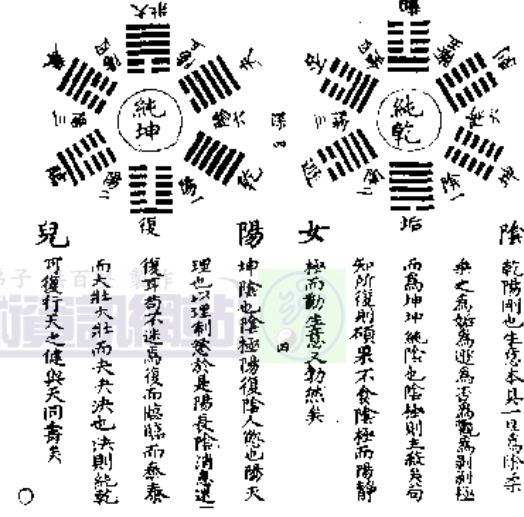


右末以膠酒三四升煮糊杵一二千下
 尤如梧子大食前盪湯或酒吞下五六

十九
 導引有法

夜半後生氣時或五更睡覺或無事閒坐
 腹空時寬衣解帶先微微呵出腹中濁氣
 一九止或五六止定心閉目叩齒三十六
 通以集身神然後以大姆指背拭目大小
 九過使無翳障明目兼按鼻左右七過
 九過使無翳障明目兼按鼻左右七過
 鼻氣然後摩面不以徧數面有光又摩耳
 根耳輪不拘徧數所謂修其城郭以名真
 人起居之法次以舌柱上膠漱口中內外
 津液滿口作三嚥下之如此三度九嚥黃
 庭經曰漱咽靈液體不乾是也便兀然放
 身心同太虛身若委衣萬慮俱遣久久行
 之氣血調暢自然延壽也○又兩足心涌
 泉二穴能以一手舉足一手摩擦之百二
 十數踈風去濕健脚力歐陽文忠公
 還元有圖用此大有驗

生 蛇 生 嬰

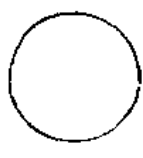


乾陽剛也生陰柔具一且為陰柔
 坤之氣始為道為否為觀為剝則極
 而為坤純陰也陰極則生姤矣句
 知所復則碩果不食陰極而陽靜
 女極而動生意又勃然矣
 陽坤陰也陰極陽復陰人慾也勝天
 理以理則慈於是陽長陰消是道
 復耳苟不進焉復而臨臨而泰
 而天壯大壯而天大決也決則純乾
 兒可復行天之健與天同壽矣

道心泯而人
 心勝則自望
 至勝之月也

人慾盡而天
 理還則自旦
 至望之月也

三元延壽參贊書卷之四



三元延壽參贊書卷之五
 神仙警世

黃帝問氣之盛衰岐伯對曰人生十歲五臟
 始定血氣通真氣在下好走二十歲血氣
 始盛肌肉方長好趨三十歲五臟大定肌
 肉堅固血脉盛滿好步四十歲臟腑十二
 筋脉皆大盛以平定勝理始踈榮華頽落
 髮顏斑白平盛不搖好坐五十歲肝氣始
 衰肝葉始薄膽汁始減目始不明六十歲
 心氣始衰善憂悲血氣懈惰好卧七十歲
 脾氣虛皮膚枯八十歲肺氣衰魄離故言
 善悟九十歲腎氣焦四臟經脉虛百歲五
 臟皆虛神氣乃去形骸獨居
 經曰人年四十陰氣倍五十肝氣衰六十
 筋不能動精氣少須當自慎自戒少知調
 和攝養寧不為養生之本七十以上宜取
 性自養不可勞心苦形冒寒暑若能順四
 時運氣之和自然康健延年苟求貪得尚
 如壯歲不知其可
 洞神真經曰養生以不損為延年之術不

損以有補為衛生之經居安慮危防未萌也不以小惡為無害而不去不以小善為無益而不為雖少年致損氣弱體枯及晚景得悟防患補益氣血有餘而神自足矣自然長生也

陰德延壽論

一念之覺固所以得三元之壽考一德之脩又所以培三元之壽脉甚矣念之不可以不覺而德之不可以不脩也老子曰我命在我不在天紫陽真人曰大藥修之有易難也須由我也由天若非積行施陰德動有群魔作障緣是可以自信矣道人郭太史精於談天者也應天有書後之星翁推步必來取法曰五行四柱曰星辰運限如是而富貴壽考如是而貧賤疾苦如是而凶惡夭折若鏡燭影若契合符世之人似不能逃其數者及其究也合於書者固多其不合者亦不少是何歟豈人生宇宙間或囿於數或不囿於數歟蓋嘗考之其推玄究微既條列于前至其後則曰陰功

可延其壽吉人依舊無凶又曰隨時應物行方便縱犯凶星亦不虞是必有見矣不然壽夭休論命修行本在人孫思邈何以有此言歟大極真人徐來勒嘗遇南斗壽星問壽天吉凶之事星君曰天道福善禍

淫神明賞善罰逆人能刻意為善靜與道合動與福會如此則我命在我不為司殺所執不求壽而自壽不求生而自生苟或隳網紀違天地肆惡悖侮神明背仁慈虧忠孝明則刑網理之幽則鬼神誅之是不知所積冥冥中奪其算而天其壽者矣陰德如于公治獄子為丞相徐卿積善衰衰公候在所不論昔比丘得六神通與一沙彌同處林野比丘知沙彌七日當死因曰父母思汝可暫歸八日復來沙彌八日果來比丘怪之入三昧察其事乃沙彌於歸路中脫袈裟囊水令不得入蟻穴得延壽一紀孫叔敖兒時見兩頭蛇恐他人又見殺而埋之母曰吾聞有陰德者天報之福汝不死也後為楚令尹竇禹鈞夜夢祖父

謂曰汝年過無子又壽不求當早修陰德禹鈞自是修德罔倦後又夢其祖父與曰天以汝陰德故延壽三紀賜五子榮顯後居洞天之位范仲淹為之記由是觀之三

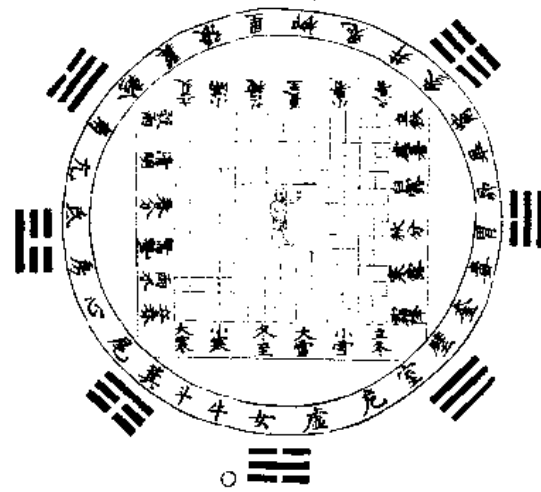
元壽考固得於一念之覺三元壽脉又在於一德之修也或曰陰德曷從而修之曰凡可修者不以富貴貧賤拘亦不在強勉其所無但於水火盜賊飢寒疾苦刑獄逼迫逆旅狼狽險阻艱難至於飛潛動植於力到處種種方便則陰德無限量而受報如之矣善乎西山之記曰遇至人得真法雖云修養所至是亦陰德之報也此予所以於參贊書後復作論曰陰德延壽

函三為一圖歌

天地人三元每元六十年三六百八十此壽得於天天本全付與於人或自偏全之有其法奈何世罕傳函三為一圖妙探太極先外圓而內方一坤與一乾定體凝坤象妙用周乾圖壽年在其間得之本自然一歲加一點漸比喬彭眉未悟參贊法所

點恐莫全此書神仙訣識者作壽仙顏朱鬚長綠髓滿骨且堅豈特點盡圖天地相周旋

行天之健 應地無疆



三元延壽參贊書卷之五

太上保真養生論

三篇同卷

太上保真養生論

養生辨疑訣

太上三皇寶齋神仙上錄經

深五

太上保真養生論

立天之道曰陰與陽立地之道曰柔與剛立人之道曰仁與義然則天地之六人之最靈法陰稟陽莫重乎性命故二象並設四序推遷人處其間倏然如電每一思至點然銷魂生不再來逝不可復必須啓悟耳目陶鑄心靈蕩滌煩邪宜引榮衛末有不由學而能成其器不由習而能利其身者哉是以真人常曰吾非自然乃學而得之故我求道無不受持千經萬術唯在志心也

老君曰天地降精陰陽布化萬物以生乘其夙業分靈道一總合萬機且人之受生始一月為胞精血凝也二月為胎形兆胚也三月為陽神為三魂動以生也四月為陰靈為七魄靜鎮形也五月五行分藏以安神也六月

六律定六府用資靈也七月七精開竅以通光也八月八景神具降真靈也九月宮室羅布以定生也十月氣足萬象成也太一玄真在頭曰泥丸君總衆神統百靈以禦邪氣陶其萬類以定真元是知修真靜守恬和可保長生也真人曰神強者長生氣強者短壽柔和最威神強鼓怒騁志氣強凡人才所不至而極思之者則志傷也力所不勝而極舉之者則形傷也謀所不至而極圖之者則智傷也勢所不加而極忿之者則氣傷也積憂不已魂神衰積惡不已魄神散喜怒過多神不歸室愛憎無定神不守形汲汲所欲神則煩切切所思神則敗久言久笑心氣傷久坐久立筋骨損寢寐失時肝膽傷跳走暴喘胃膈傷喧呼詬怒膽氣傷故陰陽不交則瘡痍生房室不節則勞瘵發且人生在世久遠之期不過三萬餘日豈無一日行修補豈無一日有損傷徒責神之不守體之不康亦由却行而望速及前信豈可得爾所以養生之要唾不及遠行不及驟耳不久聽目不久視坐不