

中国养生秘籍全书

汪茂和 主编

三元参赞延寿书

〔元〕
李鹏飞
原著

吴华 云芸

校注

于律 储洲

马荣尧 今译

佛道奥旨经典

师徒单传秘本

万法归一

万功集萃

房事炼养

性命双修

北京科学技术出版社

《中国养生养性秘籍全书》

总 序

养生学是中国传统苑中一枝芬芳独放的奇葩。它经过几千年的历史发展，已经形成了一个思想精深、体制恢宏、风格独特的学科样体系。它在探索人体科学奥秘和生命自我管理艺术方面所达到的高深境界，它在寻求延年益寿长生不老方法途径过程中所积累的强健身心、防病祛病的大量具体经验，越来越受到全世界的瞩目。中国历代撰集的浩富的养生学文献，已经成为中外学者密切关注和研究对象。

三代之世，社会对于养生高度重视。相传夏禹治理天下运用的《洛书》九种大法，其中第九种就是“向用五福，威用六极”。人生的五种幸福就是：一，长寿；二，疾病；三，忧愁；四，贫穷；五，丑恶；六，愚懦。九种大法由夏代传到殷商，商亡之后，箕子又把它介绍给周武王作为治国的方略。用五福六极来劝戒人民，反映了当时社会普遍的人生价值取向，也反映了三代君王对人民尊生意愿的认可。春秋时期的伟大思想家老子把人提到与宇宙天地同大的地位，以一位哲学家的深邃和哲，总结出了许多千古不磨的养生原理，对其后两千余年的中国人生发生了深元的影响。因为提出了治国平天下最佳理论模式而被后世尊为“圣人”、“亚圣”的孔子和孟子，也都津津乐道于自己的馥食起居之主，治心养气之术，认为这是构成完善

人生不可或缺的部分。《黄帝内经》高度评价人的价值，认为“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。”直率地指出：普天之下，上到君王，下到民众，人们无不期望有一个健全的体魄。战国末年秦丞相吕不韦主编的《吕氏春秋》一书更明确提出了“重己”“贵生”的口号，足见其时统治者依然普遍强调生命至高无上的意义。

大约自秦始皇统一中国、特别是汉武帝罢黜百家、独尊儒术以后，情形有了很大变化。一方面我们看到，秦皇、汉武等封建帝王们不惜消耗亿万人民脂膏以寻求长生不老的灵丹秘术；另一方面，在社会理论中，官方再也不准宣传人的价值、生命的意义，民众的最高存在价值和行为准则，就是公忠体国，效命君王社稷。从此养生学丧失了它的社会正当性，在某些特殊的历史时期，甚至到了人人以谈论养生为耻的地步。

但是，由于人的不可抗拒的天性需求，由于养生学对于人生无法抹杀的功用，中国养生学还是始终不间断地在发展着。道家、佛家、医家分别以各自不同的世界观和方法论为丰富和发展养生学做出了辉煌的贡献。以追求人格独立完美为目标的思想家、文人、学者们，也在不断地进行着理论探索和经验总结。一大批内容卓绝的养生学著作就在这中间产生出来。

这些养生学著作带着浓重的中华大地气息，充分体现着中华文化博大精深的精神特质，集中概括了中国几千年间人体科学研究的丰硕成果。虽然说，西方近代医学在人体生理病理的研究方面取得了一系列划时代的巨大成就，但在整体系统思维方面，却远远不如中国的发达。16—17世纪新兴的西方近代科学把人看作是一架自己发动自己的机器，复杂的生命活动最终被简单的归结为机械的运动或物理、化学的变化。随着19世纪能量守恒定律、细胞学说和进化论三大发现，开始出现了生物

医学模式，即从生理、病理的角度看待人体的健康乃是一种在身体上、精神上和社会上的完满状态，这才建立了当前世界所公认的生理——心理——社会医学模式。而这种整体和系统的医学理论，我国早在两千多年前的《黄帝内经》一书中就得到了系统、深入的阐述，并且在以后几乎所有重要的医学和养生著作中，都不断得到了发挥和发展。甚至中国的学说还要丰富得多，深刻得多。它不仅认为健康需要身体、精神、社会三方面的统一，还特别强调天人之际即机体与整个宇宙大系统之间的和谐。通过综合的直观观察和自我身心体验，从宏观整体功能状态认识和把握人的生命运动规律；在宇宙无限伸展的空间和无限延续的时间之内，在万物化化生生无穷流衍的自然与必然之中，建立起人生的价值观念系统和人生理想模式，这就是中国养生学的精华所在，也是现在和将来仍能使人类受益无穷的地方。

由于某些原因，学术界一直对养生文献研究得很少。封建专制时代，只有替统治者出主意的，有资天统治者治国安民的，才算学问，才有社会地位。这种封建正统观点，到今仍然有其影响。仿佛只有儒家的经史子集，才代表中国的传统文化；象养生学这样与亿成民众健康幸福息息相关的学科，倒被认为学术品位不高，文化价值不太。这是封建时代遗留下来的以封建政治为中心的文化偏见。中国养生学的巨大科学价值和文化光辉，决定了它不可能久被偏见沉埋。随着物质生活条件的日益改善和科学文化水平的普遍提高，一个全社会呼唤养生学的时代已经到来。全面整理中国这份宝贵的文化遗产，发掘、继承其中全部优秀成果，正是当代中国有关学者一个历史的责任。

为了促进中国养生学全面研究的展开，我们谨编撰这部《中国养生秘籍全书》。称“秘籍”者，是国为书中所收绝大多

数是世罕流传的文献；称“全书”者，是因为本书将汇集历代各家各派所有重要的著作。为保证本书的学术价值和文献价值，我们对于每一种文献都尽量搜求它的所有版本，而后以较好的版本为底本，参以其它各本和有关文献进行校勘，力争整理出一个最便研读的定本。为适应时代和广大读者的需要，我们对每一种文献都要作今注，除少数不需或不便对者外，绝大多数还要作今译。我们有一个热切的愿望：通过我们的工作，能使古第神奥的中国延年益寿术直接、广泛地走进现代生活。

中国养生学覆盖面极为宽阔，联系着医学、哲学、心理学、宗教、文学、史学、艺术等许多相关的学科。对它的研究的深入，有待于各个相关学科专家学者的共同努力。我们现在所做的，仅仅是学科初期建设中的资料准备工作。限于学识和经验，我们的工作一定会有许多不足。我们殷切期望广大读者和专家给予指正。

汪茂和

1993年3月29日

前 言

一

《三元参赞延寿书》5卷，卷首《人论》一篇，元·李鹏飞著。

关于李鹏飞的籍贯，文献中有两种说法。

（一）《元史》记载为池州人。池州元代为路，治所在其所辖的六县之一贵池县（今安徽省贵池县）。清乾隆（1736—1795）时刘权之等纂修的《池州府》卷50《孝友·李鹏飞传》具体载明为贵池人。

（二）清代著名历史学家铺大昕《元史艺文志》卷3则谓为“九江儒医”。民国年间纂修的《江西通志稿·艺文略》沿用此说，以为九江人。

考之李鹏飞本人于《三元参赞延寿书》各卷卷目之下原皆自署“九毕澄心老人李鹏飞集”，则似前说为是。九华即九华山，在今安徽省青阳县西南二十公里。青阳隶属池州，而九华山是天下闻名的佛教四大名山之一，所以李鹏飞便以“九华”来代表自己的籍贯。

关于李鹏飞的生平，各种记载相当简略。参以史书和《三元参赞延寿书》诸家序跋，可知鹏飞生于南宋宁宗嘉定十五年（1222年），生母姓姚。由于不为嫡母所容，在他出生的第二年，

生母就改嫁到淮河岸边的一个姓朱的人家，那时鹏飞还不懂事。待他长大以后，生母已迁离原处，不明下浇。鹏飞思念生母心切，十九岁时开始学医，一喧四方行医济世，一边寻访生母。三年后，终于在几百里路以外的蕲州罗田县（今湖北省罗田县）找到了生母。当时朱氏家族正流行瘟疫，鹏飞用药全活了朱家二十八口。鹏飞把母亲接到家乡奉养了长一段时间。母亲重回朱家以后，鹏飞便每年一次渡淮前去探望。母亲死后，他仍每年携带儿孙前往扫墓，直到去世。他的孝行受到官府表彰，明朝编纂《元史》，将他载入《孝友传》中。

二

这本《三元参赞延寿书》，据李鹏飞《自序》中称，就是他探母途中受到一位百岁老人的启发而编集的。宋理宗宝祐六年（1258年），鹏飞探母途中经过居士旧址，遇到一位绿发童颜的采药道人，姓宫，已有九十多岁。从宫道人那里，他第一次听到了三元延寿的说法。十年之后，即宋度宗咸淳四年（1268年），鹏飞前往南宋都城临安（今杭州）应太学之试，在西湖灵隐寺飞来峰下重遇宫道人，见其貌不减旧，遂虔诚求教。宫道人于是向他进一步介绍了三元延寿的道理。道人说：

人之寿，天元六十，地元六十，人元六十，共一百八十岁。不知戒慎，则日加损焉。精气不固，则天气之寿减矣；谋为过当，则地元之寿减矣；饮食不节，则人元之寿减矣。当宝墙而不知所爱，当禁忌而不知所避，神日以耗，病日以，而寿日以促矣。

道人还说，他的这些道理，全部见之于《黄帝内经》、老、庄及名医书中，与孔孟的学说没有本质不同。道人最后寿劝鹏

飞回乡之后，不防细检诸收，以探其说。鹏飞后来果然根据其说，检对群籍，集成成编，成为流传至今的《三元参赞延寿书》。

《正统道藏》本《三元参赞延寿书》前有序跋七篇。其中唐兀觥序、叶应和跋、李辙跋、塔海序二篇作于元世祖至元二十九年壬辰（1292年），周天骥序一篇作于元世祖至元三十一年甲午（1294年），唯有和元杲跋一篇晚出四十余年，作于元惠宗妥欢帖睦尔至元四年戊寅（1338年）。由此情形看来，此书约即写成于1291年，迟至1338年方由嘉兴路总管和元杲拟议付梓，其时鹏飞或已辞世。然而，是时元朝统治已成风雨飘摇之势，水旱灾荒连年不断，农民起义烽烟四起，此书上否刻成印行，目前尚不得知。我们现所见到的最早刻本，是明英宗正统十年（1445年）刊成的《正统道藏》本，其次是明神宗万历（1573—1620年）书名《寿养丛书》的首一卷《人说》与第一卷《天元参赞延寿书》，四卷，首一卷；《寿养丛书》的首一卷《人说》与第一卷《天元之寿，精神不耗者得之》，在《道藏》本中合为第一卷；《道藏》本第四、五两卷，在《寿养丛书》本中合为第四卷。清乾隆四十七年（1782年）修撰的《四库存全书总目提要》、清代著名学者卢文弨（1717—1795）的“《补元史艺文世》均作《三元参赞延寿书》，五卷。我们这次整理即主要依据《道藏》本，唯将《道藏》本卷一之《人说》独立出来，依《寿养丛书》本列为卷首。

三

三元，即天元、地元、人元。中国古代的阴阳五行家以六十年为一甲子，三个甲子共一百八十年为一个周期，称为三元。

本书即根据这一理论，认为人的天然寿命为一百八十岁，由天元、地元、人元三方面组成，每元六十岁。如果在这三个方面都懂得保摄，就能够实现延寿的愿望。参赞，语本《中庸》第二十二章：“能尽其性，则能尽人之性；能尽人之性，则能尽物之性；能尽物之性，则可以赞天地之化育；可以赞天地之化育，则可以与天地参矣。”参，为参与、参加之意；赞，为辅佐、帮助之意。因此本书的书名，就是充分凭借天元、地元、人元三种因素的参与和辅助，达到增进健康、延年益寿的目的。

卷首《人论》为全书的引论部分，通过人在胎孕过程中形神缓慢生成的详细描述，突出强调生命得来不易，人身可贵可珍，天地之间人为贵，人生五福寿为先这一中心思想。

卷一至卷三是全书的主体，分别从天元、地元、人元三个方面具体介绍养生思想和方法。

卷一论述保养天元之寿，关键在于“精气不耗”。在作者看来，养护先天的中心一切，对成年人来说，主要就是节制房事，书中列出了“欲不可绝”、“欲不可早”、“欲不可纵”、“欲不可强”、“欲有所忌”、“欲有所避”六个方面来讨论这一个问题对胎儿和婴儿来说，主阿就是加强胎教和婴幼儿护理。

卷二论述保养地元之寿，关键在于“起居有常”。作者从喜乐、忿怒、悲哀、思虑、忧愁、惊恐、憎爱、视听、疑惑、谈笑、津唾、起居、行立、坐卧、沐浴、洗面、栉发、大小便、衣着、天时避忌、四时调摄、旦幕避忌及杂忌等方面，引经据典，详尽探讨了情志调摄、起居宜忌等问题。

卷三论述保养人元之寿，关键在于“饮食有度”。本者在本卷中征引医药养生文献，详了五味、饮食以及果实、米谷、菜蔬、飞禽、走兽、鱼类、虫类等七类共数百种食物的宜忌事项。

卷四题为《神仙救世却老还童真决》，借用易学十二辟卦的

阴阳消长，以喻人身元阳真气的励衰，论述人因动作施泄，已使天元之寿受损的情况下，如何通过自身的努力，复使元气充畅、返坤为乾。所述具体方法有四：（1）药物滋补；（2）导引按摩；（3）体道还元；（4）神枕之法。

卷五为全书的结语部分，由三篇组成。《神仙警世》论述戒慎调护乃养生之本，强调“养生以不损为延年之术，不损以有补为卫生之经”，告诫人们居安臣危，防于款萌，“不以小恶为无害而不去，不以小善为元益而不为”。《阴德延寿论》例举前贤故事，论证修德积行可以延寿的道理。《函三为一图歌》则以载有二十四节、二十八宿、外圆内方、天地人合一之八卦图一幅，并五言二十四句歌诀一首，形象简明地概括出三元延寿的总体思想方法。

全书大量征引前人论述，于著名的人和书，则一一指明，如老、庄、孔、孟、陶隐居（弘景）、孙真人（思貌）、苏东坡以及《黄帝内经》、《本草》、《黄庭经》、《阴符强》、《淮南子》、《国史补》、《琐碎录》等；于一般文献，则通称之曰“书云”。历代养生学说之精萃，大多集于此编，且所取内容皆极平实、简易、切用，摒弃一切玄虚、稳秘、怪异之说，所以在中国古代养生学史上有着很高的地位，一向受到人们普遍的重视。诚如姚轶所言：

今是书之作，传闻有异首，首以三无一定之数为纲，继以起居饮食之节为目，凡经书之要旨，传记之附载，方书之禁忌，卦画之图说，条列章笈，使人晓然于日用之间，而每致夫戒慎之心，使物欲之伐不行于内，六气之珍不乘于外，则凡平气气和，盎然如四时之春，薰陶涵养，以求合乎古道之自然。所谓三元之寿者，庶可冀其仿佛也。

李鹏飞本人也非常自信地认为：

仆此书，不过顺夫人之天，皆日用而不可缺者。故他书可有也，可无也；此书则可有也，必不可无也。

总的来说，这是一本很有参考价值的书。但是由于书中收录很广，有些资料选择有欠精审，所以《四库提要》曾有“其说颇为丛杂”之议。

四

我们此次整理，就是以《道藏》本为底本，参以《寿养丛书》胡文焕校本，加以校注今译而成的。原来的两种版本不仅书名、卷数有异，文字各有诸多讹误，并且内容和次序也有不少出入此次凡《寿养丛书》本或其它引书或径据文意而对《道藏》本有所改动、增补、调整的地方，一律都在注中作了说明。各卷之中，尤其第三卷《食物》一间增补较多。就体例言，《道藏》本此章比较严谨一些，《寿养丛书》本多出于《道藏》本者，多有与原书主旨不合之处。但此次整理，我们本着尽量保存珍贵文献资料、保存前人养生经验、学说这原则，还是尽可能地将其增补进来。其它卷中，也有这类情形限于学识，我们工作一定有很多错误和不足之处，敬盼广大读者和言安赐正。

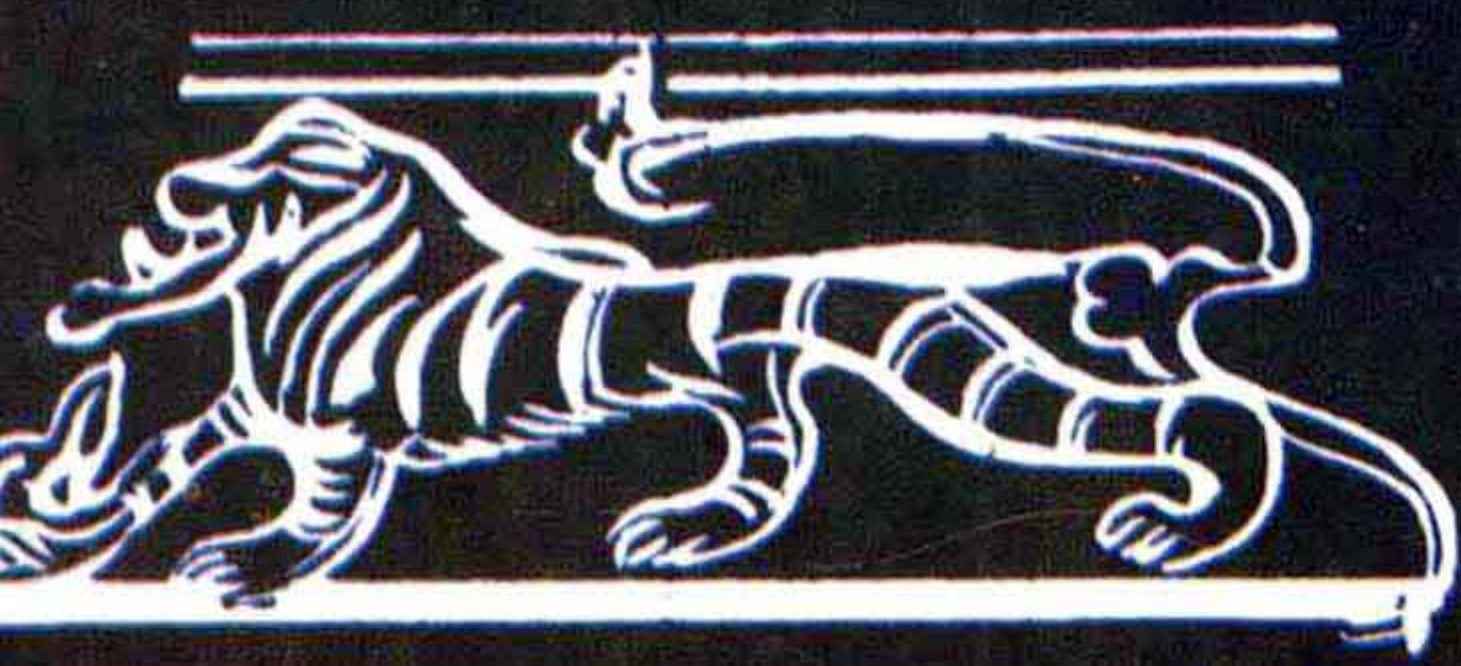
汪茂和

1993年3月3日

中国养生秘籍全书

第一辑

1. 三元参赞延寿书
2. 太上老君养生经
3. 诸真圣胎神气诀
4. 西山群仙会真记
5. 坐禅法要译注



目 录

前言	(1)
唐兀觥序	(1)
和元杲跋	(6)
叶应和跋	(8)
姚辙书	(9)
塔海序	(13)
周天骥书	(15)
李鹏飞自序	(18)
卷首	(23)
人说	(25)
卷一	(35)
天元之寿，精气不耗者得之	(37)
欲不可绝	(42)
欲不可早	(46)
欲不可纵	(48)
欲不可强	(57)
欲有所忌	(60)

俗有所避	(64)
嗣续有方	(71)
妊娠所忌	(74)
婴儿所忌	(79)
卷二	(81)
地无之寿，起居有常者得之	(83)
养生之道	(87)
喜乐	(92)
忿怒	(95)
悲哀	(99)
思虑	(102)
忧愁	(107)
惊恐	(110)
憎爱	(114)
视听	(116)
疑惑	(120)
谈笑	(123)
津唾	(125)
起居	(129)
行立	(134)
坐卧	(137)
沐浴洗面	(143)
栉发	(147)
大小便	(150)
衣着	(153)

天时避忌·····	(155)
四时调摄·····	(158)
旦幕避忌·····	(166)
杂忌·····	(169)
卷三·····	(173)
人元之寿，饮食有度者得之·····	(175)
五味·····	(177)
饮食·····	(184)
食物·····	(204)
果实·····	(205)
半谷·····	(216)
菜蔬·····	(224)
飞禽·····	(242)
走兽·····	(252)
鱼类·····	(267)
虫类·····	(284)
卷四·····	(289)
神仙救世却老还童真诀·····	(291)
滋补有药·····	(299)
导引有法·····	(302)
还元有图·····	(305)
神枕法·····	(311)

卷五	(317)
神仙警世	(319)
阴德延寿论	(323)
涵三为一图歌	(332)
附 录	(336)
李鹏飞传	(337)
《三元参赞延寿书》提要	(339)

唐 兀 觥 序

【原文】

“达为良相，未达为良医。”先正^①语也。

辅佐天子，使膏泽沐于黎庶^②，宰相之职。体国惠民，使疾苦转为欢欣，医者之事。然苟德泽所加，刀圭^③所济，止于暂而不会于久，则不足以称良之名。惟夫利用厚生，天下自任，制礼作乐，布在方册^④，千万世之下受其赐者，如亲见皋^⑤、夔^⑥、稷^⑦、契^⑧、伊^⑨、周^⑩；明脉病证治而密，知井^⑪、俞^⑫、荣^⑬、经^⑭、合^⑮而针，具载方书，千万世之下受其惠者，如亲见雷公^⑯、岐伯^⑰、俞跗^⑱、仓^⑲、扁^⑳；此医、相之所以为良也欤！

余自福建道奉诏入觐^㉑，远涂顿^㉒疾，屡药未应，至饶州^㉓石门，闻池州建德^㉔有儒医李澄心，疾驰以召，至而诊曰：“可谓果一药愈。”他日，论养生术，曰：“已撰集《三元延寿参赞书》五卷，《救急方》一集，欲钁诸梓^㉕，以为天朝跻^㉖民寿域之助。”观其书则奇而法^㉗，其用心活人如此，可谓医之良者矣。余嘉^㉘之，就成其志，以寿^㉙其传，卫生者宜争先快睹云。

至元辛卯冬仲上浣^㉚，荣录大夫福建等处行尚书省平章政事唐兀觥^㉛序。