

三元參贊延壽書



R-

序 言

中国医药学是一个伟大的宝库，在数千年历史发展过程中，积累了丰富的医疗实践经验，形成了自己独特的理论体系。

认真学习中医原著，是继承和发扬中医学的传统方法，也是较好地掌握中医理论的基本途径。建国三十多年来，出版过数百种中医原著的影印本、点校本，满足了广大中医工作者的需求，促进了中医学的普及和提高。但是，这些中医原著的影印本或偏重于善本、孤本、秘本，或部头较大，印数不多，一些排印本也大多出版较早，久已脱销。有鉴于此，我们编选了这部《中医基础丛书》，以满足当前三十多万中医工作者和中医函授、刊授学员自修进修之需要，该丛书由北京市中国书店影印出版，全国新华书店发行。

中国医学发展到明清时期，较唐宋以前有了明显的提高，特别是在注疏阐释古典医著丰富临床实践经验、重视医学普及等方面，都大大超过前代，因此，本书选题以明清医家撰著为主，其收录原则为通俗易懂、切合实用、理论与临床并重，注意发挥小科优势等。收录的范围是：（一）在中医学史上有较高价值，建国以来从未出版者；（二）在中医发展史上起过较大普及作用，建国以来未曾出版或虽出版而供不应求者；（三）富有中医特色，属于当前

中医短线而已面临失传之著述。本书暂定100种，分五辑影印出版。为保持原貌，本丛书均择较好的版本影印，不予删节。各书中有些现代科学尚不能解释的内容，或因受历史条件限制而夹杂的一些不当内容，尚希读者以辨证唯物主义的观点正确对待，取其精华，去其糟粕，用科学方法进行整理和提高，以推动中医学的进一步发展和繁荣。

医学的发展进步同其他任何科学学术水平的提高一样，都遵循着一个共同的规律，即是既要重视提高，又要重视普及，在普及的基础上提高，既要强调发扬，又要强调继承，有继承才能更好地发扬。我们编选这一部丛书，就是在这一思想指导下，力求使系统阅读者获得双重效果。我们希望《中医基础丛书》的出版，能为当前中医学的普及和提高，发挥一定的作用。

编者

一九八五年十月

三元參贊延壽書序

黃帝問岐伯曰余聞上古之人春秋皆度百歲而動作不衰今時之人年至半百而動作皆衰時世異耶人將失之耶岐伯對曰上古之人其知道者法於陰陽和於術數食飲有節起居有常不妄作勞故能形與神俱而盡終其天年今時之人不然也以酒為漿以妄為常以慾竭其精以耗散其真不知持滿不時御神務快其心逆於生樂故半百而衰也又曰知之則強不知則老知則耳目聰明身體輕健老者復壯壽命與天地無窮此僕養生延壽之書所由作歟所

謂養生者既非爐鼎之訣使憚於金石之費者不能為又非吐納之術使牽於事物之變者不暇為郭橐駝有云駝非能使人壽且孳也以能順人之天而致其性焉耳僕此書不過順乎人之天皆日用而不可缺者故他書可有也可無也此書則可有也必不可無也僕生甫二周而生母遷于淮北壯失所在哀號奔走淮東西者凡三年天憫其衷見母於蘄之羅田自是歲於涉淮一日道出龐居士舊址遇一道人綠髮童顏問姓曰宮也問所之曰採藥與語移日清越可喜同宿焉道人夜坐達旦問其齒九十餘矣詰其

所以壽曰子聞三元之說乎時匆匆不暇叩後十年
戊辰試太學至禮部少憩飛來峰下忽復遇其人貌
不減舊始異之携手同飲因詰向語道人曰此常理
耳余稽手請之曰人之壽天元六十地元六十人元
六十共一百八十歲不知戒慎則日加損焉精神不
固則天元之壽減矣謀為過當則地元之壽減矣飲
食不節則元人之壽減矣當寶嗇而不知所愛當禁
忌而不知所避神日以耗病日以來而壽日以促矣
其說皆具見於黃帝岐伯素問老聃莊周及名醫書
中其與孔孟無異子歸以吾說求之無他術也復為

余細析其說且遺以二圖余再拜謝蚤夜以思之前之所為其可悔者多矣於是以其說搜諸書集而成編以自警焉僕年七十父年且九十一矣蒙

恩免役侍奉他無以仰報

明時願鋟諸梓與衆共之庶讀者詳焉不敢以父母遺體行殆安樂壽考以泳太平似於

天朝好生之德不為無補云 皆

至元辛卯菊月吉日九華澄心老人李鵬飛撰序

畢

新刻三元參贊延壽書目錄

卷之首

人說

卷之一

天元之壽

慾不可絕

慾不可早

慾不可縱

慾不可強

慾有所忌

慾有所避

嗣續有方

妊娠所忌

嬰兒所忌

卷之二

地元之壽

養生之道

喜樂

忿怒

悲哀

思慮

憂愁

愁泣

驚恐

憎愛

視聽

疑惑

談笑

津唾

起居

行立

坐卧

沐浴洗面

櫛髮

大小腑

衣著汗

天時避忌

四時調攝

旦暮避忌

雜忌

卷之三

人元之壽

五味

飲食

食物

菓實

米穀

菜蔬

飛禽

走獸

魚類

蟲類

卷之四

神仙救世却老還童真訣

滋補有藥

導引有法

神仙警世

陰德延壽論

函三為一歌圖

還元圖

新刻三元參贊延壽書目錄終

新刻三元參贊延壽書卷之首

明錢唐胡文煥德父校

人說

天地之間人為貴然囿於形而莫知其所以貴也頭
圓象天足方象地目象日月毛髮肉骨象山林土石
呼為風呵為露喜而景星慶雲怒而雷霆迅雷血液
流潤而江河淮海至於四肢之四時五臟之五行六
腑之六律若是者吾身天地同流也豈不貴乎按藏
教父母及子相感業神入胎地水火風衆緣和合漸
得長生一七日如藕根二七日如稠酪三七日如鞋

襪四七日如溫石五七日有風觸胎名攝提頭及兩
臂脛五種相現六七日有風名旋轉兩手足四相現
七七及八七日手足十指二十四相現凡七日眼耳
鼻口及下二穴大小便處九種相現十七日有風名
普門吹令堅實及生五臟十一七日上下炁通十二
七日大小腸生十三七日漸知饑渴飲食滋味皆從
臍入十四七日身前身後左右二邊各生五十條脉
十五七日又生二十條脉一身之中共有八百吸氣
之脉至是皆具十六七日有風名甘露安置兩眼通
諸出入息氣十七七日有風名毛拂能令眼耳鼻口

咽喉胸臆一切合入之處皆得通滑十八七日有風
名無垢能令六根清淨十九七日眼耳鼻舌四根成
就得種報曰身命意二十七日有風名堅固二腳二
手二十指節至一身二百大骨及諸小骨一切皆生
二十一七日有風名生起能令生肉二十二七日有
風名浮流能令生血二十三七日生皮二十四七日
皮膚光悅二十五七日血肉滋潤二十六七日髮毛
爪甲皆與脉通二十七七日髮毛爪甲悉皆生就二
十八七日生屋宇園池河等八想二十九七日各隨
自業或鰲或白三十七日鰲白想現三十一七日至

三十四七日漸得增長三十五七日肢體具足三十
六七日不樂住腹三十七日生不淨臭穢黑暗三
想三十八七日有風名藍花能令長伸兩臂轉身向
下次趨下風能令足上首下以向生門是時也萬神
必唱恭而生男萬神必唱奉而生女至於五臟六腑
筋骨髓腦皮膚血肢精臟水臟二萬八千形景一萬
二千精光三萬六千出入八萬四千毛竅莫不各有
其神以主之然則人身豈易得哉鞠育之恩又豈淺
淺哉夫以天地父母之恩生此不易得之身至可貴
至可寶者五福一曰壽而已既得其壽則富貴利達

致君澤民光前振後凡所以掀揭宇宙者皆可為也
蓋身者親之身輕其身是輕其親矣安可不知所守
以全天與之壽而有以盡事親之大乎或曰嬰孺之
流天真未剖禁忌飲食又無所犯有至夭枉者何歟
曰此父母之過也為父母者或陽盛陰虧或陰盛陽
虧或七情鬱於內或八邪襲於外或母因胎寒而餌
煖藥或父陰萎而餌丹藥或胎元既充淫慾未已如
花傷培結子不實既產之後稟賦怯弱調養又失其
宜驕惜太過睡思既濃尚令咀嚼火閤既煖猶令飲
酌厚衾重覆且令衣着撫背拍衣風從內作指物為

至驚因戲謔危坐放手我笑渠惡欲令喜笑肋脇指
 齟雷鳴擊鼓且與掩耳眠卧過時不令早起飲食飽
 飫不與戒止睡卧當風恐嚇神鬼如此等事不一而
 已斯言也演山省翁之至言也父母者因是而鑒之
 則後嗣流芳同此一壽豈不偉歟

新刻三元參贊延壽書卷之首