

北京圖書館古籍珍本叢刊

子部·叢書類

壽養叢書·奚囊廣要·

艷雪齋叢書·士商必要

北京圖書館古籍珍本叢刊

書目文獻出版社

北京圖書館古籍珍本叢刊
子部·叢書類 82

壽養叢書·美養廣要·
艷雪齋叢書·士商必要

編者 北京圖書館古籍出版編輯組
出版 書目文獻出版社

(北京文津街七號)

印刷 秦皇島市資料印刷廠
定價 壹佰壹拾壹圓

ISBN 7-5013-0708-3/Z·51

目 錄

壽養叢書十六種三十六卷·····	一
奚囊廣要十三種十四卷·····	四八五
艷雪齋叢書八種十一卷·····	六四九
士商必要三種十二卷·····	八二一

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遂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彈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書則可有也必不可無也僕生甫二周而生母遷于淮壯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一涉淮一日道出龐居士舊址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坐達旦問其齒九十餘矣詰其所以壽者予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遇其人貌不減舊始異之携手同飲因結句語道人曰此常理耳余稽首請之曰吾之壽天元六十地元六十人元六十共三百八十歲不知戒慎則日加損焉精氣耗固則天元之壽減矣謀為過當則地元

壽減矣飲食不節則人元之壽減矣昔
齋而不知所愛當禁忌而不知所避神且
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

馬僕年七十父年且九十一矣蒙

恩免役侍奉他無以仰報

明時願餒諸梓與眾共之庶讀者詳焉不
敢以父母遺體行始安樂壽考以泳太平
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

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

憂愁

悲哀

思慮

憎愛

愁泣

驚恐

談笑

視聽

疑感

行立

津唾

起居

拂髮

坐臥

沐浴洗滌

天時避忌

大小腑

衣著汗

雜忌

四時調攝

旦暮避忌

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

西三爲一歌圖

還元圖

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象緣和合漸
得長生一七日如藕根二七日如稠酪三七日如鞋

壽養叢書卷首

下

下

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有風耳
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悉通十二
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脈
十五七日又生二十條脈一身之中共有八百吸氣
之脈至是皆具十六七日有風名甘露安置兩眼
諸出入息氣十七七日有風名毛拂能令眼耳鼻

壽養叢書卷首

下

下

咽喉胸臆一切合入之處皆得通滑十八七日有
名無垢能令六根清淨十九七日眼耳鼻舌四根感
就得種報曰身命意二十七日有風名堅固二脚二
手二十指節至一身一百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
皮膚先悅二十五七日血肉滋潤二十六七日髮生
爪甲皆與脈通二十七七日髮毛爪甲悉皆生就
十八七日生屋宇園池河等八想二十九七日各
自業或黑或白三十七日黧白想現三十一七日
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影一萬
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

我慈母氏先翁振後凡所以擬揭宇宙者皆
蓋負者親之身輕其身是輕其親矣安可不知
以全天與之壽而有以盡事親之大乎或曰嬰
孩天真未剖禁忌飲食又無所犯有至夭枉者
曰此父母之過也為父母者或陽盛陰虧或陰
虧或七情鬱於內或八邪襲於外或母因胎寒而
暖藥或父陰萎而餌丹藥或胎元既充淫慾未已
花傷培結子不實既產之後稟賦怯弱調養又失
宜驕惜太過睡思既濃尚令咀嚼火閣既暖猶令飲
酌厚食重覆且令衣著撫背拍衣風從內作指物為
戲驚因戲龍危坐放手我笑渠惡欲令喜笑助腸
鼓雷鳴擊鼓且與掩耳眠卧過時不令早起飲食
餘不與戒止睡臥當風恐嚇神鬼如此等事不一
已斯言也演山省翁之至言也父母者因之而鑒
則後嗣流芳同此一壽豈不偉歟

新刻三元參贊延壽書卷之一

明錢唐胡文煥德父校

天元之壽精氣不耗者得之

男女居室人之大倫獨陽不生獨陰不成人道有不可廢者莊周乃曰人之可畏者衽席之間不知戒者過也蓋此身與造化同流左為腎屬水右為命門屬火陽生於子火實藏之猶北方之有龜蛇也膀胱為左腎之腑三焦為右腎之腑三焦有脂膜如掌大正與膀胱相對有二白脉自中而出夾脊而上貫於腦上焦在膻中內應心中焦在中脘內應脾下焦在臍

下即腎間動氣分布人身方其湛寂慾念不興精

散於三焦榮華百脉及慾想一起慾火熾然翕撮三焦精氣流溢並從命門輸瀉而去可畏哉嗟夫元氣有限人慾無涯火生於木禍發必尅尾閭不禁滄海以竭少之時血炁未定既不能守夫子在色之戒及其老也則當寡慾關心又不能明列子養生之方不知其可也麻衣道人曰天地人等列三才人得道可以學聖賢可以學神仙況人之數多於天地之物之數但令之人不修人道貪愛嗜慾其數消滅與物同也所以有老病夭殤之患鑒乎此必知所

自重而可以得天元之壽矣

慾不可絕

黃帝曰一陰一陽之謂道偏陰偏陽之謂疾曰兩者不和若春無秋若冬無夏因而和之是謂聖度聖人不絕和合之道但責於閉塞以守天真也

素女曰人年二十者四日一泄三十者八日一

泄四十者十六日一泄五十者二十日一泄

此法語也所稟者厚食飲多精力健或少過其度譬之井焉源深流長雖隨汲隨滿猶懼

其竭也若所稟者薄元炁本弱又食減精耗

顧強而為之是怯夫而試馮婦之術適以劇

虎牙耳

素女曰人年六十者常閉精勿泄若氣力尚壯

盛者亦不可強忍久而不泄致生癰疾

彭祖曰男不可無女女不可無男若念頭正直

無可思者大住長年也又曰人能一月再泄精

一歲二十四泄得壽二百歲

名醫論曰思慾無窮所慮不得意淫於外為自淫而下因是入房太甚宗筋縱弛

書云男子以精為主女子以血為主故精盛則思室血盛則懷胎若孤陽絕陰獨陰無陽慾心熾而不遂則陰陽交爭乍寒乍熱久而為勞富家子唐靖瘡發于陰至爛道人周守真曰病得之欲泄而不可泄也史記濟北王侍人韓女病腰背痛寒熱倉公曰病得之欲男子不可得也

慾不可早

齊大夫褚澄曰羸女則養血宜及時而嫁弱男則節色宜待壯而婚

書云男子破陽太早則傷其精無女破陰太早則傷其血脉

書云精未通而御女以通其精則五體有不滿之處異日有難狀之疾

書云未笄之女天癸始至已近男色陰炁早泄未完而傷

書云童男室女積想在心思慮過當多致苛損男則神色先散女則月水先閉

慾不可縱

黃庭經曰長生至慎房中慾何為使作令神

彭祖曰上士異床中士異被服藥千累不如獨

卧

老君曰情慾出於五內寃定寃靜生也情慾出於胸臆精散神惑死也

彭祖曰美色妖麗嬌妾盈房以致虛損之禍知此可以長生

陰符經曰淫聲美色破骨之斧鋸也世之人若不能秉靈燭以照迷情持慧劍以割愛慾則流浪生死之海害生於恩也

全元起曰樂色不節則精耗輕用不止則精散

聖人愛精重施髓滿骨堅

書云年高之時血氣既弱覺陽事輒盛必慎而抑之不可縱心竭意一度不泄一度火滅一度火滅一度增油若不制而縱慾則是膏火將滅更去其油

莊子曰嗜慾深者其天機淺

春秋秦醫和視晉侯之疾曰是謂近女室非春非食惑以喪志公曰女不可近乎對曰節之玄樞曰元炁者腎間動炁也右腎為命門精神之所舍愛惜保重榮衛周流神炁不竭可與天

地同壽

元炁論曰嗜慾之性固無窮也以有極之性命遂無涯之嗜慾亦自斃之甚矣

仙經云無勞爾形無搖爾精歸心靜默可以長生經頌云道以精為寶寶持宜秘密施人則生人留己則生己結嬰尚未可何況空廢棄棄損不覺多衰老而命墜

仙書云陰陽之道精液為寶謹而守之後天不老

書云聲色動蕩于中情愛牽纏心有念動有看

書想夜夢馳逐於無涯之慾百靈疲役而消散

宅舍無寶而傾頽

書云恣意極情不知自惜虛損生也譬枯朽之

木遇風則折將潰之岸值水先頽苟能愛惜節

情亦得長壽也

書云腎陰內屬於耳中膀胱脉出於目眇目宜

所視耳聞厥聰斯乃房之為患也

書云人壽夭在於樽節若將息得所長生不夭

恣其情則命同朝露

書云慾多則損精人可保者命可惜者身宜

者精肝精不固目眩無光肺精不交肌肉消腎精不固神炁減少脾精不堅齒髮浮落若散真精不已疾病隨生死亡隨至

神仙可惜許歌曰可惜許可惜許可惜許元陽無主一點既隨濃色妬百神泣送精光去三屍喜七魄怒血敗氣衰將何補尺宅丹田屬別人玉爐丹竈阿誰主勸世人休戀色戀色貪淫有何益一神去後百神離百神去後人不知幾度待說說不得臨臨下口泄天機

慾不可強

素問曰因而強力腎炁乃傷高骨乃壞註云強力入房也強力入房則精耗精耗則腎傷腎傷則髓氣內枯腰痛不能俛仰

黃庭經云急守精室勿妄泄閉而實之可長活

書云陰痿不能快慾強服丹石以助陽腎水枯

竭心火如焚五藏乾燥消渴立至

近訥曰少水不能滅盛火或為瘡瘍

書云強勉房勞者成精極體瘦羸驚悸夢泄

遺瀝便濁陰痿小腹裏急面黑耳聾

真人曰養性之道莫強所不能堪爾抱朴子

曰才不逮強思之力不勝強舉之傷也甚矣
強之一字真戕生伐壽之本夫飲食所以養
生者也然使醉而強酒飽而強食未有不疾
而害其身况慾乎慾而強元精去元神離元
炁散戒之

慾有所忌

書云飽食過房室勞損血氣流溢滲入大腸時
便清血腹痛病名腸癖

書云大醉入房氣竭肝傷丈夫則精液衰少陰
痿不起女子則月事衰微惡血淹留生惡瘡

書云燃燭行房終身之忌

書云忿怒中盡力房事精虛氣節發為癰疽恐
懼中入房陰陽偏虛發厥自汗盜汗積而成勞

書云遠行疲乏入房為五勞虛損

書云月事未絕而交接生白駁又冷氣入內身
面萎黃不產

書云金瘡未差而交會動於血氣令瘡敗壞

書云忍小便入房者得淋疾莖中疼痛面失血
色或致胞轉臍下急痛死

書云或新病可而行房或少年而迷老世事

能節減妙藥不能頻服因茲致患歲月將
待肉盡骨消返究神鬼故因油盡燈滅
已添油燈壯補髓人強何干鬼老來侵總是自
招其禍

書云交接輸寫必動三焦心脾腎也動則熱而
慾火熾因入水致中焦熱鬱發黃下焦氣勝
黑上焦血走隨瘀熱行於大便黑溲男女同室
而浴者多病死

書云服腦麝入房者關竅開通真氣走散
重則虛眩輕則腦瀉

本草云多食胡行房傷肝面無光

書云入房汗出中風為勞風

書云赤目當忌房事免患內障

書云時病未復犯者舌出數寸死

三國志子獻病已差華陀視脉曰尚虛未復
勿為勞事色復即死死當舌出數寸其妻
百里外省之止宿夜交接三日病發一如
言可畏哉

慾有所避

孫真人曰大寒與大熱且莫貪色慾

書云凡大風大雨大霧雷電霹靂日月薄蝕虹霓地動天地昏冥日月星辰之下神廟寺觀之中井竈園廁之側塚墓屍柩之傍皆所不可若犯女則損人神若此時受胎非止百倍損於父母生子不仁不孝多疾損壽

唐魏證令人勿犯長命及諸神降日犯淫者促壽及保命訣所載

朔日減一紀○望日減十年○晦日減一年○初八上弦二十三下弦○三元減五年○二分二至二社各減四年○庚申甲子本命

減二年○正月初三萬神都會○十四十六

三官降○二月二日萬神會○三月初九牛

鬼神降犯者百日中惡○四月初四萬佛善

化犯之失音○初八夜蓋惡童子降犯者血

死○五月三箇五日六日七日為九毒日犯

者不過三年○十月初十夜西天王降犯者

一年死○十一月二十五日掠剩大夫降犯

之短命○十二月初七夜犯之惡病死○三

十日天師相交行道犯之促壽○每月二十

八人神在陰○四月十月陰陽純用事○

上日辰犯淫且不可况婚姻乎

按庚申論曰古人多盡天數今人不盡天年何則以其罔知避慎肆情恣色暗犯禁忌陰司減其齡筭能及百歲者幾何人哉蜀王孟昶納張麗華於觀側一夕迅雷電火張氏殞道士李若冲於上元夜見殿上有朱履衣冠之士面北而立廊下羅列罪人有女子甚苦白其師唐洞卿師曰此張麗華也昔寵幸於此褻瀆高真所致由是觀之天地間禁忌不可犯也

嗣續有方

蓬平孝王妃姬寺皆麗無子擇良家未笄女入內又無子問褚澄曰求男有道乎澄曰合男女必當其年男雖十六而精通必三十而娶女雖十四而天癸至必二十而嫁皆欲陰陽完實然後交合合而孕孕而育育而子壯強壽今也不然此王之所以無子也王曰善未再暮生六男書云丈夫勞傷過度腎經不暖精清如水精冷如冰精泄聚而不射皆令無子

近訥曰此精氣傷敗

書云女人勞傷氣血或月候愆期或赤白帶下致陰陽之氣不和又將理失宜食飲不節乘取冷風冷之氣乘其經血結於子臟皆令無子書云月候一日至三日子門開交則有子過四日則閉而無子又經後一日三日五日受胎者皆男二日四日六日受胎者皆女過六月胎不成

凌霄花凡居忌種此婦人聞其氣不孕

妊娠所忌

產書云一月足厥陰肝養血不可縱慾疲極筋力胃觸邪風二月足少陽膽合於肝不可驚動三月手心主右腎養精不可縱慾悲哀觸胃寒冷四月手少陽三焦合腎不可勞逸五月足太陰脾養肉不可妄思飢飽觸胃卑濕六月足陽明胃合脾不得雜食七月手太陰肺養皮毛不可憂鬱叫呼八月手陽明大腸合肺以養氣氣食燥物九月足少陰腎養骨不可懷恐房勞十月足太陽膀胱合腎以太陽為諸陽主氣使兒詠繡皆成六腑調暢與母分無神各全候時而生所以不說心者以心為五臟主

如帝王不可有為也若將理得宜無傷胎職每月不可針灸其經如或惡食但以所思物食之食必愈所忌之物見食物門中

太公胎教云母常居靜室多聽美言誦論詩書陳說禮樂不聽惡言不視惡事不起邪念令男女福壽敦厚忠孝兩全

演山翁云成胎後父母不能禁慾已為不可有臨產行淫致其子頭戴白被而出病夭之端也

嬰兒所忌

書云兒未能行母更有娠兒飲乳必作癰病黃瘦骨立發熱髮落

書云小兒多因缺乳喫物太早又母喜嚼食之致生疳病羸瘦腹大髮墜萎困養子直訣云喫熱莫喫冷喫軟莫喫硬喫少莫喫多真妙法也

書云母淚勿墮子目中令子目破生翳鎖碎錄云小兒勿令指月生月蝕瘡勿令乳及瓶中飲水令語訥又衣服不可夜露

新刻寶星參贊延壽書卷之一

三元參贊延壽書卷之二

明錢唐胡文煥德父校

地元の壽起居有常者得之

人之身仙方以屋子名之耳眼鼻口其牕牖門戶也手足肢節其棟梁榱桷也毛髮體膚其壁瓦垣墻也曰氣樞曰血室曰意舍曰倉廩玄府曰泥丸絳宮曰紫房玉闕曰十二重樓曰貴門曰飛門曰玄牝等門蓋不一也而有主之者焉今夫屋或為暴風疾雨之所飄搖蟄虫蟻蠹之所侵蝕或又為鼠竊狗偷之所損壞苟聽其自如而不知檢則日積月累東傾西頽不可處矣蓋身者屋也心者居室之主人也主人能常為之主則所謂牕戶棟梁垣壁皆完且固而地元の壽可得矣

養生之道

老子曰人生大期百年為限節護之者可至千歲如膏之小炷與大耳衆人大言而我小語衆人多煩而我少記衆人悻暴而我小怒不以人事累意淡然無為神氣自滿以為不死之藥莊子曰能尊生者雖貴不以養傷身雖貧不以利累形今世之人居高年尊壽者皆

孫真人銘曰怒甚偏傷悲思多太損神神疲

易役悉弱病相縈勿使悲歡極當令飲食均

三防夜醉第一戒晨嘔夜寢鳴雲鼓晨興漱

津妖邪難犯已精氣自全身若無諸病當

節五辛安神宜悅樂精悉保和純壽夭休論

脩行本在人若能遵此理平地可朝真

書云未聞道者放逸其心逆於生樂以精神

智巧以憂畏徇得失以勞苦徇禮節以自世

財利四徇不置心為之病矣

陶隱居云萬物惟人靈且貴百歲光陰如旅客

自非留意修養中未免疾苦為身累

喜樂

書云喜樂無極則傷魄魄傷則狂狂者意不存

皮革焦

書云喜怒不節生為不固和喜怒以安居處和

僻不至長生久視

書云喜怒不測陰氣不足陽悉有餘榮衛不

發為癰疽

書云喜則悉和性達榮衛通行然大喜傷心

積陽則損故曰少喜則神不勞

淮南子曰大喜墜陽大樂氣飛揚志樂傷魂

通於目損於肝則目暗

唐柳公度喜攝生年八十餘步履輕健或求其術曰吾無術但未常以元炁佐喜怒氣海常溫耳

東樓法語曰心喜則陽炁散是故抑喜以養陽

忿怒

書云忿怒則氣逆甚則嘔血少怒則形佚情惰

忿恨則損壽怒目久視日月則損明

書云大怒傷肝血不榮於筋而氣激矣氣激主逆嘔血陰泄目暗使人薄厥

書云切切忿怒當止之盛而不止志為之傷事忘前言腰背隱痛不可以俛仰屈伸

書云多怒則百脉不定又多怒則鬚髮焦筋為勞卒不死矣五臟傳徧終死矣藥力不及能改心易志可以得生

隱居云道家更有順生旨第一令人少嗔嗔書云當食暴嗔令人神驚夜夢飛揚

淮南子曰大怒破陰又勿恚怒神不樂

名醫叔論曰世人不終者壽皆由不自愛惜

爭盡意聚毒攻神內傷骨髓外乏肌肉正炁且衰邪氣自盛不異舉滄波以炷燭火顏華歟以涓流

涓流

先賢詩曰怒炁劇炎火焚和徒自傷觸來勿競事過心清涼

悲哀

書云悲哀憔悴哭泣喘乏陰陽不交傷也故吊

死問病則喜神散

書云悲哀動中則傷魂魂傷則狂忘不精久陰縮拘攣兩脇痛不舉

書云悲哀太甚則胞絡絕而陽炁內動發則心下潰洩數血也

書云大悲哀伐性悲則心系急肺布葉舉上焦不通榮衛不舒飲食在中而氣消又云悲哀則傷

志毛悴色夭竭絕失生

近詠云肺出炁因悲而炁耗不所以心系而消矣夫心主志腎藏志悲屬商因悲甚則失精陰縮因悲而心不樂水火俱離神精喪