

三元参赞延寿书

钱塘 胡文焕 德甫 校

序

黄帝问岐伯曰：“余闻上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰，今时之人，年至半百而动作皆衰，时世异耶？人将失之耶？”岐伯对曰：“上古之人，其知道者，法於阴阳，和於术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年。今时之人不然也。以酒为浆，以妄为常，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆於生乐，故半百而衰也。”又曰：“知之则强，不知则老，知则耳目聪明，身体轻健，老者复壮，寿命与天地无穷”。此仆养生延寿之书所由作欤。所谓养生者，既非炉鼎之诀，使惮於金石之费者不能为；又非吐纳之术，使牵於事物之变者不暇为。郭橐驰有云：“驰非能使人寿且孳也，以能顺人之天，而致其性焉耳”。仆此书，不过顺乎人之天，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。仆生甫二周，而生母迁于淮北，壮失所在，哀号，奔走淮东西者，凡三年。天悯其衷，见母於蕲之罗田。自是岁於涉淮。一日道出庞居士旧址，遇一道人，绿发童颜，问姓，曰：“宫也，”问所之，曰：“采药。”与语移日，清越可喜，同宿焉。道人夜坐达旦，问其齿，九十余矣。诘其所以寿？曰：“子闻三元之说乎？”时匆匆不暇叩。后十年戊辰，



试太学至礼部，少憩飞来峰下，忽复遇其人，貌不减旧。始异之，携手同饮。因诘向语，道人曰：“此常理耳。”余稽手请之，曰：“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。精神不固，则天元之寿减矣；谋为过当，则地元之寿减矣；饮食不节，则人元之寿减矣。当宝啬而不知所爱，当禁忌而不知所避，神日以耗，病日以来，而寿日以促矣。其说皆具见於黄帝、岐伯、《素问》、老聃、庄周及名医书中。其与孔孟无异，子归以吾说求之，无他术也。复为余细析其说，且遗以二图，余再拜谢。蚤夜以思之，前之所为，其可悔者多矣。於是以其说，搜诸书集而成编，以自警焉。仆年七十，父年且九十一矣，蒙恩免役，侍奉他无以仰报。

明时愿饒诸梓与众，共之庶读者详焉。不敢以父母遗体行，殆安乐寿考，以咏太平，似于天朝好生之德，不为无补云。

部至元辛卯菊月吉日，九华澄心老人李鹏飞



卷之首

人 说

天地之间人为贵，然囿於形而莫知其所以贵也。头圆象天，足方象地，目象日月，毛发肉骨象山林土石，呼为风，呵为露，喜而景星庆云，怒而雷霆迅雷，血液流润，而江河淮海。至於四肢之四时，五脏之五行，六腑之六律，若是者，吾身天地同流也。岂不贵乎？按：藏教父母及子相感，业神入胎，地水火风，众缘和合，渐得长生。一七日如藕根；二七日如稠酪；三七日如鞋袜；四七日如温石；五七日有风触胎，名摄提，头及两臂胫，五种相现；六七日有风，名旋转，两手足四相现；七七及八七日，手足十指二十四相现；九^① 七日眼、耳、鼻、口及下二穴、大小便处九种相现；十七日有风，名普门吹，令坚实及生五脏；十一七日上气通；十二七日大小肠生；十三七日渐知饥渴，饮食滋味，皆从脐入；十四七日身前身后，左右二边各生五十条

① 九：原作“凡”，据文意改。



脉；十五七日又生二十条脉，一身之中共有八百吸气之脉，至是皆具；十六七日有风，名甘露，安置两眼，通诸出入息气；十七七日有风，名毛拂，能令眼、耳、鼻、口、咽喉、胸臆一切合入之处，皆得通滑；十八七日有风，名无垢，能令六根清净；十九七日眼耳鼻舌四根成就得种报，曰身命意；二十七日有风，名坚固，二脚二手二十指节至，一身二百大骨及诸小骨，一切皆生；二十一日有风，名生起，能令生肉；二十二七日有风，名浮流，能令生血；二十三七日生皮；二十四七日皮肤光悦；二十五七日血肉滋润；二十六七日发毛爪甲皆与脉通；二十七七日发毛爪甲悉皆生就；二十八七日生屋宇园池河等八想；二十九七日各随自业，或黧或白；三十七日黧白想现；三十一七日至三十四七日渐得增长；三十五七日肢体具足；三十六七日不乐往腹；三十七七日生不净臭秽，黑暗三想；三十八七日有风，名蓝花，能令长伸两臂，转身向下，次越下风，能令足上首下，以向生门。是时也，万神必唱，恭而生男，万神必唱，奉而生女。至於五脏六腑，筋骨髓脑，皮肤血肢，精脏水脏，二万八千形景，一万二千精光，三万六千出入，八万四千毛窍，莫不各有其神以主之。然则人身，岂易得哉？鞠育之恩，又岂浅浅哉？夫以天地父母之恩生，此不易得之。身至可贵，至可宝者五福，一曰寿而已。既得其寿，则富贵利达，致君泽民，光前振后，凡所掀揭宇宙者皆可为也。盖身者，亲之身。轻其身是轻其亲矣，安可不知所守以全天与之寿而有以尽事亲之大乎？或曰：婴孺之流，天真未剖，禁忌饮食又无所犯，有至夭枉者，何欤？曰：此父母之过也。为父母者，或阳盛阴虚；或阴盛阳虚；或七情郁於内；或八邪袭於外；或母因胎寒而饵暖药；或父阴萎而饵丹药；或胎元既充，淫欲未已，如花伤培，结子不实。既产之后，禀赋怯弱，调养



又失其宜，骄惜太过。睡思既浓，尚令咀嚼；火合既暖，犹令饮酌；厚衾重覆，且令衣着，抚背拍衣，风从内作。指物为虫，惊因戏谑，危坐放手，我笑渠恶，欲令喜笑，肋胁指龕。雷鸣击鼓，且与掩耳，眠卧过时，不令早起，饮食饱於，不与戒止。睡卧当风，恐吓神鬼。如此等事，不一而已。斯言也，演山省翁之至言也。父母者因是而鉴之，则后嗣流芳，同此一寿，岂不伟欤。



卷之一

天元之寿

精神不耗者得之

男女居室，人之大伦，独阳不生，独阴不成，人道有不可废者。庄周乃曰：“人之可畏者，衽席之间，不知戒者过也。”盖此身与造化同流，左为肾，属水；右为命门，属火。阳生于子，火实藏之，犹北方之有龟蛇也。膀胱为左肾之腑，三焦为右肾之腑。三焦有脂膜，如掌大，正与膀胱相对，有二白脉，自中而出，夹脊而上，贯于脑。上焦在膻中，内应心；中焦在中脘，内应脾；下焦在脐，下即肾间，动气分布，人身方其湛寂。欲念不兴，精气散于三焦，荣华百脉。及欲想一起，欲火炽然，翕撮三焦，精气流溢，并从命门输泻而去。可畏哉。嗟夫。元炁有限，人欲无涯，火生于木，祸发必克，尾闾不禁，沧海以竭。少之时，血气未定，既不能守夫子在色之戒，及其老也，则当寡欲闲心。又不能明列子养生之方，吾不知其可也。麻衣道人曰：“天地人等列三才，人得中道，可以学圣贤，可以学神仙。”况人



之数，多于天地万物之数。但今^①之人不修人道，贪爱嗜欲，其数消灭，只与物同也。所以有老、病、夭、伤之患。鉴乎此，必知所以自重而可以得天元之寿矣。

欲不可绝

黄帝曰：“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。”曰：“两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。”圣人不绝和合之道，但贵于闭密，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。”此法语也，所禀者厚，食饮多，精力健，或少过其度，譬之井焉，源深流长，虽随汲随满，犹惧其竭也。若所禀者薄，元气本弱，又食减精耗，顾强而为之，是怯夫而试冯妇之术，适以鬪虎牙耳。《素女》曰：“人年六十者，常闭精勿泄，若气力尚壮盛者，亦不可强忍久而不泄，致生痲疾。”

彭祖曰：“男不可无女，女不可无男。若念头正直，无可思者，大住长年也。”又曰：“人能一月再泄精，一岁二十四泄，得寿二百岁。”

《名医论》曰：“思欲无穷，所愿不得，意淫于外，为白淫而下，因是入房太甚，宗筋纵弛。”

《书》云：“男子以精为主，女子以血为主，故精盛则思室，血盛则怀胎。若孤阳绝阴，独阴无阳，欲心炽而不遂，则阴阳交争，乍寒乍热，久而为劳。”富家子唐靖，疮发于阴至烂，道人周守真曰：“病得之欲泄而不可泄也。”《史记》

^① 今：原作“令”，据文意改。



济北王侍人韩女，病腰背痛，寒热。《仓公》曰：“病得之欲男子不可得也。”

欲不可早

齐大夫褚澄曰：“羸女则养血，宜及时而嫁；弱男则节色，宜待壮而婚。”《书》云：男子破阳太早，则伤其精；气女破阴太早，则伤其血脉。《书》云：精未通而御女，以通其精，则五体有不满之处，异日有不状之疾。《书》云：未笄之女，天癸始至，已近男色，阴气早泄，未完而伤。《书》云：童男室女积想在心，思虑过当，多致苛损，男则神色先散，女则月水先闭。

欲不可纵

《黄庭经》曰：长生至慎房中急，何为使作令神泣。

彭祖曰：上士异床，中士异被，服药千裹，不如独卧。

老君曰：情欲出於五内，魂定魄静，生也。情欲出於胸臆，精散神惑，死也。

彭祖曰：美色妖丽，娇妾盈房，以致虚损之祸，知此可以长生。

《阴符经》曰：淫声美色，破骨之斧锯也，世之人若不能秉灵烛以照迷情，持慧剑以割爱欲，则流浪生死之海，害生於恩也。

全元起曰：乐色不节则精耗，轻用不止则精散，圣人爱精，重施髓满骨坚。



《书》云：年高之时，血气既弱，觉阳事辄盛，必慎而抑之。不可纵心竭意，一度不泄，一度火灭，一度火灭，一度增油。若不制而纵欲，则是膏火将灭，更去其油。

庄子曰：嗜欲深者，其天机浅。

春秋秦医和，视晋候之疾曰：“是谓近女室，非鬼非食，惑以丧志”。公曰：“女不可近乎。”对曰：“节之。”

玄枢曰：元气者，肾间动气也，右肾为命门，精神之所舍，爱惜保重，荣卫周流，神气不竭，可与天地同寿。

《元气论》曰：嗜欲之性，固无穷也，以有极之性命，遂无涯之嗜欲，亦自毙之甚矣。

《仙经》云：无劳尔形，无摇尔精，归心静默，可以长生。经颂云：道以精为宝，宝持宜秘密，施人则生人，留己则生己，结婴尚未可，何况空废弃，弃损不觉多，衰老而命坠。

《仙书》云：阴阳之道，精液为宝，谨而守之，后天不老。

《书》云：声色动荡于中，情爱牵缠，心有念，动有着，昼想夜梦，驱逐於无涯之欲，百灵疲役而消散，宅舍无宝而倾颓。

《书》云：恣意极情，不知自惜，虚损生也。譬枯朽之木，遇风则折^①，将溃之岸，值水先颓。苟能爱惜节情，亦得长寿也。

《书》云：肾阴内属於耳中，膀胱脉出於目眦，目盲所视，耳闭厥聪，斯乃房之为患也。

《书》云：人寿夭在於樽节，若将息得所，长生不死，恣其情，则命同朝露。

^① 析：疑为折。



《书》云：欲多则损精，人可保者命，可惜者身，可重者精。肝精不固，目眩无光；肺精不交，肌肉消瘦；肾精不固，神气减少；脾精不坚，齿发浮落。若耗散真精不已，疾病随生，死亡随至。

神仙可惜许歌曰：可惜许，可惜许，可惜元阳宫无主。一点既随浓色妬，百神泣送精光去。三屍喜，七魄怒，血贩气衰将何补。尺宅丹田属别人，玉炉丹灶阿谁主。劝世人，休恋色，恋色贪淫有何益？一神去后百神离，百神去后人不知。几度待说说不得，临临下口泄天机。

欲不可强

《素问》曰：“因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。”註云：“强力入房也。强力入房则精耗，精耗则肾伤，肾伤则髓气内枯，腰痛不能□仰。”

《黄庭经》云：“急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。”

《书》云：阴痿不能快欲，强服丹石以助阳，肾水枯竭，心火如焚，五脏干燥，消渴立至。

近讷曰：少水不能灭盛水，或为疮疡。

《书》云：强勉房劳者，成精极、体瘦、尪羸、惊悸、梦泄、遗沥、便浊、阴痿、小腹里急、面黑耳聋。

真人曰：养性之道，莫强所不能堪尔。《抱朴子》曰：才不逮，强思之，力不胜，强举之，伤也甚矣。强之一字，真戕生伐寿之本。夫饮食所以养生者也。然使醉而强酒，饱而强食，未有不疾而害其身，况欲乎？欲而强，元精去，元神离，元气散，戒之。



欲有所忌

《书》云：饱食过，房室劳损，血气流溢，渗入大肠，时便清血，腹痛，病名肠癖。

《书》云：大醉入房，气竭肝伤，丈夫则精液衰少，阳痿不起；女子则月事衰微，恶血淹留，生恶疮。

《书》云：燃烛行房，终身之忌。

《书》云：忿怒中尽力房事，精虚气节，发为痈疽。恐惧中入房，阴阳偏虚，发厥、自汗、盗汗，积而成劳。

《书》云：月事未绝而交接，生白驳。又冷气入内，身面萎黄不产。

《书》云：金疮未瘥而交会，动於血气，令疮败坏。

《书》云：忍小便入房者，得淋疾，茎中疼痛，面失血色，或致胞转，脐下急痛死。

《书》云：或新病可而行房，或少年而迷老，世事不能节减，妙药不能频服，因兹致患。岁月将深，直待肉尽骨消，返□穴神鬼，故因油尽灯灭，髓竭人亡。添油灯壮，补髓人强，何干鬼老来侵，总是自招其祸。

《书》云：交接输写，必动三焦，心脾肾也，动则热而欲火炽，因入水致中焦热郁发黄；下焦气胜额黑；上焦血走随瘀热行於大便，黑溏。男女同室而浴者，多病死。

《书》云：服脑麝入房者，关窍开通，真气走散，重则虚眩，轻则脑泻。

《本草云》：多食葫行房，伤肝，面无光。

《书》云：入房汗出中风，为劳风。



《书》云：赤目当忌房事，免患内障^①。

《书》云：时病未复，犯者舌出数寸死。

《三国志》子献病已瘥，华佗视脉曰：“尚虚未复，勿为劳事，色复即死，死当舌出数寸。”其妻从百里外省之，止宿，夜交接，三日病发，一如佗言。可畏哉。

欲有所避

孙真人曰：大寒与大热，且莫贪色欲。

书云：凡大风、大雨、大雾、雷电霹雳、日月薄蚀、虹霓地动、天地昏冥、日月星辰之下、神庙寺观之中、井灶圉厕之侧、塚墓、屍柩之傍，皆所不可。若犯女，则损人神。若此时受胎，非止百倍损於父母，生子不仁、不孝，多疾损寿。

唐·魏征令人勿犯长命及诸神，降日犯淫者，促寿。及《保命诀》所载：朔日减一纪，望日减十年；晦日减一年。初八上弦，二十三下弦，三元减五年；二分二至二社，各减四年；庚申甲子本命减二年。正月初三万神都会，十四十六三官降，二月二日万神会，三月初九牛鬼神降，犯者百日中恶。四月初四万佛善化，犯之失音。初八夜盖恶童子降，犯者血死。五月三个五日、六日、七日为九毒日，犯者不过三年。十月初十夜，西天王降，犯之一年死。十一月二十五日，掠剩大夫降，犯之短命。十二月初七夜犯之恶病死；十日天师相交行道，犯之恶病死。二十天师相交行道，犯之促寿。每月二十八人神在阴；四月十月阴阳纯用事，已上辰犯

^① 障：原文作“瘴”，据文意改。



淫且不可，况婚姻乎。

按《庚申论》曰：古人多尽天数，今人不尽天年，何则？以其罔知避慎，肆情恣色，暗犯禁忌，阴司减其龄，算能及百岁者，几何人哉。蜀王孟昶，纳张丽华於观侧，一夕迅雷电火，张氏殒。道士李若冲，於上元夜，见殿上有朱履衣冠之士，面北而立廊下，罗列罪人，有女子甚苦，白其师唐洞卿，师曰：“此张丽华也，昔宠幸於此，褻渎高真所致。”由是观之，天地间禁忌不可犯也。

嗣续有方

建平孝王妃姬寺，皆丽无子，择良家未笄女，入内又无子，问褚澄曰：“求男有道乎？”澄曰：“合男女必当其年，男虽十六而精通，必三十而娶；女虽十四而天癸至，必二十而嫁，皆欲阴阳完实，然后交合，合而孕，孕而育，育而子壮强寿。今也不然此，王之所以无子也。”王曰：“善。”未再期，生六男。

书云：丈夫劳伤过度，肾经不暖，精清如水，精冷如冰，精泄，聚而不射，皆令无子。近讷曰：此精气伤败。

《书》云：女人劳伤气血，或月候愆期，或赤白带下，致阴阳之气不和，又将理失宜，食饮不节，乘风取冷，风冷之气，乘其经血，结於子脏，皆令无子。

《书》云：月候一日至，三日子门开，交则有子，过四日则闭，而无子。又经后一日、三日、五日受胎者，皆男；二日、四日、六日受胎者，皆女。过六日胎不成。

凌霄花，凡居忌种此，妇人闻其气，不孕。



妊娠所忌

《产书》云：一月足厥阴肝养血，不可纵欲，疲极筋力，冒触邪风；二月足少阳胆，合於肝，不可惊动；三月手心主右肾养精，不可纵欲，悲哀，触冒寒冷；四月手少阳三焦合肾，不可劳逸；五月足太阴脾养肉，不可妄思，饥饱，触冒卑湿；六月足阳明胃合脾，不得杂食；七月手太阴肺养皮毛，不可忧郁叫呼；八月手阳明大肠合肺以养气，勿食燥物；九月足少阴肾养骨，不可怀恐，房劳，触冒生冷；十月足太阳膀胱合肾，以太阳为诸阳，主气，使儿詠^① 缕皆成，六腑调畅，与母分气，神气各全，候时而生。所以不说心者，以心为五脏主，如帝王，不可有为也。若将理得宜，无伤胎脏。又每月不可针灸其经。如或恶食，但以所思物与之食必愈。所忌之物，见食物门中。

《太公胎教》云：母常居静室，多听美言，讲论诗书，陈说礼乐，不听恶言，不视恶事，不起邪念，令生男女，福寿敦厚，忠孝两全。

演山翁云：成胎后，父母不能禁欲，已为不可。又有临产行淫，致其子头戴白被而出，病夭之端也。

婴儿所忌

《书》云：儿未能行，母更有娠，儿饮妊乳，必作魅病，

① 詠：疑为“脈”之误。



黄瘦骨立，发热发落。

《书》云：小儿多因缺乳，吃物太早，又母喜嚼食喂之，致生疳病，羸瘦腹大，发竖萎困。

《养子直诀》云：吃热莫吃冷，吃软莫吃硬，吃少莫吃多，真妙法也。

《书》云：母泪勿堕子目中，令子目破，生翳。

《琐碎录》云：小儿勿令指月，主生月蚀疮，勿令就瓢及瓶中饮水，令语讷；又衣服不可夜露。



卷之二

地元之寿 起居有常者得之

人之身，仙方以屋子名之。耳、眼、鼻、口其窗牖、门户也；手足肢节其栋梁、椽桷也；毛发体肤其壁瓦、垣墙也。曰气枢、曰血室、曰意舍、曰仓廩玄府、曰泥丸绛宫、曰紫房玉阙、曰十二重楼、曰贲门、曰飞门、曰玄牝等门，盖不一也，而有主之者焉。今夫屋或为暴风疾雨之所飘摇，螫虫蚁蠹之所侵蚀，或又为鼠窃狗偷之所损坏，苟听其自如而不知检，则日积月累，东倾西颓，而不可处矣。盖身者屋也，心者居室之主人也。主人能常为之主，则所谓窗户、栋梁、垣壁皆完且固，而地元之寿可得矣。

养生之道

老子曰：人生大期，百年为限，节护之者，可至千岁。如膏之小炷与大耳。众人大言，而我小语，众人多烦，而我

