

三元延壽參贊書

經名：三元延壽參贊書。又名《三元延生參贊書》、《延壽參贊書》。元

- 李鵬飛集。五卷。底本出處：《正統叢書》洞神部方法類。參校版本：明
- 胡文煥《壽養叢書》本（簡稱胡本）。

目錄

序

卷一

人說

天元之壽精氣不耗者得之

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

卷二

地元之壽起居有常者得之

養生之道

喜樂

忿怒

悲哀

思慮

憂愁

驚恐

憎愛

視聽

疑惑

談笑

津唾

起居

行立

坐外

沐浴洗面

櫛髮

大小便

衣著

天時避忌

四時調

旦暮避忌

雜忌

卷三

人元之壽飲食有度者得之

五味

飲食

食物

果實

米穀

菜蔬

飛禽

走獸

魚類

蟲類

卷四

神仙救世卻老還童真訣

滋補有藥

導引有法

還元有圖

卷五

神仙警世

陰德延壽論

函三為一圖歌

三元延壽參贊書序

達為良相，未達為良醫，先正語也。輔佐天子，使膏澤沐於黎庶，宰相之職。體國惠民，使疾苦轉為歡欣，醫者之事。然苟德澤所加，刀圭所濟，止於暫而不傳於久，則不足以稱良之名。惟夫利用厚生，天下自任，制禮作樂，布

在方冊，千萬世之下，受其賜者，如親見皋、夔、稷、契、伊、周。明脈病證治而密，知井俞榮經合而針，具載方書，千萬世之下，受其惠者，如親見雷公、歧伯、附俞、倉、扁。此醫相之所以為良也歟，余自福建道奉韶入覲，遠徐頓疾，屢藥未應，至饒州石門，聞池州建德有儒醫李澄心，疾馳以召，至而診曰：可謂果一藥愈。他日，論養生衛，曰：已撰集《三元延壽參贊書》五卷，《救急方》一集，欲饒諸梓，以為天朝躋民壽域之助。觀其書則奇，而法其用心活人，如此可謂醫之良者矣。余嘉之，就成其志，以壽其傳。衛生者，宜爭先快睹云。至元辛卯冬仲上漸榮祿大夫福建等處行尚書省平章政事唐兀解序

天壽不貳，修身以俟之，學者事也。是編所載，皆懲忿窒欲之類，其亦修身之要歟1。饒之梓，以廣其傳。讀者其勿以淺近而忽之。至元四年戊寅良月望日亞中大夫嘉興路總管兼管內勸農事和元杲跋

余友李澄心，曩尋母數百里外，適母家多難，以藥活二十八人，時未深乎醫，嘗以幸為嫌，求正於余。余敬愛之，為無隱焉。然其天性穎悟，有言必覺，又心不苟，取不倦，醫以是活人也。多皓首相逢，曰醫之功大矣。然耳目所及，焉得人人而濟之，伊欲咸知自衛，使疾寡而不俟脈藥可乎。出書以示觀之，真衛生寶也。就為校正，勉以醵梓曰：子自是遇矣。醵記歲月。至元辛卯良月日廬山近訥葉應和跋

三元延壽參贊書卷之一

九華澄心老人李鵬飛集

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，眾緣和合，漸得生長。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、脰，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。九七日，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，上下氣通。十二七日，大小腸生。十三七日，漸知飢渴，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，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，眼目鼻舌，四根成就；得三種報，日身、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，髮毛爪甲皆與脈通。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，或薰或白。三十七日，薰白相現。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。三十七七日，生不爭、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。次有趨下風，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，皮膚血脈，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，則富貴利達，致君澤民，光前振後，凡所以掀揭宇寅者，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，或母因胎寒而餌暖藥，或父以陰萎而餌丹藥，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；火閤既暖，猶令飲酌；厚裊重覆，且令衣著；撫背拍衣，風從內作；指物為虫，驚因戲譴；危坐放手，我笑渠惡；欲令喜笑，肋脅指齷；雷鳴擊鼓，且與掩耳；眠外過時，不令早起；飲食飽妖，不與戒止；睡臥當風，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！

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，有二白脈自中而出，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，即腎間動黑。分布人身，方其湛寂，慾念不興，精黑散於三焦，榮華百脈，及慾想一起，慾火熾然，翕撮至焦，精氣流溢，並從命門輪寫而去，可畏哉！嗟夫，元黑有限，人慾無涯。火生於木，禍發必剋。尾閥不禁，滄海以竭。少之時，血黑未定，既不能守夫子在色之戒，及其老也，則當寡慾閑心，又不

能明列子養生之方，吾不知其可也。麻衣道人曰：天、地、人，等列三才。人得中道，可以學聖賢，可以學神仙。況人之數於天地萬物之數。但今之人，不修人道，貪愛嗜慾，其數消滅，只與物同也，所以有老病夭殤之患。鑒於此，必知所以自重，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。又曰：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，但貴於閉密，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。此法語也。所察者厚，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。若所察者薄，元氣本弱，又食噉，精耗損，強而為之，是怯夫而試馮婦之衛，適以劇虎牙耳。

《素女》曰：人年六十者，當陽精勿泄。若氣力尚壯盛者，亦不可強忍，久而不泄，致生癱疾。

彭祖曰：男不可無女，女不可無男。若念頭真正無可思者大佳，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，所願不得，意淫於外，為白淫而下。因是入房太甚，宗筋縱馳。

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，瘡發於陰，至爛。道人周守真曰：病得之慾泄而不可泄也。《史記》濟北王侍人韓女，病腰背痛，寒熱。倉公曰：病得之慾男子不可得也。

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：男破陽太早，則傷其精黑；女破陰太早，則傷其血脈。

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：未羿之女，天癸始至，已近男色，陰氣早泄，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：長生至慎房中急，何為死作令神泣。彭祖曰：上士異肺，中士異被。服藥千裹，不如獨臥。

老君曰：情慾出於五內，魂定魄靜，生也；情慾出於胸臆，精散神惑，死也。

彭祖曰：美色嬌麗，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，血氣即弱，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。若不制而縱情，則是膏火將滅，更去其油。

《莊子》曰：嗜慾探者，其天機淺。

《春秋》：秦醫和視晉侯之疾曰：是謂近女室，非鬼非食，惑以喪志。公曰：女不可近乎？對曰：節之。

《玄樞》曰：元氣者，腎間動氣也。右腎為命門，精神之所舍。愛惜保重，榮衛周流，神氣不竭，可與天地同壽。

《元氣論》曰：嗜慾之性，固無窮也。以有極之性命，逐無涯之嗜慾，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，何瓦空廢棄。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，後天而老。

書云：聲色動蕩於中，情愛牽纏，心有念動，有著，晝想夜夢，馳逐於無涯之慾。百靈疲役而消散，宅舍無寶而傾頹。

書云：慾意極情，不知自惜，虛損生也。譬如枯朽之木，遇風則折，將潰之岸，值水先頹。苟能愛惜節情，亦得長壽也。

書云：腎陰內屬於耳中，膀胱脈出於目眦。目盲所視，耳閉厥聰，斯乃房之為患也。書云：人壽夭，在於撙節。若將息得所，長生不死。恣其情，則命同朝露。

書云：慾多則損精。人可保者命，可惜者身，可重者精。肝精不固，目眩無光；肺精不交，肌肉消瘦；腎精不固，神氣減少；脾精不堅，齒髮浮落。

若耗散真精不已，疾病隨生，死亡隨至。

神仙可惜許歌曰：可惜許，可惜許，可惜元陽宮無主。一點既隨濃色妒，百神泣送精光去。三屍喜，七魄怒，血敗氣衰將何補。尺宅寸田屬別人，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，臨時下口泄天機。

慾不可強

《素問》曰：因而強力，腎氣乃傷，高骨乃壤。注云：強力，入房也。強力入房，則精耗，精耗則腎傷，腎傷則髓氣內枯，腰痛不能倪仰。

《黃庭經》云：急守精室勿妄泄，閉而寶之可長活。

書云：陰痿不能快慾，強服丹石以助陽，腎水枯竭，心火如焚，五臟乾燥，消渴立至。近訥曰：少火不能滅盛火，或為瘡瘍。

書云：強勉房勞者，成精極，體瘦，廷羸，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，以害其身，況慾乎！慾而強，元精去，元神離，元氣散，戒之。

慾有所忌

書云：飽食過度，房室勞損，血氣流縊，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：然燭行房，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。

又玲氣入內，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，莖中痛，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，世事不能節減，妙藥不能頻服，因茲致患，歲月將深，直待肉盡骨消，返冤神鬼。故因油盡燈滅，髓竭人亡。添油燈壯，補髓人強，何干鬼老來侵，總是自招其禍。

書云：交接輪寫，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，額黑。上焦血走，隨瘀熱行於大便，黑瘡。男女同室而浴者，多病此。

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：多食葫行房，傷肝，面無光。

書云：入房汗出，中風為勞風。

書云：赤目當忌房事，免內瘡。

書云：時病未復作者，舌・出數寸死。《三國志》子獻病已差，華佗視脈貝尚虛，未復，勿為勞事，色復即死，死當舌出數寸。其妻從百里外省之，止宿交接，三日病發，一如佗言，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，井竈圉廁之側，塚墓屍柩之傍，皆所不可犯，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，多疾不壽。

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，犯之失瘡。初八夜善惡童子降，犯者血死。五月三個五日、六日、七日為九毒日，犯者不過三年。十月初十夜西天王降，犯之一年死。十一月一十五日掠剩大夫降，犯之短命。十二月初七夜，犯之惡病死。二十日天師相交行道，犯之促壽。每月二十八人神在陰，四月十月陰陽純用事，已上日辰，犯淫且不可，配婚姻乎。按《庚申論》曰：古人多盡天數，今人不終天年。何則？以其罔知避慎，肆情恣色，暗犯禁忌，陰司臧其齡算，能及百歲者，幾何人哉？蜀王孟超納張麗華於觀側，一夕迅雷電火，張氏隕。道士李若沖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

建平孝王妃姬等，皆麗無子，擇良家未異女入內，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，期生六男。

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。近納曰：此精炁傷敗。

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，乘風取冷，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，過六日胎不成

。 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，不可縱怒，疲極筋力，冒觸邪風。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，觸冒寒冷。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，觸冒卑濕。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，勿食燥物。九月足少陰腎養骨，不可懷恐，房勞，觸冒生冷。十月足太陽膀胱合腎，以太陽為諸陽主氣，使兒脈縷皆成，六腑調暢，與母分黑，神黑各全，俟時而生。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，無傷胎臟。又每月不可針灸其經。如或惡食，但以所思物與之食必愈。所忌之物，見食物門中。

太公胎教云：母常居靜室，多聽美言，講論詩書，陳說禮樂，不聽惡言，不視惡事，不起邪念，令生男女福壽，敦厚，忠孝兩全。

演山翁云：成胎後，父母不能禁慾，已為不可。又有臨產行淫，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，兒飲妊乳，必作魑病，黃瘦，骨立發熱，髮落。

書云：小兒多因缺乳吃物太早，又母喜嚼食喂之，致生病。病羸瘦，腹大，髮堅，萎困。

《養子直訣》云：吃熱莫吃玲，吃軟莫吃硬，吃少莫吃多。真妙法也。

書云：母汨勿墜子目中，令目破生翳。

《鎖碎錄》云：小兒勿令指月，生月蝕瘡。勿令就瓢及瓶中飲水，令語訥。又衣服不可夜露。

三元延壽參贊書卷之一竟

三元延壽參贊書卷之二

九華澄心老人李鵬飛集

地元之壽起居有常者得之

人之身，仙方以屋子名之。耳眼口鼻，其窗牖門戶也。手足肢節，其棟梁襁桶也。髮毛體膚，其壁瓦垣牆也。日氣樞，日血室，曰意舍，曰倉凜玄府，曰泥丸降宮，日紫房玉闕，日十二重樓，曰貴門，日飛門，日玄牝等門，蓋不一也，而有主之者焉。今夫屋，或為暴風疾雨之所飄搖，螫蟲蟻蠹之所侵蝕，或又為鼠竊狗盜之所損壞，苟聽其自如而不之檢，則日積月累，束傾西頽而

不可處矣。蓋身者，屋也。心者，居屋之主人也。主人能常為之主，則所謂窗戶棟檢垣壁皆完且固，而地元之壽可得矣。

養生之道

《老子》曰：人生大期，百年為限。節護之者，可至千歲，如膏之小灶與大耳。眾人大言而我小語，眾人多煩而我少記，眾人悸暴而我不怒，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，雖富貴不以養傷身，雖貧賤不以利累形。今世之人，居高年尊爵者，皆重失之。

《孫真人銘》曰：怒甚偏傷黑，思多太損神。神疲心易役，氣弱病相縈。勿使悲歡極，當令飲食均。再三防夜醉，第一戒晨瞋。亥寢鳴雲鼓，晨興漱玉津。妖邪難犯己，精氣自全身。若要無諸病，常當節五辛。安神宜悅樂，惜氣保和純，壽夭休論命，修行本在人。若能遵此理，平地可朝真。

書云：末聞道者，放逸其心，逆於生樂，以精神循智巧，以憂畏循得失，以勞苦循禮節，以身世循財利，四循不置，心為之病矣。

陶隱居云：萬物惟人靈且貴，百歲光陰如旅寄。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，生乃不固。和喜怒以安居處，邪僻不至，長生久視。

書云：喜怒不測，陰氣不足，陽氣有餘，榮衛不行，發為癰疽。

《聚書》云：喜則氣和性達，榮衛通行。然大喜傷心，積傷則損，故曰：少喜則神不勞。

《淮南子》曰：大喜墜陽。

唐·柳公度喜攝生，年八十餘，步履輕健。或求其術，曰：吾無術。但未嘗以元氣佐喜怒，黑海常溫耳。

《束樓法語》曰：心喜則陽黑散，是故抑喜以養陽氣。

忿怒

書云：忿怒則氣逆，甚則嘔血。少怒則形佚，恫惕忿恨則損壽。怒目久視日月則損明。

書云：大怒傷肝，血不榮於筋而氣激矣。氣激上逆，嘔血飧泄，目暗，使人薄厥。

書云：切切忿怒當止之。盛而不止，志為之傷。喜忘前言，腰背隱痛，不可以倪仰屈伸。

書云：多怒則百脈不定。又多怒則鬢髮焦，筋萎，為勞卒。不死，俟五臟

傳遍終死矣。藥力不及，苟能改心易志，可以得生。

隱居云：道家更有頤生旨，第一令人少慎患。

書云：當食暴慎，令人神驚，夜夢飛揚。

《淮南子》曰：大怒破陰。

《名醫叔論》曰：世人不終耆壽，皆由不自愛惜，忿爭盡意，聚毒攻神，內傷骨髓，外乏肌肉，正氣日衰，邪氣日盛，不異舉滄波以注燭火，頹華嶽以斷涓流。

先賢詩曰：怒氣劇炎火，焚和徒自傷。觸來勿與競，事過心清凍。

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，魂傷則狂妄不精，久而陰縮，拘攣，兩脅痛，不舉。

書云：悲哀太甚，則胞絡絕而陽黑內動，發則心下潰，沒數血也。

書云：大悲伐性，悲則心系急，肺布葉舉，上焦不通，榮衛不舒，熱氣在中，而氣消。又云：悲哀則傷志，毛悴色夭，竭絕失生。近訥云：肺出氣，因悲而氣耗不行，所以心系急而消矣。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，神精喪亡矣。

思慮

黃帝曰：外不勞形於事，內無思想之患，以恬愉為務，以自得為功，形體不敝，精神不散，可壽百數也。

彭祖曰：凡人不可無思，當漸漸除之。人身虛無，但有遊氣。氣息得理，百病不生。又曰：道不在煩，但能不思衣，不思食，不思聲色，不思勝負，不思失得，不思榮辱，心不勞，神不極、但爾可得千歲。

庚桑楚曰：全汝形，抱汝生，無使汝思慮營營。

《靈樞》曰：思慮休惕則傷神，神傷則恐懼，自失破捆？脫肉，毛悴色夭。

書云：思憂過度，恐慮無時，鬱而生涎，涎與氣搏，升而不降，為憂、氣、勞、思、食五噎之病。

書云：思慮則心虛，外邪從之，喘而積氣在中，時害於食。又云：思慮傷心，為吐趣，為髮焦。

書云：謀為過當，食飲不敵，養生之大患也。諸葛亮遣使至司馬營，懿不問戎事，但以飲食及事之繁簡為問。使答曰：諸葛公夙興夜寐，罰二十以上皆親覽焉。飲食不數升。懿曰：孔明食少事煩，其能久乎？後果然矣。

張承節云：勞，經言療，證有蟲，患者相繼，決無是理。只譬如俗言，昔有一不曉事人，嘗陰與一女人情密，忽經別離，念念不舍，失寐忘食，便覺形容瘦悴，不償所願，竟為沉疴。

士人有觀書忘食，一日有衣紫人立前曰：公不可久思，思則我死矣。問其何人？曰：我穀神也。於是絕思而食如故。蓋思則氣結，伏熱不散，久而氣血俱虛，疾至夭枉也。

憂愁

《靈樞》曰：內傷於憂怒，則氣上逆，上逆則六輸不通，溫氣不行，凝血蘊裏而不散，津液牆滲，著而不去，積遂成矣。

書云：憂傷，肺氣閉塞而不行。又云：遇事而憂不止，遂成肺勞，胸膈逆滿，氣從胸達背，隱痛不已。

書云：憂愁不解，則傷意，恍惚不寧，四肢不耐。

書云：當食而憂，神為之驚，夢寐不安。

書云：女人憂思哭泣，令陰陽氣結，月水時少時多，內熱苦凝色惡，肌體枯黑。

書云：深憂重患，寢息失時，傷也。

驚恐

書云：因事而有驚恐，不能自遣，膽黑不壯，神魂不安，心虛煩悶，自汗體浮，食飲無味。

書云：恐懼不解，則精傷，骨痿，癱瘓，精時自下，五臟失守，陰虛氣弱，不耐。

書云：驚則心無所倚，神無所歸，慮無所定，氣乃亂矣。

書云：大恐傷腎，恐不除則志傷，恍惚不樂，非長生之道。

書云：驚恐憂思，內傷臟腑，氣逆於上，則吐血也。

書云：恐則精卻，卻則上焦閉，閉則氣逆，逆則下焦脹氣乃不行。有婦人累日不產，以坐草太早，恐懼氣結而然，遂與紫蘇藥破氣，方得下。

書云：臨危冒險則魂飛，戲狂禽異獸則神恐。

《淮南子》曰：大怖生狂。

高逢辰表姪嘗游惠山，暮歸，遇一巨人，醉臥寺門，驚悸不解，自是便溺，日五六十次。心、小腸，受盛府也。因驚而心火散失，心寒腎玲而然。其傷心傷腎之驗歟。

有朝貴坐寺中，須臾雷擊坐後柱

且碎，而神色不動。又有使高麗者，遇

風檣折舟，人大恐，其人恬然讀書，如

在齋閣。苟非所守如此，則其為疾當何如耶？

憎愛

《老子》曰：甚愛必大費，多藏必厚亡，知足不辱，知止不殆，可以長久。甚愛色費精神，甚愛財遇禍患。所愛者少，所費者視聽多。惟知足知止，則身可不辱而不危也，故可長久。

書云：憎愛損性傷神。心有所憎，不用深憎，常運心於物平等。心有所愛，不用探愛，如覺偏頗，尋即改正，不然損性傷神。

書云：多好則專迷不理，多惡則惟悴無懼，戕生之斧也。

《淮南子》曰：好憎者，使人心勞。

弗疾去則志氣日耗，所以不能終其壽。

《老子》曰：五色令人目盲，五音令人耳聾。彭祖曰：淫聲哀音，怡心悅耳，以致荒耽之惑。知此可以長生。

孔子曰：非禮勿視，非禮勿聽。

孟子曰：伯夷，目不視惡色，耳不聽惡聲。

孫真人曰：生食五辛，接熱食飲，極目遠視，夜讀註疏，久居煙火，博奕不休，飲酒不已，熱飧緬食，抄寫多年，雕鏤細巧，房室不節，泣相過多，月下觀書，夜視星月，刺指頭出血多，日沒後讀書，數向日月輪看，極目瞻視山川、草木，馳騁田獵，冒涉風霜，迎風追獸，日夜不息，皆喪明之由，慎之。

書云：心之神發乎目，久視則傷心。腎之精發乎耳，久聽則傷腎。

書云：耳耽淫聲，目好美色，口嗜滋味，則五臟搖動而不定，血氣流蕩而不安，精神飛馳而不守。正氣既散，淫邪之黑乘此生疾。

叔書云：久視日月星辰，損目。路井莫顧，損壽。故井及水瀆勿塞，令人目盲、耳聾。玩殺看鬥則氣結。

書云：五色皆損目？惟皂糊屏風可養目力。

《淮南子》曰：五色亂目，使目不明。五聲嘩耳，使耳不聰。又曰：耳目曷能久黑勞而不息乎？

有年八十餘，眸子瞭然，夜讀蠅頭字云：別不服藥，但自小不食畜獸肝。人以本草羊肝明目而疑之。余曰：羊肝明目，性也。他肝不然，畜獸臨宰之時，忿氣聚於肝，肝主血，不宜於目明矣。

疑惑

書云：疑惑不已，心無所主，正氣不行，外邪干之，失寐忘飧，沈沈默默，氣血以虛，漸為虛勞。

春秋晉侯有疾，秦・醫和視之，曰：不可為也，疾如蠱。

趙孟曰：何謂蠱？對曰：淫溺惑亂之所生也。於文皿蟲為蠱，在易女惑男

，風落山謂之蠱，其卦巽下艮上，巽為長女，為風，艮為少男，為山。少男而悅長女，非匹故惑，山木得風而落也。

《國史補》云：常疑，必為心疾。李蟠常疑遇毒，鎖井而飲。心，靈府也，為外物所中，終身不痊。多疑，惑病之本也。昔有飲廣客酒者，壁有雕弓，影落杯中，客疑其蛇也，歸而疾作。復再飲其地，始知其為弓也，遂愈。又僧入暗室，踏破生茄，疑為物命，念念不釋，中夜有扣門索命者，僧約明日蕩拔，天明視之，茄也。疑之為害如此。

談笑

《老子》曰：塞其兌，閉其門，終身不勤。開其兌，濟其事，終身不救。謂目不妄視，口不妄言，終身不勤苦。若目視精慾，又益其事，則沒身不可救矣。書云：談笑，以惜情黑為本，多笑則腎轉腰疼。

書云：多笑則神傷，神傷則澀但不樂，恍惚不寧。

書云：多笑則臟傷，臟傷則臍腹痛，久為氣損。

真人云：人若不會將理者，只是多說話。戒多言損氣，以全其壽也。

書云：呼叫過常，辯爭問答，冒犯寒暄，恣食鹹苦，肺為之病矣。

書云：行語令人失氣，語多須住乃語。

津唾

真人曰：常習不唾地。蓋口中津液，是金漿玉醴。能終日不唾，常含而嚥之，令人精氣常留，面目有光。

書云：養性者，唾不至遠，遠則精氣俱損，久成肺病。手足重，皮毛粗澀，脊痛咳嗽，故曰：遠唾不如近唾，近唾不如不唾。

書云：唾者，溢為醴泉，聚流為華池，府散為津液，降為甘露，溉臟潤身，宣通百脈，化養萬神，肢節、毛髮堅固，長春。

書云：人骨節中有涎，所以轉動滑利。中風則涎上潮，咽喉一表響。以藥壓下，俾歸骨節可也。若吐其涎，時問快意，枯人手足，縱活亦為廢人。小兒驚風，亦不可吐涎也。

有人喜唾液，乾而體枯，遇至人教以回津之法，久而體復潤。蓋人身以滋液為本，在皮為汗，在肉為血，在腎為精，在口為津，伏脾為痰，在眼為泪。曰汗、曰血、曰泪、曰精，此既出則皆不可回，惟津唾則獨可回，回則生意又續續矣。滋液者，吾身之寶。《金丹訣》曰：寶聚則為富家翁，寶散則為孤貧客。

起居

廣成子曰：無勞爾形，無搖爾精，乃可以畏生。所謂無勞者，非若飽食坐臥兀然不動，使經絡不通，血氣凝滯。但不必提重執輕，兀兀終日，無致精力

疲極，則妙矣。

莊周曰：人有畏影惡邇而走，舉足愈數而邇愈多，走愈疾而影不離身，自以為尚遲，疾走不休，絕力而死。不知處陰以休影，處靜以息邇，愚亦甚矣。

書云：勇於敢則殺，勇於不敢則活。蓋敢於有為即殺身，不敢有為則活其身也。

書云：起居不節，用力過度，則絡脈傷。傷陽則蛆，傷陰則下。

書云：起居不時，食飲不節者，陰受之而入五臟，填滿拍塞，為飧泄，為腸癖。賊風虛邪者，陽受之而入六腑，身熱不得臥，上為喘呼。

書云：精者神之本，氣者神之主，形者氣之宅。神太用則歇，精太用則竭，氣太勞則絕。

書云：甚勞則喘息汗出，損血耗氣。

行立

書云：久行傷筋，勞於肝。久立傷骨，損於腎。

養生云：行不疾步，立不至疲，立勿背日。

書云：奔及走馬，大動其氣，氣逆於膈，未散而又飲水，水搏於氣，為上逆。

書云：水有沙風。處勿浴，勿渡，當隨牛馬急渡之，不傷人。水中又有水弩，射人影即死，以物打水，令弩散，急渡吉。

書云：行汗勿跛。林懸腳，久成血痺，足痛腰疼。

真人曰：夜行常啄齒，殺鬼邪。

沈存中《筆談》：草間有黃花蜘蛛，名天蛇。遭其螫，仍濡露，則病如癰，通身潰爛。露涉者慎之。

書云：大霧不宜遠行。行宜飲少酒，以禦霧瘴。昔有早行三人，一食粥而病，一空腹而死，一飲酒而健，酒能壯氣，辟霧瘴也。

坐跡

書云：久坐傷肉，久臥傷氣。坐勿背日，勿當風濕，成勞。坐外於冢墓之傍，精神自散。

書云：臥出而風吹之，血凝於膚為痺，凝於脈為血行不利，凝於足為厥。

書云：燭燈而外，神魂不安。外宜側身屈膝，不損心氣。覺宜舒展，精神不散。舒外招邪魅。孔子云：寢不屍。

書云：寢不得言語。五臟如懸磬，不懸不可發聲。孔子云：寢不言。

書云：外勿以腳懸踏高處，久成腎水，虛損足冷。

書云：外不可戲將筆墨畫其面，魂不歸體。

書云：外魘不語，是魂魄外遊，為邪所執，宜暗喚，忌以火照，照則神魂

不入，乃至死於燈前。魘者，本由明出不忌火，並不宜近喚及急喚，亦恐失神魂也。

書云：臥處頭邊勿安火爐，日久引火氣，頭重，目赤，鼻乾，發腦癰，瘡廊。

書云：臥習閉口，氣不失，邪不入。若張口，久成消渴，失血色。又夜外勿覆頭，得長壽。濯足而臥，四肢無冷病。又醉臥當風，使人發瘡。醉外衾襖中，發瘡，患大風，眉墮。又雷鳴時仰外，星月下保外，當風中醉臥，以人扇之，皆不可也。

隱居云：臥處須當傍虛歇，烘焙衣裊，常損人。

書云：飽食即臥，久成氣病，腰痛，百病不消，成積聚。

書云：汗出不可露臥及浴，使人身振，寒熱，風疹。

書云：坐外處有隙風，急避之。

尤不宜體虛年老之人。有人三代不壽，問彭祖。祖觀其寢處，果有一穴，當其腦戶，令塞之，遂得壽盡。隙風入耳，吹腦，則陽黑散。頭者，諸陽所聚，以主生也。

沐浴洗面

書云：頻沐者，氣壅於腦，滯於中，令形瘦體重，久而經絡不通暢。

書云：飽食沐髮，冷水洗頭，飲水休頭，熱浴洗頭，冷水濯足，皆令人頭風。

書云：新沐髮，勿令當風，勿濕縈髻，勿濕頭外，令人頭風、眩眼及生白屑、髮禿而黑齒痛、耳聾。

書云：女人月事來，不可洗頭，或因感疾，終不可治。

書云：沐浴漬水而外，積氣在小腹與陰，成腎痺。

書云：炊湯經宿，洗體成癖，洗面無光，作飯哇瘡。

書云：頻浴者，血凝而氣散，體雖澤而氣自損。故有癰疽之疾者，氣不勝血，神不勝形也。

書云：時病新愈，冷水洗浴，損心胞。

書云：因汗入水，即成骨痺。昔有名醫，將入蜀，見負薪者，猛汗河浴。醫曰：此人必死。隨而救之。其人入店中，取大蒜細切，熱鈣洗之，食之，汗出如雨。醫曰：貧下人且知藥，瓦於富貴乎！遂不入蜀。

書云：盛暑衝熱，冷水洗手，尚令五臟乾枯，瓦沐浴乎。

書云：遠行觸熱逢河，勿洗面，生烏奸。

《閑覽》云：目疾切忌浴，令人目盲。白彥良壯歲常患赤目。道人曰：但能不沐頭，則不病此。彥良記之，七十餘更無眼病。

櫛髮

真人曰：髮多櫛，去風明目，不死之道也。又曰：頭髮梳百度。

陶隱居云：飽則入浴飢則梳，櫛多浴少益心目。故道家晨梳，常以百二十為數。

真人曰：髮宜多櫛，手宜在面，齒宜數叩，津宜常嚥，氣宜精煉。此五者，所謂子欲不死修崑崙耳。

安樂詩云：髮是血之餘，一日一次梳，通血脈，散風濕。

《鎖碎錄》云：亂髮藏臥房壁中，久招不祥。

書云：髮落飲食中，食之成痕。宋明帝官人腰痛引心，發則氣絕。徐文宿曰：髮痕也。以油灌之，吐物長二尺，頭已成蛇，懸柱上，水瀝盡，惟餘一髮。唐·甄立言為太常丞，有人病心腹滿煩你痊，診曰：誤食髮而然。令餌雄黃，吐一蛇如拇指，無目。燒之有髮氣。若頭尾全，誤食必然。

大小便

書云：忍尿不便成五淋，膝玲成痺。忍大便成五痔。

書云：弩小便，足膝玲。呼氣，弩大便，腰疼目澀。

書云：或飲食，或走馬，或疾走，或為寒熱所迫，令胞轉，臍下痛，胞屈辟，不小便致死。

書云：大小二事，勿強閉抑忍。又勿失度，或澀或滑，皆傷氣害生，為禍甚速。劉惟簡至乾寧軍，有人獻金花丸，以縮小便，藥把礬臘，服三日，小便極少，至霸州肢體通腫。蓋被閉卻水道，水溢妄行。不遇盧叔，幾為所誤。蓋水泉小#4止者，膀胱不藏也。宜服暖劑以攝水，其可強止之耳！

《鎖碎錄》云：對三光便溺，及向西北，並損人年壽。

衣著

書云：春冰未浮，衣欲下厚上薄，養陽收陰，繼世長生。

書云：春天不可薄衣，傷寒，霍亂，食不消，頭痛。

書云：大汗能易衣佳，或急洗亦好。

書云：大汗偏脫衣，得偏風，半身不遂。

書云：濕衣、汗不可久著，發瘡及風瘍，二腑不利。

書云：飲酒汗出，脫衣、靴、襪，當風取涼，成腳氣。

書云：冬時綿衣氈褥之類，急寒急著，急換急脫。

陶隱居云：綿衣不用頓加添，稍暖又宜時暫脫。

《鎖碎錄》云：若要安樂，不脫不著，北方語也。若要安樂，頻脫頻著，南方語也。

天時避忌

《內經》云：陽出則出，陽入則入。無擾筋骨，無見霧露。違此三時，形乃困薄。

《經》云：大寒、大熱、大風、大霧，勿冒之。天之邪氣，感則害人五臟。

水穀寒熱，感則害人六腑。地之濕氣，感則害人皮肉筋脈。先賢曰：人以一握元氣，豈可與大造化敵。康節有四不出之訓。

書云：犯大寒而寒至骨髓，主腦逆，頭痛，齒亦痛。

又云：不遠熱而熱至則頭痛、身熱、肉痛生矣。

真人曰：在家在外，忽逢大風、暴雨、震雷、昏霧，皆是諸龍鬼神經過，宜入室燒香靜坐以避之，過後方出吉，不爾殺人。

書忌云：朔不可哭，晦不可歌，招凶。

四時調攝

《內經》曰：春三月，此謂發陳，夜外早起，生而勿殺。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。

又曰：春傷於風，夏必飧泄。

書云：春夏之交，陰雨卑濕，或引飲過多，令患風濕，自汗，體重，轉側難，小便不利。作他治，必不救，惟五苓散最佳。

《內經》曰：夏三月，此謂蕃秀，夜外早起，使志無怒，使氣得泄。逆之則傷心，秋為疚瘡，奉收者少。

陶隱居云：四時惟夏難將息，伏陰在內腹冷滑，補腎湯劑不可無，食物稍冷休哺啜。

書云：夏之一季，是人蛻神之時，心肝腎衰，化為水，至秋而凝，冬始堅。當不問老少，皆食暖物，則不患霍亂。腹暖，百病不作。

書云：夏冰止可隱映飲食，不可打碎食之。入腹，冷熱相搏成疾。

書云：夏至以後迄秋分，須慎肥膩餅霍油酥之屬，此物與酒漿瓜果極理相妨。所以多疾者，為此也。

陶隱居云：冷枕凍林心勿喜。凡枕冷物，大損人目。

書云：夏不用露外，令皮膚厚，成癬，或作面風。

書云：夏傷暑，秋疚瘡。忽大寒，勿受之，患時病由此。

書云：暑月，日曬處有石不可便坐。熱生瘡，冷成疔。

書云：盛熱帶汗當風，不宜過自日中來，勿用冷水沃面，成目疾。伏熱者，未得飲水，及以冷物迫之，殺人。

書云：五六月，澤中停水，多有魚鱉精，飲之成痕。

《內經》曰：秋三月，此謂容平，早外早起，使志安寧。逆之則傷肺，冬

為飧泄，奉藏者少。

書云：秋傷於濕，上逆而咳，發為痿厥？又立秋日勿浴令皮膚廳燥，因生白屑。又八月一日後，微火暖足，勿令下冷。

《內經》曰：冬三月，此謂閉藏，水冰地坼，無擾乎陽，早臥晚起，必待日光，去寒就溫，毋泄皮膚。逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。

書云：冬時，忽大熱，勿受之，患時病由此。

又曰：冬傷於寒，春必病溫。

書云：冬時，天地閉，血氣藏。作勞，不宜汗出，冷背。

書云：冬寒，雖近火，不可令火氣聚，不須於火上烘炙。若炙手暖則已，不已損血，令五心熱。手足應於心也。

書云：大雪中，跣足人不可便以熱湯洗，或隨飲熱酒，足趾隨墮。又觸寒來，寒未解，勿便飲湯食熱物。

《四氣調神論》曰：夫四時陰陽者，萬物之根本也。所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，與萬物沉浮於生長之門。逆其根則伐其本，壞其真矣。故陰陽四時者，萬物之終始，死生之本也。逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。故《天真論》曰：有賢人者，逆從陰陽，分別四時，將從上古，合同於道，亦可使益壽而有極時也。

旦暮避忌

書云：早出，含煨生姜少許，辟瘴開胃。又旦起，空腹不宜見屍。臭氣入鼻，舌上白起，口臭。欲見，宜飲少酒。

真人曰：平明欲起時，下林先左腳，一日無災咎，去邪兼辟惡。如能七星步，令人長壽樂。

又清旦常言善事，聞惡事則向所來方，三唾之吉。

又旦勿瞋患，暮無大醉，勿遠行。

《經》曰：平日一人氣生，日中陽氣隆，日西陽氣已虛，氣門乃閉。是故暮而收拒，無擾筋骨，無見霧露。違此三時，形乃困薄。

書云：夜行，用手掠髮，則精邪不敢近。常啄齒，殺鬼邪。又夜外，二足伸屈不並，無夢泄。

真人云：夜夢惡，不須說，日一以水面束撲之。咒曰：成珠玉，吉。

有教入廣者，曰朝不可虛，暮不可實。今氣候不齊，不獨入廣也。

雜忌

惡夢著草木，好夢書云：過神廟，勿輕入。入必恭謹，不宜恣視，吉。

書云：忽見光怪變異之物，強抑勿怪，吉。伊川官應多妖，有報曰鬼使扇，日他熱故示。又報曰鬼報鼓，日以槌與之。范文正讀書，府學夜有大面之怪

近之，范以筆書其面，曰：汝面非常大，難欺范仲淹。二公不以怪處之，而怪自滅，可為法。

書云：脂油燃燈，人神不安，在血光之下。

書云：凡刀刃所傷，切勿飲水，令血不止而死。若血不止，急以布蘸熱湯貪之，或冷水浸之，嚼寄生葉止血妙。

《鎖碎錄》云：簫管掛壁取之，勿便吹，恐有蜈蚣。師祖劉復真赴召，早起見店婦仆地，叫號可畏。但見吹火筒在傍，劉知其蜈蚣入腹，刺猜血灌之，吐出蜈蚣，可不慎歟。

書云：凡古井及深穿中，多毒氣，不可輒入，五六月最甚。先下鸚鵡毛試之，若旋轉不下，是有毒，便不可入。又云：山有孔穴。採寶者，惟三月九月，餘月山閉氣，交死也。

三元延壽參贊書卷之二竟

#1風：疑為『虱』之誤。

#2跛：疑為『歧』之誤。

#3不：此下疑脫『歸』字。

#4小：疑為『不』之誤。

三元延壽參贊書卷之三

九華澄心老人李鵬飛集

人元之壽飲食有度者得之

《黃帝內經》曰：陰之所生，本在五味，陰之五宮，傷在五味。扁鵲曰：安身之本，必資於食。不知食宜者，不足以存生。《鄉黨》一篇，其載聖人飲食之節為甚詳。後之人，奔走於名利而飢飽失宜，沉酣於富貴而肥甘之是務，不順四時，不和五味而疾生焉。戒乎此，則人元之壽可得矣。

五味

《內經》曰：謹和五味，骨正筋柔，氣血以流，勝理以密，長有天命。

《淮南子》曰：五味亂口，使口爽傷。病也。

陶隱居云：五味偏多不益人，恐隨臟腑成殃咎。五味稍薄，令人神爽。若稍偏多，損傷臟腑。此五行自然之理，初則不覺，久當為患也。

酸多傷脾，肉縐而唇揭，故春七十二日省酸增甘，以養脾氣。曲直作酸屬木，脾主肉屬土，木克土也。

醋過食，損胃氣及肌藏筋骨，不益男子，損顏色。不與蛤同食，相背也。有云：飲少熱醋，辟寒勝酒。黃啟云：自幼不食醋，今逾八十，尤能傳神。

又心色赤，宜食酸，小豆、犬肉、李、韭皆酸。

鹹多傷心，血凝泣而變色，故冬七十二日省鹹增苦，以養心氣。潤下作鹹

屬水，心主血屬火，水剋火也。

盛過於鹹則傷肺，膚黑，損筋力。西北人食不耐鹹，多壽。東南人食絕欲鹹，少壽。病嗽及水氣者，全宜禁之。晉桃源避世之人，鹽味不通，故多壽。後五味通，而壽嗇矣。

又脾色黃，宜食鹹，大豆、豕肉、栗、藿皆鹹。

甘多傷腎，骨痛而齒落，故季月各十八日省甘增鹹，以養腎氣。稼穡作甘屬土，腎骨屬水，土剋水也。

蜜腸、沙糖各見本條#1。

又肝色青，宜食甘，粳米、牛肉、棗、葵皆甘。

苦多傷肺，皮槁而毛落，故夏七十二日省苦增辛，以養肺氣。炎上作苦屬火，肺主皮毛屬金，火剋金也。

膽、柏皮等#2。

又肺色白，宜食苦，麥、羊肉、杏、越皆苦。

辛多傷肝，筋急而爪枯，故秋七十二日省辛增酸，以養肝氣。從革作辛屬金，主筋屬木，金剋木也。

胡椒和氣，過多損肺，令吐血。紅椒久食，失明乏氣，合口者害人。十月勿食椒，損人心，傷血脈，多忘。除濕溫中，益婦人，又腎色黑，宜食辛，黃黍、鸚肉、桃、蔥皆辛。

飲食

書云：善養性者，先渴而飲，飲不過多。多則損氣，渴則傷血。先飢而食，食不過飽。飽則傷神，飢則傷腎。

書云：飲食務取益人者，仍節儉為佳。若過多，覺膨亨、短氣，便成疾。

書云：飲食於露天，飛絲墮其中，食之咽喉生泡。

書云：飲食收器中，宜下小而上大。若覆之不密，蟲鼠欲盜食而不可，環器墮涎，食者得黃病，通身如噉，針藥不療。

書云：飲食，以銅器益之。汗若入內，食者發惡瘡肉疽。

書云：飲食生玲，北人土厚水深，稟賦堅實，不損脾胃。久居南方者，宜忌之。南人土薄水淺，稟賦多虛，不宜脾胃。久居北方者，尤宜忌之。

書云：飲食土蜂行住或貓犬吮破之水，生病。

書云：空心茶宜戒，卯時酒、申後飯宜少。

書云：極飢而食且過飽，結積聚。

極渴而飲且過多，成痰癖。日沒後食訖便未須飲酒，不乾嘔。

太宗謂宰相曰：朕每日所為，自有常節，飲食不過度，行之已久，甚覺有力。老子云，我命在我不在天，全在人之調適，卿等亦當加意，毋自輕攝養也

。陶隱居云：何必餐霞服大藥，妄意延年等龜鶴。但於飲食嗜欲中，去其甚者將安樂。

漿水，按《本草》，味甘酸，微溫無毒，調中引氣，開胃止渴，強力通關。治霍亂泄痢，消渴。食解煩去睡，調理臟腑，治嘔噦。白人膚體如繒帛，為人常用，故不齒其功。世之所用熟水，品目甚多貴，如沉香則燥脾，不骨草則澀氣，密香則玲胃，麥門冬則體寒，如此之類，皆有所損。

紫蘇湯，令人朝暮飲之，無益也。芳草致豪貴之疾，此有一焉。宋仁宗命翰林院定熟水，奏曰：紫蘇第一，沉香第二，麥門冬第三。以蘇能下胸膈浮氣，殊不知久則泄人真氣，令人不覺。

本草云：酒飲之，體軟神昏，是其有毒也，損益兼行。

扁鵲云：久飲常過，腐腸爛胃，潰髓蒸筋，傷神損壽。有客訪周覬，領出美酒兩石，覬飲石二，客飲八斗。次明，覬無所苦，酒量慣也。客已死矣。觀之，客腹已出，脅已穿，豈非量過而犯扁鵲之戒歟。

飲白酒，食牛肉生蟲。酒漿照人無影，不可飲。不可合乳汁飲，令人氣結。祭酒自耗者，殺人。酒後食芥辣物，多則緩人筋骨。臥黍穠食猪肉，患大風。凡中藥毒及一切毒，從酒得者，難治。酒性行血脈，流遍身體也。

書云：飲酒醉未醒，大渴飲冷水，又飲茶，被酒引入腎臟，為停毒之水，腰腳重腿，膀胱冷痛，兼患水腫，消渴攣痺。

書云：酒醉當風，以扇扇之，惡風成紫瘋。又醉酒吐罷，便飲水，作消渴。

神仙不禁酒，以能行氣壯神，然不過飲也。

本草：茶飲者，宜熱，宜少，不飲尤佳。久食去人脂，令人瘦，下焦虛冷。惟飽食後一二盞不妨。消渴也，飢則尤不宜，令人不眠。同韭食身重。

書云：將盃點茶，引賊入工家。恐傷腎也。

東坡《茶說》：除煩去膩，世固不可無茶，然暗中損人不少。吾有一法，常自修之，輒以濃茶漱口於食後，煩膩既去而脾胃不知。凡肉之在齒者，得茶漱滌，乃不覺脫去，不煩挑剔也。蓋齒性便苦，緣此漸堅牢而齒蠹旦日去矣。

書云：飲多，則肺布葉舉，氣逆上奔。

書云：陰池流泉，六月行路勿飲之，發瘡。

書云：飲宴於聖象之側，魂魄不安。

書云：飲水勿急咽，久成氣病。

書云：形寒飲冷，則傷肺，上氣，咳嗽，鼻鳴。

書云：粥後飲白湯，為淋，為停濕。

陶隱居云：食戒欲龐並欲速，寧可少飧相接續。莫教一飽頓充腸，損氣傷心非爾福。

養生云：美食須熟嚼，生肉不須吞。

又云：食畢漱口數過，齒不齲，口不臭。漱口忌熱湯，損牙。

又云：食炙爆，宜待冷，不然傷血脈，損齒。書云：食茅。屋漏水墮脯肉，成癰癢，生惡瘡。

書云：人汗入肉，食之作丁瘡。

書云：食諸獸自死肉，生丁瘡。

隱居云：生冷枯膩筋韌物，自死牲牢皆勿食。饅頭閉氣莫過多，生膾偏招脾胃疾。鮮醬胎卵兼油膩，陳臭淹藏盡陰類。老人朝暮更餐之，是借寇兵無以異。按《鎖碎錄》云：饅頭乃閉氣，梅血湯以破之。包子包氣，醋以破之。

書云：食物以象牙金銅為匙筋，可以試毒。

書云：食物以魚魷器盛之，有蠱毒輒裂破。入閩者，宜審之。

書云：夜半之食宜戒，申酉前晚食為宜。

《周禮》：樂以消食。蓋脾喜音聲，夜食則脾不磨，為音響絕也。夏月夜短，尤宜忌之。

食物

物之無益而有損者，常人猶不可多食，死病人當避忌者乎？此書所載，凡物之有益而無損者不書，或損益相半者則書其損，而不書其益。

果實

生棗，令人熱渴，氣脹。寒熱，羸瘦者，彌不可多，動臟腑，損脾元。與蜜同食損五臟。

軟棗，冷。動宿疾，發嗽。與蟹相忌。

梅子，壞齒。

生龍眼，平。沸湯內潭過，不動脾。

生荔枝，性熱。多食發虛熱，煩渴，口乾，衄血。

櫻桃，寒熱病不可多食，發暗風，傷筋骨，嘔吐。小兒多食作熱，性熱也。

冥椿，不可多食，損齒及筋。

乳柑，大寒。冷脾，發痛疾，利腸，發輕汗，脾胃冷人尤不可多。諸柑性同。

橘柚，多食口爽，不知五味。

橙子，溫。皮多食傷肝，與檳榔同食，頭旋惡心，生痰作瘡。

楊梅，多食發熱，損齒及筋。

杏實，熱。多食傷筋骨。杏酥，生熟吃俱得，半生半熟殺人。

杏仁，久服目盲，眉髮鬚落，動宿疾。雙仁者殺人，可研細，治天傷。

桃實，發丹石，損胃。多食有熱。

飽食桃仁，水浴成淋疾。

桃、杏花本五出而六出者，必雙仁。能殺人者，失常故也。

李子，平。發瘡疾，多令虛熱。白蜜和食傷人五內，不可臨水上瞰之，及與雀肉同食。李不沉水者，毒。其仁和鸚子食，內結不消。

梨，寒。乳鵝梨、紫花梨，治心熱。此外，生不益人，多食寒中。產婦、金瘡人勿食，令萎困。其性益齒而損脾胃，正、二月勿食佳。有人家生大如斗，送之朝貴，食者皆死。考之樹下，有大蛇，聚毒於此，不常為妖也。他放此。

藤梨，名沐猴梨，食多冷中。

林擒，多食發熱，澀氣好睡，發冷疾，生瘡腐，脈閉不行。其子不可食，令人煩。

石榴，多食損肺及齒。

山石榴，多無益，澀氣。

栗子，溫。生治腰腳。生即發氣，宜曝乾蒸炒，食多即氣壅。患風水氣人不宜。

生栗，可於灰火中煨，令汗出，殺其木氣，不得通熱。小兒生者多難化，熟者多滯氣。

柿子，寒。日乾者性冷，多食腹痛，生者彌冷。紅柿與蟹同食吐紅。

飲酒食紅柿，心痛至死，亦易醉，不解酒毒。

一種塔柿引痰，日乾多動風，火乾味不佳。

檉子，性尤冷，與蟹同食，腹疼大瀉。

蒲萄酒過昏人眼。架下飲酒，防蟲尿傷人。

白果，生引疳解酒，熟食益人。然不可多，多食腹滿。有云滿一千個者死。此物二更開花，三更結子，當是陰毒之物。有人艱耀，取白果以為飯，飽食，次日皆死。

菱芰也冷臟，多利、損陽，令陰萎。不益脾，難化，令脹滿，姜酒解之。七月食生菱作蟯蟲。

茨菰，大寒。動宿冷氣，腹脹滿。小兒秋食之臍下痛。孕不可食。吳人常食，患腳氣，癱瘓，損齒，失顏色。

勃薺，性與茨菰同。

英實，生食動風冷氣，損脾難消，卻益精。

藕，多食冷中，能去疫氣，產後惟此不同生冷忌者，破血故也。

甜瓜，動風疾，多食陰下濕癢，生瘡，發虛熱，破腹，令人啾啾弱，腳手無力。少食則可不中暑，多食未有不下。貧下多食，深秋下痢難治，損陽故也。患腳氣食，法永不除。五月甜瓜沉水者殺人，多食發黃疸，動氣，解藥力。其雙蒂者殺人，與油餅同食發病。楊州太守陳逢原避暑食瓜，至秋忽腰腿痛，不能舉動，遇商助教療之更生。

西瓜，甚解暑毒。北人稟厚食慣，南人稟薄不宜多。至於霍亂、冷病，終身不除。

木瓜，溫。皮薄，微赤黃香，甘酸不澀，向裏子頭尖一面方是真，益脾而損齒。若圓和子微黃，蒂龐澀，小圓味澀微鹹，傷人氣，多食損牙。

甘蔗，多食衄血。燒其滓，烟入目則眼暗。

沙糖，寒。多食心痛。鯽同食成疳，葵同食生流癖，笑同食成食癥，身重不能行。小兒多食損齒及生蟻蟲。

奈子，多食臃脹，不益人，病人尤甚。

慍檸，不可多食，損齒傷筋。

松子，多食發熱毒。

胡桃，平。多食利小便，脫人眉，動風動痰，惡心嘔吐。與酒同食過多，咯血。

五月食未成果核，發癰廊，寒熱。

秋夏果落地惡蟲綠，食之患九漏。

生果停留多日有損處，食之傷人。

一切果核雙仁者害人。

治諸果毒，燒堵骨過為末，水服方寸匕。

米穀

粳米，生者冷，燠者熱。生不益脾，過熟則佳。蒼耳同食卒心痛，馬肉同食發瘋疾。

稻米，糯米也。妊娠與雜肉食之，不利其子，生寸白，久食身軟，緩筋故也。性寒，壅經絡氣，使人四肢不收，昏悶多睡，發風動氣，可少食。

林米，似黍而小，亦可造酒。動風，不可常食。

黍米，發宿病，久食昏五臟，好睡。

小兒食，不能行，緩人筋骨，絕血脈。

白黍，久食多熱，令人煩。

赤黍，不可口蜜，惟可作糜，不可為飯，枯著難解。

五種黍米，合葵食之成瘋疾。藏脯於中，食之閉氣。肺病者宜此。

生米戲食，久為米癰，肌疲如勞，缺米則口吐清水。

飴糖，進食健胃，多食則動脾風。

麥占四時，秋種夏收，西北多霜雪，鈣無毒，南方少雪，有毒。

小麥，性擁熱，小動風氣。治鈣後覺中毒，以酒嚥漢椒三五粒，不為疾。

大麥，久食宜人，帶生則玲，損人。

麥蘖，久食消腎，不可多。

積麥，西川多種，山東、河北人，正月方種。先患玲氣人不宜食。

養麥，性寒，難消。久食動風，頭眩。和堵肉食八九次，患熱風，脫眉鬚。

。

粟米，食後勿食杏仁，令人吐瀉。

稷米，稞也，發三十六種病。八穀之中最為下，不可同川附子服。

陳凜粟米、杭米，陳者性皆玲，頻食之自利。藏脯臘於中滿三月，久不知而食之，害人。

綠豆，治病，則皮不可去，去皮食少壅氣。

赤小豆，行小便，久食虛人，黑瘦，枯燥，逐津液，體重。

赤白豆，合魚鮮食之成消渴。

青小豆、一名胡豆，合鯉魚鮮食之肝黃，五年成乾消。黑白黃褐豆，大小豆，作豉極玲，黃卷及醬皆平，多食體重。服大豆末者忌堵肉。炒豆與一歲以上十歲以下食之，即瞰堵肉，久當擁氣死。人有好食豆腐，中毒不能治，更醫至中途，遇。作腐人家相爭，因問妻，誤將萊菔湯置鍋中，腐便不成。醫得其說，以萊菔湯下藥而愈。蘿蔔也。

醬當是豆為者，今以鈣麥為者，食之多殺藥力。夫子云：不得其醬不食，欲五臟悅而愛之，此亦安樂之端。

芝麻炒熟，乘熱壓出生油。但可點，再煎煉，方謂熟，油可食。

油，發玲疾，滑骨髓，困脾臟，經宿即動氣。牙齒脾疾人，不宜陳油飲食，須逐日熬熟。

黑芝麻，炒食之不生風疾，風人日食之則步履端正，語言不賽。

白芝麻，即胡麻，休根，補益。生則寒，炒則熱。發霍亂，抽人。化山，又別有胡麻，味苦。

麻仁，多食損血脈，粗陽滑精，發女人帶疾。

菜蔬

葵，為五菜主，秋種。早者至春作子，名冬葵。其心有毒，傷人。性玲，熱食之亦令熱悶，甚動風氣。葵凍者，生食之動五種留飲，甚則吐水。和鯉

魚食之，害人。四季勿食生葵，不化，發人一切宿病。百藥忌食之，發狂六咬。

吳葵，一名蜀葵，不可久食，鈍人志性。被病，咬食之，永不差。

戎葵，並烏肉食，無顏色。

生蔥，食之即啖蜜，下痢。食燒蔥啖蜜，擁氣死。雜白犬肉食之，九竅出血，患氣者多發，氣上充人，五臟閉絕，虛人胃，開骨節。正月食之，發面上遊風。大抵功在發汗，多則昏人神。

胡蔥，久食傷神損性，多忘損目，發疝疾。胡臭慝齒人食之，甚。青魚合食生蟲。

韭，俗呼草鍾乳，病人可食。然多食，昏神暗目，酒後尤忌。不可與蜜同食，未出土為韭黃，不益人，滯氣。花，動風，過清明勿食，不利萬人，心腹瘋冷者加劇。

霜韭不可食，動宿飲，必吐水。

五月食之，損人滋味，乏氣力。不可共牛肉食，成痕。熱病後十日不可食，發困。蔥亦不宜。

薤，肥健人，生食引涕唾。與牛肉食作痕。四月勿食蓮，及三冬生食，多涕唾。

葫，大蒜也。久食傷肝，損目弱陽。煮以合青魚鮮發黃，作義瞰繪伐命。惟生食，不中煮。暑毒，爛嚼下咽，即和。仍禁冷水。

四月、八月食之，傷神損膽氣，喘悸氣急，腹內生瘡，腸腫成疝痕。多食葫，行房傷肝，面無光。北方人稟厚，食慣，病少。

小蒜，不可常食，食而啖生魚，奪氣，陰核疼欲死。三月勿食，傷志。時病差後，與一切食，竟入房，病發必死。

胡荽，養子也。久食令人多忘，胡臭口氣，慝齒、腳氣加劇。根發痛疾。

蓼子，是水浸令生芽而食之者，多食令人吐水，損陽，少精，心痛，寒熱，損骨髓。二月食之，傷腎。和生魚食，奪陰氣，核子痛欲死。

萱草，一名法憂。嫩時，取以為蔬食之，動風，令人昏昏然，終日如醉，因得其名。

崧，發諸風冷。有熱人食之，不發病，性冷也。

芥，多食動風氣，發譁石。與兔肉同食，成惡病。

蕪菁，蔓菁也。根不可多食，令氣脹。子作油，塗頭變蒜髮。

萊菔，力弱人不宜多食，生者滲人血。

生青菜，時病差後食之，手足青腫。

一切菜，五月五日勿食之。變百病。

一切菜，熟煮熟食之。但凡檐溜滴著者，有毒。

十月被霜菜，食者面無光，目澀，腰疼。心瘡發時，足十指爪青，萎困。

薺菜，不宜鈣同食，令人督悶發病。

凡用甘草皆忌此。

莧菜，多食動氣，煩悶，冷中，損腹。共蕨及鯪食，生瘕。

莖菜，不宜久食，令身重，多腫。只可一二頓。

芸臺菜，患腰腳人，多食加劇，損陽氣，發口瘡，齒痛，生蟲。胡臭人忌之。

鹿角菜，久食發宿疾，損經絡，少顏色。

菠薐菜，北人食肉鈣即平，南人食魚米即冷。多食冷大小腸，久食腳弱，腰痛。

蓴菜，多食性滑，發痔，引疫氣。

上有水銀故也。七月蠟蟲著上，令霍亂，勿食之。

芹菜，生高田者宜人。黑滑地，名水芹，赤色者害人。性寒，和醋食之，損齒。春秋，龍帶精入芹中，偶食之，手青，肚滿，痛不可忍。服砂糖三二升，吐出蜥蜴便愈。

苦，夏月食之，以益心。蠶婦忌食之。

蒿苳，冷。久食昏人目。

白蒿苳，冷氣人食之，腹冷。產後不可食，寒中。共飴食生蟲。

苦苳，不可與蜜同食。

著蓮，多食動氣，冷氣人食之，必破腹。

苜蓿，利大小腸，蜜食下痢，多食瘦人。蕨，久食腳弱無力，弱陽，眼暗，多睡，鼻塞，髮落。小兒食之不行，冷氣食之腹脹，生食成蛇瘕。郗鑒鎮丹徒出獵，有甲士折一枝食之，覺心中淡淡成疾，後吐一小蛇，懸屋前漸成乾蕨，信不可生食也。

茄，至冷，五勞不可，多發瘡，損人，動氣，發瘋疾。熟者少食無憂，患冷人不可食，秋後食之損目。

黃瓜，本名胡瓜，不益人。患腳氣、虛腫者，毒永不除。

越瓜，色白，動氣，發瘡，腳弱，不益小兒。時病後勿食，與乳酪鮮及空心食，心痛。

青瓜，令人多忘。

冬瓜，多食陰濕生瘡，發黃疸。九月勿食被霜瓜，向冬發血寒熱，反惡病。初食吐食，竟心下停水，或為番胃。有冷者食之瘦。

瓜能暗人眼，尤不宜老人。中其毒，至秋為瘡利。

一切瓜苦者有毒，兩蒂、兩鼻害人。

瓠子，冷氣人食之，病甚，大耗食。患腳氣、虛腫人食之，毒永不除。

葫蘆，多食令人吐。

芋，一名土芝，有紫有白。冬月食不發病，他月不可食。

薯蕷亦有紫、白，頗勝芋。有小而名山藥者佳。

蒟蒻，冷氣人少食之。曾有患瘰，自謂無生，是物不忌，鄰家修琦蒟求食之，美。遂多食，竟愈。有病腮癰者數人，余教多食此而愈。

竹，多食動氣，發冷瘕。

莢笑，滑中，不宜多。

生姜，九月九日勿食之，傷神損壽。

乾姜，妊多食內消。

椿芽，多食神昏。

榆仁，多食發熱心痛。

菌，地生為菌，木生為櫛，為木耳，為蕈。新蕈有毛者，下無紋者，夜有光者，煮不熟者，欲爛無蟲者，煮訖照人無影者，春夏有惡蟲毒蛇經過者，皆殺人。誤食毒菌，往往笑不止而死。惟掘地為坎，投水攪，取清者飲之。

木菌，楮、槐、榆、柳、桑，五木之耳，可食，冬春無毒。木耳亦不宜多食，如前所云者，皆殺人。又赤色，仰而不覆者，及生野田中者，皆毒。又發冷氣風痔，多睡無力。

甘露子，不宜生食，不可多食，生寸白。與魚同食，生番胃。

食茱萸，六七月食之傷神氣。同蒿多食氣滿。

蒔蘿根，曾有食者殺人。

飛禽

雞、黃者宜老人，烏者暖血，產婦宜之。具五色，食者必狂。六指玄雞，白頭家雞，及野禽生子有八字文，及死不伸足，害人。

烏雞合鯉魚食，生癰疽。

丙午日忌食雞雉。

四月勿食暴雞肉，作疽、腋漏、男女虛勞、乏氣。八月食之傷神氣。妊婦多食，子患諸蟲。

妊食雞子多，令子失音。

雞子，動風、動氣，合鰲肉食害人，合犬肝害人，合犬肉泄痢，合魚汁、肉汁成心痕，合獺肉遁屍。

雞子白，合蔥、蒜氣短，合生蔥、犬肉，穀道流血。

疹，食雞、鴨子，眼翳。

雞，過宿收不密，蜈蚣必集其中，不再煮而食之，為害非輕。

雉，離禽也，損多益少，久食瘦人。春夏多食有毒，九月至十一月稍補，他月發痔及瘡疥。八月忌之。益人神氣。丙午日不可食，明主於火也。四月勿食，氣逆。和胡桃、菌子同食，下血。有病疾者，不宜和養麥鈣食，生肥蟲卵。不與蔥同食，生寸白。

鶩，鴨也。六月勿食。益神氣。黑鴨滑中，發玲痢。腳氣人不可多食，有毒。妊娠多食，令子倒生。

野鴨，不可與胡桃、木耳同食。《異苑》曰：章安有人元嘉中啖鴨肉成痕，胸滿，面赤，不得飲食。醫以林米食之，須臾吐一鴨雛，遂差。此因肉生所致，又食過而然。

白鵝，肉性玲。多食，霍亂，發瘋疾。卵不可多食。蒼鵝發瘡膿。

鶉鴉，四月以前未可食。與猜肝同食，面生黑子，與菌同食發痔。

鷓鴣，此。烏天地之神，每月取一隻，饗至尊。自死者忌之。

山雞，頓食發五痔，和蕎麥食生瘡。竹雞類也。南唐相馮延巳，苦腦痛，久不減。太醫吳延紹請庖人曰：相公平日多食鷓鴣、山雞。吳曰：得之矣。投以甘草湯而愈。蓋此禽多食烏頭、半夏有毒，以此解之。又《類編》：通判楊立之官南方，多食鷓鴣，生唯癱，膿血日夕不止。泗水楊吉老，令先啖生姜一斤愈。蓋以製半夏毒也。唐·崔魏公，以多食竹雞暴亡。梁新命搥生姜汁，折齒灌之復活。亦此意也。

鴛鴦肉，常食之患大風。

雀肉不與李同食。合醬食，妊娠所忌。

鶉鴉，雖益人，病者食之，多減藥力。

雄鷓，婦人不可食。燒毛納水中，沉者是雄。

烏鴉，肉澀不中食。

燕肉，食者必為蛟龍所害。

杜鵑，初鳴先聞者，主別離。學其聲，吐血。廁上聞者，不詳。作犬聲應之，吉。

凡禽自死，口不閉者殺人。

走獸

豬肉之用最多，然不宜人。食之暴肥，致風虛也。閉血脈，弱筋骨，虛人肌，病人、金瘡者尤甚。食其肉，飲酒，不可臥穢穰中。又白豬，白蹄雜青者，不可食。豬腎，理腎氣，多食腎虛，久食少子。脂作燈目暗，膏忌烏梅。肝、肺共魚鱸或食之，作癰疽，共鯉魚子食傷神。八月勿食佳。腦子損陽，臨房不能舉。令食者以鹽、酒，是引賊也。曾不思，皮尚可消，而不覺其毒耶？頭

動風，其觜尤毒，風人不宜。食者，以竹葉燒煙撐口熏之，得口鼻涎出則無害。肉用良姜、桑白皮、皂角、黃蠟各少許，同煮食之，不發風。不得和雞子同食，令人滿悶。豬不姜，食之中年氣血衰，面生黑口。俞氏云：豬肉生姜同食，發疾風。又云：發大風。

野豬肉，微動風，青蹄不可食。

江堵，多食體重。

羊肉，性大熱。時病愈，百日內不可食，食則復令骨蒸。和鮓食傷人心，和生魚、酪食害人。生脂，宿有熱者不可食。蹄甲中有珠子白者名懸筋，發人癲。肝和豬肉及梅子、小豆食之，傷人心，大病。人妊娠食肝，令子多厄。一切羊肝共生椒食之，破五臟，傷心，小兒彌忌之。肚子，病人，共飯常食之，久成番胃，作噎病。共甜粥食之，多唾，吐清水。腦子，男子食之，損精少子。欲食者，研細醋和之。豬腦亦然，不食佳。白羊黑頭，食其腦作腸癰。飲酒後不得食羊、豕腦，大害人。心有孔者殺人。一角者殺人。殺羊，青羝羊也。肉以水中，柳木及白楊木不得於銅器內煮，食之丈夫損陽，女子絕陰，暴下不止。髓及骨汁合食，煩熱難退，動利。六月勿食，以益神氣。青羊肝和小豆食之，目少明。羊不醬同食，久而生癰，發痼疾。

牛，盛熱時卒死者不堪食，作腸癰。下痢者必劇，丑月食之傷神氣。患牛腳蹄中拒筋，食之作肉刺。共馬肉食之身癢，共堵肉食生寸白。肉用桑柴火炙食，生寸白。牛肉，患冷人不宜食。五臟各補人五臟。沙牛肉，常食發宿病。

馬肉，自死者害人，甚者殺人，不可食。下痢人食者加劇。肉多著水浸洗，方煮得爛，去血盡始可煮，炙肥者亦然。毒不出，患丁腫。肉只可煮，餘食難消，不可多食。妊不可食，五月食之傷神氣。食肉而心煩悶者，飲清酒則解，濁酒則劇。不與陳倉米同食，卒得惡，十死九。姜同食生氣嗽。患痢，食心悶。血有毒，飲美酒解。白馬玄蹄，腦令人癲。白馬青蹄，肉不可食。黑脊斑臂，肉不可食。鞍下黑色徹肉裏者，傷人五臟。馬頭骨作枕，令人不睡。食死馬，勿食倉米，發百病。馬汗氣及毛，不可偶入食中，害人。汗不可近陰，先有瘡不得近馬汗及肉汁。馬氣併毛等必殺人。馬筋肉，非十二月採者，宜火乾。馬心，下痢人不可食。馬蹄夜目，五月以後勿食之。肉不可與鹿膳同食。

驢肉，病死者不堪。騾、驢、馬，為其十二月胎，騾又不產妊。不可食驢肉，動風，脂肥尤甚。食肉慎不可飲酒，致疾殺人。尿稍毒，服不過二合。

醍醐酥酪，有益無損。羊牛馬酪，食竟即食大醉，變血澹尿血。牛乳不可與酸物食，成堅積。驢乳冷，不堪酪。一切牛馬乳及酪，共生魚食，成魚癰。乳酪煎魚，主霍亂。

犬肉炙食，成消渴。白犬自死，不出舌者害人。瘦者是病，不堪食。妊食

犬，兒無聲。九月禁食，以養神氣。肉與蒜同食損人。血，食肉而去血，不益人。血和海鮑食之，得惡病。狂犬，若鼻赤起與燥者，此欲狂，其肉不堪食。孫真人曰：春末夏初，犬多發狂，當戒，小弱持杖預防之。防而不免，莫出於灸。其法只就咬處牙上灸之，一日一次，灸一二三元，在意直主百二十日止。咬後便討韭菜煮食之，日日食為佳。此病至重，世不以為意，不可不知也。

鹿肉、獐肉為一，不屬十二辰也。五月勿食之，傷神。豹文者殺人。鹿茸，不可以鼻嗅，有小蟲入鼻為蟲顙，藥不及也。鹿肉，痿人陰，不可近。白鹿肉和蒲白作羹，發惡瘡。壺居士云：餌藥人食鹿肉，必不得力。以其食解毒之草，能散藥力也。

狸肉骨可治勞。

獐肉，八月至十一月食之勝羊肉，餘月動氣。

麕肉，多食動癥疾。以其食蛇，所以毒。

麋肉，不與野雞及蝦、生菜、梅、李果實同食，皆病人。

兔肉，妊食子缺唇。兔，產從口出忌之，宜丹石人。八月、十一月可食。多食損陽絕血脈，令人萎黃。豆瘡食之，大毒，斑爛損人。二月勿食。養神。共獾肉、肝食，成遁屍。鵝肉同，血氣不行。白雞肝同食，面失血，一年成疽。共姜、橘食，心痛，霍亂。

虎肉，正月忌食，以益壽。藥箭死者，毒漬骨血間，猶能傷人，不可食。狸、豹同。

川山甲，多食動舊風疾。

豺肉，酸，不可食，消人脂。肉令人瘦，損精神。

獾肉，只治熱。若冷氣虛脹，食之甚也。消陽，不益男子，宜少食。五臟及肉性寒，惟肝濕，治傳屍勞。

象肉，食之體重。

熊肉，有痼疾者不可食，終身不愈。十月禁食。脂不可作燈，烟氣入目，失明。不可近陰，不起。

麝肉共鵠肉，食作瘕。此物夏月食蛇，帶其香，日久透關，成異疾。不得近鼻，有白蟲入腦，患白顙。

猿猴，小兒近之傷志。

蝟肉可食，骨不得食，能瘦人，使人縮小。

肉汁在密器氣不泄者，禽畜肝青者，獸赤足者，有歧尾者，煮熟不斂水者，煮而不熟者，生而斂者，野獸自死北首伏地者，祭肉無故自動者，禽獸自死無傷處者，犬懸蹄沾漏肉中有星如米者，羊脯三月以後，有蟲如馬尾者，米瓮中肉脯久藏者，皆殺人。

脯暴不燥，火燒不動，入腹不消。自死肝臟不可食。肉雖鮮，似有息氣，損氣傷臟。肉及肝落地不粘塵，不可食。諸心損心，諸血損血。一切腦、一切脾，不可食，皆能害人。一切肉，惟爛煮，停冷食之。食畢嗽口數過，齒不踣。食肉過度，還飲肉汁即消。禽畜五臟，三月三日勿食，吉。

魚類

鯢魚，有瘡者不可食。

鯉魚，多發風熱。修理當去脊上兩筋及黑血。沙石溪中者，毒多在腦，勿食其頭。山上水中有鯉，不可食。五月五日勿食鯉。天行病後不可食，再發死。腹有瘕不可食。與麥醬同食，咽生瘡。與紫蘇同食，發癰疽。鯉鮓不可合小豆藿食。食桂竟食鯉成瘕。魚及子，不可合堵肝食，鯽亦然。《素問》云：魚熱乎。叔和云：熱生風。日華子云：鯉魚涼。當以《素問》為正，風家更使食魚胎，禍無窮矣。

魚，有瘡者不可食。

鰕魚，背有十二鬣骨，每月一骨，毒能殺人，宜盡去之。蘇州王順食鰕骨鯁幾死，漁人張九取橄欖核末，流水調服而愈。人問其故，九曰：父老傳橄欖木作棹，魚觸便浮，知魚畏此木也。

白魚，泥人心，瘡癰人不可食，甚發膿，灸瘡不發。鱸食之，久食發病。

鯽魚，春不食其頭，中有蟲也。合猴雉肉、豬肝食之不宜。子合豬肉食不宜，和蒜少熱，和姜、醬少冷，與麥門冬食殺人，與芥菜同食水腫。

青魚及鮓，服朮者忌之，合生葫葵、蒜、麥、醬食不宜。

黃魚，發氣、發瘡，動風，不可多食。合蕎麥食失音。

黃鰱魚，不可合荊芥食，吐血。犯者以地漿解。

時魚，味美稍發疳癰。

魴魚，患疳痢者禁之。

魚，勿食多，赤目赤鬚者殺人，合鹿肉及無鰓者同。

鱖魚，味美而發諸藥毒。鮓雖世人所重，不益人。丹石人不可食，令少氣，發瘡疥，動風氣。小兒食之，多成瘕及嗽。大人久食，卒心痛，合乾食癰瘕。

鰓魚，有毒，不可食。

石首魚，不堪鮮食。

章魚，冷而不泄。

狗魚，暖而不補。

河魴，又名胡夷魚，味珍。經云：無毒，實有大毒，修治不如法，殺人。眼赤者害人。肝有大毒，中之立死。中其毒者，橄欖、蘆根汁解之。

鱸魚，不甚發病。然多食能發癰及瘡腫，不可與乳酪同食。

鰕鱧，不可合白犬肉、血食之。

鱧魚，時病起，食之復，過則霍亂。四月食之害神氣。腹下黃為黃鱧。又有白鱧稍羸。二者皆動風氣，飪食之胎生疾。凡頭中無顙，背有點，並殺人。

《茅亭客話》云：鱧鰕不可殺，大者有毒，殺人。京師一郎官喜食鱧，一日過度，吐利大作，幾始，信不可多也。

鰕魚肝，生惡瘡，勿以鹽炙。

烏賊魚，久食主無子。

烏魚，水厭，焚修者忌之。

鰻鱺，雖有毒而治勞。昔陳通判女，病勞將死，父母以船送之江中，飄泊孤洲。漁人見而憐之，與之鰻鱺羹，漸有生意。越月，漁人送還陳府，女病已脫然矣。

鰻魚，多食發嗽並瘡癰。小者謂之鬼鰻，害人。

魚鮓，若有頭髮在內，誤食殺人。

黃鱔魚，食後食荊芥殺人。

凡一切魚毒、魚油燈煙盲人眼。諸禽獸亦然。無鱗惡荊芥，無鰓發癰，全鰓發癰。無腸膽食之，三年丈夫陰萎，女人絕孕。頭有白色，如連珠至脊上者殺人。白目、白背、黑點、赤鱗、目合，並不可食。有角，食之發心驚。目赤者，作鱸成痕痕，作鮓害人。共菜食，作蛔、蟯蟲。下痢者，食魚加劇，難治。

。

一切魚尾不益人，多有勾骨著人咽。魚子共豬肝食，不化，成惡病。妊食乾魚，令子多疾。魚汁不可合鷓鴣肉食。魚鱸、瓜，忌同食。三月庚寅勿食魚。

。

鰕居水底，性甚冷毒，有勞氣及癰瘡人不宜食。肉主聚，甲主散。凡製鰕者，剉其甲，同煮熟，則去甲食之，庶幾性稍平。目陷者，赤足者，肉下有王字形者，三足者為能，並能殺人。腹下有蛇盤紋者是蛇，須看之。合雞子、兔肉，芥子、醬食之，損人。妊食之，令子項短。六甲日忌食龜鰕及鱗甲，害人心神。薄荷煮鰕曾殺人。合莧菜食，腹中生鰕。巢氏云：有主人共奴俱患鰕瘡，奴前死，剖腹得一白鰕仍活。有人乘白馬來，看馬尿落鰕上即縮頭，尋以馬尿灌之，化為水。其主曰：吾將差矣。即服之，果差。

蟹未被霜者，甚有毒。云食水茛音建人中之，不即療多死。背上有星點者，腳不全者，獨螯者，獨目者，兩目相向者，足斑目赤者，並殺人。中其毒者，速以冬瓜汁、紫蘇湯或大黃汁灌之。妊娠食之令子橫生。至八月蟹腸有真稻芒長寸許，向冬輸與海神，未輸芒，未可食。十二月勿食，以養神氣。食蟹

，即食紅柿及荊芥，動風。綠黃下有風蟲，去之不妨。與灰酒同食吐血。

鰕，發風動氣，及瘡癬冷積之疾。無鬚者，煮而色白者不可食。鮓內有者大毒。以熱飯盛密器中作鮓，毒人至死。鰕鱸共豬肉食之，嘗惡心，多唾，損顏色。

螺，大寒，不可常食。螺蚌菜共食之，心痛，三日一發。蚌著甲之物，十二月勿食之。

蚶子，每食後以飯壓之，不爾令人口乾。蛤蜊，服丹石人食之，腹中結痛。

淡菜，多食煩悶、目暗，微利即止。

蜆，多食發嗽，並冷氣消腎。

蛭，天行後不可食。

龜黑者，常啖蛇，不中食。其甲不可入藥，十一月勿食龜鱉，發水病。

蟲類

蜜，七月勿食生蜜，發霍亂。蜜瓶不可造鮓，鮓瓶不可盛蜜，及蜜煎損氣。

白花蛇，用之去頭尾，換酒浸三日，弃酒不用，火炙仍令去皮骨。此物毒甚，不可不防。烏蛇生商洛，今蘄黃有之，皆不三稜。色黑如漆，性善，不噬物，多在蘆叢嗅花氣，尾長能穿百錢者佳。市者偽以他蛇，煙燻貨之，不可不察。脊高，世謂劍脊烏梢。商州，有患大風，家人惡之，為起茅屋。山中有烏蛇，墮酒罌，病人不知而飲，遂差。史記隋有患者，食至胸即吐，作胃疾不愈。病者曰：素有大風，求蛇肉，風愈而患此疾。蓋蛇瘕，腹上有蛇形也。

蛇頭不可以刀斷，必回傷人，名蛇箭。

蛤蚧，其毒在眼，其功在尾，尾全為佳。

水蛭，乾者冬月猪脂煎，令黃乃堪用，腹有子去之。此物極難死，火炙經年，得水猶活。

石蛭，頭尖，腹大，不可藥用。誤用，令人目中生煙不已，漸致枯損，不可不辨。有吳少師，得疾數月，肉瘦，食下咽，腹中如萬蟲鑽刺且癢痛，皆以為勞。張蛻取黃土，溫酒調服，下馬蝗千餘。云：皆因去年出師飲澗水，似有物入口，徑入喉，自此得疾。夫蟲入肝脾，勢須滋生，食時則聚丹田間，吮啞精血，飽則散處四散，久則殺人，不可不知。

蜈蚣，黃足者甚多，不堪用。雞，殺過宿，收拾不密，此蟲必集其中，不再煮而食之，為害非輕。

蠶沙，煮酒色清味美，能療疾。

蜘蛛，灰色大腹，遺尿著人，作瘡癬。

花蜘蛛，絲最毒，能繫瘤，斷牛尾。人有小遺，不幸而著陰，纏而後已，切宜慎之。曾有斷其陰者。

蚯蚓，暑月履濕毒能中人。昔有中其毒者，腹大，夜聞蚓鳴於身，以鹽水浸之而愈。又張韶為所咬，形如大風，眉鬚盡落，每蚓鳴於身，亦以此取效，仍當飲鹽湯。

三元延壽參贊書卷之三竟

#1蜜錫、沙糖各見本條：此句疑有竄錯。

#2膽、柏皮等：此句疑有脫誤。

#3茅：原作『第』，據文義改。

三元延壽參贊書卷之四

九華澄心老人李鵬飛集

神仙救世卻老還童真訣

三元之道，所謂天元#1、地元、人元，百二十歲之壽。得其術，則得其壽矣。如迷塗，一呼萬里可徹。然天元，六十者固已。失之東隅，能不收之桑榆者乎？歸而求之，又將與天地終始，豈止六十而已哉！喬松、彭祖，當斂在下風，或曰此道神仙所秘也。少火方炎，強勉而行真，可一蹴而造仁壽之域，奈之何？道不易知也。縱知之，亦未易行也。人年八八，卦數已極，汞少鉛虛，欲真元之復，殆渴而穿井，不亦晚乎？煮石為粥，曾不足以喻其難。吁，是豈知道也哉！剝不窮，則復不返也。陰不極，則陽不生也。知是理，可以制是數矣。

回真人《內景訣》曰：天不崩，地不裂，惟人有生死何也？曰：人晝夜動作，施泄散失元黑，不滿天壽，至六陽俱盡，即是全陰之人，易死也。若遇明師指訣，信心苦求，則雖百二十歲，猶可還乾。譬如樹老，用嫩枝再接，方始得活。人老用真氣還補，即返老還少。勤修一年，元氣添得二兩，便應復卦。

道書曰：人者，物之靈也。壽本四萬三千二百餘日。元陽、真氣，本重三百八十四銖，內應乎乾。乾者，六陽具而未知，動作施泄也。迨十五至二十五施泄不止，氣虧四十八銖，存者其應乎娠。加十歲焉，又虧四十八銖，存者其應乎遲。加十歲焉，又虧四十八銖，存者其應乎否。至此，乃天地之中黑，又不知所養。加五歲焉，其虧七十二銖，存者其應乎觀。加五歲焉，其虧九十六銖，存者其應乎剝。剝之為卦，惟上九一陽爻而已。仙書曰：有一爻陽黑者不死，倘又不知所覺，則元氣盡矣，其應乎坤。坤者，純陰也。惟安穀而生，名曰苟壽。當此苟壽之時，而不為延壽之思，惑矣，天下無難事也。馬自然怕老、怕死。有六十四歲將謂休之嘆，汲汲求道，遇劉海蟾，傳以長生之訣，返老還嬰，遂得壽於無窮。彼何人哉？希之則是，時在一覺頃耳。苟能覺之，體大

易之復，日積月累，元氣充暢，復而臨，臨而泰，泰而大壯，大壯而夫真精純粹，乾陽不難復矣。箕疇五福之一，微斯人，吾誰與歸？雖然此道天之寶也，有能覺之，天不負道，必將默佑於冥冥中，當遇至人，如劉海蟾者，以盡啟其秘。滋補有藥，導引有法，還元有圖，俱列於左。

滋補有藥

孫真人曰：人年四十以後，美藥當不離於身。神仙曰：世事不能斷絕，妙藥不能頻服。因茲致患，歲月之久，肉消骨弱。彭祖曰：使人丁壯，房室不勞損，莫過麋角也。

麋角末七兩，酒浸，炙熱 生附子一個，炮熱

右末合和。每服方寸匕，酒調，日三服。

昔成都府，有綠鬚美顏道士，酣醉酒樓，歌曰：尾聞不禁滄海竭，九轉丹砂都餒說。惟有斑龍腦上珠，能補玉堂關下血。乃奇方也。今名斑龍腦珠丹。

鹿角霜十兩，為末鹿角膠十兩，酒浸數日，煮糊丸藥兔絲子十兩，酒浸二宿，蒸，焙 柏子仁十兩，摩，別研熟地黃湯洗，清酒浸兩宿，蒸，焙，入藥用

右末，以膠酒三四升煮糊，杵一二千下，丸如梧子大，食前靈湯，或酒吞下五六十丸。

導引有法

夜半後生氣時，或五更睡覺，或無事閑坐，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。然後以大拇指背拭目，大小九過。使無翳障，明目，去風，亦補腎氣。兼按鼻左右七過。令表裏俱熱。所謂灌溉中岳，以潤肺。次以兩手摩令極熱，閉口鼻氣。然後摩面，不以遍數。連髮際，面有光。又摩耳根、耳輪，不拘遍數。所謂修其城郭，以補腎氣，以防聾聵。名真人起居之法。次以舌拄上聘，漱口中外，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，疏風去濕，健腳力。歐陽文忠公用此，大有驗。

還元有圖

乾，陽剛也。生意本具，一旦為陰柔乘之，為娠，為運，為否，為觀，為剝。剝極而為坤。坤，純陰也。陰極則主殺矣。苟知所復，則碩果不食。陰極而陽靜。極而動，生意又勃然矣。

坤陰也。陰極陽復。陰，人慾也。陽，天理也。以理制慾，於是陽長陰消。患迷復耳。苟不迷焉，復而臨，臨而泰，泰而大壯，大壯而夬。夬，決也。決則純乾，可復行天之健，與天同壽矣。

道心泯而人心勝，則自望至晦之月也。

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竟

#1天元：原無，據胡本補。

三元延壽參贊書卷之五

九華澄心老人李鵬飛集

神仙警世

黃帝問氣之盛衰。歧伯對曰：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，血脈盛滿，好步。四十歲，臟腑、十二筋脈皆大盛以平定，勝理始疏，榮華頽落，髮頗斑白，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，好臥。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、經脈虛。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。考一德之修，又所以培三元之壽。脈甚矣，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，問壽夭吉凶之事。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。苟或隳綱紀，違天地，肆愚悖，侮神明，背仁慈，虧忠孝，明則刑綱理之，幽則鬼神誅之，是不知所積，冥冥中奪其算而夭。其壽者矣，陰德如於公治獄子為，丞相徐卿積善衮衮，公侯在所不論。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壅水，令不得入蟻穴，得延壽一紀。孫叔放兒時，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，又壽不永，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，三元壽脈，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，妙用周乾園。壽年在其間，得之本自然。
一歲加一點，漸比喬彭肩。未悟參贊法，所點恐莫全。
此書神仙訣，識者作壽仙。顏朱鬢長綠，髓滿骨且堅。
豈特點盡圖，天地相周旋。
三元延壽參贊書卷之五竟