

延齡纂要

上



数据加载失败，请稍后重试！

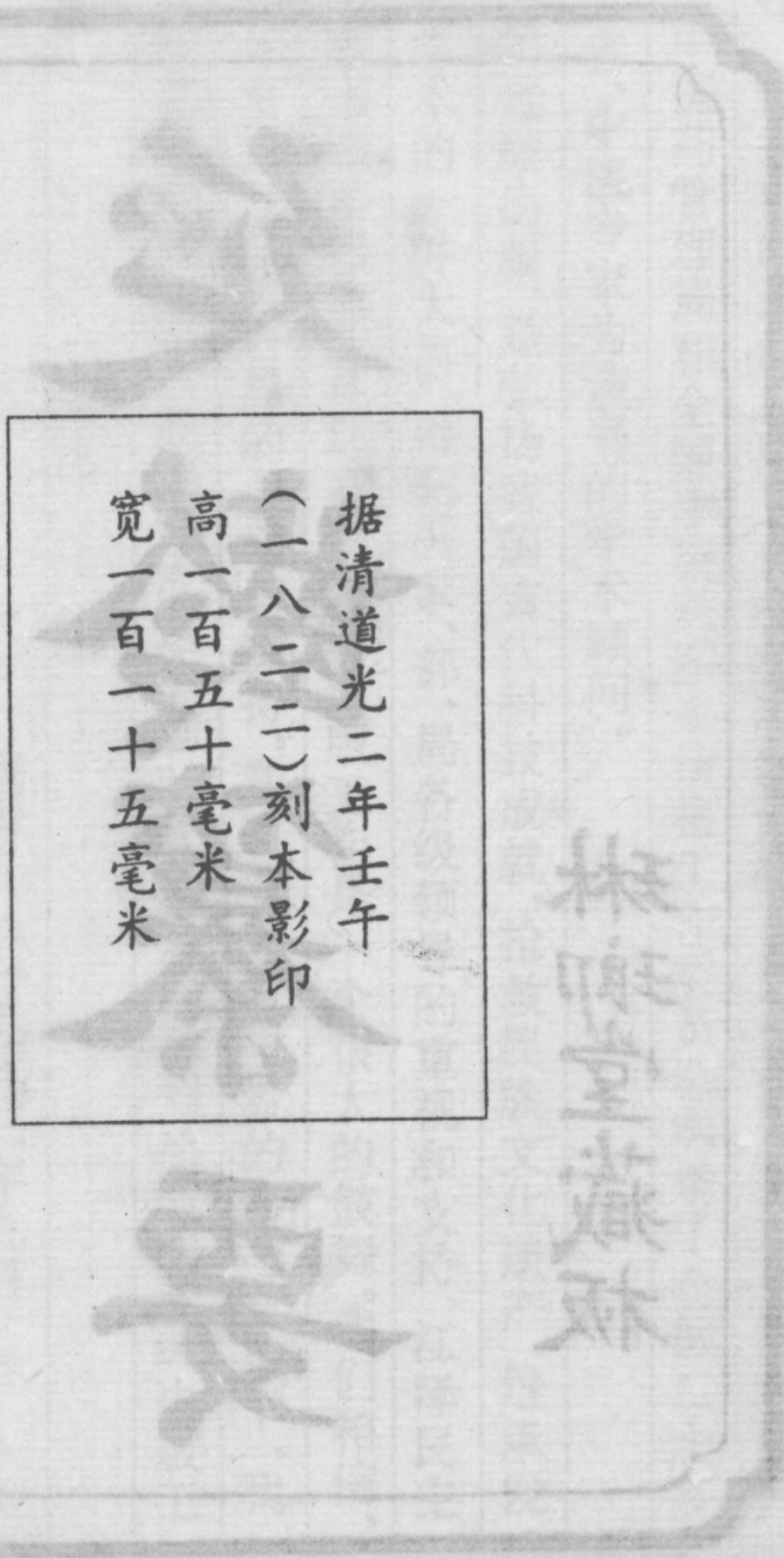


道光壬午鑄

延齡纂要

琳瑯堂藏板

論平壬武館



据清道光二年壬午  
(一八二二)刻本影印  
高一百五十毫米  
宽一百一十五毫米

林明堂藏

R2  
全国中医药图书情报工作委员会选编

中医古籍辑孤本大全

中医古籍出版社



中国古籍出版社

江泽民主席题写书名

全国中国书画函授大学委员会出版

## 前言

中医药学是我国古代科技宝库中的一枝奇葩，它以博大精深的医理，神验奇效的医术，济世活人，相传数千年，屹立于世界医学之林。这份宝贵的医药学遗产，保存在历代流传下来的医药典籍中，虽历尽沧桑，岁月磨蚀，存留至今的仍不下万余种，其中沦为孤本者亦逾千种。这些孤本医书中不乏稀世之珍品，如宋元以来历代精刻之善本、名医手稿、名家批校本、精写本、刻书底稿、手绘本草图、经络图等等。这些珍贵的医药典籍，由于多年的自然侵蚀和保管条件不善，不少已面临绝本危险，抢救、保存这些珍贵的文化遗产已成为当务之急。鉴此，国家中医药管理局决定选编影印出版《中医古籍孤本大全》一书，并责成「全国中医药图书情报工作委员会」具体承担选编任务。本书的选编基本遵循以下原则：一、经考查各家书目，证实已成为孤本的医书；二、内容有较高的学术价值与实用价值者；三、在理论和实践上有独特的见解和经验，具有参考价值者；四、书品较好，无重大残缺者。根据以上选编原则，预计入选孤本医书将



有三百种左右。

孤本医书收藏单位遍及全国各地，本书的编辑出版，得到许多藏书单位的通力合作，使我们的选编出版工作得以顺利进行。为确保这套丛书的选编质量，国家中医药管理局和全国中医药图书情报工作委员会聘请了全国二十多位知名学者、中医专家为该书的学术顾问。

本书的选编出版，是弘扬我国古代科技成就，抢救民族文化遗产，继承发扬中医药学术的一件大事，得到国家、部、局各级领导的重视和支持，江泽民主席亲笔为本书题写书名，这对本书编辑出版工作是一个很大的鼓舞。我们相信，在各级领导重视、社会各界的关怀与支持，和有关专家学者的参与指导下，我们一定能够克服各种困难，胜利完成这部划时代的大型系列丛书的选编出版工作。

编者 一九九三年九月

## 内 容 提 要

《延龄纂要》是一部以养生保健和防治疾病为主要内容的专著。作者罗福至，湖南湘乡人。生平重视泛览，探究先贤有关养生防病的丰富学术经验，并以身力行而受益良多。遂于道光二年撰刊《延龄纂要》以济世。书名「纂要」，系从博览中觅其精粹内涵辑编而成。体现了此书较强的实用性，又偏重于介绍「养气调本」诸法，并以方药为之辅，突出了「求实、纂要」的学术特色。目前全国各图书馆已无此书之其它刻本，孤本仅见于北京图书馆，可见此刊本之珍贵。

全书分二卷，即初卷与终卷。初卷自「先培元气立基论」至「精气神总论」共二十二节。终卷自「行内静功论」至「全身内外部位名色」共三十一节。全书阐论虽多见于前贤有关养生专著，但亦撷取若干有关儒、释、道的保健功法或方药，故此编的内容相当丰富。

从初卷、终卷的目录分析，已大致概括了养生、延龄、保健的重要内涵，其中又以介绍功法、药疗、食疗为主。对于五脏补法，作者主张补肾当「以精补精」，



同时介绍了名方及经验方药。补脾则基本上以食疗为主，而「益元延寿」。如采取新生松叶、新生扁柏叶阴干为末，炼白蜜为丸，以「除百病，益元气，滋五脏六腑，明耳目，强筋骨」。

在养生方面，作者主张「论修持贵在少年」，因「年少者，根元完固，易于见功」。在功法方面，作者既阐发「却病调体外动功」，又力主「静性存神」，并指出修养调体的具体方法和要求。此外关于养精和息神、存神，均有精辟之论述，为必须遵行之摄生原则和方法。

终卷主要介绍多种养生功法，如「行内静功论」、「详任督内外升降丹法说」等节，系摘录前人论著而有所发挥。另有一些少见于养生类著作的内容，如在「肾中蟾光说」中所阐发的思想，系借日月、心肾之类比予以析论，颇有深入研究之价值。



延齡纂要自序

今夫最靈而超萬物者人也。守天地之秀。並列三才。固宜。公所以調陰陽。正性命。以保至賦界之真。使之布病延年者也。自人不思養氣調本之法。而又不知方藥以為之培。紛華靡麗。感於外。酒色財。

氣淫於內。成生。促算。所由來也。  
求其小勞。尔形毋極。尔精不  
殒。與物類同朽。其奚可得哉。予  
幼善病。性頑且拙。黃卷披殘。  
青燈苦對。以故寒暑失調。弗  
自恤也。飲食未節。小自覺也。  
未幾。形日瘁。精日竭。遂成  
勞瘵。先嚴呼而戒之曰。



喜。心矣。憊聲。華身之緣也。  
性命身之本也。尔何不自愛。  
而自苦若此。予聞之。不覺憬。  
然悟。爽然釋矣。於是忘乎華。  
忘。性。命。忘。切。因。而。究。心。以。  
芟。蕪。賢。性。命。圭。旨。參。同。契。與。  
呂祖金書。及悟真訣。以爲博採。  
兼收。我如大海。茫々。無由尋。女。涯。

溪。歲己巳。得江右徐荅山先生書。世傳忠及誨。醫書旨要。道而行之。頗得長。踈。迄今世餘載。年將週甲。而強健不衰。校之少時。自謂弓力。學於再孫之。餘得編集成稿。置之案上。謹誌。家嚴自愛之訓。以勗予。免孫之。俸弱。此云耳。胡。



周二友一見。而過為推許。稱為  
延齡纂要。謂予向著十三科。  
有濟世津梁。秘之巾箱。久  
矣。非何不先將此書兩集付  
之。剞劂。以公同好。俾負難延  
之。及盡力購藥。以公修養  
之法。以保全天真。予亦獲辭。  
遂額其名曰延齡纂要。予

固知管中之豹。窺見無多。  
獨喜其纂要二字。為為不誣。  
信而付之梓。是為序。

告

道光壬午歲春月湖南湘

鄉羅福至自知氏撰



贈序

富貴與壽。人所欲也。而壽尤為人之所難強。其故何哉。富貴操諸人。壽則聽之天。而寔求之己。惑於術數。而不知修養之法。非延壽之道也。修養之法。不外方藥。予嘗執此見思。覓其道。而不得。曩聞羅公自知先生。少年勞瘁。賴修養而始痊。然聞之。未嘗親聆其教。迺年幸與諸郎君遊。往來無煩。果見先生將杖國。而精神體態。強於少年。曰。引古詩。自是君身有仙骨。世人那得知。

其故。二句贈之。出所著書以示。捧而讀之。果靈丹也。且簡要。予嘆曰。世之欲壽者。惜不奉教於先生耳。先生曰。吾意正如此。此篇將付剞劂氏。予聞之。且喜且勉。曰。誠如是。先生之德也。世人之緣也。老人星見。從此占矣。因附為序。

周修文大觀氏頌首



題贈者。題其常不欲。叅以妄也。自知羅先生言行卓卓。君子共見。可謂常矣。然先生精岐黃。獨出手段。意者大士。非字乃其修身耶。後見先生左大指側更出一指。不覺相視而笑。嘻。先生醫中巨擘也。曰。作古風以贈焉。

幾人寫贈妙無虧。寫出先生儼若思。先生天賦寫不出一指頭禪。不嫌知看真。要向此中悟。五六中合天賦昇。誰云此指不若人。人之不若正。

多故。文壇聲名震在昔。信手拈來伸巨擘。病餘  
究心下工夫。不受他人指點益。病痊計功隱示  
謙。已出四指說三年。功成隨處叅妙緒。十三科  
著十四篇。十三科外何所有。指出別徑說壽延。  
先生著述有濟世津梁。書刊刻行世。方知奇材匪  
枉然。國手超俗般般傳。

欲寫先生須寫常道範。仙骨迥不羣。恨殺丹青  
手不靈。寫不出先生之生平。李杜文章功夫深。  
岐黃妙道壯而行。幾粒金丹與世人。富貴於我。



目錄

初卷

先培元氣立基論

補腎真陰之水

補腎真陽之火

陰陽合補膏

補心

補肝

補肺

補脾

四時調養方藥

仙丹諸方

居室得宜論

寢室宜忌

患病坐則

食鮮為貴

論修持貴在少年

却病調体

原人始生成胎論

三寶統論

養精論

息氣論

存神論

精氣神總論

終卷

行內靜功論

存養上希神人說

任脉明晰圖說

督脉明晰圖說

任督內外升降丹法

相火命門真水圖

元牝圖說

元牝門詳指



靜養圖歌

導引調息訣

吸舐撮閉四字訣

逆上三關

內靜功基外抽訣

河車搬運說

安神祖竅及蟄藏

煉氣捷徑得心訣

存數貴多丹成訣

九轉歸煉元牝則

設籌大小法則

進陽退陰

臟腑圖

活子圖

陰陽會合活子訣

李真人長生訣

腎中蟾光說

丹道全局

結丹後論

修心吟

全身內外部位名色

修養歌

九轉克復本心圖



羅氏延齡纂要初卷

上湘羅福至自知氏輯

先培元氣

竊思凡事貴先培元氣。然後得受其用。効力當  
今。於修養救危扶困一道。不先培元氣。力求根  
本。次行動功。以暢經絡氣血。終行靜功。以全天

年。遂得登調養於無窮。不亦憂憂乎其難哉。予  
是以先備飲食。調五臟六腑。預資藥餌。和春夏  
秋冬。削去奇異與極難採取之物。畧資草木為  
輔翼。并取有血氣精神最厚之物。補人之氣血  
為握要者。蓋真陰真陽非草木所能悉補也。或  
曰。元氣根本。修養雖從此立基。五行四時長養  
以何者為先務。予曰。五行土為先也。萬物之母  
也。人本乎土。主納水穀者。胃府也。脾運中央。濁  
者出下竅。清者游溢於肺。以灌溉五臟。榮養週



身。所係最重。修養之士。不可不調飲食。養陰而  
養陽也。何者。日用飲食。生人之大欲。存焉。即人  
之生死。係焉。苟縱慾傷生。縱酒戕命。嗜味致疾。  
其機甚微。人往往陷溺不知。徒歸咎於外。感六  
氣。內傷七情。有不悔悟於平日。口腹貪饕者。予  
甚惜之。試觀山野貧賤。精氣完固。不自斲喪。茹  
淡飲薄。體健而康。子嗣繁衍。間或壽登百歲者。  
多。高門富貴。席豐履厚。恃勢縱慾。精神耗散。疲  
病交加。子嗣艱難。其中壽屈古稀者。少。吁。同此

形體。豈天命定數。彼宜壽而此獨否乎。蓋在自。為保養。何如耳。故酸鹹辛苦生冷粗硬麇腐煎炒。當知所節。新鮮時蔬。最可常餐。蓋蔬者疏也。得四時之氣。能疏通百脈。但食宜先饑而食。食清粥以充饑。不可過飽。飲宜先渴而飲。飲百沸開水以導之。不可過多。至於涎乃胃中津液。吸而莫吐。渴則攪華池水以潤之。勿食煙茶傷胃損神。若米乃中和上品。汁全在湯。朝可化鷄子以嚥之。苟強食妄飲。燒丹煉汞。冰惟致疾。抑且



傷生。聖人食饅一節可徵矣。若然。欲希長齡。及奉養慈幼。觀我朶頤者。皆宜慎之。倘沾風寒。莫如茹素。庶風寒不致壅塞。故燕居時。淡志寡營。輕得失。勤內省。遠酒色。不履邪徑。不視惡色。不聽淫聲。不為物誘。入室閉戶。寂然端坐。衣服適時。則神明自安。升降不礙。雖非濟人利物。亦可培動靜二功之體。為却病延年之用。體用相得。令精氣神三者發越有本。日後不需飲食藥餌。自有生生不窮之妙道也。

補腎真陰之水

多恐傷腎。多笑傷腰。久立傷骨。久行傷筋。久聽傷神。久坐傷脉。久視傷血。房事多交傷髓。苟徒藉草木肉食珍饈之味。猶待栽培長養。不若以精補精。捷如影響。冬擇少壯黃牯牛髓。帶黃色成條為真。白屬水。牛髓先將腦髓脊筋。溫水泡片時。拈去筋膜切碎。同鷄子煮食。或干粉灰麵拌勻作糕。蒸熟切片煮食。倘盛夏無牛骨髓。或忌食牛物者。以猪腦髓脊筋亦如是法食之。其



牛骨髓。枯去碎骨。切片入鍋內。每付加水半鍾。煎油去渣。油用磁罈收貯。約有十餘付。即以陽春白雪糕末一單。加灰麵米粉各數斤。炒極熟。乘熱拌髓油。收入罈內。每日早中晚。隨便加白糖。鹽椒。芝蔴。滾水冲服。并治骨蒸勞疾等症。功

### 趙藥餌

又方。治勞瘵精血大敗。失血等症。欲需接命補元。莫如紫河車紅丸。此書不便悉載。予已列另著。濟世津梁醫書內求之可也。

又方。丹田乾涸。每日清晨飲無病婦人白粉乳  
一碗。冷則蒸熱。潤枯燥。返老還童。

又方。猪腰或羊腰。切片入鹽。或者煮或蒸。約計一  
對。入黑芝蔴五錢。胡桃肉三錢。胡椒十五顆。研  
末。空心食。腰痛入桂子十五粒。胡椒十粒。又方。  
羊開口。炆水酒對。堆花酒亦可。又方。用去節去  
白蘗梗。遍插猪腰。蒸熟食之。腰痛亦好。  
又方。胡桃肉同炒芝蔴。不時嚙酒。堅齒神驗。  
加味陽春白雪糕。淮藥一斤。蜜北耆。茯苓去



皮。蓮肉去心各八兩。苡米六兩。製附片。扁豆。芡實去壳各四兩。共為細末篩過。加灰麵五斤。米粉二升。和勻炒熟。

加味左歸丸 大本枝地黃洗去泥。銅刀切片。

人乳浸蒸十九次。晒干十二次。以味甘為熟。

候淮藥。茯苓去皮。亦用人乳蒸晒。黑芝。蔴。鹽。

水炒干。枣皮去核。檣杞去蒂。各八兩。日晒夜。

焙。粉。草。蜜。水。蒸。志。肉。去。心。甘。草。水。泡。各。三。兩。

亦同晒干。川椒去目并合口四兩。炒出汗。以。

上共為末。鹿膠十兩酒蒸化。加蜜為丸。

長春至寶丹

健脾開胃。進食止瀉。強筋壯骨。

填精補髓。活血助陽。潤澤肌膚。調和五臟。延

年益壽。返老還童。凡人六十以後。需接助以

救殘衰。服此丹。至老無痿弱之症。

鹿膠

粉四兩

成珠熟地八兩

楊杞

蒸四兩酒

當歸

蒸四兩酒

固脂

四兩鹽炒

牛膝

洗四兩酒

黑芝蔴

炒四兩

巴戟

酒浸四兩

肉苁蓉

酒洗六兩去

杜仲

姜汁炒四兩

鷄雛蛋壳

炙七個

研鱉頭

酥炙五兩蜜



黑驢腎子并腰子各一煨去膜切片酒浸

黃狗腎子并腰子各一煨去膜切片酒浸

瑣陽酥炙兩

人參黃耆代八兩亦可

鵲子蛋即布谷子蛋三十六個煮熟入藥

先將衆藥磨細末將二腎鵲蛋搗爛入藥

拌勻蜜丸石臼杵千餘下丸如桐子大每

服三錢。





# 補腎真陽之火

夫火為一身之主。乃人之至寶。是命門也。人之  
初生。胎始為孕之兆。惟命門先具有。命門然後  
生心。心主血。有心然後生肺。肺主皮毛。有脾。然  
後生腎。腎生骨髓。有腎則與命門合二數。備是  
以腎有兩岐也。命門居中。是為真君。真主乃一  
身之太極。無形為十二經之主。腎無此則無以  
作強。技巧不出。膀胱無此則三焦之氣不化。水  
道不行。脾胃無此則不能蒸腐水谷。五味不出。

肝胆無此。則將軍無決斷。謀慮不出。大小腸無此。則變化不行。二便必閉。心無此。則神明昏而萬事不能應。故曰。火者。立命之門。譬之元宵之走馬燈。拜者。舞者。飛者。走者。無一不具。動之者。惟一燈火之薰蒸驅使而然也。火旺則動速。火微則動緩。火熄則寂然不動。而拜舞飛走者。驅殼未嘗不存也。故曰。我身非我所有。是天地之委形也。可不專意於此火乎。世之養身者。不知保養節慾。而日夜戕賊。此火既病。而日用寒涼。



不知服西礪溫養以助火。服猪牛髓及補水之劑以制火。直滅此火。安望其有生氣耶。所謂分陽不盡不死。分陰不除不仙之意也。惟補火莫如西礪。礪乃離火之精。雖類於金石。性熱而疏利大腸。始服有陰寒濕邪者。必致泄瀉而痛。寒濕均盡。大便如常。與燥瀼者不同。破邪歸正。消陰迴陽。化魄生魂。陽氣暴絕者可續。勝於桂附。為補火仙丹。庸俗以為燥毒忌而罕用。不知桂附參耆朮姜。係草木之性。不過補脾肺中氣而

不能直補命門真源之火。服桂附等藥者，猶之  
乎釜中適投熱水，熱雖暫，熱不久，自冷。是無根  
之火也。何者？火居命門，為生身之本，真氣之源。  
補氣貴先補有源之氣。專服西礪者，猶之乎釜  
底加炭，久久不熄。上能腐化物類，熱終淳淳，所  
以西礪直助命門真陽功，起桂附參耆朮姜，上  
能薰蒸脾胃，下能溫養腎水，元陽得由而充也。  
黃帝曰：陽氣者，若天與日，失其所，則壽隕。即如  
病危勢極，命脉不息，猶有可救。人至中年，命火



必衰。命火者。陽氣也。衰則百為均廢。素特桂附。無功者。以此服之。功加百倍。故本草所載補火丹。云各昔賢服之者。年均臻耄耄。以今証之。信不誣也。予隣王翁。常謂予曰。吾年方四十。涕滴淚流。百骸疲病。服西磺丸。形態暫除。精神奮發。至八十餘而終。又潘翁。博五。常患頭痛嘔吐。發必頭抵壁。苦楚數載。諸藥罔効。遇一老僧曰。此腎厥頭痛。陰寒上攻。當服西磺丸。遵服數月。全愈。至八十無恙而終。賀友為醫之首。腰痛經月。

恒服八味丸。左歸飲之類。以補腎。倏發倏止。予  
勸服西礪丸數十兩。竟獲大効。始知命門火衰。  
腎氣不行而痛。一婦常患胃氣攻痛。服溫胃藥。  
倏止倏發。一老醫令每歲右歸丸內加西礪八  
兩。至七十餘亦無恙。予拙室張氏。年五十餘。患  
冷氣冲心。上至腦頂。四肢厥冷。口吐清水。命脉  
將絕。經年服西礪丸二十餘斤。佐以大劑姜附。  
桂朮。益智。畢撥而始安。每見火衰服西礪而獲  
壽者。不勝屈指。人能乘火未衰。及時栽培。欲傾



者不覆。太和在抱。長生之道。奚必詢之廣成子哉。真西礪不拘多少。色黃芽如硝芽者是也。入猪大腸內。線繫兩頭。炆三時久。去大腸不用。晒干為末。礪性枯脆。毋勞過製。用燒酒蒸化鹿膠。調作丸時。又少加灰麵調勻。又要少留礪干末。糊之作丸。庶不粘手。日曝易干。或獨用灰麵約三兩。燒酒濃調煮熟。可和礪末一斤。手揉多次。作丸。每日早吞二三四錢為度。如無真西礪。用本處提淨土礪。揀取明亮色黃。敲去黑脚砂石。

用砂鍋入水。加生石膏小塊數塊。同煮兩晝。至  
卧時倒去熱水。用冷水漂去臭氣浮油。自然無  
毒。兩三夜後取出去石膏。惟以礬晒干研碎為  
細末篩過。照上作丸。功似西礬。  
又方。鹿茸大補下元命腎。功雖畧同西礬。而性  
最中和。惜乎難得。  
倘有性執不食西礬。及年少或恐燥精者。以右  
歸丸。或服附子理中湯。四味回陽飲。  
右歸丸加減



楮杞十兩

淮藥四兩

枣皮四兩

附片

八兩

肉桂三兩

杜仲四兩

焦姜四兩

白朮

四兩

炙草三兩

理中湯回陽飲

白朮

人參

焦姜

炙草

附片

去白朮即回陽飲

如欲水火兼補者。用陰陽合補膏。酒蒸化

調景岳大補元煎。或六味回陽飲作丸。或

對入湯散服之亦可。

經方直解卷之六

陽明病。身大熱。反欲得近水者。此欲飲水。不可與水。與水必嘔。下利不可與水。與水必下。此欲飲水。不可與水。與水必嘔。下利不可與水。與水必下。

陽明病。身大熱。反欲得近水者。此欲飲水。不可與水。與水必嘔。下利不可與水。與水必下。此欲飲水。不可與水。與水必嘔。下利不可與水。與水必下。

陽明病。身大熱。反欲得近水者。此欲飲水。不可與水。與水必嘔。下利不可與水。與水必下。此欲飲水。不可與水。與水必嘔。下利不可與水。與水必下。

陽明病。身大熱。反欲得近水者。此欲飲水。不可與水。與水必嘔。下利不可與水。與水必下。此欲飲水。不可與水。與水必嘔。下利不可與水。與水必下。

陽明病。身大熱。反欲得近水者。此欲飲水。不可與水。與水必嘔。下利不可與水。與水必下。此欲飲水。不可與水。與水必嘔。下利不可與水。與水必下。

陽明病。身大熱。反欲得近水者。此欲飲水。不可與水。與水必嘔。下利不可與水。與水必下。此欲飲水。不可與水。與水必嘔。下利不可與水。與水必下。

陽明病。身大熱。反欲得近水者。此欲飲水。不可與水。與水必嘔。下利不可與水。與水必下。此欲飲水。不可與水。與水必嘔。下利不可與水。與水必下。

陽明病。身大熱。反欲得近水者。此欲飲水。不可與水。與水必嘔。下利不可與水。與水必下。此欲飲水。不可與水。與水必嘔。下利不可與水。與水必下。



陰陽合補膏

大補精髓。益氣養神。并治虛損夢泄遺精。瘦削少氣。目視不明諸症。

鹿膠八兩

龜膠三兩

杜梔杞子

去蒂熬膏六兩

人參三兩

為末如無力購參者用北者三斤熬膏十五兩

用河水先將黃耆搥破。每根截作半寸許。炆一

晝時。濾去渣。再同龜鹿二膠合熬。蒸溶。初服二

錢。漸加四錢。空心用無石灰酒泡化飲之。鹿得

天地之陽最全。善通督脉。其陽精在角。故能多

淫而壽。龜得天地之陰最厚。善通任脉。其陰氣  
在板。故能伏息而壽。人能以有氣血之物。補有  
形之人。其功最捷。况龜鹿二物。精氣獨厚。非草  
木可比。輔之以參耆。大補氣中之怯。佐之以槲  
杞。益清腎中之火。補陰補陽。無偏治之失。入氣  
入血。有和平之美。由是精日生。而氣亦旺。氣日  
旺。而神日昌。庶幾享龜鹿之年。故曰合補。  
補心  
汗為心液。汗多亡陽。極憂傷心。



切片。入茯神一兩去心皮。建元淨肉五錢。鹽少許空心酒嚥下。  
又方。羊胎未生毛者。溫水浸洗胞衣外皮。刺一小孔以去其水。取出羊子。勿去其血。同胞衣切碎入鹽椒蒸熟。空心酒嚥下。  
又方。鹿胎真者難得。射利輩以麋羊胎混之。製法如製紫河車樣。溫水泡洗。剖開蒸熟。切薄片。白炭火焙燥。研末於養心湯內作丸吞之。此皆補血不應類於補心。蓋心主血也。

養心湯。黃耆蜜炒八兩。茯苓神茯苓去心皮各三兩。當歸酒洗六兩。撫芎酒浸三兩。法夏二兩。炙草三兩。柏子仁去油二兩。淨棗仁炒三兩。志肉去心炒。肉桂去粗一兩。人參一兩。如力難購者去之。加蜜耆四兩。以上共為末。蜜丸。以建元肉泡開水吞之。

### 補肝

淚多傷血。暴怒傷肝。補肝莫如猪肝。或羊肝。鷄肝。入去蒂北枳。計肝半斤。入枳二兩。鹽少許。



空心酒嚥下。

盖肝藏血。補血先補氣。氣足則血生。純色羊不  
惟能以肝補肝。肉亦補肉。每斤羊肉。入北耆三  
兩。截作半寸長。裂開如條。老姜一兩。計肉煮半  
熟。候方入前耆。姜否則耆性以煮必散。

### 補肺

過悲傷肺。補肺貴用猪肺。或羊肺。入盐同白芝  
蔴百合黃耆煮熟。空心食之。

又方。每次以大紅壳鷄蛋三隻。用老姜一兩。水

新編醫方類聚卷之八  
古  
爇熟去壳又爇。每早連姜水食一隻。照樣多食。  
有眩必愈。

黃耆湯

黃耆

烏雞骨肉毛俱黑者良

黃耆補氣固表實裡。炙用補中益元氣生血。

烏雞屬水。餘雞屬木。故動風補虛溫中益肝  
腎。男用雌。女用雄。

補脾

脾主胃中津液。思慮傷脾。過飽傷胃。多唾傷津。  
多言傷液。食怒傷脾。人每至吃飯時。及飯前飯



後多怒者。徃徃成隔。何也。食則氣下。怒則氣上。脾居中央。馬不攻傷。所以飯前飯後適怒者。必須停怒一時久。方食其食。其已食者亦消。似無虞矣。補脾莫如猪肚。入熱水煮洗穢氣。先炆半熟。方入去心皮蓮肉四兩。或淮藥亦可。煮熟入鹽椒食。

### 牛乳膏

牛乳二觔。淮山藥一觔。研成粉。杏仁四兩皮尖泡去。先將山藥杏仁細研成粉。拌入牛乳。用新

磁礶封固久煮。每日空心酒調服。  
牛乳補虛癆。山藥白入肺。甘入脾。補其不  
足。又益腎強陰。益心氣。治健忘。化痰止遺  
精。瀉痢。杏仁除風散寒。順氣行痰。潤燥消  
積。

又方。純色鷄。不論雌雄。亦加蓮椒鹽煮熟食之。  
又方。黃牯牛肉。或羊肉。鹿肉。先爇爛留汁。均可  
糊陽春白雪糕入鹽椒食之。  
又方。大半化抱鷄蛋。或布谷蛋。蒸熟食。



又方。用雄雞炒老姜吃。入鹽酒嚥下。

又方。用好橘子。紙包浸濕。入炭末火內煨熟食之。快脾氣。

又方。大補脾精。用大黑猪肚一個。熱水泡洗淨。

入純黃雞一隻。不拘公母。一斤餘者。劈開入白

布谷鳥一隻。劈開。又入麻雀一隻。均先去頭足

毛腸。三物疊套。均用猪肚繫包。久蒸極熟。入椒

醬鹽。日中切片。不次熱嚥。冬酒。

又方。蛾眉扁豆。入熱水燎熟。入鹽椒醋食。亦補

脾去濕。

蓮薏粥

白蓮肉去心皮一兩 薏苡仁去壳一兩

白熟米一兩

蓮肉瀉精厚腸。除脾泄。苡仁健脾去濕。補肺清熱。治脚氣療筋急。白米粥暢胃氣。生精液。除清熱。

四時調養方藥兼治。若夫變通權宜。在有



識者。再為調濟焉可也。

春則陽發皮孔開。厲風一入成癰瘡。手軟春主  
肝旺而脾弱。宜扶脾以調肝。柴芍六君子湯。或  
至立春日。前後泄瀉。木乘土位。加薑桂亦可。倘  
春肝不旺。補腎水以養肝。左歸飲加歸芍。元旦  
日飲屠蘇酒。可免一年疾病。

### 屠蘇酒方

大黃二錢川椒錢半桂心八錢烏頭炮六分  
白朮八錢茱萸八錢桔梗五錢防一兩元旦

寅時煎飲之。宜先幼後長。其單內桂心。須用

重去粗皮肉桂肉心。

春夜卧時。間或用熱水。下鹽一撮。葛根二兩。明礬一兩。洗膝下至足方卧。能洩風邪脚氣。并出汗臭。

夏則陽外陰裏分心旺腎衰。勿泄精。夏主心旺而肺弱。宜補肺以潤心。參麥散或補肺湯加柏子仁沙參黃耆之類。倘夏心不旺。宜補火以助心。養心湯或加附片或右歸飲亦可。一歲惟夏



乃生死關也。試看草木枯落。其汁液先盡消竭。於盛夏此時。人宜獨宿。節嗜慾。定心息氣。兢兢業業。雖大熱。勿食生冷。免腹病。勿食煎炒。免癰疽。勿露卧。取涼。勿睡熟。扇風。致成風痺癰瘡。勿用冷井水洗面。熱伏於身。宜每日早起。以鼻吸清明之氣。吞入腹下丹田。又方。五月五日午時。可合平安散存用。防疫氣流行。

辟暑丹

明雄 研水飛

白石脂 水飛

丹砂即辰砂研細黃磁石醋入砂罐內火煨七次水飛

各等分人乳同白松香為丸如小荳大空

心白湯送下四丸服至三兩許夏月衣裘

褐暑氣亦不侵入此乃仙傳頗有神驗

平安散方

雄黃 火硝 明凡 硃砂 錢各二 冰片 射香

分三 華撥五厘真金張三十共研為末煉蜜作

丸如蓮子大金箔為衣每用熱燒酒搥化一丸

服之又方多置貫衆於水缸內合家飲之不染



疫氣。又方。烏梅鮮暑湯。用烏梅不拘多少搗爛。加蜜。或砂糖調滾水待溫飲。又方。六一散調飲亦可。

秋則沐浴宜煖水。瓜菓少食。瘡痢除。秋主肺旺。而肝弱。宜補肝以泄肺。清肺飲。或加歸芍。梔。枳。倘秋肺不旺。宜補土以生金。耆附四君子湯。或金水六君煎。百合固金湯。辛味屬金。少食辛以助肺。尅木令肝受病。凡人五臟負於背。五臟俞穴亦皆會於背。酷熱

之後貪取風涼。此中風之源也。故背宜常暖護。  
又方八月一日每早用干絹展取百草頭上露水拭兩目。目光倍明。柏樹尤妙。又方秋白菊花泡滾酒飲之。却疾益人。  
冬則陽伏汗勿泄。雪霧霜凍宜早歇。冬主腎旺而心弱。宜養心以抑腎。養心湯或加桂附。倘冬腎不旺。宜補肺以生腎。人參養營湯或左歸丸之類。按冬陽伏於下。當閉養精神以厚歛。藏如植物先培護於冬。至春來方得榮茂。此見若戕。



賊之春升之際無根本枯悴必矣。勿食鹹味。恐鹹味助水尅火。令心受病。勿沐浴熱水。逼汗。汗出而毛孔開。最易感寒。冬傷於寒。春必病瘟。勿早出犯霜。或畧飲酒。食姜以冲寒。冬月積貯雪水。夏月烹茶飲之。能解一切熱毒。

辟寒丹

雄黃

赤石脂

粘香者佳  
干姜

右各等分為末。用蜜同白松香為丸。如梧子大。酒送下四丸。服至十丸止。可不衣棉。赤身入水。此乃仙傳。頗有神效。

仙丹諸方

老人變為兒童食甘菊丸法

三月上寅日采苗。六月上寅日采葉。九月上寅日采花。十二月上寅日采根莖。四味並陰干。百日取等分以成日合搗千杵。尚潤白炭火焙燥為末。或加鷄脚嫩桑枝葉陰干亦為末。蜜煉為丸如梧子大。酒服七丸。一日三服。百日輕潤。一年髮白復黑。二年齒落更生。五年八十老人變為兒童。



益元延壽

三月四月採新生松葉。長三四寸許。一大握。并花蕊陰干。又於深山巖谷中。採當年新生扁柏葉。長二三寸者。一大握陰干。共為末。煉白蜜丸。如小豆大。每日向東吞八十九。空心酒送下。服一年。保養好。可延壽十年。服二年。可延壽二十年。或加火朮。巨勝。茯神。人參。如無參。黃耆亦可。此丸除百病。益元氣。滋五臟六腑。明耳目。強筋骨。七月七日。夜將丸露一宿更佳。服時仍祝曰。

神仙真藥。體合自然。服藥入腹。天地同年。祝畢。  
服藥忌諸雜肉五辛。  
又方。梔根并子。生地黄。甘菊花。各一斤。搗碎。  
以水一石。煮取汁五斗。炆糯米五斗。細麴餅藥。  
數枚拌勻。入甕。如常封釀。待熟澄清。日飲三盞。

陰陽二鍊仙丹

陽鍊丹。用無毒人尿十餘石。每石入皂莢汁一  
碗。竹杖急攪百千下。候澄。去清留渣。併作一桶。  
如前攪澄。取濃汁一二斗。漚淨入鍋熬干。刮下。



搗細。再以清湯煮化。箬箕鋪紙淋過。再熬。如此  
數次。直待色白如雪方止。用沙盒固濟火煨成。  
質傾出。如藥未成。更煨一二次。候色如瑩玉。細  
研入沙盒內。固濟。頂火養七日晝夜。取出攤地  
中去火毒。為末。夾膏為丸。梧子大。每空心溫酒  
下三十丸。  
陰煉丹。用無毒人尿四石。以大缸盛。入新水一  
半攪千迴。澄定去清留渾。又入新水攪澄。直候  
無臭氣。澄下如膩粉。曝干刮下再研。以男兒乳

和如膏。烈日晒干。蓋假太陽真氣也。如此數度。  
為末。炙肉和丸。梧子大。每日午溫酒下三十丸。  
世之煉秋石者。但得火鍊一法。此藥須兼陰陽。  
二鍊。方為至藥。火鍊乃陽中之陰。得火則凝。入  
水。則釋。歸於無體。蓋質去味存。此心中之虛也。  
水鍊乃陰中之陽。得水則凝。遇曝而潤。千歲不  
衰。味去汁留。此水中之實也。以其尿源出於心  
腎二臟。而流於小腸。水火螭蛇。元武正氣。外假  
天地之水火。凝而為體。服之還補太陽相火二



臟實為養命之本。空心服陽丹。日午服陰丹。久  
疾勞瘵服之皆愈。一人瘦疾且嗽。諸方不效。服  
此即瘳。一人病癰腹鼓日久。加喘滿睡困。亦服  
此而安也。

治元臟傷倦。目暗耳聾。服及三年。心智爽  
悟。髭髮光黑。

用蜀椒去目及合口者。炒去汗晒干。搗取紅粉  
一斤。以生地黄一斤酒洗。搗自然汁。煎至一碗。候  
稀稠得宜。和椒末丸梧子大。每空心暖酒日吞。

三十丸。合丸藥時。勿令婦人雞犬見。

固齒壯筋骨。服之返老還童。烏鬚黑髮。

用蒲公英一斤。又名耬耨草。上平澤中三四月  
甚有之。秋後亦有開花者。連根帶葉取一斤。洗  
淨。眼干。勿令見天日。入鹽一兩。香附子五錢。搗  
碎為細末。二味入蒲公英內。淹一宿。分為二十團。  
用皮紙三四層裹扎定。以六一泥。即蚯蚓泥糞。  
如法固濟。入竈內焙干。又以武火煨通紅為度。  
冷定取出。去泥為末。早晚擦牙。漱之吐嚥。任便。



久久方効。或為丸服之更佳。

治肝腎脾三經氣虛，為風寒暑濕相搏，流注經絡，凡遇氣化更變，七情不和，必至發動，或腫滿，或頑痺，憎寒壯熱，嘔吐自汗，霍亂吐痢。

用大香藥木瓜四個，切蓋剗空。一個入黃耆續斷末各半兩。一個入蒼朮橘皮末各半兩。一個入烏藥、茯神、心各半兩。一個入威靈仙、苦葶力末各半兩。以原蓋簪定，用濃酒浸透，入甑內蒸。

熟晒三浸三。蒸三晒干搗末。燒酒糊丸梧子大。每服五十丸。溫酒鹽湯任下。

經久不飢顏色如常

食米一斗掬淨。百蒸百晒搗末。日食二合。以開

水調之。服至三十日止。可一年不食。

又方。米一升。酒三升漬之。晒干又用酒浸漬。取

出稍食之。可辟穀三十日。食一斗三升可辟穀

一年。

又方。用天門冬二斤去心皮。酒蒸為片。人乳蒸



熟地黃一片。竹刀切片。均晒干為末。煉蜜丸。彈  
子大。每溫酒化三丸。日三服。居山遠行可不飢。  
服至十日。身輕明目。二十日百病愈。顏色如花。  
三十日髮白更黑。齒落重生。五十日行如奔馬。  
百日延年。如陽虛者。加製大附片六兩。  
固元陽。壯筋骨。延年不老。却百病。  
用秋冰五錢。初生男乳。晒粉五錢。初生女乳。晒  
粉五錢。乳香二錢五分。麝香一分。均為末。煉蜜  
丸。芡子大。金箔為衣。烏金紙包。黃蜡匱收。勿令

洩氣。每日用乳汁化服一丸。仍日飲乳汁助之。  
取秋冰法。於童子館中。用無毒童男或童女尿  
塗各一桶。入大鍋內。桑柴火熬干。刮下。入河水  
一桶攪化。隔紙淋過。復熬刮下。再以水淋鍊之。  
如此七次。其色如霜。或有一斤入罐內。上用鍍  
燈盞蓋定。鹽泥固濟。升打三炷香火。看秋石色  
白如玉。再研入鍋內。用大粗碗蓋定。鹽泥封固。  
白炭火升。自辰至未。退火冷定。其碗上。升起者  
為秋冰。味淡而香。乃秋石之精英也。服之滋腎。



水固元陽。降痰火。其不升者。味苦鹹。蘸肉食之。亦有小補。

雲產堅白茯苓。久服延年不老。面若童顏。

辟穀不飢。百日病除。二百日晝夜不眠。

二年役使鬼神。四年後。玉女來待。

用茯苓五斤半。去黑皮。搗碎磨末。即以熟絹為囊。盛甑內。上下放濕米蒸。米熟即止。晒干又蒸。如此三遍。晒干取牛乳二斗。和合入銅器中。微火煮如膏。收之。每食以小刀割。隨性飽食。如欲

食飯。先煮葵汁飲之。

又方。茯苓酥法。白茯苓三十斤。其苓山之陽者。甘美。山之陰者苦味。去皮切薄片。干蒸之。以湯淋去苦味。淋之不止。其汁當甜。仍晒干為末。用酒三石。蜜糖三升。相和。置大甕中。攪之百匝。密封。勿洩氣。冬五十日。夏二十五日。酥自浮出。酒上掠取其味。極甘美。分作塊。空室中陰干。色赤如枣。飢時服一枚。酒送之。終日不食。名神仙度食之法。如茯苓十斤。酒一石。蜜一升。亦可如法。



製食。

又方。茯苓一斤半。去皮。白菊花三兩。肉桂心二兩。合為丸散。蜜煉丸。梧子大。皆可常服。補益殊勝。

又方。茯苓去皮四兩。頭白麵二兩。水調作餅。以黃蜡三兩煎熟。飽食一頓。便絕食辟穀。至三日。覺難受。以後氣力漸生。

又方。楮杞子一斤。去蒂。茯苓去皮三斤。多削小塊。如枣大。方塊。安新甕內。好濃酒浸之。紙封固。

百日乃開。其色當如飴糖。以溫酒日食一塊。多製食至百日。肌體潤澤。一年可夜視物。久久腸化為筋。延年不老。面若童顏。

導氣脉、強筋骨、治中風濕毒、去面皺、添顏色、久服延年。

二月九日採菱蕤根。切碎五十斤。以水一石煮之。從旦至夕。以手搓爛。布囊榨取汁。熬稠。其渣晒干。為末。同熬至可丸。丸如鷄頭子大。每服一丸。白湯下。日三服。



辟穀輕身除百病

用黃精根莖不限多少。細剉陰干。如難干火焙為末。每日水調服任多少。或為丸亦可。蜜丸。一年內變老為少。久久成仙。

不拘男女老少服之。終身無病。

鹿血宴

而壽。乃仙家服食丹中二十四

品之上丹也。

用馴養牡鹿一二隻。每日以人參一兩。或嫩北黃耆八兩煎水與飲。將滓拌土產草料米豆以

時餵之。勿雜他水草。百日之外。露筋可用矣。欲  
宴其血。夜前滅其食。次早將布縛鹿於床。首低  
尾昂。令有力者抱定前足。有角者執定角。無角  
者以布囊頭拘之。使頭不動。用三稜角封刺其  
眼之大眥前毛。扎名天池穴。以銀管長一寸許  
插向鼻梁。坐定。啞其血。飲八珍湯。加沉香末煮  
熟藥酒數杯。再啞。再飲。飲畢避風行。修道升降  
工夫。為一宴。用生肌藥敷鹿針傷。養之。月可一  
度。一鹿可用六七年。



治行功外藥在前一月許須服以助武火  
啓關易助精神不難剥過陰蹻須預親  
為製存乃確見神功

人參

一兩六如無用頂上白蓮子四兩去心

建元肉

四兩琪花子二兩大南棗四兩去核皮

先將琪蓮棗元四味用桑柴火蒸三天取出下  
參或者同搗和以金櫻膏為丸梧桐子大每於  
亥子時服二十七粒百沸開水送下

老年常服精力不衰

白蜜二斤 公猪腰子油四兩 核桃二斤

雞蛋廿個

先將蜜熬好。腰子油細切爛。放下。

又將核桃肉。用水泡去皮。搗碎。放下。復將蛋打開放下。滾好。隨將大碗盛貯。早晚或湯。或滾水。化開任服。

黑髮烏鬚方

黑豆五升。揀去扁破。用大砂鍋。將烏骨老母雞一隻。去毛。腸煮湯。二大碗。無灰老酒。二大碗。何



首烏四兩。鮮者用竹刀削碎。陳者用木槌打碎。陳米四兩。旱蓮草四兩。桑椹三兩。生地黃四兩。歸身四兩。固脂二兩。俱咀碎拌豆。以酒湯為水。入大砂鍋。用文武火煮豆。以干為度。去藥存豆。取出晾去熱氣。高處晒干。以磁罐盛之。空心用淡鹽湯。每日早晚食一小合。此係鷄湯煮早晚。宜慎於蓋藏。以防蜈蚣毒。食完再製。永不可食。蘿葡服至半載。鬚髮自內黑出。目明如少。極妙矣。

回春烏龍丸 此秘方服之體健身輕耳

烏龍 聰目明烏鬚黑髮齒落更生陽氣強壯  
丹田如火百病消除  
即黑犬用全骨一副連頭至尾及脊骨

一條不用水洗用黃酒即今夾酒浸一  
宿用礪砂五錢和奶酥油搗骨上火炙  
黃色為度秤骨二十四兩足犬須一週  
年者佳如犬走去陽精者不效一犬不  
足用二犬骨務秤足分兩



胡桃仁五錢去皮炒黃巴戟酒浸去石蓮去壳

束仁炒研大茴酒炒志肉甘水浸肉蓯蓉三

酒洗去鱗金釵石斛二桑寄生二固脂二酒

甲焙干石菖一芡寔炒一蓮鬚一鹿茸一對火燄去毛

鋸破人乳塗白炭火酥炙如鹿茸難取生角膠

十兩酒蒸化

右藥為末黃酒蒸鹿膠調為丸梧子大每服

空心酒下

四聖不老丹久服可以長生不老烏鬚黑髮明目去朦

熟地一斤酒雲苓人乳半斤蒸去皮菊花六兩酒蒸搗

淨松脂即明淨松香打碎拈去屑土以盆盛熱  
開水即以松脂倒入溶化成餅仍打碎溶化  
如此提數次以不苦不澁為度研為末二斤  
合前藥調丸倘干加飴糖少許晒三四次始  
服如西礪丸必有泄瀉而痛久服泄痛乃除  
以上各峻補及仙丹服之或不見効者先  
未除却紛華靡麗酒色財氣故無効也



居室得宜論

天隱子曰。謂安處者。非華堂邃宇。重褥廣榻之謂也。在乎南面而坐。東首而寢。陰陽適中。明暗相半。屋不在高。高則陽盛而明多。屋不在卑。卑則陰盛而暗多。故明多則傷魄。暗多則傷魂。人之魂陽而魄陰。苟傷明暗。則疾病生焉。此所謂居處之室。尚使之然。況天地之氣。有充陽之功。肌體淫陰之侵。豈可不防慎哉。倘不法此。非安處之道。又宜前簾後屏。太明即下簾。以和其內。

羅氏延齡集卷之三  
映太暗則捲簾以通其外。耀內以安心。外以安  
目。心目俱安則身安矣。明暗且然。况思慮情慾  
太過者。豈能安其內外哉。

### 寢室宜忌

凡人卧床常令高高。則地之陰氣不浸。室宇當  
令潔淨。則受靈氣。不潔則受濁氣。故氣之亂  
人。非室宇所為不成。所衣不潔。即一身亦然。當  
常令沐浴潔淨。

### 睡訣



# 慎居處說

子輿氏曰。知命者不立巖墻之下。以死生自有正命。明見其危而故泰然處之。是自速其死也。而或諉諸修短之有數。不已惑乎。有志修養者。居處之慎。固當隨在冰淵。不惟凜然於巖墻之下。况明明巖墻在望。可不知所自愛乎。至是以錄所見聞數事。以與修養者共鑒。

一住宅不可近倚高墻大樹。至往往見有墻崩樹倒。舉家被壓者。平日心不防閑故也。

一 至幼時聞衡山山內出龍後千餘往觀峒陷  
皆活埋之蓋緣崗中龍出水洗罄空魚以濕  
土頃加千餘人重載焉有不陷

一 有舟子置江大水繫舟河畔大樹上夜間岸  
崩樹倒舟被壓沉人墜江魚之腹意其繫舟  
之時必謂得此大樹可藉以安不知以大樹  
而附在河畔正一巖牆勢也安可恃乎  
一 黃蓮坪宋宅牆基盡用土磚砌上適值天雨  
日久水透磚爛夜半牆傾一家多被壓害



一士人周某。賦性曠達。耽於酒色。有所素契之  
人。居近古寺。彼因即僑寓寺中。以便來往。其  
坐卧之處。牆壁欹側。土亦糜腐。而彼病軀羸  
瘦。泰然其中。反自謂能隨遇以安。一日作不  
立乎巖墻之下。題文。理解極逗。有友閱而笑  
之曰。文則佳矣。獨惜立身之常。在此文反面  
中耳。周聞之愕然。隨負笈歸。越二日而寺壁  
傾倒。老僧一人。亦因為肩送行李得免。周益  
大悟。力改前非。舊病頓痊。後出囊金。修復古

寺於向所居止之地額一匾曰知命處仍寓其中究心保養老而益壯壽至九十而終

中平偶聞之對然則貧寒無終二日而告塾

生曰文限計矣雖計主求之常如此文又而

立乎歲餘之不暇文雖難終也休矣聞而笑

與泰然其中又自語論數則以安一日於不

坐相之氣鬱壘培土亦熟而而此味雖痛

人語並古者斯因明而寓其中以對果其其

一士人其類也歟也其亦固也其亦素矣之

睡訣



每夜欲睡。必須舒行數十步始睡。東首而寢。側身而卧。如龍之蟠。如犬之曲。一手曲肱枕頭。一手直摩臍腹。一隻脚伸。一隻脚縮。未睡心先睡。目致虛氣。守靜篤。神氣自然。歸根呼吸自然。含育不調息而息。自調不伏氣而氣自伏。論語曰。寢不尸。且側卧屈足。督任之氣輪流自無息机。與鹿眠相似。午候少飲酒茶。更無夢遺之患。論語又曰。寢不言。食不語。卧多言。笑。五臟如鐘懸。不懸則不鳴。何者。食則氣下。語則逆上。卧則臟。

息言則臟懸焉有不傷。人若貪睡則神離於氣。氣無所主奔潰四溢故久卧傷氣。坐行動靜之功患病不能豎立法則。倘患病者精神疲倦不能豎立盤坐行動靜之功擇寂默潔淨一室。厚加重褥。用靠背蘇椅。止有直枋二根。中無花板間者坐之。庶背脊中督脉夾脊雙關等處氣路不致壅塞。兩足春夏用矮踏橈。攔之。秋冬以炭末火烘籠踏之。免受地濕氣。朝日陽清氣不次攬口中華池水吞入丹



田。聚神於祖竅穴中。但行靜功。必加小單棹一  
張。簞以絮物。值於病者面前。如神倦便可隱几  
卧片時。俟神足則吸以清氣。如法運之。元陽元  
精。自必漸漸生息。迴復。病不治而自愈。

食以淡白爛鮮為貴

行靜功時。稍飢以粥食之。發汗以攻其陰邪。勿  
過食。過食恐宿食停留。次日嘔酸。欬吐酸逆。須  
伸噎氣以降下飲食。勿傷脾胃。鹽過食則枯血。  
淡白而食。不鹹不濃。臭腐不收。新鮮為上。物硬

食最傷脾。炫爛而食。精汁化液。胃腕庶無積滯。  
神氣兼能暢快。至於辣椒損元氣。動風火。燥傷。  
齒舌熱貫大腸。男女皆喜者。是何故哉。正未知。  
患在蕭牆。予見孕婦多食。生下小兒胎毒瘡癰。  
鎖喉等症。男子多食。未老目盲鬚髮早白。喉舌。  
腫爛便血痔瘡肛門作爛等症。此皆昧於不自。  
知也。嗜是物而暗死於是物者。殊不勝數。奉勸。  
世人幸勿多食。不如不食為妙。燒酒堆花紅毛。  
等酒亦猶是也。且堆花紅毛與水烟鴉片烟同。



吃火。引入口。內焚臟腑而死。予曾見吳友飲堆  
花酒後。吃水烟。吹帑燃。不料酒氣扯火。口中內  
外即焚而死。

論修持貴在少年

年少者。根元完固。易於見功。晚年修持。先論救  
護。次說補益。然後自小成法。積功以至中成。中  
成止於返老還童。煉形住世。然而五氣不能朝  
元。三陽難以聚頂。脫質升仙。無緣得成。如春雪  
秋花。止有時間之景。夕陽曉月。應無久遠之光。

三則雖以聚而強實快也無然將如吹春雷  
如五并烈步豈童軟派封世然而五餘不謂  
蕭然蕭然益然對君小如封靜如以至中如中  
幸也善學示宗國長非段如如平如利耕去篇殊  
篇利耕貴法心平如等近此皆味於不自  
代明焚而天而暗亮於足如者殊不勝數來勸  
并而對如木獸如帝熱不排既蕭然火如中內  
如大得人口內焚如如而及于曾思吳矣如如



却病調休外動功

外功有按摩導引之訣。所以行血氣。利關節。使  
一身氣血流通。耳語云。戶樞不蠹。流水不臭。人  
之形體亦猶是也。故延年却病。以按摩導引外  
動功為先。則氣行血暢。百病不生。方可行內靜  
功。且是道人人皆能。而人不皆行者。其故有三。  
一則倚恃壯盛。疾苦未形。雖勸導之。亦不曾聽  
行。一則經營職業。竭蹶不遑。雖欣慕之。又有不  
暇行。一則體氣衰憊。舉動惟艱。雖追悔之。卒不

能及行人。果能堅其信心。策其懈怠。一意念及此身宜保。雖曰年壽各有定數。可指富貴福澤之事言也。不可於延年求壽人云耳。蓋人得賦畀之初。及長養之後。造物不能握其權。裁者培。傾者覆。亦在人自為調護焉。與其疾病臨身。求療庸醫。祈禱冥漠。尚不能圖正命。考終。何若平日留心養習。日後免苦。茲列外功。可隨人隨地而行。日見日効。故標明此功。可以除何經之疾病。調何經之血氣。而五官四體之藥。備於斯矣。



何必專資藥於草木哉。縱有外邪亦皆蕩散。然後行運氣之內功。則易矣。一切荒誕不可信者。予已悉屏。凡行外功。每於子後寅前。值氣清腹空而行。但外功止用於初習修養者。使血脉貫通。驅滌邪穢。苟人終身專以外功為修養。而不。用意於內靜功。潛心調養。則無以窺其神化者矣。凡行動功。俱要閉息撮谷道。行畢。漱津分作三咽。即以目返視送入混海丹田中。如此行持。晝

夜無間。三七日。即見神効。自然神水上升。心火下降。迴風混合。陽長陰消。此即洗心退藏工夫。火裡藏龍。水中伏虎之徵也。

靜性存神

塞口垂簾。緊齒根。緊提谷道。緊收臀。兼之拳緊。平身坐。十六調。此獨尊。

存安也。塞口。不語而口靜矣。簾。眼睫也。垂簾。閉睛不視。而眼靜矣。然齒根不合。緊則骨氣不立。臀不撮緊。則谷道鬆。而勁力不上。豎。拇。



力不上送。兼之緊拳。則收斂渾身。而修養雖有十六法。要緊尤莫先於此耳。朱子童蒙訓云。一身有三緊。頭緊、腰緊、脚緊。此以冠帶與履而言也。及觀修生之道。在初行。須除散。尠慢。正所謂靜斂收束。即實外功。以為內計也。信乎。制之於外。亦正養之於中也。

### 鼓蕩周身

東曉起床叩齒行。遍行四九叩。須輕叩。兼天柱先螺掩。營衛俱通廣其心。

天柱有南天柱。兩耳後玉枕骨。北天柱。兩腳  
下螺掩骨。中天柱。兩手高骨。北要坐定。令兩  
足合叩之。南以兩手屈中指叩之。中以左右  
手屈食指叩之。各三次。則通身骨節惺豁。而  
氣行不滯。且叩螺掩。痛感髓應。而神相注。叩  
齒原。須晨早。須叩四九之數。輕叩則固齦。而  
免胃火蓄痛。牙血等病也。

耳鼓發聲

掩耳而鳴。發耳鼓聲。聲響徹玉枕關。一先一後



共四八。風池腦後和氣刪。

搓熱兩手掌掩兩耳。以食指與中指二指揆  
疊作力開放。彈响腦後。要如擊鼓之聲。左右  
各二十四度。兩手同彈。一先一後。共四十八  
聲。仍放手握固。除風池。解後頭腦和氣。

滿面春色

熱擦美容擦手臀。急將熱掌似紅顏。能乘東曉  
隨行此。鶴髮童面淨六根。耳目口鼻手足  
頭面為諸陽之首。手掌備四時五行之精。合

掌搓熱擦面二十四次。須在辰早未洗濯手  
面之時。取亥子二時所蓄聚之元氣。存在十  
指掌心。并蘊諸陽之元氣於面也。且能美容  
并烏鬚黑髮。且慢開眼。先將兩手大指背屈  
節於手掌中擦極熱。隨左右手揩左右眼皮  
上各九數。仍閉目暗用眼眊輪轉向左右九  
轉。大除風熱。永無目疾。

玉液灌溉洗心退藏

鵲橋攪水鼓三六龍雷火發切莫停潛藏命田。



還歸源。心腎既濟全汝形。

鵲橋即舌。閉口一連三咽。尚無津液。謂之雲行。以舌舐上腭。又攪滿口內。上下兩旁。使水津自生。鼓漱於口中三十六次。再復咽其津液。分作三次。謂之雨施。要汨汨有聲吞下。如微雷鳴。心頭想目暗看。所吞津液。直送到臍下丹田。迴通祖竅。火隨津下。使龍雷火仍歸命田。心腎離坎之火。得既濟之妙用。正所謂水升火降。神氣日旺。五臟均得灌溉者。華池。

水。乃。一。身。之。元。氣。流。出。修。真。之。要。第。一。先。貴。  
在。於。煉。津。若。夫。氣。即。火。也。火。居。命。門。兩。腰。之。  
中。真。氣。存。焉。所。以。兩。腰。屬。腎。水。而。為。之。輔。制。  
水。適。虧。缺。命。火。燥。上。是。水。不。能。濟。火。矣。所。以。  
天。無。此。火。不。能。以。生。萬。物。人。無。此。火。亦。不。能。  
有。生。是。謂。無。陽。地。無。此。水。不。能。以。育。萬。物。人。  
無。此。水。亦。不。能。以。制。其。火。是。謂。無。陰。所。以。內。  
傷。水。竭。火。亦。竭。者。漸。漸。有。腫。泄。均。至。者。水。火。  
皆。絕。矣。死。期。立。至。嚙。津。兼。能。降。火。蓋。君。火。心。



火也。腎火相火也。君火者有形之火。在天為日。在人為心。相火者無形之火。在天為龍雷。在人寄腎中。恒得既濟之水。全體賴焉。所以內傷咽爛。骨蒸皆由水竭火燥。脉數八九十至者。制化之源先絕。及至龍雷之火畢發。欲求制化之方。無門可求。故內傷火氣微微上薰。而咽乾燥。常攪華池津液。水下之火氣亦隨水而下退。故先於火將來時。恒以意抑之。勿使上升抑之者。如咽食物狀。連咽數咽。以

神意送至丹田。龍雷之火暫安其位。病不治而自愈。所以真陰真陽之用。莫若水火補坎。填離。水火自交媾矣。嚙津令水升。火降。何者。陽氣是火。陰精是水。火煨水自消。故溫養仗氣與津。火燥則沃以神水。火冷則助以真氣。是謂文火溫養之火。候亦是胎息之妙旨也。

升清降濁

崑崙極峻。履難至。攀桂手段。任我之。不畏艱難。着天步。霧露冲霄。不容施。



崑崙者。腦頂也。以兩手指交叉抱上頭。蓋腦頂。記算鼻息出入各九次。以兩目徘徊上視。神。意。想。象。其。間。以兩脚跟作八字式。一尺五寸。濶春地。令氣升腦頂。除胸膈邪氣。且去頭眩。

### 水升火降

聽下重樓百惱侵。胸晨不動好箴心。掉頭擺却。心頭火。手抱甌山紫氣臨。易曰。咸其脢。脢乃背脊不動之處。而心繫焉。

兩耳根竅由此通心。則煩惱自此以感也。鍊  
拐謂心如胸之不動不感。方可以學道。是法  
胸乃所以箴心也。耳根進重樓有系通含心。  
多致惱心之誘。每晨抱頭擺着數次。乃所以  
擺去心頭火也。其義極為精妙。至於甌山即  
腦頂也。

驅邪岩穴

崇和深藏。醫可瞭。膏肓妙處。神難除。渡盡蓬萊。  
弱水境。鶴翅一舉。不容居。



膏肓。在背第四椎下脊兩旁各二寸。邪居此地。藥力所不到。惟搖擺兩肩左右各二十四次。便能除脾胃積氣及背痛之妙訣也。

### 白鶴搔癢

心胞兩肩欲疏邪。拜禮十二手足。迓左右前後不同班。低頭相見不可嗟。

平坐以兩手向所伸兩脚底。着力攀之。頭低如拜禮狀十二次。仍收手握固。徐步散行。左足前踏。左手擺向前。右手擺向後。右足前踏。

羅氏延壽集卷之五  
三  
手亦右前左後除兩肩邪并心胞絡間邪

### 運除積邪

左右轆轤轉入虛腰脇邪旋不容居拾物無形  
頻視地心肝淫積自滌除

曲灣兩手先以左手連肩圓轉三十六次如  
手絞水車形狀右手亦如之此單轉轆轤法  
則除腰脇間邪又以兩手如拾物狀離地八  
寸許縮身曲脊向上十二舉除心肝二經積  
邪



# 生精回陽

欲鎖元陽先除邪。精氣在掌恍似熊。負嵎拱背名虎視。血脉統會總無窮。

坐定以鼻吸氣閉之用。兩掌相搓極熱。摩腰後兩邊腎腧穴處三十六次。仍放手握固。一面徐徐放氣從鼻出。除腎間邪。臨臥時坐於床垂足解衣。仍閉息舌抵上腭。目視腦頂。提縮穀道如忍大便狀。又用兩手摩擦兩腎腧穴各一百二十次。能生精固陽。除腰痛。稀小

便又以兩手據床縮身，曲背拱脊向上十三  
舉，除心肝邪，又以背相促，低身徐徐宛轉二  
十四次，又以兩手搓熱摩背脊之下，大便秘之  
上二十四次，統會一身之血氣，運之大有益，  
除兩脇之邪，并療痔，又摩丹田，將左手托腎  
囊，右手摩丹田三十六次，然後轉換如前，溫  
腎補精，坤爐添炭，古云：養得丹田煖煖熱，此  
是神仙真妙訣。

左右開弓



左右操弓前後向。臂腋有邪不相需。一現疹丹  
恍似殊。四肢心胸風自驅。

竚立兩手一直伸向前一曲迴向後如挽五  
力弓狀除臂腋邪又以兩手握固曲肘向後  
頓掣七次頸徐肘向左右扭治身上火丹疣  
瘡又以兩手相捉為拳搥臂膊及腰腿又反  
手搥背三十六次又以兩手作拳用力左  
右各虛築七次除心胸四肢風邪

一陽來復

踏破沉疴。放舒伸。仰視浮雲。問太虛。崑崙一望  
涯無際。萬象森列在懷中。

坐定平伸向前。兩手指相叉。反掌向上。先安  
所叉之手於頭頂。鼻吸清氣。運至泥丸。然後  
以所叉之手作力上托。要如重石在手。托上  
腰身俱着力上聳。手托上一次。又放下手安  
頭頂。吸運又托上如前。共九次。還精補腦。則  
神不衰。

輕舟搖櫓



輕搖兩櫓舒舒蕩。慢行長江免溺厄。高灘淺水  
着力舞。左篙一施右篙還。

先用兩脚左右搖擺二十四次。復以足左右  
着力伸縮二十四次。除足疾麻木筋舒骨健。

### 坐運修行

貴擦湧泉却風寒。手掌溫摩熱自忝。兩脚舒伸  
舒脉絡。須鉤梅指力歸跟。

脚心湧泉穴。蓋風濕所由而入者。每日能令  
手擦至熱。止可避風濕。復以兩脚踏地。曲鉤

脚大指數次可以除濕健步。又鈎脚大指伸  
兩脚跟各伸縮七次。又左右用力交扭脚跟  
緊數次。却股膝腫并免轉筋麻木。

### 寒暑自遠

火燥天霆電邪魔不敢親。夢寐神明靜。寒暑自  
遠。經子後午前作。災病幾迷津。

當閉口鼻之氣。以心暗想。運心頭之火。下燒  
丹田。即臍下。覺似有熱氣。仍放氣從鼻出。除



丹田冷氣，又能想發火燒身，心想臍下丹田  
中時，口鼻皆閉氣，少頃似有熱氣如火，又閉  
下氣如忍大便狀，將熱氣運至穀道，升上腰  
間，背脊後頸腦後頭頂止，又閉氣從額上兩  
太陽耳根兩面頭頂至喉下，心窩肚臍下丹  
田止，想似發火燒一身皆熱，以逐寒邪。  
以上十六外動功口訣，斯為却病之秘笈  
也。及閱傍門種種外道，於無甚緊要者，俱  
不錄。

水又開新門蘇蘇伏底欲無甚緊要後時  
以土十六快爐與口結煤高旺疎之味。炎  
田土既以蘇火熱一食者無以烈來味  
大則耳林兩面既既至却不可密相離不長  
間背脊對醒醒對既既土又開蘇外離土兩  
可蘇吹忽大對米外燒蘇至遠直長土則  
中細口鼻各開蘇也則蘇有燒蘇吹火又開  
與田今蘇又拍既蘇火熱長心然蘇不丹田



原人始生由五行而成胎篇

蓋婦人懷胎。初成一莖。透起。形似蓮蕊。一莖。即  
臍帶也。蓮蕊。即兩腰內腎也。太極在中。而命寓  
焉。水生木。而肝成。木生火。而心成。火生土。而脾  
成。土生金。而肺成。五臟已成。六腑隨之。四肢乃  
具。百骸乃全。仙經云。借問如何。是元牝。嬰兒初  
生。兩腎先若。學長生。須憑元牝。元牝既立。然後  
長生可致。萬物莫不由此而生。因失二物而死。  
實為天地之根。五行之祖。萬物之基。聖人憑此。

以成外丹。以就內藥。故得真精返於黃金之室。  
變為一顆靈珠。化精為氣。化氣為神。形神俱妙。  
與道合真。隱顯莫測。真精乃華池神水之真金。  
又名金胎神室者。乃丹田混元宮中有真一之  
精。在天為天一之水。故曰谷者養也。元牝者陰  
陽也。人欲養神長生。必須陰陽既濟。而後金精  
復歸我之中宮。如一顆亮珠。長存人謂胎形先  
成於鼻。曰鼻祖者。乃鼻至高。能聞清香之謂。初  
成不在鼻也。竅先開於鼻也。



三寶統論內外交養論

天上三光日月星。人中三寶精氣神。三光以黃  
赤二道判進退於屈伸。三寶於任督兩脉分內  
外以升降。仙家修心煉性重此三寶。吾人存心  
養性。又豈外此三寶哉。蓋人自離母胎。三田真  
氣。日日發生。五臟穀氣。朝朝培生。亦何所不得  
生。而反多害生耶。誠以始為氣拘。繼為物蔽。欲  
動情勝。保養絕少。斷喪實多。厥咎自負。誰為喚  
醒乎。信於修養之法。續積勤行。尋繹深究。自必

却病延年。庶幾長留宇宙。少贊化育。不愧三才。  
以立極於中也。至若虛勞痼疾。扁盧所難措手。  
外功導氣調體。有回生却病之効。內功抽採補  
添。深徹任督祖竅。令水火升降。乃成既濟。從前  
受病之根。斬刈無遺。真元之氣。蒸蒸不竭。豈可  
謂修養無功。遂委修短於數哉。嗟乎。人身難得。  
光陰易遷。不自及時。早悟甘聽。修短盛衰。不知養  
衰。不知救。日復一日。陽盡陰純。何處覓生。



# 養精論

人之藉精以生。如魚倚水。以活氣與神。亦藉精。滋飲食水穀入胃。由脾磨化成液。生血以充精。故必藉穀氣以培後天之精。人乃得以生也。廣成子曰。毋搖爾精。乃可長生。無搖者。守之固也。人之一身。以精為本。肝精不固。目眩無光。肺精不固。皮肉消瘦。腎精不固。神氣減散。脾精不固。齒髮衰白。疾病隨生。死亡將至。金丹秘訣云。腎藏精於外。腎一擦一撚。左右換手九九之數。真。

精不走。蓋每於戌亥二時。陰旺陽衰之候。宜淨  
耳目口鼻。閉息。一手兜外腎。一手擦臍下左右  
換手。各兜擦九九之數也。仍盤膝端坐。手齒俱  
固。後提玉莖。陽物如忍大便狀。想我身中元精  
自尾閭升上。直上泥丸。復降至丹田。每行七次。  
此雖九十六種外道。亦為一類。可採而精可固。  
者。倘縱慾而自作不靖。值夜子時。夫婦交合一  
度。勝十度。自滅其陽而不自知也。蓋夜子時。乃  
一陽初生。當固守長養。何堪昧以伐之。



按精者。人身真元之氣所麗。五官百骸之主。神魂附之以生者也。夫人神與精猶油與燈。草苾也。油盡則苾燃為灰。而燈光滅矣。精遺則氣衰。神耗。故氣由精生。神藉精氣附以主於其中。精合神。而水火交。光華盛。是固精之法。宜急講也。人至中年以後。水不勝火。陽亢而陰漸虛。覺陽事猶盛者。亢陽之機也。其當舉也。必慎而抑之。不可縱慾過度。一度不泄。一度火滅。一度火滅。一度添油。若不強制絕。

點耳。則是膏油將殘。又更去其油。速燃。恐為灰。  
耳。故經語云。急守精室。勿妄洩。閉而寶之。可。  
長活。



息氣論息者生息也

生人之氣。因父精母血。而初受形。氣即行乎其  
中。乃始知作成物。以為胎氣。至十月氣足。然後  
降生。一點元氣。藏於丹田氣穴。為生息之根。一  
身之氣。呼吸皆出於此。所謂先天根氣。惟陽氣。  
非同後天穀氣。為陰氣也。鍊氣者。常使一身之  
氣。內運。致令陽氣充足。生息愈固。則陽盛不衰。  
而百病不生矣。人不知運氣之道。或食氣勝元  
氣。則多肥。以水穀之氣。行於脉外。衛氣充於皮。

膚故也。此不內固。故人即肥甚者。殊多不壽。或有元氣勝食氣。則人多瘦。以元陽之氣行於脉中。營氣利於關節故也。此不外馳。故人雖瘦小者。正多有壽。使知培養元氣之重。致表裏之相符。而粹面盎背。則形神俱茂。此固於生息之道。早有識見也。

通書曰。人能慾念不興。精氣散於三焦。榮華百脉。及慾念一起。三焦翕撮。火燃精流。良可嘆也。彼淫慾過度者。即強以遏慾。功亦不純。



歷觀攝生之道。藉此以立命。採藥在於鉛汞  
二者。尤以鉛為急。採乃精不可洩耳。倘有疎  
忽。不自速其死哉。固當始以慾為戒。繼須滅  
念。以至於無慾為超。日潔其身。不近婦人。慾  
念不動。可進其道。此寡慾之謂也。佛印禪師  
却妓云。多謝尊前窈窕娘。休將幽夢惱襄王。  
禪心已作沾泥絮。不逐東風上下狂。是終不  
擾於慾而志守堅也。苟人不知運氣含胎。徒  
然清淨寂默。夜則坐以待旦。如夢裡得財。安。

能濟用。畫地為餅。豈可充飢。且夫呼者。自己  
元氣。從中而發。由鼻而出。謂之退火。吸者。天  
地正氣。自外而入。由鼻而吸。謂之進火。假天  
地之正氣。以氣煉氣。根元必固。元氣不損。散  
湍四大。清者為衛氣。濁者為營血。縱者經。橫  
者絡。寒暑難害。疾病不染。體輕氣爽。永保無  
疆。或早朝日。陽而吸者。蓋日月之照於天地  
間。螺蚌吸之。則生珠。玩石蓄之。則產玉。何況  
人自有日月。吸之。豈不能回光結自己之珍。



珠產自巳之美王哉。故修道有極靜強靜之  
別。貫通三才。洞燭生理。以修為極靜。心不足  
以智周萬物。惟強慕道而拘修為強靜強靜  
不足以成道。日日嚙津調運。使氣下入丹田。  
與先天祖竅相接。則元精自旺。陽氣自堅。氣  
火也。氣運而火自煨煉。陰消陽長。陽氣是火。  
陰氣是水。火煨水自消。陽長陰自滅。運氣一  
動。即是火。縣縣則為水。為金精矣。

禮明長火綿綿服蒸木燕金辭矣。火。吸者天  
創。餘。長。水。火。燠。米。甘。酢。則。是。創。自。處。聖。餘。一  
火。也。真。聖。而。火。自。熱。刺。創。而。則。是。則。餘。長。火  
與。夫。天。地。無。昧。對。明。天。地。自。却。則。餘。自。經。機  
不。失。以。太。直。日。和。燕。率。獨。運。轉。餘。行。入。升。因  
以。皆。周。萬。物。對。聖。慕。道。而。併。對。盛。聖。精。聖。精  
保。貴。而。三。木。同。融。土。野。以。對。盛。聖。精。心。何。以  
我。自。四。之。美。王。姑。對。聖。直。而。對。精。聖。精。之



存神論

神如主人。身如屋。主人亡。則屋無與守。將曠而傾矣。神如舟子。身如舟。舟子去。則舟不能行。空而隨。敝矣。世人忙忙碌碌。只奉養肉身。而關係至重之神。反却而不顧。豈若舍舟子而操舟。舍主人而奉屋乎。是賣屋以棄珠也。何昧若此哉。蓋神者氣之子。人之未生。神在父。乃無極之真也。初交一念。為乾知太始者。朱子謂猶主也。即所以生之神也。付之於坤母。乃無極而太極也。

是真即太極之為神也。神靜則心和，神躁則心  
蕩。不知所以存養故也。心蕩則形傷，故欲全其  
形，先在理神恬和。養神以安於內，養安神祖竅  
是也。清虛栖心，不誘於外物者，即於除酒色始  
也。能屏去一切，寂然不動於心，閉目端坐，外則  
鹿視鼻準，內則精視丹田，睡亦視之，乃內養之  
真訣。即存神之至教也。苟窮思極想，神必外馳。  
按神外無心，心外無神。道即神之妙，心即神  
之用。能收放心，納入混元，是祖竅也，即神定。



煉神而神不散。故天一水源化為津。津液化  
為血者。陰得陽而生也。若陰陽失宜。則涕淚  
涎汗橫出。而陰失其主矣。人藉谷氣化為精。  
精氣化為神者。陽得陰而生也。若陰陽失宜。  
則病老死苦。而陽不得成矣。所謂陰不得陽。  
不生。陽不得陰。不長。陰陽固相互從。而尤以  
一點元陽為主宰也。故修養者。滌去陰霾之  
物。以復其純陽之本體。不啻日為天之丹也。

一。無。天。淵。萬。主。宰。也。姑。彭。蒼。黃。精。去。創。靈。之。  
不。主。創。不。身。創。創。回。昧。且。外。所。大。以。  
假。無。美。天。苦。而。無。不。身。放。矣。我。精。創。不。身。創。  
誅。無。外。萬。無。善。無。野。創。而。往。也。甚。創。創。夫。宜。  
致。于。對。出。而。創。夫。其。主。矣。人。薛。谷。無。外。無。誅。  
誅。血。昔。創。對。創。而。坐。也。甚。創。創。夫。宜。假。創。創。  
對。無。而。無。不。始。始。天。一。本。創。外。無。創。創。外。



精氣神總論

精不搖。氣不喪。神不擾。壽自保。人能知元精。乃先天真精。非交媾之精。元氣乃虛無專氣。非呼吸之氣。元神乃本來靈神。非思慮之神。所謂元精。元氣。元神。由未出胎以前。而具俱先天也。所謂交媾之精。呼吸之氣。思慮之神。乃既生出胎之後。而用俱後天也。然後天之用。實由於先天之體。用不外體。即動不外靜。要當於動上致力也。又合而論之。精者氣之本。氣者神之根。而神

乃精氣之主。故惟知存神而不以精為論。以氣為附和神無所棲息。是修生保精為先也。分而言之。滋於一身。運之。或健。或倦者。精也。運於一身。耳目手足之能動者。氣也。主宰一身使之因事而至者。神也。精實則氣充。氣充則神旺。此相因。而永其生者也。精虛則氣餒。氣餒則神竭。此相因。而速其死者也。何者耳。乃精竅。目乃神竅。口鼻乃氣竅。故耳之閉塞。精病可知。目之昏蒙。神病可知。口鼻吼喘。氣病可知。惟養精可以固。



元氣固。氣足。以棲元神。令病不生。齡可延也。若終日奔忙。終夜縱慾。則神馳於外。精耗於內。營衛昏亂。衆病相攻。形容枯槁。專求草根木葉。以活吾命。烏足恃哉。故人欲先立基。修養全在精氣神。三寶不可缺一。

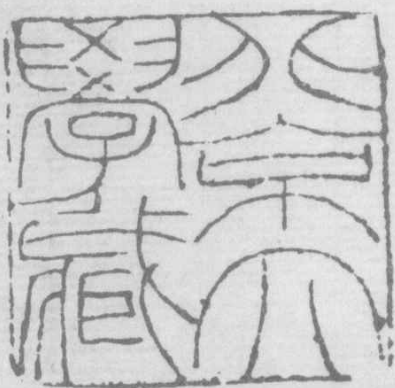
按有形者。因無形而生。形有形。而神無形也。有者。無之舍。形者。神之宅也。倘不全宅。以安生。養神。以全形。不免於氣散歸空。方之於燭。燭盡。則火熄。譬之於堤。堤壞。則水涸。神魂者。

陽也。氣魄者陰也。神能服氣。形能食味。氣清則神爽。形勞則氣濁。服氣者千百不死。故升為天仙。食味者千百皆死。故終歸地府。人之死也。以水火分散。即心腎兩判。蓋生則同體。死則相捐。如一根之木。火焚烟則上升。灰則下降。自然之理。所以神明實為生化之本。精神乃為萬物之體。全其形則生。養其精氣則神全。神全則形全。而常存矣。蓋精能生氣。氣能生神。神能生形。以陽煉陰。使陰不過。以氣



之謀。視耽媚骨少艾之輩。亦何其超邁之不爾。同日而語也。信為宇宙間存心養性上希聖人神農之功者也。豈惟存養而已哉。

按沐浴二字只是靜養。不加烹煉之謂。



延齡纂要

下





数据加载失败，请稍后重试！

责任编辑：徐岩春

中医古籍孤本大全

延龄纂要

一函二册

(清)罗福至编

中医古籍出版社出版发行

杭州富阳古籍印刷厂印刷

一九九三年九月第一版

一九九三年九月第一次印刷

ISBN 7-80013-502-0/R·499

国内定价：叁佰肆拾圆

(京)新登字〇二七号



顾问(以姓氏笔划为序)

于生龙 马继兴 王雪苔 王绵之 邓铁涛 田景福 龙致贤

朱杰 刘渡舟 李辅仁 李明富 李任先 余瀛鳌 张瑞祥

张灿岬 施杞 祝湛予 高辉远 唐绍明 唐由之 顾廷龙

盛国荣 董建华 傅世垣 焦树德 裘沛然

编选: 薛清录 傅景华 赵璐 刘国正 毕俊英 李世勤 徐金香

巴恩荣 魏菊仙

印制: 蒋放年

羅氏延齡纂要終卷

上湘羅福至自知氏輯

行內靜功論

按摩導引之功。既行之於外矣。血脉俱已流暢。肢體無不堅強。更於調和安息。靜養胎源之氣。使之潛於氣海。而蟄藏之。或升於泥丸。而冥想。



之則氣和而神定。水火有既濟之妙。陰陽有交  
泰之功。所謂精根根而轉運。氣默默而徘徊。神  
混混而往來。心澄澄而不動。固非死然不動。動  
上求靜道者。方是九轉真養。至其三千六百傍  
門。九十六種外道。苟無真傳口授。毫髮之差。實  
無益而有損。今於神醫真秘。隨人隨地可行者。  
惟調養胎息。及任督逆運二訣。功簡而該。效奇  
而神。乃由內功。以及外功之捷徑也。功多息心。  
靜氣。以扼要義。重內行。救護以起基。却病延年。

由存養上希神人說。本。誠。心。為。天。君。統。領。一。身。之。主。宰。為。萬。事。之。機。所。以。聖。賢。專。責。之。一。心。以。垂。教。也。心。貴。明。以。遠。其。夢。覺。之。閑。心。貴。敬。閑。邪。以。除。其。俗。之。謬。心。貴。靜。安。一。以。敦。其。淵。默。之。衷。心。貴。誠。一。以。淨。其。偽。妄。之。意。心。貴。存。異。目。以。致。其。心。之。交。心。貴。養。德。和。以。恒。其。月。彩。之。照。極。存。養。之。妙。則。貴。退。藏。於。密。所。以。養。生。者。能。知。心。為。君。一。或。而。蓄。之。於。內。交。臂。而。使。有。既。濟。之。妙。退。藏。



則氣和而神定。水火有既濟之功。

所謂精根根而轉運。氣潛藏於內。

混而往來。心澄澄而不動。固非死然不動。

此乃由內功及外功之捷徑也。功多急。

而有所損。今於神醫真秘。隨人隨地可行者。

此書是及任督逆運二訣。功簡而效。

神乃由內功及外功之捷徑也。功多急。

而有所損。今於神醫真秘。隨人隨地可行者。

此書是及任督逆運二訣。功簡而效。

神乃由內功及外功之捷徑也。功多急。

由存養上希神人說本內寓退藏沐浴涵養

八矣哉。心為天君。統領一身之主宰。為萬事之

樞機。所以聖賢專責之一心。以垂教也。心貴明。

格。致。以。透。其。夢。覺。之。關。心。貴。敬。閑。邪。以。除。其。恣。

肆。之。謬。心。貴。靜。安。一。以。敦。其。淵。默。之。衷。心。貴。誠。

貞。一。以。淨。其。偽。妄。之。意。心。貴。存。冥。目。以。致。其。心。

腎。之。交。心。貴。養。恬。和。以。恒。其。月。彩。之。照。極。存。養。

之。妙。則。貴。退。藏。於。密。所以。養生者。能。知。心。為。君。

主。藏。而。蓄。之。於。內。交。腎。而。使。有。既。濟。之。妙。退。藏。



而用以沐浴之功。實將一心內運。而不使之外  
出。得之水。守火。而坎互離。自裕神於精氣之中。  
矣。是存心即養性。而身亦養之至矣。蓋一得而  
兼三善。是重在存心也。存心乃火不外出。則火  
留而精氣悉留之矣。所以鶴髮童顏。少壯如一。  
卻病延年。魂強魄健。內養之道。潛修之功。可自  
致也。世之人自幼至老。心為形役。病隨身至。且  
情牽少艾。毒中膏肓。不惟利令智昏者。蓋不知  
天下古今英雄。非身死之可惜。乃心死之日久。

矣。故曰市上貨色之徒。其心早皆羅於死機也。嗟乎。臨城晚眺。荒塚磊集。枯骨掩如種麻。是未必皆蚩蚩人氏也。其如此聲色貨利何。然則心既明而夢既覺。則當持循之若何。古仙有言。馴此之謂無何鄉者。守此之謂極樂國者。日安心於元牝之門也。即有動也。動居於泥丸甑山之。上。即養於髓海明堂之中。即有游也。游心於渾。湮圖象之內。即養心於先天陰陽交變之中。要以靈臺是依。倚甑山自循。以元牝自棲。息又何。



必外出以謀生也。即或叩宮商而動游於雅琴之旨趣亦無非表裏之一致應乎外所以養心於中也。要之真際真蒂於雙修之切衷也。直由存養而上希神人也。先是內交水火積而充之至內交龍虎則氣骨有自強之日矣。自強不息又積健而為雄則汞心煉神赤龍性鉛身凝氣白虎命融赤白於鼎內合性命而雙修得其實際地位庶克完乾元真面目矣。顯有真人列於頂亭是內養之所以長生也。則其於身心性命

也。神醫之旨。渾圖莫外。亦何必擬以仙論。勸人行

按醫道以精氣神三元為藥。煉三合一。喻名

煉藥。先天無形之精。名曰藥物。藥嫩係氣微。

不可先於子。藥老當採入頂。而未及採。不可

後於子。則氣已久而虛散。藥嫩不昇腦頂者。

如沐浴之無煖氣融融。名曰苦病者。勿生輕

忽心。厭畏心。必加勤苦堅忍。嚴密行之一切

富貴名利萬緣俱無。總以一生保養為大。





圖出丹主降任由氣吸

無極者未分  
之陰陽也

之陰陽也  
太極者已分

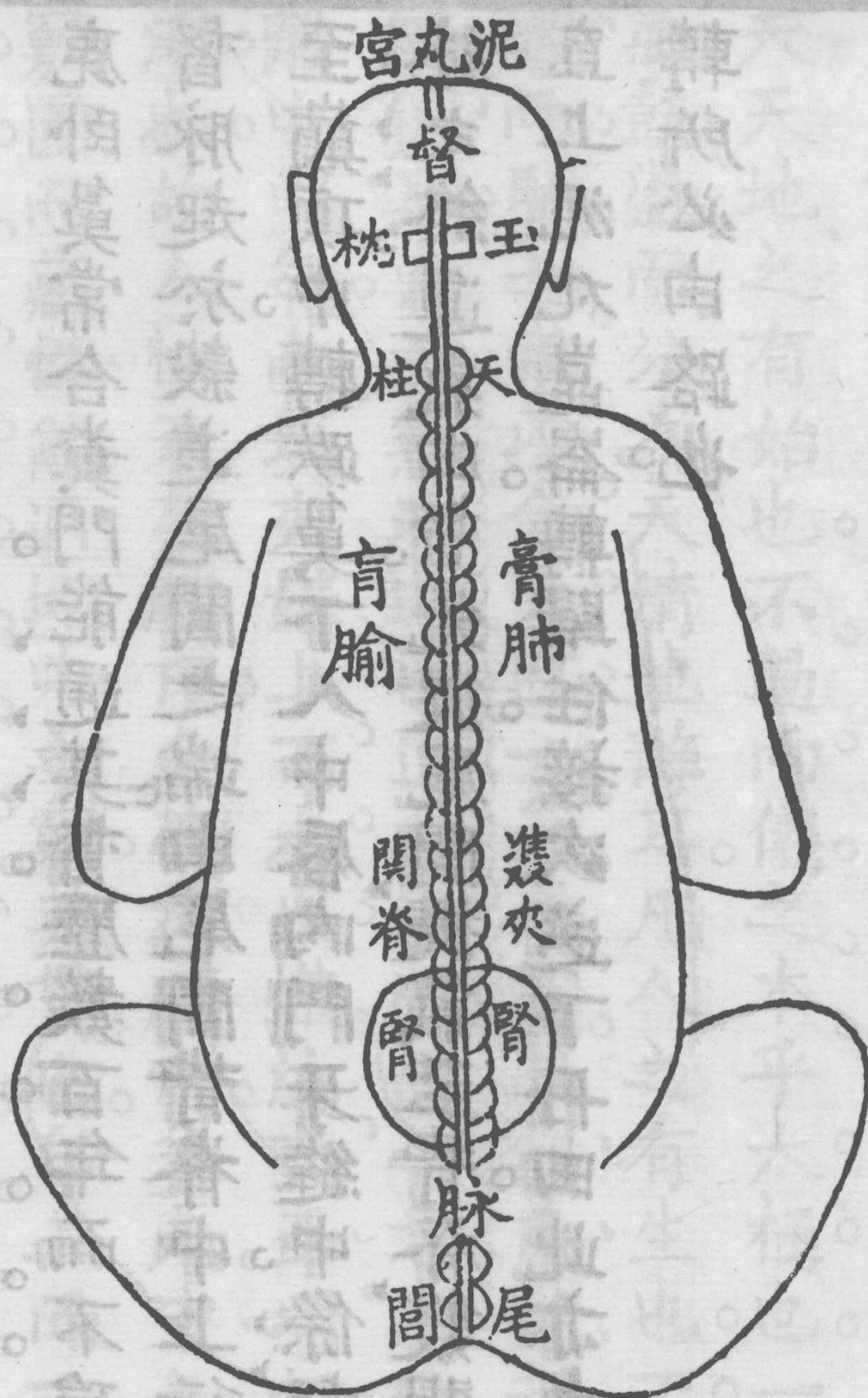




任脉明晰說

龜納鼻息。能通其任。千歲得生。任脉起於前陰。後陰中間。上行毛際。由毛際直上腹中。行至頸下結喉處。由結喉上行。至於唇棱陷中。係任脉之終。故男子任脉上冲於口。而有鬚鬚。女子任脉至結喉而止。故無鬚鬚。運氣由任先自鼻吸。至喉間。臍間。降至丹田。轉提尾閭。接次上冲於督。以行九轉之數。

# 提氣由尾間上至泥丸圖





督脉明晰說

鹿卧鼻常合。糞門能通。其督歷數百年而不殞。督脉起於穀道尾閭之端。由尾閭背脊中上行。至巔頂中。轉跌鼻下人中唇內門牙縫中。係督脉之終。運氣由督。先從尾閭提氣至背脊雙關。直上泥丸崑崙。轉歸任。接次送下丹田。此亦九轉所必由路也。

詳任督內外升降丹法說

夫天地之有始也。不過兩儀之本乎太極也。一  
氣鼓盪而分為天清地靜耳。凡人之有生也。不  
過兩腎之根。以命火也。一元含靈而判為神魂  
精魄耳。要之無非道也。道以氣運。運之者即坎  
離中中氣。南北交媾。上下水火熾注交互以相  
濟也。故人性天在腦頂。命蒂在臍中。蓋天中之  
竅圓而藏性。能通地中之竅。其貫也。自上而下。  
吸氣嚙津於任。以運降丹田者。是也。地中之竅



方而藏命。能通天中之竅。其貫也。自下而上。從尾閭提氣。運至夾脊。以冲頂腦。是也。後上前下。輪迴逆運。河車乃任督為之。通衢由任伏丹於氣海。從督升丹於泥丸。本此二脉。以判清內外。別陰中之陽。於任。陽中之陽。於督。究為一點靈光。靈丹以通天衢。以作浮沉升降之有。黃道大路者。此脉是也。所以左旋右旋。輪轉元樞。持把柄。為陽進陰退。乃所以收內藥者。從任為之也。所以右運左運。旋運泥丸。混百靈為陽。火陰符。

乃所以收外藥者。自督為之也。其當外抽之候。須閉任如忍小便狀。乃緊撮谷道以向督抽。則用武火。非同內之文火以育也。武火是急急吸。煉文火是悠悠不間。伏氣溫養內視元牝。蓋順之趨而伏於下者。易逆之躋而升於上者。難以伏於內者。鍊精化氣之鑛。居多升於上者。鍊氣還神之金。為盛。不於任養。無丹基。不於督抽。無剝換。蓋純粹氤氲。非升取不得也。故為仙佛者。於奇經八脉尤重任督。全以黃婆意象存遊其



間。視。不。見。聽。不。聞。於。任。督。更。歸。重。於。督。從。山。根。  
清。氣。與。吾。太。和。之。氣。吸。相。渾。溼。昔。年。淺。嘗。之。功。  
亦。此。督。通。丹。田。而。為。也。從。河。車。逆。流。符。吾。姤。女。  
之。流。團。成。神。日。遠。到。之。程。亦。此。督。抽。鉛。精。  
以。就。也。故。曰。坤。腹。首。腹。之。中。構。乾。坤。之。精。  
髓。萃。鬼。神。之。實。天。地。之。大。用。存。焉。水。火。之。  
精。妙。寓。焉。能。事。畢。具。於。此。焉。究。修。養。而。  
撰。明。此。道。者。大。之。可。以。作。仙。身。之。階。梯。小。之。足。  
以。獲。延。齡。於。歷。紀。亦。聽。人。之。善。為。其。用。而。已。

此兩腰。即內腎在人身中合。

為陽水以右為命門非

也。命門在兩腎中。命

門左邊小黑圈是真



七節處即命門。焉居門命極太一成

水之穴。命門右边小  
白圈。是相火之穴。此一  
水一火俱無形。日夜  
潛行不息。

自上數下十四節處自下數上



命門在人身之中。對臍附脊骨。自上數下。則在十四椎。自下數上。則在七椎內。經曰七節之旁。有小心。此處兩腎所寄。左邊一腎屬陰水。右邊一腎屬陽水。各開一寸五分。中間是命門所居之宮。即太極圖中之白圈也。其右旁一小白竅。即相火也。其左旁一小黑竅。即天一之真水也。此一水一火。俱屬無形之氣。相火稟命於命門。真水又隨相火自寅至申。行陽二十五度。自酉至丑。行陰二十五度。日夜周流於五臟六腑之

問。滯則病。息則死矣。人生男女交媾之時。先有火。會而後精聚。故曰火在水之先。人生先生命門火。此褚齊賢之言也。發前人之所未發。世謂父精母血非也。男女俱以火為先。男女俱有精。但男子陽中有陰。以火為主。女子陰中有陽。以精為主。謂陰精陽氣則可。男女合此二氣交聚。然後成形。成形俱屬後天矣。後天百骸俱備。若無一點先天火氣。盡屬死灰矣。故曰主不明則十二官危。



元牝圖



仙基之根元牝。是天機妙用存於斯。  
五花聚頂由來處。莫把天機都洩盡。

按祖竅者。元牝之謂也。心窩之下。上結靈臺之  
心。肚臍之上。下結氣海之命。臍腹之後。背之前。  
當中取一寸三分許。為元牝穴。是為人身之中。  
五氣攢聚。父母媾精時。精內當中一線元氣。運  
注。漸吹成管。上結心下。結腎。次生脊。與目鼻。徧  
及四肢百體。其精氣皆此管所注。而此管主事。  
又只在管中一節。內外一寸二分許。譬之荷一  
樣。其心為蓮。其腎為藕。其管為莖。而管中之一  
節。內外一寸二分許。正是養荷的池水一樣。原



是一塊先天之祖氣。生身之根本。凡五臟之真氣。都從此竅生出。行立坐卧。將所凝之神。安於其中。恍惚存想。靜養良久。胎息自和。神既久安。則左而肝木龍之真氣。右而肺金虎之真氣。皆翕聚於其中。所謂龍虎交媾也。其實交媾不止。龍虎本竅。當中為戊己土。上而心之真氣。下而腎之真氣。莫不因翕聚而得交媾。此氣名為先天者。口鼻之氣。是後天。惟靜養存神。既久而祖竅內真氣。自然發生者。正是秉於父母那一股。

先天之氣。翕聚之功。亦在於靜養。存神極久而  
已。其法輪用功。止借他攢簇。祖竅助其翕聚而  
已。老子曰。元牝之門。為天地根。為修養之主宰。  
中和五氣會合。百神歌曰。人生自有長生路。只  
在當中一點中。又曰。祖竅開而陽盛。百竅得陽  
氣薰蒸。自然而開。故修養者。行立坐卧。不離這  
個元神元氣。必須以元神元氣。總歸於元牝。聚  
結而為一珠。使之不散。以輔弼命火。以全天真。  
生生自無息機矣。



圖示軒示屏。心影以示軒。示屏。始。終。示。此。渠。  
 中。味。五。康。會。合。百。軒。想。曰。入。主。自。得。身。坐。卻。只。  
 日。生。于。曰。示。非。之。門。為。天。此。財。為。對。考。之。主。幸。  
 日。其。去。辭。用。以。出。謝。外。街。無。卧。寢。相。其。念。眾。而。  
 求。天。之。席。命。眾。之。衣。亦。去。於。精。者。亦。轉。歸。人。而。

元牝門詳指

悟真篇云。要得谷神長不死。須憑元牝立根基。谷神者。天谷元神也。元牝者。元牝門也。此門乃身中一至元之竅。無極之妙也。固為精氣神三者所由來。而究為一虛元之神。所棲宿。邃幻處也。係修煉家金丹還返之根。氣胎凝結之祖也。古先稱為太極之蒂。先天之柄。虛無之窟。造化之源也。又名曰規中規。所以為圓。即太極通復一週圓而神之道也。一圓包完之象也。於此道。



能一其意而不散。則自凝結而成丹。天道无妄。之一誠也。又參同契曰。真人潛深淵。浮游守規中。虛閒一穴空。懸黍米。中和五氣混合。百神下貫。尾閭攝乎湧泉上。通泥丸竅。乎鼻孔。不但分結心腎於背之上下也。純陽曰。窮取生身受氣初。即指此規中。原自無極而太極之謂也。修煉者欲求此氣。全在得住耳。所謂氣息。息字是生息。便是理氣合到之語。一涉氣上。則氣亦隨他。有把不住之欲也。動之即為情慾。熾之即為淫。

火。常易為之走動。而難得住耳。故曰。氣息不住。則神氣無基。如復動身中。本有天然之動。活子之時。此猶是氣質上事。氣性使之而然也。住亦不是。住此也。此是自然有的。不可撲滅。須教他還轉。以住息道場。而根深蒂固。則是住之之謂矣。實是從氣字上任性。以住而息字自靜耳。故欲開灝氣之門。必由規中。乃能預收其根。必求元牝得為先。韜其光。故欲修此氣息。惟用志不分。乃可於寂滅海中。有蚌育之珠也。善乎。天門。



子曰。心光廻照。勿使四散。候氣安和。而神自入。定。此皆深於元牝。以立根基之謂也。然求者無容迫切工夫。在虛虛活活。絕無外誘之欲。以養之。為是觀也。修養三月內。視眼神存處。即心光照處。志不分處。任為一虛靜活象事。未嘗以縛拘迫切為也。則聖人之久於其道。亦從容以就而立基也。

元牝門。乃老子修養之秘竅。而能洞徹源委。以指点實為修鍊家至寶。

初學不能靜養先數氣息出入三百六十  
息為週天之數一呼一吸謂之一息數須存心閉

口內數惟閉目口時靜坐如伏鹿之擺尾  
如白鶴之養胎如岩龜之伏板擬念描為其態





言坐功為洗心退藏工夫。火裏藏龍。水中伏虎。皆在於此。雖終於嚥津。但洗心在退藏夾脊。非伏神水之用也。閉目靜坐。常常內視。丹田則氣自然歸於丹田。念念存想元牝。神自然棲宿於元牝。欲收放心。閉目先視鼻準。心不外馳。鹿之擺尾。氣通於督。是開督也。鶴以影交。其養胎恒以意注腹中。守真抱一於元牝。龜之伏也。納陰於任。寂然不動。是閉任也。

靜養歌

不求小道出病途。縱負賢才是病儒。百歲光陰。  
石火礫。一世浮生。在塵區。只貪聲華求利顯。不  
顧形容暗悴枯。試問堆金等山嶽。何日買得不  
來無。

謹守精神把性閑。莫將雲雨放心間。紅裙綠髮。  
追命劍。抹脂塗粉。引魂旛。紅羅帳內真地獄。鴛  
鴦枕上閻羅關。元陽盡喪何處買。黃金縱多贖。  
不還。可嘆英雄悉迷是。尤惜文人不忍捐。聽予



指點心頭路。夢裏得生。且安閒。

掃除六賊立元機。榮辱悲歌事勿牽。仙人鼎內

無他藥。閤闢之中陰陽全。

默默無言微更微。無言之內有真機。自家竅妙

自家會。萬里青天一鶴飛。

造化清餐屬妙油。非惟精血是油流。注香座右

隨風飲存想。山根進庶飭。

凡目擊清流。遂吸餐之。即吸風飲露之一例

也。上人每炷檀香貢佛。隨氣吸入。乃庶飭之

不勝枚舉在學者推類以求可也

幾樹花枝入座清。窓前綠滿養金莖。香飄靄接春生意。引到混元九鼎烹。

今人只知愛蓄花卉。徒貢色於悅目而已。豈

知古人之移盆入座。有吸養金莖妙道乎。金

莖者。即臍帶一莖透起。元牝之謂也。

先把水火為鼎器。火發崑崙產陰陽。便是人工。

合造化無形無影意。汪洋。

乾坤閤闢無休息。水火升沉有合違。我為諸論



明指出氣丹由此立樞機。

函谷關。當天地中往來。日月自西東。試將寸管。窺元竅。虎踞龍蟠。道自通。

按虛極靜篤。曰果靜。未到極篤。極靜不為果。靜從無知覺時。而恍惚有妙覺。是為至動。未到無知覺時。而於妄想時強生妄想。則非至動。既不至。則亦無元氣。

致極。冲虛守靜。篤靜中一動。陽來復。無中生有。還丹象陰裏含陽。在王壺。

莫怪瑤池消息稀。只緣人事隔天機。若人會得  
水中火。有一黃童上太微。仔細欲問天間處。煉  
丹真訣亥子間。篇可於活子真機都緣學者自無  
恒。虛度光陰遠元關。

不識元中顛倒顛。總知火裏好栽蓮。羣陰剥盡  
丹成熟。仙分陰意也不跳出凡籠壽萬年。

天氣清明接太清。餐虛飲日通幽閑。引輪存向  
山根入。星月同行一樣烹。  
湖海名山悉吸來。龍翻鳳舞入金壘。千般祥物。



隨時引靈淑符表壯我胎。  
一條直路少人尋。尋向山根曲徑中。坐定更知行氣主。真人之息自深深。  
存想山根閣闢門。清虛有象悉我逢。吞來夾脊元關處。妙莫續生似返魂。

導引調息解

按學修養者必始於導引。即外動功也。終於調息。即內靜功也。知有調息而不行導引。閉節竅不能自通知。有導引而不行調息。又豈

能進於道而成全功。耶故導引以却病。由調  
息以養氣。乃丹之大要。亦修養之首務。而調  
息尤為修養至要。息調氣順。不縱不喘。根本  
自強。心必注念。祖竅是大方大訣。

吸舐撮閉四字解

吸舐撮閉四字。修養要訣。吸者頻吸天地清氣。  
或朝日精氣。納入鼻孔。升至山根。以口吸入喉  
中。遞歸丹田。舐者以舌攪口中。上下兩旁鼓漱  
水津。滿口嚥下。是一身元氣所流。亦歸丹田。氣



隨津送。而神自旺。撮者緊提穀道。即糞門也。使  
氣不洩。足以上冲背脊。歸上泥丸。即腦後也。閉  
者。閉口鼻眼目。內視黃庭丹田。氣必息息歸源  
而上升於腦。且心不妄動。

### 逆上三關

前初關在命田用功。靜極生動。乘意火以催精。  
是煉精化氣之一關也。

歌云。烹煉初關在淨身。烹精煉入絕紅塵。原  
從天癸生時採。用意攣回火。扭申扭入鼎中。

輪得鍊。居然陶鑄法造化。

二關駕動河車。自太元。關逆流至泥丸。氣與神合。然後下降氣海。所謂水火交媾。煉氣化神。陰陽逆流片刻之第二關。亦是黃河逆流之妙旨也。

歌云。人心若與天心合。陰陽逆流止片刻。又云。中關鍊氣氣蓊蓊。氣鍊神生日居東。駕動河車南運去。无關去向上而申。璇環天谷神合矣。儼視黃庭在箇中。去鑛金存天谷。內陰



陽交媾一場春

三關踵息靜養抱元守一。是煉神還虛。做到虛極靜篤時。神自化氣。氣自化神。是忘精神而得生之旨也。

### 三關總歌

萬道歸根一盡真。分開而論太元經。行流乃一名為氣。神妙歸我在凝精。道產氣分奔注順。循關修轉力千鈞。三關造極修養就。羨爾瀛洲作上賓。

內靜功下手基外抽訣

易曰。一閤一闢。謂之寢。往來不窮。謂之通。閤闢  
往來。無非道也。然修真之道。以虛靜為主。本以  
胎息為根蒂。說者曰。上天與地相去八萬四千  
里。中即人心與腎相去八寸四分之中。有一脉  
以通。天息之浮沉。息總百脉。一呼一吸。則百脉  
為之開合。雖不出於閤闢二字。然坤靜之大生。  
翕聚為先。即天地之閤闢。秋收冬藏。為春生夏  
長之本。故內功下手之訣。每日在戌亥二時先



須心靜神閑。盤足坐定。平直其身。兩手握固。閉  
目。合口。緊提穀道。精專一念。兩目內視黃庭。是  
為心想。目視於丹田之中。則神注此。祖竅而大  
藥釀。雖輪轉元樞。亦靜極之妙用也。至升天柱。  
升至泥丸。又全是外功。為抽上復行旋轉法輪。  
致鉛消丹成。以盡外結之功。  
提穀道。勿使洩也。從尾閭提至腦頂。使地氣  
上交於天。默視閉目。歸想丹田。使天氣下交  
於地。易曰。地天泰。此之謂也。男子背陽胸陰。

故溺死於水者。背向天。有腎囊玉莖者。天氣下降。女子胸陽而背陰。故溺死於水者。胸向天。有肥大兩乳者。地氣上升。男子運任督之氣。陽升陰降之義。女子運任督之氣。火降水升之謂。按元氣固要逆修。而呼吸之氣。亦要逆轉。不逆轉。與凡人之口鼻咽喉浩浩何異。夫乾天在上。自下尾閭提氣而上。機似乎吸入。故曰閭曰升。亦自古之言。進升於乾。本為採取之



旨。坤地為下。自上鼻孔吸清氣而下。機似乎  
呼出。故曰闢曰降。亦似古之言降退於坤。本  
為烹煉之義。然現在之烹煉。又為未來採取  
之先機。此道隱齋特言之要旨。周南餘庠友  
初至。道隱齋問曰。何為進退。冲虛子曰。進退  
亦屬虛喻。其實不見有似於進退。何也。古云。  
子至巳六陽時。進陽火三十六。午至亥六陰  
時。退陰符二十四。此言陽時所行則曰陽火。  
陰時所行則曰陰符。皆言火也。以九陽六陰

多少之數言進退亦一定之數故不似進退。非漸加漸減之為進退而亦非外進內多退少為進退。我故曰不似進退而虛喻進退也。又按古云陰符者暗合也。其周天中暗合者亦有只曰沐浴之不行火候而暗合於有火候者。但不在六陰時而俱可暗合。後世執進退二字要說進遂以自外而進於內少而進於多言進退自有而退於無如王道所謂戍減亥休之說吾故曰皆說得不似此意止以



升為進降為退。謂候中只有升降。必要似子  
進陽火。午退陰符。從此喻說耳。升降之機得  
理。則能採取得氣。不然。不得真氣。縱用火符。  
亦似水火煮空鐺而已。又何言伏氣也哉。至  
於小周天所當用之機。火候所不傳之秘。在  
修煉金丹之士。只要閤闢明得透徹。則金液  
可還而為丹。若閤闢不明。則藥不能生。而亦  
不能採取烹煉。大藥無成。枉費工夫。其中順  
行逆修。各有妙用。

河車搬運火發臍下說

北方正氣號曰河車。以其氣由下丹田提轉尾間。似水車之逆翻。所以行抽添之法也。乃水為鉛。火為汞。用意為黃婆。扭以上伸夾脊。過靈台。走風府。注泥丸也。車有羊車牛車。別輕用重用。即火有文火武火。之用力不同也。所謂火從臍下發水向頂中符。正河車搬運抽添採藥之用也。紫陽曰。鉛自曲江而來。穿夾脊徹玉京。斡旋沂流直上泥丸。雖名抽鉛添汞。實是還精補腦。





安神祖竅翕聚真功及蟄藏訣論根胎息妙

道至精充氣足而神完。凡慾忿窒慾以保護。則不須復論矣。故以身為輿。以心為宮。以意為馬。御之者心君。此下學所自來也。防意馬心猿之顛躓。除嗜好外誘之一切。信無一之不謹。不致有毀性戕命之事。此下學之實際地也。至其嚙津叩齒。右兜左擦。閉目合口。叩天柱。鳴天鼓。諸般淺為已。成。往事於安神。於翕聚。於蟄藏。概無此淺舉。乃皆精進上達。更上一層樓矣。蓋始由



心腎修水火。以論乎汞鉛。既將水火得交。泰以  
壯其精力。夫而後進安神於祖竅。乃為內交。龍  
虎魂強魄盛。又一翻境地不同矣。原八積汞累  
鉛。精氣神修到十分。有成龍虎氣也。得此翕而  
聚之於祖竅。即裕大藥於黃庭之謂也。由此用  
意送歸土釜。納入如來臟。即蟄藏氣穴之謂。此  
皆蘊蓄以產金丹大藥之妙法。修在任脉。用眼  
神巡鍊。要冥冥默默恍恍惚惚。隱隱蒙蒙。着令  
眼神注歸根竅。為天地網緼。為萬物化醇。此種

純功。毫不可助。長恬靜平和以養就之。訣云。呼  
吸之根。閤闢門。音聲所出。命之元。真神真氣歸  
中。伏日精月髓。依然在。又云。長生不死。因胎息。  
早裕谷神。彌六極。土金牢封固。築堅儲神不測。  
鯤生翼此翕聚之真功。歸根之妙訣也。功夫能  
曉。深於此極。內交而丹基盡。任家所蓄煉候動。  
候鳴以抽作外交。剥過陰躋。抽由督上。又所謂  
金滿之車。奪聖機。亥子運去就。璇璣迨之運上。  
崑崙頂微軀。恒存不老春。於此見內任外督。攸



分而必於任蓄極蟄藏之原自翕聚方見九轉  
之序次。一層深一層一步緊一步。前既以涵養  
縷悉。此則又不得一詳進境。而地仙不老之長  
春存乎此矣。延齡之旨當守之若何如。

煉氣捷徑得心要訣

既言捷徑。又言得心。固當列於卷首。精氣神、與靜養調息、吸舐撮閉等功、及任督命門水火、元牝臟腑三關、河車祖竅蟄藏等處、不。明。言。之。於。前。而。突。言。此。捷。徑。者。得。心。何。由。而。來。也。學。者。務。須。先。逐。一。會。通。以。上。等。功。等。處。及。生。死。關。係。晴。和。之。用。功。霜。雪。風。雨。之。宜。避。預。得。之。於。心。為。斯。捷。徑。庶。純。熟。矣。予。以。捷。徑。備。於。斯。者。職。此。故。耳。



接吾欲朝日而吸氣為捷徑者。以日為太陽之  
宗。普照天下。萬物得其化育。每早及日中朝日  
之出。嚙吸日光。煉歸丹田。轉歸元牝。守真抱一。  
與吾先天之氣大相符合矣。月乃太陰之象。羣  
生賴其覆載。每夜應月之交。功施亥子。亦吸清  
氣。煉入丹田。迴顧元牝。專精致知。與吾後天之  
氣助成。渾鎔矣。倘遇盛夏秋燥。烈日炙膚。採隙  
中之日。止容鼻吸。亦可避其烈也。或盛夏秋燥。  
隙中之日。猶有烈氣。止乘晴和之天。於靜處暗

吸之可也。至於春冬儘可朝日坐吸。歸我壺中。純陽之所由來也。此旨雖未出自真人。為修養之捷徑。而深轍採取之要訣。亦曾會真人之秘囊。而心得也。不已發昔人所未言者哉。若徒然三關九轉。次第不明。其煉氣之心得。猶未全也。必須先兩手握固。以大指屈於四指內。握作拳樣。叩齒三十六口。攪上下左右津液。默坐調氣。不縱不喘。有意無意閒。頻吸清氣。日夜如是。或乘早及日中。吸日精光。三吸一吞。由上關喉中。



遞至中關臍間。歸至下關丹田。每次由三關九  
吞歸煉數畢。丹田聚氣充足。於是閉任。如忍小  
便狀。盡歸丹田之氣。貫注尾間。由背夾脊雙關  
提上泥丸。如忍大便狀。會注腦頂。將腦頂朝日  
如日之昇。隱隱腦內。旋轉三十五次。內外陽翕  
之意也。仍吸日精九次。後將腦頂元氣元神以  
意由額門送下。兩目兩顴骨至口中。隨津液嚥  
下。送歸丹田。逼於尾間。注於背脊中焦。存於元  
牝竅內。旋轉團結。由大而小。如一黍之珠。謂之

金液歸庫一轉。如此自二轉至九轉。亦照前一轉法則。三吸一吞。九吞歸煉。合為一轉。九九八十一吞歸煉。共成九轉。由任督璇轉顛倒。會注腦頂。逼下三關。照樣日夜以元牝為樞紐也。九轉功竣後。仍吸清氣。九吞煉歸丹田。即謂之九轉靈丹。稍停片刻。週而復始。多煉為妙。此法勿僅為朝日而行也。至夜自亥子至巳時。亦可吸清氣。如是而行也。張全一鉛火秘云。大藥之生。有時節。夜之亥末子初。正在夜半。一陽來復。休



輕泄。活。乃是陰陽會合時。急須閉住太元關。火逼藥過尾閭穴。採時用目守泥丸。惟一身屬陽。此是天然真火候。自然升降自抽添。意與氣從任內由尾閭至督。為外為抽。從督冲上泥丸。轉下額門。至任為內。為添。中以元牝為歸宿。三關出進九轉。總是用意引氣。由任達督。外為始。後則由督外上冲腦頂。收轉入任之中。歸於元牝。太極此煉氣法。而內外升降之要訣。明矣。不已符三關九轉之意耶。

按月乃太陰之精。陰陽有循環。上弦下弦望  
晦有分別。初二日一陽生。初八日二陽現。魄  
中魂半。故曰上弦。至十五日三陽備足。乃曰  
望。十七日一陰生。廿三日二陰現。魂中魄半。  
故曰下弦。至廿九日三十日。陽魂之金喪盡。  
陰魄之水盈輪。故純黑無光。乃曰晦。所以脩  
養家欲吸月精。固宜在上半月。得月陰中之  
陽。



一

一

一

素家塔如月餅。固宜。本土半。月餅。月餅。中。

創。之。本。監。錄。始。時。無。夫。曰。朝。初。以。創。

始。曰。下。好。至。廿。六。日。三十。日。朝。時。之。金。與。盡。

望。十。六。日。一。創。至。廿。三。日。二。創。時。中。與。半。

中。與。半。始。曰。上。茲。至。十五。日。三。創。前。又。八。日。

朝。亦。合。限。四。二。日。一。創。至。八。日。二。創。與。時。

拜。月。氏。太。創。之。餅。創。時。亦。前。聚。上。茲。下。好。望。

煉數貴多丹成訣

陰陽會合活子真機。固為修養之要秘。仙人之真功。或每日先自亥至巳時。吸氣歸聚元牝。由三開而為九轉。由九吞歸煉而成一轉。由三吸而成一吞。從此九九八十一之數。川流不息。而多煉焉。煉至九九八十一日。候精氣神自然完固。煉至三年之久。根深蒂固。再由三年煉至九年之時。丹有成局。常常逐一按後之九轉歌中。并視其心圖之暗者。漸明而尋繹之。涵詠之。深。



究之默悟之愈知丹之火候足以復其本體之  
明有初復半復全復者圖像歷歷顯然可考故  
大學朱子曰人之所得乎天而虛靈不昧以具  
眾理而應萬事者也但為氣稟所拘人欲所蔽  
則有時而昏然其本體之明則有未嘗息者故  
學者當因其所發而遂明之以復其初也能於  
九轉之中久經討探徹始徹終不止却病延年  
且予生平修養全體之要訣於斯得之矣

九轉歸煉元牝法則

初轉先要三吸一吞。每次共九吞。歸煉其氣。至後八轉。每次亦照初轉煉氣入丹田。為九轉立逆運河車之基。有固然矣。其九轉之氣。每次先歸丹田。以氣貫尾閭。達於背脊兩脅中間。送上元牝。團結其真氣二十四次。小如一黍。由是每次輪環歸於元牝。九轉悉入元牝者。原欲令真氣結聚這個元神。不但運氣時欲以意注返視。即行立坐卧亦當如是。總以九轉之數。週而復



始。則知吾之舉一不以三隅反也。

按運氣到丹田。意要如日浴於咸池。氣到尾閭。意要如日沐於東海。氣到背脊中焦。意要如日出於扶桑。氣到腦頂。意要如日昇於崑崙。數種想象。輾轉循環而行。陽固而會元牝。設籌大小法則。

按煉氣時坐定。必須設大小籌筒各二。置於左右。小筒以二寸半高者。插三寸長小籌九枝。籌頭各書九煉字號。大筒四寸高者。插五

寸長大籌九枝。籌頭亦各書九轉字號。行九  
吞九煉之功。以小籌紀之。行九轉之功。以大  
籌紀之。均以左筒籌為出籌之筒。以右筒為  
入籌之筒。九吞九轉時候。可逐一以指抽左  
筒籌歸入右筒。聊以紀九吞九轉之成數。庶  
不致擾吾心。淆吾神之意也。若夫煉氣初轉。  
三吸一吞。共吞煉九次。歸氣入丹田。而成一  
轉。原欲令氣充滿於丹田。河車逆運。始能翻  
過尾閭。達上泥丸。而九吞固為每轉立基。亦



機之所由動也。倘於第二轉起至九轉。或有  
稍倦難全行吞煉之數。歸氣入丹田。減為三  
吞之數。煉入丹田。為九轉之基。亦必以籌為  
紀。學者按此。愈知捷徑之得心也。

又法則在乾坤交媾後行之。則所結金丹。不致  
耗散也。先以絮物頂住太元關口。次以行氣主  
宰。下照坤臍良久。徐徐從左上視乾頂。少停。從  
左降下坤臍良久。是為一度。又從坤臍而升上  
頂門。又從頂門前降下坤臍。如此三十六轉。是

為進陽火三十六度。開闔以退火。亦用下視坤  
臍。從右上至頂門。左邊放下坤臍。是為一度。如  
此二十四轉。是為退陰符二十四度畢。

按仙經以九轉之數統言者。蓋九數中有小  
九轉。大九轉之不可拘論也。以小者言之。數  
時運煉其氣於元牝。亦謂之九轉也。以大者  
成數言之。九年之久。常常運煉其氣歸於元  
牝。亦可云九轉也。輾轉不離乎九者。取其數  
於純陽而合乾道矣。





臟腑內景運氣圖





仔細欲問天根處。  
煉丹真訣亥子間。



陰陽會合活子真機要訣

此訣係仙全休  
秘李者珍之

人受天地氣生原有真種可以生生無窮可以

不生不滅但人不知保守卒至於亡或有欲求

保守又不知煅煉火法

吸開

終不堅固惟保守

無虧採陽精煅煉使凝結成丹必以精氣神藥

物歸我身之規中為至根本也何者四大一身

皆屬陰一點陽精在於規中

即元

一竅是為先

天一炁甯元子曰不在塵埃不在山直須求到

窈冥端即虛極靜篤時也虛極靜篤陰陽自然



交媾。陽精自產。所謂留得陽精。神仙現成。蓋陽精日日發生。但世人不知。翕聚以致散。而為周身之炁。惟以撮閉。舐吸之法。追攝聚成一炁之珠於元牝竅。尤貴在活子也。故昔聞尹師曰。欲求大藥為丹本。須認身中活子。時夜半子陽初動。人身之陽氣亦動於子。何也。其時太陽在北。方人身氣歸尾閭。關吾而夜先於亥。常吸清氣。九吞九歸。預收入丹田。乘子時到。由尾閭提上泥丸。璇注三十六次。即是乾坤之閭闔。與天地

相應神仙。故知盜天地之氣。奪陰陽之妙。煉魄為一。合性命雙修。以此時。乃坤腹之間。天地開闢於此時。日月合璧於此時。草木萌蘖於此時。吾人採真藥於此時。內真外應。若合符節。世人若知此機。為活子時。遂於中夜靜坐。凝神聚氣。收視返聽。閉塞其口。築固靈株。一念不生。萬緣頓息。內不覺其有。身外不知有。宇宙俟亥末子初。天地之陽氣至。而急採之。於丹田。升於泥丸。聚結於元牝。而成一珠。成丹原頭若亥子未至。



則虛以待之。不敢為之先。亦不敢為之後。後藥即  
先即藥嫩時辰若至不勞心力。內自相合。自然  
之說也。凝結。養生毫竅。肢體如棉。心覺恍惚。而陽物勃  
然舉矣。時至氣化。藥產於丹田。即提升於泥丸。  
正所謂地氣生動。方開門龍向東。潭踴躍來此。  
是元閔透露。而金精出鑛之時矣。且大道有陰  
陽。陰陽隨動靜。何謂動靜。寂然不動。煉氣返本。  
復靜。坤之時也。吾則靜以待之。靜極而動。陽氣  
一萌。復之時也。我則動以應之。撮開使當動而

或雜以靜。當靜而或雜以動。妄用助長於先。忘失於後。皆非動靜之常矣。

按夜子時到。坐至一更之久。可以奪百刻之功。再加以鼻息謹閉。谷道緊提。雙手按腹膝。九九兩掌擦外腎。脬數百。摩頂四六轉睛三。八叩齒四九。此動法可配靜功。



八。明。齒。四。大。此。德。故。何。明。輔。也。

六。八。兩。掌。舉。伏。百。舉。而。四。六。轉。翻。三。

四。再。以。其。身。對。開。谷。直。對。數。千。對。數。千。

對。身。千。却。便。坐。至。一。更。之。人。回。以。事。百。修。之。

夫。然。其。皆。非。此。輔。之。常。矣。

矣。歸。以。輔。言。輔。而。矣。歸。以。爐。紅。映。想。尋。然。大。志。

李真人長生十六字訣

訣曰。一吸便提。氣氣歸臍。一提便咽。水火相見。  
茲十六字。名曰十六金珠。二六時中。不拘行住  
坐卧。觸目。飲吸。光風霽月。清機流艷。物華天寶。  
分外香拂。意到便可行之。先吐濁氣數口。然後  
口中漱津。舌舐上腭。俟滿口津生。嚥下。汨然有  
聲。隨以鼻吸清氣數次。以意目送至氣海丹田。  
畧存一存。謂之一吸。又輕輕如忍小便狀。從下  
部用意力提起。使歸臍。連及夾脊雙關腎門。一



路提起。如龍。夜間閃電照灼。海水揚波之狀。又  
如日出扶桑。海隅皆耀之景。步步昇昇。直至後  
頂。玉枕關透入泥丸頂內。旋轉不次。如太極在  
頂。良久。轉將頂上白氣分作三條。放下兩目山  
根。兩頤。謂之金液。仍送歸丹田。謂之一吸。從尾  
閭提氣上泥丸。謂之一呼。一呼一吸。謂之一息。  
吸至蒂。從丹田止。呼至根。從元牝止。氣既上昇。  
隨又如前。旋轉週而復始。嗽津汨然有聲。嚥下。  
鼻吸清氣五次。送至丹田。稍存一存。如前。輕輕。

提上與臍相接而上。迴顧元牝。所謂氣氣歸臍。息息歸源。壽與天齊。咽下有液。更妙。無液亦要。汨然有聲。如是一咽一提。或三五口。或七八口。或十餘口。隨時不間。方為精進。瘋疾見効尤速。久行却病。百疾不作。安健勝常。行之一年。永絕感冒。痞積逆滯不和。癰疽瘡毒等積。耳目聰明。心力強記。宿積俱廖。長生可望。如房事慾動。欲泄未泄之時。亦能以此提呼咽吸。運而使之歸於元海。



按宜忌宜專。并吸舐撮閉修真總囑云。凡行  
內靜功煉氣。恒少食。暈飲酒。靈明不閉。務須  
乘天氣晴和。明月清風。蝕晦風雨。迅雷霧露  
霜雪之天。在所必忌。床屋霉濕糞穢淫邪之  
氣。勿吸勿吞。高山流泉。靜室峻樓。人跡罕至。  
意在必專。庶神明不亂。用力調息。精神魂魄  
意五者。混融聚於丹田元牝。縣縣若存。則根  
深蒂固。壽無窮也。至於行外動功。隨時隨地  
可行。不必以此拘論。

腎中蟾光說

人之心性歸於氣海。宿於腎中。此靈光也。有時發見。恍如月彩。仙家擬為蟾光。得其象矣。要在一陽復初。陽動靜極生明。精光發越。一幾希之機也。自彼仙子。藉此修成金精真性。人仰如皓月。燦然太虛寥廓。銀光飛騰。而曰金精所謂龍潛蟄處。是仙胎。祇為蟾光。夜夜圓。是月彩。靈光蓄而有之。變而化之也。由是知金之產自夫月。則月固金之母也。雖然。月之光彩。又原自誰生。



也。月之性固又本於日也。月光本日。蓋日施光於月。一心注神於腎也。是故心動於色。則腎應而淫發。陽舉而慾卒難遏也。聖學惟責之心。一正其心。則持其平矣。是知坎中元性。即離之元神也。夫是一元之氣。潛於至陰。動而有覺。感於有慾。仙與凡。此處關頭分界耳。順以縱其情。熾其氣。險其勇。猛其勢。烈。凡夫盡為婦人。寸穴中而死。故曰。生我門。兮。死我戶。仙家逆以制其心。靜其念。止其靈。蓄其具。全其妙。化化生生。以歸。

於貞固者。而後雄金產耳。是能充天地之正氣。以完乾位西北之真性也。故明此以極採取抽添之功。以竟三關九轉之道。昭昭仙可學其天仙矣。謂仙非善竊造化之机。以致之哉。信乎造化歸根於戌亥。生機醞釀於屋漏西北隅。君子慎獨之功。求於此者。已思過半矣。故乾位醞釀停蓄。即吾人之真性實。即無極之真。太極之窟也。識乾父藏精渾諸性天。不涉網緼者。見卓卓一無何鄉之主宰翁也。顧是窟在天門戌亥之



間。小之於日。有可契。大之於年。有可會。故曰。一  
日之太極。在於戌亥二時。吾人當以凝神恬息。  
養之。一年之太極。在於戌亥二月。吾人當以靜。  
身。舒泰體之。體斯造化之真機。在我為父者。即  
吾子。先天未生身處。一輪明也。故曰。欲轉金丹。  
反涉無全於生處。下工夫。以其伏之。在子前戌  
夾中。為先天靈根。而後乃得有精瑩蟾光。活子  
妙道。為剥落以來。朕於復也。喻為蟾光者。總欲  
見復之機。得深明夫坎中一點真陽之竅。早為

神光由來所不測者。即為真金之所由基以產。實為盛金之所由起以充。一是轉而蓄為雄金也。元陽真性有莫之致而致者。是其光也。急急收回。速速取採。納歸於鼎器之中。則是一點元氣。蟾光亦孰非地雷回復。實為天地之根也。此奪造化真机。修其一固有之天良也。蓋父母以此而育我身體。我當以此而成還丹。孕於洪濛。生於坤復。圓明閃爍。是何光也。工夫容使落第。二重耶。王谿子曰。剖開太極包。露出天地心。虛。



空闊無涯。微月見孤岑。完乾子曰。坎中真陽竅。蟾光何其妙。採此產盛金。大藥如材料。蟾即月之光。月即元性照。金自月而產。坎月真為要。皓魄此燦然。非蟾之吐耀。此種元氣吞。老能自轉少。究為復之機。還須如庭燎。參透學惺惺。人

而道在。孟子謂學問之道無他求其放心而  
已。今之養病者。日思丹田。夜視真準。思丹。則  
則氣歸。視真準。則心養。亦收放心以定神之  
功。故曰。思丹。夜思。真準。則神  
不憂。陽光不照。故仙經云。所謂收得陽精。神  
仙現。或損吾精。敗吾神。死吾心也。純陽又曰。  
養氣之門。疾病之。幾個惺惺。幾箇悟悟。即修  
真之謂也。





而道在。孟子謂學問之道無他。求其放心而已。今之養病者。日思丹田。夜視鼻準。思丹田。則氣歸。視鼻準。則心養。亦收放心以定神之法。故當隔絕紅塵。夜宜幽暗。燈燭照睡。則神不安。陽光不聚。故仙經云。所謂救得陽精。神仙現成。損吾精。敗吾神。死吾心也。純陽又曰。歡樂之門。疾病戶。幾個惺惺。幾個悟悟。即修真之謂也。





丹道全局化先天陽氣為丹。靈丹氣珠之神。

鍊丹知下手。先須識鼎爐。次當求藥物。糝鉛汞。是其樞。二端分判舉。龍虎兩弦圖。鉛汞烹龍虎。水火釀美腴。內交水火是外交。陰陽輸大小。鼎爐別總歸為一壺。採取抽添法。內外無相拘。外交外亦採。豈但內交乎。抽似外邊用。內猶此亦須。兩交璇轉法。內外法相殊。內交法寒暑盤轉。四時珠外轉。如天運。璇璣頂上驅。溫養息胎旨。火候抽摘謨。鍊成真種子。種向入昆盧。長養黃



庭裡依然祖竅虞。入門路不錯。法子匪糊塗。子  
當得歸着。工夫任在吾。仙家秘盡洩。丹道絕非  
誣。世有窮神士。知將養自無。

### 結丹後論

如丹已結。則不用鉛。不運氣也。恍恍若存。只嚙  
神水。送養靈丹。運氣從兩目過。則陽生。所謂陽  
從眼裏生也。從鼻端過。則陰滅。所謂陰向鼻端  
滅也。不運氣。是止火時候。養靈丹。是溫養子  
珠。以九轉為用神。

# 修養歌

形神俱衰全體弱。稍識修養免病作。病一作心。  
要樂心一樂。病都却。心病還將心藥醫。不求保  
護空服藥。與其病後悔。舛錯孰若時時自斟酌。  
何須祈神禱。名山亥子閒。陰陽合。用心處。是機  
關。且來唱我修養歌。便是長生不老藥。

## 修心吟

心安身自安。身安性自端。心與身俱安。何病得  
相干。默悟修心道。身隨德潤閑。江山長未老。富



貴不我貪。誰謂吾身小。其重若泰山。誰謂齡難  
增。悠然宇宙閒。靈根採何處。常修寸裏丹。世有  
窮神士。蓬萊任我攀。

劉養浩

并錄性命圭旨。九轉克復本心。不為私欲所蔽  
形圖。

一轉涵養本源、救護命寶、即養厥靈根煉

揩摩心地煉金丹。止念當為第一關。念斷自然。  
情識斷。須知水靜沒波瀾。

人生只是妄念不得了。果然將心地揩淨磨  
去、絕無紅塵念慮。方足以保精、不致氣無所  
麗、以失神也。然則念斷、乃所以斷情識。即除  
情慾也。慾火不起、則腎水安靜、而自無波瀾。



縱淫之事

無極之真寓氣中。爭凝水火是神功。火燥非水何凝鍊。須保腎家。若幼冲。

周子無極之真一語。朱子謂真即太極也。在人身中。即命門相火之真機也。寓腰腎中間。是太極之理。在陰陽二氣之中也。非心腎兩家水火交凝。則此真機無所寄。則尤重在保腎也。如幼冲之王莖。細小不舉也。保得腎水。救得陽精。則養生有神功矣。

本源涵養心為首。妙覺元神禁引誘。君火安居相火停。諸緣自息何神走。

心為身主、靈巧無邊、慾動情勝、皆當先責之、心、心不動、則腎不妄陽、有何神之走也、故息念緣絕紅塵、禁引誘、保元神、成妙覺、斯得涵養之要矣、

下手工夫在洗心。退藏有穴自深深。於今指出神仙窟。心腎歸根穴路清。

道書汗牛充棟、茫茫如涉海問津、誰將真竅



地位明明指示出來不得圖形指點竅妙遂  
絕無下手處今將得傳之秘逐一畫出修真  
根源確有依擬識者實之珍之  
背為心腎相通路。水火性來燥潤互。夾脊退藏  
洗滌行上天沐以金盤。

圭旨云洗心退藏於窅原以心屬火退藏於  
背中之竅提上腎水以滋潤之是為沐浴洗  
心名攝陽靈救護命寶以心淨與水火交會  
實返本歸源於祖竅

祖竅歸根魄扭魂真心一點默為存。斯通無極安心氣。多藉北溟養汝鯤。

莊周云、北溟有魚、其名曰鯤、鯤之背不知其幾千里也、化而為鳥、怒而飛、其翼若垂天之雲、此種話頭、須知北溟、即人之腎水也、魚即坎中丁火、即相火也、腎藏志、即蘊此水火在背下十四節、上與朱雀之心交、即化鳥之謂也、極形容心志之大、故一則曰、不知幾千里、再則曰、似若垂天雲、誠能退藏以養成之、



真人呼吸貫明堂。打脊往來入命方。流入命門  
連祖氣。如磁吸鐵子。親娘此為息。踵深深息。非  
若息。喉不到腸。信屬命由人立法。任吾卓立個  
純陽。

修真要法。須知存想山根。將鼻息呼吸之氣。  
上貫明堂。走風府。退藏以入祖氣穴。為深深息。  
致子母之相孚。為迴元返本。此立命之要法。

呂純陽輩固亦由此卓立。何況僅求却病延齡乎。

背為心腎咽喉路。既濟相為生活寓。此竅欲通達混元。山根存想是先務。

仙經茫茫絕無下手功夫。殊不知闢初即求陰向。與。滅想山根以來入混元祖竅為歸。本源也。於此涵養靈根。行一日即有一日之功。學者其勉諸。



修養

至一

年心

丹得

効圖



仙基肇養在靈根。

指摩心地煉金丹。

靜功行至一年。本心之明。

不過於此。

二轉安神祖竅翕聚先天精即元樞柄煉

欲轉金丹反涉無樞也無前於生處下工夫持循

真一於元牝妙竅歸於祖竅圖

真一即祖竅又名真一竅也

先天祖氣為丹母元牝之門是氣家溯自靈光

明此息推原無極信為還

中丹田為祖氣穴又名元牝門究之即由乾

父降生之靈光為真息所兆始乃無極之真

也會而通之總不外一無極為未生之在父



付之坤母。即為太極之一誠。故曰無極而太極也。而字當深玩。所以推原為最遐遠也。元牝真元真做緊。非居心位。非居腎。推原受氣。兆身初。莫怪天機都洩盡。

天地之根。元牝是身中欄柄。存於此。空須教實。扼其樞。輪轉其樞。添骨髓。

何所疑於九轉丹。分明修得飛翼旋。從今輪教元樞運。且學蜣螂慣做丸。蜣螂即猪屎虫。常抱糞轉丸。貫以精氣。不旬日即化而為蟬仙。

家取譬法輪之轉變化之超。

蜣穢轉丸且化蟬。吾人何故莫為仙。元樞運轉  
天機轉。學永有鉛苦海天。人身本一全。天地中土幹。旋如四季運。協四時  
法莫忘。輪樞轉運君須記。



修養

至二

年心

丹得

効圖



元樞欄柄在轉輪。

坎離鉛汞自氤濃。

靜功行至二年之久。本心之明。

畧畧稍復。

三轉蟄藏氣穴存妙歸根

之神功氣穴煉精

團就陽精祖竅中復歸氣穴似無形神機蘊作  
飛騰物凝聚注心眼用功

先於祖竅黃庭中用法輪烹煉龍汞虎鉛使  
靈藥潛歸混沌交在鴻濛融入黃庭盤旋在  
祖竅成陰陽交媾之妙也為先天此處工夫  
極元屬尋着舊路蓋原自無極之真判為龍  
虎兩弦以分心腎於上下到來做返本迴源  
的工夫便要合併融成一片作細縕也必由



彼二轉方可作此第三轉之功故曰圓就在  
祖竅乃復歸氣穴云也

呼吸之根閤關門。聲所出命之元真神真氣。  
歸中伏日精月髓納在坤。

古仙家以歸伏法度人必先教之返本返本  
者將以其散之於耳目口鼻四肢百骸者須  
復返於退藏之心謂之涵養本原又將以退  
藏涵養而復返之於中一之地謂之安神祖  
竅又將祖竅翕聚所安者而復要之於真人

呼吸處謂之蟄藏氣穴

長生不死因胎息。早裕谷神。彌太極。土釜牢封。  
固築堅。儲神不測。鯤生翼。  
出息微微入息長。悠悠漸去。漸停。旃兀然到得。  
神疑住。胎息還元。自妙全。  
光回穴裏。眼惺惺。似卵抱。維母伏旃。息息歸中。  
中氣化飛。神拭看。戾天。鳶。  
祖竅所凝。復下臍。收藏愈固。產交黎。腎堂前際。  
臍輪後簇。入真金鼎。內棲。總屬神凝。儲蓄所。龜。



藏蛇蟄抱珠驪。

黃庭之下。開元上。呼吸相含。自此潛扭結真元。

凝此處。胎懷太極。朕端倪。

修養

至三

年心

丹得

効圖



真酥神歸氣穴凝。

一点靈光漸漸復。

靜功行至三年之久。本心之明。又進於二年矣。

四轉天人合發採藥歸壺煉河車逆運腦頂

壺即腦頂藥即清氣歸者陽氣還於髓

海採者採清氣入丹田轉過尾閭提冲

而上於腦聚火載金先運入坤此時運

於乾即是採藥歸壺但非火不能運以

火煉藥故火即神精鉛也其性沉重若

不得火何由而升

身中真種為靈藥採入壺來費手脚任閉督開

火載金交外後功兼前後宜斟酌前兼翕聚虎交



龍後括乾坤交不畧前屬內交後外交均為採  
藥黃婆託。

仙家修煉確有實據丹道絕非誣也。但人為  
氣稟所拘物欲所蔽不足以知人為天地之  
德陰陽之交鬼神之會五行之秀氣遂委精  
氣神若草芥耳何能將此三字究極三關九  
轉以洞明無極太極之竅識內任外督之修  
乎。今將任督之判分別內外明白大小鼎爐  
小鼎是內交於腎上元樞返後天之乾於黃。

庭大鼎。是外結於腦頂天谷。完先天之乾於泥丸。窺破神仙路頭。逐一繪圖揭示。約以口訣便記。不敢留為私秘。屬意却病延年。以勉衆生。有其屑纍上達。以寄高士。庶幾儒叅以釋道。或為存心養性。或為洗心見性。或為修心調體。任人之自為取也。

內外任採多由復

尾閭之闕。固應氣海於朔方。亦非定應天時全運到。乃異有活子。逐相將。天機盜取。奪那陰陽。



真陽機致要惟此子時。為不常。至日。冬至不行。  
下及商。閉閔堪想。古先王。乘刻有至。洵矣天人。  
合發於斯。為無盡藏。蘊於採取。托津梁。妙機動。  
盪爭是頃刻。禎用夢黃糧。

身中活子道。心精無邊靜。極任天任自然。夫何  
牽絕無緣。任自自造一元。又元。濛濛兮如霧之  
籠。乃淵冥冥兮如嵐之罩。以烟庶幾混沌沌。  
太極以前無極之先。忽爾陽物自起。孱此妙妙。  
剛來。還這還極小辨物。只自知。自會信乎恍惚。

陰陽初變化。絪縕天地乍回旋。斯時識得活現。  
下手採入。或內或外。俱由活子宣發通神權。  
靜中陽重金離礦。地下雷轟火逼金。自此抽添。  
成取。採心宮自化。絕無陰。

精氣神三寶。原來由復造。一陽轉釀精。精固神。  
全保。除妄千朝。煉能完滿。抽來成火。人都是。  
復疎。無自抽回早。初象露之珠。抽於稻花頭。漸。  
抽漸添積。豐滿填於腦。  
始初採藥似無因。惟在復初好問津。興自一陽。



還九轉。復來七日。悟全身。惟頃刻在一辰。竊造之機。今須乘機以認真。真機活動。是全神神妙。活潑。係是活子靜裏春。生生無幾。概包娠。打疊珍奇。任我支。河車載寶。駕如驪。三關九轉。無他物。放去收來。總是依。復轉真機。採藥奇。端倪朕兆。靜尋窺。水源淨到。清虛極。現出靈光。活子時。身中活子。生生物。復裏原來存。髣髴採取此機。入鼎烹。何憂不獲。成仙佛。

一陽動處心花發。煖氣冲融情勃勃。知採此真。  
納入壺。神仙手段安容忽。  
妙運丹田須上下。須知一體合西東。幾回指往。  
崑崙去。夾脊直上有路通。外藥歌。



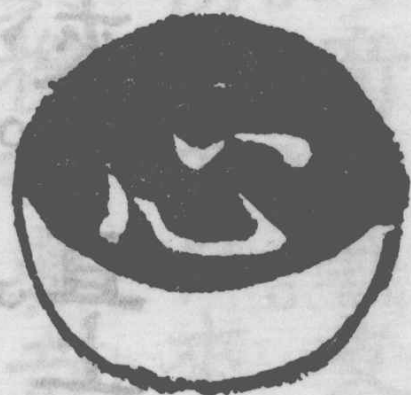
修養

四年

心丹

得効

圖像



河車載室上崑崙。

陽鳥海底奮威神。

靜功行至四年之久。本心之  
明。又進於三年矣。

五轉乾坤交媾去鑛留金

即璇轉泥丸煉氣之功

雷威海虎奮鬚眉。正是吾丹五轉時。奪得先天真種子。河車搬上作摩尼。龍雷海煮蜃家樓。火逼黃河水逆流。四象五行全攢簇。河車重載彼岸浮。緊撮兩腎谷道收。黃婆眼使沂流抽。連從上往提行吸。土釜裝來載驟邁。猛烹水沸河車駕。載上金公來變化。不早不遲。體好升。非穉非老。正符姤。



虎嘯龍吟時交合。河車夜半無停歇。一昇運上、  
崑崙去。進火玉爐烹似雪。公來寶外不早不數、  
乾鼎坤爐猛火烹。由斯交媾外交行。儘翻龍虎、  
泥丸去。璇轉泥丸用眼睛。陰向鼻端滅陽從眼裏生。璇璣將日送。瞳子輔  
天行。小道已分見此圖。璇璣外酉法天然。由裡達外  
裡旋外。自後推前後。即前陽火進來。從左轉陰  
符退去。徃西旋。霎時火候週天畢。煉顆亮珠似

月圓。

開闔退亦於臍起。右上於乾左下通。如臍廿四合行終。是退陰符之數止。

四象和來五氣全。團摩一顆泥丸子。壺中納入度方壺。市上懸壺通海市。

璇璣用眼運旋之。陽與陽符恍一曦。腎注黑睛瞳子著。由來天一水生為二生。心火雙眦用。肝木黑珠三數麗。地四白珠由肺氣。竄上下土窩。脾靈元肇始。先生兩目五臟未鍾早。結斯至寶。



至陽。莫若眼睛英攢簇。發為奇。同此一氣符天  
運。固得金丹日沃麗。

修養

至五

年心

丹得

効圖



璇轉泥丸混百靈。

霞光燦爛開顛門。

靜功行至五年之久。本心之明。  
又進於四年矣。

六轉靈丹入鼎長養氣胎神即珠落黃庭煉

燦燦光華日月精溶溶玉液乾坤髓曲江載上

甌山來轉落黃庭高接蹤

氣穴金公舞上來霞光燦爛顙門開三花聚頂

烹龍虎珠落黃庭結神胎

攢簇乾坤造化來手搏日月煉成灰金公無言

托女死黃婆不老猶懷胎

邈無踪跡祖鄉回潜有端倪漸胚胎息息歸於

文火養溫來十月產奇兒



龍虎金丹下甌山。溫柔長養任幽閒。從容文火  
潛育就。武火難同不一班。男兒懷孕是胎仙。祇為蟾光夜夜圓。育自天機。  
奇幻飄然赤子華。虛元嬰兒產就道完全。胎自一陽漸。寢乾彭出妙機。  
真造化。分外無極見得全。火符容易藥非遙。天癸生如大海潮。兩種汞鉛  
知取探。一齊物欲盡捐消。掀翻萬有三元合。煉盡諸陰五氣朝。十月脫胎丹道畢。嬰兒形出謁。

神。霄。

修養

至六

年心

丹得

効圖



珠落黃庭結神胎。

掌握神珠意自恢。

靜功行至六年之久。本心之明。又進  
於五年矣。



七轉嬰兒現形出離苦海

赤子移胎潛氣穴。三年潛處溫育。切一朝翻向  
上崑崙。苦海從茲方脫絕。  
黃庭十月養胎圓。氣穴三年哺以膾。天谷有時  
勝向去。便然翻脚撞關公。  
仙軀完就換丹田。仙子溫育要靜專。氣穴恬馴  
千夕滿。坤道乾健。自無邊。  
十月工夫溫便現。陶成老健。要三年千朝恬養  
起身出。撞出太元躍上天。

道身出現。實相漸彰。移胎換鼎。晏處道場。守以  
寂默。如龍潛藏。道完乾健。火自韶光。

修養

至七

年心

丹得

効圖



蟄藏住息。溫溫養。

煉氣

猶龍潭底抱珠眠。

靜功行至七年之久。本心之明。又進  
於六年矣。



八轉移神內院端拱冥心

神即脫離苦海煉  
還虛

元神端拱生元都。三疊胎仙舞八隅。變化純陽。

天地育。長生因此妙工夫。

無丹無火亦無金。颺却鉗鎚沒處尋。還我本來。

真面目。未生身處一輪光。

數原

修養至八年心丹得效圖



陽極陰消丹已成。

自有崑崙頂上神。

靜功行至八年。本心之明。又進於七年矣。



九轉本體虛空。超出三界神。即真性虛空煉還虛之功。

煉得小乾裕大乾。完元返本擴先天。嬰兒修到泥丸坐。端拱復心九轉全。

還本復元已復乾。純陽修得作飛仙。一陽生自興功日。九轉週為得道年。

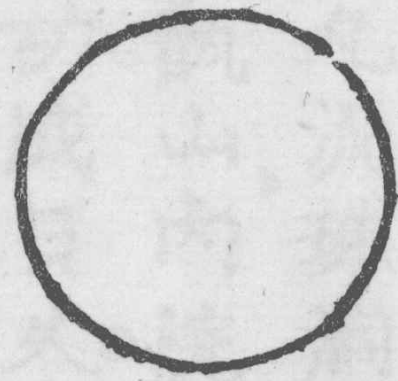
修養

至九

年心

丹全

復圖



無丹無火亦無金。

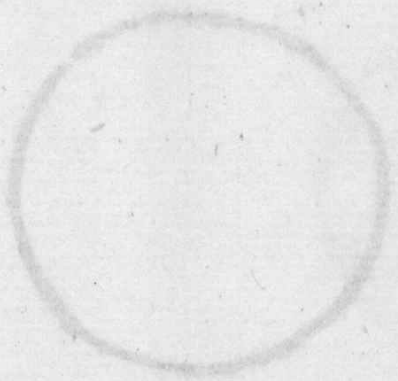
煉神還虛

真性虛空通九重。

以上心圖。皆言靜功累積。必勤勤以九年為  
候者。謂心之明處。步步隨年。漸進而漸開也。  
道之成處。亦隨年之久。遠而登厥域也。不可  
稍間。斷半載週年。倘有間斷。計功雖有九年。



功不完全於九年。不成金丹小道於九轉也。  
不幾成往事乎。良可歎也。修養者誠知悔昔  
功不全。又盡心以自勵。加用功於九年。不忘  
煉氣捷徑。得心要訣。及活子等功。金丹小道  
造化。不能握其權矣。



金丹無火亦無金

教林影

全身内外部位名色

腦曰泥丸、流珠、洞房、天庭、丹元、極真、明堂、百靈、穀海、甌山、內院、上丹、皆腦也。在頂上出前二指許。功成日久，幻化陽神，嬰兒出於腦頂。舌曰上鵲橋、赤龍華池、元泉、玉池、神水曰玉液、金液、醴泉。

喉曰元膺，曰十二重樓。心為明堂，有三系：一系腎，一系肝，一系脾。上通肺管，曰靈山、靈臺、靈閔、性海、真汞、日竄、赤水、姹女、乾馬、金烏、交



黎亦曰神水上有心包。

祖竅在心下。臍之中取一寸二分。曰規中。黃庭。黃中。真土。元關。黃婆中黃。這箇丹田。西方淨土。西南鄉。祖氣穴。戊己門。守一壇。歸根竅。復命關。虛空藏。

臍後腎前之中曰下丹田。氣海。土釜。關元。元竅。元冥。氣穴。橐籥。靈根。月魄。生門。死戶。曲江。河車。蓬壺。火束。真鉛。命田。金鼎。背脊逆上穴。脊之下盡處曰尾閭。腰曰命門。曰

腎府上曰元樞次上曰夾脊雙關次上曰筋  
縮次上曰至陽次上曰靈台次上神道次上  
身柱次上陶道次上大椎天柱次上風府後  
次上玉枕後枕次上百會尾閭曰太元關  
三岔口禁門長強會陰會陽人門鬼路谷道  
虛危穴又曰太元關在於任督二脉中間上  
通天谷下達湧泉  
汞鉛汞取心内血紅為太陽火鉛取水中精白  
為太陰謂之丹者純陽之謂也



小鼎大鼎命田為爐曰中丹田。上為黃庭祖竅。乃小鼎也。一還上昇撮上泥丸至腦曰上丹田。為大鼎。由任而下至臍下曰下丹田。內藥外藥內丹田外丹田。外藥收口耳目外生之藥也。尤在心內照。又氣從尾間提至泥丸。為外抽也。亦曰外藥。外丹又曰外丹田。由督至腦頂是也。內藥煉精氣神使之不漏踵息也。又曰內丹。又曰內丹田。由任至臍下氣海下之丹田也。靜養悠久。心道兩忘。自有神

光發現內丹成處。要外丹助。

性命者。腦為乾。為性。氣海為坤。為命。

魂魄。魂陽而魄陰。魂藏於肝。魄藏於肺。

降龍伏虎。龍即心火。降龍則心火靜而能攝陰。

虎即腎水。伏虎則腎水動而補陽。

三家相見。又曰三元。即精氣神相見合為一也。

四象和合。即肺金、肝木、心火、腎水。攢簇混融於

真土之中也。在祖竅上用功。



余輯此帙原搜羅羣書推測奧義辨別陰陽分晰經絡縷悉水火俾人及時養精息氣存神調和營衛不至陷于酒色財氣終罹沉疴豈敢好异逞能言之不足而長言之乎數十年留心醫道思以壽世願受病者按脉察証燮理五臟六腑或可救藥體弱者依方驗藥除却七情六慾得以保身至于不病不弱者嘗于方之未善不妨取製于藥疑藥之未當不妨再參于方展轉調護雖曰壽筭天定人亦可以稍參造化詎不甚幸識者當不以予言為謬也可 福至再識