

延齡纂要

下

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

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。初。淵。船。樓。神。人。說。云。夫。哉。心。為。天。君。統。領。一。身。之。主。宰。為。萬。事。之。機。所。以。聖。賢。專。貴。之。一。心。以。垂。教。也。心。貴。明。以。透。其。夢。覺。之。關。心。貴。敬。閑。邪。以。除。其。俗。之。謬。心。貴。靜。安。一。以。致。其。淵。默。之。衷。心。貴。誠。一。以。淨。其。偽。妄。之。意。心。貴。存。真。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。藏。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。

心之功。所謂精根根而轉運。氣。

混而往來。心澄澄而不動。固非死然不動。

而往來。心澄澄而不動。固非死然不動。

而往來。心澄澄而不動。固非死然不動。

而往來。心澄澄而不動。固非死然不動。

而往來。心澄澄而不動。固非死然不動。

而往來。心澄澄而不動。固非死然不動。

而往來。心澄澄而不動。固非死然不動。

而往來。心澄澄而不動。固非死然不動。

由存養上希神人說本內瀛為主退藏沐浴涵養

人矣哉。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。恬和以恒其月彩之煦。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。動居於泥丸甌山之。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。倚甌山自循。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。

宮貴各降萬福。則無咎。以一主和。為大
恩。心願。吳公。以。吐。懷。普。望。為。一。吐
吐。利。得。之。無。憂。屈。屈。曰。苦。疾。故。於。主。聖
對。於。千。報。應。曰。以。而。主。若。樂。樂。不。其。測。可。善
不。下。夫。子。樂。樂。當。料。人。而。未。及。料。不。下
軟。樂。於。天。無。汗。之。辭。曰。樂。樂。樂。樂。樂。樂。樂。樂
對。雷。曰。以。辭。康。轉。三。天。萬。樂。樂。三。合。一。命。之
中。習。之。昔。戰。國。莫。使。亦。同。公。對。以。此。篇。傳。入。并

圖出丹至降任由氣吸

無極者未分
之陰陽也

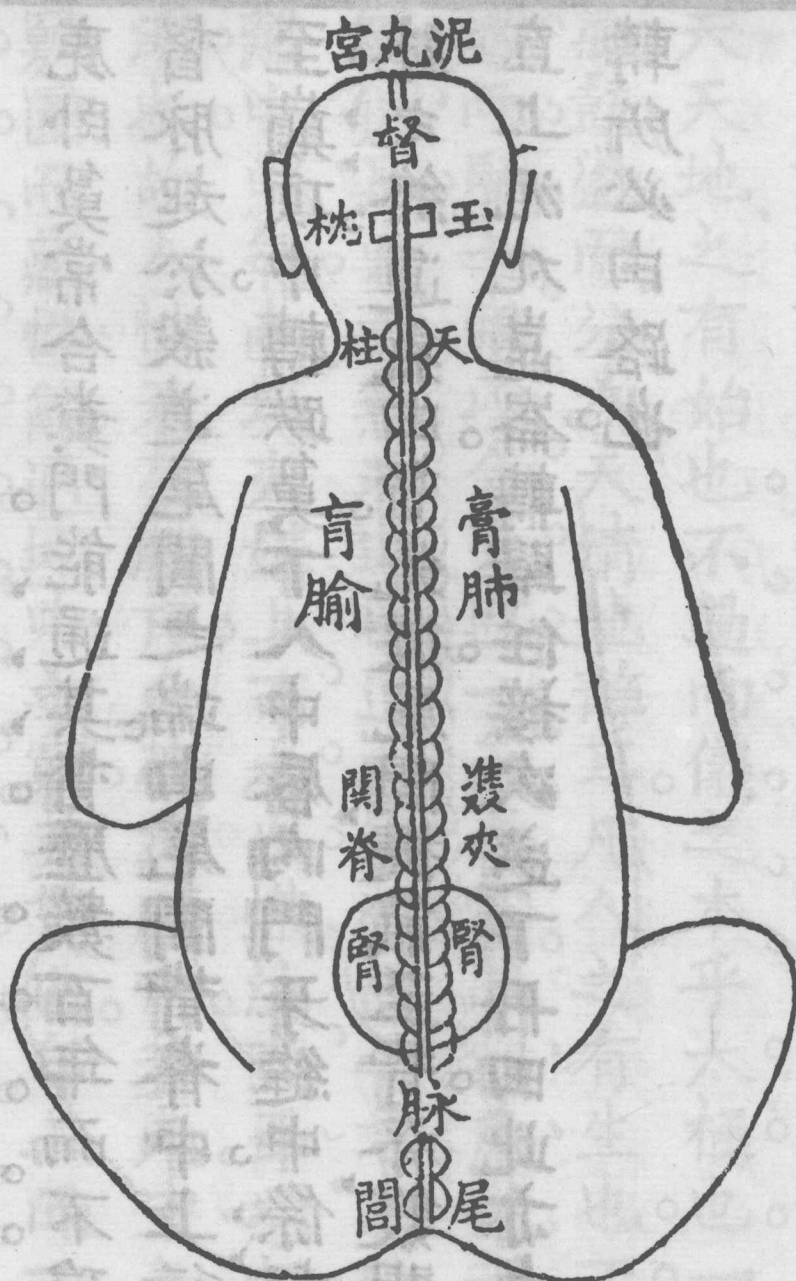
之陰陽也
太極者已分



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。轉提尾間。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。