

延齡纂要

上



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

全国中医药学术经验交流会



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



道光壬午鐫

延齡纂要

琳瑯堂藏板



欽定四庫全書

欽定四庫全書
據清道光二年壬午
(一八二二)刻本影印
高一百五十毫米
寬一百一十五毫米

林氏堂藏



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。全书阐述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。固宜出所以調陰陽。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。惑於外。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
致與物類同朽也。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
自知也。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。悠聲。華身之緣也。
性命身之本也。尔何不自愛。
而自苦若此。予聞之。不覺慄。
然悟。爽然釋矣。於是忘華。
忘輕。性命忘切。因而究心。以。
黃。兼覽性命圭旨。參同契。與。
呂祖金書。及悟真法。以希博採。兼。
收。我如大海。茫々。無由尋。其涯。

漢。歲己巳。得江右徐荅山先生
喜世傳忠及諫醫書旨要。
道而行之。頗得長蹠。迄今
卅餘載。年將週甲。而強健
不衰。授之少時。自謂加學於
再孫之餘。得編集成稿。置之
案上。謹誌家嚴自愛之訓。
以勗予。與孫之俸弱。共云耳。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。弗何。不先將此書兩集付
之。剞劂。以公同好。俾負難延
之。及每力購藥土。法必修養
之法。以保至天真。予亦獲辭。
遂額其名曰延齡纂要。予

固出管中之豹。窺見無多。
獨喜其纂要二字。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。因引古詩。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

