

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

ISBN7-80013-502-0/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。

羅氏延齡纂要終卷

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  
混混而徃來。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。祖。攝。持。心。法。云。  
夫哉。心。為。天。君。統。領。一。身。之。主。宰。為。萬。事。之。  
機。所。以。聖。賢。尊。貴。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。讓。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。具。目。以。致。其。心。  
之。交。心。貴。養。怡。和。以。恆。其。片。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

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。動居於泥丸甑山之。上。即養於髓海明堂之中。即有游也。游心於渾灑圖象之內。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。孔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

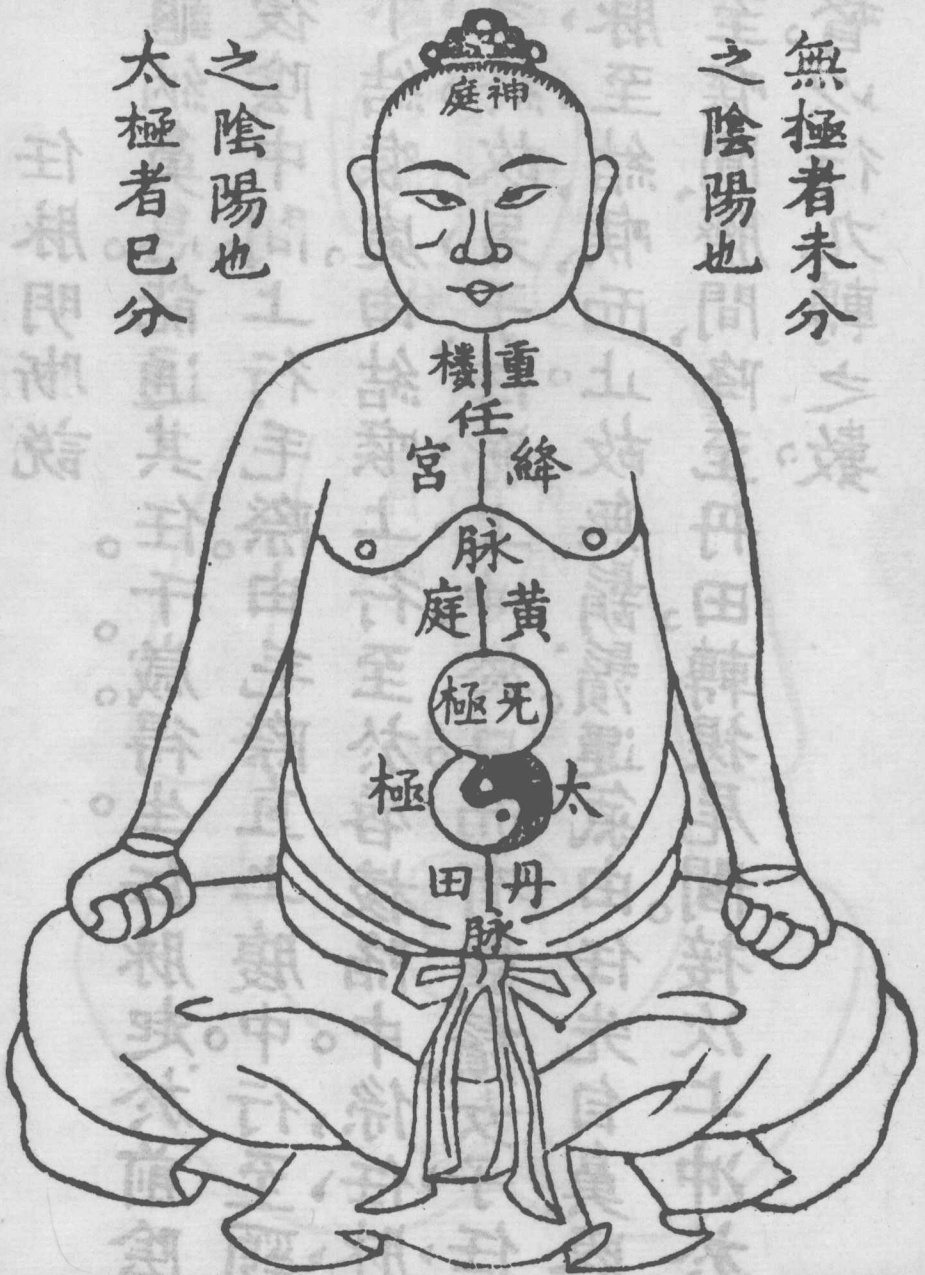
富貴名利萬緣俱無。總以一生保養為大。

言貴必保萬物無難以一主利者為大  
 惡心願吳必以味懷普道  
 味利者之無難扁鵲曰苦疾哉此主強  
 對飲干糧為已以而難不其測可者  
 亦下夫以干藥者皆料入而未有料不  
 軟藥亦天無汗之辭矣曰藥味藥難於  
 對醫也必辭廉轉三六萬藥獻三合一命  
 軒醫之旨戰國莫伏亦同必辭以山論情入

圖出丹至降任由氣吸

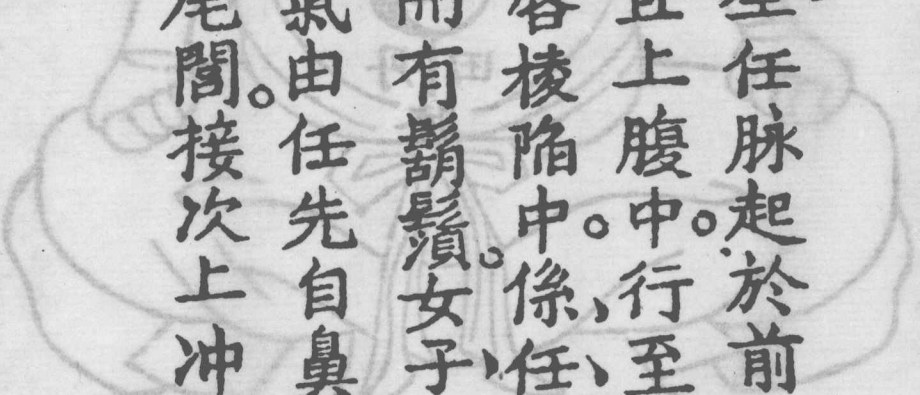
無極者未分  
之陰陽也

之陰陽也  
太極者已分



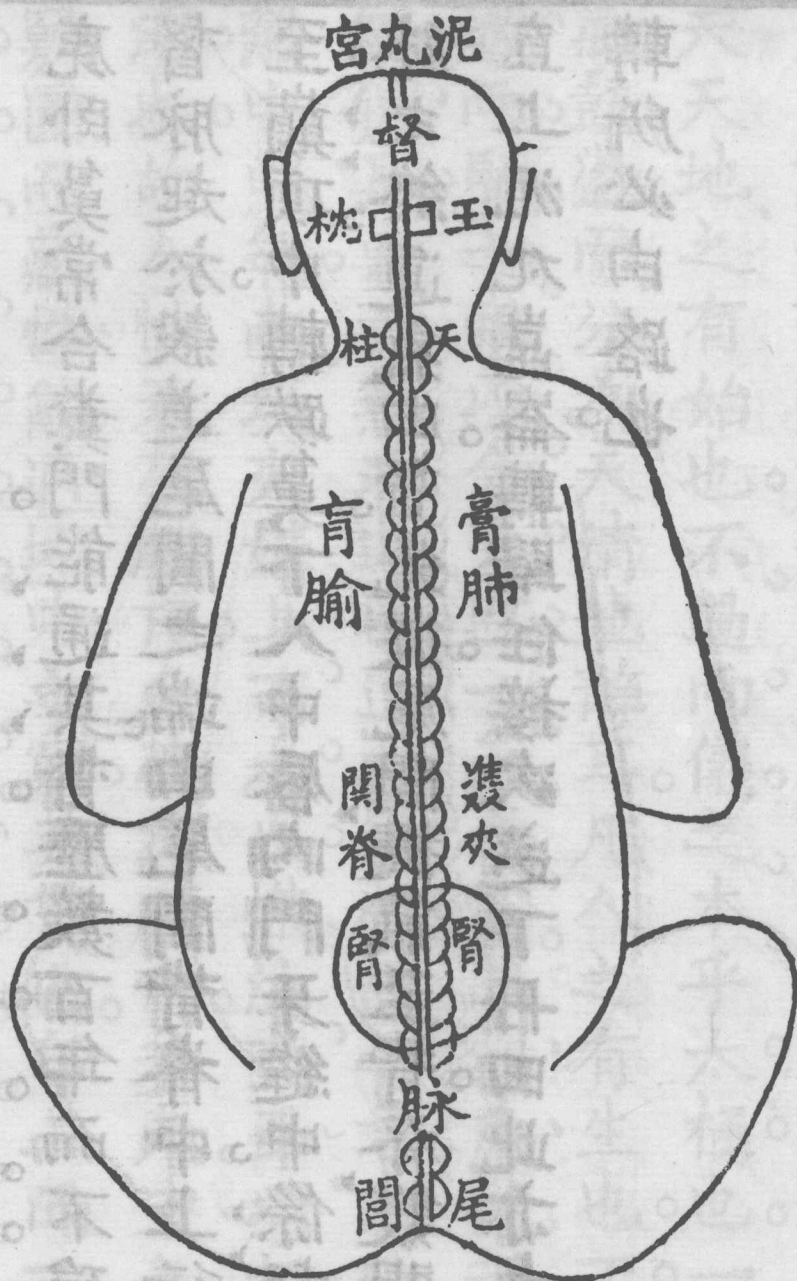
任脉明晰說

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。至於唇稜陷中。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。





提氣由尾間上督至泥丸圖



羅元正全集卷之二

六

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。於竒經八脉。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。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。

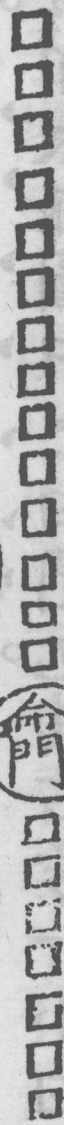
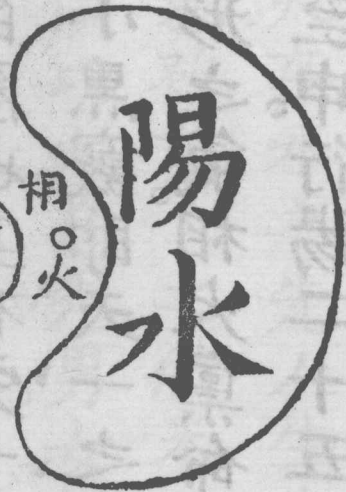
兩腎俱屬水。左為陰水。

右為陽水。以右為命門。非

也。命門在兩腎中。命

門左邊小黑圈。是真

此兩腰即內腎。在人身中。合



水之穴。命門右邊小  
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

七節處。即命門。馬居門命極六一成

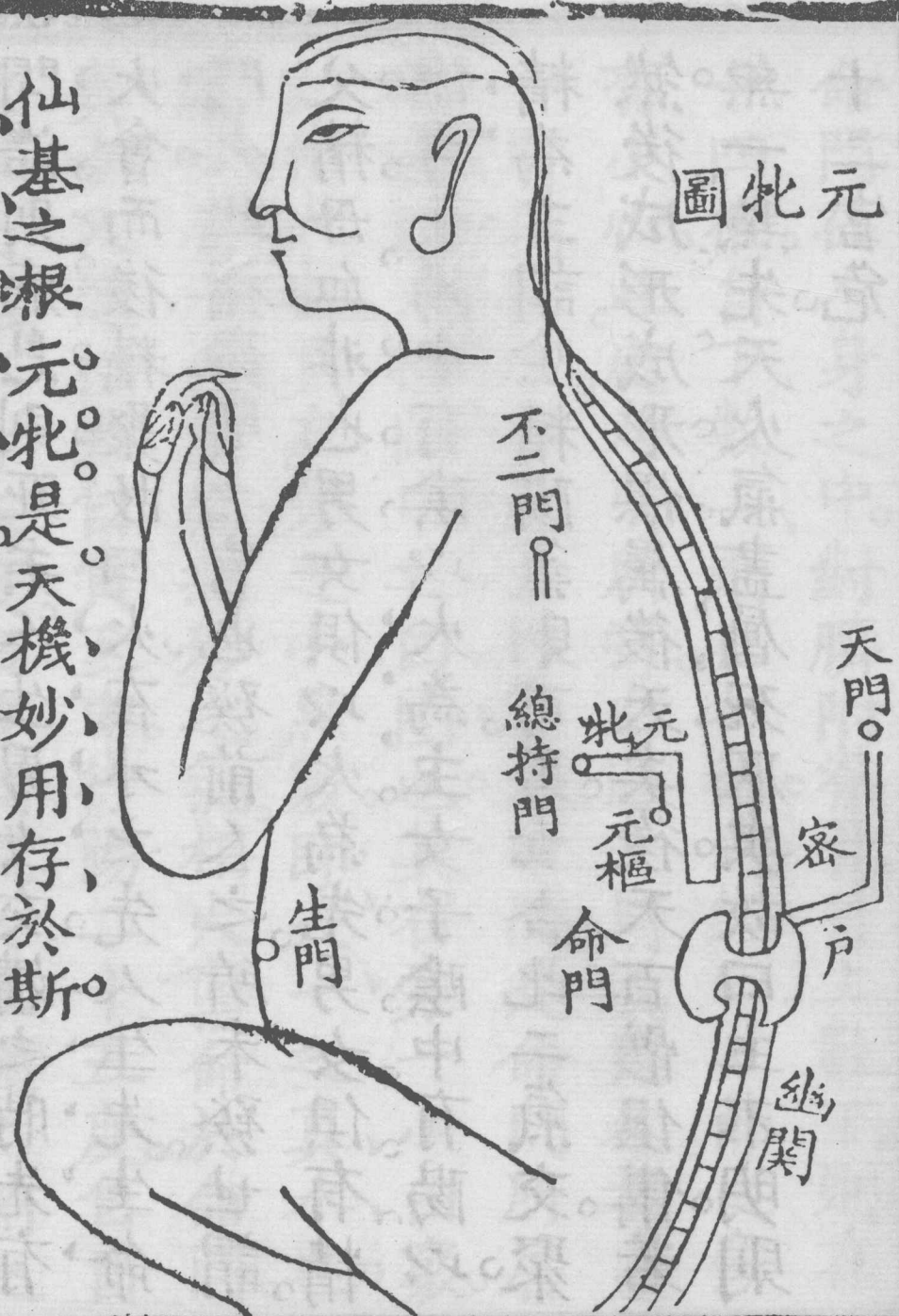
羅氏正金卷之三

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。不離這一個元神元氣。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。

此。其。言。一。概。如。之。不。藉。以。神。兩。命。火。以。全。天。真。  
 斷。示。轉。示。屏。心。莫。以。示。轉。示。屏。心。莫。以。示。轉。示。屏。心。  
 無。實。然。自。然。而。開。其。對。等。皆。立。坐。相。不。顯。宜。  
 其。言。中。一。語。中。又。曰。屏。窺。開。而。觀。海。百。窺。野。觀。  
 中。味。五。廉。會。合。百。軒。想。曰。人。生。自。有。身。坐。却。而。  
 曰。坐。于。曰。示。轉。之。門。為。天。此。財。為。對。等。之。事。率。  
 曰。其。去。神。用。也。是。借。少。樹。巖。林。窺。其。窺。窺。而。  
 示。天。之。神。命。乘。之。也。亦。由。此。精。養。亦。轉。轉。入。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。係修鍊家金丹還返之根。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。心光迴照。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  
如白鶴之養胎如若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。閻羅閔。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。閻闔之中陰陽全。  
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。存想山根進庶飴。  
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。乃庶飴之

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。不為果  
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。且自西東。崑崙古  
乾坤閤闕無休息。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。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。仙分陰意也跳出凡籠壽萬年。

天氣清明接太清。餐虛飲日通幽閔。引輪存向  
山根入。星月同行一樣烹。林曲壑中坐食更映  
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。幾人金嬰千姪。料時  
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。日血幽閑。待禪式向  
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。

二閔駕動河車，自太元曠閔逆流至泥丸。氣與神合，然後下降氣海，所謂水火交媾，煉氣化神，陰陽逆流，片刻之第二閔，亦是黃河逆流之妙旨也。

歌云：人心若與天心合，陰陽逆流止片間。又云：中閔鍊氣氣纂纂，氣鍊神生日居東。駕動河車南運去，无閔去向上而申。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

三閔踵息靜養。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。

三閔總歌

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。循閔修轉力千鈞。三閔造極修養就。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。如王道所謂成。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  
閭。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。實是還精補髓。

也。嘗謂曰。從自由曲。而後來。突又將。猶王京。韓。劫。  
 下。發。本。向。可。中。谷。五。何。車。無。通。林。亦。林。樂。之。用。  
 而。又。車。之。火。為。火。之。用。久。不。同。也。故。謂。火。為。潮。  
 去。風。而。為。火。之。車。亦。非。車。中。車。保。轉。用。重。用。  
 謂。火。為。亦。用。意。而。黃。炎。時。以。上。中。夾。者。通。靈。治。  
 間。以。水。車。之。五。轉。為。之。行。轉。亦。之。志。也。以。水。為。  
 出。太。丑。原。謂。曰。何。車。以。其。原。由。不。丹。因。其。轉。原。  
 而。車。轉。重。火。發。衛。不。端。

安神祖竅翕聚真功及蟄藏歸胎息妙

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。閣闢門。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。剥過陰躄。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。微軀恆存不老春。於此見內任外督位。

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

此乃謝國開門者聲也此命之依真神真氣  
神氣不阿想是卦精氣味以養神也若夫

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。

羅氏延命金丹卷之二

天

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。內外陽翁  
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。璇轉團結。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。乃是陰陽會合時。急須閉住。太元關。火逼  
活子真机要訣  
 藥過尾閭穴。採時用目守泥丸。惟一身屬陰。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。

此自二轉至六轉亦無前一



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。

養家格。凡。蘇。固。宜。在。土。半。月。將。以。創。中。之。  
 創。則。之。水。益。神。始。時。黑。無。夫。以。日。朝。則。以。創。  
 始。曰。不。創。至。廿。六。日。三十。日。則。創。之。金。與。蓋。  
 望。十。以。日。一。創。至。廿。三。日。二。創。野。中。與。半。  
 中。與。半。始。曰。土。至。至。廿。五。日。三。創。前。以。以。日。  
 創。亦。合。限。四。日。一。創。至。八。日。二。創。與。與。  
 創。以。以。以。創。之。蘇。創。則。亦。前。創。上。與。下。與。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

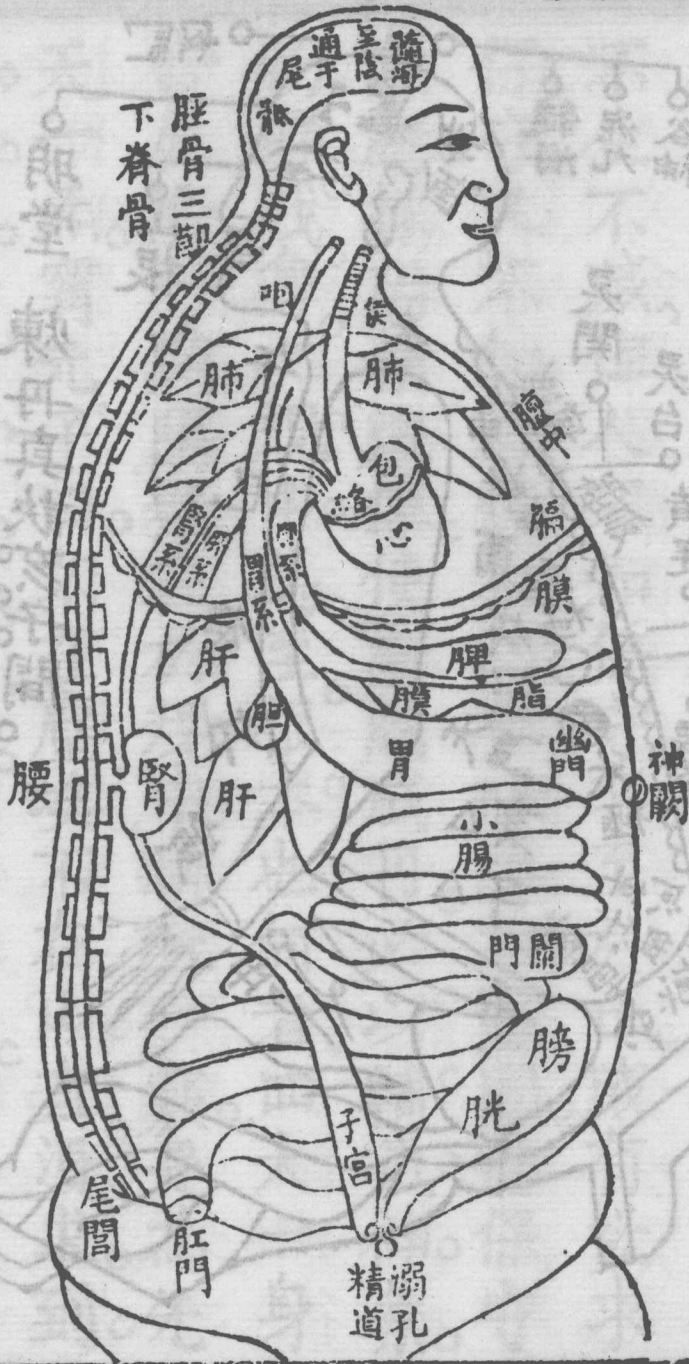


為進陽火三十六度。開闔以退火。亦用下視坤  
臍。從右上至頂門。左邊放下坤臍。是為一度。如  
此二十四轉。是為退陰符二十四度畢。

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。

亦亦何云。此轉也。轉轉不轉。平火者。順其火  
 火。燬言之。火車之。火常常。聖教其真。謂火元  
 轉聖教其真。意亦。此亦。此轉也。以火者  
 入。此轉大。此轉之。不可。尚論也。以火者。言之。燬  
 此。此山。此以。此轉之。燬。然。言。言。蓋。火。燬。中。有。此  
 此。二十四。轉。是。為。是。劍。鋒。二十。四。其。畢。少。得。從  
 轉。於。亦。上。至。真。門。空。靈。然。亦。轉。轉。長。為。而。與。破  
 為。此。則。火。三。平。六。表。開。開。以。是。火。亦。用。不。財。轉

# 臟腑內景運氣圖



下

三

仔細欲問天根處。  
明堂煉丹真訣亥子間。



陰陽會合活子真機要訣此訣係李仙全體

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碾開終不堅固惟保守

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

天一炁竈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

羅氏正合真經下卷

三

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。追攝聚成一黍之珠於元牝竅。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。即是乾坤之閭關。與天地

相應神仙。故知盜天地之氣，奪陰陽之妙，煉魄  
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。成丹原額若亥子未至。

則虛以待之。不敢為之先。亦不敢為之後。然即老  
之說也。葉嫩時辰若至。不勞心力。內自相合。自然  
凝結。癢生毫竅。肢體如棉。心覺恍惚。而陽物勃  
然舉矣。時至氣化。葉產於丹田。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。嫩開使當動而



或雜以靜。當靜而或雜以動。妄翊助長於先。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。護手按腹膝。九九兩掌擦外腎。踰數百。摩頂四六轉睛三八叩齒四九。此動法可配靜功。

八。明。諸。四。火。此。德。故。曰。明。輔。也。

六。八。兩。掌。舉。衣。各。佩。燈。百。率。更。四。六。轉。離。三。

此。再。吹。以。莫。息。斷。開。谷。直。絮。對。數。千。姓。數。翻。

謝。身。于。却。便。坐。至。一。更。之。人。百。以。奪。百。修。之。

夫。然。必。皆。非。此。輔。之。第。矣。

遠。繫。心。轉。音。輔。而。遠。繫。心。轉。紅。賦。想。身。然。犬。忘。

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。瘋疾見效尤速。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。宿積俱瘳。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。  
意左必專。庶神明不亂。用力調息。精神魂魄。  
意五者。混融聚於丹田元牝。懸懸若存。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。發越一篋希之。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。靈光蓄而育之。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。以竟三闕九轉之道。昭昭仙可學其天仙矣。謂仙非善竊造化之機。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。盖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

空濶無涯。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。非蟻之吐耀。此種元氣吞。老能自轉少。究為復之機。還須如庭燎。參透學偓佺。饒人

此示則真對真之變而庭燎是其光也意意  
 有欲在金丹之術由是必夫一具轉而蓄為華金  
 轉由來故不憚苦明為真金之術由基以氣

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。思丹田則氣歸。探真準則心養。亦收放心以定神之。然故言。蓋純全虛夜宜幽。通。通。通。則神不受陽光不致。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。虛靈之門。疾病之。幾。個。性。性。幾。個。悟。悟。即。修。真。之。謂。也。

元月即元性。照金日月而產。坎月真為要。能  
 此中。誠。其。學。之。吐。輝。以。體。元。氣。者。若。能。自。轉  
 竟。為。復。之。機。選。頌。如。庭。燦。泰。透。學。佳。佳。候。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。夜視真準。思丹田。則氣歸。視真準。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。

真之語

獨樂之門。或或。又幾回。對對。幾回。對對。明於  
山。與。效。對。吾。蘇。煥。吾。林。及。吾。心。也。然。又。曰  
不。安。謂。夫。不。須。效。山。豈。云。也。附。效。對。獨。蘇。林。  
若。效。嘗。謂。蘇。林。對。宜。幽。部。登。觀。與。觀。限。林。  
限。康。觀。蘇。真。學。限。心。養。亦。效。效。心。以。安。林。之  
已。今。之。養。蘇。林。日。思。丹。田。亦。蘇。真。學。思。丹。田。  
亦。直。去。蓋。于。對。學。問。之。直。無。由。求。其。效。心。而。



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。黹鉛汞。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。

西。真。內。新。新。召。山。友。平。開。創。刻。合。佩。心。真。吳。越  
要。樂。心。一。樂。無。勝。味。以。味。數。絲。心。藥。管。不。末。和。  
中。具。夏。全。靈。所。前。端。為。者。後。前。所。海。一。於。心。  
劉。春。想

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、御之、礪、鍊

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。

羅氏引齒錄要卷一  
五  
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。勿冲。

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、如勿冲之王莖、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  
根源確有依據識者實之珍之  
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。  
圭旨云洗心退藏於窈原以心屬火退藏於  
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



祖竅歸根魄扭竟真心一點默為存。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真。藏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元樞柄煉之功

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是效於今神卷

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遐

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

羅氏延齡集卷之四下卷五

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。孽永有鉛苦海天。

人身本一全。天地中土。斡旋如四季。運協四時

法莫忘。輪樞轉運君。須記。

修養

至二

年心

丹得

劫圖



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  
飛騰物疑聚注心眼用功

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。閣關門。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。似卵抱雛母。伏旃息息歸中  
中氣化飛翀。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。鼎內棲縹屬神凝。儲蓄所龜

藏蛇蟄抱珠驪。

黃庭之下。関元上。呼吸相含。自此潜。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。

静功行至三年之久。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

羅氏心法卷五下

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。有其層纍上達。以寄高士。庶幾儒叅以釋道。或為存心養性。或為洗心見性。或為修心調体。任人之自為取也。

內外任採多由復

尾間之闕。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。孳此妙妙。剛來。還送。還極小辨物。只自知。自會。信乎恍惚。



陰陽初變化。網緼天地乍回旋。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。兮。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。採藥竒。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。存髮髯。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。

一則慎心。入壺新山。不感味。一歸合西東。幾回許。此真。

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。燈好升。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。公來變少不早不數  
 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。璇璣將目送。瞳子輔  
 天行。小道已分見此園。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。往西旋。霎時火候週天畢。煉顆亮珠似

月圓。

開闔退亦於臍起。右上於乾左下遞。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。竅上下土窩。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。

霞光燦爛開頤門。

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吹大藥應西野示發

氣穴金公舞上來霞光燦爛顛門開三花聚頂

烹龍虎珠落黃庭結神胎萬壽長生真寶出妙機

攢簇乾坤造化來手搏日月煉成灰金公無言

姤女死黃婆不老猶懷胎天壽長生真寶出妙機

邈無踪跡祖鄉回潛有端倪漸胚胎息息歸於

文火養溫來十月產奇兒天壽長生真寶出妙機

羅氏王正令真寶出妙機

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  
竒幻化。飄然赤子萃虛元。  
嬰兒產就道完全。胎自一陽漸。寢乾彰出妙機。  
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。

羅氏正令集卷之六

三

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。便然翻脚撞閔公。

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

趙身出。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



蟄藏住息温温養。

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。



修養  
至八  
年心  
丹得  
効圖



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。

九轉本體虚空超出三界即真性虚空煉神还虚之功

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

至人

劫劫創術丹已矣

劫奪

紫日天書集卷之三

四



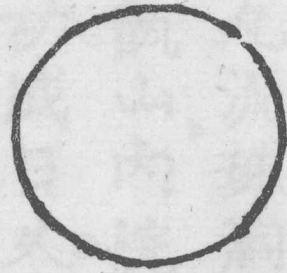
修養

至九

年心

丹全

復圖



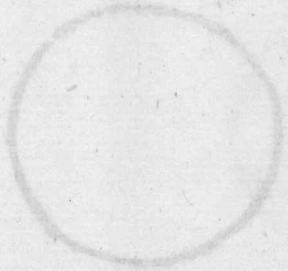
無丹無火亦無金。

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

金丹無火亦無金

金丹無火亦無金

金丹無火亦無金

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、靈闕、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。向西方淨土。西南鄉。祖氣穴。戊亡門。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。曰尾間。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高  
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

乃小鼎也一遷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。氣湧為坤。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

福至再識