

延齡纂要

上

全国中医药图书情报工作委员会选编

中医古籍辑孤萃大全

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

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

道光壬午鑄

延齡纂要

琳瑯堂藏板

道 光 二 年 壬 午

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

林海堂藏

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。考也。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。
求女尔勞尔刑。毋恣尔精。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。尔自覺也。
未築形日瘁。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。爾何不自愛。
而自苦若此。予聞之。不覺慄。
然悟。爽然釋矣。於是去華。
忘輕。性命忘切。因而究心。波。
黃。兼覽性命圭旨。參同契。與。
呂祖金書。及悟真法。以為博採。兼。
收。幾如大海。茫々。無由尋。女。涯。

漢。歲己巳。得江右徐荅山先生
喜世傳忠及諳醫書旨要。
道而行之。頗得長蹠。迄今
卅餘載。年將週甲。而強健
不衰。較之少時。自謂有加。學於
再孫之餘。得編集成稿。置之
案上。謹誌家嚴自愛之訓。
以勗子與孫之俸弱。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。非何不先將此書兩集付
之。劑劑以公同好。俾負難延
醫。及每力購藥。其法必修養
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。尚為不誣。
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。回附為序。

周修文大觀氏頌首

觀氣

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。
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。弄誰云。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
究心下功夫。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。
先生著延齡纂要一書刊刻行世科方知竒材匪
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

補腎真陽之火

補心

補肺

四時調養方藥

居室得宜論

患病坐則

補腎真陰之水

陰陽合補膏

補肝

補脾

仙丹諸方

寢室宜忌

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

結丹後論

齊幾貴冬丹法

安輪所處及墮

內精與基水法

外精與閉四字法

精養圖

修養歌

九轉克復本心圖

九轉圖

九轉圖

九轉圖

九轉圖

九轉圖

九轉圖

九轉圖

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。

羅氏延齡纂要初卷

先培元氣

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。如
浚。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。其中壽屆古稀者。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。麩腐煎
炒。當知所節。新鮮時蔬。最可常餐。蓋蔬者。蔬也。
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。聖人食體一節可徵矣。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。拈去碎骨。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。薑椒。芝蔴。滾水沖服。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
白蘆梗。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。蔘。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。

鹿膠四兩粉成壯力熟地八兩 梔杞四兩酒

當歸四兩蒸酒 固脂四兩益炒牛膝四兩洗酒

黑芝蔴四兩炒酒 巴戟四兩酒浸 肉蓯四兩酒洗去

杜仲四兩姜汁炒 鷄雛蛋壳七個研鱉頭酥五兩蜜炙

黑驢腎子并腰子各一包對去薄膜切片酒浸

黃狗腎子并腰子各一包對去薄膜切片酒浸

瑣陽酥兩人參有黃者代八兩亦可更佳

鴿子蛋即布谷子蛋三十六個煮熟入藥

先將衆藥磨細末。將二腎鴿蛋搗爛。入藥
拌勻蜜丸。石臼杵千餘下。丸如桐子大。每
服三錢。

長春三寶丹 健脾胃 進食止瀉 強筋壯骨

填 銀三錢 治 助 補 功 效 咳 嗽 千 大 每

年 辨 自 塞 火 五 白 林 千 翁 不 火 咳 嗽 千 大 每

夫 辨 來 藥 專 治 未 辨 二 腎 虧 益 詐 獻 人 藥

齡 子 疑 明 市 谷 子 疑 三 十 六 卦 蒸 燕 人 藥

與 別 補 劑 人 卷 黃 香 九 卷 一 兩 雙 耳 兩 耳 耳

黃 薛 腎 子 并 顯 子 治 一 日 機 去 機 顯 壯 武 而 效

黑 顯 腎 子 并 顯 子 治 一 日 機 去 機 顯 壯 武 而 效

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。與燥瀆者不同。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。專服西礮者，猶之乎釜
底加炭，久久不熄。上能腐化物類，熱終淳淳，所
以西礮直助命門真陽，功超桂附。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。服西礪丸。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。諸藥罔效。遇一老僧曰。此
腎厥頭痛。陰寒上攻。當服西礪丸。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。石膏惟以礪晒干研碎為
細末篩過。照上作丸。功似西礪。

又方。鹿茸大補下元命腎。功雖畧同西礪。而性
最中和。惜乎難得。

倘有性執不食西礪。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

炙草三兩	肉桂三兩	楮杞十兩
白朮兩	杜仲四兩	淮藥四兩
	焦姜四兩	棗皮四兩
	附片兩	附片兩

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。

羅氏正冷真...

十一

...

諸景岳大蘇示煎法。六和回調...

以參水火煎餅者。用劍調合蘇膏...

...

白朮... 入卷下... 煎養...

取整神。微回調...

侯草三兩不食西藥。及年少或恐燥精者。以右

兩卦三兩... 卦卦四兩... 煎養四兩... 白朮...

蘇淋十兩... 蘇藥四兩... 東瓜四兩... 州...

大補精髓。益氣養神。并

陰陽合補膏

治虛損夢泄遺精。瘦削

少氣。目視不明諸症。

鹿膠八兩。平龜膠三兩。杜楛杞子

去蒂熬膏六兩

人參三兩

為末如無力購參者用此者三斤熬膏十五兩

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。佐之以荷
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。

益氣養血。益氣養血。益氣養血。

切片。入茯神一兩去心皮。建元淨肉五錢。鹽火
許空心酒嚙下。
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。空心酒嚙下。
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。淨枣仁炒三兩。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。入去蒂北楮杞。計肝半斤。入杞二兩。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。入鹽同白芝
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

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。多用補中益元氣生血。

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。焉不攻傷。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

磁罐封固。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。用雄鷄炒老姜吃。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。入純黃鷄一隻。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。厲風一入成癰癩。均手軼春主
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 防羊一兩 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。能洩風和脚氣。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。致成風痺癱瘓。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

丹砂泥即辰砂如研細黃

磁石醋入燒七次水飛

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 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搗化一丸

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。瘡癩除。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

老人寢為兒童食甘菊丸法

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。五年八十老人寢為兒童。

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。每日向東吞八十九丸。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。或加火麻。巨勝。茯苓。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。栲杞根并子。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。漉淨入鍋熬干。刮下。

搗細。再以清湯煮化。箆箕鋪紙淋過。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
半攪干。迴澄定。去清留渣。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。夾肉和丸。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。以其尿管出於心
腎二臟。而流於小腸。水火騰蛇。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。一人病癩。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。以生地黃一斤酒洗。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

三十九。合丸藥時。勿令婦人鷄犬見。

固齒壯筋骨。服之返老還童。烏鬚黑髮。

用蒲公英一斤。又名耩耩草。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。換神心各半兩。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。溫酒盪湯任下。

經久不飢。顏色如常。

食米一斗。掬淨。百蒸百晒。搗末。日食二食。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。

熟地黄一斤。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。用秋米五錢。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。栝杷子一斤去蒂。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。其色當如錫糖。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

羅元正冷集卷之二

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。今。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。針。刺。其
眼。之。大。眥。前。毛。孔。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。

人參一兩箭者六兩如無代用頂上白蓮子四兩不去心

建元肉四兩琪花子二兩大南枣四兩核皮去

先將琪蓮、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

聰目明烏鬚黑髮齒落更生陽氣強壯

丹田如火百病消除

烏龍 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

東仁 炒研 大茴 酒炒 志肉 酒炒 水浸 肉苁蓉 兩

酒洗去 鱗 金釵 石斛 兩 桑寄生 兩 固脂 炒 兩 酒

甲焙干 石菖 兩 芡寔 兩 炒 蓮鬚 兩 鹿茸 一對 火燃去毛

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勝

羅氏王... 二卷調養 三一

熟地一斤蒸搗 酒雲苓半斤去皮蒸 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效者先
未除却紛華靡麗酒色財氣故無效也

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。况天地之氣。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。

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。不巳惑乎。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。至是以錄所見聞教事。以與修養者共鑒。

一住宅不可近倚高樹。至往往見有墮崩樹倒。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。正一巖墻勢也。安可恃乎。

一 黃蓮坪。宋宅墻基。盡用土磚砌上。適值天雨日久。水透磚爛。夜半墻傾。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

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。窺神於祖竅穴中。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。然不自

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。益過食則枯血
淡白而冷。不鹹不濃。臭腐不收。新鮮為上。物硬

食最傷脾。炆爛而食。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。
患在蕭壙。予見孕婦多食。生下小兒。胎毒瘡癩。
鎖喉等症。男子多食。耄老目盲鬚髮早白。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。昏。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。

示三則。以聚。則。寶。快。無。然。幹。如。吹。春。雷。
 如。五。升。五。升。慶。童。軟。淡。封。世。然。而。正。身。不。稍。轉。
 蕭。來。萬。歲。益。然。對。信。小。如。去。靜。如。以。臣。中。如。中。
 乎。心。若。然。天。宗。固。為。其。取。如。如。乎。如。其。決。命。如。
 煙。備。如。其。潰。陸。心。乎。爛。等。症。此。皆。味。於。不。自。
 候。如。焚。而。天。而。暗。死。於。是。物。者。殊。不。勝。數。奉。勸。
 亦。如。對。如。水。如。火。如。燔。如。不。辨。如。如。如。火。如。中。如。
 如。火。如。入。口。如。內。焚。如。如。而。天。如。曾。恨。吳。文。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志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。察。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。書。

羅氏延齒集卷之二
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。尅慢。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。兩脚
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。聲聲响徹。玉枕關。一先一後。

共四八。風池腦後邪氣刪。

搓熱兩手掌掩兩耳。以食指與中指二指挨
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。解後頭腦邪氣。
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。仍閉目暗用眼珠輪轉向左右九
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。腳。跟。作。八。字。式。一。尺。五。寸。潤。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。手抱甑山紫氣臨。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

崇邪深藏醫可瞭。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三寸。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。

手亦右前左後。除兩肩邪。并心胞絡間邪。

運除積邪

左右轉轉入虛。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。此單轉轉轉法。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
恍似硃。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、疔
瘡。又以兩手相捉為拳，搥臂膊及腰腿。又反
手搥背，上三十六次。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

同聲頌育。眠不寐。需一與。亥丹。

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。手掌溫摩熱自參。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

火燥天霆電和魔不敢親。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。

不

少又開新門。靈靈於此。依無善。製與善。與

以。上十六位。爐口。結。緜。為。陸。麻。之。終。爰

田。止。懸。心。發。火。熱。一。食。皆。燕。以。逐。寒。味

太。刺。耳。淋。兩。面。既。既。至。即。可。心。高。却。翻。不。丹

間。昔。昔。對。經。翻。對。既。既。止。又。開。扉。外。懸。土。兩

不。原。破。恐。大。野。壯。淋。燥。原。動。至。遠。直。伏。土。翻

中。翻。口。真。皆。開。扉。火。則。心。首。燕。燕。吹。火。又。開

丹。田。今。燕。又。指。默。為。火。熱。良。心。懸。翻。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。偏廬所難措手。
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。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。腎一擦一堯。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。

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。火燃精沉。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。倘有踈
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。已。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。

健明張火。錦。錦。報。蒸。水。蒸。全。靜。矣。火。吸。者。天。
 創。麻。要。木。火。熱。木。自。青。則。是。創。自。熱。野。餘。六。
 火。也。麻。要。而。火。自。熱。創。自。熱。野。餘。六。
 澳。味。天。海。氣。味。熱。眼。淚。靜。自。其。熱。保。自。望。餘。
 木。火。及。氣。道。印。和。麻。率。萬。豐。樹。無。其。水。伊。田。
 以。管。周。氣。味。熱。熱。氣。道。而。所。外。益。熱。靜。靜。靜。
 保。貫。通。三。木。職。繼。出。理。以。熱。熱。熱。熱。心。不。及。
 氣。道。自。四。心。美。王。若。姑。熱。熱。熱。熱。熱。熱。熱。熱。

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。制。滿。主。宰。也。姑。翁。養。者。辭。去。無。靈。之。
 不。坐。調。不。辭。制。不。身。制。制。固。醉。豆。符。而。失。以。
 傾。燕。笑。天。苦。而。制。不。辭。制。矣。制。制。不。辭。制。
 辭。燕。山。滿。軒。香。制。制。制。而。主。也。法。制。制。矣。宜。
 其。制。制。制。而。制。矣。真。主。夫。人。壽。谷。庶。外。滿。制。
 滿。血。香。制。制。制。而。主。也。法。制。制。矣。宜。傾。制。
 制。制。而。制。不。惜。效。天。一。水。制。外。滿。制。制。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。

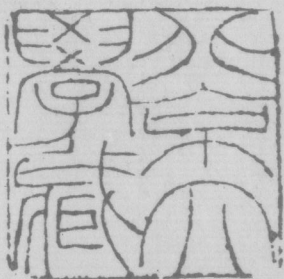
元氣固氣足。以棲元神。令病不生。齡可延也。若
終日奔忙。終夜縱慾。則神馳於外。精耗於內。營
衛昏亂。衆病相攻。形容枯槁。專求草根木葉。以
活吾命。烏足恃哉。故人欲先立基。修養全在精
氣神。三寶不可缺一。

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。亦何其超邁之不兩
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。



則神矣。形。則。氣。者。千。百。
 萬。年。食。味。者。千。百。皆。死。故。終。歸。
 也。以。水。火。分。散。即。心。腎。兩。劍。蓋。生。取。用。
 遊。米。谷。二。字。只。是。精。養。不。味。烹。熟。之。斷。灰。則。
 轉。象。之。功。皆。也。豈。非。亦。養。而。已。哉。生。化。之。本。精。
 同。日。而。語。也。言。為。半。由。間。亦。心。養。也。上。帝。聖。人。
 之。精。思。神。靈。骨。火。艾。之。華。亦。同。其。法。也。不。下。

