

抱  
朴  
子

三

藏  
子  
知  
物

PDG

抱朴子內篇卷十五

晉丹陽葛洪稚川著

雜應

或曰敢問斷人可以長生乎凡有幾法何者最善與  
抱朴子答曰斷人正可息肴糧之費不能獨令人長  
生也問諸曾斷穀積久者云差少病痛勝於食穀時  
其服朮及餌黃精又禹餘糧九日再服三日令人多  
氣力堪負擔遠行身輕不極其服諸石藥一服守中  
十年五年者及吞氣服符飲神水輩但為不飢耳體

力不任勞也道書雖言欲得長生腸中當清欲得不  
死腸中無滓又云食草者善走而愚食肉者多力而  
捍食穀者智而不壽食氣者神明不死此乃行氣者  
一家之偏說耳不可便孤用也若欲服金丹大藥先  
不食百許日爲快若不能者正爾服之但得仙小遲  
耳無大妨也若遭世荒隱竄山林知此法者則可以  
不餓死其不然也則無急斷急既無可大益又止人  
中斷肉聞肥鮮之氣皆不能不有欲之中心若未便  
絕俗委家巖棲岫處者固不成遂休五味無致自苦

不如莫斷穀而節量飢飽近有一百許法或服守中  
石藥數十丸便辟四五十日不飢練松栢及朮亦可  
以守中但不及大藥又不過十年以還或辟一百二  
百日或須日月服之乃不飢者或先作美食極飽乃  
服藥以養所食之物令不消化可辟三年欲還食穀  
當以葵子猪膏下之則所作美食皆下不壞如故也  
洛陽有道士董威輩常止白社中了不食陳子叙共  
守事之從學道積久乃得其方云以甘草防風鳧寶  
之屬十許種搗為散先服三寸匕乃吞石子大如雀

卵十二枚足辟百日輒更服散氣力顏色如故也欲  
還食穀者當服葵水湯下石子乃可食耳又赤龍血  
青龍膏作之明丹砂曾青水以石內其中復須更石  
柔而可食也若不即取便消爛盡也食此石以口取  
飽令人丁壯又有引石散以方寸匕投一斗白石子  
中以水合煮之亦立熟如芋子可食以當穀也張太  
玄舉家及弟子數十人隱居林其山中以此法食石  
十餘年皆肥健但爲須得白石不如赤龍血青龍膏  
取得石便可用又當煮之有薪火之煩耳或用符或

用水或符水煎用或用乾棗日九枚酒一二升者或  
食十二時氣從夜半始從九九至八八七七六六五  
五而止或春向東食歲星青氣使入肝夏服熒惑赤  
氣使入心四季之月食鎮星黃氣使入脾秋食太白  
白氣使入肺冬服辰星黑氣使入腎又中岳道士郝  
元節食六戊之精亦大有効假令甲子之辰有戊辰  
之精則竟其旬十日常向辰地而吞氣到後甲復向  
其旬之戊也甘始法召六甲六丁玉女各有名字因  
以祝水而飲之亦可令牛馬皆不飢也或思脾中人

名名黃裳子但合口食內氣此皆有真効余數見斷  
穀人三年二年者多皆身輕色好堪風寒暑濕大都  
無肥者耳雖未見數十歲不食者然人絕穀不過十  
許日皆死而此等已積載而自若亦何疑於不可大  
久乎若令諸絕穀者轉羸極常慮之恐不可久耳而  
問諸為之者無不初時少氣力而後稍丁健月勝一  
月歲勝一歲正爾可久無嫌也夫長生得道者莫不  
皆由服藥吞氣而達之者而不妄也夫服藥斷穀者  
畧無不先極也但用符水及單服氣者皆作四十日

中疲瘦過此乃健耳鄭君云本性飲酒不多昔在銅  
山中絕穀二年許飲酒數斗不醉以此推之是為不  
食更令人耐毒耐毒則是難病之候也余因此問山  
中邠得酒鄭君言先釀好雲液勿壓漉因以桂附子  
甘草五六種末合丸之曝乾以一九如雞子許投一  
一斗水中立成美酒又有黃帝雲液泉法以藁米及  
七八種藥合之取一升輒內一升水投中如千歲若  
酒之內水也無知盡時而味常好不變飲之大益人  
又符水斷穀雖先令人羸然宜兼知者倘卒遇荒年



不及合作藥物則符水為上矣有馮生者但單吞炁  
斷穀已三年觀其步陟登山擔一斛許重終日不倦  
又時時引弓而畧不言語言語又不肯大聲問之云  
斷穀亡精費氣最大忌也余亦屢見淺薄道士輩為  
欲虛曜竒怪招不食之名而實不知其道但虛為不  
啖羨飯耳至於飲酒日中斗餘脯腊粘補棗栗雞子  
之屬不絕其口或大食肉而咽其汁吐其滓終日經  
口者數十斤此直是更作美食矣凡酒客但飲酒食  
脯而不食穀皆自堪半歲一歲而不感頓矣未名絕

穀耳吳有道士石春每行氣為人治病輒不入以須  
病者之愈或百日或一月乃食吳景帝聞之曰此但  
不久必當飢死也乃召取鑠閉令人備守之春但求  
三二升水如此一年餘春顏色更鮮悅氣力如故景  
帝問之可復堪幾時春言無限可數十年但恐老死  
耳不憂飢也乃罷遣之按如春言是為斷穀不能延  
年可知也今時亦有得春之法者或問不寒之道抱  
朴子曰或以立冬之日服六丙六丁之符或閉口行  
五火之炁千二百遍則十二月中不寒也或服太陽

酒或服紫石英朱漆散或服雄丸一後服雌丸二

別本

先雌後雄

亦可堪一日一夕不寒也雌丸用雌黃曾青礬

石磁石也雄丸用雄黃丹砂石膽也然此無益於延

年之事也或問不熟之道抱朴子曰或以立夏日服

六壬六癸之符或行六癸之炁或服玄水一作水之丸

或服飛霜之散然此用簫丘上木皮及五月五日中午

時北行黑蛇血故少有得合之者也唯幼伯子王仲

都此二人衣以重裘曝之於夏日之中周以十二爐

之火口不稱熱身不流汗蓋用此方者也或問辟五

兵之道抱朴子曰吾聞吳文皇帝曾從介先生受要  
道云但知書北斗字及日月字便不畏白刃帝以試  
左右數十人常為先登鋒陷陣皆終身不傷也鄭君  
云但誦五兵名亦有驗刀名大房虛星主之弓名曲  
張氏星主之矢名彷徨焚惑星主之劍名失傷角星  
主之弩名遠望張星主之戟名大將軍參星主之也  
臨戰時常細祝之或以五月五日作赤靈符著心前  
或丙午日日中時作燕君龍虎三囊符歲符歲易之  
月符月易之日符日易之或佩西王母兵信之符或

佩焚惑朱雀之符佩南極鑠金符或戴却刃符祝融  
之符或傳玉札散或浴禁葱湯或取牡荊以作六陰  
神將符符指敵人或以月蝕時刻三歲蟾蜍喉下有  
八字者血以書所持之刃劔或帶武威符焚火丸或  
交鋒刃之際乘魁履剗呼四方之長亦有明効今世  
之人亦有得禁辟五兵之道徃徃有之或問隱淪之  
道抱朴子曰神道有五坐在立亡其數焉然無益於  
年命之事但在人間無故而為此則致詭怪之聲不  
足妄行也可以備兵亂危急不得已而用之可以免

難也鄭君云服大隱符十日欲隱則左轉欲見則右  
回也或以玉粒丸塗人身中或以蛇足散或懷離母  
之草或折青龍之草以伏六丁之下或入竹田之中  
而執天樞之壤或造河龍石室而隱雲蓋之陰或伏  
清冷之淵以過幽闕之徑或乘天一馬以遊紫房或  
登天一之明堂或入玉女之金匱或背輔向官立三  
蓋之下或投巾解履膽煎及兒衣符子居蒙一作人象  
青液桂梗六甲父母僻側之膠駁馬泥丸木鬼之子  
金商之艾或可為小兒或可為老翁或可為鳥或可

為獸或可為草或可為木或可為六畜或依木成木  
或依石成石依水成水依火成火此所謂移形易貌  
不能都隱者也或問魏武帝曾收左元放而桎梏之  
而得自然解脫以何法乎抱朴子曰吾不能正知左  
君所施用之事然歷覽諸方書有月三服薏苡子和  
用三五陰丹或以偶牙陽胞或以七月七日東行跳  
脫蟲或以五月五日石上籠子單衣或以夏至日霹  
靂楔或以天文二十一字符或以自解去父血或以  
玉子餘糧或合山君目河伯餘糧浮雲滓以塗之皆

自解然左君之變化無方未必由此也自用六甲變化其真形不可得執也或問曰為道者可以不病乎抱朴子曰養生之盡理者既將服神藥又行氣不懈朝夕導引以宣動榮衛使無輟闕加之以房中之術節量飲食不犯風濕不患所不能如此可以不病但患居人間者志不得專所修無恒又苦懈怠不勤故不得不有痲疾耳若徒有信道之心而無益己之業年命在孤虛之下體有損傷之危則三尸因其衰月危日入絕命病鄉之時招呼邪氣妄延鬼魅來作殃



害其六厄並會三刑同方者其災必大其尚盛者則生諸疾病先有疢患者則令發動是以古之初為道者莫不兼修醫術以救近禍焉凡庸道士不識此理恃其所聞者大至不關治病之方又不能絕俗幽居專行內事以却病痛病痛及已無以攻療乃更不如凡人之專湯藥者所謂進不得邯鄲之步退又失壽陵之義者也余見戴霸華他所集金匱綠囊崔中書黃素方及百家雜方五百許卷甘胡呂傳周始甘唐通阮南河等各撰集暴卒備急方或一百十或九十

四或八十五或四十六世人皆為精悉不可加也余  
窺而觀之殊多不備諸急病甚尚未盡又渾慢雜錯  
無其條貫有所尋按不即可得而治卒暴之候皆用  
貴藥動數十種自非富室而居京都者不能素儲不  
可卒辦也又多令人以針治病其灸法又不明處所  
分寸而但說身中孔穴榮輸之名自非舊醫備覽明  
堂流注偃側圖者安能曉之哉余所撰百卷名曰玉  
函方皆分別病名以類相續不相雜錯其九十三卷  
皆單行徑易約而易驗籬陌之間顧盼皆藥衆急之

病無不畢備家有此方可不用醫醫多承襲世業有名無實但養虛聲以圖財利寒白退士所不得使使之者乃多誤人未若自閑其要勝於所迎無知之醫又不可卒得得又不肯即為人使使腠理之微疾成膏肓之深禍乃至不救且暴急之病而遠行借問率多枉死矣或問將來吉凶安危去就知之可全身為有道乎抱朴子曰仰觀天文俯察地理占風氣布籌筭推三爻步九宮檢八卦考飛伏之所集詎託訛於物類占休咎於龜筮皆下術常伎疲勞而難恃者乃

不出帷幕而見天下乃為入神矣或以三皇天文召  
司命司危五岳之君阡陌亭長六丁之靈皆使人見  
之而對問以諸事則吉凶昭然若存諸掌無遠近幽  
深咸可先知也或召六陰玉女其法六十日而成成  
則長可役使或祭致八史八史者八卦之精也亦足  
以預識未形矣或服葛花及秋芒麻勃刀圭方寸匕  
忽然如欲卧而聞人語之以所不決之事吉凶立定  
也或用明鏡九寸以上自照有所思存七日七夕則  
見神仙或男或女或老或少一示之後心中自知千

里之外方來之事也明鏡或用一或用二謂之日月  
鏡或用四謂之四規四規者照之時前後左右各施  
一也用四規所見來神甚多或縱自或乘龍駕虎冠  
服彩色不與世同皆有經圖欲修其道當先暗誦所  
當致見諸神姓名位號識其衣冠不爾則卒至而忘  
其神或能驚懼則害人也為之率欲得靜漠幽閑林  
麓之中外形不經目外聲不入耳其道必成也三童  
九女節壽君九首蛇軀百二十官雖來勿得執視也  
或有問之者或有訶怒之者亦勿答也或有侍從

擘力士甲卒乘龍駕虎簫鼓嘈嘈勿舉目與言也但諦念老君真形老君真形見則起再拜也老君真形者思之姓李名聃字伯陽身長九尺黃色鳥喙隆鼻秀眉長五寸耳長七寸額有三理上下徹足有八卦以神龜為牀金樓玉堂白銀為堦五色雲為衣重疊之冠鋒鋌之劍從黃童百二十人左有十二青龍右有二十六白虎前有二十四朱雀後有七十二玄武前道十二窮奇後從三十六辟邪雷電在上晃晃昱昱此事出於仙經中也見老君則年命延長心如日

月無事不知也或問堅齒之道抱朴子曰能養以華  
池浸以醴液清晨建齒三百過者永不搖動其次則  
含地黃煎或含玄膽湯及蛇脂丸礬石散九棘散則  
已動者更牢有蟲者即愈又服靈飛散者則可令既  
脫者更生也或問聰耳之道抱朴子曰能龍道虎引  
熊經龜咽鷲飛蛇屈鳥伸天俛地仰令赤黃之景不  
去洞房猿據兔驚千二百至則聰不損也其既聾者  
以玄龜薰之或以棘頭羊糞程毛雀桂成裏塞之或  
以狼毒治葛或以附子葱涕合內耳中或以蒸鯉魚

腦灌之皆愈也或問明目之道抱朴子曰能引三焦  
之昇一作景召大火於南離洗之以明石熨之以陽  
光及燒丙丁洞視符以酒和洗之古人曾以夜書也  
或以苦酒煮蕪菁子令熟曝乾末服方寸七日三盡  
一斗能夜視有所見矣或以犬膽煎青羊班鳩石決  
明充蔚百華散或以雞舌香黃連乳汁煎注之諸有  
百疾之在目者皆愈而更加精明倍常也或問登峻  
涉險遠行不極之道抱朴子曰惟服食大藥則身輕  
力勁勞而不疲矣若初入山林體未全實者宜以雲



珠粉百華醴玄子湯洗脚及虎膽丸朱明酒天椎鶴  
脂丸飛廉煎秋芒車前澤瀉散用之旬日不但涉遠  
不極乃更令人行疾可三倍於常也若能乘蹻者可  
以周流天下不拘山河凡乘蹻道有三法一曰龍蹻  
二曰虎蹻三曰鹿盧蹻或服符精思若欲行千里則  
以一時思之若晝夜十二時思之則可以一日一夕  
行萬二千里亦不能過此過此當更思之如前法或  
用棗心木為飛車以牛革結環劔以引其機或存念  
作五蛇六龍三牛交罡而乘之上昇四十里名為太

清太清之中其氣甚剽能勝人也師言鳶飛轉高則但直舒兩翅了不復扇搖之而自進者漸乘剽炁故也龍初昇階雲其上行至四十里則自行矣此言出於仙人而流傳於世俗耳實非凡人所知也又乘蹻須長齋絕葷菜斷血食一年之後乃可乘此三蹻耳雖復服符思五龍蹻行最遠其餘者不過千里也其高下去留皆自有法勿得任意耳若不奉其筮則不可妄乘蹻有傾墜之禍也或曰老子篇中記及龜文經皆言樂兵之後金木之年必有大疫萬人餘一敢

問避辟之道抱朴子曰仙人入瘟疫秘禁法思其身

為五玉五王者隨四時之色春色青夏赤四季月四季

或作六月黃秋白冬黑又思冠金巾思心如炎火大如斗

則無所畏也又一法思其髮散以被身一髮端輒有

一大星輟之又思作七星北斗以魁覆其頭以罡指

前又思五臟之氣從兩目出周身如雲霧肝青氣肺

白氣脾黃氣腎黑氣心赤氣五色紛錯則可與疫病

者同牀也或禹步呼直日玉女或閉氣思力士操千

斤金鎚百二十人以自衛或用射鬼丸赤車使者丸

冠軍丸徐長卿散玉函精粉青牛道士薰身丸崔一作

雀文黃一作星散草玉酒黃庭丸皇符老子領中符赤

鬚子桃花符皆有良効者也

抱朴子內篇卷十五終

抱朴子內篇卷十六

晉丹陽葛洪稚川著

黃白

抱朴子曰神仙經黃白之方二十五卷千有餘首黃者金也白者銀也古人秘重其道不欲指斥故隱之云爾或題篇云庚辛庚辛亦金也然率多深微難知其可解分明者少許爾世人多疑此事為虛誕與不信神仙者正同也余昔從鄭公受九丹及金銀液經因復求受黃白中經五卷鄭君言曾與左君於廬江

銅山中試作皆成也然而齊整禁忌之勤苦與金丹  
神仙藥無異也俗人多譏余好攻異端謂予為趣欲  
強通天下之不可通者余亦何為然哉余若欲以此  
董事聘辭章於來世則余所著外篇及雜文二百餘  
卷足以寄意於後代不復須此且此內篇皆直語耳  
無藻飾也余又知論此曹事世人莫不呼為迂闊不  
急未若論俗間切近之理可以合衆心也然余所以  
不能已於斯事知其不入世人之聽而猶論著之者  
誠見其効驗又所承授之師非妄言者而余貧苦無

財力又遭多難之運有不巳之無賴兼以道路硬塞  
藥物不可得竟不遑合作之余今告人言我曉作金  
銀而躬自飢寒何異自不能行而賣治瘳之藥求人  
信之誠不可得然理有不如意亦不可以一槩斷也  
所以勤勤綴之於翰墨者欲令將來好奇賞真之士  
見余書而具論道之意耳夫變化之術何所不為蓋  
人身本見而有隱之之法鬼神本隱而有見之方  
能為之者徃徃多焉水火在天而取之以諸燧鈇性  
白也而赤之以為丹丹性赤也而白之而為鈇雲兩



霜雪皆天地之氣也而以藥作之與真無異也至於  
飛走之屬蠕動之類稟形造化既有定矣及其倏忽  
而易舊體改更而為異物者千端萬品不可勝論人  
之為物貴性最靈而男女易形為鶴為石為虎為猿  
為沙為龜又不少焉至於高山為淵深谷為陵此亦  
大物之變化變化者乃天地之自然何異嫌金銀之  
不可以異物作乎譬諸陽燄所得之火方諸所得之  
水與常水火豈有別哉蛇之成龍茅糝為膏亦與自  
生者無異也然其根源之所由緣皆自然之感致非

窮理盡性者不能知其指歸非原始見終者不能得其情狀也狹覩近識桎梏巢穴揣淵妙於不測推神化於虛誕以周孔不說墳籍不載一切謂為不然不亦陋哉又俗人以劉向作不成便云天下果無此道是見田家或遭水旱不收便謂五穀不可播殖得也成都內史吳大文博達多知亦自說昔事道士李根見根煎鉛錫以少許藥如大豆者投鼎中以鐵匙攪之冷即成銀大文得其秘方但欲自作百日齋便為之而留連在官竟不能得恒歎息言人間不足處也

又桓君山言漢黃門郎程偉好黃白術娶妻得知方  
家女偉常從駕出而無時衣甚憂妻曰請致兩端纁  
纁即無故而至前偉按枕中鴻寶作金不成妻乃徃  
視偉偉方扇炭燒簞簞中有水銀妻曰吾欲試相視  
一事乃出其囊中藥少少投之食頃發之已成銀偉  
大驚曰道近在汝處而早告我何也妻曰得之須有  
命者於是偉日夜說誘之賣田宅以供美食衣服由  
不肯告偉偉乃與伴謀搆答伏之妻輒知之告偉言  
道必當傳其人得其人道路相遇輒教之如非其人

口是而心非者雖寸斷支解而道猶不出也偉逼之  
不止妻乃發狂裸而走以泥自塗遂卒近者前廬江  
太守華令思高才埤學洽聞之士也而事之不經者  
多所不信後有道士說黃白之方乃試令作之云以  
鐵噐銷鉛以散藥投中即成銀又銷此銀以他藥投  
之乃作黃金又從此道士學徹視之方行之未百日  
夜卧即便見天文及四隣了了不覺復有屋舍籬障  
又妾名瑤華者已死乃見形與之言語如平生又祭  
廟聞廟神答其拜林似動有聲令思乃歎曰世間乃

定無所不有五經雖不載不可便以意斷也然不聞  
方伎者卒聞此亦焉能不驚怪邪又黃白術亦如合  
神丹皆須齋潔百日已上又當得閑解方書意合者  
乃可為之非濁穢之人及不聰明人希涉術數者所  
辨作也其中或有須口訣者皆宜師授又宜入於深  
山之中清潔之地不欲令凡俗愚人知之而劉向止  
宮中作之使宮人供給其事必非齋潔者又不能斷  
絕人事使不來往也如此安可得成哉桓譚新詮曰  
史子心見署為丞相史官架屋發吏卒及官奴婢以

給之作金不成丞相自以力不足又白傳太后太后  
不復利於金也聞金成可以作延年藥又甘心焉乃  
除之為即舍之北宮中使者待遇寧有作此神方可  
於宮中而今凡人雜錯共為之者哉俗間染繒練尚  
不欲使雜人見之見之即壞黃白之變化凡事無巨  
細皆宜得要若不得其法妄作酒醬醋羹臠猶不成  
况大事乎余曾諮於鄭君曰老君云不貴難得之貨  
而至治之世皆投金於山捐玉於谷不審古人何用  
金玉為貴而遺其方也鄭君答曰老君所云謂夫披

沙剖石而傾山澆淵不遠萬里不慮壓溺以求珍玩  
以妨民時不知止足以飭無用反欲為道志求長生  
者復兼商賈不敦信讓浮深越險乾沒逐利不悛軀  
命不修寡欲至於真人作金自欲餌服之致神仙不  
以致富也故經曰金可作也世可度也銀亦可餌服  
但不及金耳余難曰何不餌世間金銀而化作之作  
之則非真非真則詐偽也鄭君答余曰世間金銀皆  
善然道士率皆貧故諺云無有肥仙人富道士也師  
徒或十人或五人亦安得金銀以供之乎又不能遠

行採取故宜作也又化作之金乃是諸藥之精勝於自然者也仙經云丹精生金此是以丹作金之說也故山中有丹沙其下多有金且夫作金成則為真物中表如一百煉不減故其方曰可以為釘明其堅勁也此則得夫自然之道也故其能之何謂詐乎詐者謂以曾青塗鐵鐵赤色如銅以雞子白化銀銀黃如金而皆外變而內不化也夫芝菌者自然而生而仙經有以五石五木種芝芝生取而服之亦與自然芝無異俱令人長生此亦作金之類也雉化為蜃雀化



為蛤與自然者正同故仙經曰流珠九轉父不語子  
化為黃白自然相使又曰朱砂為金服之昇仙者上  
士也茹芝導引咽氣長生者中士也殮食草木千歲  
以還者下士也又曰金銀可自作自然之性也長生  
可學得者也玉牒記云天下悠悠皆可長生也患於  
猶豫故不成耳疑銀為金可中釘也銅柱經曰丹沙  
可為金河車可作銀立則可成成則為真子得其道  
可以仙身黃山子曰天地有金我能作之二黃一赤  
立成不疑龜甲文曰我命在我不在天還丹成金億

萬年古人豈欺我哉但患知此道者多貧而藥或至  
賤而生遠方非亂世所得也若戎鹽鹵鹹皆賤物清  
平時了不直錢今時不限價直而買之無也羗里石  
膽千萬求一斤亦不可得徒知其方而與不知者正  
同可爲長歎者也有其法者則或飢寒無以合之而  
富貴者復不知其法也就令知之亦無一信者假令  
頗信之亦已自多金銀豈肯費見財以市其藥物恐  
有棄繫逐飛之悔故莫肯爲也又計買藥之價以成  
所得之物尤有大利而更當齋戒辛苦故莫克爲也

且夫不得明師口訣誠不可輕作也夫醫家之藥淺  
露之甚而其常用効方便復秘之故方有用後宮遊  
女僻側之膠封君泥丸木鬼子金商芝飛君根伏龍  
肝白馬汗浮雲萍龍子丹衣夜光骨百花醴冬鄒齋  
之屬皆近物耳而不得口訣猶不可知况於黃白之  
術乎今能為之者非徒以其價貴而秘之矣此道一  
成則可以長生長生之道道之至也故古人重之也  
凡方書所名藥物又或與常藥物同而實非者如河  
上姤女非婦人也陵陽子明非男子也禹餘糧非米

也堯漿非水也而俗人見方用龍膽虎掌雞頭鴨蹠  
馬肺犬血鼠尾牛膝皆謂之血氣之物也見用缺盃  
覆盆釜鑿大戟鬼箭天鈎則謂之鐵瓦之器也

鈎一作鈎

見用胡王使者倚姑新婦野人守田公戴文浴徐  
長卿則謂人之姓名也延易之草或有不知玄秘之  
方孰能悉解劉向作金不成無可怪之也及得其要  
則復不煩聖賢大才而後作也凡人可為耳劉向豈  
頑人哉直坐不得口訣耳今將載其約而効之者以  
貽將來之同志焉當先取武都雄黃丹色如雞冠而

光明無夾石者多少在意不可令減五斤也擣之如粉以牛膽和之煑之令燥似赤土釜容一斗者先以戎鹽石膽末薦釜中令厚三分乃內雄黃末令厚五分復加戎鹽於上如此相似至盡又加碎炭火如棗核者令厚二寸以蚓蟻土及戎鹽為泥泥釜外以一釜覆之皆泥令厚三寸勿泄陰乾一月乃以馬糞火煑之三日三夜寒發出鼓下其銅銅流如冶銅鐵也乃令鑄此銅以為簞簞成以盛丹砂水又以馬屎火煑之三十日發爐鼓之得其金即以為簞又以盛丹

砂水又以馬通火煨三十日發取擣治之取其二分  
生丹砂一分并綠汞者水銀也立凝成黃金矣光明  
美色可中釘也

作丹砂水法

治丹砂一斤内生竹筩中加石膽消石各二兩覆薦  
上下閉塞筩口以染骨丸封之須乾以內醇苦酒中  
埋之地中深三尺三十日成水色赤味苦也金樓先  
生所從青林子受作黃金法先鍛錫方廣六寸厚一  
寸二分以赤鹽和灰汁令如泥以塗錫上令通厚一

累累於赤土釜中率錫十斤用赤鹽四斤合封固其際以馬通火煨之三十日發火視之錫中悉如灰狀中有累累如豆者即黃金也合治內土甌中以炭鼓之十煉之並成也率十斤錫得金二十兩唯長沙桂陽豫章南海土釜可用耳彼鄉土之人作土釜以炊食自多也

治作赤鹽法

用寒鹽又作寒水石一斤又作寒羽涅一斤又作白礬合內鐵器中以炭火火之皆消而色赤乃出之可

用也角里先生從穆丘子所授化黃金法先以礬水石二分內鐵器中加炭火令沸乃內汞多少自在攪令相得六七沸注地上成白銀乃取舟砂水曾青水各一分雄黃水二分於鑿中加微火上令沸數攪之令相得復加炭火上令沸以此白銀內其中多少自在可六七沸注地上凝則成上色紫磨金也

治作雄黃水法

治雄黃內生竹筩中一斤輒加消石二兩覆薦上下封以漆骨丸內醇大醋或作醇苦酒中埋之深三尺二十



日即化為水也作白青水方及礬石水同法但各異  
筩中耳

小兒作黃金法

作大鐵筩成中一尺二寸高一尺二寸作小鐵筩成  
中六寸瑩磨之赤石脂一斤消石一斤雲母一斤代  
赭一斤流黃半斤空青四兩凝水石一斤皆合搗細  
篩以醯和塗之小筩中厚二分汞一斤丹砂半斤良  
非半斤取良非法用鉛十斤內鐵釜中居爐上露灼  
之鉛銷內汞三兩早出者以鐵匙抄取之名曰良非

也攪令相得以汞不見為候置小筩中雲母覆其上  
鐵蓋鎮之取大筩居爐上銷鉛注大筩中沒小筩中  
去上半寸取銷鉛為候猛火炊之三日三夜成名曰  
紫粉取鉛十斤於鐵器中銷之二十日上下更內銅  
器中須鉛銷內紫粉七方寸七攪之即成黃金也欲  
作白銀者取汞置鐵器中內紫粉三寸已上火令相  
得注水中即成銀也務成子法作鐵筩長九寸徑五  
寸擣雄黃三斤劔螻壤等分作合以為泥塗裹使徑  
三寸匱口四寸加丹砂水二合覆馬通火上令極乾

內銅筩中塞以銅合蓋堅以黃沙築上復以剝蟻重  
泥上無令泄置爐炭中令有三寸炭筩口亦可寒發  
之雄黃皆入著銅筩復出入如前法三斤雄黃精皆  
下入著筩中下提取與黃沙等分合作以為爐火大  
小自在也欲用之置爐於炭火中爐赤內水銀銀動  
則內鉛其中黃從傍起交中央注之於地即成金凡  
作一千五百斤爐力即盡矣此金取牡荆赤黍酒漬  
之百日即柔可和也如小豆服一丸日三服盡一斤  
三蟲伏尸百病皆去盲者視聾者聞老者即還年如

三十時入火不灼百邪衆毒冷風暑濕不能侵人盡  
三斤則步行水上山川百神皆來侍衛壽與天地相  
畢以杼血朱草煮一作杼一丸一作樗以拭目皆即見鬼及地  
中物能夜書以白羊血塗一丸投水中魚龍立出可  
以取也以青羊血丹雞血塗一丸懸都門上一里不  
疫以塗牛羊六畜額上皆不疫病虎豹不犯也以虎  
膽蛇肪塗一丸從月建上以擲敵人之軍軍即便無  
故自亂相傷殺而走矣以牛血塗一丸以投井中井  
中即沸以投流水流水則逆流百步以白犬血塗一

書院  
一丸投社廟舍中其鬼神即見可以役使以兔血塗一  
丸置六陰之地行厨玉女立至可俟六七十人也以  
鯉魚膽塗一丸持入水水為之開一丈可得氣息永  
中以行冒雨衣不霑也以紫莧煮一丸含咽其汁可  
百日不飢以慈石煮一丸內髻中以擊賊白刃流矢  
不中之有射之者矢皆自向也以六丁六壬上土并  
一丸以蔽人中則隱形舍一丸北向以噴火火則滅  
以庚辛日申酉時向西地以一丸擲樹樹木即日便  
枯又以一丸禹步擲虎狼蛇蝮皆即死研一丸以書

石即入石書金即入金書木入木所書皆徹其肌理  
削治不可去也卒死未經宿以月建上水下一丸令  
入咽喉并含水噴死人面即活以狐血鶴血塗一丸  
內爪中以指萬物隨口變化即山行木徙人皆見之  
然而實不動也凡作黃白皆立太乙玄女老子坐醮  
祭如作九丹法常燒五香香不絕又金成先以三斤  
投深水中一斤投市中然後方得恣其意用之耳

抱朴子內篇卷十六終

抱朴子內篇卷十七

晉丹陽葛洪稚川著

登涉

或問登山之道抱朴子曰凡為道合藥及避亂隱居者莫不入山然不知入山法者多遇禍害故諺有之曰太華之下白骨狼藉皆謂偏知一事不能博備雖有求生之志而反強死也山無大小皆有神靈山大則神大山小即神小也入山而無術必有患害或被疾病及傷刺及驚怖不安或見光影或聞異聲或令



大木不風而自摧折巖石無故而自墮落打擊煞人  
或令人迷惑狂走墮落坑谷或令人遭虎狼毒犯人  
不可輕入山也當以三月九月此是山開月又當擇  
其月中吉日佳時若事久不得徐徐湏此月者但可  
選日時耳凡人入山皆當先齋潔七日不經污穢帶  
昇山符出門作周身三五法又五岳有受殃之歲如  
九州之地更有衰盛受飛符煞炁則其地君長不可  
作也按周公城名錄天下分野災之所及可避不可  
禳居宅亦然山岳皆爾也又大忌不可以甲乙寅卯

之歲正月二月入東岳不以丙丁巳午之歲四月五月入南岳不以庚辛申酉之歲七月八月入西岳不以戊巳之歲四季之月入中岳不以壬癸亥子之歲十月十一月入北岳不須入太華霍山恒山太山嵩高山乃忌此歲其岳之方面皆同禁也又萬物之老者其精悉能假託人形以眩惑人目而常試人唯不能於鏡中易其真形耳是以古之入山道士皆以明鏡徑九寸已上懸於背後則老魅不敢近人或有人來試人者則當顧視鏡中其是仙人及山中好神者故

鏡中故如人形若是鳥獸邪魅則其形貌皆見鏡中矣又老魅若來其去必却行行可轉鏡對之其後而視之若是老魅者必無踵也其有踵者則山神也昔張蓋一作盞躡及偶高一作豪成二人並精思於蜀雲臺

山石室中忽有一人著黃練單衣葛巾往到其前曰勞乎道士乃辛苦幽隱於是二人顧視鏡中乃是鹿也因問之曰汝是山中老鹿何敢詐為人形言未絕而來人即成鹿而走去林慮山下有一亭其中有鬼每有宿者或死或病常夜有數十人衣色或黃或白

或黑或男或女後邾

邾一作邾

伯夷者遇之宿明燈燭而

坐誦經夜半有十餘人來與伯夷對坐自共擗蒲博

戲伯夷密以鏡照之乃是群犬也伯夷乃執燭起佯

誤以燭燼爇其衣乃作焦毛氣伯夷懷小刀因捉一

人而刺之初作人叫死而成犬餘犬悉走於是遂絕

乃鏡之力也上士入山持三皇內文及五岳真形圖

所在召山神及按鬼錄召州社及山卿宅尉問之則

木石之怪山川之精不敢來試人其次即立七十二

精鎮符以制百邪之章及朱官印包元十二印封所

住之四方亦百邪不敢近之也其次執八威之節佩  
老子玉策則山神可使豈敢為害乎余聞鄭君之言  
如此實復不能具知其事也余師常告門人曰夫人  
求道如憂家之貧如愁位之卑者豈有不得耶但患  
志之不篤務近忘遠聞之則悅屈屈前席未久則忽  
然若遺毫釐之益未固而丘山之損不已亦安得窮  
至言之微妙成罔極之峻崇乎抱朴子曰入山之大  
忌正月午二月亥三月申四月戌五月未一作六月  
卯七月甲子八月申子九月寅十月辰未十一月巳

五十二月寅入山良日甲子甲寅乙亥乙巳乙卯丙  
戌丙午丙辰巳上日大吉抱朴子曰按九天秘記及  
太乙遁甲云入山大月忌三日十一日十五日十八  
日二十四二十六日三十日小月忌一日五日十三  
日十六日二十日二十八日以此日入山必為山  
神所試又所求不得所作不成不但道士凡人以此  
日入山皆凶害與虎狼毒蟲相遇也抱朴子曰天地  
之情狀陰陽之吉凶茫茫乎其亦難詳也吾亦不必  
謂之有又亦不敢保其無也然黃帝太公皆所信伏

近代達者嚴君平司馬遷皆所據用而經傳有治曆  
明時剛柔之日古言曰吉日惟戊有自來矣王者立  
太史之官封拜置立有事宗廟郊祀天地皆擇良辰  
而近才庸夫自許脫俗舉動所為耻揀善日不亦戇  
愚哉每伺今入山不得其良時日交下有其驗不可  
輕入也按玉鈴經云欲入名山不可不知遁甲之秘  
術而不為人委曲說其事也而靈寶經云入山當以  
保日及義日若專日者大吉以制日伐日必死又不  
一一道之也余少有入山之志由此乃行學遁甲書

乃有六十餘卷事不可卒精故抄集其要以為囊

中立

成然以筆傳今論其較畧想好事者欲入山行當訪

索知之者亦終不乏於世也遁甲中經曰欲求道以

天內日天內時劾鬼魅施符書以天禽日天禽時入

名山欲令百邪虎狼毒蟲盜賊不敢近人者出天藏

入地戶凡六癸為天藏六巳為地戶也又曰避亂世

絕跡於名山令無憂患者以上元丁卯日名曰陰德

之時一名天心可以隱淪所謂白日陸沉日月無光

人鬼不能見也又曰求仙道入名山者以六癸之日



六癸之時一名天公日必得度世也又曰往山林中  
當以左手取青龍上草折半置逢星下歷明堂入太  
陰中禹步而行三呪曰諾臯太陰將軍獨聞曾孫王  
甲勿開外人使人見甲者以為束薪不見甲者以為  
非人則折所持之草置地上左手取土以傳鼻人中  
右手持草自蔽左手著前禹步而行到六癸下閉氣  
而住人鬼不能見也凡六甲為青龍六乙為逢星六  
丙為明堂六丁為陰中也器器比成既濟卦初一初  
二跡不任九跡數然相因仍一步七尺又云一尺合

二丈一尺

一作一尺步三尺

顧視九跡又禹步法正五右足在

前左足在後次復前右足以左足從右足併是一步也次復前右足次前左足以右足從左足併是一步也次復前右足以左足從右足併是三步也如此禹步之道畢矣凡作天下百術皆宜知禹步不獨此事也抱朴子曰靈寶經曰所謂寶日者謂支干上生下之日也若用甲午乙巳之日是也甲者木也午者火也乙亦木也巳亦火也火生於木故也又謂義日者支干下生上之日也若壬申癸酉之日是也壬者水

也申者金也癸者水也酉者金也水生於金故也所謂制日者支干上克下之日也若戊子巳亥之日是也戊者土也子者水也已亦土也亥亦水也五行之義土克水也所謂伐日者支干下克上之日若甲申乙酉之日是也甲者木也申者金也乙亦木也酉亦金也金克木故也他皆倣此引而長之皆可知之也抱朴子曰入名山以甲子開除日以五色繒各五寸懸大石上所求必得又曰入甲宜知六甲秘祝祝曰臨兵鬪者皆陣列前行凡九字常當密祝之無所不

辟要道不煩此之謂也抱朴子曰山中山精之形如  
小兒而獨足走向後喜來犯人人入山若夜聞人音  
聲大語其名曰蛟知而呼之即不敢犯人也一名熱  
內亦可兼呼之又有山精如鼓赤色亦一足其名曰  
暉又或如人長九尺衣裘戴笠名曰金累或如龍而  
五色赤角名曰飛飛見之皆以名呼之下飛字  
或作龍即不  
敢為害也抱朴子曰山中有大樹有能語者非樹能  
語也其精名曰雲陽呼之則吉山中夜見火光者皆  
久枯木所作勿怪也山中夜見胡人者銅鐵之精見

秦者百歲木之精勿怪之並不能為害山水之間見  
吏人者名曰四微呼之名即吉山中見大蛇著冠幘  
者名曰升卿呼之即吉山中見吏若但聞聲不見形  
呼人不止以白石擲之則息矣一法以葦為茅以刺  
之即吉山中見鬼來喚人求食不止者以白茅投之  
即死也山中鬼常迷惑使失道徑者以葦杖投之即  
死也山中寅日有自稱虞吏者虎也稱當路君者狼  
也稱令長者老狸也卯日稱丈人者兔也稱東王父  
者麋也稱西王母者鹿也辰日稱雨師者龍也稱河

伯者魚也稱無腸公子者蟹也巳日稱寡人者社中  
蛇也稱時君者龜也午日稱三公者馬也稱仙人者  
老樹也未日稱主人者羊也稱吏者麇也申日稱人  
君者猴也稱九卿者猴也酉日稱將軍者雞也稱捕  
賊者雉也戌日稱人姓字者犬也稱成陽公者狐也  
亥日稱婦人者金王也稱神君者猪也子日稱社君  
者鼠也稱神人者伏翼也丑日稱書生者牛也但知  
其物名則不能為害也或問曰隱居山澤辟蛇虺之  
道抱朴子曰昔圓丘多大蛇又生好藥黃帝將登焉

廣成子教之佩雄黃而衆蛇皆去今帶武都雄黃色  
如雞冠者五兩以上以入山林草木則不畏蛇蛇若  
中人以少許雄黃末內瘡中亦登時愈也蛇種雖多  
唯有蝮蛇及青金蛇中人為至急不治之一日則煞  
人人不曉治之方術者而為此二蛇所中即以刀割  
所傷瘡肉以投地其肉沸如火炙須臾焦盡而人得  
活此蛇七八月毒盛之時不得嚙人而其毒不泄乃  
以牙齧大竹及小木皆即焦枯今為道士人入山徒  
知大方而不曉辟之之道亦非小事也未入山當預

止於家先學作禁法思日月及朱雀玄武青龍白虎以衛其身乃行到山林草木中左取三口炁閉之以吹山草中意思令此炁赤色如雲霧彌滿數十里中若有從人無多少皆令羅列以炁吹之雖踐蛇蛇不敢動亦略不逢見蛇也若或見蛇因向日左取三炁閉之以舌柱天以手捻都關又閉天門塞地戶因以物抑蛇頭而手縈之畫地作獄以盛之亦可捉弄也以繞頭頸不敢嚙人也自不解禁吐炁以吹之亦終不得復出獄去也若他人爲蛇所中左取三口炁以



吹之即愈不復痛若相去十數里者亦可遙為作炁  
呼彼姓字男祝我左手女祝我右手彼亦愈也介先  
生法到山中住思作五色蛇各一頭乃閉炁以青竹  
及小木板屈刺之左徊禹步思作吳蚣數千板以衣  
其身乃去終亦不逢蛇也或以乾姜附子帶之肘後  
或燒牛羊鹿角薰身或帶王方平雄黃丸或以猪耳  
中垢及麝香丸著足爪甲中皆有效也又麝香及野  
猪皆啖蛇故以厭之也又運日鳥及蠓龜亦皆啖蛇  
故南人入山皆帶蠓龜之尾運日之喙以辟蛇蛇中

人刮此二物以塗其瘡亦登時愈也曩是鳩鳥之別名也又南人入山皆以竹管盛活吳蚣蚣知有蛇之地便動作於管中如此則詳視草中必見蛇也大蛇丈餘身出一圍者吳蚣見之而能以炁禁之蛇即死矣蛇見吳蚣在涯岸間大蛇走入川谷深水底逃其吳蚣但浮水上禁人見有物正青大如綆者直下水至蛇處須臾蛇浮出而死故南人因此末吳蚣治蛇瘡皆登愈也或問曰江南山谷之間多諸毒惡辟之有道乎抱朴子答曰中州高原土氣清和上國名

山了無此輩今吳楚之野暑濕鬱蒸雖衡霍正岳猶  
多毒蠶也又有短狐一名蜮一名射工一名射影其  
實水蟲也狀如鳴蜩狀似三合盃有翼能飛無目而  
利耳口中有橫物角弩如聞人聲緣口中物如角弩  
以氣為矢則因水而射人中人身者即發瘡中影者  
亦病而不即發瘡不曉治之者憇人其病似大傷寒  
不十日皆死又有沙虱水陸皆有其新雨後及晨暮  
前跋涉必著人唯烈日草燥時差稀耳其大如毛髮  
之端初著人便入其皮裏其所在如芒刺之狀小犯

大痛可以針挑取之正赤如丹著爪上行動也若不挑之蟲鑽至骨便周行走入身其與射工相似皆煞人人行有此蟲之地每還所住輒當以火灸燎令遍身則此蟲墮地也若帶八物麝香丸及度世丸及護命丸及玉壺丸犀角丸及七星丸及薺萋皆辟沙虱短狐也若卒不能得此諸藥者但可帶好生麝香亦佳以椎黃大蒜等分合搗帶一丸如雞子大者亦善若已為所中者可以此藥塗瘡亦愈咬咀赤莧汁飲之塗之亦愈五茄根及懸鈎草菑藤此三物皆可各

單行可以擣服其汁一二升又射工蟲冬天蟄於山谷間大雪時索之此蟲所在其雪不積留氣起如灼蒸當掘之不過入地一尺則得也陰乾末帶之夏天自辟射工也若道士知一禁方及洞百禁常存禁及守真一者則百毒不敢近之不假用諸藥也或問道士山居棲巖庇岫不必有網罽之溫直使我不畏風濕敢問其術也抱朴子曰金餅散三陽液昌辛丸葷草耐冬煎獨搖膏茵芋玄華散秋地黄血丸皆不過五十日服之而止可以十年不畏風濕若服金丹大

藥雖未昇虛輕舉然體不受疾雖當風卧濕不能傷也服此七藥皆謂始學道者耳姚先生但服三陽液便袒卧水上了不寒振此皆介先生及梁有道卧石上及秋冬當風寒已試有驗秘法也或問涉江渡海辟蛟龍之道抱朴子曰道士不得已而當游涉大川者皆先當於水次破雞子一枚以少許粉雜香末合攪器水中以自洗濯則不畏風波蛟龍也又佩東海小童符及制水符蓬萊札皆却水中之百害也又有六甲三金符五木禁又法臨川先祝曰卷蓬卷蓬或作

引逢

何伯導前辟蛟龍萬災消滅天清明又金簡記

云以五月丙午日日中擣五石下其銅五石者雄黃  
丹砂雌黃礬石曾青也皆粉之以金華池浴之內六  
一神爐中鼓下之以桂木燒為之銅成以剛炭鍊之  
令童男童女進火取牝銅以為雄劍取牡銅以為雌  
劍各長五寸五分取土之數以厭水精也帶之以水  
行則蛟龍巨魚水神不敢近人也欲知銅之牝牡當  
令童男童女俱以水灌銅灌銅當以在火中向赤時  
也則銅自分為兩段有凸起者牡銅也有凹陷者牝

銅也各刻名識之欲入水以雄者帶左以雌者帶右  
但乘船不身涉水者其陽日帶雄陰日帶雌又天文  
大字有北帝書寫帛而帶之亦辟風波蛟龍水蟲也

或問曰辟山川廟堂

一作座

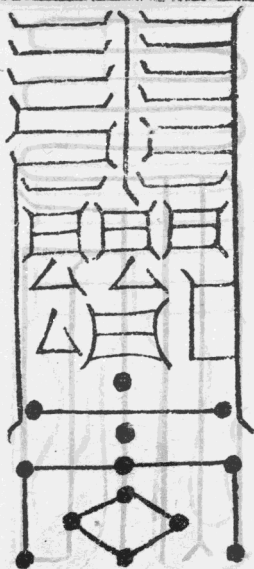
百鬼之法抱朴子曰道士

常帶天水符及上皇竹使符老子左契及守真一思  
三部將軍者鬼不敢近人也其次則論百鬼錄知天  
下鬼之名字及白澤圖九鼎記則衆鬼自却其次服  
鶉子赤石丸及曾青夜光散及慈實爲眼丸及吞白  
石英祇毋散皆令人見鬼即鬼畏之矣抱朴子曰有

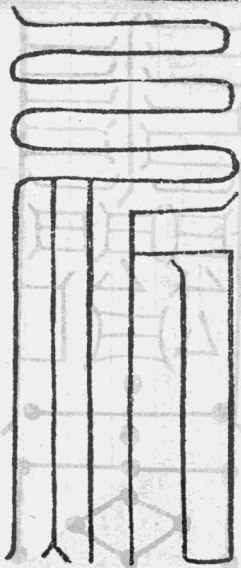


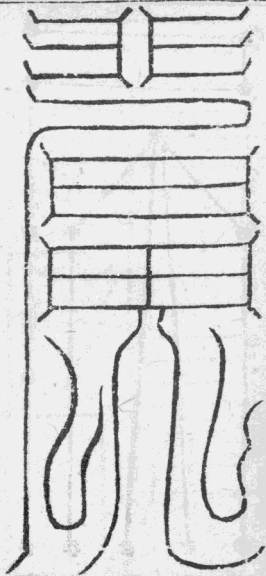
老君黃庭中胎四十九真秘符入山林以甲寅日丹  
書白素夜置案中向北斗祭之以酒脯各少少自說  
姓名再拜受取內衣領中辟山川百鬼萬精虎狼蟲  
毒也何必道士亂世避難入山林亦宜知此法也

入山符

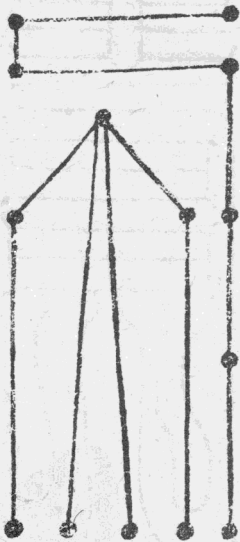


二





四



五

附錄

承訓

卷之三

一六

抱朴子曰上五符皆老君入山符也以丹書桃板上  
大書其文字令彌滿板上以著門戶上及四方四隅  
及所道側要處去所住處五十步內辟山精鬼魅戶  
丙梁柱皆可施安凡人居山林及暫入山皆可用即  
衆物不敢害也三符以相連著一板上意謂爾非葛  
氏

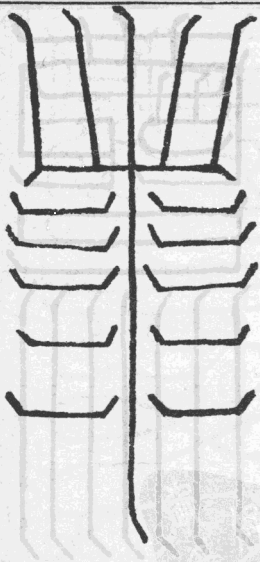
王伯禹





抱朴子曰此符亦是老君入山符戶內梁柱皆可施  
凡人居山林及暫入山皆宜用之也

臨



抱朴子曰此是仙人陳安世所授入山辟虎狼符以  
丹書絹二符各異之常帶著所住之處各四枚移涉  
當按收之以去大神秘也開山符以千歲藥名山之  
門開寶書古文金玉皆見秘之右一法如此大同小  
異

書院

抱朴子曰此是老君所戴符百鬼及蛇蝮虎狼神印  
也以棗心木方二寸刻之再拜而帶之甚有神効仙  
人陳安世符矣

入山佩帶符

一



真



三

興

此三符兼同著牛馬屋左右前後及猪欄上辟虎狼也或問曰昔聞談昌或步行水上或久居水中以何法乎抱朴子曰以葱涕和桂服如梧桐子大七九日三服至三年則能行水上也鄭君言但習閉氣至千息久久則能居水中一日許得真通天犀角三寸以上刻以為魚而啣之以入水水常為人開方三尺可得悉息水中又通天犀角有一赤理如縵有自本徹末以角盛米置群雞中雞欲啄之未至數寸即驚却退故南人或名通天犀為駭雞犀以此犀角著穀積

上百鳥不敢集大霧重露之夜以置中庭終不沾濡也此犀獸在深山中晦冥之夕其光正赫然如炬火也以其角為導毒藥為湯以此道攪之皆生白沫湧起則了無復勢也以攪無毒物則無沫起也故以是知之者也若行異域有蠱毒之鄉每於他家飲食則常先以犀攪之也人有為毒箭所中欲死以此犀文刺瘡中其瘡即沫出而愈也通天犀所以能煞毒者其為獸專食百草之有毒者及衆木有刺棘者不妄食柔滑之草木也歲一解角於山中石間人或得之

則須刻木色理形狀令如其角以代之犀不能覺後  
年輒更解角著其處也他犀亦辟惡解毒耳然不能  
如通天者之妙也或食六戊符千日或以赤斑蜘蛛  
及七重水馬以合馮夷水仙丸服之則亦可以居水  
中又以塗躡下則可以步行水上也頭垢猶足以使  
金鐵浮水况妙於茲乎或問為道者多在山林山林  
多虎狼之害也何以辟之抱朴子曰古之人入山者  
皆佩黃神越章之印其廣四寸其字一百二十以封  
泥著所住之四方各百步則虎不敢近其内也行見

新虎跡以印順印之虎即去以印逆印之虎即還帶  
此印以行山林亦不畏虎狼也不但只辟虎狼若有  
山川社廟血食惡神能作福禍者以印封泥斷其道  
路則不復能神矣昔石頭水有大鼃常在一深潭中  
人因名此潭為鼃潭此物能作鬼魅行病於人吳有  
道士戴昞者偶視之以越章封泥作數百封乘舟以  
此封泥遍擲潭中良久有大鼃徑長丈餘浮出不敢  
動乃格憖之而病者並愈也又有小鼃出羅列死於  
渚上甚多山中卒逢虎便作三五禁虎亦即却去三

五禁法當湏口傳筆不能委曲矣一法直思吾身為

朱鳥令長三

一作二

丈而立來虎頭上因即閉氣虎即

去若暮宿山中者密取頭上釵炁以刺白虎上則亦

無所畏又法以左手持刀閉炁畫地作方祝曰恒山

之陰太山之陽盜賊不起虎狼不行城郭不完閉以

金關因以刀橫旬日中白虎上亦無所畏也或用大

禁吞三百六十氣左取右以叱虎虎亦不敢起以此

法入山亦不畏虎或用七星虎步及玉神符八威五

勝符李耳太平符中黃華蓋印文及石流黃散燒牛

羊角或立西岳公禁山符皆有驗也闕此四符也

禁入山衣不是禁道風子星禁道及王林符人禁道

禁道禁道六十庫法道法也如禁道衣不道法也

禁道禁道六十庫法道法也如禁道衣不道法也

禁道禁道六十庫法道法也如禁道衣不道法也

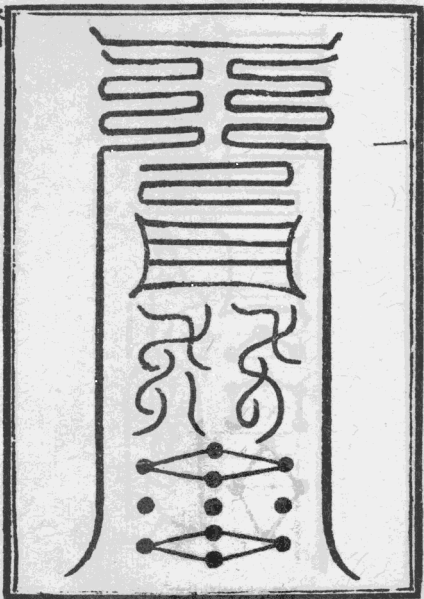
禁道禁道六十庫法道法也如禁道衣不道法也

禁道禁道六十庫法道法也如禁道衣不道法也

禁道禁道六十庫法道法也如禁道衣不道法也

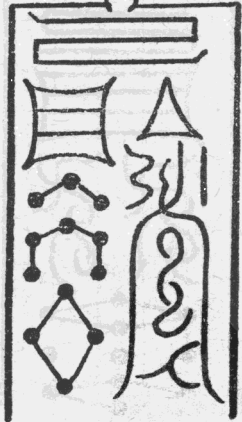
禁道禁道六十庫法道法也如禁道衣不道法也

承訓

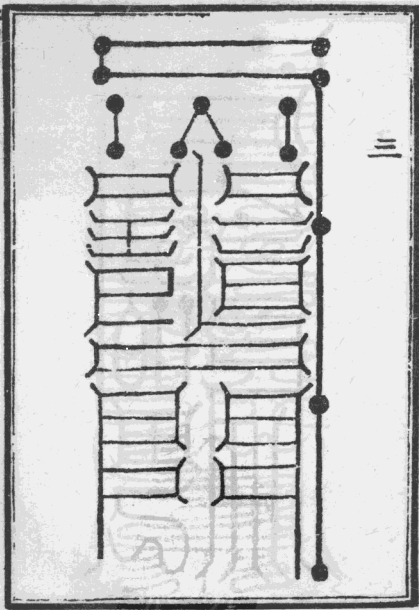




二



承  
訓



三

三

四

篆書「書院」

五



承訓

此符是老君入山符下說如文又可戶內梁柱皆施  
之凡人居山林及暫入皆可用之

抱朴子內篇卷十七終

抱朴子內篇卷十八

晉丹陽葛洪稚川著

地真

抱朴子曰余聞之師云人能知一萬事畢知一者無一之不知也不知一者無一之能知也道起於一其貴無偶各居一處以象天地人故曰三一也天得一以清地得一以寧人得一以生神得一以靈金沉羽浮山峙川流視之不見聽之不聞存之則在忽之則亡向之則吉背之則凶保之則遐祚罔極失之則命

書院  
彫氣窮老君曰忽兮恍兮其中有象恍兮忽兮其中有物一之謂也故仙經曰子欲長生守一當明思一至飢一與之糧思一至渴一與之漿一有姓字服色男長九分女長六分或在臍下二寸四分下丹田中或在心下絳宮金闕中丹田也或在人兩眉間却行一寸為明堂二寸為洞房三寸為上丹田也此乃是道家所重世世軟血口傳其姓名耳一能成陰生陽推步寒暑春得一以發夏得一以長秋得一以收冬得一以藏其大不可以六合階其小不可以毫芒比

也昔黃帝東到青丘過風山見紫府先生受三皇內  
文以劾召萬神南到圓隴陰建木觀百令之所登採  
若乾之華飲丹轡之水西見中黃子受九加之方過  
洞庭從廣成子受自成之經北到洪隄上具茨見大  
隗君黃蓋童子受神芝圖還陟王室得神丹金訣記  
到峨眉山見天真皇人於玉堂請問真一之道皇人  
曰子旣君四海欲復求長生不亦貪乎其相覆不可  
具說粗舉一隅耳夫長生仙方則唯有金丹守形却  
遠則獨有真一故古人尤重也仙經曰九轉丹金液



經守一訣皆在崑崙五城之內藏以玉函刻以金札  
封以紫泥印以中章焉吾聞之於先師曰一在北極  
大淵之中前有明堂後有絳宮巍巍華蓋金樓穹隆  
左罡右魁激波揚空玄芝被崖朱草蒙瓏白玉嵯峨  
日月垂光歷火過水經玄涉黃城闕交錯帷帳琳琅  
龍虎列衛神人在傍不施不與一安其所不遲不疾  
一安其失能暇能豫一乃不去守一存真乃能通神  
少欲約食一乃留息白刃臨頸思一得生知一不難  
難在於終守之不失可以無窮陸辟惡獸水却蛟龍

不畏魍魎挾毒之蟲鬼不敢近刃不敢中此真一之  
大畧也抱朴子曰吾聞之於師云道術諸經所思存  
念作可以却惡防身者乃有數千法如含影藏形及  
守形無生九變十二化二十四生等思見身中諸神  
而內視令見之法不可勝計亦各有効也然或乃思  
作數千物以自衛率多煩難足以大勞人意若知守  
一之道則一切除棄此輩故曰能知一則萬事畢者  
也受真一口訣皆有明文歟白牲之血以王相之日  
受之以白絹白銀為約尅金契而分之輕說妄傳其

神不行也人能守一一亦守人所以白刃無所措其  
銳百害無所容其凶居敗能成在危獨安也若在鬼  
廟之中山林之下大疫之地塚墓之間虎狼之藪蛇  
蝮之處守一不怠衆惡遠避若忽偶忘守一而為百  
鬼所害或卧而魘者即出中庭視輔星握固守一鬼  
即去矣若夫陰雨者但止室中向北思見輔星而已  
若為兵寇所圍無復生地急入六甲陰中伏而守一  
則五兵不能犯之也能守一者行萬里入軍旅涉大  
川不須卜日擇時起工移徙入新屋舍皆不復按堪

與星歷而不避太歲太陰將軍月建煞耗之神年命  
之忌終不復值殃咎也先賢歷試有驗之道也抱朴  
子曰玄一之道亦要法也無所不辟與真一同功吾  
內篇第一名之為暢玄者正以此也守玄一復易於  
守真一真一有姓字長短服色日玄一但此見之初  
求之於日中所謂知白守黑欲死不得者也然先當  
百日潔齋乃可候求得之耳亦不過三四日得之得  
之守之則不復去矣守玄一并思其身分為三人三  
人已見又轉益之可至數十分皆如已身隱之顯之

皆自有口訣此所謂分形之道左君及薊子訓葛仙  
公所以能一日至數十處及有客座上一主人與  
客語門中又有一主人迎客而水側又有一主人投  
釣賓不能別何者為真主人也師言守一兼脩明鏡  
其鏡道則能分形為數十人衣服面貌皆如一也抱  
朴子曰師言欲長生勤服大藥欲得通神當金水分  
形形分則自見其身中之三魂七魄而天靈地祗皆  
可接見山川之神皆可使役也抱朴子曰生可惜也  
死可畏也然長生養性辟死者亦未有不始於弱而

終成於乂視也道成之後畧無所為也未成之間無  
不爲也採掘草木之藥劬勞山澤之中煎餌治作皆  
用筋力登危涉險夙夜不怠非有至志不能乂也及  
欲金丹成而昇天然其大藥物皆用錢直不可卒辦  
當復由於耕牧商販以索資累年積勤然後可合及  
於合作之日當復齋潔清淨斷絕人事有諸不易而  
當復加之以思神守一却惡衛身常如人君之治國  
戎將之待敵乃可為得長生之功也以聰明大智任  
經世濟俗之器而修此事乃可必得耳淺近庸人雖

有志好不能克終矣故一人之身一國之象也胸腹之位猶宮室也四肢之列猶郊境也骨節之分猶百官也神猶君也血猶臣也氣猶民也故知治身則能治國也夫愛其民所以安其國養其氣所以全其身民散則國亡氣竭即身死死者不可生也亡者不可存也是以至人消未起之患治未病之疾醫之於無事之前不追之於既逝之後民難養而易危也氣難清而易濁也故審威德所以保社稷割嗜慾所以固血氣然後真一存焉三七守焉百害却焉年命延矣

抱朴子曰師言服金丹大藥雖未去世百邪不近也  
若但服草木及小小餌八石適可令疾除命益耳不  
足以攘外來之禍也或為鬼所冒犯或為大山神之  
所輕凌或為精魅所侵犯唯有守真一可以一切不  
畏此輩也次則有帶神符若了不知此二事以求長  
生危矣哉四門而閉其三盜猶得入况盡開者邪



抱朴子內篇卷十八終

大藥雖未去其百亦不

抱朴子內篇卷十九

晉丹陽葛洪稚川著

遐覽

或曰鄙人面牆拘繫儒教獨知有五經三史百氏之  
言及浮華之詩賦無益之短文盡思守此既有年矣  
既生值多難之運亂靡有定干戈戚揚藝文不貴徒  
消工夫苦意極思攻微索隱竟不能祿在其中免此  
壘畝又有損於精思無益於年命二毛告暮素志衰  
頽正欲反迷以尋生道倉卒罔極無所趨向若涉大

川不知攸濟先生既窮觀墳典又兼綜竒秘不審道  
書凡有幾卷願告篇目抱朴子曰余亦與子同斯疾  
者也昔者幸遇明師鄭君但恨子弟不慧不足以鑽  
至堅極彌高耳于時雖充門人之灑掃既才識短淺  
又年尚少壯意思不專俗情未盡不能大有所得以  
為巨恨耳鄭君時年出八十先髮鬢斑白數年間又  
黑顏色豐悅能引強弩射百步步行日數百里飲酒  
二斗不醉每上山體力輕便登危越險年少追之多  
所不及飲食與凡人不異不見其絕殺余問先隨之

弟子黃章言鄭君常從豫章遷於掘溝浦中連值大  
風又聞前多劫賊同侶攀留鄭君以須後伴人人皆  
以糧少鄭君推米以卹諸人已不復食五十日亦不  
飢又不見其所施為不知以何事也火下細書過少  
年人性解音律善鼓琴閑坐侍坐數人口答諮問言  
不輟響而耳並料聽左右操絃者教遣長短無毫釐  
差過也余晚充鄭君門人請見方書告余曰要道不  
過尺素上足以度世不用多也然博涉之後遠勝於  
不見矣旣悟人意又可得淺近之術以防初學未成

者諸患也乃先以道家訓教戒書不要者近百卷稍示余余亦多所先見先見者頗以其中疑事諮問之鄭君言君有甄事之才可教也然君所知者雖多未精又意在於外學未能專一未中以經深涉遠耳今自當以佳書相示也又許漸得短書縑素所寫者積年之中合集所見當出二百許卷終不可得也他弟子皆親僕使之役採薪耕田唯余尪羸不堪他勞然無以自効常親掃除拂拭牀几磨墨執燭及與鄭君繕寫故書而已見待余同於先進者語余曰雜道

書卷卷有佳事但當校其精粗而擇所施行不事盡  
誦誦以妨日月而勞意思耳若金丹一成則此輩一  
切不用也亦或當有所教授宜得本末先從淺始以  
勸進學者無所希徃階由也鄭君亦不肯先令人寫  
其書皆當訣其意雖久借之然莫有敢盜寫一字者  
也鄭君本大儒士也晚而好道由以禮記尚書教授  
不絕其體望高亮風格方整接見之者皆肅然每有  
諮問常待其溫顏不敢輕銳也書在余處者久或一  
月足以大有所寫以不敢竊寫者政以鄭君聰敏避

迨知之失其意則更以小喪大也然於求受之初復所不敢為斟酌特有所請耳是以徒知飲河而不得滿腹然弟子五十餘人唯余見受金丹之經及三皇內文枕中五行記其餘人乃有不得一觀此書之首題者矣他書雖不具得皆疏其名今將為子說之後生好書者可以廣索也道經有三皇內文天文三卷元文上中下三卷混成經二卷玄錄二卷九生經二卷十四生經九仙經靈卜仙經二化經九變經老君玉曆真經墨子枕中五行記五卷溫寶經息民經自然

經陰陽經養生書一百五卷太平經五十卷九敬一作

都經甲乙經一百七十卷青龍經中黃經太清經通

明經按摩經道引經十卷元陽子經玄女經素女經

彭祖經陳赦經子都經張虛經天門子經容成經入

山經內寶經四規經明鏡經日月臨鏡經五言經柱

中經靈寶皇子心經龍躋經正機經平衡經飛龜振

經鹿盧躋經蹈形記守形圖坐亡圖觀卧引圖含景

圖觀天圖木芝圖內芝圖菌芝圖石芝圖大魄雜芝

圖五嶽經五卷隱守記東井圖虛元經牽牛中經玉



彌記臘成記六安記鶴鳴記平都記定心記龜文經

山陽記玉策記八史圖入室經左右契玉曆經昇天

儀九竒經更生經四杵經十卷食日月精經食六氣

經丹一經胎息經行氣治病經勝中經十卷百守攝

提經丹壺一作臺經岷山經魏伯陽內經日月厨食經

步三罡六紀經入軍經六陰玉女經四君要用經金

鴈經三十六水經白虎七變經道家地行仙經黃白

要經八公黃白經天師神器一作氣經枕中黃白經五

卷白子白一作帛變化經移災經壓禍經中黃經文人經

消子天地人經崔文子肘後一作時經神光一作仙占方

來經水仙經尸解經中遁經李君包天經包元經黃

庭經淵體經太素經華蓋經行厨經微言三卷內視

經文始先生經歷藏延年經南閣記協龍子記一作關

七卷九宮五卷三五中經宣常經節解經鄒陽子經

玄洞經十卷玄示經十卷箕山經十卷鹿臺經小僮

經河洛內記七卷舉形道一作通成經五卷道機經五

卷見鬼記無極經宮氏經真人玉胎經道根經候命

圖反胎胞經枕中清記幻化經詢化經金華山經鳳

網經召命經保神記鬼谷經凌霄子安神記去丘子  
黃山公記玉子五行要真經小餌經鴻寶經鄒生延  
命經安魂記皇道經九陰經雜集書錄銀函玉匱記  
金板經黃老仙錄原都經玄元經日精經渾成經三  
尸集呼身神治百病經收山鬼老魅治邪精經三卷  
入五毒中記休糧經三卷採神藥治作秘法三卷登  
名山渡江海勅地神法三卷趙太白囊中要五卷人  
溫氣疫病太禁七卷收治百鬼召五岳丞太山主者  
記三卷興利宮宅官舍法五卷斷虎狼禁山林記召

百里蟲蛇記萬畢高丘先生法三卷王喬養性治身  
經三卷服食禁忌經立功益筭經道士奪筭律三卷  
移門子記鬼兵法立亡術練形記五卷郟公道要用  
里先生長生集少君道意十卷樊英石壁文三卷思  
靈經三卷龍首經荆山記孔安仙淵赤斧子大覽七  
卷董君地仙却老要記李先生口訣肘後二卷凡有  
不言卷數者皆一卷也其次有諸符則有自來符金  
光符太玄符三卷通天符五精符石室符玉策符枕  
中符小童符九靈符六君符玄都符黃帝符少千三

十六將軍符延命神符天水神符四十九真符天水  
符青龍符白虎符朱雀符玄武符朱胎符七機符九  
天符九天發兵符老經符七符大捍厄符玄子符武  
孝經燕君龍虎三囊辟兵符包元符沈羲符禹躋符  
消災符八卦符監乾符雷電符萬畢符八威五勝符  
威喜符巨勝符採女符玄精符玉曆符北臺符陰陽  
大鎮符枕中符治百病符十卷厭怪符十卷壺公符  
二十卷九臺符九卷六甲通靈符十卷六陰行厨龍  
胎石室三金五木防終符合五百卷軍火召治符玉

斧符十卷此皆大符也其餘小小不可具記抱朴子  
曰鄭君言符出於老君皆天文也老君能通於神明  
符皆神明所授今人用之少驗者由於出來歷久傳  
寫之多誤故也又信心不篤施用之亦不行又譬之  
於書字則符誤者不但無益將能有害也書字人知  
之猶尚寫之多誤故諺曰書三寫魚成魯虛成虎此  
之謂也七與士但以鋸勾長短之間為異耳然今符  
上字不可讀誤不可覺故莫知其不定也世間又有  
受體使術用符獨効者亦如人有使麝香便能芳者

自然不可得傳也。雖爾必得不誤之符，正心用之，但當不及真體使之者，速効耳。皆自有益也。凡為道士求長生，志在藥中耳。符劔可以却鬼辟邪而已。諸大符乃云行用之，可以得仙者，亦不可專據也。昔吳世有介象者，能讀符文，知誤之與否，有人試取治百病雜符及諸厭効符，去其籤題，以示象，皆一一據名之。其有誤者，便為人定之，自是以來，莫有能知者也。或問仙藥之大者，莫先於金丹。旣聞命矣，敢問符書之屬，不審最神乎。抱朴子曰：余聞鄭君言道書之重者。

莫過於三皇文五嶽真形圖也古人仙官至人尊秘  
此道非有仙名者不可授也受之四十年一傳傳之  
軟血而盟委質為約諸名山五嶽皆有此書祖藏之  
於石室幽隱之地應得道者入山精誠思之則山神  
自開山令人見之如帛仲理者於山中得之自立壇  
委綉常畫一本而去也有此書常置清潔之處每有  
所為必先白之如奉君父其經曰家有三皇文辟邪  
惡鬼溫疫氣橫殃飛禍若有困病垂死其信道心至  
者以此書與持之必不死也其乳婦難艱絕氣者持



之兒即生矣道士欲求長生持此書入山辟虎狼山  
精五毒百邪皆不敢近人可以涉江海却蛟龍止風  
波得其法可以變化起功不問地擇日家無殃咎若  
欲立新宅及塚墓即寫地皇文數十通以布著地明  
日視之有黃色所著者便於其上起工家必富昌又  
因他人葬時寫人皇文并書己姓名著紙裏竊內人  
家中勿令人知之令人無飛禍盜賊也有謀議己者  
必反自中傷又北文先潔齋百日乃可以召天神司  
命及太歲日遊五嶽四瀆社廟之神皆見形如人可

問以吉凶安危及病者之禍崇所由也又有十八字以著衣中遠涉江海終無風波之慮也又家有五嶽真形圖能辟兵凶逆人欲害之者皆還反受其殃道士時有得之者若不能行仁義慈心而不精不正即禍至滅家不可輕也其變化之術大者唯有墨子五行記本有五卷昔劉君安未仙去時鈔取其要以為一卷其法用藥用符乃能令人飛行上下隱淪無方含笑即為婦人蹙面即為老翁踞地即為小兒執杖即成林木種物即生瓜果可食畫地為河撮壤成山

坐致行厨興雲起火無所不作也其次有玉女隱微一卷亦化形為飛禽走獸及金木玉石興雲致雨方百里雪亦如之渡大水不用舟梁分形為千人因風高飛出入無間能吐氣七色坐見八極及地下之物放光萬丈冥室自明亦大術也然當步諸星數十曲折難識少能諳之其淮南鴻寶萬畢皆無及此書者也又有白虎七變法取三月三日所殺白虎頭皮生駝血虎血紫綬履組流萍以三月三日合種之初生草似胡麻有實即取此實種之一生輒一異凡七種

之則用其實合之亦可以移形易貌飛沉在意與墨  
子及玉女隱微畧同過此不足論也遐覽者欲令好  
道者知異書之名目也鄭君不徒明五經知仙道而  
已兼綜九宮三竒推步天文河洛讖記莫不精研太  
安元年知季世之亂江南將鼎沸乃負笈持仙藥之  
撲將入室弟子東投霍山莫知所在焉

對前入... 東... 山...

文... 山...

古... 山...

其... 山...

予... 山...

抱朴子內篇卷十九終

抱朴子內篇卷二十

晉丹陽葛洪稚川著

祛惑

抱朴子曰凡探明珠不於合浦之淵不得驪龍之夜  
光也採美玉不於荆山之岫不得連城之尺璧也承  
師問道不得其人委去則遲遲異於有獲守之則終  
已竟無所成虛費事妨功後雖痛悔亦不及已世間  
淺近之事猶不可坐知况神仙之事乎雖聖雖明莫  
由自曉非可以歷思得也非可以觸類求也誠須所

師必深必博猶涉滄海而撻水造長洲而伐木獨以力劣為患豈以物少為憂哉夫虎豹之所餘乃狸鼠之所爭也陶朱之所棄乃原頽之所無也所從學者不得遠識淵潭之門而值孤陋寡聞之者彼所知素狹源短流促倒裝與人則靳靳不息分損以授則淺薄無竒能其所習宿已不精若復料其粗者以教人亦安能有所成乎譬如假穀於夷齊之門告寒於黔婁之家所得者不過橡栗緼褐必無大牢之饌錦衣狐裘矣或有守事庸師終不覺悟或有幸值知者不

能勤求此失之於不覺不可追者也知人之淺深實  
復未易古人之難誠有以也白石似玉奸佞似賢賢  
者愈自隱蔽有而如無奸人愈自銜沽虛而類實非  
至明者何以分之彼之守求庸師而不去者非知其  
無知而故不止也誠以為足事故也見違者而不能  
奉之者非知其實深而不能請之也誠以為無異也  
夫能知要道者無欲於物也不徇世譽也亦何肯自  
標顯於流俗哉而淺薄之徒率多誇誕自稱說以厲  
色若聲飭其虛妄足以眩惑晚學而敢為大言乃云



已登名山見仙人倉卒聞之不能清澄檢校之者鮮  
覺其偽也余昔數見雜散道士輩走貴人之門專令  
從者作為空名云其已四五百歲矣人適問之年紀  
佯不聞也含笑俯仰云八九十頃更自言我曾在華  
陰山斷穀五十年復於嵩山少室四十年復在泰山  
六十年復與某人在箕山五十年為同人遍說所歷  
正爾欲令人計合之已數百歲人也於是彼好之家  
莫不煙起霧合輻輳其門矣又術士或有偶受體自  
然見鬼神頗能內占知人將來及已過之事而實不

能有禍福之損益也譬如著龜耳凡人見其小驗便呼為神人謂之必無所不知不爾者或長於符水禁祝之法治邪有效而未必曉於不死之道也或修行雜術能見鬼怪無益於年命問之以金丹之道則率皆不知也因此細驗之多行欺誑世人以收財利無所不為矣此等與彼穿窬之盜異途而同歸者也夫託之於空言不如著之於行事之有徵也將為晚覺後學說其比故可徵之偽物焉昔有古強者服草木之方又頗行容成玄素之法年八十許尚聰明不大

羸老時人便謂之為仙人或謂之千載翁者揚州稽  
使君聞而試迎之於宜都既至而咽鳴掣縮似若所  
知實遠而未皆吐盡者於是好事者因以聽聲而響  
集望形而影附雲萃霧合竟守歎之饋餉相屬常餘  
金錢雖樂里之見重於徃漢不足加也常服天門冬  
不廢則知其體中未嘗有金丹大樂也而強曾略涉  
書記頗識古事自言已四千歲敢為虛言言之不忤  
云已見堯舜禹湯說之皆萬萬如實也世云堯眉八  
采不然也直兩眉頭甚豎似八字耳堯為人長大美

髭髯飲酒一日中二斛餘世人因加之云千鐘實不能也我自數見其大醉也雖是聖人然年老治事轉不及少壯時及見去四凶舉元凱賴用舜耳舜是孤犖小家兒耳然有異才隱耕歷山漁于雷澤陶于海濱時人未有能賞其竒者我見之所在以德化民其目又有重瞳予知其大貴之相常勸勉慰勞之善崇高尚莫憂不富貴火德已終黃精將起誕承歷數非子而誰然其父至頑其弟殊惡恒以殺舜為事吾常諫諭曰此兒當興卿門宗四海將受其賜不但卿家

不可取次也俄而受禪常憶吾言之有徵也又云孔子母年十六七時吾相之當生貴子及生仲尼真異人也長九尺六寸其頭似堯其項似臯陶其眉似子產自腰以下不及禹三寸雖然貧苦孤微然為兒童便好俎豆之事吾知之必當成就及其長大高談驚人遠近從之受學者著錄數千人我喜聽其語數往從之但恨我不學不能與之覆疏耳常勸我讀易云此良書也丘竊好之韋編三絕鐵樹一作三折今乃大悟魯哀公十四年西狩獲麟死孔子以問吾吾

語之言此非善祥也孔子乃愴然而泣後得惡夢乃欲得見吾時四月中盛熱不能往尋聞之病七日而沒于今髣髴記其顏色也又云秦始皇將我到彭城引出周時鼎吾告秦始皇言此鼎是神物也有德則自出無道則淪亡君但修己此必自來不可以力致也始皇當時大有怪吾之色而牽之果不得出也乃謝吾曰君固是遠見理人也又說漢高祖項羽皆分明如此事類不可具記時人各共識之以為戲笑然凡人聞之皆信其言又強轉愒者廢忘事幾稽使君

曾以一王卮與強後忽語稽曰昔安期先生以此物  
相遺強後病於壽春黃整家而死整疑其化去一年  
許試鑿其棺視之其尸死在矣此皆有名無實使世  
間不信天下有仙皆坐此輩以偽亂真也成都太守  
吳文說五原有蔡誕者好道而不得佳師要事廢棄  
家業但晝夜誦詠黃庭太清中經觀天節詳之屬諸  
家不急之書口不輟誦謂之道盡於此然竟不知所  
施周者徒羨其浮華之說而愚人又教之但讀千遍  
自得其意為此積久家中患苦之坐消衣食而不能

有異已亦慙忿無以自解於是棄家言仙道成矣因  
走之異界深山中又不曉採掘諸草木藥可以辟穀  
者但行賣薪以易衣食如是三年飢凍辛苦人或識  
之而詭不知也久不堪而還家黑瘦而骨立不似人  
其家問之從何處來竟不得仙邪因欺家云吾未能  
昇天但為地仙也又初成位卑應給諸仙先達者當  
以漸遷耳何者為老君牧數頭龍一班龍五色最好  
是老君常所乘者令吾守視之不勤但與後進諸仙  
共博戲忽失此龍龍遂不知所在為此罪見責送吾



付崑崙山下芸鋤草三四頃並皆生細而中多荒穢  
治之勤苦不可論法當十年乃得原會倭佗子王喬  
諸仙來按行吾守請之並為吾作力且自放歸當更  
自修理求去於是遂老死矣初誕還云從崑崙來諸  
親故竟共問之崑崙何以答云天不問其高幾里要  
於仰視之去天不過十數丈也上有木禾高四丈九  
尺其穗盈車有珠玉樹沙棠琅玕碧瑰之樹玉李玉  
瓜玉桃其實形如世間桃李但為光明洞徹而堅須  
以玉井水洗之便軟而可食每風起珠玉之樹枝條

花葉互相扣擊自成五音清哀動心吾見謫失志聞  
此莫不愴然含悲又見崑崙山上一回輒有四百四  
十門門廣四里內有五城十二樓樓下有青龍白虎  
蝮蛇長百餘里其中口牙皆如三百斛船大蜂一丈  
其毒煞象又有神獸名獅子辟邪天鹿焦羊銅頭鐵  
額長牙鑿齒之屬三十六種盡知其名則天下惡鬼  
惡獸不敢犯人也其神則有無頭子倒景君翕鹿公  
中黃先生與六門大夫張陽字子淵俠備王闕自不  
帶老君竹使符左右契者不得入也五河皆出山隅

弱水遶之鴻毛不浮飛鳥不過唯仙人乃得越之其上神鳥神馬幽昌鷦鷯騰黃吉光之輩皆能人語而不死真濟濟快仙府也恨吾不得善周旋其上耳于時聞誕此言了了多信之者又河東蒲坂有項曼都者與一子入山學仙十年而歸家人問其故曼曰在山中三年精思有仙人來迎我共乘龍而昇天良久低頭視地窈窈冥冥上未有所至而去地已絕遠龍行甚疾頭昂尾低令人在其脊上危怖嶮巖及到天上先過紫府金牀玉几晃晃昱昱真貴處也仙人

但以流霞一盃與我飲之輒不飢渴忽然思家到天  
帝前謁拜失儀見斥來還令當更自修積乃可得更  
後矣昔淮南王劉安昇天見上帝而箕坐大言自稱  
寡人遂見謫守天厨三年吾何人哉河東因號魯都  
為斥仙人世多此輩種類非一不可不詳也此妄語  
乃爾而人猶有不覺其虛者况其微茫欺誑頗因事  
類之象似者而加益之非至明者倉卒安能辨哉乃  
復有假託作前世有名之道士者如白和者傳言已  
八千七百歲時出俗間忽然自去不知其在其洛中

有道士已博涉衆事洽鍊術數者以諸疑難諮問和  
和皆尋聲為論釋皆無疑碍故為遠識人但不知其  
年壽信能近千年不啻耳後忽去不知所在有一人  
於河北自稱為白和於是遠近竟往奉事之大得致  
遺至富而白和子弟聞和再出大喜故往見之乃定  
非也此人因亡走矣五經四部並已陳之芻狗既往  
之糟粕所謂迹者足之自出而非足也書者聖人之  
所作而非聖也而儒者萬里負笈以尋其師况長生  
之道真人所重可不勤求足問者哉然不可不精簡

其真偽也余恐古強蔡誕項粵都白和之不絕於世  
間好事者省余此書可以少加沙汰其善否矣又仙  
經云仙人目瞳皆方洛中見之白仲理者為余說其  
瞳正方如此果是異人也

抱朴子內篇卷二十終

抱朴子別旨

晉丹陽葛洪稚川著

夫胎精固神與守元氣同但莫止出入之息可也  
常以生氣時以鼻引入口吐吐二分餘一分鼓口咽  
此氣今喉中郁然有聲此非胎元氣是服其麤氣也  
麤氣在腹與元氣不同居也麤氣是喘息之氣也夫  
元氣雖至少而難散為有麤氣之出入也且呼吸由  
不欲自聞况咽有聲乎夫入氣麤則傷肺肺五藏之  
華蓋氣下先至肺也凡服元氣不隨麤而出入則無



有待氣生死之時也既鼓咽外氣入於元氣藏中所  
以返傷於人也夫人用力者皆用衆氣也謂衆物之  
氣飲食之品也且衆氣只能舉重致遠運體而已存  
之不能益人之壽去之不能使人短折何必禁閉也  
且用氣之術即麤氣也可以移山嶽決河海制虎豹  
縛賊盜故知衆氣不及麤氣麤氣可去之元氣不可  
令出也夫保氣者元氣也非衆麤二氣若服元氣滿  
藏則麤氣自除即自以麤氣運動不必須衆氣也夫  
休絕者患其穀氣熏蒸五藏是以絕之今既修氣術

則穀氣自除縱一日九食亦不能成患終歲不食亦不能羸困則知氣之道遠矣哉

夫導引不在於立名象物粉繪表形著圖但無名狀也或伸屈或俯仰或行卧或倚立或躑躅或徐步或吟或息皆導引也不必每晨為之但覺身有不理則行之皆當閉氣節其氣衝以通也亦不待立息數待氣似極則先以鼻少引入然口吐出也緣氣閉既久則衝喉若不更引而便以口吐則氣一一麤而傷肺矣如此但疾愈則已不可使身汗有汗則受風以搖

書院  
動故也凡人導引骨節有聲如不引則聲大聲小則筋緩氣通也夫導引療未患之患通不和之氣動之則百關氣暢閉之則三宮血凝實養生之大律祛疾之玄術矣

抱朴子別旨終