

抱朴子

抱朴子內篇卷之四

晉 葛洪稚川撰

登涉卷第十七

守九

或問登山之道抱朴子曰凡爲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籍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卽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香或令大木不風而自摧折岩無



故而自墮落打擊殺人或令人迷惑狂走墮落坑谷  
或令人遭虎狼毒蟲犯人不可輕入山也

當以三月九月此是山開月又當擇其月中吉日佳  
時若事久不得徐徐須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州  
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己之歲四季之月入  
中岳不以壬癸亥子之歲十月十一月入北岳不須  
入太華霍山恆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  
道士皆以明鏡九寸以上懸於背後則老魅不敢近  
人或有來試人者則當顧視鏡中其是仙人及山中  
好神者顧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卻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

一作蓋

躡及偶高

一作豪

成二人並精思於雲臺

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爲人形言未絕而來人卽成鹿而走去

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邠作



鄧

伯夷者過之宿明燈燭而坐誦經夜半有十餘人來與伯夷對坐自其樗蒲博戲伯夷密以鏡照之乃是羣犬也伯夷乃執燭起佯誤以燭燼熱其衣乃作焦毛氣伯夷懷小刀因捉一人而刺之初作人聲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則立七十二精鎮符以制百邪之章及朱官鄧印包元十二印封所住之四方亦百邪不敢近之也其次執八歲威之節佩老子玉

策則山神可使豈敢爲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  
悅倔倔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

抱朴子曰入山之夫忌正月午二月亥三月申四月

戊五月未

一作戌

六月卯七月甲子八月申子九月寅

十月辰未十一月己丑十二月寅入山良日甲子甲

寅乙亥己巳乙卯丙戌丙午丙辰巳上日大吉

抱朴子曰按九天祕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日二十六日三  
十日小月忌一日五日十三日十六日二十六日二  
十八日以此日入山必爲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  
太公皆所信仗近達者嚴君平司馬遷皆所據用而



經傳有治歷明時剛柔之日古詩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爲恥揀善日不亦戇愚哉每伺令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祕術而不爲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二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鈔集其要以爲囊中立成然不

中以筆傳今論其較略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虎狼毒蟲百邪盜賊不敢近人者出天藏入地戶凡六癸爲天藏六己爲地戶也又曰避亂世絕迹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沈日月無光人鬼不能見也又曰求僊道入名山者以六癸之日六癸之時亦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咒曰諾皋  
太陰將軍獨聞曾孫王甲勿開外人使人見甲者以  
爲束薪不見甲者以爲非人則折所持之草置地上  
左手取土以傅鼻人中右手持草自蔽左手著前禹  
步而行到癸下閉氣而住人鬼不能見也凡六甲爲  
青龍六乙爲逢星六丙爲明堂六丁爲陰中也

三三比成既濟卦初一初二迹不任九迹數然相因

仍一步七尺又云一尺合二丈一尺一作一尺顧視九

迹又禹步法正立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

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己亥之日是也戊者土也子者水也己亦土也亥亦水也五行之義

土克水也所謂伐日者支于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山宜知六甲祕祝祝曰臨兵鬪者皆陣列前行凡九字常當密祝之無所不避要道不煩此之謂也

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蚊知而呼之卽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

下飛字一  
或作龍

卽不敢爲害也

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爲害山水之間見使人者  
名曰四微呼之名卽吉山中見大蛇著冠幘者名曰  
升鄉呼之卽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爲菜茅以刺之卽



吉山中見鬼來喚人求食不止者以白茅投之卽死也山中鬼常迷惑使失徑者以葦杖投之卽死也

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僊人者老樹也未日稱主人者羊也稱吏者麀也申日稱人君者猴也稱九卿者猿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

稱婦人者金玉也稱神君者猪也子曰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爲害也

或問曰隱居山澤辟蛇虺之道抱朴子曰昔園丘多大蛇又生好藥黃帝將登焉廣成子教之佩雄黃而厭蛇皆去今帶五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爲至急不治之一日則殺人人不曉治之方術者而爲此二蛇所中卽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身嚙大竹及小木皆卽焦枯今道士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  
亦可捉弄也雖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  
取三口炁以吹之卽愈不復痛若相去十數里者亦  
可遙爲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  
青竹及小木枚屈刺之左徊禹步思作蜈蚣數千枚  
以衣其身乃終亦不逢蛇也或以乾薑附子帶之肘  
後或燒牛羊鹿角薰身或帶王方平雄丸或以猪耳



中垢及麝香丸著足爪甲中皆有效也又麝及野豬  
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曇是鳩鳥之別名  
也又南人入山皆以竹管盛活蜈蚣知有蛇之地便  
動作於管中如此則詳視草中必見蛇也大蛇丈餘  
身出一圍者蜈蚣見之而能以炁禁之蛇卽死矣蛇  
見蜈蚣在涯岸間大蛇走入川谷深水底逃其蜈蚣  
但浮水上禁人見有物正青大如縋者直下入水至  
蛇處須臾蛇浮出而死故南人因此末蜈蚣治蛇瘡

皆登時愈也

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溼鬱蒸雖衡霍正岳猶多毒螫也

又有短狐一名蛾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爲矢則因水而射人中人身者卽發瘡中影者亦病而不卽發瘡不曉治之者殺人其病大似傷寒不十日皆死又有沙虱水陸皆有其新雨後及暑暮前跋涉必

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殺人行有此蟲之地每還所住輒當以火炙燎令遍身則此蟲墮地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芎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雄黃大蒜等分合搗帶一丸如雞子大者亦善若已爲所中者可以此藥塗瘡亦愈咬咀赤莧汁飲之塗之亦愈五

茄根及懸鉤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畱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

或問道士山居棲岩庇岫不必有綈縲之溫直使我不畏風溼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黃血丸皆不過五十日服之而止可以十年不畏風溼若服



金丹大藥雖未昇虛輕舉然體木受疾雖當風臥溼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臥冰上了不寒振介先生及梁有道臥石上及秋冬當風寒此皆已試有驗祕法也

或問涉江渡海辟蛇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禮皆卻水中之百害也又有六甲三金符木禁又法臨川先祝曰卷蓬卷蓬或作弓河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  
池浴之內六一神鑪中鼓下之以桂木燒爲之銅成  
以剛炭鍊之令童男童女進火取牝銅以爲雄劍取  
牡銅以爲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當以在火  
中向赤時也則銅自分爲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鬼錄知天下  
鬼之名字及白澤圖九鼎記則眾鬼自卻其次服鷄  
子赤石丸及曾青夜光散及蔥實烏眼丸及吞白石  
英祇母散皆令人見鬼即鬼畏之矣

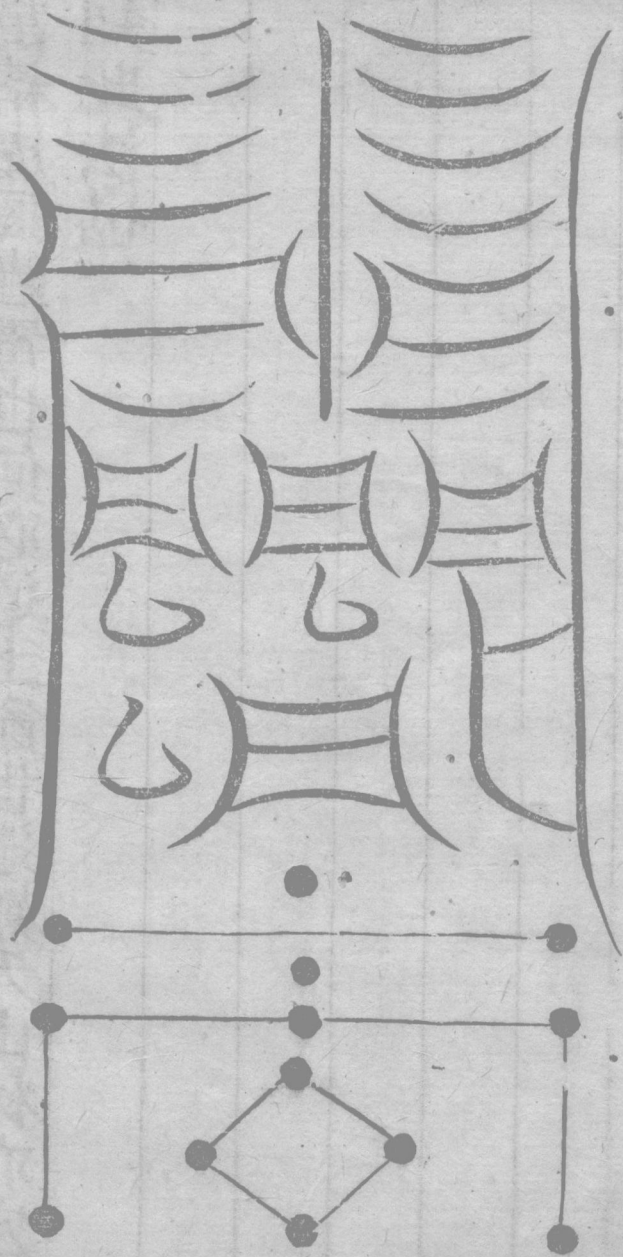
抱朴子曰有老君黃庭中胎四十九真祕符入山林  
以甲寅日丹書白素夜置案中向北斗祭之以酒脯

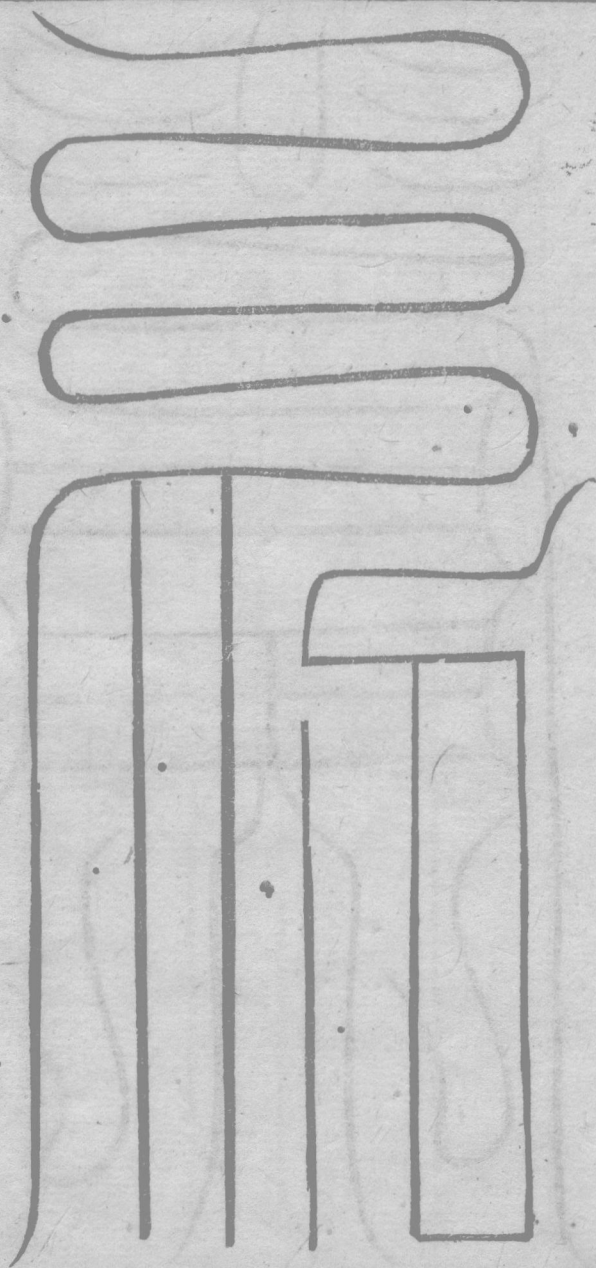
各少少自說姓名再拜受取內衣領中辟山川百鬼  
萬精虎狼蟲毒也何必道士亂世避難入山林亦宜  
知此法也

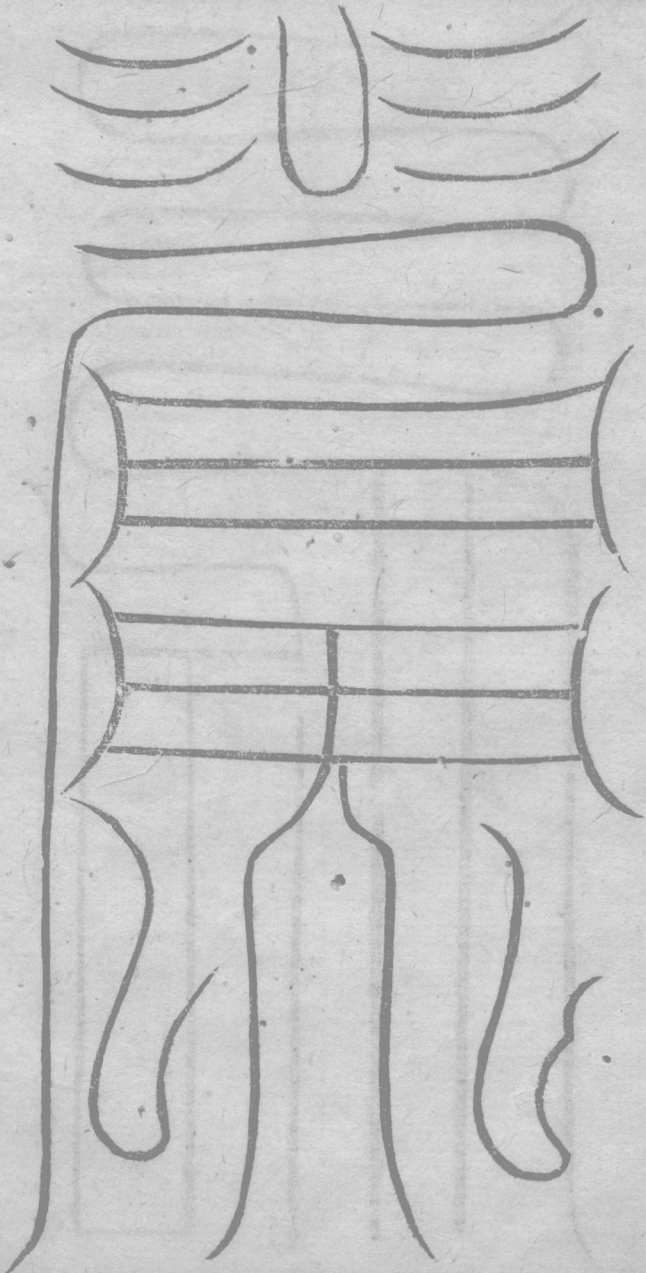


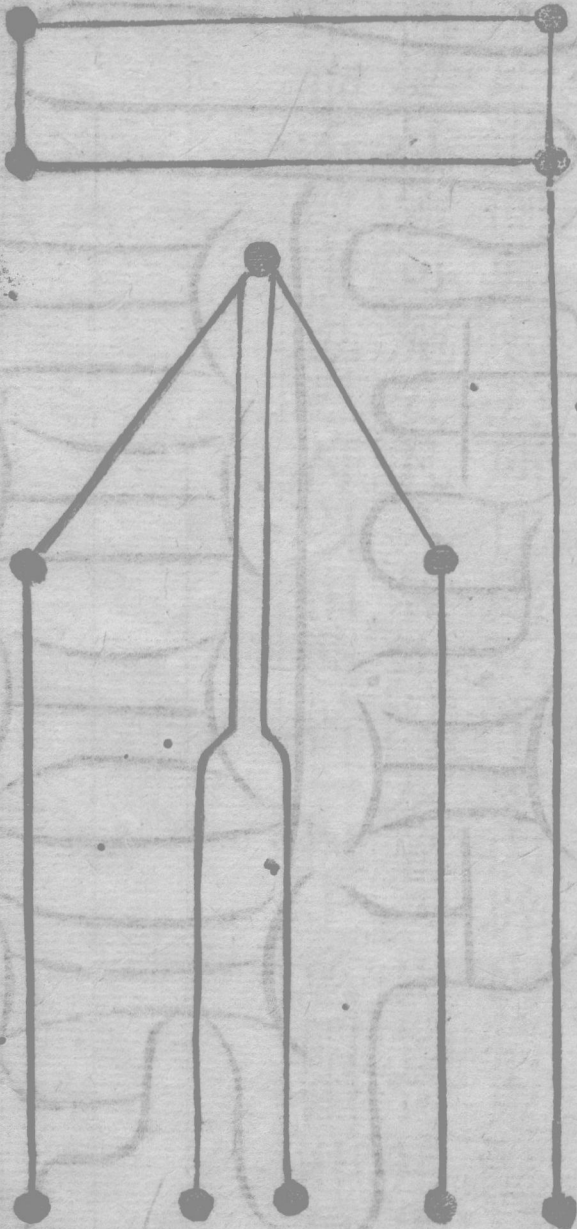
# 入山符

一





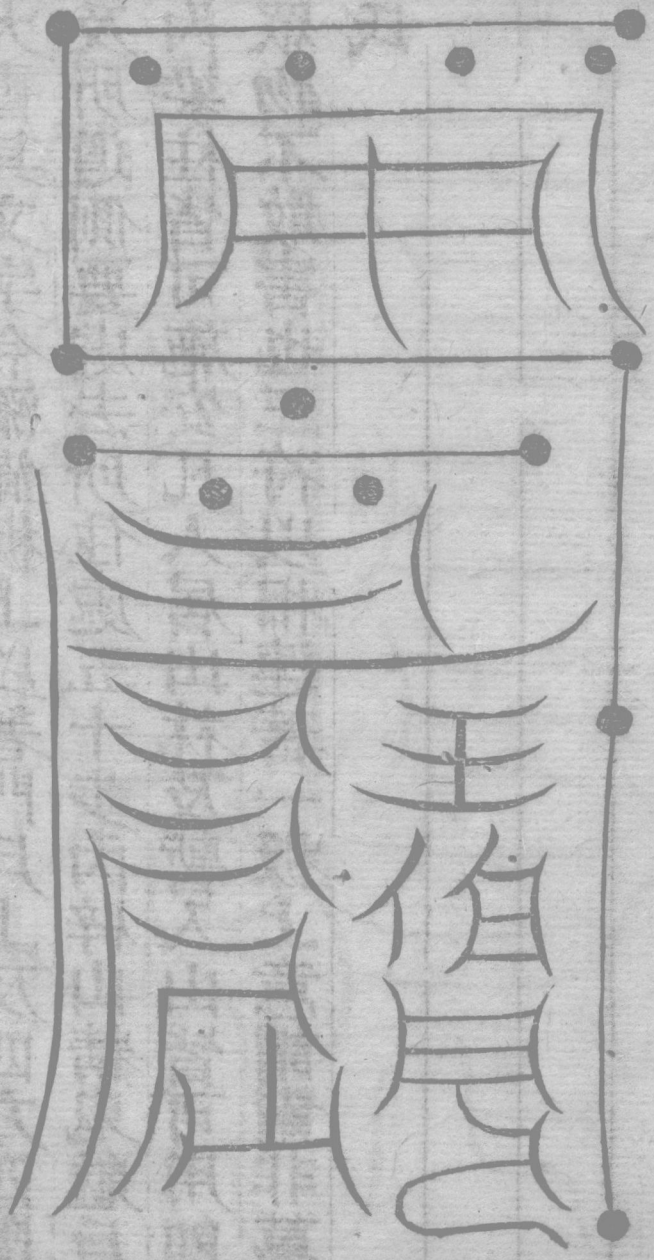






一  
 二  
 三  
 四  
 五  
 六  
 七  
 八  
 九  
 十  
 十一  
 十二  
 十三  
 十四  
 十五  
 十六  
 十七  
 十八  
 十九  
 二十

抱朴子曰上五符皆老君入山符也以丹書桃板上  
大書其文字令瀰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  
內梁柱皆可施安凡人居山林及暫入山皆可用卽  
眾物不敢害也三符以相連著一板上意謂爾非葛  
氏



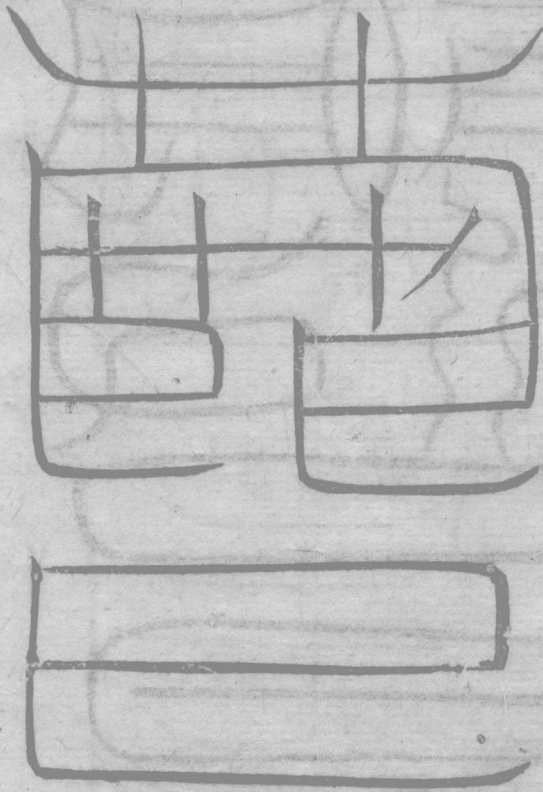
王伯周曰士臣等皆本德人山林出也兵書錄事

大書其文字合關補其止以普門以士氣四

高麗文

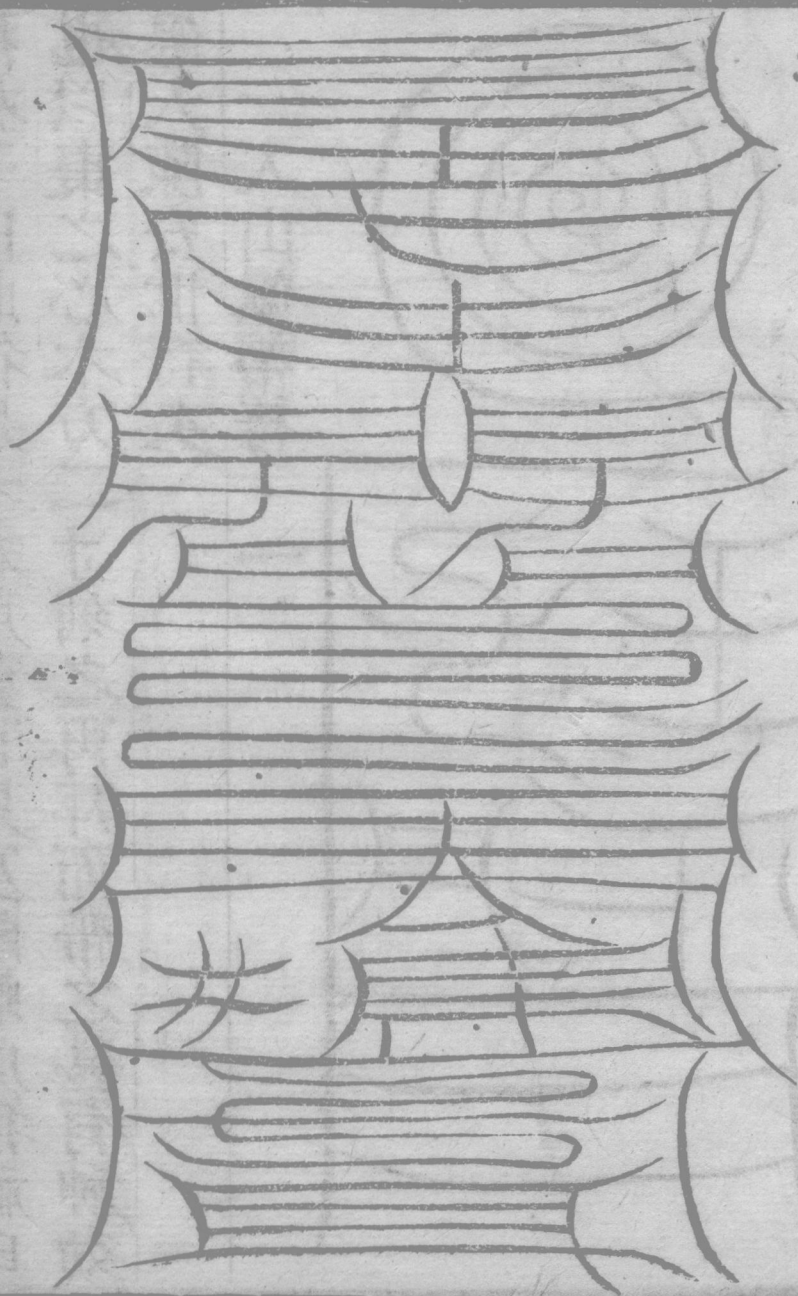


抱朴子曰此符是老君入山符戶內梁柱皆可施凡人  
居山林及暫入山皆宜用之也





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  
當拔收之以去大神祕也開山符以千歲蘂名之門  
開寶書古文金玉皆見祕之右一法如此大同小異



同十N 4657

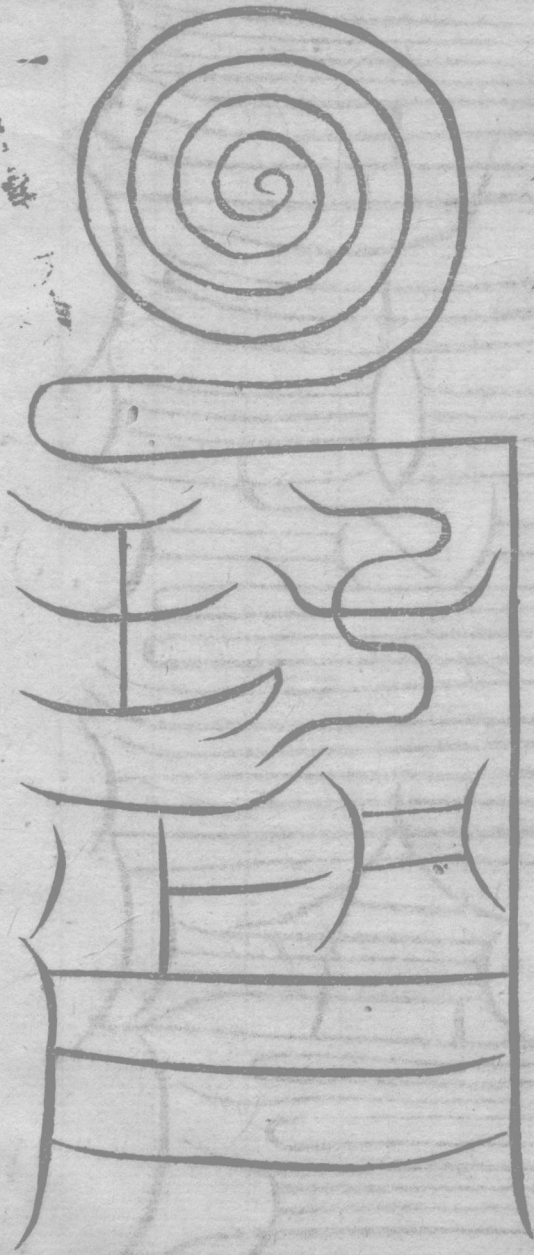
12

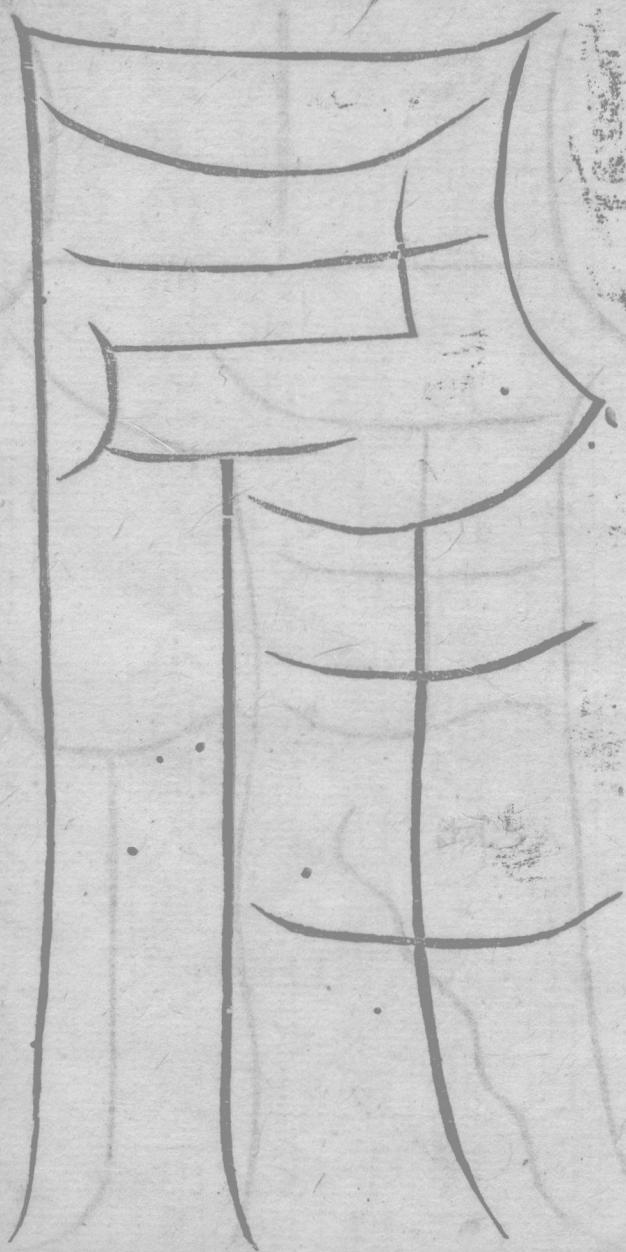


抱朴子曰此符是老君所戴百鬼及蛇蝮虎狼神印  
也以棗之心木方二寸刻之再拜而帶之甚有神効  
僊人陳安世符矣

入山佩帶符

一

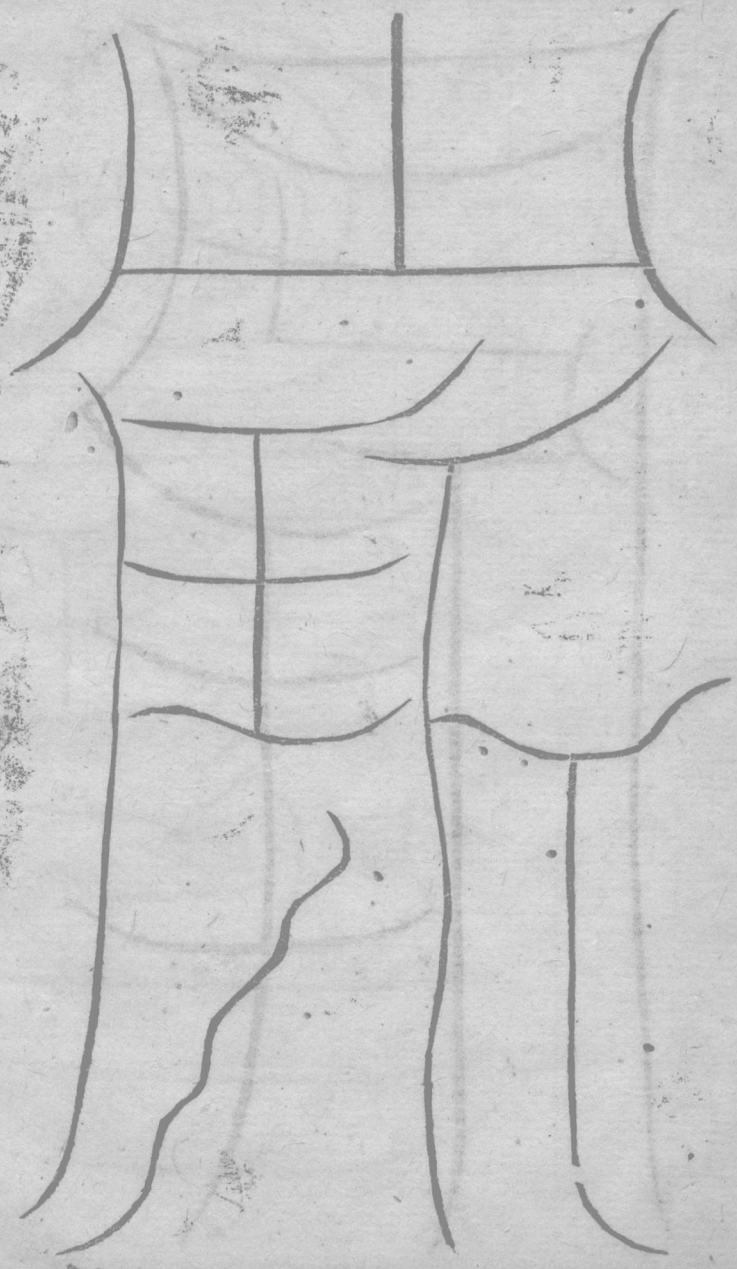




11

世

11



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蔥涕和桂服如梧桐子大七丸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爲魚而啣之以入水水常爲人開方三尺可得炁息水中

又通天犀角有一赤理如縊自本徹末以角盛米置羣雞中雞欲啄之未至數寸卽驚卻退故南人或名



通天犀爲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爲導  
毒藥爲湯以此導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  
異域有蟲毒之鄉每於他家飲食則當先以犀攪之  
也人有爲毒箭所中欲死以此犀文刺瘡中其瘡卽  
沫出而愈也通天犀所以能殺毒者其爲獸專食百  
草之有毒者及眾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僊丸服之則亦可以居水中又以塗蹠下則可以步行水上也頭垢猶足以使金鐵浮水況妙於茲乎

或問爲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

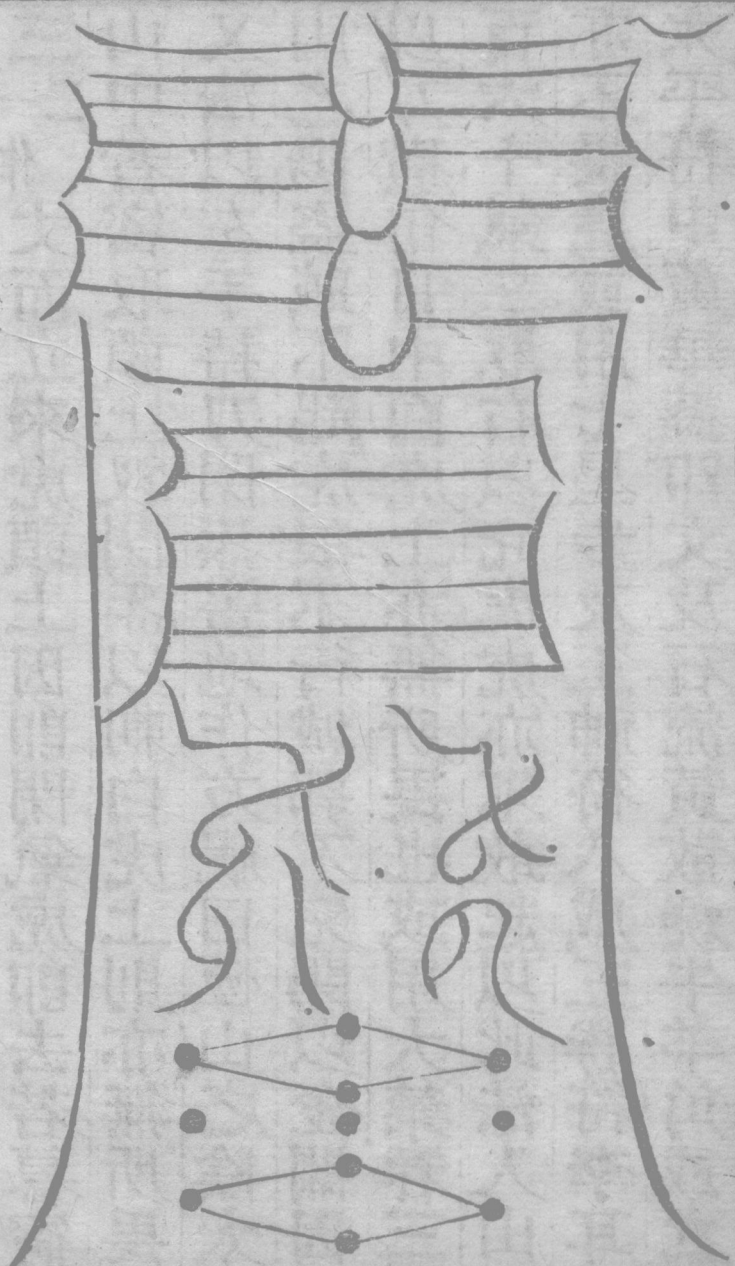
步則虎狼不敢近其內也行見新迹以印順印之虎  
卽去以印逆印之虎卽還帶此印以行山林亦不畏  
虎狼也不但只辟虎狼若有山川社廟血食惡神能  
作福禍者以印封泥斷其道路則不復能神矣昔石  
頭水有大龜常在一深潭中人因名此潭爲龜潭此  
物能作鬼魅行病於人吳有道士戴昞者偶視之以  
越章封泥作數百封乘舟以此封泥遍擲潭中良久  
有大龜徑長丈餘浮出不敢動乃格殺之而病者並  
愈也又有小龜浮出羅列死於渚上甚多

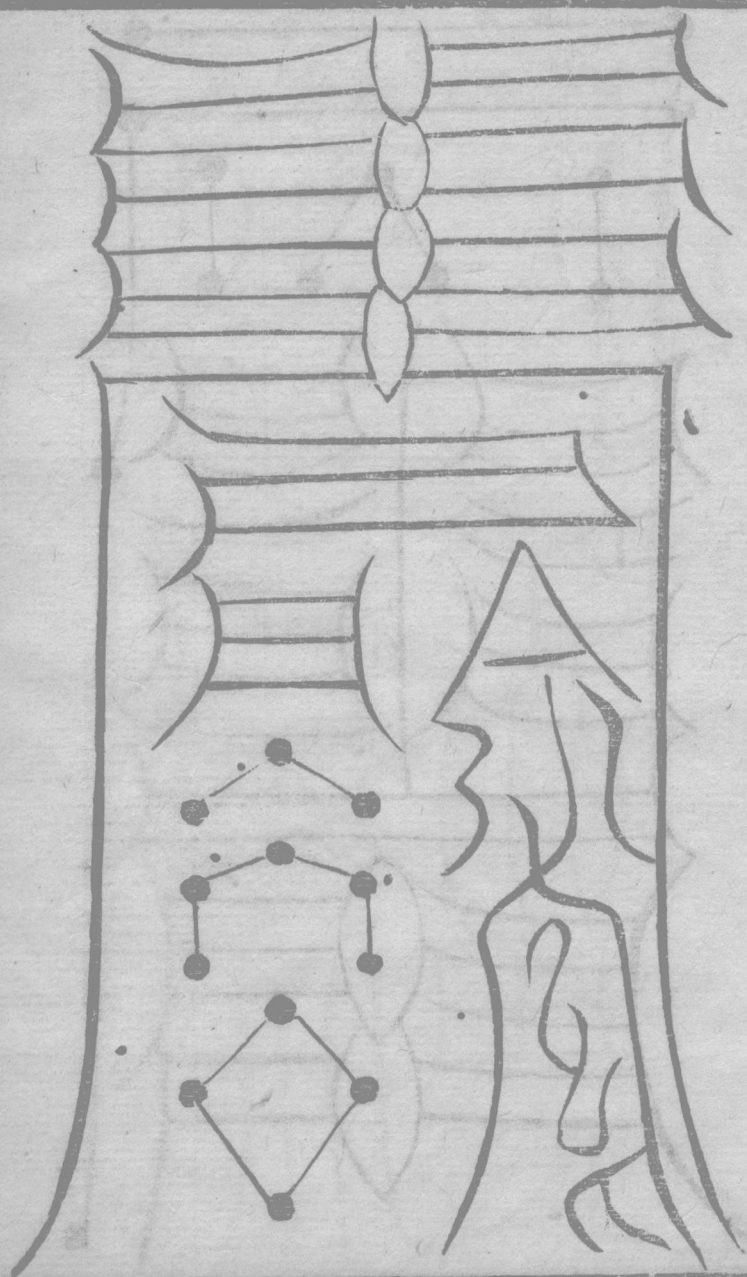
山中卒逢虎便作三五禁虎亦卽卻去三五禁法當

須口傳筆不能委曲矣一法直思吾身爲朱鳥令長  
三一作文而立來虎頭上因卽閉氣虎卽去若暮宿  
山中者密取頭上釵閉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恆山之陰太  
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



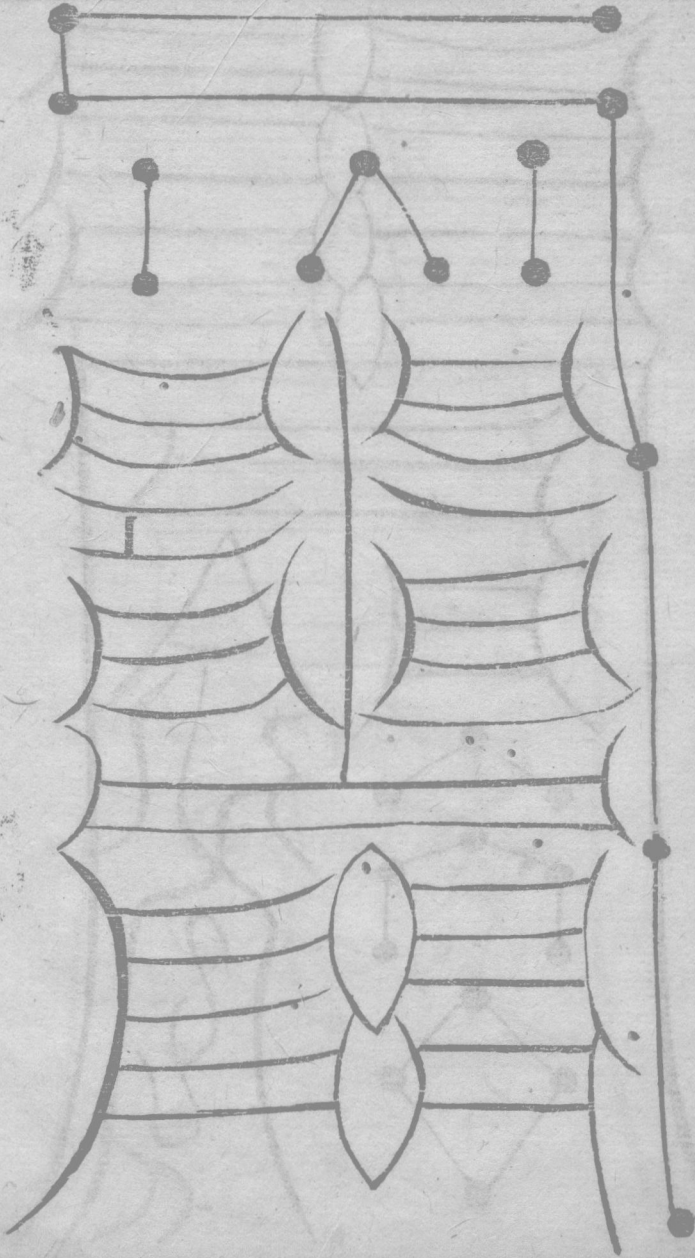
闕此四符也

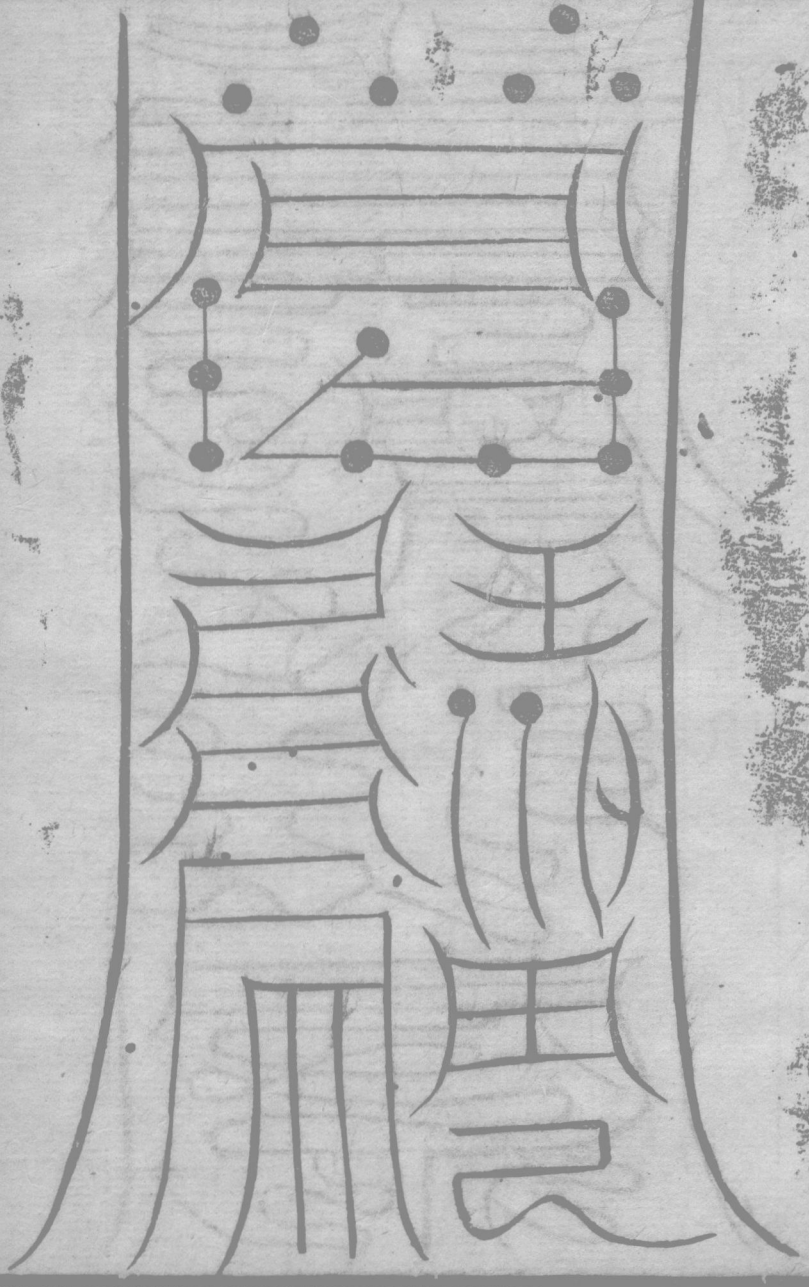




包十二卷四

三







草書

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

地真卷第十八

十九  
同卷

守十

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沈羽  
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  
彫氣窮老君曰忽兮恍兮其中有象恍兮惚兮其中

有物一之謂也

故僊經曰子欲長生守一當明思一至饑一與之糧  
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丹田中或在心下絳宮  
金闕中丹田也或在人兩眉間卻行一寸爲明堂二  
寸爲洞房三寸爲上丹田也此乃是道家所重世世  
歆血口傳其姓名耳

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穀之所登採若  
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淇隄上具茨見大隗  
君黃蓋童子受神芝圖還陟玉室得神丹金訣記到  
峨嵋山見天真皇人於玉堂請問真一之道皇人曰  
子旣君四海復欲求長生不亦貪乎其相覆不可具  
說粗舉一隅耳夫長生僊方則唯有金丹守形卻惡  
則獨有真一故古人尤重也

僊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窿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室能暇能豫一  
乃不去守一存真乃能通神少欲約食一乃畱息白  
刃臨頸思一得生知一不難難在於終守之不失可  
以無窮陸辟惡獸水卻蛟龍不畏魍魎挾毒之蟲鬼  
不敢近刃不敢中此貞一之大略也

抱朴子曰吾聞之於師云道術諸經所思存念作可  
以卻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內視令  
見之法不可勝計亦各有效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歆白牲之血以王相之日受  
之以白絹白銀爲約剋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眾惡遠避若忽偶忘守一而爲百鬼所害或臥而魘者卽出中庭視輔星握固守一鬼卽去矣若天陰雨者但止室中向北思見輔星而已若爲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輿星歷而不避太陰將軍月建煞耗之神年命之忌終不復懼殃咎也先

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  
功吾內篇第一名之爲暢玄者正以此也守玄一復  
易於守貞一貞一有姓字長短服色曰玄一但此見  
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

守玄一并思其身分爲三人三人已見又轉益之可  
至數十人皆如己身隱之顯之皆自有口訣此所謂  
分形之道左君及薊子訓葛僊公所以能一日至數



抱朴子卷四  
十處及有客座。座上有一主人，與客語。門中又有一主人，迎客而水側。又有一主投釣賓，不能別何者，爲眞主人也。師言：守一兼脩明鏡，其鏡道成，則能分形爲數十人衣服面貌，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。形分則自見其身中三魂七魄，而天靈地祇皆可接見。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，亦未有不始於勤而終成於久視也。道成之後，略無所爲也。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  
有至志不能久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卻惡衛  
身常如人君之治國戎將之待敵乃可以得長生之  
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卽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貞一存焉三七守焉百害卻焉年命延矣

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餌八石適可令疾除命益耳不足以禳外來之禍也或爲鬼所冒犯或爲大山神之所

輕凌或爲精魅所侵犯。唯有守貞一可以一切不畏。  
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。其三焉盜。猶得入。況盡開者邪。

遐覽卷第十九

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  
消二天。苦意極思。攻微索隱。竟不能祿在其中。免此  
壟畝。又有損於精思。無益於年命。二毛告暮。素志衰  
頹。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奇祕不審道  
書凡有幾卷願告篇目

枹朴子曰余亦與子同斯疾者也昔者幸遇名師鄭  
君但恨弟子不慧不足以鑽至堅極彌高耳于時雖  
充門人之灑埽既才識短淺又年尙少壯意思不專  
俗情未盡不能大有所得以爲巨恨耳

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穀余問先隨之弟子黃章

言鄭君嘗從豫章還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  
其所施爲不知以何事也火下細書過少年人性解  
音律善鼓琴閒坐侍坐數人口答諮問言不輟響而  
耳並聰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不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樵耕田唯余尪羸不堪他勞然無以自効常親埽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盡事諳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准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尙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愍邂逅知之失其意則更以小喪大也然於求受之初復所不敢爲斟酌時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爲子說之後生好書者可以廣索也

道經有三皇內文天地人三卷元文上中下三卷混成經二卷玄錄二卷九三經二十四生經九僊經靈十僊經十二化經九變經老君玉歷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導引經十卷元陽子經玄女經素女經彭祖經陳抃經子

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  
記守形圖坐七圖觀臥引圖含景圖觀天圖木芝圖  
茵芝圖內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  
記平都記定心記龜文經山陽記玉策記八史圖八  
寶經左右契玉歷經昇天儀九奇經更生經四衿經  
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

魏伯陽內經日月廚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

變經道家地行僊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一作白帛變化經移災

經壓禍經中黃經文人經涓子天地人經崔文子肘

後一作候經神光一作仙占方來經水僊經尸解經中遁

經李君包元經黃庭經淵體經大素經華蓋經行廚

經微言三卷內視經文始先生經歷藏延年經南闕

記協龍子記闕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已無極經宮氏經真人玉

胎經道根經候命圖反胎胎中清記幼化經詢

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王子五行要真經小餌

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僊錄原都經玄元經

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

治作祕法三卷登山渡江海勅地神法三卷趙大



白囊中要五卷入溫氣疫病太禁七卷收治百鬼召  
五岳丞太山主者記三卷興和宮宅宮舍法五卷斷  
虎狼禁山林記召百里蟲蛇記萬畢高丘先生法三  
卷玉喬養性治身經三卷服食禁忌經立功益算經  
道士奪算律三卷移門子記鬼丘法立亡術練形記  
五卷郊公道要角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僊  
淵赤斧子大覽七卷董君地僊卻老要記李先生口  
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干三十六將軍符延命神符  
天水神符四十九貞符天水符青龍符白虎符朱雀  
符玄武符朱胎符七機符九天發兵符九天符老經  
七符大捍厄符玄子符武都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  
精符玉歷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  
通靈符十卷六陰行廚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爲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效者也亦如人有使麝香

使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。速效耳。皆自有益也。  
凡爲道士求長生。志在藥中耳。符劔可以卻鬼辟邪  
而已。諸大符乃云行用之。可以得僊者。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。及諸厭劾符。去其籤題。以示象。皆一一  
據名之。其有誤者。便爲人定之。自是以來。莫有能知  
者也。

或問僊藥之大者。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岳真形圖也古之僊官至人尊祕此道非有僊命者不可授也受之四十年一傳傳之歆血而盟委質爲約諸名山五岳皆有此書但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絹常畫一本而去也有此書常置清潔之處每有所爲必先白之如奉君父其經曰家有三皇文辟邪惡鬼瘟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

持之兒卽生矣。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，卻蛟龍，止風波，得其法，可以變化。起工不問地，擇日家無殃咎。若欲立新宅及塚墓，卽寫地皇文數十通，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。又此文先潔齋百日，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岳真形圖能辟兵凶逆人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卽禍至滅家不可輕也

其變化之術大者唯有墨子五行記本有五卷昔劉君安未僊去時鈔取其要以爲一卷其法用藥用符乃能令人飛行上下隱淪無方含笑卽爲婦人蹙面卽爲老翁踞地卽爲小兒植杖卽成林木種物卽生瓜果可食畫地爲河撮壤成山坐致行廚興雲起火無所不作也其次有玉女隱微一卷亦化形爲飛禽

走獸及金木玉石興雲致方百里雪亦如之渡大水不用舟梁分形爲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詣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綾履組流萍以三月三日合種之初生草似胡有實卽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沈在意與墨子及玉女隱微略同過此不足論也



遐覽者欲令好道者知異書之名目也鄭君不徒明  
五經知僊道而已兼綜九宮三奇推步天文河洛讖  
記莫不精研太安元年知季世之亂江南將鼎沸乃  
負笈持僊藥之撲將入室弟子東投霍山莫知所在  
焉

祛惑卷第二十 附別

守十一

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冀於有獲守之則終  
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況神僊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掇水造長林而伐木獨以力劣爲患豈以物少爲憂哉

夫虎豹之所餘乃狸鼠之所爭也陶朱之所棄乃原顏之所無也所從學者不得遠識淵潭之門而值孤陋寡聞之人彼所知素狹源短流促倒裝與人則靳靳不捨分損以授則淺薄無奇其所寶祕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縕褐

必無太牢之膳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衒  
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爲足事故也  
見達人而不能奉之者非知其實深而不能請之也  
誠以爲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

誕自稱說以厲色希聲飾其虛妄足以眩惑晚學而  
敢爲大言乃云已登名山見僊人倉卒聞之不能清  
澄檢校之者鮮覺其僞也

余昔數見雜散道士輩走貴人之門專令從者作爲  
空名云其已四五百歲矣人適問之年紀佯不聞也  
含笑俯仰云八九十須臾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爲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烟起  
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蒼龜耳凡人見其小驗便呼爲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爲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爲晚覺後學說其比故可徵之僞物焉

昔有古強者服草木之方又頗行容成玄素之法年  
八十許尙聰明不大羸老時人便謂之爲僊人或謂  
之千載翁者揚州稽使君聞而試迎之於宜都旣至  
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  
事之饋餉相屬常餘金錢雖樂大之見重於往漢不  
足加也常服天門冬不廢則知其體中未嘗有金丹  
大藥也而強曾略涉書記頗識故事自言已四千歲  
敢爲虛言言之不忤云已見堯舜禹湯說之皆萬萬  
如實也世云堯眉八彩不然也直兩眉頭甚堅似八

字耳堯爲人長大美髭髯飲酒一日中二斛餘世人  
因加之云千鍾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  
凱賴用舜耳舜是孤熒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奇者我見  
之所在以德化民其日又有重瞳予知其大貴之相  
常勸勉慰勞之善崇高尙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  
恆以殺舜爲事吾嘗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嘗憶吾

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  
項似皋陶其眉似乎產自腰以下不及禹三寸雖然  
貧苦孤微然爲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  
槌一作三折今乃大悟魯哀公十四年西狩獲麒麟  
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甚熱不能往



尋聞之病七日而歿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  
識之以爲戲笑然凡人聞之皆信其言又強轉惛耄  
廢忘事幾稽使君曾以一玉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宛然在矣

皆有名無實使世間不信天下有僊皆坐此輩以僞亂真也

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用者徒美其浮華之說而遇人又教之但讀千遍自得其意爲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僊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僊邪因欺家云吾未能昇天但爲地僊也又初成位卑應給諸僊先達者當以漸遷耳向者爲老君牧數頭龍一斑龍五色最好是老君常所乘者令吾守視之不勤但與後進諸僊共博戲忽失此龍龍遂不知所在爲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僊侏子王喬諸僊來按行吾首請之並爲吾作力且自放歸當更自修理求去於是遂老死矣初誕還人問

云從崑崙何以答云天不問其高幾里要於仰視之  
去天不過數十丈耳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  
實形如世間桃李但爲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仙志聞此莫不悵  
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下有青龍白虎蛟蛇蛇百餘  
里其口中身皆如三百斛船大蜂一丈其毒殺象又  
有神獸名獅子辟邪天鹿焦羊銅頭鐵額長身鑿齒



之屬三十六重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  
鹿門大夫張陽字子淵使備玉闕自不帶老君竹使  
符左右契者不得入也五河皆出山隅弱水遶之鴻  
毛不浮飛鳥不過唯僊人乃得越之其上神鳥神馬  
幽昌鷦鷯騰黃吉光之屬皆能人語而不死真濟快  
僊府也恨吾不得善周旋其上耳于時聞誕此言了  
了多信之者

又河東蒲坂有項鼻都者與一子入山學僊十年而  
歸家家人問其故鼻曰在山中三年精思有僊人來

迎我共乘龍而昇天良久低頭視地杳杳冥冥上未  
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  
晃昱昱真貴處也僊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廚三年吾  
何人哉河東因號曷都爲斥僊人世多此輩種類非  
一不可不詳也此妄語乃爾而人猶有不覺其虛者  
況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如白和者傳言已  
八千七百歲時出俗間忽然自去不知其所在其在  
洛中有道士已博涉眾事洽鍊術數者以諸疑難諮  
問和和皆尋聲爲論釋皆無疑碍故爲遠識人但不  
知其年壽信能近千年不啻耳後忽去不知所在有  
一人於河北自稱爲白和於是遠近競往奉事之大  
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旣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況長生之道眞人所重可不勤求足問者哉然不可不精簡其眞僞也余恐古強蔡誕項鼻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僊經云僊人自瞳正方昔洛中之見白仲理者爲余說其瞳正方如此果是異人也

別旨

附

夫胎精固神與守元氣同但莫止出入之息可也有常以生氣時以鼻引入口吐吐二分餘一分鼓口咽



此氣令喉中郁然有聲此非胎元氣是服麤氣也麤  
氣在腹與元氣不同居也麤氣是喘息之氣也夫元  
氣雖至少而難散非有麤之出入也且呼吸猶不欲  
自聞況咽有聲乎夫入氣麤則傷肺肺五臟之華蓋  
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臟中所以返  
傷於人也

夫人用力者皆用眾氣也謂眾物之氣飲食之品也  
且眾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

且用氣之術卽麤氣也可以移山岳決河海制虎豹  
縛賊盜故知眾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眾麤二氣若服元氣滿  
藏則麤氣自除卽自以麤氣運動不必須眾氣也

夫休絕者患其穀氣薰蒸五臟是以絕之今旣修氣  
術則穀食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臥或倚立或躑躅或徐步或  
吟或息皆導引也不必每晨爲之但覺身有不理則

行之皆當閉氣閉氣卽其氣衝以通也亦不待立息  
數待氣似極則先以鼻少引入然後口出吐也緣氣  
閉旣久則衝喉若不更引而便以口吐則氣麤而傷  
肺矣如此但疾愈則已不可使身汗有汗則受風以  
搖動故也

凡人導引骨節有聲如大引則聲大小引則聲小則  
筋緩氣通也

夫導引療未患之疾通不和之氣動之則百關氣暢  
閉之則三官血凝實養生之大律祛疾之玄術矣  
抱朴子內篇卷之四終