(20,1473)
D4.20.48
0005-07
069891

抱朴子

內篇 卷三 四

中醫藥研究院
圖書館

抱朴子內篇卷之三

晉 葛洪稚川撰

辯問卷第十二 同十三卷

或問曰老傌必謂得聖人已修之矣而周孔不論之者是無此道可知也抱朴子答曰夫聖人不必傌人不必傌不傌之傌不傌之傌自欲除之除之後生之道但欲修之修之後去不必修之修之後成不必成之成之後變化之事將危之事則變化之事將危之事扶亡微之國利詩書之道應聘者治國安民無疑之術雅頌之音訓童蒙之理將流遁之後生之者是無此道而欲修之者唯須篤志信動而不懈久久水滴金石終已木鑽燧火速於倏忽者也故曰為道者日損損之又損之以至於無為無為而無不為也道之為物不可以一概齊也故曰大象無形道隱無名夫唯無名善貸且成夫唯大象故能兼包萬有夫唯道隱故能終始無窮是以聖人抱一為天下式不自見故明不自是故彰不自伐故功不自矜故長夫唯不爭故天下莫能與之爭古人所謂曲則全者豈虛言哉誠能全之則歸之者眾矣夫大象之不可得見猶大樂之不可得聞大樂之不可得聞猶大音之不可得聽大音之不可得聽猶大言之不可得從大言之不可得從猶大法之不可得行大法之不可得行猶大化之不可得終大化之不可得終猶大通之不可得窮大通之不可得窮猶大理之不可得盡大理之不可得盡猶大順之不可得違大順之不可得違猶大德之不可得量大德之不可得量猶大度之不可得測大度之不可得測猶大清之不可得濁大清之不可得濁猶大白之不可得辱大白之不可得辱猶大名之不可得滅大名之不可得滅猶大信之不可得動大信之不可得動猶大智之不可得惑大智之不可得惑猶大能之不可得屈大能之不可得屈猶大勇之不可得挫大勇之不可得挫猶大仁之不可得虧大仁之不可得虧猶大廉之不可得傷大廉之不可得傷猶大貞之不可得改大貞之不可得改猶大節之不可得奪大節之不可得奪猶大質之不可得變大質之不可得變猶大端之不可得反大端之不可得反猶大始之不可得終大始之不可得終猶大本之不可得末大本之不可得末猶大根之不可得朽大根之不可得朽猶大生之不可得死大生之不可得死猶大存之不可得亡大存之不可得亡猶大成之不可得敗大成之不可得敗猶大興之不可得廢大興之不可得廢猶大福之不可得禍大福之不可得禍猶大吉之不可得凶大吉之不可得凶猶大安之不可得危大安之不可得危猶大治之不可得亂大治之不可得亂猶大有之不可得無大有之不可得無猶大益之不可得損大益之不可得損猶大利之不可得害大利之不可得害猶大樂之不可得苦大樂之不可得苦猶大喜之不可得怒大喜之不可得怒猶大慶之不可得弔大慶之不可得弔猶大親之不可得疏大親之不可得疏猶大愛之不可得憎大愛之不可得憎猶大好之不可得惡大好之不可得惡猶大美之不可得醜大美之不可得醜猶大豐之不可得儉大豐之不可得儉猶大富之不可得貧大富之不可得貧猶大貴之不可得賤大貴之不可得賤猶大榮之不可得辱大榮之不可得辱猶大通之不可得塞大通之不可得塞猶大達之不可得窮大達之不可得窮猶大成之不可得毀大成之不可得毀猶大名之不可得沒大名之不可得沒猶大譽之不可得滅大譽之不可得滅猶大稱之不可得絕大稱之不可得絕猶大聲之不可得滅大聲之不可得滅猶大音之不可得絕大音之不可得絕猶大響之不可得滅大響之不可得滅猶大言之不可得絕大言之不可得絕猶大論之不可得滅大論之不可得滅猶大議之不可得絕大議之不可得絕猶大說之不可得滅大說之不可得滅猶大談之不可得絕大談之不可得絕猶大辯之不可得滅大辯之不可得滅猶大詞之不可得絕大詞之不可得絕猶大文之不可得滅大文之不可得滅猶大章之不可得絕大章之不可得絕猶大篇之不可得滅大篇之不可得滅猶大書之不可得絕大書之不可得絕猶大典之不可得滅大典之不可得滅猶大經之不可得絕大經之不可得絕猶大道之不可得滅大道之不可得滅猶大德之不可得絕大德之不可得絕猶大仁之不可得滅大仁之不可得滅猶大義之不可得絕大義之不可得絕猶大禮之不可得滅大禮之不可得滅猶大智之不可得絕大智之不可得絕猶大信之不可得滅大信之不可得滅猶大勇之不可得絕大勇之不可得絕猶大廉之不可得滅大廉之不可得滅猶大貞之不可得絕大貞之不可得絕猶大節之不可得滅大節之不可得滅猶大質之不可得絕大質之不可得絕猶大端之不可得滅大端之不可得滅猶大始之不可得絕大始之不可得絕猶大本之不可得滅大本之不可得滅猶大根之不可得絕大根之不可得絕猶大生之不可得滅大生之不可得滅猶大存之不可得絕大存之不可得絕猶大成之不可得滅大成之不可得滅猶大興之不可得絕大興之不可得絕猶大福之不可得滅大福之不可得滅猶大吉之不可得絕大吉之不可得絕猶大安之不可得滅大安之不可得滅猶大治之不可得絕大治之不可得絕猶大有之不可得滅大有之不可得滅猶大益之不可得絕大益之不可得絕猶大利之不可得滅大利之不可得滅猶大樂之不可得絕大樂之不可得絕猶大喜之不可得滅大喜之不可得滅猶大慶之不可得絕大慶之不可得絕猶大親之不可得滅大親之不可得滅猶大愛之不可得絕大愛之不可得絕猶大好之不可得滅大好之不可得滅猶大美之不可得絕大美之不可得絕猶大豐之不可得滅大豐之不可得滅猶大富之不可得絕大富之不可得絕猶大貴之不可得滅大貴之不可得滅猶大榮之不可得絕大榮之不可得絕猶大通之不可得滅大通之不可得滅猶大達之不可得絕大達之不可得絕猶大成之不可得滅大成之不可得滅猶大名之不可得絕大名之不可得絕

養神之要、則長生久視、豈若聖人之治世、之聖人之非得道之聖人乎、且俗所謂聖人者、皆治世之聖人、則前乎此、兼之才者、迨古之帝王、刻於泰山、則老是也、黃帝先治世而後登僊、謂之聖人、則前乎此、僞有能者、其磨滅者不可勝數、而獨記黃帝、僊者、其所長、默所不及者、僊謂之聖、故善圍棋之無比、世人以入品、則前乎此、是偶

夏言社稷方之聖也荊軻請
之聖也子
事之極號也
妄意而知人
之藏者明
義也知司
下大盜者未
之宜者知
之道不得
之有也
之然後爲聖
一體是聖
又烏有聖
人之道烏
器者謂聖
以人從器
此則聖道
道之

佛法之世云。誠
及也。

使相感乎。按儒釋仙者。皆言得仙。著同滿道。亦不
然所憑。故胞胎之
遵明師而得真。造
原由人之善惡。修
短於結胎受氣之
聖賢則量。值文宣則量。值武宣則量。
值富貧則遠富。值貴則遠貴。值壽則遠壽。
仙又有一種聖人
而不富之命。有富
宿有先覺後悟之
之宿有貧賤之
命張睛一之說是
心不好之而求其
者也未有不求
而得之者。自古至今而

使相感乎。按儒釋仙者。皆言得仙。著同滿道。亦不
然所憑。故胞胎之
遵明師而得真。造
原由人之善惡。修
短於結胎受氣之
聖賢則量。值文宣則量。值武宣則量。
值富貧則遠富。值貴則遠貴。值壽則遠壽。
仙又有一種聖人
而不富之命。有富
宿有先覺後悟之
之宿有貧賤之
命張睛一之說是
心不好之而求其
者也未有不求
而得之者。自古至今而

高才明達而不信有德有平平常
識而或蔽於德乙則多所不通而偏達其理此其非
使然乎夫道家寶此德德微弟子之中尤尚勤撰至精
告之以要訣而世人寧自不信不求何為耶蓋嫌於
不能化令信之而行之也所以與之文將招嗤遂談
而行之也處而言之也故得道之士所以與世人異路
足以遠煩言之疑也身不欲與之雜也隔于單猶恐
誘之宜不足以絕譏之也絕軌迹猶恐毀廢之禍也
者耳小小之技猶多不測使之周孔所以無緣而知德道也且
摘盤緣桑跟挂蹄仍之巧猶游泳昌梁之不測手扛千鈞足躡
驚飆蹑虎穴猿攫飛捷矢凡人之為之而周孔不能況
過於此者

乎他人之所忿慮無論之所肯爲
置之書籍地球
周孔爰曲其委
中之實藏豐林邃藪
衆色分別其物名經
之鳥獸重淵洪
則其飢不飲則渴
灘之魚鼈
於此者乎聖人不食
則飢之則寒捷之則傷藏久
則腐死矣此是其
所與凡人無異者甚多而其所以不
者唯在於才長愚遠
口給筆精德全
行潔強訓博
聞之事耳亦
矣能無事不兼邪既
已著作興談
使之兼知他
俗事實語必
違疑生不死以此責
豈然哉但窮
物理耳理盡事
則似於物
孔先世人
聖人從天而降
豈服長其名

不敢復料之以事謂爲聖人所
所不知則人無復知之者也不
以悟也完山婦人之
只可偏解之
乎聞泰山婦人之
不知此婦人何以不徙去之意
乃甦及欲葬
不辭其意問
慕崩又不知
言欲祭先人
謂之已死又
悒悒追逐席
古禮禮有所
而使人問之
又不知所問之凡
必識之而
其路者爾可知

不聞也下車遂歌鳳
無益也者言此類者不知
聖人所不能則餘人
熱伸都堪酷寒左盛
而不九體各流尸而
於晨鬼張楷吹噓起
孔皆能爲此但不爲耳吾嘗之曰必
浮言者吾便可謂周
投井但不爲耳一不
者吾亦可以言聞孔
知不死之可得者必
是爲家無復臣庶忠孝
並喪大倫必亂
故周孔密

自爲之而祕不告人外託終亡之形內有上僊之術如此則于亦將何以難吾乎亦文未必不然然也靈寶經有正機平衡飛通授秩凡三篇皆備述吳王錢石以治宮室而於合石之中得紫文金簡之書不能讀之使使者持以問仲尼仲尼曰吳王衰知其書以道上不知其書故遣諮詢之所服憑焉承其年齊天地之安知仲尼以視之哀公信哉誠合其意謂無其效也八朝于紫庭者也禹將儀化封之名山石函之中乃令赤雀銜之殆而不論之是夏禹不死也而仲尼又知之安知仲尼所好惡各各不同喻之以面豈不信哉誠合其意雖無其效也八不合其神雖大不學也好善憎甘既皆有矣暗利棄義亦無數也又曰富與貴是人之所欲

而昔已有禪之
陵三九之宮、背
不可勝數焉、又
甘旨可忘、觀而
顧影、含歡滅流
體柔身、而音
悅鶋觀之嬪、
樂重、改流黃、
金、蘭膠、蘇合之
同瓊瑤、而海上
周文嗜不美之
好椎鑿之聲不
平周孔自偶不
聖人所不爲、便
光不照覆盆之
内也

之以迎海之富而不
、逍遥、詩魚釣之
、遂山林之
、男女飲食、人之大
欲存焉、惡以好
、美、超然獨往、
妻妾、悟言得意、
色不可諫、盡
、慶紅
姿、輕
、人身無不
、慧秋蘭
、僕
以同彼
、其可
以

或問曰古之僊人者皆曲學以得之將特稟異氣耶抑亦
曰是何言歟彼其員不負笈隨師積其功勤豪霜冒險鵬
而躡溟濤鼇始見之以信行終被試以危性鴻行
眞心無慕貳乃得升堂以入於室或有急厄而中止
而造退或有誘於榮利而還修流俗之事或有蔽於
其淡泊之志或朝爲而夕欲其成或坐修而立望其效若夫
財色而心不戰閒俗言而志不淫最則猶不逮最則
故爲者如牛毛獲者如麟角也夫設弓發矢以
用者保全於既濟并不達最則猶不逮最則
虛修途之累非秘書所錄遠書之高非一簣之積勞
於垂上而力不足爲道者豈施於方城而志不遂千仞
非一

耕所得、千尺
必積百千、若
所以致雲龍、
生、夫有盡之物、
能盈無底之
鉄之求而有
而愛氣者有
之必先復、然
導引攻則
利未堅而鍾
知過之在己、
長生難也、聞
道難也、非聞道
行之難也、

難也良匠能與人規矩不能使人必巧也明師能授人方書不能使人必修之猶如擢穀也成之猶收穫也厥田雖美而爲之失天時耕鋤又不至登稼秕穢不刈頃水澤雖美凡夫不徒不知損之爲損也夫損易知而進爲益難知益之爲益也又不知損之爲其難哉夫損之者如燃燈火之消脂膏覩之見也而忽盡矣益之者

下缺

抱朴子

上缺時年七百餘非爲死也黃石山一作公記云彭祖去後七十餘年門人於流沙之西見之非死明矣又青衣烏公黑穴公秀眉公白兎公子離婁公太足君禹王子肯來七八人皆歷數百歲在殷而各棄去況彭祖乎劉向所記列僊傳世亦甚多皆是僊人也又安期先生者賣藥於海邊瑯琊人傳世言高其言遠博而有證始皇異之乃賜之金璧可直數千萬安期亦留書以赤玉舄一量爲報留書曰復數千載期受而置之於亭鄉亭以赤玉舄一量爲報留書曰復數千載求我於蓬萊山如此是爲見始皇時已千歲矣非爲死也又始皇剛暴而驕狠量狹天下之不應信神僊者又不言之於閒安期長生之事安期答之亢當始皇以不然之言答對之者也至於閒安期長生之事安期答之亢當始皇以不然之悝悟信世間之必有僊道既厚惠遺又甘心欲學不死之事但

自無明師也
生所言無據
不免鼎俎之禍
導引不免死者何也抱朴子答曰
修小術者可
以延年遲死耳不得
還年一作房中
之要得乎
戒愚身神守
眞一則止可
強鄰山精水
作禍則妖鬼試之猛獸傷之溪毒螫之蛇蝮螫之致多死事非
一旣也世有服食藥物行氣
得根據而疾
爲道而得僊者
抱朴子

本氣受氣本多則傷淺傷易救易救證雖危猶可治也少而受氣本少則傷深傷深則難救難救證雖危猶可治也夫木槿楊柳斷種之更生倒栽之亦生橫之亦生生之既淺又未得過期久作刻作剝或搖或拔雖欲不死其可得乎若夫芽津液不得遂結其生氣也人稟天地之氣以生之爲體易傷難養者莫過於人人之生也氣血精神缺一不可氣者血之帥血者氣之母氣血精神相爲維繫者也氣不足則血不能獨行血不足則氣無所依附氣血俱虛則精神失守精神失守則百病叢生故曰養生之道貴乎養氣養氣之要貴乎養血養血之法貴乎養神養神之理貴乎養形養形之術貴乎養命養命之本貴乎養精養精之功貴乎養氣氣血精神相爲養者也

奔馳而喘逆或欬或泄用力役體汲汲短乏喜氣見之候也面無光色皮膚枯羸唇焦脈白腠理萎瘁者血滅之證也食藥物者因血而血虛血虛者則難食盜汗者氣大衰者鮮矣二證既

道而不成嘗生而得死者其人非不有氣血也然以爲氣爲血者根源已喪但餘其枝流也譬猶久水之木柯葉猶生二者非不有烟非不有葉而其烟不即息既斷之木柯葉猶生二者非不有烟非不有葉而其烟不即息既已先亡矣猶人以鬱病之日始爲已病以絶所以爲烟爲葉者已先亡矣猶人以鬱病之日始爲已病以絶氣之日爲身喪也但鬱病者證不知風冷與暑濕不能侵壯實之人也但鬱病者證不知風冷與暑濕不能侵壯實之人也但鬱病者證不知風冷與暑濕不能侵壯實之人也較之設有數人年紀老弱氣血既同較之設有數人年紀老弱氣血既同較之設有數人年紀老弱氣血既同並宿被食厚薄又等俱爲風冷暑濕所中並宿被食厚薄又等俱爲風冷暑濕所中並宿被食厚薄又等俱爲風冷暑濕所中寒之夜寒雪凝於上寒之夜寒雪凝於上寒之夜寒雪凝於上之氷結於下寒風摧條而骨駭栗之氷結於下寒風摧條而骨駭栗之氷結於下寒風摧條而骨駭栗唾凝珠於唇吻則其中將有獨中冷者而不必盡病也非冷氣唾凝珠於唇吻則其中將有獨中冷者而不必盡病也非冷氣唾凝珠於唇吻則其中將有獨中冷者而不必盡病也非冷氣之有偏入體有不而發者耳故俱食一物或獨以結病者非此物之有偏入體有不而發者耳故俱食一物或獨以結病者非此物之有偏入體有不而發者耳故俱食一物或獨以結病者非此物冒炎暑而致熱之有公私也齊服一藥而或同

獨昏瞑煩悶者非毒熱之有餘懷憎也是以衝風起林而枯枿先摧洪濤湧壑而槁朽後焚龍者獨破曲蘖兒觀則入之無道體已羸病因風寒發之耳勿能合正氣不衰形神相保病雖結合危脅於晚不集於早也病朝發不得大藥之少瘳但服章木可以差於常人不能延其大限也故醫經曰養生以不傷爲本此要言也神農嘗百餘種曰百病不愈者非淫慾之間乎抱朴子曰所謂傷之者其亦猶斯義歟然長生之要在乎遵年之道上士知之可以延年中士行之可以補腦若藥物亦有補腦延年服陰丹以變白髮服玉液於長谷者不服藥物亦有三百歲而不得其術者古人方之於氷蟲之盛湯羽苞也但不得長術

養生要言和
容虛和能而
科學亦所夢
攻

之喜火也且久者所不速而困思
傷也悲哀憔悴傷也喜樂過差傷
也驚駭失時傷也跳走喘乍傷也
迎捩弓引多傷也飲酒哭泣傷也
險陽不交傷也稽傷重蟲也飢不
及遠行不疾步耳不
欲極聽目不久視坐
不欲極臥臥不及遠
行不疾步耳不欲極
聽目不久視坐不欲
極臥不欲極飢飢而
食食不過飽飽而飲
飲不過多多飲先寒
而食食先熱而飲凡
食過則結飲過則成
痰薄味養生之喜
不欲極飢極飢遠鹽
不欲極言遠言不欲
極視遠視不欲極聽
遠聽不欲極臥遠臥
不欲極飢遠飢不欲
極飽遠飽不欲極飲
遠飲不欲極食遠食
不欲極熱遠熱不欲
極寒遠寒不欲極汗
遠汗不欲極逸遠逸
不欲極勞遠勞不欲
多飲酒當
夏不欲極熱冬
不欲極寒不欲
極言不欲多唉生
氣不欲極怒遠怒
不欲規造異不
欲多思慮遠慮
不欲多憂愁遠
憂愁不欲多悲
哀遠悲哀不欲
多喜樂過差遠
喜樂過差不欲
驚駭失時遠驚
駭失時不欲跳
走喘乍遠跳走
喘乍不欲迎捩
弓引遠迎捩弓
引不欲多飲酒
遠飲酒不欲哭
泣遠哭泣不欲
險陽不交遠險
陽不交不欲稽
傷重蟲遠稽傷
重蟲不欲飢食
不及遠飢食不
及不欲飽食飽
食不欲飢飢食
不欲飽飽食不
欲飲飲不過多
多飲先寒而食
食先熱而飲凡
食過則結飲過
則成痰薄味養
生之喜不欲極
飢極飢遠鹽不
欲極言遠言不
欲極視遠視不
欲極聽遠聽不
欲極臥遠臥不
欲極飢遠飢不
欲極飽遠飽不
欲極飲遠飲不
欲極食遠食不
欲極熱遠熱不
欲極寒遠寒不
欲極汗遠汗不
欲極逸遠逸不
欲極勞遠勞不
欲多飲酒當
夏不欲極熱
冬不欲極寒
不欲極言
不欲多唉生
氣不欲極
怒遠怒不
欲規造異
不欲多思
慮遠慮不
欲多憂愁
遠憂愁不
欲多悲哀
遠悲哀不
欲多喜樂
過差遠喜
樂過差不
欲驚駭失
時遠驚駭
失時不欲
跳走喘乍
遠跳走喘
乍不欲迎
捩弓引遠
迎捩弓引
不欲多飲
酒遠飲酒
不欲哭泣
遠哭泣不
欲險陽不
交遠險陽
不交不欲
稽傷重蟲
遠稽傷重
蟲不欲飢
食不及遠
飢食不及
不欲飽食
飽食不欲
飢飢食不
欲飽飽食
不欲飲飲
不過多多
飲先寒而
食食先熱
而飲凡食
過則結飲
過則成痰
薄味養生
之喜不欲
極飢極飢
遠鹽不欲
極言遠言
不欲極視
遠視不欲
極聽遠聽
不欲極臥
遠臥不欲
極飢遠飢
不欲極飽
遠飽不欲
極飲遠飲
不欲極食
遠食不欲
極熱遠熱
不欲極寒
遠寒不欲
極汗遠汗
不欲極逸
遠逸不欲
極勞遠勞
不欲多飲
酒當
夏不欲極
熱冬不
欲極寒
不欲極
言不欲
多唉生
氣不欲
極怒遠
怒不欲
規造異
不欲多
思慮遠
慮不欲
多憂愁
遠憂愁
不欲多
悲哀遠
悲哀不
欲多喜
樂過差
遠喜樂
過差不
欲驚駭
失時遠
驚駭失
時不欲
跳走喘
乍遠跳
走喘乍
不欲迎
捩弓引
遠迎捩
弓引不
欲多飲
酒遠飲
酒不欲
哭泣遠
哭泣不
欲險陽
不交遠
險陽不
交不欲
稽傷重
蟲遠稽
傷重蟲
不欲飢
食不及
遠飢食
不及不
欲飽食
飽食不
欲飢飢
食不欲
飽飽食
不欲飲
飲不過
多多飲
先寒而
食食先
熱而飲
凡食過
則結飲
過則成
痰薄味
養生之
喜不欲
極飢極
飢遠鹽
不欲極
言遠言
不欲極
視遠視
不欲極
聽遠聽
不欲極
臥遠臥
不欲極
飢遠飢
不欲極
飽遠飽
不欲極
飲遠飲
不欲極
食遠食
不欲極
熱遠熱
不欲極
寒遠寒
不欲極
汗遠汗
不欲極
逸遠逸
不欲極
勞遠勞
不欲多
飲酒當
夏不欲
極熱冬
不欲極
寒不欲
極言不
欲多唉
生氣不
欲極怒
遠怒不
欲規造
異不欲
多思慮
遠慮不
欲多憂
愁遠憂
愁不欲
多悲哀
遠悲哀
不欲多
喜樂過
差遠喜
樂過差
不欲驚
駭失時
遠驚駭
失時不
欲跳走
喘乍遠
跳走喘
乍不欲
迎捩弓
引遠迎
捩弓引
不欲多
飲酒遠
飲酒不
欲哭泣
遠哭泣
不欲險
陽不交
遠險陽
不交不
欲稽傷
重蟲遠
稽傷重
蟲不欲
飢食不
及遠飢
食不及
不欲飽
食飽食
不欲飢
飢食不
欲飽飽
食不欲
飲飲不
過多多
飲先寒
而食食
先熱而
飲凡食
過則結
飲過則
成痰薄
味養生
之喜不
欲極飢
極飢遠
鹽不欲
極言遠
言不欲
極視遠
視不欲
極聽遠
聽不欲
極臥遠
臥不欲
極飢遠
飢不欲
極飽遠
飽不欲
極飲遠
飲不欲
極食遠
食不欲
極熱遠
熱不欲
極寒遠
寒不欲
極汗遠
汗不欲
極逸遠
逸不欲
極勞遠
勞不欲
多飲酒
當夏不
欲極熱
冬不欲
極寒不
欲極言
不欲多
唉生氣
不欲極
怒遠怒
不欲規
造異不
欲多思
慮遠慮
不欲多
憂愁遠
憂愁不
欲多悲
哀遠悲
哀不欲
多喜樂
過差遠
喜樂過
差不欲
驚駭失
時遠驚
駭失時
不欲跳
走喘乍
遠跳走
喘乍不
欲迎捩
弓引遠
迎捩弓
引不欲
多飲酒
遠飲酒
不欲哭
泣遠哭
泣不欲
險陽不
交遠險
陽不交
不欲稽
傷重蟲
遠稽傷
重蟲不
欲飢食
不及遠
飢食不
及不欲
飽食飽
食不欲
飢飢食
不欲飽
飽食不
欲飲飲
不過多
多飲先
寒而食
食先熱
而飲凡
食過則
結飲過
則成痰
薄味養
生之喜
不欲極
飢極飢
遠鹽不
欲極言
遠言不
欲極視
遠視不
欲極聽
遠聽不
欲極臥
遠臥不
欲極飢
遠飢不
欲極飽
遠飽不
欲極飲
遠飲不
欲極食
遠食不
欲極熱
遠熱不
欲極寒
遠寒不
欲極汗
遠汗不
欲極逸
遠逸不
欲極勞
遠勞不
欲多飲
酒當夏
不欲極
熱冬不
欲極寒
不欲極
言不欲
多唉生
氣不欲
極怒遠
怒不欲
規造異
不欲多
思慮遠
慮不欲
多憂愁
遠憂愁
不欲多
悲哀遠
悲哀不
欲多喜
樂過差
遠喜樂
過差不
欲驚駭
失時遠
驚駭失
時不欲
跳走喘
乍遠跳
走喘乍
不欲迎
捩弓引
遠迎捩
弓引不
欲多飲
酒遠飲
酒不欲
哭泣遠
哭泣不
欲險陽
不交遠
險陽不
交不欲
稽傷重
蟲遠稽
傷重蟲
不欲飢
食不及
遠飢食
不及不
欲飽食
飽食不
欲飢飢
食不欲
飽飽食
不欲飲
飲不過
多多飲
先寒而
食食先
熱而飲
凡食過
則結飲
過則成
痰薄味
養生之
喜不欲
極飢極
飢遠鹽
不欲極
言遠言
不欲極
視遠視
不欲極
聽遠聽
不欲極
臥遠臥
不欲極
飢遠飢
不欲極
飽遠飽
不欲極
飲遠飲
不欲極
食遠食
不欲極
熱遠熱
不欲極
寒遠寒
不欲極
汗遠汗
不欲極
逸遠逸
不欲極
勞遠勞

抱朴子

肝藏多則傷心甘多則傷腎此五行自然之理也凡不便健也語久則言振耳是以善言生氣善歌生精善舞生血善笑生液善怒生陰氣然後先營其本以救虛弱使陰陽之氣和平而無病之生也故曰以養陽氣之變逸者興奮之變忽忽怒以全之神消利筋骨有補瀉之法節宣導之術興居有重輕之法時之早晚亦之節制利筋骨有補瀉之法節宣導之術興居有重輕之法時之早晚亦

不泥醫藥而自不足喻也進身若於流連之情聲色之娛養生之事說不惟不納乃謂妖說也而望彼心之

經目不足喻也進身若於流連之情聲色之娛養生之事說不惟不納乃謂妖說也而望彼心之

信之所謂以明鑑治疾眼以藥療夫也

抱朴子曰天地之大德曰生生生好物者也是以道家之所至必

而重誉、覓過乎長生之方也、故殺人求之至勤者、尤莫天罰先臨、不敢以輕行授人、須其人戒在者、乃教之、況乎不好不求、求之不勤者、安可自秘、雖日見嬰人、其成壞在世、猶必謂彼自與種人、天下別有此物、或時變化、或云偶值於深山、自然其有肯謂修爲之所得、故不信、雖以爲妖說、然時有誠信者、設使其人戒在、會未必王喬、言授其事、亦當指以爲妖說、然時有誠信者、設使其人戒在、會未必王喬、言授其事、亦當指得真道者、說自甚稀、非倉卒門徑、雖值也、然知之者、但當秘於世也、由求而得者、世間自有好偽圖賞、絕於世也、由求而得者、世間自有好偽圖錢之子、而窮道士之號者、不可勝數也、然此等復不肯謂授無所知也、肯復雜糅頭巾、或玄冠名加之、以伏邪鬼、偽而好事之

徒、不識其道德之進、而取誰譏之道、參之進、而取誰譏之道、
庸詎為士矣、人而
可欺可誣、也、其欺
有說、其誣有說、於此
一作瑋、花朱碧、
雜雲於前、鏤
之於鬲、長
主喬知之、今世之人
曰、此性獨有所松、而
則遽見之家、不
慨歎者也、凌晉
三萬餘日耳、幼弱
年、暫、暫笑不
數十年、而險
日耳、顧盼已
以笑彼夏蟲、蟪
之所笑、悲矣、但
有之、亦無

在人間日失一日如春牛羊以譬歩歩而去死轉近此豈雖醜而實理也達人所以不戚戚而空自焦然無益於事故云樂天知命故不憂所以冤死之衛耳非不欲久生也姬公請代武王仲尼曳杖悲嘆不樂逝死矣裕入見莊周有大變之喻因復說此張聲死生之論蓋詭道遄邁陽作違抑之言仲尼所爲破律應終者也夕察諸有此談者被疾病則遽針灸有患險則詎醫死然永俗通弊不崇眞信背興詣而治子書若不吐反理之巧辨者則謂之非非老莊之支故無嘗殖而取僞俗之徒逐流漂於不然之說而不能自反也老子以長生久視爲業而莊周貴於稽元塗咄不爲被褐之士懷寶迷邦之譏求聚於河俟少此知其不能齊死生也臨壑一飡不忘鉏芻之意夫深入

教師投当如是。

九泉之下、長夜悶極、始爲攝養之術、心熟不覺、嗜慾者必有永生之志、去妙之義、設其不信而不能事以養生爲意、而營世務之餘暇而爲之、則已矣。其信之者、恆病晩而多不成也。凡人之所汲汲者、勢利嗜欲也。苟我有也、是以上士先嘗長生之事、長生定可以住意、若未昇玄、去人間若、彭祖老子、止人中數百歲、不失人理之難、然後徐徐登遐亦盛事也。然決須好師、師不可勝數、又賜勝夏侯勝受尚書、賜勝兼通諸家錢二百萬、爲勝兼服虔、許慎訓詁、他物不可勝數、又賜勝黃金百斤。

及即尊位、賜禹爵關內侯、食邑千戶、拜光祿大夫、賜黃金百斤、

又遷丞相進爵安侯年老乞骸骨
萬及禹疾天子以孝經及帝在東宮時從桓榮
坐設几杖會百官及榮門生故吏數百人帝親自
北郷天子幸榮第令榮東面
少卿天子幸榮家入巷下車抱卷
而趨如弟子之禮及榮薨天子爲
發喪賜錢百萬車駟四馬黃金百斤錢數
野戰斬衝拓境懸旌效節一作効洞
以一經之業宣傳章句而見尊重
之道者而不肯議下於庶師若直
餘言耳帝王之業猶自躬降以敬
之分寸乎然不爾則是彼心不
夫學者之恭遜驅走伺意於師
盡彼心不盡則令人昔之不力昔
子

抱朴

不得已當以淺
言示之豈不死之功誠亦有
言而信道之誠不
已出若徇明智之
以測其志則若此
之人情僞行露
亦終不得盡
也陳安世者年
七十皓首朝夕
拜安世亦道
德貴先得道者則爲師矣吾不
世告之要方遂得
去矣夫人生
於父母然不得明
師指之以度世
之道則無由免
焉誠爲過於天
地重於父母
多矣可不求之乎抱
故爲政者不尚文辭修道者不崇
文辭說風俗衰薄
人皮膚好
長心神有所
耽陽爲曲恭畏
日之閒怠慢
久故不告之
教之亦不
盡意試以淹
留之人情僞行露
赤耳先得
盡則爲之無益
十三歲灌
安世亦道
禮也由是安
後稟氣血
地重於父母
雖年命已彫顏色
此論之明師之
鑒石有餘
黃行賤言
餘繩繁方

策既山積於儒門而內書亦典於掌於術家初學之徒創而便可授以大要又亦人情以本旨爲快故後容著手數篇然率多敎誡之言大趣向之指歸也其指眞之訣或不過尋尺之素在領帶之中非隨師經久累勤歷試者不能得也但口傳或不盡其聰明之所遺及志力之所各隨其用心之淺深能辦各有所授千百歲中時有盡其囊枕之中耳或但粗成藥以分之足以使之不死而已而終年不以其爲文傳之故世之道士知金丹之事者萬無一也而管見之鷹謂僊法當具於紛若之書及於祭祀拜伏之間而已矣夫長生制在大藥非而醮之所得也普奏漢二代大興祈禱用牛羊穀帛錢寶億億萬計無

所益況於匹夫德之不備體之不養而欲以三牲酒饌
神以素延年惑亦甚矣或頗有好事者誠欲爲道而不
名師合作異藥而但書夜誦講不要之數千百卷詣老
謂天下果無僊法或舉門扣頭以向空坐壹意宰犧牲燒
而病者不能愈死喪相襲破產竭財
未覩若以此之勤求知方之師以此之費給買藥必
亦必得神僊長生度世也何異詣老空耕石田而望拿
之不疾然先其道也或有性信而博涉素狹不能
貫德備洞深淺所博貴物後世頗淺趣得
豐之子云我有祕書便守事之面請
名名過其實由於不諳內抱貪濁惟利是圖有所請爲
一八自

嗚俛仰抑揚若所知實祕之深而不可得之狀其求俛仰含笑或許以頃後故使學者欲罷而不能自謂事之未勤而禮幣之備輕也於是驚信之心執奴僕之役不辭負重涉遠不避經險履危欲以積勞自効服苦求哀庶有異聞而虛引歲月空委二親之供養捐妻子而不卹隨之而効貢兼力卒無所成彼初誠欺之未覺霜蹈冰連年或慙之憒然體中實自空蠻知之無能法以相欺將何法以成久屈於世世或謂之已三四百歲但易名字詐稱聖人託於人間而多有承事之者余但不識頗游俗閒凡夫不識劾詐遂廣莫能爲其稱揚增長妖妄爲彼巧僞之人虛生虛譽欺習之士但任兩耳誤於學者常由

此輩莫不便人歎息也每見此輩
皆受殃詛天網雖疎終不漏也但
空聲趨步能校實鬪甲乙爻弟子至
逐赴爲相聚守之徒妨工夫以崇重
彼愚陋之人也或以致富辦逐之
精彼得門人之力故不知此人不足
可事何能都不與悟自可悲哉夫
籠求于天之赤漉笔迹之車寧吞
舟之魚周曰雖久羞哉將來之學者
當以求師爲務亦不可以不詳擇爲急也
人重愚也深思其善趋勿令徒勞也
善爲誑詐以欺學者又多謀知陽昔
終不肯行求請問於勝己者逡巡而立
不但拱默

而已乃復憤景於實有道者而誘致弟子冀其財力以決其情欲而已耳而不知天高聽卑其後必受斯殃也夫殺人者不可盡云我富也賤者不可盡云我貴也況道德之事貴賤俗之人猶不宜懷如善之心況於道乎凡我門生弟子乎凡我忠信軟意爲生者也云何當以此之微然胸臆間能鬪見神明之鬪見己之甚易也此何異乎在紗幌之外不能察車廬之內人之不見己此亦如窺鍾之恐被聲名之滅己也

抱朴子

存乎精神者唯欲專壹摶捽名獨聚徒疾勝己乃劇於朋黨口競心疎貌合行離陽敦同恚之言陰狹蜂蠆之毒此乃

張物鑠然有聲惡他人聞之因自掩其耳者之類也而譟譟之聲亦如窺鍾之規財利患警爲以致其

天人所共惡招禍
修業日有緝熙至於耄
矩之小節尙須愼節
斯與敝帚棄也何可務惜
至老不改臨死不悔此亦天民之
之者猶不屑屑形影也爲儒生尙當
否有而如無令庸
言何其爲道士之
圖奸利者乎迷而
故也吾非苟爲此
懸念慮人不忍見
而可知者也抱朴
子曰設有死罪而
人能戒
之者必
不爲之
矣

符檄也夫讀五
經猶宜不
下以進
德
修業之
矩之小節尙須愼節
斯與敝帚棄也何可務惜
至老不改臨死不悔此亦天民之
之者猶不屑屑形影也爲儒生尙當
否有而如無令庸
言何其爲道士之
圖奸利者乎迷而
故也吾非苟爲此
懸念慮人不忍見
而可知者也抱朴
子曰設有死罪而
人能戒
之者必
不爲之
矣

經籍宜不
事
之
規

勞辱而憚身辭
也必獲生生之功也
丹火法必不得
不飢渴長生可知也雖治病
知禍福於未萌能使鬼
坐在立亡瞻視千里
猶無益於年命也倘
一日之屈而甘
問極之痛是不見事
於戎利亦大焉於
論貴賤雖爲帝
王不足以此法
類者也古人有言曰生
之
輕重難富有天
下不足以此補易焉
故有死王樂爲
生鼠之喻
也皆有以致
之也惜知
迎天治國而國
平治身而身生非自
之之虛名恥
受之墾勞雖曰不愚
而就戮刑者猶欣然甘去重而即
甘苦痛避於更生
哉人但覺知當死之
而不悲憂耳
若誠知
脫亦爛而腐
不信也今使
死但躯
觀息甘必
執力竭
抱朴子

於勝己者而以見教不如之道亦何
有人耶迅走而待
必呼之急不暇避煙而致沈溺於
甯而戚知笑其不
禁之虛之旨未有
勤勤者也嘗試
究論長生之階徑
於遂忘但惜義旨
能啟日月之蝕瞳
顧民之子也又欲
所託故踰其愚告
賢辭痛惜在於長
道藝養生者隨師
之不得長生因云
天之與無窮法也
凡欲度生必
不能苦身

約己以修善亦徒進失千祿之業退無難老之身外沮將來也儻未有不耕而獲嘉未本有不勤而獲長生度世也

或曰敢問斷穀可以長生乎凡有幾法何者最善與抱朴子答曰斷穀之事不能獨令人長生也問諸雜糧之費不能獨令人短命也問諸穀糧之物不能獨令人肥健也問諸肉食之屬不能獨令人瘦弱也問諸滋味之品不能獨令人聰明也問諸藥物之性不能獨令人久壽也問諸導引之法不能獨令人不死也問諸房室之術不能獨令人不老也問諸吐納之方不能獨令人不病也問諸符禁之文不能獨令人不老也問諸符禁之文不能獨令人不病也問諸藥物之性不能獨令人不死也問諸房室之術不能獨令人不老也問諸導引之法不能獨令人不死

服金丹大藥先不食百許日爲快若
小遲耳無大妨蚘若遭世荒亂竄
不餓死真不然也則無急斯無門大
之急悉皆不能不有欲於中心若未絶
俗婁家籬棲曲處者幾能飽乃服之
能成遂體无味無臭如自甚不如莫斷
許法或服守中或服守中乞藥
亦可以守中但不及大藥久不過一
或須日日服之乃不飢者或先作美
或五十日不飢緜緜柏及此一百
二百日此
之物令不消化可辟三年欲還食穀
作美食皆下不壞如故也洛陽有道
不食陳子欲共守事之從學道爲久
之得其方云日日甘
壳實之蘆十許種搗爲散先服方寸
匕乃石千大如雀卵十

二枚足碎白朮、甘
朮、服散氣力顏色如故也欲還食穀者當服
茯苓子湯下石子乃可食耳又赤
水以石內其中復須現石赤而
食此石以口取飽合人丁壯又
有別石散以方寸匕
石子中以水合煮
之亦立熟如
家及弟子數
人隱居林慮山
以此法食石
但爲須得白石
不如赤龍血青龍膏取得石便可
用又當煮之
酒一二升煮或食十一味氣健夜半始從九九至
或用徐或用水兼用或用
乾薑日九枚
六五而止或春向東食或畫
入心四季之月食
入脾秋食太白白氣
入肺冬
服辰星黑氣健
入腎又神
士鄧元節食六戊
之精亦六有

效假令甲子之旬有
氣到後甲復向其旬
宇因以視水而飲之
黃堂子但合口食內
者多皆身墜色死
不食者然久絕穀不
何疑於不可久久乎
耳而問諸病之暮無
一歲正爾可久無
而違之者而不妄也
及單服氣者四十
不爽昔仙翁山中絕
穀二旬許飲酒數斗不醉以此推之是爲

卷三

二

嘗其旬十日病
辰地而吞
氣之戊也甘始
法召六甲六丁
玉女各有名
八三年二年
名名

不食更令人而耐毒則是病之候也余因此憶
酒鄭君言先釀好雲液勿壓丸之曝乾以一丸如雞子許投一斗水中立成美酒又有黃疸雲液泉法以蘗米及七八種藥合之取一升趺內一水中如干歲苦酒之內水則待水爲上方也水斷穀雖先食之偏不遇荒年不免及合作藥物也無或誤時而味淡常好不變飲之大益人又符入竈然宜兼知者但單吞恐斷穀已三年觀其步陟登山如引弓而略不言語言語又不肯大便問之有憑生者但單吞恐斷穀亡精費氣最大忌也余亦屢見淺薄道士單爲欲盧曜奇怪招不食之名而實不知其道但食藥雞子之屬不絕其口飯耳至於飲酒其汁甚經口者數十斤此直是更作

於食矣凡酒客但飲酒食脯而
體漸充赤色絕穀耳唉有道士
之危或百日或十日乃食唉長
也乃召取鑛開令九備守之春
不寒也或服太陽流或服紫石英
百遍則十一月中
先服雄丸一後服
丸用雌黃雄黃
益於延年之事也
或問不熟之道抱朴子曰或以立
夏日服六

（別本後雄先雄）亦可堪一日一夕不
寒也然此雌
雄丸用雌黃砂石膽
石硫石也
雄黃砂石膽
硫石磨
百遍以並冬之日
服六丙六丁
之符或陽門口行五火
之炁或道
抱朴子
二千餘春
能延年可知也今時亦有得
之法者或閒不衰之
道爲斷穀
不數
十年但恐老死耳
不衰飢也乃服
之可復堪幾時春言是
無明可
必當飢死
顏色更鮮悅氣力
如故唉嘗
聞之曰此但不久
也乃召取鑛開令
九備守之春
之危或百日或十日
之食唉長
體漸充赤色絕穀
耳唉有道士
石春令行氣爲久治病
病者

壬六癸之符或行
散然此用簡上上
得合之者也唯幼
之中周以十二鎮
問碑五兵之道抱
云伹知書北斗六
常爲先登鋒陷陣
之劍名大威虛星
之号名曲張氏星
星之矢名彷徨
星主之號名大將
星主之戰名威
星主之警名遠
望張星主之矢
五日作赤靈符
月符月易之符
戚佩之

壬六癸之符或服玄水作冰之
散然此用簡上上服飛霜之
得合之者也唯幼蛇血故少有
之中周以十二鎮之火口不稱
問碑五兵之道抱朴子曰吾聞
云伹知書北斗六常曾從介先
常爲先登鋒陷陣及日月字便
之劍名大威虛星主之矢名彷
星主之號名大將軍參星主之
星主之警名遠望張星主之矢
五日作赤靈符月符月易之符
戚佩之

南極鑑金之符或
慈湯或取牡荊以
干歲蠟蜍喉下有
火丸或安鋒刃之
八亦有得禁辟五
神道有五、巳在五
故而爲此則致詭
已而用之可以免
兒則石泡也或以
氣或折青龍之氣
壞或造河龍石室
徑或乘天一之馬
以遊紫宮或登
天一之明堂或入
玉女之金

南極鑑金之符或傳五帝制
慈湯或取牡荊以
作六陰神增符
符指敲八或以月
書所持之刃劍或帶
呼四方之長亦有明
之或間隱淪之道
抱朴子曰之
武威符燒

置或背輔而言立而解 欽文
居蒙一象作八清流桂梗六甲父母辟則之膠馱馬洗及
子金商之爻或可爲小兒或可爲老翁或可爲鳥石或可爲獸或可爲木成水成火此
會收左元旅而桂格之而得自然不能多憑者也或不龍多憑者也或
可爲草或可爲木爻或依木成木或依水或
不能正知左君所謂移形易貌依水成水依火成火此
和用三五陰升或以偶牙湯胞或以七月七日嘏
以五月五日石上施用之真然感解脫以仲法乎三抱朴子服食于魏武帝
十一字符或以自餘糧浮雲澤以逢龍雨之晉或行跳脫遺步或于君
自用六甲變化其形不可得執也君之變化無方合山君曰河伯
抱朴子
也或問曰爲道者未必由此河伯
可以不病也

乎施未予王養生之
引以自動業德使德
溼不慧所不能如此
無恆又昔懶惡不得
已之業年命在孤虛之下不得
危日大絶命病鄉氣妄延鬼魅來作妖害
並會三刑同方昔發必大其發感者則生諸疾病先有痟
者則令變動是以救治之初爲道者莫不兼修醫術以救近禍焉
凡庸道士不識此理情其所聞及病無以攻療乃題不
絶俗幽居專行內事以卻病痛進不得鄙鄙之步退又失壽域之義
之專湯藥者所謂
見載霸菲佗所集
金匱錄護崔
中書黃素方及百家雜
方者如凡人百余
五也

許卷甘劑昌付周治甘胎通胞死一百十或九千四或八十五或四十六世人皆爲病其偏未盡又淹也余究而觀之條貫有所詳拔不即可得而治治之者用藥動數十種諸不備急病其變多不能悉舉不可勝記不可爭辨也又經絡不明處所分而但說身中氣穴業俞之名自非富室而居京都者不能盡合人以針治病其衆法又不相雜錯其九非舊醫備覽明堂流注偃側圖者安能曉之哉余所撰者不用醫醫多素藏世業有名無實但養虛聲以圖財利寒白退行徑易離陌之間顧盼皆藥眾急之病無不畢備家有此方可知之醫醫又不知之醫醫又不能得之者乃多誤使之者不問其要勝於所迎無病人未甚自閑其要理之微疾成

嘗言之深謀乃至不救且憂急之病或問將來吉凶安危吉凶就知之可前觀天文俯察地理占風氣氣希簡策推三基步九宮檢八卦考飛伏之所集詳六甲之所不暨之事吉凶難悔若乃不由此術皆下術常使人疲勞而無益也赤足以預識未形或用服鏡花及秋芒麻以闇人語之以朝刀主也或立定也或明男或女或老或少二者之後心中自知千里之外方來之事俛仰之間將來主死或問將來吉凶安危吉凶就知之可前觀天文俯察地理占風氣氣希簡策推三基步九宮檢八卦考飛伏之所集詳六甲之所不暨之事吉凶難悔若乃不由此術皆下術常使人疲勞而無益也赤足以預識未形或用服鏡花及秋芒麻以闇人語之以朝刀主也或立定也或明男或女或老或少二者之後心中自知千里之外方來之事俛仰之間將來主死

司命司危五星之精君所時臣之象君明則五星順軌君闇則五星逆行五星順軌則天下乃爲大神亦或以三皇大文名之五星逆行則天下乃爲災害亦或以桀紂死亡名之

以諸事則吉凶安危之道平抱朴子曰觀天文俯察地理占風氣氣希簡策推三基步九宮檢八卦考飛伏之所集詳六甲之所不暨之事吉凶難悔若乃不由此術皆下術常使人疲勞而無益也赤足以預識未形或用服鏡花及秋芒麻以闇人語之以朝刀主也或立定也或明男或女或老或少二者之後心中自知千里之外方來之事俛仰之間將來主死

陰玉女其法六十日而成成則長生可役使或祭或不祭亦使八史者六

八卦之精也方寸七忽然存諸掌無遠近幽深咸可先知也七日七夕則見神

或用明鏡丸寸以上自照有所思存七日七夕則見神

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忌來神甚多或縱目或乘龍駕虎魁服彩色不一而足世同心者有經致見諸神姓名位號能役其武元不一而則卒至而忘之幸欲得清淨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飾壽君九首蛇軀百二十官雖來勿得熟視也或有問之者或者詞怒之將亦勿答也或有侍從雜聲力士甲冑奔乘龍駕虎鼓噪勿聚自有詞怨之將亦勿答也或有但諦念老君真形老君真形長九尺黃色身長五尺七寸兩耳垂肩兩手過膝額有三理上下相次疑有八字以神龜為牀金縷玉衣五色雲為文車二十八乘從童百二十人左有十二

抱朴子

青龍右有二十二亥前有二十四朱雀後有七
道十二爲前後從三十六辟邪罹害在上兒兒昱昱
僊經中也見老君則年命延長心如日月無事不
齒之道抱朴子曰能養以華池浸以醴液清晨建齒三百過者
永不搖動其次則舍地黃煎或含地黃煎或含
棘散則已動者更堅有蟲者即愈
者更生也或嚼之道抱朴子曰能龍導虎引熊經龜咽鵰
飛蛇扈鳥伸天僊也飲飧既畢則可令脫
百至即瞋不瞋也其既瞋者以玄膚
雀桂成最塞之或以
蒸鯉魚臛灌之皆愈
昇外一作景召大火於
南離洗之以
明日熨之以陽
光及燒丙
丁

洞視符以酒和洗之古人會以夜書也或舌酒煮雄
曝乾末服方寸匕日三嗇一斗能夜讀
羊斑鳩石決明元蔓百花散或以雞舌香黃連乳汁
有白疾之在目者皆愈而更加精明倍常也或閒登
行不極之道抱朴子曰惟服食大藥則身輕力勁勞
若初入山林體未全實者宜以雲珠粉百華醴之子湯洗腳及
虎魄丸朱明酒天雄鶴脂丸飛廉煎秋芒車前澤瀉散用之
日不但涉遠不極乃更令人行疾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行萬二千里亦不能過此過
夜十二時思之則可以一日一夕行此當更思之如前法或用棗心木爲飛車以牛革結還劍以引

其機或存念作五蛇六龍三牛孟晉而乘之止昇四十里名爲太清太清之中其氣舒雨趨了不復扇搖之而自進者潮乘蒸故也龍初昇則但直上行四十里則自行矣此言昇階雲實耳非凡人所知也又乘蹻須長齋絕葷宋斷血食一年之後乘此三蹻耳雖復服符愚五龍首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禁則不可妄乘也

蹻有傾墜之禍也或曰老子篇中記及龜文經皆言大兵之後必有大疫萬人餘一敢問避疫之道抱朴子曰儻人九瘟疫秘禁法思其身爲五五玉者隨四時之色春青夏赤四季月黃秋白冬黑又思冠金冠思心如炎火大如星斗則無所畏也又

一法思其髮散以被身一髮端輒有

綴之又思作七星北斗以魅邊其頭以罡指前又從兩目出周身如雲霧肝青氣腑黃氣腎黑氣心赤氣五色紛鎚則可驅五鬼百二十八以自衛或禹步呼直日使者九氣一作靈名也或用射鬼丸赤車使者丸崔一作雀文皆有良效者也

黃白餅第十六

抱朴子內篇雜應經黃白之方二十五卷千有餘首皆重其道不欲捕庶故隱之云爾或首題篇云庚辛者金也白者銀也古人論事爲虛誕與不信神仙經者正同也余昔從鄭公受九丹及金銀此亦金也然深微難知其可解分明者少許世人多疑此事爲虛誕與不信神仙經者正同也余昔從鄭公受九丹及金銀

液經因復變黃白中經五卷鄭君言會與左君於廬江同山中試作皆成也然而齎潔然意欲通天下之不可通辛苦與金丹神僊業術人多譏余好奇事嘲辭章於衆世則余所著此篇及雜爲然哉余老矣復何畏忌不能行而明自儀寒物無與也俗間切近之理固合默默此然不能已於斯文知論此書事急未若論耳世人莫不呼爲迂闊不足以奇意於後代不復須此且此內篇言者而余實甚難之道有不已之無藏飾也人世人之聽而猶論書之者誠冀其效驗又所成授路遥塞樂物兼以道非妄作之余今告人言我不可得意不可以一繫斷也所以勤勤懇懇之於翰墨

者欲令將來好奇
之徒何所不爲蓋
老之方能爲之者
往往多焉水火在
天而取之以神
人身本靈而有隱
而赤之以爲丹性
而自之氣也而以藥作
形造化既有定矣
及其候忽而易舊
改更而爲異物者
端
萬品不可勝論人
之爲物貴性最靈
而男女易形
爲鶴爲石爲
虎爲猿爲砂爲龍
又不少焉至於高
山爲淵深谷
爲陵此亦大
物之變化變化者
乃天地之
作乎譬諸陽燧所得之火方諸所得之水
蛇之成龍豈參爲
青亦與自生者無
異也然其根
源之所緣由哉物
皆自然之感致非
窮理盡性者不能
知其指歸非
原始見終者
抱朴子

黃白術乃化學之最精者。如能
不能得其情狀也。
於虛誕以開孔竅
人以劉向作金不成便云天下果無
此道是見田家或遭水旱
或遭蟲蝗之谷
自說昔事道士李
以鐵匙攪之冷即
之而留連在室竟
成銀大文得其祕
方但欲自作自日齋便爲
言漢黃門郎雒陽
無時衣裘夏日
欲試相視一事乃
大驚已道近在波
不肯告我何
也妻曰得之須
有命者銀已
於偉

見偉日夜說誘之貴田宅以供美食衣服猶不肯伴謀遇營伏之襲也偉遇輒告偉偉言道人必當傳得其人得遇輒教之如非其人乃發往裸而走以泥自塗遂卒入口是而必非者雖寸斷支解而道猶不出太守並令思高才達學洽聞之士也而事之不經者多所不信後有道士說黃白之術中即成銀又銷以方行之未百日夜方成金又從此道士學徹視之乃作黃金又從此道士學徹視之乃作之云以鐵器銷鉛以散藥投及四隣了了不覺復有屋舍雖頗又多名瑤華者已死乃見臥即便見天尊形與之言語如平動有聲容儀甚異拜跪似廟廟爺乃喚曰世間乃定無所不有五經雖不讀方伎者率聞此亦焉能不

解為書意合者為門爲之非濁藏
者所辨作也其中清潔之地不欲
人供給其氣必非常凡俗愚人知
安可得成就神之作金不成灵相
亲及官婢婢少給不復新於金也
金之北言中健者待遇等作此
金之北言中健者待遇等作此
錯其爲之者甚多欲健雜人鬼之
黃白之變化乎凡人而令凡人雜
事無巨細皆宜審諦於師君曰老
醬醋萬種猶不成況大事乎余曾
得之鬼而至治世皆授金於山捕
玉於谷不識玉人何用金

銀爲貴而遺其方也鄭君謂余曰老子山澤淵不遠萬里以求珍玩以妨民時不慮壓溺以求珍飾無用反欲爲道志求長生嘗復兼商賈不敎信誠乾沒逐利不怪驅命不修實欲者耳至於眞人作之致神僊不以致富也故經曰金可作也世可度也但不及金耳余曰世間金銀而化作之作之而非眞則詐僞也鄭君答余曰世間金銀皆善化作之金自欲餌服故誠諺云無肥僊人富道士也師徒或十人或五人亦安得金乎道士率皆貧薬之精勝於自然者也僊經云門精生金此是以門作金之說也又化作之金乃是諸

一百鍊不減故其方曰可以爲寶重物中表如此故山中有丹砂其下多有金故門作金成則爲眞堅勁也此則得去自然

之道也卽若能之何謂之詐乎論者謂以會書門塗鐵銅以雞子白化銀黃如金皆外變而內不化也夫種芝芝生取之亦與自然而生而僊經有明文此亦作金之類也雖化爲藥終非金之本質也如以雞子白化爲黃白色父不語子化爲黃白色子不語父不然者正同故僊經曰流珠九轉又曰朱砂爲金服之昇僊者上士也變金銀可言作士也又曰金銀可作自然之性也長生可學得者也五牒記云天下悠悠皆可長生也愚於金玉之物不能作之二黃一赤立成不疑龜甲文已載我命在天還丹成金億萬年人莫取我我能作之河車可作銀立則可成成則爲眞子得其道可以僊釘也銅柱經曰丹砂可爲金黃山子

貧而藥或免賤而生遠方非亂世得也若成盛世
清平時了不直錢今時不限價直四買之無也差里
錢求一斤亦不可得徒知其方而不知其法者則或
也有其法者則或飢寒無以合之與不知者正同可
令知之亦無一信者假令頗信之亦已自多金銀甚
以市其藥物恐有大利而更當遊飛之悔故黃肯爲也又計買藥之價
不得名師口訣誠誤不可輕作也天醫家之藥淺露之
用效方便復祕之故方有用後官遊女僻側之膠封
百花醴冬御齋之屬皆近物耳而汗浮雲澤龍子丹
鬼子金商芝飛君桂伏龍肝白馬
白之補乎今能爲
抱朴子三

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相反如河上姹女非婦人明非男子也馬齒大血鼠尾牛膝虎掌雞頭鴈齒鵝項馬蹄大戟鼈甲天鉤則謂鉤一鈎作鉤大戟鼈甲天鉤則謂鉤一鈎作鉤鐵盆覆盆金銀新婦野丈人守田公識文浴徐長卿則謂八之胡王使者倚姑射姓名也近易之證或有不知立祕之方執能悉解劉寄奴聖賢大才而後作也凡人重及得其要則後不煩聖賢大才而後作也凡人可爲耳劉向作金不可爲耳劉向作金凡人哉直坐不得口訣耳今將載其約而效之者以貽同志焉當先救武都雄黃丹色如雞冠而光明也雄黃搗之如粉以牛膽和之牛膽亦有冠金牛膽和之厚

三分乃內雄黃末一分厚五分復加戎鹽於上如此相似至盡又加醋研成火如前法核者二寸以一金鐶之皆泥令厚三寸勿泄甘三夜寒發出鼓下其銅銅流如冶銅鐵也乃以令鑄此銅以爲筒筒成以鹹丹砂水又以馬屎火煴之三十日發煴鼓之得其金鼬以爲筒又以盛丹砂水又以馬通火煴三十日發取壽治之取其二分生丹砂一分并粉赤者水銀也立凝成黃金矣光明美色可中釘也

作丹砂水法

治丹砂一斤內生竹筒中加石膽消石各二兩覆鷹上下開塞筒口以漆固封之須乾以內靜室酒中埋之地中深三尺三十日成水色赤味甜趣金鐶先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上令通厚一分暴置於赤土盆中舉錫其際以馬通火燃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內土甌中以歲之鼓之十鍊之並成也舉十斤合封固之入作土盆以炊食自多也

治作赤鹽法

用寒鹽一斤水石一斤又作寒水石一斤又作白礬一斤羽理一斤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綏三子所授化黃金法先以礬水石二分內鐵器中加炭火七沸注地上即成白銀火上令

沸數攪之令相續復加炭火上令沸以此白銀內其中多少自在可入七沸注地上凝則成上色裝磨金也

治雄黃水銀中生竹筒中一斤取加硝石二兩覆薦上下封以漆固丹砂一斤取加硝石一斤代赭一斤小鐵筒成中六寸瑩磨之赤石脂一斤青四兩凝水石一斤碎石一斤雲母粉一斤以醋和塗之小筒中厚二寸內鐵盆中居鑪上露灼之鉛銷內汞三兩半斤取長非半斤取長非法用鉛十斤出者以鐵匙鈔取之名曰長

治雄黃內生竹筒中一斤取加硝石二兩覆薦上下封以漆固丹砂一斤代赭一斤小鐵筒成中六寸瑩磨之赤石脂一斤青四兩凝水石一斤碎石一斤雲母粉一斤以醋和塗之小筒中厚二寸內鐵盆中居鑪上露灼之鉛銷內汞三兩半斤取長非半斤取長非法用鉛十斤出者以鐵匙鈔取之名曰長

丸內酒中一斤取加硝石二兩覆薦上下封以漆固丹砂一斤代赭一斤小鐵筒成中六寸瑩磨之赤石脂一斤青四兩凝水石一斤碎石一斤雲母粉一斤以醋和塗之小筒中厚二寸內鐵盆中居鑪上露灼之鉛銷內汞三兩半斤取長非半斤取長非法用鉛十斤出者以鐵匙鈔取之名曰長

青水方及赭石水中一斤取加硝石二兩覆薦上下封以漆固丹砂一斤代赭一斤小鐵筒成中六寸瑩磨之赤石脂一斤青四兩凝水石一斤碎石一斤雲母粉一斤以醋和塗之小筒中厚二寸內鐵盆中居鑪上露灼之鉛銷內汞三兩半斤取長非半斤取長非法用鉛十斤出者以鐵匙鈔取之名曰長

小兒作黃金法同法但各異筒中耳

十日即化爲水也作會

非也攪令相得以赤不見爲候置小筒中雲母覆其上鐵蓋鎮之取筒居鑪上銷鉛爲候猛火炊之三日三夜成名曰紫粉取鉛十斤於鐵器中銷之注水筒中去上半寸取銷鉛爲黃金也欲作白銀者取赤置鐵器中內紫粉也方寸匕攪之即成得法水中即成銀也務成于法作鐵筒長九寸徑五寸搗雄黃三斤蜘蝥蠭蠭等分作合以爲泥塗筒中使徑三寸置口四寸可以黃砂築上覆以蜘蝥重泥上無令泄氣內鑪筒中塞口以銅合蓋堅固勿使泄氣如前法令有三寸炭雄黃三斤復出九如前法三斤雄黃九蒼赤色寒發之雄黃皆入筒口赤口寒發之雄黃皆入筒中提取鑪黃砂分合作以爲精皆下九蒼筒中下鑪內鉛其中水銀動則在也欲用之置鑪底火時鑪赤水銀鉛動則

從傍起交中央注之於地即成金
矣此金取牡荊赤蓼酒漬之百日
曰三服盡一斤三蟲伏尸百病皆
年如三十時入火不灼百邪眾毒
不犯也以虎膽蛇肪塗一丸從月
建上以擲敵人之軍軍即便退
無故自亂相傷殺而走矣以牛血
塗一丸以投井中井中即沸大
血塗一丸置六陰之地投井中
以投流水水則逆流百步以白
犬血塗一丸置六陰之地投井
中即見可以役使以兔血塗一
丸懸都門上一里不疫以塗牛
羊六畜額上皆不疫病虎豹
一丸投水中魚龍立出可以取也
以書羊血塗一丸丹雞血塗
一丸懸都門上一里不疫以塗牛
羊六畜額上皆不疫病虎豹
一煮一丸作杯一杯以拭目若即見鬼及
則步行水上山川百神皆來侍衛
以杼血朱草
雞天地相里
侵入盡三斤
灼百邪眾毒
谷風暑溼不能
者聞老者即還
去盲者視導者
如小豆服一丸
年如三十時入火不灼百邪眾毒
不犯也以虎膽蛇肪塗一丸從月
建上以擲敵人之軍軍即便退
無故自亂相傷殺而走矣以牛血
塗一丸以投井中井中即沸大
血塗一丸置六陰之地投井中
以投流水水則逆流百步以白
犬血塗一丸置六陰之地投井
中即見可以役使以兔血塗一
丸懸都門上一里不疫以塗牛
羊六畜額上皆不疫病虎豹
一煮一丸作杯一杯以拭目若即見鬼及
則步行水上山川百神皆來侍衛
以杼血朱草
雞天地相里
侵入盡三斤
灼百邪眾毒
谷風暑溼不能
者聞老者即還
去盲者視導者
如小豆服一丸

行廚玉女立至司候六七十八也
爲之開一丈司得氣息水中以食
丸含咽其汁可百日不飢以慈石
流矢不中之有射之者矢皆自向
也以六丁六壬壬壬
以鯉魚膽塗一丸持
酉時向西地以一丸擲樹木即日
以噴火火則滅以庚辛
日便枯又以一丸禹步入水下一
丸內髮中以擊賊意煮一水水
狼蛇蝮蟲皆即死入石書金即九金書
所書皆徹其肌理則不可去也孝
死未經宿以月建上
中以指萬物隨日變化即山行本
丸令九咽喉并舍水噴死人面即
活以狐血鵲血塗一
凡作黃白皆立徒八皆見之然而實不
太乙元女老子醮祭如作九丹法當燒五
以三斤投深水中然後方得香動香
一十斤投市中然後愈香也爪一

其意用之耳、

抱朴子内篇卷之二十終

抱朴子内篇卷之二十

晉　葛洪稚川撰

登涉卷第十七

或問登山之道。抱朴子曰。凡爲道合藥及避亂隱居者。冀不入山。然不知大山小山之法。善多遇福。害故諮詢有之耳。太華之下。白骨狼藉。或聞登山大則有大仙。小則有小仙也。大山而反無仙。無神小也。大山小仙。必有患。無福必有禍。或傷損及驚怖。不安或見光影。或聞異音。或令人迷惑狂亂。或令人遭虎狼毒蟲。犯人不可勝數。山也。當以三月九月。此是山神。各有所忌。其日不得入山。當急去。若不得已。須此月者。但可選日。賀耳。凡入山者。潔七日。不經

汚穢帶昇山符出門作周身三五法又五岳有靈
州之地更有靈盛城名鎮天下分野對地又大忌不可以
甲乙黃加之歲辰戌之前亦可避不可禳居宅亦然
正月二月八東岳不以庚辛酉之歲七月九南岳不以
庚辛酉之歲四季之月九日中岳不以壬癸之歲十
月十一月九北岳不須九天太華霍山恒山太山皆高
歲其岳之方面皆同然也又萬物之老者其精衆鏡
以感人唯不能於鏡中易其真形耳是以古仙人及
入山道士皆以明鏡九寸以上懸於背後則老魅不
有來試人者則當顧視鏡中其是仙人及
故如人形若是鳥

其去必卻行可傳鏡對之其後也其有睡者則山神也書牖盡去精思於書書練單衣高一丈乃是鹿也困倦於是二人顧視鏡中乃是二老魅何敢詐爲人形言未絕而來入即咸鹿而走去林慮山中有鹿數十人衣色或黃或白或黑或斑其下有一亭其中有鹿或病常夜有宿者或死或病後郤一作郗公明燈燭而坐誦經夜半有十餘人來與伯喪對坐自共樗蒱博戲伯喪密以鏡照之乃是羣共燃毛氣伯喪懼小遲乃執燭起佯謁以燭盡燒其衣乃燃毛氣伯喪懼小遲乃執燭起佯謁以燭盡燒其衣乃因捉一人而走入鏡之內化作燋

宅屋閒之則禾
二精鎭衙以制
四方亦邪不
山神可使豈敢
事也余雨常告
門人曰夫人兼通
豈有不得耶但
久則怠然君遺
言之微妙成閉
月亥三月申四
九月寅十月辰
乙亥己巳乙卯
誌記及太乙通

名之極山川之靈
即印包元十二
主所住之
老子玉策則
作
未十一月己丑
二月庚戌四月庚申
五月戊申八月申子
十一日天皇
子庚申
寅
十
八日天

三十四日、二十五日、二十六日、三十日、小月忌一日、五日、十三日、十八日、

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遇也抱朴子曰天地之情狀陰陽之吉凶法法乎其亦難推矣吾亦不必盡之有又亦不敢保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則歲時之主者立太史之官封拜置立有之有又亦不敢保無也然黃帝太公皆所信仗

事亦頗効郊祀天地皆擇良辰而施行近才庸夫自詐脫捨棄動所爲恥揀善日不驗不叶輕大也亦憙愚哉每伺令入名山不得其長時日交下有其驗也抱朴子曰

而不爲入委曲說其事也而靈經云入山當以保日及護日、遁甲之祕海其

若專日者大言以備日後日、死又不二道之也余少有入山

之志由此乃有十餘卷事不可
其要以爲襲人山行皆訪索知之者亦終不之
以天內時劾鬼施施行書以
令百邪虎狼蟲盜賊不敢近人
天藏六已爲一名曰陰德之
上元丁卯一名天心可以隱論所
沈日月無光人鬼不能見也又曰一名
日六癸之時一名玉道也又曰往
手取善龍上章折半置逢逢下
咒曰諸皇太陰將軍獨開會
爲東靳不見甲者以爲非人則折

以佛鼻人中、右手持華自餘左
而住人鬼不能見也凡六甲爲
六丁爲陰中
相因仍一步
七尺又云一尺合
二丈一尺作
步
禹步法正立
右足在前左足在
後次復前右足
次復前右足
也次復前右足
併是一步也
併是一步也以左
以右足從左足
併是三步也如此禹
步之道畢經曰
所謂實甲者木也生於亥
甲者木也乙亦木也
乙亦木也亥中
甲午之日是也
甲午之日是也
甲午之日是也

干上克下之曰也戊者土也子已亥
已亦土也亥亦水也所謂伐曰者子
克上之曰是也戊子之酉之曰是逆
也酉亦金也金克木也甲者木也申者金也
朴子曰凡今出以五行之義占事
必得其宜知六甲所配五色繼各五寸懸大
凡九字皆書符之旁此之謂也抱朴子前已
略言之矣如此之說不遵要道不爇此之謂也抱
朴子曰精之形如小兒前獨足走向後喜來犯人人
亦可能呼之又有山精如人長九尺衣綠戴紗名曰金累或如龍而五色赤黃名曰蛟如飛
如人熱而夜出所在山中有大鬼

樹有能語者、非樹能語也、其精名曰雲陽、呼之則出、山中夜見火光者、久枯木所作、勿怪也、見蓂莢者、百歲木之精、勿怪之、逢山神者、山水之精、勿怪之、逢蛇者、冠幘者、名曰四徼、呼之名、即吉、山中見大呼人不止、以白芒殺之、即死也、山中鬼、寒與人求食不止者、以鞭鞭之、即死也、山中鬼、善以聲惑人者、以白芒殺之、即死也、山中鬼、善以聲惑使人迷者、以鞭鞭

人若著候也神
也戊日稱人姓
玉也稱神君者
日稱書生書牛
當時蚊蝱之類
馬鹿成子數之
佩雀雀子曰書
五兩以上以少
入林草木則不
至急不治之一
日則煞人人不
中即以刀割所
得活此七月寒
大竹及小木皆
大山徒知大者
而不曉辟之

之道亦非小事也未入山嘗謂朱雀玄武青龍白虎以衛其身事乃行至山林草木中左取三口燕燕色如雲霧瀰滿數十里中燕吹之雖蹴蛇蛇不敢動亦略不敢動又閉燕吹之雖蹴蛇蛇不敢動又閉天門塞地戶因以舌柱天以手捻都關又閉以盛之亦可提行也雖蹴頭頭不解禁吐燕以物抑蛇頭而手螢之讀地作獄吹之亦終不得復出獄去也若或見蛇因向白燕吹之即愈不復痛若相去十數里者亦可遥爲作燕呼彼姓字男祝我左手女祝我右手彼亦令愈也介先生去到山中住思作玉色蛇各一頭乃閉燕以青竹及小木板屈刺之左徊焉步思板以衣其身乃終以乾姜附子帶

抱朴子

之肘後。○燒牛羊鹿角煙身。○或帶及麝香丸者足爪之也。○又蛭日鳥及蟒龜。○亦皆啖蚺蛇。○申人刮此二物以塗其瘡。○亦蚤時愈也。○曇螺龜之尾。○豬耳中垢故以厭之。○

是鴆鳥之別名。○也又南人入山皆帶地便動作。○於管中。○以竹管盛活蟻。○必見此則詳視草一圍者。○蟻蚺見之。○蛇即死矣。○蚺見蟻必在涯岸。○

文餘。○身出知有蛇之。○

問。○大蛇走入川谷。○深水底逃。○蟻必但浮水上。○蟻入水至。○蛇處。○須臾蛇浮出而死。○故南人因此。○

書大如繩者。○直下九水。○蛇處。○有物正。○

未蟻蚺。○治蛇瘡。○皆登時愈。○也。○

辟之有道乎。○抱朴子答曰。○江南山谷之間。○多諸毒蟲。○名山了無。○

此輩今吳楚之野。○是曇螺龜蒸。○雖衡霍正岳。○猶多毒蟲。○也。○又有短。○

狐一名蜮一名射工一名射影其實水蟲也狀如
合盃有翼能飛
中物如有聲以
無目而利耳
口中有橫物角弩如
者亦病而不自
發瘡不曉治
水而射人中人身者
雨後及暑前發
烈日暑燥時差
稀其大如
毛髮之端初著人便
所在即生瘡
之蟲鑽害
行動也若不挑
之蟲之地每遇
歇入人有此
蟲墮地若帶入
物藥者丸及護命丸及
丸及七星丸及
可帶好生膚香
亦佳以雄黃
大蒜等分合搗帶
抱朴子

如雞子大

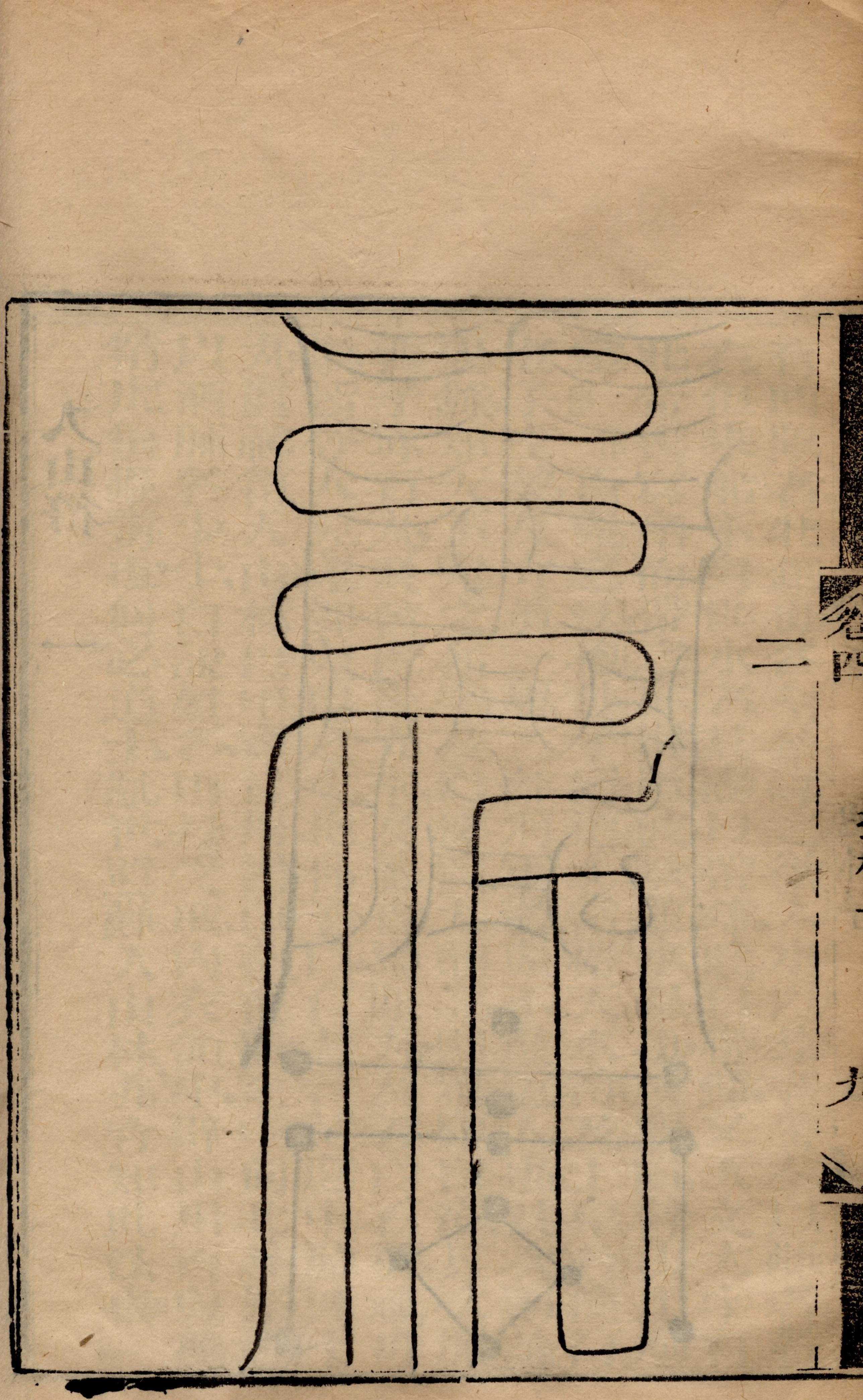
者亦善。若七
塗之亦愈。其所中者、可以此
服其汁一二
升、又刺工蟲、冬天
於山谷開大雪時
察之、此蟲
尺則得也。
存禁及守眞
一者、則百毒不敢
近之、不假用諸藥也、
若道士知一禁方、及
山居棲岩底
不必有細辭之
温而使我不畏風濕、也
抱朴子曰、
金餅散、三陽液、
辛丸、雖章、耐冬煎、猶
搖寶、茵芋
風濕若服金
丹大藥、雖未
能輕舉、然體不受疾、雖
不能傷也、服
此七藥、皆謂
始學道者耳、
能先牛、但服
三陽液、便
及秋冬當
血丸皆不過五
十日服之而止、可以
十年不
寒振此
介先
年及
梁有道師、

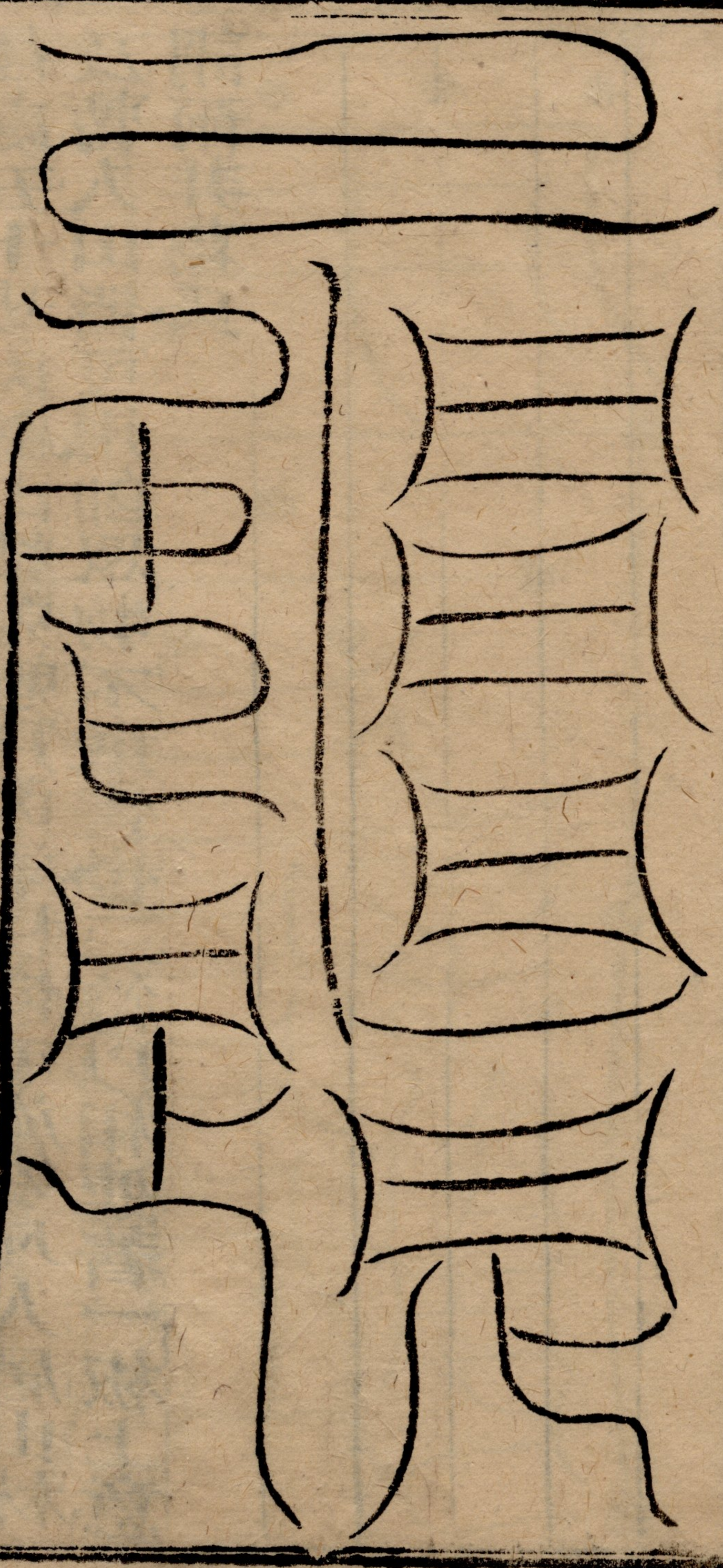
風寒已試有驗秘法也
道士不得已而辭
少許粉雜香末合攪器水中以
佩東海小童符及制水符蓬蒻
甲三金符木禁又法臨川先祝
辟蛟龍萬災消滅天清明又金
五石下其銅五石者雄黃丹砂
華池浴之內六一神鑪中鼓下
鍊之令童男童女進火取牝銅
長五寸五分取
水神不敢近人也欲知銅之牝
牡當令童男童女俱以水灌銅
灌管以在火中向赤時也則銅
自分爲兩段有
凸起者牡銅也

江渡海辟蛇龍之道抱朴子曰
風波蛟龍也又
破雞子一枚以
百害也又有六
或作弓逢河伯導前
逢卷逢卷逢
丙午日日中擣
金
也雷粉之以
成以剛炭
各

有凹陷者北帝銅也各刻名識之欲入水以雄者帶左右但乘船不身涉水者其陽日帶雌之天文北帝書寫帶而帶之亦辟風波蛟龍水鼉也或閒巳辟之法抱朴子曰道士常帶天水符及上皇堂一座一作百鬼之名字及潛匿九幽記則敢鬼自卻鬼鎗知天下鬼者不敢近人也其次則符禁百鬼萬之十鷄子赤石丸會青夜光散及百鬼魅即鬼畏之矣抱朴子曰有老君直廬內衣領中辟山川大字有散皆令人見鬼魅即鬼畏之矣抱朴子曰有老君直廬內衣領中辟山川大字有丸真雄符入山林以辟毒蟲白蕨夜置案中向北斗祭胎息祇母服十日自說姓名再拜受取內衣領中辟山川大字有精虎狼遠避蛇虺不近入山林亦宜知此法也何必道士亂世難

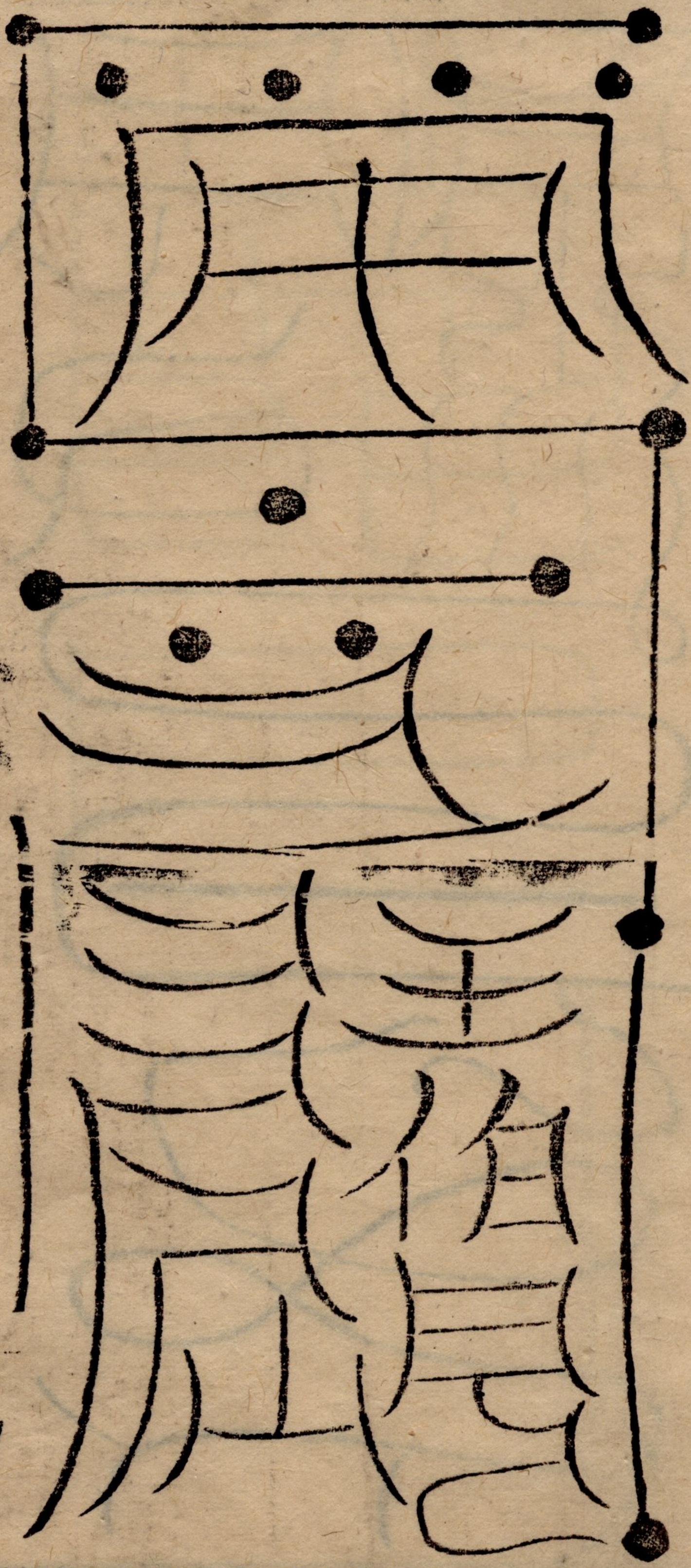
九山符

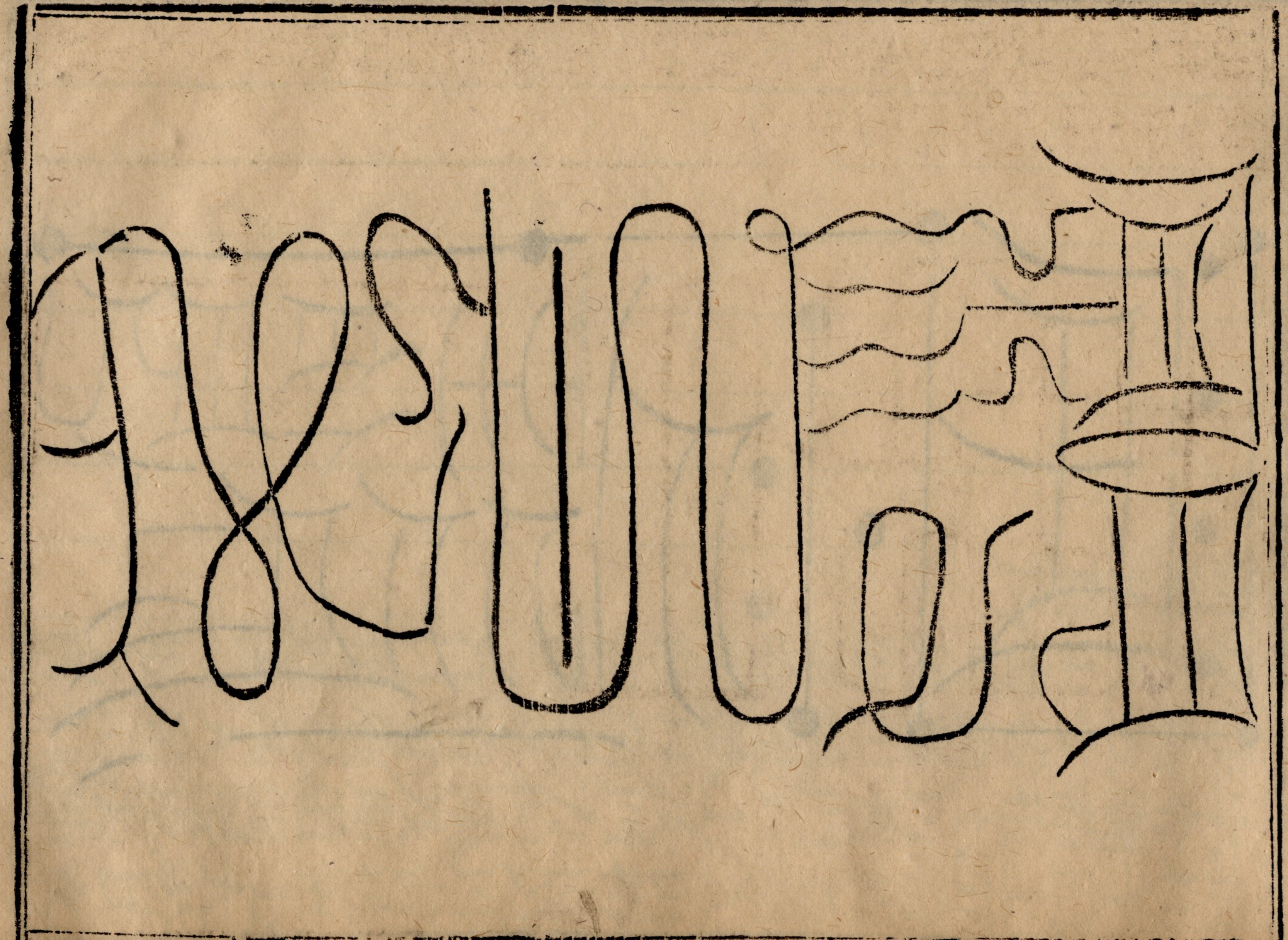




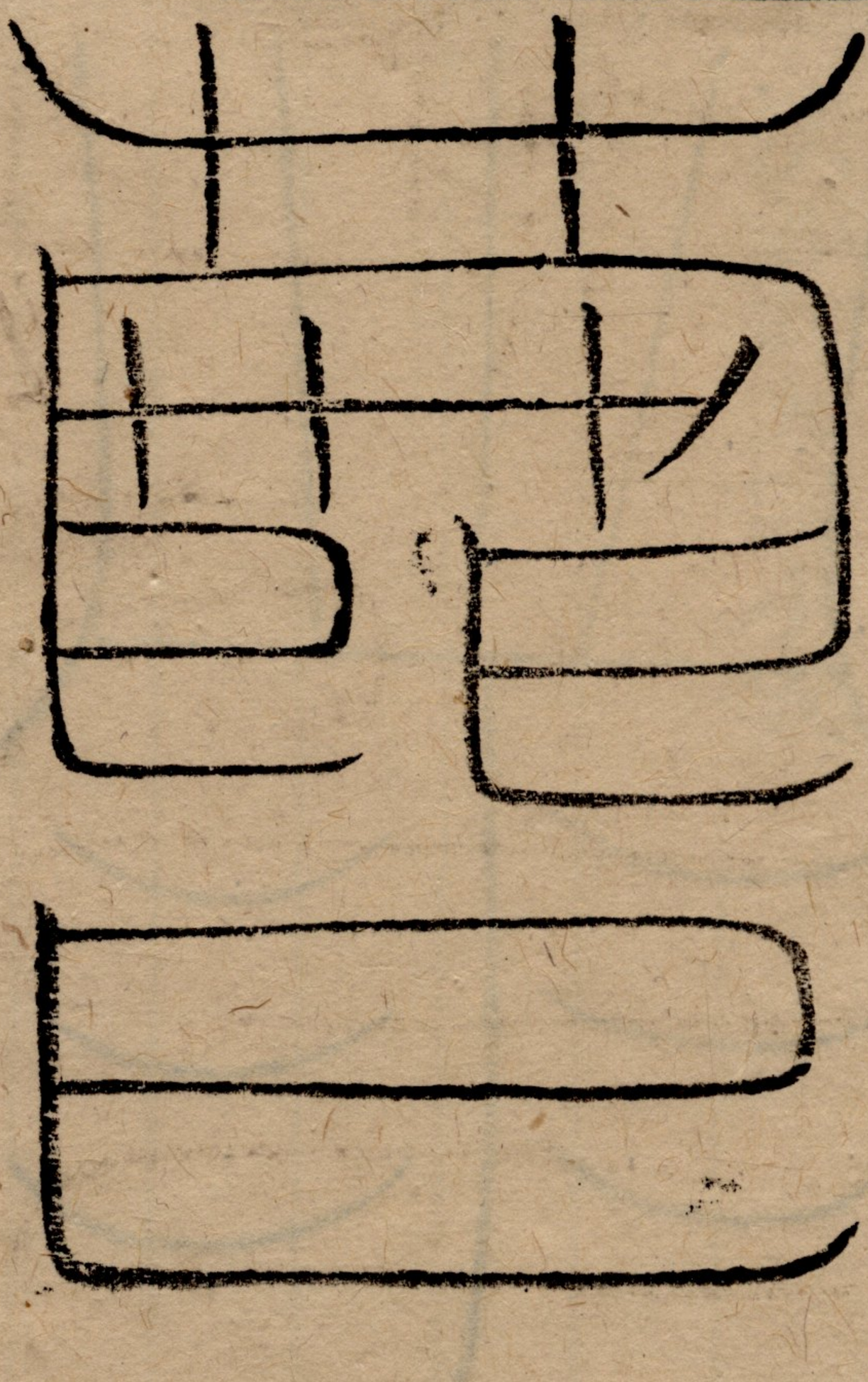
抱朴子曰上五符者老君入山符也
字令瀰滿板上以
住處五十步內辟
及暫入山皆可用
謂爾非葛氏

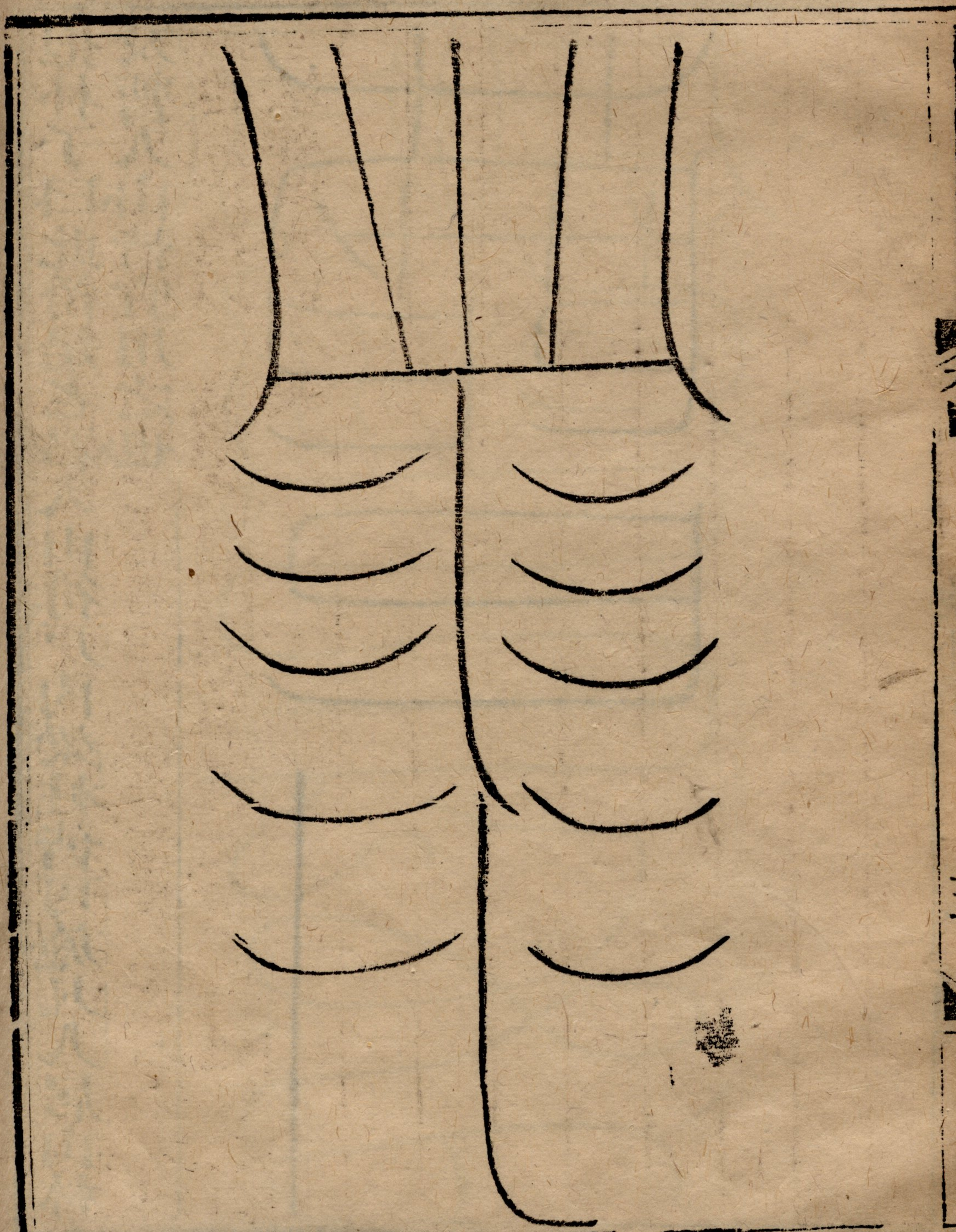
門戶上及四方門
鴈及所道側要處去所
山精鬼魅戶內梁上
皆可施安凡入居山林
即眾物不敢害也
三符以相連著一板上意



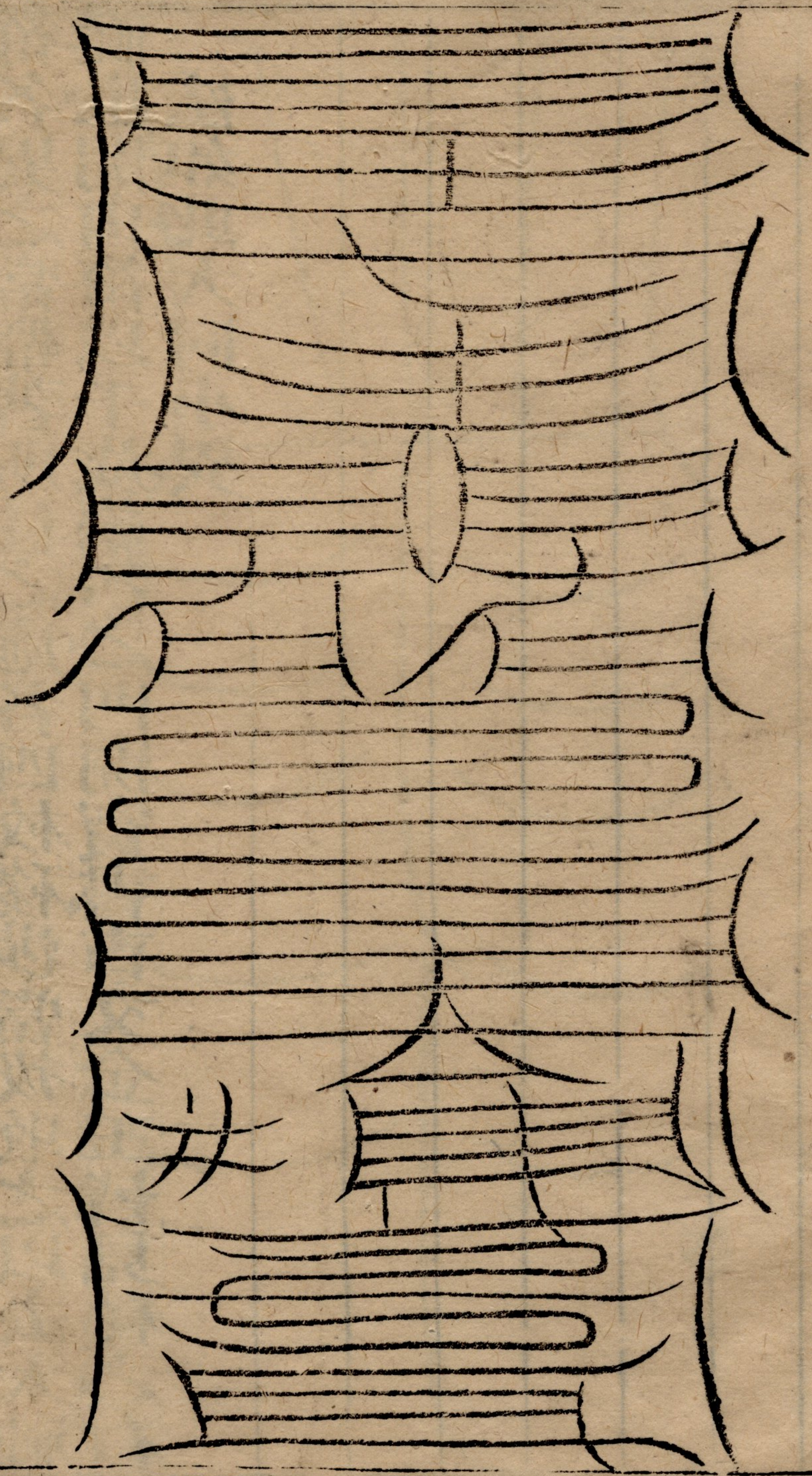


抱朴子曰此符是老君入山符戶內梁柱皆可施凡
及斬入山佩宜用之也

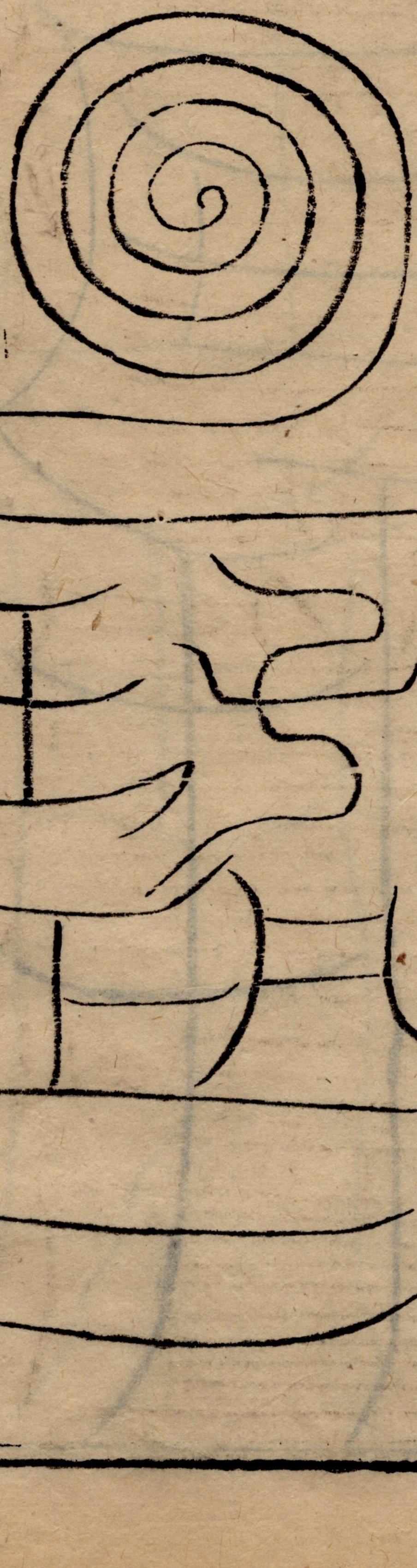


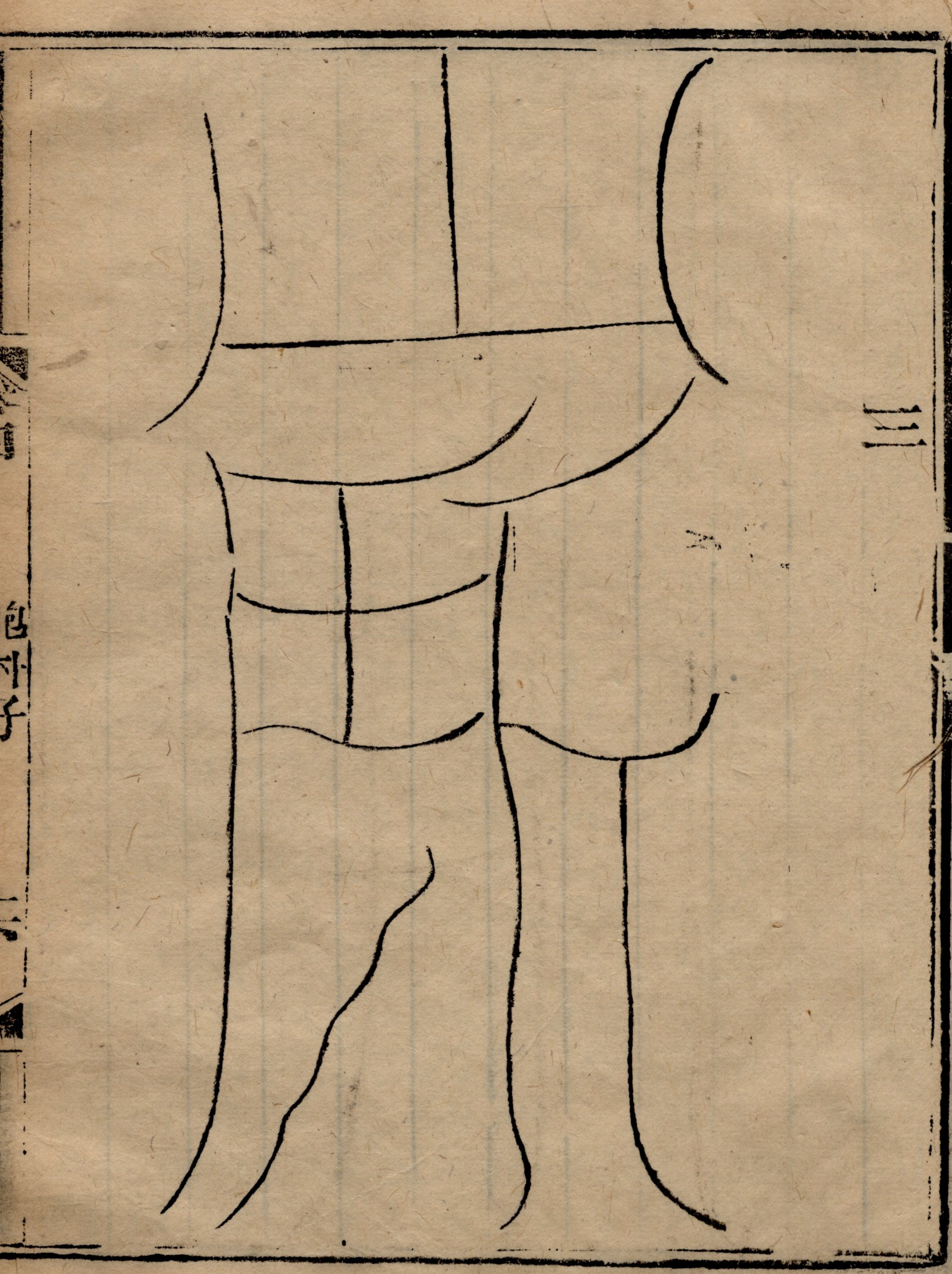


抱朴子曰此是仙人陳安世所授入山辟虎狼惡此符各異之帶著所住之處各四枚移徙當拔收之以去大神秘也開山符以千歲龜名之門開寶書古文金玉皆見秘之不一法如此大同小異



抱朴子曰此符是老君所藏真鬼及蛇蝮虎狼神兵也心木方二寸刻之再拜而帶之無不有神效佩入陣安世終老



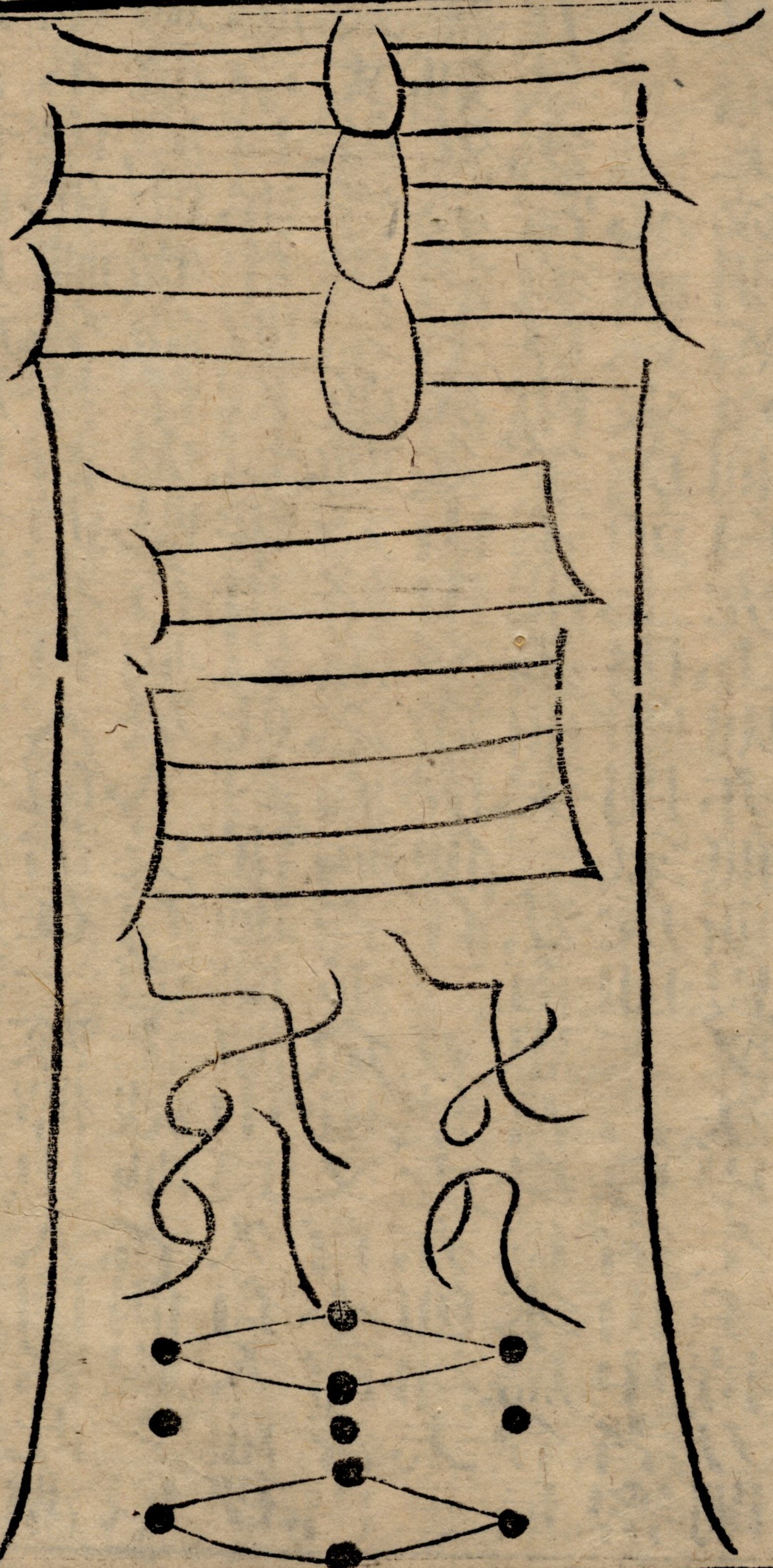


此三符兩同者牛馬屋左右前後及猪欄土辟虎狼也或問曰昔聞談生或生行水上或久居水中湖和桂服如梧桐子大七丸日三服至三年則能行水上也鄭君言但書閉氣至千息久久則能居水中一日許得遍天庫方三尺可以角盛米水常爲人開之以入水如經自本徹未以何法乎抱朴子曰以慈角爲導書朱藥爲湯以此道覺之皆生白沫湧起如炬火也以其角爲導書朱藥爲湯以此道覺之皆生白沫湧起也此屋默在深山中晦冥之冬其光正赤赫然爲賊雞犀以此屋角書穀糠上百鳥雞啄之未至盈寸即驚退故南人或名通天庫置雞中雞欲不食置中庭終不沾濡也此屋默在深山中晦冥之冬其光正赤赫然如炬火也以其角爲導書朱藥爲湯以此道覺之皆生白沫湧起也故以是知之者逆者則了無復勢也之鄉每於他家飲食則常先以犀攪之也人有

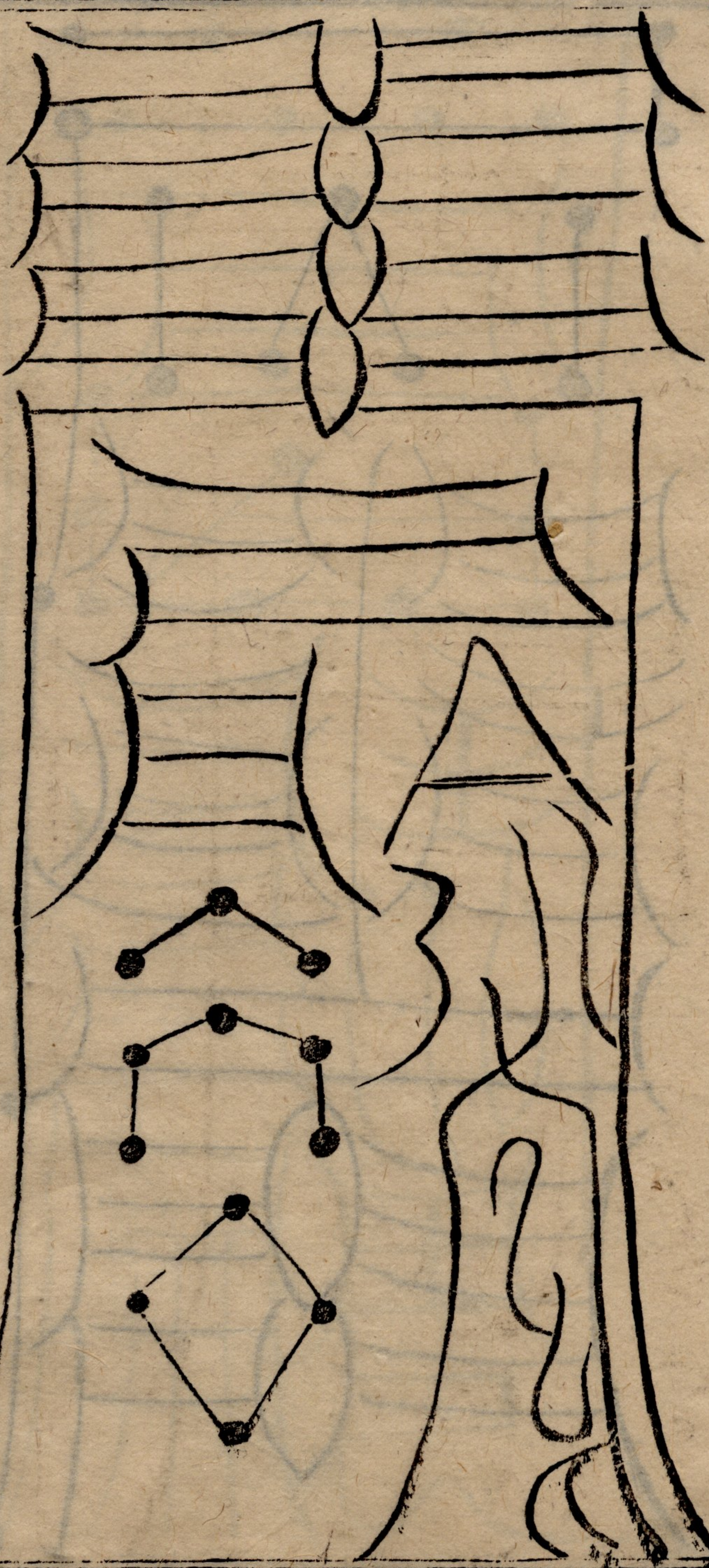
蠱毒備所出凡
犀所以能欵毒
者不妄食衆獸專食
百草之有毒者及衆水含
須刻木色理形狀令如其角以
著其處也他犀亦辟惡角辟毒耳然不能如通天者之妙
六戊符千日或以赤斑蜘蛛及七重水馬以合馮夷水銀
之則亦可以步行水上遊
足以使金鐵浮水況妙於蓋乎
虎狼之害也下則可以步行水中又以塗蹤
章之則其鷹或問爲道者多在
虎狼之區其鷹四求其字一百二
張則虎狼不敢近其內遊行
逆印之虎即還帶此印以行山
十以封泥書所住之四
日古之人入山
方各百
林亦不畏虎也不但
只辟虎

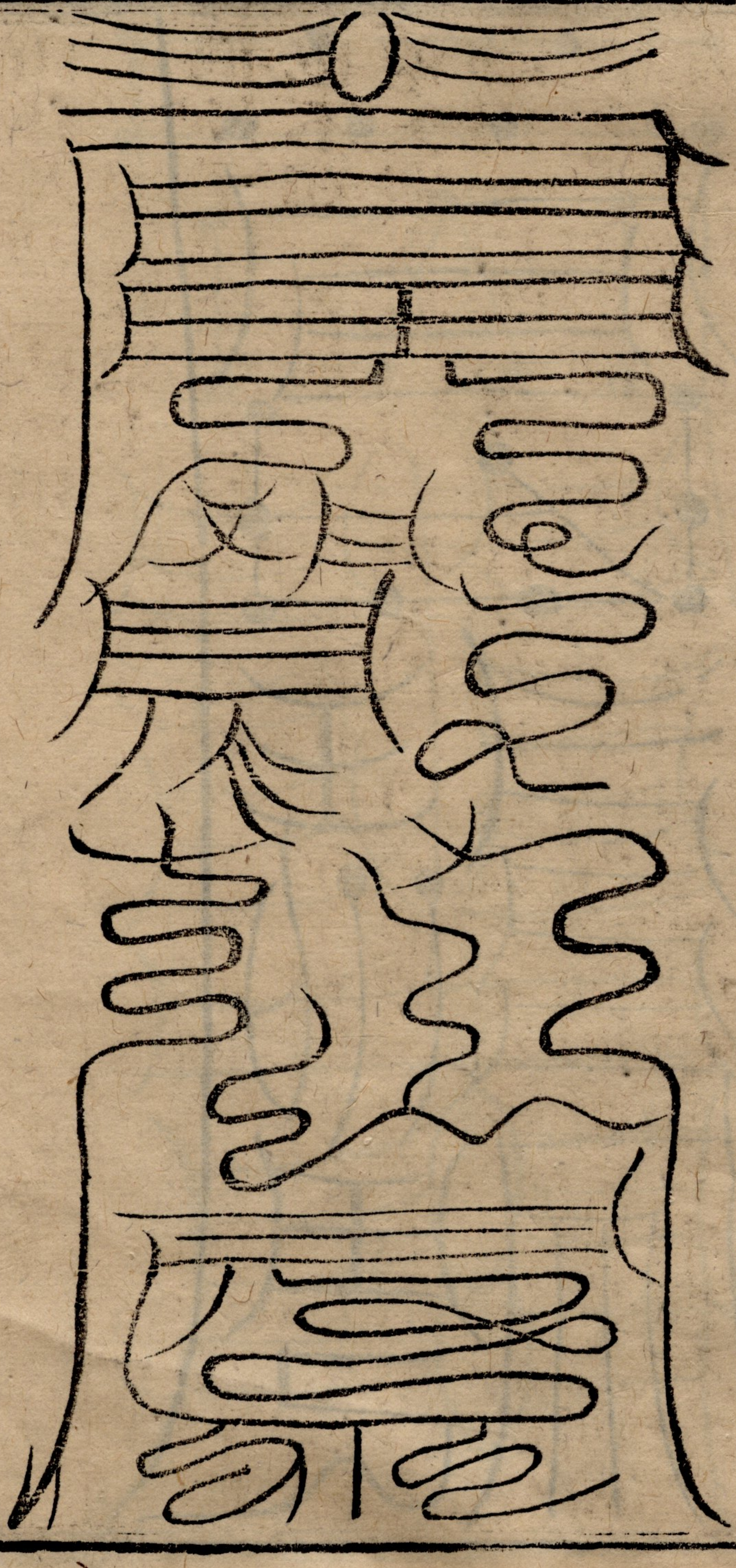
狼若有山川神祇廟血食惡神能作福禍者以印封泥斷其道路則不復能神矣昔石頭水有大毒龍常在一深潭中人因名此潭爲龍潭此物能作鬼魅行病於人吳有道士載兩函封泥遍擲潭中良久有大龍徑越音封泥作龍上黃色山中有病者並愈也又有小龍浮出長丈餘浮出不敢動乃格殺之羅及死於法當須口銜筆不能委曲矣一法直思吾身爲朱鳥令長三作丈高庵庵上因卽閉氣庵卽去若暮宿山中者密閉窓戶亦無所畏又法以刺白虎上則取頭上紋閉之刺白虎上則取頭上紋閉之烝譬地作方祝曰恒山之陰太山之陽盜賊不起虎狼不行城郭不完閉以金關因以刀橫旬日虎死虎亦不敢起以此法入山大禁吞三百六十氣左取右以

抱朴子



亦不畏虎或用七星步及玉神符入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關此四符也





此符是老君入山徐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

抱朴子曰余聞之師云人能知一萬事事事知一萬事之能知也不知一者無一之能知也道遍於天地人故曰三一也天得一以清地得一以寧人得一以生萬物得一以成神得一以靈谷得一以盈侯王得一以為天下貞一之為用不可不深識也余聞洋山時川流觀之不見聽之不聞存之則在不存之則亡在忽之則近尋之則遠是以仙者之道務在守一守一則萬神來舍悅分其中有象恍分惚分其中有物一之為思一至饑一之為思一之糧物一之為思一之精或在人腑下一或在人兩

眉間御行一寸爲明堂二寸爲上丹田也
道家所重世世歃血口傳其姓名耳一能成陰生陽催
春得一以發夏得一以長秋得一以收冬得一以藏其
以六合閉其小不可以毫芒比也昔黃帝東到青丘過風
紫府先生受三皇內文以劾召萬神南到圓隴陰建木觀
之所登採若乾之華飲丹籬之水西見中黃子受九加
洞庭從廣成子受自成之經北到洪隄上見英寇天魄觀
童子受神芝圖遊陵王室得神尹金訣記到崐崘山見
八於玉堂請問眞一之道皇人曰子既君四海欲復求
亦食平其相覆不可具說粗舉一隅耳大長生僊方則
唯有金丹金液尹形御惡則御九棟丹守經曰九轉
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宮窗左罡右魁激波揚空玄芝被崖
朱草蒙瓏白玉嶷峨日月垂光歷火過水經玄涉黃城闕交錯
帷帳琳琅龍虎列備神人在傍不施不與一安其所不遲不疾
一乃留息白刃臨頸思一得生知一存真乃能通神少欲約食
可以無夢陸離惡獸水卻蛟龍不畏鬼魁魍魎挾毒之人終守
不難難在於終守之不失師云道術諸之大略也抱朴子曰吾聞之於
之法不可勝計亦各有效也然或乃思見身中諸神內視令見
守形無生九變十二化二十四生等乃有數千法如含影藏形及
煩難足以大勞人意者知守一之道則一切除棄此誼故曰能

知一、則萬事畢者也、受眞一口訣、旨有明文、玩白牲之血、以王相之日、受之以白銀爲約、剋金契而分之、證驗其說、妄傳其神、不行也、人能守一、亦守人、所以白刃無所措其鋒、銳白害無所容其凶、居敗能成、在危獨安也、若在鬼魔之中、山林之下、大疫之地、塚墓之間、虎狼之處、守一、不怠、衆惡遠避、若忽隅忘守一、而爲百鬼所害、或臥而魔者、則出、申庭而視、輔星握固、守一、鬼卽去矣、若天陰雨者、但止童中向北思、見輔星而已、若爲兵寇所圍、無復生地、急入六甲陰中伏而守之、則五兵不能犯之也、能守一者、行萬里入軍旅、涉大川、不須臾離身、歷而不避太陰、將軍月建煞耗之神、年命之忌、終不復權、攻營也、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、與眞一同功、晉內篇第

一名之爲暢玄者正以此也守玄一字長短服色曰欲死不得者也然先當自日潔齋乃可候求得之耳守玄一但此見之初求之於日中所謂四日得之得之不復去矣守之則不復去矣守玄一并思其身三八已見又轉益之可至數十八皆如己身隱之頭口訣此所謂分形之道左君及繭子訓誡德公所以能一口至數千處及有客座上有一主人與客語門中又有一主人與客語而水漿不能別何者爲眞主人也一主欲飲實不能別何者爲眞主人也一主人迎客兼修朝鍊道成則能分形爲變抱朴子曰論言欲長生勤服大藥欲得通神當金水分形形分抱朴子曰論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如一也可使徑徑也抱朴子曰情也然死也然長生者性靜死者

亦未有不始於動而終成於久視道成之後略無所為也道成之後無為而無不為無為而無不為採掘草木之藥鉤索禽魚之事一切停廢晝夜不息能久也死生之道盡矣

用筋力營危渉險風夜不息非有至誠一志不能久也能久則物莫能害

而昇天然其大藥必須自然後可合成之日當復加之以潔清淨斷絕人事有諸不易而嘗復加之以潔清淨斷絕人事有諸不易

而昇天然其大藥必須自然後可合成之日當復加之以潔清淨斷絕人事有諸不易

以索貴賤年壽貧富動靜然後可合成之日當復加之以潔清淨斷絕人事有諸不易

絕人事有諸不易而嘗復加之以潔清淨斷絕人事有諸不易

君之治國或將之行師乃可為德信神守一治國或將之行師乃可為德信神守一

經世濟俗之業而修此事乃可必為德信神守一

能志終完故一人之身一國之象也

之刻猶當視也當節之分猶百官也猶百官也

民也故治身則治國也夫愛其民所以愛其國亡氣絕則身死死者不可生也

以全其身長散則國亡氣絕則身死死者不可生也

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祉懷割害卻禹年命延矣抱朴子曰餌金丹大藥雖未去世百年猶三千歲耳不足以禳邪不近也若但服草木及小餌八石適可令疾除命益耳不足或爲大山神之所驅遣或爲鬼所盜犯嗟乎眞一可以一切不畏此諸也決則有飛神得入況盜賊者耶

或曰鄙人面猶狗身有五經三史百氏之言及浮華之道亂

庶有定、于是臧駱、
不能謙在其中、免
幕素志衰頹、正欲
川不知似酒、先生、
卷、願意篇目、把杯、
鄭君但恨子爭不
之酒壺、既才、
有所得、以爲、
黑顏色雙、
每上山體力、
不異、不見其、
大風、又聞前
麥勘賊同倡擊、
於堀灣浦中、連

夫諸君、
不、
以、
鎮、
于、
充門人、
師、
凡有緩、
大、
二毛告、
察隱覓、
徼、
攻、
命、
無、
於、
道、
倉、
閉、
極、
所、
趨向、
若涉大、
凡、
道書、
遇名、
書、
子、
時、
進、
不、
能、
大、
酩、
不、
斗、
不、
年、
間、
又、
凡、
人、
十、
先、
髮、
黃、
莊、
自、
戰、
危、
越、
險、
奪、
進、
之、
麥、
所、
不、
厭、
飢、
飲、
食、
頭、
凡、
人、
遊、
豫、
章、
還、
君、
嘗、
能、
第、
子、
黃、
章、
言、
與、
君、
須、
後、

伴人人皆以糟少鄭君推米以酖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亦不細書過少年人性解音律善鼓琴開坐待坐數人口咎諸問問言不輟響而耳並聰聽左右操絃者教遣長短無意詹差過也余晚亮鄭君門人請見後遂勝於不要道不過尺素上足以盡發世不用多也然博涉之者諸患也乃先見矣既悟入意又可得淺近之徧以防初學未成之才可教也然君所知者雖多素不要者近百卷稱示余余不要書不能專一事諸問之鄭君言君有甄再亦自當少住相示也又許漸得短書練素所寫者積年之中合集所見當計二百許卷終不可得也他他勞然無以自

弟子普親僕使之從探薪耕田余庇廕不能盡力

効常親歸除拂拭
凡磨盥執爨
待余同於先進者
而撰所施行不謹
事請請少効曰月而勞慮耳若
則此輩一切不用
也亦或當有所
勸進學者無所希
詰進階由也鄭君亦不肯先令人寫
訣其意雖久借之
晩而好遊由以禮記倘書教授不
見之者皆肅然每
者久或一月足以
遍知之失其意則
料酌時有所請耳
人唯余見愛金丹之緒及三喜內
支杭申五行記其
餘人乃有

大有所寫以不
更以小喪大也
然於永愛之初復
敢竊寫者政以鄭
君聰慇邂
絶其體望高亮風
格方整接
温顔不敢輕鋭也
書在余處
大儒士也

不得一觀此書之首題者矣他書雖或有之後生好書者可以廣求也道經三卷混成經二卷元文上中下三卷子說之經九儀經靈寶十二化經九變十二消濕寶經息民經自然經陰陽經養生經老君玉歷眞經墨子枕中經太平經五十卷九戒都一作甲乙經一百七十卷黃經太平經五十卷元陽子經太清經通明經接摩經導引經十卷元陽子經玄女經素女經內寶經四規經明鏡經月鑑經五言經柱中經玄女經九山經女經彭祖經陳赦經子都經張虛經天門子經容成經龍經中心經龍蹻經龜經飛龜振形記守形圖坐七圖亂觀臥圖會景圖觀天圖木芝圖黃芝圖內芝圖石芝圖大龜雜芝圖五嶽經五卷隱守記東井圖虛元經牽牛中

經三十五卷
記八卷
中經十卷
庖食經十卷
庖食六氣經一卷
右契玉匱經等
十卷
災經厭禍經
文八經涓子天
地人經崔文子
肘後時一作候
白經三十六卷
天師神器氣一作
枕中黃白經
五卷
白子作帛一
變經道家地
行僊經黃白要
用經八公黃
素經
經水僊經尸解
經申遍經李君
內觀包元經黃
庭經淵體經大
素經行廚經
言三卷內觀
經文始先
生經歷藏延年經
開記協龍子記
作關一
七卷九宮
十五卷三五
算山
經玉澗記
八史圖九實經
食日月精經
食六氣經門一
作
經胎息經行氣
治病經四神勝
經記
中經十卷
百守攝龍
虎一作
門一
經
山經魂俏陽
尸經日月
經
玉女經迴老要
用經金鴈
經
陽記
玉策

經十卷鹿亭經小童經河洛內記七卷
道機經五卷圖反胎胞經一卷
經保神記見鬼記無極經宮氏經
枕中清記幼化經金華山經諭化經
谷經凌霄子女神記去巨子黃
要眞經小餌經安魂記皇道
集靈錄鍊丹經生延命經
渾成經三卷擇神藥治百病經收
山鬼老魅治百邪精經三卷
海潮龍神法治百鬼名山源江
救治百鬼名山大小二卷
隱龍經林記名白鹿先生
龍性治身經三卷顯食變急經立功
食等經道士奪算律三卷

各書博雅家
多。當而少
有涯生。求
名涯之仙難

甲遁靈符十卷、六陰行藏龍脫石寶三金五木防
卷軍火召治符、玉斧符十卷、此皆大符也其餘小
抱朴子曰、鄭君言符出於老君、皆言天文也、老君
望神明所授、今人用之少驗、皆由於出來歷久、傳
寫之多謬誤、故施用之亦不行、又信心不篤、
無益、譬猶書字、則筆有誤也、書字人猶之多謬、故
急尚寫之於書字、則符謬者不、但
無驗、魚成龜、龍成虎、此之謂也、七輿士但以鏁勾長短
之間爲異耳、寫可讀誤不可識、故莫知其不定也、世間又有受
然今符上異、不
得傳、雖得不誤之、猶不得、正心用之、但當不及耳、
體便佩用符、猶長生、志在藥中、
速效者也、亦如人有
健羸奢儉能勞
逸效耳、皆自然不可
卻符劍可以
御之、可以得僊者、
亦不可專據以
抱朴子 內四

也普吳世有介氣能讀符文知謏之與否有人試取治百病雜符及諸厭劾符書之屬便爲人定之自是以來世莫有能知者也或問德藥之大者莫先於金丹既聞命矣敢問符書之屬子曰余聞鄭君言道書之重者莫過於三皇文五岳眞形圖也古人僞託不審最神乎抱朴子曰余聞此道非有僞名者不可授也受之四十年一傳之古人僞託諸名山五嶽皆有此書但藏之於石室幽隱之地應得道者乃自開山神自開山合八鬼之如則九山精誠感則山神自開山合八鬼之如

當置清潔之處齋戒香湯沐浴著新綵必先自立壇委絹常讀一本頭去皇炎辟邪惡鬼飛滿虛空氣橫疫癘百病連死其有誦者若有困病連死其家有三尸信道心至誓以此書盟誓持之必不死也其乳婦難產絕氣者持之兒即生

宗道士欲求長生持此書入山避虎狼山精五毒百邪皆不敢近人可以涉江海地擇吉家無典營若欲立新宅及塚墓即爲地皇文并書已姓名著紙裏藏內戶便於其上起工家必富昌又不問八家中勿令人知之令人無疑禍盜賊也有讀誦識已者必反自申復又此文先潔齋百日乃可召天神司命及太歲日遊五嶽四瀆祖廟之神皆見形如人之有十八字以書衣間以告凶吉災危及病者之禍巢所由也又家有五兵兵道士時有得之真形圖能辟兵凶道人書之者皆遭反受其殃道者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惟有墨子五行記本有五卷晉劉君安未傳去其

時鈔取其變以爲
淪無方合笑即爲
成林木種物即生
雲起火無所不作
獸及金木玉石與
形爲千八因風高
之物放光讀文實
識少能論之其淮
變法取三月三日
以三月三日合種
一異凡七種之則
墨子及玉女隱微
略同其實合之
短論也遐覽者欲
令好道者知

卷一 其法用符乃能合八
飛行上下隱
小兒執杖即
坐致行廚食
走

異書之名目也鄭君不徒明五經
推步天文洞洛識記莫不精研太
鼎沸乃負笈僕
蔵慈谿第二十
抱朴子曰凡探
玉不於潮山之
去則遲遲舉於
痛悔亦及已
聖雖明莫由自
論必深必博猶
豈以物少爲憂
乘乃賡顏之所

寬閒之人、彼所知寡、
以撓則淺薄無蓄、其
安能有所施事、譬如
者不過橡栗、必
無大年之
儲、錯衣狐裘矣、曳有守
齊之門、告寒於黔婁之
不精者復料其粗者以
不能知、吉人之
動求此失之於不憂、不
也、知人之難、自古以
之難誠有以也、自衒
似賢、賢者隱藏
有而如無、
并人愈自衒、
而不去者、非知其無知、
而不能表之者、非知其
止也誠以爲定事故
也見建人
不能請之也誠以爲
世譽也亦何肯自撓
說以順色希譽飾其
虛妄、定以俗
眩惑嫉掌而踈爲大言
乃誕也、實而
云自不滿故
已稱狗而

分
人
亦損

登名山見僊人會聞之不能清遠檢校之者鮮覺其僞也余昔數見雜散道士輩走貴人之門令從者作爲堂名云其已四五百歲矣人適問之年紀佯不聞也

齋之盜嚢途而同歸者也夫託之於有徵也將爲晩覺後學說其比較可徵之僞物焉書有服章本之方文質行容成之素之法老時人便謂之千載僊人或謂之千載迎之於宜都既至而不皆所知實遠而未聞而試不大贏古強者於是好事者因以重於往漢不足加也常服之饋餉相屬錢踰巢大之見金錢踰巢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漫曾略涉書記頗識故事自言已四千歲敢爲盡言言之不怍云已禹湯說之皆萬萬如實也世云堯眉八采不然也直兩眉頭甚堅似八字耳堯爲人長大美髭鬚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

治事輒不及少壯時及見去四凶舉元凱賴用舜耳
小家兒耳然有興未隱耕歷山漁于雷澤陶于海濱
能賞其奇者我見之所在以德化民其日又有重瞳
貴之相常勸勉慰勞之善崇高倘
將起誕承歷數非子而誰然其父至頑其弟殊惡恒
事善嘗諫論已此兒當興卿門宗四海將受其賜不
可取次也俄而又有徵也又云孔子生貴予及生仲尼
七歲善相之嘗謂生貴予及生仲尼眞異人也長九尺
六寸其頭似夫子腰以下不及禹三寸雖然貴及其長大
若知之必當成就之事語數往之
但恨我不學不能興之覆疏耳嘗勸我讀書云此長編
也云

好之辈編三絕鐵槌一作三折今觀
漢麒麟殺孔子以問吾吾語之言
泣後得噩夢方欲得見吾時四月
日而亡于今髣髴記其顏色也又云
周時鼎吾告秦始皇言此鼎是補
亡君但修己此必自來不可以力致
也始皇嘗時時大有怪音之
色而牽之果不得出也謝言已
高祖項羽皆分明如此事類不
笑然凡人聞之識之以爲戲
一玉色與諸後忽語稽已皆疲
壽春黃整家而死整疑其化去
在此矣皆有名無實使世開不信
天下有僊者坐此輩以僞亂

眞也成都太守吳文說孟爲有緣誕善好道而
廢棄家業但晝夜誦詠黃庭太清中經觀天節
急之誓口不輟誦謂之道盡於此然竟不知所
浮華之說而遇人又教之但讀千遍自得其意
愚昔之坐消衣食而不能有異已亦應忽無以
言徑道成去困走之鏡界深山學三年飢凍辛
辟穀者但行貫新以易衣食如是者又不曉採
苦人或識之而詭不知也久之棄去不似人諸
處來竟不得其家問之從何
位房應給諸僊先達皆以漸
班龍五色具所乘者分普守
諸僊並博覽究此龍遂不知
所在爲此誓付昆

蒲山下、善鋤地、二四歲、施皆生細筍、論法當十年、乃得厥食德徐子三舍筍為吾作九具、自放歸菌、自修建成、人間云從鼠竊、不過十歲丈其藏盜事有珠玉樹沙、即視之去天、死矣初誕還、之動色、不可知其名、則天下惡

常須珥玉碧瑰、明洒徹而堅、枝條德葉互相扣擊、自成五音、清哀動心、蓋見論、不憶然、舍悲及鬼、鬼論山上、

如三百角、觜大蜂一丈、其毒能殺、人有四百、此牠牠自、

肉者、並蛇十、樓下有青龍、首虎、

鷓首鋒鐵、鐵長牙、鼈甲、鋤頭、

鬼惡獸不敢犯人也其神則有生與鹿門大張陽穽予淵使備玉關自帶老去張陽穽者不得越之其上神鳥神馬幽昌鵰鵰騰黃吉光之屬過唯儞人乃得越之其上不浮飛鳥不死眞濟快儞府也恨吾不能善周旋其上耳予時聞誕此言了了多信之者又年而歸家人問其故曰在山中三年精思有儞人來迎我共乘龍而昇天長久低頭視地皆冥冥上未有所至而去地已絶遠龍行甚疾嶮巇及到天上先過紫府金牀玉几晃晃昱昱眞實處也儞人還令當更自修積乃可得更後矣言訖淮南王劉安

昇天見上帝而箕坐大言自稱宣尼八哉河東因號曼都爲斥僊人類之象似者倉字安能辨哉乃復有假託而加益之非至明者孰能辨其虛誕其微茫欺誣頗出俗聞作前世有名之道士如白和眞傳言已八千七百歲時往忽然自去不知其在其洛中有道士已博涉衆事洽鍊術數者但識八一人於以諸疑難諮問和輒爲論釋無疑碍故爲遠近識不知其年壽信能近千生不壹耳後忽去不知所在有河北白稱爲白和於是遠往奉事之大得致遺至富而五百和子弟聞和再出大喜收住見之乃是非也此人四亡走富而非其師

方瞳者乃冥仙人。

導引法

況長生之道。眞人所重。可不勤求。定間者哉。然不精修其眞。僞也。余恐古強延項。多都自利。余此書。可以少加沙汰。其證色。免又懶者。爲余說其。瞳正方。如此。果是異人也。

夫胎息之術。與守元氣同。仙人之息。可比此氣。令時以鼻引入。口吐二分。除一分。數此非胎元氣。是嘘息之氣。也。龜服氣。也龜氣。在腹。運元氣。不常以生氣。吸納。不欲自聞。況聞有聲乎。久久氣麁。則傷肺。肺傷五臟之主。蓋是嘘息之氣。雖至少。而難散。非有龜之元氣。不能久。久則傷肺。肺傷五臟之主。蓋是嘘息之氣。雖至少。而難散。非有龜之元氣。不能久。久則傷肺。肺傷五臟之主。蓋

氣下。先至胎。胎也。凡出入。則無有停時。也。既鼓嘔。所以返傷於元氣。臟。出入之氣。生死之關。

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氣也可以移山決河海制虎豹縛賊盜故知眾氣不及麤氣麤氣即麤氣也可以移山決河海制虎豹縛賊盜故知眾氣不及麤氣麤氣可去之而麤二氣若服元氣不可令出也非眾麤二氣運動不必須眾氣也夫休絕者息脈是以絕之今既修氣補則穀氣自除縱一日無穀氣無燕五九飡亦不能成患終歲不食亦不能贏困則知氣之通達矣故導引不在於粉繪表形若圖但無名狀也或伸屈蹲蹲或徐步或吟或息或倚或立或坐或臥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即氣通也亦不待久則衝吐也緣氣閉既久則衝吐也不必九然後已出

若不更引而吐則氣亂而傷肺矣如此但疾愈而已不可使身汗有汗則受風以搖動故也凡人導引則聲大小則筋絞氣通也夫導引療未患之疾遍三官血脈實養生之大律

抱朴子內篇卷之四終