

抱朴子

一



抱朴子
外篇

四部叢刊初編子部

刻抱朴子叙

粵自聖賢垂訓立言曰經曰傳曰子經以載道傳以翼經子則道之支流讀子書者通可也執不可也畧可也泥不可也韓子醇乎醇老氏玄默荀與揚大醇而小疵下此莊虛列恠申韓刑律管晏機畱是各一道也抱朴子玄門之肯綮也論者以不經擯之過矣夫競功利者迷而不返甘隱苦空者滯而不化抱朴子晉人也其自叙幼以武功效用於時不受賞歸而論著是書然則抱朴子豪傑士也彼縱不言神仙其功名亦可以垂世不言功名其文詞亦可以垂世所以諄諄者必有所試也編內自言受九鼎金液二經於鄭君鄭君知江南將亂負笈入霍山不知所終鄭君非仙抑何以預知亂乎黃白變化服食之事固吾儒之所不道然龜鶴長年猿狐多壽物類尚爾軒黃已先覺矣抱朴之言非誣也以

至外篇備論時政得失人事臧否廣駁曲引窮搜遠喻鑿鑿允合於時可以拯弊扶亂施諸行事非若莊列之虛恠申韓之深刻管晏之機畱也推而論之用則可以輔世長民舍則可以全身遠害進則可以坐致王伯隱則可以却老長生視天地為芻狗以古今為逆旅如抱朴子者內精玄學外諳時政漢魏以來無其倫也若泥而論之則千載之下抱朴子含冤多矣况其文詞恢弘壯麗曠文翁蔚如千尋之桐梓翠干雲霄照乘之明珠光彩射人山嶽不足以壯其勢江河不足以充其氣萬化不足以擬其富瓊玖琳琅不足以比其珍異楚艷不足以比其麗雷電倏忽風雲幻化不足以極其變蓋六朝之文之鼻祖韓子而下歐蘇不足多也今夫館閣薦紳每耽玄寢而操觚士子求工詞論則是編之贈炙者衆矣顧所傳抄寫舛謬乃與兒輩手

校壽梓以與同志者共之

嘉靖乙丑歲仲秋朔

大明六代孫魯藩務本健根識



抱朴子序

洪體之超逸之才偶好無爲之業假令奮翅則能凌厲玄霄騁足則能追風躡景猶故欲戢勁翮於鷦鷯之群藏逸跡於跛驢之伍豈況大塊稟我以尋常之短羽造化假我於至駕之蹇足以自卜者審不能者止豈敢力蒼蠅而慕冲天之舉策跛鼃而追飛兔之軌飾嫫母之陋醜求媒揚之美談堆沙礫之賤質索千金於和肆哉夫以焦僥之步而企及夸父之蹤近才所以躡閑也以要離之羸而強赴扛鼎之契或作勢

秦人所以斷筋也是以望絕於榮華之徒而志安乎窮否之域藜藿有八珍之甘而蓬華有藻稅之樂也故權貴之家雖咫尺弗從也知道之士雖艱遠必造也考覽奇書既不少矣率多隱語難可卒解自非至精不能尋究自非篤勤不能悉見也道士淵博洽聞者寡而意斷妄說者衆至於時有好事者欲有所修爲倉卒不知所從而意之所疑又無可諮問今為此書粗舉長生之理其至妙者不得宣之於翰墨蓋竊言較畧以示一隅異排憤之徒省之可以思過半矣

豈爲暗塞必能窮微暢遠乎聊論其所先舉耳世儒徒知伏膺周孔桎梏皆死莫信神仙之事謂之妖妄之說見余此書不特大笑之又將謗毀真正故不以合於世余所著子書之數而則爲此一部名曰內篇凡二十卷與外篇各起次第也雖不足以藏名山石室且欲緘之金匱以示識者其不可與言者不令見也貴使來世好長生者有以釋其惑豈求信於不信者乎葛洪稚川謹序

抱朴子序終

抱朴子內篇卷一

暢玄卷第一



抱朴子曰玄者自然之始祖而萬殊之大宗也昧乎其深也故能微焉綿邈乎其遠也故稱妙焉其高則冠蓋乎九霄其曠則籠罩乎八隅光乎日月迅乎電馳或倏燦而景逝或飄澤而星流或混漾於淵澄或零霏而雲浮因兆類而爲有託潛寂而爲無淪大幽而下沉凌辰極而上遊金石不能比其剛湛露不能等其柔方而不矩圓而不規來焉莫見往焉莫追乾以之高坤以之卑雲以之行雨以之施胞胎元一範鑄兩儀吐納大始鼓冷億類徊旋四七匠成草昧繆策靈機吹噓四氣幽括冲默舒闡榮尉一作抑獨揚清斟酌河渭增之不溢挹之不匱與之不榮奪之不率故玄之所在其樂不窮玄之所去器弊神逝夫五聲八音清商流徵損聰者也鮮華艷采或麗炳爛傷明者也宴安逸豫清醪芳醴亂性者也冶容媚姿鈐華素質伐命者也其唯玄道可與爲永不知玄道

者雖顧眄爲救生之神器屑吻爲興亡之關鍵倚樹俯臨乎雲雨澤室華綠以參差組帳霧合羅幃雲離西毛陳於閑房金觴華以交馳清絃嘯嘯以齊唱鄭舞紛綵以鏤蛇哀蕭鳴以凌霞羽蓋浮於連漪撥芳華於蘭林之圃弄紅鸞於積珠之池登峻則望遠以忘百憂臨深則俯擊以遺朝飢入宴千門之混燒出驅朱輪之華儀然樂極則采集至盈必有虧故曲終則歎發酸能則心悲也是理勢之攸召猶影響之相歸也欺假借而非真故物往若有遺也夫玄道者得之乎內守之者外用之者神忘之者器此思玄道之要言也得之者貴不待黃鉞之威體之者富不須難得之貨高不可登深不可測衆流光策飛景凌六虛貫涵溶出乎無上入乎無下經乎汗漫之門遊乎窈眇之野逍遙恍惚之中倘佯仿佛之表咽九華於雲端咀六氣於丹霞徘徊茫昧翱翔希微復略蜿蜒踐躡旋戰此得之者也其次則真知足知足者則能肥適勿用願光山林紆鸞龍之翼於細分之伍養浩然之氣於蓬華之中縵縵帶索不以質龍章之曄曄也

負杖策不以易結駟之駱驛也。藏夜光於蒿岫，不受他山之攻。沉鱗甲於玄淵，以遠鑽灼之災。動息知止，無往不足。棄赫奕之朝華，避僨車之險路。吟嘯蒼崖之間，而萬物化爲塵氛。怡顏豐柯之下，而朱戶變爲繩樞。握耒耜田而麾節，忽若執鞭。啜薺漱泉而大牢同手。藜藿黍爾有餘，歡於無爲之場。忻然齊賁，賤於不爭之地。含醇守樸，無欲無憂。全直虛器，居平味澹。恢恢蕩蕩，與渾成等。其自然浩浩茫茫，與造化鈞其符契。如闇如明，如濁如清。似遲而疾，似虧而盈。豈肯委尸祝之塵，釋大匠之位。越樽俎以代無知之庖，舍繩墨而助傷手之工。不以臭鼠之細，璫庸夫之憂。樂藐然不喜流俗之譽，恒爾不懼雷同之毀。不以外物汨其至精，不以利害汙其純粹也。故窮富極貴，不足以誘之焉。其餘何足以悅之乎。直刃沸鑊，不足以劫之焉。謗讟何足以威之乎。常無心於衆煩，而未始與物雜也。若夫操隋珠以彈雀，紙瘡痔以屬車。登朽繆以探巢，泳呂梁以求魚。且爲稱孤之客，夕爲狐鳥之餘。棟橈餽覆，傾溺不振。蓋世人之所爲，載馳企及。

而達者之所爲，寒心而懷愴者也。故至人嘿詔夏而韜藻枕，奮其六羽於五域之墟，而不煩銜蘆之衛翳。其鱗角乎勿用之地，而不恃曲宀之備。俯無侶鵠之呼，仰無亢極之悔。人莫之識，邈矣遠哉。

抱朴子內篇卷一終

抱朴子內篇卷二

晉丹陽葛洪稚川著

論仙

或問曰神仙不死信可得乎抱朴子答曰雖有至明而有形者不可畢見焉雖稟極聰而有聲者不可盡聞焉雖有大章堅亥之足而所常履者未若所不履之多雖有禹益齊諧之識而所識者未若所不識之衆也萬物云云何所不有况列仙之人盈乎竹素矣不死之道曷為無之於是問者大笑曰夫有始者必有卒有存者必有亡故三五丘旦之聖棄疾良平之智端嬰隨鄺之辯賁育五丁之勇而咸死者人理之常然必至之大端也徒聞有先霜而枯瘁當夏而凋青含穗而不秀未實而萎零未聞有享於萬年之壽久視不已之期者矣故古人學不求仙言不語怪杜彼異端守此自然推龜鶴於別類以死生為朝暮也夫苦心約己以行無益之事鍊水雕朽終無必成之功未若據匡世之高策招當年之隆祉使紫青重紆玄牡龍蹄華轂易步趣禹鍊代耒耜不亦美哉每思

詩人甫田之刺深惟仲尼皆死之證無為握無形之風捕難執之影索不可得之物行必不到之路棄榮華而涉苦困釋甚易而攻至難有似長者之逐遊女必有兩失之悔單張之信偏見將速內外之禍也夫班狄不能削瓦石為芒鉞歐冶不能鑄鉛錫為干將故不可為者雖鬼神不能為也不可成者雖天地不能成也世間亦安得奇方能當老者復少而應死者反生哉而吾子乃欲延蟪蛄之命令有歷紀之壽養朝菌使累晦朔之積吾子不亦謬乎願加九思不遠迷復焉抱朴子答曰夫聰之所去則震雷不能使之聞明之所棄則三光不能使之見豈輶碻之音細而麗天之景微哉而聾夫謂之無聲焉瞽者謂之無物焉又况絃管之和音山龍之綺縠安能實充諧之雅韻曄曄之鱗藻哉故聾瞽在乎形器則不信豐隆之與玄象矣而況物有微於此者乎暗昧滯乎心神則不信有周孔於在昔矣況告之以神仙之道乎夫存亡終始誠是大體其異同參差或然或否變化萬品奇怪無方物是事非本鈞末乖未可一也夫言始者

必有終者多矣混而齊之非通理矣謂夏必長而齊
萎枯焉謂冬必凋而竹栢茂焉謂始必終而天地無
窮焉謂生必死而龜鶴長存焉盛陽宜暑而夏天未
必無涼日也極陰宜寒而嚴冬未必無暫溫也百川
東注而有北流之浩浩坤道至靜或震動而崩弛水
主純冷而有溫谷之湯泉火體宜熾而有蕭丘之寒
燭重類應沉而南海有浮石之山輕物當浮而祥柯
有沉羽之流萬殊之類不可以一槩斷之正如此也
又矣有生最靈莫過乎人貴性之物宜必鈞而其賢
愚邪正好醜脩短清濁貞淫緩急遲速趨捨所向耳
目所欲其為不同已有天性之覺冰炭之乖矣何獨
怪仙者之異不與凡人皆死乎若謂受氣皆有一定
則雉之為蜃雀之為蛤壤蟲假翼川蛙鱉飛水虺為
蛤蚌苓為蛆田鼠為鴛鴦草為螢蠶之為虎蛇之為
龍皆不然乎若為人稟正性不同凡物皇天賦命無
有彼此則牛哀成虎楚媼為蠶枝離一作滑鐵為柳秦女
為石死而更生男女易形老彭之壽殤子之大其何
故哉苟有不同則其異有何限乎若夫仙人以藥物

養身以術數延命使內疾不生外患不入雖久視不
死而舊身不改苟有其道無以為難也而淺識之徒
拘俗守常咸曰世間不見仙人便云天下必無此事
夫目之所曾見當何足言哉天地之間無外之大其
中殊奇豈遽有限詰老戴天而或無知其為上終身
獲地而莫識其下形骸已所自有也而莫知其心志
之所以然焉壽命在我者也而莫知其脩短之能至
焉況乎神仙之遠理道德之幽玄仗其短淺之耳目
以斷微妙之有無豈不悲哉設有哲人大才嘉邈勿
用賢景掩藻廢偽去欲執大璞於至醇之中遺末務
於流俗之外世人猶歎能甄別或莫造於無名之表
得精神於陋形之裏豈況仙人殊趣異路以富貴為
不幸以榮華為穢汙以厚玩為壘壤以聲譽為朝露
蹈炎颺而不灼躡玄波而輕安鼓翮清塵風馳雲軒
仰凌紫極俯棲崑崙行尸之人安得見之假令遊戲
或經人間匿真隱異外同凡庸比肩接武孰有能覺
乎若使皆如郊間兩腫之正方叩疏之雙耳出乎頭
顛馬皇乘龍而行子晉躬御白鶴或鱗身蛇首或作蛇

或金車羽服乃可得知耳自不若斯則非洞視者安能覲其形非微聽者安能聞其聲哉世人既不信又多疵毀真人疾之遂益潛遁且常人之所愛乃上士之所憎庸俗之所貴乃至人之所賤也英儒偉器養其浩然者猶不樂見淺薄之人風塵之徒况彼神仙何爲汲汲使弱狗之倫知有之何所索乎而性於未嘗知也目察百步不能了了而欲以所見爲有所不見爲無則天下之所無者亦必多矣所謂以指測海指極而云水盡者也蜉蝣校巨鰲白及料大椿豈所能及哉魏文帝窮覽洽聞自呼於物無所不經謂天下無切玉之刀火浣之布及著典論嘗據言此事其間未暮二物畢至帝乃歎息遽毀斯論事無固必殆爲此也陳思王著釋疑論云初謂道術直呼愚民詐僞空言定矣及見武皇帝試問左慈等令斷穀近一月而顏色不減氣力自若常云可五十年不食正爾復何疑哉又云今甘始以藥舍生魚而煮之於弗脂中其無藥者熱而可食其銜藥者遊戲終日如在水中也又以藥粉桑以飼蠶蠶乃到十月不老又以住

年藥食鷄雛及新生犬子皆止不復長以還白藥食白犬百日毛盡黑乃知天下之事不可盡知而以臆斷之不可任也但恨不能絕聲色專心以學長生之道耳彼二曹學則無書不覽才則一代之英然初皆謂無而晚年乃有窮理盡性其歎息如此不逮若人者不信神仙不足怪也劉向傳學則究微極妙經深涉遠思理則清澄真偽研覈有無其所撰列仙傳仙人七十有餘誠無其事妄造何爲乎漢古之事何可覲見皆賴記籍傳聞於往耳列仙傳炳然其必有矣然書不出周公之門事不經仲尼之手世人終於不信然則古史所記一切皆無何但一事哉俗人貪榮好利汲汲名利以己之心遠忖昔人乃復不信古者有述帝王之禪授薄卿相之貴任稟許之輩老萊莊周之徒以爲不然也况於神仙又難知於斯亦何可求今世皆信之哉多謂劉向非聖人其所撰錄不可孤據尤所以使人歎息者也夫魯史不能與天地合德而仲尼因之以著經子長不能與日月並明而揚雄稱之爲實錄劉向爲漢世之名儒賢人其所記述

庸可棄哉凡世人所以不信仙之可學不許命之可延者正以秦皇漢武求之不獲以少君樂太爲之無驗故也然不可以黔婁原憲之貧而謂古者無陶朱猗頓之富不可以無鹽宿瘤之醜而謂在昔無南威西施之美進趨猶有不達者焉稼穡猶有不收者焉商賈或有不利者焉用兵或有無功者焉况乎求仙事之難者爲之者何必皆成哉彼二君兩臣自可求而不得或始勤而卒怠或不遭乎明師又何足以定天下之無仙乎天求長生修至道訣在於志不在於富貴也苟非其人則高位厚貨乃所以爲重累耳何者學仙之法欲得恬愉淡泊滌除嗜慾內視反聽尸居無心而帝王任天下之重貴治鞅掌之政務思勞於萬幾神馳於宇宙一介失所則王道爲虧百姓有過則謂之在予醪醪汨其和氣艷容伐其根莖所以剪精損慮削乎平粹者不可曲盡而備論也蚊蝥膚則坐不得安虱群攻則卧不得安四海之事何祗若是安得掩賢聰明歷藏數息長齊久潔躬親爐火夙興夜寐以飛八石哉漢武享國最爲壽考已得養生

之小益矣但以升合之助不供鍾石之費畎澮之輸不給尾閭之泄耳仙法欲靜寂無爲忘其形骸而人君擅千石之鐘伐雷霆之鼓砰礚嘈獻驚魂蕩心百枝萬變喪精塞耳飛輕走迅釣潛弋高山法欲令愛連蠶蠕不害含氣而人君有赫斯之怒芟夷之誅黃鉞一揮齊斧誓授則伏尸千里流血滂沱斬斷之絕於市仙法欲止絕臭腥休糧清腸而人君烹肥宰嗜屠割群生八珍百和方丈於前煎熬勺藥膏嘉饗飲仙法欲博愛人荒視人如已而人君薰弱攻昧取亂推亡闢地拓疆派人社稷駭合生人投之死地殛魂絕域暴骸腐野五楨有血刃之師北闕懸大宛之首坑生烝伏動數十萬京觀封尸仰干雲霄暴骸如莽彌山填谷秦皇使十室之中思亂者九漢武使天下嗷然戶口咸半視其有益粗亦有損損單知德則虛祭必怨衆煩攻其膏肓人鬼齊其毒恨彼二主徒有好仙之名而無修道之實所知淺事不能悉行要妙深祕又不得聞又不得有道之士爲合成仙藥以興之不得長生無所怪也吾徒匹夫加之螫困家有

長卿壁立之貧腹懷窮素絕糧之餒冬抱戎夷後門之寒夏有儒仲環堵之暎欲經遠而乏舟車之用欲有營而無代勞之役入無綺紈之娛出無遊觀之歡甘旨不經乎口玄黃不過乎目芬芳不歷乎鼻八音不聞乎耳百憂攻其心曲衆難萃其門庭居世如此可無戀也或得要道之訣或值不群之師而猶恨恨於老妻弱子眷眷於狐兔之丘遲遲以臻殂落日而不覺衰老知長生之可得而不能修惠流俗之見鼠而不能委何者愛習之情卒難遣而絕俗之志未易果也況彼二帝四海之主其所耽玩者非一條也其所親幸者至不少矣正使之爲旬月之齋數日閑居猶將不能況乎內棄婉嬖之寵外捐赫奕之尊口斷甘肴心絕所欲背榮華而獨徃求神仙之幽漠豈不渺哉是以歷覽在昔得仙道者多貧賤之士非勢位之人又轍太所知實自淺薄飢渴榮貴冒于貨賄銜虛妄於苟且忘禍患於無爲區區小子之奸偽豈足以證天下之無仙哉昔句踐執怒蠅戎卒爭蹈大楚靈愛細腰國人多餓死齊桓嗜異味易于蒸其子宋

君賞瘠孝毀歿者比屋人主所欲莫有不至漢武招求方士寵待過厚致令斯輩敢爲虛誕耳樂太若審有道者安可待然乎夫有道者視爵位如湯鑊見印綬如縲絏視金玉如土畫親華堂如牢獄豈當扼腕空言以僥倖榮華居丹楹之室受不訾之賜帶五利之印尚公主之貴耽淪勢利不知止足實不得道斷可知矣按董仲舒所撰李少君家錄云少君有不死之方而家貧無以市其藥物故出於漢以假途求其財道成而去又按漢禁中起居注云少君之將去也武帝夢與之共登嵩高山半道有使者乘龍持節從雲中下云太一請少君帝覺以語左右曰如我之夢少君將舍我去矣數日而少君稱病死久之帝令人發其棺無尸唯衣冠在焉按仙經云上士舉形昇屋謂之天仙中士遊於名山謂之地仙下士先死後蛻謂之尸解仙今少君必尸解者也近世臺公將費長房去及道士李意期將兩弟子皆在郾縣其家各發棺視之三棺遂有竹杖一枚以冊書於杖此皆尸解者也昔王莽引典墳以飾其邪不可謂儒者皆爲篡

盜也相如因鼓琴以竊文君不可謂雅樂主於淫佚也噎死者不可譏神農之播穀燒死者不可怒燧人之鑪火覆溺者不可怒帝軒之造舟酤鬻者不可非杜儀之為酒豈可以樂太之邪偽謂仙道之果無乎是猶見趙高董卓便謂古無伊周霍光是商臣冒頓而云古無伯奇孝已也又神仙集中有召神劾鬼之法又有使人見鬼之術俗人聞之皆謂虛文或云天無鬼神或云有之亦不可劾召或云見鬼者在男為現在女為巫當須自然非可學而得按漢書及太史公記皆云齊人少翁武帝以為文成將軍武帝所幸李夫人死少翁能令武帝見之如生人狀又令武帝見竈神此史籍之明文也夫方術既令鬼見其形又令本不見鬼者見鬼推此而言其餘亦何所不有也鬼神數為民間作光怪變異又經典所載多鬼神之據俗人尚不信天下之有神鬼况乎仙人居高處遠清濁異流登遐遂往不返於世非得道者安能見聞而儒墨之家知此不可以訓故終不言其有焉俗人之不信不亦宜乎惟有識真者校練衆方得其微

驗者其必有可獨知之耳不可強也故不見鬼神不見仙人不可謂世間無仙人也有賢愚皆知已身之有魂魄鬼鬼分去則人病盡去則人死故分去則術家有拘錄之法盡去則禮典有招呼之義此之為物至近者也然與人俱生至乎終身莫或有自聞見之者也豈可遂以不聞見之又云無之乎若夫輔氏報施之鬼成湯怒齊之靈申生交言於狐子杜伯報恨於周宣彭生託形於玄豕如意假貌於蒼狗灌夫守田蚡子義捨燕簡辱牧之降于幸樂侯之止民家素美之說讖緯孝孫之著文章神君言於上臨羅陽仕於兵朝鬼神之事者於竹帛昭昭如此不可勝數然而蔽者猶謂無之況長生之事世所希聞乎望使必信是令蚊蚋負山與井蠅論海也俗人未嘗見龍麟鸞鳳乃謂天下無有此物以為古人虛設瑞應欲令人主自勉不息冀致斯珍也况於今人之信有仙人乎世人以劉向作金不成便謂索隱行怪好傳虛無所撰列仙皆復妄作悲夫此所謂以分寸之瑕棄盈尺之夜光以蟻鼻之缺損無價之淳鈞非荆和之

速識風胡之賞其也斯朱公所以鬱悒辭燭所以永

歎矣夫作金皆在神仙集中淮南王抄出以作鴻寶

枕中書雖有其文然皆秘其要文必須口訣臨文指

解然後可為耳其所用藥復多改其本名不可按之

便用也劉向父德治淮南王獄中所得此書非為師

授也向本不解道術偶偏見此書便謂其意盡在紙

上是以此作金不成耳至於撰列仙傳自刪秦大夫阮

倉書中出之或所親見然後記之非妄言也狂夫童

謔聖人所擇焉堯之言或不可遺探非無以下體豈

可以百慮之一失而謂經典之不可用以日月曾蝕

之故而謂玄象非大明哉外國作水精枕實是合五

種灰以作之今交廣多有得其法而鑄作之者今以

此語俗人殊不肯信乃云水精本自然之法玉石之

類况於世間幸有自然之金俗人當何信其有可作

之理哉愚人乃不信黃丹及胡粉是化鉛所作又不

信驪及驢驘是驢馬所生云物各自有種况乎難知

之事哉夫所見少則所信多世之常也信哉此言其

事雖天之明而人處覆甕之下焉識至言哉

抱朴子內篇卷三

晉丹陽葛洪稚川著

對俗

或人難曰人中之有老彭猶木中之有松栢稟之自

然何可學得乎抱朴子曰夫陶冶造化莫靈於人故

達其淺者則能役用萬物得其深者則能長生又視

知上藥之延年故服其藥以求仙知龜鶴之遐壽故

効其道引以增年且夫松栢枝葉與般木則別龜鶴

體貌與衆蟲則殊至於彭老猶是人耳非異類而壽

獨長者由於得道非自然也衆木不能法松栢諸蟲

不能學龜鶴是以短折耳人有明哲能修彭老之道

則可與之同功矣若謂世無仙人乎然前哲所記近

將千人皆有姓字及有施為本末非虛言也若謂彼

皆特異異氣然其相傳皆有師承服食非生知也若

道術不可學得則變易形貌吞刀吐火坐在立亡與

雲起霧召致蟲蛇合聚魚鼈三十六石立化為水消

玉為脂濟金為漿入淵不沾蹶刃不傷幻化之事九

百有餘按而行之無不皆効何為獨不肯信仙之可

得乎仙道遲成多所禁忌自無超世之志強力之才不能守之守之其或頗好心疑中道而廢便謂仙道長生果不可得耳仙經曰服丹守一與天相畢還精胎息延壽無極此皆至道要言也民間君子猶內不負心外不愧影上不欺天下不食言豈況古之真人寧當虛造空文以必不可得之事誑誤將來何所索乎苟無其命終不肯信亦安可強令信哉或難曰龜鶴長壽蓋世間之空言耳誰與二物終始相隨而得知之也抱朴子曰苟得其要則八極之外如在指掌百代之遠有若同時不必在乎延宇之左右俟乎瞻視之所及然後知之也王策記曰千歲之龜五色具焉其額上兩骨起以角解人之言浮於蓮葉之上或在叢蓍之下其上時有白雲蟠蛇千歲之鶴隨時而鳴能登於木其未千載者終不集於樹上也色純白而腦盡成丹如此則見便可知也然物之老者多智率皆深藏遠處故人少有見之耳按王策記及昌宇經不但此二物之壽也云千歲松樹四邊枝起上杪不長望而視之有如偃蓋其中有物或如青牛或如

青羊或如青犬或如青人皆壽千歲又云蛇有無窮之壽彌候壽八百歲變為復復壽五百歲變為復復千歲蟾蜍壽三千歲麒麟壽二千歲騰黃之馬吉光之獸皆壽三千歲千歲之鳥萬歲之禽皆人面而鳥身壽亦如其名虎及鹿兔皆壽千歲壽滿五百歲者其毛色白能壽五百歲者則能變化狐狸狸狼皆壽八百歲滿五百歲則善變為人形鼠壽三百歲滿百歲則色白善憑人而卜名曰仲能知一年中吉凶及千里外事如此比例不可具載但博識者觸物能名洽聞者理無所惑耳何必常與龜鶴周旋乃可知乎苟不識物則園中草木田池禽獸猶多不知況乎巨異者哉史記龜策傳云江淮間居人為兒時以龜枝床至後老死家人移床而龜故生此亦不減五六十歲也不飲不食如此之久而不死其與凡物不同亦遠矣亦復何疑於千歲哉仙經象龜之息豈不有以乎故太丘長潁川陳仲弓為論士也撰異聞記云其郡人張廣定者遭亂常避地有一女年四歲不能步履又不可擔負計棄之固當餓死不欲令其骸骨之

露村口有古大塚上巔先有穿穴乃以罌盛緹之下此女於塚中以數月許乾飯及水漿與之而捨去候此乎定其間三年廣定乃得還鄉里欲收塚中所棄女骨更殯埋之廣定往視女故坐塚中見其父母猶識之甚喜而父母猶初恐其鬼也入就之乃知其不死問之從何得食女言糧初盡時甚飢見塚角有一物伸頸吞氣試効之轉不復飢日月為之以至於今父母去時所衛衣被自在塚中不行往來衣服不敗故不寒凍廣定乃索女所言物乃是一大龜耳女出食穀初小腹痛嘔逆又許乃習此又足以知龜有不死之法及為道者効之可與龜同年之驗也史遷與仲子皆非妄說者也天下之蟲鳥多矣而古人獨舉斯二物者明其獨有異於衆故也親一隅則可以悟之矣或難曰龜能土蟄鵲能天飛使人為須臾之蟄有頃刻之飛猶尚不能其壽安可學乎抱朴子荅曰蟲之能蟄者多矣鳥之能飛者饒矣而獨舉龜鵲有長生之壽者其所以不死者不由蟄與飛也是以真人但令學其道引以延年法其食氣以絕穀不學其

上蟄與天飛也夫得道者上能鍊身於雲霄下能潛泳於川海是以蕭史偕翔鳳以凌虛琴高乘朱鯉於深淵斯其驗也何但須臾之蟄頃刻之飛而已乎龍蛇蛟螭但循鱗鱗皆能竟冬不食之時乃肥於食時也莫得其法且夫一致之善者物多勝於人不獨龜鵲也故太昊師蜘蛛而結網金天據九鴈以正時帝軒俟鳳鳴以調律唐堯觀靈莢以知月終歸知往乾鵠知來魚伯識水旱之氣蜉蝣曉潛泉之地白狼知殷家之興驚鷺見周家之盛龜鶴偏解導養不足怪也且仙經長生之道有數百事但有遲速煩要耳不必皆法龜鵲也上士用思遐邈自然玄暢難以愚俗之近情而推神人之遠旨或曰我等不知今人長生之理古人何獨知之此蓋愚暗之局談非達者之用懷也夫占天漢書樂大初見武帝試令闡基基自相觸而後漢書又載魏尚能坐在立亡張楷能興雲起霧皆良史所記信而有徵而此術事皆在神仙之部其非妄作可知矣小記有驗則長生之道何獨不然乎或曰審其神仙可以學致翻然凌霄背俗棄世蒸

嘗之禮莫之修奉先鬼有知其不餓乎抱朴子曰蓋聞身體不傷謂之終孝况得仙道長生又視天地相畢過於受金歸先不亦速乎果能登虛躡景雲舉霓蓋餐朝霞之沆瀣吸玄黃之醇精飲則王醴金漿食則翠芝朱英居則瑤堂瑰室行則逍遙太清先鬼有知將索我榮或可以翼亮五帝或可以監御百靈位可以不求而自致膳可以咀茹華瓊勢可以總攝羅鄴威可以叱咤梁柱誠如其道罔識其妙亦無餓之者得道之高莫過伯陽伯陽有子名宗仕魏為將軍有功封於段干然則今之學仙者自可皆有子弟以承祭祀之事何緣便絕或曰得道之士呼吸之術既備服食之要又該掩耳而聞千里閉目而見將來或委筆駟而轡蛟龍或棄神州而宅蓬瀛或遲迴於流俗逍遙於人間不便絕跡以造玄虛其所尚則同其逝止或異何也抱朴子答曰聞之先師云仙人或昇天或住地要於俱長生住留各從其所好耳又服還丹金液之法若且欲留在世間者但服半劑而錄其半若後求昇天便盡服之不死之事已定無復奄忽

之慮正復且遊地上或入名山亦何所復憂乎彭祖言天上多尊官大神新仙者位卑所奏事者非一但更勞苦故不足役役於登天而止人間八百餘年也又云古之得仙者或身生羽翼變化飛行失人之本更受異形有似雀之為蛤雉之為蜃非人道也人道當食甘旨服輕暖通陰陽處官秩耳目聰明骨節堅強顏色悅懌老而不衰延年久視出處任意寒溫風濕不能傷鬼神衆精不能犯五兵百毒不能中憂喜毀譽不為累乃為貴耳若棄妻妻子獨處山澤邈然斷絕人理塊然與木石為隣不足多也昔安期先生龍眉壽公修羊公陰長生皆服金液半劑者也其止世間或近千年然後去耳篤而論之求長生者正惜今日之所欲耳本不及汲於昇虛以飛騰為勝於地上也若幸可止家而不死者亦何必求於速登天乎若得仙無復任理者復一事耳彭祖之言為附人情者也或問曰為道者當先立功德審然否抱朴子答曰有之按玉鈴經中篇云立功為上除過次之為道者以救人危使免禍護人疾病令不枉死為上功也