

抱

朴

子

抱朴子內篇卷八

晉丹陽葛洪稚川著

釋滯

或問曰人道多端求仙至難非有廢也則事不兼濟
藝文之業憂樂之務君臣之道胡可替乎抱朴子答
曰要道不煩所為鮮耳但患志之不立信之不篤何
憂於人理之廢乎長才者兼而修之何難之有內寶
養生之道外則和光於世治身而身長修治國而國
太平以六經訓俗士以方術授知音欲少留則且止

而佐時欲昇騰則凌霄而輕舉者上士也自持才力
不能並成則棄智人間專修道德者亦其次也昔黃
帝荷四海之任不妨鼎湖之舉彭祖為才夫八百年
然後西適流沙伯陽為柱史寧封為陶正方回為閭
士呂望為太師先生仕於殷馬丹官於晉范公霸越
而泛海琴高執笏於宋康常生降志於執鞭莊公藏
器於小史古人多得道而匡世修之於朝隱蓋有餘
力故何必修於盡廢生民之事然後乃成乎亦有心
安靜默性惡諠譁以縱逸為歡以榮任為戚者帶索

藍縷如草操耜玩其三樂守常待終不營苟生不憚
速死辭千金之聘忽卿相之貴者無所修為猶常如
此况又加之以知神仙之道其亦必不肯役身於世
矣各從其志不可一槩而言也抱朴子曰世之謂一
言之善貴於千金然蓋亦軍國之得失行己之臧否
耳至於告人以長生之訣授之以不死之方非特若
彼常人之善言也則奚徒千金而已乎設使有困病
垂死而有能救之得愈者莫不謂之為弘恩重施矣
今若按仙經飛九丹水金玉則天下皆可令不死其

惠非但活一人之功也黃老之德固無量矣而莫之
克識謂為妄誕之言可歎者也抱朴子曰欲求神仙
唯當得其至要至要者在於寶精行炁服一大藥便
足亦不用多也然此三事復有淺深不值明師不經
勤苦亦不可倉卒而盡知也雖云行炁而行炁有數
法焉雖曰房中而房中之術近有百餘事焉雖言服
藥而服藥之方略有千條焉初以授人皆從淺始有
志不怠勤勞可知方乃告其要耳故行炁或可以治
百病或可以入瘟疫或可以禁蛇虎或可以止瘡血

或可以居水中或可以行水上或可以辟飢渴或可以延年命其大要者胎息而已得胎息者能不以鼻口嚥吸如在胞胎之中則道成矣初學行炁鼻中引炁而閉之陰以心數至一百二十乃以口吐之及引之皆不欲令自耳聞其炁出入之聲常令入多出少以鴻毛著鼻口之上吐炁而鴻毛不動為候也漸習轉增其心數久久可以至千至千則老者更少日還一日矣夫行炁當以生炁之時勿以死炁之時也故曰仙人服六炁此之謂也一日一夜有十二時其從

半夜以至日中六時為生炁從日中至夜半六時為死氣死氣之時行炁無益也善用炁者噓水水為之逆流數步噓火火為之滅噓虎狼虎狼伏而不得動起噓蛇虺蛇虺蟠而不能去若他人為兵刃所傷噓之血即止聞有為毒蟲所中雖不見其人遙為噓祝我之手男噓我左女噓我右而彼人雖在百里之外即時皆愈矣又中惡急疾但吞三九之炁亦登時差也但人性多慘少能安靜以修其道耳又行炁大要不欲多食及食生菜肥鮮之物令人炁強難閉又禁

恚怒多恚怒則炁亂既不得溢或令人發欬故數有
能為者也余從祖仙公每大醉及夏天盛熱輒入深
淵之底一日許乃出者正以能閉炁胎息故耳房中
之法十餘家或以補救傷損或以攻治衆病或以採
陰益陽或以增年延壽其大要在於還精補腦之一
事耳此法乃真人口口相傳本不書也雖服名藥而
復不知此要亦不得長生也人復不可都絕陰陽不
交則生致壅閼之病故幽閉怨曠多病而不壽也任
情肆意又損年命唯有得其節宣之和可以不損若

書院
不得口訣之術萬無一人為之而不以此自傷慙者
也玄素子都容成公彭祖之屬蓋載其麤事終不以
至要者著於紙上者也志求不死者宜勤行求之余
承師鄭君之言故記以示將來之信道者非臆斷之
談也余實復未盡其訣矣一塗之道士或欲專守交
接之術以規神仙而不作金丹之大藥此愚之甚矣
抱朴子曰道書之出於黃老者蓋少許耳率多後世
之好事者各以所知見而滋長遂令篇卷至於山積
古人質朴又多無才其所論物理既不周悉其所證

按又不著明皆闕所要而難解解之又不深遠不足以演暢微言開示憤悱勸進有志教戒始學令知玄妙之塗徑禍福之源流也徒誦之萬遍殊無可得也雖欲博涉然宜詳擇其善者而後留意至於不要之道書不足尋繹也末學者或不別作者之淺深其於名為道家之言便寫取累箱盈筐盡心思索其中是探燕巢而求鳳卵搜井底而捕鱔魚雖加至勤非其所有也不得必可施用無故消棄日月空有疲困之勞了無緇銖之益也進失當世之務退無長生之効

則莫不指點之曰彼修道如此之勤而不得度世是天下果無不死之法也而不知彼之求仙猶臨河羨魚而無網罟非河中之無魚也又五千文雖出老子然皆汎論較略耳其中了不肯首尾全舉其事有可承接者也但暗誦此經而不得要道直為徒勞耳又況不及者乎至於文子莊子關令尹喜之徒其屬文華雖祖述黃老憲章玄虛但演其大旨永無至言或復齊死生謂無異以存活為徭役以殂歿為休息其去神仙已千億里矣豈足耽玩哉其寓言譬喻猶有

可采以供給碎用充御卒之至使末世利口之奸佞
無行之弊于得以老莊為窟藪不亦惜哉或曰聖明
御世唯賢是寶而學仙之士不肯進宦人皆修道誰
復佐政事哉抱朴子曰背聖主而山栖者巢許所以
稱高也遭有道而遁世者莊伯所以為貴也軒轅之
臨天下可謂至理也而廣成不與焉唐堯之有四海
可謂太平也而偃佺不佐焉而德化不以之損也才
子不以之乏也天乙革命而移光負石以投河姬武
剪商而夷齊不食於西山齊桓之興而少稷高枕於

陋巷魏文之隆而干木散髮於之王四老風戢於商
洛而不妨大漢之多士也周黨麟跼於林藪而無損
孝文之刑厝也夫寵貴不能動其心極富不能移其
好濯纓滄浪不降不辱以芳林為臺榭峻岫為大厦
翠蘭為網牀綠葉為幃幙被褐代袞衣薇藿當嘉饌
匪躬耕不以充飢匪妻織不以蔽身千載之中時或
有之況又加之以委六親於邦族捐室家而不顧背
榮華如棄跡絕可欲於胸心凌高峻以獨徃侶影響
於名山內視於無形之域反聽乎至寂之中八極之

內將遽幾人而吾子乃恐君之無臣不亦多憂乎或
曰學仙之士獨潔其身而忘大倫之亂背世主而有
不臣之慢余恐長生無成功而罪罟將見及也抱朴
子答曰夫北人石戶善卷子州皆大才也而沉遁放
逸養其浩然昇降不為之虧大化不為之缺也况學
仙之士未必有經國之才立朝之用得之不加塵露
之益棄之不覺毫釐之損者乎方今九有同宅而幽
荒來仕元凱委積無所用之士有待次之滯官無暫
曠之職勤父者有遲叙之歎勲高者有待漏之屈濟

濟之盛莫此之羨一介之徒非所乏也昔子晉捨視膳之役棄儲貳之重而靈王不責之以不孝尹生委衿帶之職違式遏之任而有周不罪之以不忠何者彼誠亮其非輕世薄主直以所好者異匹夫之志有不可移故也夫有道之主含垢善恕知人心之不可同出處之各有性不逼不集以崇光大上無嫌恨之偏心下有得意之至歡故能暉聲並揚於罔極貪夫聞風而忸怩也吾聞景風起則裘鑪息世道夷則奇士退今喪亂旣平休牛放馬烽燧滅影干戈載戢繁

弱旣韜盧鵲將烹子房出玄帷而反閭巷信布釋甲
胄而修魚釣况乎學仙之士萬未有一國家各此以
何為哉然其事在於少思寡欲其業在於全身又壽
非爭競之醜無傷俗之負亦何罪乎且華霍之極大
滄海之澠濇其高不俟翔埃之來其深不抑行潦之
注撮壤土不足以減其峻升勺出不足以削其廣一
世不過有數仙人何能有損人物之鞅掌乎或曰果
其仙道可求得者五經何以不載周孔何以不言聖
人何以不度世上智何以不長存若周孔不知則不

可為聖若知而不學則是無仙道也抱朴子答曰人生星宿各有所值既詳之於別篇矣子可謂戴盆以仰望不睹七曜之炳粲斲引領於大川不知重淵之奇恠也夫五經所不載者無限矣周孔所不言者不少矣特為吾子略說其萬一焉雖大笑不可止苟情難卒聞且令子聞其較略焉夫天地為物之大者也九聖共成易經足以彌綸陰陽不可復加也今問善易者周天之度數四海之廣狹宇宙之相去凡為幾里上何所極下何所據及其轉動誰所推引日月遲