





洪

三指抄

中  
一七期可

餘

十三

三指



三教指歸注卷中

虛亡隱士論

詳愚淪智

論語日子白齊武子



邦有道則智邦先道則愚其智可及也其愚不可及也  
孔安國曰詳愚似實故曰不可及也詳似實及詳也

和光示狂老子經曰和光同塵河上云注云唯有下獨

見之明當如下闇昧不當以曜亂人當去其塵同垢塵

不當自別殊也蓬亂之髮踰登徒妻見上卷注

監錄之袍揚子方言曰南楚人負衣破醜醜謂

頰楨或謂之縻裂或謂之濫縹史記云我先王能縹

縹在荆山草露濫縹服虔曰濫縹言衣弊壞







步之地心也觀經云或有并以此彼五欲而為恐怖耽着  
世樂直入難故如七步地若害人時毒力熾盛出過  
七步即使命終一毒力尚能損人何況五蛇共為傷  
害以之命五欲也 若瞻黼黻 上工精 李述今  
雅注曰黼黻 一各其鼠少鼠也 東方朔蒼  
客難曰壁言由 黼之龍狗狐豚之咋庸至則靡  
耳 膏目盲 元命包曰膏者神之依也又澤  
也肥也膏 白帶 盲 呼光 心上其羊下也 雜抄白  
秦緩善醫人也雲公疾使人求緩入晉未  
到公夢見二豎子相謂曰良醫將至奈何

童子曰居膏下膏上湯藥針灸不可及緩至  
言如夢公曰良醫也原之禮遺之而去 野王  
云一裏心之上也 杜預曰膏膏也心下為膏  
孫子荊為石仲容與孫皓書曰治膏盲者必  
進若口之藥 腫脚 今雅曰腫足為腫 陸  
法言曰時况及孫恂曰是腫腫病也 箋云言  
此人居下濕之地故生微腫之病也 光一毛長  
日齋瘍曰微腫 足為腫 如知療病不如不  
治 光一新修本草曰療言俗元良醫在死  
者半拙醫療病也不如若不療



愕然 驚白也 顧眄 邪視也 有靦 左思魏都

賦曰有靦普 容 呂向曰靦 慙白也 傳曰靦

始也

啓汝 尚書 說命曰啓乃心 沃朕心 春雷 禮

記曰仲春之月 日在奎 星 月也 日夜 昏雷乃發

聲 始電 蟄虫咸動 啓戶始 出 蟄 於陽 昏 聲

莊子曰至陰 肅 至陽 赫 龍略云火也赤白又

作煉 於陽 日也 盲 瞽 元目 謂之盲也 礫 霹

靛 龍耳 毛詩云 殷 其雷在 南山之陽 毛萇傳

曰殷 雷 聲也 龍耳 尤傳曰不聽 五聲之和為

一 光 莊子曰 瞽者 无 以 于 乎 文章之觀 龍耳者

无 以 于 乎 鐘鼓之聲 耳 笈曰 雷 以 喻 歸 令 猶 雷 殷 然

發 聲 於 南 山 之 陽 矧 尸忍及兒也 相辟也

大上金錄簡文經云 太上大道君 受 高 皇 之 号 居 太 上

之 位 天 尊 隱 術 大 玄 真 一 本 際 經 曰 无 宗 无 上 而

獨 能 為 万 物 之 始 故 名 始 一 運 遵 道 守 一 故 為 極

尊 而 常 復 二 清 本 諸 天 上 故 稱 天 尊 一 術 法 也

道 也 齋 血 遺 盟 杓 朴 子 曰 受 真 百 變 皆 有 盟

文 共 啜 白 牲 之 血 以 王 相 之 日 接 以 白 絹 白 鷄 為 約

尅 金 契 而 分 之 禮 記 云 約 信 日 摺 泣 牲 日 盟 鄭



玄，佳日，載盟辭也。書其辭於策，致牲取其血，坎其牲，加書於上，而蕘之。光，一玉簪，布云，昌悅也。

短，綆汲水井。抱朴子曰：向異以一尋之綆汲百丈，

深，不覺，取用之短，而云井之无水也。周書云：黃

帝始穿井，八尺為一綆。去古及光，一庄子曰：褚小者

不可以懷大，綆短者不可以汲深。小指測海抱

朴子曰：人以指測海，指極而云水盡者，也為非其人

聞談唯內。光，一抱朴子曰：黃帝以傳玄子，戒之此

道告至重，必以授，苟非其人，雖積金如山，勿以此道告

也。積，積泉底。文集曰：破一栢作書，積也。又作

積。漢帝真仙，惘請王母。說文云：仙，長生也。釋名云：

老而不死曰仙。遷入山也。故制字人，傍山也。漢武

內傳曰：漢武帝好長生之術，求道七月七日，帝宮掖之

內，設畦殿上，紫羅。度地燔百和之香。張紫雲云：

燔燃九光之山，微燈。設玉門，來來蒲陶之酒。帝乃盛

服立於階下，內，補謚，寐以候仙宮。中有簫鼓之聲，

人馬之聲，音食頂。王母至也。或駕龍，虜或乘白鹿，

或乘白驂，或乘白鶴，同執采旄之節。群仙數子，光

耀，連宇。母衆紫雲，輦駕九色斑龍。九色斑龍，別

有五十，天仙咸住殿上。母，唯技二侍女，上殿侍女



上殿侍女年可十六七。青綾襪，客流。神華王母東向坐，著黃錦袷，福文采明，鮮要分景之釵，頭上載晨嬰之冠，視之可年。早後短得中天姿，噴以藹雲，顏絕世。下車，登床，武帝拜跪，悶寒，溫畢立如也。目呼帝坐，帝南向。向母設厨，豐珍肴，清香之酒，非地上所有。甘氣絕殊，帝不能名。又命侍女更案菓，圓以玉祥，盛堯七枚，以里王母。三益子帝母自食。三母曰：此桃三千歲，一生實耳。母命侍女王子，登禪八琅之墩，命侍女童雙成，吹雲和之笙，命

侍女石公子擊昆連之金，命侍女石許飛瓊，鼓震靈之簧。侍女范成君拍洞張之磬，無聲徹朗雲音，駭空。又命侍女安法嬰，哥玄靈之曲。哥了帝乃下地，叩頭自陳，云不面天顏，願集瞻上聖眼，御可以永久者，吐納可以延壽者，願賜長生之術。母曰：与上元夫子不相見，四千餘年。帝曰：問日不審，上元夫人何。神母曰：三天真白王母，二時許，上元夫人至，從官文武千餘人，皆是女子。年同十八九計，多青衣夫人。年可二十餘，天姿清耀，眼赤霜之袍，非錦，非繡，不可名。字頭作三角結。



餘髮垂至腰。載九靈夜光之冠。帶六山  
大王之珮。腰流黃揮精之劍。夫人与王母同乘西  
去。人馬龍虎鼓吹道。引如初來時。帝乃信天  
下有仙。列仙傳云。西王母者神人。面蓬髮。瓊  
爪豹尾。善嘯。宅居名王母在崑崙山。漢志云。漢  
武帝始而食堯寶。至于春。无堯寶也。有一足。  
青鳥飛而止帝前也。至大如鳥也。帝問東  
方朔曰。此西王母持來也。我匿屏風後。頃更  
西王母來。以桃實二七枚。予於帝。取而食。其  
味甚美也。仍欲植之。王母曰。此堯人而不下土之物。

上味之菓也。三千年一度實也。唯有此屏風之後。  
童三度盜食也。物若李及  
桃一志也長房得術亦學此

壺公。後漢書曰。費長房者汝南人也。曾為市掾。  
市中有老翁賣藥。懸一壺於肆頭。及市罷。翁輒  
跳入壺中。市人莫見。唯長房於樓上觀。異焉。因  
往。再拜奉酒脯。翁受不謝。如此積日。翁知長  
房之竟其神也。翁乃与俱入壺中。唯見玉堂。康羅  
旨酒。甘肴盈術。其中共飲。畢而出。左右侍者數  
十人。公曰。我仙人也。公知長房。不教仙道。一竿遺  
之。長房乘竹縮地。得歸家。投竹。置波中。即



化為龍而去。安一燕求經云長房姓費。後漢人也。臺公者不知其姓字。汝南人也。

邂逅。毛萇傳云邂逅，不期而自會也。光一毛

詩曰：一相遇適我願兮。味原時務策云：一

尋師蹄躡，偏涉於千里。魏志曰：一子根短，北

海朱虛人也。少与管寧俱，以操尚稱列府，辟命

皆不就。學遂究籍典，儒士所仰，君子所戒也。光一魏志注曰：欲遠游学

詣安立孫山松，辭曰：君知里，鄭君知之。平原答曰：

若山然，山松曰：鄭君學賢，見古今博圖，強識鈞深，

致遠誠學者之師模也。君乃舍之，躡履千里，所謂

以鄭為東家丘者也。東書云：魯人不知東家丘言，彭祖居孔子之西，人不知孔子，聖也。

祀也。列仙傳云：殷大夫也，名，鏗，帝顓頊之玄孫，陸終氏之中也。歷箕而至于周末，年七百歲。彭祖

抱朴子曰：苗小公記曰：一去後七十餘年，所人於流沙，

西見之，非死明也。一祀：一十年為一祀。一管日類，誨呼

及教也。張鈇曰：類額也。一平，至額也。類，二種，朗多

光一揚雄長揚賦曰：一樹領如鴻，日叩頭。特原

下，向一則領樹上，向也。築壇，禮記云：壇者築

土為之。鄭玄曰：封土為祭，屢也。抱朴子曰：余師

鄭君者，予從祖仙公之弟子也。又於從祖受之，乃

鄭君者，予從祖仙公之弟子也。又於從祖受之，乃



於馬迹山中。立壇盟。盟後。臨壇請盟。

禮記云約信曰誓。治性曰盟。注云治臨也。坎用性。

臨而請其盟書也。子不死論語云子者男子之

通稱。抱朴子曰神仙不死可得乎。列仙之人盈於竹

素不死之道。易為死。長生服石論曰九服丹先

首於吉日。清旦。具服散飭。淨嘔其口。面向立拜。

拜。一心奔願。服神藥已後。千殃散滅。百病消除。志長

生。无違其願。老子曰天地所以能長且久者。以其不自

性。故長生。河上公曰。以不。求生。故能生。不終

蟄。毛詩注云。一朝生。夕死也。光。郭璞遊仙詩

曰借問。一輩寧知。龜鶴年。龜鶴。養性要集

云。一壽。有百千之。數。道家言。鶴曲頸而息。龜腹

匿。而竹其所以為壽也。服氣養性者。取法也。瑞應

書云。龜三千歲。相鶴經云。鶴千六百歲也。

跛驢。野王案云。跛博可及。蹇也。又俾也。寄及。說文

云。以馬長耳。謂之驢也。力餘及。楚辭曰。蹇驢服御。

无。用多日也。光。抱朴子內篇。序曰。欲最勁。翻

於鶴。鶴之群。藏逸迹於跛驢。之也。跛布火。及彼義及

跛足也。應龍。廣雅云。有鱗曰蛟。龍有翼曰應

龍。有角曰虬。龍。說文曰。龍者能明能火。能小能大。

龍能



如蜚子欲大滿天地也。三耀大集經月藏分曰三

耀者鎮星歲星榮星又太白星歲星月也。兼名

究云歲星一名明星太白星一名長庚皆星謂之光一

淮南子曰天道含遠陰陽而章三光許慎曰三光日月

星也。八仙文選注云菡非李上尤吳陳由他被雷

被毛被晉昌為公也此名一又八公告安曰可以去矣

乃于查山即曰昇天八公安所踐石上人馬之跡今存也

神仙傳漢淮南王劉安高帝之孫八公初詣髮眉皓

素門吏先審以問安使門吏自以意難問之言果八公

皆化成十五童子色如桃花杞子曰彭祖之弟子青

馬公黑穴公秀眉公白光子離婁公大足君不胥來子

七人皆曆代數百歲在殷而各仙去

三變之銀其臺史記封禪書曰齊宣王燕昭王使人

求蓬萊方丈瀛洲此三神山傳在海中去人不遠反

封到三山及在水下仙人不死藥皆在焉切韻云與

徐呂反海中山也張衡思玄賦云躬躬王母於銀其至蘇玉芝以

療飢注云銀其至王母所居也鈔曰蓬萊山名在

東海中上有金銀其臺神山取聚也五嶽之金闕

列子曰渤海之東有大壑焉其中有山曰岱舉二曰

圓嶠三曰方壘四曰瀛洲五曰蓬萊其上臺觀皆金



金玉仙聖一夕<sup>一</sup>相往來漢書曰神少者黃金白  
銀為宮闕未至望之如雪。大釣陶甄玉篇云釣  
居延反又云甄居延反漢書曰甄者陶人旋擣之論也  
賈誼服鳥賦曰大釣捕物之塊北無限長晏曰陶  
名模之曰擣為釣以其能制器及大小比之天也如溲  
曰陶者作器於釣上故以造化為大釣。又云陶人作瓦  
器謂之甄。土也。光一張茂先答何劭詩曰洪釣陶万  
類。安一野王案云釣陶法也陶以泥直釣上為瓦器  
之形也甄猶泥之在釣也洪鑪。賈誼服鳥賦曰  
天地為鑪万物為銅。洪大也。

松高 神仙傳云黃初平年十五牧羊有仙人道士  
見其良謹使持至金花山四十余年其兄初起行  
索歷年不見有一道士別見弟詰畢問羊何在初  
平曰遊在山東初起視不見初平曰兄自不見与兄同  
往初平言此羊起於是白石皆起成羊初起曰弟得  
仙道如所能學否初平曰唯好道即得初起弃妻子  
服松脂伏食之立百日遂得仙也初平易姓為赤去子也  
列仙傳云赤松子者神農時西師也服水玉教神農同  
傳云王子喬者周靈王太子晉也好吹笙作鳳鳴遊  
伊洛間道士浮丘公接以上嵩山三十余年後見桓良



日告我家以七月七日侍於我，惟氏山頭子高果乘，  
白鶴來也。光一，送班孟堅西都賦曰：松高群類時，  
遊從乎斯，送安一文選注云：松赤，松子又高，王子高也。  
西京賦曰：羨往首之去高，要美門乎天路。

項頰，史記云：甘羅曰：大項，秦生七歲為孔子師，頰氏  
云：項託頰回之短折，又云：頰回，魯人也，字子淵，耄荒，  
髮盡白，蚤死。孔子曰：有頰回者，不幸短命死矣。  
於明集云：亦精進而遭害者，此可頰項夙文吏。  
舟飢死。善保彼性，千金方曰：夫夫良性也者，欲  
使習以性成，自為善，不習无利也。性已自善，內外

百病皆悉不生，願在極多。崔玄山，送知記曰：老子  
為十三聖師，養性得仙，各自有法。九三十六，光崔玄  
山，送知記曰：或以五行六甲陳，或以服食度骨節，或以  
深巷大蔽門，或以呼吸見丹田，或以陰理還丹，或以  
勸歎遊天山，或以元陽長九子，或以悟證存五官，或以  
清淨志陵雲，或以三辰建斗迴，或以三五竟復還，或以  
聲因度海濱，或以三黃居觀觀，或以太一行成均，或以  
六甲御六丁，或以祭祀致鬼神，或以吹吻沈深泉，或以命  
門固靈根，或以乘旋璣得玉泉，或以專守升天，或以  
混化留五年，或以抱握知山門，或以太一柱英氣，或以



以虛元新精神或以黃庭乘僮人或以在天德神  
仙或以玉衡上挂天或以六甲遊玄門或以直引倪作  
神或以窠窠石人間或以藥石上騰雲以九道  
致紅泉或以厥陰三毛間或以去欲俱有神  
大綱 光一神曹桓治賊曰陳文接之大綱漢  
書曰玉以為夫婦人倫大綱

秦始皇史記云秦始皇之時齊人徐市上書  
言海中有三神山名曰蓬萊方丈瀛洲仙人居  
之請得齊戒禱祀于童男女求之於是遣  
徐市發男女數千人入海求仙人也徐市等入

海求神華數歲不得費多恐譴詐曰蓬萊華  
可得然為較大魚所苦願請善射子俱見則  
以連弩射之始白玉夢與海人戰如人狀問石夢  
博士曰水神不可見始皇入海侯大魚出船至  
界見臣與射致大魚始皇至平原津病甚死也  
光一史記云秦始皇白手帝者秦庄襄王子也名為  
政姓趙氏 漢武帝史記云孝武皇帝者孝  
景中子也漢書音議云諱徹漢武內傳云王母  
詔上元夫人曰劉徹好道適未見之移形湯神穢  
內多精少童子不事三尸擾亂殆恐非仙才三



尸身中福神放庚申之夜取人魂神

同俗漢書云俗者好惡取捨動靜无常隨君上情

欲故謂之俗劉子曰俗習之節非田日音俗謂吐地所生十五

習也鐘鼓鈺鐸君禮之大之鐘代雷之鼓行破腐而養魂拍朴子曰仙法欲寧靜無為行列自又威儀容止表

其形歡而人效君禮之大之鐘代雷之鼓行破腐而養魂方宣衣袂精塞身鏗鏘儀容止表

奪耳態拍朴子曰夫五聲八音清商流徵損聽

者也錦繡安一釋名云錦金也作之用功重

其價如金故制其字帛子金也繡印韻云五

色絲判万物形狀也榮爛損目明拍朴子曰鱗

薄黝救厚炳爛燬傷明者也光一旌衡而京賦

注曰烽爛潔好鮮明紅臉朱唇拍朴子曰

容媚姿紅花素質代金者也光一宋玉神女賦

曰朱唇的其若丹鮮鱗生毛拍朴子曰仙法欲

止緇白死腫休糧淨腸而人君享肥家隨屠割

群生即死作觀禮記云在床曰死鄭玄曰

屍陣也言形骸在也今雅云觀日關廣

雅云觀也拍朴子曰仙法欲博愛八慈視人如已

而人君駭合生民投之死地孤魂絕域曝骸翔裔

五嶺有血丹之師北關懸大宛之首曝骸如茶

於山填谷班固西都賦曰於是天子乃登屬玉



鎗歷長揚之擗覽山川之射勢觀三軍之殺  
獲禽相鎮厭獸相枕藉流血為川抱朴子  
曰仙法欲受速養蠶蠕不苦食氣而人君赫斯  
之怒蔓夷之誅黃鉞一揮齊斧斬披流血滂  
惶伏尸千里斷斬之刑不絕於市光一春秋元命  
苞日積骨成山流血成河涓滴安一玉篇云  
涓水流滴水彙注也尾閭初學記曰渤海之  
東有崑崙山崑塘澤云庄子曰尾閭也法苑珠林云  
口河百谷從何生東流海到何為不溢的塘尾閭  
河所到汲焦之石故也替聖賦注曰尾閭水之

從海外生也善澄新摭法用義鏡抄上卷云  
又海東在石大者三方由自此石海流入水吞入又  
說尾閭穴此同海水入也若不為本海水滿耳光  
一鄭璞江賦曰係之以尾閭庄子曰天下之水莫大於  
海一乃以的之而不盈尾閭泄之而不虛  
覆方底於四蓋宋王九舟曰四醫鑿而方柄兮  
吾固知其鉏鉏難入摭俗廣雅云摭八毋也切  
韻云摭鄙也馬隨帝皇至貴猶亦不得抱朴子  
曰秦少始皇漢武帝求之不獲少君藥太為之无  
驗故也彼二君西臣自可學子道而不得或始勃而



飛急或不連平明師又云向足以定天下之元氣也  
春秋後語云童男童女數千人令隨帝求仙積年  
不得費用已多不能獲訖始白皇崩也

虛誕姦狂 玉篇云詭

連祖及欺也

姦於蹄及史性也

樂太史託云樂成候上書言樂太膠東宮人  
故掌子文成將軍同師已而為膠東高方太言曰  
臣嘗往來海中見安期羨門之屬臣之師曰黃金  
可成而波可塞不死之藥可得仙人可殺也於是武  
帝生驗小方闔旗自相觸擊上乃拜太為五利  
將軍又後為樂通候五利將軍使不敢入海之秦

山祠老子使以微隨驗實母所見五利妄言  
見其師其方盡多不備上乃誅五利將軍

光一斑因西都賦曰駢文成之正詭馳五利之所稱  
張銑曰武帝以方士李少君為文成將軍樂太為  
五利將軍言馳文之太術法廟為宮觀

糟糠光一糟糠上作曹及慈息云酒滓也涉  
云云押已无味也下苦置及慈息云米糟也斂已无

實也法華經云無中之糟糠傳心擇人光一  
抱朴子曰道家之所至秘而重者莫過於長生之  
方故血盟乃傳非其人戒在天罰先致後毀光



一史記曰女无面訣退而諱。旁塚。今雅云有定曰  
其无足曰冢。以鼻舉地取。至謂之塚也。逢金章  
昭曰蟻子也。光一切韻曰蟲豸。國語曰翬。穀尹  
虫舍。蛆蟻。神仙傳曰陳安世面。性慈仁行。見鳥  
獸常下道避之。不欲殺。鳥之不踐生虫。未嘗殺  
物。精唾。神仙面云禁无施精。命女没禁无。唾  
失肥汁。大精。經曰有敗。小相者十徐。第一敗者  
勿好。媵。則魂液漏外。精光枯竭。養性要集  
云。百精。二曰唾。三曰淚。四曰涕。五曰汗。所以損人者。意  
自死塵。漢武內傳云。西王母曰。久不在人門。實

為自死濁。光一漢武內傳云。當疑天下必无仙人  
是故。我闕宮。暫舍塵濁。

目止遠視。白虎通云。目者肝之使也。光一抱朴子  
曰。養性志曰。莫遠視。損目。耳无久聽。光一抱

朴子曰。養性之方。雖不遠行。不疾步。耳不極聽。目不  
久視。坐不久視。坐不至疲。卧不及疲。養性要集云

神仙面云。禁无久視。令目賤。禁无久聽。聰明閉。  
虛語。千金方曰。凡持藥法。燒香洒掃。潔淨。勿

得雜語。右浙滋味。光一秋首康養生論云

滋論云。滋味。煎其府藏。克孝克信。且仁且慈。



抱朴子曰求仙者要當以忠孝和順仁信為本  
若德不修而但務方術終不得長生也行惡行  
大者司命奪集純小過奪算并隨取犯輕重故所  
奪者有多少 履千金以如萬芥臨乘而如脫躡  
文選云芥千金而不勝徒萬乘其如脫漢刑法志云  
我馬四方走兵車萬一乘故稱萬乘主也弘安云  
諸侯之國千乘天子之國方乘玉篇云履僧也百選也  
躡 世介反 躡 所倚反 老一張衡西京賦曰雅馴躡躡  
芥 今雅曰芥草也張衡南都賦曰物萬乘子  
徘徊 淮南子堯年長志閔天下而傳之乘猶却

行而脫履 安一劉子云萬虫即蝎也 纖腰 鬼

魅 唐韻曰 魅老物精也 吳曰鬼越日幾竟一祈死人魂也後漢

書曰楚王 靈 奴細腰 宮中多餓死 千金方云見誅

妙養女殖 勿焚視而愛之當是魅魅之物令人保

愛也 禮記云孔子曰無生必死必取土此之謂鬼奈

雅云鬼之言昂也

爵祿 光一抱朴子曰有道者視爵位如湯鑊

腐鼠 莊子曰或謂惠子曰莊子未欲代子相於是

惠子恐搜於國中三日三夜莊子往見之曰南方

有鳥名曰鷦鷯鷦鷯子知安乎夫鷦鷯各於南海而



北海非梧桐不止非竹實不食非醴泉不飲於是  
鷄得腐鼠鵲過之作而視之曰嚇今子欲以子梁  
國而嚇我耶怕呼无為澹然減事 玉竹篇云怕呼靜  
自也 十三 庄子注云无為言不可不察也然自得此為  
率性而動故謂之无為也 庄子曰嘗相与无為乎  
乎澹而靜乎漠而清乎調而閑也安一 漢書曰  
道家无為其術以為虚无為本者也  
指掌光一抱朴子曰皆使人見之而到間以諸事  
則吉凶昭然若存指掌 道侶 靈寶真一  
自然經釋云大道不可旌名也旌名為大旌字

曰道 五穀 養性要集云一粳米甘麻酸大豆  
醜小豆苦苗黍辛文選云稻麥粟麻豆謂之也  
光一 嵇康養生論曰神農曰上藥養命 中藥養性  
性者世人不察唯五穀是見聲色是耽目惑玄  
黃耳務淫哇 五辛鳩 除禁及大如 梵網經云  
若佛子不得食五辛大蒜 草薺葱蘭蔥興  
渠是五種不得食 漢書曰鴝鳥黑身赤目食  
螻蛄野葛以其羽畫酒中飲之立死 廣雅曰鴝長  
七八寸食地雄名連日 雌名雀 諧以其尾歷食  
則教人光一 雜阿含經云不應食五辛何等為五辛







人筭者一日也 五篇云 錢日月及齊也亦作也 大笑大喜極

念極哀 呂氏春秋曰大喜大怒大憂大悲大哀五

者接神則生客矣 安養生要集云小思小

念小欲小爭小諾小笑小愁小集小喜小怒小要

此十二者是則養生之美 如此之類各多所損益

康養生論云滋味煎其府藏醴醪澆其腸胃香

芳腐其骨髓喜怒恃其正氣思慮消其精神哀

集殃其平粹 長生久存 光孝子經曰有國之

母可以長久是謂深根固蒂長生久視之道也

尤難尤易 光一抱朴子曰或問儒道之業孰為

難易答曰儒者易中之難道者難中之易也 華

文遊委妻子謝榮名損祿位割繁爛於其目

折鏗鉞於其甘括愉靜退獨善于已務求不戚

譽集不喜觀貴不欲居賤不耻無道家之也

出无度吊之礼无施贍之情不勞神於七經不

運思於律曆不為推步苦心不為執藝文役衆

煩 既和氣自益无為无慮不休不惕無道家之

易也所謂難中之易也 白木於希作此久良 俱利

又云 奴羨久 又云 比止久 本草經云 白木味苦甘温无

毒主風寒濕痺死肥瘠痘止汗除熱主大風



在身面風眩頭痛自淚出消痰水遊皮間風水  
結腫腫除心下急痛及霍亂吐下不止利腰膝間  
面益津液暖胃消穀嗜食作煎餅久服輕  
身延年不飢柏林子曰神農本草經云必欲長生  
常服山精一名也本草經云白朮又名餘容二月  
採根曝乾服之身輕如飛黃精於保又云安未  
又云子本草云黃精味甘平無毒主補中益除  
風滋安五藏久服輕身延年不飢又云黃精一名  
大陽草又云克竹又名救窮弘次云白手帝悶安  
老日天地所生有食使人不死乎天老對曰大陽

草一名苗精是令久長生不死

松脂本草云一味苦耳溫無主麻痘惡瘡頭

瘍白禿疥瘙風氣安五藏除熱胃中伏熱消

乾消渴及風痺死肌鍊之令白其赤者主惡風痺

久服輕身不老延年一名松膏一名松肪松脂

手加末都穀實奴利本草云枏實味甘寒無毒

主陰痿水腫一名所在有之八月九月採實白

乾葉味甘無毒主小兒身熱食不生肥可作酪

湯又主惡瘡生肉樹皮主遊水利小便莖主隱

輕癢單者洗浴其皮白汁療癬和母用亦

煮



乾眼使人通神見鬼怪云此即今穀樹子也仙方  
採摛取汁蓬矢存經怪云礼男於生則使人  
執素弧蓬矢射天地四方哀云吏野中

葦戟 抱朴子日山中見吏野中若但同聲不見形呼人  
不止者以白石擲之則息矣一法以白葦為鋒以  
判之即告山中鬼來喚人求食不止者以茅投  
之即死山中鬼常迷惑人使失道徑者以葦干杖  
打之即死安抱朴子日山中見大蛇名朱矰以  
白葦為鋒以判之

神符本草經日道者乃以久壽可以治平可

以照形可以却邪可以安久可以為吉可以知賢可以  
遠通可以安親可以久遊若此為神符咒禁抱朴

子曰入名山宜知六甲秘咒日臨兵闘戰皆陳列在  
行九九字常密呪之无所不避呼吸候時 玉

篇云氣出日呼氣入日吸德康養生論日呼吸

納養身養生要集云劉居安日食生吐死可  
以長存謂鼻內氣為生吐氣為死凡人不能眼

氣從朝至暮常習不息倦而舒之又云道者  
氣也寶氣則得道長生從夜半至日中為

生氣常以生氣時優目瞑目握固閉氣不息



光一五 庄子曰吹呿呼吸吐故納新導引之士

緩急隨節 索向經曰春三月此謂發陳天地俱生

萬物以榮夜臥蚤起廣步於庭被髮緩形以使志

生此春氣之應也養生之道也夏三月此謂蕃

秀天地氣交萬物化實夜臥蚤起毋厭於日使志

莫怒此夏氣之應也養生之道也秋三月此謂容

平天氣以急地氣以明蚤起與鷄共于陽此秋

氣應也養生之道也冬三月蚤起必待日光使

志若伏匿此冬氣之應也春藏之道也 天門扣

君位及擊也又作叩 老子曰天門開闔闔何上云徑云天門謂北極

紫宮開闔謂終始五陰也治身 天門謂鼻孔

開謂喘而息闔謂呼吸也 醴泉甘雨謂

養生要集云老子尹氏內解曰唾者溼為一聚為

玉漿流為花池散為精液降為甘露故口為花池

中有了一賴而咽之既藏潤身流和百脈化養萬神

文節毛髮宗之而生也安一曲言云堯時一出京

師國飲之者皆病愈但眇目寔足不差也

五石十列說云東海名瀛洲上神芝玉石仙草味如

酒也本草云上品合廿二種玉泉玉屑丹砂空青綠

青曾青白青青石膽雲母石鐘乳朴消消



石蕙消焚石滑石英白石英五石脂大一餘糧石中

黃子禹餘糧也

草芝完芝

抱朴子曰五芝石

芝本草草芝完芝菌芝各有百許種也如水精得而

末之以无心草汁和之須臾成水服二升得千歲也

完芝者謂萬歲蟾蟾頭上有角領下有母盡

八子再重五月九日月中時陰取之乾之百日食其

足盡地即成流水帶其丸手則避兵他人射已

矢皆及還自向也

慰朝飢

光一毛詩曰未

見君子思如調飢鄭氏箋云思思也言味

見我君子之時如朝飢之思食也一伏苓威儀

值

蒲拜及病也

本草云松脂論地千歲化為伏苓

萬歲其上有小木狀似蓮葉名威儀夜視有

光持之甚滑燒之不焦帶之避兵延年益壽

通神明月中論影抱朴子曰以上元丁卯名曰陰

德之時可以陰論所謂白日陸沉日月无光人鬼不

能見也夜半能書抱朴子曰糝血朱血草者真一丸

以拭目四背皆見鬼及地中物能夜書地下徹瞻

抱朴子曰因風高毛失入无聞吐氣七也坐見八

極及地下之物施光万丈冥室白明光一抱朴子曰

從道士學徹視之術行之味百日夜師便見天



文及四隣了々不覺復有屋舍籬郭水上能步  
抱朴子曰或步行水上或久居水中何法乎又云為  
夷和挂眼如梧子七九日三滿三年能行水上也  
鬼神為疑 金遺錄云神生不老不死方眼方眼  
方寸比復食眼之百日欲見鬼神二百日司命折  
去死籍三百日與鬼神通  
龍鬚為騎 大清經云苟把酒主諸風痺勞又  
眼者除病延命令人聰明輕身益氣除寒去熱  
百日眼之百病悉除且可獨見寸可獨聞三年居上  
乘得雲駕飛升史記曰造文以善惡幸於周穆

王得驥驢驘驘耳之駟尖將集而忌歸  
郭模曰純年云北唐之君未見以一驘馬是生驥  
耳吞力火起風起雲張衡西京賦曰吞力吐火  
雲霧杳冥 西京雜記曰東海黃公立與西雲霧  
四聲字苑云似鈞而一刃日刀也今雅云東風謂之谷  
風南風謂之颯風西風謂之秦風北風謂之涼風孔  
安國云風所以動物也 設文云雲山川之氣也

白金黃金 金銀銅鐵物名為金 抱朴子曰神  
仙經云黃白之方廿五卷十有餘首黃者金也白者  
銀也 乾坤至精 周易曰乾為天坤為地抱朴子言



共<sub>二</sub>玄山中有丹砂其下有金也且<sub>レ</sub>史作金成則為真  
物中表如<sub>レ</sub>一百練不減其方日可以<sub>レ</sub>為釘明其堅勃也此  
則得<sub>レ</sub>天地自然之道 神丹練丹 抱朴子曰紫黃  
帝九<sub>レ</sub>躡神丹經云黃帝服之遂以昇天仙第一丹名  
華乃至第三丹名神丹服之<sub>レ</sub>力<sub>レ</sub>挂<sub>レ</sub>百日仙也<sub>レ</sub>以<sub>レ</sub>与<sub>レ</sub>玄  
玄黃吞之亦終不死也又避五兵服之百日仙人玉  
女山川鬼神皆來<sub>レ</sub>侍<sub>レ</sub>之見<sub>レ</sub>形如人也 第六丹名  
練丹服之十日昇仙也 服針有方服石論云服  
丹<sub>レ</sub>淨水<sub>レ</sub>嚥<sub>レ</sub>口先念<sub>レ</sub>素<sub>レ</sub>核<sub>レ</sub>許<sub>レ</sub>蜜<sub>レ</sub>次且<sub>レ</sub>以<sub>レ</sub>一<sub>レ</sub>二<sub>レ</sub>九<sub>レ</sub>服  
之若有<sub>レ</sub>所<sub>レ</sub>覺<sub>レ</sub>觸<sub>レ</sub>者<sub>レ</sub>至<sub>レ</sub>他<sub>レ</sub>日<sub>レ</sub>又<sub>レ</sub>漸<sub>レ</sub>增<sub>レ</sub>之<sub>レ</sub>以<sub>レ</sub>欲<sub>レ</sub>覺<sub>レ</sub>觸<sub>レ</sub>

為<sub>レ</sub>度<sub>レ</sub> 光<sub>レ</sub>本草經服藥不可多食生<sub>レ</sub>萌<sub>レ</sub>生

菜<sub>レ</sub>又云肥藥不可食諸滑物菓菜又云服藥不

可多食肥猪大完肥美及魚<sub>レ</sub>膠<sub>レ</sub> 舉家皆仙不但一身<sub>二</sub>銖本草云<sub>一</sub>  
古神唯有錄<sub>レ</sub>而

一家得成合門凌空 光<sub>レ</sub>抱朴子曰神藥成則可<sub>レ</sub>化

无<sub>レ</sub>命<sub>レ</sub>各<sub>レ</sub>今<sub>レ</sub>則<sub>レ</sub>以<sub>レ</sub>七<sub>レ</sub>黍<sub>レ</sub>為<sub>レ</sub>一<sub>レ</sub>銖六<sub>レ</sub>銖為<sub>レ</sub>一<sub>レ</sub>分<sub>レ</sub>四<sub>レ</sub>分<sub>レ</sub>為<sub>レ</sub>一<sub>レ</sub>兩<sub>レ</sub>一

西<sub>レ</sub>為<sub>レ</sub>一<sub>レ</sub>斤<sub>レ</sub>白<sub>レ</sub>日<sub>レ</sub>升<sub>レ</sub>漢<sub>レ</sub>文選注云天下所見明謂之<sub>レ</sub>白

日也昇玄經云道言神仙成<sub>レ</sub>真<sub>レ</sub>自然<sub>レ</sub>登<sub>レ</sub>天<sub>レ</sub>白<sub>レ</sub>日<sub>レ</sub>騰<sub>レ</sub>

景<sub>レ</sub>上<sub>レ</sub>造<sub>レ</sub>紫<sub>レ</sub>晨<sub>レ</sub> 吞<sub>レ</sub>符<sub>レ</sub>餌<sub>レ</sub>氣<sub>レ</sub>見<sub>レ</sub>神<sub>レ</sub>符<sub>レ</sub>呼吸<sub>レ</sub>解<sub>レ</sub>

光<sub>レ</sub>抱朴子曰食<sub>レ</sub>藥<sub>レ</sub>草<sub>レ</sub>者<sub>レ</sub>善<sub>レ</sub>走<sub>レ</sub>而<sub>レ</sub>愚<sub>レ</sub>食<sub>レ</sub>肉<sub>レ</sub>者

多<sub>レ</sub>力<sub>レ</sub>而<sub>レ</sub>悍<sub>レ</sub>食<sub>レ</sub>穀<sub>レ</sub>者<sub>レ</sub>而<sub>レ</sub>不<sub>レ</sub>壽<sub>レ</sub>食<sub>レ</sub>氣<sub>レ</sub>者<sub>レ</sub>神<sub>レ</sub>明<sub>レ</sub>不<sub>レ</sub>死



世皆行氣者一家之偏說耳

縮地後漢書云長房乘竹杖頂史未暇自謂去家適經旬日而已十餘年矣蓋求云長房縮地注云後漢霍公以長房不可教仙道遺一竿遺之長房乘竹杖縮地得暇至家投竹葛波中即化為燕而去

變射 抱朴子曰若道術不可學得則變形易貌吞刀吐火坐立已興雲起霧白致虫地聚合與蟻介洞不沾脚刃不傷 推而廣之不可勝計 光一保 昭明太子文選序曰風雲草木之興與與虫禽獸之

流推而度不可勝載 改形改髮 漢武內傳曰西王母

為神化為液之化為骨行之不徒 神精充溢為

一年易氣二年易血三年易脈四年易完五年易髓

六年易筋七年易骨八年易髮九年易形 虛變化

則道則效為仙人 延命定壽光一神仙傳曰淮南

王劉安好神仙之道且欲得能延命却期長生不老之

者也 死籍 葉 世也見上 名例律云籍既六年一造

籍人年者以籍籍為定安一野王案云凡書於札

簡皆籍也火布悉秘密次第云如來為末世薄



福短命夭死，衆生故說北斗七皇王供奉護摩之儀，  
則為供養者，令其屬星赦罪，削死籍，還付生籍。  
蒼蒼李善注云蒼蒼之翻覆素然也蒼蒼天也  
光孔德璋北山移文曰豈其終始蒼蒼蒼之翻  
覆覆翱翔光宋玉對楚王問曰鳳皇上擊九  
千里絕雲霄，眉蒼天，翱翔杳冥之上。安毛詩  
注云翱翔猶仿佯也。又猶逍遙。倒影漢書志云  
登霞倒影如傳日在日月之之三月從下昭故其影倒也。  
天台賦曰倒影於重嶺。李善注云山臨水而影  
倒，日故景也。安昌和集云倒影入清瀾注云白

雲詩云在天漢，倒影入花池。懷祥玉逸曰一說遊  
也。輝輝蒼蒼云逍遙也。上先羊及  
為八方亦名八極，亦曰八荒也。高誘曰八極，八方之極光。  
淮南子曰八紘之外乃有八極。九空今雅云中央曰鈞  
天，東方曰蒼天，南方曰炎天，西方曰昊天，北方曰玄天，  
東南方曰陽天，西南方曰朱天，西北方曰幽天，東北方曰  
愍天，謂之九空。放曠赤馬之城呂延濟云放  
曠謂无物束也。穆天子傳云天子至于赤鳥及其  
獻酒斗解于天子，食馬九百，羊牛三千，稌麥百，戴天  
子使余又受之日赤鳥氏先出自宋周大王稟文之始



作西土對其兄子吳大伯干東吳天子乃賜帝有之  
人其甲果乘四牡黃金四甲溢目帶五十朱三百裏其  
乃膜拜而受山是天下良山也寶主之所在嘉穀  
生之草木碩美歷天記云日中有三足馬赤色也  
優遊紫微之殿 列子曰周穆王時西域之國有化  
人來王執化人之袂騰而上者中天西止暨及化人之  
宮攝以金銀絡以珠玉出雲雨之上實為清都紫  
微鈎天廣樂帝之所居曲言云太一之星在紫微  
宮也視織女於天上 蔽楚 歲時記云張騫得  
河原有婦人院婦取石予之頃更至和家見若于

得一石于東方朔曰此是天上織女支機上 要恒

娥於月中淮南子曰昇請不死之藥於西王母恒娥

竊而奔月許慎云恒娥者姮婁也奔入月中遂為

月精蓋姮上夫人是也姮姮也 安一曰氏六恒云恒娥

昇妻也竊茶奔月中以為月中仙 帝軒史記云黃帝

姓公孫名曰軒 帝采首山銅鑄於荆山之下 駢既

成有赤乘湖鴈下迎黃帝 上騎群臣後宮從上

於七十餘七十餘人龍乃上去餘小臣不得上乃悉持

診 顯後世因 辨其慶曰 辨湖其 曰 馬 辨光 一 張

衡思 玄賦 日會 帝斬之未 取 玉高 類林云



河東人也。顯宗世為華縣令。有神術。每日相望。常白縣詣帝。恠其未數而不見。車騎。帝令人使伺。望之。其臨至。輒有雙鳥。東南飛。來於是。向鳥。至。舉羅帳。但得一焦。兒。光。列仙傳云。王喬者。周靈王太子。晉也。道人。浮丘。接此。嵩山。三十餘年。後。求之。於山上。見之。曰。告我家。七月七日。得待我於維。氏山頭。果乘白鶴。駐山頭。峯。庄。鵬。之。牀。庄。子。云。北。頃。有。異。其。為。鵬。之。大。不。知。其。幾。千。里。也。化。而。為。鳥。身。名。為。鵬。怒。而。飛。其。翼。若。乘。天。之。雲。性。雪。集。云。大。鵬。臥。風。庄。安。庄。子。云。鵬。之。背。不。知。

其千里。徒於南。滇水。輟。千。三。千。里。搏。扶。搖。而。上。者。九。萬。里。雖。云。夫。翮。大。則。難。舉。故。搏。扶。搖。而。後。能。上。九。萬。里。不。足。自。勝。耳。見。維。大。之。迹。神。仙。傳。云。淮南王。劉安。之。臨。仙。去。餘。藥。器。在。庭。中。雞。大。絨。之。皆。得。飛。昇。故。雞。鳴。雲。中。大。吠。天。上。水。窮。烈。馬。之。廐。之。晉。書。天。文。志。日。房。四。星。曰。天。駒。為。天。馬。主。車。駕。南。星。曰。九。駿。次。左。辰。次。右。駟。亦。曰。天。廐。野。王。案。云。即。周。禮。春。祭。馬。祖。之。星。是。也。一。乘。四。馬。故。曰。駒。晉。書。光。世。說。云。黃。帝。登。仙。四。輪。車。駕。六。馬。書。云。罕。牛。之。伯。博。物。云。舊。唐。書。云。天。向。子。海。通。近。世。有。父。居。



海濱者年八月有浮杳來至見大隄及不共期  
此人有奇志多覺糧食乘杳而去十餘月中猶觀  
日月星辰自後范忽不覺晝夜奄至一處而  
一處而有城墉狀如屋舍甚嚴耀遙望室中多  
見織婦見一大夫牽牛潛次飲之牽牛人乃驚問  
何由至此人具說來意并問何處答曰君還可  
至詣蜀問嚴君平竟不上岸因便道還如期至  
家後乃到蜀問君平曰某年某月有客星犯  
牽牛宿訛正是此人到天河時也 寔寔無聲  
光一黃老玄小經云夫字物以聲以聲自道寂然无

元廓然无景寔然无聞冥然无豫也与天地以長  
存將日月出平九章曰与天地舍以壽与日月兮齊光  
王逸曰言巳年与天地相敵名与日月同耀東又西母  
遊仙窟注云代稱東王公是西王母夫王常食冰玉  
得仙後攀月中桂也神異經云崑崙銅柱有屋  
壁方百丈上有一鳥名希有一鳥久南向張翊其九  
翊其覆東王公右翊其覆西王母皆上一万九千里也  
吾取同学靈寶之蜜術 光一神仙傳云淮南王  
劉安甚好儒学兼詠古作方術作內書廿一遍又  
有中篇八卷言仙黃白之章名鳴寶万果三卷



論變化之道。廣弘明集曰：後漢時，張陵造靈寶經，乃章醮茅道書廿四卷。夏冬衣，文選云：冬衣百多，巢之特茹毛飲血之世。質民德，白虎通云：太古時，人民尚質，但食禽獸之完衣，其皮後，聖人易以素麻，紳紘也。浮雲富，鄭玄曰：富貴而不以義者，於我如浮雲言，非已之有也。女論語云：不義而富且貴，於我如浮雲，邀不為福。女論語云：富貴而可求也，雖執鞭之士，吾亦為之；困窮而不可求而得者，也。當發德以復之，若於道可求得者，雖執鞭賤職，我亦為之也。三命論云：福自皇天，福不福无道，惡皇

為惡不惡有道也。新撰六命云：皇天无親，只与善

人。幽谷无私，必随善者。應也。塗炭，尚書云：有夏

昏德，民墜塗炭。孔安国云：若陷泥墜火，无救

之也。吕向日：如布炭火於地而不避也。光一備

岳，西征賦曰：赴塗炭而不移。娛曲，悲引光一曲，引

者，篇名也。曲者，常也。法也。引者，伸也。長尚書曰：

數竟之常法，謂之堯曲也。名見文選。

娛曲者，樂曲也。悲引者，悲之引，如伯起引是也。知相

先，後漢書曰：庄周之幻，真兮，辭卿相之顯位。臣僕

安，文字集畧云：臣僕在下之稱也。日本記私紀云：夜



都加礼

鼠上之猫

音鼠昌与及笱

礼记云古君子

使之必報之逐猫為其食田鼠五篇云猫似鬼而小能

捕鼠為糧食鷹下之雀尤傳云見不仁者誅之

如鷹鳥鷗之逐鳥雀也 草上露 搜神記云挽歌

廣雅云雁鳥一歲名黃雁鳥二歲名撫雁鳥三歲名青

鷹也 草上露 搜神記云挽歌詞有薤露蒿里

二章出田橫門人傷之為之悲歌言人如薤上露易

晞滅也謂人死魂精歸蒿里 挽歌者喪家之樂也 充

智論勇五云 辭如朝露見日則消 安一 稗子云

夫人生一代若朝露之於託桐葉耳 古今注云今人余如

薤上露易晞滅者也 枝端葉 李周翰曰其危若

首冬之葉待霜而墮 充一 潘岳西征賦曰危冬葉

之待霜復鹿尾而不墮 鶉鳩上二帝 文選云一之鳥

巢於葦在石 折子破下愚之惑也 韓詩云鶉鳩鳥

名鶉鳩取以愛憐養其子者謂坐困其寓病之者

謂不知託於大樹茂林巢及較葦若風至 蒼折

巢覆有子則死有死有尹則破是其病也

謹言 漢書注云一善言也 鮑壘充 東京

賦曰人心是所學體安所習鮑肆不知其臭觀其所

先入家詔孔子曰子不善人居如入鮑肆久而不



不聞其臭孰與之化矣。方壺極香，洞真記曰：元封元年起，方壺山像招諸靈，異名各東，相謀於秘，偷燒天下異香，有沈水香、紙精香、薰蕙肥香、朋康香、金碑香。王子年拾遺云：三壺則海中三山也。形似壺之故也。饜摩，呂氏春秋曰：陳有醜人，敦洽，其為醜也。推穎垂目，豎鼻長脰，黃頸黑面，足以駭人言，足以喪國也。陳侯牧之任之，以政也。子都，毛萇傳云：子都也。美好者也。箋云：人好美也。不往視子都，乃及往觀狂醜之人，是興忽好善不任用賢者，及任用小人，其意同也。劉子曰：廣漢姓趙，字

都，涿郡蠶丘人也。先一毛詩云：山有扶藿，判忽也。

所美非美，然也不見子都，乃見狂。金石安一。

云：金少故所貴，石多故所殘也。董猶，九傳云一。

董一猶十年，尚有臭。杜預曰：薰香草猶自死草。

也。十年有自死言善，易消惡難除也。

練神，先一表宏，漢記云：佛教以為人死，精神不滅，道。

後愛形生時，善惡皆有報應，故貴行善修道。

以練精神，以死无生而得為神佛也。永味斯文。

論語云：文王既没，文不在茲，半將喪斯文也。後死者，

不得与於斯文也。



三時庚辰廿五

庚辰歲次

八月

〃

堯圃







110X  
55  
7