

青淵文庫

第 共

第

架 號 冊

抱朴子

四

登涉
遐覽
別旨

地真
祛惑

新發葛稚川內篇卷之四

志菴盧舜治

評校

慎懋官

閱

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小也入山而無術必有患害或破疾病及傷刺及驚怖不安或見光影或聞異聲或令大

怖一作悔

木不風而自摧折、岩無故而自墮落、打擊煞人、或令人迷惑狂走、墮落坑谷、或令人遭虎狼毒虫、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
戊巳之歲、四季之月入中岳、不以壬癸亥子之歲、十
月十一月入北岳、不須入太華霍山恒山太山嵩高
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
九寸已上、懸於背後、則老魅不敢近人、或有來試人
者、則當顧視鏡中、其是僊人及山中好神者、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，其去必却行，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，後郊

一作郛

伯夷者遇之宿，明燈燭而坐誦經。

夜半有十餘人來，與伯夷對坐，自共樗蒲博戲。伯夷密以鏡照之，乃是群犬也。伯夷乃執燭起，誤以燭燼焚其衣，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。上士八山持三皇內文及五岳真形圖，所在召山神，及按鬼錄石州社及山卿宅尉問之，則木石之恠，山川之精，不敢來試人。其次卽立七十二精鎮符，以制百邪之章及朱官，卽卽包元十二印，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。八山之大忌。正月午。二月亥。三月申。四月戌。五月未。一作戌六月卯。七月甲子。八月申子。九月寅。十月辰未。十一月巳丑。

十二月寅。八山良日。甲子。甲寅。乙亥。巳巳。乙卯。丙戌。丙午。丙辰。巳上日大吉。抱朴子曰。按九天秘記及太乙遁甲云。八山大月忌三日。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。以此日八山必爲山神所試。又所求不得。所作不成。不但道士。凡人以此日八山皆凶害。與虎狼毒虫相遇也。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曆明
時剛柔之日古言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耻揀善日不亦戇愚
哉每伺令八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秘術
而不爲人委曲說其事也而靈寶經云八山當以保
日及義日若專日者大吉以制日伐日必死又不二
道之也余少有八山之志由此乃行學遁甲書乃有

六十餘卷事不可卒精故抄集其要以爲囊

中立成然不中

以筆傳今論其較畧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
日天內時効鬼魅施符書以天禽日天禽時入名山
欲令百邪虎狼毒虫盜賊不敢近人者出天藏入地
戶凡六癸爲天藏六巳爲地戶也又曰避亂世絕跡
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沉日月無光人鬼
不能見也又曰求僊道入名山者以六癸之日六癸

之時一名天公曰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八大陰中禹步而行三呪曰諾臯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傳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跡不任九跡數然相因仍一步七尺又云一尺合二丈一

三作三

尺一作三顧視九跡又禹步法正立右足在前左足

一步尺

在後次復前右足以左足後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。支干下克上之日。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。八名山。以甲子開除日。以五色繒各五寸。懸大石上。所求必得。又曰。入山宜知六甲秘祝。祝曰。臨兵闔者。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。其名曰蛟。知而呼之。卽不敢犯人也。一名熱石。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。皆火火枯木所作。勿恠也。山中夜見胡人者。銅鐵之精。見秦者

百歲木之精勿恠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藁茅以刺之
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麋也申日稱人君者
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日稱社君者鼠
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
朴子曰昔圓丘多大蛇又生好藥黃帝將登焉廣成

子教之佩雄黃而衆蛇皆去。今帶武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。蛇種雖多唯有腹蛇及青金蛇中人爲至急不治之一日則煞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牙嚙大竹及小木皆卽焦枯。今道士人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畧不逢見蛇也。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晝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

雖一作以

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，以青竹及小木板屈刺之，左徊禹步，思作蜈蚣數千板，以衣其身，乃終亦不逢蛇也。或以乾姜、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。又麝及野猪皆啖蛇，故以厭之也。又運日鳥及蜈蚣亦皆啖蛇，故南人入山皆帶蜈蚣之尾，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。又南人人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，迤其蜈蚣，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，未蜈蚣治蛇瘡，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

楚之野暑濕鬱蒸雖衡霍正岳猶多毒螫也又有短
狐一名蝮一名射工一名影射其實水虫也狀如鳴
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
不曉治之者煞人其病似大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

之正赤如丹著瓜上行動也若不挑之虫鑽至骨便
周行走入身其與射工相似皆煞人人行有此虫之
地每還所任輒當以火炙燎令遍身則此虫墮地若
帶八物麝香丸及度世丸及護命丸及王壺丸犀角
丸及七星丸及薺芫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搗服其汁一

二升又射工。冬天蟄於山谷間，大雪時索之，此虫所在，其雪不積，留氣起如灼蒸，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，不必有細縛之溫，直使我不畏風濕，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、秋地黄血丸，皆不過五十日服之而止，可以十年不畏風濕。若服今丹大藥，雖未昇虛輕舉，然體

不受疾，雖當風卧濕，不能傷也。服此七藥，皆謂始學道者耳。姚先生但服三陽液，便袒卧冰上，了不寒振。此皆介先生及梁有道卧石上，及秋冬當風寒，已試有驗秘法也。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，皆却水中之百害也。又有六甲三金符、木禁，又法臨川先祝曰：卷蓬卷蓬，或作弓向伯導前，辟蛟龍萬

攪一作攪

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爐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

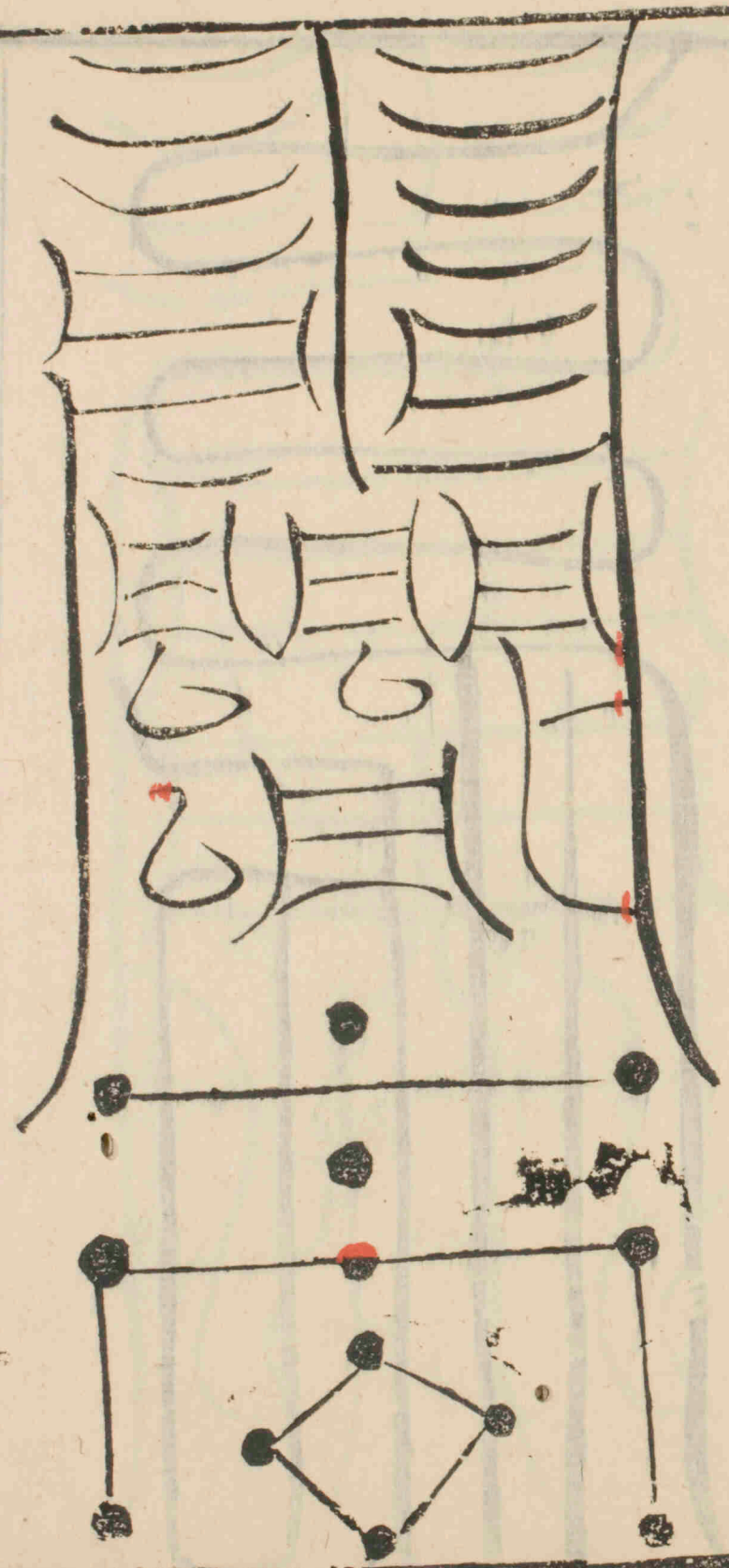
雄者帶左以雌者帶右但乘船不身涉水者其陽日帶雄陰日帶雌又天文大字有北帝書寫帛而帶之亦辟風波蛟龍水虫也或問曰辟山川廟堂一作百

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衆鬼自却其次服鶉子赤石丸及曾清夜光散及葱實鳥眼丸及吞白石英祇母散皆令人見鬼卽鬼畏之矣抱朴子曰有老君黃庭中胎四十丸真秘符

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
川百鬼萬精虎狼虫毒也何必道士亂世避難入山
林亦宜知此法也

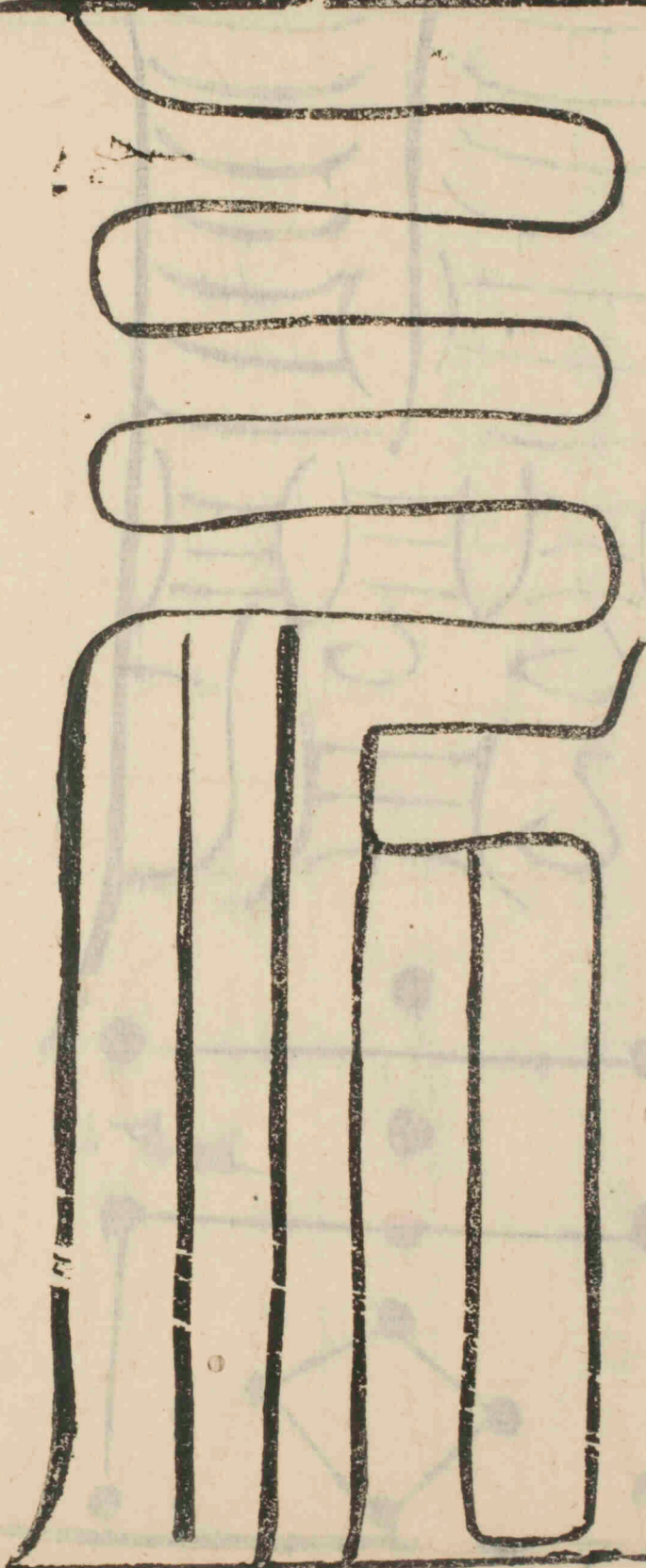
入山符

一

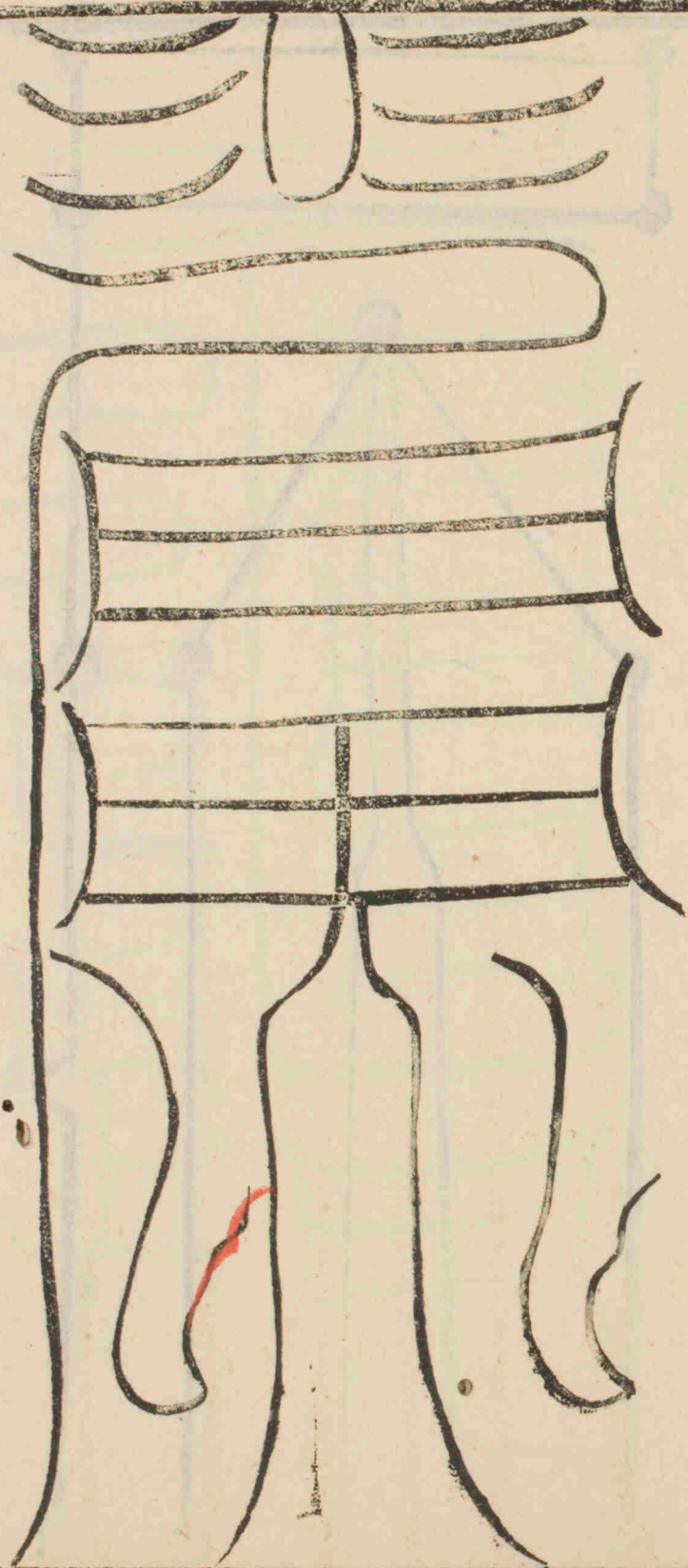


二

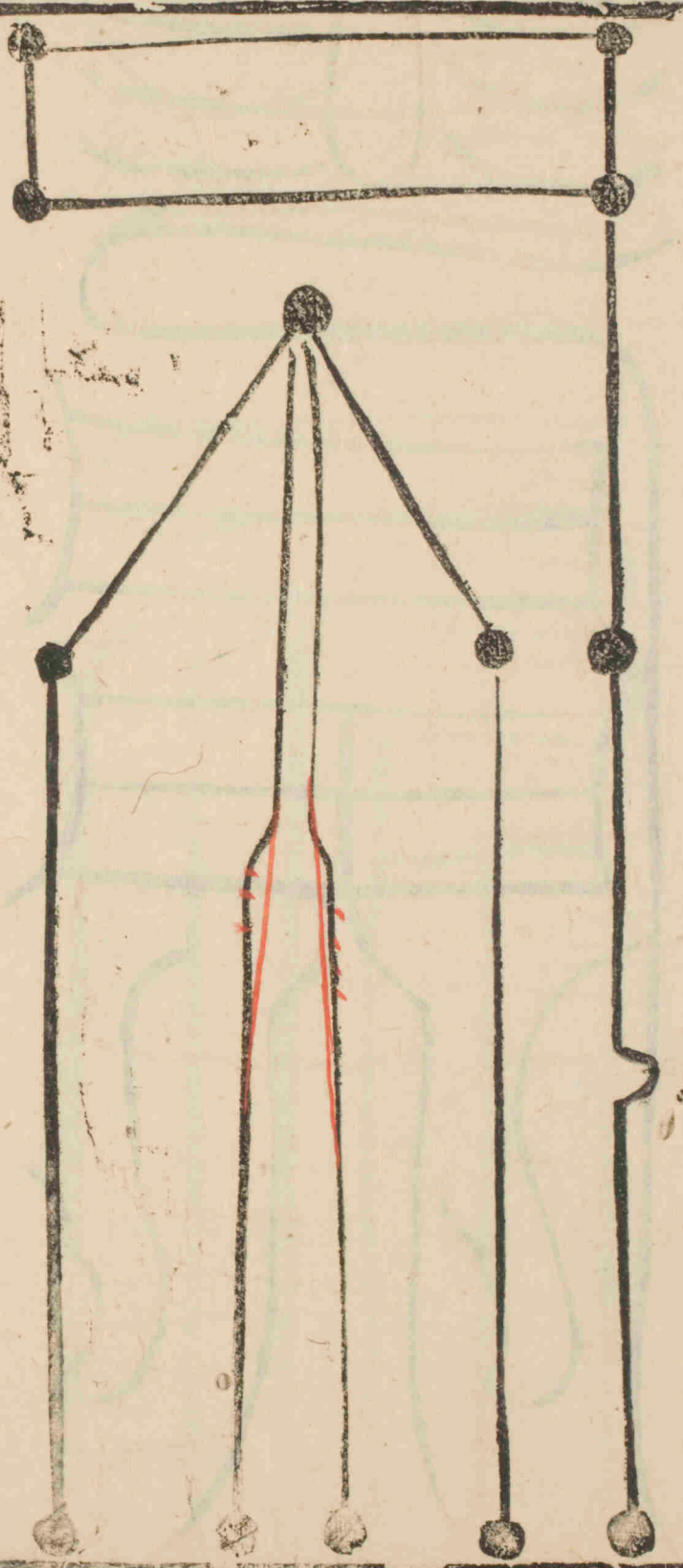
人山修



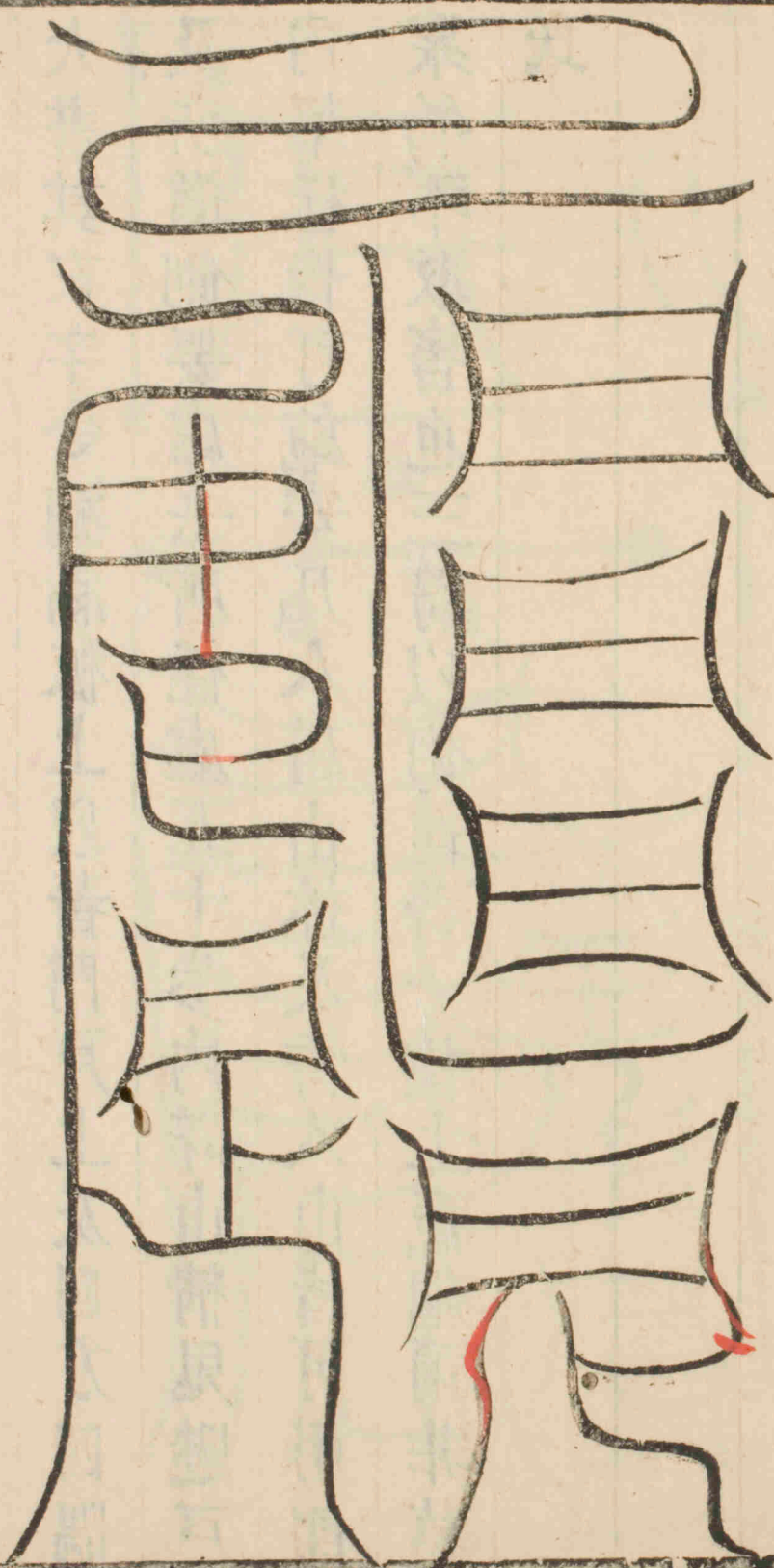
三



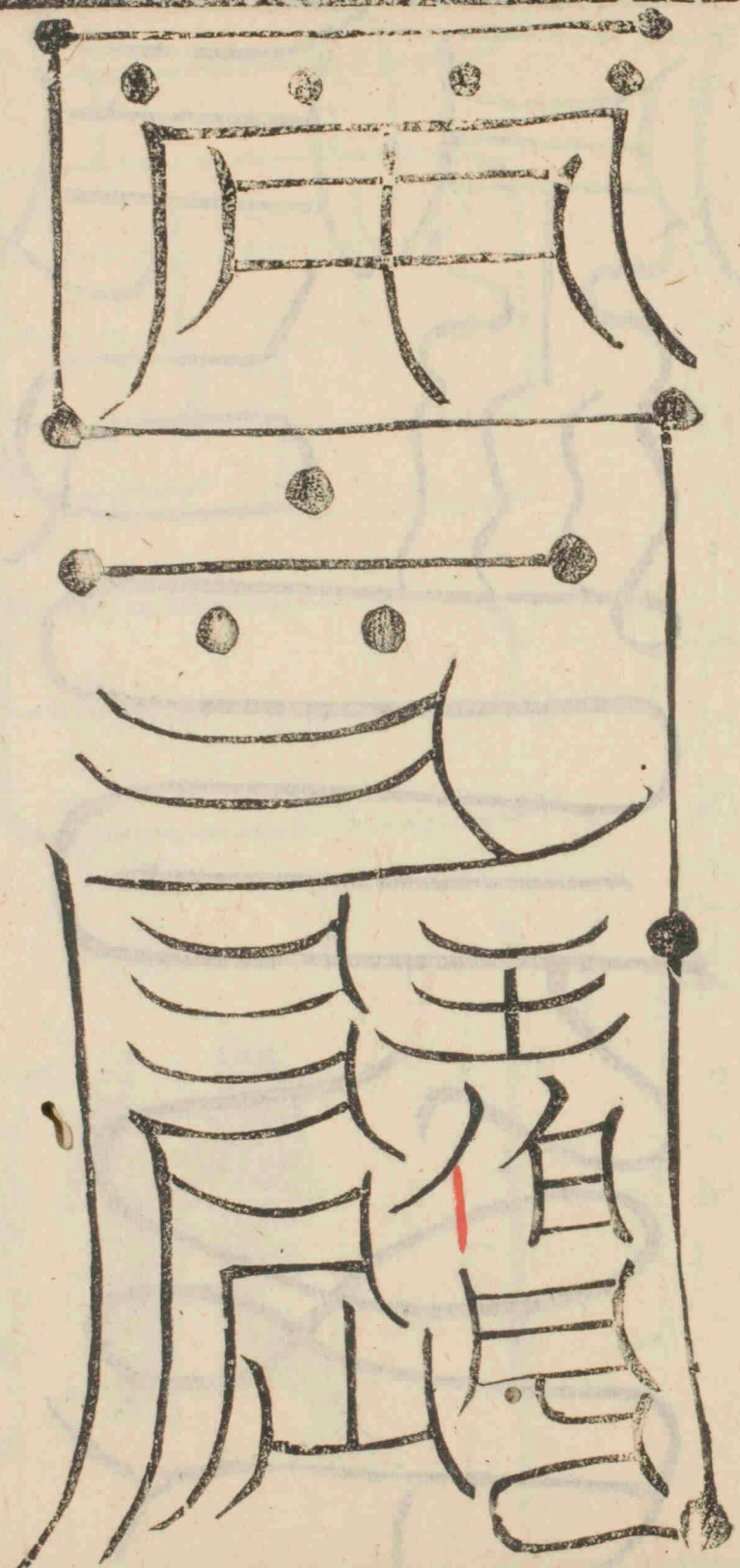
四

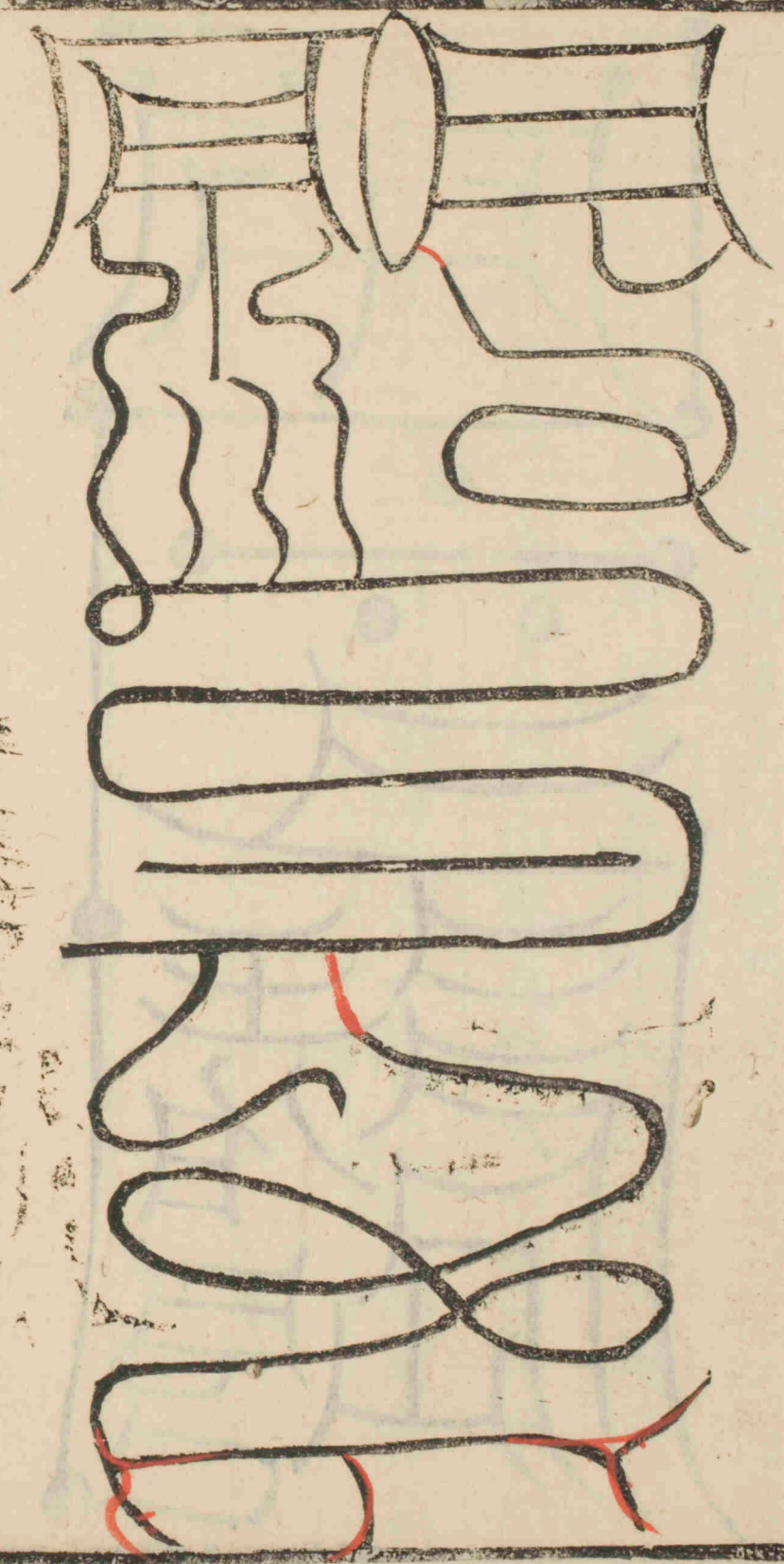


五

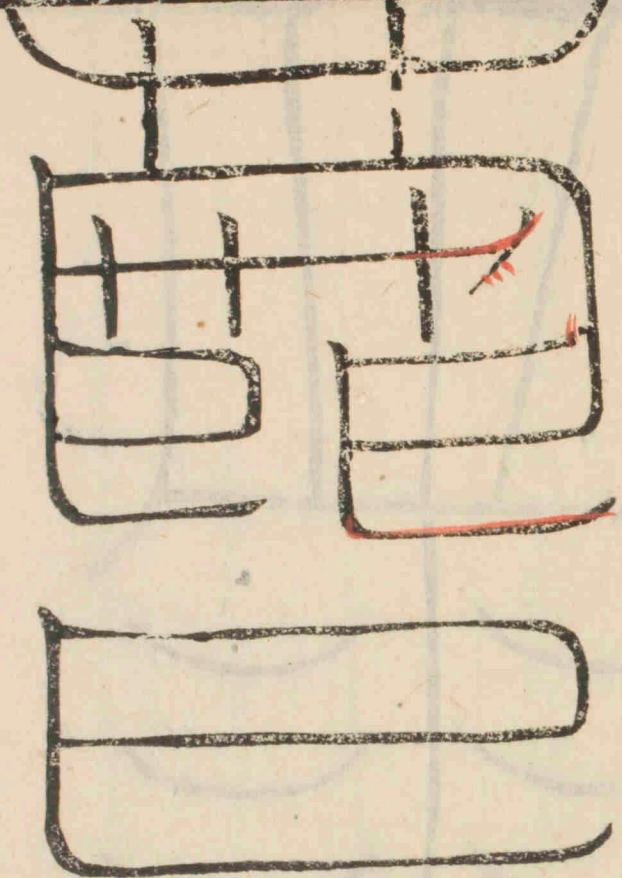


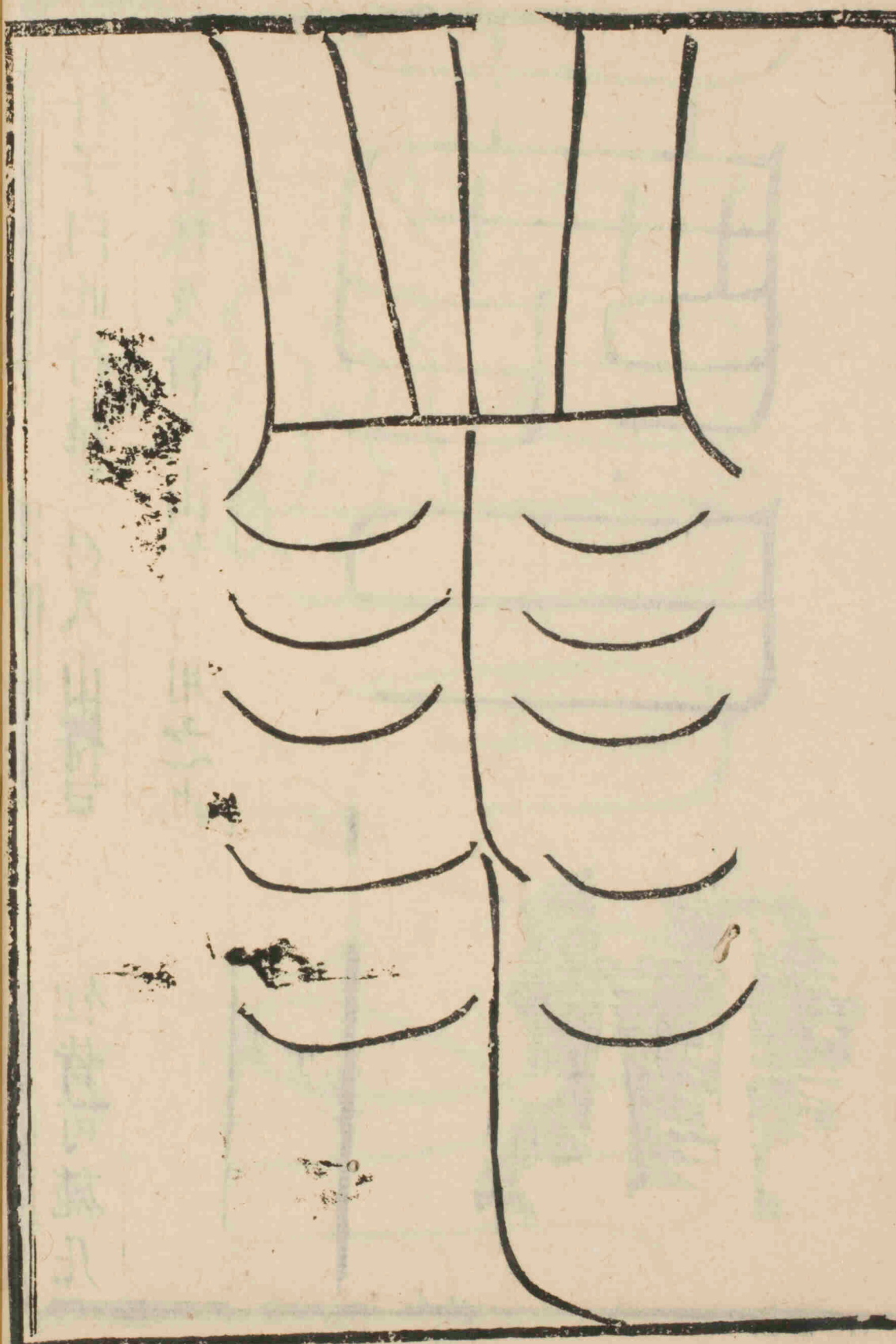
抱朴子曰上五符皆老君入山符也以丹書桃板上
大書其文字令瀰滿板上以著門戶上及四方四隅
及所道側要處去所住處五十步內辟山精鬼魅戶
內梁柱皆可施安凡人居山林及暫入山皆可用卽
衆物不敢害也三符以相連著一板上意謂爾非葛
氏



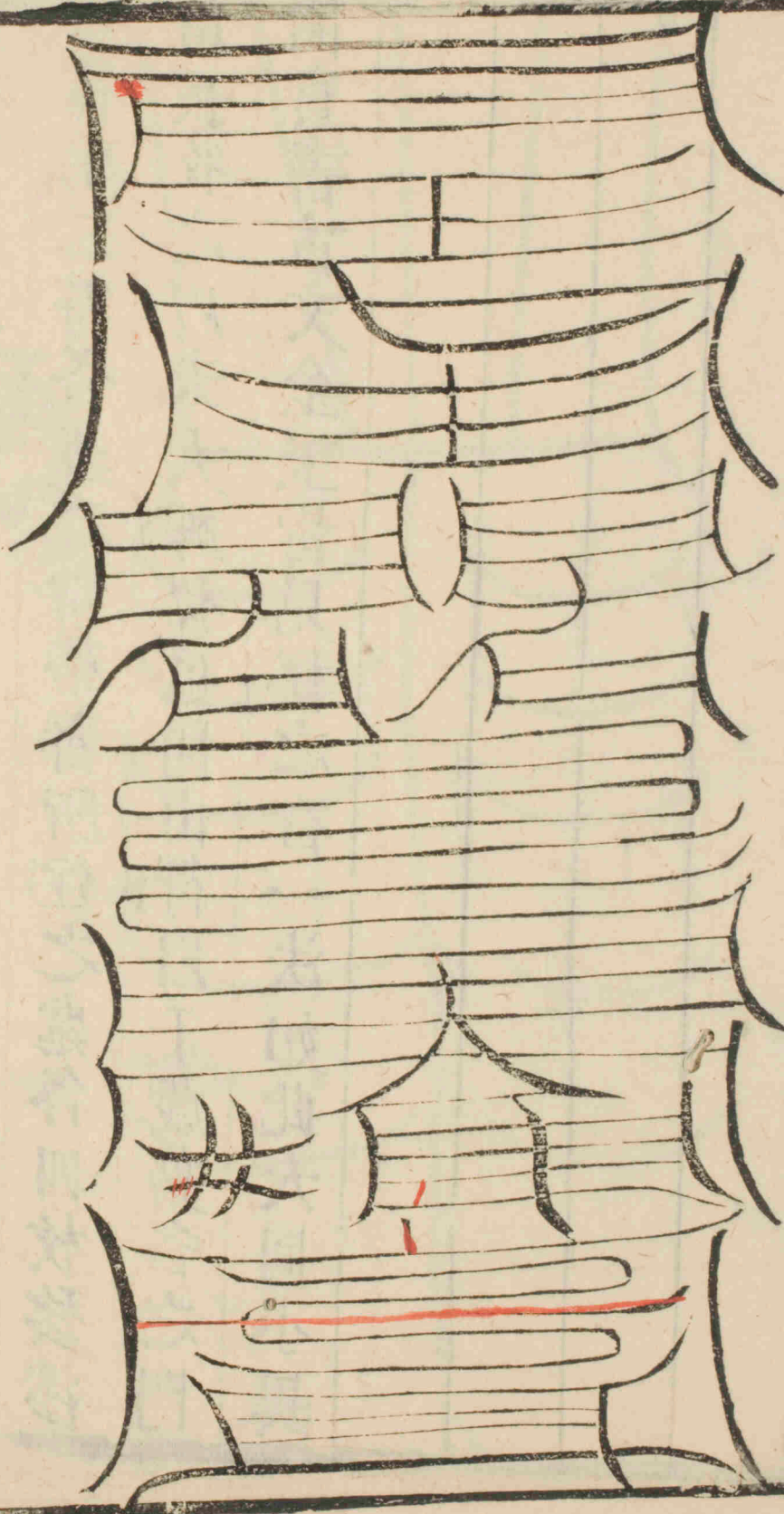


抱朴子曰此符是老君入山符戶內梁柱皆可施凡
人居山林及暫入山皆宜用之也





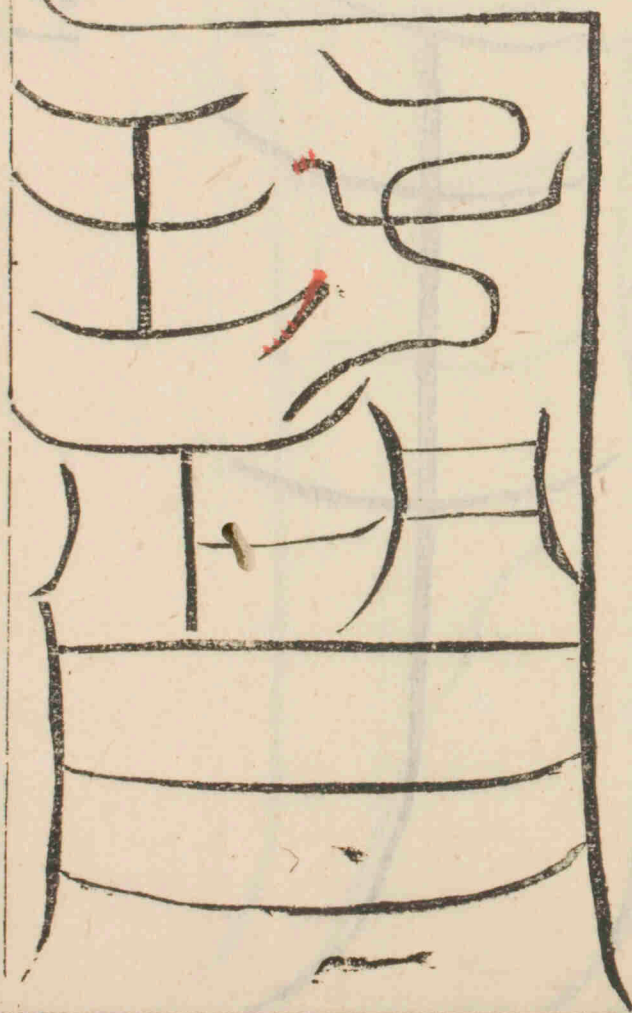
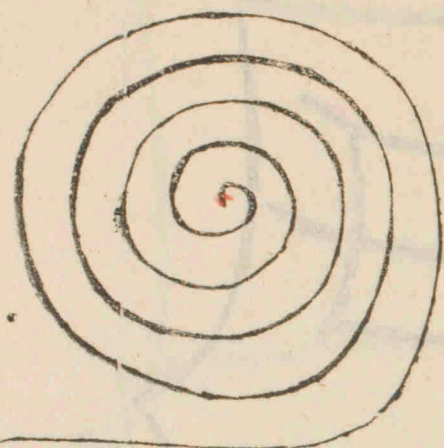
抱朴子曰此是僊人陳安世所授入山辟虎狼符以
丹書絹二符各異之常帶著所住之處各四枚移涉
當振收之以去大神秘也開山符以千歲藥名之門
開寶書古文金玉皆見秘之右一法如此大同小異



抱朴子曰此符是老君所戴百鬼及蛇虺虎狼神印也。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

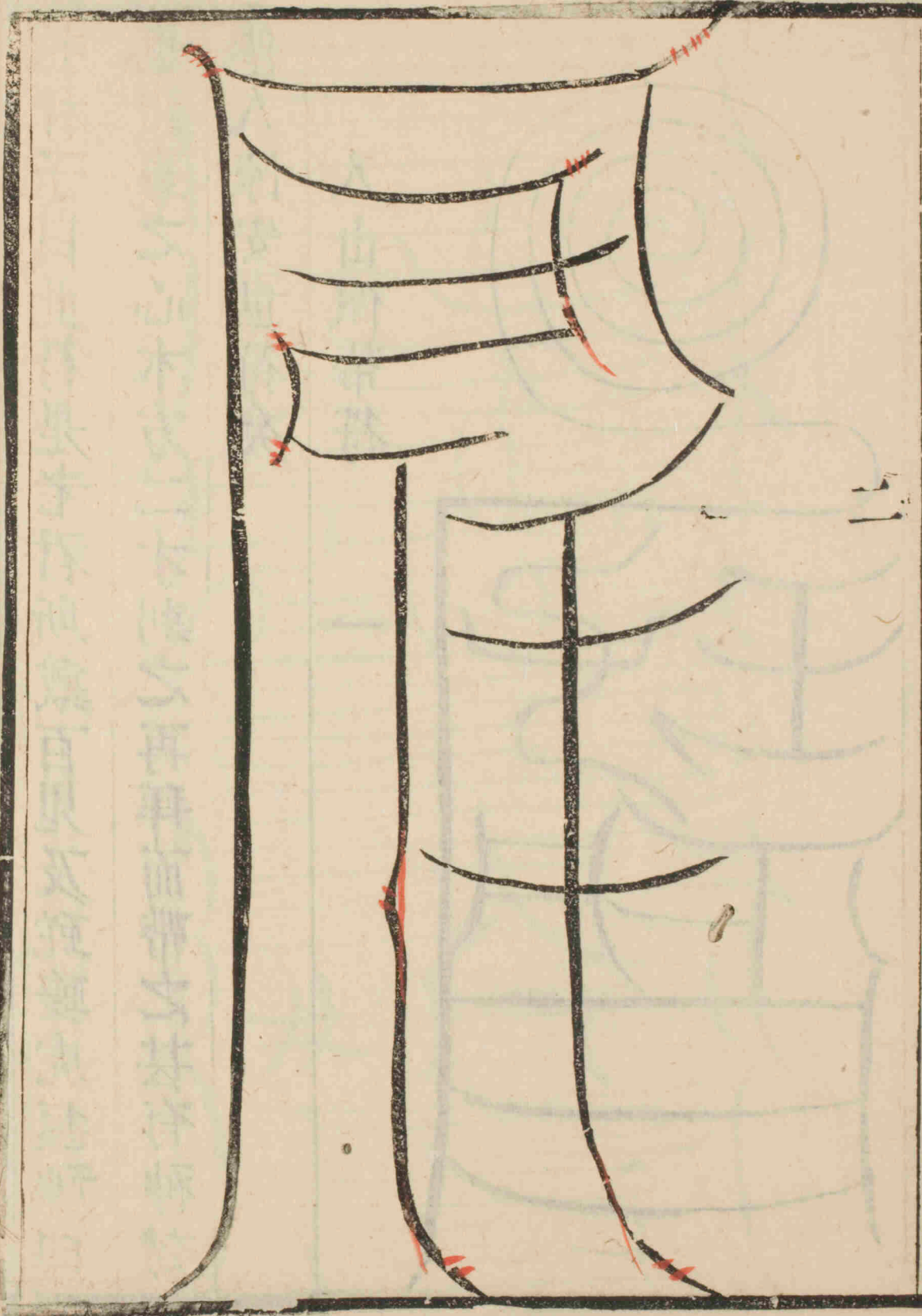
一



一本无二字

抄本二
一
分
二

三

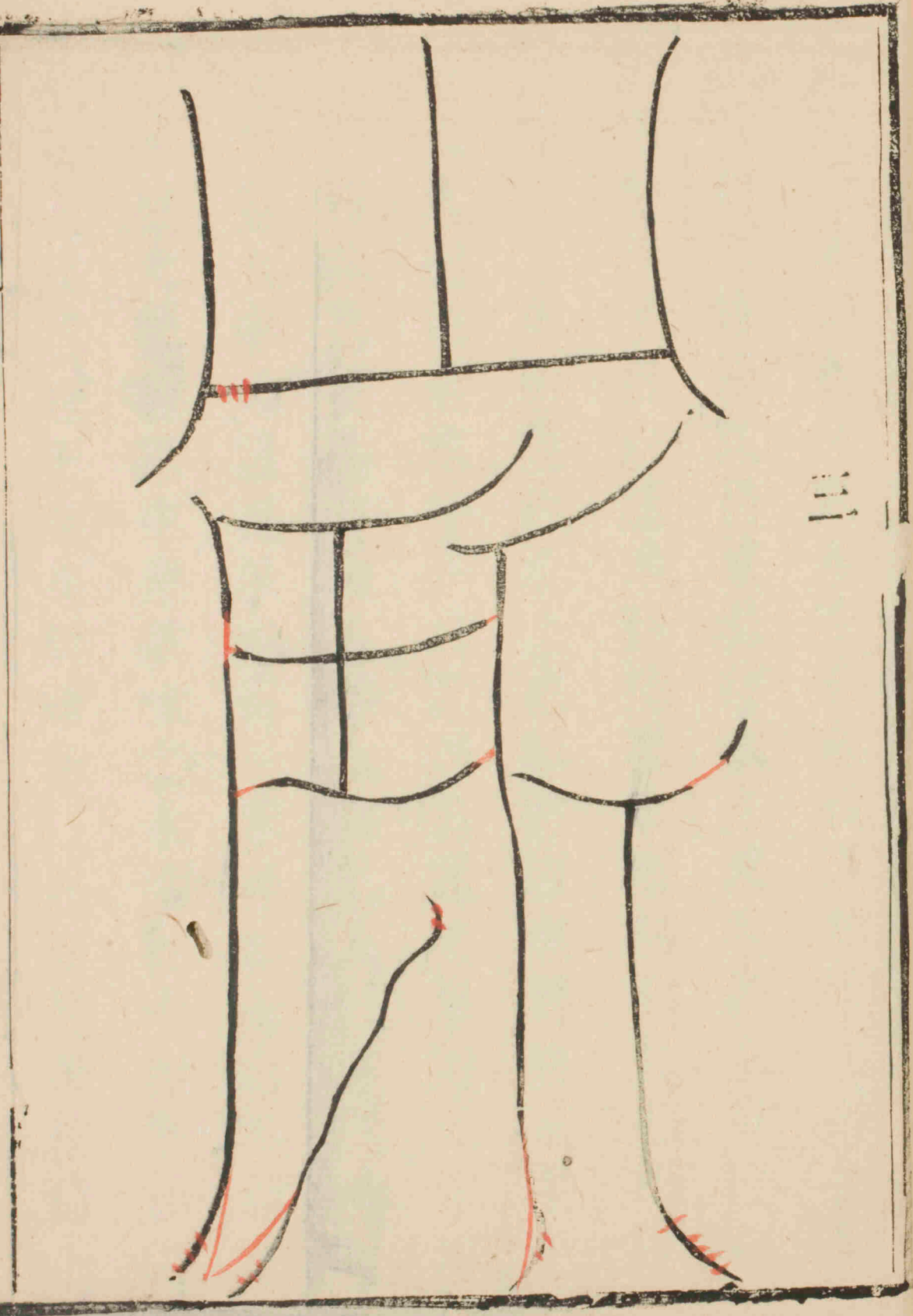


二

一本无三字

抄本二
一
分
二

三



三

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，或人居水中，以何法乎？抱朴子曰：以葱涕和桂服，如梧桐子大七粒，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。一日詐得真通天犀角，三寸以上，刻以爲魚而齧之，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縋，自本徹末，以角盛米，置群雞中，雞欲啄之，未至數寸，卽驚却退。故南人或名通天犀，爲駭雞犀。以此犀角著穀積上，

在一作有

攬一作攬下白

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道攬之皆生白沫湧起則了無復勢也以攬無毒物則無沫起也故以是知之者也若行異域有蠱毒之鄉每於他家飲食則常先以犀攬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煞毒者其爲獸專食百草之有毒者及衆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凡服之則亦可以居水中又以塗臍下則可以步行水上也頭垢猶足以使金鐵浮水况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

新跡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煞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却去三

五禁法當須口傳筆不能委曲矣一法直思吾身爲

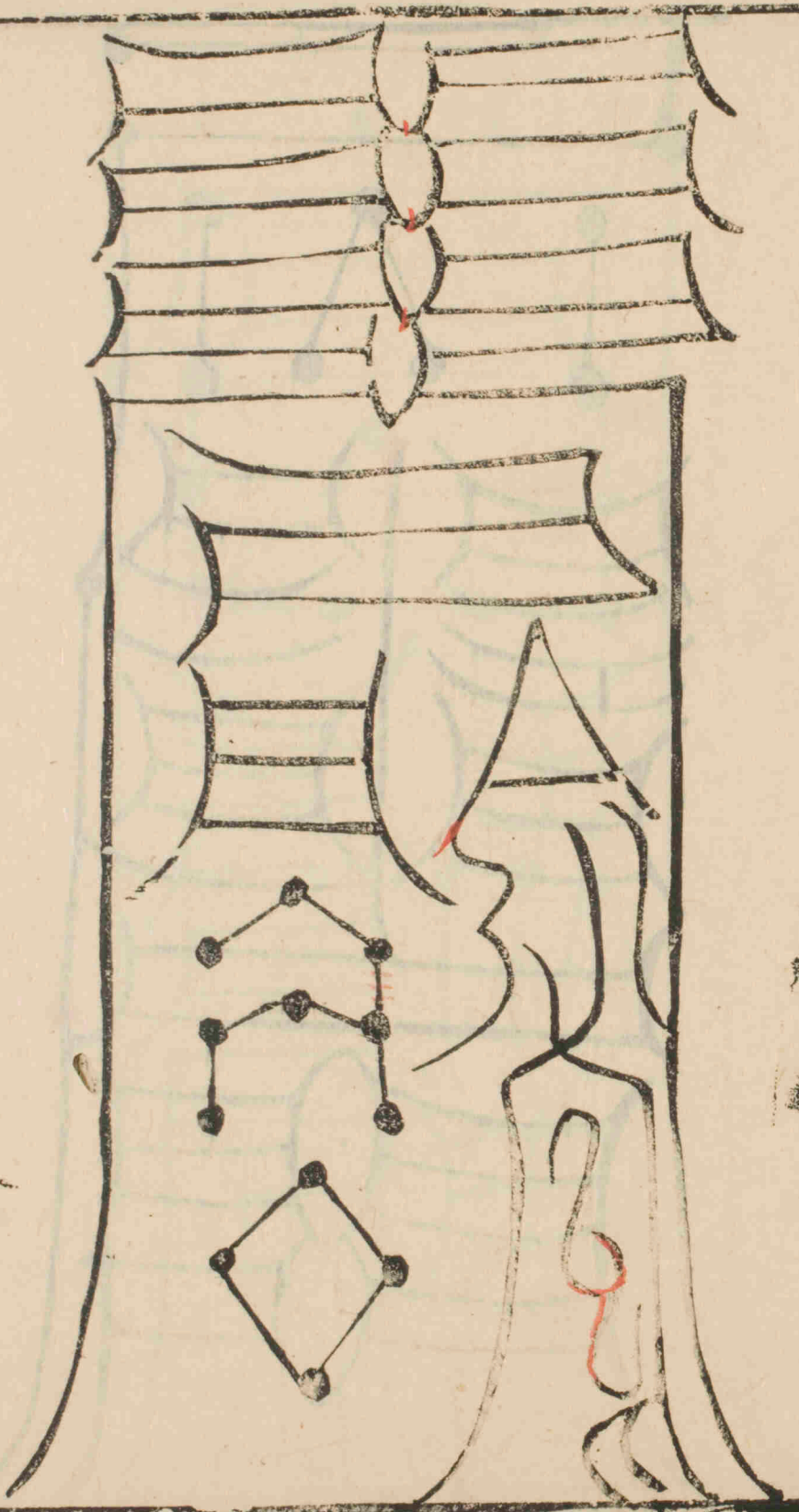
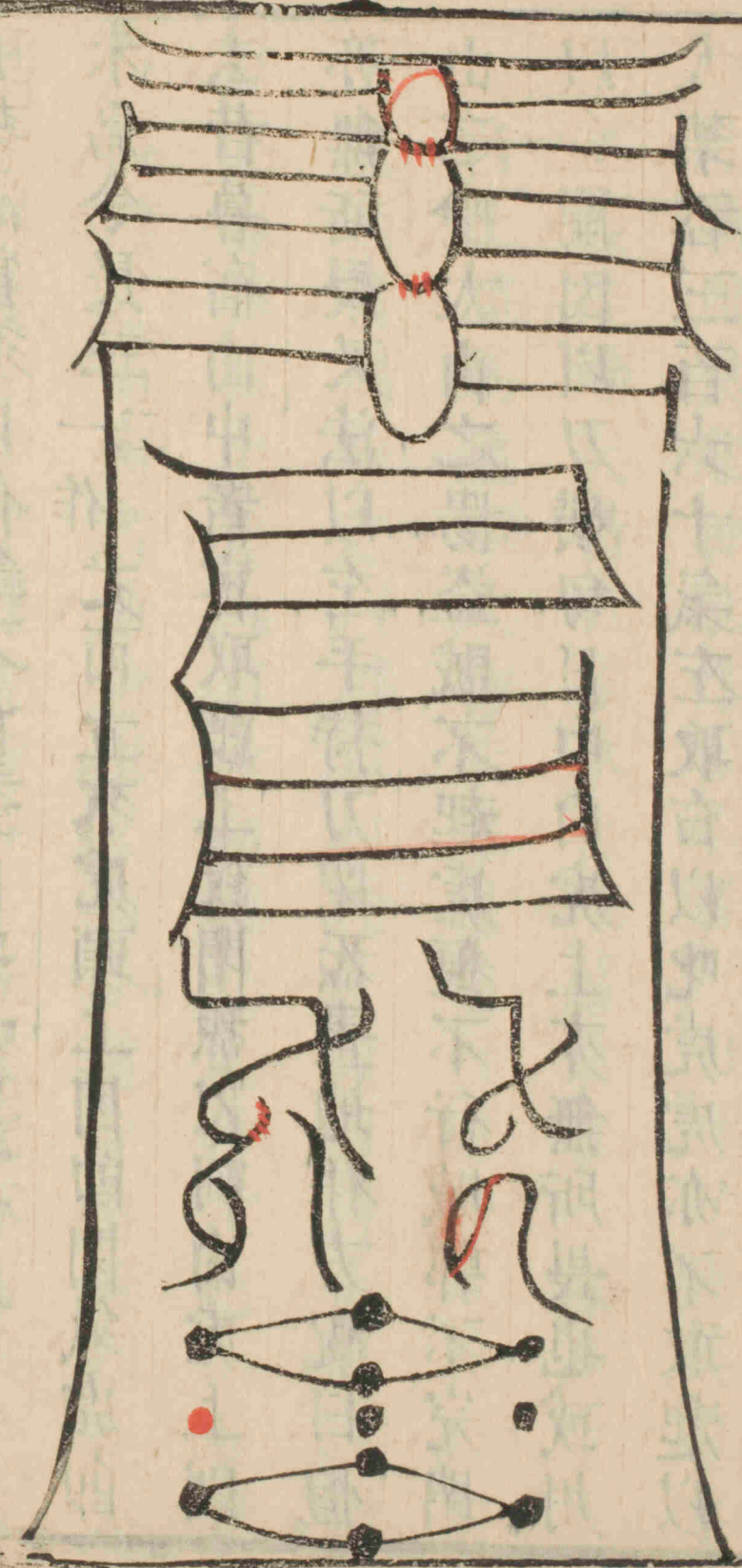
朱鳥令長三二

一作

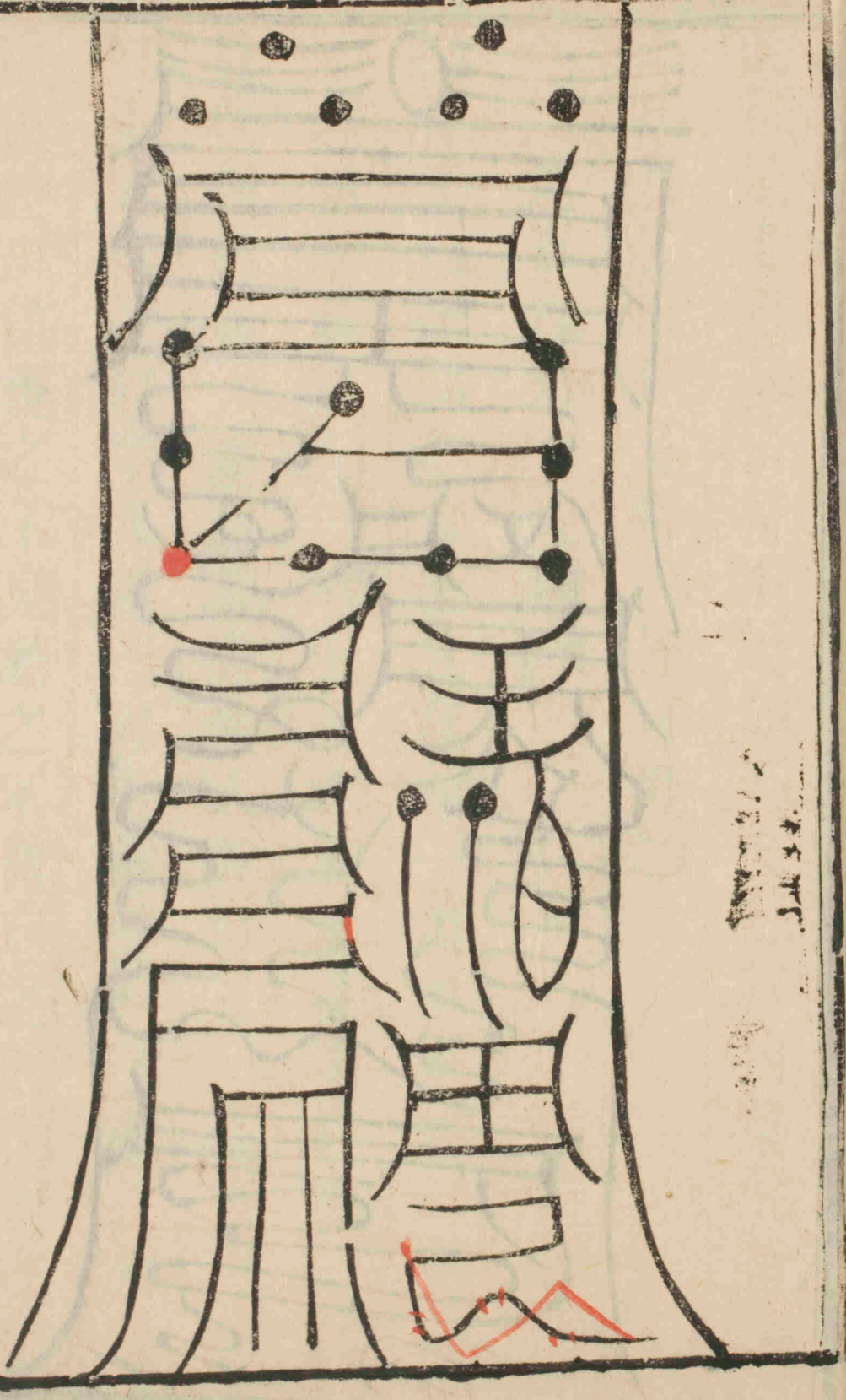
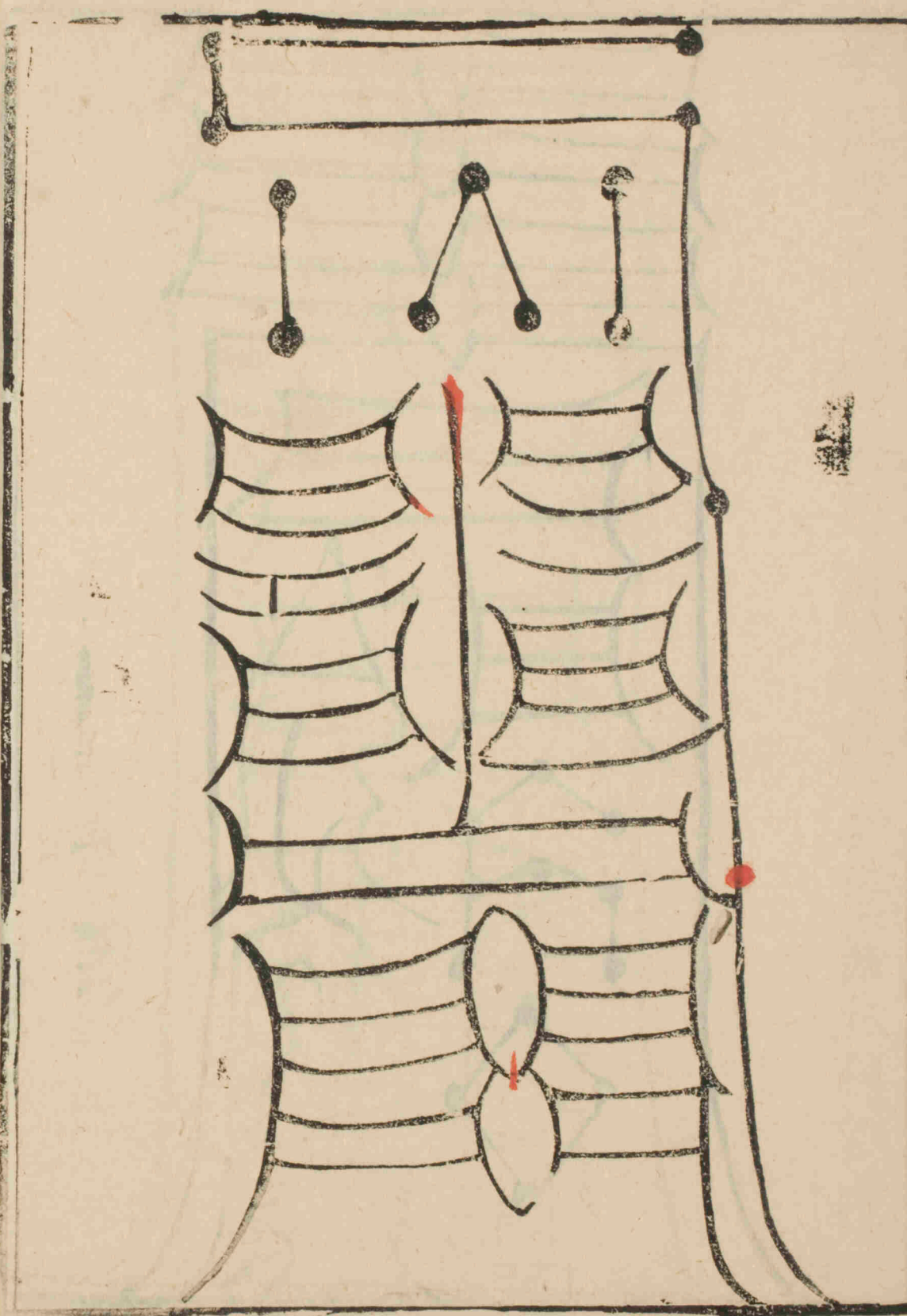
丈而立來虎頭上因卽閉氣虎卽

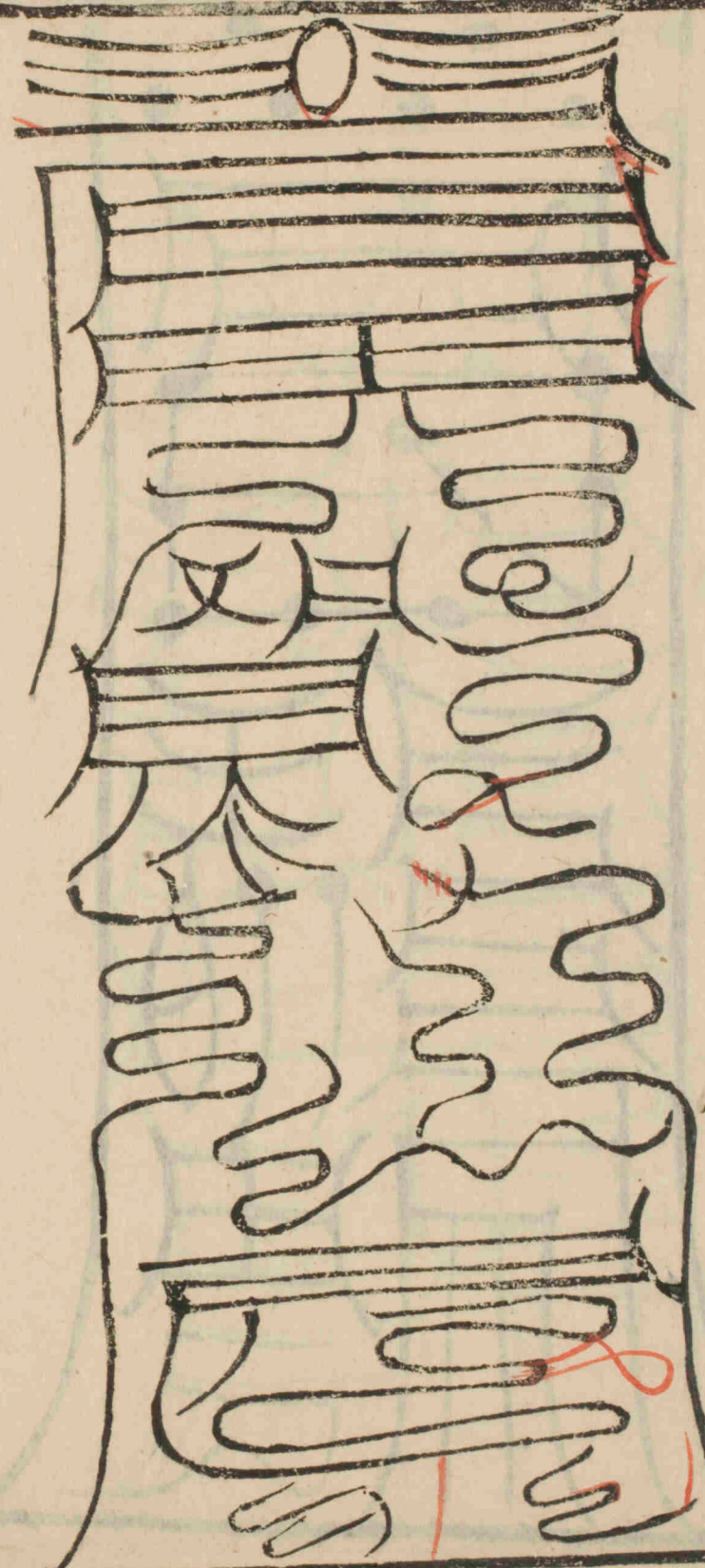
去若暮宿山中者密取頭上釵閉烝以刺白虎上則亦無所畏又法以左手持刀閉烝畫地作方祝曰恒山之陰太山之陽盜賊不起虎狼不行城郭不完閉以金關因以刀橫旬日中白虎上亦無所畏也或用大禁吞三百六十氣左取右以叱虎虎亦不敢起以此法入山亦不畏虎或用七星步及玉神符八威五勝符李耳太平符中黃華蓋印文及石流黃散燒牛

羊角或立西岳公禁山符皆有驗也闕此四符也



雨





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沉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忽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下丹田中或在心下絳宮金闕中丹田也或在人兩眉間却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効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洪隄上具茨見大隗君黃蓋童子受神芝圖還陟王室得神丹金訣記到峨眉山見天真皇人於玉堂請問真一之道皇人曰子既君四海欲復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却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太淵之中前有明堂後有絳宮巍巍華蓋金樓穹窿左置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留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却蛟龍

不畏魍魎挾毒之虫鬼不敢近刃不敢中此貞一之大畧也抱朴子曰吾聞之於師云道術諸經所思存念作可以却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備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歟白牲之血以玉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，蛇虺之處，守一不怠，衆惡遠避。若忽隅忘守一，而爲百鬼所害，或卧而魘者，卽出中庭視輔星，握固守一，鬼卽去矣。若夫陰雨者，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，則五岳不能犯之也。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，與貞一同功。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，皆如已身，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十處及有客座上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真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以思神守一却惡衛身常如人君之治國戎將之待敵乃可爲得長生之功也以聰明大智在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膏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真一存焉三七守焉百害却焉年命延矣抱朴子曰

師言服金丹大藥雖未去世百邪不迭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八况盡開者邪

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，免此壘畝。又有損於精思，無益於年命。二毛告暮，素志衰頽，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，又兼綜竒秘，不審道書，凡有幾卷，願告篇目。抱朴子曰：余亦與子同斯疾者也。昔者幸遇名師鄭君，但恨子弟不慧，不足以鑽至堅極彌高耳。于時雖充門人之洒掃，既才識短淺，又年尚少壯，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。飲食與凡人不同，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，亦不饑，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，閑坐侍坐數人，口答諮問，言

不輟響而耳並聰聰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既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薪耕田唯余尪羸不堪他勞然無以自効常親掃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諸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尚書教授
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人或一
月足以大有所寫以不敢竊寫者政以鄭君聰慧避
近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

九三一作九生

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
君玉曆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
女經彭祖經陳敷經子都經張虛經天門子經容成
經八山經內寶經四規經明鏡經日月臨鏡經五言

提一作秘

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卧引圖
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曆經昇天儀
九竒經更生經四矜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
經丹壺一作臺經岷生經魏伯陽內經日月厨食經步

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

日子

白一作帛

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

一作時候

經神光

一作仙

占方來

經水仙經尸解經中遁經李君包元經黃庭經淵體

經大素經華蓋經行厨經微言三卷內視經文始先

生經曆藏延年經南闕記協龍子記

闕一作闕

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記

無極經宮氏經真人玉胎經道根經侯命圖反胎胞
經枕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
王子五行要貞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

和一作利

記休糧經三卷採神藥治作秘法三卷登山渡江
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王者記三卷興
和宮宅宮舍法五卷斷虎狼禁山林記召百里虫蛇
記萬畢高丘先生法三卷王喬養性治身經三卷服
食禁忌經立功益筭經道士奪筭律三卷移門子記
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

僊却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千三十六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孝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

符採女符玄精符玉曆符北臺符陰陽大真符枕中符治百病符十卷厭懣符十卷壺公符二十卷九臺符九卷六甲通靈符十卷六陰行厨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人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

便

多誤故諺曰書三寫魚成魯虛成虎此之謂也士與
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
符獨効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貞
體使之者速効耳皆自有益也凡爲道士求長生志
在藥中耳符劔可以却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

厭効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
皇文五岳貞形圖也古人僊官至人尊秘此道非有
僊名者不可授也受之四十年一傳傳之軟血而盟
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。却蛟龍。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

及

時。寫人皇文。并書已姓名。著紙裏。竊內人家中。勿令人知之。令人無飛禍盜賊也。有謀議已者。必反自中。復又此文。先潔齋百日。乃可以召天神司命。乃太歲日。遊五岳四瀆社廟之神。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

得一作行

卷昔劉君安未僊去時抄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執杖卽成林木種物卽生瓜果可食畫地爲河撮壤成山坐致行厨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詣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鼯血虎血紫綬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沉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各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况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

掇一作撿

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
挾源短流促倒裝與人則靳靳不捨分損以授則淺
薄無奇其所寶秘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溫褐必無大牢之饕錦衣狐
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銜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拘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

人作者

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著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効而未必曉於不死之道也或修行雜術能見鬼恠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立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既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徃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畧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采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。笑小兒耳。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。其目又有重瞳。予知其大貴之相。常勸勉慰勞之。善崇高。尚莫憂不富貴。大德已終。黃精將起。誕承歷數。非子而誰。然其父至頑。其弟殊惡。恒以殺舜爲事。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。其眉似子產。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。鐵樹一作三折。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

見吾時四月中盛熱不能往尋聞之病七日而沒于
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
皇當時大有恠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昏者廢忘事幾稽使君曾以
一玉色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
鑿其棺視之其尸死在此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饑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班龍五色最好是老君常所乘者今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倕佺子王喬諸僊來拔行吾首請之並爲吾作方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十數丈也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蛟蛇百餘里其中口牙皆
如三百斛船大蜂一丈其毒煞象又有神獸名獅子
辟邪天鹿焦羊銅頭鐵額長牙鑿齒之屬三十六重
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符使符左右契者不
得入也五河皆出山隅弱水澆之鴻毛不浮飛鳥不
過唯僊人乃得越之其上神鳥神馬幽昌鷁鵬騰黃

言光之

屬皆

能人語而不死真濟快僊府也恨吾不得

言周旋其上耳于時聞誕此言了了多信之者又河
東蒲坂有項晏都者與一子入山學僊十年而歸家
家人問其故晏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饑
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厨三年吾何人哉。河東因號髡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在其洛中有道士已博涉衆事治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竟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既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况長生之道貞人所重可不勤求足問者哉然不可不精簡其真僞也余恐古強蔡誕項髡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：僊人目瞳正方，皆洛中見之白仲理者。爲余說其瞳正方如此，果是異人也。

別旨附

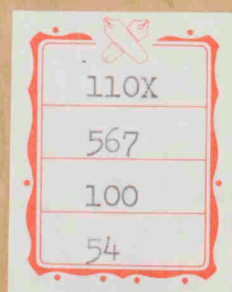
夫胎精固神與守元氣同，但莫止出入之息可也。有常以生氣時以鼻引入口，吐吐二分餘一分，鼓口咽此氣，令喉中郁然有聲，此非胎元氣，是服麤氣也。麤氣在腹，與元氣不同居也。麤氣是喘息之氣也。夫元氣雖至少而難散，非有麤之出入也。且呼吸猶不欲自聞，况咽有聲乎？夫入氣麤則傷肺，肺五臟之華蓋。

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，皆用衆氣也。謂衆物之氣，飲食之品也。且衆氣只能舉重，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。故知衆氣不及麤氣，麤氣可去之，元氣不可令出也。夫保氣者，元氣也。非衆麤二氣。若服元氣，蒲藏則麤氣自除，卽自以麤氣運動，不必須衆氣也。夫休絕

者患其穀氣薰蒸五臟是以絕之今既修氣術則穀氣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踟躕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既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

葛稚川內篇卷之四

終



110X

567

100

54