

ZHONGGUOCHUANTONGWENHUADUBEN

中国传统文化读本



抱朴子内篇



吉林人民出版社

ZHONGGUOCHUANTONGWENHUADUBEN



责任编辑: 黄式刚

抱朴子内篇

金刚经
妙法莲华经
楞严经
维摩诘经
阿弥陀经
坛经
百喻经
墨子
管子
韩非子
商君书
吕氏春秋
论衡
鬼谷子
贞观政要
颜氏家训
治家格言
菜根谭
楚辞
文心雕龙
世说新语
绝妙好词



千家诗
增广贤文
唐诗三百首
梦溪笔谈
天工开物
徐霞客游记
论语
孟子
荀子
周易
诗经
礼记
孝经
孔子家语
春秋繁露
太极图说
老子
庄子
列子
淮南子
黄帝内经
山海经
抱朴子内篇
黄庭经
阴符经
周易参同契
性命圭旨
太上感应篇
孙子兵法
孙臧兵法
六韬
三略
曾胡治兵语录

中国传统文化读本
抱朴子内篇

吉林人民出版社



目 录

导 读	1
抱朴子内篇	24
畅 玄	24
论 仙	29
对 俗	45
金 丹	58
至 理	83
微 旨	93
塞 难	105
释 滞	115



道 意	128
明 本	140
仙 药	150
辨 问	173
极 言	184
勤 求	196
杂 应	210
黄 白	226
登 涉	241
地 真	261
遐 览	269
祛 惑	282
评 价	293



导 读

抱朴子内篇

《抱朴子·内篇》是晋代著名学者、道教大师葛洪撰写的一部仙学名著。葛洪，字稚川，号抱朴子，丹阳句容人（今属江苏省），生于西晋武帝太康五年（公元284年），卒于东晋哀帝兴宁元年（公元363年）。他的祖父葛系曾为吴国大鸿胪，父亲葛悌最初也在吴国做官，后来做晋朝的邵陵太守。葛洪虽出身贵族，但十三岁丧父，家道中落。他自小好学，但求学的过程却十分艰难，自称：“躬自伐薪以贸纸笔”，“就营田园处，以柴火写书”，（《抱朴子·外篇自叙》）虽然如此，但凭着他的刻苦求



学精神，居然读书近万卷，而且其中的许多篇章都能背下来。《晋书·葛洪传》称他：“博闻深洽，江左绝伦；著述篇章，富于班马。”他虽以儒学知名，却“尤好神仙导养之法”，曾拜名道士郑隐为师，后又就学于南海太守鲍玄，终入罗浮山，炼丹终生。葛洪一生著述繁富，主要有《抱朴子》内外篇、《神仙传》、《隐逸传》、《肘后要急方》等等。其中《抱朴子·内篇》最能反映他的思想与追求。

《抱朴子·内篇》主要讲述修仙证道的道理，其基本内容包括神仙论、养生术、炼丹术。以下我们将围绕这三大主题进行介绍。

—

在世界各主要民族的上古文化中，都有丰富多彩的神话传说，如古希腊有瑰奇多姿神秘莫测的众神谱，古埃及、古印度



也都有较为发达的神话系统，中国古代也有以《山海经》、《楚辞》等为主体的群神谱。但极有意思的是，中国古代不仅有神话，而且还有仙话。仙与神在中国古代相互峙立，这是一种值得注意的文化现象。

仙或者神仙观念在中国起源甚早，近年来一些考古发掘表明，在远古时代国人就有着神仙信仰的萌芽。从文字记载来看，《说文解字》对“仙”作了明确的界定，其云：“仙，长生迁去也”。汉刘熙所撰《释名·释长幼》亦云“老而不死曰仙”。《汉书·艺文志》则称：“神仙者，所以保性命之真而游求于其外者也。”另外《庄子》、《韩非子·十过篇》、《淮南子·览冥篇》、《楚辞》、《山海经》等书中都有不少对于神仙理想的描述及神仙传说。结合各种记载，我们可以从中看到古人赋予神仙观念的三种内蕴：第一，求长生不死即生命的永恒存在。第二，求特殊的神通。第三，求一种独特的生活方式、道德理想及生命境界。这其中最值得注意的是：古人



认为在仙与人之间存在着紧密的联系，两者是同类而非异类。所谓的仙乃是由人通过身心的双重修炼，最终达到生命的飞跃性变化而产生。然而，这个思想在葛洪以前，古人阐述得尚不充分。

葛洪在《抱朴子·内篇》中对神仙思想最大的发展就在于他明确地指出仙是由人通过修炼而成的，是一种新型的、高级的生命体。仙的产生是建立在对人的精神、肉体生命的双重超越的基础上。这样，仙就被去除了模糊性、神秘性，只要肯下功夫，世人都可成仙。正如《抱朴子·极言》中言：“彼莫不负笈随师，积其功勘，蒙霜冒险，栉风沐雨，而躬亲洒扫，契阔劳艺，始见之以信行，终被试以危困，性笃行贞，心无怨贰，乃得升堂入于室。”这就是说，仙可以勤学而致。这种看法与世界其它各民族的神话观念形成鲜明的比照。因为在神话中，神与人乃是异类，两者并非同一层次的存在实体。如希腊神话中诸神的最高神宙斯、智慧神雅典娜、太阳神阿波罗



都不是源于人类，而是神族的谱系。在我国古代神与仙也是有区分的，我们看看中文文字“神”与“仙”二字的构造就可一目了然。“神”与“仙”均为形声字，然而“神”从“示”旁，而“仙”从“人”旁，这其中不就显露出它们的分别！“神”从“示”旁是祭祀、崇拜的对象，“仙”从“人”旁则表明其与人脱不开干系。在我国古代虽有祖先神的崇拜，似乎祖先（人）亦可为神，但我们不要忘记祖先乃为死后的人（即通常所说的鬼魂），而非活人为神。如此，中国古代既有“神”又有仙，既有神话又有仙话，这是古人的一项重大的文化创造。然而这种极有价值的创造，在过去几千年中都被世人所忽视，葛洪是首先注意到它的人。

《抱朴子·内篇》（亦可参考《神仙传》）中对于“神”、“仙”的区别是有明确意识的，书中许多篇章再三强调仙可由学而致，神则为异类，只有在人死后，即人的生命发生断裂，方可接近。葛洪在书



南极老人图轴



中花费大量的篇幅对学仙作系统的论述。首先，他注重修行的循序渐进性，主张修道要从易入手，由简到难，从低至高。《论仙篇》说：“凡学道当阶浅以涉深，由易以及难，志诚坚果……无所不济，疑则无功，非一事也。”其次，葛洪更强调学仙要内外双修，不仅要外养气命，而且还要内修心性。《论仙篇》言：“仙法当静寂无为，忘其形骸”，“学仙之法，欲得恬愉澹泊，涤除嗜欲，内视反听，尸居无心。”有时，他还把道德修养做为成仙的必备条件之一《微旨篇》说：“然览诸道戒，无不云欲求长生者，必欲积善立功，……如此乃为有德，受福于天，所作必成，求仙可冀也。”

葛洪在修仙问题上还碰到了一个棘手的难题，这就是：既然人人都可通过修炼而成仙，人人都希望成仙，那么为什么自古以来人多仙少呢？为什么很多人都不相信仙道呢？葛洪在《塞难篇》中已意识到了这个问题。对此，他的回答是：人生受气，结胎之初，各有所值的星宿，若刚好



碰巧是仙宿，那么生下来之后，自然而然就相信仙道，然后便会去寻师访友，刻苦修炼以达仙道。在此，他不否认人多仙少这个事实，又不否定人人都能成仙这种可能，因而推出一种用偶然的命定来化解面临的难题的方法。其实葛洪所碰到的难题关涉到人生的必然性与偶然性的问题。这是人生三大困境之一，以人类智力的有限自不能对此类问题作出合适的解释。

葛洪在书中还对仙与圣、儒与道的分疏提出独创性的看法。

和中国古代许多知识分子一样，葛洪也是由儒入道，走的是先儒后道的道路。因此自始至终他都怀有治国升平、拯救伦常的宏愿。在《释滞篇》中他表达了这种愿望：“何必修于山林，尽废生民之事，然后乃成乎？”由此，梳理清仙与圣的关系是确立其价值观的核心。在这个问题上葛洪的看法很有意思。他既不神化圣人，也不抬高仙人，而是把他们看作由不同的生活态度和人格理想选择所导致的两种不



同的生命境界。“夫圣人不必仙，仙人不必圣”这是他在仙与圣问题上的基本观点。具体来说，“圣人受命，不值长生之道，但自欲除残去贼，夷险平暴，制礼作乐，著法重教。”（《辨问》）而仙人则完全不同，仙人要“闭聪掩明，内视反听；呼吸导引，长斋久洁。入室炼形，登山采药；数患思神，断谷清肠。”（《辨问》）由此可以发现葛洪是把仙人与圣人当作两种不同的价值存在和生命境界来对待的。这种看法比后世儒道两途中的偏执分子不知要高明几倍！

遵循着仙圣分辨的思路，葛洪又对儒道的关系也作了思考。十分有趣的是他不是简单的倡导儒道互补，而是用“本末”、“难易”、“内外”这些词对儒道的关系进行评判。具体来说，便是“道本儒末”、“道内治身外治国”、“道为难中易，儒为易中难”等等。

葛洪的道本儒末思想是继承了魏晋玄学的“本末”、“有无”之辨的，他折中儒



道完全是建立在以道为本的基础之上。葛洪认为道家是承大道之根本，而儒家不过是大道之支流。《塞难篇》言：“道者，万枢之源也；儒者，大淳之流也。”对于这个主张，若我们不计较他对道家的私人亲近，而从整个中国文化的深层结构来考虑，就可以发见其中所蕴含的合理性。鲁迅曾说过：“人往往憎和尚，憎尼姑，憎耶教徒，而不憎道士。懂得此理者，懂得中国大事”。（《鲁迅全集》第三卷）在《致许寿裳》中他又说：“中国根抵全在道教……”。的确，道教具有较为浓厚的平民色彩。有人把它称为“俗文化”，无疑它更多地表现了一般平民的心理习性及价值观。这其中蕴含着中国文化的巨大潜流。

至于从内外关系来分析，葛洪认为：“夫道者内以治身，外以治国。”（《明本篇》）“内宝养生之道，外则和光于世，治身而身长修，治国而国太平……”（《释滞》）明确认为在大道之中自然而然地蕴含着修齐致平的原则。按其中所蕴含的义理



趋势进行演绎，大道由内向外扩张便可推衍出外王之道，甚至不止于此，可以进而至内圣与外圣的合一，此即为上古“至治”之世的格式。这样，我们可以看到葛洪在其倡导的仙道之中，实际上已经包含着儒家的所谓“治道”。

再从难易而言，葛洪以为“儒业多难，道家约易”，常人看来，儒教近而易见，故宗之者众焉。道远而难哉，故达之者寡焉。”但葛洪却认为儒教是易中之难，道教是难中之易。《抱朴子·内篇》对儒道的论辨基本上还是建立在司马谈《论六家要旨》所持论的基础上，然而，其所阐述却更精微、深远。

贯彻《抱朴子·内篇》始终的是对于神仙存在的论证。要论仙，首先得要人信仙。然而仙是存在于人们的感官之外的实体，况且世上人多仙少，如何让人相信一定有仙存在呢？因此给仙的存在寻找一可靠的论据是葛洪毕生所致力的事。他深受传统道家及魏晋玄学贵无派影响，把道



拈出作为神仙存在的保证。《道意篇》说：“道者，涵乾括坤，其本无名。论其无，则影响犹为有；论其有，则万物尚为无焉。”在这里，道非简单的有或无，而是有与无共俱，与具体的事物相比，道的存在采取一种独特的形式，不是我们的感官所能感觉。葛洪又把道与神秘的“一”等同起来，《地真篇》言：“道起于一，其贵无偶，各居一处，以象天地人，故曰：三一也。天得一以清，地得一以宁，人得一以生，神得一以灵……老君曰：‘忽兮恍兮，其中有象；恍兮忽兮，其中有物。’一之谓也。”葛洪将这种神秘的实体——“一”做为神仙存在的终极根据。他认为“一”是通向仙道的桥梁，人只要得“一”，便能长生不老，成就仙道。

那么葛洪这种神秘的“一”究竟存在于何处呢？他认为“一”是人人天生稟有的，存于人之北极大渊之中。“一”又有“真一”和“玄一”之分，“真一有姓字服色，男长九分，女长六分……此乃道家所



重，世世歃血，口传其姓名耳。”（《地真篇》）人只要守一存真，便能与神相通，进而分形隐身，成就各种奇妙的神通。至于守一的真诀如何，他没有做详细介绍，只是简单地说要寡欲少食，“一”才会留息于人体之中。

二

《抱朴子·内篇》中弥足珍贵的是其对于养生之道——生命哲学的探讨。老子、庄子曾初步论述了养生的各种理论，先秦其他诸子也在自己的著作中对此有所涉及。汉初刘安的《淮南子》、河上公的《老子注》，东汉魏伯阳的《周易参同契》都对这门知识作了进一步发展。但这几家都各有偏重，他们或是粗举其辞而不肯言其要领，或是隐秘其旨，比附其文，反而令人难以领悟其中三昧。加之养生学是一门实践性很强的功夫，一般都采取师徒口口相传的

抱朴子内篇



形式，这样其珍贵的部分大都散见于民间，非典籍所载。因此在当时迫切需要有人加以收集整理并进行归纳总结。《抱朴子·内篇》正是在这方面做了大量的工作，而且还运用一整套全新的生命哲学进行理论综合。

凡讨论养生问题，势必要涉及到生命的载体——人的形体。这就不可避免地要解决诸如“生命的起源及其构成”、“衰老和疾病的原因及其预防的方法”，更深的一层还有“生命的意义及其超脱”及“生命存在的层次”等等各种问题。葛洪在书中就对这些问题作了或深或浅的探索，他的生命哲学的理论基础是我国自古相传的，尤其是汉代以来特别风行的“元气自然论”。在《抱朴子·塞难篇》中葛洪写道：“浑茫剖判，清浊以陈；或升而动，或降而静。彼天地犹不知所以然。万物感气，并亦自然，与彼天地，各为一物，但成有先后，体有巨细耳。”这里把天地万物解释为元气自然而然的产物，并在万物



之间建立起共同的物质基础，这就使得借物养人的养生理论成为可能。在《至理篇》中，葛洪还进一步认为气是构成天地万物的基础，人与外在的自然皆浑为一体，天地是一巨大的系统，人体好比另一具体而微的天地系统。两者之间存在着复杂的交换与转化的联系。这样，势必可以推演出人的系统具有宇宙大系统的基本属性，这就是道教“小宇宙”思维模式的内在根据。葛洪的养生学就在于如何使人最大限度地融合于自然之中，使人系统与自然的系统如何最大限度地沟通起来并达到永久的和谐与融洽。这也是他的生命哲学最深层的意蕴。

不过葛洪的生命哲学并不完全局限于肉体生命的层次，他在考虑养生时也把精神生命做为生命不可分割的一部分。世人对养生的理解大都较注重肉体的机械延续，而不重视生命境界的拓进。葛洪遵循养生与养性并重的宗旨，认为养性功夫在养生学中有极重要的地位。而他理解的养性



既包括个体道德情操方面的陶冶，又包括对生命终极意义及生命的纯化与超越方面的探讨。正是据于这点，他主张成仙不是简单的肉体生命的延续，而是包含着生命的超越与纯化这种高层次的内容。如此看来，他理解的仙不是接近于异类的神，而似乎更像一种奠基于人的超越性的存在实体。这也正是他的生命哲学中最富有魅力的一部分。

葛洪依据气来解释肉体生命的奥秘，认为“人受气各有多少，多者其尽迟，少者其尽速”。（《极言篇》）由此养生最关键的是要做到宝精爱气。人若损伤精气就会降低抵御风寒的能力，逐渐使生命枯萎。这样即使祭祀鬼神也难保其长寿。但是《抱朴子·内篇》所讲的“气”含意很复杂，它并非单纯的自然生气，但又脱不开自然生气。用现代术语来描述，可以说它有些类似于一种兼有代谢功能的生命场。这种气兼有生命功能，它和人的精神状态密切相关。养生既要宝精爱气，更要



行气壮气。人之所以要爱气、行气、壮气是为了有一个好的形体，以便为修仙打下基础。

葛洪在论及仙道时，对形神关系问题也做了探索。他认为神是生命的核心，神比形更为根本，是生命的基本载体。不过，他又认为形并非只有消极的意义，仙道的极致应是形神合一。依据这种宗旨，他讲养生方法时始终重视两方面的结合。这就是说，养生首先要调节精神状态，使心神趋于淡泊宁静，进而达到一种对宇宙整体的超脱性体悟，这也是他所谓的“养性”功夫的重要内容。在《道意篇》中，他说“人能淡默恬愉，不染不移，养其心以无欲，颐其神以粹素，扫涤诱慕，收之以正。除难求之思，遣害真之累，薄喜怒之邪，灭爱恶之端，则不请福而福来，不让祸而祸去矣。”“养性”或“修性”的许多内容已超出人体保健范围，而和生活方式的选择、道德人格的修养有着相当密切的关系。



除修养精神以外，尊重生命的客观规律，讲求养生的科学性是葛洪养生学的又一重要方面。

他首先肯定生命的运动是一种自然过程。在《道意篇》中他说道：“无忧者寿，啬宝不夭，多惨用老，自然之理，外物何为？”尊重生命的自然过程是和葛洪面向自然，勤于观察的一贯作风是一致的。他的目的是要人们以正当的方法疏导人的自然习性，这样生命就可延续，疾病就可避免。基于此，他对当时盛行的祭祀之风作了批驳，劝导人们把长生健体的企望从上天转到人间。他还根据自己细致的观察及丰富的人生体验，对日常养生法则作了总结和归纳。于此《极言篇》有一段极为精彩的论述：

“是以养生之方，唾不及远，行不疾步，耳不极听，目不久视，坐不至久，卧不及疾，先寒而衣，先热而解。不欲极饥而食，食不过饱；不欲极渴而饮，饮不过多。凡食过则结积聚，饮过则成痰癖。不



欲甚劳甚逸，不欲起晚，不欲汗流，不欲多睡，不欲奔车走马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不欲规造异巧。冬不欲极温，夏不欲极凉，不露卧星下，不眠中见肩，大寒大热，大风大雾，皆不欲冒之。五味入口，不欲偏多，故酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，碱多伤心，甘多伤肾。此五行自然之理也。凡言伤者，亦不便觉也，谓久则寿损耳。”

葛洪上述养生至言为后代养生家广为称述。另外，兼容并包也是葛洪养生学的一大特色。他认为社会上流行的养生方法多种多样，人们在取舍时，要善于思考，去其糟粕，取其精华，不能偏执一端而丢失全体。他批评了当时人们的一些错误做法，有些人懂得玄素之术，就认为只有房中术才可度世延命，有的人掌握了吐纳方法，就以为只有行气可以延年，这些观点及做法都是有偏颇的。他自己则倡导一种兼容并包，博采众长的做法，用他自己的



话来说就是“籍众术以共长生。”

概括起来，《抱朴子·内篇》中载述了近十种养生方法如行气、房中、导引、辟谷、服食、医药、佩符、符水等，另外，对于各种护生方术也有所涉猎，如登涉之道、乘蹻之道、隐沦之道、坚齿之道、聪耳之道、日明之道等等。这些方法直到现在仍具有一定的实用价值。

由上我们可以看到，葛洪的养生学正是以气作为哲学根据，以形神合一为最高境界，以效法自然为手段，兼容众家之术，博采众长而形成的一种保养生命的学问。这部分内容在《抱朴子·内篇》中占有突出的地位。

三

《抱朴子·内篇》一书中还有大量的金丹黄白术内容。

如我们前面所说，通贯《抱朴子·内



篇》始终的核心思想是其仙道论。因此，如何成仙便是葛洪要解决的基本问题。葛洪认为养生术诚然有多种多样，然而成仙之路却只有一条，这便是服食金丹。由于合炼金丹需要以多种矿物质为原材料，这样在书中他对这些矿物质的特性都做了记载，在晚年他还对古代流传下来的丹方亲自做了实验，并对实验的过程及结果都做了详细的记载。他的这些记述与当代化学的许多实验结果都能吻合，其中体现了我国古人的智慧。

当然葛洪的炼丹实验虽然体现了某种理性精神，但他炼丹的目的并非从事自然科学研究，而是要合炼出升仙大药。在这种虚幻的目标指导下，他的炼丹术也是理性与迷信、幻想与现实相互交织在一起，并不能与现代的化学同日而语。对于这点，我们应有清醒的认识。

以上我们对《抱朴子·内篇》一书的基本内容作了介绍，在此，有一点必须特别说明，葛洪在书中阐述的生命哲学是用



来论证成仙这一虚幻的目标，因此，其中虽然蕴含着合理的成份，但其追求的终极目标却是虚假的。相信在科学昌明的今天，读者能以批判的态度对待。



葛洪像



—— 中国传统文化读本

抱朴子内篇卷之一

畅 玄

抱朴子内篇

抱朴子曰：“玄者，自然之始祖，而万殊之大宗也。眇昧乎其深也，故称微焉。绵邈乎其远也，故称妙焉。其高则冠盖乎九霄，其旷则笼罩乎八隅。光乎日月，迅乎电驰。或倏烁而景逝，或飘泮而星流，或滉漾于渊澄，或氛霏而云浮。因兆类而为有，托潜寂而为无。淪大幽而下沈，凌辰极而上游。金石不能比其刚，湛露不能等其柔。方而不矩，圆而不规。来焉莫见，往焉莫追。乾以之高，坤以之卑，云以之行，雨以之施。胞胎元一，范铸两仪，吐



纳大始，鼓冶亿类，回旋四七，匠成草昧，
警策灵机，吹嘘四气，幽括冲默，舒阐粲
尉，抑浊扬清，斟酌河渭，增之不溢，挹
之不匮，与之不荣，夺之不瘁。故玄之所
在，其乐不穷。玄之所去，器弊神逝。夫
五声八音，清商流徵，损聪者也。鲜华艳
采，或丽炳烂，伤明者也。宴安逸豫，清
醪芳醴，乱性者也。冶容媚姿，铅华素质，
伐命者也。其唯玄道，可与为永。不知玄
道者，虽顾眄为生杀之神器，唇吻为兴亡
之关键，绮榭俯临乎云雨，藻室华绿以参
差。组帐雾合，罗幃云离。西毛陈于闲房，
金觞华以交驰，清弦嘈赞以齐唱。郑舞纷
纒以蜚飏，哀箫鸣以凌霞，羽盖浮于涟漪，
掇芳华于兰林之囿，弄红葩于积珠之池，
登峻则望远以忘百忧，临深则俯攀以遗朝
饥，入宴千门之焜焜，出驱朱轮之华仪。
然乐极则哀集，至盈必有亏。故曲终则叹
发，燕罢则心悲也。寔理势之攸召，犹影
响之相归也。彼假借而非真，故物往若有
遗也。



夫玄道者，得之乎内，守之者外，用之者神，忘之者器，此思玄道之要言也。得之者贵，不待黄钺之威。体之者富，不须难得之货。高不可登，深不可测。乘流光，策飞景，凌六虚，贯涵溶。出乎无上，入乎无下。经乎汗漫之门，游乎窈眇之野。逍遥恍惚之中，倘佯仿佛之表。咽九华于云端，咀六气于丹霞。徘徊茫昧，翱翔希微，履略蜿蜒，践跚旋玑，此得之者也。

其次则真知足，知足者则能肥遁勿用，颐光山林。紆鸾龙之翼于细介之伍，养浩然之气于蓬荜之中。缢缕带索，不以贸龙章之晔晔也。负步杖策，不以易结驷之骆驿也。藏夜光于嵩岫，不受他山之攻。沈灵甲于玄渊，以违钻灼之灾。动息知止，无往不足。弃赫奕之朝华，避僨车之险路。吟啸苍崖之间，而万物化为尘氛。怡颜丰柯之下，而朱户变为绳枢。握耒甫田，而麾节忽若执鞭。啜菽漱泉，而太牢同乎藜藿。泰尔有余欢于无为之场，忻然齐贵贱于不争之地。含醇守朴，无欲无忧，全真



虚器，居平味澹。恢恢荡荡，与浑成等其自然。浩浩茫茫，与造化钧其符契。如暗如明，如浊如清，似迟而疾，似亏而盈。岂肯委尸祝之坐，释大匠之位，越樽俎以代无知之庖，舍绳墨而助伤手之工。不以臭鼠之细琐，而为庸夫之忧乐。藐然不喜流俗之誉，坦尔不惧雷同之毁。不以外物汨其至精，不以利害污其纯粹也。故穷富极贵，不足以诱之焉，其余何足以悦之乎？直刃沸镬，不足以劫之焉，谤讟何足以戚之乎？常无心于众烦，而未始与物杂也。

抱朴子内篇

若夫操隋珠以弹雀，舐秦痔以属车，登朽缙以探巢，泳吕梁以求鱼，旦为称孤之客，夕为狐鸟之余。栋挠桷覆，倾溺不振，盖世人之所为载驰企及，而达者之所为寒心而凄怆者也。故至人嘿《韶》《夏》而韬藻悦。奋其六羽于五城之墟，而不烦衔芦之卫。翳其鳞角乎勿用之地，而不恃曲穴之备。俯无倨鸨之呼，仰无亢极之悔，人莫之识，邈矣辽哉！”



大意

抱朴子内篇

本篇以“玄者，自然之始祖，而万殊之大宗也”为开篇首句，点出了全篇的宗旨。在本篇中，作者使用大量玄妙的语汇来描绘“玄”——这种宇宙万物本体的基本特性，可以看出，作者在参悟“玄体”时，明显继承了道家始祖老子的道论思想。老子曾以“玄之又玄，众妙之门”描述道体，作者在此篇中又进一步将这一特点突显出来，提出“玄道”新概念，发展了老子的道论思想。



抱朴子内篇卷之二

论 仙

或问曰：“神仙不死，信可得乎？”抱朴子答曰：“虽有至明，而有形者不可毕见焉。虽稟极聪，而有声者不可尽闻焉。虽有大章竖亥之足，而所常履者，未若所不履之多。虽有禹益齐谐之智，而所尝识者未若所不识之众也。万物云云，何所不有，况列仙之人，盈乎竹素矣。不死之道，曷为无之？”

于是问者大笑曰：“夫有始者必有卒，有存者必有亡。故三五丘旦之圣，弃疾良



平之智，端嬰随邴之辩，贲育五丁之勇，而咸死者，人理之常然，必至之大端也。徒闻有先霜而枯瘁，当夏而凋青，含穗而不秀，未实而萎零，未闻有享于万年之寿，久视不已之期者矣。故古人学不求仙，言不语怪，杜彼异端，守此自然，推龟鹤于别类，以死生为朝暮也。夫苦心约己，以行无益之事，镂冰雕朽，终无必成之功。未若摅匡世之高策，招当年之隆祉，使紫青重纁，玄牡龙跽，华毂易步移，鼎餗代耒耜，不亦美哉？每思诗人《甫田》之刺，深惟仲尼皆死之证，无为握无形之风，捕难执之影，索不可得之物，行必不到之路，弃荣华而涉苦困，释甚易而攻至难，有似丧者之逐游女，必有两失之悔，单张之信偏见，将速内外之祸也。夫班狄不能削瓦石为芒针，欧冶不能铸铅锡为干将。故不可为者，虽鬼神不能为也；不可成者，虽天地不能成也。世间亦安得奇方，能使当老者复少，而应死者反生哉？而吾子乃欲延螭蛄之命，令有历纪之寿，养朝菌之荣，



使累晦朔之积，不亦谬乎？愿加九思，不远迷复焉。”

抱朴子答曰：“夫聪之所去，则震雷不能使之闻，明之所弃，则三光不能使之见，岂鞀磬之音细，而丽天之景微哉？而聋夫谓之无声焉，瞽者谓之无物焉。又况管弦之和音，山龙之绮粲，安能赏克谐之雅韵，晔晔之鳞藻哉？故聋瞽在乎形器，则不信丰隆之与玄象矣。而况物有微于此者乎？暗昧滞乎心神，则不信有周孔于在昔矣。况告之以神仙之道乎？夫存亡终始，诚是大体。其异同参差，或然或否，变化万品，奇怪无方，物是事非，本钧末乖，未可一也。夫言始者必有终者多矣，混而齐之，非通理矣。谓夏必长，而荠麦枯焉。谓冬必凋，而竹柏茂焉。谓始必终，而天地无穷焉。谓生必死，而龟鹤长存焉。盛阳宜暑，而夏天未必无凉日也。极阴宜寒，而严冬未必无暂温也。百川东注，而有北流之活活。坤道至静，而或震动而崩弛。水性纯冷，而有温谷之汤泉；火体宜炽，而

抱朴子内篇



有萧丘之寒焰；重类应沈，而南海有浮石之山；轻物当浮，而牂柯有沈羽之流。万殊之类，不可以一概断之，正如此也久矣。

有生最灵，莫过乎人。贵性之物，宜必钧一。而其贤愚邪正，好丑修短，清浊贞淫，缓急迟速，趋舍所尚，耳目所欲，其为不同，已有天壤之觉，冰炭之乖矣。何独怪仙者之异，不与凡人皆死乎？

若谓受气皆有一定，则雉之为蜃，雀之为蛤，壤虫假翼，川蛙翻飞，水虻为蛉，苳苓为蛆，田鼠为鴽，腐草为萤，鼃之为虎，蛇之为龙，皆不然乎？

若谓人禀正性，不同凡物，皇天赋命，无有彼此，则牛哀成虎，楚姬为鼃，枝离为柳，秦女为石，死而更生，男女易形，老彭之寿，殇子之夭，其可故哉？苟有不同，则其异有何限乎？

若夫仙人，以药物养身，以术数延命，使内疾不生，外患不入，虽久视不死，而旧身不改，苟有其道，无以为难也。而浅识之徒，拘俗守常，咸曰世间不见仙人，



便云天下必无此事。夫目之所曾见，当何足言哉？天地之间，无外之大，其中殊奇，岂遽有限，诣老戴天，而无知其上，终身履地，而莫识其下。形骸己所自有也，而莫知其心志之所以然焉。寿命在我者也，而莫知其修短之能至焉。况乎神仙之远理，道德之幽玄，仗其短浅之耳目，以断微妙之有无，岂不悲哉？

设有哲人大才，嘉遁勿用，翳景掩藻，废伪去欲，执太璞于至醇之中，遗末务于流俗之外，世人犹甚少能甄别，或莫造志行于无名之表，得精神于陋形之里，岂况仙人殊趣异路，以富贵为不幸，以荣华为秽污，以厚玩为尘壤，以声誉为朝露，蹈炎飚而不灼，蹶玄波而轻步，鼓翮清尘，风驰云轩，仰凌紫极，俯栖昆仑，行尸之人，安得见之？假令游戏，或经人间，匿真隐异，外同凡庸，比肩接武，孰有能觉乎？若使皆如郊闲两瞳之正方，邛疏之双耳，出乎头巅。马皇乘龙而行，子晋躬御白鹤。或鳞身蛇躯，或金车羽服，乃可得

抱朴子内篇



知耳。自不若斯，则非洞视者安能覩其形，非彻听者安能闻其声哉？世人既不信，又多疵毁，真人疾之，遂益潜遁。且常人之所爱，乃上士之所憎。庸俗之所贵，乃至人之所贱也。英儒伟器，养其浩然者，犹不乐见浅薄之人，风尘之徒。况彼神仙，何为汲汲使与狗之伦，知有之何所索乎，而怪于未尝知也。目察百步，不能了，而欲以所见为有，所不见为无，则天下之所无者，亦必多矣。所谓以指测海，指极而云水尽者也。蜉蝣校巨鳌，日及料大椿，岂所能及哉？魏文帝穷览洽闻，自呼于物无所不经，谓天下无切玉之刀，火浣之布，及著《典论》，尝据言此事。其间未期，二物毕至。帝乃叹息，遽毁斯论。事无固必，殆为此也。陈思王著《释疑论》云，初谓道术，直呼愚民诈伪空言定矣。及见武皇帝试闭左慈等，令断谷近一月，而颜色不减，气力自若，常云可五十年不食，正尔，复何疑哉？又云，令甘始以药含生鱼，而煮之于沸脂中，其无药者，熟而可食，其



衔药者，游戏终日，如在水中也。又以药粉桑以饲蚕，蚕乃到十月不老。又以往年药食鸡雏及新生犬子，皆止不复长。以还白药食白犬，百日毛尽黑。乃知天下之事，不可尽知，而以臆断之，不可任也。但恨不能绝声色，专心以学长生之道耳。彼二曹学则无书不览，才则一代之英，然初皆谓无，而晚年乃有穷理尽性，其叹息如此。不逮若人者，不信神仙，不足怪也。刘向博学则究微极妙，经深涉远，思理则清澄真伪，研覈有无，其所撰《列仙传》，仙人七十有余，诚无其事，妄造何为乎？邃古之事，何可亲见，皆赖记籍传闻于往耳。《列仙传》炳然，其必有矣。然书不出周公之门，事不经仲尼之手，世人终于不信。然则古史所记，一切皆无，何但一事哉？俗人贪荣好利，汲汲名利，以己之心，远忖昔人，乃复不信古者有逃帝王之禅授，薄卿相之贵任，巢许之辈，老莱庄周之徒，以为不然也。况于神仙，又难知于斯，亦何可求今世皆信之哉？多谓刘向非圣人，



其所撰录，不可孤据，尤所以使人叹息者也。夫鲁史不能与天地合德，而仲尼因之以著经。子长不能与日月并明，而扬雄称之为实录。刘向为汉世之名儒贤人，其所记述，庸可弃哉？凡世人所以不信仙之可学，不许命之可延者，正以秦皇汉武求之不获，以少君栾太为之无验故也。然不可以黔娄原宪之贫，而谓古者无陶朱猗顿之富。不可以无盐宿瘤之丑，而谓在昔无南威西施之美。进趋犹有不达者焉，稼穡犹有不收者焉，商贩或有不利者焉，用兵或有无功者焉。况乎求仙，事之难者，为之者何必皆成哉？彼二君两臣，自可求而不得，或始勤而卒怠，或不遭乎明师，又何足以定天下之无仙乎？

夫求长生，修至道，诀在于志，不在于富贵也。苟非其人，则高位厚货，乃所以为重累耳。何者？学仙之法，欲得恬愉澹泊，涤除嗜欲，内视反听，尸居无心，而帝王任天下之重责，治鞅掌之政务，思劳于万几，神驰于宇宙，一介失所，则王



道为亏，百姓有过，则谓之在予。醇醪汨其和气，艳容伐其根荪，所以翦精损虑削乎平粹者，不可曲尽而备论也。蚊嚼肤则坐不得安，虱群攻则卧不得宁。四海之事，何祇若是。安得掩翳聪明，历藏数息，长斋久洁，躬亲炉火，夙兴夜寐，以飞八石哉？汉武享国，最为寿考，已得养性之小益矣。但以升合之助，不供钟石之费，畎浍之输，不给尾闾之洩耳。

仙法欲静寂无为，忘其形骸，而人君撞千石之钟，伐雷霆之鼓，砰磕嘈嗽，惊魂荡心，百技万变，丧精塞耳，飞轻走迅，钓潜弋高。仙法欲令爱逮蠢蠕，不害含气，而人君有赫斯之怒，芟夷之诛，黄钺一挥，齐斧暂授，则伏尸千里，流血滂沱，斩断之刑，不绝于市。仙法欲止绝臭腥，休粮清肠，而人君烹肥宰脔，屠割群生，八珍百和，方丈于前，煎熬勺药，旨嘉饕餮。仙法欲溥爱八荒，视人如己，而人君兼弱攻昧，取乱推亡，辟地拓疆，泯人社稷，骀合生人，投之死地，孤魂绝域，暴骸腐

抱朴子内篇



野，五岭有血刃之师，北阙悬大宛之首，坑生煞伏，动数十万，京观封尸，仰干云霄，暴骸如莽，弥山填谷。秦皇使十室之中，思乱者九。汉武使天下嗷然，户口减半。祝其有益，诅亦有损。结草知德，则虚祭必怨。众烦攻其膏肓，人鬼齐其毒恨。彼二主徒有好仙之名，而无修道之实，所知浅事，不能悉行。要妙深秘，又不得闻。又不得有道之士，为合成仙药以与之，不得长生，无所怪也。

吾徒匹夫，加之罄困，家有长卿壁立之贫，腹怀翳桑绝粮之馁，冬抱戎夷后门之寒，夏有儒仲环堵之暎，欲经远而乏舟车之用，欲有营而无代劳之役，人无绮紈之娱，出无游观之欢，甘旨不经乎口，玄黄不过乎目，芬芳不历乎鼻，八音不关乎耳，百忧攻其心曲，众难萃其门庭，居世如此，可无恋也。

或得要道之诀，或值不群之师，而犹恨恨于老妻弱子，眷眷于狐兔之丘，迟以臻殂落，日月不觉衰老，知长生之可得而



不能修，患流俗之臭鼠而不能委。何者？爱习之情卒难遣，而绝俗之志未易果也。况彼二帝，四海之主，其所耽玩者，非一条也，其所亲幸者，至不少矣。正使之为旬月之斋，数日闲居，犹将不能，况乎内弃婉娈之宠，外捐赫奕之尊，口断甘肴，心绝所欲，背荣华而独往，求神仙于幽漠，岂所堪哉？是以历览在昔，得仙道者，多贫贱之士，非势位之人。又栾太所知，实自浅薄，饥渴荣贵，冒干货贿，炫虚妄于苟且，忘祸患于无为，区区小子之奸伪，岂足以证天下之无仙哉？昔勾践式怒蝇，戎卒争蹈火。楚灵爱细腰，国人多饿死。齐恒嗜异味，易牙蒸其子。宋君赏瘠孝，毁歿者比屋。人主所欲，莫有不至。汉武招求方士，宠待过厚，致令斯辈，敢为虚诞耳。栾太若审有道者，安可得煞乎？夫有道者，视爵位如汤镬，见印绶如縗经，视金玉如土粪，睹华堂如牢狱。岂当扼腕空言，以侥倖荣华，居丹楹之室，受不訾之赐，带五利之印，尚公主之贵，耽沦势



利，不知止足，实不得道，断可知矣。按董仲舒所撰《李少君家录》云，少君有不死之方，而家贫无以市其药物，故出于汉，以假途求其财，道成而去。又按《汉禁中起居注》云，少君之将去也，武帝梦与之共登嵩高山，半道，有使者乘龙持节，从云中下。云太乙请少君。帝觉，以语左右曰，如我之梦，少君将舍我去矣。数日，而少君称病死。久之，帝令人发其棺，无尸，唯衣冠在焉。按《仙经》云，上士举形升虚，谓之天仙。中士游于名山，谓之地仙。下士先死后蜕，谓之尸解仙。今少君必尸解者也。近世壶公将费长房去。及道士李意期将两弟子去，皆托卒死，家殡埋之。积数年，而长房来归。又相识人见李意期将两弟子皆在郾县。其家各发棺视之，三棺遂有竹杖一枚。以丹书符于杖，此皆尸解者也。

昔王莽引《典坟》以饰其邪，不可谓儒者皆为篡盗也。相如因鼓琴以窃文君，不可谓雅乐主于淫佚也。噫死者不可讥神



农之播谷，烧死者不可怒燧人之钻火，覆溺者不可怨帝轩之造舟，酗鬻者不可非杜仪之为酒。岂可以桀太之邪伪，谓仙道之果无乎？是犹见赵高董卓，便谓古无伊周霍光。见商臣冒顿，而云古无伯奇孝己也。又《神仙集》中有召神劾鬼之法，又有使人见鬼之术。俗人闻之，皆谓虚文。或云天下无鬼神，或云有之，亦不可劾召。或云见鬼者，在男为覡，在女为巫，当须自然，非可学而得。按《汉书》及《太史公记》皆云齐人少翁，武帝以为文成将军。武帝所幸李夫人死，少翁能令武帝见之如生人状。又令武帝见灶神，此史籍之明文也。夫方术既令鬼见其形，又令本不见鬼者见鬼，推此而言，其余亦何所不有也。鬼神数为人间作光怪变异，又经典所载，多鬼神之据，俗人尚不信天下之有神鬼，况乎仙人居高处远，清浊异流，登遐遂往，不返于世，非得道者，安能见闻。而儒墨之家知此不可以训，故终不言其有焉。俗人之不信，不亦宜乎？惟有识真者，校练



众方，得其徵验，审其必有，可独知之耳，不可强也。故不见鬼神，不见仙人，不可谓世间无仙人也。人无贤愚，皆知己身之有魂魄，魂魄分去则人病，尽去则人死。故分去则术家有拘录之法，尽去则礼典有招呼之义，此之为物至近者也。然与人俱生，至乎终身，莫或有自闻见之者也。岂可遂以不闻见之，又云无之乎？若夫辅氏报施之鬼，成汤怒齐之灵，申生交言于狐子，杜伯报恨于周宣，彭生托形于玄豕，如意假貌于苍狗，灌夫守田蚡，子义掊燕简，蓐收之降于莘，栾侯之止民家，素姜之说谶纬，孝孙之著文章，神君言于上林，罗阳仕于吴朝，鬼神之事，著于竹帛，昭昭如此，不可胜数。然而蔽者犹谓无之，况长生之事，世所希闻乎！望使必信，是令蚊虻负山，与井螟论海也。俗人未尝见龙麟鸾凤，乃谓天下无有此物，以为古人虚设瑞应，欲令人主自勉不息，冀致斯珍也。况于令人之信有仙人乎！世人以刘向作金不成，便谓索隐行怪，好传虚无，所



撰《列仙》，皆复妄作。悲夫！此所谓以分寸之瑕，弃盈尺之夜光，以蚁鼻之缺，捐无价之淳钩，非荆和之远识，风胡之赏真也。斯朱公所以郁悒，薛烛所以永叹矣。夫作金皆在《神仙集》中，淮南王抄出，以作《鸿宝枕中书》，虽有其文，然皆秘其要文，必须口诀，临文指解，然后可为耳。其所用药，复多改其本名，不可按之使用也。刘向父德治淮南王狱中所得此书，非为师授也。向本不解道术，偶偏见此书，便谓其意尽在纸上，是以作金不成耳。至于撰《列仙传》，自删秦大夫阮仓书中出之，或所亲见，然后记之，非妄言也。狂夫童谣，圣人所择。菖菱之言，或不可遗。采葑采菲，无以下体，岂可以百虑之一失，而谓经典之不可用，以日月曾蚀之故，而谓悬象非大明哉？外国作水精碗，实是合五种灰以作之。今交广多有得其法而铸作之者。今以此语俗人，俗人殊不肯信。乃云水精本自然之物，玉石之类。况于世间，幸有自然之金，俗人当何信其有可作之理



哉？愚人乃不信黄丹及胡粉，是化铅所作。又不信骡及驱墟，是驴马所生。云物各自有种。况乎难知之事哉？夫所见少，则所怪多，世之常也。信哉此言，其事虽天之明，而人处覆甑之下，焉识至言哉？”

大意

抱朴子内篇

有关神仙存在与否的争论，在我国一直延续了几千年之久。累朝累代，都是信者自信，疑者自疑。本篇以缜密的逻辑推理及丰富的历史事实论证了神仙的存在。在我国历史上，还有另外一些论仙的作品，都不如本篇文笔精妙，读来令人赏心悦目。



抱朴子内篇卷之三

对 俗

或人难曰：“人中之有老彭，犹木中之有松柏，禀之自然，何可学得乎？”抱朴子曰：“夫陶冶造化，莫灵于人。故达其浅者，则能役用万物，得其深者，则能长生久视。知上药之延年，故服其药以求仙。知龟鹤之遐寿，故效其道引以增年。且夫松柏枝叶，与众木则别。龟鹤体貌，与众虫则殊。至于彭老犹是人耳，非异类而寿独长者，由于得道，非自然也。众木不能法松柏，诸虫不能学龟鹤，是以短折耳。



人有明哲，能修彭老之道，则可与之同功矣。若谓世无仙人乎，然前哲所记，近将千人，皆有姓字，及有施为本末，非虚言也。若谓彼皆特禀异气，然其相传皆有师奉服食，非生知也。若道术不可学得，则变易形貌，吞刀吐火，坐在立亡，兴云起雾，召致虫蛇，合聚鱼鳖，三十六石立化为水，消玉为炁，溃金为浆，入渊不沾，蹴刃不伤，幻化之事，九百有余，按而行之，无不皆效，何为独不肯信仙之可得乎！仙道迟成，多所禁忌。自无超世之志，强力之才，不能守之。其或颇好心疑，中道而废，便谓仙道长生，果不可得耳。《仙经》曰，服丹守一，与天相毕，还精胎息，延寿无极。此皆至道要言也。民间君子，犹内不负心，外不愧影，上不欺天，下不食言，岂况古之真人，宁当虚造空文，以必不可得之事，诳误将来，何所索乎！苟无其命，终不肯信，亦安可强令信哉！”

或难曰：“龟鹤长寿，盖世间之空言耳，谁与二物终始相随而得知之也。”抱朴



子曰：“苟得其要，则八极之外，如在指掌，百代之远，有若同时，不必在乎庭宇之左右，俟乎瞻视之所及，然后知之也。《玉策记》曰，千岁之龟，五色具焉，其额上两骨起似角，解人之言，浮于莲叶之上，或在丛蓍之下，其上时有白云蟠蛇。千岁之鹤，随时而鸣，能登于木，其未千载者，终不集于树上也，色纯白而脑尽成丹。如此则见，便可知也。然物之老者多智，率皆深藏邃处，故人少有见之耳。按《玉策记》及《昌宇经》，不但此二物之寿也。云千岁松树，四边披越，上杪不长，望而视之，有如偃盖，其中有物，或如青牛，或如青羊，或如青犬，或如青人。皆寿万岁。又云，蛇有无穷之寿，猕猴寿八百岁变为猿，猿寿五百岁变为獾。獾寿千岁。蟾蜍寿三千岁，骐驎寿二千岁。腾黄之马，吉光之兽，皆寿三千岁。千岁之鸟，万岁之禽，皆人面而鸟身，寿亦如其名。虎及鹿兔，皆寿千岁，寿满五百岁者，其毛色白。熊寿五百岁者，则能变化。狐狸豺狼，皆



寿八百岁。满五百岁，则善变为人形。鼠寿三百岁，满百岁则色白，善凭人而卜，名曰仲，能知一年中吉凶及千里外事。如此比例，不可具载。但博识者触物能名，洽闻者理无所惑耳。何必常与龟鹤周旋，乃可知乎？苟不识物，则园中草木，田池禽兽，犹多不知，况乎巨异者哉？《史记龟策传》云：江淮闲居人为儿时，以龟枝床，至后老死，家人移床，而龟故生。此亦不减五六十岁也，不饮不食，如此之久而不死，其与凡物不同亦远矣，亦复何疑于千岁哉？仙经象龟之息，岂不有以乎？故太丘长颖川陈仲弓，笃论士也，撰《异闻记》云，其郡人张广定者，遭乱常避地，有一女年四岁，不能步涉，又不可担负，计弃之固当饿死，不欲令其骸骨之露，村口有古大冢，上巔先有穿穴，乃以器盛缁之，下此女于冢中，以数月许干饭及水浆与之而舍去。候世平定，其间三年，广定乃得还乡里，欲收冢中所弃女骨，更殡埋之。广定往视，女故坐冢中，见其父母，犹识



之甚喜。而父母犹初恐其鬼也，父下入就之，乃知其不死。问之从何得食，女言粮初尽时甚饥，见豕角有一物，伸颈吞气，试效之，转不复饥，日月为之，以至于今。父母去时所留衣被，自在冢中，不行往来，衣服不败，故不寒冻。广定乃索女所言物，乃是一大龟耳。女出食谷，初小腹痛呕逆，久许乃习，此又足以知龟有不死之法，及为道者效之，可与龟同年之验也。史迁与仲弓，皆非妄说者也。天下之虫鸟多矣，而古人独举斯二物者，明其独有异于众故也，睹一隅则可以悟之矣。”

或难曰：“龟能土蛰，鹤能天飞，使人为须臾之蛰，有顷刻之飞，犹尚不能，其寿安可学乎？”抱朴子答曰：“虫之能蛰者多矣，鸟之能飞者饶矣，而独举龟鹤有长生之寿者，其所以不死者，不由蛰与飞也。是以真人但令学其道引以延年，法其食气以绝谷，不学其土蛰与天飞也。夫得道者，上能竦身于云霄，下能潜泳于川海。是以萧史偕翔凤以凌虚，琴高乘朱鲤于深渊，



斯其验也。何但须臾之蛰，顷刻之飞而已乎！龙蛇蛟螭，狙猬鼯，皆能竟冬不食，不食之时，乃肥于食时也。莫得其法。且夫一致之善者，物多胜于人，不独龟鹤也。故太昊师蜘蛛而结网，金天据九扈以正时，帝轩俟凤鸣以调律，唐尧观冥莢以知月，归终知往，乾鹊知来，鱼伯识水旱之气，蜉蝣晓潜泉之地，白狼知殷家之兴，鸞鷟见周家之盛，龟鹤偏解导养，不足怪也。且仙经长生之道，有数百事，但有迟速烦要耳，不必皆法龟鹤也。上士用思遐邈，自然玄畅，难以愚俗之近情，而推神仙之远旨。”

或曰：“我等不知今人长生之理，古人何独知之？”“此盖愚暗之局谈，非达者之用怀也。夫占天文之玄道，步七政之盈缩，论凌犯于既往，审崇替于将来，仰望云物之徵祥，俯定卦兆之休咎，运三棋以定行军之兴亡，推九符而得祸福之分野，乘除一算，以究鬼神之情状，错综六情，而处无端之善否。其根元可考也，形理可求也，



而庸才近器，犹不能开学之奥治，至于朴素，徒锐思于糟粕，不能穷测其精微也。夫凿枘之粗伎，而轮扁有不传之妙；掇蜩之薄术，而伛偻有入神之巧，在乎其人，由于至精也。况于神仙之道，旨意深远，求其根茎，良未易也。松乔之徒，虽得其效，未必测其所以然也，况凡人哉？其事可学，故古人记而垂之。以传识者耳。若心解意得，则可信而修之，其猜疑在胸，皆自其命，不当诘古人何以独晓此，而我何以独不知之意耶？吾今知仙之可得也，吾能休粮不食也，吾保流珠之可飞也，黄白之可求也，若责吾求其本理，则亦实复不知矣。世人若以思所能得谓之有，所不能及则谓之无，则天下之事亦鲜矣。故老子有言，以狸头之治鼠漏，以啄木之护齧齿，此亦可以类求者也。若蟹之化漆，麻之坏酒，此不可以理推者也。万殊纷然，何可以意极哉？设令抱危笃之疾，须良药之救，而不肯即服，须知神农岐伯所以用此草治此病本意之所由，则未免于愚也。”



或曰“生死有命，修短素定，非彼药物，所能损益。夫指既斩而连之，不可续也；血既洒而吞之，无所益也。岂况服彼异类之松柏，以延短促之年命，甚不然也。”抱朴子曰：“若夫此论，必须同类，乃能为益，然则既斩之指，已洒之血，本自一体，非为殊族，何以既斩之而不可续，已洒之而不中服乎！余数见人以蛇衔膏连已斩之指，桑豆易鸡鸭之足，异物之益，不可诬也。若子言不恃他物，则宜捣肉治骨，以为金疮之药，煎皮熬发，以治秃鬓之疾耶？夫水土不与百卉同体，而百卉仰之以植焉。五谷非生人之类，而生人须之以为命焉。脂非火种，水非鱼属，然脂竭则火灭，水竭则鱼死，伐木而寄生枯，芟草而兔丝萎，川蟹不归而蛞败，桑树见断而蠹殄，触类而长之，斯可悟矣。金玉在九窍，则死人为之不朽。盐卤沾于肌髓。则脯腊为之不烂，况于以宜身益命之物，纳之于己，何怪其令人长生乎？”

或难曰：“神仙方书，似是而非，将必



好事者妄所造作，未必出黄老之手，经松乔之目也。”抱朴子曰：“若如雅论，宜不验也，今试其小者，莫不效焉。余数见人以方诸求水于夕月，阳燧引火于朝日，隐形以沦于无象，易貌以成于异物，结巾投地而兔走，针缀丹带而蛇行，瓜果结实于须臾，龙鱼灏灏于盘盂，皆如说焉。按《汉书》栾太初见武帝，试令斗棋，棋自相触。而《后汉书》又载魏尚能坐在立亡，张楷能兴云起雾，皆良史所记，信而有徵，而此术事，皆在神仙之部，其非妄作可知矣。小既有验，则长生之道，何独不然乎！”

或曰：“审其神仙可以学政，翻然凌霄，背俗弃世，烝尝之礼，莫之修奉，先鬼有知，其不饿乎！”抱朴子曰：“盖闻身体不伤，谓之终孝，况得仙道，长生久视，天地相毕，过于受全归完，不亦远乎？果能登虚蹑景，云举霓盖，餐朝霞之沆瀣，吸玄黄之醇精，饮则玉醴金浆，食则翠芝朱英，居则瑶堂瑰室，行则逍遥太清。先



鬼有知，将蒙我荣，或可以翼亮五帝，或可以监御百灵，位可以不求而自致，膳可以咀茹华璫，势可以总摄罗酆，威可以叱咤梁成，诚如其道，罔识其妙，亦无饿之者。得道之高，莫过伯阳。伯阳有子名宗，仕魏为将军，有功封于段干。然则今之学仙者，自可皆有子弟，以承祭祀，祭祀之事，何缘便绝！”

或曰：“得道之士，呼吸之术既备，服食之要又该，掩耳而闻千里，闭目而见将来，或委华驷而轡蛟龙，或弃神州而宅蓬瀛，或迟回于流俗，逍遥于人间，不便绝迹以造玄虚，其所尚则同，其逝止或异，何也？”抱朴子答曰：“闻之先师云，仙人或升天，或住地，要于俱长生，去留各从其所好耳。又服还丹金液之法，若且欲留在世间者，但服半剂而录其半。若后求升天，便尽服之。不死之事已定，无复奄忽之虑。正复且游地上，或入名山，亦何所复忧乎？彭祖言，天上多尊官大神，新仙者位卑，所奉事者非一，但更劳苦，故不



足役役于登天，而止人间八百余年也。又云，古之得仙者，或身生羽翼，变化飞行，失人之本，更受异形，有似雀之为蛤，雉之为蜃，非人道也。人道当食甘旨，服轻暖，通阴阳，处官秩，耳目聪明，骨节坚强，颜色悦怿，老而不衰，延年久视，出处任意，寒温风湿不能伤，鬼神众精不能犯，五兵百毒不能中，忧喜毁誉不为累，乃为贵耳。若委弃妻子，独处山泽，邈然断绝人理，块然与木石为邻，不足多也。昔安期先生龙眉宁公修羊公阴长生，皆服金液半剂者也。其止世间，或近千年，然后去耳。笃而论之，求长生者，正惜今日之所欲耳，本不汲汲于升虚，以飞腾为胜于地上也。若幸可止家而不死者，亦何必求于速登天乎？若得仙无复住理者，复一事耳。彭祖之言，为附人情者也。”

或问曰：“为道者当先立功德，审然否？”抱朴子曰：“有之。按《玉铃经中篇》云，立功为上，除过次之。为道者以救人危使免祸，护人疾病，令不枉死，为



上功也。欲求仙者，要当以忠孝和顺仁信为本。若德行不修，而但务方术，皆不得长生也。行恶事大者，司命夺纪，小过夺算，随所犯轻重，故所夺有多少也。凡人之受命得寿，自有本数，数本多者，则纪算难尽而迟死，若所禀本少，而所犯者多，则纪算速尽而早死。又云，人欲地仙，当立三百善；欲天仙，立千二百善。若有千一百九十九善，而忽复中行一恶，则尽失前善，乃当复更起善数耳。故善不在大，恶不在小也。虽不作恶事，而口及所行之事，及责求布施之报，便复失此一事之善，但不尽失耳。又云，积善事未满，虽服仙药，亦无益也。若不服仙药，并行好事，虽未便得仙，亦可无卒死之祸矣。吾更疑彭祖之辈，善功未足，故不能升天耳。”



大意

本篇驳斥世俗之见，阐述了仙道可学的论点，作者通过对龟、鹤这两种长寿动物的分析，指出它们之所以能长生久视，完全在于它们独特的导引食气的生活方式，作者又进一步拓展视野，通过对自然界各种动物的特殊生存方式的综合观察，得出：“一致之善者，物多胜于人”的结论，指出人之所以可贵，就在于能够综合并效法各种自然物的特性，为己所用。在本篇中，作者还通过对“我等不知今人长生之理，古人何独知之”这一俗见的辩难，指出自然界万事万物奥妙无穷，人应开拓胸襟，不拘俗见，冲破自然的局限，向长生之路迈进。最后，作者还强调修炼长生之术的目的在于造福人类。



抱朴子内篇卷之四

金丹

抱朴子曰：余考览养性之书，鸠集久视之方，曾所披涉篇卷，以千计矣，莫不皆以还丹金液为大要者焉。然则此二事，盖仙道之极也。服此而不仙，则古来无仙矣。往者上国丧乱，莫不奔播四出。余周旋徐豫荆襄江广数州之间，阅见流移俗道士数百人矣。或有素闻其名，乃在云日之表者。然率相似如一，其所知见，深浅有无，不足以相倾也。虽各有数十卷书，亦未能悉解之也，为写蓄之耳。时有知行气



及断谷服诸草木药法，所有方书，略为同文，无一人不有《道机经》，唯以此为至秘，乃云是尹喜所撰。余告之曰，此是魏世军督王图所撰耳，非古人也。图了不知大药，正欲以行气入室求仙，作此《道机》，谓道毕于此，此复是误人之甚者也。余问诸道士以神丹金液之事。及《三皇内文》召天神地祇之法，了无一人知之者，其夸诞自誉及欺人，云已久寿。及言曾与仙人共游者将太半矣，足以与尽微者甚鲜矣。或有颇闻金丹，而不谓今世复有得之者，皆言唯上古已度仙人，乃当晓之。或有得方外说，不得其真经。或得杂碎丹方，便谓丹法尽于此也。昔左元放于天柱山中精思，而神人授之金丹仙经，会汉末乱，不遑合作，而避地来渡江东，志欲投名山以修斯道。余从祖仙公，又从元放受之。凡受《太清丹经》三卷及《九鼎丹经》一卷《金液丹经》一卷。余师郑君者，则余从祖仙公之弟子也，又于从祖受之，而家贫无用买药。余亲事之，洒扫积久，乃于



马迹山中立坛盟受之，并诸口诀诀之不书者。江东先无此书，书出于左元放，元放以授余从祖，从祖以授郑君，郑君以授余，故他道士了无知者也。然余受之已二十余年矣，资无担石，无以为之，但有长叹耳。有积金盈柜，聚钱如山者，复不知有此不死之法。就令闻之，亦万无一信，如何？夫饮玉粢则知浆苻之薄味，睹昆仑则觉丘垤之至卑。既览金丹之道，则使人不欲复视小小方书。然大药难卒得办，当须且将御小者以自支持耳。然服他药万斛，为能有小益，而终不能使人遂长生也。故老子之诀言云，子不得还丹金液，虚自苦耳。夫五谷犹能活人，人得之则生，绝之则死，又况于上品之神药，其益人岂不万倍于五谷耶？夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不消，埋之，毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。此盖假求于外物以自坚固，有如脂之养火而不可灭，铜青涂脚，入水不腐，此是借铜之劲以涂其肉也。金丹入身中，



沾洽荣卫，非但铜青之外傳矣。世间多不信至道者，则悠悠者皆是耳。然万一时偶有好事者，而复不见此法，不值明师，无由闻天下之有斯妙事也，余今略钞金丹之都较，以示后之同志好之者。其勤求之，求之不可守浅近之方，而谓之足以度世也。遂不遇之者，直当自息意于无穷之冀耳。想见其说，必自知出潢污而浮沧海，背萤烛而向日月，闻雷霆而觉布鼓之陋，见巨鲸而知寸介之细也。如其喽喽，无所先人，欲以弊药必规升腾者，何异策蹇驴而追迅风，棹蓝舟而济大川乎？又诸小饵丹方甚多，然作之有浅深，故力势不同，虽有优劣，转不相及，犹一醅之酒，不可以方九酝之醇耳。然小丹之下者，犹自远胜草木之上者也。凡草木烧之即烬，而丹砂烧之成水银，积变又还成丹砂，其去凡草木亦远矣。故能令人长生，神仙独见此理矣，其去俗人，亦何缅甸之无限乎？世人少所识，多所怪，或不知水银出于丹砂，告之终不肯信，云丹砂本赤物，从何得成此白



物。又云丹砂是石耳，今烧诸石皆成灰，而丹砂何独得尔。此近易之事，犹不可喻，其闻仙道，大而笑之，不亦宜乎？上古真人愍念将来之可教者，为作方法，委曲欲使其脱死亡之祸耳，可谓至言矣。然而俗人终不肯信，谓为虚文。若是虚文者，安得九转九变，日数所成，皆如方耶？真人所以知此者，诚不可以庸近思求也。余少好方术，负步请问，不惮险远。每有异闻，则以为喜。虽见毁笑，不以为戚。焉知来者之不如今，是以著此以示识者。岂苟尚奇怪，而崇饰空言，欲令书行于世，信结流俗哉？盛阳不能荣枯朽，上智不能移下愚，书为晓者传，事为识者贵。农夫得彤弓以驱鸟，南夷得袞衣以负薪，夫不知者，何可强哉？世人饱食终日，复未必能勤儒墨之业，治进德之务，但共逍遥遨游，以尽年月。其所营也，非荣则利。或飞苍走黄于中原，或留连杯觞以羹沸，或以美女荒沈丝竹，或耽沦绮紈，或控弦以弊筋骨，或博弈以弃功夫。闻至道之言而如醉，睹



道论而昼睡。有身不修，动之死地，不肯求问养生之法，自欲割削之，煎熬之，憔悴之，漉沔之。而有道者自宝秘其所知，无求于人，亦安肯强行语之乎？世人之常言，咸以长生若可得者，古人之富贵者，已当得之，而无得之者，是无此道也。而不知古之富贵者，亦如今之富贵者耳。俱不信不求之，而皆以目前之所欲者为急，亦安能得之耶？假令不能决意，信命之可延，仙之可得，亦可惜于试之。试之小效，但使得二三百岁，不犹愈于凡人之少夭乎？天下之事万端，而道术尤难明于他事者也。何可以中才之心，而断世间必无长生之道哉？若正以世人皆不信之，便谓为无，则世人之智者，又何太多乎？今若有识道意而犹修求之者，讵必便是至愚，而皆不及世人耶？又或虑于求长生，傥其不得，恐人笑之，以为暗惑。若心所断，万有一失，而天下果自有此不死之道者，不亦当复为得之者所笑乎？日月有所不能周照，人心安足孤信哉？



抱朴子曰：按《黄帝九鼎神丹经》曰，黄帝服之，遂以升仙。又云，虽呼吸道引，及服草木之药，可得延年，不免于死也；服神丹令人寿无穷已，与天地相毕，乘云驾龙，上下太清。黄帝以传玄子，戒之曰，此道至重，必以授贤，苟非其人，虽积玉如山，勿以此道告之也。受之者以金人金鱼投于东流水中以为约，啖血为盟，无神仙之骨，亦不可得见此道也。合丹当于名山之中，无人之地，结伴不过三人，先斋百日，沐浴五香，致加精洁，勿近秽污，及与俗人往来，又不令不信道者知之，谤毁神药，药不成矣。成则可以举家皆仙，不但一身耳。世人不合神丹，反信草木之药。草木之药，埋之即腐，煮之即烂，烧之即焦，不能自生，何能生人乎？

九丹者，长生之要，非凡人所当见闻也，万兆蠢蠢，唯知贪富贵而已，岂非行尸者乎？合时又当祭，祭自有图法一卷也。

第一之丹名曰丹华。当先作玄黄，用雄黄水、矾石水、戎盐、卤盐、矾石、牡



蛎、赤石脂、滑石、胡粉各数十斤，以为六一泥，火之三十六日成，服之七日仙。又以玄膏丸此丹，置猛火上，须臾成黄金。又以二百四十铢合水银百斤火之，亦成黄金。金成者药成也。金不成，更封药而火之，日数如前，无不成也。

第二之丹名曰神丹，亦曰神符。服之百日仙也。行度水火，以此丹涂足下，步行水上。服之三刀圭，三尸九虫皆即消坏，百病皆愈也。

第三之丹名曰神丹。服一刀圭，百日仙也。以与六畜吞之，亦终不死。又能辟五兵。服百日，仙人玉女，山川鬼神，皆来侍之，见如人形。

第四之丹名曰还丹。服一刀圭，百日仙也。朱鸟凤凰，翔覆其上，玉女至傍。以一刀圭合水银一斤火之，立成黄金。以此丹涂钱物用之，即日皆还。以此丹书凡人目上，百鬼走避。

第五之丹名饵丹。服之三十日，仙也。鬼神来侍，玉女至前。



第六之丹名炼丹。服之十日，仙也。又以汞合火之，亦成黄金。

第七之丹名柔丹。服一刀圭，百日仙也。以缺盆汁和服之，九十老翁，亦能有子，与金公合火之，即成黄金。

第八之丹名伏丹。服之即日仙也。以此丹如枣核许持之，百鬼避之。以丹书门户上，万邪众精不敢前，又辟盗贼虎狼也。

第九之丹名寒丹。服一刀圭，百日仙也。仙童仙女来侍，飞行轻举，不用羽翼。

凡此九丹，但得一丹便仙，不在悉作之，作之在人所好者耳。凡服九丹，欲升天则去，欲且止人间亦任意，皆能出入无间，不可得之害矣。

抱朴子曰：复有太清神丹，其法出于元君。元君者，老子之师也。《太清观天经》有九篇，云其上三篇不可教授，其中三篇世无足传，常沈之三泉之下，下三篇者，正是丹经上中下，凡三卷也。元君者，大神仙之人也，能调和阴阳，役使鬼神风雨，骖驾九龙十二白虎，天下众仙皆隶焉，



犹自言亦本学道服丹之所致也，非自然也。况凡人乎？其经曰：上士得道，升为天官；中士得道，栖集昆仑；下士得道，长生世间。愚民不信，谓为虚言，从朝至暮，但作求死之事，了不求生，而天岂能强生之乎？凡人唯知美食好衣，声色富贵而已，恣心尽欲，奄忽终歿之徒，慎无以神丹告之，令其笑道谤真。传丹经不得其人，身必不吉。若有笃信者，可将合药成以分之，莫轻以其方传之也。知此道者，何用王侯？为神丹既成，不但长生，又可以作黄金。金成，取百斤先设大祭。祭自有别法一卷，不与九鼎祭同也。祭当别称金各检署之。

礼天二十斤，日月五斤，北斗八斤，太乙八斤，井五斤，灶五斤，河伯十二斤，社五斤，门户间鬼神清君各五斤，凡八十八斤。余一十一斤，以好韦囊盛之，良日于都市中市盛之时，嘿声放弃之于多人处，径去无复顾。凡用百斤外，乃得自恣用之耳。不先以金祀神，必被殃咎。又曰，长生之道，不在祭祀事鬼神也，不在道引与



屈伸也，升仙之要，在神丹也。知之不易，为之实难也。子能作之，可长存也。近代汉末新野阴君，合此太清丹得仙。其人本儒生，有才思，善著诗及丹经赞并序，述初学道随师本末，列己所知识之得仙者四十余人。甚分明也。作此太清丹，小为难合于九鼎，然是白日升天之上法也。合之当先作华池赤盐艮云玄白飞符三五神水，乃可起火耳。

一转之丹，服之三年得仙。二转之丹，服之二年得仙。三转之丹，服之一年得仙。四转之丹，服之半年得仙。五转之丹，服之百日得仙。六转之丹，服之四十日得仙。七转之丹，服之三十日得仙，八转之丹，服之十日得仙。九转之丹，服之三日得仙。若取九转之丹，内神鼎中，夏至之后，爆之鼎热，内朱儿一斤于盖下。伏伺之，候日精照之。须臾翕然俱起，煌煌辉辉，神光五色，即化为还丹。取而服之一刀圭，即白日升天。又九转之丹者，封涂之于土釜中，糠火，先文后武，其一转至九转，



迟速各有日数多少，以此知之耳。其转数少，其药力不足，故服之用日多，得仙迟也。其转数多，药力盛，故服之用日少，而得仙速也。

又有九光丹，与九转异法，大都相似耳。作之法，当以诸药合火之，以转五石。五石者，丹砂、雄黄、白礬、曾青、慈石也。一石辄五转而各成五色，五石而二十五色，色各一两，而异器盛之。欲起死人，未满三日者，取青丹一刀圭和水，以浴死人，又以一刀圭发其口内之，死人立生也。欲致行厨，取黑丹和水，以涂左手，其所求如口所道皆自至，可致天下万物也。欲隐形及先知未然方来之事，及住年不老，服黄丹一刀圭，即便长生不老矣。及坐见千里之外，吉凶皆知，如在目前也。人生宿命，盛衰寿夭，富贵贫贱，皆知之也，其法俱在《太清经》中卷耳。

抱朴子曰：其次有《五灵丹经》一卷，有五法也。用丹砂、雄黄、雌黄、石硫黄、曾青、矾石、慈石、戎盐、太乙余粮，亦



用六一泥，及神室祭醮合之，三十六日成。又用五帝符，以五色书之，亦令人不死，但不及太清及九鼎丹药耳。

又有《岷山丹法》，道士张盖踰精思于岷山石室中，得此方也。其法鼓冶黄铜，以作方诸，以承取月中水，以水银覆之，致日精火其中，长服之不死。又取此丹置雄黄铜燧中，覆以汞曝之，二十日发而治之，以井华水服如小豆，百日，盲者皆能视之，百病自愈，发白还黑，齿落更生。

又《务成子丹法》，用巴沙汞置八寸铜盘中，以土炉盛炭，倚三隅埴以枝盘，以硫黄水灌之，常令如泥，百日服之不死。

又《羡门子丹法》，以酒和丹一斤，用酒三升和，曝之四十日，服之一日，则三虫百病立下；服之三年，仙道乃成，必有玉女二人来侍之，可役使致行厨，此丹可以厌百鬼，及四方死人殃注害人宅，及起土功妨人者，悬以向之，则无患矣。

又有《立成丹》，亦有九首，似九鼎而不及也。其要一本更云，取雌黄雄黄烧下



其中铜，铸以为器，覆之三岁淳苦酒上，百日，此器皆生赤乳，长数分，或有五色琅玕，取理而服之，亦令人长生。又可以和菟丝，菟丝是初生之根，其形似菟，掘取克其血，以和此丹，服之立变化，任意所作也。又和以朱草，一服之，能乘虚而行云，朱草状似小枣，栽长三四尺，枝叶皆赤，茎如珊瑚，喜生名山岩石之下，刻之汁流如血，以玉及八石金银投其中，立便可丸如泥，久则成水，以金投之，名为金浆，以玉投之，名为玉醴，服之皆长生。

又有《取伏丹法》云，天下诸水，有名丹者，有南阳之丹水之属也，其中皆有丹鱼，当先夏至十日夜伺之，丹鱼必浮于水侧，赤光上照，赫然如火也，网而取之可得之，得之虽多，勿尽取也，割其血，涂足下，则可步行水上，长居渊中矣。

又《赤松子丹法》，取千岁蓂汁及矾桃汁淹丹，著不津器中，练蜜盖其口，埋之入地三尺，百日，绞柠木赤实，取汁和而服之，令人面目鬓发皆赤，长生也。昔中



黄仙人有赤须子者，岂非服此乎？

又《石先生丹法》，取乌鸢之未生毛羽者，以真丹和牛肉以吞之，至长，其毛羽皆赤，乃煞之，阴干百日，并毛羽捣服一刀圭，百日得寿五百岁。

又《康风子丹法》，用羊乌鹤卵雀血，合少室天雄汁，和丹内鹤卵中漆之，内云母水中，百日化为赤水，服一合，辄益寿百岁，服一升千岁也。

又《崔文子丹法》，纳丹鹜腹中蒸之，服，令人延年，长服不死。

又《刘元丹法》，以丹砂内玄水液中，百日紫色，握之不污手，又和以云母水，内管中漆之，投井中，百日化为赤水，服一合，得百岁，久服长生也。

又《乐子长丹法》，以曾青铅丹合汞及丹砂，著铜筒中，干瓦白滑石封之，于白砂中蒸之，八十日，服如小豆，三年仙矣。

又《李文丹法》，以白素裹丹，以竹汁煮之，名红泉，乃浮汤上蒸之，合以玄水，服之一合，一年仙矣。



又《尹子丹法》，以云母水和丹密封，致金华池中，一年出，服一刀圭，尽一斤，得五百岁。

又《太乙招魂魄丹法》，所用五石，及封之以六一泥，皆似九丹也，长于起卒死三日以还者，折齿内一丸，与硫黄丸，俱以水送之，令人喉即活，皆言见使者持节召之。

又《采女丹法》，以兔血和丹与蜜蒸之，百日，服之如梧桐子者大一丸，日三，至百日，有神女二人来侍之，可役使。

又《稷丘子丹法》，以清酒麻油百华醴龙膏和，封以六一泥，以糠火煨之，十日成，服如小豆一丸，尽剂，得寿五百岁。

又《墨子丹法》，用汞及五石液于铜器中，火熬之，以铁匕挠之，十日，还为丹，服之一刀圭，万病去身，长服不死。

又《张子和丹法》，用铅汞曾青水合封之，蒸之于赤黍米中，八十日成，以枣膏和丸之，服如大豆，百日，寿五百岁。



又《绮里丹法》，先飞取五石玉尘，合以丹砂汞，内大铜器中煮之，百日，五色，服之不死。以铅百斤，以药百刀圭，合火之成白银，以雄黄水和而火之，百日成黄金，金或太刚者，以猪膏煮之，或太柔者，以白梅煮之。

又《玉柱丹法》，以华池和丹，以曾青硫黄末覆之荐之，内筒中沙中，蒸之五十日，服之百日，玉女六甲六丁神女来侍之，可役使，知天下之事也。

又《肘后丹法》，以金华和丹干瓦封之，蒸八十日，取如小豆，置盘中，向日和之，其光上与日连，服如小豆，长生矣。以投丹阳铜中，火之成金。

又《李公丹法》，用真丹及五石之水各一升，和令如泥，釜中火之，三十六日出，和以石硫黄液，服之十年，与天地相毕。

又《刘生丹法》，用白菊花汁地楮汁樗汁和丹蒸之，三十日，研合服之，一年，得五百岁，老翁服更少不可识，少年服亦不老。



又《王君丹法》，巴沙及汞内鸡子中，漆合之，令鸡伏之三枚，以王相日服之，住年不老，小儿不可服，不复长矣，与新生鸡犬服之，皆不复大，鸟兽亦皆如此验。

又《陈生丹法》，用白蜜和丹，内铜器中封之，沈之井中，一期，服之经年，不饥，尽一斤，寿百岁。

又《韩终丹法》，漆蜜和丹煎之，服可延年久视，立日中无影。过此以往，尚数十法，不可具论。

抱朴子曰：金液太乙所服而仙者也，不减九丹矣，合之用古秤黄金一斤，并用玄明龙膏、太乙旬首中石、冰石、紫游女、玄水液、金化石、丹砂，封之成水，其经云，金液入口，则其身皆金色。老子受之于元君，元君曰，此道至重，百世一出，藏之石室，合之，皆斋戒百日，不得与俗人相往来，于名山之侧，东流水上，别立精舍，百日成，服一两便仙。若未欲去世，且作地水仙之士者，但斋戒百日矣。若求升天，皆先断谷一年，乃服之也。若服半



两，则长生不死，万害百毒，不能伤之，可以畜妻子，居官秩，任意所欲，无所禁也。若复欲升天者，乃可斋戒，更服一两，便飞仙矣。

以《金液为威喜巨胜之法》，取金液及水银一味合煮之，三十日，出，以黄土瓿盛，以六一泥封，置猛火炊之，六十时，皆化为丹，服如小豆大便仙，以此丹一刀圭粉，水银一斤，即成银。又取此丹一斤置火上扇之，化为赤金而流，名曰丹金。以涂刀剑，辟兵万里。以此丹金为盘碗，饮食其中，令人长生。以承日月得液，如方诸之得水也，饮之不死。以金液和黄土，内六一泥瓿中，猛火炊之，尽成黄金，中用也，复以火炊之，皆化为丹，服之如小豆，可以入名山大川为地仙。以此丹一刀圭粉水银立成银，以银一两和铅一斤，皆成银。《金液经》云，投金人八两于东流水中，饮血为誓，乃告口诀，不如本法，盗其方而作之，终不成也。凡人有至信者，可以药与之，不可轻传其书，必两受其殃，



天神鉴人甚近，人不知耳。

抱朴子曰：九丹诚为仙药之上法，然合作之，所用杂药甚多。若四方清通者，市之可具。若九域分隔，则物不可得也。又当起火昼夜数十日，伺候火力，不可令失其适，勤苦至难，故不及合金液之易也。合金液唯金为难得耳。古秤金一斤于今为二斤，率不过直三十许万，其所用杂药差易具。又不起火，但以置华池中，日数足便成矣，都合可用四十万而得一剂，可足八人仙也。然其中稍少合者，其气力不足以相化成，如酿数升米酒，必无成也。

抱朴子曰：其次有《饵黄金法》，虽不及金液，亦远不比他药也。或以豕负革肪及酒炼之，或以樗皮治之，或以荆酒磁石消之，或有可引为巾，或立令成水服之。或有禁忌，不及金液也。或以雄黄雌黄合饵之，可引之张之如皮，皆地仙法耳。银及蚌中大珠，皆可化为水服之。然须长服不可缺，故皆不及金液也。

抱朴子曰：合此金液九丹，既当用钱，



又宜入名山，绝人事，故能为之者少，且亦千万人中，时当有一人得其经者。故凡作道书者，略无说金丹者也。第一禁，勿令俗人之不信道者，谤讪评毁之，必不成也。郑君言所以尔者，合此大药皆当祭，祭则太乙元君老君玄女皆来鉴省。作药者若不绝迹幽僻之地，令俗闲愚人得经过闻见之，则诸神便责作药者之不遵承经戒，致令恶人有谤毁之言，则不复佑助人，而邪气得进，药不成也。必入名山之中，斋戒百日，不食五辛生鱼，不与俗人相见，尔乃可作大药。作药须成乃解斋，不但初作时斋也。郑君云，左君告之，言诸小小山，皆不可于其中作金液神丹也。凡小山皆无正神为主，多是木石之精，千岁老物，血食之鬼，此辈皆邪炁，不念为人作福，但能作祸，善试道士，道士须当以术辟身，及将从弟子，然或能坏人药也。今之医家，每合好药好膏，皆不欲令鸡犬小儿妇人见之。若被诸物犯之，用便无验。又染彩者恶恶目者见之，皆失美色。况神仙大药乎？



是以古之道士，合作神药，必入名山，不止凡山之中，正为此也。又按仙经，可以精思合作仙药者，有华山泰山霍山恒山嵩山少室山长山太白山终南山女几山地肺山王屋山抱犊山安丘山潜山青城山娥眉山绥山云台山罗浮山阳驾山黄金山鳖祖山大小天台山四望山盖竹山括苍山，此皆是正神在其山中，其中或有地仙之人。上皆生芝草，可以避大兵大难，不但于中以合药也。若有道者登之，则此山神必助之为福，药必成。若不得登此诸山者，海中大岛屿，亦可合药。若会稽之东翁洲亶洲纁屿，及徐州之萃莒洲泰光洲郁洲，皆其次也。今中国名山不可得至，江东名山之可得住者，有霍山，在晋安；长山太白，在东阳；四望山大小天台山盖竹山括苍山，并在会稽。

抱朴子曰：予忝大臣之子孙，虽才不足以经国理物，然畴类之好，进趋之业，而所知不能远余者，多挥翻云汉，耀景辰霄者矣。余所以绝庆吊于乡党，弃当世之荣华者，必欲远登名山，成所著子书，次



则合神药，规长生故也。俗人莫不怪予之委桑梓，背清涂，而躬耕林藪，手足胼胝，谓予有狂惑之疾也。然道与世事不并兴，若不废人间之务，何得修如此之志乎？见之诚了，执之必定者，亦何惮于毁誉，岂移于劝沮哉？聊书其心，示将来之同志尚者云。后有断金之徒，所捐弃者，亦与余之不异也。

《小神丹方》，用真丹三斤，白蜜六斤搅合，日暴煎之，令可丸，旦服如麻子许十丸，未一年，发白者黑，齿落者生，身体润泽，长服之，老翁成少年，长生不死矣。

《小丹法》，丹一斤，捣筛，下淳苦酒三升，漆二升，凡三物合，令相得，微火上煎令可丸，服如麻子三丸，日再服，三十日，腹中百病愈，三尸去；服之百日，肌骨强坚；千日，司命削去死籍，与天地相毕，日月相望，改形易容，变化无常，日中无影，乃别有光也。

《小饵黄金法》，炼金内清酒中，约二



百过，出入即沸矣，握之出指间令如泥，若不沸，及握之不出指间，即削之，内清酒中无数也。成，服之如弹丸一枚，亦可一丸，分为小丸，服之三十日，无寒温，神人玉女侍之，银亦可饵之，与金同法。服此二物，能居名山石室中者，一年即轻举矣。止人间服亦地仙，勿妄传也。

《两仪子饵黄金法》，猪负革脂三斤，淳苦酒一升，取黄金五两，置器中，煎之土炉，以金置脂中，百入百出，苦酒亦尔。食一斤，寿蔽天地；食半斤，寿二千岁；五两，寿千二百岁。无多少，便可饵之。当以王相日作，服之神良。勿传非人，传示非人，令药不成不神。欲食去尸药，当服丹砂也。

大意

本篇认为服食“还丹”与“金液”为



仙道之极致，认为“金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不消，埋之，毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。”除此之外，本篇还记述了道教九种大丹的服食方法，并第一次披露了岷山丹法、羡门子丹法等近三十种金丹合炼方法，同时对适于合丹之名山、岛屿也作了介绍。



抱朴子内篇卷之五

至理

抱朴子内篇

抱朴子曰：微妙难识，疑惑者众。吾聪明岂能过人哉？适偶有所偏解，犹鹤知夜半，燕知戊巳，而未必达于他事也。亦有以校验，知长生之可得，仙人之无种耳。夫道之妙者，不可尽书，而其近者，又不足说。昔庚桑胥，文子、鰲颜，勤苦弥久，及受大诀，谅有以也。夫圆首含气，孰不乐生而畏死哉？然荣华势利诱其意，素颜玉肤惑其目，清商流徵乱其耳，爱恶利害搅其神，功名声誉束其体，此皆不召而自



来，不学而已成，自非受命应仙，穷理独见，识变通于常事之外，运清鉴于玄漠之域，寤身名之亲疏，悼过隙之电速者，岂能弃交修殄，抑遗嗜好，割目下之近欲，修难成之远功哉？夫有因无而生焉，形须神而立焉。有者，无之宫也。形者，神之宅也。故譬之于堤，堤坏则水不留矣。方之于烛，烛糜则火不居矣。身劳则神散，气竭则命终。根竭枝繁，则青青去木矣。气疲欲胜，则精灵离身矣。夫逝者无反期，既朽无生理，达道之士，良所悲矣！轻璧重阴，岂不有以哉？故山林养性之家，遗俗得意之徒，比崇高于赘疣，方万物乎蝉翼，岂苟为大言，而强薄世事哉？诚其所见者了，故弃之如忘耳。是以遐栖幽遁，韬鳞掩藻，遏欲视之目，遣损明之色，杜思音之耳，远乱听之声，涤除玄览，守雌抱一，专气致柔，镇以恬素，遣欢戚之邪情，外得失之荣辱，割厚生之腊毒，谧多言于枢机，反听而后所闻彻，内视而后见无朕，养灵根于冥钧，除诱慕于接物，削



斥浅务，御以愉慎，为乎无为，以全天理尔。乃吮吸宝华，浴神太清，外除五曜，内守九精，坚玉钥于命门，结北极于黄庭，引三景于明堂，飞元始以炼形，采灵液于金梁，长驱白而留青，凝澄泉于丹田，引沈珠于五城，瑶鼎俯爨，藻禽仰鸣，瑰华擢颖，天鹿吐琼，怀重规于绛宫，潜九光于洞冥，云苍郁而连天，长谷湛而交经，履蹶乾兑，招呼六丁，坐卧紫房，咀吸金英，晬晬秋芝，朱华翠茎，晶晶珍膏，溶溢霄零，治饥止渴，百痼不萌，逍遥戊巳，燕和饮平，拘魂制魄，骨填体轻，故能策风云以腾虚，并混輿而永生也。然梁尘之盈尺，非可求之漏刻，山雷洞彻，非可致之于造次也。患于闻之者不信，信之者不为，为之者不终耳。夫得之者甚希而隐，不成者至多而显。世人不能知其隐者，而但见其显者，故谓天下果无仙道也。

抱朴子曰：防坚则水无漉弃之费，脂多则火无寝曜之患，龙泉以不割常利，斤斧以日用速弊，隐雪以违暖经夏，藏冰以



居深过暑，单帛以幔镜不灼，凡卉以偏覆越冬。泥壤易消者也，而陶之为瓦，则与二仪齐其久焉。柞樽速朽者也，而燔之为炭，则可亿载而不败焉。辕豚以优畜晚卒，良马以陟峻早毙，寒虫以适己倍寿，南林以处温长茂，接煞气则凋瘁于凝霜，值阳和则郁蔼而条秀。物类一也，而荣枯异功，岂有秋收之常限，冬藏之定例哉？而人之受命，死生之期，未若草木之于寒天也，而延养之理，补救之方，非徒温暖之为浅益也，久视之效，何为不然？而世人守近习隘，以仙道为虚诞，谓黄老为妄言，不亦惜哉？夫愚夫乃不肯信汤药针艾，况深于此者乎？皆曰，俞跗扁鹊和缓仓公之流，必能治病，何不勿死？又曰，富贵之家，岂乏医术，而更不寿，是命有自然也。乃责如此之人，令信神仙，是使牛缘木，马逐鸟也。

抱朴子曰：召魂小丹三使之丸，及五英八石小小之药，或立消坚冰，或入水自浮，能断绝鬼神，攘却虎豹，破积聚于腑



脏，追二竖于膏肓，起猝死于委尸，返惊魂于既逝。夫此皆凡药也，犹能令已死者复生，则彼上药也，何为不能令生者不死乎？越人救虢太子于既殒，胡医活绝气之苏武，淳于能解颅以理脑，元化能剖腹以浣胃，文挚愆期以瘳危困，仲景穿胸以纳赤饼，此医家之薄技，犹能若是，岂况神仙之道，何所不为？夫人所以死者，诸欲所损也，老也，百病所害也，毒恶所中也，邪气所伤也，风冷所犯也。今道引行气，还精补脑，食饮有度，兴居有节，将服药物，思神守一，柱天禁戒，带佩符印，伤生之徒，一切远之，如此则通，可以免此六害。今医家通明肾气之丸，内补五络之散，骨填苟杞之煎，黄耆建中之汤，将服之者，皆致肥丁。漆叶青蓼，凡弊之草，樊阿服之，得寿二百岁，而耳目聪明，犹能持针以治病，此近代之实事，良史所记注者也。

又云，有吴普者，从华陀受五禽之戏，以代导引，犹得百余岁。此皆药术之至浅，



尚能如此，况于用其妙者耶？今语俗人云，理中四顺，可以救霍乱，款冬、紫苑，可以治咳逆，萑芦、贯众之煞九虫，当归、芍药之止绞痛，秦胶、独活之除八风，菖蒲、干姜之止痹湿，菟丝、苁蓉之补虚乏，甘遂、葶历之逐痰癖，括楼、黄连之愈消渴，荠苫、甘草之解百毒，芦如益热之护众创，麻黄、大青之主伤寒，俗人犹谓不然也，宁煞生请福，分蓍问祟，不肯信良医之攻病，反用巫史之纷若，况乎告之以金丹可以度世，芝英可以延年哉？昔留侯张良，吐出奇策，一代无有，智虑所及，非浅近人也，而犹谓不死可得者也，其聪明智用，非皆不逮世人，而曰吾将弃人间之事，以从赤松游耳，遂修道引，绝谷一年，规轻举之道，坐吕后逼蹴，从求安太子之计，良不得已，为画致四皓之策，果如其言，吕后德之，而逼令强食之，故令其道不成耳。按《孔安国秘记》云，良得黄石公不死之法，不但兵法而已。又云，良本师四皓，角里先生绮里季之徒，皆仙



人也，良悉从受其神方，虽为吕后所强饮食，寻复修行仙道，密自度世，但世人不知，故云其死耳。如孔安国之言，则良为得仙也。又汉丞相张苍，偶得小术，吮妇人乳汁，得一百八十岁，此盖道之薄者，而苍为之，犹得中寿之三倍，况于备术，行诸秘妙，何为不得长生乎？此事见于《汉书》，非空言也。

抱朴子曰：服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速，若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。然又宜知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气虽难得力也。夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。善行气者，内以养身，外以却恶，然百姓日用而不知焉。吴越有禁咒之法，甚有明验，多炁耳。知之者可以入大疫之中，与病人同床而已不染。又以群从行数十人，皆使无所畏，此是炁可以禳天灾也。或有邪魅山精，侵犯人家，以瓦石掷人，以火烧人屋舍。或形见往来，或但闻其声

抱朴子内篇



音言语，而善禁者以禁之，皆即绝，此是炁可以禁鬼神也。入山林多溪毒蝮蛇之地，凡人暂经过，无不中伤，而善禁者以炁禁之，能辟方数十里上，伴侣皆使无受害者。又能禁虎豹及蛇蜂，皆悉令伏不能起。以炁禁金疮，血即登止。又能续骨连筋。以炁禁白刃，则可蹈之不伤，刺之不入。若人为蛇虺所中，以炁禁之则立愈。近世左慈赵明等，以炁禁水，水为之逆流一二丈。又于茅屋上然火，煮食食之，而茅屋不焦。又以大钉钉柱，入七八寸，以炁吹之，钉即涌射而出。又以炁禁沸汤，以百许钱投中，令一人手探攬取钱，而手不灼烂。又禁水著中庭露之，大寒不冰。又能禁一里中炊者尽不得蒸熟。又禁犬令不得吠。昔吴遣贺将军讨山贼，贼中有善禁者，每当交战，官军刀剑皆不得拔，弓弩射矢皆还向，辄致不利。贺将军长智有才思，乃曰，吾闻金有刃者可禁，虫有毒者可禁，其无刃之物，无毒之虫，则不可禁，彼能禁吾兵者，必不能禁无刃物矣。乃多作劲木白



棒，选异力精卒五千人为先登，尽捉梃彼山贼，贼恃其善禁者，了不能备，于是官军以白棒击之，大破彼贼，禁者果不复行，所打煞者，乃有万计。夫炁出于形，用之其效至此，何疑不可绝谷治病，延年养性乎？仲长公理者，才达之士也，著《昌言》，亦论“行炁可以不饥不病，云吾始者未之信也，至于为之者，尽乃然矣。养性之方，若此至约，而吾未之能也，岂不以心驰于世务，思锐于人事哉？他人之不能者，又必与吾同此疾也。昔有明师，知不死之道者，燕君使人学之，不捷而师死。燕君怒其使者，将加诛焉。谏者曰，夫所忧者莫过乎死，所重者莫急乎生，彼自丧其生，亦安能令吾君不死也。君乃不诛。其谏辞则此为良说矣。使彼有不死之方。若吾所闻行炁之法，则彼说师之死者，未必不知道也，直不能弃世事而为之，故虽知之而无益耳，非无不死之法者也。”又云“河南密县，有卜成者，学道经久，乃与家人辞去，其始步稍高，遂入云中不复见。



此所谓举形轻飞，白日升天，仙之上者也。”陈元方韩元长，皆颍川之高士也，与密相近，二君所以信天下之有仙者，盖各以其父祖及见卜成者成仙升天故耳，此则又有仙之一证也。

大意

本篇以医术和行气禁咒之术的微妙莫测来论证长生之道可以探求。文中又广引历代高人如张良、仲长统、陈元方、韩元长等人的事迹与言论作为仙道真实无妄的旁证。作者认为世人之所以不信仙道，都是因为被荣华势利、声色犬马所障蔽。



抱朴子内篇卷之六

微 旨

抱朴子内篇

抱朴子曰：“余闻归同契合者，则不言而信著；途殊别务者，虽忠告而见疑。夫寻常咫尺之近理，人间取舍之细事，沈浮过于金羽，皂白分于粉墨，而抱惑之士，犹多不辨焉，岂况说之以世道之外，示之以至微之旨，大而笑之，其来久矣，岂独今哉？夫明之所及，虽玄阴幽夜之地，豪厘芒发之物，不以为难见。苟所不逮者，虽日月丽天之昭灼，嵩岱干云之峻峭，犹不能察焉。黄老玄圣，深识独见，开秘文



于名山，受仙经于神人，蹶埃尘以遣累，凌大遐以高跻，金石不能与之齐坚，龟鹤不足与之等寿，念有志于将来，愍信者之无文，垂以方法，炳然著明，小修则小得，大为则大验。然而浅见之徒，区区所守，甘于荼蓼而不识醪蜜，酣于醪酪而不赏醇醪。知好生而不知有养生之道，知畏死而不信有不死之法，知饮食过度之畜疾病，而不能节肥甘于其口也。知极情恣欲之致枯损，而不知割怀于所欲也。余虽言神仙之可得，安能令其信乎？”

或人难曰：“子体无参午达理，奇毛通骨，年非安期彭祖多历之寿，目不接见神仙，耳不独闻异说，何以知长生之可获，养性之有徵哉？若觉玄妙于心得，运逸鉴于独见，所未敢许也。夫衣无蔽肤之具，资无谋夕之储，而高谈陶朱之术，自同猗顿之策，取讥论者，其理必也。抱痼疾而言精和鹊之技，屡奔北而称究孙吴之算，人不信者，以无效也。”余答曰：“夫寸鲋泛迹滥水之中，则谓天下无四海之广也。



芒蜴宛转果核之内，则谓八极之界尽于兹也。虽告之以无涯之浩汗，语之以宇宙之恢阔，以为空言，必不肯信也。若令吾眼有方瞳，耳长出顶，亦将控飞龙而驾庆云，凌流电而造倒景，子又将安得而诘我。设令见我，又将呼为天神地祇异类之人，岂谓我为学之所致哉？姑聊以先觉挽引同志，岂强令吾子之徒，皆信之哉？若令家户有仙人，属目比肩，吾子虽蔽，亦将不疑。但彼人之道成，则蹈青霄而游紫极，自非通灵，莫之见闻，吾子必为无耳。世人信其臆断，仗其短见，自谓所度，事无差错，习乎所致，怪乎所希，提耳指掌，终于不悟，其来尚矣，岂独今哉？”

或曰：“屡承嘉谈，足以不疑于有仙矣，但更自嫌于不能为耳。敢问更有要道，可得单行者否？”抱朴子曰：“凡学道当阶浅以涉深，由易以及难，志诚坚果，无所不济，疑则无功，非一事也。夫根核不洞地，而求柯条干云，渊源不泓窈，而求汤流万里者，未之有也。是故非积善阴德，



不足以感神明；非诚心款契，不足以结师友，非功劳不足以论大试；又未遇明师而求要道，未可得也。九丹金液，最是仙主。然事大费重，不可卒办也。宝精爱炁，最其急也，并将服小药以延年命，学近术以辟邪恶，乃可渐阶精微矣。”

或曰：“方术繁多，诚难精备，除置金丹，其余可修，何者为善？”抱朴子曰：“若未得其至要之大者，则其小者不可不广知也。盖藉众术之共成长生也。大而谕之，犹世主之治国焉，文武礼律无一不可也。小而谕之，犹工匠之为车焉，辕辘轴辖，莫或应亏也。所为术者，内修形神，使延年愈疾，外攘邪恶，使祸害不干，比之琴瑟，不可以子弦求五音也，方之甲冑，不可以一札待锋刃也。何者，五音合用不可阙，而锋刃所集不可少也。凡养生者，欲令多闻而体要，博见而善择，偏修一事，不足必赖也。又患好事之徒，各仗其所长，知玄素之术者，则曰唯房中之术，可以度世矣；明吐纳之道者，则曰唯行气可以延

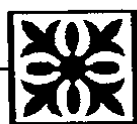


年矣；知屈伸之法者，则曰唯导引可以难老矣；知草木之方者，则曰唯药餌可以无穷矣；学道之不成就，由乎偏枯之若此也。浅见之家，偶知一事，便言已足，而不识真者，虽得善方，犹更求无已，以消工弃日，而所施用，意无一定，此皆两有所失者也。或本性戇钝，所知殊尚浅近，便强入名山，履冒毒螫，屡被中伤，耻复求还。或为虎狼所食，或为魍魉所杀，或饿而无绝谷之方，寒而无自温之法，死于崖谷，不亦愚哉？夫务学不如择师，师所闻素狭，又不尽情以教之，因告云，为道不在多也。夫为道不在多，自为已有金丹至要，可不用余耳。然此事知之者甚希，宁可虚待不必之大事，而不修交益之小术乎？譬犹作家，云不事用他物者，盖谓有金银珠玉，在乎掌握怀抱之中，足以供累世之费者耳。苟其无此，何可不广播百谷，多储果疏乎？是以断谷辟兵，厌劾鬼魅，禁御百毒，治救众疾，入山则使猛兽不犯，涉水则令蛟龙不害，经瘟疫则不畏，遇急难则隐形，此皆小事，而不可



不知，况过此者，何可不闻乎？”

或曰：“敢问欲修长生之道，何所禁忌？”抱朴子曰：“禁忌之至急，在不伤不损而已。按《易内戒》及《赤松子经》及《河图记命符》皆云，天地有司过之神，随人所犯轻重，以夺其算，算减则人贫耗疾病，屡逢忧患，算尽则人死，诸应夺算者有数百事，不可具论。又言身中有三尸，三尸之为物，虽无形而实魂灵鬼神之属也。欲使人早死，此尸当得作鬼，自放纵游行，享人祭酹。是以每到庚申之日，辄上天白司命，道人所为过失。又月晦之夜，灶神亦上天白人罪状。大者夺纪。纪者，三百日也。小者夺算。算者，三日也。吾亦未能审此事之有无也。然天道邈远，鬼神难明。赵简子秦穆公皆亲受金策于上帝，有土地之明徵。山川草木，井灶洿池，犹皆有精气；人身之中，亦有魂魄；况天地为物之至大者，于理当有精神，有精神则宜赏善而罚恶，但其体大而网疏，不必机发而响应耳。然览诸道戒，无不云欲求长生



者，必欲积善立功，慈心于物，恕己及人，仁逮昆虫，乐人之吉，愍人之苦，周人之急，救人之穷，手不伤生，口不劝祸，见人之得如己之得，见人之失如己之失，不自贵，不自誉，不嫉妒胜己，不佞陷阴贼，如此乃为有德，受福于天，所作必成，求仙可冀也。若乃憎善好杀，口是心非，背向异辞，反戾直正，虐害其下，欺罔其上，叛其所事，受恩不感，弄法受赂，纵曲枉直，废公为私，刑加无辜，破人之家，收人之宝，害人之身，取人之位，侵克贤者，诛戮降伏，谤讪仙圣，伤残道士，弹射飞鸟，剖胎破卵，春夏燎猎，骂詈神灵，教人为恶，蔽人之善，危人自安，佻人自功，坏人佳事，夺人所爱，离人骨肉，辱人求胜，取人长钱，还人短陌，决放水火，以术害人，迫胁尪弱，以恶易好，强取强求，掳掠致富，不公不平，淫佚倾邪，凌孤暴寡，拾遗取施，欺给诳诈，好说人私，持人短长，牵天援地，咒诅求直，假借不还，换贷不偿，求欲无已，憎拒忠信，不顺上



命，不敬所师，笑人作善，败人苗稼，损人器物，以穷人用，以不清洁饮饲他人，轻秤小斗，狭幅短度，以伪杂真，采取奸利，诱人取物，越井跨灶，晦歌朔哭。凡有一事，辄是一罪，随事轻重，司命夺其算纪，算尽则死。但有恶心而无恶迹者夺算，若恶事而损于人者夺纪，若算纪未尽而自死者，皆殃及子孙也。诸横夺人财物者，或计其妻子家口以当填之，以致死丧，但不即至耳。其恶行若不足以煞其家人者，久久终遭水火劫盗，及遗失器物，或遇县官疾病，自营医药，烹牲祭祀所用之费，要当令足以尽其所取之直也。故道家言枉煞人者，是以兵刃而更相杀。其取非义之财，不避怨恨，譬若以漏脯救饥，鸩酒解渴，非不暂饱而死亦及之矣。其有曾行诸恶事，后自改悔者，若曾枉煞人，则当思救济应死之人以解之。若妄取人财物，则当思施，与贫困以解之。若以罪加人，则当思荐达贤人以解之。皆一倍于所为，则可使受吉利，转祸为福之道也。能尽不犯



之，则必延年益寿，学道速成也。夫天高而听卑，物无不鉴，行善不怠，必得吉报。羊公积德布施，诣乎皓首，乃受天坠之金。蔡顺至孝，感神应之。郭巨煞子为亲，而获铁券之重赐。然善事难为，恶事易作，而愚人复以项托伯牛辈，谓天地之不能辨臧否，而不知彼有外名者，未必有内行，有阳誉者不能解阴罪，若以荠麦之生死，而疑阴阳之大气，亦不足以致远也。盖士所以密勿而仅免，凡庸所以不得其欲矣。”

或曰：“道德未成，又未得绝迹名山，而世不同古，盗贼甚多，将何以却朝夕之患，防无妄之灾乎？”抱朴子曰：“常以执日，取六癸上土，以和百叶薰草，以泥门户方一尺，则盗贼不来；亦可取市南门土，及岁破土，月建土，合和为人，以著朱鸟地，亦压盗也。有急则入生地而止，无患也。天下有生地，一州有生地，一郡有生地，一县有生地，一乡有生地，一里有生地，一宅有生地，一房有生地。”

或曰：“一房有生地，不亦偏乎？”抱



朴子曰：“经云，大急之极，隐于车轼。如此，一车之中，亦有生地，况一房乎？”

或曰：“窃闻求生之道，当知二山，不审此山，为何所在，愿垂告悟，以祛其惑。”抱朴子曰：“有之，非华霍也，非嵩岱也。夫太元之山，难知易求，不天不地，不沈不浮，绝险绵邈，崑崙崎岖，和气綢繆，神意并游，玉井泓邃，灌溉匪休，百二十官，曹府相由，离坎列位，玄芝万株，绛树特生，其宝皆殊，金玉嵯峨，醴泉出隅，还年之士，挹其清流，子能修之，乔松可俦，此一山也。长谷之山，杳杳巍巍，玄气飘飘，玉液霏霏，金池紫房，在乎其隈，愚人妄往，至皆死归，有道之士，登之不衰，采服黄精，以致天飞，此二山也。皆古贤之所秘，子精思之。”或曰：“愿闻真人守身炼形之术。”抱朴子曰：“深哉问也。夫始青之下月与日，两半同升合成一。出彼玉池入金室，大如弹丸黄如桔，中有嘉味甘如蜜，子能得之谨勿失。既往不追身将灭，纯白之气至微密，升于幽关三曲



折，中丹煌煌独无匹，立之命门形不卒，渊乎妙矣难致诘。此先师之口诀，知之者不畏万鬼五兵也。”

或曰：“闻房中之事，能尽其道者，可单行致神仙，并可以移灾解罪，转祸为福，居官高迁，商贾倍利，信乎？”抱朴子曰：“此皆巫书妖妄过差之言，由于好事增加润色，至令失实。或亦奸伪造作虚妄，以欺诳世人，隐藏端绪，以求奉事，招集弟子，以规世利耳。夫阴阳之术，高可以治小疾，次可以免虚耗而已。其理自有极，安能致神仙而却祸致福乎？人不可以阴阳不交，坐致疾患。若欲纵情恣欲，不能节宣，则伐年命。善其术者，则能却走马以补脑，还阴丹以朱肠，采玉液于金池，引三五于华梁，令人老有美色，终其所禀之天年。而俗人闻黄帝以千二百女升天，便谓黄帝单以此事致长生，而不知黄帝于荆山之下，鼎湖之上，飞九丹成，乃乘龙登天也。黄帝自可有千二百女耳，而非单行之所由也。凡服药千种，三牲之养，而不知房中之术，亦无所益也。是

抱朴子内篇



以古人恐人轻恣情性，故美为之说，亦不可尽信也。玄素谕之水火，水火煞人，而又生人，在于能用与不能耳。大都知其要法，御女多多益善，如不知其道而用之，一两人足以速死耳。彭祖之法，最其要者。其他经多烦劳难行，而其为益不必如其书。人少有能为之者。口诀亦有数千言耳。不知之者，虽服百药，犹不能得长生也。”

大意

本篇主要论述两大主题：其一为金丹大道与养生杂术之关系。作者认为在未明至道之时，应广求方术，以便藉众术之力，共成长生，对于偏执一术，执迷不悟的倾向做了批评。其二为求道与修德的关系。作者广引道经，说明欲求长生，先需广修阴德，积善立功。最后作者还对房中术的功效做了评价。



抱朴子内篇卷之七

塞 难

抱朴子内篇

或曰：“皇穹至神，赋命宜均，何为使乔松凡人受不死之寿，而周孔大圣无久视之祚哉？”抱朴子曰：“命之修短，实由所值，受气结胎，各有星宿。天道无为，任物自然，无亲无疏，无彼无此也。命属生星，则其人必好仙道。好仙道者，求之亦必得也。命属死星，则其人亦不信仙道。不信仙道，则亦不自修其事也。所乐善否，判于所禀，移易予夺，非天所能。譬犹金石之消于炉冶，瓦器之甄于陶灶，虽由之



以成形，而铜铁之利钝，璆器之邪正，适遇所遭，非复炉灶之事也。”或人难曰：“良工所作，皆由其手，天之神明，何所不为，而云人生各有所值，非彼昊苍所能匠成，愚甚惑焉，未之敢许也。”抱朴子答曰：“浑茫剖判，清浊以陈，或升而动，或降而静，彼天地犹不知所以然也。万物感气，并亦自然，与彼天地，各为一物，但成有先后，体有巨细耳。有天地之大，故觉万物之小。有万物之小，故觉天地之大。且夫腹背虽包围五脏，而五脏非腹背之所作也。肌肤虽缠裹血气，而血气非肌肤之所造也。天地虽含囊万物，而万物非天地之所为也。譬犹草木之因山林以萌秀，而山林非有事焉。鱼鳖之托水泽以产育，而水泽非有为焉。俗人见天地之大也，以万物之小也，因曰天地为万物之父母，万物为天地之子孙。夫虱生于我，岂我之所作？故虱非我不生，而我非虱之父母，虱非我之子孙。蠛蠓之育于醯醋，芝樗产于木石，蛄蠃之滋污淤，翠萝之秀于松枝，非彼四



物所创匠也，万物盈乎天地之间，岂有异乎斯哉？天有日月寒暑，人有瞻视呼吸，况远况近，以此推彼，人不能自知其体老少痛痒之何故，则彼天亦不能自知其体盈缩灾祥之所以；人不能使耳日常聪明，荣卫不辍阂，则天亦不能使日月不薄蚀，四时不失序。由兹论之，夭寿之事，果不在天地，仙与不仙，决在所值也。夫生我者父也，娠我者母也，犹不能令我形器必中适，姿容必妖丽，性理必平和，智慧必高远，多致我气力，延我年命，而或矬陋尪弱，或且黑且丑，或聋盲顽嚚，或枝离劬蹇，所得非所欲也，所欲非所得也，况乎天地辽阔者哉？父母犹复其远者也。我自有身，不能使之永壮而不老，常健而不疾，喜怒不失宜，谋虑无悔吝。故授气流形者父母也，受而有之者我身也，其余则莫有亲密乎此者也，莫有制御乎此者也，二者已不能有损益于我矣，天地亦安得与知之乎？必若人物皆天地所作，则宜皆好而无恶，悉成而无败，众生无不遂之类，而项



杨无春雕之悲矣！子以天不能使孔孟有度世之祚，益知所禀之有自然，非天地所剖分也。圣之为德，德之至也。天若能以至德与之，而使之所知不全，功业不建，位不霸王，寿不盈百，此非天有为之验也。圣人之死，非天所杀，则圣人之生，非天所挺也。贤不必寿，愚不必夭，善无近福，恶无近祸，生无定年，死无常分，盛德哲人，秀而不实，窦公庸夫，年几二百，伯牛废疾，子夏丧明，盗跖穷凶而白首，庄跻极恶而黄发，天之元为，于此明矣。”

或曰：仲尼称自古皆有死，老子曰神仙之可学。夫圣人之言，信而有徵，道家所说，诞而难用。”抱朴子曰：“仲尼，儒者之圣也；老子，得道之圣也。儒教近而易见，故宗之者众焉。道意远而难识，故达之者寡焉。道者，万殊之源也。儒者，大淳之流也。三皇以往，道治也。帝王以来，儒教也。谈者咸知高世之敦朴，而薄季俗之浇散，何独重仲尼而轻老氏乎？是玩华藻于木末，而不识所生之有本也。何



异乎贵明珠而贱渊潭，爱和璧而恶荆山，不知渊潭者，明珠之所自出，荆山者，和璧之所由生也。且夫养性者，道之余也；礼乐者，儒之末也。所以贵儒者，以其移风易俗，不唯揖让与盘旋也。所以尊道者，以其不言而化行，匪独养生之一事也。若儒道果有先后，则仲尼未可专信，而老氏未可孤用。仲尼既敬问伯阳，愿比老彭。又自以知鱼鸟而不识龙，喻老氏于龙，盖其心服之辞，非空言也。与颜回所言，瞻之在前，忽然在后，钻之弥坚，仰之弥高，无以异也。”

或曰：“仲尼亲见老氏而不从学道，何也？”抱朴子曰：“以此观之，益明所禀有自然之命，所尚有不异之性也。仲尼知老氏玄妙贵异，而不能挹酌清虚，本源大宗，出乎无形之外，入乎至道之内，其所谘受，止于民间之事而已，安能请求仙法耶？忖其用心汲汲，专于教化，不存乎方术也。仲尼虽圣于世事，而非能沈静玄默，自守无为者也。故老子戒之曰：良贾深藏若虚，



君子盛德若愚，去子之骄气与多欲，恣色与淫志，是无益于子之身。此足以知仲尼不免于俗情，非学仙之人也。夫栖栖遑遑，务在匡时，仰悲凤鸣，俯叹匏瓜，沽之恐不售，伉慨思执鞭，亦何肯舍经世之功业，而修养生之迂阔哉？”

或曰：“儒道之业，孰为难易？”抱朴子曰：“儒者，易中之难也。道者，难中之易也。夫弃交游，委妻子，谢荣名，损利禄，割粲烂于其目，抑铿锵于其耳，恬愉静退，独善守己，谤来不戚，誉至不喜，睹贵不欲，居贱不耻，此道家之难也。出无庆吊之望，入无瞻视之责，不劳神于七经，不运思于律历，意不为推步之苦，心不为艺文之役，众烦既损，和气自益，无为无虑，不怵不惕，此道家之易也，所谓难中之易矣。夫儒者所修，皆宪章成事，出处有则，语默随时，师则循比屋而可求，书则因解注以释疑，此儒者之易也。钩深致远，错综典坟，该河洛之籍籍，博百氏之云云，德行积于衡巷，忠贞尽于事君，仰驰



神于垂象，俯运思于风云，一事不知，则所
为不通，片言不正，则褒贬不分，举趾为世
人之所则，动唇为天下之所传，此儒家之难
也，所谓易中之难矣。笃论二者，儒业多
难，道家约易，吾以患其难矣，将舍而从其
易焉。世之讥吾者，则比肩皆是也。可与得
意者，则未见其人也。若同志之人，必存乎
将来，则吾亦未谓之为希矣。”

或曰：“余阅见知名之高人，洽闻之硕
儒，果以穷理尽性，研覈有无者多矣，未
有言年之可延，仙之可得者也。先生明不
能并日月，思不能出万夫，而据长生之道，
未之敢信也。”抱朴子曰：“吾庸夫近才，
见浅闻寡，岂敢自许以拔群独识，皆胜世
人乎？顾曾以显而求诸乎隐，以易而得之
乎难，校其小验，则知其大效，睹其已然，
则明其未试耳。且夫世之不信天地之有仙
者，又未肯规也。率有经俗之才，当涂之
伎，涉览篇籍助教之书，以料人理之近易，
辨凡猥之所惑，则谓众之所疑，我能独断
之，机兆之未朕，我能先觉之，是我与万



物之情，无不尽矣，幽翳冥昧，无不得也。我谓无仙，仙必无矣，自来如此其坚固也。吾每见俗儒碌碌，守株之不信至事者，皆病于颇有聪明，而偏枯拘系，以小黠自累，不肯为纯，在乎极暗，而了不别菽麦者也。夫以管窥之狭见，而孤塞其聪明之所不及，是何异以一寻之绠，汲百仞之深，不觉所用之短，而云井之无水也。俗有闻猛风烈火之声，而谓天之冬雷，见游云西行，而谓月之东驰。人或告之，而终不悟信，此信己之多者也。夫听声者，莫不信我之耳焉。视形者，莫不信我之目焉。而或者所闻见，言是而非，然则我之耳目，果不足信也。况乎心之所度，无形无声，其难察尤甚于视听，而以己心之所得，必固世间至远之事，谓神仙为虚言，不亦蔽哉？”

抱朴子曰：“妍媸有定矣，而憎爱异情，故两目不相为视焉。雅郑有素矣，而好恶不同，故两耳不相为听焉。真伪有质矣，而趋舍舛忤，故两心不相为谋焉。以丑为美者有矣，以浊为清者有矣，以失为



得者有矣，此三者乖殊，炳然可知，如此其易也，而彼此终不可得而一焉。又况乎神仙之事，事之妙者，而欲令人皆信之，未有可得之理也。凡人悉使之知，又何贵乎达者哉？若待俗人之息妄言，则俟河之清，未为久也。吾所以不能默者，冀夫可上可下者，可引致耳。其不移者，古人已未如之何矣。”抱朴子曰：“至理之未易明，神仙之不见信，其来久矣，岂独今哉？太上自然知之，其次告而后悟，若夫闻而大笑者，则悠悠皆是矣。吾之论此也，将有多败之悔，失言之咎乎！夫物莫之与，则伤之者至焉。盖盛阳不能荣枯朽之木，神明不能变沈溺之性，子贡不能悦录马之野人，古公不能释欲地之戎狄，实理有所不通，善言有所不行。章甫不售于蛮越，赤舄不用于跣夷，何可强哉？夫见玉而指之曰石，非玉之不真也，待和氏而后识焉。见龙而命之曰蛇，非龙之不神也，须蔡墨而后辨焉。所以贵道者，以其加之不可益，而损之不可减也。所以贵德者，以其闻毁



而不惨，见誉而不悦也。彼诚以天下之必无仙，而我独以实有而与之诤，诤之弥久，而彼执之弥固，是虚长此纷纭，而无救于不解，果当从连环之义乎！”

大意

本篇主要辨明两大问题：其一论人的寿夭之期。有关人寿命长短的原因究竟何在，对于这个问题，历来圣哲大智都极为关注，其解答也是仁者见仁，智者见智。作者在本篇中提出：“命之修短，实由所值，受气结胎，各有星宿。天道天为，任物自然。”认为人的寿命长短，早在受气结胎之时就已决定。其二论儒道之难易。作者认为孔子与老子都是圣人，孔子为儒者之圣，老子为得道之圣。儒家的学问是易中之难，道家的学问是难中之易，反对世俗独尊儒家、贬斥道家的偏见。



抱朴子内篇卷之八

释 滞

或问曰：“人道多端，求仙至难，非有废也，则事不兼济。艺文之业，忧乐之务，君臣之道，胡可替乎？”抱朴子答曰：“要道不烦，所为鲜耳。但患志之不立，信之不笃，何忧于人理之废乎？长才者兼而修之，何难之有？内宝养生之道，外则和光于世，治身而身长修，治国而国太平。以六经训俗士，以方术授知音，欲少留则且止而佐时，欲升腾则凌霄而轻举者，上士也。自持才力，不能并成，则弃置人间，



专修道德者，亦其次也。昔黄帝荷四海之任，不妨鼎湖之举；彭祖为大夫八百年，然后西适流沙；伯阳为柱史，宁封为陶正，方回为闾士，吕望为太师，仇生仕于殷，马丹官于晋，范公霸越而泛海，琴高执笏于宋康，常生降志于执鞭，庄公藏器于小吏，古人多得道而匡世，修之于朝隐，盖有余力故也。何必修于山林，尽废生民之事，然后乃成乎？亦有心安静默，性恶喧哗，以纵逸为欢，以荣任为戚者，带索蓝缕，茹草操耜，玩其三乐，守常待终，不营苟生，不惮速死，辞千金之聘，忽卿相之贵者。无所修为，犹常如比，况又加之以知神仙之道，其亦必不肯役身于世矣，各从其志，不可一概而言也。”抱朴子曰：“世之谓一言之善，贵于千金然，盖亦军国之得失，行己之臧否耳。至于告人以长生之诀，授之以不死之方，非特若彼常人之善言也，则奚徒千金而已乎？设使有困病垂死，而有能救之得愈者，莫不谓之为宏恩重施矣。今若按仙经，飞九丹，水金玉，



则天下皆可令不死，其惠非但活一人之功也。黄老之德，固无量矣，而莫之克识，谓为妄诞之言，可叹者也。”

抱朴子曰：“欲求神仙，唯当得其至要，至要者在于宝精行炁，服一大药便足，亦不用多也。然此三事，复有浅深，不值明师，不经勤苦，亦不可仓卒而尽知也。虽云行炁，而行炁有数法焉。虽曰房中，而房中之术，近有百余事焉。虽言服药，而服药之方，略有千条焉。初以授人，皆从浅始，有志不怠，勤劳可知，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，或可以止疮血，或可以居水中，或可以行水上，或可以辟饥渴，或可以延年命。其大要者，胎息而已。得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。初学行炁，鼻中引炁而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之，及引之，皆不欲令己耳闻其炁出入之声，常令人多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐炁而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久



可以至千，至千则老者更少，日还一日矣。夫行炁当以生炁之时，勿以死炁之时也。故曰仙人服六炁，此之谓也。一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为生炁，从日中至夜半六时为死炁，死炁之时，行炁无益也。善用炁者，嘘水，水为之逆流数步；嘘火，火为之灭；嘘虎狼，虎狼伏而不得动起；嘘蛇虺，蛇虺蟠而不能去。若他人为兵刃所伤，嘘之血即止；闻有为毒虫所中，虽不见其人，遥为嘘祝我之手，男嘘我左，女嘘我右，而彼人虽在百里之外，即时皆愈矣。又中恶急疾，但吞三九之炁，亦登时差也。但人性多躁，少能安静以修其道耳。又行炁大要，不欲多食，及食生菜肥鲜之物，令人炁强难闭。又禁恚怒，多恚怒则炁乱，既不得溢，或令人发咳，故甚少有能为者也。予从祖仙公，每大醉及夏天盛热，辄入深渊之底，一日许乃出者，正以能闭炁胎息故耳。房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治众病，或以采阴益阳，或以增年延寿，其大要在



于还精补脑之一事耳。此法乃真人口口相传，本不书也，虽服名药，而复不知此要，亦不得长生也。人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅阂之病；故幽闭怨旷，多病而不寿也。任情肆意，又损年命。唯有得其节宣之和，可以不损。若不得口诀之术，万无一人为之而不以此自伤煞者也。玄素子都容成公彭祖之属，盖载其麓事，终不以至要者著于纸上者也。志求不死者，宜勤行求之。余承师郑君之言，故记以示将来之信道者，非臆断之谈也。余实复未尽其诀矣。一途之道士，或欲专守交接之术，以规神仙，而不作金丹之大药，此愚之甚矣。”

抱朴子曰：“道书之出于黄老者，盖少许耳，率多后世之好事者，各以所知见而滋长，遂令篇卷至于山积。古人质朴，又多无才，其所论物理，既不周悉，其所证按，又不著明；皆阙所要而难解，解之又不深远，不足以演畅微言，开示愤悱，劝进有志，教戒始学，令知玄妙之途径，祸



福之源流也。徒诵之万遍，殊无可得也。虽欲博涉，然宜详择其善者，而后留意，至于不要之道书，不足寻绎也。末学者或不别作者之浅深，其于名为道家之言，便写取累箱盈筐，尽心思索其中。是探燕巢而求凤卵，搜井底而捕鱗鱼，虽加至勤，非其所有也，不得必可施用，无故消弃日月，空有疲困之劳，了无锱铢之益也。进失当世之务，退无长生之效，则莫不指点之曰，彼修道如此之勤，而不得度世，是天下果无不死之法也；而不知彼之求仙，犹临河羡鱼，而无网罟，非河中之无鱼也。又五千文虽出老子，然皆泛论较略耳。其中了不肯首尾全举其事，有可承按者也。但暗诵此经，而不得要道，直为徒劳耳，又况不及者乎？至于文子庄子关令尹喜之徒，其属文笔，虽祖述黄老，宪章玄虚，但演其大旨，永无至言。或复齐死生，谓无异以存活为徭役，以殂歿为休息，其去神仙，已千亿里矣，岂足耽玩哉？其寓言譬喻，犹有可采，以供给碎用，充御卒乏，



至使末世利口之奸佞，无行之弊子，得以老庄为窟藪，不亦惜乎？”

或曰：“圣明御世，唯贤是宝，而学仙之士，不肯进宦，人皆修道，谁复佐政事哉？”抱朴子曰：“背圣主而山栖者，巢许所以称高也；遭有道而遁世者，庄伯所以为贵也；轩辕之临天下，可谓至理也，而广成不与焉；唐尧之有四海，可谓太平也，而偃佺不佐焉，而德化不以之损也，才子不以之乏也；天乙革命，而务光负石以投河，姬武翦商，而夷齐不食于西山；齐桓之兴，而少稷高枕于陋巷；魏文之隆，而干木散发于西河；四老风戢于商洛，而不妨大汉之多士也；周党麟跼于林藪，而无损光武之刑厝也。夫宠贵不能动其心，极富不能移其好，濯缨沧浪，不降不辱，以芳林为台榭，峻岫为大厦，翠兰为綈床，绿叶为帟幙，被褐代袞衣，薇藿当嘉膳，非躬耕不以充饥，非妻织不以蔽身，千载之中，时或有之，况又加之以委六亲于邦族，捐室家而不顾，背荣华如弃迹，绝可

抱朴子内篇



欲于胸心，凌嵩峻以独往，侣影响于名山，内视于无形之域，反听乎至寂之中，八极之内，将遽几人？而吾子乃恐君之无臣，不亦多忧乎？”

或曰：“学仙之士，独洁其身而忘大伦之乱，背世主而有不臣之慢，余恐长生无成功，而罪罟将见及也。”抱朴子答曰：“夫北人石户善卷子州，皆大才也，而沈遁放逸，养其浩然，升降不为之亏，大化不为之缺也。况学仙之士，未必有经国之才，立朝之用，得之不加尘露之益，弃之不觉毫厘之损者乎？方今九有同宅，而幽荒来仕，元凯委积，无所用之。士有待次之滞，官无暂旷之职；勤久者有迟叙之叹，勋高者有循资之屈；济济之盛，莫此之美，一介之徒，非所乏也。昔子晋舍视膳之役，弃储贰之重，而灵王不责之以不孝；尹生委衿带之职，违式遏之任，而有周不罪之以不忠。何者，彼诚亮其非轻世薄主，直以所好者异，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，



出处之各有性，不逼不禁，以崇光大，上无嫌恨之偏心，下有得意之至欢，故能晖声并扬于罔极，贪夫闻风而忸怩也。吾闻景风起则裘炉息，世道夷则奇士退，今丧乱既平，休牛放马，烽燧灭影，干戈载戢，繁弱既韬，卢鹄将烹，子房出玄帷而反间巷，信越释甲冑而修鱼钓，况乎学仙之士，万未有一，国家吝此以何为哉？然其事在于少思寡欲，其业在于全身久寿，非争竞之丑，无伤俗之负，亦何罪乎？且华霍之极大，沧海之滉漾，其高不俟翔埃之来，其深不仰行潦之注，撮壤土不足以减其峻，挹勺水不足以削其广，一世不过有数仙人，何能有损人物之鞅掌乎？”

或曰：“果其仙道可求得者，五经何以不载，周孔何以不言，圣人何以不度世，上智何以不长存？若周孔不知，则不可为圣。若知而不学，则是无仙道也。”抱朴子答曰：“人生星宿，各有所值，既详之于别篇矣。子可谓戴盆以仰望，不睹七曜之炳粲；暂引领于大川，不知重渊之奇怪也。



夫五经所不载者无限矣，周孔所不言者不少矣。特为吾子略说其万一焉。虽大笑不可止，局情难卒开，且令子闻其较略焉。夫天地为物之大者也。九圣共成《易经》，足以弥纶阴阳，不可复加也。今问善《易》者，周天之度数，四海之广狭，宇宙之相去，凡为几里？上何所极，下何所据，及其转动，谁所推引，日月迟疾，九道所乘，昏明修短，七星迭正，五纬盈缩，冠珥薄蚀，四七凌犯，彗孛所出，气矢之异，景老之祥，辰极不动，镇星独东，义和外景而热，望舒内鉴而寒，天汉仰见为润下之性，涛潮往来有大小之变，五音六属，占喜怒之情，云动气起，含吉凶之候，橈、枪、尤、矢，旬始绛绎，四镇五残，天狗归邪，或以示成，或以正败，明《易》之生，不能论此也。以次问《春秋》四部《诗书》三《礼》之家，皆复无以对矣。皆曰悉正经所不载，唯有巫咸甘公石申《海中》《郗萌》《七曜》记之悉矣。余将问之曰，此六家之书，是为经典之教乎？



彼将曰非也。余又将问曰：甘石之徒，是为圣人乎？彼亦曰非也。然则人生而戴天，诣老履地，而求之于五经之上则无之，索之于周孔之书则不得，今宁可尽以为虚妄乎？天地至大，举目所见，犹不能了，况于玄之又玄，妙之极妙者乎？”

复问俗人曰：“夫乘云玺产之国，肝心不朽之民，巢居穴处，独目三首，马闲狗蹄，修臂交股，黄池无男，穿胸旁口，廩君起石而泛土船，沙壹触木而生群龙，女媧地出，杜宇天堕，髀飞犬言，山徙社移，三军之众，一朝尽化，君子为鹤，小人成沙，女丑倚枯，貳负抱桎，寄居之虫，委甲步肉，二首之蛇，弦之为弓，不灰之木，不热之火，昌蜀之禽，无目之兽，无身之头，无首之体，精卫填海，交让递生，火浣之布，切玉之刀，炎昧吐烈，磨泥漉水，枯灌化形，山夔前跟，石修九首，毕方人面，少千之劾伯率，圣卿之役肃霜，西羌以虎景兴，鲜卑以乘鳌强，林邑以神录王，庸蜀以流尸帝，盐神婴来而虫飞，纵目世

抱朴子内篇



变于荆岫，五丁引蛇以倾峻，肉甚振翅于
三海。金简玉字，发于禹井之侧。《正机》
《平衡》，割乎文石之中。凡此奇事，盖以
千计，五经所不载，周孔所不说，可皆复
云无是物乎？至于南人能入柱以出耳，御
寇停肘水而控弦，伯昏蹶亿仞而企踵，吕
梁能行歌以凭渊，宋公克象叶以乱真，公
输飞木鸢之翩翾，离朱覩毫芒于百步，贲
获效膂力于万钧，越人揣针以苏死。竖亥
超迹于累千，郢人奋斧于鼻垩，仲都袒身
于寒天，此皆周孔所不能为也，复可以为
无有乎？若圣人诚有所不能，则无怪于不
得仙，不得仙亦无妨于为圣人，为圣人偶
所不闲，何足以为攻难之主哉？圣人或可
同去留，任自然，有身而不私，有生而不
营，存亡任天，长短委命，故不学仙，亦
何怪也。”



大意

本篇名为《释滞》，目的在于消解世俗之人对修道求仙行为的几种疑虑。世人以为修道至难，修之则荒废艺文之业、君臣之道。作者则以为高明的人可兼而修之，以六经训俗士，以方术授知音，二者并行不悖。世人又以为如倡导仙道，势必造成人人弃世隐遁，国家有人才缺乏之忧。作者则以为一世不过数仙，何况学仙之士，未必有经国大才，不会有损国家的治理。在本篇中，作者还第一次详细地介绍了神秘的行气方术及房中术，并对世俗盲目崇拜周孔做了辛辣的嘲讽。



中国传统文化读本

抱朴子内篇卷之九

道 意

抱朴子内篇

抱朴子曰：“道者涵乾括坤，其本无名。论其无，则影响犹为有焉；论其有，则万物尚为无焉。隶首不能计其多少，离朱不能察其仿佛，吴札晋野竭聪，不能寻其音声乎窈冥之内，獬豸狝猪疾走，不能迹其兆朕乎宇宙之外。以言乎迹，则周流秋毫而有余焉；以言乎远，则弥纶太虚而不足焉。为声之响，为响之响，为形之形，为影之影，方者得之而静，员者得之而动，降者得之而俯，升者得之以仰，强名为道，



已失其真，况复乃千割百判，亿分万析，使其姓号至于无垠，去道辽辽，不亦远哉？

俗人不能识其太初之本，而修其流淫之末，人能淡默恬愉，不染不移，养其心以无欲，颐其神以粹素，扫涤诱慕，收之以正，除难求之思，遣害真之累，薄喜怒之邪，灭爱恶之端，则不请福而福来，不禳祸而祸去矣。何者，命在其中，不系于外，道存乎此，无俟于彼也。患乎凡夫不能守真，无杜遏之检括，爱嗜好之摇夺，驰骋流通，有迷无反，情感物而外起，智接事而旁溢，诱于可欲，而天理灭矣，惑乎见闻，而纯一迁矣。心受制于奢玩，情浊乱于波荡，于是有倾越之灾，有不振之祸，而徒烹宰肥腩，沃醑醪醴，撞金伐革，讴歌踊跃，拜伏稽顙，守请虚坐，求乞福愿，冀其必得，至死不悟，不亦哀哉？若乃精灵困于烦扰，荣卫消于役用，煎熬形气，刻削天和，劳逸过度，而碎首以请命，变起膏肓，而祭祷以求痊，当风卧湿，而谢罪于灵祇，饮食失节，而委祸于鬼魅，



蕞尔之体，自貽兹患，天地神明，曷能济焉？其烹牲罄群，何所补焉？夫福非足恭所请也，祸非禋祀所禳也。若命可以重祷延，疾可以丰祀除，则富姓可以必长生，而贵人可以无疾病也。夫神不歆非族，鬼不享淫祀，皂隶之巷，不能紆金根之轩，布衣之门，不能动六轡之驾，同为人类，而尊卑两绝，况于天神，缅邈清高，其伦异矣，贵亦极矣。盖非臭鼠之酒肴，庸民之曲躬，所能感降，亦已明矣。夫不忠不孝，罪之大恶，积千金之赂，太牢之饌，求令名于明主，释僭责于邦家，以人释人，犹不可得，况年寿难获于令名，笃疾难除于愆责，鬼神异伦，正直是与，冀其曲祐，未之有也。夫惭德之主，忍诟之臣，犹能赏善不须贷财，罚恶不任私情，必将修绳履墨，不偏不党，岂况鬼神，过此之远，不可以巧言动，不可以饰赂求，断可识矣。

楚之灵王，躬自为巫，靡爱斯牲，而不能却吴师之讨也。汉之广陵，敬奉李须，倾竭府库而不能救叛逆之诛也。孝武尤信



鬼神，咸秩无文，而不能免五柞之殂。孙主贵待华响，封以王爵，而不能延命尽之期。非牺牲之不博硕，非玉帛之不丰醑，信之非不款，敬之非不重，有丘山之损，无毫厘之益，岂非失之于近，而营之于远乎？第五公诛除妖道，而既寿且贵；宋庐江罢绝山祭，而福祿永终；文翁破水灵之庙，而身吉民安；魏武禁淫祀之俗，而洪庆来假，前事不忘，将来之鉴也。明德惟馨，无忧者寿，嗇宝不夭，多惨用老，自然之理，外物何为！若养之失和，伐之不解，百痼缘隙而结，荣卫竭而不悟，太牢三牲，曷能济焉？俗所谓道率皆妖伪，转相诳惑，久而弥甚，既不能修疗病之术，又不能返其大迷，不务药石之救，惟专祝祭之谬，祈祷无已，问卜不倦，巫祝小人，妄说祸祟，疾病危急，唯所不闻，闻辄修为，损费不訾，富室竭其财储，贫人假举倍息，田宅割裂以訖尽，筐柜倒装而无余。或偶有自差，便谓受神之赐，如其死亡，便谓鬼不见赦，幸而误活，财产穷罄，遂



复饥寒冻饿而死，或起为劫剽，或穿窬斯滥，丧身于锋镝之端，自陷于丑恶之刑，皆此之由也。或什物尽于祭祀之费耗，毅帛沦于贪浊之师巫，既没之日，无复凶器之直，衣衾之周，使尸朽虫流，良可悼也。愚民之蔽，乃至于此哉！淫祀妖邪，礼律所禁。然而凡夫，终不可悟。唯宜王者更峻其法制，犯无轻重，致之大辟，购募巫祝不肯止者，刑之无赦，肆之市路，不过少时，必当绝息，所以令百姓杜冻饥之源，塞盗贼之萌，非小惠也。

曩者有张角柳根王歆李申之徒，或称千岁，假托小术，坐在立亡，变形易貌，诳眩黎庶，纠合群愚，进不以延年益寿为务，退不以消灾治病为业，遂以招集奸党，称合逆乱，不纯自伏其辜，或至残灭良人，或欺诱百姓，以规财利，钱帛山积，富逾王公，纵肆奢淫，侈服玉食，妓妾盈室，管弦成列，刺客死士，为其致用，威倾邦君，势凌有司，亡命逋逃，因为窟藪。皆由官不纠治，以臻斯患，原其所由，可为



叹息。吾徒匹夫，虽见此理，不在其位，末如之何！临民官长，疑其有神，虑恐禁之，或致祸祟，假令颇有其怀，而见之不了，又非在职之要务，殿最之急事，而复是其愚妻顽子之所笃信，左右小人，并云不可，阻之者众，本无至心而谏，怖者异口同声，于是疑惑，竟于莫敢，令人扼腕发愤者也。余亲见所识者数人，了不奉神明，一生不祈祭，身享遐年，名位巍巍，子孙蕃昌，且富且贵也。唯余亦无事于斯，唯四时祀先人而已。曾所游历水陆万里，道侧房庙，固以百许，而往返径游，一无所过，而车马无颇覆之变，涉水无风波之异，屡值疫疠，当得药物之力，频冒矢石，幸无伤刺之患，益知鬼神之无能为也。又诸妖道百余种，皆煞生血食，独有李家道无为为小差。然虽不屠宰，每供福食，无有限剂，市买所具，务于丰泰，精鲜之物，不得不买，或数十人厨，费亦多矣，复未纯为清省也，亦皆宜在禁绝之列。

或问李氏之道起于何时。余答曰：吴



大帝时，蜀中有李阿者，穴居不食，传世见之，号为八百岁公。人往往问事，阿无所言，但占阿颜色。若颜色欣然，则事皆吉；若颜容惨戚，则事皆凶；若阿含笑者，则有大庆；若微叹者，即有深忧。如此之候，未曾一失也。后一旦忽去，不知所在。后有一人姓李名宽，到吴而蜀语，能祝水治病颇愈，于是远近翕然，谓宽为李阿，因共呼之为李八百，而实非也。自公卿以下，莫不云集其门，后转骄贵，不复得常见，宾客但拜其外门而退，其怪异如此。于是避役之吏民，依宽为弟子者恒近千人，而升堂入室高业先进者，不过得祝水及三部符导引日月行炁而已，了无治身之要、服食神药、延年驻命、不死之法也。吞气断谷，可得百日以还，亦不堪久，此是其术至浅可知也。余亲识多有及见宽者，皆云宽衰老羸悴，起止咳噫，目瞑耳聋，齿坠发白，渐又昏耗，或忘其子孙，与凡人无异也。然民复谓宽故作无异以欺人，岂其然乎？吴曾有大疫，死者过半。宽所奉



道室，名之为庐，宽亦得温病，托言入庐斋戒，遂死于庐中。而事宽者犹复谓之化形尸解之仙，非为真死也。夫神仙之法，所以与俗人不同者，正以不老不死为贵耳。今宽老则老矣，死则死矣，此其不得道，居然可知矣，又何疑乎？若谓于仙法应尸解者，何不且止人间一二百岁，住年不老，然后去乎？天下非无仙道也，宽但非其人耳。余所以委曲论之者，宽弟子转相教授，布满江表，动有千许，不觉宽法之薄，不足遵承而守之，冀得度世，故欲令人觉此而悟其滞迷耳。

抱朴子内篇

天下有似是而非者，实为无限，将复略说故事，以示后人之不解者。昔汝南有人于田中设绳罟以捕獐而得者，其主未觉。有行人见之，因窃取獐而去，犹念取之不事。其上有鲍鱼者，乃以一头置罟中而去。本主来，于罟中得鲍鱼，怪之以为神，不敢持归。于是村里闻之，因共为起屋立庙，号为鲍君。后转多奉之者，丹楹藻梲，钟鼓不绝。病或有偶愈者，则谓有神，行道



经过，莫不致祀焉。积七八年，鲍鱼主后行过庙下，问其故，人具为之说。其鲍鱼主乃曰，此是我鲍鱼耳，何神之有？于是乃息。

又南顿人张助者，耕白田，有一李栽，应在耕次，助惜之，欲持归，乃掘取之，未得即去，以湿土封其根，以置空桑中，遂忘取之。助后作远识不在。后其里中人，见桑中忽生李，谓之神。有病目痛者，荫息此桑下，因祝之，言李君能令我目愈者，谢以一豚。其目偶愈，便杀豚祭之。传者过差，便言此树能令盲者得见。远近翕然，同来请福，常车马填溢，酒肉滂沱，如此数年。张助罢职来还，见之，乃曰，此是我昔所置李栽耳，何有神乎？乃斫去便止也。

又汝南彭氏墓近大道，墓口有一石人，田家老母到市买数片饼以归，天热，过荫彭氏墓口树下，以所买之饼暂著石人头上，忽然便去，而忘取之。行路人见石人头上有饼，怪而问之。或人云，此石人有神，



能治病，愈者以饼来谢之。如此转以相语，云头痛者摩石人头，腹痛者摩石人腹，亦还以自摩，无不愈者。遂千里来就石人治病，初但鸡豚，后用牛羊，为立帷帐，管弦不绝，如此数年。忽日前忘饼母闻之，乃为人说，始无复往者。

又洛西有古大墓，穿坏多水，墓中多石灰，石灰汁主治疮，夏月，行人有病疮者烦热，见此墓中水清好，因自洗浴，疮偶便愈。于是诸病者闻之，悉往自洗，转有饮之以治腹内疾者。近墓居人，便于墓所立庙舍而卖此水。而往买者又常祭庙中，酒肉不绝。而来买者转多，此水尽，于是卖水者常夜窃他水以益之。其远道人不能往者，皆因行便或持器遗信买之。于是卖水者大富。人或言无神，官申禁止，遂填塞之，乃绝。

又兴古太守马氏在官，有亲故人投之求恤焉，马乃令此人出外住，诈云是神人道士，治病无不手下立愈。又令辩士游行，为之虚声，云能令盲者登视，蹙者即行。



于是四方云集，趋之如市，而钱帛固已山积矣。又敕诸求治病者，虽不便愈，当告人言愈也，如此则必愈；若告人未愈者，则后终不愈也，道法正尔，不可不信。于是后人问前来者，前来辄告之云已愈，无敢言未愈者也。旬日之间，乃致巨富焉。凡人多以小黠而大愚，闻延年长生之法，皆为虚诞，而喜信妖邪鬼怪，令人鼓舞祈祀。所谓神者，皆马氏诳人之类也，聊记其数事，以为未觉者之戒焉。”

或问曰：“世有了无知道术方伎，而平安寿考者，何也？”抱朴子曰：“诸如此者，或有阴德善行，以致福祐；或受命本长，故令难老迟死；或亦幸而偶尔不逢灾伤。譬犹田猎所经，而有遗禽脱兽；大火既过，时余不烬草木也。要于防身却害，当修守形之防禁，佩天文之符剑耳。祭祷之事无益也，当恃我之不可侵也，无恃鬼神之不侵我也。然思玄执一，含景环身，可以辟邪恶，度不祥，而不能延寿命，消体疾也。任自然无不术者，未必不有终其天年者也，



然不可值案鬼之横枉，大疫之流行，则无以却之矣。夫储甲冑，蓄蓑笠者，盖以为兵为雨也。若幸无攻战，时不沈阴，则有与无正同耳。若矢石雾合，飞锋烟交，则知裸体者之困矣。洪雨河倾，素雪弥天，则觉露立者之剧矣。不可以芥麦之细碎，疑阴阳之大气，以误晚学之散人，谓方术之无益也。”

抱朴子内篇

大意

本篇区分修道与淫祀之差别，认为大道涵括乾坤，影响确然不虚，而淫祀鬼神则所费靡多，获益极少。作者并通过对李氏道、鲍鱼神、李树神、石人神等民间造神运动的揭露，指出妖道与野神都是浅近虚妄，信之只会劳民伤财，败坏大道的声誉。



中国传统文化读本

抱朴子内篇

抱朴子内篇卷之十

明 本

或问儒道之先后。抱朴子答曰：“道者，儒之本也；儒者，道之末也。先以为阴阳之术，众于忌讳，使人拘畏；而儒者博而寡要，劳而少功；墨者俭而难遵，不可遍循；法者严而少恩，伤破仁义。唯道家之教，使人精神专一，动合无形，包儒墨之善，总名法之要，与时迁移，应物变化，指约而易明，事少而功多，务在全大宗之朴，守真正之源者也。而班固以史迁先黄老而后六经，谓迁为谬。夫迁之洽闻，



旁综幽隐，沙汰事物之臧否，覈实古人之邪正。其评论也，实原本于自然，其褒贬也，皆准的乎至理。不虚美，不隐恶，不雷同以偶俗。刘向命世通人，谓为实录；而班固之所论，未可据也。固诚纯儒，不究道意，玩其所习，难以折中。夫所谓道，岂唯养生之事而已乎？《易》曰：立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义。又曰：《易》有圣人之道四焉，苟非其人，道不虚行。又于治世隆平，则谓之有道，危国乱主，则谓之无道。又坐而论道，谓之三公，国之有道，贫贱者耻焉。凡言道者，上自二仪，下逮万物，莫不由之。但黄老执其本，儒墨治其末耳。今世之举有道者，盖博通乎古今，能仰观俯察，历变涉微，达兴亡之运，明治乱之体，心无所惑，问无不对者，何必修长生之法，慕松乔之武者哉？而管窥诸生，臆断瞽说，闻有居山林之间，宗伯阳之业者，则毁而笑之曰，彼小道耳，不足算也。嗟乎！所谓抱萤烛于环堵之内者，



不见天光之焜烂；侣鲋虾于迹水之中者，不识四海之浩汗；重江河之深，而不知吐之者昆仑也；珍黍稷之收，而不觉秀之者丰壤也。今苟知推崇儒术，而不知成之者由道。道也者，所以陶冶百氏，范铸二仪，胞胎万类，酝酿彝伦者也。世间浅近者众，而深远者少，少不胜众，由来久矣。是以史迁虽长而不见誉，班固虽短而不见弹。然物以少者为贵，多者为贱，至于人事，岂独不然？故藜藿弥原，而芝英不世；枳棘被野，而寻木间秀；沙砾无量，而珠璧甚眇；鸿隼屯飞，而鸾凤罕出；虺蜴盈薮，而虬龙希覿；班生多党，固其宜也。夫道者，内以治身，外以为国，能令七政遵度，二气告和，四时不失寒燠之节，风雨不为暴物之灾，玉烛表升平之徵，澄醴彰德洽之符，焚轮虹霓寝其袄，赭云商羊戢其翼，景耀高照，嘉禾毕遂，疫疠不流，祸乱不作，堙垒不设，干戈不用，不议而当，不约而信，不结而固，不谋而成，不赏而劝，不罚而肃，不求而得，不禁而止，处上而



人不以为重，居前而人不以为患，号未发而风移，令未施而俗易，此盖道之治世也。故道之兴也，则三五垂拱而有余焉。道之衰也，则叔代驰骛而不足焉。夫唯有余，故无为而化美。夫唯不足，故刑严而奸繁。黎庶怨于下，皇灵怒于上。或洪波横流，或亢阳赤地，或山谷易体，或冬雷夏雪，或流血漂橹，积尸筑京，或坑降万计，析骸易子，城愈高而冲愈巧，池愈深而梯愈妙，法令明而盗贼多，盟约数而叛乱甚，犹风波骇而鱼鳖扰于渊，纤罗密而羽禽躁于泽，豺狼众而走兽剧于林，爨火猛而小鲜糜于鼎也。君臣易位者有矣，父子推刃者有矣，然后忠义制名于危国，孝子收誉于败家。疾疫起而巫医贵矣，道德丧而儒墨重矣。由此观之，儒道之先后，可得定矣。”

或问曰：“昔赤松子王乔琴高老氏彭祖务成郁华，皆真人，悉仕于世，不便遐遁，而中世以来，为道之士，莫不飘然绝迹幽隐，何也？”抱朴子答曰：“曩古纯朴，巧



伪未萌，其信道者，则勤而学之，其不信者，则嘿然而已。谤毁之言，不吐乎口，中伤之心，不存乎胸也。是以真人徐徐于民间，不促促于登遐耳。末俗偷薄，雕伪弥深，玄淡之化废，而邪俗之党繁，既不信道，好为讪毁，谓真正为妖讹，以神仙为诞妄，或曰惑众，或曰乱群，是以上士耻居其中也。昔之达人，杜渐防微，色斯而逝，夜不待旦，睹几而作，不俟终日。故赵主鸣犊，而仲尼旋轸，醴酒不设，而穆生星行；彼众我寡，华元去之。况乎明哲，业尚本异，有何恋之当住其间哉？夫渊竭池涸，则蛟龙不游，巢倾卵拾，则凤凰不集，居言于室，而翔鸥不下，凡卉春翦，而芝蕢不秀，世俗丑正，慢辱将臻，彼有道者，安得不超然振翅乎风云之表，而翻尔藏轨于玄漠之际乎？山林之中非有道也，而为道者必入山林，诚欲远彼腥膻，而即此清净也。夫人入室以精思，存真一以招神者，既不喜喧哗而合污秽，而合金丹之大药，炼八石之飞精者，尤忌利口之



愚人，凡俗之闻见，明灵为之不降，仙药为之不成，非小禁也，止于人中，或有浅见毁之有司，加之罪福，或有亲旧之往来，牵之以庆吊，莫若幽隐一切，免于如此之臭鼠矣。彼之邈尔独往，得意嵩岫，岂不有以乎？或云：上士得道于三军，中士得道于都市，下士得道于山林，此皆为仙药已成，未欲升天，虽在三军，而锋刃不能伤，虽在都市，而人祸不能加，而下士未及于此，故止山林耳。不谓人之在上品者，初学道当止于三军都市之中而得也，然则黄老可以至今不去也。”

或问曰：“道之为源本，儒之为末流，既闻命矣，今之小异，悉何事乎？”抱朴子曰：“夫升降俯仰之教，盘旋三千之仪，攻守进趣之术，轻身重义之节，欢忧礼乐之事，经世济俗之略，儒者之所务也。外物弃智，涤荡机变，忘富逸贵，杜遏劝沮，不恤乎穷，不荣乎达，不戚乎毁，不悦乎誉，道家之业也。儒者祭祀以祈福，而道者履正以禳邪。儒者所爱者势利也，道家



所宝者无欲也。儒者汲汲于名利，而道家抱一以独善。儒者所讲者，相研之簿领也。道家所习者，遣情之教戒也。夫道者，其为也，善自修以成务；其居也，善取人所不争；其治也，善绝祸于未起；其施也，善济物而不德；其动也，善观民以用心；其静也，善居慎而无闷。此所以为百家之君长，仁义之祖宗也，小异之理，其较如此，首尾污隆，未之变也。”

或曰：“儒者，周孔也，其籍则六经也，盖治世存正之所由也，立身举动之准绳也，其用远而业贵，其事大而辞美，有国有家不易之制也。为道之士，不营礼教，不顾大伦，侣狐貉于草泽之中，偶猿猱于林麓之间，魁然流蒯，与木石为邻，此亦东走之迷，忘葵之甘也。”抱朴子答曰：“摘华骋艳，质直所不尚，攻蒙救惑，畴昔之所厌，诚不欲复与子较物理之善否，校得失于机吻矣。然观孺子之坠井，非仁者之意，视瞽人之触柱，非兼爱之谓耶？又陈梗概，粗抗一隅。夫体道以匠物，宝德



以长生者，黄老是也。黄帝能治世致太平，而又升仙，则未可谓之后于尧舜也。老子既兼综礼教，而又久视，则未可谓之为减周孔也。故仲尼有窃比之叹，未闻有疵毁之辞，而末世庸民，不得其门，修儒墨而毁道家，何异子孙而骂詈祖考哉？是不识其所自来，亦已甚矣。夫侏儒之手，不足以倾嵩华；焦侥之胫，不足以测沧海；每见凡俗守株之儒，营营所习，不博达理，告顽令器，崇饰恶言，诬诘道家，说糟粕之滓，则若睹骏马之过隙也，涉精神之渊，则沦溺而自失也。犹斥鹦之挥短翅，以凌阳侯之波，犹苍蝇之力弩质，以涉昬猿之峻，非其所堪，只足速困。然而喽喽守于局隘，聪不经旷，明不彻离，而欲企踵以包三光，鼓腹以奋雷灵，不亦蔽乎？盖登旋玑之眇邈，则知井谷之至卑，睹大明之丽天，乃知鸛金之可陋。吾非生而知之，又非少而信之，始者蒙蒙，亦如子耳，既观奥秘之弘修，而恨离困之不早也。五经之事，注说炳露，初学之徒，犹



可不解。岂况金简玉札，神仙之经，至要之言，又多不书。登坛歃血，乃传口诀，苟非其人，虽裂地连城，金璧满堂，不妄以示之。夫指深归远，虽得其书而不师受，犹仰不见首，俯不知跟，岂吾子所详悉哉？夫得仙者，或升太清，或翔紫霄，或造玄洲，或栖板桐，听钧天之乐，享九芝之馔，出携松羨于倒景之表，入宴常阳于瑶房之中，曷为当侣狐貉而偶猿狖乎？所谓不知而作也。夫道也者，肖遥虹霓，翱翔丹霄，鸿崖六虚，唯意所造。魁然流摈，未为戚也。牺腍聚处，虽被藻绣，论其为乐，孰与逸麟之离群以独往，吉光圻偶而多福哉！”

大意

本篇以分辨儒道为宗旨，作者指出道为儒之本，儒为道之末，并独具匠心概括



出道家的六大特征。作者认为表面上看来儒家似乎长于应世，道家则崇尚虚无，以逃遁修真为务，实际上大道无所不包，高明者不但能用来修身，而且也用于治国。

抱朴子内篇



抱朴子内篇卷之十一

仙 药

抱朴子曰：《神农四经》曰，上药令人身安命延，升为天神，遨游上下，使役万灵，体生毛羽，行厨立至。又曰，五芝及餌丹砂、玉札、曾青、雄黄、雌黄、云母、太乙禹馀粮，各可单服之，皆令人飞行长生。又曰，中药养性，下药除病，能令毒虫不加，猛兽不犯，恶气不行，众妖并辟。又《孝经援神契》曰，椒姜御湿，菖蒲益聪，巨胜延年，威喜辟兵。皆上圣之至言，方术之实录也，明文炳然，而世人终于不



信，可叹息者也。仙药之上者丹砂，次则黄金，次则白银，次则诸芝，次则五玉，次则云母，次则明珠，次则雄黄，次则太乙禹馀粮，次则石中黄子，次则石桂，次则石英，次则石脑，次则石硫黄，次则石粉，次则曾青，次则松柏脂、茯苓、地黄、麦门冬、木巨胜、重楼、黄连、石韦、楮实、象柴，一名托芦是也。或云仙人杖，或云西王母杖，或名天精，或名却老，或名地骨，或名苟杞也。天门冬，或名地门冬，或名蕤门冬，或名颠棘，或名淫羊食，或名管松，其生高地，根短而味甜，气香者善。其生水侧下地者，叶细似蘊而微黄，根长而味多苦，气臭者下，亦可服食。然喜令人下气，为益尤迟也。服之百日，皆丁壮倍驶于术及黄精也，入山便可蒸，若煮啖之，取足可以断谷。若有力可餌之，亦可作散，并及绞其汁作酒，以服散尤佳。楚人呼天门冬为百部，然自有百部草，其根俱有百许，相似如一也，而其苗小异也。真百部苗似拔楔，唯中以治咳及杀虱耳，



不中服食，不可误也。如黄精一名白及，而实非中以作糊之白及也。按本草药之与他草同名者甚多，唯精博者能分别之，不可不详也。黄精一名兔竹，一名救穷，一名垂珠。服其花胜其实，服其实胜其根，但花难多得。得其生花十斛，干之才可得五六斗耳，而服之日可三合，非大有役力者不能辨也。服黄精仅十年，乃可大得其益耳。俱以断谷不及术，术饵令人肥健，可以负重涉险，但不及黄精甘美易食，凶年可以与老小休粮，人不能别之，谓为米脯也。

五芝者，有石芝，有木芝，有草芝，有肉芝，有菌芝，各有百许种也。

石芝者，石象芝生于海隅名山，及岛屿之涯有积石者，其状如肉象有头尾四足者，良似生物也，附于大石，喜在高岫险峻之地，或却著仰缀也。赤者如珊瑚，白者如截肪，黑者如泽漆，青者如翠羽，黄者如紫金，而皆光明洞彻如坚冰也。晦夜去之三百步，便望见其光矣。大者十余斤，



小者三四斤，非久斋至精，及佩老子入山灵宝五符，亦不能得见此辈也。凡见诸芝，且先以开山却害符置其上，则不得复隐蔽化去矣。徐徐择王相之日，设醮祭以酒脯，祈而取之，皆从日下禹步闭气而往也。又若得石象芝，捣之三万六千杵，服方寸匕，日三，尽一斤，则得千岁；十斤，则万岁。亦可分人服也。又玉脂芝，生于有玉之山，常居悬危之处，玉膏流出，万年已上，则凝而成芝，有似鸟兽之形，色无常彩，率多似山玄水苍玉也。亦鲜明如水精，得而未之，以无心草汁和之，须臾成水，服一升，得一千岁也。七明九光芝，皆石也，生临水之高山石崖之间，状如盘碗，不过径尺以还，有茎带连缀之，起三四寸，有七孔者，名七明，九孔者名九光，光皆如星，百余步内，夜皆望见其光，其光自别，可散不可合也。常以秋分伺之得之，捣服方寸匕，入口则翕然身热，五味甘美，尽一斤则得千岁，令人身有光，所居暗地如月，可以夜视也。石蜜芝，生少室石户中，



户中便有深谷，不可得过，以石投谷中，半日犹闻其声也。去户外十余丈有石柱，柱上有偃盖石，高度径可一丈许，望见蜜芝从石户上堕入偃盖中，良久，辄有一滴，有似雨后屋之余漏，时时一落耳。然蜜芝堕不息，而偃盖亦终不溢也。户上刻石为科斗字，曰得服石蜜芝一斗者寿万岁。诸道士共思惟其处，不可得往，唯当以碗器著劲竹木端以承取之，然竟未有能为之者。按此石户上刻题如此，前世必已有得之者也。石桂芝，生名山石穴中，似桂树而实石也。高尺许，大如径尺，光明而味辛，有枝条，捣服之一斤得千岁也。石中黄子，所在有之，沁水山为尤多。其在大石中，则其石常润湿不燥，打其石有数十重，乃得之。在大石中，赤黄溶溶，如鸡子之在其壳中也。即当饮之，不饮则坚凝成石，不复中服也。法正当及未坚时饮之，既凝则应末服也。破一石中，多者有一升，少者有数合，可顿服也。虽不得多，相继服之，共计前后所服，合成三升，寿则千岁。



但欲多服，唯患难得耳。石脑芝，生滑石中，亦如石中黄子状，但不皆有耳。打破大滑石千许，乃可得一枚。初破之，其在石中，五色光明而自动，服一升得千岁矣。石硫黄芝，五岳皆有，而箕山为多。其方言许由就此服之而长生，故不复以富贵累意，不受尧禅也。石硫丹者，石之赤精，盖石硫黄之类也。皆浸溢于崖岸之间，其濡湿者可丸服，其已坚者可散服，如此有百二十，皆石芝也，事在《太乙玉策》及《昌宇内记》，不可具称也。

及夫木芝者，松柏脂沦入地千岁，化为茯苓，茯苓万岁，其上生小木，状似莲花，名曰木威喜芝。夜视有光，持之甚滑，烧之不然，带之辟兵，以带鸡而杂以他鸡十二头共笼之，去之十二步，射十二箭，他鸡皆伤，带威喜芝者终不伤也。从生门上采之，于六甲阴干之，百日，末服方寸匕，日三，尽一枚，则三千岁也。千岁之栝木，其下根如坐人，长七寸，刻之有血，以其血涂足下，可以步行水上不没；以涂



人鼻以入水，水为之开，可以止住渊底也；以涂身则隐形，欲见则拭之。又可以治病，病在腹内，刮服一刀圭，其肿痛在外者，随其所在刮一刀圭，即其肿痛所在以摩之，皆手下即愈。假令左足有疾，则刮涂人之左足也。又刮以杂巨胜为烛，夜遍照地下，有金玉宝藏，则光变青而下垂，以锤掘之可得也。末之，服尽十斤则千岁也。又松树枝三千岁者，其皮中有聚脂，状如龙形，名曰飞节芝，大者重十斤，末服之，尽十斤，得五百岁也。又有樊桃芝，其木如升龙，其花叶如丹罗，其实如翠鸟，高不过五尺，生于名山之阴，东流泉水之土，以立夏之候伺之，得而末服之，尽一株得五千岁也。参成芝，赤色有光，扣之枝叶，如金石之音，折而续之，即复如故。木渠芝，寄生大木上，如莲花，九茎一丛，其味甘而辛。建木芝实生于都广，其皮如纓蛇，其实如鸾鸟。此三芝得服之，白日升天也。黄卢子、寻木华、玄液华，此三芝生于泰山要乡及奉高，有得而服之，皆令



人寿千岁。黄蘗檀栢芝者，千岁黄蘗木下根，有如三斛器，去本株一二丈，以细根相连状如缕，得末而服之，尽一枚则成地仙不死也。此辈复百二十种，自有图也。

草芝有独摇芝，无风自动，其茎大如手指，赤如丹，素叶似苋，其根有大魁如斗，有细者如鸡子十二枚，周绕大根之四方，如十二辰也，相去丈许，皆有细根，如白发以相连，生高山深谷之上，其所生左右无草。得其大魁末服之，尽则得千岁，服其细者一枚百岁，可以分他人也。怀其大根即隐形，欲见则左转而出之。牛角芝，生虎寿山及吴坂上，状似葱，特生如牛角，长三四尺，青色，末服方寸匕，日三，至百日，则得千岁矣。龙仙芝，状如升龙之相负也，以叶为鳞，其根则如蟠龙，服一枚则得千岁矣。麻母芝，似麻而茎赤色，花紫色。紫珠芝，其花黄，其叶赤，其实如李而紫色，二十四枝辄相连，而垂如贯珠也。白符芝，高四五尺，似梅，常以大雪而花，季冬而实。朱草芝，九曲，曲有



三叶，叶有三实也。五德芝，状似楼殿，茎方，共叶五色各具而不杂，上如偃盖，中常有甘露，紫气起数尺矣。龙衔芝，常以仲春对生，三节十二枝，下根如坐人。凡此草芝，又有百二十种，皆阴干服之，则令人与天地相毕，或得千岁二千岁。

肉芝者，谓万岁蟾蜍，头上有角，颌下有丹书八字再重，以五月五日日中时取之，阴干百日，以其左足画地，即为流水，带其左手于身，辟五兵，若敌人射己者，弓弩矢皆反还自向也。千岁蝙蝠，色白如雪，集则倒悬，脑重故也。此二物得而阴干末服之，令人寿四万岁。千岁灵龟，五色具焉，其雄额上两骨起似角，以羊血浴之，乃剔取其甲，火炙捣服方寸匕，日三，尽一具，寿千岁。行山中，见小人乘车马，长七八寸者，肉芝也，捉取服之即仙矣。风生兽似貂，青色，大如狸，生于南海大林中，张网取之，积薪数车以烧之，薪尽而此兽在灰中不然，其毛不焦，斫刺不入，打之如皮囊，以铁锤锻其头数十下乃死，



死而张其口以向风，须臾便活而起走，以石上菖蒲塞其鼻即死。取其脑以和菊花服之，尽十斤，得五百岁也。又千岁鸢，其窠户北向，其色多白而尾掘，取阴干，末服一头五百岁。凡此又百二十种，此皆肉芝也。

菌芝，或生深山之中，或生大木之下，或生泉之侧，其状或如宫室，或如车马，或如龙虎，或如人形，或如飞鸟，五色无常，亦百二十种，自有图也。皆当禹步往采取之，刻以骨刀，阴干末服方寸匕，令人升仙，中者数千岁，下者千岁也。欲求芝草，入名山，必以三月九月，此山开出神药之月也，勿以山假日，必以天辅时，三奇会尤佳。出三奇吉门到山，须六阴之日，明堂之时，带灵宝符，牵白犬，抱白鸡，以白盐一斗，及开山符檄，著大石上，执吴唐草一把以入山，山神喜，必得芝也。又采芝及服芝，欲得王相专和之日，支干上下相生为佳。此诸芝名山多有之，但凡庸道士，心不专精，行秽德薄，又不晓入



山之术，虽得其图，不知其状，亦终不能得也。山无大小，皆有鬼神，其鬼神不以芝与人，人则虽践之，不可见也。

又云母有五种，而人多不能分别也，法当举以向日，看其色，详占视之，乃可知耳。正尔于阴地视之，不见其杂色也。五色并具而多青者名云英，宜以春服之。五色并具而多赤者名云珠，宜以夏服之。五色并具而多白者名云液，宜以秋服之。五色并具而多黑者名云母，宜以冬服之。但有青黄二色者名云沙，宜以季夏服之。晶晶纯白名磷石，可以四时长服之也。服五云之法，或以桂葱水玉化之以为水，或以露于铁器中，以玄水熬之为水，或以硝石合于筒中埋之为水，或以蜜搜为酪，或以秋露渍之百日，韦囊挺以为粉，或以无巔草樗血合饵之，服之一年，则百病除，三年久服，老公反成童子，五年不阙，可役使鬼神，入火不烧，入水不濡，践棘而不伤肤，与仙人相见。又他物埋之即朽，著火即焦，而五云以纳猛火中，经时终不



然，埋之永不腐败，故能令人长生也。又云，服之十年，云气常覆其上，服其母以致其子，理自然也。又向日看之，晦晦纯黑色起者，不中服，令人病淋发疮。虽水饵之，皆当先以茅屋霤水，若东流水露水，渍之百日，淘汰去其土石，乃可用耳。中山卫叔卿服之，积久能乘云而行，以其方封之玉匣之中，仙去之后，其子名度世，及汉使者梁伯，得而按方合服，皆得仙去。

又雄黄当得武都山所出者，纯而无杂，其赤如鸡冠，光明晔晔者，乃可用耳。其但纯黄似雄黄色，无赤光者，不任以作仙药，可以合理病药耳。饵服之法，或以蒸煮之，或以酒饵，或先以硝石化为水乃凝之，或以玄胴肠裹蒸之于赤土下，或以松脂和之，或以三物炼之，引之如布，白如冰，服之皆令人长生，百病除，三尸下，癥痕灭，白发黑，堕齿生，千日则玉女来侍，可得役使，以致行厨。又玉女常以黄玉为志，大如黍米，在鼻上，是真玉女也，无此志者，鬼试人耳。



玉亦仙药，但难得耳。《玉经》曰：服金者寿如金，服玉者寿如玉也。又曰：服玄真者，其命不极。玄真者，玉之别名也。令人身飞轻举，不但地仙而已。然其道迟成，服一二百斤，乃可知耳。玉可以乌米酒及地榆酒化之为水，亦可以葱浆消之为粉，亦可饵以为丸，亦司烧以为粉，服之一年已上，入水不沾，入火不灼，刃之不伤，百毒不犯也。不可用已成之器，伤人无益，当得璞玉，乃可用也，得于阗国白玉尤善。其次有南阳徐善亭部界中玉及日南卢容水中玉亦佳。亦松子以玄虫血渍玉为水而服之，故能乘烟上下也。玉屑服之与水饵之，俱令人不死。所以为不及金者，令人数数发热，似寒食散状也。若服玉屑者，宜十日辄一服雄黄丹砂各一刀圭，散发洗沐寒水，迎风而行，则不发热也。董君异尝以玉醴与盲人服之，目旬日而愈。有吴延稚者，志欲服玉，得玉经方不具，了不知其节度禁忌，乃招合得珪璋环璧，及校剑所用甚多，欲饵治服之，后余为说



此不中用，乃叹息曰：事不可不精，不但无益，乃几作祸也。

又银但不及金玉耳，可以地仙也。服之法，以麦浆化之，亦可以朱草酒饵之，亦可以龙膏炼之，然三服，辄大如弹丸者，又非清贫道士所能得也。

又真珠径一寸以上可服，服之可以长久，酪浆渍之皆化如水银，亦可以浮石水蜂窠化，包彤蛇黄合之，可引长三四尺，丸服之，绝谷服之，则不死而长生也。淳漆不沾者，服之令人通神长生，饵之法，或以大无肠公子，或云大蟹，十枚投其中，或以云母水，或以玉水合服之，九虫悉下，恶血从鼻去，一年六甲行厨至也。

桂可以葱涕合蒸作水，可以竹沥合饵之，亦可以先知君脑，或云龟，和服之，七年，能步行水上，长生不死也。

巨胜一名胡麻，饵服之不老，耐风湿，补衰老也。桃胶以桑灰汁渍，服之百病愈，久服之身轻有光明，在晦夜之地如月出也，多服之则可以断谷。



柠木实之赤者，饵之一年，老者还少，令人彻视见鬼。昔道士梁须年七十乃服之，转更少，至年百四十岁，能夜书，行及奔马，后人青龙山去。槐子以新瓮合泥封之，二十余日，其表皮皆烂，乃洗之如大豆，日服之，此物主补脑，久服之，令人发不白而长生。玄中蔓方，楚飞廉、泽泻、地黄、黄连之属，凡三百余种，皆能延年，可单服也。灵飞散、未央丸、制命丸、羊血丸，皆令人驻年却老也。

南阳酃县山中有甘谷水，谷水所以甘者，谷上左右皆生甘菊，菊花堕其中，历世弥久，故水味为变。其临此谷中居民，皆不穿井，悉食甘谷水，食者无不老寿，高者百四五十岁，下者不失八九十，无夭年人，得此菊力也。故司空王畅太尉刘宽太傅袁隗，皆为南阳太守，每到官，常使酃县月送甘谷水四十斛以为饮食。此诸公多患风痺及眩冒，皆得愈，但不能大得其益，如甘谷上居民，生小便饮食此水者耳。又菊花与薏花相似，直以甘苦别之耳，菊



甘而薏苦，谚言所谓苦如薏者也。今所在有真菊，但为少耳，率多生于水侧，缙氏山与郾县最多，仙方所谓日精、更生、周盈皆一菊而根、茎、花、实异名，其说甚美，而近来服之者略无效，正由不得真菊也。夫甘谷水得菊之气味，亦何足言。而其上居民，皆以延年，况将复好药，安得无益乎？

余亡祖鸿胪少卿曾为临沅令，云此县有廖氏家，世世寿考，或出百岁，或八九十，后徙去，子孙转多夭折。他人居其故宅，复如旧，后累世寿考。由此乃觉是宅之所为，而不知其何故，疑其井水殊赤，乃试掘井左右，得古人埋丹砂数十斛，去井数尺，此丹砂汁因泉渐入井，是以饮其水而得寿，况乃饵炼丹砂而服之乎？

余又闻上党有赵瞿者，病癰历年，众治之不愈，垂死。或云不如及活流弃之，后子孙转相注易，其家乃赍粮将之，送置山穴中。瞿在穴中，自怨不幸，昼夜悲叹，涕泣经月。有仙人行经过穴，见而哀之，



具问讯之。瞿知其异人，乃叩头自陈乞哀，于是仙人以一囊药赐之，教其服法。瞿服之百许，疮都愈，颜色丰悦，肌肤玉泽。仙人又过视之，瞿谢受更生活之恩，乞丐其方。仙人告之曰，此是松脂耳，此山中更多此物，汝炼之服，可以长生不死。瞿乃归家，家人初谓之鬼也，甚惊愕。瞿遂长服松脂，身体转轻，气力百倍，登危越险，终日不极，年百七十岁，齿不堕，发不白。夜卧，忽见屋间有光大如镜者，以问左右，皆云不见，久而渐大，一室尽明如昼日。又夜见面上有采女二人，长二三寸，面体皆具，但为小耳，游戏其适口鼻之间，如是且一年，此女渐长大，出在其侧。又常闻琴瑟之音，欣然独笑，在人间三百许年，色如小童，乃入抱犊山去，必地仙也。于时闻瞿服松脂如此，于是竞服。其多役力者，乃车运驴负，积之盈室，服之远者，不过一月，未觉大有益辄止，有志者难得如是也。

又汉成帝时，猎者于终南山中，见一



人无衣服，身生黑毛，猎人见之，欲逐取之，而其人逾坑越谷，有如飞腾，不可逮及。于是乃密伺候其所在，合围得之，定是妇人。问之，言我本是秦之宫人也，闻关东贼至，秦王出降，宫室烧燔，惊走入山，饥无所食，垂饿死，有一老翁教我食松叶松实，当时苦涩，后稍便之，遂使不饥不渴，冬不寒，夏不热。计此女定是秦王子婴宫人，至成帝之世，二百许岁，乃将归，以谷食之，初闻谷臭呕吐，累日乃安。如是二年许，身毛乃脱落，转老而死。向使不为人所得，便成仙人矣。

南阳文氏，说其先祖，汉末大乱，逃去山中，饥困欲死。有一人教之食术，遂不能饥，数十年乃来还乡里，颜色更少，气力胜故。自说在山中时，身轻欲跳，登高履险，历日不极，行冰雪中，了不知寒。常见一高岩上，有数人对坐博戏者，有读书者，俛而视文氏，因闻其相问，言此子中呼上否。其一人答言未可也。术一名山薊，一名山精。故《神药经》曰：必欲长



生，常服山精。

昔仙人八公，各服一物，以得陆仙，各数百年，乃合神丹金液，而升太清耳。人若合八物，炼而服之，不得其力，是其药力有转相胜畏故也。韩终服菖蒲十三年，身生毛，日视书万言，皆诵之，冬袒不寒。又菖蒲生须得石上，一寸九节已上，紫花者尤善也。赵他子服桂二十年，足下生毛，日行五百里，力举千斤。移门子服五味子十六年，色如玉女，入水不沾，入火不灼也。楚文子服地黄八年，夜视有光，手上车弩也。林子明服术十一年，耳长五寸，身轻如飞，能超逾渊谷二丈许。杜子微服天门冬，御八十妾，有子百三十人，日行三百里。任子季服茯苓十八年，仙人玉女往从之，能隐能彰，不复食谷，灸瘢皆灭，面体玉光。陵阳子仲服远志二十年，有子三十七人，开书所视不忘，坐在立亡。《仙经》曰：虽服草木之叶，已得数百岁，忽急于神丹，终不能仙。以此论之，草木延年而已，非长生之药可知也。未得作丹，



且可服之，以自楮持耳。

或问：“服食药物，有前后之宜乎？”抱朴子答曰：“按《中黄子服食节度》云，服治病之药，以食前服之；养性之药，以食后服之。吾以咨郑君，何以如此。郑君言，此易知耳，欲以药攻病，既宜及未食，内虚，令药力势易行，若以食后服之，则药但攻谷而力尽矣；若欲养性，而以食前服药，则力未行，而被谷驱之下去不得止，无益也。”

或问曰：“人服药以养性，云有所宜，有诸乎？”抱朴子答曰：“按《玉策记》及《开明经》，皆以五音六属，知人年命之所在。子午属庚，卯酉属己，寅申属戊，丑未属辛，辰戌属丙，巳亥属丁。一言得之者，宫与土也。三言得之者，徵与火也。五言得之者，羽与水也。七言得之者，商与金也。九言得之者，角与木也。若本命属土，不宜服青色药；属金，不宜服赤色药；属木，不宜服白色药；属水，不宜服黄色药；属火，不宜服黑色药。以五行之



义，木克土，土克水，水克火，火克金，金克木故也。若金丹大药，不复论宜与不宜也。

一言宫。庚子庚午，辛未辛丑，丙辰丙戌，丁亥丁巳，戊寅戊申，己卯己酉。

三言徵。甲辰甲戌，乙亥乙巳，丙寅丙申，丁酉丁卯，戊午戊子，己未己丑。

五言羽。甲寅甲申，乙卯乙酉，丙子丙午，丁未丁丑，壬辰壬戌，癸巳癸亥。

七言商。甲子甲午，乙丑乙未，庚辰庚戌，辛巳辛亥，壬申壬寅，癸卯癸酉。

九言角。戊辰戊戌，己巳己亥，庚寅庚申，辛卯辛酉，壬午壬子，癸丑癸未。

禹步法：前举左，右过左，左就右。次举右，左过右，右就左。次举右，右过左，左就右。

如此三步，当满二丈一尺，后有九迹。

《小神方》，用真丹三斤，白蜜一斤，合和日曝煎之，令可丸。旦服如麻子十丸，未一年，发白更黑，齿堕更生，身体润泽，长服之，老翁还成少年，常服长生不死也。



《小饵黄金方》，火销金纳清酒中，二百出，二百入，即沸矣。握之出指间，令如泥，若不沸及握之不出指间，即复销之内酒中无数也。成服如弹丸一枚，亦可汁一丸分为小丸，服三十日，无寒温，神人玉女下之。又银亦可饵，与金同法。服此二物，可居名山石室中，一年即轻举矣。人间服之，名地仙，勿妄传也。

《两仪子饵销黄金法》，猪负革肪三斤，醇苦酒一斗，取黄金五两，置器中煎之，出炉，以金置肪中，百入百出，苦酒亦尔，漚一斤金，寿弊天地，食半斤金，寿二千岁；五两，千二百岁，无多少，便可饵之。当以王相之日，作之神良，忽传人，传人，药不成不神也。欲食去尸药，当服丹砂。

《饵丹砂法》，丹砂一斤，捣筛，下醇苦酒三升，淳漆二升，凡三物合，令相得，微火上煎之，令可丸，服如麻子三丸，日再。四十日，腹中百病愈，三尸去；服之百日，肌骨坚强；服之千日，司命削死籍，与天地相保，日月相望，改形易容，变化



无常，日中无影，乃别有光矣。

大意

抱朴子内篇

本篇详论仙药的种类及服食方法。作者援引古经，指出仙药可分为上、中、下三品，上药可令人成仙，中药可却老延年，下药可攻治诸病。在本篇中，作者依据丰富的药物学知识，详细记载了各种仙药如五芝、云母、雄黄、玉、真珠、巨胜、银等的特性及服食方法，并介绍了服药与年命的生克推算方法。



抱朴子内篇卷之十二

辨 问

或问曰：“仙必可得，圣人已修之矣，而周孔不为之者，是无此道可知也。”

抱朴子答曰：“夫圣人不必仙，仙人不必圣。圣人受命，不值长生之道，但自欲除残去贼，夷险平暴，制礼作乐，著法垂教，移不正之风，易流遁之俗，匡将危之主，扶亡征之国，刊《诗书》，撰《河洛》，著经诰，和《雅颂》，训童蒙，应聘诸国，突无凝烟，席不暇暖。其事则鞅掌罔极，穷年无已，亦焉能闭聪掩明，内视



反听，呼吸导引，长斋久洁，入室炼形，登山采药，数息思神，断谷清肠哉？至于仙者，唯须笃志至信，勤而不怠，能恬能静，便可得之，不待多才也。有人俗之高真，乃为道者之重累也。得合一大药，知守一养神之要，则长生久视，岂若圣人所修为者云云之无限乎？且夫俗所谓圣人者，皆治世之圣人，非得道之圣人，得道之圣人，则黄老是也。治世之圣人，则周孔是也。黄帝先治世而后登仙，此是偶有能兼之才者也。古之帝王，刻于泰山，可省读者七十二家，其余磨灭者，不可胜数，而独记黄帝仙者，其审然可知也。

世人以人所尤长，众所不及者，便谓之圣。故善围棋之无比者，则谓之棋圣，故严子卿马绥明于今有棋圣之名焉。善史书之绝时者，则谓之书圣，故皇象胡昭于今有书圣之名焉。善图书之过人者，则谓之书圣，故卫协张墨于今有画圣之名焉。善刻削之尤巧者，则谓之木圣，故张衡马钧于今有木圣之名焉。故孟子谓伯夷，清



之圣者也；柳下惠，和之圣者也；伊尹，任之圣者也。吾试演而论之，则圣非一事。夫班输倕狄，机械之圣也；附扁和缓，治疾之圣也；子韦甘均，占候之圣也；史苏辛廖，卜筮之圣也；夏育杜回，筋力之圣也；荆轲聂政，勇敢之圣也；飞廉夸父，轻速之圣也；子野延州，知音之圣也；孙吴韩白，用兵之圣也。圣者，人事之极号也，不独于文学而已矣。庄周云：盗有圣人之道五焉。妄意而知人之藏者，明也；先入而不疑者，勇也；后出而不惧者，义也；知可否之宜者，知也；分财均同者，仁也。不得此道而成天下大盗者，未之有也。”

或曰：“圣人之道，不得枝分叶散，必总而兼之，然后为圣。”

余答之曰：“孔子门徒，达者七十二，而各得圣人之一体，是圣事有剖判也。又云：颜渊具体而微，是圣事有厚薄也。又易曰：有圣人之道四焉，以言者尚其辞，以动者尚其变，以制器者尚其象，以卜筮



者尚其占。此则圣道可分之明证也。何为善于道德以致神仙者，独不可谓之为得道之圣？苟不有得道之圣，则周孔不得为治世之圣乎？既非一矣，何以当责使相兼乎？按仙经以为诸得仙者，皆其受命偶值神仙之气，自然所禀。故胞胎之中，已含信道之性，及其有识，则心好其事，必遭明师而得其法，不然，则不信不求，求亦不得也。《玉铃经》主命原曰：人之吉凶，制在结胎受气之日，皆上得列宿之精。其值圣宿则圣，值贤宿则贤，值文宿则文，值武宿则武，值贵宿则贵，值富宿则富，值贱宿则贱，值贫宿则贫，值寿宿则寿，值仙宿则仙。又有神仙圣人之宿，有治世圣人之宿，有兼二圣之宿，有贵而不富之宿，有富而不贵之宿，有兼富贵之宿，有先富后贫之宿，有先贵后贱之宿，有兼贫贱之宿，有富贵不终之宿，有忠孝之宿，有凶恶之宿。如此不可具载，其较略如此。为人生本有定命，张车子之说是也。苟不受神仙之命，则必无好仙之心，未有心不好



之而求其事者也，未有不求而得之者也。自古至今，有高才明达，而不信有仙者，有平平许人学而得仙者，甲虽多所鉴识而或蔽于仙，乙则多所不通而偏达其理，此岂非天命之所使然乎？

夫道家宝秘仙术，弟子之中，尤尚简择，至精弥久，然后告之以要诀，况于世人，幸自不信不求，何为当强以语之邪？既不能化令信之，又将招嗤速谤。故得道之士，所以与世人异路而行，异处而止，言不欲与之交，身不欲与之杂。隔千里，犹恐不足以远烦劳之攻；绝轨迹，犹恐不足以免毁辱之丑。贵不足以诱之，富不足以移之，何肯当自炫于俗士，言我有仙法乎？此盖周孔所以无缘而知仙道也。且夫周孔，盖是高才大学之深远者耳，小小之伎，犹多不闲。使之跳丸弄剑，逾锋投狭，履絙登幢，撻盘缘案，跟挂万仞之峻峭，游泳吕梁之不测，手扛千钧，足蹶惊飚，暴虎槛豹，揽飞捷矢，凡人为之，而周孔不能，况过于此者乎？他人之所念虑，蚤



虱之所首向，隔墙之朱紫，林下之草芥，匣匮之书籍，地中之宝藏，丰林邃萋之鸟兽，重渊洪潭之鱼鳖，令周孔委曲其采色，分别其物名，经列其多少，审实其有无，未必能尽知，况于远此者乎？圣人不食则饥，不饮则渴，灼之则热，冻之则寒，挞之则痛，刃之则伤，岁久则老矣，损伤则病矣，气绝则死矣。此是其所与凡人无异者甚多，而其所以不同者至少矣。所以过绝人者，唯在于才长思远，口给笔高，德全行洁，强训博闻之事耳，亦安能无事不兼邪？既已著作典谟，安上治民，复欲使之两知仙道，长生不死，以此责圣人，何其多乎？吾闻至言逆俗耳，真语必违众，儒士卒览吾此书者，必谓吾非毁圣人。吾岂然哉？但欲尽物理耳，理尽事穷，则似于谤讪周孔矣。世人谓圣人从天而坠，神灵之物，无所不知，无所不能。甚于服畏其名，不敢复料之以事，谓为圣人所不能，则人无复能之者也；圣人所不知，则人无复知之者也，不可笑哉？今具以近事校之，



想可以悟也。完山之鸟，卖生送死之声，孔子不知之，便可复谓颜回只可偏解之乎？闻太山妇人之哭，问之，乃知虎食其家三人，又不知此妇人何以不徙去之意，须答乃悟。见罗雀者纯得黄口，不辨其意，问之乃觉。及欲葬母，不知父墓所在，须人语之，既定墓崩，又不知之，弟子诰之，乃泫然流涕。又疑颜渊之盗食，乃假言欲祭先人，卜掇尘之虚伪。厩焚，又不知伤人马否。颜渊后，便谓之已死。又周流七十余国，而不能逆知人之必不用之也，而栖栖遑遑，席不暇温。又不知匡人当围之，而由其途。问老子以古礼，礼有所不解也。问郗子以鸟官，官有所不识也。行不知津，而使人问之，又不知所问之人，必讥之而不告其路，若尔可知不问也。下车逐歌凤者，而不知彼之不住也。见南子而不知其无益也。诸若此类，不可具举，但不知仙法，何足怪哉？又俗儒云：圣人不能，则余人皆不能。则宕人水居，梁母火化，伯子耐至热，仲都堪酷寒，左慈兵解而不



死，甘始休粮以经岁，范軼见斫而不入，鰲令流尸而更生，少千执百鬼，长房缩地脉，仲甫假形于晨凫，张楷吹嘘起云雾，未闻周孔能为斯事也。”

俗人或曰：“周孔皆能为此，但不为耳。”

吾答之曰：“必不求之于明文，而指之以空言者，吾便可谓周孔能振翮翻飞，翱翔八极，兴云致雨，移山拔井，但不为耳。一不以记籍见事为据者，复何限哉？必若所云者，吾亦可以言周孔皆已升仙，但此法不可以训世，恐人皆知不死之可得，皆必悉委供养，废进宦而登危浮深，以修斯道，是为家无复子孙，国无复臣吏，忠孝并丧，大伦必乱，故周孔密自为之，而秘不告人，外托终亡之形，内有上仙之实。如此，则子亦将何以难吾乎？亦又未必不然也。《灵宝经》有《正机平衡飞龟授秩》凡三篇，皆仙术也。吴王伐石以治宫室，而于合石之中，得紫文金简之书，不能读之，使使者持以问仲尼，而欺仲尼曰：“吴



王闲居，有赤雀衔书以置殿上，不知其义，故远谕呈。”仲尼以视之，曰：“此乃灵宝之方，长生之法，禹之所服，隐在水邦，年齐天地，朝于紫庭者也。禹将仙化，封之名山石函之中，乃今赤雀衔之，殆天授也。”以此论之，是夏禹不死也，而仲尼又知之；安知仲尼不皆密修其道乎？正复使圣人不为此事，未可谓无其效也。人所好恶，各各不同，谕之以面，岂不信哉？诚合其意，虽小必为也；不合其神，虽大不学也。好苦憎甘，既皆有矣，嗜利弃义，亦无数焉。“圣人之大宝曰位，何以聚人曰财。”又曰：“富与贵，是人之所欲”，而昔已有禅之以帝王之位而不用，委之以四海之富而不愿，蔑三九之官，背玉帛之聘，遂山林之高洁，甘鱼钓之陋业者，盖不可胜数耳。又曰：“男女饮食，人之大欲存焉。”是以好色不可谏，甘旨可忘忧。昔有绝谷弃美，不畜妻妾，超然独往，浩然得意，顾影含欢，漱流忘味者，又难胜记也。人情莫不爱红颜艳姿，轻体柔身，而黄帝



迷笃丑之嫫母，陈候怜可憎之敦洽。人鼻无不乐香，故流黄郁金、芝兰苏合、玄胆素胶、江离揭车、春蕙秋兰，价同琼瑶，而海上之女，逐酷臭之夫，随之不止。周文嗜不美之菹，不以易太牢之滋味。魏明好椎凿之声，不以易丝竹之和音。人各有意，安可求此以同彼乎？周孔自偶，不信仙道，日月有所不照，圣人有所不知，岂可以圣人所不为，便云天下无仙！是责三光不照覆盆之内也。”

大意

本篇力辨仙、圣之异同，指出圣人不必成仙，仙人不一定是圣人。针对当时对儒家圣人的狂热崇拜。作者首次对圣人作出新的规定，认为“圣者，人事之极号也，不独于文学而已矣。”凡一技之长能穷神入化者，皆可称之为“圣”，所以有书圣、棋



圣、画圣等等。这样便在儒、道之间划定界限，周孔为治世圣人，黄老为得道圣人，各有所得。

抱朴子内篇



抱朴子内篇卷之十三

极 言

或问曰：“古之仙人者，皆由学以得之，将特禀异气耶？”抱朴子答曰：“是何言欤？彼莫不负笈随师，积其功勤，蒙霜冒险，栉风沐雨，而躬亲洒扫，契阔劳艺，始见之以信行，终被试以危困，性笃行贞，心无怨贰，乃得升堂以入于室。或有怠厌而中止，或有怨恚而造退，或有诱于荣利，而还修流俗之事，或有败于邪说，而失其淡泊之志，或朝为而夕欲其成，或坐修而立望其效。若夫睹财色而心不战，闻俗言



而志不沮者，万夫之中，有一人为多矣。故为者如牛毛，获者如麟角也。夫彀劲弩者，效力于发箭；涉大川者，保人全于既济；井不达泉，则犹不掘也；一步未至，则犹不往也。修涂之累，非移晷所臻；凌霄之高，非一篲之积。然升峻者患于垂上而力不足，为道者病于方成而志不遂。千仓万箱，非一耕所得；干天之木，非旬日所长；不测之渊，起于汀滢；陶朱之资，必积百千。若乃人退己进，阴子所以穷至道也。敬卒若始，羨门所以致云龙也。我志诚坚，彼何人哉？”

抱朴子曰：“俗民既不能生生，而务所以煞生。夫有尽之物，不能给无已之耗；江河之流，不能盈无底之器也。凡人利人少而费用多者，犹不供也，况无锱铢之来，而有千百之往乎？人无少长，莫不有疾，但轻重言之耳。而受气各有多少，多者其尽迟，少者其竭速。其知道者补而救之，必先复故，然后方求量表之益。若令服食终日，则肉飞骨腾，导引改朔，则羽翮参



差，则世间无不信道之民也。患乎升勺之利未坚，而钟石之费相寻，根柢之据未极，而冰霜之毒交攻。不知过之在己，而反云道之无益，故捐丸散而罢吐纳矣。故曰非长生难也，闻道难也；非闻道难也，行之难也；非行之难也，终之难也。良匠能与人规矩，不能使人必巧也。明师能授人方书，不能使人必为也。夫修道犹如播谷也，成之犹收积也。厥田虽沃，水泽虽美，而为之失天时，耕锄又不至，登稼被垄，不获不刈，顷亩虽多，犹无获也。凡夫不徒不知益之为益也，又不知损之为损也，夫损易知而速焉，益难知而迟焉，人尚不悟其易，安能识其难哉？夫损之者如灯火之消脂，莫之见也，而忽尽矣。益之者如苗禾之播殖，莫之觉也，而忽茂矣。故治身养性，务谨其细，不可以小益为不平而不修，不可以小损为无伤而不防。凡聚小所以就大，积一所以至亿也。若能爱之于微，成之于著，则几乎知道矣。”

或问曰：“古者岂有无所施行，而偶自



长生者乎？”抱朴子答曰：“无也。或随明师，积功累勤，便得赐以合成之药。或受秘方，自行治作，事不接于世，言不累于俗，而记著者止存其姓名，而不能具知其所以得仙者，故阙如也。昔黄帝生而能言，役使百灵，可谓天授自然之体者也，犹复不能端坐而得道。故陟王屋而受丹经，到鼎湖而飞流珠，登崆峒而问广成，之具茨而事大隗，适东岱而奉中黄，入金谷而谕涓子，论道养则资玄素二女，精推步则访山稽力牧，讲占候则询风后，著体诊则受雷岐，审攻战则纳五音之策，穷神奸则记白泽之辞，相地理则书青乌之说，救伤残则缀金冶之术。故能毕该秘要，穷道尽真，遂升龙以高跻，与天地乎罔极也。然按神仙经，皆云黄帝及老子奉事太乙元君以受要诀，况乎不逮彼二君者，安有自得仙度世者乎？未之闻也。”

或曰：“黄帝审仙者，桥山之冢，又何为乎？”抱朴子答曰：“按《荆山经》及《龙首记》，皆云黄帝服神丹之后，龙来迎



之，群臣追慕，靡所措思，或取其几杖，立庙而祭之；或取其衣冠，葬而守之。《列仙传》云：黄帝自择亡日，七十日去，七十日还，葬于桥山，山陵忽崩，墓空无尸，但剑舄在焉。此诸说虽异，要于为仙也。言黄帝仙者，见于道书及百家之说者甚多，而儒家不肯长奇怪，开异途，务于礼教，而神仙之事，不可以训俗，故云其死，以杜民心耳。朱邑栾巴于公，有功惠于民，百姓皆生为之立庙祠。又古者盛德之人，身没之后，臣子刊其勋绩于不朽之器。而今世君长迁转，吏民思恋，而树德颂之碑者，往往有焉，此亦黄帝有庙墓之类也，岂足以证其必死哉？”

或人问曰：“彭祖八百，安期三千，斯寿之过人矣，若果有不死之道，彼何不遂仙乎？岂非禀命受气，自有修短，而彼偶得其多，理不可延，故不免于凋陨哉？”抱朴子答曰：“按《彭祖经》云，其自帝啻佐尧，历夏至殷为大夫，殷王遣采女从受房中之术，行之有效，欲杀彭祖，以绝其道，



彭祖觉焉而逃去。去时年七八百余，非为死也。《黄石公记》云：彭祖去后七十余年，门人于流沙之西见之，非死明矣。又彭祖之弟子，青衣乌公、黑穴公、秀眉公、白兔公子、离娄公、太足君、高丘子、不肯来七八人，皆历数百岁，在殷而各仙去，况彭祖何肯死哉？又刘向所记《列仙传》亦言彭祖是仙人也。又安期先生者，卖药于海边，琅琊人传世见之，计已千年。秦始皇请与语，三日三夜。其言高，其旨远，博而有证，始皇异之，乃赐之金璧，可直数千万，安期受而置之于阜乡亭，以赤玉舄一量为报，留书曰，复数千载，求我于蓬莱山。如此，是为见始皇时已千岁矣，非为死也。又始皇刚暴而鹜很，最是天下之不应信神仙者。又不中以不然之言答对之者也。至于问安期以长生之事，安期答之允当，始皇惺悟，信世间之必有仙道，既厚惠遗，又甘心欲学不死之事，但自无明师也，而为卢敖徐福辈所欺弄，故不能得耳。向使安期先生言无符据，三日三夜



之中，足以穷屈，则始皇必将烹煮屠戮，不免鼎俎之祸，其厚惠安可得乎？”

或问曰：“世有服食药物，行气导引，不免死者，何也？”抱朴子答曰：“不得金丹，但服草木之药及修小术者，可以延年迟死耳，不得仙也。或但知服草药，而不知还年之要术，则终无久生之理也。或不晓带神符，行禁戒，思身神，守真一，则止可令内疾不起，风湿不犯耳。若卒有恶鬼强邪，山精水毒害之，则便死也。或不得入山之法，令山神为之作祸，则妖鬼试之，猛兽伤之，溪毒击之，蛇蝮螫之，致多死事，非一条也。或修道晚暮，而先自损伤已深，难可补复。补复之益，未得根据，而疾随复作，所以克伐之事，亦何缘得长生哉？或年老为道而得仙者，或年少为道而不成者，何哉？彼虽年老而受气本多，受气本多则伤损薄，伤损薄则易养，易养故得仙也。此虽年少而受气本少，受气本少则伤深，伤深则难救，难救故不成仙也。夫木槿杨柳，断殖之更生，倒之亦



生，横之亦生。生之易者，莫过斯木也。然埋之既浅，又未得久，乍刻乍剥，或摇或拔，虽壅膏壤，浸以春泽，犹不脱于枯瘁者，以其根核不固，不暇吐其萌芽，津液不得遂结其生气也。人生之为体，易伤难养，方之二木，不及远矣。而所以攻毁之者，过于刻剥，剧乎摇拔也。济之者鲜，坏之者众，死其宜也。夫吐故纳新者，因气以长气，而气大衰者则难长也。服食药物者，因血以益血，而血垂竭者则难益也。夫奔驰而喘逆，或咳或满，用力役体，汲汲短乏者，气损之候也。面无光色，皮肤枯腊，唇焦脉白，腠理萎瘁者，血减之证也。二证既衰于外，则灵根亦凋于中矣。如此，则不得上药，不能救也。凡为道而不成，营生而得死者，其人非不有气血也。然身中之所以气为血者，根源已丧，但余其枝流也。譬犹入水之烬，火灭而烟不即息；既断之木，柯叶犹生。二者非不有烟，非不有叶，而其所以为烟为叶者，已先亡矣。世人以觉病之日，始作为疾，犹以气



绝之日，为身丧之候也。唯怨风冷与暑湿，不知风冷暑湿，不能伤壮实之人也，徒患体虚气少者，不能堪之，故为所中耳。何以较之，设有数人，年纪老壮既同，服食厚薄又等，俱造沙漠之地，并冒严寒之夜，素雪堕于上，玄冰结于下，寒风摧条而宵骇，咳唾凝冻于唇吻，则其中将有独中冷者，而不必尽病也。非冷气之有偏，盖人体有不耐者耳。故俱食一物，或独以结病者，非此物之有偏毒也。钧器齐饮，而或醒或醉者，非酒势之有彼此也。同冒炎暑，而或独以喝死者，非天热之有公私也。齐服一药，而或昏瞑烦闷者，非毒烈之有爱憎也。是以冲风赴林，而枯柯先摧；洪涛凌崖，而拆隙首颓；烈火燎原，而燥卉前焚；龙碗坠地，而脆者独破。由兹以观，则人之无道，体已素病，因风寒暑湿者以发之耳。苟能令正气不衰，形神相卫，莫能伤也。凡为道者，常患于晚，不患于早也。恃年纪之少壮，体力之方刚者，自役过差，百病兼结，命危朝露，不得大药，



但服草木，可以差于常人，不能延其大限也。故仙经曰：养生以不伤为本。此要言也。神农曰：百病不愈，安得长生？信哉斯言也。”

或问曰：“所谓伤之者，岂非淫欲之间乎？”抱朴子曰：“亦何独斯哉？然长生之要，在乎还年之道。上士知之，可以延年除病；其次不以自伐者也。若年尚少壮而知还年，服阴丹以补脑，采玉液于长谷者，不服药物，亦不失三百岁也，但不得仙耳。不得其术者，古人方之于冰盅之盛汤，羽苞之蓄火也。且又才所不逮，而困思之，伤也；力所不胜，而强举之，伤也；悲哀憔悴，伤也；喜乐过差，伤也；汲汲所欲，伤也；久谈言笑，伤也；寢息失时，伤也；挽弓引弩，伤也；沈醉呕吐，伤也；饱食即卧，伤也；跳走喘乏，伤也；欢呼哭泣，伤也；阴阳不交，伤也；积伤至尽则早亡，早亡非道也。是以养生之方，唾不及远，行不疾步，耳不极听，目不久视，坐不至久，卧不及疲，先寒而衣，先热而解，不

抱朴子内篇



欲极饥而食，食不过饱，不欲极渴而饮，饮不过多。凡食过则结积聚，饮过则成痰癖。不欲甚劳甚逸，不欲起晚，不欲汗流，不欲多睡，不欲奔车走马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不欲规造异巧。冬不欲极温，夏不欲穷凉，不露卧星下，不眠中见肩，大寒大热，大风大雾，皆不欲冒之。五味入口，不欲偏多，故酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾，此五行自然之理也。凡言伤者，亦不便觉也，谓久则寿损耳。是以善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制；调利筋骨，有偃仰之方；杜疾闲邪，有吞吐之术；流行荣卫，有补泻之法；节宣劳逸，有与夺之要。忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。然后先将服草木以救亏缺，后服金丹以定无穷，长生之理，尽于此矣。若有欲决意任怀，自谓达识知命，不泥异端，极情肆力，不营久生者，闻此言也，虽风之过耳，电之经目，不足谕也。虽身



枯于流连之中，气绝于纨绮之间，而甘心焉，亦安可告之以养生之事哉？不惟不纳，乃谓妖讹也。而望彼信之，所谓以明鉴给蒙瞽，以丝竹娱聋夫也。”

大意

本篇阐述寻求仙道必须专心致志、始终如一的道理，认为世俗之人追慕仙道，虽然为者多如牛毛，但成者却如凤毛麟角。究其原因，都是因为立志不坚。在本篇篇末，作者还介绍了各种切实可行的养生方法，指出善于摄生之人，其生活起居应至和至平，与自然界的运行节律和谐一致。

抱朴子内篇



抱朴子内篇卷之十四

勤 求

抱朴子曰：“天地之大德曰生，生，好物者也。是以道家之所至秘而重者，莫过于长生之方也。故血盟乃传，传非其人，戒在天罚。先师不敢以轻行授人，须人求之至勤者，犹当拣选至精者乃教之，况乎不好不求，求之不笃者，安可炫其沽以告之哉？其受命不应仙者，虽日见仙人成群在世，犹必谓彼自异种人，天下别有此物，或呼为鬼魅之变化，或云偶值于自然，岂有肯谓修为之所得哉？苟心所不信，虽令



赤松王乔言提其耳，亦当同以为妖讹。然时颇有识信者，复患于不能勤求明师。夫晓至要得真道者，诚自甚稀，非仓卒可值也。然知之者，但当少耳，亦未尝绝于世也。由求之者不广不笃，有仙命者，要自当与之相值也。然求而不得者有矣，未有不求而得者也。世间自有奸伪图钱之子，而窃道士之号者，不可胜数也。然此等复不谓挺无所知也，皆复粗开头角，或妄沽名，加之以伏邪饰伪，而好事之徒，不识其真伪者，徒多之进问，自取诳惑，而拘制之，不令得行，广寻奇士异人，而告之曰，道尽于此矣。以误于有志者之不少，可叹可悲也。或闻有晓消五云、飞八石、转九丹、冶黄白、水琼瑶、化朱碧、疑霜雪于神炉、采灵芝于嵩岳者，则多而毁之曰，此法独有赤松王乔知之，今世之人而云知之者，皆虚妄耳。则浅见之家，不觉此言有诈伪而作，便息远求之意。悲夫，可为慨叹者也！凌暑飚飞，暂少忽老，迅速之甚，谕之无物，百年之寿，三万余日



耳。幼弱则未有所知，衰迈则欢乐并废，童蒙昏耄，除数十年，而险隘忧病，相寻代有，居世之年，略消其半，计定得百年者，喜笑平和，则不过五六十年，咄嗟灭尽，哀忧昏耄，六七千日耳，顾眄已尽矣，况于全百年者，万未有一乎？谛而念之，亦无以笑彼夏虫朝菌也。盖不知道者之所至悲矣。里语有之：人在世间，日失一日，如牵牛羊以诣屠所，每进一步，而去死转近。此譬虽丑，而实理也。达人所以不愁死者，非不欲求，亦固不知所以免死之术，而空自焦愁，无益于事。故云乐天知命，故不忧耳，非不欲久生也。姬公请代武王，仲尼曳杖悲怀，是知圣人亦不乐速死矣。俗人见庄周有大梦之喻，因复竞共张齐死生之论。盖诡道强达，阳作违抑之言，皆仲尼所为破律应煞者也。今察诸有此谈者，被疾病则遽针灸，冒危险则甚畏死。然末俗通弊，不崇真信，背典诰而治子书，若不吐反理之巧辨者，则谓之朴野，非老庄之学。故无骨殖而取偶俗之徒，遂流漂于



不然之说，而不能自返也。老子以长生久视为业，而庄周贵于摇尾途中，不为被网之龟，被绣之牛，饿而求粟于河侯，以此知其不能齐死生也。晚学不能考校虚实，偏据一句，不亦谬乎？且夫深入九泉之下，长夜罔极，始为蝼蚁之粮，终与尘壤合体，令人怛然心热，不觉咄嗟。若心有求生之志，何可不弃置不急之事，以修玄妙之业哉？其不信则已矣。其信之者，复患于俗情之不荡尽，而不能专以养生为意，而营世务之余暇而为之，所以或有为之者，恒病晚而多不成也。凡人之所以汲汲者，势利嗜欲也。苟我身之不全，虽高官重权，金玉成山，妍艳万计，非我有也。是以上士先营长生之事，长生定可以任意。若未升玄去世，可且地仙人间，若彭祖老子，止人中数百岁，不失人理之欢，然后徐徐登遐，亦盛事也。然决须好师，师不足奉，亦无由成也。昔汉太后从夏侯胜受《尚书》，赐胜黄金百斤，他物不可胜数。及胜死，又赐胜家钱二百万，为胜素服一百日。



成帝在东宫时，从张禹受《论语》。及即尊位，赐禹爵关内侯，食邑千户，拜光禄大夫，赐黄金百斤。又迁丞相，进爵安昌侯。年老乞骸骨，赐安车驷马，黄金百斤，钱数万。及禹疾，天子自临省之，亲拜禹床下。章帝在东宫时，从桓荣以受《孝经》。及帝即位，以荣为太常上卿。天子幸荣第，令荣东面坐，设几杖。会百官及荣门生生徒数百人，帝亲自持业讲说。赐荣爵关内侯，食邑五千户。及荣病，天子幸其家，入巷下车，抱卷而趋，如弟子之礼。及荣薨，天子为荣素服。凡此诸君，非能攻城野战，折冲拓境，悬旌效节，祈连方，转元功，骋锐绝域也。徒以一经之业，宣传章句，而见尊重，巍巍如此，此但能说死人之馀言耳。帝王之贵，犹自卑降以敬事之。世间或有欲试修长生之道者，而不肯谦下于堪师者，直尔蹴连，从求至要，宁可得乎？夫学者之恭逊驱走，何益于师之分寸乎？然不尔，则是彼心不尽；彼心不尽，则令人告之不力；告之不力，则秘诀



何可悉得邪？不得已当以浮浅示之，岂足以成不死之功哉？亦有人皮肤好喜，而信道之诚，不根心神，有所索欲，阳为曲恭，累日之间，怠慢已出。若值明智之师，且欲详观来者变态，试以淹久，故不告之，以测其志。则若此之人，情伪行露，亦终不得而教之，教之亦不得尽言吐实，言不了则为之无益也。陈安世者，年十三岁，盖灌叔本之客子耳，先得仙道。叔本年七十皓首，朝夕拜安世曰，道尊德贵，先得道者则为师矣，吾不敢倦执弟子之礼也。由是安世告之要方，遂复仙去矣。夫人生先受精神于天地，后禀气血于父母，然不得明师，告之以度世之道，则无由免死，凿石有余焰，年命已凋颓矣。由此论之，明师之恩，诚为过于天地，重于父母多矣，可不崇之乎？可不求之乎？”

抱朴子曰：“古人质正，贵行贱言，故为政者不尚文辨，修道者不崇辞说。风俗衰薄，外饰弥繁，方策既山积于儒门，而内书亦鞅掌于术家。初学之徒，即未便可



授以大要。又亦人情以本末殷富者为快。故后之知道者，干吉容嵩桂帛诸家，各著千所篇，然率多教诫之言，不肯善为人开显大向之指归也。其至真之诀，或但口传，或不过寻尺之素，在领带之中，非随师经久，累勤历试者，不能得也。杂猥弟子，皆各随其用心之疏密，履苦之久远，察其聪明之所逮，及志力之所能辨，各有所授，千百岁中，时有尽其囊枕之中，肘腋之下，秘要之旨耳。或但将之合药，药成分之，足以使之不死而已，而终年不以其方文传之。故世间道士，知金丹之事者，万无一也。而管见之属，谓仙法当具在于纷若之书，及于祭祀拜伏之间而已矣。夫长生制在大药耳，非祠醮之所得也。昔秦汉二代，大兴祈祷，所祭太乙五神，陈宝八神之属，动用牛羊谷帛，钱费亿万，了无所益。况于匹夫，德之不备，体之不养，而欲以三牲酒肴，祝愿鬼神，以索延年，惑亦甚矣。或颇有好事者，诚欲为道，而不能勤求明师，合作异药，而但昼夜诵讲不要之书，



数千百卷，诣老无益，便谓天下困无仙法。或举门扣头，以向空坐，烹宰牺牲，烧香请福，而病者不愈，死丧相袭，破产竭财，一无奇异，终不悔悟，自谓未笃。若以此之勤，求知方之师，以此之费，给买药之直者，亦必得神仙长生度世也。何异诣老空耕石田，而望千仓之收，用力虽尽，不得其所也。所谓适楚而道燕，马虽良而不到，非行之不疾，然失其道也。或有性信而喜信人，其聪明不足以校练真伪，揣测深浅；所博涉素狭，不能赏物。后世顽浅，趣得一人，自誉之子，云我有秘书，便守事之。而庸人小儿，多有外托有道之名，名过其实，由于夸诳，内抱贪浊，惟利是图，有所请库，辄强暗鸣，俛仰抑扬。若所知宝秘乃深而不可得之状。其有所请，从其所求，俛仰含笑，或许以顷后，故使不觉者，欲罢而不能，自谓事之未勤，而礼币之尚轻也。于是笃信之心，尤加恭肃，赂以殊玩，为之执奴仆之役，不辞负重涉远，不避经险履危，欲以积劳自效，服苦



求哀，庶有异闻。而虚引岁月，空委二亲之供养，损妻子而不恤，戴霜蹈冰，连年随之，而妨资弃力，卒无所成。彼初诚欺之，末或惭之，懵然体中，实自空罄短乏，无能法以相教，将何法以成人乎？余目见此辈不少，可以有十余人。或自号高名，久居于世，或谓之已三四百岁，但易名字，诈称圣人，托于人间，而多有承事之者。余但不喜书其人之姓名耳。颇游俗间，凡夫不识妍蚩，为共吹扬，增长妖妄，为彼巧伪之人，虚生华誉，歛习遂广，莫能甄别。故或令高人偶不留意澄察，而但任两耳者，误于学者，常由此辈，莫不使人叹息也。每见此曹，欺诳天下，以规势利者，迟速皆受殃罚，天网虽疏，终不漏也。但误有志者可念耳。世人多逐空声，鲜能校实。闻甲乙多弟子，至以百许，必当有异，便载驰竞逐，赴为相聚守之徒，妨工夫以崇重彼愚陋之人也。而不复寻精，彼得门人之力。或以致富，辨逐之虽久，犹无成人之道，愚夫故不知此人不足可事，何能



都不与悟，自可悲哉！夫搜寻仞之垄，求干天之木；漉牛迹之中，索吞舟之鳞，用日虽久，安能得乎？嗟乎！将来之学者，虽当以求师为务，亦不可以不详择为急也。陋狭之夫，行浅德薄，功微缘少，不足成人之道，亦无功课以塞人重恩也。深思其趣，勿令徒劳也。”

抱朴子曰：“诸虚名之道士，既善为诳诈，以欺学者；又多护短匿愚，耻于不知，阳若以博涉已足，终不肯行求请问于胜己者，蠢尔守穷，面墙而立；又不但拱默而已，乃复憎忌于实有道者而谤毁之，恐彼声名之过己也。此等岂有意于长生之法哉？为欲以合致弟子，图其财力，以快其情欲而已耳。而不知天高听卑，其后必受斯殃也。夫贫者不可妄云我富也，贱者不可虚云我贵也，况道德之事实无，而空养门生弟子乎？凡俗之人，犹不宜怀妒善之心，况于道士，尤应以忠信快意为生者也，云何当以此之傲然函胸臆间乎？人自不能闻见神明，而神明之闻见己之甚易也。此何

抱朴子内篇



异乎在纱幌之外，不能察轩房之内，而肆其倨慢，谓人之不见己。此亦如窃钟柅物，铿然有声，恶他人闻之，因自掩其耳者之类也。而聋瞽之存乎精神者，唯欲专擅华名，独聚徒众，外求声价，内规财力，患疾胜己，乃剧于俗人之争权势也。遂以唇吻为刃锋，以毁誉为朋党，口亲心疏，貌合行离，阳敦同志之言，阴挟蜂蛰之毒，此乃天人所共恶，招祸之符檄也。夫读五经，犹宜不耻下问，以进德修业，日有缉熙。至于射御之粗伎，书数之浅功，农桑之露事，规矩之小术，尚须师授以尽其理，况营长生之法，欲以延年度世，斯与救恤死事无异也。何可务惜请受之名，而永守无知之困，至老不改，临死不悔，此亦天民之笃暗者也。令人代之惭悚，为之者独不顾形影也。为儒生尚当兀然守朴，外托质素，知而如否，有而如无，令庸儿不得尽其称，称而不问不对，对必辞让而后言。何其道士之人，强以不知为知，以无有为有，虚自炫耀，以图奸利者乎？迷而不知



返者，愈以遂往，若有以行此者，想不耻改也。吾非苟为此言，诚有为而兴，所谓疾之而不能默然也。徒愍念愚人，不忍见婴儿之投井耳。若览之而悟者，亦仙药之一草也，吾何为哉！不御苦口，其危至矣，不俟脉诊而可知者也。”

抱朴子曰：“设有死罪，而人能救之者，必不为之吝劳辱而惮卑辞也，必获生生之功也。今杂猥道士之辈，不得金丹大法，必不得长生可知也。虽治病有起死之效，绝谷则积年不饥，役使鬼神，坐在立亡，瞻视千里，知人盛衰，发沈祟于幽翳，知祸福于未萌，犹无益于年命也，尚羞行请求，耻事先达，是惜一日之屈，而甘罔极之痛，是不见事类者也。古人有言曰，生之于我，利亦大焉。论其贵贱，虽爵为帝王，不足以此法比焉。论其轻重，虽富有天下，不足以此术易焉。故有死王乐为生鼠之喻也。夫治国而国平，治身而身生，非自至也，皆有以致之也。惜短乏之虚名，耻师授之耄劳，虽曰不愚，吾不信也。今使人免必



死而就戮刑者，犹欣然喜于去重而即轻，脱炙烂而保视息，甘其苦痛，过于更生矣。人但莫知当死之日，故不暂忧耳。若诚知之，而刖劓之事，可得延期者，必将为之。况但躬亲洒扫，执巾竭力于胜己者，可以见教之不死之道，亦何足为苦，而蔽者惮焉。假令有人，耻迅走而待野火之烧蒸，羞逃风而致沈溺于重渊者，世必呼之为不晓事也，而咸知笑其不避灾危，而莫怪其不畏实祸，何哉？”

抱朴子曰：“昔者之著道书多矣，莫不务广浮巧之言，以崇玄虚之旨，未有究论长生之阶径，箴砭为道之病痛，如吾之勤勤者也。实欲令迷者知反，失之东隅，收之桑榆，坠井引绳，愈于遂没。但惜美疢而距恶石者，不可如何耳。人谁无过，过而能改，日月之蚀，晞颜氏之子也。又欲使将来之好生道者，审于所托，故竭其忠告之良谋，而不饰淫丽之言，言发则指切，笔下则辞痛，惜在于长生而折抑邪耳，何所索哉？”



抱朴子曰：“深念学道艺养生者，随师不得其人，竟无所成，而使后之有志者，见彼之不得长生，因云天下之果无仙法也。凡自度生，必不能苦身约己以修玄妙者，亦徒进失干禄之业，退无难老之功，内误其身，外沮将来也。仙之可学致，如黍稷之可播种得，甚炳然耳。然未有不耕而获嘉禾，未有不勤而获长生度世也。”

抱朴子内篇

大意

本篇详论探求长生大道，关键在于勤求明师。作者认为天地大德在于一个“生”字，因此长生之方是道家绝学，学道者只有孜孜寻求，才能获得成功。本篇还揭露了一批庸俗人，外托有道之名，内抢贪利之实，虚诞夸诳，骗取钱财的丑恶行径。



抱朴子内篇卷之十五

杂 应

或曰：“敢问断谷人可以长生乎？凡有几法，何者最善与？”抱朴子答曰：“断谷人止可息肴粮之费，不能独令人长生也。问诸曾断谷积久者云，差少病痛，胜于食谷时。其服术及饵黄精，又禹余粮丸，日再服，三日，令人多气力，堪负担远行，身轻不极。其服诸石药，一服守中十年五年者及吞气服符饮神水辈，但为不饥耳，体力不任劳也。道书虽言欲得长生，肠中当清，欲得不死，肠中无滓。又云，食草



者善走而愚，食肉者多力而悍，食谷者智而不寿，食气者神明不死。此乃行气者一家之偏说耳，不可便孤用也。若欲服金丹大药，先不食百许日为快。若不能者，正尔服之，但得仙小迟耳，无大妨也。若遭世荒，隐窜山林，知此法者，则可以不饿死。其不然也，则无急断，急既无可大益。又止人中断肉，闻肥鲜之气，皆不能不有欲于中心。若未便绝俗委家，岩栖岫处者，固不成遂休五味，无致自苦，不如莫断谷而节量饥饱。近有一百许法，或服守中石药数十丸，便辟四五十日不饥，练松柏及术，亦可以守中，但不及大药，久不过十年以还。或辟一百二百日，或须日日服之，乃不饥者。或先作美食极饱，乃服药以养所食之物，令不消化，可辟三年。欲还食谷，当以葵子猪膏下之，则所作美食皆下，不坏如故也。洛阳有道士董威辇，常止白社中，了不食，陈子叙共守事之，从学道积久，乃得其方，云以甘草、防风、苋实之属十许种捣为散，先服方寸匕，乃吞石



子大如雀卵十二枚，足辟百日，辄更服散，气力颜色如故也。欲还食谷者，当服葵子汤下石子，乃可食耳。又赤龙血青龙膏作之，用丹砂曾青水，以石内其中，复须臾，石柔而可食也。若不即取，便消烂尽也。食此石以口取饱，令人丁壮。又有引石散，以方寸匕投一斗白石子中，以水合煮之，亦立熟如芋子，可食以当谷也。张太元举家及弟子数十人，隐居林虑山中，以此法食石十余年，皆肥健。但为须得白石，不如赤龙血青龙膏，取得石便可用，又当煮之，有薪火之烦耳。或用符，或用水，或符水兼用。或用干枣，日九枚，酒一二升者。或食十二时气，从夜半始，从九九至八八七七六六五五而止。或春向东食岁星青气，使人肝；夏服荧惑赤气，使人心；四季之月食镇星黄气，使人脾；秋食太白白气，使人肺；冬服辰星黑气，使人肾。又中岳道士郗元节食六戊之精，亦大有效。假令甲子之旬，有戊辰之精，则竟其旬十日，常向辰地而吞气，到后申复向其旬之



戊也。《甘始法》，召六甲六丁玉女，各有名字，因以祝水而饮之，亦可令牛马皆不饥也。或思脾中神名，名黄裳子，但合口食内气，此皆有真效。余数见断谷人三年二年者多，皆身轻色好，堪风寒暑湿，大都无肥者耳。虽未见数十岁不食者，然人绝谷不过十许日皆死，而此等已积载而自若，亦何疑于不可大久乎？若令诸绝谷者转羸，极常虑之，恐不可久耳。而问诸为之者，无不初时少气力，而后稍丁健，月胜一月，岁胜一岁，正尔，可久无嫌也。夫长生得道者，莫不皆由服药吞气，而达之者而不妄也。夫服药断谷者，略无不先极也。但用符水及单服气者，皆作四十日中疲瘦，过此乃健耳。郑君云：本性饮酒不多，昔在铜山中，绝谷二年许，饮酒数斗不醉。以此推之，是为不食更令人耐毒，耐毒则是难病之候也。余因此问山中那得酒？郑君言，先酿好云液勿压漉，因以桂附子甘草五六种末合丸之，曝干，以一丸如鸡子许，投一斗水中，立成美酒。又有



《黄帝云液泉法》，以蘖米及七八种药合之，取一升，辄内一升水投中，如千岁苦酒之内水也。无知尽时，而味常好不变，饮之大益人。又符水断谷，虽先令人羸，然宜兼知者，倘卒遇荒年，不及合作药物，则符水为上矣。有冯生者，但单吞炁，断谷已三年，观其步陟登山，担一斛许重，终日不倦。又时时引弓，而略不言语，言语又不肯大声。问之云，断谷亡精费气，最大忌也。余亦屡见浅薄道士辈，为欲虚曜奇怪，招不食之名，而实不知其道，但虚为不啖羹饭耳。至于饮酒，日中斗余，脯腊粢精枣栗鸡子之属，不绝其口。或大食肉而咽其汁，吐其滓，终日常口者数十斤，此直是更作美食矣。凡酒客但饮酒食脯而不食谷，皆自堪半岁一岁而不蹙顿矣，未名绝谷耳。吴有道士石春，每行气为人治病，辄不食，以须病者之愈，或百日，或一月乃食。吴景帝闻之曰，此但不久，必当饥死也。乃召取锁闭，令人备守之。春但求三二升水，如此一年余，春颜色更鲜



悦，气力如故。景帝问之，可复堪几时？春言无限，可数十年，但恐老死耳，不忧饥也。乃罢遣之。按如春言，是为断谷不能延年可知也。今时亦有得春之法者。”

或问不寒之道。抱朴子曰：“或以立冬之日，服六丙六丁之符，或闭口行五火之炁千二百遍，则十二月中不寒也。或服太阳酒，或服紫石英朱漆散，或服雄丸一，后服雌丸二，亦可堪一日一夕不寒也。雌丸用雌黄、曾青、矾石、磁石也。雄丸用雄黄、丹砂、石胆也。然此无益于延年之事也。”

或问不热之道。抱朴子曰：“或以立夏日，服六壬六癸之符，或行六癸之炁，或服玄冰之丸，或服飞霜之散。然此用萧丘上木皮，及五月五日中时北行黑蛇血，故少有得合之者也。唯幼伯子王仲都，此二人衣以重裘，曝之于夏日之中，周以十炉之火，口不称热，身不流汗，盖用此方者也。”

或问辟五兵之道。抱朴子答曰：“吾闻



吴大皇帝曾从介先生受要道云，但知书北斗字及日月字，便不畏白刃。帝以试左右数十人，常为先登锋陷阵，皆终身不伤也。郑君云，但诵五兵名亦有验。刀名大房，虚星主之；弓名曲张，氐星主之；矢名彷徨，荧惑星主之；剑名失伤，角星主之；弩名远望，张星主之；戟名大将，参星主之也。临战时，常细祝之。或以五月五日作赤灵符，著心前。或丙午日日中时，作燕君龙虎三囊符。岁符岁易之，月符月易之，日符日易之。或佩西王母兵信之符，或佩荧惑朱雀之符，或佩南极铄金之符，或戴却刃之符，祝融之符。或傅玉札散，或浴禁葱汤，或取牡荆以作六阴神将符，符指敌人。或以月蚀时刻，三岁蟾蜍喉下有八字者血，以书所持之刀剑。或带武威符荧火丸。或交锋刃之际，乘魁履罡，呼四方之长，亦有明效。今世之人，亦有得禁辟五兵之道，往往有之。”

或问隐沦之道。抱朴子曰：“神道有五，坐在立亡其数焉。然无益于年命之事，



但在人间无故而为此，则致诡怪之声，不足妄行也。可以备兵乱危急，不得已而用之，可以免难也。郑君云，服大隐符十日，欲隐则左转，欲见则右回也。或以玉糗丸涂人身中；或以蛇足散，或怀离母之草，或折青龙之草，以伏六丁之下；或入竹田之中，而执天枢之壤；或造河龙石室，而隐云盖之阴；或伏清冷之渊，以过幽阙之径；或乘天一马以游紫房；或登天一之明堂；或入玉女之金匱；或背辅向官，立三盖之下；或投巾解履、胆煎及儿衣符，子居蒙人，青液桂梗，六甲父母，僻侧之胶，驳马泥丸，木鬼之子，金商之艾，或可为小儿，或可为老翁，或可为鸟，或可为兽，或可为草，或可为木，或可为六畜，或依木成木，或依石成石，依水成水，依火成火，此所谓移形易貌，不能都隐者也。”

或问：“魏武帝曾收左元放而桎梏之，而得自然解脱，以何法乎？”抱朴子曰：“吾不能正知左君所施用之事。然历览诸方书，有月三服薏苡子，和用三五阴丹，或



以偶牙阳胞，或以七月七日东行跳脱虫，或以五月五日石上龙子单衣，或以夏至日霹雳楔，或以天文二十一字符，或以自解去父血，或以玉子余粮，或合山君目，河伯余粮，浮云滓以涂之，皆自解。然左君之变化无方，未必由此也。自用六甲变化，其真形不可得执也。”

或问曰：“为道者可以不病乎？”抱朴子曰：“养生之尽理者，既将服神药，又行气不懈，朝夕导引，以宣动荣卫，使无辍阂，加之以房中之术，节量饮食，不犯风湿，不患所不能，如此可以不病。但患居人间者，志不得专，所修无恒，又苦懈怠不勤，故不得不有疹疾耳。若徒有信道之心，而无益己之业，年命在孤虚之下，体有损伤之危，则三尸因其衰月危日，入绝命病乡之时，招呼邪气，妄延鬼魅，来作殃害。其六厄并会，三刑同方者，其灾必大。其尚盛者，则生诸疾病，先有诊患者，则令发动。是故古之初为道者，莫不兼修医术，以救近祸焉。凡庸道士，不识此理，



恃其所闻者，大至不关治病之方。又不能绝俗幽居，专行内事，以却病痛，病痛及己，无以攻疗，乃更不如凡人之专汤药者。所谓进不得邯郸之步，退又失寿陵之义者也。余见戴霸华他所集《金匱绿囊》《崔中书黄素方》及《百家杂方》五百许卷。甘胡吕傅周始甘唐通阮南河等，各撰集《暴卒备急方》，或一百十，或九十四，或八十五，或四十六，世人皆为精悉，不可加也。余究而观之，殊多不备，诸急病甚尚未尽，又浑漫杂错，无其条贯，有所寻按，不即可得。而治卒暴之候，皆用贵药，动数十种，自非富室而居京都者，不能素储，不可卒办也。又多令人以针治病，其灸法又不明处所分寸，而但说身中孔穴荣输之名。自非旧医备览明堂流注偃侧图者，安能晓之哉？余所撰百卷，名曰《玉函方》，皆分别病名，以类相续，不相杂错，其《救卒》叁卷，皆单行径易，约而易验，篱陌之间，顾眄皆药，众急之病，无不毕备，家有此方，可不用医。医多承袭世业，有名无实，



但养虚声，以图财利。寒白退士，所不得使，使之者乃多误人，未若自闲其要，胜于所迎无知之医。医又不可卒得，得又不肯即为人使，使腠理之微疾，成膏肓之深祸，乃至不救。且暴急之病，而远行借问，率多枉死矣。”

或问：“将来吉凶，安危去就，知之可全身，为有道乎？”抱朴子曰：“仰观天文。俯察地理，占风气，布筹算，推三棋，步九宫，检八卦，考飞伏之所集，诊妖讹于物类，占休咎于龟策，皆下术常伎，疲劳而难恃。若乃不出帷幕而见天下，乃为入神矣。或以三皇天文，召司命司危五岳之君，阡陌亭长六丁之灵，皆使人见之，而对问以诸事，则吉凶昭然，若存诸掌，无远近幽深，咸可先知也。咸召六阴玉女，其法六十日而成，成则长可役使。或祭致八史，八史者，八卦之精也，亦足以预识未形矣。或服葛花及秋芒麻勃刀圭方寸匕，忽然如欲卧，而闻人语之所不决之事，吉凶立定也。或用明镜九寸以上自照，有所



思存，七日七夕则见神仙，或男或女，或老或少，一示之后，心中自知千里之外，方来之事也。明镜或用一，或用二，谓之日月镜。或用四，谓之四规镜。四规者，照之时，前后左右各施一也。用四规所见来神甚多。或纵目，或乘龙驾虎，冠服彩色，不与世同，皆有经图。欲修其道，当先暗诵所当致见诸神姓名位号，识其衣冠。不尔，则卒至而忘其神，或能惊惧，则害人也。为之，率欲得静漠幽闲林麓之中，外形不经目，外声不入耳，其道必成也。三童九女节寿君，九首蛇躯百二十官，虽来勿得熟视也。或有问之者，或有诃怒之者，亦勿答也。或有侍从晔晔，力士甲卒，乘龙驾虎，箫鼓嘈嘈，勿举目与言也。但谛念老君真形，老君真形见，则起再拜也。老君真形者，思之，姓李名聃，字伯阳，身長九尺，黄色，鸟喙，隆鼻，秀眉长五寸，耳长七寸，额有三理上下彻，足有八卦，以神龟为床，金楼玉堂，白银为阶，五色云为衣，重叠之冠，锋铤之剑，从黄



童百二十人，左有十二青龙，右有二十六白虎，前有二十四朱雀，后有七十二玄武，前道十二穷奇，后从三十六辟邪，雷电在上，晃晃昱昱，此事出于仙经中也。见老君则年命延长，心如日月，无事不知也。”

或问坚齿之道。抱朴子曰：“能养以华池，浸以醴液，清晨建齿三百过者，永不摇动。其次则含地黄煎，或含玄胆汤，及蛇脂丸、矾石丸、九棘散。则已动者更牢，有虫者即愈。又服灵飞散者，则可令既脱者更生也。”

或问聪耳之道。抱朴子曰：“能龙导虎引，熊经龟咽，燕飞蛇屈鸟伸，天俛地仰，令赤黄之景，不去洞房，猿据兔惊，千二百至，则聪不损也。其既聋者，以玄龟薰之，或以棘头、羊粪、桂毛、雀桂成裹塞之；或以狼毒冶葛，或以附子葱涕，合内耳中，或以蒸鲤鱼脑灌之，皆愈也。”

或问明目之道。抱朴子曰：“能引三焦之升景，召大火于南离，洗之以明石，熨之以阳光，及烧丙丁洞视符，以酒和洗之，



古人曾以夜书也。或以苦酒煮茺菁子令熟，曝干，末服方寸匕，三日，尽一斗，能夜视有所见矣。或以犬胆煎青羊、班鸠、石决明、充蔚百华散，或以鸡舌香、黄连、乳汁煎注之。诸有百疾之在目者皆愈，而更加精明倍常也。”

或问登峻涉险、远行不极之道。抱朴子曰：“惟服食大药，则身轻力劲，劳而不疲矣。若初入山林，体未全实者，宜以云珠粉、百华醴、玄子汤洗脚，及虎胆丸、朱明酒、天雄鹤脂丸、飞廉煎、秋芒、车前、泽泻散，用之旬日，不但涉远不极，乃更令人行疾，可三倍于常也。若能乘蹻者，可以周流天下，不拘山河。凡乘蹻道有三法：一曰龙蹻，二曰虎蹻，三曰鹿卢蹻。或服符精思，若欲行千里，则以一时思之。若昼夜十二时思之，则可以一日一夕行万二千里，亦不能过此，过此当更思之，如前法。或用枣心木为飞车，以牛革结环剑以引其机，或存念作五蛇六龙三牛交罡而乘之，上升四十里，名为太清。太



清之中，其气甚罡，能胜人也。师言鸢飞转高，则但直舒两翅，了不复扇摇之而自进者，渐乘罡炁故也。龙初升阶云，其上行至四十里，则自行矣。此言出于仙人，而留传于世俗耳，实非凡人所知也。又乘蹻须长斋，绝荤菜，断血食，一年之后，乃可乘此三蹻耳。虽复服符，思五龙蹻行最远，其余者不过千里也。其高下去留，皆自有法，勿得任意耳。若不奉其禁，则不可妄乘蹻，有倾坠之祸也。”

或曰：“《老子篇中记》及《龟文经》，皆言药兵之后，金木之年，必有大疫，万人余一，敢问辟之道。”抱朴子曰：“仙人入瘟疫秘禁法，思其身如五玉。五玉者，随四时之色，春色青，夏赤，四季月黄，秋白，冬黑。又思冠金巾，思心如炎火，大如斗，则无所畏也。又一法，思其发散以被身，一发端，辄有一大星缀之。又思作七星北斗，以魁覆其头，以罡指前。又思五脏之气，从两目出，周身如云雾，肝青气，肺白气，脾黄气，肾黑气，心赤气，



五色纷错，则可与疫病者同床也。或禹步呼直日玉女，或闭气思力士，操千斤金锤，百二十人以自卫。或用射鬼丸、赤车使者丸、冠军丸、徐长卿散、玉函精粉、青牛道士薰身丸、崔文黄散、草玉酒、黄庭丸、皇符、老子领中符、赤须子桃花符，皆有良效者也。”

抱朴子内篇

大意

本篇介绍了各种道教方术，尤其对辟谷术作了较详细的介绍，其中包括服符辟谷，食气辟谷、服药辟谷、食石辟谷等等。此外，本篇还对道教的各种杂术，诸如不寒之道，不热之道、辟五兵之道、隐论之道、预测之道、明目之道，聪耳之道、登峻涉险、运行不极之道都有所披露。



抱朴子内篇卷之十六

黄 白

抱朴子曰：《神仙经》《黄白之方》二十五卷，千有余首。黄者，金也。白者，银也。古人秘重其道，不欲指斥，故隐之云尔。或题篇云庚辛，庚辛亦金也。然率多深微难知，其可解分明者少许尔。世人多疑此事为虚诞，与不信神仙者正同也。余昔从郑公受九丹及《金银液经》，因复求受《黄白中经》五卷。郑君言，曾与左君于卢江铜山中试作，皆成也。然而斋洁禁忌之勤苦，与金丹神仙药无异也。俗人多



讥余好攻异端，谓予为趣欲强天下之不可通者。余亦何为然哉！余若欲以此辈事，骋辞章于来世，则余所著《外篇》及杂文二百余卷，足以寄意于后代，不复须此。且此《内篇》，皆直语耳，无藻饰也。余又知论此曹事，世人莫不呼为迂阔不急，未若论俗间切近之理，可以合众心也。然余所以不能已于斯事，知其不入世人之听，而犹论著之者，诚见其效验，又所承授之师非妄言者。而余贫苦无财力，又遭多难之运，有不已之无赖，兼以道路梗塞，药物不可得，竟不遑合作之。余今告人言，我晓作金银，而躬自饥寒，何异自不能行，而卖治璧之药，求人信之，诚不可得。然理有不如意，亦不可以一概断也。所以勤勤缀之于翰墨者，欲令将来好奇赏真之士，见余书而具论道之意耳。夫变化之术，何所不为。盖人身本见，而有隐之之法。鬼神本隐，而有见之之方。能为之者往往多焉。水火在天，而取之以诸燧。铅性白也，而赤之以为丹。丹性赤也，而白之而为铅。



云雨霜雪，皆天地之气也，而以药作之，与真无异也。至于飞走之属，蠕动之类，禀形造化，既有定矣。及其倏忽而易旧体，改更而为异物者，千端万品，不可胜论。人之为物，贵性最灵，而男女易形，为鹤为石，为虎为猿，为沙为鼃，又不少焉。至于高山为渊，深谷为陵，此亦大物之变化。变化者，乃天地之自然，何为嫌金银之不可以异物作乎？譬诸阳燧所得之火，方诸所得之水，与常水火，岂有别哉？蛇之成龙，茅糝为膏，亦与自生者无异也。然其根源之所缘由，皆自然之感致，非穷理尽性者，不能知其指归，非原始见终者，不能得其情状也。狭观近识，桎梏巢穴，揣渊妙于不测，推神化于虚诞，以周孔不说，坟籍不载，一切谓为不然，不亦陋哉？又俗人以刘向作金不成，便云天下果元此道，是见田家或遭水旱不收，便谓五谷不可播殖得也。成都内史吴大文，博达多知，亦自说昔事道士李根，见根煎铅锡，以少许药如大豆者投鼎中，以铁匙搅之，冷即



成银。大文得其秘方，但欲自作，百日斋便为之，而留连在官，竟不能得，恒叹息言人间不足处也。又桓君山言汉黄门郎程伟，好黄白术，娶妻得知方家女。伟常从驾出而无时衣，甚忧。妻曰，请致两端缣。缣即无故而至前。伟按《枕中鸿宝》，作金不成。妻乃往视伟，伟方扇炭烧筒，筒中有水银。妻曰，吾欲试相视一事。乃出其囊中药，少少投之，食顷发之，已成银。伟大惊曰，道近在汝处，而不早告我，何也？妻曰，得之须有命者。于是伟日夜说诱之，卖田宅以供美食衣服，犹不肯告伟。伟乃与伴谋挝笞伏之。妻辄知之，告伟言，道必当传其人，得其人，道路相遇辄教之；如非其人，口是而心非者，虽寸断支解，而道犹不出也。伟逼之不止，妻乃发狂，裸而走，以泥自涂，遂卒。近者前卢江太守华令思，高才达学，洽闻之士也，而事之不经者，多所不信。后有道士说黄白之方，乃试令作之，云以铁器销铅，以散药投中，即成银。又销此银，以他药投之，



乃作黄金。又从此道士学彻视之方，行之未百日，夜卧即便见天文及四邻了了，不觉复有屋舍篱障。又妾名瑶华者已死，乃见形，与之言语如平生。又祭庙，闻庙神答其拜，床似动有声。令思乃叹曰，世间乃定无所不有，五经虽不载，不可便以意断也。然不闻方伎者，卒闻此，亦焉能不惊怪邪？又黄白术亦如合神丹，皆须斋洁百日已上，又当得闲解方书，意合者乃可为之，非浊秽之人，及不聪明人，希涉术数者所辨作也。其中或有须口诀者，皆宜师授。又宜人于深山之中，清洁之地，不欲令凡俗愚人知之。而刘向止宫中作之，使宫人供给其事，必非斋洁者，又不能断绝人事，使不来往也，如此安可得成哉？桓谭《新论》曰：史子心见署为丞相史，官架屋，发吏卒及官奴婢以给之，作金不成。丞相自以力不足，又白傅太后。太后不复利于金也，闻金成可以作延年药，又甘心焉，乃除之为郎，舍之北宫中，使者待遇。宁有作此神方可于宫中，而令凡人



杂错共为之者哉？俗间染缁练，尚不欲使杂人见之，见之即坏，况黄白之变化乎？凡事无巨细，皆宜得要。若不得其法，妄作酒酱醋羹腥犹不成，况大事乎？余曾谘于郑君曰：“老君云，不贵难得之货。而至治之世，皆投金于山，捐玉于谷，不审古人何用金银为贵而遗其方也？”郑君答余曰：“老君所云，谓夫披沙剖石，倾山漉渊，不远万里，不虑压溺，以求珍玩，以妨民时，不知止足，以饰无用。及欲为道，志求长生者，复兼商贾，不敦信让，浮深越险，乾没逐利，不吝躯命，不修寡欲者耳。至于真人作金，自欲饵服之致神仙，不以致富也。故经曰，金可作也，世可度也，银亦可饵服，但不及金耳。”余难曰：“何不饵世间金银而化作之，作之则非真，非真则诈伪也。”郑君答余曰：“世间金银皆善，然道士率皆贫。故谚云，无有肥仙人富道士也。师徒或十人或五人，亦安得金银以供之乎？又不能远行采取，故宜作也。又化作之金，乃是诸药之精，胜于自



然者也。仙经云，丹精生金。此是以丹作金之说也。故山中有丹砂，其下多有金。且夫作金成则为真物，中表如一，百炼不减。故其方曰，可以为钉。明其坚劲也。此则得夫自然之道也。故其能之，何谓诈乎？诈者谓以曾青涂铁，铁赤色如铜；以鸡子白化银，银黄如金，而皆外变而内不化也。夫芝菌者，自然而生，而仙经有以五石五木种芝，芝生，取而服之，亦与自然芝无异，俱令人长生，此亦作金之类也。雉化为蜃，雀化为蛤，与自然者正同。故仙经曰，流珠九转，父不语子，化为黄白，自然相使。又曰，朱砂为金，服之升仙者，上士也；茹芝导引，咽气长生者，中士也；餐食草木，千岁以还者，下士也。又曰，金银可自作，自然之性也，长生可学得者也。《玉牒记》云：天下悠悠，皆可长生者，患于犹豫，故不成耳。凝水银为金，可中钉也。《铜柱经》曰：丹沙可为金，河车可作银，立则可成，成则为真，子得其道，可以仙身。黄山子曰：天地有金，我



能作之，二黄一赤，立成不疑。《龟甲文》曰：我命在我不在天，还丹成金亿万年。古人岂欺我哉？但患知此道者多贫，而药或至贱而生远方，非乱世所得也。若戎盐卤咸皆贱物，清平时了不直钱，今时不限价直而买之无也。羌里石胆，千万求一斤，亦不可得。徒知其方，而与不知者正同，可为长叹者也。有其法者，则或饥寒无以合之，而富贵者复不知其法也。就令知之，亦无一信者。假令颇信之，亦已自多金银，岂肯费见财以市其药物，恐有弃系逐飞之悔，故莫肯为也。又计买药之价，以成所得之物，尤有大利，而更当斋戒辛苦，故莫克为也。且夫不得明师口诀，诚不可轻作也。夫医家之药，浅露之甚，而其常用效方，便复秘之。故方有用后宫游女，僻侧之胶，封君泥丸，木鬼子，金商芝，飞君根，伏龙肝，白马汗，浮云滓，龙子丹衣，夜光骨，百花醴，冬邹斋之属，皆近物耳，而不得口诀，犹不可知，况于黄白之术乎？今能为之者，非徒以其价贵而秘



之矣，此道一成，则可以长生。长生之道，道之至也，故古人重之也。凡方书所名药物，又或与常药物同而实非者，如河上姁女，非妇人也，陵阳子明，非男子也；禹余粮，非米也；尧浆，非水也。而俗人见方用龙胆虎掌、鸡头鸭蹠、马蹄犬血、鼠尾牛膝，皆谓之血气之物也；见用缺盆覆盆、釜钊大戟、鬼箭天钩，则谓之铁瓦之器也；见用胡王使者、倚姑新妇、野丈人、守田公、戴文浴、徐长卿，则谓人之姓名也。近易之草，或有不知，玄秘之方，孰能悉解？刘向作金不成，无可怪之也。及得其要，则复不烦圣贤大才而后作也，凡人可为耳。刘向岂顽人哉，直坐不得口诀耳。今将载其约而效之者，以贻将来之同志焉。当先取武都雄黄，丹色如鸡冠，而光明无夹石者，多少任意，不可令减五斤也。捣之如粉，以牛胆和之，煮之令燥。以赤土釜容一斗者，先以戎盐石胆末荐釜中，令厚三分，乃内雄黄末，令厚五分，复加戎盐于上。如此，相似至尽。又加碎



炭火如枣核者，令厚二寸。以蚓蝼土及戎盐为泥，泥釜外，以一釜覆之，皆泥令厚三寸，勿泄。阴干一月，乃以马粪火煨之，三日三夜，寒，发出，鼓下其铜，铜流如冶铜铁也。乃令铸此铜以为筒，筒成以盛丹砂水。又以马屎火煨，三十日发炉，鼓之得其金，即以为筒，又以盛丹砂水。又以为马通火煨三十日，发取捣治之。取其二分生丹砂，一分并汞，汞者，水银也，立凝成黄金矣。光明美色，可中钉也。

作丹砂水法

治丹砂一斤，内生竹筒中，加石胆消石各二两，覆荐上下，闭塞筒口，以漆骨丸封之，须干，以内醇苦酒中，埋之地中，深三尺，三十日成水，色赤味苦也。

金楼先生所从青林子受作黄金法

先锻锡，方广六寸，厚一寸二分，以赤盐和灰汁，令如泥，以涂锡上，令通厚一分，累置于赤土釜中。率锡十斤，用赤盐四斤，合封固其际，以马通火煨之，三十日，发火视之，锡中悉如灰状，中有累



累如豆者，即黄金也。合治内土瓿中，以炭鼓之，十炼之并成也。率十斤锡，得金二十两。唯长沙桂阳豫章南海土釜可用耳。彼乡土之人，作土釜以炊食，自多也。

治作赤盐法

用寒盐一斤，又作寒水石一斤，又作寒羽涅一斤，又作白矾一斤，合内铁器中，以炭火火之，皆消而色赤，乃出之可用也。

角里先生从稷丘子所授化黄金法

先以矾水石二分，内铁器中，加炭火令沸，乃内汞多少自在，搅令相得，六七沸，注地上成白银。乃取丹砂水曾青水各一分，雄黄水二分，于钊中加微火上令沸，数搅之，令相得，复加炭火上令沸，以此白银内其中，多少自在，可六七沸，注地上凝，则成上色紫磨金也。

治作雄黄水法

治雄黄内生竹筒中一斤，辄加消石二两，覆荐上下，封以漆骨丸，内醇大醋中，埋之深三尺，二十日即化为水也。作曾青水方，及矾石水同法，但各异筒中耳。



小儿作黄金法

作大铁筒成，中一尺二寸，高一尺二寸。作小铁筒成，中六寸，莹磨之。赤石脂一斤，消石一斤，云母一斤，代赭一斤，流黄半斤，空青四两，凝水石一斤，皆合捣细筛，以醯和，涂之小筒中，厚二分。汞一斤，丹砂半斤，良非半斤。取良非法用铅十斤内铁釜中，居炉上露灼之，铅销，内汞三两，早出者以铁匙抄取之，名曰良非也。搅令相得，以汞不见为候，置小筒中，云母覆其上，铁盖镇之。取大筒居炉上，销铅注大筒中，没小筒中，去上半寸，取销铅为候，猛火炊之，三日三夜成，名曰紫粉。取铅十斤于铁器中销之，二十日上下，更内铜器中，须铅销，内紫粉七方寸匕，搅之，即成黄金也。欲作白银者，取汞置铁器中，内紫粉三寸已上，火令相得，注水中，即成银也。

务成子法

作铁筒长九寸，径五寸，捣雄黄三斤，蚓蛄壤等分，作合以为泥，涂裹使径三寸，



匱口四寸，加丹砂水二合，覆马通火上，令极干，内铜筒中，塞以铜合盖坚，以黄沙筑上，覆以蚓壤重泥，上无令泄，置炉炭中，令有三寸炭，筒口赤，可寒发之，雄黄皆入著铜筒，复出入如前法。三斤雄黄精，皆下入著筒中，下提取与黄沙等分，合作以为炉，炉大小自在也。欲用之，置炉于炭火中，炉赤，内水银，银动则内铅其中，黄从傍起交中央，注之于地，即成金。凡作一千五百斤，炉力即尽矣。此金取牡荆赤黍酒渍之，百日，即柔可和也。如小豆，服一丸，日三服，尽一斤，三虫伏尸，百病皆去，盲者视，聋者闻，老者即还年如三十时，入火不灼，百邪众毒、冷风暑湿、不能侵入；尽三斤，则步行水上，山川百神，皆来侍卫，寿与天地相毕。以杼血朱草煮一丸，以拭目眦，即见鬼及地中物，能夜书；以白羊血涂一丸，投水中，鱼龙立出，可以取也；以青羊血丹鸡血涂一丸，悬都门上，一里不疫；以涂牛羊六畜额上，皆不疫病，虎豹不犯也；以



虎胆蛇肪涂一丸，从月建上以掷敌人之军，军即便无故自乱，相伤杀而走矣：以牛血涂一丸以投井中，井中即沸，以投流水，流水则逆流百步；以白犬血涂一丸，投社庙舍中，其鬼神即见，可以役使；以兔血涂一丸，置六阴之地，行厨玉女立至，可供六七十人也；以鲤鱼胆涂一丸，持入水，水为之开一丈，可得气息水中以行，冒雨衣不沾也；以紫菀煮一丸，含咽其汁，可百日不饥；以兹石煮一丸，内髻中，以击贼，白刃流矢不中之，有射之者，矢皆自向也；以六丁六壬上土并一丸，以蔽人中则隐形，含一丸，北向以喷火，火则灭；以庚辛日申酉时，向西地以一丸掷树，树木即日便枯；又以一丸，禹步掷虎狼蛇蝮，皆即死；研一丸以书石即入石，书金即入金，书木入木，所书皆彻其肌理，削治不可去也。卒死未经宿，以月建上水下一丸，令人咽喉，并含水喷死人面，即活。以狐血鹤血涂一丸，内爪中，以指万物，随口变化，即山行木徙，人皆见之，然而实不



动也。凡作黄白，皆立太乙、玄女、老子坐醮祭，如作九丹法，常烧五香，香不绝。又金成，先以三斤投深水中，一斤投市中，然后方得恣其意用之耳。

大意

抱朴子内篇

本篇广引道经及前人事迹，论述金银可以通过其它物质合炼而成。作者认为“变化者，乃天地之自然。”天地万物的变化奥妙无穷，人们只要穷理尽性，极尽造化，便可掌握金银变化的规律，从而以各种贱金属合炼成金银。最为可贵的是，本篇不仅探索道教黄白术的一般理数，而且还记载了不少具体的合炼方法，体现了我国古代化学的成就。



抱朴子内篇卷之十七

登 涉

或问登山之道。抱朴子曰：凡为道合药，及避乱隐居者，莫不入山。然不知入山法者，多遇祸害。故谚有之曰，太华之下，白骨狼藉。皆谓偏知一事，不能博备，虽有求生之志，而反强死也。山无大小，皆有神灵，山大则神大，山小即神小也。入山而无术，必有患害。或被疾病及伤刺，及惊怖不安；或见光影，或闻异声；或令大木不风而自摧折，岩石无故而自堕落，打击煞人；或令人迷惑狂走，堕落坑谷；



或令人遭虎狼毒虫犯人，不可轻入山也。当以三月九月，此是山开月，又当择其月中吉日佳时。若事久不得徐徐须此月者，但可选日时耳。凡人入山，皆当先斋洁一日，不经污秽，带升山符出门，作周身三五法。又五岳有受殃之岁，如九州之地，更有衰盛，受飞符煞炁，则其地君长不可作也。按《周公城名录》，天下分野，灾之所及，可避不可禳，居宅亦然，山岳皆尔也。又大忌不可以甲乙寅卯之岁，正月二月入东岳；不以丙丁巳午之岁，四月五月入南岳；不以庚辛申酉之岁，七月八月入西岳；不以戊巳之岁，四季之月入中岳；不以壬癸亥子之岁，十月十一月入北岳。不须入太华霍山桓山太山嵩高山，乃忌此岁，其岳之方面，皆同禁也。又万物之老者，其精悉能假托人形，以眩惑人目而常试人，唯不能于镜中易其真形耳。是以古之人入山道士，皆以明镜径九寸已上，悬于背后，则老魅不敢近人。或有来试人者，则当顾视镜中，其是仙人及山中好神者，



顾镜中故如人形。若是鸟兽邪魅，则其形貌皆见镜中矣。又老魅若来，其去必却行，行可转镜对之，其后而视之，若是老魅者，必无踵也，其有踵者，则山神也。昔张盖踰及偶高成二人，并精思于蜀云台山石室中，忽有一人著黄练单衣葛巾，往到其前曰，劳乎道士，乃辛若幽隐！于是二人顾视镜中，乃是鹿也。因问之曰：汝是山中老鹿，何敢诈为人形。言未绝，而来人即成鹿而走去。林虑山下有一亭。其中有鬼，每有宿者，或死或病，常夜有数十人，衣色或黄或白或黑，或男或女。后郅伯夷者过之宿，明灯烛而坐诵经，夜半有十余人来，与伯夷对坐，自共樗蒲博戏，伯夷密以镜照之，乃是群犬也。伯夷乃执烛起，佯倦误以烛烬爇其衣，乃作焦毛气。伯夷怀小刀，因捉一人而刺之，初作人叫，死而成犬，余犬悉走，于是遂绝，乃镜之力也。上士入山，持《三皇内文》及《五岳真形图》，所在召山神，及按鬼录，召州社及山卿宅尉问之，则木石之怪，山川之精，



不敢来试人。其次即立七十二精镇符，以制百邪之章，及朱官印包元十二印，封所住之四方，亦百邪不敢近之也。其次执八威之节，佩老子玉策，则山神可使，岂敢为害乎？余闻郑君之言如此，实复不能具知其事也。余师常告门人曰：“夫人求道，如忧家之贫，如愁位之卑者，岂有不得耶？但患志之不笃，务近忘远，闻之则悦，偃偃前席，未久，则忽然若遗，毫厘之益未固，而丘山之损不已，亦安得穷至言之微妙，成罔极之峻崇乎？”

抱朴子曰：“入山之大忌，正月午，二月亥，三月申，四月戌，五月未，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。入山良日：甲子、甲寅、乙亥、乙巳、乙卯、丙戌、丙午、丙辰，已上日大吉。”抱朴子曰：“按《九天秘记》及《太乙遁甲》云，入山大月忌：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。以此日入山，必为山神所试。又所求不得，所作不成。不但道士，凡人以此日入山，皆凶害，与虎狼毒虫相遇也。”

抱朴子曰：“天地之情状，阴阳之吉凶，茫茫乎其亦难详也，吾亦不必谓之有，又亦不敢保其无也。然黄帝太公皆所信仗，近代达者严君平司马迁皆所据用，而经传有治历明时刚柔之日。古言曰，吉日惟戊。有自来矣。王者立太史之官，封拜置立，有事宗庙，郊祀天地，皆择良辰；而近才庸夫，自许脱俗，举动所为，耻拣善日，不亦戇愚哉？每伺今入山，不得其良时日交，下有其验，不可轻入也。按《玉铃经》云，欲入名山，不可不知遁甲之秘术，而不为人委曲说其事也。而《灵宝经》云，入山当以保日及义日，若专日者大吉，以制日伐日必死，又不一一道之也。余少有人山之志，由此乃行学遁甲书，乃有六十余卷，事不可卒精，故钞集其要，以为《囊中立成》，然不中以笔传。今论其较略，想好事者欲入山行，当访索知之者，亦终



不乏于世也。《遁甲中经》曰，欲求道，以天内日天内时，劾鬼魅，施符书；以天禽日天禽时入名山，欲令百邪虎狼毒虫盗贼，不敢近人者。出天藏，入地户。凡六癸为天藏，六己为地户也。又曰，避乱世，绝迹于名山，令无忧患者，以上元丁卯日，名曰阴德之时，一名天心，可以隐沦，所谓白日陆沈，日月无光，人鬼不能见也。又曰，求仙道人名山者，以六癸之日六癸之时，一名天公日，必得度世也。又曰，往山林中，当以左手取青龙上草，折半置逢星下，历明堂入太阴中，禹步而行，三咒曰，诸皋，太阴将军，独开曾孙王甲，勿开外人；使人见甲者，以为束薪；不见甲者，以为非人。则折所持之草置地上，左手取土以傅鼻人中，右手持草自蔽，左手著前，禹步而行，到六癸下，闭气而住，人鬼不能见也。凡六甲为青龙，六乙为逢星，六丙为明堂，六丁为阴中也。䷗比成《既济》卦，初一初二迹不任九迹数，然相因仍一步七尺。又云，一尺合二丈一



尺，顾视九迹。又禹步法：正立，右足在前，左足在后，次复前右足，以左足从右足并，是一步也。次复前右足，次前左足，以右足从左足并，是二步也。次复前右足，以左足从右足并，是三步也。如此，禹步之道毕矣。凡作天下百术，皆宜知禹步，不独此事也。”

抱朴子曰：“《灵宝经》曰，所谓宝日者，谓支干上生下之日也，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，火生于木故也。又谓义日者，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，水生于金故也。所谓制日者，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，五行之义，土克水也。所谓伐日者，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。他皆仿此，引而长之，皆可知之也。”



抱朴子曰：“入名山，以甲子开除日，以五色缯各五寸，悬大石上，所求必得。又曰，入山宜知六甲秘祝。祝曰，临兵斗者，皆阵列前行。凡九字，常当密祝之，无所不辟。要道不烦，此之谓也。”

抱朴子曰：“山中山精之形，如小儿而独足，走向后，喜来犯人。人人山，若夜闻人音声大语，其名曰蛟，知而呼之，即不敢犯人也。一名热内，亦可兼呼之。又有山精，如鼓赤色，亦一足，其名曰暉。又或如人，长九尺，衣裘戴笠，名曰金累，或如龙而五色赤角，名曰飞飞，见之皆以名呼之，即不敢为害也。”

抱朴子曰：“山中有大树，有能语者，非树能语也，其精名曰云阳，呼之则吉。山中夜见火光者，皆久枯木所作，勿怪也。山中夜见胡人者，铜铁之精。见秦者，百岁木之精。勿怪之，并不能为害。山水之间见吏人者，名曰四微，呼之名即吉。山中见大蛇著冠帻者，名曰升卿，呼之即吉。山中见吏，若但闻声不见形，呼人不止，



以白石掷之则息矣；一法以苇为矛以刺之即吉。山中见鬼来唤人，求食不止者，以白茅投之即死也。山中鬼常迷惑使失道径者，以苇杖投之即死也。山中寅日，有自称虞吏者，虎也。称当路君者，狼也。称令长者，老狸也。卯日称丈人者，兔也。称东王父者，麋也。称西王母者，鹿也。辰日称雨师者，龙也。称河伯者，鱼也。称无肠公子者，蟹也。巳日称寡人者，社中蛇也。称时君者，龟也。午日称三公者，马也。称仙人者，老树也。未日称主人者，羊也。称吏者，獐也。申日称人君者，猴也。称九卿者，猿也。酉日称将军者，老鸡也。称捕贼者，雉也。戌日称人姓字者，犬也。称成阳公者，狐也。亥日称神君者，猪也。称妇人者，金玉也。子日称社君者，鼠也。称神人者，伏翼也。丑日称书生者，牛也。但知其物名，则不能为害也。”

或问隐居山泽辟蛇虺之道。抱朴子曰：“昔圆丘多大蛇，又生好药，黄帝将登焉，广成子教之佩雄黄，而众蛇皆去。今带武



都雄黄，色如鸡冠者五两以上，以入山林草木，则不畏蛇。蛇若中人，以少许雄黄末内疮中，亦登时愈也。蛇种虽多，唯有蝮蛇菠青金蛇中人为至急，不治之，一日则煞人。人不晓治之方术者，而为此二蛇所中，即以刀割所伤疮肉以投地，其肉沸如火炙，须臾焦尽，而人得活。此蛇七八月毒盛之时，不得啮人，而其毒不泄，乃以牙啮大竹及小木，皆即焦枯。今为道士人入山，徒知大方，而不晓辟之之道，亦非小事也。未入山，当预止于家，先学作禁法，思日月及朱雀玄武青龙白虎，以卫其身，乃行到山林草木中，左取三口炁闭之，以吹山草中，意思令此炁赤色如云雾，弥满数十里中。若有从人，无多少皆令罗列，以炁吹之，虽践蛇，蛇不敢动，亦略不逢见蛇也。若或见蛇，因向日左取三炁闭之，以舌柱天，以手捻都关，又闭天门，塞地户，因以物抑蛇头而手萦之，画地作狱以盛之，亦可捉弄也。虽绕头颈，不敢啮人也。自不解禁，吐炁以吹之，亦终不



得复出狱去也。若他人为蛇所中，左取三口炁以吹之，即愈不复痛。若相去十数里者，亦可遥为作炁，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，思作五色蛇各一头，乃闭炁以青竹及小木板屈刺之，左徊禹步，思作蜈蚣数千板，以衣其身，乃去，终亦不逢蛇也。或以干姜附子带之肘后，或烧牛羊鹿角薰身，或带王方平雄黄丸，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，故以厌之也。又云日鸟及蜈蚣，亦皆啖蛇。故南人入山，皆带蜈蚣之尾，云日之喙以辟蛇。蛇中人，刮此二物以涂其疮，亦登时愈也。云日，鸬鸟之别名也。又南人入山，皆以竹管盛活蜈蚣，蜈蚣知有蛇之地，便动作于管中，如此则详视草中，必见蛇也。大蛇丈余，身出一围者，蜈蚣见之，而能以炁禁之，蛇即死矣。蛇见蜈蚣在涯岸间，大蛇走入川谷深水底逃，其蜈蚣但浮水上禁，人见有物正青，大如绁者，直下入水至蛇处，须臾蛇



浮出而死。故南人因此末蜈蚣治蛇疮，皆登愈也。”或问曰：“江南山谷之间，多诸毒恶，辟之有道乎？”抱朴子答曰：“中州高原，土气清和，上国名山，了无此辈。今吴楚之野，暑湿郁蒸，虽衡霍正岳，犹多毒螫也。又有短狐，一名蜮，一名射工，一名射影，其实水虫也，状如鸣蜩，状似三合杯，有翼能飞，无目而利耳，口中有横物角弩，如闻人声，缘口中物如角弩，以气为矢，则因水而射人，中人身者即发疮，中影者亦病，而不即发疮，不晓治之者煞人。其病似大伤寒，不十日皆死。又有沙虱，水陆皆有，其新雨后及晨暮前，跋涉必著人，唯烈日草燥时，差稀耳。其大如毛发之端，初著人，便入其皮里，其所在如芒刺之状，小犯大痛，可以针挑取之，正赤如丹，著爪上行动也。若不挑之，虫钻至骨，便周行走入身，其与射工相似，皆煞人。人行有此虫之地，每还所住，辄当以火炙燎令遍身，则此虫堕地也。若带八物麝香丸、及度世丸、及护命丸、及玉



壶丸、犀角丸、及七星丸、及荠苳，皆辟沙虱短狐也。若卒不能得此诸药者，但可带好生麝香亦佳。以雄黄大蒜等分合捣，带一丸如鸡子大者亦善。若已为所中者，可以此药涂疮亦愈。收咀赤苳汁，饮之涂之亦愈。五茄根及悬菑草钩藤，此三物皆可各单行，可以捣服其汁一二升。又射工虫冬天蛰于山谷间，大雪时索之，此虫所在，其雪不积留，气起如灼蒸，当掘之，不过入地一尺则得也，阴干末带之，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，则百毒不敢近之，不假用诸药也。”或问：“道士山居，栖岩庇岫，不必有姻婣之温，直使我不畏风湿，敢问其术也？”抱朴子曰：“金饼散、三阳液、昌辛丸、葶草耐冬煎、独摇膏、茵芋玄华散、秋地黄血丸，皆不过五十日服之而止，可以十年不畏风湿。若服金丹大药，虽未升虚轻举，然体不受疾，虽当风卧湿。不能伤也。服此七药，皆谓始学道者耳。姚先生但服三阳液，便袒卧冰上，了不寒



振。此皆介先生及梁有道卧石上，及秋冬当风寒，已试有验，秘法也。”

或问涉江渡海辟蛟龙之道。抱朴子曰：“道士不得已而当游涉大川者，皆先当于水次，破鸡子一枚，以少许粉杂香末，合搅器水中，以自洗濯，则不畏风波蛟龙也。又佩东海小童符、及制水符、蓬菜札，皆却水中之百害也。又有六甲三金符、五木禁。又法，临川先祝曰：卷蓬卷蓬，河伯导前辟蛟龙，万灾消灭天清明。又《金简记》云，以五月丙午日日中，捣五石，下其铜。五石者，雄黄、丹砂、雌黄、矾石、曾青也。皆粉之，以金华池浴之，内六一神炉中鼓下之，以桂木烧为之，铜成以刚炭炼之，令童男童女进火，取牡铜以为雄剑，取牝铜以为雌剑，各长五寸五分，取土之数，以厌水精也。带之以水行，则蛟龙巨鱼水神不敢近人也。欲知铜之牝牡，当令童男童女俱以水灌铜，灌铜当以在火中向赤时也，则铜自分为两段，有凸起者牡铜也，有凹陷者牝铜也，各刻名识之。



欲入水，以雄者带左，以雌者带右。但乘船不身涉水者，其阳日带雄，阴日带雌，又天文大字，有北帝书，写帛而带之，亦辟风波蛟龙水虫也。”

或问曰：辟山川庙堂百鬼之法。抱朴子曰：“道士常带天水符、及上皇竹使符、老子左契、及守真一思三部将军者，鬼不敢近人也。其次则论百鬼录，知天下鬼之名字，及《白泽图》《九鼎记》，则众鬼自却。其次服鹑子赤石丸、及曾青夜光散、及葱实乌眼丸、及吞白石英祇母散，皆令人见鬼，即鬼畏之矣。”抱朴子曰：“有老君黄庭中胎四十九真秘符，入山林，以甲寅日丹书白素，夜置案中，向北斗祭之，以酒脯各少少，自说姓名，再拜受取，内衣领中，辟山川百鬼万精虎狼虫毒也。何必道士，乱世避难入山林，亦宜知此法也。”

入山符

抱朴子曰：“上五符，皆老君入山符也。以丹书桃板上，大书其文字，令弥满



板上，以著门户上，及四方四隅，及所道侧要处，去所住处，五十步内，辟山精鬼魅。户内梁柱，皆可施安。凡人居山林及暂入山，皆可用，即众物不敢害也。三符以相连著一板上。意谓尔非葛氏。”

抱朴子曰：“此符亦是老君入山符，户内梁柱皆可施。凡人居山林及暂入山，皆宜用之也。”

抱朴子曰：“此是仙人陈安世所授入山辟虎狼符，以丹书绢二符，各异之。常带著所住之处，各四枚。移涉当拔收之以去，大神秘也。开山符以千岁藁名山之门，开宝书古文金玉，皆见秘之。右一法如此，大同小异。”

抱朴子曰：“此符是老君所戴，百鬼及蛇虺虎狼神印也。以枣心木方二寸刻之，再拜而带之，甚有神效。仙人陈安世符矣。”入山佩带符此三符，兼同著牛马屋左右前后及猪栏上，辟虎狼也。或问曰：“昔闻谈昌，或步行水上，或久居水中，以何法乎？”抱朴子曰：“以葱涕和桂，服如梧



桐子大七丸，日三服，至三年，则能行水上也。郑君言但习闭气至千息，久久则能居水中一日许。得真通天犀角三寸以上，刻以为鱼，而衔之以入水，水常为人开，方三尺，可得悉息水中。又通天犀角有一赤理如缢，有自本彻末，以角盛米置群鸡中，鸡欲啄之，未至数寸，即惊却退。故南人或名通天犀为骇鸡犀。以此犀角著谷积上，百鸟不敢集。大雾重露之夜，以置中庭，终不沾濡也。此犀兽在深山中，晦冥之夕，其光正赫然如炬火也。以其角为义导，毒药为汤，以此义导搅之，皆生白沫涌起，则了无复毒势也。以搅无毒物，则无沫起也。故以是知之者也。若行异域有虫毒之乡，每于他家饮食，则常先以犀搅之也。人有为毒箭所中欲死，以此犀义刺疮中，其疮即沫出而愈也。通天犀所以能煞毒者，其为兽专食百草之有毒者，及众木有刺棘者，不妄食柔滑之草木也。岁一解角于山中石间，人或得之，则须刻木色理形状，令如其角以代之，犀不能觉，



后年辄更解角著其处也。他犀亦辟恶解毒耳，然不能如通天者之妙也。或食六戊符千日，或以赤班蜘蛛及七重水马，以合冯夷水仙丸服之，则亦可以居水中，只以涂蹠下，则可以步行水上也。头垢犹足以使金铁浮水，况妙于兹乎？或问：“为道者多在山林，山林多虎狼之害也，何以辟之？”抱朴子曰：“古之人入山者，皆佩黄神越章之印，其广四寸，其字一百二十，以封泥著所住之四方各百步，则虎狼不敢近其内也。行见新虎迹，以印顺印之，虎即去；以印逆印之，虎即还，带此印以行山林，亦不畏虎狼也。不但只辟虎狼，若有山川社庙血食恶神能作福祸者，以印封泥，断其道路，则不复能神矣。昔石头水有大鼃，常在一深潭中，人因名此潭为鼃潭。此物能作鬼魅，行病于人。吴有道士戴昞者，偶视之，以越章封泥作数百封，乘舟以此封泥遍掷潭中，良久，有大鼃径长丈余，浮出不敢动，乃格煞之，而病者并愈也。又有小鼃出，罗列死于渚上甚多。山中卒



逢虎，便作三五禁，虎亦即却去。三五禁法，当须口传，笔不能委曲矣。一法，直思吾身为朱鸟，令长三丈，而立来虎头上，因即闭气，虎即去。若暮宿山中者，密取头上钗，闭炁以刺白虎上，则亦无所畏。又法，以左手持刀闭炁，画地作方，祝曰，恒山之阴，太山之阳，盗贼不起，虎狼不行，城郭不完，闭以金关，因以刀横旬日中白虎上，亦无所畏也。或用大禁，吞三百六十气，左取右以叱虎，虎亦不敢起。以此法入山，亦不畏虎。或用七星虎步，及玉神符、八威五胜符、李耳太平符、中黄华盖印文、及石流黄散，烧牛羊角，或立西岳公禁山符、皆有验也。阙此四符也。

此符是老君入山符，下说如文。又可户内梁柱皆施之。凡人居山林及暂入，皆可用之。



大意

本篇详述修道者登山涉水的各种禁忌，描述江南山谷中各种山精鬼蜮的形貌特征，并介绍了各种辟制方法。本篇还首次介绍了各种入山符如老君入山符、入山佩带符及选择入山吉日的推算方法。对于道教中秘而不宣的禹步法也作了详细的介绍。



抱朴子内篇卷之十八

地 真

抱朴子内篇

抱朴子曰：“余闻之师云，人能知一，万事毕。知一者，无一之不知也。不知一者，无一之能知也。道起于一，其贵无偶，各居一处，以象天地人，故曰三一也。天得一以清，地得一以宁。人得一以生，神得一以灵。金沈羽浮，山峙川流，视之不见，听之不闻，存之则在，忽之则亡，向之则吉，背之则凶，保之则遐祚罔极，失之则命气穷。老君曰：忽兮恍兮，其中有象；恍兮忽兮，其中有物。一之谓也。故



仙经曰：子欲长生，守一当明；思一至饥，一与之粮，思一至渴，一与之浆。一有姓字服色，男长九分，女长六分，或在脐下二寸四分下丹田中，或在心下绛宫金阙中丹田也，或在人两眉间，却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也。此乃是道家所重，世世歃血口传其姓名耳，一能成阴生阳，推步寒暑。春得一以发，夏得一以长，秋得一以收，冬得一以藏。其大不可以六合阶，其小不可以毫芒比也。昔黄帝东到青丘，过风山，见紫府先生，受《三皇内文》，以劾召万神，南到圆陇阴建木，观百灵之所登，采若干之华。饮丹峦之水，西见中黄子，受《九加之方》，过崆峒，从广成子受《自然之经》；北到洪堤，上具茨；见大隗君黄盖童子，受《神芝图》，还陟王屋，得《神丹金诀记》。到峨嵋山，见天真皇人于玉堂，请问真一之道。皇人曰：子既君四海，欲复求长生，不亦贪乎？其相覆不可具说，粗举一隅耳，夫长生仙方，则唯有金丹；守形却恶，则独



有真一，故古人尤重也。仙经曰：九转丹，金液经，守一诀，皆在昆仑五城之内，藏以玉函，刻以金札，封以紫泥，印以中章焉。吾闻之于先师曰：一在北极大渊之中，前有明堂，后有绛宫；巍巍华盖，金楼穹隆；左罡右魁，激波扬空；玄芝被崖，朱草蒙珑；白玉嵯峨，日月垂光；历火过水，经玄涉黄；城阙交错，帷帷琳琅；龙虎列卫，神人在傍；不施不与，一安其所；不迟不疾，一安其室；能暇能豫，一乃不去；守一存真，乃能通神；少欲约食，一乃留息；白刃临颈，思一得生；知一不难，难在于终；守之不失，可以无穷；陆辟恶兽，水却蛟龙；不畏魍魎，挟毒之虫；鬼不敢近，刃不敢中。此真一之大略也。”

抱朴子曰：“吾闻之于师云，道术诸经，所思存念作，可以却恶防身者，乃有数千法。如含影藏形，及守形无生，九变十二化二十四生等，思见身中诸神，而内视令见之法，不可胜计，亦各有效也。然或乃思作数千物以自卫，率多烦难，足以



大劳人意。若知守一之道，则一切除弃此辈，故曰能知一则万事毕者也。受真一口诀，皆有明文，歃白牲之血，以王相之日受之，以白绢白银为约，克金契而分之，轻说妄传，其神不行也。人能守一，一亦守人。所以白刃无所措其锐，百害无所容其凶，居败能成，在危独安也。若在鬼庙之中，山林之下，大疫之地，冢墓之间，虎狼之藪，蛇虺之处，守一不怠，众恶远进。若忽偶忘守一，而为百鬼所害。或卧而魇者，即出中庭视辅星，握固守一，鬼即去矣。若夫阴雨者，但止室中，向北思见辅星而已。若为兵寇所围，无复生地，急入六甲阴中，伏而守一，则五兵不能犯之也。能守一者，行万里，入军旅，涉大川，不须卜日择时，起工移徙，入新屋舍，皆不复按堪舆星历，而不避太岁太阴将军、月建煞耗之神，年命之忌，终不复值殃咎也。先贤历试有验之道也。”

抱朴子曰：“玄一之道，亦要法也。无所不辟，与真一同功。吾《内篇》第一名



之为《畅玄》者，正以此也。守玄一复易于守真一。真一有姓字长短服色，此玄一但自见之。初求之于日中，所谓知白守黑，欲死不得者也。然先当百日洁斋，乃可候求得之耳，亦不过三四日得之，得之守之，则不复去矣。守玄一，并思其身，分为三人，三人已见，又转益之，可至数十人，皆如己身，隐之显之，皆自有口诀，此所谓分形之道。左君及蓟子训葛仙公所以能一日至数十处，及有客座上，有一主人与客语，门中又有一主人迎客，而水侧又有一主人投钓，宾不能别何者为真主人也。师言守一兼修明镜，其镜道成则能分形为数十人，衣服面貌，皆如一也。

抱朴子曰：“师言欲长生，当勤服大药，欲得通神，当金水分形。形分则自见其身中之三魂七魄，而天灵地祇，皆可接见，山川之神，皆可使役也。”

抱朴子曰：“生可惜也，死可畏也。然长生养性避死者，亦未有不始于勤，而终成于久视也。道成之后，略无所为也。未



成之间，无不为也。采掘草木之药，劬劳山泽之中，煎饵治作，皆用筋力，登危涉险，夙夜不怠，非有至志，不能久也。及欲金丹成而升天，然其大药物，皆用钱直，不可卒办。当复由于耕牧商贩以索资，累年积勤，然后可合。及于合作之日，当复斋洁清静，断绝人事。有诸不易，而当复加之以思神守一，却恶卫身，常如人君之治国，戎将之待敌，乃可为得长生之功也。以聪明大智，任经世济俗之器，而修此事，乃可必得耳。浅近庸人，虽有志好，不能克终矣。故一人之身，一国之象也。胸腹之位，犹宫室也。四肢之列，犹郊境也。骨节之分，犹百官也。神犹君也，血犹臣也，气犹民也。故知治身，则能治国也。夫爱其民所以安其国，养其气所以全其身。民散则国亡，气竭则身死，死者不可生也，亡者不可存也。是以至人消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前，不追之于既逝之后。民难养而易危也，气难清而易浊也。故审威德所以保社稷，割嗜欲所以固



血气，然后真一存焉，三七守焉，百害却焉，年命延矣。”

抱朴子曰：“师言服金丹大药，虽未去世，百邪不近也。若但服草木及小小饵八石，适可令疾除命益耳，不足以攘外来之祸也。或为鬼所冒犯，或为大山神之所轻凌，或为精魅所侵犯，唯有守真一，可以一切不畏此辈也。次则有带神符。若了不知此二事以求长生，危矣哉。四门而闭其三，盗犹得入，况尽开者邪？”

抱朴子内篇

大意

本篇演说道教的最高实体——“真一”的玄理，认为“真一”至高无上，独一无二，天地万物都赖以生成。人的身体中，也有“真一”存在，它是使人通神通灵的桥梁。人只要以至诚之心，保守“真一”，就能外却邪魅，内保本真。在本篇篇末，



作者还介绍了“玄一分形之道”，认为说玄一有变化不测之功用，守玄一，修明镜，就可以分形变化，隐显自如。



抱朴子内篇卷之十九

遐 览

抱朴子内篇

或曰：“鄙人面墙，拘系儒教，独知有五经三史百氏之言，及浮华之诗赋，无益之短文，尽思守此，既有年矣。既生值多难之运，乱靡有定，干戈戚扬，艺文不贵，徒消工夫，苦意极思，攻微索隐，竟不能禄在其中，免此垄亩；又有损于精思，无益于年命，二毛告暮，素志衰颓，正欲反迷，以寻生道，仓卒罔极，无所趋向，若涉大川，不知攸济。先生既穷观坟典，又兼综奇秘，不审道书，凡有几卷，愿告



篇目。”

抱朴子曰：“余亦与子同斯疾者也。昔者幸遇明师郑君，但恨弟子不慧，不足以钻至坚极弥高耳。于时虽充门人之洒扫，既才识短浅，又年尚少壮，意思不专，俗情未尽，不能大有所得，以为巨恨耳。郑君时年出八十，先发鬓斑白，数年间又黑，颜色丰悦，能引强弩射百步，步行日数百里，饮酒二斗不醉。每上山，体力轻便，登危越险，年少追之，多所不及。饮食与凡人不异，不见其绝谷。余问先随之弟子黄章，言郑君尝从豫章还，于掘沟浦中，连值大风。又闻前多劫贼，同侣攀留郑君，以须后伴，人人皆以粮少，郑君推米以恤诸人，己不复食，五十日亦不饥。又不见其所施为，不知以何事也。火下细书，过少年人。性解音律，善鼓琴，闲坐，侍坐数人，口答谘问，言不辍响，而耳并料听，左右操弦者，教遣长短，无毫厘差过也。余晚充郑君门人，请见方书，告余曰：要道不过尺素，上足以度世，不用多也。然



博涉之后，远胜于不见矣。既悟人意，又可得浅近之术，以防初学未成者诸患也。乃先以道家训教戒书不要者近百卷，稍稍示余。余亦多所先见，先见者颇以其中疑事谘问之。郑君言：君有甄事之才，可教也。然君所知者，虽多未精，又意在于外学，不能专一，未中以经深涉远耳，今自当以佳书相示也。又许渐得短书缣素所写者，积年之中，合集所见，当出二百许卷，终不可得也。他弟子皆亲仆使之役，采薪耕田，唯余尪羸，不堪他劳，然无以自效，常亲扫除，拂拭床几，磨墨执烛，及与郑君缮写故书而已。见待余同于先进者，语余曰，杂道书卷卷有佳事，但当校其精粗，而择所施行，不事尽谙诵，以妨日月而劳意思耳。若金丹一成，则此辈一切不用也。亦或当有所教授，宜得本末，先从浅始，以劝进学者，无所希准阶由也。郑君亦不肯先令人写其书，皆当决其意，虽久借之，然莫有敢盗写一字者也。郑君本大儒士也，晚而好道，由以《礼记》《尚书》教授不



绝。其体望高亮，风格方整，接见之者皆肃然。每有谘问，常待其温颜，不敢轻锐也。书在余处者，久之一月，足以大有所写，以不敢窃写者，政以郑君聪敏，邂逅知之，失其意则更以小丧大也。然于求受之初，复所不敢，为斟酌时有所请耳。是以徒知饮河，而不得满腹。然弟子五十余人，唯余见受金丹之经及《三皇内文》《枕中五行记》，其余人乃有不得一观此书之首题者矣。他书虽不具得，皆疏其名，今将为子说之，后生好书者，可以广索也。

道经有《三皇内文天地人》三卷、《元文》上中下三卷、《混成经》二卷、《玄录》二卷、《九生经》、《二十四生经》、《九仙经》、《灵卜仙经》、《十二化经》、《九变经》、《老君中玉历真经》、《墨子枕中五行记》五卷、《温宝经》、《息民经》、《自然经》、《阴阳经》、《养生书》一百五卷、《太平经》五十卷、《九敬经》、《甲乙经》一百七十卷、《青龙经》、《中黄经》、《太清经》、《通明经》、《按摩经》、《道引



经》十卷、《元阳子经》、《玄女经》、《素女经》、《彭祖经》、《陈赦经》、《子都经》、《张虚经》、《天门子经》、《容成经》、《入山经》、《内宝经》、《四规经》、《明镜经》、《日月临镜经》、《五言经》、《柱中经》、《灵宝皇子心经》、《龙蹻经》、《正机经》、《平衡经》、《飞龟振经》、《鹿庐蹻经》、《蹈形记》、《守形图》、《坐亡图》、《观卧引图》、《含景图》、《观天图》、《木芝图》、《菌芝图》、《肉芝图》、《石芝图》、《大魄杂芝图》、《五岳经》五卷、《隐守记》、《东井图》、《虚元经》、《牵牛中经》、《王弥记》、《腊成记》、《六安记》、《鹤鸣记》、《平都记》、《定心记》、《龟文经》、《山阳记》、《玉策记》、《八史图》、《入室经》、《左右契》、《玉历经》、《升天仪》、《九奇经》、《更生经》、《四衿经》十卷、《食日月精经》、《食六气经》、《丹一经》、《胎息经》、《行气治病经》、《胜中经》十卷、《百守摄提经》、《丹壶经》、《岷山经》、《魏伯阳内经》、《日月厨食经》、《步三罡



六纪经》、《人军经》、《六阴玉女经》、《四君要用经》、《金雁经》、《三十六水经》、《白虎七变经》、《道家地行仙经》、《黄白要经》、《八公黄白经》、《天师神器经》、《枕中黄白经》五卷、《白子变化经》、《移灾经》、《厌祸经》、《中黄经》、《文人经》、《涓子天地人经》、《崔文子肘后经》、《神光占方来经》、《水仙经》、《尸解经》、《中遁经》、《李君包天经》、《包元经》、《黄庭经》、《渊体经》、《太素经》、《华盖经》、《行厨经》《微言》三卷、《内视经》、《文始先生经》、《历藏延年轻》、《南阔记》、《协龙子记》七卷、《九宫》五卷、《三五中经》、《宣常经》、《节解经》、《邹阳子经》、《玄洞经》十卷、《玄示经》十卷、《箕山经》十卷、《鹿台经》、《小僮经》、《河洛内记》七卷、《举形道成经》五卷、《道机经》五卷、《见鬼记》、《无极经》、《宫氏经》、《真人玉胎经》、《道根经》、《候命图》、《反胎胞经》、《枕中清记》、《幻化经》、《询化经》、《金华山经》、《风



纲经》、《召命经》、《保神记》、《鬼谷经》、
 《凌霄子安神记》、《去丘子黄山公记》、
 《王子五行要真经》、《小饵经》、《鸿宝
 经》、《邹生延命经》、《安魂记》、《皇道
 经》、《九阴经》、《杂集书录》、《银函玉匮
 记》、《金板经》、《黄老仙录》、《原都经》、
 《玄元经》、《日精经》、《浑成经》、《三尸
 集》、《呼身神治百病经》、《收山鬼老魅治
 邪精经》三卷、《入五毒中记》、《休粮经》
 三卷、《采神药治作秘法》三卷、《登名山
 渡江海敕地神法》三卷、《赵太白囊中要》
 五卷、《入温气疫病大禁》七卷、《收治百
 鬼召五岳丞太山主者记》三卷、《兴利宫宅
 官舍法》五卷、《断虎狼禁山林记》、《召
 百里虫蛇记》、《万毕高丘先生法》三卷、
 《王乔养性治身经》三卷、《服食禁忌经》、
 《立功益算经》、《道士夺筭律》三卷、《移
 门子记》、《鬼兵法》、《立亡术》、《练形
 记》五卷、《郗公道要》、《角里先生长生
 集》、《少君道意》十卷、《樊英石壁文》
 三卷、《思灵经》三卷、《龙首经》、《荆山



记》、《孔安仙渊赤斧子大览》七卷、《董君地仙却老要记》、《李先生口诀肘后》二卷。凡有不言卷数者，皆一卷也。

其次有诸符，则有《自来符》、《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》、《九灵符》、《六君符》、《玄都符》、《黄帝符》、《少千三十六将军符》、《延命神符》、《天水神符》、《四十九真符》、《天水符》、《青龙符》、《白虎符》、《朱雀符》、《玄武符》、《朱胎符》、《七机符》、《九天发兵符》、《九天符》、《老经符》、《七符》、《大捍厄符》、《玄子符》、《武孝经燕君龙虎三囊辟兵符》、《包元符》、《沈羲符》、《禹趺符》、《消灾符》、《八卦符》、《监乾符》、《雷电符》、《万毕符》、《八威五胜符》、《威喜符》、《巨胜符》、《采女符》、《玄精符》、《玉历符》、《北台符》、《阴阳大镇符》、《枕中符》、《治百病符》十卷、《厌怪符》十卷、《壶公符》二十卷、《九台符》九卷、《六甲通



灵符》十卷、《六阴行厨龙胎石室三金五木防终符》合五百卷、《军火召治符》、《玉斧符》十卷，此皆大符也。其余小小，不可具记。”抱朴子曰：“郑君言符出于老君，皆天文也。老君能通于神明，符皆神明所授。今人用之少验者，由于出来历久，传写之多误故也。又信心不笃，施用之亦不行。又譬之于书字，则符误者，不但无益，将能有害也。书字人知之，犹尚写之多误。故谚曰，书三写，鱼成鲁，虚成虎，此之谓也。七与士，但以倨勾长短之间为异耳。然今符上字不可读，误不可觉，故莫知其不定也。世间又有受体使术，用符独效者，亦如人有使麝香便能芳者，自然不可得传也。虽尔，必得不误之符，正心用之。但当不及真体使之者速效耳，皆自有益也。凡为道士求长生，志在药中耳，符剑可以却鬼辟邪而已。诸大符乃云行用之可以得仙者，亦不可专据也。昔吴世有介象者，能读符文，知误之与否。有人试取治百病杂符及诸厌劾符，去其籤题以示象，皆一



一据名之。其有误者，便为人定之。自是以来，莫有能知者也。”

或问：“仙药之大者，莫先于金丹，既闻命矣，敢问符书之属，不审最神乎？”抱朴子曰：“余闻郑君言，道书之重者，莫过于《三皇内文》《五岳真形图》也。古者仙官至人，尊秘此道，非有仙名者，不可授也。受之四十年一传，传之歃血而盟，委质为约。诸名山五岳，皆有此书，但藏之于石室幽隐之地，应得道者，入山精诚思之，则山神自开山，令人见之。如帛仲理者，于山中得之，自立坛委绢，常画一本而去也。有此书，常置清洁之处。每有所为，必先白之，如奉君父。其经曰，家有《三皇文》，辟邪恶鬼，温疫气，横殃飞祸。若有困病垂死，其信道心至者，以此书与持之，必不死也。其乳妇难艰绝气者持之，儿即生矣。道士欲求长生，持此书入山，辟虎狼山精，五毒百邪，皆不敢近人。可以涉江海，却蛟龙，止风波。得其法，可以变化起工。不问地择日，家无殃



咎。若欲立新宅及冢墓，即写《地皇文》数十通，以布著地，明日视之，有黄色所著者，便于其上起工，家必富昌。又因他人葬时，写《人皇文》，并书己姓名著纸里，窃内人冢中，勿令人知之，令人无飞祸盗贼也。有谋议己者，必反自中伤。又此文先洁斋百日，乃可以召天神司命，及太岁日游五岳四渎，社庙之神，皆见形如人，可问以吉凶安危，及病者之祸祟所由也。又有十八字以著衣中，远涉江海，终无风波之虑也。又家有《五岳真形图》，能辟兵凶逆，人欲害之者，皆还反受其殃。道士时有得之者，若不能行仁义慈心，而不精不正，即祸至灭家，不可轻也。

其变化之术，大者唯有《墨子五行记》，本有五卷。昔刘君安未仙去时，钞取其要，以为一卷。其法用药用符，乃能令人飞行上下，隐沦无方，含笑即为妇人，蹙面即为老翁，踞地即为小儿，执杖即成林木，种物即生瓜果可食，画地为河，撮壤成山，坐致行厨，兴云起火，无所不作



也。其次有《玉女隐微》一卷，亦化形为飞禽走兽，及金木玉石，兴云致雨方百里，雪亦如之，渡大水不用舟梁，分形为千人，因风高飞，出入无间，能吐气七色，坐见八极，及地下之物，放光万丈，冥室自明，亦大术也。然当步诸星数十，曲折难识，少能谱之。其《淮南鸿宝万毕》，皆无及此书者也。又有《白虎七变法》，取三月三日所杀白虎头皮，生驰血、虎血，紫绶，履组，流萍，以三月三日合种之。初生草似胡麻，有实，即取此实种之，一生辄一异。凡七种之，则用其实合之，亦可以移形易貌，飞沈在意，与《墨子》及《玉女隐微》略同，过此不足论也。

《遐览》者，欲令好道者知异书之名目也。郑君不徒明五经、知仙道而已，兼综九宫三棋、推步天文、河洛讖记，莫不精研。太安元年，知季世之乱，江南将鼎沸，乃负笈持仙药之扑，将入室弟子，东投霍山，莫知所在。



大意

本篇主要记述作者所看到的古代道书篇目，包括古道书二百多种、古符书五十多种。正是因为本篇的记载，我们今日才能窥见古代道书的真实面貌。本篇对古道书《三皇内文》、《五岳真形图》及《墨子五行记》、《玉女隐微》的内容作了专门介绍。认为这四种道书是道书中最珍贵的，前两种有辟邪祛恶的功用，后两种则包括了隐形变化的方法。



抱朴子内篇卷之二十

祛 惑

抱朴子曰：“凡探明珠，不于合浦之渊，不得骊龙之夜光也。采美玉，不于荆山之岫，不得连城之尺璧也。承师问道，不得其人，委去则迟迟冀于有获，守之则终已竟无所成，虚费事妨功，后虽痛悔，亦不及已。世间浅近之事，犹不可坐知，况神仙之事乎？虽圣虽明，莫由自晓，非可以历思得也，非可以触类求也。诚须所师，必深必博，犹涉沧海而挹水，造长洲而伐木，独以力劣为患，岂以物少为忧哉？”



夫虎豹之所余，乃狸鼠之所争也。陶朱之所弃，乃原颜之所无也。所从学者，不得远识渊潭之门，而值孤陋寡闻之人，彼所知素狭，源短流促，倒装与人，则靳靳不舍，分损以授，则浅薄无奇能，其所宝宿已不精，若复料其粗者以教人，亦安能有所成乎？譬如假谷于夷齐之门，告寒于黔娄之家，所得者不过橡栗组褐，必无太牢之膳、锦衣狐裘矣。或有守事庸师，终不觉悟。或有幸值知者，不能勤求，此失之于不觉，不可追者也。知人之浅深，实复未易。古人之难，诚有以也。白石似玉，奸佞似贤。贤者愈自隐蔽，有而如无，奸人愈自炫沽，虚而类实，非至明者，何以分之？彼之守求庸师而不去者，非知其无知而故不止也，诚以为足事故也。见达人而不能奉之者，非知其实深而不能请之也，诚以为无异也。夫能知要道者，无欲于物也，不徇世誉也，亦何肯自标显于流俗哉？而浅薄之徒，率多夸诞自称说，以厉色希声饰其虚妄，足以眩惑晚学，而敢为大言。



乃云，已登名山，见仙人。仓卒闻之，不能清澄检校之者，鲜觉其伪也。余昔数见杂散道士辈，走贵人之门，专令从者作为空名，云其已四五百岁矣。人适问之年纪，佯不闻也，含笑俯仰，云八九十。须臾自言，我曾华阴山断谷五十年，复于嵩山少室四十年，复在泰山六十年，复与某人在箕山五十年，为同人遍说所历，正尔，欲令人计合之，已数百岁人也。于是彼好之家，莫不烟起雾合，辐辏其门矣。

又术士或有偶受体自然，见鬼神，颇能内占，知人将来及已过之事，而实不能有祸福之损益也。譬如蓍龟耳。凡人见其小验，便呼为神人，谓之必无所不知。不尔者，或长于符水禁祝之法，治邪有效，而未必晓于不死之道也。或修行杂术，能见鬼怪，无益于年命。问之以金丹之道，则率皆不知也。因此细验之，多行欺诳世人，以收财利，无所不为矣。此等与彼穿窬之盗，异途而同归者也。夫托之于空言，不如著之于行事之有征也，将为晚觉后学，



说其比故，可征之伪物焉。

昔有古强者，服草木之方，又颇行容成玄素之法，年八十许，尚聪明不大羸老，时人便谓之为仙人，或谓之千载翁者。扬州稽使君闻而试迎之于宜都。既至，而咽鸣掣缩，似若所知实远，而未皆吐尽者。于是好事者，因以听声而响集，望形而影附，云萃雾合，竞称叹之，馈饷相属，常余金钱。虽栾李之见重于往汉，不足加也。常服天门冬不废，则知其体中未尝有金丹大药也。而强曾略涉书记，颇识古事。自言已四千岁，敢为虚言，言之不忤。云已见尧舜禹汤，说之皆了了如实也。世云尧眉八采，不然也，直两眉头甚竖，似八字耳。尧为人长大美髭髯，饮酒一日中二斛余，世人因加之云千钟，实不能也，我自数见其大醉也。虽是圣人，然年老治事，转不及少壮时。及见去四凶，举元凯，赖用舜耳。舜是孤鳏小家儿耳，然有异才，隐耕历山，渔于雷泽，陶于海滨，时人未有能赏其奇者。我见之所在以德化民，其



目又有重瞳子，知其大贵之相，常劝勉慰劳之。善崇高尚，莫忧不富贵，火德已终，黄精将起，诞承历数，非子而谁！然其父至顽，其弟殊恶，恒以杀舜为事。吾常谏谕曰，此儿当兴卿门宗，四海将受其赐，不但卿家，不可取次也。俄而受禅，尝忆吾言之有征也。又云，孔子母年十六七时，吾相之当生贵子，及生仲尼，真异人也，长九尺六寸，其颡似尧，其项似皋陶，其肩似子产，自腰以下不及禹三寸。虽然，贫苦孤微，然为儿童便好俎豆之事。吾知之必当成就。及其长大，高谈惊人，远近从之受学者，著录数千人。我喜听其语，数往从之，但恨我不学，不能与之覆疏耳。常劝我读《易》云，此良书也，丘窃好之，韦编三绝，铁挝三折，今乃大悟。鲁哀公十四年，西狩获麟，麟死。孔子以问吾，吾语之，言此非善祥也。孔子乃怆然而泣。后得恶梦，乃欲得见吾。时四月中盛热，不能往，寻闻之病七日而没，于今仿佛记其颜色也。又云：秦始皇将我到彭城，引



出周时鼎。吾告秦始皇，言此鼎是神物也。有德则自出，无道则沦亡。君但修己，此必自来，不可以力致也。始皇当时大有怪吾之色，而牵之果不得出也。乃谢吾曰，君固是远见理人也。又说汉高祖项羽皆分明，如此事类，不可具记。时人各共识之，以为戏笑。然凡人闻之，皆信其言。又强转昏耄，废忘事几。稽使君曾以一玉卮与强，后忽语稽曰，昔安期先生以此物相遗。强后病于寿春黄整家而死。整疑其化去。一年许，试凿其棺视之，其尸宛在矣。此皆有名无实，使世间不信天下有仙，皆坐此辈以伪乱真也。

成都太守吴文，说五原有蔡诞者，好道而不得佳师要事，废弃家业，但昼夜诵咏《黄庭》、《太清中经》、《观天节详》之属，诸家不急之书，口不辍诵，谓之道尽于此。然竟不知所施用者，徒美其浮华之说而愚人。又教之但读千遍，自得其意，为此积久，家中患苦之，坐消衣食，而不能有异，己亦惭忿，无以自解，于是弃家，



言仙道成矣。因走之异界深山中，又不晓采掘诸草木药可以辟谷者，但行卖薪以易衣食，如是三年，饥冻辛苦，人或识之，而诡不知也。久不堪而还家，黑瘦而骨立，不似人。其家问之，从何处来，竟不得仙邪？因欺家云，吾未能升天，但为地仙也。又初成位卑，应给诸仙先达者，当以渐迁耳。向者为老君牧数头龙，一班龙五色最好，是老君常所乘者，令吾守视之，不勤，但与后进诸仙共博戏，忽失此龙，龙遂不知所在。为此罪见责，送吾付昆仑山下，芸锄草三四顷，并皆生细石中，多荒秽，治之勤苦不可论，法当十年乃得原。会偓佺子王乔诸仙来按行，吾守请之，并为吾作力，且自放归，当更自修理求去，于是遂老死矣。初诞还云，从昆仑来，诸亲故竞共问之，昆仑何似？答云：天不问其高几里，要于仰视之，去天不过十数丈也。上有木禾，高四丈九尺，其穗盈车，有珠玉树沙棠琅玕碧瑰之树，玉李玉瓜玉桃，其实形如世间桃李，但为光明洞彻而坚，



须以玉井水洗之，便软而可食。每风起，珠玉之树，枝条花叶，互相扣击，自成五音，清哀动心。吾见谪失志，闻此莫不怆然含悲。又见昆仑山上，一面辄有四百四十门，门广四里，内有五城十二楼，楼下有青龙白虎，绶蛇长百余里，其口中牙皆如三百斛船，大蜂一丈，其毒煞象。又有神兽，名狮子辟邪、无鹿焦羊，铜头铁额、长牙凿齿之属，三十六种，尽知其名，则天下恶鬼恶兽，不敢犯人也。其神则有无头子，倒景君、翕鹿公、中黄先生、与六门大夫。张阳字子渊，浹备玉阙，自不带《老君竹使符》《左右契》者，不得入也。五河皆出山隅，弱水绕之，鸿毛不浮，飞鸟不过，唯仙人乃得越之。其上神鸟神马，幽昌、鸛鸕、腾黄、吉光之辈，皆能人语而不死，真济济快仙府也，恨吾不得善周旋其上耳。于时闻诞此言了了，多信之者。

又河东蒲坂有项曼都者，与一子入山学仙，十年而归家，家人问其故。曼都曰：在山中三年精思，有仙人来迎我，共乘龙



而升天。良久，低头视地，窈窈冥冥，上未有所至，而去地已绝远。龙行甚疾，头昂尾低，令人在其脊上，危怖险峨。及到天上，先过紫府，金床玉几，晃晃昱昱，真贵处也。仙人但以流霞一杯与我，饮之辄不饥渴。忽然思家，到天帝前，谒拜失仪，见斥来还，令当更自修积，乃可得更复矣。昔淮南王刘安升天见上帝，而箕坐大言，自称寡人，遂见谪守天厕三年，吾何人哉！河东因号曼都为斥仙人。世多此辈，种类非一，不可不详也。此妄语乃尔，而人犹有不觉其虚者，况其微茫欺诳，颇因事类之象似者而加益之，非至明者，仓卒安能辨哉？

乃复有假托作前世有名之道士者，如白和者，传言已八千七百岁，时出俗间，忽然自去，不知其在。其洛中有道士，已博涉众事，冶炼术数者，以诸疑难谘问和，和皆寻声为论释，皆无疑碍，故为远识。人但不知其年寿，信能近千年不啻耳。后忽去，不知所在。有一人于河北自称为白



和，于是远近竞往奉事之，大得致遗至富。而白和子弟，闻和再出，大喜，故往见之，乃定非也。此人因亡走矣。

五经四部，并已陈之刍狗，既往之糟粕。所谓‘迹’者，足之自出而非足也。‘书’者圣人之所作而非圣也，而儒者万里负笈以寻其师；况长生之道，真人所重，可不勤求足问者哉？然不可不精简其真伪也！余恐古强、蔡诞、项曼都、白和之不绝于世间，好事者省余此书，可以少加沙汰其善否矣。又仙经云：仙人目瞳皆方。洛中见之白仲理者，为余说其瞳正方，如此果是异人也。”

大意

本篇慨叹求仙之难全在于明师难求，揭露当世古强、蔡诞、项曼都之流，凭借小术、欺诳世人，以收财利。认为仙人、



真人心性淡泊，从不沽名钓誉，这不免增加了学人分辨的难度。本篇所述的本旨，就在于警醒学人注意分辨真伪，选择明师。



评 价

《抱朴子·内篇》是一部对中国道教史有着极为深远影响的著作。著名道教学者王明先生曾评价说：“总的来说，《抱朴子·内篇》是道教史上一部具有比较完整的理论和有多种方术的包罗万象的重要著作，是研究我国晋以前道教史不可缺少的资料。”这段评价非常恰当，由此我们可以明白《抱朴子·内篇》一书的重要性。

那么《抱朴子·内篇》到底有些什么具体价值呢？尤其是对于现代社会，它的哪些内容仍然可以发挥作用呢？我们不妨沿着时代的脉络，来探寻它的历史与现实



的双重价值。

我们知道有关神仙的信仰在我国源远流长，对仙的向往可以说是我国先民的一个根深蒂固的情结，久久缠绕于他们的心中。神仙信仰可以追溯到先民的古老的灵魂不死观念，正是在神仙观念中寄托着先民对生命超越的向往和对人类未来的乐观。依据史籍的记载，我们知道从先秦时期始，就有大量的燕、齐、楚方士在寻找“不死之药”。传播各种“却老之术”。这种民间的举动后来竟然影响到皇室，像秦皇、汉武这样具有雄才大略的政治家都在这方面花费了不少精力。我们今天不能简单地对此嗤之以鼻，因为毕竟这种貌似徒劳的行为反映了人冲破生命的极限，追求纯正的生命价值的一种努力。人类文明的历史不正是在这种根深蒂固的冲动中前进的么？

然而尽管在漫长的探索与实验中，古人积累了许多延生护命的经验，但是却很少有人做过综合与概括的工作，这样大量的经验只能停留在粗浅的层次，其中合理



的与不合理的、迷信与科学夹杂一处。而葛洪《抱朴子》一书正是首先在理论上对古代的神仙追求及方术经验作了归纳总结与提炼。第一次提出了一套神仙学体系，从而为中华文明的发展做出了独特的贡献。

如我们前文的介绍，神与仙的信仰貌似相近其实有着天渊之别，在这种分别中实在体现了文明流向的分野，体现了东方文明的独特智慧。葛洪是第一个明确地区分“神”与“仙”的人，并且他将这种区分作为他的神仙学体系的基础。他将“神”判为异类，判为独立于人的一种精神实在，神与人的关系乃是祭祀与享祀的关系，神是人们祭祀的对象。人们也许能够通过祭祀取悦神灵，进而获得福祉，但人们绝对不可能以活生生的生命与神合而为一。这种观念实际上是古今中外各种宗教所共同拥有的，它乃是宗教赖以奠基的根本观念。从这种观念中当然看不出葛洪神仙学的价值。葛洪神仙学的价值主要在于他对仙的理解，他认为仙可以通过勤学而致，仙虽



然与神一样是一种与人存在有别的生存实体，但仙不同于神，他与人有着更为亲近的关系，仙是人的生命通过自身否定与演化而产生的一种高级生存实体；而且这种否定是心性与肉体的双重否定。人们只要通过身心双方面的艰苦修炼，炼去各种粗劣的、有限的生命赘疣，便可冲破生命的极限，达到一种更为精致、更为高级的生命形式，这就是仙。因此可以说，仙实际上是对人的生命进行内在与外在双重超越的结果。这样葛洪实际上将人的发展前景通过一种神秘隐晦的形式——神仙学展现出来了。其实，今天我们只要认真考究一下，便不难发现他的仙学实际上是一种变相的人学。他大讲特讲仙道，实际上是在为人类的未来发展开辟道路，为人展现其未来的前景，这与西方哲学家尼采的所谓“超人”理想实在有某种相似之处。但尼采却比葛洪晚了一千多年！而且其“超人”不过是建立在传统价值毁灭的基础上，至于超人的具体规定，却不甚明了，也许尼



采本人的结局便是最好的注释，标示他的超人不过是在矛盾困惑与迷惘中毁灭的“疯人”。这与葛洪建立在人道基础之上的“仙道”完全不同。有一句话说得好：“英雄回首即神仙”，所谓仙不过是人的灵性突破俗情的牵缠制约、在磨尽尘垢之后，所获得的觉悟。这实际上是生命的升华与超越。

其次，《抱朴子·内篇》一书还有极其重要的文献学价值及科学价值。

道教自产生以来，造作道书之风极为盛行，然而这些道书大都如电光石火，过眼即逝。因此，直到葛洪所处的晋代，虽然道书已多如山积，但我们今天却很难看到它的面貌。流传至今的道书，不过是数部而已。（包括《老子想尔注》、《河上公老子章句》、《太平经》、《周易参同契》、《老子旨归》等）。但葛洪在《抱朴子·内篇》一书中却对这些道书的目录做了记载，据清代人方维甸统计：《抱朴子·内篇》一书中“所举仙经神符，多至二百八十二



炼丹图



种。”单是《遐览篇》就著录了各种道书神符共二百六十种，其它各篇中如《对俗篇》、《金丹篇》、《黄白篇》等还有不少。正是依据葛洪的著录，我们才能窥见当时道书的一斑。至于他在书中直接引用了一些道书，那对于我们了解当时的道教状况更有补益。葛洪《抱朴子·内篇》在这方面的贡献是同期其他道经难以相比的。

此外，《抱朴子·内篇》正记载了许多珍贵的金丹丹方、养生医疗奇方及有关合炼金丹的详细记载。这些记载有的为我们今天了解古代化学的成就提供了珍贵的材料，有的医方、丹方直到今天仍有借鉴意义。

今天，我们虽然不一定像葛洪那样执着于服丹成仙，但是他提出的问题——人类对自身生命极限的飞跃，至今仍值得重视和探索。现代基因遗传工程及生物化学不正是将人类延缓衰老作为自己的目标之一吗？而现代医学也正在不断地向人类的生命极限发起挑战。我们相信，只要我们

抱朴子内篇



不囿于成见，冲破迷信，积极探索，便能
为人类的未来展现新的光明前景。相信在
不远的将来，人类一定能够克服自身的缺
陷，向着完善自身的道路迈进。或许只有
到那时，我们才能完全理解《抱朴子·内
篇》一书的价值。