

道教经典精华

上册

宗教文化出版社



道教经典精华

下册

宗教文化出版社



道教经典精华

(上册)

李德范 林世忠 编

宗教文化出版社

道教经典精华

(下册)

李德范 林世忠 编

宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

道教经典精华/林世田,李德范编. - 北京:宗教文化出版社,1999.4

ISBN 7-80123-203-8

I. 道… II. ①林…②李… III. 道教-宗教经典 IV. B95

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999) 第 15716 号

道教经典精华

林世田 李德范 编

宗教文化出版社出版发行

(北京市交道口北三条 32 号 电话:64023355-2504 邮编:100007)

北京兆成印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 28 印张 600 千字

1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-80123-203-8/B·14

(上、下册)定价:38.00 元

出版前言

近些年来，传统文化不仅是学术界，而且是整个社会公众关注的热点，而道教文化则是特别的热点。为什么会在科技日益倡明的今天出现这种现象呢？究其原因，大致可分为四个方面；一是现代文化离不开传统文化，而道教文化历史悠久，影响着人们生活的各个方面，在传统文化中有着举足轻重的地位。二是随着生活水平的逐步提高，人们越来越重视养生保健。而追根溯源，道教从一创立就特别注重养生延命，经过长期实践总结出了一套行之有效的养生保健理论与方法。三是随着气功热的推波助澜，独具特色、自成体系的道家气功越来越受到人们的重视，四是随着我国宗教信仰自由政策的落实，道教得到迅速的恢复和发展。

为了发扬道教文化，介绍道教经典，我们依据流传较广的《二十二子》等版本编选了这本《道教经典精华》，以满足社会各界的需要。

总 目

上 册

道德真经	(1)
南华真经	(21)
道玄真经	(137)
冲虚至德真经	(205)
鬻 子	(259)
鹖冠子	(265)
淮南子 (节选)	(297)

下 册

周易参同契	(411)
太平经 (节选)	(435)
清静经	(475)
上清黄庭内景经	(479)
太上黄庭外景经	(491)
抱朴子内篇	(497)
养性延命录	(623)
黄帝阴符经	(643)

关尹子	(647)
亢仓子	(671)
悟真篇	(691)
还源篇	(717)
重阳立教十五论	(733)
太上感应篇	(741)
高上玉皇心印妙经	(747)
高上玉皇本行集经	(751)
北斗真经	(775)
三元妙经	(781)

上 册

目 录

道德真经	(春秋) 老子 (1)
道经	(3)
德经	(10)
南华真经	(战国) 庄子 (21)
内篇	(23)
逍遥游第一	(23)
齐物论第二	(25)
养生主第三	(31)
人间世第四	(32)
德充符第五	(37)
大宗师第六	(41)
应帝王第七	(46)
外篇	(49)
骈拇第八	(49)
马蹄第九	(51)
胠篋第十	(52)
在宥第十一	(54)
天地第十二	(58)
天道第十三	(63)

天运第十四	(67)
刻意第十五	(71)
缮性第十六	(72)
秋水第十七	(73)
至乐第十八	(78)
达生第十九	(80)
山木第二十	(84)
田子方第二十一	(88)
知北游第二十二	(91)
杂篇	(97)
庚桑楚第二十三	(97)
徐无鬼第二十四	(101)
则阳第二十五	(107)
外物第二十六	(111)
寓言第二十七	(114)
让王第二十八	(115)
盗跖第二十九	(120)
说剑第三十	(125)
渔父第三十一	(126)
列御寇第三十二	(129)
天下第三十三	(132)
道玄真经	(春秋) 文子 (137)
道原	(139)
精诚	(144)
十守	(150)
符言	(156)
道德	(161)
上德	(167)

微明·····	(172)
自然·····	(178)
下德·····	(183)
上仁·····	(189)
上义·····	(194)
上礼·····	(200)
冲虚至德真经 ····· (战国) 列子	(205)
天瑞篇·····	(207)
黄帝篇·····	(212)
周穆王篇·····	(220)
仲尼篇·····	(225)
汤问篇·····	(230)
力命篇·····	(238)
杨朱篇·····	(243)
说符篇·····	(250)
鶡冠子 ····· (西周) 鶡冠子	(259)
撰史五帝三王传政乙第五·····	(261)
守道五帝三王周政甲第四·····	(261)
数始五帝治天下第七·····	(262)
鶡冠子 ····· (战国) 鶡冠子	(265)
博选第一·····	(267)
著希第二·····	(267)
夜行第三·····	(268)
天则第四·····	(268)
环流第五·····	(271)
道端第六·····	(272)
近迭第七·····	(274)
度万第八·····	(276)

王斧第九.....	(278)
泰鸿第十.....	(282)
泰录第十一.....	(284)
世兵第十二.....	(285)
备知第十三.....	(287)
兵政第十四.....	(289)
学问第十五.....	(289)
世贤第十六.....	(291)
天权第十七.....	(291)
能天第十八.....	(293)
武灵王第十九.....	(295)
淮南子 (节选)	(西汉) 刘安等 (297)
原道训.....	(299)
俶真训.....	(308)
天文训.....	(317)
时则训.....	(329)
览冥训.....	(339)
精神训.....	(344)
本经训.....	(351)
主术训.....	(357)
繆称训.....	(373)
齐俗训.....	(383)
道应训.....	(395)

下 册

目 录

周易参同契	(东汉) 魏伯阳 (411)
上卷	(413)
中卷	(422)
下卷	(430)
太平经 (节选)	(东汉) 于吉 (435)
守三实法第四十四	(437)
三急吉凶法第四十五	(439)
事死不得过生法第四十六	(440)
九天消先王灾法第五十六	(444)
六罪十治诀第一百三	(446)
天乐得善人文付火君诀第二百七	(457)
天咎四人辱道诫第二百八	(458)
禁烧山林诀第二百九	(466)
烧下田草诀第二百一十	(467)
天神考过拘校三合诀第二百一十一	(467)
三者为一家阳火数五诀第二百一十二	(469)
道佑三人诀第二百一十三	(472)
清静经	(三国) 葛玄 (475)
上清黄庭内景经	(西晋) 魏华存 (479)

上清章第一	(481)
上有章第二	(481)
口为章第三	(481)
黄庭章第四	(481)
中池章第五	(482)
天中章第六	(482)
至道章第七	(482)
心神章第八	(482)
肺部章第九	(483)
心部章第十	(483)
肝部章第十一	(483)
肾部章第十二	(483)
脾部章第十三	(483)
胆部章第十四	(484)
脾长章第十五	(484)
上睹章第十六	(484)
灵台章第十七	(485)
三关章第十八	(485)
若得章第十九	(485)
呼吸章第二十	(485)
琼室章第二十一	(486)
常念章第二十二	(486)
治生章第二十三	(486)
隐影章第二十四	(486)
五行章第二十五	(487)
高奔章第二十六	(487)
玄元章第二十七	(487)
仙人章第二十八	(488)

紫清章第二十九·····	(488)
百谷章第三十·····	(488)
心典章第三十一·····	(488)
经历章第三十二·····	(488)
肝气章第三十三·····	(488)
肺之章第三十四·····	(489)
隐藏章第三十五·····	(489)
沐浴章第三十六·····	(489)
太上黄庭外景经 ·····	(西晋) 魏华存 (491)
抱朴子内篇 ·····	(西晋) 葛洪 (497)
畅玄·····	(499)
论仙·····	(500)
对俗·····	(508)
金丹·····	(514)
至理·····	(525)
微旨·····	(530)
塞难·····	(535)
释滞·····	(540)
道意·····	(546)
明本·····	(551)
仙药·····	(555)
辨问·····	(566)
极言·····	(571)
勤求·····	(576)
杂应·····	(582)
黄白·····	(590)
登涉·····	(597)
地真·····	(609)

遐览·····	(612)
祛惑·····	(618)
养性延命录 ·····	(南朝) 陶弘景 (623)
序·····	(625)
教诫篇第一·····	(625)
食诫篇第二·····	(630)
杂诫忌褻害祈善篇第三·····	(632)
服气疗病篇第四·····	(634)
导引按摩篇第五·····	(636)
御女损益篇第六·····	(639)
黄帝阴符经 ·····	(北魏) 寇谦之 (643)
关尹子 ·····	关尹 (647)
一字篇·····	(649)
二柱篇·····	(651)
三极篇·····	(653)
四符篇·····	(656)
五鉴篇·····	(659)
六七篇·····	(662)
七釜篇·····	(664)
八筹篇·····	(666)
九药篇·····	(667)
亢仓子 ·····	庚桑楚 (671)
全道篇·····	(673)
用道篇·····	(674)
政道篇·····	(676)
君道篇·····	(680)
臣道篇·····	(681)

贤道篇·····	(682)
训道篇·····	(684)
农道篇·····	(686)
兵道篇·····	(688)
悟真篇 ······	(宋) 张伯端 (691)
自序·····	(693)
七言四韵十六首·····	(695)
七言绝句六十四首·····	(698)
五言四韵一首·····	(711)
西江月十二首·····	(711)
西江月又一首·····	(714)
七首绝又五首·····	(714)
还源篇 ······	(宋) 佚名 (717)
还源篇序·····	(719)
五言绝句·····	(719)
还源篇后序·····	(731)
重阳立教十五论 ······	(宋) 王重阳 (733)
住庵·····	(735)
云游·····	(735)
学书·····	(735)
论合药·····	(736)
论盖造·····	(736)
论合道伴·····	(736)
论打坐·····	(737)
论降心·····	(737)
论炼性·····	(737)
论匹配五气·····	(737)
论混性命·····	(738)

论圣道·····	(738)
论超三界·····	(738)
论养身之法·····	(738)
论离凡世·····	(739)
太上感应篇 ····· (宋) 李昌龄	(741)
高上玉皇心印妙经 ·····	(747)
高上玉皇本行集经 ·····	(751)
清微天宫神通品第一·····	(753)
太上大光明圆满大神咒品第二·····	(758)
玉皇功德品第三·····	(763)
天真护持品第四·····	(766)
报应神验品第五·····	(770)
北斗真经 ·····	(775)
三元妙经 ·····	(781)

周易参同契

(东汉) 魏伯阳

上 卷

乾坤者易之门户

乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡郭，运轂正轴。

牝牡四卦

牝牡四卦，以为橐籥，覆冒阴阳之道。犹上御者，准绳墨，执衔辔，正规矩，随轨辙，处中以制外。数在律历纪，月节有五六，经纬奉日使，兼并为六十，刚柔有表里。

朔旦屯直事

朔旦屯直事，至暮蒙当受。昼夜各一卦，用之依次序。

既未至晦爽

既未至晦爽，终则复更始。日辰为期度，动静有早晚。

春夏据内体

春夏据内体，从子到辰巳，秋冬当外用，自午迄戌亥。

赏罚应春秋

赏罚应春秋，昏明顺寒暑。爻辞有仁义，随时发喜怒。如是

应四时，五行得其理。

天地设位

天地设位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也，设位者，列阴阳配合之位也。易谓坎离，坎离者，乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚。往来既不定，上下亦无常。幽潜沦匿，变化于中。包囊万物，为道纪纲。

以无制有

以无制有，器用者空。故推消息，坎离没亡。

言不苟造

言不苟造，论不虚生。引验见效，校度神明。推类结字，原理为证，坎戊月精，离己日光。日月为易，刚柔相当。土旺四季，罗络始终。青赤白黑，各居一方。皆禀中宫，戊己之功。

易者象也

易者，象也。悬象著明，莫大乎日月。穷神以知化，阳往则阴来。辐辏而轮转，出入更卷舒。易有三百八十四爻，据爻摘符，符谓六十四卦。晦至朔旦，震来受符。当斯之际，天地媾其精，日月相掎持。雄阳播玄施，雌阴化黄包。混沌相交接，权舆树根基。经营养鄞鄂，凝神以成躯。众夫蹈以出，蠕动莫不由。

于是仲尼

于是仲尼赞鸿濛，乾坤德洞虚。稽古当元皇，关雎建始初。婚冠气相纽，元年乃芽滋。

圣人不虚生

圣人不虚生，上观显天符。天符有进退，屈伸以应时。故易统天心。

复卦建始萌

复卦建始萌，长子继父体，母因立兆基。消息应钟律，升降据斗枢。三日出为爽，震庚受西方。八日兑丁受，上弦平如绳。十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，日月气双明。蟾蜍视卦节，兔者吐生光。七八道已讫，屈折低下降。

十六转受统

十六转受统，巽辛见平明。艮直于丙南，下弦二十三。坤乙三十日，东北丧其朋。节尽相禅与，继体复生龙。

壬癸配甲乙

壬癸配甲乙，乾坤括始终。七八数十五，九六亦相应。四者合三十，阳气索灭藏。八卦列布曜，运移不失中。

元精眇难睹

元精眇难睹，推度效符证。居则观其象，准拟其形容。立表以为范，占候定吉凶。发号顺时令，勿失爻动时。上察河图文，下序地形流，中稽于人心，参合考三才。动则循卦节，静则因彖辞。乾坤用施行，天地然后治。可得不慎乎？

御政之首

御政之首，管括微密，开舒布宝，要道魁柄，统化纲纽。爻象内动，吉凶外起。五纬错顺，应时感动。四七乖戾，谄离俯仰。

文昌统录

文昌统录，诘责台辅。百官有司，各典所部。

日合五行精

日合五行精，月受六律纪。五六三十度，度竟复更始。原始要终，存亡之绪。或君骄溢，充满违道。或臣邪佞，行不顺轨。弦望盈缩，乖变凶咎。执法讥刺，诘过贻主。

辰极受正

辰极受正，优游任下。明堂布政，国无害道。内以养己，安静虚无。原本隐明，内照形躯。闭塞其兑，筑固灵株。三光陆沉，

温养子珠。视之不见，近而易求。

黄中渐通理

黄中渐通理，润泽达肌肤。初正则终修，干立末可持。一者以掩蔽，世人莫之知。

上德无为

上德无为，不以察求；下德为之，其用不休。上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相须。

知白守黑

知白守黑，神明自来。白者金精，黑者水基。水者道枢，其数名一。阴阳之始，玄含黄芽。五金之主，北方河车。故铅外黑，内怀金华。被褐怀玉，外为狂夫。

金为水母

金为水母，母隐子胎。水者金子，子藏母胞。真人至妙，若有若无。仿佛大渊，乍沉乍浮。退而分布，各守境隅。

采之类白

采之类白，造之则朱。炼为表卫，白里贞居。方圆径寸，混而相拘。先天地生，巍巍尊高。

旁有垣阙

旁有垣阙，状似蓬壶。环匝关闭，四通踟蹰。守御密固，瘀绝奸邪。曲阁相通，以戒不虞。可以无思，难以愁劳。神气满堂，莫之能留。守之者昌，失之者亡，动静休息，常与人俱。

是非历藏法

是非历藏法，内视有所思。履行步斗宿，六甲以日辰。阴道压九一，浊乱弄元胞。食气鸣肠胃，吐正吸外邪。昼夜不卧寐，晦朔未尝休。身体日疲倦，恍惚状若痴。百脉鼎沸驰，不得清澄居。累土立坛宇，朝暮敬祭祀。鬼物见形象，梦寐感慨之。心欢意悦喜，自谓必延期。遽以天命死，腐露其形骸。举措辄有违，悖逆失枢机。诸术甚众多，千条有万绪。前却违黄老，曲折戾九都。

明者省厥旨

明者省厥旨，旷然知所由。勤而行之，夙夜不休。服食三载，轻举远游。跨火不焦，入水不濡，能存能亡，长乐无忧。道成德就，潜伏俟时。太一乃召，移名中洲。功满上升，膺录受图。

火记不虚作

火记不虚作，演易以明之。偃月法鼎炉，白虎为熬枢。汞日为流珠，青龙与之俱。举东以合西，魂魄自相拘。上弦兑数八，下弦艮亦八。两弦合其精，乾坤体乃成。二八应一斤，易道正不倾。铢有三百八十四，亦应卦爻之数。

金入猛火中

金入于猛火，色不夺精光。自开辟以来，日月不亏明，金不失其重，日月形如常。金本从月生，朔旦受日符。金返归其母，月晦日相包。隐藏其匡郭，沉沦于洞虚。金复其故性，威光鼎乃煅。

子午数合三

子午数合三，戊己号称五。三五既谐和，八石正纲纪。呼吸相贪欲，伫思为夫妇。黄土金之父，流珠水之母。水以土为鬼，土镇水不起。朱雀为火精，执平调胜负。水盛火消灭，俱死归厚土。三性既合会，本性共宗祖。

巨胜尚延年

巨胜尚延年，还丹可入口。金性不败朽，故为万物宝。术士服食之，寿命得长久。土游于四季，守界定规矩。金砂入五内，雾散若风雨。熏蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落生旧所。老翁复丁壮，耆姬成姹女。改形免世厄，号之曰真人。

胡粉投火

胡粉投火中，色坏还为铅。冰雪得温汤，解释成太玄。金以砂为主，稟和于水银。变化由其真，终始自相因。欲作服食仙，宜以同类者。植禾当以黍，覆鸡用其子。以类辅自然，物成易陶冶。鱼目岂为珠，蓬蒿不成檟。类同者相从，事乖不成宝。是以燕雀

不生风，狐兔不乳马。水流不炎上，火动不润下。

世间多学士

世间多学士，高妙负良才。邂逅不遭遇，耗火亡货财。据案依文说，妄以意为之。端绪无因缘，度量失操持。捣冶羌石胆，云母及矾磁；硫黄烧豫章，泥汞相炼飞。鼓下五石铜，以之为辅枢。杂性不同类，安肯合体居？千举必万败，欲黠反成痴。侥幸讫不遇，圣人独知之。稚年至白首，中道生狐疑，背道守迷路，出正入邪蹊。管窥不广见，难以揆方来。

若夫至圣

若夫至圣，不过伏羲。始画八卦，效法天地。文王帝之宗，结体演爻辞。夫子庶圣雄，《十翼》以辅之。三君天所挺，迭兴更过时。优劣有步骤，功德不相殊。制作有所踵，推度审分铢。有形易付量，无兆难虑谋。作事令可法，为世定诗书。素无前识资，因师觉悟之。皓若褰帷帐，瞋目登高台。

火记六百篇

火记六百篇，所趣等不殊。文字郑重说，世人不熟思。寻度其源流，幽明本共居，窃为贤者谈，曷敢轻为书？若遂结舌暗，绝道获罪诛。写情著竹帛，又恐泄天符。犹豫增叹息，俯仰缀斯愚。陶冶有法度，未忍悉陈敷。略述其纲纪，枝条见扶疏。

以金为堤防

以金为堤防，水入乃优游。金计十有五，水数亦如之。临炉定铢两，五分水有余。二者以为真，金重如本初。其三遂不入，火二与之俱。三物相合受，变化状若神。下有太阳气，伏蒸须臾间。先液而后凝，号曰黄舆马。岁月将欲讫，毁性伤寿年。形体如灰土，状若明窗尘。

捣治并合之

捣治并合之，持入赤色门。固塞其际会，务令致完坚。炎火张于下，昼夜声正勤。始文使可修，终竟武乃陈。候视加谨慎，审察调寒温。周旋十二节，节尽更须亲。气索命将绝，休死亡魄魂。色转更为紫，赫然成还丹。粉提以一丸，刀圭最为神。

推演五行数

推演五行数，较约而不繁，举水以激火，奄然灭光明。日月相薄蚀，常在晦朔间。水盛坎侵阳，火衰离昼昏。阴阳相饮食，交感道自然。

名者以定情

名者以定情，字者缘性言。金来归性初，乃得称还丹。吾不敢虚说，仿效圣人文。古记题龙虎，黄帝美金华。淮南炼秋石，王阳加黄芽。贤者能持行，不肖母与俱。古今道犹一，对谈吐所谋。学者加勉力，留连深思惟。至要言甚露，昭昭不我欺。

中 卷

乾刚坤柔

乾刚坤柔，配合相包。阳禀阴受，雄雌相须。须以造化，精气乃舒。坎离冠首，光耀垂敷。玄冥难测，不可画图。圣人揆度，参序玄基。四者混沌，径入虚无。六十卦周，张布为舆。龙马就驾，明君御时。和则随从，路平不邪。邪道险阻，倾危国家。

君子居室

君子居其室，出其言善，则千里之外应之。谓万乘之主，处九重之室。发号施令，顺阴阳节。藏器俟时，勿违卦月。屯以子申，蒙用寅戌。余六十卦，各自有日。

聊陈两象

聊陈两象，未能究悉，立义设刑，当仁施德。逆之者凶，顺之者吉。按历法令，至诚专密。谨候日辰，审察消息。纤芥不正，悔吝为贼。

二至改度

二至改度，乖错委曲，隆冬大暑，盛夏霜雪。二分纵横，不应漏刻。风雨不节，水旱相伐，蝗虫涌沸。群异旁出，天见其怪，山崩地裂。孝子用心，感动皇极，近出己口，远流殊域。或以招祸，或以致福，或兴太平，或造兵革。四者之来，由乎胸臆。

动静有常

动静有常，奉其绳墨。四时顺宜，与气相得。刚柔断矣，不相涉入。五行守界，不妄盈缩。易行周流，屈伸反复。

晦朔之间

晦朔之间，合符行中。混沌鸿蒙，牝牡相从。滋液润泽，施化流通。天地神明，不可度量。利用安身，隐形而藏。始于东北，箕斗之乡，旋而右转，呕轮吐萌。潜潭见蒙，发散精光。

昂毕之上

昂毕之上，震出为征。阳气造端，初九潜龙。阳以三立，阴以八通。故三日震动，八日兑行。九二见龙，和平有明。三五德就，乾体乃成。九三夕惕，亏折神符。盛衰渐革，终还其初。巽继其统，固济操持。九四或跃，进退道危，艮主止进，不得逾时。二十三日，典守弦期。九五飞龙，天位加喜。六五坤承，结括终始。蕴养众子，世为类母。上九亢龙，战德于野。用九翩翩，为道规矩。阴数已讫，讫则复起。推情合性，转而相与。

循据璇玑

循据璇玑，升降上下。周流六爻，难可察睹。故无常位，为易宗祖。

朔旦为复

朔旦为复，阳气始通。出入无疾，立表微刚。黄钟建子，兆乃滋彰。播施柔暖，黎蒸得常。

临炉施条

临炉施条，开路正光。光耀渐进，日以益长。丑之大吕，结正低昂。

仰以成泰

仰以成泰，刚柔并隆。阴阳交接，小往大来。輻辳于寅，运而趋时。

渐历大壮

渐历大壮，侠列卯门。榆荚堕落，还归本根。刑德相负，昼夜始分。

夬阴以退

夬阴以退，阳升而前，洗濯羽翮，振索宿尘。

乾建盛明

乾健盛明，广被四邻。阳终于己，中而相干。

姤始纪序

姤始纪序，履霜最先。井底寒泉，午为蕤宾。宾服于阴，阴为主人。

遁世去位

遁世去位，收敛其精。怀德俟时，栖迟昧冥。

否塞不通

否塞不通，萌者不生。阴伸阳屈，没阳姓名。

观其权量

观其权量，察仲秋情。任畜微稚，老枯复荣。芥麦芽蘖，因冒以生。

剥烂肢体

剥烂肢体，消灭其形。化气既竭，亡失至神。

道穷则反

道穷则反，归乎坤元。恒顺地理，承天布宣。

玄幽远渺

玄幽远渺，隔阂相连。应度育种，阴阳之元。寥廓恍惚，莫知其端。先迷失轨，后为主君。无平不陂，道之自然。变易更盛，消息相因。终坤始复，如循连环。帝王承御，千载常存。

将欲养性

将欲养性，延命却期。审思后末，当虑其先。人所禀躯，体本一无。元精云布，因气托初。

阴阳为度

阴阳为度，魂魄所居。阳神日魂，阴神月魄。魂之与魄，互为室宅。性主处内，立置鄞鄂。情主营外，筑垣城郭。城郭完全，人物乃安。于斯之时，情合乾坤。乾动而直，气布精流。坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋。九还七返，八归六居，男白女赤，金火相拘。则水定火，五行之初。上善若水，清而无瑕。道之形象，真一难图。变而分布，各自独居。

类如鸡子

类如鸡子，黑白相符。纵广一寸，形为始初。四肢五脏，筋骨乃俱。弥历十月，脱出其胞。骨弱可卷，肉滑如铅。

第六十五章 阳燧以取火

阳燧以取火，非日不生光。方诸非星月，安能得水浆？二气玄且远，感化尚相通。何况近存身，切在于心胸。阴阳配日月，水火为效征。

耳目口三宝

耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。旋曲以视听，开阖皆合同。为己之枢辖，动静不竭穷。离气内营卫，坎乃不用聪。兑合不以谈，希言顺鸿蒙。三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横。寢寐神相抱，觉悟候存亡。颜容浸以润，骨节益坚强。排却众阴邪，然后立正阳。修之不辍休，庶气云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，怫怫被容中。反者道之验，弱者德之柄。耘锄宿污秽，细微得调畅。浊者清之路，昏久则昭明。

世人好小术

世人好小术，不审道浅深。弃正入邪径，欲速瘀不通。犹盲者不任杖，聋者听宫商。没水捕雉兔，登山索鱼龙。植麦欲获黍，运规以求方。竭力劳精神，终年无见功。欲知服食法，事约而不繁。

太阳流珠

太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因。化为白液，凝而至坚。金华先唱，有顷之间。解化为水，马齿珮干。阳乃往和，

情性自然。迫促时阴，拘蓄禁门。慈母育养，孝子报恩。严父施令，教敕子孙。五行错王，相据以生。火性销金，金伐木荣。三五与一，天地至精。可以口诀，难以书传。

子当右转

子当右转，午乃东旋。卯酉界隔，主客二名。龙呼于虎，虎吸龙精。两相饮食，俱相贪便。遂相衔咽，咀嚼相吞。荧惑守西，太白经天，杀气所临，何有不倾。狸犬守鼠，鸟雀畏鹯。各有其功，何敢有声。

不得其理

不得其理，难以妄言。竭殫家产，妻子饥贫。自古及今，好者亿人。讫不谐遇，希有能成。广求名药，与道乖殊。如审遭逢，睹其端绪，以类相况，揆物终始。

五行相克

五行相克，更为父母。母含滋液，父主禀与。凝精流形，金石不朽。审专不泄，得为成道。立竿见影，呼谷传响，岂不灵哉？天地至象，若以野葛一寸，巴豆一两，入喉辄僵，不得俯仰。当此之时，虽周文揲蓍，孔子占象，扁鹊操针，巫咸扣鼓，安能令苏，复起驰走？

河上姹女

河上姹女，灵而最神，得火则飞，不见埃尘。鬼隐龙匿，莫

知所存。将欲制之，黄芽为根。

物无阴阳

物无阴阳，违天背元。牝鸡自卵，其雏不全。夫何故乎？配合未连。三五不交，刚柔离分。施化之精，天地自然。犹火动而炎上，水流而润下。非有师导，使其然也。资始统政，不可复改。观夫雌雄，交媾之时，刚柔相结，而不可解，得其节符，非有工巧，以制御之。若男生而伏，女偃其躯。禀乎胞胎，受气元初。非徒生时，著而见之，及其死也，亦复效之。此非父母，教令其然。本在交媾，定置始先。

坎男为月

坎男为月，离女为日。日以施德，月以舒光。月受日化，体不亏伤。阳失其契，阴侵其明。晦朔薄蚀，掩冒相倾。阳消其形，阴凌灾生。男女相须，含吐以滋。雄雌错杂，以类相求。

金化为水

金化为水，水性周章，火化为土，水不得行。故男动外施，女静内藏。淫度过节，为女所拘。魄以铃魂，不得淫奢。不寒不暑，进退合时，各得其和，俱吐证符。

丹砂木精

丹砂木精，得金乃并。金水合处，木火为侣。四者混沌，列为龙虎。龙阳数奇，虎阴数偶。肝青为父，肺白为母。肾黑为子，

脾黄为祖，子五行始，三物一家，都归戊己。

刚柔迭兴

刚柔迭兴，更历分部。龙西虎东，建纬卯酉。刑德并会，相见欢喜。刑主伏杀，德主生起。二月榆落，魁临于卯。八月麦生，天罡据酉。子南午北，互为纲纪。一九之数，终而复始。含元虚危，播精于子。

关关雎鸠

“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。”雄不独处，雌不孤居。玄武龟蛇，蟠虬相扶。以明牝牡，竟当相须。假使二女共室，颜色甚姝。令苏秦通言，张仪结媒，发辩利舌，奋舒美辞，推心调谐，合为夫妻。弊发腐齿，终不相知。若药物非种，名类不同，分剂参差，失其纲纪。虽黄帝临炉，太一执火，八公捣炼，淮南调合，立宇崇坛，玉为阶陛，麟脯凤腊，托籍长跪，祷祝神祇，请哀诸鬼，沐浴斋戒，冀有所望。亦犹和胶补釜，以礲涂疮，去冷加冰，除热用汤，飞龟舞蛇，愈见乖张。

下卷

惟昔圣贤

惟昔圣贤，怀玄抱真。服炼九鼎，化迹隐沦。含精养神，通德三光。津液腴理，筋骨致坚。众邪辟除，正气长存。累积长久，变形而仙。忧悯后生，好道之伦。随傍风采，指画古文，著为图籍，开示后昆。露见枝条，隐藏本根。托号诸名，复冒众文。学

者得之，韞椟终身。子继父业，孙踵祖先。传世迷惑，竟无见闻。遂使宦者不仕，农夫失耘。商人弃货，志士家贫。吾甚伤之，定录此文。字约易思，事省不繁。披列其条，核实可观。分两有数，因而相循。故为乱辞，孔窍其门。智者审思，用意参焉。

法象天地

法象莫大乎天地兮，玄沟数万里。河鼓临星纪兮，人民皆惊骇。晷影妄前却兮，九年被凶咎。皇上览视之兮，王者退自改。关键有低昂兮，害气遂奔走。江淮之枯竭兮，水流注于海。天地之雌雄兮，徘徊子与午。寅申阴阳祖兮，出入复终始。循斗而招摇兮，执衡定元纪。

升熬于甑山

升熬于甑山兮，炎火张设下。白虎倡导前兮，苍液和于后。朱雀翱翔戏兮，飞扬色五彩。遭遇罗网施兮，压止不得举。噉噉声甚悲兮，婴儿之慕母。颠倒就汤镬兮，摧折伤毛羽。刻漏未过半兮，鱼鳞狎鬣起。五色象炫耀兮，变化无常主。滔滔鼎沸驰兮，暴涌不休止。接连重叠累兮，犬牙相错。距形如仲冬冰兮，玃干吐钟乳。崔嵬而杂厕兮，交积相支柱。

阴阳得其配

阴阳得其配兮，淡泊而相守。青龙处房六兮，春华震东卯。白虎在昴七兮，秋芒兑西酉。朱雀在张二兮，正阳离南午。三者俱来朝兮，家属为亲侣。本之但二物兮，末而为三五。三五并与一兮，都集归二所。治之如上科兮，日数亦取甫。

先白后黄

先白而后黄兮，赤黑达表里。名曰第一鼎兮，食如大黍米。自然之所为兮，非有邪伪道。若山泽气相蒸兮，兴云而为雨。泥竭乃成尘兮，火灭化为土。若蘖染为黄兮，似蓝成绿组。皮革煮成胶兮，曲蘖化为酒。同类易施功兮，非种难为巧。惟斯之妙术兮，审谛不诬语。传与亿世后兮，昭然自可考。焕若星经汉兮，曷如水宗海。思之务令熟兮，反复视上下。千周灿彬彬兮，万遍将可睹。神明自告人兮，心灵乍自悟。探端索其绪兮，必得其门户。天道无适莫兮，常传与贤者。

补塞遗脱

《参同契》者，敷陈梗概，不能纯一，泛滥而说，纤微未备。阔略仿佛，今更撰录，补塞遗脱，润色幽深。钩援相逮，旨意等齐。所趣不悖，故复作此，命《五相类》，则大易之情性尽矣。

大易情性

大易情性，各如其度。黄老用究，较而可御。炉火之事，真有所据。三道由一，俱出径路。

枝茎华叶

枝茎华叶，果实垂布。正在根株，不失其素。诚心所言，审而不误。

象彼仲冬节

象彼仲冬节，竹木皆摧伤。佐阳诘贾旅，人君深自藏。象时顺节令，闭口不用谈。天道甚浩广，太玄无形容。虚寂不可睹，匡郭以消亡。谬误失事绪，言还自败伤。别序斯四象，以晓后生盲。

会稽鄙夫

会稽鄙夫，幽谷朽生。挟怀朴素，不乐欢荣。栖迟僻陋，忽略利名。执守恬淡，希时安平。宴然闲居，乃撰斯文。歌叙大易，三圣遗言。察其旨趣，一统共伦。

务在顺理

务在顺理，宣耀精神，神化流通，四海和平，表以为历，万世可循。序以御政，行之不繁。引内养性，黄老自然，含德之厚，归根返元。近在我心，不离己身。抱一毋舍，可以长存。配以服食，雄雌设陈。挺除武都，八石弃捐。

审用成物

审用成物，世俗所珍。罗列三条，枝茎相连。同出异名，皆由一门。非徒累句，谐偶斯文。殆有其真，砾硌可观。使予敷伪，却被赘愆。命《参同契》，微览其端。辞寡意大，后嗣宜遵。委时去害，依托丘山。循游寥廓，与鬼为邻。化形而仙，沦寂无声。百世一下，遨游人间。陈敷羽翮，东西南倾。阳遭厄际，水旱隔并。柯叶萎黄，失其华荣。吉人相乘负，安稳可长生。

鼎器歌

圆三五，寸一分。口四八，两寸唇。长尺二，厚薄匀。腹齐三，坐垂温。阴在上，阳下奔。首尾武，中间文。始七十，终三旬。二百六，善调匀。阴火白，黄芽铅。两七聚，辅翼人。赡理脑，定升玄。子处中，得安存。去来游，不出门。渐成大，情性纯。却归一，还本源。善爱敬，如君臣。至一周，甚辛勤。密防护，莫迷昏。途路远，复幽玄。若达此，会乾坤。刀圭沾，净魄魂。得长生，居仙村。乐道者，寻其根。审五行，定铢分。谛思之，不须论。深藏守，莫传文。御白鹤兮，驾龙麟，游太虚兮，谒仙君。录天图兮，号真人。

太 平 经

(节 选)

(东汉) 于吉

守三实法第四十四

“真人前。”“唯唯。”“天下凡人行，有几何者大急？有几何者小急？有几何者日益祸凶而不急乎？真人宜自精，具言之。”“唯唯。诚言心所及，不敢有可匿。”“行言之。”“凡天下之事，用者为急，不用者为不急。”

“子言是也，虽然非也。欲得其常急而不可废者，废之天下绝灭无人，天文并合，无名字者，故为大急。今子所言，但当前小合于人意，反长候致诸祸凶所从起也。”“真人前，吾今所问于子，乃问其常急而不可废置者谁也？”“今唯天师为其陈列，分别解示之。愚生自强过壹言，不中，不敢复言。”

“然，子言是也。知之乃可说，不知而强说之，会自穷矣。凡人所不及也，事无大小，不可强知也。及之无难，不及无易也。是故唯天师既开示浅暗不达之生，愿为开辟其端首。”

“诺，听之。天下大急有二，小急有一，其余悉不急，反厌人耳目，当前善而长，为人召祸，凡人皆得穷败焉。”

“何谓也？”“愚哉！然天下人本生受命之时，与天地分身，抱元气于自然，不饮不食，嘘吸阴阳气而活，不知饥渴，久久离神道远，小小失其指意，后生者不得复知真道空虚，日流就伪，更生饥渴，不饮不食便死，是一大急也。”

“天地怜哀之，共为生可饮食，既饮既食，天统阴阳当见传，不得中断天地之统也，传之当象天地一阴一阳，故天使其有一男一女，色相好，然后能生也。”

“何乃正使一阴一阳？”“夫阳极者能生阴，阴极者能生阳，此两者相传，比若寒尽反热，热尽反寒，自然之术也，故能长相生也，世世不绝天地统也。如男女不相得，便绝无后世。天下无人，何有夫妇父子、君臣师弟子乎？以何相生而相治哉？天地之间无

牝牡，以何相传？寂然便空，二大急也。

“故阴阳者，传天地统，使无穷极也。君臣者，治其乱。圣人师弟子，主通天教，助帝王化天下。故此饮食与男女相须，二者大急。

“天道有寒热，不自障隐，半伤杀人。故天为生万物，可以衣之；不衣，但穴处隐同活耳，愁半伤，不尽灭死也，此名为半急也。

“所谓天道大急者，乃谓绝灭死亡也，急无过此也。夫人不衣，固不能饮食，合阴阳不为其善。衣则生贤，无衣则生不肖也。故衣者，有以御害而已，故古者圣贤，不效玄黄也。饮食、阴阳不可绝，绝之天下无人，不可治也。守此三者，足以竟其天年，传其天统，终者复始，无有穷已。故古者圣人以此为治也，其余不急，召凶祸物者悉已去矣。”

“何谓也？”“此三者应天行。男者，天也；女者，地也；衣者，依也，天地父母所以依养人形身也。过此三者，其余奇伪之物，不必须之而活，传类相生也，反多以致伪奸，使治不平，皇气不得至，天道乖错，为君子重忧。

“六情所好，人人嬉之，而不自禁止，意转乐之，因以致祸，君子失其政令，小人盗劫刺，皆由此不急之物为召之也。天下贫困愁苦，灾变连起，下极欺其上，皆以此为大害。所从来者久，亦非独今下古后世之人过也。传相承负，失其本真实，悉就浮华，因还自愁自害，不得竟其天年也。后生多事纷纷，但以其为不急之事，以致凶事，故常趋走不得止也。

“日就浮华，因而愁苦，不竟天年，复使后生趋走不止，山川为空竭，元气断绝，地气衰弱，生养万物不成，天灾变改，生民稍耗，奸伪复生，不急之物为害若此。而欲悦耳目之娱，而不悟深深巨害矣。

“上古所以无为而治，得道意，得天心意者，以其守本不失三急。中古小多事者，以其小多端也。下古大多忧者，以其大多端

而生邪伪，更以相高上而相愁也，因生邪奸出其中也。内失其真实，离其本根，转而相害，使人眩乱，君子虽愁心，欲乐正之，所为亿万端，不可胜理，以乱其治，真人深思此意。”“善哉善哉！”

右守三实平气来邪伪去奸猾绝

三急吉凶法第四十五

“真人前。蛟行之属有几何大急，几何小急，几何不急乎？”“然，各有所急，千条万端。”“皆名为何等急？”“跂行各有所志也，不可名字也。”“真人已愁矣昏矣。子其故为愚，何壹剧也。”“实不及。”“子尚自言不及，何言俗夫之人失计哉？其不及乎是也。”“唯天师愿为其愚暗解之。”“然，跂行俱受天地阴阳统而生，亦同有二大急、一小急耳。”

“何谓乎哉？”“跂行始受阴阳统之时，同仿佛嘘吸，含自然之气，未知食饮也，久久亦离其本远。大道消竭，天气不能常随护视之，因而饥渴。天为生饮食，亦当传阴阳统，故有雄雌，世世相生不绝。绝其食饮，与阴阳不相传，天下无跂行之属，此二大急者也。”

“其一小急者，有毛羽鳞亦活，但倮虫亦生活。但有毛羽者，恒善可爱，御寒暑；有鳞者，恒御害，非必须而生也，故为小急也。其余凡行，悉祸处也。不守此三本。无故妄行，悉得死焉，此自然悬于天地法也。真人宜思其意，守此三行者，与天地中和相得；失此三而多端者，悉被凶害也。”

“善哉善哉！天师既开示，愿乞问一事。”“平行。”“今布根垂枝之属，不食不饮不衣，当奈何乎？”“噫！子学不日进，反日无知，何哉？亦有二大急、一小急。”“何谓也？”“明听！”“唯唯。”

“万物须雨而生，是其饮食也。须得昼夜，壹暴壹阴，昼则阳气为暖，夜则阴气为润，乃得生长，居其处，是其合阴阳也。垂

枝布叶，是其衣服也。其物多叶亦生，少叶亦生，是其质文也。故无时雨，则天下万物不生也，天下无一物，则大凶也，是一大急也。不得昼夜合阴阳气，物无以得成也，天下无成实物，则大凶，是二大急也。物疏叶亦实，数叶亦实，俱实，不必当数叶也，是其小急也。实者，是其核也。

“是故古者圣人守三实，治致太平。得天心而长吉，竟天年，质而已，非必当多端玄黄也。故迷于末者当还反中，迷于中者当还反本；迷于文者当还反质，迷于质者当还反根。根者，乃与天地同其元也。故治眩乱于下古者，思反中古；中古乱者，思反上古；上古乱者，思反天地格法；天地格法疑者，思反自然之形；自然而惑者，思反上元灵气。故古者圣贤饮食气而治者，深居幽室思道，念得失之象，不敢离天法诛分之间也。居清静处，已得其意，其治立平，与天地相似哉！真人深惟思吾道言，岂知之邪？”“善哉善哉！”

“行，子已觉矣。而象吾书以治乱者，立可试，不移时也。无匿此文，使凡人当自知质文所失处，深念其意，宜还反三真，无自愁苦以邪伪也。真人慎之！”“唯唯。”

右解万物守本，得三急而吉，失三急而有害。

事死不得过生法第四十六

“真人前。”“唯唯。”“孝子事亲，亲终，然后复事之，当与生时等邪？不也？”“事之当过其生时也。”“何也哉？”“人由亲而生，得长巨焉，见亲死去，乃无复还期，其心不能须臾忘。生时日相见，受教敕，出入有可反报；到死不复得相睹，譬念其悒悒，故事之当过其生时也。”“真人言是也。固大已失天道真实，远复远矣。今真人说尚如此，俗人冥冥是也，失天法明矣。”

“何谓也？唯天师。”“然，人生象天，属天也；人死象地，属

地也。天，父也；地，母也，事母不得过父。生人，阳也；死人，阴也。事阴不得过阳。阳，君也；阴，臣也。事臣不得过君。事阴反过阳，则致逆气，事小过则致小逆，大过则致大逆，名为逆气，名为逆政。其害使阴气胜阳，下欺其上，鬼神邪物大兴，共乘人道，多昼行不避人也。今使疾病不得绝，列鬼行不止也，其大咎在此。子知之邪？子知之耶？”

“愚生大不及，有过不也。今见天师已言，乃恻然大觉。师幸原其勉勉慎事，开示其不达，今是过小微，何故乃致此乎哉？”“事阴过阳，事下过上，此过之大者也。极于此何等，乃言微乎？真人复重不及矣。又生人，乃阳也。鬼神，乃阴也。生人属昼，死人属夜，子欲知其大深放此。若昼大兴长，则致夜短，夜兴长，则致昼短，阳兴则胜其阴，阴伏不敢妄见，则鬼神藏矣。阴兴则胜其阳，阳伏，故鬼神得昼见也。夫生人，与日俱也；奸鬼物，与星俱也。日者阳也，星者阴也，是故日见则星逃，星见则日入。故阴胜则鬼物共为害甚深，不可名字也，乃名为兴阳反衰阳也，使治失政反，伤生人。此其为过甚重，子深计之。”“唯唯。”

真人复问神人：“孝子事亲，亲终后复事之，当与生时等邪？复有异乎？事之复过于生时，复不及也。人由亲而生，得长大，见亲终去，复无还期，不得受其教敕，出入有可反报，念念想象，不能已矣，欲事之过生，殆其可乎？”

神人言：“子之言，但世俗人孝之言耳，非大道意也。人生象天属天，人卒象地属地。天，父也。地，母也。事母不得过父。生阳也。卒，阴也。事阴不得过阳。阳，君道也。阴，臣道也。事臣不得过于君。事阴过阳，即致阴阳气逆而生灾；事小过大，即致政逆而祸大。阴气胜阳，下欺上，鬼神邪物大兴，而昼行人道，疾疫不绝。而阳气不通，君道衰，臣道强盛。是以古之有道帝王，兴阳为至，降阴为事。

“夫日，阳也。夜，阴也。日长即夜短，夜长即日短，日盛即

生人盛，夜盛即鬼神盛。夫人以日俱，鬼以星俱。日，阳也。星，阴也。故日见即星逃，星见即日入。故阴胜即鬼神为害，与阴所致，为害如此也。”

“故天道制法也，阴职常当弱于阳，比若臣当弱于其君也，乃后臣事君顺之；子弱于其父母，乃子事父母致孝也。如强不可动移者，为害甚深剧。故孝子虽恩爱，不能忘其亲者，事之不得过生时也。真人亦宁晓不耶？”“唯唯。”“慎之慎之！凡事不可但恣意而妄为也。”“唯唯。”

“子欲事死过于生，乃得过于天，是何乎？乃为不敬其阳，反敬其阴，名为背上向下，故有过于天也。”“愚生大负，唯天师原之耳。不也。”“但自详计之，言事皆当应法。”

“唯唯。天师开示之，愿悉闻其不得过其生时意。”“其葬送，其衣物，所赍持治丧，不当过生时。皆为逆政，尚为死者得谪也。送死不应本地。下簿考问之失实。反为诈伪行，故得谪又深。敬其兴凶事大过，反生凶殃，尸鬼大兴，行病害人，为怪变纷纷。”

“以何明之耶？”“善哉！子难也。以上古圣人治丧，心至而已，不敢大兴之也。夫死丧者，天下大凶恶之事也，兴凶事者为害，故但心至而已。其饮食象生时不负焉，故其时人多吉而无病也，皆得竟其天年。

“中古送死治丧，小失法度，不能专其心至而已，失其意，反小敬之，流就浮华，以厌生人，心财半至其死者耳。死人鬼半来食，治丧微违实，兴其祭祀，即时致邪，不知何鬼神物来共食其祭，因留止崇人，故人小小多病也。

“下古复承负中古小失，增剧大失之，不心至其亲而已，反欲大厌生人，为观古者作荣，行失法，反合为伪，不能感动天，致其死者鬼不得常来食也。反多张兴其祭祀，以过法度，阴兴反伤衰其阳，不知何鬼神物悉来集食，因反放纵，行为害，贼杀人，不止共杀一人者。见兴事不见罪责，何故不为之乎？是故邪气日

多，还攻害其主也，习得食随生人行不置也。

“阴强阳弱，厌生人，臣下欺上，子欺父，王治为其不平，而民不觉悟，故邪日甚剧，不复拘制也。是故古者圣贤，事死不敢过生，乃睹禁明也。真人亦岂已解耶？”“可骇哉！可骇哉！向天师不示，愚生心无由得知此也。”

“真人前，子与吾合心，必天使子主问事，不可自易也，是以吾悉告子也。所以然者，今良平气且临至，凡事当顺，一气逆，转不至。”“何谓也？”“夫天道，当兴阳也而衰阴，则致顺，令反兴阴而厌衰阳，故为逆也。反为敬凶事，致凶气，令使治乱失其政位，此非小过也。

“上古之人理丧，但心至而已，送终不过生时，人心纯朴，少疾病。中古理渐失法度，流就浮华，竭资财为送终之具，而盛于祭祀，而鬼神益盛，民多疾疫，鬼物为祟不可止。下古更炽祀他鬼而兴阴，事鬼神而害生民，臣秉君权，女子专家，兵革暴起，奸邪成党，谄谀日兴，政令日废，君道不行，此皆兴阴过阳，天道所恶，致此灾咎，可不慎哉？”

“真人无匿此书，出之，使凡人自知得失之处。夫治不调，非独天地人君之过也，咎在百姓人人自有过，更相承负，相益为多，皆悉坐不守实所致也，以离去其实，远本反就伪行，而不自知。”

“何谓乎？”“生者，其本也；死者，其伪也。”“何故名为伪乎？”“实不见睹其人可欲，而生人为作知，妄图画形容，过其生时也。守虚不实核事，夫人死，魂神以归天，骨肉以付地腐涂。精神者可不思而致，尚可得而食之。骨肉者无复存也，付归于地。地者，人之真母，人生于天地之间，其本与生时异事，不知其所职者何等也，故孝子事之宜以本，乃后得其实也。生时所不乐，皆不可见于死者，故不得过生，必为怪变甚深。真人晓不？慎之慎之！”“唯唯，善哉善哉！实已出矣。”“子可谓知之矣。行去！”“唯唯。”

右事生到终本末当相应诀

九天消先王灾法第五十六

“凡天理九人而阴阳得，何乎哉？”“夫人者，乃理万物之长也。其无形委气之神人，职在理元气；大神人，职在理天；真人，职在理地；仙人，职在理四时；大道人，职在理五行；圣人，职在理阴阳；贤人，职在理文书，皆授语；凡民，职在理草木五谷；奴婢，职在理财货。”

“何乎？”“凡事各以类相理。无形委气之神人，与元气相似，故理元气。大神人有形，而大神与天相似，故理天。真人专又信，与地相似，故理地。仙人变化，与四时相似，故理四时也。大道人长于占知吉凶，与五行相似，故理五行。圣人主和气，与阴阳相似，故理阴阳。贤人治文便言，与文相似，故理文书。凡民乱悞无知，与万物相似，故理万物。奴婢致财，与财货相似，富则有，贫则无，可通往来，故理财货也。夫皇天署职，不夺其心，各从其类，不误也。反之，为大害也。故署置天之凡民，皆当顺此。古者圣人，深承知此，故不失天意，得天心也。真人今宁晓此不？”“善哉善哉！”“吾是所言，以戒真人，不失之也。”“唯唯。”“行努力！”

“愚生今心结不解言，是九人各异事，何益于王治乎不也？”“治得天心意，使此九气合和，九人共心，故能致上皇太平也。如此九事不合乖忤，不能致太平也。此九事，乃更迭相生成也，但人不得深知之耳，先圣贤未及陈之也，故久闭绝乎！然今一事不得，治不可平。”

“何也？”“太上皇气太至，此九人皆来助王者治也。一气不和，辄有不是者，故不能悉和阴阳而平其治也。其来云何哉？无形神人来告王者，其心日明。大神人时见，教其治意；真人、仙人、大道人悉来为师，助其教化；圣人贤者出，其隐士来为臣；凡民奴

婢皆顺善，不为邪恶，是乃天地大喜之征也。其一气不和，即辄有不至者，云何乎？元气不和，无形神人不来至；天气不和，大神人不来至；地气不和，真人不来至；四时不和，仙人不来至；五行不和，大道人不来至；阴阳不和，圣人不会至；文字言不真，大贤人不来至；万物不和得，凡民乱，财货少，奴婢逃亡，凡事失其职，此正其害也。今真人既欲救天乱气，宜努力平之，勿倦懈，慎之。”“唯唯。”

“气得，则此九人俱守道，承负万世先王之灾悉消去矣。此人俱失其所，承负之害日增。此九人，上极无形，下极奴婢，各调一气，而九气阴阳调。夫人，天且使其和调气，必先食气，故上士将入道，先不食有形而食气，是且与元气合。故当养置茅室中，使其斋戒，不睹邪恶，日练其形，毋夺其欲，能出无间去，上助仙真元气天治也，是为神士，天之吏也。毋禁毋止，诚能就之，名为天士简阅善人，天大喜之，还为人利也。”

“何谓乎哉？”“然此得道去者，虽不为人目下之用，皆共调和阴阳气也。古者帝王，祭天上神下食，此之谓也。”

得此九人，能消万世帝王承负之灾。此九人，上极无形，下极奴婢，各调一炁。故上士修道，先当食炁，是欲与元炁和合，当茅室斋戒，不睹邪恶，日炼其形，无夺其欲，能出入无间，上助仙真元炁天治也，是为神士，为天吏也。无禁无止，诚能就之，名天士简阅善人，天大喜，还为人利也。夫得道去世，虽不时目下之用，而能和调阴阳炁，以利万物。古者帝王祭天上诸神，为此神吏也。

“曾但天精神自下食耶？”“善哉，子言是也。然此人上为天吏，天精神为其君长，君与吏相为使，吏者职在主行。凡事，吏道人善有功，故君与其下，既下则说喜，故除人承负。吏不说，则道人有过于天，君吏俱不肯下临人食，故过责日增倍。身尚自得重过，何能除先王之流灾哉？真人亦晓知此不耶？”“可骇哉！吾大

怖惶，恍若失气。今且过问天师，不意乃见是说也。”“行，子努力。所说竟，当去矣。”“唯唯。”

右简阅九人竟其志无冤者平王治天因喜解其先王承负。

六罪十治诀第一百三

“真人前，凡平平人有几罪乎？”“平平人不犯事，何罪过哉？”“噫，真人何其冥冥也！”“愚生不开达，初生未常闻人不犯非法而有罪也。”“子言是也，与俗同记。不睹凡人乃有大罪六，不可除也，或身即坐，或流后生。真人学，乃不见此明白罪，学独不病愤愤耶？”“愚生忽然，不病之也。”“子尚忽然，夫俗人怀冤结而死是也。诚穷乎遂无知，然而死讫觉悟。天地开辟以来，凡人先矇后开，何訾理乎？”

“愿闻之。”“然，人积道无极，不肯教人开矇求生，罪不除也，或身即坐，或流后生。所以然者，断天生道，与天为怨。人积德无极，不肯力教人守德养性为谨，其罪不除也，或身即坐，或流后生。所以然者，乃断地养德。与地为怨，大咎人也。

“或积财亿万，不肯救穷周急，使人饥寒而死，罪不除也，或身即坐，或流后生。所以然者，乃此中和之财物也，天地所以行仁也，以相推通周足，令人不穷。今反聚而断绝之，使不得遍也。与天地和气为仇，或身即坐，或流后生，会不得久聚也，当相推移。

“天生人，使人有所知，好善而恶恶也。幸有知，知天有道而反贱道，而不肯力学之以自救，或得长生，在其天统先人之体，而反自轻不学，视死忽然，临死乃自冤，罪不除也，或身即坐，或流后生，令使生遂无知，与天为怨。所以然者，乃天自力行道，故常吉，失道则凶死，虽爱人欲乐善，著道于人身，人不肯力为道，名为无道之人，天无缘使得有道而寿也。乃使天道断绝，故与天

为怨也。

“人生知为德善，而不肯力学为德，反贱德恶养，自轻为非，罪不除也，或身即坐，或流后生。所以然者，与地相反。地者好德而养，此人忽事，不乐好德，自爱先人体，与地为咎也。

“天生人，幸使其人人自有筋力，可以自衣食者，而不肯力为之，反致饥寒，负其先人之体；而轻休其力不为，力可得衣食，反常自言愁苦饥寒，但常仰多财家，须而后生，罪不除也，或身即坐，或流后生。所以然者，天地乃生凡财物可以养人者，各当随力聚之，取足而不穷；反休力而不作之自轻，或所求索不和，皆为强取人物，与中和为仇，其罪当死明矣。此有六大罪，而天憎恶之，其罪不可除也。真人知之耶？”

“唯唯。愿闻天师，其为罪何一重也？”“噫！子日益愚，何哉？是乃灭门之罪也，何故言其重乎？”“愚生甚怪之，不知其要意，今唯天师更开示之，令使大觉悟，深知其意，不敢复犯也。”“然，真人言善哉！吾辞将见矣，真人宜自随而力记之。”“唯唯。”

“行，今皇天有道，以行生凡物。扰扰之属，悉仰命焉。今大湊道人，或默深知之，著其腹中，不肯力以教人也。夫教人以道，比若以火予人矣，少人来取之，亦不伤其本也；无极人来取之，亦不伤其本。今幸可共之，以教天下之人，助天生物，助地养形，助帝王修正，又使各怀道，求生恶死，令使治助治。人不复犯法，为邪凶恶，其心善，则助天地帝王养万二千物，各乐长生；人怀仁心，不复轻贼伤万物，则天为其大悦，地为其大喜，帝王为其大乐而无忧也，其功增不积大哉！

“夫一人教导如此百愚人，百人俱归，各教万人；万人俱教，已化亿人；亿人俱教，教无极矣。此之善，上洽天心，下洞无极，人民莫不乐生为善，帝王游无职，又何伤于人而不力相示教？

“今人幸蒙先师敕戒，得深怀至道，而闭绝不以相教示，使人无所归命，皆令强死冤结，名为断天道。人多失道而妄为，天也

不得久生，地也不得久养。夫人不得不知道，小人无道多自轻，共作反逆，犯天文地理，起为盗贼，相贼伤，犯王法，为君子重忧，纷纷不可胜理。君王旦夕念之，悒悒自愁苦，使天地失其正，灾变怪不绝，为帝王留负。吾尚未能悉言。夫断天道，大逆罪过，不可胜记，故财举其纲纪，示真人，是非重罪当死明耶！死中尚得有余过，故流后生也。”

“可骇哉！”“真人其慎之矣。唯真人乃知一核，可谓已得长吉，远凶害矣。”“唯唯，不敢离教。”“然，子已贤明，知天命矣，必生去死，不复疑也。”

“今谨以闻天道之命，愿得知地德之教。”“然，夫地之有大德，专以顺天之道，以好养万物，扰扰之属，莫不被恩德，养成其中者，是故大深大德之人，当象此为行，幸蒙先师功力，得怀藏善道无极之德。夫德以教人，比若临大水而饮之也，少人往学德，亦不伤其本；无极之人往学德，亦不伤其本也。如力教教之，皆使凡人知守柔抱德，各自爱养其身。

“其善者，上可助天养且生长之物，下可助地畜养向成之物，悉并力同心，无有恶意。其中大贤明心易开示者，乃可化而上，使为君之辅；其中贤者，可为长吏师；其下无知者，尚可为民间之师长，凡人莫不俱好德化而为善者也。

“为教如是，乃上有益于天，下有益于地，即大化之本根，助帝王养人民，令不犯恶为耶，君子垂拱而无忧，其功著大，天地爱之，可移于官也。

“今则或怀有德广大，而反佯愚闭，绝道德之路，不助天养其且生，不助地养其且成，不助帝王和诸民人。今使愚人后生，遂暗无知，白黑不分明，互死不移，遂为小人，不可东西，忽身自轻，相随为非、奸轨畜积，上下不能复相教，冥冥愤愤，无有忌讳，上犯天文，下犯地形。其行逆四时，乱五行，为君子大忧，为小人起害，为盗贼，或还以自败，戮其父母，因而无世。

“今尚但为真人举其纲纪，见其始，使众人一觉，自策之耳。不肯教久德，名为断绝地之养道，其罪过如此矣，是之为无状乃死，尚有余罪，故流后生也。真人知之耶？”“可怪哉！可怪哉！”“真人知蚤怪，可谓得且活矣，唯慎之。”

“唯唯。谨已受道德之禁，愿闻仁者之行。”“然，夫天地生凡财物，已属于人，使其无根，亦不上著于天，亦不下著于地。物者，中和之有，使可推行，浮而往来，职当主周穷救急也。夫人畜金银珍物，多财之家，或亿万种以上，畜积腐涂，如贤知以行施予贫家乐，名仁而已，助地养形，助帝王存良谨之民。

“夫亿万之家，可周万户，予陈收新，毋疾利之心，德洽天地，闻于远方，尚可常得新物，而腐涂者除去也。其中大贤者，乃日奏上其功于帝王；其中小贤，日举之于乡里，其中大愚人不偿报恩者，极十有两三耳，安能使人大贫哉？

“为善不止，大贤深明举之，名闻国中，四海人道之者塞道，明王圣主闻之，见助养民大喜，因而诏取，位至鼎辅，因是得尊贵，世世无有解已，尚为大仁，天下少有。上不负先祖，下不负于子孙，天地爱之，百神利之，帝王待之若朋友，比邻示之若父母。功著天地，不复去也；禄著官位，不复贱也；名著万民，不复灭也，夫仁可不为乎哉！

“或有遇得善富地，并得天地中和之财，积之乃亿亿万种，珍物金银亿万，反封藏逃匿于幽室，令皆腐涂。见人穷困往求，骂詈不予；既予，不即许，必求取增倍也，而或但一增，或四五乃止，赐予富人，绝去贫子，令使其饥寒而死，不以道理，反就笑之，与天为怨，与地为咎，与人为大仇，百神憎之。

“所以然者，此财物乃天地中和所有，以共养人也，此家但遇得其聚处，比若仓中之鼠，常独足食，此大仓之粟，本非独鼠有也；少内之钱财，本非独以给一人也，其有不足者，悉当从其取也。愚人无知，以为终古独当有之，不知乃万尸之委输，皆当得

衣食于是也。爱之反常怒喜，不肯力以周穷救急，令使万家之绝，春无以种，秋无以收，其冤结悉仰呼天，天为之感，地为之动。不助君子周穷救急，为天地之间大不仁人。

“人可求以祭祀，尚不给与，百神恶之，欲使无世；乡里祝固，欲使其死；盗贼闻之，举兵往趋，攻击其门户。家困且死而尽，固固不肯施予，反深埋地中，使人不得睹，无故绝天下财物，乏地上之用，反为大壮于地下，天大恶之，地大病之，以为大咎。中和之物隔绝日少，因而坐之不足，饥寒而死者众多，与人为重仇。

“夫天但好道，地但好德，中和好仁，凡物职当居天下地上，而通行周给凡人之不足，反乃见埋，病悒悒不得出见。夫天与地，本不乐欲得财也，天乃乐人生，地乐人养也，无知小人反壅塞天地中和之财，使其不得周足，杀天之所生，贼地之所养，无故埋逃此财物，使国家贫，少财用，不能救全其民命，使有德之君，其治虚空。

“夫金银珍物财货作之，用人功积多，诚若且劳，当为国家之用，无故弃捐，去之上下，地又不乐得之，以为大病，以为大壮。今愚人甚不仁，罪若此，宁当死不耶？中尚有忽然不知足者，争讼自冤，反夺少弱小家财物，殊不知止。

吾尚但见真人僬僬，财举其纲，见其始。夫大不仁之人过积多，不可胜纪，难为财用，真人宜熟思之。故天地中和三气憎之，死尚有余罪，当流后生，真人宁觉知之耶？”

“唯唯。可骇哉，吾不欲闻也。”“真人遗此语，天必夺子命。令知觉悟，恶之且活矣，自救慎事。”

“唯唯。谨已敬受道德仁戒，愿闻有知不好学真道意。”“善哉！子之言也。夫天生人，幸得有贤知，可以学问而长生。天之有道，乐与人共之；地有德，乐与人同之；中和有财，乐以养人，故人生乐求真道，真人自来；为之不止，比若与神谋；日歌为善，善自归之；力事众贤，众贤共示教之，不复远也。可以全其身，不

负先人之统，佗人尽夭终，独得竟其天年；人皆名恶，独得为善人，为众人师，闻于远方。内怀真道德仁而有之，助天生物，助地养形，助帝王化民。上师乃可化无极人，尽使愚人守道不为非，中师可化万人，小师可化千数百人，致有益于君王，使小人知禁，不犯非匿邪。上感得官，不负祖先，不辱后生，维学若此，宁可不为乎？故古者圣贤，悉以敕学人为大忧。助天地生成，助帝王理乱，此天地之间，善人之称也。

“或有愚人，生而怀愿，有知而不肯力学真道，反好为浮华行以欺人。为子则欺其父母，为臣则欺其君，为下则欺其上，名为欺天，罪过不除也。或有反好俗事争斗，相随为非，睹真人之人，反大笑之，笑之言无以学为，遂令冥冥，愚无可知。又好胜而不可，苛言天地无数，贤柔无知，恣情而行，上犯天文，下犯地理，出入无复节度，归则不事父母，群愚相与会聚，遂为恶子，为长吏致事，还戮其父母，不能自惟思，因逃亡为盗贼，行害伤杀人，殊不止。此正天所忌，地所咎，帝王所愁苦，百神所憎，父母所穷也。此害人之大灾，绝其先人之统子也。

“今不力学真道，为行如此，于真人意，宁当死不？死有余罪，流其子孙，尚名为恶人之世、盗贼之后，恶宁流后生不耶？今尚但为真人举其端首。其恶不可胜记，难为财用，真人宁觉知之耶？真人自慎。”“唯唯，吾甚忤哉！”“子知忤，已去恶矣。”

“谨已具闻四事，愿后闻其次。”“然，夫天生人，使其具足乃出之，常乐其为道与德仁。人幸有知，可以学德，天地以德养万物，乐人象之，故太古之德人忍辱，象地之养物也。人学为之，则其心意常悦，不复好伤害也；见事而慎之，日而为者善，不复欲为恶也；以类相聚，日益高远，为之积久，因成盛德之人，莫不响应，众人归向之；聚谨顺善不止，因成大柔师，其德乃之助天养欲生之物，助地养欲长之物，又好助明王化民，使为谨，不复知其凶恶。

“小为德，或化千数百人；大为德，或化万人以上，因使万人转成德师，所化无极；为德不止，凡人莫不悦喜，天地爱之，增其算，鬼神好之，因而共利佑之。其有功者，乃人君官仕之，德不乐伤害，众人乐之好之，所求者得居常独乐，无欲害之者。此本由学顺善为德，乃到于斯，名闻远方，功著天地，不负祖先，不辱后生。

“今人或幸有知，心知善恶，而反自轻易，不力学为善德，反随俗愚暗之人为恶，好用气尚武，辞语常凶，言出而逆，欲以伏人。自言便，复有便于人者，人自言勇力，复有勇力于人者，故凡天下之事，各有所伏穷，故可制也。

“夫大火当起之时，若将不可拘，得水便死；人为不善，当怒之时，若将不可制也，得狱便穷；用口若将不拘，得病使降。故夫天地治人，悉自有法尺寸。人乃有知，不肯好学，反自轻为非，所居为凶，无爱之者，天地憎之，百神恶之，帝王得愁苦之，此不成善人，自成盗贼，死尚成恶鬼。

“用力强梁，其死皆不得用道理。人莫不共知之，而自易不为善，污先人之统，负于后生之子，遂见字为凶贼人之类也。人莫肯与其交语，行人不欲与同道。此子何过，承负父母之恶，尚或见谓为盗贼之子，或遂得死亡焉。真人来，人自易，不好学于明师为德，反随小人，过乃如此，宁当死有余罪不乎？”

“可畏哉！天师勿须道，吾念之已苦心痛矣。见人不学，以为小事，安知乃致此乎？”“人甚愚，与俗人相似，人不深计，死有余罪。真人既有功于天地，慎之。”“唯唯。”“不可自易也。吾尚但举其纲，见其始，不学之恶，不但尽于是也。子得吾书觉悟，自深计之。”“唯唯，诚得归便闲处，精之详之。”“然是也，学而不精，与梦何异？”

“唯唯，谨已受吾事之敕，愿闻人生有力不为之教。”“然，天地共生蚑行，皆使有力，取气于四时而象五行。夫力本以自动举，

当随而衣食，是故常力之人，日夜为之不懈，聚之不止，无大无小物，得者爱之。凡物自有精神，亦好人爱之，人爱之便来归人。比若东海爱水。最居其下，天下之水悉往聚，因得为海。

“君子力而不息，因为委积财物之长，家遂富而无不有，先祖则得善食，子孙得肥泽，举家共利。为力而不止，四方贫虚，莫不来受其功，因本已大成，施予不止，众人大誉之，名闻远方，功著天地。常力周穷救急，助天地爱物，助人君养民；救穷乏不止，凡天地增其算，百神皆得来食此家，莫不悦喜。因为德行，或得大官，不辱先人，不负后生。

“人人或有力反自易，不以为事，可以致富，反以行斗讼，妄轻为不祥之事。自见力伏人，遂为而不止，反成大恶之子。家之空极，起为盗贼，则饥寒并至，不能自禁为奸，其中顿不肖子即饥寒而死。

“勇力则行害人，求非其有，夺非其物，又数害伤人，与天为怨，与地为咎，与君子为仇，帝王得愁焉。遂为之不止，百神憎之，不复利佑也。天不欲盖，地不欲载，凶害日起，死于道旁，或穷于牢狱中，戮其父母，祸及妻子，六属乡里皆欲使其死。尚有余罪，复流后生，或成乞者之后，或为盗贼之子，为后世大瑕。真人前，其过责如此，宁当死有余罪不？”

“吾见天师说事，吾甚惊骇心痛，恐不能自愈。”“真人知心痛，将且生活矣。若忽然不大觉悟，子死不久也。慎之，吾言不可犯，犯者身灭矣，非吾杀之也，其行自得之，子亦知之乎？”“唯唯。”

“吾为子陈此六事，未能道其万分之一也。贤人得吾道，宜深思远虑，勿反苟自易，不恕为善也。为力学，想得善为恶，则反乃降人也。各自为身计，此中有六死罪，又有六大善，俱象之为身，为其善必得善也，自易为恶者，日得凶恶子矣。自策自计，莫乐于自恣，慎之思之，惟之念之，贤明之心，必当易开也。道德仁善付有道德之士，凶恶付不深计之子，此格法。

“能皆象吾书文以自正，则天下无复恶人也。此乃天上太古洞极之道，可以化人，人一知之俱为善，亦不复还反其恶也。上士乐生，可学其真道；大猷大贤，可学其德；好施之人，可学其仁；有知之人，可学其知；有能之人，可学其能；有力之人，可学其力，始能并尽用之，思之熟之，身已远凶恶矣。天地爱之，六方养之，帝王无复事也，乃长游而治。真人亦知之乎？”

“大乐至矣，吾甚大喜。”“子可谓乐善知之矣，是故古者贤圣，乃教而不止者，乃睹天禁明，各为身计也。故贤圣之教，辞语满天下也，子独不觉乎？”“善哉善哉！”“是故古者圣贤上士皆悉学，昼夜力学而不止者，亦睹见天地教令明也，故不敢自易为非也，不敢自轻易而不力学也，故得长吉而无害。此诸贤者异士，本皆无知，但由力学而致也；此中诸凶恶人，悉由不力学，自轻自易所致也。吾之为道，吉凶之门户也，子亦岂知之耶？”“唯唯。”

“故都举乃以上及其下也。”“何谓也哉？”“噫！子意何不觉也？”“见天师连说，今更眩不自知，以何为觉，以何为不觉也。”“今使子知行之。真人前，夫天治法，化人为善。“从上到下，有几何法哉？”“其法万端，各异意。”“然真人尚正若此，俗人难觉，迷日久是也。”“有过，唯天师。”

“然，助帝王治，大凡有十法：一为元气治，二为自然治，三为道治，四为德治，五为仁治，六为义治，七为礼治，八为文治，九为法治，十为武治，十而终也。”

“何也？”“夫物始于元气，终于武，武者斩伐，故武为下也。故物起于太玄，中于太阳，终死于白虎。故元气于北，而白虎居西，此之谓也。

“故天使元气治，使风气养物。地以自然治，故顺善得善，顺恶得恶也。人者，顺承天地中和，以道治，主动道。凡事通而往来，此三事应天地人谶。过此三事而下者，德仁为章句。过仁而下，多伤难为意。

“故吾之为道，常乐上本天之性戒，中弃未天之性也。生凡物，本者常理，到中而成，至终而乱，失乱者不可复理，故当以上始也。故天常守本，地守其中，一转，人者守其下，三转，故数乱道也。真人岂已晓知耶？”“唯唯。”“子今有疑。”“夫随师可言，不敢有疑也。”

“真人前，天将佑帝王，以何为明证哉？将利民臣，以何为效乎？”“唯天师，今不及何也，数言而不中，多得过，故不敢复言也。”“谦乎？行！”“唯唯。然天将佑帝王，予其琦文，今可以治，用之绝逾，与阴阳相应，将利小臣也。予其良吏，将利民也，使其生善子。”

“真人言是，岂复有奇说耶？而已极。唯天将欲兴有德人君也，为其生神圣，使其传天地谈，通天地意，故真人来为其学也，宜以付谨良之民，觉其心，使其惟思；付上有大德之君也，以示众贤，共晓其意已解，以归百姓。百姓得之，十五相从议之。”

“治之连不平，非独天地人君也，过乃本一在人长，长自得重过责于皇天后土，皆由一人。时有先学得真道者，不力相化教；大溲幸先知德，力不相化；畜积有财之家，不肯力施为仁；人生有知足以学，而不肯力学求真道以致寿；有能足以学德，以化其身，而不肯学德以自化；有力不肯力作自易，反致困穷。此有大过六，天人为是独积久。”

“天地开辟以来，更相承负，其后生者尤剧，积众多相聚为大害，令使天地共失其正，帝王用心意久愁苦而不治，前后不平，天大疾之，故吾急传天语。自太古到今，天地有所疾苦，悒悒而不通，凡人不得知之，皆使神圣人传其辞，非独我也，真人勿怪之也。”

“今吾已去世，不可妄得还见于民间，故传书付真人。真人反得，已去世俗，不可复得为民间之师，故使真人求索良民而通者付之。今趋使往付归有德之君也，敢不往付留难者坐之也。”

“何其重也？”“今天当以解病而安帝王，令道德君明示众贤，以化民间，各自思过，以解先人承负之谪，使凡人各自为身计，勿令懈怠，乃后天且大喜，治立平矣。子或怀狐疑，以吾言不大诚信者，吾文但以试为真。所以然者，古文亿亿卷，其治常不能太平也，令贤明 涿长独怀狐疑，谓书不然也。夫勇士不试，安知其多力？见文而不试用，安知其神哉？吾受天言，以试真人，自是之后，得凡文书，皆立试之，不得空复设伪言也。”

“天大疾之，地大苦之，以为大病，诚冤忿悲，因使万物不兴昌，多灾夭死，不得竟其天年，帝王悁悁，吏民云乱，不复相理，大咎在此六罪也；有道妒道，不肯力教愚人；有德妒德，不肯力化愚人；有财畜积而妒财，不肯施予天生凡人，使施之天；有知，不肯力学正道以自穷见教，反笑之；有能，不肯力学施见教，反骂詈之；有力，不肯力作，可以致富为仁，反自易懈惰。见父母学教之，反非之。故敕真人疾见此文，使众贤各自深惟念，百姓自思大过。真人宁晓知教敕耶？”

“唯唯。今神人既为天陈法，何不但得人而已，布于民间，必当以上下乎？”“善哉善哉！今天上极太平气立至，凡事当顺，故以上下也。不以上下，则为逆气。令治不平，但多由逆气不顺故也。真人欲复增之耶？”“不敢也。”“故当以上下，勿复重问。”“唯唯。”“行去慎事，各为身计。此有大过六，天道至严，不可妄为，天居上视人。”

“唯唯。愿复更请问一言，凡人已得要道要德，当于何置之。”“当上以付其君。”“何必当以付之也？”“夫要道乃所以安君也，以治则得天心；夫要德所以养君，以治则得地意，实知之而不肯奏上，皆为不敬，其罪不除。”

“何其重也？”“观子之事植辞，如无一知者。夫为子乃不孝，为民臣乃不忠信，其罪过不可名字也。真人乃言何一重者等也？真人之学，何不日深反日向浅哉？”“甚愚生实不睹。”“子尚言不睹，

夫俗人蔽隐，藏其要道德，反使其君愁而苦愚暗，咎在真道德蔽而不通也。又要道，乃所以称天也；要德，乃所以称地也。愚人乃断绝之，天憎之，地恶之，其过不除也。真人幸独为天所私得寿，而学反未尽，乃及天禁，宜事者慎之。”“唯唯。”

右天教合和使人常吉远凶之经

天乐得善人文付火君诀第二百七

“今真人积善又贤，事事通。今天上皇洞平气具至，今天上欲有可急得，子亦岂知之乎哉？”“小生性愚且蒙不及，唯天师。”“行，诸真人安坐，为子悉陈之。今天上乐得善人，可以调风雨，而具生凡物者。初天地开辟以来，人为善者少，少而中天意者。天常以是为忧患，而今地上人无中天上可求者。”

“今天上何不自生人，而反乃取于地上人乎？”“夫天地之生凡物也，两为一合。今是上天与是下地为合，凡阳之生，必于阴中，故乃取于此地上人也。又人含阴阳气之施，必生于土泉，故皆象其土而生也。故五方异俗，天下小小而不同。故万二千国一部中人，不相似也。子知之乎？”“唯唯。”

“人生而常善者付于父，故善人上付于天也。万物之精善者，上合为天，为三光也。其中者付于人，使其仕，顺阴阳而理万物也。其下者付于土，使步行而作事也。真人知之乎？”“唯唯，善哉善哉！”

“是故今天上欲调风雨，具生万物，乐得善人，故吾见遣，下简索之也。以文付真人，以与谨民，令付上火精道德之君，使以示天下人，共思吾书言。故以付真人，慎毋断绝，子且病之，加戒慎事！”

“唯唯。今愚生以为天上乃无极，而正独与此下地为合乎？”“善哉！子之难也。天虽上行无极，亦自有阴阳，两两为合。”“今

地下亦自有合乎？”“然，地亦自下行何极，亦自有阴阳，两两为合。如是一阴一阳，上下无穷，傍行无竟。大道以是为性，天法以是为常，皆以一阴一阳为喉衿，今此乃太灵自然之术也，无极之政，周者反始，无有穷已也。

“欲为真人分别一二而陈道之，真人会不而知之耳。故略为子举其端，见其始，著其大纲，自思出其纪，令天下地上贤圣自美之耳。子知之耶？”“唯唯，愿闻其教。”“诺，自详记吾言。于吾教，子上而息。”“唯唯。”

天咎四人辱道诫第二百八

“今天上有何大憎恶，名为天咎。真人学用日久，岂亦深知之邪哉？”“今愚生不及何等也，愿闻之。”“然古今诸为道者，乃皇天之所取法也。最善之称，冠无上，包无表，内无里，出无间，入无孔，天下凡事之师也。生之端首，万事之长，古今圣贤所得之长。今帝王之所以得天心，以自安民之父母，凡化之所从起也。真人知之邪？”“唯唯。”

“夫道，乃天也，清且明，不欲见污辱也。而今学为道者，皆为四毁之行，共污辱皇天之神道，并乱地之纪，讫不可以为化首，不可以为师法，不可以为父母，俱共毁败天之宝器，天之皆名之，名为大反逆之子。

“汝居地上，不中师法，上天安而反中师法哉？子欲知其审实，此若小人居民间，不中师法也。至于帝王之前，宁而中师法不哉？如使处下不中师法，而上天反畜之，以为师法中类，天上与帝王之前，反当主畜积邪恶之人邪哉？故天上深知其失道意，非故疾咎之也。

“今洞上皇平气至，不而复容此四人。此四人也，乃使天上、天下共贱，为道者反名为恶子。是故令使人道日衰消，休废不复

起。今天下之人共为恶，正此四人所毁败也。今天上大憎咎之，故欲更选七也。真人知之邪？”

“愚生今受性顽钝，讫能不解，何谓也？愿闻之。”“子尚不解，何望于俗人哉？诺。开耳精听，为子详陈道大瑕病所起，使天下后学者，令昭然知其失道也。其第一曰不孝，第二曰不而性真，生无后世类，第三曰食粪饮其小便，第四曰行为乞者。故此四人者，皆共污辱天正道甚，非所以兴化而终古为天上、天下师法者也。假令得道上天，天上简问之，尽为恶人。今不可以调风雨，而兴生万二千物，为其师长也。”

“可怪哉！可怪哉！小生聋暗，讫不知有过于天。今唯皇天明师，愿见为复重察察，分别解之，冀蒙心得更开。”“行详聆听，为真人具道其意，使可终古以为万世之法。后生谨良为道者，不复犯天禁，令使得道而上天，天上更喜之。比若地上帝王得善人，与共为治，亦喜之也。故天上所进，地上亦然，岂不善哉！”“唯唯，闻命矣。”

“道者，乃皇天之师，天之重宝珍物也。为者，其行当若天成；道者，当上行，天乃好爱之仕也。今或有过误，得道而上天者，天上受如问之，反皆有不谨孝之行。道为化首，天为人师法，何可反主畜舍，匿养天下不谨孝子哉？子亲有此恶行，而天何宜使此人长生，与其共事乎！若此，天反当主舍此恶人反逆之子邪？地上尚不仕，天安肯仕之乎？故不孝而为道者，乃无一人得上天者也。虽去，但悉见欺于邪佞鬼耳，会皆住死于不毛之地，无人之野，以戮其形。天之应人如影响，安得行恶而得善者乎？古今希有之也。地王虽为道，前后众多者，其度者少。今天上乃少善人，无可与共事者也，其行悉凶恶也。”

“如是，天何不即杀之，乃使到不毛之地，无人绝气之野乎？”“所以不即灭杀之者，天地之间，其气集多所，而畜容，故名为中和。比若人和，无不而包容也，故得须臾。天者，主执清明，比

若居帝王之前，不可得容奸恶人也。故天上本不与等子为治也，地上亦然也。天不与不谨孝子为治，比若圣王不与不谨孝人为治也。圣王尚不肯与为治，天何肯独与为治乎哉？古者圣贤，所以不与为治者，乃深睹天法，象天为行也。与愚者为治，天即大恨矣。”

“何以明之？”“人君与之为治，天为其多灾变怪，夷狄数来，是明天恨恶之证也，与重规合矩、券书何异哉？今天乃见人与之为治，尚憎恶疾之，何肯乃自与其共事乎？人所恶，天亦恶之也；人所爱，天亦重爱之也。是故古者贤圣睹天意深，故常象天而行为，不敢失铢分也。故而常独与天厚，得天心也。如不与天心合，不得天心，则大凶矣。人行尚如此，何况今乃当为天上简士哉！天上简士，乃当与天共事，治无穷极之术也，长相与并力同心调气。真人宁解不邪？宜自慎！吾言纯天心意也，不可犯也，犯者死矣，□□哉。”

“善哉善哉！愚生心意，一善解于是。”“子尚裁一善解，俗人不解，冥冥愤愤是也。天疾之，故使吾下大言，具出天法。自是之后，学者戒之慎之！”

“今天乃贵重传相生，故四时受天道，教传相生成，无有穷已也，以兴长凡物类。故天者名生，称父，地者名养，称母。因六甲十二子八卦之气以为纪，更相生，转相使，故天道得常在，不毁败，是常行施化之功也。

“今学道者，纯当象天为法，反多纯无后，共灭消天统。其贞者，尚天性也，气有不及。其不贞者，强为之壅塞，阴阳无道，种其施于四野，或反弃杀、穷其妻子而去者，是皆大毁失道之人也，无可法。是大凶一分之人也。不可以为人师法，安而中天师法乎？”

“夫皇天，乃是凡事之长，人之父母也，天下圣贤所取象也，何用等失道，妄为无世类之子，为与共事乎？如天但与此子共为治，天名为主舍匿恶人，兴凶术，何可以为圣，治人上师乎？故不舍止之也。古者圣人大贤尚知讳，不肯与无后世类之人共事，与

之为治，悉不得天心。故圣贤，天使其皆贵重有后世，而共憎恶人无后世也。圣人乃深知天意，故独常法象之，不失铢分也，而况天乎哉？

“今天上久纯无善人，故使吾下大语，以示教后来，使愚者悉自知。若天上仕此人，天上反当主聚无后人邪？行如此，反得上天，天上反爱无后世而不好生邪？故皆死于不毛地、不生之土、无人之野，令使各归其类也。汝不好生，与天反，故投汝不生之处。汝好无人，故投汝无人之野。俗人冥冥不睹，则言其已度世矣，实不也。吾不敢欺真人也，吾亲以天上行而下，睹与不睹，比若示盲者以日，言人欺之，反掩其口而笑，愚者比若此矣。真人慎之，天上所恶也，上亦然也。”

“善哉！善哉！愚生未尝见是天上事，真真一觉于是。”“子努力为善，行吾之文，疗天地之病，解帝王之愁苦。子功满，得上天，自往睹见之，吾言乃大效矣。”“唯唯，不敢道留，不敢懈怠也。”“子慎之无懈怠，审沮懈怠，大命绝矣。”“愚生甚畏天威，诚受行之。”

“善哉！善哉！得天意矣。今天乃清且明，道乃清且白，天与道乃最居上，为人法。清明者好清明，故三光上著天，各从其类，合如为形。天之为形，比若明镜，比若人之有两目洞照，不欲见污辱也。若比圣王之前，常欲清明，不欲见污辱，污辱之则得灭死之过也。真人知之耶？”“唯唯。可恢哉？可恢哉！”

“是故人头口象天，不欲乐见污辱也，常欲得鲜明，得善物。故天下人以淹污辱恶，与人食之，天乃遣雷电下，自捕取之。真人知是逆恶邪！”“唯唯，愚生甚畏之。”

“今大中上古以来，人自言为善，绝殊于俗人也。学为道者，反多相示教食粪饮小便，相名为质直善人。天与道大憎之，天上名此为大反逆之子，天上不欲见其人形也。此大邪所著，犬猪之精所下也。

“夫道之生天，天之有道也，乃以为凡事之师长。正道者，所以兴善，主除恶也。是故古圣贤帝王将兴，皆得师道，入受其策智，以化其民人。师之贵之，乃言其能知天心意，象天为行也。天上亦尊贵善道人，言其可与和风气，顺四时，承五行，调风雨，助日月星宿为光明也，而使万物兴也。

“今如此食粪饮小便，何可以为师？今地上师尚不中，名为逆子，何能反中天上师乎哉？小人甚愚也，甚淹污辱天道。真人得极文，思其意。地上所恶，天上亦恶之；天上所恶，地上亦然。是地上人恶食粪饮小便，天上亦恶之，故乃遣雷电霹雳下杀之也。

“此辞者，但可以晓地上人耳。天上恶之剧，于是地上尚憎恶之，天上何用为哉？天乃清明而鲜，何以反当主舍聚此食粪饮小便人乎？锥过误，须臾得道，会不得上升天也，悉往死于五废绝气败凶之地，以顺其行，以彰其过，各归其所，求不欺之也。真人所有善竟，戒之慎之，以示后来，令洞上皇平气至，不得容此恶行，犯之死，明矣。”“可恢哉！”“可恢哉！”“真人知恢，是子觉也；子不恢，与之同罪；知而故为之，罪不除。”“唯唯，不敢不敢。”

“今上皇天之为性也，常欲施与，故主施主与，主生主长，主出不主纳，主胜不主服，服则为逆，故天道不可威劫也，劫迫之则令人灭亡矣。天主善，主清明，不乐欲见淹污辱。今天与道，乃与上之称也，故帝王象天为行也，称无上之君。不敢失天行之铢分则吉，失之则大凶。

“今学道为长生，纯当象天也。天者好生，故学长生者，纯守天第一生之气，其为行，当随天道意也。故地者主辱杀，主藏，不当随地意也。夫道者，乃大化之根，大化之师长也，故天下莫不象而生者也。今下愚小人欲为道，反无益于民人，而共淹污辱天道，甚逆无状，天上名之为逆子，大凶之人也，天上不欲见之也。”

“何谓也？愚生心结闭，未及之也。”“善哉，子之问乎！天使

子言，详开耳目而听。夫天与道，不好施好生好称邪？为之，何不卜卦赋药，有益于民人？而使神治人，病固止也。此三人也，皆得称师，不利天道，不敢淹污辱天道。夫天道不欺人也，常当务至诚。天道不欺，以欺，即其后久久，日凶衰矣。天之为道也，不乐淹污辱，不欲利人。

“天乃无上，道复尚之，道乃天皇之师法也，乃高尚天。是故天与道者，主修正凡事为其长，故能和阴阳，调风雨，正昼夜，列行伍，天地之间，莫不被恩受命，各得其所者。今下愚为道，反为欺慢痴狂，乃共惑乱天之道，毁败天之化首，反行乞丐求人之物，无益于民间，淹污辱天道，内利百姓。不可以为师法，反使后生者相教，每为道道，令人痴狂慢欺，又行被淹污辱而乞丐，因此行而名之，谓为痴狂乞丐者之道。反使凡人共骂天，共贱正道，断绝大化，天甚恶之，道甚疾之，天上不欲见其形也。

“今天上皇洞正气大至，日月星罗列皆重光，道与天当调风雨，和阴阳，使万物各得其所，而前人邈逅得道而升上天，无可仕者也。天上问之，悉有过，不可与共事。汝等乃居地上，尚见谓为痴狂乞丐者，不中帝王之师，安而中天上之师哉？天其恶之。大道衰废，咎在下古人相学失法度。天病之，大悒悒。天道不通，故遣吾下，与真人共谈，分别道得失，乐天下人一觉，俱知天上意，改其行，易其心，不复犯天禁，则学得成矣。如修其故行，天不上之也，会当复往，死于五辱之地，付命于五污之土，绝洞无人痴狂之野，上无三光，下无良土。”

“何也？愿闻之，其过何重也？”“不谪之也，天道为法，各从其类，下夺之也。”“如是，何以不即杀之，乃到此乎？”“欲即灭杀之，又其人自言，欲长生而至信；欲中杀之，又反且哭天啼地，自言甚冤，又不自知其过所由出。故天考之徒之，其后投于五辱痴狂之土，使自知也。子欲知其实审，比若明王考人过责，非肯即杀之也，犹当随其罪大小诣狱，大罪大狱，小罪小狱治之，使

其人服，自知乃死，不恨而无言也。如不穷其辞语，会自言冤，怀恨而死。故五霸之君，其民臣多怀恨而死者也。子欲知天上之治刑如此矣。真人解邪？”

“可骇哉！可骇哉！”“子知惊骇，生之门也；不知惊骇，死之根也。子慎吾言，吾言正天之兵，不可诋冒。诋冒令人伤，小诋小伤，大诋灭亡也。戒真人一言，下古之人积愚，信其无知之心，且言不然，自穷矣。吾亲以天上行而下，知其□□，万不失一也。吾不敢欺子也，欺子不畏真人，乃畏天威，故吾言乃信复信。所以言复重者，乃恐其固固有失之者，故复重，使其言多文□□。

“天上之事，实远难知，故文时时下合于地也。地上善，即天上善也。地上恶，即天上恶也。故人为善于地上，天上亦应之为善；人为恶于地上，天上亦应之为恶，乃其气上通也。五气相连上下同，六甲相属上下同，十二子为合上下著，无有远近皆相通。其下善，其上明；其下恶，其上凶，故五行兴于下，五星明于上。此者，天所以晓于天下人也。凡三光皆然，天上复与地下三光相通，三光明于下，天上亦然；天上明于上，地上亦然。两两相应，和以为经，于天上大善，地上亦然。犹天有六甲十二子，地上亦然，地上有六甲十二子，天上亦然，故常上下相应，不失铢分也。真人其慎之，吾言虽远，慎无闭藏，以示学者，传之必斋戒。其慎之，案文为法，勿得暗诵也。”

“唯唯。愿请问太上中古以来，诸相教为道者，反多有去家弃亲，捐妻子；反多有乞丐，痴狂详欺，食粪饮小便。后学者多以相教示，皆有师法，亦不苟空也。”“善哉！子之难问，得其恶意。天疾之，教子问之邪？其言何一巧也！子何故问此乎？”“怪其久矣，无于质问，常若悒悒。”

“善哉，天果使子主问事邪？诺，开两耳，且为子分别言之。夫上天初出真道之时，不如此也，悉作孝养亲，续嗣有妻子，正

形容，不痴狂、食粪饮小便也。皆以其道，动作中法，上士为帝王之师辅。传类相关，无有伤者。于此之时，比若三皇五帝，动以正道，务相利，不相伤害也，故得以正道行，不自匿藏。三王紊乱，五霸将起，君臣民更相欺慢，故伪作痴狂，尚恐见知，乞丐，食粪饮小便，是困穷之行也，困穷之辞也。

“夫道，亦有衰盛，比若此三皇五帝、三王五霸矣。下古多见霸道，乞丐弃其亲，捐妻子，食粪饮小便，是道之衰，霸道起也。故三皇五帝多得道上天，或有尸解，或有形去。三王以寿，五霸无得正道者，皆战斗死于野。今下古守此霸道，亦皆死于野，此之谓也。吾不欺真人，是亦道之霸，与霸王同耳，安得上升天哉？”“善哉善哉！愚生之心，真真已解矣，不意道亦有霸也。天师解之，乃后知之，诚诚□□哉！”“子可谓开矣。”

“请问今学者，当奈何乎哉？”“然，今者天道大周备，自今以往，与古异。欲修中古霸道法，真道不得来，真人宜戒之慎之。欲乐长存，修吾文。失铢分之间，命不全，可不守乎？道之元，皇道已起，火光行之，霸道绝矣。天虽浩大，自有分理，以示文凡人，令共议之。宜属上者属上，宜属中者属中，宜属下者属下，宜上下中共之，何不睹其诚信□□，比若与天语？”

“善哉善哉！时气平矣。”“真人何以知之乎？”“见天亲遣天师下言，知天气平矣。”“善哉善哉！子得其意。”“愿复请问一两事，不敢多言。”“行道之。”

“自今以往，求道皆当于何哉？”“皆求之于闲室，无远父母而去妻子，以渐为之，僻漏乃止。或内不善而僻漏，无可益也，反且先死。各自考实，行不负天。人乃可欺，天不可欺也，勿忧人为非也。使各以是自治，不敢为道者，即恶人也，欲欺伪者也。以是占之，万不失一也。学人若此，奸猾绝矣，善人与恶人可见矣。此名为皇天简士书，上可得度世，中可为帝王辅，下愚无知，固固可为民间谨子。真人重知之。”“唯唯。愿闻僻漏得道去云何？”

“然，道成，去而已。如道未成，为日守父母，保妻子，日日以渐，清静为之，旦自知其意矣。贤者共策此言。”“唯唯。”

右天上简士文兴道断为弃霸续命人自易心奸猾消守亲保妻子

禁烧山林诀第二百九

“请问皇天上洞极之师，师幸哀愚生不肖，乃告语以天上之事，诚非小生所敢望也。既加得已，开其道路，使得知天上事，愿闻天上皆何所喜，何所禁。唯得其戒，诚日夜思惟其意，不敢犯之，以示后生。”“善哉！子之问也，得其要意。真人安坐，为子道之，可传万世，无有去时也。”“唯唯，受命厚厚。”“勿谢，子为天地问疑，吾主为天谈，非子之私也，俱共公事，何须谢哉？”“欲不谢，若为轻道易事愁师，谢又触忌讳，不谦也。”“但恐书益文多辞，令难知，故止真人言耳。夫辞者，道之柄，文之所从起也。忽悒悒，方为子分别之。”“唯唯。”

“今天上乃上皇洞平气俱至，兴盛阳，日光明，邪气止休，正气遂行，衰者消去，道德阳。”“天上急禁绝火烧山林丛木之乡，何也？愿闻之。”“然，山者，太阳也，土地之纲，是其君也。布根之类，木是其长也，亦是君也，是其阳也。火亦五行之君长也，亦是其阳也。三君三阳，相逢反相衰，是故天上令急禁烧山林丛木。木不烧，则阴中。阴者称母，故倚下也。天所以使子丑寅最先先去。兴多，兴多则火王，火王则日更明；丙丁兴，巳午悦何也？愿闻之。”“此天格也，性也，其母盛多而王，则其子相。其子相，则受气久长，得延年，故天上止之也。阳盛即阴奸日消，阳衰则阴奸日起，故奸猾者常起暮夜，是阳衰而奸起之大证也。故天上乃欲除奸，故禁之也。此自然之术法也，天上亦然，地上亦然。”

“善哉！善哉！请问三阳相得，何故凶衰乎？”“善哉，子之问也，得其意。然三阳者，应天阳、地阳、人阳。三尽阳也，无一

阴；三尽君也，无一臣；三尽男也，无一女；名为灭亡之路，无后之道也。不敢复传类，不而复相生成，故凶也。是所谓有天而无地，有日而无月，有上而无下，有表而无里，天上名此为立败之纪，故恶之、禁之也。”“善哉！愚生过问此，甚畏之矣。”“子知畏之，生之根也；不知畏之，凶之门也。”“唯唯。”

烧下田草诀第二百一十

“请问下田草宁可烧不？”“天上不禁烧也，当烧之。”“独何故，当烧之乎？愿闻之。”“然，草者，木之阴也，与乙相应。木者，与甲相应。甲者，阳也，与木同类，故相应也。乙者，阴也，与草同类，故与乙相应也。乙者畏金，金者伤木，木伤则阳衰，阳衰则伪奸起，故当烧之也。

“又天上言，乙亦阴也，草亦阴也，下田亦土之阴也，三阴相得，反共生奸。故玄武居北极阴中，阴极反生阳。火者，阳也，阴得阳而顺吉，生善事。故天上相教，烧下田草以悦阴，以兴阳，故烧之也。天上亦然也，甲者，天上木也；乙者，天上之草。”

“寅与卯何等也？”“然，寅者亦阳，地上木也；卯者阴也，地上之草也。此四事，俱东行也。但阳者称木，阴者称草，此自然之法，天上之经也。吾不敢欺真人也。子为天问事决疑，吾为天说事，二人共职，共理阴阳，除天地之病，令帝王不愁苦，万二千物各得其所，莫不悦喜而出见，无有冤结者也。”“善哉善哉！”“然，真人可谓知道矣。”“不敢不敢。”“然，学而问道，有何谢乎？”“唯唯。”“系之胸心，无有去时。”“善哉善哉！学问得其数矣。”

天神考过拘校三合诀第二百一十一

“今天上良善平气至，常恐人民有故犯时令而伤之者，今天上

诸神，共记好杀伤之人，畋射渔猎之子。不顺天道而不为善，常好杀伤者，天甚咎之，地甚恶之，群神甚非之。

“今恐小人积愚，不可复禁，共淹污乱洞皇平气，故今天之大急，部诸神共记之，日随其行，小小共记而考之，三年与闰并一中考，五年一大考。过重者则坐，小过者减年夺算。三世一大治，五世一灭之。故今天上集三道行文书，群神共记过，断好杀伤刑罚也，而兴乐，地上亦然。

“真人幸为善，常欲有德于皇天，而怜帝王愁苦，时气不和，实咎在人好杀伤，畋射渔猎，共兴刑罚，常有共逆天地之心意。故使久乖乱不调，帝王前后，得愁苦焉，是重过也。真人幸欲常有功于天，有恩于帝王，今天上积疾毒之。群神教吾言，故今以文付真人，归有德君，以示天下。人得文各自深省，思过失，念书言天。今良平气俱至，不喜人为嫉贼，吾知天上有此言，今敢不下道之？不言恐为嫉贼，害在吾身。吾不敢犯也，故以事报，诸真人慎之。真人不言，害在子身；以示凡人，愚人欲犯之，害在其身，天亦不复过责真人也。

“自今以往，天乃兴用群神，使行考治人。天上亦三道集行文书以记过，神亦三道行文书以记过，故人亦三道行文书以记过，故人取象于天，天取象于人。天地人有其事，象神灵，亦象其事法而为之。故鬼神精气于人谏亦谏，常兴天地人同时。是故神应天气而作，精物应地气而起，鬼应人治而斗。此三者，天地中和之疾使，随神气而动作，应时而往来，绝洞而无间，往来难知处。

“故今天道传治，与往古殊异，以今占古多不中，以古占今不复应。故古文衰竭难复用，用之不比中，又有集处真真文。故天上言，拘校前后三合，取中善者以明事，以合意，然后天上道正，王道备，邪恶悉去，帝王大乐，乃无事，人自为谨，得天意。真人知此事重乎？”“唯唯。”“善哉！子知其意矣。”

右天上禁火以兴生断刑伤杀止畋射猎不顺天时气为天所恶记

见在知赤初受符更始文

三者为一家阳火数五诀第二百一十二

“下愚之生愿一请问，今天道当具，无不有无不包容也。天上何睹，何故一时悉欲生而急刑罚乎？”“善哉！子之难问，得其意。吾常甚好子之言，子之言，常发起吾意，使吾道兴。子向不能难问，谁复而难问者乎？故天道久断绝，闭而不通，天甚疾苦之。吾久悒悒，欲言无可与言者，故天道失其分理久矣，岁岁至岁，至于今。天运生圣人，使其语，无而尽解除其病者，故乃使真人自来，与吾相睹，乃一得为天具语。子难常独深得天意，安坐，为子悉陈道之。吾欲不言，畏天威也，故得子问者，辄欲言，无可匿也。真人亦知之邪？”“唯唯。”

“然，子解解矣。今天上所以尽悉欲生长，而急伤害者，天道常有格三气。其初一者好生，名为阳；二者好成，名为和；三者好杀，名为阴。故天主名生之也，人者主养成之，成者名为杀，杀而藏之。天地人三共同功，其事更相因缘也。无阳不生，无和不成，无阴不杀。此三者，相须为一家，共成万二千物。

“然天道本末中也，今者，天道初起以来，大周复反，来属人属阳。阳好生而恶杀，生者须乐，乃而合心为一相生，而中有杀气辄伤，不能相生成。子欲知其信实，比若胞中之子，不可有小害，辄伤死，死不复生，辄弃一人，为是连伤而不止，便绝灭无后世矣，一家无统绝去矣。故尤大急刑罚杀伤也。天道同，不常如此耳。今者大急，复更为真人察察分别之，使下古人大觉，知天道。今不欲杀伤决意，所以更为真人察察言者。俗人随吾，但无事习文辞，而作巧语也。故更为其陈刑天证。

“今甲子，天正也，日以冬至，初还反本。乙丑，地正也，物以布根。丙寅，人正也，平旦人以初起，开门就职。此三者，俱

天地人初生之始，物之根本也。

初生属阳，阳者，本天地人元气。故乾坎艮震，在东北之面，其中和在坎艮之间。阴阳合，生于中央，故凡怀妊者，在头下足上，中腹而居微。在中和之下，阳合者生，于最先发去，出其形气，投于他方者，此主天地人三气初生之处，物之更始，以上下不可有刑杀气居其中也。置其德气阳气，乃万物得遂生。如中有凶气，辄伤，故出其刑，去之也。

“今者天道大周更始，以上下纯阳治天地，故急断刑罚也。天者称神，阳亦称神，故今天使神治人。真人欲知吾书文与天相应不，自今以往，犯吾书文，欲好刑杀者，天上亦且考之，人亦且更急之，神亦且考之。天上地上，异处同谋，鬼神不与人同家，亦且同谋，是天平气且至也。天初气更始于天上，地初气更始于地下，人初气更始于中央。此三气，方俱始生，不欲见刑恶凶气，俱欲得见乐气，故自今以往，天与地乐断刑也。真人知之乎？”

“唯唯。愚生暗昧，以为天上行疾人为恶，而禁刑杀伤也，不意乃天地人在怀妊之气，更始之本元也。见天师说之，甚惶甚骇。”“子知惶且骇，可谓觉悟，知天道意矣。善哉，晓事生！戒此文慎无断绝，为身害。”“唯唯，不敢不敢。”“行去重之！凡人学问，各为身计，务顺天道。”“唯唯。”“出此天上禁忌勿藏。”

“唯唯。请问天道何故正以今为大周，为元初，乃更大数考正文哉？”“善乎！子之难问也，大得天心意。然，今者五阳之上长也，五火之始也。火之最上者，上为天，为日月之色者。火赤与天同色，天上色赤，火亦赤，赤者乃称神。天与神者常昌，得凡事之元，是故十一月为天正。天上亦然，故其物气赤，赤者日始还反，其初九气属甲子，为六甲长上首也。甲者为精，为凡事之心，故甲最先出于子，故上出为心星，故火之精神，为人心也。人心之为神圣，神圣人心最尊真善，故神圣人心乃能造作凡事，为其初元首。故神圣之法，乃一从心起，无不解说。故赤之盛者，为

天，为日，为心。天与日与心常明，无不而照察，故自今以往，行此道者，奸邪之属悉绝去矣。夫阳之生者，于幽冥之中，是故阳气起于北，而出于东，盛于南，而衰消于西，天之为法如此矣。”

“善哉！愿闻今阳之生者，何故正于幽冥中乎？”“夫生者，皆反其本，阴阳相与合乃能生，故且生者，悉复其初始也。天地未分一初起之时，乃无有上下日月三光，上下洞冥，洞冥无有分理。虽无分理，其中内自有上下左右表里阴阳，具俱相持，而不分别。若阴阳相持，始共生，其施洞洞，亦不分别，已生出，然后头足具。何知阴阳之初生之始如是矣？故人今将变化而施生者，悉往就幽冥闲处，天使不忘其本也。人初受天地之法，是其先也，故天使其不忘也。”“善哉善哉！见皇天师言，乃知分理也。”“子可谓易示晓矣。”

“请问阳与火何独伍乎？”“行气者各自有伍，非独火也。金火最为伍，赤帝之长。故《天策书》非云邪？‘丙午丁巳为祖始。’始者，先也，首也，故书言祖始也。万事之始，从赤心起，心者洞照知事。阳始于阴中，亦洞照，故水者，外暗内明而洞照也，中有阳精也。故阳始起于北，而阴始起于南，十一月地下温，五月地下寒。”

“今阴阳始起，何不于天上而正于地中乎？”“善哉！子之难问也。然地为母，父施于母，故于阴中也，其施阳精，同始发于天耳。阳者，其化始气也，微难睹，入阴中成形，乃著可见，故记其阴中，不记其阳也。”

“今天雨雪，同是其施化之道，见可睹，而言阳施精，微不可睹乎？”“善哉，子之言也，难得其意。欲为真人分别说之，恐天道大形见，故不为子说也。然恐真人心恨，夫为人师，为人上者难。请安坐，为子微说之。天雨雪，造将为之时，呼吸但气耳，阴阳交相得，乃施可睹。于此之时，天气下，地气上，合其施，故雨雪有形而可见也。”“请问：今或有山溃云上，皆可睹，而言不

可睹，何也？欲不问，苦悒悒，今故具问之，为弟子，不谦不也，不问无以得知之，致当问之，无所疑也。”“诺，为子微说之，不可穷极。然云雨溃山，此者阴之盛怒，而不自忍伤阳，化凶事也，非善变也。有伤于化之道，阴之失也，阴之伤也。真人勿复穷问，天道亦不可察察尽言也。子自思其意。”“唯唯。”“行去。”

道佑三人诀第二百一十三

真人再拜：“谨问天师道，太平气至，谁者当宜道哉？谁者不宜道乎？”“善哉！子问事也。夫道与人，比若风雨，为者则善，不为则已。好为者，则其人也；不好为者，即非其人也。为者不用力，易开通者，即是其人也。不开不通，终日无成功，即非其人也。为之即吉，不为则凶，是其人也。不为之，其人自吉善，无所疾苦，已为之后，反有所疾苦，即非其人也。又凡人自养，不可不详察也。夫道者，乃正人之符也。疾病鬼物者，乃邪恶之阶路也。贼杀良民之盗贼也。或见人且入正道，因反怒人，与人争斗，于人为正道，反凶不为善，反安隐于等之间，不可不谨详自精者。得道则吉，失道则凶也，死生之命，不可自易而不谨详也。”

“善哉善哉！愚生已解矣。”“然，真人既问疑事，且告真人天要语。吾道之所以而长久养者，人而乐道乐德乐仁，忽于凡事，独贪生耳，道正长于养守此二人也。过此而下者，吾道不而长久养也。”

“何哉？夫人道乃无不覆盖，何故独有此三人，不宥余哉？”“然，善哉，子之难问也，得其意。夫大道之出也，人皆蒙之恩，乃及草木，莫不化为善，皆得其所，俱而各竟其天年。夫无道德不仁，不可久养也。”“何哉？”“然，但以其不好道德仁也。”“夫好道德仁，何故独可久养哉？愿闻其意。”“然，子晓事生哉！其问事绝诀也，详听，为子分别言其意。”“唯唯。”

“然，是好道德仁，此三人皆有三统之命。乐好道者，命属天；乐好德畜养者，命属地；乐好仁者，命属人。此三人者，应阴阳中和之统，皆有录籍，故天上诸神，言吾文能养之也，行不若此，亦无录籍，故吾文不能久养之也。今太平气至，无奸私，故不而久养奸恶之人也。不如往者内乱之时，能包养恶人也。”

“愿闻其竟说。”“然，奸邪恶气出活者，反能久养奸恶之人也，而不能久养善人者，是其众害多，善者少也，比犹若大寒至而热气衰也。今正气至，乃不能久养奸恶之人，比若阳气至而阴气消亡也。夫太阳上赤气至，乃火之王精也。火之王者乃光，上为日。日者乃照察奸恶人，故言不得为非，故不容恶人也。又道者主生，德者主养，仁者主用心故爱。春即生，夏者即养，人则用心治理，养长万物。故太阳所生养长，用心最劳苦，此之谓也。”

“善哉善哉！愚生重闻命乎！”“然，安坐，为子更有所修解。”“唯唯。”“一事学道，而大度者在天，中度者在神灵，小度者在人也。二事学德，而大度者在天，中度者在神灵，小度者在人也。三事学仁，而大度者在天，中度者在神灵，小度者在人也。四事学官，而大度者在天，中度者在神灵，小度者在人也。五者好畜聚财业，大多者在天，中多者在神灵，小多者在人也。然此五事，大度中度小度，一由力之，归命于天，归德于地，归仁于人。守此三事学身，以贤心善意，思之惟之，身乃可成；积之聚之，神且自生；守之养之，道且自成；乐之好之，身且自兴。天道无亲无疏，付归善人。

“是故天自力行道，日一周。所以一周者。凡物之生，悉法六甲五行四时而生，一气不至，物有不具，则其生不足不调矣。为人君上父母，而不调大过也，故天日一周，自临行之也。所以自临行之者，假令子水也，但有水气未周，五行气不足，四时气不周，故为行而临之。甲加其上，有木行，有春气。丙加其上，有火行，有夏气。戊加其上，有土行，有四季中央之气。庚加其上，

有金行，有秋气。壬加其上，有水行，有冬气。五身已周，四气已著，乃凡物得生也。天地施化得均，尊卑大小皆如一，乃无争讼者，故可为人君父母也。

“夫人为道德仁者，当法此，乃得天意，不可自轻易而妄行也。天道为法如此，而况人乎？故上士法天，其道乎！中士法地，其德乎！下士法人，其仁乎！过此而下者，不属于人，故与禽兽草木同乎无常命。真人得吾文书，自深思其要意。缘而无善，与天相得同事也？与吾文反者，乃天地之怨也，吾亦不耐也。吾文书所恶，正是也，真人慎之！以付上士，归县官，示凡人，自今以往，天与古异。”“善哉善哉！”

右分别太平文出所宜所不宜诀。

清 静 经

(三国) 葛玄

老君曰：大道无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名，长养万物。吾不知其名，强名曰道。

夫道者，有清有浊，有动有静。天清地浊，天动地静。男清女浊，男动女静。降本流末，而生万物。清者浊之源，静者动之基。人能常清静，天地悉皆归。

夫人神好清而情扰之，人心好静而欲牵之。常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生，三毒消灭。所以不能者，为心未澄，欲未遣也。能遣之者，内观于心，心无其心，外观于形，形无其形；远观于物，物无其物。三者既悟，唯见于空。观空亦空，空无所空；所空既无，无无亦无；无无既无，湛然常寂。寂无所寂，欲岂能生？欲既不生，即是真静。真静应物，真常得性。常应常静，常清静矣。如此真静，渐入真道。既入真道，名为得道。虽名得道，实无所得。为化众生，名为得道。能悟之者，可传圣道。

老君曰：上士无争，下士好争；上德不德，下德执德。执着之者，不名道德。

众生所以不得真道者，为有妄心。既有妄心，即惊其神；既惊其神，即着万物；既着万物，即生贪求；既生贪求，即是烦恼。烦恼妄想，忧苦身心，便遭浊辱。流浪生死，常沉苦海，永失真道。真常之道，悟者自得。得悟道者，常清静矣。

上清黄庭内景经

(西晋) 魏华存

上清章第一

上清紫霞虚皇前，太上大道玉晨君。闲居蕊珠作七言，散化五形变万神。是为黄庭作内篇，琴心三叠舞胎仙。九气映明出霄间，神盖童子生紫烟。是曰玉书可精研，咏之万遍升三天。千灾以消百病痊，不惮虎狼之凶残，亦以却老年永延。

上有章第二

上有魂灵下关元，左为少阳右太阴。后有密户前生门。出日入月呼吸存。炁气所合列宿分，紫烟上下三素云。灌溉五华植灵根，七液洞流冲庐间。回紫抱黄入丹田，幽室内明照阳门。

口为章第三

口为玉池太和宫，漱咽灵液灾不干。体生光华气香兰，却灭百邪玉炼颜。审能修之登广寒。昼夜不寐乃成真，雷鸣电激神泯泯。

黄庭章第四

黄庭内人服锦衣，紫华飞裙云气罗。丹青绿条翠灵柯，七蕤玉龠闭两扉，重掩金关密枢机。玄泉幽阙高崔巍，三田之中精气微。娇女窈窕翳霄晖，重堂焕焕扬八威。天庭地关列斧斤，灵台盘固永不衰。

中池章第五

中池内神服赤珠，丹锦云袍带虎符。横津三寸灵所居，隐芝翳郁自相扶。

天中章第六

天中之岳精谨修，灵宅既清玉帝游。通利道路无终休，眉号华盖覆明珠。九幽日月洞虚元，宅中有真常衣丹。审能见之无疾患，赤珠灵裙华倩粲。舌下玄膺生死岸，出青入玄二炁焕，子若遇之升天汉。

至道章第七

至道不烦诀存真，泥丸百节皆有神。发神苍华字太元，脑神经根字泥丸，眼神明上字英玄，鼻神玉垄字灵坚，耳神空闲字幽田，舌神通命字正伦，齿神腭锋字罗千。一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房。方圆一寸处此中，同服紫衣飞罗裳。但思一部寿无穷，非各别住居脑中。列位次坐向外方，所存在心自相当。

心神章第八

心神丹元字守灵，肺神皓华字虚成。肝神龙烟字含明，翳郁导烟主浊清。肾神玄冥字育婴，脾神常在字魂停。胆神龙曜字威明。六腑五脏神体精，皆在心内运天经。昼夜存之自长生。

肺部章第九

肺部之宫似华盖，下有童子坐玉阙。七元之子主调气，外应中岳鼻脐位。素锦衣裳黄云带，喘息呼吸体不快。急存白元和六气，神仙久视无灾害。用之不已形不滞。

心部章第十

心部之宫莲含华，下有童子丹元家。主适寒热荣卫和，丹锦飞裳披玉罗。金铃朱带坐娑娑，调血理命身不枯，外应口舌吐玉华。临绝呼之亦登苏，久久行之飞太霞。

肝部章第十一

肝部之宫翠重里，下有青童神公子。主诸关镜聪明始，青锦披裳佩玉铃。和制魂魄津液平，外应眼目日月精。百病所鍾存无英，同用七日自充盈。垂绝念神死复生，摄魂还魄永无倾。

肾部章第十二

肾部之宫玄阙圆，中有童子冥上玄。主诸六腑九液源，外应两耳百液津。苍锦云衣舞龙幡，上致明霞日月烟。百病千灾急当存，两部水王对生门，使人长生升九天。

脾部章第十三

脾部之宫属戊巳，中有明童黄裳里。消谷散气摄牙齿，是为

太仓两明童。坐在金台城九重，方圆一寸命门中。主调百谷五味香，辟却虚羸无病伤。外应尺宅气色芳，光华所生以表明。黄锦玉衣带虎章，注念三老子轻翔，长生高仙远死殃。

胆部章第十四

胆部之宫六腑精，中有童子曜威明。雷电八振扬玉旌，龙旗横天掷火铃。主诸气力摄虎兵，外应眼童鼻柱间。脑发相扶亦俱鲜，九色锦衣绿华裙。佩金带玉龙虎文，能存威明乘庆云，役使万神朝三元。

脾长章第十五

脾长一尺掩太仓，中部老君治明堂。厥字灵元名混康，治人百病消谷粮。黄衣紫带龙虎章，长精益命赖君王。三呼我名神自通，三老同坐各有朋。或精或胎别执方，桃核合延生华芒。男女回九有桃康，道父道母对相望。师父师母丹玄乡，可用存思登虚空。殊途一会归要终，闭塞三关握固停。含漱金醴吞玉英，遂至不饥三虫亡。心意常和致欣昌，五岳之云气彭亨。保灌玉庐以自偿，五形完坚无灾殃。

上睹章第十六

上睹三元如连珠，落落明景照九隅。五灵夜烛焕八区，子存内皇与我游。身披凤衣衔虎符，一至不久升虚无。方寸之中念深藏，不方不圆闭牖窗。三神还精老方壮，魂魄内守不争竞。神生腹中衔玉珰，灵注幽阙那得丧。琳条万寻可荫仗，三魂自宁帝书命。

灵台章第十七

灵台郁蔼望黄野，三寸异室有上下。间关营卫高玄受，洞房紫极灵门户。是昔太上告我者，左神公子发神语。右有白元并立处，明堂金匱玉房间。上清真人在吾前，黄裳子丹气频频。借问何在两眉端，内侠日月列宿陈，七曜九元冠生门。

三关章第十八

三关之内精气深，九微之内幽且阴。口为天关精神机，足为地关生命扉，手为人关把盛衰。

若得章第十九

若得三宫存玄丹，太一流珠安昆仑。重中楼阁十二环，自高自下皆真人。玉堂绛宇尽玄宫，璇玑玉衡色兰玕。瞻望童子坐盘桓，问谁家子在我身。此人何去入泥丸，千千百百自相连。一一十十似重山，云仪玉华侠耳门。赤帝黄老与我魂，三真扶骨共房津。五斗焕明是七元，日月飞行六合间。帝乡天中地户端，面部魂神皆相存。

呼吸章第二十

呼吸元气以求仙，仙公公子似在前。朱鸟吐缩白石源，结精育胞化生身。留胎止精可长生，三气右回九道明。正一含华乃充盈，遥望一心如罗星。金室之下可不倾，延我白首反孩婴。

琼室章第二十一

琼室之中八素集，泥丸夫人当中立。长谷玄乡绕郊邑，六龙散飞难分别。长生至慎房中急，何为死作令神泣。忽之祸乡三灵歿，但当吸气录子精。寸田尺宅可治生，若当决海百渎饮。叶去树枯失青青，气亡液漏非己形。专闭御景乃长宁，保我泥丸三奇灵。恬淡闲视内自明，物物不干泰而平。慙矣匪事老复丁，思咏玉书入上清。

常念章第二十二

常念三房相通达，洞视得见无内外。存漱五芽不饥渴，神华执巾六丁谒。急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。起自形中初不阔，三官近在易隐括。虚无寂寂空中素，使形如是不当污。九室正虚神明舍，存思百念视节度。六腑修治勿令故，行自翱翔入云路。

治生章第二十三

治生之道了不烦，但修洞玄与玉篇。兼行形中八景神，二十四真出自然。高拱无为魂魄安，清静神见与我言。安在紫房帷幕间，立坐室外三五玄。烧香接手玉华前，共入太室璇玑门。高研恬淡道之园，内视密盼尽见真。真人在己莫问邻，何处远索求因缘。

隐影章第二十四

隐景藏形与世殊，含气养精口如朱。带执性命守虚无，名入

上清死录除，三神之乐由隐居。倏欵游遨无遗忧，羽服一整八风驱。控驾三素乘晨霞，金辇正位从玉舆。何不登山诵我书，郁郁窈窈真人墟。入山何难故踌躇，人间纷纷臭如帑。

五行章第二十五

五行相推反归一，三五合气九九节。可用隐地回八术，伏牛幽阙罗品列。三明出于生死际，洞房灵象斗日月。父曰泥丸母雌一，三光焕照入子室。能存玄真万事毕，一身精神不可失。

高奔章第二十六

高奔日月吾上道，郁仪结璘善相保。乃见玉清虚无老，可以回颜填血脑。口衔灵芝携五星，腰带虎篆佩金珰，驾欵接生宴东蒙。

玄元章第二十七

玄元上一魂魄炼，一之为物叵卒见。须得至真始顾盼，至忌死气诸秽贱。六神合集虚中宴，结珠固精养神根。玉匙金龠常完坚，闭口屈舌食胎津，使我遂炼获飞仙。

仙人章第二十八

仙人道士非有神，积精累气以为真。黄童妙音难可闻，玉书绛简赤丹文。字曰真人巾金巾，负甲持符开七门。火兵符图备灵关，前昂后卑高下陈。执剑百丈舞锦幡，十绝盘空扇纷纭。火铃冠霄坠落烟，安在黄阙两眉间，此非枝叶实是根。

紫清章第二十九

紫清上皇大道君，太玄太和侠侍端。化生万物使我仙，飞升十天驾玉轮。昼夜七日思勿眠，子能修之可长存。积功成炼非自然，是由精诚亦守一。内守坚固真之真，虚中恬淡自致神。

百谷章第三十

百谷之实土地精，五味外美邪魔腥。臭乱神明胎气零，那从反老得还婴。三魂忽忽魄糜倾，何不食气太和精，故能不死入黄宁。

心典章第三十一

心典一体五脏王，动静念之道德行。清洁善气自明光，坐起吾俱共栋梁。昼日曜景暮闭藏，通达华精调阴阳。

经历章第三十二

经历六合隐卯酉，两肾之神主延寿。转降适斗藏初九，知雄守雌可无老，知白守黑见坐守。

肝气章第三十三

肝气郁勃清且长，罗列六腑生三光。心精意专内不倾，上合三焦下玉浆。玄液云行去臭香，治荡发齿炼五方。取津玄膺入明堂，下溉喉咙神明通。坐侍华盖游贵京，飘飘三清席清凉。五色云气绝青葱，闭目内眄自相望。使诸心神还自崇，七玄英华开命

门。通利天道存玄根，百二十年犹可还。过此守道诚甚难，唯待九转八琼丹。要复精思存七元，日月之华救老残，肝气周流终无端。

肺之章第三十四

肺之为气三焦起，视听幽冥候童子。调理五华精发齿，三十六咽玉池里。开通百脉血液始，颜色生光金玉泽。齿坚发黑不知白，存此真神勿落落。当忆紫宫有座席，众神合会转相索。

隐藏章第三十五

隐藏羽盖看天舍，朝拜太阳乐相呼。明神八威正辟邪，脾神还归是胃家。耽养灵根不复枯，闭塞命门保玉都。万神方胙寿有余，是谓脾建在中宫。五脏六腑神明主，上合天门入明堂。守雌存雄顶三光，外方内圆神在中。通利血脉五脏丰，骨青筋赤髓如霜。脾救七窍去不祥，日月列布设阴阳。两神相会化玉英，淡然无味天人粮。子丹进饌肴正黄，乃曰琅膏及玉霜。太上隐环八素琼，溉益八液肾受精。伏于太阴见我形，扬风三玄出始青。恍惚之间至清灵，戏于飘台见赤生。逸域熙真养华荣，内盼沉默炼五形。三气徘徊得神明，隐龙遁芝云琅英。可以充饥使万灵，上盖玄玄下虎章。

沐浴章第三十六

沐浴盛洁弃肥薰，入室东向诵玉篇。约得万遍义自鲜，散发无欲以长存。五味皆至正气还，夷心寂闷勿烦冤。过数已毕体精神，黄华玉女靠子情。真人既至使六丁，即授隐芝大洞经。十读

四拜朝太上。先谒太帝后北向，黄庭内经玉书畅。授者曰师受者盟，云锦凤罗金钮缠。以代割发肌肤全，携手登山歃液丹。金书玉景乃可宣，传得审授告三官。勿令七祖受冥患，太上微言致神仙，不死之道此其文。

太上黄庭外景经

(西晋) 魏华存

太上闲居作七言，解说身形及诸神。上有黄庭下关元，后有幽阙前命门。呼吸庐间入丹田，玉池清水灌灵根。审能修之可长存，黄庭中人衣朱衣。关门壮龠合两扉，幽阙侠之高巍巍。丹田之中精炁微，玉池清水上生肥。灵根坚固老不衰，中池有士衣赤衣。田下三寸神所居，中外相距重闭之。神庐之中当修理，玄膺炁管受精符。急固子精以自持，宅中有士常衣绛。子能见之可不病，横立长尺约其上。子能守之可无恙，呼吸庐间以自偿。保守完坚身受庆，方寸之中谨盖藏。精神还归老复壮，侠以幽阙流下竟。养子玉树令可壮，至道不烦无旁午。灵台通天临中野，方寸之中至关下。玉房之中神门户，皆是公子教我者。明堂四达法海源，真人子丹当吾前。三关之中精气深，子欲不死修昆仑。绛宫重楼十二级，宫室之中五炁集。赤城之子中池立，下有长城玄谷色。长生要妙房中急，弃捐淫欲专守精。寸田尺宅可理生，系子长留心安宁。观志游神三奇灵，闲暇无事心太平。常存玉房神明达，时念太仓不饥渴。役使六丁玉女谒，闭子精路可长活。正室之中神所舍，洗身自理无敢污。历观五脏视节度，六腑修治洁如素。虚无自然道之故，物有自然事不烦。垂拱无为身体安，虚无之居在帟间。寂寞旷然口不言，恬淡无欲游德园。清净香洁玉女存，修德明达道之门。

作道优游深独居，扶养性命守虚无。恬淡无为向思虑，羽翼已成正扶疏。长生久视乃飞去，五行参差同根节。三五合炁要本一，谁与共之斗日月。抱玉怀珠和子室，子能知之万事毕。子自有之持勿失，即得不死入金室。出日入月是吾道，天七地二回相守。升降进退合乃久，玉石落落是吾宝。子自有之何不守，心晓根基养华采。服天顺地合藏精，九原之山何亭亭。中有真人可使令，内阳三神可长生，七日之五回相合。昆仑之山不迷误，蔽以

紫宫丹城楼。侠以日月如连珠，万岁昭昭非有期。外本三阳神自来，内养三阴可长生。魂欲上天魄入泉，还魂返魄道自然。

璇玑悬珠环无端，迅牝金禽身完坚。载地悬天周乾坤，象以四时赤如丹。前仰后卑各异门，送以还丹与玄泉。象龟引炁至灵根，中有真人巾金巾。负甲持符开七门，此非枝叶实是根。昼夜思之可长存，仙人道士非有神。积精所致为专年，人尽食谷与五味。独食太和阴阳炁，故能不死天相既。试说五脏各有方，心为国主五脏主。意中动静炁得行，道自持我神明光。昼日昭昭夜自守，渴自饮浆饥得饱。经历六饮藏卯酉，转阳之阴藏于九，常能行之不知老。肝之为炁修而长，罗列五脏生三光。上合三焦道饮浆，精候天地长生道，我神魂魄在中央。精液流泉去臭香，立于玄膺含明堂。通我华精调阴阳。伏于玄门候天道，近在我身还自守。清静无为神留止，精气上下关分理，七孔已通不知老。还坐天门候阴阳，下于喉咙神通明。过华盖下清且凉，入清虚渊见吾形。期成还丹可长生，还过华池动肾精。望于明堂临丹田，将使诸神开命门。通利天道藏灵根，阴阳列布如流星。肝气似环终无端，肺之为炁三焦起。伏于天门候故道，清液醴泉通六府。随鼻上下开二耳，窥视天地存童子。调和精华理发齿，颜色光泽不复白。下于喉咙何落落，诸神皆会相求索。下入绛宫紫华色，隐藏华盖通神庐。专守心神传相呼，观我神明辟诸邪。脾神还归依大家，藏养灵根不复枯。至于胃管通虚无，闭塞命门似玉都。寿传万岁将有余，脾中之神游中宫。朝会五神和三光，上合天炁及明堂。通利六府调五行，金木水火土为主。通利血脉汗为浆，二神相得下玉英，上禀元气年益长，循护七窍去不祥。日月列布张阴阳，伏于太阴成其形，五脏之法主肾为精，出入二气入黄庭。呼吸虚无见吾形，强我筋骨血脉成。恍惚不见过清灵，坐于庐下观小童。旦夕存在神明光，出于无门入无户。恬淡无欲养华根，服食玄气可遂生。还返七门饮太渊，通我喉咙过清灵，问于仙道与

奇功。服食灵芝与玉英，头戴白素足丹田。沐浴华池灌灵根，三府相得开命门。五味皆至善炁还，大道荡荡心勿烦，被发行之可长存，吾言毕矣勿妄传。

抱朴子内篇

(西晋) 葛洪撰

畅 玄

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。沦大幽而下沉，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，徊旋四七，匠成草昧，譬策灵机，吹嘘四气，幽括冲默，舒阐粲尉，抑浊扬清，斟酌河渭，增之不溢，挹之不匱，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。鲜华艳彩，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，虽顾盼为生杀之神器，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，郑舞纷纍以蜚施，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，临深则俯揽以遗朝饥，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，实理势之攸召，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，蓝缕带索，不以贸龙章之晔晔也。负步杖策，不以易结驷之骆驿也。藏夜光于蒿岫，不受他山之攻。沉灵甲于玄渊，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，居平味淡，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。不以臭鼠之琐琐，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，谤讟何足以威之乎？常无心于众烦，而未始与物杂也。

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，盖世人之所为载体企及，而达者之所为寒心而凄怆者也。故至人嘿《韶》、《夏》而韬藻梲。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。俯无倨鹜之呼，仰无亢极之悔。人莫之识，邈矣辽哉！

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、婴、随、郾之辩，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，使紫青重纆，玄牡龙峙，华轂易步趋，鼎饌代耒耜，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？而聾夫谓之无声焉，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，玮晔之鳞藻哉？故聾瞽在乎形器，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、孔子在昔矣。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，本钩末乖，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，而有萧丘之寒焰；重类应沉，而南海有浮石之山；轻物当浮，而舂柯有沉羽之流。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，水蛭为蛉，苡苓为蛆，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，其何故哉？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，世人犹鲜能甄别，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，何为汲汲使乌狗之伦？知有之何所索乎？而怪于未尝知也？目察百步，不能了了，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。又以住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，研核有无。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，决在于志，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，欲得恬愉淡泊，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，艳容伐其根荄，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，何止若是。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。猷诔之输，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，砰磕嘈囂，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，混人社稷，驱合生人，投之死地，孤魂绝域，暴骸腐野，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；汉武帝使天下嗷然，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，夏有儒仲环堵之映，欲经远而乏舟车之用，欲有营而无代劳之役。入无绮纨之娱，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。又桀太所知，实自浅薄，饥渴荣贵，冒干货贿，徇虚妄于苟且，忘祸患于无为，区区小子之奸伪，岂足以证天下之无仙哉？昔勾践式怒蛙，戎卒争蹈火；楚灵爱细腰，国人多饿死；齐桓嗜异味，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，视爵位如饕，见印绶如纆经，视金玉如土粪，睹华堂如牢狱，岂当扼腕空言，以侥幸荣华，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。噎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，酤营者不可非杜仪之为酒。岂可以栾太之邪伪，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，在男为觊，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鬼神。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，得其征验，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，桀侯之止民家，素姜之说讖纬，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，与并蠖论海也。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；以蚊鼻之缺，捐无价之淳钧。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。刍蕘之言，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。又不信骡及驱骹，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？

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，消玉为飴，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，猿寿五百岁变为玃，玃寿千岁。蟾蜍寿三千岁，麒麟寿二千年。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：江淮间居人为儿时，以龟支床，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？

故太丘长颍川陈仲弓，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，上巔有穿穴，乃以器盛糲之，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，见冢角有一物，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，狙狴鼃蠃，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，金天据九竽以正时，帝轩俟凤鸣以调律，唐尧观蓂莢以知月，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。鸛鷥见周家之盛，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，仰望云物之征祥，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，而伧傜有入神之巧，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，以啄木之护龋齿，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，桑扈易鸡鸭之足，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

草而免丝菱，川蟹不归而蛭败，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，结巾投地而免走，针缀丹带而蛇行，瓜果结实于须臾，龙鱼滂漭于盘盂，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，信而有征。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，云舆霓盖，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，膳可以咀茹华琼，势可以总摄罗丰，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，或委华骝而饕蛟龙，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？

抱朴子答曰：有之。按《玉钤经中篇》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。

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大半矣，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？夫饮玉饴则知浆苺之薄味，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，此是借铜之劲以扞其肉也。金丹入身中，沾洽荣卫，非但铜青之外傅矣。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，无所先入，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？

又诸小辑丹方甚多，然作之有浅深，故力势不同，虽有优劣，转不相及，犹一醑之酒，不可以方九醞之醇耳。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，亦何缅邈之无限乎？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，谓之虚文。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，或以美女荒沉丝竹，或耽沦绮纨，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，漉汔之。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，而不得之者，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，亦何惜于试之。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，而道述尤难明于他事者也。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，诟必便是至愚，而皆不及世人耶？又或虑于求长生，倘其不得，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、礬石、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。又以在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，常沉之三泉之下；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，并轻以其方传之也。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。余一十二斤，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，未滿三日者，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，及神室祭醯合之，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》，道士张盖躋精思于岷山石室中，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《羨门子丹法》，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，则可以步行水上，长居渊中矣。

又《赤松子丹法》，取千岁藁汁及矾桃汁淹丹，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》，取乌鵒之未生毛羽者，以真丹和牛肉以吞之，至长，其毛羽皆赤，乃煞之，阴乾百日，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，和丹内鹄卵中漆之，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》，纳丹鹫腹中蒸之，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，著铜篴中，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，令入喉即活，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，内箬中沙中，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，沉之井中，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，谤訕评

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，令俗间愚人得经过闻见之，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、缙山、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、泞屿，及徐州之莘莒洲、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

清途，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，亦与余之无异也。

《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。

至 理

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，文子厘颜，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，岂能弃交修踪，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。乃呬吸宝华，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，引沉珠于五城，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，履蹻乾兑，招呼六丁，坐卧紫房，咀吸金英，晬晬秋芝，朱华翠茎，皎皎珍膏，溶溢霄零，治饥止渴，百疴不萌，逍遥戊巳，燕和饮平，拘魂制魄，骨填体轻，故能策风云以腾虚，并混舆而永生也。然梁尘之盈尺，非可求之漏刻，山溜洞彻，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。柞柳速朽者也，而燔之为炭，则可亿载而不败焉。猿豚以优畜晚卒，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，值阳和则郁葛而条秀。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，元化能剖腹以涤胃，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，漆叶青蘘，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，荠苳、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，分薯问祟，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，遂修导引，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，用里先生、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，此是行炁可以攘天灾

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，或但闻其声音言语，而善禁者以炁禁之，皆即绝，此是炁之可以禁鬼神也。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，伴侣皆使无有害者。又能禁虎豹及蛇蜂，皆悉令伏不能起。以气禁金疮，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，令一人手探撝取钱，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，尽捉掎彼山贼，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。

微 旨

抱朴子曰：余闻归同契合者，则不言信著；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，沉浮过于金羽，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，毫厘芒发之物，不以为难见。苟所不逮者，虽日月丽天之炤灼，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，甘于荼蓼而不识饴蜜，酣于醪醑而不赏醇醪。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，养性之有征哉？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，屡奔北而称宓孙、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。芒蜎宛转果核之内，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，岂独今战？

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。夫根荄不洞地，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，多储果蔬乎？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，有土地之明征。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，赈人之急，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，不佞谄阴贼，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，弄法受贿，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，欺给逛诈，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，则可便受吉利，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，行善不息，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，若以芥麦之生死，而疑阴阳之大气，亦不足以致远也。盖士所密勿而仅免，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，不沉不浮，绝险绵邈，崔嵬崎岖，和气绸缪，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。

塞 难

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，甕罍之邪正，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；鱼鳖之托水泽以孕育，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。螻蛄之育于醯醢，芝橘之产于木石，蛄蛆之滋于污淤，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；人不能使耳目常聪明，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，或聋盲顽聩，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、杨无春凋之悲矣！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，庄跷极恶而黄发：天之无为，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，信而有征，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，所尚有不易之性也。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，其所咨受，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，而非能沉静玄默，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，态色与淫志，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，慷慨思执鞭，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？

抱朴子答曰：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，研核有无者多矣，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，当途之伎，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，是何异以一寻之绋，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，神明不能变沉溺之性，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！”

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，犹常如此，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，皆不欲令已耳闻其炁出入之声，常令入多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐炁而鸿毛不动为侯也。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。但人性多燥，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，令人气艰难闭。又禁恚怒，多恚怒则炁乱，既不得溢，或令人发故，故鲜有能为者也。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，盖载其粗事，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，而巢、许不佐焉，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；四老凤戢于商洛，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，翠兰为茵床，绿叶为帟幕，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，况又加以委六亲于邦族，捐室家而不顾，背荣华如弃迹，绝可欲于胸心，凌嵩峻以独往，倡影响于名山，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，而沉遁放逸，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，子房出玄帷而反闾巷，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，沧海之混漾，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，羲和外景而热，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，櫜、枪、尤、矢，旬始绛纬，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：夫乘云蜚产之国，肝心不朽之民，巢居穴处，独目三首，马闲狗蹄，修臂交胶，黄池无男，穿胸旁口，廩君起石而泛土船，沙壹触木而生群龙，女娲地出，杜宇天堕，鼉飞犬言，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，少千之効伯率，圣卿之役肃霜，西羌以虎景兴，鲜卑以乘鳖强，林邑以神录王，庸、蜀以流尸帝，盐神婴来而虫飞，纵目世变于荆岫，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，公输飞木鸢之翩翩，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。

道 意

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。为声之声，为响之响，为形之形，为影之影，方者得之而静，圆者得之而动，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，亿万析，使其姓号至于无垠，去道辽辽，不迹远哉？

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，驰骋流遁，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，而徒烹宰肥膋，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，蓐尔之体，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，不能纡金根之轩，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，释愆责于邦家，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，冀其曲佑，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；孙主贵待华向，封以王爵，而不能延命尽之期。非牲牺之不博硕，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，而福禄永终；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，百病缘隙而结，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，田宅割裂以讫尽，篋柜倒装而无余。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，谷帛沦于贪浊之师巫，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，或致祸崇，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，阴之者众，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，而车马无颠覆之变，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；若面容惨戚，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，齿堕发白，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。

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。病或偶有愈者，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。助后作远职不在。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，谢以一牦。其目偶愈，便杀牦祭之。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？乃砍去便止也。

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，在亲故投之求恤焉，马乃令此人出外住，诈云是神人道士，治病无不手下立愈。又令辨士游行，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，以致福佑；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。任自然无方术者，未必不有终其天年者也。然不可以值暴鬼之横枉，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，时不沉阴，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。

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。夫迁为洽闻，旁综幽隐，沙汰事物之臧否，核实古人之邪正。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，而珠璧甚鲜；鸿隼屯飞，而鸾凤罕出；虺蜴盈数，而虬龙希觐；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，玉烛表升平之征，澄醴彰德洽之符，焚轮虹霓寢其袄，赭云商羊戢其翼，景耀高照，嘉禾毕遂，疫疠不流，祸乱不作，堦垒不设，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，好为訕毁，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。故赵害鸣犊，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？夫渊竭池漉，则蛟龙不游；巢倾卵拾，则凤凰不集；居言于室，而翔鸢不下；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，而即此清静也。夫入九室以精思，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，而道者履正以攘邪；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，魁然流摈，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，畴昔之所履。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，告顽令鄙，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。犹斥鷃之挥短翅，以凌阳侯之波，犹苍蝇之力弩质，以涉眩猿之峻，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，乃知鸕金之可陋。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，出携松羨于倒影之表，入宴常、阳于瑶房之中，曷为当侣狐貉而偶猿猱乎？所谓不知而作也。夫道也者，逍遥虹霓，翱翔丹霄，鸿崖六虚，唯意所造。魁然流溟，未为戚也。栖脂聚处，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？

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，五芝及饵丹砂、玉札、曾青、雄黄、雌黄、云母、太乙禹余粮，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，次则太乙禹余粮，次则石中黄子，次则石桂，次则石

英，次则石脑，次则石硫黄，次则石饴，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，一名托卢是也。或云仙人杖，或云西王母杖，或名天精，或名却老，或名地骨，或云苟杞也。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。若有力可饵之，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。真百部苗似拔葵，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，得而末之，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，有茎蒂连缀之，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《昌字内记》，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，烧之不可燃，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，以钬掘之可得也。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，得而未服之，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。黄蘗檀桓芝者，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，素叶似茛，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，其叶五色各具而不杂，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。又千岁燕，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；皎皎纯白名磷石，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，皆当先以茅屋溜水，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，癰痕消，白发黑，坠齿生，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，亦可以葱浆消之为饴，亦可饵以为丸，亦可烧以为粉，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。赤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，乃招合得圭璋环璧，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，亦可以浮石水蜂巢化，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，后入青龙山去。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。

南阳酆县山中有甘谷水，谷水所以甘者，谷上左右皆生甘菊，菊花坠其中，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，常使酆县月送甘谷水四十斛以为饮食。此诸公多患风痹及眩冒，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。又菊花与蕙花相似，直以甘苦别之耳，菊甘而蕙苦，谚言所谓苦如蕙者也。今所在有真菊，但为少耳，率多生于水侧，缙氏山与酆县最多，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。瞿服之百许日，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，齿不坠，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。又夜见面上有彩女二人，长二三寸，面体皆具，但为小耳，游其口鼻之间，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，俯而视文氏，因闻其相问，言此子中呼上否？其一人答言未可也。术一名山蓊，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，手上车驾也。林明子服术十一年，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，忽怠于神丹，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，以自稽持耳。

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。

二言徵。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，壬子壬午，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，齿坠更生，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，餐一斤金，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，勿传人，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。

辨 问

或问曰：若仙人必可得，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，易流通之俗，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。有入俗之高真，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，便为谓之圣。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。善图画之人者，则谓之画圣，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，撚盘缘案，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，丰林邃藪之鸟兽，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，拊之则痛，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，则似于谤訕周、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，弟子诘之，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。问郯子以鸟官，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：圣人所不能，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，范轶见斫而不入，鳖令流尸而更生，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，但以此法不可以训世，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》、《飞龟授帙》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，故远咨呈。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，而黄帝逮笄丑之嫫母，陈侯怜可憎之敦冶。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。周交嗜不美之菹，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。

极 言

或问曰：古人之仙人者，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，保全于既济；井不达泉，则犹不掘也；一步未至，则犹不往也。修途之累，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，羡门所以致云龙也。我志诚坚，彼何人哉？”

抱朴子曰：俗民既不能生生，而务所以杀生。夫有尽之物，不能给无已之耗；江河之流，不能盈无底之器也。凡人利入少而费用多者，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，入金谷而咨涓子，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，遂升龙以高躋，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，务在礼教，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，殷五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，可值数千万，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，蛇虺螫之，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，虽壅以膏壤，浸以春泽，犹不脱于枯瘁者，以其根荄不固，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。服食药物质者，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。然身中之所以为气为血者，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，咳唾凝沍于唇吻，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。钩器齐饮，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，古人方之于冰杯之盛汤，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；沉醉呕吐，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，不俗数数沐浴，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，所谓以明鉴给矇瞽，以丝竹娱聋夫也。

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，安可炫其沾以告之哉？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，或妄沾名，加之以伏邪饰伪，而好事之徒，不识其事伪者，徒多之进问，自取诬惑，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、治黄白、水琼瑶、化朱碧、凝

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！凌暑飚风，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，所以或为之者，恒病晚而多不成也。凡人之所汲汲者，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，此但能说死人之余言耳。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，直尔蹢迕，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，故为政者不尚文辩，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，便谓天下果无仙法。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，给买药之值者，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，由于夸诩，内抱贪浊，惟利是图，有所请为，辄强喑鸣，俯仰抑扬。若所知宝

秘乃深而不可得之状。其有所请，从其所求，俯仰含笑，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，捐妻子而不恤，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，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！夫搜寻仞之莖，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。此亦如窃钟柝物，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，欺与救恤死事无异也。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，发沉祟于幽翳，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，耻师授之暂劳，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，而刳劓之事，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，而蔽者憚焉。假令有人，耻迅走而待野火之烧蒸，羞逃风而致沉溺于重渊者，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。但惜美病而距恶石者，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。

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，使入肝；夏服荧惑赤气，使入心；四季之月食镇星黄气，使入脾；秋食太白白气，使入肺；冬服辰星黑气，使入肾。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，到后甲复向其旬之戌也。《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，以一九如鸡子许，投一斗水中，立成美酒。又有《黄帝云液泉法》，以麴米及七八种药合之，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，但一斛许重，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，脯腊饴脯枣栗鸡子之属，不绝其口。或大食肉而咽其汁，吐其滓，终日记口者数十斤，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，乘魁履刚，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。或以玉饴丸涂人身中；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，有月三服蕙苕子，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，使无辍阕，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，先有疹患者，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，顾盼皆药，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。或召六阴玉女，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，而闻人语之以所不决之事，

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，或有呵怒之者，亦勿答也。或有侍从晞晔，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，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，天俯地仰，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，以玄龟熏之，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，或以苦酒煮芜菁子令熟，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、斑鸠，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，渐乘罡气炁也。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，思其身有五玉。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、青牛道士熏身丸、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。

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，曾与左君于庐江铜山中试作，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，谓予为趣欲强通天下之不可通者。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，而卖治瘕之药，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，便云天下果无此道，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，伟方扇炭烧箬，箬中有水银。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，告伟曰，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。近者前庐江太守华令思，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。又宜入于深山之中，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，妄作酒酱醋羹臠犹不成，况大事乎？

余曾咨于郑君曰：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，干没逐利，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，皆可长生也，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，清平时了不值钱，今时不限价值而买之无也。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。凡方书中所名药物，又或与常药物同而实非者，如河上姹女，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，鸡头鸭跖、马蹄犬血、鼠尾牛膝，皆谓之血气之物也；见用缺盆覆盆、釜鬲大戟、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。乃令铸此铜以为簞，簞成以盛丹砂水。又以马屎火煨之，三十日发炉，鼓之得其金，即以为簞，又以盛丹砂水。又以马通火煨三十日，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，内生竹簞中，加石胆硝石各二两，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。

用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，于高中加微火上令沸，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

治雄黄内生竹箬中一斤，辄加硝石二两，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，但各异箬中耳。

小儿作黄金法

作大铁箆成，中一尺二寸，高一尺二寸。作小铁箆成，中六寸，莹磨之。赤石脂一斤，硝石一斤，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，以醴和，涂之小箆中，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，置小箆中，云母覆其上，铁盖镇之。取大箆居炉上，销铅注大箆中，没小箆中，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

作铁箆长九寸，径五寸，捣雄黄三斤，蚓蝼壤等分，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，内铜箆中，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，箆口赤，可寒发之，雄黄皆入著铜箆，复出入如前法。三斤雄黄精，皆下入著箆中，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，服一九，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，不能侵人；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；以慈石煮一丸，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，禹步掷虎狼蛇虺，皆即死；研一丸以书石即入石，书金即入金，书木入木，所书皆彻肌理，削治不可去也。卒死未经宿，以月建上水下一丸，令入咽喉，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。

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，山小则神小也。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，打击杀人；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，皆当先斋洁七日，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，可避不可攘，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；不以戊己之岁，四季之月入中岳；不以壬癸亥子之岁，十月十一月入北岳。不须入太华霍山恒山太山嵩高山，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，乃辛苦幽隐！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，伯夷密的镜照之，乃是群犬也。伯夷乃执烛起，佯误以烛烬蒸其衣，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，特《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，十一月己丑，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，不亦黷愚哉？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。余少有入山之志，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》云：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，所谓白日陆沉，日月无光，人鬼不能见也。又曰：求仙道入名山者，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：诺皋，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。三三比成既济卦，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，以五色绶各五寸，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。人入山，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，呼之则吉。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，唯有蝮蛇及青金蛇中人为至急，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，不得啗人，而其毒不泄，乃以牙啗大竹及小木，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，弥漫数十里中。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，因以物抑蛇头而手紫之；画地作狱以盛之，亦可捉弄也。虽绕头颈，不敢啗人也。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，思作吴蚣数千板，以衣其身，乃去，终亦不逢蛇也。或以干姜附子带之肘后，或烧牛羊鹿角熏身，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。又云日鸟及蠃龟，亦皆啖蛇。故南人入山，皆带蠃龟之尾，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。故南人因此未蜈蚣治蛇疮，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、及茅茷，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。戎咀赤苋汁，饮之涂之亦愈。五茄根及悬钩草菑藤，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，不必有綈縻之温，直使我不畏风湿，敢问其术也？

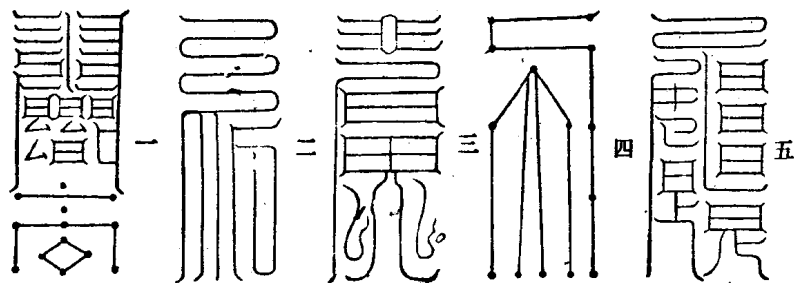
抱朴子曰：金饼散、三阳液、昌辛丸、葶草耐冬煎、独摇膏、茵芋玄华散、秋地黄血丸，皆不过五十日服之而止，可以十年不畏风湿。若服金丹大药，虽未升虚轻举，然体不受疾，虽当风卧湿，不能伤也。服此七药，皆谓始学道者耳。姚先生但服三阳液，便袒卧冰上，了不寒振。此皆介先生及梁有道卧石上，及秋冬当风寒，已试有验，秘法也。

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、蓬莱札，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，其阳日带雌，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。

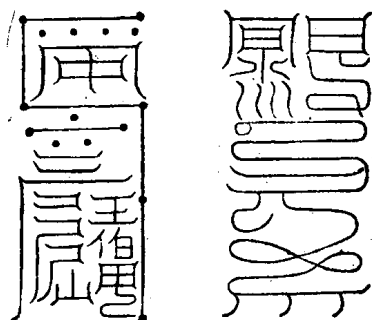
或问曰：辟山川庙堂百鬼之法。抱朴子曰：道士常带天水符，及上皇竹使符、老子左契、及守真一思三部将军者，鬼不敢近人也。其次则论百鬼录，知天下鬼之名，及《白泽图》、《九鼎记》，则众鬼自却。其次服鹑子赤石丸、及曾青夜光散、及葱实乌眼丸、及吞白石英祇母散，皆令人见鬼，即鬼畏之矣。

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。

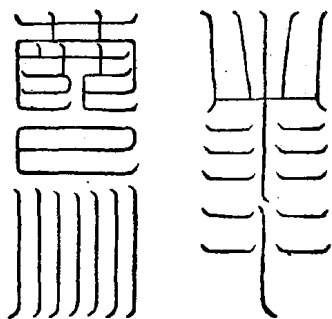
人仙符



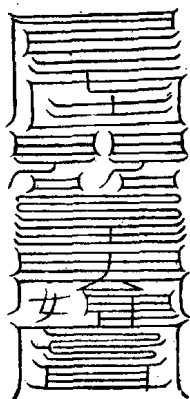
抱朴子曰：上五符，皆老君入山符也。以丹书桃板上，大书其文字，令弥满板上，以著门户上，及四方四隅，及所道侧要处，去所住处，五十步内，辟山精鬼魅。户内梁柱，皆可施安。凡人居山林及暂入山，皆可用，即众物不敢害也。三符以相连著一板上。意谓尔非葛氏。



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。

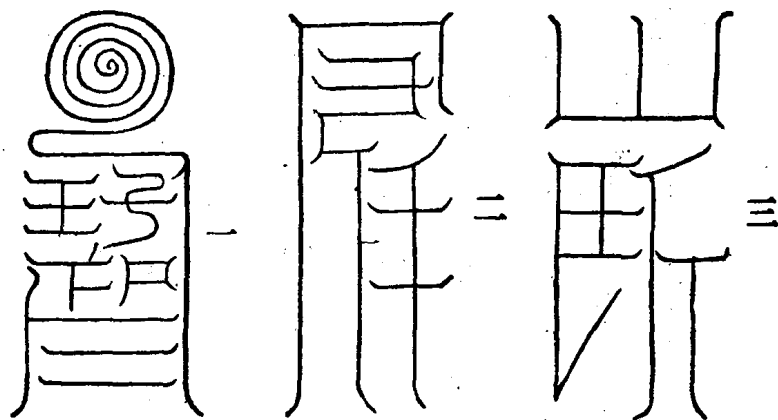


抱朴子曰：此是仙人陈安世所授入山辟虎狼符，以丹书绢二符，各异之。常带著所住之处，各四枚。移涉当拔收之以去，大神秘也。开山符以千岁藁名山之门，开宝书古文金玉，皆见秘之。右一法如此，大同小异。



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。

人山佩带符



此三符，兼同著牛马屋左右前后及猪栏上，辟虎狼也。

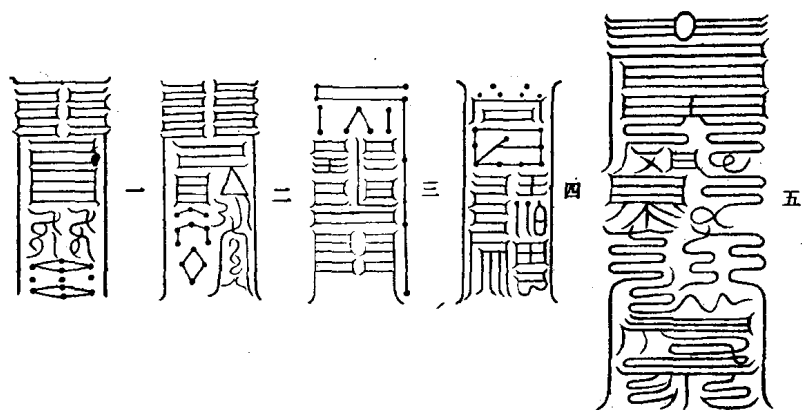
或问曰：昔闻谈昌，或步行水上，或久居水中，以何法乎？

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，可得炁息水中。又通天犀角有一赤理如纒，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，以此叉导搅之，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。若行异域有蛊毒之乡，每于他家饮食，则常先以犀搅之也。人有为毒箭所中欲死，以此犀叉刺疮中，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，

及众木有荆棘者，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，只以涂跣下，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。吴有道士戴珥者，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。

地 真

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。金沉羽浮，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，失之则命凋气穷。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；南到圆阊阴建木，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》。到峨眉山，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，帷帐琳琅；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；不畏魍魉，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。左君及蒯子训、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。然长生养性辟死者，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，夙夜不息，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，气竭即身死，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，年命延焉。

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？

遐 览

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，干戈威扬，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，已不复食，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，口答咨问，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咨问之。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，唯余炷嬴，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。每有咨问，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，邈近知之，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》、《龙蹕经》、《正机经》、《平衡经》、《飞龟振经》、《鹿卢蹕经》、《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》、《入军经》、《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》、《中通经》、《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》、《文史先生经》、《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》、《凤网经》、《召命经》、《保神经》、《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》、《银函玉匱记》、《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、《登山名渡江海救地神法》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》、《道士夺算律》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》、《荆山经》、《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》、

《禹晓符》、《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，去其签题以示象，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，及病者之祸崇所由也。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，若不能引仁义慈心，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，抄取其要，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，生驼血、虎血，紫绶，覆组，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，飞沉在意，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，乃负笈持仙药之卦，将入室弟子，东投霍山，莫知所在。

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，所得者不过橡栗缊褐，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：

我曾在华阴山断谷五十年，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，能见鬼神，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。舜是孤茆小家儿耳，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，其目以有重瞳子，知其大贵之相，常劝勉慰劳之。善崇尚尚，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。会偃佺子、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，互相叩击，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，委蛇长百余里，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、天鹿焦羊、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、鹓鹏、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，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，危怖险巇。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，以诸疑难咨问和，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。

养性延命录

(南朝) 陶弘景

序

夫禀气含灵，唯人为贵。人所贵者，盖贵为生。生者，神之本。形者，神之具。神大用则竭，形大劳则毙。若能游心、虚静、息虑、无为，服元气于子后时，导引于闲室。摄养无亏，兼饵良药，则百年耆寿是常分也。如恣意以耽声色，役智而图富贵，得丧恒切于怀，躁挠未能自遣。不拘礼度，饮食无节，如斯之流，宁免天伤之患也。余因止观微暇，聊复披览养生要集，其集乃钱彦、张湛、道林之徒，翟平、黄山之辈，咸是好事英奇，志在宝育，或鸠集仙经、真人寿考之规，或得采彭铿、老君长龄之术，上自农黄以来，下及魏晋之际，但有益于养生及招损于后患诸本，先皆记录，今略取要法，删弃繁芜，类聚篇题，分为上下两卷，卷有三篇，号为养性延命录，拟补助于有缘，冀凭缘以济物耳。

教诫篇第一

《神农经》曰：食谷者，智慧聪明。食石者，肥泽不老。食芝者，延年不死。食元气者，地不能埋，天不能杀。是故食药者与天相异，日月并列。《混元道经》曰：谷神不死。是谓玄牝，玄牝之门是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。《混元道德经》曰：出生入死。生之徒十有三，死之徒十有三。人之生也，动皆之死地十有三。夫何故？以其求生之厚也。

盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃，夫何故？以其无死地。

《庄子·养生篇》曰：吾生也有涯，而智也无涯。以有涯随无涯殆已。而为智者殆而已矣。《庄子》曰：达生之情者，不务生之所无以为，达命之情者，不务智之所无奈何。

《列子》曰：少不勤行，壮不竞时，长而安贫，老而寡欲，闲心劳形，养生之方也。《列子》曰：一体之盈虚、消息，皆通于天地，应于万类。和之于始，和之于终，静神灭想，生之道也。

《混元妙真经》曰：人常失道，非道失人。人常去生，非生去人。故养生者慎勿失道，为道者慎已失生。使道与生相守，生与道相保。《黄老经》玄示曰：天道施化，与万物无穷，人道施化，形神消亡。转神施精，精竭故衰。形本生精，精生于神，不以生施，不与神化故，能与天合德，故能与道同式。玄示曰：以形化者，尸解之类。神与形离，二者不俱。遂象飞鸟入海为蛤，而随季秋阴阳之气。以气化者，生可冀也；以形化者，甚可畏也。严君平《老子指归》曰：游心于虚静，结志于微妙，委虑于无欲，归计于无为，故能达生延命，与道为久。

《大有经》曰：或疑者云：始同起于无外，终受气于阴阳，载形魄于天地，资生长于食息，而有愚、有智、有强、有弱、有寿、有夭。天耶？人耶？解者曰：夫形生愚智，天也；强弱寿夭，人也。天道，自然；人道，自己。始而胎气充实，生而乳食有余，长而滋味不足，壮而声色有节者，强而寿。始而胎气虚耗，生而乳食不足，长而滋味有余，壮而声色自放者，弱而夭。生长全足，加之导养，年未可量。《道机》曰：人生而命有长短者，非自然也，皆由将身不谨，饮食过差，淫佚无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生。故不终其寿。

《河图帝视萌》曰：侮天时者，凶；顺天时者，吉。春夏乐山高处，秋冬居卑深藏。吉利多福，寿考无穷。《雒书·宝予命》曰：古人治病之方，和以醴泉，润以元气，药不辛不苦，甘甜多味，常能服之，津流五藏，系在心肺，终身无患。《孔子家语》曰：食肉者，勇敢而悍；食气者，神明而寿；食谷者，智慧而天人也；不食者，不死而神。

《传》曰：杂食者，百病妖邪所钟，所食愈少，心愈开，年愈

益，所食愈多，心愈塞，年愈损焉。太史公司马谈曰：夫神者，生之本。形者，生之具也。神大用则竭，形大劳则毙。神形早衰，欲与天地长久，非所闻也。故人所以生者，神也。神之所托者，形也。神形离别则死，死者不可复生，离者不可复返，故乃圣人重之。夫养生之道，有都领大归，未能具其会者，但思每与俗反，则暗践胜轍、获过半之功矣。有心之徒可不察欤？

《小有经》曰：少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，行此十二少，养生之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则损志，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤藏，多愁则心悞，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不治，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，丧生之本也。无多者，几乎真人。大计奢懒者，寿。慳勤者，夭。放散劬吝之异也。田夫寿，膏粱夭，嗜欲少多之验也；处士少疾，游子多患，事务繁简之殊也。故俗人竞利，道士罕营。

胡昭曰：目不欲视不正之色，耳不欲听丑秽之言，鼻不欲向膻腥之气，口不欲尝毒刺之味，心不欲谋欺诈之事，此辱神损寿。又居常而叹息，晨夜而吟啸，干正来邪也。夫常人不得无欲，又复不得无事，但当和心少念，静身损虑，先去乱神、犯性，此则啬神之一术也。

《黄庭经》曰：玉池清水灌灵根，审能修之可长存，名曰饮食自然。自然者，则是华池。华池者，口中唾也。呼吸如法咽之则不饥也。老君《尹氏内解》曰：唾者，凑为醴泉，聚为玉浆，流为华池，散为精，浮降为甘露。故口为华池，中有醴泉，漱而咽之，溉藏润身，流利百脉，化养万神，支节毛发，宗之而生也。

《中经》曰：静者寿，躁者夭，静而不能养，减寿。躁而能养，延年。然静易御，躁难将。尽顺养之宜者，则静亦可养，躁亦可养。韩融、元长曰：酒者，五谷之华，味之至也，亦能损人。然美物难将而易过，养性所宜慎之。邵中湛曰：五谷充肌体而不能

益寿，百药疗疾延年而不甘口，甘口充肌者，俗人所珍，苦口延年者，道士之所宝。

《素问》曰：黄帝问岐伯曰：余闻上古之人，春秋皆百岁而动作不衰。今时之人，年始半百，动作皆衰者，时世异耶？将人之失耶？岐伯曰：上古之人其知道者，法则阴阳，和于术数。饮食有节，起居有度，不妄动作，故能与神俱尽，终其天命，寿过百岁。今时之人则不然，以酒为浆，以妄为常；醉以入房，以欲竭其精，以好散其真，不知持满，不时御神，务快其心，游于阴阳，生治起居，无节无度，故半百而衰也。

老君曰：人生大期百年为限，节护之者，可至千岁。如膏之用小炷与大耳，众人大言而我小语，众人多烦而我少记，众人恚暴而我不怒，不以人事累意，不修仕禄之业，淡然无为，神气自满，以为不死之药，天下莫我知也。无谓幽冥，天知人情；无谓暗昧，神见人形。心言小语，鬼闻人声，犯禁满千，地收人形。人为阳善，吉人报之；人为阴善，鬼神报之。人为阳恶，贼人治之；人为阴恶，鬼神治之。故天不欺人依以影，地不欺人依以响。老君曰：人修善积德而遇其凶祸者，受先人之余殃也。犯禁为恶而遇其福者，蒙先人之余殃也。

《名医叙病论》曰：世人不终耆寿，咸多夭歿者，皆由不自爱惜，忿争尽意，邀名射利，聚毒攻神，内伤骨髓，外贬筋肉，血气将无，经脉便拥，肉理空疏，唯招蛊疾，正气日衰，邪气日盛矣。不异举沧波以注燭火，颓华岭而断涓流，语其易也，甚于兹矣。

彭祖曰：道不在烦，但能不思衣，不思食，不思声，不思色，不思胜，不思负，不思失，不思得，不思荣，不思辱，心不劳，形不极，常导引、纳气、胎息，尔可得千岁，欲长生无限者，当服上药。

仲长统曰：荡六情五性，有心而不以之思，有口而不以之言，

有体而不以之安。安之而能迁，乐之而不爱，以之图之，不知日之益也，不知物之易也。其彭祖、老聃庶几不然，彼何为与人者同类而与人者异寿？

陈纪元方曰：百病横天，多由饮食，饮食之患，过于声色，声色可绝之逾年，饮食不可废之一日，为益亦多，为患亦切。张湛云：凡脱贵势者，虽不中邪，精神内伤，身必死亡。始富后贫，虽不中邪，皮焦筋出，委辟为挛，动胜寒，静胜热，能动能静，所以长生。精气清静，乃与道合。

《庄子》曰：真人其寝不梦。慎子云：昼无事者夜不梦，张道人年百数十，甚翹壮也。云：养性之道，莫久行、久坐、久卧、久视、久听。莫强食饮，莫大沉醉，莫大愁忧，莫大哀思，此所谓能中和，能中和者，必久寿也。

《仙经》曰：我命在我，不在天。但愚人不能知此道为生命之要，所以致百病风邪者，皆由恣意极情，不知自惜，故虚损生也。譬如枯朽之木，遇风即折，将崩之岸，值水先颓。今若不能服药，但知爱精节情，亦得一二百年寿也。

张湛《养生集·叙》曰：养生大要：一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。过此已往，义可略焉。青牛道士言：人不欲使乐，乐人不寿。但当莫强健，为力所不任，举重引强，掘地苦作，倦而不息，以致筋骨疲竭耳。然于劳苦胜于逸乐也，能从朝至暮，常有所为，使之不息乃快。但觉极当息，息复为之，此与导引无异也。夫流水不腐，户枢不朽者，以其劳动数故也。饱食不用坐与卧，欲得行步，务作以散之。不尔，使人得积聚不消之疾，及手足痹蹶，面目黧𤑔，必损年寿也。皇甫隆问青牛道士，其养性法则可施用，大略云：体欲常劳，食欲常少，劳无过极，少无过虚，去肥浓，节咸酸，减思虑，捐喜怒，除驰逐，慎房室，武帝行之有效。

彭祖曰：人之受气，虽不知方术，但养之得理，常寿之一百二十岁，不得此者，皆伤之也。小复晓道，可得二百四十岁，复微加药物，可得四百八十岁。

彭祖曰：养寿之法，但莫伤之而已。夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也。彭祖曰：重衣厚褥，体不劳苦，以致风寒之疾。厚味脯腊，醉饱厌饫，以致聚结之病。美色妖丽，嫔妾盈房，以致虚损之祸。淫声哀音，怡心悦耳，以致荒耽之惑。驰骋游观，弋猎原野，以致发狂之失。谋得战胜，兼弱取乱，以致骄逸之败。盖圣贤或失其理也。然养生之具，譬犹水火不可失，适反为害耳。

彭祖曰：人不知道，径服药损伤，血气不足，肉理空疏，髓脑不实，内已生病，故为外物所犯。风寒、酒色以发之耳。若本充实，岂有病乎？仙人曰：罪莫大于淫，祸莫大于贪，咎莫大于谗。此三者，祸之车。小则危身，大则危家。若欲延年少病者，诫勿施精命夭残。勿大温消骨髓，勿大寒伤肌肉，勿咳唾失肥液，勿卒呼惊魂魄，勿久泣神悲戚，勿恚怒神不乐，勿念内志恍惚。能行此道，可以长生。

食诫篇第二

真人曰：虽常服药物而不知养性之术，亦难以长生也。养性之道不欲饱食便卧及终日久坐，皆损寿也。人欲小劳，但莫至疲及强所不能堪胜耳。人食毕当行步，踌躇有所修为为快也。故流水不腐，户枢不朽蠹，以其劳动数故也。故人不要夜食，食毕但当行中庭，如数里可佳。饱食即卧生百病，不消成积聚也。食欲少而数，不欲顿多，难消。常如饱中饥，饥中饱。故养性者，先饥乃食，先渴而饮。恐觉饥乃食，食必多。盛渴乃饮，饮必过。食毕当行，行毕使人以粉摩腹数百过，大益也。

青牛道士言：食不欲过饱，故道士先饥而食也。饮不欲过多，

故道士先渴而饮也。食毕行数百步，中益也。暮食毕，行五里许乃卧，令人除病。凡食，先欲得食热食，次食温暖食，次冷食。食温暖食讫，如无冷食者，即吃冷水一两，咽甚妙。若能恒记，即是养性之要法也。凡食，欲得先微吸取气，咽一两咽乃食，主无病。

真人言：热食伤骨，冷食伤藏，热物灼唇，冷物痛齿，食讫踟蹰长生。饱食勿大语，大饮则血脉闭，大醉则神散。春宜食辛，夏宜食酸，秋宜食苦，冬宜食咸。此皆助五藏，益血气，辟诸病。食酸咸甜苦，即不得过分食。春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾。如能不食此五藏，尤顺天理。燕不可食，入水为蛟蛇所吞，亦不宜杀之。饱食讫即卧，成病，背疼。饮酒不欲多，多即吐，吐不佳。醉卧不可当风，亦不可用扇，皆损人。白蜜勿合李子同食，伤五内。醉不可强食，令人发痈疽，生疮。醉饱交接，小者令人面𪔐咳嗽，不幸伤绝藏脉损命。凡食欲得恒温，暖宜入易消，胜于习冷。凡食皆熟胜于生，少胜于多，饱食走马成心痴。饮水勿忽咽之，成气病及水癖。人食酪，勿食酢，变为血痰及尿血。食热食汗出，勿洗面，令人失颜色，面如虫行。食热食讫，勿以醋浆漱口，令人口臭及血齿。马汗息及马毛入食中也能害人。鸡、兔、犬肉不可合食。烂苑屋上水滴浸者，脯名曰郁，脯食之损人。久饥不得饱食，饱食成癖病。饱食夜卧失覆，多霍乱死。时病新差，勿食生鱼，成病不止。食生鱼，勿食奶酪，变成虫。食兔肉，勿食干姜，成霍乱。人食肉，不用取上头最肥者，必众人先目之。食者变成结气及疟疾。食皆然。空腹勿食生果，令人膈上热、骨蒸、作痈疔。铜器盖食，汗出落食中，食之发疮。肉疽触寒未解，食热食，亦作刺风，饮酒热未解，勿以冷水洗面，令人面发疮。饱食勿沐发，沐发令人作头风。荞麦和猪肉食不过三顿，成热风。干脯勿置秫米瓮中，食之闭气。干脯火烧不动，出火始动，擘之筋缕相交者，食之，患人或杀人。羊胛中有肉如珠

子者，名羊悬筋，食之患癰痛。诸湿食不见形影者，食之成疰腹胀。暴疾后不周，饮酒膈上变热。新病差，不用食生枣、羊肉、生菜，损颜色，终身不复，多致死，膈上热蒸。凡食热脂饼物，不用饮冷醋浆水，善失声。若咽生葱白合蜜食，害人。切忌干脯得水，自动杀人。曝肉作脯不肯燥，勿食。羊肝勿合椒食，伤人心。胡瓜合羊肉食之，发热。多酒食肉名曰痴脂。忧狂无恒食，良药五谷充。悦者名曰中士，犹虑疾苦、食气、保精、存神，名曰上士，与天同年。

杂诫忌褻害祈善篇第三

久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉。凡远思强健伤人，忧患悲哀伤人，喜乐过差伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，戚戚所患伤人，寒热失节伤人，阴阳不交伤人。凡交，须依导引诸术。若能避众伤之事，而复阴阳之术，则是不死之道。大乐，气飞扬。大愁，气不通。用精，令人气力乏。多视，令人目盲。多睡，令人心烦。贪美食，令人泄痢。俗人但知贪于五味，不知元气可饮。圣人知五味之生病，故不贪。知元气可服，故闭口不言，精气自应也。唾不咽则海不润，海不润则津液乏。是知服元气，饮醴泉，乃延年之本也。沐浴无常不吉，夫妇同沐浴不吉。新沐浴及醉饱、远行归还、大疲倦并不可行房室之事，生病切慎之。丈夫勿头北卧，令人六神不安。多愁忘勿跂井，今古大忌。若见十步地墙，勿顺墙坐卧，被风吹，发癰痛疾。勿怒目久视日月，失明。凡大汗忽脱衣，不慎，多患偏风，半身不遂。新沐浴了不得露头当风，不幸，得大风刺。风疾触寒来，勿临面火上，成痢，起风眩。

凡汗勿跂床、悬脚，久成血痹，足重腰疼。凡脚汗，勿入水，作骨痹，亦作通疰。久忍小便，膝冷，兼成冷痹。凡食热物，汗

出，勿荡风，发疮，头痛，令人目涩饶睡。凡欲眠，勿歌咏，不祥。起眠讫，勿大语，损人气。凡飞鸟投人，不可食焉，若开口及毛下有疮，并不可食之。凡热泔洗头，冷水濯，成头风。凡人卧，头边勿安火炉，令人头重、目赤、鼻干。凡卧讫，头边勿安灯，令人六神不安。冬日温足冻脑，春秋脑足俱冻。此乃圣人之常法也。凡新哭泣讫便食，即成气病。夜卧勿覆头，妇人勿跂灶坐，大忌。凡若唾，不用远，远即成肺病，令人手重、背痛、咳嗽。凡人魔，勿点灯照，定魔死，暗唤之即吉。亦不可近前及急唤。凡人卧，勿开口，久成消渴，并失血色。凡旦起，勿以冷水开目、洗面，令人目涩、失明、饶泪。凡行途中，触热逢河，勿洗面，生乌肝。人睡讫忽觉，勿饮水更卧，成水痹。凡时病新汗解，勿饮冷水，损人心，腹不平复。凡空腹不可见闻臭尸气入鼻，令人成病。凡欲见死尸，皆须先饮酒及咬蒜，辟毒气。

凡小儿不用令指月，两耳后生疮，是断名月蚀疮。捣虾蟆末傅即差，并别余疮并不生。凡产妇不可见狐臭人，能令产妇著肿。凡人卧，不用于窗櫺下，令人六神不安。凡卧，春夏欲得头向东，秋冬头向西，有所利益。凡丈夫饥，欲得坐小便，饱则立小便，令人无病。凡人睡，欲得屈膝侧卧，益人气力。凡卧，欲得数转侧、微语笑，欲令至少语，莫令声高大。春欲得瞑卧早起，夏秋欲得侵夜卧早起，冬欲得早卧晏起，皆有所益。虽云早起，莫在鸡鸣前；晏起，莫在日出后。冬日，天地闭，阳气藏，人不欲劳作。汗出，发泄阳气，损人。新沐浴讫，勿当风湿语，勿以湿头卧，使人患头风、眩闷、发颓、面肿、齿痛、耳聋。湿衣及汗衣皆不可久著，令发疮及患风瘙痒。

老君曰：正月旦，中庭向寅地再拜咒曰：某甲年年受大道之恩，太清玄门愿还某甲去岁之年。男女皆三通自咒。常行此道，延年。仙经、秘要常存念心中，有气大如鸡子，内赤外黄，辟众邪，延年也。欲却众邪、百鬼，常存念为炎火，如斗煌煌光明则百邪

不敢干，人可入瘟疫之中。暮卧，常存作赤气在外，白气在内以覆身，辟众邪、鬼魅。

老君曰：凡人求道，勿犯五逆、六不祥，有犯者，凶。大小便向西，一逆；向北，二逆；向日，三逆；向月，四逆；仰视天及星辰，五逆。夜起裸形，一不祥；旦起嗔恚，二不祥；向灶骂詈，三不祥；以足内火，四不祥；夫妻昼合，五不祥；盗恚师父，六不祥。凡人旦起，恒言善事，天与之福。勿言奈何、歌啸，名曰请祸。慎勿上床卧歌，凶。始卧伏床，凶。饮食伏床，凶。以匙、箸击盘上，凶。司阴之神在人口左人有阴祸，司阴白之于天，天则考人魂魄。司杀之神在人口右，人有恶言，司杀白之于司命，司命记之，罪满即杀。二神监口，唯向人求非，安可不慎言？舌者，身之兵。善恶由之而生。故道家所忌。食玉泉者令人延年，除百病。玉泉者，口中唾也。鸡鸣、平旦、日中、日哺、黄昏、夜半时，一日一夕，凡七漱玉泉，食之。每食辄满口咽之，延年。发血之穷，齿骨之穷，爪筋之穷，千过梳发，发不白；朝夕啄齿，齿不齟；爪不数截，筋不替。人常数欲照镜，谓之存形。形与神相存，此其意也。

若矜容颜色自爱玩，不如勿照。凡人常以正月一日、二月二日、三月三日、四月八日、五月一日、六月二十七日、七月十一日、八月八日、九月二十一日、十月十四日、十一月十一日、十二月三十日，但常以此日，取枸杞菜煮作汤沐浴，令人光泽，不病不老。月蚀宜救活，人除殃，活。万人与天同功。善梦可说，恶梦默之，则养性延年也。

服气疗病篇第四

《元阳经》曰：常以鼻纳气，含而漱满舌，料唇齿咽之，一日一夜得千咽，甚佳。当少饮食，饮食多则气逆，百脉闭。百脉闭，

则气不行。气不行则生病。玄示曰：志者，气之帅也。气者，体之充也。善者，遂其生。恶者，丧其形。故行气之法，少食自节，动其形，和其气血，因轻而止之，勿过失突复而还之。其状若咽，正体端形，心意专一，固守中外，上下俱闭，神周形骸，调畅四溢，修守关元，满而足实，因之而众邪自出。

彭祖曰：常闭气纳息，从平旦至日中乃跪坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其偶有疲倦不安，便导引闭气，以攻所患。必存其身、头、面、九窍、五藏、四肢，至于发端，皆令所在觉其气，运行体中。起于鼻口，下达十指末，则澄和真神，不须针药炙刺。凡行气欲除百病，随所在作念之。头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时便自消矣。时气中冷，可闭气以取汗。汗出，辄周身则解矣。行气、闭气虽是治身之要，然当先达解其理，又宜空虚，不可饱满，若气有结滞，不得空流。或致发疮，譬如泉源，不可壅遏。若食生鱼、生菜、肥肉及喜怒忧悲不除而以行气，令人发上气。凡欲学行气，皆当以渐。

刘君安曰：食生吐死，可以长存。谓鼻纳气为生，口吐气为死也。凡人不能服气，从朝至暮，常习不息，徐而舒之，常令鼻纳口吐，所谓吐故纳新也。

《服气经》曰：道者，气也。保气则得道，得道则长存。神者，精也，保精则神明，神明则长生。精者，血脉之川流，守骨之灵神也。精去则骨枯，骨枯则死矣。是以为道务宝其精。从夜半至日中为生气，从日中后至夜半为死气。常以生气时，正僵卧瞑目握固，闭气不息，于心中数至二百，乃口吐气出之。日增息，如此身神具，五藏安。能闭气至二百五十，华盖明，耳目聪明，举身无病，邪不干人也。

凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息。纳气有一，吐气有六，纳气一者，谓吸也；吐气有六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。凡人之息，一呼一吸，元有此数。欲为

长息吐气之法，时寒可吹，时温可呼，委曲治病，吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。凡人极者，则多嘘咽。道家行气，率不欲嘘咽。嘘咽者，长息之心也。此男女俱存法。法出于《仙经》。

行气者，先除鼻中毛，所谓通神之路。若天露、恶风、猛寒、大热时，勿取气。《明医论》云：疾之所起，自生五劳，五劳既用，二藏先损，心肾受邪，府藏俱病。五劳者，一曰志劳，二曰思劳，三曰心劳，四曰忧劳，五曰疲劳。五劳则生六极，一曰气极，二曰血极，三曰筋极，四曰骨极，五曰精极，六曰髓极。六极即为七伤，七伤故变为七痛。七痛为病，令人邪气多，正气少。忽忽喜，忘悲伤。不乐饮食，不生肌肤，颜色无泽，发白枯槁。甚者，令人得大风，偏枯筋缩，四肢拘急挛缩，百关隔塞，羸瘦短气，腰脚疼痛。此由早娶，用精过差，血气不足，极劳之所致也。凡病之来，不离于五藏，事须识根，不识者，勿为之耳。心藏病者，体有冷热，呼吹二气出之。肺藏病者，胸背胀满，嘘气出之，脾藏病者，体上游风习习，身痒疼闷，唏气出之。肝藏病者，眼疼、愁忧不乐，呵气出之。已上十二种调气法，依常以鼻引气，口中吐气，当令气声逐字吹、呼、嘘、呵、唏、咽吐之。若患者依此法，皆须恭敬用心为之，无有不差愈病，长生要术。

导引按摩篇第五

《导引经》云：清旦未起，先啄齿二七，闭目握固，漱满唾三咽，气寻闭不息，自极。极及徐徐出气满三止。便起狼踞、鸱顾左右，自摇亦不息。自极，复三。便起下床，握固不息，顿踵三，还。上一手，下一手亦不息，自极三。又叉手项上，左右自了捩不息，复三。又伸两足，及叉手前却，自极，复三。皆当朝暮为之，能数尤善。平旦，以两手掌相摩令热，熨眼三过次。又以指

搔目四眦，令人目明。按经文拘魂门，制魄户，名曰握固与魂魄安门户也。此固精、明目、留年、还白之法，若能终日握之，邪气、百毒不得入。

《内解》云：一曰精、二曰唾、三曰泪、四曰涕、五曰汗、六曰溺。皆所以损人也，但为损者，有轻重耳。人能终日不涕唾，随有漱满咽之。若恒含枣核咽之，令人爱气，生津液，此大要也。常每旦啄齿三十六通，能至三百弥佳，令人齿坚不痛。次则以舌搅漱口中，津液满口咽之，三过止。次摩指少阳令热，以熨目，满二七止，令人目明。每旦初起，以两手叉两耳，极上下，热揉之，二七止，令人耳不聋。次又啄齿，漱玉泉三咽。缩鼻闭气，右手从头上引左耳二七，复以左手从头上引右耳二七止，令人延年不聋。次又引两鬓发举之一七，则总取发，两手向上极势，抬上十七，令人血气通，头不白。

又法：摩手令热以摩面，从上至下，去邪气，令人面上有光彩。又法：摩手令热，雷摩身体，从上至下，名曰干浴。令人胜风寒、时气热、头痛，百病皆除。夜欲卧时，常以两手揩摩身体，名曰干浴，辟风邪。峻坐，以左手托头，仰右手向头上尽势托以身并手，振动三。右手托头，振动亦三。除人睡闷。平旦，日未出前，面向南峻坐，两手托髀，尽势振动三，令人面有光泽。平旦起，未梳洗前峻坐，以左手握右手，于左髀上前却，尽势髀三，又以右手握左手于右髀上前却，揉右髀亦三次。又叉两手，向前尽势推三次，叉两手向胸前，以两肘向前尽势三次。直引左臂，拳曲右臂，如挽一斛五斗弓势，尽力为之。右手挽弓势亦然。次以右手托地，左手仰托天，尽势。右亦如然。次拳两手，向前筑各三七次，拳左手尽势向背上握指三，右手亦如之，疗背膊、臂肘、劳气，数为之弥佳。平旦便转讫，以一长柱杖策腋。垂左脚于床前，徐峻尽势，掣左脚五七，右亦如之，疗脚、气疼闷、腰肾间冷、气冷痹及膝冷、脚冷，并主之。日夕三掣弥佳。勿大饱及忍

小便，掣如无杖，但遣所掣脚不着地，手扶一物，亦得。晨夕以梳梳头，满一千梳，大去头风，令人发不白。梳讫，以盐花及生麻油搓头顶上，弥佳。如有神明膏搓之，甚佳。旦欲梳洗时，叩齿一百六十，随有津液，便咽之。讫以水漱口，又更以盐末揩齿，即含取微酢清浆半小合许熟漱。取盐汤吐洗两目，讫，闭目以冷水洗面，必不得遣冷水入眼中。此法齿得坚净，目明无泪，永无蛀齿。平旦洗面时，漱口讫，咽一两咽冷水，令人心明净，去胸臆中热。

谯国华陀善养生，弟子广陵吴普，彭城樊阿受术于陀。陀语普曰：人体欲得劳动，但不当使极耳。人身常摇动，则谷气消，血脉流通，病不生。譬犹户枢不朽是也。古之仙者及汉时有道士君倩为导引之术，作熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老也。吾有一术，名曰五禽戏。一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鸟，亦以除疾，兼利手足，以常导引。体中不快，因起作一禽之戏，遣微汗出即止，以粉涂身，即身体轻便，腹中思食。吴普行之，年九十余岁，耳目聪明，牙齿坚完，吃食如少壮也。虎戏者，四肢距地，前三蹑，却二蹑，长引腰、侧脚、仰天，即返距行，前却各七过也。鹿戏者，四肢距地，引项反顾，左三右二，左右脚，伸缩亦三亦二也。熊戏者，正仰，以两手抱膝下，举头左僻地七，右亦七。蹲地以手左右托地。猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下一七。以脚拘物自悬，左右七，手钩却立，按头各七。鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬眉用力各二七，坐伸脚，手挽足趾各七，伸缩二臂各七也。

夫五禽戏法，任力为之，以汗出为度，有汗以粉涂身，消谷气，益气力，除百病，能存行之者，必得延年。

又有法：安坐未食前，自按摩。以两手相叉，伸臂股导引诸脉，胜如汤药。正坐仰天，呼出饮食醉饱之气立销。夏天为之，令人凉不热。

御女损益篇第六

道以精为宝，施之则生人，留之则生身。生身则求度在仙位，生人则功遂而身退，功遂而身退则陷欲以为剧，何况妄施而废弃？损不觉多，故疲劳而命堕。天地有阴阳，阴阳人所贵，贵之合于道，但当慎无费。

彭祖曰：上士别床，中士异被，服药千裹，不如独卧。色使目盲，声使耳聋，味使口爽。苟能节宣其道，适抑扬其通塞者，可以增寿。一日之忌：暮食无饱。一月之忌：暮饮无醉。一岁之忌：暮须远内。养之不复，终身之忌。暮须护气，采女问彭祖曰：人年六十，当闭精守一，为可尔否？彭祖曰：不然。男不欲无女，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。若念真正无可思而大佳，然而万无一焉。有强郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交之病。又欲令气未感动，阳道垂弱欲以御女者，先摇动令其强起，但徐徐接之，令得阴气，阴气推之，须臾自强。强而用之，务令迟疏。精动而正，闭精缓息，瞑目偃卧，导引身体，更复可御他女。欲一动则辄易人，易人可长生。若御一女，阴气既微，为益亦少。又阳道法火，阴道法水，水能制火，阴也消阳，久用不止。阴气吸阳，阳则转损，所得不补所失。但能御十二女子而复不泄者，令人老有美色，若御九十三女而不泄者，年万岁。凡精少则病，精尽则死，不可不忍，不可不慎。数交而时一泄，精气随长，不能使人虚损。若数交接则泻精，精不得长益，则行精尽矣。在家所以数数交接者，一动不泻，则赢得一泻之精。减即不能数交接，但一月辄再泻精，精气亦自然生长。但迟微不能速起，不如数交接不泻之速也。

彭祖曰：奸淫所以使人不寿者，非是鬼神所为也。直由用意俗猥，精动欲泄，务副彼心，竭力无厌，不以相生，反以相害。或

惊狂消渴，或癰痂恶疮，为失精之故。但施泻辄导引以补其处，不尔，血脉髓脑日损，风湿犯之，则生疾病。由俗人不知补泻之宜故也。

彭祖曰：凡男不可无女，女不可无男。若孤独而思交接者，损人寿，生百病，鬼魅因之，共交失精，而一当百。

若欲求子，令子长命贤明富贵，取月宿日施精大佳。天老曰：人生俱含五常，形法复同而有尊卑贵贱者，皆由父母合八星阴阳，阴阳不得其时中也；不合宿或得其时，人中上也；不合宿不得其时，则为凡夫矣。合宿交会者，非生子富贵，亦利己身，大吉之兆。月二日、三日、五日、九日、二十日，此是王相生气日，交会各五倍，血气不伤，令人无病。仍以王相日半夜后、鸡鸣前，徐徐弄玉泉、饮玉浆，戏之若合。用春甲寅、乙卯，夏丙午、丁未，秋庚申、辛酉，冬壬子、癸亥，与上件月宿日合者，尤益佳。欲求子，待女人月经绝后一日、三日、五日择中王相日，以气生时夜半之后乃施精。有子皆男，必有寿，贤明。其王相日，谓春甲乙，夏丙丁，秋庚辛，冬壬癸。凡养生要在于爱精，若能一月再施精，一岁二十四气施精，皆得寿百二十岁。若加药饵，则可长生。所患人年少时不知道，知道亦不能信。行至老，乃始知道，便以晚矣。病难养也，虽晚而能自保，犹得延年益寿。若少壮而能行道者，仙可冀矣。

《仙经》曰：男女俱仙之道，深内勿动，精思脐中，赤色大如鸡子，乃徐徐出入，精动便退，一旦一夕可数十为之，令人益寿。男女各息，意共存之。唯须猛念。道人刘京云：春三日一施精，夏及秋一月再施精，冬常闭精勿施。夫天道冬藏其阳，人能法之，故得长生。冬一施当春百蒯。

道人言：人年六十，便当都绝房内，若能接而不施精者，可御女耳。若自度不办者，都远之为上。服药百种，不如此事可得久年也。道林云：命本者，生命之根本，决在此道。虽服大药及

呼吸导引，备修万道而不知命之根本。根本者，如树木，但有繁枝茂叶而无根本，不得久活也。命本者，房中之事也。故圣人云：欲得长生，当由所生。房中之事能生人，能杀人。譬如水火，知用之者可以养生，不能用之者，立可死矣。交接尤禁醉饱，大忌，损人百倍。欲小便，忍之以交接，令人得淋病，或小便难，茎中痛，小腹强。大悲怒后交接，令人发痈疽。道机房中禁忌，日月晦朔、上下弦望、日月蚀、大风、恶雨、地动、雷电、霹雳、大寒暑，春夏秋冬节变之日，送迎五日之中不行阴阳。本命行年月日，忌禁之尤重。新沐头，新行疲倦，大喜怒皆不可行房室。

彭祖曰：消息之情，不可不知也。又须当避大寒、大热、大风、大雨、大雪、日月蚀、地动、雷震，此是天忌也。醉饱、喜怒、忧愁、悲哀、恐惧，此人忌也。山川、神祇、社稷、井灶之处，此为地忌也。既避此三忌，又有吉日，春甲乙，夏丙丁，秋庚辛，冬壬癸，四季之月戊己皆王相之日也。宜用嘉会，令人长生，有子必寿。其犯此忌，既致疾，生子亦凶夭短命。

老子曰：还精补脑，可得不老矣。《子都经》曰：施泻之法，须当弱入强出。

老子曰：弱入强出，知生之术；强入弱出，良命乃卒，此之谓也。

黄帝阴符经

(北魏) 寇谦之

观天之道，执天之行尽矣。故天有五贼，见之者昌。

五贼在乎心，施行乎天；宇宙在乎手，万化生乎身。天性，人也。人心，机也。立天之道，以定人也。天发杀机，龙蛇起陆。地发杀机，星辰陨伏。人发杀机，天地反覆。天人合发，万化定基。性有巧拙，可以伏藏。九窍之邪，在乎三要可以动静。火生于木，祸发必克。奸生于国，时动必溃。知之修炼，谓之圣人。天生天杀，道之理也。天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗。三盗既宜，三才既安。故曰：食其时，百骸理。动其机，万化安。人知其神之神，不知不神之所以神。日月有数，大小有定，圣功生焉，神明出焉。

其盗机也，天下莫能见，莫能知。君子得之，固穷。小人得之，轻命。

瞽者善听，聋者善视。绝利一源，用师十倍。三返昼夜，用师万倍。

心生于物，死于物，机在目。

天之无恩而大恩生，迅雷烈风，莫不蠢然。

至乐性余，至静性廉。

天之至私，用之至公。禽之制在气。

生者，死之根。死者，生之根。恩生于害，害生于恩。

愚人以天地、文理圣，我以时物、文理哲。哲人可以虞愚，我以不愚，圣人其期我以不期。

没水入火，自死亡兵。

自然之道静，故天地万物生。天地之道浸，故阴阳胜。阴阳相推，变化顺矣。是故圣人知自然之道不可违，因以制之。

至静之道，律历即不能契鸟兽之谓也。

爰有奇器，是生万象，八卦、甲子、神机、鬼藏、阴阳相胜

之术，昭昭然进乎象矣。

天 尹 子

关尹撰

一字篇

关尹子曰：非有道不可言，不可言即道；非有道不可思，不可思即道。天物怒流，人事错错然，若若乎回也，戛戛乎斗也，勿勿乎似而非也。而争之，而介之，而覲之，而嘖之，而去之，而要之。言之如吹影，思之如镂尘。圣智造迷，鬼神不识。唯不可为，不可致，不可测，不可分，故曰天，曰命，曰神，曰玄，合曰道。

关尹子曰：无一物非天，无一物非命，无一物非神，无一物非玄。物既如此，人岂不然？人皆可曰天，人皆可曰神，人皆可致命通玄，不可彼天此非天，彼神此非神，彼命此非命，彼玄此非玄。是以善吾道者，即一物中，知天尽神，致命造玄。学之，徇异名，析同实。得之，契同实，忘异名。

关尹子曰：观道者如观水，以观沼为未足，则之河、之江、之海，曰：水至也。殊不知我之津液涎泪皆水。

关尹子曰：道无人，圣人不见甲是道，乙非道。道无我，圣人不见己进道，己退道。以不有道，故不无道。以不得道，故不失道。

关尹子曰：不知道，妄意卜者，如射覆盂。高之存金存玉，中之存角存羽，卑之存瓦存石。是乎？非是乎？惟置物者知之。

关尹子曰：一陶能作万器，终无有一器能作陶者，能害陶者。一道能作万物，终无有一物能作道者，能害道者。

关尹子曰：道茫茫而无知乎？心恍恍而无羁乎？物迭迭而无非乎？电之逸乎？沙之飞乎？圣人以知心一物一道一，三者又合为一。不以一格不一，不以不一害一。

关尹子曰：以盆为沼，以石为岛，鱼环游之，不知其几千万里而不穷也。夫何故？水无源无归。圣人之道本无首末无尾，所

以应物不穷。

关尹子曰：无爱道，爱者水也；无观道，观者火也；无逐道，逐者木也；无言道，言者金也；无思道，思者土也。唯圣人不离本情而登大道，心既未萌，道亦假之。

关尹子曰：重云蔽天，江湖黯然，游鱼茫然。忽望波明食动，幸赐于天，即而就之，鱼钓毙焉。不知我无我，而逐道者亦然。

关尹子曰：方术之在天下多矣！或尚晦，或尚明，或尚强，或尚弱。执之皆事，不执之皆道。

关尹子曰：道终不可得，彼可得者名德不名道。道终不可行，彼可行者，名行不名道。圣人以可得可行者，所以善吾生，以不可得不可行者，所以善吾死。

关尹子曰：闻道之后，有所为有所执者，所以之人；无所为无所执者，所以之天。为者必败，执者必失。故闻道于朝，可死于夕。

关尹子曰：一情冥为圣人，一情善为贤人，一情恶为小人。一情冥者，自有之无，不可得而示。一情善恶者，自无起有，不可得而秘。一情善恶为有知，惟动物有之。一情冥者为无知，溥天之下，道无不在。

关尹子曰：勿以圣人力行不怠，则曰道以勤成。勿以圣人坚守不易，则曰道以执得。圣人力行，犹之发矢，因彼而行，我不自行。圣人坚守，犹之握矢，因彼而守，我不自守。

关尹子曰：若以言行学识求道，互相展转，无有得时。知言如泉鸣，知行如禽飞，知学如撷影，知识如计梦，一息不存，道将来契。

关尹子曰：以事建物则难，以道弃物则易。天下之物无不成之难，而坏之易。

关尹子曰：一灼之火能烧万物，物亡而火何存。一息之道能冥万物，物亡而道何在。

关尹子曰：人生在世，有生一日死者，有生十年死者，有生百年死者。一日死者，如一息得道。十年百年死者，如历久得道。彼未死者，虽动作昭智，止名为生，不名为死。彼未契道者，虽动作昭智，止名为事，不名为道。

关尹子曰：不知吾道无言无行，而即有言有行者求道，忽遇异物，横执为道。殊不知舍源求流，无时得源；舍本就末，无时得本。

关尹子曰：习射、习御、习琴、习奕，终无一事可以一息得者。唯道无形无方，故可得之于一息。

关尹子曰：两人射，相遇则巧拙见；两人奕，相遇则胜负见；两人道，相遇则无可示。无可示者则无巧无拙，无胜无负。

关尹子曰：吾道如海，有亿万金投入不见，有亿万石投之不见，有亿万污秽投之不见。能运小虾小鱼，能运大鲲大鲸。合众水而受之，不为有余；散众水而分之，不为不足。

关尹子曰：吾道如处暗。夫处明者，不见暗中之物；而处暗者，能见明中区事。

关尹子曰：小人之权归于恶，君子之权归于善。圣人之权归于无所得，惟无所得，所以为道。

关尹子曰：吾道如剑，以刃割物即利，以手握刃则伤。

关尹子曰：筵不问豆，豆不答筵；瓦不问石，石不答瓦，道亦不失。问坎答坎，一气往来，道何在。

关尹子曰：仰道者蚊，如道者虱，皆知道之事，不知道之道。是以圣人不望道而歎，不恃道而丰，不借道于圣，不贾道于愚。

二柱篇

关尹子曰：若碗若盂，若瓶若壶，若瓮若盎，皆能建天地。兆龟数蓍，破瓦文石，皆能告吉凶。是知天地万物成理，一物包焉。

物物皆包之，各不相借。以我之精合彼之精，两精相搏而神应之。一雌一雄，卵生；一牝一牡，胎生。形者彼之精，理者彼之神。爱者我之精，观者我之神。爱为水，观为火。爱执而观，因之为木；观存而爱，摄之为金。先想乎一元之气，具乎一物，执爱之，以合彼之形；冥观之，以合彼之理，则象存矣。一运之象，周乎太空，自中而升为天，自中而降为地，无有升而不降，无有降而不升。升者为火，降者为水，欲升而不能升者为木，欲降而不能降者为金。木之为物，钻之得火，绞之得水。金之为物，击之得火，熔之得水。金木者水火之交也。水为精为天，火为神为地，木为魂为人，金为魄为物。运而不已者为时，包而有在者为方。惟土始终之，有解之者，有示之者。

关尹子曰：天下之人，盖不可以亿兆计。人人之梦各异，夜夜之梦各异。有天有地，有人有物，皆思成之，盖不可以尘计。安知今之天地非有思者乎？

关尹子曰：心应枣，肝应榆，我通天地。将阴梦水，将晴梦火，天地通我。我与天地，似契似离，纯纯各归。

关尹子曰：天地虽大，有色有形，有数有方。吾有非色、非形、非数、非方，而天天地地者存。

关尹子曰：死胎中者，死卵中者，亦人亦物，天地虽大，彼固不知。计天地者，皆我区识，譬如手不触刃，刃不伤人。

关尹子曰：梦中，鉴中，水中，皆有天地存焉。欲去梦天地者，寝不寐。欲去鉴天地者，形不照。欲去水天地者，盎不汲。彼之有无，在此不在彼。是以圣人不去天地，去识。

关尹子曰：天非自天，有为天者；地非自地，有为地者，譬如屋宇舟车，待人而成，彼不自成。知彼有待，知此无待，上不见天，下不见地，内不见我，外不见人。

关尹子曰：有时者气，彼非气者，未尝有昼夜。有方者形，彼非形者，未尝有南北。何谓非气？气之所自生者，如摇扇得风，彼

未摇时，非风之气；彼已摇时，即名为气。何谓非形？形之所自生者，如钻木得火，彼未钻时，非火之形；彼已钻时，即名为形。

关尹子曰：寒暑温凉之变，如瓦石之类，置之火即热，置之水即寒。呵之即温，吹之即凉。特因外物有去有来，而彼瓦石实无去来。譬如水中之影有去有来。所谓水者，实无去来。

关尹子曰：衣摇空得风，气呵物得水，水注水即鸣，石击石即光。知此说者，风雨雷电皆可为之。盖风雨雷电，皆缘气而生，而气缘心生。犹如内想大火，久之觉热；内想大水，久之觉寒。知此说者，天地之德，皆可同之。

关尹子曰：五云之变，可以卜当年之丰歉。八风之朝，可以卜当时之吉凶。是知休咎灾祥，一气之运耳。浑人我，同天地，而彼私智，认而已之。

关尹子曰：天地寓，万物寓，我寓，道寓。苟离于寓，道亦不立。

三极篇

关尹子曰：圣人之治天下，不我贤愚，故因人之贤而贤之，因人之愚而愚之；不我是非，故因事之是而是之，因事之非而非之。知古今之大同，故或先古，或先今；知内外之大同，故或先内，或先外。天下之物，无得以累之，故本之以谦；天下之物，无得以外之，故舍之以虚；天下之物，无得以难之，故行之以易；天下之物，无得以窒之，故变之以权。以此中天下可以制礼，以此和天下可以作乐，以此公天下可以理财，以此周天下可以御侮，以此因天下可以立法，以此观天下可以制器。圣人不以一己治天下，而以天下治天下。天下归功于圣人，圣人任功于天下。所以尧舜禹汤之治天下，天下皆曰自然。

关尹子曰：天无不覆，有生有杀，而天无爱恶。日无不照，有妍有丑，而日无厚薄。

关尹子曰：圣人之道天命，非圣人能自道。圣人之德时符，非圣人能自德。圣人之事人为，非圣人能自事。是以圣人不可有道、不可有德、不可有事。

关尹子曰：圣人知我无我，故同之以仁；知事无我，故权之以义；知心无我，故戒之以礼；知识无我，故照之以智；知言无我，故守之以信。

关尹子曰：圣人之道或以仁为仁，或以义为仁，或以礼以智以信为仁。仁义礼智信，各兼五者。圣人一之不可胶，天下名之不可得。

关尹子曰：勿以行观圣人，道无迹。勿以言观圣人，道无言。勿以能观圣人，道无为。勿以貌观圣人，道无形。

关尹子曰：行虽至卓，不离高下。言虽至公，不离是非。能虽至神，不离巧拙。貌虽至殊，不离妍丑。圣人假此以示天下，天下冥此乃见圣人。

关尹子曰：圣人师蜂，立君臣；师蜘蛛，立网罟；师拱鼠，制礼；师战蚁，置兵。众人师贤人，贤人师圣人，圣人师万物。惟圣人同物，所以无我。

关尹子曰：圣人曰道，观天地人物皆吾道，倡和之，始终之，青黄之，卵翼之，不爱道，不弃物，不尊君子，不贱小人。贤人曰物，物物不同，旦旦去之，旦旦与之，长之短之，直之方之，是为物易也。殊不知圣人鄙杂厕，别分居，所以为人，不以此为已。

关尹子曰：圣人之于众人，饮食衣服同也，屋宇舟车同也，贵贱贫富同也。众人每同圣人，圣人每同众人。彼仰其高侈其大者，其然乎？其不然乎？

关尹子曰：鱼欲异群，鱼舍水跃岸即死；虎欲异群，虎舍山入市即擒。圣人不异众人，特物不能拘尔。

关尹子曰：道无作，以道应世者，是事非道。道无方，以道寓物者，是物非道。圣人竟不能出道以示人。

关尹子曰：如钟钟然，如钟鼓然，圣人之言则然。如车车然，如车舟然，圣人之行则然。唯莫能名，所以退天下之言。唯莫能知，所以夺天下之智。

关尹子曰：螂蛆食蛇，蛇食蛙，蛙食螂蛆，互相食也。圣人之言亦然。言有无之弊，又言非有非无之弊，又言去非有非无之弊。言之如引锯然，唯善圣者不留一言。

关尹子曰：若龙若蛟，若蛇若龟，若鱼若蛤，龙皆能之。蛟，蛟而已，不能为龙，不能为蛇、为龟、为鱼、为蛤。圣人龙之，贤之蛟之。

关尹子曰：在己无居，形物自著，其动若水，其静若镜，其应若响。芒乎若亡，寂乎若清。同焉者和，得焉者失。未尝先人，而尝随人。

关尹子曰：浑乎洋乎！游太初乎！时金己，时玉己，时粪己，时土己。时翔物，时逐物。时山物，时渊物。端乎权乎！狂乎愚乎！

关尹子曰：人之善琴者，有悲心，则声凄凄然；有思心，则声迟迟然；有怨心，则声回回然；有慕声，则声裴裴然。所以悲思怨慕者，非手非竹，非丝非桐，得之心，符之手；得之手，符之物。人之有道者，莫不中道。

关尹子曰：圣人以有言、有为、有思者，所以同乎人。未尝言、未尝为、未尝思者，所以异乎人。

关尹子曰：利害心愈明，则亲不睦；贤愚心愈明，则友不交；是非心愈明，则事不成；好丑心愈明，则物不契，是为圣人浑之。

关尹子曰：世之愚拙者，妄援圣人之愚拙自解，殊不知圣人时愚时明，时拙时巧。

关尹子曰：以圣师圣者贤人，以贤师圣者圣人。盖以圣师圣者，徇迹而忘道；以贤师圣者，反迹而合道。

关尹子曰：贤人趋上而不见下，众人趋下而不见上，圣人通乎上下，惟其宜之，岂曰离贤人、众人，别有圣人也哉。

关尹子曰：天下之理，夫者唱，妇者随；牡者驰，牝者逐；雄者鸣，雌者应，是以圣人制言行而贤者拘之。

关尹子曰：圣人之道虽虎变，事则鳖行；道虽丝分，事则棋布。

关尹子曰：所谓圣人之道者，胡然孑孑尔，胡然彻彻尔，胡然堂堂尔，胡然臧臧尔。惟其遍偶万物，而无一物能偶之，故能贵万物。

关尹子曰：云之卷舒，禽之飞翔，皆在虚空中，所以变化不穷。圣人之道则然。

四符篇

关尹子曰：水可析可合，精无人也。火因膏因薪，神无我也。故耳蔽，前后皆可闻，无人，智崇无人，一奇无人，冬凋秋物无人，黑不可变无人，北寿无人，皆精。舌即齿牙成言，无我，礼卑无我，二偶无我，夏因春物无我，赤可变无我，南天无我，皆神。以精无人，故米去壳则精存。以神无我，故鬼凭物则神见。全精者，忘是非，忘得失，在此者非彼。抱神者时晦明，时强弱，在彼者非此。

关尹子曰：精神，水火也，五行互生灭之，其来无首，其往无尾，则吾之精一滴无存亡尔，吾之神一焰无起灭尔。惟无我无人，无首无尾，所以与天地冥。

关尹子曰：精者水，魄者金，神者火，魂者木。精主水，魄主金，金生水，故精者魄藏之。神主火，魂主木，木生火，故神者魂藏之。惟水之为物，能藏金而息之，能滋木而荣之，所以析魂魄。惟火之为物，能熔金而销之，能燔木而烧之，所以冥魂魄。惟精在天为寒，在地为水，在人为精；神在天为热，在地为火，在人为神；魄在于为燥，在地为金，在人为魄；魂在天为风，在地为木，在人为魂。惟以我之精，合天地万物之精，譬如万水可合

为一水，以我之神，合天地万物之神。譬如万火可合为一火，以我之魄，合天地万物之魄，譬如金之为物可合异金而熔之为一金；以我之魂，合天地万物之魂，譬如木之为物，可接异木而生之为一木，则天地万物皆吾精吾神吾魂吾魄，何者生，何者死。

关尹子曰：五行之运，因精有魄，因魂有神，因神有意，因意有魄，因魄有精，五者回环不已。所以我之伪心，流转造化，几亿万岁，未有穷极。然核芽相生，不知其几万株。天地虽大，不能芽空中之核。雌卵相生，不知其几万禽，阴阳虽妙，不能卵无雄之雌。惟其来于我者，皆摄之以一息，则变物为我，无物非我。所谓五行者，孰能变之。

关尹子曰：众人以魄摄魂者，金有余则木不足也；圣人以魂运魄者，木有余则金不足也，盖魄之藏，魂俱之，魂之游，魄因之。魂昼寓目，魄夜舍肝，寓目能见，舍肝能梦。见者魂，无分别，析之者分别，析之曰：“天地者，魂徂习也。”梦者魄，无分别，析之者分别，析之曰：“彼我者，魄徂习也。”火生土，故神生意。土生金，故意生魄。神之所动，不名神名意。意之所动，不名意名魄。惟圣人知我无我，知物无物，皆因思虑计之而有。是以万物之来，我皆对之以性，而不对之以心，性者，心未萌也。无心则无意矣。盖无火则无土，无意则无魄矣，盖无土则无金。一者不存，五者皆废。既能浑天地万物以为魂，斯能浑天地万物以为魄。凡造化所妙皆吾魂，凡造化所有皆吾魄，则无一物可役我者。

关尹子曰：鬼云为魂，鬼白为魄，于文则然。鬼者，人死所变。云者风，风者木；白者气，气者金。风散，故轻清，轻清者上天；金坚，故重浊，重浊者入地。轻清者，魄从魂升；重浊者，魂从魄降。有以仁升者，为木星佐；有以义升者，为金星佐，有以礼升者，为火星佐；有以智升者，为水星佐；有以信升者，为土星佐。有以不仁沉者，木贼之；不义沉者，金贼之；不礼沉者，

火贼之，不智沉者，水贼之；不信沉者，土贼之。魂魄半之，则在人间。升魂为贵，降魄为贱；灵魂为贤，厉魄为愚；轻魂为明，重魄为暗。扬魂为羽，钝魄为毛。明魂为神，幽魄为鬼。其形其居，其识其好，皆以五行契之。惟五行之数，参差不一，所以万物之多，盈天地间，犹未已也。以五事归五行，以五行作五虫，可胜言哉！譬犹兆龟数蓍，至诚自契，五行应之，诚苟不至，兆之数之，无一应者。圣人假物以游世，五行不得不対。

关尹子曰：五者具有魂，魂者识，目者精，色者神。见之者为魂，耳目口鼻心之类。在此生者，爰为精，为彼生父本；观为神，为彼生母本，爰观虽异，皆同识生。彼生生本，在彼生者，一为父，故受气于父。气为水；二为母，故受血于母，血为火。有父有母，彼生生矣。惟其爰之无识，如锁之交；观之无识，如灯之照，吾识不萌，吾生何有？

关尹子曰：如桴扣鼓，鼓之形者，我之有也；鼓之声者，我之感也。桴已往矣，余声尚在，终亦不存而已矣。鼓之形如我之精，鼓之声如我之神，其余声者，犹之魂魄。知夫倏往倏来，则五行之气我何有焉！

关尹子曰：夫果之有核，必待水火土三者具矣，然后相生不穷；三者不具，如大旱大潦，大块皆不足以生物。夫精水、神火、意土三者本不交，惟人以根合之，故能于其中横见有事，犹如术祝者，能于至无，中见多有事。

关尹子曰：魂者，木也。木根于冬水，而华于夏火，故人之魂藏于夜精而见于昼神。合乎精，故所见我独，盖精未尝有人；合乎神，故所见人同，盖神未尝有我。

关尹子曰：知夫此身如梦中身，随情所见者，可以飞神作我，而游太清；知夫此物如梦中物，随情所见者，可以凝精作物而驾八荒。是道也，能见精神而久生，能忘精神而超生。吸气以养精，如金生水；吸风以养神，如木生火，所以假外以延精神。漱水以

养精，精之所以不穷；摩火以养神，神之所以不穷，所以假内以延精神。若夫忘精神而超生者，吾尝言之矣。

关尹子曰：人勤于礼者，神不外驰，可以集神。人勤于智者，精不外移，可以摄精。仁则阳而明，可以轻魂；义则阴而冥，可以御魄。

关尹子曰：蜣螂转丸，丸成而精思之，而有蠕白者存丸中，俄去壳而蝉。彼蜣不思，彼蠕奚白。

关尹子曰：庖人羹蟹，遗一足几上，蟹已羹而遗足尚动，是生死者，一气聚散尔。不生不死，而人横计曰生死。

关尹子曰：有死立者，有死坐者，有死卧者，有死病者，有死药者，等死无甲乙之殊。若知道之士，不见生，故不见死。

关尹子曰：人之厌生死、超生死者，皆是大患也。譬如化人，若有厌生死心、超生死心，止名为妖，不名为道。

关尹子曰：计生死者，故曰死己有，或曰死己无，或曰死己亦有亦无，或曰死己不有不无；或曰当喜者，或曰当惧者，或曰当任者，或曰当超者，愈变识情，驰骛不已。殊不知我之生死，如马之手，如牛之翼，本无有，复无无，譬如火水，虽犯火水，不能烧之，不能溺之。

五鉴篇

关尹子曰：心蔽吉凶者，灵鬼摄之；心蔽男女者，淫鬼摄之；心蔽幽忧者，沉鬼摄之；心蔽放逸者，狂鬼摄之；心蔽盟诅者，奇鬼摄之；心蔽药饵者，物鬼摄之。如是之鬼，或以阴为身，或以幽为身，或以风为身，或以气为身，或以土偶为身，或以彩画为身，或以老畜为身，或以败器为身。彼以其精，此以其精，两精相搏，而神应之。为鬼所摄者，或解奇事，或解异事，或解瑞事。其人傲然，不曰鬼于躬，惟曰道于躬。久之，或死木，或死金，或

死绳，或死井。惟圣人能神神，而不神于神，役万物而执其机，可以会之，可以散之，可以御之，日应万物，其心寂然。

关尹子曰：无一心，五识并驰，心不可一。无虚心，五行皆具，心不可虚。无静心，万化密移，心不可静。借能一，则二偶之。借能虚，则实满之。借能静，则动摇之。惟圣人能敛万有于一息，无有一物可役吾之明彻，散一息于万有，无有一物可间吾之云为。

关尹子曰：火千年，俄可灭；识千年，俄可去。

关尹子曰：流者舟也，所以流之者是水，非舟；运者车也，所以运之者是牛，非车；思者心也，所以思之者是意，非心。不知所以然而然。惟不知所以然而然，故其来无从，其往无在。其来无从，其往无在，故能与天地本原，不古不今。

关尹子曰：知心无物，则知物无物；知物无物，则知道无物；知道无物，故不遵卓绝之行，不惊微妙之言。

关尹子曰：物我交，心生；两木摩，火生。不可谓之在我，不可谓之在彼；不可谓之非我，不可谓之非彼；执而彼我之则愚。

关尹子曰：无恃尔所谓利害是非，尔所谓利害是非者，果得利害是非之乎？圣人方且不识不知，而况于尔？

关尹子曰：夜之所梦，或长于夜，心无时。生于齐者，心之所见皆齐国也。既而之宋之楚之晋之梁，心之所存各异，心无方。

关尹子曰：善弓者，师弓不师羿；善舟者师舟不师羿。善心者师心不师圣。

关尹子曰：是非好丑，成败盈虚，造物者运矣。皆因私识执之而有。于是以无遣之，犹存。以非有非无遣之，犹存。无曰莫莫尔，无曰浑浑尔，犹存。譬犹昔游再到，记忆宛然。此不可忘，不可遣。善去识者，变识为智。变识为智之说，汝知之乎？曰想，如思鬼心栗，思盗心怖；曰识，如认黍为稷，认玉为石。皆浮游罔象，无所底止。譬睹奇物，生奇物想，生奇物识。此想此识，根

不在我。譬如今日，今日而已。至于来日，想识殊未可卜。及至来日，纷纷想识，皆缘有生。曰想曰识，譬如犀牛望月，月形入角，特因识生，始有月形，而彼真月，初不在角。胸中之天地万物亦然。知此说者，外不见物，内不见情。

关尹子曰：物生于土，终变于土；事生于意，终变于意。知夫惟意，则俄是之，俄非之，俄善之，俄恶之。意有变，心无变；意有觉，心无觉。惟一我心，则意者，坐往来尔；事者，焰起灭尔，吾心有大常者存。

关尹子曰：情生于心，心生于性。情，波也；心，流也；性，水也。来于我者，如石火顷，以性受之，则心不生，物浮浮然。

关尹子曰：贤愚真伪，有识者，有不识者。彼虽有贤愚，彼虽有真伪，而谓之贤愚真伪者，系我之识。知夫皆识所成，故虽真者，亦伪之。

关尹子曰：心感物，不生心，生情；物交心，不生物，生识。物尚非真，何况于识；识尚非真，何况于情。而彼妄人，于至无中执以为有，于至变中执以为常。一情认之，积为万情；万情认之，积为万物。物来无穷，我心有际。故我之良心，受制于情。我之本情，受制于物，可使之去，可使之来。而彼去来，初不在我，造化役之，固无休息。殊不知天地虽大，能役有形，而不能役无形；阴阳虽妙，能役有气，而不能役无气，心之所之，则气从之，气之所之，则形应之。犹如太虚，于一炁中变成万物，而彼一炁不名太虚。我之一心，能变为气能变为形，而我之心，无气无形。知夫我之一心无气无形则天地阴阳不能役之。

关尹子曰：人之平日，目忽见非常之物者，皆精有所结而使之然。人之病日，目忽见非常之物者，皆心有所歉而使之然。苟知吾心能于无中示有，则知吾心能于有中示无。但不信之，自然不神。或曰：“厥识既昏，孰能不信？”我应之曰：“如捕蛇师，心不怖蛇，彼虽梦蛇而不怖畏。”故黄帝曰：“道无鬼神，独往独来。”

关尹子曰：我之思虑日变，有使之者，非我也，命也。苟知惟命，外不见我，内不见心。

关尹子曰：譬如两目，能见天地万物，暂时回光，一时不见。

关尹子曰：目视雕琢者，明愈伤。耳闻交响者，聪愈伤。心思玄妙者，心愈伤。

关尹子曰：勿以我心揆彼，当以彼心揆彼。知此说者，可以周事，可以行德，可以贯道，可以交人，可以忘我。

关尹子曰：天下之理，小不制而至于大，大不制而至于不可制。故能制一情者，可以成德。能忘一情者，可以契道。

六匕篇

关尹子曰：世之人，以我思异彼思，彼思异我思，分人我者。殊不知梦中人亦我思异彼思，彼思异我思，孰为我？孰为人？世之人，以我痛异彼痛，彼痛异我痛分人我者，殊不知梦中人亦我痛异彼痛，彼痛异我痛，孰为我？孰为人？爪发不痛，手足不思，亦我也。岂可以思痛异之！世之人，以独见者为梦，同见者为觉。殊不知精之所结，亦有一人独见于昼者。神之所合，亦有两人同梦于夜者，二者皆我精神，孰为梦？孰为觉？世之人，以暂见者为梦，久见者为觉，殊不知暂之所见者，阴阳之气。久之所见者，亦阴阳之气。二者皆我阴阳，孰为梦？孰为觉？

关尹子曰：好仁者多梦松柏桃李，好义者梦兵刀金铁，好礼者多梦簠簋笾豆，好智者多梦江湖川泽，好信者多梦山岳原野。役于五行，未有不然者。然梦中或闻某事，或思某事，梦亦随变，五行不可拘。圣人御物以心，摄心以性，则心同造化，五行亦不可拘。

关尹子曰：汝见蛇首人身者，牛臂鱼鳞者，鬼形禽翼者，汝勿怪。此怪不及梦，梦怪不及觉。有耳有目，有手有臂，怪尤矣。

大言不能言，大智不能思。

关尹子曰：有人问于我曰：“尔何族何氏，何名何字，何衣何食，何友何仆，何琴何书，何古何今？”我时默然不对一字。或人叩之不已，我不得已应之曰：“尚自不见我，将何为我所？”

关尹子曰：形可分为合，可延可隐。一夫一妇，可生二子，形可分。一夫一妇，二人成一子，形可合。食巨胜则寿，形可延，夜无月火，人不见我，形可隐。以一气生万物，犹弃发可换，所以分形。以一气合万物，犹破唇可补，所以合形。以神存气，以气存形，所以延形。合形于神，合神于无，所以隐形。汝欲知之乎？汝欲为之乎？

关尹子曰：无有一物不可见，则无一物非吾之见。无有一物不可闻，则无一物非吾之闻。五物可养形，无一物非吾之形。五味可以养气，无一物非吾之气。是故吾之形气，天地万物。

关尹子曰：耕夫习牛则犷。猎夫习虎则勇。渔夫习水则沉。战夫习马则健。万物可以为我。我之一身，内变蜥蜴，外蒸虱蚤，痕则龟鱼，痿则鼠蚁。我可为万物。

关尹子曰：我之为我，如灰中金，而不若矿砂之金。破矿得金，淘沙得金，扬灰终身，无得金者。

关尹子曰：一蜂至微，亦能游观乎天地。一虾至微，亦能放肆乎大海。

关尹子曰：土偶之成也，有贵有贱，有士有女。其质土，其壤土，人哉。

关尹子曰：目自观，目无色。耳自听，耳无声。舌自尝，舌无味。心自揆，心无物。众人逐于外，贤人执于内，圣人皆伪之。

关尹子曰：我身五行之气，而五行之气，其性一物。借如一所，可以取火，可以取水，可以生木，可以凝金，可以变土，其性含摄，元无差殊。故羽虫盛者，毛虫不育；毛虫盛者，鳞虫不育。知五行互用者，可以忘我。

关尹子曰：枯龟无我，能见大知。磁石无我，能见大力。钟鼓无我，能见大音。舟车无我，能见远行。故我一身虽有智有力，有音有行，未尝有我。

关尹子曰：蜮射影能毙我，知夫无知者亦我，则普天之下，我无不在。

关尹子曰：心忆者犹忘饥，心愤者犹忘寒，心养者犹忘病，心激者犹忘痛。苟吸气以养其和，孰能饥之？存神以滋其暖，孰能寒之？养五脏以五行，则无伤也，孰能病之？归五脏于五行，则无知也，孰能痛之？

关尹子曰：人无以无知无为者为无我，虽有知有为，不害其为无我。譬如火也，躁动不停，未尝有我。

七釜篇

关尹子曰：道本至无，以事归道者，得之一息。事本至有，以道运事者，周之百为。得道之尊者，可以辅世。得道之独者，可以立我。知道非时之所能拘者，能以一日为百年，能以百年为一日。知道非方之所能碍者，能以一里为百里，能以百里为一里。知道无气能运有气者，可以召风雨。知道无形能变有形者，可以易鸟兽也。得道之清者，物莫能累，身轻矣，可以骑凤鹤。得道之浑者，物莫能溺，身冥矣，可以席蛟鲸。有即无，无即有。知此道者，可以制鬼神。实即虚，虚即实，知此道者，可以入金石。上即下，下即上，知此道者，可以侍星辰。古即今，今即古，知此道者，可以卜龟筮。人即我，我即人，知此道者，可以窥他人之肝肺。物即我，我即物，知此道者，可以成腹中之龙虎。知象由心变，以此观心，可以成女婴。知气由心生，以此吸神，可以成炉冶。以此胜物，虎豹可伏。以此同物，水火可入。惟有道之士能为之，亦能之而不为之。

关尹子曰：人之力，有可以夺天地造化者。如冬起雷，夏造凉冰，死尸能行，枯木能华。豆中摄鬼，杯中钓鱼，画门可开，土鬼可语。皆纯气所为，故能化万物。今之情情不停，亦气所为。而气之为物，有合有散。我之所以行气者，本未尝合，亦未尝散。有合者生，有散者死。彼未尝合，未尝散者，无生无死。客有去有来，邴常自若。

关尹子曰：有诵咒者，有事神者，有墨字者，有变指者，皆可以役神御气，变化万物。惟不诚之人，难于自信而易于信物，故假此为之。苟知惟诚，有不待彼而然者。

关尹子曰：人之一呼一吸，日行四十万里，化可谓速矣。惟圣人不存不变。

关尹子曰：青鸾子千岁，而千岁化。桃子五仕，而心五化。圣人宾事去物，岂不欲建立于世哉？有形数者，惧化之不可知也。

关尹子曰：万物变迁，虽互隐见，气一而已。惟圣人知一而不化。

关尹子曰：爪之生，发之长，荣卫之行，无顷刻止。众人皆见之于著，不能见之于微。贤人见之于微，而不能任化。圣人任化，所以无化。

关尹子曰：室中有常见闻矣。既而之门之邻之里之党，既而之郊之山之川，见闻各异。好恶随之，和竞从之，得失成之，是以圣人动止有戒。

关尹子曰：譬如大海，变化亿万鲛鱼，水一而已。我之与物，翦然蔚然，在大化中，性一而已。知夫性一者，无人无我，无死无生。

关尹子曰：天下之理，是或化为非，非或化为是，恩或化为仇，仇或化为恩，是以圣人居常虑变。

关尹子曰：人之少也，当佩乎父兄之教，人之壮也，当达乎朋友之箴，人之老也，当警乎少壮之说，万化虽移，不能厄我。

关尹子曰：天下之理，轻者易化，重者难化。譬如风云，须臾变灭，金玉之性，历久不渝。人之轻明者，能与造化俱化而不留，殆有未尝化者存。

关尹子曰：二幼相好，及其壮也，相遇则不相识，二壮相好，及其老也，相遇则不相识。如雀鸽鹰鸠之化，无昔无今。

八筹篇

关尹子曰：古之善操蓍灼龟者，能于今中示古，古中示今；高中示下，下中示高；小中示大，大中示小；一中示多，多中示一；人中示物，物中示人；我中示彼，彼中示我。是道也，其来无今，其往无古；其高无盖，其低无载；其大无外，其小无内；其本无一，其末无多；其外无物，其内无人；其近无我，其远无彼。不可析，不可合，不可喻，不可思，惟其浑沦，所以为道。

关尹子曰：水潜，故蕴为五精。火飞，故达为五臭。木茂，故华为五色。金坚，故实为五声。土和，故滋为五味。其常五，其变不可计。其物五，其杂不可计。然则万物在天地间，不可执谓之万，不可执谓之五，不可执谓之一。不可执谓之非万，不可执谓之非五，不可执谓之非一。或合之，或离之，以此必形，以此必数，以此必气，徒自劳尔。物不知我，我不知物。

关尹子曰：即吾心中可作万物，盖心有所之，则爱从之，爱从之，则精从之。盖心有所结，先凝为水。心慕物，涎出；心悲物，泪出；心愧物，汗出。无暂而不久，无久而不变。水生木，木生火，火生土，土生金，金生水，相攻相克，不可胜数。婴儿蕊女，金楼绛宫，青蛟白虎，宝鼎红炉，皆此物，有非此物存者。

关尹子曰：鸟兽俄呦呦，俄甸甸，俄逃逃。草木俄茁茁，俄停停，俄萧萧，天地不能留，圣人不能系。有运者存焉尔。有之在彼，无之在此，鼓不桴，则不鸣。偶之在彼，奇之在此，桴不

手，则不击。

关尹子曰：均一物也。众人惑其名，见物不见道。贤人析其理，见道不见物。圣人合其天，不见道，不见物，一道皆道。不执之即道，执之即物。

关尹子曰：知物之伪者，不必去物。譬如土牛木马，虽情存牛马之名，而心忘牛马之实。

九药篇

关尹子曰：勿轻小事，小隙沉舟。勿轻小物，小虫毒身。勿轻小人，小人贼国。能周小事，然后能成大事。能积小物，然后能成大物。能善小人，然后能契大人。天既无可，必者人。人无能，必者事。惟去事离人，则我在我，惟可即可。未有当繁简可，当戒忍可，当勤惰可。

关尹子曰：智之极者，知智果不足以周物，故愚。辩之极者，知辩果不足以喻物，故讷。勇之极者，知勇果不足以胜物，故怯。

关尹子曰：天地万物，无一物是吾之物。物非我物，不得不应。我非我我，不得不养。虽应物，未尝有物，虽养我，未尝有我。勿曰外物，然后外我。勿曰外形，然后外心。道一而已，不可序进。

关尹子曰：谛毫末者，不见天地之大。审小音者，不闻雷霆之声。见大者亦不见小，见迩者亦不见远，闻大者亦不闻小，闻迩者亦不闻远。圣人无所见，故能无不见，无所闻，故能无不闻。

关尹子曰：目之所见，不知其几何，或爱金，或爱玉，是执一色为目也。耳之所闻不知其几何，或爱钟，或爱鼓，是执一声为耳也。惟圣人不慕之，不拒之，不处之。

关尹子曰：善今者，可以行古。善末者，可以立本。

关尹子曰：狡胜贼，能捕贼。勇胜虎，能捕虎。能克己，乃

能成己。能胜物，乃能利物。能忘道，乃能有道。

关尹子曰：函坚，则物必毁之，刚斯折矣。刀利，则物必摧之，锐斯挫矣。威凤以难见为神，是以圣人以深为根。走麝以遗香不捕，是以圣人以约为纪。

关尹子曰：瓶存二窍，水实之，倒泻，闭一，则水不下，盖不升则不降。井虽千仞，汲之水上，盖不降则不升。是以圣人不先物。

关尹子曰：人之有失，虽已受害于已失之后，久之，窃议于未失之前。惟其不恃己聪明，而兼人之聪明，惟其无我。而兼天下之我，终身行之，可以不失。

关尹子曰：古今之俗不同，东西南北之俗又不同，至于一家一身之善又不同。吾岂执一豫格后世哉。惟随时同俗，先机后事，捐愤塞欲，简物恕人，权其轻重而为之，自然合神不测，契道无方。

关尹子曰：有道交者，有德交者，有事交者。道交者，父子也，出于是非贤愚之外，故久。德交者，则有是非贤愚矣，故或合或离。事交者，合则离。

关尹子曰：勿以拙陋曰道之质，当乐敏捷。勿以愚暗曰道之晦，当乐轻明。勿以傲易曰道之高，当乐和同，勿以汗漫曰道之广，当乐要急，勿以幽忧曰道之寂，当乐悦豫。古人之言，学之多弊，不可不救。

关尹子曰：不可非世是己，不可卑人尊己，不可以轻忽道己，不可以訕谤德己，不可以鄙猥才己。

关尹子曰：困天下之智者，不在智而在愚。穷天下之辩者，不在辩而在讷。伏天下之勇者，不在勇而在怯。

关尹子曰：天不能冬莲春菊，是以圣人不违时。地不能洛橘汶貉，是以圣人不违俗。圣人不能使手步足握，是以圣人不违我所长。圣人不能使鱼飞鸟驰，是以圣人不违人所长。夫如是者，可

动可止，可晦可明。惟不可拘，所以为道。

关尹子曰：少言者不为人所忌。少行者不为人所短。少智者不为人所劳。少能者不为人所役。

关尹子曰：操之以诚，行之以简，待之以恕，应之以默，吾道不穷。

关尹子曰：谋之于事，断之于理。作之于人，成之于天。事师于今，理师于古。事同于人，道独于己。

关尹子曰：金玉难捐，土石易舍。学道之士，遇微言妙行，慎勿执之，是可为而不可执。若执之者，腹心之疾，无药可疗。

关尹子曰：人不明于急务，而从事于多务他务奇务者，穷困灾厄及之。殊不知无不在，不可舍此就彼。

关尹子曰：天下之理，舍亲就疏，舍本就末，舍贤就愚，舍近就远。可暂而已，久则害生。

关尹子曰：昔之论道者，或曰凝寂，或曰邃深，或曰澄澈，或曰空同，或曰晦冥。慎勿遇此而生怖退。天下至理，竟非言意，苟知非言非意，在彼微言妙意之上。乃契吾说。

关尹子曰：圣人大言金玉，小言桔梗芣苢。用之当，桔梗芣苢生之；不当，金玉毙之。

关尹子曰：言某事者，甲言利，乙言害，丙言或利或害，丁言俱利俱害。必居一于此矣，喻道者不言。

关尹子曰：事有在事，言有理。道无在道，言无理。知言无理，则言言皆道。不知言无理，虽执至言，为梗为翳。

关尹子曰：不信愚人易，不信贤人难。不信贤人易，不信圣人难。人信一圣人易，不信千圣人难。夫不信千圣人者，外不见人，内不见我，上不见道，下不见事。

关尹子曰：圣人言蒙蒙，所以使人聋。圣人言冥冥，所以使人盲。圣人言沉沉，所以使人暗。惟聋则不闻声，惟盲则不见色，惟暗则不音言。不闻声者，不闻道不闻事不闻我。不见色者，不

见道不见事不见我。不言言者，不言道不言事不言我。

关尹子曰：人徒知伪得之中有真失，殊不知真得之中有真失，徒知伪是之中有真非，殊不知真是之中有真非。

关尹子曰：言道者如言梦。夫言梦者曰，如此金玉，如此器皿，如此禽兽，言者能言之，不能取而与之。听者能闻之，不能受而得之。惟善听者，不泥不辨。

关尹子曰：圆尔道，方尔德，平尔行，锐尔事。

亢 倉 子

庚桑楚撰

全道篇

亢仓子居羽山之颜三年，俗无疵病而仍谷熟。其俗窃相谓曰：“亢仓子之始来，吾鲜然异之。今吾日计之不足，岁计之有余，其或圣者邪？盍相与尸而祝之、社而稷之乎？”

亢仓子闻之，色有不释。其徒鴈啜从而启之。亢仓子曰：“吾闻至人尸居环堵之室，而百姓猖狂不知所如往。今以羽俗父子窃窃焉将俎豆予，我其的之人邪？吾是以不释于老聃之言。鴈啜曰：“不者。夫寻常之污，巨鱼无所还其体，而鲋鲋为之制；步仞之丘，巨兽无所隐其躯，而夔狐为之祥。且也尊贤事能，向善就利，自尧舜以固然，而况羽俗乎？先生其听矣！”亢仓子曰：“嘻！来！夫二者者知乎？函车之兽，介而离山；罔罟制之；吞舟之鱼，荡而失水，螭蚁苦之。故鸟兽居欲其高，鱼鳖居欲其深。夫全其形生之人藏其身也，亦不厌深眇而已。吾语若：大乱之本祖乎尧舜之间，其终存乎千代之后，必有人与相食者矣！”

言未终，南子荣之樗色蹴然，膝席，曰：“樗年运而长矣，将奚以托业以事斯言？”亢仓子曰：“全汝形，抱汝生，无使汝思虑营营。若此，绪年或可以及此言。虽然，吾才小，不足以化子，子胡不南谒吾师聃？”亢仓子既谢荣之樗，不释羽俗，而龙化乎天下。

水之性清，土者滑之，故不得清。人之性寿，物者滑之，故不得寿。物也者，所养性也。今世之惑者，多以性养物，则不知轻重也。是故圣人之于声色滋味也，利于性则取之，害于性则捐之。此全性之道也。万人操弓，共射一招，招无不中。万物章章，以害一生，生无不伤。故圣人之制万物也，全其天也。天全则神全矣。神全之人，不虑而通，不谋而当，精照无外，志凝宇宙，德若天地。然上为天子而不骄，下为匹夫而不悞，此之谓全道之人。心平正不为外物所诱曰清，清而能久则明，明而能久则虚，虚则

道全而居之。

秦佚死，亢仓子哭之。其役曰：“天下皆死，先生何哭为也？”亢仓子曰：“天下皆哭，安得不哭？”其役曰：“哭者必哀，而先生未始哀，何也？”亢仓子曰：“举天之下，吾无与乐，安所取哀？蜕地之谓水，蜕水之谓气，蜕气之谓虚，蜕虚之谓道。虚者道之体，靖者道之地，理者道之纲，识者道之目。道所以保神，德所以弘量，礼所以齐仪，物所以养体。好质白之物者，以黑为污；好质黑之物者，以白为污，吾又安知天下之正洁污哉？由是不主物之洁污矣。夫瞽视者以黧为赤，以苍为玄。吾乃今所谓皂白，安知识者不以为赭黄？吾又安知天下之正色哉？由是不通物之色矣。夫好货甚者，不见他物之可好；好马甚者，不见他物之可好；好书甚者，不见他物之可好，吾又安知天之果可好者，果可恶者哉？由是不见物之可以保恋矣，无能滑吾真矣。”

陈怀君柳使其大夫祷行聘于鲁，叔孙卿私曰：“吾国有圣人，若知之乎？”陈大夫曰：“奚以果明其圣？”叔孙卿曰：“能废心而用形。”陈大夫曰：“弊邑则小，亦有圣人，异于所闻。”曰：“圣人谓谁？”陈大夫曰：“有亢仓子者，遍得老聃之道。其能用耳视目听。”定公闻而异焉，使叔孙氏报聘，且致亢仓子，待以上卿之礼。亢仓子至，宾于亚寝。鲁公卑辞以问之。亢仓子曰：“吾能听视不用耳目，非能易耳目之所用。告者过也。”公曰：“孰知是？寡人增异矣。其道若何？寡人果愿闻之。”亢仓子曰：“我体合于心，心合于气，气合于神，神合于无。其有介然之有，唯然之音，虽远际八荒之表，迩在眉睫之内，来干我者，吾必尽知之。乃不知为是我七窍手足之所觉，六腑五脏心虑之所知？其自知而已矣。”

用道篇

天不可信，地不可信，人不可信，心不可信，惟道可信。贤

主秀士，岂知哉。昔者桀信天与其祖，四海已不勤于道，天夺其国以授殷。纣亦信天与其祖，四海已不龚于道，天夺其国以授周。今夫惰农信地实生百谷，不力于其道，地窃其果稼而荒翳之。齐后信人之性酬让，不明于其道，举全境以付人，人实鸱义而有其国。凡人不修其道，随其心而师之，营欲茂滋，灾疾朋衅，戕身损寿，心斯害之矣。故曰：惟道可信。

天地非道，不能悠久。苍生非贤，不能靖顺。庶政非才，不能和理。

夫用道之人，不露其用，福滋万物，功归无有，神融业茂，灵庆悠长。知而辩之谓之识，知而不辩谓之道。识以理人，道以安人。

夫鸡晨而作，负日任劳，流汗洒地，夜分仅息，农夫之道也。俯拾仰取，锐意锥撮，力思转精，希求利润，贾竖之道也。咽气谷神，宰思损虑，超遥轻举，日精炼仙，高士之道也。专情端想，毕志所事，伦揆忘寝，谋效位司，人臣之道也。清心省念，察验近习，务求贤良，以安万姓，人主之道也。若由是类之，各顺序其志度，不替塞其业履，是谓天下有道。

导筋骨则形全，剪情欲则神全，靖言语则福全。克保三全，是谓清贤。道德盛则鬼神助，信义敦则君子合，礼义备则小人怀。

有识者自是，无识者亦自是。有道者静默，暗钝者亦静默。物固有似是而非，似非而是。先号后笑，始吉终凶。身可亲而才不可亲，才可敬而身不堪敬。敬甚则不亲，亲甚则不敬。亲之而疏，疏之而亲。恩甚则怨生，爱多则憎至。有以速为贵，有以缓为贵，有以直为贵，有以曲为贵。百事之宜，其由甚微，不可不知。是故智者难之。

静则神通，穷则意通，贵则语通，富则身通，理势然也。同道者相爱，同艺者相嫉，同与者相爱，同取者相嫉，同病者相爱，同壮者相嫉，人情自然也。多才而好谦，贫贱而不谄，处劳而不

为辱，富贵而益恭勤，可谓有德者也。

政道篇

人无法以知天，以四时寒暑、日月星辰之所行知天。若四时寒暑、日月星辰之所行当，则诸生血气之类皆得其处而安其产矣。人臣亦无法以知主，以主之赏罚爵禄之所加知主。若主之赏罚爵禄之所加宜，则亲疏远近贤不肖皆尽其才力而以为用矣。信全则天下安，信失则天下危。夫百姓勤劳，财物殫尽，则争害之心生而不相信矣。人不相信，由政之不平也。政之不平，吏之罪也。吏之有罪，刑赏不齐也。刑赏不齐，主不勤明也。夫主勤明，则刑赏一。刑赏一，则吏奉法。吏奉法，则政下宣。政下宣，则人人得其所而交相信矣。是知天下不相信者，由主不勤明也。

亢仓子居息壤五年，灵王使祭公致筐帛与勿璐，曰：“余末小子，是否德忝位，水旱不时，藉为人君，何以禳之？”亢仓子曰：“水，阴沴也。阴于国政类刑，人事类私。旱，阳过也。阳于国政类德，人事类盈。楚以为，凡遭水旱，天子宜正刑修德，百官宜去私戒盈，则以类而消，百福日至矣。”

郑有胡之封圭戎弓，异时失同于荆。荆曰：“必得封圭戎弓，不然临兵于汝。”郑君病之，驾见亢仓子，曰：“封圭戎弓，先君得之于胡，绵代功宝，传章翼嗣。今荆恃大而曰必得，不然临兵，国危矣。寡人欲以他封圭戎弓往，若之何？”亢仓子曰：“君其少安。今是楚亦有宝于此，饰楚之宝，以贲罪于君，楚所不能。君必致夫真。今荆以浅鲜之过，而负其威刑，申逞不直以耗夺与国，荆失诸侯于是乎在。诸侯闻之，将警劝备伦比勤明，会同上义，固存郑其为首。君姑待之，岂必非福？”于是以胡圭戎弓往。未至郢，荆人闻之，曰：“彼用圣人之训辞，吾焉取此以暴不直于天下，而令诸侯实生心焉？”遽返其赂，而益善焉。

人之情欲生而恶死，欲安而恶危，欲荣而恶辱。天下之人得其欲则乐，乐则安。不得其欲则苦，苦则危。若人主放其欲，则百吏庶长具展其欲。百吏庶长具展其欲，则天下之人贫者竭其力，富者竭其财，四人失其序，皆不得其欲矣。天下之人不得其欲，则相与携持保抱，遁逃隐蔽，漂流捃采，以祈性命。吏又从而捕之，是故不胜其危苦，因有群聚背叛之心生。若群聚背叛之心生，则国非其国也。勿贪户口，百姓汝走，多壮城池，百姓汝疲。赋敛不中，穷者日穷。刑罚且贰，匿者日匿。科禁不行，国则以倾。官吏非才，则宽猛失所，宜与百姓争利。由是狡诈之心生，所以天下奸而难知。天下难知则上人疑，上人疑则下益惑。下既惑则官长劳，官长劳则赏不足劝，刑不能禁，易动而难靖，此由官不得人故也。

政术至要，力于审士。士有才行比于一乡，委之乡；才行比于一县，委之县；才行比于一州，委之州；才行比于一国，委之国政，而后乃能无伏士矣。人有恶戾于乡者，则诲之；不改，是为恶戾于县，则撻之；不改，是为恶戾于州，则移之；不改，是为恶戾于国，则诛之，而后乃能无复逆节。诚如是，举天下之人一一畏怀，无有干冒谄慢之萌矣，此之谓靖人。凡为天下之务，莫大求士。士之待求，莫善通政。通政之善，莫若靖人。靖人之才，盖以文章考之，百不四五，以言论考之，十或一二，以神气靖作态度考之，十全八九。是皆贤王庆代明识裁择所能尔也。夫下王危世，以文章取士，则剪巧绮滥益至，而正雅素实益藏矣；以言论取士，则浮谈游饰益来，而謇谔净直益晦矣；以神气靖作态度取士，则外正内邪益尊，而清修明实益隐矣。若然者，贤愈到，政愈僻；令愈勤，人愈乱矣。

夫天下至大器也，帝王至重位也，得士则靖，失士则乱。故人主劳于求贤，逸于任使。呜呼，守国聚人者，其胡可以不事试于士乎？

人情失宜，主所深恤。失宜之大，莫痛刑狱。夫明达之才，将欲听讼，或诱之以诈，或胁之威，或开之以情，或苦之以戮，虽作设权异，而必也公平。故使天下之人，生无所于德，死无所于怨。夫秉国建吏持刑若此，可谓至官。至官之世，群情和正，诸产咸宜，爱敬交深，上下条固，不可摇荡，有类一家。苟有违顺凌逆，安得动哉？

平王返正，既宅天邑，务求贤良。等闻一善，喜豫连日。左右侍仆，累言大臣有贤异者，如是逾岁。王曰：“余一人于德不明，务求贤异，益恐山泽遗逸不举，岂乐闻善以自闭塞哉？乃者仄媚仆臣，累誉权任，颇阶左右意，余孱昧无能断明，徒唯共和，依违浸长，自贤败德，莫此为多。不时匡遏，就兹固党。”于是弃左右近习三人，贬庶司尹长五人。曰：“无令臣君者附下罔上，持禄阿意。”天下闻之，称为齐明。海南之西，归者七国。

至理之代，舆服纯素，宪令宽简，禁网疏阔。夫舆服纯素，则人不胜羨；宪令宽简，则欲无忌讳；禁网疏阔，则易避难犯。若人不胜羨，则嗜欲希微，而服役乐业矣。欲无忌讳，则抑闭开舒，而欢欣交通矣。易避难犯，则好恶分明，而贵德知耻矣。夫服役乐业之谓顺，欢欣交通之谓和，贵德知耻之谓正。浮堕之人不胜于顺，逆节之人不胜于和，奸邪之人不胜于正。顺和正三者，理国之宗也。

衰末之代，舆服文巧，宪令襁褓，禁网颇僻。夫舆服文巧，则流相炎慕；宪令襁褓，则俗多忌讳；禁网颇僻，则莫知所道。若流相炎慕，则人不忠洁而耻朴贵华矣。俗多忌讳，则情志不通而上下胶戾矣。莫知所道，则谗祸繁兴而众不惧死矣。夫耻朴贵华之谓浮，上下胶戾之谓塞，众不惧死之谓冒。真正之士不官于浮，公直之士不官于塞，器能之士不官于冒。浮塞冒三者，乱国之梯也。

荆君熊圉问水旱理乱。亢仓子曰：“水旱由天，理乱由人。若

人事和理，虽有水旱，无能为害，尧汤是也。故周之《秩官》云：‘人强胜天。’若人事坏乱，纵无水旱，日益崩离。且桀纣之灭，岂惟水旱？”荆君北面遵循，稽首曰：“天不弃不谷，及此言也。”乃以弘璧十朋为亢仓子寿，拜为亚尹，曰：“庶吾国有瘳乎？”亢仓子不得已，中宿微服，违之他邦。

至理之代，山无伪隐，市无邪利，朝无佞禄。国产问何由得人俗醇朴。亢仓子曰：“政烦苛则人奸伪，政省一则人醇朴。夫人俗随国政之方圆，犹螻屈之于叶也，食黄则身黄，食苍则身苍。”曰：“何为则人富？”亢仓子曰：“赋敛以时，官上清约，则人富。赋敛无节，官上奢纵，则人贫。勾粤之干，鍤以精金，鸢隼为之羽，以之拊楯，则其与槁朴也无择。及夫荡寇争冲，觊武决胜，加之骇弩之上，则三百步之外不立敌矣。蜚景之剑，威夺白日，气盛紫霓，以之割获，则其与戮刃也无择。及夫凶邪流毒，沸渭不靖，加之运掌之上，则千里之内不留行矣。夫材有分而用有当，所贵善因时而已耳。昔者明皇圣帝，天下和平，万物茂畅，群性得极，善因时而勿扰者也。近古以来，天下奸邪者众，正直者寡，轻薄趋利者多，敦方退静者鲜，奸者出言长于忠言，遂使天下之人交相疑害。悲夫！作法贵于易避而难犯，救弊贵于省事而一令。除去豪横，则官人安；刑禁必行，则官人不敢务私利；官人不敢务私利，而百姓富。”

史刑曰：“眚灾肆赦，赦不欲数。赦数则恶者得计，平人生心，而贤良否塞矣。人有大为贼害，官吏捕获，因广条引，诬陷贞良，阔远牵率，冀推时序，率蒙赦宥。遇贼害者，讫无所快，自毒而已。由是平人递生黠计，吏劳政酷，莫能镇止。此由数赦之过也。夫人之所以恶为无道不义者，为其有罚也；所以勉为有道行义者，为其有赏也。今无道不义者赦之，而有道行义者被害而不赏，欲人之就善也，不亦难乎！代有贤主秀士，肯察此论？人怨者，非不接人也，神怒者，非不事神也。巧佞甚，人愈怨，淫祀盛，神

愈怒。”

君道篇

始生之者，天也；养成之者，人也。能养天之所生而勿撓之，谓之天子。天子之动也，以全天气故，此官之所以自立也。立官者，以全生也。今代之惑主，多官而反以害生，则失所以为立之本矣。

草郁则为腐，树郁则为蠹，人郁则为病，国郁则百慝并起，危乱不禁。所谓国郁者，主德不下宣，人欲不上达也。是故圣王贵忠臣正士，为其敢直言而决郁塞也。克己复礼，贤良自至。君耕后蚕，苍生自化。由是言之，贤良正可待不可求，求得非贤也；苍生正可化不可刑，刑行非理也。

尧舜有人主之勤，无为人主之欲，故天下各得济其欲；有为人主之位，无为人主之心，故天下各得肆其心。士有天下人爱之而主不爱者，有主独爱之而天下人不爱者。用天下人爱者，则天下安；用主独爱者，则天下危，人主安可以自放其爱憎哉？由是重天下者，当制其情。所谓天下者，谓其有万物也；所谓邦国者，谓其有人众也。夫国以人为本，人安则国安。故忧国之主，务求理人之材。

玉之所以难辨者，谓其有怪石也。金之所以难辨者，谓其有铍石也。今夫以隼翼而被之鸚，视不明者，正以为隼，明者视之，乃鸚也。今夫小人多诵经籍方书，或学奇技通说，而被以青紫章服，使愚者听而视之，正为君子，明者听而视之，乃小人也。故人主诚明，以言取人，理也；以才取人，理也；以行取人，理也。人主不明，以言取人，乱也；以才取人，乱也；以行取人，乱也。

夫圣人之用人也，贵耳不闻之功，目不见之功，口不可道之功，而百姓畅然自理矣。若人主贵耳闻之功，则天下之人运货逐

利而市誉矣；贵目见之功，则天下之人恢形异艺而争进矣；贵可道之功，则天下之人习舌调吻而饰辞矣。使天下之人市誉争进饰辞，见达则政败矣。人主皆知镜之明己也，而恶士之明己也。镜之明己也，功细；士之明己也，功大。知其细，失其大，不知类矣。

于呼！人主清心省事，人臣恭俭守职，太平立致矣。而代主或难之，吾所不知也。若人主方寸之地不明不断，则天地之宜，四海之内，动植万类，咸失其道矣。以耳目取人者，官多而政乱；以心虑取人者，官少而政清。是知循理之代，务求不可见不可闻之材；浇危之代，务取可闻可见之材。于呼！人主岂知哉！以耳目取人，人皆攘夺以买誉；以心虑取人，人皆静正以勤德。吏静正以勤德，则不言而自化；吏攘夺以买誉，则刑之而不畏。代主岂知哉！

臣道篇

夫国之将兴也，朝廷百吏，或短或长，或丑或美，或怡或厉，或是或非，虽听其言，观其貌，有似不同，然察其志，征其心，尽于为国。所以刚讦不怨，黜退不愕，议得其中，无违乎理。故天不惑其时，地不乏其利，人不乱其事，鬼神开赞，蛮夷柔同，保合太和，万物化育。

国之将亡也，朝廷百吏，姿貌多美，颜色谐和，词气华柔，动止详润。虽观其貌，听其言，有若欢洽，然察其志，征其心，尽在竞位。所以闻奇则怪，见异必愕，狙嫉相蒙，遂丧其道。故天告灾时，地生反物，人作凶德，鬼神间祸，戎狄交侵，丧乱弘多，万物不化。

夫不伤货财，不害人力，不损官吏，而功成政立，下阜百姓，上滋主德，如此者忠贤之臣也。若费财烦人危官，苟效一时功利，

规赏于主，不顾过后，贻灾于国，如此者奸臣也。

至理之代，官得人；不理之代，人得官。邾龙觐问事君。亢仓子曰：“既策名而臣人者也，心莫若公，貌莫若和，言莫若正。公不欲露，和不欲杂，正不欲犯。古之清勤，为国修政；今之清勤，为身修名。夫为国修政者，区处条别，动得其宜，合于大体；为身修名者，区处条别，致远不通，拘于小节。是知心以道为主，抵物得其所；心以事为主，抵物失其所。臣居上位不谏，下位不公，不合贍其禄；君不严敬大臣，不彰信小臣，不合官其朝。有才者不必忠，忠者不必有才。臣不患不忠，适恐尽忠而主莫之信；主不患不信，适恐信之而莫能事事。”

上等之人得其性则天下理，中等之人得其性则天下乱。明主用上等之人，当委以权宜便事，肆其所为；用中等之人，则当程课其功，以示赏罚。

贤道篇

贤良所以屡求而不至，难进而易退者，非为爱身而不死王事，适恐尽忠而主莫之信耳。自知有才识之人，外恭谨而内无忧。其于众也，和正而不狎，亲之而弥庄，疏之则退去而不怨。穷厄则以命自宽，荣达则以道自正。人有视其仪，贤也；听其声，贤也；征神课识，或负所望。

夫贤人其见用也，入则讽誉，出则龚默，职司勤辨，居室俭闲。其未见用也，藏身于众，藏识于目，藏言于口，饱食安步，独善其善，贞而不怨。智者不疑事，识者不疑人。有识之士，行危而色不可疏，言逊而理不可拔。

凡谓贤人，不自称贤，效在官政，功在事事。太平之时，上士运其识，中士竭其耐，小人输其力。

齐有掇子者，材可以振国，行可以独立，事父母孝谨，乡党

恭循。念居贫无以为养，施信义而游者久之矣，所如寡合，或为乘时夸毗者所嗤给，于是负杖步足，问乎亢仓子曰：“吾闻至人忘情，黎人不事情，存情之曹，务其教训而尊信义。吾乃今不知为工。受不信为信，信而不见信为信，为勤慕义为义，义而不自义为义。然则信义之士常独厄随退，胡以取贵乎时而教理之所上也？”亢仓子俯而循衽，仰而□喜，超然歌曰：“时之阳兮信义昌，时之默兮信义伏。阳与默，昌与伏，汨吾无谁私兮，羌忽不知其读。夫运正性以如适，而物莫之应者，真不行也。真且不行，谓之道丧。道丧之时，上士乃隐。隐之为义，有可为也，莫可为者也；有可用也，莫可用者也。”

祭公问贤材何从而不致，亢仓子曰：“贤正可待不可求，材慎在求不慎无。若天子静，大臣明，刑不避贵，泽不隔下，则贤人自至而求用矣。贤人用，则四海之内明目而视，清耳而听，坦心而无郁矣，天自成，地自宁，万物醇化，鬼神不能灵，故曰贤正可待不可求。若天子勤明、大臣和理之求士也，则恢弘方大公直靖人之才至；若天子苛察、大臣躁急之求士也，则曲心巧应毁方破道之才至；若天子疑忌，大臣巧随之求士也，则奇姓异名仄媚怪术之才至；若天子自贤、大臣固位之求士也，则事文逐誉贪浊浮丽之才至；若天子依违，大臣回佞之求士也，则外忠内僻情毒言和之才至，故曰才慎在求不慎无。昔者黄帝得常仙封鸿鬼容丘，商王得伊尹，中兴得甫申，齐桓得宁籍，皆由数君体道迈仁，布昭圣武，思辑光明，宽厚昌正，而众贤自至而求用，非为简核而得也。”

祭公曰：“夫子云贤人不求而自至，亦有非贤不求而自至者乎？”亢仓子曰：“夫非贤不求而自至者固众矣。夫天下有道，则贤人不求而自至，天下无道，则非贤不求而自至。人主有道者寡，无道者众，天下贤人少，不肖者多，是知非贤不求而自至者多矣。”

祭公曰：“贤固济天下，材亦能济天下。俱济天下，贤与材安

取异邪？”亢仓子曰：“窘乎哉，其问也！功成事毕，不殉封誉，恭退朴俭之谓贤。功成事毕，荣在禄誉，光扬满志之谓材。贤可以镇国，材亦可以理国。所谓镇者，和宁无为，人不知其力。所谓理者，勤率其事，人知所于德。一贤统众材则有余，众材度一贤犹不足，如是贤材之殊域。

“有居山林而喧者，有在人俗而静者，有喧而正者，有静而邪者。凡视察其貌鄙俗而能有贤者，万不有一；视察其貌端雅而实小人者，十而九。夫不练其言而知其文，不责其仪而审其度，不采其誉而知其善，不流其毁而断其实，可谓有识者也。”

训道篇

闵子骞问仲尼：“道之与孝相去奚若？”仲尼曰：“道者，自然之妙用。孝者，人道之至德。夫其包运天地，发育万物，曲成万类，布丕性寿，其功至实，而不为物府，不为事官，无为功尸，扣求视听，莫得而有，字之曰道。用之于人，字之曰孝。孝者，善事父母之名也。夫善事父母，敬顺为本，意以承之，顺承颜色，无所不至；发一言，举一意，不敢忘父母；营一手，措一足，不敢忘父母。事君不敢不忠，朋友不敢不信，临下不敢不敬，向善不敢不勤，虽居独室之中，亦不敢懈其诚，此之谓全孝。故孝诚之至，通乎神明，光于四海，有感必应，善事父母之所致也。”

“昔者虞舜其大孝矣，庶母惑父，屡憎害之，舜心益恭惧而无怨。谋使浚井，下土实之。于时天休震动，神明骏赫，导穴而出，奉养滋谨，由是玄德茂盛，为天下君。善事父母之所致也。

“文王之为太子也，其大孝矣，朝夕必至于寝门之外，问寺人曰：兹日安否如何？曰：安。太子温然喜色。小不安节，太子色忧满容。朝夕食上，太子必视寒暖之节，食下，必知膳羞所进，然后退。寺人言疾，太子肃冠而斋。膳宰之饌，必敬视之。汤液之

贡，必亲尝之。尝饌善，则太子亦能食；尝饌寡，太子亦不能饱，以至于复初，然后亦复初。君后有过，怡声以讽。君后所爱，虽小物，必严糞。是故孝成于身，道洽天下。《雅》曰：文王陟降，在帝左右。言文王静作进退，天必赞之。故纣不能害，梦启之寿，卜世三十，卜年七百，天所命也。善事父母之所致也。”

闵子骞曰：“善事父母之道，既幸闻矣，敢问教子之义。”仲尼曰：“凡三王教子，必视礼乐。乐所以修内，礼所以修外。礼乐交修，则德容发辉于貌，故能温恭而文明。夫为人臣者，杀其身有益于君，则为之，况利其身以善君乎！是故择建忠良贞正之士为之师傅，欲其知父子君臣长幼之道。夫知为人子，然后可以为人父；知为人臣，然后可以为人君；知事人，然后能使人，此三王教子之义也。”闵子骞退而事之于家三年，人无间于父母兄弟之言，交游称其信，乡党称其仁，宗族称其悌，德行之声溢于天下。此善事父母之所致也。

齐太子坐清台之上，燕庄侯他高冠严色，左带玉具剑，右带环佩，左光照右，右光照左。太子读书，不视。庄侯他问曰：齐国有宝乎？太子曰：主信臣忠，百姓戴上，齐国之宝也。庄侯他应声解剑而去。

呜呼！人有偏蔽，终身莫自知已矣！贤者见之，宽恕而不言，小人暴爱而溢言，亲戚怜嫉而贰言，人有偏蔽，恶乎不自知哉？是故君子检身，常若有过。衣其衣，食其食，知其过而不克有以正之者，君子耻之。将欲有言，识其必不能行者，君子罕言。当责众人之恶者，视己善乎哉，当责众人之邪者，视己正乎哉，此之谓返明。

翟西氏之子甚孝谨。翟西怜其子，而好妄与之言。翟西晨出夕返，则曰：“甲死矣。”其子信之。既而甲在焉。他夕则曰：“乙且害予。”其子伺将行仇。既而不见恶端，他夕则曰：丁病矣。其子视之，丁诚无恙。举此类也，冒淹年序。子固孝谨，至于训勤，

益不保承。乡国之人疾其咎口，谋将杀之。翟西闻而惧，归以告子，子未甚信，既而翟西见杀。

谓多言之人为疏露，亦有辞约而不密者；谓轻佻之人为不定，亦有体闲而心躁者；谓丛杂之人为猥细，亦有外洁而内浊者，若类而引之，不可殫载。若非彻识，安能洞详？时有不可不应事也者，内静而外动，易动而难静。时有不可不求事也者，内思而外待，待至而后乐。是故外静而内动者，摇思而损性；奔走而逐利者，劳力而害名。

人生于世，或有事不遂志，而宣言云不遇时者，是无异负丹颈之罪，俟时行戮，岂不殆哉？其有博才通识，未见称用者，正可云时非不清，命未与耳，岂不韪欤？

长于谏者，务依存前人之性，而剪制其情之所由起，是以彼此开进，亲敬殷笃。不长于谏者，务攻前人之性，而暗于情之所来。是以彼此嫌贰，猜衅日积。

儿童之所简者，乃耆耄之所非。耳目之所娱者，乃心虑之所疾。健责天下之愚者，己之未贤也；健责天下之迷者，己之未明也。以未贤责众愚，未贤者以之亡；以未明责众迷，未明者以之伤。

农道篇

人舍本而事末则不一令，不一令则不可以守，不可以战。人舍本而事末则其产约，其产约则轻流徙，轻流徙则国家时有灾患，皆生远志，无复居心。人舍本而事末则好智，好智则多诈，多诈则巧法令，巧法令则以是为非，以非为是。

古先圣王之所以理人者，先务农。人农人非徒为地利也，贵其志也。人农则朴，朴则易用，易用则边境安，安则主位尊。人农则童，童则少私义，少私义则公法立，力博深。农则其产复，其

产复则重流散，重流散则死其处而无二虑，是天下为一心矣。天下一心，轩皇几蓬之理不是过也。

古先圣王之所以茂耕织者，以为本教也。是故天子躬率诸侯耕籍田，大夫士第有功级，劝人尊地产也。后妃率嫔御蚕于郊，桑于公田，劝人力妇教也。男子不织而衣，女子不耕而食，男女贸功，资相为业，此圣王之制也。

故敬时爱日，埶实课功，非老不休，非疾不息。一人勤之，十人食之。当时之务，不兴土功，不料师旅，男不出御，女不外嫁以妨农也。

黄帝曰：“四时之不可正，正五谷而已耳。”夫稼，为之者人也，生之者天也，养之者地也。是以稼之容足，耨之容耰，耘之容手，是谓耕道。

农攻食，工攻器，贾攻货。时事不龚，夺之以土功，是谓大凶。

凡稼，蚤者先时，暮者不及时，寒暑不节，稼乃多灾。冬至已后五旬有七日而昌生，于是乎始耕。事农之道，见生而艺生，见死而获死。天发时，地产财，不与人期。有年祀土，无年祀土。无失人时，迨时而作，过时而止，老弱之力可使尽起。不知时者，未至而逆之，既往而慕之，当其时而薄之，此从事之下也。

夫耨必以旱，使地肥而土缓。稼欲产于尘土而殖于地坚者，慎其种，勿使数，亦无使疏。于其施土，无使不足，亦无使有余。畎欲深以端，亩欲沃以平，下得阴，上得阳，然后盛生。立苗有行，故速长；强弱不相害，故速大。正其行，通其中，疏为冷风，则有收而多功率。稼望之有余，就之则疏，是地之窃也。不除则芜，除之则虚，是事之伤也。

苗，其弱也欲孤，其长也欲相与居，其熟也欲相扶。三以为族，稼乃多谷。凡苗之患，不俱生而俱死。是以先生者美米，后生者为秕。是故其耨也，长其兄而去其弟。树肥无使扶疏，树饶不欲专生而独居。肥而扶疏则多秕，饶而独居则多死。不知耨者，

去其兄而养其弟，不收其粟而收其秕。上下不安，则稼多死。

得时之禾，长稠而大穗，圜粟而薄糠，米饴而香，舂之易而食之强。失时之禾，深芒而小茎，穗锐多秕而青苓。得时之黍，穗不芒以长，转米而寡糠。失时之黍，大本华茎，叶膏短穗。得时之稻，茎葆长稠，穗如马尾。失时之稻，纤茎而不滋，厚糠而灾死。得时之麻，疏节而色阳，坚臬而小本，失时之麻，蕃柯短茎，岸节而叶虫。得时之菽，长茎而短足，其荚二七以为族，多枝数节，竞叶繁实，称之重，食之息。失时之菽，必长以蔓，浮叶虚本，疏节而小荚，得时之麦，长稠而颈族，二七以为行，薄翼而赤色，食之使人肥且有力。失时之麦，浮肿多病，弱苗而罢穗。是故得时之稼丰，失时之稼约，庶谷尽宜，从而食之，使人四卫变强，耳目聪明，凶气不入，身无疴殃。

善乎！孔子之言。冬饱则身温，夏饱则身凉。夫温凉时适，则人无病疹。人无病疹，是疫疠不行。疫疠不行，咸得遂其天年。故曰：“谷者人之天。”是以兴王务农。王不务农，是弃人也。王而弃人，将何国哉？

兵道篇

秦景主将示强兵于天下，使庶长鲍戎必致命亢仓子，待以壤邑十二，周实迫之。亢仓子至自荣泉，宾于上馆。景主三日弗得所问。下席，北首顿圭，曰：“天果无意恤孤耶？”亢仓子油然顾盼，曰：“朕以主为异之问，而宁弊弊焉以斫刺为故？抑者亦随其欲而得正焉，无如可矣。”

景主一拜再举，敛黼衽，端圭抑首而坐，曰：“实惟天所命。”亢仓子仰衿而嘘，俯正颜色曰：“原兵之所起，与始有人俱。夫兵也者，出人之威也。人之有威，性受于天。故兵之所自来上矣，尝无少选之不用，贵贱、长少、贤愚相与同。察兵之兆：在心怀患

而未发，兵也；疾视、作色，兵也；傲言、推梭，兵也；侈斗、攻战，兵也。此四者，鸿细之争也。

“未有蚩尤之时，人实揭材木以斗矣，黄帝用水火矣，共工称乱矣，五帝相与争矣。一兴一废，胜者用事。夫有以咽药而死者，欲禁天下之医，非也；有以乘舟而死者，欲禁天下之船，非也；有以用兵而丧其国者，欲禁天下之兵，非也。夫兵之不可废，譬水火焉，善用之则为福，不善用之则为祸。是故怒笞不可偃于家，刑罚不可偃于国，征伐不可偃于天下。古之圣王，有义兵而无偃兵。兵诚义，以诛暴君而振苦人，人之悦也，若孝子之见慈亲，饿隶之遇美食，号呼而走之，若强弩之射深谷也。

“胜负之决，勿征于他，必反人情，人之情欲生而恶死，欲荣而恶辱。死生荣辱之道一，则三军之士可使一心矣。凡军，欲其众也；心，欲其一也。三军一心，则令可使无敌矣。古之至兵，盖重令也。故其令强者，其敌弱；其令信者，其敌诎。先胜之于此，则胜之于彼。诚若此，则敌胡足胜也？凡敌人之来也，以求利也。今来而得死，且以走为利，敌皆以走为利，则刃无所与接矣。此之谓至兵。

“傲虐奸诈之与义理反也，其势不俱胜，不两立。故义兵入于敌之境，则人知所庇矣。兵至于国邑之郊，不践果稼，不穴丘墓，不残积聚，不焚室屋。得人虏厚而归之，信与人期，以夺敌资，以章好恶，以示逆顺。若此而犹有愎狠、凌宕、不听者，虽行武焉，可也。

“先发声出号令曰：‘兵之来也，以除人之仇，以顺天之道。’故克其国，不屠其民，独诛所诛而已。于是举选秀士贤良而尊封之，求见孤疾长老而拯敬之。发府库之财，散仓廩之谷。不私其物，曲加其礼。今有人于此，能生死人，生一人则天下之人争事之矣。义兵之生一人亦多矣，人孰不悦？故义兵至，则邻国之人归之若流水，诛国之人望之如父母。行地滋远，得人滋众。”

辞未终，景主兴，稽首曰：“孤获闻先生教言，不觉气盈宇宙，志知所如也，而心滋益恭。”于是步前称觞为亢仓子寿，拜居首列，师位严于斋室。又月涉旬，辰加天关，白昼行道。

悟 真 篇

(宋) 张伯端

自序

嗟夫！人身难得，光阴易迁，罔测短修，安逃业报。不自及早省悟，惟只甘分待终，若临歧一念有差，堕三途恶趣，则动经尘劫，无有出期。当此之时，虽悔何及！故老释以性命学开方便门，教人修种以逃生死；释氏以空寂为宗，若顿悟圆通，则直超彼岸，如有习漏未尽，则尚徇于有生；老氏以炼养为真，若得其要枢，则立跻圣位，如其未明本性，则犹滞于幻形。其次《周易》有穷理尽性至命之辞，《鲁语》有毋意必固我之说，此仲尼极臻乎性命之奥也。然其言之常略而不至于详者何也？盖欲序正人伦，施仁义礼乐之教，故于无为之道未尝显言，但以命术寓诸易象，以性法混诸微言耳。至于庄子推穷物累逍遥之性，孟子善养浩然之气，皆切几之。迨夫汉魏伯阳引易道交媾之体，作《参同契》以明大丹之作用；唐忠国师于语录首叙老庄言，以显至道之本末。如此，岂非教虽分三，道乃归一。

奈何后世黄缙之流各自专门，互相非是，致使三家宗要迷没邪歧，不能混一而同归矣！且今人以道门尚于修命，而不知修命之法理出两端：有易遇而难成者，有难遇而易成者。如炼五芽之气，服七曜之光，注想按摩，纳清吐浊，念经持咒，嚙水叱符，叩齿集神，休妻绝粒，存神闭息运眉间之思，补脑还精习房中之术，以至服炼金石草木之类，皆易遇而难成者。以上诸法，于修身之道率皆天裂，故施功虽多而求效莫验。若勤心苦志，日夕修持，止可以辟病，免遭非横，一旦不行，则前功渐弃。此乃迁延岁月，事必难成，欲望一得永得，还婴返老，变化飞升，不亦难乎！深可痛伤。盖近世修行之徒，妄有执著，不悟妙法之真，却怨神仙谩语。殊不知成道者皆因炼金丹而得，恐泄天机。遂托数事为名。其中惟闭息一法，如能忘机绝虑，即与二乘坐禅颇同。若勤而行之，

可以入定出神。奈何精神属阴，宅舍难固，不免长用迁徙之法，既未得金汞返还之道，又岂能回阳换骨，白日而升天哉！

夫炼金液还丹者，则难遇而易成。要须洞晓阴阳，深达造化，方能追二气于黄道，会三性于元宫，攒簇五行，和合四象，龙吟虎啸，夫唱妇随，玉鼎汤煎，金炉火炽，始得玄珠成象，太乙归真。都来片晌工夫，永保无穷逸乐。至若防危虑险，慎于运用抽添，养正持盈，要在守雌抱一。自然复阳生之气，剥阴杀之形，节气既周，脱胎神化，名题仙籍，位号真人，此乃大丈夫功成名遂之时也。

今之学者，有取铅汞为二气，指脏腑为五形，分心肾为坎离，以肝肺为龙虎，用神气为子母，执津液为铅汞，不识浮沉，宁分主客？何异认他财为己物，呼别姓为亲儿；又岂知金木相克之幽微，阴阳互用之奥妙。是皆日月失道，铅汞异炉，欲望结成还丹，不亦远乎？

仆幼亲善道，涉猎三教经书，以至刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶死生之术，靡不留心详究。唯金丹一法，阅尽群经及诸家歌诗契论，皆云日魂月魄，庚虎甲龙，水银朱砂，白金黑锡，坎男离女，能成金液还丹，终不言真铅真汞是何物也；不说火候法度，温养指归；加以后世迷徒恣其臆说，将先圣典教妄行笺注，乖讹万状，不惟紊乱仙经，抑亦惑误后学。仆以至人未遇，口诀难逢，遂至寝食不安，精神疲悴，虽询求遍于海岳，请益尽于贤愚，皆莫能通晓真宗，开照心腑。后至熙宁己酉岁，因随龙图陆公入成都，以夙志不回，初诚愈恪，遂感真人授金丹药物、火候之诀，其言甚简，其要不繁，可谓指流知源，语一悟百，雾开日莹，尘尽鉴明，校之丹经，若合符契。因念世之学仙者十有八九，而达真要者未闻一二。仆既遇真詮，安敢隐默，罄所得成律诗九九八十一首，号曰《悟真篇》。内七言四韵一十六首，以表二八之数；绝句六十四首，按周易诸卦；五言一首，以象太乙之奇；续添《西江月》一十二首，以周岁律。其如鼎器尊卑、药物斤两、火候进退、主客后先、存亡有无、吉凶悔吝，悉备其中

矣。于本源真觉之性有所未尽，又作为歌颂乐府及杂言等，附之卷末，庶几达本明性之道，尽于此矣。所期同志者览之，则见末而悟本，舍妄以从真。

时皇宋熙宁乙卯岁旦天台张伯端平叔叙。

七言四韵十六首

一

不求大道出迷途，纵负贤才岂丈夫。百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮。只贪利禄求荣显，不顾形容暗瘁枯。试问堆金等山岳，无常买得不来无？

二

人生虽有百年期，寿夭穷通莫预知。昨日街头犹走马，今朝棺内已眠尸！妻财抛下非君有，罪业将行难自欺。大药不求争得遇，遇之不炼是遇痴。

三

学仙虽是学天仙，唯有金丹最的端。二物会时情性合，五行全处虎龙蟠。本因戊己为媒聘，遂使夫妻镇合欢。只候功成朝北阙，九霞光里驾翔鸾。

四

此法真中妙更真，都缘我独异于人；自知颠倒由离坎，谁识

浮沉定主宾？金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银。神功运火非终旦，现出深潭日一轮。

五

虎跃龙腾风浪粗，中央正位产玄珠。果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊？南北宗源翻卦象，晨昏火候合天枢。须知大隐居塵市，何不深山守静孤？

六

人人自有长生药，自是迷途枉摆抛。甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。井蛙应谓无龙窟，鸪鹑争知有凤巢。丹熟自然金满屋，何须寻草学烧茅。

七

要知产药川源处，只在西南是本乡。铅遇癸生须急采，金莲望远不堪尝。送归土釜牢封固，次入流珠厮配当。药重一斤须二八，调停火候托阴阳。

八

休炼三黄及四神，若寻众草更非真。阴阳得类方交感，二八相当自合亲。潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新。时人要识真铅汞，不是凡砂及水银。

九

阳里阴精质不刚，独修一物转羸尪。劳形按引皆非道，服气餐霞总是狂；举世漫求铅汞伏，何时得见虎龙降？劝君穷取生身处，返本还源是药王。

十

好把真铅着意寻，莫教容易度光阴。但将地魄擒朱汞，自有天魂制水金。可谓道高龙虎伏，堪言德重鬼神钦：已知寿永齐天地，烦恼无由更上心。

十一

黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深。四象五行全藉土，三元八卦岂离壬；炼成灵质人难识，消尽阴魔鬼莫侵。欲向人间留秘诀，未逢一个是知音。

十二

草木阴阳亦两齐，若还缺一不芳菲。初开绿叶阳先倡，次发红花阴后随。常道即斯为日用，真源反此有谁知？报言学道诸君子，不识阴阳莫乱为。

十三

不识玄中颠倒颠，争如火里好栽莲。牵将白虎归家养，产个

明珠是月圆。漫守药炉看火候，但安神息任天然。群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。

十四

三五一都三个字，古今明者实然稀。东三南二同成五，北一西方四共之。戊己自居生数五，三家相见结婴儿。婴儿是一含真气，十月胎圆入圣基。

十五

不识真铅正祖宗，万般作用枉施功。休妻漫遣阴阳隔，绝粒徒教肠胃空。草木金银皆滓质，云霞日月属朦胧。更饶吐纳并存想，总与金丹事不同。

十六

万卷仙经语总同，金丹只此是根宗。依他坤位生成体，种在乾家交感宫。莫怪天机俱漏泄，都缘学者自迷蒙。若人了得诗中意，立见三清太上翁。

七言绝句六十四首

一

先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹。既驱二物归黄道，争得金丹不解生。

二

安炉立鼎法乾坤，冶炼精华制魄魂，聚散氤氲成变化，敢将玄妙等闲论。

三

休泥丹灶费工夫，炼药须寻偃月炉，自有天然真火育，何须柴炭及吹嘘。

四

偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎内水银平。只因火力调和后，种得黄芽渐长成。

五

咽津纳气是人行，有药方能造化生。鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。

六

调和铅汞要成丹，大小无伤两国全。若向真铅何物是，蟾光终日照西川。

七

未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅。此般至宝家家有，自是愚人识不全。

八

竹破须将竹补宜，抱鸡当用卵为之。万般非类徒劳力，争似真铅合圣机。

九

用铅不得用凡铅，用了真铅也弃捐。此是用铅真妙诀，用铅不用是诚言。

十

虚心实腹义俱深，只为虚心要识心，不若炼铅先实腹，且教守取满堂金。

十一

梦谒西华到九天，真人授我指玄篇，其中简易无多语，只是教人炼汞铅。

十二

道自虚无生一气，便从一气阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。

十三

坎电烹轰金水方，火发昆仑阴与阳，二物若还和合了，自然丹熟遍身香。

十四

离坎若还无戊己，虽含四象不成丹。只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。

十五

日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。不会个中颠倒意，休将管见事高谈。

十六

取将坎位中心实，点化离宫腹内阴。从此变成乾健体，潜藏飞跃总由心。

十七

震龙汞出是离乡，兑虎铅生在坎方。二物总因儿产母，五行全要入中央。

十八

月才天际半轮明，早有龙吟虎啸声，便好用功修二八，一时辰内管丹成。

十九

华岳山头雄虎啸，扶桑海底牝龙吟，黄婆自解相媒合，遣作夫妻共一心。

二十

西山白虎正猖狂，东海青龙不可当。两手捉来令死斗，化成一块紫金霜。

二十一

赤龙黑虎各西东，四象交加戊己中，复姤自兹能运用，金丹谁道不成功。

二十二

先且观天明五贼，次须察地以安民，民安国富当求战，战罢方能具圣人。

二十三

用将须分左右军，饶他为主我为宾，劝君临阵休轻敌，恐丧吾家无价珍。

二十四

火生于木本藏锋，不会钻研莫强攻，祸发总因斯害己，要须制伏觅金公。

二十五

金公本是东家子，送在西邻寄体生。认得唤来归舍养，配将姝女作亲情。

二十六

姝女游行自有方，前行须短后须长。归来却入黄婆舍，嫁个金公作老郎。

二十七

织识朱砂与黑铅，不知火候也如闲，大都全藉修持力，毫发差殊不作丹。

二十八

契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。

二十九

八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时。若到一阳来起复，便堪进火莫延迟。

三十

一阳才动作丹时，铅鼎温温照幌帷。受气之初容易得，抽添运用却防危。

三十一

玄珠有象逐阳生，阳极阴消渐剥形，十月霜飞丹始熟，此时神鬼也须惊。

三十二

前弦之后后弦前，药味平平气象全，采得归来炉里煅，炼成温养自烹煎。

三十三

长男乍饮西方酒，少女初开北地花，若使青娥相见后，一时关锁在黄家。

三十四

兔鸡之月及其时，刑德临门药象之。到此金砂宜沐浴，若还加火必倾危。

三十五

日月三旬一遇逢，以时易日法神功。守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。

三十六

否泰才交万物盈，屯蒙二卦禀生成。此中得意休求象，若究群爻漫役情。

三十七

卦中设象本仪形，得象忘言意自明。后世迷人惟泥象，却行卦气望飞升。

三十八

天地盈虚自有时，审能消息始知机。由来庚甲申明令，杀尽三尸道可期。

三十九

要得谷神长不死，须凭玄牝立根基，真金既返黄金室，一颗明珠永不离。

四十

玄牝之门世罕和，休将口鼻妄施为。饶君吐纳经千载，争得金乌搦兔儿。

四十一

异名同出少人知，两者玄玄是要机。保命全形明损益，紫金丹药最灵奇。

四十二

始于有作人难见，及至无为众始知。但为无为为要妙，岂知有作是根基。

四十三

黑中有白为丹母，雄里怀雌是圣胎，太乙在炉宜慎守，三田聚宝应三台。

四十四

恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。有无从此自相入，未见如何想得成。

四十五

四象会时玄体就，五行全处紫金明。脱胎入口功通圣，无限龙神尽失惊。

四十六

华池宴罢月澄辉，跨个金龙访紫微。从此众仙相见后，海田陵谷任迁移。

四十七

要知炼养还丹法，须向家园下种栽。不假吹嘘并著力，自然丹熟脱灵胎。

四十八

休施巧伪为功力，认取他家不死方。壶内施添延命酒，鼎中收取返魂浆。

四十九

雪山一味好醍醐，倾入东阳造化炉。若过昆仑西北去，张骞始得见麻姑。

五十

不识阳精及主宾，知他那个是疏亲。房中空闭尾闾穴，误杀阎浮多少人。

五十一

万物芸芸各返根，返根复命即长存。知常返本人难会，妄作招凶往往闻。

五十二

欧冶亲传铸剑方，莫邪金水配柔刚。炼成便会知人意，万里诛妖一电光。

五十三

敲竹唤龟吞玉芝，鼓琴招凤饮刀圭。近来透体金光现，不与凡人话此规。

五十四

药逢气类方成象，道在希夷合自然。一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。

五十五

赫赤金丹一日成，古仙垂语实堪听。若言九载三年者，总是推延款日程。

五十六

大药修之有易难，也知由我亦由天。若非积行施阴德，动有群魔作障缘。

五十七

三才相盗食其时，此是神仙道德机。万化既安诸虑息，百骸俱理证无为。

五十八

阴符宝字逾三百，道德灵文满五千。今古上仙无限数，尽从此处达真詮。

五十九

饶君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜。只为丹经无口诀，教君何处结灵胎。

六十

了了心猿方寸机，三千功行与天齐。自然有鼎烹龙虎，争奈担家恋子妻。

六十一

未炼还丹须速炼，炼了还须知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。

六十二

须将死户为生户，莫执生门号死门。若会杀机明反覆，始知害里却生恩。

六十三

祸福由来互倚伏，还如影响相随逐。若能转此生杀机，反掌之间灾变福。

六十四

修行混俗且和光，圆即圆兮方即方。显晦逆从人莫测，教人争得见行藏。

五言四韵一首

女子着青衣，郎君披素练。见之不可用，用之不可见。恍惚里相逢，杳冥中有变。一霎火焰飞，真人自出现。

西江月十二首

—

内药还同外药，内通外亦须通。丹头和合类相同，温养两般作用。内有天然真火，炉中赫赫长红。外炉增减要勤功，妙绝无过真种。

二

此道至神至圣，忧君分薄难消，调和铅汞不终朝，早睹玄珠形兆。志士若能修炼，何妨在市居朝，工夫容易药非遥，说破人须失笑。

三

白虎首经至宝，华池神水真金。故知上善利源深，不比寻常药品。若要修成九转，先须炼己持心。依时采取定浮沉，进火须防危甚。

四

若要真铅留汞，亲中不离家臣，木金间隔会无因，须仗媒人勾引。木性爱金顺义，金情恋木慈仁。相吞相啖却相亲，始觉男儿有孕。

五

二八谁家姹女，九三何处郎君。自称木液与真金，遇土却成三性。更假丁公锻炼，夫妻始结欢情。河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。

六

七返朱砂返本，九还金液还真。休将寅子数坤申，但要五行

成准。本是水银一味，周流历遍诸辰。阴阳数足自通神，出入岂不离玄牝。

七

雄里内含雌质，真阴却抱阳精。两般和合药方成，点化魂灵魄圣。信道金丹一粒，蛇吞立变龙形。鸡餐乃亦化鸾鹏，飞入真阳清境。

八

天地才经否泰，朝昏好识屯蒙。辐来凑毂水朝宗，妙在抽添运用。得一万般皆毕，休分南北西东。损之又损慎前功，命宝不宜轻弄。

九

冬至一阳来复，三旬增一阳爻。月中复卦朔晨超，望罢乾终姤兆。日又别为寒暑，阳生复起中宵。午时姤卦一阴朝，炼药须知昏晓。

十

不辨五行四象，那分朱汞铅银。修丹火候未曾闻，早便称呼居隐。不肯自思己错，更将错路教人。误他永劫在迷津，似恁欺心安忍！

十一

德行修逾八百，阴功积满三千。均齐物我与亲冤，始合神仙本愿。虎兕刀兵不害，无常火宅难牵。宝符降后去朝天，稳驾鸾车凤辇。

十二

牛女情缘道合，龟蛇类禀天然。蟾乌遇朔合婣娟，二气相资运转。总是乾坤妙用，谁能达此真诠。阴阳否隔即成愆，息得天长地远。

西江月又一首

丹是色身至宝，炼成变化无穷。更能性上究真宗，决了无生妙用。不待他身后世，现前获道神通。自从钟吕著斯功，尔后谁能继踵。

七言绝又五首

—

饶君了悟真如性，未免抛身却入身。何以更能修大药，顿超无漏作真人。

二

投胎夺舍及移居，旧住名为四果徒。若会降龙并伏虎，真金起屋几时枯。

三

鉴形闭息思神法，初学艰难后坦途。倏忽纵能游万国，奈何屋旧却移居。

四

释氏教人修极乐，只缘极乐是金方。大都色相惟兹实，余二非真漫度量。

五

俗语常言合至道，宜向其中细寻讨。能于日用颠倒求，大地尘沙尽成宝。

还源篇

(宋) 佚名

还源篇序

泰素慕真宗，遍游胜境，参悟正法，愿以济世为心，专一存三，尤以养生为重。盖谓学仙甚易，而人自难；脱尘不难，而人未易，深可哀哉。古云：迷云锁慧月，业风吹定海。昔日在驿中，遇先师紫阳真人，以简易之语，不过半句，其证验之效，只在片时。知仙之可学，私自生喜。及其金液交结，圣胎圆成，泰故作还源篇八十一章五言绝句，以授晚学，早悟真詮。莫待老来铅虚汞少，急须猛省，寻师访道，修炼金丹，同证仙阶，变化飞升，实所愿望焉。杏林石泰得之序。

五言绝句

一

铅汞成真体，阴阳结太元，但知行二八，便可炼金丹。

二

汞是青龙髓，铅是白虎脂，掇来扫鼎内，采取要知时。

三

姹女骑铅虎，金翁跨汞龙，甲庚明正令，炼取一炉红。

四

蛇魄擒龙髓，龟魂制虎精，华池神水内，一朵玉脂生。

五

白雪飞琼苑，黄芽发玉园，但能如偃月，何处炼红铅。

六

药材开混沌，火候炼鸿蒙，十月胎仙化，方知九转功。

七

龙正藏珠处，鸡方抱卵时，谁知铅汞合，正可饮刀圭。

八

沐浴资坤水，吹嘘赖巽风，婴儿无一事，独处太微宫。

九

紫府寻离女，朱陵配坎男，黄婆媒合处，太极自涵三。

十

乾马馭金户，坤牛入木宫，阿谁将姹女，嫁去与金翁。

十一

姤女方二八，金翁正九三，洞房生瑞气，欢合产初男。

十二

昨夜西川岸，蟾光照碧海，采来归玉室，鼎内自煎熬。

十三

离坎非交媾，乾坤自化生，人能明此理，一点落黄庭。

十四

丹谷生神水，黄庭有太仓，更无饥渴想，一直抵仙乡。

十五

意马归神室，心猿守洞房，精神魂魄意，化作紫金霜。

十六

一孔三关窍，三关要路头，忽然轻运动，神水自周流。

十七

制魄非心制，拘魂岂意拘，惟留神与气，片晌结玄珠。

十八

口诀无多子，修丹在片时，温温行火候，十月产婴儿。

十九

夫妇初欢合，年深意转沉，洞房生瑞气，无日不春风。

二十

骤雨纸蝴蝶，金炉玉牡丹，三更红日赫，六月素霜寒。

二十一

海底飞全火，山巅动土泉，片时交媾就，正鼎起清烟。

二十二

凿破玄元窍，冲开混沌关，但知烹水火，一任龙虎蟠。

二十三

娑碣水中火，昆仑山上波，谁能知运用，大意要黄婆。

二十四

药取先天气，火寻太乙精，能知药取火，定里见丹成。

二十五

元气如何服，真精不用移，真精与元气，此是大丹基。

二十六

儒家明性理，释家打顽空，不识神仙术，金丹倾刻功。

二十七

偃月炉中汞，朱砂鼎内铅，龟蛇真一气，所产在先天。

二十八

朔望寻弦晦，抽添象缺圆，不知真造化，何物是真铅。

二十九

气是形中命，心为性内神，能知神气穴，即是得仙人。

三十

木髓烹金鼎，泉流注玉炉，谁将三百日，慢慢著功夫。

三十一

玉鼎烹铅液，金炉养汞精，九还为九转，温养象周星。

三十二

玉液滋神室，金胎结气枢，只寻自内药，不用检丹书。

三十三

火枣原元核，交梨岂有渣，终朝行火候，神水灌金花。

三十四

炼气徒施力，存神枉用功，岂知丹诀妙，镇日玩真空。

三十五

欲炼先天气，先干活水银，圣胎如结就，破顶见雷鸣。

三十六

气产非关肾，神居不在心，气神难捉摸，化作一团金。

三十七

一窃名玄牝，中藏气与神，有谁知此窃，更莫外寻真。

三十八

脾胃非神室，膀胱乃肾余，劝君休执泥，此不是丹梯。

三十九

内景诗千首，中黄酒一樽，逍遥无物累，身外有乾坤。

四十

乌兔相煎煮，龟蛇自缠绕，化成丹一粒，温养作胎仙。

四十一

万物生皆死，元神死复生，以神归气穴，丹道自然成。

四十二

神气归根处，身心复命时，这般真孔窍，料得少人知。

四十三

身里有玄牝，心中无垢尘，不知谁解识，一窍内涵真。

四十四

离坎真龙虎，乾坤正马牛，人人皆具足，因甚不知修。

四十五

魂魄为心主，精神以意包，如行火候，默默运初爻。

四十六

心下肾上处，肝西肺左中，非肠非肺腑，一气自流通。

四十七

妙用非关意，真机不用时，谁能知此窍，且莫任无为。

四十八

有物非无物，无为合有为，化权归手内，乌兔结金脂。

四十九

虎啸西山上，龙吟北海东，捉来须野战，寄在艮坤宫。

五十

复姤司明晦，屯蒙真晓昏，丹炉凝白雪，无处觅猿心。

五十一

黑汞生黄叶，红铅绽紫花，更须行火候，鼎里结丹砂。

五十二

木液须防兔，金精更忌鸡，抽添当沐浴，正是月圆时。

五十三

万籁风初起，千山月正圆，急须行正令，便可运周天。

五十四

药材分老嫩，火候用抽添，一粒丹光起，寒蟾照玉檐。

五十五

蚌腹珠曾剖，鸡窠卵易寻，无中生有物，神气自相侵。

五十六

神气非子母，身心岂夫妇，但要合天机，谁识结丹处。

五十七

丹头初结处，药物已凝时，龙虎交相战，东君总不知。

五十八

旁门并小法，异术及闲言，金液还丹诀，浑无第二门。

五十九

贵贱并高下，夫妻与兄弟，修仙如有分，皆可看丹经。

六十

屋破修容易，药枯生不难，但知归复法，金宝积如山。

六十一

魂魄成三性，精神会五行，就中分四象，攒簇结胎精。

六十二

定志求铅汞，灰心觅土金，方知真一窍，谁识此幽深。

六十三

造化无根蒂，阴阳有本源，这些真妙处，父子不相传。

六十四

留汞居金鼎，将铅入玉池，主宾无左右，只要识婴儿。

六十五

黄婆双乳美，丁老片心慈，温养无他术，无中养就儿。

六十六

绛阙翔青凤，丹田养玉蟾，壶中天不夜，白雪落纤纤。

六十七

琴瑟合谐后，箕裘了当时，不须行火候，又恐损婴儿。

六十八

长男才入兑，少女便归乾，巽宫并土位，关锁自周天。

六十九

弦后弦前处，月圆月缺时，抽添象刑德，沐浴按盈亏。

七十

老汞三斤白，真铅一点红，夺他天地髓，交媾片时中。

七十一

火候通玄处，古今谁肯传，未曾知采取，且莫问周天。

七十二

云散海棠月，春深杨柳风，阿谁知此意，举目问虚空。

七十三

人间无物累，天上有仙阶，已解乘云了，相将白鹤来。

七十四

心田无草秽，性地绝尘飞，夜静月明处，一声春鸟啼。

七十五

白金烹六卦，黑锡过三关，半夜三更里，金乌入广寒。

七十六

丹熟无龙虎，火终休汞铅，脱胎已神化，更作玉清仙。

七十七

塞断黄泉路，冲开紫府东，如何海蟾子，化鹤出泥丸。

七十八

江海归何处，山岩属甚人，金丹成熟后，总是屋中珍。

七十九

吕承钟口诀，葛授关心传，总没闲言语，都来只汞铅。

八十

汞铅归一鼎，日月要同炉，进火须防忌，教君结玉酥。

八十一

采取并交结，进火与沐浴，及至脱胎时，九九阳数足。

还源篇后序

夫炼金丹之士，须知冬至不在子时，沐浴亦非卯酉，汞铅二物，皆非涕唾精津气血液也。七返者返本，九还者还源。金精木液，遇土则交；龙虎马牛，总皆无相。先师《悟真篇》所谓“金丹之要，在乎神水华池”者，即铅汞也。人能知铅之出处，则知汞之所产；既知铅与汞，则知神水华池，既知神水华池，则可以炼金丹。金丹之功，成于片时，不可执九载三年之日程，不可泥年月日时而运用。钟离所谓“四大一身，皆属阴也”。如是，则不可就身中而求，特而寻身中一点阳精可也。然此阳精，在乎一窍，常人不可得而测度。只此一窍，则是玄牝之门，正所谓神水华池也。知此，则可以采取，然后交结，其次烹炼，至于沐浴，以及分胎，更须温养丹成。可不辨川源、知斤两、识时日者耶！泰自得师以来，知此身不可死，知此丹必可成。今既大事入手，以此诏诸未来学仙者云。杏林石泰得之又序。

重阳立教十五论

(宋) 王重阳

住庵

凡出家者，先须投庵。庵者，舍也，一身依倚。身有依倚，心渐得安，气神和畅，入真道矣。凡有动作，不可过劳，过劳则损气；不可不动，不动则气血凝滞。须要动静得其中，然后可以守常安分。以是住庵之法。

云游

凡游历之道有二：一者，看山水明秀、花木之红翠，或玩州府之繁华，或赏寺观之楼阁，或寻朋友以纵意，或为衣食而留心。如此之人，虽行万里之途，劳形费力，遍览天下之景，心乱气衰，此乃虚云游之人。二者，参寻性命，求问妙玄，登巖险之高山，访明师之不倦，渡喧轰之远水，问道无厌。若一句相投，便有圆光内发，了生死之大事，作全真之丈夫。如此之人，乃真云游也。

学书

学书之道，不可寻文而乱目，当宜采意以合心，舍书探意采理，舍理采趣，采得趣则可以收之入心，久久精诚，自然心光洋溢，智神踊跃，无所不通，无所不解。若到此，则可以收养，不可驰骋耳，恐失于性命。若不穷书之本意，只欲记多念广，人前谈说，夸诩才俊，无益于修行，有伤于神气，虽多看书，与道何益？既得书意，可深藏之。

论合药

药者，乃山川之秀气，草木之精华。一温一寒，可补可泄；一厚一薄，可表可托。肯精学者，活人之性命。若盲医者，损人之形体。学道之人，不可不通。若不通者，无以助道。不可执著，则有损于阴功。外贪财货，内费修真不足，今生招愆，切忌来生之报。吾门高弟，仔细参详。

论盖造

茅庵草舍，须要遮形。露宿野眠，触犯日月。苟或雕梁峻宇，亦非上士之作为；大殿高堂，岂是道人之活计。斫伐树木，断地脉之津液；化道货财，取人家之血脉。只修外功，不修内行，如画饼充饥，积雪为粮，虚劳众力，到了成空。有志之人，早当觅身中宝殿。体外朱楼，不解修完，看看倒塌。聪明君子，细细察详。

论合道伴

道人合伴，本欲疾病相扶，你死我埋，我死你埋。然先择人，而后合伴。不可先合伴，而后择人。不可相恋，相恋则系其心。不可不恋，不恋则情相离。恋欲不恋，得其中道可矣。

有三合三不合：明心，有慧，有志，此三合也；不明著外境，无智慧，性愚浊，无志气，干打哄，此三不合也。立身之本在丛林，全凭心志，不可顺人情，不可取相貌，唯择高明者是上法也。

论打坐

凡打坐者，非言形体端然，瞑目合眼，此是假坐也。真坐者，须要十二时辰，住行坐卧，一切动静中间，心如泰山，不动不摇。把断四门，眼、耳、口、鼻，不令外景入内。但有丝毫动静思念，即不名静坐。如能此者，虽身处于尘世，名已列于仙位。不须远参他人，便是身内贤圣。百年功满，脱壳登真，一粒丹成，神游八表。

论降心

凡论心之道，若常湛然，其心不动，昏昏默默，不见万物，冥冥杳杳，不内不外，无丝毫念想，此是定心，不可降也。若随境生心，颠颠倒倒，寻头觅尾，此名乱心也，速当剪除，不可纵放，败坏道德，损失性命。住行坐卧常勤降，闻见知觉为病患矣。

论炼性

理性如调琴，弦紧则有断，慢则不应，紧慢得中，琴可调矣。则又如铸剑，钢多则折，锡多则卷，钢锡得中，则剑可矣。调炼性者，体此二法，则自妙也。

论匹配五气

五气聚于中宫，三元攒于顶上。青龙喷赤雾，白虎吐乌烟，万神罗列，百脉流冲，丹砂晃朗，铅汞凝澄。身且寄向人间，神已游于天上。

论混性命

性者，神也；命者，气也。性若见命，如禽得风，飘飘轻举，省力易成。《阴符经》云：禽之制在气，是也。修真之士，不可不参，不可泄漏于下士，恐有神明降责。性命是修行之根本，谨紧锻炼矣。

论圣道

入圣之道，须是苦志多年，积功累行，高明之士，贤达之流，方可入圣之道也。身居一室之中，性满乾坤，普天圣众，默默护持，无极仙君，冥冥围绕，名集紫府，位列仙阶。形且寄于尘中，心已明于物外矣。

论超三界

欲界、色界、无色界，此乃三界也。心忘虑念，即超欲界；心忘诸境，即超色界；不著空见，即超无色界。离此三界，神居仙圣之乡，性在玉清之境矣。

论养身之法

法身者，无形之相也。不空不有，无后无前，不下不高，非短非长。用则无所不通，藏之则昏默无迹。若得此道，正可养之。养之多则功多，养少则功少。不可愿归，不可恋世，去住自然矣。

论离凡世

离凡世者，非身离也，言心地也。身如藕根，心似莲花，根在泥而花在虚空矣。得道之人，身在凡而心在圣境矣。今之人欲永不死而离凡世者，大愚，不达道理也。

言十五论者，警门中有志之人，深可详察知之。

太上感应篇

(宋) 李昌龄

太上曰：祸福无门，惟人自召。善恶之报，如影随形。是以天地有司过之神，依人所犯轻重以夺人算，算减则贫耗，多逢忧患。人皆恶之，刑祸随之，吉庆避之，恶星灾之，算尽则死。

又有三台、北斗神君在人头上，录人罪恶，夺其纪算。

又有三尸神在人身中，每到庚申日，辄上诣天曹，言人罪过。月晦之日，灶神亦然。凡人有过，大则夺纪，小则夺算。其过大小有数百事，欲求长生者先须避之。

是道则进，非道则退。不履邪经，不欺暗室，积德累功，慈心于物，忠孝友悌，正己化人，矜孤恤寡，敬老怀幼。

昆虫草木犹不可伤，宜悯人之凶，乐人之善，济人之急，救人之危。见人之得，如己之得；见人之失，如己之失。不彰人短，不衒己长。遏恶扬善。推多取少，受辱不怨，受宠若惊。施恩不求报，与人不追悔。

所谓善人，人皆敬之，天道佑之，福禄随之，众邪远之，神灵卫之，所作必成，神仙可冀。

欲求天仙者当立一千三百善，欲求地仙者当立三百善。苟或非义而动，背理而行，以恶为能，忍作残害。阴贼良善，暗侮君亲。慢其先生，叛其所事。诋诸无识，谤诸同学，虚诬诈伪，攻讦宗亲。刚强不仁，很戾自用。是非不当，向背乖宜。虐下取功，谄上希旨，受恩不感，念怨不休。轻蔑天民，扰乱国政。赏及非义，刑及无辜。杀人取财，倾人取位。诛降戮服，贬正排贤，陵孤逼寡。弃法受赂。以直为曲，以曲为直。入轻为重，见杀加怒。知过不改，知善不为。自罪引他，壅塞方术。訕谤圣贤。侵陵道德，射飞逐走，发蛰惊栖，填穴覆巢，伤胎破卵。愿人有失，毁人成功。危人自安，减人自益。以恶易好，以私废公。窃人之能，蔽人之善。形人之丑，讦人之私。耗人货财，离人骨肉。侵人所

爱。助人为非，逞志作威。辱人求胜，败人苗稼。破人婚姻。苟富而骄，苟免无耻。认恩推过。嫁祸卖恶。沽买虚誉，包贮险心。挫人所长，护己所短。乘威迫胁，纵暴杀伤。

无故剪裁，非礼烹宰。散弃五谷，劳扰众生。破人之家，取其财宝。决水放火，以害民居。紊乱规模，以败人功。损人器物，以穷人用。见他荣贵，愿他流贬。见他富贵，愿他破散。见他色美，起心私之。负他货财，愿他身死。干求不遂，便生咒恨。见人失便，便说他过。见他体相不具而笑之，见他才能可称而抑之。埋蛊厌人，用药杀树。恚怒师傅，抵触父兄。强取强求，好侵好夺。虏掠致富，巧诈求迁，赏罚不平，逸乐过节，苛虐其下。恐吓于他。怨天尤人。河风骂雨，斗合争讼。妄逐朋党，用妻妾语，违父母训。得新忘故，口是心非。贪冒于财，欺罔其上。造作恶语，谗毁平人。

毁人称直，骂神称正。弃顺效逆，背亲向疏。

指天地以证鄙怀，引神明而鉴猥事。旋与后悔，假借不还。分外营求，力上施設。淫欲过度。心毒貌慈，秽食餽人，左道惑众。

短尺狭度、轻称小升，以伪杂真，采取奸利。压良为贱，谩募愚人。贪婪无厌。咒诅求直，香酒悖乱。骨肉忿争。

男不忠良，女不柔顺。不和其室，不敬其夫。每好矜夸，常行妒忌。无行于妻子，失礼于舅姑。轻嫚先灵，违逆上命。作为无益，怀挟外心。自咒咒他，偏憎偏爱。越井越灶，跳食跳人。损子堕胎，多行隐僻。晦腊歌舞，朔旦号怒。对北涕唾及溺，对灶吟咏及哭。又以灶火烧香，秽柴作食。夜起裸露，八节行刑。唾流星，指虹霓，辄指三光，久视日月。春月燎猎，对北恶骂。无故杀龟打蛇。

如是等罪，司命随其轻重，夺其纪算，算尽则死。死有余责，乃殃及子孙。又诸横取人财者，乃计其妻子家口以当之，渐至死丧，若不死丧，则有水火盗贼，遗亡器物，疾病口舌诸事，以当

妄取之直。又枉杀人者，是易刀兵而相杀也。取非义之财者，譬如漏脯救饥，鸩酒止渴，非不暂饱，死亦及之。夫心起于善，善虽未为而吉神已随之。或心起于恶，恶虽未为而凶神已随之。其有曾行恶事后自改悔，诸恶莫作，众善奉行，久久必获吉庆，所谓转祸为福也。故吉人语善、视善、行善，一日有三善，三年天必降之福。凶人语恶、视恶、行恶，一日有三恶，天必降之祸，胡不勉而行之！

高上玉皇心印妙经

上药三品，神与气精。恍恍惚惚，杳杳冥冥。存无守有，顷刻而成。回风混合，百日功灵。

默朝上帝，一纪飞升。知者易悟，昧者难行。履践天光，呼吸育清。出玄入牝，若亡若存。绵绵不绝，固蒂深根。

人各有精，精合其神。神合其气，气合其真。不得其真，皆是强名。神能入石，神能飞形，入水不溺，入火不焚。

神依形生，精依气盈。不凋不残，松柏青青。三品一理，妙不可听。其聚则有，其散则零。七窍相通，窍窍光明。

圣日圣月，照耀金庭。一得永得，自然身轻。太和充溢，骨散寒琼。得丹则灵，不得则倾。丹在身中，非白非青。诵持万遍，妙理自明。

高上玉皇本行集经

清微天宫神通品第一

尔时元始天尊在清微天中，玉京金阙，七宝玄苑，玉皇宫殿，升光明座，与无鞅数众，宣说灵宝清净真一不二法门。是时，玉皇尊帝，与诸真圣、飞天大圣、无极神王、灵童玉女九千万人，清斋建节，侍在侧焉。于时，玉帝知时欲至，即于会前，举六通力，放大光明，遍照诸天，无极梵刹，一切境界，皆大震动。十方无极，一切世界，俱同琉璃玻璃，无有隔碍。十方来众，并乘五色琼轮，琅舆碧辇，九色玄龙，十绝羽盖。麟舞凤唱，啸歌嘒嘒。灵妃散花，金童扬烟。赞咏洞章，浮空而来。是时，梵天一切金仙、大乘菩萨，四众八部，承斯光照，皆乘金碧九霞，流景飞云玉舆。庆霄四会，三辰吐芳，飞香八奏，旋绕道前。雨众妙花，如云而下，遍覆会前。

是时其光遍照诸天，下烛下方无极世界，同玄都境。凡彼人间，上近九天，通接交连，至亲至迩。凡彼下方，无极世界，山陵坡坂，沟涧溪谷，缅平如掌。六合至迩，三境非遥。天宝台殿，星罗人间，琼瑰罗列，朗耀云衢。七宝栏楯，以界道路。玉树仙花，葩灿珠实。景秀丹田，芝草绵覆。时彼下方，皆见诸天钧天妙乐，随光旋转，自然振响。又复皆见鸾啸凤唱，飞鸣应节，龙戏麟盘，翔舞天端。诸天宝花，零乱散落，遍满道路。是时凡圣驱异，幽暗开光。天人悦庆，踊跃欢欣。凡夫学士，尽得飞升。仰观劫仞，宝台俯眄，紫云弥罗。是诸世界一切人民，咸臻道炁，白首面皱，皆得化度。绀发朱颜，少壮幼稚，转得形容，光泽美好。苦恼痊平，普蒙解脱，安乐快然。天下歌谣，欣国太平。当尔之时，神风遐著，万炁扬津。天震地裂，枯骨更生。沉尸飞魄，皆起复形。丰都铁围，长夜九幽，即时破坏。地狱苦魂，化生诸天。三恶道苦，一时解脱。时诸罪辈，以斯光力，得生十方诸大天宫。

尔时玉皇，即分其身，遍于十方诸大天宫，令诸天宫，自然化现，白玉为京，黄金为阙，七宝玄苑，大光明殿，具光明座。幢节幡盖，异宝奇花，遍布是处。尔时玉皇即以所分之身，遍于是处白玉京中，黄金阙内，七宝玄苑，大光明殿，光明座上，普为十方，演说清净解脱之道。时化玉帝，各以无量天真大圣、妙行真人、灵妃玉女，侍列左右。是诸玉女，颜容姝妙，端丽奇特。天珍异宝，庄严身相。言音清澈，众所乐闻。如是诸女，其身复出微妙解脱自然之香，是香芬馥，周遍诸天极妙乐土，及诸大地，一切福处。六道一切众生，闻是香者，普蒙开度。所谓天道、人道、魔道、地狱道、饿鬼道、畜生道。若诸天道，一切天人，或有能闻是此香者，五衰四相，永得除灭，转增天福。若诸人道，王臣兆庶，或有能闻是此香者，即得人天长寿之乐。身或灭度，乃得脱壳尸解之道。若诸魔道，一切诸魔，或有能闻是此香者，安处天宫，斗战之苦，各得休息。若诸地狱道，一切众生，或有能闻是此香者，离地狱苦，得净土乐。若诸饿鬼道，一切饿鬼等，或有能闻是此香者，即得饱满，无饥渴恼。若诸畜生道，一切畜生，或有能闻是此香者，脱畜生苦，得智慧乐。

尔时诸生天罪众，既得生是胜天宫已，缘承慈光摄受之故，便得觉悟，各各明了罪福因缘，与诸眷属，作天伎乐，来诣帝前。是诸众等，各各含悲，俱发声言。前后经千劫万劫，不见三光，常处黑暗三恶道中，多受苦恼。伏蒙玉帝方便放光，悯救我等，皆生天上，是诸恶业，悉皆灭尽，无诸系滞，皆得往生。仰朝玉帝，各到道场，是诸生天，一切罪众，说是语已，稽首复位。尔时玉帝出大妙音，普告十方诸天圣众：“汝等谛听，此诸罪辈，旷劫以来，纵无明性，造十恶业。六尘遍染，三业萦缠。肆意任心，曾无觉悟。阴罪阳过，日积月深。背道违真，顺邪弃正。举心运念，动结愆尤。遂使命过之后，身落三途，不得解脱。若非今日，遇是法筵，何由出离？”

尔时诸天化身玉帝，即以神通不动其所，移接天人，皆令得至清微天宫，玉清圣境，元始会下。是诸众等，不觉不知。是时天尊众会，见是十方玉帝化身，普皆来集天尊会前，如无边明镜，照诸影像，互相容入。时诸大众，稽首瞻仰玉帝化身。圣中最尊，增长清信，益加志乐，心无退转，起大坚固。时诸天人，迺得生天，忽睹天尊胜会道场，清净第一，无为功德之所庄严，踊跃欢喜，一时作礼，叹未曾有。

尔时十方诸化玉帝，俱复一体，从法座起，北向长跪。天尊言曰：“往昔去世有国，名号光严妙乐。其国王者，名曰净德。时王有后，名宝月光。其王无嗣，尝因一日，作是思惟：我今将老而无太子，身或崩殁，社稷九庙，委付何人？作是念已，即便敕下诏诸道众，于诸宫殿，依诸科教，悬诸幡盖，清净严洁，广陈供养，六时行道，遍祷真圣。已经半载，不退初心。忽夜，宝月光皇后梦太上道君与诸至真，金姿玉质，清净之俦，驾五色龙舆，拥耀景旌，阴明霞盖。是时，太上道君安坐龙舆，抱一婴儿，身诸毛孔，放百亿光，照诸宫殿，作百宝色。幢节前导，浮空而来。是时皇后心生欢喜，恭敬接礼长跪道前，白道君言：“今王无嗣，愿乞此子为社稷主。伏愿慈悲，哀悯听许。”

尔时道君答皇后言：“愿特赐汝。”是时皇后礼谢道君，而乃收之。皇后收已，便从梦归。觉而有孕，怀胎一年，于丙午岁正月九日午时，诞于王宫。当生之时，身宝光焰，充满王国。色相妙好，观者无厌。幼而敏慧，长而慈仁。于其国中，所有库藏，一切财宝，尽将散施穷乏困苦、鰥寡孤独、无所依怙、饥馑癯残，一切众生。仁爱和逊，歌谣有道。化及遐方，天下仰从。归仁太子，父王加庆。当尔之后，王忽告崩。太子治政，俯念浮生，告敕大臣，嗣位有道。遂舍其国，于普明香严山中修道，功成，超度过是劫已历八百劫，身常舍其国为群生，故割爱学道。于此后经八百劫，行药治病，拯救众生，令其安乐。此劫尽已，又历八百劫，

广行方便，启诸道藏，演说灵章，恢宣正化，敷扬神功，助国救人，自幽及显。过此已后，再历八百劫，亡身殒命，行忍辱故，舍己血肉。如是修行三千二百劫，始证金仙，号曰清静自然觉王如来教诸菩萨，顿悟大乘正宗，渐入虚无妙道。如是修行，又经亿劫，始证玉帝。说是语已，法筵清众，异口同声，叹未曾有。

尔时，众中有一玉女，名曰夜光，从座而起，严整衣冠，从容雅步，长跪道前，白天尊言：“臣宿昔何幸，仰侍御前。亲奉供养，已经亿劫。三清境界，金阙王京，寂淡逍遥，快乐自在。嬉游圣域，餐听法音，未尝见此希有之事。不审向来光内所现，十方诸天，变现圣境，皆有玉帝应化法身。天真大圣，妙行真人，灵妃玉女，以为侍卫。是诸玉女，相貌端严，形体姝妙，出众妙香，无与等者。复蒙玉帝，神通移接，今皆普集在清微天。未审今此玉女，以何因缘，得证如是无上色身？恩惟圣慈，示以未悟。”

尔时天尊谓夜光玉女言：“汝固初入圣流，虽有智慧，未能明了。此诸玉女，乃自往昔无量劫中，修诸妙行，具解脱门，同清静信，同清静解，同清静念，同清静行，同清静身，同清静心，同清静意，同清静果，同清静报，同大慈心，同大悲心。覆护众生，如母抚念，爱于赤子。奉戒专一，冥心大道。清斋弘誓，千万劫中，尊奉玉帝。此诸玉女，非实是女，皆天至真，为度群生，现玉女身。是故身色神通，智慧隐显，变化与帝同焉。”尔时，夜光闻是说已，心得开悟，稽首欢喜，默然复位。尔时，高虚清明天主与诸天眷属，馭八景鸾輿荫九光宝盖。奏玄歌妙乐，咏无量洞章。散天宝花，喷天真香。飞步游空，来诣道前。承天尊玉帝威神之力，是诸宝花即于空中化一宝盖，荫覆大众，无不周遍。是时高虚清明天主见此希有，稽首长跪，白天尊玉帝言：“贱臣懈怠，后会法筵。今日吉庆，兴此法桥，幽显圣凡，普沾圣泽，放大光明。现希有相，上照诸天，四梵六欲，一切乐土。诸真圣众，睹此光明，悉皆云集。下照下方，无极世界，同玄都境，近接九天。

灵风奏乐，宫商相和，激朗云庭，皆成洞章。一切众生，咸臻道化。丰都铁围，长夜九幽，一切地狱，受苦众生，尽承光力，皆生诸天，得受快乐。今日所散天宝奇花，旋结成盖，遍覆大众，尽承斯光，威神之力。臣等千劫良因，九天运会，皇道荡荡，正法兴隆。今日大吉，咸仰玄功。”是时高虚清明天主以偈赞玉帝曰：

金阙玄穹主，高上玉皇尊。

妙相冠诸天，慈光烛三界。

真圣妙道师，天人依仗师。

大乘垂法语，真一指迷途。

功德若虚空，赞扬无穷尽。

是穹苍主，浩劫之尊。妙见妙知，无等无伦。湛寂真静，杳亡杳存。上圣上灵，大神通光明，藏大丈夫，开化人天，教道无穷。大慈大悲，流焕法轮。为度群生，是号玉皇。穹苍真老，妙圆清静。智慧辩才，至道至尊。开度众生，故放是光。尔时高虚清明天主说偈赞叹已，天尊普告四众云：“是帝身，即道身也，非常体也，是无量功德之身，是清静自然之身，是神明坚固，不坏真空，无上法身。威灵恢廓，名声周遍。无幽不开，神奇堂堂，难可称焉。是帝非有为功德之所熏修。而帝昔虽下生人间，多劫行化，示大神通。而身清静，未尝不在金阙分身变化，应现随方，救济群生。超升道岸，普垂教法，开悟后人。依按奉行，登真成道。以斯功德之所庄严，是故光明常充诸天，神智妙达，莫可度量。是身光明，皆具妙号，所谓大神通光、大慈悲光、大喜舍光、大忍辱光、大平等光、大柔和光、大自在光、大利益光、大如意光、大智慧光、大吉祥光、大解脱光、大归依光、大功德光、大圆满光、大无碍光、无能胜光。是故汝等欲见是帝，乃不可得者，缘以汝等，尚于身口，不舍结习，烦恼行业。由是障故，不能得睹是帝慈颜。吾今为汝时会众等，宣示断障之法，汝等大众，宜各奉行。”时诸大众，不胜喜跃，各于至尊几前，稽首作礼，俱欲愿闻。

天尊言曰：“断障之法，当生大悲，无起疑惑，无起贪嗔，无起淫欲，无起嫉妒，无起杀害，无起凡情，无起凡思，无起昏垢，无起声色，无起是非，无起憎爱，无起分别，无起高慢，无起执着。凝神澄虑，万神调伏。心若太虚，内外贞白。无所不容，无所不纳。无令外邪，乱其至道。牵失真宗，败其灵根，盗其至宝。致尔万劫，永堕凡流，透入俗网，万魔来攻。百千万劫，不闻妙法。鬼神执诛，从生入死。是故汝等，应当志心善护真宗，无令丧失。如前所说，如是诸障，汝等各各当除断之。身得清净，超度诸难，是名道宝。持法栋梁，更当修奉。是此经典，如近是帝，生尊重心。注想尊容，称扬尊号。然后汝等，得睹慈颜，咸蒙护度，普闻妙法。亲奉供养，永无流转。”是时四众闻已欢喜，叹未曾有。

太上大光明圆满大神咒品第二

尔时天地始祖五老上帝稽首长跪，白天尊言：“伏闻高上玉皇，慈念苍生，普放神光，照烛法界。六凡四圣，普叨道荫。窃以凡夫短景，劫运将终，正道宜行，以济兆民。使修真之子，有期轻举；末代丞民俱获寿考。自昔元始洞玄灵宝赤书玉篇真文，生于元始之先，空洞之中。天地未根，日月未光，幽幽冥冥。无祖无宗，无气无象，无色无名，无形无绪，无音无声，混沌太无。灵文庵蔼，乍存乍亡。二仪待之以分，太阳待之以明。灵图革运，玄象推迁，乘机应会，于是存焉。玉帝授臣灵宝秘篆，大不可思议神咒，故天地得之而分判，三景得之而发光。灵文郁秀，洞映上清，发乎始青之天而色无定方。支势曲折，不可寻详。元始炼之于洞阳之馆，冶之于流火之庭。鲜其正文，莹发光芒。洞阳气赤，故号赤书。灵图既焕，万帝朝真。飞空步虚，旋行上宫。烧香散花，口咏灵章。是时天降十二玄瑞，地发二十四应上。庆九天之

灵奥，赞三天之宝明。神风既鼓，皇道咸畅。元始登命，太真按笔，玉妃拂筵，铸金为简，刻书玉篇。五老掌录，秘于九天灵都之馆。玉女典香，太华执巾，玉童侍卫，玉陛朝轩。九天上书，非鬼神所闻，故天宝之以致浮，地秘之以致安；五帝掌之以得镇，三光乘之以高明，上圣奉之以致神，高尊赏之以致真，五岳从之以得灵，天子得之以致治，国祚享之以太平。实灵文之妙德，乃天地之玄根。威灵恢廊，普加无穷；荡荡大化，为神明之宗。其量莫测，巍巍乎太空。明真有格，今当以行。是时元始革运，玄象开图。灵文郁秀，神表五方。分判天地，开化万灵，此太宗之业，可得暂披于灵囿乎！今皇道敷畅，泽被十方。仰观劫运，真风宜行。臣私心实欲，使云荫八遐，风洒兰林。寒条仰希华阳之繁，朽骸蒙受灵澳之津。仰对元慈，下伸丹恳。惟顾哀悯，俯念苍生。不审灵宝玉篇真文，可得见授下教于未闻者乎？”

于是元始天尊抚几高抗，凝真遐想。观时已至，普谓时会一切真圣，论定阴阳，推数劫会。移较河源，检录天度，选择种人。指拈太无，嘯朗九玄。念无开听于陈辞，有若闭碍求真之路。是时五老上帝启问不已，良久，元始天尊乃垂眄眦之容，慨尔叹曰：“微乎！深哉！子今所叩，岂不远乎！此元始灵宝之玄根，空洞自然之真文。生天立地，开化神明；施镇五岳，安国康民。灵宝玄妙，为万物之尊。天发玄瑞，灵应自然。今三天戾运，六天道行，杂法开化，当有三万六千种道，以择来者之心。此法运讫三龙之后，庚子之年，杂气普消，诸天庆会，吾真道乃行。今且可相付当录于上馆，未得行于下世。玄科有禁，不得便传，子可诣灵都紫微上宫，听天音于金格，取俯仰于神王，然后当使得备天文以总御元始之天也。”于是五老上帝与诸真圣，清香执戒，徘徊云路，嘯命十天。上诣上清太玄玉都寒灵丹殿紫微上宫，受俯仰之格。乃知天真贵重，难可即闻。还乃，更诣元始道前，谕以禁戒之仪，逊谢不逮。是时天尊慈颜愍喻灵关廊开登，命五老上帝，开洞阳之

馆，披九光八色之韞，灵锦之囊，出元始灵宝赤书玉篇真文、金书玉篆、微妙秘密、运御乾坤、大光明圆满大神咒玉章，以付五老上帝，及诸真圣，使依玄科，按法以传。

是时东方安宝华林青灵始老苍帝所受神咒诰命：“东方九气，始皇青天。碧霞郁垒，中有老人。总校图录，摄气举仙。（二十四字，青帝秘文，书于九天元台。主召九天上帝，校神仙图录。）岁星辅肝，角亢镇真。氐房心尾，四景回旋。箕主七辰，正斗明轮。承气捕非，扫除灾群。（三十二字秘文，书于紫微宫东华殿。主召星官，正天分度。）东山神咒，摄召九天。赤书符命，制会丰山。束魔送鬼，所诛无蠲。悉诣木宫，敢有稽延。（三十二字秘文，书于东华玄灵之馆。主摄鬼魔，正九天气。）下制东河，溟海水神。大劫洪灾，蛟龙负身。水府开道，通径百千。上帝赤文，风火无间。（三十二字秘文，书于九天东北玉阙丹台。主摄东海水帝，大劫洪灾，召蛟龙及水神事。此东方九气灵宝玉篇真文，合一百二十字，皆太上无上大光明圆满大神咒，空洞自然之书。一名生神保真洞玄章，一名东山神咒，一名青帝八威策文。）

右玉皇诰命，以锡东方安宝华林青灵始老苍帝九气天君，令统御东方诸天诸地、日月星宿、名山灵洞、水府泉宫、上圣高尊、真仙圣众、一切威灵、符命所临，如诰奉行。

南方梵宝昌阳丹灵真老赤帝所受神咒诰命：“南方丹天，赤帝玉堂。中有大神，号曰赤皇。上炎流烟，三气勃光。神仙受命，应会太阳。（三十二字赤帝秘文，书于九天洞阳之馆。主召九天神仙，图录金名。）荧惑辅心，井鬼守房。柳星张翼，抗御四乡。轸总七宿，回转天常。召运促会，正道驿行。（三十二字秘文，书于三气丹台，题于西南正阳。主召星官，明庆数正天分。）赤文命灵，北摄丰山。束送魔宗，斩灭邪根。符教所讨，明列罪原。南山神咒，威伏八方。群妖灭爽，万试摧亡。（四十字秘文，书于西南阳正玉阙。主制北丰，正鬼气。）南河水帝，太伯龙王。祝咒流行，普扫

不祥。洪水飞灾，上召蛟龙。开除水径，千道万通。敢有千试，摄送火宫。赤书所告，莫有不从。”（四十八字秘文，书于西南阳正西阙。主摄南海水帝，大运交期，洪水四出，召蛟龙及水神事。此南方三气灵宝玉篇真文，合一百五十二字，皆太上无上大光明圆满大神咒，空洞自然之书。一名南云通天宝灵经，一名九天无上之上咒，一名赤帝八威策文。）

右玉皇诰命，以锡南方梵宝昌阳丹灵真老赤帝三气天君，令统御南方诸天诸地、日月星宿、名山灵洞、水府泉宫、上圣高尊、真仙圣众、一切威灵，符命所临，如诰奉行。

中央宝劫洞清玉宝元灵元老黄帝所受神咒诰命：“中央总灵，黄上天元。始生五老，中皇高尊。摄气监真，总领群仙。典录玄图，宿简玉文。催运上气，普告万神。（四十字黄帝秘文，书于太玄玉宝玄台。主召神仙，玉简宿名，总归仙气。）镇星辅脾，回度北元。魁魈主非，截邪斩根。魑魍魍魉，扫秽除氛。魍正玄斗，明度天关。九天符命，金马驿传。（四十字秘文，书于玄都玉台。主摄星官，正天度数。）敕摄北帝，遏塞鬼门。剪除不祥，莫有当前。（十六字秘文，书于玄都玉台。主摄北帝，正天气，检鬼精。）中山神咒，召龙上云。制会黄河，九水河源。不得怠纵，善恶悉分。千妖万奸，上对帝君。敢有千试，太阳激愤。赤书玉字，宣告普闻。”（四十八字秘文，书于玄都玉台四壁，以摄中海水帝，四象之水，洪灾涌溢之数。主召水神，止蛟龙事。此中央一气灵宝玉篇真文，合一百四十四字，皆太上无上大光明圆满大神咒，空洞自然之书。一名宝劫洞清九天灵书，一名黄天大神咒，一名黄帝八威策文。）

右玉皇诰命，以锡中央宝劫洞清玉宝元灵元老黄帝一气天君，令统御中央皇天后土、日月星宿、名山灵洞、水府泉宫、上圣高尊、真仙圣众、一切威灵，符命所临，如诰奉行。西方七宝金门皓灵皇老白帝所受神咒诰命：“西方素天，白帝七门。金灵皓映，

太华流氛。白石峨峨，七气氤氲。上有始生，皇老大神。总领肺气，主校九天。检定图录，制召上仙。（四十八字白帝秘文，书于九天素灵宫，北轩之上。主召仙气，举仙道也。）太白检肺，奎娄守魂。胃昂毕觜，主制七关。参总斗魁，受符北元。（二十四字秘文，书于金阙玄窗，主摄白帝星官，正明天度。）赤书玉字，九天正文。摄召万气，普归帝君。（十六字秘文，书于九天金阙三图之馆，以摄六天鬼气。）西山神咒，八威七传。符水上龙，召山送云。在所校灵，同到帝门。辅卫上真，斩灭邪源。若有不祥，截以金关。赤书符命，风火驿传。”（四十八字秘文，书于九天金阙三图之馆。主摄西海水帝，制水中万怪恶毒之精。召云龙，以防水旱之灾也。此西方七气灵宝玉篇真文，合一百三十六字，皆太上无上光明圆满大神咒，空洞自然之书。一名金真宝明洞微篇，一名西山神咒，一名白帝八威召龙文。）

右玉皇诰命，以锡西方七宝金门皓灵皇老白帝七气天君，令统御西方诸天诸地、日月星宿、名山灵洞、水府泉宫、上圣高尊、真仙圣众、一切威灵、符命所临，如诰奉行。

北方洞阴朔单郁绝五灵元老黑帝所受神咒诰命：“北方玄天，五气徘徊。中有黑帝，双皇太微。总领符命，仙炼八威。青裙羽褐，龙文凤衣。上帝所举，制到玉阶。（四十字黑帝秘文，书于郁单无量玄元紫微台北轩之内，主召诸真人神仙图录。）北辰辅肾，斗牛卫扉。女虚危室，豁落四开。壁总七星，执凶纠非。却灾扫秽，明道动辉。（三十二字秘文，书于天心北元玄斗中。主摄北方星官，正天气也。）北山神咒，激阳起雷。流铃焕落，攫天镇威。北丰所部，万妖灭摧。（二十四字秘文，书于北方洞阴朔单郁绝元台。主摄天魔北帝，制伏恶神万鬼事。）九河倾沔，鸟母群飞。蛟龙通道，水陌洞开。赤文玉书，驿龙凤驰。（二十四字秘文，书于洞阴朔单郁绝元台。以摄北海水帝，制水中万精。主召蛟龙，兴云致雨以负身。此北方五气灵宝玉篇真文，合一百二十字，皆太

上无上大光明圓滿大神咒，空洞自然之书。一名本命紫微元神生真宝明文，一名北山神咒，一名黑帝八威制天文。）

右玉皇诰命，以锡北方洞阴朔单郁绝五灵元老黑帝五气天君，令统御北方诸天诸地、日月星宿、名山灵洞、水府泉宫、上圣高尊、真仙圣众、一切威灵，符命所临，如诰奉行。道言是大神咒者，元始之妙言，玉皇之真诰；上清自然之灵书，九天始生之玄札；空洞之灵章，上圣之秘语，玉晨之尊典。成天立地，开张万真。安神镇灵，成生兆民。匡御运度，保天长存。上制天机，中检五灵，下策地祇。啸命河源，运役阴阳，召神使仙，此至真之妙文。神应自然，致天高澄。令地固安，保镇五岳，万品存焉。玉帝昔授五老上帝，是时五老跪捧其章，秘题灵都之馆。天真皇人昔书其文，掌之于上清真境太玄玉都、寒灵丹殿紫微上官，累经劫运，而其文保固天根，无有毁沦，与运推迁。是大神咒，混之不浊，秽之愈清；毁之不灭，灭之极明。大有之文，天真所尊，自光真名，帝图刻简，昭示来生。斯文隐秘，不得窥闻。有得之子，保万气长存。勤行修奉，克致神仙。

玉皇功德品第三

尔时玉虚上帝白天尊言：“惟愿慈悲，愿为四众帝释等，及四梵天王、一切诸人、一切诸仙、及未来一切众生，持是经人，说利益事。”尔时天尊告玉虚上帝言：“快哉斯问！不亦善乎！汝以慈悲愍念众生，故请问于我。”天尊言曰：“若有三界十方无量国土，及国王大臣，或兵戈并起，疫气大行，水旱虫蝗，凶灾饥馑。是其国君后妃、太子宰辅大臣，当发慈悲，为其黎庶，遍敕国内州县镇宰，令诸道流，清净严洁，于其观内，设大斋醮，六时行道，为转此经。当得国土清平，五谷丰熟，黎庶安泰。若复有人入诸山林，遇毒恶兽，但能存想一念真经，山神卫护，猛兽自退，

终不害己。若入江入海，采宝求珍，值遇恶风，如法持念是此真经，风浪顿止，安稳达岸。若在军阵，戈戟既接，两刃相交，存心默念，是此真经，是诸恶贼，悉自退散。若在牢狱枷锁之中，净心定虑，存念真经，冤枉自伸，即得解脱。若为邪精鬼贼众苦所加，如法持念是此真经，众邪远避，自然除愈。若人为求嗣息，如法尊重，持念此经。帝敕天曹，明检丹籍，九品之内，四果仙人，运应数合，谪降下生。为其作子，才辩明慧，人中尊贵。若妇人临难之月，如法持念是此真经，即得母子平安，生福德男女，人所爱敬。若为求官进职，爵禄亨达，贵遇人君。如法持念是此真经，即得职务迁转，子孙荣贵，世世不绝。若人欲求资财殷富，如法奉持是此真经，即得财宝充溢，衣食自然庆流，子孙传之万世。若人被诸恶星之所照，临困苦床枕，如法持念是此真经，是诸恶星返降吉祥。若人命过应入地狱，注名恶籍。父母师长，夫妻男女，当为亡人持念真经。或安置道场，幡花供养，即得亡者鬼籍尽除，神生净土。同苦罪众，咸蒙护度，承斯胜利，皆生天上。又此经所在之处，常有十天至真大圣、无极飞天神王，侍卫供养。持是经人，当得自称为正一真人。是人在处，自得十方至真至圣、金刚力士、潜护其人，如护己身。若出若入，游行之处，百邪避路，魔鬼殄除，精灵伏藏。一切灾殃，不能侵近。是持经人，命欲终时，更不见诸地狱恶相，即见天宫一切玉女持幢下迎，而生天上。如天福尽，下生人间，即得千生万生中，常为国王大臣。圣贤庆会，国土清平，人民乐业。常得宿性通明，遵奉大道，展转修持，至登道岸。是持经人，获福如是。又若有持是经人，若雨下时，起大悲心，如法向空念此经三卷一遍，其雨所沾，面所向方，一切众生，五逆十恶，一切重罪，悉皆消灭，一切重病，便得痊愈。是诸众生，命终之后，不堕地狱，神生净土，莲花化生，何况持是经者。又若有持是经人，若行于道路，值大风起吹，是持经之人，触身之尘，是尘所沾。一切众生、一切恶业，悉皆灭尽，更不堕

三恶道，当生天上。故知持经功德，不可思议。是持经人，若在江在河在海，沐浴其身，是水所沾，其中众生鱼鳖鼉鼉，一切水族，是诸众罪，悉得除灭。尽此一报之身，命过之后，更不受胎卵湿化一切等身。是持经人，口出一切语言，或善或恶，一切天魔外道，闻者皆是清静法音。是持经人，若遇诸神庙，能为其神诵咏是经。是诸鬼神，得闻是经，即脱鬼趣，登真仙道，恭敬是人，如奉是帝。若人在世不孝父母，不敬三宝，杀生偷盗，邪淫妄语，作种种极重罪业。将命终时，若有道心正信众生，于其亡者，未气断时，起大悲心，于其头边，念帝尊号。或一七、二七、三七、四七，乃至百遍千遍，是其亡者生前所造诸不善业，悉得消灭，更不堕诸恶趣，神升九天，何况受持是此经者。又若复有人自从往劫乃至今身，轮转人天，漂沉世域，积千愆万过在于己身。若遇是持经人，影暂映其身，如为帝光之所摄受。或与同语，或闻其声，如奉帝言道语之所慰谕。彼人罪障，永得除灭。又若持是经人，造作长幡，书帝名号于其幡上。悬诸长竿或在观宇，或在家庭。是幡被诸风吹，所指方面，一切众生，皆沾胜利，一切恶业，悉得除灭。又若有持是经人，书帝名号在一切有声物上，或钟或磬，铃铎铙钹，一切道具法事之属。或以道场，或以戏击，或被风触，是声出时，或远或近。一切众生闻是声已，所有罪障悉得清静。又若有持是经人，了悟生死，深入山林，修真学道。或时登临，上山顾望，目所及处，山林溪谷，舍生品类，有形无形，胎卵湿化，动植飞潜，种种诸类，所有罪业，永得除灭。身心清静，命终生天，何况受持是此经者。当知是人，即是道藏功德身也。

尔时天尊谓玉虚上帝言：“今我略说，未尽其妙。若广说之，凡流邪见疑惑不信。是经功德，穷劫难言。”尔时玉虚上帝闻是说已，心生欢喜，不胜踊跃。瞻仰慈颜，稽首赞叹而作颂曰：

九天之上，谓之大罗。

玉京金阙，云层峨峨。中有天帝，

仁慈惠和。至道无敌，降伏众魔。
天宝灵符，玉律金科。神仙亿万，
幢幡众多。闻者罪灭，永出爱河。
是号玉皇，穹苍真老。妙圆清净，
智慧辩才，至道至尊。三界师，
混元祖，无能胜主，四生慈父，
高天上圣，大慈仁者。十号圆满，
万德周身，无量度人，拨生死苦。

尔时玉虚上帝说是颂及十号已，是诸天众，异口同音，叹未曾有。

天真护持品第四

尔时昊天上帝，闻说经法，从座而起，长跪帝前，白言玉帝：愿为大众及诸人天持是经人，说利益事。尔时玉皇尊帝与方便意，开利益门，宣玉匮科，传灵宝法，告于昊天上帝言：“汝今谛听，当为汝说受持功德。扶危拔苦，利益存亡，神妙之事。”众真稽首，俱发声言：“弟子等今日幸闻湛然常住之法，莫不上福三界诸天，下消三途毒害。惟愿慈悲愍臣等，故演斯妙义。”玉帝告曰：“若有众生孝养父母，恭敬三宝，竭忠于君；不杀不盗，不淫不妬，不嗔不恨，不骄不诈；奉戒持斋，冥心大道；生尊重心，持诵是经，我即敕下周流沙界，遍传十方无极世界。我敕东方东华帝君青骑、神仙兵马、无鞅数众，悉令下降，覆护受持是此经者。我敕东南扶桑大帝、与其部众、神仙兵马、无鞅数众、悉令下降，覆护受持是此经者。我敕南方朱陵大帝赤骑、神仙兵马、无鞅数众，悉令下降，覆护受持是此经者。我敕西南太华元老、与其部众、神仙兵马、无鞅数众，悉令下降，覆护受持是此经者。我敕西方皓灵皇老白骑、神仙兵马、无鞅数众、悉令下降，覆护受持是此经

者。我敕西北皇天上帝、与其部众、神仙兵马、无鞅数众，悉令下降，覆护受持是此经者。我敕北方紫微帝君黑骑、神仙兵马、无鞅数众，悉令下降，覆护受持是此经者。我敕东北冲虚天君、与其部众、神仙兵马、无鞅数众，悉令下降，覆护受持是此经者。我敕中央天皇大帝昆仑苍老黄骑、神仙兵马、无鞅数众，悉令下降，覆护受持是此经者。我敕上方来和天君、名山大洞、神仙兵马、无鞅数众，悉令下降，覆护受持是此经者。我敕下方一切金仙、四众八部、及诸眷属，悉令下降，覆护受持是此经者。我敕十方飞天神王、飞天大神、三官四圣、二曜九星、北斗南斗、东西中斗、二十八宿、周天众星、金刚力士神王等众，各与部众，悉令下降，覆护受持是此经者。我敕降魔力士、四天门王、五岳四渎、及余诸山四海、九江十二河源、山林川泽、一切主者，令与眷属，覆护受持是此经者。诸险恶处，令得安稳。我敕所在一切土地灵官并沟渠等，一切诸大力鬼王，皆令覆护受持是此经者。令众魔外道，悉皆慑伏，潜形遁迹，高飞海外，远避他方。如是山林社稷、廊庙血食之宾，一切鬼神当自消灭。五方行病瘟疫鬼帅、诸恶鬼神，并风王水怪、孽龙妖神、土精木魅，尽自消灭。五虚六耗，梦寐乖常，野道咒诅虫毒之类，皆自消灭。心欲愿者，一切如意，皆得满足。是持经人，或不依科教，未能修斋，未具净戒，以能信受尊重景慕是此经典，并同修斋护净戒者，是人功德坦然无碍，自在逍遥，号人中圣。德惠长新，同诸真人。

尔时昊天上帝闻是说已，即于帝前乃为歌曰：

大哉至道，无形无名。渺渺亿劫，
黄道开清。神清朗耀，九魂吐精。
玉虚澄辉，太霞高明。玉皇开化，
溥度天人。三元道养，二象摄生。
朽树故根，已枯复荣。蠢动翺息，
长生化形。怀胎含孕，俱得生成。

亡者命过，魂归三清。魄受炼度，
南宫飞升。今日大吉，皆得光明。
五帝鉴映，普告万灵。天神地祇，
及诸河源。五岳四渎，及诸名山。
洞玄洞虚，洞空洞仙。无极大圣，
至真尊神。无穷无极，普监度生。
恶根断绝，玄都记名。众真班列，
咸听帝言。经是帝敕，保诵持人。
至度道岸，无使灾侵。我奉帝命，
一切咸听。

尔时昊天上帝说是歌已，告大众言：“此玉皇妙法，语诸圣秘密言。路绝道断，微妙难思。巍巍大范，为神明之宗。保镇国土，拔度生死。”尔时昊天上帝说是语时，法筵清众，咸仰道言，溥得开悟。于是天尊而说偈曰：

玉帝功德大，玄理极幽深。
生于浩劫前，运化于古今。
我今说妙经，愍念诸有情。
此诚极妙法，功德中功德。
名号最上乘，无比为第一。
大光明王尊，威德圣希有。
能破暴恶魔，皆令心降伏。
能灭极重罪，皆令得清净。
若人闻是经，或闻是帝名，
稽首生恭敬，一切罪消灭。
十恶四重罪，五逆害父母，
信心一称名，随声尽消灭，
保护人天众。四相与五衰，
三途极重苦。人间见厄难，

凶年饥馑丧，毒药及厌魅。
刑狱与冤家，军阵斗战苦。
山林恶道中，虎豹豺狼等。
江海毒龙类，迅雷风雨雹。
水火及盗贼，虫毒所中心。
矢志发狂乱，蛇蝎毒恶虫。
邪魔凶怪神，伺求人便者。
由持是真经，普皆自散灭。
恶病久沉绵，梦寐亦不安。
非理欲残命，殄灭不为殃。
缘遇是经故，安稳得自在。
所有希求愿，财宝及富贵。
以此经功德，如意皆称遂。
神威自在仙，众德十一曜。
三十二天主，二十八宿王。
灵妃玉女等，天神及地祇。
三界虚空神，江海诸龙王。
水火及风神，宫殿与宅舍。
山林树木众，沟渠井泉神。
由持是经故，一切皆拥护。
衣食常自然，子孙居富贵。
出言人希闻，所至皆恭敬。
若为求男女，持诵此真经。
帝诏下天曹，落籍天仙人。
谪降生其家，为其作男女。
显贵人崇重，七祖尽升仙。
光大庆其门，延及父母亲。
吉祥常炽盛，灾障不能侵。

是故我今说，大众宜谛听。

慈悲度一切，皆令达上清。

于是天尊普告四众，凡人持念此经，受持帝号，皆道根深重，宿有善缘。此经尊妙，普度天人。但精心恭奉，家国安宁。保命度灾，扫诸不祥。天子王侯，得奉之者，致国太平，凶寇自夷。边域不争，兆民歌唱。普天兴隆，运推数周，正道当行。有得之者，天真妙重，秘之秘之。

报应神验品第五

尔时慈悲度厄真人、寻声救苦真人、济生度死真人、万福护身真人，俱从座起，越班而出，俱白天尊言：“若诸世末，凡夫虽宿有善缘，得遇是经，被诸邪障之汙，本末疑惑，不信是经功德。如是之人，见在过去，于诸地狱，得何罪报？惟愿圣慈说其报应恶趣之苦。”

是时天尊谓四真人云：“若诸世间刚强暴恶不善众生，终日竟夜，对诸道像，无恭敬心，出诽谤语，是罪当堕五无间狱。若得值遇是持经人，设诸方便，诱引劝谕。如是之人，暂灭恶心，信向是经，彼人罪业，净尽无余。又若有邪见，愚执恶人，睹持是经，生诸恶逆，偏眼邪视。至起一恶心，发一恶言，谤读如是持经之人，其罪过是命终之后，堕大地狱，永无出期。何况世间众生，得遇是经，不生敬仰，秽手汙触，荤口读诵，床榻不净，便将安置；或读是经，讲习俗语，共同戏笑，以为常典。如是之人，命过之后，堕无间狱，永无出期。殃缘九祖，受拷丰都。累及后世，害缠子孙。是人于地狱中，历无量劫，受大苦恼。遇无边圣，累承救拔，罪恶小减。又遇圣人救拔，得出生饿鬼中。历千万劫，不闻浆水之名。鬼报得出，生畜生中。畜生报出，若生人中，更生边夷外道而复女身，贫寒困苦，癯残百病，受无量苦。人所弃

擲，求生不得，求死不得。轻斯经故，获罪如是。又若复有人初虽信受，后复慢易。善恶童子，上奏三官，黑簿添名，青编减筭。身歿之后，拘闭幽牢，往复三途，无由解脱。或于见世受种种病，疥癩癰疽，以为果报。忧悲苦恼，日夜相煎。而身或被横恶所加；或牢狱系锁非分；自害误食毒药；或被虎狼毒蛇之所啖食；或为冤家之所讎对；或行山林值遇恶人，被他屠割，推落崖岸；或被邪精魍魎之所残害；或值水火之所焚漂；或被刀兵之所横诛。轻斯经故，横丧天年。获如是果，获如是报，可不悲欤！可不痛欤！故报汝等依此奉行，勿生邪念。若诸念不生，万缘顿息。尘沙恶业，随心消散。一切灾魔自然殄灭。此经功德，不可思议。是诚无比最上妙法，诸经之王，有大利益，非人勿示。若诸天人，五衰四相，轮回侵逼。能舍除妄想，受持是经，坐招自然，天福益固，身度三界，与道长存。是此经典，无与等，无能胜，是大威德，大神咒。能令一切枯槁便生枝叶，花果茂盛；能除众生极重苦恼，能令短命众生而得长寿。此经功德，不可思议，叹莫能尽。若不宿植道本，广种福业，乃至经名，尚不得闻，何况得见是经。盖是经依三洞真格八万劫一传，此清都至真上圣所宝，秘于玉京金阙宸宫，甚为微妙，难可得遇。如宿有仙骨，当为九天真仙之人。得遇斯文，承斯缘故，后当赍金宝，从师告盟，受之方当。承机应运，乃可付焉。不得轻泄，敬之慎之。”于是天尊重宣此义，为说偈曰：

设使江河水，波浪能生莲，
慈乌毛能白，如经故难遇。
设使龟生毛，堪采为衣服，
夜月能消水，如经故难遇。
设使蚊蠓足，堪构为舟桥，
能载一切重，如经故难遇。
设使黄口雀，能衔诸太山，

掷之他方界，如经故难遇。
设使一叶舟，力能载昆仑，
浮渡于大海，如经故难遇。
设使诸水蛭，口能生巨齿，
其大如象牙，如经故难遇。
设使蓬蒿叶，能覆无鞅界，
荫芘无鞅众，如经故难遇。
设使乌巢类，同树一巢栖，
衔食共相饲，如经故难遇。
设使兔生角，堪用为梯磴，
上穷有顶天，如经故难遇。
设使鼯鼠等，缘于兔角梯，
至天能食月，如经故难遇。
设使驴颜唇，色如苹婆果，
复能作歌舞，如经故难遇。
设使蝇虫等，能饮鍾石酒，
迷荒而沉醉，如经故难遇。

尔时天尊宣说偈已，普告四众。是故持是经人，名功德身，一切有情被其荫故。持是经人，名神通身，一切吉祥咸臻集故。持是经人，名清净身，是诸恶业不能侵故。持是经人，名威德身，天魔异道不能摄故。持是经人，名无等身，上帝谣唱万神敬故。持是经人，名坚固身，恶劫大难不能损故。持是经人，名道藏身，口出语言鬼神仰故。持是经人，名慈悲身，六道众生赖其善故。持是经人，名大道身，出入所在无怖畏故。持是经人，名良医身，善行妙法安乐人故。持是经人，名光明身，常为帝光所摄受故。是持经人，名自在身，天宫妙境神能游故。持经功德，说不可尽。又若道士至人，能结坛诵经。着新净衣，于夜半后阒寂，独处清静室中，叩齿九通，东向端坐，诵咏是经。于是时也，太真御几，玉

妃拂筵。万神班列，诸天临轩。三界侍卫，五帝司迎。然后闭目静思，存想是经，不觉身处五云之内，俄见其身光明赫奕。上升天宫，众真下迎。心有所请，一切应奉。仙丹妙宝，随意自得。故当依科闭心，奉行此经。乃至三世金仙、十方大圣，皆从此经，依按修奉，故顿得超证无上妙道。是此帝也，诸佛之师，众圣之王。是故凡夫值遇是经，致以五帝辅翼，召使神仙，御役神宫，运导阴阳。千真敬仰，万神慑伏。百邪避路，群魔束形。命过之后，即得南宫受炼，飞步上清。逍遥自在，与道长存。又设复世间众生，曾闻是经，心常渴仰。能于家中择清净处，画帝尊像，日夜虔虔，晨昏济济。香花灯果，尊重供养，称名瞻礼，是人当得三十种上妙功德：一者诸仙赞重，二者先亡生天，三者宿殃解脱，四者所往通达，五者无盗贼事，六者所求遂心，七者除水火厄，八者横事潜消，九者夜梦吉祥，十者疾病不临，十一者智慧聪明，十二者人见欢喜，十三者衣食丰盛，十四者子孙荣贵，十五者六亲见喜，十六者门族和睦，十七者除三恶报，十八者转女成男，十九者形容端严，二十者为国大臣，二十一者生为帝王，二十二者鬼神钦仰，二十三得宿命通，二十四者诸神护念，二十五者九族受荫，二十六者处世长年，二十七者有情赖善，二十八者魔王保迎，二十九者决超三界，三十者白日上升。

尔时天尊复告四众，此经功德能碎铁围诸山，竭苦海水，破大地狱，拔重罪苦，降暴恶魔，护诸国土。能灭一切恶鬼，能除一切重病，能解一切恶毒，能离一切恶人，能伏一切毒兽，能摧一切邪道。一切诸天，皆令降伏。其余功德，说不可尽。尔时道场大众、金仙菩萨、真圣眷属，闻是说已，欢喜踊跃，稽首敬礼，而作颂曰：“大哉至道，无宗上真。上度诸天，下济幽魂。上无师祖，惟道为身。丹台紫府，金阙玉京。秘此妙法，溥福含灵。灭我万罪，增我遐龄。万神朝礼，魔王保迎。功德昌盛，黄录书名。渺渺亿劫，使我长存。”于是众等说是颂毕，稽首皈依，奉辞而退。

北 斗 真 经

尔时太上老君以永寿元年正月七日，在泰清境上太极宫中，观见众生亿劫漂沉，周回生死。或居人道，生在中华；或生夷狄之中；或生蛮戎之内；或富或贵，或贱或贫。暂假因缘，堕于地狱。为无定故，罪业牵缠，魂系阴司，受苦满足，人道将违。生居畜兽之中，或生禽虫之属，转乖人道，难复人身。如此沉沦，不自知觉，为先世迷真之故，受此轮回。乃以哀悯之心，分身教化。化身下降，至于蜀都。地神涌出，扶一玉局，而作高座。于是老君升玉局坐，授与天师《北斗本命经诀》。广宣要法，普济众生。

是时，老君告天师曰：“人身难得，中土难生。假使得生，正法难遇。多迷真道，多入邪宗，多种罪根，多肆巧诈，多恣淫杀，多好群情，多纵贪嗔，多沉地狱，多失人身。如此等缘，众生不悟，不知正道，迷惑者多。我今哀见此等众生，故垂法教，为说良缘，令使知道知身性命，皆凭道生。了悟此因，长生入道。种子不绝，世世为人。不生无道之乡，不断人之根本。更能心修正道，渐入仙宗，永离轮回，超升成道。我故示汝妙法，令度天民归真知命。可以本命之日，修斋设醮，启祝北斗、三官、五帝、九府、四司，荐福消灾。奏章恳颂，虔诚献礼种种香华，时新五果。随世威仪，清静坛宇，法天像地。或于观宇，或在家庭，随力建功，请行法事。功德深重，不可具陈。念此大圣北斗七元真君名号，当得罪业消除，灾衰洗荡，福寿资命，善果臻身。凡有急难，可以焚香诵经，克期安泰。于是说大圣北斗解厄应验曰：“大圣北斗七元君，能解三灾厄；大圣北斗七元君，能解四杀厄；大圣北斗七元君，能解五行厄；大圣北斗七元君，能解六害厄；大圣北斗七元君，能解七伤厄；大圣北斗七元君，能解八难厄；大圣北斗七元君，能解九星厄；大圣北斗七元君，能解夫妻厄；大圣北斗七元君，能解男女厄；大圣北斗七元君，能解产生厄；大圣北

斗七元君，能解复连厄；大圣北斗七元君，能解疫疠厄；大圣北斗七元君，能解疾病厄；大圣北斗七元君，能解精邪厄；大圣北斗七元君，能解虎狼厄；大圣北斗七元君，能解虫蛇厄；大圣北斗七元君，能解劫贼厄；大圣北斗七元君，能解枷棒厄；大圣北斗七元君，能解横死厄；大圣北斗七元君，能解咒誓厄；大圣北斗七元君，能解天罗厄；大圣北斗七元君，能解地网厄；大圣北斗七元君，能解刀兵厄；大圣北斗七元君，能解水火厄。于是七元君，大圣善通灵，济度诸厄难，超出苦众生。若有急告者，持诵保安宁。尽凭生百福，咸契于五行。三魂得安健，邪魅不能停。五方降真气，万福自来并。长生超八难，皆由奉七星。生生身自在，世世保神清。善似光中影，应如谷里声。三元神共护，万圣眼同明。无灾亦无障，永保道心宁。”

老君曰：“北辰垂象而众星拱之，为造化之枢机，作人神之主宰。宣威三界，统御万灵。判人间善恶之期，司阴府是非之目。五行共禀，七政同科。有回死注生之功，有消灾度厄之力。上至帝王，下及庶人，尊卑虽则殊途，命分俱无差别。凡夫在世迷谬者，多不知身属北斗，命由天府。有灾有患，不知解谢之门；祈福祈生，莫晓归真之路。致使魂神被系，祸患来缠。或重病不痊，或邪妖克害。连年困笃，累岁屯遭。塚讼征呼，先亡复连。或上天谴责，或下鬼诉诬。若有此危厄，如何救解？急须投告北斗，醮谢真君，及转真经，认本命真君，方获安泰，以至康荣。更有深妙，不可尽述。凡见北斗真形，顶礼恭敬。

“北斗第一，阳明贪狼太星君（壬生人属之）；北斗第二，阴精巨门元星君（丑亥生人属之）；北斗第三，真人禄存真星君（寅戌生人属之）；北斗第四，玄冥文曲纽星君（卯酉生人属之）；北斗第五，丹元廉贞纲星君（辰申生人属之）；北斗第六，北极武曲纪星君（巳未生人属之）；北斗第七，天关破军关星君（午生人属之）；北斗第八，洞明外辅星君；北斗第九，隐光内弼星君；上台，

虚精开德星君；中台，六淳司空星君；下台，曲生司禄星君。如是真君名号，不可得闻。凡有见闻，能持念者，皆道心深重，宿有善缘。得闻持诵，其功德力，莫可称量。若正信男女，值此真经，智慧性圆，道心开发，出群迷径，入希夷门。归奉真宗，达生荣界。于三元八节，本命生辰，北斗下日，严置坛场，转经斋醮。依仪行道，其福无边。世世生生，不违真性，不入邪见。持经之人，常持诵七元真君所属尊号，善功圆满，亦降吉祥。即说北斗咒曰：“北斗九辰，中天大神。上朝金阙，下覆昆仑。调理纲纪，统制乾坤。大魁贪狼，巨门禄存，文曲廉贞，武曲破军。高上玉皇，紫微帝君，大周天界，细入微尘。何灾不灭，何福不臻。元皇正气，来合我身。天罡所指，昼夜常轮。俗居小人，好道求灵，愿见尊仪，永保长生。三台虚精，六淳曲生，生我养我，护我身形。魁、魑、魍、魍、魍、魍、尊帝，急急如律令！”

老君曰：“凡人性命五体，悉属本命星官之所主掌。本命神将、本宿星官，常垂荫佑，主持人命，使保天年。凡俗无知，终身不悟。夫本命真官，每岁六度降在人间，降日为本命限制。有南陵使者三千人，北斗真君七千神将，本命真官降驾，众真悉来拥护，可以消灭忤罪，请福延生。随力章醮，福德增崇。其有本命限期将至，自身不知，不设斋醮，不修香火，此为轻生迷本，不贵人身。天司夺禄，减算除年，多致夭丧。迷误之者，虽遇经诀，怀不信心，毁谤真文。如此之人，身谢之后，沦没三途，漂沉诸趣，永失人身。深可悲哀，自致斯苦。若本命之日，能修斋醮，善达天司，一时于本命限期，开转真经，广陈供养，使三生常为男子身，富贵聪明，人中殊胜。其有生身果薄，虽在人中，贫穷下贱。纵知本命，无力修崇，能酌水献花，冥心望北极，稽首礼拜，念本命真君名号者，亦不虚过本命限期，皆得延生注福，系系人身，灾厄蠲除，获福无量。”

天师欢喜，踊跃作礼。赞叹难可得遇无上法桥。

老君重告天师曰：“世人罪福善恶，皆属天司。忏罪消灾，莫越修奉。遇本命生辰，告身中元辰驿马，削落三灾九厄，保见今眷属安宁。凡有上士于本命生辰，持此真文者，外伏魔精，内安真性。功沾水陆，喜及存亡。悔过度恭，渐登妙果。重立玄功，证虚无道。乃得圣智圆通，隐显莫测；出有入无，逍遥云际；升入金门，与圣合真；身超三界，永不轮转；寿量无穷，快乐自在。凡有男女，于本命生辰，及诸斋日，清净身心焚香，持此真文，自认北极本命所属星君，随心祷祝，善无不应。灾罪消除，致感万圣千真，俱来卫护。此文所在之处，千真敬礼，万圣护持，魔鬼潜消，精灵伏匿。世有灾殃，悉皆消灭。是名《北斗本命延生经诀》，乃修真之径路。得道逍遥，皆因此经；证圣成真，皆因此经；出离生死，皆因此经；保护男女，皆因此经；保命延年，皆得自在。永为身宝，福寿可称。保而敬之，非人勿示！”

老君说经将毕，龙鹤天仙来迎，还于玉京。是时天师受得妙法，而作是言：“誓愿流行，以传善士。若有男女，受持读诵，我当与十戒仙官，所在拥护。”于是再拜老君，而赞曰：“家有北斗经，本命降真灵。家有北斗经，宅舍得安宁。家有北斗经，父母保长生。家有北斗经，诸厌化为尘。家有北斗经，万邪自归正。家有北斗经，营业得称情。家有北斗经，阖门自康健。家有北斗经，子孙保荣盛。家有北斗经，五路自通达。家有北斗经，众恶永消灭。家有北斗经，六畜保兴生。家有北斗经，疾病得痊瘥。家有北斗经，财物不虚耗。家有北斗经，横事永不起。家有北斗经，长保亨利贞。”

老君曰：“善哉！善哉！汝可宣扬正教，福利无边。普及众生，永沾胜善。”天师稽首礼谢，信受奉行。

三元妙经

尔时救苦大仙在大罗天上，九气紫微天官，上白道君曰：“集会三元天、地、水官，三界四府，众圣曹官，考较司，同诸仙众，讲说经法，救拔众生。放大光明，照见天下万国，九州之地，江河湖海之内，阎浮世界之中。受苦众生，造恶非善，广结冤仇。多行不足，财交不明；不敬天地，日、月、三光；呵风骂雨，欺神灭像；瞒天昧地，亵渎圣贤；不敬父母，伯叔六亲；奸盗邪淫，不忠不孝；非礼非义，断绝往来恩路；不敬五谷，秽污糟践；不行正道，大斗小称；明瞒暗骗，横言曲语；白口咒诅，怨天恨地；不恤己身，不修片善。天不容，地不载。致生恶毒，多起瘟疫；多招讼非，轻重难逃；故作事因，得此过报。恶难临身，无处解释。”于是救苦大仙端简上告。

三元天官曰：“善哉！善哉！此等众生，遭刑苦难。若有善男信女，皈依三元，斋戒三年圆满，发心转诵此经，三五十遍，千五百遍，踊跃忏悔，悔过愆尤。”道君曰：“即有天官赐福，地官赦罪，水官解厄。”于是告下。

三元天尊即驾五色祥云，行九气清风，至都会府，云台山上。放大毫光，广大慧力。无边法显，济民救苦，福应万灵。诸天升降，除无妄之灾，解有仇之愆；赐千祥之福，脱九厄之难，离三途之若，痴蠢康泰。削去原罪，拔除冤根，永消愆尤。父母存亡，沾恩离苦。四生六道，饿鬼穷魂，孤魂野鬼，九玄七祖，未离地狱之中存亡众生，钮械枷锁，囹圄闭塞。于是地官至七月十五日，即与狱囚地狱受苦众生，除罪簿，灭恶根，削死名，上生籍。已去提，未去提；已提至，未提至；已结证，未结证；已发觉，未发觉；咸赦除之。地官曰：“五刑十恶等罪，永不赦除。”

天尊言：“颠𪔐𪔐𪔐，蛇牙虎口，心如锥刀。恶毒之人，鬼眼鬼心，多计巧言，喷瞒痴愚，蠢子何知。割他肉，不念他贫，只

念己富，肥家润身。使心用心，返累己身。心根结成，罪根难灭。贪财利己，天雷霹雳，瘟气流传，缠害身体。冤愆相并，并及子孙。”

于是，救苦大仙再告天官，天官曰：“转诵此经，至满千遍。大作踊跃，悔过愆尤，断恶修善，即有地官赦罪，所有恶孽愆尤，俱一赦除。心心志志，尽一皈正；恍恍惚惚，耳目心定。神魂安静，精神复旧，罪灭福生。无量功德，其福无边。”

道君曰：“世界众生，招瘟惑灾，毒气流行。众生染着，皆是造恶非善，冤仇相并，致生恶疾，淹延未愈。若诵此经，病即痊愈。若诵经者，至端阳中元之日，即有三元追回行瘟等众，考较轻重等罪，俱一赦除。”

水官曰：“世间夫妇，命犯孤辰寡宿，刑害绝嗣，皆是前生不施，今生受之。若有善男信女，晨夕好静，沐浴烧香，燃灯诵经，修斋布施，悔过愆尤，便生端正有相之男，聪明富贵之子，声振五湖四海。宿世今生，胡作误为，谋财负命。今世为儿，取命化财。女人妊娠三朝五日，不行分娩，或在身儿亡，生下儿亡，三、六、九岁儿亡，十二、五岁儿亡。一日一夜，万死万生，俱是冤愆相临，化身化财，骗协财物，化为畜生。若有善男信女，发心施财，斋戒沐浴，转诵此经，悔过愆尤，即使愆尤永释，人鬼分离；产生无难，母子双全；关煞无刑，生育成人；利益双亲，经力弘深。祈福福至，攘祸祸消。”

天尊言：“仇人冰泮，冤家债主，自消自灭。孤魂等众，九玄七祖，四生六道，轮回生死。出离地狱，即往东极天界，救苦门庭。救苦地上好修行，只有天堂无地狱。阎王一见，不敢高声；童子夜叉，擎拳拱手；牛头马面，总尽皈依。一十八重地狱，狱狱逍遥；三十三天天宫，宫宫自在。超生天堂之境，即无地狱之声。出离地狱，永离苦难。径往人天，超生净土，快乐无量。一去一来，无挂无碍。”

水官曰：“天下众生，星辰不顺，运限迟留。凶曜冲并，多生疾病。或瘟病相侵，或痢疾疮毒相侵，或肿毒疥癩相侵，气候喉癢相侵，咽喉风毒相侵，泄泻风痰相侵，祖传瘟气相侵，住基风水相侵，邪师败圣相侵，火眼癆瘵相侵，吐血蛊毒相侵，白口咒诅相侵，刀兵火盗相侵，水淹癫狂相侵，吊颈枷锁相侵，秽门闭涨相侵，年月日時不利相侵，斫伐坛庙树木相侵，挖坑动土相侵，开基开沼相侵，添新换旧相侵，修前整后相侵，疟疾疹疾相侵，瘟灾瘟气相侵，官符口舌相侵，致生恶病来缠。众生染着，至于丧亡。若诵此经，即使恶疾不缠，吉星拥护，凶曜退散，万祸冰消，千祥云集。经通天界，福临人间。”

天尊言：“天下众生，江河湖海舟航商贾，风波汹涌，惊惶忧惧。若诵此经，皈依天、地、水官，水府众圣，即使风恬浪静，水途安妥；舟航稳载，绳缆圣牢。所谋顺遂，诸圣拥护，万神赐福。”

于是天尊而说偈曰：

九气青天上，日月星斗真。
 天地水官帝，云雷电鼓随。
 金童执华幡，玉女捧香花。
 五绝祥云内，放出白毫光。
 照一切天下，显身救众生。
 庆云祥烟护，拔离诸苦难。
 兴云布洪雨，驱雷掣电行。
 卷起扬尘土，神气威猛烈。
 广大智慧力，法显无边济。
 无极无量法，无量度众生。
 无极无量光，照出诸魂众。
 一切冤家鬼，尽离地狱中。
 存亡诸众生，一切离苦难。

天尊说经已毕，若诵此经，随力见功，酌水献花，其福自应。

家有此经，宅舍光明，灾难无侵。佩带此经，万神拥护，鬼祟永灭。心念不空，福力自然，神力扶持，随心应口。此经共计一千六百七十五字，字字真诠，句句消愆，行行灭罪，卷卷赐福。一切诸天上帝、三界十方众圣，闻说此经，皆大欢喜。信受奉行，作礼而退。