

嚼不美之菹不以易大牢之滋味魏明好權鑿之聲不以易絲竹之和音人各有意安可求此以同彼乎周孔自厲不信仙道日月有所不照聖人有所不知豈可以聖人所不為便云天下無仙是實三光不照覆釜之內也

抱朴子內篇卷之十二



抱朴子內篇卷之十三

極言

或問曰古之仙人者皆由學以得之特得異氣耶抱朴子答曰是何言歟彼莫不負笈隨師積其功勤蒙霜冒險極風沐雨而躬親灑掃契關勞藝始見之以信行終被試以危困性篤行貞心無怨貳乃得升堂以入於室或有怠厭而中止或有怨恚而造退或有誘於榮利而還修流俗之事或有敗於邪說而失其淡泊之志或朝為而夕欲其成或坐修而立望其効若夫觀財色而心不戰聞俗言而志不沮者萬夫之中有一人為多矣故為者如牛毛獲者如麟角也夫毅勁者効力於發箭涉大川者保全於既濟井不達泉則猶不掘也一步未至則由不往也修塗之累非移趾所臻凌霄之高非一匱之積然升俊者慮於垂上而力不足為道者病於方成而志不遂千倉萬箱非一耕所得干天之木非旬日所長不測之淵起於汀溼陶朱之資必積百千若乃人退已進陰子所以窮至道也

敬辛若始羨門所以致雲龍也我志誠堅彼何人哉抱朴子曰俗民既不能生而務所以無生夫有盡之物不能給無已之耗江河之流不能盈無底之器也凡人利入少而費用多者猶不供也況無錙銖之來而有千百之往乎人無少長莫不有疾但輕重言之耳而受氣各有多少者其蓋遲少者其竭速其知道者補而救之必先復故然後方求量表之益若令服食終日則肉飛骨騰導引改朔則明翽參差則世間無不信道之民也志乎升勺之利未堅而鍾石之費相尋根移之據未極而冰霜之毒交攻不知過之在已而反云道之無益故捐丸散而罷吐納矣故曰非長生難也聞道難也非聞道難也行之難也非行之難也終之難也良匠能與人規矩不能使人必巧也明師能授人方書不能使人必為也夫修道猶如播穀也成之猶收積也厥田雖沃水澤雖美而為之失天時耕鋤又不至登稼被壅不穫不刈頃畝雖多猶無獲也凡夫不徒不知益之為益也又不知損

之為損也夫損易知而速焉益難知而遲焉而尚不悟其易安能識其難哉夫損之者如燈火之消脂莫之見也而忽盡矣益者如苗禾之播種莫之覺也而忽茂矣故治身養性務謹其細不可以小益為不平而不修不可以小損為無傷而不防凡象小所以就大積一所以至億也若能愛於微成之於著則幾乎知道矣或問曰古者豈有無所施行而偶自長生者乎抱朴子答曰無也或隨明師積功累勩便得賜以合成之藥或受秘方自行治作事不接於世言不累於俗而記著者止存其姓名而不能具知所以得仙者故闕如也昔黃帝生而能言役使百靈可謂天授自然之體者也猶復不能端坐而得道故陟王屋而授丹經到鼎湖而飛流珠登崆峒而問廣成之具茨而事大隗適東岱而奉中黃入金谷而諮涓子論道養則賢素素二女精推步則訪山嵇力牧講占候則詢風后著體診則受雷岐審攻戰則納五音之策窮神奸則記白澤之辭相地理則書青鳥之說救傷

殘則綴金冶之術故能畢該秘要為道蓋真遠昇龍以高躋與天地乎同極也然按神仙經皆云黃帝及老子奉事太乙元君以受要訣況乎不遠彼二君者安有自得仙度世者乎未之聞也或曰黃帝審仙者橋山之塚又何為乎抱朴子答曰按荆山經及龍首記皆云黃帝服神丹之後龍來迎之羣臣追慕靡所措思或取其几杖立廟而祭之或取其衣冠葬而守之列仙傳云黃帝自擇七日十七日去七十日還葬于喬山山陵一作忽崩墓空無尸但劍舄在焉此諸說雖異要於為仙也言黃帝仙者見於道書及百家之說者甚多而儒家不肯長奇怪聞異塗務於禮教而神仙之事不可以訓俗故云其死以杜民心耳朱巴樂巴于公有功惠於民百姓皆生為之立廟祠又古者感德之人身沒之後臣子刊其勳績於不朽之器而今世君長遷轉吏民思戀而樹德頌之碑者往往有焉此亦黃帝有廟墓之類也豈足以證其必死哉或人問曰彭祖八百安期三千斯壽之過人矣右

果有不死之道彼何不遠仙乎豈非稟命受氣自有脩短而彼偶得其多理不可延故不免於彫隕哉抱朴子答曰按彭祖經云其自帝營佐堯歷夏至殷為大夫殷王遣綠女從受房中之術行之有效欲殺彭祖以絕其道彭祖覺焉而逃去去時年七八百餘非為死也黃帝石一作公記云彭祖去後七十餘年門人於澆沙之西見之非死明矣又彭祖之弟子青衣烏公黑穴公秀眉公白克公子離婁公太足君高丘子不肯來七八人皆歷數百歲在殷而各仙去況彭祖何肯死哉又劉向所記列仙傳亦言彭祖是仙人也又安期先生者賣藥於海邊瑯琊人傳世見之計已千年秦始皇請與語三日三夜其言高其旨遠博而有證始皇異之乃賜之金璧可直數千萬安期受而置之於阜鄉亭以赤玉馬一量為報留書曰復數千載求我於蓬萊山如此是為見始皇時已千歲矣非為死也又始皇剛暴而驚狼最天下之不應信神仙者又不中以不然之言答對之者也至於問安

期以長生之事安期答之允當始皇懼悟信世間之必有仙道既厚惠遺又甘心欲學不死之事但自無明師也而為虜敵徐福輩所欺弄故不能得耳向使安期先生言無符據三日三夜之中足以窮屈則始皇必將烹煮屠戮不免鼎俎之禍其厚真安可得乎或問曰世有服食藥物行氣道引不免死者何也抱朴子答曰不得金丹但服草木之藥及修小術者可以延年遲死耳不得仙也或但知服草藥而不知還年唐中之要術則終無久生之理也或不曉帶神符行禁戒思身神守真一則正可令內疾不起風濕不犯耳若卒有惡鬼強邪山精水毒害之則便死也或不得入山之法令山神為之作禍則妖鬼試之猛獸傷之溪毒螫之蛇蝮螫之致多死事非一條也或修道晚暮而先自損傷已深難可補復補復之益未得根據而疾隨復作所以冠伐之事亦何緣得長生哉或年老為道而得仙者或年少為道而不成者何哉彼雖年老而受氣本多受氣本多則傷損薄傷損薄

則易養易養故得仙也此雖年少而受氣本少則傷深傷深則難救難救故不成仙也夫木槿楊柳斷殖之更生倒之亦生橫之亦生之易者莫過斯木也然埋之既淺又未得久乍刺乍剥或搖或拔雖墮以膏壤浸以春澤猶不脫於枯瘁者以其根芽不固不暇吐其萌芽津液不得遂結其生氣也人生之為體易傷難養方之二木不及遠矣而所以攻毀之者過於剝刺劇乎搖拔也濟之者鮮壞之者眾死其宜也夫吐故納新者因氣以長氣而氣大衰者則難長也服食藥物者因血以益血而血垂竭者則難益也夫奔馳而喘逆或欬或滿用力沒體汲汲短乏者氣損之候也面無光色皮膚枯腊骨焦脉白膝理萎痺者血滅之證也二證既衰於外則靈根亦凋於中矣如此則不得上藥不能救也凡為道而不成營生而得死者其人非不有氣血也然身中之所以為氣為血者株源已衰但餘其支流也譬猶入水之燼火滅而煙不即息既斷之木柯葉猶生二者非不有煙非不

有葉而之所以為煙為葉者已先亡矣世人以覺病之日始作為矣猶以氣絕之日為身衰之後也唯怨風冷與暑濕不能傷壯實之人也徒患體虛氣少者不能堪之故為所中耳何以較之設有數人年紀老壯既同服食厚薄又等俱造沙漠之地並冒嚴寒之夜素雷墮於上玄冰結於下寒風摧條而宵駭駭唾凝呀於骨吻則其中將有獨中冷者而不必盡病也非冷氣之有偏蓋人體有不耐者耳故俱食一物或獨以結病者非此物之有偏毒也鈞器齋飲而或醒或醉者非酒勢之有彼此也同胃炎暑而或獨以暈死者非天熱之有公私也齊服一藥而或昏暝煩悶者非毒烈之有愛憎也是以衝風赴林而枯柯先摧洪濤凌崖而折陳首頽烈火燎原而燥卉前焚龍椀墜地而脆者獨破由茲以觀則人之無道體已素弱因風寒暑濕者以發之耳苟能令正氣不表形神相衛莫能傷也凡為道者常慮於晚不慮於早也特年紀之少壯體力之方剛者自役過差百病叢結命危

朝露不得大藥但服草木可以差於常人不能延其大限也故仙經曰養生以不傷為本此要言也神農曰百病不愈安得長生信哉斯言也或問曰所謂傷之者豈非色慾之間乎抱朴子曰亦何獨斯哉然長生之要在乎還年之道上士知之可以延年除病其次不以自伐者若年尚少壯而知還年服陰丹以補腦采七液於長空者不服藥物亦不失三百歲也但不得仙耳不得其術者古人方之於冰盃之盛湯羽苞之蓄火也且又才所不逮而因思之傷也力所不勝而強舉之傷也悲哀憔悴傷也喜樂過差傷也汲汲所欲傷也久談言笑傷也寢息失時傷也挽弓引弩傷也沉醉嘔吐傷也飽食即卧傷也跣走喘乏傷也歡呼哭泣傷也陰陽不交傷也積傷至盡則早亡早亡非道也是以養生之方唾不及遠行不疾步耳不極聽目不久視坐不至久卧不及疲先寒而衣先熱而解不欲極飢而食食不過飽不欲極渴而飲飲不過多凡食過則結積聚飲過則成痰癖不欲甚勞

甚逸不欲起晚不欲汗流不欲多睡不欲奔車走馬不欲極目遠望不欲多啖生冷不欲飲酒當風不欲數數沐浴不欲廣志遠願不欲規造異巧冬不欲極溫夏不欲窮涼不露卧星下不眠中見有大寒大熱大風大霧皆不欲冒之五味入口不欲偏多故酸多傷脾苦多傷肺辛多傷肝鹹多則傷心甘多則傷腎此五行自然之理也凡言傷者亦不便覺也謂久則壽損耳是以善攝生者卧起有四時之早晚與居有至和之常制調利筋骨有偃仰之方杜疾閑和有吞吐之術流行榮衛有補瀉之法節宣勞逸有與奪之要忍怒以全陰氣抑喜以養陽氣然後先將服草木以救虧缺後服金丹以定無窮長生之理盡於此矣若有欲決意任懷自謂達識知命不泥異端極情肆力不啻久生者聞此言也雖風之過耳電之經目不足論也雖身枯於流連之中氣絕於統緒之間而甘心焉亦安可告之以養生之事哉不惟不納乃謂妖祀也而望彼信之所謂以明鑑於朦瞶以絲竹娛聾

夫也

抱朴子內篇卷之十三