抱朴子/卷13

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

←

內篇・卷十二 辨問

抱朴子
內篇・卷十三 極言
作者：葛洪

內篇・卷十四 勤求

或問曰：“古之仙人者，皆由學以得之，將特稟異氣耶？”抱朴子答曰：“是何言歟？彼莫不負笈隨師，積其功勤，蒙霜冒險，櫛風沐雨，而躬親灑掃，契闊勞藝，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，或坐修而立望其效。若夫睹財色而心不戰，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。夫彀勁弩者，效力於發箭；涉大川者，保全於既濟；井不達泉，則猶不掘也；一步未至，則猶不往也。修塗之累，非移晷所臻；淩霄之高，非一簣之積。然升峻者患於垂上而力不足，為道者病於方成而志不遂。千倉萬箱，非一耕所得；幹天之木，非旬日所長；不測之淵，起於汀瀅；陶朱之資，必積百千。若乃人退己進，陰子所以窮至道也。敬卒若始，羨門所以致雲龍也。我志誠堅，彼何人哉？”

抱朴子曰：“俗民既不能生生，而務所以煞生。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，多者其盡遲，少者其竭速。其知道者補而救之，必先複故，然後方求量表之益。若令服食終日，則肉飛骨騰，導引改朔，則羽翮參差，則世間無不通道之民也。患乎升勺之利未堅，而鍾石之費相尋，

根柢之據未極，而冰霜之毒交攻。不知過之在己，而反雲道之無益，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，登稼被壟，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，人尚不悟其易，安能識其難哉？夫損之者如燈火之消脂，莫之見也，而忽盡矣。益之者如苗禾之播殖，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。凡聚小所以就大，積一所以至億也。若能愛之於微，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，積功累勤，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，而不能具知其所以得仙者，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，猶複不能端坐而得道。故陟王屋而受丹經，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，入金穀而諮涓子，道養則資玄素二女，精推步則訪山稽力牧，講占候則詢風後，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，相地理則書青烏之說，救傷殘則綴金冶之術。故能畢該秘要，窮道盡真，遂昇龍以高躋，與天地乎罔極也。然按神仙經，皆雲黃帝及老子奉事太乙元君以受要訣，況乎不逮彼二君者，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：“按荊山經及龍首記，皆雲黃帝服神丹之後，龍來迎之，群臣追慕，靡所措思，或取其幾杖，立廟而祭之；或取其衣冠，葬而守之。列仙傳雲：黃帝自擇亡日，七十日去，七十日還，葬於橋山，山陵忽崩，墓空無屍，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，開異塗，務於禮教，而神仙之事，不可以訓俗，故雲其死，以杜民心耳。朱邑欒巴于公，有功惠於民，百姓皆生為之立廟祠。又古者盛德之人，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。若果有不死之道，被何不遂仙乎？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：“按彭祖經雲，其自帝嚳佐堯，曆夏至殷為大夫，殷王遣采女從受房中之術，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。黃石公記雲：彭

祖去後七十餘年，門人於流沙之西見之，非死明矣。又彭祖之弟子，青衣烏公、黑穴公、秀眉公、白兔公子、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，琅琊人傳世見之，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，以赤玉舄一量為報，留書曰，複數千載，求我於蓬萊山。如此，是為見始皇時已千歲矣，非為死也。又始皇剛暴而驁很，最是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，始皇惺悟，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，而為盧敖徐福輩所欺弄，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，其厚惠安可得乎？”

或問曰：“世有服食藥物，行氣導引，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，則止可令內疾不起，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，溪毒擊之，蛇蝮螫之，致多死事，非一條也。或修道晚暮，而先自損傷已深，難可補複。補複之益，未得根據，而疾隨複作，所以剋伐之事，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，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。生之易者，莫過斯木也。然埋之既淺，又未得久，乍刻乍剝，或搖或拔，雖壅以膏壤，浸以春澤，猶不脫於枯瘁者，以其根荄不固，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，過於刻剝，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。夫賓士而喘逆，或欬或滿，用力役體，汲汲短乏者，氣損之候也。面無光色，皮膚枯臘，唇焦脈白，腠理萎瘁者，血減之證也。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，根源已喪，但餘其枝流也。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，而其所以為煙為葉者，已先亡矣。世人以覺病之日，始作為疾，猶以氣絕之日，為身喪之候也。唯怨風冷與暑濕，不知風冷暑濕，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，素雪墮於上，玄冰結於下，寒風摧條而宵駭，欬唾凝沍於唇吻，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。鈞器齊飲，而或醒或醉者，非酒勢之有彼此也。同冒炎暑，而或獨以暍死者，非天熱之有公私也。齊服一藥，而或昏瞑煩悶者，非毒烈之有愛憎也。是以沖風赴林，而枯柯先摧；洪濤淩崖，而拆隙首頹；烈火燎原，而燥卉前焚；龍碗墜地，而脆者獨破。由茲以觀，則人之無道，體已素病，因風寒暑濕者以發之耳。苟能令正氣不衰，形神相衛，莫能傷也。凡為道者，常患於晚，不患於早也。恃年紀之少壯，體力之方剛者，自役過差，百病兼結，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，豈非淫欲之閒乎？”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；其次不以自伐者也。若年尚少壯而知還年，服陰丹以補腦，采玉液於長穀者，不服藥物，亦不失三百歲也，但不得仙耳。不得其術者，古人方之於冰杯之盛湯，羽苞之蓄火也。且又才所不逮，而困思之，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；沈醉嘔吐，傷也；飽食即臥，傷也；跳走喘乏，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，臥不及疲，先寒而衣，先熱而解，不欲極饑而食，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，不露臥星下，不眠中見肩，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，臥起有四時之早晚，興居有至和之常制；調利筋骨，有偃仰之方；杜疾閑邪，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，不營久生者，聞此言也，雖風之過耳，電之經目，不足諭也。雖身枯於流連之中，氣絕於紈綺之閒，而甘心焉，亦安可告之以養生之事哉？不惟不納，乃謂妖訛也。而望彼信之，所謂以明鑒給矇瞽，以絲竹娛聾夫也。”