

以諸疑難諮問和和皆尋聲爲論釋皆無疑礙故爲遠識人但不知其年壽信能近千年不啻耳後忽去不知所在有一人於河北自稱爲白和於是遠近竟往奉事之大得致遺至富而白和子弟聞和再出大喜故往見之乃定非也此人因亡走矣五經四部並已陳之芻狗既往之糟粕所謂迹者足之自出而非足也書者聖人之所作而非聖也而儒者萬里負笈以尋其師況長生之道貞人所重可不勤求足問者哉然不可不精簡其真偽也余恐古強蔡誕項曼都白和之不絕於世間好事者省余此書可以少加沙汰其善否矣又仙經云仙人目瞳正方皆洛中見之白仲理者爲余說其瞳正方如此果是異人也

道藏輯要

抱朴子

卷

虛集九  
XIX

別旨附

夫胎精固神與守元氣同但莫止出入之息可也有常以生氣時以鼻引入口吐吐二分餘一分鼓口咽此氣令喉中郁然有聲此非胎元氣是服麤氣也麤氣在腹與元氣不同居也麤氣是喘息之氣也夫元氣雖至少而難散非有麤之出入也且呼吸猶不欲自聞沉咽有聲乎夫入氣麤則傷肺肺五臟之華蓋氣下先至肺也凡服元氣不隨麤而出入則無有待氣生死之時也既鼓咽外氣入於元氣臟中所以返傷於人也夫人用力者皆用眾氣也謂眾物之氣飲食之品也且眾氣只能舉重致遠運體而已存之不能益人之壽去之不能使人短折何必禁

閉也且用氣之術卽麤氣也可以移山岳決河海制虎豹縛賊盜故知眾氣不及麤氣麤氣可去之元氣不可令出也夫保氣者元氣也非眾麤一氣若服元氣滿藏則麤氣自除卽自以麤氣運動不必須眾氣也夫休絕者患其穀氣熏蒸五臟是以絕之今旣修氣術則穀氣自除縱一日九食亦不能成患終歲不食亦不能羸困則知氣之道遠矣哉夫導引不在於立名象物粉繪表形著圖但無名狀也或伸屈或俯仰或行卧或倚立或躑躅或徐步或吟或息皆導引也不必每晨爲之但覺身有不理則行之皆當閉氣閉氣卽其氣衝以通也亦不待立息數待氣似極則先以鼻少引入然後口出吐也緣氣閉旣久則衝喉若不更引而使以口吐則氣麤而傷肺矣如此但疾愈則已不可使身汗有汗則受風以搖動故也凡人導引骨節有聲如大引則聲大小引則聲小則筋緩氣通也夫導引療未患之疾通不和之氣動之則百關氣暢閉之則三宮血凝實養生之大律祛疾之玄術矣

道藏輯要

抱朴子

要

虛集元  
四七六