

年不膏耳後忽去不知所在有一人於河址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弄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算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纂誕項身都白和之不絕於世間好事者省此書可以少加沙汰其善否矣又仙經云仙人自瞳皆方浴中見之白仲理者爲余說其瞳正方如此果是異人也

抱朴子內篇卷之二十

抱朴子別旨

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今喉中郁然有聲此非胎元氣是服其靈氣也靈氣在腹與元氣不同居也靈氣是喘息之氣也夫元氣雖至少而難散爲有靈氣之出入也且呼吸由不欲自閉況咽有聲乎夫入氣靈則傷肺肺五藏之華蓋氣下先至肺也凡服元氣不隨靈而出入則無有待氣生死之時也既鼓咽外氣入於元氣藏中所以逸傷於人也夫人用力者皆用衆氣也謂衆物之氣飲食之品也且衆氣只能舉重致速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即靈氣也可以移山嶽決河海制虎豹縛賊盜故知衆氣不及靈氣靈氣可去之元氣不可令出也夫保氣者元氣也非衆靈二氣若服元氣滿藏則靈氣自除即自以靈氣運動不必須衆氣也夫休絕者患其較氣熏蒸五藏是以絕之今既修氣術則較氣

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踟躕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節其氣衝以通也亦不待立息數待氣似極則先以鼻少引入然口吐出也緣氣閉既久則衝喉若不更引而便以口吐則氣一入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不引則聲大聲小則筋緩氣通也夫導引瘵未患之患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

抱朴子別旨