

萬有文庫

第二集七百種

王雲五主編

抱朴子內外篇

(中)

葛洪撰

商務印書館發行

抱朴子內外篇

(中)

葛洪撰

國學基本叢書

抱朴子內篇卷之十五

守七

雜應

或曰敢問斷穀

藏本無此字

人可以長生乎凡有幾法何

者最善與抱朴子荅曰斷穀

藏本無此字

人止可息肴糧

之費不能獨令人長生也問諸曾斷穀積久者云差

少病痛勝於食穀時其服朮及餌黃精又禹餘糧九

日再服三日

按日當作者

令人多氣力堪負擔遠行身輕

不極其服諸石藥一服守中十年五年者及吞氣服

符飲神水輩但爲不飢耳體力不任勞也道書雖言

欲得長生腸

意林引作腹下同

中當清欲得不死腸中無滓

意林引作屎

又云食草者善走而愚食肉者多力而悍食

穀者智而不壽食氣者神明不死此乃行氣者一家之偏說耳不可便孤用也若欲服金丹大藥先不食百許日爲快若不能者正爾服之但得仙小遲耳無大妨也若遭世荒隱竄山林知此法者則可以不餓死其不然也則無急斷急既無可大益又止人中斷肉聞肥鮮之氣皆不能不有欲於中心若未便絕俗委家巖棲岫處者固不成遂休五味無致自苦不如莫斷穀而節量飢飽近有一百許法或服守中石藥數十丸便辟四五十日不飢練松柏及朮亦可以守中但不及大藥久不過十年以還或辟一百二百日或須日月服之乃不飢者或先作美食極飽乃服藥

以養所食之物令不消化可辟三年欲還食穀當以
葵子猪膏下之則所作美食皆下不壞如故也洛陽
有道士董威輦常止白社中了不食陳子敘共守事
之從學道積久乃得其方云以甘草防風莧實之屬
十許種搗爲散先服方寸匕乃吞石子大如雀卵十
二枚足辟百日輒更服散氣力顏色如故也欲還食
穀者當服葵子湯下石子乃可食耳又赤龍血青龍
膏作之用藏本作明丹砂曾青水以石內其中復須臾石
柔而可食也若不即取便消爛盡也食此石以口取
飽令人丁壯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當穀也張太

元舉家及弟子數十人隱居林慮

藏本作其

山中以此法

食石十餘年皆肥健但爲須得白石不如赤龍血青龍膏取得石便可用又當煮之有薪火之煩耳或用符或用水或符水兼用或用乾棗日九枚酒一二升者或食十二時氣從夜半始從九九至八八七七六六五五而止或春向東食歲星青氣使入肝夏服熒惑赤氣使入心四季之月食鎮星黃氣使入脾秋食太白白氣使入肺冬服辰星黑氣使入腎又中岳道士郗元節食六戊之精亦大有効假令甲子之旬有戊辰之精則竟其旬十日常向辰地而吞氣到後甲復向其旬之戊也甘始法召六甲六丁玉女各有名

字因以祝水而飲之亦可令牛馬皆不飢也或思脾
中神名黃裳子但合口食肉氣此皆有真効余數
見斷穀人三年二年者多皆身輕色好堪風寒暑濕
大都無肥者耳雖未見數十歲不食者然人絕穀不
過十許日皆死而此等已積載而自若亦何疑於不
可大久乎若令諸絕穀者轉羸極常慮之恐不可久
耳而問諸爲之者無不初時少氣力而後稍丁健月
勝一月歲勝一歲正爾可久無嫌也夫長生得道者
莫不皆由服藥吞氣而達之者而疑不妄也夫服藥
斷穀者略無不先極也但用符水及單服氣者皆作
按作當四十日中疲瘦過此乃健耳鄭君云本性飲

酒不多昔在銅山中絕穀二年許飲酒數斗不醉以此推之是爲不食更令人耐毒耐毒則是難病之候也余因此問山中那得酒鄭君言先釀好雲液勿壓漉因以桂附子甘草五六種末合丸之曝乾以一丸如雞子許投一斗水中立成美酒又有黃帝雲液泉法以蘖米及七八種藥合之取一升輒內一升水投中如千歲苦酒之內水也無知盡時而味常好不變飲之大益人又符水斷穀雖先令人羸然宜兼知者倘卒遇荒年不及合作藥物則符水爲上矣有馮生者但單吞炁斷穀已三年觀其步陟登山檐一斛許重終日不倦又時時引弓而略不言語言語又不冝

大聲問之云斷穀亡精費氣最大忌也余亦屢見淺薄道士輩爲欲虛曜奇怪招不食之名而實不知其道但虛爲不啖羹飯耳至於飲酒日中斗餘脯腊糒脯棗栗雞子之屬不絕其口或大食肉而咽其汁吐其滓終日經口者數十斤此直是更作美食矣凡酒客但飲酒食脯而不食穀皆自堪半歲一歲而不覺頓矣未名絕穀耳吳有道士石春每行氣爲人治病輒不食以須病者之愈或百日或一月乃食吳景帝聞之曰此但不久必當飢死也乃召取鑠閉令人備守之春但求三二升水如此一年餘春顏色更鮮悅氣力如故景帝問之可復堪幾時春言無限可數十

年但恐老死耳不憂飢也乃罷遣之按如春言是爲
斷穀不能延年可知也今時亦有得春之法者或問
不寒之道抱朴子曰或以立冬之日服六丙六丁之
符或閉口行五火之炁千二百遍則十二月中不寒
也或服太陽酒或服紫石英朱漆散或服雄丸一後
服雌丸二原注別本先雌後雄亦可堪一日一夕不寒也雌丸
用雌黃曾青礬石磁石也雄丸用雄黃丹砂石膽也
然此無益於延年之事也或問不熱之道抱朴子曰
或以立夏日服六壬六癸之符或行六癸之炁或服
元水原注一作冰一之丸或服飛霜之散然此用蕭丘上木
皮及五月五日中時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於夏日

之中周以十二爐之火口不稱熱身不流汗蓋用此

方者也或問辟五兵之道抱朴子曰吾聞吳大皇帝

曾從介先生受要道云但知

疑作朱

書北斗字及日月

字便不畏白刃帝以試左右數十人常爲先登鋒

疑衍

陷陣皆終身不傷也鄭君云但誦五兵名亦有驗刀

名大房虛星主之弓名曲張氏星主之矢名彷徨熒

惑星主之劍名失傷角星主之弩名遠望張星主之

戟名大將軍

按軍字不當有此以將字爲韻也

參星主之也臨戰時

常細祝之或以五月五日作赤靈符著心前或丙午

日月中時作燕君龍虎三囊符歲符歲易之月符月

易之日符日易之或佩西王母兵信之符或佩熒惑

朱雀之符或

藏本無此字

佩南極鑠金之

藏本無此字

符或戴

却刃之

藏本無此字

符祝融之符或傳玉札散或浴禁葱

湯或取牡荊以作六陰神將符符指敵人或以月蝕

時刻三

刻本有干字

歲蟾蜍喉下有八字者血以書所持

之刀劒或帶武威符熒火丸或交鋒刃之際乘魁履

罰呼四方之長亦有明効今世之人亦有得禁辟五

兵之道往往有之或問隱淪之道抱朴子曰神道有

五坐在立亡其數焉然無益於年命之事但在人間

無故而爲此則致詭怪之聲不足妄行也可以備兵

亂危急不得已而用之可以免難也鄭君云服大隱

符十日欲隱則左轉欲見則右回也或以玉粒丸塗
人身中或以蛇足散或懷離母之草或折青龍之草
以伏六丁之下或入竹田之中而執天樞之壤或造
河龍石室而隱雲蓋之陰或伏清泠之淵以過幽闕
之徑或乘天一馬以遊紫房或登天一之明堂或入
玉女之金匱或背輔向官立三蓋之下或投巾解履
中有膽煎及兒衣符子居蒙原注一人青液桂梗六
甲父母僻側之膠駮馬泥丸木鬼之子金商之艾或
可爲小兒或可爲老翁或可爲鳥或可爲獸或可爲
草或可爲木或可爲六畜或依木成木或依石成石
依水成水依火成火此所謂移形易貌不能都隱者

也或問魏武帝曾收左元放而桎梏之而得自然解脫以何法乎抱朴子曰吾不能正知左君所施用之事然厯覽諸方書有月三服薏苡子和用三五陰丹或以偶牙陽胞或以七月七日東行跳脫蟲或以五月五日石上龍子單衣或以夏至日霹靂楔或以天文二十一字符或以自解去父血或以玉子餘糧或合山君目河伯餘糧浮雲滓以塗之皆自解然左君之變化無方未必由此也自用六甲變化其真形不可得執也或問曰爲道者可以不病乎抱朴子曰養生之盡理者旣將服神藥又行氣不懈朝夕導引以宣動榮衛使無輟閔加之以房中之術節量飲食不

犯風濕不患所不能如此可以不病但患居人間者
志不得專所修無恒又苦懈怠不勤故不得不有疹
疾耳若徒有信道之心而無益己之業年命在孤虛
之下體有損傷之危則三尸因其衰月危日入絕命
病鄉之時招呼邪氣妄延鬼魅來作殃害其六厄並
會三刑同方者其災必大其尙盛者則生諸疾病先
有疹患者則令發動是故古之初爲道者莫不兼修
醫術以救近禍焉凡庸道士不識此理恃其所聞者
大至當作不關治病之方又不能絕俗幽居專行內
事以却病痛病痛及已無以攻療乃更不如凡人之
專湯藥者所謂進不得邯鄲之步退又失壽陵之義

者也余見戴霸華他所集金匱綠囊崔中書黃素方及百家雜方五百許卷甘胡呂傳周始甘唐通阮南河等各撰集暴卒備急方或一百十或九十四或八十五或四十六世人皆爲精悉不可加也余究而觀之殊多不備諸急病甚尚未盡又渾漫雜錯無其條貫有所尋按不即可得而治卒暴之候皆用貴藥動數十種自非富室而居京都者不能素儲不可卒辦也又多令人以針治病其灸法又不明處所分寸而但說身中孔穴榮輸之名自非舊醫備覽明堂流注偃側圖者安能曉之哉余所撰百卷名曰玉函方皆分別病名以類相續不相雜錯其玖拾當作救卒即則後救卒方

也卒古
粹字

參卷皆單行徑易約而易驗籬陌之間顧眄
皆藥衆急之病無不畢備家有此方可不用醫醫多
承襲世業有名無實但養虛聲以圖財利寒白退士
所不得使使之者乃多誤人未若自閑其要勝於所
迎無知之醫醫又不可卒得得又不肖即爲人使使
賸理之微疾成膏肓之深禍乃至不救且暴急之病
而遠行借問率多枉死矣或問將來吉凶安危去就
知之可全身刻本作前審爲有道乎抱朴子曰仰觀天文
俯察地理占風氣布籌筭推三基步九宮檢八卦考
飛伏之所集診謁訛於物類占休咎於龜策皆下術
常伎疲勞而難恃若乃不出帷幕而見天下乃爲入