

抱朴子

三

蘇子知學

PDG

抱朴子內篇卷十五

晉丹陽葛洪稚川著

雜應

或曰敢問斷人可以長生乎凡有幾法何者最善與
抱朴子答曰斷人正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為不飢耳體

力不任勞也道書雖言欲得長生腸中當清欲得不
死腸中無滓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旣無可大益又止人
中斷肉聞肥鮮之氣皆不能不有欲之中心若未便
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栢及朮亦可
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
洛陽有道士董威輩常止白社中了不食陳子叙共
守事之從學道積久乃得其方云以甘草防風鳧寶
之屬十許種搗為散先服三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
還食穀者當服葵水湯下石子乃可食耳又赤龍血
青龍膏作之明丹砂曾青水以石內其中復須更石
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
玄舉家及弟子數十人隱居林其山中以此法食石
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

用水或符水煎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郝
元節食六戊之精亦大有効假令甲子之辰有戊辰
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王女各有名字因
以祝水而飲之亦可令牛馬皆不飢也或思脾中人

書院
名名黃裳子但合口食內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
久乎若今諸絕穀者轉羸極常慮之恐不可久耳而
問諸為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不妄也夫服藥斷穀者
畧無不先極也但用符水及單服氣者皆作四十日

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為不
食更令人耐毒耐毒則是難病之候也余因此問山
中邨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一九如雞子許投一
一斗水中立成美酒又有黃帝雲液泉法以蘗米及
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為上矣有馮生者但單吞炁
斷穀已三年觀其步陟登山擔一斛許重終日不倦
又時時引弓而畧不言語言語又不肯大聲問之云
斷穀亡精費氣最大忌也余亦屢見淺薄道士輩為
欲虛曜竒怪招不食之名而實不知其道但虛為不
啖羹飯耳至於飲酒日中斗餘脯腊粳補棗栗雞子
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感頓矣未名絕

穀耳吳有道士石春每行氣為人治病輒不入以須
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為斷穀不能延
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

本別

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

年之事也或問不熟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玄水

一作米之丸

或服飛霜之散然此用簫丘上木皮及五月五日中午

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文皇帝曾從介先生受要
道云但知書北斗字及日月字便不畏白刃帝以試
左右數十人常為先登鋒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
或丙午日日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

佩焚惑朱雀之符佩南極鑠金符或戴却刀符祝融
之符或傳王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歲蟾蜍喉下有
八字者血以書所持之刀劒或帶武威符焚火丸或
交鋒刃之際乘魁覆劉呼四方之長亦有明効今世
之人亦有得禁辟五兵之道徃徃有之或問隱淪之
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為此則致詭怪之聲不
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
清冷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
蓋之下或投巾解履膽煎及兒衣符子居蒙一作人象
青液桂梗六甲父母僻側之膠駁馬泥丸木鬼之子
金商之艾或可為小兒或可為老翁或可為鳥或可

為獸或可為草或可為木或可為六畜或依木成木
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
君所施用之事然歷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籠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為道者可以不病乎抱朴子曰養生之盡理者既將服神藥又行氣不懈朝夕導引以宣動榮衛使無輟闕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痼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尚盛者則生諸疾病先有疢患者則令發動是以古之初為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