

抱朴子

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取善與
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
其服术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既無可大益又止人
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莧實
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
十餘年皆肥健但爲頃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人

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
久乎若令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粃補棗栗雞子
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覺頓矣未名絕

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鑊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

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

一作水

之丸

或服飛霜之散然此用簫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刃符祝融
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歲蟾蜍喉下有
八字者血以書所持之刃劒或帶武威符焚大丸或
交鋒刃之際乘魁履剗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駮馬泥丸木鬼之子
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
王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動故不得不有疵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疾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