

有志者見彼之不得長生因云天下之果無
仙法也凡自度生必不能苦身約己以修玄
妙者亦徒進失干祿之業退無難老之功內
誤其身外沮將來也仙之可學致如黍稷之
可播種得甚炳然豈然未有不耕而獲嘉禾
未有不勤而獲長生度世也

抱朴子內篇卷之十四

抱朴子內篇卷之十五

雜應

守七

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者糧之常
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水及餌黃精又
禹餘糧九日再服三日今人多氣力堪負糖
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
愚食肉者多力而捍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
日為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
大益又止人中斷肉開肥鮮之氣皆不能不
有欲之中心若未便絕俗委家巖樓岫處者
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
十九便辟四五十日不飢練松柏及木亦可
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七乃吞石
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七投一斗白
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為須
得白石不如赤龍血青龍膏取得石便可用

又當煮之有新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榮感赤氣使入心四季之月食鎮星黃氣使入脾秋食太白氣使入肺冬服辰星黑氣使入腎又中岳道士却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贏極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又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略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那得酒鄭君言先釀好蜜液勿壓漚因以桂附子甘草五六種末合丸之曝乾以一丸如鷄子許投一斗水中辛咸美酒又有黃帝雲液泉法以藥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符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略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耀奇怪招不食之名而實不知其道但虛為不啜羹飯耳至於飲酒日中斗餘脯脂粉精棗栗鷄子之屬不絕其口或

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廢頤矣未名絕穀耳吳有道士石春每行氣為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鑲閉令人備守之春但求三三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不寒也或服太陽酒或服紫石英末漆散或服雌丸一後服雌丸別本先雌後雄亦可堪一日一夕不寒也雌丸用雌黃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玄水一作水之丸或服飛霜之散然

此用蕭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帝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中時作燕君龍虎三靈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榮感朱雀之符佩南極鍊金符或戴却刀符祝融之符或傳玉扎散或浴禁蔥湯或取牡荆以作六陰神將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劍或帶武威符發火丸或交鋒刀之際乘魁

履到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柏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關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瞻煎及兒衣符子居蒙一作人青液桂梗六甲父母鮮側之膠駁馬泥丸木鬼之于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蔥蒜子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上龍子單衣或以夏至日霹靂槩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恆又苦懈怠不勤故不得有殊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昭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感者則生諸疾病先有赤患者則今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却却之步退又失壽陵之義者也余見或勸華他所集金匱經囊中書黃素方及百家雜方五百許卷甘胡呂傅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為精悉不可加也余究而觀之殊多不備諸急病甚尚未盡又渾慢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兼備不可卒辦也又多令人以針治病其灸法又不明度所分寸而但說身中孔穴榮輸之名目非舊醫備明流注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九十三卷皆單行徑易約而易驗雜陌之間顧盼皆藥眾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閉其要勝於所迎無知之醫醫又不可卒得得又不肯即為人使使賤理之微疾成膏肓之深禍乃至不救且暴急之病而遠行借問半多枉死矣或問將來吉凶安危去就知之可全身為有道乎抱朴子曰仰觀天文俯察地理占風氣布籌算推三爻步九宮檢八卦考飛伏之所集詠詠託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為入神矣或以三皇天文召司命司危五岳之君阡陌亭長六丁之靈皆使人見之而對問以諸事則吉凶昭然若存諸掌無遠近幽深咸可先知也或召大陰玉女其法六十日而成成則長可役使或祭致八史八史者八卦之精也亦足以預識未形矣或服葛花及秋芒麻勃刀圭方寸匕忽然如欲卧而聞人語之以所不决之事吉凶立定也或用明鏡九寸以上自照有所思存七日七夕則見神仙或男或女或老或少一示之後心中自知千里之外方來之

事也明鏡或用一或用二謂之日月鏡或用四謂之四規四規者照之時前後左右各施一也用四規所見來神甚多或獻自或乘龍駕虎冠服彩色不與世同皆有經圖欲備其道當先暗誦所當致見諸神姓名位號識其衣冠不爾則卒至而忘其神或能驚懼則害人也為之率欲得靜幽閑林麓之中外形不經目外聲不入耳其道必成也三童九女節壽君九首蛇臘百二十官雖來勿得熱視也或有問之者或有訶怒之者亦勿答也或有侍從購購力士甲卒乘龍駕虎驚鼓舞囀勿舉自與言也但誦念老君真形老君真形見則起拜也老君真形者思之姓李名聃字伯陽身長九尺黃色鳥喙隆鼻秀眉長五寸耳長七寸額有三理上下徹足有八卦以神龜為林金樓玉堂白銀為塔五色雲為衣重疊之冠鋒鋌之劍從黃童百二十人左右十二青龍右有二十六白虎前有二十四朱雀後有七十二玄武前道十二窮奇後從三十六辟邪雷電在上真見星是此事出於仙

經中也見老君則年命延長心如日月無事不知也或問堅齒之道抱朴子曰龍養以華池洗以醴液清晨建齒三百過者水不搖動其次則含地黃煎或含玄膽湯及蛇脂丸瘞石散丸棘散則已動者更罕有蟲者即愈又服靈飛散者則可令既脫者更生也或問聰耳之道抱朴子曰龍導虎引熊經龜咽鷹飛蛇屈鳥伸天倪地仰令赤黃之景不去洞房棲據兔鷲千二百至則聰不損也其既聾者以玄龜膏之或以棘頭羊糞桂毛在桂成裏塞之或以狼毒治葛或以附子葱涕合內耳中或以蒸鯉魚腦灌之皆愈也或問明目之道抱朴子曰能引三焦之昇一作景召大火於南離洗之以明石熨之以陽光及燒丙丁洞規符以酒和洗之古人曾以夜書也或以苦酒煮蕪菁子今熱曝乾末服方寸七日三盡一斗能夜視有所見矣或以火膽煎青羊班鳩石決明充蔚百華散或以鷄舌香黃連乳汁煎注之諸有百疾之在自者皆愈而更加精明倍常也或問登峻涉險遠行不極

之道抱朴子曰惟服食大藥則身輕力勁勞而不疲矣若初入山林體未全實者宜以雲珠粉百華醴玄子湯洗脚及虎膽丸朱明酒天雄鶴脂丸飛廉煎秋苦車前澤瀉散用之旬日不但涉遠不極乃更令人行疾可三倍於常也若能乘蹻者可以周流天下不拘山河凡乘蹻道有三法一曰龍蹻二曰虎蹻三曰鹿蹻蹻或服符精思若欲行千里則以一時思之若晝夜十二時思之則可以一日一夕行萬二千里亦不能過此過此當更思之如前送或用素心木為飛車以牛革結環劍以引其機或存念作五蛇六龍三牛交盟而乘之上昇四十里名為太清太清之中其氣甚烈能勝人也師言為飛蹻高則但直舒兩翅了不復扇搽之而自進者漸乘則然故也龍初昇階雲其上行至四十里則自行矣此言出於仙人而流傳於世俗耳實非凡人所知也又乘蹻須長齋絕葷菜斷血食一年之後乃可乘此王躡耳雖復服符思五龍蹻行最遠其餘者不過千里也其高下去留皆自

有法勿得任意耳若不奉其禁則不可妄乘蹻有傾墜之禍也或曰老子篇中記及龜文經皆言藥兵之後金木之年必有大疲萬人餘一敢問避辟之道抱朴子曰仙人入瘟疫秘禁法思其身為五玉五玉者隨四時之色春色青夏赤四季四季或六月黃秋白冬黑又思冠金巾思心如炎火大如斗則無所畏也又一法思其髮散以披身一髮端輒有一大星輒之又思作七星北斗以魁覆其頭以星指前又思五臟之氣從兩目出周身如雲霧肝青氣肺白氣脾黃氣腎黑氣心赤氣五色紛錯則可與疫病者同牀也或禹步呼直日玉女或閉氣思力士操千斤金鎚百二十人以自衛或用射鬼丸赤車使者丸冠軍丸徐長卿散玉函精粉青牛道士熏身丸一作文黃散草玉酒黃庭丸皇符老子領中符赤鬚子桃范符皆有良効者也

抱朴子內篇卷之十五