

抱朴子内篇卷之十五

守七

抱朴子內篇卷之十五

守七

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爲不飢耳
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
日爲快若不能者正爾服之但得仙小遲耳

守七

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
十九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
實之屬十許種搗爲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

守七

二

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爲須
得白石不如赤龍血青龍膏取得石便可用

又當煇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

寺七

三

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
此推之是爲不食更令人耐毒耐毒則是難
病之候也余因此問山中卽得酒鄭君言先
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鷄子許投一斗水
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
水爲上矣有馮生者但單吞炁斷穀已三年
觀其步陟登山檐一斜許重終日不倦又時
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
道士輩爲欲虛曜竒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
斗餘脯腊糝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

守七

四

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

守七

五

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
爲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熒惑朱雀之符佩南極鑠金符或戴却刃符祝融之符或傳玉扎散或浴禁葱湯或取牡荆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劍或帶武威符熒火丸或交鋒刃之際乘魁

履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糝
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象人青液桂梗六
甲父母僻側之膠駮馬泥丸木鬼之子金商

守七

六

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闕如
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疾
疾耳若徒有信道之心而無益己之業年命

守七

七

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
必大其尚盛者則生諸疾病先有疾患者則
今發動是以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

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
居京都者不能素儲不可卒辦也又多今人
以針治病其灸法又不明處所分寸而但說
身中孔穴榮輸之名目非舊醫備覽明堂流
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
九十三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
不用醫醫醫久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
又不可卒得得又不肯即爲人使使媵理之
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

守七

八

危去就知之可全身爲有道乎抱朴子曰仰
觀天文俯察地理占風氣布籌筭推三綦步
九宮檢八卦考飛伏之所集訖訛訛於物類
占休咎於龜筮皆下術常伎疲勞而難恃若
乃不出帷幕而見天下乃爲入神矣或以三

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
召六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
寸七忽然如欲卧而聞人語之以所不決之
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縱自或乘龍
駕虎冠服彩色不與世同皆有經圖欲脩其
道當先暗誦所當致見諸神姓名位號識其

守七

九

衣冠不爾則卒至而忘其神或能驚懼則害
人也爲之率欲得靜漠幽閑林麓之中外形
不經目外聲不入耳其道必成也三童九女
節壽君九首蛇軀百二十官雖來勿得熟視
也或有問之者或有訶怒之者亦勿答也或

有侍從曄曄力士甲卒乘龍駕虎簫鼓嘈嘈
勿舉目與言也但諦念老君真形老君真形
見則起再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
神龜爲牀金樓玉堂白銀爲堦五色雲爲衣
重疊之冠鋒鋌之劍從黃童百二十人左有
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竒後從三
十六辟邪雷電在上晃晃昱昱此事出於仙

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能養以華
池澆以醴液清晨建齒三百過者永不搖動
其次則含地黃煎或含玄膽湯及蛇脂丸礬
石散丸棘散則已動者更牢有蟲者即愈又
服靈飛散者則可令既脫者更生也或問聰
耳之道抱朴子曰能龍導虎引熊經龜咽鷲
飛蛇屈鳥伸天俛地仰令赤黃之景不去洞
房猿據兔驚千二百至則聰不損也其既聾
者以玄龜薰之或以棘頭羊糞桂毛雀桂成

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外景召大
火於南離洗之以明石熨之以陽光及燒丙
丁洞視符以酒和洗之古人曾以夜書也或

字七

十

以苦酒煮蕪菁子令熟曝乾末服方寸七日
三盡一斗能夜視有所見矣或以犬膽煎青
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盧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

如前送或用棗心木爲飛車以牛革結環劍以引其機或存念作五蛇六龍三牛交罡而乘之上昇四十里名爲太清太清之中其氣甚劉能勝人也師言爲飛轉高則但直舒兩翅了不復扇採之而自進者漸乘劉炁故也

守七

十一

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躡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躡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
躄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
秘禁法思其身爲五玉五王者隨四時之色

春色青夏赤四季月

四季或作六月

黃秋白冬黑又

思冠金巾思心如炎火大如斗則無所畏也
又一法思其髮散以被身一髮端輒有一大
星輟之又思作七星北斗以魁覆其頭以罡
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崔一作
文黃一作星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



