抱朴子/卷15

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

←

內篇・卷十四 勤求

抱朴子
內篇・卷十五 雜應
作者：葛洪

內篇・卷十六 黃白

或曰：“敢問斷穀人可以長生乎？凡有幾法，何者最善與？”抱朴子答曰：“斷穀人止可息肴糧之費，不能獨令人長生也。問諸曾斷穀積久者雲，差少病痛，勝於食穀時。其服術及餌黃精，又禹餘糧丸，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，但為不饑耳，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。又雲，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，聞肥鮮之氣，皆不能不有欲於中心。若未便絕俗委家，岩棲岫處者，固不成遂休五味，無致自苦，不如莫斷穀而節量饑飽。近有一百許法，或服守中石藥數十丸，便辟四五十日不饑，練松柏及術，亦可以守中，但不及大藥，久不過十年以還。或辟一百二百日，或須日日服之，乃不饑者。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，當以葵子豬膏下之，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，雲以甘草、防風、莧實之屬十許種搗為散，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，用丹砂曾青水，以石內其中，複須臾，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。又中嶽道士郗元節食六戊之精，亦大有效。假令甲子之旬，有戊辰之精，則竟其旬十日，常向辰地而吞氣，到後甲複向其旬之戊也。甘始法，召六甲六丁玉女，各有名字，因以祝水而飲之，亦可令牛馬皆不饑也。或思脾中神名，名黃裳子，但合口食內氣，此皆有真效。餘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？若令諸絕穀者專羸，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，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。鄭君雲：本性飲酒不多，昔在銅山中，絕穀二年許，飲酒數鬥不醉。以此推之，是為不食更令人耐毒，耐毒則是難病之候也。餘因此問山中那得酒？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，而略不言語，言語又不肯大聲。問之雲，斷穀亡精費氣，最大忌也。余亦屢見淺薄道士輩，為欲虛曜奇怪，招不食之名，而實不知其道，但虛為不啖羹飯耳。至於飲酒，日中鬥餘，脯臘<米台><米甫>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蹙頓矣，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，必當饑死也。乃召取鎖閉，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，可複堪幾時？春言無限，可數十年，但恐老死耳，不憂饑也。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，

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，或服玄冰之丸，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。抱朴子答曰：“吾聞吳大皇帝曾從介先生受要道雲，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。鄭君雲，但誦五兵名亦有驗。刀名大房，虛星主之；弓名曲張，氐星主之；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，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，或佩南極鑠金之符，或戴卻刃之符，祝融之符。或傅玉劄散，或浴禁蔥湯，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，以書所持之刀劍。或帶武威符熒火丸。或交鋒刃之際，乘魁履罡，呼四方之長，亦有明效。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，但在人閒無故而為此，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。鄭君雲，服大隱符十日，欲隱則左轉，欲見則右回也。或以玉<米台>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；或乘天一馬以游紫房；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。然曆覽諸方書，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

天文二十一字元，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，使無輟閡，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。苦徒有通道之心，而無益己之業，年命在孤虛之下，體有損傷之危，則三屍因其衰月危日，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，先有疹患者，則令發動。是故古之初為道者，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，以卻病痛，病痛及己，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。餘究而觀之，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？餘所撰百卷，名曰玉函方，皆分別病名，以類相續，不相雜錯，其救卒參卷，皆單行徑易，約而易驗，籬陌之間，顧眄皆藥，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，未若自閑其要，勝於所迎無知之醫。醫又不可卒得，得又不肯即為人使，使腠理之微疾，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，為有道乎？”抱朴子曰：“仰觀天文，俯察地理，占風氣，布籌算，推三棋，步九宮，檢八卦，考飛伏之所集，診訞訛於物類，占休咎於龜筴，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，召司命司危五嶽之君，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匕，忽然如欲臥，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，謂之四規鏡。四規者，照之時，前後左右各施一也。用四規所見來神甚多。或縱目，或乘龍駕虎，冠服彩色，不與世同，皆有經圖。欲修其道，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，率欲得靜漠幽閒林麓之中，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。或有侍從暐曄，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，以神龜為床，金樓玉堂，白銀為階，五色雲為衣，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，前道十二窮奇，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，浸以醴液，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、礬石丸、九棘散。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，燕飛蛇屈鳥伸，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、雀桂成裹塞之；或以狼毒冶葛，或以附子蔥涕，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：“能引三焦之昇景，召大火於南離，洗之以明石，慰之以陽光，及燒丙丁洞視符，以酒和洗之，古人曾以夜書也。或以苦酒煮蕪菁子令熟，曝乾，末服方寸匕，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，或以雞舌香、黃連、乳汁煎注之。諸有百疾之在目者皆愈，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、玄子湯洗腳，及虎膽丸、朱明酒、天雄鶴脂丸、飛廉煎秋芒、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，如前法。或用棗心木為飛車，以牛革結環劍以引其機，或存念作五蛇六龍三牛交罡而乘之，上昇四十裡，名為太清。太清之中，其氣甚剽，能勝人也。師言鳶飛轉高，則但直舒兩翅，了不復扇搖之而自進者，漸乘剽炁故也。龍初昇階雲，其上行至四十裡，則自行矣。此言出於仙人，而留傳於世俗耳，實非凡人所知也。又乘蹻須長齋，絕葷菜，斷血食，一年之後，乃可乘此三蹻耳。雖複服符，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，必有大疫，萬人餘一，敢問辟之道。”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，四季月黃，秋白，冬黑。又思冠金巾，思心如炎火，大如鬥，則無所畏也。又一法，思其發散以被身，一發端，輒有一大星綴之。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，則可與疫病者同床也。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、青年道士熏身丸、崔文黃散、草玉酒、黃庭丸、皇符、老子領中符、赤鬚子桃花符，皆有良效者也。”