

苦痛過於更生矣人但莫知當死之日故不暫憂耳若誠知之而刑剗之事可得延期者必將爲之況但躬親灑掃執巾竭力於勝已者可以見教不死之道亦何足爲苦而蔽者憚焉假令有人恥迅走而待野火之燒焚羞逃風而致沉溺於重淵者世必呼之爲不曉事也而咸知笑其不避災危而莫恤其不畏債禍何哉抱朴子曰昔者之著道書多矣莫不務廣浮巧之言以崇玄虛之旨未有就論長生之階徑箴砭爲道之病痛如吾之勤勤者也實欲令迷者知反失之東隅收之桑榆墜井引繩愈於遂沒但惜養危病而距惡石者不可如何耳人誰無過過而能改日月之蝕晞顏氏之子也又欲使將來之好生道者審於

道藏輯要

抱朴子

專

虛集九

所託故竭其忠告之良謀而不飾淫麗之言言發甚指切筆不覺辭痛惜在於長生而折抑邪耳何所索哉抱朴子曰深念學道藝養生者隨師不得其人竟無所成而使後之有志者見彼之不得長生因云天下之果無仙法也凡欲度生必不能苦身納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耳然未有不耕而獲嘉禾未有不勤而獲長生度世也

雜應

或曰敢問斷穀可以長生乎凡有幾法何者最善與抱朴子答曰斷穀止可省穀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及禹餘糧日再服久令人多氣力堪負擔遠行身輕不困其服諸石藥一服守之十年五年者及吞氣服符飲神水輩但爲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少遲耳無大妨也若遭世荒亂竄山林知此斷穀法者則可以不餓死其不然也則無急斷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絕俗委家巖棲岫處者固不

道藏輯要

抱朴子

頁

虛集九
卷之九

能成遂體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鍊松柏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猪膏下之則所作羹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敘共守事之從學道積久乃得其方云曰甘草防風壳實之屬十許種搗爲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

水以石內其中復須與石柔而可食也若不卽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慮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邾元節食六戊之精亦大有

道藏輯要

抱朴子

竟

虛集九

×の文州

及單服氣者皆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葉米及七八種藥合之取一升輒內一水中如千歲苦酒之內水也無或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爲欲虛曜奇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糒糒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爲人治病待病者之愈或百日或十日乃食吳景帝問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復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米漆散或
先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木一作木之丸或服飛霜之
散然此用簫邱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中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

道藏輯要

抱朴子

三

虛集九

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
之劍名大傷角星主之弩名遠望張星主之戟名大將軍參星
主之也臨戰時常細視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傳玉札散或浴禁
葱湯或取牡荆以作六陰神將符符指敵人或以月蝕時刻三

千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剗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大樞之
壤或造河龍石室而隱雲蓋之陰或伏清冷之淵以過幽闕之
徑或乘天一之馬以遊紫房或登天一之明堂或入玉女之金
道藏輯要

抱朴子

三

虛集九
ろろ

匱或背輔向官立三蓋之下或投巾解履

缺

臆及而衣符子

居蒙

一作象

人清液桂梗六甲父母僻側之膠馱馬泥丸木鬼之

子金商之艾或可爲小兒或可爲老翁或可爲鳥或可爲獸或
可爲草或可爲木或可爲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多隱者也或問魏武帝
曾收左元放而極楷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包或以七月七日東行跳脫虫或
以五月五日石上龍子單衣或衣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既將服神藥又行氣不懈朝夕導
引以宣動榮衛使無輟閑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
無恆又苦懈怠不勤不得不有疹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畏月
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尙盛者則生諸疾病先有疾患
者則令發動是以古之初爲道者莫不兼修醫術以救近禍焉

道藏輯要

抱朴子

重

虛集九
六〇九九

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及病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
見戴霸華陀所集金匱綠囊崔中書黃素方及百家雜方五百
許卷甘胡呂付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其尙未盡又渾漫雜錯無其
條貫有所尋按不卽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俞之名自

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籀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可得使使之者乃多誤人未若自閑其要腴於所迎無知之醫醫又不可卒得得又不肯卽爲人使使腴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前審爲有道乎抱朴子曰仰觀天文俯察地理占風氣布籌算推三基步九宮檢八卦考飛伏之所集診謁訛於物類占休咎於龜策皆下術常伎疲勞而

道藏輯要

抱朴子

壽

虛集九
ノノノ

難恃若乃不出帷幕而見天下乃爲人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覺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卽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
侍從暉暉力士甲卒乘龍駕虎簫鼓嘈嘈勿舉目與言也但誦
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身嘴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階
五色雲爲衣重疊之冠鋒鋌之劍從黃童百二十人左有十二

道藏輯要

抱朴子

夢

虛集九
ㄨㄛㄨㄨ

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虫者卽愈又服靈飛散者則可令旣脫
者更生也或問聰耳之道抱朴子曰能龍導虎引熊經龜咽鷲
飛蛇屈鳥伸天倏地仰令赤黃之景不去洞房猿據兔驚千二
百至則聰不損也其旣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日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苦酒煮蕪菁子令熟
曝乾末服方寸七日三盡一斗能夜視有見矣或以大膽煎青
羊班鳩石決明充蔚百花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

道藏輯要

抱朴子

真

虛集九

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爲飛車以牛革結還劍以引
其機或存念作五蛇六龍三牛交罡而乘之止昇四十里名爲
太清太清之中其氣甚罡劉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劉炁故也龍初昇階雲
其上行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
乘此三蹻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
躋有傾墜之禍也或曰老子篇中記及龜文經皆言大兵之後
金木之年必有大疫萬人餘一敢問避疫之道抱朴子曰仙人
入瘟疫祕禁法思其身爲五玉五玉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
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牀也或禹步呼直日玉女或閉氣
思力士操千斤鎚百二十人以自衛或用射鬼丸赤車使者丸
道藏輯要

抱朴子

虛集九

冠軍丸徐長卿

葉名也

散玉亟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花符皆

有良効者也

黃白

抱朴子曰神仙經黃白之方二十五卷千有餘首黃者金也白
者銀也古人祕重其道不欲指斥故隱之云爾或題篇云庚辛
亦金也然率多深微難知其可解分明者少許爾世人多疑此
事爲虛誕與不信神仙者正同也余昔從鄭公受九丹及金銀
液經因復受黃白中經五卷鄭君言曾與左君於廬江同山中
試作皆成也然而齋潔禁忌之辛苦與金丹神仙藥無異也俗