

肘後備急方

治卒絕糧失食飢憊欲死方第三十五

原文

粒食者，生人之所資，數日乏絕，便能致命。本草有不飢之文，而醫方莫言斯術者。當以其涉在仙奇之境。非庸俗所能遵故也。遂使荒饉之歲，餓尸橫路，良可哀乎，今略載其易為者云，若脫值奔竄在無人之鄉，及墮墜溪谷空井，深塚之中，四顧迴絕，無可藉口者，便須飲水服氣，其服法如左。

閉口以舌料上下齒，取津液而咽之，一日得三百六十咽便佳。漸習乃可至千，自然不飢，三五日小疲極，過此便漸輕強。復有食十二時，六戊者諸法，恐危逼之地，不能曉方面，及時之早晚。故不論此，若有水者，卒無器，便與左手貯。祝曰丞掾吏之賜，真乏糧，正赤黃行，無過城下諸醫，以自防畢，三叩齒，右手指，三叩左手，如此三遍，便飲之後，復有杯器。貯水尤佳，亦左手執，右手，以物扣之如法，日服三升，便不復飢，即瘥。

若可得游涉之地周行山澤間者。

但取松，柏葉，細切，水服二合。日中二三升，便佳。

又掘含白茅根，洗淨，切服之。

此三物得行曝燥，石上搗碎服，服者食方寸。辟一日，又有大豆者，取舍光明匝熱。以水服，盡此則解。十日，赤小豆亦佳。得熬二豆黃末，服一二升。辟十日，草中有求，天門冬，麥門冬，黃精，葳蕤，貝母，或生，或熟，皆可單食。樹木上自耳及檀榆白皮，並可辟飢也。

若遇荒年谷貴，無以充糧應須藥濟命者。

取稻米一斗，淘汰之，百蒸百曝，搗，日一餐。以水得，三十日都止，則可終身不食，日行三百裡。

又方，粳米一斗，酒三升，漬之，出曝之，又漬酒盡止出，稍食之，渴飲之，辟三十日，足一斛二升，辟周年。

有守中丸藥法。

其疏諸米豆者，是人間易得易作，且不乖穀氣，使質力無減耳，恐肉穢之身。忽然專御藥物，或非所堪。

若可得頻營則自更，按余所撰谷方中求也。

註釋

附方 《聖惠方》絕穀升仙不食法。

取松實搗為膏，酒調下三錢，日三，則不飢，渴飲水，勿食他物，百日身輕，日行五百裡。

野人閑話云，伏虎尊師煉松脂法。

十斤松脂，五度以水煮過，令苦味盡取，得後每一斤煉了松脂。入四兩茯苓末，每晨水下一刀圭。即終年不食，而復延齡，身輕清爽。

抱朴子云漢成帝時，獵者於終南山見一人，無衣服，身皆生黑毛，跳坑越澗如飛，乃密伺其所在，合圍取得，乃是一婦人，問之言，我是秦之宮人，關東賊至，秦王出降。驚走入山，飢無所食，泊欲餓死。有一老公教我吃松柏葉實。初時苦澀，後稍便吃，遂不復飢。冬不寒，夏不熱，此女是秦人，至成帝時，三百餘載也。