

欽定四庫全書

普濟方卷二百六十三 明 周王朱櫛 撰

服餌門

總論

凡人春服小續命湯五劑及諸補散各一劑夏大熱則服腎瀝湯三劑秋服黃芪等丸一兩劑冬服藥酒兩三劑立春則止此法終身常爾則百病不生矣俗人見淺但知鈎吻之殺人不信黃精之益壽但識五穀之療饑

欽定四庫全書

普濟方

不知藥之濟命但解施瀉以生育不能秘固以熙養故有服餌方焉邾培曰夫欲服食當尋性理所宜審冷暖之適不可見彼得力我便服之初御藥皆先草木次石是為將藥之大較也所謂精粗相代由粗以至精者是也夫人從少至長體習五穀卒不可一朝頓遺之凡服藥物為益遲微則無充饑之驗然積年不已方能骨髓填實五穀居然而自斷今人多望朝夕之效求目下之應臟腑未充便以絕粒穀氣始除藥未有用又將御女形神



與俗無別以此致弊胡不恠哉服餌大體皆有次第不
知其術者非止交有所損卒亦不得其力故服餌大法
必先去三蟲三蟲既去次服草藥好得藥力次服木藥
好得藥力次服石藥依此次第乃得遂其藥性庶事安
穩可以延齡矣○嵇康之論養生曰世或謂神仙可以
學得不死可以力致又曰上壽百二十古今所同過此
以往莫非夭亡此皆兩失康之大意以謂神特壽異氣稟
之自然非積學所能致至於導養得理以盡性命上獲

欽定四庫全書

普濟方

千歲下數百年有之耳夫以康論養生則善矣而獨以
神仙為不可學何哉黃帝之論天真混元之言道皆以
虛無為宗恬淡為本至於黃庭內景金碧參同其為養
生引年之道皆一道也而獨以神仙為不可學則非也
黃帝問道於成子廣成子曰無視無聽抱神以靜形將
自正必靜必清無勞汝形無搖汝精乃可長生所謂道
者如此而已若夫飛丹鍊石導引按蹻與夫服氣辟穀
皆神仙之術所不廢者



神仙服餌

附論

夫天分正氣布晦明風雨之宜人稟太和有寒暑寢興之患是則勞逸變作損益互生苟不徇於天真乃自傷於至性謂或棲神玄化體道丹邱餌其卉木之英慕彼煙霞之域足使貫金石之筭因能鍊冰雪之性容復命之根源益精氣之戶牖儻永專於服餌可自得於神仙今所纂集諸方邈考前經旁徵故典品藥必稽於和扁論醫如訪於喬松迴衰歷而去微疴未為竒効駐童顏

欽定四庫全書

普濟方

而堅上壽粗有神功將後必祕藏庶存編次云爾○神仙服餌草木必取其柯葉堅固形質不變若松柏茯苓之類其意蓋以延年益壽為本至於其他非具五行之方則必備四氣之和其意深矣千金謂服餌大法必先去三蟲三蟲既去次服草藥草藥得力次服木藥木藥得力次服石藥精粗相代由粗以至精其序不可紊也

方

老君益壽散

出聖
息方



<p>白朮<small>四兩</small> 防風<small>一兩</small> 乾薑<small>一兩</small> 細辛<small>三分</small> 桔梗</p> <p>肉蓯蓉<small>酒浸去</small> 遠志<small>去心</small> 澤瀉<small>各一兩</small> 石斛<small>去根</small></p>	<p>桂心 栢實 雲母粉 石韋<small>去毛</small> 杜仲<small>去粗皮</small> 牛</p>	<p>膝<small>去苗</small> 白茯苓 菖蒲 五味子 蛇床子 甘菊</p>	<p>花 山茱萸<small>各十三錢</small> 附子<small>一兩五錢</small> 天門冬<small>五兩</small></p>	<p>天雄<small>五錢</small> 炮裂 熟乾地黃<small>二兩</small></p>	<p>右搗細羅為散平且酒服三錢各月日三服夏平旦一服春秋平旦日暮各一服服藥後十日知效二十</p>	<p>欽定四庫全書 普濟方</p>	<p>日所苦覺減三十日氣力盛四十日諸病除六十日身輕如飛七十日面光澤八十日神通九十日精神非常一百日已上不復老也若能斷房事長生矣</p>	<p>代茶新飲<small>出御藥院方</small></p>	<p>黃芪 通草<small>各二斤</small> 茯苓 桑根白皮 乾薑 乾</p>	<p>葛<small>各一斤</small> 鼠粘根<small>二斤</small> 枸杞根<small>洗</small> 生乾地黃 忍</p>	<p>冬<small>十二月</small> 採枝<small>並</small> 薏苡仁<small>各十兩</small> 菝葜<small>八兩</small> 麥門冬</p>	<p>心<small>去</small> 菱 蕤<small>各五兩</small></p>
---	---	---	--	---	---	-------------------	--	---------------------------------	---	--	---	--



右並揀擇取州土堅實上者刮削如法然後秤大斤
兩各各別搗以馬尾羅子篩之不用細攪令勻調重
篩務令相入不令偏併別取黃白皮楮白皮根相兼
細切者取濃汁和搜令硬軟得所更於白中搗別作
一竹捲子圍闊二寸半二分以下臨時酌量大小厚
薄作之此亦無定衆手依模捻作餅子中心穿孔日
曝乾百餘餅為一串即以葛蔓為繩貫之竹篾亦可
掛之通風陰處妙若須煮用炭火上炙令香熟勿令

欽定四庫全書

普濟方

焦白中搗末任隨時取足煎以大茶大都濃薄量之
著少鹽煮之頻搗之即滑美著鹽橘皮華撥亦佳除
風破氣理丹石補腰脚聰耳明目堅肌長肉舒筋骨
通腠理頭腦閉悶眼睛疼痛心虛脚弱不能行步其
效不可言若患脚氣肺氣疝氣咳嗽入口即愈患消
中消渴尤驗主療既多不復一一具說但服之立取
其驗禪居高士特宜多飲暢臟腑調適血脈服少益
多心力無勞飢飽飲之甚良若臘月臘日合之十年



不敗

神仙變白延年十精散 出聖 惠方

巴戟 天精 雲母粉 日精 甘菊花 月精 熟乾地黄 地精 兔絲

子 人精 杜仲 山精 五味子 草精 鍾乳粉 水精 石斛 石精 人參 藥精

以上各等分

右搗細羅為散每服以酒調下三錢空心及食前服

以服髮白再黑齒落重生充益肌膚悅澤顏色腰脚

輕健耳目聰明補腦添精延年却老其功不可具述

欽定四庫全書

普濟方

西嶽真人靈飛散 出聖 惠方

雲母粉 一斤 茯苓 八兩 鍾乳粉 人參 千金翼作白朮 栝子仁

續斷 桂心 各七兩 菊花 十五兩 乾地黄 十二兩

右為末生天門冬十九觔取汁漉藥內銅器中蒸一

石二斗黍米下米熟曝乾為末先食飲方寸匕日一三

日力倍五日血脉充盛七日身輕十日面色悅澤十

五日行及奔馬三十日夜視有光七十日白髮盡落

故齒皆去更取二十一七白蜜和搗二百杵丸如梧



桐子大作八十一枚曝乾丸皆映徹如水精珠欲令
髮齒時生者吞七枚日三服即出髮未白齒不落者
但服散五百年乃如前法服已白者餌藥至七百年
乃落入山日吞七丸絕穀不飢余得方已來將踰三
紀頃者但美而悅之疑而未敢措手積年詢訪屢有
好名人曾餌得力遂服之一如方說但能業之不已
功不徒棄耳

常餌補方

欽定四庫全書

普濟方

枸杞子一斤天雄三兩茯苓 石斛 乾薑各八兩兔絲

子 遠志 續斷各五兩乾地黄十兩

右治下篩酒服方寸匕日二

四扇散出聖惠方 變白輕身却老還童除百疾駐顏益壽

填精補腦

松脂鍊成者澤瀉取岐尾好者白朮時月日肥大者雲母粉製如常法

乾薑炮白實者桂皮去麤菖蒲石上者生乾地黄焙乾

右各等分搗四萬杵細羅為散先以蠟紙數重作囊



盛之更於新甕器中盛每日兩食前以清酒調下三方寸匕或以蜜丸如梧桐子大清酒服十五丸百日即效
八仙公延年不老散 <small>出聖 惠方</small>
熟乾地黄 <small>三十兩</small> 五味子 <small>四兩</small> 天門冬 <small>十二兩 去心焙</small> 葛蒲 <small>六兩</small>
遠志 <small>四兩 去心</small> 石葦 <small>四兩 去毛</small> 白茯苓 <small>二兩</small> 桂心 <small>二兩</small>
右搗細羅為散每服三錢水調服之日三服三十日
力倍於常六十日氣力盛衆病皆除三百日行及奔
欽定四庫全書 <small>普濟方</small>
馬五百日毒害不能中千日夜視有光九年成地仙
七精散 <small>出聖 惠方</small> 除百病明耳目延年却老
茯苓天之精 <small>三兩</small> 地黃花土之精 桑寄生木之精
<small>各二兩</small> 菊花月之精 <small>一分</small> 竹實日之精 地膚子星
之精 車前子雷之精 <small>各一兩 三分</small>
右上應日月星辰欲合藥者以四時旺相先齋戒九日別於靜室內焚香修合搗羅為細散每服三方寸匕以井華水調下面向陽服之須陽日一服陰日二



王母回童散 是茅君小弟保命君所服方	或以蜜丸如赤小豆大每服三十九溫水下	右搗羅為細散每於食前水飲下三方寸匕日二服	桃仁 <small>去皮尖炒</small> 乾黃精 <small>各一兩</small>	白茯苓 <small>去皮</small> 天門冬 <small>去心焙</small> 白朮 巨勝子 <small>去皮膜一兩</small>	靈仙散 <small>出聖濟總錄</small> 輕身延年却老	服五十日後諸疾不生身體輕強久服神效	子搗羅為細散每日早晨溫酒調下一錢七午後再	欽定四庫全書 普濟方	右擇日修合春用甲子夏用丙子秋用庚子冬用壬	茅根 <small>一兩</small>	生乾地黃 <small>四兩</small> 莎草根 茜根 地骨皮 菴藎子	地髓散 <small>出聖濟總錄</small> 長年保命	桑上者餘藥並湏州土精好者為妙	當如鷄雉兔形者或如龜鼈形狀者佳桑上寄生湏	田竹林中元本四十九日即驗可成仙矣凡用茯苓	服四十九日即驗地黃花四月採竹實似小麥生藍
-------------------	-------------------	----------------------	---	--	---------------------------------	-------------------	----------------------	------------	----------------------	----------------------	---------------------------------------	-------------------------------	----------------	----------------------	----------------------	----------------------



<p>胡麻 <small>黑肥者去皮</small> 天門冬 <small>高地肥甘</small> 茯苓 <small>白實</small></p>	<p><small>當先煑</small> 熟黃精 <small>高地宿根</small> 桃仁 <small>當用好者仍須大</small></p>	<p><small>爆乾</small> 湯浸去 <small>皮尖</small> 木 <small>時月採</small> 肥大者</p>	<p>右精治各二斤先熬胡麻後入諸藥搗三萬杵細羅</p>	<p>為散每日平旦以酒服三錢暮再服漸加之亦可水</p>	<p>服如丸即鍊蜜和更搗萬杵丸如梧桐子大自二十</p>	<p>丸加至四十九</p>	<p>神仙令誦書氣力不衰方</p>	<p>欽定四庫全書 <small>普濟方</small></p>	<p>松脂 <small>四兩桑柴灰</small> 白蠟 <small>一斤</small> 羊脂 <small>二斤</small> 白蜜 <small>二斤</small> 錫糖 <small>四兩</small></p>	<p>右都入銅器中以慢火煎可一炊時為度盛於不津</p>	<p>器中每服以溫酒調可一鷄子大日三服神妙</p>	<p>神仙服食方</p>	<p>白茯苓 <small>一斤</small> 陳葵子 <small>三分</small> 桂心 <small>五錢</small> 天門冬 <small>一斤</small> 川椒 <small>一斤</small></p>	<p><small>五錢去目及閉</small> 口者微炒出汗</p>	<p>右搗細羅為散以新汲水調三指撮服之日再服至</p>	<p>百日耐老延壽</p>
---	---	---	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---------------	-------------------	----------------------------------	--	-----------------------------	---------------------------	--------------	--	-------------------------------------	-----------------------------	---------------



真人服食方

雲母粉 五十斤 松脂 十二斤 白茯苓 十斤 附子 去皮臍生用 蠟

蜜 十斤

右搗羅上四味為末與蜜相和更搗三千杵以三年米醋拌令勻用不竈磁器內之埋於地中滿千日方成藥或出之其上時時有光每服以溫水化雞子大服之日三服至一斤身中三蟲伏尸萬邪惡病及諸瘡癩皆除服之二斤饑渴寒熱一切盡除服之三斤

欽定四庫全書

普濟方

筋骨強服之四斤氣力盛服之五斤顏色如玉服之六斤身如飛服之七斤延年不老可致神仙

神應丸 以通靈預知吉凶

預知子 去皮 茯神 去木各半斤 遠志 去心 桂 去粗皮各一分

右搗羅為末酒糊丸如梧桐子大每月初二日初六

日乳香湯下七丸

益壽地仙丸

出御藥院方

補五臟填骨髓續絕傷黑鬚髮和

氣血駐顏輕身健體延年益壽補益丹田清頭目聰



耳

甘菊三兩 枸杞二兩 巴戟天去心二兩 肉蓯蓉酒浸二宿洗淨切片焙乾

四兩

右搗羅為末鍊蜜和丸如梧桐子大每日空心塩湯

或酒下三十丸久服清頭目補益丹田駐顏潤髮春

秋枸杞菊花加一倍冬夏蓯蓉巴戟加一倍服餌勿

令斷絕

神仙四鎮治病得仙方出聖息方

欽定四庫全書

普濟方

太一禹餘糧末 白茯苓末 丹砂細研水飛過 麥門

冬去心末各五兩

右各別搗羅訖先內禹餘糧搗五百杵次入麥門冬

搗五百杵次內丹砂搗五百杵次內茯苓搗五百杵

訖用白蜜一升半煎蠟一兩半以和藥令相得更搗

五百杵丸如梧桐子大空心以溫水服二十九若欲

服藥先一日不食齋戒清淨然後服之

神仙駐顏延年方



神仙卧益力方 <small>出聖 惠方</small>	錢延年	右搗羅為細末每服以酒調下二錢日三服加至三	皮微 乾漆 一斤搗碎炒 覆盆子 一斤 <small>灸 令微煙出</small>	熟乾地黄 十斤細切以酒二升 浸三日取出曝乾 巴戟 一斤 厚朴 一斤 去麤	真人服食方 <small>出聖 惠方</small>	旦暮長服之可與天地相守	服時空心温酒下三十九丸服經七年壽可千歲不死	欽定四庫全書 <small>普濟方</small>	右搗羅為細末以白松脂和汁千杵丸如梧桐子大每	曰慈墨實 <small>兔絲 子是</small>	一曰鴻光 <small>雲母 紛是</small> 二曰千秋 <small>卷栢 是</small> 三曰萬歲 <small>澤瀉 是</small> 四	神仙長生不死四靈丹方 <small>出聖 惠方</small>	致神仙與天地相畢	衆病皆除身輕目明百日顏色悅澤如十五時人可	右搗細羅為散每服三錢空心以温酒下日再服之	枳實 熟乾地黄 甘菊花 天門冬 <small>去心焙已 上各三斤</small>
--------------------------------	-----	----------------------	---	--------------------------------------	-------------------------------	-------------	-----------------------	------------------------------	-----------------------	------------------------------	--	------------------------------------	----------	----------------------	----------------------	---



老子乳丹入口不死方 <small>出聖方</small>	子內紙襯袞過每日空心塩酒任下三十九	黃蠟不拘多少放銚內鎔將藥放蠟內拌勻取出篩	右取木瓜研如糊拌蒼朮末丸如梧桐子大焙乾用	蒼朮 <small>一斤米泔浸五宿切焙乾為末</small> 木瓜 <small>一枚瓷碟盛飯甑內蒸爛去皮核</small>	蒼朮木瓜丸 <small>出聖濟總錄</small> 却老駐顏治腰脚	右放甑內炊熟曝乾搗羅細散每日食後新汲水調 下一錢	欽定四庫全書 普濟方	乾雞頭實 <small>去皮</small> 忍冬莖葉 <small>揀無蟲汚新肥者</small> 乾藕 <small>各一斤</small>	芡實散 <small>出聖濟總錄</small> 河土公益壽延年	右搗羅為末酒服一錢日一服五日視則徹矣	白英石 <small>細研水飛過</small> 鬼督郵 菊花 <small>各一兩</small>	神仙徹視鬼方 <small>出聖惠方</small>	水服暮向西水服之氣力百倍神驗	右搗細羅為散每於食後向東水服二錢日中向南	木 麻黃 <small>去根節</small> 甘草 <small>各二兩</small>
---------------------------------	-------------------	----------------------	----------------------	--	---------------------------------------	-----------------------------	---------------	--	-------------------------------------	--------------------	--	-------------------------------	----------------	----------------------	---



蜜三升三新生

右合煎一兩沸以不津器盛之每日空心服一中盞
此名太乙神丹

礪砂丸方出本草方

用礪砂不計多少用罐子內著上面更坐罐子一箇
用紙筋白土和上再俱泥了窰乾後從辰初使用蒼
耳自在落下葉將來搗羅為末藥上鋪頭蓋底上面
罐子內用水坐著水旋添火燒從罐子外五寸以來

欽定四庫全書

普濟方

圍達欲盡更添大移向前罐子周迴火盡更旋燒促
向前計一炊時為度更不移火即閑雜人及婦人不
得見一炊時住取來搗羅為末醋麵糊為丸如梧桐
子大每服逐日十丸至十五丸溫酒或米湯下並無
忌若燒喫二三斤進食無病

麻油薤白方

用麻油一斤薤白三觔切內油中微火煎之令薤黑
去渣合酒服之半升三合百脈血氣充盛服金石人



先宜服此方

又方

用皂莢并澤瀉水煮乾為末鍊蜜為丸如梧桐子大
常服每空心以溫酒下十五丸至二十九丸甚妙

輕身散

出聖濟
總錄

蕩穀氣延壽命

用黃芪一斤剉生薑汁煮三十沸焙乾為散入茯苓
甘草人參山芋雲母粉各一錢拌勻每服一錢匕入
鹽少許湯點服不拘時候

欽定四庫全書

普濟方

回素散

出聖濟
總錄

返神歸元助氣於坎室

用澤瀉四兩細剉搗羅為散入丹砂雲母粉各一分
和之每日服一錢匕米飲調下

野雲漿

出聖濟
總錄

壯氣海潤五臟益精光和心神

用糯米三升以井水三斗煮熟取飲入蜜半升攪勻
入母粉二兩丹砂一錢白茯苓人參末各一兩同煎
至七升每服半盞溫冷任意

茯苓散

出聖濟
總錄

還精補腦長生駐顏神仙却老延年



日午近晚各一二十日見効四五十日諸疾並瘥一	右搗研羅為散每服一錢匕溫酒調下日三服空心	遠志	石南葉	暖水洗炙乾	牡蠣	搗末水和作團轉	活頭 <small>去蘆</small>	牡荊子	狗脊	毛 <small>去</small>	紫苑	土 <small>洗去</small>	乾姜	炮 <small>裂</small>	黃	芪 <small>炙</small>	澤瀉	甘草	芍藥	巴戟天	心 <small>去</small>	淨沙參	節 <small>炙</small>	牡蒙	附子	皮 <small>炮裂去</small>	苦參	玄參	水 <small>洗</small>	獨	人參	天門冬	焙 <small>去心</small>	石斛	節 <small>去根</small>	白朮	石長生	根 <small>去</small>	臍	栝子仁	桂	皮 <small>去</small>	牡丹皮	肉苳蓉	皮 <small>酒浸去</small>	焙	黃	防風	去	牛膝	菟絲子	酒 <small>浸三日</small>	熟乾地黃	焙	續斷	杜仲	皮 <small>去</small>	炙	山芋	蛇床子	炒 <small>微</small>	天雄	炮 <small>裂</small>	皮	時逐日換	日足切	曝乾	栝樓根	赤石脂	研如粉	水飛	山茱	末入絹袋於大盆中擺之按令	葛蒲	九節者米	水內澄取曝乾更研如粉	一兩	雲母	取黃白者旋於大方磚上去	灰搗羅為	如粉	研極細入水少許更研如稀糊乃取澄曝乾更研	洗刷復添水慢火煎令魚目沸日足取出乳鉢內	釜底然火令如魚目沸三復時每一復時換水淨	入銀器中放在五六斗釜中乃添水於釜內九分	赤茯苓	十沸曝乾	四兩	菊花	兩	鍾乳	取如鷺管蟬
		欽定四庫全書	普濟方	赤茯苓	十沸曝乾	四兩	菊花	兩	鍾乳	取如鷺管蟬																																																																																		



年可還童		又方 <small>出聖濟 總錄</small>		白茯苓 <small>去黑皮</small>	鍾乳 <small>鍊成者</small>	雲母 <small>鍊成者</small>	澤瀉	菊花
杜仲 <small>去皮</small>	栢子仁	石斛 <small>去節</small>	熟乾地黄 <small>焙</small>	山芋	天門冬 <small>去心</small>	石南葉 <small>暖水洗</small>	肉蓯蓉 <small>酒浸去皮</small>	
續斷 <small>一兩</small>	天雄 <small>炮裂去皮</small>	葛蒲 <small>九節者米泔浸再宿</small>	菟		絲子 <small>酒浸三日</small>	牛膝	山茱萸	五味子
子 <small>一兩五錢</small>					右搗研羅為散每服一錢匕酒調下早晨日午近夜	服或鍊蜜和丸如梧桐子大每服三十九丸温酒下日	再服二十日見效四十日萬病悉除忌犬牛肉生葱	蒜菜菹羊血醋等
又方		白茯苓 <small>去黑皮剉碎</small>		水浸四十九日	七日一易水			
車前子	粳米 <small>炒</small>	大麻子	栢葉 <small>依四時方採嫩枚上者蒸</small>	令淨澄取曝乾	緩緩抽去筋脉	令淨澄取曝乾	緩緩抽去筋脉	令淨澄取曝乾



<p>口磨 取之大豆黃<small>炒令焦</small>蔓菁子<small>水浸一復時曝乾</small>地骨皮<small>去粗皮各</small></p>	<p>一升 人參 地膚皮<small>蒸半炊以曝乾各二升</small>黍米<small>炒</small>麥門冬<small>去心</small></p>	<p>焙 茯神<small>去木各半升</small></p>	<p>右搗羅一十二味為末唯麥門冬麻子仁熟搗極細</p>	<p>即和諸藥令勻鍊蜜六十兩綿濾淨器中令溫和搜</p>	<p>諸藥更搗萬杵丸如小酸棗大盛淨器中其藥永不</p>	<p>壞若明朝欲服隔夜須先服黍米粥一杯次日平旦</p>	<p>服五十九丸溫清酒或粥飲下日再服即不飢若三日</p>	<p>欽定四庫全書 普濟方</p>	<p>內腹中不安穩更服之出三日即四肢輕便耳目聰</p>	<p>明若勞損者服之氣力強健一年力倍以服治大風</p>	<p>諸氣補精髓安魂魄調榮衛去尸蟲通神明耐老寒</p>	<p>暑合時五月五日七月七日冬臘日尤佳其藥並須</p>	<p>大升大斤不得欠少若須食即以葵子湯下服之斷</p>	<p>穀方中此為最妙</p>	<p>大茯苓丸 輕身不老聰耳明目強力</p>	<p>白茯苓<small>去黑皮</small> 茯神<small>抱木者去木</small> 大棗 桂<small>去粗皮</small> 人參</p>
--	--	-------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------	------------------------	---



<p>白朮 遠志 <small>去心 炒黃</small> 細辛 <small>去苗 葉</small> 石菖蒲 <small>九節者 米泔浸三日 日換</small></p> <p><small>泔切 曝乾 各十二兩</small> 甘草 <small>八兩 水蘸 劈破 炙</small> 乾姜 <small>十兩 炮製</small></p>	<p>右搗羅為末，鍊蜜黃色，掠去沫，停冷，拌和為丸，如彈</p>	<p>子大，每服一丸，以服不飢不渴，若曾食生菜果子，食</p>	<p>冷水不消者，服之立愈。五臟積聚，氣逆心腹切痛，結</p>	<p>氣腹脹吐逆，不下食，生姜湯下，羸瘦飲食無味，酒下</p>	<p>欲求神仙，未得諸大丹者，皆須服之。若不絕房室，不</p>	<p>能斷穀者，但服之，去萬病，令人長生不老。合時，須辰</p>	<p>欽定四庫全書 普濟方</p>	<p>日辰時於房中潔淨，不得令雞犬婦人孝子見之。</p>	<p>又方</p>	<p>白茯苓 <small>鍊成粉</small> 雲母 <small>鍊成粉</small> 天門冬粉 <small>各三斤</small> 羊脂 白</p>	<p>沙蜜 白蠟 <small>各五斤</small> 麻子油 <small>三斤</small> 松脂 <small>鍊成者 十斤</small></p>	<p>右入銀器中，微火煎，令勻紫色，乃止。欲絕穀者，先作</p>	<p>五肉稻糧食五日，乃少食。三日後，方服此藥。小彈子</p>	<p>大日三丸，三日九丸，即不飢。飢則更服，兼食棗脯，飲</p>	<p>水無苦。多若要下去，藥取硝石、葵子各五兩，搗羅為</p>
--	----------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	-------------------	------------------------------	-----------	--	--	----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	---------------------------------



散每服二錢匕水一盞同煎八分去滓日三服藥下
食米粥一合日三日漸食淡食

又方

白茯苓鍊成粉 栢葉蒸熟曝乾為末 車前子 地骨皮 大

豆炒取黃 蔓菁子煑令苦味盡曝乾各五兩

右搗羅為末鍊蜜和搗三千杵為丸如梧桐子大欲
服時隔夜食黍米粥令飽次日服藥二百丸酒或井
水下日內不思食亦不困人三日外即不饑饑即更

欽定四庫全書

普濟方

服三五十九丸補之覺少疲乏每三五日以少粳米粉
作團子食一盞許不須塩醋若虛困每日服蔓菁子
末兩匙以白蜜鍊和之忌房室

又方

白茯苓去黑皮一斤半 澤瀉五兩 生乾地黄焙四兩 天門冬一斤

去心 胡麻炒作蟹一斗

右羅為末和令勻蜜拌旋丸每服如雞子大日五六
服漿水或酒下久之氣力自倍一方無澤瀉而地黄



與諸藥等分以蜜和丸酒服如上法

又方

白茯苓去黑皮 天門冬去心焙 棗肉三十枚 麻子仁五升

右合於三石米下蒸一炊以合搗蜜丸如雞子黃大

早晨近晚服一丸渴即飲水

又方神仙斷穀秘妙法

白茯苓五斤剉碎甑中蒸一炊曝乾為末 白蜜三斤 栝脂七斤靜處

釜於上加甑取白茅剉令齊整先入甑內襯次安栝脂在上釜內用石灰水蒸之令消入釜中去甑

欽定四庫全書

普濟方

按取釜內脂入冷水中以扇扇之兩人對引之三十過復蒸如前三遍逐遍換釜中石灰水取栝脂再入甑釜中用醋漿水深添又如上法蒸之三遍逐遍換醋漿水滿三遍又以好酒入釜中添深如上法三遍蒸鍊了

右鍊白蜜和丸如梧桐子大每服十丸酒下冬月温

酒下飢者頻服之不飢為度如飲酒不得只以温水

下欲仙者常取杏仁五枚去皮尖細研以水一小盞

同煎三五沸成湯去滓以下丸藥若却欲去藥食穀

者取消石葵子各一兩熟研為散以粥飲調服一錢



匕日再服其藥即出稍稍食穀及葵羹甚良

又方

白茯苓去黑皮二十兩澤瀉八兩胡麻一斗二升炒

右各搗羅為末合搗三萬杵每服三錢匕空腹日午

近夜酒水下

又方

白茯苓去黑皮大麻子炒各半升

右先取大麻子以水五升研絞濾取汁煮茯苓一炊

欽定四庫全書

普濟方

久令熱取出曝乾搗羅為末每服三錢匕以溫酒調

下空心近晚一日兩服如無酒以新汲水調下忌醋

又方

白茯苓去黑皮甘草微炙剉五兩

右以水六斗先入甘草煎取三斗漉去滓澄清內白

蜜三斤牛乳九升相和煎茯苓令乳蜜汁入茯苓盡

及熱暖令散擇去赤膜又更蒸熱暖令入麪陰乾每

服二錢匕溫酒下日三四服稍加之



又方

白茯苓 去黑皮 龍鬚 隴西者各二斤細剉

右搗羅為散每服方寸匕酒飲調下日三服

又方

用白茯苓去黑皮剉一斤以糯米酒浸五宿取出曝乾搗羅為末收入瓷器中每食時入一二錢末拌食食之以服精力百倍延年不老水調亦可

神仙保精延年駐顏餌茯苓方

欽定四庫全書

普濟方

白茯苓 三十斤 松脂 二十四斤 鍾乳粉 一斤

右搗羅為末以白蜜五斗和攪令相得內瓷器中盛固口陰乾百日出更研之每日空心及晚食前酒調下二錢服一劑大佳不同餘藥忌食米醋

神仙餌茯苓延年不老方

白茯苓 三斤去皮細剉 白菊花 一斤

右搗羅為末以鍊成松脂和丸如彈子大每服一九以酒化破服日再服百日顏變異肌膚光澤延年不



老忌食米醋

神仙餌茯苓以服令人長生方

白茯苓 二斤
桂心 一斤

右搗羅為末鍊蜜和丸如胡桃大每服一丸以溫酒

化破服日三服忌食米醋

茯苓酥方

茯苓 五斤
灰汁 煮十遍漿水
白蜜 三斤
蒸令沫盡
松脂 五斤

煮如茯苓法每
次煮各十遍
生天門冬 五斤
去心皮
牛酥 三斤
鍊三

欽定四庫全書

普濟方

十遍
三斤
遍蠟

右各搗篩以銅器重湯上先入酥次蠟次蜜消乾內藥急攪勿住手務大均內瓷器中密封勿令洩氣先一日不食欲不食先須喫好美食令極飽然後絕食即服二兩二十日後服四兩又二十日後服八兩細丸之以嚥下為度第二度以四兩為初二十日後八兩又二十日二兩第三度以八兩為初二十日二兩又二十日四兩合一百八十日藥成自後服三丸將



補不服亦得但常以酥蜜消息之美酒服一升為佳
合藥須取四時旺相日特忌刑殺厭及四激休廢等
日大凶此彭祖法

茯苓酥除萬病以服神仙方

用白茯苓三十觔取山之陽者甘美山之陰者味苦
去皮薄切晒乾蒸之以湯淋去苦味若淋不止其汁
當甜則曝乾搗羅為末用酒三石蜜三升和酒相得
內茯苓末於甕中攪之百匝封之勿洩氣冬五十日

欽定四庫全書

普濟方

夏二十五日酥浮酒上掠取其味甘美作餅子如手
掌大於空室中陰乾色赤如棗飢則食之一枚終日
不飢此名神仙度世之藥每食時用酒下之此為茯
苓酥也忌食米醋

神仙服茯苓方

用白茯苓十斤去皮酒浸密封十五日漉出晒乾細
剉搗羅為末每服三錢以水調下凡餌茯苓皆湯煮
四五十沸或以水浸六七日



真人餌茯苓法

用白茯苓三觔細剉以絹袋盛之懸於瓮中用小麥
細麪七觔糯米五斗炊為爛飯和麵末經宿入蜜一
升和令勻入甕中又經一宿別炊糯米二斗投之不
得令熱即密封其甕口春秋三七日冬五七日夏一
七日當出其藥袋可隔宿不食清旦取茯苓半斤服
之其酒即旋取飲之勿令勝藥若服此藥多時者永
不飢渴無寒無熱身如碧玉令人身輕走及奔馬與

欽定四庫全書

普濟方

天地相畢矣其藥袋懸於空中勿令著甕底繩繫袋
頭取木橫梘之仍以紙密封旋取服之勿令洩氣忌
食米醋

神仙餌茯苓方

出聖
惠方

用白茯苓十斤削去黑皮晒乾搗羅為末以好酒於
瓮中浸之看酒淹得所以瓦盆合之以泥封定勿洩
其氣候六十日開如錫相似每服以溫酒調下如彈
子大日二服如久服延年不老神仙矣忌食米醋



採茯苓方

出聖濟
總錄

松脂流入地變為茯苓遙望數里其松赤色視其皮如布棋子斷者有茯苓也仰視松枝所指其上時有菟絲或新雨過後無風雲夜以燭火臨上滅者亦有乃以新布四丈環之明日握取神物多變化其形如飛鳥走獸龜鱉者佳便令暴乾剉之狀如白牙若只一塊不似鳥獸物形者乃松脂始變不堪服

鍊茯苓方

出聖濟
總錄

欽定四庫全書

普濟方

取茯苓上黨者去黑皮剉作塊如雞子大任多少置瓮中近底鑽作竅以木塞之即下水令沒得藥每兩日一換水七日後數以筯導却水即取茯苓蒸候熟及熟出之置盤中揉搨拾去脉膜空控乾乃入盆中以木椎研極細更下熱水攪和先縫生絹為袋以藥汁傾袋中以盆盛汁瀝盡餘滓更研復取前汁攪渾傾袋中如前法候滓盡澄之更傾去清汁取稠汁內帛袋中重瀝之候水盡取茯苓曝乾是為茯苓粉可



入諸藥若不如此即脉膜損人令人大折或作瘦病
神仙服地黄延年不老方 出聖
惠方

用地黃淨洗隨多少搗絞取汁煎令小稠內蜜更煎
令可丸即丸如梧桐子大每日食前以溫酒下三十
丸日三服如此十年白髮再黑力如二十時令人多
子神效無比

服地黄延年法 出聖
惠方

用生地黃不限多少肥者陰乾搗羅為末鍊蜜和丸

欽定四庫全書

普濟方

如梧桐子大每日食前以溫酒下三十九日三服百
日顏如桃花服三年令人長生不死

神仙服地黄實延年益壽方 出聖
惠方

用地黃實不限多少常以四月採取陰乾搗羅為末
每服一錢以水調下日三服令人長壽

神仙餌地黄治病長生方 出聖
惠方

用生地黃十斤擘碎於一大銅器中安炊簞簞上安
地黃入甑蒸之汁當下流於銅器中候消地黃汁盡



即止將銅器內汁置重湯中煎之可丸即丸如彈子
大每服一丸以溫酒化破服之日三服服之百日與
天地相保白子高從太上傳受此方

服地黄成神仙方

出千
金方

用生地黄五十觔熟搗絞取汁澄去滓微火上煎減
過半內白蜜五升棗脂一升攪令相得可丸即丸如
雞子大每服一枚日三服令人肥白

又方

欽定四庫全書

普濟方

用地黃十觔細切以醇酒二斗漬三宿出晒乾反復
內漬取酒盡止與甘草巴戟天厚朴乾漆覆盆子各
一斤搗下篩食後酒服方寸匕日三加至二匕使人
老者還少強力無病延年一方於銀鍋內以慢火煎
之忌陳臭物

作熟乾地黄法

出千
金方

採地黄去其鬚葉及細根搗絞取汁以漬肥者著甑
中上用米煮飯以蓋上蒸之一時出晒燥更內汁中



又蒸汁盡止便乾之亦可直均蒸之半日數以酒灑
之使周匝直夕出曝乾可搗蜜丸服之

種地黃法

出千
金方

先擇好地黃赤色虛軟者深耕之臘月逆耕種地彌
好擇肥大地黃根切長四五分至一二寸許一斛可
種一畝二三月宜種之作畦畔相去一尺生後隨鋤
壅數芸之至九月十月視其葉小衰乃掘取一畝得
二十許斛擇取大根水淨洗其細根乃剪頭尾輩亦

欽定四庫全書

普濟方

洗取之日曝令極燥小縷乃以竹刀切長寸餘許白
茅露甑下蒸之蜜蓋上亦可囊盛土填之從旦至暮
當黑不盡黑者明日又擇取蒸之先時已搗其細碎
者取汁銅器煎之如薄飴遂以地黃內汁中周匝出
曝乾入內汁盡止率百斤生者令得一二十斤取初
八月九月中掘者其根勿令大老強蒸則不消盡有
筋脉初以地黃內甑中時先用銅器承其下以好酒
淋地黃上令匝汁後下入器中取一併和煎汁佳



黃精膏方 神仙延年補益療萬病 出聖 惠方

用黃精一石去鬚毛洗令淨潔打碎蒸令好熟壓得

汁復煎去上遊水得一斗內干薑末三兩桂心末一兩

微火煎看色鬱然欲黃便去火待冷不津器中酒五

合和服二合常末食前日二服舊皮脫顏色變光花

色有異鬢髮更改欲長服者不須和酒內生大豆黃

絕穀食之不飢渴長生不老

二精丸 出聖 濟 總錄 助氣固精保鎮丹田

欽定四庫全書 普濟方

黃精 去皮 枸杞子 各二斤

右各八九月間採取先用清水洗黃精令淨控乾細

剉與枸杞子相和杵碎拌勻陰乾再搗羅為細末煉

蜜為丸如梧桐子大每服三五丸空心食前溫酒

下常服助氣固精補鎮丹田活血駐顏長生不老

黃精丸 出聖 惠方 延年補益療萬病

黃精 十斤淨洗 天門冬 三斤去心 白蜜 三斤

右拌和令勻於石臼中搗一萬杵再分為四劑每一



劑再搗一萬杵過爛取出丸如梧桐子大每服三十丸溫酒下日三服不拘時以服神仙矣

服黃精成地仙方

出聖
惠方

黃精是芝草精也一名萎蕤一名仙人餘糧一名苟格一名勉行一名免子一名重樓一名垂珠一名馬箭一名白及一名黃精其葉如竹其莖如桃其花白四月莖長五六尺本黃末赤其花如小豆其實如黍其根似薑昔隨羊公神仙常服此藥言與天地相畢

欽定四庫全書

普濟方

恒以二月三月採根入地八九寸為上取一石五斗淨洗細切以水二石五斗煮令苦味盡漉出以布袋內壓取汁澄清再煎如膏即止然後炒黑豆黃搗羅為末相和得所捏為餅子如錢許大每服二枚日漸加之百日知驗也一年內即變老為少氣力倍增亦焙乾篩末水服功與上等

又方

出聖
惠方

取黃精根莖不限多少細剉陰乾搗羅為末每用淨



水調服任意多少效亦如前

又方 出聖
惠方

常以二月三月八月採取黃精去鬚淨洗切取一石
以水二石煮之從朝至暮如水盡可取熱水添之看
苦味盡其藥美即出令冷手援使破以酒袋盛壓取
汁於鍋中微火煎如錫取滓曝乾搗羅為末入於煎
中相和攪令勻更用火微煎之看可為餅子即止每
服如雞子許大效亦如神若不欲斷穀即一服減為

欽定四庫全書

普濟方

三服皆食前服之長生矣

又方 出聖
惠方

黃精汁 三斗 地黄汁 三斗 天門冬 三斗

右相和以慢火煎之減半入白蜜五斤白茯苓末二
斤相和更煎可丸即止丸如彈子大每服一丸以溫
酒化破服之日三服百日内令人顏如桃花二百日
內老者貌如十五六時更不老矣乃為神仙

真人餌黃精方 出聖
惠方



用黃精細切一石水一石五斗漬之一宿以慢火煮
半日勿令沸絞取汁五斗復於銅器中煎之可餘三
斗許內蜜五升松脂鍊成者三斤熟攪可丸乃止丸
如彈子大每服以溫酒化破一丸服之日三服三十
日不復飢長生不死

神仙餌黃精丸

出聖
惠方

黃精 十斤淨洗
蒸令爛熟 白蜜 三斤

右相和搗一萬杵丸如梧桐子大每服以溫酒下三

欽定四庫全書

普濟方

十九日三服以服神仙矣

神仙餌黃精延年法

出聖
惠方

用黃精生者搗取汁三斗於銀鍋中煎之令可丸即
丸如雞子黃大每日食前食一枚三十日不知飢服
之百日行及奔馬延年駐景顏色不衰

餌雲母水方神仙治萬病

出聖
惠方

用白雲母二十斤薄擘以露水八斗作湯分半淨洗
雲母如此再過又取二斗作湯內芒硝十斤以雲母



木器中漬之二十日出絹袋盛懸屋上勿使見風日
令燥以水漬鹿皮為囊揉挺之從旦至日中乃以細
絹下篩滓復揉挺令得好粉五斗餘者棄之取粉一
斗內崖蜜二觔攪令如粥內生竹筍中薄削之漆固
口埋北垣南崖下入地六尺覆土春夏四十日秋冬
三十日出之當如澤為成若洞洞不削者更埋三十
日出之先取水一合內藥一合攪合盡服之日三服
水寒溫盡自在腹中十日小便當變黃先療勞氣風

欽定四庫全書

普濟方

疹二十日腹中寒癖消三十日齟齬除更新生四十
日不畏風寒五十日諸病皆愈顏色日少長生神仙
吾自驗之所以述錄

鍊雲母粉服餌法

出聖
意方

雲母取上好白澤者細擘以水淨淘漉出蒸之一日
夕下之服更淨淘如前去水令乾凡雲母二斤用鹽
三斤硝石一斤和雲母搗之一日至暮取少許掌上
泯著不見星光為熟出安盆瓮中以水漬之令相得經



一炊以澄上清水徐徐去之盡更添水如前凡三十
遍易水令淡如水味淡即漉出其法一如研粉澄取
淀然取雲母淀徐徐生絹袋中濾著單上晒乾即成
粉矣每日空心以酒調下一錢或水下亦得以服輕
身延年強筋填髓可以負重登山不乏悅澤不老耐
寒暑志高神仙此非古法近東海買塩女子年三百
歲貌同笄女常自負塩重五百餘斤如此得效之者
其效不一可驗神功矣

欽定四庫全書

普濟方

中山衛叔卿服雲母法

出聖
惠方

取雲母一斤至三斤五色具者細擘之以采茅屋溜
水若秋日草上露水以漬之百日內以筆囊中援之
以絹細羅入乳鉢中研如麪著竹筒中塞口懸甑上
以白砂一石蓋上蒸之一日一夜氣達上出之又內
黍稻米一石蒸之一日取出於銅器中用白蜜和調
重湯上煎熬令可丸即丸如梧桐子大每服二丸空
心食前以水酒下並得日三服十五日加至三丸常



以雞鳴時及午時星辰出時服之三十日身輕目明
五十日筋骨強盛七十日三蟲伏尸皆去八十日皮
膚光澤九十日入水火不燒濡百日易筋骨三百日
行及奔馬一年為真人又云年七十以上四百日以
後乃得仙矣

又方 出聖
惠方

取雲母粉一斤硝石白一斤同搗細絹羅更研如麵
白蜜三斤合調內生竹筒中漆固口埋北垣下三十

欽定四庫全書

普濟方

日出之當化成水銅器中盛每日空心以水若酒調
下一粟殼漸漸加之日三服二十日身光三十日露
不著身五十日火不能害百日之後便成仙矣

神仙餌雲母法 出聖
惠方

雲母粉 一斤 桂心 一斤 搗
羅為末 葱葉 搗絞取
汁三升

右合和為一處內生竹筒中於一石米下蒸之令米
熟即化成水每於食前服一粟殼二十日氣力強盛
服之四十日顏如童子服之百日嚴冬入水不寒一



方入袋中銀砂石器中水煑石軟以冷水浸而和袋
揉洗下者為粉

又法 出聖
惠方

取美玉一斤搗細羅研之內雲母水中十日當消日
可服之凡諸石屑內雲母水中皆消不但是玉也

神仙服胡麻法延年駐壽 出聖
惠方

用胡麻三斗淨淘上甑蒸氣遍出日乾以水淘去沫
却蒸如此九度以湯脫去皮簸令淨炒令香杵為末

欽定四庫全書

普濟方

蜜丸如彈子大每服溫酒下一丸忌毒魚生菜能除
一切痼病至一年面光澤不飢三年水火不能害行
及奔馬久服長生上黨者尤佳酒調散亦可

神仙餌胡麻法 出聖
惠方

用胡麻一石淘去上黑皮令白蒸之一日曝乾搗碎
釜中用水一石五斗又蒸之令釜中有一石許水便
傾胡麻置一瓮中盡釜中湯潑之以麥蘖一斗搗內
瓮中釀之如作糖法兩復時盡去却糟煎之三分餘



一分更盛置銅器中坐一釜湯中猛火煮之令稠瓷 瓮內貯之每服如雞子大三丸服百日充益肌肉鬢 髮還黑耳目聰明能長服之壽命無窮
神仙餌胡麻膏益壽延年老人復少方 <small>出聖 惠方</small>
胡麻膏 <small>一斗 一斤</small>
右相和慢火煎令菲焦黃去韭每日溫酒下二合服 之至百日去黥黥肌膚充益二百日老者復少三百 日延年益壽久服不已長生
欽定四庫全書 <small>普濟方</small>
樂子長餌胡麻膏 <small>出聖 惠方</small>
胡麻膏 <small>一斗 二斤以水五升洗 取屑入膏中同煎</small>
右相和以慢火煎令水盡濾去滓盛於不津器中每 日以溫酒調服二合百日玉女待之神效五百日神 仙迎人去道之近矣
神仙服胡麻法
用胡麻三斗肥者揀擇使淨於微火上熬令香熟攤 之搗令細和白蜜三升攪令相得安金銀或銅器中



又安置釜口上著水重煎以柳木篦攪勿令著底視藥稠硬乃出之用栢木杵白搗三萬杵丸如梧桐子大每服三十丸以酒若水下食前服服盡一劑腸化為筋不畏寒熱面如童顏頭白更黑齒落重生耳目聰明後天不老如食酒肉五辛取藥一九丸如胡桃大咀嚼以口中津液下之服盡一劑更不衰老駐流年補骨髓強志記充肌膚美顏色百無所忌此藥當以臘月頓合當合之時不用見喪孝產穢雞犬等清淨室內和合若有犯穢服無所效大有功力不能盡述服者當自知爾

神仙服胡麻粉法

用胡麻一斗淨簸揀蒸一炊久出晒乾又蒸凡九蒸九晒了微搗去皮炒令香更簸取四升用地黃汁澆為劑却晒乾細羅為散每服以溫酒調下三錢日三服十日外即覺有功若七十老人服百日外肌肉還如少時亦能絕穀數試有驗

欽定四庫全書

普濟方



胡麻散 益壽延年去客熱	胡麻子 白茯苓 <small>去黑皮</small> 生乾地黄 <small>焙</small> 天門冬 <small>去心焙各</small>
右搗羅為細散每服方寸匕食後溫水調下	八兩
胡麻丸 延年返老補填骨髓保固丹田	
用胡麻半斤揀去土研碎以米醋三升瓷器煮盡醋後入茯苓人參雲母粉各一兩同丸如梧桐子大每服二十九丸甘泉水下不拘時	
欽定四庫全書	普濟方
神仙服天門冬法 如居山遠行辟粒不飢服至十日身輕目明二十日百病愈顏色如花三十日髮白更黑齒落更生四十日行及奔馬百日服之延年矣	天門冬 <small>二斤熟乾地黄一斤</small>
右搗羅為末鍊蜜和丸如彈子大每服三丸以溫酒化破服之日三服忌食鯉魚	
服天門冬方 強筋髓駐容顏法	
用天門冬晒乾搗下篩食後方寸匕日三服可至十	



服小兒服尤良與粉以崖蜜丸服之益善惟多彌佳
○又搗取汁微火煎取五斗下白蜜一斗胡麻炒末
二升合煎攪勿息手可丸即止火大豆黃末和為餅
徑三寸厚半寸一服一枚日三服百日已上得益此
方最上妙包衆方○一法釀酒服傷始多無若多即
吐去病也崩道人年近二百而少常告皇甫隆云但
取天門冬去心皮切乾之酒服方寸匕日三服令人
不老補中益氣愈百病也天門冬生奉高山谷在東

欽定四庫全書

普濟方

嶽名淫羊食在中嶽名天門冬在西嶽名管松在南
嶽名百倍在北嶽名無不愈在原陸山阜名顛棘雖
然處處有之異名其實一也在背陰地者佳取細切
烈日乾之以服令人長生氣力百倍治虛勞絕傷年
老衰損羸瘦偏枯不隨風溫不仁冷痺心腹積聚惡
瘡疽癰腫癩疾重者周身膿壞鼻柱敗爛服之皮脫
蟲出顏色肥白此無所不治亦治陰痿耳聾目暗以
服白髮黑齒落生延年益壽入水不濡服二百日後



帖泰疾損拘急者緩劣者強三百日身輕三年走及
奔馬又三年心腹皆去痼疾矣忌食鯉魚須常以七
月八月九月採其根亦云正月採之過此味也

神仙餌木方

蒼木 三斤 石菖蒲 三斤

右為細散每日空心以水調下三錢日晚再服治百
病久服令人長壽忌桃李雀肉

神仙餌木法

欽定四庫全書

普濟方

用蒼木一石揀擇令淨搥碎在從平旦裝入甑中蒸
至午時即止以釜中湯淋三七遍取汁却入釜中微
火煎令可丸即丸如彈子大每服一丸以溫酒化破
服之日二服治百病輕身益氣去風寒不飢渴延年
忌桃李雀肉消子餌法蒸如醇麥盛於不津器中酒
調服大匙

仙木丸 輕身延年

用蒼木肥者米泔浸不計多少夏秋浸三日春冬浸



七日竹刀刮去皮洗淨甑上蒸半日作片子焙乾石
白內木杵為末煉蜜為丸如梧桐子大每日早晨日
午酒下五十九服至十年後用南燭蒸黑米飯食之
能引腹中成木人即神靈矣時燒退髮一兩莖若無
髮氣即木人形具矣

服枸杞養神延年不老地仙方 出聖
惠方

用枸杞不限多少常以十一月十二月正月採根二
月三月採莖四月採葉五月採花七月八月九月十

欽定四庫全書

普濟方

月採子以上採者並陰乾搗羅為散每服二錢以温
酒調下日三服能治一切風从服諸疾不生為地仙
矣

神仙服枸杞法 出聖
惠方

有一人往西河為使路逢一女子年可十五六打一
老人年可八九十其使者深恠之問其女子曰此老
人是何人女子曰我曾孫打之何恠此有良藥不肯
服食致使年老不能行步所以決罰使人遂問女子



年幾許女曰年三百七十三歲使者又問藥服有幾	種可得聞乎女云藥唯一種然有五名使者曰五名	何也女子曰春名天精夏名枸杞秋名地骨冬名仙	人杖一名西王母杖以四時採服之令與天地同壽	使者曰所採如何女子曰正月上寅日採根二月上	卯日治服之三月上辰日採莖四月上巳日治服之	五月上旬日採葉六月上未日治服之七月上申日	採花八月上酉日治服之九月上戌日採子十月上	欽定四庫全書 普濟方	亥日治服之十一月上子日採根十二月上丑日治	服之但依此法治服之二百日內身輕光澤皮膚如	酥三百日徐行及馬老者復少以服延年可為真人矣	又有并花實根莖葉作煎及單芋子汁煎膏服之其	功並等	服枸杞根方 <small>出危 忘方</small>	用枸杞根切一石水一石二斗煮取六斗澄清煎取	三升以小麥一斗乾淨澤內汁中漬一宿曝二徃反
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	---------------	----------------------	----------------------	-----------------------	----------------------	-----	--------------------------------	----------------------	----------------------



汁盡曝乾搗末酒服方寸匕日二一年之中以二月
八月各合一劑終身不老

枸杞散

出聖濟
總錄

去風潤肺壯筋骨進飲食

於正月上寅日採枸杞根洗去土陰乾杵末於二月
上卯日服每日空心日午夜卧水調下三錢匕或温
酒亦得服及一季即見其功又於四月上巳日採苗
五月上建日服七月上建日採葉八月上建日服十
月上建日採子以水洗去肉只取其實十一月上建

欽定四庫全書

普濟方

日服餘並同前法

神仙服槐子法

出聖
惠方

取槐子去皮內牛膽中令滿陰乾百日滿取出每服
一粒空心新汲水下日晚再服旬內身輕百日内髮
變黑从服齒落重生行及奔馬

神仙上品服槐子法

出聖
惠方

延年不老

取十月上旬巳日取槐子角二斗以兩隻新瓦盆內
合著用紙麻泥封閉周迴令不洩氣四十九日開之



自爛去皮後以新布接取黑子以新汲水洗淨方內
貯從月一日服一粒隨意津水茶下逐日添一粒至
十日却一粒又至十日依前一粒至十粒令人長壽
治風補腦髮鬚盡黑仙書所傳槐子者於諸藥中為
最其法取十月巳日收並不可錯圓實者每日服五
粒以井華水下亦畏觸服至一年皮膚光澤二年身
體輕健三年已外補腦明目久遠服食其功難狀

神仙服菊花延年不老

出聖
息方

欽定四庫全書

普濟方

春三月甲寅日出時採葉夏三月丙寅日日出時採
莖秋三月庚寅日出時採子冬三月壬寅日日暮時
採根其葉苦更生莖名固盈花名長生名化生又常
十月戊寅日平旦時採精者菊實也既採得須揀擇
令淨取三分為一劑春更加長生半兩固盈半兩化
生半兩以成日搗羅為末破日煉蜜和丸如梧桐子
大每早晨以水下三七丸日暮再服一年後萬病除
身輕目明益力增壽二年内山行諸虎狼蟲獸皆自



避路不敢相近三年內與鬼神相通五年內上知天文同畢為真人矣又王子喬常取白增年方三月上寅日採名曰玉英六月上寅日採名曰容成九月上寅日採名曰金精十二月上寅日採名曰長生長生者根莖子葉四味並陰乾百日取等分以成日合搗千杵為末酒調下一錢匕以蜜丸如梧桐子大酒服七丸一日三服百日身輕潤澤服之一年髮白變黑服之二年齒落再生服之三年八十歲老人變為童	欽定四庫全書 普濟方	兒神效	張果先生服杏仁法 <small>出王氏傳濟方</small>	夫人體於天形於地以日為魂以月為魄一生已後更不合死皆長生不老矣藥假籬根之下凡人枉死無容冠冕之旒貴耳賤目只重吳蜀之空名藥有萬歲之尊號務在用義以為必效殊不知長生之祕服之則可延年世上單服一味藥而得延者黃精枸杞就中將為妙品猶有生頭痛病而難服彭祖受南山
--	---------------	-----	-----------------------------------	--



四皓煉杏仁為丹以致仙宮而王子晉丁令威等並
不去世事畜妻子服生杏仁服之以遠仙來迎候乘
龍駕鶴以致昇騰者只服杏仁矣服之生五臟補筋
骨添血髓益精神張計目明視徹千里消瘦癯變凡
為仙若王子晉服經四十年不覺身飛騰空丁令威
服二十年不覺身飛二子者不服諸藥唯服生杏仁
凡有此神驗不須煉烈生氣力全速鍊熟減其半力
杏仁凡有十名一名長生丸二名千歲丸三名化白

欽定四庫全書

普濟方

令少丸四名却老丸五名神通萬歲丸六名定精丸
七名益精丸八名超陞丸九名□骨輕身丸十名煉
意金丹丸其分服之二經歷矣杏仁性不冷不熱
無一切忌觸亦不與諸藥相妨唯忌不淘米白糯米
甜水粥逡巡喫者亦少不安須臾即可忽客行在路
只恐不及如法若逢又淘白糯米甜水粥但放令冷
任食多少無妨害惟忌此粥外並不妨杏仁性溫平
有少苦味以即甘美服三年更不覺有苦氣惟覺甘



不惟下氣能去膈上熱壯腰脚服者當自知之取生
杏仁去皮尖雙仁服黃色者尤妙于平旦時空腹未
漱口時二七枚口中退皮尖熟嚼令津液半口可嚥
之訖如得一里任喫諸食如單不見延年者任食肉
及葷辛如欲昇騰者即不得食一切肉及葷辛任畜
妻子營養庸作也肉者易敗壞之物所以不益於身
長生之道仙家忌之能斷諸肉即仙道易成服生杏
仁一年百病自除二年身輕目明徹視十里但得延

欽定四庫全書

普濟方

命五十年服經六年骨肉換盡面若桃紅延年得七
十服經七年行及奔馬換舊齒重生服八年玉女侍
衛延得一百五十年服經九年時聞仙宮鐘磬延年
三百年服經十年命與日月齊如食五年及血肉則
不得聞也服經二十年身騰空虛而無所歸服經三
十年仙道畢矣仙宮來迎若斷妻子血肉五辛營養
者服之二年衆仙來迎白日昇天如斷血味營養只
畜妻子者四十年一朝不覺自受衆仙來迎余性好



射獵血肉為本今登六十遊恒山頂上得此方便於
山拾杏仁服之經十年自覺身輕目明便踴躍無睡
服二十年余已八十矣本有志一百年即擬自理不
敢希望延年忽有三十餘人從恒山頂上來余欲避
之不得便卓然迎去半里便即禮拜不敢正視有童
子先来相引忽然莫識何處湏臾聞知是仙宮非人
凡世余故留此方遺後明者勿輕勿與凡流徒傳必
輕之以為口實也張先生服生杏仁慎忌損益法契

欽定四庫全書

普濟方

聖寺原師處得此法原師于王屋山楊行真處得此
本右每日旦朝空腹取杏仁二七枚去皮尖雙仁者
面向東南未漱口前熟嚼令口中津液有半口便即
嚥却如人行一里當任意食之恐減藥力所有杏仁
效服三七日四七日即覺泄氣過常時三倍服三箇
月脚熱如火腹中瘦病不覺自愈服經八箇月肺臟
調和瘦病永斷有如嬰兒之視至十六箇月臟腑更
新曾膈通泰上氣永斷癖氣消散服經二十四月肝



臟鮮明肝上有癢皮不覺自脫落眼目睛明眼病永
除目能遠視服經三十二箇月脾臟踈暢胃脘開通
常自搖動脾氣永消腹胃通快服經四十箇月腎臟
端正去黑皮氣無擁滯腰臍之間結冷永盡房室少
壯服初滿二年百害不傷服經三年百神覆護三年
穀氣破散臍中疼痛忽然出生血一千片勿驚怪此
是藥來即就止此是上上應延年之效如三年內大
腸中血不下者亦是次上上之善應延年之象如滿

欽定四庫全書

普濟方

四年無不下者到五年內其血亦更不來矣如依前
更來是穀氣厚重藥力未加之藥腸來當須杏仁至
四十七枚乃可破得穀腸必被藥力衝破亦週延年
必先之效爾凡服杏仁血下一日不嫌飲食二日平
旦瀉血瀉血之後便聞飲食惡臭耳聞眼見即生
嘔逆如有能忍飢七日者是上仙如不能忍飢者任
食煑白粳米粥汁飲之以時為之是次仙三日五日
並下血一升皆聞食臭八日平旦下血後聞飲食美



任意食之若食即須少食之多即令人滿悶七日別
一度下血一升到八日已上平旦血三升二升半八
日九日十日十一日並同至十二日已上即兩日三
度下血至十三日十四日十五日並同至十六日別
一度下血六升或五升十六日十七日十八日十九
日並同至二十日已上兩日三度下血三升四升至
二十一日二十二日二十三日並同至二十六日二
十七日並同至二十八日已上兩日一度下血四升

欽定四庫全書

普濟方

或五升至二十九日三十日並同從此之後從四日
減一日其血少於尋常三升二升有似身輕喻若去
重擔脫靴而行服之者當自知矣恰一百日不覺血
定穀腸並被換遍如世人只徒瘡病不要長生者下
血之後三日即須取三椹或桑上青椹杵作細為散
亦如煎茶服一兩椹其血即止如無椹子末者或藍
汁及刺薊汁一椹服即止其血之時無度微壯疼少
時許即時可明也



杏仁酥治萬病及諸風虛勞冷方 出聖
惠方

家杏仁一石揀完者盪去皮尖雙仁搗令爛用好酒
二石研濾取汁一石五斗入蜜一斗五升內兩石瓮
中攪令勻封之勿洩氣三十日看之酒上酥出掠取
內瓷器中貯之取其酒滓團如梨置空屋中作格安
之候成飴脯狀每日旦服一枚以前酒下其酒亦任
性飲之

夏姬服杏仁法 出聖
息方 駐顏延年

欽定四庫全書

普濟方

杏仁三斗盪去皮尖雙仁早朝蒸之至午時即便慢
火微烘之至七日即止每日空腹不拘多少隨意服
之延駐治病必驗矣須五月採

服椒法 出家藏
經驗方 書林陳曠括為之

青城山老人服椒得妙訣年過九十餘貌不類期耄
再拜而請之忻然為我說蜀椒二斤淨揀去梗枝及
閉口者淨秤之解塩六兩其色青白龜背者良研細
糝塩慢火煑透滾菊末糝塩在椒上用滾湯泡過



椒五寸許經宿以銀石器慢火煮止留椒汁半盞掃
乾地鋪紙傾椒在紙上覆以新盆封以黃土經宿取真
盆內將乾菊花末六兩拌滾令勻更洒所餘椒汁然
後攤於篩子內晒乾菊須花小色黃葉厚莖紫氣香
味甘名曰甘菊葉可作羹者為真陰乾末之初服十
五丸早晚不可輟每月漸漸增累之至二百初服之
月早十五粒晚如之次月早晚各二十粒第三月增
十粒至二百粒止鹽酒或鹽湯任君意所歡服及半

欽定四庫全書

普濟方

年間膈微覺塞每日退十丸還至十五粒時數服
如前日服半年後覺膈間橫塞如有物凝即每日
退十粒退至十五粒止候其無碍所服仍前當令氣
蒸否則前功盡失須終始服之令椒氣早晚薰蒸一
日不服則前功俱廢矣飲食蔬果等並無所忌節一
年效即見容顏頓悅澤目明而耳聰髮烏而髮黑補
腎可輕身固氣益精血椒溫鹽亦溫菊性去煩熱四旬
乃可服之幸勿忽速至十數年功與造化捋耐老更



延年不知幾歲月四十歲方可服若四十歲服至老
只如四十歲人容顏如此其驗也嗜慾若能忘其效
尤卓絕我欲世人安作歌故切怛
服餌令人不老

右九月九日採菊花與茯苓松脂服之又佩茱萸食
餌飲菊花酒令人不老

吳真君服椒方

出王氏
傳濟方

椒性稟五行其葉青其皮赤其華黃其膜白其實黑

欽定四庫全書

普濟方

煖丹府通血脉助元氣消酒食毒辟溫邪氣安五臟
調三焦而熱不上蒸衆芳之中功皆莫及每全州椒
一斤揀去浮皮合口者并內銀器內炒令透地上鋪
紙兩重傾在紙上用新盆合定周迴以黃土焙半日
許其毒成汁自出晒乾木白中輕杵取紅皮四五兩
再入鐵臼杵為末以木蜜為丸如梧桐子大候乾紗
袋盛掛通氣處每日空心酒下十九至十五丸半年
加至二十九一年後加至二十五丸並無忌



歌曰

其椒應五行其人通六義欲知先有功夜間且不起
服之半年內脚心汗如水四時去煩勞五臟無風氣
明目腰不疼身輕心健記別更有異能三年精自秘
顏貌如嬰童精爽又少睡但服此神妙一生無瘧痢
若能志心服三尸自然棄更有九般蟲各各自迴避
倘逢此色人第一須傳意雖未遇神仙初緣已得地

神仙服蒺藜延年方

出聖
息方

欽定四庫全書

普濟方

用蒺藜子三升不限州土不問黑白但取其堅實者
舂去刺淨簸揀擇蒸一炊以晒乾搗細羅為散每服
食後以酒或清水調下三錢日再服如覺冷即每取
附子五兩炮裂去皮臍搗羅為散與蒺藜末相和合
勻服之亦佳每服後皆以三五匙飯壓之此藥治一
切風氣野雞痔惡瘡男子陰汗疝氣婦人發乳癰下
並主之

神仙服蒺藜方

出聖
息方



用蒺藜子一石常以七月八月熟時收採曝乾先舂去刺然後搗羅為末每服二錢以新汲水調下日三服勿令中絕斷穀長生服之一年以後冬不寒夏不熱服之二年老耆復少髮白再黑齒落重生服至三年身輕延年

神仙服桂水令身輕健方 出聖惠方

桂心 三兩搗羅為末 葱涕 三升

右相和內青竹筒中盛於甑上蒸之三日三夜即止

欽定四庫全書

普濟方

候冷取出每服半合以酒相和服之三服以服可行

水上神仙矣

神仙服商陸延年通靈方 出聖惠方

用商陸白者一百二十斤切以竹筐盛懸於鬼門上陰乾百日滿搗羅為末分為十二分每一分用好紙作袋盛之每服五錢以井華水調下日二服漸漸減食輕百日即見百里事二百日即見五百里事及見地下伏藏人間乃飛空自在神仙所秘忌食犬肉



神 仙 服 商 陸 根 方 <small>出聖 惠方</small>	用商陸根白者五十斤端午日午時收以皮囊盛於 屋北懸之百日陰乾搗羅為散每服三錢以水調日 三服不過三劑鬼神來朝以服海神使鬼來持獻寶 物得受之也忌犬肉	神 仙 服 苳 藤 丸 方 <small>出聖 惠方</small>	苳 藤 子 <small>兩四</small> 覆盆子 巴戟 天雄 酸棗仁 甘 菊花 白茯苓 薯蕷 桂心 天門冬 <small>三兩去 心焙</small>	欽定四庫全書 普濟方	熟 乾 地 黃 <small>兩三</small>	右搗細羅為末煉蜜和丸如梧桐子大每服空腹以 溫酒下三十丸任意加之	陶 居 士 餌 苳 藤 茯苓 方 <small>出聖 惠方</small>	苳 藤 <small>一石九蒸九晒去黑皮熬之令香蒸熱於白 中急搗為末仍以踈馬尾羅羅之冷搗便如 脂羅不出也</small> 白茯苓 <small>三斤去黑皮剉如雞頭大 用水煮十餘沸漉出令乾</small>	右搗羅為末鍊蜜和丸如雞子大每服以溫水化破 一九日三服為準
---	--	---	---	---------------	---------------------------------------	------------------------------------	---	--	---------------------------------



神仙服漆 出聖
惠方

好漆 斗一 白蜜 斗一 白米粉 斗三

右都盛一銅瓮子中釜內湯上煮之以桑薪煮之不
著手藥成宿不食旦服二兩壽五百歲服之一月諸
蟲皆出矣

神仙服雄黃法 出聖
惠方

凡雌黃千年化為雄黃千年化為黃金黃金者若真
人餌法微妙難可知也輕身益氣莫過雄黃之效也

欽定四庫全書

普濟方

用雄黃一斤細研以酒三升和著銅器中用炭火微
煎令沸勿令大熱以好漆二升去滓合著其中攪令
相得藥成如黃金或作紫色丸如梧桐子大常先食
含化一丸嚙津日三服十日諸疾悉愈二十日肌肉
中藥氣徧行能耐寒暑寒則熱熱則涼服之百日腸
中肥皮膚厚筋骨堅耳目聰明無復諸患行步如飛
服之二百日顏色有光白髮再黑齒落重生反老成
少服之三百日神仙玉女在身左右服之一年長生



登山入水不由橋梁服之不止身形堅固真人所貴
神仙所寶勿示匪人恐招譴謫

神仙服雄黃延年方 出聖
惠方

雄黃 一兩 薤仁 二兩 蒲黃 三兩

右合治雄雞血和搗之萬杵用白蜜為丸如麻子大
每日以酒下一丸漸加如梧桐子大如常服之五年
可得神仙也

兔絲子丸 出聖濟
總錄

欽定四庫全書

普濟方

兔絲子 一斤酒浸三日
控乾搗細末 甘菊花 去心搗末
一斤用

右拌和令勻鍊白蜜為丸如梧桐子大每日清晨至
晚後食前以溫酒送下二十九至三十九進食倍常
頻頻泄氣是藥之應若諸眼疾黑花昏暗甚者並宜
服之

神仙餌兔絲子方 出十便
良方

用兔絲子一斗酒浸良以漉出曝乾又浸令酒乾為
度搗細羅為散每服二錢以溫酒調下日三服後喫



三五匙水飯壓之至三七日更加至二錢服之令人	光澤唯服多甚好三年後老變為少此藥治腰膝去	風冷益顏色兼明目久服延年神秘勿示匪人	服楮實可致神仙法 <small>出聖 惠方</small>	用楮實五斗正赤時收陰乾搗羅為末每服二錢以	淨水調下日三服令人耳目聰明延年不老神驗宜	以服之老者成少令人夜應徹視見鬼神道士梁頓	年七十乃服之更少壯到百四十歲能夜出行及走	欽定四庫全書 <small>普濟方</small>	馬	神仙服鹿角法 <small>出聖 惠方</small>	鹿角屑 <small>十兩 附子 三兩 去皮 臍生用</small>	右搗細羅為散每服以溫酒調下二錢日三服令人	少睡益氣力通神明得力速矣出彭祖傳中	神仙餌桃膠方 <small>出聖 惠方</small>	用桃膠二十觔以絹袋盛內□末灰汁一石中煮三	五沸住火即出袋子高懸候冷即便煮之如此二度
----------------------	----------------------	--------------------	-------------------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	---------------------------	---	-----------------------------	------------------------------------	----------------------	-------------------	-----------------------------	----------------------	----------------------



即止晒乾搗羅為末煉蜜和丸如梧桐子大每

服空心以酒下二十九丸若欲斷穀日三服一百日內

百病愈一年不食氣力强盛三百日夜視有光闇室

得明眼光如月行及奔馬若欲急功乃加至三十九

日四服五百日三尸去以服神仙矣

神仙服蔓菁子法

出聖
惠方

用蔓菁子三斗三度用水煮之令苦味盡曝乾搗羅

為散每服二錢以水調下日三服若欲絕穀者減食

欽定四庫全書

普濟方

增藥則得絕穀不飢以服轉老成少百日後水灌不

著身諸病悉愈一方九蒸九曝

神仙服大麻子補益駐顏鬢髮延年不老方

出聖
惠方

大麻子

三升酒浸一宿
九蒸九晒去殼

崖蜜

五升

牛膝煎

三升

兔絲子

五升一宿
酒浸晒乾

地黃煎

二升

右先搗兔絲子為末熬麻子令香以栢木杵白搗為

膏即和前藥等作團內入白中搗三千杵不得見孝

子及雞犬仍擇良日合之每服一雞子大溫酒化破



服之日三服

神仙餌石脂方

出聖
惠方

赤石脂

十三兩
研水飛過細

黑豆

四兩生
牙用之

澤瀉

四兩

白芍藥

三兩

葳蕤

刮皮蒸曝
乾者三兩

右搗羅為末鍊蜜和丸如梧桐子大平旦水服三十

丸日三服常少食乃無食想六十日後氣力不衰一

百日後行如驟馬以服令人得道須少食即一無妨

矣

欽定四庫全書

普濟方

神仙服乳香入口不死法

出聖
惠方

用乳香上好者三斤白蜜三升瓷銀器中合煎如無

好蜜好酒亦得以柳木篋數攪令如錫每日空心及

晚食前服一粟大祛風益顏色神效

神仙服蜂房丸方

出聖
惠方

常以九月十五平旦時取蜂窠完者蒸之陰乾百日

搗千杵細羅以鍊蜜和丸如梧桐子大每服三丸以

酒下日三服老人服之顏如十五童子也



神仙服薔薇根令人輕身健行

出聖
惠方

取薔薇根不拘多少洗淨曝乾搗細為散每服三錢食
前以水調下日三服延年輕身若中箭瘡服之立愈
若箭全在體中服之自出

神仙服澤瀉令人輕身健行不老方

出聖
惠方

取澤瀉搗細羅為散日分三服六兩為准水調服之百
日身輕百倍久服強壯不衰老面光澤走及奔馬遠
遊無倦

欽定四庫全書

普濟方

神仙服蓬蘽令人輕身健行不老方

蓬蘽一名覆盆江南謂之莓子味甘無毒四月五日
候其實熟採晒乾搗細羅為散每服三錢水調服之
安五臟益精強志倍力輕身不老服之易顏色也

服人參方

用人參一分猪脂十分酒拌和服一百日滿體髓溢
日誦千言肌膚潤澤去熱風痰

服熊掌方

出本
草



取熊掌得酒醋水三件煮熟即蒸大如皮球食之耐
風寒

九節菖蒲法

出王氏
傳濟方

駐顏延年明耳目去風氣通

開竅安神益智

九節菖蒲不拘多少惟生山澗石上流水中者採取
為妙若是少得時只石上水中生者亦得不可陂澤
中生者於八月間採取得去根須淨擇了以淘米泔
浸三日三宿每日換米泔取出控乾以硬竹削為片

欽定四庫全書

普濟方

子如錢厚以布袋盛貯長流水浸三復時更用井花
水淨洗擇如蒸飯九度每蒸後晒一日後數足不得
犯鉄器於木石白子內細搗羅為末煉蜜為丸如梧
桐子大初服二十九漸加至三十九五十九丸用鹽湯
下茶酒亦得忌羊血餘者以紙袋盛貯掛在風裏如
服盡更將末合或酒煮糊和丸亦得

普濟方卷二百六十三

