

千金不换的练功助方

能安五脏返老还童，服之长生，得者宝之。

天门冬三斤，抽心去皮。长流水净洗晒干，择明净者用之，能补虚。

熟地黄一斤，去黑，酒洗，晒干，能和血生津液，用之莫犯铁器。

红花二两，能生颜。

美蚕二两，能补容。

当归二两，去尾，酒浸洗一宿，晒干，能生气血。

真川椒二两，闭目者不用，能宽脾去风邪。

石燕二对，能温血，补益丹田。

海马一对，用酥油著透，然后慢火溶干用，能助髓兴阳。

右为粉末，分两如数，炼蜜为丸，桐子大，每服一钱，空心，无灰酒或盐汤下，忌大怒大醉。