

張繼禹

編撰

道藏養生

玉河道人



華夏出版社

第九編 服餌養生

【提要】服餌，亦稱服食，是指服用特定的食物或藥物以求得長生不老。道教服食養生之術，伴隨着道教興衰演變的歷史，經歷了曲折的發展變化。早期服食術，主要服用一些據說具有長生不死作用的草木食物或藥物，秦皇漢武海上求仙藥的故事，大抵反映了這段史實。道教服食草木藥的盛行，雖然沒有找到長生不死之藥，但在客觀上却推動了對草木藥性的認識和研究，尤其是對一些補益藥物功效的認識，極大地豐富了中醫本草學的內容，同時由於所服藥物的組合搭配，積累了大量的草木服食方，也促進了中醫方劑學的發展。

魏晉之後，服石成風。先是服用雲母、丹砂等礦石藥，後來進而燒煉鉛汞以求得金丹大藥，使道教服食畸型發展，成為隋唐時期的頹風。由於礦石金丹的毒性，導致不少人服石身亡，慘痛的教訓終於使人們認清了金丹大藥致死的危害，以致外用服食在唐以後迅速衰微，最終沉寂並退出歷史。礦石丹藥雖然沒有給人類帶來實際意義上的延年作用，但在客觀上却起到促進中國古代冶煉技術的提高，推動了古代化學的發展。

一 草木服餌方

服食茯苓方

茯苓方：

茯苓削去黑皮，搗末，以醇酒於瓦器中漬，令足淹。又瓦器覆上，密封涂。十五日發，當如餌食，如博棋，日三。亦可屑服方寸匕。不飢渴，除病延年。

《上清經斷穀法》

茯苓又方：

茯苓十斤去皮，酒漬密封之，十五日出之，取服如博棋，日三，亦可屑服方寸。凡餌茯苓皆湯煮四五沸，或以水漬六七日。

茯苓酥方：

茯苓五斤，灰汁煮十遍，漿水煮十遍，清水煮十遍 松脂五斤，煮如茯苓法，每次煮四十遍 生天門冬五斤，去心皮，曝乾

作末

牛酥三斤，煉三十遍 白蜜三斤，煎令沫盡 蠟三斤，煉三十遍

右六味，各搗篩，以銅器重湯上。先納酥，次蠟，次蜜。消訖，納藥，急攪之勿住，務令大均，納瓷器中，密封之勿泄氣。先一日不食，欲不食先須吃好美食令極飽，然後絕食。即服二兩，二十日後服四兩，又二十日後八兩，細丸之，以嚥中下爲度。第二度以四兩爲初，二十日後八兩，又二十日二兩。第三度服以八兩爲初，二十日二兩，二十日四兩。合一百八十日。藥成自後服三丸將補，不服亦得。恒以酥蜜消息之，美酒服一升爲佳，合藥須取四時王相日，特忌刑殺。

茯苓膏方：

茯苓淨去皮 松脂二十四斤 松子仁 柏子仁各二十斤

右四味皆依法煉之，松柏仁不煉，擣篩。白蜜二斗四升納銅器中，湯上微火煎一日一夕，次第下藥，攪令相得，微火煎七日七夜止。丸如小棗，每服七丸，日三。欲絕穀頃服取飽，即得輕身明目不老。

（《備急千金要方》）

茯苓酥 主除萬病，久服延年方：

取山之陽茯苓，其味甘美；山之陰茯苓，其味苦惡。揀得之勿去皮，去皮刀薄切，曝乾，蒸令氣溜，以湯淋之。其色赤味苦。淋之不已，候汁味甜便止。曝乾擣篩，得茯苓三斗。取好酒大斗一石蜜一斗和茯苓末，令相得，納一石五斗瓮中，熟攪之百遍，密封之，勿令泄氣，冬月五十日、夏月二十一日，酥浮於酒上。接取酥，其味甘美如天甘露，可作餅大如手掌，空屋中陰乾，其色赤如棗。飢食一餅，終日不飢。此仙人度荒世藥，取酒封閉，以下藥，名茯苓酥。

（《千金翼方》）

服茯苓方：

茯苓粉五斤 白蜜三斤 柏脂七斤，煉法在後

右三味，合和丸如梧桐子，服十丸。飢者增數服之，取不飢乃止。服吞一丸，不復服穀及他果菜也，永至休糧。飲酒不得，但得飲水。即欲求昇仙者，常取杏仁五枚咬咀，以水煮之爲湯，令沸，去滓，以服藥。亦可和丹砂藥中令赤服之。又若却欲去藥食穀者，取消石、葵子等

熟治之，以粥服方寸匕，日一。四日內日再服。藥去，稍稍食穀葵羹，大良。

神仙服茯苓法方：

白茯苓五斤，去黑皮

右搗羅爲末，以熟絹袋盛，於三斗米下蒸之，以炊熟爲度，曝乾又蒸，如此三遍。取牛乳二斗和之，著銅器中，微火煮令如膏。用竹刀割，隨性飽食之。一服六年不飢，益氣力，光悅。後欲喫食，煮葵菜汁下却，即任食。忌食米醋。

又神仙服茯苓法方：

茯苓十斤，去皮，酒浸十五日，漉出，曝乾，細剉，搗羅爲末。每服三錢，以水調下，日三服。

神仙茯苓膏 若欲絕食，頓服令飽，即得絕之。久服輕身明目，不老復壯，髮白更黑，齒落重生，延年益壽法方：

白茯苓二十斤，蒸曝七遍

松脂十斤鍊成者

松子五斤，取仁

柏子仁五斤

右件藥，搗羅爲末。用鍊了蜜二十斤和，拌勻，納銅器中，湯上微火煎之，一日一夕，攪令得所。每服，以溫酒調下鷄子黃大。日三服。忌食米醋。

真人餌茯苓法方：

白茯苓三斤，細剉，以絹袋盛之，懸於甕中。用小麥細麵七斤，糯米五斗，炊爲爛飯，和麴末，經宿。入蜜一升，和令勻，人甕中，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，身如璧玉，令人身輕，走及奔馬，與天地相畢矣。其藥袋可懸於空中，勿令着甕底，繩繫袋頭，取木橫梃之，仍以紙密封。旋取服之，勿令洩氣。忌食米醋。

神仙餌茯苓方：

白茯苓十斤，削去黑皮，曬乾，搗羅爲末。以好酒於瓷甕中浸之，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。

神仙餌茯苓延年不老方：

白茯苓三斤，去皮，細切曬令乾 白菊花一斤半

右件藥，搗羅爲末，以鍊成松脂和圓，如彈子大。每服一圓，以酒化破服之，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，久服令人長生法方：

白茯苓二斤 桂心一斤

右件藥，搗羅爲末，鍊蜜和圓，如胡桃大，每服一圓，以溫酒化破服，日三服。忌食米

醋。

神仙服茯苓麵方：

白茯苓

五斤，去黑皮，細剉

甘草

五兩，細剉

右件藥，以水六斗，先煎甘草至三斗，去滓澄清，却入釜中，納白蜜三升，好牛乳九升，相和，以慢火煎茯苓，令乳蜜汁盡，出之，及熱，按令散，揀擇去赤筋。又熟授令如麵，陰令極乾。日四五度服之，初服三錢，以水調下，稍稍任性加之。忌食米醋物。

神仙凝雪膏方：

白茯苓

三十六斤，剉，水煮一日

松脂

二十四斤，鍊了者

松子仁

十二斤

右件藥，搗羅爲末，以白蜜二碩四升，納銅器釜中，微火煎之，一日一夜，次第下藥，攪令相得，微火養之，七日七夜止。可圓即圓如櫻桃大。食前酒服七丸，日三服。若欲絕穀，頓服取飽，即不飢，輕身目明，老者還少，久服成仙矣。忌食米醋物。

神仙保精延駐，餌茯苓方：

白茯苓

三十六斤

松脂

二十四斤，鍊之者

鍾乳粉

一斤

右件藥，搗羅爲末，以白蜜五斗，和攪令相得，納瓷器中盛，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。

（《太平聖惠方》）

煉茯苓方：

右取茯苓上黨者，去黑皮，剉作塊如鷄子大，任多少置瓮中。其瓮近底，鑽作竅，以木塞之，即下水令沒得藥。每兩日一換水，七日後數以筋導却水，即取茯苓蒸候熟，及熱出之，置

盤中揉搗，拾去脉膜控乾，乃入盆中，以木椎研極細，更下熟水攪和。先縫生絹爲袋，以藥汁傾袋中，以盆器盛汁，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，取稠汁納帛袋中垂瀝之，候水盡，取茯苓曝乾，是爲茯苓粉，可入諸藥。若不如此，即脉膜損人，令人夭折，或作瘦病。

茯苓散方 還精補腦，長生駐顏，神仙却老延年：

赤茯苓 先用水煮三十沸，曝乾，四兩 菊花 二兩 鍾乳 取如鵝管蟬翼光明者，先入銀器中，放在五六斗釜中，乃添水於釜內

九分，釜底燃火，令如魚目沸三復時，每一復時換水，淨洗刷後添水，慢火煎令魚目沸，日足取出，入乳鉢內研極細，入水少許，更研如稀糊，乃取澄曝乾，更研如粉，一兩 雲母 取黃白光明者，簇於大方磚上，以炭火七斤煨通赤，從旦至暮，取出去灰，搗羅爲末，入絹袋，於

大盆中攤之按揉，令水內澄，取出曝乾，更研加粉，一兩 菖蒲 九節者，米泔浸三復時，逐日換泔，日足切，曝乾 括蕒根 赤石

脂 研如粉，水飛過，曝乾更研 山茱萸 微炒 防風 去叉 牛膝 菟絲子 酒浸三日，控乾，搗末 熟乾地 黃焙 續斷 杜仲

去粗皮炙 山芋 蛇牀子 微炒 柏子仁 天雄 炮裂，去皮臍 桂 去粗皮 肉蓯蓉 酒浸去皺皮，切焙 牡丹皮 人參 天

門冬 去心，焙 石斛 去根節 白朮 石長生 去根節，微炙 牡蒙 附子 炮裂，去皮臍 苦參 玄參 水洗，麩炒焦 獨活 去

蘆頭 牡荊子 狗脊 去毛 紫菀 水洗去土，曝乾，炮裂 黃耆 炙剉 澤瀉 甘草 水蘸炙 芍藥 巴戟天 去心 沙參 遠

志 去心，焙 石南葉 暖水控乾，炙 牡蠣 搗末，水和作團轉，飛取，曝乾各半兩

右四十四味，搗研羅爲散。每服一錢匕，溫酒調下，日三服，空心日午近晚各一。二十日見效，四十五日諸疾并瘥，一年可還童。

大茯苓丸方 輕身不老，明耳目，強力：

白茯苓

去黑皮

茯神抱木者去木

大棗

桂

去粗皮，各一斤

人參

白朮

遠志

去心炒黃

細辛

去苗葉

石菖

蒲九節者，米泔浸三日，日換泔，切，曝乾，各十二兩

甘草

八兩，水蘸劈破，炙

乾薑

十兩，炮裂

右一十一味，搗羅爲末。煉蜜黃色，揀去沫，停冷拌和爲丸，如彈子大。每服一丸。久服不飢不渴。若曾食生菜果子、食冷水不消者，服之立愈。五臟積聚、氣逆心腹切痛、結氣腹脹、吐逆不下食，生薑湯下。羸瘦飲食無味，酒下。欲求仙未得諸大丹者，皆須服之。若不能絕房室，不能斷穀者，但服之。去萬病，令人長生不老。合時須辰日辰時，於空室中，衣服潔淨，不得令鷄犬婦人孝子見之。

《聖濟總錄》

太玄木神養神方：

茯苓末之爛研，青松葉水和煮之，惟茯苓碧綠色透爲度。曝乾以末，蜜和丸。日三服，如橡子大，清旦水下。通神不老，不飢辟穀，去五味。服之三百日，體生青毛，無寒暑，更加梨子，無暑。加浮萍，無寒矣。

《太玄寶典》

服食胡麻法方

延年益壽神方：

胡麻子好者擇治去否穢，蒸之如炊，須曝乾復蒸，九曝九蒸乃止。治下細篩，以白蜜丸，服如鷄子一枚，日三。

餌胡麻法：

取一斛，淘洗去上黑皮，令正白。蒸之一日，曝乾，磨之，搗之亦佳，漚釜中有五斗水復蒸之。令釜中有石許水，因下甑，瀉胡麻置木杵中，悉以石湯沃之。以麥藥一斗細搗，納中釀之，如作糖狀，卒時擠去糟煎之，三分餘一分，更置銅器中，浮湯上釜中，猛火無令沸絕，可九止。當如鷄子者三丸。服之百日，充益肌肉，鬢髮皆黑，耳目聰明。能長服之，命無窮矣。

胡麻膏：

胡麻膏一斗，薤頭三斤，微火上煎之，令薤焦黃，絞去滓，以酒服之，日中一升。百日以去服之，肌膚充盛，二百日老者更少，三百日延年益壽，久服神仙也。

真人絕穀餌巨勝方：

取巨勝一斛，蒸令熱氣周達，便曝之一日，凡九蒸九曝，合用九日訖，搗下篩，和以白蜜。服如鷄子一枚，日三。久久食穀自少，服之百日，百病自愈，洗水不著身。服之一年，玉女侍衛。若急用者，亦可一日三蒸三曝，三日凡合九蒸九曝，便可用矣。天陰者皆須日出，用一斛加茯苓三斤，合搗蜜和，服如上法，得力益速，能補精髓，漸漸自不飢，渴則飲水。

出外益體服食方：

取麻子五升，溫湯漬浸之令開口，去皮，羊脂二斤合麻子中仁，微火煎熟。食飽爲度，渴飲水，欲飲自在，更合如前。麻者五穀之長，可以知萬物，通神明。七月七日，取麻勃一升，真上黨人參半斤，合搗并蒸，使氣出遍，服一刀圭，無不驗矣。

樂子長煉胡麻膏方：

以二斗膏一斗水合二升，薰陸香二升、沉香屑二兩合煮，令水盡，唯餘膏在，劑其屑。日以酒服五合，百日玉女侍之神效，五百日神仙至迎人去。

樂子長服胡麻法：

熬胡麻一斗令香，擣爲屑，令如粉，囊盛納五斗酒中，封泥二十日，以酒服胡麻膏也，屑亦可服。

（《太上靈寶五符序》）

服食巨勝：

胡麻服黑者取無多少，簸治，蒸之令熱氣周遍，如炊頃便出曝。明旦又蒸曝，凡九過，止。烈日亦可一日三蒸曝，三日凡九過，燥訖。以湯水微沾於白中，擣使白，復曝燥，簸去皮。熬使香，急手擣下粗篩。隨意服，日二三升。亦可以蜜丸，丸如鵝子，日服五枚。亦可飴和之，亦以酒和服，稍稍自減。百日無復病，一年後身面滑澤，水洗不著肉，五年水火不害，行及奔馬。《抱朴子》云：江東本無此方，惠帝永安元年甲子歲洛亂，人得之。余以永興二年八月一日寓以爲要秘。

（《太清經斷穀法》）

胡麻湯：

其湯法取上好巨勝三大升，去皮，九蒸九曝；又取上好茯苓三兩，細杵爲末。先下巨勝

末煎三兩沸，次下茯苓末又煎數沸，即入少酥蜜。渴即飲一兩盞。

（《太清中黃真經》）

烏麻方：

取黑皮真檀色者烏麻，隨多少，水拌令潤，勿過濕，蒸令氣遍，即出下曝之使乾。如此九蒸九搗，去上皮，未食前和水若酒服二方寸匕，日三。漸漸不飢絕穀，久服百病不生，常服延年不老。

（《備急千金要方》）

服麻子法：

《大清經》云：麻子二升，大豆一升，各熬之，合則熟香美，去皮，礱令下篩，搗麻子，令下篩合和，使相得。服一升，日三。水漿無在，務令寒能久之，冬不寒，夏不暑，顏色光澤，氣爲百倍，走及駟馬，時人命盡已獨長在。服之，令恒耳。

（《醫心方》）

神仙餌胡麻法：

胡麻一碩。淘去上黑皮令白。蒸之一日，曝乾，搗碎。釜中用水一碩五斗，又蒸之。令釜中有一碩許水，便傾胡麻置一甕中，盡釜中湯潑之。以麥藥一斗搗，納甕中釀之，如作糖法。兩法時盡，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，瓷甕內貯之，每服，如鷄子大三丸。服百日，充益肌肉，鬢髮黑，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：

胡麻膏 一斗 韭頭 一斤

右二味相和，慢火煎令韭焦黃，去韭。每日溫酒調下二合。服之百日，去黧黯，肌盧充盈；二百日老者復少；三百日延年益壽；久服不已，長生。

神仙餌胡麻，延年駐壽方：

胡麻子 三斗，簸揀令淨，一如炊飯法蒸，曝乾復蒸，九遍止，微春去黑皮

右擣羅爲末，鍊蜜和丸，如鷄子大。每服一丸，以酒化服，久令人身輕矣。

樂子長餌胡麻膏方：

胡麻膏 一斗 薰陸香 二斤，以水五斗洗取屑，入膏中同煎

右二味相和，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。百日玉女侍之，神效；五日神仙迎人，去道之近。

神仙服胡麻，延年不老方：

胡麻五斗，色紫黑者，右以水淘去浮者不用，漉乾，便上甑，蒸令氣逼，溜出之，曝乾，以少許水拌令潤，又上蒸之氣逼，又下曝乾，如此九度，後去黑皮令淨，擣羅爲末。每日空心，以溫酒調下三錢，日晚再服，漸自不飢，除愈百病，長年不老，便欲辟穀亦得，勤而服之，成真入矣。

神仙餌胡麻法，服之百日，能除一切痼疾，至一年身面光澤不飢，三年水火不能害，行及奔馬，久服長生。生上黨者尤佳。

胡麻 三斗，淨淘上甑蒸之令氣遍出，曝乾，以水洒拌又蒸，如此九遍，上以揚去皮，簸令淨，炒令香

右搗羅爲末，鍊蜜和丸，如彈子大。每服一丸，以溫酒化破服。忌毒魚生菜犬肉。若欲下之，煮葵葉汁服之，即下。

神仙服胡麻粉法方：

胡麻 一斗，淨簸揀，蒸一炊久，出曝乾，又蒸，凡九蒸九曝了。微搗去皮，炒令香，更簸取四升，用地黃汁浸爲劑，却曬乾

右件細羅爲散。每服，以溫酒調下三錢，日三服，十日外即覺有效。若七十老人服百日外，肌肉還如少時，亦能絕穀，數試有驗。

神仙服胡麻法方：

胡麻三斗，肥者，揀擇使淨，於微火上熬令香，及熱攤之，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，着水重煎，以柳木篦攪，勿令著底，視藥消硬，乃出之。用柏木杵即搗三萬杵，丸如梧桐子大。每服三十丸，以酒若水下，食前服之。服盡一劑，腸化爲筋，不畏寒熱，面如童顏，頭髮白更黑，齒落重生，耳目聰明，後天不老。如食酒肉五辛，取藥一丸，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，強志充肌膚，美顏色，百無所忌。此藥當以臘月頓合，留合之時，不用見喪孝產穢鷄犬等，清淨室內，和合若有犯穢，服無所效。大有功力，不能具述，服者當自知爾。

真人絕穀餌巨勝，除痺益精，補髓壯氣方：

巨勝 一石，揀擇令淨，上甑蒸令氣過下，曝令乾。如此九遍

右件搗羅爲末，鍊蜜和丸，如彈子大。每服一丸，以溫酒化破服之，日三服。食穀者自然斷之，百日病愈，水洗不着身；服之一年，玉女侍衛。一碩巨勝，加茯苓二升，合搗羅爲末，蜜和如上法服之，得力益著，漸自不渴不飢，神仙秘之。

神仙服巨勝，絕穀不食，令人顏色悅澤，氣力百倍，時人命盡，我身獨存，秋冬不寒，春夏不熱，百病立愈，可得神仙方：

巨勝 二斗 黑豆 五升，炒去黑皮用

右件藥，搗細羅爲散，每服五錢，以漿水調下，日三服，無所忌。亦可鍊蜜和丸，如彈子大。每服一丸，以漿水化破服之，日三服，漸自不飢，顏色美好，若渴，但飲水，勿食他物，即便飢矣。

神仙服巨勝丸方：

巨勝子 四兩

覆盆子

巴戟

天雄

炮裂去皮臍

酸棗仁

甘菊花

白茯苓

薯蕷

桂心

以上各二兩 天

門冬 三兩，去心焙

熟乾地黄 三兩

右件藥，搗羅爲末，鍊蜜和丸，如梧桐子大。每服，空腹以溫酒下三十丸，任意加之。

神仙延年輕身，巨勝散方：

巨勝 一斗二升，去黑皮 白茯苓 半斤 澤瀉 二兩

右件藥，搗細羅爲散。每服一合，水調服之。日二服，令人身輕長生，久服絕穀。

陶隱居餌巨勝茯苓丸方：

巨勝 一石，九蒸九曝，去黑皮熬之令香，蒸熟於白中急搗爲末，仍以疏馬尾羅之，冷搗便總如脂，羅不出也。白茯苓 三斤，去黑皮，剉如鷄頭大，用水煮十餘沸，漉出令乾。

右件藥，搗羅爲末，鍊蜜和丸，如鷄子大。每服，以溫水化破一丸，日三服爲準。

（《太平聖惠方》）

延年返老，補填骨髓，保固三田，胡麻丸方：

胡麻 半斤

右一味，揀去土，研碎，以米醋三升，瓷器中煮盡醋後，入茯苓、人參、雲母粉各一兩，同丸如梧桐子大。每服二十丸，甘泉水下，不拘時候。

益壽延年，去客熱，胡麻散方：

胡麻子 白茯苓 去黑皮

生乾地黄 焙 天門冬 去心焙，各八兩

右四味，搗羅爲細散。每服方寸匕，食後溫水調下。

（《聖濟總錄》）

神仙巨勝丸方 輕身壯陽，却老還童，去三尸，下九蟲，除萬病：

巨勝 酒浸一宿，九蒸九曝

牛膝 酒浸，切焙

巴戟天 去心

天門冬 去心，焙

柳桂 去粗皮

熟乾地 黃焙

酸棗仁

覆盆子 菟絲子 酒浸，別搗焙乾

山芋 遠志 去心

菊花 人參

白茯苓 去黑皮，各一兩

右一十四味，揀擇淨，搗羅爲末，煉蜜爲丸，如梧桐子大。每服，空心溫酒下二十九丸。服一月，身輕體健，萬病不侵。

（《遵生八箋》）

食胡麻秘方：

用上黨胡麻三斗，淘淨甑蒸，令氣遍自乾，以水淘去沫，再蒸，如此九度，以湯脫去皮，簸淨，炒香爲末，白蜜或棗膏丸，彈子大。每溫酒化下一丸，日三服。忌毒魚狗肉生菜。服至百日，能除一切痼疾，一年身面光澤不飢，二年白髮還黑，三年齒落更生，四年水火不能害，漸入仙境，五年行及奔馬，輕身不老矣。

（《成仙秘方五十種》）

服食天門冬法方

天門冬煎方 治虛勞百病、心下懸飲不能食，止渴，令人肥，永不老方：

用天門冬二百斤、生地黃一百斤，皆淨洗搗絞取汁，澄取上清，天門冬汁一斛、地黃汁五斗，合於銅器中，微火上煎之，令得五六斗。畢，納白蜜四斗，湯上煎之，攪不離手，晝夜數日，令可丸。服如鷄子一枚，日三，亦可以酒和服之。十日則知效矣。地黃、天門冬不可頓得，稍取恐先者敗，以土藏之。

天門冬又方：

天門冬三斛，剥去皮，好滲之，搗絞取汁，令得一斛，微火上煎之，令得五斗許汁，納白