每日常外，摄心绝想，闭气握固，鼻引口吐，无令耳闻，唯是

细微，满即闭，闭使足心汗出，一至二数至百已上，闭极微吐之，引少气还闭。

热即呵之，玲即吹之，能至千数，即不须根食，亦不须药，时饮一盏酒作水通畅

耳。数至五千，则随处出入，有功当自知也，则有入水外功矣。