

輕健初學時未甚津液頻頻呷呷一二呷水水能止
饑惟不可多喫喫多令人肚疼又不可嚼白湯喫白
湯則令人饑又不可喫鹽醋鹹酸之物令人少津液
一二月後或半年遇饑要食喫不妨須先嚼少薄粥
漸漸喫硬飯蓋緣久住飲食腸肚狹窄頓食恐致肚
疼耳

合氣治病法



斗印 南斗諱 吸南方炁入筆書
病在外自中出 病在內自外入
吸患人氣閣筆放吹去

身中三寶精氣神子能煉之可長生九竅固兮氣歸

腹元神一舉昇崑崙大息不休至足踵輕輕鼓動繞
雷門欲識歸根復命機要會生身受氣時下手之初
須定意久久行之永不疲永不疲有玄微卽此是名
玉籥匙萬神萬氣漸凝聚內功外行隨所施以我之
氣合彼氣我病去兮彼病去觀之只可付丙下泄之
非人墮九地

魑魍魎魎

啞吸呬

雲房真人曰內亦交兮外亦交三關通透不須勞丹
田直至泥丸頂自在河車幾百遭披雲真人曰撞透
三關神泰定衝開九竅氣沖和周天火候無凝滯半