《尹真人服元氣術》

夫人身中之元氣，常從口鼻而出，今制之令不出，便滿丹田，丹田滿即不饑渴，不饑渴蓋神人矣。是故人之始胎，不飲不啄，不飲不啄，故無出入息，即元氣復，元氣復即長生之道機也。所以然者，謂元氣在丹田中，諸臟不隔，週流和布，無所不通，以其外不入，內不出，全元氣，守真一，是謂內真之胎息也。始生之後則飲食，飲食之後即腑臟實，腑臟實即諸臟相隔，諸臟相隔即丹田氣亡其本也。居乎臟腑之上，行乎心胸之中，數寸往來，安得長久？是以未終其分，已有枯首蹇足、槁形喪氣之患，所以至人有已見乎，故復其氣，還其本，使得延年長生者也。

夫服元氣，先須澄其心，令無思無為，恬澹而已。故知絕粒者，乃長生之徑路；服氣者，為不死之妙門。深信不疑，力行無倦。經曰：綿綿若存，用之不勤。術曰：因其出息，任以自然，而出未至半，口鼻俱關，徐徐而已，氣即上行，即舉首以聲咽之矣。仰息左，覆息右其注在調氣篇載，以氣送通下胃氣又云：以意引氣，送之至胃，胃中氣轉流下方，至丹田，丹田滿即流達於四肢也，轉下流至丹田，又從容如初咽下。咽下餘息，息即丹田不隔，丹田不隔即入四肢，以意運行，即流布矣。大底氣息不欲出於玄牝，但令通流，須出皆須調適，不得粗喘也。若隔氣未達丹田，雖欲強為，終難致矣。是以初服者皆多防滿，但資少食，必在勤行，勤心行即氣自流轉，自然之功著矣。所謂飲自然以御世，朝神以入微，始乎三五，成乎七九，若斯道者，豈虛語哉！謂氣入腹中，皆三處有隔。初學之者，先覺胃中防滿，噫氣不休，但少食為之，即覺通於生臟，後自覺到丹田，然始覺氣週行身中，身中調暢，即神明自然致矣。故須居於靜處，剋意行之，功業若成，所在可也。如其妄動，氣即難行。初作之時，先覆仰，凡一日一夜，限取四時。四時不虧，即氣息相接，氣息相接，即丹田實，丹田實，即任意行之，中間停歇亦得。其四時，謂寅、午、戌、子時也。用仰勢法，低枕臥，縮兩肩、兩膝，伸兩手著兩肋；用覆勢法，以腹著床，以被搘胸，手足並伸。其仰咽，即令氣從左下；覆咽，令氣從右下。咽氣之時，皆令作聲，有津液來，亦須別咽，乃須出息氣之。若用入息，即生風隨入，不可不慎之。咽氣中間，即別任意休息，待心喘俱定，然後乃可復為之。初用氣時，必須安穩，坦然無事，氣則流通。若心有所拘，即窒塞不流注也。慎無疑慮，亦勿畏其敗失，亦勿慮其不成，但謀進取，勤勤之功，稍稍之效，自然至誠感神，神明自至矣。

夫服氣斷穀，不得思食，未能自靜，切須捺之。若渴或熱，即煮薜荔湯，飲之即定。湯中著少生姜，或煎姜蜜湯亦得。如覺心中滿悶，即咬嚼些甘草、桂心、五味子等並妙。但服氣不失其節，即氣自盈滿，縱出入行人事，或對賓客語言談話，種種運為，百無妨廢。及成之後，更不服氣，氣亦自足。窮神極理，妙不可言。須食即食，須休即休，復食復氣，唯意所在。每日飲少許酒引氣，切慎果子、五辛、邪蒿、葫荽、蕓臺、椿等，此物深亂人氣，慎勿食之。如能至心，三七日中，可以內視五臟，歷歷在目，神清形靜。行之七日，其效驗也已自知之，更須專精，二十日來不食，即腹中盡，腹中盡之後，吃一兩杯煮菜、苜蓿、芥菘、蔓菁及枸杞、葉葵等，並著少蘇油、醬、醋取味食之，勿著米、面，所欲腹中穀氣盡耳。更四五日，除菜吃汁，又三數日後，即總停之。可三十日，即自見矣，所謂不寒不熱，不渴不饑，修行至此，世為神人，即吾道成矣。

《雲笈七籤》卷58‧諸家氣法部三