《服元氣法》

服元氣於氣海。氣海者，是受氣之初，傳形之始，當臍下三寸是也。嬰兒誕育時，惟臍帶與母胞相連，其帶空，中如管，則傳氣之所形，從此漸凝結也。人欲長生，必修其本，樹欲滋榮，必固其根。人不知根本，外求修助，萬無一成。氣海者與腎相連，屬壬癸水，水歸於海，故名氣海。氣以水為母，水為陰，陰不能獨生成，必以陽相配。心屬南方丙丁火，是盛陽之主，既知氣海以心守之，陽既下臨，陰即上報，是以化為雲霧，蒸薰百骸九竅，無所不達，亦能為津液，如甘雨以潤草木。正氣流行，他氣自匿，用久轉微，意思則久矣。初用與已成，不得同年而語。凡氣困者，身皆有疾，沉結在內，或醫藥不能療，尤須精誠，並去外想，閉氣於氣海，以手於臍下候之，氣應之候，沖容如喘、如觸，或鳴，或痛，如掣，如物動於掌下，亦須靜候之。兼以目下注，是陽氣照陰，陰氣騰上又能為津液也。如此久久，鼻中喘息都無出入，只覺氣海中時動用耳。初用意時，須平臥去枕，小努氣海，便得滿腹，作意勿令至心肺，至即心悶妨塞，即不能下照，下照是心守海也。良久，元氣遍身，無處不暖。每關節難通，若至腰關，尤難過之，當稍以氣閉，努之三兩間，突然便過，過後即氣常至腰踵。莊子云：息之以踵是也。已後筋骨常欲動用，每動有聲，是氣到無擁，常能如此，長生道也。竊用其道，不授口訣，反受其病。凡欲鼓腹，不在入氣是要訣。欲過腰關，當側臥縮兩腳，兼拳兩手，偃腰極努，如此，即不覺通也。不然，終成閉塞。若能常用不絕，雖在眾中密為之，用心令熟，外事不擾，尤為佳也。若膈上並頭面間有疾處，即上攻之，尋常即下至踵及氣海中，微微用之，息自消矣。久候液當滿口，如逆吃物，下消用之隨盡。每用氣後，必須微調息使散，若不散，他日為瘡腫，終不為佳。須先以意在疾處攻擊之，徐徐用意攻擊令散，疾差已後，即不得注令留滯，當遣通遍身，微微如霧露是其常也。收散俱歸海中。閉目為想，開目為存，存則不專乃著，著則氣滯。覺應則止，謂之常，覺覺而味謂之滯，候應專靜謂之守，流液滿口謂之報，報與應一也。朝飲少酒，暮食少面，不可多之。

《雲笈七籤》卷58‧諸家氣法部三