《胎息口訣並序》

序曰：在胎為嬰，初生曰孩。嬰兒在腹中，口含泥土，喘息不通，以臍咽氣，養育形兆，故得成全，則知臍為命門。凡嬰孩或有初生尚活，少頃輒不收者，但以暖水浸臍帶，向腹將三五過即蘇，乃知臍為命門，信然不謬。修道者，欲求胎息，先須知胎息之根源，按而行之，喘息如嬰兒在腹中，故名胎息矣。乃知返本還元，卻老歸嬰，良有由矣。綿綿不閑，胎仙之道成焉。故先序經紀體用兼明備矣。

凡欲胎息，先須於靜室中，勿令人入，正身端坐，以左腳搭右腳上，解緩衣帶，徐徐按捺肢節，兩手握固於兩腿上，即吐納三五過，令無結滯，滌慮清閑，虛心實腹；左右徐徐搖身，令臟葉舒展，訖，還徐徐放著實；即鳴天鼓三十六過，漱滿華池；然後存頭戴硃雀，腳履玄武，左肩有青龍，右肩有白虎；然後想眉間一寸為明堂，卻入二寸為洞房，卻入三寸為丹田宮亦名泥丸宮，宮中有神人，長二寸，戴青冠，披硃褐，執絳簡；次存中丹田中丹田，心也，亦名絳宮，中有神人，亦披硃褐；次存下丹田在臍下二寸半紫微宮，亦名氣海也，中有神人，亦披硃褐桑榆子曰：《金剛經》云：如來說諸相具足，即非諸相具足，彼所以立相生名者，以為戒潔之階也。夫神豈止於上？豈住於下？豈留中間？舒澤彌乎大千挈之，亦復無物。若隨跡觀相，隨相強名，常河之沙，詎足以算數。夫神也，變化不測，寧豈如九品郎，執笏兢兢不出局門哉；次存五臟，從心起，遍存五臟六腑。存五臟中各出本方氣，及三丹田中素雲合為一氣，於頭後出，煥煥分光九色上騰，可長三丈餘，想身在其中。此時即口鼻俱閉，心存氣海中，胎氣出入喘息，只在臍中。如氣急，即鼻中細細放通息。候氣平，還依前用心存之。以汗出為一通，亦不限過數。如體熱悶，即心存氣遍身出，如飯甑中氣，此名滿息。久久行之，入玄寂中，出妙默中，再咽洞觀形中五臟六腑及大小腹，胃受一二升，如黃土色，脾長一尺二寸，在胃上，前後摩動不停，停則不和，飯食不消，如飯食不消，即是不摩矣。當須閉氣，以手摩腹一百下，即自然轉摩矣。次存心，心如紅蓮花未開下垂，長三寸，上有九竅，二竅在後，正面有黑毛，莖長二寸半；次存肺，肺似白蓮花開，五葉下垂，上有白脈，膜在心上覆心；次存肝，肝在心後，七葉，紫蒼色，上有黃脈，膜從左邊第三下，膽在此也，其膽色青黃，長二寸半；次存腎，腎狀如覆杯，黑色，卻著脊，去臍三寸，上小下大，左為上，右為下。遍觀一形，三十六位、乃三百六十骨節，皆有筋纏，骨青白如玉色，筋色黃白，髓若冰雪；有三百六十穴，穴穴之中皆有鮮血，如江河、池潭也。及見左腳中指第二節，是血液上源，其中湧出通流一形，一夜繞身三萬六千匝，至右腳中指第二節則化盡。所以人若睡，必須側臥拳跼，陰魄全也。亦覺，即須展兩腳及兩手，令氣通遍渾身，陽氣布也。若如此修行，即與經所言動息善時之義合矣。久久行之，口鼻俱無喘息，如嬰兒在胎，以臍通氣，故謂之胎息矣。綿綿不間。經三十年，以繩勒項，不令通氣，亦不喘息。喘息常在臍中，水底坐經得十日、五日亦可矣。以獨行此事，功效如前。若覓得真，更須修道。此事乃是一門，不可不作也。

《雲笈七籤》卷58‧諸家氣法部三