《胎息根旨要訣》

古修胎息者，尋其所著，皆未達於玄門，據其文字所陳，悉皆互有得失。或云：無氣是胎，閉氣不喘是息。各執一門，未有所趣，迷誤後學，疑惑益滋，而修生之人，性命已殆，足可悲哉！余今所得，實為簡易，將來學人，保而深惜。夫云服氣，即胎息之妙用也。切在分析內、外氣，及在臟腑之氣，統一身之所生，不可得而知也。此氣須日日生之。凡粗氣在榮衛之中，為喘鳴之氣。氣本粗者命促，氣本細者命長。眾氣在臟腑之內，為運動之氣。此兩者並非修服之氣。其胎息者，是天地陰陽二氣，初結精之氣，氣結而為形，形既成立，則精氣光凝為雙瞳子。雙瞳子者，即父之精氣，號為純陽之精，故能鑒視萬物。又受母之陰氣，而成玄牝者，即口鼻也。是知形為受氣之本，氣為成形之根，則此二氣為形之根蒂者也。根蒂既成，則能隨母呼吸，綿綿十月，胎體成而生，故修養者效之。夫云復其根本，此胎息之要也。古皆云：氣海者，為氣之根本。此說非也。為不知其所止，是以復之無益。古仙皆口口相受，非著於文字之中，蓋欲貽其同志。所謂根本者，正對臍第十九椎，兩脊相夾脊中空處，膀胱下近脊是也，名曰命蒂，亦曰命門，亦曰命根，亦曰精室，男子以藏精，女子以月水，此則長生氣之根本也。今之所復其根本，修其所生，斯則形中母子，何不守之。

夫氣為母而神為子，氣則精液也。氣無形質，隨精液以上下，但先立形，則因形而住，氣為其母而子不舍母，則依母而住，神氣住形中，故能住世長生久視。故修生之人，常令神與氣合，子母相守，自然玄牝無出入息也。莊周云：真人息以踵。言其息深深也。老子經云：深根固蒂，是為復命。此乃命門元氣根本之旨也。將來君子，勿得輕洩耳。

《雲笈七籤》卷58‧諸家氣法部三