《胎息精微論》

身不衰老，內食太和元氣為首。清凈自煉，委身放體，志無念慮，安定臟腑，洞極太和，長生久視，潛氣不動，意如流水前波已去，而後波續處不返也，行之不休，得道真矣。每日入凈室，守玄元。玄元謂存玄門。玄中有玄，是我命；命中有命，是我形；形中有形，是我精；精中有精，是我氣；氣中有氣，是我神；神中有神，是我自然。德以形為車，道以氣為馬，魂以精為根，魄以目為戶。形勞則德散，氣越則道叛，精銷魂損，目勤魄微。是以靜形愛氣，全精寶視，道德凝密，魂魄固守。所以含道不言，得氣之真；肌膚潤澤，得道之根。手足流汗，精氣充溢，不饑不渴，龜龍胎息。綿綿長存，用之不勤，飲於玄泉，登於太清，還年返嬰，道之自然。至道不遠，近在己身，用心精微，命乃延永。夫道者，或傳服五牙五牙者，五行之生氣。《黃庭經》云：存漱五牙，不饑不喝、八方、四時、日月、星辰等氣，思自頂而入，自鼻而出，雖古經所載，然為之者少見成遂，亦非食穀者所致行致耳。是以服氣者多不得其訣要，徒精勤矣。既得其門，復悟其訣，即在精勤不懈矣桑榆子曰：鳥鶡而至乎天地，是不知量彼五牙、八方、四時、日月、星辰等，教不為初地者，設無成也，當俟其稍近之時可也。

凡胎息服氣，從夜半後服內氣七咽，每一咽既，調氣六、七息，即更咽之。每咽如水流過坎聲，是氣通也。直下氣海中凝結，腹中充滿，如含胎之狀。氣從有胎中息氣海中有氣充，然後為胎息之道也，氣成即清氣凝為胎，濁氣而出散從手足及發而出也，胎成即萬疾自遣，漸通仙靈。今之學其氣長也，或得古方，或授自非道，皆閉口縮鼻，但貴息長。而不知藏擁閉畜，損傷正氣，殊非自然之息，但煩勞形神，無所裨益。

凡服氣之時，即須關節通、胃海開，納元氣固。納畢，即關節還閉，徐徐鼻出，納外氣自然內外不離，胎中氣亦不出。但潛屈指數息，從十至百數，從一百至二百、三百，此為小通，即耳目聰明，百病皆愈。若抑塞口鼻，擬習胎息，殊無此理也。口鼻氣既不通，即畜損臟腑，有何益哉！

凡餌內氣者，用力寡而見功多。惟在安神靜慮，不煩不擾，則氣道疏暢，關節開通，內含元和，終日不散，膚體潤澤，手足汗出，長生之道，訣在此矣。從夜半後服七咽，即閉氣，但內氣不出，鼻口常徐徐出納外氣，內氣都不相雜，至五更又服七咽，平旦又服七咽，都二十一咽止。若休糧者，即不限此數，肚空即咽內氣，咽內氣常滿，自無饑渴。初似小難，久久習慣，自然內外之氣不相混雜也。漸漸關節開通也，毛發疏暢，氣自來往，亦不假鼻中徐徐通外氣也。胎息之妙，窮於此也。

《雲笈七籤》卷58‧諸家氣法部三