《胎息雜訣》

一經云：但徐徐引氣出納，則元氣亦不出也，胎息者然。內外之氣不雜，此名胎息。然用功之人，閉固內氣訖，亦鼻中微微通氣往來，便令不至咽喉而返，氣則逆滿上沖，不可抑塞。如此，即徐徐放令通暢，候氣調，即復閉之。切在徐徐鼻中出入，勿令至喉，極力抑忍，為之須臾，忽然自得調暢，內外泰矣此蓋關節開，毛竅通故也。到此，即千息亦不倦矣。又胎息之妙，切在無思無慮，體合自然，心如死灰，形如枯木，即百脈暢，關節通矣。若憂慮百端，起滅相繼，欲求至道，徒費艱勤，終無成功桑榆子曰：有苦惱之氣，有貪惡之氣，諸如此類，皆邪氣，橫中能為元氣之關防，亦猶小人當路，則君子無所逞其才也。此道至微至妙，出塵之士，方可為之；未離名利之間，徒勞介意桑榆子曰：縱未出塵，但能使心不亂，不見可欲則可矣。

一經云：咽氣滿訖，便閉氣存想，意如流水，前波已去，後浪續起。凡胎息用功後，關節開通，毛發通暢，即依此，但鼻中微微引氣，想從四肢百脈孔出，往而不返也，後氣續到，但引之而不吐也。切在於徐徐。雖云引而不吐，所引亦不入於喉中，微微而散。如此，內氣亦不下流散矣。

《雲笈七籤》卷58‧諸家氣法部三