《茅山賢者服內氣訣》

側臥，右脅著地，微縮兩足，著頭向南面東，兩手握固，傍其頤，閉取內氣，極力開喉咽之，如此七咽一吐氣若病時服氣，一咽兩咽一吐，然後一七咽一吐氣可也；又調息令出入氣勻，準前又咽，都四十咽；乃起坐煉之；豎膝坐，兩手相叉抱膝，閉氣，鼓腹二七或三七，氣滿即吐，更調息，特不得令喘粗，調訖，又閉氣二七或三七一吐氣，使腹調適乃休，或汗出頭足皆熱，此氣遍也，即當飽滿，三關百節，宣通暢適，行之十年登仙，老容返少。

夫舊經皆存想，恐為煩勞，卻使心意難行，服氣本於胎息，但無思念，自合元化之功。久久行之，當自知其妙矣。僕游蒙山，遇此賢者，年可五十已下，其精神清朗，頗異於俗。因問，云貞觀已前游此山，不道姓名，自稱老夫。僕遂殷勤拜之，蒙授此訣，行之頗甚弘益，妙哉！妙哉！

凡欲得道不死，腸中無屎音滓，欲得長生，五臟精明。故《黃庭經》云：何不食氣太和精，故能不死入黃寧。《陰符》云：積火可以焚五毒，五毒則五味，五味盡，可以長生。西王母謂武帝曰：能益能易，名上仙籍；不益不易，不離死厄。所謂益易者，能益精易形也。常法能愛精握固，閉氣吞液，則氣化為血，血化為精，精化為液，液化為骨。常行之不倦，精神充滿，為之一年易氣；二年易骸一本為易血也；三年易血一本為易脈；四年易肉；五年易筋一云易髓；六年易髓；七年易骨；八年易發；九年易形；十年道成。位居真人，變化自由，即靈官、玉女而侍焉。

《雲笈七籤》卷58‧諸家氣法部三