夫身为[神气](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=121142)之窟宅，神气若存，身康力健；神气若散，身乃死焉。若欲存身，先安神气；即气为神母，神为气子。神气若俱，长生不死。若欲安神，须炼元气。气在身内，神安气海。气海充盈，[心安神定](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=69311841&ss_c=ssc.citiao.link)。定若不散，身心凝静。静至定俱，身存年永。常住道源，自然成圣。气通神境，神通慧命。命住身存，合于真性。日月齐龄，道成究竟。依铭[炼气](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=8036859&ss_c=ssc.citiao.link)，欲学此术，先须绝粒。安心气海，存神丹田，摄心静虑。气海若具，自然饱矣。专心修者，百日小成，三年大成。初入五时，后通[七候](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=73068959&ss_c=ssc.citiao.link)。神灵变化，出没自在。峭壁千里，去住无碍。气若不散，即气海充盈，神静丹田，身心永固，自然[回颜](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=69610749&ss_c=ssc.citiao.link)驻色，变体成仙，隐显自由，通灵百变，名曰度世，号曰真人。天地齐年，日月同寿。此法不服气，不咽津，不辛苦。要吃但吃，须休即休。自在自由，无阻无碍。[五时七候](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=70856191&ss_c=ssc.citiao.link)，入胎定观，夫学道之人，入有五时：

　  第一时，心动多静少。[思缘](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=75905839&ss_c=ssc.citiao.link)万境，取舍无常，忌虑度量，犹如野马，常人心也。

第二时，心静少动多。[摄动](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=378271)入静，[心多](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=8374667&ss_c=ssc.citiao.link)散佚，难可制伏，摄之勤策，[追道](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=73772000&ss_c=ssc.citiao.link)之始。

第三时，心动静相半。心静似摄，心[常静](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=1349413)散相半，用心勤策，渐见[调熟](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=72496480&ss_c=ssc.citiao.link)。

第四时，心静多动少。摄心渐熟，动即摄之，专注一境，失而遽得。

第五时，心一向纯静，有事无事，触亦不动。田摄心熟，坚散准定，从此已后，外显而入七候。任运自得，非关作矣。

第一候，[宿疾](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=7605205)并销，身清心畅。停心人内，神静气安。四大适然，六情沉寂。心安悬境，抱一守中。喜悦日新，名为得道。

第二候，超过[常限](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=74149717&ss_c=ssc.citiao.link)，色返[童颜](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=47878722)。形悦心安，通灵彻视。移居别郡，拣地而安。邻里知人，勿令旧识。

第三候，延年千载，名曰仙人。游诸名山，飞行自在。青童侍卫，玉女歌扬。[腾蹑](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=73412557&ss_c=ssc.citiao.link)烟霞，绿云[捧足](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=69003443&ss_c=ssc.citiao.link)。

第四候，炼身成气，气绕身光。名曰真人，存亡自在。光明自照，昼夜[常明](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=7212290)。游诸洞宫，诸仙侍立。

第五侯，炼气为神，名曰神人。变通自在，作用无穷。力动乾坤，[移山竭海](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=59659691)。

第六候，[炼神](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=10958987&ss_c=ssc.citiao.link)合色，名曰至人。神既通灵，色形不定。对机施化，应物现形。

第七候，身超物外，迥出[常伦](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=10620274)。大道玉皇，共居[灵境](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=7732463)。圣贤集会，[弘演](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=10466510)至真。造化通灵，物无不达。修行至此，方到道源。万行[休停](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=72134678&ss_c=ssc.citiao.link)，名曰究竟。今时之人，学道日浅，曾无一候，何得通灵？理守愚情，保持[秽质](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=72718936&ss_c=ssc.citiao.link)。四[时迁](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=67488)运，形妄色衰，体谢归空，称为得道，谬矣！此胎息定观同，是留神[驻形](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=68764867&ss_c=ssc.citiao.link)之道，术在口诀，不书[于文](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=8898747)。有德至人，方遇此法。细详留意，必获无疑。[贤达](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=8092564)之人，逢斯圣矣！