意中动静，炁待神通，行道自持，我神光明，斯理之然。

然可推而得之也。今世之人，神与炁各行子与母相离，炁虽呼吸于内，神常运物于外。

如此遂使炁无主，而神不通神，不通而精自散，又以神为主，以形为宅舍。主人不营于内，日营于外，自然宅舍空虚，而形体衰朽矣！况末世道流，每一昼一夜，百刻之中形炁之得，总一万三千五百息，皆外役于神，无息住于形体之中，而何能冀长生久视之道。