

夫身爲神氣爲窟宅神氣若存身康力健神氣若散身乃謝焉  
若欲存身先安神氣卽氣爲神母神爲氣子神氣若具長生不  
死若欲安神須鍊元氣氣在身內神安氣海氣海充盈心安神  
定若神氣不散身心凝靜靜至定俱身存年永常住道元自然  
成聖氣通神境神通性慧命注身存合於真性日月齊齡道成  
究竟依銘鍊氣欲學此術先須絕粒安心氣海存神丹田攝心  
淨慮氣海若俱自然飽矣專心修者百日小成三年大成初入  
五時後通七候神靈變化出沒自存峭壁千里去住無礙烝若  
不散卽氣海充盈神靜丹田身心永固自然迴顏駐色變體成  
仙隱顯自由通靈不變名曰度世號曰真人天地齊年日月同

道藏輯要

雲笈七籤  
八

五

井集一  
八

壽此法不服氣不咽津不辛苦要喫但喫須休卽休自在自由  
無礙五時七候入胎定觀耳

五時

第一時心動多靜少思緣萬境取捨無常念慮度量猶如野馬  
常人心也

第二時心靜少動多攝動入心而心散逸難可制伏攝之勤策  
進道之始

第三時心動靜相半心靜似攝未能常靜靜散相半用心勤策  
漸見調熟

第四時心靜多動少攝心漸熟動卽攝之專注一境失而遽得

第五時心一向純靜有事觸亦不動由攝心熟堅固准定也從此已後處顯而入七候任運自得非關作矣

### 七候

第一候宿疾並銷身輕心暢停心在內神靜氣安四大適然六情沉寂心安元境抱一守中喜悅日新名為得道

第二候超過常限色返童顏形悅心安通靈徹視移層別郡擁地而安隣里之人勿令舊識

第三候延年千載名曰仙人遊諸名山飛行自在青童侍衛玉女歌揚騰躡煙霞彩雲捧足

第四候鍊身成氣氣遶身光名曰真人存亡自在光明自照晝

### 道藏輯要

雲笈七籤

卷

并集一

夜常明遊諸洞宮諸仙侍立

第五候鍊氣為神名曰神人變通自在作用無窮力動乾坤移山竭海

第六候鍊神合色名曰至人神既通靈色形不定對機施化應物現形

第七候高超物外迥出常倫大道玉皇共居靈境賢聖集會宏演至真造化通靈物無不達修行至此方到道源萬行休停名曰究竟今時之人學道日淺曾無一候何得通靈但守愚情保持穢質四時遷運形委色衰體謝歸空稱為得道謬矣此胎息定觀乃是留神駐形真元祖師相傳至此最初真人傳此術術