

右五種如法

太上洞玄靈寶智慧定志通微經

三經同卷

太上洞玄靈寶觀妙經

太上洞玄靈寶天尊說大道經

太上洞玄靈寶護諸童子經

太上洞玄靈寶觀妙經

夫欲觀妙成真先去邪僻之行外事都絕然後澄靜其心所思次東次滅習之既久其心漸開唯滅動心不滅靜心但寂空心不疑有心靜心之上豁然無覆靜心之下寂然無載有事無事常若無心處靜處證其志唯一若東心太急又却成疾發乎狂癡是其候也心若不動又須放任恒自調通勿令結滯處該無惡涉事無惱者此是真靜也不以涉事無惱故求多鑿乎靜久神凝天光自發勿舉急求致以乖自然於靜境中見無所取者有所取則偽亂真久而行之自然得道夫得道者心有五時身有七候一時心動多靜少二時心動靜相半三時心靜多動少四時心無事則靜有事還動五時心常與道冥領亦不動

今

七候一者心得真定不雜嚙塵二者宿疾蠲消身心清爽三者填補虧損復命還年四者延齡度世名曰仙人五者鍊形為氣名曰真人六者鍊氣成神名曰神人七者鍊神合道名曰至人其於鑿力隨候益明夫久學靜心都無一候但令穢質祖謝方空欲成真道未之聞也

太上洞玄靈寶觀妙經