

太上老君內日用妙經

夫日用者飲食則定禁口獨坐莫起一念萬事俱忘存神定意  
口唇相粘牙齒相著眼不視物耳不聽聲一心內守調息綿綿  
微微輕出似有如無莫教間斷自然心火下降腎水上昇口內  
甘津自生靈真付體自知長生之路十二時辰常要清靜靈臺  
無物爲之清一念不起爲之靜身是炁之宅心是神之舍意行  
則神行神行則炁散意住則神住神住則氣聚五行真氣結成  
刀圭自然身中有聲行處坐臥常覺身體如風之行腹內如雷  
之鳴冲和氣透醞醐灌頂自飲刀圭耳聽仙音無絃之曲不撫  
而自聲不鼓而自鳴神炁相結如男子懷孕得觀內境神自言  
道藏輯要

內日用妙經

堯

尾集一  
三三三

語是虛無之宅與聖同居煉就九轉結成大丹神自出入與天  
地齊年日月同明脫離生滅矣每日休教有損失十二時辰常  
要清靜炁是神之母神是炁之子如雞抱卵切要存神養炁能  
無離乎妙哉元之又元人身中有七寶事爲富國安民精炁血  
滿也精是水銀血是黃金炁是美玉髓是水晶腦是靈砂腎是  
琤深心是珊瑚此是七寶歸身不散鍊就大藥萬神盡登仙矣

太上老君內日用妙經