

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為之清一念不起為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卧常覺身體如風之行腹內如雷之鳴冲和氣透醍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鷄抱卵切要存神養炁能無離乎妙哉玄之又玄人身中有七寶事為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瑋璣心是珊瑚此是七寶歸身不散煉就大藥萬神盡登仙矣

太上老君內日用妙經



太上老君外日用妙經

敬天地	重日月	懼國法	依王道
孝父母	上謙讓	下和睦	好事行
惡事止	成人學	破人斷	高知危
滿知溢	靜常安	偷常足	慎無憂
忍無辱	去奢華	務其實	掩人非
揚人德	行方便	和隣里	親賢善
遠聲色	貧守分	富施惠	行平等
休倚勢	長克己	莫嫉妬	少慳貪
除狡猾	達寬解	積人行	許不違
話有信	念孤寡	濟貧困	救危難
積陰德	行慈惠	休殺生	聽忠言
莫欺心	依此行	可超昇	

太上老君外日用妙經