

飽一飢各減五日功一驚減十日功一勞一倦各減二十日功一煩一燥各減五日功一忿減十日功
凡飲食觸犯寒暑過差風濕所及起居失節言語散雜

老子曰多言數窮不如守中仙經曰閉言之人與道合真又防泄天機易曰慎言語節飲食內守沖和恐失其道也經云與人爭曲直陰功減算壽

思慮煩多此皆減損元炁隨所犯輕重度所減多少隨日而補之不可懈怠所言減者損也所減幾日並是減其實功修元道之士深宜慎之元炁難積而易散關節易閉而難通住炁固不可絕其所減尤宜精至凡修取五更初起坐梳頭熱通一百餘過披頭隨意導引摩掣四肢呵吐濁炁微微然待元炁調帖無思慮心湛寂至微自然喘息微而其息自減減至半息增半壽減至無息元道之功成矣古之真人勤而行之頃刻無捨者一年功成矣若是日行二時之功者五年成矣修成

此道者乃為太極元上真君此經從古至今太上傳十九人皆各登仙昇居太極其經不留於世自大唐元和戊戌歲南統大君因傳玉誦仙孟誦仙轉傳於世至虛至妙遇而祕之非人莫傳傳之則殃及古遠

讚曰

有元道兮虛無之祖溟滓之根萬經之首三一之門說大魁廓旨細微塵香兮得信寂兮通神產其有象斗宿星辰論其氣也永骨靈根唯我元道不澄自嫩濁之不潭无无之教至定歸根元剛發泄夫物芸芸三十五分得一長存惟我元道獨處為尊无象之象无始之竟輪轉日月包囊乾坤圓兮張弓敦兮復淳性善利物養乎群民過貪者損不足者均自然非有本合乎人

太上老君元道真經註解

太上太清天童護命妙經註序 夫太上者玄元之王萬聖之師至上无尊至高無位上則包羅眾象中則普濟羣生下則長養萬物生生化化受炁於太始之中物頭頭稟道在虛无之內千變萬化无不太上矣故天道者運為清陽之炁也童德者動合純粹之真也兩機相契妙用為一護命養生神明佑助兕虎无由所傷毒蟲馬能所害何為堅固至在於神之機也