

法皆從心亂則萬法皆廢復以精氣為國民
安則國霸民散則國廢

老君曰修身之法保身之道因氣養精因精
養神神不離身身乃長健凡修大道利於生
靈之性發人智見使人達道得天冲虛之氣
也

老君曰心有所愛不用深愛心有所憎不用
深憎如覺偏頗即隨改正處富者勿謂長富
居貧者勿謂長貧貧富之中常當奉道道不
在煩心不可亂勿思衣食勿思嗜慾勿思名
利勿思榮辱抱一守中自然之道也

老君曰夫煉大丹者固守爐竈返老還童功
成行滿氣化為血血化為精精化為髓一年
益氣二年益精三年益脉四年益肉五年益
髓六年益筋七年益髮八年益骨九年益變
形神身中有三萬六千精光神居身不散身
化為仙足下雲生頂中鶴舞號曰長生修功
不怠關節相連五臟堅固內炁不出外炁不
入寒暑不侵兵刃不傷昇騰變化壽齊天地
玉女侍衛玉童相隨上位

玉皇下度黎庶號曰真人

老君曰玄中有玄是我命命中有命是我形
形中有形是我精精中有精是我氣氣中有
氣是我神神中有神是我自然之道也

老君曰長生之體久視之門洗心易行乃成
正真然除想化物要淨六根邪魔遠離衆病
無因通幽顯聖無不成真須明恍惚輔弼帝
君太上曰自己三清何勞上望自己老君何
勞外覓知之修煉謂之聖人矣

太上老君內丹經

太上內丹守一真定經

南嶽七金寶山慶華宮先天世傳

仰聞

大道混沌始分分立天地日月經緯交合元
氣陰陽之精道法生成保命養形世人茫昧
貪慾天生今傳聖義此當敬行

元始上帝告諸新學衆真曰我有妙道久秘
發言夫動二以為陰靜一以為陽二則有變
一則守常知常悟明抱一契靈兆欲久視當
服金晶定神御氣真息綿綿綿存之玄中
之玄中田流火陰魄上迎坎離交固變化自
然惟定為本是名靈根光明赫奕自照乾坤
綠腸丹髓萬世長存除去陽純白日超昇於
是

玉宸大道君曰此為一身之寶萬氣之母兆
得其母六子生焉兆實精思其義守其真定
自然形神俱妙與道為一與天為徒道莫大
焉是時新學諸真聞是妙道退居靜室專一
靜思及其太初成至真道

太上內丹守一真定經

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瑤琨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	儉常足	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