

視視久則心神離不在乎貪而喪心也腎之精發於耳而能聽
聽久則腎精枯不在乎淫而敗腎也肝之魄發於鼻而能嗅嗅
久則肝魂散不在乎嗔而損肝也膽之魄散於口而能言言久
則膽魄死不在乎躁而暴膽也至道之要至靜以凝其神精思
以徹其感齋戒以應其真慈惠以成其功卑柔以存其誠心無
雜念可不外走心常歸一意自如如一心恬然四大清適心不
在耳孰爲之聲心不在目孰爲之色心不在鼻孰爲之香心不
在口孰爲之言氣聚則飽神和則煖所以道心者氣之主氣者
形之根形是氣之宅神者形之真神卽性也氣卽命也心淨則
氣正氣正則氣全氣全則神和神和則神凝神凝則萬寶結矣

道藏輯要

白真人集
五

四
雙集五

施肩吾曰氣住則神住神住則形全必也忘其情而全其性也
性全則形自全氣亦全道必全也道全而神則旺氣則靈形可
超性可徹也返復流通與道爲一上自天谷下及陰端二景相
逢打成一塊如是久久渾無間斷變化在我與道合真或者謂
心動則神疲心靜則神昏一動一靜則不得無動無靜亦不得
則必竟如何嬌如西子離金闕美似楊妃下玉樓日日與君花
下醉更嫌何處不風流

冬至小參文

身中一寶隱在丹田輕如密霧淡似飛煙上至泥丸下及湧泉
乍聚乍散或方或圓大如口輪五色霞鮮表裏瑩徹左右回旋

其硬如鐵其軟如綿其急如電其緊如弦重逾一斤飛遍三千
遇陰入地逢陽昇天金翁採汞姹女擒鉛依時運用就內烹煎
冬至之後夏至之前金鼎湯沸玉爐火然龍吟東嶽虎嘯西川
黃婆無爲丁公默然身中夫婦雲雨交歡天一生水在乎清源
離已坎戊以土爲先土中有火妙在心傳如龍養珠波涵玉淵
如雞抱卵暖氣綿綿磁石吸鐵自然道連花蒂含實核中氣全
禾花結穗露蕊團圓陰陽造化萬物無偏人與萬物初無媿妍
守得其法天地齊年不守之守如一物存回風混合碧草芊芊
其中變化萬聖千賢始由乎坎終至乎乾卯酉沐浴進退抽添
有文有武可陶可甄聖胎既就一鍤三關卻使河車運水登山
道藏輯要

白真人集

五

雙集五
六上

三口六賊胆碎心寒銀盃盛雪一色同觀鷗入蘆花月照崑崙
玉壺涵冰卽成大還烏飛兔走造物清閒金液鍊形立關精根
玉符保神絳宮丹元晝運靈旗騏驎加鞭夜孕火芝一孕金蓮
一聲雷電人在頂門青霄萬里蟾光一輪移鑪換鼎以子生孫
得道尸解陸地神仙功圓行滿自登紫雲以神合道道合立元
凝虛鍊靜高超四禪跳出混沌法身無邊只此真機何千萬篇
一言簡易十月精虔但觀奎婁莫守幽燕夜月飯蛇秋露飲蟬
書夜二六十二周天但將此語凝神精研

勸道文

一作白日銘

嗟夫人身如無根樹惟憑氣息以爲根株百歲光陰如夢相似