

【最佳珍藏版】

中国传统文化中的一门特殊学科

中華仙學養生全書

—— 陈撄宁先生对健康长寿学说作出的独特贡献 ——

(中)

胡海牙 总编 武国忠 主编



華夏出版社

中国传统文化中的一门特殊学科

中華仙學養生全書

—— 陈撄宁先生对健康长寿学说作出的独特贡献 ——

(中)

胡海牙 总编 武国忠 主编

華夏出版社

目 录

(中册)

卷四 仙学文献辑录

心印妙经通俗注解	609	睡功诀注	666
谭紫霄真人《化书》浅注	622	须臾莫离	670
道化	622	第一节 人仙之谈	670
蛇雀	623	第二节 为人之道	670
老枫	624	第三节 天道之概论	671
耳目	626	第四节 三花聚鼎五气	672
环舞	627	朝玄之解释	672
铅丹	627	第五节 谈玄与妙	672
形影	629	第六节 贤、圣、仙之别	673
蛰藏	630	第七节 孝师之重	673
枭鸡	631	第八节 师须访也	674
四镜	632	第九节 缘对之说	674
射虎	633	第十节 真伪之行修	675
龙虎	634	第十一节 论太极	676
游云	636	第十二节 论阴阳	676
金丹四百字注	637	第十三节 论坎离	676
吕祖诗解	650	第十四节 五行之论	677
《秘藏钟吕传道集》注解	660	第十五节 生克之原理	678
论真仙	660	第十六节 玄旨之关键	678
		第十七节 玄关之一穴	678
		第十八节 中黄之解	679
		第十九节 说河车	679
		第二十节 讲戊己	680
		第二十一节 三宝之初	680
		长春语录发挥	681

简长生	681	戊寅秋六一初度述怀并序	709
贵见性	683	拜读列位仙翁赐和佳章	
示回光	683	再叠前韵奉答	710
入理境	684	铁海道友招饮沪西紫阳	
		官并劝移居彼处愧无	
		以报命作此奉赠	712
丘祖内功周天火候歌诀	686	敬和撷宁先生原韵一首	713
		和黄异吾道人诗五首	713
		洪太庵先生诗	715
		庚辰孟春仙学院听讲《参	
		同契》已毕作歌见意	716
		圆峤真逸诗(七律)	717
		道歌一曲	748
		悟痴道人金丹口诀诗	748
		答衡云生问金丹秘法	
		诗十二首	750
		道学长歌(十首)	752
		立志歌第一	752
		悔过歌第二	754
		积德歌第三	755
		破障歌第四	756
		访道歌第五	757
		穷理歌第六	758
		尽性歌第七	759
		命歌第八	762
		辨命歌第九	764
		还虚歌第十	767
		陈撷宁校订单行本	
		《天隐子》序	768
		《金火丹诀》序	769
		《陈希夷睡功诀》序	770
		外丹黄白术各家序跋	771
云鹤闲吟	697		
题高鹤年居士玉照	697		
送道友胡允昌由海道之燕	697		
送高鹤年居士朝五台	697		
和撷宁子夜宿丹房诗			
原韵二首	698		
又和赠剑客梁先生诗			
原韵二首	698		
夜宿潇湘渔父丹房	698		
赠剑客梁海滨先生	698		
赠潇湘渔父	698		
天台纪游诗之一	699		
翼化堂善书局八十			
周纪念辞	700		
答撷宁子	702		
洞霄官诗	703		
天台山纪游诗七首	704		
赠别道友黄邃之	706		
题风景照片	706		
挽道友黄邃之君联语	707		
寄怀撷宁先生梅陇	707		
述怀寄撷宁子	707		
咏彼家诗三首	708		

黄白正宗《渔庄录》范序	771
黄白正宗《渔庄录》李序	771
《秋日中天》自序	772
《十段锦》自序	773
《秋日中天》跋语	774
《洞天秘典》序	774
《洞天秘典》后跋	776
《承志录》序	776
读《古文龙虎上经》书后	777
读《浮黎鼻祖金药秘诀》 书后	778
《黄白直指》序	779
《黄白直指》跋(一)	780
《黄白直指》跋(二)	780
《铅汞奥旨》序	780
《〈丹诀辩证〉注解》序	782
《鹤鸽吟稿续编》序	783
重修《委羽山大有关 宗谱》序	784

卷六 仙学杂论述要

辨《楞严经》十种仙	785
欢喜佛考	797
原文	797
为净密禅仙息争的一封信	804
读《化声叙》的感想	806
读黄忏华居士给太虚法师 一封信	827
读高鹤年居士《名山游访记》	830
武昌佛学院张化声居士为道释 二教重要问题驳复某居士书	834

向“出入三教”的活神仙说 几句话	840
向迷信一教的和尚下几句转语	841
胡适近著《陶弘景〈真诰〉考》 批评	844
吕祖参黄龙事质疑	853
吕祖参黄龙事抉疑	854
吕祖参黄龙事考证	855
吕祖参黄龙事疑问	858
吕祖参黄龙事平议	862
众妙居问答	863
紫阳宫讲道语录	865
仙佛判决书	866
读《仙佛判决书》的感想	869
《仙佛判决书》的平心论	871
读《佛海灯月刊》上圆成居士 的“闲话”书后	871
答《仙佛判决书》	881
答“答《仙佛判决书》”	883
读钱君《仙佛判决书》之平心论	889
病中读经的感想	891
供养舍利子是什么意思	892
听江博士演讲“世间与 出世间”之感想	893
到四元宇宙去	895
《金刚经金丹直解》序	897
佛经仙道与科学之研究	899
金丹大道真诀诗三首	907
修道新论	907
提倡仙学的我见	909
科学应和仙学合作说	912
仙学是强国的唯一妙法论	914

中華仙學養生全書

目

录



○

○

四

仙道有真实理由	916	答案之六	952
仙道性命双修论	918	人生唯一积极大问题	
学道宜从清净说	919	答案之七	954
科学与仙学之比较	919	人生唯一积极大问题	
(一)科学	921	答案之八	955
(二)仙学	921	人生唯一积极大问题	
陈张二先生之方便弘道	923	答案之九	956
呈刘仁航先生偈	924	人生唯一积极大问题	
刘仁航先生与人论佛法书	925	答案之十	957
人人都可修持浅说	926	人生唯一积极大问题	
养生浅说	927	答案十一	959
论仙道之不可分	927	一语破的	960
答林屋洞天棚道人	928	论白虎首经	961
请看《道教史》中批评		读知几子《悟真篇集注》随笔	963
道教之文章	929	与某道友论《双梅景暗	
论《阴符经》	934	丛书》之利弊	968
仙有五等说	936	又与某道友论阴阳功夫	969
仙道南北要诀	942	与林品三先生谈话记	969
仙道男女平等论	943	读洪太庵先生《五大健康	
遗精的我见	943	修炼法》	970
人生唯一积极大问题	945	与朱昌亚医师论仙学书	971
人生唯一积极大问题		与上海中国内功研究社	
答案之一	946	庄欣荣君论仙学书	977
人生唯一积极大问题		心法三篇	980
答案之二	948	《金丹赘言》清净独修	
人生唯一积极大问题		功法评论	982
答案之三	949	读《中国炼丹术考》随笔	987
人生唯一积极大问题		论性命双修	994
答案之四	950	仙佛同修说	996
人生唯一积极大问题		三元一贯丹法英文	
答案之五	951	演讲录直译	998
人生唯一积极大问题		永免疾病法	1002

仙传辟谷灵方	1003	谈“致中和天地位万物育”之	
竺潜先生来函	1004	致中和功夫如何做	1049
论中黄直透	1004	读丹经沉闷的经过	1049
泛论中黄任督	1006	天声人语	1050
论《性命主旨》十二大错	1007	性命双修问答	1053
外身易形(选自《玄谈集》)	1010	谨步李真人诗原韵三章	1074
小大周天(选录《玄谈集》)	1011	谨步李真人虚庵诗原韵二首	1076
学道利益	1013	谨步曹远阳真人诗原韵二首	1076
真空与顽空	1015	记李朝瑞君功夫得效之原因	1078
戊土与己土	1016	前安徽师范学生李朝瑞致	
小还与大还	1017	其教授胡渊如君研究	
知和与知常	1018	内丹信十三函	1078
养己与炼己	1019	溥一子内功日记(一)	1092
内药与外药	1021	溥一子徽州程渊如君	
睡最适	1021	四年间功夫之进步	1094
附录	1023	溥一子内功日记(二)	1095
先天养生与后天养生	1024	温州张君平生学道之经过	1099
易学发隐	1024	某君来函自述功夫之怪状	1100
易道与丹道	1025	温州瑞安某君来函述	
起火与止火	1027	功夫现状	1102
庚月与满月	1027	余之求道经过	1103
癸前与癸后	1028	化欲论	1119
玄德与玄同	1029	化欲论自序	1120
天行	1030	化欲论本文	1122
答友人书五通	1032	仙学是一门独立的学术	1126
修道与学仙	1037	剑仙初步内炼诀	1127
修道学仙的补充解释	1039	旁门小术录	1129
唯生论	1039	梁海滨先生入山炼剑	
精神与物质	1041	事实第一	1137
精气与神之管见	1043	梁海滨先生入山炼剑	
论济一子傅金铨先生		事实详记第二	1139
批注各书	1047	海滨懒禅复圆虚道人书	1140

卷四 仙學文獻輯錄

心印妙經通俗注解

汪伯英

上藥三品 神與氣精

上藥者，上等之妙藥也；三品，即三種。

上藥三品，謂上等之妙藥只有三種。三種是什麼？就是吾人身中的神與氣精耳。神與氣精，為什麼稱為上等妙藥？因為人身的生存在世，所以能夠康強清健，有聰明智慧者，完全靠這三件東西的融養維持，流行不息。

今姑再將這三件東西，略為分釋。精者，是人身的液體，而含有膏黏性的物質在內者，如稀薄的糰糊然；氣是即出膏黏性的液體，為火性熏蒸融化而成者，此氣蓋尚為吾人目光所能够看得見者，如口中呼出的汽水以及沸水的蒸汽之類；神則即由此蒸汽類的東西，再化而為目光所不能看見之物，然雖不能看見，而東西則依旧如故，不過因其微妙而隱于虛空，並非沒有也。

但此三件東西，常在循環施化，流行于周身，或精化氣而氣化神，或神化氣而氣化精。只要有此三物運行于身，則人便可以不死。而人之康強活潑，亦惟靠此三物之充足于吾身。若此三物減少，則衰老病死，亦即隨之而來。則此三物者，豈不可以稱為上等之妙藥乎？所以说上藥三品，神與氣精。

或云：凡普通之稱為藥者，蓋可以服餌而致用，故足以却病與延年。今神與氣精，乃人身所本有，得之于天然，非外服之物可比。多者不可使之少，少者不可使之多，衰者不可使之健，健者不可使之衰，亦惟有听其自然而衰老病死，任造化之支配，未聞有人能將神氣精三者可當藥物服食也。寧非空談乎？

曰：此常人之思想也。仙家妙用，所以能称此三者为上药者，正因其有法可以当药物服食而使免衰老病死之患耳。至于服法何如，请观下文便见。

恍恍惚惚 窈窈冥冥

窈与杳义同。

此两句便是说神气精三种药物，似来非来、似吸非吸的适应到人身之时。陆西星真人说：“恍惚者，若有若无，窈冥者，深昧莫测。”盖均当在虚极静笃时体验之。

《道德经》第十四章说：“无状之状，无象之象，是谓恍惚，迎之不见其首，随之不见其后。”第二十一章说：“道之为物，惟恍惟惚；惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。”夫恍惚之中，有象有物，窈冥之内，有真有精，而况且其中有信。信者，谓不失信用，象、物、真、精，必定应时而至。但若不能到恍惚窈冥之地，则种种景象，一样不能发现。

然要恍惚窈冥，又必须致虚守静，老氏曰：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。”所谓万物并作者，即指有象有物有真有精也；以观其复者，即指其中有信也。又虚极静笃，即儒家所谓人欲尽净也；而万物并作以观其复者，即儒家所谓大理流行也。

然虚极静笃，必须要经过恍惚窈冥之时，而恍惚窈冥之时，即是神气交媾，而入于混沌之状态。在混沌状态之中，则昏昏默默，不识不知，识神之思虑念想，人欲之喜怒哀乐，一概蠲除，而造化之大炁，一往一来，一呼一吸，一收一放，一开一阖，尽于此际可以体验出来。当时景象，真有上下与天地同流之概。故儒家所谓人欲尽净、天理流行者，亦是一种功夫之表现，并非空谈。惟时间则有长短，能有多少时间的恍惚窈冥，即能有多少时间的人欲尽净、天理流行。故恍恍惚惚、窈窈冥冥，实为超凡入圣，修道学仙的必由之路。

而恍惚中之象，窈冥中之精，亦即是丹经上常说的先天一炁，又名药物。因此种药物，完全由神气精三者混合一处，恍惚窈冥而产生出来者。所以上文说上药三品，神与气精，也就是这个道理。

至于所谓服法，则不是完全由口中服下。因为究竟不是后天的汤

药,而是先天微妙的精。所以进来的道路,乃是由口鼻的呼吸,及毛孔中一开一阖的摄取进来者。这种理论,早经吾攬宁夫子在《黄庭经讲义》中发明过,请读者诸君注意可也。

存无守有 顷刻而成

无就是虚,虚就是空,空到极处就是真空。

存无就是致虚。致虚要一念不生。一念不生的时间经久,就达到真空的地位。然致虚的方法,亦有种种不同。因一念不生,初学者颇非易易,欲其不生一念,必须守住一个地方。守住何处?则有守上丹田,有守中丹田,有守下丹田,有守海底尾闾,有守山根眉心,有观鼻端,有调息数息,有但心息相依,有将心想在身外,有将心想在极下之处,有心中默运圈子,种种方法,一时笔下不及备述。若问哪一个方法算最好,这却不能断定。因为各种方法,各有各的好处,亦各有各的坏处。何以故?盖各人的身体不同,有偏于阴的,有偏于阳的,有人属气虚,有人属血虚,有的极肥胖,有的极枯瘦。以上的方法,有的宜于阴,有的宜于阳,有的可以补气,有的可以补血,有的利于肥,有的利于瘦,欲决定哪一种方法宜于哪一种人,必须经明眼人鉴察,或本人自己的心领神会。然而一时或不能得明师指导,而自己亦不易领会,但欲急于实行,那么不妨就将心息相依的方法,来履行一下。

然而最要紧的标准,不论什么方法,就是先要慢慢地做到上文所说的恍惚窈冥地步。而恍惚窈冥,也就是由各种方法中的存无致虚所做出来的(或问以上如数息、观鼻端等,如何可以说是存无致虚呢?答曰:方法是方便的方法,数息、观鼻端等,乃是因杂念太多之人,不易归一,所以用从有入无,先存后忘的方法入手。盖数与观,均是有,而久数、久观,自然会忘其数,忘其观。在忘数忘观之时,便是无。然后再由此无之久而产生无中之有,便是存无守有)。既存无而致虚,又觉得恍惚窈冥,则真空境界已到。既到那个境界,则恍惚窈冥中,决定有精有象,真空之中,决计发现妙有。所谓守有者,即守恍惚窈冥中之精和象,及真空中发现之一灵妙有耳。

其所谓守者,实是不守之守。盖存其无即所以守其有也。若不能存无,亦决不能守有,名为二者,实一而已。

所谓顷刻而成者，即云真空中妙有，若然一到，则顷刻间即得遍体融和，酥软舒畅，有不可名言之状。其所谓成者，非云成道，盖谓妙有一发现之后，则能自然施化于吾身，不必用什么方法去应付它，只顺其自然而已。孟子书上说：“晬然现于面，盎于背，施于四体，四体不言而喻。”这几句话，颇可为妙有发生后施化于周身时之写真。成者即成就此一时之造化也。盖此一时之造化，若无中之有不到，则不能成也。故顷刻者，指有到而后言，非指存无之时言。因存无之时间则愈久愈好，盖存之愈久，则空之范围愈大，空之范围愈大，则妙有之发生愈旺，其身中之造化亦愈奇，此在证者能知耳。

又按陆西星真人注云：“存无者，凝神静虑，炼己以有待也；守有者，勿失爻动，乘时而有为也。盖无者离之性，有者坎之情，《悟真篇》云‘恍惚之中寻有象’，是存无也；‘窈冥之内觅真精’，是守有也。迨夫玄珠成象，运剑追来，疾驾河车，逆转而上。”其所谓勿失爻动，离性坎情，与运剑追来等说，乃另有作用。原理虽同，而方法则不同也，是在达德者之神明观察，注者不能为之公布。

回风混合 百日功灵

老子《道德经》上说：“天地之间，其犹橐籥乎？”橐籥，就是风箱的抽机。抽机的一推一拉，以比人身的一呼一吸。风箱的抽机拉动，则风煽在火上，风火混合，则火势愈旺。人身的呼吸亦然。呼吸既调，则气来合神。盖呼吸之气，即是风也；而心中之神，即是火也。回风混合者，即是回呼吸之风，来与心中之神火混合。因风火混合，则风乘火势，而火趁风威，神气混合，则神因气灵，气因神旺。若能在一百日之中，日日回风混合，则其功必定灵矣。

所谓功灵者，谓命功之筑基完成也。何以知其指命功筑基而言？因百日筑基，为丹经之所常言。否则但云功灵，则上文明言顷刻而成，此处何故忽言百日功灵？以此知其指筑基言也。又问何谓筑基？曰：此即所谓男子修成不漏精，女子斩断赤龙也。虽然，世俗之人，为衣食住之累，须操心劳力者，对于上两件事做到，亦非易易。盖筑基即是筑长生之基，为命功之始。所以《灵源大道歌》中有云：“形神虽曰两难全，了命未能且了性。”亦谓命功不易为，教世俗之人，和光混俗，积德累功，且

先了性可也。

或又问云：据子所注，谓回风混合，即是回呼吸之风，与心中之神火混合，然不做功夫之人，亦未尝不呼吸，心中亦未尝无神，何以不能混合？曰：呼吸之风虽动，而心中之神，却因七情六欲而奔驰在外，犹风箱虽然煽动，而火种却远在他方，风火远离，如何可以混合？故不做功夫之人，则不能回风混合而神气凝集者，就是这个原因。

默朝上帝 一纪飞升

上帝有两种解释，一种是有形有相之上帝，一种是无形无相之上帝。

有形有相之上帝，为上帝之体相，即人心目中认为如人间的帝王一样情形，不过道德、神通、智慧三者异于人间之帝王耳。这个上帝，等于佛家所说的报身。但上帝之中，又分出有种种的上帝，如道教经画中所称的昊天上帝、玉皇上帝、玉虚上帝、五老上帝、玄天上帝等等，然虽有这许多名辞，亦可以说多是由一个上帝的分身变化出来的，等于佛家所说的化身。至于天主耶稣教，他们所崇拜的上帝，与道家所说的上帝，是否相同，我们且不去管他。而儒家的经书上，对于上帝的名称，亦是数见不鲜，如“惟皇上帝，降衷于下民”、“上帝临汝，毋二尔心”等类，但没有形容出上帝的声音笑貌，如何情形，此则似指宇宙的主宰而言。而秦穆公见天帝闻钧天广乐与夫世子申生的托梦狐突得请于帝之类，则同道书所说的上帝一样矣。然根据儒家出于道家、“黄帝闻道于广成”、“孔子问礼于老子”而论，则儒家之上帝，或即道家之上帝，亦未可知。

至于无形无相之上帝，乃是言道之全体，神之妙用，是先天之主宰，即《道德经》上所说：“吾不知谁氏子，象帝之先。”盖“有物混成，先天地生”者，此即佛家之所谓法身也。

然吾人之身中，亦有个上帝。身中之上帝谓何？就是指吾人之本性灵光而言，盖不思善不思恶之先天元神也。“惟皇上帝，降衷于下民”这个衷字，就是吾人身中之上帝。而《左传》上又说：“人受天地之中以生。”这个中字，亦是指宇宙的主宰而言。和《尚书》“上帝降衷”的衷字，意义相同。默朝上帝，就是默朝这个“衷”字和“中”字。盖一切听先天元神的主宰，惟

精惟一，允執厥中，三家相見，五炁朝元，即同《靈源大道歌》所謂“萬國來朝赤帝宮”之意义。倘能日日如此，经过一紀之期（一紀即十二年），則可以白日冲舉矣。

或又云默朝上帝者，指阳气上升于泥丸也，亦通。

智者易悟 昧者难行

对于以上所讲一切超凡入圣的道理，若是有智慧有夙根的人，必定容易明白，若是愚昧而没有夙根的人，则必定不懂这种道理，便难以用功行持。

履踐天光 呼吸育清

履是鞋子，踐是踏。凡鞋子总着在脚上，故履踐就是脚踏。常有一句勉励人家真实用功之话，叫做“真履实践，脚踏实地”。但此处是说履踐天光，不是说脚踏实地。请问如何谓之天光？曰：天光者，就是说天道乃是光明的。

“履踐天光，呼吸育清”乃是要真履实践天道的光明，必须要善调其呼吸，以育清阳。

夫调呼吸何以能育清阳？即谓一呼一吸之中，有真机在焉。夫呼为阳，吸为阴，能将呼吸调和，则真机发动，于是一阖一辟，玄关显现，真空之虚无窍中，有一灵之妙有发生，此一灵之妙有，即是清阳，故谓之呼吸育清。

出玄入牝 若亡若存

玄牝二字出于老子《道德经》。经云：“谷神不死，是谓玄牝；玄牝之门，是谓天地根。”所谓谷神者，就是说虚谷中的灵气，即道书上所说的天谷元神。而所谓谷者，乃是空其中而包其外。外面包的什么东西？就是玄牝。有玄牝一包，那谷神便能发生妙用而不死。玄牝是什么东西？就是一阳和一阴。就外呼吸而论，则前人有以口为玄而以鼻为牝，则口鼻之息，便可谓之谷神；若就身中而论，则当以心中神为玄，肾中气为牝，而神气合一中产生之虚无一炁，便是谷神；若就南宗而论，则以离门为玄，坎户为牝，而于坎离既济中产生之先天灵机，便是谷神；而上

文所说的呼吸育清,亦可以说呼是玄,吸是牝,而呼吸所育之清,便是谷神。所以玄牝二字,不要指定哪一件。

总而言之,是阴阳出入的门户。而门户之中,便有谷神在内。出玄入牝,就是出此入彼,出彼入此,阴阳沟通之象。《黄庭经》上说:“出清入玄二气焕。”又曰:“出日入月呼吸存。”语句虽殊,意义无别。

若亡若存者,即若有若无。盖形容其呼吸之细而深,由口鼻之呼吸,渐变为脐腹之呼吸,即道家所谓胎息,将入禅定之境界也。此必须做功夫时自己体验,非笔墨所可描写。

绵绵不绝 固蒂深根

此即形容呼吸气出玄入牝时若亡若存之境象。盖绵绵,细也,细则若亡也;不绝者,无一息之暂停,不间断也,不间断则若存也。蒂与根,指人身生命发源之处,医书指两肾中间谓命门,其实就在脐腹之中,丹经又名元海。务使元炁充满其中,绵绵不绝,如胎息然,则可为深根固蒂,长生久视之道矣。《道德经》云:“虚其心,实其腹。”先哲诗云:“心在灵台身有主,气归元海寿无穷。”夫心在灵台则心虚矣,而气归元海则腹实矣。盖心虚者,元炁方能下降而直贯于腹;而腹实则深根固蒂,下元镇定,久而久之,其气渐贯于四肢百脉,乃能周身通畅,愉快融和也。

人各有精 精合其神

精有两种:一是元精,一是浊精。元精是在恍惚窈冥中忽然间似有一觉一动,而并不因为外界的感触所致者之谓,且不化为胶粘的流质者;浊精则大都感于淫欲之念所化,或饮食方面多吃了刺激兴奋与有情的血肉之物,亦易变浊精。但修炼家所用之精,是元精,不是浊精。然元精也是每个人都有的,不特男人有,就是女人也有的。修炼家候元精发生的时候,便要设法去浑合他的元神。什么叫做元神?就是吾人的灵明知觉,而不是从思虑所得者。盖思虑之神,名为识神,非元神也。

精合其神,如何合法,则有待乎口授而心领神会,笔墨不能详也。

神合其气 气合其真

俟元精发生之后,即合之以元神,则水火既济,精神合一,精且化为神矣。然神之为物,总觉其太嫌灵活,如砂中之汞(按:汞就是水银,在中国药材店里可以买到,其出身是从朱砂中提炼出来的,丹经上以汞比神,就是因为它灵活的缘故),出入无时,往来莫定。《参同契》谓之:“河上姹女,灵而最神,得火则飞,不见埃尘,将欲制之,黄芽为根”。又说是:“太阳流珠,常欲去人,卒得金华,转而相因”。盖谓神固好飞,不大肯安守本分,然有黄芽与金华制之,便不飞矣。此所谓神合其气者,亦是此理。盖是气即《参同契》之所谓黄芽与金华之类也。丹经谓:“凝神入气穴”。《阴符经》曰:“擒之制在气”。盖是气广漠无朕,浑浑沦沦,神能合乎是气,神必不飞矣。《庄子》中仲尼曰:“一若志,无听之以耳,而听之以心,无听之以心,而听之以气,听止于耳,心止于符。气也者,虚而待物者也。”惟其虚而待物,故神可以入其内。又《应帝王篇》曰:“汝游心于淡,合气于漠,顺物自然而无容私焉。”

以上几节,均可以作神合其气之注解。其实就是心依于息,神入气中耳。

气合其真者,谓神气既已合一,浑浑噩噩,不识不知,不走不飞矣。于是基址坚固,气血调和,国富民安,脏府通泰,则采大药者是其时矣。真者,即指大药言也,丹经又名真种籽。真种籽便是真阴真阳,产生出来者,丹经譬之谓黍米玄珠,又说是金丹成象。盖于此时也,真所谓重开混沌,再造乾坤矣。

不得其真 皆是强名

倘不能得到这一粒黍米玄珠的真种籽,则修仙学道,皆是勉强的名式而已,丝毫没有实际的。所以吕祖诗云:“炉内若无真种籽,犹将水火煮空铛”。倘得到了这一粒黍米玄珠的真种籽,则便可“一粒粟中藏世界,半升铛内煮山川”矣。盖此真为天地之至精,元始之祖气,能生天生地生人生物生仙生圣者,则修炼家安可不设法采摄此真哉?

神能入石 神能飞形

神者是虚灵的东西,石者是冥顽的物质,神能入石者,因神之虚而

灵耳。盖虚而不灵,则虽不碍石而不能入石;灵而不虚,则虽欲入石而有形妨之,亦不能入石。故欲入石者,惟虚灵二者相兼方可。兹证以世间虚灵之物,惟电庶几近之。盖电无形而有性,无形故金石不能碍之,有性故能传电于金石,或震之使开,或烧之令热,或透之使明,皆由虚灵之故耳。神之所以能入石者,亦以此也。

神能飞形者,神本虚灵而轻清,虚灵而轻清者,其本性自有飞扬之可能。但神虽能飞,而无形不足以自见,令神在形中,以神炼形,则神力愈旺,形随神化,故神能飞,形亦能飞。然形之所以能飞者,赖神之力耳。犹火车轮船之所以能行者,赖机器龙头之力耳。故修仙学道之人,若但出神尸解者,则单放龙头也,其行虽速而不能多载人物;若白日间连肉体飞升者,则火车轮船之有拖车拖船者也,虽其行或稍迟,而能多载人物,则其利薄矣。

入水不溺 入火不焚

此亦言神之功能也。盖神之为物,虚灵莫测,玄妙难思,自能无往不利,所在皆亨。然入水不溺,鱼亦能之,人之熟习水性,善能游泳者,亦能不溺,但不耐久居水中耳。然其所以能不溺者,盖与水性相习,忘其为水耳。神则变化圆通,能刚能柔,固能和同水性而无碍,自然可以不溺。

入火不焚者,动物之中,据叔苴子书中说,南方有火鸡火鼠之类,但今人未能目见,不足取信。但矿物中金属一类的东西,的确入火不焚。还有璞玉宝珠,或用水浸久的东西,亦不能焚。总而言之,有两种特性,一定能够入火不焚的。是什么呢?一种是秉至阳至坚刚的性质者,一种是秉至阴至柔韧的性质者。盖阳极则与火同化,阴极则水能克火。至于神呢,既是至阳至坚刚,又是至阴至柔韧,故所以能入火不焚。兹譬以世间法而论,则有两种人能够不吃人家亏的:一种是势力强大,最有本领的人,人家当然不敢给亏他吃;一种是虽无势力本领,但是圆通多智,性情平和,善合人意,那人家亦不肯给亏他吃。倘使兼二者而有之,则便是神的能刚能柔,能坚能韧,入水不溺,入火不焚矣。因世间法与出世法,人生学与物理学,其原理本来是相通的,所以圣人能和光混俗,智士则明哲保身。兕无所投其角,虎无所措其爪,兵无所容其刃,若

非有道者，其孰能与于此乎？

神依形生 精依气盈

神犹火也，形犹烛也。火若无烛，火散于虚空而不可见；神若无形，神隐于造化而无所凭。故火赖烛而发光，神依形而显灵。烛之油量充足，火光愈明，形之魄力伟大，神灵愈旺。然亦有人形体虽强，而神灵智慧不足者；形体虽弱，而神灵智慧极丰者。其何故？曰：此犹烛之油量虽充足，但油料不清，夹杂秽质，则烛体虽大，光头亦不能明显；若油料纯洁而无秽，则烛体虽小，而光亮则反能充足也。以比人体虽强，而后天浊质太多，则神智不充；而形体弱者，先天清气反足，则神智清灵。然最高等者，当以形体既强，而先天炁亦充足，则清明在躬，志气如神，心宽体胖，形神俱佳矣。然无论神之清浊，总依形而生，形清则神清，形浊则神浊，形旺则神旺，形衰则神衰，形坏则神离。故修炼之士，虽当注重在神，而亦当保全其形，此道家以性命双修为贵之原因也。

精依气盈者，因精之与气，亦是相须为用，精虽因气而盈，气亦因精而旺。盖精能生气，气亦能生精，犹水气能化为云，而云气亦能化水。凡到春夏二季，水气盛则密云多，云气盛则雨水大；秋冬两季，则云水俱少。此以天时论。若以地理论，则东南卑湿，水多云多，云多水多，凡人则自少而壮精气盛，自壮而老精气衰；西北则异是。盖少而壮犹春夏与东南也，壮而老犹秋冬与西北也。总之天地间，水之与云，犹人身上精之与气也。故天道地道人道，其原理实不能区别也。

不凋不残 松柏菁菁

吾人既知神依形生精依气盈之道，则知以形摄神、以神炼形、以气生精、以精化气，自然精气充盈，形神俱妙，于是乎不凋不残，常如松树柏树之翠色青青，永不衰老矣。

三品一理 妙不可听

三品，即神气精也。在后天则神与气精分而为三，到先天则元神、元气、元精三者混合为一，打成一片，扭成一团，联成一气，故云三品