

陈撄宁 仙学精要

(上)

胡海牙 武国忠 主编

宗教文化出版社

陈撄宁 仙学精要

(上)

胡海牙 武国忠 主编

宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈撝宁仙学精要/胡海牙 武国忠主编. - 北京:宗教文化出版社,2008.4

ISBN 978-7-80123-997-6

I. 仙… II. 陈… III. 道教-研究-中国 IV. B958

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 045877 号

陈撝宁仙学精要

胡海牙 武国忠 主编

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 84037602(编辑部)

责任编辑: 王鸣明 赛 勤

版式设计: 范晓博

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 880×1230 毫米 32 开本 27 印张 600 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1—3000

书 号: ISBN 978-7-80123-997-6

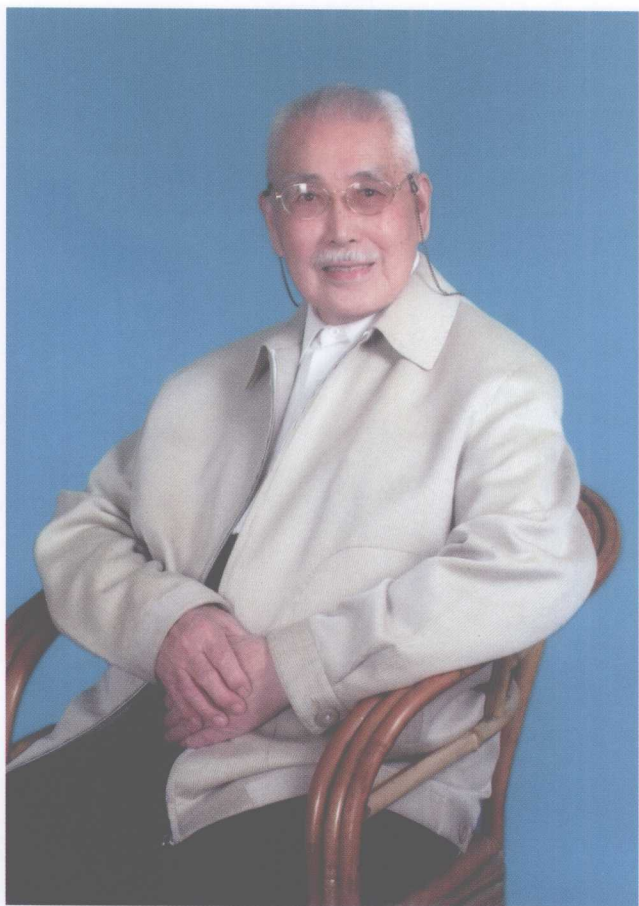
定 价: 68.00 元(上、下册)



陈樱宁先生像



陈樱宁与胡海牙合影



胡海牙先生像



胡海牙与武国忠合影

陳搏老祖睡功訣

龍歸元海。陽潛於陰。人曰螭龍。我却螭心。默藏其用。息之深。白雲高卧。世無知音。

呂祖題詩

高枕終南萬慮空。睡仙常卧白雲中。夢魂暗入陰陽竅。呼吸潛施造化功。真訣誰知藏混沌。道人先要學癡聾。華山處士留眠法。今与倡明醒衆公。



一九五三年十月二十八日即農曆癸巳年九月廿一日
陳櫻寧寫於杭州市銀洞橋廿九號慈海醫室

勢龍法跋

三丰真人作

櫻宁夫子手迹

或言希夷先生別有睡訣傳世其所傳乃
偽書也隨卦象詞曰君子以嚮晦入宴息夫不
曰嚮晦宴息而曰入宴息者其妙處正在入字入
即睡法也以神入氣穴坐臥皆有睡功又何必
高枕石頭眠哉讀三十二字蓋使人豁然大悟只
箭表而出之其慈悲之心即糾纏之心也



陳櫻寧

僊學精要

胡汝牙題



出版说明

自轩辕皇帝以来,我国先民面对着生老病死的威胁,就已经发明了有关人类健康长寿的学问。这一专门的学术,自古及今,特别是从东汉至民国初年,一直无有系统而言,因此或依附于宗教,或隐藏于民间。

二十世纪初,陈撷宁先生根据自己多年的研修心得,从中国传统的儒释道三教,特别是中华道教里,提炼出来这门关于人类健康长寿的专科学问,谓之“仙学”。

在这个仙学里,陈撷宁提出了四大原则:第一务实不务虚,第二论事不论理,第三贵逆不贵顺,第四重诀不重文。强调十大箴言:学理:重研究不重崇拜,工夫:尚实践不尚空谈,思想:要积极不要消极,精神:图自立不图依赖,能力:宜团结不宜分散,事业:贵创造不宜模仿,幸福:讲生前不讲死后,信仰:凭实验不凭经典,住世:是长存不是速朽,出世:在超脱不在皈依。

这个仙学是剔除糟粕、吸取精华的一门学问,对我们今天进入小康社会的人民大众追求健康长寿的幸福生活,将有着积极的借鉴作用。

目 录

第一卷 仙学经典	(1)
黄庭经讲义	(3)
题辞	(3)
弁言	(5)
第一 黄庭	(6)
第二 泥丸	(8)
第三 魂魄	(9)
第四 呼吸	(12)
第五 漱津	(14)
第六 存神	(16)
第七 致虚	(18)
第八 断欲	(20)
黄庭经(补注)	(22)
灵源大道歌白话注解	(26)
洪太庵序	(26)
赵慧昭序	(29)
高克恭序	(31)
朱昌亚序	(32)
读者须知	(34)
灵源大道歌	(37)
注解	(39)
附录	(61)
孙不二女功内丹次第诗注	(65)

凡例	(65)
孙不二女功内丹次第诗注(十四首)	(69)
(1) 第一 收心(男女同)	(69)
(8) 第二 养气(男女同)	(69)
(8) 第三 行功(末二句女子独用)	(69)
(2) 第四 斩龙(女子独用)	(69)
(8) 第五 养丹(首二句女子独用)	(70)
(8) 第六 胎息(男女同)	(70)
(9) 第七 符火(五六两句女子独用)	(70)
(21) 第八 接药(男女同)	(70)
(41) 第九 炼神(男女同)	(70)
(81) 第十 服食(男女同)	(70)
(81) 第十一 辟谷(男女同)	(71)
(05) 第十二 面壁(男女同)	(71)
(22) 第十三 出神(男女同)	(71)
第十四 冲举(男女同)	(71)
(附录) 孙仙姑七言绝句七首	(96)
丘长春真人秘传《大丹直指》	(98)
(1) 奇经八脉说	(98)
(32) 一论呼吸	(99)
(44) 二论玄窍	(99)
(57) 三论采药	(101)
(96) 四论交媾	(102)
(10) 五论河车	(102)
六论先天	(103)
(20) 七论三宝三要	(103)

(44)	八论太阳真	(104)
(44)	九论无中生有	(104)
(24)	十论坎离水火	(104)
(24)	十一论塞兑垂帘	(105)
(44)	十二论静中采动	(105)
(74)	十三论三关三田	(105)
(74)	十四论以神驭炁	(106)
(84)	

仙学必成	(108)
() 诚条	(108)
() 序	(110)
() 篇前语	(111)
() 仙学必成	(113)
() 附录 祛病延龄方便法	(133)
() 补记	(137)

(52)	金丹三十论	(138)
(42)	简易论第一	(138)
(42)	水火论第二	(138)
	顺逆论第三	(139)
(22)	生杀论第四	(140)
(22)	形气论第五	(140)
(22)	浮沉论第六	(141)
(72)	真假论第七	(141)
(72)	聚散论第八	(142)
(72)	庚辛论第九	(142)
	炉鼎论第十	(143)
(22)	老嫩论第十一	(143)

(140) 橐籥论第十二	(144)
(140) 攒铅论第十三	(144)
(140) 采金论第十四	(145)
(140) 火候论第十五	(145)
(140) 黄婆论第十六	(146)
(140) 杂类论第十七	(147)
(140) 金精阳气论第十八	(147)
阳火阴符论第十九	(148)
(140) 圣灰神火论第二十	(148)
(140) 先后分合论第二十一	(149)
(140) 追魂插骨论第二十二	(149)
(141) 筑基炼己论第二十三	(150)
(141) 卯酉沐浴论第二十四	(151)
(141) 汞超砂脱论第二十五	(151)
(141) 过关过渡论第二十六	(152)
三家相见论第二十七	(152)
(141) 成宝点化论第二十八	(153)
(141) 言理不言论诀第二十九	(154)
(141) 传贤不传子论第三十	(154)
最上乘天仙修炼法	(156)
第一步	(156)
第二步	(156)
第三步	(157)
第四步	(157)
第五步	(157)
三一音符	(159)

(传灯宗派(二十字)	(159)
(上卷(进修节要十三篇)	(160)
(881 悟生死第一	(160)
(881 立大志第二	(164)
(881 事明师第三	(164)
(881 辨真伪第四	(165)
(881 知下手第五	(167)
(881 明三宝第六	(167)
(881 贵精专第七	(168)
(881 决顿渐第八	(168)
(881 先炼己第九	(169)
(881 审药物第十	(170)
(881 明火候第十一	(171)
(881 养道胎第十二	(172)
(881 证圆通第十三	(172)
下卷	(173)
(881 赘言或闻	(173)
(881 心易(五言律诗八首)	(181)
(881 杂咏(七言律诗三首)	(183)
(881 醒迷玄籁	(185)
(881 跋	(191)
坤宁妙经	(193)
(校订序	(193)
(讲经须知	(194)
(881 资生章第一	(196)
(881 气化章第二	(196)
(881 净业章第三	(196)

(02)	修善章第四	(197)
(00)	崇德章第五	(197)
(00)	女教章第六	(198)
(40)	妇道章第七	(198)
(40)	经论章第八	(199)
(20)	觉迷章第九	(199)
(50)	坤基章第十	(199)
(50)	根本章第十一	(200)
(80)	性命章第十二	(200)
(80)	心体章第十三	(201)
(00)	指玄章第十四	(202)
(00)	金丹章第十五	(202)
(15)	玉斗章第十六	(203)
(55)	证实章第十七	(203)
(55)	发心章第十八	(204)
(153)	卷下
	女功正法	(205)
(1)	序	(205)
(3)	总论	(207)
(28)	第一节 识基洁心	(208)
(10)	第二节 经行血亏	(209)
	第三节 断龙功法	(209)
(30)	第四节 炼乳还童	(210)
(30)	第五节 安鼎结胎	(211)
(40)	第六节 胎息自调	(211)
(00)	第七节 液还胎成	(212)
(00)	第八节 炼化阳神	(212)
(00)	第九节 阳神光圆	(212)

第十节 温养朝元	(213)
第十一节 功成超凡	(213)
附录一 先治经病	(214)
附录二 经绝引还	(214)
女丹十则	(215)
读者须知	(215)
第一则 养真化气	(217)
第二则 九转炼形	(218)
第三则 运用火符	(218)
第四则 默运胎息	(219)
第五则 广立功行	(220)
第六则 志坚行持	(220)
第七则 调养元神	(221)
第八则 移神出壳	(222)
第九则 待度飞升	(222)
第十则 了道成真	(223)
附录一 坤诀	(224)
男女丹工异同辨	(227)
序	(227)
读者须知	(228)
男女丹功异同辨	(230)
女丹诗集	(237)
读者须知	(237)
女丹诗集前编	(239)
吴采鸾仙姑诗三首并事略	(239)

(818) 樊云翘仙姑诗六首并事略	(239)
(818) 月华君崔少玄诗六首并事略	(240)
(814) 唐广真真人诗四首并事略	(241)
(814) 玄静散人周元君诗五首并事略	(242)
清静散人孙不二仙姑诗五首并事略	(243)
(8) 女丹诗集后编(西池集)	(245)
(8) 序	(245)
(718) 咏性功十八首	(246)
(8) 西池集跋	(249)
(8) 女丹诗集续编	(250)
(818) 清心寡欲第一	(250)
(088) 血变为气第二	(250)
(088) 培养黄芽第三	(250)
(188) 观音妙法第四	(250)
(888) 弥陀真意第五	(251)
(888) 生死涅槃第六	(251)
(888) 回光返照第七	(251)
(888) 慈悲为本第八	(251)
药火两用第九	(252)
(888) 太阴敛形第十	(252)
(888) 六字经法第十一	(252)
(888) 人人如意第十二	(252)
(088) 动静勿离第十三	(253)
出家修炼第十四	(253)
(888) 节妇修炼第十五	(253)
(888) 童真修炼第十六	(253)
(888) 在家修炼第十七	(254)
(888) 心性根本第十八	(254)

(女丹诗集补编	(255)
(收心一	(255)
(养性二	(255)
(养气三	(255)
(凝神四	(255)
(三命五	(255)
(气穴六	(256)
(知时七	(256)
(斩龙八	(256)
(形隐九	(256)
求丹十	(256)
(炼己十一	(256)
(顺逆十二	(257)
丹生十三	(257)
(采药十四	(257)
升元十五	(257)
(合丹十六	(257)
(火候十七	(257)
(温养十八	(258)
(胎息十九	(258)
(度数二十	(258)
(脱胎二十一	(258)
(乳哺二十二	(258)
(面壁二十三	(258)
(冲举二十四	(259)
(..... 同不入药已女界食於家学山 章四十二第	
业余讲稿	(260)
(序	(260)

(225) 业余讲稿	(262)
(225) 第三章 千岁上仙,说见《庄子》	(262)
(225) 第四章 华封三祝,大机大用	(262)
(225) 第五章 圣凡之分,视其作用如何	(263)
(225) 第六章 仙学乃人类进化之学	(264)
(225) 第七章 灵魂肉体,相合为用;心理生理,互有影响	(264)
(225) 第八章 精神物质,是一非二;凡体修仙,大有可能	(265)
(225) 第九章 破生死关四种手段	(266)
(225) 第十章 服食丹药,无绝对的利害可言	(267)
(225) 第十一章 丹经每多矛盾,学者不可执一	(268)
(225) 第十二章 黄白点化,非不可能,	(269)
(225) 局外之人,难窥真相	(269)
(225) 第十三章 仙学宜脱离宗教范围,以求进步	(271)
(225) 第十四章 参同悟真,宗旨不同;	(272)
(225) 金丹真传,更非上乘	(272)
(225) 第十五章 参同一派,仙道中坚;	(272)
(225) 学术进化,后胜于前	(272)
(225) 第十六章 《参同契》各家注解书目	(273)
(225) 第十七章 仙学可以弥补人生之缺憾	(276)
(225) 第十八章 儒释道仙宗旨难以强同	(277)
(225) 第十九章 成仙为目的,长生为手段	(277)
(225) 第二十章 人道更以长生为必要	(278)
(225) 第二十一章 仙医合作,可防衰老	(278)
(225) 第二十二章 有志长生,宜戒肉食	(279)
(225) 第二十三章 独身主义,有利有害	(279)
(225) 第二十四章 仙学家饮食男女与俗人不同	(280)
(225) 第二十五章 成仙须用积极的方法	(281)
(225) 第二十六章 空间无边,时间无尽	(282)

第二十七章 宇宙真宰,是道与力	(282)
第二十八章 上帝不能管我等世界之事	(284)
第二十九章 宇宙万物,同一生命	(285)
第三十章 知识分子需要彻底的人生观	(287)
第三十一章 乐观悲观,皆不合理	(287)
第三十二章 人类的历史是在战争中求生存	(288)
第三十三章 地球变为神仙世界,战争自然不起	(288)
第三十四章 中年已过之人,达观更为必要	(289)
第三十五章 道德、伦常、礼教、风俗、 信仰、迷信六种性质不同	(290)
第三十六章 迷信程度与知识程度是反比例	(292)
第三十七章 果报之权,在人不在神	(293)
第三十八章 灵魂之研究	(294)
第三十九章 鬼之有无	(296)
第四十章 某君之无鬼论	(297)
第四十一章	(298)
第四十二章 精神与物质不可偏重	(300)
第二卷 仙学随笔	(301)
仙学是一门独立的学术	(303)
《老子》《庄子》《列子》与仙学和科学的关系	(305)
静功总说	(312)
苏东坡养生说	(313)
朱子调息箴	(314)
庄子心斋法	(315)
口诀钩玄录(初集)	(318)

第一章 学说之根据	(318)
第二章 书名之意义	(318)
第三章 应具之常识	(319)
第一节 道家与道教之异同	(319)
第二节 道家与儒家之异同	(320)
第三节 道家与佛家之异同	(321)
第四节 道家与神仙家之异同	(321)
第四章 口诀之来源	(324)
第一节 传口诀之慎重	(325)
第二节 口诀不肯轻传之理由	(326)
《老子》第五十章研究	(333)
辨《楞严经》十种仙	(344)
欢喜佛考	(360)
原文	(360)
为净密禅仙息争的一封信	(369)
开讲《内经知要》的前导	(371)
读《化声叙》的感想	(382)
读黄忏华居士给太虚法师一封信	(409)
读高鹤年居士《名山游访记》	(414)
吕祖参黄龙事质疑	(418)
吕祖参黄龙事抉疑	(419)
吕祖参黄龙事考证	(420)
吕祖参黄龙事疑问	(425)
吕祖参黄龙事平议	(430)
众妙居问答	(431)
众妙居问答续八则	(433)

紫阳宫讲道语录	(441)
论白虎首经	(442)
读知几子《悟真篇集注》随笔	(444)
与某道友论《双梅景暗丛书》之利弊	(450)
又与某道友论阴阳功夫	(451)
与林品三先生谈话记	(452)
读洪太庵先生《五大健康修炼法》	(453)
与朱昌亚医师论仙学书	(454)
《金丹赘言》清净独修功法评论	(462)
论性命双修	(468)
记李朝瑞君功夫得效之原因	(470)
前安徽师范学生李朝瑞致其教授 胡渊如君研究内丹信十三函	(471)
溥一子内功日记(一)	(488)
溥一子徽州程渊如君四年间功夫之进步	(491)
溥一子内功日记(二)	(493)
余之求道经过	(497)
化欲论	(518)
旁门小术录	(528)
 第三卷 仙学问答	(539)
给黄忬华居士的一封信	(541)
张让轩君来函	(542)
答复河北唐山张让轩君	(543)
蔡德净君来函	(545)
答复江苏海门蔡德净君	(546)
答复南通杨风子君	(549)

- 答复杨风子君 (551)
- 答复苏州张道初先生来函问道 (553)
- 答复无锡汪伯英来函问道 (556)
- 答复汪伯英君儒道释十三问 (563)
- 答复石志和君十问 (566)
- 答复济南张慧严君问双修 (568)
- 答复浦东李道善君问修仙 (569)
- 答复石志和君八问 (572)
- 答复北平学院胡同钱道极先生 (573)
- 复南京立法院黄忬华先生书 (576)
- 答复海门县佛教净业会蔡君四问 (577)
- 答复南通佛学研究社问龙树菩萨学长生事 (582)
- 刘仁航先生来函(照登) (584)
- 答复常德电报局某君北派丹诀八问 (586)
- 答复上海张家弄南车站王君学道四问 (589)
- 河南安阳县周缉光来函 (590)
- 上陈撷宁先生书 (591)
- 陈撷宁先生复函 (592)
- 张道初君问道函 (594)
- 答复苏州张道初君问道函 (595)
- 告苏州张道初君并全国同胞患肺病者 (596)
- 江苏掘港杨逢启来函(照登)并答问 (599)
- 湖南省常德电报局某君来函(并答) (600)
- 上海南车站某君来函 (602)
- 江浙黄岩周敏得君来函 (604)
- 北平学院胡同钱道极君 (609)
- 复某居士书 (611)
- 请问修仙能说不是迷信么 (612)

- （答江阴江润才君 (614)
- （答上海钱心君八问 (622)
- （答江苏如皋知省庐 (624)
- （复济南财政局杨少臣君 (628)
- （答广东中山县溪角乡益寿堂刘裕良君八问 (631)
- （复江苏宝应□□□女士 (633)
- （□□□女士第二次来函 (639)
- （复济南张慧严君 (641)
- （再复北平杨少臣君 (643)
- （湖南湘阴神童常煥（年岁）来函并答 (645)
- （复浙江金华孙抱慈山人 (646)
- （答苏州张道初君十五问 (653)
- （与国医某君论丹道函 (655)
- （致湖南宝庆张化声先生书 (657)
- （复陈撷宁先生惠函 (661)
- （答化声先生 (662)
- （答上海某女士十三问 (667)
- （答宝应陈悟玄女士十问 (670)
- （再答陈悟玄女士问斩赤龙以后应如何保守法 (672)
- （《云笈七笈》中“仙籍旨诀部”《道生旨（摘要）》
- （答复山西崔寓蹊君 (675)
- （答河南安阳某女士 (678)
- （答吕碧城女士三十六问 (685)
- （答宝应岔河镇陈悟玄女士 (686)
- （答广东琼州王寒松君 (688)
- （答温州瑞安蔡绩民君 (690)
- （答江苏海门□□□君 (692)
- （答昆明工业学校李忍澜君 (693)

- 答上海民孚实业社某君 (694)
- 答直隶涞水赵伯高君 (695)
- 答上海华德路杨名声君 (696)
- 答苏州西津桥任杏荪君 (697)
- 答河南安阳□□□女士 (698)
- 为“中黄直透”法答上海殷羽君 (700)
- 答云台山赵隐华君 (705)
- 答福州洪太庵君 (710)
- 答白云观逍遥散人 (710)
- 答瑞安冯炼九君 (712)
- 北平杨扫尘君来函并答 (715)
- 济南张慧岩君来函并答 (716)
- 答江苏如皋知省庐 (721)
- 答复逍遥散人 (722)
- 答拙道士、黎道人二君 (724)
- 致庐山某先生书 (725)
- 答湖南湘乡刘勖纯先生 (726)
- 答上海某女士来函 (727)
- 瑞安某君来函 (729)
- 陈撷宁先生答某君问道函 (730)
- 陈撷宁先生致本社函 (732)
- 答复如皋唐燕巢君 (733)
- 答复福建福清县林道民君 (734)
- 答复河北宁晋县王同春君 (734)
- 答复天台赤城山张慧坤女士 (735)
- 复闽省新泉邓雨苍先生书 (737)
- 致四川灌县青城山易道人书 (738)
- 复四川灌县青城山易道人书 (739)

答北京某君来函	(740)
答某君七问	(741)
复小吕宋洪太庵君	(743)
复道友某君书	(744)
答复某医师书	(745)
为止火问题答复诸道友	(746)
复上海某君书	(749)
静功问答	(751)

第四卷 仙学歌赋	(765)
云鹤闲吟	(767)
题高鹤年居士玉照	(767)
送道友胡允昌由海道之燕	(767)
送高鹤年居士朝五台	(767)
和櫻宁子夜宿丹房诗原韵二首	(768)
又和赠剑客梁先生诗原韵二首	(768)
夜宿潇湘渔父丹房	(768)
赠剑客梁海滨先生	(769)
赠潇湘渔父	(769)
天台纪游诗之一	(769)
翼化堂善书局八十周年纪念辞	(770)
答櫻宁子	(774)
洞霄宫诗	(774)
天台山纪游诗七首	(775)
赠别道友黄邃之	(778)
题风景照片	(778)
挽道友黄邃之君联语	(779)

寄怀撷宁先生梅陇	(779)
述怀寄撷宁子	(779)
咏彼家诗三首	(781)
戊寅秋六一初度述怀并序	(782)
拜读列位仙翁赐和佳章再叠前韵奉答	(783)
铁海道友招饮沪西紫阳宫并	
劝移居彼处愧无以报命作此奉赠	(786)
敬和撷宁先生原韵一首	(787)
和黄异吾道人诗五首	(787)
洪太庵先生诗	(789)
庚辰孟春仙学院听讲《参同契》已毕作歌见意	(790)
圆峤真逸诗(七律)	(791)
道歌一曲	(830)
悟痴道人金丹口诀诗	(831)
答衡云生问金丹秘法诗十二首	(833)
道学长歌(十一首)	(836)
立志歌第一	(836)
悔过歌第二	(838)
积德歌第三	(840)
破障歌第四	(841)
访道歌第五	(843)
穷理歌第六	(844)
尽性歌第七	(846)
命歌第八	(849)
辨命歌第九	(851)
还虚歌第十	(856)
道要秘诀第十一	(857)
最上一乘性命双修二十四首丹诀串述	(858)

第一卷
仙学经典



《黄庭经讲义》

陈撄宁

题 辞

丹经之古者，《参同契》而外，其《黄庭》乎？人人读《黄庭》，视《黄庭》与《参同契》不相符者，此不足以读《黄庭》也，道无不一贯也。视《黄庭》与《参同契》即一事者，亦不足以读《黄庭》也，立言有专属也。是说也，余向者微窥之，今读陈撄宁先生讲义而信乃坚矣。

又《黄庭》有内外篇。余幼习吾家《右军黄庭帖》，玩其辞而爱之，久之乃知有《内景篇》焉。故疑其文之不类，或出于伪托，今读撄宁先生之讲义而疑乃释矣。撄宁先生于丹经无不读也，无不解也。其讲《黄庭》盖有得于《黄庭》之先者，而《黄庭》皆为之注脚，必如是以读《黄庭》，而后《黄庭》之义始了然以解也。

吾知是篇出，人之有志丹经者，皆将奉若秘玩，知所从事焉，无俟余之赘陈也。

潜道人王聘三识

辛酉孟夏

王君，蜀人，清光绪年间翰林，官御史。民国十年前，居上海，与沈寐叟、朱古微等往还甚密。一日，余偕王君访寐叟，谈及修养术，沈言：“道家谓人之命根在下丹田，真实不虚，过去

已有经验。”余曰：“功夫证到此步，定享期颐之寿。”沉曰：“我的经验是从病中得来，未尝做功夫。某岁患伤寒，势及危殆，鼻无息，口难言，眼耳不能视听，手足不能运动，僵卧在床，仅自觉小腹中央有一丝游气，其长不过数寸，若断若续，几次欲脱离而去，又似有物牵住。其他身体各部全无感觉，心中亦不起念，如此若干时，及至醒来，据家人云，已昏绝半日之久，苏醒实出意外，后用药调理而愈。自今思之，当时若非下丹田一线生机未绝，早已魂销魄散，哪有今日？故道家之说非虚，唯自愧习性疏懒，不肯刻苦用功，于老子深根固蒂之道实未曾入门，不敢妄想长生久视，只求终其天年而已。”王君曰：“疏懒我亦不免，伤寒病尚有治法，疏懒病则无药可医，我们般人都是不可教者，只好终身屏在门墙之外耳。”时有另一座客微吟曰：“生存华屋处，零落归山村；先民谁不死，知命便何忧。”王君曰：“达观达观。”满座大笑。

这件事不计年月，约距王君作序之后不久。客所吟是曹子建《箜篌引》末四句，但记不清吟者是否疆村词人。

撷宁补记

乙未十二月下旬即 1956 年 2 月

所三都王人彭黎

夏五酉年

王君，前年十月间。史籍言，林德同年能失散，入渠，王君
所，受命设教王君家，日一。密其至我事始古来，安观其法，或
去拉，能不笑真，因具可立断命王人彭黎五”：言其，朱君就久

弁 言

《黄庭经》，不著撰人名氏及时代，唯陶隐居《真诰》云：“上清真经，晋哀帝兴宁二年，南岳魏夫人授其弟子，使作隶字写出。数传而后，为某某窃之。因济浙江，遇风沦漂，唯《黄庭》一篇得存。”

然考魏夫人为晋之任城人，司徒魏舒之女，名华存，字贤安，幼而好道，摄心夷静。年二十四，适太保掾刘文，字幼彦，生二子，长曰璞，次曰瑕。其后幼彦物故，夫人携二子渡江，璞为温太真司马，至安成太宁。瑕为陶太尉从事，至中郎将。夫人在世八十三年，晋成帝咸和九年化去。

以时代推之，兴宁二年，较此尚后三十年，则魏夫人辞世久矣。《真诰》所谓授其弟子者，或是夫人生时诸弟子得其口授，后始笔录。否则早有隶字写本秘藏，至兴宁二年，方传于世耳。

《黄庭》旧有内景外景二篇，《真诰》所指，殆“内景篇”也。晋王右军有《黄庭经》楷书，历代传刻，以为珍宝，即“外景篇”也。当右军时代，内景尚未行世，自无所谓《外景》之名，故右军所写，只称《黄庭》。后人据《真诰》之言，遂滋疑义。盖未知此经原有先后之分，内外之别也。

两篇之字，不必出于一手，而精理贯通，体用相备，真知个中消息者，当不复存歧视。故吕纯阳真人《题宿州天庆观诗》云：“肘传丹篆千年术，口诵《黄庭》两卷经；鹤观古坛槐影里，悄无人迹户常扃。”又陆放翁《道室杂兴诗》云：“身是秋风一断蓬，何曾住处限西东；棋枰窗下时闻雹，丹灶崖间夜吐虹；采药不远千里去，钓鱼曾破十年功；白头始悟颐生妙，尽在《黄庭》

两卷中。”又《书怀》诗云：“早佩《黄庭》两卷经，不应灵府杂膻腥；凭君为买金鸦嘴，归去秋山刷茯苓。”所称“两卷经”者，非即“内景”与“外景”乎？东坡居士尝书《黄庭》“内景”，复仿其文体，而为之赞，备极推崇。世儒狃于晋贴，漫谓“内景”非真，其识解詎出苏、陆二公上耶？又从来著丹经者，多言男子之事，女丹诀自有别传，而《黄庭经》则历代女真以之得道者，如鲁妙典、崔妙玄、薛玄同之流，具见载籍，颇不乏人。是尤属丹家之要旨，为玄门之总持矣。

第是经文义蔓延，多立名词、设譬语，虽无奥颐隐密之谈，然学者读之，罕能知味。余承同志之勛，就两篇义蕴，沉潜探索，择其精要，分类诠释，务使辞皆能解，理尽可通。庶几玄圃丹台，资为先路云尔。

第一 黄庭

欲读《黄庭经》，必先知“黄庭”二字作何解说。黄乃土色，土位中央，庭乃阶前空地，名为“黄庭”，即表中空之义。

吾人一身，自脐以上，为上半段，如植物之干，生机向上；自脐以下，为下半段，如植物之根，生机向下。其生理之总机关，具足上下之原动力者，植物则在根干分界处，人身则在脐。婴儿处胎，鼻无呼吸，以脐带代行呼吸之功用。及出胎后，脐之功用立止，而鼻窍开矣。

神仙口诀，重在胎息。胎息者何？息息归根之谓。根者何？脐内空处是也。脐内空处，即“黄庭”也。

【引证《黄庭经》本文】

上有魂灵下关元，左为少阳右太阴，后有密户前生

门，出日入月呼吸存(《内景经·第二章》)。上有黄庭下关元，前有幽阙后命门(《外景经·第一章》)。黄庭真人衣朱衣，关门牡禽闾两扉。幽阙夹之高巍巍，丹田之中精气微(《外景经·第二章》)。

【解释】

魂灵即心神，关元在脐下三寸，左阳右阴，言其理耳。若必求脏腑经络部位以实之，恐近于穿凿。密户，在身后腰部。生门即脐。

涵虚子云：合上下前后左右，暗藏一个“中”字。此“中”，乃“虚无窍”也。外日月一往一来，内日月一颠一倒，绵绵呼吸，均在此虚无窍中。

今按呼为出，吸为入，出为辟，入为阖，辟为阳，阖为阴，阳为日，阴为月，故曰：“出日入月呼吸存。”

黄庭之下，即是关元。关元之上，即为黄庭。故曰：“上有黄庭下关元。”《内景经》云：“上有魂灵下关元”，则谓黄庭之上有心神，黄庭之下有关元耳。辞虽异而义同。

幽阙即生门，生门即脐，针灸家名为神阙，又名气舍。命门即密户，在背脊骨第十四椎下，即第二腰椎骨之部。

修炼家以心神注守黄庭，名曰“黄庭真人”。心色本赤，故曰“衣朱衣”。神入气中，气包神外，如牝牡之相衔，故曰“牡禽”。闾两扉者，喻阴阳相纽。高巍巍者，即《参同契》所云先天地生，巍巍尊高之意。

丹田者，乃结丹之所，如播种籽于田中，自然生苗结实，成熟可期，故名“田”。“精气微”之“微”字，最宜领会。必如《易》教之洁净精微，老氏之微妙玄通，方尽其用。盖丹道虽不外乎积精累气而成，然徒知执著精气之粗迹，将何以臻神化哉？

(附注:后世丹书所言黄庭之部位,与本经微有不同。)

第二 泥丸

泥丸即上丹田,在头顶中,针灸家名百会穴,乃脑也,为修炼家最重要之关键。当行功时,运周天火候,必后升前降,升到泥丸终,降自泥丸始,所谓还精补脑是也。

夫脑髓之体极精,脑髓之用至灵。其成也,乃间接由元炁化生;其亏也,非物质直接所能补足。人当中年以后,每患脑力薄弱,常欲求助于药,然药无补脑之效。

唯有仙家妙术,藉阴阳升降之机,化生灵质,日积月累,方可使脑髓渐充,回复原状,或更觉超胜。于是性有所寄,命有所归。虽不仙,不远矣。

【引证《黄庭经》本文】

至道不烦诀存真,泥丸百节皆有神。一部之神宗泥丸,泥丸九真皆有房,方圆一寸处此中。但思一部寿无穷,非各别住居脑中(《内景经·第七章》)。琼室之中八素集,泥丸夫人当中立(《内景经·第二十一章》)。保我泥丸三奇灵,恬淡闭观内自明(《内景经·第二十一章》)。问谁家子在我身,此人何去入泥丸(《内景经·第十九章》)。

【解释】

道法简要为贵,口诀虽多,重在存真。存即存想,真即真人,言存想吾身真人之所在也。真人,即神。虽周身百节皆有神,唯泥丸之神为诸神之宗。泥丸一部,有四方四隅,并中央共

九位，皆神之所寄，而当中方圆一寸处，乃百神总会。修炼家不必他求，但存思一部之神，已可享无穷之寿。因此一部之神，非散居别处，而总居脑中。脑为人身主宰，得其主宰，则易为功也。

琼室即脑室；八素即四方四隅之神；泥丸夫人即脑室中央之神。名为夫人者，谓脑属阴性，宜静不宜动，静则安，动则伤。本于老子守雌之义也。

三奇，即三元。三元，即元精元气元神。恬淡，谓节嗜欲，少谋虑。闭观，谓闭目返观。此言存养脑中精气神之法，唯在返观内照也。

谁家子，乃内丹之喻名。内丹既结于下田，是不可不迁。迁将何去？即上入泥丸。盖返观内照，乃静以养性之功；丹成上迁，乃动以凝命之术。作用虽异，道理则同。

第三 魂魄

自来言魂魄者，理论至颐，不可毕陈，挈其大纲，约有十说：
(一)以阴阳论魂魄者：陈氏《礼记注》曰：“魂者阳之灵而气之英，魄者阴之灵而体之精。”高诱《淮南子注》曰：“魂者阳之神，魄者阴之神。”

(二)以五行论魂魄者：《朱子全书》曰：“魂属木，魄属金。”所以说三魂七魄，是金木之数也。

(三)以五藏论魂魄者：《内经》云：“心藏神，肝藏魂，肾藏精，肺藏魄。”又曰：“随神往来者谓之魂，并精出入者谓之魄。”此言魂与神为一家，魄与精为一家。正合丹道“东三南二，木火为侣，西四北一，金水同宫”之说。

(四)以鬼神论魂魄者：《礼·祭义》曰：“气也者，神之盛

也；魄也者，鬼之盛也。”气即魂意，魂与气，古人常合为一谈。如延陵季子“骨肉归于土，魂气无不知”之语可见。

(五)以动静论魂魄者：《性理大全》引宋儒说云：“动者，魂也；静者，魄也。动静二字，括尽魂魄。凡能运用作为，皆魂使之尔，魄则不能也。”

(六)以升降论魂魄者：《朱子全书》曰：“人将死时，热气上出，所谓魂升也；下体渐冷，所谓魄降也。”

(七)以志气论魂魄者：《朱子全书》引苏氏《易解》曰：“众人气胜志而为魄，志胜气而为魂。”

(八)以思量与记忆论魂魄者：宋儒黄勉斋曰：“人只有个魂与魄，人记事自然记得的是魄，如会恁地搜索思量的便是魂。魂主经营，魄主受纳。”

(九)以知觉与形体论魂魄者：《礼·祭义》陈氏注曰：“人之知觉属魂，形体属魄。如口鼻呼吸是气，那灵处便属魂；视听是体，那聪明处便属魄。”

(十)以生成先后论魂魄者：《春秋左氏传》云：“人生始化曰魄，即生魄，阳曰魂。”后儒为之解曰：“始化是胎中略成形时，人初间才受得气，便结成个胚胎模样是魄。既成魄，便渐渐会动，属阳曰魂。”

以是诸说，各有不同，合而观之，或可于中取得一较为明确之印象。至其相互关系，则犹有说焉。

《内经》曰：“魂魄毕具，乃成为人。”薛生白注曰：“气形盛则魂魄盛，气形衰则魂魄衰。魂是魄之光焰，魄是魂之根柢。魄阴主藏受，故魄能记忆在内。魂阳主运用，故魂能动作发挥。二物本不相离，精聚则魄聚，气聚则魂聚，是为人物之体。至于精竭魄降，则气散魂游，而无所知矣。”

又朱子曰：“无魂，则魄不能以自存，今人多思虑役役，魂

都与魄相离。”老氏便只要守得相合。老子云：“载营魄，是以魂守魄。”盖魂热而魄冷，魂动而魄静。能以魂守魄，则魂以所守而益静，魄以魂而有生意。魂之热而生凉，魄之冷而生暖；唯二者不相离，故其阳不燥，其阴不滞，而得其和矣。不然，则魂愈动而魄愈静，魂愈热而魄愈冷，二者相离，则不得其和而死矣。

水，一也；火，二也。以魄载魂，以二守一，则水火固济而不相离，所以永年也。

愚按：朱说颇有合于丹家魂魄相拘之旨。徒知炼魂，不知炼魄，死为鬼仙；徒知炼魄，不知炼魂，则尸居余气耳。

【引证《黄庭经》本文】

百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，复乱神明胎气零，那从返老得还婴？三魂勿勿魄靡倾，何不食气太和清？故能不死入黄宁（《内景经·第三十章》）。玄元上一魂魄炼，一之为物景罕见。须得至真乃顾盼，至忌死气诸秽贱（《内景经·第二十七章》）。魂欲上天魄入渊，还魂返魄道自然（《外景经·第十五章》）。垂绝念神死复生，摄魂还魄永不倾（《内景经·第十一章》）。和制魂魄津液平（《内景经·第十一章》）。高拱无为魂魄安（《内景经·第二十三章》）。

【解释】

人赖百谷以养身，调五味以悦口，而大患即由此而生。荤腥臭气足以秽乱吾人之神明，致使胎中所受之先天元炁凋零殆尽，如何能得返老还童之效？魂飘魄丧，后悔何及？若能渐绝俗食，专心食气，存养太和，则可长生。

然修炼之道，至为玄妙，阴阳不可偏胜，魂魄必宜合炼。魂魄合炼者，即是由后天之阴阳，复归于先天之一炁。但此一气，最不易得，有真有伪。真者，纯是清灵生气，可用；伪者，中含秽质死气，乃大忌也。

道家所以贵乎魂魄相拘者，因魂之性每恋魄，魄之性每恋魂，不忍分离。不幸以人事之逼迫，使魂不能不升，魄不能不降，魂魄分离，则人死矣。返还之道，亦是顺其魂魄自然相恋之性而已。

夫人当生命垂绝之时，苟一念至诚，存想吾人身中元神，尚可多延残喘。况如魂魄相拘之道者，岂有倾危之患乎？夫摄魂还魄，虽有作用，唯贵在和平，而不可偏激。偏则不和，激则不平。苟魂魄能和，则气可化津，津亦可化气，周身津气，润泽流通，自无不平之患矣。

修炼之术，先有为而后无为，和平之极，归于静定，魂魄自然安宁矣。

第四 呼吸

第三节虽略具理论，尚未言明学者致功之方。丹诀数十家，深浅各别，而其下手之诀，皆不外呼吸作用。盖婴儿呼吸，呼短吸长；中年人呼吸平；老年人呼长吸短；老年临终时奄奄一息，只出不进。是气盈则人生，气竭则人死。呼吸所关，顾不重欤？

普通之人，徒知以口食谷，不知以鼻食气，虽终日呼吸不断，然此等呼吸，大都出多入少。粗而短，不能细而长；急而浅，不能缓而深。乃修炼家之大忌也。

仙道贵在以神驭气，使神入气中，气包神外，打成一片，结

成一团,扭成一条,凝成一点,则呼吸归根,不至于散漫乱动,而渐有轨辙可循。如是者久之,即可成胎息。何谓胎息?即呼吸之息,氤氲布满于身中,一开一阖,遍身毛窍,与之相应,而鼻中反不觉气之出入,直至呼吸全止,开阖俱终,则入定出神之期不远矣。

今《黄庭经》所论之呼吸,乃胎息以前之初步,学者习之既久,可以祛病延年。若仙道全部功夫,尚未论及。

【引证《黄庭经》本文】

仙人道士非有神,积精累气以成真。人皆食谷与五味,独食太和阴阳气(《外景经·第十八章》)。嘘吸庐间以自饷,保守完坚身受庆;方寸之中谨盖藏,精神还归老复壮(《外景经·第四章》)。肺部之宫似华盖,下有童子坐玉阙。七元之子主调气,外应中岳鼻齐位。素锦衣裳黄云带,喘息呼吸体不快。急存白元和六气,神仙久视无灾害,用之不己形不坏(《内景经·第九章》)。呼吸虚无入丹田,玉池清水灌灵根(《外景经·第一章》)。

【解释】

修仙学道之人,非有别种神奇手段,不过积精累气而已。常人皆食五谷与五味,道人独食阴阳之气。《黄帝内经》云:“食谷者,智慧而夭;食气者,神明而寿。”亦此意也。

夫人在世俗,无论如何安闲,总不免有劳心劳力之事。一有所劳,其精神即不免损失,是必用方法以补偿其损失。其法如何?即呼吸也。但呼吸往来,必有定所。扼要乃在庐间。

庐间亦名规中,即黄庭也。如能常用调呼吸之功,而又能

保守身内精神不使外漏，则身有余庆矣。日积月累，回环于方寸之中，以立命根。藉身内之元炁，以招摄虚空之精神，则自有生以来，历年损失之精神，皆可还归于我身，何患老乎？

人身脏腑，肺部最高，形如华盖。肺属金，其色白，故曰玉阙。肺之下有心，心属火，其数七，故曰：“七元之子。”肺藏气，心藏神，道家贵在以神驭气，故曰：“七元之子主气调。”肺开窍于鼻，人面分五岳，鼻为中岳，故曰：“外应中岳鼻齐位。”

素者，纯洁之义；黄者，中和之义。心要纯洁，气要中和，故曰：“素锦衣裳黄云带。”身体偶有小恙，则呼吸不能调匀而喘息，此时极宜存神以调和病气。

六气者，风寒暑湿燥火之气。偶有偏胜，则足以致病。苟能和之，则病愈矣。道书凡一身头面脏腑骨节，皆有神名。

白元者，肺神也。存白元者，即是凝神以合于气也。

道家功夫，视不用目，听不用耳。久视者，非谓眼向外看，乃神向内视。内视又名返观，人能常用返观内照之功，自然灾害不侵。用此功夫，永久不已，其形可常存矣。

但调呼吸之最要口诀，即不可滞于有象，又不可浮泛无根。能合虚无，则不着相；能入丹田，则非无根。不色不空，勿忘勿助，是真口诀。

学者当呼吸调和之候，口中必有甘凉之津液发生。顺而吞之，以意直送下降，复得神火炼之，使津化为气，润泽周身，而后归纳于下田，以培植命蒂。故曰：“玉池清水灌灵根。”

第五 漱津

人口中之津液，譬如山中之泉水。水性本就下，而泉水能至山顶者，何也？地下水气循土脉透石隙而上蒸也。水气何以

上蒸？则以地中含蓄之热力使然。吾人静坐功夫已久，口中自然发生一种甘津，清凉爽淡，异乎常时。此亦因身中团聚之热力，蒸动下焦之水气，循经络之路而上升，至口中遂化为津。此津由炼气而生，与常津不同。吞入腹中，大有补益。果能勤加修炼，勿稍间断，则第一次吞入腹中之津，又为热力蒸动，化气上升，仍至口中，复还为津，此为第二次所化，比第一次更觉甘美，其补力亦更大。如是循环不休，直至百千万次，功同乳转醍醐，而古人所谓“玉液还丹”不外是矣。

【引证《黄庭经》本文】

口为玉池太和官，嗽咽灵液灾不干，体生光华气香兰，却天百邪玉炼颜（《内景经·第三章》）。舌下玄膺生死岸，出清入玄二气焕（《内景经·第六章》）。存嗽五芽不饥渴（《内景经·第二十二章》）。闭口屈舌食胎津（《内景经·第二十七章》）。取津玄膺入明堂，下溉喉咙神明通（《内景经·第三十三章》）。三十六咽玉池里（《内景经·第三十四章》）。玉池清水上生肥，灵根坚固老不衰（《外景经·第二章》）。

【解释】

常人口中储满浊气，皆由不知升降吐纳之法，以致上下失其轻重之机，故下焦之清气不能升，而上焦之浊气不能降。兹谓口为玉池，言其清洁；官为太和，言其调适。果能时刻用功，吐浊纳清，降浊升清，往复循环，酿造灵液，则百病不侵。而肌肤光泽，气如兰香，颜如玉润矣。

舌下有生津之窍，名“玄膺”，所关于人者至要。试观病人，若舌卷、齿槁、津涸、液干者必死，可知其故也。且津液从气

化，气有出入，其上出于口鼻无不清，其下入于丹田无不深。玄即深意。

存者存神，嗽者嗽津，五芽者，东、西、南、北、中五方之生气。虽曰存嗽，实兼吐纳功夫。《道藏》另有食五芽气之法，烦琐无当，今不具论。

又凡呵浊时，必开口，吞津时，必闭口。屈舌者，舌抵上腭。胎津者，言生自丹田中，胎息熏蒸所化生之津液。上溢于口，取而咽之，下喉咙，过明堂，复化为气。气足则神灵，故曰“神明通”也。三十六咽之数乃旧习，今可不拘。

灵根，乃人身脐下之命根也。常人此根不固，易为情欲疾病所摇动。日衰一日，而人死矣。修炼家运用升降吐纳之功，使口中津液源源而来，汨汨而吞，如草木得肥料之培养，而根自固矣。

第六 存神

神者，乃最不可思议之物，变幻无方，出入无时，谁得而拘之？所谓“存神”者，岂非徒托空言乎？然苟知其法，亦不难为。存神之义，即神自存耳，非依他力而后存也。

存神与存想不同。存想者，如《大洞经》存想百神之衣裳、冠带、形容、动作；又如《龙虎九仙经》存想黄云撞顶；《中黄经》存想五方五色之气出于身中等法皆是。若夫存神，则无所想，不过将神光聚于一点，不使散漏之谓也。存神，不限于身中一处，亦不限于身内，有时亦存神于身外。丹道步步皆以存神为用，《黄庭经》所云，尚未尽其量，唯示学者以梗概而已。

【引证《黄庭经》本文】

六腑五脏神体轻，皆在心内运天经，昼夜存之可长生（《内景经·第八章》）。心部之宫莲合花，调血理命身不枯。外应口舌吐五华，临绝呼之亦登苏，久久行之飞太霞（《内景经·第十章》）。肾部之宫玄关圆，主诸六腑九液源，百病千灾当急存，两部水主对生门，使人长生升九天（《内景经·第十二章》）。穷研恬淡道之圆，内视密眇尽睹真，真人在己莫问邻，何须远索求因缘（《内景经·第二十三章》）。三光焕照入子室，能存玄冥万事毕，一身精神不可失（《内景经·第二十五章》）。

【解释】

人身脏腑所以能有功用者，皆神为之宰也。心与神共为一物，其静谓之心，其动谓之神。五脏六腑，自具天然运动之能力，而无丝毫差忒，故曰：“心内运天经。”常人脏腑之运动，昼夜不休，终于疲劳之日，亏损之时。

修道者，先守静以制动，复存神以安心，再虚心炼神。互相为用，则脏腑气血之循环，可以缓和而得养，免致外强中干、急促失调、浮躁不宁之弊，自可长生。

吾人腔内，肺脏之下有心脏，其形如未开之莲花，其功用主调血。血调则命理，而身体光润，无枯槁之容。口中有舌，为心之苗，心动则气泄于舌。若人老病垂危，魂欲离体，一意存神于心，不惊不恐，不乱不摇，则必能延命于俄顷。况当少壮之时，习此定心存神之法，久久行之，有不飞腾霞路者乎？

肾属水，故为六腑九窍津液水源，肾气衰则百病丛生。修炼家常以心火下交肾水，使火不上炎，水不下漏，水火既济而结丹。肾有二枚，故曰两部。肾为水之主，故曰“水主”。

对生门者，前对脐也。人能常以不动之神，藏于脐肾两者之间，以立命基，则长生不难致矣。

玄门功法，虽云奇妙，若尽力研究，仍旧于恬淡无为之域，大道本如是也。内视密眄，自见其真，方知真人近在身中，何必他求远索哉？

三光在天为日月星，在人乃耳目口。《参同契》云：“耳目口三宝，闭塞勿发通。”又云：“三光陆沉，温养子珠。”盖谓耳不外听，目不外视，口不开言，则此五窍之神光，闭而不用，潜入混沌之渊，返照黄庭之室。

玄冥属水，象坎；神光属火，象离。存神于玄冥，则坎离交合，水火既济，自然一身之精神凝结不散矣。

第七 致虚

前言呼吸嗽津存神诸作用，法良意美，效验计日可期。然恐学者不察，执著太过，非徒无益，且有损害，故继之以致虚。

致虚者，非枯坐顽空也，乃动中之静也。非一切不依也，乃心依于息，息依于心，浑然而定，寂然而照也。

医家用参术补气，而惧其滞，必佐陈皮以疏之；用地黄补血，而嫌其腻，必佐当归以行之。修炼家以风火之力，锻炼出饮食精华。盖培养吾身之亏损，必顺乎自然之理，合乎虚无之妙，以调和其太过，而制限其有余，方可归于纯和之域。是犹医家陈皮当归之作用也。否则，执著成法，不知变通，刻意猛进，反使阴阳有偏胜之虞。乃悍然谓世无神仙，书皆诬罔，岂其真耶？

【引证《黄庭经》本文】

物有自然事不烦，垂拱无为体自安。体虚无物身自

闲，寂寞旷然口不言(《外景经·第十一章》)。眉号华盖履明珠，九幽日月洞虚无(《内景经·第六章》)。呼吸虚无入丹田(《外景经·第一章》)。虚中恬淡自致神(《内景经·第二十九章》)。正室之中神所居，洗心自治无敢污，历观五脏视节度，六腑修持洁如素，虚无自然道之故(《外景经·第十章》)。作道优游身独居，扶养性命守虚无，恬淡无为何思虑，羽翼已成正扶疏，长生久视乃飞去(《外景经·第十二章》)。

【解释】 古语云：口不言思虑，非，言效也。是谓清静。

天下事物，皆有自然之理。顺自然之理而行，则事不烦；若逆之，则生荆棘矣。身无为而身自安，心无物而心自闲。寂寞者静，旷然者虚。《参同契》云：“内以养己，安静虚无。”又云：“象时顺节令，闭口不用谈。”又云：“兑合不以谈，希言顺鸿蒙。”正是口不言之意。

眉如华盖，下覆明珠。明珠者，目也。目之光最易外耀，如日月然。日月沦于九幽者，即二目神光下藏于气海之中，于是呼吸亦随之而入丹田。呼吸者，气也。气既归根，神亦恬淡，皆不离乎虚无作用，然亦非枯坐顽空也。李涵虚曰：正室者，中央神室，不偏不倚，洗心退藏，自勤修治，无敢垢污。由是而内观五脏，历历如烛照，一身节度，皆可审视；由是内观六腑，一一修治，洁然如素，并无浊秽。虚无自然之道，本如是也。

修道之士，或在人间，或入山林，须优游自适，守吾身而独居，先修玉炼以明性，后修金炼以立命，其秘要只是内守虚无耳。仙家以炼气为炼羽翼，神定气足，则羽翼已成。

扶疏者，神气条茂也。以此内全性命，外固形躯，隐显人间，长生久视，厌居尘寰，乃脱壳飞去。

第八 断欲

仙家初步功夫，贵在返老还童。若身中精气亏损，肌髓不充，必渐用功修炼培补，使其固复原状。

培补之道路有三：（一）饮食滋养从口入；（二）空气呼吸从鼻入；（三）元炁阖辟从毛孔入。三者荟萃积蓄蕴酿于一身，渐采渐炼，渐炼渐结，内实骨髓，外华肌肤，灵府神清，丹田气满，至此方证长生之果，远离老病之乡。

然欲得如是功效者，非断绝房事不可。若古今养生家所言节欲者，非神仙家本旨。徒曰节制，于事无济，必使断绝，方获全功。且不仅禁男女之合，又用法闭精窍之门，待其永不漏泄而后已。或曰：然则何以解于彭祖之说乎？曰：彭祖所行，本非仙道，不过以房中术延其年耳，似未可相提并论。夫淫机之动，乃身中一种潜蓄之力，为欲念所感，及外景所摄，不得不随机发现。然吾人潜蓄之力有限，丰于此必俭于彼。假令人之生活与禽兽等，除饮食男女，别无所事，则任其纵欲而已。奈人事万变，学业多端，感咸身中潜蓄之力以肆应。倘此力消耗于淫欲者多，则能运用于他处者必少，无论何事，难以成就，岂独修炼为然哉！

或又问：《悟真篇》云：“休妻漫遣阴阳隔”，此语对于断欲之义，是否冲突？曰：吾所谓断欲者，指世俗男女媾精之事而言。为普通说法，为初学立基，必不可无此一戒。若《悟真》所传，乃金液大还丹之妙道。神仙眷属，迥异尘凡，非常情所能测也。

【引证《黄庭经》本文】

长生至慎房中急，何为死作令神泣，忽之祸乡三灵天，但当吸气炼子精，寸田尺宅可治生。若当海决百渎倾，叶落树枯失青青。气亡液漏非己行，专闭御景乃长宁，保我泥丸三奇灵（《内景经·第二十一章》）。急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活（《内景经·第二十二章》）。长生要妙房中接（《外景经·第七章》，此句含有深意）。

【解释】

欲修长生之术，最宜戒慎者，房中之事也。奈何世人冒死而作，致令精枯气竭，神无所依，能勿泣乎？

精气神乃人身三灵物，彼此有连带之关系。试以灯油为喻：人身所藏之精，譬如盏中所贮之油，油量充足则火焰炽盛，火焰炽盛则光亮倍明；反之，则油干火息而光灭矣。火譬如人之气，光譬如人之神，精满则气旺，气旺则神全。今因贪欲之故，使精枯竭，精枯则气散，气散则神亡，而祸不旋踵矣。然人苟能痛改前非，断绝淫欲，加以吸气炼精之术，则事尚可为。虽曰“寸田尺宅”，其细已甚。能保守之，而扩充之，尽力图谋，未尝不可立百世之基业。

若夫房中之事，气亡液漏，其趋势如海决渎倾，其现象如树枯叶落，大非吾辈所宜行也。必使专闭交接之路，乃可长享康宁之福。

泥丸得养，则脑髓盈，精气常凝，则神魂定。故修炼家所最急者，在于闭精勿泄。如是则生命可长存矣。

按：永久闭精勿泄，虽是修仙者第一要义，然在已破体之人，实行此事，每感受极端之困难。服药无效，运动无效，独身

禁欲无效,正身诚意无效,参禅打坐无效,信仰各种宗教无效。甚至于六字气、八段锦、易筋经、开三关、转河车、小周天、大周天,种种功夫用尽,仍属无效。有时遗精或反而加剧。若听其自然,不加遏止,一月泄漏数次,或数月泄漏一次,固无妨于身体之健康,所惜者,修仙之志愿,付诸流水矣。

当知此事,要量体裁衣,因人说法,不可执一以概其余。传道者,须有超群之学识;受道者,须有天赋之聪明,然后循循善诱,由浅而深,历尽旁门,终归正路。不废夫妻,偏少儿孙之累;不离交合,能夺造化之权。道书所谓“男子茎中无聚精,妇人脐中不结婴”、“男子修成不漏精,女子修成不漏经”,的确具此功效。

世有豪杰,不甘为造物阴阳所播弄者,倘有味于斯言乎?

《黄庭经》(补注)

《黄庭经》为我国早期道经之一,现传《黄庭经》二种:一为《太上黄庭内景玉经》,一为《太上黄庭外景玉经》。另有《太上黄庭中景经》一种,疑为后人著作,仅见《道藏》中。一般提到《黄庭》,大抵都不包括《中景》在内。《内、外景经》中,首先出世的是《外景》,所谓《黄庭经》实就是在它的本名。后来因为又出现了《内景》,《外景》的名字即从此替代了《黄庭》本名,所以《黄庭经》也就成为两者的总称,又是它们的简称。

《外景经》在晋葛洪《抱朴子·遐览篇》中曾有著录。《抱朴子》成书于元帝建武中(公元317~318年),《外景》此时已有传本。宋欧阳修在《删正黄庭经序》中说:“世传《黄庭经》者,魏晋间道士养生之书也。”所指的便是这一部书。又世传此书系由晋代魏夫人(名华存)所流传下来的。《外景经》的出

世时间,大约在西晋初年。其书到了西晋末年已非常流行,如宋欧阳修即曾亲眼见到永和十三年(公元357年)的《黄庭》石本。晋代著名的书法家王羲之也曾经写过《外景》。

这一部书的作者,在经文中说:“老子闲居作七言,解说身形及诸神。”是托言老聃所著,但《外景》传人之一的王褒,在唐释道世《法苑珠林》卷六十九中,说他曾撰《洞玄经》,我们疑此经系出王褒之手,但此人并不是西汉末年的词赋家王褒,而是一个和撰作《化胡经》王浮一样的魏晋间道士。

《内景经》据务成子注叙说,它一名《太上琴心文》,一名《大帝金书》,一名《东华玉篇》。《云笈七笈》说,其书也是魏夫人所传,但《上清经》是授自王褒,《内景》则授自旻谷神王。

其作者,经文托言为玉宸君。但根据经中提到了《洞玄经》,又提到了《大洞经》,两者都是南北朝时期所流行的道教经典。又经内所提到的一些神名,如玉宸君、玉清虚无老、紫清上皇大道君都是南北朝以前不曾有过的神名。又如第三十六章说:“《黄庭内经玉书》畅,授者曰师受者盟,云锦风罗金钮缠,以代割发肌肤全,携手登山歃液丹,金书玉景乃可宣。”更是陆修静以后才出现的道教中的繁文缛节。同时这一部书在《旧唐书》中还没有著录,所以它的出世时间最早也在南北朝以后,而极有可能是出于晚唐五代的道流之手。我们所见到《内景经》最早的本子就是《云笈七笈》中梁邱子和务成子的注本。

《中景经》在宋郑樵《通志》中曾有著录,今《道藏》中有李千乘注本。其书作者无考,注经人李千乘的时代、身世亦不详,唯李书在《宋史·艺文志》有著录,其人似为南宋以来道流。

《黄庭经》的内容,是一部专谈养生方法的道教经典。它的理论和我国古代的医家学说有关。

《黄庭》两个字的本义：“黄”在五色中是代表中央的颜色，所以“黄”字在这里是隐喻“中央”的意思；“庭”为阶前空地，它表示身中部位，也隐喻着“中空”的意思。“景”字一般作“景象”解；“黄庭外景”四个字联系在一起，就是说修养功夫的“中空景象”。换句话讲，也就是静功做到玄关出现时的一切景象。若要附会其说，则老子《道德经》中所谓“窈妙”、“谷神”、“玄牝”等名词，亦可作为“黄庭”同样的解释。《外景经》中说：“扶养性命守虚无，恬淡无为何思虑”，“恬淡无为守德园”，“清静无为神留止”。老子的清静无为就是《黄庭经》中神气合一的基本法则。

同时，它还更具体地提出了所谓“内观”，或称为“内视”的修养方法。经中说：“窥视天地存童子”，“坐于庐下观小童”。这里所说的“天地”，是指自己的身体；“童子”也就是说内观的时候要恬淡无欲像童子一样。“内观”在经中又常说成“存神”，它们的意思是差不多的。如《内景经》中说：“泥丸九真皆有房……但思一部寿无穷。”即指的是存神方法。

此外，经中还提出了一些有关修持的重要问题。如说：“仙人道士非有神，积精累气以成真，人皆食谷兴五味，独食太和阴阳气”，“嘘吸庐间以自偿，保守完坚身受庆，方寸之中谨盖藏，精神还归老复壮”，是说明呼吸服气和养生的关系。如说：“口为玉池太和官，嗽咽灵液灾不干，体生光华气香兰，却灭百邪玉炼颜”，“取津玄膺入明堂，下溉喉咙神明通”，是说嗽津的功效。如说，“长生至慎房中急，何为死作令神泣，忽之祸乡三灵灭。但当吸气炼子精……专闭御景乃长宁，保我泥丸三奇灵”，“急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活”，是说养生必须断欲，这也是魏晋以来方士所主张的“还精补脑”的思想。关于养生方术中在身体上应当重视的某些部位和它们彼此间的关

系,经中也都一一提及,如所说泥丸、关元、丹田、命门,都是身体中不可忽视的部分;又如它也说明了心和舌、肝和目等类生理上的相互关系。总的来说,这部书是有一定内容的,但术语连篇,措词晦涩,常使读者不易理解,所以历来传授《黄庭》的人都采取了持诵的方法。

《黄庭经》传本很多,在历代名人法帖中,王羲之以后,有六朝人写本的《黄庭》;唐代书法家褚遂良,宋代书法家米芾、黄庭坚等也都曾经写过它。所以这一部道经,不但是在道教中,即在文人学士的阶层里也是非常流行的,如唐李白诗中有:“山阴道士如相见,应写黄庭换白鹤。”宋陆游诗有:“白头始悟颐生妙,尽在《黄庭》两卷中。”

《黄庭经》现存的最早注本,也是最通行的注本就是前面已经提到的梁邱子、务成子注本。清人董德宁在他的《黄庭经发微》凡例中说:“《黄庭》注本,世之所行者,皆梁邱子所注;即偶有别本,亦是梁注所出。”这是确切地说明了梁注本的流传情况。

梁邱子和务成子的时代身世均无考,据近人考证认为他们是南宋以前的道流;但这话说得太笼统一些,我们因为此书曾见于《云笈七签》,并且在郑樵《通志》中有过著录,疑心他们是五代时人。

《黄庭经》的卷数,从来没有定说,较早的记载作一卷或二卷不等,《唐书·艺文志》中《老子黄庭经》作一卷;前述陆游诗则作二卷。一般《内景》不分卷,但里面却分作36章。《外景》三卷,不分章,但也有些本子不分卷而分做24章。历代名道士及著名道教家注《黄庭》的也很多,如金代的刘处玄,明代的陆西星,清代的李涵虚等皆曾注过《黄庭》。后来的道教全真派中更以它作为讲习功课之一。

灵源大道歌白话注解

陈樱宁

洪太庵序

仙学者，乃人类进化之学，而成仙则为人类进化之结果。衡以世界事事物物进化公例，固无足异，乃世人恒以怪诞目之，可谓浅识矣。

溯自混元既判，草昧初开，不知经几千万年之氤氲，始有人类。又不知经几千万年之变化，始演成今日之人。人之智慧虽日增，人之技术虽日巧，而于衰老病死，终不能避免。岂毕竟无法以抗此定律乎？毋亦人类之进化有未至欤？

然而好生恶死，人之常情也，既同具此情，乃不用其智慧与死神争，徒知凭借技术之巧，以相杀为能事。呜乎！何其悖谬一至于此耶。我古昔圣真早有所见矣，故史家谓黄帝且战且学仙，而老子则有利而不害，为而不争，归根复命，长生久视之道。夫唯不相害，故不相争，不相争，故不相杀，然后人类之肉体得以苟全；能全形，则能复命，能复命，则能长生，然后人类之精神方能超脱。

试观四千六百年前，广成训黄帝之语，岂不深切而著明乎？黄老既邈，历代继起之仙人，成道后，即高踵远跂，或并其诀亦秘而不宣。即有著述流传，亦复辞多隐约，八卦五行，虎龙铅汞，使后之读者，如堕五里雾中，无从得其出路。彼辈为一身一时计，则得矣。如众生何？如天下后世何？

今夫衰老病死，固常情所同恶也。慨自战祸蔓延以来，海宇惊飙，中原沸鼎，伏尸百万，流血千里，破产亡家转于沟壑者，其数何止亿兆？人生斯世，虽欲求其衰老病死而不可得。悲哉！

撝宁吾师，乘再来之愿，本渡世之心，不惜费四十载之精神，穷研仙学，并改革古人自了之观念，随机方便，接引缘人。其所著书，则有《黄庭经讲义》、《孙不二女丹诗注》，与夫《扬善半月刊》之宏篇巨制，微妙玄通，独具手眼，学者多能识之。

兹值国难期间，又有《灵源大道歌白话注解》之作。此书明白简要，易知易行。复经我师拈出神气二字，为一篇之主脑。夫神气者，乃吾身中所固有，不求于人，不假于物，信受而奉行之，可以跻圣域，可以避衰老，可以祛死病。若修到极致者，或将来竟能以肉体证得之神通，打倒科学战争之利器。不观夫电乎，人一触即死，物一触即毁，其潜在之能力，诚高于一切，而其破坏范围，却至有限。自19世纪后，经西方人发明而利用之，于是科学世界，乃日新而靡有已。人谓世界进化，归功于蒸汽，然以视电力，则犹小巫之见大巫矣。

夫电即天地之元炁也，人即天地之元神也。故天地人，称为三才。假使有天地而无人，不过一混沌世界而已，电力何由而见？既有人焉，复能取电力而支配之，譬如修炼家元神与元炁合一，其能力乃真不可思议。科学新发明，有所谓死光者，毁灭力无可限量，其实即以极大电力为之。而此电力者，岂非出自人工制造乎？死光今虽未用于战争，但早迟终有实现之一日，试问尚有何物能抵御此乎？战舰飞机，坦克大炮，能遇之而不摧乎？撝公所谓以肉体证得之神通，消除科学战争之利器，信非徒托空言矣。

盖肉体即是人身，而一人之身，即是一小天地。电即人身

之元炁，真意即人身之元神，以元神驭元炁，而使神气合一，则小而固一身之邦国，大而极变化之能事。譬如制造死光，不出于科学家之试验室，而出于仙学家之丹田，有何不可乎？若夫人类之衰老病死，皆由元炁散漫，无真意以主宰之，故日梭月削，而消磨于不知不觉之中。是以程子虽致疑于飞升，而独信长生有道，意谓如以烛火当风，则油易枯而火易灭，若置之密室，则其燃烧时间，可以长久。是知当风而烛火易灭者，即元炁散漫，无主宰之谓也；密室而烛火不易灭者，即元炁统摄，有主宰之谓也。噫！人类所以自戕其寿命者，岂非胥出于身中之毫无主宰乎？

且今之医学家有言，人类疾病，皆由于微菌，必用药力消灭之，而疾病始疗。道家又有守庚申之说，谓必杀尽三尸五虫，始能成道。夫三尸五虫，即人身潜伏之微菌也。人之元炁旺盛，则微菌伏而不动，元炁一衰，则微菌出而肆虐。设医药不得其道，虽有贲育之勇，亦只束手待毙而已。道家有见及此，于是刻苦修持，无间昼夜，统摄身心，以神驭气，真火内炼，杀尽尸虫。盖三尸五虫之害道，等于微菌之害身，果一扫而空之，则疾病可以不生，人身可以不死。故医学家言，虽确实有据，其功效只能愈疾病，而不能致长生；道家之说，固不能由显微镜中而证明，但其统摄身心，运动元炁，蒸融关脉，变换筋骨，则真不死之道也。

虽然，老子谓大患在于有身，无身复有何患。此则道祖垂教之深心，欲令世人于既得长生之后，进一步再求超脱。盖所谓无身者，即是精神已离躯壳，而跳出阴阳五行之外，纯然炁体用事，与造化大气同流，水火乌能侵，刀兵乌能害。此乃上士修炼之极功，非下士所敢望其项背。唯是上士人少，而下士人多，则又不得不为有身之下士说法，故有三千八百之功行，五等仙

阶之级数。毋亦诱人为善,使先立根基,而后授之以道,及至功行圆满,无人非,无鬼责,虽有身亦复何患乎?!此又古仙接引后学之微意也。

昔张紫阳仙师,三传匪人,三遭天谴。夫天亦何与其事,是必所传之人,不为善而为恶,恶由妄念而生,匪由妄念而作。既有妄念,则灵台不能清净,而所得之口诀,亦不生效验。由是而谤道诬师,致陷其师于官刑,遂乃引为大戒耳。然后知世间学道之人,善念不生,善行不积,固无由得师,妄念不除,灵台不净,亦无由成道。故讲求人类进化学者,其必以仙学之道德为依归,内外兼修,而达到成仙之阶段,则今日大地之魔火窟,安知不能一变而为诸天之玉华楼乎?

道不负人,吾辈其勉之哉。

赵慧昭序

去岁春正,由翼化堂书局,购阅《孙不二女丹诗注》及《女子道学小丛书》,知各书皆出自皖江陈撄宁先生手笔。敬慕之余,亟思访翼化堂主人张竹铭君,冀为先容。

适沪战爆发,遂致停顿。继得陈萧亮、沈霖生两君介绍得见撄宁先生,辄聆高论。并读《扬善半月刊》中诸作,尤深倾倒。始悉先生研究玄学三十余年,读破道书万卷。平日对于女丹,特别注重。注解各书,简要详明,使读者易窥门径。诚我女界学道者之良导师也。

迩来诸同志创设仙学院,公请先生演讲道要。列席旁听,座位常满,其中以坤道居多。最能令人满意者,即先生善于因人说法,随程度之高低,定课程之深浅。虽其权巧方便,不执于

一法，不偏于一门，而尤推《灵源大道歌白话注解》为上中下三根普度也。

慧昭修道有心，自惭不学。前读青华老人《唱道真言》，始终以炼心二字贯彻到底，绝无秘诀可传。后读曹文逸女真人《灵源大道歌》，亦绝不提龙虎铅汞等事。通篇除阐明玄理而外，不过劝人断绝俗情而已，竟未见口诀藏在何处。然此篇乃古代女真第一部作品，行世垂八百余年，学道者群相称许。窃料其中总有奥妙，未必概属空谈，因此疑怀莫释。今得撷宁先生白话注解，始恍然大悟矣。

盖《真言》所谓炼心者，本兼有动静二义。动炼者，即此篇所谓“应物无心神化速，战退阴魔加慧力”之类是也；静炼者，即此篇所谓“斋戒宁心节言语，闲闲只要养元神”之类是也。又如《唱道真言》上卷十段所谓“先天一意”、“太极一圆”，十一段所谓“玄关一窍”，十三段所谓“一元常见”，二十七段所谓“忽然一觉”，二十九段所谓“跃然一动”，种种形容，皆不离乎一。此篇所谓“太极布妙人得一，得一善持谨勿失”，又谓“混合为一复忘一，可与元化同出没”云云，亦单提直指一字上之功夫，较《真言》玄旨，丝毫无间。诚哉，古圣昔贤，其揆一也。

撷宁先生“读者须知”第四条，开示两件要义，第一要悟通玄理，第二要断绝俗情，否则，纵得口诀，亦无用处。而《唱道真言》上卷五段，亦谓心源未彻，情欲缠绕，则筑基必倾，药材多缺。下卷五十八段，又谓七情六欲之身，不能作大丹之炉鼎。六十九段，又谓俗情未除，胎仙岂结。二书互相印证，始信撷宁先生之语，为确有可凭。世间学道者，俗情果能去尽，而后玄理愈明。玄理既明，则知道在目前，毋劳远索，人人有份，个个全真，尚何男女异同之足辨哉！

今天文章之妙，固不限字数之多寡，《真言》累数万字而不

厌其详,《大道歌》仅九百字而不嫌其略。但为学者易于念诵计,则《大道歌》尤属切要。况乃历代女真著作之祖乎?

此篇文字,有几处每觉其隐奥难明,自揆宁先生白话注解出,而后见地尘消,义天日朗,其嘉惠后学之功为何如耶?

本书原是讲义体裁,乃先生主讲仙学院时,按期口授而笔录者。慧昭亦为席前听讲之一员,兹幸出版在即,谨序其颠末如此。

高克恭序

史称道家为君人南面之学,秉要执本,清虚自守,谦柔制刚,退让为进,治化于无为,操胜于未战。又复倏然玄览,拔乎尘寰,以至于无为而无不为,所谓菩萨度世之道,莫之能外也。

嗟夫,当今之世,四海沸腾,魔外侵陵,人居水火。有大心者,固未容飘然遐引,悠然高蹈,作自了汉,趣涅槃城也。然而时会风云,遇合有数,动静出处,自有其机,则是玄门性命之功,神仙炼养之术。正可为哲士修身,藏器待时,圣贤治平,博施济众之用,照彻昏卫,引登觉路,庄严秽土,安定狂澜,岂异人任哉。

吾师揆宁先生,学通内外,道擅南北,高度远识,殷殷诲人。余自丁丑之夏,得遇先生,备蒙指示,粗窥玄妙。顾以时值丧乱,四方奔走,未获留侍讲席,窃自怅憾。所幸先生讲授之余,辄有撰述,受读获益,良非浅鲜。

今日过沪,先生复以仙学院讲义第二种《灵源大道歌白话注解》见示,深觉此歌显扬大道,发其本根,开示真源,不杂隐语。更经先生明为疏解,宣其蕴要,决疑通滞,简择精详。使读

者易知，知者易行，诚可谓入圣之明灯，超凡之舟楫也。

嗟夫，先生固有意于经世者，其未用于世者时也。虽治世之愿未偿，而度世之道以宏，岂非吾人之大快欤。

朱昌亚序

佛与仙之别，昔者吾不得而知也，知之自读《扬善半月刊》中撄宁先生各种著作始；仙与道之别，吾更不得而知也，知之自读《灵源大道歌》中撄宁先生白话注解始。《扬善刊》出至九十九期后，正值非常时局，遂停止发行，读者数千人，每引以为憾。今者幸有《大道歌》注解出版，庶几稍慰学道诸君渴望之情矣。

夫仙学与道学，其不同果安在乎？盖闻古今学仙者，必从炼丹下手，不炼丹，不足以成仙也；学道者，则无炼丹之必要，只须后天神气合一，返还到先天之性命，再使先天之性命合一，归本于清静自然，而道可成矣。试问二者孰为优劣乎？曰：此则视学者立志如何，无所谓优劣也。立志于返老还童、长生住世、阳神脱壳、白日飞升者，则学仙；立志于德配天地、功参化育、神归浑穆、体合虚无者，则学道。是故仙有五种等级之分，而道止有一；仙固不能离道而独存，道则以有仙而愈显其妙用；仙乃大道全体中一部分之结晶，而道则宇宙万物共同之实相。明乎此，则仙道之辨，判然矣。

所谓成仙者，即是将此玄妙无形之道，在阴阳炉鼎中，密集锻炼，提出精华，使其团结不散，而成为灵感有形之仙；所谓成道者，即是将此大患有形之身，在动静修持中，陶冶销融，去尽重浊，使其轻清超脱之元神，返本还原，和宇宙本体无形之道合而为一。如《参同契》、《抱朴子》、《吕祖诗集》、《三丰玄要篇》

等书，即仙学之代表也；如邵康节、黄元吉诸前辈著作，以及《唱道真言》等书，即道学之代表也。虽仙学书中，亦偶尔谈道，然其宗旨，则偏重于仙也；道学书中，亦杂用仙学名词，然其宗旨，则偏重于道也。正派仙学，必不走旁门邪径；先天大道，更不是孤寡顽空。

以上所述仙道辨别，至为明晰，或可以补充白话注解中未曾泄漏之玄机，学者果能会而通之，当胜过读遍丹经道书万卷。盖此寥寥数语，乃古昔圣贤所未尝显言者。昌亚不敏，乌足以知此，近常听讲于仙学院，侧闻撝宁先生之绪论，逐笔以记之耳。嗟乎！学者茫昧久矣，今得先生一言，非但千百年来，仙道两道，互相诋毁，互相轻视之心理，可以除，即彼三教混同，仙道不分，强人就己，张冠李戴，隔靴搔痒，借题发挥诸流弊，亦廓然顿绝。其有功于学术界者，不亦源远流长耶！岂仅吾党同门之幸欤（仙与道之界说，前人未言，后人虽言，亦不能有加于此，昌亚云云，实非私誉）！

若夫白话注解属稿之因缘，已详于赵序；仙学与人类进化之关系，以及科学与仙学之比较，洪序已宣阐尽致。洋洋大观，吾何容赘焉。

读者须知

(一)《灵源大道歌》，虽是女真著作，但不是专讲女丹口诀。凡是学道的人，无论男女老少，用这个功夫，都很有效验，绝无流弊，可以算得仙道中最稳妥最普度的法门。以前学人，对于本篇不大注意，埋没多年，甚为可惜。久已想用白话注解，出版流通，无奈得不着机会。今以仙学研究院需要讲义，注解方能完成。又以丹道刻经会志在流通，出版方能如愿。可知世间万事成功与否，各有时节因缘，信非偶然。

(二)本篇正文的好处，在毫无隐语，从头到尾，都明明白白，阐扬真理。不像别种丹经，满纸的龙虎铅汞、天干地支、河图洛书、五行八卦，弄得学人脑筋昏乱。本篇注解，虽没有特别优点，但是少用文言多用白话，完全顺着正文的意思，力求浅显。使粗通文理的人一看就懂，并且能依照注解的意思，再讲给好道而不识字的人听。于是乎普度的愿心，慢慢就可以实现了。

(三)有人疑惑本篇中，女功为什么不讲斩赤龙，男功为什么不讲炼精化气，对于命功一层，恐怕尚不完全。但要晓得，女子炼断月经和男子闭塞精窍，这两种功夫，有急进法与缓进法，有勉强法与自然法。他书上所说的法门，是勉强，是急进。此书上所说的法门，是自然，是缓进。勉强急进，做得好时，效验很快，做得不好，就要弄出许多毛病，反而误事。自然缓进，做得好时，同样发生效验。做得不好，至多没有效验而已，决不会做出毛病。比较起来，要算这种法门最稳妥而无流弊。所以当日常真人就把这篇歌诀传于后世，并非是不懂斩龙与炼精的功

夫,更不是保守秘密弗肯对人说。

(四)或问:本篇中三分之二,是高谈玄理,三分之一,是劝人断绝俗情。做功夫的口诀,究竟在何处呢?答曰:学道的人最难悟通的就是玄理,最难摆脱的就是俗情。这两件事果能做到,虽说目前尚未能专心修炼,但已经具足修炼的资格了。等到一天实行用功,就很容易见效。否则,纵让你把口诀念得烂熟也无用处。倘若你一定要晓得口诀隐藏在什么地方,我可以指与你看。本篇中有四句最要紧的口诀:第一句,“神不外驰气自定”;第二句,“专气致柔神久留”;第三句,“混合为一复忘一”;第四句,“元和内运即成真”。功夫到此,大事已毕,以后的口诀不必再问了。

(五)本篇未尝没有缺点,但这个缺点,是各家道书千篇一律的,不是本篇所独有的。试看古今道书所讲,大概不外三件事:一铺张玄妙,二隐藏口诀,三劝勉修行。若问及学人的生活环境,饮食起居,要合于哪几种条件,才能正式做炼养功夫。倘与某种条件不合,对于做功夫是否有妨碍。各家道书从来不注意到此。因为中国以前社会情状和现在大大两样。今人所感受的,古人或许梦想不到。人生今世要想修道,必须注意自己环境,并社会情状是否适宜,切勿徒知责备功夫无效。

(六)本篇宣传大道,开示灵源,直指性命,专讲神气,所以不用铅汞等类代名词。汪东亭先生曾言,此歌通篇无一字及铅,所说无非真汞一物。愚按,本篇所云神水,虽可以说是真汞一物。但又云:“神水难言识者稀,资生一切由真炁。”这个真炁,却是指铅,不是指汞。况且修道比较炼丹,究竟有点分别,假使我们把它颠倒过来说修丹炼道,在旁人听了未免要笑我们文理欠通。因此可以明白两者不同之点。修道的人,果能够从后天神气返还到先天性命,就算是功德圆满,不必再去讨论什

么铅汞问题。只有三元丹法，才须注重铅汞。世上道书，往往把修道和炼丹混而为一，笼统批评，贻误后学非浅。（四）

再者，汪又云：“历代女真著作，皆是言汞不言铅，言水不言火。盖女真身属坤体，故不便言阳火，而只说阴符也。”愚按，孙不二元君所作《女丹功夫次第诗》，有“神铅透体灵”一句，明明说出铅字，又孙诗第七首标题“符火”二字，明明指阴符与阳火而言，可知汪说亦不足为定论。

（七）古人学道，必须从师口授，所以各家道书皆没有初手下手的规程，今世学人每视为憾事。往岁见福州洪太庵君所著《五大健康修炼法》，条理详明，可作为初学入门参考书之用。

皖江陈撷宁识于上海仙学院
民国二十七年戊寅中秋节

灵源大道歌

宋·曹文逸女真人

我为诸君说端的，命蒂从来在真息；
照体长生空不空，灵鉴含天容万物。
太极布妙人得一，得一善持谨勿失；
宫室虚闲神自居，灵府煎熬枯血液。
一悲一喜一思虑，一纵一劳形蠹弊；
朝伤暮损迷不知，丧乱精神无所据。
细细消磨渐渐衰，耗竭元和神乃去；
只道行禅坐亦禅，圣可如斯凡不然。
萌芽脆嫩须含蓄，根识昏迷易变迁；
蹉跎不解去荆棘，未闻美稼出荒田。
九年功满火候足，应物无心神化速；
无心心即是真心，动静两忘为离欲。
神是性兮气是命，神不外驰气自定；
本来二物更谁亲，失却将何为本柄。
混合为一复忘一，可与元化同出没；
透金贯石不为难，坐脱立亡犹倏忽。
此道易知不易行，行忘所行道乃毕；
莫将闲息为真务，数息按图俱未是。
比来放下外尘劳，内有萦心两何异；

但看婴儿处胎时，岂解有心潜算计。
专气致柔神久留，往来真息自悠悠；
绵绵迤邐归元命，不汲灵泉常自流。
三万六千为大功，阴阳节候在其中；
蒸融关脉变筋骨，处处光明无不通。
三彭走出阴尸宅，万国来朝赤帝宫；
借问真人何处来，从前原只在灵台。
昔年云雾深遮蔽，今日相逢道眼开；
此非一朝与一夕，是我本真不是术。
岁寒坚确如金石，战退阴魔加慧力；
皆由虚淡复精专，便是华胥清净国。
初将何事立根基，到无为处无不为；
念中境象须除拔，梦里精神牢执持。
不动不静为大要，不方不圆为至道；
元和内运即成真，呼吸外求终未了。
元气不住神不安，蠹木无根枝叶干；
休论涕唾与精血，达本穷源总一般。
此物何曾有定位，随时变化因心意；
在体感热即为汗，在眼感悲即为泪。
在肾感念即为精，在鼻感风即为涕；
纵横流转润一身，到头不出于神水。
神水难言识者稀，资生一节由真气；
但知恬淡无思虑，斋戒宁心节言语。
一味醍醐甘露浆，饥渴消除见真素；

他时功满自逍遥，初日炼烹实勤苦。
勤苦之中又不勤，闲闲只要养元神；
奈何心使闲不得，到此纵擒全在人。
我昔苦中苦更苦，木食草衣孤又静；
心知大道不能行，名迹与身为大病。
比如闲处用功夫，争似泰然修大定；
形神虽曰两难合，了命未能先了性。
不去奔名与逐利，绝了人情总无事；
决烈在人何住滞，在我更教谁制御。
掀天声价又何如，倚马文章非足贵；
荣华衣食总无心，积玉堆金复何济。
功巧文章与词赋，多能碍却修行路；
恰如薄雾与轻烟，闲傍落花随柳絮。
飘渺浮游天地间，到了不能成雨露；
名与身兮竞执亲，半生岁月大因循。
比来修炼赖神气，神气不安空苦辛；
可怜一个好基址，金殿玉堂无主人。
劝得主人长久住，置在虚闲无用处；
无中妙有执持难，解养婴儿须藉母。
絨藏俊辩黜聪明，收卷精神作愚鲁；
坚心一志任前程，大道于人终不负。

注 解

宋朝徽宗皇帝宣和年间，有一位曹女士，在当时颇有女才

子之名。徽宗皇帝生性好道,又喜欢会做诗文的人。曹女士道学即可以配称第一流,而且诗文确也做得不坏,所以宋徽宗很看得起她。召她到京城居住(宋徽宗时首都在汴京,即是现在的河南开封市),特别优待。又赐封她为文逸真人。

这篇《灵源大道歌》,就是这位曹文逸真人,在那个时候,做给一般学道人看的。流传到现在,差不多经过八百二十多年(从宣和初年算起)。

《孙不二女功内丹次第诗》,比较此歌后出几十年。其余各种女丹经,更在孙不二之后,大概都是明清两朝的作品。

《黄庭经》虽由晋朝魏夫人传出,然不能算是魏夫人自己的著作。谢自然、何仙姑等,虽在唐朝成道,也没有著作流传(乩坛上沙盘中扶出来的诗文,不能算本人著作)。

我们可以说,历代女真亲笔所写正式丹经,当以此篇最古了。全篇共计一百二十八句,所讲的道理,所论的功夫,不限定女子方面,男子亦可通用。现在特把本文依次序分开,每句每字,用白话注解如后。

我为诸君说端的,命蒂从来在真息。

我,曹文逸自称;诸君,指当时并后世修仙学道的人;端的,即是真正而又的确。命蒂,即是吾人生命最关紧要的地方。凡花叶瓜果,和枝茎相连处,都叫做蒂,此处一断,花叶就立刻枯槁,瓜果就不能生长。真息与凡息不同,凡息粗,真息细;凡息浅,真息深;凡息快,真息慢;真息是凡息的根源,凡息是真息的发泄;真息可以化为凡息,凡息也可以化为真息。譬如山中石头缝里流出的泉水,就是真息;江河中风翻浪涌的长流水,就是凡息。

照体长生空不空，灵鉴含天容万物。

照体，是回光返照自己性体。长生，即是性体永久存在。空，是说性体本空。但因为这个性体无所不包，真空与妙有同时显露，所以又说不空。

鉴，是镜子。灵鉴，就是指性体而言。含天容万物，就是把天地万物都包含容纳在这个灵鉴之中。

第二句，说的是命。第三、第四句，说的是性。

太极布妙人得一，得一善持谨勿失。

《易经》上说：“易有太极，是生两仪。”《道德经》上说：“此两者同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”这就是太极布妙的意思。“一”就是道。得“一”就是得道。

老子说：道生一。庄子就说：无极而太极。老子说：一生二。孔子就说：太极生两仪。因此我们可以明白，道就是无极，“一”就是太极，“二”就是两仪，两仪就是阴阳，阴阳就是性命，性命就是神气。

道不可说，“一”不可见。凡可以说可以见的，不是“二”便是“三”。譬如上下、左右、前后、大小、长短、厚薄、多少、轻重、冷热、刚柔、吉凶、利害、善恶、是非、虚实、有无、性命、神气、阴阳，这些相对的都是“二”。在这些“二”的当中那个就是“三”。有了“三”以后，就能演变而成千成万。所以老子说：“三生万物。”

万物既然是从道中生出来的，我们人类号称万物之灵，自然也是从道中生出来的。离开道就没有世界，也就没有人类。人得“一”，是说每个人都得着大道全体中极小一部分，但可惜微末得很。倘若我们把这点微末东西再弄失掉，恐怕第二世连人也做不成，渐渐要变成下劣的动物。

所以作者劝大众们,幸而生成一个人身,就应该时时刻刻小心谨慎,护持此道,切勿令它丧失。

宫室虚闲神自居,灵府煎熬枯血液。

宫室虚闲,比喻人身没有恶习和各种不良的嗜好,以及心中没有妄想和杂念。果能如此,我们的元神自然安安稳稳住在里面,不至于流离失所,飘荡忘归。然而世上人们,心中常常被七情六欲搅扰,没有片刻清凉。情欲一动,阴火跟着就动。阴火一动,周身气血津液都要受伤。弄得面黄肌瘦,形容枯憔悴。这个病根,就在于人人心中看不破,放不下。所以说灵府煎熬枯血液。

人的意识与思想发源之处,叫做灵府。

一悲一喜一思虑,一纵一劳形蠹弊。

凡人当失意的时候,就要悲哀。当得意的时候,就要欢喜。遇到困难,不能解决,就要思虑。未得患得,既得患失,更不免时时用尽心思。我们平时所经过的境界,十分之九都是失意,很少有得意的时候。几十年有限光阴,就在忧患中消磨干净。

身心放松是纵,身心紧张是劳。一时放松,一时紧张,就是一纵一劳。我们的肉体受不住这许多刺激,自然要变成衰朽,不可救药了。

形蠹弊,是说身体里面腐坏,等于木头被虫蛀一样。

朝伤暮损迷不知,丧乱精神无所据。

早也吃亏,晚也吃亏,自己糊糊涂涂,不晓得厉害,精神耗丧而昏乱。若问他们:在世做人怎样可以做得好,出世修道怎

样可以修得成？他们丝毫没有把握。

细细消磨渐渐衰，耗竭元和神乃去。

因为是细细消磨，所以吾人身体有亏损，尚不至于感受剧烈痛苦。因为是渐渐衰老，所以人生数十年中，每容易忽略过去，不知不觉地头发白了，面皮皱了，不知不觉地血液枯了，筋骨硬了。

元和，就是元始中和之气，又称为先天炁。实在讲起来，就是天生地生人生物的一种生气。宇宙间生气，本是无穷。但每个人身体上由娘肚子里带来的那点生气，可怜太少。从小到老，几十年中，身体里面所储蓄的生气消耗已尽，我们的灵魂就要和我们的肉体告别了。形神分离，人岂能不死？

只道行禅坐亦禅，圣可如斯凡不然。

禅字可以作定字解。一般唱高调的人，都晓得说：行也在定，坐也在定，甚至于睡卧也在定，不必要做什么功夫。倘若早早晚晚，刻苦用功，反嫌他过于执著，缺乏活泼天机，或者笑他是磨砖做镜。然而这种话只能对程度很高的人说，不能对普通人说。圣人可以这样做，凡夫万万办不到。

萌芽脆嫩须含蓄，根识昏迷易变迁。

草木最初从土里长出的小苗，叫做萌芽。因为它的体质脆弱而娇嫩，经不起损伤。须要培养有法，保护得宜，他日方有成才的希望。这就是比喻人身中一点生气，根基不牢，最容易丧失。须要设法把它含蓄在身内，不让它常常向外面发泄，然后吾人寿命方可延长。

眼耳鼻舌身意，叫做六根。六根所起的作用，就是六识。根与识被尘境所扰乱，陷入昏迷状态，容易由善变恶，由正变邪。若不彻底下一番苦功，恐怕没有什么好结果。

蹉跎不解去荆棘，未闻美稼出荒田。

荒田之中，多生荆棘。倘若懒惰懈怠，游手好闲，不把田中荆棘斩除干净，好的稻谷决不会生长出来。这两句话，比喻人心中妄想以及恶劣的习惯若不去尽，功夫很难有进步，好的效验不易于发现。

九年功满火候足，应物无心神化速。

九是阳数中的极数。九年，表示纯阳之意，不是必定要九个头。功满是说功夫圆满。火候足，是说用功到了这个时候，可以告一段落。应物，就是在世间做利物济人的事业。无心，就是随缘去做，不是有心要做功德。神化速，就是用自己全神来行教化，功效自然很快。《孟子》说：“所过者化，所存者神。”与此处意思相同。

无心心即是真心，动静两忘为离欲。

无心心，就是无念头的心体。普通人心中没有一分钟不起念头，他们认为这个念头是心的本体，其实错了。诸君要晓得，那个无念的心方是真心，有念的心却是假心。

人能认识真心，自然一动一静全是天机，可以做到忘物忘形的境界，这个就叫做离欲。

神是性兮气是命，神不外驰气自定。

古丹经常说：“是性命，非神气。”是对功夫深、程度高的人说法。此处说：“神是性，气是命。”是对普通人的说法。各有用意，并非矛盾。

因为普通人只认得他们自己的肉体，除了肉体以外，从来不注意到神气上去。如果教他们认得神气两个字的作用，比较普通人已算是大有进步，性命二字的真相，只好留待日后他们自己去参悟。

修炼家初等功夫，离不掉神气。须要把自己的神收在肉体里面，然后气方能定得下。

本来二物更谁亲，失去将何为本柄。

二物，就是神与气。这两样东西，本来最亲密不过。神离开气，神无所养；气离开神，气无所取。没有气来养神，神就要逃亡；没有神来取气，气就要耗散。失掉一项，即等于失掉两项，请问还有什么东西作我们身体的根本，作我们自己的把柄呢？

混合为一复忘一，可与元化同出没。

混合为一，就是做心息相依、神气合一的功夫。复忘一，就是功夫做到神气合一之后，不要死死的执著舍不得放松，须要把这个合一的景象忘记方好。

既能合一，复能忘一，那时身中气候，自然与元始造化机关同出同没。

出是显露，没是隐藏。化机应该显露时就显露，化机应该隐藏时就隐藏，自己丝毫不做主张。

透金贯石不为难，坐脱立亡犹倏忽。

寻常人精神被肉体限制住了，不能直接达到身外物质上去。修炼成仙的人，精神可以离开肉体，而能支配肉体以外的别种物质，所以说透金贯石不为难。

倏忽，是顷刻之间。坐脱立亡，是坐着或者是立着的时候，我们的神倘若要离开肉体，顷刻就可以离开，不至于被肉体所拘束。

此道易知不易行，行忘所行道乃毕。

这个道理，虽容易明白，却不易于实行。纵能勉强去行持，也难以毕业。必须由勉强而进于自然，由自然而造于浑然，由浑然而致于释然，才是“行忘所行道乃毕”。

莫将闭息为真务，数息按图俱未是。

息，是鼻中呼吸。闭息，是把呼吸暂时闭住。数息，是数自己呼吸，从一、二、三、四数到几十几百。按图，是按照图样做功夫，或用全副精神死守身中某一窍，或动手动脚做各种姿势。

这些法子都不是大道，因为闭息病在勉强，数息未免劳心，按图又嫌执著，对于自然大道相差太远。

比来放下外尘劳，内有萦心两何异。

比来，等于近来。曹真人意思说：修道的人们，在近来这个时候，既然能把身外的一切尘劳都放下了，为什么身内的尘劳却放不下，仍旧有许多东西挂在心头？请问身内百事萦心，比较身外一切尘劳，有何分别呢？

但看婴儿处胎时，岂解有心潜算计。

诸君请看婴儿未出胎在娘肚子里那十个月的时候，婴儿心中可曾经在暗中算计什么？诸君既要学道，何不先学婴儿？

专气致柔神久留，往来真息自悠悠。

老子《道德经》第十章说：“专气致柔能如婴儿乎？”专气，就是专心一致在气上面做功夫。致柔，就是功夫柔和到了极处，没有丝毫刚强急迫的样子。果能如此，神就可以久留于身中，而不向外驰，“神不外驰气自定”。

气定之后，真息自有发动之时。悠悠二字，是形容真息的样子，深长而久远，和缓而幽闲。

绵绵迤邐归元命，不汲灵泉常自流。

绵绵，微细不绝之意。迤邐，旁行连延之意。元命即人身生命根源。这句是形容真息在身内行动的状态。虽说四肢百骸无处不到，然自有它的归根复命之处。

灵泉，在后文又叫做神水。地面上泉水总是往下流，不会往上流。人要用水，非拿器物汲取不可。人身上的灵泉，却无须汲取，自然会在身中周身循环。真息所到之处，即是灵泉所到之处，因为津能化气，气能化津，充满一身，所以有如此妙用。

三万六千为大功，阴阳节候在其中。

今历法一昼夜共九十六刻，古历法一昼夜共百刻。张紫阳《金丹四百字·序》上说：“天一年十有二月，一月三十日，一日百刻，一月总计三千刻，十月总计三万刻。行住坐卧，绵绵若存。胎气既凝，婴儿显相。玄珠成象，太乙含真。三万刻之中，

可以夺天上三万年之数。何也？一刻之功夫，自有一年之节候。所以三万刻能夺三万年之数也。故一年十二月，总有三万六千之数。虽愚昧小人，行之立跻圣地。奈何百姓日用而不知。”此段文章，说得很明白，可以作此处注解。

曹文逸是宋徽宗宣和年间人，距今约有八百七十年。张紫阳是宋神宗熙宁年间人，距今约有九百二十年。两人前后距离不过五十年，所以他们的论调颇有几分相近。

蒸融关脉变筋骨，处处光明无不通。

此二句是说功夫的效验。

蒸是蒸发，融是融化，关是关节，脉是血脉，变是变换。

先蒸发而后方能融化。常常融化，不要让它坚硬，而后方能慢慢地变换。这个功夫，就叫做金丹换骨。

处处光明，即是《孙不二女丹经》中所说“六神来往处，万窍发光明”的意思。无不通，即是周身全部通畅，没有一处闭塞。

三彭走出阴尸宅，万国来朝赤帝宫。

三彭，即是三尸。道书常说，上尸名彭倨，在人头中，令人愚痴没有智慧；中尸名彭质，在人胸中，令人烦恼不清静；下尸名彭矫，在人腹中，令人贪饮食和男女之欲。或名三尸神，又名三尸虫。《太清中黄真经》上有两句：“可惜玄宫十二楼，那知反作三虫宅。”这个意思，就是说吾人洁净美好的身体被许多三尸虫盘踞在里面，弄得秽恶不堪，是很可惜的。

道家斩三尸法子，有用符咒的，有守庚申的，有服丹药的，都不算彻底解决。经常用内炼功夫，运元和之气，充满脏腑，蒸融关脉，变换筋骨，逼令三尸无处藏身，非抛弃他们的老窠逃走

不可。坏东西一去，好东西就来了。

万国来朝，比喻五脏六腑四肢百骸的精气神，都会聚会在绛宫一处。绛宫属于心的部位，心属火，其色赤，医家称为君主之宫，所以叫做赤帝宫。

借问真人何处来，从前原只在灵台。

真人，即是真我。吾人肉体有生有死，不能算是真我，只可以叫做假我。除掉有形质的肉体，尚剩下那个无形质的念头，是否可以叫做真我？然而也不是真我。因为那个念头，也是忽起忽灭，不能由自己做主的。再除掉忽起忽灭的念头，另外寻出一个无生无死万劫长存的实体，这个方是真我，又称为真人。

这个真人，从前未曾见过面，此刻第一次认识他。究竟他由何处而来呢？其实他从前就住在我们灵台之中，未尝瞬息离开，并非由外面进来的。

昔年云雾深遮蔽，今日相逢道眼开。

因为历年以来，被云雾遮蔽，把真人的面目隐藏。虽说他从前就住在灵台之中，我们却认识不出。今日功夫做到相当的程度，道眼遂开。道眼既开，如拨云雾而见青天，真人因此露面。

云雾二字，比喻我们的七情六欲妄想杂念。

此非一朝与一夕，是我本真不是术。

这个功夫，不是一朝一夕做得成，须要经过若干岁月。并且不是用什么取巧的法术，讨什么意外的便宜，仅此寻得吾人本来真面目而已。

岁寒坚确如金石，战退阴魔加慧力。

《论语》上有一句话：“岁寒然后知松柏之后凋也。”岁寒，是每年天气最寒冷的时候。凋，是树木落叶子。松柏后凋，是说别种树木到这个时候，都已枯槁零落，独有松柏仍旧青翠不凋。比喻修道的人有坚忍的力量，可以耐得困苦，受得折磨，而不至于改变初心。确字，同坚字一样解释。松柏不凋已经称得起坚确，金石比松柏更要坚确。所以此处拿金石比喻修道人的志气，有金石般的志气，自然能够战退阴魔。

阴魔既已去尽，慧力即同时增加。慧是智慧，力是毅力。只有智慧而无毅力，虽可以见道，而不能成道。只有毅力，而无智慧，又恐怕认不清大道，误入旁门。必须智慧与毅力二者俱足，方免遗憾。

皆由虚淡复精专，便是华胥清净国。

心中没有妄想和欲念就是虚。不染一切嗜好并恶习就是淡。仔细研究，彻底明白，就是精。信受奉行，始终如一，就是专。

《列子》书上说：“黄帝昼寝，而梦游于华胥氏之国。其国无师长，其民无嗜欲。不知亲己，不知疏物，故无爱憎。不知背逆，不知向顺，故无利害。”其实是一种寓言，等于今人所谓乌托邦之类。人们心中果能十分清静，也同到了华胥国一样。

初将何事立根基，到无为处无不为。

世间无论做什么事，起初总要立一个根基，以后方能有所成就。修道是大事业，更要把根基立稳，方能步步前进。等到功夫纯熟，程度高深，自然显得头头是道。表面上好像无所作

为,实际上已是精全气全神全,没有丝毫缺陷。老子《道德经》第三章说:“为无为则无不治矣。”又第三十七章说:“道常无为而无不为。”此篇“到无为处无不为”句,也是根据老子的意思。

念中境象须除拔,梦里精神牢执持。

这两句就是立根基的办法。吾人当静坐的时候,须要把心中杂念打扫干净。等到坐功纯熟之后,杂念可以完全消灭。然后在睡梦之中,也不忘记修道之事,也同平常静坐的时候一样,自己很有主宰。

不动不静为大要,不方不圆为至道。

功夫偏于动,嫌太浮躁;功夫偏于静,嫌太枯寂;性情偏于方,嫌太板滞;性情偏于圆,嫌太巧滑。不能落于两边,而得其中和,才是大道。

元和内运即成真,呼吸外求终未了。

吾人果能在身内运用元始中和之气,流行不息,就可以成道。倘若在外面呼吸上永久执著,不肯放松,到底未有了脱之日。

元气不住神不安,蠹木无根枝叶干。

元气,即是上文所说元始中和之气。不住,即是不能长住于身内而向外面发泄。发泄太多,身体里面的元气,渐渐亏损。元神因为没有元气来培养,遂不能在身中安居而要逃亡。譬如树木被蠹虫所蚀,根本受伤,枝叶自然就干枯。人身中元气,被七情六欲、饥饱寒暑、劳心苦力所伤,身体自然也不能长久。

休论涕唾与精血，达本穷源总一般。

鼻中生出的流质叫做涕；口中生出的流质叫做唾；心中生出的流质叫做血；外肾生出的流质叫做精。虽有四种名称不同，但是这些东西本源却是一样。

达本，是看透它们的根本。穷源，是追究它们的来源。

此物何曾有定位，随时变化因心意。

人身上各种流质，不是分疆划界固定在一处而不许移动的，都是临时因外界的感触和内心的刺激而后生的。

在体感热即为汗，在眼感悲即为泪。

皮肤里面的流质，外感于天气温度太高，就变化为汗，从毛孔中出来。眼睛里面的流质，内感于情意过分悲哀，就变化为泪，从泪腺中流出来。

在肾感念即为精，在鼻感风即为涕。

外肾里面的流质，内感于心中淫欲之念，就变化为精，从精管流出来。鼻粘膜里面的流质，外感于空气中寒冷之风，就变化为涕，从鼻孔中出来。

纵横流转润一身，到头不出于神水。

纵，指人身上下。横，指人身前后左右。流转，是说在身体里面周流循环。润一身，是说身中无一处不走到，无一处不滋润。所以能有这种变化和这种功效，总不离乎神水的作用。

神水难言识者稀，资生一节由真气。

神水这件宝物，它本身的道理太玄妙，颇难以言语形容。而且世间有学问的人虽多，识得神水的人却很少。须知汗、泪、涕、唾、精、血等等，都是神水所生，神水又是真气所生。人身若没有真气，神水就不免要干枯。神水既然干枯，于是乎有眼不能视，有耳不能听，有鼻不能嗅，有舌不能尝，有生殖器不能生育，有四肢百节不能活动。到了这个地步，离死也不远了。

按：学者读丹经最感困难的，就是同样的一个名词，无论在什么方法上都可以混用。即如神水二字，在此处是如此解释。若在别种丹经上，虽有同样的名词，却不能作同样的解释。

请看张紫阳《悟真篇》后序云：“金丹之要，在乎神水华池。”又张紫阳《金丹四百字·序》云：“以铅见汞，名曰华池；以汞入铅，名曰神水。”这是人元丹法的神水。

又张紫阳《金药秘诀》序云：“金水者乃得金气之玄水，又号神水。炼丹之诀，但能引神水入华池，万事毕矣。”许真君《石函记·圣石指玄篇》云：“铅砂抟成如土块，六一固济相护爱。用火锻炼一昼夜，火灭渐消土化灰。腾铅倒装入灰池，火发铅熔化神水。”这是天元丹法的神水。

又《明镜匣》云：“若人识真汞，黄金内神火；若人识真铅，白金内神水。”白紫清《地元真诀》云：“华池神水，神不真金；闪烁先天，发泄乾金。”这是地元丹法的神水。

又灵阳子《洞天秘典》云：“阴阳铅汞为神水，神水施为不离铅。谁识丹炉神水，乃为月魄金浆。”伍冲虚《修仙歌》中自注云：“暗进者，暗进神水，暗进神火，属烹炼之功。明进者，明进神水，明进神火，属超脱之功。”朱痴伯《金火灯》云：“生铅但有壬水癸水，既成白金，其中方有神水。”这是黄白术的神水。

以上所列各种丹经中神水名词，比较《灵源大道歌》中神水，确有霄壤之别。

又朗然子诗云：“夹脊河车透顶门，真修捷径此为尊。华池神水频吞咽，紫府元君直上奔。常使气冲关节透，自然精满谷神存。一朝得到长生路，须感当初指教人。”此诗所指用神水名词，专指口中津液而言，乃狭义的神水。《灵源大道歌》中神水，包括人身一切粗细流质而言，乃广义的神水。意义虽同，而不完全相同。倘若学者只知其一，不知其二，依先入为主，看见名词相同，就说方法是一样，那真是误人而又自误。

天元丹法，重在服食，不重点化。地元丹法，既能点化，又可以进一步炼成服食，而上接天元。黄白术，只能到点化程度而已，不能再往前进。人元丹法，要用同类阴阳，虽有铅银砂汞等名词，其实与五金八石毫无关系。这是三种丹法不同之处。

至于《灵源大道歌》的宗旨，乃是修道，不是炼丹，也不是参禅止观。其中作用，学者应当辨别清楚，不可稍涉含糊。世上流传的各种丹经道书，都病在笼统，理络不清，阅之往往令人厌倦。我深悉其中弊病，所以专重分析，想把科学精神用在仙学上面，以接引后来的同志。因为这个缘故，凡是拙作论调，每不肯附和前人之说，亦自有苦衷，读者能谅解为幸。

再按：《扬善半月刊》第四十一期第六页所载《玉华宫侍书仙子降坛诗》末二句云：“为惜前缘开后觉，早留真液渡衰残。”真液二字，正合《灵源大道歌》神水二字的本意。留得住真液，才可以济度衰残。即是留得住神水，才可以维持生命。这种理论已成为铁案如山，不能摇动。既然当年曹文逸真人不惜苦口婆心，把第一等修炼的方法宣布流传，诸君总算有缘，虽然在八百年以后出世，但是能读她这篇歌诀，也就如闻其声，如见其人了。因此奉劝诸君，务必努力奉行，不可虚度岁月。否则，转世投胎，未必再有今日机会。

但知恬淡无思虑，斋戒宁心节言语。

“但知”二字的意思，就是只晓得照以下所说的方法去做，其他一切都不去管。恬，是心中安静。淡，是把世间虚荣看得很淡。思，是思想。虑，是忧虑。斋戒，是古人在将要祭祀天地鬼神之前一种预备的行为，如沐浴、更衣、不饮酒、不茹荤、不作乐之类。宁心，是心不妄想。节言语，是口不乱说。

一味醍醐甘露浆，饥渴消除见真素。

牛奶第一转叫做酪，第二转叫做生酥，第三转叫做熟酥，第四转叫做醍醐。醍醐可以算得牛奶中精华所结成的。芭蕉有一种，名叫甘露蕉。花苞中有露水，味甚甘，就是甘露浆，可以算得芭蕉中精华所结成的。一味，就是没有第二样。

因为上面所做的功夫，纯洁而安静，所以身中发生的效验，也是甜美而清凉。

饥则思食，渴则思饮，都是表示吾人身体里面有所欠缺，需要补足，方好维持。假使身内部无所欠缺，自然就不饥不渴，能人大定，自然就能看见本来面目。

凡丝类没有染颜色的叫素。吾人真面目，本是白净无疵，一尘不染，所以叫真素。

他时功满自逍遥，初日炼烹实勤苦。

到了将来功夫圆满之后，自然逍遥快乐。但在当初下功的时候，实未免勤劳而辛苦。

用武火时叫做炼，用文火时叫做烹。如何是武火？打起精神，扫除杂念，端身正坐，心息相依。如何是文火？全体放松，含光内守，绵绵似有，默默如无。

勤苦之中又不勤，闲闲只要养元神。

虽说下手做功夫要耐得勤苦，然又不是劳心劳力动手动脚的事。所以老子《道德经》上有一句口诀，教人“用之不多”。

既说要勤，又说要不勤，岂非自相矛盾吗？须知所说“不多”的意思，就是不劳动，不执著，不握苗助长。所说勤的意思，就是不虚度，不懈怠，不一暴十寒。闲闲，就是表示不勤。能闲闲，方能保得住元炁，能保元炁，方能养得住元神。

奈何心使闲不得，到此纵擒全在人。

奈何世上的人，总是要休息而不可得。虽说因为环境所困，不能完全放下，然而有一半也是历劫以来的习惯，难以改变。做功夫的人，常常被这个念头所累。到了此种地步，或任他放纵，或设法擒拿，全在各人自己做主。

我昔苦中苦更苦，木食草衣孤又静。

曹真人言她自己当日做功夫时期，受过许多困苦。吃的穿的，都是别人家不要的东西。所处的境遇，既孤寂又冷清。

心知大道不能行，名迹与身为大病。

心中分明认得大道是好，无奈不能实行。所以不能实行的缘故，因为受三种之累：一种虚名，二种事迹，三种身体。虚名之累，就是能者多劳；事迹之累，就是权利义务；身体之累，就是衣食住行。

比如闲处用功夫，争似泰然修大定。

修道的人，就怕不得闲。幸而得闲，又被许多有作为的旁

门小法所累。比如我们身心,已经得到了清闲境界,与其再要用各种旁门小法功夫,倒不如一切放下,专修大定的功夫为妙。

“争”字与“怎”相同,“争似”犹言“怎若”。第八首云:“争似真铅合圣机。”第四十首云:“争得金乌搦兔儿。”第六十四首云:“教人争得见行藏。”凡所有的“争”字,都作“怎”字解。宋朝人文章上面所习用的字眼,和现在人所用的两样。为诸君读道书便利计,特附注于此。

(按:张紫阳真人《悟真篇》七言律诗第二首云:“大药不求争得遇。”第十三首云:“争如火里好栽莲。”七言绝句第一首云:“争得金丹不解生。”)

形神虽曰两难全,了命未能先了性。

大道之要,在全神而又全形。全神,普通叫做性功。全形,普通叫做命功。修道的人,能得形神两全最上。如其不能,先做性功以全神。等到有机会时,再作命功以全形,亦无不可。

下文所说,就是了性全神的办法。

不去奔名与逐利,绝了人情总无事。

不去同人家争名夺利,谢绝人情上的往来应酬,就能够达到清闲无事的境界。

决烈在人体住滞,在我更教谁制御。

不贪名利与谢绝应酬,这两件事,看起来很不容易做到。但是事在人为,若真肯下决心,未必一定就有什么障碍。在我自己本身,更是要做就做,教谁来干涉我呢?

住滞,即障碍之意。制御,即干涉之意。

掀天声价又何如，倚马文章非足贵。

掀天，形容其人声价之高。倚马，形容文章下笔之快。但是对于修道都无用处。

荣华衣食总无心，积玉堆金复何济。

上一句说一心向道，不注意于荣华衣食。下句说有钱的人，若不肯修道，等到老病死的时候，虽有钱又何济于事呢？

工巧文章与词赋，多能碍却修行路。

此言成为一个文学家，也无大用，反而成为修行的障碍。

恰如薄雾与轻烟，闲傍落花随柳絮。

此言文人不能成大事业，就像那些薄雾轻烟，和落花飞絮为伴，总觉得飘荡无根，虚而不实。

缥缈浮游天地间，到了不能成雨露。

上句说薄雾轻烟的形状，下句说薄雾轻烟与雨露不同。雨露有益于人世，烟雾无益于人世，而烟雾终究是烟雾，不能变成雨露。

缥缈，形容其飘荡无根。浮游，形容其虚而不实。

名与身兮竟执亲，半生岁月大因循。

世上没有一个人不喜欢名誉，更没有一个人不爱惜身体。名誉和身体比较起来，哪一样同我最亲近呢？自然是身体最亲切了。可惜世上人半生岁月，就此因循过去。

因循二字的意思，就是遵守旧章。我们抱定人类始祖所遗

传的饮食男女习惯,永远不肯改变;服从造化所支配的生老病死定律,绝对不敢违抗。这些都叫做因循。

比来修炼赖神气,神气不安空苦辛。

比来,就是近来,大概指中年以后而言。因为凡人到了这个时候,身体已经渐渐衰朽,全靠在神气上面用功夫,才能有少许补救。神气若不能安居在身内,所做的功夫都是白吃辛苦。

可怜一个好基址,金殿玉堂无主人。

好基址,金殿玉堂,皆指人的身体而言。主人,指人的元神而言。

身体譬如一所房屋,元神譬如这房屋的主人,倘若时时刻刻让他在外面游荡,不肯回到腔子里,就像一所好房子,无人居住,无人打扫,无人修理,渐渐的这个房子就要变坏了。

劝得主人长久住,置在虚闲无用处。

我们应该用种种方法,把房屋的主人劝回来,长久住在家中,不要野心勃勃,常想跑到外面去。并且要把他放在空虚闲静的地方,使他心无所用,然后他的旧习惯始能慢慢改变。

无中妙有执持难,解养婴儿须借母。

我们的元神,当其寂然不动的时候,不可说他是无。当其感而遂通的时候,又不可说他是有。只好说是无中妙有。

凡世间道理,不可拿言语形容,不可用心思推测的,都叫做妙。妙有也是这种道理。既不偏于无,亦不偏于有,因此就难于执持。所谓难于执持,就是说把握不牢,捉摸不定。照这样

看来功夫究竟如何下手呢？

但诸君要懂得，世上养育婴儿，全靠母亲力量。我们元神譬喻婴儿，试问元神之母是什么？老子《道德经》第一章云：“无名天地之始，有名万物之母。”第二十章云：“我独异于人，而贵求食于母。”第二十五章云：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道。”因此我们可以断定母就是道。若要养育元神，必须凭借道力。

道是什么？道就是阴阳，阴阳就是性命，性命就是神气。初下手功夫，就是以神驭气，以气养神。神气合一，就是修道。

缄藏俊辩黜聪明，收卷精神作愚鲁。

精神发于耳目，叫做聪明；发于言论文章，叫做俊辩。缄，是封闭。藏，收藏。黜，是废弃。

这两句大意，是劝人把自己精神收藏在身体里面，不要发泄在身体外面，要学老子《道德经》上所说“大辩若讷，大巧若拙”的样子，是为修道初步下手的办法。

坚心一志任前程，大道于人终不负。

心要坚定，志要专一，任我们向前途走去，终可以达到目的，那时才晓得大道不负于人。所怕的就是人们自己不肯走这条大道，偏喜欢走邪路旁门，非但今生落一场空，并且来生尚要招得种种恶报，何苦乃尔！

附 录

《古今图书集成·神异典》引《罗浮山志》

《罗浮山志》云：宋徽宗宣和中，有曹仙姑居京城，作诗赠道士邹葆光。时徽宗广求学仙之徒与工诗赋奇女。仙姑与吴妙明，皆微至京师。仙姑明于丹敕，尝作《大道歌》，深得要旨，道流竞传诵之，敕封文逸真人。每遇道流，藐谓无人。独与葆光语，甚见称许，故有此赠。

汪东亭先生对于《灵源大道歌》之意见

体真山人汪东亭曰：《大道歌》，又有人谓是刘祖海蟾著，名《至真歌》。余观历代丹书，凡有女真著作，皆是言汞不言铅，言水不言火。盖女真身属坤体，故不便言阳火，而只说阴符也。唯独此歌更洗刷净尽，通篇无一字及铅，所说无非真汞一物。且灵源者泉窟也，泉窟即神水之根也。本歌云：神水难言识者稀。又云：纵横流转润一身，到头不出于神水。此皆祖述《悟真》所言：“本是水银一味，周流遍历诸辰。阴阳数足自通神，出入不离玄牝。”盖玄牝即灵源泉窟。又至真之义，丹经皆指真阳。此歌一味真阴，与至真二字何涉？况刘祖著《还金篇》、《还丹歌》，皆是铅汞对峙，何独于此歌只言汞而不言铅耶？余谓文逸仙姑所作，确无疑也。（汪说见于《道统大成》女丹诀中。）

陈撄宁先生与因是子蒋竹庄先生讨论先后天神水

来函之一段：灵泉神水，似指先天，虽后天之津液，从而而

出,今即以津液释灵泉,先后天不分,恐致学者误会。

复函之一段:神水二字,原是一种代名词,说后天可,说先天亦可。但在各家道书丹经上,虽其所用名词,往往杂乱无章,而先天与后天的界限,却划分得很严,不便通融假借。

凡所谓先天,都是无形的;凡所谓后天,都是有形的,如涕唾精血汗泪等物,当然属后天。即《灵源大道歌》所云神水,亦不合先天定义,唯比较涕唾精血汗泪等物,其程度则超过一级耳。盖因《大道歌》原文“纵横流转润一身”这七个字,已将神水的界限划定了,俨然是有形的物质,而非无形的先天。至于所谓“神水难言识者稀,资生一节由真气”这个真气,似指先天而言。假使说神水是先天,则神水所赖所资生的真气,更是先天,于是乎有两个先天,恐不合理。愚谓:自先天无形的真炁,一变为有形的神水,自有形的神水,再变为不仅有形而且重浊的涕唾精血汗泪等物,其中显分阶级,可知本篇所谓神水,乃先天无形真炁变后天有形物质时,中间过渡之物,今世医学家所谓内分泌者,或不无关系。

据汪先生云:“灵源者泉窟也,泉窟即神水之根也。”汪意盖谓灵源如山中石隙之泉眼,其水至清洁,而且静止。神水如尚未出山之流泉,其水因流动所经过路程太多,已不免灰沙混入,唯幸其尚未出山,究与江河湖沼浑浊之水不同。故汪不曰灵泉即是神水,而曰是神水之根。可知神水之根乃先天,而神水则非先天矣。

拙注引朗然子诗“华池神水频吞咽”句,的确是指口中津液而言,然较之常人口中涎唾,则有清浊之别。《黄庭内景经》第三章“口为玉池太和官,嗽咽灵液灾不干”,《内景》第三十三章“取津玄膺入明堂,下溉喉咙神明通”,《外景》第一章“玉池清水灌灵根”,《外景》第二章“玉池清水上生肥,灵根坚固老不

衰”各等语，皆同朗然子之意。昔日拙作《黄庭讲义》，略有发明。

总而言之，灵源大道，是指先天；涕唾精血，是指后天；而灵泉神水，则是先天变后天时中间过渡之物。若按返还效验，亦可以说是由后天返还到先天时中间过渡之物。

是否有当，敬请指教。

《灵源大道歌》之按语

陈撖宁

撖宁按：《灵源大道歌》，在各家道书中，常名为《至真歌》，谓是刘海蟾真人所作。与此篇对勘，仅题目及作者姓字不同而已，本文未见有何特异处。《至真》、《灵源》，刘作、曹作，纷纭聚讼，迄无解决之方。

余观此篇体制，殊不类刘真人手笔。然欲判归仙姑名下，又苦于搜不出证据。虽光绪年间，体真山人汪东亭，曾有论断，理由亦不充足。余后偶阅《古今图书集成·神异典》，见其中引《罗浮山志》一段云云，方知《大道歌》确属曹作。

曹为宋徽宗时人，其名不传，文逸二字乃其封号。曹在当时并有赠罗浮道士邹葆光七言长歌一首传世，格局气味，与《灵源大道歌》极相似。于是数百年疑案遂以大白。

灵源大道歌白话注解题词（一）

吴竹园

大著弘仙学，天花落讲筵；阴阳宣秘谛，造化失威权。
妙论超群教，高风异昔贤；他年如有约，海上访成连。

孙不二女功内丹次第诗注

陈撄宁

凡 例

(一)原诗十四首，辞句雅驯，意义浑涵，乃丹诀中之上乘，故全录于篇端，以便学者诵习。

另有七言绝句数首，已收入拙著《女丹诀集成》中，故不重录。(海牙按：七言绝句七首，今补附于注解之后。)

(二)原诗虽标题为女功内丹，然就男女丹诀全部而论，其异者十之一二，而同者则有十之八九。故男子修仙者，亦于此诗得多少参悟。

(三)诗中杂用仙家专门术语，博学之士，尚不易窥其玄奥，普通妇女无论矣。不佞此注，极力阐扬，泄尽隐秘，真口诀已跃跃纸上。至其功夫首尾，不能成段说明者，则因为原文所限，不得不尔。

又注中多引古语者，皆当日信手拈来，适合妙谛，比自作为优，且免杜撰之嫌。

(四)注中文字，虽非白话体裁，然已扫除譬喻，都为实语，浅显易明，凡国文通顺者，阅之自易了解。若对此犹有难色者，其人恐于仙道无缘。盖此等无上道妙，必须择根器而授。作诗者意在发挥自己之性情，本不求他人之了解，作注者志欲流传高深之学术，亦不欲博庸俗之欢迎，故普度之说，非本篇范围内事。

(五)仙家上乘功夫,简易圆融,本无先后次第,此诗所谓次第者,就效验深浅言之耳。若言功夫,则自第一首至第十四首,皆是一气呵成,不可划分为十四段落,故须前后统观,方能得其纲要,幸勿枝枝节节而议之。

(六)女子修仙,除天元服食,窒碍难行,人元双修,誓不笔录而外,古今来仅此一门,堪称大道。其余诸家所说,坛社所传,名目繁多,种类各别,不善学者,流弊百出,纵能善学,亦仅可健身延寿,无疾而终,其去仙道,盖远甚矣。有大志者,于此篇宜三致意焉。

(七)古人学道,有从师二十余年,或十余年者,如阴长生、白玉蟾、伍冲虚之流,皆是师与弟子同居一处,实地练习,随时启导,逐渐正误,然后能收全功。今人志气浮薄,做事无恒,所以难于成就。其狡诈者,每喜用市侩手段,旁敲反激,窃取口诀,以为一得口诀,立刻登仙,不知所得者乃死法耳。而真正神仙口诀,皆从艰苦实验中来,彼辈何曾梦见。敬告读者,若有所得,务要小心磨炼,努力修持,否则得与不得等。(此种弊病,男子最多,女子尚少。)

(八)儒释道三教,自汉以来,至于清季,彼此互相非议,优劣迄无定评。君主政体改革而后,儒教早已同归于尽,道教又不成其为教,只余佛教为硕果之仅存。其中信徒虽多,而真实用功者盖鲜。僧尼无论矣,即一般在家居士,所称为大善知识者,除教人念阿弥陀佛而外,别无法门。至于参禅坐香、打机锋、看话头等等,因净土宗盛行,已渐归淘汰。天台止观,虽有入手之法门,仅作讲经之材料而已,从未有人注意于实行修证者。近来又有所谓真言宗者,授自东洋,传于中国,学者甚众,每因持诵急迫,致令身心不调。

总上四端,曰净土,曰参禅,曰真言,曰止观,近代佛教之精

华，尽于此矣。然皆属唯心的片面功夫，而对于唯物的生老病死各问题，殊无解决之希望。其所谓一切了脱者，都有待于身后，而生前衣食之需，男女之欲，老病之虞，皆与常人无异。至其死后如何，唯彼死者知之耳，吾辈未死者，仍难测其究竟也。

况佛教徒之习气，每谓唯佛独尊，余皆鄙视，教外诸书，概行排斥，虽为宗教家对于教主应有之态度，所惜划界自封，因此遂无进步。吾人今日著书，乃为研究学理，预备将来同志诸人，实地试验，解决人生一切问题。与彼阐扬宗教者，用意固有别也。故对于道教之元始天尊、太上老君、玉皇大帝，毫无关系可言。

至若儒释二教经典，及诸子百家，遇有可采者，亦随时罗致，以为我用，不必显分门户。书中于仙佛异同，偶依昔贤见解，略加论断，虽曰挂一漏万，所幸不亢不卑，庶免随声附和，自误误人。盖学者之态度，本应如是也。

总之，不问是何教派，须以刻期见效为凭据，以今生成就为旨归，苟欲达此志愿，除却金液还丹，别无他术矣。谨掬微衷，敢告同志。

（九）世间各种宗教，其中威仪制度，理论功修，殊少男女平等之机会，独有神仙家不然。常谓女子修炼，其成就比男子更快，男子须三年做完者，女子一年即可赶到，因其身上生理之特殊，故能享此优先之利益。至其成功以后之地位，则视本人努力与否为断，并无男女高下之差，此乃神仙家特具之卓识，与别教大不同者。可知神仙一派，极端自由，已超出宗教范围，纯为学术方面之事。读者幸勿以宗教眼光，强为评判，女子有大志者，宜入此门。

（十）我非女身，何故研究女丹诀？又未尝预备作世间女子授道之师，何故注解女丹诀？盖深恐数千年以来相传之道

术,由兹中绝。若再秘而不宣,此后将无人能晓,虽有智慧,从何入门?

世固不乏读书明理之女士,发大愿,具毅力,不以现代人生环境为满足,不以宗教死后迷信为皈依,务免衣食住行之困难,誓破生老病死之定律,非学神仙,安能满愿?!是则区区作注之苦心也。(男子修仙,有太阳炼气术,今世尚有知者。女子修仙之太阴炼形术,几于绝传。因男子做功夫,能尽其本分已足,不必再问女子之事。故世之传道者,说到女功,总不免模糊影响。而女界中又少杰出之才,更难遇堪传此术者。从今而后,深望继起之有人也。)

志同告慈
文民心寂,静夜孤眠,更隔外郎中其,静夜特答同世(武)
千民出籍知其,献着于文雷常。然不哀而断言能,会时玄善平
之版主上良其因,既孩下明平一千文,善宗断平三殿千民,对更
入本则眼,益此之司以也知其至。益此之共时出享静姑,将静
已,用阜之具特途曲断八曲,益之不高文民天扶,静试香已代接
静。静静静宗出眼曰,由自静静,静一曲断映可。善同不大静眼
大千千文,既静夜眼,光那静宗以静幸善静。事之而式木平文
。静同告慈

文民心寂,静夜孤眠,更隔外郎中其,静夜特答同世(武)
千民出籍知其,献着于文雷常。然不哀而断言能,会时玄善平
之版主上良其因,既孩下明平一千文,善宗断平三殿千民,对更
入本则眼,益此之司以也知其至。益此之共时出享静姑,将静
已,用阜之具特途曲断八曲,益之不高文民天扶,静试香已代接
静。静静静宗出眼曰,由自静静,静一曲断映可。善同不大静眼
大千千文,既静夜眼,光那静宗以静幸善静。事之而式木平文
。静同告慈

文民心寂,静夜孤眠,更隔外郎中其,静夜特答同世(武)
千民出籍知其,献着于文雷常。然不哀而断言能,会时玄善平
之版主上良其因,既孩下明平一千文,善宗断平三殿千民,对更
入本则眼,益此之司以也知其至。益此之共时出享静姑,将静
已,用阜之具特途曲断八曲,益之不高文民天扶,静试香已代接
静。静静静宗出眼曰,由自静静,静一曲断映可。善同不大静眼
大千千文,既静夜眼,光那静宗以静幸善静。事之而式木平文
。静同告慈

孙不二女功内丹次第诗注(十四首)

(用韵于女功二首)四养 正韵

按：女丹诀传世者，现止数种，较之男丹经，未及百分之一。已憾其少，且大半是男子手笔，虽谈言微中，终非亲历之境。欲求女真自作者，除曹文逸之《灵源大道歌》而外，其唯此诗乎。

原诗行世既久，无人作注。余往岁与某女士谈道之余，随时解释，邮寄赠之，距今已阅廿稔。旧稿零乱，杂于故纸堆中，难以卒读。爰为检出，重校一过，幸无大谬，遂录存之。固不敢自信尽得孙仙姑之玄义，但为后之读此诗者，辟一门径而已。注中容有未臻圆满处，因欲启诱初机，故卑之毋高论耳。

第一 收心(男女同)

吾身未有日，一气已先存；似玉磨逾润，如金炼岂昏？
扫空生灭海，固守总持门；半黍虚灵处，融融火候温。

第二 养气(男女同)

本是无为始，何期落后天；一声才出口，三寸已司权。
况被尘劳耗，那堪疾病缠；子肥能益母，休道不回旋。

第三 行功(末二句女子独用)

敛息凝神处，东方生气来；万缘都不着，一气复归台。
阴象宜前降，阳光许后栽；山头并海底，雨后一声雷。

第四 斩龙(女子独用)

静极能生动，阴阳相与模；风中擒玉虎，月里捉金乌。

着眼氤氲候，留心顺逆途；鹊桥重过处，丹气复归炉。

第五 养丹(首二句女子独用)

缚虎归真穴，牵龙渐益丹；性须澄似水，心欲静如山。

调息收金鼎，安神守玉关；日能增黍米，鹤发复朱颜。

第六 胎息(男女同)

要得丹成速，先将幻境除；心心守灵药，息息返乾初。

气复通三岛，神忘合太虚；若来与若去，无处不真如。

第七 符火(五六两句女子独用)

胎息绵绵处，须分动静机；阳光当益进，阴魄要防飞。

潭里珠含景，山头月吐辉；六时休少纵，灌溉药苗肥。

第八 接药(男女同)

一半玄机悟，丹头如露凝；虽云能固命，安得炼成形。

鼻观纯阳接，神铅透体灵；哺含须慎重，完满即飞腾。

第九 炼神(男女同)

生前舍利子，一旦入吾怀；慎似持盈器，柔如抚幼孩。

地门须固闭，天阙要先开；洗濯黄芽净，山头震地雷。

第十 服食(男女同)

大冶成山泽，中含造化情；朝迎日乌气，夜吸月蟾精。

时候丹能采，年华体自轻；元神来往处，万窍发光明。

第十一 辟谷(男女同)

既得餐灵气,清泠肺腑奇;忘神无相着,合极有空离。

朝食灵山芋,昏饥采泽芝;若将烟火混,体不履瑶池。

第十二 面壁(男女同)

万事皆云毕,凝然坐小龕;轻身乘紫气,静性濯清潭。

气混阴阳一,神同天地三;功完朝玉阙,长啸出烟岚。

第十三 出神(男女同)

身外复有身,非关幻术成;圆通此灵气,活泼一元神。

皓月凝金液,青莲炼玉真;烹来乌兔髓,珠皎不愁贫。

第十四 冲举(男女同)

佳期方出谷,咫尺上神霄;玉女骖青凤,金童献绛桃。

花前弹锦瑟,月下弄琼箫;一旦仙凡隔,泠然渡海湖。

收心第一

吾身未有日,一气已先存;

吾人未有此身,先有此气。谭子《化书》云:“虚化神,神化气,气化血,血化形,形化婴,婴化童,童化少,少化壮,壮化老,老化死。”此言顺则成人。若达道之士,能逆而行之,使血化气,气化神,神化虚,则成仙矣。

一气者,即先天阴阳未判之气。至于分阴分阳,两仪既立,则不得名为一气。儒家云:其为物不二,则其物生不测。亦指先天一炁而言。老氏之得一,即得此一气也。此中有实在功

夫，非空谈可以了事。

似玉磨逾润，如金炼岂昏？

丹家常有玉池金鼎、玉兔金乌、玉液金液种种名目。大凡言阴、言神、言文火者，则以玉拟之；言阳、言气、言武火者以金拟。意谓玉有温和之德，金有坚刚之象也。然亦偶有例外。

扫空生天海，固守总持门；

生灭海，即吾人之念头。刹那之间，杂念无端而至，忽起忽灭，莫能定止。念起为生，念灭为死。一日之内，万死万生，轮回即在目前，何须待证于身后？然欲扫空此念，谈何容易，唯有用法使念头归一耳。其法如何，即固守总持门也。

总持门者，老子名为玄牝之门，即后世道家所谓玄关一窍。张紫阳云：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。”质而言之，不过一阴一阳、一神一气而已。能使阴阳相合、神气相转，则玄关之体已立。

虽说初下手要除妄念，然决不是专在念头上做功夫。若一切不依，一切不想，其弊必至，毫无效果，令人失望灰心。是宜熟思而明辨也。

（紫阳此诗，另有一解，不在本篇范围之内。）

半黍虚灵处，融融火候温。

半黍者，言凝神入气穴时，神在气中，气包神外，退藏于密。其用至微至细，故以半黍喻之。

虚者，不滞于迹象；灵者，不堕于昏沉。杂念不可起，念起则火燥；真意不可散，意散则火寒。必如老子所云：“绵绵若

存,用之不勤”,方合乎中道。

融融者,调和适宜。温者,不寒不燥也。

此诗二句,言守玄关时之真实下手功夫,惟妙惟肖。然决不是执著人身某一处部位而死守之,切勿误会。若初学者死守一处,不知变通,将来必得怪病。

养气第二

本是无为始,何期落后天;

顺乎自然而无为者,先天之道;由于人力而有为者,后天之功。吾人当未生之初,本是浑元一气,无名无形,不觉而陷入于胎中,于是有身,既已有身,而大患随之矣。

一声才出口,三寸已司权。

婴儿在胎,仅有胎息,鼻不呼吸。乃至初出胎时,大哭一声,而外界之空气乘隙自鼻而入,于是后天之呼吸,遂操吾人生命之权。

其始也,吸入之气长,呼出之气短,而身体日壮。其继也,呼吸长短平均,身体之发育,及此而止。到中年以后,呼出之气渐长,吸入之气渐短,而身体日衰。临终之时,仅有呼出之机,而无吸入之机,鼻息一停,命根遂断。三寸者,指呼吸而言。

况被尘劳耗,那堪疾病缠;

上言人身生死之常理,此言人之自贼其身也。

色、声、香、味、触、法是名六尘;劳心劳力,皆谓之劳。

吾人自然之寿命,本为甚短,纵加以戕贼,在今世甚少能过百岁者。况尘劳与疾病,皆足以伤竭人之元炁,使不得尽其天

年，故多有寿命未终而中途夭折者。

(或问：六尘之说，乃释氏语，何故引以注丹经？答曰：非我之咎，原诗已喜用佛家名词，如“生灭”、如“真如”、如“舍利子”等，皆非道家所本有者，不引佛典，何能作注？)

子肥能益母，休道不回旋。

子者后天气，母者先天炁。后天气，丹道喻之为水；先天炁，丹道喻之为金。按五行之说，金能生水，是先天变为后天也；丹道重在逆转造化，使水反生金，是由后天返还先天也。

昔人谓为九转还丹，九为阳数之极，又为金之成数，故曰九还，非限定转九次也。先天难于捉摸，必从后天功夫下手，方可返到先天。后天气培养充足，则先天炁自然发生，故曰“子肥能益母”。

回旋者，即返还逆转之谓。

行功第三

敛息凝神处，东方生气来；

敛息者，呼吸之气，蛰藏而不动也。凝神者，虚灵之神，凝定而不散也。东方者，日出之位。生气者，对于死气而言。

古之修炼家行吐纳之功者，大概于寅卯二时，面对东方，招摄空中生气入于吾身，藉其势力，而驱出身内停蓄之死气。

上乘丹法，虽不限定时间与方所，然总宜在山林清静之区，日暖风和之候，则身中效验随做随来，如立竿见影。果能常常凝神敛息，酝酿熏蒸，不久即可由造化窟中，采取先天一炁。孔子云：“先天而天弗违，而况人乎？况于鬼神乎？”

此段作用，乃真实功夫，非空谈，亦非理想，唯证方知。

若问息如何敛？神如何凝？处在何处？来从何来？既非片语能明，且笔墨亦难宣达，须经多次辩论，多次实验，又要学者夙具慧根，苦心孤诣，方可入门。若一一写在纸上，反令活法变成死法。世人性情不同，体质各异，学此死法，适足致疾。非徒无益，而有害之，将何取耶？

万缘都不着，一气复归台。

昔人云：修道者须谢绝万缘，坚持一念，使此心寂寂如死，而后可以不死；使此气绵绵不停，而后可以长停。

台者何？灵台也。灵台者，性也。一气者，命也。命来归性，即是还丹。

张紫阳真人云：“修炼至此，泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之欢合，魂魄如子母之留恋。”此乃真境界，非譬喻也。

以上所云，可谓形容极致。

阴象宜前降，阳光许后栽；

阳火、阴符之运用，虽出于自然，但人功亦有默化潜移之力，不可不知。

自尾闾升上泥丸，乃在背脊一路，名为进阳火。自泥丸降下气海，乃至胸前一路，名为退阴符。以升为进，以降为退。

又凡后升之时，身中自觉热气蒸腾，及至前降之时，则热气已渐归冷静。此以热气盛为进阳火，热气平为退阴符。

二解虽义有不同，理则一贯。此中有许多奥妙，应当研究。

山头并海底，雨过一声雷。

吕纯阳真人《步蟾宫词》云：“地雷震动山头雨。”《百字碑》云：“阴阳生反复，普化一声雷。”邵康节先生诗云：“忽然夜半一声雷，万户千门次第开。”钟离真人云：“达人采得先天炁，一夜雷声不暂停。”彭鹤林先生云：“九华天上人知得，一夜风雷撼万山。”丹经言雷者甚多，不可殚述，其源皆出于《周易》地雷复一卦。其实则喻先天一炁积蓄既久，势力雄厚，应机发动之现象耳。其气之来也，周身关窍齐开，耳闻风声，脑后震动，眼中闪光，鼻中抽掣。种种景象，宜预知之，方免临时惊慌失措。

然女功修炼，欲求到此地步，必在月经断绝之后。而孙诗所云，乃在斩龙之前，恐难得此效。大约此处所谓雷者，不过言行功之时，血海中有气上冲于两乳耳。此气发生，丹家名曰活子时。

山头喻两乳及膻中部位，海底喻子宫血海部位，雨喻阴气，雷喻阳气。

斩龙第四

静极能生动，阴阳相与模；

龙者，女子之月经也。斩龙者，用法炼断月经，使之永远不复再行也。若问月经何以名为龙？则自唐朝以后，至于今日，凡丹书所写，及口诀所传，皆同此说，当有一种意义存于其间，暂可不必详解。

若问女子修道，何故要先断月经？此则神仙家独得之传授，无上之玄机，非世界各种宗教、各种哲学、各种生理卫生学所能比拟。女子修炼与男子不同者，即在于此，女子成功较男

子更速者，亦在于此。若离开此道，别寻门路，决无成仙之希望。倘今生不能修成仙体，束手待毙，强谓死后如何证果，如何解脱，此乃自欺欺人之谈，切不可信。

或者谓：既是月经为修道之累，必须炼断，则老年妇人月经天然断绝者，岂不省却许多功夫，其成就当比少年者更易？不知若彼童女月经未行者，果生有夙愿，悟彻玄功，成就自然更易；一到老年，月经干枯，生机缺乏，与童女有霄壤之殊，何能一概而论？

法要无中生有，使老年天癸已绝者复有通行之象，然后再以有还无，按照少年女子修炼成规，渐渐依次而斩之，斯为更难，岂云更易？所以古德劝人“添油宜及早，接命莫教迟”。

静极则动，动极则静，阳极则阴，阴极则阳，乃理气自然之循环，无足怪者。《道德经》第十五章云：“孰能浊以静之徐清，孰能安以久动之徐生。”上句言人能静，则身中浊气，渐化为清气；下句言静之既久，则身中又渐生动机矣。

《道德经》第十六章云：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。”上二句言静极，下二句言生动。复即复卦之复。阴象静，阳象动，五阴之下，一阳来复，亦言静极生动也。

模者模范，所以成物。相与模者，盖言阴阳互根，彼此互相成就，而不可离之意。

风中擒玉虎，月里捉金乌。

风者，人之呼吸也。如丹经云：“后天呼吸起微风。”又云：“吹嘘藉巽风。”皆是此意。

道书常以虎配西方金，龙配东方木。凡言铅言金言虎，都属一物，不过比喻人身中静极而动之先天阳气而已。

月有二义，若言性功者，则当一念不生时，谓之月，谓其清

净无瑕，孤明独照也；若言命功，则当先天阳气发动时，亦谓之月，譬如晦朔弦望，轮转不忒也。

金乌，即日之代名词。日即离，离即火，火即汞，汞即神也。

当采取先天炁之时，须藉后天气以为枢纽，故曰风中擒玉虎，玉字表其温和之状。石杏林真人曰：“万籁风初起，千山月乍圆。”正是此景。

丹道有风必有火，气动神必应，故吕纯阳真人云：“铅亦生，汞亦生，生汞生铅一处烹。”铅与月，喻阳气，汞与金乌，喻阴神。阳气发生，阴神必同时而应，故曰月里捉金乌。

着眼氤氲候，留心顺逆途；

《易》曰：“天地氤氲，万物化醇。”盖氤氲者，天气下交于地，地气上交于天，温和酝酿，欲雨未雨，将雷未雷，所谓“万里阴沉春气合”者是也。若雷雨既施，则非氤氲矣。

人身氤氲之候，亦同此理。但究竟是如何现象，则因其有难言之隐，不便写在纸上。聪明女子，若得真传，则可及时下功，否则恐当面错过。

虽说有自造机会之可能，总不若天然机会之巧妙。此时如顺其机而行人道，则可受胎生子；逆其机而行仙道，则可采药还丹。然顺逆之意，尚不止此。生机外发为顺，生机内敛为逆；生气下行，变为月经为顺，生气上行，不使化经为逆。故道书云：“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”

鹊桥重过处，丹气复归炉。

《入药镜》云：“上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。”后世丹经言鹊桥者，皆本于此。

凡炼丹之运用，必先由下鹊桥转上夹脊，撞通玉枕，直达泥

丸，再由上鹊桥转下胸前十二重楼，还归元海。

上鹊桥在印堂山根之里，下鹊桥在尾间会阴之间。丹气转到上鹊桥时，自觉两眉之间有圆光闪烁，故曰天应星。丹气由下鹊桥上升时，自觉血海之中，有热气蒸腾，故曰地应潮。此言鹊桥重过者，兼上下言之也。

归炉者，归到黄庭而止。黄庭一名坤炉。
（按：上下鹊桥，另有别解，此处不具论。）

养丹第五

缚虎归真穴，牵龙渐益丹；

虎即气，龙即神，真穴大约在两乳之间。缚虎归真穴，即上阳子陈致虚所云：“女子修仙，必先积气于乳房也。”气有先天后天之分，炼后天气，即用调息凝神法。采先天炁，则俟身中有生气发动时下手。

牵龙者，不过凝神以合于气而已。神气合一，魂魄相拘，则丹结矣。张虚靖天师云：“元神一出便收来，神返身中气自回；如此朝朝并暮暮，自然赤子结灵胎。”此即牵龙渐益丹之意。此处所谓“龙”与斩龙之“龙”字不同。

性须澄似水，心欲静如山。

张三丰真人云：“凝神调息，调息凝神。”八个字须一片做去，分层次而不断乃可。

凝神者，收已清之心而入其内也。心未清时，眼勿乱闭，先要自劝自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰凝神。然后如坐高山而视众山众水，如燃天灯而照九幽九昧，可谓凝神于虚者此也。

调息不难，心神一静，随息自然，我只守其自然而已。

调息收金鼎，安神守玉关；

张三丰真人云：“大凡打坐，须要将神抱住气，意系住息，在丹田中，宛转悠扬，聚而不散。则内藏之气，与外来之气，交结于丹田，日充月盛，达乎四肢，流乎百脉，撞开夹脊双关，而上游于泥丸，旋复降下绛宫，而下入于丹田。神气相守，息息相依，河车之路通矣。功夫至此，筑基之效已得一半。”

又云：“调息以后天呼吸，寻真人呼吸处。然调后天呼吸，须任他自调，方能调得起先天呼吸，我唯致虚守静而已。真息一动，玄关即不远矣。照此进功，筑基可翘足而至。”

广成子云：“抱神以静，形将自正。无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。我守其一，以处其和。故我修身千二百岁而形未尝衰。”

（按：调息之法，三丰最详；安神之论，广成最精，故引以为注。本诗上句言武火，故曰金鼎。下句言文火，故曰玉关。）

日能增黍米，鹤发复朱颜。

《金丹四百字》云：“混沌包虚空，虚空括三界，及寻其根源，一粒如黍大。”又云：“一粒复一粒，从微而至著。”此即日能增黍米之意。质而言之，不过渐采渐炼，渐凝渐结而已，非有黍米之象可寻也。

《参同契》云：“金砂入五内，雾散若风雨，熏蒸达四肢，颜色悦泽好，发白皆变黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，耆姬成姪女，改形免世厄，号之曰真人。”即此诗末句之意。

或谓头有白发，面似婴儿，是谓鹤发复朱颜。此言误矣，修

炼家若行先天功夫，虽白发亦必变成黑发；苟发白不变，仅面容红润，此乃后天之功，或行采补之术耳。神仙不如是也。世俗所谓仙人鹤发童颜，乃门外语。

胎息第六

要得丹成速，先将幻境除；

幻境，即世间一切困人之环境，窘迫万状，牵缠不休，至死未由自拔，待到来生，仍复如此，或尚不及今生。故修道者，必须设法断绝尘缘，然后方收速效。世有学道数十年，毫无进步者，皆未脱俗累之故。

（今按：前解虽是，然非幻境本义，因对初学说法，故浅言之耳。其实所谓幻境者，乃身中阴魔乘机窃发之种种景象：或动人爱恋，或使人恐怖，或起瞋恨，或感悲伤，或令人误认为神通，或引人错走入邪路。甚至神识昏迷，自残肢体，偶有见闻，妄称遇圣。凡此等类，皆是幻境，必宜扫除。不经法眼，终难辨识，所以学者要从师也。世有学道数十年，毫无魔障者，皆未曾实行之故。）

心心守灵药，息息返乾初。

灵药即是妙有，妙有即是真息。心心守灵药者，心依于息也。

乾初即是真空，真空即是道心。息息返乾初者，息依于心也。

初学修炼，虽能心息相依，然为时不久，又复分离。至于胎息时，则心心息息长相依也。乾初者，指乾卦未画之初，非谓乾之初爻。《明道篇》云：“观乾未画是何形，一画才成万象生。”然则乾初者，岂非太极阴阳未判之象乎？

气复通三岛，神忘合太虚；

三岛者，比喻人身上中下三丹田。老子曰：“归根曰静，静曰复命。”即气复之义。

人身本自太虚中来，一落色相，则有障碍，而不能与太虚相合。唯有道者，能忘一切色相，色相既除，则与太虚相合矣。

天隐子者，道家之流也，其言曰：“人之修真，不能顿悟，必须渐而行之。一曰斋戒，澡身虚心。二曰安处，深居静室。三曰存想，收心复性。四曰坐忘，遗形忘我。五曰神解，万法通神。”全篇约千余言，未能毕录，此其纲领也。又司马子微《坐忘论》亦可读。此等功夫甚难，非朝夕可至。然有志者事竟成，唯视人之毅力如何耳。

若来与若去，无处不真如。

真如者，佛家之名词。佛典云：“如来藏含有二义：一为生灭门，一为真如门。心无生灭，即真如矣。若背真如，即生灭矣。”又云：“真谓真实非虚妄，如谓如常无变易。”

符火第七

胎息绵绵处，须分动静机；

阴符阳火，气机动静，前数段功夫已有之，不必定在胎息后也。但未到结丹地步，其气之动，常有上冲乳头之时（男子则下冲于生殖器）。既结丹，则两乳已紧缩如童女，身内虽有动机，不能再向外发，只内动而已。动亦有时，或数日一动，或一日数动，视其用功之勤惰以为衡。凡未动之先，及既动之后，皆静也。

阳光当益进，阴魄要防飞。

动者属阳，静者属阴。阳气发动时，则元神亦随之而动，气到人身某处，神亦同到某处。阳气发动日进，而暗以神助之，愈进愈旺，故曰益进。

阳极则阴生，动极必归静。人之魂属阳，主上升；魄属阴，主下降。当升之时不可降，当降之时不可升。阴魄要防飞者，意谓气若有静定之态，则神必助之静室，以防其烦躁不宁。

潭里珠含景，山头月吐辉；

潭在下，喻血海子宫之部位。山在上，喻膻中两乳之部位。珠之光隐而敛，月之光耀而明。

曰潭里，曰含景，言其静而深藏之象。曰山头，曰吐辉，言其动而显出之机。

六时休少纵，灌溉药苗肥。

六时者，非谓昼之六时，亦非夜之六时，乃人身虚拟默运之六时。古人又有名为六候者，切不可拘泥天时，免致活法变成死法。若问人身六时何似？仍不外乎神气动静、阴阳升降之消息而已。

休少纵者，即谓念不可起，意不可散，一线到底，勿使中间断续不贯。俟此一般功夫行毕，方可自由动作。

接药第八

一半玄机悟，丹头如露凝；

神仙全部功夫，到此已得一半，因内丹已结也。

露乃地面之水因热化气，腾散于空中，至夜遇冷，遂附着于

最易散热之物体，而凝结成露。丹道亦同此理，可以神悟，难以言传。

虽云能固命，安得炼成形。

既已结丹，则一身精气神皆完全坚固，决定可以长生，但未能羽化耳。此时可称为人仙。

仙有五等：有鬼仙、有人仙、有地仙、有神仙、有天仙。鬼仙者，不离乎鬼也，能通灵而久存，与常鬼不同；人仙者，不离乎人也，饮食衣服，虽与人无殊，而能免老病死之厄；地仙者，不离乎地也，寒暑不侵、饥渴无害，虽或未能出神而能免衣食住行之累；神仙者，能有神通变化，进退自如，脱弃躯壳，飘然独立，散则成气，聚则成形；天仙者，由神仙之资格，再求向上之功夫，超出吾人所居之世界以外，别有世界，殆不可以凡情测也。

鼻观纯阳接，神铅透体灵；

此二句乃言超凡入圣之实功，不由此道，不能出阳神。当今之世，除一二修炼专家而外，非但无人能行此功，即能悟此理者，亦罕遇之。余若自出心裁，勉为注解，恐人不能解，反嗤为妄，故引自古相传之真空炼形丹法，以释其玄奥之义。

《真空炼形法》云：“夫人未生之先，一呼一吸，气通于母。既生之后，一呼一吸，气通于天。天人一气，联属流通，相吞相吐，如扯锯焉。天与之，我能取之，得其气，气盛而生也。天与之，天复取之，失其气，气绝而死也。故圣人观天之道，执天之行，每于曦驭未升昞谷之时，凝神静坐，虚以待之。内舍意念，外舍万缘，顿忘天地，粉碎形骸（道家常有粉碎虚空、粉碎形骸等语，不过忘物忘形之意耳，不可拘泥粉碎二字）。自然太虚中有一点如露如电之阳，勃勃然入于玄门，透长谷而上泥丸，化

为甘霖而降于五内。我即鼓动巽风以应之,使其驱逐三关九窍之邪,扫荡五脏六腑之垢,焚身炼质,锻淬销霾,抽尽秽浊之躯,变换纯阳之体。累积长久,化形而仙。”

《破迷正道歌》曰:“果然百日防危险,血化为膏体似银;果然百日无亏失,玉膏流润生光明。”《翠虚篇》曰:“透体金光骨髓香,金筋玉骨尽纯阳;炼教赤血流为白,阴气消磨身自康。”丘长春曰:“但能息息长相顾,换尽形骸玉液流。”张紫阳曰:“天人一气本来同,为有形骸碍不通;炼到形神冥合处,方知色相即真空。”

炼形之法,总有六门:其一曰玉液炼形,其二曰金液炼形,其三曰太阴炼形,其四曰太阳炼形,其五曰内观炼形。若此者,总非虚无大道,终不能与太虚同体。唯此一诀,乃曰真空炼形,虽曰有作,其实无为,虽曰炼形,其实炼神,是修外而兼修内也。依法炼之百日,则七魄亡形,三尸绝迹,六贼潜藏,十魔远遁。炼之千日,则四大一身,俨如水晶塔子,表里玲珑,内外洞彻,心华灿然,灵光显现。故《生神经》曰:“身神并一,则为真身。身与神合,形随道通。隐则形固于神,显则神合于气。所以蹈水火而无害,对日月而无影。存亡在己,出入无间,或留形住世,或脱质升仙。”

按:真空炼形一段功夫,所包甚广,不仅为此首诗作注脚。虽以后炼神、服食、辟谷、面壁、出神等法,亦不出此理用之外,不过依功程之浅深而分阶级耳。

哺含须慎重,完满即飞腾。

哺含,即温养之意。完满者,气已足,药已灵也。飞腾者,似指大药冲关之象。若有言飞升腾空,则尚未到时。

炼神第九

生前舍利子，一旦入吾怀；

舍利子，乃佛家之名词，此处比喻元神。生前者，即未有此身之前。

吾人元神是历劫不变，变者识神也。用真空炼形之功，将识神渐渐炼去，则元神渐渐显出，譬如磨镜，尘垢即销，光明斯现，乃知一切神通，皆吾人本性中所固有者，非从外来。

此诗云“一旦入吾怀”，似指气之一方面而言。然此时气与神已不可分离，言神而气在其中，言气而神在其中。吕祖《敲爻歌》云：“铅池迸出金光现，汞水流珠入帝京。”曰铅池、曰金光，言气也。曰汞水、曰流珠，言神也。帝京即中丹田，又名绛宫神室，乃心之部位。心为一身君主，故曰帝京。此诗所谓入吾怀者，亦同此意。

慎似持盈器，柔如抚幼孩。

老子云：“持而盈之，不如其已。”又云：“保此道者不欲盈。”又云：“大盈若冲，其用不穷。”即此可知此诗上句之意。

老子云：“专气致柔，能如婴儿乎？”又云：“我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩。”又云：“人之生也柔弱，其死也坚强。”即此可知此诗下句之意。

地门须固闭，天阙要先开；

凡言地者，皆在人身之下部。凡言天者，皆在人身之上部。修炼家最忌精气下泄，故凡下窍皆要收敛紧密。一身精气，渐聚渐满，既不能下泄必上冲于脑部，斯时耳闻风声，目睹光掣，

脑后震动，脐下潮涌，异景甚多。

龙门派第十七代，广西洪教燧君，传有《金丹歌》一首，尚未行世。曾记其中有句云：“万马奔腾攻两耳，流星闪电灼双眉；若还到此休声惧，牢把心神莫动移。”即言闭地门开天阙时之现象。

洗濯黄芽净，山头震地雷。

吕祖度张仙姑有《步蟾宫词》云：“地雷震动山头雨，要洗濯黄芽出土。”黄芽者，大还丹之别名也。此处言山头，大约是指上泥丸宫。前诗第三首亦云：“山头并海底，雨过一声雷。”据字面观之，似无差别，以实际论，则效验大异。

洗濯之作用，不外乎静定。凡丹道小静之后，必有小动；大静之后，必有大动。其静定之力愈深，则震动之效愈大。充其震动之量，直可冲开顶门而出，然非大静之后不克至此。

今按静定之力，吾人能自作主，可以由暂而久，由浅而深。若夫震动之效，乃是顺其自然，非人力可以勉强造作，似乎不能由人作主。但小静必小动，大静必大动，其反应百不爽一。

常人所以无此效验者，因未能静定故。修炼家所以不能得大效验者，因其虽知静定，而静定之力犹嫌薄弱故。释门学禅者，亦能静定数日，而终久无此效验者，因其徒知打坐不知炼气故。

附注：舍利子在此处为内丹之代名词，然非佛家所谓舍利之本意。究竟舍利子与金丹，是同是异？修佛与修仙，其结果有何分别？皆吾人所急欲知者，而各家经书咸未论及。虽《楞严经》有十种仙之说，是乃佛家一面之词。除佛经外，凡中国古今一切书籍记载，皆未见有十种仙之名目，似未可据为定论。

吾国人性习俗尚调和，非但儒道同源，本无冲突，即对于外

来之佛教，亦复不存歧视，彼此融通。较他教教义之唯我独尊者，其容量之广狭，实大不同。

而青华老人之论舍利，尤为公允。意谓佛家以见性为宗，精气非其所贵。万物有生有灭，而性无生灭。涅槃之后，本性圆明，超出三界，永免轮回。遗骸火化之后，所余精气，结为舍利，譬如珠之出蚌，与灵性别矣。而能光华照耀者，由其精气聚是也。人身精气神，原不可分，佛家独要明心见性，洗发智慧，将神光单提出来，遗下精气，交结成形，弃而不管。然因诸漏已尽，禅定功深，故其身中之精气，亦非凡物。所以舍利子能变化隐显，光色各别。

由此推之，佛家所谓不生不灭者，神也，即性也。其舍利子者，精气也，即命也。彼灭度后，神已超于象外，而精气尚留滞于寰中也。

若道家则性命双修，将精气神混合为一，周天火候，炼成身外之身，神在是，精在是，气在是，分之无可分也。故其羽化而后，不论是肉体化气，或是尸解出神，皆无舍利之留存。倘偶有坐化而遗下舍利者，其平日功夫，必是偏重于佛教方面，详于性而略于命也。性命双修之士，将此身精气神团结得晶莹活泼，骨肉俱化，毛窍都融，血似银膏，体如流水，畅贯于四肢百节之间，照耀于清静虚无之域，故能升沉莫测，隐显无端。

释道之不同如此：佛家重炼性，一灵独耀，迥脱根尘，此之谓性长生；仙家重炼气，遍体纯阳，金光透露，此之谓气长生。究竟到了无上根源，性就是气，气就是性，同者其实，异者其名耳。

服食第十

大冶成山泽，中含造化情；

大冶本意为熔铸五金，今以之喻造化之伟功。乾坤为炉鼎，阴阳为水火，万象从兹而铸成，是万物共有一太极也。山与泽乃万物中之一物，而山泽中又有造化，是一物各得一太极也。山泽通气，震兑相交，而造化之情见矣。

修仙者，贵在收集虚空中清灵之气于身中，然后将吾人之神与此气配合而炼养之，为时既久，则神气打成一片，而大丹始成。

后半部功夫所以宜居山者，因山中清灵之气较城市为优耳。但入山亦须稍择地势，或结茅，或住洞，要在背阴面阳避风聚气之所，山后有来脉，左右有屏障，中有结穴，前有明堂，此乃乾坤生气蕴蓄之乡。日月升沉，造化轮转，道人打坐于其间，得此无限精灵之气，以培养元神，有不脱胎换骨者乎？

朝迎日乌气，夜吸月蟾精。

蚌受月华而结珠胎，土得日精而产金玉，人如采取日月精华，则可以结就仙丹，变化凡体。

至其所以采取之法，到此地步，自能领悟，不必执著迹象，致碍圆通。若《易筋经》所言“日精月华法”，乃武术炼养之上乘，非仙家玄妙也。

时候丹能采，年华体自轻；

采天地之灵气以结丹，须识阴阳盛衰之候；夺造化之玄机而换体，必经三年九载之功。

元神来往处，万窍发光明。

此言周身毛窍皆有光明发现。《丹经》云：“一朝功满人不

知，四面皆成夜光阙。”亦同此意。其所以有光者，或者因身中电力充足之故。世上雷霆能自发光，经过长久时期，而本体不减毫厘。彼无知之物质，且灵异若此，又何疑乎仙体。

辟谷第十一

既得餐灵气，清泠肺腑奇；

此实行断绝烟火食也。所以能如此者，因灵气充满于吾身，自然不思食，非枵腹忍饥之谓也。

忘神无相着，合极有空离。

忘神者，此时虽有智慧而不用，若卖弄聪明，则易生魔障。无相着者，谓无色相之可着也。

合极者，合乎太极也。合乎太极者，即神气合一，阴阳相纽也。如是则不落顽空，故曰“有空离”，谓遇空即远离也。

第三句言不着于色，第四句言不着于空，色空两忘，浑然大定。

朝食寻山芋，昏饥采泽芝；

芋为普通食品，人皆知之。芝形如菌，上有盖下有柄，其质坚硬而光滑。本草载有青、赤、黄、白、黑、紫六种，服之皆能轻身延年。若仙经所标灵芝名目，多至数十百种，不可毕陈，然非常人所能得也。

若将烟火混，体不履瑶池。

仙体贵乎清灵，若不绝烟火食，则凡浊之气混入体中，安有超脱之望？

瑶池者，女仙所居之地，《集仙传》云：“西王母宫阙，左带瑶池，右环翠水。”

三十策解出

面壁第十二

又，**万事皆云毕，凝然坐小龕。**，新不全，余昔曾注：今

面壁之说，始于达摩。当梁武帝时，达摩止于嵩山少林寺，终日面壁而坐，九年如一日。故后世道家之修静功者，皆曰面壁，今之佛家反无此说，徒知念阿弥陀佛而已。

辟谷一关，既已经过，不但烟火食可以断绝，即芝芋之类亦可以不食矣。古仙修炼到此程度时，大半择深山石洞而居之，令人用巨石将洞口封没，以免野兽之侵害，及人事之烦扰，且不须守护者。但此事在今日，未必相宜。

普通办法，即于山林清静之处，结茅屋数椽，以备同道栖止。然后用木做一小龕，其中仅容一人坐位，垫子宜软厚，前开一门，余三面须透空气而不进风，最好用竹丝编帘遮蔽，如轿上所用者。人坐其中，不计日月，直至阳神出壳，始庆功成。唯昼夜须有人守护，谨防意外之危险。中间若不愿久坐，暂时出来亦可，此时身内已气满不思食，神全不思睡。其外状则鼻无呼吸，脉不跳动，遍体温暖，眼有神光。其身体内部之作用，自与凡夫不同，不可以常人之生理学强加判断。此等现象，今世尚不乏其人，余昔者固亲见之矣。然皆未知其有何等神通，是或丹经所谓慧而不用者乎？

今按：自本首第三句以后，直至第十四首末句为止，概属不可思议之境界，故未作注。当日某女士尚疑余固守秘密，致书相诘，奈余自访道至今已三十年矣，实未曾目睹阳神是何形状？如何出法？即当日师传，亦不及此，仅云时至自知。故对于出神以后种种作用，因无实验，不敢妄谈。且学者果能行面壁之功，何患不知

出阳神之事。请稍安毋躁，以待他年亲证可乎？

出神第十三

身外复有身，非关幻术成。

今按：此首若完全不注，未免令读者有缺憾，若每句作注，又苦于不能落笔。只得将前贤语录摘抄数条，以见出神之时，是何景象，出神之后，尚有功夫。欲知其详，请博览丹经，真参实悟，非此篇所能限也。

《青华老人语录》曰：“阳神脱胎之先兆，有光自脐轮外注，有香自鼻口中出。既脱之后，则金光四射，毛窍晶融，如日之初生于海，如珠之初出于渊。香气氤氲满室，一声霹雳，金火交流，而阳神已出于泥丸矣。出神以后，全看平日功夫。若阳神纯是先天灵气结成，则遇境不染，见物不迁，收纵在我，去来自如。一进泥丸，此身便如火热，金光复从毛窍间出，香气亦复氤氲。顷刻返到黄庭，虽有如无，不知不觉，此真境也。若平日心地未能虚明，所结之胎，决非圣胎，所出之神，原带几分驳杂，一见可惧则怖生，一见可欲则爱生，殆将流连忘返，堕入魔道。此身既死，不知者以为得仙坐化，谁知阳神一出而不复者，殆不堪问矣。”

问曰：“倘心地未纯，而胎神已出，为之奈何？”师曰：“必不得已，尚有炼虚一着。胎神虽出，要紧紧收住，留他做完了炼虚一段功夫，再放出去，则真光法界，任意逍遥，大而化之矣。炼虚全要胸怀浩荡，无我无人。何地何天，觉清空一气，混混沌沌之中，是我非我，是虚非虚，造化运旋，分之无可分，合之无可合，是曰炼虚。盖以阳神之虚，合太虚之虚，而融洽无间，所谓形神俱妙，与道合真，此乃出胎以后之功，分身以前之事也。”

问：“阳神阴神之别如何？”师曰：“阴未尽而出神太早，谓

之阴神。其出之时，或眼中见白光如河，则神从眼出；或耳中闻钟磬箫管之音，则神从耳出。由其阳气未壮，不能撞破天关，故旁趋别径，从其便也。既出之后，亦自逍遥快乐，穿街度巷，临水登山。但能成形，不能分形。但能游走人间，不能飞腾变化。若盛夏太阳当空，则阴神畏而避之。是以虽带仙风，未离鬼趣。”

问：“阴神可以炼为阳神乎？”师曰：“可。学仙之士，不甘以小乘自居，只得于阴神既出后，再行修炼。将那阴神原形粉碎，倾下金鼎玉炉，重新起头。火候足时，自然阴尽阳纯，真人显象。”

问：“阴神如何能使原形粉碎？”师曰：“忘其身，虚其心，空洞之中，一物不生，则可以换凡胎为灵胎，变俗子为真人，而事毕矣。”

问：“身外有身之后，还做什么功夫？”师曰：“善哉问也！此其道有二：下士委身而去，其事速；上士浑身而去，其事迟。当阳神透顶之后，在太虚中逍遥自乐，顷刻飞腾万里，高踏云霞，俯观山海，千变万化，从心所欲。回视幻躯，如一块粪土，不如弃之，是以蜕骨于荒岩，遗形而远蹈，此委身而去者之所为也。若有志之士，不求速效，自愿做迟钝功夫。阳神可出而勿出，幻躯可弃而勿弃，保守元灵，千烧万炼，忘其神如太虚，而以纯火烹之，与之俱化，形骸骨肉，尽变微尘，此浑身而去者之所为也。并列于此，听人自择，有志者不当取法乎上哉！”

《冲虚子语录》或问：“阳神之出，非必执定要身外有身，已承明命。但若果无形相可见，何以谓之出阳神？”答曰：“本性灵光，非有非无，亦无亦有，隐显形相，安可拘一？昔刘海蟾真人以白气出，西山王祖师以花树出，马丹阳真人以雷震出，孙不二元君以香风瑞气出。此数者虽有相可见，而非人身也。又南

岳蓝养素先生以拍掌大笑而出，丘长春真人自言，出神时三次透天门，直下看森罗万象，见山河大地如同指掌。此二者皆无相可见，而亦非身也。何必拘泥于身外有身而后为出哉！”

问：“何故有此不同？”答曰：“当可以出定之时，偶有此念动而属出机，未有不随念而显化者。故念不在化身，则不必见有身；念若在化身，则不必不见有身。予之此言，但只为我钟、吕、王、丘、李、曹诸祖真人门下得道成仙者而说，是谓家里人说家常话，非为旁门凡夫恶少言也。彼虽闻之，亦无所用。后世凡出我长春丘祖门派下的受道者，必须记知，庶免当机惊疑也。”

冲举第十四

佳期方出谷，咫尺上神霄。

冲举者，即世俗所谓白日飞升是也。《参同契》曰：“勤而行之，夙夜不休。伏食三载，轻举远游。跨火不焦，入水不濡。能存能亡，长乐无忧。功满上升，膺箓受图。”从古即有是说，但在今时，既未尝见闻，理论上又苦无证据。若以历代神仙传记为凭，自然如数家珍，听者或乐而忘倦。顾又疑其为伪造事实，提倡迷信。必须求得一平素而不信仙道之人，在伊口中或笔下得一反证，而后方能无疑。试观唐韩退之先生所作《谢自然诗》云：

果州南充县，寒女谢自然；童骏无所识，但闻有神仙。
轻生学其术，乃在金泉山，繁华荣慕绝，父母慈爱捐。
一朝坐空室，云雾生其间，如聆笙竽韵，来自冥冥天。
檐楹暂明灭，五色光属联，观者徒倾骇，踟躅讵敢前。
须臾自轻举，飘若风中烟，茫茫八紘大，影响无由缘。
里胥上其事，郡守惊且叹，驱车领官吏，叱俗争相先。

入门无所见，冠履同蛻蝉，皆云神仙事，灼灼信可传。

（后半段从略，果州在今四川顺庆府。）

通篇三百四十字，前半段叙事，后半段议论，凡恶劣名词，几全数加于其身，如寒女、童騃、魑魅、恍惚、日晦、风萧、神奸、魍魉、幽明、人鬼、木石、怪变、狐狸、妖患、孤魂、深冤、异特、感伤等字句，极尽诋毁之能事。可知韩先生绝不信世有神仙，虽然韩先生末后之主张亦不过曰：“人生有常理，男女各有伦；寒衣及饥食，在纺绩耕耘。下以保子孙，上以奉君亲；苟异于此道，皆为弃其身”云云。呜乎！此等见解，何异于井底之蛙，裤中之虱，安足以饜吾人之望乎？

夫神仙所以可贵者，在其成就超过庸俗万倍，能脱离尘世一切苦难，解除凡夫一切束缚耳，非徒震于神仙之名也。名之曰神仙可，名之曰妖魔鬼怪亦可，所争者事实之真伪而已。谢自然飞升事，在当时有目共见，虽韩先生之倔强，亦不能不予承认。奈其素以儒教自居，辟佛辟老，道貌俨然，一朝改节，其何能堪！睹兹灵迹，被以恶名，亦无足怪。吾人读《墉城集录》一书，记谢自然女真生平神奇事迹，至为详悉，唯不敢遽信为真实。今读此诗所云“须臾自轻举，飘若风中烟”、“入门无所见，冠履同蛻蝉”诸语，然后知冲举之说信不诬也。后之学者，可不勉哉！

附 录

孙仙姑七言绝句七首

不乘白鹤爱乘鸾，二十幢幡左右盘；
偶入书坛寻一笑，降真香绕碧栏干。

小春天气暖风酥，风照江南处士家；
催得腊梅先进蕊，素心人对素心花。

资生资始总阴阳，无极能开太极光；
心镜勤磨明似月，大千一粟任昂藏。

神气须如夜气清，从来至乐在无声；
幻中真处真中幻，且向银盆弄化生。

五

蓬岛还须结伴游，一身难上碧岩头；
若将枯寂为修炼，弱水盈盈少便舟。

六

养神惜气似持盈，喜坠阳兮怒损阴；
两目内明驯虎尾，朦朦双耳听《黄庭》。

七

荆棘须教黄发芽，性中自有妙莲花；
一朝忽现光明象，识得渠时便是他。

平意微开静不吟，殿下夜卧，静意大二景相上令

祖师八登霄

幽国，回观帝祖帝，前帝越升，司祖帝祖帝，不御风直祖中
十一前帝祖帝祖，前二司祖帝祖祖，不御风直祖中
位三十一司祖帝祖祖，位三
八，直御帝祖，开中尹国以家前，开不而国，回观祖八入祖
。开玄派一，前玄重天大武武祖
前教不，成所御土，直御祖帝，前祖帝，我我祖祖祖祖大来
水以祖，我常口天顶，夜关祖从帝，前帝祖真前，直御帝祖 泉
。前土前自尹前，不土直御，前一前国祖祖，国
前不玄前小，司祖祖，前国祖。前祖祖，前玄南西前受
。前祖玄得气，前帝前日直御天直前，土玄前前，（前帝前前

丘长春真人秘传《大丹直指》

陈撷宁审定 胡海牙整理

按：此篇原是青岛某道友手抄秘本，往年带到上海，请我审定。余观篇中所有功法、口诀，乃北派真传。惜其字句错误，文理欠通之处颇多，遂加一番修改，然后寄还某君。

不久彼等将余修改之稿付诸油印，印成再送一本给我，即此册是也。唯当日匆匆修改，未能尽善，阅读之下，仍不免荆棘刺眼。

今又做第二次修改，稍为可观，但不敢谓满意耳。

民国三十七年冬季撷宁识

奇经八脉说

冲脉在风府下，督脉在脐后，任脉在前，带脉在腰间，阴跷脉在尾闾前阴囊下，阳跷脉在尾闾后二节，阴维脉在顶前一寸三分，阳维脉在顶后一寸三分。

凡人八脉属阴，闭而不开；仙家以阳气冲开，故能得道。八脉乃先天大道之根，一炁之祖。

采之唯阴跷脉为先，此脉动，诸脉皆通，上彻泥丸，下透涌泉。倘能知此，使真炁聚散，皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流一身，贯通上下，和气自然上朝。

要知西南之乡，乃坤地也。尾闾前，膀胱后，小肠之下（督脉发源处），灵龟之上，此乃天地逐日所生炁根，产铅之地也。

任督二脉，一源两歧，一行身前，一行身后。人之任督，犹天之子午，可分可合。分，阴阳不离；合，浑沦无间，一而二，二而一也。任督乃人身之子午，阳火阴符，升降之路，坎离交媾之乡，又曰身中一窍，名曰玄牝。在乾之下，坤之上；震之西，兑之东；坎离交媾之地，在人身天地之正中。

八脉、九窍、十二经、十五络，辐辏虚间一穴，空悬黍珠，医书谓之任督二脉，元炁之所由生，真息之所由起。修丹之士，不明此窍，则真息不生，神化无基，故人能任督通，则百脉皆通。《黄庭经》言：“皆在心内运天经。”天经即吾身中之黄道，呼吸往来之路，此皆河车妙旨也。

樱宁按：以前可参考《本草纲目》内《奇经八脉考》。

一论呼吸

炁是添年药，心是使气神；能知使气主，便是得仙人。

呼为父母元炁，吸为天地正炁。令炁合形，神合炁，则命在我矣。凡人不知收藏呼吸之地，强闭出入，元炁反为天地所夺。又或任其出入，则元炁随呼吸而出，与死静者无异。是以有添抽之说，使炁呼吸至根蒂，吸自外而内，呼自内而外；吸则来于子宫玉洞，呼则直上昆仑。呼吸旋为一炁，而后谓之添年药。

虽然，一炁如何至此？盖呼吸久，但觉有一吸至于内，久之而并不觉气急，犹子在母腹时，即为胎息也。但凡人只知吸之在内，不知呼之亦在内，知之则可夺天地之正炁矣。

二论玄窍

又曰：“汝欲内呼吸，汝当得其一，则万事毕。”

一之为物，有两窍。两窍又只一窍，一窍通无极，一窍反太极。此一窍也，无内外，无偏傍，中有乾坤，理五气，合百神，性

命始于此。此结胎之所，根蒂之处，精气神俱生于此。

及父母生身受炁之初，精炁相交之顷，流注一线之路，其中似有管相通。故曰：“无孔笛，没口人吹者也。”有此管，然后生肾，生诸脏腑。一身经络，皆从此生。曰总持门，曰三关要路。先天一炁，实游于此，后天正气，实从此入。

在母腹时，吸至此窍，合天降；呼从此窍，合天升。又名为龟鼻头，唯此一窍，乃内呼吸之祖炁也。

人之命门为玄，肾堂为牝，此处立基，谬之千里矣。不知玄牝乃天地之根，在西南坤地，脐后肾前，而又非脐下一寸三分，非两肾之空窍，此乃真窍，能得而知。上通泥丸，下通尾闾，中通心肾，中空内直，不可形求，不可意取，先天真种，实藏于此。通天地，通神圣，得则生矣，失则死矣。真人之息以踵者此也。此天仙下手处，舍此而下酆都九幽者也。

观音堂，观属眼，音属耳；眼属心，耳属肾。心肾相接处，为观音堂，主持一身者也。自两眼角心一时收来，收到两眼角中间，观音堂也。以一身心神炁脉，尽收在此处，所谓乾坤大地一时收来是也。

心定后，自观音堂用眼下看鼻尖，看到脐下半寸，眼常在此处，寂然不动，任鼻呼吸，调息绵绵，若存若亡，不假功夫，则真息自调。息不由于鼻外，思惟止于身中，正谓此耳。

又曰：“蟾光终日照西川”，即此便是药之根。蟾光，即眼光也，西川，即脐下坤地也。若用眼回光于脐下，以调真息，是神入炁穴。如筑基一般，回光久，肾中一点真阳，上与心神相合，则心息相依。

夫一呼一吸为一息。息者，炁也。心息相依，则水火既济，回光调息功夫。遇静即行，不拘子午，十二时中，意到皆可为。即行功时，意失便收来，所谓“放去收来总是伊”。是功夫久，

寂然不动中，复以色情采之，欲罢不能，欲解不释。

心内自悟，五贼先去。五贼乃眼、耳、鼻、口、意。目不外视而视内，则魂在肝而不从眼漏；鼻不闻香而呼吸在内，则魄在肺而不从鼻漏；口不开而默内守，则意在脾而不从口漏；心不妄想，则神在心而不从想漏。如此精神魂魄意，攒簇在坤位。坤为腹，则独修无漏矣。

櫻宁按：五贼只说了四个，尚缺“耳”之一贼未说。

三论采药

药者何物，吾身元炁是也。

又曰：“不向肾中求造化，却于身上觅功夫。”元炁行乎气血之中，而耳能听，目能视，手能持，足能行。然人之生，元炁生之也，所以强名此炁曰命；而心有神强名曰性；神炁性命合，故曰双修。功夫只在一双字，心火上炎，肾水下漏，便不双也。故修性兼修命也，无他，不过取肾中之炁。

采炁之诀：脊骨二十一节，自下而上，七节之旁，两肾居之。从下尾闾穴，天一生水，夜子后，一阳生。身中元炁，自下而上，却行到肾。两肾中间一窍，正七节之中，元炁从此而出，所以人睡到半夜子时之后，外肾阳举。阳不自举，内肾窍中之炁发出，而外肾举也。当其内肾阳炁将到外肾之时，不妨披衣起坐，垂目闭口，调息绵绵，存想两肾中间。若有炁从此出，此炁即谓之铅，为坎中金也，又名白虎。肾络连心，下动上应，夜夜行功，坐更余方睡。一月之间，觉两肾中间炁动而出。只因起坐，此炁不得顺而下行，乃逆而上行。丹道只在一逆字，顺于凡母则成胎，逆受灵母则成丹。外肾不举，便是阳炁不行之验。不采之采是名为采，而所谓炼精化炁者也。

又人吃五谷诸味，浊化为渣，清化为津，津化为阴精。

不炼，便作怪，想淫欲。只用丹田自然之风，吹动其中真火，火在下而水在上，水得火蒸，自然化炁而上腾，蒸透一身关窍，是为炼阴精而化真炁也。

四论交媾

肾水即觉上升，便以心炁下降，此炁谓之汞。离卦，以其木生火也，又名青龙。下迎而水火迎合，心肾二炁，自然交媾，身中夫妻也。以意为媒，用意勾引，即为中央意土也，又曰戊己土。

所谓交媾，只心肾二炁，循环于心下肾上之间。玄门指为洞房。

交媾数足，循环百遍，落于黄庭，下丹田相迎，无夜不交媾，夜夜落黄庭，则夜夜元炁凝聚，便是积炁。积炁便是抽添，所谓“炁是添年药”。常人以之延寿，玄门以之修炼，皆藉此炁为丹头也。

五论河车

元炁积聚，上无路可通，只得下穿尾闾，由尾闾而夹脊、而玉枕、而泥丸，而背后炁通也。前升之炁忽引后升之炁上而复下，下而复上，玄门所谓河车运转，“夹脊双关透顶门，常使炁冲关透节”者也，总之是任督二脉通。

任起中极之下，上至咽喉，属阴脉之海，二脉相通，百脉皆通。又曰：“皆由心内运天经。”天经，即吾身中之黄道，即二脉也，昼夜存之自长生也。

吾息心运转之后，复落黄庭，自觉黄庭内有炁存焉，以心常照顾。所谓心息，又谓凝神入炁穴者此也。行住坐卧，照顾不移，神炁自凝，一炁即归中，鼻中炁自微，所谓调息要调真息

者此也。

然凝一之久，又复周流循环不已，鼻息之炁，接天地之炁。天地之炁从鼻入，接着肾中之祖炁，与之浑合一运，此人而渐与天地合，以为后来炼炁化神张本，补益吾凿丧之真炁，所谓竹破以竹补也。

又以此融化凡精，而生真精，真精真炁已足，自然化神。精炁神充满于一身，然犹为后天，未能超脱，以之延年可也。

六论先天

如欲得丹，必须弃世极静。小静三日，中静五天，大静七日，静中自然生动，所谓人死自活。此时全在道友扶持之力。

混沌鸿蒙，牝牡相从。鸿蒙者，一炁未分时也。相从者，阴阳混于中而不相离也。当其未离也，神凝炁聚，混融为一，内不觉一身，外不觉宇宙，与道为一，万虑俱遣，溟溟滓滓，不可得而名，强名曰太乙含真炁，又名曰先天一炁，为金丹之母。勤而行之，可与钟、吕并驾矣。

又曰：采鸿蒙未判之炁，夺龙虎始媾之精，闭入黄房，炼成至宝，寂然不动，则心与天通，而造化可夺。又曰：莫向肾中求造化，却于心里觅功夫。

今人不知大道之祖，或指真铅为先天，或指天一生水为先天，或指两肾中间灵明处为先天，皆非大道之先天也。

七论三宝三要

人身有三宝三要。三宝者，精炁神也。神即性，天所赋也；炁，未生之初祖炁也；精，先天一点元阳也。此三品上药，炼炁化神，炼精化炁，炼神化道，三宝之旨也。

三要者，一曰鼎炉，然名虽多，而玄关一窍，实鼎炉也；二曰

药物，名亦异多，而先天一炁实药物也；三曰火候，然火候名亦甚多，而元神妙用实火候也。

八论太阳真炁

又曰：“能夺天地之真炁，可以长生。”早晨于高处，向日静坐，存想太阳包罗吾身，连身化为太阳。无思无为，混混沌沌，天地之炁渐渐归吾身。如日在东，眼则向东；日在西，眼则向西。总是吾身与太阳相抱，轮转不息，方能得之。

九论无中生有

又曰：丹道当夜炁之未失，但凝神聚炁，端坐片时，少焉神炁归根，自然无中生有。渐凝渐聚，积成一点金精。

又曰：“命之根蒂在真。”又曰：“形者神之用。”闻至人调息养性之诀，无非精炁通身，炼一身之阴炁而已。

十论坎离水火

当人未生之时，一点初凝，总是混沌性命。三月而玄牝立，系如瓜蒂，儿在胎中，随母呼吸。既生而剪去脐带，天翻地覆，则一点真阳，凝聚于脐中，乾变为男离，坤变为女坎。故神出炁移，遂不复守胎中息。

夫息者，胎呼吸也。息不守，则心火属男离，属魂欲飞。又加以思虑尘想，益不与肾水相接。肾水属女坎，属魄欲沉。又加肾水失固，益不与心火相接，是任其升沉，坎离不颠倒矣。肾自肾，心自心，水火各居，不但不能生丹，而且生疾病耳。

又灭照心、不灭妄心，焉有生理。

十一论塞兑垂帘

塞兑者，口开神气散，故塞之也。垂帘者，眼全开露神，全闭暗神，唯半垂帘耳。故元宫系妙觉真性，丹地为一身紧关。

又云：“丹窍，仙家谓之玄牝。”又曰：“玄关，曰戊己门、曰龙虎门。”总之不外水火二字。

又两眼之中即天根，即所谓玄关也。其根全于眼心生造化，自属真心。玄之又玄者，心肾内日月交精于内，两眼外日月交精于外，攒簇水火而不散，炁自调矣。此穴谓之观音堂。

十二论静中采动

若于寂然不动之中，复有动机，当时即以色情采之。欲罢不能，欲解不释，此色心浓饿，而动其真阳，更加观心而吸神，以助火功，即不必三个月时候，或静坐、睡醒时，觉腹中有冲和之炁，升撞不定，此真阳炁动也。即用眼用意，采此真阳之炁，经引到顶上正路中，所谓倒行逆施，以能升顶者此也。复自顶上引至腹中，又自腹中引入尾闾关，前后数回，半晌功夫，一得永得，其炁常自周流。

十三论三关三田

夫背后尾闾、夹脊、玉枕，此三关为督脉，属阳。前面上丹田即观音堂，中丹田即黄庭，下丹田即脐下也。三丹田属阴，即任脉。此阴阳升降之路，自背后督脉上来，即属子。自前面任脉下去，即属午。此子午抽添，所谓周天火候真炁通身，千条百脉撞昆仑也。

尾闾关在背后夹脊下，脊骨尽头处，其关通内肾之窍，此关

起一条髓路，号曰漕溪，又曰黄河，此是阳炁上升之路，直上至胸后对处，谓夹脊双关。又上至脑后玉枕，此三关也。

人身有三宫，曰泥丸、土釜、华池是也。泥丸谓之上丹田，方圆一寸二分，虚间一穴，乃藏神之穴，在眉中心入内三寸之地。眉心为天门，入内一寸为明堂，再入内一寸为洞房宫，再入内一寸，然后为泥丸宫。眉心之下谓之鼻柱金桥，下至口中，有两窍通喉，谓之鹊桥。盖喉是颈外哽骨，外炁出入处也。内有软喉，谓之咽喉，乃进饮食通腹，谓之喉也。其喉有十二节，曰重楼。直下肺窍，以至于心。心下有一窍，名曰绛宫，乃龙虎交会之地也。直下三寸六分，名曰土釜，黄庭宫也，乃中丹田。左明堂，右洞房，青龙居左，白虎居右，亦是虚间一穴，方圆一寸二分，乃藏炁之所，炼丹之鼎炉。直下之脐门相对过处，约有三寸六分，故曰天上三十六，地下三十六，自天至地八万四千里。自人心至肾八寸四分，天心三寸六分，地肾三寸六分，中丹田一寸二分，非八寸四分而何。脐门号生门，有七窍通外肾，乃精炁漏泄之窍。脐之后，肾之前正中处，名曰偃月炉，又曰炁海。稍下一寸三分，名曰华池，又曰下丹田，乃藏精之所，采药之处。此处有二窍，一窍通内肾，一窍通尾闾，此一身之关窍也。

撷宁按：八万四千里之说，不合于今之天文学。寸数分数，亦不可拘执。因人有长短肥瘦之不同，未可一概而论。

十四论以神驭炁

又论胎息，呼不得神宰，一息不全；吸不得神宰，亦一息不全。盖呼吸者炁也，神者心也。所谓“炁是添年药，心是使炁神”。以神驭炁，以炁留形，以神驭炁而成道，以火炼药而成丹。

此篇经陈樱宁先生圈点并批曰：“此篇字句，错误之处太多。凡能看得出的，皆已代为改正。尚有明明知其是错误，而无法改正，只得仍旧。道理说得很好，但嫌其名词复杂。”云云。

——录自油印本后记

仙学义成

陈撄宁著 胡海牙校订

诚 条

(后列诸条,宜写在封面,今姑且录于篇端。)

一、此书只许本系统内诸友抄录,不可让外人抄录。

二、非本系统诸友及功夫已有程度立志上进者,可先看余已经出版各书及《扬善》杂志、《仙道月报》等。俟其对于余之学说有相当之认识,遇有机会,或可将此书给他一观。但只能来家中阅览,不可借出门,更不可抄录。

三、若其人确属至诚君子,阅此书后必欲再求深造者,须正式归入本系统之内,方许为他详细说明。否则,不负解释之责。

四、关于实行功夫,先天、后天各种作用,余遵守师诫,未曾详细写出,况且此等作用亦非笔墨所能形容。望诸友严守秘密,勿忘当日各人自己之誓辞。

五、若其人自尊自满,不屑谦下,不肯虚心,只想得便宜,此种人即非载道之器,虽十分好道,亦不可给他看。

六、若其人有江湖习气,与我辈气味不投,虽表示谦虚之态,亦不可给他看,更不可让此种人混入本系统之内,庶免败坏名誉。

七、此书慎防无意中被他人窃取或窃抄而去,改头换面出版卖钱,并防落到江湖传道的手中,加添枝叶,当生意做。余往日已有经验,此后望诸君勿重蹈覆辙。

八、此书抄本,不可从邮局寄递,防他人拆阅窃抄。

九、此书附录中“祛病延龄方便法”，本系诸友若自愿抄录几份，赠送至亲好友者，听便。但《仙学必成》本文要语不可抄赠。

序

余往年认为大道贵在公开,不懂古人严守秘密是何用意,后来阅世既深,遂知此道实有秘密之必要。即如佛教,总算公开普度,尚且有密宗,而孔教中亦有性与天道不可得闻之叹,不仅仙道为然。设若完全公开,则此道失其尊崇之价值,人将视为无足轻重,言者谆谆,听者藐藐。公开之意本欲普度,结果适得其反。

此道虽与宗教、哲学、科学皆有关系,然而非单纯劝善的宗教,非空谈理论的哲学,非偏向物质的科学,研究起来简直是一种超人的学术,实行起来可称为人类中最高尚的事业。既称为事业,当然非一人之力所能包办,所以要有团体组织。若要成就一个集团,必须先能自成一派,要独立自成一派,必须本派中具有特长与优点而非其他各道门所能知所能言者,然后本派方有独立之资格。若完全公开,则他人之秘密我不能知,我等之特长与优点他人都已明了,本派失其凭借,即不能成立,而诸君修炼之目的,亦难以达到。因此,要守秘密。

诸君或疑:古人修仙并无集团之说。须知古人有几种办法,今人皆不能仿效:一、投入僧道门中,藉彼宗教原有团体作安身之所;二、虽不出家,而能在山林中做隐士,有田地可够生活,不问国家社会之事,过他的清闲岁月;三、有大富贵人作护法,一切不须自己劳心劳力去营谋。这三种办法,在今日之下皆难做到,不得已才有团体之计划耳。

篇前语

仙学乃超人之学，非一般人所能奉行，余往日注解几种道书，乃专为少数同志而作，原无普遍流传之意，与宗教家传教的性质绝不相同，本篇亦然。

浮生若梦，聚散无常，未知何日方能再见。因特写此篇留赠，聊以笔墨代口授耳。

本篇约计万余言，虽为余四十载研究之结晶，但限于篇幅，未能将半生所学尽量宣布。唯其中论述各节，皆余平日所不欲轻易对人言者，在以前诸家道书上亦无此说。今以入山在即，恐世间无人明白仙学之真相，致为江湖术士所欺，故留此篇在世，接引有缘。得者宜慎密之。

肉体凡夫要修成气体神仙谈何容易，若不用此篇所传授之方法，余敢断言，毫无希望。即用此法亦须抛弃一切，下二十年苦功，方得成就。寻常人士，未必有这样决心，纵有决心，未必有这样机会。历年以来，从余学道诸君，其目的多在祛病延龄，此只用仙学全部功夫十分之一为已足，不必小题大做，但亦要合于本书附录中所拟定之条件，并遵守其戒规，然后有效，切须注意。

本书之外尚有《仙话》稿本待刊。其他早已出版者，如《黄帝内经讲义》、《孙不二女丹诗注》、《扬善半月刊》及《仙道月报》中拙著，皆可参考。经余手校订前人仙道书籍，有《道窍谈》、《三车秘旨》、《琴火重光》、《道学小丛书》、《女子道学小丛书》等。唯学问之事与年俱进，虽同是一人手笔，后出者总比先出者为优，所以本篇理论最彻底，口诀最完备。

本篇脱稿，对于仙学上义务已尽，不欲再费脑筋从事著述，须觅地实行下功，将来与诸同志信札往还自未能免，《仙话》零稿或须续辑，至于理法兼赅之长篇作品将以此为最后结束矣。

天下事皆有因缘，余在沪时迄无作书之意，到南京后独居静室，凉月满窗，景物依然，心情迥别，炉香杯茗，偏惹愁肠，花影竹风，倍添哀慕。惜良宵之不偶，感人命之无常，痛仙侣之折双，念师恩之未报，方始沉思遐想落笔遣怀。两睹月圆，乃完斯稿，始于阴历三月十三日，成于阴历四月十五日。从此人间仙学，遂有轨辙可循，未尝非环境有以促我，阅此书者，尚其谅之。

附记于后：本篇之成，实非偶然。余在沪时，曾于阴历三月十三日，梦见一仙人，自称“吕祖”，谓余曰：“余乃吕祖，今来人间，特授你仙学，你当努力。”余当时虽信之，然亦未敢深信。及到南京，独居静室，凉月满窗，景物依然，心情迥别，炉香杯茗，偏惹愁肠，花影竹风，倍添哀慕。惜良宵之不偶，感人命之无常，痛仙侣之折双，念师恩之未报，方始沉思遐想落笔遣怀。两睹月圆，乃完斯稿，始于阴历三月十三日，成于阴历四月十五日。从此人间仙学，遂有轨辙可循，未尝非环境有以促我，阅此书者，尚其谅之。

本篇之成，实非偶然。余在沪时，曾于阴历三月十三日，梦见一仙人，自称“吕祖”，谓余曰：“余乃吕祖，今来人间，特授你仙学，你当努力。”余当时虽信之，然亦未敢深信。及到南京，独居静室，凉月满窗，景物依然，心情迥别，炉香杯茗，偏惹愁肠，花影竹风，倍添哀慕。惜良宵之不偶，感人命之无常，痛仙侣之折双，念师恩之未报，方始沉思遐想落笔遣怀。两睹月圆，乃完斯稿，始于阴历三月十三日，成于阴历四月十五日。从此人间仙学，遂有轨辙可循，未尝非环境有以促我，阅此书者，尚其谅之。

本篇之成，实非偶然。余在沪时，曾于阴历三月十三日，梦见一仙人，自称“吕祖”，谓余曰：“余乃吕祖，今来人间，特授你仙学，你当努力。”余当时虽信之，然亦未敢深信。及到南京，独居静室，凉月满窗，景物依然，心情迥别，炉香杯茗，偏惹愁肠，花影竹风，倍添哀慕。惜良宵之不偶，感人命之无常，痛仙侣之折双，念师恩之未报，方始沉思遐想落笔遣怀。两睹月圆，乃完斯稿，始于阴历三月十三日，成于阴历四月十五日。从此人间仙学，遂有轨辙可循，未尝非环境有以促我，阅此书者，尚其谅之。

仙学必成

宇宙间为什么要生人生物，这个问题最难解答，留到后来再研究，我们现在所急需知道的就是用什么方法可以免除老病死之苦。

生与死，是相对的。既有生，自然有死，若要不死，先须不生。所以佛家专讲无生，果真能做到无生地步，自然无死。《庄子·大宗师篇》：“杀生者不死”，亦是此意。但所谓无生不死，乃心性一方面事，肉体之衰老病死仍旧难免，痛苦依然在。

因为有以上的缺点，仙家修炼功夫遂注重肉体长生，欲与老病死相抵抗。虽然方法甚多，但不是每一个方法都能达到目的。法之不善者非徒无益，而且有损。道书虽不可不看，却不可尽信。有些道书是冒名伪托的，根本就无价值（按：伪托书中亦有好材料，要自己善于识别）；有些道书的作者，对于此道并未十分透彻，竟大胆地做起书来，贻误后学；有些道书别有作用，做书的意思是要给当时几个富贵人看的，并未曾替普通人设想；有些道书故意闪烁其辞，指鹿为马，不教人识透其中玄妙；有些道书叠床架屋，头上安头，节外生枝，画蛇添足，分明一条坦途，偏长出许多荆棘；有些道书执著这面而攻击那面，或是笃信那面而不信这面，岂知实际上做得好，两面俱能成，非如水火冰炭之不能相容。设若尽信书，反误了大事。

不得口诀，无从下手。只有口诀，而缺少经验，亦难以成就。口诀几句话可以说完，经验须要随时指点，对症用药。口诀是死板的，经验是活泼的。若非自己经验丰富，不足以教人。

清静功夫与阴阳功夫，素来是立于反对地位，我认为二者

皆有功效。但在今日环境之下,不便和诸道友谈阴阳功夫,因为条件不完备,实行起来徒惹麻烦,加添魔障。即就阴阳功夫而论,亦仅能施于初下手时之炼精化气,及至中间之炼气化神,阴阳功夫,已无能为力,自然走到清静路上来了,最后之炼神还虚更非清静不可。所以,此后专讲清静。

(按:余所谓阴阳功夫,比较江湖先生所传授者大有分别。)

一步登天,乃不可能之事。吾人若立志与造化相抵抗,须要分开步骤,循序渐进,不宜躐等而求。这件事是实行不是空想,空想可以唱高调,实行则当由近及远,由浅入深。

普通在世间做人的办法,一生过程大概分作三段:25岁以前是求学时代;25岁以后至50岁是进取时代;50岁以后至70岁是保守时代。过了70岁身体衰朽,待死而已。此指健康无病之人而言。若素来多病,到了60岁就如日落西山,未必人人都能活到古稀之寿。所以人生过了50岁即当抑制自己的野心,勿再只和社会奋斗,要留一点余力和造化小儿及阎王老子奋斗。

终生为生活奔走的人,谈不到修炼二字。最低限度也要家庭生活勉强可以维持,用不着再去劳心劳力,年龄将届50已经饱尝人生痛苦,阅尽世态炎凉,觉得做一个凡俗之人实在没有意味。此时,正是学道的好机会,就应该即刻预备起来:

第一步,先将家庭事务安排妥帖,让他们生活无忧,儿子能负担者就交托与儿子,儿子尚未能成立者,暂时请至亲好友代为照管,或令他们和叔伯家族住在一处,然后自己方能脱身。

另外提出一笔修道经费,约计能够管五个人的生活开支已足,虽不要过于奢侈,亦不宜十分刻苦。因为中年以后的人身体多半亏损,或须药饵调补,仅靠普通饭菜恐不足以养生。所谓五个人,乃最合适的道友二人或三人,佣工二人或一人,连自

已共五人。

另外尚须储蓄一笔旅行费,因为长久住在一个地方,未免纳闷,有时需要游览名山胜境,使身心得以调剂。设若在游览期中,寻到比较好之处,不妨迁移到彼处修炼,或者在彼处多住几时,再回到此处亦可。所以每年的旅行费,不能算在日常生活费之内。

第二步,选择适宜于修炼的场所,须要近山林,远城市,有终年不断的泉水,有四季常青的树木。东南方形势开展,可以多得阳光;西北方峰峦屏立,可以遮蔽冬季寒冷风。地方民俗要纯良,购买用品要便利。又要植物茂盛,才有生气,最好有松柏杉等类树木,由针状叶中吐出特别香气,人吸入身内大有益处,此种树木皆要成林,香气散布,始觉浓厚,稀疏几株则无济于事。

东南各省无论农村或山林,多产蜈蚣蛇虫等物,常常爬到人家床上来,所以房间要干净,门窗要严密,厨房更要十分留意,防饮食之中有毒气侵入。

屋内陈设务求简单,若非日用必需品,不宜放在屋内。静室中,光线要充足,空气要流通,以防微菌滋生。唯正当做功夫时候,光线不宜过亮,过亮则心神难得安定。室中不宜吹风,有风容易得感冒病。

无论住在什么地方,总不能不和人家往来,或者尚有交涉事件,正式做功夫的本人不宜耗散精神再管闲事。凡应酬乡邻,撑持门户,购买食物,督察佣工,以及日夜轮班保护静修之人,勿使受意外之惊扰,皆赖诸道友分担其责任。

第三步,改良饮食。饮食对于人身有密切利害关系,世间讲究卫生的人,尚且懂得某物于我有益,某物于我有损,有益者宜常吃,有损者宜禁止勿使入口,而一般做功夫的人,每不知注

意此事,难怪他们功夫没有进步。虽由于方法之笨拙,而烟火食旧习惯不肯改变,亦为一大原因。

谈到改良饮食,先决的问题就是吃荤吃素。按事实而论,肉食之徒也有长寿的,专吃净素也有短命的,似乎吃荤吃素与人之寿命无关。然作精密观察,究竟吃素的比吃荤的少生疾病,在医学上亦颇有根据。实行修炼功夫,当然以吃素为合法,并且不违背仁慈之心理,但也要配制得宜,营养不缺。若饮食太菲薄,弄得面黄肌瘦,血液干枯,则不免为肉食之徒所窃笑。

吾人每天饮食所需营养质最重要的有三种:一、碳水化合物;二、蛋白质;三、脂肪。何谓碳水化合物,即碳氢氧三元素化合而成之物,如淀粉、糖等类;何谓蛋白质,即碳、氢、氧、氮、硫、磷各种元素化合而成者;何谓脂肪,即各种油类。

碳水化合物,米麦中最多,豆类次之;蛋白质,黄豆及卵黄卵白中最多,米麦次之;脂肪,除各种油类之外,黄豆及卵黄中所含最多。

以上三种营养物质,在每一个人身中每天需要多少,则不能一律。今只可言其大概之数,亦是按中国人体质而论。碳水化合物,每人每天需要九两;蛋白质,需要三两;脂肪,需要二两。劳心的人与劳力的人所需营养质数量多少当有分别。又,50岁至60岁,照此数九折;60岁至70岁,照此数八折;70岁至80岁,照此数七折。以上以市秤计。

牛奶、鸡蛋、鸭蛋可常服食,自磨豆浆可代替牛奶(豆腐店出卖之豆浆,嫌其水分太多)。芝麻油、黄豆油、茶子油、花生油、牛奶油皆可轮流食用,唯菜籽油性味不佳,勿食为妙。五味皆宜淡,不宜浓,若能完全淡食最好。

甲乙丙戊四种生活素,上等牛奶中皆有之,唯缺少丁种。甲种生活素,奶油、蛋黄、白菜、菠菜、芹菜、青苋菜、番茄中最

多。乙种生活素，麦麸、米皮、黄豆、白菜、菠菜、芹菜、番茄、豌豆、花生、芝麻中最多。丙种生活素，白菜、菠菜、芹菜、卷心菜、豌豆苗、水芹菜、藕、辣椒、番茄、茭白、菜花、油菜、鸡毛菜及各种水果中最多。戊种生活素又名庚种生活素，即维他命 G，鸡蛋、白菜、菠菜、牛奶、花生、番茄、山药、芥菜、芹菜、小麦、黄豆、绿萝卜、洋山芋中有之。

凡吃蔬菜，最要洗得干净，但不宜煮得太熟，太熟则生机消灭，吃下去没有益处；亦不宜太咸，太咸则菜汤不能多吃，而菜中生活素大半弃在汤中，未免可惜。

蔬菜要数从地上刚拔起来的生机充足，若隔一两日或浸在水里，菜中所含生活素不免损失大部分。

各种干果、水果皆可常吃，但要与自己身体配合恰当。寒体宜吃干果，热体宜吃鲜果。凡新鲜水果，大概是凉性。而红枣、黑枣、胡桃、杨梅、干荔枝、干桂圆、樱桃干、葡萄干之类大概是温性。新鲜蔬菜及新鲜水果中，皆有维他命 C（丙种）；干菜干果中，则无维他命 C（因维他命 C 喜水而怕干）。中医所谓凉性，即西医所谓第三种维他命。中医所谓血热，即西医所谓坏血症。

南方山中多竹，产笋最多，做素菜的人常喜用笋作主要食品，味颇鲜美。但此物性于人无益而有损，不可多吃。其他如蘑菇、鲜菌、味精等类，亦当禁绝勿用。

专做静功的人，每日饮食物料及时间，须有特别规定，不能与寻常习惯相同。若不肯改变寻常习惯，绝难有成。其他道友及佣人，每日三餐或两餐听便。

第四步，起居饮食都安排好了，就要讲到功夫如何做。世人只晓得关起房门，在里面打坐，不晓得行走坐卧四种姿势皆可以做功夫。只晓得闭着眼睛在自己身中搬弄许多花样，不

晓得后天的物质、先天的精神都是从身体外面摄取进来的。凡人到 50 岁以后，身中物质与精神大半亏损，所存无几，纵让你封固得丝毫不漏，也不过保留得一点残余，况且每天尚有消耗。所以，做修炼功夫的人，若只晓得在腔子里面弄，总弄不出好结果。

人没有饮食，就不能维持生命，没有空气，更是立刻便死。饮食空气对于身体关系如此重要，并且都是由外面进来的。

据理而论，一个人只要有丰富的饮食滋养，有新鲜的空气呼吸，应该可以永久生存，何以仍不免衰老病死？诸君先要明白这个道理，然后方可入仙学之门。

或谓人的身体构造像一部机器，机器年代用久了自然要损坏，身体年龄过久了，自然要衰老。机器损坏并非因为缺乏燃料，即使不断地加添煤炭，装足汽油，也不能保机器不坏。身体衰老并非缺乏食料，即使长年的滋养丰富，医药无亏，也不能保身体不死。

愚谓：拿机器比喻身体虽有几分近似，但非完全相同。试看初生婴儿身体如何之小，过几年就变成孩童，孩童身体比婴儿大多少。孩童再过几年，就变成壮丁，壮丁身体比孩童大多少。请问：一部小机器过几年能自动的变成一部大机器否？身体皮肉，受伤破烂，自己会生长完好；机器损坏，机器自己有修补之能力否？身体或动或静，由自己意思做主，机器动作与停止须听人的意思，机器自身不能做主。如此看来，人是有生命的，究竟与机器之无生命的不同。

人既然有生命，不是机器，就应该永久长存，为什么也要衰老？也要病死？其中有两个理由：一是从母胎所带来有限量的先天生命力，愈用愈少，自幼至老数十年，未尝添补；二是对于先天生命力所赋予之后天生命权，极端放弃，自幼至老数十年，

未尝执管。因此身体遂不能永久维持。

何谓后天生命权，即是心脏的跳动，肺部的呼吸；何谓先天生命力，即是使心脏跳动、使肺部呼吸的一种天然能力。

用什么方法可以添补人身之生命力？即是由身外太空中摄取先天炁，透进自己身中，与后天肉体相融合，即是道书所谓：以无涯之元气，续有限之形骸。如此，则生命力可望永久不竭。

用什么方法可以执管人身之生命权？即是神气合一，大静大定做到脉不跳动、鼻不呼吸，与死人无异，唯身体柔软温和而不至于僵冷，即是道书所谓：脉住息停，未死学死。出定以后，脉息又皆回复常态，饮食、言语、动作，亦无异于常人。如此，则生命权可操之于自己，而不受造化所支配。自己要死就死，无丝毫痛苦；自己要活就活，不限定年龄。功夫到了这样程度，方是仙学初步成功。

以上所言特别生理之人，世间很难看见，但亦非绝无。我于光绪三十三年，在安徽省怀远县亲自遇着，彼此相聚两旬之久，许我实地试验，证明仙家之说非虚，并改正道书上各种错误，然后我方下决心抛弃家庭，淡泊名利，费四十载光阴，阅千百部秘籍，打起全副精神，专求这一件事。奈以缘会蹉跎，顽躯垂老，抚今追昔，悲感良深，此后无论环境如何困厄，亦当于荆棘丛中开辟路径，入山之期当不在远。唯念同志诸君，被书所迷，对于真理尚多未悟，不能不有彻底之启发，留作后学之南针，特将实行上最关重要各点设为问答，依次列述于后。

问：前文所谓行立坐卧四种功夫，如何分别？

答：行立坐卧，乃人身四种不同的姿势，并非功夫有四种做法。因为仙道功夫本是活泼泼的，若经年累月闭门死坐，实不合法度。

凡遇良辰美景，日暖风和，宜到郊野空旷地方散步，务须缓缓而行，切忌奔跑喘汗，当其行时不妨兼做神气合一、重心放置脐下的功夫。

偶或于松阴泉石之间、花草园林之际，小立些时，亦可做同样的功夫。但须注意身体要正直，两脚要站稳，预防功夫做得恰到好处时，精神一恍惚，筋骨一松弛，不免有倾跌之危险。

至于坐的姿势，盘腿或垂腿，听其自便，总以能耐久不动为妙。功夫仍是神气合一，至少要静坐一小时，方可起身，效验常发生于半小时以后，在半小时之前难见功效。佛教跏趺坐不适于用，长久下去腿要生病。

睡的姿势，有仰睡，有侧睡，有半靠睡。若要摄取先天，以仰睡为便，得效最快。若只做神气合一的功夫，侧睡亦可。

饱餐之后只宜散步，不可打坐，更不可睡倒，若犯此诫恐得胃病。坐功宜在饭后二小时，睡功宜在饭后四小时。吃饱了立刻就做功夫，毫无效验。

问：照如此做法，要做到初步成功约需多少岁月？

答：如此做法，只能祛病延龄，使身体健康而享高寿，不能说几时可以成功。若要成功，必须功夫一步紧似一步，逐日增加时间。设环境适宜，功夫急进，一日不断，五年可成；若功夫缓进，偶有间断，十年可成；倘或中途发生魔障，即不能限定年月。所谓五年十年，其中有个计算，就是按每天逐渐增加之数积累上去，到某种程度为止，并非随意虚拟一个数目以宽慰自心。

第一年：行立坐卧功夫，每天随意练习不拘时间。

第二年：上半年终，每天除随意练习的功夫不算，正式功夫必须做到接连二小时静坐不动；下半年终，每日正式功夫必须做到接连三小时静坐不动。最初从一个钟头做起，每天加二十

秒钟,三天加到一分钟,三十天加到十分钟,半年一百八十天,加到六十分钟,即是加一小时。

第三年:上半年终,每天必须做到接连四小时半静坐不动;下半年终,每天必须做到接连六小时静坐不动。每天加半分钟,两天加一分钟,一个月加十五分钟,六个月加九十分钟。

第四年:上半年终,每天必须做到接连七小时半静坐不动;下半年终,每天必须做到接连九小时静坐不动。

第五年:上半年终,每天必须做到接连十小时半静坐不动;下半年终,每天必须做到接连十二小时静坐不动。

问:接连十二小时静坐不动,身体如何忍耐得住,岂不是像受刑罚一样吗?

答:我所说的,已经比古法减轻一半。若是完全按照古法行事,功夫做到五年期满,可以说昼夜二十四小时身体没有活动的机会。我改为十二小时,已经是大开方便之门。

问:这样做法岂不是活死人吗?

答:神仙功夫原来是未死先学死,这个暂时的死能由自己做主,然后长久的生,方能由自己做主。若经过此关,如何能成仙呢?

问:这样死打坐就可以成仙吗?

答:你看他外表像死打坐,不知他身内生理上已起了微妙的变化,非但比较真死人绝不相同,即比较普通活人亦大大两样。气满自然不思食,神全自然不思睡,息自然停,脉自然住。到如此程度,虽非入圣,确已超凡,一切效验都是从死打坐上得来的。除此之外,别无他法能到此程度。

问:静坐功夫既如此重要,何以前文又说长年累月闭门死坐不合法度?

答:他们静坐,或守窍、或运气、或止观、或参禅,做到几年

以后,生理上并无变化,呼吸仍旧不停,脉搏仍旧跳动,仍旧要吃饭,仍旧要睡眠,不能依功夫浅深层次逐渐进步,故曰不合法度。

问:彼此一样的静坐,何以结果不同?

答:这就因为身中先天充足与不充足的关系。譬如一粒种籽,种在土里,好种籽自然生长好花果,坏种籽就无美满的成绩可见。先天炁充足是好种籽,先天炁亏损是坏种籽,若专在后天物质上做功夫,不识先天的作用,是无种籽。肉体譬如土地,饮食譬如肥料,功夫譬如人功,只有种籽没有土地、肥料、人功,种籽固然不能生长;若只有土地、肥料、人功,没有种籽,又岂能生长植物、开花结果?所以,同是一样的静坐,而有成功不成功的分别。

问:静功能做到十二小时不断以后,是否再要增加钟点?

答:慢慢地增加亦可,否则只须保持十二小时的限度已足。

问:从此以后是否每天必须接连静坐十二小时,或亦有休息之期间否?

答:到此程度,可以暂时休息,但须注意勿使功夫退化。

问:功夫做到鼻不息、脉不跳、日不食、夜不睡,衰老病死之患,可以免除,此时已达到超人之境界矣。然而阳神尚未脱体,各种神通尚未发现,意外的灾祸仍不可免,若要再求进步,其法如何?

答:有急进与缓进二种法门,听人自便。

急进法,要藉助于太阳真火之力。宜选择温热地带之高山,掘一土洞而居,面向东南,洞内须干燥无潮湿,又须洁净严密,不让毒物侵害。每天候日出时人在洞外吸取太阳光线,由鼻孔及皮肤毛孔进入身内,和自己的元气元神浑合锻炼,打成一片,结成一团。从寅时起,至未时止。申时以后至夜间丑时,

人隐藏洞内,不见光明,专做静定功夫,以收敛阳气。到次日寅时,仍如前法。每天只饮泉水,断绝其他食物,不过三年,阳神即可透顶而出,不求神通而自得神通,此为先得阳神后得神通之法。

缓进法,初步功夫成功以后,暂可告一段落。此时,或游山玩水,优游自适,或移居洞天福地,培养性灵。终日静坐亦可,长眠亦可,食亦可,不食亦可。若要求神通,须在静定之中作一观想,随时演习,大概是先得天眼通,次得天耳通,再次得宿命通。他心通最难得,如意通乃出神以后之事。但是像这样做,阳神却不易出现,能脱体的或许是个阴神。若自己不以为满足,要将阴神变为阳神,须得重新锻炼一番。阴神可以出而不出,神通可以用而不用,日日摄取先天真一之炁,加入身中,密集锻炼。越积越厚,愈炼愈精,功圆果满,跳出五行之外,非但不是阴神,并且超过阳神,可以离开地球而上升天界。此为先得神通后出神,乃缓进法。成功不能限定年月,大约需十五年至二十年。

问:自始至终,在一处地方做功夫,做到出阳神为止,中间不欲迁移他处,一劳永逸,是否可能?

答:恐不可能,如其可能,吾亦甚愿。原因有二:一者道法上不可能,二者人事上不可能。

何谓道法上不可能?初步功夫,要在生气旺盛地方,须得山清水秀,鸟语花香,植物繁多,田园肥沃,农产充足,食用无忧,土厚气浓,翕收便利;二步功夫,要在灵气凝结地方,须得洞天福地,泉水清奇,叠嶂回峦,烟云舒卷,藏风聚气,门户幽深,松径茅庵,离尘绝俗(门户幽深指山水之形势而言,不是房屋之门户);三步功夫,乃出阳神以后之事,要在杀气偏胜地方,须得千丈高峰,悬崖峭壁,下临无地,上可接天,草木不生,冰雪

满布,人迹罕至,蛇虎潜踪。此三种境界绝不相同,在一处地方岂能兼备?

何谓人事上不可能?凡是生气旺盛之地方,出产必定丰富,每易为恶势力所垂涎,难保不起争夺之祸。在二三十年长时期中,要想本地方始终平安,颇难如愿。再者,今日匪类常喜啸聚山林,因此所谓洞天福地者,亦有时不免被其直接侵害,或间接受累(海牙按:此指二十世纪四十年代初而言,今日当无此顾虑)。若思患预防,则移居避祸原是意中事,比较稳妥地方,还是千丈高峰悬崖峭壁之处。然未出阳神之人,虽有初步功夫,亦不敢轻易居此。

问:初步功夫,取生气地方;二步功夫,取灵气地方;三步功夫,取杀气地方。是何理由?

答:人到中年以后,每患自己身中生气不足,必须借助于外界无限量之生气以培补之,故宜选择生气浓厚地方做功夫,则容易得速效。及至做到气满不思食,神全不思睡,可知身中生气已经充足,无须再取生气,此时当练习神通,故宜在有灵气的地方做功夫,则神通易于成就。及至得了神通,阳神出现,可以称为神仙,在这个时期中,凭自己力量,一面接引有缘同志,一面救济世间苦难,但是此等事业永无了期,待到后起有人,即可将济度责任让后起者担负,自己就当做飞升上界的功夫。所以要在杀气重的地方去做,因为那个地方人迹不到,又无毒蛇猛兽,而且温度甚低,把自己肉体安放在适宜之处,能保存许久岁月不坏,可以放心大胆专做超脱的功夫,无须要他人护卫。又因离开重浊浓厚之地气已远,而与轻清淡薄的空气相接近,对于上升功夫,亦有些许助力。

问:初步成功以后,饮食起居与普通有别否?

答:非但成功以后与众不同,起手做功夫时候早已特别规

定：

第一年，每天饭菜两餐，补品两餐，果品一餐，共五餐；

第二年，每天饭菜一餐，补品两餐，果品一餐，共四餐；

第三年，每天饭菜一餐，补品一餐，果品一餐，共三餐；

第四年，每天饭菜一餐，补品或果品一餐，共两餐；

第五年，每天仅一餐，或饭菜，或补品，或果品，轮流替换食之；

第六年，即当断绝烟火食，每天仅食少许水果或终日不食亦可，或数日不食亦可。

所谓补品，大概属于药饵，或是普通饭菜中所缺少之物质，而为身体上所需要者。吃补品须有医学知识，不可乱吃。

问：男女之事如何？

答：预备下手做功夫的时候，即完全断绝，正式做功夫更要绝对禁止，否则在五六年极短期间如何能修成半仙之体？

问：精满自遗或生精太多，身中受了刺激而动欲念，这两种困难用什么方法应付？

答：有各种不同的方法，因人而施，不能执定某法最好。若功夫有效，这两种困难也就能免除了。

问：各种方法用尽，仍旧无效，将如之何？

答：绝无此事。世间虽偶有百法无效之遗精病，乃寻常不做功夫的人始有之，专门修炼家若得此病，岂非笑话？

问：常听他们做功夫的人说起多有患遗精病者，不知是何理由？

答：他们的功夫做法都不高明，所以越做越遗精，停止不做则遗精次数反而减少，此等功夫尚不能祛病，安望成仙？

问：自古相传炼精化气之法，用之能获效否？

答：你先要明白精是何物，若认为交媾之精或遗泄之精，那

就错误了。须知化气之精即《灵源大道歌》中所谓“神水”，不是浓厚粘腻之浊精。神水可以化气，浊精不能化气，愈炼愈硬则有之耳。况且，炼精化气之法已非上乘，我所传的口诀“炼气不化精”比较炼精化气更高一着。

问：假使欲念旺盛不易制伏，将如何办法？

答：欲念之起，有关于生理上的，有关于心理上的。如身中生精过多，刺激神经不能安定，这是生理作用。若是炼气功夫做得好，后天浊精自然就不生了。又如看见有诱惑性的书籍图画，心理上先受感触，而后影响到生理上，只要你永远禁绝不看，就无妨了。况且在山林中专做清净功夫，足迹不履城市，又与家庭隔离，环境上的诱惑也可以避免，欲念既无起因，绝不至于旺盛到不易制伏之地步，此层毋须过虑。饮食之中含有兴奋刺激性的，宜勿入口。

问：阳神与阴神之分别何在？

答：各家道书上皆言阳神可以现形与大众看，能言语能动作，阴神只有灵感而无形质，虽能见人而不能为人所见。道本无相，仙贵有形，故修炼家以阳神为足贵。但余亦不喜徒唱高调，像前人所著道书一样的藐视阴神。虽是阴神，究竟比不神总强得多了，当今之世又有几个能出阴神呢？虽常闻某某等能出阴神，但亦无实证。

问：阳神脱离躯壳而能独立现形，是依赖何种物质而构成他的身体？

答：阳神构成，依赖气体，所以道书上说：“聚则成形，散则成气。”

问：用什么方法，方能与气体相结合？

答：初下手，就用神气合一之法，做到五六年后，初步功夫成功，也不外乎这个方法，直做到出阳神为止，到底还是这个方法。

子。虽有许多辅助的方法随时应用,然主要的方法唯有神气合一而已。

问:神气合一之法,极其简单,何以能得这样大的效果?

答:凡是最上乘的方法,都是最简单的。若方法愈复杂,则功夫愈难做,而效果亦愈不易得。况且,这个方法是从造化根源上探索出来的,幸勿轻视。(海牙按:“神气合一”先师这里仍没有说明,请回头仔细玩味《廿四首丹诀串述》的末句。)

问:如何是造化根源?

答:我用近代的科学与古代的仙学互相比较,互相联系,而拟定一种方式并加以说明如图。

顺则成人逆则成仙升降变化次序表



(此表成于民国34年阳历4月,彼时原子炸弹尚未出世,普通人不知原子为何物。受过科学教育者,虽知原子电子之说,亦未闻中子之名。盖从极冷僻极专门之科学书中得来,遂作成此表。及至1945年秋季,日本受两颗原子炸弹而投降,世人方震惊于原子之威名。至于用中子击破原子之说,只有少数科学家知之,普通人尚未了解。)

老子《道德经》第二十五章云:“有物混成,先天地生,寂寥兮,独立而不改,周行而不殆,可以为天下母。吾不知其名,

字之曰道。”按：此即今日科学家所推测之“以太”境界。

老子《道德经》第四十二章云：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”按：所谓道生一者，即是“以太”凝结成中子，又名中性电子核；所谓一生二者，即是中子分裂为阴阳电子；所谓二生三者，即是阴阳电子由多少不等的方式组成各种原子；所谓三生万物者，即是一种原子结合成二三种原子化合而成无量数物质，最小的单位，名为分子。所谓万物负阴而抱阳者，即是无论何种物质，虽其状态不同，都以原子为基础。每一个原子皆有核心，核心乃中性粒子与阴阳电子合组而成，但偏于阳性，另有或多或少之阴电子围绕此核心而旋转，故曰负阴而抱阳。在平常状态时，原子均为中和性，即阴电子之数无论多少，其负电荷之总量恰等于其电核正电荷之量。故对外不显电性，此即《道德经》所谓冲气以为和。中国二千几百年以前最古的学说，与今日科学家新发现的理论若合符节，可知宇宙间生物生人有一定公式。古今中外，哲学科学若追根究底到了极顶，无不相同。

《列子·天瑞篇》云：“有太易，有太初，有太始，有太素。太易者未见气也，太初者气之始也，太始者形之始也，太素者质之始也。”按：所谓太易者即是哲学上的无极、科学上的以太；太初者即是哲学上的太极、科学上的中子，又名中性电子核；太始者即是哲学上的阴阳、科学上的电子；太素者即是哲学上的五行八卦、科学上的原子分子。

《庄子·天地篇》云：“泰初有无（不以思想，不能言说），无有无名（即老子所谓：道常无名。又云：无名天地之始。在科学上属以太阶级）。一之所起（即老子所谓：道生一），有一而未形（即中子阶级）。物得以生谓之德（即修炼家所谓先天一炁。此时尚未分阴阳，仍是中子阶级）；未形者有分（此时已分

阴阳,即是电子阶级),且然无间谓之命(虽分阴阳,仍混合一团而无间,乃原子阶级);流动而生物(电子旋转不停,原子化合化分,皆是流动之象,无量数的物质从此而生,乃分子阶级),物成生理谓之形(植物性的细胞组成植物之形,动物性的细胞组成动物之形,各有各的生理);形体保神(形体与精神两相保守,形保其神,神亦守其形),各有仪则谓之性(各有其生理上之仪式与法则,植物有植物之特性,动物有动物之特性);性修反德(人为万物之灵,人类中有超等智慧者,用修养功夫返还到先天一炁之地位,即是成仙),德至同于初(修养功夫到了至高至极和宇宙本体合而为一,即是成道。初者指泰初而言,同于初即是同于道)。”

天地万物皆由道而生,人亦是从小道中来,但须经过几层阶级渐次下降,然后成人。

凡人若要成仙须用逆修之法,就是从真意下手脱离肉体细胞阶级,而以气体分子为自体。此即我平日所主张之神气合一功夫。功夫成熟,身中生理完全变化,已非凡人境界,此时可称为地仙。进一步以元神为用,以原子为体,即是道书所谓“炼气化神”功夫。功夫成熟,阳神出现,可称为神仙。再进一步,以灵光为用,以电子为体,即是道书上“炼神还虚”功夫。功夫成熟,飞升上界,可称为天仙。

至于摄取先天炁的功夫,是以混沌为用,以中性电子核心为体,乃天人合一之道,上自天仙、神仙、地仙,下至凡人仅为祛病延龄而做功夫,皆不能外此,舍此则不配谈修炼。

宇宙间,凡是物质,同时必具足相当之能力,凡是一种能力必根据一种物质而来,不会凭空的发出能力。物质是体,能力是用,体用是一物二面。

专以人而论,命即是体,性即是用,性命是同出一源。

物质不能创造,不能消灭,但是可以千变万化;能力不能创造,不能消灭,但是可以互相转换。

古今讲唯心哲学的,每以为宇宙间物质境界,皆是幻妄;一切唯心所现,心生则境生,心灭则境灭,这种理论只知有用,而不知有体。

讲科学实验的,只认得人是各种物质集合体,而对于意志思想情欲等等,则无法解释。这又是仅知有体,而不知有用。或者以为心性 is 体,不知心性乃物质所发出之能力,遂误认用即是体,不识真体究为何物,空谈心性亦无着落。

次序表中上边一行排列皆是体,下边一行排列者皆是用。科学家所研究都在体上,仙学家做功夫都在用上。

我们的肉体由父精母血交合而生,应该精血在先,肉体在后。但是精血又是由父母之肉体而生,没有肉体哪有精血,自然是肉体在先,精血在后。父母之先又有父母,若问最初父母从何而来,既不是天上降下来的,也不是土里钻出来的,自然是一种似人非人的高等动物变化而来。高等动物,又是低等动物进化而来,低等动物又是更低等动物变化而来,如此一层一层追问下去,到了极处就是原始细胞。况且人类的肉体,又是无量数细胞组成的,把细胞阶级列在肉体之前,理由十分充足。

细胞虽小至肉眼所不能见,但不能不承认它是物质。既是物质,当然是各种分子之集合体,因此把分子列在细胞之前。细胞形状各别,在显微镜中可以看见,至于分子虽极精之显微镜亦不能见。分子之上有原子,原子之上有电子,电子之上有中子,中子之上有以太,科学研究到此为止,以后再讲道之用(闻近年新发明有所谓电视显微镜者,可以窥见分子形状)。

情欲者,凡喜怒爱憎及各种行为,专以感情为用,而不问事理如何;又或喜怒爱憎及行为等,虽不悖于事理,而发之太过,

不得其平；又或沾染恶习，难以戒除，怀抱野心，不自量力；又或嗜欲浓盛，异乎寻常，色欲昏迷，不顾利害。这一类的人皆陷于情欲罗网，莫能自拔，在生如此，死后可知，故名为堕落境界。

肉体之人既有精血，自然有情欲，精血是物质，情欲即是精血所发出之能力，有体必有用。若要情欲完全消灭，无论在事实上或理论上，皆不可能，然而人的灵魂包含许多成分在内，有情欲，有识神，有真意，有元神，有灵光，一层比一层清，一层比一层高，情欲不过占吾人灵魂中之一部分，自识神以上皆属于理智范围，若仅知任情纵欲，而昧却理智，则不成其为人矣。

细胞阶级乃仙凡分界处，细胞是物质，识神是细胞所发出之能力，细胞是体，识神是用，眼耳鼻舌身意六种识神皆以细胞作根据，识神外用，发挥细胞之能力，即是普通凡人境界，识神内敛含养细胞之能力，勿使其过分耗散，即可以祛病延龄，有修仙的资格。

分子阶级是地仙境界，无论矿物、植物、动物，其本身之分子皆有一种团结力，此力即道书所谓“真意”。无论固体、液体、气体，其分子皆有一种运动力，此力亦是“真意”于中主持。吾人若要修仙，须从真意下手，而不用识神，则可以脱离细胞阶级，而与气体分子发生关系。细胞能力渐渐变化为分子能力，识神作用渐渐变化为真意作用，生理上既大起变化，于是有鼻不息、脉不跳、不食不饥、不睡不倦种种效验，地仙资格因此而成。

原子阶级是神仙境界，元神即是原子之能力。所谓阳神者，即是以气体原子为身体，集聚则有形，为人所见，散开则无形，而人不能见。元神与识神不同处，元神特点在静定，识神特点在分别。真意介乎元神与识神之间，非静定亦非分别，功夫成熟自能知之（真意特点在感通）。

电子阶级是天仙境界，灵光即是电子之能力，神仙炼就阳

神可以在空中来往,而不能飞出地球之外。因为他虽没有肉体之累,究竟还有气体存在,气体亦是物质,仍不免要受地心吸力所牵引,到了功夫进步,气体之阳神,化为电子之灵光,则脱离物质范围而不受吸力所牵遂得自由超升上界。

修成地仙可以免除老病死之苦,而不能抵御枪炮子弹,因为他尚有肉体之累,倘有预知未来的神通,选择比较安全的地方而居之,灾害自不能及。修成神仙可以不畏枪炮子弹,设不幸遇着几百磅炸弹之力,恐亦不能抵抗,因为他尚有气体存在,猛然一炸,无量数气体分子彼此互相撞击,地裂山崩,虽阳神,亦不免被巨大震力所破坏,若距离甚远者当然无恙。修成天仙纯粹的一片灵光,非但不畏炸弹,纵将来地球毁灭亦不受影响,所以我辈修炼当以天仙为目的,勿以小成而自满自足,此乃彻底之论,望有志者共勉之。

补录:以太是一个非物质的媒介品,占据无穷的地位,充满宇宙而无间断,此种媒介品之生存,似乎对于两体之间力之运输甚为重要,即如太阳之于地球,虽有空间分离之,然重心上及光线上仍相联系,又如电力与磁力经过真空而传运,亦显出有传运能力之存在,所以供给磁电力之旋转,亦因有以太左右于其间,除却传运旋转力以外,其性质绝对是消极的——完全透明的,不能分析的,缺乏黏性的。(此段译自《大英百科全书》,孟、谢、方、朱抄本无此一段。此乃乙酉年阴历五月廿一日所增补。当日高尧夫君由《大英百科全书》中抄一段原文给我,惜稿件散失,难以寻觅。此段乃译文,无意中发现,恐其再遗失,遂补录于此。)

尚有经验数十条,未能一一笔录,俟有机会,再谋补充。

陈撷宁写于杭州银洞桥廿九号慈海医室

民国三十六年十月三十日

附录

祛病延龄方便法

不是专门修炼，而仅以健康长寿为目的者，可用此法保能如愿。

早晨天微明即起，静坐两点钟，然后再洗脸吃饭做事，夜间亥时下四刻子时上四刻静坐两点钟，然后再睡下。每日早晚共计静坐四小时已足，不必增加钟点，只要有恒心，日日如此，勿使间断，并无妨于办事时间。

冬季夜长昼短，早晨宜在天明以前即起，坐到日出后为止，性急不耐久坐者，起首只坐半点钟，后来渐渐增加到一点钟，再渐渐坐到一点半钟，再增加到两点钟为止，以后即不再增加。坐到一个钟头，若不能增加时间者，即止于此亦可，不必勉强增加到两点钟。

当静坐时，毋须守窍，毋须运气，毋须止念，毋须回光返照，毋须存想丹田，毋须舌搭天桥、手扣合全，毋须眼观鼻、鼻观心，毋须其他一切花样，只要身体端正，不动不摇，即为合法。两腿或盘或垂，眼睛或开或闭，那些都可以随便。至于两手或放在中间，或分置于左右，更不成问题。唯周身衣服不宜束缚太紧，裤带要解松，坐垫要柔软而厚，富于弹性，勿使身体有丝毫不舒适之处，蚊虫臭虫跳蚤等类皆要驱除干净，坐长久了，能把自己身体忘记最好。

正当静坐时，或有用数息法者，或有用两眼观鼻端法者，或有用守印堂山根法者，余以为都不好，最好是用听呼吸之法。不是听有声之呼吸，是听无声之呼吸。听久了，自然心息相依，神与气合而为一矣。（海牙按：用“听皮肤”之法，更为稳妥。）

若嫌杂念太多,用数息法亦可。其实杂念与静坐是两件事,杂念并不妨碍静坐,只要身体静坐不动,杂念听其自然亦无妨。最好是身口意三不动。但意不动甚难,先作身口不动,再渐渐调伏意识可也。

每次开始静坐之前及静坐完毕之后,宜兼做全体运动,此法乃余所发明,只有一个姿势,凡五脏六腑四肢百节胸腹脊背头颈腰胁无处不运动到了,其功效胜过一大套柔软体操,虽运动姿势极其简单,奈纸上写不明白,有知此法者,可以代为转教。

动功与静功相辅而行,方无流弊,偏于静而不动亦非善法。寻常若有精关不固或梦遗或早泄者,可兼做长筋术。此法乃福建人菲律宾华侨洪太庵君所发明,余稍加补充,果能行之日久,当见极大功效。

孔夫子说:“饮食男女,人之大欲存焉。”仙学家对于饮食男女确有彻底解决之法,然非普通人所能奉行,若仅为祛病延龄计,饮食一层可参考《仙学必成》第三步各条,已够用,但不宜每餐吃得太饱,弄成胃病。男女之事,要有节制,不可任意胡为。特将禁忌各条开列如后,为有志养生及改良人种者之一助。

关于天气的

冷天非火炉不暖时,热天单衣尚要出汗时,霉天潮湿气重时,狂风暴雨时,震雷闪电时。

关于节令的

立春,立夏,立秋,立冬,春分,秋分,冬至,夏至。

关于纪念的

父母兄长忌日；岳父母忌日，此是女方的关系。

关于人事的

出远门辛苦初归时，处逆境胸怀郁闷时，负重任工作紧张时，遭危险惊魂不定时，悲哀之后，愤怒之后，劳力之后，劳心之后，酒醉之后，饱餐之后，疾病之后，居丧之际。

关于年龄的

（此是就中国人身体而言，外国人身体比中国人强，可以加增一倍或两倍）

20岁以外一星期一次，30岁以外两星期一次，40岁以外三星期一次，50岁以外四星期一次，60岁以外绝对禁止，身体禀赋异常者是为例外。（按：虽以星期为标准，但到期若遇上文所列各种禁忌，则宜改期，不是到期一定要做。总而言之，这件事是亏本的生意，愈少做愈好。）

关于女方的

月经期内，怀孕期内，产后三个月期内（年过五十，月经断绝以后绝对禁止），白带病太重时，子宫病未愈时。

烟酒能戒断最好，否则宜有选择。酒类只有啤酒、葡萄酒、绍兴酒、甜米酒可吃，烧酒、高粱酒、白兰地酒伤人。卷烟上品的可吃，粗劣味辣者伤人，雪茄烟亦伤人。

无论何种修炼之法，皆从克制情欲下手，可见情欲是人生的大患，能阻上进之路，能开墮落之门。不必高谈阔论，浅而言

补 记

《仙学必成》，乃先师陈撄宁先生于南京孟怀山师兄“亚园”住时所著，理论透彻，初步口诀一露无遗，为志心仙道者必读之作。此抄本乃先师在杭州慈海医室余寓所为余所抄，对孟怀山师兄家中所作本，又有所增补。

此抄本最初仅在老师身边的几个学生中辗转传抄，然父辈好此道，其子女未必亦好此道，对此抄本疏于保管在所难免，致使抄本流传于外，为一些道外人士所抄，而恃以为贵。

更有人将此抄本之残本，冠以《学仙必成》之名，并加以注解，公开流通，然其中几处关键无存。

余本无意公开此本，然观有借此书以求名利者，此与先师当日著书之本意大为不合。唯有将此书真本全文公开，正本清源，方能发挥先师著作此书之真实意义。同时也可满足仙学爱好者及研究者研究此道之需要。故将真本原文，公开于此，以飨同好。若有机会，亦欲将先师手迹影印出版，供学人研究参考之用。

先师确另著有《学仙必成》秘本一部，是书作于杭州银洞桥慈海仙学研究室，乃先师为我讲解仙学秘诀时，随讲随作，仅先师亲笔抄本一册。此书纯为修仙实行口诀，外界绝无流传，现在尚不便公开，待有机会，亦或整理出版。

胡海牙

一九九九年六月六日补记

金丹三十论

陈撄宁

(此三十篇,乃撄宁子昔日所收藏,系专讲点金术之书,虽借用内丹名词,切不可猜到人身上去。)

简易论第一

孔子系易曰:《易》简而天下之理得矣。今夫天之生物,人之生人,欲各使有形有气有声有色,亦如何其难且繁也。天不劳其力,人无所用其智巧,而生生不穷,形气声色无不各肖,又如何其易且简也。

我以为丹道亦然,不外乎阴阳五行,不外乎生克制化。虽有制戊死己,流戊就己,去戊存己,炼精化气,炼气化神,炼神化虚之次第,不过无中生有以成其始,有中取无以成其终,而大法遂已无余矣。人谓非常之举,必有非常之功。钩深索隐,愈艰苦而愈远,愈穿凿而愈离。累月经年,迄无成就,乃以为宇宙本无是事也。则化醇化生,亦几乎息,岂其然哉?

夫有物必有则,心与理融,事与法合,未有不简且易者。假使天之生物,人之生人,必待委曲繁难为之,无论日不暇给,且见天地父母之气尽力竭,先就枯槁矣,尚何生育之有?

水火论第二

五行不可缺一,而所重则为水火。水者,铅也;火者,砂也。水中自有金,火中自有木,而土乃孕乎其内。

盖水之数一，其中之金为四，则成五。此五之中，有精曰气。火之数二，其中之木为三，则成五。此五之中，有精曰神。神气一交，灵苗立结，所谓二五之精妙合而凝也。

铅体属阴，内有真阳，曰婴儿；砂体属阳，内有真阴，曰硫女。欲使婴儿出现，须将姹女诱之。故投砂入铅，则黑脱其袍，白升于上，谓之抽坎，而有先天之一矣，是名死铅。以此铅死砂中之硫，谓之填离，而一生二矣。以此硫死朱里之汞，而二生三矣。汞死则点铜开缺脱皂缩货无所不可，所谓三生万物无休歇也。

世间之凡银，乃顽形浊质，并非能生物者，一用水火，在水火中造出先天白金，方为有一。一为祖，又为父，又称万物之母。经云：识得一，万事毕。以万事莫不从一而始也。不明理者，举火便要死砂，谓之以先死铅。非茫然不知所为，即哗然笑以为迂。呜乎！铅不死而要死砂，是无父而望生子也。或将砒硫草木等物死砂，是驱禽兽与人交，而望生人也，不亦可嗤之甚哉！

顺逆论第三

无极而太极，太极而两仪，两仪而四象，顺也；四象而两仪，两仪而太极，而无极，逆也。

顺则生人，逆则成丹，此就通体言之，当用逆法也。至其造端时，不在金中求水，而使水中生金；不在木中求火，而使火中生木。则金中生水，乃后天之水；木中生火，乃后天之火。后天无变化，故逆取其先天。先天得而左之右之，无不宜之矣。

白金者，水中之先天金，火中之先天木，交结而成之者也。有白金后，乃用顺法。盖白金能生神水，以神水制死砂火，曰神火。火既神，而干汞如风灭灯；汞实死，而开点如米炊饭。顺风

而呼，顺流而下，无须乎智者之用其谋，强者之用其力也已。

生杀论第四

《阴符经》云：天发杀机，星辰陨伏；地发杀机，龙蛇起陆；人发杀机，天地反复。丹灶家但知以生为生，而不知以杀为生，宜其皓首无成也。

夫以生为生者，后天之事也，所以日趋于凡者也；以杀为生者，先天之理也，所以日进于圣者也。故河图为丹门之正宗，而洛书乃下手之先务，以其以杀为生耳。

水土旺而金死，金死则金常存而生矣；火土旺而木死，木死则木常存而生矣。木旺则水土死，水土死则水土常存而生矣；金旺而火土死，火土死则火土常存而生矣。此所谓害里生恩者也。

形气论第五

至顽者形，至灵者气；有尽者形，无尽者气。天下古今无一物而不然者也。混沌分而轻清之气上浮而成天之形，重浊之气下沉而成地之形。天地皆气之所成，则凡天之下地之上者，何一非气之所成乎？

姑就金石言之，地非金石质也，何由而产金石？即曰地主受，天主施，其产由天之故。然而天亦非金石质也，何由而使地产金石耶？盖天之阳气结而为日，而真阴蕴于其中；天之阴气结而为月，而真阳蕴于其中。日月照临，则阴阳真气注射于地，与地之阴阳真气，相搏相激相摩相荡，而金石于是乎生焉。诸金中唯铅肖天之日，诸石中唯砂肖天之月。圣祖取此二者而用之，亦但取其真阴真阳之气而已矣。

铅中有黄有白，砂中亦有黄有白。其始也，黄与黄交感，谓

之金种金；白与白交感，谓之银种银。黄气不能自立，附于白以成形，名曰坤辛，又名活水银。其色白亮，是为真铅。其继也，真铅作鼎，水火交炼，白变为黄，则名死庚，又谓死水银。其体轻松，是谓真汞，且曰真砂。斯时铅汞结为刀圭，可令凡汞凡砂，闻气而死，常存至宝。其砂汞并能投胎夺舍，令他物改形换质，尽成至宝。不过止此灵气相为变化耳。

然，矣。案昔紫微而，有丹母，金水为三山，衡天取神而，谢自谓易图。出玄。

浮沉论第六

金情重而沉，火性轻而浮，一炎上，一润下。合不以法，交不以时，而求沉者变而为浮，浮者变而为沉，难矣。古人所以颠倒取之，逆顺炼之也。以沉重压轻浮，追金作用也；以轻浮吸沉重，采金作用也；先既济，后未济，合体之法也；天应星，地应潮，交光之时也。金升浮作离中汞，火降沉为坎里铅，则大药成焉矣。将药干汞而日朗无烟之物出焉，则谓之丹。丹，沉者也。以此制轻浮而亦使之沉重，则天硫产于金中矣。

真假论第七

戊己、铅汞、天硫、真土、黄芽、白雪俱有真假，犹世俗所称好人通人，其中之等级各大不同也。

砂铅气结，而产出先天白宝，名曰戊土，即名真铅。将此死硫，名曰己土，亦名真铅。以死硫干汞，亦名己土，亦名真铅。以汞死砂，砂晚龙衣，其子银又名真铅，亦名真汞。而起手时砂铅气结之白金，遂有称之为真汞者。龙衣才见真天硫，又名真土。而《黄白镜》即名始初造出之黄药为天硫，为真土，炉火第三子号黄芽，神丹九年而有白雪。又《水心篇》云，己汞始死称白雪，朱砂初结即黄芽。陈自得先生称蔗色之金英为黄芽。彭太华先生以造戊土之金胎为黄芽，且称未成宝之白粉为白雪。

盖丹道以渐而入圣，俱属由假而得真，故名虽同而实则异也。若不洞明其高下次第，则心胸眩惑，作为亦必至于乖违矣。

聚散论第八

天硫为干汞之圣药，先欲其聚，后欲其散。不聚则无形，不散则无神。真火遇金则伏，故每岁三伏，皆始于庚。

仙师观天之道，以三次水金，擒砂换体，而难聚者聚矣。然有形未有神也。其所以未有神者，阴锢之也。阴尽则自散，而形化为神焉。犹内修之以金制火，结胎炼养，身外有身，面壁九年，虚空粉碎，即本来之五官百体，亦聚成形而散成气也。世人以生砂栽种水铅之内，求其结胎，纵或坚固成团，而汞体铅质，混杂交固。程古痴云：胎中带得毛病，到后分不出，此所以无超凡出世之天硫也。

古圣之取火，先去其木，而采金时又不使之啖水，则胎本无阴，锻炼易燥。燥极则不假人为，自然返粉而形神俱妙焉矣。

庚辛论第九

经云：庚金不与辛金合，费尽家财枉劳心。夫所谓辛金者，壬水与丁火妙合而结成之形也；若夫庚金者，神水与神火妙合而露出之色也。

辛金虽有质而有气，庚金则有气而无质。以洁白晃耀之辛金，用作鼎器，红黑间投，谓之：朱雀炎空飞下来，摧折羽手头与脚。又谓：朱雀奋翼火烧空，真铅海底金光喷。又云：玄关一窍种流珠，拍手呵呵真至妙。又云：太阳移在月明中。又云：朱雀投江。又云：阴壳含阳花。白变为黄，则水还黄液金精结，火吐红璃木气融。乃可以云庚辛合一。砂见之立死，汞见之而立干矣。

其实造辛时，赖有庚金结撰，故黄倡而白随，盖无庚攒不出辛也。然既成白宝，则名辛金耳。其后取庚金时，实以辛金诱会，故白吞而黄吐，盖无辛收不住庚也。然既成黄舆，则但名庚金耳。

太上《金谷歌》云：庚为表，辛为里。不刊之论欤！

炉鼎论第十

《金谷歌》云：此药无炉只有鼎。炉非贮炭之具，鼎非磁铁等罐也。炉乃是药，其种籽则为鼎。一鼎化为千万鼎，而药不与焉。故曰无炉只有鼎也。

可作鼎器者有三：最上山泽，其中半金半水，三池采炼，便立丹基；次则铅中有银液，以砂搅成一块，腾出洁白之宝，谓之造成山泽；再次则洗净凡银，配对圣材，阴池炼形养气，谓之铅炼母，阳池感气吞精，谓之母炼铅，二九功完，就中生出之灵芽，虽未成宝，实是养砂妙药。《渔庄录》、《秋日中天》、《洞天秘典》、《黄白破愚》、《金丹直指》、《琴火重光》、《承志录》等书，其法大同小异，然总不以庶母为真母也。

学者误解“铅炼凡银作药王”之句，屡将银铅同煎，鸿蒙退火，投硫发松，号为酥母。养砂煎银，谄谄自得，而不悟其即所盗之凡银也。劳力费财，终归无益，可悲也夫。

老嫩论第十一

嫩则无药，老则气散，采金之贵及时也。夫人而知之矣，外此则无一不贵乎老焉。以造硫论，进阳退阴，历遍诸辰，非三进三退而遂止也。

《黄白镜》“照火符”云：周而复始，始而复终。其“照清真”云：砂中黄硫不可令其存性，若有纤毫生意，终属凡质，难

以通灵。其“照点化”云：黄硫实死，才能点得水银而成金丹。竹泉陈仙云：大都两物精神老，能使贫家作富家。彭太华云：两物直须齐毫氲，刀圭次第荫儿孙。则知二土之宁老母嫩矣。初子出世，制度多端，二子三子，亦极周至。盖恐功夫稍欠，即不免于细褪也。

古人云：假为君家心太急，金丹大药恐难成。可不慎欤！

橐龠论第十二

《道德经》云：天地之间，其犹橐龠乎？盖指阴阳呼吸而言也。《参同契》谓：牝牡四卦，以为橐龠。观吾陈师注云：橐属坤，龠属乾，动辟动直，小往大来。盖指真气流注而言也。修炼外丹，可但营心于鞴囊气管乎？砂铅为阴阳，其中又各有阴阳。以阳中之真阴，激发阴中之真阳，片晌之间，真人出现。斯时龙呼虎吸，虎呼龙吸，如橐龠然。爰结黍珠，藉为造端托始之物。池池铅硫颠倒，金火相乘，彼此吐啖，互滋互益，犹内丹之“一粒复一粒，由微而至著”。即附余诗所云“微微腾到纯阳体，橐龠机关莫乱言”者也。若但以鞴囊气管为橐龠，失其旨矣。

攒铅论第十三

木载金浮，去癸留壬，自古丹书皆言之，游方术士皆道之。及至临炉，则且无法以使之浮，而又何法以使之留也哉！紫阳真人云：池中先立地中天，用铅浇淋厚且坚。砂在下，铅在上，不令合体，但使交光，猛烹极炼，火气升腾，金即踊跃奋迅而出，池中潮涌，若微风吹水浪焉。攀辕乏术，立化云烟耳。唯及时以法留之，俾上浮者返而下沉，再上则再下，循环旋转，状若河车。爻珠累积，金火相滋，癸水尽成炉底，而存于池面者，乃壬金矣。五百七十六两，攒簇仅存半斤，然后投硫合体，吸取精

华，锻作紫粉，斯为干汞。死砂之至药也。

采金论第十四

丹虽金火并重，而不先取金，断无别物以制火。先圣所以重采金也。《采金歌》谁不熟读？而造疏者不概见。一在乎无金而遽欲采之，一在乎有金而不善采之耳。

买得凡铅，即付灰池煎炼，红黄气浓，以砂投于其面，谓砂已吸金。岂知未投砂之前，铅乃寡铅也；既投砂之后，铅仍寡铅也。盖砂中之液，遇热即飞，安能制玄武以擒朱雀哉？此无金而遽欲采之病也。

既知木火以追金矣，而金铅又入池中烹炼之时，或一阳未来，或三阳已过，砂铅虽合，断不结胎。此有金而不善采之病也。

认得西方金佛祖，阳乌衔出价如珠，其在五色云中月弄影之候乎？至于疏珠既死，赖母乳哺，亦犹采金之义。《渔庄录》云：浮沉谁识真铅体，开阖忙铺得气砂。此真铅谓真金也。真金浮于母面，而以未成宝之死硫汞吸之，三次啖血，体老形坚，较之灰缸温养者，功效独捷。天台老人之伏气，亦斯之谓欤？

火候论第十五

药物、配合、火候，此三者修炼之纲领也。而仙人传药不传火，非不欲传，不可传耳。盖药中有内火，炉中有外火，察内火而存其外火，乃谓之候。开炼者尚有花色之可观，封炼者一无所见。是在乎因时制宜，意想默会，变而通之，神明而用之。使拘成说，何异胶柱而鼓琴哉？！故《火记》六百篇，亦不能尽其奥，而髯痴道人谓铢铢两两是愚人也。

要而言之，火有上有下，有浅有深，有远有近，有重有轻。

药生时，宜上、宜浅、宜远、宜轻；药熟时，宜下、宜深、宜近、宜重。当文而武，则所谓“冥寞重泉吾欲死，六丁逼我走阳关”也；当武而文，则所谓“寂寞洞房春信隔，翠被生寒眠不得”也。先用文以伏其性，后用武以绝其命，此为至当不易之语。谚云：火小再养，火大莫想，宁过其期，勿先之躁。至若明炉烹炼，但可行之于实死之丹，而不可行之于实死之药，前哲俱未显言。后人轻用明炉，而废药者不可胜数也。

更当知者，药有升降，而升降则必以其时也；药有去取，而去取则必以其时也。或视乎其体，或视乎其色，恰当其可，云火候也。

若夫内丹，则有五千四八之首经，有每月金水之六候，皆在真师之传授焉耳。

黄婆论第十六

孤修独坐之黄婆，一己之意也；坎离颠倒之黄婆，两家之意也。以外事言之，砂铅中各自有黄婆。二气结成之白金，亦曰黄婆。而炉火则更以炼黄之凡银为黄婆也。

砂汞初结灵胎，未能住世，欲其体坚成宝，全赖先天金气。但嫩胎不可以见水铅，合炼则胎化，熏蒸则盗阴，故仙师借凡银为庶母，收摄铅中之金而吐于胎内，谓之乳哺。若母不黄，则乳娘无乳，将何以益其子而作骨乎？必使之黄，方能传递消息，故亦称为黄婆。

然黄之者，铅中之金；而所以黄者，不仅在乎铅中之金也。月不得日则无光，金不得火则不黄，而又非以凡铅煎之，生砂熏之也。始同圣材久炼，消其阴而使成戊土；继同死硫互烹，炼其阳而使成己土。则银亦体凝金液，色晕紫霞，而似红绫饼矣。此之谓三家同成正果也。

细玩《琴火重光》及《承志录》，余书可以类推矣。

杂类论第十七

生初只有天地，生人只有父母，禽兽虫鱼之孕育，不过雌雄牝牡，则大道于砂铅之外，岂有别物哉！

药既灵圣，而后六神可以伏尸，八石于焉听令，非起首时事也。或以倭铅代砂，南北交媾，明火候，善攒簇，亦可造白金以死砂汞，不得以杂类目之。有将砒硫雄碓制长生匱者，汞亦可干，但成宝不免细褪，此则神人共忿之茅法也。

戊子冬，余计偕入都，有同袍教作此砒匱，不五旬而白镴果出。谓后此可常继，且为欲递速，驯至朝种暮收，不必苦诵丹经也。余恐或有损坏，屡煎试之，每次十存其九，而色皎如故。虽不敢以分厘害人，犹意其事可为，特法有未备耳。于是卑礼厚币以求其法者十余载，遇人甚多，取造杂匱甚伙，究无一全美者。始终弃之，专肆力于砂铅。方外之士，视余家为利藪，络绎奔赴。七载而费竭，独自励志于书，广稽博考，温故知新。时以承乏一郡，公私不能兼营，以计旋里而致力焉。寒暑无间，寝食俱忘，循其所当然，原其所以然，理明而火候难以中窍。苦试数年，神明若告，而益见大道之愈于杂类万万也。

夫骗财者必以速效近身，受欺者每以速效堕计，抑知杂类似易成，成则必有病。纵治其病，断不开点。苟砂铅得诀，则期月之功，一劳永逸，似迟而实速也。人何役役于小法哉！

金精阳气论第十八

金精与阳气，一而二，二而一者也。

金蕴于铅，为阴中之阳气，及被凡铅招摄，即名金精。以汞入黄母之中，封养打开，盗夺其所招之金气，则谓之烹；随以砂

入金汞之中，封养打开，吸收其所盗之金气，则谓之炼。盖水银须烹之以金精，朱砂须炼之以阳气也。所以然者，因砂中有木有火，木败于水土，而胎于酉金；火败于卯木，而胎于水土。

阳气者，铅中壬水戊土也。又为凡银招摄而成金精，乃吐入水银之内，则此水银为有金有水土之木矣。以此抱煮朱砂，则火木俱败，火木俱胎，而后以午火凝其质，酉金坚其体，有不骨肉胥成者乎？

梦觉道人《十七照》中，较此论稍异，亦各行其见而矣。

阳火阴符论第十九

进阳退阴，制硫以造土之作用也。水中发火名阳火，以黄庶母抱养初死之硫，谓之进阳；砂中之火曰阴火，以生黄硫拌养初死之硫，谓之退阴。进阴火以符合阳火而使硫干松也。

进一阳以象震，进二阳以象兑，进三阳以象乾；进一阴以象巽，进二阴以象艮，进三阴以象坤。交互反复，历遍诸辰，每行进火，三日六次，共二百一十六时。使硫尽成紫粉，无纤毫生意，拈拈红炭，不起微烟方止。

玄痴生之“九九更烹炼”，太华山人谓“九九烹来转转灵”，同一义也。

圣灰神火论第二十

方士取炼凡银铅销与生砂同为细末，文火炒枯，谓之圣灰；将生砂研末，加火硝熏升黄硫，谓之神火。何谬妄之甚也！

夫曰圣曰神，俱超凡离俗之物。圣灰者，如粉如尘，脱然无累之死天硫也。经云：圣胎圣灰不可缺。圣胎系实死真金，则圣灰岂非实死真火乎？若夫熏出之黄硫，有形可见，神岂有形可见者耶？生砂中有丁火丙火，无神火也。丁壬结形成宝，铅

硫投炼，而变为黄，其中之火乃神矣。犹生铅但有壬水癸水，既成白金，其中方有神水耳。神火招摄而死之火为神火，然究不能取出神火而见之也。

以炒枯者为圣灰，熏升者为神火，安有不伤财旷日哉？

先后分合论第二十一

兵家有分合，丹家亦有分合。当分时不可使之合，当合时不可使之分。

朱砂中有水银、黄硫、砂皮三种，起初造药，断断不可令合；及药就而养粒砂，又断断不可令分。李晦卿先生云：“岂有一黑铅而能令水银、黄硫、砂皮一并全死之理？盖铅内之水，克火而生木，若以之养砂，则生克分用，其力不专。且水生木以生火，火其可得而死耶？”仙师所以取硫而去汞也。迨硫受制于水，然后将汞败之，所谓“取出砂中汞，还将汞补砂”也。既未三十六时，而硫焰绝灭。《渔庄录》云：水火烹调三昼夜，方知此着妙如神。非此之谓欤？

粒砂之衣，玄元火也；其中之汞，龙雷火也。河车一破，将何以为双生圣嗣之地乎？唯温温静养，俟砂体露出黄金之色，则玄元既死，龙雷不能奔逸。乃渐加火，使丙成土而丁成金，才行脱衣养炼之法。轻罗为天硫，子银为仙母，彼此相资，而化育无穷焉。

造药，则木火先分而后合；养砂，则木火先合而后分。此历圣之心传，而未尝明示其所以然之故者也。

追魂插骨论第二十二

天魂地魄，言之各殊，有指铅为魂而砂为魄者，有指砂为魂而铅为魄者。以余论之，则砂铅中各有魂魄，亦如男女之各自

有魂魄焉。铅内之黄金为魂，白金为魄；砂中之丙火为魂，丁火为魄。追魂者，追砂铅之魂，而入凡铅之内也。砂汞成胎，有魄无魂，犹婴儿之在母腹时也。魂入于魄，则婴儿产，以收金火气之庶母乳新胎，则白宝方结。三收三乳，结者坚焉，坚者完焉，犹婴儿之骨肉坚强，故名插骨。《养道策》云：更有阴阳池秘诀，追魂插骨妙如神。在开炼之阳池中，簇金火于银内；在封炼之阴池中，吐金火于胎内，但非初下手时之事。故三山师谓“追魂插骨两池金”，此是丹成事也。

至若渔庄先生、祝云鹤、灵阳子、雷一阳、陈竹泉、吴国土、彭紫玄诸仙之造药，将凡银对配圣材，生寅库戌，熏取戊土，亦曰追魂。《承志录》长子脱胎，制成仙母，又同圣材封养半月，寒声玉漏，生出灵英，亦曰追魂。子银归根复命，又与圣硫合炼一日，使之刚脆，亦曰插骨，均当详考而备志之。

熏取戊土时，亦有阴阳池，但作用不同。其阳池之开炼，不过洗尽银中所吸之癸水，为时无几；其阴池之封炼，则将洁白起狮头之银，再配圣材而吸其癸水，须要九时。所以《渔庄录》云，阳池只在片时间，入了阴池不等闲也。冲虚道人云：阳池三翻，各分爻投炼九次，为造土真天硫而然。此乐仙师之阳池九次，各配火封炼九时，欲其吞精感气而然，又不可一例而论耳。

筑基炼己论第二十三

《渔庄录》云：筑基炼己与沐浴，超脱过关并过渡；般般都会才炼丹，若还不会休自误。夫筑基者，造药之始功也；而炼己者，筑基之始功也。

内丹先筑基而后炼己，外丹先炼己而后筑基。以水伏砂飞扬之性，制成坚老圣材，谓之炼己；看火候而攒出白金，谓之筑

基。此金虽系汞宝，其实铅金作主，故福塘陈仙云“认得半斤饼，唤做水中金”也。饼作鼎器，加铅四斤煎之，以为采金造硫之池，即越松道人所谓“七十二数，合金水同宫之妙”也。

未通玄者，泥定炼己在筑基之后，盍思不先炼己，则基且无由而筑？而祝仙谓“六十四两，乃四九铅中之机”，其何所指耶？要之追金即是炼己，己炼才可筑基，有基而后采金，采金始可灭硫，硫死方能干汞，汞死乃云得丹。执此说以博考群经，何一非若合符节者哉？！

卯酉沐浴论第二十四

内外二丹，大略相同，唯沐浴则有异。

内丹之沐浴，不进阳不退阴耳。卯月之卯时，酉月之酉时，法当防危虑险，故须安静停炉，不使金木太旺，伤损嫩胎，以至风雷忽动而已。

外丹之沐浴，则如有药物存焉。火败于木，故造药时以水银烹硫，养子时以水银烹砂，皆所以去其垢而绝其煊也；火死于金，故硫伏后以黄母炼阳，砂熟后以黄母乳哺，皆所以坚其形而足其神也。卯木酉金，先后节制，非此则硫与砂俱不成真，沐浴之为功巨矣哉！

汞超砂脱论第二十五

内丹至虚空粉碎，方为炼神还虚。终南道人云：汞死必超，超则不止于伏火；砂死必脱，脱则不止于去皮。既云“不止”二字，其意已在乎炼神还虚而已矣。

仙家不论内外，俱以精气神为三宝，最重在神，而形非所贵也。盖形为魄，神为魂，魂与魄不相入。投胎夺舍，唯魂之功。故起初造药，先须投魂结魄；砂汞既死，又须化魄成魂。若汞死

而止于伏火，砂死而止于去皮，犹然形耳。

《清真论》云：升药为第三策，取真气以离形也；超者，纷纷白雪满晴空；脱者，滚滚红尘弥法界耳。范尧夫云：接至清真不受煎，自然点化无休歇。不受煎者，见火难化也。是可以悟超脱之法也。

过关过渡论第二十六

砂汞必须实死，方能变化，而不过关过渡，虽死究不免于返还也。返还则有细褪之病，且无生育之功。经云：朱砂不过关，如隔万重山；水银不过渡，神仙迷了路。其所系不甚重乎？

范尧夫云：过关全赖周天火，过渡须寻渡海船。夫周天之火，非特将砂空炼也；渡海之船，非于同类外别有宝筏也。砂熟脱胎，其龙衣再见嫡庶二母，则成圣硫。其子银亦再将二母盖炼过，还归老祖之炉成真铅，乃复将灵硫真铅，同封入罐，武炼十二时，魂魄互相制伏，即是硫过关而汞过渡，均可作长生涌泉匮矣。

若夫硫所干出之汞，乳哺后再与死硫合炼一日，亦犹过渡之义焉。然此皆三转以前之事，而不概施于四子后也。

三家相见论第二十七

以铅汞土为三家，由来久矣。夫铅含戊，汞含己，可知土不能离铅汞而自成一物也。起首先攒铅，谓之制戊，将此铅死砂，则流戊以就己，而无戊矣。己成虽是土，然既称之为土，则又无己矣。故《劝莫吟》云：三家原是两家物，两家须将并一家。丹经混云“铅汞土三家相见”。

余恐后学之泥于相见而多误也，尝统诸书而会通之，且原始要终而计之，则所谓三家相见者，盖有五焉。

其初也，水火成团，白金立体，犹内丹之坎离交，而经营养鄮鄂也。采之以硫，则龙虎入汞，而三元聚于一堂。

其继也，男女同衾，红颜怀孕，犹内丹之乾坤交，而凝神以成躯也。乳之以银，则金火作骨，而三才汇于一室。

至于银铺池底，土中隔宫，砂安土内，此三丰祖师养砂之法也；银硫与汞共和匀，送归土釜牢封固，此渔庄先生干汞之法也；实死之天硫，成宝之水银，乳过新胎之庶母，同养七日，此慈乌反哺之法也。

五者，均谓之三家相见而已矣。

成宝点化论第二十八

《黄白破愚》云：神仙之道，不成宝不足以为指归，不点化不足以为至道。迂儒见说开点，窃窃然惊，更纷纷然疑而议之也。抑知天下之物，或触草木，或感金石，顷刻变色换形者，不可枚举，岂其遇丹药而不然？

《列仙传》云：仙犹人耳。何以人有死而仙不死，人无变化而仙能变化哉？神仙本无种，天又未尝生而使仙，除内修得道而外，其服药而成仙者，亦止服此金火之灵气耳。药尚可以变凡为圣，而况于五金八石耶？砒、礞、胆、雄、雌等，沾药之气，尚能转使他物变银变金，而况灵药耶？特虑砂汞不先成宝，则诸事俱属虚花，一成宝而开点可以计日而待矣。

盖大丹之节次有五：一追金以筑基，二采金以灭硫，三干汞以成宝，四养砂而转接，五点化而生生不竭。点化者不过使现成之物变色换形耳，较之无中生有，孰难孰易？论及外丹作用，只怕不清真，不怕不开点，而又何惊何疑也哉！

言理不言论诀第二十九

道也者，理以明之，诀以成之者也。古圣不言诀，而详言其理者，救世之婆心也；古圣详言理，而不详言诀者，爱世之苦心也。何则？性命之道，非有大力不成，故藉外丹为内修之助，若并其理而秘之，则斯道泯灭，内修无所倚赖，古圣其愀然矣。财能生人，亦能杀人，是道也，虽云夺天地之造化，非可妄求幸获，而既得真诀，则如猫捕鼠，如鹰攫兔，盖百不失一。假使血气未定，志行未纯之时，于焉辄就，保无有荡其心而丧其身者乎？保无有越于礼而害于家者乎？

且比屋而修，则士弃诗书，工废操作，农也悬耒而嬉，女也投杼而卧，商旅不行阗闐之市，而衣者食者，凡所资以利其用者，皆无从而取给焉，其流弊可胜道哉？唯秘其诀，以俟笃信好学者之自悟，则畏难者各安其业。间有百折不回之士，必至苦心志，劳筋骨，饿体肤，少年刚锐之气，喜功好大之情，消磨殆尽，然后潜启默佑，酬其数十载之辛勤，俾得安然双修其性命，此仙师所以深爱之也。

夫是之谓苦心，亦善全其婆心而已矣。

（撷宁按：世人妄谓东方点金术不成，遂变而为西方之化学，此乃局外人之言。谁知其中有不成而谬说已成以骗人，如江湖方士者；亦有已成而仍说不能以自晦，如道门高士者。外丹书，有真者，有假者，有半真半假者；有上等诀，有下等诀，更有不成其为诀而自命得真诀者。烟幕重重，普通之科学家，诚无从问津也。请观此论，即知古人所以隐秘不传之理由。）

传贤不传子论第三十

官天下，家天下，圣人非有成心也，亦视乎其贤焉耳。大道

非天下比，而择人则无异。

张紫阳未成道时，急求外护，而取友不端，三遭谴责。内事且然，况于外事乎？人情之喜外也，更甚于内。其未得而求传，莫不指天日、出肺肝、誓守玄律、不背师训；一授诀，而权即操之于彼矣，或矜名、或炫能、或尚意气、或溺亲爱、或施济而动猜疑、或放恣而于罪戾。究所从来，玉石俱焚。呜乎！可不惧哉！！

古仙成功以后，每不肯泄，以无所求于世也。唯彼历尽艰辛，幸得真诀，有法无财，难以独造者，则安危祸福之关在乎此矣。子啼饥而妻号寒，情不忍翫视也；去日多而来日少，势不能久待也。急欲一试其技，而择侣不得其人，安未几而危继至，受福小而得祸烈。虽泣血痛悔，夫何及乎？

古仙云：享道更难于成道，择弟更难于寻师。信哉！天下之亲，莫父子若，苟不至德，不世其家。有道之士，亦可深长思矣。

（櫻宁按：何人为贤，何人非贤，若经过长时期之审察，决难断定，甚至有终身相交，结果仍自悔无知人之明者，此论所云“择弟更难于寻师”确是实情。若问如何资格方为载道之器，颇不易言。倘能得英雄气魄与菩萨心肠兼而有之者，最合资格；不得已而思其次，亦要当得起“君子人”三个字的名称，否则恐于仙道无缘矣。或问：果如此者，岂不违背普度之意？答曰：仙学与宗教不同，只能接引上智，若彼老氏三宝、孔门八德、佛教五戒、基督教十诫等，方能普度耳。）

最上乘天仙修炼法

陈撄宁

此法以真心为主，以真炁为用，以三宝为基。外三宝（耳目口）不漏，内三宝（精气神）自合，始得天人（外内）感应，先天一炁自然摄入身中。

吾人肉体所有物质，皆属后天阴浊，不能超凡入圣。唯先天纯阳之炁，至灵至妙，杳冥莫测，恍惚难图。虽曰外来，实由内孕。先天（元动力）若不藉后天（物质），将何以招摄？后天若不得先天，亦不起变化。此乃无中生有，有里含无；无因有孕之而成象，有因无点之而通灵。

仙家妙用，虽着重采取先天一炁以为金丹之母，点化凡躯而成圣体，须知道法自然，非勉强作为可致也。

第一步

神不离气，气不离神；呼吸相含，中和在抱。不搬运，不可执著；委志清虚，寂而常照。

第二步

神守坤宫，真炁自动；火入水中，水自化炁。热力蒸腾，周流不息；恍恍惚惚，似有形状。此是药物初生，不可遽采；倘或丝毫念起，真炁遂丧。

第三步

神守乾宫，真炁自聚。始则凝神于坤炉，锻炼阴精，化为阳炁上升；次则凝神于乾鼎，阳炁渐积渐厚，晶莹晃耀，上下通明。此时内真外应，先天一炁从虚无中自然而来。非关存想，不赖作为。当先天炁来之候，泥丸生风，丹田火炽，周身关窍齐开，骨节松散，酥软如绵，浑融如醉。

第四步

一神权分二用，上守玄关，下投牡府。杳杳冥冥之中，红光闪烁，由脑部降落下丹田，自己身内真炁，立刻起而翕引，波翻潮涌，霞蔚云蒸，甘露琼浆，滴滴入腹。即此便是金液还丹。须要身如磐石，心若冰壶，方免走失。

第五步

神守黄庭，仙胎自结。朝朝暮暮，行住坐卧，不离这个。十月胎圆，玄珠成象，三年火足，阴魄全销。身外有身，显则神彰于气；形中无质，隐则气敛于神。九载功完，形神俱妙；百千万劫，道体长存。

此篇不过五百四十字，包括全部丹法在内。无论南派、北派、东派、西派、陈希夷派、张三丰派，皆不出此范围。只有其他下品、旁门小术、江湖邪教等等，才与此法不符。

余观前人所著丹经，多用喻言，满纸异名，读者头昏脑胀；而且条理不清，程序错乱，使人无从下手。往年阅过《道藏》五千四百八十卷，又道外的杂书、道书数千卷，共计约近万卷，皆

三一音符

崆峒道人张心籁 作

陈樱宁删订 胡海牙整理

樱宁按：此书文辞欠佳，而抄写错误之处又不少，更加难读，余费了七日功夫，修改其文辞，圈点其字句，划分其段落，方臻完善。后之学者，便利多矣。

又按：此书名甚为特别，人多不解，余今阐明其义如后，三者合一，曰三一，三教圣人所说的圆音妙谛，皆相符合，故曰音符。此书以儒家之《易经》、《中庸》，佛家之大乘经义，和道家之老庄学说及金丹口诀相连贯，会三归一，故名三一音符。

传灯宗派(二十字)

大道崇闻德，雷音普化尊；

乾坤三教主，夷夏一家春。

师姓张，名闻冲，字心籁，号韶阳，别号蓬蓬子，自崆峒山。遨游海上者三十余年，貌伟爽，声洪大，静如止山，动若云从。蓬头披衲，飘飘然不带人间烟火气，恬然若愚。至其谈及三氏，则言词滚滚，令人骇异惊奇，罔测底蕴。

师有《传灯派》二十字，因图其像，书于两旁，以便来学者以派受教耳。

后学听无子谨识

海牙按：原书尚有画像一幅，樱师评曰：“此图画得不成样子，

若要付印出版,必须重新再画一幅,或将其取消”,今尊撷师言,故取消此图而不用。又撷师按:作者不知为何时人,惜无年代可考,余疑此君和龙沙派有关系。

又按:三氏,指儒释道三家而言。

上卷(进修节要十三篇)

悟生死 第一

一昼一夜,大道之自然:一生一死,人道之自然。神圣知昼夜生死皆幻妄,而非真常,故黜聪明,去私欲,忘昼夜,外生死,超常见之自然,法大道之自然。故能宇宙在手,万化生身,德合天地,明并日月,无量劫中,不生不灭也。

因欲开示后学,故说经遗教,使人知大道唯有一门,舍此一门,余皆旁门外道。此一门为何?即《道德经》云:“出生入死,生之徒十有三;死之徒十有三;人之生,动之死地,亦十有三。”此十三者,乃生我之门,死我之户,出生入死,皆由此门。但百姓随流顺化,是以动入死户,不知回头便是生门。

夫十三者何?一切万有,咸借水、火、土而生化,三者归一,则既济而为生门:三者异途,则未济而为死户。水数一,火数二,合而为三。水火不能自合,借坎离中先天戊己真土,擒真铅而制真汞,则水火方既济而生。阳土五,阴土五,合为十数,与水一、火二共合为十三也。一生一死,在此十三,一顺一逆之间耳。

普通群众,已生更求生,则三者分离,即死户也;大修行人,未死先学死,则三者集合,即生门也。求生则心火外炎,不能内温肾水,水寒不能化气,火上炎则水下漏,故名曰未济,此“死之徒十有三”也。是以太上立此十三生死之门,使知水、火、土归一之元,反身而诚。

櫻宁按：“反身而诚”见《论语》中，则三者互济于中，此“生之徒十有三”也。嗟乎！世人唯如图名利，恣情欲，迷而不悟，水火两分，动入死地而不知，故曰：“人之生，动之死地”，亦：“十有三”也。

櫻宁按：此解虽不是老子的本意，若专就丹道而论，亦可算是上乘。

未济死户人心之图



《阴符经》曰：生者死之根，死者生之根；恩生于害，害生于恩。同此义也。

故钟离祖曰：生我之门死我户，几个惺惺几个悟；夜来铁汉细思量，长生不死山人做。此诗重在“铁汉”二字，若非铁汉，焉能下死功夫而实证长生之道耶？

下根劣见之流，每指妇女下窍为生死之门户，不啻毁谤圣道，余因画既济、未济、生门、死户之图，以俟智者由之耳。

未济死户人心之图

联曰：不思万劫轮回苦，枉用千般牛马心。

诗云：莫谓人生有百年，谁知生死刹那间；

无情阎罗来相请，难说妻儿债未还。

（撷宁按云：“此二图亦不好，若把人头像除掉，只画中间一段，就容易画好。”）

后有生门，前有死户，寻死路，纵意向前；求活计，休心退步。即此地狱天堂，由你从心做去。

既济生门道心之图

联曰：得来惊觉浮生梦，昼夜清音满洞天。

既济生门道心之图



(櫻宁按:此二句是邱祖所作的《青天歌》中语,《青天歌》共三十二句此是末尾二句。)

词云:心经本来绝字,大道自古无文,六根解脱一真归,如鸡抱卵常听。能于死中求活,自然害里生恩,方知无我亦无人,祖祖口传心印。

(櫻宁按:这首词我在别种道书上已见过,最要紧的是第四句。)

盖以人之形体,本因父母情动,精血交媾而成。胎在母腹中,如果在树,借树之气而长育;及乎十月气足胎完,如果熟自落;一出母腹,方接天地之气而呼吸,如果离树而入土,则自本自根,得天地之气而自生者也。

再论寿夭之理。果在树时,受气有余者,久而不腐;不足者,不久即腐。婴儿在胎中亦然。受母气不足者,出腹即死,或生后数岁而夭;受气足者,则健康而寿。然苟不知修,虽有寿亦终归于尽耳。

人生之初,天命乃乾阳,形色乃坤阴。形与性初合(櫻宁按:《中庸》所谓天命,即老子所谓道;《中庸》所谓性,即老子所谓德。道为宇宙万物所共由之路,德乃个人所独得),阴阳未判,意识未生,犹然一太极,此道生一也。及旧(櫻宁按:旧,音卧,婴儿初出胎时之哭声)地一声,一即分而为二,一气寄于肾而为坎属水,一灵寓于心而为离属火,此一生二也;二者之中,即生一意,哭罢便能转头求乳,此二生三也:由此一意,渐渐幻成千知万识,此三生万物也。

(櫻宁按:老子所谓“道生一,一生二,二生三,三生万物”,不是如此解,此乃借题发挥。)

自此愈长,而心君为群识所诱,迷不知返,故有生必有死。倘能穷生死之根,明反复之用,返本還元,则一身无极真机自

见,而能自造自化,更能三归二,二归一,一归无,我命由我不由天矣。

立大志 第二

成大事者,宜先定大志。志不立定,而欲图成,难矣。欲超凡入圣,成仙作佛,古今事莫大于斯。

试观虞舜之孝,比干之忠,苟无大志,焉能外忘形体,内忘私欲,而成古今大孝大忠之领袖欤?故真君(撷宁按:真君,即许旌阳。后世奉许真君之教者,皆称龙沙派,此派以“净明忠孝”四字立教)遗教,以净明忠孝为先,使学道者必发大忠大孝之志而入门。

虽不奋志如秋,而情乃绝;灰心如冬,而神乃全。死中求活,而无涯之业识冰消;绝后重苏,而万劫之轮回永息。功圆行满,足报亲恩,诂非孝之至大者乎?匡扶国运,普度群迷,诂非忠之至大者乎?然非天下第一等丈夫,焉能立此大志以成大事哉!

事明师 第三

道即心也(撷宁按:此心是道心,不是人心),有明师而心体方明。故学道者,必择明师而事之,庶不被旁门诱入火坑也。

又当知三教本同,而经文各别。中国之经,言简而意赅;佛之经文,则一经各立一义,种种经有种种义,故学者必普会诸经,方能圆通佛义。学者固宜多看经书,但不宜执着语言文字。若能明此一心,则诸佛妙义悉明。故六祖虽不识字,独能传五祖心印,当时一般老僧宿学,咸得六祖开示,而获顿悟。

释典中常谓依经解义,三世佛冤;离经一字,便同魔说。不即不离之义深矣。

愚不惜饶舌,略陈佛经差别先后之义,使学佛者知何经为

入门之首要，何经为解脱之极果。佛义穷，而三教悉穷矣。

（攸宁按：此“穷”字，是通达之意，不是理屈辞穷，勿误会。）

当知一入楞严之门，便发金刚坚固之志，则四相空而心无所住，二障除而智慧圆觉，此《金刚》、《圆觉》二经之名所由来也。志刚觉圆，则自性即佛，如莲从泥水中透出，而不沾泥水，故经名《妙法莲华》。莲华既从妙法而生，不假庄严，而自然庄严，故经名《华严》。《维摩》一经，乃果熟解脱之义，能穷其义，则即境离境，不被万缘之染；居尘出尘，不怕六贼之魔。虽历酒肆淫房，而正法眼藏，涅槃妙心，常乐我净，无人而不自得也。

然经义虽分先后，而心体实无始终。故心体犹醍醐也，经义犹糟粕也。醍醐既得，则糟粕当弃。此心一明，则经义皆剩物耳。

（海牙按：原书此处尚有“醍醐未就之先，必须炊米做饭，饭熟而后下缸，而后有醍醐也，既得醍醐，而米成糟粕矣。故经乃糟粕也，米乃经义也，心乃醍醐也”云云。攸师按云：醍醐是牛乳做成，不是米饭做成，此说弄错。故今整理时，将此错误之处删去。）

但三教经书，粗浅者易知，精微者莫测，若不逢出世明师，则心体终不能明，而经中奥义，亦无从索解。所以学者如牛毛，成者如麟角，可慨也夫！

辨真伪 第四

道无形相，真伪何以辨耶？如或有搬运呼吸者；或咽息纳气而息息归脐者；或闭息者；或辟谷者；或运气过尾闾，升夹脊，至泥丸，复降重楼，过绛宫，入丹田，谓之肘后飞金精者；或以舌下为“华池神水”频吞咽者；或以口鼻为玄牝者；或以心肾为坎离者；或朝守顶门，暮守脐轮，为双修性命者；或执脐后肾前之中为守中者；或认脐上一窍、脐下一窍为坎离，复以二窍之气合

为金木并者；或以两目为左龙右虎者；或守眉心一窍者；或观鼻端白者；或坐向天罡前一位，而欲夺天地造化者；或以阳举为活子时而返精补脑者；或以夜半为阳生而采先天者；或以初三月出庚方，为采药之时者；或执符定爻，而行卦候者。旁门三千六百门，数之不尽。

又有一种邪师，谓男子外阳而内阴，为离；女子外阴而内阳，为坎。若不采彼阴中之阳，填我离中之阴，必难成道。或强兵战胜而形交者；或上中下三进而气交者；或彼此对视而神交者；或用乳加红铅作服食者。呜呼！迷自己一性一命之真同类，而妄以女鼎为同类。故《悟真篇》云：“贫人衣中珠，本是圆明好。不会自寻求，却数他人宝。数他宝，嗟何益？只是教君空费力。”白祖云：“薄福痴人不断淫，尾闾闭了采他阴，元精摇动无墙壁，错把黄泥认作金。”此二真人，力破邪妄，最为明恳。

（撄宁按：以上列举各种旁门，若行之得法，亦可祛病延年，但不能大成耳。唯女鼎是造业之事，万不可行，未见有好结果者。世间尚有迷信此事的人，都是自讨苦吃。等到业报临头时，后悔已来不及。）

然则何为不生不灭之真心耶？曰：水火既济之元，即真心发现之玄牝也。问：从何门而入，方得既济耶？曰：从闻思门修人，则真心立见，而水火立济矣。水火交而永不老矣！

此心一明，则三教经文无不贯通，故曰：“得诀归来好看书也”。方知我心即圣心，圣心即经，经即吾心。以心证师，则真伪立判矣。

然师有四不参：检藏师、讲法师、坐关师、化主师。此四者，参之无益也。

知下手 第五

夫下手者，当知性汞好飞，命铅好走，故古仙有“左手擒住青龙头，右手提住白虎尾”之说。以心喻朱砂，以性喻砂中之汞，认得真朱砂，砂中即有汞。故下手之先，要明心为本。

然砂中之汞，若非铅中之金制伏，终好飞扬而不死，又必须先识得真铅。故曰：“养砂先要识真铅，汞见真铅两意坚；得类自然情性合，还须真土为良缘。”

（櫻宁按：此四句本是外丹黄白术中之要旨，因内外丹法之理相通，故不妨借用于此。）

汞必配铅而不飞，铅因土制而会汞，则铅情见于土釜，汞性伏于黄房，此之谓“三家相见结婴儿”也。

当知，外丹朱砂不死，汞不干；内丹人心不死，命不立。须知三家相见，则真土自然擒真铅而归于中，真铅自然制真汞而归于中，此之谓真下手也。勿谓今年姑待来年，今日还有明日。人命无常一息间，下手速修犹太迟也。

明三宝 第六

《玉皇心印经》云：“上药三品，神与气精；恍恍惚惚，杳杳冥冥；存无守有，顷刻而成。”道有先天三宝，人有后天三宝。《心印经》乃言先天三宝也，是以恍惚杳冥而不可测，非言日用之识神、呼吸之空气、交感之浊清之后天三宝也。

然后天非先天不生，先天非后天不存，清依浊，浊赖清，两相依赖而不离者也。

先天本来无修证，有修证者，后天也。故曰：“说到先天一字无，后天须要着功夫。”盖精气以神为主，但能妙合虚无，顺其自然，则精气自然服从神用。四大三宝，纯乎其神，而神自然

莫测矣，故名为神仙。世上岂有精仙、气仙哉？何必错用功夫于炼精炼气，以致徒劳而无功耶？

（撄宁按：精满则气足，气足则神全；精亏则气虚，气虚则神散。年轻人可依此法做去，不必多费功夫，年老者又当别论。）

贵精专 第七

纯一不杂谓之精，须臾不离谓之专；必无人无我、无私无欲、无纤毫念虑，方谓之精，必无年无月、无日无时、无一刻间断，方谓之专。如天地日月星辰，无一刻不健行，故曰：“天行健，君子以自强不息。”出类君子，当念生死事大，无常迅速，必须奋志专精，勿贪睡眠，以致间断。间断则无成矣。故白真人云：“若不如此修行，即是无此福分。”虚静真人曰：“纵然悟了不专行。”是以千人万人学，毕竟终无一二成。勉之哉！

（撄宁按：此专指坐功而言，睡功另是一事。）

决顿渐 第八

道本一途，教有顿渐者，何也？盖本来无我，因执身为我，故幻成种种私情业识，障蔽性大。既能知身为幻，悟识为妄，当如快刀斩乱丝，一断一切断。从前私识，无一丝牵挂，则性体立全，非顿而何？

然性一而已，而又有性命之分者。缘天命，乾阳也；形色，坤阴也。天命陷入有情坤体之中，则坤实而成坎，乾虚而成离，故曰：“同出而异名。”今欲使后天坎离返还先天纯乾，而复归于一炁，必假圣师所直指所迷之元炁，渐次进修，方获圆证。所谓“功夫不到不方圆”，非渐而何？

此命赖师传谓之渐，性由自悟谓之顿也。故《文始经》曰：“道虽虎变，事若鳖行。”虎变非顿乎？鳖行非渐乎？

(撝宁按：整行甚慢，故曰渐。)

先炼己 第九

吕祖曰：“七返还丹，在人先须炼己待时。”

(撝宁按：此二句见于吕祖所作《沁园春》词，有人读为六字一句，如“七返还丹在人，先须炼己待时”是读错了。照词的句法，应当第一句为四个字，第二句为八个字。)

《悟真》云：“若要修成九转，先须炼己持心。”(海牙按：原抄本“持心”为“待时”，撝师按曰：《悟真》原文是“炼己持心”，不是“待时”。)故炼己乃七返九还大丹之首要。

夫炼己者，即是克己复礼，亦即是修西方净土。己即是土，复即是“坤复见天心”之“复”，礼即是真心。故心属火，礼亦属火。一切有知有识之私欲心，乃未济之人心；黜聪明，去私欲，方复既济之道心。因未济则违天背元，故曰非礼；既济则人心复合天心，故曰复礼。

性天止水，本来清静无尘，因六根幻出六尘，则性被尘蒙，故曰迷也。由是而克己炼己，遂有净土之名。土乃离宫中所含之先天己土，因六根幻己土为尘，故净土化为飞扬秽浊之尘。当知一切妄识皆尘也，必须先克去私欲之尘根，根息则复还净土矣。土既净，则能生金，故曰“真土擒真铅”。汞见铅，则汞立死，故曰“真铅制真汞”。盖以先天乾阳之金，陷于坎，先天坎卦位居西，故喻为修西方净土，亦指先天而说。释家以先天名佛，常人不谙此义，遂误解为死后生西见佛。

(撝宁按：此说不合净土宗的本旨，佛教徒一定要反对。即如柳华阳的《慧命经》，亦同样犯了这种错误。世间道书，如此者甚多，张平叔的《悟真篇》为始作俑者，皆不足信。)

须知，所谓克己者，为欲复得坎中先天之乾金；取坎填离，

返还最初纯乾之体，即是复礼，亦即是到了西方。六祖所谓“教诸人目前就见西方”，乃炼己功成之候也。

审药物 第十

药物者，先天乾中之气也。乾与坤交，中气入于坤而成坎。因世人迷此先天，不知求复，乃有生有死。若能舍身家，事明师，指出所迷之因，勤而修之，反而复之，则坤雷一震，寒谷回春，自能度生老病死一切苦厄，故名药；因其无中生有，故名物。老子云“有物混成，先天地生”，盖谓此也。此药物人人具备，藏在坎宫，其名为铅。学者先当穷“用铅不用铅”之妙义，更当知“须向铅中作”之权宜。

（撷宁按：古外丹经云：“用铅不用铅，须向铅中作；及至用铅时，用铅还是错。”后世道书将“铅”字改写作“铅”，盖取铅为金公之义。若汞，别称为木母。）

执着铅而搬弄之固非，离了铅而别寻药物，亦不可得。玄之又玄，正是此诀耳。

《庄子·人间世》篇，孔子告颜回曰：“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。唯道集虚。虚者，心斋也。”此说即是“用铅不用铅，须向铅中作”之真实下手功夫，古今注《庄子》者皆未能体会到此。

（海牙按：此段后原有二百余字，乃作者引证赤脚真人《性天底蕴》中一段论得药早迟与仙鬼之分的文字，以劝勉学人及早修行。撷师按曰：“此段大意，乃劝人及早修行，但理论不圆满。虽然加以删改，仍觉不妥。假使巳时已经得药，午时决不会死；若巳时人就死了，更谈不到午时方能得药。这个譬喻，实在欠通，最好把此段取消，免得许多疑问。”故今不录。）

明火候 第十一

火候乃自本自根之心密，时文时武之要机也。有入门、下手、升堂、入室次第之玄微，有后天、先天、尽性、至命始终之妙旨。故曰：“莫将火候为儿戏，须共神仙仔细论。”

（攸宁按：此句不对，要改正。《悟真篇》云：“契论经歌讲至真，不将火候著于文；要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。”明火候之始终，则炼己有绳墨，采取知昏晓，丹可结而骨可仙矣。）

要知火候虽有种种之殊，咸不外身心性命自然之效验，非有作有为者也。性天中本具此造化，若非明师抉破，则遇阳生而不知采取之候，闻雷震而反起恐怖之心，时至疑生，药产复耗矣。

修炼家火候一到，聪明立成懵懂，气与神合，神与虚合，虚极静笃，而身心、性命、魂魄、意识，总归于无何有之乡。一夺混沌，人我俱空，不辨是非，不知美恶，有若木鸡然（攸宁按：“木鸡”二字，见于《庄子》）。如是七日来复，忽然夜半三更，木鸡报晓，自然海底龙吟，山头虎啸。

（攸宁按：《悟真篇》云：华岳山头雄虎啸，扶桑海底牝龙吟；黄婆自解相媒合，遣做夫妻共一心。）

那时“婴儿跨虎中宵去，姹女乘龙向晓归；丁公引入黄婆舍，混沌神房永唱随”（攸宁按：婴儿，即金铅；姹女，即木汞；丁公，火也；黄婆，土也），修炼家前半段之大事了矣。

（海牙按：原抄本此章结尾，作者谓“莲华会上亲闻佛旨之徒，言及一大事因缘，尚有五千退席，况其碌碌者乎？若非铁汉，难退这红炉”云云。攸师按曰：“佛经上所谓一大事因缘，未必就是这件事，不可附会其说。”是以先师更为“修炼家前半段大事了矣”。）

养道胎 第十二

《黄庭经》曰：“仙胎”；《楞严经》曰：“道胎”；白玉蟾祖师曰：“男儿今日也怀胎。”

（撷宁按：《白紫清真人全集》云：怪事教人笑几回，男儿今日也怀胎；自家精血自交媾，身内夫妻真妙哉。）

道胎、凡胎，同而异，异而同。凡胎因父母情动性迷而有，故有形有相；仙胎因自己情忘性寂而凝，故非色非空。至于一时播种，十月养胎，二者均无异也。故《金丹四百字·序》云：“三百日内，日日要施工；三万刻中（撷宁按：三万刻，即是三百日），刻刻要用事。若有一刻差违，则药材消耗。故毫发差殊不作丹。”此即“道不可须臾离”之义也。

师曰：三百日内，只是一个呼吸到底不离之妙。

（撷宁按：一个呼吸到底，就是心息相依，一直到底，如此做去，中间不可停止。并非只许一个呼吸，不许两个、三个、千个、万个呼吸。）

丹经云“火记六百篇，篇篇相似”者，亦喻一个呼吸到底也。文虽别而义则同。胡可执文泥卦，以辞害意，因一日两卦之说，乃执卦行道；因一个呼吸之说，乃着意行气；种种偏执，以致昧于身心合一，无修无证之自然妙化？但若不洞明以上十二篇之密义，而遽言“道本自然，无修无证”者，则又堕于自然外道矣（撷宁按：佛家有“自然外道”之名）。

证圆通 第十三

证者，躬行心得之实验也；性全命立，造道之极，谓之圆；形神俱妙，千百亿化，谓之通。从有修至于无修，自凡夫至于圣位，圣而不可知，之谓神；神化不测，斯谓证圆通也。但君子之

道，则暗然潜修而不露，故能造圆通之域而日彰也；小人之道，则的然好露而自炫，故卒堕群魔之境而日亡也。

（攸宁按：儒书云：“君子之道，暗然而日彰；小人之道，的然而日亡。”）

是故《阴符经》曰：“君子得之固躬，小人得之轻命。”盖谓群生自无始习染种种业根，唯色根、利根、名根最为难断，若有一根不断，必堕一业之魔，焉得实证圆通而真符妙化哉？

下 卷

赘言或闻

遽遽子燕坐，有或人进而问曰：克己复礼，虽已闻命矣，何谓“为仁”？

曰：喜怒哀乐未发之中，即本来面目，名曰道心，如核中未发枝叶时，生意未露，先天也，故喻曰仁；生机一萌，即后天人心矣，人心因种种情欲，日丧本来，如核中之仁，发出千枝万叶，生机尽泄，而仁已矣。仁者，人也。因仁已，故不能同天地之悠久，而生死无常。是以圣人教民克去自己私欲，则仁全而天德复完。故以“克己复礼”名曰“为仁”。

夫仁是天命之性，性本无情，如仁处核中，本无枝叶，情识一萌，则私欲日炽，而性天迷矣。故将核中未发之仁喻天性，已发之枝叶喻有情的人心。《华严经》云“善财智圆差别”，亦于“未发”二字悟入无生法忍，故曰：“善财参遍后，黑豆未生芽。”豆未生芽，即仁未发枝叶之喻。不言白豆、黄豆，而言黑豆者，知白守黑之义也。

或曰：“一旦克己，天下归仁”，何其速也？

曰：人心若与天心合，颠倒乾坤只片时。汝尚以一日为速

耶？

或曰：道有旁正之分，譬如一宅之中，旁门正门皆可升堂入室，又何必分别旁正耶？

曰：岂不闻“同类易施功，非种难为巧”乎？人之性一命，是真同类，故明性命双修者为正门，不明性命双修者为旁门。使民必由正门而入。以性喻嘉宾，命喻真主人。性乃先天一灵，命乃先天一气，因二物皆属先天，故名同类。由正门入者，嘉宾也，嘉宾乃真主之同类，故性一全，命即立矣。若不先从明心见性而入者，皆旁门也，先天终不可得，命终不可立者也。且旁门乃小人出入之门，小人非真主同类，焉得见真主乎？

或曰：然则唯有双修一门，余二皆非真矣。何以《楞严》“二十五行门”皆证菩提？

曰：嗟夫，学佛者不穷《楞严》全文大义，而各执一节中之偏见，是以闻正法而反生疑。佛悯人堕偏见，故假阿难名，设为问答，以显圆通之教无出一心。首则七处征心，次则八还辨见，使人知以上七心八见，咸乃有生有灭之妄识，非不生不灭之真心；又援六结，以示六根之妄结必从中心方可解；又使叩钟，以明声尘有生灭而闻性无生灭。千譬百喻，直至山穷水尽，阿难方求佛开示入门秘密。佛尚不直指，乃令二十五圣各言初从何行门入。二十五圣奉旨，次第各言行门已，佛又不自判优劣，复命文殊说偈，以示大众及阿难，二十五行，孰是孰非，后学从何方便门入，得易成就。文殊奉旨说偈，乃明判二十四行门咸不可获圆通，唯观世音从闻思修入，方获圆通。且深赞闻思门曰：“此是微尘佛一路涅槃门。”此言古今成佛者，虽微尘之多，皆从闻思修入而至涅槃之极。又曰：“过去诸如来，此门已成就；现在诸菩萨，今各入圆通。未来诸学人，当依如是法；我亦从中证，非唯观世音。”可见过去现在诸佛菩萨，莫不由是门而修

证,并无第二门,何必多生疑惑,而违背经义?

或曰:敢问“朝闻道”何谓“夕死可矣”?

曰:此重在一“闻”字上。闻者,非谓耳闻圣人之言,乃《楞严》“反闻闻自性”也。性本无生,是以无灭,朝闻天性。而暮悟无生无灭,则心死神方活,故曰“可矣”。夫死者,死有生之心:闻者,闻无生之性。盖谓朝得闻无生之性,夕可死有生之心。故《文始经》曰:“闻道于朝,可死于夕。”又曰:“能知真死者,可以游太上之京。”二圣言同一义,则知是死心而非死身矣。盖真闻,即生生之主;真死,即无生之心。有生之心,非生生之主不能死;无生之性,非真死之心不能闻。子路不先穷生生之主,而遽乃问死,故夫子答以“未知生,焉知死”。子贡问:“夫子之文章,可得而闻也:夫子言性与天道,不可得而闻也。”文章与性天,均出夫子之口,均入子贡之耳,何有可闻与不可闻者?此乃示声闻非性闻也。

或曰:易从何道以尽性致命?

曰:大地未判,混沌未分以前,唯二气囿囿而已,故名太极。自两仪判而万物生,天地不知有万物,万物亦不知有天地。唯人为万物之灵,方知覆者是天,载者是地。而人中之至神至圣者,更知于地人皆太极所判,天地人各得太极之一,故称天地人为三才。并画三爻而为一卦,曰乾,以象天;天必以地配,阳必以阴配,故又画三断爻为一卦,曰坤,以象地。乾坤互交,而生六子,合成八卦,以象先天:又将八卦方位移动,以象后天。又合先天后天共六爻成卦,以先天居上为外卦三爻,后天居下为内卦三爻,以六爻的上二爻为天之一阴一阳,以六爻的下二爻为地之一阴一阳,以六爻的中二爻为人之一阴一阳。明三才各具一阴一阳,故六爻亦三才也。

就人一身而言之,则外卦三爻表天性,内卦三爻喻形色,必

受天性为一身之主，而后成人。但惜亿兆顺生顺死，而不知逆反，故圣人画卦以示象，使人尽性致命，穷神知化，明一身之乾坤阖辟，则易道在我，可以赞天地而同悠久矣。百姓随流顺化而无常，故曰“知往者顺”；大人逆旋化机而入圣，故曰“知来者逆”。所谓“易，逆数”也。百姓逆天而顺人，大人逆人而顺天，则大人虽逆于众，实顺乎天地也。

或曰：敢问每卦六爻，何以乾卦之六爻中，初九、九二、九五、上九此四爻咸称“龙”，独九三、九四两爻不称“龙”，何也？

曰：六爻者，亦三才也。初九、九二两爻，乃地之一阴一阳；九三、九四两爻，乃人之一阴一阳；九五、上九两爻，乃天之一阴一阳。龙之飞潜，乃喻先天一气之升降。因先天一气无形无象，恍惚杳冥不可测，故权以龙喻之耳。

（海牙按：原抄本“先天一气乃无形无象”诸字之旁各有一个圈子，“恍惚杳冥”四字之旁各有两个圈子，共计十七个圈子，其中“乃”字为撷师所删。并撷师按曰：“此行十七个圈子，是原来有的，不是我所加。此君大概已经做过这种功夫，确能识得这件事，所以加圈之处甚为扼要。”）

且先天气升，则龙亦飞；先天气降，则龙亦潜。

初九乃地之下爻，故名“潜龙”；九二乃地之上爻，龙既出地之上，则见于田矣，故曰“在田”。九五乃天位也，龙必飞腾而上于九五之天，方能利泽一切。上九乃九天之极处，故曰“亢龙”；阳极则阴生，阳主业，阴主死，故曰“有悔”。是皆以龙喻进修之大人。九二乃内卦中爻，九五乃外卦中爻，易以中为尊，喻大人德尊，居中位也。

九三、九四乃后天先天内外交合之乡，形色天性后先辐辏之位，为人道之一阴一阳，居一卦之中，如人一身之中位也，正是君子进修道德之地。九三曰“君子终日乾乾，夕惕若”者，以

九三虽居内卦之上爻，犹未离于形色中有情之私欲也。九四虽居外卦之下爻，已离形色而进乎天性，私欲克尽，天性初全，已神化矣，故曰“或跃”；但九四虽出内卦之上，犹居外卦之下，故曰“在渊”。此皆形容先天一气，或恍惚而在上，或杳冥而在下。

（海牙按：原抄本此处“恍惚杳冥”四字之旁亦各有两个圈子，攷师按曰：“恍惚杳冥四个字旁边八个圈子，是原来有的，此加圈子之人是已得诀者，所以别处不圈，只圈这四个字。”）

此二爻以内外卦言之，乃内卦之上，外卦之下也；以一卦六爻言之，乃名中位也；以互卦言之，或可以为内互卦之上二爻，或可以为外互卦之下二爻。上也，下也，或可上，或可下，或可言人道之中，此九三、九四二爻，上中下皆恍惚不定，正是“中无定位”、“允执厥中”之心传。故不言龙，而独明君子自修之道。此圣人立象画卦之妙用，寓意深矣。

或曰：坤卦六爻何如？

曰：在天地，则乾为天，坤为地，坤主静而随顺，乾主动而健运；在日月，则日为天之元神，月为地之元精，月受日化，生明于坤方庚位，故初三月出庚方而“西南得朋”也。乾与坤为同类，故曰“乃与类行”；月行至艮，则晦而纯阴，故“东北丧明”。

在人则心属乾，身属坤。性乃心之神，命乃身之精。每卦六爻，喻人之六根。乾卦六爻，连而不断，喻初生之婴儿，六根虽具，尚完固无漏；坤卦六爻，断而不连，喻群迷汨没尘情，故六根俱漏也。

乾阳主生，坤阴主死。顺百姓之日用，则乾而姤，姤而遁，遁而否，否而观，观而剥，剥而纯阴，阴尽阴纯，终归于死矣；逆百姓之日用，则坤而复，复而临，临而泰，泰而大壮，大壮而夬，夬而纯阳，阴尽阳纯，而长生矣。所谓“原始反终，故知死生之

说”也。（撷宁按：丹法所谓周天运用，不能出以上十二卦的范围，一般人只晓得后升前降为周天，不免将大道变为小术，因此终身做门外汉。海牙按：先师撷宁夫子尚在此抄本之横头，画有乾、姤、遁、否、媾、剥、坤、复、临、泰、大壮、夬等十二卦之卦象，并注明各卦所代表之月、时，然此说凡有关《易》之书中皆有，学者可自行参考，今此不录。）

六十四卦，咸属乾门坤户，一姤一复、一颠一倒而生，故“乾坤者，易之门户，众卦之父母”也。

以治世之道言之，则以乾阳喻君子，坤阴喻小人。自乾至坤，则君子退而小人进，天下所以乱也；自坤至乾，则小人退而君子进，天下所以治也。因易道包括天地万物之理，及内修外治之道，故谓“通天地人曰儒”。然易逆者，性命之道也，自修为本，治人为末耳。

或曰：敢问六十四卦之中，唯坎卦之上加一个“习”字，余卦皆无，何也？前贤以“习”字解作“重”字，言坎卦内外皆险，故以习坎为重。窃以八卦各有内外，则离可曰重明，乾可曰重健，坤可曰重顺，震可曰重动，巽可曰重入，艮可曰重止，兑可曰重悦矣。何独以习字加于坎卦乎？

曰：大矣哉，是问也。夫易为性命而设，因百姓迷于日用而莫知反，纵悟而欲反，亦无门可入。是故圣人画易，以乾坤喻身心，以坎离喻性命，使民知有生之初，乾与坤交，而乾中先天阳明之德，陷入有情坤体之中，坤腹实而成坎，乾中虚而成离，乃各正性命。当知坎位正是先天明德所陷之地，乃命根也，四人坤体，借此一息之阳，为一生生之德。因凡民昧此明德，故圣人于六十四卦中，直示斯民当速反外炎之离火而时习坎，则水火济而性命合，明德明而凡可圣矣。故坎位乃易道入门首要，原始反终之密机。业儒者因昧其首入之门，无下手处，故终身

学易，竟不知易为何事也。

（櫻宁按：此段所说未必就是坎卦的本义，但专讲修养之道，亦能自圆其说。）

坎（櫻宁按：坎，即水也。《灵源大道歌》所谓神水，即此义。）中先天阳明之德，为一身万化之主，感悲则化泪，感风则化涕，感热则化汗，感酸则化津，感情则化精。精竭人亡，故以坎为险要之地，乃修身治国之重地也。修身者，知一身当重险之地，虑险防危，而时习（櫻宁按：习，就是做功夫。）之，则身乃固。习于坎，则先天阳明之德自明。德复明，则险自固矣。此之谓在德不在险也。

习坎正学易所重之地。

（海牙按：原抄本此处尚有五六十字，就“学而时习之”、“传不习乎”亦“日省”，而言“习于坎”。櫻师修改后按云：“此是附会之说，非孔子、曾子之本意。世间传道的先生们最喜强人就己，不管其说是否能通得过，以致被人轻视，连其真诀亦不相信，可谓笨拙。”又櫻宁子补记云：“此一段删去，免得招人批评。”今从后说。）

后世儒家修养功夫所以绝传，正为“习坎”误解作重险之故耳。故“重”字当作去声读，若作平声读，则易道所当重则者何在？而无门可入矣。

或曰：易道既重习坎，敢问仙佛之道所重者何处？

曰：佛经重在《楞严》之闻思，仙经重在《南华》之心斋，儒经重在易道之习坎。

（櫻宁按：楞严功夫，重在耳根圆通；心斋功夫，重在听止于耳。《易经》卦象，坎为耳。丹法以心为离，肾为坎；火为离，水为坎；神为离，气为坎；汞为离，铅为坎；日为离，月为坎；阳中之阴为离，阴中之阳为坎；乾破而为离，坤实而为坎。离火是病，坎水是

药。医家谓“肾开窍于耳”。)

或曰：既言三教同一，何以所重各别？

曰：千古无二道，万圣同一心，其文虽殊，其义则一。所入之门，若有毫厘之差，则仙非仙，佛非佛，圣非圣矣。

当知闻思即习坎，习坎即心斋，心斋即闻思。三教文殊义同之妙，若非真师密印，欲于文字言语广闻博学求明，徒自苦耳。

真儒、真释、真道，果能穷一教之理，自然能了彻万卷，洞明三教，真知炽见而无疑矣。

若不遇真师口传密旨，不免臆度思议，遂至因闻思而执闻思，因习坎而执习坎，因心斋而执心斋，执身、执心、执内、执外。不执有为，即堕顽空；因执种种偏见，遂将三教不二之法門，幻作千門万法。

志道君子，反离之中，习坎之中，则坎水自升，离火自降，会归于一身天地之正中，三中混一，故名和。于是天地位而万物育焉。

(撷宁按：《中庸》云：“致中和，天地位焉，万物育焉。”)

故闻思者，闻于中，而空谷自传声矣；习坎者，习于中，而天籁自和鸣矣；心斋者，斋于中，而太音声正希矣。

(撷宁按：此书所以取名《三一音符》，大概就是这个意思。)

此文殊义合，秘授密传之玄旨。泥其文则三教各别，会其中则六律和同。佛仙之道岂外易，易岂外仙佛之道哉！

故魏伯阳仙师借《周易》卦象以作《参同契》，佛教《华严经》八十卷，卷末各有四十二字母，四十二字母上各画一太极之象，此明四十二字为八十卷之母，太极又为四十二字之母。

(撷宁按：《华严》字母上所画之圆形圈子，不是太极图，此说又嫌附会，最好把这一段删去，庶免受佛教徒之批评。海牙按：愚

见若断然删去此说,则与上下文有失衔接;若不删去,又将受佛教徒之讥评,故今唯有先将抄本之原文照录,并将先师撝宁先生之按语附之,诸同好自行取舍可也。)

可知太极乃三教诸经之宗祖,顺化则自太极而判群经,逆修则混三教而归一极,正乃万法归一之道也。洞明太极顺逆之机,则《华严》之义了,而易道之宗昭矣。

或问:有了《华严》之义,而昭易道之宗者么?

咦!白云一片横谷口,几多归鸟尽迷巢。或者闻已,俄失所在,愚亦恍然若梦之方觉,不知或者问愚乎?愚问或者乎?噫!觉者众,则知愚之所言者道也;梦者众,则反以愚为说梦矣。然庄周之与蝴蝶,其有分耶?其无分耶?读者当自得之。

(撝宁按:此篇所讲的道理,于修养功夫大有关系,必须细心研究。如果彻底明白,依法做去,则大事已了。)

心 易

(五言律诗八首)

《易》冠五经首,卦含性命宗;一形一太极,六画六根通。

一性被六漏,六生迷一聪;群生随漏尽,顺化鲜能中。

(撝宁按:“鲜能”二字,见于《中庸》。海牙按:此诗第二句,“性命宗”之“宗”,原为“中”,撝师改作“宗”。)

中为三教主,还一咸用中;一默凡齐圣,多言数必穷。

守中时习坎,习坎日重蒙;蒙极坤方复,一还义自同。

(撝宁按:“多言数穷”是《老子》语,但《老子》原文“数”字作“屢”字解,此诗“数”字作“义”字解;《老子》“数”字读入声,此诗“数”字读去声。)

(海牙按:此诗第三句,“凡齐圣”之“齐”,原作“可”,撝师改

为“齐”此诗末后一句，“义自同”，原作“义易中”，樱师改“易中”为“自同”。)

卦用六十四，唯坎加习字；只为离汞飞，故将坎铅制。

既知性命玄，方得水火济；用土先擒铅，铅来汞自至。

(海牙按：性命玄，原作“性命铅”，樱师改“铅”作“玄”；铅来汞自至，原作“铅枯汞自注”，樱师改“枯”为来、“注”为“至”。)

元始一太极，包裹诸万有；河洛运五十，阴阳达奇偶。

氤氲品汇醇，主宰天地久；心易自心求，吉凶皆白狗。

(海牙按：此诗第一句，原作“本来一太极”，樱师改“本来”为元始。)

一极判八卦，六十四乃定；乾坤喻身心，坎离言性命。

屯蒙既未凡，未既蒙屯圣；六十卦周天，圣凡分逆顺。

(樱宁按：屯蒙既未，顺行也；未既蒙屯，逆行也。海牙按：此诗第四句，原作“坎离符性命”，樱改“符”作“言”。)

乾坤易门户，顺逆司动静；乾顺坤则凡，坤旋乾乃圣。

一机昭阖辟，六用示悔吝；君子固厥躬，小人轻其命。

(樱宁按：乾顺者，乾变姤也；坤旋者，坤变复也。海牙按：此诗第四句，“乾乃圣”，原作“乾则圣”，樱师改“则”作“乃”；第七句之“躬”字，原抄本作“穷”，樱师改作“躬”。)

易穷性命理，辞为吉凶言；本守末自得，情忘机乃玄。

乾坤归掌握，造化任斡旋；吾命既由我，荣枯不必占。

(海牙按：此诗第一句，“易穷性命理”，原抄本作“易因性命

尽”，櫻师改“因”作“穷”、“尽”作“理”；第三句“本立末自得”，原抄本作“本得末易坚”，櫻师改“得”为“立”、“易坚”为“自得”；第四句“乃”字，原抄本作“自”，櫻师改作“乃”。)

儒教易为本，贯通天地人；道宗天设教，释法地化民。

崇释免地狱，得道乘天云；真儒三才备，缺一学未纯。

(海牙按：此诗第一句原抄本作“易乃儒家本”，櫻师改作“儒教易为本”；第六句原作“造化乘天云”，櫻师改作“得道乘天云”。)

杂咏

(七言律诗三首)

(海牙按：此篇原抄本名曰《三教同源律诗九首》，以符九转还丹之义。櫻师按云：“前四首诗，底本子毛病太多，无法可改，纵改亦改不好，只得把它取消。后二首诗也无深意，可以取消。”今按櫻师意，只取其中之三首，诗题乃櫻师所加。)

老释同源第一

造物无私本至公，含灵一性总相同；

休分南北诸方派，都在乾坤大化中。

天命洪讖齐禀赋，华夷授受互传宗；

青牛西渡胡牛白，佛法东流道法通。

(櫻宁按：本诗第七句有“胡牛白”一语，《楞严经》云：“雪山有大白牛。”海牙按：本诗第三句“方派”，原抄本作“方别”；第四句“都在”，原作“总在”；第五句“齐禀赋”，原作“均赋禀”；第八句“道法通”，原作“彼此同”，均经櫻宁师改过。)

金丹成就第二

立志追寻世外踪，百般心事会鸿蒙；
珠沉赤水光潜曜，药熟丹炉火有功。
慧剑自应忘利钝，仙胎何必辨雌雄；
出山矿石金铜杂，炼到金钝弗见铜。

（海牙按：此诗原抄本作“默察知音不易逢，一腔造化向谁穷？珠潜赤水人无识，药熟丹炉火有功。剑就自应忘利钝，人前无必辨雌雄；龙沙有识金刚杂，炼到金存弗见铜。”撷师按云：“此书穷字最多，有几处用得很恰当，有几处用得勉强，若此处之穷字韵，更觉不妥。”且此诗意虽美而辞欠雅，故撷师删改者颇多。）

知音难遇第三

亘古轮回未到家，只因错走径途斜；
不观淡泊澄潭水，偏逐飘零堕溷花。
天籁希声谁解听，巴歌俚耳尽堪夸；
赵州许会西来意，有问先教去吃茶。

（撷宁按：古代禅和子，常有一句问语：“如何是祖师西来意？”赵州禅师每逢学人来参问，总是叫他吃茶去，此是无上的禅机。海牙按：此诗第二句原抄本作“只因错走路头斜”；第三句“不观”，原作“真言”；第三句“水”，原作“如雪”；第四句原作“绮语剪裁娇似花”；第五句原作“白雪音玄唯解听”；第六句原作“巴歌俚语尽称嘉”；第七句原作“赵州许达诸人意”；第八句“去吃茶”，原作“且吃茶”，均经撷师改过。）

醒迷玄籟

黄莺儿(四首)

道学讲中庸，口言中，心昧中，此长彼短如谈梦。执不偏是中，执不易是庸，谁知玄妙天机用。静归中，静中生动，动处便为庸。

(海牙按：“谁知玄妙天机用”，原作“谁知日月旋庸用”，攸师按曰：“庸者，常也，用也。日月旋庸用，五个字不通。”故遂改之；又“静归中”，原作“静为中”；“静中生动”，原作“致诚静极”；“动处便为庸”，原作“健极便为庸，后为攸师改之。)

中体即鸿蒙，混三才，一大空，良医因病随宜用。恨庸医失中，妄将人病攻，徒教健体成虚肿。譬传聋，聋将譬治，譬复治人聋。

(海牙按：本首第一句“即”字，原作“本”；“庸医失中”句之“失”字原作“执”，“徒教”，原作“攻教”，后为攸师所改。)

太极本来中，判三才，作化工，群生顺化迷真种。圣人知本中，教生民反中，逆旋斗柄庸为用。复童蒙，还源返本，依旧入鸿蒙。

(海牙按：“还源返本”，原作“还本返元”，攸师改之。)

万化一身中，反而诚，合圣功，待看坤复其阳动。地天交泰运，守填虚窍中，乾坤离坎依然共。复归中，屯蒙既未，十月始而终。

(攸宁按：儒家有“反身而诚”之说。海牙按：“待看坤复其阳动”句，原作“是当坤腹天机动”；“实填虚窍中”句，原作“实填虚

合中”，今按樱师所改。樱宁按：以上四段，皆就“中”字而言。）

琥珀猫儿坠

一勾两点，亿兆失其中，昧却中间一点红，几希禽兽异而同。似梦，可怜万古，竟如长夜蒙蒙。

（海牙按：“似梦”，原作“如梦”；“可怜”，原作“奈何”；“竟如”，原作“同如”。）

人家鸡犬，放且觅其踪，何不收回一点红？归来唤醒九渊龙。休纵，早参心易，飞腾脱出樊笼。

（海牙按：“人家”，原作“可怜”；“早参”，原作“早成就”；“飞腾脱出樊笼”，原作“夫妇跳出凡笼”。）

尾 声

玄珠一粒尘生种，加入群迷两点中，即此为万化中。

（樱宁按：以上三段，皆指“心”字而言。）

诗曰：圣人功化寓中庸，谁解忘言象外穷；

既昧此心中一点，不由彼此不相攻。

（海牙按：“象外穷”，原作“意外穷”。）

新水令

英雄回首莫因循，百年期，短修难定。浮云轻富贵，洗耳薄为君。野鹤孤云，野鹤孤云，信步在峰前直进。

（樱宁按：浮云轻富贵者，孔子云：“富贵于我如浮云”；洗耳，是巢父故事；薄为君之意，就是看不起皇帝的尊贵。海牙按：“信步在峰前直进”，原作“信步在华前直境”。）

步步娇

周蝶从来无凭准，过隙驹驰迅。风灯易明灭，死户生门，早向明师问。凝虚听籁鸣，声声唤醒浮生梦。

折桂令

任人间鼠吓蜗争，猛回头，把虎伏龙驯。混沌乾坤，雷走电轰，一霎时，看仙槎稳驾，逆度昆仑。黄婆须臾匹配，立丹基，百日功灵。霜飞十月，剥尽群阴。三万刻自绵绵不息天行健，度尽了无量劫自性众生。

（攸宁按：鼠吓蜗争，说见《庄子》；天行健者，《易》云：“天行健，君子以自强不息”。海牙按：“混沌乾坤”，原作“混沌前乾坤”；“天行健”，原作“机干健”。）

江儿水

静极神机动，春潮振晦音。多生幻梦从惊醒，醒来自把刀圭饮。饮余漫唱阳春韵，我是谁人，便把青天来问。

雁儿落

叹玄儿，似牛毛，少悟真；笑禅关，斗机锋，早失西来印；悯儒家，不通权，空辜尼父心。错认了六根门入为真性，有谁地逢雷复见天根？师恩山高共水深，指出浑茫中天月一轮。

（攸宁按：“地逢雷复见天根”者，邵子诗云：“乾遇巽时观月窟，地逢雷处见天根。”海牙按：“复见天根”，原作“始见天根”，攸师以邵子诗改之。）

饶饶令

流水高山弦外声，非子期，枉费心。不遇作家休下手，考官商，审五音。考官商，审五音。

收江南

呀！若不是个大英雄豪杰呀！谁敢向此中行列？轰！一怒扶摇九万里，那管他鸢鲑纷纷。尘净时镜明，冰泮时水清，端的是生中转杀害中恩。

园林好

教分三圣无两心，不肖辈，他卑我尊；迷祖性，妄分人我。摇利舌，鼓锋唇。

沽美酒

道人心，道人心，似海深，能容百川下为根，一任他亲疏恩怨总无分。能自利，利他人；先自觉，觉众生。印心灯，灯灯明净；谷传声，声声相应。我呵，把天言，言著明，但愿得人同此心。呀！劝贤良及时猛省。

（撷宁按：“似海深，能容百川下为根”者，言大海能容百川，以其在下也。海牙按：“能自利，利他人”之“他”，原作“诸”；末句“及时猛省”，原作“早当自省”。）

清江引

草木衣食随缘混，鸥鸟忘机尽，壶内有乾坤，世上无名姓。宇宙间一个大闲人，谁能并？（海牙按：“随缘混”，原作“真甘分”。）

诗曰：无弦琴奏龙吟水，没孔箫鸣凤下空；
曲罢饮余壶内酒，归家笑指白云中。

普天乐

托单瓢，天涯际，抟鹏翼在空洞里。真潇洒，真潇洒，无剩无余，只落得一粒心珠。呀！把秋蟾来自比，月尚有盈亏，这珠儿圆无缺，昼夜光辉。

锦缠道

大丈夫，悟浮尘繁华总虚梦，醒自蓬蓬。笑空囊，唯存三五文儿，酤一壶倒乾坤颠日月的醒醐。饮余兴来时，御青风，独自凌虚。这袖里有谁知那短景儿的光阴几许。且高歌，信步归，向白云深处自颐。

古轮台

自甘愚，身披百衲任人嗤。笑看满风波里他贪名图利，爱子怜孙，全不想人生百岁，寿夭也难知。无常到了悔嫌迟，疾忙回首莫狐疑。何必踌躇，青春不再，眼前的恩爱，不须留恋，终有日相离。悟追省，一刀两断是男儿。

尾 声

此生难得休轻视，一群息离君万劫迷，早早回头不用迟。

观莲冲

盘根错节淤泥中，固蒂长生道亦同；
外面头头甘委曲，内心窍窍自圆通。

珠凝华盖随风落，子结虚房带露浓；

吩咐采莲人仔细，莫教惊动主人翁。

（海牙按：第一句中“错”字，原作“屈”；第二句“固蒂长生道亦同”，原作“固蒂深渊养不同”，樱师按曰“此句不妥，须改正”，遂据老子“是谓深根固蒂长生久视之道”之意改之；第四句“内心”，原作“中心”；第五句“珠凝华盖随风落”，原作“珠凝翠盖盈腔碧”；第六句“子结虚房带露浓”，原作“子红丹房半夜红”，樱师按曰：“莲蓬只可称莲房，不能叫做丹房”，遂正之。）

（樱宁按：本篇第二联，比喻大修行入混俗和光之作用，辞意均佳；第三联比喻炼内丹之法象，不及上联之自然，颇嫌牵强凑合。莲花之红，人眼可见；莲子之红，人不能见，何况在半夜里？余所改者，较为妥帖，而且合于丹法。华盖在上，比喻泥丸宫；风比喻呼吸之气；落者，即所谓“一点落黄庭”也；莲蓬中间，松而且空，故曰虚房，人身黄庭部位亦是虚的，《庄子》云“唯道集虚”，又云“虚室生白”，结丹必在虚处，即是此义；露者，比喻阴符所化之神水，大药非此则不能凝结；浓者，言其密集浓厚也。又黄庭者，又名黄房。）

忏心文

垂眉闭户，静坐观心；诸妄全息，幻体非真。

坦坦荡荡，养虚育神；了无可了，独露圆明。

（海牙按：“闭户”，原作“闭中”；“静坐观心”，原作“静坐防心”；“诸妄全无息”，原作“诸趣全无”。）

跋

二十年前，有某同志，在旧书店购得此书，转而赠我。当时无暇细看，遂藏于箱中。今日检出，从头到尾，读过五遍，并改正其错误，再加以圈点，以便他人之观览。

世间各种修炼书籍，我自十六岁开始阅读，至今已历六十年。不论正道、旁门、小法、邪术，过目者将近万卷。此书可列入正道中，姑且保存。不可因其义辞不好而加以轻视。

此书讲道理（理论虽有不圆满处，但于大体无碍者，可姑存其说；其中过分欠通及附会得太离奇者，皆已修改）处甚多，言口诀处颇少，学者观之，容易忽略过去。须知凡是上乘有价值的修养书，都注重理论，不谈呆板的口诀，因其诀已包含在理论之中。只有中下乘的书，才侈谈法诀，学者依法做去，每每无效，甚至于弄出病来，是皆不明原理之咎也。

此书将儒家之《易经》、佛家之《楞严经》、道家之老庄哲学、仙家之炼丹功夫融合在一处，而提出其共同要旨，以开示学人，等于画龙点睛，比较中下两乘的死口诀高出百倍。后之学者，若肯用心研究，彻底了解，则生死大事已不成问题。

惜乎原书文辞尚欠修饰，抄写又多笔误，而且句逗不清，使读者莫明其妙。余不得已，破费几日功夫，彻底删改，并加圈点，方能卒读。唯读者平素对于《易经》、佛经及《道德》、《南华》诸经虽未能深入，亦须粗知大义，再读此书，方能参悟玄机，实修实证。否则，不免味同嚼蜡矣。世间俗学，尚要费数十载功夫研究，何况出世间性命之学，没有三教经典作基础，竟欲凭空建立楼阁，岂非梦想乎？

坤宁妙经

校订序

道学之来源，不知始自何时。其见于记载者，则以广成子告黄帝之言为最古，距今已历四千六百余年，代代相承，未尝断绝，中间虽有时被陋儒之摧残，及佞佛者之排挤，表面上似乎声销迹灭，然而山林隐逸，江湖异人，秘密口传，数千年仍如一日。唯伊等发誓不著于纸，故局外者无从知其底蕴。于是儒释二家经典，汗牛充栋，而真正道家书籍，竟寥若晨星，女子道书，尤为罕觐。廿载以前，余即有愿流通丹经秘本，苦于机缘未能契合，蹉跎岁月，成效难期。今者幸遇翼化堂主人张君竹铭，堪称同志，彼此互商之结果，遂有《女子道学小丛书》之编辑。第一种出版物，即是《坤宁妙经》，搜集木刻本、传抄本、家藏本，共有六种之多。其间文辞各异，字句错误者，指不胜数，乃将六种本比较优劣，择其善者而从之，自首至末，三翻四覆，修饰润色，顿改旧观，虽未敢称为十分精粹，但所余者，亦不过大醇中之小疵而已。因欲急于应世，故仅先出版，俟将来觅得特种秘本，再行一次校订功夫，或可达到尽美尽善之目的，此则有待于他年矣。

皖江陈撝宁识于沪上弘道轩

民国二十四年一月（黄帝纪元四千六百三十一年）

讲经须知

一、女子学道，每苦于无书可阅，无经可讲，虽有许多好道之人，因一时寻不着门径，往往误入歧途，种因既错，结果全非，殊堪浩叹。此经行世，若有精通玄理之士，熟读经文，潜心研究，因时制宜，随机说法，令大众普听，解行相应，未尝非女子学道前途之曙光也。

二、此经首言造化生人之原理，继言女子品德之养成，继言身心性命之根源，继言金丹玉斗之秘诀，继言发心实证，同参玄妙，共跻仙班，所有坤道修炼普通应有之方法，包括已尽，切合女子心理与生理上之需要，若能善于演讲，必能效果宏收。

三、佛教法师讲经，常有在家妇女掺杂于僧尼居士之中，前去听讲。众人合掌他合掌，众人膜拜他膜拜，众人唱诵他唱诵，众人闭目低头瞌睡，他亦闭目低头瞌睡，有时忽然惊醒，勉强撑持，窘状百出，迨听讲已毕，试问其经文义旨所在，都茫然莫对，仅以不懂二字回答，如此听经，若说能得听经之利益，未免自欺欺人。考其不懂之原因，一由于经中义旨不能适合于妇女之性情，自觉格格不入；二由于讲经之人，仅以单调的及乏味地说辞，敷衍而过，不能振作听众之精神，遂致满堂入于催眠之状态，故佛教讲经，仅成为一种仪式，徒壮观瞻而已。

四、讲《坤宁经》者，须要设法免除第二条佛教讲经之流弊，讲堂之中，温度要适宜，空气要流通，一切仪式，一切陈设，随时随地，斟酌变化，不必十分拘泥，若财力不充者，仅焚少许名香已足，其余陈设，概从省简，最要紧者，须使听众心静神凝，勿使听众昏昏欲睡。

五、讲师之资格：(1)要通太极阴阳五行八卦之哲理，(2)要知中国古代女界名贤之历史，(3)要识身心性命之根源，(4)要明女丹修炼之功法，四种学问，若缺其一，即不能解释此经。

六、讲经之时间，每次以一小时为限，若多讲恐听众易于忘记。好在经文不繁，全部共计十八章，每一次讲一章，十八次即可讲毕，每二次讲一章，三十六次亦可讲毕。至于一日一次，或三日一次，或每星期一次，临时决定可也。

七、教室中要预备黑板粉笔，若遇有关经义之文字，可以临时写出，便于听众作为参考之用。

八、关于女丹修炼实行口诀，有不便公开演讲者，概依前人传授规则办理，讲师不可破坏古例，听众亦不可强迫要求。

(5) 真经玄性八首正明開易大要(1): 潜斋玄秘指, 正

(4) 龍鼎玄命對心世用 资生章第一 寶隆院文升古閣中成聖

资生章第一

两仪氤氲,资始于乾,万物胚胎,资生于坤。维坤亨贞,承乾顺应,蕴蓄凝结,其道以正。载物之功,匪坤莫成,配天立极,唯一唯贞。阴阳不愆,神妙化生,物物籍之长养,息息得之常存。旨哉生生之理,微乎化化之源,寓至动于至静,分清流于浊渊。欲知妇德纲维,先辨坤元奥育。地无不载之天,阴有含阳之妙,明四行以树芳型,却七情以归至道,节义标青史之传,精魂证紫宫之号,谈经立千古母仪,秉笔垂群蒙女教。资生之功,首宣大要。

气化章第二

阴阳迭运,循环无端,昼夜递迁,健行不息。气有二至之分,运擅三元之妙,化机泯迹,枢纽乎中。体用攸关,互藏其际,弥沦磅礴,始无而见有,仍终有以归无。浑灏流通,自实以成虚,即从虚而证实。虚虚实实,究莫名虚实之端,有有无无,亦难测有无之兆。先天太极,造化根源,人物生机,乾坤大道。唯妇女者,得坤之体,承乾之功,静一而已。静专于宁,一纯于德,不识不知,顺帝之则。本翕受之真机,合身中之日月,绵绵任其自然,息息归于根穴。汲水府之清泉,养灵台之皓魄,解悟玄微,瑶池仙客。

净业章第三

欲跻仙阶,务除恶业,去恶未净,树德难滋。若彼心迷于欲,情钟于爱,或流连宛转,或嬉笑悲啼,或丝藤不断,竟牵引以沉沦,或罗网误投,竟含冤于歧路。夜台凄切,空憾情埋,泉壤

飘摇，犹留爱蒂。如斯缠缚，焉脱轮回？欲出迷津，唯凭慧炬。身口意业，永不招愆；杀盗淫邪，慎毋经犯；一诚奉善，似嘉谷之朝阳，万念潜消，如沸汤之沃雪，洁清源本，方好修持，觉悟因缘，不难证道。

修善章第四

尘业尽净，扫渣秽而心地扩清，夙过胥融，辟荆榛而性天朗照。虚灵透露，彝好攸微，打叠精神，专修懿行，积善余庆，不善余殃，载诸坤卦，良意深藏。太上之道，专气致柔，楚书之辞，唯善为宝。尊性和顺，能用则正，善归于柔。慈祥谦逊，肃志端庄，敛躬温清，冲虚雍穆，贞一妙应，养气寡言，清心无竞，惜物命以蓄生机，参道要以明真性，既克敦乎伦常，复潜修乎玄蕴，不泥绣像空谈，须究还丹心印，勿以小善不为，勿以人善是憎，和光风月之中，适情廉帟之内，炷香敬礼自性元神，酌水清修光明宝藏，莫谓女界无杰出之才，须知玄门有坤宁之妙。

崇德章第五

天有五贼，用之则昌，人有五福，修之则良。大德不德，如川之流，小德积德，敦行而化。体也艮止，用也变通，有得于中，迹象胥融，大化谓圣，神不可穷。女修之功，先去愚焉，关键奚云，辩惑为真。维女子见，多失阴僻，暧昧狐疑，犹豫不已，故其情欲，每易娇痴，而其知解，常多回惑，矧于典籍，更少览观，宦门淑美，徒博锦帟绣阁之华，绅族名媛，不过咏雪吟风之学。拈针刺绣，已擅闺奇，赋舞情歌，更夸艳迹，岂知贞静之懿徽，罕具清高之令德。昔者北郭辞官，蜚声于楚国，孟光举案，推誉于梁鸿。然而大家作训，语焉不详，列女有编，传之未备，兹特妙演坤宁，用垂间范，兰房秀质，唯德是基，芳蓂佳才，能崇是望，初

终母替，永固根基。

女教章第六

蒙以养正，作圣之功；坤而元亨，用柔之道。古有贤女，以身立教，惠质天成，兰言则效，守贞不字，闺壅十年，温情婉若，慧性幽娴，夙兴夜寐，孝敬诚虔，和以取下，庄以修己，动容出辞，准乎法纪。龟监鸿篇，曾傅女史，或孝感夫神明，或忠坚于男子，或节凜乎秋霜，或烈同夫皞日，或义可以贯金石，或侠可以激风雷，或智足破大疑，或才堪济一世，历稽美德，千古余香，挹彼休风，百年增色。尔诸闺秀，精鉴前型，毋慕虚荣，毋矜文彩，铅华洗尽，不夸艳服奇妆，笔彩端凝，莫绘绮词丽句，敦伦好学，说礼明诗，专事织裁，毋徒饰为纤巧，洁修中馈，务实体于俭勤。柔德是正，令名克成，更能陶其真性，保其元精，致功于内外，炼气于朝昏，是童女身而得道，可驾鸾鹤以飞升。

妇道章第七

妇道尊严，修持必要，敌配于乾，母仪攸好。结帨之期，慈亲训词，必敬必戒，无违夫子，夫妇之伦，人道之始，御家有教，正室有礼，鹿车共挽，牛衣不耻，井臼躬操，糟糠非鄙，问事莫干，中葺勿齿，既助家长，用诲儿孙。若彼敬姜务绩，孟母三迁，丸熊助读，封鲋养廉，隔纱受业，截发留宾。昔贤既往，谁嗣徽音？凡诸富贵之家，必去矜骄之态，门内兴仁兴让，后世乃美乃馨，或操贫贱之业，须绝嫌怨之萌，齐眉可饱可欢，子孙必初必云。戒贪瞋以平戾气，醒痴爱而杜荒淫，苟妇德之无忝，斯人道之有成，善庆则宜男益寿，福报则身泰名荣，懿美克臻，玄修可寻，既迪尔以本职，更海汝以真经，溯源究本，见性明心，金丹无俟外觅，坤基即在本身。

经论章第八

皇古浑穆，气物淳朴，燮理阴阳，纯熙噩噩，名象何分，《丘》《索》奚作？中古羲农，画图演卦，书契既辟，乃立教化。垂典编谟，盛自虞夏，然所著书，总此心传，未有区别，无分女男。矧兹稟赋，同具一元，虽异其形，乃同其理，唯精与气，神为之主，或清或浊，心君是省，寡欲忘情，筑基炼己，玄牝翕和，潮信灭影，本庸近之常经，超尘埃于天顶。定观即克己之功，黄庭隐真人之容，西华宣妙化，金母挹灵风。全形毋俟尸解，炼气直入穹窿。童贞无交感养育之伤损，易变形而启蒙，妇女多浊漏胎产之破坏，务洁志以修容，私欲悉捐，万感俱泯，广参经论，入众妙门。

觉迷章第九

茫茫尘海，滚滚风涛，水陆沧桑，古今朝暮。浮生如寄，嗟五浊之形躯；幻梦终宵，叹百年之荏苒。鸡皮鹤发，难驻红颜，玉貌花容，瞬埋青冢。或累多于子女，或习染于纷华，不求早出迷涂，焉能常留凡境，生时既已渺茫，死后如何超脱？所幸女性幽娴，故尔妇修稳妥，牢固金精于玄室，断除天癸于层关，功迈绛雪之丹，神游阆风之苑，笑粉黛之娇娆，等优伶之忸怩，乘兹普度机缘，快上法船归隐。古昔证道女真，皆住蓬莱峰顶，唤醒枕侧痴迷，莫认眼前光影，须知还返功夫，急速下手加紧。清净源头性命基，坤元妙理少人知。一痕晓月东方露，穷究吾身未有时。

坤基章第十

二气交结，中黄应玄，五行相生，唯土斯全。其德安定，其

功积厚,其性专一,其用真常,含育万有,滋息繁昌,上配乎天,下通乎渊,凝和百脉,灌溉三田。黄芽出土,见药苗之新嫩,白雪凝酥,识水壶之妙音。固元精于玄牝,入一念于杳冥,下手先须克己,用功只在存神,四威仪中寂照,内观想里安心,直至天君泰足,方能运动周行,苟不得其真谛,百般尽属虚名。譬诸盖屋,首要筑基,喻彼烧炉,先须种火。五行攒簇,结中宫灵台之缘,四象安排,衍坤维丹室之奥。不识玄关,难言至道。常明根本于生身,究厥性命于仙教。即心即道,道斯可造。

根本章第十一

人为人在世,不论男女,能知本根,即可入道。本乃性原,根为命蒂,譬彼树木,必培其本,本既坚固,方可滋生。又如花果,先发在蒂,蒂既含蓄,斯可成熟。人之根本,胡可弗保?溯厥本来,其根原固,何甘戕伐,自作损伤,灭性轻生,沦于众盲,致令元始以来一点灵光,逐渐销蚀,毕竟沉沦。试思宇宙万类,莫不各有根本,极之微眇动物,亦能善养其生,岂可人类,而不如物?虽然血气不和,根本难立,色身有漏,根本难全,孕育多胎,根本难固,爱情染着,根本难坚,愚浊混淆,根本难清,神志昏乱,根本难安,贪私扰攘,根本难净,习于诈伪,根本难纯。故尔修功不能精进,能知诸弊,一一扫除,毋摇尔根,毋伤尔本。尔性尔命,勤于爱惜,尔精尔气,时加保护,安神守真,去妄存诚,唯本是究,即可长生。

性命章第十二

命原于性,性根于命,为天地祖,为万物灵。未立命时,本同此性,既有命后,不离此性,彝良之好,人各具足,虽有男女,性无差别。究厥本初,性亦不名,太极未判,性命何分,两仪既

生，始见性命。性为命实，命为性源，养性即是存心，修命可以造道。毋自委之命定，是轻视夫命也。毋饰言为性恶，是妄解夫性也。欲知性命根源，须究乾坤妙用。阳里含阴以受质，月中抱日以生光，本来互用之天机，即是性命之妙理。动于无始，动极而后有阴，静于无终，静极而后有阳。一阴一阳，一动一静，清浊上下，乃见造化。阴阳动静之根，性命身心之要。一灵觉照，性海常发智光，万有皆空，命门独开生路。全性则全受全归，修命即修仙修道，交互用功，于斯为至。

心体章第十三

心体无为，湛然常寂，朕兆未露，化机泯焉。无极浑沦，默默兀兀，太虚罔象，妙绝等伦，危微精一，已落知解。溯厥本来，心体何在，阴阳肇判，则有主持，强作枢纽，名为天心，以先天天气，用后天神，以后天质，命先天名，是故天地以之立命，人物以之安身，唐虞以之授受，圣贤以之存存，究万有于一原，归三教于一真，唯真唯一，常惺常明，虚灵不昧，其体光莹。能知道心即人心之本，乃见人心即道心之用，说道心即非道心，说人心即非人心，说有心而心不见为有，说无心而心不见为无，不动妄心，而动觉心，觉心常照，妄心常空，本体如如，真心乃见，操存舍亡，犹是功夫，操舍两忘，心斋独得。四勿之语，归于自然，寒潭月映，止水空明，心体湛如，亦复如是。性善性恶，皆是假名，道心人心，千古纷纷。泥文执象，莫究本真，先天后天，孰合孰分，吾为尔等开示心体，但求道心，莫究人心，但发真心，莫生妄心，但存觉心，莫动欲心，但住无心，莫执有心，如如泰定，百体从令，修道修仙，随心所证。

指玄章第十四

玄本无指，指即非玄，既无可指，玄亦难言。所言为何，虚空即是，玄中玄玄，是名了义，心性寂然，虚空粉碎，无体无形，何有旨趣？然此妙法，为最上乘，玄之又玄，莫可名状，清净道身，方可臻此，顿悟性天，直超无际，中材以下，妙理难闻，兹为导引，开方便门，义虽第二，道则同归，志修真者，以斯为依。夫道妙蕴于玄微，而精神凝于玄牝，生门死户，出坎入离，无逾乎此，玄为之关，橐阴翕阳，安炉立鼎，莫外乎此。玄为之键，是此玄者，乃性命主，乃造化基，乃胚胎种，乃元神宅，故有五玄之名，以立三才之极。心肝脾肺，各有所藏，然而精元，独归肾海，此即人身枢纽之所，又为星辰归宿之地，百脉循环，总会于此，三车搬运，发轫于此，男女修真，皆在于此。玄乎玄乎，窃冥恍惚，有中之无，无中之有，我欲指之，究无可指，知此玄妙，然后采药行火，自能七返九还，若无炼己功夫，终难筑基下手。历代仙圣，言之详矣，指点真机，大丹易炼，普结坤缘，同成法眷。

金丹章第十五

万劫真修，千秋绝业，嗣音莫遇，孰辨焦桐？剖玉谁能，焉知荆石？兔狐乳马，异类相求，燕雀巢凰，小德自妄，以斯种种，希学长生，担肩大道，何殊负山？生死未明，丹旨奚识，不堕旁门，宁甘休息，举世学人，大都如此，睇观海宇，良可悲悼。矧乎女子，未悟玄微，深坐闺中，徒延美景，纵有志趣，何从得师，惘尔柔姿，用开捷径，法取真实，义无支离，即一身中，穷源溯本，女丹甚简，坤道甚易，晓月东升，光痕逗露，运汞配铅，神气俱住。积气本生气之乡，存神为炼神之路，必先绝欲忘情，然后入室打坐，炼己同乎男修，调息绵绵勿助，一阳动处，行子午卯酉

之功，百脉通时，定乾兑坎离之位，玄牝立而鼎发黄芽，囊龠开而天垂甘露，元精凝汞上泥丸，神火运行烧玉峰，谨审信潮将至，逆转黄河水自通。金精化液，朱汞流光，守灵丹于元室，养真气于黄房，七七固丹基，百日赤龙降，炼形即炼气，此是大丹方。

玉斗章第十六

天有七政，秉璇玑之权，人有七窍，妙形神之用。脉络通乎躔度，星辰会于玄窍，解悟玉斗枢衡，立跻天真位号，用施普度津梁，导尔直入仙乡。凡诸妇女，虔洁心香，每于静夜，子转一阳，凝神端坐，定息垂光，叩齿聚精，默诵灵章，注神元海，直过肾堂，由夹脊关，上朝玉皇，星精运印，天日焜煌，上接北斗，紫气眉扬，存想真形，照我黄房，丹元灵府，光华含吐，青赤白黄，木火金土，肾水玄精，成色有五，直与斗光，交映为伍，共入丹元，蕴诸精海，化真人形，进出天顶，历北极宫，志诚朝礼，周遍斗城，还归本体，收敛金光，育精洗髓，五气朝元，功无逾比，勤而行之，三年遐举，是为玉斗秘密之章，最上一乘之旨，智者真修，有缘得与。

证实章第十七

修道修仙，希圣希贤，总无男女分别，唯在心志专虔。至诚无息则久，神而明之在人，苟能躬行实践，自得智慧圆通，欲闻大道，须解真修，修不能真，证何由实？须知实证，不事枝叶，穷理尽性，以至于命。跳出樊笼，臻于圣域，世俗修行，尽属循名，以循名故，遂无实际，殁身不悟，深可悲叹。虽曰三教皆有实证，然其果位未必尽同，初终体用，偏而不全，执其一端，鲜克有济。尔等须知，女子修行，功分九级，级分三步，三九累积，二十

女功正法

原著者 灵阳道人

删订者 陈樱宁

序

此书原名《增补金华直指女功正法》，题为掌领坤教青霞元君灵阳道人何仙姑奉敕述，盖乩笔也。首有《说》一篇，乃光绪六年纯阳子作，亦是沙盘申语。虽有千二百字之多，皆杂凑成章，腐词滥调，伪托吕祖，故不录。又有《道教》、《儒教》、《释教》、《邪教》四篇，既无关女丹之事，且所论三教大旨与其历史，颇多挂漏，而《邪教》一篇文字，尤不雅驯，故皆删去。从第一节起，至第六节，皆言女丹功法。虽似乎勉强造作，非法于自然，但其法由来已久，学者不可不知。第七节嫌太简，第八节第九节，论及阳神，夹入许多佛教名词，颇异于仙家专门术语，今亦姑存其说，而不可以为训也。第十节无关重要。第十一节，仅是作书者之理想，皆不足论。附录二则，聊供参考而已。原本卷后尚有七言绝句十六首，名为《女功正法捷诀》，其运用皆与以前各节相同。不过重说一遍耳，故从省略。

读者须知，神仙之学，有四大原则。第一务实不务虚，第二论事不论理，第三贵逆不贵顺，第四重诀不重文。凡审定丹经道籍，皆当本此原则以求，庶免迷惑。近观此书，所言者，事也非理也；所行者，逆也非顺也；所传者，诀也非文也。对于第二三四各项原则皆合，唯作书之人不用真姓名，而假托于吕纯阳

总 论

男子二八精通,精盈则泄;女子二七经行,经满则溢。人欲无泄无溢,必须知风知火。火即元帅,风即真息,神息相依,由观而得。法从目中玄窍视入炁穴之内,炁裹神凝,都由意摄,天然风火,交无运休。易精益气,易气益神,神圆形化,身外有身。

诀云:但能神息常相顾,换尽形骸玉液流。只因久视长生窟,炼出阳神现顶门。要知万物生皆死,须悟元神死复生。能以心神居炁内,婴儿安养定功成。人能本此修为,何患内丹不就?

法以冲任督脉,云在内外中关,唯是女修略异。功始上关乳溪,继在中关脐内,终归下关子宫。复将中下化为一穴,男子炼精,名曰太阳炼气;女子炼血,名曰太阴炼形。

火风之秘,候宜文武。武在中间,文用始终,周天运行,不离观止。一日之内,十二时中,意之所到,皆可为也。先天之炁,后天之气,能得之者,日常似醉。

世俗女子,习染太深,贪食荤腥,易生欲念,见人婚嫁,中怀自怨,春感秋伤,致生怯病,多食生冷,更增经滞,复遭诱惑,身名俱败,抱恨终天。人常鉴此,莫造孽缘。忍者自安,悔者自乐。意似捧盈,心如止水。时效金人缄口藏舌,动静云为。保贞全节,打破情关,跳出欲海。身中天癸,养命之源,急求功法,炼化成真,功积人间,神归天上。汝等修士,各自勉旃。

(此篇约九百四十余字,似是乩坛训示文之类,语多无稽。今删去大半,仅存四百余字。)

第一节 识基洁心

若要识基，先须洁心，一尘不染，万象勿迷，心空欲净，自然定静，如镜之明，如水之澄。心既洁矣，即求识基。女原坤体，阴背阳腹。乳房外窍，乳溪内穴，第六重楼六分半处，与十重楼外阙相对。坐先跨鹤，腿膝交叠，禁闭下关（泉扉），得固元炁，运动上关（乳溪），下免泄露，中关脐内，一寸三分。

欲无五漏，须守三关。耳常内听，目常内视，口闭不言，炁纳乳溪。神凝金室，性定觉海，意注丹宫，归一唯视。金母观心，老子观窍，佛观鼻端。端即鼻尾，名曰山根，在二目中，至圣顾諟，当止之处。允执厥中，至善所在。

（撷宁按：佛观鼻端这个法门，见于佛教《楞严经》：“孙陀罗难陀，观鼻端白，见鼻中气，出入如烟，烟相渐销，鼻息成白。”设若观山根，如何能看见鼻息之出入？又按鼻端的端字，在字典上，作首字解，首即头也。所以鼻端就是指鼻头而言，决不是鼻尾。无论观山根的法子如何高妙，总不是佛教观鼻端的法子，山根与鼻端，上下地位不同，后学切勿误会。）

二六时中，观其未发，七情无有，五蕴原空。心常自在，活泼泼地，若吾吕师，道源玉清，凝神炁穴，注下丹田，意由目中，引入炁穴。先天炁来，后天炁入，刻刻存之。

女以乳溪为上丹穴，脐后肾前，即为中关，牝户下关。子宫大鼎，亦由目中引入乳溪，脐内子宫，一脉相通。先天种籽，命之本源，男子元精，至阳之炁，女子真血，至阴之精，生身之宝，万化之根。男藏命门，即是炁穴，女藏牝户，即子宫中。欲动难留，心静可保，然须风火，炼化常存。

第二节 经行血亏

女子二七，经行血亏。虽是月月信水再生，实是月月皆有伤耗。有志修经，炼之化之。年老已绝，先使之来。莫食生冷，方免血瘀。（攸宁按：习惯相传如此，不必拘泥。）盖因经水乃命之根基，起炼之法，意似有为，易益血气，不复再伤，有为无始，无为有终。

（攸宁按，此书文字，颇不明显，容易误入，即如“有为无始，无为有终”二句，读者未必能解。作者本意原谓，有乃无之始，无乃有之终，如此而已。至于上文“意似有为”一句，是说自己意念，似乎有所作为，比较“有为无始”句中“有为”二字，大不相同。读者须要分别观之。）

有处着力，后天气通；无处用意，先天炁盈。目随意至，神息相依，易血益气，炼气养神。从中关起，意似着力，往上直提，三十六次，提到上关，左右各旋三十六次。再到乳房，左右各旋三十六次，天谷不热，炁未上升。地泉不热，炁未下降。意领目注上中二关，两手叉脐下泉上，意似着力，往上直提三十六次，提到乳溪，再到乳房外窍之内，左右各旋三十六次。

第三节 断龙功法

断龙秘法，功兼有为。子午二时，坐如跨鹤，叩齿七二，通肺俞穴，意用后天，鼻息自然，三十六次，周身脉通。

（攸宁按：此段文句太简略，恐人难明，今特加以解释。所谓“叩齿七二”就是叩齿七十二下；所谓三十六次者，就是鼻息三十六次。一呼一吸，名为一息。三十六息中，若依呼吸计算，则呼三十六次，吸亦三十六次，共计七十二次，与叩齿之数相同，盖每一呼叩齿一次，每一吸又叩齿一次，所以鼻息三十六次，叩齿则有七十二次。）

脚跟紧抵泉扉，两手交叉脐下，意似着力，往上直提三十六次，提至上关，意用目旋各三十六次，再至中关，意用目旋各三十六次，手向天托，缓三十六次，紧三十六。

尾闾忽动，两手叉腰，紧咬牙关，两肩直耸，夹脊双关，肺俞皆动。意将头背往上直耸，上之玉枕，通至泥丸，再将下唇紧闭上唇，意将真炁上送泥丸，下近鼻窍。

舌搭天桥，甘露自来，用鼻一缩，津随意咽，送至脐下。手安牝上，意似着力，直至子宫，三十六次，甘露入鼎，热炁盘旋，脚跟紧抵，身心俱定，子宫安静。魏元君曰：“宝归北海，安静妥妥。”

第四节 炼乳还童

乳房上通心肺，下彻气海，若要炼乳如童女形，功在断龙法内，加送甘露，直至绛宫，意注两乳，左右各旋三十六次，唇门上下，牙齿咬住，鼻孔关闭，用内呼吸。在乳房内，以两手心，各左右揉，七十二次，先缓后急，先轻后重，百日功全，成核桃形。昔凤仙姑炼乳诀云：“左日右月一阴阳，鼻息内行名运罡。欲得阴阳归日月，必须真火炼双掌。”（按：双掌在别种书上作双房。）

（撷宁按：此第二节至第四节，三段功夫，虽然说得明白，但初学之人，看了此书，自己须要慎重，不可轻举妄动。最好是多看几种书，将理路弄清楚，能够融会贯通，方可试做，并且要十分细心。一有障碍，立刻停止，否则恐怕做出病来，单靠这一种书，决难应用。我发愿将自古至今女丹秘籍十余种，完全宣布流通，公开传世，或加注解，或加校订，俾成为古今女丹诀最完全的一部丛书，将陆续出版。以前女子修炼，所困难者，就是无书可看。现在看书的问题，是已经解决了。你们必须多看书，多研究，再寻访已经做过此种功夫的人，与他讨论，或者能得到一点门径。）

第五节 安鼎结胎

男以下田中田上田为鼎，女以子宫脐内乳溪为鼎。子宫离下丹田一寸三分，离脐二寸八分，又在上关乳下，上乳溪，中脐内，下即子宫，部位由外而内，运用由内而外。男无子宫，以下丹田为大鼎，此所以名同有异。

（櫻宁按：丹经言鼎必言炉，鼎在上而炉在下。此书有鼎无炉，而且上中下三个部位，都名为鼎，不合古人之成法，所谓一寸三分二寸八分者，皆难做准，学者不必拘泥，免受其误。）

吕师《金华集》：二目回光，由二目齐平之间，一意专注，至下丹田。女于断龙功法行后，安静数刻，意由二目中间，回光注至乳溪三十六次，注脐内，注下丹田，即子宫，各三十六次。意引华池水到上鼎，引心肺二液到上鼎，意将海中真金送到上鼎，而后意似着力送下，至中鼎，盘旋十八次，内热火升，鼎安胎凝矣。

（櫻宁按：此假作用，文义亦不明白，初学恐难以照行。）

第六节 胎息自调

呼吸能免风喘粗浅等弊，鼻息即调，息息归根，便成胎息，息行脉动，息住脉停。古书云：服气不长生，长生须伏气。真息运行，即能伏气，断龙功后，再静一时，七情未发，杂念不起，于是足抵泉扉，唇合齿藏，意随目光注在心肾相去三寸八分之处，左旋右转四十九息，甘露自来，如咽似提，提即归脐，炁即凝矣，久成胎息，不呼自呼，不吸自吸，不提自提，牝户之内，阖辟自然，和缓如春，丹自成矣。（此节文句略有删改，功法概仍其旧。）

（櫻宁按：从调息至胎息，中间之现象，未曾说明，所谓心肾相去三寸八分之处，亦不足为据。）

第七节 液还胎成

男功河车，神火息风，日采归炉，炼成小药，炁足神圆，便成大药，五龙捧圣，运合天然，由下迁中，益气养神，再迁上田，先透顶门，玉液还丹，醍醐灌顶，阳神炼熟，即曰神仙。

若问女子玉液还丹，便是赤龙化为白凤，充满下田，恍如胎孕，功满炁化，神光圆足，透出顶门，炼就阳神，玉液还丹，醍醐灌顶，不离前功，须如大士普陀顶上观妙音也。

（撷宁按：论女功处，太嫌简略，不足为法。）

第八节 炼化阳神

易精益气，炼气化神。男之内丹，易血益气，炼气化神。女之内丹，都用火风，若女之断龙，在化血成炁。又云：调息化炁成神，若炁不炼，则神不足，形亦不著，只为阴神，不成阳神。法于入静，用六字诀。意运唵字，从脐内起，居中丹田，左右各旋三十六次；意运嘛字，东方肝部，左右各旋三十六次；意运呢字，南方心部，左右各旋转三十六次；意运叭字，西方肺部，左右各旋三十六次；意运咪字，北方肾部，左右各旋三十六次；意运吽字，上至泥丸，左右各旋三十六次。意居中统魂神魄炁总归于顶，炼化成阳。阴居大鼎，静以守胎，再将唵字意运中关，九次功成，阴升阳降，会合中鼎，光圆顶门，而为大士坐普陀顶，观世五方自在妙音。

第九节 阳神光圆

玉液还丹，阳神未纯，南海得珠，阳神光圆，比如大士坐普陀顶，观世五方自在妙音。心即红儿，五十三参，至诚皈依，意

根返元，六根解脱，神自圆明。肾比龙女，手持宝珠，上献当前，光包六方，心肾既交，神炁自合，结成真种，养育圣胎，紫竹隔住，肝性仁也。白鸚飞舞，肺情义也。金木交并，性情合也。虎伏龙降，水火济也。清静宝瓶，喻肺之液，杨柳枝儿，喻肝之尾。华池津液，比如甘露。泥丸顶上，稳坐普陀，法用哆罗，意运唵字，入真息处，即大鼎也。宝安鱼篮投至脐内，口中似念伽罗吽哆，专意无分，一切婆婆，定慧通圆，任他南海，波浪滚滚，元阳炁足，神火分圆，大药冲关，吾只自在观自在也。心定意净，一观而已。此部大法，玄妙真机，较断龙法，更为佳妙。如此九转，即得七返，功归脐内，阳神现顶，宝光上升，形神俱妙，功德圆满，玉诏即临。

第十节 温养朝元

大鼎已安，大药已得，圣胎已成，阳神已现，还须温养。乳哺三年，面壁九载，定息绵绵，意一无分，神息相顾，三千日内，如保赤子，刻不忘此，无须臾离。二日垂帘，光随意注，存于内窍，静而愈入。炁暖如春，甘露频生，炁运周身，始自子宫，后升前降，河车自转，易化凡躯，成我真形。男子朝元，白光透顶，次黑次青次红次金。女子朝元，黑光透顶，次红次白次青次金。功足光圆，五光会一，地雷自鸣，天门自启，阳神一出，一出便回，先近后远，切莫自迷，当此之际，便宜慎之。

第十一节 功成超凡

阳神出入自如，真我游行自在，且住人寰，广立功德，德深缘至，真师来度，引见上帝，此拜诸天，后到瑶池，朝见金母，授职为仙，是为超凡。

附录一

先治经病

胎前产后，经闭成疾，功加揉腰，三十六次，左右如之，两肩上下，各三十六次，左右如之，加摩脐心，两手交互，各摩七二，内热方止。血崩带下，前功加一逆吊虎法，横木悬空，两脚倒挂，形似金钩，手指撑地，意注脐下，左右盘旋百二十次，每次子午，兼治闭经、血瘀、血痕。前功内加顺钩金鳖，横木悬空，合掌顺挂，脚尖至地。二目垂帘，低头观心，三十六次。意随目视，脐下六分，三十六次。目观病处亦三十六，诸病类比，一一推之。秘用心神真火治疾，乃魏元君崔凤孙“麻团鱼瞰鳖”治病秘法。

附录二

经绝引还

月水已绝，先须引还。断龙法内，意往上提，改往有送。左右各旋，改为各揉，百日经来。三日之后，仍用前法，百日功满，后即断去。

女丹十则

皖江陈樱宁删订

读者须知

(一)此书无著者姓氏,旧题为金华山香逸古母,此种名称,太觉浅陋,作书者虽不欲用自己真姓名,然何必伪造尊号乎?故削去不录。

(二)此书虽标题十则,然第五则与第六则,内容大致相同,第十则所论,又太觉空泛,无另立一条之必要,故于此三则中,皆大加删节,免得惹起读者之厌烦,其他各则,亦有删节并改正。

学者若将原本与此本对照,则知有不能不删改之理由,非多事也。

(三)除本文而外,凡有余所加之按语,读者切宜注意,因为那些评论,都是经过数十年的阅历,方能写出,不是像别人做文章,随便乱说,毫无凭据。

(四)附录坤诀一篇,虽不敢断定确属孙不二之手笔,但文字亦简洁可喜,至于傅金铨的解注,惜其满纸喻言,恐学者难于领会,篇末黄芽白雪四字之来源,余说得甚详,读者应当研究。

(五)女丹经内藏真诀者,自古及今,遍国中只有二十余

种，不能莫多，学者必须全读，方能得其门径，然后再寻师访友，实地练习，庶几可望成功，切勿一知半解，自满自足。

皖江陈撷宁作此代序

民国二十四年七月（黄帝纪元四千六百三十二年）

限爾答對

冷僻地，想古應香山爭金武勝印，月似香香天許批（一）

學華蓋樹愛同然，冷我真玉自由地不是香非香，願此靈太，將

聚不去隨訪？平

醉幾大容內，願六聲已願五榮然，願十夢將星許批（二）

願三批千始，要如太系一立長天，致空愛太又，舒視願十萬，同

我草難言亦，願谷謝其，願列太香雲風蓬野愛，許願風大智，中

玉對

非，由願太容願不願不言賦願，願依本批已本願將香香學

出華進

因，意玉宜時香對，願謝太賦視余香凡，伏而文本願（三）

願人眼翳景不，出言謝式，視願隨爭十幾批榮景勝，願許夢願成

。願況天靈，願訪夢願，章文

因，至手太二不候願願致補願不足，蕭一處批景佩（四）

歌香學慈，言願謝謝其謝，有願隨爭金對千至，香百在簡衣至文

得當願香對，有甚願對余，願來太容四靈白表黃末滿，金對千

。矣

余十二香及中國願，令如古自，香如真靈內靈凡文（正）

第一则 养真化气

撰宁曰：道家功夫，贵在口诀，至于文章之优劣，殊无足重轻，故尝有理论不圆者，或字句欠通者，或见解卑陋者，或夹杂迷信者，皆能使人生鄙视之心，遂致其真口诀亦湮没而无闻，甚可惜也。余今编辑此书，盖欲度中材以上有学识之女子，若概依原本录之，未免贻讥于大雅，兹特撮拾其精华，削去其疵累，虽未尽臻纯粹，然已较原本为可观矣。

女子修行，与男子有别，男子阳从下泄，女子阳从上升，男子体刚，女子体柔，男子常保守丹田之阳精，不使外泄，积之既久，用身中真火锻炼，则精化为气，气化为神，神化为虚，而证道矣。女子乃阴体，须用乳房灵脂，变化气质，久久运炼，自然赤返为白，血化为气。血既化气，仍用火符进退，亦能气返纯阳，了道归真，故女子初功，先炼形质，移炼本元，不似男子之功先炼本元，后炼形质也。

何谓养真？凡人之心，最易摇动，若使其常守于内，便生厌烦，故起手先教以养真之法，自然厌烦少释，四体安和，方能再求进步。

平日坐炼之时，必须从丹田血海之中，运动气机，照着心内神室，觉有一缕清气，自血海而出，定久之际，其气必动，随其气机鼓舞，向上飞腾，冲到泥丸，复转下降，斯时微发意引之，随着气机从泥丸降下重楼。此时切不可用意，恐伤形体，即随气机自重楼下至两乳间，内有空穴，凝聚良久，若有动机，照前行持，不过四五十日，其气已透，血化为气，赤返为白。斯时丹元已露，道心已诚，若能坚持静守，朝夕不懈，时刻用功，何患大丹不结，女仙不成者哉？

此乃女修第一步功夫，果能行到极玄极妙地位，以后功夫，

皆从此前进,学者勉之。

撄宁按:当气机从泥丸下降时,既曰微以意引之,又曰不可用意,究竟用意乎,不用意乎?盖此时动作,是在有意与无意之间,因要顺其自然,故曰不可用意,又不能置之不理,故曰以意引之。

第二则 九转炼形

炼形者,是调摄之义,血液阴阳,凝居于下,藏于血海胞里,化于五蕴山头,灌溉一身,荣养百脉,循环不已,游溢诸经,变为渣滓之物,去而不用,直到二百四十刻漏三十时辰已周,那时熔华复露,先天化形,留为生人之用。此即所谓气之清者,上升于乳,气之浊者,下流为瘀,生人生仙之机,实分于此,故女子之修炼,预先认得清浊,方能炼得真形。夫形何以炼?当其坐时,用神机运动,俟口中液满,微漱数遍,俟其清澄,然后用鼻引清气,随同玉液,咽下重楼,入于绛宫,下降黄房,至关元血海而止。略一凝定,从血海运至尾闾,升上夹脊,透顶门迁入泥丸,乃从泥丸复行下降,至两乳间而止,停聚良久,使津化为气,是为一转,如是者三三转。既毕,方用两手运两乳,回转三十六,转毕,以两手捧至中间,轻轻运至血海而止,仍又依前运炼,一番三转,三番共得九转,倘女子沉潜庄重,根深器厚者,行之不过百日,而形已炼成,长生有路矣,从此再求上进,大丹可期。

第三则 运用火符

男子先炼药,后炼形,女子先炼形,后炼药。因其体相攸分,故前后功夫差别。学道女子,依照前段口诀,用心行持若行到丹田血海之中,气机温暖,自然有清气一缕,上冲心舍,直至两乳,此时切不可动念,仍旧行功运转,自然复行下降,仍旧归于血海,斯时气机已动,真气已生,赤血之阴,变为白气之阳。

若不用火行符，其气仍然化为赤血，白者复变为红，枉费功夫。到此时当用真火以炼之，又用真符以应之，符到火足，其气必凝。当此气凝之候，别有景象，倘不分明讲出，恐火符差失，有坏母元，修士至此，切宜细心熟记，毋自忘失，若此刻功夫一误，不唯前功枉费，后功难修，而且有伤身命，防有血崩之患。

学者要记清楚，当其气归血海之时，此气虽从血中化出，并非是血，如人出外，变相归家，即家人妇子皆不能认识，安能如前日之相投？故其下降时，血海之中，必如鱼吸水一般，斯时四肢若醉，其快乐如夫妇交媾，有莫能自禁之势。

櫻宁按：有人说此时身中快乐之感觉，胜过男女之事若干倍。因为某种女子，生性冷淡，又遇男子身体虚弱者，临时在女子方面，毫无快感。而修道做功夫的女子则不然，虽独自一身，清心寡欲，在静室中打坐，果能如法将自己身内之阴阳配合调和，入于至玄至妙之境，即有特别之景象发现，其快乐不可用言语形容。至于男子做清静功夫者，虽有时身中亦发现快乐之景象，但比较女子快乐之程度，仅得其十之二三而已，此则关乎男女生理上之不同，非人力所能强为也。

到此地位，必须拿定主宰，切不可放纵。一念凝守中宫，停聚良久，他自然向上冲关，升入泥丸，化为玉液，以意引下重楼，还至两乳间而止，用凝气法以混合之，使其聚而不散，久久行之，自能达本还原，以通胎息，若胎息既通，则仙道可计日而至，女真修士，当共勉之。

第四则 默运胎息

女真修炼者，果能照前口诀，尽心行持，自然真气日生，血化为液，自两乳中间，流通百脉，润泽周身。此液是血化成，必须常用内运元和之气，以温养之，方能镇静中田，以为超生之

本。何谓内运元和之气？盖呼吸由中而生，亦由中而定也，女真修炼，既得玉液，须连用此气以凝之，其液方无走失。其势不着于口鼻，而又不离于口鼻，虽有呼吸之名，实无呼吸之相，何也？是借呼吸以为呼吸之义也。盖口鼻之呼吸，乃后天呼吸，内运之呼吸，是先天呼吸，此时注重先天，不注重后天，先天呼吸有名无形，随后天口鼻之呼吸一出一入，自然升降，久久行之，则息息归根，呼吸之气，不由于口鼻，而胎息已成，仙道不远矣。

撷宁按：此段功夫，原文就未成说得明白，余恐后学不易了解，遂力求浅显，将原文删改大半，比较容易明了，至其细微曲折，要在为师者口传面授，并要学人心领神悟，在自己身中实地证验，功深日久，水到渠成，果能一旦豁然贯通，自然暗合道妙，固不必拘拘于文字之间矣。

第五则 广立功行

女子果能潜修至道，已经炼得玉液还丹，认得先天面目，又兼保得住胎息功夫，至此必须借外行以培植道本，方才外无所亏，而内有所助，所以事奉翁姑，宜尽孝思，与人应接，当存忠厚，矜孤恤寡，救苦济贫，尊敬师长，和睦乡邻，举动勿轻浮，语言勿傲慢，一切行为，皆归理法之中，自然气质冲和，不求功行，而功行自立。

撷宁按：此篇删去大半，仅此已足。

第六则 志坚行持

女真修士，若能得明师，知口诀，敦品行，矢志用功，恒久不怠，则神仙指日可成。然女子之性情，易漓易变，遇有不如意事，难保不顿改初心，或为歧途所引，妄起偏僻之见，致令前功

尽弃，孽海沉沦，嗟何及矣！世间传道者虽多，而得其真传者尽鲜，往往自误误人，今于女丹口诀，显明指示，以度有缘，所望跳出迷津，得登彼岸，使黄泉无碎玉之魂，红粉得驻颜之术，长守不失，享乐无穷，岂不快哉！

诫规列后

第一诫孝养翁姑，第二诫端方正直，第三诫谨慎言语，第四诫小心行持，第五诫尊师重道，第六诫立志不变。

櫻宁按：原文删除五分之四，因其无关重要，至于诫规六条，虽每条皆附有解释，亦未录，因其大意已明。

第七则 调养元神

女子之功，比男子便捷，女丹从养真至胎息，其功夫已做完大半，不若男功有许多作用，方能得到调神地步，所以女丹法从养真至胎息功毕，便接录外行功修，俟其外行有余，即可炼调神一段功夫。盖因其前日运炼之时，已将血化为气，此气便可化神，到这时候，若不陶冶性情，辅助以外行，恐将来凝之不住，反致前功尽弃，必须依照诫规，严遵法度，将心地磨炼成一块水晶相似，炼而复炼，磨而复磨，直至内外洁白，表里玲珑，体相皆空，纤尘不染，行到此地，自有一片清灵善化之机，照映在腔子里，入定之际，不食不饮，不动不言，此时必须用人保护，不可受惊骇，恐伤神着魔，为害不浅。女修至此，当留心注意，毋致差失。日夜要人看守，若见他气息俱无，颜色不改，或一二日，或五七日，或十余日，皆不可惊动，待他鼻息微微，神光半露，方可低声呼之，倘彼出定之后，饮食衣服，随意所适，同志同伴，必须刻刻提防，直养到出神以后，方免危险。

第八则 移神出壳

女丹之道，从阴返阳，阳极而神全，直炼至身若水壶，神如秋水，但亦不可使之久留身中，故瓜熟自落，神圆则迁。此时宜用出神之法，将神移出身外，然不可出之太远，且初出时间亦不宜过久，恐神迷而无所归。宜将所出之神回转于肉体之内，一出入，由近及远，切记不可放纵，必俟调养老成，方可任其去来，纯熟之后，自无畏避。然出神之功，又当详论。夫阳神未出之前，其性至静，其功仍同养真规矩直待神圆方止，若阳神既出而后，其性属动，便不似前段功修，当用逸神之法，使其神灵通活泼，而无障碍，或游山玩水，或随缘显化，遇有机会，便立功行，苟能行满功圆，自有飞升之一日。

第九则 待度飞升

女丹修成，养就纯阳之体，摆脱拘束，出没自由，务宜广行功德，多种善根，切不可因其神出道遥，便将道果置之度外，多言泄造物之奇，邪僻失天理之正，种种妄为，定遭谴责，只宜暗施法力，护国救民，待到功行圆满，自有上圣高真前来度脱飞升，上朝金阙，膺受敕封，永住天宫，无边快乐。

但玄真何故必须待度，盖固其本为弱质，幸得内功修炼，以成阳体，而阴凝之质尚未消尽，缺少还虚一段运用，未能尽天地之妙化，所以不得超升世外者，悉由体相之不坚也。不若男子之体，炼成金刚不坏之身，还虚功成，神光充满天地，故不必待度，而可以了道成真，亲朝上帝，游晏蓬莱也。

撄宁按：此条理论，余不敢赞同，姑存其说而已。女子果能有大智慧，具大力量，得大解脱者，则于百尺竿头，更进一步，色空不二，人我两忘，本性光明，直超无始，方知尘世天宫，苦乐平等，男

女阴阳，异名同出，十方三界，不离玄牝之门，仙佛众生，皆贵求食于母，到此尚有何待飞升之可言耶？（异名同出，玄牝之门，求食于母，这三句见于老子《道德经》，其中含有深义。）

第十则 了道成真

夫修行所贵者，在于转凡躯而成圣体，不然者犹如井底之蛙耳，终是孽海中动，焉能脱轮回而超劫运乎？世间女子，果能有一尘不染之心，百折不回之气，依师口诀，日夜潜修，亦不过三五载功程，便证上乘果位，人又何惮而不为哉？

（此条删改大半，因其纯是空言。）

附录一

坤 诀

清静元君孙不二著

济一子 傅金铨校订

真传有诀，真传有诀。

夫女子生秉坤柔之德，而真阴之中具有真阳，修炼较易，其诀俱在有着力。有者无之始，从有至无，即是真阳之位。此二句虽重在命功，却合性命而言，乃坤道第一大关键，上句要于有中还无，下句要于无中生有。

庚甲须知，学庸详说。

庚甲申明命功入手处，庚者金也虎也，甲者木也龙也，庚金为修炼之本，甲木常畏其剋，而剋中反有生机。炼丹家最喜死中求活，故庚虎既降，甲龙即兴，一降一兴，生杀之机已伏，颠倒之理弥真。知此生杀颠倒之时，用法斩龙之头，牵虎之尾，使龙不兴云，虎不招风，风云息而天清月皎，龙虎降而性合情投，归炉起炼，立结黍珠，保命之法，莫妙于此。知字有潜心守视之意，风欲来即须擒虎，两将降乃可斩龙，不先不后，及时斩取，方可锻炼。

不明理又无以学道也，从经学参入，方不落空，于学庸下得转语，斯为见道。

易理宜参，性宗须彻，性命双修，阴阳相接。

丹道统于易中。彖曰至哉坤元，万物资生，坤属老阴，阴极

阳生，顺承乎天，则生人生物，顺承乎己，则成道成真。细究坤之真阳发于何处，即知吾身真一产于何方，求得此一，固得此一，命宝乃全。性功为入道之始终，于性不彻，此宝永能常住。必如秋月澄潭，纤尘不染，无始之始，既已了然，不空之空，咸归自在，斯性命双修，阴阳相接矣。

教人熟辨有无，莫负一腔热血。

阴阳即有无，要于藏经中留心，三日则真阳之来，真阴之往，俱已井然，来龙之头可断，去虎之尾能留，二气相交，氤氲和洽，方成法体，不然徒费心血，又何能修炼耶？

机在目前，气由此拨，上有天谷，下有泉穴，认定二处，不宜差别。

临机切要，唯在以目始意，以意始气，以气凝神，以神炼真，通天达地，无往不灵，苟或天谷不热，气不上升，涌泉不热，气不下行，必须意目注视，上下其力以引之，认定二穴，不可少有差错，子午行功，久久纯熟，再行烹炼。

应时须悟参修，自有黄芽白雪。

櫻宁按：黄芽白雪，本是外丹之专名，今用作内丹之比喻，于此吾有不能已于言者。考《浮黎鼻祖金药秘诀》第二章云：“紫粉如霜，黄芽满室。”许真君《石函记·药母论》云：“一鼎丹砂可服食，久服回阳能换骨，回阳换骨做神仙，须是神符并白雪，大哉神符真白雪，返魂再活生徐甲。”又《石函记·神室圆明论》云：“颗颗粒粒真珠红，红英紫胍生金公，金公水土相并合，炼就黄芽成白雪，紫砂红粉乱飘飘，乱飘飘兮青龙膏，红粉

少，白虎老，炼就龙膏并虎脑，长生殿上如意宝，点金万两何足道，能点衰翁永不老。”试观以上所言，红英、紫瓜、黄芽、白雪、红粉、紫砂，这些名词，都是外丹炉火中所炼出来的实质实物，实有这种形状，可以看在眼里，可以拿在手内，可以吞入腹内，故唤作金丹，后世修炼家不得其真传，或者虽得其真传，又守秘密，不敢公闻，遂一变将吾人肉体之上精气神团结不散者，名为金丹，已是不合古神仙之法度，然而尚有迹象可求，再后第二变又将佛教所用的名词如真如圆觉，涅槃妙心，儒家所用的名词如无极太极天理良知等类，一概附会上去，都名为金丹。于是后世学仙者，遂随入五里雾中，弄得莫明其妙，可谓愈趋愈下矣。点汞成金之术，中国人不肯公开，遂致失传，反而被外国人发明出来。长生不老之药，中国人不敢自己承认，将来又要被外国人捷足先登。以五千年开化最古之国家，四百兆文明之种族，竟至数典忘祖，道失而求诸异邦，可胜慨哉？

男女丹工异同辨

竹阳女史颜泽寰晏清纂述

仙井女史贺为烈全贞参校

皖江 陈撄宁重校订

序

泽寰少孤，母守节乏嗣，膝下唯余等姊妹三人，末几二妹殇，三妹亦字人待嫁，泽寰不忍母之孀居寂苦也，立志守贞奉母，誓不出阁。年十二，即随母持斋，互以劝善歌文自娱，每羨善书中言修行之美，仙真之贵，憾无明师指点诀窍，复无丹经印证身心，默叩天缘，几历十载。忽值庚子夏京都之变，奉母预避峨山，始知佛门中言女修者，有《摩耶夫人经》、《摩登伽女经》、《给孤长者女经》、《比丘尼传》、《善女人传》、《海南一勺编》，嗣又得《摩尼烛坤集》一部，约七十余种，系如山之夫人名善一优婆夷者所集也。但释藏深邃，详性略命，非初机所能应手，若夫玄门中言女丹者，往往附诸道藏中，无次序，无专书，望海汪洋，无任于邑。不揣陋劣，割裂圣经，汇集女丹约百余纸，与母演说，一消寂闷，一励潜修。承欢之余，又遵母命，于所集女丹中，提出男女异同之处，另抄一册，约五千余言，题曰《男女丹工异同辨》，置诸座右，以免功法混淆。身罹奇疾，牙慧之谓，知不免焉，若公同好，则吾岂敢？

竹阳女史颜泽寰晏清自记

光绪癸卯春

读者须知

(一)此书作于光绪癸卯岁，即民国纪元前八年。

(二)作者乃一终身不嫁之女子，事母甚孝，母则守节，女则守贞，母女二人皆好道，奈无师授，只得于各家道书中搜寻口诀，承母命，遂集此书，皆杂抄他种丹经而来，非其自作。

(三)所抄各书，有善者，有不善者，故其理论偶有矛盾，而文辞亦颇嫌冗烦，虽稍加以删改，然不能不存其本意，学者当用自己智慧分别观之。

(四)书中如香逸古母、玄天上帝、金阙帝君、瑶池王母、圆明道姥一类的称呼，皆是他种书上假托之名，当此破除迷信时代，本不应再用此等名称，但因原书已有，故仍其旧。

(五)书中谓女丹修成，必用待度，此段理论，不甚圆满，盖因昔日重男轻女之习惯使然。世界各种宗教制度，多数是男女不能平等，亦非独中国如是，唯赖女界有杰出之材，方能破此成例耳。

(六)书中金阙帝君一段议论，他说：“有谓赤龙不斩，而丹不得结，道不得成，不知血尽而气亦尽矣，如男子之精败，而丹亦难成，其理一也。盖男精女血，多不可绝，气离血而气无由生，血化气而精始流通，如谓血尽乃可炼丹，何以青年血枯而病反起，此终不离血之一证也。”今按：斩赤龙即是用功夫把月经炼断，不是女子血枯，若说斩赤龙就是血绝血尽血枯，岂非变成干血癆的症候么？假使女子真有此病，必须要用特别功夫，并医药方法，令月经回复原状，每月按时而至，与普通健康身体无异，然后再依斩龙口诀，慢慢将他炼断，此乃一定之规则。这位

先生，把斩赤龙的效验，同干血癆病一样看待，真可谓大大错误。

(七)男女修炼下手方法之不同，就是因为生理上的关系。女子若要入道，必须先能明了普通医学知识，然后再做功夫，庶不至于弄错门路。自古学仙之士，未有不学医者。这是实在的凭据，非空讲玄理高谈心性所能比拟。

(八)不论男女，若本身无生凡胎之能力者，决不会有结仙胎之希望。生人与成仙，其理原无二致，唯在顺逆之分而已。斩赤龙者，乃逆行造化也，倘自己身中无造化之生机，误认月经断绝，即可以成仙，则彼年龄已过五十之妇女，月经将呈自然断绝之状态，岂非个个都有仙人资格乎？若谓年老者又当别论，然现代青年女子，亦有请医生用手术将子宫卵巢割去者，其月经亦自然断绝，遂能称为斩赤龙乎？此中消息，不能不深究也。

皖江陈撄宁识

民国二十四年十月（黄帝纪元四千六百三十二年）

男女丹功异同辨

孙元君《坤诀注》曰：“彖曰至哉坤元，万物资生。坤属老阴，阴极阳生，顺承乎天，则生人生物，顺承乎已，则成道成真。”

香逸古母曰：“凡男子修行，皆从初功运炼筑基起手，若是女子修行，与男子不同。男子阳从下泄，女子阳从上升，男子体刚，女子体柔，男子丹田阳精，常常保守，不致外泄，积之既久，用火煅炼，使精化为气，气化为神，神化为虚，由渐而进，功完了道飞升。若女子则不同，女子乃是阴浊之体、血液之躯，用乳房灵脂，变化气质，久久运炼，自然赤返为白，血化为气，血既化气，仍用火符煅炼，亦能气返纯阳，了道归真。女子初功，先炼形质，后炼本元，不似男子之功，先炼本元后炼形质，其体各殊，其功自异，若不分门立教，何以能造化阴阳，男女共济也。然形既为我有，何必用炼？盖女子之体，原属阴浊，不若男子之体，实秉阳刚，苟不陶炼，不能使血化为气，如何孕得出先天，产得出真气？若不得真气，仍然一片纯阴，又焉能得还丹而成大道，故女子之形，必先炼而后可。

“女真之道，原与男子之功大不相同，男子之道，贵在炼药。是以前段功夫，逐一讲明，果能旦夕行之，虔心进步，使身中五脏之血皆返为气，自然化生，若真气潜生，将阴浊之体变为纯阳，功夫至此，方能用火行符，才与男子同等，若不分门别类，其功焉能有济？故男子先炼药后炼形，女子先炼形后炼药，因其体相攸分，故前后功夫差别，吾今立法教人，不得不分明指示，方便学者无亏。

“女丹修法，其理原本不繁，当其运炼，亦自不难。诸丹经内，所以不传女子修炼者，盖因其未能男女双渡故也。吾今垂

法教人，实愿男女双渡，故此于丹书后编，接列女丹之道，以渡有缘之辈。何以女丹之道，至简不繁，女子之性纯全，女子之身安靖，但得一点功夫，便能彻底造就，不似男子之念颇多偏僻，故其身心所向不同。女子之功，比男子便捷些，女丹从养真至胎息，其功已得三分之二，不若男子之功，便有许多作用，方能到得调神地步，所以女道丹书，从养胎直至胎息，功毕，便接录外行工修，俟其外行有余，方可炼调神一段。女真修成，何以必用待度。因其血弱之躯，假内功修炼，以成阳体，体虽成阳，而阴凝之性，尚未炼尽，故女子功夫少还虚一段运用，未能尽天地之妙化，所以不得超升世外者，悉由体相之不坚故也，不若男子之体已炼成金刚不坏之身，还虚之功养成，神光充满天地，故不用待度而可了道成真，亲朝上帝，游宴蓬莱。若女子则不然，女丹修成。务必广行功德，倘功德行满，上圣见而怜之，保奏上帝，方得敕旨下颁，金书选诏，证得人天无上道果，否则就成一个散仙而已。”

吕祖曰：“太阴炼形，与男子修炼之法大同小异，初功下手，是谓斩赤龙，其后十月功夫，阳神出现，粉碎虚空，一路修真，与男子同，无彼此之别也。”

绥山道士曰：“赤龙自斩，乳头自缩，如男子一般，而真阴之气化为真阳，以后用功，与男子无异，但女为静体，后四层虽与男丹同其运用，而其建功更速矣。”吕祖曰：“男子修行降白虎，女子修行斩赤龙。”

《三命篇》曰：“男子之命在丹田，丹田者，生丹之真土也，女命在乳房，乳房者，母气之木精也。”又云：“女子以血为肾，乃空窍焉，过四十九岁，腰干血涸，无生机矣，养而久之，又生血元，似处子焉，此乃无中生有之妙也，见其有之，一斩即化，而命生矣，此时则用性命功夫，与男子同也。”

懒道人曰：“女命何以有三，谓上中下也，上者阳穴，中者黄房，下者丹田，少则从上，衰则从中，成方从下耳。又女子内阳外阴，先须斩赤龙以全其体，则坎化为乾矣，然后用男子之功修之，一年即得，以金丹在其中故也。”

《修真辨难》曰：“或问：男女下手处，分别如何？答曰：男子下手以炼气为要，女子下手，以炼形为要，炼气者，伏其气也，伏气务期其气回，气回则虚极静笃，归根复命，而白虎降。炼形者，隐其形也，隐形务期其灭形，形灭则四大入空，剥炼肢体，而赤脉斩。男子白虎降，则变为童体，而后天之精自不泄漏，可以结丹，可以延年，女子赤龙斩，亦变为童体，而阴浊之血自不下行，可以出死，可以入生，故男子修炼，曰太阳炼气，女子修炼，曰太阴炼形。

“又问：女子炼形，不伏气乎？答曰：女子性阴，其气易伏，而赤脉最能害道，其所重者在此，故下手则在着重处用力，赤脉一斩，气自驯顺，非若男子性阳，其气难伏，譬如男子伏气要三年，女子一年可伏，果是女中丈夫，得师口诀，行太阴炼形法，三五年间，即可成道，比男子省力，但女中丈夫，最不易得，刚烈须过于男子百倍之力者，方能济事，若与男子等力者，万万不能。

“又问：大道不分男女，何以男女有分别？答曰：其道则同，其用则异，盖以秉性不同，形体有别，故同一性命之道，而行持大有不同也。”

玄天上帝曰：“易曰乾父坤母，阴阳之义，昭昭可考，有天地然后有男女，则阴阳之道，又不言而喻，是天地之不可无男女明矣。男受乾坤之变化而成其象，女亦秉乾坤之交泰而有其形，凡具兹形象者，皆具乾坤之气，而同列于宇宙之间耳，今当慈航普度之际，宝筏共撑之时，男则教亦多术，岂能舍坤维而不顾哉？凡丹经指男之玄微奥妙者，汗牛充栋，度女之法范典型

者，寥寥无几。吾切发悲而独论之，男体以精中之气而贯些子，女子以血中之气而薰些子，些子足而莲窍足，莲窍足而抽添始运，抽添运而始有甘露下降，男子之精，其气充足，女子之血，其气甚微，故名之曰男阳而女阴也。修吾道者，绝七情为本，断六欲为先，则微微之气，又较胜于男子者多矣。何也？男子之心易动，女子之念略静，动则气易泄，静则气易长。男子之七莲，易收难放，女子之七莲，易放难收。苟能真心不懈，不待三五年，而甘露常降，七莲常开。开之易，岂有采取之不易哉？男女之辨，于此明矣。若集中之言虚言空言玄言妙言神言化，则又男女之大同也。男子以胎名，女子则不言胎，而单以息名者，恐后世之人错认胎字，卒受诬名耳，再者男子之神出，必至纯至阳，而始有脱壳之机，因阳中含阴也，女子之神出，不同于男子，女子造到三阳之时，即可脱化百里之遥，造至纯老二阳之会，则一出永出，断无夭折之患也。盖男子阳中含阴，女子阴中含阳，男子阴在内，而阳在外，女子阴在外，而阳在内，阳胜则诸阴易退。吾今不惜真脉，道破于斯，无非切望早成真志之多耳。”

金阙帝君曰：“以大处而论，百脉皆由无极分形，以细密而言，又属无形无象，却原万化尽色，男女皆同此至宝，只分血精两条，男精逆行而成仙，女血直腾归心窍，故而各有各法，各有各照。

“男丹由精化气，气化神，神化虚，虚极静笃，而丹自结矣，女丹由血化气，气化神，神化虚，虚无自然，而丹自成矣。有谓赤龙不斩，而丹不得结，道不得成者，不知血尽而气亦尽矣，如男子之精败，而丹亦难成，其理一也。盖男精女血，多不可绝，气离血，而气无由生，血化气，而精始流通，如谓血尽而乃言炼丹，何以青年血枯而病反起，此终不离血之一证也。”

瑶池王母曰：“女子功夫，与男相通，只分地步，地本非玄，

一切妙化，俱不异男，尔等切悟，书中载全，毫不差错，各自修潜。”

圆明道姆曰：“吾今与点破，以免受冤孽，分配阴阳路，男女指一节。男有此祖气，分配在精血，女之祖气合，阴从血海说，男有此阳关，顺逆不须惑，女有北海地，波播似水迫。”

白莲真人曰：“男女金丹地不同，阴阳一理实相通，清心寡欲为根本，筑基先要斩赤龙。”

无心子曰：“男子精液阳中阴，女子精液阴中阳，快寻明师求指破，返老还童在故乡。七日天心如可复，此是上乘一妙着，以后便同男子功，般般口诀要师说。”

吕祖曰：“妇人修炼，如男子一样，难得者是皎洁，须知妇人之欲，过于男子。或到经水已过之后，其心如莲之初放，乘天之雨露，才结其实，妇人若无男子，则孤阴矣。”

贞一子曰：“大道不问男女，皆能有成。故男子道成为真人，女子道成为元君。自来丹经言男子修炼之功，至详且悉，女子修炼之道，多不论及，间有论及此者，不过略露一般，非薄女修也，推其意，以为人同此性命，即同一功夫，言男修，而女子之功不烦言解矣。不知男子外阳内阴，女子外阴内阳，秉性不同，形体各别，虽同一性命，其行持大有不同者。《修真辨难》曰：‘男子下手，以炼气为要，女子下手，以炼形为要。’许祖曰：‘男子修成不漏精，女子修成不漏经。其初关迥然各别，至炼己得药，还丹温养，结胎出神诸事，虽与男子同，而细微节次，未尝无大同小异之殊。壬辰春，适有坤女问道，仆教以多看古书，证其所授，而丹经言女修者独少，难以考证异同。爰不恤泄漏天机之罪，因将其所以同者何如，所以异者何如，并逐节次第形于赅墨，以为问津程途，俾得寻文释义，不致鱼目混珠，果能深知力行，庶几可成无上至道，而瑶池之会，不难与男仙同谒水公，共

朝金母矣。’

“天阳地阴，乾刚坤顺，阴无阳不长，阳无阴不生，刚柔得其中和，水火始能既济，阴阳必有匹偶，人物由兹孕生，是乾坤皆秉真元之气，男女各具不死之身。乾曰大生，可以道成正觉，坤曰广生，亦能果证元君。如谓坤阴难入仙道，何以王母长处昆仑，嫦娥窃梁间之丹，永作月宫皇后，逍遥读漆园之书，自号瑶池谪仙？洛神巫女，自古维昭，紫姑湘妃，于今为烈，迹载史篇，固可考也，身秉坤德，岂不能乎？

“女子原来命有三，紫白黄光不似男，少上衰中成在下，关头一错要深谙。

“气穴即血元也，即乳房也，在中一寸三分，非两乳也，男命即在丹田，故以下田为气穴，女命在乳房，故以乳房为气穴，阴极变阳，从气穴化阴血，而流形于外，故斩赤龙须从阴生之处用功，久久行持，形自隐矣，若以男子脐下一寸三分中气穴指之，则误矣。”

许祖曰：“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”盖女子之经为生人之始信，经返成气，则乳缩如男子，而经自不漏，若男子则炼精化气，阴根缩如童子，而精自不漏，不漏而后命可延。又云：“女子修到经不漏，其后性命功夫，与男子之功，大同小异，患无人以诀破其奥妙耳。柔人行道，与刚人不同，而其成功比刚人亦易，刚人伏气三年，柔人一年可伏，以丹在身中故也。”

孙不二元君曰：“男女本一气，清浊动静异，女人欲修真，切使真元聚。阴中有元阳，存清勿以弃，明此色与欲，本来无所累，屏除贪嗔痴，割断忧思虑。去浊修清性，不堕诸恶趣，静寂守无为，我即男子具。无无无其形，有有有其意，内视色声空，丝毫无沾滞。仗土为坤基，一阳本自地，铅汞固不同，气神无二

义，渺渺空灵心，心神能为制，一气返春和，飞出云霄去，偕汝太清游，是曰真如偈。

“夫乾道动，坤道静，欲修性命，务须从静，汝今原静，又何以修？坤道浊，乾道清，欲修性命，务须求清，唯能以浊修清，是以入道证果。”

《长生胎元神用经》曰：“成功之后，男子关元气聚精，女人胎泽不结婴，虽动于欲，不能与神争，此是成胎之中真精返为神，此是上清也。”

“夫乾道动，坤道静，欲修性命，务须从静，汝今原静，又何以修？坤道浊，乾道清，欲修性命，务须求清，唯能以浊修清，是以入道证果。”

《长生胎元神用经》曰：“成功之后，男子关元气聚精，女人胎泽不结婴，虽动于欲，不能与神争，此是成胎之中真精返为神，此是上清也。”

“夫乾道动，坤道静，欲修性命，务须从静，汝今原静，又何以修？坤道浊，乾道清，欲修性命，务须求清，唯能以浊修清，是以入道证果。”

《长生胎元神用经》曰：“成功之后，男子关元气聚精，女人胎泽不结婴，虽动于欲，不能与神争，此是成胎之中真精返为神，此是上清也。”

“夫乾道动，坤道静，欲修性命，务须从静，汝今原静，又何以修？坤道浊，乾道清，欲修性命，务须求清，唯能以浊修清，是以入道证果。”

《长生胎元神用经》曰：“成功之后，男子关元气聚精，女人胎泽不结婴，虽动于欲，不能与神争，此是成胎之中真精返为神，此是上清也。”

“夫乾道动，坤道静，欲修性命，务须从静，汝今原静，又何以修？坤道浊，乾道清，欲修性命，务须求清，唯能以浊修清，是以入道证果。”

《长生胎元神用经》曰：“成功之后，男子关元气聚精，女人胎泽不结婴，虽动于欲，不能与神争，此是成胎之中真精返为神，此是上清也。”

女丹诗集

读者须知

(一)《女丹诗集》行世者，共有三种刻本，一为单行本，二为《一贯真机易简录》中附刻本，三为《女丹合编》汇刻本，详略既已互异，而排列次序亦不相同。(孙不二诗，仅《易简录》本采人，他本无之。又《西池集》跋语一篇，仅合编本有此，他本则未见，在单行本内，《西池集》属后编，而合编本，又以《集善堂诗》作后编，而《西池集》则另为一编在前，《易简录》本乃无《集善堂诗》，目题名为《女金丹》，而不名《女丹诗集》。)

今从其善者，并为之校正一百八十余字。

(二)某诗是否真属于某人手笔，颇不易言，古来做道书者，每喜托名，无从根究，况且此等考据学，对于修炼上，亦非必要。

(三)各家著作，虽名为诗，而其本意，不在做诗，切勿拿文学家的眼光，去评论他的优劣。原文拙陋处，虽经过几次校正，然遇有万不可改，一改则失其本意者，只得仍旧，况且吾国妇女界读书识字者甚少，长于诗文者更少，我辈视为俗而浅者，伊等或畏其雅而深。出世间法，重在普度，不能专为迎合几位文学家心理，而置多数人于教化之外，幸谅作者之苦衷。

(四)《集善堂诗》，本是传道之人所作，偏要托名于某佛某真人某古母等类，计有十六位之多，今皆删去，另于每首之前，加四字题目，以便读者，原本有小字注解，今仍之。

(五)《西池集》中回春子注,大半是参禅打机锋的腔调,对于命功,固毫无关系,即说是性功,亦用不着这许多噜苏,吕祖全书中何尝见此等话头?真可谓冤煞吕祖。唯因其尚有一二句透彻处,故未加以删削,读者当分别观之。

(六)《积善堂诗》中,如《观音经法》、《六字经法》等类,皆是借用佛家之名字,默运道家之功夫,决不是叫人信仰佛教,更不是劝人死后生西方,读者请勿误会。普通妇女,学问欠缺,若义理高深,恐其难于领悟,故就彼所知者以启导之耳,知识阶级,当然无需乎此。

(七)补编《贞一子女丹口诀诗廿四首》,原本无此,乃余由别种道书中选入此集,并为之校正一百一十字,颇有研究之价值,请读者勿忽略过去。

晚江陈撷宁作此代序

民国二十四年十二月(黄帝纪元四千六百三十二年)

女丹诗集前编

济一子金鸡傅金銓汇辑

皖江陈撷宁重校订

吴采鸾仙姑诗三首并事略

采鸾吴猛女也。猛仕吴，为西安令，至人丁义，授以道术，猛授南昌许逊，逊为旌阳令，闻丹阳湛母有道，同往访之。母以道妙授逊，逊请并授猛，母不许，命转授之。鸾师事丁义女秀英，道成，随父上升。

心如一片玉壶冰，未许红尘半点侵。

击碎玉壶空色相，瑶台直上最高层。

宠辱无稽何用争？浮云不碍月光明。

任呼牛马俱堪应，肯放纤埃入意城？

身居城市性居山，傀儡场中事等闲。

一座须弥藏芥子，大千文字总堪删。

樊云翘仙姑诗六首并事略

樊云翘，刘纲妻也。二人俱有道术，能檄召鬼神，禁制变化，潜修密证，人不能知。刘纲为令，尚清静简易，民受其惠，年岁大丰，远近忻仰。樊暇日常与纲较法，纲作火，烧客碓舍，火从东起，夫人布雨从西来禁之。庭中桃两枝，纲咒一枝落篱外，夫人咒入筐中。纲唾盘中成鱼，夫人唾为獭食之。一日与纲入

四明山，路值虎，纲禁之，虎伏而号，夫人薄而观之，虎不敢仰视，擒归，系床侧。将升之日，县厅侧有大皂荚树，纲由树顶飞举，夫人平坐床上，冉冉如云之腾，遂同升天，后再显于蓝桥舟中，诏裴航入道，以妹云英妻之，共成仙侣焉。

乾象刚兮坤德柔，功夫先向定中求。

澄清一勺瑶池水，明月何须七宝修？

虎龙猿马费牢笼，略放飞腾业障蒙。

至寂如如真妙法，擒来化作一天风。

养性还须先静心，何劳乞巧更穿针？

铁牛牵得随身转，方显无边慧业深。

几人拜祷学长生，谁识元神彻底清。

粉碎虚空浑自在，摩尼舍利总虚名。

一间金屋住双姝，虽有仪秦意不孚。

若得月中生个日，骊龙吐出夜光珠。

爱河波浪起层层，浓则沉兮淡则升。

鼓楫若能施勇断，蓬莱弱水岂难凭？

月华君崔少玄诗六首并事略

崔少玄，唐季时汾州刺史崔恭少女。生而端丽，幼即聪慧，及笄，归卢陞。十年苦功，二十四岁成道。陞官闽峤，过建溪武夷山，云中见紫霄元君扶桑夫人，问陞曰：“月华君来乎？”陞怪之，以问崔，崔云：“吾昔为玉皇左侍书，号月华君，以宿缘谪为

君妻。”卢后罢官，家洛阳。崔将仙去，留书遗陞曰：“得之一元，匪受自天。太老之真，无上之仙，光含影藏，形于自然。真安匪求，人之久留，淑美其真，体性刚柔。丹青碧天，上圣之俦，百岁之后，空余故丘。”书毕而化。

初三才见影如娥，相对阳光皎洁多。

要得氤氲凝玉液，先探消息捉金波。

性宗明处命基坚，九转河车九鼎全。

金虎玉龙相会合，三花捧出小神仙。

心如止水自悠悠，常寂常惺好进修。

养得乌肥培兔瘦，灵芝秀出碧峰头。

地下须知亦有天，专心求己即求仙。

一胡悟彻阴阳旨，唯在生生一气先。

黑发朱颜曾几时，倏惊双鬓白如丝。

开帘瞥见梅花发，一段春光莫放迟。

不求外护不参禅，眼底沧桑任变迁。

丹径须知从直上，玄珠只在我胸前。

唐广真人诗四首并事略

唐广真，严州人。事母至孝，既嫁，得血疾，梦道人与药而愈。自是好道，虔奉何仙姑，感得仙姑现身，亲授元妙。宋淳熙中，有三仙引至海边，跨大虾蟆渡海，随游名山。仙问曰：“汝欲超凡入圣耶，留形住世耶，弃骨成仙耶？”对曰：“有母在，愿

奉终养。”仙遂赐丹一粒吞之，遂不谷食，后召入德寿宫，封寂静凝神真人。

玄机覩面费搜寻，著眼方知至理深。

性学难将文字指，业缘了当见真心。

心姓原来最易明，但看峰顶暮云晴。

东西南北皆如意。任尔蓬山碧海行。

不识性兮不识命，剖破乾坤分两途。

一朝相合成丹后，醉倒壶中不用扶。

无嗔无喜气和醺，应事随机风逐云。

虎伏龙驯观妙化，漫天飞雪白纷纷。

玄静散人周元君诗五首并事略

玄静散人姓周氏，宁海东牟王处一之母也。金熙宗皇统二年有孕，夜梦红霞绕身，惊觉遂生处一。处一幼即颖悟，尝游山中，遇老人坐大石，谓之曰：“子异日扬名帝阙，为道教宗主。”遂摩顶而去，因作颂曰：“争甚名，夺甚利，不如及早修心地，自家修证自前程，自家不作为群类。”大定八年，遇重阳祖师于全真庵，请为弟子，奉母同修，各受大道，家贫力薄，苦志修持。后处一应召赴阙，奏对有云：“镜明犹能鉴物，况天地之鉴，无幽不烛，何物可逃？所谓天地之鉴，即自己灵明之妙也。”于是大称旨，章宗叹曰：“清明在躬，志气如神，先生之谓也。”明年母寿九秩，表乞侍养。一日母谓处一曰：“我归期已至”。因示不贪生不惧死之语而化。处一葬母毕，语门人曰：“群真相约，吾去矣。”焚香沐浴而升。

坤诀须从静里求，静中却有动机留。

若教空坐存枯想，虎走龙飞丹怎投？

一点灵台磐石安，任他荣落态千般。

阳光本是摩尼宝，个里收藏结大丹。

心似曹溪一片秋，好从子午下功修。

鱼龙泼刺波还静，只有长空月影留。

轻烟薄雾障空虚，却使灵明无处居。

憎爱荣枯皆利刃，予如伤子怎寻予？

（按：第四句费解）

性命先须月窟参，擒龙拔虎莫迟延。

阳生之候真阳漏，黍米如何得保全？

清静散人孙不二仙姑诗五首并事略

孙仙姑，名不二，号清静散人，马丹阳之妻也。丹阳手垂过膝，额起三山，富而好道，常作诗云：“抱元守一是功夫，懒汉如今一也无。终日衔杯畅神思，醉中却有那人扶？”众莫晓其故，忽有道人自称重阳子，来化丹阳与孙仙姑同人道，进瓜从蒂食起，问之，曰甘向苦中求，又问如何来，曰不远千里，特来扶醉人。丹阳异之，夫妇师事甚谨，起全真庵于南园。数年后，重阳师挽丹阳西游，居昆仑烟霞洞，孙仙姑独留于家，勤修所传。后年五十，复从风仙姑游洛阳，六年道成，书颂云：“三千功满超三界，跳出阴阳包裹外。隐显纵横得自由，醉魂不复归宁海。”书毕跣趺而化，乘云过昆仑，俯告丹阳曰：“余于蓬岛待君。”于

是丹阳即书颂曰：“长年六十一，在世无人识。烈雷吼一声，浩浩随风逸。”遂掷笔上升。（按昆仑烟霞洞，在别本作昆崙山烟霞洞，宜从崙字为是，关于孙不二仙姑事迹，可参考拙作《孙不二女丹诗注》，并《五祖七真像传》，较为详明。）

资生资始总阴阳，无极能开太极光。
心镜勤磨明似月，大千一粟任昂藏。

神气须如夜气清，从来至乐在无声。
幻中真处真中幻，且向银盆弄化生。

蓬岛还须结伴游，一身难上碧岩头。
若将枯寂为修炼，弱水盈盈少便舟。

（按：此首颇有疑问，仁者见仁，智者见智。）

养神惜气似持盈，喜坠阳兮怒损阴。

两目内明驯虎尾，朦朦支耳听黄庭。

荆棘须教划尽芽，性中自有妙莲花。

一朝忽现光明象，识得渠时便是他。

撝宁按：孙不二仙姑七言绝句诗五首，四川刻本未录，余参考别种善本道书补录之，此五首原名《女功内丹》，另有五言律诗十四首，原名《坤道功夫次第》，已见于拙作《孙不二女丹诗注》中，故不重录。

女丹诗集后编(西池集)

西池金母少女太真王夫人著

孚佑帝君回春子注

金鸡傅金铨校订

皖江陈撰宁重校

序

盖闻乾健统天,坤顺得主,资生之道,含二炁以氤氲,交泰之和,统三才而埏埴。德言工貌,坤道云全,淑慎温柔,闾仪斯著。至于夙钟灵气,生具慧姿,锦织回文,犹受连波之憎,艳霞(同埋)青冢,空归夜月之魂。其他雾鬓云鬟,沉迷苦海,啼香怨粉,填入火坑。五漏形骸,本是前生业障;三因不悟,又增今世冤愆。其间修短穷通,不能枚举,妍媸愚智,何可胜言?总因世乏坤维,致使人难超劫,是以奏请太上,敕命群真,阐心性于诗篇,寄棒喝于转语,既知寂静,恐堕顽空,更有真传,教渠下手,言言玉液,无非修身立命之功,字字金针,尽是缚虎牵龙之诀。果能诚心信仰,眼前即是玄洲,再加依法修持,鼎内便凝绛雪。与其牵缠世网,恋兹一息繁华,何如斩断情关,占却万年道域?西池有路,度楫在兹,聊缀卮言,用申木铎。

重阳子谨序

咏性功十八首

月正圆时映水明，乾坤大地总莹莹。

雁飞斜过潭涵影，影灭依然彻底清。

（按：原诗第三四句为“片雁斜过潭有影，移时明月映波清”语意与首句重复，今改之。）

回春子曰：“巧机适合，宝相团栾，月照寒潭，光芒四射，唯清乃澄，唯澄乃照，寂照圆通，觉灵自现。西来妙义，至大至圆，玄微活泼，东海珠还。咦，四海汤汤水接天，水天深处自逢源。”

海蟾子曰：“喜得同人注性诗，明心见性道成时。刘痴来与龙华会，醉向澄潭捉月迟。”

灵阳子曰：“此夕欣逢巧节，澄清要在斯时，月光皎洁印深池，真个天星倒置，不着离奇色相，岂因空境空之，一灵透出已前珠，鱼目应知不是（按：“已前珠”三字恐有错误）。 ”

长春子曰：“心性非一物，性在心中见。水月两澄清，波光自不染。”

灵台深广似澄江，源远应知流自长。

任尔毒龙争戏扰，岂如沟洫污泥扬。

回春子曰：“清光如鉴，不须锻炼，一着揩磨，毒龙便现。咦，没得说，西来妙义，只履仍归。”

磨不磷兮涅不缁，宠何可羨辱何辞；

静中现个团栾月，始信斯人不是痴。

回春子曰：“当头一棒，领者去会，会者颠头，融通寂灭。”

恶莫憎兮善莫夸，坚持吾性漫凭他。

地雷震动真如现，一任遨游上海楂。

回春子曰：“如何佛法，干矢一撮。霹雳一声，不怕打杀。”

浓云密雾雨凄凄，遮却本来菩萨面。

不是清风净扫除，蟾光怎得团栾现。

回春子曰：“蒲团片响，刹那一刻，翻个筋斗，菩萨出现。”

性似澄潭水，心如大地平。

草莱生即划，风过碧波清。

回春子曰：“性不离心，心空无物？草生用划，下乘之法。”

灵明一点本清虚，云去云来月自如。

应事还同光暂晦，魄生依旧现明珠。

回春子曰：“不晓参禅，那知拜佛？一拳打破，五指不撒。”

心如野鸟最难驯，才出笼时便要擒。

莫使随风任南北，恐罹弓缴堕深坑。

（原本第四句作本来狼藉陷深坑，今改之。）

回春子曰：“分明一个月，指早是个日。日月光天德，山河壮帝都。咄！谁识？”

一点灵明一点金，随风飏去盲沉沉。

分明有个菩提种，性乱神昏何处寻？

回春子曰：“穿衣吃饭，不知饱暖，心去空空，火中莲现。”

愁苗情种两都捐，外若春温内铁坚。

顺死逆生同一理，但于动静却非然。（按：第四句费解。）

回春子曰：“荆棘中不妨着脚，深潭内也易翻身。怕只怕清风明月，坐对青山。”

人生碌碌似浮萍，业海风波何日停？

要识本来真面目，勤从月下叩真人。

回春子曰：“一盂一钵，到处为家，撞着老参，举杖便打。”

浑沦元气原无象，庚甲之间觉有形。

莫道有无难自辨，须知求己胜求人。

回春子曰：“摩尼一粒，沙界难敌，龙女献来，此际得识，咦，一个孩儿两个娘，四门亲家，不得疏失了也。”

外浊须知内本清，龙头虎尾按时生。

若将凡圣和为一，白雪黄芽自长成。

回春子曰：“如何是道？要撒胞溺，吃饭穿衣，全不分晓。”

大道先须养性灵，灵光悟彻易归根。

总然精气神皆足，黑暗如何解炼烹？

回春子曰：“东南西北及中州，黑黑尘蒙易白头。咄！说话的颠倒了，难不难，一翻筋斗；易非易，挣起双眸。”

缄口凝神只内观，法身常现一毫端。

静中摄得灵明宝，放置中宫便是丹。

回春子曰：“得了手，闭了口，若还不去承当，竹篦何堪打走？咄咄咄，再来不值半文钱，请到方丈后去休。”

长空清回原无染，云去云来只自忙。

鼓动巽风旋上下，性光命宝总归囊。

回春子曰：“一口布袋，包藏无碍，混沌沌沌，放不出来。”

明暗休将世务分，闲来觅得己前身。

惺惺不管炎凉态，生死全抛见至真。

回春子曰：“九天之上，九泉之下，少林拳棒，上下齐打，打得开通，任从放马。”

腾腾烈焰青龙舞，渺渺清波白虎蹲。

虎尾龙头绦索系，擒归神室合真源。

回春子曰：“久别家乡，道阻且长，从今得返，方知父母妻子各各安好，咦，千年华表依然，一任桑田变海。”

西池集跋

《易》曰：“至哉坤元，万物资生。”所谓顺承乎乾者非耶？然世之女子明坤道而合坤德者鲜矣。或痴顽结习，或骄悍成风，种种沉迷，不堪悉数，即有一二有志之辈，欲了脱生死，又苦于性命不明，每见巫姬村姑，学会几句前因后果之口头禅，便以为大道在是，遂而盲修瞎炼，自误误人！吁！此皆坤修真诀失传之故也。今《西池集》出，泄千古不传之秘，具大慈悲，开方便门，愿普天下女子敬信修持，穷研极究，其中字字有功，句句有诀，切莫轻轻放过，尚有楮墨难传之处，全赖诚心办道，自遇真人指点。总以收心养气为下手初功，心不收则性根昧，气不养则命蒂枯，性命双修，坤道乃全。读是集者，幸勿坐失机缘，致负作者一片度世婆心也。

灵阳子敬跋

女丹诗集续编

黔中积善堂述

皖江陈撄宁校订

清心寡欲第一

男女金丹地不同(男子所观之地,与女子所观之地,初功本不同),阴阳一理实相通(男女都要炼成纯阳,其实理一而已)。清心寡欲为根本,筑基先要斩赤龙。(赤龙月信也,炼去炼来,月信不潮,两乳自缩,如男子缩龟一般,则丹基始成。)

血变为气第二

生来本静静中求(女子生来,其性本静,即于静中炼丹,成功较男子更速),一味薰蒸补破舟。血变为气潮绝信(女子多血,用法尽变为气,而月信可绝),先天一复上瀛州(复其初来之性,即成仙成佛)。

培养黄芽第三

情窦开时如破瓜(天癸水至,如破瓜然),全凭土德长黄芽(芽生土之中,故曰黄芽)。朝朝暮暮勤培养,自得长生不老花。(由黄芽而勤养之,不使戕败,渐渐开花,即能超劫运为长生之本。)

观音妙法第四

身中有一白雀观(指乳房也,使红变为白,故以白雀观比

之),要学观音妙法炼(昔观音圣母在白雀寺中炼法,卒成大道),一朝功满上瑶池,大众同赴蟠桃宴(望人同登彼岸,普度婆心也)。

弥陀真意第五

妇女速将尘事淡,阿弥陀佛心中念(常念四字经,即是拴心之法)。昼夜坐卧伴黄婆(时守真意,功可速成),凡胎自脱仙骨换。(有如此好处,怎不学习?)

生死涅槃第六

未死学死终不死(人虽未死,犹如死人一般,所以终得不死),逢生杀生永不生(妄心生时,即以慧剑杀之,所以终致不生)。不死不生真人妙,涅槃一证大功成(形不死,心不生,可证涅槃上果)。

回光返照第七

回光返照两乳间,心神注在金锁前。(眼观两乳之中,神注两肾之下,自然河车,运至中田,以补破体。)二日半后黄变白(行经过后,计二日半,血变成黄,斯时净心用功,不久变白而赤脉斩,犹如处子体矣),移鼎换炉炼成仙(赤龙已斩,行法之地不同,得诀炼之可成)。

慈悲为本第八

慈悲为本性情和,忍苦茹辛耐折磨。(在家妇女,出家尼僧道姑,俱可修炼,总要以慈悲为本。)人人都有菩提树,长坐菩提登大罗。(能知菩提树在何处,即在菩提树上用功,久之

必成菩提矣) (按:首二句,原本作慈悲为本心是婆,在家出家养太和,今改之。)

药火两用第九

药在火中炼(药炁也,火神也,即是神驭炁),火在药中现(神因炁而愈灵)。有火无药煮空铛(不可弄火),有药无火终消散(不可无火)。火药二物能适宜,金丹一结入阊苑。(神炁相依,焉有不成之理?)

太阴敛形第十

幽闲真静养性情,妇道克全德匪轻。(上句养性,下句培德,即是内外交修功夫。)乳房血海常留意(下手初功),将形收敛合太阴(太阴敛形法,其乳缩如男子)。

六字经法第十一

最好唯有六字经(即南无阿弥陀佛),从前转后住到心。(念佛之法,脐前念南,阳关念无,阴肾念阿,泥丸念弥,咽喉念陀,终将佛字住在心里,又可收心,又可平气。)其中暗寓河车法(时刻照此法念之,尽将后天阳气车入中田,自能补足先天),不知不觉炼成真(此法简易,妇女可念,男子亦可念,总要行之久远,其效愈大)。

人人如意第十二

怀抱两个如意图(此图所以护心,亦所以通心),生来即有人人俱(不分男女,人人皆有)。问人果能如意否(如意中即有

如来,果能如意,自有无穷佳境见于胸怀),果能如意上天都(不负如意图之名,自得如意图之实,飞升指日可俟)。

五華中育習之呼) 佛明對戶玉華收 並散優事空隔莫

不用才,能將義育人 动静勿离第十三 就,就修事空因美

动静不可离这个,离了这个路便错。(这个乃真意也,时
时诚意,先天自复,若意念一差,便非正路。)坤阴变作乾阳体
(女性本阴,变为乾阳,方能成道),顶天立地莫柔懦(阴性多
柔,要有顶天立地志向,庶于道有望)。

八十韻本賦對心

以市,長益奉以市) 出家修炼第十四 山文众山各大四

一入空门得自由,尘缘何故挂心头(世之尼僧道姑,已入
空门矣,心犹不忘夫红尘者何故)? 观音大士规模在,静坐参
禅万念休。

(。這我女教忌

节妇修炼第十五

可怜最是未亡人(夫死者,妻称未亡人),矢志冰霜实苦辛
(夫死守节,凛如冰霜,不知受了许多辛苦)。节烈信为仙佛
种,急修急炼出风尘。(女仙女佛,尽是坚贞为本,既为节妇,
即仙佛种籽矣,还在风尘中何益? 此言节妇宜急修。)

童真修炼第十六

王母台前贵女真,色空空色见分明。(大有夙根者,见得
色即是空,空即是色,修成女真,故王母特优重之。)浑沦元气
无亏损(不必补漏),得法修之顷刻成(得了先天之法,言甚易
也,此言童女宜急修)。

循天土意成清果，(神胎下田氣卦寄天宮自，意成清果，果時
(第百廿四節) 在家修煉第十七 自，意成清果，果時

莫谓家事纷难绝，坤维正气修即得。(妇女皆有坤维正
气，莫因家事纷纭，遂耽误一生也。)从无人有养神胎，下田不
结中田结。(结于下田者是凡胎，结于中田者是神胎，神胎是
自己神炁所凝，不因外来，故谓之从无入有，此言有家妇女宜急
修。) 問 謝深蒙服立天迎，(聖胎胎衣，則神炁變，則本胎安)

(聖胎胎衣，則神炁變，則本胎安)

心性根本第十八

四大名山众女仙，半推孝节半参禅。(有以孝成者，有以
节成者，有以参禅成者，途虽异，而归则同。)总依心性为根本，
行满功圆便上天。(心性二字，修丹之本，男女都离不得，此首
总结女丹经。) 科念下聯

五十家款謝改訂

辛苦災難將志天，(人女未修身，善天夫)人女未修身，
將而改訂謝訂。(苦辛災難將志天，善天夫，善天夫)
(苦辛災難將志天，善天夫，善天夫) 生風出氣意難息，
(苦辛災難將志天，善天夫，善天夫)

六十家款謝真童

苦辛，善天夫善天夫) 則位真童空空空，真文真童真童王
尹元謝訂(真童真童真童王，真童真童，真童真童)
長壽言，善天夫善天夫) 則位真童空空空，真文真童真童王
(真童真童真童王，真童真童，真童真童)

女丹诗集补编

——贞一子女丹口诀

皖江陈樱宁校订

收心一

金丹道理最幽深，逐节功夫着意寻。
若问入门初下手，扫除妄念以收心。

养性二

一颗牟尼似水晶，何期尘垢蔽精英。
但能静坐回光照，依旧天心夜月明。

养气三

虽能住念尽初禅，息到冲和返自然。
养气方儿无别巧，同行同坐又同眠。

凝神四

神是夫兮息是妻，休教异路隔云泥。
两相匹配归根窍，便是丹成鹤到时。

三命五

光分黄白紫为三，女命生来不似男。
少上衰中成在下，关头一路要深谙。

气穴六

气穴分明是乳房，休将脐下妄猜量。
炼丹不识阴生处，伏虎降龙欠主张。

知时七

每到花开对月时，羝羊将要触藩篱。
劝君信至休迟误，莫待龙形出水湄。

斩龙八

阳欲生阴出玉沟，火轮急驾莫停留。
巽风吹上红元府，倒转河车仗逆流。

形隐九

顺为凡体月经行，七七年龄老态呈。
炼到太阴形隐后，从兹仙体庆长生。

求丹十

炼形化气筑基功，上品天仙事不同。
若问金丹端的处，日来映月破鸿蒙。

炼己十一

生龙活虎战莲房，最怕心猿意马狂。
炼己未臻纯熟境，岂能安稳渡陈仓？

顺逆十二

顺则生人逆则仙，坤乾交泰是真詮。
临炉莫讶丹难结，倒挽羊车自见天。

丹生十三

恍惚窈冥情似痴，融和正是药生时。
丹田有信机缘至，准备功夫采玉芝。

采药十四

猛睹先天一粒丹，其光灼灼似金丸。
巽风若不频催鼓，大药如何得过关？

升元十五

日出扶桑大海东，火轮飞渡莫停功。
鹿车搬上昆仑顶，木汞自归神室中。

合丹十六

艮男初归混沌窝，夫妻从此结丝罗。
六门紧闭勤添火，帐里春光要太和。

火候十七

《火记》虽垂六百篇，未将真候写鸾笺。
最明莫过冲虚语，呼吸分明了却仙。

温养十八

已看白雪种青砂，寒燠调停切莫差。
三十六宫春意足，羨君有路泛仙槎。

胎息十九

功夫细密勿粗疏，神息绵绵合太虚。
借问养胎何所似，恍如父母未生初。

度数二十

采药烧丹有后先，坎离艮巽倒还颠。
功完九九周天数，到此方为物外仙。

脱胎二十一

十月胎圆度数周，阴神忽到玄关游。
一声霹雳冲天出，顶上争看白气浮。

乳哺二十二

初产婴孩气未绝，仍吞木汞复元真。
伫看乳养经三载，变化通灵妙若神。

面壁二十三

丹事虽完犹有功，冥心静坐洞天中。
忘形入定无年月，打破虚空见圣功。

冲举二十四

炼到真空道愈高，丹书下诏步云霄。

从今永住瑶池苑，随着灵妃去早朝。

櫻寧按：女丹口訣計，共計二十四首，六百七十二字，今特別用心校正一百一十字，比原本為優，遂以付印。乙亥仲冬記。

业余讲稿

陈撷宁原著

胡海牙整理

序

《业余讲稿》系先师陈撷宁先生于1943年至1945年间，住南京孟怀山师兄亚园时，为孟冠美、孟怀山两兄弟及由沪来宁探访问道的张竹铭师兄、谢利恒和方公溥医师等人所讨论者，内容涉及内外丹法，仙道理论、科学与仙学的研究等，是先师陈撷宁先生有关仙学理论的著述之一。

《讲稿》共分为四十二章，封面有老师所题书名及“此稿已过时，书名亦未确定，须待删改及补充”诸字。老师搬到愚家住后，对以前的手稿都进行了重新的整理，故此《讲稿》的前两章及其他相关内容，均被老师剪除，而《讲稿》中凡涉及人名处，亦多被老师涂掉。

《讲稿》内容出自《仙学必成》一书之前，《仙学必成》之所作，与此篇讲述内容多有关系。老师在为愚所抄的《仙学必成》第22面顶批有“朱昌亚抄本、谢抄本、方抄本皆少此二十一字”诸字，第56面有“孟、谢、方、朱抄本无此一段”等字，其中所谓谢、方、孟三人，当指上海谢利恒医师、方公溥医师和南京孟怀山师兄。

此稿存愚家逾半个世纪，近来搬家时整理旧书笥，重新检出，翻阅一过，倍觉亲切。虽先师在封面有“此稿已过时”、“须

业余讲稿

第三章 千岁上仙,说见《庄子》

道书向以“老”“庄”并称,《老子》第五十九章虽已发明长生久视之道,而未言仙,《庄子》第十二篇则有“仙”字,且主张积极,而反对消极,与全部作风大异,兹特录其原文如下,使人知庄子亦非专贵无欲、偏尚无为者。

《庄子·天地篇》尧观乎华。华封人曰:“嘻!圣人。请祝圣人,使圣人寿。”尧曰:“辞。”“使圣人富。”尧曰:“辞。”“使圣人多男子。”尧曰:“辞。”封人曰:“寿、富、多男子,人之所欲也,汝独不欲,何耶?”尧曰:“多男子则多惧,富则多事,寿则多辱,是三者,非所以养德也,故辞。”封人曰:“始也,我以汝为圣人耶;今然,君子也。天生万民,必授之职。多男子而授之职,则何惧之有?富而使人分之,则何事之有?夫圣人鹑居而鷡食,鸟行而无彰,天下有道则与物皆昌,天下无道则修德就闲,千岁厌世,去而上仙,乘彼白云,至于帝乡,三患莫至,身常无殃,则何辱之有?”

第四章 华封三祝,大机大用

既寿且富,又多子孙,常人心理,原是如此,圣人当不复尔。华封人乃谓圣人当与应与常人同欲,否则不配称为圣人,止可称为君子。奇矣!

天生万民,必授之职,则无失业游惰之民;富而使人分之,则无贫富不均之弊。我国先哲于四千年以前唐虞时代已见到此,更奇!

至于“鹑居鷡食”一段议论,乃奇之尤者。鹑居者,巢居野

处,随遇而安也;穀食者,簞食瓢饮,自给自足也;鸟行者,老子所谓“善行无辙迹”也;无彰者,老子所谓“和光同尘”也;与物皆昌者,达则兼善天下也;修德就闲者,穷则独善其身也;千岁者,即《庄子·在宥篇》中广成子所谓“修身千二百岁,形未尝衰”也;厌世者,非如普通厌世思想,盖谓功成名遂,可以归休,未来之事业,将付托与后人也;去而上仙者,冲举飞升,往上迁徙也;乘彼白云者,肉体化为炁体也;帝乡者,上帝所居之境界也;三患莫至者,水、火、刀兵三种灾患所不能及也;身常无殃者,聚则成形,散则成炁,永无生老病死之苦也。人生到此,亦可以无憾矣。

或疑庄子文章未免太近于理想,而为事实上所不可能。试问:今日之飞行机、潜水艇、无线电等类,岂非皆是先有理想,而后有事实乎?西方人理想既可成为事实,东方人理想偏不许其成为事实,何耶?(三患,在华封人本意,乃指多惧、多事、多辱而言。)

第五章 圣凡之分,视其作用如何

往年偕江西樟树镇老友黄邃之君游常熟虞山,触景生情,有感于古诗所云“出郭门直视,但见坵与坟;古墓犁为田,松柏摧为薪”,以及“何不学仙塚累累”之句,遂联想到“华封三祝”故事,谓如此结局,庶几美满。黄曰:“诚然。唯寿、富、多子三种欲望,圣人既与凡人相同,其间亦尚有不同者在乎。”余曰:“此须视其作用如何。圣人多子,必施教育以成其材,凡人多子,仅为族性增加人口而已;圣人富有,必使群众分沾其利,凡人富有,仅为子孙看守财产而已;圣人寿考,必有功德及民,凡人寿考,仅老而不死而已。至于鶉居穀食,在凡人处境艰迍时,虽亦可照办,但不免怨尤,圣人则甘之若素矣;若夫鸟行无彰,

则非才智俱备、学养兼优者不能，凡人更难企及。况自有史以来，乱世恒多，而治世恒少，享大年者，往往遭逢乱世，徒作牺牲，设无鶉居鹳食之简单生活，及鸟行无彰之圆通运用，身家性命，且不可长保，姑勿论与物皆昌，即修德就闲，又谈何容易？姑勿论千岁上仙，恐未及百岁早已下世。是必有积极的手段，以应付环境，方能达到最高之目的，否则，白云帝乡，终成虚愿耳。”黄君首肯者再，共坐松阴，相对叹息。今者事隔廿年，不幸而言中，江南名胜，屡经浩劫，城郭犹是，人民已非，然而黄君则羽化久矣。

第六章 仙学乃人类进化之学

福州道友洪太庵君，曾为余作《（灵源大道歌）白话注解》序文一篇，上海名医谢利恒君，最赏识此文。洪序首云“仙学者，乃人类进化之学；而成仙，则为人类进化之结果”，此语足打破世人一切疑团。盖依进化而论，古人所不可能者，未必今人定不可能；今人所不可能者，未必后人亦不可。以进化本无止境也。普通人不足深责，若智慧之士，亦复自甘暴弃，视仙道为畏途，则是今日人类，非但不进化，反而退化。退化亦无止境，子子孙孙，千百年后，又将如何？

第七章 灵魂肉体，相合为用；心理生理，互有影响

灵魂与肉体，混合组织而成人，灵魂即是精神，肉体即是物质。灵魂譬如电，肉体譬如电灯泡，电与电灯泡相合方能发光，灵魂与肉体相合方有作用。灯泡毁坏，虽有电而无光；肉体死亡，虽有灵魂而无用。灯泡陈旧，光虽有而不明亮；肉体衰老，人虽活而乏生机。灯泡毁坏之后，电流停止于线上，换装新灯泡，则又能发光矣；肉体死亡之后，灵魂分散于空间，附着新胎

儿,则又成人矣。新灯泡虽同样的发光,但厂家之牌号,光头之大小,不必定与已坏之灯泡相同;新胎儿虽样的成人,但产生之地点,性格之贤愚,亦不必定与前世之人相同。知此者,可以谈灵魂。

电灯泡是物质,电未尝不是物质;肉体是物质,灵魂未尝不是物质。因此种物质,微细到不可思议,故名曰精神,以示与粗劣之物质有所区别。其实粗劣物质即微细物质所转变,故精神与物质,可谓同出一源。物质若能还源,即是精神,然精既已成物矣,当无自动还源之理,必有外力加入,则物质又可以转变而为精神。知此者,可以谈炼丹。

物质与精神既有如此密切之关系,故在人身上,生理可以改变心理,心理亦可以改变生理。譬如伤寒热病则发狂,饮酒大醉则妄语,脑充血则神智昏迷,受蒙药则知觉全失,此即生理影响及心理也;又如悲哀则泪流,惶急则汗出,忧思则饭量减少,盛怒则筋脉僇张,此即心理影响到生理也。

第八章 精神物质,是一非二;凡体修仙,大有可能

凡有志于仙学者,必须认识精神与物质是一件事,许多困难问题自然容易解决。世俗对于神仙事迹,常有两种相反之论调,一种谓决定有,问其证据何在,则以历代书籍记载为凭,然各书记载未必概属真实,设如小说家杜撰之言,或是以耳为目传闻之语,又乌可尽信耶;一种谓决定无,问其凭何推断,则以今世未尝有人亲眼见过,故谓其无,然世界如此之大,人寿如此之短,一人一生所亲见之事物,能有几何?或以己所未见者为无,直等于坐井观天;若以人所未见者为无,又岂能执四万万人一一而询其曾遇仙否?假使人云有者,我亦将云有耶。昔日故旧,知余好仙学,彼等偶见江湖怪异之流,辄举以相告,余则不

为所动，久后侦之，彼等都为狡黠者所给，如堕五里雾中，而不自觉。天下事非众目所睹者，固不敢谓其无，即使为众目所睹，真实不虚者，亦未可遽信其有。“有”、“无”二字，诚不易言也。吾辈倘懂得仙学为人类进化之学者，则古代神仙之有无，可不必论。若有仙，吾辈算是继承者；若无仙，吾辈即是创造者。近代许多事业，古人皆想不到，吾辈本该自豪，何独于成仙一事，而自怯自馁如此？果能认识精神与物质是一非二，心理与生理可以互变，则知凡体炼成仙体并非不可能矣。

第九章 破生死关四种手段

某君尝闻前辈老师云，学道者须能破三关，方有人处。一、名利关；二、色欲关；三、生死关。某君自省，名利关尚不难打破；若要破色欲关，必须有巧妙的方法，非空言所能奏效；破生死关，则尤难。

余谓，第一道名利关，在常人就不易破，能破此关即非常人矣；仙家破色欲关，确有妙法，不是常人所能知能行，且常人亦无须破此关，任其造化可矣。至于生死问题之处置，则不外乎四种手段：第一种，听天由命；第二种，顺天安命；第三种，乐天知命；第四种，逆天改命。

所谓“听天由命”者，此等人于生死关尚未透过，总觉得生之可以恋，而死之可以悲，但自己肉体与灵魂又丝毫作不得主张，事到临头，束手无策，完全听造化所支配。此乃普通凡夫之境界。

所谓“顺天安命”者，此等人已经打破生死关，对于生不感兴趣，对于死亦不起恐慌。如庄子所云“大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死，故善吾生者，乃所以善吾死也”，又“不知悦生，不知恶死，其出不訢，其入不距”，又“适来，夫子时

也；适去，夫子顺也。安时而处顺，哀乐不能入也”，此类语意，庄子书中盖数见之，乃哲人达观之境界也。其表面虽与凡夫之无办法相同，而内心之感觉则大异。高则高矣，唯嫌其太消极耳。

所谓“乐天知命”者，此等人非但生死关早已打破，并且不取消极，而取积极。生时光阴决不虚度，必行弘道济人利物之功；死后灵性归还本源，仍同宇宙真宰合而为一。故孔子赞《易》曰“知周乎万物，而道济天下，故不过；乐天知命，故不忧；安土敦乎仁，故能爱”，又“原始返终，故知死生之说”，此乃圣人应化之境界也。虽然结局仍不免一死，但积极的兼善天下而死，与消极的独善其身而死，器量又不同矣。

吾辈主张，则于百尺竿头，更进一步，直要夺造化生死之权，所谓“逆天改命”是也。如《参同契》所云“金砂入五内，雾散若风雨。薰蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落生旧所。老翁复丁壮，耆妪成姹女。改形免世厄，号之曰真人”，又“勤而行之，夙夜不休；伏食三载，轻举远游。跨火不焦，入水不濡；能存能亡，长乐无忧。功满上升，膺箓受图”，此乃神仙超人之境界也。吾辈同志，尽管放胆向前做去，不必畏难，亦不必过于推崇古人而藐视自己，《孟子》书曰“舜何人也，予何人也，有为者，亦若是”。

第十章 服食丹药，无绝对的利害可言

某君由沪来宁，过访敝寓，相见甚欢。谈及上海方医师有鉴于近代修炼家大半寿龄短促，皆由彼等不知服食之法，故坚决主张仙道初步非从丹药服食入手不可，并欲亲自试验。

余谓方君识解固超，其勇气亦不可及。因其国医学术，素有根柢，凡药物之性质与利害，皆所深悉，故可从事于此。若普

通人冒昧为之，则不敢赞许。三十年前，余赠辽东某君长歌一首，内有句云“黄金万两不买命，英雄到死真扫兴。秦皇汉武求神仙，历史相传为笑柄；唐明天子喜金丹，朝服红丸莫入棺。都说长生不可学，废书捲卷徒悲叹”，此言服食丹药之弊也。辛巳岁冬季，又作小诗四首，赠上海谢医师，兹录其一如下：“屑玉丸芝话正长，仙经密奥费猜量，千秋复见孙思邈，好入龙宫乞禁方。”观此可知，余亦是同情于服食者。前后所言，意若矛盾，其实天下事本无绝对的利害，唯视乎人为而已。

第十一章 丹经每多矛盾，学者不可执一

丹经每于自相矛盾之处见意，学者执着一边，遂不免为书所误。《参同契》中有辟炉火之说云“世间多学士，高妙负良材；邂逅不遭遇，耗火忘资财。据按依文说，妄以意为之；端绪无因缘，度量失操持。捣治羌石胆，云母及矾磁；硫黄烧豫章，泥汞相炼飞；鼓铸五石铜，以之为辅枢。杂性不同类，安肯合体居；千举必万败，欲黠反成痴。稚年至白首，中道生狐疑”，《悟真篇》亦云“休炼三黄及四神，若寻众草更非真；时人要识真铅汞，不是凡砂及水银”。《参同》、《悟真》，乃仙学中最负盛名之著作，彼等对于炉火烧炼之论调如此，后来学者读《参同》、《悟真》，先入为主，莫不痛恨外丹偏赞内丹，文墨之士更从而附和之。于是乎，知识分子遂视外丹如毒药。实际上，彼等所见到者，乃这一边事，不是那一边事。

大易、黄老、炉火三道由一，乃魏公作书之本旨，断无鄙弃外丹之理。试观《参同契》所云“刻漏未过半兮，鱼鳞狎鬣起；五色象炫耀兮，变化无常主；滴滴鼎沸驰兮，暴涌不休止；接连重叠累兮，犬牙相错距；形似仲冬冰兮，瓠玕吐钟乳；崔巍而杂厕兮，交积相支柱”，以上各句，若非说外丹，是说何物？人身

中安有如此奇怪状态？纵曰将外比内，可见外丹亦自实有其事，否则安能形容得出？《悟真篇》本是专讲内丹，然篇中所用各种名词，如鼎炉、药物、火候、铅汞银砂、黄芽白雪、地魄天魂、紫金霜、一粒灵丹之类，皆由外丹而来。

可知仙学演进之程序，外丹在先，内丹在后。外丹名词早已普及，人皆能晓，故内丹始好借用，此理显而易见。张紫阳曾为《金药秘诀》作序文，通篇约千余字，阐明外丹法象，辞意优美，与彼自作《金丹四百字·序》专讲内丹者，可称双绝。近代作道书者，拾前人余唾，肆意排斥外丹，岂非数典忘祖乎？

《参同契》所言外丹景象，乃指全部丹法过程中之一段而言，余已经目睹，的确如此。

第十二章 黄白点化，非不可能，局外之人，难窥真相

某君为研究古代仙学，搜集各种外丹书，至数十册之多。三年前，拟在江西省上饶县购矿山一处，既可以开采矿砂，增加生产，又可以实地试验炉火之术，邀余入山静修，得暇则一兼顾其事。已心许之矣，后以时局万变，计划终成泡影。唯外丹黄白术，亦是仙学一大支派，书既难懂，事又隐秘，全国中知此术者极少，普通人对于此事所发之议论皆等于隔靴搔痒。炉火之事，余将来虽不欲再做，但颇有记述之必要，盖以见古人所作外丹书非尽欺骗者。

清咸丰年间，江西隐士老古怪，传授外丹术于安徽白云谷先生；光绪年间，白云谷传授外丹术于南京郑君；民国初年，郑君又传江西黄君。所谓老古怪者，隐其名不欲人知，弟子辈讶其师言动拂于常情，戏以“老古怪”三字拟之，彼不以为忤，反乐以自称，人因从而名之。老古怪能点铜为银；白云谷止能乾汞成银，而不能点化，术远逊其师；郑君仅做到死砂，不能转接，

亦不能乾汞，是又逊于白云谷矣；及至黄君，虽死砂亦无把握，更不如郑。黄君为余家座上客，有十年之久，亲密异常，言谈无忌。余尝笑谓黄君曰：“贵派所传点金术造诣之程度，可谓愈传愈坏，一代不如一代。”黄君叹曰：“此术将来只好让外国人去发明，中国人环境恶劣，阻力太多，实无办法。”余当时颇不以此言为然。

民国十年以前，郑、黄二君合租屋于上海虹口三角小菜场相近，专门烧炼。二房东乃广州卢君，出资者乃香山郑君。经过两载，止炼得死砂半斤，后郑君因事返里，黄君迁往余家。暇日黄君启篋出死砂十粒示余，并用吹管就火酒灯上将一粒死砂吹化，黑皮退落，砂中死汞滚跃而出，俟其冷结，即成一颗白银珠子。然此死砂，乃郑老先生所留下者，黄君却不会做。余谓黄君曰：“此砂虽死，恐有盗母之病，所以不能通灵。”黄君大惊曰：“此是内行话，多年以来，未听他人言过，郑老先生当日亦注意到此，苦无补救方法。现今国内通此道者，不过数人，且又多年不见，此刻实无人可问。”余曰：“丹经云‘毒在腹中须用泻，泻毒还须毒做媒’，请郑老先生将那半斤死砂重行入炉，如法炼过，即可望转接矣。”黄君遂驰书与郑，郑得信喜甚，急欲在南京重安炉鼎，以诸事皆不顺利，复作罢。余嫌正法用戊己二土死砂，手续麻烦，难期速效，乃以旁门之法，代替造土。民国十五年，在沪寓同黄君小试其术。池鼎大如酒杯，皆自己动手所做。开炉未久，幸其事半功倍。药成，将新电灯线红铜丝剪下寸许，烱开，以药点之，得绿豆大白银珠子一粒。虽无用处，然因此可以证明丹经点铜为银之说，并非虚妄。惜环境障碍重重，万难再向前进，耗五六人之精力，费十余载之光阴，所得仅此而已。可知黄君前说“环境恶劣，阻力太多”，实不为无见。我辈所能证明者，乃点铜为银一事，而古人所谓点金术，则

真是点化黄金,较后世炼丹家仅能点银者,更为神妙。吕祖诗云“起来旋点黄金卖,不使人间作业钱”,可以为证。

世人妄谓东方点金术不成,遂变为西方之化学,乃门外汉言。谁知其中有不成而谬说已成以骗人,如江湖方士者;亦有已成而仍说不成以自晦,如隐居高士者,此寻师访友之难也。外丹书,有真者,有假者,有半真半假者,更有满纸外丹名词而实非外丹烧炼之事者,有上等诀,有中等诀,有下等诀,更有不成其为诀而自命为得真诀者。此读书之难也。故余不欲劝人从事于此,自己将来亦无意再做,所以不惮烦做长篇记述者,因此事乃中国绝学,世人每疑为虚妄,今于初步既得证明其真实非虚,私愿已足,别无奢望,亦无丝毫藉此谋利致富之心。假使有人见吾书所言,遂往各处访求丹客,出资共同烧炼,堕入圈套,必定失败无疑。有言在先,余不任咎。

第十三章 仙学宜脱离宗教范围,以求进步

某君尝言,仙学中之外丹,即超等之化学,仙学中之内丹,即超等之生理学,对于宗教,绝无关系。余颇以此说为然。试观东汉魏伯阳真人所著《参同契》,号称“万古丹经王”者,全部自首至尾,不染宗教色彩。宋元以降,仙学家之著作,皆也宗教纠缠不清,弄巧反成拙,其见识不及古人远矣。吾辈今日讲仙学,必须脱离宗教范围,自由独立,方有真理可寻。否则,立足点殊欠稳固,彼等嗤宗教为迷信者,遂并仙学一概推翻,认吾说亦属迷信之流,岂不冤枉?此后地球上各种宗教将逐渐销灭,难以存在,吾辈今日果能思患预防,和宗教划分界限,脚踏实地,按部就班,循序渐进,到彼时,神仙学术自然发达异常,有改造世界之能力,本书可谓第一部创作,将来必有多数继我而起者。

第十四章 参同悟真,宗旨不同;金丹真传,更非上乘

仙学家每以《参同》、《悟真》并称,余谓《悟真篇》与《参同契》颇有分别。世间好道之士,虽知《参同契》为仙道第一部经典,但因其字句古奥,不能了解,遂转而求之《悟真篇》。于是乎,学者仅知有“老翁复丁壮”之工夫,不闻有“耆妪成姹女”之作用。而且《悟真》“前序”依傍三教,“后序”高唱无生,已失却仙家独立之资格;《悟真篇拾遗》中更有“禅宗歌颂诗曲杂言”一段,引证《楞严经》“十种仙”及弥勒金刚经颂之说,尤为自贬声价,不足取法。兹特选定《参同契》为专门仙学教科书,《悟真篇》置之勿论可也。自明末清初至于近代,学者又以《悟真》词句虽畅达易明,口诀仍隐藏不露,又转而求之坊本《参同》、《悟真》卷尾所附刻之《金丹真传》,已是愈趋愈下矣。《金丹真传》虽非上乘丹法,但其口诀亦复讳莫如深,致令学者茫茫无所适从,江湖邪说乘机而入,仙道名誉因此败坏。提倡学术,挽回风气,乃吾辈之责也。

第十五章 参同一派,仙道中坚;学术进化,后胜于前

十年前,余所读道书秘籍,其中《参同》、《悟真》各家注解颇多,有主阴阳法者,有主清净法者,有纯粹正宗者,有夹杂旁门者,集世间《参》、《悟》派学说之大观,可见此一学派,于仙道中实占重要地位。历代以来,知识分子研究此学者,亦继续不绝。无论古人是否成功,吾辈后起者总有成功的希望,时代愈后者,则希望愈大。今胜于古,后胜于前,未来者胜过现在,乃人类进化之公例,凡百学术,莫不皆然,仙学自不能例外。所以古人是否成功之问题,在今日已无讨论之必要。吾辈唯有一方面遵从往哲遗规,向前迈进,一方面采取现代新法,加以补充,

斯可矣。

或疑第十二章中,言外丹愈传愈坏,一代不如一代,此处又言今胜于古,后胜于前,理论与事实不免冲突。余曰:无妨。前谓愈传愈坏,乃指私人局部的秘密单传而言;此谓后胜于前,乃指人类整个的学术进化而言。彼亦一事实,此亦一事实。即如吾国仙学,黄帝以降,迄于近代,向来是秘密传授,从未有联合国学道之人公开研究者,自余曩岁投稿提倡,始引起读者兴味。东至奉、吉,西至陕、甘、滇、蜀,北至鲁、豫、燕、晋,南至闽、广、吕宋,问答纷纷,如雪飞片飞翔,邮函往来,每日必有,终年不断,诚往古所未闻也,岂非整个仙学进化之事实乎?诸君勿以现代不出神仙为憾,须知,先有真学,而后有真仙。宋元明清四朝,仙学堕入宗教圈套中,已失其真面目,前辈神仙都变成教主,后辈学者都变成教徒,依如此方式而求神仙,殆犹缘木求鱼,永无达到目的之一日。

第十六章 《参同契》各家注解书目

《参同契》为仙道第一部经典,兹将各家注解书名、人名及朝代分别列于左,以备后世仙学家有所考证。

《周易参同契通真义》,三卷,五代时孟蜀广政十年真一子彭晓撰,《道书全集》本;

《周易参同契考异》,三卷,宋朱熹撰,《朱子全书》本;

《周易参同契解》,三卷,南宋端平改元抱一子陈显微注,《道书全集》本、《道藏辑要》本、单行本;

《周易参同契》,三卷,阴真人注,《道藏》本;

《周易参同契》,三卷,储华谷注,《道藏》本;

《周易参同契》,三卷,无名氏注,《道藏》本;

《周易参同契》,二卷,无名氏注,《道藏》本;

《周易参同契发挥(附<释疑>)》，三卷，元至元甲申全阳子俞琰述，单行本；

《周易参同契分章注》，三卷，元至顺年间上阳子陈观吾注，《道书全集》本、《道藏辑要》本、通行本；

《古文参同契集解》，八卷，明复阳子蒋一彪辑，汲古阁本；

《周易参同契测疏》，三篇，明潜虚子陆西星著，《方壶外史》本、《道统大成》本；

《周易参同契口义》，三篇，作者同前；

《参同契笺注》，明一壑居士彭好古注，《道言内外》本；

《参同契章句》，一卷，清李光地撰；

《参同契阐幽》，七卷，清康熙己酉云阳道人朱元育口授，潘静观笔述，《道藏辑要》本、《道统大成》本；

《参同契集注》，三卷，清康熙十四年知几子仇兆鳌著，单行本；

《参同契脉望》，三卷，清康熙庚辰存存子陶素相述，《道言五种》本；

《古文周易参同契注》，八卷，清乾隆丙寅袁仁林注，《惜阴轩丛书》本；

《古文周易参同契秘解》，清吕杏林注；

《周易参同契集韵》，清纪大奎作；

《参同契正义》，清元真子董德宁作；

《参同契直指》，清嘉庆四年悟元子刘一明解，翼化堂藏版；

《参同契养病法》，四卷，民国八年默悟子张廷栋解；

《参同契》，一卷，无注，《汉魏丛书》本。

以上二十四种，皆以见过。此外仅闻书名未曾寓目者，约十一种，亦附列于后。

《古本参同契》，杜一诚刊；

《参同契分释》，徐渭；

《参同契句解》，李文烛；

《参同契注》，王九灵；

《参同契绎注》，甄淑；

《参同契注解》，姜中真；

《参同契补天石》，尹太铉；

《参同契疏略》，明王祿著，《百陵丛书》本；

《周易参同注解》，三卷，明张位撰；

《古参同契集注》，六卷，清雍正年间南昌刘吴龙撰；

《参同契注》，二卷，清上虞陈兆成撰。

《参同契》

佛教的《参同契》

禅宗南岳石头和尚作辞曰：

竺士大仙心，东西密相付。人根有利钝，道无南北祖。灵源明皎洁，枝派暗流注。执事元是迷，契理亦非悟。门门一切境，回互不回互。回而更相涉，不尔依位住。色本殊质象，声元异乐苦。暗合上中言，明明清浊句。四大性自复，如子得其母。火热风动摇，水湿地坚固。眼色耳音声，鼻香舌咸醋。然依一一法，依根叶分布。本末须归宗，尊卑用其语。当明中有暗，勿以暗相遇；当暗中有明，勿以明相睹。明暗各相对，比如前后步。万物自有功，当言用及处。事存函盖合，理应箭锋拄。承言须会宗，勿自立规矩。触目不会道，运足焉知洛。进步非近远，迷隔山河固。谨白参玄人，光阴莫虚度。

以上五言四十四句，虽亦名为《参同契》，但与丹道无关。

《参同契》

《参同契》

第十七章 仙学可以弥补人生之缺憾

某君言：人生不过数十寒暑，已嫌寿命短促，况在少年时代，对于世事毫无经验，不足以有为；及至衰老，虽经验丰富，而身体已坏，暮气已深，亦不足以有为；中间一段，止得三十余载光阴，并且逆境多而顺境少，又复百忧感其念，万事劳其形，结局不过一丘黄土，几茎白骨，与草木同腐。思之思之，人生太无意味。若说死后如何如何，都是梦话。

余曰：聪明人所以立志学仙，就想弥补这个缺憾。

旁听之客问曰：往昔所谓神仙者，是否真有其事？恐不免白费心力。

余曰：此事右往昔真有与否，无关轻重，但是这条路今日颇不易行。设有第二条路可以达到我等之目的，情愿改变方针，随君等而走。

客问：目的何在？

余曰：初步长生不死，最后白日飞升。

客曰：全世界各种宗教、哲学、科学，皆无此办法。

余曰：既无第二条路可走，只得仍旧走我自己的路。

客问：世间应做之事甚多，何必定要做这件不可能之事？

余曰：圣贤如孔、孟、颜、曾，教主如释迦牟尼、耶稣，贵如帝王、将相，富如巨商、大贾，以及科学界之发明者，艺术界之成功者，思想界之创造者，屈指难数。试问彼等所作所为，究竟有何益处？谓于其本人有利益乎，而本人早已死矣；谓于天下后世有利益乎，而后世之人祖、父、子、孙又继续而死矣。人类凡有作为，总以生活为根据，离生活而谈事业，其事业即无价值。凭短命而视生活，其生活亦无价值。吾辈既抱憾于短命的人生，当然对世间万事不感兴趣。神仙事业，他人以为不可能者，吾

辈则以为非不可能,彼此见识相差太远。

第十八章 儒释道仙宗旨难以强同

儒释道仙四家,宗旨各别,乃余平素所主张,凡是高明之士,皆赞同余说。今再附记于此。

儒家见解,认为人生是经常的,所以宗旨在保守旧章,维持现状,而不许矜奇立异,因此人生永无进化之可言。(吾国科学落伍即由于此。)

释家见解,认为人生是幻妄的,所以宗旨在专求正觉,而抹煞现实之人生,因此理论与事实往往不能一致。(既说人生是幻妄,而对于生活上所必需的衣食住行各项,仍要极力营求,故谓理论与事实不能一致。)

道家见解,认为人生是自然的,所以宗旨在极端放任,而标榜清静无为,因此末流陷于萎靡不振,颓废自甘。

仙家见解,认为人生是缺憾的,所以宗旨在改革现状,注重事实,战胜环境,抵抗自然,因此思想与行为不免惊世而骇俗。

非但儒释道三家难以协调,即道家与仙家,表面上似乎没有分别,而实际上则大相悬殊。盖道家顺自然,仙家反自然也。

第十九章 成仙为目的,长生为手段

人生本是苦多乐少,尤其生在今日之中国,可谓止有苦而无乐。此时偏要提倡长生学术,不知者或疑吾辈对于世间有何贪恋,其实吾辈并无所谓贪恋,唯欲联络几位志同道合的伴侣,各竭其技能,互相帮助,共在人类进化原则之下,尽一份义务而已。吾辈不满意人类现在的生活状态,故发愿研究超人之学术,创造新生命,以图将来于太空中其他星球上,辟一新世界而居之。但又不满意迷信家死无对证的神话,必须当未死以前修

炼成功,灵魂不为肉体所拘,能自由出入,方是真凭实据,此乃起码的效验。此后程途,更无限量,若寿命太短,则难完全功。故吾辈以成仙为目的者,不得不以长生为手段。

第二十章 人道更以长生为必要

仙道固然首贵长生,即专就人道而言,更以长生为必要。试列举社会上几种需要长生之人物如次:

(一)一身系国家安危者要长生;

(二)品德为群众所仰望者要长生;

(三)发明专门学术者要长生;

(四)教育天下英才者要长生;

(五)创立伟大事业者要长生。

因彼等一个人之生死,每关系多数人利害之故耳。再就普通心理而言,人人自己莫不希望长生,可惜人人皆无办法,真可谓全人类最大的缺憾。古今中外,历史有名人物,生前未尝不轰轰烈烈,震耀一时,转瞬间,个个向土里钻去,年代久远,骸骨都归销灭,竟不知人生所为何来。天下滑稽之事,尚有过于此者乎?

第二十一章 仙医合作,可防衰老

世间金石之类,寿命最长;其次即推植物,苍松翠柏,只须生长在适宜的环境中,不遭人兽之侵害,寿命总在千年以上,深山内仙草灵药,亦有几百年寿命;唯五谷蔬菜等物,自生长以至成熟,不过一年半载之间,其寿命最短。今世信仰素食主义者,每不知和学识经验俱富之医生研究各种补药之用法,仅恃烟火食中短命的谷菜希望益寿延年,亦徒劳梦想耳。但惜国医懂修养术者颇少,新医而又好仙道者更少,是在有志之士平日留意

访求,以备顾问,此即黄帝医经所谓“上工治未病”也。人若不于壮年无病时早为防护,迨衰老已至,疾病已成,始临渴而掘井,投奔市俗名医之门,仓皇挽救,效果全无,其愚真不可及矣。衰老是慢性的内伤病,须赖仙学与医学合作,方能预防,而下手宜早,迟则难以见功。

第二十二章 有志长生,宜戒肉食

素食既不能长生,遂想到肉食,以为滋养丰富,补益良多。然猪、羊、鸡、鸭各种家畜,其本身寿甚短,即使不被人所杀,经过十余年,亦自然老死,仅及人类普通年龄五分或六分之一,故肉食亦无延龄之望。食肉太多者,非但不能益寿,而且损寿。近代几位武术名家,每餐非肉不饱者,皆短命而死;修养家喜食肥甘厚味者,常易得脑充血症。故凡有志于长生者,宜戒肉食为要。若恐营养不足,牛乳、鸡蛋亦可代替肉类。往岁余在沪讲长生学时,言家畜动物,寿命太短,人食其肉,不能长生,反致夭折,旁听者遂谓野禽、野兽以及龟、鹿等物寿命都长,我等不妨改食野味及龟、鹿肉,当比家畜有益。余曰:此意大错。仙家戒肉食,乃一概不食,非谓不食短命动物而食长命动物也。盖以动物血肉腥羶秽浊,与内丹清灵之气不能相容,况且因自己要求长生而杀害许多无辜动物之生命,在彼弱小动物眼光中,视吾辈之凶恶,尤甚于虎狼。如此行为,决非仙学家所应有者,切宜戒之。

第二十三章 独身主义,有利有害

《礼记》引孔子之言曰:“饮食男女,人之大欲存焉。”何以故?因无饮食,自身即不能生活;无男女,种族必至于灭亡。故此二者,乃人类生存上必要之条件。但如仙学家,是否与世俗

相同需要饮食男女,是亦为大问题。若说同样的需要,则仙凡何别?若说永久的禁止,在饮食方面必至饥渴而死,在男女方面虽勉强可以照办,唯效果亦等于零。世间宗教徒,抱独身主义者,国内不下数百万人,其中未尝有因独身而遂能免除老病死者,彼等仅可称为节制生育、减少人口的实行家耳。然世界列强,为战争故,正在奖励结婚,设法增加人口,弱国民众乃反其道而行之,势必至于强者愈强,弱者愈弱,恐不适合近代立国之原则,将来到不得已时,当局者或取干涉政策以矫其弊,亦未可知。余今为此事下一公允之评判:独身主义,对于自己利害各半(无妻子之累,固然可以减轻自己的担负,免除许多烦恼,但亦不能组织家庭,自己一身漂流无着,若非寄托于公共场所,只有投入宗教门中,以了残年而已,否则到处感受困难),对于国家民族止有害而无利(人口减少,不足以御外侮。两国战争,武力相等者,人多则占优胜),对于整个世界,则有利而无害(近代交通工具,飞速进步,地球范围日见其小,而陆地面积更为有限。独身主义之结果,即是减少人口,于某一国虽不利,于全世界则有利。盖为全世界着想,实在不需要这许多人类)。

第二十四章 仙学家饮食男女与俗人不同

某君问:素食及肉食皆不能使人长生,绝食更要饿毙;有男女配偶者,与抱独身主义者,结果彼此皆同样的老死。岂非令学者进退两难乎?

余曰:君易躁急,生死大事,岂是立谈就能解决?仙学中饮食男女,比较世俗,当然有特异之处。设若相同者,则仙学家之结果,亦难免与俗人相同矣。世间酷好修炼之人虽多,而实在长生之人极少。因彼等于饮食男女之事理,认识不清,徒知消

极的吃素断欲,而无积极的方法以运用于其间。老病死既无异于常人,则死后灵魂失其团结之力,不能独立存在,不能自由活动,或分散于虚空,或附着于物类,亦与常人无别。余并非反对彼等之消极方法,且认为此法有一部分的好处,唯恃此法以求成仙,则徒劳梦想。须知,修炼家由凡体而变换仙体时,其间有极长之历程,许多之段落,不可一蹴而至。故初步工夫,本毋须完全断绝饮食男女,但运用之方法则颇异乎俗人。丹经虽云“精满不思欲,气满不思食,神满不思睡”,此乃指功夫程度已深,精气神已经满足者而言。至于初学者,身中精气神多半亏损,先要从不满而求其满,应当有特别方法,以制御饮食男女之事,始能于损中获益,害里生恩。盖贪恋饮食男女而学道,固属北辙南辕;离开饮食男女以求仙,又似镜花水月。在进退两难之间,吾辈必有以处此矣。

第二十五章 成仙须用积极的方法

某君又问:积极的修炼方法,可得闻否?

余曰:人类肉体之构造,内外各部,非常复杂。若想用一种简单的方法,使生命永久长保,便与事理相违。世间修炼家,做几十年工夫,最后仍不免失败者,即因彼等所用的方法过于简单。就身体某一部分上说,不无少许益处,但于其他各部都未曾顾到。余所谓积极的方法是复杂的,而非简单的;是精神与肉体,内部与外部,处处皆要顾到,而不是偏于局部的;基础建筑在物质上面,而不是心性空谈;功夫注重在作为上面,而不是终日枯坐。既然如此,故非三言两语所能了解,唯有逐渐说明耳。

第二十六章 空间无边,时间无尽

某君素日研究学术,思想深入里层,不似他人只看表面,故能用新药之经验,阐明丹道,妙合玄机。最近得暇,余遂与之畅论仙学正宗并江湖方士、旁门伪法各种分别,伊颇有会心。问答虽多,未便一一形诸笔墨,兹将可以公开者,记录如下。

四方上下谓之宇,宇是空间;往古来今谓之宙,宙是时间;空间与时间相合,保持连续不断之运用,则名为宇宙。

问:空间有边否?

余曰:若说有边,必定有壳子在周围包住。壳子厚薄几何,壳子之外又是何物,更难想象,故以无边之说较为圆满。

问:时间有尽否?

余曰:地球上时间有尽,地球外时间无尽。吾人所居之世界虽有始有终,而宇宙总相则无始无终。学者宜分别观之。

问:何故有如此分别?

余曰:凡物有成必有毁,成与毁、生与灭是相对的,不可执著这一边,而弃却那一边。地球亦是一物,自然不能例外,既有当初之生成,必有将来之毁灭。此世界所谓年月日时者,皆由于地球公转及自转而起,地球本体若不存在,安有时间可言?故曰地球上时间有尽。

然地球虽毁,而太空中无数星球决不至于同时皆毁,或者此处老地球尚未灭尽时,而他处新地球早已产生,自然又有新时间继续发现,故曰地球外时间无尽。

第二十七章 宇宙真宰,是道与力

某问:宇宙有主宰否?

余曰:有。

问：是上帝否？

余曰：不是。

问：何为宇宙之主宰？

余曰：是道。

曰：“道”字本义，玄妙难解，而且人各有道，此之所谓道，又大异乎彼之所谓道，故我等对于“道”字竟有莫测高深之叹，尚有他字可以代表否？

余曰：道不可见，所可见者即是力。故“力”字可以代表“道”字。试观宇宙间有所谓引力、吸力、摄力、离心力、向心力，机械上有所谓电力、热力、风力、水力、压力、马力、原动力，政治上有所谓权力、威力、武力、实力，社会上有所谓人力、物力、财力、势力、号召力、团结力、诱惑力、经济力、生产力、购买力，人身上有所谓脑力、心力、胆力、魄力、眼力、精力、气力、体力、智力、魔力、学力、才力、能力、记忆力、辨别力、消化力、生殖力，修炼上有所谓福力、慧力、定力、法力、道力、神通力。以上不过举其大略，已有如此之多，其详则难以计算。《中庸》云“道也者，不可须臾离也，可离非道也”，余亦谓“力也者，不可须臾离也，可离非力也”。“道”与“力”，本是一件事，以体而言谓之道，以用而言谓之力，观力即知道矣。宇宙间极大之物体如太阳、地球、恒星、行星，极小之物体如原子、电子，无一处不是力之所弥布，无一物不受力之所支配，故“力”亦可认为宇宙真主宰。

曰：昔日某刊物中本有“道即力”之说，读者每不得其解，今则豁然贯通矣。假使有人说“道即上帝，上帝即道”，似亦无妨。

余曰：不可。哲学家所谓“道”，科学家所谓“力”，皆是无人格、无意识的，宗教家所谓“上帝”俨然像世间之帝王，是有

人格、有意识的，彼此观念既不相同，故名称亦难以假借。

第二十八章 上帝不能管我等世界之事

问：道与力之外，别有所谓有人格、有意识的上帝否？

余曰：假使有上帝，必定有一位最高负责者。但是现在我等所居之地球上，列国战争，杀人如麻，并无最高权力足以禁止人类互相残杀。历年来，宗教信徒祈祷和平者，遍地球上，何处无之？何日无之？未见丝毫效果。此一世界是否有上帝，乃成疑问。

太空中其他星球上，若有人类或仙类，则不能无社会。有社会必有组织，有组织必有首领。彼处之首领，此处不妨呼之为上帝。星球无数，则上帝亦无数。但彼处上帝虽多，不能管我等世界之事，就像此世界帝王不能管彼等世界之事，同一理也。

若彼世界上帝有权统治此世界人类，善人就应该使其长寿享乐，恶人就应该使其短命受罪，或者只生善人不生恶人，只许有治世不许有乱世，目不睹流离之惨，耳不闻嗟叹之声，则吾人对于上帝，其感恩戴德为何如耶？惜终为幻想而已。

或谓世间各种灾祸乃上帝降罚于人，因为人类作孽太过，不能不有以惩之。此说似是而实非。即如水旱、火烧、瘟疫、蝗虫等灾，多半是人力未曾尽到，不可完全诿卸责任于杳茫之中。至于世界战争，尤其与上帝无涉。飞机、炸弹、大炮、机枪、坦克车、潜水艇，各种利器，发明者是人，制造者是人，使用者亦是人，上帝何尝与闻其事？若谓上帝于中做主，上帝未免太不仁矣。

或又谓战争乃上帝假手于人以除暴安良者，然各国民众，直接或间接因战争而牺牲者，为数何止亿万？死者未必尽属暴

民,生者未必都是良民。各国慈善博爱之宗教信徒以及庄严伟大之礼拜教堂,被飞机、炸弹所伤害、所毁灭者,不计其数,上帝有灵,何不用神力加以保护?况且挑拨战争之阴谋家,及志在侵略之野心家,尽量的牺牲他人,而不肯牺牲自己,上帝对于此辈罪魁祸首,偏要大度包容,不加惩罚,是何理由?

或又谓战争是人类的劫数,虽上帝亦无可奈何。余曰:人家父兄之于子弟,有难则拯救之,有过则制裁之,为其责任所在也。人类崇拜上帝,甚于自己之父兄,今日驯良者遭难,上帝不垂怜拯救,暴虐者肆毒,上帝不迅速制裁,反谓劫数无可挽回。若非放弃责任,便是无此能力。

或又谓,吾辈观察事理,不可只论目前,须看将来结局。余曰:结局我早已算定,世界大战将来总有休息之时,罪魁祸首将来总有死之日,宇宙间循环定律本是如此,岂上帝威权所使然耶。

此章所论,虽十分彻底,但对现在的人类社会未必有益,故此章暂时不拟发表。若付印刷所时,可将此章取消。这次与某君言之,某君主张仍旧要发表,故此后拟再征求多人之意见,以决定此章之去留。

第二十九章 宇宙万物,同一生命

无终始,无内外,无大小限量的空间,包含两种反对的惯性:一种是静的,消极的,如“以太”;一种是动的,积极的,如“电子”。以太即虚无之本体,电子乃万有之根源,动静相推,有无相入,于是乎天地人物由此而生成。以太可认为无极,电子可认为太极。无极是囫囵的,不分阴阳,故以太亦是整个的而不可分析;太极中有阴阳之流行,故电子亦是阴电子环绕阳电核而旋转。以太及电子是宇宙万物共同之生命,亦即是吾人

自己所保有之生命,故每一个人之生命,比较宇宙全体之性命,其性质实无差别。学者于此果能认识真切,则古今来千千万万哲学书籍之玄谈,及宗教经典之神话,皆可作废,吾人唯求扩充自己生命之量而已。

附注一 以太:“以太”二字是译音,乃物理学上的名词,若要译义,可称为能媒,亦可称为介质。以太遍满一切处,大至杳无边际之虚空,小至显微镜所不能见之微尘中,皆有以太存在。由各种方法证明,知光热电力等作用,皆藉以太所传播。故科学家不能不承认其为实有。但因其密度,比较第一位轻气元素,犹稀薄至于无限,故科学家又不能说它是一种物质,只可称为非物质的媒介品。如日月星光,能由高空身到吾人之眼帘者,即因有以太所传播之光波;如无线电话,能由远方送到吾人之耳鼓者,即因有以太所传播之电波。宇宙间无所谓绝对的真空,除物质占据之地位而外,都被精神填满了空隙。以太既有如此伟大作用,而其本身又非物质,简直可称为宇宙万物的精神。

附注二 电子:太阳、星球、地球、人类并万物,皆是各种元素所构造,而各种元素又是阴阳电子所组成,故电子乃万有之根源。据近代化学上所已知之元素,有九十几种分别,既同为电子所组成,何故又有各种不同的性质?则因各元素中所含电子数量有多有少之故。例如轻气元素,所含电子甚少,故最轻;汞、铅元素,所含电子甚多,故最重。每一种元素,用物理方法,分至无可再分,则名为分子;分子再用化学方法分解之,则名为原子;每一原子,皆有核心,核心又不是整个的,乃非阴非阳的中性粒子与阳电子及阴电子等合组而成,但偏于阳性,科学书上称为内轮电子,核心之外,常有或多或少之阴电子环绕而旋转,如九大行星之绕太阳,科学书上称为外轮电子。

第三十章 知识分子需要彻底的人生观

某君又曰：宇宙观既如前说，尚有人生观，更为重要，敢请再发妙论，以破群迷。

余曰：宇宙乃大众所共见，凡是思想超越，不受宗教束缚者，其宇宙观往往相同。人生乃个人所独尝，我以为苦，他人或以为乐；我以为乐，他人又或以为苦。苦乐之感觉，既如此差别，推之于利害、善恶、功过、恩仇，其漫无标准，亦复如此。甚至同样事件，因自己年龄境遇、思想有转变时，一人前后之意见，竟或极端相反。故最彻底之人生观，止许自己心中明白，不能轻易为人言之。但值今同非常时局，知识分子，天良未泯者，都陷于进退维谷，歧路徬徨，不知人生该如何处置方好，而且年龄多半在四十以外，于社会亦有相当之阅历，凡是新时代的产物，彼等皆不感兴趣，又因理解明白，不屑步愚夫愚妇之后尘，向迷信中去求安慰，只有终日惶惑苦闷，作无可奈何之挣扎，实堪怜悯。此种人若得闻余之学说，必能获益匪浅。余所谓最彻底之人生观，虽不能全部公开，今为供给此辈知识分子精神生活上之需要，特提出数点，依次说明，仙学同志诸君亦可参考。

第三十一章 乐观悲观，皆不合理

立国于现代，有两种必要之条件：（一）国民科学知识普及；（二）国家钢铁工业发达。否则，难以图存。民国偏缺少这两种条件，徒夸地大物博，而无捍卫之能力，适足为列强攘夺之目标，已往如是，将来亦然，故乐观论之理由，殊不充分；悲观者，则谓毫无救药，束手待毙，又嫌过于颓丧。须知，当此世界战争，列强自顾不暇之时，正是衰弱民族脱缚翻身之绝好机会，居领导地位者，倘能善于运用，实大有可为，故悲观论之影响，

未免灰志士之心，短英雄之气，亦无足取。

余今日所赖以成己成人者，唯达观而已。达者，透彻之意。达观者，乃对于世事彻底看透，非谓国计民生不关痛痒，一切放任，听其自然也。盖以当前困厄，来日艰难，一味的乐观，似乎近于迷信；然而祸兮福倚，事在人为，一味的悲观，又嫌自暴自弃。故乐观与悲观皆不合今日处世之道，此际唯达观能矫其弊耳。试将余之达观论叙列如后。

第三十二章 人类的历史是在战争中求生存

战争是人类所不能避免的，古代、现代皆是如此，未来世界仍复如此。畏惧战争，或冒斥战争，丝毫无济于事。而祈祷和平，尤非智者之所为。战争完全是人事，求神何益？大战以后，人口死亡众多，两精疲力尽，自然有短时期的和平。若说从此可望永久和平，便是梦话。

或问科学落伍之国家，渐渐被科学进步之国家所征服，弱小民族渐渐被强大民族所吞并，如此遂能永久和平乎？曰：未也。强国与强国间，因利害冲突之故，大战复起，原有六七强国者，渐变为四五强国，再后全世界止剩二三强国，再后此二三强国内部自动分裂，混乱局面又开始矣。人类的历史，本是在战争中求生存，所谓和平者，乃前期战争与后期战争之间暂时休息的状态。为政府者皆要卧薪尝胆，为人民者都如临深履薄，方能应付将来的万变。孔子《周易·系辞传》云：“君子安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱，是以身安而国家可保也。”

第三十三章 地球变为神仙世界，战争自然不起

战争之事，人已两伤，彼此俱毁，其方式至为愚笨。是否除了战争，别无他法以达到生存之目的？何故人类必须用此种最

愚笨之方式以求生存？学者每不得其解。余谓若要研究人与人、国与国之间为什么要战争，当先研究自己与自己为什么要战争。或问：自己一人，如何能战争？余曰：第一人处世接物，自己心中理智常与情感交战，有时理智战胜情感，有时情感战胜理智，理智胜则公正和平，情感胜则偏私愤激。设若理智情感势均力敌，各不相上下，则进退失据，烦恼忧煎，莫可名状，甚至因此而患精神病或自杀者。试思一人心中，尚且如此矛盾、冲突，无法妥协，何况二十万万人口之世界，岂能永久相安？此战争所由起也。个人患精神病则发狂，国家患精神病则好战，皆是人类劣根性之所表现。数百年后，全球统一，国家民族观念消释，生育限制，人种改良，恶性人少，善根人多，物资分配平均，供给需求适合，大同思想普及，自然废除战争。东西两半球某某部分已逐渐进化，类似神仙世界，人生幸福，较今日当有霄壤之殊。彼时之人，倘阅读历史上屡次世界战争纪录，必慨叹今日的人类愚笨得可怜。但现在国际间许多矛盾，确非战争不能解决，矛盾之极者，虽一二次战争，仍不能解决尚有二、四、五次随其后耳。唯人类生活之方式经过一次大战，必有一次进步，直待全地球皆变为神仙世界而后已。今姑留此预言，以俟将来验证。

附注 大同思想：《礼记·礼运篇》孔子之言曰：“大道之行也，天下为公，选贤与能，讲信修睦，故人不独亲其亲，不独子其子。……货恶其弃于地也，不必藏于己；力恶其不出于身也，不必为己。是故谋闭而不兴，盗窃乱贼而不作，外户而不闭，是谓大同。”

第三十四章 中年已过之人，达观更为必要

人生七十古来稀，二千四百年前的孔老夫子住世年龄，亦

不过七十三岁,所以普通人七十岁寿终者,即非短命。况且每个人是否能活到七十岁,谁亦不敢自信(意外的危险太多,不能单就正常的寿命估计)。五十前后年龄,已如太阳偏西,落山最速。余所谓达观者,处顺境不必喜,处逆境不必忧,天大事一死便了矣;他人富贵骄奢不必羨,彼等就要同归于尽,转眼皆空矣;自己贫贱饥寒不必悲,人生原为受罪而来,限期快满矣;威吓我者不必惧,早迟皆是死,今日他日何分乎?利诱我者不必动,晚景已无多,降志辱身奚取耶(忍辱负重顾全大局者又当别论)?国家民族不必失望,尽心而已;妻财子禄不必认真,大梦而已。知识分子无论在位在野,皆能作如是观者,其精神上之痛苦,当可减轻不少,然后得便再研究神仙学术,做性命工夫,则古今来所最难解决的灵魂问题,将有着落矣。此亦是慧根深厚上智天才所应负之责任,否则,人人醉生梦死,生不知何处来,死不知何处去,更不知我为何物,强者舍命狠斗,弱者被人鱼肉,结果强者、弱者都化为劫灰,而世界依然世界,后来的人类又复一批一批搬演前人之惨剧,相续不断。宗教家虽怀救世之愿,惜彼等所谓神权者,其能力薄弱,不足与科学相抵搞,结果是徒唤奈何。吾辈若真要救世,端在提倡仙学,实修实证,只须有二三人成功,即可教化全世界人类去恶向善,并可警戒各国当局,使之废弃机械化的战争,免致人类受科学之毒害。果能如此办法,其功效当比宗教家的神权胜过百倍。

第三十五章 道德、伦常、礼教、 风俗、信仰、迷信六种性质不同

吾国社会对于道德、伦常、礼教、风俗、宗教信仰、虚妄迷信六种性质,辨别不清,往往混为一谈,今特逐条分析,说明如后:

一道德。此处专指做人的道德而言，与老、庄之道德观念不同。儒家所谓孝悌忠信仁义廉耻，道家所谓慈俭退让、清静朴素、少私寡欲、知足去奢，佛教所谓不杀、不盗、不淫、不妄、布施、忍辱，基督教所谓平等、博爱、纯洁、至诚，这些都是做人的道德，不分种族国界，不论时代古今，皆可以适用。

或疑将来大同主义实现“不独亲其亲，不独子其子”时，“孝”字恐不适用。余谓，人类都是有感情的，究与木石不同，到了那时，狭义的孝自然变成广义的孝，虽孝之形式不立，而孝之精神仍在。即如今日君臣名义虽废，而忠字不废，仅将尽忠于君之说改为效忠于国而已。将来国界再化除，忠字仍旧存在，仅将效忠于国改为效忠于人类而已。

二伦常。即孟子所谓“父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信，乃人伦之常道”。民国成立，君臣一伦虽废，其余四伦尚未可废。

三礼教。如婚礼、丧礼、祭祀仪式、主宾酬酢、尊卑名分等皆是。《十三经》中有所谓“三礼”者，即《周礼》、《仪礼》、《礼记》三书，乃吾国古代传统的礼教，儒家所自负的典章文物，修齐治平大手段，悉在乎此，然自秦汉以后，久已废弃不用，今之礼教，已非古之礼教。可见礼教随时代为转移，非一成不变者。《左传》云“夫礼，天之经也，地之义也，民之行也”，老子云“上礼为之而莫之应，则攘臂而扔之。夫礼者，忠信之薄，而乱之首”。礼本是人制造出来的，偏要说是天经地义，幸得老子严格的批评，稍抑儒者浮夸之气。二说对观，颇觉可笑。

四风俗。礼教是一个朝代的制度，正式规定于载籍之中，班班可考。风俗则无规定之明文，但以历时久远，在多数人心理上认为合宜而且必要，遂致拘束每个人之行为，其潜势力竟有胜过礼教者。譬如女子缠足、孀妇守节、端午粽子、中秋月

饼、阴历岁首吃年糕、正月初五接财神之类,皆可谓风俗,不可谓礼教。今日政府,既有明文规定,改为阳历,而人民偏喜用阴历,在政府机关任职者,虽遵章过阳历年,但彼等回到家中,未必不在背后过阴历年,何况普通人民。此即风俗势力胜过礼教之铁证。若问阴历年好处何在,却又说不出,这也是一件可笑的事。

五宗教信仰。宗者,有一定光明正大的宗旨;教者,本此宗旨以教世人;信者,自己心中承认此种教义是毫无差错,并是人己两利的;仰者,包含敬畏、爱慕、崇拜及遵守奉行之意。凡是某一教的真实信徒,除信仰本教而外,决不再信仰他教。若同时信仰二教或二教以上者,便不合宗教信仰之原则。各教所讲做人的道理,皆是好的,然其教规颇多彼此冲突之处,无法可以调和。虽说各教都好,但不能各教俱信。

六虚妄迷信。既不明白某一宗教优点所在,又不奉行某一宗教做人的道德,更不遵守其诫条,徒知仿照外表仪式,装模作样,乞怜于天空或偶像之神,求其于生者降福消灾,于死者离苦得乐,无论所求之事为自己、为他人或为群众,无论是自己亲求或出钱请人代求,无论求的方法手续烦简如何,一概叫做迷信。虽其中有真迷信、假迷信、习惯迷信、利用迷信、职业迷信各种分别,总归虚妄而已。

第三十六章 迷信程度与知识程度是反比例

人类知识的程度增加一分,则迷信的程度减少一分;知识完全发达,则迷信完全破除。因迷信程度与知识程度是反比例也。考迷信之起源,不外乎两种心理:一、畏惧;二、希望。未开化的民族,拜大树、大石,拜龙蛇、鳄鱼,拜狐精、妖魔鬼怪及凶恶奇丑之偶像,此即由于畏惧之心理所驱使,盖恐彼物为祸于

人，而媚之以息其怒也；半开化的民族，知识稍有进步，则拜天地日月、雷电水火、山川湖海、城隍社稷诸神及慈眉善眼、容貌端正之偶像画像，此即由于希望之心理所驱使，盖求诸神降福消灾，并信其有无上威权，足以制伏邪魔恶煞也；再进一步，则止信仰最高之一神，而不信仰多神，犹如一国之国民只须崇拜一国之元首，元首以下诸官吏，则不必人人而趋奉之，此说比较可以通融，至于持极端论者，则谓宇宙间仅有绝对的一神，不承认此外尚有他神之存在，若拜偶像，便犯诫规，此说与多神教势不两立，毫无通融之余地；由此再进一步，则信仰自然的真理，而不信虚妄的神权，到此时期，凡以神道设教者，都在淘汰之列，而世界大思想家、大科学家，反有受人崇拜之可能，非认为彼等死后成神而求其降福消灾，仅追念往昔伟大之人格，足为后世效法而已，譬如中国祭祀孔子并古圣先贤，即是此种心理，较彼等崇拜偶像者，心理绝不相同，拜偶像者有所求也，拜孔子无所求也。

第三十七章 果报之权，在人不在神

因果报应，未尝没有，然其权在人而不在神。譬如敬爱人者人亦敬爱之，侮辱人者人亦侮辱之；利济人者人亦利济之，伤害人者人亦伤害之；我以忠诚待人，人即以信任待我，我以欺诈待人，人即以猜忌待我；长官贪污，属员必不能廉洁，父亲作恶，子孙如何得贤良。此皆因果报应之显而易见者。《书经·大禹谟》曰“惠迪吉，从逆凶，唯影响”，“惠迪”二字，作顺道解，谓凡百事顺乎道则吉，若逆之则凶也；又《易经·坤卦》“文言”曰“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。臣弑其君，子弑其父，非一朝一夕之故，其所由来者渐矣”，此亦是因果报应之说。盖世间自然真理本是如此，非有上帝、天官、星君、斗母、

阎王、东岳、城隍、判吏等类暗中做主，若将祸福果报之执行权寄托于神，反致真理变成虚妄，遇到破除迷信者，遂并真理而推翻之，皆神权之流弊也。

第三十八章 灵魂之研究

以肉体为我而观，则人生毫无价值；以灵魂为我而观人生，则人生尚有希望。故修炼家重视灵魂，尤甚于肉体。然灵魂问题既非今日科学所能解决，而许多宗教书籍，虽议论纷纷，皆是空谈，而无实证。吾人既欲从事于仙学，当其入门之初步，就要认识灵魂，否则便盲修瞎炼。但灵魂是无形之物，如何可以认识？必有赖于种种推测之方法。姑将平日与诸道友问答各条，记录于此，以为研究之资料。

一问：如何能知肉体以外尚有灵魂？

答曰：肉体构造，颇似机械，试以汽车作比：人的四肢如四个车轮；人的两眼如两盏车灯；人的口舌如放响声之喇叭；鼻孔如进空气之风门；心脏一伸一缩如汽缸活塞；肺叶一涨一收如车头风扇；脑髓如蓄电池；神经如电线；胃部如汽油箱；膀胱如水箱；肛门如车后出废气管；人的饮食如汽车加水添油；肉体中大小骨头所以支持人身，汽车中长短钢架所以支持车身；人们需要皮肤保护外部，汽车亦要铁皮保护外部；人们需要脂肪润泽内部，汽车亦要机油滑润内部。人与汽车，可谓完全相同。但是汽车中若无司机之人驾驶，则动止、快慢、进退、转弯皆无主宰，虽有新车，等于废物。因此，可知人的肉体若无灵魂于中做主，则有眼耳不能视听，有手足不能运行，虽是活人，等于已死。所以肉体譬如汽车，而灵魂则譬如汽车中之司机，必不可少。

二问：人的灵魂藏在身内何处？

答曰：灵魂总机关在脑中，而分布于各神经系。试观病人受蒙药之时，呼吸依然，脉搏如旧，可知人实未死，何以毫无痛苦之感觉？则因蒙药之力由鼻入脑，灵魂总机关发生障碍，譬如人家电灯总门关断，则全部电灯不亮，同一理也。若在局部神经上注射麻药，则该局部神经暂时受药力所阻，失其传送感觉之效能，凡受此一系神经所支配之部分，则不知痛苦，而其他各神经系统之感觉则如常，譬如人家电灯总门并未关断，只有一处分支电线关断，电流不通，少数电灯因此不亮，而多数电灯则仍放光明也。

三问：须发毫毛、指甲僵皮等类，亦是人身之一部，何以经过刀剪不知痛苦？

答曰：因此种部分，皆神经所不到，无神经则无感觉，无感觉则无痛苦。普通所谓灵魂，大概指感觉而言，无感觉的部分，亦可谓无灵魂。足见灵魂与神经实有密切关系，神经所不到之处，灵魂亦不到也。

四问：手足残缺、眼瞎耳聋之辈，何故仍有知觉？

答曰：头脑是灵魂总机关，尚未破坏，故知觉仍在。

五问：熟睡之人，头脑未尝不在，何故没有知觉？

答曰：脑筋因疲劳之故，需要休息，暂时停止活动，所以没有知觉。譬如一国元首，公务疲劳，暂时不理政事。

六问：刚死之人，脑筋并未破坏，何故没有知觉？

答曰：此时肉体生活机能已全部停止，脑筋不能单独活动，灵魂当然失其作用，所以没有知觉。人的脑髓譬如灵魂所寄居之房舍，房舍暂时虽未破坏，但已发生严重障碍，不能像平时一样的住人，以前住在本屋之人，自然要迁移到别处去，人去之后，房舍空空，虽电话机装设完备，外面打电话进来，尽管铃声振响千百次，得不到一次回音。

七问：脑筋尚未破坏，灵魂何故先要离开？

答曰：灵魂是性，肉体是命，性命合一，相辅为用，方是有生气的活人。若命根已断，肉体不能维持原状，心不跳动，鼻不呼吸，到此地步，灵魂势难独存于身中，自然要离开矣。

八问：灵魂离开肉体之后到何处去？

答曰：人死以后，灵魂分散于虚空之间，混合在宇宙大灵魂之内，俟有机缘，再附着于新生之人体、物体而起作用。

九问：灵魂离开肉体，是否尚保存眼耳鼻口、五脏六腑、四肢百节，如人的形像？

答曰：人死以后，肉体即开始腐烂，渐渐化为乌有，仅残留几茎枯骨，年代久远，枯骨亦复消灭。肉体死后且不能保存原来的形像，何况灵魂是本无形像者，偶然附着于人的肉体暂成为人，若附着于其他动物之体即成为别一动物。譬如水装在方器中则成为方形，装在圆器中则成为圆形，装在酒杯中则是酒杯形，装在茶壶中则是茶壶形，在锅中是锅形，在桶中是桶形，若将各种器具中所装之水倒入海洋，试问尚有杯、壶、锅、桶、方、圆、大、小之形状否？尚能分别某一滴是杯中水、某一滴是壶中水否？灵魂离开肉体，分散于虚空，亦似水归于海而已，若谓尚能保存原来人体之形状，在理论上恐怕说不过去。

十问：鬼与灵魂是一是二？

答曰：世俗所谓鬼者，以为仍旧是人的形像；余所谓灵魂者，不是人的形像，当然非鬼可比。

第三十九章 鬼之有无

人死以后，究竟有鬼无鬼？欲解决这个问题，先要明白鬼是何种物质所成。活人身上物质，有固体者，如筋骨、皮肉、脏腑、指甲、毛发等；有液体者，如精、血、涕、泪、汗、津、便、尿等；

有气体者,如身中运行之气、皮外泄漏之气、鼻孔呼吸之气皆是(各人气味不同,狗的嗅觉灵敏,最能辨别之)。既名为鬼,当然没有固体与液体之存在,果有此二体者,应为人矣,鬼或者可以说是三体之中仅有气体。然气之在人身者,非肉眼所能见,而谈鬼者则云鬼有形像可见,是鬼之气体比较人之气体为浓厚。人之气体譬如空气,鬼之气体譬如烟雾,空气不可见,而烟雾则可见也。然烟雾、空气皆不能透过墙壁,据云鬼之隐显行动不为墙壁所阻碍,是鬼体非但不比空气浓厚,而质点之微细,尤胜过空气千百倍,否则如何能穿墙透壁而无阻碍耶。吾人肉眼尚不能见空气,反谓其能见比空气更微细之鬼体,此何说耶?人死以后,身中固体、液体逐渐分散变化,终归销灭,独此容易分散之气体,偏能保持长久,不与固体、液体同时分散,何耶?见鬼者又云鬼亦有衣服与人无异,则更难索解。人的衣服乃丝绸、棉布之类,经过裁缝之手制造而成,鬼的衣服从何而来?是何物所制造?鬼现形则衣服亦同时现形,鬼隐藏则衣服亦同时隐藏,试问鬼之身体与鬼之衣服是一物耶?是二物耶?是何种物质所构成耶?如曰鬼非物质,则何故能有形像为人所见?如曰鬼是物质,则何故大众皆不能见?今日遍世界充满着人与动物,实难觅到一鬼,无法可以证明其有,止能用思想推测,而理解又矛盾若此,倒不如直截主张无鬼,省却许多葛藤。

若谓人死有鬼,则牛马猪羊、鸡鸭鱼鳖以及一切飞禽走兽,死后皆应当有鬼,如其生时之形状。古今来各种动物被人所屠杀者,骨积可以成山,血流可以成河,向不闻动物有鬼之说,独谓人有鬼,何其偏耶!

第四十章 某君之无鬼论

道友某君,素日亦不信有鬼,其言曰:人之将死,对于平生

所亲爱者，每有依恋之情，情愈深则恋愈重，此时本人心中极不愿，而又不能不死，其死也，出于无可奈何，未必就能学太上忘情，忽然舍之而去。若说死后尚有鬼在，何不显其形像，一来安慰其生前所亲爱之人？但实际上，无论活者如何悲伤痛苦，死者竟置若罔闻。生而为人则情感缠绵，死而为鬼则心如木石，有此理乎？若说幽明路隔，鬼在阴间，不能和阳间之人通消息，故虽有鬼而不能见。试问，既不能见，何以知其有鬼耶？或又谓，鬼虽不常见，亦偶尔一见。然世上每天死人无数，鬼亦无数，谓鬼能见，则无数之鬼皆能见，谓不能见，则所有之鬼皆不能见，何故又能偶尔一见耶？鬼非稀少之物，其数量之多，与死人数相等，应该时时可见，人人可见，仅偶尔一见，何足为凭？安知不是自己脑昏眼花而现幻影？简直可以说，一死便了，无所谓鬼。

第四十一章

道书常云“纯阳则仙，纯阴则鬼，半阳半阴为人，故人居可仙可鬼之间”，果如其说，是仙与鬼相对待，有仙则有鬼矣，无鬼亦无仙矣。余今提倡仙学，而不承认有鬼，将何以自圆其说乎？诸君勿疑，请观后辩。

第一辩：仙与鬼非对待也。若真是相对，则仙鬼多少之数必相等。世上每一人死，必有一鬼，其数多至不可计算，请问千万人中有一人成仙否？鬼如此之多，仙如此之少，安能相对耶？

第二辩：纯阳则仙，纯阴则鬼，二说不能并立也。今先研究纯阳纯阴作何解释。说者谓是指身中之气而言，道书常云“凡人身中一分阴气不尽则不仙”，故仙为纯阳；“一分阳气不尽则不死”，故鬼为纯阴。然所谓阴气阳气者，亦使人莫名其妙。若谓阳气等于阳电，阴气等于阴电，吾辈素知阴阳二电有互相

吸引之惯性,则纯阳之仙与纯阴之鬼应大讲其恋爱矣。况且仙家修炼工夫,最忌孤阴寡阳,试问纯阴纯阳与孤阴寡阳有何分别?或谓身中热气为阳,冷气为阴,热到极处则名纯阳,冷到极处则名纯阴,所以结内丹者,身中温度甚高,其热如火,此即“纯阳则仙”也;已死之人,身中温度极低,其冷如冰,此即“纯阴则鬼”也。余谓此说解释纯阳则仙似乎有理,但不可说纯阴则鬼,只可说纯阴则死耳。死后未必定有鬼也。再者,炼外丹亦贵纯阳无阴,若夹杂少许阴气在内,则不能通灵,不能转接,更不能点化,外丹所谓阳即是轻清,所谓阴即是重浊,以轻清之义解释纯阳为仙,未尝不可;以重浊之义解释纯阴为鬼,则于理欠通,鬼无质体,如何安得上“重浊”二字?唯有死尸真是重浊,只可说纯阴为尸耳。

第三辩:道书言半阳半阴为人,故人可以为仙,亦可以为鬼。但据历代传说,人死皆变为鬼,而成仙者绝无,是凡人生前身中所含一半阴气已有着落矣,试问身中一半阳气归于何处?若谓阳气散于太空,然则阴气为何不散?或曰阳气虚浮,故易散;阴气凝结,故不散。果真如此者,自古至今,同积月累,鬼满全球,纯阴无阳,成何世界?

第四辩:世人皆知所谓仙者,非苦修苦练不成,甚至于虽苦修苦练也未必成;而所谓鬼者,皆自然而成,毋须费力修炼。由半阳之人而进为纯阳之仙,何其难?由半阴之人而进为纯阴之鬼,何其易?岂得谓事理之平?仙为恒情所喜慕,鬼为恒情所厌恶,仙与鬼皆非人所能见。仙之成否,虽不可必,但吾人在生时可依法修炼,以试验其成否,能成固好,不能成亦有得而无失,寿命总可以延长若干年。至于鬼,则无法试验,若要试验,须拼一死,死而有鬼,境况凄惨,已不如人,死而无鬼,今生休矣,谁来赔偿?仙既为吾人所善,又可于生前实地试验,鬼为吾

人所恶,且必须自己死后方知,此余所以提倡仙学而不屑于谈鬼之理由也。

第四十二章 精神与物质不可偏重

物质与精神,互相团结,方成为有生命之人。科学家专讲物质,而不认识精神者,固非;修养家偏重精神,而遂贱视物质者,亦非。故服食方法乃借外界物质以补充吾身之物质,清静工夫则用自己精神以招摄虚空之精神,如此双方并进,庶无遗憾。否则,徒恃服食药草,并终岁山居之效力,若蜀省长寿翁李青云者,虽享有二百五十余岁之寿命,但其人生时,比较普通村野之民,未见有何特异处,死后更无影响(民国十余年间,余曾见李君照像片,托四川道友就近探访其事实,据某道友来函云,上海城隍庙市街亦有李君放大照像陈列,其人寿龄极长,已为大众所公认,唯是否真满足二百五十岁,则无法考证);又如徒恃静坐独修,六年闭关之效力,若皖省教育界葛曼生者(清光绪年间,葛君任安徽省城内尚志小学校长,先兄为该校算学教员,余常往彼校中,因得见葛君,其时彼尚未学道),虽能预知未来之吉凶祸福,并自己死期,但惜寿龄不过六十余岁,竟无延年之术,俾能在世间多作救济之事业,以完成其素志,不免抱憾而终。此皆近代实人实事,与小说寓言不同,我辈正好借镜。盖李翁之短处,在性功欠缺,虽能长生而无智慧;葛君之短处,在命功错用,虽有神通而躯壳难留。假使我辈能合李、葛二君之特长,而去其所短,则尽善矣。

第二卷

仙学随笔



仙学是一门独立的学术

陈撷宁著 胡海牙辑

仙学是一种独立的学术，毋须借重他教之门面。试观历史所记载，孔子生于衰周，而周朝以前之神仙，斑斑可考，是仙学对于儒教毫无关系。佛法自汉明帝方从印度流入中国，而流朝以前之神仙，亦大有人在，是仙学对于释教毫无关系。道教正一派，始于汉之张道陵；道教全真派，始于元之邱长春。张、邱以前之神仙，载籍有名者，数不胜数。是仙学对于道教尚属前辈，不能因为儒释道三教中人偶有从事于仙学者，遂谓仙学是三教之附属品。

请问目下基督教、天主教、伊斯兰教等，人才亦复不少，设若将来其中偶有一二人性喜研究仙学，居然侥幸成功，吾等肯承认仙学是基督教、伊斯兰两教之附属品乎？肯定认耶稣与穆罕默德二位为仙学之发起人乎？有以知其必不然矣。

中国仙学相传至今，将近六千年。史称黄帝且战且学仙，黄帝之师有数位，而其最著者，首推广成子。黄帝至今，计四千六百三十余年。而广成子当黄帝时代，已有一千二百岁矣。广成子未必是生而知之者，自然也有传授。广成子之师，更不知是何代人物，复不知有几千岁之寿龄。后人将仙学附会于儒释道三教之内，每每受儒释两教信徒之白眼。儒斥仙为异端邪说，释骂仙为外道魔民。道教徒虽极为欢迎仙学，引为同调，奈彼等人数太少，不敌儒释两教势力之广大，又被经济所困，亦难以有为。

故愚见非将仙学从儒释道三教束缚中提拔出来,使其独立自成一教,则不足以绵延黄帝以来相传之坠绪。

余研究仙学已数十年,知我者,因能完全谅解;不知者,或疑我当此科学时代,尚要提倡迷信。其实我丝毫没有迷信,唯认定仙学可以补救人生之缺憾,其能力或许高出世间一切科学之上。凡普通科学所不能解决之问题,仙学或许皆足以解决之。而且是脚踏实地,步步行去,既不像儒教除了做人以外无出路,又不像释教除了念佛而外无法门,更不像道教正一派之画符念咒,亦不像道教全真派之拜忏诵经。可知神仙学术,乃独立之性质,不在三教范围之内,而三教中人皆不妨自由从事于此也。

《老子》、《庄子》、《列子》与 仙学和科学的关系

陈撷宁原著 胡海牙整理

《仙学必成》一书是先师陈撷宁先生 1945 年在南京“亚园”时所作，此书将其《业余讲稿》中仙学理论之精华集中提炼，并补入修养的方法在内，以使理法兼备，过去一直只在内部流传。此篇所整理的，是先师陈撷宁先生手写秘本《仙学必成》中的一部分。通过引证道教祖经《道德经》及《庄子》、《列子》等，对当前的科学名词进行了一一的比较，并将其与仙学学术结合起来，来解释“顺则成人、逆则成仙升降变化次序表”。陈老师曾言：“此表（即顺则成人、逆则成仙升降变化次序表）即成于民国三十四年（1945 年）阳历四月间，彼时原子炸弹尚未出世，普通人不知原子为何物。受过科学教育者，虽知原子、电子之说，亦未闻中子之名。盖从极冷僻、极专门之科学书中得来，遂作成此表。及至三十四年秋季，日本受两颗原子炸弹而投降，世人方震惊于原子之威名。至于用中子击破原子之说，只有少数科学家知之，普通人尚未了解。”这也是道教研究史上、仙学研究史上，最早将道学理论与最新科学名词相互比较而研究的著述之一。今将先师手书原稿内容及整理文字一并录出，供大家参考。

老子《道德经》第二十五章云：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道。”按：此即今日科学家所推测之“以太”境界。

老子《道德经》第四十二章云：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”按：所谓“道生一”者，即是“以太”凝结成中子，又名中性电子核；所谓“一生二”者，即是中子分裂为阴阳电子；所谓“二生三”者，即是阴阳电子由多少不等的方式组成各种原子；所谓“三生万物”者，即是一种原子结合、或二三种原子化合而成无量数物质，最小的单位，名为分子；所谓“万物负阴而抱阳”者，即是无论何种物质，虽其状态不同，都以原子为基础，每一个原子皆有核心，核心乃中性粒子与阴阳电子合组而成，但偏于阳性，另有或多或少之阴电子围绕此核心而旋转，故曰负阴而抱阳；在平常状态时，原子均为中和性，即阴电子之数无论多少，其负电荷之总量恰等于其电核正电荷之量，故对外不显电性，此即《道德经》所谓“冲气以为和”。中国二千几百年以前最古的学说，与今日科学家新发现的理论若合符节，可知宇宙间生物生人有一定公式。古今中外，哲学科学，若追根究，底到了极顶，无不相同。

陈樱宁顶批此 皆原子炸弹未出世以前之学说，今日虽其学说较详，然大致亦不外此。

《列子·天瑞篇》云：“有太易，有太初，有太始，有太素。太易者，未见气也；太初者，气之始也；太始者，形之始也；太素者，质之始也。”按：所谓太易者，即是哲学上的无极、科学上的以太；太初者，即是哲学上的太极、科学上的中子（又名中性电子核）；太始者，即是哲学上的阴阳、科学上的电子；太素者，即是哲学上的五行八卦、科学上的原子分子。

《庄子·天地篇》云：“泰初有无无（不以思想，不能言说），有无名（即老子所谓‘道常无名’，又云‘无名天地之始’，在科学上属以太阶级），一之所起（即老子所谓‘道生一’），有一而未形（即中子阶级），物得以生谓之德（即修炼家所谓先天一）。

此时尚未分阴阳,仍是中子阶级),未形者有分(此时已分阴阳,即是电子阶级),且然无间谓之命(虽分阴阳,仍混合一团而无间,乃原子阶级),流动而生物(电子旋转不停,原子化合化分,皆是流动之象,无量数的物质从此而生,乃分子阶级),物成生理谓之形(植物性的细胞组成植物之形,动物性的细胞组成动物之形,各有各的生理),形体保神(形体与精神两相保守,形保其神,神亦守其形),各有仪则谓之性(各有其生理上之仪式与法则,植物有植物之特性,动物有动物之特性),性修反德(人为万物之灵,人类中有超等智慧者,用修养工夫返还到先天一炁之地位,即是成仙),德至同于初(修养工夫到了至高至极,和宇宙本体合而为一,即是成道。初者,指泰初而言,同于初即是同于道)。” 陈撄宁顶批 “且然”二字,作“始焉”解。

天地万物皆由道而生,人亦是道中来,但须经过几层阶级渐次下降,然后成人。

凡人若要成仙,须用逆修之法,就是从真意下手脱离肉体细胞阶级,而以气体分子为自体。此即我平日所主张之神气合一工夫。工夫成熟,身中生理完全变化,已非凡人境界,此时可称为地仙。

进一步,以元神为用,以原子为体,即是道书所谓“炼气化神”工夫。工夫成熟,阳神出现,可称为神仙。

再进一步,以灵光为用,以电子为体,即是道书上“炼神还虚”工夫。工夫成熟,飞升上界,可称为天仙。

至于摄取先天炁的工夫,是以混沌为用,以中性电子核心为体,乃天人合一之道,上自天仙、神仙、地仙,下至凡人仅为祛病延龄而做工夫,皆不能外此,舍此则不配谈修炼。

宇宙间,凡是物质,同时必具足相当之能力,凡是一种能力

必根据一种物质而来,不会凭空的发出能力。物质是体,能力是用,体用是一物二面。

专以人而论,命即是体,性即是用,性命是同出一源。

物质不能创造,不能消灭,但是可以千变万化;能力不能创造,不能消灭,但是可以互相转换。

古今讲唯心哲学的,每以为宇宙间物质境界,皆是幻妄,一切唯心所现,心生则境生,心灭则境灭,这种理论只知有用,而不知有体;讲科学实验的,只认得人是各种物质集合体,而对于意志思想情欲等等,则无法解释,这又是仅知有体,而不知有用。或者以为心性 is 体,不知心性乃物质所发出之能力,遂误认用即是体,不识真体究为何物,空谈心性亦无着落。

次序表中右(上)边一行排列者皆是体,左(下)边一行排列者皆是用。科学家所研究都在体上,仙学家做工夫都在用上。

我们的肉体由父精母血交合而生,应该精血在先,肉体在后。但是精血又是由父母之肉体而生,没有肉体哪有精血,自然是肉体在先,精血在后。父母之先又有父母,若问最初父母从何而来,既不是天上降下来的,也不是土里钻出来的,自然是一种似人非人的高等动物变化而来。高等动物,又是低等动物进化而来,低等动物又是更低等动物变化而来,如此一层一层追问下去,到了极处,就是原始细胞。况且人类的肉体,又是无量数细胞组织成功,把细胞阶级列在肉体之前,理由十分充足。细胞虽小至肉眼所不能见,但不能不承认它是物质。既是物质,当然是各种分子之集合体,因此把分子列在细胞之前。细胞形状各别,在显微镜中可以看见;至于分子,虽极精之显微镜亦不能见。分子之上有原子,原子之上有电子,电子之上有中子,中子之上有以太,科学研究,到此为止。此为道之体,以后

再讲道之用(闻近年新发明有所谓电视显微镜者,可以窥见分子形状)。**陈撷宁顶批** 或谓“母血”应改作“母卵”,方合于实际。但“卵”之名,须读胎生学方知。普通人只知有鸡卵,不知有人卵,故此处名称仍用旧习惯。识者即将“血”字作“卵”字解,亦无不可。

情欲者,凡喜怒爱憎及各种行为,专以感情为用,而不问事理如何;又或喜怒爱憎及行为等,虽不背于事理,而发之太过,不得其平;又或沾染恶习,难以戒除,怀抱野心,不自量力;又或嗜欲浓盛,异乎寻常,色欲昏迷,不顾利害。这一类的人,皆陷于情欲罗网,莫能自拔,在生如此,死后可知,故名为堕落境界。

陈撷宁顶批 最下之一级是情欲。

肉体之人,既有精血,自然有情欲,精血是物质,情欲即是精血所发出之能力。有体必有用,若要情欲完全消灭,无论在事实上或理论上,皆不可能。然而人的灵魂,包含许多成分在内,有情欲,有识神,有真意,有元神,有灵光,一层比一层清,一层比一层高,情欲不过占吾人灵魂中之一部分,自识神以上皆属于理智范围,若仅知任情纵欲,而昧却理智,则不成其为人矣。

陈撷宁顶批 由下而上第二级是灵魂。

细胞阶级,乃仙凡分界处。细胞是物质,识神是细胞所发出之能力,细胞是体,识神是用。眼耳鼻舌身意六种识神皆以细胞作根据,识神外用,发挥细胞之能力,即是普通凡人境界;识神内敛,含养细胞之能力,勿使其过分耗散,即可以去病延龄,有修仙的资格。

陈撷宁顶批 由下而上第三级是识神。

分子阶级,是地仙境界。无论矿物、植物、动物,其本身之分子,皆有一种团结力,此力即道书所谓“真意”;无论固体、液体、气体,其分子皆有一种运动力,此力亦是“真意”于中主持。吾人若要修仙,须从真意下手,而不用识神,则可以脱离细胞阶

级,而与气体分子发生关系。细胞能力渐渐变化为分子能力,识神作用渐渐变化为真意作用,生理上既大起变化,于是有鼻不息、脉不跳、不食不饥、不睡不倦种种效验,地仙资格因此而成。陈撷宁顶批 由下而上第四级是真意。

原子阶级,是神仙境界,元神即是原子之能力。所谓阳神者,即是以气体原子为身体,集聚则有形,为人所见,散开则无形,而人不能见。元神与识神不同处:元神特点在静定,识神特点在分别。真意介乎元神与识神之间,非静定亦非分别,工夫成熟,自能知之(真意特点在感通)。陈撷宁顶批 由下而上第五级是元神。

电子阶级,是天仙境界,灵光即是电子之能力。神仙炼就阳神,可以在空中来往,而不能飞出地球之外,因为他虽没有肉体之累,究竟还有气体存在,气体亦是物质,仍不免要受地心吸力所牵引。到了工夫进步,气体之阳神,化为电子之灵光,则脱离物质范围,而不受吸力所牵,遂得自由超升上界。陈撷宁顶批 由下而上第六级是灵光。

修成地仙,可以免除老病死之苦,而不能抵御各种危险,因为他尚有肉体之累,倘有预知未来的神通,选择比较安全的地方而居之,灾害自不能及;修成神仙,可以不畏各种危险,设不幸遇着几百磅炸弹之力,恐亦不能抵抗,因为他尚有气体存在,猛然一炸,无量数气体分子彼此互相撞击,地裂山崩,虽阳神,亦不免被巨大震力所破坏,若距离甚远者当然无恙;修成天仙,纯粹的一片灵光,非但不畏各种危险,纵将来地球毁灭,亦不受影响,所以我辈修炼当以天仙为目的,勿以小成而自满自足,此乃彻底之论,望有志者共勉之。陈撷宁顶批 或问再进一步当如何?答曰:此时不必问,到了将来再去研究,尚不嫌迟。

补录 以太是一个非物质的媒介品,占据无穷的地位,充满

宇宙而无间断，此种媒介品之生存，似乎对于两体之间力之运输甚为重要。即如太阳之于地球，虽有空间分离之，然重心上及光线上仍相联系；又如电力与磁力经过真空而传运，亦显出有传运能力之存在，所以供给磁电力之旋转，亦因有以太左右于其间，除却传运旋转力以外，其性质绝对是消极的——完全透明的，不能分析的，缺乏黏性的。

静功总说

陈撄宁

修炼静功，首先要排除一切杂念，使脑神经绝对安静，这是下手功夫最要紧的原则。但因人们思想习惯，由来已久，要它一旦停止不动，很难办到。为达到这个目的，古人就立出许多法门。比较起来，以庄子“听息”法为最好。

所谓“听息”法，就是听自己呼吸之气，初下手只用耳听，不用意识，并非以这个念头代替那个念头，更不是专心死守鼻窍或肺窍，也不是听鼻中有什么声音，只要自己觉得一呼一吸的下落，勿让它瞒过，这就算对了。至于呼吸的快慢、粗细浅深，皆任其自然变化，不用意识去支配它。听到后来神气合一，杂念全无，连呼吸也忘记了，渐渐地入了睡乡，就要趁这个机会熟睡一番，切不可勉强提精神和睡意相抵抗。若是在白昼间睡了几次，不欲再睡时，不妨起来到外面稍为活动，或拣树木多、空气清洁的地方，站在那里做几分钟吐纳功夫也好；或做柔软体操，练太极拳也好。但要适可而止，勿使身体感觉到疲劳，到房内或坐或卧，仍旧做听呼吸的功夫，可能入于熟睡的境界。

凡是患神经衰弱的人，大半兼有失眠症，安眠药片不宜常服，只有听呼吸一法，可以根本解决问题，故无流弊，而且与《黄帝内经》上所说“阳入阴”的理论相合。《灵枢·大惑论》云：“卫气常留于阳，则阳气盛，不得入于阴，则阴气虚，故目不瞑。”前人书中常有“心息相依”这一个法门术语，但未说如何依法。苏东坡的功夫是先用数息法，后用随息法。朱子调息的

功夫则用《楞严经》“观鼻端白”法,但数息要用意去数,不能纯然无念,观鼻要开眼去观,时候久了,眼神经难免疲劳,只有庄子听呼吸法,心中不需要起念,久听也不觉疲劳,才真合于“心息相依”这个术语,今将这三种方法列举如下,并加以浅释,好让学者自己去实验。

苏东坡养生说(见《东坡志林》卷一)

原文:已饥方食,未饱先止;散步逍遥,务令腹空;当腹空时,即便入室;不拘昼夜,坐卧自便;唯在摄身,使如木偶。……又用佛语,及老庄语,视鼻端白,数出入息,绵绵若存,用之不勤,数至数百,此心寂然,此身兀然,与虚空等,不烦禁制,自然不动,数至数千,或不能数,则有一法,其名曰随,与息俱出,复与俱入,或觉此息,从毛窍中,八万四千,云蒸雾散,无始以来,诸病自除,诸障渐灭,自然明悟,譬如盲人,忽然有眼,此时何用求人指路,是故老人,言尽于此。

浅释:注意养生的人,食物要有节制,必须等到腹中感觉饥饿时,才可进食,尚未吃得十分饱满,就应停止。每餐后宜到室外空旷地方自由自在地散步,使腹中的食物大部分消化了,此时就回到房里去准备静功。不论是白天或是夜晚,也不论用坐式或用卧式,听各人自便,只要管住自己身体不能让它摇动,像木头人一样,就算合法。身体已经安置好了,即照佛家所说的法门和老子所讲的功夫合起来做,用两眼观看自己的鼻尖,并同时用意数鼻中呼吸出入的次数,要诀贵在勿忘与勿助。“勿忘”就是“绵绵若存”,“勿助”就是“用之不勤”。普通数息法,若数出息,即不数入息,若数入息,就不数出息,一呼一吸只称一次,不能称二次,数到几百次以后,心中寂然如空虚,身体寂

然如山石,不需要勉强去禁止或制服它,身心二者自然都安定而不动了。数到几千次以后,无力再数下去,此时另有一个法子叫“随”字诀,当息出时,心也随它同出,当息入时,心也随它同入,有时或感到这个息,如云雾蒸发散布于周身毛孔中(原文“八万四千”是形容身上毛窍之多,不是实在的数字),不由鼻孔出入。功夫做到这样地步,久远以来的各种病苦和障碍,都能逐渐灭除,心里也就自然明白,而开始悟了。譬如瞎子突然眼睛透亮,自己能够看见道路,用不着要求他人指出了。

朱子调息箴(《朱子全集》第八十五卷)

原文:“鼻端有白,我其观之,随时随处,容与猗移(容与,闲暇舒适之义;猗音依,猗移,随顺之义),静极而嘘,如春沼鱼,动极而翕(音习),如百虫蛰,氤氲阖辟,其妙无穷,谁其尸之(“尸”字作“主”字解),不宰之功(后四句节略)。”

浅释:观鼻端白,原是佛教《楞严经》上二十五个圆通法门中第十四个法门,苏东坡、朱晦庵两人都采用了这句话,但他们的说法并不和《楞严经》相同,朱子的意思是说做这个功夫不论什么时候,顺其自然,不要勉强执着,不要弄得周身难过,气机静到极处,它自然要动,就像春天的鱼类,浮在水面嘘气;气机动到极处,它自然要静,就像冬天的虫伏在土里翕气(翕是聚敛收摄之义),此时身中之气,交互团结有天地氤氲之象,一动一静,有乾坤阖辟之机,妙处是说不尽的。若问是谁在那里做主?其实并无所谓主宰,而是自然的功能。

庄子心斋法(《庄子》第四篇《人间世》)

原文:(颜)回曰:“敢问心斋?”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。唯道集虚,虚者心斋也。”

浅释:颜回是孔子的学生,仲尼是孔子的字。颜回问:“心斋”两字是什么意思?孔子说:你应该把心里的念头集中在一处,不要胡思乱想,等到念头归一之后,就用“听”字诀,但不是用耳听而是用心听;这还是粗浅的说法,就深一层功夫讲,也不是用心听,而是用气听,到了这样的境界,耳听早已停止了,神和气二者合为一,心不起作用了。气的本体是虚的,它要等待一种东西来和它相集合,只有“道”这个东西和太虚之气才能集合在一起。功夫如果做到心同太虚一样,就算是心斋。

以上是孔子告颜回所问心斋功夫的做法,这种功夫是一连串做下去的,中间本无所谓阶段,但为学者容易入门起见,不妨在这个功夫中划分几个步骤,再详细的加以说明:

第一步:“一若志”。“若”字作“你”字解,“志”就是思想,也可以说是念头。当起首做功夫的时候,心中思想要专一,不要有许多杂念在里面打扰,杂念如果不扫除干净,功夫很难做得好。

第二步:“无听之以耳,而听之以心”。“无”等于“毋”,也可作“勿”字解。念头归一即就开始做功夫,用“听”字诀。普通所谓听,本是用两耳听各种声音,此处所谓听,绝不是听声音。人们就要发生疑问了,既然是听,必有所听的对象,既不听声音,又听什么?这问题,在各家注解上都找不到明确的回答,今日特为指出:初下手,就是听其中呼吸之气。凡是呼吸系统

正常不发生障碍的人,鼻中气息都没有声音,虽气没有声音,但自己都能够知道鼻中气息一出一入,或快或慢,或粗或细,纵然是聋子,也会有这个感觉,所以说“听之以心”。

第三步:“无听之以心,而听之以气”。此处又引起问题了,心是有知觉的,还可以说得上一个“听”字,气是无知觉的,如何也能够用来听?心听的对象是气,气所听的对象是什么?若说用气来听,这句话在理论上讲不通,究竟怎样解释才好?答曰:听息的功夫做得时间长久,心和气已经打成一片分不开了,气不能作为心的对象了,不能再说这个心听那个气,所以说“无听之以心”。此时身中的神和气虽然团结在一起,尚未达到混沌境界,还稍微有点知觉,继续做下去,并不需要许多时间,就完全无知觉了。从有知觉到无知觉这一阶段过程中,与其说以心听息,使心和气互相对立,不如说以气听气,使心和气二者之间灭去裂痕,所以说“听之以气”,不是说以气听气。此处虽仍说“听”,实际上就是不要着意于“听”,成语所谓“听其自然”、“听之而已”、“听它去吧”这几个“听”字,是此处最好的解释。

第四步:“听止于耳,心止于符”。初下手做功夫注重“一”字诀,等到念头归一之后,就注意“听”字诀。假如长久地抱住一个“听”字不肯放松,也嫌过于执著。再后就要用“止”字诀了。所谓“听止于耳”就是教人不要着意于听,此时功夫渐渐地入于混沌境界,身中的神气合一,心的知觉已不起作用。所以说“心止于符”(符即与气符合之义),这种神气合一的状态是无知觉的,外表上看来和睡着一样,但内部的情况是不同的。

第五步:“气也者,虚而待物者也,唯道集虚,虚者心斋也”。以前由浅而深的境界,一步一步地都经过了,最后到了

“虚”的境界。这个“虚”，是从无知无觉以后自然得来的，不是用意识制造出来的。如果做功夫时候，心里常常想着要虚，反而不成虚了。全部功夫原是由后天返还到先天，所以第五步功夫，应该就先天境界去体会。若问如何叫做先天，这件事已越出疗养法范围之外，此处不必深谈。普通用静功疗病，只要做到身中神气合一的境界（即心止于符）已足够了。

今将以上所列三种法门作一个总结：苏东坡是先数息后不数，他所谓“随息出入”就是随其自然，不要再去数它；朱晦庵是先做观息，后不观，他所谓“不宰之功”就是顺其自然，不要再去观它；庄子是先听息，后不听，他所谓“听止于耳”就是任其自然，不要再去听它。三人下手的功夫，虽然不同，后来都归到同一条路上，学者可以参考用之。

义意玄谷并 章二第

省州，并太其勤因，《秦玄内篇》至表青武黄《洛所到研出
别人令于甚且，点附玄律到部后以虽不平二第单因义。平正法
人刻要，“来口”代洛茹以而。按式玄管定非，创育玄新勉伏金
，衡通其到道果善举。为解玄到脉口口首至升说音中注出口即
累心不，行以强用。到研代其音言情自，真如能工眼，言安能果
后，本以由于心不；查天路平真本重五眼以，到研新更，平然且

口诀钩玄录(初集)

(又名《黄元吉先生学说钩玄录》)

陈樱宁

第一章 学说之根据

本集内容,概依清朝光绪时代江西丰城黄元吉先生所撰《道德经讲义》并《乐育堂语录》二书为根据,不掺杂别家学说,以免混淆。此二书虽曾经好道之士捐资刊印,惜流传不广,甚难购置。至于坊间通行之道书,名目虽多,然言理者不言诀,言诀者不言理。学者观之,或感觉空泛无人手处;或执著死法而不知变化,以致皓首无成。故黄先生昔日教人,理与诀并重。学者先明其理,而后知其诀乃无上妙诀,与旁门小术不同。既知其诀,更能悟其理乃一贯真理,与空谈泛论不同。余所以亟为介绍于今世好道之士。

第二章 书名之意义

此书原拟名《黄元吉先生学说钩玄录》,因嫌其太长,故省去五字。又因学说二字不足以包括此书之优点,且易于令人误会为虚浮之言论,非实行之方法。所以改名为“口诀”,要使人明白此书中有历代圣哲口口相传之秘诀。学者果能按其所说,见诸实行,则了道成真,自信当有几分把握。从此以后,不必累月经年,搜神语怪,乃知正道本属平淡无奇;不必千山万水,访

友寻师，乃知真诀即在人生日用。岂非一大幸事乎？

昔贤读书治学，都有一种研究的功夫。唐《韩昌黎先生文集》有云：“记事者必提其要，纂言者必钩其玄。”今按提要就是挈其纲领，钩玄就是取其精华。余细察黄元吉先生所传《讲义》、《语录》二书，皆当时黄先生口授，而门弟子笔录。其初意本不要著书传世，故其书无次序先后，无纲领条目，东鳞西爪，不易贯串。而且文笔亦不整齐，烦冗琐屑处甚多。虽有最上乘修炼口诀包含在内，但初学观之，亦难领会。今为学者便利计，故提要钩玄之法不能不用。

况本书全部精华，就在“玄关一窍”。二书论玄窍之文字，皆散见于各处，而不成系统。今为之聚其类别，比其条文，删其繁芜，醒其眉目，当较原书为易于入门矣。学者果能将玄窍之理论，一一贯通，玄窍之功夫，般般实验，何患不能籍天地于壶中，运阴阳于掌上？功成果证，可与三清元始并驾齐肩，岂区区玉液、金液、长生、尸解之说所能尽其量哉？！此《钩玄录》所由作也。

第三章 应具之常识

第一节 道家与道教之异同

提及儒释道三教，凡是中国读书人都能领会。在昔明清之际，曾有倡为三教一家之说者。盖以道的本体而论，三教原无分别。若依事实而论，则不可混为一谈。

中国自轩辕黄帝而后，经过许多朝代，直到周朝李老子，皆属于道家一派，其学说是系统的。用于外，可以治国齐家；用于内，可以修身养性。古时读书人，皆能运用此学说以处世；在

位则帝王将相不以为荣,在野则陋巷布衣不以为辱,所谓“达则兼济天下,穷则独善其身”,无往而不自在,无时而不安乐。这个就叫做道学。汉时的张良,三国时的孔明,亦是此道中人物。

至于寇谦之之科诫、符篆,张天师之正一派五雷法,丘长春之全真派经忏、斋醮、祈祷等类,这些都叫做道教。虽各派之中,也有修养的方法,但其宗旨与作用,比较古代的道家,完全不同。

学者须要认识清楚,不可张冠李戴。

第二节 道家与儒家之异同

儒家学说,出于孔子。孔子以前,只有道家而无儒家。孔子当时曾受教于老聃,又自称“述而不作,信而好古”,可知儒家亦发源于道家。至于儒道二家学说异同,前人议论,甚为详尽,今日不必赘言。

读者需知:儒家缺点,就是把人事看得太重,毕世讲究做人的方法,没有了期。设若一旦我们感觉人生若梦,人寿短促,人之能力薄弱,人之范围窄狭,生不愿意做人,死不愿意做鬼。既不欲为肉体所拘,又不甘偕肉体同归于尽,是必求超人之学术,然后才能达到我们的目的。

此等超人学术求之儒家,颇不易得。当年孔子赞《易》,亦深悉此中玄妙。但是他对于门弟子不肯显言,除颜、曾而外,得传者甚少。因此后来儒家仅知世间法,而不知出世法。只有山林隐逸之士,如陈希夷、邵康节辈,尚私相授受耳。黄元吉先生所传之道,就是此一派。

第三节 道家与佛家之异同

道家是中国古来所独有的,佛教是汉朝由印度传到中国来的,在历史上根本就不相同。

魏晋六朝时代,士大夫崇尚清谈,翻译佛书者,不觉将老庄一部分之玄义,混融于佛教经典之内。故佛说与道家言偶有可以相通处。唐时佛学家,尝以八卦之理,解释佛教《华严经》,因此可知道通于佛。近代学者,又以内典之理解释《庄子·齐物论》,因此可知佛即是道。

愚见认为,佛家与道家在理论源头上,本无不同。其所以不同者,乃在下手修炼的方法。道家功夫,初下手时,与肉体有密切之关系;佛家功夫,专讲明心见性,不注意肉体上之变化,遂令人无从捉摸。印度本有小乘坐禅法,亦颇注意身内之景象,并不限定日期,证某种果位,获某种神通。无奈中国佛教徒专喜空谈,不肯拚苦用功实行修炼,故大乘之说最为投机,而小乘功夫无人过问矣。

第四节 道家与神仙家之异同

出家人光头无发者,名为和尚;头上蓄发挽髻者,名为道士。凡有眼者,皆能分别。若一问及彼等修行方法其不同之处何在,非但普通人不能回答,即彼和尚道士自己,亦莫名其妙。

吾尝见和尚庙中供吕祖像,道士观中供如来像;又尝见某老僧精神矍铄,问其坐功,乃丘祖小周天口诀;某老道化缘,口中声声念的乃是无量佛。出家人尚且如此,何怪一般在家人认识不清?遇见吃斋诵经拜偶像者,不管他是佛是道,是出家,是居俗,总而言之,送他一个修行人的雅号。至于修些什么,行些

什么,现在的效验如何?将来的成就如何?都不愿去研究。

当今之世,论及佛道之异同,已属多事。若再提起学道与学仙之分别,更觉曲高和寡,知音者稀。虽然,吾人求学,当以真理为依归,不可随世俗相浮沉。况且此等学问,本是对上智之人说法,不是拿来普度一般庸愚之士。因为此事非普通人所能胜任,试观历史传记,每一个时代,数百年间,修行人何止千万,结果仅有少数人成就。可以想见此事之困苦艰难,谈何容易?读者诸君若有大志者,不妨先下一番研究功夫。把这条路认识清楚,然后再讲实行的方法,幸勿河汉斯言。

古时道家与神仙家,本截然两事。在《汉书》中,道家列为九流之一,神仙列为方技之一。何谓九流?曰道家、曰儒家、曰阴阳家、曰法家、曰名家、曰墨家、曰纵横家、曰杂家、曰农家,共为九家。后世俗语,有谓九流三教者,三教人人皆知,九流则知者甚少,其实即发源于此。何谓方技?曰医经、曰经方、曰房中、曰神仙,共分四种。考其类别之意,九流大都关于治术,方技则偏重于养生。治术是对人的,养生是为己的。其宗旨自不同也。

老子为道家之祖,凡讲道无有过于老子者。一部《道德经》中,有讲天道的,有讲人道的,有讲王道的,皆是杂记古圣哲之精义微言,并非专指某事某物而作此说。至其最上一层,乃是讲道之本体。其言曰:“有物混成,先天地生。寂兮寥兮,独立而不改,周行而不殆,可以为天下母。吾不知其名,字之曰道。”其意盖谓道是宇宙万物之根源,无名无形,绝对不二,圆满普遍,万古常存。所谓修道者,就是修这个道,读者须要认识清楚。

今再论仙字的解释。仙字又可以写作仙,《字书》谓:人年老而不死者曰仙;仙者迁也,谓迁入山中也。古代传记,凡记载

神仙历史者，其末后一句，大半是入山不知所终，决不似普通人老死于牖下。至于学道者则不然，《论语》曰：“朝闻道，夕死可矣。”《中庸》曰：“道也者，不可须臾离也，可离非道也。”又曰：“君子之道，造端乎夫妇。及其至也，察乎天地。”《易经》曰：“一阴一阳之谓道。”据此可知学道不必定要长生不死，只求能闻道悟道证道，虽死无妨，不必一定要入山苦炼。虽伦常日用之间，何处非道之所在，所患者人不能参透阴阳之消息耳。故凡种种奇怪骇俗之事，皆学仙者所必有，而为学道者所厌闻。其不同如此。

再者，学道与学仙，前人意见，常有冲突处。唐白居易诗云：“皇皇道祖五千言，不言药，不言仙，不言白日升青天。”此盖据老子之说以谤仙也。又《抱朴子》云：“五千言虽出老子，然皆泛论较略耳，其中不肯首尾全举其事。至于文子、庄子、关令尹喜之徒，虽祖述黄老，但永无至言。或复以存活为徭役，以殂歿为休息，其去神仙已千亿万里矣，岂足耽玩哉？”此又据神仙之说，以谤道也。

历代以来，如此类者，数不胜数，皆是己而非人，党同而伐异，其实皆搔不着痒处。亦犹之乎佛教中性宗与相宗对立，净土与参禅互诤，徒费唇舌而已。至于后世之性相融通，禅净双修等法门，若可以调和于二者之间矣，然不免骑墙之诮。道之与仙，亦犹是也。

人生斯世，资质本至不齐，境遇又不一律。能学佛者，未必能学道；能学道者，未必能学仙。此言其人之才力有胜任与不胜任之分。凡好学佛者，未必好道；好道者，未必好仙。此言其人之性情有相近与不相近之别。既不能舍己以从人，又何能强人以就我？只要大体无差，不妨各行其是，毋庸彼此互相攻击，徒见其器量之小耳。

第四章 口诀之来源

上古时代,没有纸笔墨砚,若想做几部书,流传于世,供大家阅看,是一件最困难的事。故凡有玄微的理论,切实的功夫,以及普通处世的格言,都是师以口讲,弟以耳听。犹恐语句太多,不能记忆,遂将其中最紧要者,摘出几句,编成简括有韵的文章,便于使人背诵不忘,临时即可应用。其例如后:

《曲礼》曰:“坐如尸,立如齐;礼从宜,事从俗。将上堂,身必扬;将入户,视必下。游毋倨,立毋跛;坐毋箕,寝毋伏。傲不可长,欲不可纵;志不可满,乐不可极。”以上皆言做人的道理。

《书经》曰:“人心唯危,道心唯微;唯精唯一,允执厥中。”此十六个字,将修养的道理,已包括尽了。

《易经·系辞》曰:“天地氤氲,万物化醇;男女媾精,万物化生。”后世丹经所言阴阳的道理,不能外此。

《庄子·在宥篇》引广成子教黄帝之言曰:“至道之精,窈窈冥冥;至道之极,昏昏默默。无视无听,抱神以静,形将自正。必静必清,无劳汝形,无摇汝精,乃可以长生。目无所见,耳无所闻,心无所知,汝神将守形,形乃长生。慎汝内,闭汝外,多知为败。我为汝遂于大明之上矣,至彼至阳之原也;为汝入于窈冥之门矣,至彼至阴之原也。天地有官,阴阳有藏。慎守汝身,物将自壮。我守其一,以处其和。故我修身千二百岁矣,吾形未尝衰。”

陈撷宁按:这段文章,把长生不死的道理,合盘托出,玄妙绝伦。凡后世丹经所言,炼己筑基,周天火候之说,无不在此。黄帝为道家之祖,而广成子又是黄帝之师,其言如此显露,如此切实。奈何后世学道者,不于此寻一个出路,反去东摸西撞,七扯

八拉,真所谓盲人骑瞎马,愈来愈错,越弄越糟。(海牙按:这几句口诀若无明师指点仍然看不懂。)

《列子·天瑞篇》引《黄帝书》曰:“谷神不死,是谓玄牝;玄牝之门,是谓天地之根。绵绵若存,用之不勤。”这六句古语,本在《道德经》内,读者必认为老子自己做的。今观《列子》所引,明明说是黄帝之书,可见此语乃自黄帝以来历代相传的口诀,不是老子自造的。传至于今,已经过四千六百余年矣。

以上数条,略见一斑。诸如此类,皆可名为口诀。秦汉以前的古书,常有此种口诀,隐藏在里面,后人往往忽略过去。《钩玄录》非考古之文章,亦不必详征博引,仅使学者心知其意而已。

第一节 传口诀之慎重

道书丹经,所习用的口诀二字,其初盖出于《参同契》书中。其言曰:“三五与一,天地至精;可以口诀,难以书传。”据此可知魏伯阳真人之意,就是不愿把口诀写在书上,所以满纸都是引证。

读《参同契》者,莫想在书中寻出一个法子来,他自己已经说过,其言曰:“窃为贤者谈,曷敢轻为书。若遂结舌暗,绝道获罪诛;写情着竹帛,又恐泄天符。犹豫增叹息,俯仰缀斯愚。陶冶有法度,安能悉陈敷?”照他的意思看起来,若完全写出,则恐泄天符;若闭口不谈,又恐绝道脉。弄得他说也不好,不说也不好,真是进退两难。到了结果,下两句断语,就是:“天道无适莫兮,常传于贤者。”呜乎!魏祖之用心,亦良苦矣。

《参同契》既如此隐秘,试再求之于《黄庭经》,看其如何:《黄庭经》之言曰:“授者曰师受者盟,云锦凤罗金纽缠;以代割

发肌肤金，携手登山歃液丹，金书玉景乃可宣。”据此可知黄庭一派传授，亦极端慎重，口诀亦不易得闻。

《参同》、《黄庭》，皆如此隐秘矣。试再求了于《抱朴子》，一则曰：“不得名师口诀，不可轻作”（《黄白篇》第十六）；再则曰：“此法乃真人口口相传，本不书也”（《释滞篇》第八）；三则曰：“至要之言，又多不书，登坛歃血，乃传口诀。苟非其人，虽裂地连城，金璧满堂，不妄以示之”（《明本篇》第十一）。诸如此类，不可胜数。考《抱朴子·内篇》，本专讲神仙之术者，其重视口诀也，较之《参同》、《黄庭》，若出一辙。

以上三种古籍，如《参同契》，如《黄庭经》，如《抱朴子》，皆仙道门中最有价值之书。其作书时代，距今已在一千五百年以上。后来所出各种内外丹法，以及符咒禁术等类，大半是由此三部书脱化而出。纵偶有轶出范围之外者，其宗旨仍复相同。所以历代以来，凡传授丹经法术，莫不以口诀为重。盖千载如一日也。

第二节 口诀不肯轻传之理由

余昔年访道，执定一个见解，就是虚怀若谷。不管所遇之人，是正道、是旁门、是邪术、是大乘、是小乘，总以得到口诀为最后之目的。故凡关于口诀一层，耳中所闻者，实在多得无以复加。虽不能说白费光阴，徒劳心力，然在我所得的口诀中，百分之五十，都是怪诞鄙陋，不能作用的。又有百分之二十，虽然能用，而无大效验。其可以称为真正口诀者，仅百分之三十而已。

仅此百分之三十，尚有上中下三等之不同，难以一概而论。现在我对于口诀二字，着实有点厌闻。但因多年阅历，刻苦研

求,遂发现口诀不肯轻传之理由如下:

(一)造化弄人,要人有生有死,有死有生。而修道者,偏要长生不死,或永死不生,以与造化相反抗。设若你没有超群的毅力,绝顶的聪明,深宏的德量,结果定归失败。到了失败以后,不咎自己资格欠缺,却怪为师者妄语,口诀不灵。是多收一个徒弟,就多一层烦恼。因此非遇载道之器,不肯轻传。此为第一种理由。

(二)凡事若得来容易,在自己心目中,看得就不十分贵重。一旦实行,必以游戏之态度处之。世上人情,大都如此。修道是一种最高尚之事业,若视同游戏,请问能有好结果否?因此传道者,常故意使学道者受过相当之困难,以观察其人是否有诚恳之心志,所以不肯轻传。此为第二种理由。

(三)道是宇宙万物所共有的,法是人类智慧所发明的,术是依法证道或护法行道之种种手段。道只有一,法则有上中下三等之差别,术更有古今邪正巧拙利害之不同。

道可以公开宣讲,与千万人听闻;著书立说,与全世界相见。法当按三等之阶级,选择上中下三等根器而授之,不可以一法教多人,免致扞格不通。术更须择时择地择人择社会环境,而酌量其可传与不可传。有几种秘术,虽能速获神效,而未免惊世骇俗,易招毁谤。若一显扬,必生反动,对于实行上大有障碍,宁可秘而藏之,免致门外汉乱加批评,因此不肯轻传。此为第三种理由。

(四)为传道之师者,亦有三等资格。第一等是已经完全修炼成功的人,或是古代圣真之化身。第二等是一半修炼成功的人,其肉体上之生理,与凡夫绝不相同。这两等人,传道即传道而已,没有什么交换条件,亦无须要凡人去帮助他。第三等的是已经千辛万苦,得授口诀,但因环境不佳,经济困难,未能

实行用功修炼,只得根据人类互助之原则,寻觅一个有财力可以帮助自己修道的人,而后传之。但其人虽有财力可以助我,而品德欠优,不足为载道之器者,照例亦不许传授。此为第四种理由。

附告:读者至此,不要误会,以为作书者心中想人帮助,故意造出许多谣言。老实说一句,我现在的程度,虽然不敢与第二等资格并肩,但可以凭我个人的力量,赶上前去,尚不十分困难,毋须要人帮助。我现在所做的事,都是为人,不是为己。若欲独善其身,自然有我分内应该进行之事,何必在此舞文弄墨,惹许多麻烦?读者须要把市俗的习气除脱,然后看我的书,方没有障碍。

(五)为师者当日学得口诀时,必定要发一种誓词,如“不许妄传匪人,若妄传者,必遭灾祸”等语,此乃最平常之誓词。尚有比这个更厉害的,如“生受人天之诛,死受地狱之苦”等语。既然发过这许多誓,自己总不免忐忑于心。因此为师者,日后传人,都是战战兢兢,恐怕自己偶不小心,犯了誓语,所以不肯轻传。此为第五种理由。

(六)为师者自己当日得传口诀,很不容易。或经过许多岁月,或历过许多艰辛,或受过许多磨折,最后方能得诀归来。从此他就认定了自己生平所经历之过程,就是普通一般初学人的榜样。设若你所经历者,不合于他自己当日之过程,他以为太便宜于你,非普通学人之本分,因此不肯轻传。此为第六种理由。

(七)地元丹诀,黄白点金术,自古至今,皆守秘密,不肯公开。但每一个朝代,总有几人承受此法。从前生活程度,比较起现代是很低。他们修道的人,本不想发财,只要一个月炼出几两银子,就可过生活,不是隐于山

林,就是混于城市。彼既无求于人,人亦不能识他。像这一类的口诀,也是不易得闻。设若公开宣布,大家都会炼,银子生产过剩,必要扰乱全国金融,又恐匪人得之藉此作威作福,所以不肯轻传。此为第七种理由。

(八)剑术,也是极端秘密之一种。上等的名为剑仙,次等的叫做剑客。他们的戒律:不许管国家大事。现在常听人说,彼等为何不替国家出力?这都是门外话,决不可拿看小说的眼光去猜想。

究竟他们费二十年光阴,牺牲一切,专炼此术,做什么用处呢?因为中国自古以来,就有这一派,乃地仙门中之旁支。他们修炼,是要跑到悬崖绝壑,采取灵药,服食辟谷,吐纳呼吸,翕受日精月华。各种功夫与金丹法门隐居城市修炼者不同。假使在深山中,遇到毒蛇猛兽,肉体无力抵抗之时,就用剑气去降伏。待到二百年以后,道成尸解,肉体既不要保存,剑术遂归于无用。

他们若有不甘于小成者,半途上再求进一步的功夫,参透造化阴阳之消息,拿出旋乾转坤之手段,将后天金气变而为先天金气,于是又走向金丹大道正路上来了。这种人性情甚为固执而冷僻,若是你的资格不合于他的条件,无论如何,他决不肯相传。此为第八种理由。

按:前几年在四川重庆一带,传授剑术的那位先生,难免带点江湖上的习气。他收了许多徒弟,弄了不少金钱,在他自己,甚为得计;可惜剑仙名誉,被他丧尽。西北几省,也有人在制造剑仙的神话,完全与真实剑仙事迹不同。吾恐又是一种欺诈手段,好道诸君,切切不可入其圈套。

(九)符咒祭炼,遣神役鬼,降妖捉怪,搬运变化,三跷五遁,障眼定身,拘蛇捕狐,种种奇怪法术,十分之九都是假的。

然而真假是对峙的名词,有假必有真。其真者若误传匪人,则国家社会皆受其影响,传者受者同遭灾害。如昔日白莲教之类皆是。所以不肯轻传。此为第九种理由。

(十)祝由医病,符水救急,运气按摩,针灸点穴,这都是他们一生衣食之资,你若没有相当的报酬,决不能得到他们的口诀。其中也有专以救济为怀,不靠此谋生者,虽不吝于传人,但学者亦不许营业。若私自收人家报酬,又违背他们的戒律,连累师父,所以不肯轻传。此为第十种理由。

(十一)内家外家两派武术入门的架子,以及普通的拳脚,虽可以公开传人,稍为深一点的,就要正式拜师父,才肯指示其中奥妙,不能随便乱说。尚有家传绝艺,只传儿子不传徒弟者,亦常有之。一者恐怕徒弟学会了要打师父,二者徒弟不能担负养活师父一家的重大责任。

若拜访方外人做师父,就没有第二个问题。你若是运气好,非但师父不要你养活,并且师父还可供给你的用度。然第一个问题仍不能免,总要稍微留点秘密本领,防备徒弟倒戈。所以中国武术,愈传愈劣,一代不如一代。此为第十一种理由。

(十二)佛教基督教,是世界性,道学仙术,是种族性。凡世界性的宗教,无论你们是什么种族,总普遍欢迎你们加入他们的教团。你不信,劝你信;你既信,拉你进。

至于道学仙术,恰好立在反对的地位。设若你不是中华民族黄帝子孙,你就莫想得他丝毫真诀。我当日学道时,曾经照例发过誓语,永不公开。就是怕让外国人得着,去拼命死练。假使他们一旦练成功,真似虎之添翼,我们中华民族,更要望尘莫及了。不如保留这点老祖宗的遗传,尚有几分希望。将来或可以拿肉体炼出的神通,也许能打倒科学战争的利器,降伏一般嗜杀的魔王。因此不肯轻传。此为第十二种理由。

或问佛教重慈悲,基督教讲博爱,就算老氏之教,与佛基二教不同。然观《道德经》所云:“清静无为,”“退让不争”,“柔弱者生之徒,”“强梁者不得其死”等语,皆是老子的本旨。外国人果真信仰道教,决不至于恃强凌弱,以侵略为能事。此条所言不敢公开之理由,未免过虑。答曰:请观东方之佛教国,慈悲何在?欧洲各国,大半信仰基督教,博爱又何在?

这些都是空谈。在实际行为上,极端相反。况且我等今日所研究者,乃中华民族自古相传之仙术,不是宗教,不是道德,更不是专讲心性的功夫。圣贤君子学此术,固不失为圣贤君子,强盗小人学此术,仍旧是一个强盗小人,甚至于增加其作恶之能力。历代仙师所以严守秘密,不肯轻传,确是理由充足,非过虑也。

(十三)神仙家的思想理论与方术,综合而观,可以称为超人哲学。虽其中法门,种种不同,程度有深浅之殊,成功有迟速之异。然其本旨,总在乎改变现实之人生,不在乎创立迷信之宗教。后世一般宗教家,常感觉自己教义之空疏,不足资以号召,每每利用神仙之学说,混合于其教义内,以装饰自己之门庭。

试看各处秘密小教,以及某会某坛某社某院等等,遍布全国。你若加入彼等团体之内,即可以窥见一鳞半爪,若隐若现,似乎真有神仙降世,暗作主持。及考察彼等全部之理论,对于古代神仙家之学说,大都隔膜而不能贯通,并且将圣贤仙佛菩萨鬼神,夹杂一处,七扯八拉,于是乎神仙本来面目遂无人认识。

幸而彼等未窥堂奥,仅仅涉及皮毛,故关于神仙家根本学说,尚不致被彼等摇动。假使今日毫无疑虑,将天元神丹,地元黄白,并《参同》、《悟真》之秘诀,完全公开,让彼等得知。其合

意者，则作为彼等资以号召之材料；其不合意者，则假借仙佛名义，胡乱批评，贻误后学。是未见公开之利，而先受公开之害。因此不肯轻传。此为第十三种理由。

(十四) 上条所言，乃过去与现在之流弊，尚有将来之隐患，亦不可不防。盖旧式教徒，志在保守，故对于非彼教所有者，概目为外道，神仙亦在彼等排斥之列。虽嫌其气量狭隘，不能容人，亦喜其界限分明，各存真相。所患者就是新式教徒，志在侵略，每欲将他教之特长，以及神仙家之秘术，尽收摄于己教范围之内，以造成他们的新教义。显宗能容纳者，即入于显宗；显宗不能容纳者，概归于密宗。其手段譬如商家之盘店，把我们店面的招牌取下，又把我们店中存货搬到他们店中，改换他们的招牌，出售于市，并且大登广告，说是他们本厂制造的。假使此计一朝实行，中华民族自古相传之道术，就要被他们消灭干净。吾辈忝为黄帝子孙，不能不努力保存先代之遗泽。因此不肯轻传。此为第十四种理由。

《老子》第五十章研究

【原文】

出生入死。生之徒十有三，死之徒十有三，人之生生而动，动皆之死地亦十有三。夫何故？以其生生之厚。盖闻：善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不备甲兵。兕无所投其角，虎无所错其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。

【校订】

(1)本章第四句，《韩非子·解老》作“民之生生而动，动皆之死地”，唐傅奕校定《老子》古本亦同此，河上公、王弼两本和其它版本或碑刻都作“人之生，动之死地”，这两种不同的句法，前一种比后一种多四个字，意思较为明显，又与下文“生生之厚”句有联系，今从《韩非子》但“民”和“人”在字义上是有区别的，“民”是统治者对于被统治者的称呼，“人”是泛指一切人类而言，本章说的是人类生死问题，与国家政治无关，今从诸本把“民”字改作“人”字似更为合理。

(2)“入军不备甲兵”这一句也是《韩非子》所引；诸本“不备”多作“不被”。

【释义】

(1)出生入死。旧注云：“出谓自无而见于有，入谓自有而归于无；出为生，入为死。”这样解释最符合原文意旨。王弼注云：“出生地，入死地”，添了两个“地”字进去，等于蛇足，河上

公注,专就情欲一方面说,更谬。现代刊物中也常见“出生入死”这句话,那是描写人们遇到危险,多次由死里逃生的情况,与老子哲学思想无关,不可误会。

(2)生之徒,死之徒。这两个“徒”字,在《说文》上作“步行”解,但徐铉笺云:徒行有相从者,故引申之为“党类”之称。本章河上公注云;“生死之类,各十有三”,亦同此义。韩非把“徒”字当做“属”字解,意思也差不多。《老子》第七十六章:“坚强者死之徒,柔弱者生之徒。”《庄子·人间世》:“内直者与天为徒”、“外曲者与人为徒”、“成而上比者与古为徒”。《庄子·大宗师》:“其一与天为徒,其不一与人为徒。”《庄子·知北游》:“生也死之徒,死也生之始。”又:“若死生为徒,吾又何患。”又如《孟子·滕文公》:“能言距杨墨者,圣人之徒也。”以上这许多“徒”字大概都可以当作“徒党”或“属类”体会,如果作“道途”解,那是讲不通的。《老子》书中共有四个“徒”字,现在有些人都把它当作“道途”解,并且引《庄子·至乐篇》“食于道徒”那句话为证,但古书上“从”、“徒”两个字常常弄错,许多《庄子》版本都作“列子行,食于道,从见……”又《列子·天瑞篇》亦作“子列子适卫,食于道,从者见……”《庄》、《列》原文究竟是“徒”还是“从”,尚不能确定,如何能够拿它作为证据?纵或“道徒”的“徒”字不错,也只有此处可作“途”字解,《老子》书中四个“徒”字难援以为例。

(3)十有三,等于“十又三”。古书中凡是一个“有”字夹在前后两个数字之间的,都作“又”字解,例如《书经·尧典》:“三百有六旬有六日”,即三百又六旬又六日,也就是三百六十六日;“二十有八载”,即二十又八载,也就是二十八年。近代年老的书画家,在题款时常于自己名下写“年几十有几”,这还是古代文法。河上公注:“十有三,谓九窍四关也”。(四关即

四肢)这是根据《韩非子》之说,除此而外,别无其它更为合理的解释。王弼注:“十有三,犹云十分有三分。”这样解释,似乎很合理也很自然,并不牵强、穿凿、附会,容易使人相信,但有一个漏洞,无法弥缝,说见后面“质疑”第二条。

(4)生生,前一个“生”是动词,后一个“生”是名词。“生生”等于俗话所谓谋生活,这件事并无过失,而“生生之厚”,却是不应该的。《老子》第七十五章又说:“人之轻死,以其生生之厚(或作‘求生’之厚),是以轻死。夫唯无以生为者,是贤于贵生。”又第五十五章:“益生曰祥”(“祥”字有两种相反的意义,一是吉祥,一是灾祥;此处作灾殃解)。《庄子·德充符》篇末段:“言人之不以好恶内伤其身,常因自然而不益生也。”以上所谓“求生”,即是“生生”;所谓“贵生”、“益生”,即是“生生之厚”。

(5)摄生,“摄”字的本义,王弼无注,《韩非子》亦无解,仅河上公注云:“摄,养也”,意思是“摄生”即是“养生”,这恐怕不对,古书上“摄”字,除此而外,未有作“养”字解的。如果摄生之义和养生相同,为什么老子不用人人能懂的“养”字,偏要用这个罕见而又费解的“摄”字(老子五千文,找不出第二个“摄”字)?其中必有深意,可惜后来各家注解都忽略过去。实际上“摄”字有四种作用:一,摄持自己身心,勿使妄动;二,收摄自己精力,勿使耗散;三,摄取外界物质,修补体内亏损;四,摄引天地生气,延长人的寿命。这四种作用完全无缺,才可以称得起一个善摄生者,本章意旨更着重在第一种作用。

(6)兕,今名犀牛。晋郭璞《尔雅》注:“一角,青色,重千斤。”据《本草纲目》云,犀有牝牡之分,独角者是牝犀,古名为兕,其角不入药;双角者是牡犀,角为药中珍品。

(7)入军,此指敌国之军;或本国的叛军,或虽未明显的敌

叛,而平日不受本国政府节制之军。若临时因特别事故,进入这种军队中,总是有危险性的。

(8)不备(诸本作“不被”),“备”字用在此处,即有备无患之备,“不备”即自己相信“无死地”,不需要设备以防患;若作“不被”,在理论上很难讲得通。(按古义讲,“不被”也就是“不备”之义,因为“被”,“备”二字都可以作“具”字解)

(9)甲兵,即全副武装的兵士;这是就我方而言。意谓,到彼方军队中去,或是赴宴会,或是订和约,或是做说客,自己不带卫士。

(10)兵,即兵器,如刀枪剑戟之类,这是就彼方而言。意谓,自己虽不带卫士,无人保护,也不至于受彼方兵刃之害,所以说,“兵无所容其刃”。

(11)死地,《孙子·九地》云:“投之亡地然后存,陷之死地然后生。”按兵家之说,死地是有它一定的形势,但老子所谓死地,与此不同,虽说“入军”,并非双方交战,而且上文也说“人之生生而动,动皆之(往)死地”,更与战事无关。可见本章中“死地”二字仅是一个抽象的名词,意思是说,如果“生生之厚”,虽在安全地方也难保安全,等于自寻死地;若是“善摄生者”,虽到危险地方也没有危险,所以说“无死地”。

【演讲】

人类最大的问题就是“生”和“死”。什么是“生”?婴儿初出娘胎,由孩童到少壮,由少壮到衰老,由衰老到临终,这一段过程都叫做“生”。什么是“死”?人类在生的过程中,不幸得了绝症,无药可医;或碰到意外的危险,丧失了生命;或自己的天年已尽,身上生理机能自然停止的时候,这三种情况只要有一种发现,都叫做“死”。生就是生,为什么要说“出生”?因

为本来没有这个人,后来无中生有,当某一时期从大人的肚子里钻“出”一个小人来,这种情况,就说他是“出生”。死就是死,为什么说“入死”?因为世上虽然有了这个人,但又不能永久的存在,将来必定要死,死后必定把尸骸埋“入”土中,年代长远,连枯骨也化为乌有,似乎是更深“入”地下去了,这种情况,就说他是“入死”。

生人和死人同是一个肉体,凭什么现象认为他是活的或者是不活呢?这就要看他的肉体能不能起普通人应有的作用。如果他目能视,耳能闻,鼻能呼吸,口能说话,能饮食,手脚能动,大小便能排泄,这当然是活人;假使他的九窍四肢不能全部起作用,只要其中一两处还能够有作用,也不好说他是死人。人的身体,上七窍,下二窍,再加四肢,共有十三件东西。人在世上,全靠这十三件东西发挥它的本能,才有生活意味,所以说“生之徒十有三”。到了死的时候,也是这十三件东西表示它们都不能够起作用了,所以说“死之徒十有三”。人们为了生活关系,身体外部能动的机关就不能不动,如眼要看,耳要听,口要说话,手要操劳,脚要行走,凡身体外部有一次动作,内部精力必有一次消耗,有千次万次动作,就又千次万次消耗,人生数十年中,逐渐地把先天(胎儿在母腹中自受孕至成形的一段时期为先天,出生以后即为后天)所禀赋有限的一点生命力消耗尽了,即使动作并未过分,但也不免于自然的死亡,况且人们欲望是无穷的,要追求生活上比较更多的意味,很难保不超过本身禀赋的限度,因此就不能终其天年而促短了自己寿命,所以说“人之生生而动,动皆之(‘之’等于‘往’)死地,亦十有三”。夫何故?“以其生生之厚”(即贪图生活享受太过分)。

听说有很会护持自己生命的人(原文“善摄生者”),他在陆地上走,不至于碰到猛兽来伤害自己;他进入敌人军队中,不

必要预备甲兵来保卫自己。尽管如此,犀牛也没有地方投掷它的尖角,老虎也没有地方施展它的利爪,敌人的兵器也没有地方容受它的锋刃。这是什么缘故呢?因为善于摄生的人,本身没有招灾惹祸的根由,灾祸就不会临到他自己身上;所以说他“无死地”(即是无自取死亡之道,不是说这个人决定不会遇到意外的危险)。

本章原文自“出生入死”至“善摄生者”,韩非子虽有解说,但嫌太简略,人不易懂,故此篇特补充其说,务使一般人都能够了解,摄生的“摄”字,从古到今,无人注意,故在前“释义”项下把摄生的四种作用全部发扬出来。自“陆行不遇兕虎”至“无死地”,《韩非子》解说最详尽,请看下面“引证”第二条。

【引证】

(1)《庄子·大宗师》:“古之真人,不知说(悦)生,不知恶(读去声)死,其出不诉(欣),其入不距(拒),翛然而往,翛然而来而已矣”(翛,音消;翛然,谓心无系着。“出”和“来”皆指“生”言,“入”和“往”皆指“死”言)。《庄子·知北游》:“人生天地间,若白驹之过隙,忽然而已(谓时间疾速)。注然勃然(气聚而成形)莫不出焉;油然漻然(光阴如逝水),莫不入焉。已化而生,又化而死。”以上引庄子二段,证明“出生入死”之义。)

(2)《韩非子·解老》:“人始于生,而卒于死,始之谓出,卒之谓入,故曰,出生入死。人之身三百六十节,四肢九窍其大具也,四肢与九窍十有三者,十有三者之动静,尽属于生焉,属之谓徒也,故曰‘生之徒十有三’。至其死也,十有三具者皆远而属之于死,故曰,‘死之徒十有三’。凡民之生生而生者固动,动尽(停止)则损也,而动不止,是损而不止也,损而不止则生

尽(终),生尽之谓死,则十有三具者皆为死死地也(言九窍四肢都是将来死于死地之工具),故曰‘民之生生而动,动皆之死地,亦十有三’,是以圣人爱精神而贵处静。此甚大于兕虎之害(言生生而动之害尤甚于兕虎)。夫兕虎有域,动静有时,避其域,省其时(省,是审察),则免其兕虎之害矣。民独知兕虎之有爪角也,而莫知万物之尽有爪角也,不免于万物之害。何以论之?时雨降集,旷野闲静,而以昏晨犯山川,则风露之爪角害之(此言得感冒病);事上不忠,轻犯禁令,则刑法之爪角害之(此言犯法受刑);处乡不节,憎爱无度,则争斗之爪角害之(此言私人仇报);嗜欲无限,动静不节,则痼疽之爪角害之(此言患痼疽肿毒症);好用私留,而弃道理,则网罗之爪角害之(此言到处都是危险,如入网罗)。兕虎有域,而万害有源,避其域,塞其源,则免于诸害矣。凡兵革者所以备害也,重生者虽入军无忿争之心,无忿争之心,则无所用救害之备,此非独谓野处之军也。圣人之游世也,无害人之心,无害人之心则必无人害,无人害则不备人,故曰‘陆行不遇兕虎’。入军不恃备以救害,故曰‘入军不备甲兵’。远诸害,故曰‘兕无所投其角,虎无所措其爪,兵无所容其刃’。不设备而必无害,天地之理也,体天地之道,故曰‘无死地’焉。动无死地,而谓之‘善摄生’矣。”

人(3)、《庄子·秋水》:“知道者必达于理,达于理者必明于权,明于权者不以物害己;至德者,火不能热,水不能溺,寒暑弗能害,禽兽弗能贼(‘贼’同‘害’);非谓其薄之也(‘薄’字本义作‘迫近’。解,不是厚薄之薄),言察乎安危,宁于祸福,谨于去就,莫之能害也。”(以上引《庄子》一段,证明“无死地”之义)

十中其,口人氏于正日令国建新,公雅,一女七十
得将前国成任,下家等乘乘快将前国成任,人氏百正于六日
十中其,坐正前大国入国全日令,得坐正前大国入国全日令

【质疑】

(1)本章王弼注：“善摄生者，无以生为生（此根据《老子》第七十五章‘夫唯无以生为者，是贤于贵生’之义），故无死地也。器之害者莫甚乎戈兵，兽之害者莫甚乎兕虎，而令兵戈所容其锋刃，虎兕无所措其爪角，斯诚不以‘欲’累其身者也，何死地之有乎？夫虺螈以渊为浅（虺，即鼋；螈，即鳝，俗名黄鳝），而凿穴其中；鹰鹯以山为卑，而增巢其上，矰缴不能及（缴，音灼。矰缴即射鸟之短箭），网罟不能到，可谓处于无死地矣，然而卒以‘甘饵’乃入于无生之地，岂非生生之厚乎。”按此注分二段，上一段言善摄生者不以嗜欲累其身，故无死地；下一段言水族山禽因为贪求美好的食物而忘其身，遂入于死地。这样解释，也颇有理由，但与《庄子·达生篇》所谓“鲁有单豹（人名）者，岩居而水饮，不与民共利，不幸遇饿虎，饿虎杀而食之”这件事有矛盾：像单豹隐居生活，如此淡泊，总不能再说他“是‘生生之厚’，为嗜欲而丧其生吧！王弼对此将何以自圆其说？

(2)王弼注：“十有三，犹云十分有三分。”这句话乍看很容易被它蒙混，仔细想来就发现一个大漏洞。照他这样算法，就是全人类中正在生的有十分之三；正在死的有十分之三；虽天年未终，但以生生之厚而短命死的，亦有十分之三；把这三类人合起来算，总数即十分之九，剩下的十分之一到哪里去了呢？老子既未曾说明，王弼也没有交代，岂不是漏洞吗！后世住家有人为王弼作辩护，说其中十分之一就是老子所谓“善摄生者”，这句话经不起核实计算，如果善于摄生的人占人类总数十分之一，那么，像我国今日六亿五千万人口，其中的十分之一，就是六千五百万人，都应该称为修养专家了，这如何能讲得通？假使把摄生当作卫生讲，今日全国人民大搞卫生，其中十

分之一懂得卫生方法并且能够实行的人,或许是有的;但老子所谓“摄生”,既不同于今日“卫生”之说,又更超出了古代“养生”术的范围,世间善于卫生的人未必都善于养生,善于养生的人未必都善于摄生,因此“十分之一”就成了问题。一个“十分之一”既无着落,三个“十分之三”同时也连带的站不住脚;王弼注既不足信,后来注家根据王弼注的“十分有三分”而另标新义者,其说亦难以成立。

(3)本章首句河上公注:“出生,谓情欲出于五内,魂定魄静,故生也;入死,故情欲入于胸臆,精神劳惑,故死也。”我们不禁要问,情欲的根源究竟在身体里面还是在身体外面?如果情欲是从外面进来的,怎么能说出于五内(五内即五脏)?如果情欲是从里面发动的,怎么能说入于胸臆?大概注者意思认为情欲一定从外面来的,自己精神被外来情欲所搅乱,故不免劳惑;但情欲虽然可以进来,也可以出去,等它出去以后,自己魂魄就能够安静了。这种见解,好像人们犯了错误,不怪自己立足不稳,反说别人引诱之过,道理是否讲得通,也有疑问,总而言之,与“出生入死”的本义无关。至于王弼注所谓“出生地、入死地”,也未必符合《老子》本义,此处不再赘言。

(4)本章第二、三句河上公注:“其生也,目不妄视,耳不妄听,鼻不妄香臭(即用鼻子的嗅觉,辨别是香是臭,这有什么妄不妄,此说可笑),口不妄言味(即不妄说,不妄食),手不妄持,足不妄行,精不妄施。其死反是(谓九窍四肢动作皆妄,与以上所说相反)。”此注看起来很平常,读者不大注意,若一研究,其中也有许多疑问,这些问题联系到修养方面,关于人们的生死大事,不能不详细讨论。

第一问,“妄”与“不妄”以什么为标准?你说他身体上动作是“妄”,他自己认为是“不妄”;没有一个确定的标准,如何

能够解决问题。古代孔夫子教他的门人颜渊,也说过“非礼勿视,非礼勿听,非礼勿言,非礼勿动”。这是儒家最著名的“四勿”教条,往日读《论语》的人,常被“非礼”两个字弄糊涂了。今看此注的“妄”。字,也同“非礼”一样的费解。如果懂得什么叫“非礼”,自然知道什么叫做“妄”。“妄”的反面即是“不妄”,也就无须解释了。可惜儒家和道家这些教条所用的字眼都是抽象的,没有具体说明,学者只好空谈,不能实践。

第二问,先后关系,“生”和“不妄”哪个在先,哪个在后。人们是先要求“生”,而后身体上四肢九窍才“不妄”动呢?或是他本来就“不妄”动,而后才能保持他的“生”命呢?“死”和“妄”哪个在先,哪个在后?人们是预先知道自己不久要“死”,而后身体才任意“妄”动呢?或是他先有“妄”动,而后才至于“死”呢?

第三问,因果关系,“生”和“不妄”哪个为因,哪个为果?若说“生”为因,“不妄”为果,这就要问,凡是“生”在世上的,他们的九窍四肢都“不妄”动吗?若说“不妄”为因,“生”为果,又要问,凡是身体“不妄”动的人,他们都能够得到长生吗?“死”和“妄”哪个为因,哪个为果?若说“死”为因,“妄”为果,这就要问,凡是将要“死”的人,身体决定要“妄”动吗?若说“妄”为因,“死”为果,又要问,凡是身体“妄”动的人,他们都决定要速死吗?

孔夫子的学生颜渊,穷居陋巷,安贫乐道,切实奉行“四勿”教条,像这样的人,一举一动当然是“不妄”的,但年龄不过三十二岁即短命而死。又,孔夫子的旧交原壤,自幼不守礼法,年长更加放肆,母丧时登在树上唱歌,当然算得一个“妄”人,但寿命很长,孔夫子骂他“老而不死是为贼”。由此看来,“妄”与“不妄”,对于人们的“死、生”并无关系。河上公注非但不合

《老子》原文意旨,而且理论也脱离实际。注文的毛病就在“不妄”两个字,假使他当初作注时把“能”字代替“不妄”,如:目能视、耳能听。云云,那就没有问题了。

(5)关于“十有三”的注解,除了王弼、河上公两家而外,其他各家还有许多异说,他们所持的理由,都是站不住脚的,为使读者厌烦,此处不再赘述。

辨《楞严经》十种仙

陈撄宁

附告：《楞严》十种仙说，自唐至今，约一千二百三十年。历代以来，仙学中人读《楞严》而灰心变志者，其对于仙佛二门略有所得者，亦仅认仙道为学佛的一种方便之过渡，最后仍以归佛为究竟，如《性命圭旨》等书，即其代表之作。目下全国居士界，嗜仙学者颇不乏人，屡被浅识的佛教徒所呵斥，每借《楞严经》为泰山压顶之神威，而居士辈遂噤若寒蝉，不敢抗辩矣。余纳闷已久，亟欲一吐为快，因作此篇，聊伸己见。既脱稿后，删之又删，改之又改，理论虽不妨驳诘，辞气则倾向和平。盖已预留仙佛两家将来妥协之余地，故未忍出全力以相搏，免致佛教学理上基础之动摇。世倘有得他心通或宿命通之大善知识乎，畏前因而泯后果，必能深谅于愚衷。

《楞严正脉》云：夫仙道起于众生厌惧无常，想身常住，妄设多途，无非志于长生不死，不知此身乃真心中颠倒错认。（略）今因怖死而又妄修长生，是错之又错，展转支离，迷不知返，可胜惜哉。

撄宁按：世上人都是醉生梦死，很少有志于长生不死之人。吾国四万万同胞，心中真正希望达到长生之地步者，全国至多不满一千人。就算他们是妄想，何故普通人连这点妄想也没有？难道除却一千人而外，其余三万九千九百九十九万九千人，都成了正觉吗？都把妄想消除净尽吗？老实说一句，这般无志气无魄力可怜的群众，他们认为有生必有死，是天经地义，非人力所能反抗，老早就服服帖帖，心甘情愿，听宇宙定律所支配。问到他们的结局，若不是追随释迦牟尼同入大涅槃，便是

被阿弥陀佛把他们全数接引到西方极乐世界,用不着大和尚为他们担忧。

再按:释迦牟尼当年出家修行之动机,何尝不是因为厌惧无常而起?出东门在路上遇着一个老朽,出西门在路上遇着一个病夫,出南门在路上遇着一个死尸,然后才发心入山,勤修苦行。可惜他老人家鸿运欠佳,不投生于中国,而投生于印度,所遇到的两位导师,学问不见得怎样高明,故对于免除老病死三苦,实修实证的功夫,尚未能十分彻底。他老人家一出拿手好戏,摇旗呐喊,鸣锣击鼓,整整唱了49年,就是一个“觉”字。我并非说人生不应该有“觉”,所引为遗憾的,就是除了一“觉”以外,没有丝毫免除老病死的方法。参禅吧,修观吧,诵经吧,持咒吧,都不能达到这个目的,徒然一觉,又有什么用处呢?现在的人们,更来得干脆,索性连“觉”也不要了,一声“阿弥陀佛”,就立刻把你送上西天。

《楞严正脉》云:西竺上古外道,宗摩醯首罗天为主,及佛出世,号一切智人,随机权立,尚列人乘,岂无仙道?亦闻观音为仙乘教主也。

櫻宁按:摩醯首罗天,即所谓大自在天,乃印度民族所崇拜之神,与中国人不相干涉。佛虽然号一切智人,亦只能了解印度事情,而不能了解中国事情。佛教人乘,比较儒教,欠缺实多,而且佛并不知有仙道。观其结局,生老病死四件事,亦无异于常人,岂不与当年出家修行之初心相违悖吗?若说这些现象都是示现,而非真实,请问世间事哪一件不是示现?只许佛教示现无生,不许仙教示现长生,吾人说到长生,就要受佛教徒种种批评,“守尸鬼”、未出三界、终堕轮回,这些恶语,未免太不公平。

观音在这个世界,无历史可考。民间传说是妙庄王第三

女,名曰妙善,在汝州龙树县白雀寺为尼,死而复活,又到惠州澄化县香山隐身修炼等语,尽属无稽。非但我们不信,连佛教自己人也不信此说。观音只可以为一般念佛善女人的教主,不可以为仙乘教主。因仙乘教主要有历史可考,又要有仙学著作流传,我们方能承认,不是随便就能做的。

《楞严正脉》云:顾此方大乘机纯,小乘犹不传习,岂务杂乘?故藏教未闻其至也。

撷宁按:吾国人性习,喜空言而畏实践,故特别欢迎大乘而厌恶小乘。因为小乘佛教虽不敢说决定能免除老病死诸苦,却也要做一番功夫。懒惰的人们,只晓得唱高调,而不肯下苦功,所以到今日样样事都落了后尘。试观魏晋之间,何晏、王弼、王衍诸公,放弃世务,专谈玄理,浸成风气,遂以清谈误国,此即大乘佛教之前驱。宋儒虽极力排佛,但说到心性二字,总与佛教纠缠不清,甚至堕入佛教大乘经义圈套中而不自觉,明排之,适以暗助之,而大乘佛教遂俨然把握着吾国人心性界无上之权威。所最不可解者,秦汉以前,佛教未入中国,唐虞三代之政治淳良,民情敦厚,远非后世所能及,而且版图一统,无河山破碎之羞。自佛教东来以后,将如此大乘高深之哲理,熏陶全国亿兆之人心,更应该功迈唐虞,德超三代。何故国步日益艰难,民俗日益浇薄,民生日益憔悴,民气日益衰颓,有五胡十六国之乱华,有南北朝之分裂,有后五代之割据,有辽金辱国之耻,有元清灭汉之痛,有列强侵略之虞。所谓此方大乘机纯者,亦不过如此而已。

《楞严正脉》云:此方仙道与儒同源,而老庄皆儒之太上清净者也,学仙者附会及之。

撷宁按:吾国仙道,始于黄帝,乃是一种独立的专门学术,对于儒教无甚关系,而比较老庄之道,亦有不同。后来仙学书

籍,固不免有附会老庄之处,但只采取老庄一部分修养方法,而非全部接受他们的教义。老子“大患有身”、“绝学无忧”之旨,庄子“谬悠曼衍”、“荒唐諛诡”之辞(见《庄子·天下篇》),对于后世制造佛经的工作,其助力实非浅显。本是舶来,偏称土产,于是释迦文佛遂成为老子之化身;本是国货,冒列洋装,于是《起信》、《楞严》遂高踞丛林之讲座(《大乘起信论》、《楞严经》二书,在今日佛学研究家多数人眼光中,认为二书都是中国人自己制造的)。

《楞严经》本文云:阿难,复有从人不依正觉修三摩地,别修妄念,存想固形,游于山林人不及处,有十种仙。

《正脉》云:从人者,但从人身修,即人身证,非局前十类之人。正觉即本觉真心,三摩地即首楞正定。不如是正觉正修,而邪悟五蕴身中有性命可修养之使长不死,所谓存想固形。十类修法不同,而存想固形乃总妄念也。

攸宁按:世上人们,不想靠自己力量,实修实证,而妄念西方有个极乐世界,妄念死后阿弥陀佛来接引我去,妄念往生净土求免轮回。把自己死后杳无凭据之妄念认作实事,把别人生前实修实证之功行当作妄念,何其颠倒是非乃尔?

《楞严经》本文云:阿难,彼诸从生,坚固服饵而不休息,食道圆成,名地行仙。

《正脉》云:此言饵者,盖炮炼和合为丸作饵之意;于此服食而得功效,故曰食道圆成;地行仙者,但百体康壮,寿年延永,而未得轻飞,止于地上行者也。

攸宁按:果如《正脉》所言,有此功效,亦不过像世上人吃几料膏丹丸散大补药,使身体强健,多活几年而已,充乎其量,不过到百岁左右,名之为仙,未免过分。此种人只能安居于城市山林,不能如后文所言休止深山或大海岛,绝于人境,亦不能有

千万岁之寿命。做《楞严经》的人，是门外汉，遂致理想与事实不合。

《楞严经》本文云：坚固草木而不休息，药道圆成，名飞行仙。

《正脉》云：草木，如紫芝、黄精、菖蒲、松柏之类，久服身轻，行步如飞。

撄宁按：这一类是吃生药而不吃烟火食的人，几百岁寿命，不成问题，若如后文寿千万岁之说，却非事实。

《楞严经》本文云：坚固金石而不休息，化道圆成，名游行仙。

《正脉》云：坚固金石，如烹煎铅汞、炼养丹砂，号九转大还者是也；化道游行者，化销凡骨而成轻妙之身，瞬息万里，周行不怠者也。

撄宁按：这一种可以算是真正的仙，今世很少得见。而佛教净土宗死后生西者，则多至不可胜数。

《楞严经》本文云：坚固动止而不休息，气精圆成，名空行仙。

《正脉》云：坚固动止者，如抚摩搬弄、运气调身、动静以时、起居必慎者也；气精圆成者，所谓炼精还气、炼气还神、炼神还虚也；空行者，方是羽化飞升，虚空游行也。

撄宁按：果如《正脉》所云，亦不过按摩导引搬运之类，仅能达到卫生祛病之程度，谈不到炼精还气、炼气还神。若根据此等方法，希望羽化飞升、虚空游行，何异于痴人说梦。此等功夫果能成仙，空中早有仙满之患，可见《楞严经》作者对于仙道完全不懂。

《楞严经》本文云：坚固津液而不休息，润德圆成，名天行仙。

《正脉》云：此是吐故纳新，如环师所谓鼓天池咽玉液是也；能令水升火降而结内丹，故曰润德圆成；此复超空行而至天上，故号天行仙也。

櫻宁按：经文仅有“津液”二字，注文又添出“吐故纳新”四字，未免蛇足。须知吐故纳新是指呼吸而言，不是指津液而言。而且徒恃鼓天池咽玉液，没有别种功夫帮助，亦不能结内丹，更不能超空行而至天上。作者把这件事看得太容易，的确是个外行。

又按：《正脉》在此处已经承认仙能上天，故云“超空行而至天上”，而在后文又说“天趣与仙趣迥然不同，世人仙天不分，而学仙者滥附于天，且谓诸天皆彼祖仙。今略辩之：仙以人身而恋长生，最怕舍身受身；诸天皆舍前身而受天身，岂其类哉？又仙处海山，如蓬莱昆仑，皆非天上，四王忉利尚无卜居，况上界乎？况色界乎？是知天趣最为界内尊胜之流，迥非仙与鬼神之类也”。据此一段议论，仙又不能上天矣。前后见解，自相矛盾，可笑之至！

《楞严经》本文云：坚固精色而不休息，吸粹圆成，名通行仙。

《正脉》云：朝闭目以向东方而采日精饮之，夜采月华，乃至服五星等，是谓精色；而言通行者，亦以精神流贯而与造化交通也。

《楞严经》本文云：坚固咒禁而不休息，术法圆成，名道行仙。

《正脉》云：此专持咒自成仙道，内教持准提等亦许成仙道是也；兼以咒枣书符以愈疮病，禁毒驱魅以利群生等，有济世道心，故名道行仙也。

櫻宁按：持咒之功效，只能愈病或禁毒驱魅，然亦是偶中而

难保必验。对于自己内体亦不起变化,老病死三个字,仍不能避免。持咒若能成仙,则仙人满街走矣。诸君若不信余言,何妨牺牲几年光阴,自己试一试看。

《楞严经》本文云:坚固思念而不休息,思忆圆成,名照行仙。

《正脉》云:环师所谓澄凝精思,久而照应,或存想顶门而出神,或系心脐轮而炼丹,皆思忆圆成也。(略)予又见仙书,初系心脐下,透尾闾,升夹脊,乃至达泥丸,方以冲顶出神,皆思忆所谓也。

撷宁按:徒恃精思存想等功夫,在仙道中亦不能有大成的希望。至于冲顶出神,就像一粒种籽放在土中,经过相当的时期,自然会破土而出芽,自然会开花而结果,并不是由思忆上得来的;又像女人十月怀胎,自然就会生出小儿,也用不着什么思忆。若徒恃思忆功夫,将自己的神搬弄出来,那个神没有同物质在一处锻炼过,是个无影无形的东西,仙家名之为阴神,毫无用处,亦不能冲顶而出。

《楞严经》本文云:坚固交媾而不休息,感应圆成,名精行仙。

《正脉》云:环师谓内以坎男离女匹配夫妻是也。所谓婴儿姤女,即坎离交媾,而取坎填离以结仙胎之谓也。(略)道教未流顺人之欲,故人易从;内教本来夺人之欲,故人难奉。今夫财色长寿,人之大欲也,道者以铅汞泥水二种金丹投其财色之欲,又以精气内丹顺其恋生之心,谁不乐从?至于内教擅度梵行逆其财色之心,而又令观身如毒蛇,弃身如涕唾,苟不达其深故,谁不难之?

撷宁按:《正脉》所说道教顺人之欲,故人易从,佛教夺人之欲,故人难奉,其言与事实不符。即以现代而论,全国僧尼约有

七八十万人,全国佛教居士约有三四百万人,何能算少?若问真正炼丹的同志全国中有几个人,说出来诸君不要失笑:炼外丹点金术的,全国寻不出二十个人;炼内丹长生术的,全国寻不出一千人。比较佛教徒人数,相差太远。所谓夺人之欲故人难奉之佛教,信仰者如此之多,所谓顺人之欲故人易从之金丹,信仰者如此之少,是什么缘故?莫非这几百万人都是离欲阿罗汉吗?否则如何肯信仰夺人欲之佛教,而不肯信仰顺人之欲之金丹呢?或者西方极乐世界之可欲,更甚于神仙世界吗?

《楞严经》本文云:坚固变化而不休息,觉悟圆成,名绝行仙。

《正脉》云:此悟通化理,能大幻化,如刘根、左慈之类,甚至移山倒水,妙绝一世者,故称绝行仙也。此中觉悟如庄子观化、谭子达化之悟,非正觉中真悟。

撷宁按:刘根、左慈之变化,是功夫到了那种程度,自然就会运用那种神通,并不是凭空觉悟出来的。学仙的人们,只讲功夫,不讲觉悟,决不会单由觉悟中就能得到神通变化。因为神通变化是与物质有密切关系,而觉悟则离开物质境界太远,就让你觉悟到极顶,而身外之物质仍旧一丝一毫不能改变,移山倒水,谈何容易?据余所知,只有大地震的威力可以移山,只有月球的吸力可以倒海,古今修炼成功的仙人,未必有这样大的法力。纵然有之,亦等于魔术或催眠术一类的障眼法而已,非真能使(器世间)改变其位置。觉悟两个字,已是捕风捉影之谈,水月镜花之比,何况于其中尚有正觉、非正觉、真悟、非真悟这许多糊涂印象。仙家只讲功夫,不讲觉悟,作者把佛家帽子戴在仙家头上,可谓冤哉枉也!

《楞严经》本文:阿难,是等皆于人中炼心,不修正觉,别得生理,寿千万岁,休止深山,或大海岛,绝于人境,斯亦轮回妄想

流转,不修三昧,报尽还来,散入诸趣。

撷宁按:此段乃《楞严经》十种仙之结论,学佛的人往往根据此等见解而轻视仙道,学仙的人亦常有听讲《楞严》或阅诵《楞严》而受其愚弄,遂至自己不敢相信自己,是与吾辈所提倡之学说大有妨害,故不能不辨。

第一辨,炼心与修正觉二者,其中界限,颇难划清。如何是心?如何是觉?如何叫做炼?如何叫做修?心与觉其不同处何在?炼与修其不同处又何在?如何可以断定十种仙只会炼心而不会修正觉?或者只肯走炼心这条路而不肯走正觉这条路?是不是一修正觉就把仙人的资格丧失了?一方面修正觉,同时一方面做仙人,又有什么冲突?这些问题,表面上看来很容易回答,实际上并不怎样容易。

第二辨,寿千万岁之说,意义亦不明显。究竟是千岁呢?是万岁呢?还是一千个万岁呢?这三种寿命长短相差太远,须要分析清楚,不可含糊其辞。

第三辨,十种仙中如第一种坚固服饵,是吃熟药的;第二种坚固草木,是吃生药的;第四种在动止上施功,第五种在津液上运用,第六种坚固精色,第九种坚固交媾。他们都是肉体留存于世,并且都是在肉体上做功夫,那些功夫的效力,仅能延长寿命,未必就能得到什么神通。假使能够活到千万岁,总不能躲过世间人的耳目,他们决不会隐身术障眼法一类的把戏,何以世间人丝毫没有闻见?现今环球交通,极其便利,倘若深山海岛之间,有这许多拖着死尸走路的仙人,老早就被那班探险家拍出照片,传播全球了,何以除却生番、人猿、猩猩、狒狒这些人不像人兽不像兽的动物而外,没有一个半个千万岁仙人出现呢?

第四辨,佛经中常喜用“轮回”二字概括六道众生,如天

上、人间、修罗、畜生、饿鬼、地狱，名为六道，又叫做六凡。以为这些众生都不免轮回之苦，都是凡夫境界，只有声闻、缘觉、菩萨、佛这四种圣界，方能永远脱离轮回。彼等制造佛经的诸位沙门不认识“有世界即有轮回，无轮回即无世界”这个根本原理，遂以私意安排，把六凡界放在轮回之中，把四圣界放在轮回之外，俨如秦楚交兵，诸侯皆作壁上观的态度。又若中国各省起革命，租界居民置身事外的心理。请问结果能幸免否？亦不过暂时苟安而已，终究是要波及的。无论他们入涅槃也罢，生净土也罢，都不能逃这个轮回公例。

第五辨，假使成仙是妄想，我们也可以说成佛是妄想；假使休止深山海岛是妄想流转，我们也可以说往生西方净土是妄想流转。大家都是一样的妄想，请免开尊口罢。

第六辨，“三昧”之义，即是禅定。“不修三昧”，即是不做禅定的功夫，而做别种功夫，遂招惹佛教徒的批评。其实此等批评也是一偏之见，就等于拿外国法律来裁判中国人民，那是永远行不通的。

第七辨，“报尽还来，散入诸趣”二句，只可以说六道众生，不可说十种仙。彼十种仙所用十种不同样的方法，是否就能够成仙，这是专门仙学上的问题，暂置不论。今姑且依《楞严经》之说，一概承认他们都有仙人资格。但这种资格是由功夫上得来的，不是由福报上得来的，比较佛书所说生前修十善业，死后投生天界，报得天福者，大大不同。譬如甲乙二人，各有财产万元，甲之财产自父母遗传，不劳而获，乙之财产得自本人储蓄，积少成多。经过数年之后，甲必定贫穷，而乙必定巨富。因为不劳而获者，由于前生修善之福报；积少成多者，由于今生勤俭之功夫。福报有尽时，何况加之以挥霍，故贫穷立待；功夫无止境，何况用之于勤俭，故巨富可期。所以五戒十善，死后生

天,报尽则堕,即甲之类也;坚固不息,仙道圆成,永不退转,即乙之类也。须知仙道门中只讲功夫,不讲福报,讲福报者,是门外汉。“报”之一字,尚不欲闻,“报尽”之说,更无着落矣。生天与成仙,本是截然两事,未容混作一谈。

《楞严正脉》:上之十种,乃修门各别,此之炼心,乃操行总同。如持戒积德,救济累功,而言不修正觉者,以不达本心真常万形自体。又不了死因生妄、生死二非,顾乃怖死留生,长生为号。岂觉言长仅以胜短,说生终以待灭,诂识无生之至理,本常之妙体哉?故云不修正觉也。别得生理者,谓于正觉外别得延生妄理,寿千万岁者,妄修功满,妄理相应也。

撷宁按:“炼心”二字之义,若果如《正脉》所谓持戒积德、救济累功,是不仅图一己之长生,而且兼能利人济物,岂不甚善?何必故意鄙视长生,而别唱无生之高调?寿千万岁之说,亦不过一种希望而已,未必真能办到,就让他们真能达到这个地步,也不能算是犯罪的行为。宇宙之大,何所不容,短命众生,数量已非微尘所能计算,仅此区区十种仙人号称长寿,然比较无量众生,已如沧海之一粟,听其隐藏在深山海岛中自生自灭可矣,而必欲一网打尽,使这班长寿仙人都变成短命而后快。天下最不近情理之事,尚有甚于此者乎?交光大师既不达万化从心、我命由我,又不了生因灭起、生灭互根,顾乃怖生趋灭,短命为荣,岂觉言短已不敌长,说灭终以待生,诂识长生之至理,神仙之妙体哉?

《楞严正脉》:问,世无不贪生为乐,恶死为苦,今罗汉菩萨动经累劫方成,纵一生得归净土者,亦不免于现死,忽闻仙道现世寿千万岁,志见不定者多兴苟就之心,何以示之?

撷宁按:世上人都是醉生梦死,并无真正贪生恶死之人。若果贪生,决不肯纵戕生之嗜欲;若果恶死,决不敢启自杀之战

争。然而人类事实所表现者，每每与此相反，他们无所谓志见，更无所谓苟就。只认定生老病死是人之常理，做一日和尚撞一日钟，几时死，几时算了，不管什么罗汉、菩萨、净土、仙道，他们眼光中看来并没有分别。像这样的人在世上占绝对的多数。

《楞严正脉》：答，妙哉问也，谁不为斯言所误哉。盖彼言现世长生者，亦约多生功满，至末后一生方见其现得也。若推彼前身，其苦修不得而死者不知其几世也，岂人人初修而即现得哉？若但观其果之现成，而不推其因之久积，则佛唯六年成道，而佛会闻法者，立谈之间，证果入位，不可胜数，岂独神仙现世可成哉？

櫻宁按：仙道之方法，就是今生现得，学仙者之志愿，亦希望今生现得，以现得之希望，行现得之方法，总不能说他们是错误。至于前身究竟修过几世，似无讨论之必要。今生能否一定成功，亦看各人努力与否以为断，徒有希望而不实行，或虽实行而不努力，亦属无济。譬如我们有一处目的地，相距百里之遥，走得快，一日可到，走得慢，二三日或四五日可到。修仙原不限定一世成功，所怕的就是南辕北辙。仙佛两家之争论，盖为彼此目的之背驰，非因成功时间之快慢。

《楞严正脉》：问，初修何知必不现得？答，初修者，前生已成短寿定业因种，或数世仙业未圆，则无生成仙骨，故不现得。必宿世仙道染心，生生苦积功力，乃成长寿定业因种，方得生有现骨，自然现求现得矣。是知末后成仙，必不易形方得长生，纵令尸解，亦是隐形而去，非真死也。吴兴谓其命终转生，非是。

櫻宁按：交大师能见到此，其学识亦自不凡。普通佛教徒常将死后生天之说解释仙道，故有命终转生之笑话，果真是命终转生者，与凡夫何异，尚配称为仙人乎？虽然，交大师亦只能识得长寿定业生成仙骨之仙，而不晓得尚有金丹换骨转移定业

之仙,毕竟不能脱离佛教的窠臼。学仙者若果为定业所拘,仙亦不足贵矣。

《楞严正脉》:休止下,明其不杂人居,亦非天上,宛然自为同分耳。斯亦下,方是正判轮回。是知神仙千万岁满,但是后死,非真不死。譬如松柏,但是后雕,非真不雕,第以过人之寿,人不见其死而已矣。

撷宁按:人生寿命,有长有短,平均计算,不满 50 岁。在一千年中,可容纳 50 岁的 20 倍,在一万年中,可容纳 50 岁的 200 倍。如此看来,仙人的一世,足抵凡人的 20 世或 200 世,我们自然愿意做仙人,不愿意做凡人。无论将来后死与否,但求在这个一千年或一万年中,免却许多投胎转世的麻烦,生老病死的痛苦,于愿已足。世有不厌麻烦不畏痛苦的人,尽管随着大化轮转去,我们决不强迫你们定要走仙道这条路,彼此各行其志可矣。

《楞严正脉》:妄想流传者,以身中本无性命主宰,而迷执为有,生死俱如梦幻,而妄生爱憎,非妄想而何?

撷宁按:妄想流转者,以西方本无极乐世界,而迷执为有,净秽二土俱如梦幻,而妄生爱憎,非妄想而何?

《楞严正脉》:不修三昧者,不习住楞严定也;报尽受轮者,以仙劣于天,天尚不出轮回,况于仙乎?

撷宁按:修行法门,千差万别,岂但仙佛两家法门不同,就以佛教本身而论,亦复分裂十宗,各执一说。自己教内尚且不能统一,如何能统一教外之思想?不习住楞严定,未必就犯了什么罪过,请问全国佛教徒有几个住楞严定的?不去警告自己,偏要警告别人,可谓多管闲事。论及仙劣于天,不过一句空谈,并无实在证据,吾等亦可说佛劣于仙,闹到结果,不过彼此互相轻视而已。总而言之,仙有仙的世界,佛有佛的世界,有世

界即有轮回,无轮回即无世界。若要免除轮回,必先毁灭世界,世界如果毁灭,仙佛众生,同归于尽,则轮回不出而自出矣。请问佛教徒愿意照办否?哈哈!!!

《楞严正脉》:夫初修不能现得,得之不出轮回,何如念佛求生西方,一生即得,金身浩劫,永出轮回。而无缘不信者,痛哉!痛哉!

櫻宁按:以前费了九牛二虎之力,做出五百七十余字的大文章,和仙道争论不休,我起初认为交大师当真有什么高见,谁知仍旧是老生常谈,到此处方才露出马脚,简直像一般市侩拉生意的口吻。其意若曰:你们仙道门中的货色,初买不能现得,得之又不耐用,何如我佛门西方老店,价廉物美,一求即得,坚固耐用,永不变坏,但是你们无福消受,可痛呀,可痛呀。像这种论调,我们学仙的人要同他辩论,可谓浪费笔墨,只有请基督教徒对付他们,堪称半斤八两。今试模仿基督教口吻如下:夫念佛不能得救,得救不能生天,何如信主耶稣,祷告上帝,求生天国,一生即得,永享快乐,不堕地狱,而愚迷不信,痛哉痛哉。

《楞严正脉》问:修仙者妄谓释教修性不修命,万劫阴灵难入圣,惑此言者甚多,请此附辩,以觉深迷。

櫻宁按:“只修性,不修命,此是修行第一病;只修祖性不修丹,万劫阴灵难入圣。”这几句是吕纯阳真人《敲爻歌》中之语。此歌是否吕祖所作,我们也不能判断,但是这几句话却未曾说错。说者本非妄,听者亦不惑,斥为妄讥为惑者,彼等自己已不免妄且惑矣。

《楞严正脉》:答,彼所说性命,二俱非真,盖指身中神魂为性,身中气结命根为命,故说单修性者,但得阴魂鬼仙,无长生身形,兼修命者,方得轻妙长生之身,而夸形神俱妙。

櫻宁按:唯物派的科学家只承认我们一个肉体,至于人类

的意识作用,不过肉体中一部分物质在那里冲动,并无所谓灵魂。等到肉体毁坏,物质分解,不能团结时,人类的意识也就随之消灭。谈到肉体以外还有性命,他们笑你是说梦话。我们仙学家想争这口气,必定要下一番苦功,实实在在做到形神俱妙的地步,方能令科学家折服。但是将来世界上足以同科学家对话的,独许仙学家有这个希望。

《楞严正脉》:安知佛所说性,是人人本有真如性海,乃无量天地无量万物之本体。证此性者,岂唯但能现无量妙身,兼能现无量天地万物。其所现者,岂唯但能令住百千万岁,虽尘沙浩劫亦可令住,且欲收即收,一尘不立,欲现即现,万法全彰,得大自在,得大受用,方谓真如佛性。斯言信不及者,请细阅前文显性处,自然悟彼无知而妄谤矣。

撷宁按:仙家所谓“只修性,不修命,万劫阴灵难入圣”,是指做功夫的流弊而言,意欲调和于性命二者之间,不欲有所偏执,反惹起此处一大段啰嗦。要晓得这是做功夫,不是做文章,何必卖弄笔尖儿,把一个“性”字讲得天花乱坠。我似乎自见《老子》、《庄子》、《淮南子》书上讲“道”字之全体妙用处,其广大精微,甚过此段文章百倍。吕纯阳是唐朝进士,未必没有读过《老》、《庄》、《淮南》等书,倘若他要做起文章来,恐怕比交大师更加玄妙。交大师除了把“道”字改作“性”字而外,尚有何新发明呢?佛教徒既可以改“道”为“性”,仙学家自然不妨改“性”为“命”,彼等安知仙所说“命”,是人人本有“长生命蒂”,乃无量天地无量万物之本体,修此“命”者,岂但能现无量妙身,兼能现无量天地万物……方谓“长生仙命”。斯言信不及者,请细阅仙经论“命”处,自然悟彼浅识之徒无知而妄谤矣。

类人 神仙一派,极端自由,早已跳出佛教六道轮回之外,《楞严

《经正脉》所谓“不杂人居，亦非天上”，却是实情。若将神仙判同人道，一则生活状况不同，二则寿命长短不同，三则明明说是“绝于人境”，如何能再以普通人类的眼光看待？若将神仙判归天道，亦有困难之点。因佛教中所谓天道者，都是死后投生，命终转世，而神仙家永远不肯命终，绝对不说死后，并且不一定希望上天。虽偶有白日飞升或阳神冲举之现象，似乎可以承认他们是上登天界，然而飞升乃肉体腾空，冲举是阳神脱壳，虽同为升天，又不合佛教天道中转世投生之原则。可见仙家所向往之天决非佛教天道所能统摄。弄得这班中国的印度思想家进退失据，既不能将仙道判同人道，又不能将仙道判归天道；设若于六道之外，别立仙道，则六道变成七道，显然有破坏自己教义之嫌；若将仙道纳入四圣道内，则不免认凡作圣，佛教徒又不甘心，他们素来以“圣”自命，而以“凡”视人，如何肯与人平等？况仙佛两家，宗旨相反，很难觅得调和之机会，到此地步，伎俩已穷，无可奈何，只有将仙道痛骂一顿，稍泄气愤而已。所以历代佛教徒批评仙道，总是隔靴搔痒并无学理可言，盖在印度民族脑筋中根本就没有中华民族的神仙思想。释迦当年创教，只有六道轮回，而无七道轮回之说，于是中国神仙遂享有治外法权，而不受佛教法律之裁判矣。这个缺点，只能怪彼自己的教义组织颇欠完密，至中国一般漏网的神仙，逍遥法外，不能怪我辈仙学家手段太滑，野性难驯也。

余观历代谤仙之书，当推《楞严经》为巨擘，因其不动声色，淡淡而叙，款款而谈，能使学者于无形中改变其思想，而不觉察经文理论之错误。加之法师们到处演讲，全国从风，而仙家资格因此坠地。修出世法者，遂鄙弃仙道，视为畏途，不敢涉足，除却保持宗教迷信，聊以安慰自心而外，毫无他策。追原祸始，《楞严》十种仙之流毒最深，则知余今日之辨实非得已。贤

哲君子，尚其鉴诸。

欢喜佛考

陈樱宁

此篇出于哲学家刘仁航先生所著《天下太平书》第九卷中。世人到过北京雍和宫者，见各殿内供奉着许多奇怪佛像，都是莫名其妙。而北五台山菩萨顶大文殊寺，亦有此等佛像，朝山进香之客观之，竟不知其中有何神秘作用。请读此篇，即知其故矣。

陈樱宁子识于沪上

庚辰七夕

原文

明人集云：崇祯辛巳，同姜如须过后湖，入一庵，后殿封锁，具施乃开，皆裸佛交媾形，凡数百尊。守者曰：天地父母，前年大内发出者，其像皆女坐男身，有三头六臂者，足下皆踏裸女，累人背而叠之。考元成宗大德九年，天宁寺有秘密佛，即言此佛。郑所南亦言，素佛裸与女合是也。

今闻红教喇嘛僧食肉近女，每年十一月黑十日，于寂静时，在毡上端身而坐，合掌恭敬，以虔诚心发愿曰：普为利益法界一切有情，愿我速证本尊吉祥形噜葛身，故我今依乐欲定剂门也。

水尊吉祥形噜葛，一面一臂，其身白色，右手持（阙文），左手持白色铃，头发结髻，三目，微少啮齿，身上并无严饰衣络，展右跪左，二手交抱金刚亥母。一面二臂，其身白色，右手向上，持白色钩刀，左手抱吉祥形噜葛之颈，及持满盛五肉五果甘露头器。三目，微少啮齿，具喜悦容，披发散垂，身上并无严饰衣

络,展开左足右足,骑于本尊吉祥形噜葛,口出诃诃大乐之声。其金刚亥母口出兮兮大乐之声。其兮兮大乐之声,充满十方佛土。尔时十方一切报身佛,如空注雨,入于吉祥形噜葛净梵窍中,变成法身自性白菩提,充满亥母花宫之内,充满亥母一身。其法身自性白菩提心,展转满盛,流出二根相交之门,如空注雨,(此处有阙文)诵本尊字咒百八遍已后,证诸法平等妙理,心境两空,乐双融住,或记录句,皆消除也。出定之后,随意游行,威仪中起,共观诵“实哩形葛吭”五字。若修习人不获成就,再依前例,共作观定,及诵咒补阙记句,即得成就。一切勇猛母,常随拥护。无始以来,所积一切罪障,悉得消灭,福德寿命,展转增胜。临终之时,无诸痛苦,住于正念,无量万亿勇猛母众,亲来接引,随意往生空行宫中,为大乐金刚尊也。

附注如后:

崇祯辛巳

即明思宗崇祯十四年,距今岁庚辰,将近 300 年。

姜如须

人名。

具施乃开

言游客以钱财布施与和尚,方肯开锁,以便观览。

天地父母

谓天地万物,皆由阴阳而生,故名之曰天地父母。

大内

即皇宫库藏之所。

累人背而叠之

言每一人背上,复有一人,积累而重叠之也。

元成宗大德九年

即乙巳年，距今岁庚辰，约 635 年。

郑所南

郑名思肖，乃宋末之遗民，誓不仕元，著有诗集，名《心史》。

红教喇嘛僧

喇嘛教为佛教中之一派，唐朝自印度传入西藏，后推行于蒙古满洲各处。有新旧两教，旧教穿红衣，新教穿黄衣。所谓红教喇嘛，指旧教而言。

依乐欲定剂门

乐欲者，即色声香味触五欲之乐；定者，禅定；剂门，即法门。谓修密宗者，当依世间五欲之乐，而为出世间禅定之方便法门也。

其身白色

表示清净纯洁之意。

持白色铃

表示有感必应之意。

头发结髻

表示整齐端肃之意。

微少啮齿

表示忍耐镇定之意。

三目

中间一目，表示天眼，意谓行此等事者，乃天上人，非凡间人也。

身上并无严饰衣络

谓周身无庄严之衣饰及璎络等，盖完全裸体也。

展右跪左

即伸展右足，屈跪左足。

金刚亥母

以十二地支配五行论，亥属水，所谓金刚亥母者，或同于丹家水中金之义。

持白色钩刀

持刀者，表杀机也。《悟真篇》云：若会杀机明反复，始知害里却生恩。钩者，如佛书所云：先以欲钩牵，后令入佛智也。

左手抱颈持满盛肉果甘露头器

此表示以全体布施，及以诸法供养之意。

具喜悦容

表示皆大欢喜之意。

披发散垂

表示纯任天然，毫无矫揉造作之意。

河河兮兮大乐之声

譬如《悟真篇》所谓龙吟虎啸之声。

其声充满十方佛土

譬如无线电放电机，迸出火花，震动空中之“以太”变为电浪，无处不到。

报身佛

佛有三身：清净法身，圆满报身，千百亿化身。法身即是真空，报身即是妙有，化身即是宇宙万物，连人亦在其内。

再者，法身真空，即是无极；报身妙有，即是太极；化身即是太极生阴阳，阴阳生五行，五行生万物。读者必先明此理，而后方能解释此篇之奥义。否则，十方一切报身佛，如何会钻入人身中去？读者须知，报身佛、妙有、太极，并丹经上所谓真一，科

学家所谓“以太”，其名虽异，其实则同。

如空注雨

言报身佛到人身上来时，就像空中落下雨点一般。

净梵窍

净者，洁净之义；梵者，离欲之义；窍者，玄关一窍也。此窍或言有定处，或言无定处，或言在身内，或言在身外，或言有形状，或言无形状，或言每一个人身中皆有一窍，或言两人合体方成一窍，古今来聚讼纷纷，迄无定论，赖学者自己的聪明智慧认识之寻求之可也。

花宫

吕祖《敲爻歌》云：洞中常采四时“花”，“花花”结就长生药。张三丰真人《无根树词》云：借“花”名，作“花”身，句句《敲爻》说得真。钟离祖赠吕祖诗云：含元殿上水晶“宫”，分明指出神仙窟。高象先真人《金丹歌》云：珠玑宝殿森其中，双童指曰西华“宫”；“宫”中彩仗何昭晰，有女年方十六七；鬓发缤纷垂暮云，素云轻淡凝春雪。

变成法身自性白菩提

言空中无量数报身佛，为密宗行者定力所感应，摄入自己身中，变成清静法身，其法身具足先天之性命。法身之性，名曰自性；法身之命，名曰白菩提。

法身自性白菩提心

此处所谓菩提心，与佛教普通所谓发菩提心之“心”字大不相同。盖发菩提心者是发一种行菩萨道之宏愿，而白菩提心之“心”字，则不能作愿心解，只能作核心解，或作种籽解。譬如如果内有核，核内有仁，仁即核心，核心即种籽，所含生殖力最富。又《易经·复卦·彖辞》曰：复其见天地之心乎？这个

“心”字，与白菩提心之心可以互参。

展转满盛

言彼此往来，循环不已，与车轮辗转相似。满盛，即坎中满之义。

流出二根相交之门，如空注雨

前言十方一切报身佛，从身外进入身内时，如空注雨，此言法身自性白菩提心，由身内流出身外时，亦如空注雨。报身佛之入，既无形状可见，则菩提心之出，当亦无形状可见，决非后天之浊质所能冒名混充。若以佛经中“男女二根自然流液”之说，解释此句，必至弄成笑话。

再者，白菩提心流出之后，结果到何处去了，惜本篇有阙文，无从探究。是否最初从虚空中来，现在仍消散到虚空中去？或者最初从虚空中来到对方，复从对方来到此方，现在仍由此方归还到对方去？其间大有问题，当此要紧关头，偏偏遇着阙文，岂真天机不可泄漏乎？愚谓此即仙佛两家分界之处，由前一说则成佛，由后一说则成仙。由前一说则临终往生，或投胎转世，“西藏活佛多半是投胎转世”；由后一说则长生不死，或白日飞升。

证诸法平等妙理

从虚空中来者，仍归还到虚空中去，不增不减，无欠无余，此即诸法平等妙理。

心境两空

《清静经》云：内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物；三者既悟，唯见于空。意与此同。盖谓对景忘情，不着于色相也。

乐双融住

双方融化为一，而同住于寂定之中，禅悦为食，法喜充满，其事甚乐，有真实受用，不落于顽空也。

或记录句，皆消除也

平日所记诵或抄录之经典语句，到此境界，皆完全消除。譬如禅宗由看话头入手，到后来一念不生时，则看无可看；净土宗由念佛入手，到后来一心不乱时，则念无可念。

出定之后

至此方言出定，可知以前许多功夫，皆在定中修证，倘不能入定，即无实修实证之资格。若以世俗躁动狂荡之习惯，及愚昧邪秽荒谬之心理，妄想成就神圣高尚之事业，则是地狱门前之人也。

威仪中起

佛教以行住坐卧为四威仪，言一切举止，皆合法度。

共作观定

观者，观想；定者；禅定。言共作者，可知非静坐孤修也。

勇猛母

即是具大神通有大威力之女神。

罪障悉得消灭

罪障所存积之处，不外乎肉体与灵魂。今仗不可思议之秘密法门，将肉体与灵魂，彻底改造，使罪障无所依附，自然消灭矣。

临终之时，无诸痛苦，住于正念

所谓临终，与凡人之将死不同。盖人死未有不感受痛苦者，纵或偶有一二人能免除痛苦，但其念头，若非散乱，即是昏沉，决不能常住于正念。今既谓临终能免除一切痛苦，又谓能住于正念而不昏不散，是乃解脱旧躯壳，而建立新生命，非真死

也。

随意往生

言随自己灵性的意思,要往何处,就往何处,不像凡人临死时糊糊涂涂,瞎钻瞎撞,难保不堕入三途恶趣。

空行宫

即诸天宫之一。彼处人类,身体轻清,非如地球上人类身体之重浊,故能行于空中。近代天文家言,火星中人类,身轻能飞行,一切知识与能力,皆超过地球上人,一切境界,皆极其美妙。此言或可信。虽然,太空中星球无量数,则世界亦无量数,其美妙胜过火星者,当多至不可计算。世人不求上进,徒知生老病死,局促于此狭隘之地面,已觉眼孔太小,并且大家都不肯安分,而效蛮触之争,伏尸百万,流血千里,呜呼!何其愚耶!

大乐金刚尊

金刚者,永久不坏之义;尊者,天中之至尊;大乐者,享受诸天最大之快乐也。

櫻宁子曰:世间学佛者,无不知佛教有显宗密宗之分,显者明显义,密者秘密义;学佛教密宗者,无不知有东密与藏密之别,东密者日本之密宗,藏密者西藏之密宗;学藏密者,无不知有黄教与红教之异,黄教在喇嘛中为新教,创始于明朝永乐年间,而红衣旧教,在唐朝已有之。世人少见多怪,崇黄教而斥红教,其实红教方是西藏密宗之本来面目。此篇记载,虽有阙略,然大概情形,已能明了。今特照原文登出,并参加愚见,附以解释,以备同道诸君作印证之用。余不欲提倡此法,亦不欲毁谤此法,但认为此法非普通人所能奉行。唯以世界如此之大,人类如此之多,不敢谓其中竟无一二上上根器堪以承受者。故将其掲載于报端,俟彼道高德重,智慧超群,因缘具足之士,能自

得之,普通人请勿问津。盖此辈躁动狂荡之习惯,牢不可破,倘冒昧尝试,非徒无益,且有损伤。若再夹杂旁门,趋向邪径,则罪业更深,余不负其责也。

再者,世间无论何事,有赞成的,自然就有反对的,即如西藏密宗之双身法,赞成的人固多,反对的人料亦不少。吾等既不暇顾虑有人反对,遂将此篇文章埋没而不登出,亦不便迎合一般赞成人的心理,竟故意说得天花乱坠,节外生枝,但愿本着实事求是的精神,为同道诸君尽一点义务。原文所有,不减一字,原文所阙,不添一字,至于注解中杂引丹道家言,以互相印证者,亦非无因。昔年有西藏大喇嘛某君,与老道友郑鼎丞君交谊颇笃,曾由南京同船至汉口,水程约需二三日之久。长途得闲,彼此遂畅谈仙佛两家秘密法门。某君承认仙家双修功夫,与彼宗双身法大同小异,而郑君则以为《参同》、《悟真》一派,比较喇嘛所传之法,更觉精微。盖彼宗虽知阴阳之配合,而不知火候之妙用,虽有禅定之功夫,而无结丹之希望,故其后果止能成佛(如西藏活佛之类),而不能成仙。学者倘愿投胎转世,或死后生天,则由彼宗入手,亦未尝不可。若立志要留形住世,或阳神冲举,除却炼大还丹而外,别无其他更好的方法。至问及仙佛两家地位之高低,此关于各人信仰之不同,本无一定是非可说,吾等亦不欲作无谓之辩论。再问此种法门可有流弊?则答曰:凡事有一法必有一弊。此法传到中国以后,其末流变成元顺帝之“演揲儿法”,秽乱宫闱,致招世俗之非议,此乃人之过,非法之咎,吾等不可因噎废食,遂将其法根本推翻。譬如预防男女纵欲之伤身,乃禁绝夫妻婚姻之制度,岂合于情理乎?!

为净密禅仙息争的一封信

陈撄宁

上海某君，喜谈禅，亦好道。丙戌春季，特备素筵，招集众宾至其家中，广开论议。来宾有僧、有道、有居士、有商学界，约计廿余人。愚亦忝列末座。

言谈间，各人皆偏重己宗而轻视他宗。禅谓净、密太着相，净、密则谓禅太落空；净谓密即身成佛谈何容易，密谓净带业往生亦无把握；佛讥道，谓学仙的都是妄想，道讥佛，谓求成佛求往生也是妄想。彼此各不相上下，席间要愚做公断。愚难为左右袒，只得逃席而去。

事隔数日，遂作此函与某君，聊伸己见。旧稿藏之将近两年，原无公开发表之意。不料为本刊编者所赏识，竟付排印。但此信是对个人说法，贵在当机，恐群众阅之或有误会，因将愚自己平日关于佛法之概念，分条列述，以为先导：

(一)佛法是立体的，不是平面的。

(二)佛法是圆球形的，不是棱角形的。

(三)佛法是代表整个宇宙的，不是专门研究片段事理的。

(四)佛法是普度一切有情的，不是仅为接引特种根器的。

(五)佛法是大慈大悲、权巧方便、化导魔外的，不是小家寒气、排斥异己、像其他宗教一样的。

(六)佛法是容纳各种复杂矛盾思想的，不是树立一个单纯极端教义的。

(七)就表诠门说，出世间，无一法而非佛法，虽反对佛法者，亦是佛法。因彼等所持反对之论调，在佛经中早已有过。

(八)就遮诠门说，一切法皆非佛法，虽释迦佛亲口所宣

者，亦非佛法。因为佛法究竟是不可说的。

(九)绝对的佛法虽不可说，相对的佛法未尝不可说。彼说“有”，此即说“空”；彼说“空”，此即说“有”；彼说“常”，此即说“无常”；彼说“无常”，此即说“真常”。义虽相反，而实则相成的。

(十)众生我见太深，佛故说“无我”以为对治。若执定“无我”为佛法，“有我”即非佛法，亦不尽然。诸经开首“如是我闻”之我，姑且不论，但《大涅槃经》第二十三卷所谓八种“大我”者，又将何说？佛之“我”与众生之“我”体相虽有大小，本性实无差别。譬如大海水与一滴水，水量虽异，而水性则同（《心灯录》“此我”二字并未说错）。

(十一)禅谓教外别传，直指人心，顿悟成佛，高于一切；净谓三根普被，九品往生，花开见佛，高于一切；密谓六大四曼，三密加持，即身成佛，高于一切。实际上谁比谁高，很难判别。他们要施設门庭，建立自宗，不得不如此说。我们作学人的，则不宜偏执。

(十二)佛有三身，众所共喻。禅宗所见者，是自性清静的法身佛；密宗所见者，是万德庄严的报身佛；净宗所见者，是千百亿化身佛。虽然如此，但不可说法、报身为优，化身为劣。更不可说，法身为真实，报、化身为幻妄。因为是三身互融，不一不异。

(十三)顿教一超直入，立地成佛，不历位次；渐教三祇成佛，时间久远，位次重重。说者遂谓顿教胜过渐教，亦未必然。今日之一超直入，安知其往劫中不曾遍历三祇耶？

(十四)已经成佛之后，不妨再入轮回，再度众生，再示现由众生成佛。横竖就是这么一回事。

(十五)所谓成佛，所谓度生，都是梦中说梦，根本上就没

有这么一回事。《太素》卷四《神仙》篇云：“（十六）弄假作真要度众生，净土法门最为广大，密宗、禅宗皆难普度。设若三种法门皆不逗机时，自不得不借重仙道作为到彼岸之桥梁。”

（十七）外道阐提，虽不信佛法，然都有佛性，将来因缘遇合，毕竟成佛，不过时间问题。

（十八）众生莫不被夙业所缚，净、密两宗皆有转移定业之说，唯禅宗不属于此。杀人偿命，欠债还钱，因果分明，不丝毫躲闪，的确称得起硬汉。世人有这样魄力而去参禅，方可许他一门深入。否则，宜兼修净、密为妥。徒唱高调，人已两误。

（十九）疾病缠身，痛苦煎逼，参禅、念佛、持咒皆不得自在，不幸短命而死，来生又复沉迷。因此，健康长寿实为一般学佛人士所必需，勿轻视仙道。《优婆塞戒经》屡言“增长寿命”，又云：“菩萨亦应拥护自身，若不护身，亦不能调伏众生。”此即菩萨乘之特点，若声闻乘中则不见有此说。

（二十）古云：“为政不在多言，顾力行如何耳。”愚谓：学佛亦不在多言，贵在实修实证。除这封信而外，仅有一封长函尚拟继续发表，此后即不欲浪费笔墨，请阅者谅之。

开讲《内经知要》的前导

陈樱宁 著

胡海牙 校订

《内经》一书，自汉朝以后直到今日，就无人能够完全了解。杨上善的《太素注》、王冰的《素问注》、林亿等的《新校正》，对于《内经》总算有功，但错误之处仍不能免。

世间所有的《内经》注解，当以《太素》为最古，这部书作于

什么时代,尚有问题。林亿等在《素问·序》中说:“隋杨上善纂而为《太素》。”他们认定作者是隋朝人。据我的考证,《太素》是唐高宗乾封元年以后的作品,早于王冰《素问注》不满一百年。考证资料文繁不录。唐肃宗宝应元年,王冰作《素问·序》,时为公元762年;宋仁宗嘉祐年间,林亿等作《新校正》,时为公元1056至1063年。

金元四大家,只懂得《内经》中的一部分,因他们会灵活运用,遂成为名医。他们的著作,大概都以《内经》学理为根据,但是片段的发明,没有全部的注释。

金河间人刘完素,字守真,号通玄处士,撰《素问玄机原病式》一卷、《素问病机气宜保命集》三卷、《宣明论方》十五卷。《保命集》作于金世宗大定廿六年丙午,即公元1186年。

金考城人张从正,字子和,号戴人,撰《儒门事亲》十五卷。子和在金宣宗兴定年间任太医,时为公元1220年左右。

金元间真定人李杲,字明之,号东垣老人,撰《内外伤辨惑论》三卷、《脾胃论》三卷、《兰室秘藏》三卷。李东垣歿于公元1251年,其时金亡已十七年之久,所以他亦可称为元朝人。

元义乌人朱震亨,字彦修,人称丹溪先生,撰《局方发挥》一卷、《格致余论》一卷、《脉因证治》四卷并其他各种。金华宋濂为《格致余论》题辞,时在元顺帝至元七年,即公元1347年。

(以上刘、张、李、朱,医学界中称为金元四大家。河间,今河北省河间县;考城县,今河南省考城县;真定,今河北省正定县;义乌,今浙江省义乌市。)

王冰《素问注》以前,尚有全元起的《素问注》,今日已不存在。其他如晋皇甫谧的《甲乙经》、王叔和的《脉经》,隋巢元方的《诸病源候论》,虽皆是分条采集《内经》,但嫌割裂太甚,失却《内经》本来面目,并且没有注释。杨氏《太素》,中国虽然亡

佚,日本幸有传抄,清光绪间复由日本抄回,于光绪丁酉年(公元1897)刊版流通。此书一出,研究《内经》者获益不少。因此可知,王冰的次注难免错误,林亿的校正亦不算精详,今日尚需要做重新校正的工作。

明朝马仲化撰《素问灵枢注证发微》,很费过一番心力,但未能博得好评。汪认庵谓:“马注《素问》,舛谬颇多,又有随文敷衍,有注犹之无注者,反譬王注逢疑则默,是不自量之过。”《四库全书提要》亦谓马注《素问》“无所发明,而于前人著述多所誉议,过矣。”《中国医学大辞典》上的评语亦同。

愚按:《提要》本,是抄袭汪认庵之说,人云亦云,已无价值;而《大辞典》又将《提要》上的评语重抄一遍,更觉乏味。《内经》原不易解释,马注诚有缺点,他人所注又何尝尽善?只求其大致不差,无须十分苛责。汪认庵评马注《灵枢》,谓其:“疏经络穴道,颇为详明,有功于后学。”而张隐庵偏说:“马氏专言针而昧理,俾后世遂指是经为针传而忽之。”此种批判,实不中肯綮。马氏自己曾经说过:“自后世易《灵枢》以《针经》之名,遂使后之学者视此书止为用针,弃而不习,以故医无入门,术难精诣,无以疗疾起危,深堪痛惜……后之学者当明病在何经,用针合行补泻,则引而申之,用药亦犹是矣。切勿泥为用针之书,而与彼《素问》有所轩輊。”这些话说得何等明显,可知医学界忽视《灵枢》,其弊由来已久,马氏方欲矫正之,而张隐庵竟不把这些话放在眼里,反而归咎于马氏,不知是何居心?况且《灵枢》本旨,就是以针治病,不是空谈理论,今讥马氏专言针而昧理,岂非连《灵枢》经文一概贬斥?尤为语无伦次。我看张隐庵的《灵枢集注》,凡是讲针法之处,皆与马注相同,而讲理也未见得胜过马注。马注讲不通的地方,张注仍旧讲不通,何必以五十步笑百步?

（按：马仲化，名节，号元台子，明朝会稽人，曾在太医院任职，年代无考，但可断定在天启以前，因张景岳的《类经注》中曾提到他的名字。《景岳类经注》完成于明熹宗天启四年甲子岁，即公元1624年。）

吴鹤皋的《素问注》，诚如他自己所说是“一得之言”，唯只能从研究家作为参考，初学入门，不宜先读此书。因为他将《素问》原文变动太多，或者增添，或者删除，或者改易，或者前后字句掉换，都是由自己意思来决定，没有提出确实的证据。经过他这样变动，虽然有比原本较为近理之处，究竟不合注解古书的规律。凡看吴注《素问》，最好和王冰注本同时对照，心中才有分寸。王冰当日已将《素问》原本改过，自序云：“凡所加字，皆朱书其文，使今古必分。”后来刊版，朱墨混淆，早已不能辨别孰是原文孰是改笔。吴氏注本又加一次改订，愈改愈失其真。全元起的注本既不可得见，因此，杨注《太素》在今日可算是独一无二的古籍，为《灵枢》、《素问》之功臣。

（按：吴鹤皋，名昆，徽州歙县人，其书名《内经吴注》，完成于明朝万历甲午，即公元1594年。）

清朝张隐庵的《素问集注》、《灵枢集注》二书，都是因为看不起前人注解而作的。但仔细研究他自己的注解，其中竟有许多地方和前人意思相同。所不同者，仅在文句形式之变换，于义理无关。汪认庵说他：“尽屏旧文，多创异解。”其实不然。或者汪氏看见隐庵《自序》中有“前人咳唾，概所勿袭，古论糟粕，概所勿存……前所已言者，何须余言？”这些藐视前人、高自位置的门面话，就被他蒙混过去。我看隐庵两种集注，虽有胜过前人之处，但遇着《灵》、《素》经文最难解释的字句，前人在那里穿凿附会，隐庵在这里亦不免牵强支离。他自己说：“注中唯求经义通明，不尚训诂详切。”试问：训诂既失其指归，

经义如何得稳贴？纵然讲得一大篇道理，对于灵素原文仍旧不能通过。况且《内经》上所讲的道理，学者已苦其头绪纷繁，注者又从而叠床架屋，竟使人读不终卷，脑筋就要发昏。所以他门下的高士宗，毫不客气地于《素问直解·凡例》中说：“隐庵《集注》，义意艰深，其失也晦。”这个批评，尚与实际相符合。但因他这两部书，集多人的心力，费九载的光阴，然后完成，并非投机取巧，草率从事，在医学上可认为有价值的著作。

（按：张隐庵，名志聪，浙江钱塘人。《素问集注》起稿于康熙三年甲辰，作序于康熙九年庚戌，即公元1670年。同时作《灵枢集注》，完成于康熙十一年壬子，即公元1672年。二书工作时间，首尾共计九年。）

高士宗的《素问直解》，出世后于张隐庵的《素问集注》二十五年，自谓：“殚心十载而后告竣，有是经宜有是解，有是解宜付剞劂。注解直捷明白，可合正文诵读。是注体会先圣微意，言言中的，深入浅出，俾千百世后永为竖一不易之说，余之劳心神历寒暑以成此解，亦第藏之名山，传之其人而已。”以上都是作者自己夸大之辞。此外尚有看不起前人注解的话，今摘录如下：“《素问》注解不下十余家，非苟简隙漏，即肤浅不经，明显入彀者十不得一。或割裂全文，或删改字句，剽窃诡道，实开罪于先圣，如灵素合刻，纂集类经是已。唯王太仆、马玄台、张隐庵注释俱属全文，然字句文义有重复而不作衍文者，有倒置而未经改正者，有以讹传讹而未加详察者。”像他这样口气，就连其师张隐庵也批评在内，何况别人。他又反对各种医书断章取义地引证《内经》，他说：“圣经不容假借，后人著作方书，偏剿袭其义，摘取其文，而经脉针刺之理，三才运气之道，茫乎若迷……当知篇章字句皆属珠玑，毋容稍为去取。”高士宗这些见识和主张，未尝不对，可惜明于观人，而昧于察己，凡是

《素问》原文不需要解释的句子,他竟不厌烦琐,每句必解,无非将经文多添几个虚字进去,重复演说一遍,实际上无足轻重。汪认庵批评马注《素问》,谓其随文敷衍,不料高氏的《直解》也犯此弊,字句冗长,徒占篇幅。《素问》原文有许多难关,前人注解不能顺利通过,高氏《直解》亦复如此。像这些地方,初学者或不易发现,研究家则一目了然。他的《直解》中也有几处胜过前人,应当分别观之,不能一概抹煞,毛病只在于自吹自擂,尊己卑人,主观太甚而已。

(按:高士宗,名枏,浙江钱塘人。清康熙初年,张隐庵在西泠侣山堂讲学,士宗参加听讲十余年,深悔前此辜负医名,后来他就继承隐庵的学派,努力撰述。《素问直解》完成于康熙三十四年乙亥,即公元1695年。尚有《灵枢直解》、《金匱集注》、《医学真传》等书,未见流行,恐已绝版。)

清嘉庆年间陈修园将《灵》、《素》二书择其要者编纂为十二卷,名为《灵素集注节要》,其注全是节录张隐庵的,陈自己毫无只字加入,而书中只题“闽长乐陈念祖修园集注,男元犀灵石参订”。无凡例亦无自序,竟不说明其注之由来,仅有同治年间杨雪沧一篇序文,遂认为此注是修园自己手笔,颇致赞美,谓其阐明古训,语简而赅。我想,近代人阅此书者,不免有同样的误会。

将《素问》、《灵枢》混合一处,按门类编辑者,始于杨上善之《太素》,后有张景岳之《类经》。《太素》原书共三十卷,今缺七卷(一、四、七、十六、十八、二十、廿一卷皆缺),其余各卷亦有首尾不全者。《类经》共三十二卷,分为十二类,虽然割裂篇章,倒乱次序,犹将原文全部保留,《灵》、《素》篇名亦皆标出,学者称便。《太素》不标《内经》篇名,读者若要和《内经》原文两相对照,甚觉困难。

清乾隆年间,苏州薛生白作《医经原旨》,即用景岳之《类经》为取材之仓库,再任意加以删削串缀,亦不载《灵枢》、《素问》的篇名,其书有《太素》之缺点,而无《太素》之价值。分类和注解,完全雷同景岳,而自夸为“数更寒暑,彻底掀翻”。且讥景岳之书为“疑信参半,未能去华存实”。陈修园抄袭张隐庵,陈自己并未表示意见;薛生白抄袭张景岳,绪言中居然大放厥辞,识者观之,作何感想?

今就书的实用而论,景岳《类经》、隐庵《集注》,在医学上自有地位,永久可以流传;生白《原旨》、修园《节要》,皆经文删削太多,既不足供专家之研究,而篇幅仍嫌繁重,亦不受初学之欢迎,两方面一无可取。

薛生白《医经原旨·摄生类》的首段,由景岳《类经》所载“上古天真论”一百〇七句中零碎截取十七句,再由“四气调神论”中摘取一句,凑合而成,完全失却原文的意旨,而书名偏叫做“原旨”,早已名实不符,更把原文“上古之人”改作“今时之人”,尤荒谬得出奇。《医经原旨注》完全抄袭景岳《类经注》,而且故弄玄虚,在绪言中偏说:“其据文注释,皆广集诸家之说,约取张氏者为多,苟或义理未畅,间尝缀以愚见。”我看,景岳凡是采取他人之说,皆将作者姓名或书名标出;而生白抄袭景岳《类经注》中所引诸家之说,却把诸家的人名、书名一概隐匿不宣。绪言所谓“广集诸家之说”,诚然不错,但是景岳费的心思,生白仅此重抄一遍,如何能冒充自己所集,竟于每卷之首,皆题“薛雪集注”四字?他说“约取张氏者为多”,其实完全抄袭张氏,并非约取;他说“间尝缀以愚见”,我用景岳《类经注》本对照,未曾看出他的“愚见”在什么地方。因为他既然说过这样一句话,阅其书者,不免相信全部注解中总有几处是他自己的手笔,谁有闲功夫去细细地查对景岳原书。影射之法,

巧妙绝伦,败坏学术界高尚的作风,丝毫不知世间有羞耻事。他和叶天士同一时代,同住苏州,两人互相厌恶,天士常看不起他,所以他自名其居曰“扫叶山庄”以泄憾。

李念莪的《内经知要》,汪认庵的《素灵类纂》,皆是初学入门之书,但《类纂》的内容比《知要》多十分之六七。今则《知要》风行一时,而《类纂》无人过问,料因于喜少畏多的心理。《内经知要》,医界公认为明末清初李士材所作。士材名中梓,华亭人(今之松江),著有《颐生微论》、《医宗必读》、《病机沙篆》、《诊家正眼》、《本草通玄》、《伤寒括要》等书传世。汪认庵,名昂,徽州歙县人,有三部书通行于世:《医方集解》成于康熙二十一年壬戌,《素问灵枢类纂约注》成于康熙二十八年己巳,《增订本草备要》成于康熙三十三年甲戌,时汪之寿龄已届八十。汪认庵对于马仲化、张隐庵之《内经注》皆不满意,然汪氏自己所作的《类纂约注》,也不能使别人满意,可见注解《内经》是很难做的一件事。

《内经》分类的办法,各家亦不相同。《甲乙经》兼采《灵》、《素》,所列项目,最为琐碎,计有九十三项,周身穴名又分为三十五项,共计一百二十八项。《太素》约分二十二类,包括全部《内经》。滑伯仁的《素问钞》,分十二类:一藏象,二经度,三脉候,四病能,五摄生,六论治,七色脉,八针刺,九阴阳,十标本,十一运气,十二汇萃。张景岳的《类经》,亦分十二类:一摄生,二阴阳,三藏象,四脉色,五经络,六标本,七气味,八论治,九疾病,十针刺,十一运气,十二会通。较《素问钞》多出“气味,会通”,少去“脉候,汇萃”,其余十类皆同。李士材的《内经知要》,只分八类:一道生,二阴阳,三色诊,四脉诊,五藏象,六经络,七治则,八病能,较景岳所分,少去“标本,气味,针刺,运气,会通”,又将“脉色”一类分为“色诊,脉诊”两类。汪

认庵的《素问灵枢类纂约注》，则分九类：一藏象，二经络，三病机，四脉要，五诊候，六运气，七审治，八生死，九杂论，比较《内经知要》，少去“道生，阴阳”，多出“运气，生死，杂论”。薛生白的《医经原旨》，亦分九类，和景岳《类经》前九类相同，少去“针刺，运气，会通”。陈修园的《灵素集注节要》，分十二类：一道生，二脏象，三经络，四运气，五望色，六闻声，七问察，八审治，九生死，十杂论，十一脉诊，十二病机，比较汪认庵的《类纂》，大致相同，陈书中望、闻、问三类，皆包括在汪书“诊候”类中；陈书中“道生”类，汪书中虽无其名，而有其实，“道生”类所节录“上古天真论”、“四气调神论”，皆散见于汪书“杂论”中。

以上诸家分类之法，颇堪研究。《甲乙》、《太素》分类最多，皆无所谓运气；全元起的《素问注》，虽已失传，篇目犹存，亦无今本《运气》七篇之名。可知今本《素问》第十九至第廿二卷中所载七篇大论实非古本《素问》所有，乃王冰采取他书加入，决不是《素问》原缺之第七卷。因此后世医家对于“运气”之说遂有两种意见：一信，一不信。信者就列这一门，不信者既嫌其文繁理奥，又认为不切实用就删除之。《知要》、《原旨》二书，不列“运气”类，亦同此意。李士材、汪认庵、薛生白、陈修园之书皆不列针刺类，因为那个时代所谓儒医者，多轻视此道，不屑研究，《内经》中针灸学术竟无所用之。其他专门针灸医生，只要记得几个穴道，学会几种手法，已自满足，并不想再求高深。而且读书的人极少，像《内经》这样文章，他们实在不敢领教，倒不如直截了当把这一门删除，以免徒占篇幅。近几年来，针灸学术特别发展，针灸书籍层出不穷，往昔轻视针灸的风气已被扭转，也是可喜的现象。凡我同人，若欲于百尺竿头再进一步者，仍须要在《内经》上去钻研。否则，仅知其当然，而不知其所以然，自己心中未免尚有遗憾。

现代医家亦有关于《内经》的选述,其分类之法,较以上诸家并无多大出入,且有比《内经知要》更为简约者。唯书中解释,都喜采用新医学说,是否契合《内经》本意,实未敢断言。《内经》全部理论,包含许多哲学、玄学的思想,不受现代狭隘的医学范围所拘束,若处处拿科学来勘验,某几处合于科学则是之,某几处不合科学则非之;某几处在科学上可以附会则信之,某几处在科学上查无实据则疑之。用如此态度研究《内经》,倒不如专门研究科学化的医术,何必多费脑力,弄到结果毫无所得。

《内经》学理,是天人合一,不是泛论天道,亦非专讲人为;《内经》生理,是整体的气化运行,不是个别的新陈代谢;《内经》病理,是物质精神相互的关系,不是单纯物质片面的异动;《内经》治理,是调节身中各部之机能,平衡脏腑阴阳之偏胜,借针灸药物之作用,以发挥病人自己本有的抵抗力,而战退病魔,不是依赖针灸药物直接去和病症相对敌。学者先宜接受这些原则,并且于古代哲学玄学有少许领悟,然后才可以入内经之门。

《内经》不容易完全了解,有以下几种原因:

一、篇幅繁重

《素问》79篇,共计81,109字,其中最长的两篇,如《六元正纪大论》有9,000余字,《至真要大论》有7,000余字;《灵枢》81篇,共计64,956字,其中最长的如《经脉篇》,有4,362字;再加《素问遗篇》(《刺法论》、《本病论》二篇),共计7,121字。三项共计153,186字,是全部《内经》字的总数。(《素问》字数是依马仲化注本计算;唯《六元正纪大论》一篇,依《图书集成》本计算,因这一篇中,如太阳、太角、太阴、壬辰、壬戌之

类,大字之间夹有小字,各本小字数目多少不同,《集成》本比他本小字较少。又《素问》第五十四篇《针解论》之末,有残文123个字,不算在内。《灵枢》经文字数,各种版本亦不相同,今依商务印书馆1955年4月校订本字数计算。)《内经》中有易读的,有难读的,要懂得又要记得,难易通扯,平均计算,一天只能读二三百字,不能再多。假使每天读二百字,需要二十五个月零十几天;若每天读三百字,需要十七个月。这是说没有一天间断,若或作或辍,日期就不能预算了。所以寻常读《内经》的人,总是半途而废。

二、名词复杂

经中专门名词,多至不可胜数,世间尚未有《内经》辞典足供参考。

三、训诂失传

经中有些字义,不能用后世通行的字义去解释,隋唐时代的注家且不免弄错,何况近代人。

四、前后矛盾

因为全部内经不是一人的手笔,又不是一时的作品,各篇理论,彼此未能一致,令学者无所适从,注家勉强求其协调,遂不免穿凿附会。

五、知识越出医学范围

如天文、地理、历法、律吕、河图、洛书、干支、运气等类,皆非普通医书上所习见。初学医者本不需要了解这些深奥的道

理,但是研究《内经》者却不能置之不管。若要粗浅地能够懂得,就必须耗费更多的脑力。

六、版本字句常有错误

用《甲乙经》、《太素》和《内经》对勘,其中往往发现许多不同的字句。遇着《内经》有难解之处,若改从《甲乙》、《太素》之字句,则比较容易明白,或者理由更为充足。后人注《内经》者,不将原文先事校正,竟将错就错,望文生义,一误再误,致令学者增加困难。

学者既视《内经》为畏途,但这部书是中国医书之祖,历代名医著述,皆以《内经》为立说之根据,学者不能不略知大概,因此诸家节本遂合于这种要求。《内经知要》在各节本中算是最简略者,上下两卷,不过 17372 字,只有全部《内经》字数的 11.3%,若谓足以包括全部《内经》的要义,恐未必然。唯尝鼎一脔,已知肉味,他日再读《内经》原本,就如逢故友,自可促膝深谈,庶免格格不入之患,今日之讲也不为无功。

陈樱宁写于杭州市银洞巷二号慈海医学研究室

一九五七年丁酉元宵节

读《化声叙》的感想

陈樱宁

前月蒙武昌佛学院张化声先生寄赠我《化声叙》一小册,拜读一过,言言中肯,皆是今时一般佛教大居士所不敢言、不能言、不屑言、不愿言者。而张先生居然大胆的痛快言之,科学的条理言之,谦虚的公平言之,忠实的恳切言之。虽化声本人,及化声本书,皆未得见,即此自叙一篇,已足知其大概矣。张先生

现在所持宗旨，与仆等宗旨相同，有互相切磋之必要，兹特将《化声叙》原文逐条披露于本刊，并附以按语，还以质之张先生，并与当代贤豪共商榷焉。

（一）原文：现在理解方面的佛法，有欧阳竟无先生，指示他的门人，索隐显微，整理藏书，给同人一份偌大的家产。复有太虚上人，领导一派优秀分子，把佛学适应到世界新潮上去。浪漫如化声，似乎无须饶舌。

樱宁按：佛学至今日已发挥尽了，已庄严灿烂到无以复加了，不必再需要我们钻进去出死力弘扬了。若仍旧追随于诸位大居士大法师之后，拾其残余，自命为佛学家之一分子，未免太学时髦了。化声先生卓见，我极端赞成。

（二）原文：家庭两个字，建筑在心理学之直觉上，与我们的意志和感情，固结缠绵，很难分开。世界与社会，那些名词，起源于人类之概念，不过在利害上常与知识发生关系。把家庭性发挥到世界社会上去，俾世界与社会成为家庭化，那是好的。若要打倒家庭，而谈什么世界主义，我大胆批评他一句，非唯不知世界学社会学，并且不知心理学。

樱宁按：家庭与社会，因为组织法不同的缘故，所以就有差别相。然而在人类情感上讲起来，本无不同处。推爱家之念以爱乡，推爱乡之念以爱国，推爱国之念以爱全世界人类，推爱全世界人类之念以爱全世界动物，由亲而及疏，由近而及远，由同类而及于异类，以次类推，自然合乎情理，容易做到。若谓必须打倒家庭，推翻国界，而后方能使世界大同。再进一步，扩而充之，可以说必须杀尽全世界人类，而后全世界动物方能享自由幸福。非但事实上办不到，在理论上亦说不能。

家庭不是个个都快乐，当然也感受痛苦；不是个个都自由，当然也难免压迫。试问吾辈自从脱离家庭，或打倒家庭之后，

不是已经跳入社会之圈,置身世界之海么?其快乐何在?其自由何在?只觉得痛苦与压迫,日日加重于吾身,至死未有已耳。

(三)原文:谈到化声的家庭教育,尤其寤寐难忘。化声并无兄弟姊妹,家庭之爱,钟于一身,出入顾复,不言可知。五六岁时,云溪公教以字义音韵,及虚实用法,牙牙学语,已沐教育之曙光矣。

樱宁按:家庭教育,对于吾人一身之成败,是很有关系的。余观世上各种奸人恶人庸人愚人等等,皆未曾受过家庭之良好教育。甚至于其父母就是奸恶庸愚之辈,其子孙当然不能例外。倘若家庭教育根本既坏,纵受社会教育,亦不能改变其坏习气。此是事实,不是理想。试一调查各顽劣儿童之家庭,便知其故。

(四)原文:孩子时的化声,便不好惹,父亲要他读书,他便提出条件,要父亲讲演小说。坊间所有之才子佳人、神仙高僧、妖魔鬼怪、巨盗大侠等等野乘,几乎买尽。于上几年,他的字认得多了,自己就可以看了。

樱宁按:孩子们看小说,最欢喜的是《西游记》、《封神榜》、《济公传》一类的神怪小说,其次是《水浒》、《彭公案》、《七侠五义》一类的武侠小说,再次方是《三国演义》、《说唐》、《征东》、《征西》、《岳传》等历史战争小说。最讨厌的是《红楼梦》、《花月痕》、《儒林外史》、《品花宝鉴》、《官场现形记》、《九尾龟》、《繁华梦》等类爱情社会小说。一个孩子是这样,十百千万个孩子,也是这样。因此可以晓得人类的先天根性,就是布满了神怪种籽,兼带点侠义的气味。除此而外,什么爱情呀,伦理呀,国家社会呀,道德学问呀,完全是不相干的事。我们不要笑他们知识幼稚,要晓得这才是人类先天本来的根性。

(五)原文:最不景气,就是那时的学风,《朱子集注》外无

书，八股试帖外无文。看了一部《御批纲鉴》，便是文通古今，学贯天人。素性不羁之化声，若何能耐？

櫻宁按：那时的学风虽坏，现在的学风更坏。试看各省市各学校，除了几本教科书以外，请问尚有何书可读？春假、暑假、寒假、星期例假、各种纪念假，一年已经去了半年，其余半年的光阴，都消磨在几本教科书之内。自踏进学校门槛以后，直到得着毕业文凭为止，他们脑海中印象，不过几本教科书的影子。毕业文凭到手以后，连几本教科书也都束之高阁，更谈不到再求深造了。

从前科举时代，学生们既读过《朱子集注》，当然不止一部《四书》而已，照例《五经》总要读一读。现在的学生，提起《四书》、《五经》，不要说读过，恐怕见面的也是很少。一部《御批纲鉴》，比较《二十四史》，自然极其微末，但内容尚有数十本之多。若拿现在的历史教科书同它比较，可称得起小巫见大巫了。

八股这样东西，的确是无用，应该打倒。但是第一变废八股而改策论，徒尚空谈，终鲜实际，其无用亦等于八股。第二变废策论而改学堂，震惊于欧美皮毛之科学，忘记了本国固有之文化，学生们在校内鬼混几年，虽然博得一张毕业文凭，等到在社会上做起事来，其无用之程度，比较旧时代八股先生，未必有何高下。此等人可名之为新八股先生。还有一般出洋回国道地舶来品，他们的声价，当然比土货要高过百倍，但其无用之程度，亦复不甚相远。此等人可名之为洋八股先生。

我并非对于八股有什么恋爱，对于科学有什么恶感，况且我也是学校中出身，也混得有两张毕业文凭。当年学校考试，每次都出前五名，功课一层，总可以说过得去。所恨者，就是自己在校内学来的功课，拿到社会上做事，完全不适用，必要另

外换一副手段方可。至于毕业文凭,不过是种敲门砖,门敲开了,砖就要丢了。若仍旧把块砖头拿在手中,舍不得抛弃,大家要笑你是傻子了。当年科举时代,不能不借八股猎取功名,功名到手,八股就是废物,因为他也是敲门砖一类的东西。所以在我的眼光中看,秀才、举人、进士,学士、硕士、博士,实在没有分别。

(海牙按:先师此段所言者,乃是针对于 20 世纪初的一些现象。今天之社会情状与当时已有天壤之别,故这些话在今天,已大不合时宜。然为了此文章的完整,同时也为了让今人能得晓当时的一些社会情形,我们依然将这段话收录于此。唯望诸读者明辨之。)

(六)原文:迎之不见其首,随之不见其后,其唯思想欤?几点钟可以飞渡太平洋,一口气可以传达全世界。数十年前之人,若有发此思想者,目光如豆之心理学家,必以为与事实距离太远,无可能性。但不知现在之航空以及无线电播音机,何以会有此成绩?妇人生产,算什么事,若对于未习见未习闻之小儿曰,你妈妈肚子里,将来要爬出几个像你一样的东西来,他必定不信,或者且大骂。因为这件事,离他的思想太远之故。远距离之思想,一旦见诸事实,未必不成惊天动地之举。西人谓优等思想,发为事实;劣等思想,被习俗伦理等压抑下去,成为梦想,或癫狂病,亦不尽然。

撷宁按:西人本承认思想为事实之母,但其所以有优劣之分者,或又是根据科学去评判。我的见解,以为思想不应该受科学所拘束,若不能跳出科学势力圈以外自由活动者,不得名为思想。

思想是精神一方面事,科学是物质一方面事(此处所谓科学,是狭义的,不是广识的)。现代人类,尚不能够把精神与物

质中间的界限打通,所以思想与事实,常相矛盾。若果以人类为主体者,必须要做到将自己精神来统驭物质,不可让物质来征服我的精神,然后方有的人生幸福之可言。否则终归大乱而已。

(七)原文:中山先生自欧来日,留学生开会欢迎。化声随诸君子之后,上下议论,于归宿处,得两结论。一我国不宜再行产生帝王,二政局负责有人,十年皇帝梦,且付笑谈中。于是死心塌地,开始求学。

櫻宁按:两个结论,是照当时的情状而言,化声君自己以为是很对的,若此后细心研究一番,恐怕尚要发生问题。若说帝制定是不好,何以大英帝国、大日本帝国,居然称霸?中国推翻帝制,已二十余年,何以至今仍受彼等大帝国所威迫?虽然当时政局负责有人,但不知所谓负责者,有几位巨头?是否堪胜此大任?是否足以救民族于水火?措国家于富强?若曰民族国家等等,都是古代的名词,现在是要讲世界大同主义的,那么就要请问中国可有资格配说这一句话?

(八)原文:政治、哲学、地理、历史,这种学说,有何不了?偏要随木屐儿之后,哑咿喔野阿,岂非咄咄怪事?别国人来本国留学,受本国人一同待遇可矣,何必另行发布什么取缔规则?长安虽好,不是久恋之乡,于是遂与三岛话别。

櫻宁按:化声君以为怪事,我不以为怪。倘若不如此,如何能得文凭到手,没有毕业文凭,回国来如何能弄到官做,骗到钱用?若认为彼等是真心求学,有所不满,彼等反以我为怪事矣。

又按:日本文部省取缔中国留学生的规则,自然是看不起中国人的一种表示,但尚不及用武力夺取我东四省的厉害。若果日本留学生个个都像化声君这样血性,老早跑得精光。但事实上又如何?

(九)原文:科学的好处,固不待言,但他对象所含之形形色色,未免容易诱发人类的兽念。门户见深之科学家,复从而推波助澜,处处要打倒哲学,推翻伦理,或更进一步,自己代表哲学,自己制造伦理。阎魔王失其制裁之能力,地狱的饿鬼自然闹得不成世界。

撷宁按:科学不免诱发人类之欲念,诚属遗憾,然科学本身不任其咎,各种科学发明家亦不任其咎。譬如空中飞机之本意,原为便于交通,今乃用为战争之利器。于是乎,各国空军实力之比较,都市防空之演习,风声鹤唳,全球震惊,庸人自扰,飞机何罪乎?又如画图之本意,原为肖物象形,谁教彼等专绘男女之裸体乎?音乐之本意,原为养性怡情,谁教彼等一闻音乐即群起搂抱而跳舞乎?内分泌药品之本意,原为培养身中之亏损,谁教彼等自恃药力而纵欲宣淫乎?化学工业之制造,原以供给人类生活之需求,今乃利用化学知识以制造毒气矣。催眠术之研究,原以探索人类神秘之潜能,今乃利用催眠方法以作奸犯禁矣。诸如此类,数不胜数,是岂科学之咎哉?!

(十)原文:酒后茶余,呼卢排闷;花前月下,拥妓消愁。极心理之放诞,亦极人间之乐事。同人既以此自遣,化声何妨即以此自杀?

撷宁按:花酒二字,神仙家另有别解。吕纯阳《敲爻歌》云:“色是药,酒是禄,色酒之中无拘束;只因花酒悟长生,饮酒戴花神鬼哭。”又云:“酒是良朋花是伴,花街柳巷觅真人。”又云:“仙花仙酒是仙乡。”又云:“时人不达花中理,一诀天机值万金。”张三丰《无根树》云:“无根树,花正清,花酒神仙古到今;烟花塞,酒肉林,不断荤腥不犯淫;犯淫丧失长生宝,酒肉穿肠道在心;打开门,说与君,无酒无花道不成。”张紫阳《悟真篇》云:“须将死户为生户,莫执生门号死门;若会杀机明反复,始

知害里却生恩。”又云：“若能转此生杀机，反掌之间灾变福。”安知昔日化声所认为自杀之途，不是今日化声求长生所必由之路耶！

（十一）原文：牵牛入屠场，道逢青草，咀嚼若有余味，旁观者代为流泪。虽然，吾人之灵魂，每至万分无聊，宛转待毙之时，倏有一盏心灯，大放光明，接引之入于别一境界，以组成新生命。

櫻宁按：古今来，仙佛种籽所以能相续不断者，赖有此一转变。

（十二）原文：任他聪慧过颜闵，不遇明师莫强猜。道家之言，千百门中，吐露一二门；千百段中，发表一二段。或节目易其程序，或字句变其先后，或泛论乌兔龙虎等法象，或广演乾坤坎离等卦爻。扑朔迷离，莫测端倪。博如朱熹，渴好《参同》，不得其解，遽论余子。虽然，一得口诀，便开锁钥，满库宝藏，任人取携；万卷丹经，悉我注脚。畅快生平，莫此为甚，速死不成，得闻长生。仙师之恩，刻骨难忘。

櫻宁按：朱文公集宋儒理学之大成，曾著《周易本义》及《启蒙》二书，对于《易经》甚有心得，独不能解释魏伯阳之《参同契》，却又酷嗜此书。穷年累月，钻研不已，费尽心力仅成《参同契考异》一卷。今世所存《参同契》善本，除五代时彭晓注而外，当以考异本为最古，故朱子之功亦不可没。后人有诗曰：“神仙不作《参同契》，火候功夫那得知；千载晦翁拈一语，可怜无及魏君时。”此诗深惜朱子不能亲受伯阳之传，故难通秘旨。然当时正大有人在，奈朱子无缘，未与相值。

考宋神宗熙宁乙卯岁，张平叔作《悟真篇》，阐明金丹大道，为继《参同契》而后第一部伟著，前于朱子时不过数十年。再传至翁葆光，宋孝宗乾道癸巳岁作《悟真篇注》，正与朱子同

时。平叔张真人虽于宋神宗元丰五年化去，而徽宗政和间，复出现于世，尚书黄冕仲曾亲眼见之。高宗绍兴戊午岁，刘顺理又见之。而朱子固未闻之也。又石杏林、薛道光二人，皆与朱子同时，亦不能遇合。或者因为儒家面目，理学门庭，足以拒人于千里之外乎？

此等问题，暂且搁置。现在有一个问题，须当研究。《参同契》书中所有卦象，原出于《易经》，故名《周易参同契》。朱子既有本领解释《易经》，何故对于《参同契》不敢作注？盖《易经》所表现者，不外乎数理。凡是聪慧之人，又肯用功多读书者，总可以就自己所悟入之途径，发挥几句奥义，搬弄几句玄言。说得对，固然是好；说得不对，亦无甚关系。若彼《参同契》者，乃千古丹经之王，重事实不重空论。注得不错，自可利己利人；注若差谬，不仅误人，而且误己。朱子当日既未遇明师得口传诀，当然不懂《参同契》是什么作用，岂可望文生义，强为解释？此正是朱子诚笃不欺之美德，为吾辈所应该效法者。

设如后世浅识之徒，强不知以为知，武断前贤，文饰己陋，瞎猜乱注，七扯八拉。弄得一部书中非驴非马，欺人适以自欺，未免有愧于朱子也。

佛家心性之理，可以自悟，仙家修炼之术，决不能自悟。纵然得遇明师传授口诀，尚要刻苦试验，方可有几分希望；纵然本人有志刻苦，尚要外缘具足，方可许你试验；纵然外缘具足，尚要自己道力坚定，方可不被外缘所诱惑；纵然道力坚定，尚要学识精深，方可不致弄巧成拙。世上若有专讲自悟之人，请他一心皈依佛门，好去参禅打坐，念佛往生，不必踏进神仙的门槛，因为这种人没有资格学神仙。

（十三）原文：人生必赖资生之具。有资必有求，有求必有争，故争存两字，已成生物学家钦定之名词。加以经济一元论

既出,举凡人类思想学术政教风俗等等,无不趋向于面包问题。弱小民族联合起来,打倒帝国主义,无产阶级联合起来,打倒资本主义,是全世界人类来争面包也。无国界,无种界,无政治界,无知识界,耕者有其田,劳者有其食,是欲避免争端,合全世界人类而生产面包分配面包也。

虽然,争面包固有一场杀机,分配、生产面包,其能免于争乎否耶?分配之途径,未必无争,生产之手续,未必无争。即退一步言,分配同心,生产合力,面包够用,而人类根性,饱暖思淫欲,又复拼命制造人类。此后起多数之人类,又复消费多数之面包,几何级数,相加无已,将有地球人满之患,不开杀运,更循何道?社会学者,请语我来。

櫻宁按:这个问题,永远不会有解决之日。只有一种方法可以解决,即是全世界人类,男不婚,兹女不嫁,更不野合,老弱逐渐死亡,婴孩从此绝迹,敢保百年以后,天下太平。可惜这是一种理想,在事实上,万万办不到。

(十四)原文:尘垢秕糠,犹将陶铸尧舜,漆园老吏,断不欺人,神仙学所有成绩之最低限度,已足解决此问题而无余。其道维何?即辟谷是。

櫻宁按:辟谷之法虽佳,但非人人能用,故只可为上智说法,中材以下,难知难行。若信辟谷足以解决普通人类争食之问题,仍是一种理想。唯少数修仙学道之士,隐居深山穷谷,食物运输,深感不便,储蓄干粮,常忧匮之,辟谷之方,正为此辈而设。

(十五)原文:心色连持,刹那无住,新陈代谢,奚须火食;固体之物,牙齿咀嚼,研成细末,唾液酸化,由喉入胃,胃有酸汁,脾体蠕动,俟成乳糜,是谓液化。或由渗透,或由挥发,穿肠胃壁,和合肺气,分布全体,过低热度,凝成精血,以是变化,资

养生命。试观谷食，必须饮水，鼻孔呼吸，一息不停，可知资生，非谷一物，取其精华，酸化成液，由液而气，经过三态，已非故物，其余沉淀，成为老废，大便排出，液中杂质量，则出小便，生理学中，尽可研寻。

樱宁按：以上二段，首言食物资生之变化，继言食物有固体液体气体三种之不同。凡是读过普通生理学者，皆能了解。

唯首段原文有“心色连持，刹那无住”二句，乃佛典中专门术语。化声先生研究佛学有年，此等话头，自然摇笔即来，吾恐一般修道的人，及专习科学的人，对于此二句，难免要发生疑问，今特浅而言之。此二句就是说精神与物质，在相续不断的运用中，无一刻停止，所以下面就接上新陈代谢等句，以证明其说有因。

(十六)原文：然则三种物质，辟去一种，或辟两种，吾人生命，能否保存，此一问题，极有价值。

樱宁按：所谓三种物质，就是指固体液体气体三种而言。所谓辟去一种，就是说不吃米饭面包肉食蔬菜果实等类，这些东西，都可以算是固体。所谓辟去两种，就是说既不吃固体，又不吃液体（液体如乳汁汤水之类），只要有空气呼吸，就能维持吾人之生命，因为空气到处都有，用不着花钱去买。

彼植物者，自其根须并与根瘤，吸收溶液，由纤维质生长层中，提升枝干；叶中毛孔，吸取碳酸，由叶绿素化学作用，吐氧纳炭。以是因缘，植物食料，仅气与液，已废固体。

其在动物，例如螭蝉，吸风饮露，天然高洁；节足一类，吸食血液；蜜蜂蝴蝶，仅吃花汁；寄生蛔虫，消耗养液。凡此等类，其于器官亦有变更，因为所食无固体物，不须咀嚼，故其口舌牙齿，或针状形，中通以管以便吸收，或由皮肤通过溶液。

原始动物阿米巴类型，手足头目，一切皆无，仅有圆形，表似水母，中有一核，屈伸凸凹，以营活动，此核非他，即气体是。

总观上述，自植而动，辟去固食，仅液与气，以营生活。然而原始动物，实无死理，松柏梓楠，苍翠千年，昆虫变态，死里求生，寄生分裂，生殖无穷，何以吾人而不如物？

櫻宁按：以上四段，首言植物营养，不需固体，继言动物营养，亦不需固体，何以人类一定要吃固体的食物？

愚意认为，习惯使然，实无理由可讲。假使人类专食液体，不食固体，亦未尝不可生存。有许多病人，不能消化固体的食物，每日只饮少许流质，他们也能生活。可知辟去固体的食物，对于营养上毫无问题。

爬虫一类，冬入土穴，深固闭藏，不食外物，至次年春，惊蛰节内，始行出现，动物学家，名曰冬眠。

俄国边地有墨西哥，其地人民，秋冬两季，长眠不起，无须饮食。英国所出医药杂志，称此现象为“陆益加”。

普通人类，日则三餐，犹嫌未饱。夜无一饭，并不饮水，清晨睡足，披衣而起，满口津液，腹无饥态。虽无爬虫及俄民之时间耐久，然而现象与其原理，则为同一。此则辟去固体与液，纯食气体，亦足营生。

櫻宁按：以上三段，首言爬虫冬眠不食，次言俄民长眠不食，再言普通人类夜眠亦不食。在化声先生之意，以为如此便可将固体与液体二种食物一概辟去，纯用两个鼻孔吸受空气，即足以维持吾人之生命。

虽然，原文所举三例，都是眠睡以后方能不饮不食。譬如火车轮船停止行驶，当然用不着大批燃料，等到一朝要开行时，就要增加足量的煤炭。吾人肉体正在睡眠时，五官四肢皆停止活动，完全处于休息状态，譬如火车轮船靠了码头一样，所以此

时无须饮食。等到一朝睡醒,要起身做事,要劳心劳力,有劳便有损,非极丰富之滋养料,不能填补人身上所消耗之物质。仅持空气,恐不足以应用。质之化声先生以为如何?

(十七)原文:万物之灵,信非虚称,非唯心理高瞻远瞩,即其生态,亦能表现有情全体。例如普通食备三种,其在婴孩,三年哺乳,早辟固体。胎儿时期,若固若液,均非其食,仅营气机,以促发育。盖其脐带连接胎盘,盘上绒毛细丛如发,入子宫,亦如树根插入地中。母一呼吸,由此绒毛传达胎盘,通过脐带,以育胎儿,口舌与鼻并无工作。改变生理,适应环境,实生物学家之金科玉律。何况回复本来胎儿大道,世人对于此点绝无研寻,偶闻人言,即骂迷信,寸光鼠目,可笑可怜。

撷宁按:胎儿在母腹中,即是全体浸在胞浆水内,耳目口鼻四肢发肤,都为水所包围。水之外,即是胞衣。胞衣之外,即是子宫。子宫上有一层内膜,与胞衣紧贴相连。胞衣上有脐带,接连胎儿肚脐。故胎儿周身之血运循环,全恃脐带之功用,以便与母身息息相通。因此胎儿肺部虽不呼吸,而赤血紫血之变换往来,新陈代谢,无异与伊之母亲共一个生命。可知胎儿身内所需要之养气,乃由母血中间接的传送而来,非由空气中直接呼吸而得。及至出胎以后,大哭一声,空气自鼻孔而入,肺部遂有呼吸之动作。于是脐带可以剪断,不必再作功用矣。

讲究修仙学道辟谷服气之功夫者,请于此段理论,特别注意。

(十八)原文:神化之术,无他巧妙,开关展窍,斯为第一。及其方法,则在调息,短者使长,粗者使细,若存若亡,分布全身。庄子云:缘督以为经。吾人脉络,任督总持,二脉若通,百脉随行。又云:众人之息以喉,真人之息以踵。人身各部,唯足后跟,位最低下,息能至此,全身毛孔,开通无余,成体呼吸,更

加脐穴，恢复祖气，磅礴太空，如母子官，食息养育，我似胎儿，回视段食，犹如粪土，谁谓辟谷，无可能性。若第二步，体同虚空。第三步者，此虚空体，一拳打破，鸟雏脱壳，醯鸡出瓮，至此方知壳与瓮外尚有天地。

櫻宁按：开关展窍之法，有旁门，有正道，正道中又有勉强与自然之别。化声先生所言调息法，即自然法中之一。此法有利无弊，人人可行。

“缘督以为经”句，见于《庄子》第三篇“养生主”篇中，下文“庖丁解牛”一段寓言，即是申明此义。虽其本旨亦在养生，然是否有合于神仙家黄河逆流之诀，尚未敢断定。

“真人之息以踵”句，见于《庄子》第六篇“大宗师”篇中。踵，即足后跟也。或疑：人身呼吸之空气只可以到肺部，若到下丹田，已觉不易，到两腿可谓绝无，若再要到两足踵，岂非梦话？庄子惯作寓言，如何能认为实事？虽然，庄子明明说真人之息与众人之息不同，若是众人，其息固仍以喉而不以踵也，再者庄子所谓真人之息，是指内呼吸而言，不是两鼻孔的呼吸，若用鼻孔呼吸，依旧是个凡夫，不足称为真人。

又按：段食二字，是佛家名词，道家向无此语。普通解释食字的意义，皆指养生之物质从口而入者，方名为食。道家扩而充之，遂指空气自鼻而入者，亦名为食。佛家所谓食者，范围更广：一曰段食，即人类每日所必须之食料也；二曰触食，谓触对于六识顺情之境而增益身心者；三曰思食，谓于顺境而生希望，意思资润，诸根增长者；四曰识食，谓地狱众生及无色界诸天，皆无段食触食思食等三种，仅以识持体，故名识食。以上四种，因其皆能持有情身命全不坏断，故名为食。如此理论，是否精确不移，今亦无暇置辩，然其对于食字之本旨，可谓愈说愈远。地狱及无色天，有与没有，尚是一个问题，食与不食，我们更无

从证明。今姑就人类所居之世界加以研究。凡是动植物之长养,必须摄取其本身以外的物质,加入本身之内而组合之。虽有固体液体气体之不同,其为物质则一也。若废去各种物质,专恃外界之感触,或自己之思想,而谓即此遂足以维持其本身之生命,恐无此事。只有禁绝感触,停止思想,专心在食气上做功夫,方能神明而永寿也。

(十九)原文:道家由生理入手,一段一层,皆有印证,如人饮水,冷暖自知。如此妙法,愿尽形寿,稽首受持,虽然,口口相传,不依文字,《老》、《庄》、《参同》而外,理论太少。加以《道藏》全豹,方内难窥。坊间丹经,不及一年,读尽无余,文词结习,真理要求,以是因缘,得窥佛学。

撄宁按:道家虽是由生理入手,但是要用方法改变常人之生理。所以他的目的是超人的,而非平凡的;他的学术是实验的,而非空谈的。此处所谓道家,即是神仙家,与普通之道家有别。

神仙家口诀不肯轻传,又不肯在书上发表,就是因为他是超人的,凡人听了,定要惊骇;又因为他是实验的,你只要依他的法子去做,就可以得到同样的效果,用不着许多理论。尚有其余种种原因,已见拙著《口诀钩玄录》中,兹不赘说。

老庄是道家,《参同契》是神仙家,本截然两事。即专就老庄学说而论,庄子之见解,亦大异于老子。试观《庄子·天下篇》,可以知其概矣。盖老子所讲的是教相,庄子所扬的是宗风。于是同一道家,而有老子之道与庄子之道,譬如同一禅法,而有如来禅与祖师禅也。

《老》、《庄》的道理虽极其玄妙,《老》、《庄》的文字虽极其古奥,假使学者,费十余年光阴,专研究这两部书:第一步校其版本之异同,第二步考其训诂之定例,第三步析其名言之类别,

第四步会其义理之旨归。如此研究下去，必有豁然贯通之一日。今世学者，对于老庄及周秦诸子，皆未能刻苦用功，动辄拾他人之余唾，评判佛道之优劣，非但不知道，并不知佛，可笑可叹。

《参同契》称为万古丹经王，历代修炼家对于此书，极其重视。而《参同契》之难解，实百倍于《老》、《庄》。东汉的文章，流传到现在，约有一千八百年左右，本不易明了，况且满纸都是隐语，就让你费尽心力，把他的文章解释清楚，仍旧丝毫摸不着头脑。因为他所讲的是实事，不是空理，所用的又是许多代名词。其学术直接黄帝之传，更旁通于周易阴阳之说，亦有合于老氏玄牝之机。而与庄子之“齐生死”、“一彭殤”者，其宗旨极端相反，学者不可不知。

坊间丹经，嫌其太少，而《道藏》全部，复嫌其太杂。太少不足以供研究，太杂亦不便于学人。俭而鲜通，博而寡要，盖两失之也。

唐宋以来，学道的人大半兼学佛，因为他们都是虚怀若谷，并且希望得一个真实的比较，化声先生亦不能例外。

学佛的人则多数不肯兼学道，因为他们看不懂道书。同时在佛门中得着一知半解，遂自满自足，又沾染些宗教的习气，故不敢研究教外的学术。

(二〇)原文：杨仁山先生刻经金陵，曹镜初先生桴应星沙，长江流域，请经甚易。民国建元，三湘维新，谭畏公特开省议，化声承乏会员，此行得经论百余种。阅三四年，月霞法师，讲《华严》于哈同花园，化声与二三同志，买轮东下，至则法会已经解散，遂由有正书局运回经典又百余种。法海无边，鼯鼠得以满腹。

櫻宁按：杨仁山居士，当初本是学仙者，因无人传授，虽将

坊间所有之道书丹经阅过不少,仍未得其解,后来遂改而学佛。于是赞叹佛门之广大,极力提倡净土宗,并将《阴符》、《道德》、《冲虚》、《南华》等书一概拿佛家的义理去融会贯通。当然不免有牵强处,但大部分尚能折中于至当,其见识比较寻常佛教徒,高低实有霄壤之别。

杨老先生曾对我谈一故事。他说北魏昙鸾,初本学佛,后因有病,欲借长生之术,延其寿命,以便于研究佛学之精蕴。遂从梁之陶弘景处得仙经十卷,拟往名山,依法修炼。行至洛下,遇天竺三藏菩提留支,昙鸾因问佛经中长生不死之法,可有胜过此仙经者。菩提留支曰:“是何言耶?佛教中哪有长生法?纵得长生,终轮回于三有耳。”即以《观无量寿经》与昙鸾曰:此是大仙方。鸾拜而受之,遂焚仙经,专修净业。

我当时对杨老先生言,昙鸾这个人,有四大错误:

第一错处,把仙道看得太低。他心中认为神仙家只晓得长生,凡长生以外的道理,仍旧要在佛法中探讨。他所以要学长生者,就是恐怕自己的寿命太短促,一朝大限临头,不能满足他学佛法之志愿,故要兼学长生。他对于神仙家并无真确之见地。其实佛家所具的理论,中国《易经》并老庄书上早就说过,唯名词不同而已,昙鸾何尝领会到此?!

第二错处,不应该问及菩提留支。因为长生不死之法,是中国神仙家所发明的,印度佛教徒如何能懂得?假使佛教中果有长生之法,释迦牟尼何以只能活到八十岁左右?他们的始祖尚且不懂得这个法子,何况后来的一般佛教徒?其程度去释迦牟尼盖远之又远,岂非是问道于盲么?!

第三错处,弃实求虚,心无主宰。长生是实,有目共睹;往生是虚,拿不出凭据。昙鸾忽而要学长生,忽而又学往生,忽而要受仙经,忽而又焚仙经。在迷信家看来,必定说他勇于改过,

从善如流，一遇菩提留支，便尔大彻大悟；在我看来可以说他本人毫无定力，完全随他人之意思为转移，所谓“近朱者赤，近墨者黑”是也。今试问：当日昙鸾既称有病，不能继续研究佛经，料想其病，必非轻微，是否须延医服药？若一方面延医服药，求病之速愈，一方面又鄙视长生，岂非自相矛盾乎？！若谓当日身体虽有病，并未医治，乃是听其自然，那么就on应该老早生西方去了，如何尚能延长到六十七岁乎？若谓世间有一种病，本非死症，尽可带病延年，用不着医治。则是手边原有祛病之方，免死之术，只因菩提留支一语，遂弃之如遗，而对此衰朽多病之躯，偏又舍不得抛弃。既不屑从事长生之术，为什么尚要带病延年？其将何以自解乎？若谓昙鸾所以不学长生，因为怕堕入轮回；昙鸾所以带病延年，因为要精修净业。我们姑且不论长生是否必定堕入轮回，以及净业是否必定免除轮回，这些都是空谈，无从取证。就算是净业成熟，即可以免除轮回，设若不幸，莲胎尚未结于西方，肉体早已埋于秽土，岂非又堕入轮回乎？若谓临终一念，即可往生，不必费许多岁月，则昙鸾初见菩提留支之日，信愿真切，当无以复加，何不立刻往生极乐，尚要迟至六十七岁方能脱离此肉体乎？若谓肉体生死，本有定数，不能自由做主，只要灵魂能够往生净土，即算达到目的，不必计较肉体寿命之长短，则是把肉体与灵魂分作两截，心之外有物，物之外有心，理论亦欠圆满。

第四错处，擅焚仙经，行为乖谬，甚于秦始皇。当日始皇虽说是尽收天下书而焚之，然对于医药种植之书，尚要保留。因此二种书关系吾人之生命甚重。昙鸾从陶弘景学长生术，所得十卷仙经，姑不论其依法修炼真能长生与否，起码的效验，也可以达到祛病延年之地步。此书之价值，至少也与秦始皇所保留的医药书相等，或者竟驾于其上。昙鸾自己不看，何不送与

别人看？现在普通的善书，封面常有“自己不看转送他人”字样，仙经纵不好，比较善书还高一级。若说所得的仙经方法难免误人，故尔焚之，请问昙鸾，得书到手，尚未依法试验，如何能判其方法之优劣，若说凡是延长寿命的书籍，都是不好，毋须分别优劣。则世间所有的医药书籍，以及药店中所售的草药，农家所种的五谷，都与延长寿命有关，昙鸾何不悉举而焚之乎？

杨老先生听我滔滔一顿辩论，默不作声，半晌方曰：仙佛各有独到处，是非本不易说，学者亦各有因缘，难以勉强，只好各行其志而已。余曰：先生此言甚善。遂告别。

今日思之，杨老先生之度量，确与其他佛教徒不同。虽然受着我许多啰嗦，仍是平心静气，若换个别人，恐怕就要怒发冲冠面红耳赤了。杨老先生的宗旨，虽与我极端相反，但是对于他人格，亦有相当的敬仰。

（二一）原文：由家庭教育而科学，由科学而神仙，由神仙而佛学，似乎舍此取彼，有什么历史进化观。然而化声生平治学，最不同情于入主出奴门户见深之辈，忽儒忽佛，忽科学忽神仙，似乎东扯西拉，调和三教之流。然而化声自问，其前后思想，实有一贯之处。诸君少闲，请谈一二。

“朝闻道，夕死可矣。”孔子何尝不了达生死，“夫子之文章可得而闻也，夫子之言性与天道不可得而闻也。”性与天道，讳莫如深。仅以诗书六艺之文，传之其人，乃教育家为学生之程度支配，无可如何，然而已足应用。佛道两家，每以为儒门淡薄，姑置不论。最讨厌是卖洋货的，尝欲打倒“孔家店”，要中国人尽吃麦包，而抛弃白米饭；要中国人尽着木屐，而抛弃大布鞋。未卜是何心理？

撷宁按：孔子不但能了达生死，孔子并且能预知死期。观“泰山其颓”之歌，可以想见孔圣人悲悯之怀，溢于言表。唉，

有什么用处呢？度世有心，回天无术。天命既已告终，虽大圣
人亦无法挽回，于是73岁的孔老夫子，遂与世长辞了。

不论古今什么大宗教家、大哲学家、大豪杰、大圣贤，到了
结果，也是同愚夫愚妇一样，埋在土里拉倒，总没有法子能够对
付他们的肉体。就让你心性功夫登峰造极，亦不过预知死期、
坐脱立亡之类，总没有法子能够打破生灭之定律，总没有法子
能够使肉体长存。于是乎把肉体与精神分作两橛，遂高唱肉体
虽毁精神不灭之论调：肉体是虚幻的，精神是真实的；肉体是秽
浊的，精神是洁净的；肉体是罪恶的，精神是善良的。这些理
论，若认为一时之权巧方便，聊以解嘲则可；若认为宇宙间之真
理，就是如此，则未免为古人所误。

儒门淡薄之语，是张方平对王安石说的。王安石云：“孔
子去世百余年而有孟子，其后绝而无人。”张方平曰：“岂无人
耶？亦有过于孔孟者矣。儒门淡薄，收拾不住，皆归于释氏
矣。”

若以我个人历程而论，初以儒门狭隘，收拾不住，则入于老
庄；复以老庄玄虚，收拾不住，则入于释氏；更以释氏夸诞，收拾
不住，遂入于神仙。吾将以此为归宿矣！

又按：张方平所谓胜过孔孟之人，盖指马祖道一、汾阳无
业、雪峰义存、岩头全豁、丹霞天然、云门文偃诸禅师而言。这
几位古德，在佛教禅宗一宗，自有相当的声望，但不足以代表中
国全部的佛教，如何能与代表全民族的孔孟相比拟？何况硬要
说他们过于孔孟，未免言大而夸。当时王安石张商英辈，皆为
斯言所折服，可谓浅识。

（二二）原文：飞机不坐，而乘肩舆；电话不用，强作手势。
化声无似，何至乃尔？高深科学，虽不能望其项背，即其研究神
仙术所应用之物理学、化学、动物学、植物学、生理学、发生学、

生态学、胎生学、解剖学等等,试问是否普通科学?对于讨论佛学,尤有两条定律:一以科学证明佛学;二以佛学净化科学。

撷宁按:将科学与佛学沟通,固是一种美谈,但于科学本身,未必有何等利益。因为每个科学都有其独立的资格,决不倚赖佛学而增高其声价。至于佛学虽可用科学证明,亦只限于极少数的部分,而佛学中大部分,仍旧不能与科学发生关系。譬如佛经中最喜讲前世与来世之事,又喜言天堂与地狱之现象,又喜言西方极乐世界之庄严,这类的话,在佛书上赛过家常便饭,毫不稀奇,若要拿科学去证明,使大众共见,真可谓难之又难。

神仙之术,首贵长生,唯讲现实,极与科学相接近,有科学思想科学知识之人,学仙最易入门。若普通之宗教家,以及哲学家,皆不足以学神仙。因为宗教家不离迷信,哲学家专务空谈,对于肉体之生老病死各问题,无法可以解决,亦只好弃而不管,就算是他们高明的手段。

(二二)原文:佛道两家之教主,无非应化神圣,凡外何能测其高深?即其门庭设施之粗迹,化声亦不愿多谈。就一时所认识的而言,仙学简而要,佛学博而精;仙学以生理变化心理,佛学以心理改革生理;仙学以色身冥通法界,佛学以法界融化色心;仙学在打破虚空,佛学在显现真如;仙学在白日飞升,佛学在超出三界;仙学应用真一之炁,是唯生的,佛学建立阿赖耶识,是唯心的。

撷宁按:化声先生此论甚为公平,毫无偏袒,可谓一语破的,片言扼要。当代一般宗教家哲学家能认识到此者,诚不易多得。余对于化声先生之论,尚有补充,今条举于后:

(1)仙学简而要。乃化声先生已经入门之语。若彼门外汉涉猎道书者,亦正如《文献通考》上所说“道家之术,杂而多

端”，何尝认为简要乎？

(2)仙学以生理变化心理。浅而言之，如吃麻醉药者，则知觉全无；吃安眠药者，则昏迷不醒。此西药之效也。吃黄连龙胆草，则怒气立平；吃人参枸杞子，则精神愉快。此中药之效也。肉体感受痛苦，则意志不宁；四大时刻调和，则心神安定。斯皆生理变化心理之实据。

(3)仙学以色身冥通法界。依真理而论，法界与色身，本无分别。法界即在色身之中，色身亦不出法界之外，既不可以大小论，又不可以精粗论。勉强设一譬喻，就如拿木桶装一桶水，放在大海里。桶中之水，与海中之水，其水之性质，虽是相同，而水之能力，则彼此大异。海水有无量无边无际之作用，而桶水则丝毫不起作用。何以故？为桶所限耳。将桶打破，则桶中之水即等于海中之水矣。桶水譬如色身，海水譬如法界，木桶譬如障碍物，但不可误会色身是障碍，而起厌恶色身之见解。须知打破障碍之后，色身即是法界，离色身而觅法界，即与真理不合。

(4)仙学在打破虚空。打破虚空，或又曰粉碎虚空，皆是后来道书中的词句，古代仙经不见有此。因为古仙大半是从外丹入手，完全是物质方面事，对于虚空，不起交涉。对于肉体，亦无所作为。后代修炼家，畏外丹之繁杂，喜内炼之简易，改由肉体之精气神下手，遂有炼精化气、炼气化神、炼神还虚之说。后又以为不足，再加上炼虚合道一层。于是乎丹道与虚空遂发生关系。

莹蟾子《炼虚歌》云：“为仙为佛与为儒，三教单传一个虚；亘古亘今超越者，悉由虚里做功夫。学仙虚静为丹旨，学佛潜虚禅已矣；扣予学圣事如何，虚中无我明天理。道体虚空妙莫穷，乾坤虚运气圆融；阴阳造化虚推荡，人若潜虚尽变通。”和

阳子《虚中歌》云：“我身自向虚中来，我身应向虚中去；来来去去，在虚中，可于虚中种业树。”以上皆主张以虚空为归宿者。其他赞美虚空之论调甚多，未及详述。

至于人名用虚字者，如张虚靖、陈虚白、伍冲虚、陆潜虚、李涵虚之类，数不胜数。同时复觉执著虚空，亦非玄妙，遂用打破虚空、粉碎虚空之说，以调剂之，既不着相，亦不着空。伊等自以为理论圆融，据我个人的参证，这些都是虚伪空谈，毫无实际。盈天地间，充满了物质，何尝有一处是虚空的？不过因为人类的眼睛看不见许多微细的物质，假名之为虚空耳。冰一变为水，水再变为气，气再散则为虚空。虽名为虚空，而实非虚空，因为冰水之质体仍在也。若认为真是虚空无物，岂非大错！

(5) 仙学在白日飞升。白日飞升这个术语，由来已久。不必说知识阶级普遍传闻，就是那些村夫野老市侩流氓，虽学问全无，而对于白日飞升之说，总能领会其意，决不至于误解。当然不是从书本子上得来的知识，必是古代神仙有此等事实表现，众目共睹，方能流传于民间如是久远耳。

《魏书·释老志》已经有“白日升天”及“长生住世”之说，可知古代神仙家是以此二者为目的，若不达到此种目的，则不足以言成就。后世一般学道人士，畏难苟安，不求深造，上等的成就，不过坐脱立亡；中等的成就，不过预言死期；下等的成就，不过无疾而终。能出阳神者，就算是凤毛麟角，“白日飞升”四个字，简直可以不必谈了。

或问：“阳神出现”与“白日飞升”究竟有什么分别？答曰：古人所谓“白日飞升”者，就是连自己的肉体跳出这个地球之外，神形俱妙。后人所谓“出阳神”者，因为没有法子摆布这个肉体，只好把自己肉体当作房屋看待，把自己灵魂当作房屋中的主人翁看待，灵魂暂时住在肉体之中，用功夫修炼。一朝瓜

熟蒂落,则灵魂可以独立自由行动,与肉体脱离关系。灵魂轻清,飘然飞出此地球之外;肉体重浊,块然抛弃于山谷之间。此即“出阳神”之说,在仙道中也算是大成。但可惜神虽妙而形不妙,比较古仙,有愧色矣。

(6)仙学应用真一之炁是唯生的遍虚空界,都是物质,物质精微到了极处,本不可用言语形容,我们随便替他取个名字,皆无不可。横竖只有这一件东西,把世界人类所造的千千万万抽象的名词,加到这一件东西上面,他都不会拒绝。“真一之炁”不过是千万名词中间之一一个名词,是假造的,不是固定的。所以老子说:“有物混成,先天地生,吾不知其名,强名之曰道。”“道”尚且是强名,其余的名字,就可想而知。说对都对,说不对都不对。所以我们今日修仙学道,要从方法上研究,从事实上认识,不要被那些玄言弄糊涂了。

历代以来,学佛的人们,都被名词所误。尤其唯识宗,花头经格外来得多,以毕生数十年最短之光阴,钻在这许多名词中间,永无出头的日子。到了结果,佛仍旧是佛,我仍旧是我,倒不如老老实实,念几句阿弥陀佛,尚有往生极乐的希望。

可是话又说回来了,我们若要做功夫,是名词越少越好;我们若要做文章,是名词越多越好。果能“如网在纲,有条不紊”,名词虽多,亦无妨碍。

“是唯生的”这四个字批评,甚为切当。设若世上有人不赞成仙家唯生的宗旨,我敢说这个人必定是唯死的。盖生之反面就是死,不能生,唯有死耳。

(二四)原文:佛学全系,本有五乘,称量而谈,常在菩萨。焦芽败种尚骂声闻,何况卑劣乃在人天。所以五戒十善,四禅四定,具体而微,似宜以人乘摄受儒术,天乘摄受道家,科学居人天之间。以超人而享天福,门户打破,广收机缘,世界有情,

同登彼岸。

撷宁按：此条我不敢赞同，今且略释名词，然后再发议论。

五乘之义，各种佛书上所判，颇有异同。今据天台宗说：一人乘，二天乘，三声闻缘觉乘，四菩萨乘，五佛乘。

焦芽败种，乃大乘菩萨骂二乘之语。谓其如焦芽败种，不能发无上道心也。

人天卑劣，即轻视人天之意，乃佛教中一种夸大之习惯，实不足为训。做人的道理尚未曾明白，做人的品格尚未曾具足，他们就要看不起人；升天的路径尚未曾认识，升天的力量，丝毫都没有，他们就要看不起天，幼稚得可笑又可怜。无论做人或学道学佛，皆须有实在的力量，不是徒唱高调就算完整。

一般看不起人看不起天的朋友，遇到天灾人祸交迫而来，他们想逃避又逃避不了，想抵抗又抵抗不住，性命交关的时候，急得无可奈何，大家就念阿弥陀佛，束手待毙。幸而全中国像这一类的人，或不满百分之一。若个个都如此样，请问世界上尚有中华民族生存之余地么？

五戒是不杀、不盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。

十善是不杀、不盗、不邪淫、不妄语、不两舌、不恶口、不绮语、不贪欲、不瞋恚、不邪见。

四禅四定，谓用四禅定功夫，即可生于色界四禅天也。初禅三天、二禅三天、三禅三天、四禅九天，是为色界十八天。

佛教教义，谓人类若能守十善戒，再能修四禅定，则死后必生于四禅天。

老子是道家代表，研究道家学说先要看老子《道德经》。《道德经》说到天字甚多，试列举如下：

- (1) 无名天地之始。
- (2) 天地不仁，以万物为刍狗。

(3)天地之间,其犹橐籥乎。

(4)玄牝之门,是谓天地根。

(5)天长地久。天地所以能长且久者,以其不自生,故能长生。

(6)飘风不终朝,骤雨不终日,孰为此者?天地。天地尚不能久,而况于人乎?

(7)有物混成,先天地生。

(8)天地相合,以降甘露。

(9)天得一以清,地得一以宁。

(10)道大,天大,地大,王亦大。

(11)人法地,地法天,天法道,道法自然。

(12)不窥牖,见天道。

(13)王乃天,天乃道。

(14)治人事天莫若啬。

(15)是谓用人之力,是谓配天,古之极。

(16)天之所恶,孰知其故。

(17)天之道,不争而善胜,不言而善应,不召而自来,倅然而善谋,天网恢恢,疏而不失。

(18)天之道,损有余而补不足,人之道则不然,损不足以奉有余。

(19)天道无亲,常与善人。

(20)天之道,利而不害,圣人之道,为而不争。

以上所列举者,约二十条。其中天与地并言者,约有九条,皆是指自然界的现象,乃吾人肉眼所可见者。天是虚空,而地是实体,天无范围,而地有界限。除地球及日月星而外,皆名为天。其他各条,皆指循环之定律,善恶之感应,盈亏之公理而言,儒家所谓天人相与之际也。盖道家与儒家,同是以人为本

位,言天者必兼言人,离人而谈天,贤者不为也。文选天(8)

佛家所谓天者,如欲界六天、色界十八天,有方所、有国土、有人民、有宫殿、有饮食、有衣服,虽名为天,仍是像我们所居的地球一样,实在是地,而不是天。自从前代梵文翻译家,将华文天字用到佛书上去,于是儒道两家之天,与释家之天,遂纠缠不清。佛教徒原来看不起印度的天,因此连带看不起中国的天。他们不知中国人思想所造成的中国天,与印度人思想所造成的印度天,名词虽然一样,义理迥不相同。潜明,合讲退天(8)

化声先生研究老庄之学有年,当然能认识这个不同之点,如何可以把道家摄到佛教天乘中去?恐怕是言不由衷吧!若当真如此,岂非令老子悲啼弥勒笑么?至于把儒术摄入佛教人乘的话,只要他们孔教徒甘心愿意,我也犯不着多管闲事了。

(二五)原文:近来学术,光怪陆离,大放异彩,实足自豪。科学倏兴,横绝宇宙,儒术精深,远过汉宋。尤其佛化,突飞猛进,方兴未艾。唯有道家,噤若寒蝉,黄老有灵,同声一哭。

某书馆者,编一文库,古今中外,搜罗殆遍。于道家言,有两三部,以其量论,二三十页,若论其质,牛头马嘴,真个不对。此类鸿宝,请抄书手,一二十人,略加指示,一月之内,可成百册。奈何嗜痂,成此癖性,牛溲马勃,鼻息岛国,梨枣何辜,受此奇辱?毁我黄钟,夸人瓦缶,国际文化,体面何存,中华道术,自有师承,内圣外王,实无多让。化声再来,或者在此,然须条件,且待五年。言不而说,言不而说,言不而说,言不而说(08)

言不而说,言不而说,言不而说,言不而说(08) 甲戌仲夏武昌佛学院世界图书馆化声自叙

言不而说,言不而说,言不而说,言不而说(08) 撷宁按:儒道两家,同出一源,本无异议。佛教虽是外来的,但已经被中国人改造过了,比较印度原始佛教,大有分别,未尝不可以说是中国自己发明的,仅仅借重释迦牟尼一块招牌而已。三教各有所长,谁也不能把谁打倒,久已成为鼎足之势。

道家宗旨，向来是抱定利而不害，为而不争，决没有打倒别教的意思。我敢说别教要想把道教打倒，亦是徒劳无功。所忧者，道教中人才太少，难以维持，慢慢的烟销火灭，不打而自倒。若没有整个的学术作为骨干，没有超拔的天才继承绝学，仅仅靠几处乩坛在那里制造迷信，几处道观在那里拜忏念经，又何济于事？现在全国中真心实力替道教摇旗呐喊的，就只有我一个人，化声先生，你想可怜不可怜？

某书馆本是营业性质，只求出版物能够卖钱，就算达到目的，书之好坏，何必过问？况且国人素有崇拜洋货之劣习，岂敢批评他的错误？日本是个佛教国，做道教的书，当然做不好，这也难怪，独惜吾国人之盲从耳。我劝化声先生不必待到五年之后，现在就可以动笔。否则，那班似是而非的道教书籍，越弄越多，道教名誉将一败涂地，更不可收拾矣。

读黄忏华居士给太虚法师一封信

陈撷宁

（原文见《佛学丛话》中）

（原文）法师，现在有几句话请问你，我学佛以来，年代也不少了，自己觉得对于佛法认识得很明了，信仰得很真实。

愚按：忏华居士，我同他相处多年，可以证明他这几句话决非妄语，真实不虚。

（原文）我曾经试用唯识宗的五重唯识观，把世界加以精密的观察。又曾经试用般若宗的一切皆空观，勘破世界，似乎可以万象皆空，一尘不染了。

愚按：唯识家的法相，分析得过于精细，反而把学人的脑筋弄糊涂了。不必说他字句艰涩，名目纷繁，最难应付的就是法

网重重,动辄得咎。若拿他当作科学一类的东西研究,也未尝不可。若仰仗他做个出世间的大法船,要他渡我们脱离苦海,设若中途遇到风浪,一定会迷失方向,那真不是儿戏的事。

譬如许氏《说文》,在汉学中何尝不是一部杰作。然而孔夫子的真实本领,未必就在《说文》上头。让你把《说文》读得烂熟,只可称得起精于训诂之学,不能说就是入圣之阶梯。佛教的唯识宗,亦如此而已。般若真空观,下手比较切近点。

唯识等于汉儒之训诂,般若等于宋儒之性理。学佛的人们,乘般若船,到了大海之中间,或者不至于因风浪而迷失方向。但是方向算你认识清楚,也要看这只船本身的力量,是否能够逆风破浪而行。假使本身力量不足,你想把他开到南边,狂风巨浪会把他卷到北边来。船上骨架木料再不坚固时,难免被风浪打得粉碎,沉在大海中拉倒。如何有到彼岸之一日?所以宋儒性理虽然高明,毕竟不能做孔夫子第二,就是他们力量不足的原故。

(原文)然而到了生死关头,名利关头,虽然看得清,依然打不破。

愚按:看得清,是理;打不破,是事。看得清,是智慧胜常;打不破,是道力薄弱(道力是实在的东西,不是仅靠观察可以得来的)。

(原文)而一般人所犯的缠绵歌泣,颠倒梦想,以及沾滞、执着、迷恋等毛病,也应有尽有。

愚按:这一类的习气,在众生叫做病,在佛法叫做药。未开悟者,周身是病;已开悟者,遍地是药。药即是病,病即是药。

当年大圣人周文王所犯的毛病,比较忏华居士,实不相上下。请观《诗经》云:窈窕淑女,寤寐求之;求之不得,寤寐思服;悠哉悠哉,辗转反侧。如何之缠绵乎?如何之颠倒乎?如

何之迷恋乎？

呜呼！此其所以成为大圣人乎？

（原文）固然也许比一般人淡薄些，只不过五十步百步之间，高明有限。

愚按：不要说比一般人淡薄，就是说比一般人更加浓厚，又有何妨？岂不闻《中庸》说“喜怒哀乐发而皆中节，谓之和”乎？岂不闻佛经说“烦恼即是菩提”、“淫怒痴即是梵行”乎？

水不能无波，波何碍于水乎？镜不能无尘，尘何碍于镜乎？止水无波，案头杯中之水耳！明镜无尘，女子怀中之镜耳！岂能载万吨之巨舰？岂能鉴森罗之宇宙乎？！

（原文）而且一般人不明佛理，虽然犯了这些毛病，还可以推托误触法网。

愚按：没有力量打破法网，偏欢喜在法网旁边走来走去，终究总要被它套上。任你百般推托，也不会得到法官的宽宥。这些众生，真可谓愚蠢极了。

（原文）至于我们这种人，却不能不说是明知故犯了。

愚按：明知故犯，这才是大圣贤大豪杰大智慧大法力人的行为。

大禹不推翻尧舜禅让之成规，如何能家天下乎？刘邦不撕毁秦皇制造之法律，如何能取而代之乎？中山不打倒千古传统之帝制，如何能创造民国乎？孔子不诛戮鲁国闻人少正卯，如何能行政治之威权乎？释迦牟尼不摧折旧教婆罗门，如何能做广大之教主乎？学佛的人们，若在佛法圈套中钻来钻去，没有本领突破佛法之樊篱，如何以能为释迦第二乎？

忏华居士，你若勘透世间法，自然就悟彻出世法。不敢破法执者，在世间不过做一个驯如绵羊的老百姓，如何能做名闻世界的伟人乎？在佛国不过做一个可怜可悯的小众生，如何能

证惊天动地之佛果乎？

试重宣此义而说偈曰：

你若不知法，如何敢犯法；若知一切法，何必守死法。

要做大伟人，先须破人法；要成后世佛，须破前佛法。

能破并能立，方见真法力；无法又无力，破不可收拾。

（原文）这究竟是什么原因？

愚按：这就是自众生到佛果中间必由之历程，也就是佛法组成中一部分必要之元素，用不着问他的原因。

（原文）有什么方法可以对付？

愚按：既然是必由之历程、必要之元素，更用不着什么对付。就认定这条路，一直走去，登选佛场，参加海（法）会，竞争投票可也。若用石头压竹，必定枝节横生；若要斩草除根，未免大煞风景。就算你做得好，亦不过古人说的话，“枯木倚寒岩，三冬无暖气”而已。这也未必就是佛法。

（原文）法师慈悲，请加以教诲。

愚按：此等问题，若是普通法师居士们回答，必定多说，历劫以来，习染太深，一时不易解脱尽净，必须皈依三宝，发心忏悔，谨守戒律，诵经持咒，仗佛力加被，然后种种业障，方能消除。或者又说，五浊恶世，修行不易，必须念佛往生，到了西方净土，见佛闻法，方好修行。

诸如此类的老生常谈，旁人听了也许有点用处，忏华居士听了，却是隔靴搔痒，毫不相干。

太虚法师，我知道他是一个佛教革命派，或者不至于弄出这些婆婆妈妈的话来。然而究竟是如何回答，我没有看见他的原信，不便评论。但据我的理想，他虽然是个革命派，到底还是个佛教徒，总不敢离开佛教的立场，大胆地说几句话。要知道忏华居士已经钻到这许多圈套中间，重重束缚，跳不出来。若

在加上几层圈套,岂不是要他的命么?

到了这种紧急关头,非得我们外道来医他一下,是不会起死回生的。试拟医案如后:

黄忞华居士,本性智慧颇深,据其自言,生死名利关头,看得清,打不破,且易犯缠绵歌泣、颠倒梦想、沾滞执着、迷恋诸病。考其病源,由于先天不足,后天失调。先天不足,故身中道力欠充;后天失调,故理事不能无碍。道力欠充,故关头难于打破;理事既碍,故诸病遂致丛生。虽亦自知病状,各处求医,奈大医王久已谢世,时医所开方药未必适合病情。仆与居士相知有素,认症较清,今特不辞毛遂自荐之嫌,敢献愚者一得之技。疏方备用,庶起沉痾,就正高明,尚希载酌:

佛即觉 一钱 觉即迷 一钱 迷即理 一钱 理即法 一钱
法即事 一钱 事即病 一钱 病即悟 三钱 悟即修 四钱
修即杀 五钱 杀即盗 六钱 盗即淫 七钱 淫即证 八钱
证即道 九钱 道即力 一两 力即魔 一两 魔即佛 一两
上药十六味,可不加减,依前后次序,陆续放入金刚罐中,用无根水煎汤,常常服之,则诸症自愈,百无禁忌。

附记:此方乃对症发药,只许忞华居士本人服用,其他一切人等,不可尝试。若误用者,小病变大,大病无救,开方者不负责任。

另有药解一篇,暂缓登出。好在前六味药,忞华居士早已服过,所有炎凉之性、甘苦之情,谅必深悉。此刻应该研究者,从第七味“病即悟”入手可耳。

请注意:此方不是台教下所说的“六即佛”,亦不是宗门下的机锋语录,简直是打倒上帝、推翻祖师,一种偷天换日的手段。钝根小器,决难承当,让他法华会上五千退席而已。

读高鹤年居士《名山游访记》

陈撷宁

我与高居士一别，有十几年不见面了。前几天蒙高居士的盛意，惠赠我《名山游访记》两部，不胜感谢。当时转送一部与同好者，留一部自己阅看。

未曾细读，先把这两本书从头到尾，大略翻一遍，就觉得很奇怪。有许多话不像是高居士自己说的，似乎别人家在那里画蛇添足，塞了不少的葛藤进去，未必完全合于高居士的本意。我看着要替居士叫一声冤屈，但不知居士自己作何感想？

《名山游访记》卷首有四幅照片，每一幅照片上有四句偈语，是高居士自己做的，是我在二十年前代他写的。还有草帽子上“惭愧”二字，也是我写的。我深知高居士是个宗门健将，最讲究真参实悟，虽然不喜欢卖弄口头禅，然而也不像普通一般的居士们，开口就是阿弥陀佛。因为他到底是个禅宗，不是专门修净土的。现在我打开《名山游访记》一看，差不多变成专门净土宗的著作，处处提倡念佛，并且扬净而抑禅。如原书卷四第十九页，引真歇禅师语云：“宗门大匠，已悟不空不有之法，秉志孜孜于净业者，得非净业见佛尤简易于宗门乎？”这是一个看不起宗门的；又如原书卷五第四十二页，引永明寿禅师语云：“有禅无净土，十人九差路；阴境若现前，瞥尔随他去。无禅有净土，万修万人去；但得见弥陀，何愁不开悟？”这又是一个看不起宗门的。其余文句，未能悉举。

高居士自己就是宗门，究竟对此有无异议？请你不要为古人所瞞，不要为今人所误，要从顶门上透出一只眼睛来，由皮毛直看到骨髓里去方好。

据我的愚见，这两位禅师，说话都有毛病，都不彻底。修净业是希望见佛，参禅的是不许着佛相，如何可以说“净业见佛尤简易于宗门”？难道古来许多宗门祖师，表面上假装作“圣谛亦不为”，而他们心目中犹求见弥陀而不可得乎？

“禅”与“阴境”，势不两立。有“禅”就无“阴境”，有“阴境”就无“禅”。既说有“禅”，又说“阴境若现前，瞥尔随他去”，我不懂这是什么禅，莫非是“野狐禅”、“老婆禅”么？一部《六祖坛经》，都是有禅无净土，请问六祖亦随阴境而去否？

若依这两位禅师的判断，凡是修净业的，无须再去参禅，而参禅的必定要归到净土一门，方有着落。如此说来，禅宗简直没有独立一宗之资格，把他取消了拉倒，何必留在世上害人？！

读卷三第二页有云：“濂溪开宋儒程朱道学之门，而实得之于东林寿涯二禅师，故宋儒之学，多本于禅。迨后门户见深，反加诋毁，则诸儒数典忘祖之过也。”这几句话，不像高居士的口气，恐怕是哪位先生增添进去的。今用他老调子删改数字，以就正于学识渊博之士。其文如下：“禅宗开释氏顿法之门，而实默契于柱下漆园两部书，故释氏之学，多本于老庄，迨后门户见深，反加诋毁，则佛徒尊己卑人之过也。”

卷首四幅行脚图下面，都有一首五言绝句诗，不知是何人手笔？文词虽好，但非高居士本旨，试为比较排列于后，以备学者参详。

四支并观士器高

高居士原作之一

踏遍溪山问所图，探玄择要是何如？
长安大道当归去，惭愧而今尚半途。

时年某

平 阳 魏 晋 书 卷 四 十 七

某君和作

长空何耿耿，眷顾亦恢恢。

净土眼前是，偶然立一回。

高居士原作之二

遍历名山访至人，飘飘云水不沾尘。

芒鞋踏破天边月，竹杖挑回海上春。

某君和作

榔栗横担后，期为五岳游。

只凭腰脚健，悟境在前途。

高居士原作之三

抖擞精神学坐禅，隆冬树下一蒲团。

惭愧此心如不了，廿年空费草鞋钱。

某君和作

一发乾坤际，而今乏道场。

安心能打坐，无处不西方。

高居士原作之四

百重云水万重烟，随地安身到处眠。

漫说有家归未得，双舒白眼望青天。

某君和作

大梦谁曾醒，唯看佛眼开。

此身原不垢，何碍贴尘埃？
今按原作第一首说“长安大道当归去”，不是说西方净土当归去。某君和作，把“净土”两个字搬出来，恐怕不合高居士的本旨吧。若说“长安大道”就是指净土而言，我倒要请问高居士，为何不老老实实提明净土，偏要弄些狡狴名词，说什么“长安大道”，蒙混学人？

原作第二首说“飘飘云水不沾尘”，某君和作，有“悟境在前头”一句，此句有点不合高居士身份。果如某君所说，高居士全身都是拖泥带水，如何能“不沾尘”乎？

原作第三首说“抖擞精神学坐禅”，可以见得高居士本意是要学坐禅，不是要生西方，虽说禅无坐相，然而坐不妨禅，本是活泼泼地。若如某君所言“安心能打坐，无处不西方”，是一面在打坐参禅，一面又念念不忘西方，尚成其为禅乎？难道达摩当日传来的心印就是“阿弥陀佛”四个字么？

原作第四首说“双舒白眼望青天”，某君和作云“唯看佛眼开”。我不懂“佛眼”二字，是何所指？若说指高居士，料定高居士不敢承当，因为他自己明明说是“白眼”，不是“佛眼”。若是指别人，请问谁有佛眼？若是指佛，请问佛在何处？若说佛在西方，请问西方在何处？若说西方就在心中，请问心在何处？

禅宗名为教外别传，本有他独立的资格，用不着倚靠旁人家门户。后来一般佛教徒，偏喜欢骑墙见解，大唱其禅净双修，于是禅土宗的教义，遂侵占禅宗坐席，几乎有取而代之之势。而参禅的居士和尚们，亦心甘情愿投降于净土，岂因净土宗之教义柔和迁就、婆婆妈妈，较胜于威猛之棒喝乎？或因极乐世界之七宝庄严、九品莲台，能令穷苦禅和子们起欣羡之意乎？或当真的像印光法师所说，现在众生，都是劣根，没有一人堪承受正法眼藏乎？若果如此，只须关起门来，躲在家中，朝朝暮

暮,念几句阿弥陀佛,等死而已。何必经年累月,涉海登山,择友寻师,参求向上?到了结果,毫无把握,反不如他们念佛老太婆,千千万万,没有一个不往生西方。然则行脚参访,所为何事?奉劝净土宗,不必再拿什么“上品上生,上品下生”一类的话来诱惑禅宗中人,在净宗是佛说的,在禅宗也许认为是魔说的。

撷宁自己既不修净,亦不参禅,何必说这许多废话?因为看见当今时代,禅宗太冷落了,净宗太嚣张了,所以立在旁观者地位,打一个抱不平,未免葛藤之上又添些葛藤。高居士,你弗要笑我在鲁班门前弄斧头、孔夫子家里卖书籍,你只把我这些语言当作“干屎橛”看,就完了。

封面上《九得歌》,做得很好,可以称得高居士知音,值得我们钦佩。

吕祖参黄龙事质疑

俗传吕祖师曾参黄龙一段公案,不佞闻之,不能无疑也。尝读吕祖书中,略谓吕祖道成之后,云游经黄龙山,值黄龙晦堂禅师升座。禅师问:台下何人?吕祖曰:云水道人。禅师曰:云尽水绝如何?吕祖曰:早杀和尚。禅师曰:黄龙出现。吕祖曰:飞剑斩之。禅师曰:此固不可以言语辩论也。遂问吕曰:尔有何道?吕祖答曰:一粒黍中藏世界,半升铛内煮江山。禅师曰:这守尸鬼耳。吕祖曰:争奈囊储不死药,安知与佛有参差?禅师指铁禅杖云:饶经百万劫,总是落空亡。吕祖悟而吟诗曰:弃却瓢囊碎却琴,大丹非独水中金;自从得见黄龙后,嘱咐凡流着意寻。云云。但读伍冲虚真人手著之原版《仙佛合宗》第98页中,又是一说,今亦录之于后。《仙佛合宗》曰:佛家人见吕

翁言仙佛同一觉照，遂诳言曾参黄龙禅师。然我昔常究此，而见为谤仙之恶口。自知仙佛决可两从，亦欲与众滴之，令为可两从故。

按：吕翁，以唐德宗贞元十二年四月十四日生，于唐文宗开成二年丁巳举进士，时年四十二岁也。为德化县令，出城游庐山，遇异人，自言是钟离权，其话有契。吕遂弃职，随之七八年，后修成道。于六十四岁五月二十日，在黄鹤楼前飞升虚境，超出天地五行之外。世人不知，不可昧者。

若黄龙者，乃豫章南昌府宁州东乡黄龙山寺僧晦堂和尚，一语言僧俗耳。与黄庭坚居邻，为言语文字友，并其徒号死心，皆宋季人也。岂有已经大定出阳神而神通能历过五百余年不死之吕，反问五百余年后的不能大定出神而有死之僧以学死耶？况吕翁至今，屡屡显圣度人，由已得定出定不落轮回者，而后能之。若黄龙，则死后至于今，独不能显圣如吕翁之度人，反诬谓能显圣之仙曾参不能显圣之凡僧。虽则谤毁上真，然黄何足荣？吕何足辱？细观黄在未死时，不能神通如吕，已死后又不能复出现于世如吕，此乃死后堕入轮回久矣。所谓终是落空亡，正指此辈言也。云云。

以上二条，各有一说，吾人识浅，固不得而判决，爰为录出，以待高明者考而正之。

吕祖参黄龙事抉疑

潜

吕祖所参黄龙名海机，黄庭坚之师名慧南。一唐一宋，相距甚远。余昔年阅《指月录》，知此公案。今无是书，不能记其文，但能言其大略如下：

师一日升坐，缙素皆集。真人吕岩适至，亦潜入窃听。师曰：今日有人窃法。吕出曰：云水道人。师曰：云尽水干时，道人安在？吕不能答，飞剑欲斩师。剑至师前，插入地，拔之坚不得出，乃跪求开示。师曰：你问我。吕曰：云尽水干时，道人安在？师曰：黄龙现。吕大悟，即求披剃。师曰：明白便了，何用出家。吕拜谢而出，因赋诗曰：弃却瓢囊碎却琴，大丹不是水中金；自从一见黄龙后，始悔当年错用心。

我也崇拜吕祖，却与众人不同。众人崇拜的是他病痛处，我崇拜的却在这一悔悟处。这条公案，如何理会，且请诸公各抒伟论。若道得，虽不是顿教菩萨，也可称为圆通之士；若道不得，切须珍重。性命大事，勿作儿戏。

禅宗公案，经过许多高僧、名臣、大儒之手眼，决定可信无疑，学道者亦应参究也。

吕祖参黄龙事考证

陈撷宁

本刊第六十一期，有玄一子投稿，标题为《吕祖参黄事质疑》。盖因坊间《吕祖全书》中载有此事，而《仙佛合宗》中又说此事是伪造的，不可信以为真。故疑莫能决，遂投稿于本刊，希望大家公开研究，得一结论。意甚善也！

吾人生在千年以后，而欲判断千年以前事迹之是非真伪，谈何容易。姑就余力所能及者，勉成此篇，以供众览。兹先搜集材料如后：

《指月录》第二十二卷云：吕岩真人，字洞宾，京川人也。唐末三举不第，偶于长安酒肆遇钟离权，授以延命术。自尔人莫之究。尝游庐山归宗，书钟楼壁曰：一日清闲自在身，六神和

合报平安；丹田有宝休寻道，对境无心莫问禅。（宁按：此诗首二句与别本不同，想亦有传闻之误。）未几，道经黄龙山，睹紫云成盖，疑有异人，乃入谒。值龙击鼓升堂。龙见，意必吕公也。欲诱而进，厉声曰：旁有窃法者。吕毅然出，问：一粒粟中藏世界，半升铛内煮山川，且道此意如何？龙指曰：这守尸鬼。吕曰：争奈囊有长生不死药。龙曰：饶经八万劫，终是落空亡。吕薄讶，飞剑胁之，剑不能入。遂再拜，求指归。龙诘曰：半升铛内煮山川即不问，如何是一粒粟中藏世界？吕于言下顿契，作偈曰：弃却瓢囊掇碎琴，如今不恋汞中金；自从一见黄龙后，始觉从前错用心。龙嘱令加护。（本篇全录，一字不遗。）

《吕祖年谱》引《五灯会元》云：吕真人尝游庐山归山寺，未几，道经黄龙山，值黄龙禅师升座。吕问：一粒粟中藏世界，半升铛内煮江山，且道此意如何？龙指曰：这守尸鬼。吕曰：争奈囊储不死药，安知与佛有参差。龙曰：饶经八万劫，终是落空亡。吕恍然大悟，再拜求指归，言下顿契。

《吕祖年谱》引《道缘汇录》云：咸通七年，吕祖金丹已成，不觉洋洋自喜（宁按：吕祖心中事，做书的人如何能知道），乃复继游庐阜。至黄龙山，值海机禅师升座。吕祖登擂鼓堂听讲。师诘座下何人？吕祖曰云水道人。师曰云尽水干何如？吕祖曰旱杀和尚。师曰黄龙出现。吕祖曰飞剑斩之。师大笑曰：咄，此固不可以口舌争也，因问汝功夫如何？（宁按：机锋已毕，何必又问功夫，未免画蛇添足。）吕祖曰：一粒粟中藏世界，半升铛中煮山川。师曰这守尸鬼耳。吕祖曰：争奈囊储不死药，安知与佛有参差。师指铁禅杖云：饶经八万劫，终是落空亡。吕祖豁然大悟，乃留一偈云：弃却瓢囊掇碎琴，大丹非独水中金；自从一见黄龙后，嘱咐凡流着意寻。遂拜礼辞去。

《吕祖年谱》引《仙佛同源》云：黄龙海机者，乃商山四皓之

一夏黄公所化也。初引钟离祖师见东华帝君王玄甫，继托迹于庐山黄龙寺，架箭张弓，以俟吕真人。（宁按：一派神话，皆无稽之谈。）其慈悲可谓至矣。其所启发者，正复不少。则吕祖之受益于黄龙，黄龙之传灯于吕祖，使其集大成归神化者，岂浅显也哉？（宁按：赵缘督《仙佛同源论》中，无此说，不知其何所据而云然？）

《吕祖年谱》引《草堂自记》云：咸通中，予感黄龙之示，更穷万仞之功。北登医吾间山，了却归空大道。自此则神满太虚，法周沙界，度人心事，无岸无边。（宁按：吕祖自己赞美自己，真大笑话。）

《吕祖全书》云：吕祖至武昌黄龙山，值海机禅师升座。祖登擂鼓台听讲，师诘座下何人？祖曰：云水道人。师曰：云尽水干何如？祖曰：早杀和尚。师曰：黄龙出现。祖曰：飞剑斩之。（原注云：世因此语作为传奇，有飞剑斩黄龙之事。柳真人曾辨此事，谓答机锋。信然。宁按：自从净土法门盛行后，打机锋就无人重视了。）师大笑曰：咄，固不可以口舌争也。遂与指明大道。祖因呈偈曰：弃却瓢囊撼碎琴，大丹非独水中金；自从一见黄龙后，嘱咐凡流着意寻。末句《全唐诗》作“始悔从前错用心”。祖师证圆通佛果，盖本于此。

《吕祖汇集》云：参黄龙机悟后呈偈一首，道书全集未载，照《全唐诗》录入。诗曰：弃却瓢囊撼碎琴，如今不恋水中金；自从一见黄龙后，始觉从前错用心。（“如今不恋”，《神仙鉴》作“大丹非独”；末句作“嘱咐凡流着意寻”。）

清朝礼部尚书王文贞公《崇简春夜笺记》云：俗传洞宾戏妓女白牡丹，乃宋人颜洞宾事，非吕纯阳也。

《吕祖圣迹纪要》云：吕帝经鄂州之黄龙山，睹紫云成盖，知有异人，乃入。值海机禅师升座，意必吕公也。欲诱而进，厉

声曰：座旁有窃法者。吕帝毅然出问曰：一粒粟中藏世界，半升铛里煮山川，且道此是何意？龙曰：饶经八万劫，终是落空亡。帝君薄讶，飞剑胁之。不能入，遂再拜。龙曰：座下何人？答曰：云水道人。龙曰：云尽水干时如何？帝君未及对。龙曰：黄龙出现。帝君恍然悟，求指归。龙诘曰：半升铛内煮山川即不问，如何是一粒粟中藏世界？帝君于言下大彻，呈偈曰：弃却瓢囊撼碎琴，如今不恋水中金；自从一见黄龙后，消尽平生种种心。龙嘱令加护。

同文书局石印《全唐诗》第三十二卷第六十二页“吕岩诗”录如后：

参黄龙机悟后呈偈

（原注：第二句缺一字）

弃却瓢囊撼碎琴，如今不恋口中金；

自从一见黄龙后，始觉从前错用心。

原集首附有作者略历，其文如后：吕岩字洞宾，一名岩客，礼部侍郎渭之孙，河中府永乐县人（一云蒲峻县人）。咸通中，举进士不第，游长安酒肆，遇钟离权，得道，不知所往。诗四卷。

（《指月录》第二十一卷云：鄂州黄龙山海机超慧禅师，初参岩头，问如何是祖师西来意。头曰：你还解救糍么？师曰：解。头曰：且救糍去。后到玄泉，问如何是祖师西来意。泉拈起一茎皂角曰：会么？师曰：不会。泉放下皂角，作洗衣势。师便礼拜曰：信知佛法无别。泉曰：你见什么道理？师曰：某甲曾问岩头，头曰你还解救糍么，救糍也只是解粘，和尚提起皂角，亦是解粘，所以道无别。泉呵呵大笑。师遂有醒。（幻寄曰：玄泉若无后笑，几乎带累岩头。黄龙一笑下脱却毛角，尚未免牵犁拽耙。）问：急切相投，请师通信。师曰：百尺竿头五两垂。问：

毛吞巨海，芥纳须弥，未是学人本分事，如何是学人本分事？师曰：封了合盘市里揭。师将顺世，僧问：百年后囊钵子什么人将去？师曰：一任将去。曰：里面事如何？师曰：线绽方知。曰：什么人得？师曰：待海燕雷声，即向汝道。言讫而寂。（以上皆《指月录》原文，一字不遗。学者欲知黄龙为何人，并其程度到何地步，请研究此篇可也。）

《指月录》第十七卷云：鄂州岩头全藏禅师。（中略）唐光启之后，中原盗起，众皆避地，师端坐宴如也。一日贼大致，责以无供馈，遂传刃焉。师神色自若，大叫一声而终。即光启三年丁未四月八日也。（樱宁按：岩头虽与本题无关，然欲知黄龙海机是何时之人，不能不看此段记载。因为黄龙年代不可考，但黄龙曾经参过岩头，必与岩头同时，间接的可以得到一点线索。所谓光启三年者，乃唐僖宗年号，即是民国纪元前1025年。于此可以确定黄龙海机亦是光启以前的人。吕祖是唐朝人，但其生年亦人各异说。或言贞观丙午生，或言天宝十四年生，或言贞元十三年生，或言贞元十四年生。今从《吕祖年谱》断为贞元十四年生，即是民国纪元前1113年，亦即光启三年前88年。）

《指月录》第二十八卷云：太史山谷居士黄庭坚，（中略）既依晦堂，乞指捷径处。堂曰：只如仲尼道，二三子以我为隐乎？吾无隐乎尔者。太史居常如何理论？公拟对。堂曰：是不是。公迷闷不已。一日侍堂山行次。时岩桂盛开，堂曰：闻木樨花香么？公曰闻。堂曰：吾无隐乎尔。公释然，即拜之曰：和尚得恁么老婆心切？堂笑曰：只要公到家耳。久之，谒死心新禅师，随众入室。心见，张目问曰：新长老死，学士死，烧作两堆灰，向什么处相见？公无语。心约出曰：海堂处参得的使未着在。后左官黔南，道力愈胜，于无思念中，顿明死心所问，报以

书曰：滴官在黔南道中，书卧觉来，忽而寻思，被天下老和尚瞒了多少。唯有死心道人不肯，乃是第一相为也。（揆宁按：此段公案与吕祖黄龙皆无干涉。此名海堂，彼名海机；此是宋朝人，彼是唐朝人。《仙佛合宗》认为海堂即是黄龙海机，恐不免有误。）

吕祖参黄龙事疑问

陈揆宁

余所搜集吕祖参黄龙这件公案的材料，虽不能说完全，大概可以十得八九。若再有出此范围之外者，都是些齐东野语，可以不论。

余等生于千载之下，而欲判断千载以上之事，本极困难。况且又是方外的事，历代以来士大夫都不屑注意，纵有所闻，亦一笑置之，谁肯浪费笔墨，加以考证。故尔人异其说，说异其辞。佛教徒则烘云托月，推波助澜，唯恐吕祖不做和尚，唯恐吕祖不跪倒在黄龙面前。道教徒则咬定牙关，一概否认，说是佛教徒伪造出来的，唯恐吕祖名誉弄坏了，唯恐道教被佛教压倒。另外更有一种在家人，非僧非道，亦仙亦佛，调和三教之流。他们虽承认有这么一回事，却又不承认吕祖是输。他们说吕祖慈悲，为度众生故，所以示现如此。亦等于维摩居士，本来无病，为度众生故，示现有病；文殊菩萨，久已成佛，为度众生故，示现在佛座下求法。并非吕祖真有错误，后学不可执着迹相，致碍圆通。

总括起来，全国中人，对于吕祖参黄龙公案，有三种派别：

第一种肯定派 认为这件事是铁案，丝毫不可移动，如佛教徒是；

第二种反对派 认为这件事是佛教徒伪造的,后来以耳为目,弄假成真,全不足信,如道教徒是;

第三种调和派 认为这件事虽不能说子虚乌有,但是吕祖故意示现如此,不可误会吕祖真不悟性,不可误会吕祖真被黄龙所折服,或又谓吕祖经过一番悔悟,因此证了佛果,如在家居士们、乩坛弟们皆是。

以上三派,都被他们占尽了,现在叫我归哪一派呢?若入肯定派,是为盲从;若入反对派,是为武断;若入调和派,是为骑墙。盲从与武断,固然不是学者的态度,而骑墙派之模棱两可,亦失却研究家的精神。我只得自成一派。其派如何?即怀疑派是也。

所谓怀疑者,因为这件事有许多可疑之点,难以令人相信,若仔细推敲,便要露出马脚。今试举种种疑问如下:

第一问 《指月录》云:飞剑胁之,剑不能入。请问吕祖用的是什么剑?桃木剑?铁宝剑?还是一条白光剑呢?

第二问 剑如何能飞?用手中之力抛出去呢?用丹田之气吹出去呢?还是口中念念有词祭出去?

第三问 剑何故不能入?黄龙有金钟罩铁布衫功夫么?身上穿了盔甲么?他的剑术胜过吕祖么?或是像现代红枪会、大刀会之类,枪子打不入么?

第四问 黄龙之师岩头和尚,遇到乱贼,不肯逃避,被贼杀死,大叫一声而终。虽然他有视死如归的定力,到底没有刀枪不入的功夫,何故黄龙忽然有这样大本领?

第五问 普通人在世俗上辩论是非,遇到意见不合时,结果只有拂袖而去。若无切肤利害,决不至于动武。吕祖是个得道的人,自然比普通人更加心平气和,岂可因一言不合,就要

飞剑伤人？幸而剑不能入，未曾撞祸。假使当日剑入黄龙之身，后事何堪设想？请问吕祖何以蛮不讲理如此？

第六问 吕祖参黄龙诗，一共不过四句。历代相传，已经有许多不同的样式。即如第二句，《指月录》作“如今不恋水中金”；《吕祖全书》作“大丹非独水中金”；又如末句，《指月录》作“始觉从前错用心”，《吕祖年谱》、《吕祖全书》、《神仙鉴》皆作“嘱咐凡流着意寻”，《吕帝圣迹纪要》作“消尽平生种种心”。请问哪一句是真？哪一句是假？或是全真？或是全假？

第七问 “一粒粟中藏世界，半升铛内煮山川”，此意比较“于一毛端，现宝王刹，坐微尘里，转大法轮”之意，是异是同？若说是异，异在何处？若说是同，为什么出在吕祖口里就是守尸鬼？出在释氏口里就是佛菩萨？

第八问 《指月录》所载吕祖参黄龙诗末句云：始觉从前错用心。请问错在何处？是否从前学长生术就算大大错误？吕祖当日既然痛悔前非，何不就把斩黄龙的那口剑回过来，斩了自己，以表示从今而后不再做守尸鬼，倒也干净。何故仍旧要活在世上，仍旧著书立说，将这些长生法术一代一代流传到现在？自己已经误了，又要贻误后人，未卜吕祖是何心理？

第九问 若依据《吕祖年谱》及《吕祖全书》所载，似乎飞剑之说不是实有其事，乃是答机锋的。既然讲到机锋，当然不能离开口舌言语，为何黄龙又说“此固不可以口舌争也”这句话？请问答机锋不用口舌用什么？是否要学那不开口的机锋，如眼睛翻上翻下，脚步三进三退，画个圆圈，竖个指头，拍两拍，扭几扭，种种捏怪？这些才算是机锋么？

第十问 《吕祖年谱》引《仙佛同源》，谓黄龙海机者，乃

商山四皓夏黄公所化云云。这些神秘奇怪之历史,向从来没有见过记载。请问做《仙佛同源》的人,从何处得到这个消息?是否能免杜撰之嫌?

第十一问 《吕祖年谱》引《草堂自记》云云。吕祖是唐朝人,《草堂自记》到清朝才出现于世,请问此书是否吕祖亲笔所作?若说真是吕祖自己做的,请问吕祖肉体是否尚在人间?若说是吕祖阳神所作,请问吕祖何故不肯把阳神消灭,偏要保留一千多年?是什么意思?岂非由守“尸”鬼一变而为守“神”鬼么?岂非仍旧不能免贪恋长生之罪过么?

第十二问 俗传吕洞宾三戏白牡丹,是否可信?《冬夜笺记》说,此乃宋人颜洞宾事,误加于吕祖身上。然则飞剑斩黄龙故事,是否亦为宋人颜洞宾事(宋朝亦有黄龙)?这两件事,久已被小说家写作传奇,弄得全国皆知。说假都是假,说真都是真。你们若说戏牡丹故事是误,则斩黄龙故事安知不误?请问吕洞宾与颜洞宾是一是二?

第十三问 学仙的人叫守尸鬼。守尸鬼不是好东西,我们已经领教了。请问学佛的人叫做什么鬼?抛尸鬼、弃尸鬼、烂尸鬼、灭尸鬼、无尸鬼,这些名字能用么?守尸鬼是坏鬼,不守尸的是好鬼么?

第十四问 学仙的人经八万劫,终落空亡,我们已经领教了。释迦牟尼,活到80岁,就入涅槃。这种现象,是否不落空亡?若说是落,他的程度,比修仙人的差得远了。一个能经八万劫,一个不过80年而已。若说不落,请问拿什么作证据?设若没有证据,难道不怕修仙的人反唇相讥么?

第十五问 《指月录》载:黄龙击鼓升堂,吕祖入谒,龙见,厉声曰:旁有窃法者。请问“窃法”二字作如何解释?黄龙

当日既然是击鼓升堂,必定是公开演讲,决不是严守秘密。而吕祖既称入谒,必定是经过号房通报,或是先到客堂,由知客师引导,再至讲堂听讲,决不是私自溜进去的。如何轻易把一个“窃”字加于吕祖身上?以窃贼视来宾,未免太不合礼。就算吕祖没有正式通报姓名,直撞进去,也不能说他是窃。因为和尚们讲经说法,向来是公开的,无论何人,不管认识与不认识,都可以进去听讲。自古及今,已成惯例,为什么黄龙独要改变这个例子。

再者,提起“法”字,必须要有方法可以教人,并且这种方法,只有黄龙晓得,普通人皆不晓得,才配称得起一个“法”字。请问黄龙所说之法,是什么法?若说是佛法,其法能出三藏教典范围之外乎?佛家藏经,既已公开,何故黄龙依经说法偏要守秘密?

《金刚经》云:“若人言如来有所说法,即为谤佛”;“无法可说,是名说法”;“法尚应舍,何况非法”。照《金刚经》的意思看来,释家是以无法立教,不是以有法争奇。既是无法,如何能窃?可知“窃法”二字简直不通,若非妄语,便为戏论。

第十六问 《吕祖全书》云:吕祖呈黄龙偈末句,《全唐诗》作“始悔从前错用心”,祖师证圆通佛果,盖本于此。请问吕祖证佛果有什么光辉?不证佛果有什么耻辱?吕祖何必定要证佛果?何必定要把神仙资格取消,钻到释门中去?何故情愿降低自己身份?何故学世间凡夫一般的见识?

第十七问 《吕祖全书》云:遂与指明大道。请问这个“道”字,是就道家而言呢,还是就释家而言?若谓就道家而言,无论什么大道小道,乃自己本分事,吕祖岂有不知,何必要和尚们指明?若谓就释家而言,普通和尚们都叫做“说法”、“传法”,不叫做“说道”、“传道”。假使和尚能讲“道”,岂不变

成道士么？若谓“大道”二字本是借用，以代替佛法二字，请问吕祖既修仙学道，又要佛法做什么？若谓佛法胜过仙道，所以吕祖要改变方针。此等语言，出于和尚口里，并不奇怪，若出于修仙学道人口里，真有点头脑不清，自相矛盾。做《吕祖全书》的人，也犯了这个毛病。

吕祖参黄龙事平议

陈撷宁

《孟子》曰：尽信书则不如无书。千载以前的事，谁也不能判断他是真是假。若是假的，徒费唇舌；若是真的，乃等于一幕电影，早已一闪过去，不留痕迹了。我们今日为这件事，居然大开辩论，吕祖黄龙有知，岂不笑煞？这都是玄一子惹出来的是非，令我欲罢不能。

现在与将来，是科学实验时代，空谈的哲学与玄学，已经感觉根本动摇，何况再夹杂许多神话，如何能令人心悦诚服？仙佛两家，立场不同，各人有各人的志愿。虽不必舍己从人，亦不必强人就己，更不可贡高我慢，轻视外教。

论到究竟地步，长生就是不死，不死就是不灭，不灭自然不生，不生就是无生，无生自然无死，无死就是不死。不死岂非长生么？黄龙执着一边之见，不识究竟之理，于无分别中强为分别，随意乱下批评，谬说流传，至于今日。普通佛教徒，见解更不及黄龙，偏喜拾取黄龙之余唾，动辄以“守尸鬼”、“落空亡”等语，动摇学仙者之志愿。一般学仙的人，脚跟欠稳，常常被他们引诱到释氏门中去了。一入释门，任你翻十万八千里筋斗，也跳不出他们的圈套。此等人，仙家视为可怜悯者。

在我眼光中看来，黄龙并不见得怎样高明，那几句机锋，也

是老生常谈,无什妙义。吕祖当日何以如此钦折,不能令人无疑。

或问:陈撄宁若处吕祖地位将如何?答曰:抱定宗旨,永不改变。慢说什么黄龙,即使释迦牟尼复生,也不能令我屈服。若没有这种毅力,在今日佛教风靡全国的时候,尚敢于开口提倡神仙学说么?

或问:陈撄宁的程度,超过吕祖么?答曰:不敢。吕祖智慧胜常,故能言下顿悟;我是个愚笨人,永远没有悔悟的日子。吕祖礼敬黄龙,是吕祖功夫深,有涵养。我器量太小,不能学吕祖那样谦虚。“无明”这个东西,在我是永远要保存,丝毫不许破的。别人家要想破我的无明,请他们先破一破自己罢。我不愿讲三教一贯,更不愿讲仙佛同源。当年印度释迦牟尼,他就不懂中国神仙家的法门,何况后世佛教徒?吕祖参黄龙事,设若是假,固不足论,就算是真,亦只可说偶然游戏而已,何必大惊小怪。

结论:这件公案,是真是假,殊无研究之价值,劝诸君留点有用精神,做实修实证事业,将来到了相当程度,自然就能彻底明白。犯不着因为这些类似小说家的典故争论是非。敢尽我最后的忠告。

众妙居问答

(高尧夫问陈撄宁答)

第一问:本刊第88期“答化声先生”一篇中,有仙学之说,请问于古有征否?

答:所谓仙学,即指炼丹术而言,有外丹、内丹二种分别。自古学仙之人,无不炼丹者,此种人常隐藏于儒释道三教牌名

之下,不肯出头露面大胆的承担。试看《参同契》冠以《周易》之名,并引伏羲、文王、孔子以自重;《悟真篇》又牵涉老子《道德经》,如大小无伤、虚心实腹、左右军、休轻敌、他主我宾、谷神玄牝、异名同出、恍惚杳冥、有无相入、归根复命、祸福倚伏各等语,皆从《道德经》原文脱化而出;后来如《仙佛同源》、《仙佛合宗》、《性命圭旨》、《慧命经》等书又将佛教拉入仙学之内,而佛教徒绝对不肯承认,常骂为邪说,斥为魔民,请看《印光法师文抄》,即可略见一斑。故自汉朝至现代,此二千年间,遂成为有仙无学之局面。非真是无学,因这班学仙的人,将儒释道三教之名辞与义理,混合组织,做成遮天盖地一个大圈套,彼等躲在此圈套中,秘密工作,永不公开,务其实而讳其名。如此圆滑行藏,常常招惹儒教之拒绝,释教之毁谤,甚至于道教徒亦根据老庄清静无为之旨,而不信有神仙。彼仙学者流,竟弄得东家不收,西家不纳,进退失措,左右为难。余今日迫不得已,将仙学从三教圈套中单提出来,扶助其自由独立,摆脱三教教义之束缚,然后方有具体的仙学之可言。

第二问:仙学对于理学、佛学、玄学,有何不同?

答:理学乃儒家之学,如周、邵、程、朱、陆、王等所讲之学是也。彼等皆偏重世间做人的道理,充乎其量,亦不过希圣希贤而已。假使我等嫌普通人类之能力薄弱,不肯自满自足,而必欲求一超人之学术,彼等理学家就瞠目结舌,不知所对。这是理学家的缺点,若仙学则可以补足此缺点而有余。

佛学乃释家之学,既不免与世间做人的道理相冲突,又同仙道立在相反的地位。佛之宗旨要“无我”,仙之宗旨要“有我”;佛不敢和宇宙定律相抵抗,眼见世间生老病死、成住坏空一切现象,难以避免,故说诸法无常,仙要打破宇宙之定律,不肯受造化小儿之戏弄,不肯听阎王老子之命令,故说长生不死;

佛最后之结果是入涅槃，涅槃之表示就是死亡，涅槃之意思就是寂灭，仙最后之结果是白日飞升，飞升之表示就是不死，飞升之意思就是脱离凡界而升到仙界，永远不会寂灭，但亦非如佛教行十善道死后生天，念弥陀死后生西之说。此皆仙学与佛学大不同处。

玄学乃道家之学，唐朝尝列之于学官，凡习《老子》、《庄子》、《文子》、《列子》各书者，在当时皆称为玄学。此等书中虽亦偶有关于修养之言，然总不能称之为丹经，不能认其为仙学。又如玄旨、玄妙、玄悟、玄言、玄谈、玄机、玄览等，凡带上一个“玄”字的，都有点令人难以捉摸。仙学乃实人实物，实情实事，实修实证，与彼专讲玄理之书不同，故只能名之为仙学，而不能名之为玄学。

众妙居问答续八则

陈撷宁

按：先师撷宁夫子1937年遗作《众妙居问答续八则》，乃集中阐述其仙学观念之专文，传吾近六十年矣，执吾手中，奉若珙璧，未曾发表，每每品读，总觉耳目倍新。道乃天授，人非敢私。福缘私之。老朽半生勉力仙道，乐以忘年，虽已耄耋，独身轻神爽，常思恩训，仙道匪易，亦匪不能，唯志者识者得之。又当因时而化。相机而传，使我华族灵脉，愈益恢弘。今私牖公示。为广后闻，以饯同好。

——胡海牙于北大医院

“仙学”二字之界说，恐人不易明了，今附抄十七年前拙作数条于后：

第一问：仙学之说于古有徵否？

答：所谓仙学，即指炼丹术而言，有外丹、内丹二种分别。

自古学仙之人无不炼丹者，此等人常隐藏于儒释道三教牌头之下（牌头是俗语，例如质问人曰：你靠什么人的牌头），不能独立自成一家的学说；试看《参同契》冠以《周易》之名；《悟真篇》又附会老子之语，其实与《易经》、《道德经》毫无关系，后来如《仙佛同源》、《仙佛合宗》、《慧命经》等书，又将佛法拉入仙学之内，而佛教徒亦不肯承认。故东汉至现代，此一千九百年间，遂成为有仙无学之局面。这班学仙的人，将儒释道三教之名词与义理浑合组织，做成遮天盖地一个大圈套。彼等躲在此圈套之中，秘密工作，务其实而讳其名。如此圆滑行藏，常常招惹儒教之排斥，释教之厌恶，甚至于道教徒亦根据老庄清静无为之旨，而拒之于门外。彼学仙者流，竟弄得东家不收，西家不纳，进退失据，左右为难。我今日迫不得已，将仙学从三教圈套中单提出来，扶助它自由独立，摆脱彼等教纲之束缚，然后始有具体的仙学可言。敢谓仙学证验之方法，虽历代先哲所遗传，而仙学独立之精神，前人实未尝注意到此，（《抱朴子》颇有这种精神，惜方法不足以应用：《老子》上也有许多修养的精义，但与《悟真篇》的作用不同）。

第二问：儒释道仙四家宗旨何在？

答：儒家人生观是庸常的，其宗旨在率由旧章，其流弊则尊古卑今，而妨碍民族社会之进步。如中国妇女缠足的恶习，历代儒家从来不肯提议改革，可见他们保守性何等顽固（缠足是民间恶习，并非先王的礼教，也不是后王的法制，何必要保守）。

释家人生观是迷妄的，其宗旨是明心见性，其流弊则思想与现实相抵触，而理事不能无碍（华严宗标榜理事无碍，完全

是空谈)。

道家人生观是自然的,其宗旨在清静无为,其流弊则堕于消极的厌世主义,而放弃有为之事功(这是庄子的大病,老子尚不如此)。

仙家人生观是缺憾的,其宗旨在改造自然,其流弊则不求实践,而变成虚伪荒诞的神话(老子颇想救世,庄子则极端的厌世,两家宗旨不同。后世老庄并称,未免错误)。

第三问:仙学比较理学、佛学、玄学有何不同?

答:理学乃宋儒所讲之学,彼等皆侧重于世间做人的道理,充乎其量,不过希圣希贤而已。虽有时论及形而上学者,亦止于空理而不切实用。假使我们嫌普通人类之身体桎梏,寿命短促,能力薄弱,不甘听其自然,而想求得一种改造自然之学术,以满足吾人之愿望,彼等即无词以对,这就是理学的缺点。若仙学则可以补救此缺点而有余。佛学乃释家之学,立在与仙学反对的地位。宋元明清四朝的道书,每喜将仙佛两家之说混合一处,牵强附会,非但不知佛,亦不知仙。佛家无法和宇宙定律相抵抗,眼见世间生老病死难以避免,故说:“诸行无常。”仙家要推翻宇宙之定律,我命由我不由天。故说:“长生不死。”佛家最后结果是涅槃,涅槃现象就是身体死亡,涅槃意义就是精神寂灭。仙家最后结果是飞升,飞升现象就是重浊有生命的肉体化为轻清有生命的炁体,飞升的意义就是离开短命的世界,而升迁到长命的世界,永不寂灭(仙字古写作僊字,僊者迁也。先迁化其形质,然后再迁移到适合此形质寄托之处所,与飞升之义相同)。玄学乃道家之学,唐朝尝列之于学官,凡习《老子》、《庄子》、《文子》、《列子》各书者,在当时皆称为玄学。此等书中虽亦偶有关于修养之言,然总不能称之为丹经,不能认其为仙学。又如玄旨、玄谈、玄机、玄览、玄悟、玄妙等名词,凡

带上一个玄字的,都有点令人难以捉摸。仙学乃实人实物、实修实证、实情实事,与彼专讲玄理者不同,故只能名为仙学,而不能名为玄学。

第四问:仙学与道教是一是二?

答:道教中的正一派,创始于汉末张道陵,发扬于北魏寇谦之;道教中的全真派,创始于宋末王重阳,发扬于元初邱长春。正一派历史不过一千九百年,全真派历史不过六百六十年左右。西汉大儒刘向撰《列仙传》,记载古代仙家事迹七十二人;《汉书·艺文志》分方技为四种,其中即有神仙一种,并著录仙学书籍若干卷,此时尚无所谓道教。考吾国的仙学,自尧舜以前即有之,如《神农本草经》中屡见“轻身延年”之说;又如《素问》一书,其学说之粗浅者属医学范围,其理论之精深者即仙学初步。史称:“黄帝且战且学仙。”又言:“于地黄元年正月甲子游名山以求神仙。”今河南省临汝县之崆峒山,即当日黄帝访道于广成子处(甘肃省亦有崆峒山,黄帝亦曾到过,但非广成子所居)。史又言:“神农氏在位一百四十年。”料其本人寿命当不止此数,至少也有一百八十岁左右。因为神农乃开国之君,不是继承帝位,其本人必须先立大功,并且于政治多有经验,然后方能受人民之拥戴,故非到四十岁不能登帝位。在位一百四十年,再加以前四十年,合为一百八十岁。此数不可谓是虚构。若无修养方法,如何能得偌大年龄?足见仙学来源最古,尚在轩辕黄帝以前五百年,至今有五千余年之历史,与中华民族之文化同源。后世道教中人虽亦有从事于仙学者,而仙学则不以道教为根据。

(或疑《神农本草经》是后人所作,非神农时代之书。此事陶弘景已说过。其言曰:轩辕以前,文字未传,药性所主,当以识识相因,至于桐雷,乃著编简。此书当与《素问》同类,所出

郡县，乃后汉时制，疑仲景、元化等所记。此说甚是。《汉书·艺文志》有《黄帝内经》，无《神农本草经》，但有《神农黄帝食禁》七卷。“食禁”二字，《周体》贾疏引作“食药”或即《本草》一类之书。须知上古文具缺乏，作书不易，皆是师傅口口相传，弟子以脑记，代代相传不绝，至后来方写于竹帛。书虽成于后人，而方法则传自古代，谓后人有所增益则可，谓完全是后人所创造则非）。

第五问：仙学是哲学还是科学？

答：欲解决此一问题，先要明白哲学与科学之定义。

所谓哲学者，是以宇宙间万事万物为对象、而普遍的、综合的加以思考与认识之学。如儒家六十四卦的《周易》、佛家百法的唯识，皆可称为哲学。

所谓科学者，是就世界上每一类事物做实验的研究和分析，而得以有系统的知识及归纳的方法。如物理、化学、心理、生理、天文、地质、动物、植物、矿物等学，称为自然科学；如工业、农业、医药、卫生、冶金等学，称为应用科学；如历史、地理、教育、政治、法律、经济等学，称为社会科学。

仙学是缩短人类进化的过程之学，不是宇宙观和人生观的概念，故不属于哲学范围。仙学有方法可实验，有系统可以研究，有历史可以考证，不能说它是非科学的。但仙学之作用，是要改造自然现象，不是仅以了解自然现象为满足，故非自然科学。仙学初步之祛病延龄虽与医药卫生有关，外丹炉火虽与炼矿冶金有关，但皆未发展到一般可以应用之程度，故亦非应用科学，只可名为特殊的科学。

第六问：如何是人类进化？

答：要明白进化之义，先要研究人类之起源，此事约分三说。

第一说：人是上帝造的，上帝最初抔土为人，造一男性，名亚当；又取亚当的肋骨，造一女性，名夏娃；此二人即人类的始祖。此说乃基督教所主张，俨如童话。

第二说：地上人类最初是天界降下来的，因为吃了地面产生的食物，身体变为重浊，不能再回到天上，遂留在此世界上作人类的始祖。此说乃佛教所主张，似乎好听一点，可惜没有证据。

第三说：人的始祖是类人猿，因为这种猿类有创造能力，并取得各种有利的条件，经过长久时期，逐渐进化，变为今日的人类。此说乃生物学家所主张，有理由，又有证据。

我们现在承认第三说。须知进化是无止境的，古代之猿既能进化为今日之人，安知今日之人不能再进化为将来之仙？世俗一闻到仙字，每觉得奇怪不可思议，若在猿类的眼光中看我们人类，也是不可思议，因为彼此程度相差太远，遂有这种感想，并非不可思议。但不可坐待，应当积极发挥自己创造之能力，若一切听其自然，非但不能进化，恐怕还要退化。古代猿类中富于创造性者，即能进化为人，其无创造性者，至今仍旧是猿，再经过长久时期，猿的种类不免更要减少，甚至于消灭。我们如果想由人类进化为仙，亦要努力创造，不可听其自然，因此就应当研究仙学。

第七问：如何能够缩短进化的过程？

答：有猿进化为人，所经过时间极长，至少亦需数十万年；若再由人进化为仙，其中所需要的时间亦可比例而知，非今日有知识的人类所能久待，必须用一切方法帮助，始可望其速成。这些方法都是缩短进化过程之学，除各种科学而外，仙学尤为专门。仙学中分两大部分，即住世仙学和出世仙学。住世仙学中包括身体健康法、寿命延长法、驻颜不老法、人种改良法。这

些方法如果皆能普及,则进化过程当然可以缩短。在别种科学上,虽亦有类似之法:大概要借助于身外的物质,在仙学上只凭自己修养的功夫。物质条件,非经济宽裕者不能办。修养功夫,只要有恒心毅力,人人皆可以奉行,此乃仙学与其他科学不同之处。出世仙学比住世仙学更进一步,须得初步功夫有了基础,方可从事于此,其中包括断烟火食法、肉体化炁体法、炁体出入自由法、炁体聚散随意法、炁体绝对长生法、炁体飞升到另一世界法,此乃专门仙学所独有者,别种科学万难做到。但必须下多年苦功,方有成就,普通人不敢问津,只好将历代遗传之学说加以整理改编并保藏,留给后代子孙去实验。唯初步的住世仙学适合今日人类所需要,若机缘凑合,不妨随份提倡。

第八问:所谓长命世界者是否一种幻想?

答:是理想,不是幻想。幻想无根据,理想有根据。地球顺着轨道环绕太阳一周,所经过的时间在历法上称为一年,在寿命上即算是一岁。假定人类寿命为一百岁,地球上的一百岁比较其他七大行星上一百岁,其时间之长短,各不相同。

水星上 100 岁等于地球上 24 岁;

金星上 100 岁等于地球上 61 岁;

火星上 100 岁等于地球上 185 岁;

木星上 100 岁等于地球上 1186 岁;

土星上 100 岁等于地球上 2945 岁;

天王星上 100 岁等于地球上 8402 岁;

海王星上 100 岁等于地球上 16476 岁。

以上是按七大行星绕太阳一周所经过时间之长短和地球上一年的一百六十五日作比例推算,零数不计,前三星及地球,我们称为短命世界;后四星,我们称为长命世界。

人的身体,是固体、液体、炁体和灵性所构造;仙的身体,是

单纯炁体和灵性所结成。人没有肉体,即不能生活;仙离开肉体,更可以长存。肉体构成的成分复杂。故不耐冷热,热极则腐烂而亡,冷极则冻僵而死。仙是单纯的炁体,故冷热皆无妨害,热极不过身体膨胀放大而已,无所谓腐烂。冷极不过身体收缩紧密而已,无所谓冻僵。仙在此世界上,虽暂时以肉体为房舍,若一旦迁移到其他世界,即抛弃肉体,仅用炁体上升,极热之处如木星、土星,极冷处如天王、海王,皆司以去。但冷处尤为相宜,愈冷则炁愈团结而神愈坚凝,因此寿命遂无限量(据天文家说:木星直径比地球直径大十倍以上,土星直径比地球直径大九倍,因为体积甚大,所以至今未冷,表面还是炽热。海王星直径比地球直径只大四倍以上,天王星直径比地球直径只大四倍,而且距日皆甚远,所以极冷。此外尚有所谓冥王星者,为太阳系中第九大行星,乃1930年所发现,公转周期尚未测定,距日较海王更远,其冷必更甚于海王可知)。

以上所说,虽属理想,未成事实,然理想为事实之母,常常走在事实的前面。科学家的态度,当事实尚未发现时,本容许理想假说之存在,等到将来有事实证明,假说即成为定论。今姑且保留以上诸说,待后学作进一步之探讨。

现代科学家常想用无线电与火星上人类互通消息。又言:彼处人的身体比地球上人为轻,行动如飞,而且智能亦胜过我们。科学家更想做一种特别飞行器具,带着人的肉体,并肉体生活所必需之养料,超升地球以外。到月球上去探险。又言:将来别的星球上的人类设若向地球上作侵略战争,我们可借用月球作前卫基地。像这些奇怪的话,何尝不是理想?但亦不敢断定在无限量的将来永不会有事实发现。唯科学家不懂改造肉体之方法,处处被肉体所累,乃最大的缺憾耳。



仙学四大原则

第一 务实不务虚

第二 论事不论理

第三 贵逆不贵顺

第四 重诀不重文

仙学十大箴言

学理——重研究不重崇拜

工夫——尚实践不尚空谈

思想——要积极不要消极

精神——图自立不图依赖

能力——宜团结不宜分散

事业——贵创造不宜模仿

幸福——讲生前不讲死后

信仰——凭实验不凭经典

住世——是长存不是速朽

出世——在超脱不在皈依

ISBN 978-7-80123-997-6



9 787801 239976 >

定价：68.00 元（全二册）

陈撄宁 仙学精要

(下)

胡海牙 武国忠 主编

宗教文化出版社

陈撄宁 仙学精要

(下)

胡海牙 武国忠 主编

宗教文化出版社



数据加载失败，请稍后重试！

目 录

第一卷 仙学经典	(1)
黄庭经讲义	(3)
题辞	(3)
弁言	(5)
第一 黄庭	(6)
第二 泥丸	(8)
第三 魂魄	(9)
第四 呼吸	(12)
第五 漱津	(14)
第六 存神	(16)
第七 致虚	(18)
第八 断欲	(20)
黄庭经(补注)	(22)
灵源大道歌白话注解	(26)
洪太庵序	(26)
赵慧昭序	(29)
高克恭序	(31)
朱昌亚序	(32)
读者须知	(34)
灵源大道歌	(37)
注解	(39)
附录	(61)
孙不二女功内丹次第诗注	(65)

凡例	(65)
孙不二女功内丹次第诗注(十四首)	(69)
第一 收心(男女同)	(69)
第二 养气(男女同)	(69)
第三 行功(末二句女子独用)	(69)
第四 斩龙(女子独用)	(69)
第五 养丹(首二句女子独用)	(70)
第六 胎息(男女同)	(70)
第七 符火(五六两句女子独用)	(70)
第八 接药(男女同)	(70)
第九 炼神(男女同)	(70)
第十 服食(男女同)	(70)
第十一 辟谷(男女同)	(71)
第十二 面壁(男女同)	(71)
第十三 出神(男女同)	(71)
第十四 冲举(男女同)	(71)
附录 孙仙姑七言绝句七首	(96)
丘长春真人秘传《大丹直指》	(98)
奇经八脉说	(98)
一论呼吸	(99)
二论玄窍	(99)
三论采药	(101)
四论交媾	(102)
五论河车	(102)
六论先天	(103)
七论三宝三要	(103)

八论太阳真	(104)
九论无中生有	(104)
十论坎离水火	(104)
十一论塞兑垂帘	(105)
十二论静中采动	(105)
十三论三关三田	(105)
十四论以神驭炁	(106)
 仙学必成	(108)
诚条	(108)
序	(110)
篇前语	(111)
仙学必成	(113)
附录 祛病延龄方便法	(133)
补记	(137)
 金丹三十论	(138)
简易论第一	(138)
水火论第二	(138)
顺逆论第三	(139)
生杀论第四	(140)
形气论第五	(140)
浮沉论第六	(141)
真假论第七	(141)
聚散论第八	(142)
庚辛论第九	(142)
炉鼎论第十	(143)
老嫩论第十一	(143)

橐籥论第十二	(144)
攒铅论第十三	(144)
采金论第十四	(145)
火候论第十五	(145)
黄婆论第十六	(146)
杂类论第十七	(147)
金精阳气论第十八	(147)
阳火阴符论第十九	(148)
圣灰神火论第二十	(148)
先后分合论第二十一	(149)
追魂插骨论第二十二	(149)
筑基炼己论第二十三	(150)
卯酉沐浴论第二十四	(151)
汞超砂脱论第二十五	(151)
过关过渡论第二十六	(152)
三家相见论第二十七	(152)
成宝点化论第二十八	(153)
言理不言论诀第二十九	(154)
传贤不传子论第三十	(154)
 最上乘天仙修炼法	 (156)
第一步	(156)
第二步	(156)
第三步	(157)
第四步	(157)
第五步	(157)
 三一音符	 (159)

传灯宗派(二十字)	(159)
上卷(进修节要十三篇)	(160)
悟生死第一	(160)
立大志第二	(164)
事明师第三	(164)
辨真伪第四	(165)
知下手第五	(167)
明三宝第六	(167)
贵精专第七	(168)
决顿渐第八	(168)
先炼己第九	(169)
审药物第十	(170)
明火候第十一	(171)
养道胎第十二	(172)
证圆通第十三	(172)
下卷	(173)
赞言或闻	(173)
心易(五言律诗八首)	(181)
杂咏(七言律诗三首)	(183)
醒迷玄籟	(185)
跋	(191)
坤宁妙经	(193)
校订序	(193)
讲经须知	(194)
资生章第一	(196)
气化章第二	(196)
净业章第三	(196)

修善章第四	(197)
崇德章第五	(197)
女教章第六	(198)
妇道章第七	(198)
经论章第八	(199)
觉迷章第九	(199)
坤基章第十	(199)
根本章第十一	(200)
性命章第十二	(200)
心体章第十三	(201)
指玄章第十四	(202)
金丹章第十五	(202)
玉斗章第十六	(203)
证实章第十七	(203)
发心章第十八	(204)
 女功正法	 (205)
序	(205)
总论	(207)
第一节 识基洁心	(208)
第二节 经行血亏	(209)
第三节 断龙功法	(209)
第四节 炼乳还童	(210)
第五节 安鼎结胎	(211)
第六节 胎息自调	(211)
第七节 液还胎成	(212)
第八节 炼化阳神	(212)
第九节 阳神光圆	(212)

第十节 温养朝元	(213)
第十一节 功成超凡	(213)
附录一 先治经病	(214)
附录二 经绝引还	(214)
 女丹十则	(215)
读者须知	(215)
第一则 养真化气	(217)
第二则 九转炼形	(218)
第三则 运用火符	(218)
第四则 默运胎息	(219)
第五则 广立功行	(220)
第六则 志坚行持	(220)
第七则 调养元神	(221)
第八则 移神出壳	(222)
第九则 待度飞升	(222)
第十则 了道成真	(223)
附录一 坤诀	(224)
 男女丹工异同辨	(227)
序	(227)
读者须知	(228)
男女丹功异同辨	(230)
 女丹诗集	(237)
读者须知	(237)
女丹诗集前编	(239)
吴采鸾仙姑诗三首并事略	(239)

樊云翘仙姑诗六首并事略	(239)
月华君崔少玄诗六首并事略	(240)
唐广真真人诗四首并事略	(241)
玄静散人周元君诗五首并事略	(242)
清静散人孙不二仙姑诗五首并事略	(243)
女丹诗集后编(西池集)	(245)
序	(245)
咏性功十八首	(246)
西池集跋	(249)
女丹诗集续编	(250)
清心寡欲第一	(250)
血变为气第二	(250)
培养黄芽第三	(250)
观音妙法第四	(250)
弥陀真意第五	(251)
生死涅槃第六	(251)
回光返照第七	(251)
慈悲为本第八	(251)
药火两用第九	(252)
太阴敛形第十	(252)
六字经法第十一	(252)
人人如意第十二	(252)
动静勿离第十三	(253)
出家修炼第十四	(253)
节妇修炼第十五	(253)
童真修炼第十六	(253)
在家修炼第十七	(254)
心性根本第十八	(254)

女丹诗集补编	(255)
收心一	(255)
养性二	(255)
养气三	(255)
凝神四	(255)
三命五	(255)
气穴六	(256)
知时七	(256)
斩龙八	(256)
形隐九	(256)
求丹十	(256)
炼己十一	(256)
顺逆十二	(257)
丹生十三	(257)
采药十四	(257)
升元十五	(257)
合丹十六	(257)
火候十七	(257)
温养十八	(258)
胎息十九	(258)
度数二十	(258)
脱胎二十一	(258)
乳哺二十二	(258)
面壁二十三	(258)
冲举二十四	(259)
业余讲稿	(260)
序	(260)

业余讲稿	(262)
第三章 千岁上仙,说见《庄子》	(262)
第四章 华封三祝,大机大用	(262)
第五章 圣凡之分,视其作用如何	(263)
第六章 仙学乃人类进化之学	(264)
第七章 灵魂肉体,相合为用;心理生理,互有影响	(264)
第八章 精神物质,是一非二;凡体修仙,大有可能	(265)
第九章 破生死关四种手段	(266)
第十章 服食丹药,无绝对的利害可言	(267)
第十一章 丹经每多矛盾,学者不可执一	(268)
第十二章 黄白点化,非不可能, 局外之人,难窥真相	(269)
第十三章 仙学宜脱离宗教范围,以求进步	(271)
第十四章 参同悟真,宗旨不同; 金丹真传,更非上乘	(272)
第十五章 参同一派,仙道中坚; 学术进化,后胜于前	(272)
第十六章 《参同契》各家注解书目	(273)
第十七章 仙学可以弥补人生之缺憾	(276)
第十八章 儒释道仙宗旨难以强同	(277)
第十九章 成仙为目的,长生为手段	(277)
第二十章 人道更以长生为必要	(278)
第二十一章 仙医合作,可防衰老	(278)
第二十二章 有志长生,宜戒肉食	(279)
第二十三章 独身主义,有利有害	(279)
第二十四章 仙学家饮食男女与俗人不同	(280)
第二十五章 成仙须用积极的方法	(281)
第二十六章 空间无边,时间无尽	(282)

第二十七章 宇宙真宰,是道与力	(282)
第二十八章 上帝不能管我等世界之事	(284)
第二十九章 宇宙万物,同一生命	(285)
第三十章 知识分子需要彻底的人生观	(287)
第三十一章 乐观悲观,皆不合理	(287)
第三十二章 人类的历史是在战争中求生存	(288)
第三十三章 地球变为神仙世界,战争自然不起	(288)
第三十四章 中年已过之人,达观更为必要	(289)
第三十五章 道德、伦常、礼教、风俗、 信仰、迷信六种性质不同	(290)
第三十六章 迷信程度与知识程度是反比例	(292)
第三十七章 果报之权,在人不在神	(293)
第三十八章 灵魂之研究	(294)
第三十九章 鬼之有无	(296)
第四十章 某君之无鬼论	(297)
第四十一章	(298)
第四十二章 精神与物质不可偏重	(300)
 第二卷 仙学随笔	(301)
仙学是一门独立的学术	(303)
《老子》《庄子》《列子》与仙学和科学的关系	(305)
 静功总说	(312)
苏东坡养生说	(313)
朱子调息箴	(314)
庄子心斋法	(315)
 □诀钩玄录(初集)	(318)

第一章 学说之根据	(318)
第二章 书名之意义	(318)
第三章 应具之常识	(319)
第一节 道家与道教之异同	(319)
第二节 道家与儒家之异同	(320)
第三节 道家与佛家之异同	(321)
第四节 道家与神仙家之异同	(321)
第四章 口诀之来源	(324)
第一节 传口诀之慎重	(325)
第二节 口诀不肯轻传之理由	(326)
《老子》第五十章研究	(333)
辨《楞严经》十种仙	(344)
欢喜佛考	(360)
原文	(360)
为净密禅仙息争的一封信	(369)
开讲《内经知要》的前导	(371)
读《化声叙》的感想	(382)
读黄忞华居士给太虚法师一封信	(409)
读高鹤年居士《名山游访记》	(414)
吕祖参黄龙事质疑	(418)
吕祖参黄龙事扶疑	(419)
吕祖参黄龙事考证	(420)
吕祖参黄龙事疑问	(425)
吕祖参黄龙事平议	(430)
众妙居问答	(431)
众妙居问答续八则	(433)

紫阳宫讲道语录	(441)
论白虎首经	(442)
读知几子《悟真篇集注》随笔	(444)
与某道友论《双梅景暗丛书》之利弊	(450)
又与某道友论阴阳功夫	(451)
与林品三先生谈话记	(452)
读洪太庵先生《五大健康修炼法》	(453)
与朱昌亚医师论仙学书	(454)
《金丹赘言》清净独修功法评论	(462)
论性命双修	(468)
记李朝瑞君功夫得效之原因	(470)
前安徽师范学生李朝瑞致其教授 胡渊如君研究内丹信十三函	(471)
溥一子内功日记(一)	(488)
溥一子徽州程渊如君四年间功夫之进步	(491)
溥一子内功日记(二)	(493)
余之求道经过	(497)
化欲论	(518)
旁门小术录	(528)
 第三卷 仙学问答	(539)
给黄忬华居士的一封信	(541)
张让轩君来函	(542)
答复河北唐山张让轩君	(543)
蔡德净君来函	(545)
答复江苏海门蔡德净君	(546)
答复南通杨风子君	(549)

答复杨风子君	(551)
答复苏州张道初先生来函问道	(553)
答复无锡汪伯英来函问道	(556)
答复汪伯英君儒道释十三问	(563)
答复石志和君十问	(566)
答复济南张慧严君问双修	(568)
答复浦东李道善君问修仙	(569)
答复石志和君八问	(572)
答复北平学院胡同钱道极先生	(573)
复南京立法院黄忬华先生书	(576)
答复海门县佛教净业会蔡君四问	(577)
答复南通佛学研究社问龙树菩萨学长生事	(582)
刘仁航先生来函(照登)	(584)
答复常德电报局某君北派丹诀八问	(586)
答复上海张家弄南车站王君学道四问	(589)
河南安阳县周缉光来函	(590)
上陈撷宁先生书	(591)
陈撷宁先生复函	(592)
张道初君问道函	(594)
答复苏州张道初君问道函	(595)
告苏州张道初君并全国同胞患肺病者	(596)
江苏掘港杨逢启来函(照登)并答问	(599)
湖南省常德电报局某君来函(并答)	(600)
上海南车站某君来函	(602)
江浙黄岩周敏得君来函	(604)
北平学院胡同钱道极君	(609)
复某居士书	(611)
请问修仙能说不是迷信么	(612)

答江阴江润才君	(614)
答上海钱心君八问	(622)
答江苏如皋知省庐	(624)
复济南财政局杨少臣君	(628)
答广东中山县溪角乡益寿堂刘裕良君八问	(631)
复江苏宝应□□□女士	(633)
□□□女士第二次来函	(639)
复济南张慧严君	(641)
再复北平杨少臣君	(643)
湖南湘阴神童常煥(年岁)来函并答	(645)
复浙江金华孙抱慈山人	(646)
答苏州张道初君十五问	(653)
与国医某君论丹道函	(655)
致湖南宝庆张化声先生书	(657)
复陈撷宁先生惠函	(661)
答化声先生	(662)
答上海某女士十三问	(667)
答宝应陈悟玄女士十问	(670)
再答陈悟玄女士问斩赤龙以后应如何保守法	(672)
《云笈七笈》中“仙籍旨诀部”《道生旨(摘要)》	
答复山西崔寓蹊君	(675)
答河南安阳某女士	(678)
答吕碧城女士三十六问	(685)
答宝应岔河镇陈悟玄女士	(686)
答广东琼州王寒松君	(688)
答温州瑞安蔡绩民君	(690)
答江苏海门□□□君	(692)
答昆明工业学校李忍澜君	(693)

答上海民孚实业社某君	(694)
答直隶涞水赵伯高君	(695)
答上海华德路杨名声君	(696)
答苏州西津桥任杏荪君	(697)
答河南安阳□□□女士	(698)
为“中黄直透”法答上海殷羽君	(700)
答云台山赵隐华君	(705)
答福州洪太庵君	(710)
答白云观逍遥散人	(710)
答瑞安冯炼九君	(712)
北平杨扫尘君来函并答	(715)
济南张慧岩君来函并答	(716)
答江苏如皋知省庐	(721)
答复逍遥散人	(722)
答拙道士、黎道人二君	(724)
致庐山某先生书	(725)
答湖南湘乡刘勖纯先生	(726)
答上海某女士来函	(727)
瑞安某君来函	(729)
陈撷宁先生答某君问道函	(730)
陈撷宁先生致本社函	(732)
答复如皋唐燕巢君	(733)
答复福建福清县林道民君	(734)
答复河北宁晋县王同春君	(734)
答复天台赤城山张慧坤女士	(735)
复闽省新泉邓雨苍先生书	(737)
致四川灌县青城山易道人书	(738)
复四川灌县青城山易道人书	(739)

答北京某君来函	(740)
答某君七问	(741)
复小吕宋洪太庵君	(743)
复道友某君书	(744)
答复某医师书	(745)
为止火问题答复诸道友	(746)
复上海某君书	(749)
 静功问答	 (751)
 第四卷 仙学歌赋	 (765)
云鹤闲吟	(767)
题高鹤年居士玉照	(767)
送道友胡允昌由海道之燕	(767)
送高鹤年居士朝五台	(767)
和櫻宁子夜宿丹房诗原韵二首	(768)
又和赠剑客梁先生诗原韵二首	(768)
夜宿潇湘渔父丹房	(768)
赠剑客梁海滨先生	(769)
赠潇湘渔父	(769)
天台纪游诗之一	(769)
翼化堂善书局八十周年纪念辞	(770)
答櫻宁子	(774)
洞霄宫诗	(774)
天台山纪游诗七首	(775)
赠别道友黄遽之	(778)
题风景照片	(778)
挽道友黄遽之君联语	(779)

寄怀撷宁先生梅陇	(779)
述怀寄撷宁子	(779)
咏彼家诗三首	(781)
戊寅秋六一初度述怀并序	(782)
拜读列位仙翁赐和佳章再叠前韵奉答	(783)
铁海道友招饮沪西紫阳宫并 劝移居彼处愧无以报命作此奉赠	(786)
敬和撷宁先生原韵一首	(787)
和黄异吾道人诗五首	(787)
洪太庵先生诗	(789)
庚辰孟春仙学院听讲《参同契》已毕作歌见意	(790)
圆峤真逸诗(七律)	(791)
道歌一曲	(830)
悟痴道人金丹口诀诗	(831)
答衡云生问金丹秘法诗十二首	(833)
道学长歌(十一首)	(836)
定志歌第一	(836)
悔过歌第二	(838)
积德歌第三	(840)
破障歌第四	(841)
访道歌第五	(843)
穷理歌第六	(844)
尽性歌第七	(846)
命歌第八	(849)
辨命歌第九	(851)
还虚歌第十	(856)
道要秘诀第十一	(857)
最上一乘性命双修二十四首丹诀串述	(858)

紫阳宫讲道语录

陈撄宁讲 承雪录

铁海问：如我等出家修道，是先度人好呢，或是先度自己好呢？

撄宁答：这件事真是一个大问题，不容易解决。依愚见而论，可以不必拘泥，须要圆通一点方好。看目前环境应该走那条路，宜于度人者，即先度人；宜于度己者，即先度己；宜于人己同时并度者，即不妨兼而行之。

铁海问：何种环境，宜于度人？

撄宁答：假使信仰你的人很多，一言一动，别人家都承认你是不错，在许多信徒之中，有钱的出钱，无钱的出力，都能帮助你做开山弘道之事业，凡有举办，无不顺利，这种环境，宜于先度人，不宜急于作自了汉。等到应该做的事业立定根基，付托有人，然后抛弃一切，专做自己功夫，这叫做先度人，后度己。

铁海问：何种环境，宜于度己？

撄宁答：假使信徒不多，护法太少，自己经济力量又嫌薄弱，做起事来，无人帮助，一切情形，皆不顺利，在此种环境之下，就应该闭关静坐，断绝尘缘，或入山隐居，苦修苦练，等到自己有所成就，然后再出而行道，这叫做先度己，后度人。

铁海问：听所谈两种办法，无论度人度己，总不免有先后之分，请问人己同时并度之法？

撄宁答：此种办法，即是一方面随缘应化，但不必积极进行；一方面偷闲用功，亦不必刻期见效。虽做利生事业，也要经过许多困难；纵说劝善语言，也未免有许多烦恼。困难与烦恼，既可以增长你的智慧，又可以磨炼你的心性。利生劝善，固然

有益于世人,困难烦恼,未尝无益于自己。等到若干年后,度人事业,当有成绩可观。同时自己智慧,已如澄潭秋月之明;自己心性,亦到炉火纯青之候。此时若求了脱自己,不必多费功夫,只须一念回光,即足以破尘网而超劫运。这就是人已同时并度。古代祖师,常有如此做法。以上三种路线,愿君审察环境,择而行之。

铁海曰:今日幸蒙开示,路路皆通,我辈出家人,若真有志于道者,按照这个路线走去,可谓进退咸宜,甚妙甚妙。

论白虎首经

陈撷宁

《悟真篇》西江月词第三首云:“白虎首经至宝,华池神水真金。”知几子《悟真集注》谓:“首经,即五千四十八日之期。此期初至,先升白气,降为神水,水中有真金之气,故曰神水真金。”其意盖指二七天癸为白虎首经。但《悟真三注》其说与知几子不同。今考陆子野注云:“男子二八而真经通,女子二七而天癸降,当其初降之时,是首经耶?不是首经耶?”观此数语,乃疑惑之辞,而非决定之论。下文又云:“神水即首经也。”老子曰:“上善若水,善利万物。真人以首经神水为喻,言其利生之功,非其他丸散外药可比。”此一段盖谓神水即是首经,而神水与首经又皆是喻言,并未指明何物。

再考薛道光注云:“首者初也,首经即白虎初弦之气,却非采战闺丹之术。真一之炁,在天曰真一之水;在虎曰初弦之气;若炼在华池,名曰神水。此乃真经之至宝,皆不离真一之精。流历诸处,故有种种之异名。以其能成就造化,经曰上善若水。盖真一之水,生于天地之先,故曰上善。其利源甚为深远,却不

比寻常后天地滓质之物。”请观此段中连用四个“真一”字样，学者应当特别注意。至于二七天癸，虽可名为首经，试问与“真一”二字何涉？

再考上阳子注云：“白虎为难制之物，倘用之不得其道，岂无伤人之理；首经为难得之物，倘求之不失其时，必有天仙之分。只此白虎首经，强名先天一炁。仙师太忒漏尽，薛陆注之太详。世之愚人，若指为采战之说，或谓闺丹之术者，则祸及于身。学者若知三日月出庚之旨，方许求华池神水之丹。”据此一段而细察之，虽有“求之不失其时”及“三日月出庚”之说，安知不是指每月而言？若竟断定为二七天癸初降之时，亦未必然。

统观道光、子野、上阳三注，皆未言白虎首经即是二七天癸。唯三注皆以首经与神水相提并论，可知首经与神水，乃一物二名。果能明了神水是何物，则首经问题亦可以解决矣。

《悟真篇·后序》云：“修生之要在金丹，金丹之要在乎神水华池。”此意人多不能了解。再看石杏林《还源篇·后序》云：“先师《悟真篇》所谓金丹之要，在乎神水华池者，即铅汞也。人能知铅之出处，则知汞之所产。既知铅与汞，则知神水华池，既知神水华池，则可以炼金丹。金丹之功，成于片时，不可执九载三年之日程，不可泥年月日时而运用。钟离所谓四大一身皆属阴也，如是则不可就身中而求，特寻身中一点阳精可也。然此阳精在乎一窍，常人不可得而猜度也。只此一窍，则是玄牝之门，正所谓神水华池也。”

按石杏林仙师乃南宗第二祖，亲受紫阳之传，其言当比后来各家杂说为可信。所谓神水华池，不过如此，对于二七天癸，毫无关系，学者可以醒悟矣。更参考紫阳仙师《金丹四百字·自序》云：“以铅见汞，名曰华池；以汞入铅，名曰神水。”此意与

杏林仙师所谓“神水华池者即铅汞也”一句，正相符合。因此可知铅汞相交，即是华池神水；华池神水，即是白虎首经。而白虎首经，决不是二七初降之天癸，则可以断言者。

学道诸君，若不将此种紧要关头先弄清楚，仍迷信非五千四八之期不足为金丹大药之用，则前途荆棘多矣。此尚指自己有力能设备完全依法试做者而言，其无力照办者，终身在望梅止渴之中，永无实行之日，尤为可怜。

余根据四十年之阅历，耳闻目见，各省学道诸君，用五千四八采大药者，结果总归失败。北京二人，南京一人，苏州一人，上海一人，成都一人，武昌一人，前后共计七人，没有一人达到目的。其间困难多端，未暇细说，而方法之不善，确为失败之主因。

同道中人，谈及此事，每归咎于筑基炼己功夫未曾做好，而急求速效，轻举妄动，故不免失败。愚谓此种弊病固亦有之，但非彻底之论。盖彼等最大的错处有二：一则误会先天大药出产于鼎器身中，其来源已经认识不清；二则误会兑卦最初一次首经为无上至宝，下次来者即不堪作大药之用，其理由亦欠充分。语云：前车覆辙，后车之鉴。余愿世间学道诸君，勿再执迷不悟，奉五千四八为神圣规条，以致自误误人，则仙学庶几有正轨可循，而不至于镜里看花，结果终无所得也。

读知几子《悟真篇集注》随笔

陈撄宁

《集注》卷首第五页《张真人传道源流》篇末云：“此非有巨室外护，则易生谤毁，可直往通邑大都，依有德有力者图之。”愚谓：访外护一事，在古人行之，甚至为便利，但在今之学道者，

若依样画葫芦，恐未必相宜，其理由如后：

第一种理由：江湖方士，一知半解，动辄冒古人访外护之美名，而另有作用。历年以来，已将名誉弄坏，虽有真传实学之士，人亦不敢相信，视为与彼江湖朋友无异。盖普通学道者流，阅历太浅，没有认辨之能力，遂致如此，亦不足怪也。

第二种理由：今人心地，不及古人忠厚，而计算却比古人精明。古人做外护，等于做功德，今人做外护，等于做买卖。古人做外护的意思，乃自问有余力时，即发愿帮助他人修道，倘能因此造就一位神仙出来，即算自己做了一件大功德事，不必希望什么报酬。今人做外护，要现钱买现货，假使世间有已经修炼成功之人，让他们亲眼看见，他们必定争先抢着要做外护。其实此种见识，未免愚笨。盖修炼所以需要外护者，正因其尚未成功耳。若已经成功，何必再求外护？

十年前，×××君并其他数人，被江湖方士号为周神仙者所愚弄，其事亦甚可笑，大有哑子吃黄连之滋味。×××君之为人，未尝不精明，但是此等事比较世间事不同，人愈精明，吃亏愈大。

第三种理由：外埠某君来函说，已得人元之诀多年，奈访不着外护，所以不能下手，现在年龄已老，恐又要虚度云云。此事亦甚可怜。虽然，如果真有人做彼外护，余敢料其结果双方皆不免失望。盖其法夹杂旁门，而非南宗正传心印，如何能成仙了道？幸而无人做彼外护，自己尚可藏拙，否则人又以江湖方士目之矣。某君固非江湖，而其所得口诀之无效，则与江湖诀相等。此种人各省皆有，若某君者，不过其中之一而已。

基于以上三种理由，所以我不赞成访外护之事。

或问访外护既不许，在家中修炼，其势又绝对不可能，然则如何办法方足以应用？答曰：此事要看自己环境之优劣，及年

龄之大小,于各种丹法中选择一种而用之。总以有严密之组织为第一着,改良之训练为第二着,绵长之道统为第三着。从此而东方绝学,永留天壤之间,将来总有几人由此道而成仙。切忌过分宣传及扩大范围,庶免后患。因为仙学性质,与各种宗教不同,宗教是要普度,所以注重宣传,只求人人信仰,凡有来者不拒;仙学难以普度,不是人人所能行的。

世间做××功夫者,无论靠外护之力,或靠自己之力,都不过费去一笔钱财,弄得几只××,关起大门,在家中就做起来。各种条件,都不完备,草率从事,如何能有成功的希望?反而惹出许多烦恼。所以传授口诀与人,须要仔细审察其人家庭、环境、学识、年龄、性情、身体,看何种法门适宜,则传授何种法门,勿固执一法以教人,则流弊可免。

康熙年间,知几子自刻《参同契集注》、《悟真篇集注》,全部无一错字。此二书已归杭州马一浮君收藏,兵燹之后,不知遗失否?广东翻版《悟真集注》,舛误叠见,远不及原版之精美,然今者虽翻版亦不易得矣。再者道光年间刻本《三注悟真》,字大而清晰,今坊间通行有光纸小字石印本最坏,阅之令人生厌。

卷首第十五页,论养己筑基一段有云:“所未详者,玩三丰真人《节要篇》,及孙汝忠《金丹真传》,自可得其分晓也。”今按《三丰全集》中,止有《玄要篇》是自作。若世间抄本三丰《节要篇》,既未收入全集,又别无刻本,是否三丰手笔,颇有疑问。济一子所刊布之《金丹节要》,此较抄本《节要篇》又不相同,想是经过江湖传道者之删改,遂致愈传愈劣,失其真相耳。至于《金丹真传》,亦不合《悟真篇》本旨,知几子学问虽博,奈其徒富于记诵,而未曾实验,竟使泾渭不分。今世学道者,无不以《金丹真传》代替《悟真篇》,余前在《扬善半月刊》上已指其

谬，今再述于此。

卷首第十六页后半页第三行，引李晦卿之说，与事实不合。凡李晦卿所作之书，无论讲黄白术或讲阴阳法，皆是杜撰捏造，自欺欺人。知几子对于丹道，虽阅书甚多，惜未得南派嫡传，竟为旁门所误。做《道言五种》之陶存存子，有时亦被李晦卿蒙混过去。

卷首二十一页后半页第二行，所谓玉京洞，在天台县赤城山上，今已为尼僧居之，非复仙家气象矣。

卷首二十二页前半页所云：“金液之术，不可乱传人，必逢积德善人，方可指授，否则难逃天谴。”此语诚然，学者宜知警惕。故凡以最上乘口诀传人，必须访察其人之前辈，是否积德，其自己是否真为善人，此乃第一要注意。

卷首二十七页，所谓“开关须三七，炼剑用百天，筑基在期岁，还丹只片时，温养经十月，抱元历九年”。此说不可拘泥，要看学者年龄之大小，身体之强弱，性情之躁静。大概年老身弱性躁者，每需要甚多之岁月；年壮身强性静者，则日数比较可以减少。更要得其真传口诀，方能希望成功。若世间江湖朋友所传授者，不免夹杂旁门；方外人所传授者，又不能适合于在家人之环境。徒抱定几句呆板的口诀教人，每每窒碍难行。须知这件事是活泼圆通的，于学者本身之环境有绝大关系。世间常有抱道而终，永无实行之机会者，皆因拘泥双修之说，不识清静阴阳一贯之玄妙，以为非用鼎器则必无所成。而其人之环境，又不容许走这条路线，于是乎蹉跎岁月，今生又虚度矣。吾愿世间同志诸君，力矫此弊，务必做到头头是道，路路皆通而后可。

卷首第二十九页后半页，知几子略历一段，原刻本无之。盖原版乃知几子所自刻者，故少此一段耳。

知几子即鄞县仇兆鳌先生，乃清朝康熙年间进士。仇先生不愿将自己真姓名宣布，亦学魏伯阳仙师之用隐语，读者每苦于不得其解，今说明如后（隐语见卷首二十九页后半页第一行小字）：

“十治数，阳老先”，此二句暗藏一个“仇”字。昔周武王有乱臣十人（注家谓乱字当作治字解），十人皆开国元勋，前九人是男，末一人是女。十治数，乃暗藏“律”字；阳老先，乃暗藏“九”字。盖指九个阳性年老者在先，一人阴性年壮者居末也。

“千年实，摘树边”，此二句暗藏一个“兆”字。千年实，指桃子而言；树边，即桃子本身之木字边旁；摘树边者，谓桃子已摘离树边，等于桃字本身边旁，则变成“兆”字矣。

“龙伯国人把钓竿”，此句暗藏一个“鳌”字。《列子》书上说：龙伯之国，有大人，一钓而连六鳌。

“海石之上注斯篇”，“海石之上”四字，暗藏“沧柱”二字，即仇先生之大号也。“沧海”及“柱石”二语，乃文辞中所习见者。海字之上，暗藏沧字；石字之上，暗藏柱字。

七律诗第一首末句：无常买得不来无。下一个“无”字，当作“否”字解，乃问语口气。意谓世人虽有多金，可能买通无常叫他不来否？

七律第二首“昨日街头犹走马，今朝棺内已眠尸”二句，最能惊醒世人痴梦。知几子改为“昨日庭前方宴乐，今朝室内已伤悲”，殊觉意味平淡，不足以动人。且世间可以伤悲之事甚多，不限定专为死人而伤悲，如何能代替“棺内眠尸”之意乎？

七律第三首“遂使夫妻镇合欢”一句，凡各家批注，都非《悟真篇》本意，学者必先能解释《参同契》“老翁复丁壮，耆姬成姹女”二句之义，然后方能解释《悟真篇》此句之义。但各家注《参同契》者，仅能解释“老翁复丁壮”一句，而对于下句“耆

“姬成癩女”则弃而不论。是则止许男人成仙，而女人决无成仙之望矣。岂得谓事理之平？知几子《参同契补注》中，虽说：“女功先守乳房，斩除赤龙而求大药。”然未曾言明大药产生于何处，以及如何求法。又引李晦卿之说，谓：男子作丹，先铅而后汞；女子作丹，先汞而后铅。复自加以说明，谓：李注所云铅汞，即指朔后晦前之金水。此说不通之极。考古今各种丹经，凡是言铅者，皆指金水一方面而言；凡是言汞者，皆指木火一方面而言，从未有以水为汞者。今既谓铅是朔后之金，汞是晦前之水，试问木火一方面，又将用何种名称？

七律第六首末句云：“何须寻草学烧茅。”所谓寻草者，寻药草也；所谓茅者，盖指江苏省句容县之茅山。宋朝以前，茅山素以奇怪法术著名，故点金术中，有一派做手，叫做茅法。烧茅者，谓依茅山所传之法烧炼外丹也。若认为茅草之茅，则大误矣。

律诗第十二首陈注云：“顺则为凡父凡母，逆则为灵父圣母。”可知灵父圣母与凡父凡母，其不同处就在一个“逆”字，别无奇怪之现象。凡父凡母是二人，灵父圣母亦是二人，决不至于拉第三人加入合作。若果如此办法，是谓侮辱大道。

又律诗第十五首陈注云：“真铅乃灵父圣母之气。何谓灵？常应常静之谓灵，逆施造化之谓灵；何谓圣？太极初分之谓圣，虎不伤人之谓圣。”可知所谓灵父者，因其有“常应常静”之能力，与“逆施造化”之手段也。请问丹房中第三人有此种能力与手段否？世间做功夫多年之老修炼家，尚且难以到此地步，而谓初出茅庐之童男子有此种资格乎？若不然者，如何能配称灵父乎？

又七绝诗第一首子野注云：“我为乾鼎，彼为坤鼎。”可知所谓干鼎者，即指修炼家本身而言，非另有一童男子也。又陈

注云：“鼎器者何？乾男坤女，灵父圣母也。”可知乾男即是灵父，坤女即是圣母。凡父凡母是那两个人，灵父圣母仍旧是那两个人。他们两个人，当初作凡父凡母顺行人道的时候，未曾听说要请第三人帮忙，为什么到了做灵父圣母逆行仙道的时候，就要请第三人相帮？天下最滑稽之事，没有过于此者。近世江湖传道者流，除彼我两方而外，又复画蛇添足，丹房中弄出一个童男子，算是乾鼎，真可谓以大道为儿戏矣！

或问，丹经中言三人之处甚多，如所谓“须用同心三个人”、“三人同志谨防危”、“三人一志互相扶”、“同志三人互相守”等语，皆说炼丹要用三人。今言不要三人，岂不与古说相左乎？答曰：古说要用三人者，指同心同志的道友而言，不是指十几岁乳臭未干的小童男子而言。请问，如此无知无识的小童儿，他懂得炼丹是怎么一回事？他配称为同心同志之人乎？如何可以指鹿为马，自欺欺人，误尽天下后世之学仙者？

与某道友论《双梅景暗丛书》之利弊

陈撷宁

中国古代帝王制度，天子立六宫，三夫人，九嫔，二十七世妇，八十一御妻（说见《礼记》）。其余宫娥彩女，不可数计。唐白居易《长恨歌》云“后宫佳丽三千人”，谅非虚言。除皇帝而外，如诸侯大臣，侍妾之多，亦骇人听闻。孟子云：“食前方丈，侍妾数百人，我得志弗为也。”可见当时真有如此情形。若无特别方法以应付之，必至被其所困，故房中之术，乃应运而兴。所以《汉书·艺文志》，房中专列一门，其书有《容成阴道》、《尧舜阴道》、《汤盘庚阴道》、《黄帝三王养阳方》等，皆言房中之事。后世如《素女经》、《素女方》等，皆从以上各书脱化而出，

内容想亦相差不远。此皆古代富贵阶级所必须研究之学识，盖时代使然也。

今者时异代更，国家制度，社会风俗，都非昔比。床第之间，寒俭萧条，虽英雄亦无用武之地，若仍欲照书上所说，如法炮制，勉强效颦，则是小题大做，割鸡用了牛刀，本非实际之所必要。此犹就彼富贵者而言，已觉其术不能适用。若夫普通人民，生活艰难，饮食缺乏滋养，卧室小如鸽笼，白昼工作，既已劳心劳力，深感疲倦，夜间正宜极端休养，回复精神，倘再鞠躬尽瘁，筋脉愤张，妄想虎口边拔须，剑锋上舐蜜，结果未获其利，先受其害，徒增烦闷而已。

该书所云，用某种姿势动作，即可以愈某种疾病，在平素身体强壮，阴阳不调者，行之偶或有效。若身体亏损者，常常依样画葫芦，则流弊甚多，非但不能愈病，反而添病。愚意凡世间好道之士，欲专心修养功夫者，此等书以不看为妙。

该书内容，共分六种。前五种皆由日本旧医书中转录而出，条文虽同，而先后次序则不同。后一种《大乐赋》，乃唐朝白居易之弟白行简所撰，出自敦煌石室，其文已残缺不完。以上六种，皆长沙某氏于光绪三十年前后刻版流通，民国十几年间，该书发行人某氏遇害，说者谓是刊布该书之果报云。

又与某道友论阴阳功夫

陈撷宁

如此世界，如此人生，自然以修道学仙为最高尚，唯此等事谈何容易，各种条件，必须完备，有一不合，即白费精神，所以学者虽多，而成者极少。

现代之人，福德不足，若做阴阳功夫，必至魔障重重，结果

无不失败。譬如贫穷人家子弟(贫穷二字意思,不一定指财产而言,人的福德不足,即是身内贫穷,财产不足,乃身外贫穷耳),不肯吃苦耐劳,以事积蓄,偏想暴发横财,欲于短时期中,立成巨富,不啻望梅止渴,画饼充饥。故愚见认为,凡属我辈同志,都应该惜福修德,专心走清净一门,丹经上阴阳炉鼎之说,存而不论可也。

所谓现代之人福德不足,乃指普通人类而言,不是专指少数修道之人。假使吾辈生当康熙乾隆时代,全国人民,一生不睹兵革之祸,在位的多老谋深算之臣,在野的多三教明通之士,家家安居乐业,人人心旷神怡。当此时期,修道学仙,善缘具足,魔障少而成功易。今日者何时耶?请试一回思,则知现代人福德不足之说非妄语矣。

与林品三先生谈话记

陈撷宁

林曰:《易经·损卦》六三爻辞云:三人行,则损一人;一人行,则得其友。这是讲双修之事。

陈曰:诚如尊论,但文王的爻辞,虽微露其端,尚不十分明显。孔夫子怕后人看不懂,所以在《易经·系辞》上面,格外说得透彻,如云:“天地氤氲,万物化醇,男女媾精,万物化生。《易》曰:三人行,则损一人;一人行,则得其友。言致一也。”读《易》者到此处,仍未能了解,皆因《中庸》上“造端夫妇”之道,在儒家久已失传。而后世所谓九琴九剑三虎朝龙之口诀,又非古圣先贤一贯之心法。并有于丹房内除十四两坤鼎外,更预备十六两乾鼎,谓吕祖《敲爻歌》中“八八青龙”,即指乾鼎而言,尤其为荒谬。徒见其能说不能行而已。现在居然有人相信,他

们的程度，真是幼稚得可怜。

附注：“三人行，则损一人”，是说一阳二阴，或一阴二阳，皆不是道，必须把多余的那一个减去，方合于道。所谓“损”，即减去之义。

又如：“一人行，则得其友”，是说孤阴寡阳，各走一边，亦不是道，必须把缺少的那半边加入，方合于道。所谓“得其友”，即得着配偶之义。如此正是孔子所说“一阴一阳之谓道”。

读洪太庵先生《五大健康修炼法》

陈撷宁

历年以来，许多学仙之士，或通函，或面询，最不容易解决者，有一个问题，即是初学入门应当看何书是也。余常被此问题所困，竟无法可以回答。盖丹经道籍虽多，而接引初学之书实在难得。今既有洪君此作，庶几足以供给一般之需要矣。

本书第一篇长筋术，据作者所列举之功效如下：固肾、节欲、抗寒、安眠、通鼻、健足、舒筋、愈风寒头痛、治睡梦遗精、治糖尿脚气、预防中风、永免气血不调所生诸病。固有充份之理由，而余最赞成者，则以此术能预防男子走丹（医家名为梦遗）并女子回龙（或名为漏经，即是用功夫将月经炼断之后，或数月，或年余，又复行经。因去而复来，故曰回龙），兼能治女子白带症。盖长筋术运动，全身最得力之部份，在腰椎、命门、卵巢、子宫、督脉、带脉及男女生殖器等处故耳。学者果能将此术与静坐法相辅而行，必有不可思议之神效。

长筋术虽起源于“十二段锦”中之“低头扳足”一式，然普通国术炼功夫，亦有此种动作，其应用甚广，盖不仅为修养而

设。当年上海某君以此术教人，目的仍注重在武功。某君对于国术颇有研究，而仙道则未得门径，一方面想长寿，一方面讲采战，适以自促其生也。近来有人炼《易筋经》功夫欲从事于女鼎者，恐不免又蹈某君之覆辙，结果可以预料。

长筋术的动作方法，原书分列十条，但以愚见而论，宜再补充几条，其动作更为周密，其功效更显著。质之洪先生高见以为何如？

第五条后补一条：两手握拳，曲肘，两肘尖角尽量向后方伸出，两拳从两耳旁直上头顶，将拳放开，十指朝天，然后接行第六条俯首曲腰式。

第六条后补一条：正在俯首曲腰伸手摸趾之动作时，下部肛门、海底、前阴等部肌肉要同时紧缩，如忍大小便之状。

第七条后补一条：一度动作已毕，周身筋肉，须全部放松，休息几秒钟。不可一度刚刚做完，马上就接二连三的，前俯后仰的，做个不休。学此术者，当知宜慢不宜快，宜每度之动作皆合乎规范，不宜贪度数之多则草草了事。

其他如原理、方法、图样、效果、禁忌等等，俱见原书，兹不赘述。

再者，凡人做长筋术功夫，若觉腰脊等处有酸痛者，此乃暗疾伏藏之处，切勿畏怯停功。宜稍为忍耐，照常做去，日久其病若失。

与朱昌亚医师论仙学书

陈撷宁

昌亚医师惠览：

日前接奉致室人彝珠书并诗四首，得悉尊志超凡脱俗，较

彼庸众之狃于近习而忽于远虑者，迥不相同，至可钦佩。大作第四首云：人间自有奇儿女，立志飞升上九天。愚意最赞成此二句。以为此等事虽万分艰难，不易实现，唯翻阅列仙传记，每一朝代，总有几人成功，足以推知其非绝无希望者。纵令旧籍所载都属虚伪，即由吾辈创始，亦未为不可。何况前人尚留下遗轨便于遵行乎。

满清二百数十年间，全国中男子之优秀者，概为八股文所牢笼；女子之聪明者，又被旧礼教所束缚。神仙学术，非但不敢验之于身，并且不敢出之于口；非但不许寻师访友，并且不许读其书（宁十岁左右，喜看汉魏丛书中葛洪《神仙传》，但不敢让大人得知，若知之，必痛责也）。于是乎谨愿之徒，群归于儒；超脱之士，则遁于释。

儒教虽近乎常情，而其流弊则不免顽固而迂腐；释教虽似乎高妙，但其弱点在不认识现实之人生（释教认为人生是幻妄的，遂起厌恶肉体之观念，而对于肉体有密切关系之衣食住行四字，竟无法可以免除。一方面认为幻妄，一方面尚要营求，此乃绝大矛盾）。道教有两派：一为正一派，一为全真派。正一派最早，全真派自元朝以后方有。目下两派皆已式微，不必深论。宁研究仙学，已三十余年，知我者固能完全谅解，不知者或疑我当此科学时代尚要提倡迷信。其实我丝毫没有迷信，唯认定仙学可以补救人生之缺憾，其能力也许高出世间一切科学之上，凡普通科学所不能解决之问题，仙学也许皆足以解决之。而且是脚踏实地，步步行去，既不像儒教除了做人以外无出路，又不像释教除了念佛而外无法门，更不像道教正一派之画符念咒，亦不像道教全真派之拜忏诵经。可知神仙学术乃独立的性质，不在三教范围以内，而三教中人皆不妨自由从事于此也。

自古儒教之学仙者，如汉朝大儒刘子政、宋朝大儒邵尧夫；

释教之学仙者，如宋之道光禅师、清之华阳禅师；道教之学仙者，更不可胜数。此外若王子乔乃周灵王之太子，东方朔乃汉武帝之幸臣，马鸣生齐国之吏胥，阴长生汉室之贵族，魏伯阳隐逸之流，左元放方术之士，吕纯阳唐之进士，刘海蟾燕之宰相，钟离权位列将军，张三丰身为县宰。以上所举诸位，世俗相传，皆承认其为神仙。然都是在家人，而非出家人，岂但不是和尚，并且不是道士，亦复不是孔老夫子之信徒。后人将神仙学说与儒释道三教义理混合为一，而神仙真面目遂失。譬如白净皮肤上，涂了许多颜色，自以为美观，适足以贻讥于大雅耳。

君留学美国，亦已多年，科学脑筋，自不待言，新医知识，当然丰富。在他人或不免存满足之心，在君反益见谦虚之量，既确知生死大事徒恃医学不足以解决，遂进一步而求神仙之学术，发超人之思想，若非夙根深厚，天赋聪明，其孰能与于此？宝应陈悟玄女士曾问我：“福慧兼全之女子，将来可期成就者，现有何人？”我答：“世人福慧兼全者，居极少数；若福慧兼全而又好道者，并且可期成就者，今日女界中诚不易得见，正在留意访求”云云。今既得君，将来或有合格之希望乎！

君目前为医务所累，尚未到实行修炼时期，故宜先从事于学理之研究。今将女子修炼须知各节，略述于后，以供清览。同时将此稿登《扬善刊》公布，俾全国好道诸君之参考，亦所以从彝珠之愿也。

仙学首重生，长生之说，自古有之。老子曰：深根固柢；庄子曰：守一处和；《素问》曰：真人寿蔽天地，至人积精全神，圣人形体不敝。然理论虽著于篇章，而法则不详于记载，学者憾焉。自《参同契》、《黄庭经》出世而后，仙家炼养，始有专书。唐宋以来，丹经博矣，而隐语异名，迷离莫辨；旁支曲径，分裂忘归。既不明男子用功之方，遑论女修秘要乎？上阳子云：女子

修仙，以乳房为生气之所，必先积气于乳房，然后安炉立鼎，行太阴炼形之法。又丹经常言：男子修成不漏精，女子修成不漏经。至问其气如何能积？经如何不漏？皆未尝显言。《黄庭经》云：授者曰师受者盟，携手登山歃液丹，金书玉简乃可宣。《参同契》云：写情著竹帛，又恐泄天符。又云：三五与一，天地至精，可以口诀，难以书传。是知修炼家隐秘之习，不自今日始矣。

口诀不肯轻传之理由，详言之，有十五种，已见于《扬善半月刊》历次所登《口诀钩玄录》中，不复赘述。今特简而言之，大端有六：

（一）有生有死，造化之常，而仙学首重长生不死，与造化争权，若轻泄妄谈，则恐致殃咎（现代人眼光观之，或嗤为迷信，然前人确有此种心理）。

（二）邪正之判，间不容发，邪人行正法，正法悉归邪。口诀不载于书者，恐为邪人所得。

（三）其得之不易，故其传之亦不易。百艺皆然，丹诀尤甚。

（四）道可明宣，使世间知有此事；术宜矜慎，俾师位永保尊严。

（五）世鲜法眼，谁识阴阳，若不深藏，易招谤毁。

（六）在传授者本意，是欲接有缘。若偶一失察，则得传授者，或不免视口诀为奇货可居，当作商品交易，与传授者本意相违，故不敢轻传。

以上所列隐秘不传之理由，概指正法而言。若夫江湖方士，假传道之名，为敛财之具者，不在此例。宁既深悲夫群鸞于形而下者而忘返也，辄欲挾破古人之藩篱，以显露其隐秘。俾卓荦不羁之士，富于高尚之思想者，不至误用其聪明，而陷于危

域。然事与心违，徒存虚愿，今亦仅能择其可言者言之而已。

先论女子修炼之派别。

从来丹诀，重在口传，不载于书，而女丹诀尤甚。今欲穷原竟委，俾成为有系统之研究，非易事也。考以前道家分派之法，有以人分者，如丘长春之龙门派、郝太古之华山派、孙不二之清静派等等；有以地分者，如北七真派、南五祖派、陆潜虚之东派、李涵虚之西派等等。然此种分派，对于女丹诀，颇不适用，且为教相之分派，而非科学之分派。愚意认为女丹诀之派别，不以人分，不以地分，当以法分，庶有研究之兴味，而便学者之参求。试列如后：

（一）中条老姆派：此派下手先炼剑术，有法剑与道剑二种作用，其源流略见于《吕祖全书》。现代道门中传有剑术内炼歌诀二首，尚可窥见一斑。因其炼法甚不易，故今世很少有人能得成就者。但此种法门，在仙道中可以自成一派，吾等研究派别者，不能不承认之。（中条山，在永济县。）

（二）丹阳谌姆派：此派重在天元神丹之修炼与服食，并符咒劾召等事。丹阳乃地名，谌姆乃人名。晋吴猛本为许逊之师，后许逊尽得谌姆之传，吴遵姆命，复师许。许真君著《石函记》，吴真君作《铜符铁券文》，二书皆言天元神丹之事，即谌姆所遗传也。此二书乃丹法中之上乘，世间学道者群畏其难，不敢尝试，自明朝张三丰、沈万三两君而后，殊乏知音。

（三）南岳魏夫人派：此派重在精思存想，奉《黄庭经》为正宗。《黄庭经》自魏夫人传出以后，历代女真依之修炼者颇多，如鲁妙典、崔少玄、薛玄同等皆是。拙著《黄庭经讲义》，稍具一鳞半爪，得暇请稍稍寓目。

（四）谢自然仙姑派：此派从辟谷服气入手，当以《中黄经》为必读，而再参考诸家气诀，并各种辟谷休粮之方。年轻体健

者,可以适用;年长体弱者,专习此法,恐不相宜。谢自然以十余岁童女身即已学道,古今能有几人哉?

(五)曹文逸真人派:此派从清心寡欲、神不外驰、专气致柔、元和内运下手,自始至终,不用别法,至简至易。详见《扬善半月刊》第七十七期之《灵源大道歌》。

(六)孙不二元君派:此派即太阴炼形法,先从斩赤龙下手,乃正式的女子修炼功夫。详见拙著《孙不二女丹诗注》。

以上六派,将自魏晋以来一千七百年间女功修炼法门概括已尽,其各派本身之利弊得失,并彼派与此派难易优劣之比较,虽为学者所应知,而非今日之急务,暂从缓说。此外如调和巽艮,夏姬有养阴之方;肌肉充盈,飞燕有内视之术;以及《房中秘诀》、《素女遗经》,此皆言不雅驯,事多隐曲,未便公开讨论矣。

再论女子修炼与年龄之关系。

《素问·上古天真论》云:“黄帝曰:人老而无子者,材力尽耶,将天数然也?岐伯曰:女子七岁,肾气盛,齿更发长;二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子;三七肾气平均,故真牙生而长极;四七筋骨坚,发长极,身体盛壮;五七阳明脉衰,面始焦,发始堕;六七三阳脉衰于上,面皆焦,发始白;七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。(宁按:以上言人身之常理。)帝曰:有其年已老而有子者何也?岐伯曰:此其天寿过度,气脉常通,而肾气有余也。(宁按:此言生理之变例。)帝曰:夫道者年皆百数,能有子乎?岐伯曰:夫道者能却老而全形,身年虽寿,能生子也。(宁按:此言修道之人能挽回造化。)”据《素问》之论,似专指生子而言。然顺则成人,逆则成仙,本无二理,唯视其作用如何耳。故女子修仙,亦因年龄之老少,而大有差别。

(一)童女修炼:此指十余岁女子尚未行经者而言。此时身中元气充满,浑沦无间,精神专一,嗜欲未开,若其生有夙慧,能从事于道,其成就甚易,较之年长者快捷数倍。盖童女修炼,可免去筑基一段功夫,直接从辟谷服气入手,或从清静无为、安神静坐入手。如谢自然之类是也。

(二)少女修炼:此指十四五岁至二十余岁,已有月经,尚未破体之女子而言。此时宜用法将月经炼断,复还童女之状,再做以后之功夫。

(三)中女修炼:此指二十二岁至三十五岁,未曾婚配之女子而言。人身生理,已达盛极将衰之候,此时经期有调者,有不调者;有按时者,有不按时者;有崩者,有带者;有杂以他种病症,懊恼难言者。必先用医家与卫生家之法,去其郁闷,和其气血,畅其精神,而后功夫方有效验。较之少女,又难矣。

(四)长女修炼:此指三十五岁至四十九岁守贞未嫁之女子而言。此时天癸将绝,身中生气,日见衰弱,虽终身未出嫁,然其形体之亏损,较之已出嫁者无异。亦犹男子终身不娶妻,而仍不免于衰老者,其理正复相同。故修炼下手第一要义,当培补身中之亏损,不必汲汲于斩赤龙也。

(五)老阴修炼:此指四十九岁以后直至六七十岁之女子而言。此时月经已绝,必须日日做功夫采取造化之生气,以培补自己身中之生气,使月经渐渐复行,如中年人一样。然后再默运玄功,渐渐炼之使无,如童女一样。此时骨髓坚实,气血调和,颜色红润,声音柔脆,白发变黑,落齿重生,名曰返老还童。此种功夫,有时需二三十年方能做得完毕。(八卦中,兑为少女,离为中女,巽为长女,坤为老阴。)

(六)少妇修炼:此指十六七岁至二十六七岁已出嫁女子而言。此时情窦正开,欲念方盛,夫妻之间恩爱缠绵,家庭之束

缚尤甚，对于修炼一事，极不相宜。纵女之方面有志修炼，而男之方面必生阻力。贫家妇不必言矣。若彼上无姑翁，下无儿女，而又家富身闲者，虽其夫不愿断绝人事，苟其妻有坚韧之力，又得真传者，亦可于顺行之时，暗施逆行之术。既不妨于人事，又有济于仙道，一时纵不能超尘脱俗，亦必能永驻华颜矣。但斩赤龙功夫未做好者，不足以语此。

（七）中妇修炼：此指二十六七岁至四十六七岁已出嫁之中年女子而言。此时有室家之劳心，儿女之系念，更谈不到修炼二字。其夫若再反对者，则绝无希望。若夫与妻同志者，则可互约免除人事，各做功夫。有小儿须哺乳者，必须另雇乳母或用代乳粉及牛乳等喂之，不可以己乳饲儿，以致妨害功夫之进步。

（八）孀妇修炼：已嫁而寡，无子女，或有子女已能自立者，此时正好踏入修炼之途，以消遣后半生孤寂之岁月。旧礼教时代，寡妇为名誉攸关，必须守节。民国以来，守节之风，虽已被打倒，然再醮之妇，终不免为人所轻视。何如专门研究仙学，使精神有寄托之乡，肉体有健康之乐。能成固美，纵不能成，亦可获良好之结果，决不至于心力虚抛。入手功夫，与未出嫁者大同小异。

以上所述，凡女子修炼之途径，大概粗具，是皆前人所未尝显言者。宁今日为君言之，盖与二十年前为吕碧城女士作《女丹诗注》同一用意。吕女士后来不知何故又归入佛门，来世未卜如何，窃恐彼身已不欲向今生度矣。虽然，《孙不二女丹诗注》一书，若无当年此一段因缘，至今未必遂能脱稿。目前海内外得见此书者，不下两千数百部（《女丹诗注》，先登《扬善刊》，每期送出二千份，后刻木版，印单行本，又销出数百部），于中总有几人因此而得度者。追根究柢，则当年请求作注之人

不为无功。何况三十六问一出，对女子修炼法门，又进一步，阅者获益，当更多矣。未能度己，已先度人，吕女士闻之，谅必引为快慰也。

宁所期待于君者，尤甚于吕。吕之功仅能利人，君今日宜求人己两利，更为圆满。上乘修炼法门，总以今生成就为要务，切不可因循懈情，放弃现实，而悬想来世之空花，是则愚衷所切望也。

前次彝珠回乡，借悉君意急欲下手实行，岂不甚善？然而理法之精微，难形于笔墨，他日机缘凑合，容俟划分段落，当面倾谈。

先此奉答，并颂诊安！

撄宁复上

《金丹赘言》清净独修功法评论

陈撄宁

（按：原著作者姓名不知。）

欲下静功，须备静室，坚固门户，摒除杂念，备办布帐，温厚坐褥，毋使风寒侵袭，务令身体舒畅。

撄宁按：凡天气、地点、人事、饮食等等，皆与做功夫利害上有密切之关系，不仅静室一端而已。

必须闭目静坐片时，俟气稍平，心思宁谧，又须将大道层次，逐节火候，一一考究，件件明晰，方可下手。

撄宁按：真实做功夫的人，果能把层次火候件件明晰，自然比不明晰者要便宜多了，但是仍有困难。因为各人身中所做出的现象往往有出乎丹经范围之外者，必须常与经验丰富学识充足之师友同居一处，互相研究，始能去其偏驳而归于纯正之途。

这是实修实证有作有为的大事业，不比讲心性谈哲理，可以任凭自己的意思发挥。

凡大道有一层秘诀，必有一层危险。遍访名师，详细谘询，务使胸中了然，不令稍有疑惑。否则遇有危险，不知提防，以致鼎炉走失，极为修士大害。

櫻宁按：最上等法门，虽然也有口诀，但其中危险程度，比较减轻。做得好，就没有危险，做得不好，偶尔出几次危险，亦不十分要紧。中下等法门，口诀愈麻烦，危险性愈增重。

少年丹走，尚有可待，年老阳衰，一经丹走，再起炉灶，未免艰难。与其事后追悔，何如当场询明。此修士切要之关键也。

櫻宁按：走丹就是遗精，遗精之病，在普通男子生理上是极平常的现象，何以修炼家每逢走丹，就大惊小怪，认为不幸之事？这也有个原故。因为不做功夫的人，周身精气神是散漫的，不是团聚在一处，虽然偶有漏泄，尚无关重要；做功夫的人，常喜回光返照下丹田，日积月累，将全身精气神团聚在下丹田一小块地方，保守不得其法，遂至冲关而出，不但前功尽弃，而且身体大受损伤。譬如人家所有的金银财宝，不肯放置各处，偏要谨慎收藏在一个铁箱之内，强盗入门，拿出手枪，逼迫主人，把铁箱打开，搜刮干净，立刻就变作贫穷之人了；若当日将贵重之物四散放置，不聚于一处，纵令丧失一部分，但其他部分尚可以保存，可惜主人见不及此。世上凡做《金仙证论》及《慧命经》功夫的，大半犯了这样毛病。

起手功夫

修道之士，入室静坐，垂帘塞兑，回光返照，以鼻身微微吸气一口，下不冲肾，上不冲心，上下往来，舒舒徐徐；以心火下注丹田，用一意存于丹田，一意存于心上。此第一着起手之秘法

也。如或鸿鹄贼心，意为牵引，则一阳不旺，五气不能朝元，此则起手之小有危险也。

撷宁按：一意存于丹田，一意存于心上，是一意分存于二处矣。以多数做功夫人之经验看来，凡用意专注一处者，较易为功；神意分散者，则难于见效。此种功夫，不能称为秘法。

次则加调息之功。其法：在真如心内，分一意下注丹田，分一意上存心中。俟口鼻引有后天之气来，用意接引，下注丹田，不可冲肾，随顺其势，升送至心，不可冲心。以回光之两目，上下循行，往来接引，微微鼓送，绵绵若存。后天之气虽出口鼻，而意盘居气中，似在心下肾上八寸四分之中，若未出口鼻也。

撷宁按：后天气呼吸之机关，全在肺部，与心肾本不相干涉。

息既调匀，阳气自旺，虽年老人，于虚极静笃之候，其活子时亦必来之多多矣。此调息兴阳之秘法也。

撷宁按：此等调息法，亦甚属普通，不足称为秘法。

倘或以口鼻之后天气直运至丹田，势必勉强制伏，力为默运，则必成疾。或气坠肾囊，肿其肾子；或冷气下注，风伤丹田，小腹疾痛。此调息不得法之危险也。

撷宁按：运气与调息，本是两事，不可混为一谈。此条算是运气不得其法之危险，若调息则无所谓危险也。

遇有俗事酬应，心如明镜高悬，物来则照，物去则无，心地常静，气息常平，莫为牵引，莫为移动。后随以双目下注丹田，提起精神，扫除杂念，如法调息，每夜如调至七百息，斯为得矣。如或迷睡，一俟醒来，乃接数天机，则阳气大旺，通身快畅。此酬应后天之调息，亦即经云筑基之秘法也。

撷宁按：虽说物来则照，物去则无，但实行起来，颇不容易，等于空谈。至于白昼人事应酬，夜晚静坐调息，亦是极普通的

一件事，不足称为秘法。此书喜用秘法并危险字样，耸人听闻，余不欲附和。

如不知收摄心神，为物所迷，则神疲气丧，睡魔来侵，或梦寐不安，以致错误活子时，或致偶尔遗泄。此即不知收摄心神，酬应神疲之危险。

撷宁按：专心做功夫之人，总以身闲心静为妙。若日间疲于酬应，或困于职务，夜间勉强打坐，竭力撑持，未必有好结果。纵善能收摄心神，不为外物所迷，亦无济于事。

调息既久，身体或致无故震动，此系修功好景，不可误认为病。或因调息功勤，腹内有声，经云“黄芽出土，阴气追散”，此亦系调息功验。以上二者，皆药产之机也。

撷宁按：震动虽不可误认为病，然自有其限度，若过此限度，竟至摇头摆尾，手舞足蹈，则出乎常轨矣。腹内有声，本是好效验，但不可用呼吸之力，一收一放，故意令其作响，必须神息安静，自然有声者，方为合法。其所以有声者，乃腹内气行之效验。

调药之道，亦有危险，不可不知。如或识神作怪，凭空想及夫妇房帟之私，顿起淫念，致动相火，亦能兴阳，此系邪火妄攻。阳气虽动，万不可采，一经采回，将来必成幻丹，非长生之药，乃速死之事。

撷宁按：此种警告是不错，望修炼家注意。所以名为幻丹者，因其来源不清，虽暂时勉强留住，终要走失也。

采药必认源头清浊，如偶遇重浊之阳，及淫念兴起之阳，即刻提起正念，打起精神，猛加武火，鼓荡熏散，以免将来作怪，此驱邪淫之大法也。邪阳既息，即加意温养，以免将来危险。

撷宁按：武火鼓荡熏散之法，不甚见效，且有流弊，难以信任。

采药有时,如有药来,或阳来,其时或值杂念丛生,不可采取。其念既杂,虽与淫念有间,其实体质重浊,采而炼之,亦只能成地仙。地仙者,因所采之药质本重浊,则所修之仙不能离地故也,其与虚极静笃之气采而成天仙者,大相悬殊也。

撷宁按:杂念丛生之时,本来谈不到功夫二字,此时如觉身中阳生,只有听其自然,不可妄行采炼,能渐渐将念头收住最好。否则下座散步,或将身睡倒,让过这一刻,俟杂念稀少之时再做,亦无妨。尝细察杂念多因环境恶劣或俗务纷扰而来,若不将环境改善,俗务减轻,徒欲祛除杂念,实未见其能顺利也。

调息既久,于虚极静笃之时,一阳发生,气奔阳关,即施以口授天机之法,如法采回,加意招摄,不可睡迷。

采药有地,从阴晓内采回,逆入丹田。若不从阴晓,则药不能回,徒劳无益。又不使散漫无着,如水之沟渠,旁设埂坝,以息为之,庶不致泛滥无归。修士不可不知也。

药产景象

药产有景,不可不知。如周身温和,精神爽快,一阵阵温暖,四肢似乎沉重,周身筋骨自动,即须将事务概行打扫干净,闭户入帐,宽衣独坐,冥心默照,一尘不染,虚以应之,静以待之。万不可起念,亦不可起火。将见周身暖气冲和,如沐浴之方起,手足似微麻木,骨节周身摇动,心内先天之气如同解冰,脑后骨动,鼻内毛动,口内津涌,肾管毛动。虽有各样景象,万不可见景移情,并不可妄起杂念,亦不发大明觉,恐其神随情转,心向外驰。唯有意守规中,心地寂然,将见一阵一阵暖气聚会,带脉亦觉摇动,尽行聚于丹田之内,寂然不动。片时后,可将微意微微鼓动一二意,又静以俟之。静候既久,其气旺相,其药直奔阳关,此年老之人药来迟滞也。盖年老阳衰,神疲气弱,

故药来性缓。若少年人,其气温养聚会在丹田,不过片刻即奔阳关矣。

或是先天之气先微而后旺,周身骨脉先稍动而后大动,百脉齐集于丹田一二时候,其气亦不奔阳关,即云收雨散。此其故,系气至而神未全,仍静以待之。或是候久,或稍睡片时,而阳气复兴起矣。

撷宁按:以上论药产景象,大概如此,但亦不可过于拘泥。须知各人身中气候各有不同,未能一律看待,全在心领神会而已。

采药法则

药来时,自知内里清静,的系真药。但不可发大明觉,否则药气即散,不能聚会。此真药来时之危险,不可不知。

撷宁按:不可发大明觉这句话是对的,学者须要注意。

药到阳关,用口授秘诀,徐徐采之,整顿精神,猛加招摄,以武火采取。一俟阳痿,是药已采回,归炉封固。功夫已完,稍停片刻,又用武火如法攻激数十息,俟丹田内精已融化,然后停止武火,留神默照,用文火温养。此临时采药之法也。

药物初至,其质尚嫩,不可采取。《易》云:初九,潜龙勿用。如或太盛之后,则药物已老,其元气已耗,亦不可采,采之将来力微难于冲关,亦难于凝结。太过不及,均归无用,必俟气奔阳关,阳物甫坚之候,即刻加意如法采取,不老不嫩,无过不及。此即白日羽翰之妙药也。

如药来采取失候,归炉封固失候,又或缺少攻激,药不能融化,自不能存留,又将由熟路奔走矣。此系采药缺少火候之大危险也。

撷宁按:所谓缺少攻激,药不能融化,此二句未免过于着

相。假使所采得者是无形之气，则毋须攻激，毋须熔化，只求其凝结可矣。若所采者是有形之精，任用如何方法，亦不能使之化气。暂时虽可以封固不漏，再过几日之后，仍旧要漏。若勉强留住，此物将在里面作怪，搅扰得身心不安，无可奈何，只好放他出去，结果是一场空欢喜。所以凡事总要有丰富的经验，书虽不可不看，亦不可完全信赖。

论性命双修

黄元吉著 陈撷宁选录

（按：选录黄元吉先生杂著，不在《乐育堂语录》之内者。）

吾道言性命双修，虽分性命为二，其实则一而已。性是命之根，命是性之蒂，无命则性无依，无性则命无主，二者是二而一也。人能明得性命之源，则一切情伪之私，知觉之运，虽是命中之障，于以修其后天气息之命，而还乎先天元炁之命，不堕于实有，亦不堕于虚无，而于真仙之道得矣。（中略）

《易》曰：天地氤氲，万物化醇；男女媾精，万物化生。人受天地之灵气以成性，受父母之精炁以立命。由是一开一阖，一屈一伸，十月胎圆，生身下地，独辟乾坤之界，而有阴阳之分，其实与天地父母仍然一般无二。

夫天地之气，必氤氲于其中，而后生人生物于无穷。若但云升上降下而已，则是天地之气虽交，而仍分而为二也。人身之炁，亦必氤氲于其中，而后生男育女于不息。若只云呼出吸入而已，则是人身之炁虽交，而仍不能合而为一也。此亦何由成万古不坏之身哉？！

学者必由呼吸之息，以复夫太和之元炁。其道维何？无摇尔精，无劳尔形，无俾尔思虑营营，乃可以长生。心不动，名曰

炼精；身不动，名曰炼气；念不动，名曰炼神。若犹未也。必先寡欲以养精，寡言以养气，少思以养神。迨至还精补脑，则精自不泄矣；心息相依，忘言守中，则气自不散矣；形神俱妙，与道合真，则神自不扰矣。若非由后天之精气神，以默会乎先天之元炁，未有不堕于一偏之学者。

古云：后天呼吸起微风，引起真人造化功。旨哉言乎！又云：万籁风初起，千山月乍圆；急须行政令，便可运周天。学人用守中之功夫，以调养乎丹田，久之精生药产，神完气足，由此而行八百抽添之数，三百六十之爻，进阳火，退阴符，于中用卯酉沐浴之法，则丹铅现象，有六种效验。然后行五龙捧圣，七日过关之功，庶可还玉液之丹，而成不死之身矣。再用炼虚一着，必至如如不动，惺惺长明，浑无半点作为之迹，而究无一物一事之不能作为。到此境也，方算得大丈夫功成道立之候。古云：这回大死今方活。又云：若要人不死，除非死过人。由此思之，无非凡心死而道心生，凡机息而真机现也。

吾观世之学道者，多有炼色身不炼法身，纵得长生，亦是偶然之事。又有炼法身不讲色身，詎知父母未生以前，此气在于空中，杳无形色可拟；及夫既生之后，此炁在于身中，实有端倪可据。而况既得人身，则浑然元气，陷于气质之中。苟不先保凡身，则先天元炁从何而见？此二者皆未窥全体大用之学矣。

或曰：世有清静而修者，炼性不炼命，及其成功，则复先天，而命亦归夫太极，彼独修命者，恐不能有此神效也。

虽然，亦视乎各人体质为何如耳。如色身毫无亏损，精气神三者俱足，此又何待于命功为哉？若是色身不健，体质多亏，不先从命功下手，纵能造到极处，亦是一点阴炁，无有阳光。故古有修性不修命者，虽能调神出壳，游行四表，究属阴神而已。后之学者，其必由粗及精，自有返无，庶不致孤修寂炼之消也。

(宁按:余常闻前辈言,当年黄元吉先生讲道之文章,大半是其门弟子所笔录,故词句之间,不免有疵累。本篇偶有一二处未能圆融,余已酌为删改,然其本意固丝毫未失,阅者谅之。)

记李朝瑞君功夫得效之原因

陈撷宁

李君朝瑞,皖北人,民国初年肄业于安徽省立师范学校。时怀宁胡五先生渊如任彼校国文讲席。因教授国文,遂不能不涉及诸子;因纵论诸子,遂不能不推崇老庄;因研究老庄,遂不能不探讨其玄言奥义;因欲解释老庄书中之玄奥,胡先生于是下问及宁。宁平素所主张,乃狭义的神仙学派,何足以知老庄。唯老庄书中,颇有一部分合于修养之旨,乃约其精义以语胡先生。胡叹为空前之发明。其实宁亦有所受,非能自悟者。胡先生认为不可公开者秘之,可以公开者演讲之。青年学子,性多好奇,群相约试验其法,实行者共十二人。除李君而外,其他十一人,大概都犯同样之病。即一做功夫就遗精,越做功夫越遗精是也。唯李君非但未有遗漏之患,且获不漏之效验,是故将李君与其师胡五先生谈论修习过程及修炼中各种景况之十三封信函,间以愚见,抄登于《扬善半月刊》,以供诸学者研究参考之。

前安徽师范学生李朝瑞致其教授 胡渊如君研究内丹信十三函

(樱宁昔日所收藏,今于本刊陆续发表)

第一函

五老师台大人尊前:

瑞自承教诲,学问日新,身同再造,岂愿睽违,自弃自误。

奈父母年已七旬,为人子者,应知爱亲。不欲远离,何敢遽别。今岁不能侍左右,瑞之缘浅,实堪自恨。

迺来无他状,唯丹田时坚若金石,时融若春水,时由胯间流至涌泉,复且升至尾闾,由夹脊入天谷,下喉间,清凉甘美,灌溉心头,快乐无似。坚则形如鸡卵,位于脐下一寸。复有一夜熟睡未醒时,尚恍惚见腹内明彻,脏腑皆空,着意看则复如故,未知是真是幻?

每睡定坐定,即见明月当头,一着意则又不见。时闻香气如麝如兰,非麝非兰,颜色悦泽,皮肤明彻,身体畅适,非简牍所能形容,恨不得至席前备陈一一。

师台近状若何?别有所闻否?望暇示及。

瑞间阅《列子》、《淮南子》,类多道语,忆师台云,此术周秦以前家喻户晓,诚非诬也。《庄子诂》,谅已成功,谨将预约券带来,望师台将书掷交一年级学生李霞珍寄回不误。《说文》每部之末,有文几重几,何谓也?务请示知。

瑞在家教二侄读书,他无事事。闲来游玩山景,观野鸟,听松涛,颇足自乐。弟井底之蛙,见闻不广耳。乞师台时赐教言

为幸。

书不尽意，肃请道安。

学生李朝瑞顿首谨禀

宁按：胡渊如先生，乃吾乡之前辈，为人诚笃不欺，书法学邓完白，文章宗姚惜抱，皆卓然成名。余因其为父执，呼之曰胡老伯，而彼则呼余曰陈老师。闻者咸匿笑，胡正色曰：我等各守本分耳，何笑之有？余父戏谓之曰：汝呼吾子为师，将认吾为师祖耶？胡曰：非也，君子不当重新交而弃旧谊，吾二人旧日交情在先，永宜保守，仍是你兄我弟耳。相与抚掌绝倒。于以见前辈风流之不可及。

《庄子诠诂》，乃胡先生所作之《庄子》集注，商务印书馆有出售。注中偶有采及愚者一得之言。但余昔日与胡先生所谈，实不止此，伊尚未完全宣布，或者虑其惊世骇俗，而故隐秘之乎。

李朝瑞乃皖北人，廿载以前，胡先生曾携之来吾之家一次，盖一诚笃少年也。彼时李君已卒业于师范校，在某小学中任算学教员，后即无缘再晤。

第二函

五老师台大人尊前：

接奉手谕，示及一切，欣慰无似。

自违讲席数月以来，每日驰思。尤忆讲授《庄子》，奇文奥义，条分缕析，玄音震耳，茅塞顿开。自恨缘浅，未得竟其意也。

静功照常涵养，大有虚心实腹之象。喜静坐清卧，不爱读书劳动。恐所谓入定者即此也。其他景象，非笔墨所能形容。

婚事在秋九月中旬，此生之意，不然上春已行矣。学医事，父兄不欲，故未果。每日临郑文公碑，自谓稍有进益，恨远不得

呈政耳。山川修阻,虽形隔情亲,终不若亲承色笑之为愈也。

余容续禀。

肃此,敬请道安!

学生李朝瑞敬禀

第三函

五老师台大人尊前:

月前接奉手示,及所改正先曾祖家传,感甚。久拟禀复,僻处山林,鸿邮不便,阙然久不报,幸勿为罪。

承示景象真幻全视本体之动否?据生数次发现,突如其来,并非心造,且前并不知其有此也。又云不惊不喜,惊固未有,喜则不免。以发现后,愉快异常也。所惧者未能如法,故发见节次,与丹书不符。孤陋寡闻,难以为学,祈师台时诏示之,则大幸矣。

五月初旬,遍体奇痒,六七日始定。近亦如常,身体畅适,莫可名状。见色不动,差能自信,唯完婚后,若复独居,恐招物议。一室之私,或不能免。午夜自思,踌躇满腹。若远避他乡,则父母年迈。若室家相聚,又未卜如何。此疑唯师台为生决之。

所示发见景象为书以告人。生以于道未得万一,辄呶呶不已,不唯有道听途说之讥,且有辽东豕之消也。师台之命,亦不敢违,俟完婚后何如?次其先后,缮呈钧览。若以示人,所不敢也。

云山远隔,神越魂飞,凡所欲言,难罄简牍。

肃此,敬请道安!

学生李朝瑞敬禀

第四函

五老师台大人尊前：

本月 16 日到邑城，接奉手示，开释一切，欣慰无量。

生意结婚有碍之说，乃管窥之辈，拘于一隅。潜观先贤古圣，皆无是语。况自变者而观，天地不能一瞬，我命不由天，非庄生之旨也。老子亦曰，外其身而身存。似此亦不贵长生。师台平时所论，如分即老庄之真谛。生照常静养，有他景象，暂不理睬，抱定真心诚意寡欲守中而已。著书之事，新秋气爽，方拟属稿，族中为修谱事，命生往湖北一行，归来当能报命。

如醉如痴，恰抵七日，想与丹书符合。其他丹书未言，抑言之未详耶，抑未如法之故耶？不得亲承馨欬指示一切，良用怅然。

生近来书法不敢自信，玩师台笔意，迥隔天渊。想阴阳向背顿挫疾徐之法，不合者多。寄来数张，祈披正为感。

师台手疾痊未？祈暇时赐临寸草十七帖一套。不情之请，恃爱之为，祈师台勿罪。

客中草此，肃稟道安！

学生李朝瑞敬稟

撷宁按：结婚有碍之说，乃北派清静功夫之人所常言。彼等要把精路关断，不放他漏泄，将生人之种籽保留在自己身中，作为内丹之基础。若结婚则男女媾精事必不能免，精路一开，则顺流而出丹基倾覆，则修炼无功。所以彼等认为结婚对于炼内丹是有妨碍的，此意并未弄错。今李君乃谓彼等为“管窥之辈拘于一隅”，诚不知何所据而云然。

若谓据《悟真篇》双修之学理，以批评北派独修功夫，在别人则可，在李君则不可。因为李君那时不过二十三岁，尚是个

未曾破体的童男子，又未曾得南派真传，当然不能明了《悟真篇》是什么作用。况且李君更不懂北派小周天功夫之困难，也就因为李君是童子身，凡手淫遗精等毛病以及男女房中之事，皆毫无经验，所以凭自己个人的理想，在那里随意批评，实在都是些隔靴搔痒之谈。世间修北派清静功夫者，幸勿为其所误。

李君又谓：先贤古圣皆无是语。不知古圣贤是讲做人的道理。所以孔子说“男女媾精”；孟子说“无后为不孝”。如何可以同神仙家学说相提并论？神仙乃超人境界，自然行事异乎常人。老庄是道家，不是神仙家，拿道家之说来批评神仙家，就等于拿佛家之说来批评儒家，拿儒家之说来批评道家一样，都是搔不到痒处。

儒释道仙四家的宗旨截然各异，学者每每分不清楚。若非笼统混作一谈，即是彼此互相攻击，甚至一家之说内，亦复各树旗帜。在立说者本是发挥自己的意见，原无不可，但因此就苦了学人，弄得左右为难，进退失据，几乎动辄得咎。所以读书之事，要有天才，方能不被前人所惑。

第六函

（第五函是普通的问候信，故不录）

瑞前闻师言排除杂念，眼视鼻端，心息相依之说，每日黎明起坐，试之三次后，丹田发暖，百体冲和。十余日，暖气自尾间循脊上升至颈下；越数日；上泥丸，渐下重楼，降至丹田。每就坐即如此。由是暖气渐盛，由两胯下达涌泉，复由两踵升肾囊以还丹田。然此殆非一次所能，每次稍进耳。至膝至足趾，至涌泉，至踵，均停滞，涨不可言。久则自通。

自是每就坐，周身发热，凝神入炁穴，每一呼吸，热气能自尾间达泥丸、下重楼、至丹田。一周定后，恍惚杳冥，不知身在

何处，只丹田内微有知觉耳。周身毛窍皆开，每呼吸，万窍似皆呼吸，耳鼻发痒。

瑞与师言，师即授以手抄诸法，并勉其勿懈。法有云“外肾壮举，即用舐吸撮闭四字诀，外肾自然收缩”等语。次日就坐，忽有一股热气自心部下降丹田，外肾忽举，即以四字诀收之。收时活活泼泼，似经人道。自疑精泄，以手扪之，殆未也。外肾收缩，丹田景象，不可言喻。顷之有物紧塞尾闾，以眼神照之渐渐上升。每一吸，略进少许。至颈下一停，脑下一停，其力甚大，能冲动头部动摇。入脑中，融和无似，乐不可言。久之热气自退，遂降重楼。每呼稍下，印堂一停，喉间一停，膻中一停。至脐下，如无物矣。复静养半时而罢。每日就坐即如此。

约二十余日，渐闻腹内臭气，十余日臭尽，遍体如婴孩之气味。身体轻便，饭量大减，遂废朝食。极怕秽污腥膻之地，不敢呼吸。心平气和，见可憎可喜可惊可畏者，均不足以动其心。心神大定，每做一事，辄能专一。无事胸中无物，心不外驰。夜半眼中忽如电光一闪，一夜印堂如有物集，忽然一散，亦如电光。自是每就坐，身中如气如烟，周护弥漫。

暑假归里，炎燠奔驰，略不为苦，虽登峻岭，亦不呼喘。至家每日仍如前静坐。忽一夜外肾异常壮举，全身震动，丹田火炽。急披衣就坐，凝神调息。忽觉胸前吐出火光，烛见满室。幸不惊不喜，徐以四字诀收缩外肾。半时肾收火灭，驾河车轮转一次，自是不敢复就坐矣。然每夜半，必自转一次，丹田似觉有物，外肾异常收缩，久不举矣。遍体酥软，睡定手足似不能动。丹田景象，非笔墨所能形容。脑中时有热气煎沸，必静坐凝神，引入丹田始安。

夜中必醒半时，心息相依，有知无知，乐不可言。忽一夜外肾又举，真息往来心肾间，周身震动，耳中风响。俄焉外肾收

缩,即有物上冲尾闾,其力甚大。一路上升,如轮船火车之震响。上泥丸降至丹田始安。自是精神倍著,夜不熟睡。

十余日,有物在两胯间欲下,不知何故,即与师言。师复示以书,始知自有此景。纵之下降,遂达涌泉,升肾囊,至尾闾,上泥丸,降重楼。至上颚,甘美异常,下喉间,灌注心头,清凉无比。至丹田,不可言喻。自此皮肤润泽,身发异香。静睡即见一轮皓月,当头悬照。一夜醒后,忽见腹内明彻,从此眼力胜前,能于暗中辨桌椅。丹田时坚若金石,时融若春水,遍身酥软,不喜动作。七日如故。今五月间,遍身发奇痒,亦只七日而定。时有物上冲心部,必引入丹田始安。

受亲月余,腹内如故,得而复失之言,其殆不可信欤?俟有他景象,再行禀知。兹谨述其大略如此。

宁按:此篇乃李君所作之报告书。其中依次详述功夫效验,一半是他在安徽省城求学时期所已经发现者,我曾同他本人仔细研究过。又一半是功夫效验,是他回到皖北自己家中以后,续有进步者。余固未尝得知,即其师胡渊如先生亦不能深悉,屡致函询其状。故李君遂总括前后逐步之景象,作此一篇,寄予胡先生。胡又转寄于余,命考证其说与丹经合否。若不合者,当囑其改正。

愚见以为,未破体之童子身修炼,其效验当然与已破体者不同。各种丹经皆是为中年或老年人说法,岂可削足就履,强李君必由此道而行乎?虽与丹经不合,亦无妨碍。当日即本此意覆胡先生,后遂罕通音问。

又按:此篇末行云:受亲月余,腹内如故,得而复失之言,其殆不可信欤。这几句话,太觉含糊。所谓得而复失者,因余等曾劝阻李君不要回家结婚,若一结婚,不免前功尽弃,得而复失,颇觉可惜等语。李君此篇是,以得而复失之言为不可信,即

是针对余等昔日劝阻之语而发。但没有说明是否与其妻交媾；若已实行交媾，是否泄精；若第一次泄精之后，是否尚有继续之举动。诸如此类紧要关头，皆未言及。仅言受亲月余，腹内如故，真令人无从索解。倘李君虽结婚而不尽为人夫之义务，或虽交媾尚未曾达到出精之程度，或虽出精一二次，而其量不大，尚未感觉根本动摇，皆不至于伤损其丹基。若李君亦学俗人之交媾，必以出精为目的者，或服膺外国卫生家之谬论，以为青年男子，每星期必泄精一次，而后始免壅滞之病者，余敢决其终必破坏而已。世之学道者，幸勿被李君所瞞。

第七函

五老师台尊前：

月前接奉手书，蒙详示性命之旨。反复玩诵，茅塞顿开。比拟稟复，奈无便邮递，阙久不报，幸勿为罪。

生于九月十九日受亲，虽经数次房事，精似未泄，每次仍从河车周转，丹田坚实如故。丹书曾言及否？望暇示知。

兹将静功所历诸景，略述大端，从邮奉上，用达尊览。但事过追叙，难免遗漏，先后次序，不无混淆。且精微奇景，尤非俗笔所能形容，师台取其意而勿究其辞，幸甚。若谓书以示人，则非所望也。下士闻道大笑，上士不言而喻，中士闻如未闻。况生之所述，糟粕耳，皮毛耳，若以示人，徒自取辱耳。

生在鄂闻族中有李鹤松者，幼即好道，博学明俊。年二十，有文名，将受室，逃去。曾佐鲍超军幕，以功受湖南知县，不就，飘然竟去，遍游西藏、青海、五台、中岳等处。后忽归来，孑然一身，不持行具。居数月，亦饮酒食肉。食无定量，数日不食亦不饥。后又去，数岁一归，状如前，终日默默，无多语。去岁七月，端坐而逝，照常人盖棺入殓。秋九月，乡人多见之蕲城，寄语家

人勿念，后忽归来。若此其委蜕脱化者邪？神仙亦有信有征矣！

又有人学此术期年，周身火炽，烧不可忍，居水中七日，火退身死。神仙亦有命邪？抑火候之未调欤？

人间富贵，皆有定分，此上乘之事，岂可强求？生将顺其自然，而于人事不敢废缺，亦欲效师台为立言之事。日取《史记》及《昌黎集》，熟读深思，苦无门径。日临郑碑，亦无长进。僻居陋壤，无从就正，读书、作文、习字诸法，望师台不弃，时赐教言。则此生之大幸也。

余留续禀，肃请道安！

学生李朝瑞敬禀

第八函

五老师台大人尊前：

月前托徐君寄上一禀，谅达尊览。迺者杂花生树，群莺乱飞，望风引领，不胜春风沂水之思。川源修阻，邮政难通，不唯瞻绛无缘，即音信往还，亦展转弥月。恋慕之情，奚啻赤子之恋慈母耶？

承诒房事景象，其中微妙，非笔墨所能形容。不过此时心实不动。日中生殖器收缩甚紧，半夜忽壮举。及至私事，亦觉寻常，毫无惊喜之态。欢时与从前一身坎离之交无异。外肾收时，必有物从河车以上升，降重楼，下丹田，亦如前状。数月以来，丹田坚实，精神未亏。形迹如此，师台其鉴之。

生虽叠经此境，自信颇能自持，决不敢逞逾分之欲。似此室家相处，亦觉无妨。且吾辈习此，只认为正心诚意之道，成仙作佛，何敢望耶？（此君沾染习气太深，说出话来，总是这种腔调，吾恐将来亦难有大成之希望。）一叶扁舟，放乎中流，听其

所止而休焉。(这几句,又像庄子“委心任运”的态度,也不合神仙家宗旨。)师台抱定此旨,久当自验,勿为旁言所惑也。(自己见解,已不免有误,尚欲更误其师。可惜我当日不知其通信处,若邮函可通者,余必有良言奉劝,劝其坚持毅力,发大愿心,切勿甘于小成,徒作自了汉也。)

生近来每当夜半微醒,百体畅适,眼见腹内空明,一物无有,帐被历历在目。身体一动,则不复见矣。香气馥郁,呼吸似有似无,杳杳冥冥,不知身在何处。其中至乐,正所谓只可自怡悦,不堪持赠君。然后知孔子曲肱而枕,乐在其中,诚非虚语也。

书不尽意,余容续禀。

撷宁按:孔子之所谓乐,恐不似李君之所谓乐,何必勉强附会?

余观古代真正神仙家,皆具耿介拔俗之标,潇洒出尘之想。孤芳自赏,虽集众毁不足动其心;卓识坚凝,纵遇圣智亦不为之屈。固无须借重他人之言论,以掩护自己之畸行。

宋元以降,三教混同,仙风寥落,修炼之徒,时而高谈《大学》、《中庸》,时而讲究《金刚》、《圆觉》,时而牵涉《道德》、《南华》,竟不知结果走到哪一条路上去。做出书来,立足点又欠稳妥,一面受儒家之讥评,一面受释家之攻击,一面与道家之清静无为乐天安命一派,根本又不能调和。终至左右为难,进退失据,真所谓弄巧反成拙也。

我与李君一别,至今已二十余年矣。不知李君现时程度到何种地步。本刊在安徽一省,虽有几处销路,但不知李君能得见否。今不怕李君见怪,直言奉上。果李君愿学孔子,我可以预料将来结果,也不过跟孔老夫子一样,七十三岁,就应该泰山其颓了。幸而有一部《论语》和《周易十翼》,流传到现在,大家

还晓得当日有个孔夫子。不知李君可有什么不朽之著作，流传后世，使千载而下，尚知今日有一位李朝瑞其人乎？

第九函

五老师台大人尊前：

月初一稟，凉邀尊鉴。迩来燠气方炎，伏维道祉绥和，为颂为慰。

生于本月二十四日夜半，忽外肾壮举，以真息收之，忽觉坎离大交。

（摠宁按：真息是自然的现象，难于用人的意思去役使他。李君真息二字，不知指何种景象而言。坎离大交四字，删去最妥，用之反觉含糊不清。）

全身震动，腹部有声，肾心间畅快莫可名状，较经人道，尤胜十倍。须臾有物上冲，河车轮转一次，丹田中比从前更加坚实。

生自去岁，坎离久不交矣。复时有人道之感。乃今者忽复尔尔，其故何也？疑不可解。总之未得真传，小周天功夫尚未完竣耶？敝乡无可语者，师台其为生决之。

（宁按：童体做功夫，与已破体之人不同。）

里人有获雌雉伏卵者，见其不动，携至家，置之于庭，状如初。人疑其被伤，不能飞也。半日后，有犬啐之，始翩然高举。生意养丹者，必如此雉，默守规中，冥然无扰，而后成。若此终日营营，而欲炼虚合道，恐似缘木求鱼耳。

去岁所请临十七帖，如有暇，祈赐挥就，从邮寄交李霞珍为禱。

肃此，敬请福安！

宁按：李君谓养丹如雌雉伏卵，其喻最确。唯炼虚合道一

层,尚谈不到。因此刻正在做炼精化气之功夫,是为初关未了。更有第二关炼气化神,第三关炼神化虚,都未经过。如何就希望跳到第四关炼虚合道,未免太觉躐等。

第十函

五老师台大人尊前:

三月廿五,接读手书,论道甚精,顿开茅塞。

韦李二君谓生是人元办法,转生疑虑。生从前不过心息相依,遂获种种景象,并不解所谓天元者。受亲后,不纵逾分之欲而已,自觉无碍,亦不解所谓人元者(受亲即结婚)。以经历景象证之于知道者之言,生犹是门外客耳。盖有时似小周天,有时似大周天,次序不准于丹经者多。当是火候不调,法则未备之故。先贤往矣,谁其与归?师台其为生决之。

管见以为守中抱一,节欲养神,顺其自然,不必逆料其结果如何,当自无碍。承诘胸中无物之意,谓无杂念,无过虑耳。人心无事时,若止水,若明镜,不使物蔽之而已。岂能必其中之无影耶?虽孔子亦曰从心所欲不逾矩耳,不能完全无所欲也。

(宁按:这几句话,说得颇中肯,不似佛经徒高调。)

生已过之事,不设意追想,然亦偶来胸中,随而放下,不致久留。未来者亦然。做事时,心能专一,不使纷驰。如曰毫无一物,则犹未也。

(宁按:就让你能够做到胸中毫无一物的境界,试问又有什么用处?止水无波,案头杯中之水耳;明镜无尘,女子怀中之镜耳。岂能载万吨之巨舰,鉴森罗之宇宙乎?结果不过成就一个活死人自了汉而已。)

月前一夕,忽耳中如风涛大作,震响数分钟始定。不知是何景象?交媾时,玄精泄与未泄,殆不可辨。

(宁按：玄精二字，不知指何物而言。有形乎？抑无形乎？恨不得就李君而面问之。)

丹田确实结丹，坚硬异常。有时满腹作胀，须静坐以意收缩，令其小如莲子，则遍体畅适。有时昏迷欲睡，亦必静坐始清醒。但所谓坚硬者，乃丹田之意耳。以手摸之，非真坚硬也。

生刻意学书，毫无进步。细玩师台笔法，顿挫之精，转折之妙，不减慎伯、完白二人。今日南海、梅庵，自负书圣，人亦以此目之。(宁按：李君作此信时，康南海、李梅庵，皆尚存。)窃观其用笔，不若吾师甚远。(以下皆论书法，从略)

宁按：以李君信中所历举之景象而论，应该接下去做大周天炼气化神之功夫。惜李君无志于此，尚要研究什么书法，真可笑得很。不必说康南海、李梅庵二人为李君所轻视者，即如李君所崇拜之包慎伯与邓完白二人，其尸骨早已变灰土矣，其精魄早已散于虚空矣。在书界虽负盛名，对于本人无丝毫裨益。以道眼观之，殊不值得。

余往年在邓完白后裔家中，曾见完白手书张紫阳《金丹四百字》墨迹，古雅可爱。料完白在日，亦是好此道者，但未能实行耳。

第十一函

五老师台尊前：

发书后二日，接读手示，欣慰无量。

生谓“满腹作胀，须令自尾闾绕一周”，师台谓“谅必如此”。以生自验之，有时脐下作胀，以意收缩，则自转一周；有时心部作胀，即自收缩，无烦再转。

承示心息相依，刻刻不离，便有自然照应，确乎无疑。盖作胀者，即自然抽添也；在脐下者，未上河车即觉也；在心部者，则

既下鹊桥而始觉也。造次颠沛,不离乎此,何危险之有耶?

至谓形如莲子,与丹经之言不合。不知丹经形如黍米者,常如此耶?抑收缩至此而始罢耶?生去岁只能收缩如鸡子,今则能收缩如莲子矣。以此验之,当是愈收愈小。形如黍米,乃是成功之象,非一蹴可及。师台其与韦李诸君决之。

宁按:丹经虽有黍米之说,非谓形状像一粒黍米,乃是极少极少之意。

譬如说黍米之丹,居然能点铁成金。就是说以极少之药力,居然能收极大之功效。此言外丹也。

若内丹黍米之说,却是一个譬喻,非谓身中真有一物如黍米大小。张紫阳《金丹四百字》云:乌肝与兔髓,擒来归一处;一粒复一粒,从微而至著。此言日积月累,由隐而显也。《金丹四百字》又云:混沌包虚空,虚空括三界;及寻其根源,一粒如黍大。此言放之则弥六合,卷之则退藏于密之意,岂可执着“黍米”二字而必欲较量大小之形状乎?

故余常谓丹经难读,实因其名词及形容词最足以误人耳。

拙妻现犹无孕,生去岁亦尝三五日游于房,或旬日或兼旬不等。今在校,每日曜日归家,或遇或否,亦无定准。妻性亦静,每次尽欢即罢,从无纵欲之忧。

宁按:尽欢与纵欲,其不同处何在,未易明了。

以尾闾无物而阳不衰验之,当是无漏。

宁按:精射出窍,则谓之漏;若未曾射出,则不名为漏。一言而决,何必作游移不定之辞?但佛家之漏尽通,不作此解,学者勿误会。

承示《读书录》云云,谓早间气清,信然。《春秋繁露》以儒者而为此言,足见修养之术,古时家喻户晓,无足异也。又足为三教同源之证。

宁按：儒教与道教，可说是同源，佛教又当别论，不可混扯。

其谓养生之大者乃在爱气云云。盖精气神三者一物也。若气与水，形虽殊，其质未尝变也。耗精即是耗气，耗气即是耗神，纵欲而体惫者是也；意劳而神扰，神扰而气少，思虑多而梦遗者是也。故谓不极盛不相遇，极盛而遇，斯无耗矣。精者保身之大药也，欲者戕生之贼也。世人不察，纵欲戕生，至死不信，可不大哀乎？

宁按：此段所言，乃房中卫生之理，非神仙家言。

心死者身生，是神仙之秘诀。心不为外物所移，则宇宙间我一人而已，无好无恶，无忧无虑，悠悠乎与灏气俱，洋洋乎与造物者游，则虽人犹仙也。若乃斤斤以长生为念，则亦犹世人之患得患失，未达夫天地一瞬之义，亦陋矣哉。何神仙之可及也？

生抱定师台所示庄子不忘其所始不求其所终之义，人世出世，无芥蒂于胸中。得之命也，其不得之亦命也。安命以听天，何可逆天以违命哉？（后略）

宁按：李君资格甚好，可惜被庄子所误，以道家之眼光，来评论神仙家之宗旨，无有是处。神仙家宗旨，要与造化争权，逆天行事，所谓“我命由我不由天”也。若只知安命以听天，则与世俗之庸人何以异乎？所以愚见，必须将仙术拔出于儒释道三教范围之外，方有进步可言。倘世上人个个都像李君这样，神仙岂不要绝种吗？

第十二函

五老师台大人尊前：

承赐手示，并所书《龙溪秘谛序》，均收到。

《序》意推言意之为害，并言诚意之功，即《大学》之道，静

功之要，圣贤心传，释道秘蕴。师台此作，无不尽之。置之座隅，反复熟读，不啻耳提面命之也。（中略）

生近来无他景象，每月必有两三日四肢酸软，过此则精神如旧。六祖云：在家亦可，出家亦可。此言足信。

撷宁按：凡读古人书，务须活看，不可死于句下。六祖所谓“在家亦可，出家亦可”之说，亦仅就特别人才与特别环境而言，非为普通人说法。以余数十年来所阅历，适得其反。可谓在家亦难，出家亦难。余自廿余岁至三十余岁，十载光阴，都消磨于道观佛寺之中，对于出家人之生活，知之甚详，惜李君无此经验，遂不免隔靴搔痒耳。

第十三函

（前略）

收到附寄之书二页，前一页谓生所获景象当属大周天，并嘱生坚持勿疑，复引庄子“撷而后成”及程子“动亦定、静亦定”之语为证。后一页摘录旧抄杂语及九转之功，又录龙溪大意，谓古人之学，自幼培其基本，固无事乎静坐，程子不得已教人静坐。譬诸奔蹶之马，不受羁勒，不得已而系之以桩，静坐者即系马之桩也。孔门克己持静之功，兼动静时言，静者心之本体，实兼动静之义。此语至切至当，足破习释道者之偏见。

撷宁按：谓古人用不着静坐，后人不得已始习静坐，此等论调，未免高视古人而卑视后人。古人何尝个个都好？后人何尝个个都坏？况且静坐的功夫，一大半是用以对付肉体上气血之浮动，颇有合于老子“重为轻根”及“虚心实腹”之玄义。

常见许多医药所不能愈之症，赖静坐而获奇效者。即就治病一端而论，已无古今之分别。若再论及内丹修炼，专恃静坐，固不能有成，鄙弃静坐，亦不能见效。今人如此，古人亦莫不如

此。盖时代虽有古今，而人的眼耳口鼻五脏六腑四肢百节实无古今之异，如何可以说古人无事乎静坐，后人不得已而静坐。请问此理通否？李君当日若不从静坐入手，岂能做到种种效验？自己即由此道而行，又何必故意别唱高调，贻误学者？

“足破习释道者之偏见”一句，将释道混为一谈，立论欠妥。李君与其师胡五先生，平日皆推崇庄子备至，请问庄子是不是道家？庄子有没有偏见？

吾人静坐，正如孟子之所谓“求放心”、“养浩然之气”、“以求心不动”，孔子之所谓“居处恭，执事敬”、“出门如见大宾”、“视听言动必以礼”、“正心诚意”、“以止于至善”，庄子所谓“听止于耳，心止于符”、“守一以处和”，如是足矣。

攸宁按：庄子所谓“听止于耳，心止于符”、“守一以处和”，这些都是心息相依最精之义。

孔子所谓“居处恭，执事敬”、“如见大宾”、“动必以礼”，这些都是讲普通做人的态度，很有点像外国绅士们尖头鳊的模样，与老庄见解大不相同。至于《大学》上面所谓“正心诚意”，其作用在养成高尚之人格，其目的在齐家治国平天下；其所谓“在止于至善”者，即是明德新民之标准，亦与治平之事理有关，而对于静坐内炼功夫，却毫不相干。

孟子所谓“养浩然之气”，盖指“仰不愧于天，俯不忤于人”而言，是义理上事，非静坐上事，与仙家之炼精化气、炼气化神，绝无关系。

后人偏要强拉混扯，把孔子孟子附会到神仙这条路上来，又把神仙学说附会到孔孟书上去，于是乎没有一个神仙不是圣贤，更没有一个圣贤不是神仙。这个不算，还要把印度的释迦牟尼弄到中国来，大出风头，遂变成儒释混杂，仙佛不分的一种局面，可笑可叹。

生意守中抱一，心不外驰，其后也精诚自可不泯，与尸解何异？至用静功发生种种之景象，则反本还原复其本体之证。先天一落后天，一身百窍，间有闭塞，今用静功以复其初，开通百窍，神凝气聚，遂生诸象，无足怪者。

承示“天应星，地应潮”之说，生乃于静坐时见之，眉间点点有光，若萤光之闪烁；腹中澎湃，如风卷江涛，其声甚大，此或是气盛能鼓动腹中水分之故。但不必每次如是，亦有静坐时无此现象者。（后略）

撷宁按：李君内功之程度，的确不错。其十三封信中历次所言各种景象，皆可供学者之参考。唯惜其拘泥于儒家之学说而不能自拔，将来恐难有大成之希望。余昔日与李君一面后，至今已二十余年，没有通过音问，竟不知其现在是如何情状。虽愿贡献一得之愚，苦于无从着手，只得借本刊上发表劝勉之忱，并默祝其百尺竿头再求进步而已。

溥一子内功日记（一）

撷宁按：溥一子乃徽州人，服务于上海商界，现年六十六岁，练习静功，已经三载有余。以前用功，不甚得法，常常做出毛病。伊不肯灰心，愈有病，愈要做，并随时逐渐改良，方能到今日之地步。诚可谓老当益壮，虽少年人不及也。伊日前偕中和子亲到乡间敝寓访问，带手折一具，书此日记于上。盖以备遗忘而便研究，本非投稿性质。余见其逐日记录，实地试验，大有益于学人，遂将原折暂留敝处，重抄一遍，遂登本刊，便世间好道诸君阅之更为兴奋。庶几年老者急起直追，勿以老而自馁；年轻者精神振作，不至废弃自甘。岂不美哉？！

民国26年1月28日早晨开始垂腿端坐，约三刻钟，毫无

消息，胸部微胀。

29日 早晨，垂腿端坐片时，气机发动，自上降下，至内肾，转向前，不通，复退后，循河车路，上泥丸，而降入丹田；二次，又自上发动，如前状回圈一周；第三次，自上降下，向两腿直下，发扬不止，乃用凝神法收回。

30日 早晨，垂腿端坐，凝神调息片时，气机发动，自上降下，由尾闾循河车路，上升下降，周而复始，连转五六十周，声势雄壮，与上日情形不同。转河车时，勿忘勿助，听其自然而转，并未用意思引导。坐一句钟之久。

31日 早晨，垂腿端坐，约半分钟，因时间太促，未有消息。早餐后，垂腿再坐，习凝神调息片时，渐觉下部踊跃，气机发动，下降上升，声势雄壮，与上日情形不同，另换一番新气象。约坐一句钟。

2月1日 时近旧历年关，早晨无暇，下午二点钟，抽暇垂腿端坐，约一句钟。气机发动，较上日缓和，呼吸由粗而微而静，熏蒸之气充满全身，入于虚极静笃景象。

2月2日 早餐后，垂腿端坐，约一句钟。本来腹内似有前后中三条路，是日气机发动，从中路徐徐下降，由内肾经两腿，历涌泉穴，而至脚尖。复上升，由尾闾河车路上泥丸，再由重楼而下，穿入脐轮，至丹田止。二三次以迄十余次，均如此升降，其情形虽略似29日气机发动之状，但29日气机只能降至腿下，不能上升，今日则气机既降至腿下，又自动上升十余次，故与前有分别耳。气机停止之后，顿时熏蒸之气从头面重重包围，竟至耳闭目暗。此气徐徐笼罩而下，全身统被包围，约十余分钟始散。

2月3日 早晨，垂腿坐一句钟，气机下降上升，熏蒸之气未包围。

2月4日 时近旧历岁底,清晨垂坐,气机平平。下午坐三刻钟,觉丹田作响,遍体酥软如绵,气机活泼。

2月5日 清晨垂坐,气机平平。

2月6日 清晨垂坐,气机平平。下午习静坐,约半分钟,顿时呼吸停止,只闻脑后颈背之间嗡嗡之声,丹田脐轮紧缩,忽而收紧,忽而放松,一收一放,身心舒畅。

2月7日 清晨垂坐,气机平平。

2月8日 清晨垂坐,气机平平。

2月9日 清晨垂坐,因多天气机未向两腿下降,今日丹田气机如轮旋转,又觉背部气如轮转,直向两腿下降,而至脚趾尖,复上升,循河车路,上泥丸,运转二周三周。约坐半分钟,惜未久坐。

2月10日 本日垂坐,觉脑后嗡嗡之声渐渐宁静。

2月11日(即古历元旦) 垂腿端坐,气机平平。

2月12日 垂腿端坐,气机平平。

2月13日 连日因度古历新年,饮食不节,睡眠失常,依人作嫁,未能免俗,以致功夫欠佳。垂坐,气机平平。

2月14日 垂坐,气机宁静,身心舒泰。

2月15日 垂坐,气机活泼,身心舒泰。

2月16日 垂坐,气机宁静,身心舒泰。

2月17日 垂坐,气机宁静,脐轮紧缩,一收一放,肾内发热(即书中所谓两肾如汤煎)。下午垂坐,约三刻钟,呼吸停止,顿时脑后嗡嗡之声,从中路徐徐而下,至内肾转弯,向河车路上升,至泥丸下降,穿脐轮入丹田而止。复又自上而下,如前式,连转五六次,始停止。

2月18日 垂坐,气机平平。

附志:余习练小周天工法,每天夜晚临睡时,坐约一分钟。

垂帘塞兑，目视鼻端，神光下注丹田，凝神调内外呼吸，渐至心息相依，神气合一。其时坎府酸痒，气机发生，乃数息转运河车，由尾闾上升，至背脊之中段，约数一百息。乃停息沐浴片时，再数八十息至泥丸。此为子进阳火，春夏发扬之象。再从泥丸沐浴温养片时，紧闭六门，数息下降至绛宫，停息沐浴。稍停片刻，再数息而入丹田温养。从泥丸下降至此，约数一百二十息。此为午退阴符，秋冬收藏之象。到此时一周已完毕，再候坎府气机发动，照前式，又转河车一周。听其自然，其气下降两腿以下。若能坐，再坐片时。有时不能坐，乃凝神徐徐将气机收回丹田而停止。唯临睡时打坐，总觉有点疲倦，第二天未大亮，四五点钟之时打坐，精神最佳。照此夜夜行之，从未间断。唯据此盲修瞎练，终难成事，只随时随地，访求明师指示迷途，是所万幸。

溥一子徽州程渊如君四年间功夫之进步

癸酉年夏历十月，乃后学学道伊始，习因是子静坐法。每到气机紧迫之际，不识危险，竟极力抵抗，计七天冲过三关，并继续打坐两月。是年终大病来临，全身浮肿，气喘非常紧急，医生亦为之束手。其时杭徽公路初通，赶即返徽调理。

甲戌年春，后学在徽养病三月，颇有转机，病势减去其半。无奈假期已满，只得带病来申，不事医药，按日早晨到公园掉换空气。上午九点钟以后，号务纷繁，日无暇晷，唯忙里偷闲，看看道书，夜晚打坐，并转河车功夫。

乙亥年春，小号范围缩小，事务简单，颇有余暇阅看道书。其时用柳真人《慧命经》法，学习呼吸；次则分别内外呼吸，听其自然，不敢加以勉强；再则稍用意思，气机如轮自转；久

而久之,气机转动,舒卷自如,活泼异常。至冬令,有一次夜晚打坐,出其不意,气机轰轰烈烈突然而来,包围身之内外,如坐浓雾之中,一刹那间,忽然全无。经此以后,气机内外流通,畅行无阻,而贱恙至此痊愈矣。

丙子年,后学虚度六十有五,若不赶速修持,势必空过此生。言念及此,不禁忧从中来。幸值号务闲暇时期,并承曹同志代觅得黄注《道德经》,及《乐育堂语录》,阅竟方知气机宜聚不宜散。从此日间有暇之时,稍稍凝神聚气,做点温养功夫,晚间行子午卯酉进火退符工法。近来颇觉口中津液清凉,身内热气熏蒸,唯饭量一减再减。平常每餐食饭两碗半者,前月减去半碗,今又减去半碗,目下每餐仅食饭一碗有半,不知有无关碍?第以未受师训,盲修瞎练,紊乱无章,差之厘毫,失之千里,种种错谬,不堪言状,伏乞先生不吝珠玉,大发慈悲启迪后学,指示迷途,不胜感恩戴德于无涯矣。

肃稟上陈,敬请道安。

撷宁按:程君此函,乃去岁秋间寄到者,今岁伊所做之功夫,又比去岁大有进步,读者可参看本刊第八十九期第十一页《溥一子内功日记》,即知其详。此日记乃阳历二月间事,最近又有日记送来,尚未登出。余细察之,较今岁二月间更不同矣。

程君至乡间敝寓,畅谈数小时,诊其脉,观其气色,聆其言论,的确是功夫有显著之进步,可喜可贺。无论将来成道与否,但从今以后,再延长三十余年寿命,并非难事(即是从六十七岁至一百岁)。

普通人做功夫,做到全身浮肿,气喘紧急,群医束手的时候,幸而死里逃生,对于功夫一层,早已谈虎变色,谁敢再继续做下去?溥一雄心毅力,真不可及,能有今日,决非偶然。

溥一子内功日记(二)

二月十九日 早晨同曹先生乘电车至徐家汇,换人力车至漕河泾,再步行数里至南石桥,拜访陈先生。蒙指示要诀,下午乘梅陇火车返沪。临睡时盘坐运小周工法,约一分钟,并学伸腿坐。天将晓,复盘坐。因气机不静,故夜少安眠。

二月廿一日 下午垂坐一分钟,忽觉脐轮紧缩牵连肾囊。两肩顿时上耸,两腿以下,甜酸酥软,美快无比。夜睡运小周工法,日以为常。

三月二日 下午垂坐,熏蒸之气,自头面笼罩,徐徐而下,包固全身,肃然无声。约近半句钟之久,静极而动,忽觉满地燃放爆竹之声,继觉万马奔腾,又见车轮急转。显然明确,眼见耳闻,有声有色,如风如电。一现即收,复归于静。再续坐半分钟。

櫻宁按:做功夫时,若遇此种现象,最好的办法,就是置之不理。

三月七日 清晨垂坐,气机一收一放,熏蒸之气,充满全身,坐三刻钟,气归丹田而止。早餐后,坐半分钟,气机一收一放,腿部酥软如绵,气机通畅,如行船遇顺风,徐徐向左旋转,绕身一周,耳闻远远深沉流水之声。

三月八日 清晨垂坐一分钟,气机一收一放,收时愈收愈紧,全身震动,腹内微微作响。

三月十二日 清晨垂坐一分钟,熏蒸之气,飘扬面目间,气机升降,身躯忽而伸长,忽而缩短,以及四肢愈收愈紧,如运动之状。

三月十四日 清晨垂坐一分钟,气机升降,一收一放。近

旬日来,练习呼吸,升之太上,头脑作痛,降之太下,自腿以下,甜酸难熬,只可在绵绵密密若有若无之间,方能调和畅适。今日练习至内外气息全停,顿入混沌境界。

撷宁按:这种现象是对的,再进一步,当用三丰真人“钻”字诀。

三月廿一日 清晨垂坐一分钟,气机升降。默察升降之来源,似从督脉起,无内无外。浑身气膨胀上升至头部,两耳震响,转向下,直降至脚趾尖,复上升,循尾闾河车路至泥丸。其时耳目口鼻如裂,喉颈伸直,由泥丸下降而入丹田。依此道路,上升下降,按日或五六次,或七八次不等。初起二三次,蓬勃力壮,其后数次,力渐微弱。

撷宁按:这种升降,似合乎正路,但惜仅限于自己身中之气回圈升降,未能和外界虚空之灵气相接通,延年祛病,则有余矣,还丹结胎,尚嫌不足。

三月廿四日 清晨垂坐,气机升降,自督脉至谷道紧吸,自脐以下,半身如在黑暗之中,只觉肾囊温暖缩紧,别无感觉。约五分钟,缓缓由中路上升,至耳目之间,转而下降,至脚趾尖,复上升,循河车路而至泥丸,转入丹田。如此周行六次,皆有力。至末一次,其气结成一团,约尺余长,茶杯口粗,蜿蜒而入丹田,光溜溜,外无零星散气。

撷宁按:所谓尺余长并茶杯口粗之气,恐不合法度,希望将来能有改变方好。

三月廿五日 清晨垂坐一分钟,一收一放,少顷,气机悠扬盘旋直下,降至脚趾尖,复上升,循河车路,上泥丸,而入丹田。周行五六次,浑身酥软舒畅,景象更新。

三月廿七日 清晨垂坐三刻钟,气机升降。早餐后,坐一分钟,凝神调息,寂静之时,突然脚底涌泉穴发生奇痒,有气一

缕疾行，循河车路上升，至泥丸，降入丹田。

四月六日 清晨垂坐一分钟，上升下降，气包内外，耳目微觉闭塞。

櫻宁按：因为夹杂有浊气在内，所以觉得耳目闭塞，若是纯粹清阳之气，则无此等弊病。本刊第八十九期第十一页，所登二月二日之记载，与此同犯一病。又八十九期第七页殷羽君所言气粗心急，头目发胀诸现象，其病亦同，但更觉厉害耳。凡做功夫的人，欲除此弊，要在饮食、起居、职业、环境并杂念上，特别注意，否则须防半路上发生危险。

四月十日 垂坐一句钟，凝神调息，由静而定，绛宫之下，丹田之上，有物渺小，徐徐动弹。此物上通泥丸，下连涌泉，酸甜无比，身心快乐。殆即古仙所云“吾有一物，上柱天，下柱地”者是耶？或者即胎息耶？道书云：胎息常住金鼎之中。

櫻宁按：此种景象，近似真息，尚未到胎息之地步。若能废弃人事，谢绝应酬，摆脱家累，寻觅清静之处，衣食住三项，不要自己烦心，并且有道伴作护法，专心一志，下死功夫，渐渐地就可以达到胎息之程度。鼻孔中永无呼吸之气，方可名曰胎息。

四月廿六日 下午垂坐，凝神调息，呼吸由粗而细，绵绵密密。真息居中，微微动弹，渐觉浑身气机充满膨胀，收紧又放下，放下又收紧，愈包愈紧，无知无觉，细细而听，遍身无处不知，无处不觉。久而久之，两脚底忽觉意味清凉，气机发动，从脚趾上升，循河车路上泥丸，而入丹田。书云：放之则弥六合，卷之则退藏于密。然功夫浅薄，何敢拟议于此，第未卜有几分之近似否？

谨呈陈櫻宁先生钧鉴。

后学程溥一

櫻宁按：余读《溥一子内功日记》，不免有几种感想，略书

于后：

(一)世人常谓年老之人，修炼难见功效，每易灰心。今程君年龄已过六十六岁，不能说不老，而其勇往直前之精神，与逆行造化之力量，犹胜过少年人。可知事在人为，无所谓老不老也。

(二)世人学栽接术者，第一步功夫，就是开关展窍。用尽方法，丑态百出，关窍仍旧不通。程君功夫，仅事静坐，并不像方士们有许多动手动脚动嘴动舌的花样，在轻而易举之中，关已开而窍已展矣。用不着什么插金锹、狮子倒坐、瞪目、耸肩、擦腹、搓腰、研手、摩面、拍顶、转睛、闭息、嗽津等等动作，更用不着吹笛呵气、裹茎露顶、板膝登天、栽葱吸涕种种捏怪。世有至诚学道之君子而误走旁门者，闻余言切宜猛醒。

(三)学道者常被家累所困，各处道友来函，十分之九，都不能免，溥一子亦是其中之一人。据伊自云，再过五六年，俟小儿女能成立，或可脱离家累。余闻之不禁慨然。出家人既无家累，照情理而论，可以专心修炼矣，然而也很困难。不念经、不化缘，就没有饭吃，于是乎谈及修炼一事，在家出家，都无办法。在家只有少数显要及资本家，出家只有几个拥巨大庙产的当家人，以他们的经济与环境，若肯走修炼这条路，衣食住三项，是不成问题。可惜他们又无志于此，到了结果，肉体埋入坟墓中，化为枯骨，灵魂投胎，不能由自己做主，来世不知变个什么东西。所谓人生者，如此而已。

(四)广东中山县刘裕良君，年已六十二矣，去岁来函，言及功夫效验，前途亦颇有希望。刘君原函登在本刊第七十三期第五页。今溥一子程君年龄长于刘君四岁，功夫效验，较之刘君又不同矣。最好程刘二君彼此互通音问，互相研究，必能双方皆有裨益，即以本刊为介绍可也。其他各埠道友，有愿与程

刘二君通函讨论者，想二君亦不至于拒绝。愚见如此，不知程刘二君以为然否？若有函件，可寄本刊发表。

余之求道经过

隐名氏作 陈樱宁按

此篇附在《化欲论》之后，乃某君所作，民国二十七年冬季出版，非卖品，无版权，乃印成专书以赠人者。余细阅一遍，深惜某君自弱冠时求道至今，年龄已过花甲，四十余年访求“玄关一窍”而不可得，愈求愈谬，最后竟误认旁门愚笨之法以为大道，并劝人人照做。学者没有经验，难免不被其所误，故将其转载于本报，而加以按语，俾世间有志之士晓然于是非之真相，不至见鱼目而诧为宝珠，得璧玉而弃同顽石，则幸甚。

本篇作者姓名及篇中所列举他人之姓名，皆一概隐去，因余所辩论者，乃“法”的问题，非“人”的问题，何必宣布姓名？即使原作者观之，亦当能谅解也。

庚辰重阳后樱宁子识于沪上

余年十九，在宁波训蒙，忽樱痲瘵，潮热不退，嗽咳见血，食量大减，终夜失眠，肝火太旺，一闻学生读书声，即生烦恼。当时甬东尚无西医，虽不知为肺病第几期，然痲病已成，则无疑也。

一日偶至道署海关册房访友，遇×姓幕友，自云蜀人，年五十余，一见余形容憔悴，即曰：君已染沉痾，非药石能愈，与子有缘，赠书一册，按此行之，可不药而愈。书名《导养忠书》，分上下两卷。上卷言静坐之法，即闭目塞耳，舌抵上腭，津满口中，徐徐咽下，同时收心凝神，调和气息，使呼吸由粗而细，由细而无。外息既停，内息自生，绵绵不绝，如怀婴儿。内息者即祖

息，亦名元气，所谓运气存神者此也。下手功夫，首在一念不动。初坐之时，杂念纷起，一分钟念头十数，心不能定，气不能匀，口苦舌干，何津能生？越日乃访×师，告以念头杂来，不能定心之故。师曰：初坐之时，何能无念，寻常人坐五分钟，多者可起三百念。

愚按：一分钟有六十秒，五分钟共计三百秒，此处云五分钟可起三百念，是一秒钟即起一念，过一秒钟又换一念，急如闪电，状若旋轮，按之实际，未必尽然，不免形容太过。

少者六十念。

愚按：五分钟共起六十念，一分钟平均起十二念，即是五秒钟换一念，普通大概如此，但中间亦偶有不起念之时。

子一分钟起十数念，尚系慧根。

愚按：此乃勉励之辞，其实与普通人没有分别。

佛家云：不怕念起，只怕觉迟。道家云：不怕念多，即怕念续。儒家云：知止而后有定。所谓觉者断者止者，即定心之法也。汝当一念起，立刻斩断，俟另起他念时，再断之，随起随断，不使连续，久而久之，自能由多而少，由少而无。念无则息无，内息自生，此为静功之初步。持之有恒，自能见效。

愚按：以上所言，甚合于理，学者可以照做。

得师指示，乃用此法调息存神。初时随念随断，随断随起；半月后，念遂减少，一分钟不过一二念；久之，一分钟可一念不起。初坐半小时，一月后可坐一小时。有一天坐久，一念不动，身心两忘，如痴如醉，不知调息，不知咽津，忽然大放光明，通体舒畅，其乐不可言喻。乃告×师。师曰：此阴阳调和心肾交媾也，身外夫妻交媾之乐，只快一时，事后精神疲倦，身内夫妻交媾之乐，可以长生，事后精神饱满，故身外夫妻不能夜夜交媾，而身内夫妻可以时时交媾。

愚按：其师明言，身内夫妻交媾，可以长生，而某君不悟，以为这是性功不是命功，到后来仍要苦苦追求什么窍，大错！大错！功夫得效之迟早，于学者年龄颇有关系，此君不过二十岁左右，所以容易见效验，五六十岁以外者，则不能一概而论。身外夫妻交媾，其发动有合于天机者，有出于人欲者，此云事后精神疲倦，指出于人欲者而言。若夫妻交媾，合于天机者，事后非但不感觉疲倦，而且精神更加健旺，但世人都不明白天机与人欲之区别何在，往往任意为之，因此苦多乐少耳。

余时未娶，不知男女性交之乐，以为心肾交媾之乐当更胜之。从此教读完毕即静坐，贪此乐趣。向来讨厌儿童读书声，现则听而不闻。有时夜间亦以坐代睡，坐至极妙处，恋恋不舍，觉遍体微汗，舌本生甘，津液满口，始悟寻常睡眠安适，次早舌润而甘，不安适则次早舌燥而苦，此即心肾交与不交之别也。以后有事一夜不眠，只要静坐一小时，与睡足四小时无异。如此用功半年，疾病早已痊愈，身体精神反强于前。

上卷书中所载之功，均已完毕，急读下卷。上卷但言调息存神，系性功事，其效不过祛病延年；下卷乃言炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚之法，系性命双修，可以长生不死。

愚按：做调息存神之功夫，得祛病延年之效果，已经是性命双修了，此处认为偏属性功，乃错误之见。如佛家所谓参公案、看话头、止观、念佛、持咒等法，方是偏属性功一面的事。

凡人莫不有贪心，余既初步见效，岂有不思再进一步？书中所载三步九节之功，均详悉无遗，唯入门方法“玄关一窍”，但云非文字所传，必得明师指点。且云一得此窍，则精化为炁，可以不死；不得此窍，盲修瞎炼，终归无益。上卷虽言运气调息之法，只能小周天，不能大周天。小周天者，呼吸由鼻而喉，由喉而腹，至于足底；大周天者，呼吸由鼻而喉，而脐下，转尾闾，

循脊骨，而上达于脑，再由脑而至鼻，始谓一周天。

愚按：小周天、大周天之名目，不见于古道书中，后世道书虽有此种名目，而意思各别。有以坎离交为小周天，乾坤交为大周天者。有以采小药，运河车，后升前降为小周天；采大药，冲开后三关，直达泥丸，再降落中丹田为大周天者。而此处所谓小周天呼吸，由鼻而喉，由喉而腹，至于足底；大周天呼吸，由鼻而喉，而脐下，转尾闾，循脊骨而上达于脑，再由脑而至鼻。此种说法，非但不合前人书中之意思，而且贻误于后学。

盖前人书中所论大小周天，意思虽有不同，然皆指身内之气而言，不是指鼻孔中呼吸之空气。《庄子》书上说：“众人之息以喉，真人之息以踵。”分明说普通人鼻孔呼吸，乃用肺管为发动之机关；有道之士内真息，乃用脚后跟阴跷脉为发动之机关。“以”字当作“用”字解，“踵”即脚后跟也。众人后天气之呼吸用喉，真人先天炁之运行用踵。后天气之呼吸，由鼻入喉，到肺而止，断断乎不能至于足底，更不能转尾闾循脊骨而上达至脑；先天真炁虽可以至足底，又可以冲开后三关而上达于头顶，然于两鼻孔毫无关系。二者界限甚为分明。此处将凡息与真息、后天与先天，混作一条道路，与实际不相符合。

盖不得窍，尾闾一关，即不能通，更何论三关哉！余知不得窍无法修炼，乃谒×师，叩求指示玄关所在。师曰：玄关一窍，乃泄造化之机，握生死之权，历代修道者，有访师数十年而未得者，有虽得明师，随从数十年，而未得真窍者，此盖半由福命，半由功德，所谓非人不传也。

愚按：虽说半由福命，半由功德，而学者之智慧更为重要。某君由调息凝神入手，初步功夫，即踏上正路，故有以前所说种种效验。果能抱定此法，一直做去，自然更有进步。乃以智慧缺乏之故，认识不真，误信以前种种效验都是性功，必须另求命

功，方能算是性命双修，遂致骑驴觅驴，愈觅愈不可得，终身为“窍”之一字所迷，而难以自拔矣。

余痛哭跪求，哀请指示，师笑曰：吾年二十即访师，迄今已三十余年，尚未遇明师，何能知此窍？盖自来皆师访弟子，弟子不能访师。吾如得窍，已入室静修，或入山面壁，岂肯奔走天下依人作幕耶？子年未冠，尚有应尽之人事，何必亟亟？但能积德行仁，有志于道，将来自有明师指点，此时不必作求道想，虽求亦不得也。余见×师如此坚决，断不肯传授，迄今思之，究竟×师确未知窍乎？或以余年少尚非修道之时乎？抑以余无此福命非法器耶？

愚按：观其师口气，分明是故意推托，其所以推托之原因，虽不得而知，但某君之福命、功德、智慧、年龄皆不合其师所选择之条件，似属实情，否则何必如此坚拒？可见求师一层，也不是容易的事。

余年少气盛，自恃聪明，以为窍虽仙师所秘，不能明白记载，未始不可摹拟而得。况照铜人图上说人身不过百四穴，一一试验，终必得此窍。孰知此窍不见于丹经，不载于医书，在有形无形之间，所谓时至则见，时过则隐，至今日始知，而当日则不知也。

愚按：铜人图中穴道，只能作针灸之用，并非丹经上所谓窍。因为丹经上的“窍”字，不能作医书上的“穴”字解释，谓此窍不见于医书，这句话不错。又谓此窍不见于丹经，这句话恐未必然。丹经上言“玄关一窍”之处甚多，而且说得很明白，某君当时看书忽略过去，遂谓此窍不见于丹经。

一意购求丹经道书，多至百余种，遍加研究，各宗一说，大致可分四派。主符篆者，本于日诵《黄庭》万遍自能得道之说，以诵经礼斗持咒画符入手，久而膺上天符篆，可以飞升。所谓

张天师，茅山道，均此类也。

愚按：此派中程度高者，亦兼做内功，唯多注重于存想。

主采补者，以阳尽则鬼，阴尽则仙，人在半阴阳之间，可鬼可仙。人至十六岁而精通，过八年则去一阳，至六十四岁而阳绝。故除童子修道可以不用采补，若至中年，损精已多，非采补不足以还原。道书所谓“竹破竹补，衣破衣补”是也。迨至元阳补足，然后可以筑基炼己，结胎出神，而道成矣。倡之者彭祖，和之者张三峰（非三丰祖师）。

愚按：彭祖姓钱名铿，古帝尧之臣，封于彭城，故称之为彭祖，又号老彭。至商朝时，年已八百岁。彭祖寿命之长，自非侥幸而得，当有一种功夫帮助。唯上古时代，知识阶级，虽讲究长生之术，却没有筑基炼己、结胎出神之说。这些名词，唐宋以来，方盛行于世。

张三峰乃宋朝徽宗时人，本武当山丹士，工技击，为内家拳之创始者，然亦未必就是彭祖一流人物。须知旁门中“三峰”二字，乃术语，非人名。因字面相同，世俗遂将术中的“三峰”，与人中的“三峰”，混而为一，纠缠不清，而张三峰无辜受谤矣。

又因张三峰与张三丰，字不同而音同，于是普通学道者复将宋朝的三峰，与明朝的三丰，混而为一，泾渭不分，而三丰《玄要篇》，竟被人误认为三峰采战术矣。某君谓非三丰祖师，是已知三丰与三峰之别，惜其将张三峰与彭祖相提并论，犹未知人三峰与术三峰之分也。

主药物者，倡内丹外丹之说，以为内丹不易成就，外丹如成，鸡犬可仙，何况人乎？外丹者以鼎炉为工具，汞铅为药物，火候为妙用，分人元、地元、天元三种。人元丹只能祛病延年；地元丹可以点石成金，为神丹之原料；天元丹谓之金丹，亦曰神丹，非神仙不能炼，一粒下咽，即羽化而登仙。此说本于秦汉方

士，而葛仙翁、许旌阳，尤其著者也。

愚按：宇宙间万事万物，都是相对的，有正面，必有反面。世上既有人会制造毒药使人服之立死，自然就有人会制造仙药，使人服之长生，这也是极浅近的道理，并非奇怪。不可只信坏的一方面，而不信好的一方面。古来仙学精华，就寄托在炼外丹功夫上，后世学者因外丹功夫手续麻烦，非寻常所能做到，遂改从自己身中精气神下手，名为内丹。虽比外丹易于入门，但其功效稍嫌薄弱。再后又受佛教的影响，修出世法者，都趋向空寂一途，非但不懂外丹如何炼法，并且连内丹亦在排斥之列。修道的人若谈到炼丹，就像犯了什么顶大的罪过，从此而中国古代之仙学遂无人敢问津矣。

主清净者，不持经咒，不用药物，不主采补，全以本身之阴阳抽坎填离，迨至精化为炁，炁化为神，神返乎虚，始谓之三花聚顶（精炁神归一），五气归元（五脏之气归一），仙道乃成。其中亦有人地天之分。人仙只能长寿，不能不死；地仙可以不死，不能离地，地毁则同毁；天仙则超出世界，与天常存。自来修仙莫不由此，为道家之正宗。

愚按：以上所说，大概是与各家丹经道书相符合。

入手之法，首在得窍。所谓窍者，依稀仿佛，不知所在，或指头顶（上田），或指眉心，或指腹中（中田），或指脐下（下田），或指尾闾，或指谷道，或指睾丸，或指内肾，或指心肾，或指脑门，各执一说，皆自以为窍在是矣。互相印证，未能确信。

愚按：学道的人，必先能明白原理，然后再讨论方法。假使原理尚未明白，方法倒晓得不少，那就被这些方法把你弄得无所适从。你说这些窍都没有用处，却未必然，当行功到了某一部时，自知该部之重要。若在平常静坐时，执定某一部而死守之，则非善法，不可盲从。

唯有“顺之则生男生女，逆之则成佛成仙”二语，各种道书，千篇一律，认此窍必与精有关。其在何处，则遍查不得。

愚按：某君既已认定所谓窍者，必与精有关，就可以在中国古医书上寻求之，或亦可在外国生理学、生物学、胎生学、生殖器官解剖学各书上寻求之即得，何必定要在丹经上搜查？如果丹经上所谓窍者，就是出精之窍，世间一般外科医生、花柳医生，谁不知此窍之所在？顺行则泄漏，人人所忧；逆行则坚固，人人所喜。这班做医生的人，对于顺行之关窍，平日认识非常之清楚，用不着再去访求明师指点。假使他们要逆行，只须一举手之劳，就可做到，何故千千万万医生都是顺行生男生女，没有一个人肯逆行成仙成佛呢？因为他们究竟有些医学上的知识，晓得闭精不泄、运气逆转这些法子，不甚高明，长久做下去，要酿成大病，所以鄙弃而不屑为耳。

读至张紫阳“智过颜闵莫妄求”之语，始知非遇明师，无法自悟。读至“说到丹经一字无”及“达摩西来一字无”之语，始知各种道书徒乱人意。一切束之高阁。

愚按：《悟真篇》所云“饶君聪慧过颜闵，不遇明师莫强猜”，乃指丹法全部口诀而言，并非专指人身上某一窍；“说到丹经一字无”这句话的意思，乃指先天功夫，如老子所谓“无名天地之始”也；“达摩西来无一字”这句话乃指禅宗功夫，意谓明心见性，不在乎语言文字之间也。某君定要在肉体上开出一个窍来，这些书自然话不投机。

道书既无所得，乃参释氏之书，唯禅宗与道为近，以为参禅亦用性功，必有说明此窍者。遍阅祖师语录，除斗机锋、参话头外，别无文字记载。

愚按：参禅虽属性功，却不是今日江湖朋友所传授之性功，用不着在人身上指窍。

乃返而求诸《二程遗书》与《朱子语录》，其静坐之法，与道相近，亦但言性功，未言命功。《阳明语录》，较为感人，仍未言命。

愚按：儒家所谓性命功夫，是一贯的，是圆融的，不是硬要把性与命拆开分作两半边的。《中庸》第一句就说：天命之谓性。意思说命即是性，非命之外别有性，亦非性之外别有命也。《易经·说卦传》云：穷理尽性以至于命。即是一贯的功夫。假使把性命分作两个东西，尽性不过尽性而已，如何就能至于命乎？后人把自己肉体当命，以为锻炼肉体，使其无病长寿，才算是命功，完全与古人意思相左。

经此五年之研究，卒未能得，立志求道誓不娶妻者，至此已二十四岁，心灰意懒，迫于父命，只得娶妻生子，以尽人事矣。

愚按：五年的短时期，如何弄得明白，非下数十年苦功不可。至于学道的人究竟有妻子好呢，还是无妻子好呢，这真是一个绝大的问题。不才对于此问题研究得很透彻，惜为篇幅所限，不能在此处发表。

迨乡试中式，游幕各省，尚时时访求明师。

愚按：求道访师，未尝不可，但请勿一见面就问穷在何处。

（附注：乡试中式，即是中举人；游幕，即是在各衙门中担任刑名、钱谷、书启等类职务，昔日称为师爷，又称为老夫子。民国以来，这些名称都消灭了，三十岁左右的人，恐未必能知，故附注于此。）

未几，先父见背，弟妹均幼，上有高堂，一家生活，置之肩上，只能奔走衣食，更无求道之机会。

愚按：已往学道的人，大半被家庭所累，而无暇专门从事于此。现在学道的人，除却家累而外，又添上一重国难，是累上加累也。

唯静坐既可养心,又可息劳,则时时行之。至于求道,则已不作此妄想矣。

愚按:各种法门,比较起来,还是静坐好。惜某君当年在静坐中得到许多好处,自己不认识,以为那些好处都不是道,只有“窍”才是道,大错!大错!!

宣统元年重九月,约友登高,上吴山吕祖殿。适值扶乩问事者甚多,友人嘱余叩求。余素不信乩,以为此文人游戏,近于幻术,且亦无事可问,虽叩求,并未默祝。而乩上忽批云:子知性命之学乎?不觉大惊,触动十年来之心事,乃叩求指示窍之所在。乩又批云:将来自有明师指点。不觉废然而返,然求道之心,又为死灰复燃矣。

愚按:又犯了老毛病,仍要问窍。

民国元年,为改革盐政来北京,适值同善社在此设总会,入社者甚多。并云能指明窍之所在,坐功以守窍为主,余以为今日始得明师矣,乃入社为弟子。此为正式拜师之第二次。

愚按:既要指窍,当然要入同善社,因为同善社是指窍的专家。

当指窍时,不但不传六耳,并立誓虽父母妻子亦不许泄漏。即同道谈及窍时,先须焚香跪请护法师保护,恐为邪魔鬼怪所窃听。其严密慎重如此。

愚按:这都是故意做作,以表示其窍之宝贵,其实青天白日,哪有邪魔鬼怪?

其所指之窍,乃在两眉之间。问师何以此为玄关真窍?师曰:道书不名此窍为山根乎?佛家之慧眼,仙家之山根,均指此也。至今日始知所谓山根者,并非此山之根也。

愚按:此山之根,虽不是玄关窍,但如某君今日所知彼山之根,亦未必真是玄关窍。

其余抵颚、咽津、调息、凝神之法，与前无异，唯目要垂帘。垂帘者，下垂一线，而不可漏光，学之经年，始能成功（此实大误，违反自然，且与闭三关之旨相背）。至于盘膝，及两手捏诀，无非使四肢由分而合，气血交流之意，尚无关重要。

愚按：两目垂帘，或不垂帘，亦无关重要，随意可也。

唯静坐心神全注于窍，此则大有害处。年老之人，因守窍而血管爆裂，中风而死者，已有多人，余以后遂不敢守窍。三胞弟同时求道，用功九年，而得神经病，患病十年而死，临终之时，尚不忘守窍。越二年，余已蒙×师指点真窍，而吾弟墓草已青，可哀也。

愚按：守两眉之间，得怪病的人甚多，余历年所见所闻，证明某君之说为不错。但×师所指点之真窍，亦有人做出毛病，惜某君无此经验，只言其利，不知其害也。

迨至行年五十，经营事业，略有成功，而血气已衰，若不赶紧求师，则行将就木。道家既无所得，唯有再求于佛门。闻密宗亦有窍，适值××法师以东密来亦开示，乃正式拜师。此为第三次。

愚按：佛教中并无祛病延年之术，而且佛教徒最反对世人贪恋臭皮囊而不肯抛弃，所以骂这班在肉体上做功夫的人为“守尸鬼”。某君又错投门路了。

所传六种手印及咒语甚简单，一个月内已完毕。坐功不守窍，每坐须三小时，朔望则自子时至亥时，须坐满九座。是一昼夜只有食宿六小时，余皆在坐中。余年已五十以上，第一次坐至七座，已不能支，故知做此等功夫非壮年不可。然某大学中一青年，已坐满数个月，并无何种功效，亦遂不再习。××法师在北京传道，其门下多至八千人，未闻有一人得道，如余更无论矣。

愚按：不但五十岁以外之人受不了这个苦头，就是青年体弱者，也要做出毛病。往年余在北京时，正值某某法师亦在北京传授东密。某某督军之女公子二人，年龄在二十内外，学密宗功夫太勤，遂得干血癆之症，面黄肌瘦，月经停闭，每日下午，身体发烧。此等现象，余亲见之。凡学密宗不得病者，已属万幸，若求愈病，难之又难。因为人的身体是肉做的，不是铁做的，一味蛮干，决定没有好结果。

至五十六岁以后，气喘失眠，血压高至二百度以上，自知死期将至，照卦爻而论，六阳已去其五，剩此孤阳，而又多病，岂尚有得道之望？然信“朝闻道夕死可矣”之语，比诸十九岁时访师之念，尤为迫切。

愚按：某君总可称得起有志之士，惜其见理不明，只晓得逢人问窍，纵让他把人身上各种关窍都弄明白，结果老病死三字仍不能免。因为返老还童，祛病延年，长生不死，这些学术，问题是很复杂的，不是仅仅懂得一个窍字就能毕业。

至五十八岁，闻某处×师，于内外丹法，均有秘传。及门已有二十余人，政学界居多。×师自云，机缘在北，乃约同志三人，聘请来平。凡拜师者，贐见千金，加以旅费川资，及一切供养。觐面之下，×师自汉朝以来各种丹经口诀，可以不必查书而背诵一过。其论内外丹之源流，以及下手之功夫，原原本本，按部就班，成仙可以计日而待。虽亦用静功，不过为采药与温养之预备。若但知调息存神而无药，丹经所谓“犹如水火煮空铛”，非徒无益，而反有害。

愚按：江湖上传授此等方法，内容亦大有分别，不可一概而论。彼等表面上虽皆以各种丹经作为印证，而对于丹经之全部，又多不求甚解。其所能解者，仅书中之一段或数句而已。此派中人，程度高者，偶亦有之，唯彼等都喜用权术待人，不肯

说老实话。果真有志于修道学仙，以性命大事为重者，切勿沾染此种习气，务须以至诚待人，前途始有希望耳。

药从何采？重在选鼎。鼎有金玉之分，金鼎为上，玉鼎次之；药亦有金液玉液之分。选鼎以无毒无病药旺者佳，而养鼎与调鼎之法，全在黄婆。盖大药之生，与火候之时间，非黄婆不能知。此丹经所谓西家女与东家郎之配合，非黄婆牵引不为功也。

愚按：《悟真篇》虽有黄婆之说，但不指人而言。如《悟真》七绝第十九首云：黄婆自解相媒合，遣作夫妻共一心。又第二十六首云：归来却入黄婆舍，嫁个金公作老郎。这两个黄婆，是真意的代名词。盖真意在五行属土，黄乃土之正色，而八卦中之坤卦亦属土，坤为老阴，又为母，所以中央真意号曰黄婆。后世将黄婆二字，当作黄脸老太婆解释，笑话百出。既把黄婆作人看待，于是遂有利用自己妻妾做黄婆者，教他们管理鼎器，并试探消息。初下手时，妻妾辈不识其中有何等玄妙，姑且听从其说，以观其究竟。到后来露出马脚，知其仍旧未能免俗，昔日施之于己者，今日亦照样施之于人，不禁惹起妒火，泼翻醋罐，家庭之间，从此多事矣。男的说，我不过采药炼丹，毫无邪念；女的说，你仍在调情寻乐，老不正经。请问这场口舌是非如何判断？

至于采药之法，与“彭祖五字诀”无异，万一不慎，不但不能得药，而反走丹。种种口诀与方法，均详细传授，用隐语笔之于书，今尚藏在篋中。唯火候之时间，每日不同，须由黄婆试探，临时推算。所谓神仙传药不传火者此也。

愚按：“五字诀”非彭祖所作，乃后人慕彭祖大名，伪托之耳。彭祖当日活了八百岁，世人奉行“五字诀”者，未到八十岁即死者甚多，尚不及彭祖年龄十分之一。可知彭祖另有玄妙，

非“五字诀”所能尽也。

所谓火候时间，每日不同，须要黄婆试探，临时推算。这些方法，始于明朝，当宋朝张真人作《悟真篇》时代，未见有此等烦琐难行而不切于实用之方法。后人因《悟真篇》有“不将火候著于文”之语，遂各自任意捏造，出卖秘诀。你若说他口诀不合于丹经，他就说丹经上本无口诀，口诀须要口传，不写于书上，闻者亦无言可对。等到后来试验多次，方知那些法门都是无用，然而人已老矣，财已去矣，悔已迟矣。此只怪自己没有眼力，不识方法之真假，不能怪传口诀先生们误人。他们原是把传口诀当作一种营业，不管你将来有效无效。

余初闻此说，不能无疑。历代祖师，必购鼎采药，所费不貲，贫寒者何能得道？师曰：“上古道在君相，非君相无此大力。宫女名曰采女，大臣赐女乐，均为采药之用。当知修仙者必法财侣地四字俱备，始能修炼。法者采药之法，财者购鼎办药之需，侣者即黄婆，地者即入室用功之地。此药为家家所有，不能离开城市，故须托有力者为之护法，往往隐姓改名，到一处，住数月后，即往他处，恐日久事泄，起外魔也。”此与某几种丹经颇多暗合，尤其如××、××等书，更为吻合。

愚按：某君所怀疑之处，不为未见，而其师答语，则附会得可笑。盖道乃宇宙万物所公有，不是少数人所私有。假使修道之事，只许极少数富贵阶级所独占，而贫寒者无份，则亦不成其为道矣。

彼谓上古道在君相，非君相则无力修道。然考神仙历史，凡成道者，大半是山林隐士，并非富贵阶级中人，此又何说耶？

采女乃宫女之别名，因其衣服具有色彩，故称采女；女乐即女伶之别名，因其擅长歌舞音乐，故称女乐。今以采女、女乐等名称，附会于采药之说，太觉牵强。

法财侣地四字本意,范围是很宽广的。法者指各种修炼法门,不是专指采药之法;财者除自己常年开支而外,尚须筹备一笔安家费,因专心修道之人,不能兼做其他谋利事业,自己既需要生活费,家庭又需要赡养费,故非有财不可,并非专以财作购鼎之用;侣者即志同道合之伴侣,或志同道合之夫妻,世俗所谓黄婆者,岂足以当此;地者乃三段功夫所选择之地,各有所宜,不能相同,非专指城市而言,山林之中,亦大有讲究。某师所谓法财侣地,范围太狭,与本意不合。

时有××君,乃新疆之伊犁镇守使,当新疆督军被刺后,军民一致拥戴××君督新。××君志在学道,乃让与××。×××免职,中央派宣慰使前往,徇新省军民之请,再推××君主持新政,××君乃秘密乘飞机入关。临别时,谓其家人曰:此次访师求道,道成后,当来度汝等,否则无再见期,亦不必访我踪迹。人能在壮年敝屣富贵,割断恩爱,出家求道者,虽古时亦不多得。××君本拟入蜀,道出北平,遍访道友。闻雍和宫××喇嘛亦云知窍,来学者必先在寺诵经咒六年,一天不能间断。湘督××及××总长,均在弟子之列,且已做满六年苦功,当于九月间指窍。××君与××总长同乡,因介绍于××喇嘛,所谈不合,始来我处。一谈之下,信服万分。××师亦以××君可传大道。

愚按:无论什么道理,无论什么法门,有相信的,自然就有不信的。常见许多幼稚的宗教家,每欲强拉世上人都相信他们所宣传的那种宗教,结果白费心力。但是有不信的,自然就有相信的,只要你能夠独立自成一派,用不着宣传,总有不少人会表示同情。即如××喇嘛所传之功夫,究竟是好是坏,若说好,何以××君不信,若说坏,何以××督军、××总长偏要笃信。因此可见人类生来的根器千差万别,不能一律看待。所以当我

的一种学说成立后,有人赞美,固不足为荣,有人反对,亦不足为辱。人能信我,我未尝不欢迎,设若不信,我决不用手段引诱他们相信,只求尽我自己在人类中一分子义务,已无愧矣。

余与×君,因家中不便,别租一宅,雇用黄婆,选择鼎器,以为采药之地。余当时亦用至四鼎,(中略)但以年将六旬,而又多病,不敢作采药之尝试。万一药未采到,而先走丹,不能成佛成仙,反而生男生女,岂非笑话?(中略)故鼎器虽多,未敢一动其心,而同志笑我为迂腐。

四个月后,喘疾更甚,华池玉液,毫无功效,而病反加剧,乃拒而不饮。

愚按:某君喘症,属于阳虚,而华池玉液,则偏于阴性,阳虚症不去补阳,反而滋阴,自然越弄越糟。

一日扶病谒师,叩求指窍。

愚按:到此时仍未能忘情于窍,可叹!

师谓:窍易指,不过数分钟即了,然必待外丹成后,始能传授,因汝等有财,一指窍即可修成,而多数弟子无钱,非待外丹成,不能修道,汝不能专为个人谋也。现在安鼎地点已定,药物亦备,唯建屋置炉,及炭火食用之需,约二万金可以济事。四年后丹成,则点石成金,何患道之不成哉?

愚按:凡偏执彼家之说者,皆注重于多备鼎器,按时采药,本来用不着指什么窍。因为指窍另是一种法门,某君硬要在窍字上追究,其师无可奈何,只得顺了他的意思,作口是心非之语。所谓一指窍即可修成,这句话实不足信。某君前已说过,种种秘密口诀与方法,均详细传授,用隐语笔之于书,今尚藏在篋中。到了此刻,尚要指窍,方可修成,难道以前所传授的许多口诀都是无用的吗?都是修不成的吗?

余对于外丹,虽不敢谓其必无,然必内丹成,而后外丹就,

神丹非神仙不能炼。至于黄白之说，乃方士所以欺世者，绝不可信。今×师以黄白为修仙之诀，余信仰渐失，而病亦日深。

愚按：某君对于外丹批评，自相矛盾。服食的神丹，与点金的黄白术，原是一条路上事，不过程度有深浅之分而已。既相信有神丹，即不能不信有黄白；既不信有黄白，即不当再信有神丹。

黄白易炼，神丹难炼。昔日张三丰真人传道于沈万三，沈在南京炼黄白术成功，家中有聚宝盆，人皆知之。而天元神丹，仅三丰真人在云南炼过，沉君却不会炼。明清两个朝代，会炼黄白的，常有其人，会炼神丹的，则未之闻。某君信其难，不信其易，信其深，不信其浅，实无理由可言。至于方士欺人，本是古今同慨，然天下事有假的，就有真的，有不灵的，就有灵的，岂可因失其信仰之故，遂将中国数千年遗传之绝学一概抹煞？

黄白术各种丹经，世间流传者甚多，比较内丹书尤为难懂。某君于内丹书既是走马看花，不求甚解，自然更不懂外丹，所以发此隔靴搔痒之论调。

至翌年春，面腿俱肿，气喘如牛，一动作，通体汗下，棉衣俱湿。自知不起，预备遗嘱后事。师亦命诸弟子朝夕问病，盖余若死，则同志均失信仰也。幸得中医萧龙友先生以蛤蚧尾治愈。

愚按：某君气喘，既能用蛤蚧尾治愈，必是下焦虚寒，肾不纳气之故。此病宜服温补元阳之药，再加以静坐功夫，即可有效，本无用鼎之必要，而且没有资格用鼎。所以前段说，用鼎四个月，毫无功效，就是因为药不对症。

×师亦回湘炼外丹，×君同往。余自此次病后，觉悟身外之物决不能补益本身之阴阳，真窍既未得，则本身之阴阳无法抽添，只可听之而已。是为民国二十三年，已五十九岁矣。唯

静功仍日日行之。

愚按：若谓身外之物不能补益本身之阴阳，何以服蛤蚧尾遂能愈喘病？若谓真窍未得，则本身之阴阳无法抽添，何以某君当十九岁初做功夫时，完全不知窍在何处，乃居然有阴阳调和之效验？

至民国二十五年春，余已六十有一。闻有×师，为人治疾，不用药，不用符，但教人以性命功夫，凡中西医认为不治之症，无不立愈，尤以肺癆心脏肾亏之症为更捷。友好中治愈者甚多，唯必须本人发誓病愈后立志学道，始肯医治。

愚按：此处说得太过分，治愈者虽有其人，不愈者料亦不少。

长男自幼失明，又早婚，以致身弱多病，患遗精病已数年。中西医治殆遍，乃请见×师。一谈之下，始知四十余年访求未得者，而真窍有着矣。所谓踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫，其斯之谓欤？

愚按：窍虽然有着落，但不是丹经上所说的玄关一窍，且慢欢喜。

尚不敢深信，先令长男拜师，指点性命功夫。第一次行命功，遗精之患即愈，真可谓立竿见影。乃约同志数人拜师，求点真窍。此为第五次正式拜师，坛即设于韬园。

愚按：本文所谓第一次行命功，遗精即愈，不知是做一次功夫，或是做多次功夫？更不知是永远不遗，或是暂时不遗？其辞颇觉含糊。历年以来，我遇到所谓做命功的人不少，有的弄得邪火上冲，脑胀眼红，有的弄得小便淋漓，腰酸腿软。自表面看，精虽然不出，其实被欲火煎熬，早已变成稠浊之物。被这班所谓做命功的人，将关窍堵塞，当时未曾射出，停滞在下部，又不能还源，或者于小便前后滑溜而下，或者仍旧留在里面作怪，

搅扰得身心不安。经过日久,难以忍耐,只有放他出去,才能风平浪静。但是这班人因为要顾面子,要夸张自己功夫做得好,不愿将真相轻易告人,等到做出病来求教于医生时,方肯说实话耳。

一年之内,拜师求治病者,五十余人。无论何种虚弱之症,只要元阳未绝,百天之内,无不立愈。

愚按:自己做功夫,治自己的病,虽有时可愈,但不愈者亦多。若说无论何种虚弱之症,一概能愈,恐未必然。

唯当临危时,自知不治,为救命计,无不曰苟能病愈,当放下一切,专心学道。迨病愈后,则一切性命功夫,置之脑后,即余长男亦然。真为求道而拜师者,不过一二人。可见真心学道者之少也。

愚按:世上真心学道之人,的确很少。学道本是最高尚的事,为什么大家都不欢迎?就因为这件事与普通人情相违反,做起功夫来,实在乏味。除非身体有病,方肯学道,等到病愈之后,他们自然都不愿再前进了。唯某君所提倡的那种功夫,又当别论。既不违反人情,而且动手做起来,亦复兴味无穷。

据某君原书上说:“唯道家化欲之法,既不必强制其不漏,亦不必限止其少漏,唯利用其欲漏之时而退回之,因败以为功,变出而为入,其法自然,为人所欲。(中略)出精之乐,在于气喘血沸,心动脉张,四体酥麻耳;而返精之乐,其心动气喘,百脉紧张,四肢酥麻,亦犹是也,而快乐过之。且出精后,头目昏迷,身体疲倦,口干舌燥,往往事后不胜其苦;而返精后,则精神奋发,头目清明,口舌生津,其乐有不可形容者。(中略)道书云:顺之则生男生女,逆之则成佛成仙。顺之者即出精,逆之者即返精也。此理浅明,人人可能,且人人所贪。《金刚经》所谓:一合相者,即是不可说,但凡夫之人,贪着其事。亦指此。”

果如某君此说,凡做此种功夫者,既有快乐可贪,又能成仙成佛,这个法门,真是人间少有,世上无双,应该人人欢迎,到死不肯放手,为什么他们五十余人都不愿永久照样做下去?岂非出乎情理之外吗?试以此事质问某君,谅他亦无言可对。

余自得窍后,将数十年所经营之事业逐渐脱卸,一切交际亦断绝。四五年来之喘疾,冬春必发者,已痊愈;血压由二百度减至百六十度;最讨厌之失眠症,四年来非安眠药不能睡三小时者,已恢复六小时之睡眠;十余年之嗜好亦戒绝;两年来阳已不能举,现则每五天能行一次命功。一年后,宿疾痊愈。

愚按:某君自得窍后,有五种好处:第一种好处,四五年的喘疾已痊愈;第二种好处,高血压已减低四十度;第三种好处,四年来的失眠症已痊愈;第四种好处,十余年的嗜好已戒绝;第五种好处,两年来的阳痿已有起色。不过做了一年功夫,就有这许多效验,若再做下去,成仙了道,定可如愿以偿,为什么下文又说“此生恐已无望”,岂非自相矛盾吗?

去年夏,乃游黄山、雁荡、金华诸山,以为隐居之地。归未匝月,即遇事变,手创之三大公司,与南京新落成之房屋,以及各种财产,均已荡然,骨肉四散,相隔万里,而余静功依然每日行之。财产事业名誉恩爱,均不足以动我静坐时之一念。唯一闻飞机声,则静中即不能再坐。向来每日可坐三四次,每次一小时以上,现在只能坐二次,每次未满一小时。屈指六十四岁阳绝之时,不满两年,而懈怠如此,此生恐已无望。如此窍在十年前得之,当不至此,或亦无此福命耶?

愚按:某君所谓窍,乃肉身上出精之窍,非法身上玄关一窍。不必说在十年前得之无益,即在二十年前或三十年前得之亦无益。世上人知此窍者,不计其数,请看他们的好处何在?某君所以能见效验者,盖得力于平日静坐功夫,不在乎知窍与

不知窍。今将静功一概抹煞，专归功于窍，未免舍本而务末。

生平认为最误人者，即×××先生敝履督军之尊荣，割绝家庭之恩爱，抛弃巨大之财产，万里访师，欲得真窍；因余介绍，入于×师之门，随师赴湘炼外丹已四年，无所成就。

愚按：×××先生万里访师，是想成仙，不是欲得窍，虽说炼外丹四年无所成就，他心中到底尚有一种希望。请问世上许多得窍之人又有什么成就？非但没有成就，并且连希望也没有的。某君就是其中之一人。上文自言“此生恐已无望”，又在原书序文中自言“弟子年已六十一，去精绝之时，不过三年，惜早不遇师，今已垂绝，即使修炼，未必能成”。这些话就是没有希望的铁证。某君在前文中又言“一年之内，拜师求治病者，五十余人，病愈，则一切性命功夫置之脑后，即余长男亦然”。观此言，可知五十余人都是没有希望。因为这种功夫，假使做坏了，就不免病上加病。就让你做得很好，充乎其量，仅能愈病而已，决无成仙的希望。这班人也有自知之明，所以做到病愈，就不肯再做，晓得再做下去，亦不过尔尔。某君说自己年老阳绝，虽做功夫，未必能成，难道同时拜师的五十余人个个是年老阳绝吗？何以他们都心灰意懒呢？某君又说，这班人不是真心学道，所以没有希望，某君自己总可以称得起真心学道之人，又因为年老阳绝，所以也没有希望。说明结果大家同归于无希望之一途，可叹！可叹！

余得窍后，曾请同志×君，回湘两次，劝其北来。乃入魔已深，未能自觉。至去年已有北来之讯，仍未实行。今则南北隔绝，不知行踪如何。以×君之弃家求道，在历代祖师中亦不可多得，且尚在壮年，因余一言而入于外道，万一误彼终身，此则万死莫赎也。恐后之求道者误入旁门，略述一生访道之经过以为戒。

愚按：×××先生在湖南省炼外丹，不肯听从某君之劝回到北方来，是否入魔已深，我不晓得。唯×××先生弃家求道，志在成仙，目下虽无所成，心中尚有最后的希望。若当真的北来，陪伴某君一同钻窍，他成仙的希望就断绝了，所以他不肯来。

余观某君一生求道，总算诚恳，待朋友亦极其热心。独惜智慧欠缺，不能认识性命二字之真相，而读书又不求甚解，竟把肉体上的出精窍，当作法身上的玄关窍，可谓大错。余恐世间学道者，被“窍”所迷，钻入其中，莫能跳出，故不避嫌怨，逐节批评，聊进忠告。这是学术上的研究，与个人无涉，故又将原文中所有人的姓名一概隐藏，免致误会。即非对于某某有所不满，亦非对于自己巧做宣传，不过为世间好道同志尽少许义务而已。请原作者并阅报诸君谅解是幸。

化欲论

隐名氏作 陈樱宁按语

樱宁按：此篇及《余之求道经过》同为一人手笔，民国 27 年冬出版，书中无作者姓名，亦无版权，并无发行寄售之处，大约是印送或宣传性质。天台山伍止渊炼师不知从何处得来，持以示我。细看此书理论亦颇有可取，惜其方法太不高明，学者若照样做去，必多流弊。本不拟将此书公开研究，然世间知此法者不少，常有人写信到敝处，问此法能照做否，实令我难以回答。今见此书所主张之方法，与彼等所问者相同，特将其转载于《仙道月报》，以便学此法者自己试验，自己判断，恕我不负责任。但有一语应该声明者，凡人肉体上出精之窍，决非丹经上所说的玄关一窍，幸勿被此书所误。至于吾人欲念，是否用

此种方法即可以化除,请勿问我等,问诸君自己可也。

化欲论自序

此篇之作,有二原因:远因起于求道立愿之时,近因起于山额夫人节育之说。愚年十九,即有志于道,行年四十,尚未得师。五十以后,得失眠症,服安眠药,仅睡三小时,血压高至二百度,喘疾时作,一登楼,非十分钟不能止。四五年来,中西医遍治无效,自知去死不远。他无所憾,唯童年慕道,垂老无成,苟能得师指窍,朝闻夕死可也。顾安得明师乎?

丁丑春,同志黄君志林来告曰:“北平有×老师者,为人治病,不用汤药针灸,亦不用符咒手术,凡患者肺癆心脏肾病,西医以为不治者,一用性命功夫,百日痊愈,吾亲友垂死而愈者多矣。”愚以为此真毕生所求而未得者,乃往谒×师。师曰:“吾非医生,不能开方,亦非术士,不能画符,唯教病人用性命功夫,但使气尚未绝,精尚未枯,静坐以运气,点窍以返精,则百病自愈。唯垂老阳绝者,不能治;志不求道者,不为治;病人不自知不起者,治之亦无效。”

愚问:“病至垂危,尚能静坐乎?”师曰:“性功不限定坐,卧亦可也。行止坐卧,均可修性。佛家所谓卧禅,陈抟以卧得道,同一意也。至于命功,只在得窍,本不必坐,故虽久困床褥,不能转侧起坐者,亦能用功。唯阳绝者,不能修命功。不自知将死者,用心不专,用功不勤,其效不见。吾以是治病,已愈数十人,当诸医回绝死生呼吸之际,无人不曰,苟能活命,当抛弃一切,以求至道。一旦病愈,好名利者,仍奔走于名利,嗜淫赌者,仍专心于淫赌(宁按:据此可知化欲之说不足信),欲再如病时之用功,千百人中无一人。可见真心好道者难得,吾此后当不再为人治病矣。”

愚闻而狂喜曰：“道在是矣。”供养于家，叩求指窍。性功素所练习，唯纠正其姿势，即能静坐一小时不起念。唯阳精将绝，不举者已数年矣，欲修命功，谈何容易？不意修性功五天，即枯杨生稊；行百日后，不但精垂绝而复生，血压降至百六十度，睡眠六小时，安眠药已不复用，五年来之喘疾亦不复发。是年冬，上黄山绝顶，并不气喘。小试之，其效如此，可见古人非欺我也。

一日语×师曰：“按卦爻，男子二八而精通，八八而精绝。弟子年已六十一，去精绝之时，不过三年，惜早不遇师，今已垂绝，即使修炼，未必能成。唯四十年来，访求而未得，几堕落于旁门。世之好道如弟子者亦多矣，何历代祖师秘而不传耶？（宁按：因为历代祖师不赞成这种法子。）况今日礼教失其权威，宗教失其信仰，恋爱自由，淫欲横行，小之伤其生命，大之弱其种族。若能因势利导，化欲有方，既可寿人以寿世，又可强身而强种。古来传道者，恐传匪人，至于天谴，弟子志存救世，愿公开此道，即有天谴，当身受之。（宁按：古今房中术各书上，早已将此法公开，若有天谴，应该让他们先受，轮不到某君头上，即请公开，保无祸患，不必少见多怪。）”×师曰：“兹事体大，俟吾师来时，当再请命。”

其时正山额夫人以节育之法，传布中国，知识阶级，趋之若鹜。彼之所谓节育者，乃避孕之下策耳。贞节风俗，虽已打倒，处女寡妇，唯恐怀孕，尚能自守。青年夫妇，虽多色欲，为经济所迫，唯恐生育，堕胎者有之，然究非人道，且有危险。今有避孕之法，当一无顾忌。幸而山额夫人避孕之法并无实效，否则淫风当更炽矣。

愚有见于此，愈觉大道公开之必要，秋×祖师自关外来，遂以此为请。×祖师云：“是吾志也，世变日亟，三教公开，大道

究难终秘。唯昌明有时，姑少待之，为强种计，胎教尤要。胎教倡自太任，秦火后失传，仅散见于医书，是以后世人民愚恶者多，而贤良者少，夭弱者多，而寿强者少。外国亦有优生之学，彼所注重者，在身体健全，容貌美丽，唯胎教则身心并重，道德健康，两不偏废，现正欲与通人重兴此学。汝既有志于此，不妨以原理示人，至于指窍返精之妙，不可妄传。非仅为天谴，恐人恃此保身之法以纵欲也。（宁按：某君屡言此法可以化欲，而其师祖则谓此法须防纵欲，两人意见，完全相反。）”

愚既奉师欲作一文以告世，仓卒无暇。去年“卢沟桥之变”，伏处津门，终日静坐，恐一旦化去，素愿莫偿，乃草此文，以就正于有道。并将《求道经过》附于篇末。当世不乏明哲，能引而伸之，则以此为引玉之砖也可。至于玄关所在，口诀所传，愚得也浅，有吾师在，固不敢言，亦不能言。是为序。

化欲论本文

儒家谓之欲，道家谓之魔，佛家谓之尘，其实一也。欲虽不一，凡耳目口鼻身意之欲，除食欲外，尚易戒除，唯色欲为最难，因其本于天性。人何以生？即由父母色欲而生。无论老弱男女智愚贫富，一息尚存，此欲即难断绝。自来对于欲的办法，不外三说。

甲 纵欲说

此说倡自西洋，以为男女淫欲之起，由于过为神秘，因礼教之防闲，使男女隔绝，交媾之事，视为秘密而神奇，故欲一尝以为快。若色相显露，神秘公开，男女之间，毫无歧视，则平淡无奇，不起淫念。此玉体横陈，味同嚼蜡之说也。故乳也臀也臂也腿也，凡可引起淫念者，莫不显豁呈露，甚至将少女赤身置于

大众之前，供男子赏玩描摹，名之曰模特儿曲线美。从前夫妻在被底所不能见者，亦公开之。至于两性之裸体跳舞，裸体游泳，拥抱接吻，以为文明。凡此主张，皆新学家公认为防淫之法。此与禁烟者谓不必禁其吸，但使烟馆林立，寝食于斯，即能断瘾；禁酒者不必禁其饮，但使酒池十里，沉没其中，自能戒绝，何以异耶？

宁按：男女之欲，等于饥则思食，渴则思饮。饮食过量，虽于人有害，滋养不足，亦使身体受伤。至于烟酒，则非人生所必需，终身不吃烟酒，身体上毫无欠缺，终身没有配偶，生理上则感觉偏枯。而且烟酒之瘾，越吃越大，越老越深，欲戒不能；男女之欲，多则厌倦，老则淡薄，不戒而自戒。两者性质不同，未可相提并论。

凡入之情，不见所欲，其心不动。柳下惠，圣人也，故能坐女子怀中而不乱；程明道，贤人也，故能目中有妓，心中无妓。然坐怀之女，未必赤身，目中之妓，未必裸体，故贤圣尚能忘情。今以圣贤所不能自禁者，施诸色情方刚之男女，而谓可以防淫，其谁欺乎？

乙 绝欲说

此说创自释氏，视女色如蛇蝎，交合为污秽，以出家为根本绝欲之法，又创为三淫之说，即淫事、淫心、淫根也。出家只能断淫事，不能断淫心，乃有“色即是空，空即是色”之语，并以身体为臭皮囊，毫无可爱，此即断淫心之法也。唯淫根最难断绝，因淫根乃生理上之机能，非心理所能制裁。男女当精通之年，满则思溢，学佛者戒行愈严，精愈充足，则欲排泄之力亦愈猛。故有戒行之高僧，盘膝兀坐，不敢安寝，恐梦寐中有所泄也。

精多则溢，乃生理自然之势，非道德之力所能遏止。以阿

难之戒行，几为摩登伽女所破；以鸠摩罗什之圣哲，卒娶女而生子。并非道行不足，亦非女色能乱之，乃淫根未断，欲念一动，精难自制耳。欲念何以动？精动之也。故学佛者，必以漏尽通为究竟，非到此地步，时时可以漏精，亦时时可以犯淫也。欲绝欲者，必断淫根。淫根者造化生生不息之基，此要根断则人种必灭，儒家所恶于佛，谓其寂灭者，即指此也。

丙 节欲说

纵欲既不可，绝欲又不能，于是中国圣人乃有节欲之说。其节欲也如何？男女不同席，不相授受，内言不出，外言不入，防其始也。青年当春情发动期，最易犯淫，故设礼以防之。明知男女居室，人之大伦，食色天性，不可抑止，唯导之以正，限之以时，乃有女子二十而嫁，男子三十而娶之规定。不专为色衰爱弛难以偕老之调剂，亦所以保身而强种也。明知男女媾精，势难终秘，唯当男女尚未成熟之时，禁止一切非礼之举动，使其情欲逐渐发生，不为助长。盖迟一日破身，即延长一年之命，不仅为伤风败俗，亦所以身强而保命也。

宁按：青年男女之欲，虽可设法禁止，请问对于他们手淫之举动，将如何防范？须知独身手淫之害，胜过男女交媾之害，自应该想一个彻底的办法。否则空谈节欲，实无济于事。

夫妻好合，虽不必禁，淫欲太过，非伤其生，即绝其嗣。乃设斋戒之制，大祭七日，中祭五日，小祭三日。斋戒者，即出居于书斋。古人以入室为房事，故以持斋为独处。后世无识缙流，乃以持斋为吃素，斋者，屋也，岂可食乎？一月有数次祭祀，即可节欲半月。又倡为胎教之说，妇女有孕则分居，亦所以节欲也。诸如此类，不胜枚举，无非为节欲而设。

据西医云，四十滴之血，能生一滴之精，则其宝贵可知。又

云,凡人一生出精,最多四千次,过此非病即死,则精之关于生命也可知。此与道家以精气神为三宝,若合符节。古者三十而娶,除去祭祀、出游、疾病,每年好合者,不过数十次,故虽百岁康强,尚能生子。若旦旦而伐之,则十余年即满四千次之数,所以俗谚有“贪花不满三十岁”之说也。

今之学者,不知节欲,恋爱自由,学养子而后嫁;青年男女,终日追逐异性,不以学业为务,不得于异性,则求之于同性。莘莘学子,每年死于色欲者,不可胜计。前年医生调查某地女学,十八岁以上女生,破身者占百分之七十五,女生如此,男生可知。学校如此,社会可知,照此下去,欲国之不亡,种之不灭,岂可得耶?

宁按:某君屡言古代女子二十岁即嫁,然则现代女子十八岁以上破身,并不违背古训,何必大惊小怪,故作危辞以骇人听闻。

由上观之,纵欲之害既如此,绝欲之难又如彼,唯有节欲为中道,行之而无弊。然礼教已被打倒,今日而欲再设男女之防,严定婚姻之制,大势所趋,必不能行。盖善良风俗,养之百年而不足,坏之一日而有余。既坏之后,欲求匡复,非圣人在位教民再世不可。况在今日兽欲横行举世疯狂之日乎?然则国其无救乎?曰化欲可以救之。

宁按:某君谓化欲可以救国,不知所指何事,若说维持旧礼教,但旧礼教已被打倒,无法可以挽回,某君已自言之矣。若说改造国民体魄,然据某君前文所云“纵欲之说,创始于西洋”,而西洋人个个身强力壮;“儒教节欲、佛教绝欲之说,盛行于中国”,而国民大半是衰弱多病之躯,远不及西洋人身体之强壮,请问是何理由?况且世界上几个强国,他们的国民未尝听说有什么化欲秘诀,纵欲则有之耳。可知欲之化与不化,对于国家

强弱毫无关系。

化欲者何？既不必绝欲，自亦不愿纵欲，与节欲志同而道异。一则勉强而行，一则纯任自然；一则反性而行，一则顺性所为；一则消极限止其欲，一则积极利用其欲。节欲之功，非读书明理修养有素者不能，化欲则愚夫愚妇无不能之。

宁按：此段谓节欲是勉强，是反性，是消极，非上智之士不能；化欲是自然，是顺性，是积极，虽愚夫愚妇皆能。这种理论，读者心中实在感觉到神妙不可思议。

欲念之动，由于精动，精可以动，欲外泄也。男子在母胎中有精一，长一岁加一，至十六岁而满十六；女子在母胎有精二，长一岁加一，至十四岁而满十六。迨精满一斤，即欲排泄，精一泄，即失其童真而为破体，不必限于男女之交媾，如同性相奸也，手淫也，梦遗也，同一漏精也。

宁按：女子身上生理，与男子大不相同，未便混为一谈，至于斤多少之数，亦无根据。前人姑妄言之，今人姑妄信之耳。

佛家之绝欲，即为断绝其漏精之路，然能止其下泄，不能禁其上漏。尝见苦修之和尚，终身不近女色，亦不起一淫念，卒以淫根尚存。忽然圆寂，玉箸自鼻孔下垂，人皆以为修道有成，其实即漏精而死，非死后始漏也。佛家之绝欲欲精不漏者，其难如此。

宁按：鼻孔所垂之玉箸，是否与下窍所出之精同一性质，颇有问题。精能种籽，能生人，请问玉箸亦有种籽生人之功能否？

再者，还有一层疑案，尚未明白。究竟是因为先垂玉箸的关系而人不能不死呢，或是因为人将要死而后始垂玉箸呢，亦当仔细考查，多多经验，方好下一句判决。不可凭一二人偶然的现像就统而言之，恐被科学家所窃笑。

儒家节欲之功，设种种礼教以为防闲，无非欲其少漏，然能

防之于有形,不能防之于无形。尝见老师宿儒,时以戒之在色诲人,而闺门之内,有不告人者,非必作伪,实精欲冲动,不能自制耳。儒家之节欲欲精少漏者,其难又如此。

宁按:此段所说,亦是实情,固不必讳言。人能常吃素食,而口味淡薄者,欲念比较可以减轻。若喜肉食,贪厚味,则欲念更难制伏,盖以生理上受了刺激,影响及于心理,欲念遂由是而起。仅赖道德观念以对治之,实际很少有效,压迫之极,每患神经病。

唯道家化欲之法,既不必强制其不漏,亦不必限止其少漏,唯利用其欲漏之时而退回之,因败以为功,变出而为人,其法自然为人所欲。盖好淫者不过贪出精时顷刻之快乐耳,若化出精而为返精,其乐更倍于出精,则登徒子不好美色,河间妇不贪健男矣。

宁按:人身元精,即《灵源大道歌》所谓神水,本散布于身中各处,不限定在下部一小块地方。及至变成形质浓厚之浊精,积少成多,储藏于下部精囊之内,其事已坏。当时虽暂为保留,总有一朝一夕要冲关而出,纵然把关门封锁得很紧,不放他出来,此物在里面经过的时日太长久了,就要作怪,搅扰得身心不安。譬如身上生一个无名肿毒,当初红肿尚未化脓之时,可用药将其消散,不必定要破头;设若医治不得其法,错过消散之机会,而肿毒已经成熟,好的血液已经变脓,则非开刀出脓不可,否则只有听其自动破头,将浊脓流尽,方可用生肌收口之药。假使有人说不必开刀破头出脓,只须用法将里面腐败停滞之脓复返还于血管,运化于周身,肿毒自然可愈,请问此等治法合于医理否?又譬如人肺中有痰,必须咳嗽吐出,方能畅快。若谓此痰乃津液所变,常常吐痰,身体不免亏损,只须等到痰从喉管将来咳出之时,极力忍住,重复咽下,常常如此,则身体不

至于受伤。请问此种方法合于卫生之道否？某君所谓化出精而为返精者，就等于肿毒有脓，不肯开刀，肺里有痰，不肯吐出，其方法之错误，显而易见，虽愚夫愚妇亦知其不可行。或谓精为人身中三宝之一，不可与痰脓相比，痰脓是坏东西，自然要把他去尽。是而实非，盖元精在身中尚未变成浊精时，的确有保留之必要，若已经变为浓厚而又黏滞之形状，就等于血已变脓，津已变痰，再要勉强保留，非但无益，而且有害。丹经所谓炼精化气，乃炼一清如水散布周身之元精，不是炼重浊稠粘停滞下窍之浊精。张紫阳仙师云：不识阳精及主宾，知他那个是疏亲；房中空闭尾闾穴，误杀阎浮多少人。又白玉蟾仙师云：人身只有三般物，精气与神常保全；其精不是交感精，乃是玉皇口中涎；其气亦非呼吸气，乃知却是太素烟；其神更非思虑神，可与元始相比肩。学者观之，当能领悟。惜某君求道四十年，读遍丹经，竟不识先天一炁，此则关乎本人智慧与福命，局外者固爱莫能助矣。

附注：河间妇，河间乃地名，即今河北省之河间县；古时该处有某妇，喜乱交异性，至死不休，故后世以河间妇之名代表女子之狂荡者。

（海牙按：《仙道月报》至三十二期而停刊，故是篇亦只刊登到此部分。据余记忆，老师陈撄宁先生曾将《化欲论》批注本，交于余保存，此篇之批注本理应埋于余之藏书之中。奈余所藏之书甚众，一时间未能寻出，故拟此书找出之后，在以后整理先师著作时，将此篇续补完全。）

（又按：此篇虽未完全登出，然其大意已跃然纸上，读者阅之，或亦可有所得益也。）

旁门小术录

黔中积善堂述 陈撷宁评注

旁门小术录原序

旁门者，显与道违者也，小术者，隐与道违者也。夫大道至玄至妙，至简至易，不杂一毫私意，不参一毫欲念，方是道根。凡不合夫天地之气运，不合夫圣贤之正理，不合夫性情之存发者，皆属旁门小术。然旁门小术极多，吾欲详指之，又恐伤忠厚，欲隐忍之，又恐误后学。故特将尘世之大坏心术、大坏玄门者，姑举数十条，以塞其流毒，亦是拔出深涧救出火坑之婆心也。凡修士有堕此术中者，急早回头，亡羊补牢，亦不为晚，若固执不通，自害而复害人，不唯不能结大缘，而且难望好结果矣。万佛缘在迩，当时修士共凜之；三清殿有路，后世修士严辨之。

旁门小术录陈序

张君竹铭者，好古敏求之士也，承其先代遗风，尝以弘扬道术为己任，搜罗古籍，刊印流通，学者称便，今又觅得抄本《旁门小术录》一册示余，谓拟付手民，公开传布，免使世之学道者误入歧途，意甚善也。唯此书不知何人所作，无著者姓氏，内有七言诗歌十三首，六言诗歌一首，历举种种旁门小术之害，从而辟之。余细审各术中，有当辟者，有不当辟者，其论调中有精确不移者，亦有似是而非者。夫旁门小术，既误人矣，而辟旁门者

漫无别择，任意批评，致令后学读彼所说，光入为主，拘于一孔之见，习于一家之言，再转而看古今各派丹经秘籍，反觉格格不入，岂非误之又误乎？余自髫龄学道至今，已有三十五年经验，自信为识途之老马，爰本客观的地位、历史的眼光，于每篇之后，加以按语，庶几乎使世之学道者，一不至误于旁门，再不至于辟旁门者。

皖江陈撄宁作于沪上

民国二十四年一月（即黄帝纪元四千六百三十一年）

第一首

错认彼我当作真，谁知阴阳在本身。

买妾宿娼行采战，欲夺元气补精神。

岂有蓬莱仙家客，反类浪子贪淫行？

夫曰彼者，即少郎，即元阳也，曰我者，即美女，即元神也。盖以本身之阳炁，点本身之阴神，使神炁混合为一，便谓成道。而旁门则谓我为男子，彼为女子，于是有买美女以豢养之，使外黄婆采其壬癸将至，行采战以夺元气者，有买美妾宿娼妓，行采战以夺元气者，是皆错认彼我二字，犯了首恶，天律王法冥刑，俱不能逃，安望成仙哉？如此而欲成仙，则蓬莱仙山，尽皆浪子淫妇矣，平心而论，有是理耶！有是理耶！此条害人极大，古佛故首戒之。

撄宁按：彼就是指他人而言，我就是指自己而言，在古人并未用错，在今人亦未解错；若曰彼是元气，我是元神，则元气元神之名称，在各家丹经中，数见不鲜，何必又弄出彼我二字，来代替神气二字，岂非画蛇添足乎？采战行为，乃世间狂夫恶少所用，未可与金丹大道混为一谈，况各家丹经早已辟之矣，用不着后学来饶舌。至于买妾宿娼这一类的事，关乎国家法律问

题，法律若有明文禁止，他们自然有罪，法律若无明文规定，他们就可以自由行动，用不着我们越俎代庖，况且我们也实在无权可以干涉，至于天律冥刑，在现在这个时代，说出来，人家未必相信，还是不谈为妙。

第二首

修道最要念头清，先炼慧剑斩淫根。

不知炼剑反试剑，犹如猛火添油薪。

任是降龙伏虎手，难免渗漏成浊精。

念头不起，纯是先天；念头一起，已落后天。念头若清，后天中犹存先天；念头不清，后天中全无先天。念头莫过于淫念，淫念一动，灵气散矣；淫念久住，灵气亡矣。修道者不怕念起，只怕觉迟。夫觉即慧剑也，即觉即斩，随觉随斩，时常觉照，淫根自然断绝。此谓之大觉，此谓之炼剑。彼旁门不知炼剑妙法，反以男女交媾为试剑，谓不动念则剑利，谓一动念则剑钝。试问阳举之时，从无念起乎，从有念起乎？若无念而阳自举，此属先天，正好采取；若有念而阳始举，此属后天，正宜降伏，乃不降伏而反去行淫，非猛火添油薪而何？斯时也，元神不能做主，尽是识神用事，则元精必成浊精矣，欲其渗漏不走泄也，吾不信也。此痛斥试剑者之非。

撷宁按：全部书中，此有这一段讲得最好，除赞美而外，无可批评，望阅者注意。

第三首

阳举风吹引尾闾，数次不散起周天。

三十六次阳火进，阴符接用廿四全。

试问尘世修真者，此法考自何仙传。

阳举引风吹散，正法也。若阳不息，自有秘诀。行小术者，乃起小周天三十六，从尾闾至夹脊上玉枕至泥丸而止，此为进阳火；又从泥丸下十二重楼，听其自落，如此者二十四次，此为退阴符；接着从右圈左三十六，从左圈右二十四，以合周天之数，行毕，凝神打坐，谓之沐浴，谓之补闰余。不知周天甚活，拘拘数之，将心意尽于外功，神何能安？丹何能结？亦徒劳无功耳，此言小术之当戒。

攸宁按：小周天进阳火退阴符之法，本是北派口诀。在南派中，不必一定要此法，也不必一定不用此法，乃是看事行事，至于右圈三十六左圈二十四之法，《性命圭旨》中《法轮自转》一图，与此法大同小异，的确是无用处。若在《玄要篇·铅火歌》中，则左右二字，即等于前后二字之用，比《圭旨》又不同矣。

第四首

滚轳圆图转胸前，妄说传自两口仙。

强用方术把性炼，未识真性是先天。

仙佛传下安神法，妙无作为听自然。

滚轳图者，默想大圈于胸前，以大圈转为小圈，将性束缚，谓之炼性。此为术也，岂吕祖而传此乎？其诬吕实甚。盖真性极虚灵，成仙成佛，皆是此性，如默一圈，可以束性，即默一圈，可以束仙佛矣。此理易明，不待智者能辨，何竟堕诸术中而不觉也？仙佛传下安神之法，即炼性之法，妙合自然，不假强为，自能使性圆明，以成大道。吾随古佛巡查，所见旁门小术不少，特载于书，免误后学。

攸宁按：大圈变小圈，不过是一种收心的方便法子，免得心中胡思乱想，虽然不是大道，但亦不至于害人，此较死守身中某

一窍之法，高明得多。盖守窍之法，做得好，颇有效验，做得不好，就要得一种怪病，百医无效，束手待毙，反不如权且在胸前变几个活圈套，尚不至于出毛病。

第五首

朝朝面东口朝天，鼓起眼睛耸着肩。

吐尽浊气纳清气，脱胎换骨返童颜。

那知戾风入脏腑，下田臃胀命难延。

纳气之术，晨早向东，鼓眼耸肩，以大口吸之，将清气纳于内，浊气吐于外，谓可成仙成佛，那知遇晨戾气，积于五脏六腑，久之下丹田鼓胀，胸前壅塞，竟自有胀死者。噫！求道无法，死于非命，可笑亦可怜。

撷宁按：吐纳之法，乃古代修炼家所常行者，甚有用处，其法亦分上中下三等。狐仙正派者，都用此术修炼。妖邪者，即采补矣，深山穷谷炼剑之士，亦非用吐纳功夫不可。世间最上等专门推拿按摩医士，亦要练习吐纳，方能运气于手指，少林派武术真传气功，亦有吐纳口诀。此公不明其中奥妙，妄肆诋毁，殊属非是。

又按：唐宋以后的人，对于仙佛两家学说，不肯虚心研究，若非彼此互相攻击，就是笼统混为一谈。此公开口即曰，成仙成佛，又曰，仙佛传下安神之法，后面又说，一部仙佛真传，言之了了等语，不知成仙者未必成佛，学佛者未必学仙。仙道是中国自黄帝以来所独有的，佛教是汉朝由印度传到中国来的，本是两条门路，如何能得同样的前程？

第六首

痴人妄想做神仙，忍渴不饮饥不餐。

自成饿鬼三途堕，反望飞升大罗天。

许多聪明被此误，意魔一起外魔缠。

渴则饮，饥则食，养生之理也。修道也，元气充溢，烟火可绝，然而不饮不渴，不食不饥，方成神仙。乃竟有求仙痴人，闭门静坐，不讲修真妙法，而徒忍饥忍渴，虽饿死而不辞，信如斯言，则凡世之饥而死者，不皆列仙籍乎？吾见许多聪明之士，竟为旁门所误，此尽痴心妄想，意魔一起，而外魔即将命索之矣，痴人早寻真师可也。

攸宁按：学道者忍饥忍渴，或有难言之苦衷，人情谁不欲饮甘露，食佳珍？其奈为环境所困，未能如愿以偿，甚至求一饱而不可得，终日皇皇奔走，无非为糊口计耳。若一朝闭门静坐，不能分身出外营求，则生活上自然要发生问题。然又不肯以口腹之累，遂生退悔之心，于是节衣缩食，以苟延岁月，有一日一餐者，有两日一餐者，有辟谷服气者，有以药草代食者，有以木叶代食者，其志可嘉，其情可悯，吾人哀矜之不暇，岂忍从而谤之乎？此公既不赞成此举，何不出其私财，为天下苦行学道者谋一安身之所，供给彼等衣食之需，免其受冻捱饥，不亦善乎？

又按：早寻真师这句话，实在可笑。真师一不登广告，二不散传单，三不挂招牌，四不吹牛皮，五面上又没有特别记号，天下如此之大，一般学道者，从何而知某人就是真师，某真师住在某省某县，某山某洞，某街某巷，请问如何寻法？我老实说一句，真师是可遇，而不可寻。

第七首

无端种火妄添油，鼻吸清气向外求。

引上泥丸双关止，逆而行之下重楼。

无火弄火复止火，枉费精神到白头。

世有种火添油之法，以鼻吸天地之清气，用意引上泥丸，至双关而止，复由双关转上泥丸，过上雀桥，咽下十二重楼，至中田而止。本无邪火，就是好事，而乃故意弄火，复又止火，是何法也？是何道也？误用精神，虽至白头，犹是有生死的凡夫，其于金丹大道，全未梦见，盲修瞎炼何益？

撷宁按：种火添油之法，南北两派都有，但不如此简单，此公所言，非种火添油之真诀。

第八首

最厌盲师冒仙才，五龙捧圣任意猜。

橐龠出炉夸绝技，物塞大便更痴呆。

诈人财物误性命，死受冥刑生受灾。

此法出自方士。当举阳之时，即鼓巽风，猛烹急炼，若不散，凝神交战一二候，以五指捧肾，紧握龙头，如手淫一般，名为橐龠出炉，用撮抵吸闭四字诀，将非法所成之浊精，从三关逆上泥丸，吞入黄庭，接起周天，圈左圈右，共六十次。又有谓大药过关之时，必用木器紧将大便抵塞，以防走丹。盖大药过关，下雀桥自有路径冲入尾闾直上，与大便何相干涉，而乃妄以酷刑处己哉？此二法盲师视为秘诀，诈人财物，戕人性命，玄门坏到这步田地，则生前岂能免大灾，死后岂能逃冥刑乎？修士急宜猛省。

撷宁按：此法乃江湖术士骗钱之用者，上海十年前，有一人住东亚旅馆中，大传其道，就是这个法子。从学之人虽众，受害者实不多，因为上海人比较内地，究竟滑头一点，所以不会吃大亏。

第九首

身藏仙丹药最灵，何劳奇方身外寻。

金石妄服多亏损，紫河车味臭难闻。

更有下愚无知辈，自食败精类畜牲。

身中元气即是仙丹，不意旁门野道，竟于身外寻求奇方。或炼金石服之，自速其死；或将紫河车食之，同类相残；尤可恨者，男女交媾后，自食败精，此与牛马狗彘何殊，谓食败精而可成仙，则牛马狗彘不亦尽上天堂乎？此由丹书服食二字误之也，看书固要明理，寻师尤要有识。

掇宁按：内丹是自己身中炼的，外丹要在身外寻求，不能一概而论。假使一概都在自己身中，就不必有内丹外丹之分别了。紫河车，中国药店，皆有预备；金石之类，中医西医，亦常用之。不过中医用原料，西医用化学制造，有不同耳。近代新医术以雌雄动物生殖器中内分泌物作药，或注射，或服食，风行一世，请问又将如何批评？

第十首

欲使周身骨节通，自夸搬运是神功。

龟首击缠龟难死，龙头颠倒龙愈雄。

还有名为八段锦，一切蛮干似癫疯。

吸气一口，运至下田，从两腿至膝至脚背，转入涌泉穴，又从脚后跟至腿后，上阳关，透过双关夹脊，上两膀至手背，翻入手心，又从手弯至后颈，上玉枕，至泥丸，下雀桥，接下十二重楼，落于丹田，为一周天。睡时用长帕将阳具包裹，以绳缠起，然后将帕与绳从背后系于颈上，侧睡，防阳举走丹。又有一法，亦用长帕与绳，将阳具包缠，从当门系于颈后，以上头对下头，

两目紧紧瞧着。又有八段锦之法，摇头摆尾，拭腹，从上而下，二十六次，叩齿三十六次，津液咽下，两手叉腰，周身故意摆动，两手抡拳，用力如打人状，将头左掉右掉，反视两脚后跟，以两脚尖立地，十指相对，上齐眉，下齐地，名周公礼，独脚站立，用力舒腿，行毕了，仰天出三口大气，名吐五浊气。每日饭后如此，困倦亦如此，一切旁门，蛮干已极，好似癫了疯了，一般行之者，亦欲祛病延年，亦欲成仙成佛，吁！实可笑也。

撷宁按：导引吐纳之法，若能善用，的确可以祛病延年，不善用之，则有流弊，盖等于医生用药一样的道理，要看对症与否，若对症，虽毒药也能救命，不对症，纵良药亦能杀人。做内功的，若不懂外功，难免要做出病来，所以八段锦一类的运动，也是不可少的，此公不管好歹，一概辟，自己蛮干不说，偏说别人蛮干。

第十一首

点石成金铁成银，黄白伪术惑贪人。

创造丹室与丹器，妄说万两始能成。

岂知修炼在心性，不分富贵俱可行。

以黄白术惑人者，谓此丹炼成，可以点石成金，点铁成银。于是遍访贪污之人，劝伊出银或数百两，或数十两，约凑数千之谱，始可兴工炼丹，有丹可点金银，从心所欲，拿来创造极华丽之丹室，极精巧之丹器，以及鲜衣美食，服役侍从，皆赖此丹点之以足用，此骗局也。人多堕此计，人各有心，人各有性，不分富贵，得法修之，俱能有成，安用黄白术为哉？安用丹室丹器一切华美为哉？贪人其深思焉可。

撷宁按：黄白术，有假有真，假的是方士用以骗财，真的是玄门用以自济。被骗者，内有两个人，我是晓得的。都是大资

产阶级中人，虽损失数千金，等于拔九牛之一毛，毫不感受痛苦。真会点金术者，自己有力量就做，没有力量就不做，决不去逢迎巨商大贾、权势官僚，与他们合作，更不肯把我们老祖宗数千年遗传的神术，公开宣布，若一传世，难免不让外国人得着去了。

第十二首

手捧肾囊拭下田，九九阳数左右全。

苏秦背剑真难过，怀中抱月笑温丹。

反躬晒肚情更苦，自投罗网太迂酸。

以左手捧肾囊，右手拭下丹田，八十一次，右手捧肾囊，左手拭下丹田，八十一次。又有苏秦背剑之法，用一蛾眉树，改成蛾眉板，凭着壁头，以拱处抵背，将发系在板上，上捆右手，下捆左脚，动作不得，动必倾跌，然后将财物盗去，将妇女污辱。又有怀中抱月之法，当寒冷之时，用铜瓶装开水放在脐上，两手捧着，名为温丹，又有晒丹之法，用极弯之木拱起，仰卧其上，名为晒丹。这些旁门，本不近情，愚人多为所弄，自投罗网，何其迂也！

櫻宁按：捧肾囊，摩下丹田，这个法子，是治遗精用的，有时颇见灵验。苏秦背剑，是强盗行为，如何能相提并论？此公头脑不清，竟至于此。铜瓶装水，等于现在所用之热水袋；仰卧晒腹，等于现在之日光浴。我不知对于人身，有何害处，要烦此公之口诛笔伐。

第十三首

目注脐下一寸三，此系臭囊怎结丹？

毛际外肾俱无益，妄安鼎炉指玄关。

周身孔窍的真处，毫厘稍差隔天渊。

脐下一寸三分，此处极虚，此处极臭，谓结丹在此，亦妄人也。有观毛际者，有观外肾者，然真鼎真炉，俱不在是，观之何益？周身穴道，不得真传，终属疑似，切忽自恃。

撷宁按：脐下一寸三分，虽非丹家必要之处，但偶尔有连带关系，不能完全撇开。所谓极臭者，不过因为大肠中有粪耳，请问结丹是否结在大肠中间，与臭不臭有何交涉？

第十四首

三千六百旁门，难以一一指明。

凡有作为皆假，清净自然乃真。

万殊归于一本，三乘约于一心。

以我炼我最妙，长生火内生金。

邪正昭然若揭，何去何从有凭。

果能弃邪归正，定许白日飞升。

旁门甚多，难以书之竹帛，故以凡有作为该之。清清净净，自自然然，乃是先天大道，乃可成仙成佛。以一性字了之，以一心字约之，则形神俱妙矣。金阳也，生于长生火内，一部仙佛真传，或邪或正，言之了了，观者犹不知弃取耶？弃邪归正，仙佛度人之心也，此首结通部。

撷宁按：清净自然，本是一种好字眼，表面上看起来，似乎合理，实在做起来，竟无下手处。若不从后天做起，如何一步就会跳到先天道上去？仙佛二字，此公到底没有弄清楚。白日飞升，简直是说梦话，请你在万目共睹之下，飞给大众看看！

第三卷

仙学问答



给黄忏华居士的一封信

陈撄宁

忏华兄鉴：

由胡海牙转到来书，敬悉。

所示《庄子》注，如王先谦、郭庆藩、郭象、成玄英等，宁以前皆见过，但此刻手边皆没有。

愚认为郭庆藩注最详，只须备此一种，其他三种都包括在内矣。庆藩注原有木刻本甚好，唯不易得，往年世界书局《诸子集成》中，翻印王郭二注，虽嫌字小，亦胜于无。但世界书局早已停业，故此书无购处。郭象玄英二种太老，不足观矣。无锡蒋锡昌之《庄子哲学》，怀宁胡远睿之《庄子论诂》，皆可看，将来拟到商务书馆购得后寄上可也。

宁欲于阳历3月1日往苏州穹窿山，通行证期限半个月，约在阳历3月15日以前返沪，何时来杭，则未能预计。

宁往年把仙佛两家的界限分得很清楚，但经过有些密宗捣乱之后，竟无法再为分清。凡是仙家专门学术，都是他门密宗所有的，又绝对不肯公开，必须正式皈依金刚上师，受过灌顶，方可得闻。而且灌顶不止一次，每传授一个法门，必有一次灌顶，大做其生意经，收入的确不少。尚有许多邪教，乌烟瘴气，把“道”字名称弄得恶劣异常，使人掩耳却走。诚为“仙”“道”之大不幸！我若提倡仙学，须防有些密宗徒窃取而去，作为传法敛财的工具。虽然他们自夸已经有了，但不过粗枝大叶，绝不能像专门仙学之精深而广博，若再公开地发表，正是让他们学了乖。我若弘扬道教，无奈道的名字太不好听，必须费我很多的脑力，才可以把道教名气挽回，我的年龄已迫不及待矣。

按宁当前之景况而论，修养身体，最属切要。其次即是以往自己所有的撰述，重新分期整理一番，再作第二次出版。口诀与方法亦学密宗一样，绝对不公开，此乃上海极少数同志的意见，问题就在我愿意接受与否。

尚有把自己户口迁移到杭州的问题，以及玉皇山饮食起居是否适合于自己需要的问题，假使不上玉皇山，究竟住在何处的的问题，皆待考虑。候这次由苏州回申，再从长计划。若蒙惠函，请寄。

此候撰安

弟撷宁上

1951年2月26日

张让轩君来函

撷翁道长慧鉴：

敬启者，现下人心不古，道德沉沦，世事愈趋愈下，将来不知伊于胡底，殊堪浩叹。（中略）

末学业深慧浅，尘缘障道，口虽念佛，身虽静坐，心不在道，自顾惭愧，不堪教诲。自拜读圆音（孙仙诗注），不啻醍醐灌口，甘露洒心。愿拜求指教，又恐根基浅陋，有辱训导。

今蒙贵刊不弃，示命请益先生左右，实有幸三生，天赐善缘也。谨以拜问数则，渎呈先生座下，不弃菲材是禱。

幼时即有修行心，因入学堂，志为所变。身体太弱，28岁始求乡间道士学静坐，不得法，病作遂辍。33岁得《因是子静坐法》书，遂仿行。年内，书中之效，似已得之。35岁在北平受杨端宇先生、道德社段正元先生指教窍道。有一日晨课，自尾闾第二节内骨间起，似一黍珠，直冲顶上，少停即降入丹田。

现年48岁,功夫未有进步。现相亦唯丹田甚暖,心中宁静;正顶如石压。有时身忽如无,恐不敢坐。亦有全身如酥如雾时。春夏有时闭目则昏沉,开眼景况则清亮。现所守窍在脐肾之中,心中一清,立现微风指面。所惜无师,胎息不见。每数十日内尚有遗漏,红縵山(平北彻祖道场)慕西方丈,教常念一字二字阖辟(提气上行)之止漏妙法,未知是否?望先生兴无缘慈,运同体悲,指示迷津,出诸苦厄。世世生生,感德无量。

敬请 道安!

末学张让轩稽首

答复河北唐山张让轩君

陈樱宁

谨复者:

前由翼化堂书局转到惠函,辱承过誉,愧悚奚似。仆仅可称为好道而已,不敢自命为得道也。

世风愈坏,人心不古,诚如尊论。唯望修道之士日多一日,庶几可用旋转乾坤之手段,挽回劫运于无形耳。

谨按来函所问各节,逐条答复如后:

(一)“丹田甚暖,心中宁静。”此种景象甚好,乃坎离已交,水火既济之效验。

(二)“全身如酥如雾。”此象亦佳,乃身心安静、筋脉融和之效验。

(三)“有时身忽如无,恐不敢坐。”此种景象,凡习静坐功夫者,常常遇到,不必惊疑,不过顷刻之间,即又回复原状。

(四)“闭目则昏沉,开眼则清亮。”此乃身中阴浊之气尚重,故闭目不免昏沉。若功夫圆满,则身中纯是一片清阳之气,

闭目自不觉其昏沉矣。

(五)“守窍在脐肾之中。”修炼下手处甚多,本无一定不移之方位,此守窍法亦可用。即丹经所云“前对脐轮后对肾,中间有个真金鼎”是也。

(六)“胎息不见。”胎息之成功有二种:一由于自然者;二由于勉强者。何谓自然成功?即是大周天入定以后,自然能到此地步。何谓勉强成功?即是专从后天呼吸下手,功夫由浅而深,亦可渐渐做到胎息地步。今阁下所以不见胎息者,一由于尚未到大周天入定之程度,二由于下手未曾专做胎息之功夫也。

(七)“每数十日尚有遗漏一次。”此种现象,若在普通人不能算病,乃精满自溢耳,在修炼家总以长年不漏为妙。来函所云“提气上行”之法,亦不妨试做,看其有效验否。若有效验,即可一直做下去;若无效验,可以作罢;若非徒无益,反生他患,则须立刻停止。阁下与仆相隔太远,其中详细情形,一言难尽,不能断定此法是否和宜也。

(八)“自尾闾第二节内骨间起,似一黍珠,直冲顶上,少停即降入丹田。”此种景象,若不是因于幻想所造成,乃是由于静坐时无思无虑自然发动者,可以说功夫大有进步。然不是大药冲关之象,请勿误会。

总观以上各种效验,虽未造精纯之域,然得到如此程度,亦非容易。仆想阁下必是诚笃之君子,方能有此效验。若能专心努力,持之以恒,将来当更有深造之一日。唯功夫须要顺乎自然,不可太执著耳。仆三十年来,所遇同道中人甚多,程度高低不一。有大成者,有小成者,有刚入门者,有终身无成者。彼辈所经历之途径,皆曾与仆共同参究,知之甚详。若尽量披露,写于纸上,恐数万言不能毕其说,只好留待他时机缘凑合,再行宣

布。

先此奉复，余容续谈。

蔡德净君来函

敬启者：

前接大札，敬悉一一。今特拟上问题三则，尚祈斧正示为幸。

(一)贵刊第十三期《黄庭经讲义》第八章《断欲》第九、十行曰：“且不仅男女之合，又用法闭精窍之门，待真永无漏泄而后已。”此闭精窍之法，请示其详。

(二)第十四期《黄庭经讲义》后《按语》中大意说：已破体之人，欲闭精勿泄，任用何法每感困难无效，有时遗精或反加剧。虽无妨身体之健康，唯修仙志愿付于流水云云。后原文说“当知此事要量体裁衣，因人说法，不可执一以概其余。传道者须有超群之学识，受道者须有天赋之聪明，然后循循善诱，由浅而深，历尽旁门，终归正路。不废夫妻，偏少见子孙之累；不离交合，能夺造化之权”。观以上所言，既非彭老之法，又不离男女之事，妙至极矣。但敝人虽非利根上智，已久欲想出外寻师访友。历尽旁门，终归觉路，得悟大道，超出樊笼。惜碍于经济，乏于学识，薄于机缘，以致坐待油干火熄，堕落轮回，苦不胜言。前接佳音，蒙惠许解答一切，不胜欣幸。故特草上鸦迹，恳祈高明慈悲救苦，指示其中妙诀，则铭感不忘也。

(三)讲义后尾又说：“道书所谓男子茎中无聚精，女人脐中不结婴。”又谓：“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”以上四句，不悉出于何种道书可考？贵局可有出售否？

复次，关系敝人所需解决之问题，书籍上若有所载者，祈介

绍数种为感。

此上,《扬善半月刊》社诸大德先生钧鉴。

后学蔡德净谨上

答复江苏海门蔡德净君

陈撷宁

第一答:此三句,乃排印者稍有错误,今特为改正如下:

“且不仅男女之合”一句,“仅”字下当添“禁”字。“待真永无漏泄而后已”一句,“真”字当改为“其”字。

原文之意,盖谓男女之欲,应该要禁止,以免漏泄。若徒然禁止男女交合,不用其他方法修炼,仍不能免漏泄。必要待其永无漏泄,而后方为载道之器。从此用功,成仙成佛,始有希望。否则终日讲经说教,都属于空中楼阁,毫无实际,结果仍是老病死而已。

世上人患早泄梦遗滑精之病者,十人之中,殆有九人。因为身体不健康,卫生不研究,故尔如此。乃是医学范围内之问题,请问医生可也。

至于讲义上所说永无漏泄者,不在医学范围以内,乃是仙家筑基之功夫,佛家禅定之初步,非一个简单的法子可以和盘托出,显示于人者。譬如现在所流行之太极拳术,不过几十个架子。若按照书本上图样行事,一天学一个架子,不到两个月,就学完了。然实际上并不如此容易。敝人曾见彼等从师日日学习,三年五载,尚没有学好者甚多。学道亦如是也。

第二答:佛家有显教,有密教。显教是普度的,是可以公开的,是人人能学的;密教是严守秘密的,是不能公开的,是普通人所不能学的。(此处所谓密教,不是由日本传来的密宗,请

勿误会)

仙家亦有显教,有密教。显教是吐纳导引、炼气辟谷、服食药草、清思存想、清净坐忘等类法门,数不胜数。凡关于此种问题,敝人知无不言。

至于来函第二条所问者,乃仙家之密教,自古以来不许写在纸上,不许妄传与人。若不谨慎,犯此戒律,必遭谴责。昔者张紫阳真人已亲身历验之矣。请观《悟真篇》后序有云:“三传与人,三遭祸患。自今以往,当钳口结舌。虽刀剑加项,亦无复敢言矣。”敝人初不相信,十年以前,曾犯此戒律三分之一,已招引极大之魔难,有五年之久,其困苦非言语所能形容。今实无此大胆敢犯第二次,故对于阁下所问,不能回答,请原谅是幸。

若问仙家密教既不能公开,又何必著书传世,岂非多事?请观魏伯阳真人《参同契》书中云:“若遂结舌暗,绝道获罪诛。写情著竹帛,又恐泄天符。”此四句话,已将必须著书传世,而又不肯明言之意,诚恳说出,后学更无疑惑矣。

譬如我们有一把刀,善用之者,可以切菜,可以裁纸,可以削木制器,可以御侮防身,有益于人处甚多。若被小孩玩弄,则断指流血矣。若被强盗拿去,则杀人劫物矣。将归咎于刀乎?刀不任咎也。其过乃在有刀之人,不能谨慎致藏,致招意外之祸。仙家密教,亦如是也。

第三答:“男子茎中无聚精,妇人脐中不结婴。”此二句出于《道藏全书》中,外面没有流传之本。又:“男子修成不漏精,女子修成不漏经。”此二句乃普通道书注解所常引证者,相传为许旌阳真人之言,其原本亦无处可购。

第四答:阁下所欲解决之问题,总而言之,要得悟大道,超出樊笼,庶免坐待油干火熄,再堕轮回。志愿宏深,可敬可佩。

坊间流行之道书,虽有多种,或嫌理论太高,恐无人讲演,不能领会;或嫌口诀隐藏,非明师传授,不能自悟;或嫌意义浅陋,阅之不免生厌;或嫌满纸空谈,到底无下手处;或嫌宗派不同,对于阁下个人之环境,未必相宜,故不敢贸然介绍。据愚见而论,唯有《性命圭旨》一书,最为适用。阁下所急需解决问题,书中早已代为解决。自始至终,有条不紊,凡圣贤仙佛,一切大道,一切口诀,无不包罗在内。请熟读深思,必有豁然贯通之日。所惜者书坊流行之本,大半是洋纸石印,字小难看,且有错误。须访求木版大字本为要。

再者,翼化堂出版之道书,现在有一百几十种,鄙人犹以为不敷应用。曾劝该局主人,勿惜工本,竭力搜求古版道书,刊印流通,以饷学道之士。并拟抽出余暇,将该书局所有已经发售之道书,分门别类,编成一部书目提要,将其内容大概,以及诸家派别之不同,下手方法之各异,略为分析。并某一部书中,其宗旨如何,其精华何在,亦不惜和盘托出,以便学者之参求。将来按期登入半月刊中,请阁下自己选择性之所好者,购而读之,无须鄙人之代谋矣。

至于鄙人所以不惮烦劳,尽心竭力,以提倡道学为己任者,非欲于此中求何利益,实因昔日从师学道时,即发此愿。奈人事蹉跎,迁延岁月,未能实行。今幸遇机缘,翼化堂主人,堪称同志,或可偿我宿愿,并希望能报吾师传授之恩于万一耳。阁下若喜研究道学者,鄙人固甚欢迎也。

先此奉复,余容续谈。

答复南通杨风子君

陈撷宁

(一)普通人顶上皆有气,并且有各种颜色。昔年曾遇一位道友,善于望气,断定人之吉凶祸福,屡试屡验。因为他的一双眼睛,生来与众不同,能于正午时对太阳直视,而目不稍瞬。他的师父见他有此异禀,故把望气之术传授于他。他既得师传,又能刻苦练习。三年之久,其术遂成。

据他对我说,人头上气有高低,愈高愈好。虽高而中间有折断处,亦不好。气之颜色,黄白紫都好,皆是与仙佛有缘者;红色乃世间富贵中人,但不宜于修道;青色灰色,都属凶恶之气,须防灾祸临身。今观来函所言,有人看见阁下头顶上有红紫黄之气,不知此人的眼睛是否与众不同,是否曾经练习过望气之术,是否众人皆不能看见,独有此人能见,来函皆未言明,故难代为判定。总而言之,白紫二色为上上,若一心修道,今生可望成功。黄色为中平,乃是品德高上之士,今生安居乐业,无灾无祸,来生福报更胜于今生。红色为上中,世俗求谋,大吉大利。

今阁下自觉顶上为白气,而别人见阁下顶上有红黄紫之气,是四种颜色俱全。虽然都是好气,可惜颜色太杂,未免美中不足,然比较寻常之人,已胜过多倍矣,可喜可贺。

(二)性命二字,若细细解释,纵有千言万语,亦说不尽。今特简而言之:性即是吾人之灵觉,命即是吾人之生机。

(三)性命二者不可分离,所以要双修。但此义颇难明白,今姑作一譬喻,以解释之。

譬如我们有一玻璃镜子,上面沾染了许多灰尘,把镜中的

光明完全埋没，变成废物。我们要想镜子常放光明，必须先将上面历年沾染的灰尘设法渐渐除去。除去一分灰尘，即现一分光明，除去十分灰尘，即现十分光明。此所谓修性也。

虽然时时需用除灰尘的功夫，而时时又要保护这面镜子，切切不可毁坏。若偶不当心，失手将镜子打碎，则除灰尘的功夫尚且无从做起，更不必再希望镜子放光。所以我们先要保护镜子，不可打碎。此所谓修命也。

镜本有光，因尘埋而不灭；光不离镜，因镜破而光销。镜之光明譬如性，镜之质体譬如命，所以要性命双修。

（四）道法二字，范围亦至广大，更非几句话所能说得清楚。简而言之，道就是吾人返本还原的一条大路，法就是我们走这条路的法子。譬如要从上海到南京，有四种走法。第一种两脚步行；第二种乘轮船；第三种乘火车；第四种乘飞机。时间的快慢，虽有分别，而结果皆可以达到目的地。就恐怕是把方向认错，乘轮船的到了宁波，乘火车的到了杭州，乘飞机的到了北平，两脚步行的又不知去向，永远不会有到南京之一日。所以修道首先要研究方法，此之谓道法是也。

另外尚有一个解释，乃道无术不行。术就是法术，可以作为行道之助。故曰道法并行。

附 录

杨风子君原函

撷宁先觉有道：

敬肃者，风子自习静坐数年，后因遗精而辍。好习乩，于习乩期中，常以吾之心神，似与虚空中诸圣诸神相往来。

忽一日，有人见吾顶上有红紫黄之气，惊而告我。我亦自

觉其为白气，由囟门进出，若呼吸然。于出气时，似香烟之缥缈，恍惚身登太虚。有人能见此气，有人不能见之。吾诚不知斯气也，何气也？是佳境欤？是幻相欤？务乞先觉破吾疑团为禱。

再修持人，每以“性命双修，道法并行”为口号。敬询何谓性？何谓命？何谓道法？如何谓为性命双修、道法并行？

均祈一一详示，以度有缘。

肃此敬请 道安！

后学杨风子启清明节

答复杨风子君

陈撄宁

谨复者：

来函言，贵地某女士修道多年，最近忽得疯病，问有何挽救之方。今特依愚见答复如下：

（一）女嫁男婚，乃人伦之正轨；阴阳交感，亦天道之常经。修行法门甚多，不必定要禁绝夫妇之事。倘有生来根器，与众不同，情欲之念，其为淡薄者，则实行断绝房事，未尝不好。设若欲念颇旺，难以克制，而又不能遂其愿者，必须用种种方法，调和身心，使欲念渐渐淡薄，而后达到自然无欲之境界。切不可勉强压迫，违背人情，致滋流弊。

（二）因为打坐炼功夫，而生各种奇怪病症者，时有所闻，试列举如下：

或哭或笑

见神见鬼

自言自语歌唱不休

手舞足蹈全体摇动
胸腹胁肋之中结成痞块
印堂山根之内如多一物
肝火太旺常常动怒
终日忧闷愁眉不展
眼中看见各种幻相
梦中现出各种异境

诸如此类，不可胜数。有终身不愈者；有服特别方药而获愈者；有用精神治疗法而获愈者；有停止坐功从事游戏散心而获愈者；有因做此种功夫受病，改做他种功夫而获愈者。病之情状，各不相同，故治法亦不能一概而论。

（三）某女士环境如何？程度如何？仆皆不知其详。故对于其致病之由，不敢妄发议论。果如来函所言，的确是因修道做功夫而得此病，则必须改变其旧日之习惯，停止一切坐功。最好令人陪伴她出门，到山林清幽之处游玩，寻一点乐趣，使其心怀开畅，或可望有转机。至于绳捆索缚，禁止自由，大约是出于无可奈何之举动，不得已而为之耳。

（四）修道虽是美事，但非人人能做的，必须上根利器，方可成就。普通人走这条路，常常走不通。世间上智少而中材多，与其劝人修道，不如劝人修慧。果能福慧兼全，修道自然易矣。若有福无慧者，虽其人环境甚佳，而不能辨别是非邪正，难免盲修瞎炼。若有慧无福者，虽其人能闻一知十，彻悟玄机，而为环境所困，不能实行修证。此二种皆有缺憾。若福慧两门俱不足者，今生更难有希望，只好守戒持斋、积功累德、清心寡欲、读书穷理，以待机缘而已。故仆平日虽提倡道学，亦听人自己发愿，自己研求，决不勉强劝人修道。盖深知此事之不易也。

先此奉复。余容续谈。

附 录

杨风子君来函(问道函)

掇宁先觉有道：

敬肃者。敝地有先天道者，其教义为男不婚女不嫁。既婚嫁者，禁绝房事。一般因环境之逼迫而入道者，颇不乏人。近来掘港永贞堂有一女弟子，其修持之久，已历十余年。现年三十余岁，忽于去腊思想错乱，似疯非疯。其老师季某，无法治之，迄今更剧。其老师竟以绳背梏其手，兼桎其足，禁其自由，以免意外。

风子有感于中，夫学正道所以求真自由寻真快乐也，而某女弟子竟因学道失自由快乐，吾恐使后学者，视修持为畏途，则其阻道之罪不浅。吾固有救正之心，奈无救正之力，素仰先觉抱济世度人之宏愿，故敢冒昧直陈，请求挽回之方，以便转告而救正之。如能详述其致病之由，则更为美满矣。

肃此，敬请 道安！

后学杨风子渤

4月13日

(回函务乞披露《扬善半月刊》为祷，原函请附其后可也)

答复苏州张道初先生来函问道

陈掇宁

接奉11月25日来函，所询各节，深悉阁下好道之诚心，仆甚愿作详细之答复。奈因本刊改编伊始，稿件拥挤，篇幅有限，故不能登载长函。今只得先作简单之说明，略申大意。尚有许

多未尽之言，请待下期陆续登出，以付雅望。

第一问：可否请将祛病摄养之真功详赐指授？

答曰：普通方法，请阁下注意本刊每期中所登载“延寿须知”一部。特别方法，要看各人身体之现状及环境之适宜与否。故不能一概而论。

第二问：初学之人，先须守何戒？

答曰：学佛有佛家之戒律，学仙有仙家之戒律，此皆门内人所应当遵守者。阁下现在尚未踏进修行一门，故不必问戒律之事。

至于世上做人的道理，请注意本刊每期所登载之“先哲格言”、“名贤模范”两部。

第三问：摄养期内，必须茹素否？初乃有职务之人，茹素颇感不便，尚有通融之法否？

答曰：按照仙佛二家的戒律说，是定要茹素；按照医药卫生学理说，不必一定吃素，有时吃素反不相宜。故此事只随缘而已。

第四问：读书有明理之益，但不知何书为最详、最完备、最明显、最有裨于初学？

答曰：坊间通行之道书，以及道院秘藏之道书，仆历年以来，皆已阅遍。能称完备者，不明显；能称明显者，又不完备。都有缺点。若再求益于初学之道书，更难之又难。

仆当年学道之时，就与阁下心理相同，想觅得一部完备明显而又便于初学之道书，裨可作为入门之一助。直到今日，已经过三十五年矣，尚未觅到。只好不辞僭妄，亲自动手编辑几部道书，以慰世间好道之士。

已经出版者，有《孙不二女丹诗注》及《黄庭经讲义》二种。未曾出版者，有《仙学入门》、《口诀钩玄录》、《女丹诀集成》、

《仙学正宗》、《五祖七真像传》数种。虽不敢说最完备明显,但比世间通行之道书,切于实用,请阁下注意。

第五问:《吕祖诗解》中,每言详注于六部经中。但不知此六部经是何书名?

答曰:《吕祖诗解》,是常遵先君所作,故我不能回答。

第六问:《道藏百种精华录》一书,内容详备否?有裨于初学否?又《金笥宝录》一书,现有出售否?

答曰:《百种精华录》,既然有一百种之多,内容当然丰富。至于是否有裨于初学,这句话我不敢说。因为编辑此书的人,是一个外行,对于中国道学源流派别,以及各家丹诀,皆未曾实地研究。徒依据前人肤浅的议论,作为精华录之绪言,并且在各书提要中妄下批评。

当年此书卖预约券之时,仆曾经写过一封信去质问,没有接到回音,又不知守一子究竟是何人。我想大概是投机营业的性质,所以就不再去质问了。好在所收的都是古书,学道的人,把它当做参考之用,未尝没有益处。但其定价太昂贵,颇为憾耳。

《金笥宝录》,外面没有出售,听说翼化堂正在预备发行此书,大约不久可以出版。

第七问:《太乙金华宗旨》,下手功夫与他书稍异,何故?

答曰:此书是从上丹田下手,别种道书,或从中丹田下手,或从下丹田下手,地位不同,自然有异。

第八问:修佛教净土宗旨,如现在闭关于姑苏穿心街报国寺中之印光法师,及海上太虚法师与丁福保先生,《佛学半月刊》社中之范古农老先生等,将来修至若何地步,方称得道生西?吾能证明否?

答曰:印光法师年龄已经不小,快要往生西方了,这是当然

的结果,用不着什么证明。太虚法师恐怕未必是纯粹的净土宗。我看他人很聪明,或者有点别的花样,不过局外人无从知道罢了。至于丁福保、范古农二位大居士,此刻尚在世间,并未到西方去,阁下何妨直接通信去问一问。请他们自己回答比较确实些,我们非净土宗,说出话来,总不免隔靴搔痒。

答复汪伯英君儒道释十三问

陈撄宁

第一问:佛道两家都有显教密教,儒家是否也有显教密教?再显教密教,到后来是否可以融通?

答曰:儒家亦有密教。《论语》上说:夫子之文章,可得而闻也;夫子之言性与天道,不可得而闻也。所谓可得而闻,就是儒家的显教;所谓不可得而闻,就是密教不能公开之意。

《中庸》上说:君子之道,费而隐。这个费字,就是显教;这个隐字,就是密教。

显教与密教,在理论上本来是融通的,没有什么冲突。其所以分为显密两派者,就是公开与不公开的缘故。

第二问:《黄庭》、《参同》、《悟真》,都是属于密教一类。何种书籍,是完全属于显教?

答曰:《参同》、《悟真》,完全是密;《天仙正理》、《金仙证论》,大半是显,而小半是密。《参同》、《悟真》之密,是故意不肯明说;《正理》、《证论》之密,是玄微处不能用语言文字形容。另有陈希夷、邵康节一派,非显非密,亦显亦密。程度高者见为显,程度低者见为密。

若问完全是显者,可谓绝无。因为人的程度有高低不同,此人见为显者,他人或又以为密耳。

第三问：各种书籍，诸家的注解，多是不同。固然仁者见仁，智者见智。有的书籍，本来明畅，一经注解，反而隐晦；有的书籍，始则隐约，一经注解，便能了彻；有的注和不注，相差不远。

虽然注者和读者的意见各有不同，是要凭自己的理智去测度，再将近取诸物、日用寻常之事去印证。

但是弟子有一个疑团，最不能打破的，便是口诀。譬如书上所说的一贯心法、直养无害、唯精唯一、致中致和，弟子认为亦是修养的秘诀。照此做去，施于外，则天地位，而万物育；施于内，则精神宁，而魂魄安。久久行之，肉体上一定会起变化。

始终抱定这个主意，积之又积，从微而著，由色身透出法身，养刚大充塞宇宙，乃是道体的自然。极浅显而易明，何以说当日孔门弟子除颜曾而外，性天之道，鲜有得闻？

但是弟子认此种亦是显教，悟则可以顿悟，证则非积久不可。至于颜曾所闻者，或亦是密教。显教积久自悟，密教非师莫明。书还没有说破，想来大约如此。但是此种密教，与《黄庭》、《参同》、《悟真》的理，是否相同？

答曰：君所说的一贯心法、直养无害、唯精唯一、致中致和、天地位、万物育、精神宁、魂魄安，这些都是理论，不是口诀。请问一贯如何“贯”法？直养如何“养”法？致中和如何“致”法？唯精唯一、允执厥中如何“执”法？这些实行的法子，才可以称得起“口诀”二字。

儒家显教，亦有口诀，请看我所作的《口诀钩玄录》，将来就能彻底明了，现在不必着急。儒家的密教，完全在一部《易经》上面。《参同契》就是从《易经》中脱化出来的，《悟真篇》又是从《参同契》中脱化出来的，如何能说是两样？

第四问：《黄庭》、《参同》是古人修养的秘籍，其中词多譬

喻,本不易明。经诸家注解,便能懂得许多。至夫子的《讲义》,是完全成了显教。虽一毫不懂的,看了亦能懂得。照如此说,何以前人要隐约其辞,不肯直接说出?若说惧泄天机,则后人难道不惧?若说文化理智不同的关系,及天然的时运气数,故书上每每说,以俟以后之君子,则将来的天机,或者要完全泄尽,和盘托出,不能写的,也能写在纸上,亦未可知。是否?请示。

答曰:《黄庭经》与《参同契》,这两部书中间的作用,有相同者,有不相同者。我的《黄庭经讲义》,是把可以公开的道理与方法直说出来。至于《参同契》书中的作用,一大半是不能公开的。所以《参同契》的讲义,到现在不能落笔。将来何时可以公开宣布、和盘托出,我现在不敢预言。

口诀不肯轻传的理由,有许多关系,并非惧泄天机。请看拙作《口诀钩玄录》,就明白了。

第五问:《悟真篇》是讲男女阴阳逆行造化之事,便是最上乘者。人已两利,与三峰采战,截然不同。若此法通行,最便利于世俗男女。因世间人大多是一夫一妇,何以天不肯将此法普遍流通,度尽无量众生?岂非与天不爱道之说相矛盾乎?

再者,既是如此,释道两家,何以或山中习静,或寺内参禅?多是一己孤修,致虚守静,藏器待时;静极而动,一阳来复,以后天摄先天,藉先天御后天;恍惚之中寻有象,杳冥之内觅真精。逮夫内真外应,地天交泰,升降下升,水火既济;阳不亢而阴不极,铅不走而汞不飞;魂魄相拘,精神固结,金情自恋木性,离女自交坎男。久而久之,一身浊阴,并无丝毫走失,但悉为清阳所化,变为纯阳,而不是亢阳。因为阳中有阴,刚中有柔,纯粹以精。是阴化于阳,不是阳埋于阴。

弟子始初认《悟真篇》,也是这个道理。其他一切丹经,多

认它是这个道理。便是夫子的《诗注》、《讲义》，弟子多认是这种道理。

但执此以观彼，一则是男女双方之事，一则乃自造自化之机。二者相较，大相径庭；二者混淆，未免大错。这也是弟子一个绝大疑团，未知夫子能否破格开恩，略示一二。不然这个闷葫芦，实在难以捉摸。至祷至祷。

答曰：《悟真篇》的作用，不是人己两利，乃是有利于己，无害于人；不是上上等的法子，乃是上中等的法子。三峰采战，结果两败俱伤，乃是下等的法子。人己两利上上等的法子，向来是口传，不载于书中，故世间莫晓。

世上人虽然多是一夫一妇，但是小人多而君子少，所以他们不能行君子之道。《中庸》上虽然说：“君子之道，造端乎夫妇。”但又说：“君子之道，费而隐，夫妇之愚，可以与知焉。及其至也，虽圣人亦有所不知焉”，“夫妇之不肖，可以能行焉，及其至也，虽圣人亦有所不能焉”。圣人尚且不知不能，何况愚夫愚妇？

独坐孤修，致虚守静，这个法子比较容易实行。自己要就做，不必征求对方之同意，也不必定要废弃人事。见效虽迟，流弊较少。我所提倡的，就是这一派。此派最紧要的，是“玄关一窍”。既不是《参同》、《悟真》之法，亦不是冲虚、华阳之法，乃是陈希夷、邵康节他们传流下来的。你将来看拙作《口诀钩玄录》，就可知其大概矣。

这三种不同的法子，他们用的名词，彼此都是一样的。我当年初学道时，弄得头脑发昏，寝食俱废。幸遇明师，始能打破疑团。今特公开发表，以度有缘。免得作书的人，看书的人，传道的人，学道的人，都在闷葫芦中打滚。详见《口诀钩玄录》中，今不赘述。

第六问：显教是可以普度，密教是不能普度，大约因资格关系。但不知要有怎样的资格，方能受密教真传？倘使心诚力久，能否有豁然贯通自悟的一日，还是究竟非师莫明？

答曰：普通的人，都不合密教的资格。若问怎样资格，就可以得密教真传，此层将来可以发表，现时不能奉告。因为说出来文字太长，没有许多功夫写。

显教可以普度，这句话也不能一概而论。佛家显教，只有净土可以普度，其余各宗就不能普度；儒家显教，只有《论语》可以普度，别种经书就不能普度；道家显教只有《感应篇》一类的文章，勉强可以普度，其余的修炼方法，虽然可以公开，未必就能普度，因人类知识高低万难平等之故。

至于豁然自悟，不要师传，恐怕自古至今，没有此例。只有虽得真传而不能全懂者，虽能全懂而不能实行者，虽能实行而不能成功者，今世尚不乏其人也。

第七问：学仙者，仙道已成，则游戏人间，和光混俗，施符咒水，济困扶贫，度脱众生，积累功德，其属易易。如昔日传记所载许真君、吕祖师等，斩妖除邪，则为人所畏；神通变化，则为人所羨；讲因说果，则为人所信；崇善黜恶，则为人所尊。而今乃不此之图，唯凭乩训，没有善根者何能相信？未免不为其易，而为其难。不知神仙何故如此，令人疑惑不明。

答曰：君若是个聪明人，就用不着发此问；君若是个书呆子，我就回答你，仍旧是不能醒悟。所以此事只好作为疑案而已。

第八问：现在有许多道门，如同善、先天、金丹、无为、道德学社等，出来的乩训，都说关圣现任玉帝，弥勒业已降生。但征之经典，未免矛盾。故佛道徒一概斥此种为外道，或曰灵鬼凭借。但不知双方孰是孰非？然无论真假，总有一方免不了诬圣

之过。

答曰：这些婆婆妈妈的问题，恕我不能回答。佛教徒斥他们为外道，还有一句客气话；灵鬼之说亦不彻底。总而言之，人的知识程度，高低不同，斥者自斥，疑者自疑，信者自信。

第九问：北平乩训，内有阿弥陀佛向释迦佛叩头。弟子曾以此致问，据施君来信，谓系礼敬使然。但照佛经上说，释迦在娑婆成佛，系此土佛；弥勒系西方佛祖，先释迦而成佛，为观世音菩萨本师。今以世间理解，何以先佛向后佛礼拜？譬如三皇五帝向孔子礼拜，似乎不顺。

答曰：俗语有云：行客拜坐客。阿弥陀佛是西方极乐世界的佛，释迦牟尼是此土娑婆世界的佛；阿弥陀佛由西方世界到此土来，可算是行客；释迦原在此土不动，可算是坐客。不是先佛拜后佛，乃是行佛拜坐佛耳。按世间俗例，亦无不合。

君谓此言有理否，实在讲起来，可以说根本不成问题，哪里值得研究？

第十问：敝处的同善社，它的内容不能深悉。只是它的书籍，还觉得不错，事情也很为合理。有一部书叫《穀一子》，是宿儒杨某所做。书中的道理，与夫子之言很为合拍，讲的是孔门一贯心传。惜乎此人闻道之后，已与道合真了。现在又非常秘密，甚少杰出人才，得不到他们的真消息。所以此时乡间，感觉知音稀少，孤掌难鸣。

答曰：同善社不过是一种机关，若有人才，它就会兴旺；若无人才，它就要衰败。并非同善社本身有什么讲究。

当日同善社极盛的时代，有许多社员拉我进去，我笑而不答。盖意在言外矣。

第十一问：凡诵经咒，有说冥中可当钱用，有说超度亡灵。如今且休论他谁是谁非，总之清心忏罪，消孽去戾，默合阴阳于

无形，也是情理之当然。

不过经义易明，咒语难懂。然而诵咒愈病等事，每有灵验。弟子也曾经试过，果然有效。照此看来，当诵咒时，暗中神灵，究竟得到什么好处？又有诵此咒则灵，诵彼咒则不灵，岂非“圣而不可知之之谓神”乎？是即所谓不可思议者乎？

答曰：诵咒这件事，常有灵验，其中有个所以然的道理，并非不可思议。因为这个道理最深奥，最难解说，与普通人听闻，只得用“不可思议”四字搪塞而已。

第十二问：书上口诀，很多很多，苟悟其理，可随便拈来作自己修养的方法，或印证自己的经验。如此则人人可以自悟，人人可以修为，不假外求，本来自有。这是弟子一向的观念。

但既是如此，何以又有不能公开的秘诀？惧泄遭谴的天机？而这种秘密天机，是否即是“一见黄龙后，始悔错用心”与“聪慧过颜闵，不遇明师莫强猜”的呢？若是则以吕祖颜闵之天资，尚不免错用强猜，况其下者乎？或者黄龙明师，原是恍惚杳冥中的一物，仙师故作此寓言乎？倘若是，则至显便是至密，至密便是至显，疑团就容易解散了。

夫子说《参同》、《悟真》，非得人传授，自己绝不能了解。照如此说，一定另有一种密教，自己绝难自悟。但弟子不求急悟，能否请夫子将不能自悟之理由略示一二？

答曰：秘诀的确是有的，遭谴的事也不是欺骗人的。但是否因为泄露天机而后遭谴，则无从证明。

聪慧人，只能自悟其理，然而究竟如何做，难以自悟。吕祖参黄龙一段公案，所以表示既完命功之后，尚要继续做性功，不可自满自足，半途停止。“黄龙”二字是否寓言，尚待研究。

明师是指人而言，不是譬语。性功可以自悟，命功不能自悟。而且性功定要自悟，言语文字，都不相干，如何可以传授？

命功是有作为的事,虽得传授,尚未必能实行,况无传授乎。请看世上一切学业,如工程师、电机师、化验师、药剂师、照相师、汽车夫等等,若无人传授,能自悟否?

第十三问:慧过颜闵,不能强猜,如以天纵之圣人生而知者,若不传授,是否可以自悟?

答曰:假使圣人可以生而知之,则黄帝何必求道于崆峒,仲尼亦不起犹龙之叹矣。黄帝孔子,且不能自悟,况不如黄帝孔子者乎?所以说慧过颜闵,不能强猜,盖实语也。

释迦牟尼在这个世上,可算是绝顶聪明的人,尚且非师不能自悟。他的师父,就是外道仙人。佛经上说得很明白,他初次出家,就跑到跋渠仙人苦行林中,一心求道;再至阿罗逻大仙处,学习禅定;复以未足,又至迦兰大仙处,更求深造,反复论议。得传以后,还要在雪山六年苦行,日食一麻一麦。身形消瘦,有若枯木,不得已方受牧女乳糜之供。坐菩提座,降伏魔军;入四禅定,断除业种。然后方能廓然大悟,睹明星而成正觉。

普通一切凡夫,他们的资格,比较释迦牟尼如何?若要无师自悟,岂不成笑谈?有师尚且未必就能自悟,况无师乎?

答复石志和君十问

陈撄宁

第一问:俗云男为八宝之躯,女系五漏之体。究竟何为八宝?何为五漏?敬祈开示。

答曰:八宝者,乃金银珠玉珊瑚玛瑙水晶琥珀之类,皆是珍重的东西,比喻男子身体之可贵;五漏者,乃眼耳鼻舌身五根,一遇色声香味触五尘,即不免有漏。又中国医书谓女子有五种

带下病,亦可以说是五漏。此等俗语,乃旧日重男轻女之习俗所造成,不合男女平等之原则。老实说一句,女子有漏,男子何尝不漏?

第二问:永明禅师之《四料简》,可否信从研究?

答曰:此乃净土与参禅二者之比较,是佛教内部之问题。阁下若为佛教之信徒,自然应当研究,否则可以不必注意。

第三问:庵庙皆为圆门,设方门者,则非僧尼之所居。此种俗论,不卜出自何典?

答曰:佛典中常有圆融、圆成、圆明、圆觉、圆顿、圆满、圆寂等名词,故僧尼所居之房屋,皆做圆门。一者所以显扬佛教之义旨,二者所以表示不同于在家之俗士也。

第四问:佛教兴旺,道教反而晦暗,不卜何故?

答曰:阁下所谓兴旺与晦暗,皆指其外表而言,与根本问题毫无关系。至其表面上所以有盛衰之别者,则因彼二教信徒,一善于宣传,一不善于宣传之故耳。

第五问:无家业之人,发心学佛,即入寺庙,发心学道,不卜可有地方安插?

答曰:发心学佛之人,若不愿做和尚,仅以居士身入寺庙中白住,恐怕出家人未必能容,只可充当寺庙中斋公香火杂役之类而已。若是有资格负重望之大居士,暂时借寺庙养静,和尚们当然十分欢迎。至于普通学佛之人,不能援以为例。

学道之居士,门路更窄,除了出家做道士而外,不能久住道观中。只有三种资格之人可住:一者是某道观的大施主护法;二者能按月津贴膳宿费;三者与方丈当家有特别交情,或密切之关系者。

在家修道之团体,各埠虽不在少数,大半是经济困难,无力安插闲人。因为这个年头比较往日太平时代,真有天地之别。

第六问：六通中有漏尽通者，窃谓若将精漏尽，其人已死，乃说得道，不卜怎解？

答曰：漏尽通这个名词，出于佛教经典中。凡是读过佛书的人，皆能了解，不是说将精漏尽。若如来函所言，真要变成笑话。兹特解释如下：

六通者，一如意通；二天眼通；三天耳通；四他心通；五宿命通；六漏尽通（又名无漏通）。何谓漏？一者欲漏；二者有漏；三者见漏；四者无明漏。以不取彼四种漏故，乃名远离诸漏，所以叫做无漏通。无漏者，即诸漏已尽也，故又名漏尽通。

现在一般学道的人，不懂佛经，偏喜欢用佛经中名词，望文生义，强为解释，笑话百出。曾见有一种书上，解释阿弥陀佛，谓阿弥是一个人的名字，如阿宝阿福阿金阿根之意；陀佛者，是把佛驮在背上。真可谓破天荒的大笑话。

第七问：现今道门林立，有所谓东正、西乾、中州、无极、玄修等等门头，不知何邪何正？

答曰：这些名目，都是在家修行人们结合的团体，无所谓邪正，全视乎各人信仰与不信仰而已。

第八问：八十尚可还丹，道书每有载录。小子意中，若遇老者，拟劝其修净土，不卜可否？

答曰：随缘说法，亦无不可。

第九问：佛教中之弘化社，实为佛教中之一大组织。不卜道教中可有如此团体？

答曰：道教中秘密团体，虽亦不少，但公开组织的，尚无所闻。

第十问：佛教杂志，价目俱低，《扬善刊》涨价，不卜何故？

答曰：仆只管撰稿之事，并学理研究、通函问答等类，至于涨价与否，归发行部负责。他们或者有一种理由，仆概不过问。

答复济南张慧严君问双修

陈撷宁

慧岩先生青鉴：

返沪后，获读大札。内附邮票一元，订阅《扬善刊》，已转交与发行部照办矣。

据云：始而学道，略有所得；继而学佛，禅密兼修；现在专从性体用功，庶不致误入歧途。此等见解，甚为正确，果能勤行不懈，必能彻悟圆通。

至于阴阳感应之理，取坎填离之方，虽属玄妙，然必外缘具足，方能实行。否则，终等于望梅止渴而已。幸有陈邵一派功夫口诀，可以代替，免使学者失望。将来拟在《钩玄录》上公开发表，接引同志。

此书至今尚未脱稿，仅编完四章。第一章：学说之根据。第二章：书名之意义。第三章：应具之常识（第一节：道家与道教之异同。第二节：道家与儒家之异同。第三节：道家与佛家之异同。第四节：道家与神仙家之异同）。第四章：口诀之来源（第一节：传授口诀之慎重。第二节：口诀不肯轻传之理由）。

以上四章，已按期在《扬善刊》上登过，惜排印者校对不精，偶有错字耳。

自《扬善刊》总号第三十二期起，即已登载《口诀钩玄录》，将来仍须续登。尊处此次订阅《扬善刊》，不知从第几期算起，最近已出至总号第四十七期矣。自第三十二期以后，每期中除《钩玄录》外，尚有别种关于道学之材料甚多，如要阅者，请直接向《扬善刊》社发行部补购可也。仆对于《扬善刊》只任撰稿

之义务，至于编辑发行等事，概不过问。

今夏拟赴浙省天台山暂住数月，此山乃佛教天台宗之发源地，亦即仙家南宗张紫阳真人之故乡也。拙作《口诀钩玄录》拟于山中完成之，秋季携到上海付印，今冬即可出版。知关远念，特此奉告。

再者，来函问清静独修及运用琴剑二法优劣之比较，若详细说明，非片言可尽，今故作简单之答复如下：

一身之阴阳，见效甚缓而力薄，但易于实行；彼我之阴阳，见效甚捷而力厚，但难于实行。

况且，双修法中，复有种种不同：

(一)有人己两利者；

(二)有大利于己而无害于人者(以上二种口诀，乃历代神仙家秘密传授，永不公开)；

(三)有人己利害互相调和者(此乃古代知识阶级男女养生之术)；

(四)有损人利己者(此乃江湖术士不顾道德之行为，亦是妖魔精怪等类之修炼法)；

(五)有损己利人者(此乃对方程度比自己高强，我虽欲藉助于彼，无形中反被彼所利用)；

(六)有人己俱损者(此乃学术不足，性情不纯，未得真诀，错走旁门之故)。

世人徒闻双修之名，罕能了彻其内容与实际，故赞美者等于隔靴搔痒，而毁谤者亦是李戴张冠，都嫌堕于捕风捉影之病。必得上智之士，方得问津，非普通人所能胜任。仆平日劝人总以清静独修为本，久矣不谈此调，今承垂询，故略言之。

陈撷宁复

1924年5月

答复浦东李道善君问修仙

陈撷宁

道善先生鉴：

昨日由西湖山中返沪，得读惠书，深悉阁下好学之诚，曷胜钦佩。

今人见解，大都不甚高明，每将儒释道仙四者混为一谈。仆无可奈何，亦只得随声附和。其实，所谓神仙者，必有确凿之证据，要似来函所云“许旌阳拔宅飞升，王子乔跨鹤而去”，方可称为真正神仙。但今世未能一见者何也？盖今之修法已非古之修法，自然今之神仙不及古之神仙矣。

数日前，在杭州与友论道，伊等戏称我为“神仙复古派”，或称我为“科学化唯物派的神仙信仰者”，我均笑而受之。今敢谓，苟欲拔宅飞升，非全家服食天元神丹不可，仅恃自己一身炼就阳神，无济也。苟欲跨鹤而去，非身外有身、阳神出现不可，仅学老庄之清静无为，乐天安命，无济也；再学孔孟之诚意正心修身养气，亦无济也；更进而学释氏之参禅打坐念佛作观，仍无济也。因为这些功夫都偏重于心性方面，对于肉体上不起变化，且容易令人固执“贵心性而贱肉体”之谬见。到了结果，肉体老病而死，心性亦无存焉。故以上所说的功夫，只可以修佛修道，为圣为贤，断断乎没有做神仙的资格。

盖神仙者，乃精神与物质混合团结锻炼而成者，彼偏重心性如儒释道三教，偏重肉体如医药卫生体操运动，皆不足以达到长生不死、白日飞升之目的。充其量，则心性功夫仅能坐脱立亡，肉体功夫仅能延年祛病。至于拔宅飞升、阳神冲举之实事，于古则有征，于今则无据。

仆尝谓神仙家之方术，乃三教范围以外独立的一种学问，自从好事者将儒释道经典中的名辞义理，附会到神仙书上，致使天下后世学仙者，一误再误，指鹿为马，歧路亡羊，甚可叹也。在附会之意，以为非如此不足以表示玄妙，非如此不足以令人尊崇。岂知，理论愈玄妙，则去实际愈远；地位愈尊崇，则真面目愈晦。于是乎，昔之肉体飞升者，今则为死后生天矣；昔之口传面授者，今则为乩坛降笔矣；昔之仙寿过千年者，今之仙不满百岁矣；昔之仙采药炼丹者，今之仙静坐止念矣；昔之仙出神尸解者，今之仙无疾而终矣。种种考证，种种比较，皆是今不如古。倘吾人自甘暴弃则已，设有上智之士，怀抱大愿，不惑于清静之空谈，不堕于寂灭之幻海，而欲抗追往哲，开示来兹，舍三元大丹而外，岂有他道哉？！

现因急须赴山，故不及约期相晤，异日若有机缘，再图良觐。

手此奉复，言不尽意。

答复石志和君八问

陈撖宁

第一问：《七真传》之《孙不二励夫》一节，阅之足打破无子观念，然世俗每以“不孝有三，无后为大”相责。在认道未真，人每以此所感，遂致衰老病死。小子虽有志于道，尚恨未能决裂，敢祈夫子一一指示之，俾得把握。

答曰：有后无后，不是自己可以做主，世上人不生儿子，就硬派他一个不孝的罪名，未免不近情理。盖因为中国古时人口太少，所以造出这种议论，使大家努力制造小国民，希望能达到强国强种之目的，并非什么天经地义。历代以来，从没有把这

个罪名定在国家法律条文上，可知此说是行不通的。

现在国内一般人民，屡受灾祸，家家破产，处处逃荒，弄得自身都要饿死，哪里再有余力养儿育女。若再迷信无后不孝之说，真可谓自寻烦恼。

第二问：学道者是必脱却情枷爱锁，方许进步。若堂上衰老房中弱小所留恋，是否违反割爱学道乎？

答曰：割爱果能保证成道，则不妨暂时割爱学道。俟将来自己道成之后，再来救度他们，未尝不好。但只怕割爱未必就能成道，徒然惹起家庭之怨恨，而且自己心中亦有所不安，还是维持现状为妙。

第三问：历古仙佛，莫不从静坐中来。然有被俗务牵缠，终日不暇休息，苦于临寝时坐一二小时，不卜可否生效？抑照子午卯酉四时以坐乎？敬乞示知。

答曰：普通在世上混俗之人，若要按照子午卯酉四个时辰专做功夫，恐难如愿。只得于临睡坐一二小时，晨起坐一二小时。虽无大进步，然比较不坐总好些。

第四问：释教坐关者，可惜多属拜经之举。兹有一学道廿载年逾四旬之真姑，客岁为环境所迫而削发，今年拟作求戒坐关之举，不卜有无损益？统乞详示。

答曰：求戒坐关之举，虽不敢说一定有益，但亦不能说一定有害，听其自然可也。至于将来之结果如何，则视本人之福慧而已。

第五问：多少箴中之“多梳头，少洗浴”二句，窃常诵之，盖因浴后每患遗精滑精耳。然在卫生家，则非沐浴不可。两说似皆有理，致未能决择，幸祈释之。

答曰：浴后患遗滑，这是因为自己身体太虚弱，不是人人都如此。假使本来身体健康，则愈洗浴而精神愈旺矣。

卫生家赞成冷水浴，此法颇有效，可惜虚弱者不能用此法。但水太热亦不相宜。浴后常患遗滑者，水太热之害也。

第六问：体质薄弱，学道维艰。剑侠事迹，令人神往。曾闻古代系先授术而后学道，近代是以学道得证而法自通。此论可确否？体弱可医否？

答曰：体弱之人，最要得适宜之运动，切不可整日枯坐室中。最好是学练太极拳，身体将来可望转弱为强。

若要学剑侠之功夫，医身体之虚弱，未免小题大做。剑侠门中，决不肯收这样的徒弟。他们皆是师寻弟子，不许弟子寻师。

练剑与学道，本是两条路，不可混为一谈。

第七问：“气足不思食”，的为确论。然有所谓辟谷者，不卜功夫到何地步方可以行？史载张良归隐，即辟谷学道。殊属不解，此莫非是仙传乎？

答曰：气足不思食，是自然的辟谷。张良之辟谷，是人为的辟谷。即是专做一种辟谷的功夫，或是不吃烟火食，而吃别的药草果实等类。这也叫做辟谷，盖谓不食五谷也。非谓一概绝食。

至于气足不思食者，乃真能断绝一切食物，而无须用他种食品代替。此则非修道功有成就者不能。

第八问：阅《息战论》，得悉江神童希张其人。窃谓在儒则谓之圣，在道则谓之仙，在释则谓之佛。然而五教行持，将来超证时系何种名称乎？

答曰：五教调和，在事实上办不到，仅成为理想而已。世间笃信一教者，尚且难得成功，何况五教混杂。故超证后如何名称，可毋庸问也。

答复北平学院胡同钱道极先生

陈撝宁

道极先生惠览：

6月8日来函，备悉种切。

所言注重实行，不尚空谈，此意正合下怀。又言某某社传道，以金钱之多寡，而定阶级之高下。非但贵省如此，该社之在他省者亦不能免除此等陋规。请问：道若可以拿金钱购买得来，尚成其为道乎？大题目已经弄错，小关节无须再研究了。

死后成就这句话，在世界各宗教中皆如此说，我偏不肯附和他们。若果一般修道的人们，对于自己的肉体，尚且无法安排，仍旧与普通人同样的结果，妄说死后上天堂，死后生西方，死后免除轮回，岂非天下死尸个个都成了道果么？将谁欺？欺人乎？欺己乎？

从前有许多人常常劝我念佛求生西方，我说西方虽好，我不愿去。他们问是什么意思。我说这就是吴子玉先生不住租界不出洋的意思，你们若能懂得吴先生的意思，就懂得我的意思。无奈他们仍旧不能明白我的苦心。今试设一譬喻以明之。我们所居之世界等于中国，西方极乐世界等于欧美，我们既生为中国人，没有本领将中国改造完善，徒然羡慕外人，个个都想抛弃本国，往外国跑，试问成何体面？我们已经生在这个世界，总算与此界有缘。若嫌此界不好，何不拿出实力来再改造一下？个个人摇头叹息，束手无策，个个人希望死后往生西方极乐世界，不必说他是一种梦想，就算成为事实，亦是表示我们自己毫无能力，完全要仰仗他力（指阿弥陀佛而言）来救拔我们。较之仰仗国联，仰仗欧美，来帮助中国，同是一种幼稚的思想，

可笑又可怜也。故我发愿绝不求生西方，更不求生天堂，定要永久长住在这个世界上，改造此世界，方见得道家真实的力量比任何宗教为伟大。

来函又云得纯阳祖师修舍秘诀，系借镜调神阴神出壳之法。此言恐误。纯阳祖师绝不教人出阴神，若果教人出阴神者，亦不得称为吕纯阳矣。非但吕祖如此，即张紫阳亦不赞成此法。请观《悟真篇》云：鉴形闭气思神法，初学艰难后坦途；倏忽纵能游万国，奈何屋旧却移居。此诗所谓鉴形，即是来函所云“借镜调神，阴神出壳”之法也。

辟谷之方甚多，将来拟在《扬善刊》上陆续发表，以便同志之研究。

修行人为实行简单生活之故，常有不不论四季只穿一件衲衣者，取其便也。若来函所云，夏衣棉，而冬衣纱，似乎是有心卖弄，非出于自然。高见以为如何？

此复，余容后叙。若有疑问，请尽量地发挥出来，当本我素愿，一一答复，绝不嫌烦。至于来沪面谈，刻下尚非必要，俟将来机缘成熟，再议可耳。

复南京立法院黄忏华先生书

陈撷宁

忏华先生：

接读6月18日惠函，辱承雅意，示买山偕隐之方，强我著书，以关尹老聃相比。窃思合作同参，本是当年之定义，今日重提，理应践诺。然而事有碍难遵命者，敢为君约略言之。

回忆同游庐山之日，距今已十有六年。当日除君与我堪称健步而外，崔女士与彝珠，皆习于都市生活，向不徒行，乃亦鼓

其勇气，竭力追攀。从莲花洞直上小天池，陡绝逾十五里，云路崎岖，几经喘息，居然乐而忘疲。次日复相随跳涧爬岭，扞松滑石，而达三叠泉。日当午，众都饥渴，一罐菠萝，争食赛琼浆甘露。归途已届深夜，虽手足胼胝，而乐且未央。此景此情，恍惚如梦。记得君等下山时，我送至岩畔，相去数十步，崔女士掉头仰视而呼曰：买山计划，勿忘勿忘。我亦因风报以回响曰：不敢忘不敢忘。日后又接彝珠自沪寄数封书，无非促成此事。故我住庐山，为时最久，自秋徂冬，结果竟无所获，仅做得一卷山居同乐会章程，并几幅造屋图，几张调查表而已。对于崔吴二人，固不能无歉。乃曾几何时，一则是金粉埋黄土，一则是红颜易白头矣。能毋起令威化鹤之感乎？

君等当年旅沪，屈居敝舍，亲见我辟室两间，烧炼外丹炉火。工作亘昼夜，砂汞银铅，鼎池灰炭，常堆积盈庭。彝珠性复好客，逢星期日，大有座上常满樽中不空之盛概。如黄邃之，如谢季云，如高尧夫，皆此道中坚分子。郑君鼎丞，虽蛰伏京门，未及参加，而与有助焉。彼时君对于此道，固未遑讨论，但每值文字余暇，亦辄从容下楼，袖手旁观我等丹炉中所变化之景象以为快，然乎否乎。

试问聚六人（郑黄谢高陈吴）之财力费十载之钻研，所为何事？岂不欲重浊点金，轻清换骨，剖三元之秘钥，吞九鼎之神符（神符乃外丹专门名词），学黄帝之骑龙，效旌阳之拔宅。当时豪气，诚足以薄孔颜面抗老释，超五祖而驾七真。孰料两次垂成，皆因两次沪战而遭破坏，驯至药材散失，同志流亡。谢郑黄三君于数年间先后辞世，高君远适他方，音书断绝。五人仅剩一我，如何能胜此重任耶？唯以多年苦心，并数百次之实验，证明古神仙所遗留各种外丹口诀，确有可凭，决非欺罔，庶几不致被一般空谈心性贱视物质之假道学先生所迷惑，是则万分不

幸中之一大幸耳。从此改变方针，另起炉灶，将曩日外炼精神转而对内，同时并发三大愿，以为自己长劫修持之准鹄。第一大愿，拟以三十年完成之；第二大愿，拟以三百年完成之；第三大愿，拟以无限量时间完成之。溯自民国成立以来，转瞬已二十四年矣，有何功绩可见？今限三十年短促光阴，完成伟业，若不广遭魔难，暂作牺牲，岂得有些微之侥幸乎？孟子曰：故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。故每当百无聊赖之时，抚膺痛泣，未尝不慷慨回环诵此章书以自慰也。

昔者孔无黔突，墨无暖席（见《淮南子》），释迦雪山枯坐，老子西走流沙，彼四圣哲，虽身世出处不同，而志行坚苦如一。我虽不敏，何敢后之。将来纵使入山，亦不过崖沿栖身，蒲团永夕，饥餐柏叶，渴饮寒泉而已。若夫购地卜居，烟霞啸傲，水边林下，岁月优游，此则达官名士之清标，非所论于我之今后矣。

来函谓当年既为吕碧城作《女丹诗注》，复为王聘老作《黄庭讲义》，故今亦援例要求将《钩玄录》再作钩玄，以玄之又玄之道相授。夫道乃宇宙公物，本无所私，然非遇其人，不可妄授。当日吕女士对于道学，实无所得，若果有得者，后来必不至改而学佛。王聘老虽或闻知，亦仅十之一二，又为逆境所困，礼教所拘，既未曾超脱于凡尘，岂能逃大化之洪冶。君之为人，我所素稔，才情双茂，显密圆通，阅世不为不深，而本来面目始终未变。品格如斯，可谓无憾矣。道不传君，将谁授乎？唯是默察机缘，犹有所待耳。

我今希望于君者，即从速寻得一名山胜地，作为君等他年修道之根据。更于近处筑石室数方，供我藏书之用，并须能经久远，足避三灾。书虽不多，要皆仙学之精华，人间之孤本，辗转传授，而及于我。历年以来，因无法保存，已嗟零落。今欲急

于整理,重行校勘,亲任抄胥,俾成一部有系统的天府奇观,琅环秘典。然后藏之石室,以俟有缘,且为名山生色不少。果能助我了此志愿,则平生所学,当与君共之矣。

夫以道而言,愈融和则范围愈广,儒释道仙,四者原可互摄;以术而言,愈分析则畛域愈严。我既专弘仙学,则凡儒释道三教教义有不能苟同者,皆在排斥之列,然对于三教圣贤,固未尝失其敬仰也。彼禅宗之诃佛骂祖,亦犹此心耳,岂真狂妄哉?君本达人,必能领悟。

谨布区区,未罄衷曲。

答复海门县佛教净业会蔡君四问

陈撷宁

第一答:《救荒本草》,上海各家书店皆无此书。仆于三十年前,见过一部《农政全书》,内有《救荒本草》。

第二答:辟谷经验良方,另外抄录附寄。

第三答:拜师之举,愧不敢当。仆自审没有为人师之资格,还是随便谈谈为妙。敝寓地址,恕不奉告。

第四答:入道门是否与信佛条件有碍,这个问题,若以一些宗教家狭隘之眼光看来,一定说是有碍。譬如天主不信耶稣,耶稣不信伊斯兰教,伊斯兰教不信佛教,依此类推,自然佛教不信道教,亦无足怪。若按照修菩萨行当学尽世间一切法的大悲大愿看来,又可说是无碍。此事全在阁下自决而已,他人不能阻止,亦不能劝驾也。

仆幼读儒书,20岁学道,30岁学佛,40岁又学道,今年过五十矣。回忆四十年间,于三教中,出入自由,不见其有碍也。假使信佛者不可以入道,则信儒信道者,亦不可以入佛矣,何其

见之小哉！要知三教不外一心：儒曰仁心，道曰道心，释曰菩提心。名虽异而实则同。“红莲白藕青荷叶，三教原来共一根”，佛与道有何界限可分别乎？阁下的眼光，要放开远大。看他们和尚道士，彼此早已化除界限，视同一家，我们在家人，反而强为分别，岂非多事乎？

释迦牟尼的师父，岂不是外道仙人么？弥勒菩萨，岂不是住在天宫么？龙树菩萨，岂不是专修长生之术么？楞严二十五圣，位位圆通；善财五十三参，人人解脱。敢谓世出世间，有一法而非佛法乎？释迦说法四十九年，都无一字；达摩东来，传佛心印，不立文字，敢谓三藏十二部中，有一法真是佛法乎？是法非法，尚不能言，有碍无碍，又何必问？

虽然，以上所论，亦仅发表我个人之意见，破学者之执着而已，不是引诱阁下弃佛学道，幸勿误会。（蔡君原函不录）

答复南通佛学研究社问龙树菩萨学长生事

陈撷宁

启者：

仆僻处山中，信札往还，颇多周折。凡遇各省市寄来之信函，尚堆积盈筐。纵愿尽心竭力，以副好道诸君之雅望，奈问者前后相续，势无了期，只得请发问诸君稍宽假以时日为幸。

今又接《扬善刊》社转到一信，仆认为关系重要，不能不提前作答。特将原函先为登出，与众共见。（原函如下）

前于友人处，见贵刊《问答专刊》一期内，有陈撷宁君《答海门蔡君》一函，说龙树菩萨当初亦欲学长生法云云。此说不悉究竟可否属实乎？请该陈君指出此事，载于佛家《大藏》内何部何卷何页何行，方知此言之不谬也。

此致《扬善半月刊》编辑部

幽谷散人

(回示请即于贵刊上发表,不须另寄可也。南通东乡佛学研究社寄)

撷宁按:幽谷散人,当然是个别号。此君真姓名,我不知道。今观来函上面邮局所盖之图章,有海门二字,或者此君与蔡德净君是同乡,亦未可知。

蔡君之为人,太谦恭了,而此君之口气,又太傲慢。两位都是佛教中人,其性格不同者如此。

原函云,请“该陈君”指出此事。试看这个“该”字,俨有上级官长命令下级属员的口气,又像是地方官员出告示的口气。可惜学得不甚完全,最好改为“仰该陈撷宁迅速切实指出此事,毋得违抗,致干未便”,那就神气活现了。

来函又云:“此说不悉究竟可否属实?”这句话是疑心我伪造故事。来函又云:“方知言之不谬也。”似乎我从前所说许多话,早已失了信用,不足以取信于人,今日说话必须要有证据,若寻不出证据,就算是谬言,毫无价值了。来函又叫我指出载于大藏内何部经中。不但指出何部,并且要指出何卷;不但要指出何卷,并且要指出何页;不但要指出何页,并且要指出何行。此君还算是代我留点余地,笔下容情,否则更要叫我指出第几行中第几个字,岂不难死我么?

仆阅《道藏》全书时,是在民国元、二、三年间;阅佛教《大藏经》时,是在民国三、四、五年间。距今已相隔二十年。所阅过的书,十分之九都不能记忆。万万料不到今日躲在穷谷之中,尚有人来考我《大藏经》的卷数页数行数。此刻我身边所携带的,除却行李而外,别无长物。文房四宝,尚不齐备,如何能把几千卷《大藏经》整个儿搬到山里来?主试官出的题目,

又刻毒不过，论理是要交白卷子了。像清朝的科举考试，民国的学校考试，中央的文官考试，交白卷子朋友，哪一届没有？至多不过榜上无名而已。对于他们本人，未必发生何等妨碍，下次仍旧可以应试。假使我今日也同他们一样交白卷子，我想也没有什么要紧。

但是仔细研究起来，行为虽然一样，结果大不相同。他们下次仍旧可以应试，我下次就不能再开口说话了。这次失掉信用，拿不出真凭实据，下次纵肯老着脸皮，勉强说几句话，其感化人心之程度，绝不会有今日这样普遍。如此一来，我多年提倡道学与仙学的精神，岂非白白地牺牲了么？我个人牺牲尚不要紧，甚至于连带我们老祖宗轩辕黄帝所遗传于后世子孙的少许超人之学术亦同归于尽，岂非更加添我的罪过么？在佛教徒一方面看，我是个妄语者；在道家与仙家一方面看，我是个不肖子孙。请问如何是好？

天下事常常会绝处逢生。正在着急得无可奈何时，跑到树林外兜几个圈子，坐在山坡大石头上，默想从前所看过的各种佛书。如《付法藏因缘传》，如《龙树菩萨传》，如《景德传灯录》、《指月录》等书，虽然记载龙树菩萨用影身法，跑到王宫里同宫女妃嫔发生关系，以及他种奇怪事迹颇多，但无从证明他是学长生术者。忽然心血来潮，想起佛典中几段文章，足以证明此事真实不虚，足以证明吾言的确不谬。特把它默写出来，寄与《扬善刊》社公开发表。阅者诸君庶几相信“该陈某”不是个妄语者。

佛典中原文如后：

原文：龙猛菩萨，善闲药术。餐饵养生，寿年数百，志貌不衰。

樱宁按：龙猛就是龙树，幽谷散人既是一位佛学研究家，当

然早已晓得,用不着“该陈某”再来饶舌。若有怀疑,可请教于别位佛学大家,他们必能有满意之答复。

原文:引正王既得妙药,寿亦数百。王有稚子,谓其母曰:“如我何时得嗣王位?”母曰:“以今观之,未有期也。父王年寿,已数百岁,子孙老终者,盖亦多矣。斯皆龙猛福力所加,药术所致。菩萨寂灭,王必徂落。夫龙猛菩萨,智慧弘远,慈悲深厚,周给群有,身命若遗。汝宜往彼,试从乞头。若遂此志,当果所愿。”

撷宁按:引正王跟龙树菩萨学长生法,所以他也能活到几百岁。他的王子王孙都已老死了,只留得最后的最小的一個儿子尚存在世间。但这个稚子的母亲,必定是引正王几百岁以后续弦之妻,绝非原配。若不预先声明,恐又要发生问题。因为这个母亲是不会长生术的,如何也能活几百岁老而不死呢?

于是王子听了他母亲的话,跑到龙猛所住的地方,乞取龙猛之头。其言如后。

原文:今龙猛菩萨,笃斯高志,我有所求,人头为用。招募累岁,未之有舍,欲行暴劫杀,则累尤多,虐害无辜,秽德彰显。唯菩萨修习圣道,远期佛果,慈沾有识,惠及无边,轻生若浮,视身如朽,不违本愿,垂允所求。

撷宁按:此段乃王子正式乞头之文。

原文:龙猛曰:“吁! 诚哉是言也。我求佛圣果,我学佛能舍,是身如响,是身如泡,流转四生,往来六趣。宿契弘誓,不违物欲。然王子有一不可者,其将若何? 我身既终,汝父亦丧,顾斯为意,谁能济之?”

撷宁按:此段乃龙猛允许给头与王子之文。

原文:龙猛徘徊顾视,求所绝命。以干茅叶,自刎其颈,若利剑割断,身首异处。王子见已,惊奔而去。门者上白,具陈始

末，王闻哀感，果亦命终。

樱宁按：干茅叶就能把头割下来，说得好，是菩萨之神通；说得不好，就是魔术家的障眼法。这在乎学人自己用智慧去参悟，我不过照原文写下来，恕我不能解释是什么理由。

至于龙树不死，引正王亦不死，龙树一死，王即命终，这也是莫名其妙的一件事。但其中有个缘故。

民国二年，月霞法师与我闲谈，偶及此事。他说这位国王在龙树门下学长生术，曾经发过愿，要与龙树同时死。所以龙树不死他亦不死，因此王子永远不能嗣王位，遂演出向龙树乞头这段公案。可惜我未问月霞法师，引正王发愿之语出于何书。

以上所默写的五段原文，足以证明“该陈某”在《扬善半月刊》第四十二期《问答专刊》上面答复海门佛教净业社蔡德净先生之问，是没有错误，不是随自己意思捏造的。若定要问我究竟出于佛家《大藏》内何部何卷何页何行，那分明是考我，只好拚着交白卷子。我身边没有全部《大藏经》，此事须得请求幽谷散人并读者诸君谅解。

再者，龙树菩萨号称千部论师。这个名字，学佛的人们都知道的。我现在要问一句：一个人做一千部书，要多少年方做得完？平均算一年做二部，一百年做二百部，一千部书也要费五百年光阴。况且他不是出娘胎就会动笔，总要先学几十年。又如《大智度论》这部书，亦是龙树所造。鸠摩罗什以秦人好简，故裁而略之，已有百卷。若备译其文，将近千有余卷。试思：仅此《大智度论》一部，就非几十年功夫做不成。尚有九百九十九部书，请问要多少年方能竣事？龙树菩萨的寿命，起码也得五百年，或许超过此数。他若不学长生之术，如何能到此年龄？这是显而易见的事，用不着什么证据。若再要求证据，

这位先生脑筋未免太简单了。

现在世上人都抱着短命的思想,所以世事越弄越糟,只有用长生之学说可以稍为补救补救。这也是一种善意,并非恶意。我不懂一般佛教徒专门反对长生,硬要走短命这条路,究竟是何用意?!

刘仁航先生来函(照登)

撷宁道兄大鉴:

久违德范,思共时积。偶阅《扬善半月刊》大著,于我心有怍怍焉,用敢贡其愚于左右,请在贵报发表,以共有志有缘者之研究。

(一)化声何人,是否前曾投稿于《佛化新青年》杂志之张化声?若是,则弟亦曾见过,其所论从动物冬眠,爬虫及下等动植物生理变化,以考究人在母体胎盘中生活状态,证明人类生理生态,绝非如常人迷信永不可变化者,其论正合科学。弟之大同学案,述新大同学有六纲:一曰新物质;二曰新人种(即用优生学汰人类劣种);三曰坤化世界,复母性以祛雄杀;四曰美艺世界,建美艺以代恶劫;五曰诸天物质交通世界;六曰即身成仙佛,游神十方,与各交通,其根据亦建设于生物学进化论。因由进化论证明极小动物与极大动物乃至植物,均非如人肉眼所见永不变化者,而可以互相变化以至无极也。如热带有肺鱼,淫季则为鱼而游,干季无水,难得生存,则变成有肺,而又能呼吸生存于空气之沙中;南冰洋之企鵝,在飞游与走之间;澳洲鸵鸟在禽与兽之间,均同。爬虫类亦能走能游,因生理习惯适应于环境也。又如龟可以不食不动,为若干年之生存。又有冬虫夏草,产于四川,各省药铺皆有卖者,其虫群居,长二三寸,冬为

虫而动，夏则变为草，入药用作补剂。凡此皆足证明动植物生理可随环境意志为变化，乃进化论之根据，而人类肉眼所能见者也。

(二)若本此例以论祛病长生与成仙之三级，今各国用无药祛病者甚多。最近数十年，日本有一女宗教家，为大苯教主，专以祈祷创一教，有三四百万人。上海有数处传教堂，各国人皆有。又如宗教哲学会，以祈祷祛病，愈者极多。又如弟之以心力哲学疗病修养，虽万里外可治愈。昔南洋中学学生戴臣清双目失明十年，沪上医院治遍而无效，在敝处三月全愈，王校长奇之，为登报宣扬。但此皆仙家原理中极平常之事。试观历代方术传，许多奇事，常与帝王有关，史家秉笔直书，固非民间迷信或小说造谣所可比拟也。

(三)论及长生，尊述举龙树事，究竟远隔印度，难得其详。今举印度仙人来中国者言，秦汉间有千岁宝掌菩萨来华，至唐时始灭度，已千二百余岁（载于《指月录》）。再论人人共知之达摩，来华时已百四十岁，又面壁九年始西归。但此皆古人也。近人如四川之李青云，前年始死，各报载其照片，为 256 岁，其友数人，均二百余岁。又弟之友人李芳孝，常来余家，并给小儿钱，今年百十四岁，去年在杭讲演，省政府曾奖励之，舍间尚有伊相片，至今手不带杖，眼不带镜也。又据理门韩云波，述其师某氏为明天启元年人，至今尚在，住古北口，数年前曾到普陀，将来若再来沪，韩君许为我介绍，盖三百余岁人也。

(四)成道一事，仙佛似不相同，而能解脱则一。如何是解脱，虽无定义，然往往修道者尸体不坏，当可作一种证据。如五祖之尸体今存于黄梅，六祖之尸体今存于曹溪，何仙姑之尸体今存于罗浮，玉女仙姑之尸体今存于嵩山玉女峰。友人见之，云极美妙，余得便当托人摄其相片，以供众览。此皆不用埃及

之木乃伊化学法而千年不坏，非修道解脱之证据乎？！

以上所述，聊举数例，以为吾兄作注脚，容或有一当耶。兄本有仙骨，更加多年学养，弟望尘莫及，何能测其高深，不过欲联合同志，组织新村，解决大众之生活，并欲供养真人，以为师表，特苦此愿未遂，嗟如之何？仍希吾师悲海，即颂福。

老友学人刘仁航再拜

愚意对于灵华兄见解，亦甚赞同，唯如此称呼，愧不敢当，望老友勿作过分之举。

弟陈撷宁附白

答复常德电报局某君北派丹诀八问

陈撷宁

第一问：退符到第六规后，尚须吹嘘之火，方算归根否？

答曰：吹嘘之火，此时虽未全停，但不可着意，因为此时乃休歇之时也。

第二问：子时当为活子时矣，但不知卯酉午三时沐浴之久暂，有一定之度数乎？或待时而动，亦如活子时顺其自然之机乎？

答曰：子时既活，则其余各时俱活，故不能拘泥一定之度数。

第三问：小周天以十二时为火矣，大周天以十月为火矣，十月之内，时刻不能离间，而三四月内，尚须饮食，饮食之际，岂不大有妨碍乎？

答曰：此等见解，不免有误。君既知小周天子时当活用，则其余十二个时辰皆活用矣。小周天十二时既可活用，则大周天

十个月，何故不能活用乎？须知丹经所谓十月，其意即等于十二时，不是从初一到十五，从十五到三十的算法，所以饮食行动休息，没有什么妨碍。

第四问：采大药时，呼吸之火，自能内运，此时岂不损倾已成之丹乎？或者此时之火已无时无位乎？

答曰：火之作用，有种种不同，未可一概而论。大周天火候，与小周天火候，颇有分别，决无损倾之患。若有损倾者，必是他种原因，非火之咎也。

第五问：丹熟止火（虽不行升降，时刻不可离火，离则丹走），此不可离火，是否指阳光二现之前，及阳光三现之前乎？或三现后仍须如此乎？或三现后即可不如此乎？

答曰：丹熟止火之说，是止小周天升降之火；时刻不可离火之说，乃不可离开温养之火。若要速成，自然一刻不能间断；若不要速成，虽偶有间断，亦无大害。走丹别有原因，非必关于离火之咎。阳光二现三现之景象，乃伍真人自己之经验，不是人人一定都有这个样子，可不必拘泥。

第六问：外丹成后，平日不用吹嘘温火，可保不倾走否？

答曰：你若采取纯洁的先天炁，锻炼成功，保你不会倾走；你若夹杂后天的浊气在内，纵然勉强维持，难免得而复失。火之用与不用，尚是第二个问题。

第七问：“终脱胎，看四正”，迁神于上田，仅以一阳寂照于上田即可乎？

答曰：“寂照”二字不错，“一阳”二字，未免头上安头，文辞欠妥。

第八问：五龙捧圣，过关服食，除动而后引外，尚有别法否？

答曰：别法都是拔苗助长之类，所谓非徒无益，而又害之，以不用为妙。

又问：家母患水肿病，年余未愈，三日即需西医打针一次。昼夜无睡，咳嗽气喘，痛苦几逾地狱。某某每日泣求诸佛诸大菩萨，诵经忏悔，毫无效果，某某拟求老师发大慈悲，定中作念，令其痊愈，则感戴恩德于无尽矣。

答曰：定中作念，是否就能愈一切危险之病症，此事亦无保证。现在有所谓精神疗病、心灵疗病，据他们自己夸张，可以远隔千里万里，都能使病者痊愈。我想，近在咫尺，尚不见功效，何况远在天边？这些都是营业的性质，故神其说而已。我是一个脚踏实地不说假话的人，定中作念这个事，我做不到。因为我的环境，我的职务，不能容我入定。今体念君是一个孝子，又是一个好道之人，愿为君牺牲若干时间，每日代作解劫消灾之法一分钟，共计二十七日，从阴历二月初六日起到二月十九日止。灵与不灵，难以预料，有效我不居功，乃君之孝思所感应；无效也是意中事，用不着懊恼。因为本人之定业，照理论上说，他人不能强为改变，此事只好尽为子者之心而已。再者收门弟子这件事，我现在不能承认。因为君与我乃第一次通信，彼此未曾谋面，君既不知我的程度如何，我亦不知君之履历如何，此事宜慎重为要。况且我数十年来，就没有收过弟子，盖自审资格不足以为人师也。

特此答复。

答复上海张家弄南车站王君学道四问

陈撷宁

第一问：《金仙证论》及《天仙正理》之作用，是否完全？专炼自己身中之神炁，不赖身外之物资助，是否即可以成天仙之果？

答曰：未破体之童身，修炼道功，见效甚速，不到百日，已得大周天之景象。此人乃昔日安徽师范学堂毕业生，名字叫李朝瑞，我亲自同他谈过话，功夫的确很好。他是从清净法门静坐调息入手，并不需外物资助。若已破体之人，就难一概而论，年老者更觉费事。南派返还功夫，见效虽捷，但未必就是阁下第一次来函所说的办法；北派中虽重清净，但亦不是专靠打坐就能成功，外界资助，当然不可少，却是从虚空中寻求，不是在人身上讨便宜。《证论》、《正理》两书，不能就算完全，然而必须要看。

第二问：有工业之人，不能每日限定时刻练习，亦能有效否？

答曰：先看是何种工业，对于道功上有无妨碍。再看每日工业完毕后，到自己家中，可能得一间静室，足为安神养气之用？可有闲杂人等烦扰？可有尘俗之事萦心？设若永远断绝色欲，不亲妇女，自己妻室可能同意？以上种种，皆是应有之问题。否则，实行试验，尚且不能，有效无效，更谈不到。

第三问：先生是丘祖门下第几字派？

答曰：仆正式之导师，前后共有五位：北派二位，南派一位，隐仙派一位，儒家一位。现在我自己竟不能说是专属于哪一派。若论到龙门派，仆算是第十九代圆字派。以上各派，都是在家人传授，只重功夫，不重仪式，故与出家人不同。另外尚有乩坛传授，未免类乎神话；江湖传授，又嫌落于旁门，故皆不愿奉告。

第四问：可否能收为先生门下？

答曰：孔夫子说：人之患，在好为人师。我最佩服这句话。历年以来，实不敢妄自尊大俨然以师资自命。所以常在《扬善刊》上发表几篇文字者，有三种原因：一则看见今时修行的人

们,除了念阿弥陀佛而外,竟不懂道是何物,故本我的夙愿,来试为提倡;二则看见少数学道的人们,偷懒者大半无所成就,用功者甚或做出毛病,恐怕他们半路上灰心,并使反对者有所借口,故本我的经验,鼓励他们前进;三则《扬善刊》宗旨,是贯通三教的,儒教佛教的材料,非常之多,而且流行的出版物,到处可以购得,但是道学仙术的材料,最感缺乏,书籍亦寥寥无几,相形之下,未免偏枯,故自告奋勇,帮助编辑人尽一份义务,不是想于此中得何种利益。至于收门弟子这件事,仆恐怕自己没有资格做人家师表,只得请阁下原谅,勿生误会。虽然有几位好道的同志,如汪君伯英之辈,他们称呼我过于客气,反而令我难受。阁下不必学他们的样子。

总而言之,仆既发愿提倡道学,凡有人肯研究者,都可引为同志。《扬善半月刊》社,可作为学道的同志们互通声气的一种机关,下次若有问题,请直接寄与该社转交于仆可也。敝寓地址,不是固定的,随时可以迁移。

再者传道这件事,要看人的德性品格,是否称得起载道之器,不管他贫贱不贫贱。越是富贵人,越难得入门,因为他的习气太深,有道之士,都是望望而去。况且道不是货物,不是拿钱可以买得来的,阁下不必自恨无钱不能学道。你要晓得秦始皇、汉武帝,贵为天子,富有四海,毕生求神仙,尚不得遇,仅仅求到几个方士而已。所以吕纯阳祖师曰:堆金积玉满山川,神仙冷笑而不睬;直饶帝子共王孙,须把繁华挫锐分。可知这件事,是品德优劣的问题,不是富贵贫贱的问题,凡世间好道的人,千万注意及此。(王君原函不录)

河南安阳县周缉光来函

掇宁道长先生赐鉴：

承赐惠示，庄诵之余，拨开云雾，如见天光。多蒙提挈，感激无似。窃以向道之士，苦无门径，徘徊歧路，终老无成，可为太息。后学既蒙指示，知所适从，不敢自秘，辜负鸿慈，拟请将上次函稟连同惠示，一并登载《扬善刊》，以供学者参考，谅为我钧长所乐许也。

昔年后学在甬江时，结识林君子贞，谓系唐道宗（别号三复子）再传弟子。依他所说，分性命为两途，先由性功下手，非深造至八九分，不能谈命功。自云前在汉口遇一徐先生，系鄂北人，结为忘年之交，授以黄白之术。已炼至三周天，而徐临炉时，忽然尸解。草草成殓，惘然若失。谓徐系唐人李道宾弟子，现李尚住世，昔年曾在黄鹤楼炼丹，功成九转，云云。

今按三复子，系蜀人，著有《圣贤实学》一书。所云专重中和功夫，似乎儒家一派，理论尚属正大光明，不过学圣贤则可，求保形躯，恐未足恃也。

林子贞君又谓三复子有十二大弟子，均已大成，先后上升。其住世立功者，尚有一位陈先生，现在南洋，有时亦来上海。

三复子著作钧长曾否寓目？其人之成就如何？林君所谓黄白之术有无其事？李道宾有无其人？是否尚在世间？颇滋疑惑，伏求钧长明白指示，不胜感禱之至。

专肃奉陈，敬叩道安！

后学 周缉光 拜上

10月8日

（兹抄呈前次所上芜函，并先生惠示，共二纸，请转付《扬

善刊》编辑部照登为感。)

上陈撷宁先生书

周缉光

撷宁道长先生赐鉴：

敬肃者，窃后学最近于《扬善半月刊》中获读《问答专刊》数则，仰见钧长学通三教，道贯人天，秉如椽之大笔，阐扬道要玄微，翻莲花之妙舌，力辟旁门曲径，正义昭然！玄风丕振，厥功之伟，蔑以加矣。

后学奔走衣食，逾二十年，虽身在名场利藪之中，而心无日不求了达性命之不学。寻师访友，十有七载，迄今一无所成。岁月蹉跎，逝水兴叹。今者幸逢钧长宏宣玄旨，诤掖后进，爰不揣冒昧，谨将所学经过情形，掬诚奉陈，就正有道。伏祈垂鉴愚忱，不吝教诲，感且不朽。

后学系浙东黄岩人，历代信仰吕祖。后学幼年具有向道出世思想，因人事未尽，不获如愿。嗣以沾染破除迷信之说，随波逐流，造孽不少。幸根性未昧，尚有自反。于民国八年进入双流刘止唐先生之门（系再传门人同里郑文易先生代授），恪守门静条戒，不敢逾越。当时以求道急于求食，闭坐，足不出户者，三载有余。嗣为饥驱，厕身警界，虽在繁剧之中，而静功未敢少旷。如是者继续五六年。郑师谓后学功进三五步，但终不敢自信。

后遇伍师子渊（黄岩人，法名诚鼎，系龙门派下。幼年出家，蒙吕祖乩笔传授，于民国十六年秋间，初入大定。阅二十一日，蒙吕祖摄引，朝参上清，劝勉有加，嗣后元神出现。俗眼亲睹，亦有数次。伍师言语谨慎，救世度人之愿，无异钧长，此为

后学所深悉),以后学向道情殷,亲为传授。点破一窍,即觉法轮自转,与前之枯坐导引,迥乎不同。于七日内,既不思食,又不思眠,具见六通妙用,落发重生。私心窃喜,以为道在是矣。伍师曰:未也,道本由后天返先天,应从筑基下手,未可躐等。吾传尔者,系开关展窍,先天制伏后天之法。今根基未立,所见无非心光透露变化之妙用耳,毋以此为道也。叮嘱后学先须培养元炁,待来复时自有采取烹炼一段大功夫。且云学有所得,肉体变化自然神妙不可测度,长年驻颜,亦为寻常之事。

按诸先哲丹经,与钩长阐发妙旨,若合符节。但刘门同参诸友,以伍师采取之说,未免涉及后天,而乩笔传授,尤为惆怅无凭。聚讼盈庭,莫衷一是。唯事关性命玄微,自应辨别邪正。神人降笔传道,古来有无此事?非请钩长大发慈悲,尽量指示,不能了此公案。如蒙赐教,请径寄河南安阳督察专员公署为祷。

专上,敬叩道安!

后学 周缉光 顿首

乙亥年八月

陈撷宁先生复函

(周缉光抄寄)

(上略)前接8月20日惠函,所询各节,因仆之行踪不定,久羁作答,尚祈原谅。

来函中所谓双流刘止唐先生,仆深知其为人。他在四川颇有大名,可惜早已化去。听说此刻是他的孙子继续传道,比较前辈的功夫,不知如何?

所谓伍师子渊,是否即黄岩玄都观之伍止渊道人?我也听

人说过，他是龙门派第二十四代，在当今玄门中，亦是不可多得之人才。

刘止唐一派，是儒家功夫，专讲究正心诚意，他目的重在先天；伍止渊一派，是仙家功夫，专讲究采取烹炼，他下手是从后天渐渐地返还到先天。若讲理论，刘派较高；若讲效验，伍派较快。

阁下立志若要学圣贤，请弃伍从刘可也；若立志要学神仙，请以伍传为主，以刘传为辅，先求坚固色身，然后再说明心见性，否则心性功夫尚未透彻，而这个肉体早已朽坏，今生休矣，来世又无把握，将奈何？至于大彻大悟之人，当然不在此例，但非可以教初学也。

辱承垂问，敢伸一得之愚，其余各种理论，具见于每期《扬善半月刊》中，兹不赘述。再者，阁下不必问神人降乩传道之事是真是假，只须自问他传你的口诀，做起来有效无效，对你身体有益无益。这就是实在的证据。若问古来有无其事，这些话太长，非数语所能尽其意，留待他日讨论可耳。

此复，并颂道安！

陈撄宁

张道初君问道函

化声先生道席：

敬肃者，读《扬善刊》中《读化声叙的感想》后，深叹先生之学理可风；读先生《驳复某居士》长函毕，更悉先生乃饱道之士，真使初翘慕无既。兹特冒昧通函，乞指教为荷。

（一）佛重心理，道重生理，诚如先生所言。但初以为者宜先从道家着手。盖肉体一灭，心将安寄？且学修道得法后，更

有下列种种之利益：(甲)身心康健，可树不朽之基；(乙)精神清明，可创有为之业；(丙)寿命延长，可得充分光阴，阐扬玄风，增加众生幸福。是以初所读之书，所研之问题，偏重于道家。可惜天机秘密，灵验口诀不许公开，以致初虽读道书百余种，依旧只知虚理；参高明数十位，结果仍无所得。幸而常诵《悟真篇》“不求大道出迷途，纵负贤才岂丈夫？百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮”之诗，以自警策，否则早已中止灰心矣。兹大胆请教，究竟须若何而后方许将天机秘密传与实修？

(二)道家北派主清净，南派讲栽接，效果有种种之不同：(甲)有人己两利者；(乙)有损人利己者；(丙)有人己利害调和者；(丁)有人己利害无关者。未卜先生是何派别？愿一闻为快。

(三)南北两派之不同处，一是修炼自身阴阳，一是修炼彼我阴阳。但见效之迟速，亦有南捷北迟之分。故学道者不可不切实认清。但现在流通之道书，大多北派，而南派极少，且字义更为隐微。虽悉心参研，总不得明其诀，可否请先生大发慈悲，俯将南派修炼情形赐予详示为感。

(四)读先生《驳复某居士书》，足见豪情，与若辈之秘不度人者不可并日而语，可否将初收列门墙俾有所归依也？

(五)祈将较为明显与完备之道书，介绍数部，以资参考为祷。

末学 张道初 谨上

6月2日

答复苏州张道初君问道函

张化声

道初先生如握：

声于古历三月间已经由汉返湘。承寄惠函，展转传来，得悉向道之忱。声虽蒙师指，得闻奥义，但以身世变幻，光阴荏苒，仅能寻光掠影，未克自身作证。外惭内愧，感想何如？先生私而誉之，置身无地也。所商量之五条，谨具管见于后。

答第（一）、（五）问：修道而欲乞灵于书籍，无异海底捞月。盖万部丹经悉是月影，非真月也。

汉唐宋之作者，满纸乾坤龙虎等词，读之眼花缭胀；明清之书，颇趋朴实，然说法而略理，亦令人无从晓畅。是则全部《道藏》，非为普通人谈玄，实为已得诀者作证明耳。故未得口诀之前，非唯不能修道，且不能读道书。然则岂非挹浮丘袖，拍洪崖肩，始于道有望欤？是又不然。

仙学为中华无上国宝，据载籍所称，前后成功者盈千累万，各以传人为志，度世为心。虽辽阳化鹤，而口口相传之秘诀流布人间者，此得吉光，彼获片羽。有心人，学无常师，不耻下问，自能集腋成裘，窥见全豹。于是本其心得，印之典籍，两两相印，一丝不漏，始可下手。此亦无可奈何之因缘也。是以人世一切，唯英雄为能，至修道则非仅英雄所能矣；人世一切，唯读书人为能，至修道则非仅读书人所能矣。必不获已，伍冲虚柳华阳等之作品，《性命圭旨》、《唱道真言》等书，现在陈撝宁之著述，尚可研究。

答第（二）、（三）、（四）问：道家之术，杂而多端，尚不仅南北两派。三元丹法，唯人元乃有彼我，故有种种利害之不同。

刻实而论，“邪人用正法，正法亦是邪；正人用邪法，邪法悉归正”，是以法无绝对之利害，在用之者何如耳。例如饮食所以养人，不节亦足以致疾；普通男女性交，据理而论自可调和气血，然而获其利者千万中之一，蒙其害者比比皆是，此又不可不知也。且南派书籍并不少于北派，不过南派向来家法，自己不愿承认，每多遮掩躲闪，使人认识不清耳。

化声才疏学浅，不成为派，且不足为人师。苏沪路线非遥，几点钟可以往返，先生盍于《扬善半月刊》法国道海中求之乎？

此复，并询道安！

七夕 化声复

告苏州张道初君并全国同胞患肺病者

陈撷宁

阁下往日来函，问治肺病方法，此事我时刻留心，奈无良法可以报命。今幸得二法，一为外国医学家所发明，一为中国民间所传授。二法分用，皆有特效，何况兼而用之，岂不更妙乎？若问什么理由，暂时无暇详说，唯望信受奉行，结果必定圆满。至于普通卫生修养等法，谅阁下早已深知，毋庸赘述矣。

第一法：每日饮食中，绝对地禁用一切盐类，须要淡而无味方好（此法乃西方人发明）。切不可信普通人胡说什么人身血份中不可无盐。我曾见理教前辈谢老先生，他一生就不吃盐，年龄已有几百岁了。据别人家说，他还是明朝的人。苏州人习惯，喜欢吃糖，须知糖也不是好东西，宜少吃为妙。

第二法：每日必须以山药为主要食品。至于如何吃法，不必拘定。但求保存山药之本性，不可烧得太熟。因为植物受最高或最久之热度，则失其本性故。药店里所卖之淮山药价值太

贵,不便常服,可购乡下人家种的土山药日日服之。不可视为平淡无奇,须知此中大有精义。阁下来函问病,是民国二十三年冬季事,迟至民国二十五年一月方作此书,可以见得我不是草草塞责。

除遵此二法以外,并须忌食一切发病之物,如螃蟹、竹笋、蘑菇、鲜菌以及现时流行的调味粉等类;又须忌食一切兴奋刺激之品,如烟酒、胡椒、咖啡、咖喱、壮阳药等类,数不胜数,最好是自己去研究。写一张表贴在墙上,触目惊心,庶免貽误。

以上二法,凡有肺病的人皆可用。果能深信不疑,永久奉行,无不愈者。至于因为家庭烦恼,环境恶劣,经济困难,而又兼患肺病者,此则出乎医药范围之外,不可错怪此法之无效也。

阁下玉照,曾在常遵先君处见过,确是早慧之像,然而贵恙就根于早慧而来。所幸地阁颇长,尚为寿征。现既一心向道,望好自为之。

江苏掘港杨逢启来函(照登)并答问

杨风子 陈撷宁

撷宁先觉有道:

敬肃者,后学曾于4月23日奉上问道函一件,系由《扬善刊》社转交,未知收到否?又未见示答于《扬善刊》中,殊悬悬也。遥想先觉消暑于天台山,著作《口诀钩玄录》,今长夏已过,谅早返沪矣。亦甚念念。

先觉所说江西丰城黄元吉先生所撰《道德经讲义》二册并《乐育堂语录》一册,敝处(即江苏掘港大成书社)现有出售,全部洋壹元贰角,请便于《扬善刊》中一介绍之为禱。

再读先觉答复北平钱道极先生函内有云:我要永久长住在

这个世界上改造此世界。斯语深契后学之心，自然敬佩非常。真是有心人也！兹将问道之意，写在后面，敬恳提前答复是幸。

（一）后学前肄业苏州工业专门时，曾入某社学静坐法，得闻初上守玄关，二步下守丹田，三步小周天功夫。自己勤行无间，觉得心膈间有凉风，丹田内有暖气。气由三叉路而至尾闾、夹脊、玉枕，三关皆开。唯至任脉，则无感觉。不识此种景况对否？祈示。

（二）有一次在读书时，忽觉腹内暖气四散上炎，心中恍惚，不知如何是好，唯周身愉快，不知何故？

（三）后忽患遗精，停坐可不遗，常坐则遗。询诸某社之开师，只云少坐，不言理由。又求常州某社之功深者解释，则曰去浊留清。后学奇之，盖因凡精乃元精之变相，凡精浊而元精清，此浊既去，则清从何留得住耶？后因常熟同学袁允中之介绍，至苏州阊门外旅舍中，访晤黄遽之道士（彼时尚有女修士在焉。据云年近六十，而仅有三十许容颜）。渠云：此功不宜于做，停坐即可止遗（南京少年犯此病者亦多）。后学遵命行之，果验。但不知其理由安在？祈指教之，以为同病者告。

上之问题，敬祈详答于《扬善刊》中，后学固感恩，而同病者亦感恩不浅矣。

肃此。敬请道安！

后学杨风子稟

8月20日灯下

答第一问：背后三关皆有感觉者，因为脊骨乃神经之总系也。一到前面任脉部位，便无感觉者，因为任脉部位非神经枢纽，故感觉迟钝。必俟真到大周天功夫，方有感觉。行小周天时，无感觉者甚多，不足怪也。

答第二问：此乃身中玄关触机发动之现象，不必一定要在打坐时，随时皆可显露也。

答第三问：不做功夫不遗精，越做功夫越遗精，许多人都犯此病，自然有一种理由。但这个理由很复杂而费解，说起来起码要几百字，此刻无暇详释，请原谅之。

去浊留清之说，未免强词夺理，不足为训。

袁允中君，我不认识。提起常熟蔡君，我以前曾在他家住过几天，是偕黄邃之君同去的。蔡君本是做同善社的功夫，后来身上做出大病，无可奈何，跑到上海孟德兰路关帝庙中拜希一子张君为师，另求口诀，由此认识黄邃之君。言谈契合，遂结为道友。黄君先教蔡君去病之法，行之有效。蔡君很诚恳地欲以师礼事黄君，而黄则坚持“自己不成功，绝不为人师”之说，常常因此事纠缠不清。余当日亦预闻其说，为彼二人定一折中的办法，即昔贤所谓风仪在师友之间者是也。今者张蔡等既皆逝世，黄亦归道山，回想前尘，不胜怅惘。

宁发愿永久长住此世界，不上天堂，不生极乐，盖欲补救从前一般修道人短命之缺点。忍辱耐苦，以求达此目的，非谓此世界有何乐趣，有何贪恋，舍不得离开。

君称我为有心人，我当呼君为知心人矣。哈哈！

所谓某女修士者，此人姓陈名端书，原籍杭县，年龄已届六十，面容不过三十许，的确不错。她为未出嫁的女子，所以占大便宜。后来此人到海门去了。惜其智慧欠缺，道力亦不足，将来希望可以做到无疾而终，或能预知死期。若要坐脱立亡如古代庞居士一家门样子，我想她难以做到。至于白日飞升如谢自然女真人者，出神超脱如孙不二女真人者，更望尘莫及矣。

愚意拟将本刊作为全国研究仙道同志们的一种介绍物，如某人做功夫有何种效验，某做功夫有何种弊病，皆可在本刊上

发表,以便互相研究,利己利人。而且全国可以联为一气,师友如在目前,免得同志们中跋涉山川,长年参访,白费光阴,徒劳心力。不亦善乎?

高见以为然否?

湖南省常德电报局某君来函(并答)

陈撷宁

撷宁老师尊前:

敬稟者。

(一)前奉谕示,焚香恭诵,只觉老师慈悲爱护之心,有如父母。缘是感恩戴德之功,涕泪横生,莫之能已。常就室中净手焚香,遥为叩首致谢,想师慧眼明察,定能洞鉴也。事务稍暇,并当筹薄款寄上,以表奉事之专虔,譬如孝子之奉慈母,唯诚而已,无他意也。

昨自家中来,老母之病,果蒙老师法力,得以减轻。去岁通夜不能睡着者,今年乃得常安矣。呜乎!老师慈悲,竟至如是;为人谋忠,一至如此。仰山又安能不五中感激,涕泣不已耶?

(二)顷诵《半月刊》所答各谕,足见老师诸宗各派,无所不通。而仰山信仰之笃,毫无谬误,于兹益信;前所大疑大惑,亦因老师各谕,得以瓦释。信夫金丹之道,非经口授,差之毫厘,必远千里也。

(三)兹就所知,绘为五图,不知有误否?乞慈开示。

(四)平日静坐,总觉得非将守山根之法做好,则气不下沉,而元关之气难于会合。但《金仙证论》等书,对此法均从简略,不知何意?

(五)《性命主旨》所言“通关荡秽、玉液炼形”法,如依其

言做去，则既不成功，复觉不安。不知是否指第二图所言法则否？或另有秘诀乎？乞慈并予开示。

答来函第三条：此种玄妙机关，非图画所能表明。来函列（1）母腹先天呼吸图，（2）后天呼吸图，（3）先后天呼吸交合图，大致不差，故存其说，亦未尝不可。并请参考《扬善刊》总号第五十一期《读化声叙的感想》第十七段。此段对于胎儿在母腹中如何生长，说得颇明显，比较他种道书模糊影响之谈，似乎切实一点。千祈注意！

答来函第四条：伍冲虚、柳华阳二位所做的功夫，下手着重在调息，而不在乎守山根。“心息相依，神气合一”是他们最要紧的下手诀。

答来函第五问：《性命圭旨》的特长，在它每篇之理论，颇有透辟精湛之处。至于书中所附载种种图式，皆是由各处采集而来，无足重轻。那些行气导引小法子，利少害多，无须研究。秘诀应当于普通读《性命圭旨》之人所最易忽略处求之。

答来函第一条：令堂大人病有转机，乃是偶然的感应，不足以以为典要。总而言之，远隔数千里，精神疗病，颇难有把握。

陈撷宁答

上海南车站某君来函

撷宁先生道鉴：

敬启者。现今世界繁华竞尚，人心日以堕落。正道日昧，邪途日多。故国无道揆，而人无心主。盖国道即人道，人道即国道。国不离人，人不离国；人以立国，国以容人。国政与人心，有互相关系。

国之政犹人之脑，人脑有神经布于全身四肢。心主一念之发，全身应无违。国政有纲纪布于全国，市县乡村无所不到。政主一令之发，全国亦无敢稍违。故贤人治政，奸邪遁迹；若不肖者在位，则贤者隐避。而奸邪无制，民困国危必矣。光景至此，人心即随之而堕落。实因凶恶之境，日以侵袭，迫令善者无立足之地，不得已而变为恶矣。初则善多恶少，渐则善恶各半，久则纯恶而无善。遂至迷而不悟，死而不悔，一味作恶。人心愈用愈险，人生愈谋愈难，天心渐积渐怒，即酿成天地人三灾共同而至，水旱不均，巨风卷地，寒暑过度，瘟疫横流，兵匪盗贼，遍地蜂起，杀戮横行，命如草芥。言之不胜惨怖。由是上观之，劫数亦系人心所造。但敝人亦在苦海中同舟患难，无法求解。虽有慕道之念，奈乎经济力弱，学识全无，一则不能参究仙经，二则未能寻访师友，唯有浩叹而已。

现幸阅《扬善》贵刊，恭读孙仙姑女丹诗注，得悉先生洞达道妙，深通玄理，敝人几欲上问。自忖孽重德乏，未敢辱教。但光阴如箭，时不待人，若再迟迟，恐一旦油干火熄，悔之不及。故今冒褻上叩，伏祈不弃樗材，幸甚幸甚。

敝人阅各仙经圣典，所著静坐修养法，各式不同，难以尽述。现将敝人所习华北哲学会还阳修法，略言初节于下：趺坐身直，口目微启，存想丹田，调息匀细，以心觉察真息。所谓真息者，即凡息吸入，丹田息升；凡息呼出，田内息降。日久则丹田内觉热，渐有美快发生。即注意口中津液，嗽而咽之。此为第一节证验及练法。敝人照法行之，数年无效且有时努力用功，竟觉头昏目眩，神志模糊。未知何故，祈先生指导，而赐一静坐修养妙诀，不胜感德。

樱宁按：某君之病，在于勉强造作，不合自然之法度。此后

应当改良，勿求速效。每天抽出闲功夫，早晚静坐各一次。只要静坐时身体端正不摇动就对，不必在静坐中又要拨弄什么呼吸，以致画蛇添足。须知道家所谓真息者，另有景象，另有玄机，绝不是日本冈田氏逆呼吸的做法。冈田氏自己尚且没有做成功，老早得病而死，何况中国人贩洋货，如何能得好结果？

江浙黄岩周敏得君来函

陈撄宁先生赐览：

敬启者，敝人于二月间在上海杂志公司无意中购到三十八期《扬善刊》一册。稍稍注意，又于友人处借来该刊十数期。近方订阅半年，嗣又购到先生所著《黄庭经讲义》、《孙不二女丹诗注》，并《天隐子》、《五息直指》等书。反复披览，回环想象，不觉引人入胜，如饮甘露琼浆，身心为之启发不少。尤以五十期所载先生《答复黄忞华君》一书，令人不禁作万分同情之热念者也。

窃敝人久欲作书叩询先生，只以俗务繁冗，意念不纯，屡次迁延，心中莫名焦灼。茫茫世态，倏忽流光，如此人生，真意义何在？一误再误，将何以堪？

盖敝人幼入旧塾，母亲早亡，父亲热念为敝人读书，不以贫寒废学。十年窗下，半由塾师教法不良，半亦由于自己心中不知学书之真味。自五岁入学，读至十四岁止，尚不能执笔写数行书；所有童稚无赖之行，不学而会，应有尽有。其时家中依然贫困，难以继续读书，因转习商业，依人糊口。涉足世途，忠厚之天性，尚能渐渐地挥发。平时浑浑噩噩，读过之经书，至此中心犹能连续体念其一二。而求学意趣之导源，却肇始于嗜看一般之小说家言，以开吾人无尽量知识海之先河。时当鼎革之

初，敝人年龄正二十上下，已毕业本店，出为支店司账。沪地新书竟出，虽心喜物理化学，亦不拘科哲宗教。固曾尽力购读，但身处商界，职务纷繁，偷看各科书籍。虽不以为苦，但各科有各科专门名词，亦即有各科专门壁障。未有师承，限于光阴，加以鲁钝的心思，无端的杂念，止能得其大概，约略体会。然而心志异常发扬，求学之念如火如荼。

时值欧战初起，影响我国货物来源，敝业首当其冲。货价提涨，如染料洋针等，一倍涨至数十倍，为空前所未有。店东伙友，无不竞获厚利，唯敝人不名一文。盖彼时心目中只有各科学术问题，涨价赚钱之热浪，固熟视而无睹也。未几，乃只身偷渡日本，欲度其半功半读之计划。无如人地生疏，目的难达，老父促回之信继至，孤注一掷之经济又渐告竭，不容为小贩、为苦力，以糊口求学。自违初愿，仅仅走马看花，作数月间之遨游，领略异国风光。慨彼物质之盛，徒唤负负，于是趋回故里，依旧过其店伙生涯。从此乃有家室之累。嗟乎！环境限人，如裤中跳虱，将永无出期乎？一时之急慨固如此，事实之体验则不然。盖天下事不能一蹴而就，而一身之力量又必须铢积寸累。若逞一时之意气，而未有崑勉之行，辛劳之费，暴虎凭河，殆未见其可也。但无情之光阴，异常捷迅，自店伙而改事结造洋袜工业，忽忽迄今，又已十余年矣。虽本业尚未有盛衰之见，而惭愧之年龄已达四十。求学之概念，则愈积愈坚，愈想愈急。曾子吾日三省之省字，二十年来，临事接物固曾时刻体会，历世渐深，尚喜初愿未泯，天真俱在。纵学问未尝实践，自修失其苦功，依过去长时间之观察，此后求学之途径，却已明达透彻，无所迟疑。即了脱家累，愿事苦行，凭我剩余之二十年赴之。数十年不变之思想，终必有之归宿。精诚所至，金石为开。

窃以天地未有穷期，人生未有止境，唯人之灵与学，乃能追

溯之，体验之，解析之耳。否则徒然其为天地，徒然其为天地间之人类乎。吾人恶可混混然空过，不复善自勉勖之乎。

今先生坚决提倡仙道，发振神秘之天人绝学，将见庄严大白，光辉灿烂，春风加被，大地融和。敝人何幸，得聆教诲，心中实在为之启发不少。孔子云：四十五十而无闻者，是亦不足畏也已。斯言也，吾人读之，宁不惊心动魄，踟躅彷徨乎？惘惘下情，拳拳叙述，先生可肯鉴其愚诚，格外提携，不以敝人为不可教。俯赐曲引，准予拜列门墙，谨当专一受教，苦志修持，誓不负训。

先生或不以素昧平生而见拒乎？不胜引领翘企之至。谨此叩颂德安！

敝人周敏得拜上

来函备悉，具见至诚，不忍拒绝。将来若有机缘，当图良晤。先此奉复。

撷宁子白

阳历 11 月

北平学院胡同钱道极君致陈先生函

撷宁老师赐鉴：

不聆教诲，又是一年。光阴如箭，世事日非，教国无方，徒深叹息。

顷阅《扬善》半月刊总号第六十三期所载敝同宗钱心君之《仙佛判决书》、编辑先生之会议录及吾师之覆函，始悉该刊近来之经过。

前以该刊材料日少，精神日颓，尚疑创办人无恒心，非能立志宏道者。今读吾师之函，始知其中真相，又不禁为编者诸公

惜，更叹其太无勇猛之气。凡世间创业，尚须要有坚忍不拔之恒心，况欲作砥柱而挽狂澜，更非有绝大之毅力不可。当年各教主创教时，谁不是在艰难困苦中、遭人极端反对中过来者？编辑诸公当创行《半月刊》时，曾未虑到当此他教盛兴、道学衰微时，而作此大声疾呼之先导，定惹起他教反对，而必有一应付之方乎？何今一遇小波折，而即逐渐退步，甚至凡关于道功道学之一文一字亦不敢登刊耶？况《扬善刊》所提倡者，乃我中华民族固有之实践实证真功夫真学识。吾以为刊中若登载虚伪学理，欺人之功夫口诀，则可怕他之指责。若果真皆是真实功夫，遇到反对者，则正是发扬之好机会。计不出此，而反畏缩，使人得机以乘，吾甚为刊中诸公所不取。

俗谓道高一尺，魔高一丈，更谓道由魔中成。诸公学理宏深，岂不知此乃必经之阶级耶。吾以为编辑诸公，今既得此宏扬之好机会，更应牺牲一切，广搜古圣先贤及当代有道高士之真学识功夫，提起精神而奋斗，终有功行圆满之日。若如前数期刊物，而故意敷衍，不但为《扬善》之遗羞，且恐为大道之障碍。切望编辑诸先生提起真精神，拿出真学问，打破一切虚伪空谈，以慰阅者之望，定可博得多数读者之同情。但不知《扬善》主人及编辑诸公有此勇气否？

道极并非反对他教者，乃系尚实践实证，不尚空谈者；乃系有志自立，而不作依赖者；更是欲长生而济世，不欲早死而作自了汉者。故而欢迎实在的功夫，绝非有门户之见而盲从者。吾特为《扬善刊》掬此热血，不知该社诸公以为然否？依弟子愚见，尚望吾师作一兴奋剂，与《扬善刊》诸公注射一下，以慰众读者之望。

是以切叩，专请道安。

弟子钱道极顿首拜

撷宁曰：钱道极君，我未曾见过面，此信称呼太客气了。虽然称呼一层，是各人的自由权，我无法可以阻止，但总觉得心中不安。我是个学仙的人，不是个学佛的人。佛教徒最喜欢收人做弟子，譬如一个法师，有一万人皈依他，他也不会拒绝；有十万人皈依他，他也不嫌多。自古至今的神仙家，都没有这种习气。假使有这种习气，必定是宗教家而非神仙家。至于普度众生之说，也是宗教家口吻。后人七扯八拉，把神仙学说混入道教之中，又把道教混入佛教之中，又把佛教同儒教联合起来，于是乎三教一贯的招牌就出现于世了。一方面学仙，一方面讲教，到了结果，仙也学不成功，教也讲不圆满。自北七真祖师王重阳以后，皆是如此，非今日始。因为那个时候没有乩坛替他们宣传，所以三教一贯之势力，尚不十分发达。今日一般坛弟子们，还要五教一贯，将儒、释、道、基、伊五个教主，列于平等地位，又弄出一个老祖，驾于五个教主之上。自以为这种法子很高明，其实是：出了大门，一步行不通。若关起门，在房间里，开开沙，寻寻热闹，混混无聊的光阴，却是未尝不可。钱君既是一位研究家，对于神仙与宗教的分别，宗教与乩坛的分别，当然看得很清楚，我不过顺带说几句，好让大众心里明白而已。

本刊编辑诸公，虽有时采纳我一部份意见，然亦不能完全牺牲他们自己的意见。钱君叫我作一兴奋剂与编辑诸公，恕我难以应命。我不知兴奋剂如何作法，只有将钱君原函转寄与本刊编辑部，我的义务就算尽到了。编辑诸公若有高见，尚望随机发表，以释群疑。

撷宁附白

编者按：钱君函中之意见，我们可以完全接受，用不着再注射什么兴奋剂。然而意见是理想，办事是实行；理想最容易，实行顶困难。本刊因种种关系，不能充份发表我们的意见，这是毋庸讳言。但是比较别人家千篇一律的劝善文章，满纸空谈的心性文章，五教混杂的乩坛文章，总觉得切实一点。除却本刊而外，遍国中定期刊物，不下数千份。若要像本刊这样切实论调，极力提倡道教与仙术，为黄帝老子并历代神仙扬眉吐气者，恐怕没有第二份吧。外面来稿虽多，都是些消极的劝善文章，已为山西襄垣崔寓蹊君所不满；调和派一类的文章，今又为钱道极君所厌观。我们做编辑的人，既不能自己杜撰几篇聊以责塞，更不能把抬高佛教压倒道教的文章胡乱登出，因为怕阅者骂我们无识。陈先生不常在上海，他目的重在实修实证，不喜欢做文章，被我们催逼再三，方有稿子送来，中间难免有断绝的时候。此须得请钱君并阅者诸君谅解。

再者陈先生常言，若有人能够代替他尽这份义务，他自己就预备实行做功夫去，不愿意长久的与人辩论是非，到了结果，都是空谈，于事无济。奈目前尚未觅得可以代替陈先生的人。不是说没有人能做佛教、儒教的文章，乃是说没有人能做道教与仙术的文章。也不是说绝对没有人能做道教仙术的文章，乃是说没有人能做抬高道教地位的文章，更加没有人能做把仙术立于宗教之外，与科学相接近的文章。旧脑筋的人，只晓得三教一贯；新脑筋的人，无论甚么教都不信；坛弟子们，只讲迷信，不辨真伪；佛教徒、基督教徒，更不必谈了。所以专门讲道教与仙术的稿子，十分缺乏。吕祖参黄龙的事，若非陈先生极力挽救一下，几乎弄得不能下台。各省各县吕祖乩坛中的坛弟子不下数十万人，全真派的道士，亦不下数万人，千百年来试问可有一个人像陈先生这样出力为吕祖作辩护？仅此伍冲虚《仙佛合宗》上说了几句，尚且牛头

不对马嘴。其余的都是默认吕祖真有此事。道教徒这样没出息，佛教徒自然得意洋洋。请问钱君，假使陈先生那几篇稿子不来，我们做编辑的应该如何办法？并非是我们没有勇气，因为这种文章，不是寻常人所能做得出来。假使人人会做，则吕祖参黄龙公案老早就推翻了，何必等到今日，才觉得根本动摇。

再者，唐朝以前，道教与佛教之争论最盛；宋朝以后，道教势力渐渐衰微；明清以来，只看佛教徒摇唇鼓舌，道教徒一声不响，噤若寒蝉。实因人才缺乏，并无其他之原因。今日道教已不成其为教了，若再不提倡，恐怕就要销灭。敝社同人，心雄力弱，孤掌难鸣。素仰钱君热心为道，品学兼优，参访多年，必有所得，务祈根据来函之宗旨，发挥护教之精神，阐扬仙道之真诠，恢复仙道之名誉。若蒙每期惠撰稿件，投登敝刊，岂但敝社同人之幸，实亦千百读者之幸。请勿珍惜，是盼是禱。

编者写至此处，适值本刊创办人张竹铭医师到来。知钱君要注射我们兴奋剂，张君笑曰：打针的事，我也算老内行，我常常替人家注射兴奋剂。可是兴奋剂的性质各有不同，要因病而施，不能随便乱用。医家兴奋剂，有强心脏的，有强神经的，有强肌肉的，有强生殖器的。用之得当，固然是好，用之不当，反而害人。世上办事，亦复如此。过于颓丧，固然不足以有为；过于兴奋，也不能维持长久。《扬善刊》社，就是兴奋剂制造厂，但其性质是和平的而非激烈的。因为有时要容纳读者的意见，并须顾及大众心理，虽不能面面俱到，然范围总须放宽广些。范围一宽广，态度自然就和平了。于是乎讲儒释道三教的文章，我们都欢迎。唯独对于推崇佛教藐视道教的文章，不合我们的胃口。若果有此种稿子寄来，本刊也只好照登。倘若不登出，反而见得我们器量太小。是非公理，全靠大家平心静气研究出来的，不是摩拳擦掌哄骂出来的。时至今日，道教本身衰弱到了极处，国人脑筋，对于道教，

麻木也到了极处。《扬善刊》鼓吹了三年,用尽心力,大家才晓得我们中国尚有个最古的道教。稍稍有人注意,稍稍有人研究,现在也有几处道教会,稍稍举办,未尝不是本刊一点微劳。所以本刊就是阅者诸君的兴奋剂,用不着诸君再拿什么兴奋剂注射我们。虽然,钱君须知,兴奋剂要有好材料,方能制造;《扬善刊》要有好文章,方能动人。好文章不能保每期必有,中间偶然缺乏,闹着稿荒,也是常事。譬如第六十五期吕祖参黄龙那几篇,和本期《中华全国道教会缘起》一篇,都是最有效力的兴奋剂,都是最难下笔的大文章。请别人做,料定他们做不出;请陈先生照样再做一篇,料定陈先生也做不出。因为应该说的话,已经说尽,再说就嫌重复无价值。若要將原文全部推翻,另做一篇,又寻不到材料。所以做兴奋剂容易,收集材料真不容易。钱君若能按期供给本刊最有价值的材料,可保我们的兴奋剂层出不穷,岂但无须陈先生替我们注射,我们正想给阅者注射呢。钱君能助我们一臂之力么?

复某居士书

陈撷宁

今接翼化堂转来手书一纸,承询祛病延年当先学何功。愚见以为从易筋经、八段锦、太极拳等类入手,比较有效。或者像学校中普通柔软体操亦可。至于坐板疮,宜求外科医生用药治之自愈。未愈时不可打坐,恐有妨碍。既愈后,虽可续行坐功,然坐处宜用软厚之垫子,方免复发。并答去岁9月21日各问题如后:

(一)出家人自幼至老,不犯女色,亦不能长生者,其原因在只守戒律,而不懂修炼的功夫。譬如一枝蜡烛,点在风中,则

消灭得快；点在室内，则消灭得慢。然其结果，总归消灭而已。俗家人风中之烛也，出家人室内之烛也。况且年幼者多犯手淫，年长者不免遗精，虽不犯女色，而其害更甚于女色。此等出家人与俗人又何异乎？

（二）古代养生家，一方面不断绝尘俗之事，一方面仍可维持其身体之健康者，盖因伊等善于运用其精力。譬如经济人家，将祖遗财产谨慎保存，而不敢浪费，仅用自己在外面所赚得之金钱，故无忧贫乏。今之卫生家，则尽量挥霍，连本带利，一概用光，故不免破产耳。

（三）守尸鬼之说，乃佛家骂仙家的一种丑名词，我已经将他痛驳，请看《扬善刊》第六十五期吕祖参黄龙公案，就可明白。这件公案，从唐朝以来直到如今，没有人敢去动摇，现在总算是把他全部推翻，为修仙学道的人出一口闷气。

（四）黄白点金术，我虽曾试验过，但手续太麻烦。红铜变白银，虽是可能，而不免亏本。故劝阁下不必学此术。

（五）南派丹诀，当此时代，极不相宜。我现在与同志诸君所讨论者，皆北派清静之法，拟将来在《扬善刊》上公开研究，请注意可也。

（六）去岁秋间，曾三上黄山，本想觅一修炼之胜地。然事与愿违，徒劳跋涉。在黄山时，辗转接到大函，彼时曾作复书，由山中邮政代办所寄奉，未知此函达到否？我今岁不住上海，已迁移到乡村。此处未通邮政，信札往还，甚为不便。虽可由翼化堂转交，但日期耽搁多矣。亦无可奈何之事也。

（七）养生术自然很重要，然欲精于此，必须先有医学知识。自古修道之人无不兼学医，葛洪、孙思邈其尤著者也。

请问修仙能说不是迷信么

汪润才

读贵刊《仙佛判决书》之后，已知现在的佛法，都不过是念经拜佛。自己没有真功夫，而乞灵于泥塑木雕之偶像，到老来终归一死，与平常人丝毫无异，的确是愚夫愚妇的迷信。但是要希望成仙，难道不是迷信么？若说不是迷信，请问有什么证据？至于以前书上所载的，虽然好像真有其事，但终不能给我亲眼看见，我终有疑惑。况且我中国四万万同胞中，修仙学道的人也不少，何以总不听见有白日飞升的活神仙，在空中行走，像现在的飞机一般？到了结果，也是和念经拜佛的人同归于尽。假使要说修仙的不是迷信，最好请介绍一位白日飞升的活神仙，给我看看。如其不能，或者将人何以能成仙的缘故说明。要浅显透彻，有充分理由，用确切譬喻，使普通人都能了解。那么我也肯承认仙道的确不是迷信。

编者按：汪君所发之问题，是由于读本刊第六十三期《仙佛判决书》而来。但此书乃钱心君所作，照理应该请他自己回答。不过钱君曾经有一句话：“虽说仙与佛都是渺茫无凭，但是把两家的理论和宗旨细细比较一番，吾宁愿学仙，而不愿学佛。”据此可知，钱君对于佛固然不信，对于仙也是怀疑。他的《判决书》仅凭两家理论与宗旨，比较的作几句断语，未必有深切之认识，长久之实验，全部之参求。因为他到底是一位青年的思想家，而非专门的实行家。余等以为请钱心君回答，或不能令汪君满意。故将此稿送与陈君，请陈君回答。免得钱君弄出许多疑惑之言，反而失却汪君之信仰。望钱君原谅是幸。

答江阴汪润才君

陈撷宁

愚按：汪君问题虽只一个，若要回答，必须分为若干条，方容易了解。今逐条说明如后：

（一）迷信二字，乃人类所不能免的。假使没有迷信，无论何种事业皆做不成功。现在一般知识阶级，自己以为很聪明，极力在那里破除迷信。请问什么法西斯主义、帝国主义、无政府主义、资本主义、劳农主义，是不是迷信？又如爱美女、爱金钱、爱洋房汽车、爱珍宝古玩、认流氓为义父、拜强盗作门生，花天酒地，如醉如痴，死而不悔，这种人是不是迷信？因为各人的见识不同，所以各人的志愿不同。他们有他们的迷信，我们有我们的迷信，我们既不去管他们闲事，也不许他们胡乱批评我们。故迷信二字简直不成问题。我就是个迷信大家，别人骂我迷信，我认为他是我的知己。

（二）成仙的证据，在书上多得不可胜数。道书上所记载，若怕他们说谎，请看历代以来的稗官野史笔记类文章；若再疑惑这些文章是空中楼阁，请看廿四史列传及各省府县志；若再不相信，请各人到本族祠堂中翻一翻本族家谱，前代总有几位祖宗事迹与史志各传相符合。设若连自己的祖宗都不信，请问世上还有什么事可信？

至于乱坛上的文章，不敢引为证据，置之勿论可也。

（三）亲眼看见，自然是好，可惜古代神仙已经过去，只有与他们同时的人可以亲眼看见，后来的人就难得看见他们。况且同时的人也不是个个都能看见。譬如此刻苏州出了一位神仙白日飞升，苏州人自然可以亲眼看见，你们江阴人只好得之

耳闻。等你赶到苏州来看,他老早飞到天空中去了。

你若问,他究竟到何处去?我可以说,他高兴到什么世界,就到什么世界,天空中一个星球就是一个世界,世界正复无穷无尽。你若问,他去了为什么不回来?我就问你,他为什么要回来?你若说他应该回来度众生,我就说与他有缘的众生已经度完,与他无缘的众生,他要度也无法可度,只好丢着不管。你若问,现在的众生,有谁来度,岂非绝了希望么?我就要笑你没出息。老实对你说,自己度自己,倚赖人家是没有用的。

(四)四万万同胞,慕道的人固然不少,真心学道的人却少。各省市,各山林,虽偶尔有几位知名之士,点缀其间,不嫌寂寞,但他们是否真心学道,亦未敢断定。就算是真心学道,也不能白日飞升。盖修炼到飞升之地步,必要经过种种历程,他们所做的功夫,常不合于这种历程,所以我不敢十分恭维他们。

学仙学道学佛,本是三条路径。现在人把三样混而为一,又添些儒教名词在内,等到结果,自己也不知走到哪一条路上去了。这就是不能成功最大的原因。

(五)世间学术,本有普通与专门之别。普通的人人皆能了解,专门的须要高等程度方许入手研究,不能令大众皆知。仙道亦复如是。若要说得明明白白,显示充分之理由,虽亦未尝不可,但究竟还是一种空谈。纵使普通人都能了解,他们仍旧不能实行。我今日所以提倡仙道,因为此种法门快要断绝,想劝化几个有大志愿、有大力量、有大学问的人,共入此门,承担大任。一千万人中能得一人,四万万人中能得四十人,就不算少了。这是惊天动地的事业,决非庸碌之徒所能做到,所以我不望普通人都能了解,让他们钻入别的宗教门中去罢。

(六)凡是就前人已经有过的事实,继续研究而仿效之,这种入只能算第二等角色,尚不能称第一等天才。我希望诸君要

有创造的精神，同上帝创造世界一样的伟大。不必问前人已经做过没有，只问我自己愿意做或不愿意做。设若愿意，就立刻做起来。果能一朝，到地球之外，看一看别的星球上面是什么情形，岂非大家都赞成此举么？古人做不到的事，不敢说今人一定做不到；今人做不到的事，不敢说后人一定做不到。现代若有第一等的天才，能竭力奉行本刊封面所标题十条真义，无论何种奇怪事情，没有做不到之理。

自己就是活神仙，何必再要看别人家呢？！

答上海钱心君八问

陈撷宁

第一问：世界上究竟什么是绝对的真理？

答：有口不说话，有心不起念，这个就是绝对的真理。你若一开口，一动念，就落到两边了，就变成相对而非绝对了。所以在语言文字上求真理，都是白费精神。君是研究哲学的，大概因为在哲学中寻不出真理，故发此问。老实说，世界上本来没有真理，犯不着再去研究。纵然被你把真理研究出来，请问有什么用处？遇到生老病死，衣食住行，感受痛苦时，真理能代你解除么？

第二问：儒释道三教书上，都不注重长生，何以贵刊上专讲长生之术？

答：因为他们不讲，所以我们要讲。假使他们肯讲，我们就不必讲了。

儒教是讲普通做人的法则，生老病死，乃人之常理，故不讲长生。释教偏于唯心，若讲肉体长生，即与他自己所标榜的宗旨相冲突，难以自圆其说，故极力反对长生。这是印度人一种

习气，传染到中国来，实不足为训。若考吾国道家历史，则与彼等不同。黄帝骑龙上升，群臣葬其衣冠于桥山；老子骑牛出函谷关，西走流沙，不知所终。这两位道祖道宗，皆不现衰老病死之相。虽不注重长生，却是实证长生。孔子只有七十三岁，释迦牟尼也不过八十岁左右，都与普通人无异。比较黄老，差得远了。况且我等今日是研究仙学，不是弘扬宗教，如何可以混为一谈。

我们注重长生的意思，不是贪恋这个地球上有何等快乐，要永久享受，实在是因为将来全地球的人类，都不免恐怖与痛苦。想救拔他们，非有神通不可；想感化他们，亦非有神通不可。空口说白话，是无济于事。但是修炼神通，必定先经过长生这个阶段。倘若不能长生，决定没有真实的神通发现。辰州符、喇嘛咒、催眠术、红枪会那些小玩艺儿，也不能说全无效验，遇到大事，他们就抵挡不住，结果定遭失败。只有仙学这一门，是脚踏实地，一步一步做下去的。果能把自己肉体上普通生理改变过来，神通自然就易于成就了。

现在这个时代，你仅仅有法子免除老病死，仍旧依靠不住。因为杀人的利器层出不穷，一个人没有特别的本领，请问以后如何能治理这个世界？任便他是大宗教家、大科学家、大政治家、大教育家、大慈善家、大实业家、大军事家，只要有像笔管长一支手枪，蚕豆大几粒子弹，就可以把他们一齐送上西天去，何必要劳动外国人再搬弄甚么炸弹、毒气、电柱、死光这些法宝？若把这一类的厉害东西全套表演出来，岂但肉体变成灰烬，就连灵魂都要粉碎，不能团结。岂但送上西天，并且还要请他们入大涅槃呢。假使一个人没有神通，还是早点死了罢，免得将来身历其境。

第三问：佛教书上所说的无量寿与种种神通变化，都是人

们所看不见而无从证明的。如今贵刊宗旨,既然专注神仙家的长生,但长生是要能够给人家看得见,又要自己可以作主,不高兴活就立刻化去。并且要做人就做人,要变物就变物,要做佛菩萨就做佛菩萨,要做天尊上帝就做天尊上帝。都是自由作主,而不受造化驱使,又要能与共众见共闻。如现在天空中飞机,人家里无线电等,使凡有耳目者,都不否认,这才算是真实的神仙家。贵刊同志,能有力量做到这种地步么?

答:虽不敢保证我们一定可以做到,总是努力向这条路上走,别人家也不敢小量我们一定做不到。我们抱定本刊封面所标题十条真义,永远做下去,终有一天做到的希望。至于佛、菩萨、天尊、上帝种种名称,我们都不接受。因为佛菩萨是佛教,天尊是道教,上帝是基督教。我们没有资格做教主,用不着这许多官衔。

第四问:长生不老,变化莫测,神通广大,法力无边,唯心唯物,皆能解决,度人度我,尽可如愿。若果真如此,我敢说无论富贵贫贱,男女老幼,全球上的人类,没有不欢迎,不赞成的。所虑者,就是神仙事业,也是虚空而渺茫,也同生西方生天堂一样,不能给人看见。于是乎人们就不愿注意这一点了。然乎否乎?

答:所虑者亦近乎情理,然只能代表一部份人意思,即是受过新教育一类的人。至于普通人非是不相信,乃是不敢承当。他们以为自己没有这种资格踏进神仙门槛,所以就懒于问津了。另外尚有一种人,本来是想学神仙的,无奈看丹经既看不懂,寻口诀又寻不着,虽然学到些小法子,等到做起来,若不是无效验,便要出毛病。弄得他们渐渐灰心,结果钻到释氏门中去,看看经,念念佛,了此残年罢。可见神仙法门不是普度的东西,请你勿在普度上着想。

第五问：若要引起人家注意，愚见以为现在只有两条路：

（一）将世界上的事，暂时丢开不管，比如我已经死了，再储蓄二三年干粮，当作丧葬之费，于是寻一处清静地方，实行修炼。成功之后，再出现于世，自然能引起全球人类的注意，大家争相仿效。若此庶几可以解决唯物唯心的问题，达到度人度我的志愿。

（二）假使现在没有这个机缘自己去实行，只有极力宣传神仙家学说，使社会上人不论智愚贤不肖，一听此说，多少要明白些此中的意义。上智闻之，立刻研究实行；下愚者闻之，亦手舞足蹈，非常羡慕；富贵人闻之，自然不爱荣华，舍财提倡；贫贱人闻之，亦能认清门路，协力护持。由此推广出去，可以使全国的人，彼此互助，各得其欲。再慢慢扩充到使全球人亦复如是。世界大同的理想，或可由此实现。不知贵刊诸公，高见以为如何？

答：你所说的第一条路，嫌其过于简单，起手下功夫时不能适用，等到做后半段功夫时，可如此办法。第二条路，活像佛教基督教传教的样式。神仙学术不是宗教，只能接上智，不能度中材，何况是下愚。请问要这般愚夫愚妇有甚么用处？倒不如让他们归入别种宗教门中去罢。

至于将神仙学术传到国外的话，此事须要慎重。外国人力财力，胜过我们百倍，所缺少的就是这个法子。假使一旦被他们知道，他们立刻就能实行，不比我们中国人能知而不能行，岂非是老虎添了两只翅膀么？我赞成仙术保守秘密，先把佛教传到外国去，让他们钻一钻这个圈套，或可以减少他们一点威风。话虽如此，然而效果也很微薄。像意大利的墨索里尼，德国的希特勒，无论你拿来什么宗教去，都降伏不住。日本虽可称为佛教国，但是利用佛教，不是迷信佛教。所以他们国家也是很

强横,丝毫不受佛教影响。现在只有我们中国,和其余的几个衰弱小国,是真能信仰佛教者。这件事太不公平,最好是把佛教宣传到几个强霸国里去,使他们信了佛教之后,也渐渐衰弱起来,中国方不至于单独吃亏。大同之梦,或可实现。

第六问:照理论上讲,吾人的确可以形寿长生不死,肉体白日飞升。得以现在论,为什么一个活神仙都看不见?

答:古代神仙,尸解的已经尸解了,飞升的已经飞升了,都是离开这个地球,跑到别的世界上去,你如何能看见?尚有一两位未曾做到尸解地步的半仙,他又躲在深山古洞之中,人迹罕到之处,永远不肯出来,在那里等候尸解。所以世上人也不能看见他们。

我们的志愿和他们不同,假使将来侥幸成功,必定要长住在地球上面,让世人都可以看见,并且还要管管闲事。别人家没出息,总说今人不及古人,我的见解,认为今人胜过古人,后人还要胜过今人。古人做不到的事,或许今后人能做到,只问我们肯做不肯做。请参看本刊第六十九期《答江阴汪润才君》一篇,大意略同。

再者,君前次所作《仙佛判决书》中有云“虽说仙与佛都是渺茫无凭”这句话,我认为理路不清,观念错误。佛教之西方,同基督教之生天国一样,都是死后的事。说他生西也罢,说他上天也罢,说他变禽兽也罢,说他堕地狱也罢。好在死人总归是不能开口,都是由活人在那里瞎说,真可谓死无对证。不过死人虽不能开口,他家里尚有活人存在。你若说死者灵魂投胎变禽兽,或堕地狱,他的父母夫妻兄弟子孙等,都要骂你恨你。你若说他生西方,上天堂,他家里人心中虽然有点怀疑,表面上都很愿意承认这句话说得不错。你乐得恭维他几句,博得他们活人一个欢心。所以佛教徒死后总是生西,基督教徒死后总是

上天,已经成为公例。你说这件事是渺茫,他们心中又何尝相信是真实呢?也等于过新年时,总说恭喜发财,谁能保证必定发财么?不过一句客气话而已。神仙要有凭有据,万目共睹,并且还要能经过科学家的试验。成功就说成功,不成就说不成。其中界限,俨如铜墙铁壁,没有丝毫躲闪的余地,如何可以同宗教徒一样看待,也说他是渺茫无凭。

譬如我自己是个学仙的人,设若侥幸将来修炼成功,必有特异之处,可以显示给大众看见。倘仍旧不免老病而死,又无丝毫神通,你们切切不要烘云托月,制造谣言,说我已经得道,免得欺骗后人。像这一类的事,前人书中常有,我看了甚为厌恶,所以我自己不愿再蹈这种陋习。

今世修炼神仙之术能完全成功的,我未曾见过,一半成功却是有的。然也不足为奇,这全靠我们后起之秀,发奋有为方可登峰造极,超过前人。自古神仙成功,都是留得肉体在世。就说白日飞升罢,也是连肉体一同去的,况且又在青天白日之下,万目共睹,如何能说他渺茫无凭?

第二等的神仙是尸解,他的肉体虽不能长存,他的阳神却能与大众共见。并且可以在世上做凡人肉体所不能做之事,如何能说他渺茫无凭?假使他不能做到这样地步,他就不配称为神仙。因为他和凡夫没有分别。我最厌恶人家冒充神仙,所以把这条例子定得很严。免得一般狡猾之徒在那里影射,把神仙名声弄坏了。你说渺茫无凭,我是不能承认,只可以说成功的少,每一个朝代,不过几人而已。

第七问:一个普通人,要学神仙,请问须经过多少时间,才可以毕业?

答:这件事永远没有毕业的日子。不过为学者方便计,在全部历程中,勉强划分几个阶段而已。

丹经上常言,第一步功夫要一百天,第二步功夫要十个月,第三步功夫要三年,第四步功夫要九年。这些期限,说得太死板了,与实际上不相符合。此事要看学人年龄之老少,资质之愚智,境遇之顺逆,财力之薄厚,障碍之有无,故难一概而论。你们在学堂中做学生时代,是有毕业的期限,等到出了学堂以后,担负国家社会重大责任时,就永远没有毕业日子,你就学到死也学不完。到了将来进棺材的时候,你尚且要叹息说,今生是虚度了,错误了,来世再学做人罢。你想,做人既如此之难,做神仙岂是容易么?

普通知识阶级中人,若要求神仙全部学术,凭他们自己力量去钻研,大约须费三十年光阴,尚未必能弄得清楚。因为有些书看不懂,有些书又买不着。传口诀的先生,多是一知半解,罕全部贯通者。若由我们指导看书,快仅三年,慢则五年,就可以得到全部仙学一个轮廓。然后再看自己的志愿,要小成就走小路,要大成就走大路。又要审察自己的环境,宜人元就用人元,宜地元就用地元,宜天元就用天元。神而明之,存乎其人。

你若问,专求口诀,立刻实行,免得费功夫看书,岂不省事么?我有个譬喻给你听,现在学西医的,必须进学校,听讲课本。毕业后,再出洋,求深造。学国医的,虽不必进学校,但是也要从师先读三五年医书,然后方可临证实习,尚未敢说不误人性命。走江湖的郎中,牵骆驼,卖膏药,学会几个草头方子,就是一字不识,也能替人医病。比较进学校读医书,岂不省事么?然究竟不能登大雅之堂。凭他那副本领,只能应付乡愚市侩而已。学仙的人,若专求口诀,不肯读书,就等于走方郎中一样。自古没有不读书的神仙,幸勿贪捷径,免误大事。

第八问:拙作《仙佛判决书》,前蒙贵刊登载后,料这篇文章出世,必是惊天动地,掀起绝大风波,因此很注意佛教刊物。

但至今尚未见有何举动，而局外人亦没有评论，就是这样无声无息的过去。吾国人心麻木，总算到极顶了。不知诸位编辑先生可曾看见有对于拙作批评的文章，祈指示为荷。

答：宁僻处乡村，不知外面定期刊物之消息。依愚见而论，纵有人批评，亦未必能切中肯綮。佛教徒自然是抱着书本子打滚，说来说去，都是些老僧常谈，吾等闻之已熟。道教徒只晓得清静无为，闭关自守，别人家骂他，他固然不晓得，就是你费尽心力，代他们作辩护，他们也不晓得。至于普通人对于仙佛二者，又是不分家的。说好，二者全是好；说坏，二者全是坏。所以我认为，纵有人批评，亦属无关轻重，可以不必理他。现在这个时代，是动真刀真枪的时代，不是弄笔杆子的时代。说得好听，没有用处。必须要做出一点实在功夫，方足以使人相信。

你若要救国，请你先研究仙学。等到门径了然之后，再出来做救国的工作。那个时候，你有神通，什么飞机、炸弹、毒气、死光，你都可以不怕。此刻专在宗教上辩论，把精神白费了，未免可惜。

宗教这个东西，在以后的世界上，若不改头换面，它本身就立不住。无论道教、佛教、基督教、天主教，以及其他的鬼神教、乩坛教，一概都要被科学打倒。岂但宗教如此，连空谈的哲学也无存在之价值。我劝君还是走神仙家实修实证这一条路罢。将来或者尚有应对科学的希望。

（编者附告：自钱君《仙佛判决书》发表以后，有王隐君投稿一篇，名为《仙佛判决书平心论》，已登于本刊第六十六期。别家刊物上，很少论及此事。唯北平《佛化月刊》上随便说了几句，不知钱君曾经看见否？但亦无甚紧要，不必辩论。最近《佛海灯月刊》第七期，始有圆成居士一篇文章，专对钱君所作《仙佛判决书》加以批评，请钱君注意。）

答江苏如皋知省庐

陈撷宁

撷宁道长先生慈鉴：

敬肃者。前寄上王并真老师双影题词，谅已达左右。王老师现居天津，不知钩长亦有所闻否？

答曰：宁为避嚣故，僻处乡村。尊函若直寄《扬善刊》编辑部者，宁未必定能得见。若写明由《扬善刊》社转交与宁个人者，当可收到。王先生之名，曩亦略有所闻，但不知其详。

原函：师谓学道者不可不有神通，有此方足以卫道。道高一尺，魔高一丈，非神通何以御之。而古今学道者，又多以神通为累，视之无足重轻，或斥之曰小道。鄙意唯在用之者得其权宜耳。又谓道书皆云斩三尸，其说似是而实非。道成之后，三尸即变为护法神，又何须斩乎。以上二说，质之钩长高见以为如何？

答曰：尊师之言是也，愚见亦同。

原函：前阅《扬善半月刊》曾云：日后可将辟谷救荒之方公开。及今思之，大战在即，亟待用此，幸不吝示，早日披露报端，为灾黎之救星，亦生民之大幸。

答曰：宁久有此意，奈搜集此等药方颇费手续，非有闲功夫不可。惜今日尚未有机会，只好俟之将来耳。

原函：世乱日亟，钩长提倡仙学，救时良药。仁人用心，大德可感。如志于此道，亦已久矣。徒以受经济之束缚，环境之支配，虽得略知一二，不能力行。夙夜自思，能不愧煞。拟俟将来学有小成，再当请益。谅蒙慨允，勿以菲材见弃。幸甚祷甚！

答曰：宁自觉资格不足以为人师，唯乐于代人决疑破惑。

同志诸君若有问难，固甚为欢迎也。

原函：民二十秋，与上海灵学会杨真如先生通信（杨先生著有《精神祈祷》及《革命的周易》），即有志于此道。杨先生来信云：“今世水火深矣。使有为之士尽逃二氏，将谁出而任艰巨哉。愿执事努力学术，毋作出世间想也。《道藏精华录》，曩曾佐圈点之役，故熟览之，非究竟法也。”杨先生此说，恐不尽然，岂佛老绝对出世不与世人谋耶？而今之世，水火深矣，舍二氏之说，何能救此浩劫哉？

宁按：尊意与杨先生之意，虽不能强同，然以救世为目的则同。其不同者在于手段而已，正不妨各行其志。

原函：杨先生所谓究竟法者，提倡人人学易，此却极是。学易所以寡过，所谓“为道日损”，此之谓乎。近年以来，无暇与杨先生通讯，不知其尚在灵学会否。曩者钧长亦尝阅《道藏精华录》，或亦知其人。

答曰：杨君所作《精神祈祷》一书，曾经见过，其本人不知现在何处。余仅知《道藏精华录》为守一子所编辑，实不知杨先生亦与闻此事。

原函：上海有人学会（在北浙江路龙吉里）林品三先生讲《周易》、《论语》，对于此道甚觉纯正，亦致函请益，皆蒙训示一二。不知钧长亦知之否？

答曰：林先生乃江西人，年六十余岁，寓哈同路民厚北里。宁曾与其晤谈二次，并蒙一饭之惠，后即无缘再见，至今思之不置。人学会我未去过，地址久已知之。伊送我《周易讲义》多份，苦于尘劳扰攘，不能静心一读为憾。林君的确可称忠厚长者。阁下若再致书与林君时，请代答愚忱是荷。

原函：竺潜道人精易学，恐是沪上另一高明之士矣。诸贤群集，不知何日得闻法语以开茅塞。渴望殊切，思之神往。

答曰：竺潜道人研究易理，已数十年矣。其学派或与林先生异趣，唯亦不吝于接引同志。阁下若欲从事于易，函件可托《扬善刊》社转交与竺潜道人，必有详答。伊另有真名，不愿宣布，料其用意亦与阁下相等耳。宁对于易学，算是门外汉。但因易中一部份关系于仙道者，至为重要，故甚愿同志诸君致力于此。

复济南财政局杨少臣君

陈撷宁

撷宁先生尊鉴：

读《扬善半月刊》，对于先生著作，反复诵习。鼓舞欢欣，不可以言语喻。平素每以为当今学道之士虽多，而求一彻始彻终，深明阴阳造化之理者，实万不获一。黄元吉先生《乐育堂语录》有云：“第以此事关乎天命，非无缘无德无福无根之人可以消受得。以故丹道不轻传，唯结有仙缘，种有道根者，方能遇而能知，能知而能行也。”上阳子陈致虚先生注《悟真篇》亦云：“非种根夙世，难得信心；非夙世修行，鲜得闻道。”足证大道至尊且重，不但行之维艰，即知之亦谈何容易。

璿不自揣量，雅慕玄宗。奈慧浅福薄，尘累业重，驹光虚度，年已五旬。记得《老残游记》有云：棋残一局，吾人将老，能勿哭焉得乎？彼亦有心人，东西奔走，亦系欲效老残而访道者。太阳流珠，常欲去人；人生难得，无常迅速。稍有知识与思想者，焉能坐以待毙，而不汲汲然求跳出迷津超登彼岸乎？所忧患者，明师难遇，口诀难闻耳。

宁按：以上二段，见解甚是，凡我同志，皆宜借镜。

原函：读《扬善半月刊》民国二十三年第一卷第十九期，先

生答蔡德净君函有云：“仙家亦有显教有密教，显教可以公开，密教是不能公开的。”末后云：“比如我们有一把刀，善用之者，可以切菜，可以裁纸，可以削木制器，可以御侮防身，有益于人处甚多；若被小孩玩弄，则断指流血矣；若被强盗拿去，则杀人劫财矣。”此种比喻，轻描淡写，不知者不明先生用意所在。若稍知道者阅之，知先生立言深具苦心，暗中已将不传之秘春光泄漏矣。

宁按：杨先生真能知我者，能于众人不经意处独具只眼。

原函：《道德经》太上有言曰：“玄牝之门，是谓天地根。”孔子作《周易·系辞》曰：“一阴一阳之谓道。”孟子得孔子真传，亦有言曰：“仁也者，人也，合而言之道也。”仁之为字从二人，推其立言本旨，亦即孔子所谓一阴一阳是也。先生近辑《口诀钩玄录》有云：“虽伦常日用之间，何处非道之所在。所患者，人不能参透阴阳之消息耳。”黄元吉先生亦云：“非学优见识到，不足以语此。”世人习焉不察，如果有人真能参透阴阳消息，则大道即在目前，岂难知乎？

宁按：《悟真篇注》云：“路逢侠士须呈剑，不遇知音不鼓琴。”其杨君之谓乎？！

原函：璩私心尝谓《易·系辞》有云“二人同心，其利断金”，此金字不应依世俗见作金银解。果作金银解，即云二人同心有利可也。一利字即足以包括，何必多加断金二字之赘文？盖此二语，即暗藏道机。此系下走揣测之词，未悉先生以为然否？

答曰：孔老夫子自己已经说过：“仁者见之谓之仁，智者见之谓之智。百姓日用而不知，故君子之道鲜矣。”《中庸》曰：“君子之道，造端乎夫妇。及其至也，察乎天地。”又曰：“君子之道，费而隐。夫妇之愚，可以与知焉。及其至也，虽圣人亦有

所不知焉。”谨引此数语，以答杨君所问。

原函：再者，古人造字，多具有深意。例如申时之申字，折开讲，系中有一宝。所宝为何？即申金也。吕祖诗云：“祖师亲有训，一味水中金。”此类文字，礼应俟将来有缘，敬谒先生时，踵门请教，不应拉杂妄陈。不过因景仰先生之心诚恳迫切，先布区区，借兹代表耳。

宁按：申字之解释，仅据楷书，恐不合造字之本意。篆书申字，可以参考。

原函：《扬善半月刊》内，先生撰述之《黄庭经讲义》及《孙不二女丹诗注》，璿皆汇齐手抄。上下反复，思之务令熟兮。不仅千周万遍回环诵读已也。唯《口诀钩玄录》，因刊中仅有至本年五月份止，以未获即时全读为憾。

宁按：《扬善刊》内所登《黄庭讲义》及《不二诗注》，皆宁十几年以前旧作，遇有机会，遂与发表。惜排印时误字太多，幸翼化堂有木刻版出售，尚可据以正误耳。《口诀钩玄录》，乃临时所作投登于《扬善刊》者，后因行止无定，环境不宜于著书，故未能继续下去。宁自己亦以为憾也。

原函：璿昔日读黄元吉先生《乐育堂语录》，深恨予生也晚，缘慳福薄，未能于其讲道时，鹄侍雪立，亲聆训诲。今读先生撰述，殆元吉先生复见于今世。何幸如之？

宁按：道家南北两派，各走极端，而实行皆有困难，其势不能普及。唯有陈希夷、邵康节一派，最便于学者。黄元吉先生所讲，即是此派，亦即宁所私淑，而且乐为介绍者。

原函：一劫人身，能有几何；转眼光阴，就是迟暮。倘不能脱离轮回，则生生世世，皆在愁城苦海之中。方今运际下元，人心陷溺，世道沉沦，大道晦塞，不知底止。诚如先生所云“君主政体改革而后，儒教早已同归于尽，道教又不成其为教”也。

宁按：末尾两句，乃拙作《孙不二诗注·凡例》中语。此书成于民国十三年以前，今日情形，则微有不同。

原函：今得先生出，以阐扬大道，流传高深之学术为己任。则负担之重，关系之大，又岂仅璚私人之欣幸已哉。璚年已五旬，虽身体尚无疾病，但因业重而有家累，只得抱关击柝，以维持现状，不能径行己志。外之法财侣地条件，均不具备，大有日暮途远，束手待毙之势。奈何！奈何！敬恳先生怜而教之，指示道路，幸甚幸甚。

答曰：实行修道之人，最怕有家累。必须设法将家累了脱以后，方好下手用功。年龄虽大，尚无妨碍。法财侣地四项，以前两项为重要。至于侣地二项，尚不十分困难。古今来好道者虽众，每每无所成就，皆因有法者患无财，有财者患无法故耳。既有法而复有财，当可成就矣。又因缺乏一种严密之组织，仅凭个人的理想，随便行动，或作或辍，意志不坚。无团体的力量为之帮助，无群众的精神为之督促。故亦不能有成也。

原函：年岁愈大，返还愈难，古人故常谓下手速修犹太迟也。但既力不从心，不能即行南派栽接之法，只得用北派清静之法，先生著《口诀钩玄录》中，亦有云“我所提倡的就是这一派”。《钩玄录》尚未全读，拟求先生提前详为指示。除此又有所谓学一种投胎夺舍者，此种功夫，未悉如何做？

答曰：下手速修犹太迟，这句话是勉励学人之语，但亦不可过于执着。在生理一方面说，自然年幼者为优；在阅历一方面说，却又要让年长者为优。一方面有利，一方面有害，利害本是对待的。年幼者虽得效快捷，而难于保守；年长者虽见功迟缓，而易于保守。盖因其阅历已深，不至于被外境所诱惑也。

《口诀钩玄录》是一部正式的修炼专书，不可草率从事。而宁目前之环境，不适宜于著书，故兹编至今尚未曾脱稿。请台端

注意本刊,每期总有几篇与仙道有关之作品。但须要连续不断看下去,方有趣味。因为每期材料不同,前后又有联带之关系,凡前期已经说过后,后期即不再说。必须前后统观,始能贯串。

清静功夫,做得好,能出阳神;做不好,只可出阴神。能出阴神,即能投胎夺舍,不必另外做专门投胎夺舍的功夫。古人虽有专从闭息、鉴形、存想等法下手者,其法亦未必就胜过清静功夫。昔日黄邃之君所做的功夫,皆与以上所说不同,他是先从无梦做起。果能做到无梦地步,可谓一半成功。然后再从无梦炼到有梦,并且梦由自己作主。白昼起一念,决定今夜作什么梦,果然如愿以偿。今夜所做之梦,就是白昼想作之梦。常常如此不错误者,则投胎夺舍一层,自然易于达到目的。黄君做此等功夫已十余年,前五年已自言后五年要死,到期遂无疾而终。投胎是否真有把握,宁苦于不能以事实证明,仅相信其异乎常人而已。至于我自己则不愿做此等功夫,亦不愿以此教人。

答广东中山县溪角乡益寿堂刘裕良君八问

陈撷宁

《扬善半月刊》道长诸先生钧鉴：

敬肃者。去秋得阅贵刊第十九至二十二期数册,喜甚。虽未即购阅,但因此得知,世间尚有济人以道,而不望报酬,不嫌烦读,如贵刊诸先生者。何其幸耶！

修养一道,鄙人自幼好此。惜未遇机缘,又惭学浅,不识购书研究。直至年逾四十,未闻道学之言。后得因是子书,遂习静坐,于兹已十余载。困难虽多,未尝懈辍。唯以不谙首尾次序,遂致功夫紊乱,疑惑莫明。兹特拜问数则,恳为指示。本应先字请准,庶免唐突。今欲急于求道,故冒昧递陈,伏祈原谅。

鄙人现年六十一岁，未审尚可修炼否？然年高不免火息之忧，与急于添油之务。伏望大启慈悲，指示觉路。俾得悟大道，则永感恩于无涯矣。

敬请 道安！

再启者，鄙人幼年失学，23岁往美国，28岁回里。当时颇欲入私塾补习中国旧学，以求一闻古圣贤之道。奈塾师云，新学制不重四书五经，遂叹息作罢。越两年复至美国，前二十年返里，至今并无善状。乃广东中山县溪角乡人，字润彰，名裕芬，近年在外亦用裕良之名。倘有赐教，照此地点交益寿堂转于鄙人便妥。

末学刘裕良奉上

附问八则：

（一）十八个月前，初通督任脉。两月后，觉丹田有气如卵，旋转如意。

答：这种现象，在别人做功夫时亦有之，是好效验，不是毛病。

（二）越数日，午后入坐，见丹田左右两气相旋相逐，渐渐卷成圆直形。其大于卵四倍，中有心，如笔竿。心外透明。自向左旋，时试使向右转以翻松之。其坚抵之力甚劲，不能移动。

答：凡打坐习静功之人，彼等亦有时觉得丹田中两气旋逐，但不能像阁下说得如此活现：中有心如笔竿，而且心外透明，仿佛是个实实在在的东西，又像一个水晶球中间穿通一条孔窍相似。他们没有这种样子。

（三）又越半月，下午入坐，见此气化开。初似微尘满腹，数分时尘开，如另有天地。

答：化开正好，否则长久下去，此水晶球在腹内，恐怕不大稳妥。

(四)夏间当月下坐,静笃时,见气光满腹,莹皎如月。自此以后,常见下丹田气色如溶铅,若流质,常常在脐下涌绕。

答:在别人功夫做得好时,亦有此景象,不能说是坏。

(五)心之下,腰肾之上,时觉如轮自转。但无气形可见,只觉有此动作耳。

答:无形可见是对的。

(六)久坐静笃时,有轻捷如电飞驰者,细如线,不知从何而来,从何而去,不可以意主之。

答:所谓如电如线之状,是在身内发现,还是在身外闪过,函中未曾言明。别人大概都是在眼面前看见。虽一闪如电光,但不是细如线。阁下效验,比较他人不同。

(七)有时呼吸停止,气则涨满心腹。当气至心部时,立可宁静。迨心放下时,觉下部有物如流质,进入丹田。其状能弹震,在丹田中如虫集蛰,气则冲心部,一上一下,如呼吸焉。此未知是胎息否?

答:此种动作,在丹经名为内呼吸。必须鼻中呼吸停止以后,方能出现,普通人难于做到。阁下以六十余岁老翁,居然能达到此等地步,可喜可贺。

胎息形状,比较此为细静。由此再求进步,将来自能达到胎息。

此物久之,则结成气团如核状,其势甚劲,但不震弹。或以神凝之,使冲关脊。到枕骨则难过,此物则脱气团出,又复能弹震,唯失劲力矣。此气团间亦有势滑如抛梭,一抛则过顶而落下丹田,至此其劲状或如轮自转,或纵横冲动,散走于腿、于背下,头与心部亦均有。

答:此种动作,是大药冲关之状。但不合正规则,弄得七零八落。可惜!可惜!

(八)究此物之形状,初如虫,或游或止。未结气时,能弹震,细如花针。讲句笑话,生理学书上所绘之精虫,形状极似。

答:人身上本无精虫,所以有精虫者,就是此物所变。顺则生凡胎,逆则结仙胎。凡胎种在女人身上,仙胎结在自己身上。胎虽有仙凡之不同,其气则一也。余昔日所得秘传口诀,有数句云:似痒似麻兼似火,如虫如蚁又如蛆;万马奔腾攻两耳,流星闪电灼双眉;若还到此休惊惧,牢把元神莫动移。此数句所言,乃大药冲关之景。阁下所做功夫,以前都对,独惜此处不合正式规则,遂致炉内火寒,鼎中丹散。然而到此境界,也不容易,务要精研玄妙,努力前程。仆等于君有厚望焉。

广东人习惯,欢喜食各种恶劣的动物,如蛤蚧、三蛇、山瑞、猫、鼠等类。若是修道的人,切切不可沾染此种嗜好。凡做仙道功夫,身中总要多积清灵之气,少存秽浊之气为妙,最好是吃净素。若有不便之处,随缘稍食小荤亦无妨。但不可误认,多食动物之肉,即可以补自己之身体。世上人个个都是吃肉食,结果谁不死?只有辟谷服气,或食仙草灵药者,方能益寿延年耳。仆等不知阁下是否吃素,若按照功夫程度而论,此时应该厌闻血肉腥膻之气。倘若勉强吃下去,胃中决不能容纳,定要呕出,方保平安。仆等见过数人,皆是如此,不知阁下亦如此否?若欢喜肉食者,其功夫程度尚未到家,必须加紧用功方好。

复江苏宝应□□□女士

原 函

櫻宁夫子大人慧鉴:

敬稟者,后学溯自闻道以来,业经十余载,汨汨茫茫,依然故我。言念及此,惭恨奚如!

虽在过去年中，亦曾进过许多门头，会过不少修士。大半是照底抄号，实践实证殊未多见。自恨命薄业深，难遇真师调度，于是乃将《仙佛真传》、《天仙正理》等书，静读冥思，略生解悟。而后访得一位李老道长，寿届古稀，精神尚健，道名号曰中州。言论尚合经典。因乞传以斩赤龙等口诀，依之做去，曾见效应。詎料李师未数年而归天。每念及之，辄深叹息。

民国二十年，洪水为灾，致受挫折。翌年冬月下旬，曾有一次在入定之际，冥目忘形，忽观满室光明，较白昼为清晰。开眼视之，即无所见。随后乃因修理住所，以致荒疏。爰于客岁一度思维，念人生似梦，觉幼质非坚，生死未了，终在轮回。因之立愿坐关，以希整理而下静功。迄念将届一年，敢称略有数验。所恨对于天机口诀，尚未得明师亲传，常有履险之忧，更切歧途之虑。

昨日石志和君送书前来，敬悉夫子大人道高德重，愿力弘深。所恨身在关房，未能亲诣台前。欣燥交加，莫名钦仰，兹特不揣冒昧，具楮恳求吾师大发慈悲，宏施怜悯，将“子进阳火”、“午退阴符”、“卯酉沐浴”、“七日采取大药”、“过关服食”、“结成圣胎”以及大周天等，种种重要口诀，详加开示。庶几后学不致坐误时机，虚延岁月。倘将来侥幸告成，则皆吾师之所赐矣。鸿恩当铭于五内，纪念谨誓以毕生。

伏读尊著，提倡道德，尤其注重坤流，调度情殷。所以后学虽未列门墙，具此妄渎冒求，谅亦弗见却也。

余不尽言，千祈示覆。肃此琐渎，恭颂鼎安。

后学□□□百叩

复 函

陈撄宁

□□□女士大鉴：

接读来书，足见好道之诚，曷胜钦佩。

宁对于仙道，仅可称为研究家而已。深愧自己尚未成功，实不堪作人师表。但感于阁下诚意访求，若杳无消息，未免失望而灰心，故又不便置之度外。现因初次通函，尊况如何，难以臆测。请将下列各问题，逐一详答，然后再作第二步之研究可也。

此复。

(一)是出家人还是在家人？

(二)已经出嫁还是未曾出嫁？

(三)尊庚几何？

(四)家庭境况好否？

(五)父母有无？兄弟子女有无？

(六)儒释道三教经书看过几种？

(七)女子修炼各书看过几种？

(八)闭关期限到何时为止？

(九)现在关房中做何功夫？

(十)自己志愿希望将来做到什么地步？

陈撄宁复上

□□□女士第二次来函

宁老师尊台前：

敬稟者。弟子以宿业深重，身堕女流。幼时未多读书，只

于弟辈书案之旁，窥效诵习而已。所幸家藏善书多种，暇即浏览。尤喜阅《何仙姑宝卷》，因此遂有修行之念。

宁按：在神仙家眼光看起来，男女资格是平等的。若论做功夫效验，女子比男子快。若论将来成就，亦无高下之分。至于普通重男轻女之陋习，乃是人为的，不是天然的。世界各大宗教，如佛教、如天主教，中国内地各种“秘密教”，如某某门、某某堂、某某社，皆是男女不能平等，独有仙道门中无此阶级。因为别种宗教所接引的，大半是普通人才。真正仙道所接引的，概属上智之士，故能不为陋习所拘。有志者切勿因为自己是女子身遂觉气馁。

原函：随后又得《仙佛真传》、《仙佛合宗》、《天仙正理》诸书阅之，乃觉仙道系易修实证之事。

宁按：《仙佛合宗》、《天仙正理》二书，女子看了，只可以明理，而不能照做；《仙佛真传》，又嫌杂乱无次序，尚不及前两种好。

原函：爰守皈依戒，誓出红尘，斯时已届十六七龄。寡母即托媒妁，以定终身。弟子乃将志愿具以禀告。家母非但不信不听，反从而破坏之。破坏不得，便肆意凌虐。

宁按：俗人都是如此。我记得十岁左右，在家中觅到晋朝葛洪所作《神仙传》两本，不敢明明白白的阅看，只得把此书放在大腿上偷看。书桌上面，仍旧摊摆着一本《论语》，以为掩饰。盖恐怕父亲晓得我看异端之书，要打骂也。13岁时，溜到街上学辰州符，回家来被痛笞一顿。14岁买了一部《万法归宗》，又被家中人搜去投在火中烧掉。直到16岁以后，方能自由，他们亦懒得再干涉我了。不过像雷劈枣木印、樟柳神、桃木剑这一类东西，还是不敢公开展览。

原函：乃蒙母舅大人见弟子受百般魔考，并未改初心，遂与

怜悯。设计诳母，方得领来此处，系一带发修行之所，原有道姑数位，于以稍慰初衷。但属荒庙穷庵，并无一毫产业。然既至此，亦只有茹苦含辛，自谋生活。艰窘状况，罄竹难书。民国十年与二十年，两次水灾，复受许多挫折。

宁按：在家既不免尘事牵缠，出家又感谋生之不易，究竟修道是在家好呢？是出家好呢？的确是一件大问题。不但女子为然，男子修道之困难，亦复如此。宁久欲联络全国同志诸君，妥筹善策，解决这个问题。现在机缘尚未成熟，不知何日方能如愿。

原函：溯自弱冠至今，二十余载，虽常在忧患之中，而法财侣地是求，未尝一日去念。近数年中，又有节妇贞女数人，来庵修行。窃念本身尚未获真传，难期超证，而彼等又将何以结果？爰于前年，亲往首都，以事参访。奈高人隐迹，顾问无由，于是遂入佛教团体。参访多时，所遇皆属恒流，理解难期超脱。

宁按：现在这个年头，出门访道参学，本不容易。曾见有许多出家道士，并在家好道之人，参访一生，足迹遍全国，结果尚无所获。何况地点不出都城，时间又嫌短促，岂能达到目的？

佛教团体，除教人念佛而外，别无法门。我想一定不能满足君之愿望。余前在《旁门小术录》中有几句批评，可以补充此段未尽之意。其言如下：“早寻真师这句话，实在可笑。真师一不登广告，二不散传单，三不挂招牌，四不吹牛皮，五面上又没有特别记号。天下如此之大，一般学道者，从何而知某人就是真师？某真师住在某省某县某山某洞某街某巷？请问如何寻法？我老实说一句，真师是可遇而不可寻。”

原函：但认为该教威仪规律，可以约束后学，兼为普度之资。于是返里削发，妄作佛门之标榜。虽略收劝化之微效，深愧自度未能。

宁按：其情可悯，其志可嘉。

原函：故于去岁三月初九日，实行闭关。意欲下三载静功，为究竟之作用。

宁按：此举甚好，我极端赞成。

原函：溯自入关以来，日三夜三，昼夜共坐六次。最近数月，耳内常闻有风声呼呼，眼中时见有电光灼灼。偶尔似有丝竹之音，鸪虫之鸣。当时使人探之屋外，并无形迹。

宁按：此种现象，凡真做道家功夫的人，皆要经过，不足为怪，切勿疑惧。

原函：至于内呼吸一发觉时，即须打坐，否则反感觉不适之状。坐须二三小时，始觉气足神舒。上列二种现象，不知是好是歹，是何种理由，仰祈师尊有教之。

宁按：此乃自己身上生理内部起一种变化，不是坏事。再做下去，更有妙境。并须参看本刊前数期安徽师范学生李朝瑞君各封信函，及本刊本期广东中山县刘裕良君八问。虽男女生理不同，其逆行造化则同。

原函：《女丹十则》云：“女子将赤龙斩去，须要炼之以真火，应之以真符。倘火符差失，不独金丹难结，将有血崩之患。”此言真实不虚，弟子业已经过一次。随后用月余之功夫，方始平复。乃过去事也。至于最短期内，又将赤龙斩去，迄今已半年有余。不料既去而又复返，此殆不知真火真符之过耳。窃思女子修道，超证解脱，全在乎此。若不将此关透澈，未免徒劳而无功，结果仍是老死而已，与凡夫何异乎？

宁按：高见甚是，愚见亦同。

又按：斩赤龙功夫，并不十分困难，比较男子功夫容易数倍。其所以断而复来者，必定有个原因。男子做小周天功夫，常有将阳关闭住至一年半不洩精者，后来亦复有漏泄之时。

若详细研究，皆因其功夫有不合拍处。太过或不及，皆能出毛病，须要认得一个中字。饮食小节，也有关系。吃素的人们，常常欢喜吃蘑菇、竹笋、味精等鲜味之品，极不相宜。应该食淡而无味之菜饭，酱油盐类、胡椒辣椒亦不宜多食。其他小节目甚多，未暇悉举。

原函：踌躇之余，得闻师尊大名，特于日前不揣冒昧，具楮投前。深荷不弃谀陋，大札下颁。捧读再三，欣感莫名。

宁按：我此刻是现外道身，专弘仙学，与佛家宗旨不同。女士既削发皈依佛门，若再从我学道，不怕同门见怪吗？

前几年常有佛门居士，从我学道。偶有一二位居士运气不好，被他们同社中人晓得，大起交涉，骇得他不敢出头。后来又与我商量，要我代守秘密，不必公开。我以为学道是正大光明之事，何必瞒人？若像这样鬼鬼祟祟，成何体面？岂非把仙道的名誉弄坏了吗？他虽有他的苦衷，我却不便允许，只得作为罢论。

不知女士亦有此障碍否？所以我暂时不将女士姓名登出，就是这个意思。

原函：兹特备呈始末，聊渎听闻。倘不以鄙劣为嫌，敬乞师尊大发慈悲，将进火、退符、沐浴、温养、大小周天、文武火候、采取封固、活子时等，种种秘密口诀，详加开示，以便修持。倘获俯如所请，则将来之成就，皆属师尊大人之所赐矣。感激鸿恩，岂有涯哉！

答曰：学佛的人，常常被名词弄昏了。学仙的人，也有这个毛病。将来我可以代你打破这许多疑团，请你不要着急。

原函：承下问十条，谨照答如后：

（一）是出家人；

（二）未曾出嫁；

(三)现年 46 岁；

(四)环境可免冻馁；

(五)俗家距此 50 里，父早去世，母还在堂，虽有弟妹，亦不来往；

(六)儒释二教书大略看过，道书如《十二种》、《参同契》、《悟真篇》、《性命圭旨》、《修道全指》、《仙佛合宗》、《天仙正理》、《仙佛真传》、《吕祖全书》、《玄关经》、《玄妙镜》、《三丰全集》等书，俱已看过；

(七)翼化堂《道学小丛书》已齐备，至于《女子道学小丛书》如《女丹十则》、《女功正法》、《孙不二女丹诗注》、《男女丹功异同辨》四书，亦已俱备；

(八)闭关期限，先拟三月，因在关中得益，故又改为三年；

(九)现在功夫，上座时先守海底，待海底气机发动，即守乳房；

(十)志愿欲做到白日飞升的地步，给大众看看。

又禀者，窃观女丹书云：女命有三。当系指海底、中宫、乳房而言。究不卜女子修炼初下手时，应当守何部为宜？

答曰：守中最宜。这个“中”字，是神气合一之“中”，不是中宫之“中”；是内外感应之“中”，不是执着一身之“中”。至于海底、中宫、乳房，非不可守，但执着一处死守之，则不合大道。

原函：至于弟子现在须用何功夫，方能得着造化？阳生之景，人人皆知，但用之的当与否，未必尽能了解。古云：差之毫厘，失之千里。诚至言也。

答曰：现在姑且用你自己所习惯的功夫，暂时做下去。须要绵绵若存，用之不勤（这两句是《道德经》上所说，初下手正好用得着）。阳生之景，是否准确，先要明白活子时。活子时

之发现,是否清真,先要明白活午时。女功修炼,大都是言汞不言铅。宋朝曹文逸仙姑之《灵源大道歌》,在女丹书中,甚有价值,不可不看。若未曾见过,将来我可以抄一份送与你。

原函:弟子每遇道中长者,辄以玄妙相问,皆含糊答应。是不肯明言耶?抑不知耶?

宁按:有三种缘故:一种因为男女之界限,不能畅所欲言;二种因为男子只懂得乾道功夫,关于女子身上生理,不能透彻了解,说出来似乎隔靴搔痒;三种伊等当日从师学道时,不问女功,所以后来别人问他,他就不能回答。以上三种,是男导师之缺点。若女导师虽可免除这三种缺点,又因为她们的程度尚不及你,你问她,她当然回答不出。

原函:伏维师尊大人内外兼全,功果齐备,言论迥异常人,志愿独超往哲。弟子欣忭之余,窃谓三生有幸。虽属邮函往来,何异亲聆尘教。但恐天机口诀,严守秘密,必须当面开示,不肯纸上轻传,是则无可奈何之事矣。窃念师尊大人心存弘道,志切度生,可否为方便故,破格相授。不胜馨香祷祝,拱俟瑶音。

谨此拜白

弟子□□□顿首

答曰:函授亦可,但请勿着急。此事有时节因缘,不能勉强,将来得便拟抄几种女丹口诀,从邮寄奉。不过此事也要看学者智慧福德如何,完全依赖口诀,亦难保必定成功。

复济南张慧严君

陈樱宁

原函:前于秋末曾上一函,谅蒙垂察。迄今未蒙训复,不胜

闷闷。

宁按：敝处积存各埠来函，有四十封之多，尊函未曾看见，抱歉之至。

原函：后学幼年体质萎弱，命运坎坷。14岁失学，以后即无机缘读书。虽天性好道，苦无明师。至30岁，始略明口诀。奈世态沧桑，师友离散。嗣后不但明师未能访得，即真正同志，亦未觅到，以致绝口不谈命学者数年。非不谈也，实无可谈之人，徒招毁谤耳。

宁按：真正同志，国内不乏其人。惜散处各方，不通声气。本刊即是访求真正同志的唯一介绍物。

原函：在此有限光阴俗务百忙中，不敢轻易虚度，因是而学佛。由五戒再进而菩萨戒，而净，而禅，而藏密。欲探讨密教即身成佛之真归。然访求明师之素愿，未敢须臾忘怀。

宁按：班禅达赖之辈，都是活佛。密教即身成佛，到了极处，也不过像他们一样。请问你愿意不愿意？

原函：今春在《扬善刊》中拜识先生，自庆明师已得，并蒙悲示一切，尤为钦感。

宁按：此言愧不敢当，我仅可以帮助同志诸君研究而已。自己尚未成功，难为人师。

原函：奈后学所处之环境困难，工作忙迫，非遇机不能告假。然不蒙我公首肯，又不敢冒昧进谒。恳乞先生垂怜后学环境限制之苦，多年求道之殷，赐予面海之缘。尤乞勿以时机有待，见拒门墙之外，则感且不圻矣。

答曰：学道而为环境所困者，岂止阁下一人，遍国中皆是也。若不设法解决此种困难，虽得传口诀，有何用处？无非抱道终身而已。此事须用团体办法，方能有济。现正在筹划此事，请勿着急。

再复北平杨少臣君

原 函

揆宁先生道鉴：

上年璉在济南时，曾上书两封，谅早邀鉴察。（中略）

宁按：敝处仅得见尊函一封，连此次来函算，并为两封耳。

五斗米折腰，原非得已。今则免去案牍之劳，俾得一心向上，可谓如愿以偿。（中略）数载之间，心心在道，昔年所怅怅者，同志无人，大道将绝。自读《扬善刊》，得悉师座提倡道学，兼有张化声先生、纯一子、竺潜道人、常遵先诸先生，皆系洞明阴阳造化之理，并以道为己任者。吾国数千年之绝学，至此其将复兴乎！欢欣鼓舞，不可言宣。

璉现在北平，稍缓时日，即拟收拾行李，买车南下。苍苍者天，倘能许我得与师座一晤，并借此得从明道诸先生之后，畅聆法益，殆所谓为之执鞭亦欣慕焉。

旧都市面萧条，景象全非。值此时局，倘再无二三明德达道之人士，救正人心，挽回气数，吾恐周余黎民，靡有孑遗矣。先生有言，今之时欲救国，非从仙学入手，迎头赶上不可。呜呼！能明先生之意者，有几人乎？

谨肃敬请 道安

后学杨璉谨上

复 函

陈揆宁

少臣先生道鉴：

顷由翼化堂转到惠书，并致济南市长论道信稿，皆已快读

一过。欣慰奚似。

敝处积存各埠同志来函，近日抽暇稍为清理，竟有四十封之多。拟牺牲一月光阴，于本刊上答复之。从7月1日出版第七十三期起，每期“通函问答”门，必有十页左右，请略注意。去岁尊函，亦在其中。

张化声君现居湖南宝庆，常遵先君现居湖南湘阴，纯一子往来苏沪两地，竺潜君常住上海。宁自己现伏处乡村，地点介于松江上海之间，暂时托足而已。

愚意欲借本刊联络全国好道同志，组织一实行修道之团体。但此刻机缘尚未成熟，望阁下稍安毋躁。只求中国大局粗告和平，宁之目的必能达到。俟团体成立，负责有人，宁即披发入山，刻苦修炼去矣。

现代国家社会，无论办何种事业，皆非有严密之组织不可。孤立独行，断难成事，盖不徒修道为然也。唯组织一种团体，必须经过许多官样文章，手续麻烦已极。愚意俟中国道教会正式成立之后，将我们修道团体，附设于道教会之内。名正言顺，免得另起炉灶。此举能否成为事实，要看时局如何。阁下当然赞成此举，并望多邀几位忠实同志，合群策群力以赴之，必有济矣。

《中华全国道教会缘起》，登在本刊，想早已邀览，故不再寄。北平王礼贤医生亦好道，自云参访多年，尚未得诀。此君相信《金丹真传》。又北平钱道极君，亦曾经各处乱撞，尚未立定脚跟。伊尝有求上海之意，可惜敝处团体组织办法没有头绪，虽来亦无济于事，徒劳跋涉耳。尊驾如得暇，不妨就便与王钱二君一晤。张慧严君现状如何？颇以为念。

再者，张化声君精于佛家唯识宗及三论宗，竺潜道人精于禅宗，常君遵先主张儒释道三教一贯，纯一子笃信双修接命之

说,不承认余宗别派。宁之志愿,较彼诸君略有不同。因欲集仙学之大成,不便偏守一家言论,且不肯让仙术为富贵人所独占,以致平民无分,故不提倡裁接说,所以异于纯一;因欲维持仙学地位,不屑借用佛典中之名词与理解,以免受佛教徒之轻视,故异于竺潜;因欲专弘道教,不愿受佛家教义所支配,将道教摄入佛教天乘,故异于化声;因希望肉体证得之神通,消灭科学战争之利器,不得不注重实验,谢绝空谈,只讲物质变化,不讲心性玄言,故异于三教一贯;因欲联络全国超等天才,同修同证,共以伟大神通力,挽此世界末日之厄运,非但不赞成生西方,并且不许升天,不许作自了汉,不许厌恶此世界之苦而求脱离,不许欣慕彼世界之乐而思趋附,故异于往昔前辈神仙之宗旨。

忝属知音,用敢掬诚相告。

此复并候 道安。

櫻宁

湖南湘阴神童常煥(年 11 岁)来函并答

陈櫻宁

櫻宁先生道席:

径启者。去秋家严由沪返湘,每逢星期日,便以《大学》、《中庸》教煥。至“知止而后能定,定而后能静”一章,始知坐功可以开智慧,通神明。于是每日黄昏及亥子之交将睡时,照家严教我秘法静坐,诸事不想,行之不间。

又尝读《坐忘论·收心第三》云:“守根不离,名曰静定。”二段云:“心不着物,又得不动,此是真定正基。”我知道即是不想事静坐之意也。再读三段云:“息乱而不灭照,守静而不着

空。”心内生疑：既云不着物，便是心空，又谓守静不着空，那就是还有所。当时以此问家严，应该如何处心。家严说：执心住空则有所，收心离境则合道。即《大学》所云：心不在焉，视之不见，听之不闻，食而不知其味。又《孟子》所云：求其放心而已矣。煊方知就是安心守神。故每日必坐两时。

至前二月中，忽小腹热胀。即问家严，此时告我丹田气动，嘱留意海底及尾闾。到闰月中，忽若有物至尾闾，欲上不能通，一冲一停。又问家严，又告我不要留意，听其自然。由是每坐则一冲，复退还小腹。但是在高小校中上课时，背脊骨、背心中，时有热气在内作胀。再问家严，则笑而不答。煊更心疑。只闻家严对家慈言：吾儿本有慧根，但惜只十一岁，我有多少大道真传，不能告他，只好听他自己去求师耳。

煊想现在我国中，谁是真人，不得而知。每闻家严对人云，访道四十余年，唯有撷宁子是当今唯一无二道学家。故特将此情形记录，上陈慧鉴。如蒙不弃，肯赐教诲，则感荷无量矣。

特具恭叩道安，伫盼覆示。

世愚晚常煊百拜

6月1日

答曰：来函所言静坐之效验，若在大人，不足为奇。所奇者，十一龄小童耳。必是夙种慧根，方能领悟及此。观本期所载广东中山县刘君，以六旬老翁，其效验如彼。贤侄不过十一岁，试做初步静功，效验又如立竿见影。可见仙道功夫不问老幼，皆能有成，就怕人不肯做。《参同契》云：上德无为，不以察求。贤侄现在就具足上德之资格，用不着头上安头，再学什么口诀。只要能每日静坐，不使间断，即足以了却大事，胜过余等百倍。身内一切变化，你莫管他，奇奇怪怪的现象，将来尚层出不穷呢。

令尊大人笑而不答,含有深意。因此我想起古人一首诗云:问余何事栖碧山,笑而不答心自闲;桃花流水杳然去,另有天地非人间。你能悟会此诗言外之意,功夫包有长进。

尊大人前,望代我问候。南岳衡山,不知已寻得修炼之胜地否?我去岁遍游苏浙皖三省名山,结果仍无所获。盖以时节因缘,未能凑合,只得再看机遇耳。

复浙江金华孙抱慈山人(原函并答)

陈撷宁

撷宁先生玄鉴:

敬启者。天台一别,蟾月数圆。每怀高雅,企念殊深。辰维道炁常存,德音广播为颂。

山人寄住赤城二月余,至秋始返金华。前阅贵刊暨道学丛书,思想新颖,议论透彻,别出心裁,独具卓见。大哉圣人之道,待其人而后行。夫天不欲宏道济众则已,如欲宏道济众,当今之世,舍先生其谁耶?

道之兴废,天命早定。应运发皇,显晦有时。唯其蓄之愈久,故发之愈光。譬之花树,为春寒所勒,一旦怒开,倍觉鲜华。以我中华数千年来富有种族历史价值之道学,至今奄奄不振,式微已极。幸得先生具甚深智慧,抱彻底悲心,起而挽回之,补救之,发扬而光大之。中兴国教,普济苍生,欣瞻前途,忭颂无量。

山人疏庸鄙陋,愧无一得贡献。劳劳云水,叹身世之无常;仆仆风尘,怅知音之有几。倘蒙赐教,无任感祷之至。

专此,敬请撰安!

山人抱慈谨启

敬复者：

宁去夏偕马张二君，各处游山，实非流连风景，盖有两种目的：一则寻觅修炼之胜地，一则访求绝俗之高贤。结果他无所遇，仅于赤城紫云洞遇先生一人耳。惜为时间所限，未获畅聆尘教，别后思慕不置。虽白云在望，而青鸟无踪，徒深慨叹。

去秋辗转奉到瑶章，辱承过誉，惭慰交集。理应早日裁答，又以尘劳挫志，急景凋年，半载蓬飘，未遑安处。迟至于今，方能抽暇与先生通问。幸有以谅之。

宁蛰伏农村，朝夕共编氓为伍。蛙鸣阁阁，犬吠狺狺。遥想先生以不食人间烟火之身，徜徉于碧嶂苍松之下，仙凡路隔，未卜何日再接清辉，曷胜翘企。尚希不时将山中消息示我为盼。

敬候道安！

撷宁顿首

（附告阅者诸君：抱慈山人乃辟谷术专家，能一月半月不食，而行动自如。）

答苏州张道初君十五问

陈撷宁

张君原函，乃去岁三月二十一日到社。本欲提前作答，所以迟至今日者，实因宁之行止无定，且居沪时甚短促，故对于各埠函，大半未能详细答复。前次又承周敏得君雅意，亲来乡间，约我同游雁荡。余思社中积存问道函件颇多，若再出游，不知何日返沪，是则此等函件永无清理之机会。故决意在乡间作长期休息，并借此一了文字之缘耳。

撷宁

原函：敬肃者，顷接《扬善刊》社寄下3月16日出版《半月刊》一卷。欣悉社中为满足海内好道同志之渴望起见，特商请先生牺牲修养之精神，创作问答专刊一期。初盥诵一过，钦允不已。盖其文非只字字金玉，句句精言，且有惊天动地之见解。如“读黄忏华居士给太虚法师一封信”是有革古辟今之开示。

小子好奇，关于各种怪诞书籍，实浏览多多矣。然如先生之奇文，昔犹未见也。捧读之下，万分倾服。久蓄拜师之念，如怒潮猝至，几莫能遏。但素知先生虚怀若谷，对于拜师之请，概行拒绝。故虽潮沸胸膛，犹未敢贸然启齿。唯先生慈悲，亦将有以度我乎。

兹再附上问道15则，乞指示迷津是祈。

第一问：读先生答无锡汪伯英君第五问，知道仙家亦有上中下等品级，《参同》、《悟真》尚非人已两利之上上等法门。

初曾读孙汝忠所著《金丹真传》一书，其书既斥孤坐独修之愚，又深戒三峰采战之妄，似有合于先生所谓神仙眷属之说。未审此法系何种法门？

答曰：《金丹真传》，繁琐无当，不如《悟真篇》之简易。后人疏忽，每每混作一谈。虽以知几子之聪明，且不免为其所误，何况余子。

《金丹真传》之法，比较《悟真篇》又下一等，绝对不是我们所谓神仙眷属之说，请勿误会。

第二问：读先生所著《黄庭经讲义》第四章，知道家修养方法虽多，但起手法门，总在调息。初亦曾屡按调息口诀“不急不滞，勿忘勿助”之法而实地试验，不料不调犹可，一调则反感喘息。屡试屡然，此乃不得其法乎？抑另有不可轻传之调息秘诀乎？务祈示知。

答曰：调息之法，由粗而精，自始至终，皆不可离。其法甚

简易,并不烦难。阁下不得其法,所以做起来颇觉吃力,是为太过之弊。以后须要顺其自然,不可过于执着。

第三问:先生所著《孙不二女丹诗注·凡例》第六条有云:女子修仙,除天元服食,窒碍难行,人元双修,誓不笔录而外,古今来仅此一门,堪称大道。请问何谓天元服食?何谓人元双修?并因何故窒碍难行与不可笔录?

答曰:外丹黄白术,炼到一二年后,九转功成,只能点化,而不能服食,此种名为地元。由地元再求进步,炼满九年或十二年,此种名为天元神丹,可以服食。因其手续麻烦之极,令人不敢尝试,故曰窒碍难行。

人元双修,即夫妇同修同证之法。因俗人少所见而多所怪,且非生有夙慧者不能行,非夫妇二人程度相等者,则必遭对方之掣肘,而亦不能实行。故必遇上上根器,而且夫妇二人一心一德者,方许传授。又须经过一种规定之仪式,及严厉之誓辞,否则不准随便轻传。故曰誓不笔录。

第四问:上上等法门,既誓不笔录其诀,但其理可得而闻乎?

答曰:以世俗言,男子偏于阳,女子偏于阴;以丹道言,男子外阳而内阴,女子外阴而内阳。总而言之,不管他们谁是阴,谁是阳,都嫌其偏枯而不完全。此乃人类有身以来最大的缺憾,亦即生死流转唯一的动机。

试观电池,正负线相接,则起轮回;再看磁铁,南北极相遇,则相吸引。其故可思也。

但后天阴阳,虽分为二,而先天一炁,即是整个的,其本性实不欲分离。修道者,贵在利用后天之阴阳,以返还先天之一炁。换言之,即是从偏枯不自然之变态上,逆行造化,以求回复中和自然本性而已。

第五问：得《参同》、《悟真》、《天仙正理》、《金仙证论》等法门而修成者，曰天仙，曰金仙。未审得上上等法门而修成者，是否亦称天仙金仙？抑如人类然，虽总名为人，其间亦有贤愚阶级之分，而未能一致耶？

答曰：在别种动物眼光中，看人类全体，几乎没有一个人不是神通广大的。而在人类眼光中，看自己同类，其间实有优劣之分，阶级等差，多至不可胜数。依此例推测仙界，其间当亦有阶级之分，程度恐不能一律。

第六问：昔年哪几位仙人系以上上等法修炼成道者，可得闻其姓名乎？

答曰：中国古昔无出家之说，凡修仙学道之人，都是有眷属同居。自从佛教传到中国以后，才有出家制度。于是男子出家叫做和尚，女子出家叫做尼姑。其本意原想脱离家庭之苦恼，而求得身心之清静。孰料一着袈裟事更多，其苦恼依旧不能减少。

道教全真派，即是模仿佛教而作，是后起的，不是古法。古法修炼，皆是夫妇二人同心合意，断绝俗情，双修双证，与孤阴寡阳的制度大相悬殊。刘纲、樊云翘二位，乃夫妇双修中最负盛名者。至于北七真中，如马丹阳、孙不二两位，未免沾染佛教的习气，要讲究抛家离室，各走一边，已失却古神仙的风范了。

第七问：闭阳关法以初所知者有下列数法：

（一）用诸丹经所传风火同用之功，而将阴精炼化，则阳关自闭矣；

（二）用龙虎衣固济外肾，使不漏泄（此法由先祖父所抄《还丹直指》中摘出，但未审龙虎衣究系何物）；

（三）根据古语“用之则成路，不用则茅塞之矣”之理论，以闭之。

除以上三法外,是否另有不可笔录之秘诀?

答曰:风火同用之炼法,可以将精炼稠而变为坚韧,不可使其稀薄而化气。此法有流弊,难以完全信托。

龙虎衣,定是隐语,必须观上下文义与辞句,方可揣测而知,否则不便臆断。

至于“不用则茅塞”这句话,亦不合于事实。人身精窍,地位甚小,里面长满了,自然就要溢出来,不管你用不用。

此外法门尚多,未能悉数,唯在因人说法。

第八问:辟谷法是否依服气而成?

答曰:服气是辟谷法中之一种,另外尚有用药物代食法,或人定不食法。

第九问:心灵学家余萍客所著《精神统一法》及《修养二十派》两书,先生阅过否?有裨于修养之一助否?

答曰:此二书我未曾见过。余君本人,我却会过一面,但未谈及修养之事。此二书,并尊处家藏抄本《还丹直指》,如得便,望从邮局寄到翼化堂转交与我,以便研究。要挂号为妥。

第十问:先生答汪伯英君第五问中有云:三种法门,其用语彼此相同,以致无从辨别。可否请先生将辨别之法详示,俾可跳出闷葫芦?

答曰:外丹与内丹,一个是在炉鼎中烧炼的,一个是在人身内变化的,学者先要把这两条门路认识清楚。铅汞二物,在外丹中是实体的东西,在内丹中却是比喻;精气神三项,在内丹中是正式的名词,在外丹中却是借用。此为第一步辨法。

第二步,又要晓得铅汞二物,在外丹中,亦有真凡之别。凡铅,是初次从铅矿中烧炼出来的;凡汞,是初次从朱砂中烧炼出来的。真铅真汞,是凡铅凡汞经过种种艰难的手续,变化出来的。但真铅真汞,虽只有二个名词,而代表的物件,却不止两

样。此乃专门学术,非实验不能明白。不比宗教迷信、哲学空想,可以随便乱谈。

第三步,又要晓得内丹书上,也常有外药字样,也常用炉鼎名称,但与黄白术之作用毫不相干。因为这件东西,不在自己身上,是从外面来的,所以叫做外药。炉鼎二字,有时完全指此物而言,有时完全指彼物而言;有时炉在彼处,鼎在此处;有时鼎属彼家,炉属我家。离合交错,不可究结。通其法者,头头是道,若执着一端以求其解,则满纸皆荆棘矣。

第四步,又要晓得像伍冲虚、柳华阳一类的述作,只讲清静独修,不说阴阳栽接。他们也有内药外药之分,意思是指自己身中本有的名为内药,从虚空感受到自己身上的名为外药。虽也说药从外来,而来源却不相同。这一点学者要辨别清楚。

第五步,又要晓得湖州金盖山闵小艮一派,是调和派。他因为历来修道的,阴阳栽接与清静孤修,常立于反对地位,遂另外开一条门径,将二者合而为一。虽讲清静,而不是孤修;虽说阴阳,而不是栽接。既非《参同》、《悟真》之法,亦非冲虚、华阳之法,更非悟元子《道书十二种》之法。学者当知辨别。

第六步,又要晓得悟元子各种著述,在道书中,可以称他是个乡愚愿。他把别人家所用的旧名词概行排斥,换上他自己所造的新名词,实际亦不过尔尔。

第十一问:先生言三教书籍,约有二万卷,读完一半,也需三十年。但以时间关系,初实未能胜此久远之程途。可否恳先生将关于修养最要紧的书籍,指示若干种?俾可循序参读,而又不多费光阴,即得知其概略。

答曰:若专为自己个人修养起见,用不着读许多书。儒家只读《四书》、《易经》;道家只读《老子》、《庄子》、《淮南子》;仙家只读《参同契》、《抱朴子》、《黄庭经》、汉刘向《列仙传》、晋

葛洪《神仙传》；丹家只读晋许真君《石函记》、吴猛《铜符铁券文》、宋张紫阳《浮黎鼻祖金药秘诀序》、范文正公所传《渔庄录》、白紫清《地元真诀》。以上各种书籍，已足供研究之用，且与佛教不生关系，界限甚觉分明，比较普通流行的道书，高得多了。

坊间通行的道书，每喜夹杂佛教名词在内，把神仙真面目反而掩藏起来，于是乎神仙二字，在世俗人眼光中，也等于佛教之生西方、基督教之生天国一样看待，弄得恍惚无凭。吾等应当力矫此弊。

第十二问：《唱道真言》一书，是否北派？

答曰：此书是乩坛笔录，无所谓派。书中道理讲得不错，自成一家言，比较现在的乩坛文章，有天壤之别。

第十三问：人身关窍，以何书所载者最详？

答曰：关窍等类的名词与地位，须要看医家书，如《黄帝内经》、《黄帝甲乙经》、针灸家所用之铜人图等。昔贤常谓医道通于仙道，故学仙的人应当知医。

第十四问：相传白日飞升、拔宅飞升，这类故事确否？

答曰：白日飞升的意思，就是表明不在黑夜而在白昼，可以给大众亲眼看见。自然是实有其事。不然，如何安得上白日二字呢？

拔宅的意思，就是说全家的人都成仙，不是说把住宅弄到天上去。此事非服食天元神丹不可，寻常修炼金液玉液结胎出神等作用，仅能了脱个人，而不能超拔全家也。

第十五问：丹经中所用之琴剑及敲竹唤龟、鼓琴招鹤等隐语，究竟作何解释？乞详示。

答曰：琴用指可弹，是调和的意思；剑有尖可刺，是锋利的意思；竹体圆直而虚心，是离卦一方面事；龟属北方玄武，是坎

卦一方面事。丹经只言鼓琴招凤,没有招鹤之说。凤属南方朱雀,与北方玄武是相对的,就同青龙白虎一样。剑与琴也是相对的,此处有剑,彼处即有琴。带剑的武夫,不许倚仗自己的利器,随便轻临战阵,与人争强斗胜。只许模仿文人雅事,隐居密室中,鼓琴养性,按剑怡情。任尔英雄,竟无用武之地。朝朝暮暮,长久于斯,自然心平气和,烟消火灭。于是乎百炼钢化为绕指柔矣。丹道所以异于世法者在此。

噫!知之固难,行之尤难。全国四万万同胞中,能明此理者,大约不满四百人,即不及百万分之一也。能略得此诀者,大约不满一百人,即不及四百万分之一也。能全得此诀者,大约不满二十人,即不及二千万分之一也。能实修此道者,大约不满十人,即不及四千万分之一也。能实修又能实证者,大约不满四人,即不及万万分之一也。能实修实证,而且能达到成功之地步,如古人所谓白日飞升,大众可以用肉眼共见者,今时全国中尚无一人也。

以上所言,仅限于《参同》、《悟真》一派学者,不是说其他宗派都在此内。

与国医某君论丹道函

陈撄宁

□□大医士道鉴:

多日未晤,忆念良殷。前承垂询人元丹法,惜以时间短促,未能罄所欲言,今补述如后:

考吕祖、紫阳、三丰诸位,皆依此法而修成,末学如仆,何敢有所非议?

清静派专讲单修,硬将《悟真》、《玄要》之秘旨,在自己一

身之精气神上摸索，勉强助以曲解，不免厚诬古人。

但如阴阳派夸谈妙鼎，艳说彼家，将先哲所传之调息凝神、守中抱一功夫，概视为修性不修命。照伊等之见识而论，几乎吾辈自己身中，只有性而没有命，命全在别人身内。请问此理可通否？须知天空中轰雷打闪之电，电灯厂机器磨擦之电，干电池药物变化之电，蓄电池随时储蓄之电，此四种电之来源虽不同，而电之性质却是一样。普通静功，譬如蓄电池之电；人元丹法，譬如电灯厂之电；地元丹法，譬如干电池之电；天元丹法，譬如天空中之电。事固有异，而理实无异。果能研究至此，则丹道问题，亦不难解决矣。

天元之道有二：一为天元神丹，乃地元再进一步之作用；一为先天一炁从虚无中来之天元，乃清净独修真凭实据之功夫。彼辈讲阴阳裁接之术者，自己功夫未曾做到此种地步，而且见识不广，囿于一家之言，所以不知人身内有此极平易而又极神奇之现象，每每劝人走一种很艰险的路程，以致抱道终身，永无实行之希望。

全国好道之士，大都是经济力量薄弱，室家累重，生活困难，岂有余力依法设备，势不能不访求外护。流弊甚多，未能悉举。因而人格降低，声名狼藉者，往往有之。何况现代法律条文，比较昔日加倍严密，可谓动辄得咎。与其轻率尝试，貽他日失败之忧，不如慎之于始之为愈也。

专诚奉答，并候暑安！

撷宁上言

致湖南宝庆张化声先生书

陈撄宁

化声先生道鉴：

两蒙惠书，久未作答，一者文字债积欠甚多，酷暑执笔，挥汗成章，蚊芒噬肤，有如锥刺，实不胜其苦闷；二者乡居简陋，不足以容仆役，凡家庭琐屑，皆宁与拙荆分任其劳，自旦至昏，几无暇晷。兼之求诊乞药者踵相接，而村妇牧童，复时来喧扰乱。近之则不逊，远之则怨，孔夫子真不我欺。因此致疏笺候，原谅是幸。

日昨荷黄忏华居士招游浙江省富春江，登严子陵二钓台，直上八百阶。俯仰绿水苍岩，悠然神往。唯一临西台，想及谢皋羽当年痛哭之情，又不禁为民族前途惧也。

古云：大隐市朝，小隐林薮。鄙志不敢求其大，仅慕其小。今小者且不可得，除每日鸡鸣而起，伸纸磨墨，孳孳与人作辩论外，眼所接者，瓜豆禾黍之离离；耳所闻者，老圃老农之絮絮。长此以往，赤松子之游，未必能从；田舍郎之诮，终不可免。先生将何以教我乎？

曩者曾奉尊函，劝我努力弘扬仙道，勿虑孤掌难鸣，并允助我应战。俟数年以后，付托有人，吾等即可把臂入林，寻寒山拾得之遗踪，继修静渊明之三笑。此意早铭肺腑，用是不辞驽钝，甘效前驱。虽则目无全牛，然已势成骑虎。转瞬四载，尚未有了期。所有赠稿诸君，立一条战线上者甚少，亦可叹矣。

北平刘显亮居士曾云，持论有摄法，有拒法。宁前所用者乃摄法，如答《南通佛学社问龙树菩萨学长生》一篇及问答专刊等皆是；后所用者则拒法，如《吕祖参黄龙》三篇及其他各篇

之按语皆是。

宁之本意,原不欲拒人。无奈自古迄今,佛教徒对于外道,都用拒法。虽亦偶有用摄法者,又不肯以平等相待。亦如现代时髦外交,口头上讲共存共荣,实际上却欲唯我独尊者,如出一辙。元明以来,主张三教平等一贯者,未尝无人,然每每为佛教徒所嗤。此愈欲摄,彼愈欲拒;此愈欲亲,彼愈欲疏;此愈谦和,彼愈骄傲。同属同文同种同国之人,何其不近人情如此。是非佛教徒之过,彼教义使然也。若不先折服其教义,而贸然与之谈平等讲一贯,焉能不受其排斥哉!

印光法师之辟《仙佛合宗》,不过十百中之一耳,又何足怪?《印光文抄》可以批驳之处极多,宁虽陋其学识,但亦佩服其专诚,故不为已甚。又以道家常喜用佛家之名辞,亦属咎由自取,故不愿回护。设若尽力反击者,恐净土宗根本动摇矣。

今有一问题,须费考虑,即《楞严》十种仙是也。仙道每为知识阶级所鄙视者,十分之九受此影响。愚意拟加以纠正,唯尚未觅得所以措辞之方。和平乎?激烈乎?仅限于十种仙乎?抑攻及全部《楞严经》乎?或置之不理乎?幸高见为我一抉择之。

海内修仙学道人士,车载斗量,不可胜数,唯关于《楞严经》十种仙所处地位之卑劣,从来无一人敢为援手,且多有不知其名者。嗟乎!宁安能借助于彼辈哉?

先生对于佛道两教,研究甚深。为学术计,似宜秉当仁不让之风,破拘守门庭之习,发挥大无畏精神,直抒胸臆,倒挽江河。

是所切盼,专肃奉达。并候道安!

撷宁顿首

再者,本刊第六十一期汪伯英君《与苏州木渎法云寺嘿庵

法师讨论佛学书》，的确是汪君自己手笔，宁未尝增删一字，仅于括弧内加几句按语，以补充其未尽之意耳。汪君之《人生积极大问题答案》，似乎不彻底，无怪尊意致疑于此篇，谓非汪君自力所能办。天下事竟有出人意料之外者，此类是也。假使此篇书曾经宁手写出，决不会如此圆融。因为拙作口气，皆是锋可吹毛，刚能成铁，一动笔就要开罪于人。不能学汪君之谦恭有礼，委婉陈词，三教调和，无偏无党。虽然，愚意亦不愿与人轻启是非之争，只求将仙术拔出于三教范围之外，庶可不受彼等教义之束缚，而能自由发展。并希望由此多造就几位真实的神仙，对于世界上物质的科学，加以制裁，使好战之魔王所恃为杀人之利器，不生效力。然后人类方有幸福可言。否则二次大战，三次大战，以至不计其数次大战，地球众生，将无噍类矣。宗教云乎哉？道德云乎哉？心性云乎哉？

宁再白

复陈撷宁先生惠函

张化声

撷宁先生道席：

读《扬善刊》七十九期所赐瑶函，语重心长，令人感愧无似。曾记得十余年前，据武昌佛学院为大本营，作佛化新运动，法师则有太虚、空有、善因、大敬等，居士则有唐大圆、陈维东、程圣功等。最有趣是大圆，长不满三尺，而心雄万夫，恰似瓦岗寨混世魔王程咬金，任你天神临阵，他都要大挡三板斧。一时意气之豪，抗孔颜而薄汤武，屈《天演》而破《进化》。南征北讨，粗告太平，乃回其锋于同教之支那内学院。课诵之余，开最高军事会议，如何发难，如何应敌。兴高采烈，手舞足蹈。化声

则乘机抽身，一溜烟跑到黄鹤楼听戏或看电影去矣。先生视我，岂临阵脱逃者哉？又岂唱息事宁人之高调者哉？夫亦曰同人已足了之耳。

先生提倡仙学，而以前途障碍，不嫌于佛教。化声蛰居深山，近来情形，未大洞悉。然以《扬善刊》卜之，窃以为神经亦太敏矣。

苏州法云寺嘿庵和尚，乃月霞法师之弟子，复受业于武昌佛学院，而为三江颇具资格之僧伽也。经汪伯英君圆融之学理，委婉之文辞，调伏其心，已无回响。

印光乃一狭义的念佛僧耳。佛教两雄，太虚与欧阳竟无之言论，彼尚骂为魔说，况他教哉？不如是，不成为印光也。某居士拾其唾余，妄贡谬见，复函辟之，有何不可？贵社更以《慧命经》与《仙佛合宗》两书，招人批评，自损尊严，是亦不可以已乎？

吕祖参黄龙一案，亦善财南询之例耳。在古人当时，不失其人，吾辈居千年后，反引为奇耻大辱，此岂佛教徒之过哉？

钱心君之《仙佛判决》，岂仅哀的美敦书，实对佛门下总攻击令也。相手方头二三等之正角，何曾出脚，仅一二未知名之客串，摇旗呐喊，哓哓不已。此亦大可怜矣。

而先生者，从指甲中放出一线紫光，向普天下和尚精光的头上，飞舞盘旋，化声方屏息静气，默念几声“南无救苦救难灵感观世音菩萨”之不暇，助战云乎哉？

佛道两家之战，能入于愈竞争愈进步之途径，化声不敢扯功，万一煽动客气，酿成混乱的状态，则戎首之罪，化声百口难辞。盖化声《自叙》乃导火线，而《上妙观居士》一书，则正式宣战也。其时化声激于义愤，不顾一切，匹马单刀，从佛教大本营之武昌佛学院杀出。幸而妙观居士，为民族潮流与科学精神所

振荡，知难而退。如瑞典挪威之分离独立，以一纸书通过，无取革命流血之惨。而并世佛化大运动家，如刘灵华、黄忏华、唐大圆、马一浮、范古农、刘显亮、王一亭、欧阳德三诸先生，非唯不以狮虫相讥，且有“满堂兮美人，独与余兮目成”之概。此岂口舌所能争？又岂门户所能限哉？其意若曰：佛教局面，现已粗定，中华民族五千年之始祖轩辕黄帝所留遗之一片锦绣江山，荒芜已久，值得老同志再出身手，前去开垦也。“四十年间，于三教中，自由出入，不见其碍”，此乃先生答海门蔡君语，化声愿顶礼斯言。

《楞严》之属辞涵义，在佛藏中独开生面，真伪之辨，聚讼千年，化声以此乃译学问题耳。译者以所译为本质，而变现能译之影像，所谓“展转增上力，二识成决定”。古今中外，仅有意译，所称直译者，不过意译之程度较浅耳。是以三藏十二部，不当执为佛说，亦印度、中华两大民族思想之结晶品耳。

《楞严》之译者，带老庄色彩极浓，谓其贬损仙术，何以解于真仙童子与大觉金仙之尊号？其位置在人天之间者，六道俱得报，七趣之仙趣独证得，下接畜生上齐佛果，而以人天为中心也。是以白日飞升、乘龙跨凤者固仙，千年沉沦、食花餐果者独非仙欤？

同一教派，有旁门，有左道，有千百门中得一法，有千百法中得一诀，散见诸书。而为前人之所批评所诃斥者不胜枚举，岂仅《楞严》哉？是以不修正觉，即修命不修性也。人不炼心，即一具臭骨头，如何立功果也？别得生理，即失其本真，更守异气也。寿千万岁，依止山林，即寿同天地一愚夫之毛女桂父也。

仙不可议，十种仙而带有病态则可议。吾人提倡斯道，固然不可贬低，然亦不必抬高。高者自高，低者自低，亦如其量而判断其程度，说明其派别，指出其途径，详察其病药，发挥其原

理,斯亦可矣。何必鳃鳃焉虑及《楞严》焉?

诃佛骂祖,固宗门之大机大用,元始天尊、太上老君等,何尝不当诃当骂?道家之郁郁千年,不绝如线,半由继起无人,半由贻谋未善。五千年之高真与全藏,人自为教,家自成书,姓名鲜真,朝代失考,无根本的组织,无连属的系统。三洞四辅之奇文,以何标准别类?五祖七真之门户,以何原理分支?影响其说,闪烁其辞。白云霁之《道藏》,既以辘足卷数,见讥于《四库提要》;而《神仙》、《列仙》两传,人称为葛、刘杰作,亦不过矜奇炫异,何尝一毫留心于学术渊源与传授之派别?宜夫近人目全藏为盗赃,而神仙胥鬼怪也。太虚法师之《化声叙》云:自德行、文学、政教以及卜、医、拳、剑之术,皆此本源所发之支流。此言而出诸佛教领袖之口,可惊亦可痛矣。

今欲提倡仙学,必先整理《道藏》。尤当以先生之《中华全国道教会缘起》及《四库提要不识道学之全体》两文为南针,而编辑一部有系统的《道藏目录》,有源流的家历史,使人按图索骥,自由选择,自由研究。此吾辈工作之第一步。

长生久视之术,重口诀而轻笔述。汉唐作者,或诗词,或歌曲,自写意象,殊难卒读。散文文体,颇称详明,但满纸乾坤、坎离、龙虎、风火、铅汞、黄婆姹女等法像,致令读者眼花缭胀,得诀者虽可印证,无师者不能独修。宋明之书,似鉴斯弊,趋于朴实,但方法虽明,原理尚略,人亦无从晓畅,致山泽之癯,据为专卖之品。且老尚无为,何以谈政治;庄主逍遥,何以应帝王;《阴符》韬略,何以演为兵;五行八卦,何以流于术。当兹生物学、生理学、生殖学、生态学、发生学、化学、物理学等大明之时,似宜适应新潮,将仙术建筑在科学之地平线上。俾唯心唯物之粗暴权威,消融翔洽于唯生的大化炉中,造成升平和乐的世界。此为吾人工作之第二步。

人生三大问题，乃儒家尊天者所发耳，问题已不彻底，何况答案。盖山河大地，华藏世界，皆吾人妙明真心中物，此为佛教之唯心论；万物与我为—，天地与我并生，此为道教之唯生论。唯心者不失英雄本色，唯生者极自由平等之致。尊天者唯天，如蚕作茧，永无出头之日矣。藤田氏以此自戕其身，岛国人之生死，夫亦太无价值矣。

诣属心交，敢布肺腑，刍蕘之言，圣人择焉。未卜先生以为何如？

此复，并请着安！

化声谨复

答化声先生

陈撄宁

承教甚感，尊意欲将世界上唯心与唯物两大敌派，皆归纳于唯生论中，以造成和乐升平之世界，善哉善哉！虽然，愚见认为唯物之科学，将来再进一步，或可与仙合作；而唯心之佛法，对于仙术，常觉格格不入，颇难觅得妥协之机会。世上果真有人要求仙佛合作，第一个条件，必须使仙佛两方，都立于平等地位，像英国之对待美国；切勿从中显分阶级，像英国之统辖印度。如此始有妥协之可言也。

整理《道藏》，确是一件烦重的工作，倘若我辈亦如胡博士那样大胆，轻于尝试（胡适之《陶弘景真诰考》，起首就云：这是我整理《道藏》的第一次尝试），自然容易照办。但请问世上能有几个胡博士呢？所以我辈只好敬谢不敏。况且此等事业，应该由国家文化机关或中华道教会担任，方为名实相符。我辈个人之精神财力，恐不足以语此。

《楞严经》真伪，乃佛教内部之问题，非我辈所当过问。况且像佛经一类的著作，本无所谓真伪，不能说印度有原本就算真的，无原本就是伪的。也许当初有原本，而后来湮没，也许连原本都靠不住。盖释迦牟尼虽然说法四十九年，却未曾亲手写成一部经，都是由后人制造出来的，“如是我闻”四字就是靠不住的代表。尊函“三藏十二部，不当执为佛说，乃中华、印度两大民族思想之结晶”，洵属通论。唯思想非一成不变之物，前人思想，不合于今人之思想者甚多，青胜于蓝，冰寒于水，后来居上，非不可能也。

宁对于儒释道三教，不欲议其得失，免启无谓之争。今只将仙术从三教圈套中单提出来，扶助其自由独立，使世人得知儒教释教道教而外，尚有仙教；理学佛学玄学而外，尚有仙学，于愿已足。较之民国，从列强条约层层束缚中，努力挣扎，以求自由独立者，其用意正复相同。敌乎？友乎？唯在儒释道三教信徒之自处，不容我预存成见于其间也。

未尽之言，请俟他日写出就正。谨布区区，诸希慧察。

撷宁顿首

答上海某女士十三问

陈撷宁

第一问：初步入手行功，男女是否相同？

答曰：照我平日所认为最稳妥最超妙的法子而论，初步下手，男女是一样的功夫。做到后来，渐渐发生歧异之状态，这是因为男女生理上不同的缘故，乃出于天然，非由于人为。

第二问：如做斩赤龙功夫，每日应该行功几小时？需要几许时间，始能斩绝？赤龙斩绝之后，应该再做何种功夫？其间

是否有段落？

答曰：若要正式做此等功夫，每日应该做四次，每次应该做两个钟头。共计八个钟头，即四个时辰。快者半年可以斩绝，慢的一年可以斩绝。

斩绝之后，自然另有进一步的功夫。初学之人，尚谈不到此。唯月经炼断之后，功夫可以告一段落。若不愿继续做下去，随意休息几年，亦无妨害。但要保守得好，否则月经既断，尚能复来，又要多费功夫。

第三问：每日行功时间，是否有所限定？抑时间愈多愈好？并每日于何时行功最为相宜？或不拘时间俱能行功？

答曰：有几种小法子，是要按准时辰做功夫。若上等法子，可以不拘定时间，每日12时，做4个时辰功夫已足，太多恐感觉厌倦，反生障碍。

何时行功最宜，亦无一定。唯吃饱之后，及身体疲乏思睡之际，皆不相宜。

第四问：炼丹应素食抑应肉食？或荤素不拘？或各种食物中亦有宜忌之别？至于空气阳光，是否与普通人同样需要？

答曰：素食虽然洁清，但不宜过于清淡；肉食虽然滋养，但不宜多食腥膻。素食中如蘑菇、竹笋、鲜菌之类，味虽适口，但易于发病，宜戒绝之；味精、调味粉、酱油精之类，皆不宜食。肉食亦可权食鸡鸭鱼并蛋类，其他肉类，宜少食为妙。

空气要十分清洁，不可有灰尘煤烟秽浊臭味。房内空气要流通，不可把门窗紧闭。

阳光自然是好，但静室中阳光不宜过大，要稍带阴暗，方能使精神易于安定。如需要充分阳光者，跑到屋外空处摄受可也。

第五问：女子年龄，至多到几岁即不能修炼？男子年龄，至

多到几岁即不能修炼？或者只要得诀，不拘年岁可也？

答曰：照普通道理讲，男子 64 岁，女子 50 岁左右，天癸将绝，即难再做命功。然这样说法，是死板的道理，不能作为定论。仙家妙术，贵在返老，无中生有，以人力夺造化之权。若为年龄所拘，束手待毙，则仙术亦不足贵矣。

第六问：阅《半月刊》，有谓“男子修成不漏精，女子修成不漏经”。所谓不漏经者，是否指斩赤龙一段功夫而言？又如男子之不漏精，究竟作何解释？

答曰：女子修成不漏经，的确是指斩赤龙功夫而言。男子修成不漏精，盖谓永远没有手淫出精、睡梦遗精、小便滑精、交媾泄精各种现象。

第七问：修炼有性功命功之分，如炼精化气、炼气化神、炼神还虚这三步功夫，哪一种是性功？哪一种是命功？或者这三种全是命功，性功乃另有一种办法？

答曰：上乘功夫，性命原不可分。所谓哪一种是性功，哪一种是命功，乃方便说法耳。姑为启发初机，暂定炼精化气是命功，炼气化神是命功与性功各半，炼神还虚是性功。

第八问：只修性不修命，能否长生？若不能长生，其结果与普通人区别在什么地方？又长生不死与白日飞升，有无区别？

答曰：长生之效果，本是从修命功夫得来，若不做命功，决定不能长生。

专修性功者，其人结果，与普通人当然有别。或有无疾而终者，或有预知死期者，或有顷刻坐化者，或有投胎夺舍者，皆是普通人所难办到的。

长生不死，是初步效验；白日飞升，是最后结果。其程度大有深浅之不同。

第九问：阅丹经谓法财侣地乃四大要素。在丹财方面，若

求其完美,至多应需要若干?最低应需要若干?

答曰:此条所问,乃实行方面之事,不是空洞的理论,简单几句话,很难说得清楚,须当分析言之。

(一)按上海生活程度而论,房租每月 40 元,伙食每月 30 元,零用每月 30 元,共计每月 100 元开销已足。最底限度,亦需每月 50 元,再少恐不可能。

(二)若离去上海,住到外埠生活程度较低之都市,则 50 元一月开销,足抵上海之 100 元。盖房租 15 元,伙食 15 元,零用 20 元,在外埠已算优等生活矣。

(三)若离去都市,住到山林出家人之庙宇中,房租饮食,一概托庙中出家人包办,则每月 30 元已足。

(四)以上皆是指个人而言,若团体计划,开销当从省。人愈多,开销愈少;人愈少,开销愈大。这是反比例。

(五)我平日主张团体组织,就是为同志们节省开销起见。但机缘尚未成熟,犹有待耳。

(六)有种人能吃苦的,开销可以减少;有种人图舒适的,开销尚须增多。以上所估计之数,乃不苦不乐之中等生活费用。至于医药费、应酬费、旅行费,皆不在内。又如本人家庭父母妻子等一切费用,更谈不到。

第十问:如环境许可,放弃一切,意志坚决,无意外阻碍者,应需若干年始能修炼成功?

答曰:调养身体,回复健康无病之地步,约需三年;斩赤龙功夫二年。以后临时再看情形,不能预先说定。

再者,此专指君本人而言,若换第二个人,又当别论。

第十一问:丹士每多兼练拳术,请问练拳一事,对于丹道,有损耶?或有益耶?

答曰:练得自然合拍,也许有点益处;若蛮干死练,则不免

受损矣。但各人身体不同,不能一概而论。若像贵体现在之病态,恐怕练拳不甚相宜,似乎要专门静养为妙。

第十二问:丹道有孤修双修之别,究竟孰利孰弊,孰优孰劣,孰缓孰速?

答曰:这个大问题,自从汉朝以后,一直闹到现在,尚没有解决。盖因环境、家庭、年龄、时代、习俗、礼教、法律、道德、宗教、信仰、学问、志趣、性别、根器、传授种种不同,遂辟开两大歧路,是乃自然之趋势,我不便于其间有所偏袒。

专讲双修与专讲孤修的书籍,我看过几百部;专做双修功夫与专做孤修功夫的人们,我三十七年以来,耳之所闻,目之所见,已不计其数。孤修有孤修之利弊优劣,双修有双修之利弊优劣,叫我如何判断?如何批评?今日若发出赞美双修鄙视孤修之论调,彼财力充足之人,或在家有眷属之人方可从事于此。请问一般经济困难者,以及出家修行者,如何办法?此中未尝没有人才。若曰:无钱不能修炼,非先筹巨款不可;出家不能修炼,非先还俗不可。此语一出,大足以灰志士之心,而短英雄之气,非我所忍言也。

尚有未尽之意,请参看《扬善刊》第七十四期第6页《答苏州张复初君》第三、第四、第六各问,再请参看《扬善刊》第七十六期第8页《与国医某君论丹道函》。

我们不谈丹道,先讲人道。请问一个人生在世上数十年光阴中,究竟是结婚好,还是不结婚好?这个问题,也不易回答。结婚有利有弊,不结婚亦有利有弊,而且各人有各人的利弊。情形甚为复杂,决不能用专制的眼光与独裁的心理去武断,令人心不服。彼等偏重孤修,或偏重双修,是己而非人者,皆专制独裁之类也。

第十三问:炼丹是否应绝欲?抑节欲即可,或房事与丹道

无关？

答曰：无论男女，若平日抱独身主义者，此条就不成问题；若有配偶者，方许研究。

所谓绝欲者，即完全断绝之意。此事要男女双方情愿，若有一方不愿者，即难办到。所谓节欲者，即是有节制而不使太过之意。此事实行较易，稍觉近乎人情，然对于专门炼丹上颇有妨害。

世间男女房事，粗俗已极，与下等动物无异，比较仙道，真有霄壤之殊。若不于其间别求玄妙之法，以逆行造化，唯知禀承我们人类老祖宗所遗传的劣根性，轻举妄动，如何能跳出轮回而打破生老病死之定律乎？

因未曾征询君之同意，故不将姓名宣布。若君意认为无妨碍者，下次再有问答，即将真姓名登出，如宝应陈悟玄女士一样。盖已得其本人之许可也。

樱宁附白

答宝应陈悟玄女士十问

陈樱宁

第一问：尊云遍国中女丹书，只有廿余种，敝处仅有翼化堂之《女子道学小丛书》及尊著《女丹诗注》，其余不得而知。如有处可买，请示地址。若系宝藏，赐借两种一抄可乎？

答曰：此等书在外面不流通，无处可买，将来得便在本刊上披露可也。

第二问：弟子白天坐功，妄念易止，定静较易。唯夜眠醒时，便觉神旺气足，杂念纷驰，不能定神，殊有妨害。敬乞妙法一纠正之。

答曰：细阅《坐忘论》，熟读《坤宁经》，当能觅得止念之妙法。我的见解，以为杂念这个东西，对于初步功夫并无大害。只要你的身体坐着不动，杂念忽起忽落，听其自然可也。止水无波，谈何容易？

第三问：吾道中福慧兼全之女子，将来可期成就者，师尊访道多年，心目中当有赏识，乞指示数位，聊悦心怀。

答曰：世上人福慧俱无者，占大多数。其少数者，或有福而无慧，或有慧而无福。至于福慧兼全者，乃居极少数。若福慧兼全而又好道者，并且可期成就者，今日女界中诚不易得见。现正在留意访求，若有所知，当以相告。

第四问：有节妇某，19岁出嫁，24岁丧夫，身体强壮，心性聪明。所可怪者，月经始终未至。今拟立志修炼，不卜其将来可有得药还丹之希望否？敬乞指示。

答曰：女子终身无月经者，世上不乏其人。若非身有暗疾，便是前生带来的夙根。当真做起功夫来，比较有月经的女子更加便利，因为可以省却斩赤龙一番手续。

从前有一位老牌电影明星，她就是生来没有月经的。人甚聪明，年龄虽大，而容貌不衰。但是她不懂得修炼功夫，飘流放浪，甚可惜也。

第五问：丹经皆谓女子用功与男子不同，又云言汞不言铅。弟子愚蒙，敬祈开示。

答曰：这是因为男女身上生理之不同，是天然的分别，不是故意的造作。

所谓言汞不言铅，不是说女子身上只有汞没有铅。因为旧时代的女子，被旧礼教旧道德所拘束，每每害羞而不肯明言之故耳。

第六问：女丹书云：“风欲来即须擒虎，雨将降乃可斩龙，

不先不后,及时斩取,方可锻炼也。”此中玄妙,未敢强猜,叩乞吾师详示。

答曰:及时斩取的“斩”字,恐是“采”字之误。详细情形,可参看《孙不二女丹诗注》“斩龙”一首。若再不明白,则笔墨颇难宣达,将来只好口传矣。

第七问:阳火阴符,果系前降后升欤?究竟如何转运,及何时应用?叩乞开示。

答曰:此种作用,玄妙精微,纸上说不明白,非当面问答不可。并且不是短时期所能领悟,必须学道者与传道者常在一起,随时用功,随时指导。若有错误,随时纠正;若有弊病,随时祛除。庶几可以达到圆满之阶段。

第八问:丹经云:安炉立鼎运周天。不知炉鼎究竟安在何处?有谓安在中宫,是否?

答曰:炉是坤炉,在下部;鼎是乾鼎,在上部。中宫非安炉立鼎之处。

第九问:丹熟不许行火候,更行火候必伤丹。究竟丹如何谓之熟乎?

答曰:丹熟者,谓已经结丹也。此时注重在文火温养,不可用武火烹炼。若仍旧像从前一样的猛烹急炼,则已结之丹,不能安于其位,不免有飞走散失之虞,非徒前功尽弃,尚要弄出大病。

第十问:冲虚真人云,丹熟过关服食而入神室之中,乃行大周天温养火候。是否确论?

答曰:甚确。

再答陈悟玄女士问斩赤龙以后应如何保守法

陈撷宁

上月接到来函，无暇作覆，今特拨冗作此数行，聊慰远望。

此等功夫，是活法不是死法，要看各人之身体与环境，而有所变通。世之传道者，常以死法教人，每每做出怪病，皆因不知变通之过也。无论何种口诀，有一利必有一弊。顽固的导师，又遇着愚笨的弟子，于是乎未蒙其利，而先受其弊矣。

医生开方治病，总须当面细细诊察病人。若问病发药，难保不出危险。何况此等与造化争权之大事，并鬼神莫测之玄机，岂可一面不见，仅凭几封问答信函，就能解决！设若做出病来，谁任其咎？

故今日在纸上所能告君者，只有“抱一守中”四个字。所谓抱一者，即心息相依，神气合一而不分离也。所谓守中者，即神气合一之后，浑然大定于中宫，复还未有天地以前混沌之状态也。此乃最上乘丹法，有利而无弊。赤龙既已斩绝，正好继续做此等功夫。果能做到极玄极妙之处，简直可以脱轮回而超劫运，与圣贤仙佛并驾齐肩，俯视人天，游戏生死。区区幻身肉体上少许之变化，可谓不成问题矣。

道之出口，淡乎其无味。君若是上根利器，必能深信斯言。

附原函

敬稟者：

前月既蒙开示于本刊，又承抄寄《灵源大道》，茅塞之心，已渐开矣。此思此德，感何可言。本不当再渎听闻，只宜静待

时机，恭候明命。奈弟子因感火符之紧要，走失之危险，不能不一再要求。

弟子最近数月可告慰者，赤龙斩去而未见来。但以火符未能明其底蕴，窃恐将来难免得而复失，去而复返。是以急于恳求吾师，大发慈悲，俯赐矜怜，天机略泄，真诀一传。俾得炼丹之究竟，而上真正之程途。庶不至于虚延岁月，更不至于空挂修炼之名也。

前者，所答之志愿，以今视之，难免大言不惭之讥。近阅七十四期本刊，尊论飞升事实，尚无一人可能。以弟子愚笨之资，而妄发此超群之志，实惹大方之笑矣。伏维师尊大人，学通各派，志切度生，古今中外，无可伦比。弟子以一念之愚忱，闭关习静，妄事修真，未能投前恭聆法音，歉仄奚似？

兹者录呈疑问数则，叩乞吾师大发鸿恩，详加开示。秘密天机，尤恳函论。弟子如有轻视轻传，誓以灭身。非敢冒昧要求，深恐覆蹈前辙。倘蒙俯怜下悯，曲谅愚衷，则幸甚矣。

所列十条，统乞详示。如蒙俯允，感激无涯。

肃此叩稟，伏维慧察。

宝应湖西岔河镇女弟子陈悟玄稽首百叩

《云笈七笈》中“仙籍旨诀部”
《道生旨(摘要)》答复山西崔寓蹊君
陈撷宁

附 录

崔君原函

撷宁先生道鉴：

谨肃者，寓蹊于今岁3月间，曾呈上先生一函，并恳赐仙道入门口诀，当蒙于《扬善》第六十六期答复。捧读之余，且感且愧。所感者，先生虽未即时予以口诀，而恳切之言辞，足使寓蹊五体投地。所愧者，虽云学道有年，毫无效果可言，以致迟迟未敢报命。再四思维，唯有将寓蹊历年学道之情形，为先生一陈之。

寓蹊幼时，每与家严出游，凡遇名山胜境，即觉心中有所感触，留连不忍归去。究竟因何事增感，自己亦莫名其妙。

及至弱冠之年，遂萌学仙之想。凡遇羽流僧道，以及一般教门人士，辄欲与之谈论。当时主观之力尚弱，往往被其劝诱，竟至加入其教者。如此等事，不一而足。入其教者，皆有功法传授。其功法正与不正，固不敢妄加评论，但总觉与寓蹊之志愿不合。加之各教门之传师，又属一知半解者居多，传授既不合法，用功恐难见效，故未敢贸然尝试。

如此者数年，故决然舍去，专于丹经典书上用力。每逢研究所得，亦曾略有小试。虽未见多大效验，但深信神仙之事，世所实有，专心致志，必能有成。曾记吕祖有云：七返还丹在人，先须炼己待时。遂服膺斯语。于伦常日用间，实行炼心功夫，

以待机缘会合，或有真师之遇。为此者又数年。

迄今四十有三，尚在歧路徘徊。晚景逼人，徒深浩叹。寓蹊学道廿余年，所谓名师益友，尚未一遇其人。生平最钦仰者，吕祖、三丰两仙师之言行。及去年读《扬善半月刊》，暨先生所著之《黄庭经讲义》，更佩服先生之言论卓绝。倾慕之忱，无时或息。倘蒙俯鉴愚忱，不以驽骀见弃，而辱赐教益，则感恩无涯矣。

再，寓蹊近年，躬耕田园，心钝手拙，措辞用笔，诸多草率。不敬之处，尚祈原谅。另有问题二则，能便中一答否？

肃此，敬请静安！

(一)《云笈七笈》，内有《道生旨》一篇，其所论性命之原理，是否正确？

(二)读诸家气诀，有名“仙家十六字诀”者，又名“十六锭金”，此诀可用否(尹真人《问答篇》亦有此说)？

后学崔寓蹊顿首

十月三十一日

复函(摘要)

于戏！目营万象，心虑异端，神被牵驱，身无管摄，则室家无主，国邑倾颓，固其宜矣。主人不修舍宇，而外经营，则舍宇日有危坏矣。夫人若知神之所主，予母运行，则修身了达之门可见矣。若无所主，但任呼吸喉中，主通理藏府，消化谷气而已，终不能还阴返阳，填血补脑。

按：此段大意，盖言人之心与目，常用于外，则神亦驰于外，身无所主，不免倾危之患。若但听任喉中之呼吸，不以神驾驭之，其功效甚微薄也。

又众人之呼吸，与真人之呼吸殊矣。《南华经》云：众人之

息以喉，真人之息以踵。注云：从根本中来。又云：其息深深。此其义也。岂容易哉！若但信其自呼吸，未有得道者。夫一呼一吸，不得神宰，则不全其呼吸耳。若神能御气，则鼻不失息。斯言至矣。

按：此段大意，言气与形，形与神，要相依附而不可离。其法注重内视。

若能胎息道成，精气有主，则使男子茎中无壅精，妇人脐下不结婴。

按：古仙皆夫妇双修，所以有妇人不结婴之说。不结婴者，即不怀胎也。所以能达到不怀胎之地步者，因为妇人之月经已炼断而不来，男子之精门已闭塞而不漏。无论男女，只须有一方面能做到，即可不怀胎矣。若是抱独身主义之妇女，当然是不怀胎，何必待到胎息道成以后，方敢保证永不怀胎？由此可知在家人修道之方法，与出家人绝不相同。

万化之用，莫先乎气；至人之用，莫妙乎神。虚无之中有物，谓之神；窈冥之中有精，谓之气。

按：末句认精与气是一非二，此精非交媾之精，气亦非呼吸之气。

其神与气，来既恍惚，去无朕兆，其来也则难，其去也甚易，是以圣人悲痛而惜之。于戏！世人何容易而驱其气也。不知形者，不可与言气；不知气者，不可与言神。知神者则知道矣。所以王母有金珰玉佩之道，轩辕行内视返本之术，不可不信之。吁！万物有终，而天地长久；人民有死，而真人长生，乃俱阴阳交感之气。人能守其阴阳，则阴阳亦能守人矣。

按：此段要诀，在“阴阳交感之气”一句。

夫崩墙毁堞，土能填之；老木衰果，以枝接之；破车漏船，木能补之；折鼎穿金，铁能固之；人遇衰老，返神活之。皆上仙成

败之言，不可不知也。

按：此段大意，盖即《参同契》所谓：同类易施功，非种难为巧。

夫阳丹可以上升，阴丹可以轻举；阳丹即大还之丹，阴丹即内修返本之理。黄帝问道于广成子，广成子曰：无劳尔形，无摇尔精，少思寡欲，可得长生。夫道之最要，以精为根，以气为带。含真之道，御养之术，诀之在口，不传于笈翰也。但能寂然不动，感而遂通，泯灭万虑，久久习熟，由晦而明，必得道矣。（已完）

按：此段功夫，重在“寂然不动，感而遂通”两句。含真，即《悟真篇》之“太乙含真炁”；御养，即《参同契》之“帝王御政，黄老养性”；阴丹，即玉液还丹；阳丹，即金液还丹。

又按：《道生旨》全篇，共计三千三百余字，其要言仅此而已。余者都是些浮词，且理论亦不甚圆满，可以不必置意。

答河南安阳某女士

陈撄宁

来函读悉，君以廿余岁之人，又是学校出身，居然能笃信此道，誓下决心，诚属不易。虽一时为环境所困，未能如愿，然有志者事竟成，不过迟早问题而已，请勿着急。盖此等事须要机缘凑合，福慧兼全，方可希望达到目的，愈着急则愈无功效。君试想以普通肉体之凡夫，而欲做惊天动地之事业，应如何沉潜刚毅！应如何活泼圆融！应如何险阻艰难！应如何达观穷变！岂是急得来的？若一着急，恐要患神经病，反而前功尽弃，甚为可惜。

论及双修功夫，必须在斩龙以后，方为稳妥。否则对方功

夫一时松懈，失却坚忍之力，就像张三丰真人所说：急水滩头挽不住船。是则仙胎未成，而凡胎已结，又添一重魔障矣。

生过子女之后，自然可以再行修炼，回复原状。但比较未曾生育以前，不免要添许多麻烦，没有以前之便利。

至于年龄大小，固有关系。若果对方内功很深，则年龄虽大一倍，亦无妨害。譬如他以劳力所获，赚到100元，他帮助你50元，他自己尚储蓄50元；你以劳力所获，赚到200元，你帮助他100元，你自己亦可储蓄100元。于是乎双方都有150元存款，下次再做，仍是如此。数十次、数百次，亦复如此。等到几年之后，你俩都变成财主了。所怕的就是用老本钱，而不会赚钱。用了几年，本钱精光，贫穷立待，那可真不行了。这就是双修的原理。古人书上，不肯明言，我今日略为泄漏一二，已经算是破天荒的论调，千祈注意。

附 录

女士原函

撷宁夫子大人钧鉴：

后学自从河南一女师毕业后，感觉世事无常，人生莫测，故对于红尘无缘，时怀修道之志。凡《吕祖全书》、《天仙正理》、《仙佛合宗》、《道统大成》、《老子道德经》及修道诸书，皆曾阅过，但未有真口诀，徒唤负负耳。

诂料前订阅《扬善半月刊》，见吾师学识丰富，道高德重，实令后学钦佩异常，五体投地。近数日来，愈增慕道之心，终日如痴似颠，废寝忘食。极欲亲诣台前，听传真道。奈因环境所困，未克如愿，诚憾事也。

后学拟于斩断赤龙后,不惜任何牺牲,任何困难,决心亲礼尊颜。务请吾师大发慈悲,矜怜女辈(因女子难于修炼之故,多系受家庭之累,而且学识浅薄,不遇明师),将口诀密传。日后倘有成就,皆吾师之所赐也。感恩之处,笔墨难宣。

肃此,敬请道安!

再将后学之详情,开列于次:

- (一)我系在家修炼;
- (二)已出嫁数年,但对方亦修道,早断俗情;
- (三)我现年 24 岁,对方 48 岁,但身体颇健,能否做双修功夫,请示;
- (四)家庭环境,还可维持;
- (五)仅有生身母在堂,姊弟各一,我无子女,且决定不要子女,以免碍道;
- (六)儒释道三教之书也看过一些;
- (七)女子修炼书大概都看过,但惜此等书籍在外面流通者甚少,供不敷求;
- (八)我之志愿,希望将来白日飞升,所惧者世事变迁,恐遭意外之危,身体一受损,则目的达不到矣。苟非如此,我坚决之心,可胜过男子百倍。

擢宁附白:君既是女子师范毕业,国文必定很好。我平日所以不收女弟子的缘故,都因为她们程度太浅,难得入门。君立志学仙,阅书亦为不少,比较普通女子,当然两样。今有一题目于此,对于仙道颇有关系,请你做一篇文章,以便同志诸君欣赏如何?题目如后:《儒释道仙四家宗旨异同说》。

答吕碧城女士三十六问

陈撷宁

此稿作于民国五年，距今已二十年矣。当初吕女士从余学道，既为之作《孙不二女丹诗注》，并将手订《女丹十则》与伊阅读，乃有此答问之作。今以整理书笥，发见旧稿，因念《女丹十则》原书已早付翼化堂出版流通，阅读之人当复不少，与吕女士疑怀相同者，谅必大有人在，余安得一一而告之。遂决计将此稿由本刊公布，不啻若《女丹十则》之注脚，亦借此可以释读者之疑团，或不无小补尔。

第一问：《女丹十则》云：女子阳从上升。请问何谓女子之阳？如何升法？

答曰：所谓女子之阳者，指女人身内一种生发之气而言；上升者，即上升于两乳。盖童女无乳之形状，因其阳气内敛也。至十余岁后，两乳始渐渐长大。其所以有此变化者，乃阳气上升之作用。

第二问：“火符”二字，如何解说？如何作用？

答曰：道家有进阳火、退阴符之名词，“火符”二字，乃简言之也。譬如铁匠炼铁，先用猛火烧，令内外通红，此即是进阳火；然后又将此红铁淬于冷水之中，使其坚结，此即是退阴符。又如寒暑表，热则上升，即是进阳火；冷则下降，即是退阴符。人身亦同此理。至于如何作用，则非片言所能解释。

第三问：何谓形质？何谓本元？何谓先后？

答曰：形指两乳，质指月经；本元指先天炁。男子做功夫，首从采取先天炁下手，然后再将精窍闭住，永不泄漏，此谓先炼本元后炼形质；女子做功夫，首要斩赤龙，俟身上月经炼断不

来,两乳紧缩如处女一样,然后再采取先天炁以结内丹,此谓先炼形质后炼本元。

第四问:养真之功夫,如何做?

答曰:养真之法,本书上已经言明,就是下文所言“平日坐炼之时,必须从丹田血海之中运动气机”一段功夫。

第五问:丹田、血海,在人身属于何部?

答曰:《黄帝内经》云:脑为髓海,胞为血海,膻中为气海。欲知血海属何部份,必先知胞是何物。胞居直肠之前,膀胱之后,在女子名为子宫,即受孕怀胎之所也。

第六问:何谓运动气机?是否像做柔软体操一样?

答曰:气机不是说人的气力,乃是身中生气发动之机关。“运动”二字,是由真意元神做主,不是动手动脚的样子。此时正在静坐不动。

第七问:何谓心内神室?

答曰:此处是指膻中而言,即胸中膈膜之际,乃心包络之部位也。

第八问:何谓定久?

答曰:心静息调,神气凝合,是名为定。照此情形,一直做下去,尽量延长若干时刻,既不散乱,又不昏迷,是名为定久。

第九问:何谓泥丸?何谓重楼?

答曰:泥丸在人之头顶,即是脑髓是也;重楼在胸前正中一条直下之路,大概属于医家冲任脉之部。

第十问:两乳间空穴何在?是何名称?

答曰:两乳空穴,在医书上名为膻中。《黄帝内经》云:膻中为气海。又云:膻中者,臣使之官,喜乐出焉。又云:膻中者,心主之宫城也。此处有横膈膜,前连鸠尾,后连背脊,左右连肋骨。膈上有心有肺,心藏神,肺藏气,心跳一停,人立刻死;肺之

呼吸一断,人亦立刻死。所以膻中部位在人身最关重要。

第十一问:何谓五蕴山头?

答曰:“五蕴”二字,出于佛典,非道家语。五蕴又名五阴,即所谓色、受、想、行、识也。但此处“蕴”字,当作“和”字解,盖谓五行之气和合而成。山头即指膻中之部位,比血海部位较高,故曰山头。

第十二问:书云:血液变为渣滓之物,去而不用。如何能去而不用?

答曰:去而不用者,指每月行经而言;是天然的,非人为的。

第十三问:二百四十刻漏三十时辰,共合几点钟?

答曰:二百四十刻漏,即是三十时辰,盖一个时辰分为八刻也。三十时辰,即是六十点钟。

第十四问:书云:熔华复露。何谓熔华?

答曰:“熔华”二字,古道书本无此名,其意盖指每月行经完毕以后,经过三十时辰,子宫中生气充足,若行人道,可以受胎生子;若行仙道,可以筑就丹基。熔是熔解,华是精华。

第十五问:“先天”二字,作何解说?

答曰:先天之说,须研究易卦图像,方能得正确之解释。孔子云:先天而天弗违。老子云:有物混成,先天地生。又云:惚兮恍兮,其中有象;恍兮惚兮,其中有物;杳兮冥兮,其中有精;其精甚真,其中有信。此数句已将先天之景活画出来。张紫阳真人《悟真篇》云:恍惚之中寻有象,杳冥之内觅真精;有无从此交相入,未见如何想得成。此诗盖言先天之景,须要亲自做功夫证验,方能领悟。若未曾亲自见过,仅凭空想,仍旧糊涂耳。

第十六问:何者为清?何者为浊?如何认定?

答曰:气为清,血为浊;清者上升,浊者下降;清者可用,浊

者无用。但学者勿误会浊者无用之说，遂听其去而不留，不加爱惜，不欲炼断。须知浊血亦是清气所变化，每月身中浊血去得太多，清气亦缺乏矣。上等的功夫，要在浊血中提炼出清气，而使月经渐渐的减少，终至于断绝，不但是红的永远干净，就是白的也点滴毫无，如此方有成功的希望。否则，只好修来生罢，今生不必梦想了。

第十七问：书云：用神机运动，俾口中液满。吾人但翘其舌片时，口中液津即满，即所谓用神机运动乎？又云：用鼻引清气。所谓清气者，即外界之空气乎？

答曰：丹家有金液玉液之说，此段功夫，似乎古人所谓玉液河车。

先端身正坐，次平心静气，次调息凝神。此时眼观鼻端，耳听呼吸，舌抵上腭（专门名词叫做搭天桥），以俟口中津液生。稍满即咽之。然后再照书上运转河车之法做去。能做得顺利最好，若有疑难之处，不能照书行事，则须要用心研究矣。

第十八问：心舍、黄房、关元，在人身何处？玉液何解？

答曰：心舍即心之部位；黄房在心之下脐之上，界于二者之间；关元在脐下二寸余；玉液即口中甘凉清淡之津液。

第十九问：尾闾、夹脊、顶门之部位何在？

答曰：尾闾乃背脊骨之末尾一小段，四块骨头合成一块，正当肛门之上；夹脊乃背脊骨第十一节之下，针灸家名为脊中穴；顶门即头上正中，针灸家名百会穴。

第二十问：如何升降？是听其自然升降乎？抑用力强迫使之行乎？

答曰：玉液河车，近于古人导引之术，既非听其自然，亦不是以力致之，但以意引以神行而已。人之神意无处不到，故能宛转如是。

第二十一问：津何以能化为气？并从何而知津已化气？

答曰：正当行功之时，自觉周身通畅，头目爽快，腹中暖气如火腾腾而上，口中液清如水源源而生，是即津化为气之候也。初学做功夫，不能到此种地步，但请勿着急，慢慢地就会有效验。

第二十二问：书云：用两手运两乳，回转三十六，转毕，以两手捧至中间。夫两乳为固定之位，何能转移？纵能转移，又如何转移？如何能捧到中间来？

答曰：捧至中间的意思，是将两手捧两乳，使其缩紧如球，不使下垂如袋。而且捧右乳使之向左，捧左乳使之向右，不使其偏向两边。此时自己之神意，当默存于两乳中间之膻中部位。回转三十六，是谓用手将乳头乳囊轻轻旋揉三十六次，不是说将底盘转移。盖底盘是固定的，不能改变其方位也。

童贞女不用此法。

第二十三问：何谓炼药、炼形、真火、真符？

答曰：先炼形，后炼药，即前面所说先炼形质后炼本元之意；真火真符，即进阳火退阴符之妙用。唯阴阳之循环，理本至奥，而作用亦变化多端，不但笔墨难以描写，虽口谈亦未易了彻。必须多阅道书，勤做功夫，实地练习，随时参悟，方有正确之知见。及至一旦豁然贯通之后，又只可以自慰，而不可以告人。盖阴阳之理固玄妙难言也。

第二十四问：何谓有坏丹元？何谓中宫？

答曰：丹元乃修丹之基本，有坏丹元者，谓其气散血奔，丹基不固也；中宫在胸窝之下，肚脐之上，既非针灸，不必点穴。

第二十五问：何谓冲关？

答曰：冲关者，言自己真炁满足，一时发动，因下窍闭紧，不能外泄，遂冲入尾闾关，透过夹脊关，直上玉枕关，乃是气足自

冲,身中实实在在有一股热气,力量颇大,并非用意思空想空运。古诗云:夹脊河车透顶门,修仙捷径此为尊;华池玉液频吞咽,紫府元君直上奔;常使气冲关节到,自然精满谷神存;一朝认得长生路,须感当初指教人。此种作用,无古今之异,亦无男女之殊,乃成仙了道返本还原的一个公式,除此而外,别无他途。

第二十六问:何谓凝气混合?

答曰:即是凝神入气穴心息相依之旨。

第二十七问:何谓胎息?何谓中田?

答曰:胎息者,鼻中不出气,如婴儿处于母腹之时,鼻无呼吸也;中田即中丹田,又名绛宫,即膻中是也。

第二十八问:何谓玉液归根,用气凝之,方无走失?

答曰:玉液归根,是指血海中化出之气归到乳房一段功夫。所谓用气凝之者,即前凝气混合之说,实则心息相依也。

第二十九问:何谓还丹?

答曰:还者,还其本来之状况。即是将虚损之身体培补充实,丧失之元炁重复还原也。

第三十问:何谓后天?

答曰:凡有形质,都叫做后天,谓其产生于既有天地之后也,此乃广义。若丹经所言先天后天,多属于狭义的。如胎儿在母腹中时,则叫做先天;生产下地之后,则叫做后天。

第三十一问:何谓中宫内运之呼吸?

答曰:曹文逸仙姑《灵源大道歌》云:元和内运即成真,呼吸外求终未了。庄子云:众人之息以喉,真人之息以踵。其中颇有玄妙,功夫未曾做到此等地步者,无论如何解说,总难明了,须要实修实证方知。

第三十二问:何谓息息归根?根在何处?

答曰：一呼一吸，是名一息。息之根则在肚脐之内。婴儿处胎中时，鼻不能呼吸，全恃脐带通于胞衣，胞衣附于母之子宫。血气之循环，与母体相通，故婴儿能在胎中生长。今欲返本还原，须要寻着来时旧路，此乃古仙特具之卓识。由生身之处，下死功夫，重立胞胎，复归混沌，然后方敢自信我命由我不由天也。

第三十三问：何谓斩赤龙？殆即停止月经乎？

答曰：是炼断月经，不是停止月经。普通妇女，亦偶有月经停止之时，此是病态。若炼断月经，乃是功夫，与病态大不相同。少年童女，可免此斩龙一段功夫。至于老年妇女，月经已干枯者，必先调养身体，兼做功夫，使月经复行，然后再炼之使无，更费周折。

第三十四问：内呼吸是如何形状？

答曰：内呼吸之作用，有先天炁与后天气之分。后天气降，同时先天炁上升；后天气升，同时先天炁下降。《易经》云：阖户谓之坤，辟户谓之乾，一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。其理与内呼吸之法颇有关系，但功夫未到者，纵千言万语，亦不能明白。初学之人，对于起手功夫，尚未做好，则内呼吸更谈不到。传道之人，功夫浅者，言及内呼吸之形状，等于隔靴搔痒，遂令学人更无问津处。

第三十五问：入定之际，不言不动，为死人者，应如何做？

答曰：此乃自然现象，不是勉强的做作。若论及姿势，或盘坐，或垂腿端身正坐，或将上半身靠于高处睡卧皆可。普通平卧法，似乎不甚相宜。炼阳神者两眼半启，炼阴神者两眼全闭。

第三十六问：出定之后，饮食衣服，随心所欲，是否随自己所爱悦者取而服御之？又谓着着防危险者，是否防备意外之惊扰？

答曰：随心所欲者，谓可以随意吃饭穿衣耳，此时无所谓爱悦。若有爱悦，则有贪恋之情，不能入定矣。防危险不是一种，而惊扰之危险，亦是其中之一，亦应该防备。此时须要人日夜轮流看守，所以修道者必结伴侣。

答宝应岔河镇陈悟玄女士

陈撄宁

前接来函，介绍张志德女士学斩赤龙以后的功夫。上月张女士已亲自寻到乡间，停留两日，凡阳火阴符之进退，呼吸升降之循环，已大概与她说明。她读书识字虽不多，而功夫确做得不坏，现年41岁，月经已炼断三年矣。所有身中隐秘之情形，我不便细问者，皆由拙荆彝珠女士代我转问。她以前身中之经验，与我所得的口诀，若合符节，可知她不是欺骗我者。因为她是实行家，功夫已有根柢，所以我一说她就能领会，比较有学问的女子，高明得多多，亦可喜也。

她现在已满意而去，可惜我不知她的通信处。听说在上海杨树浦租一个亭子间，自炊自食，不住在唐公馆，君已有所闻否？

君关期未滿，自然不便出关，免得俗人讥消。阳火阴符之运用，是有为法，重在一个炼字；抱一守中之玄妙，是无为法，重在一个养字。有为法不可以包括无为，而无为法则可以包括有为。

我对张女士所言者，是中等丹法；前次在本刊上对君所言者，乃上乘功夫。切勿生轻视之心而有所不满也。

答广东琼州王寒松君

陈撷宁

两封来函均悉，函中凡关于《扬善刊》编辑之分类，及内容之增加等事，宁无权过问，乃本刊发行人及编辑人之责任。敝寓僻处乡村，不通邮政，各埠来函到社积聚已多，方由编辑部专差将信件送到敝寓。宁若在舍，自然择要作答。但有时远出未归，则不免延搁矣。

宁对于撰稿选材，乃纯粹义务性质，无丝毫利益可言。所以乐此不疲，数年来如一日者，因欲普及仙学之故耳。若以自了汉测我，非我之知音也。果真是自了汉，早已投笔而去矣，舞文弄墨何为哉？为名乎？虚名何益？为利乎？利将安在？

中和子即曹昌祺君，年龄不过廿几岁，服务于商界。月薪所入，亦甚微薄，仰事俯蓄，在在需资，他居然能将坊间所有之道书丹经购买殆尽，此等专心一志之行为，殊非常人所能及。他在本刊第七十八期《性命双修论》中说“世有抱道终身，只图自了，不肯度人，不肯登坛说法为众生一大父母者，殆亦空有所得，而辜负皇天后土者亦多矣”云云。此种论调，未免牢骚之意，诚如来函所言。然他自与我晤谈而后，已复不作此感想矣。

宁常说自己没有资格做人师表，这是真实话，却非过谦，亦非推托。因为我心中时时拿往昔成功的人作为模范，总觉得我的资格欠缺，但不是与时下人相比较。若就时下一般人而论，我亦不必过于客气，以免矫枉过正。修道的人，总以真实为第一要义，骄傲自然是大病，若过于客气，则不免虚假，也有点违背真实之义。今将不必过于客气之理由说明如后：

以学理论，像这样破天荒提倡仙学的定期刊物，全国中只

有一份,没有第二份,优劣无从比较,何必过于客气?

以口诀论,本刊虽未曾将南北派口诀和盘托出,然每一期中,总有几处流露出来,聪明而细心的人,自能体会。比较别人家专尚空谈,满纸心性玄言,以及五行八卦、龙虎铅汞等等隐语,犹觉此胜于彼,又何必过于客气?

以普及论,凡全国各埠许多不认识之人来函问道,无论赵钱孙李,有问必答。凡好道诸君,以为通函问答尚有所未尽,必欲亲自面谈者,只须其人具足诚意,我亦未尝拒绝。不管富贵贫贱,男女老少,一律平等相待,并不要他们报酬。事过之后,甚至于把来人之姓名住址一概忘记者。如此之热心弘道,全国中能得几人?又何必过于客气?

以功夫论,现在功夫程度超过于我者,自有其人。然这几位前辈先生,老早就隐藏起来,不肯把这副重担子挑在肩上,正对着来函所谓自了汉三个字的批评。就让他们今日肯出而度人,也不能适合社会大众的心理。因为功夫好的未必会做文章;会做古文的未必会写白话;讲旧道德的未必喜欢新思潮;懂五行八卦的未必懂科学;晓得孤修的难保不辟双修;笃信双修的又看不起孤修;由法术下手的未免带点江湖气;由宗教入门的又脱不了迷信;重口诀的不能谈学理,纵能勉强说几句门面话,又不敢与别教抗衡,被人家几声外道一骂,就哑口无言。如此类者,功夫虽好,但可以利己,而难以利人。我只得当仁不让于师,亦无所用其客气了。倘再客气,则仙学要绝种矣。

阁下须知,我不是宗教家,不像基督教的牧师,劝人信仰耶稣;不像佛教的法师,劝人往生净土。他们以传教为职业,其事易行;我不是以传道为职业,其事难行。牧师传教,是在巨厦洋房;法师讲经,是在丛林大寺;我现时撰稿之处,不过在穷乡僻壤借住农村中几间房屋而已,而工作则比较他们烦难百倍。倘

若再有人说我只图自了,不肯公开度世者,未免太觉冤枉。以我此刻这样简陋的生活,发这样宏大的愿心,差不多可以说是来者不拒,请问全国中尚有第二个人肯干此傻事么?

为篇幅所限,其余各问题,下次再答。

又来函要我作自传一篇,亦未为不可。但苦于没有闲暇,现在应该动笔的文章,做不胜做。

答温州瑞安蔡绩民君

陈撷宁

第一问:活午时是不是有中之无、动中之静,如明镜晶莹、清波澄澈?

第二问:活子时是不是无中之有、静中之动,如皓月当空、万里无云,而玉露横秋、丝丝欲滴?

答曰:以上二问,理想上是不错,总须体会到自己身上来,功夫方有着落。

第三问:正子时是不是月当初八、廿三,不明不暗,恰到好处?

答曰:正子时,是一个代名词,不是说每天半夜之子时,更不是说每月上下弦。乃是说人身上阳气发动,并无淫欲之念,而生殖器自然翘举之时。

第四问:清净派是不是静极而阳生?

答曰:人身中静极而阳生,可说是做功夫时期一种现象,不能称为派别。老实说一句,无论男女,抱独身主义,不要配偶,而专心做仙道功夫者,都名为清净派;男女皆有配偶,但不行世俗男女之事,双方同意做仙道功夫者,则名为阴阳派。

第五问:陈抟派是不是睡浓时而一阳来复?

答曰：守中抱一，心息相依，这是陈希夷派的要旨。一阳来复，只可说是现象，不能算是功夫，岂可因此遂名为陈抟派乎？凡睡浓而阳举者，世上青年男子，莫不皆然，能说他们个个都是陈抟派乎？

第六问：静坐调息之法，在于不急不滞，勿忘勿助，不知用如何方法始能到此境界？

答曰：只要你身体端坐不动，自然就能到此境界，不必用什么方法。

第七问：静坐之姿势，趺坐乎？抑如平常坐时任两腿直垂乎？

答曰：随自己的意思，要盘腿就盘，要垂腿就垂，不必拘定。唯盘坐之时间，不能过久，太久则酸痛而麻木，是其缺点耳。

第八问：调息时之呼吸，如平时之听其自然乎？抑系深呼吸，直至下丹田乎？

答曰：听其自然，就是调息最好之法。不可用深呼吸，若常行深呼吸，非但息不能调，恐怕还要弄出毛病。

第九问：就调字看来，必有调之之法，不知如何调法，而其息乃调？

答曰：端身正坐，不动不摇，听其自然，不加勉强，这就是调息之法。除此而外，另觅调息之法，未免画蛇添足。

附告：末一问，正如来函所言，故不赘述。阁下困于经济，不能出外参学，这也是普通人所常有之境况。好在年力正富，来日方长，先解决生活问题，然后再求出世法可也。承惠玉照一张，已收到。

答江苏海门□□□君

陈撄宁

接8月12日来函,内有问题十则,本想早日作答,苦于没有机会,今已不能再迟延矣。特将可以公开各问答,由本刊发表如后:

第二问:南派栽接法,较北派清净法见效为速,已闻命矣。但不知非南非北之夫妇双修法,比南派见效为何如?

答曰:见效之迟速,不能专就派别与方法而论。凡年龄之老少,家境之贫富,用功之惰勤,天资之愚智,魔障之轻重,俗累之多寡,皆有关系。

第四问:(从略)

答曰:早泄症属于医药范围,因为神经衰弱,感觉过敏,筋络松弛,收缩无力,故有如此现象。世上的男子,百分之九十九,都犯了这个毛病。此事可以请教于医生,他们自有治法。若要用神仙家修炼之术来对付早泄症,未免小题大做,割鸡用牛刀矣。如果经济困难,无力就医,只好借助于古人之导引术,亦甚有效。八段锦中之低头弯腰两手到地之姿势,可以治此症。

第五问:(从略)

答曰:女子做到不漏经地步,约须一二年;男子做到不漏精地步,约须二三年。此亦只就大概而论,非谓板数如此。

据我所知,男子不漏精功夫做成的,前有李朝瑞君,现有张慧岩君,但张之程度不及李;女子不漏经功夫做成的,北平有曾道姑,宝应有陈悟玄女士,上海有张志德女士。李朝瑞君本来就未曾漏过,及至结婚以后,仍旧不漏。听说张慧岩君不漏已

有三年了,可惜当日未曾多谈,详细情形,我不明白。北平曾道姑,我是在民国十年以前会过他;陈悟玄女士现在闭关,尚未期满;张志德上个月到我处访道,住过一夜,据云斩赤龙功夫,在38岁时已做好了,今年41岁。陈悟玄是自幼修行,未曾出嫁;张志德已嫁,尚有一女儿已17岁。

以上五人,做功夫时间之长短,各人不同,可知日数月数年数之说,皆无一定。故不漏之期限,难以预言。

张慧岩君曾受菩萨戒,是正式佛教居士;陈悟玄女士早已削发出家,是正式佛教比丘尼;李朝瑞君笃信孔子之学说,是正式儒教中人;曾道姑乃龙门派嫡传,是正式道教女黄冠;张志德乃西华堂派,属于三教一贯之先天门。以上五人,皆能自由修炼此术,而获绝大功效,可知仙学是在三教范围以外独立的一种科学,无论哪一教信徒,皆可自由求学,对于其本教无丝毫之妨碍。而且一教不信的人们,学此术更觉适宜,因彼等脑筋中不沾染迷信之色彩,用纯粹的科学精神,从事于此,其进步更快也。

第六问:《参同》、《悟真》之法,与夫妇双修法,其进行步骤不同之点,与见效迟速难易关头,请指示一极详细比较大纲。

答曰:这些都是学理研究问题,虽数千言亦说不完,留待他日再讨论可也。

第八问:当年彭祖所修之法,与《摄生种籽秘诀》一书,属于何派?

答曰:彭祖所修者,可称为房中养生术,乃人已利害调和法;《摄生种籽秘诀》,其书粗劣异常,结果两败俱伤,不成其为派也。

第九问:道书常言,子时至巳时属阳,坐功有益;午时至亥时属阴,坐功无益。此说如何?

答曰：其说理由不充足，不必拘泥。

第十问：（从略）

答曰：预备之功夫，必需之手续，自然是有的。但默察君之环境，宜用静坐调息、抱一守中之功夫，不宜从事于别法，以免徒劳而无功也。

答昆明工业学校李忍澜君

陈撄宁

第一问：《因是子静坐法》中言，静坐时眼可轻闭；但同善社之坐法，则曰初步当以平视为宜；其他各种书籍，则曰当半开半闭，以见鼻尖为度，谓之垂帘。此三说不知何者合于正轨？

答曰：我赞成因是子之说，但后二说我亦不反对。因为眼睛之或开或闭，对于功夫上无密切之关系。

第二问：初学静坐，杂念游思，不能除去，故不能得真静境。除杂念游思之法，有曰用数息法，有曰注心于两眉间，有曰注心于脐下丹田。未知以何者为是？

答曰：我赞成数息法，古时苏东坡就用此法。后二法有流弊，不可常用，弄得不好，就要出毛病。

第三问：静坐至虚极静笃之时，下身阳物勃然而举，心中毫无欲念，是名为阳生。此时急当以神驭气，留恋元精。此说然否？

答曰：此说不错。

第四问：非在静坐之时，如睡眠、工作、行走时，亦有阳生之景象否？若有之，能作调药之功法乎？

答曰：非静坐时，虽亦有阳生之景，但不使用调药之法。

第五问：睡眠时，阳举而不自觉，元炁因化淫精而泄去，有

何法以救济之？

答曰：此即普通之遗精病，宜常用河车逆转之法以闭固精窍。

第六问：在校中每日早晚静坐半小时，要需多少时日，方有阳生之景？

答曰：20岁以前之青年，不到两星期，已可见阳生之景。

第七问：用小周天之功法已毕，即成漏尽通。现今修成者，实有其人乎？

答曰：漏尽通乃佛教之名词，本不作如此解释。元明清以来，修仙道的人最喜借用佛书之语，以附会仙道，常常惹得佛教徒之厌恶，骂他们是外道。所以我不愿再借用这类的名词。须知仙道是三教以外独立的一种学问，无须倚靠别人家门户。

不漏之功，修成的人甚多，并不稀奇。

答上海民孚实业社某君

陈樱宁

第一问：生已三年余浊精不泄，何故常有腰痛或腹泻等症？

答曰：若是炼精化气功夫已到家者，决无腰痛腹泻之病。

来函所谓三年不泄者，是永久独宿乎？抑或偶有男女之事乎？是勉强忍耐使其不泄乎？抑或出于自然毫无勉强乎？是仅认外表无放射之形状，即名不泄乎？抑或既萎之后，小便之时，真真实实，干干净净，无一点之溢出，无一滴之滑溜乎？是做功夫得来之效验乎？抑或不做功夫，清静无为，自然有此现象乎？

以上种种，来函皆未言明，故不能回答。

第二问：欲火最易伤身，以何法能熄灭之？

答曰：有积极与消极两种办法。

积极的办法，宜习练武功，如太极拳之类；或做柔软体操，如 15 分钟体操之类；或学导引之术，如八段锦、十二段锦之类。

消极的办法，禁止吃兴奋刺激一类的食品，如胡椒、韭蒜、鱼虾以及煎炒烹炸等类；禁止看肉感影戏、画片、小说等类；禁止夫妻同床。

照以上的办法，奉行不怠，则欲火可减去十分之七，尚有十分之三，留作生儿育女之用可也。

第三问：生殖器一举即萎，对于身体是有益乎？或是衰弱之预兆乎？

答曰：若是常常做功夫的人，正当采药之时，有此种现象，可谓曲直从心，有求必应，非坏事也。若不由功夫上得来，而是无缘无故得此现象者，不能不说是病态。

第四问：生现看《张三丰全集》，能获益否？

答曰：《三丰全集》，是一个总名，其书之内容甚为复杂，不能用简单几句话就去判断，应当分别观之。如果会看，不执着一偏之见，自然可以获益。

答直隶涞水赵伯高君

陈撷宁

（前略）请先生费神示以仙道之宗派，入门道之门径，起道宜读何种丹书，习何种道法，方可循序而入？至修养服气炼神，当从何书入手？道书有云：道无法不显，法无道不灵。学道者宜习何法？又有所谓六甲灵文者，是否道中之法？又有火龙真人传吕祖之天遁剑，或谓即道中之法，世有其传否？又闻道家能踏罡步斗，有无其书？是否道中嫡派？（后略）

一答：仙道之宗派。仙道有南北两大派，另有非南非北诸派。名目繁多，数不胜数。

二答：入道之门径。先要博览道书，后要寻师访友，并须常年订阅《扬善半月刊》。因为本刊乃全国仙道门中唯一无二之介绍物也。请勿误会本刊是营业性质，若有人认为本刊是谋利者，则辜负撰稿人及发行人之苦心矣。

三答：宜读何种丹书。宜读伍冲虚之《天仙正理》、黄元吉之《道德经讲义》并《乐育堂语录》。伍派是北派，黄书是非南非北派。

四答：宜习何种道法。道成以后，万法俱备，用不着预先学法；道若不成，法亦无灵，虽学法何用乎？

五答：六甲灵文。此类之法，皆属仙道门中之南宫派，比三元大丹正法要低一级。

六答：天遁剑法。我所闻者，有三男一女是此道中人，但未曾亲眼看见他们显过本领，故不敢为君介绍。

七答：踏罡步斗。此种书在《道藏》中最多，坊间没有单行本，唯四川成都二仙庵道观中有两部刻本。此种道法，属于道教之茅山派与正一派，不过作法时一种仪式而已，灵不灵又当别论。

答上海华德路杨名声君

陈撷宁

（前略）晚梦想欲学佛教徒所鄙视的守尸鬼之法，但年已半百，精力甚衰，血脉难调，始悔前数十载光阴虚度，未曾专心用功。今虽略做功夫，得有下列各种现象，未知是效验或是病态，请先生在《扬善半月刊》中指示，感恩匪浅。（后略）

答曰：来函所述各种现象，总括之有五种：

- (一) 玄关似动非动，似麻非麻；
- (二) 背脊筋从下热至泥丸，不静坐不热；
- (三) 腹中略觉转动，不静坐不动；
- (四) 下丹田常觉发暖；
- (五) 四肢及周身常觉肉跳。

以上五种现象，皆是初步功夫所应该经过者，可以说是效验，不能说是病态。请仍旧向前做去，当更有进步也。

答苏州西津桥任杏荪君

陈撷宁

第一问：玄关一窍，是否在两目中间不内不外之处？

答曰：这个是他的玄关，不是我的玄关。我平日教人的玄关一窍，简直可以和上帝争权，与仙佛并驾，宇宙在乎手，万化生乎身。做得好时，真能自信我命由我不由天，岂是像他们所传的那样浅近。然而我的玄关，却不可以随便乱传于人，须看准是一个载道之器，方许向他点破。不许拿口诀当人情送，不许把传道当生意做。历代以来传授，皆是如此慎重，自然有他的充分理由。我现在虽然用革命的方法来弘扬仙道，但对于这个成例，尚不愿将他打破。故此今日不能在纸上写明，俟有机会，面谈可也。

第二问：人身全部阳精，是否在双目中？

答曰：双目在医书虽说是五脏之精华，但人身性命根源，另有寄托，并不在眼睛上。

第三问：夜间或清晨，无欲而阳举，用猛力呼吸，或目视玄关，均能悉返原状。两法中何法为佳？

答曰：前法太野，后法为佳。

第四问：初下手学道，何法最要？

答曰：读书明理最要，不可先求法子。俟书理透彻之后，法子一说便知。再者，除读书明理而外，尤须立德立品。如果品学兼优，更遇机缘凑合，则得者必是上上等法子；若品德虽好，而学问不足，则所得者当是上中等法子；若学问虽好，而品德欠缺，此种人只能学普通法子；若品学俱无者，此种人对于仙道可谓无缘，纵然勉强要学，只好学一点旁门小术江湖诀而已。

以买卖物件论，代价愈贵，质料愈好；以修仙学道论，代价愈贵，法子愈坏。

世间法与出世间法，是相反的，不可拿俗情来测度。他们传一层功夫，要一层代价，层数愈高者，代价愈多，这已经不合前辈先生的规律。然或者因为开支过巨，经济困难的缘故，尚属情有可原。现在的江湖朋友，传授口诀，竟有讨价两万元者，真可谓大大的笑话。

本条所说，是对阅读本刊诸君而言，不是对君一人而言，因回答问题之便，遂连带论及耳。

答河南安阳□□□女士

陈撷宁

撷宁夫子大人钧鉴：

前呈一禀，幸蒙在《扬善刊》中赐覆，跪读之下，欣慰无似。

所云“愈急则愈无效，应俟机缘凑合”以及“福慧双全，始能了道”诸言，诚为千真万确百世不移之定律也。末段论及双修之方法，吾师虽未将口诀说明，然其中意义，亦颇能领悟。忽觉如梦初醒，茅塞顿开。感恩之处，无时或释。

至吾师所出之《儒释道仙四家宗旨异同说》一题，命□作文，以供好道同志之观赏。□自觉才力不克胜任，虽对于四家书籍，稍阅一二，但均未详细研究。盖儒之忠恕，释之慈悲，道之感应，仙之性情，非学识渊博，经验丰富者，焉敢妄论。故不敢献丑贻笑大方，有负厚望。（后略）

附问题一则：

前读《孙不二女丹诗注·凡例》第六项内云：女子修仙，除天元服食，窒碍难行。弟子对此天元服食一节，不甚明了，敬乞示知。

答曰：天元服食之说，可先看拙作《与朱昌亚医师论仙学书》中之“丹阳谌姆派”一段记述，再看《答苏州张道初君十五问》中之第三问，即可知其大概。

为“中黄直透”法答上海殷羽君

陈樱宁

（前略）1月5日晚，静坐时，阴跷发胀如常，唯方圆约四五寸，较平日为大。遽呼吸稍细，神渐静寂时，此炁突然上冲，直抵岭巅。回忆当时情形，似若轰然作响，唯升不循督，而由黄道直上。霎时气粗心急，头目发胀，隐隐钟磬齐鸣，浑身汗透。第以初历此境，不免惊惶失措。次日四肢乏力，病一日方兴。窃思循督上升，谓之正透，若即循中道，如生之学养不足，未免后凡杂入，而有“闹黄”之弊。唯不明者，何以并未用意引导，而此居然自由闯入黄道？兹将仰叩各点列后，乞夫子垂慈开示。

（一）外阳不举，丹田不热，只阴跷胀跳，此炁亦有可冲之理否？

答曰：有可冲之理，毫不奇怪。

(二)此炁发动时,并无机兆,故不及防护,亦未攻尾闾,但由阴跷上心位,直冲胸部。如任督未通,则此举有害否?

答曰:此时果能端身正坐,稳定如泰山之不摇,万虑皆空,清净似寒潭之彻底,任其自然冲动,自然熏蒸,自然融化,自然凝结,则非但无害,而且有利。若静定功夫未到家者,则其害甚大。

(三)上冲后,以惊惶而停止坐功,此炁未及还归本位,其弊如何?

答曰:惊惶切不可有。此刻所幸者,是自己内部惊惶,尚未发生危险。设若当时不幸,受外界人事之扰乱,或巨声疾响之震骇,必至气散神飞,一身冷汗。小则得癫狂之疾,大则有生命之虞,非同儿戏。以后若不获安全地点,并未有道伴作护法者,切勿轻易尝试。此等超凡入圣成仙道初步下手是很重要的功夫,不在名山洞府中做,仅能在尘俗都市中或普通乡村中做,已经算是委屈了,何况像贵寓所那样地点,我老早就说不合做功夫之用。

(四)此时脑部大胀,是否不循黑道之故?抑或循黑道亦须胀?又凡气粗心急汗出种种现象,是否应该有的?

答曰:别人做得好的,并无脑胀气粗心急汗出之象,我想这些现象是不应该有的。

(五)次日病疲,是否未行全功之故?

答曰:病疲是因为功夫不合法度之故。仅此病疲,尚属万幸。

(六)近日阴跷常跳动,可否置之不理?

答曰:宜暂时将坐功停止,俟财侣地三字完备时再做。若坐功不停,则跳动不停。跳动力大气足时,又要往上冲,冲起来你又招架不了。徒然不理,也无济于事。

总答：接第一次来函之后，余仔细审察，认为此种效验，既非伍柳一派，又非黄元吉一派，疑是从闵小艮方法入门者。但不敢决定，故致书相询。及接第二次来函，观所叙下手功夫次序，方知确属金盖山一派无疑。此派有一种专门术语，叫做“中黄直透”，就与来函所说的现象相同。求仁得仁，本是美事，自无所用其忧惧。唯此等功夫，最要紧是“虚寂”二字，若自问功夫真能到此境界者，尽可放胆做去。倘或未能，则不免“后天闹黄”之弊。你现在公务萦心，白昼奔波劳碌，夜间伏处小房中，勉强习静，地点又不适宜，“虚寂”两个字，当然谈不到。于是乎未得其利而先受其害矣。

再者，此炁发动，多半是由中间直冲上来，并不须你用神意去引导。你若要它改变道路，由督脉上升，则非引导不可。有人虽引导亦不听命令，仍旧由中间直上，竟有欲罢不能之势，我见过数人。余认为君在世间，尚有事业可做，此时若要专心修道，抛弃一切，似乎违背定数，未必能得良好之结果。故劝君今日对于世法，宜采取进取主义；对于出世法，宜采取保守主义。只求能不沾染一切恶习，不使精气神作无谓之消耗，不使堕入室家之累而难以自拔，一方面为社会尽相当之职责，一方面乘时储蓄充分之财力，预备 40 岁以后实行修道之经费。将来若有余力，尚可帮助同志之人，岂不善哉？望三思之。

答云台山赵隐华君

陈撝宁

隐华先生慧鉴：

敝处收到尊函，仅此一封。据上海本刊编辑部云，前次尚有尊函一封，内附问题数则，由上海转寄来乡，但未曾见得。盖

敝寓所在,不通邮政,凡有各埠来函,皆由《扬善刊》发行部代收,再送到编辑部。复由编辑部将来函寄到乡间小镇上一家店铺代收,再看机会,托农夫村妇或牧童等和敝寓接近之人带交与宁。转折太多,遂不免贻误,此亦无可奈何之事也。

宁之志愿,对于昔贤,固不敢多让,然求其志愿之满足,则非短时期所能奏效。溯自本刊出版以来,已阅四载,经敝道友张竹铭医师努力维持,再加之以宁个人牺牲一切之精神,逐步改观,始有今日。试问我辈将何所图?则引古语一句答之曰“君子谋道不谋食”而已。

集团一事,正在计划,能成与否,殊未可知。盖谋事在人,成事则不尽由人意也。

宁答张道初君十五问,说得太觉明显,违背古仙戒律,既承明教,下次当格外谨慎矣。

答第一问:常遵先君现在湘阴,杨少臣君现在北平,中和子现在上海,纯一子或在上海或在苏州,潇湘渔父乃常遵先君之别号。以上四位的住址门牌,我不记得,最妥的办法是由阁下作函托《扬善刊》编辑部转交,必可达到。盖本刊负有联络全国修道同志之使命也。

纯一子是医界,中和子是商界,杨少臣是政界,潇湘渔父乃隐逸之士。除纯一子而外,其他三人,皆与宁相识。知关锦注,并以奉告。

答第二问:三元丹法中之天元,有两种意义:一种是由地元再进一步,炼到白雪神符之程度,即名为天元;一种是感受“先天一炁从虚无中来”之功夫,亦名为天元。无论天元地元元,其药皆是从身外来的,皆可名为外药。南派与北派,其中界限,颇难分清。若以普通习惯之论调,即呼之为北派,亦未尝不可。

答第三问：闵小艮一派之学说，完全见于《古书隐楼藏书》中。请细细研究此书，即他所持之宗旨。若问成功以后，是否与《悟真》一派结果相同，以愚见而论，到究竟地是相同的，唯其间之历程则不同。

答第四问：琴剑二物，施用于何时，我想如阁下现在之程度，一定是早已明了，无须宁之赘言矣。

答第五问：吉亮工、陈翠虚二位，闻名已久，惜未曾见过。唯吉先生与上海黄胜白医师有葭莩之亲，而本刊创办人张竹铭医师又与黄胜白医师有同学之谊，故关于吉亮工先生之事迹，张竹铭君知之颇详。

答第六问：本问所云“采药之前，是否先将己汞炼好”，此语颇难索解。《参同契》云：太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因。据《参同契》之意，乃因己汞炼不好，所以要采药。采药之作用，就为的是要炼己汞，不是先将己汞炼好，而后再去采药。譬如地元丹法，因为生朱砂见火容易飞走，所以要得铅气制伏朱砂，并非俟朱砂已死之后，再去采铅气也。果朱砂真死，已不必再用铅矣。先后轻重之间，大有研究。

《钟吕传道集》，理明而法不备，难以照做；《天仙正理》，是孤修法；《金丹真传》，是栽接法。宗旨不同，难以比较优劣。

答第七问：本问所云“何以铅汞难合，魂魄未互入，丁公门外喊死，而三家暂相聚，童子现全身，过后又无验”，宁按此种弊病，凡实行栽接之术者多不能免。三十年间，见过失败之人已非少数，失败之原因各人不同，难以悉举。而其最普通之原因，一则由于缺乏种种预备之手续而轻于尝试，二则由于徒知看死书、守死诀，而不知量体裁衣，随机应变，虽清静功夫亦难免失败，何况用鼎器哉！虽然，失败者成功之母，失败次数愈多，则将来之成功亦愈有希望。盖因其经验丰富，临事小心，善

于运用,不至于再被死道书死口诀之所误耳。阁下其勉之。

附 录

赵隐华君原函

櫻宁先生有道：

日前寄上芜函一道,未审已否妥达文席?所列询各项,务请拨冗赐覆,以抒积悃。

先生之志,已在《扬善刊》拜悉,深知用意苦矣,而愿宏矣。先生自云异于诸贤之主张,努力脱出三教樊笼之拘束,亟求实验而驾科学。且具大慈悲心,不愿生西方,不愿作自了汉,更欲度尽众生方成道。伟哉斯愿!

先生学通南北,道贯三元,决欲集天下之真修,荟萃一处,察各修者之实验,以证前人之是非。同时有此集团,则能产出莫大之力量,莫大之贡献。利弊迟速,尽簿录之,作为研究之资料。

鄙人不敏,极端赞成和拥护,而盼望诸同志法财侣地四项渐能解决以求进步,亦众生之大幸。关于此集团之事,已有数言奉上,未卜刻下收到否?

七十四期《扬善刊》中,先生致苏州张道初君函,已将大道露却端倪,复再三解释,愚为先生惧虑。

敝人今有数疑问,请求详示。

(一)请将常遵先、中和子、纯一子、潇湘渔父、杨少臣五位详细门牌地址赐下为感。

(二)先生致苏州张道初函第四步答文中云:从虚空感受到自己身上的名为外药。此虚空感受是否指天地间之灵气?三元丹法中,能否将它列入天元?其派是否列入北派?

(三) 闵小艮一派, 先生指为调和派, 虽讲清静而不是孤修, 虽说阴阳而不是栽接。到底他是不是丹法修成? 并请赐释调和之理。成功达到是否与《悟真》相同?

(四) 答张道初第十五问中, 先生所说举琴剑二物, 究竟施用于何时? 古人比喻, 愚觉得不明显而不相入, 请用较明之白话隐语载出即期。

(五) 前答第十五问末云: 能略得此诀者不满百人, 全得者不满二十人, 能实修又能实证者不满四人, 以至于达到成功之地步, 今国中尚无一人也。此一人是指大家未见, 但先生个人曾见之乎? 鄙人也见之矣。第十三地球出一人, 已证金身, 超脱入圣, 姓吉名亮工。尚有已得六通者一人, 姓陈名翠虚, 已在人间行末后一着, 云游无踪。斯二师均系《悟真》忠实信徒和实行者, 应请补载贵刊为感。世有不乏其人知之者(不止江苏一省)。

(六) 采药之先, 是否先将己汞炼好? 其法取何者为善? 以《钟吕传道集》之法、《天仙正理》之法或《金丹真传》呢?

(七) 鄙人施行实验多时矣, 药之真伪老嫩及圆缺, 均采取最上善者。(中略) 复将敝先师之经历篇细读, 并无差误。请问其中是否有疏虞处? 抑时间关系耶? 或合法之差参耶? 务请详细示知。先生系过来人, 请助一臂之力。鄙人法财侣地已具备, 将来或有一得之时, 也可以帮助先生之使命于万一。

专诚致意, 匆匆草草, 伏乞原谅, 并盼早日赐覆。

此请道安!

后学赵隐华

答福州洪太庵君

陈樱宁

太庵先生阁下：

久慕高风，未亲道范，海天在望，引企为劳。

前阅尊处致张竹铭医师长函，列举修养法门，咸中肯綮。后蒙寄赠大著一册，读竟，深感此书选材之精要，理论之圆融，次序之分明，功夫之切实，所有后天作用，几全备于此小册，叹为观止矣。唯关于先天一层，尚未见泄露。是知而不言乎？抑或对此无上玄机犹有疑虑乎？

窃念阁下春秋快邻花甲，徒恃后天功夫如体操式之修养，健康祛病则有余，续命延龄则不足，似宜及时用功，采取先天一炁，以立丹基，方能万化生身，我命由我，而前途始可见曙光。博雅仁贤，谅不以斯言为河汉也。

长筋术最切实用，容得便当代为宣传，以期普及。

答第一问：《悟真集注》所论聚气开关之法，夹杂旁门，不足深究。其他部分，皆大有可观，材料丰富，在《三注悟真》之上。

答第二问：剑不能用时，当用《悟真篇》之法。清静功夫与服食兼行，亦有效验。

答第三问：用乾鼎不合《参同》、《悟真》之本旨，乃后人锦上添花，穿凿附会者。伊等谓纯乾方是真青龙，纯坤方是真白虎，乾坤一交，乾之中爻走入坤宫，坤遂实而成坎，坎离一交，坎之中爻填入离宫，离遂复而还乾。乍闻其说，似乎有理，及正式做起功夫来，竟毫不相干。阁下幸勿为其所误。

再者，宁于民国五年，住址在北平西四牌楼大拐棒胡同跨

鹤吕祖观中。有一道士，年已五十几岁，当彼 30 岁时，即患阳痿症，阅二十余年不愈，常戚戚于心。宁慰之曰：“君是出家人，对此可不必注意。”彼曰：“不管出家在家，衰弱病态，总不相宜。”彼在吕祖观做静功一年之后，有一日笑而告我曰：“二十余年之痼疾，今已愈矣，可惜我是个道士，若是俗家人，尚可望生子也。”由此观之，年长而身弱者，清静功夫大足以补其亏损，不必定要做栽接之术。世间修炼同志，常认为年老之人，非用栽接法不可者，未免固执偏见，不识清静功夫中有先天一炁之玄妙也。愚意非不赞成栽接之术，但默察世间好道之徒，大半为经济所困，生活问题尚难解决，岂有余力实行此术？若固执偏见，竟谓非由此途不能成仙了道，请问除却极少数几个富贵人而外，一般财力微薄的人都该死吗？出世法哪有这样不公平呢？（此段补答第二问）

尚有未尽之言，请俟下次详答。遇有必要，当以邮函相告。先此略覆，以释远念。

附 录

洪太庵君原来函四封

一

撷公道长先生尊鉴：

敬启者，昨日得翼化堂主人覆函，承先生不弃，欣慰曷极。盖自拜读大著以来，不唯窃喜师资有自，且以先生之持论，如《口诀钩玄录》第三章“应具之常识”与《孙不二女丹诗注》之“凡例第八”，尤惬鄙怀。道之不明也久矣，今得先生发扬而光大之，岂但好道者沐其光，即凡有疑于道者，亦将以是沾其化。

某频年碌碌，一事无成，而信道之心，则始终不懈。生平道书搜阅不少，然欲求如先生之见解，能抉道家之奥妙，而又适合人世间之环境者，实不可得。此某之所以五体投地也。

今以行将返国，所有问题，当俟到家后请益。兹特先具略历一纸，伏维垂鉴。

顺请道安！

民国二十四年一月七日信徒洪太庵拜上

二

竹铭道长先生大鉴：

昨日接 25 日赐函，昨晚又接到付下之《悟真集注》三卷、《神仙服食法》一册。《神仙服食法》弟意是欲求一种简便无毛病之助道金丹，俾得生精补肾及日常合于修养之食品。盖弟自今年四月间实行素食，深恐缺乏滋养，体力不继，转为求道阻碍。今观该书中所载各方，诚如书末按语所云：世俗大抵均有人事繁扰，室家累赘，有知其法鲜有能实行者。先生处法海中，所与游者，又多先知先觉，当有其他不传之秘方，未审可示一二否？

弟以闻道太晚，年纪已大，而又未能即抛俗务，非先添油接命，使所失之真铅真汞，逐渐恢复，将何以达求道之目的？今何幸得先生不以鄙陋见弃，而许以函询请益，弟何人斯，宁不五体投地！兹唯望俗务得松，天缘有份，决当趋赴仙阶，一聆教诲。

至弟现在自修方法，一长筋以运气，一调息以凝神，一固肾以保精。（中略）综上三节，未知有合于维持肉体之条件否？唯弟深信精气神确为修仙之三宝，精犹电子也，气犹电力也，神犹电光也。无电子，则电力电光何从发生？而吾人得此电子，虽属先天赋予，亦由父母阴阳二电磨荡而来。故由磨荡而生，则谓生门；由磨荡而死，则谓死户。唯能知颠倒逆用之理，则死

户可变为生门。亦即阴阳二电和合变化，而演出必然之新生命。此弟所以深信南宗为合于电学之原理，其能与天地长存者，即恢复此阴阳二电之电子是也。

特在今日，如陈撷公所言南派丹诀，当此时代极不相宜，一者年龄问题，二者人格问题，三者外护问题，四者经济问题。设若有一项弄得不稳妥，就要变成法律问题。细思此言，确属至理。

然而破体之人，欲于清静法中，求一点真阳，如闵小艮先生所谈之无遮佛会，恐更难之尤难矣。

愚妄之言，是否有当，愿先生有以教之。

民国二十五年十月三十日弟洪太庵上

三

竹铭道长先生大鉴：

昨日接读 22 日覆示，得悉前书荷蒙撷公不以鄙陋见弃，已拟由《扬善半月刊》发表代答，具见先生格外垂青，刍蕘之言，始克达到撷公座次。

盖弟自沾撷公法雨而后，即以私淑弟子自居。徒以修养无恒，尚乏心得，而又不学无文，恐混淆听，是以未敢修函请益。今承先生抬举，遂使樗栌散材，得近大匠斧斤，其为愉快，何可胜言。

用是不揣谬妄，再将前年所编之《五大健康修炼法》，邮呈两本，到请查收。其中一本，乞为转呈撷公削正。弟于此书，自以静坐一门求师未得，所有东拾西掇，虽敝帚自珍，而属稿多年，不敢付印。乃因友人欲学长筋术者，无书以应，勉强灾梨。然至今不敢公然问世，只做赠本为欲求长筋术才之用而已。此则弟不自量献丑之所由来也。

虽然，长筋一术，弟已修炼十年，深知有益，而且练法简单，

时间经济，男女老幼，均可行之。而于修道方面，在北派或可助运气之功，南宗或可收无漏之果。而于女子修仙者，苟能于经前经后早晚行功一次，则真炁挽回，欲斩赤龙，当更易易。亦犹男子活子时来，苟无方法可以伏虎，急用此功，加以收摄，当亦不至走漏也。

区区管见，并此以闻。

民国二十五年十二月二十九日弟洪太庵顿首

四

櫻公老师尊鉴：

昨获赐书，不啻大旱得雨，愉快之情，匪言可喻。唯于拙著之《五大健康法》，推许过当，愧感交集。诚以竹头木屑，方恐见接于大匠之门，何图马勃牛溲，竟得收录于良医之手。人非木石，宁不感深次骨耶？

至于先天炁一层，后学固深信不疑，特就故纸堆中，求得一知半解。古仙有云：不遇真师莫强猜。此则不特不敢以示人，而且尚望老师大发慈悲，开示一二，俾后学有所印证。

昔黄帝且战且学仙，今后学亦望且尽人事且立丹基。如其不能，尤望老师示以筹备方法，使后学在此一二年中而筹备之，庶几不负老师之一片婆心。

盖后学生于山陬，少而南渡，四十而后移家福州。然性疏懒，不乐交游，是谈玄者尚难其人，况说妙乎？承示注意于《扬善刊》中之尊著，此则后学两三年来所奉为师资者，其默契于心，真不知是何因缘也。

不学无文，草草奉告，伏祈谅之。

（后略）

夏历元旦 摇后学洪太庵顿首拜

答白云观逍遥散人

陈撷宁

来函未曾将下手用功之方法说明，故不能代为决定其功夫是否合法，更不能指出其错误在于何处。

行小周天功夫而走丹者，常有其事，其弊由于贪睡，或死守下丹田，积精太多而不知运化之故。

至于用静功反致吐血者，甚属罕见。彼等学日本冈田氏静坐法者，则偶有患吐血症者，其弊由于逆呼吸用力过猛，血管破裂之故。《道德经》云：致虚极，守静笃。此一章经文，切须注意研究。世上人做功夫弄出大病，即经文所云“不知常，妄作凶”一类是也。

答瑞安冯炼九君

陈撷宁

（一）玄关一窍，向来本有几种说法，君等所学之玄关，乃最普通之一种。现在全国中传授口诀者，十分之九与此相类，但不及令师口诀之高明。所以他们常常做出毛病，皆由于死守一处之过。果能如来函所言“知而不守，若存若亡”之玄妙，何至于未得其利而先受其害哉？

（二）贵道友林君、刘君初步功夫所获之效验，不能算是坏现象。伊等后来弄得毫无结果者，诚如令师所言为“不知转手”之弊。守玄关所得之效验，各人不同，可参看本刊第八十九期第七页上海殷羽君一篇问答。此篇对于初学最有关系，切不可忽略过去。

(三)令师所传者,的确是清静无为之法,非裁接有为之术。然依愚见而论,凡世间学道者,如果对于最简单之清静功夫尚且做不好,竟欲学彼复杂繁难之裁接术,恐亦徒劳梦想而已。

(四)《金仙证论》所言阳生时候呼吸烹炼等作用,亦不妨算是有为法。其法可以奉行,口诀都在书中。但有两种困难,一则必须有过来人讲解传授,方可试做。做不得法时,须要逐渐改良。若完全照书上行事,未必就能顺利。二则此法年轻人容易见效验,年过五十者,身中阳气衰微,在短时期中,药产之景,恐不易得见,必须有恒心与毅力方可。

附 录

冯炼九君来函

陈撄宁先生:

谨启者。晚学曾购阅《扬善半月刊》,内载先生所答问道各节,及发挥论道鸿文,稔知先生对于修仙派别,无所不知。且抱救世热忱,开示后学。备及周至,曷胜敬佩。用敢奉书席前,请垂训诲。

晚学于十数年前,得师指示玄关一窍。师曰:“眼横鼻直,十字街头,形如鸡子之初,譬似中黄之义,即此窍也。善用此窍者,虚怀若谷,知而不守,若存若亡。”师言如此,晚学同学数人,谨受奉行。

中有林姓者,静坐月余,眉间光现,丹田泉涌,俄而相吞相吸,翕聚中田,快乐无比;俄而又降于下田,地雷震动;此后则别无影响矣。又有刘姓者,静坐数月,忽见满室生光,眼见电闪,下田雷大振,振动耳鼓,阳关似有交媾泄精之象,其实未至于

泄。第二夜亦有此景象，而阳精遂从而泄出。乃问之师，师曰：“汝二人皆得转手地步，惜哉不知转手功夫也。”然二人虽旋得旋失，而身躯即此肥胖，不过二人后来求此功夫皆不可得，而师亦遂归道山矣。

或谓我师所指示是清净无为之术，不是栽接有为功夫。晚学如今对于此道，虽有静坐，毫无进步。自唯年逾五十，渐就衰老，如非得有为功夫，安能延命以求渐臻于至道？晚学尝阅《金仙证论》一书，谓阳生时候，须借呼吸烹炼之功。此功是有为否？其法可奉行否？奉行尚须口诀否？此三者请先生约略言之。

引领求教，如渴思饮，尚祈大发慈心，早垂铎诲。或登之《半月刊》，或专函赐教，不胜盼望之至。

古历六月廿三晚学冯炼九鞠躬

北平杨扫尘君来函并答

陈撷宁

（前略）近数月来，偶有所悟，此间无可与言之人，敬恳吾师分别指示。

读《周易》一书，分上经与下经二卷。上经以乾坤为首卦，下经以咸恒为首卦。六十四卦之中，不取他卦，而独取咸恒者，其中盖有深义存焉。但就咸恒而论，彖曰：咸，感也，柔上而刚下，二气感应以相与，止而悦，男下女，是以亨利贞，取女吉也。咸既释为感，何以不直接用感而用咸？殆以感则有心，咸则无心也。有心之感，即顺则生人；无心之感，即逆则成仙。譬如天地以生气相感触，人类万物，皆缘此而生，本是自然而然，何尝有心？吾人如能观天之道，执天之行，则恍惚阴阳初变化，氤氲

天地乍回旋，本二气之良能，夺造化之玄机，有何难哉？象曰：山上有泽咸，君子以虚受人。所谓以虚，即虚其心也；受人，则实腹矣。此古圣人所以独取咸卦为《周易》下经之首，亦即用咸而不用感之理由也。

然无心之感，决非短少时间所能奏效，必须立不易方，铢积寸累，行之既久，而后有成。所以咸卦之后，而又继之以恒卦也。此其一。再则天本在上，地本在下，心火本居上，肾水本居下，此顺行也。《周易》对于顺行方位之卦，一则曰天地否，再则曰火水未济。反之则地天泰，水火既济，大概皆系用逆不用顺之象以示人也。三则阳生于坎，上善若水。《周易》上经除乾坤两首卦外，即继之以屯、蒙、需、讼、师、比六卦。此六卦中，皆有坎卦。坎阳伏阴，取坎填离，坎之为用大矣哉。由此可知古圣人设卦命名，先后次序，均包藏大道，隐寓玄机，非潜心研究，不能得其用意与旨趣。以上系读《易》所悟，不敢自信。

除此外，尚有寻常通用几字，一如“成”字，乃系戊己相合，与道书内刀圭二字之旨相同。更有“存在”二字，存系人得一须用子时，在字须用土，殆所谓“四象五行全借土，三元八卦岂离壬”也。盖吾人不欲存在则已，如欲常存在，则必须明白用土与水之理；不欲有成则已，倘欲有成，非研究戊己合一不可。更有静坐之“坐”字，乃系二人守一土也。日前阅某乩坛诗云：一二三四五，二人守一土；若解其中意，便是西天祖。窃笑斯言与某平日所言相吻合也。（中略）

兹有□□久积于中，不能释然，敬恳吾师开恩指教。窃闻大道不外乎三元大丹，然各道书所记载，以及近人略有识者，均不外乎人元大丹之作用。若天元神丹、地元灵丹，皆未有言及之者。

倘详细开示，恐非片言所能尽，只求略指大概，俾粗知一

二，即系莫大幸福。再近读道书，其注解内，有四字，并云，非师莫传。意见揣摩，终难下手，亦拟恳一并开示。

樱宁子答曰：来函所论易卦之理，皆甚为中肯。至于所说“成”、“存在”、“坐”四字之义，亦皆暗合道妙，唯不免被人笑为拆字先生耳。若要研究天元神丹，可看许旌阳之《石函记》及吴猛之《铜符铁券》。至于地元丹法，其书甚多，未能悉举，可先看《道言五种》内之《承志录》及《扬善半月刊》“金丹秘诀”一门。所谓金丹，本指黄白术而言，后来人元丹经，常喜借用地元名词，以致喧宾夺主，而地元反无人过问矣。四字，其作用不便在本刊上公开，他日遇有机缘，当相告也。3月12日曾寄上挂号信一封，关系重要，不知收到否？

附 录

《女丹十则》中一段按语以补答杨君所问

陈樱宁

樱宁按：黄芽白雪，本是外丹之专名，今用作内丹之比喻，于此吾有不能已于言者。考《浮黎鼻祖金药秘诀》第七章云：紫粉如霜，黄芽满室。许真君《石函记·药母论》云：一鼎丹砂可服食，久服回阳能换骨；回阳换骨作神仙，须是神符并白雪；大哉神符真白雪，返魂再活生徐甲。又《石函记·神室圆明论》云：颗颗粒粒真珠红，红英紫脉生金公；金公水土相并合，炼就黄芽成白雪；紫砂红粉乱飘飘，乱飘飘兮青龙膏；红粉少，白虎老，炼就龙膏并虎脑，长生殿上如意宝；点金万两何足道，能点衰弱永不老。试观以上所言，红英、紫脉、黄芽、白雪、红粉、紫砂这些名词，都是外丹炉火中所炼出来的实质实物，实有这种形状，可以看在眼里，可以拿在手中，可以吞入腹内，故叫

做金丹。后世修炼家不得真传，或者虽得真传又守秘密，不敢公开，遂一变将吾人肉体上之精气神团结不散者名为金丹，已是不合古神仙之法度，然而尚有迹象可求。再后第二变又将佛教所用的名词如真如、圆觉、涅槃、妙心，儒家所用的名词如无极、太极、天理、良知等类，一概附会上去，都名为金丹。于是后世学仙者，遂堕入五里雾中，弄得脑筋错胀，思想糊涂。理解且不可通，况实行乎？可谓愈趋愈下矣。点汞成金之术，中国人不肯研究，反而被外国人发明出来；长生不老之药，中国人自己不敢承认，将来又要让外国人捷足先登。以五千年开化最古之国家，四百兆优秀文明之种族，竟至数典忘祖，道失而求诸异邦，可胜慨哉！

济南张慧岩君来函并答

陈撷宁

（前略）清净之法，简便稳妥，收效迅速，绝无流弊，诚为无上妙道。后学自惭庸愚，俗障未绝，不能专一潜修，仅在百忙中抽闲为之，已觉获益非浅。

窃以我国悠久历史，四万万黄帝子孙，占据世界最大部份民族和土地，所遗家传秘宝之神仙学术，行将断绝，即所有坊间流通之道书，而选一如夫子之著述确切简要者，实所未见。数典念祖，能无惭惧？予兹大道衰微之际，夫子应运而生，诚可谓先夫子而仙者非夫子无以明，后夫子而仙者非夫子无以法，信不妄矣！

后学抱定百折不回之宗旨，仍积极解脱俗务，俾早日实现追随之愿也。祈训谕常颁，以启愚蒙。至祷。

后学张慧岩

撷宁答曰：3月12日，曾有信一封挂号寄上，想已达到矣。该信对于庄子《南华经》上一段下手重要功夫，解释得很透彻。自古到今，凡注《庄子》者，皆未见有像我所解释的那样明白。他们大多数是看不懂《庄子》，所有注解，都是隔靴搔痒。其中极少数人，得有真传者，虽能懂得《庄子》之妙义，却又不肯泄漏玄机，草草敷衍过去，于是乎注与不注无异。唯独我今日方大胆的把它说破。《参同契》云：天道无适莫兮，常传于贤者。我认定君与杨君，不愧为贤者，方敢买禁相传。君等他日传人，亦必须慎之又慎。若是普通朋友关系，或是亲属关系，切不可将此道当人情送于他们。昔贤诗云：一言半句便通玄，何用丹经千万篇。即指此道而言也。若后世所传鼎器栽接之术，麻烦极矣，岂是一言半句就能领会？术则繁难，而道则简易，乃术与道之所以分也。未尽之言，下期续布。

答江苏如皋知省庐

陈撷宁

（一）敝处收到外埠来函多极，答不胜答，故偶有遗漏或延迟者，实亦无可奈何之事，请阁下原谅。

（二）宁现时之工作有二：一则古代道书丹经虽汗牛充栋，其论调大半腐旧，而不能适合现代人之眼光，每为知识阶级所鄙视，长此以往，不加改革，则仙道恐无立足之地，宁只得勉为其难。

二则，仙学乃一种独立的学术，毋须借重他教之门面。试观历史所记载，孔子生于衰周，而周朝以前之神仙，斑斑可考，是仙学对于儒教毫无关系；佛法自汉明帝时方从印度流入中国，而汉朝以前之神仙，亦大有人在，是仙学对于释教毫无关

系；道教正一派始于汉之张道陵，道教全真派始于元之丘长春，张丘以前之神仙，载籍有名者，屈指难数，是仙学对于道教尚属前辈。不能因为儒释道三教中人偶有从事于仙学者，遂谓仙学是三教之附属品。请问像目下基督教、天主教、伊斯兰教等，人才亦复不少，设若将来其中偶有一二人性喜研究仙学，居然侥幸成功，吾等肯承认仙学是两教之附属品乎？肯承认耶稣、穆罕默德二位为仙教之发起人乎？有以知其必不然也。

中国仙学相传至今，将近六千年。史称黄帝且战且学仙，黄帝之师有数位，而其最著者，群推广成子。黄帝至今，计四千六百三十余年，而广成子当黄帝时代，已有一千二百岁矣。广成子未必是生而知之者，自然也有传授。广成之师，更不知是何代人物，复不知有几千岁之寿龄。后人将仙学附会于儒释道三教之内，每每受儒释两教信徒之白眼，儒斥仙为异端邪说，释骂仙为外道魔民。道教徒虽极力欢迎仙学，引为同调，奈彼等人数太少，不敌儒释两教势力之广大，又被经济所困，亦难以有为。故愚见非将仙学从儒释道三教束缚中提拔出来，使其独立自成一教，则不足以绵延黄帝以来相传之坠绪。环顾海内，尚无他人肯负此责，只得自告奋勇，尽心竭力而为之耳。

（三）来书所誉“作普度慈航”之语，宁自愧无此法力，不敢承当。况且普度慈航，乃宗教家之美名，宁非宗教家，亦不敢掠他人之美。

至于来书所谓异教纷争之现象，在今日与将来，诚难避免。只求仙学能自由独立，不再蹈前车覆辙，陷入宗教漩涡，则无虑矣。否则宗教迷信有一日被科学打倒之后，而仙学亦随之而倒，被人一律嗤为迷信，正应着两句古语“城门失火，殃及池鱼”，岂不冤枉？

宁观全世界所有各种宗教，已成强弩之末，倘不改头换面，

适应环境，必终归消灭，所谓异教纷争者，亦不过最后五分钟之挣扎而已。

（四）尊师王并真先生，宁闻名已久，如蒙其辱教，甚为欢迎。

（五）林品三先生，不知仍在上海哈同路慈厚北里否？惜不知其门牌号数，且宁之足迹罕至上海，故难觅再见之机缘也。

（六）龙积之先生，宁昔日亦曾相识，前年在西湖某医院中尚晤谈一次。

（七）玉照一张已收到，姑妄作两语判断：“慧属中姿，福恐不足。”正宜一面用功研究，渐渐化中慧为上智，一面借医药修福，以补其不足，则于仙道庶几其有望乎。

（八）人元丹法，世间所传授者，亦有几派，其中作用亦不尽相同。《扬善刊》中所发表者，仅此理论，而非口诀。传授口诀之师，各省皆有，无须宁之越俎代庖。故以后凡各埠来函，有问及人元丹法者，恕不答复。若有人要研究此道者，请问其本师可也。

（九）玄关一窍，世间传授者，也有几派，其下手作用，亦至不一律，请看本刊第九十期第八页《答瑞安冯炼九君》各问。至于本刊第八十七期第十一页《答苏州西津桥任杏荪君》第一问玄关之说，乃是因人说法，所以与众不同。若另换他人发问，虽同是一个问题，而答语恐又变矣。

（十）北派清静之法，虽未曾和盘托出，然亦有问必答。办杂志与著书，其性质两样，自不能责备首尾先后层次段落之齐全，则东鳞西爪，亦势所难免。但如七十七期之《灵源大道歌》、八十三期之《二十四家丹诀申述》，清静功夫已包括无余，只须将其读熟，到后来自可豁然顿悟。一旦贯通，方知大道就在目前，丹诀皆成废话。

(十一)本刊上之材料,有时偏重于此,有时又偏重于彼,乃视读者多数人之需要,而酌量其缓急轻重,编者亦无成见。

(十二)下手专做胎息功夫,是一种专门学术,是与服气辟谷之事要合作者。唐宋以前道书中,颇多记载,此等经书皆收入《道藏》内,坊间没有单行本。其法宜于山林隐逸之士,不宜于尘世普通之人,存而勿论可也。

(十三)黄岩周辑光君,曾亲见吕祖圣像于空中,并历验许多灵异,去岁对宁痛哭流涕而言之。盖深悔自己缘浅,虽蒙吕祖垂慈,而至今尚浮沉人海也。东派陆潜虚是明朝人,西派李涵虚是清朝人,皆吕祖直接传授者。故祈祷吕祖亲传口诀一事,有效与否,全视学者之缘份而已。宁不敢说此事毫无希望,亦不敢保此事必定成功也。

(十四)敝寓在荒村僻壤,车辆不能达,邮政不能通,无大路又无目标,外来生客,万难寻访,恐致迷途,勿劳枉驾。

(十五)宁今年虚度 53 岁,自幼 10 岁看葛洪《神仙传》,即萌学仙之念。13 岁得先父抄本三丰真人《玄要篇》,及白紫清《地元真诀》,读之津津有味,是为平生第一次获见人元、地元两种仙学书籍。16 岁得先叔祖家藏古本《参同契》并《悟真篇》,19 岁得舍亲乔君家藏原版《仙佛合宗》并《天仙正理》,方知出家人修炼之法与在家人大大不同。20 岁得同乡丁君家藏初刻大字版《金仙证论》并《慧命经》,方知和尚也有学神仙之术者。

先父业儒又好道,唯不喜宁学此,家中虽有许多抄本道书,但只可偷看,而不敢公然翻阅。若彼知之,必痛斥也。

先叔祖以名医而精于仙学,故其家藏医书道书,皆为珍本,伺其有暇,辄执经请益。伊尝谓:“医许学,仙不许学;书可传,诀不可传。”无奈,只得作罢。

宁平生仙学所亲受家庭之赐者，仅此几本丹经书籍而已。传口诀师虽有几位，皆与家庭无关，即至亲骨肉亦不知我师之姓名，故不足为外人道也。

（十六）地元所以失败者，乃受两次战争之影响，第一次南北之战，第二次中日之战。彼时因战事而致家破人亡者，不可胜数，烧炼外丹道友四五人，虽幸免波及，然大局已非，不能安心续炼矣。费十载光阴并千百次试验之结果，只有两句话可以奉告：“红铜确能变为白银，但不免于亏本。”在外国人眼光中，或认为吾辈为破天荒的大发明家，而在吾辈自己观之，则认为失败耳。古人生活程度既低，原料价值又贱，果能筹备一二百两资本，即可动手烧炼。每月开支，亦不过几两白银已足，故能以点金术充实道粮。吾辈在上海生活开支，每月动需数百金，而材料起码需一二千金方能办到，所点出之物，其数量亦不能超过古人。所以在古人能借此养道，并能以余力济世，在吾辈欲借点金术养活自己一身，且不可能，况欲博施济众乎？此古今时势之不同也。明乎此理，则知仙学在今日实未便墨守成规，而有随时代演变与改进之必要。

（十七）宁对于仙学，是抱定一种试验性质，故有时依口诀行事，有时又变通办理，独出心裁，不依口诀。若问我现在自己做到什么程度，合于哪一部丹经第几层功夫，则不能回答。因为三十七年间所做的功夫，大抵杂乱而无次序，亦不喜死守一家之言故耳。

今姑且将可以宣布者为阁下言之：

甲、地元丹法，证明红铜确能变为白银。死砂干汞，更不成问题。然亦仅能到此程度而止，后来惜未能继续下去。若论及古今讲地元一派的丹经，差不多被我搜罗尽了。至于炼地元灵丹作服食之用者，虽亦曾试验，但难保绝无流弊，故不敢劝人为

此。

乙、人元丹法，证明此术确有捷效，但《参同》、《悟真》之本文虽可信，而各家注解则不信者实多。《吕祖全书》、《三丰全集》，亦讲人元，然其内容，真伪错杂，不能视同一律。又如《金丹真传》一派，较《悟真篇》大有分别，不足以代表张紫阳之学说。至于济一子傅金铨，仅可称为人元丹法之应声虫而已。

丙、天元丹法，证明“先天一炁从虚无中来”之语决非欺人者，但其入手法门，亦有上中下三等。故见效之快慢，用功之巧拙，遂由此而分。伍柳一派，不是上乘，唯李清庵、陈虚白、黄元吉诸公庶几近之。

丁、宁现在内功是取保守主义，以便从事于仙学革命之工作，故无暇再求进步。设若将来继续前进者，尽可自己了脱自己，用不着寻伴侣，用不着访外护，用不着神仙开示，用不着佛祖垂慈。程度仅此而已，固不值识者一笑也。

戊、若我六通之中有几通，老实说，一通也没有。至于出阳神之事，更谈不上，再过二十七年，或许有出阳神之希望。

己、自审资格不足以为人师，故不敢滥收弟子。《扬善刊》只讲学理，俾仙学在各种宗教、哲学、科学以外，独树一帜，于愿已足，别无作用。人家来函，一定要师弟称呼，亦无法禁止耳。

答复逍遥散人

陈撷宁

来函读悉，宁因笔墨太忙，本无暇再作答，但恐阁下不久或云游他方，若错过机会，则此后本刊上所有各答语未必能入阁下之目，故特提前作答。既以慰阁下之望，亦聊尽我一片愚忱而已。

(一)小周天功夫,做到阳光三现,即当止火采大药。阁下当初已经有阳光一现之景,是距三现之程度相差不远,虽说不幸而失败,但这条路径大概不至于忘记,俟身体调养恢复原状之后,仍旧照《天仙正理》之法,再做小周天功夫。不必急求速效,宜用和缓之手段,慢慢前进,自然就能水到渠成,毋须别寻门路。

(二)无论何种断食辟谷之法,仅可以解决吃饭的问题,而不可以达到成仙的目的。如果真到生活困难时候,不妨借重此术,逍遥物外,免致仰面求人。若欲专恃辟谷术作修道之梯航,非古仙之本意也。做命功能结内丹,做性功能入大定,则不必求辟谷而自然辟谷矣。中年人身体上有多少亏损,倘不从积精累气下手,如何能结丹?既不能结丹,如何能出阳神?然积精累气之作用,需要从食物滋养中炼出精华,譬如从几十斤铁中炼出一斤钢来。若下手就断食,是铁尚未有,钢从何来?岂非永远无结丹之望乎?

(三)地元丹法普通人看不懂,人元丹法出家人不能做,阁下皆可不必留意,免得白费心力。天元丹法,可看黄元吉先生所著《道德经讲义》并《乐育堂语录》二书,已足应用,不必他求矣。《天仙正理》一派,也可以算是天元,但嫌其太着迹相耳。

答拙道士、黎道人二君

陈撷宁

敬覆者,顷接惠书,备聆尘教,辱蒙奖饰,愧不可言。

承嘱加强仙学之机构,团结仙道之精神,辟开道眼之宣传,勿使仙道之分裂,鄙志本来如此。请观拙作《中华道教会宣言书》一篇,即是将道教、儒教、诸子、百家、正一、全真、南宗、北

派、宗教思想、神仙学说、民族精神、三民主义、新生活运动，混合团结而不可分也。又一篇名《四库提要不识道家学术之全体》，连登《扬善刊》第六十八期、六十九期、七十期，该篇最后结论有云“吾人今日谈及道教，必须远溯黄老，兼综百家，确认道教为中华民族精神之所寄托，信仰道教即所以保身，弘扬道教即所以救国”各句，更可见仆弘道护教之微意矣。

无奈当今之世轻视道教者，实繁有徒，请看商务、中华两家出版书籍，凡关于道教者，皆无好评。而且《道教史》中，居然有佛教痛骂道教之语。《道教概说》、《道教源流》等书，亦复偏袒佛教。仆自憾才疏学浅，又苦于辅助之无人，若就道教立场，与彼等作笔战，设不幸而失败，恐重累及道教之全体，故将阵线范围缩小，跳出三教之外，以仙学为立足点，而抵抗彼等之进攻。苟受挫折，亦不过损我一人之名誉，与中华整个之道教固无伤也，并且不至于惹起儒释道三教之争议。愚见认此为最妥的办法，故改变以前之论调耳。

再者，南方习俗，与北方不同，故对于辞气之间，彼此见解，颇难一致。常有南人视为无关轻重之语言，在北人则认为含有侮辱之意味。仆居沪之日最久，已将平津鲁豫之方言遗忘殆尽，一切皆从苏浙之习俗，而未曾顾及北方之忌讳。即如××××四字，在仆实出于无心，在诸君或疑为有意，此乃南北习俗不同之误会也。又如×××三字，上面亦无道观道院道教等字样，理合一并声明。

来函未标住址，复书无从寄递，谨借本刊奉答。

专此，并候道安！

撰宁顿首

致庐山某先生书

陈撷宁

先生阁下：

迭奉鸿笺，备聆尘论，更蒙惠赠玉照一帧，尤觉丰姿俊拔，当卜无量前程。

修道学仙，诚为美事，但值国家多难，正乃志士效力之秋，若令远祖子房公辟谷从赤松子游，盖在功成名遂之后，深可思也。愚为阁下计，洞天福地，自可怡情，不必念念于归隐；道籍仙经，尽堪博览，不必急急于实行。独善其身，已非今日大局所容许，似宜暂图世务，静待良时，只求不昧夙因，定可还登上界。

庐山景象，迥异当年，游客恐无插足处，辱荷宠招，唯有心感。

专覆，并候暑安！

再者，法师所谓以根尘幻合之身，生死流转，全为业识所驱，道家修命之说，已堕寿者相，纵其长生可企，终是人天小乘云云，都是佛教门面语。以法师之立场，当然作如此说，否则亦不成其为佛教徒矣。但有几句话须请问者，假使现在吾国被强邻侵略，是不是应该抵抗？抵抗之目的，是不是要争取中华民族之生存？抵抗行为，是不是有人我相？生存竞争，是不是堕寿者相？若果无寿者相，则敌人杀我，听其杀死可矣，何必抵抗？没有饭吃，听其饿毙可矣，何必赈灾？疾病损伤，听其夭折可矣，何必医药？推而言之，凡国家之政治设施，社会之慈善救济，学术之生理卫生，皆属多事，以其种种作用，皆不外扶助人类之生存，皆不免堕寿者相耳。若谓此非寿者相，然则孰为寿者相？人类生活寿龄，究竟以几岁为最高限度？过此限度，即

为寿者相，而为佛教法律所不容，吾人诚莫名其妙。阁下智慧胜常，能代彼等加以解释否？总而言之，佛教学说，譬如凉泻之剂，也许不适宜于衰弱之中国。昔日中国服凉泻之剂，已千余年矣，结果衰弱到如此地步，今日中国须服温补之剂，若再灌以凉泻药，断其一线之生机，是自速其亡也。最好是将佛教传播于法西斯主义的国家，也许使其狂躁火性稍为平静，则于人类未尝无益。宁之学说大半散见于《扬善刊》中，偏重积极而反对消极，盖以此故。法师，乃佛教革命派，当然能默喻此意。宁素日虽提倡仙学，却不一定崇拜老庄，因老庄亦难免有引人趋向消极之流弊耳。

答湖南湘乡刘勛纯先生

陈撄宁

勛纯先生大鉴：

惠教敬悉，所论至堪钦佩，本应详细作答，奈为时间所限，故只能用简单语句，略表寸衷，祈垂察之。撄宁顿首。

（一）《扬善刊》中，虽极力提倡仙学，但止注重理论，俾阅读本刊诸君因此可得悉仙学之派别源流，而非以传授口诀为事。盖仙道明师当世尚不乏人，学者有缘，自然遇合，固毋须宁之越俎代庖也。

（二）修道集团，原属同志诸君一种希望，实行颇多困难。宁不反对此事，然亦未尝赞助此事。盖已自处于旁观之地位矣。

（三）请求本刊公开传道，乃门外人之意见，彼等以为佛教基督教概属公开演讲，为何仙道一定要慎重其事，致违普度之旨。愚见亦不主张公开，因仙学与宗教性质不同，难以普度故

也。

(四)各处来函问道诸君,彼等早已得师,仍欲与敝社通函研究者,在彼方自属虚心求益,而敝社却不负函授之义务。虽偶或于派别源流上加以指导,亦不外接引缘人之意,与正式传授口诀大不相同。

(五)《扬善刊》中材料,虽以拙稿为最多,然非如尊论所谓公开示世,仅仅为仙道分回一点立足之地而已。此亦有定数存乎其间,不是个人私意作用,将来自有适可而止之时。

(六)伦常道德,未尝不好,可惜仅能安内,而不能攘外。外国强盗早已打到我们家里来了,讲《四书五经》给他们听,是没有作用的。再拿《太上感应篇》及《文昌阴骘文》等类善书劝化人民,亦不过制造出一种极驯良极柔弱的老百姓,毫无抵抗外侮之能力,只有听他们宰割而已。本刊上凡关于消极的劝善文章,概不登载,即以此故。现在吾人所需要者,乃民族精神与国家思想,团结一致,竭力御侮,否则国破家亡,生命且不保,伦常道德从何说起?须知中华民族所以敌不过他种民族者,其最大原因,并非伦常道德不及他人,乃国家思想不能充分发达,而民族精神亦未能团结一致也。

附 录

刘勖纯先生原函

撷宁道长鉴:

启者,在《扬善刊》中披读教言,知先生欲以神仙真传公开济世,慈悲救度,良堪钦佩。

唯是三期劫运,人民之罹于孽祸汹涌中者,方兴未艾,岂能遽得造就神仙资格?况历代仙佛口诀,绝对不能轻易传授,先

生独能撮要开示，非住世天尊而何？

组织修道集团，用意甚善，修但恐天律不能通过，亦付之无可奈何而已。即使公开传道，派别门户，何能冶铸一炉？与其因竞争而闹成意见，相持不下，则何如听其随缘求度之为愈也。加以集会聚众，尤蹈政府查禁之嫌，弟窃期期以为不可也。

至修道自有真传，自应从性命双修入手，然非挈伦常道德以树之根基，亦非修道真品。我辈生斯乱世，一方面了脱自己，一方面指示缘人，而求其免浩劫，挽救无限同胞陷溺于恶浊罪网中，想要筹划一条生路，其本意固应与先生之共之也。

合上列而论，非以仙佛真传为体，以圣贤道学为用，不足以合双管齐下之作用也。先生以为然否？

再读先生出世法几种教训，确合真正修道人原理，是先生又当是正派弟子，非旁门外道中人也。意者公开示世一节，个中别有会心耶？尚希指陈意见，俾开疑塞为幸。

教弟刘勖纯

答上海某女士来函

陈樱宁

（前略）6月26日早晨3时，盘坐少顷，便觉海底温暖，移时脐轮及乳房亦温暖，则时头脑顶门及脚部均热而蠕动。再静到极处，便入于混沌状态，但为时极短。如此者有六次之多。至第七次，顿觉全身紧缩，似乎麻醉，甚至呼吸亦不自然。其时头部胸部均极热，几欲出汗，且尾间背脊重垂难忍。至是即用三不动法以应之，历二十分钟之久，始渐渐轻松，呼吸亦恢复原状。

以上情形，乃月经后第三天，与前次面禀之情形略同。彼

时亦在月经后第三天，唯前次有汗，此次尚未到出汗程度，而时间较长。

附问五则：

（一）每在经期前后，常觉血海阴部有暖气涨而蠕动，并连两腿均觉酸麻之状，是否系真阴发动乎？其时虽用意摄回，然有时竟不能摄回，仰恳指示口诀，以免走失而莫能挽救。

答：此种景象，颇似真阴发动，但其气尚嫌不旺，若要收回，并不困难，只须用三不动方法应付之已足。

（二）意运周天，由尾闾升顶门，由顶门下降至何处而停？升降快慢有关系否？经期内亦可运行否？

答：由顶门下降至子宫部位，即可停矣；初步练习升降，宜慢不宜快；经期内以不运行为妥，但静坐无妨。

（三）《女丹十则》中“九转炼形法”，生可照做否？

答：若要照书上所说的动作试做亦可，务必小心谨慎，不可勉强行事。如能自然合拍最好，否则宁可不及，切勿太过。

（四）凡遇口生津液，应咽至何处？

答：当然是同吃茶水一样，吞到胃里去。若有人说尚有别路可去，此乃不懂人身生理之言，不可信也。

（五）现在弱体渐觉痊愈，可否赐传正式斩赤龙口诀，以便遵循修炼，借资功夫进步？

答：可先研究《女功正法》并《女丹十则》二书中斩赤龙功夫，得便不妨试做。须要缓和行之，切勿勉强从事，恐怕不合轨道，反而做出病来。试做三个月之后，再看情形如何。假使中间有什么变化，可写信来报告，或面谈亦可。若有错误，要随时改正。

瑞安某君来函

谨稟者：

荷蒙吾师指示一法，自觉山根有孔开模样，一呼则山根与下丹田两相对动，一吸则下丹田与上山根相动亦然，两间自然两相对。此后就睡，睡醒不觉身中阳生，比较壮年时候，阳旺数倍。因此致令心身不安，一至沉睡，则有梦泄。当下惊醒即坐，不意醒坐时又复泄去，泄后仍举。乃加意存神，注于动处，息息归根，顷刻阳气自回，而下丹田与上山根又两相应动。一呼一吸，候有四五分钟许沉睡，即变为心神爽快，口内如蜜之甜，四肢指尖，似有微麻木及抽缩，两足亦自然发跳动力非常。以上所得之效验，不知合法否？

至若天人合发之景象，则尚未得见。祈夫子指示一切，并请勿宣。

櫻宁曰：某君来函所述功夫效验，又与他人不同，可知效验这件事是与人体质有密切关系，未能一概而论。余前次在沪时，见某君之体质乃阳有余而阴不足。阳气固是修炼家所必需者，但如身中真阴不足，不能收摄真阳，则此阳遂变而为亢阳。若无法对付，第二变则为浮阳。再设法挽回，第三变则为孤阳，至此而大事已坏矣。孤阳且不能生人，如何能成仙乎？

须知仙家所谓纯阳者，与孤阳绝不相同。纯阳的阳字，是指轻清微妙之质体而言。盖谓重浊粗笨之质体皆属阴，非仙家之所贵也。然此轻清微妙之质体，仍是先天之真阴真阳配合而成，绝非孤阳之谓。先天真阴真阳，是如何形状？即静而生阴，动而生阳，动静互相为用也。

此理张复真君参之最透，不妨常与张君讨论之。

陈撷宁先生答某君问道函

□□先生道鉴：

敬复者，日前由张竹铭君转来惠书，辱承错爱，推奖逾恒，实深惭愧。

敝处少数同志，组织一仙学院，宁被迫在此，暂维现状。因笔墨工作太忙，故空闲时间极少，俟至阴历明春，或许有休息之机会，目下对于来函所询各节，不能详细解释，仅能作简单之答复如后：

（一）先生志大才高，见地透彻，又能实行用功修炼，乃今日道门中不可多得之人才，将来成就，定必远大，可为预贺。

（二）三年闭关期内，虽自称无甚进步，以愚见论之，效验亦颇有可观。明春出关以后，只须常常用文火温养，自然身中会见无穷之变化。请勿务近功，勿求速效，须知此三年关中，乃下种入土之时，非开花结果之时。今者种籽既已入土中矣，阳有日光，阴有雨露，月计不足，岁计有余，只须保证得宜，不遭斧斤之斫伐，何患无生长之望？此时只守其自然，顺其自然斯可矣。

（三）精关非不可闭，然亦不必急急求闭。即以世俗而论，富厚之家，重在保守，贫穷之人要能赚钱。徒知保守，而不善于赚钱，虽一钱不用，仍旧是个贫人，又何济于事？假使一人每月能有百元进益，纵每月用去十元二十元，尚有八九十元可以储蓄，固于大体无伤，年岁久远，亦可以变为富人；若每月有千元收入者，即使每月用去百元，不过损其十分之一；若每月没有收入者，则非用自己老本钱，就要担负债务，终必破产。所以理财家以开源为第一义，节流为第二义。能开源又能节流，更好；能

开源不能节流,亦无妨;不能开源,仅能节流,虽可获益,颇嫌微末;既不能开源,又不能节流,只有坐以待毙耳。此中消息盈虚,大堪研究。《扬善半月刊》第九十四期第三页《清净独修诸家功法评论》,请注意。

(四)仆往日复杨扫尘君信,解庄子口诀,与尊函所说者,无二无别。今日若向君饶舌,不免河边卖水之讥。谨借用六祖《坛经》上答永嘉玄觉禅师语:“如是如是。”再借用六祖答南岳怀让师语:“汝既如是,吾亦如是。”

(五)玄关一窍,诚如尊论,较普通修炼家执着上中下三丹田固定之处为玄关者,高过百倍,若非有夙根者,不能悟到此境,可谓再来人也。

(六)《灵源大道歌白话注解》,志在普度,不久即当出版,由丹道刻经会发行。若有人附印,每部大约在二三角之间。听张竹铭君言,各处附印之数,已一二千部。此书对于先生自己虽无甚需要,若以之教初学,比较他种道书似乎易于入门,尊处若有人附印者,请与张君接洽。

(七)《乐育堂语录》、《道德经讲义》二书,乃当年黄元吉前辈之门弟子所记录,文字冗繁重复,在所不免。昔日愚见与尊见相同,颇欲加一番整理功夫,使其醒豁动人。但道门中之卓识者,多不赞成此举,谓为泄漏天机,于道有损无益。仆认为彼等未尝无理由,故不敢轻率从事于此,今日请先生对该二书亦取慎重之态度。

(八)孔子曰:不得中行而与之,必也狂狷乎?孤峭亦似狂狷,在孔门原是美德,不能以坏论。老子所谓和光同尘之真人,若行之不得其道,将变为孟子所谓同流合污之乡愿。其实同流合污与和光同尘二者,表面上颇难辨别,所异者在有道无道之分而已,若能以孤峭为骨格,以圆通为运用,则尽美尽善矣。

专此奉达，并候清安！

陈撷宁先生致本社函

《仙道月报》社诸君慧鉴：

二月间，由贵社转到北京钱道极君寄与君等之函件，读毕曷胜叹息。盖东亚所以造成今日之局面者，非一朝一夕之故，先须观察人心，果多数人心厌乱，将来自有治平之望，少数人则无济于事也。余遵孔子之训：“不在其位，不谋其政。”唯知尽我本分之责任而已。既非漠然无动于衷，更非借口于时机未熟，而坐待幸运之降临，钱君种种猜想，都不合鄙意。

尝推究杀劫之起源，实由于人心之好斗，而人心所以好斗者，则由于戾气之所钟。宇宙间乖戾之气，深入人心，麻醉众生，如服狂药，狠毒贪嗔，理智全失。此种现象，试问有何法使之复归于平静乎。老子《道德经》云：“民不畏死，奈何以死惧之。”可见世俗所信赖“杀以止杀，武装和平”之手段，其收效亦微末矣。余认为欲弭杀劫，须正人心；欲正人心，须平戾气；欲平戾气，则孔门“致中和，天地位，万物育”之大经大法，不可不注意也。苟长此以往，无所补救，乖戾之气，日甚一日，整个世界，且不免毁灭，局部战争之惨酷，又安足言哉。

“致中和”三字，在儒家虽有此名称，苦无入门之法，仅云“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和”二语乃解释中和之字义，而非“致中和”之功夫。此等功夫，唯历代道家尚有传授，如《灵源大道歌白话注解》，即是“致中和”功夫真实下手处。凡注解未尽之意，他日得暇，当续有发明，以度有缘。修养之士，果能使一身气候中和，则一身无病；一方气候中和，则一方无灾；国家气候中和，则国家安乐；世界气候中和，则世界

太平。是即区区救世度生之志愿也。若世人笑余所提倡之道法为迂且缓者，彼等自可别寻不迂不缓之法。世界如许大，众生如许多，本毋庸强人人同趋一路，唯在各尽其心而已。

请以此函公布于报端，既以答钱君属望之情，兼就正于有道。

答复如皋唐燕巢君

陈撷宁

由《仙道月报》社转到惠函，具悉一切。

《印光法师文抄》乃专门提倡净土宗念佛生西之书，对于仙道毫无关系。

《中华道教会宣言》，原稿见于《扬善半月刊》第六十七期，阁下若有此刊物，不妨查阅之。

至于来函所询命功三日一做，或五日一做，以及做而不坐等法，乃《仙道月报》上登载《性命问答》之语，此说既非拙作，自不能妄为解释，恐有越俎代庖之讥。愚观性命问答前几条，每条之后，附编者按语一篇，理论亦甚圆融，然未必尽合原作者之本意。阁下若要知其究竟，必须通函与《仙道月报》社，托该社将尊函转交于严先生本人。倘能得原作者自己之解释，方可免阁下推测之误会。

仙学院讲义《灵源大道歌白话注解》，现已正式出版，公开问世，如得便亦可向丹道刻经会邮购一部，作为研究。

答复福建福清县林道民君

陈撷宁

由翼化堂转到夏历腊月 12 日惠函，足见阁下好道之诚，至堪钦佩。

承询仙学院章程，以及入道之手续，此时尚不能报名。敝处少数同志，暂时于清静地点，合租一屋，作为练习静功，并每星期讲道之用，彼等皆是已经学道多年，而非初入门者，且人数不多，故未有章程之规定。倘将来学道同志人数增加，或者需要章程以便利进行，俟临时再议可也。

特复。

答复河北宁晋县王同春君

陈撷宁

去岁阳历 7 月下旬，由翼化堂书局转来惠函，内云“慕道心切，寝食俱废，一日不明正道，一日心中难安”各等语，真可谓生有善根笃志好学之人矣。所询各节：（一）出世法以何教为最准确；（二）道教名称及派别；（三）丹经以何种为最有益。此等问题，若详细讨论，虽数万言亦不能尽，今故作简单之说明如下：

（一）就主观而言论，出世法当以仙道为最准确；若就客观而论，各教有各教的好处，全在乎学人自己之信仰，他人不便代作主张。

（二）道教之派别，就出家人一方面说，有正一派与全真派。全真派又分数十派，最通行者曰龙门派。就在家人一方面

说,道门亦有数十种,名称各别,颇难一一叙明,唯视学者之因缘遇合而已。

(三)自古传世之丹经,有益于人者甚多。可惜贵县偏僻之区,未必能得见此种书籍,不无遗憾。然纵然使得见几部,恐亦不能完全领会。因丹经本文及注解,都用隐语,而不肯显言之故耳。宋朝曹文逸真人所作《灵源大道歌》,不用隐语,朴实说理,而拙作《灵源大道歌白话注解》,更是和盘托出,一目了然。愚见以为,此书对于普通学道诸君最为有益。拙作此书,原为弘道起见,脱稿以后,即交丹道刻经会设法流通。幸诸位道友踊跃附印,方能出版。此书非营业性质,请勿误会。

答复天台赤城山张慧坤女士

陈撄宁

前次由《仙道月报》社转来华翰,所言各节,不能谓其无理由。惜对于《扬善刊》全部未曾仔细研究,如果当日将该刊从第一期至第九十九期依次序先后逐渐看过一遍,阁下心中必能了然明白该刊编辑之宗旨,及其逐渐改变作风之过程,而无所疑虑矣。

凡《扬善半月刊》中一切仙佛论辩之文章,皆处于被动之地位,迫不得已而为之,否则谁肯无缘无故,浪费笔墨。张化声居士乃儒释道三教之信徒,本非偏重于仙而轻视于佛者,故化声君所作之文章,都是注意于调和仙佛。无奈彼等有意制造清一色之教徒,不容化声君之调和,必欲将佛教之地位抬高于儒道两教之上。化声君迫不得已,起而抗之,遂至多生枝节,其实化声君本意原不欲如此。呜乎!是谁之过欤?

古今中外,无论何种学说,有赞成的,必定有反对的,有反

对的,必定有调和的。譬如仙道学说,我本人及我同志诸君,是属于赞成派一方面者;彼毁谤仙道之流,其人甚多,皆属于反对派一方面者;又如化声、竺潜、遵先诸君,皆属于调和派一方面者。世间万事万理,都不免有这三派参预其间,谁也不能把谁消灭,只有自己方能消灭自己。假使受人毁谤而不与之辩论,即同自己消灭自己一样。我等本无意攻击他人,但亦不肯消灭自己,仙佛异同之辩论,遂由此而生,此乃自然之趋势,无足怪也。

古人所作道书,大半属于调和派的性质,所以书中每每杂用儒释二教之名词。儒教中人置之不问,盖早已默许矣,反对派因为要制造清一色的局面,以便抬高彼教之地位,故不欢迎这种调和派的著作,遂极力排斥之。我等因为要保存仙学独立之资格,免其被反对派之轻视,故亦不愿杂用佛教之名词。所最感困难者,就是宋元明清四个朝代所流传的各种仙道书籍,都是调和派的手笔,三教名词随便引用,很少有清一色的著作,因此我所校订出版之道书,其中所引用佛教名词,虽已屡经删改,尚未能完全去尽。倘若将其去尽,又恐怕失了原书的真相,只有等待将来我自作道书,则可以完全不用佛教名词矣。又古道书如老子《道德经》、庄子《南华经》、《周易参同契》、《抱朴子内篇》、《黄庭》“内景”“外景”之类,书中皆无佛教名词,所以道书越古越好。唯古书文理太深,恐难了解耳。

《琴火重光》乃专门讲外丹之书,若非于外丹炉火一门得有真传实验者,决定看不懂。此书由丹道刻经会出版,我不过稍效微劳,代为校订而已。此书出版之后,刻经会办事人送我几部,作为酬劳,我早已将此书分给平日研究外丹诸君,此时手边没有此书,故不能赠与阁下,祈原谅是幸。依愚见而论,凡做内功的人,不必看外丹书,因为这种书另是一件事,对于吾人身

体毫无关系，徒费脑力耳。

《仙道月报》编辑者另有其人，凡外来稿件登出与否，由该报编辑者自己酌定之。我非该社办事人，故不便干预其事，仅可代为转交而已。外埠来函寄与月报社者，由编辑人自己答复，其原来函我亦不得而见之。若来函封面写明寄与我名下者，该社方将原函转送敝处。至于答复之早迟，则无一定期限，因为敝处事情太忙，实在没有闲暇应付各种问题。又因为我非《仙道月报》编辑人，来函诸君亦不能强迫我必须答复也。

凡敝处所答复各处关于仙道来函，若已经月报某期上发表者，届时当通知月报社发行部，将某期月报寄赠一份给来函之人，至于下期月报是否再接续寄赠，则不得而知。此指未曾订阅全年者而言。若已经订阅者，自然接续照寄。但值此非常时期，交通困难，邮件亦不能保其不失误，倘日期相隔太久，而订阅诸君仍未收到该报者，请用明信片通知月报社，当可补寄一份。切勿因订报赠报补报等事寄函与我，盖敝处距离《仙道月报》社有十里之遥，往返太不方便，反致多费转折，多延时日。

仙学院自 27 年阳历 5 月开办至今，已满一年，时时在飘摇不定之中，所以未曾正式订立章程，更没有道友住院，将来是否续办，亦无把握。外埠道友常有来函相问者，故于此作一总答。

复闽省新泉邓雨苍先生书

陈撷宁

敬复者：

昨接端午前三日寄来惠书，并佳作多首，均已拜读一过。景物全非，有如隔世，不料今日彼此虽难得再图良晤，尚能借邮件以通消息，是犹不幸中之幸也。

近闻台从习静山庵，幽居乐道，此固为吾辈本分上事，然在今日能实行达到此种志愿，已可称为大有幸福之人矣。新泉地点，僻处闽西，无关重要，当能长保安全。

细味大作五言律，及竹园先生五言律，闲情逸致，音调颇似唐贤。涵咏再三，令我神往。因思幼年所诵唐人山居诗一首，其词云：“不求朝野知，卧见岁华移；采药归侵夜，听松饭过时。荷竿寻水钓，背局上岩棋；祭庙人来说，中原正乱离。”愚最喜此诗末二句，意谓若非庙中烧香人来说起，竟不知国内有战争之事。此种境界，真可称世外桃源矣。贵处山中亦有几分相似否？功课余暇，甚盼以情况见示，借涤尘怀。更欢迎如本报第七期《温州乐清县杨八洞略述》一类的记载，能详言之尤妙。

盖法财侣地四字，在今日“地”最难得。上海目前米珠薪桂，人心恐慌，较各处山中其生活代价之高低，实有霄壤之别。虽则云壑烟岚，徒劳梦想，倘犹畅读留仙招隐之文章，亦聊以望梅而止渴也。

专此奉达，并候道安！

陈撷宁顿首

致四川灌县青城山易道人书

陈撷宁

心莹大炼师玄鉴：

丁丑阴历七月间曾收到航空信一封，系阁下并成都二仙庵退隐方丈王君、青城山天师洞监院彭君、内江县李君亲笔签名。辱承不弃，邀仆速往青城避乱。且蒙指示水陆程途，雅意隆情，久铭肺腑。唯以彼时扬子江已经封锁，交通既感困难，沿途复多危险，遂致未能赴约，抱歉良深。此后大局日益危迫，海上居

民，直似釜底游鱼矣。

今岁春间适逢张梦禅君由沪返川，因托其带交阁下并诸师一函，略伸谢悃，不知已达左右否？今忽由《仙道月报》社转到大著《道教三字经》抄本一册（未见信函），拜读之下，具见宗派源流，朗若列眉，在道门中尚属创作。愚意倘能再经阁下自己手笔，加以简明之注解，则尽美尽善矣。此书传世，将来必有他人代为作注，然终不及原作者自注之确切，高见以为何如？

今借本报邮递之便，附刊数语，以代芜笺，诸希慧察，并候王、李、彭各位大炼师道安！

陈撷宁顿首

复四川灌县青城山易道人书

陈撷宁

心莹大炼师玄览：

前蒙寄赠《道教三字经》抄本一册，已于本报第九期上附函接谢。另有华翰一封，乃是夏历五月十六日所发，最近始收到。信封破烂不堪，白色信笺已变成红色，且有几处污损，唯字迹尚可辨认耳。此信在途中凉遭魔难，居然能寄到此间，诚属万幸。

今者全国中已陷于水深火热矣。阁下此时犹能高隐洞天，从事名山不朽之著述，我辈望风景仰，顿觉有仙凡之隔云泥之叹也。

来函称呼，过于客气，愧不敢当，下次若蒙惠函，请以平等相待是荷。

手此布臆，并颂道安！

答北京某君来函

陈撷宁

(一)年老不足虑,唯身弱多病为可虑;身弱多病亦不足虑,唯徒知其方法,而被环境所困,不能实行,为真可虑;或环境尚佳可以实行,而自己历年以来,在世俗所沾染各种习气,未能扫除净尽,致为功夫上之障碍,此则更可虑耳。

(二)论及修道经费,预备几何,方能足用,亦甚难言。盖因各人各地生活程度有高低之不同,则费用自然有多寡之别,须要自己作一精密之预算。总而言之,凡有家累者,必须先筹划一笔安家费,另外自己个人衣食住三项,须可以维持而不患缺乏(并且要清闲无事),此乃最低之限度,省无可省者也。再能稍备云游访道用,及常年补药费则更好。若《道书十七种》之说,在今日非有三万元存款者不必问津,我从来不主张此说。

(三)往年北平某君,虽从我学道,奈以时间短促,来去匆匆,未必能完全领会我意。又以许久没有通信,不知某君是否仍在北平?欲彼代传,恐难如愿。

又凡有一定职业之人,或劳心或劳力,虽可以维持生活,然不能维持身体,欲学长生,须要不劳心、不劳力、无嗜好。

(四)学长生术,贵在明白原理,口诀乃其次也。我教人初步功夫,口诀很简单,只有八个字:“神气合一,动静自然。”果能做到如此地步,延长寿命,定有把握。若要明白原理,则《大道歌白话注解》、《黄庭经讲义》,不可不看。

(五)人的行踪,有时不能由自己做主。即如丁丑年冬季,我想到天台山去,走了四次,仍未能离开上海。因此戊寅年,遂有仙学院星期讲道之盛会,而《灵源大道歌白话注解》,亦于彼

时出版。这也是因缘有定,不由人意安排。

上海租界势难久居(因为消费太巨),将来因缘在于何处,此刻亦未能逆料。唯以目前情形而论,来北京之动机,似尚未发现也。

专此奉复,顺颂健安!

答某君七问

陈撷宁

第一问:静坐时杂念纷扰,难以制止。

答曰:凡静坐遇有杂念纷扰,最好是不去管他。只要身体稳坐不动,任他杂念急起急落,思前想后,等到坐过半个钟头或一个钟头以后,杂念自然就慢慢地平下去了。中间猛然一觉,杂念全消,这也是静坐时常有的现象,用不着勉强制止。

做功夫的时候,杂念纷扰,已经令人厌烦,再加之去杂念这个念头,又是一个杂念。譬如两个人在打架吵嘴,已经在那里难解难分,旁边又添上一个强迫劝和之人,三个人闹成一团,如何能弄得好?劝和原是美意,总要等他们两个火气渐平,用权巧方便之手段,一劝自然息争。若劳神费力,强迫劝和,手段未免太拙。

第二问:以前由尾闾上升之气,至泥丸下降,颇觉顺利。近来突有一股粗气,由尾闾上升,行走颇为滞涩,至夹脊上,辄动摇斜冲左右。

答曰:这种气如何发生,来函未曾言明。究竟是因为做功夫而发生呢,或是不做功夫自然发生?我不知其来源,故难以回答。

第三问:有时尾闾上升之气,至玉枕下,聚成疙瘩,少停再

上,觉脊骨泥丸均疼,精神疲倦。

答曰:此种现象不好。

第四问:漏精不能断绝,每漏后一二日,脑及小腹气冷。

答曰:漏精乃普通人所不能免,若一月漏一次,或数月漏一次,于身体健康亦无妨害。若专门修炼家,自以不漏为贵。但要其人有特别之环境,能做特别之功夫,方可使其永远不漏,普通人难以照办。

第五问:坐静念止后,丹田上呼之气,由左胁上冲,至喉下,转右胁下降。

答曰:此种升降之道路,在功夫上不关重要,能免除最好。

第六问:尾闾上升之气,过昆仑,觉有多数水珠,降至鼻梁中间即无。

答曰:功夫做得好时,泥丸之气,化为甘露下降,至口中,乃是常有之事,未闻有降至鼻梁中间之说。此种现象,是否合法,不敢断言。

第七问:由尾闾上升之气,至泥丸后,每觉泥丸疼痛。俟降至承浆,再下不知不觉,究竟如何走法?

答曰:泥丸疼痛,恐不相宜。若是自然上升者,不至于疼痛,或者由于勉强用力运气之故。人身神经总机关,系于背脊骨,所以由后背上升之气,最容易使人发生特别之感觉,及至由前面下降时,则感觉已极微细。凡做功夫者,大概皆如此。

统观以上各节,似乎由于做功夫太执着不化,或者由于用力运气,遂致气行发生障碍。假使功夫做得合法,身体必定舒畅。若感觉身体上某一部有不适之状,如所谓泥丸疼痛者,可知功夫不甚得法,须抛弃一切有为法,而以无为法对治之,可望渐愈。

复小吕宋洪太庵君

陈撄宁

(前略)以前我等所讨论者,皆在法字范围之内。虽然,徒法亦不能有成,观察目下情形,修道之福地最不易得。岷埠是否合宜,不得而知。唯国内受战事之影响,颇难寻一幽栖之处。君故里南安县山中,气候既寒燥调和,风景亦殊不恶。虽民国四、五年间,地方遭匪祸,然不过一时之害耳,未必年年闹匪。如果该地人民能安居乐业者,则亦可称为福地矣。闽省北部崇安县相近之武夷山,在仙家历史中素负盛名。其地距海口甚远,且非今日用兵必争之地,不知彼处现在情形如何,有足称世外桃源之资格否?

前几年我游遍苏浙皖三省名山胜境,想谋一修道根据地,为少数同道诸君解决法财侣地四要素中之“地”字问题,已有实现之可能。不料战事爆发,前功皆成画饼。最佳地点,在浙省富春江上游,自杭州西湖出发,不过一日路程。该处有严子陵钓台古迹,两面青山叠嶂,中间绿水漪涟,绵亘数十里不断。而且移步换形,处处引人入胜,民俗淳朴,物产丰饶,诚合隐者之居,亦初步功夫适宜之地。今则该处已划入防线,断绝交通矣。

文章家常有两句陈语:“如入山阴道上,使人应接不暇。”考山阴即今浙江省绍兴县,其地山水秀丽,胜过西湖,游客真有目不暇给之慨。目下该地情状,迥非昔比,本地人苟延残喘,他乡人不敢问津矣。

君学道多年,且素有山水之癖,凡贵省各处名胜,想必周游殆遍,不知可有几处适合于隐居修道之条件否?

天台、雁荡,亦在浙省,若以苏浙皖三省山水比较而观,不

能不推浙省为第一。皖省有名之黄山、九华山，皆不合于隐居之条件。苏省句容县之茅山，仅可视为道教香火之地而已。

地字而外，尚有家累亦须筹划一种办法。若家累无了期，则功夫难进步矣。自己个人修道经费，须另外提开，不可算在家庭生活费用之内。

山林隐逸之士，当以农业作根据，不当以商业作根据。因商业风险太大，脑筋常受刺激，修道人恐不相宜。

所谓农业者，不一定要种稻谷，凡杂粮、果树、茶叶、药材、森林、竹笋等类，皆农业也。听说中国今日出口土货，以桐油占第一位，即油桐树所产。

至于西人避暑式之山居，如江西省九江县之牯牛岭，浙江省武康县之莫干山，一切设备，皆极其舒适，该两处华人亦复不少。然彼等生活根据，皆不能离开都市，一旦都市有大变，彼等在山中将难以存身。此种办法，非吾辈所宜仿行者。（后略）

复道友某君书

陈撷宁

（前略）人生所以要修道者，贵在能改命耳。若一切听之于命，则道亦可以不必修矣。世上常有百岁不死之人，书中断无百岁不死之命，故修道者不言命也。

若欲明心见性，当由禅宗下手，法门最为简捷。密宗又是一件事，即如持咒结印观想等等，初做颇有兴味，日久不免使人厌倦，至其将来成就如何，程度恐未能超过喇嘛之上。

谈及丘长春真人之兴龙门派，固由于自己愿力宏深，但亦赖元朝皇帝作彼护法，始足以有为。今日纵有丘长春，奈无元太祖其人何？故来函所希望者，终不过空抱此希望而已。

敝友杭州马君有《洞霄宫七律》诗一首，登在《扬善刊》第七十八期第十页中，该诗对于长春之归附异族，似有微辞。虽然，元朝入关，崇奉道教，本非出于诚意，盖借长春真人之名，资为号召，以收拾一部分之人心耳。大局既定，遂遭摈弃。元始祖至元十八年，听喇嘛僧之言，竟下令焚毁全国道书矣。古今中外野心政治家，利用各种宗教之手段，大都如此。

仆今日仅可称为学道之人，而非成道之人。自问资格，颇觉欠缺，曩者已屡将鄙志宣布于《扬善刊》中矣。至于拙注道书数种，及《扬善刊》上面问答辩论各篇，皆经诸位好道同志敦促而后作者。仆本意原欲遁迹山林，先了脱自己，然后再出而度世。今以机缘未到，只得暂时混俗同尘，素志固未尝稍变也。

来书称谓，过示谦抑，读之令我愧汗不禁。

真正神仙学术，若要彻底研究，颇需岁月。及至一朝实行起来，复有种种障碍，未必皆能顺利。丹经道书，不可不读，亦不可尽信。各省传道诸师，门户甚多，各执一说，仆不愿与人争短较长，故每深自韬晦。《扬善刊》停版以后，方幸从此可以闭门寡过，不料海上同志诸君又有《仙道月报》之创作。仆既称近水楼台，当然未容藏拙，偶或送登几篇稿件，不过借此与海内外同玄互通声气，并为散处四方素未谋面诸道友作一中间介绍人而已，非以此自炫也。

知关垂注，谨以附告。

答复某医师书

陈樱宁

某某先生伟鉴：

昨由翼化堂转到惠函，并大作《心影与力象》一册，俱已拜

读。篇中列述人类各种毛病,及其矫正之法,甚有益于世俗,钦佩良深。

敝处往岁得到《悟真集注》原版书一部,此书后归杭州马一浮君收藏,恐已遭兵燹之灾矣。翼化堂主人探知《悟真集注》翻刻之版,广州某处尚有藏者,但无印成之书发售,不得已托广友设法,自己买纸,雇工印刷十余部,前几年寄到上海。好道者闻之,群起争购,不数日即已售罄,后来者遂不免向隅。近年广州遭劫,该书木版恐已毁坏。敝寓所有之一部,于沪战初起时失落在漕河泾乡间某祠堂中。目下手边已无此书,故未能应命。

《仙道月报》上所载之拙作《读〈悟真集注〉随笔》,乃昔日旧稿。本无意公布,因该报编辑人屡次要求供给有关仙道之材料,迫不得已,在故纸堆中,寻出摘抄几段付之,聊以塞责而已。不料竟蒙青睐,可谓有缘。

愚见以为,知几子《悟真集注》虽不易得,而陶存存子《悟真约注》大字石印本,翼化堂尚有出售,不妨一览。陶君浙江会稽人,仇君浙江鄞县人,二君康熙年间为最密切之道友。仇氏书中常引陶语,而陶氏书中亦常引仇语,若案头备有陶著《悟真约注》并知几子《参同契集注》,则《悟真集注》虽缺席而无碍也。

专此奉复,顺颂道绥!

陈撷宁顿首

为止火问题答复诸道友

陈撷宁

8月1日本报所载《起火与止火》一篇,惹起读者许多疑惑,纷纷来函请求解释“西派三部止火秘诀”。但此篇文章,乃

海印山人所作，照理须得作者本人自己解释，方为确切。海印先生既不在上海，而来函发问者又不肯直寄本报编辑部，偏要投递于仆个人之名下，倘一概搁置不答，读者诸君或不免失望。若依来函先后次序，用邮件回复，笔墨工作实嫌太忙，而难以应付。无可奈何，只得在本报上作一次公开的答复，亦仅仅发表我个人之意见而已，读者不可遂认为“西派三部止火口诀”即在于此。诸君若问口诀，须直接请教于海印先生为妥。

欲明白止火之理，先须认识“火”在人身中是何形状。倘对于火之形状尚认识不清，则止火之作用更谈不到。吾人当做功夫的时候，将自己心神注重在身中某一部分，这就是火。世间所传初步下手功夫，有守印堂者，有守绛宫者，有守脐下一寸三分者，有守顶门者，有守夹脊者，有守两肾中间者，有守海底者。凡是心神专注之处，都是火力所到之处（各种守窍之法，虽不怎样高明，若用之得当，亦颇见功效）。

心神何故称之为火？因中国医书以五脏配五行，心藏神，在五行属火，无论人身上何处，若自己用心神在该处紧紧守定，勿使移动，亦不放松，日日如此，经过相当的时间，必觉该部发热发烧，或觉酸麻，或觉膨胀，甚至于有跳跃之状态，此皆神火集中之力所表现。世人做功夫到如此地步，每每私衷窃喜，以为道在是矣，更加死守不放，拚命用功，长久下去，遂成不治之怪症，此皆不善于用火之弊也。譬如煮饭，火太少则饭不熟，火太多则饭变焦。饭不熟尚可添火，饭变焦则无可救药，此时纵想止火，已嫌其迟。故初做功夫者，宁可不及，切勿太过。

火的性质，既已明白，然后可以论及止火。炼精化气一段功夫所谓止火者，乃停止武火而不用，仅以文火微微照顾而已。须知所谓照顾者，乃照顾鼻中出入之息，不是照顾下丹田。若照顾下丹田，则周身精气神都聚会在这个小块地方，渐集渐多，

不能容纳，必至冲关而出（按：火太过水沸而溢亦能如此）。

上乘功夫，直截了当，简易圆融，本不分段落，昔人为初学方便说法，勉强分作三段：

第一段虽名为炼精，但不可着在精上，若执着后天有形之精，当做一件宝贝，拚命地死炼，用火愈多，则浊精愈不能化。遗精尚是小事，就怕关在里面舍不得放他出去，又无法使之化气上升，浊精与邪火混作一团，搅扰得身心极不安静，其害更甚于遗精。

第二段虽名为炼气，亦不可着在气上，若执着后天呼吸之气，在身中搬运升降，功夫愈勤，则粗气愈不能化。泄气尚是小事，若关在里面不放他出去，又不能神气合一，心息两忘，而入大定，粗气没有出路，凝结在身中某一部分，成为痞块，或生无名肿毒，其害百倍于泄气。

学者须知，一碗清水，用火烧之，立刻可以化汽；一碗稀痰，经火煎熬，只能变成老痰，两烧则变为痰块，愈烧愈干，愈干愈结，永无化气之希望。先天元精，譬如清水；后天浊精，譬如稀痰。又当知电气磁气，极细极微，无影无形，却富于感应之力；空气、水蒸气，性质粗笨，皆无丝毫感应。先天元炁，譬如磁电，后天粗气，譬如空气、水蒸气也。

第三段虽名为炼神，其实就是止火，神即是火，火即是神，炼即是止，止即是炼。学者能懂得炼神的功夫，就不必再问止火的方法。炼神与止火，其名为二，其实则一。炼精化气者，以元神炼元精也；炼气化神者，以元神炼元炁也；炼神还虚者，以元神自炼也。若问如何谓之自炼？即是以不神之神，作不炼之炼也。到此地步，非但武火要完全停止，即文火亦无所用之，只有浑然一个元神，不见一点火性，如此岂非止火乎？若不肯止火，则炼神功夫即无下手处。

有人疑惑仆自己的功夫尚未到此地步,如何能懂得这许多道理,恐不免捕风捉影之谈,未必就能奉为标准。请看张三丰真人《玄机直讲》上说:“一刻之中,亦有炼精化气、炼气化神、炼神还虚之功夫在内,不独十月然也。”若以三丰之语为可信,则仆今日所说亦未尝不可信。盖上乘功夫,本不分段落,一刻之中如此做法,一日一月一年,亦是如此做法,三年五年十年,亦是如此做法,所以称为直截了当,简易圆融也。

伍冲虚、柳华阳之书,硬要明明白白地划分段落,所谓百日筑基、七日过关、十月结胎、三年乳哺、九年面壁,按之实际,皆不相符合。既然与事实不符,何必定要说出一个死板的数目?想是当时遇到一般学道的人,生性愚笨,苦苦追求成功的期限,所以传道者不能不方便说法,以安慰大众迫不及待之心理。后学若执为定论,反被古人所误矣。

附告:仆既非本报编辑人,亦不负何种责任,设诸君对于本报有问题,可直寄本报编辑部,不必写姓名,他们自然有办法。能回答者就回答,不能回答者,或能代为请教于原作者。若来函问仆,除仆自己动笔而外,别无办法,纵勉强越俎代庖,未必就合于原作者的本意,因为各人的意见不尽相同也。至于购书之事,信面请写翼化堂书局收,定报之事,信面请写《仙道月报》社收,最为稳妥。敝寓距离报社甚远,交通极不方便,仆又非书局报社之办事员,此层务希外埠诸道友原谅是幸。

复上海某君书

陈撷宁

(前略)

据云五味子难服,想是在口中咀嚼之故。若像吃丸药一

样,用白开水吞服,在口中过而不留,则不觉有异味矣。每粒除黑包皮外,其中尚有一粒硬核,形如腰子,味辛而兼苦,皮肉则酸而兼甜,又皮与核都有咸味。一物而五味俱全,遂因此得名。服时须将每一粒连皮带核,敲作扁形,使其中硬核破裂,然后吞服到肠胃中,方可以吸收其核内所藏之药力。若整个囫囵吞下,而核之味不出,其功用偏而不全。此层当注意。

原本《道藏》,上海西门外白云观内有一部,收存于藏经楼中,不轻易让人看见。宁当民国二、三年间,住在白云观内,大略将《道藏》翻阅一遍。今闻该观所有《道藏》,早已贴上封条,恐将来无机会有以再看矣。商务书馆影印之《道藏》,战前上海大场宝华寺有一部,后遭兵燹,散失在外,当做废纸出售,每一斤价铜元数枚。某道友购得几十册,皆首尾不完,且有火烧之焦痕。某山某观虽有二部,都在山上,并未携来上海。徐家汇天主教堂图书馆中有一部,得熟人介绍,方可入览,但不能借出。贵友欲阅《道藏》,是何目的?若为著作计,须参考资料,自不妨一阅;若为学道计,则此路甚为迂缓,难以到家,宜另求门径为是。

又据尊函云:“有人做静功者,觉得头部一半皆空。”大凡做静功者,自己每有许多特别的感觉,而为他人所未尝经历者。若欲人人强而同之,其势殆不可能。只求身心安定,气血调和,毫无不适意之状态,即可以算得是好效验。据云“将来全身亦应觉得空寂”,此又似乎近于坐禅功夫,与《天台止观》书中所云“自觉其心渐渐入定,身心泯然空寂”景象颇同。

静功问答

陈樱宁

一问：静功和气功是一是二？

答：静功着重在一个“静”字，不必要在气上做什么功夫；气功着重在一个“气”字，那些功夫都是动的，不是静的。世间各处所传授的气功，有深呼吸法、逆呼吸法、数呼吸法、调息法、闭息法、运气法、前升后降法、后升前降法、左右轮转法、中宫直透法等等，法门虽多，总不外乎气的动作。静功则完全是静，在气上只是顺其自然，并不用自己的意思去支配气的动作，若有意使它动作，就失了“静”字的意义。

二问：静功比较气功，利弊如何？

答：气功做得对的，能够把各种病症治好，做得不对，非但旧病不愈，反而增加新病。静功做得合法，自然能够治好医药所不能治愈的病症；做得不合法，身体上也多少得点益处；退一步说，纵然没有效验，绝不会又做出新的病来。可知气功是利有弊，静功是利无弊。

三问：何种人可以做气功？

答：凡是心思细巧，善于灵活运用，自己觉得有少许不对，就立刻停止不做，或者变换一个方式以应付之，像这种人可以做气功。若是心思粗笨，只晓得一味地蛮干，做到身中发生特别的现象时，又不会应付，气功一定要做出毛病。

四问：何种人可以做静功？

答：无论男性女性、年龄老少、心思灵活或不灵活，都可以

做。只有性情浮躁、好动不好静的人,不喜欢做这种功夫的人,可以不做。假使他愿意做的话,也能够做出相当的效验来,但比较那些性情安定的人,得效要慢一些。

五问:何种病症宜于用气功治疗?

答:今就中医的学理而论,凡是肺气虚弱,经常患伤风咳嗽者;胃气虚弱,食欲欠佳,消化不良者;三焦湿阻,痰饮停蓄,产生诸症者;中气虚弱,肠不摄水,大便常患溏泄者;肾气虚弱,小便数量过多,时清时浊者;肝气虚弱,筋力懈惰,萎靡不振者;还有西医学理上所谓新陈代谢机能发生障碍者。这些病症,可以用药物治疗,也可以用气功治疗。

六问:何种病症宜于用静功疗养?

答:凡一切本元亏损之病,如头晕、脑胀、眼花、耳鸣、心跳、胆怯、失眠、恶梦、烦躁、惊悸、易怒、易悲、多忧、多虑、情绪纷乱、遇事善忘、上重下轻、肌肉瘦削、少食不够营养、多食不能消化、工作不耐疲劳、生活不感兴趣,这些症状,服药难见功效,检查身体又不知病在何处,唯一的方法,只有靠病人自己用静功疗养,可望痊愈。如果能配合太极拳或柔软体操,静功和动功相辅而行,则见效更快。

七问:普通静坐法和气功是分不开的,现在把静功和气功分为两件事,根据什么理由?

答:静功是静的一方面事,气功是动的一方面事,二者性质不同。普通静坐法,不合静功的原则。你看他们身体外表虽然坐在那里不动,但是他们的思想还在身中运用,没有休息,虽名为静坐法,实际上仍属于动的一方面,算不得真正的静功。

八问:如何才算得真静?

答:第一步,身体不动;第二步,念头不动;第三步,把自己身体忘记,不知道有“我”。

九问：做到这样境界，有什么好处？

答：人们身体上原有天然抗病的力量，但因身体衰弱或遇到其他障碍，致使抗病的力量发挥不出。静功即是帮助他消除障碍，恢复自身本能，把原有的力量发挥出来，病就可望逐渐痊愈。

十问：这三步功夫如何做？

答：起首做功夫的时候，不论是坐是卧，总要周身放松，不使它有局部的紧张，不让它有丝毫拘束，自己感觉非常的适意，做得恰到好处时，时间虽然经过长久，心中并不厌烦，身上也没有酸疼、麻木各种难以忍受的情况，这样就是肉体已经得到安静了，但思想上的缠缚尚未解除；再进一步，做到心无杂念，万缘放下，已往的事情不回忆，眼前的事情不牵挂，未来的事情不预计，脑筋完全休息，这样就是精神得到安静了，但心中尚知道有一个“我相”存在；更进一步，就入于混沌沌的境界，似乎睡着了一样，什么也不知道，并且不做梦，此时当然不知有我。假使睡着了还要做梦，梦境中仍然有一个“我”在那里活动，喜、怒、悲、恐、饮食、男女，见景生情，醒时有把握，梦中无把握，这样不能算是真正的忘我。

十一问：正当静坐时候，身体忽然不由自主地动起来了，各人表现的姿势又不相同，即使同是某一个人，而动的姿势亦常有变换，都不是由自己的意思所主动，这是很奇怪的现象，究竟是何理由？

答：这是人身本有的生命力所发挥的另一种作用，若把这件事认为奇怪，那么，人身上奇怪事情就多了。请看肺部的呼吸、心脏的跳动、胃肠的蠕动、食物的消化、体内腺体的分泌、细胞的新陈代谢、须发指甲的生长、精子卵珠的结合、母腹胎儿的形成，哪一件事能由自己做主？人们对于身体内部难以理解的

状态并不觉得奇怪,为什么对身体外部不由自主的动作,大家都认为是奇怪呢?

十二问:身内各部的活动,从有生以来就不由自己做主,人人如此,所以不觉得奇怪,但身体外部的动作,一向是受自己意识所支配,今日忽然不听命令,自由动作,恐怕长久下去,弄得不可收拾,终日的手舞足蹈,摇头摆尾,那像个什么样子?不知可有方法能够控制否?

答:只要你功夫做得合法,肺部呼吸顺其自然,身体运动听其自然,等于做柔软体操一样,那就没有妨害,动的时间过长,自然会停止。你若不耐烦,要它半途停止,也可以办得到,功夫不做,精神不集中,再加少许抑制的意思,身体就不动了。但静坐法总以不动为原则,其动是例外,不可误认为凡是学静坐法的人,身体是必定要动的。

十三问:自从第一次动机开始,将来是否每坐必动,永久如此?

答:不是永久如此,等到四肢百节气脉通畅以后,那时静坐身体即可安稳不动。但是,外面虽然安稳,腹内脐下之气将来或不免要冲动,应当预先知道,免得自己临时发生恐慌,不善于应付,以致误事。

十四问:用静坐法到了身体外部自然发动,对于疗养有什么关系?

答:人身上病症,有些是明显的,有些是隐藏的。明显的病症,自己和医生都能够知道;隐藏的病症,就不容易觉察,甚至用种种方法检验也看不出。功夫做到相当的程度,身中气机发动,遇着病的障碍,不能顺利通过,就要和它斗争,因此四肢百节不由自主地运动起来;经过几次运动之后,一部分障碍已被打通,若其他部分尚有障碍时,身体动作,自然又变换一种姿

势；等到各处所有障碍逐渐排斥干净，此后虽仍旧用静功，身体也不会再动了。

十五问：身体外部表现的姿势若很柔和，听其自然发动、自然停止，那也无妨。倘若表现过于强硬，竟至拳打脚踢、横冲直撞，一时又不肯停止，如何是好？

答：这件事和病人体质有关。凡是宜于用静功疗养的体质，大概都属于衰弱类型，绝不会有这样强硬的动作，假使是健壮身体，偶然患病，自有对症的医药，不在静功疗养范围之内，也可不必担忧。万一遇着病人体质本不适宜，而下手功夫又有错误，因此发生这个现象，当由指导员随机应变，设法停止他的动作，再酌量病人体质，选择别种合适的法门教他去做，就能免除妄动的流弊。

十六问：凡做静功的，是否人人都要经过“身体自动”这一阶段？

答：并非人人如此，身体动的是少数，不动的是多数。

十七问：大众同做一样的功夫，为什么有动有不动？

答：因为各人体质不同的缘故。比如用同样的药品，治同样的病症，彼此所得效果，却不尽相同，也是这个缘故。

十八问：专就静功原理而论，身体是动好，还是不动好？

答：在古代许多专门修炼的书籍上，只讲静坐时身体内部震动，未曾提到身体外部不由自主的运动。当时一般学静功者，自始至终，都以身体安稳不动为原则，假使中间有动手动脚的现象，其师必定说他是犯了原则性的错误，理应纠正。但我数十年来耳闻目见，静功做到身体运动不由自主者，颇有其人，结果有好的，也有不好的，很难一概而论。依我的看法，今日学静功，目的本在治病，病愈就是好，病不愈就是不好；动得身体舒畅就是好，动得身体难受就是不好。不能单把动与不动

作为好与不好的标准。

十九问：静功做到腹内脐下有气冲动，是否在外部自然运动这个阶段经过以后，腹内才会发生冲动的现象？

答：不能一定。（一）有少数做功夫的人，在外部自然运动将要结束的时期，腹内即开始有气发动；（二）又有些人，外部自动时期虽已经过，而内部并无影响，中间再经过一段完全安静时期，才慢慢的觉得腹内有气发动；（三）更有些人，始终未曾经过外部自动这一阶段，功夫到了相当的程度，他们腹内会有热气冲动，力量甚大；（四）尚有多数人，长年累月的功夫做下去，身体内外并未发现什么特异的状态，但是他们的衰弱身体，自己不知不觉的在无形中已恢复健康。所以做静功的人们，外部的动与不动以及先动、后动、早动、迟动这些变化，实际上没有一定的规律。

廿问：静功到了相当的程度，身体外部不动，而内部有气冲动，临时如何应付？

答：此时身体仍要照旧静坐不动，让那股气自动，只许用轻微的意思照顾它，切不可过份地用意思去帮助它或引导它，也不可强迫地压制它。渐渐的，缓缓的，等候那股气自然蒸发、自然收敛、自然停止、恢复平常状态，再静坐三十分钟，然后下座。动气在半路上未到完全停止的时候，不可由自己意思做主将静坐功夫罢休，更不可受惊骇、被烦扰、起妄念、动恼怒，否则难免要出乱子。

廿一问：静功的疗效，是否能用近代医学上理论加以解释？

答：静功这一法门，在我国秦汉以前早有此说，它的来源是道家，不是医家，而且历代医家并不用静功疗病。隋代名医巢元方《诸病源候论》中虽专用各种导引法以治百病，然导引法只能算动功，不能算静功，所以在中医书上找不出理论根据。

若在西医书上去探索,更为困难。唯自巴甫洛夫(苏联的生理学家,生于1849年,殁于1936年)学说出世以后,关于静功疗病的理论,大部分都能够解释。扼要言之,无非使高级神经中枢免除一切障碍,恢复其本能而已。但全部静功修养历程上所显出的特殊现象,仍有难以理解之处。我们今日的任务,只求善于运用古人的成法,帮助近代医家治疗神经衰弱的病症。那些特殊现象,可以暂时置之不论,留待将来再作专门研究。

廿二问:今日所谓静功,在古代修养书上可有同样的名称?

答:唐人书上名为坐忘,宋人书上名为止念,他们的理论有些和我所说的静功相似,唯目的不同:我们以治病为目的,他们以修养为目的。但《古今图书集成》中“静功部”所辑录诸家歌诀,复杂异常,不是纯粹的静功,学者切勿被它两个字的名称弄糊涂了(《古今图书集成》中的“静功部”,在博物汇编“神异典”第293卷至302卷)。

廿三问:今日所谓气功,在古代书上叫做什么?

答:今日各处流传的气功,并非一个简单的法门,是把古代所谓吐纳、闭息、调息、存神、导引等等作用都包括在内。吐纳者,就是由口中呵出肺部的浊气,由鼻孔吸入外界的清气;闭息者,就是由鼻孔吸入新鲜空气之后,使它在肺中停留些时,不要立刻放它出来;调息者,就是呼吸要做到由粗而细、由刚而柔、由疾而缓、由浅而深的境界,但要自然渐进,不可勉强;存神者,就是暂时把精神集中在身上某一固定的地点,不想别的念头;导引者,就是功夫做到下丹田有热气发动时,自己用意思引导这股热气通行身内各处,有病即可祛病,无病亦可健身,但和武术家运气之法不同,又和炼内丹的性质各别,学者须要认识清楚,勿混为一谈。又如华陀五禽戏、八段锦、十二段锦、易筋经内外功及隋代医家所撰《诸病源候论》上许多运动肢体的方

法,以往都可以称它为指导法(武术家的运气法、仙学家的内丹法、佛教中的观想法,今日一概叫做气功,因此就把气功这个名词弄得复杂极了)。

廿四问:气功既然包括这许多种类,对于疗病上必各有所宜。今日离开气功,专讲静功,岂非使作用偏向一边,立法尚欠完备吗?

答:这件事也经过几番考虑,不是没有理由。

(一)别种疗病的方法,无论药疗、理疗(即物理疗法的简称),虽是千头万绪,但皆由医师和护士们包办,不需要病人自己费事;唯独讲到气功,却要病人自己去做,他人不能代劳。有些病人嫌麻烦,不愿意做;有些病人虽然肯做,又难得做好。必须在各种方法中选择一种最简单而有效的方法,使病人容易接受,因此就舍难取易,专讲静功。

(二)即如太极拳一类的动作,有刊物图画の説明可以参考,有教师表演的姿势可以模仿,尚且未必人人都能够炼好;何况气功是身体内部之事,书本上不能画出图样,指导员不能演出姿势,全靠病人自己善于领会其中的作用,所以有做得好的也有做不好的。今日为求稳妥无弊起见,因此专讲静功,不讲气功。

(三)各种病症,都需要静功和气功相辅而行,才可以收到效果。即如胃溃疡症,若废除静功,单靠气功很难保证有确实的效验;假使不用气功,专做静功,溃疡也能够痊愈,这是我自己的经验,并且经验不止一次。近来各处以气功疗病著名的,实际上总兼几分静功在内,于无形中起了主要的作用。一般疗养员病愈之后,大家都认为是气功的效果,不知静功在暗地里恢复健康之力甚大,气功只是辅助作用,因此专讲静功。

(四)普通疗养方法,其轻重缓急之间,皆由医师掌握,病

人一切听医师安排,对与不对,当然归医师负责;唯独气功这件事,是病人自己主动,医师只负指导之责,设若功夫做出偏差,影响疗效,医师说病人做法不对,病人又说医师指导乖方,错误责任竟不知谁负。静功比较气功容易入门,即使难求速效,也不会弄出岔子。指导员把静功做法对住院病人讲明白以后,即可让他们自己去做,指导者每日视察病人两次已足,无须时刻注意他们的动作。指导气功和指导静功,事实上显然有难易之分、繁简之异,因此专讲静功。

(五)现在所常见的慢性病,大概属于衰弱一类的居多。有些衰弱病症,经过确实诊断,自可对症用药。如消化机能衰弱,则用健胃药;生殖机能衰弱,则用补阳药;造血器官机能衰弱,则用补血药;新陈代谢机能衰弱,则用补气药,皆有显著的效果。唯高级神经疲劳过度,并其他各种原因,而致逐渐衰弱者,中西医皆无特效药可用。只有使它在一个相当时期之内,完全休息,处于绝对的安静状态,才是本症唯一的疗法。各种气功都不合这个原则,因此专讲静功。

(六)人们日常生活条件所缺少的就是“静”,昼夜二十四小时中,肢体虽有时休息,思想没有片刻能够安定,非但醒的时候脑筋运用不停,就是睡着了也要做梦,而且睡梦里所感觉疲劳的程度,和醒时所感觉者无异。长年累月,精神消耗太多,神经衰弱病症遂由此而起。假使一般无病之人,每天于忙里偷闲做两次静功,如能行持有恒,非但可以预防神经衰弱,并且能够延长寿命,因此专讲静功。

(七)何种气功宜施于何种病症,何种病症不宜用何种气功,这些问题并非简单,必须结合学理与经验,始能做出决定,做指导员颇不容易,纵使指导没有错误,而病人自己的功夫是否恰到好处、不过限度,亦复难言。所以气功弄出偏差,可认为

意料中事。静功适用的范围极其广泛,无论什么人、什么病,都可以做,并无所谓相宜或不相宜,指导员自不至于犯错误。做静功的本人只怕不及,不怕太过,出偏差之事很少有所闻,因此不讲气功,专讲静功。

(八)以上所说虽重在静功,但不是将所有的气功一概抹煞,若指导员深悉各种气功利弊,再认清病人的体质和性格,临时可选择一种气功教他去做,对于神经衰弱者所兼患的复杂病症,也容易增加疗效。唯主要作用仍在静功,气功仅居辅助地位而已。

廿五问:指导员应具备哪几种资格?

答:以往老师传授功夫,并不困难,只要把一套呆板的口诀教给学人,就算完事。将来做的对与不对,让他们自己去摸索,教者既不负保证成功的责任,学者亦无刻期见效的要求。因为他们心中别存一种希望,本非以治病为目的,诸学者未必都是人人有病。今天住疗养院的人,皆希望愈病,指导员实际上兼有医师的任务,事情就不像以往传授功夫那样简单。所以做指导员者应具备下列几种资格:(一)要有医学知识;(二)要有临床经验;(三)要性情温和,不嫌病人的麻烦;(四)要虚心博访,不执自己的成见;(五)要能预防做气功的病人将来弄出偏差,及时予以矫正;(六)要能辨别做静功的病人身中发生特殊的现象是好是坏,临时教以应付。

内功(包括佛道两家的静功和一切气功的总称)各种法门,在往昔原是极少数人互相授受,从来没有像今日各处疗养院把它公开地作为普遍医疗之用,这算是新创立的事业。今日做内功指导员者,若不懂老一套方法,根本就无从说起;若只晓得老一套,没有其他学识帮助,也不能满足新事业的要求。如果具备以上所列几种条件,再不断地加以学习和研究,务期方

法贯通、理解透彻、经验丰富、运用灵活，才可以称为有资格的指导员。

廿六问：开始准备做静功，应当注意哪几件事情？

答：为求功夫在一定时间内速获效果起见，疗养院负责人和疗养员本人皆应当注意下列的十件事情：

（一）环境的喧寂：凡做静功首要选择环境，最好是山林泉石之间，其次是郊外旷野之处。若市场、里弄有声音喧哗吵闹的地方，皆不相宜，人声、车声、机器声、音乐声、戏曲歌唱声、小儿哭叫声，要一概避免。这样就是使耳根清静，中枢神经不受刺激。

（二）空气的秽洁：四周空气要十分新鲜清洁，无灰尘、无煤烟，无其他一切秽浊气味。如汽油味、厨房味、油漆味、蚊香烟味、消毒药水味，皆有妨碍。室内家具越简单越好。陈列品太多，也容易发出不好的气味。植物茂盛的地方，空气更于人有益。这样就是使鼻根清静，嗅神经不受刺激。

（三）光线的明暗：关于室内光线一事，古代修养家贵在阴阳调和，勿使偏胜，所以说太明和太暗都不合适。我们今日宗旨专在疗病，要使神经绝对的安静，不受丝毫刺激，只怕太明，不嫌太暗。因此室中油漆、装璜、窗帘等，皆宜用浅蓝色，或淡绿色，不宜用大红色及纯白色，电灯光亦不宜太亮。室中陈设品不要有碍眼的东西，窗外望过去不要有讨厌的印象。这样就是使眼根清静，视神经不受刺激。

（四）口味的浓淡：饮食调味，不宜过于浓厚，甜、酸、咸、辣，皆要比平常所吃惯的口味稍为淡薄，白煮清蒸宜多，红烧煎炸宜少，十分鲜味也不相宜。烟酒最好能够戒绝，这样就是使舌根清静，味神经不受刺激。

（五）气候的寒温：气候对于做静功的人影响很大，气候

好,可以帮助功夫的进步;气候不好,就要使功夫发生障碍。热到穿单薄衣服要出汗时,冷到穿厚棉衣服不觉暖时,霉天潮湿气重时,做功夫皆难见效验。狂风暴雨劈雷闪电时,功夫亦须停止勿做。正在做功夫时,若气候热,不宜开电扇;若气候冷,不宜烧火炉(热气管子没有关系)。有人说,装了烟囱的火炉就无妨害,这句话不合于卫生学理。烟囱的好处,固然可以排除炉中燃料所发出的碳酸气。同时,火炉的不好处,也能消耗室内空气中所含的氧气。普通无病之人,缺少氧气,尚且有害健康,何况有病衰弱之身体。如果一定要生火炉,切不可把门窗关得严紧,必须让外面空气能够进来才好。但有一层要注意,室内空气虽要流通,又不宜让冷风直吹到病人身上,恐怕受感冒病。总计一年之中,没有半年的好天气,今日好,明日未必好,从事于静功疗养者,若遇着天气相宜,就应该及时下功,不可放过。

(六)食物的营养:含蛋白质的各种食物,虽于身体有益,但也要能够消化,否则,多吃反而有害。凡是患神经衰弱的人,消化力都欠佳,含丰富蛋白质的食物,宜勿过量。其他一切营养品,也要配合适宜,不卫生的零碎食物,皆要禁绝,勿纵口腹之欲,致误恢复健康大事。

(七)世缘的隔离:在正式住院用静功疗养期间,当然不能再担任各种功作,但家庭老幼生活和自己经手事件,也要预先有个安排,免得临时顾虑。住院以后,亲属朋友也要少会晤,外面情况要少接触,不宜多通电话、多看报纸、多写信件,这样,就能够使情绪安定,就能够使神经常处于静的状态,做功夫也容易入门,对于病体有利。

(八)思想的寄托:要费脑力的书,最好不看;带有复杂算式及许多数目字的科学书,更不宜入目。若把看书作为消遣之

用者，可随意阅览前人的游记、笔记，或近人的旅行杂志等类。正当做静功时，思想就寄托在“心息相依”的功夫上（即听呼吸法）；出外散步时，思想就寄托在花草树木、山水风景上；每次进餐时，思想就寄托在食物的色、香、味上（疗养院供给病人食物时，对于色香味三种条件，也应该研究）；做柔软体操时或练太极拳时，思想就贯注在肢体运动上。

（九）用功的时间：每日早晨天刚明时，做静功最好，其余时间也随意可做。若用坐功，最少要坐三十分钟，最多不宜超过一小时半。若用睡功，即不拘时间长短，能睡几时就是几时。夜间能一直睡到天明最好，若睡到半夜，翻来覆去不欲再睡时，可起身坐在床上用功；若坐到有浓厚的睡意发生、身体不能支持，然后再卧下，如此没有睡不着的。唯饱餐之后尚未消化时，不可就做静功，亦不可就睡眠，宜使身体稍为活动。

（十）身体的姿势：静功是以身心二者完全休息为原则，姿势不关重要。或盘腿坐，或垂腿坐；或仰卧，或侧卧；两眼或全闭，或半闭（道书上叫做垂帘）；两手或成交互相握，或左右分开；手掌或向上，或向下，皆可随意安排。唯坐式自腰以上，身体要正直，不要弯曲，但也不要使劲地硬挺着，四面要凌空，不要有倚靠。卧式自脚至头，要逐渐高起，不要水平，但又不宜使用高枕放于水平线的床上，这样办法，只能使头高，而全身不能顺着斜起之势逐渐地向上增高。此法宜用硬性的床，将头下面的两只床脚垫高六七寸，足部下面的两只床脚不垫，令这张床一头高一头低，就合用了。但遇脑贫血的病人，则不用此法。无论坐式或卧式，都需要身体全部尽量的放松，凡是束缚身体之物皆不宜用。皮鞋要脱去，裤带要解除，勿使身上有一部分受压迫。这样才能够达到完全安静的境界。再者，蚊虫、臭虱、跳蚤也要消灭干净，若有一两个在扰乱，功夫就做不好。其他

一切饮食起居事项,尚有未能详言者,可按照医院普通规则办理。

廿七问:静功是在广室中多人共做好,还是在小房中单人独做好?

答:这两种办法各有利弊,不能说哪一种最好。集体做,在彼此互相观摩之下,易收奋勉之功,也易起矜持之态;单独做,在个人行动自由之下,易获幽闲之感,也易生懈惰之情。佛家住丛林禅堂用功的,就是集体办法;住深山茅篷用功的,就是单独办法。虽然他们宗教家别有企图,不合我们疗养的宗旨,但其中的办法也可以作为参考。今日办疗养院者,最好是两种设备皆有,或集体做,或单独做,按实际情况所需,随时酌定。

第四卷

诗词歌赋



云鹤闲吟

题高鹤年居士玉照

陈撷宁

返照回光一现身，飘然云外隔风尘；
相看是我还非我，可笑知津又问津。
梦里河山老行脚，镜中笠屐倍精神；
本来面目今何在，流水无情草自春。

送道友胡允昌由海道之燕

陈撷宁

风雨如闻惜别声，天涯泪眼为君横；
十年采药山中梦，五月乘槎海上情。
此去鱼龙观变化，将来猿鹤笑浮名，
匡庐有愿栖真共，待辟烟萝证旧盟。

送高鹤年居士朝五台

陈撷宁

海陆兼程达上方(喻禅净双修)
霎时炎热化清凉(五台别名清凉山)
曾于只树参经座(指哈同花园而言)
又向云峰礼法王(五台有云峰胜境)
饮水自知冷暖味(《六祖坛经》语)
逢僧应问木犀香(禅宗机锋语)

金刚窟里传消息(五台有金刚窟)

话到三三莫较量(金刚窟一段案)

和撷宁子夜宿丹房诗原韵二首

常遵先

休嫌斑鬓半银丝,老子函关未出时;
何事尘心牵羽客,乱荒道路感流离。

道心和气细如丝,真子炉当进火时;
大隐谁知撷宁子,黍珠秋老满填离。

又和赠剑客梁先生诗原韵二首

常遵先

游戏人间寄此身,胸罗星斗布奇文;
黄庭点破玄关窍,引动纯阳拜老君。

我本琳瑯笔吏身,谪来人世主修文;
半生海上逢知己,绿竹虚心是此君。

夜宿潇湘渔父丹房

陈撷宁

黄海秋风拂鬓丝,壮心深悔误年时;
天涯共有飘零感,拥被灯前话乱离。

赠剑客梁海滨先生

陈樱宁

廿载羁留自在身，缘承师旨阐灵文；
微篇一卷劳三顾，旷代知音独遇君。

赠潇湘渔父

陈樱宁

两载交游识素风，豪情端不与人同；
阴阳反掌刘诚意，理气传心蒋大鸿。
起死灵方悬肘后，长生妙术隐壶中；
劝君进步求金液，他日争看老返童。

天台纪游诗之一

陈樱宁

双涧回澜春复秋，国清寺外好淹流；
寒山拾得今何在，空听丰干掉舌头。

乙亥孟夏，偕马君一浮、张君竹铭同游天台。历访名迹，抚今追昔，睹物思人，深有感于智者大师当年创教之不易。马君此行，得诗七首，诚所谓咳唾九霄，风生珠玉。愧我不文，难以为继，虽偶复寄兴，辄无足观，故未敢举似。拙作本首末句，盖因彼时独立桥旁，静闻溪水之潺湲，仿佛山灵之絮语。颇怀遐想，漫缀微吟。今读竺潜先生此篇，方知海上真有丰干其人者，岂又将逼我等缩入岩石缝中去耶。嘻！异矣！读偈言竟，戏书于后。

樱宁子记

乙亥仲冬

注一 双涧回澜，乃天台国清寺前最名胜地。

注二 国清寺门外，是神圣境界。国清寺门内，则不便置议。

注三 寒山、拾得，是两位异人，与唐丰干禅师同时。一者隐居天台之寒岩，因号寒山子；一者乃丰干禅师在赤城道侧拾得之弃儿，就养于国清寺，寺僧令其执贱役，遂名为拾得。故皆无真姓名。寒山子常来寺中就拾得乞取残食菜滓，冠桦皮，曳大木屐，状类颠狂，时惹僧众厌恶，唯独拾得友善，每相对密语，众都不解。但此二人皆非比丘身。寒山子行藏，大似天台中之流丐，拾得则等于国清寺所雇之苦工耳。后人多误会彼等为正式出家的和尚，是不可以不辨。

注四 双涧回澜之上，有大石桥，俗名丰干桥，乃昔日丰干禅师跨虎入松门处。

注五 閬丘太守所以能有机缘拜谒寒山拾得于国清寺灶下者，由于丰干之一言。故二人同怪丰干饶舌，于是连臂笑傲跳出国清寺而去。閬丘太守复追踪至寒岩山礼请，二人见太守来，便将身缩入岩石缝中，曰：报汝诸人，各各努力。言毕，泯然无迹。现有《寒山拾得诗集》行世。

注六 丰干谓：“寒山文殊，拾得普贤。”而二人又对閬丘太守云：“弥陀不识，礼我何为？”是则丰干亦非凡品矣。

翼化堂善书局八十周年纪念辞

撝宁子

翼圣传经一教尊

翼化堂创办人张雪堂老先生，由儒入道，又复旁通佛法，故最初出版书籍，除四书十三经而外，并兼售道经、丹经及大乘佛经等类。取其能羽翼圣经，发挥至理，对于孔教宗旨，相成而不相悖也。张公在当时本为彼教全国之首座，道友共有数十万人。局外人不知，仅称其为慈善大家而已。

化民成俗大功存

《易》曰：君子以化民成俗。雪堂先生有焉。溯翼化堂开

业于咸丰七年，正值洪杨之劫，人心思乱，道德沦亡。张老先生一面办道兴教，一面极力提倡慈善事业。当日全中国书局以专印善书为本务者，仅翼化堂一家。名流俞曲园先生曾亲题“翼化堂善书局”六字以赠。今木刻仍在。又沪上各种慈善机关，大半皆雪堂先生所组织。目下废者固有，而存者尚多。沪人士常追忆称赞不置。

堂堂旗阵开先路

孙子书中有云：无邀正正之旗，勿击堂堂之阵。意谓战时若遇此等军容，则不可与抗。张老先生当日办慈善事业，所以能立于不败之地者，盖因其能坦白表示利而不害、公而忘私之气量，故能誉满申江。后有继者，当学张老先生之毅力仁心，则天下无不可为之事矣。

善善家风付子孙

《公羊传》云：君子之善善也长。又曰：善善及子孙。张公雪堂羽化时，谆谆嘱咐芝山先生以道为重，以善为怀。故芝山先生行事，一本前人，不敢改弦易辙。芝山先生辞世，竹铭先生继之，仍笃守前人家法。虽毕业上海德文同济医科大学，对于世界最新科学，皆有研究，然中国旧道德犹保留而勿失也。

书外须求真口诀

翼化堂出售各种丹经道书甚多，为他家书坊所不及。近来购买道书者，与日俱增，可知国中好道之士尚不乏人。虽然，道书固当博览，而仅仅在书中寻求，恐尚不足以达到目的。学者宜先将坊间各种道书读完，然后再做第二步事业可也。

局中别自有乾坤

未入道者，譬如局外人；已入道者，譬如局中人。男子修炼，名为乾道；女子修炼，名为坤道。此工夫之不同也。而教中各种仪式规律，其组织法亦颇严密，只有局中人能明了，局外人

固不能知其底蕴也。

八仙齐会玄关窍

八洞神仙之历史，妇孺都知，毋庸赘述。究竟八仙当日用何种方法修炼成道，则无人能详言其故，今特注明于此。学者须知玄关一窍者，既不是印堂眉间，亦不是心之下肾之上，更不是脐下一寸三分。执著这个肉体，在里面搜求，不过是些脑髓、筋骨、血脉、五脏六腑秽浊渣滓之物，固然不对；撇开这个肉体在外面摸索，又等于捕风捉影，水月镜花，结果竟毫无效验。著相著空，皆非道器，学者当于内外相感天人合发处求之。此是实语，不是喻言。际此岁历更新，我望读本刊者个个成道，特不嫌饶舌，泄漏一点消息。果于此道有缘，必能豁然顿悟，庶不负翼化堂提倡道学之苦心也。

世俗称方棹曰八仙棹，谓其四正四隅也。故八仙亦可作八方、八卦解。

十地同归众妙门

老子《道德经》云：玄之又玄，众妙之门。乃一切仙佛圣贤、宇宙万物之所从出，故谓之门。既从此出，还从此入，故曰同归。十地者，谓十地菩萨也。

周正当年原建子

周正者，谓周朝之正朔。以夏历11月元旦为岁首，故曰建子。商朝以夏历12月为岁首，故曰建丑。夏朝以阴历1月为岁首，故曰建寅。自汉以后，至于清季，皆用夏正，阴历月大30日，月小29日。因为太阳与太阴合朔之关系，不能不如此判定。虽属人为，实亦顺乎自然天象。阳历专以太阳为主，与太阴毫无关系，乃亦有每年12月之名称，或31天，或30天，或29天，如此分派，殊觉牵强不近情理。既然不管日月合朔与否，何必板数要用十二个月作一年？现代学者主张每4星期28天为

1个月,每13个月364天为1年,另外多1天,放在岁首或岁尾均可。尚有每年的余数四分之一日,满四年又多一日,则须置闰矣。此法比较现行之阳历,似乎来得便利。外国人虽有赞成此举者,但守旧派多数反对,故难于实行。然而反对派亦无理由可说,仅以为骤然更改,诸多窒碍而已。

纪元改历更何论

今岁1月1日,乃夏历十二月初七日,即商历之正月,亦即周历之二月。民国纪元,改用阳历,人民或以为不便。吾尝谓若阳历与阴历相差在一月前后者,我们譬如奉商朝之正朔;若相差在两月前后者,我们譬如奉周朝之正朔。何不便之有?外国天文博士已经说过月球这个东西,寿命也不长久了,将来快要分裂成为八块了。果如此君之言,我们老祖宗遗传下来的阴历,根本就要推翻。光明美丽可爱的月球,人类尚且无法挽回他的劫数,何况仰承月球运行而推算的阴历,更不足论矣。哈哈!

念兹创业非容易

《书经·大禹谟》曰:念兹在兹。盖念皋陶佐禹之功也。吾愿一般好道之士,凡到翼化堂购道书者,皆当念雪堂先生创业扬善之深心,与芝山先生守成继志之诚意。若非二公之力,翼化堂亦不能维持至于今日,而吾国遂缺乏一道书流通之总机关也。更愿竹铭先生首念前人创业之艰难,更念后学求道之不易,尽量将全国中善本、孤本、秘本、抄本各种道书,翻版印行,以惠后学。纵遭亏蚀,亦所不惜。既可以显扬祖德,又可以丕振玄风,岂不善哉?!

辞去荣华返道根

芝山先生在日庭训,常劝竹铭先生从速了脱尘俗之事,中年以后,专心办道,继承祖业。竹铭先生自幼牢记此训,曾屡为

余言之。故对于人间利禄之途，未尝一涉足。而歌台舞榭，亦绝少因缘。现正静待入道时机之至万而已。若非夙种道根，孰能与于此乎？

答撷宁子

黄忞华

（撷宁子以书抵我，累数千言，语重心长，作此以报。）

太丘贻我书，劝我求神仙；登仙讵不欲，尘劳纷吾前。
我曾读梵夹，粗解文字禅；小乘嫌太枯，大乘嫌太圆。
我志在缘觉，花叶皆真詮；尝将大般若，展诵落花边。
神仙似缘觉，观化碧峰颠；每读列仙传，辄为飘飘然。
忆昔陟庐岳，相与恣攀缘；涉涧访枯僧，窈岭寻飞泉。
曾订云山约，期将尘事捐；幽岩同习静，清夜细谈玄。
焉知十五载，此约还虚悬；君既未归隐，我犹混市廛。
其余同游人，或老或长眠；低徊思往事，惨淡如寒烟。
我闻君苦语，我心为惛惛；学道贵勇猛，胡为长迁延。
迁延复迁延，岁月逝如川；誓将掉臂去，海上从成连。

洞霄宫诗

杭县马一浮作 撷宁抄登

宋家陵阙久蒿莱，封禅神祠遍九垓；
独许李沆称圣相，谁言汉武帝是仙才。
黄冠度世依山活，戎服搜林被鸟猜；

（自注：时见逻卒入山，编练丁壮）

却忆七真方佐运，遗民空望集灵台。

自注：丘长春为北七真之首，元世祖颇见礼异。邓牧心，元之高士，独隐居大涤，撰《伯牙琴》，持论乃与鲍敬言为近，超然有惠施去尊之旨。

同为道士，而南北异趣如此。

访白鹿山房故址不得，为之喟然。因念此山旧隐，如郭文举、许远游之伦，益阒绝矣。

丙子四月

攸宁补注：洞霄宫，乃宋道观，在浙江省余杭县大涤山中。是处岩壑深秀，泉石清幽，大可洗涤尘襟，故名大涤，为道家 72 福地中之第 53 福地。上有许迈修道遗址，并归云、鸣凤、龙光、栖真诸石室。十载以前，曾偕马君游此，惜未穷其胜也。

李沆，宋相，在位日取四方水旱盗贼奏之。王旦以为细事不足烦帝听。沆曰：“人主少年，当使知四方艰难。不然，血气方刚，不留意于声色犬马，则土木甲兵祷祠之事作矣。吾老不及见，此参政他日之忧也。”其远虑先识如此，时人称为圣相。

邓牧，字牧心，别号三教外人。宋亡，不仕，隐居余杭洞霄宫之超然馆，常经月不出。沈介石为营白鹿山房以居之，与谢翱、周密等友善。大德中，无疾而逝。著有《洞霄图志》六卷。其诗文集，名《伯牙琴》。

天台山纪游诗七首

（时在乙亥仲夏）

马一浮作 陈攸宁抄登

登天台观石梁瀑布

至游务贞观，归寂念行迷；久闷川上吟，今与智者期。
山泽气相求，心亨物无睽；九寓纳尘芥，群生犹醢鸡。
步虚寻鸟迹，冥想追天梯；开襟当日月，飞蹕陵虹霓。
羽人慕丹丘，不睹仙灵栖；王乔已冲举，局促哀烝黎。
宴坐箴应真，密林尚招提；有情终变灭，但余风日凄。

瀑流自太古，下注万仞溪；共工不敢触，长使蛟龙悲。
吕梁信安蹈，溟渤何端倪；大化本无心，众甫焉可齐。
缘象皆滞言，所适无故蹊；疲氓守耕凿，猛士耽鼓鼙。
畴能移巨壑，夷夏同夸毗；潭幽止奔瀨，岩润丰春蕤。
在宥恒不迁，虎兕安容窥；养痾混樵隐，庶以忘町畦。

上华顶宿药师庵

地迴忘高下，林深失晦明；
岩阿常雾色，溪谷自雷声。
云散群峰出，江流到海平；
草庵容偃息，世事任纵横。

真觉寺访智者大师塔

法华证后始开权，南岳亲承教外传；
得坐披衣犹此日，焚香烧臂定何年。
目穷霄汉无人问，行尽崔嵬倚石眠；
僧宝不逢牛迹乱，灵山一会已迢然。

高明寺

吹花拂雨度鸣湍，云黯苔凝旧讲坛；
药病空劳挝毒鼓，儿孙多为付金襴。
风铃夜语闻胡讖，火宅虫游聚野干；
不见诸尘三昧起，四山难遣一山安。

宿赤城道院蚤虻嚼肤申旦不寐戏作示同游

（宁按：所谓同游者，指余及张君竹铭二人而言。当时余

等二人，亦被跳蚤所扰，终夜无眠。）

蓬庐一宿比惊乌，赤蚁玄蜂尽若壶；
漫诩金丹能换骨，却来魔窟试行符。
舍身饲虎情无恼，入肆调心事岂殊？
梦觉双非欣厌泯，坐忘将谓到清都。

螺溪道中

其 一

尽日披云涉涧行，不闻人语但溪声；
苍崖碧树长相对，恰是无情胜有情。

其 二

白石清泉孰主宾，山花溪鸟自相亲；
眼前尽是桃源路，莫向秦人说避秦。

櫻宁曰：常有友人向余索读马君诗，苦无以应，故将其登载于此，以飨同好。愚见以为马君之诗，辞藻固佳，然其特点，不在辞藻，而在性情。世有溺于情而蔽其性者，如缠绵歌泣春蚕作茧之类是也。又有存其性而遗其情者，如释门偈语及宋儒理学诗之类是也。就诗论诗，二者确有太过与不及之弊。马君之为，虽已见性，而未尝忘情。故其为诗，性情兼至，不枯不缚，超以象外，得其环中。此即马君之诗格，亦即马君之人格也。世人知音，当能契默。

赠别道友黄邃之

陈撷宁

其一

海宇春残鸟乱啼，落红飞白系愁思；

季云已死尧夫远，忍复听君话别离。

（黄君并谢君季云、高君尧夫，皆当年炼外丹之同志。）

其二

十载交游岂偶然，《参同》一卷证师传；

先生去后留孤我，更与谁人论汞铅？

其三

学道原非必入山，于今麈尾隐居难；

洞天信有栖真地，何日胡麻结胜餐？

其四

财侣由来不两全，年年空说买山钱；

君平卖卜韩康药，忧患余生愿比肩。

题风景照片

陈撷宁

其一 黄山松鼠跳天都

峰头片石自何年，松鼠留名万口传；

一语荒唐君莫笑，天都跳过便成仙。

其二 黄山文殊院旁象石

久闻黄帝开山祖，偏让文殊浪得名；
顽石也知羞耻事，仰头不肯表同情。

其三 太湖晨曦

孤屿浮青敛晓烟，波光云影接遥天；
双舟竞向中流去，剩有秋声在树巅。

挽道友黄邃之君联语

陈撖宁

逆境困贤才，为生活，老华年，岁月蹉跎，当前谁是超凡客；
南宗称知己，证师传，谈妙悟，源流指掌，今后难逢第二人。

寄怀撖宁先生梅陇

黄忼华

故人息影水云村，黄叶萧萧昼闭门；
竟岁丹铅弘绝业，终宵炉火锻灵根。
富春山色萦心目，明圣湖光绕梦魂；
我羡严陵君抱朴，清游何日更重温？

述怀寄撖宁子

常遵先

一别秋风秋复冬，人仙事业两玄空；
(去初拜别，今复隆冬，一无所成。)
饶挥笔阵千军北，输却丹炉一点红。

(各承师训，宣扬大道，饶费笔墨，终输自修。)
守我师箴时雨化，凭他米熟野云春；

(谨司宣化,不理别法。)

每思分地开山约,重访衡君古柏宫。

(因重旧约,重访衡云。)

大道都从缥缈探,君编北派我编南;

(大道不出虚无缥缈中,故《扬善刊》分编两派,同归一路。)

到头妙用物无一,人手工夫琴叠三。

(《敲爻歌》云:朗朗圆成一物无。《黄庭经》云:琴心三叠舞胎仙。)

观窍有炉名偃月,采花无药笑瞿昙;

(《无根树》云:偃月炉中摘下来。《敲爻歌》云:花花结就长生药,长生药,采花心,花蕊层层艳丽春。)

当年柱下除尼父,世上何人识老聃?

(老子为柱下史,除孔子问礼外,当时天下谁人知为道宗。)

附:常君致陈君函

(前略)弟还湘两访衡岳,终无蔗境,虽衡云生建有洞天,苦留同住,奈家政尚须调处。一俟安定,拟再访衡云于朱砂洞,另筑茅庵,以储精术。依古柏为栖真之所,地址颇广,届时容再奉告。附诗请正,顺颂道祺。

附:陈君复函

遵先道兄先生惠鉴:

经年阔别,云树空思,忽奉瑶章,如闻警款。

藉悉衡云仙友,栖真南岳,安享洞天,徒殷仰止。弟以负有使命在身,目下未容高蹈,论及实际工夫,早输却衡君一着矣。

倘他年吾兄茅庵筑成，与衡君比邻而居，朝夕餐霞服雾，习静谈玄，此乐虽帝王不易。届时可能分我一角蒲团之地否？

凡关于南派学说，弟不欲越俎代庖，努力弘扬，唯兄是赖。

再者，愚见对于前人三教一贯之旨趣，固未尝厚非，奈彼等法执不破，我见太深，每多轻视仙道之论调，是为遗憾耳。果彼等肯稍事圆融者，弟亦何必浪费笔墨乎？此层须求吾兄谅解是幸。

弟陈撄宁顿首

咏彼家诗三首

常遵先

撄宁子谓，《道窍谈》画龙点睛处是“彼家”二字如何解释颇有研究余地。他又提出肾气心神、身外腔里、同类孤修三问题。余阅之深有趣味，因占绝句三首质之撄宁子以助一笑云。

清 修

心肾氤氲神气调，后天祖炁起阴跷；
欲探彼我真消息，认取他家玉液苗。

童 真

真意元精运一身，钻通内外四时春；
欲探彼我真消息，须向先生问谷神。

还 丹

上德全真清且闲，功成白发借他山；
欲探彼我真消息，只问金丹还不还。

戊寅秋六一初度述怀并序

洪太庵

自吾有身，忽忽六十一年矣。生平碌碌无所长，唯良心不昧，凡事知足，粗衣淡饭，幸延岁月，此天之厚我也。长筋静坐，神明未衰，此道之赐我也。

吾少也贱，身体素弱，今而得此，敢不勉乎，述怀之作，不堪一噱，相知亲友，倘能摘而正之，固所愿也。

惭愧虚生六一年，不谈事业只谈仙；
洪崖是我宗亲也，何日容吾笑拍肩。

顽健今犹未老身，粗衣淡饭味津津；
唯余一念非非想，安得居尘不染尘。

心如古井已无波，胜有情关奈若何；
但得驻颜长不老，何妨共恋此娑婆。

年来地覆与天翻，救世应毋畏苦艰；
太息古仙多自了，空留姓字在人间。

揽镜欣看顶未童，暂将余力起衰风；
逢人便说长筋术，是我修行第一功。

以上七言绝句五首，乃福州洪太庵君由菲律宾寄来者，余读之甚感兴趣，兹特抄投贵报，以供同志诸君欣赏。洪君年过花甲，人视其貌，皆以为四十许，盖其生平得力于长筋术及静坐

之功，故其效如此。惜因商业关系，未能专心修炼，否则成绩必更有可观也。今将其六十一岁述怀诗五首，抄登报端，以飨同好，并征求名山洞府及安全城市，修仙学道诸君之和韵，但作者年龄须在五十以上，若未满五十岁者，余不敢劝其从事于仙道。设因身体有病，自愿练习粗浅之工夫，以求恢复健康者，则又当别论。

己卯清明节櫻宁子附白

拜读列位仙翁赐和佳章再叠前韵奉答

洪太庵

客秋述怀之作，方以献丑为愿，乃蒙櫻师齿及，遂至引起列位仙翁赐和。凡所称许，实不敢当，然而抛砖引玉，荣幸多矣。用是不揣固陋，再抒鄙怀，既表谢忱，兼酬高谊，尚祈斧正，毋任钦迟。

前太庵洪万馨草于菲律宾之吗里拉旅次

己卯中秋节

帽影鞭丝年复年，林泉何日许休肩；

微吟敢自矜风雅，惭愧垂青到列仙。

櫻宁子附注：帽影鞭丝，谓风尘奔走，不获安居之意。

八洞三山世外身，乘槎霄汉早知津；

最怜小滴东方朔，游戏文章也出尘。

櫻宁子附注：唐人诗云：三山银作地，八洞玉为天。按三山即蓬莱、方壶、瀛洲也。八洞有上八洞下八洞之别，皆神仙洞府。

世外身，指本报各期所登载和韵诸公而言。

第二句“乘槎霄汉”，是比喻大还丹作用。张三丰真人《无根树道情》云：“无根树，花正高，海浪滔天月弄潮；银河路，透

九霄，槎景横空泊斗梢。摸着织女支机石，踏遍牛郎驾鹤桥；入仙曹，胆气豪，盗得瑶池王母桃。”读此即知乘槎霄汉喻意之所在。

早知津者，言和韵诸公，皆过来人，无须再问津矣。

本诗第三句东方朔，乃洪君自况。东方朔以滑稽著名，善作游戏文章，而东方朔偷桃故事，亦与还丹作用有关。

爱河无处不风波，人欲横流奈彼何；

但使滩头撑得住，慈航稳渡出娑婆。

撷宁子附注：爱河，即在房帙之间，人欲往往胜过天理。

彼者，彼家也。张三丰真人《登高杓道情》第四段云：“防只防身中无慧剑，怕只怕急水滩头挽不住船。”又《一枝花道情》第三首云：“提起我无刃锋芒剑，怕则怕急水滩头难住船。”又《天仙引道情》第一段云：“显神通向猛火里栽莲，施匠手在弱水上撑船。”洪君之言，盖有所本，非空谈也。此为修炼真实工夫，同道诸君，请于此三致意焉。

坎离颠倒地天翻，暂忍须臾莫畏艰；

寄语留心葭管动，一阳来复霎时间。

撷宁子附注：《参同契》云：“天地者乾坤之象也，坎离者乾坤二用。”此言天地乃乾坤之体，坎离乃乾坤之用。《悟真篇》云：“日居离位翻为女，坎配蟾宫却是男；不会个中颠倒意，休将管见事高谈。”此即坎离颠倒之妙用。

地天翻者，以天理克制人欲也。

芦中薄膜，名为葭草。古以葭草之灰置于律管以占气候。交冬至节，阴极阳生，则黄钟管中葭灰飞动。人身气候，亦同此理。有我家之冬至，有彼家之冬至，皆所谓活子时也。但其消息甚微，非粗心所能觉察。

十载搜求诀返童，天涯何幸接春风；

自从一纸传心后，始见无为造化功。

櫻宁子附注：往年洪君工夫，偏重有为，于古今养生家言，搜罗殆尽，努力奉行不懈。余劝其百尺竿头更进一步，故洪君近来每于无为法上着眼。有为无为，双轮互运，而丹道全矣。《悟真篇》云：“有无从此交相入，未见如何想得成。”盖极言此道之玄妙也。当代知音，其共勉之哉。

盖竹山宝光洞唱和诗

浙省乐清县盖竹山，道书称为第十九洞天（俗名杨八洞），其间除纯仙观及各岩洞外，有名宝光洞者，改筑小室，为最幽静，道人叶学愚君居此（即贵报第七期所登和洪太庵先生述怀诗之叶君）。本年夏季，邑绅施智禅君重游此间，因见宝光洞改筑美善，及愚道人苦志清修，临行赠诗一首以勉之。其友逸史者，常居纯仙观，见施君诗，复依韵和之。今特抄投贵报，倘荷刊登，岂仅名山古迹之幸，或亦海内外好道诸君所乐闻也。

温州乐清紫芝观道末陈诚凯投稿

唱诗（施君作）

玲珑小筑古清幽，大石千人拟虎丘，

有道玄栖同梅福，丹光烛耀待仙游。

和诗（逸史作）

习道有心择地幽，摄生法效处机丘；

三千八百完功德，跨鹤飞升天际游。

櫻宁子附注：江苏吴县虎丘山，有大石，面积甚广，可坐千

人，世称千人石；梅福，汉朝人，为南昌尉，及王莽专政，遂弃官归隐，严子陵之妻即梅福之女也；处机丘，即丘长春真人，乃全真教龙门派之初祖，有小周天工夫口诀传世。

宁按：本篇投稿者陈诚凯君，曾有和洪太庵君述怀诗五首，见本报第九期第二版中。又查本报第七期周敏得君所作《温州乐清县杨八洞略述》一篇，记载颇详，读者可以参考。再按《扬善半月刊》总号第六期第94页，《洞天福地考》云：“第十九长耀宝光之天，在浙江台州府城南30里盖竹山，山周80里，群峰拱青揖翠，而石室天门香炉三峰最著。旧有八洞，今多湮塞，唯三洞可通，洞景奇胜，不可名状。”云云，大致不差。但台州疑是温州之误，当改正之。

铁海道友招饮沪西紫阳宫并劝移居彼处 愧无以报命作此奉赠

陈撷宁

红尘十丈锁西郊，一听玄音破寂寥；
海上游仙情未断，人间历劫愿难消。
桃源春暖琼台冷，羊角风清雁荡高；
最是君家寻乐地，何当挥尘共逍遥。

附注：浙省天台雁荡二山，名冠海内。天台山有桃源洞，乃刘晨阮肇采药遇仙处，又有琼台夜月，为天台最幽胜风景之一。羊角洞乃上雁荡山必由之路，雁荡所以得名者，因山之绝顶有湖，春归之雁，常宿于此，故曰雁荡。荡者，谓水草所聚也。铁海道人昔年久住羊角洞，而紫阳宫在天台山亦有古迹可寻。

苍松翠柏喜同栽，恨不移根傍玉阶；
事有因缘非自意，方无内外莫相猜。
开山演教传坤诀，筑室娱亲辟草莱；

闻道长生须努力，早修大药入天台。

附注：旧谓出家人为方外，在家人为方内。但佛教方外，废除本姓，以释为姓，表示与祖宗父母兄弟妻子断绝关系；而道教方外，仍用自己姓氏，不忘本，不背亲，不绝伦常。此即中国古教与印度传来的佛教不同之处。

坤诀，见道书中，乃当年孙不二元君所留传以度女众者。修大药，见天台张紫阳仙师《悟真篇》中，其诗云：“饶君了悟真如性，未免抛身却入身；何似更兼修大药，顿超无漏作真人。”此亦佛道两教思想绝对不相同处。

筑室娱亲句，盖谓沪西紫阳宫落成后，铁海道人即返天台，迎其老母来沪供养，俾克专心习静，现闻其母工夫甚有进步。

敬和撝宁先生原韵一首

上海紫阳宫铁海道人未是草

先生大隐沪西郊，讲座宏开慰寂寥；
重振宗风花雨散，勤宣妙道篆香消。
天台原有神仙迹，雁荡堪容亮节高；
两处名山任君选，烟霞逸趣信非遥。

和黄异吾道人诗五首

永嘉汤壁垣旧作

黄异吾炼师，人极洒脱，能文工诗。出家天台。后住持浙江武康升玄观，复寄迹杭州玉皇山，今驻鹤上海玉皇山福星观分院，或亦大隐居尘市之意耳。一日余过周敏得君寓所，见伍止渊师手中持有此诗，索而观之，不禁飘然有出尘之想。因抄寄本报，以饷同好，并僭易数字，諒汤先生不我责也。

撷宁子识于上海位中堂

声气言从异地求，初平惯与素心俦；
 剧怜浮世多尘梦，未获先生给枕头。
 风雨相思知我共，烟波遥隔使人愁；
 今承远道遗诗简，特对青灯拨冗酬。

宁按：浙江金华山有黄初平叱石成羊仙迹，本诗第二句借用以喻黄炼师。又第三、四句，系用邯郸梦吕祖度卢生故事。前人有诗云：四十年中公与侯，虽然是梦也风流；我今落魄邯郸道，要向先生借枕头。

身骑只鹤出天台，化作黄刚度世来；
 曾把芙蓉朝玉阙，为调铅汞访丹台。
 探幽幸得栖真宅，怀古端凭炼句才；
 海上已无清静土，不须飞鸟到蓬莱。

宁按：第三句本于李太白“手把芙蓉朝玉京”句。又《悟真篇》云“调和铅汞要成丹”，第四句本此。

小滴尘寰数十秋，入山深被白云留；
 神全不畏蜉蝣短，气伏能将龙虎收。
 论境原非千里隔，泛舟争奈五湖游；
 忽闻掷地金声振，犹向霞标注两眸。

宁按：蜉蝣乃水面飞虫，朝生暮死，寿命极短。龙虎，譬喻神气。末二句人多不解，今注如下：晋孙绰尝作《天台山赋》，辞致甚工，以示友人范荣期云：“卿试掷地，当作金石声也。”赋首尾约六百三十字，其中有四句云：理无隐而不彰，启二奇以示兆；赤城霞起以建标，瀑布飞流以界道。盖天台山奇景虽多，而以赤城栖霞及石梁雪瀑二景为最胜。作者以孙公之赋，比黄君之诗，睹景思人，故曰“犹向霞标注两眸”。

又按：黄炼师平日注重内功，故此诗第三、四句有神全气伏

之语。

一事迷人玄又玄，哪知诞日结仙缘；
风流余韵犹如旧，云水行踪不似前。
抛却赤城居福地，别寻绛阙礼诸天；
回思往岁霓裳曲，壁上笼纱已二年。
闻说重阳古节临，振衣长啸答秋砧；
登高不减参军兴，辞国还同越相心。
喜有鸿篇传旅雁，愧无凤管写来禽；
计然一去筹难藉，我对斯山亦感吟。

宁按：第三句用孟嘉重九日龙山落帽事，第四句用范蠡去越归隐变姓名为陶朱公事。第六句来禽，因王羲之有《来禽贴》故云。第七句计然，乃人名，即范蠡之师，隐居浙江武康县东南三十余里之山中。计然多才智，善于筹策，故后人名其山曰计筹山，升玄观在此。

洪太庵先生诗

庚辰秋，六三初度，在菲岛摄影纪念，偶成二律，录呈櫻公夫子斧正。

浮生又度六三秋，百岁光阴过半周；
事业等于毫发许，聪明只合稻粱谋。
中年归隐空怀想，乱世流离未解忧；
且喜太平终有日，会当尘海放归舟。
顶上霜华渐渐稀，何妨点缀到须眉；
光阴荏苒真如梦，世界沧桑那足奇。
一局未终柯已烂，三生不昧石犹知；
待看采药天台去，返我童颜似少时。

洪万声寄自小吕宋

附记：洪君与我，堪称同志。洪君好道，我亦好道；洪君想入山，我亦想入山；洪君念念不忘天台，我亦承认东南一带名山以天台为最胜。山中桐柏宫道观，供奉南宗初祖张紫阳仙师像，神采如生，其像手中持书一册，上题《悟真篇》三字。当年塑像者，可谓有心人矣。又龙门正宗第十代高东篱祖师（即金盖山闵小艮真人之师）住世 151 岁，于乾隆三十三年羽化，遗蜕即葬于天台桐柏宫道观山后。仙道南北二宗，皆与此山有密切关系。修道学仙之士，倘要入山，愚谓天台最适宜也。将来时局好转，交通恢复，拟再往天台一行。若有机缘，能觅得结茅佳境，当与洪君共之。唯诸道友做初步工夫者，则以杭州西湖之城市山林较为方便耳。

樱宁

庚辰孟春仙学院听讲《参同契》已毕作歌见意

闽西无余子

仙宗道学追黄老，四千余年风教早；长生久视道成仙，华夏伊谁继探讨。虚灵湛寂先天体，鸿蒙未判本如是；自然一炁产阴阳，乾坤二用从兹始。二用循环有屈伸，始终无尽自相因；五行顺布趋生灭，万象森罗历劫尘。抑扬造化仰羲文，画卦明爻剖秘门；夫子赞之成十翼，古圣学说至今存。东汉伯阳得其旨，天人合发无彼此；大易黄老炉火三，三者同契内丹理。内丹之事非诡异，颠倒坎离法既济；运行进化是仙才，无之为用有为利。丹经首创肯垂慈，恐泄天符故慎之；隐藏根本枝条露，孔窍其门作乱辞。木火水金一三五，东南西北走龙虎；奇词奥语竟连篇，谁敢不畏参同苦。千载以下有述义，诸家各逞其私智；漫夸已会古仙心，我见未除乃大忌。偏执清静犯孤修，九鼎何堪称好逑；注释愈繁文愈晦，要求正义费冥搜。我昔家山研学殖，

三读参同三太息；卦爻历象何凭，铢两尺寸纷难识。葛藤满纸障思潮，恰似乘槎遇暗礁；安得高人借慧炬，照我迷津烟雾消。伯阳仙去今邈矣，独坐中宵怀彼美；金壘山上草色深，荒凉古道谁践履。吾师××矫不群，为怜学者堕疑云；救弊补偏奋袂起，声教如雷贯耳闻。音容未接神已驰，天涯何幸遇相知；三载工夫求印证，鱼书往返褒美词。蒙庄之学许相若，玄关一窍云不错；但愁修道未修丹，衰病两侵无妙药。去冬来沪秉至诚，水陆兼程风鹤惊；仙学院中亲尘范，立谈已足慰平生。晨昏侍候百余日，叩问玄机欣入室；方知口诀非寻常，简易工夫上乘术。太乙含真炁不竭，觅之杳冥与恍惚；问师药产在何时，遥指庚方一钩月。《悟真》讲罢说《参同》，此理分明一贯通；岂徒扫尽江湖诀，更使前贤叹折衷。人将师比毛西河，疏解经书抗辩多；师言予辩不得已，黜伪辟邪敢避苛。由来大道无言说，无言又惧真诠绝；欲浚仙源伏众魔，端赖吾师笔与舌。手握智珠胸似雪，仙道凋零肠百结；誓将正法铁肩担，狮吼一声魔胆裂。四十年来富经验，旧学新知称博瞻；出入三教亦何拘，混俗和光昔自敛。天运循环应有待，国粹微茫源流在；承先觉后仗斯人，照古证今长焕彩。三生愿力一身系，未了宿因感淹滞；他年倘续海山缘，万壑千崖从此逝。

（按：金壘山，在浙江省上虞县，乃伯阳仙翁之故乡。）

圆峤真逸诗（七律）

樱宁子录

湖上颂轩皇

湖上诸山，发源黄山，为黄帝修真处。武林省会，是黄山南

支结穴。南北两峰，得天子之灵气焉。

轩皇铸鼎炼丹砂，一角天都大帝家；
山势南来云海远，潮声西上越江斜。
龙飞凤舞开都会，燕语莺啼验物华；
地脉由知得灵气，春城儿女总如花。

江上颂虞舜

重华命侍臣以《道德经》及驻景丸授苍梧女道士王妙想，王后上升。兹山以舜修道之所，故曰道州营道县（见《集仙录》）。会稽有虞舜巡狩台（见《图经》），亦为地官（见《神仙通鉴》）。

重华原是古神仙，侧陋亲承太上传；
东观曾过登岱路，南巡正忆省方年。
灵源九派流丹液，名岳三宫隔紫烟；
秘笈解参王妙想，几人白日更升天。

江上颂神禹

大禹治水至巫山，为上古鬼神龙蟒之宅。杳冥昼晦，迷惑失道，云华夫人命侍女授禹以敕召鬼神之书。禹询于童律，知为金母之女，西华少阴，凝气成真。爰拜而问道。蒙夫人出丹玉之笈，开上清宝文相授，禹因此遂能治水成功。天锡玄圭，号紫庭真人（见《墉城集仙录》，禹穴纪）。禹陵在会稽，杭州以禹杭得名，道家亦奉禹为水官。

瞿塘龙蟒阻通津，亲向巫山礼上真；
少室诞灵忘癸甲，长淮息浪镇庚辰。
云雷鼎上图魑魅，岳渎经中奠鬼神；
隔岸晴霞见祠庙，梅梁花开十分春。

江上咏范少伯

范蠡，字少伯，计然弟子，佐勾践灭吴霸越，泛五湖而去，自称陶朱公。迹其生平，始则奉勾践夫妇臣朋于吴，以子胥之忠谏而不能害。大功甫成，脱屣远去。知几其神，蠡也有之。《神仙通鉴》谓为歧伯后身，有以夫。

注到阴符第几篇，还家壮士锦衣鲜；
陶朱计定倾吴日，黄老功成霸越年。
一舸载来人似玉，五湖归去月如烟；
三高祠宇今犹在，谁更熔金铸浪仙？

通仙观咏张道陵

张道陵，乃留侯后裔。父翳客吴之天目山，母林氏梦神人自北斗魁星中降，以薜薇香草授之，遂感而孕。生于沛，七岁遇河上公授《道德经》。及长博综五经，为大儒。往来吴越，从学者千余人。计功名无益于身心，乃炼长生之道。居阳羨山中，访曹洞玄于西洞庭。举直言极谏科，拜巴郡江州令。诏举贤良方正，不起。居北邙，得丹书篆文，遇阴长生识之。入吴遇魏伯阳，丹道愈明。初居阳平山，娶雍氏，生二子三女。入蜀治蛇虎，得王长赵升为徒。太上降之，授以《盟威正篆》，治八部鬼神，与会盟于青城山黄帝坛下。妖疠衰息，乃立二十四治，使十二神女入阳山井中，教猎者以汲泉煮盐之法。后与眷属居龙虎山，乘白鹤随老君至成都。地涌玉局而坐，重演《正一盟威》之旨，授正一真人之号。以策剑册印授长子衡，与雍夫人乘黑龙紫车上升。今临安神仙观、余杭通仙观、阳羨张公洞，是其地也。

剑印森严统百灵，驱除妖疠掌雷霆；
 须知正乙盟威品，即是文昌大洞经。
 井偃鱼龙千廩白，山环龙虎万峰青；
 真人位业天仙福，北斗光中第几星？

灵隐咏钟离云房

南天竺寺，今下天竺寺也，晋僧慧理开山，方丈曰佛国山。“法堂”二字，乃云房钟离权书，甚奇古（见《武林旧事》）。

神仙钟离权，不知何时人，间出接物。五代之世，频游人间。尝草其所为诗，字画飘然，有凌云之气。又云：生于汉，从周孝侯征齐万年，兵败入山，遇许坚及王元甫，传道，入崆峒，自称都散汉，善书（见《列仙传》、《宣和书谱》、《云麓漫抄》、《夷坚志》）。著《灵宝毕法》、《破迷歌》以传洞宾。灵隐山门榜曰“绝腾觉场”，仙翁葛洪所书（见《灵隐寺志》）。又云，宋之问书。

山堂青积汉时烟，都尉泉亭合共传；
 名将从来工翰墨，书家多半属神仙。
 苍龙东阙萧何体，灵鹫西湖慧理禅；
 莫谓延清旧题字，云房还在稚川前。

江上咏东方曼倩

东方朔，字曼倩，平原厌次人。汉武帝时，仕至大中大夫，《史记》、《汉书》有传。其灵迹见《汉武内传》、《十洲记》。《列仙传》云：东方朔，楚人也，武帝时，拜为郎。宣帝初，弃郎去，以避乱政。后见于会稽卖药。谢灵运《会吟》云：范蠡出江湖，梅福入城市；东方就旅逸，梁鸿去桑梓。正咏其事。旅，客也；逸，放也。《乐府解题》曰：会吟，其致与《吴趋》同，会谓会稽。

执戟曾经侍武皇，茂陵回首感苍茫；
远从徐福求三岛，笑看侏儒饱一囊。
谢客诗中怀旅逸，夏侯赞里忆贤良；
韩康卖药谁亲见，倘有神仙不死方。

江上咏梅子真

子真，名福，九江人，为南昌尉，居家常以读书养性为事。元始中，王莽专政，上书言王氏太甚，不报。一朝弃妻子，去九江。至今传以为仙。其后有人见福者，于会稽，变姓名，为吴市门卒。

铜人泪湿故宫花，新室亡刘事可嗟；
吴市尚传门卒里，富春何处女儿家？
朱翁樵径迷春雨，伍相箫声隔暮霞；
倘过泉亭都尉治，粟山城郭感栖鸦。

（按：严子陵妇，乃梅福之女。）

江上咏严子陵

子陵钓富春江上，今桐庐也。光武愿得相助为理，往来洛阳，则江上有羊裘之迹也。又《云笈七笈·道教相承录》载：第十四代，刘政授严光。又载：左元放授严光女季佗，神仙眷属，犹使人缅想高致。

七里清泂接富春，高台终古郁嶙峋；
隐居自合偕仙女，天子居然重故人。
江上斜头望云月，夜中伸足动星辰；
扁舟剩有羊裘在，依旧烟波理钓纶。

仙姥墩咏王方平

王远，字方平，东海人。博学五经，明天文图讖河洛之要，孝桓帝征之不起。居太守陈耽家三十余年，一旦化去。仙姥墩在清波门外。姥善酿酒，方平尝就沽饮，授药一丸，以偿酒价。姥因此仙去，人于洞庭见之。方平又尝降吴门蔡经家，见麻姑掷米成丹砂。方井在秦亭山下，相传方平曾饮此泉也。

苏台曾见掷丹砂，更喜西湖酒可赊；
方井泉清留旧迹，洞庭人去渺天涯。
书摹鲁国仙坛记，春在余杭阿姥家；
我有金貂思贯醉，青山何处碧桃花。

临平咏姚翁仲

姚俊，字翁仲，钱塘人，仕至交趾太守。汉末，入增城山学道，遇东郭幼平，教行九炼精气辅星在心之道。官东华宫中节度（此恐是成道以后之仙阶。若谓是人间官吏，则与仕至交趾太守句不合）。苗裔至今在钱塘临平，其坟坛历然，时闻角鼓之响，皆知为姚司命冢。东郭幼平，秦时隐增城山得道者也。

当年访道人增城，东郭先生一卷经；
仙篆头衔云篆碧，墓门鼓角晚山青。
《金华宗旨》参新诀，铜柱关山问旧铭；
今日皋亭西畔过，夕阳衰草满回汀。

江上咏魏伯阳

魏伯阳，上虞人，号云牙子。性好道术，师事阴徐二真人。与弟子三人，入山作神丹。丹成，与犬食，犬即死。自食之，入

口亦死。一弟子曰：吾师非常人也，服此而死，得无意耶。取丹服之，亦死。余二弟子相谓曰：所以得丹者，求长生也，今焉用此？乃共出山求棺。伯阳即起，将所服丹纳弟子及白犬口中，皆起。遂皆仙去。

一卷《参同》万古传，已将道妙泄先天；

阴徐师表承前辈，钟吕渊源启后贤。

消息潜通《周易》理，阐扬宜证《悟真篇》；

围丹炉火都研究，我是金床马自然。

宁按：魏伯阳在仙道中之身份，颇不易赞叹，此诗恰到好处，的是能手。

龙泓洞咏葛孝先

葛元，字孝先，诵《清净经》而得道（宁按：《清净经》晚出，葛仙时代，恐无此书）。有《道德经·序》，称太极左仙公。以丹书付弟子郑隐，隐以授元从孙洪，即葛稚川也（见《晋书·葛洪传》）。

葛翁炼丹之所，今名葛坞，在灵隐，吴方士葛孝先所居（见《元丰九域志》及《舆地志》）。孝先从左元放授九丹金液仙经。吴大帝欲加荣位，意不欲往，腹痛而卧，须臾死，尸失所在。又去游会稽，号葛仙公。以其炼丹秘术授弟子隐，洪就隐学，悉得其传。

龙泓洞在飞来峰，一名岩石室，一名通天洞。晏殊《类要》云：吴赤乌二年，葛仙翁于此得道。以年代度之，在稚川前，当是孝先耳。

南屏山有幽居洞，相传葛仙翁修炼之所，或亦是孝先之遗迹也。

回龙桥畔卧犀泉，青壁芙蓉好洞天；
 学道偶居灵鹫麓，登真犹忆赤乌年。
 苍茫旧宅怀句曲，转辗丹经付稚川；
 极目初阳台畔路，神仙毕竟有家传。

江上咏介元则

介象，字元则，会稽人，学通五经。后学道，入东山，善禁气之术。吴王征至武昌，称为介君。诏令立宅，从学隐形术。后托病，赐以美梨，食之便死。晡时至建业，以梨付苑吏，吏种之，以表闻，与立庙。祭时，有白鹤来集座上。

夕阳何处介君祠，江水江云我所思；
 黄鹤楼边曾立宅，赤乌碑上合题诗。
 前缘或者知于吉，同辈唯应数左慈；
 赢得香梨官苑在，羸洲玉雨赏花时。

撷宁按：本诗第五句费解，又“或者”二字用于诗中，亦觉乏味，若改为“前车覆辙怜于吉，同辈神通让左慈”似较妥。

凤凰山郭公泉咏郭文举

文举，名文，河内轵人。洛阳陷，入余杭大涤山中。倚木于树，苔覆其上，居十余年。猛兽害人，独不害文。区种菽麦，采竹叶木实，贸盐以自供。食有余谷，辄恤穷匮。

尝有猛兽，张口向文，视之有横骨，乃以手探去之。尝使负盐入市，繫之邮亭。日暮虎饥而嗥，今之嗥亭，是其遗迹。王导迎置西园，朝士咸共观之，颓然箕踞，旁若无人。温峤尝问曰：饥而思食，壮而思室，人之情也，先生独无情乎？文曰：思由忆生，不忆故无情。又问曰：先生独处穷山，若疾病遭命，为鸟鸢所食，顾不酷乎？文曰：埋藏者亦为蝼蚁所食，亦何异乎？又问

曰：猛兽害人，顾独不畏耶？文曰：人无害兽之心，则兽亦不害人。居西园七年，未尝出入。一旦忽求远还山，不听，逃临安山中。及苏峻反，破余杭，而临安独全。人皆异之，以为知机（见《晋书·隐逸传》）。

泉出岩窦间，相传为文举所凿，多不盈掬，久旱不竭。明僧明秀，更名许僧泉。方篆篆名镌壁（见《钱塘县志》）。

秣陵曾访读书台，又见清泉此地开；
蕴藻纹深横旧石，葫芦水冷浸寒苔。
梵天古寺鳗何在，元盖孤云鹤未回；
失笑文人轻篆壁，当年不为许僧来。

櫻宁按：河内与轹，皆属今河南省。洛阳陷，乃晋怀帝永嘉五年，匈奴刘聪遣刘曜等攻陷洛阳，虏怀帝去，强迫帝着青衣行酒时也。丁兹国破家亡之日，稍有人心，能无悲愤？郭君遁迹穷荒，实抱不得已之苦志。而彼三朝元老诸贤，方且宴安江左，自诩风流，竟以饮食男女之凡情，谬测志士仁人之衷曲，亦可怪矣。

葛岭咏葛稚川

葛洪，字稚川，句容人。少时寻书问义，尤好神仙导养法。从祖元，得仙，以丹术授弟子郑隐。洪乃就隐学，悉得其法。后师鲍元，元以女妻洪。洪传元业，兼综医术（见《晋书·本传》）。

稚川隐西湖山，以仙著。初闻郭文举在大涤，造请焉。修真著书，号抱朴子。葛岭在宝石山西，亦名葛坞，相传是洪炼丹处。湖上诸山，多洪隐迹。居灵隐山，丹宅犹存（见《二寺记》）。天竺山下，有葛洪炼丹井（见《輿地记》）。定山慈惠院，太康间，葛稚川舍宅为寺（见《临安志》）。《太平广记》载

三生石事，有葛洪川。许浑有《题天竺寺葛洪井诗》。雷峰小蓬莱，相传洪栖炼于此。灵隐寺额，相传洪书。

曾从句漏乞丹砂，饱看罗浮万树花；
是处深山堪避世，一车行具此移家。
松阴古井澄寒水，云里高台丽晓霞；
我与神仙多宿契，灵枢也学种兰芽。

稽留峰咏许远游

许迈，字叔元，小名映，改名远游，东华署为地仙（见《真灵位业图》）。迈，句容人，少恬静，不慕仕进。南海文守鲍靓，隐迹潜遁，迈往候之，采其至要。谓余杭悬溜山，近延陵之茆山，是洞庭西门，潜通五岳。陈安世，茆季伟，常所游处。于是立精舍于悬溜，而往来茅岭之洞室。

永和二年，移入临安西山，登岩茹芝，有终焉之志。著诗十二首，论神仙之事（《晋书·本传》）。

许迈建思真堂于灵隐山（见陆羽《二寺记》）。灵隐稽留峰，即远游嘉遁之所。迈自余杭悬溜，移灵隐（见《西湖游览志》）。

潜通五岳采真回，悬溜深山精舍开；
南海解寻高隐去，东华曾署地仙来。
三生石上中秋月，千岁岩前太古苔；
旧是先生嘉遁处，茹芝园绮共徘徊。

江上咏王逸少

逸少东归会稽，誓墓不出。钱塘山水，精华未发，非止山阴道上，千岩竞秀，万壑争流也。《神仙通鉴》称为书宗先生。新《齐谐》言：天上写紫清烟语，品书以索幼安为第一，逸少为第

十。迹其换鹤之作《黄庭》、《道德》，流传人间。与道士管霄霞往还，烟霞之志深矣。

又上轻航渡浙西，云门山寺入耶溪；
《黄庭》书罢鹅争浴，兰诸花开鸟乱啼。
岩壑肯将经济换，烟霞许共室家携；
如何誓墓归来日，不住钱塘住会稽。

钱塘咏许黄民

黄民，字元文。家有《上清真经》，魏夫人授弟子杨羲，传黄民祖穆、父翺，先后隐化。永兴初，京畿乱，黄民奉经入剡，为东阡马朗所供养。元嘉六年，将移居钱塘，封其真经一厨付朗，分持经传及杂记自随。及至钱塘杜道鞠家，少时而终。

穆，一名谧，字思亢，许迈之弟也。妇陶科斗，女弟娥皇。中男联，字元晖，小名虎牙。小男名翺，字道翔，小名玉斧，妇黄敬仪，即娥皇女。孙黄民，女道育琼辉，并得度世（详见《真诰》）。盖其时佛法未盛，人多奉道，润以文藻，大有神仙眷属之意。如许者，亦其著也。

香婴深护篆烟浮，珍重经文弈世留；
终阙隐书传世系，华阳《真诰》溯灵修。
牙箱轴富翻新策，云笈笈多下几筹；
玉佩金珰仙眷属，攀星还拟礼宸楼。

玛瑙寺咏杜子恭

《晋书》：孙恩，父泰，字敬远，师事钱塘杜子恭。子恭有秘术，尝就人借瓜刀，其主求之，子恭曰：当即相还耳。刀主行至嘉兴，有鱼跃入舟中，破鱼而得刀。其神效往往如此。南齐山阴孔灵产，过钱塘北郭，辄于舟中遥拜杜子恭墓。

《宋书》沉约自序：杜灵，字子恭，通灵有道术。约先世有沈警者，敬事子恭。按墓在钱塘县北，南齐时所谓钱塘北郭，犹《水经注》灵隐山下钱塘故县。江经其南，则北郭亦近湖之地也。俗传玛瑙寺左有杜子恭墓。

倪璠《神州古史考》曰：杜子恭者，神方验于《晋史》，家墓载在《齐书》，盖黄公道术之流，葛洪神仙之比也。

黄公道术葛翁篇，鱼腹瓜刀事偶然；
何处鹤栖曾寄迹，有人蝉蜕说登仙。
暮云楼阁西冷树，落日帆樯北郭船；
玛瑙寺前埋骨处，纷纷遥拜墓门前。

宁按：首韵“篇”字不妥。

钱塘北郭咏孔灵产

灵产，名默，会稽山阴人。泰始中，罢晋安太守，有隐遁之怀。于禹井立馆，事道精笃。东出过钱塘北郭，于舟中遥拜杜子恭墓，并从许黄民求杨许真书，令郡吏王兴缮写（见《真诰》及《云笈七笈》）。子稚圭，即撰《北山移文》讽周彦伦者。

晋安归棹晚烟迟，北郭曾经礼导师；
岂有丹经传郑隐，可无仙馆立杨羲。
阴阴桑柘寻遗宅，郁郁松楸访旧碑；
省识家风知慕道，儿曹解赋北山移。

孤山咏陆修静

修静，乌程人，事母至孝。晋衰，不仕，奉母入金盖山。故多梅，增植之。岁足代耕，傍所居曰：梅花馆。凌义渠谓：和靖植梅有祖，其先生欤。母病思鲈，钓于溪，获二尾，烹其一，龙子也。翁乞一，还之。后过镜湖，舟覆，一少年负之出，盖以报云。

母歿后,作道士装,周游湓浦庐山,闲与渊明、慧远结白莲社。尝至秣陵,居钟山茱萸馆。为刘宋客而不臣,卒谥简寂。庐山简寂观,是其遗址。法篆称灵宝天师。

种梅人去渺天涯,金盖山前有旧家;
香雪林中调鹤地,晚霞溪上钓龙槎。
秣陵月落烟横黛,庐岳云深瀑谢花;
谁是高踪继莲社,虎溪三笑最风华。

曹桥咏潘尊师

杭州曹桥福业观,有潘尊师,虚襟大度,行功济人。有少年诣之,避难六十日,临别,授正一九州社令篆阶。自后灵官传报,四海之内,无不知之,厌其喧聒,却之不可,乃食肉啖蒜以却之。一日少年来曰:汝犯真灵,罪当冥考,另授一术,广行阴功,用赎前过。后来言者,皆诸天方外之事,岁余尸解。

九天龙虎守云都,金篆分明总玉枢;
掌上观纹千里见,耳根邮报万灵趋。
神君帐里传丹诀,力士坛前秉赤符;
何处曹桥旧仙观,春城烟树夕阳孤。

山中咏陶贞白师

贞白先生,《南史》有传。谢沧先作陶先生小传,甚简。华阳隐居先生《本起录》,则从子翊所撰也。云庚午年启假,东行浙越,寻求灵异,至会稽大洪山,谒居士娄慧明;至余姚太平山,谒居士杜京产;至始宁山,谒法师钟义山;至始丰天台山,谒诸僧标,及诸处宿旧道士。并得真人遗迹十余卷。东阳长山,吴兴天目,无不经历(见《云笈七笈》)。则湖上诸山,当有先生游迹矣。广陵通元坛,余从问道,师所主也。

笑谢浮名署隐居，华阳仿佛似华胥；
松吹夜月鹅笙杳，碑堕空江鹤梦虚。
曾与褚刘敦古谊，亲承杨许有真书；
名山都是径行处，石室金庭问旧庐。

肃仪亭咏孙思邈

思邈，京兆华原人。7岁就学，日诵千言。及长，好谈庄老百家之说。周宣帝时，隐太白山学道。洞晓天文推步，精究医药，务行阴德。尝求小蛇，泾阳龙子也，得入水府，授龙宫禁方三十首，因著《千金方》三十卷。龙宫方散其内。又著《脉经》。唐太宗高宗朝，授以侯爵，固辞。永徽三年尸解（见《续仙录》）。肃仪亭，在上天竺，有无竭泉，一名孙公泉，相传为思邈洗药处。

高卧空山不计年，肃仪亭畔斲苔圆；
偶携处士烹茶具，来试仙人洗药泉。
鹞岭应留遗迹在，龙宫曾有禁方传；
隐居绝似陶贞白，管领华阳好洞天。

武林咏司马子微

子微，名承祯，河内人。博学能文，工篆隶，少事中岳体元先生潘思正，传其符策，用辟谷导引服饵之术。隐天台玉霄峰，自号白云子。则天、睿宗、元宗，屡加征召，有宝琴花帔之赐。写三体《道德经》，撰《修真秘旨》，论五岳真人。因建真君祠，诏于王屋山自选形胜以居。弟子甚众。女真焦静真，灵识精思，至方丈山，遇二仙女谓曰：子欲为真官，可谒东华青童道君。意指子微也。蜀女谢自然，泛海将诣蓬莱求师。至一山，遇一道士言：天台山司马承祯，名在丹台，身居赤城，真良师也。乃

回求受度，白日飞升（见《云笈七笺》）。李太白《大鹏遇希有鸟赋》，为子微作也。

赤城王屋总名山，都有仙居杳霭间；
五岳真形留帝阙，九重前席谢天颜。
悔桥终古寒飞瀑，捷径当年冷闭关；
玉女双修俱绝世，宝琴霞帔礼量鬟。

江上咏贺季真

季真，名知章，四明人，官秘书监。李白游长安，知章遇之，呼为谪仙人，解金龟换酒。晚乞归四明，自号四明狂客，乞赐鉴湖一曲。又《神仙传》：知章以天宝末，入四明山中，饵药上升（见胡稚威《怀仙堂记》）。

贲酒金貂尚有无，山公骑马两鬟扶；
谪仙乐府新诗卷，狂客生涯旧酒徒。
二顷水田谋鹤俸，十年归计恋渔租；
如何只放稽山棹，不乞西湖乞鉴湖。

江上咏叶法善

法善，字道元，处州松阳人。父慧明，祖重，四世修道。七岁溺松阳江，三年复还。父母问故，曰：青童引我朝太上。师青城山赵元阳，受遁甲。入蒙山，神人授书。诣嵩高山，岳神授剑，遂居卯酉山，投符起石。游括苍山，遇三神人告曰：子本太极左仙卿，以校录不勤，谪人世，宜立功济世佐国，当复旧任。授以正一三五之法。自是四海六合，名山洞天，咸所周历，诛荡精怪，扫馘妖邪。叔静能荐之，拜上卿，辞，乞为道士。以黑符诛瓜州白鱼，以丹符救东海龙。发蕃使凶函知张果前生为混沌时白蝙蝠精。摄李北海魂使书碑，与明皇凉州观灯入月宫听紫

云回曲。灵异之迹不可胜纪。钱塘江有巨蜃为害，沦溺舟楫，投符使神人斩之，除害殄凶，功德尤遐被也。明皇诗云：清溪道士人不识，上天下天鹤一只；洞门深锁白云闲，滴露研朱点《周易》。赐法善也。卒年百有七十岁，赠金紫光禄大夫，谥有道先生。

宁按：叶法善当唐高宗及中宗两朝，屡受知遇，常奉召入禁。至睿宗时，拜鸿胪卿，封越国公。开元中卒。法善在日，尝乞刺史李邕为其祖作碑文。文成，并求书，邕不许。一夕，邕梦法善再求书，应之。书未竟，钟鸣梦觉，至丁字下，数点而止。法善刻碑毕，持墨本往谢，邕惊曰：始吾以为梦，乃真耶。世称此碑为追魂碑，又称丁丁碑。

又按：唐明皇受方士施术，同游月宫，听仙乐，问其曲名，曰紫云回。帝默记其声归，遂制霓裳羽衣曲。此段故事，或谓施术者是罗公远，或谓是申天师，或谓是叶法善，各种记载不同，未知孰是。大约当日确有此事，故能流传久远，至今无人不知。料其所施之术，或类似于近世之催眠术耳。

清溪道士叶尊师，身历三朝作羽仪；

东海清泉龙叟报，西园醇酒曲生知。

凉州夜市金钱富，月殿新声玉遽迟；

滴露研朱点《周易》，九天云鹤听吟诗。

真圣观咏吕祖洞宾

万历《钱塘县志》载：观中蕉花盛开，有道士赵肖先居之。一日有羽客来访，适赵他出。客题诗蕉叶曰：午夜君山玩月回，西邻小圃碧莲开；天香风雾苍华冷，名籍因由问汝来。又曰：白雪红铅立圣胎，美金花要十分开；好同子往瀛洲看，云在青霄鹤未来。相传以为吕祖寄托也。揭傒斯有《真圣观蕉花访仙人

题诗处诗》。真圣观，今圆妙观，在吴山麓。（宁按：揭傒斯，乃元朝人，官至侍讲学士，能文，尤长于诗。）

蕉花原是美金花，有客来寻羽士家；
仙迹曾劳驻黄鹤，朗吟应复倚青蛇。
春深瀛海看云气，夜静君山玩月华；
我欲西邻营小圃，绿天庵畔种灵芽。

宁按：陆西星所编吕祖诗，与此处不同，当从陆编为是。

钱塘咏施肩吾

肩吾，字希圣，睦州人，唐元和中进士。隐洪州西山，矢志不仕。有诗曰：气本延年药，心为使气神；能知行气主，便是得仙人。吕祖游睦，见其趋向烟霞，授以还丹大道（见《修真传道集·序》）。有《春日钱塘杂兴诗》。

西山高隐慕仙家，碧洞青萝览岁华；
鹤梦冷栖松际月，猿声寒啸岭边霞。
蚕娘门外笼桑叶，酒姥溪头种藕花；
采药空林招野客，也同句漏乞丹砂。

西湖咏张志和

志和，山阴人，号元真子，扶擢进士。善画，饮酒三斗不醉。肃宗尝赐奴婢二人，志和配为夫妇，曰渔童、樵青。守真养气，卧雪不寒，入水不濡。天下名山水，皆所游览。与颜鲁公善。鲁公守湖州，与陆鸿渐、徐士衡、李成矩唱和渔父词二十五首。鲁公东游平望，志和酒酣为水戏，铺席水上，独坐饮酌啸咏。有云鹤随覆其上，挥手以谢，上升而去（见《续仙传》）。

圆波吹雪鲛鱼肥，漠漠晴烟湿翠微；
隐逸生涯新钓艇，神仙踪迹旧渔矶。

晚山何处青鸾去，春水依然白鹭飞；
我亦武陵源外住，桃花乱点绿蓑衣。

三生石咏牧童

唐李源与僧圆观友善，相约游峨眉。至南浦，见妇人锦裆负瓮而汲。观曰：“此妇孕三岁矣。吾不来，故不得乳。今既见，无可逃者。后十三年中秋夜，当与公相见于杭州天竺寺。”遂亡。源后自洛适杭，中秋月夜，于葛洪井畔，见有牧童菱角骑牛而歌曰：三生石上旧精魂，赏月临风不要论；惭愧情人远相访，此身虽异性长存。又歌曰：身前身后事茫茫，欲话因缘空断肠；吴越溪山寻已遍，恰回烟棹上瞿唐。歌竟，拂袖入烟霞而去。观此，则牧童不昧前因，抑已仙矣。石在莲花峰下。

宁按：圆观，在他书上亦作圆泽。大约此僧能入定出阴神，故能预知投胎何处。第二世之牧童，仍旧是一个阴神作怪，决不是真仙面目，虽然记得前生之事，亦无足贵。试观歌中所谓“旧精魂”、“性长存”、“空断肠”这些语气，哪里像神仙家的口吻。所以吕纯阳祖师云：只修性，不修命，此是修行第一病；只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。又张紫阳真人云：饶君顿悟真如性，未免抛身又入身。皆指此辈而言。有大志者，可以猛醒矣。世间一般空谈心性之徒，不必说阳神绝无希望，仅此出阴神工夫，亦未曾梦见，居然狂词瞽说，毁谤神仙，真可谓蜉蝣撼大树而已。

解从身后说身前，知尔今生已得仙；
影踏疏林秋有迹，路寻幽涧夜无烟。
锦裆远梦人千里，菱角长歌月一天；
何处青山最堪忆，莲花峰下葛洪川。

鹤林道院咏殷七七

七七,名文祥,又名道筌。周宝于长安识之,及宝移镇浙西,七七忽至卖药。宝惊,召之,师敬益甚。每日醉歌曰:解酲逡巡酒,能开顷刻花;琴弹碧玉调,炉养白朱砂。试之皆验。尝于鹤林寺感仙女九日开杜鹃花,后于甘露寺为众推落北崖,咸谓落江花矣。后有人于江西见之(见《续仙传》)。

回首长安旧要赊,春山采药踏烟霞;
壶中造化逡巡酒,世外春秋顷刻花。
九日笙歌围绛树,一房炉火炼丹砂;
鹤林女子知何处,倘是仙人萼绿华。

武林咏夏侯隐者

不知何许人,游茆山天台间,携布囊竹杖而行,或露宿草间树下。人窥觐之,但见云气,不见其身。登山渡水,闭目善睡而不差跌,人号睡仙。昔常熟蒋文肃得不寐之疾,梦隐者教以未睡目,先睡心。行之良验,因于道观塑像奉之。

睡乡原是黑甜乡,行止皆甜味更长;
华顶当年曾寄迹,琴河有客解焚香。
布囊聊作游仙枕,竹杖权为梦蝶床;
我本希夷老孙子,华胥应许听宫商。

龙泓洞咏丁翰之

唐丁飞举,字翰之。隐居钱塘深山,有憩馆在龙泓洞。善养生,能鼓琴,纶巾布裘,貌古而意澹。年八十六,齿发不衰,升高望远,不异平地。时时书细字,作文记事,皆有楷法意义。夜

半山静，取琴奏雅弄一二。少睡，寡言笑。与人相接，礼简情至。人或问其养生之道，对曰：治心修身之外，复有何物？陆龟蒙尝诣洞访之，为作《丁隐君歌》云：“华阳道士南游归，手中半卷青萝衣；自言逋客持赠我，乃是钱塘丁翰之。连江大抵多奇岫，独话君家最奇秀；盘供天竺春笋肥，琴倚洞庭秋石瘦。草堂暗引龙泓溜，老树根株若蹲兽；霜浓果熟未容收，往往儿童杂猿狖。去岁猖狂有黄寇，官军骇散无人斗；满城奔迸翰之闲，只把枯松寒主宴。前度相逢正卖文，一钱不值虚云云；今年利作采山斧，可以抛身麋鹿群。丁隐君，丁隐君，昂然切莫别名氏，即日更寻丁隐君。”见《笠泽丛书·序》云：雷平山道士葛参寥话，与翰之熟，至今齿发不衰，气力益壮。当即诗中所云华阳道士也。观此，隐君其殆有道者欤。

何处钱塘丁隐君，散人麋鹿亦为群；
盘中玉版登春早，壁上冰弦响夜分。
龙泓溜声喧急雨，猿啼清啸落停云；
华阳道士如相遇，手卷青萝话夕曛。

憩馆怀葛参寥

事见前丁翰之传。观诗序，则参寥与翰之为方外友，均有道。味诗意，则参寥访翰之于所居，翰之赠以青萝衣，归遇鲁望，因作诗也。

衣卷青萝染翠苔，相逢齿发未全衰；
记从甫里先生语，曾访龙泓处士来。
句曲洞天原福地，稚川家世本仙才；
华阳我亦渊源在，松下吹笙日几回。

青衣泉咏童子

泉在宝莲山三茆观内。唐开成中，道士韩道古，见青衣童子于洞口，故名。泉上有唐人题名。

何处青衣此一童，当年灵迹羽人宫；
山花灼灼歌双髻，秋水明明剪两瞳。
楼阁高寒金地外，涧泉深闭玉天中；
当年亲访题名处，闲话淮南隐八公。

钱塘咏陈嵩伯（即蓝采和）

洪州处士陈陶，字嵩伯，声诗历象无不精究，世居岭表。严宇镇豫章，以陶操行高洁，欲挠之，遣妓莲花侍焉。陶赋诗云“已向升天得门户，锦衾深愧卓文君”，谢之。后人疑其事为图南也。

升元中，至南昌，筑室西山。宋齐丘不为荐辟，陶有句云：中原莫道无麟凤，自是皇家结网疏。

开宝中，尝见一叟与老嫗，货药于市，获钱则市酒对饮。既醉，行舞而歌曰：蓝采和，蓝采和，尘世纷纷事更多；争如卖药沽酒饮，归去深崖拍手歌。或疑为陶夫妇。

尝有《西湖对酒歌》云：风天应悲西陵愁，使君红旗弄涛头；档海神鱼骑未得，江天大笑闲悠悠；嵯峨吴山莫夸碧，阿阳经年一宵白；南朝彩凤为君生，古狱愁蛇待恩泽；三请羽书来何迟，十二玉楼蝴蝶飞；炎荒翡翠九门去，辽东白鹤无归期；鸱夷公子休悲悄，六鳌如镜天始晓；尊前事去月团圆，琥珀无情忆苏小。盖为钱氏作也。

吾家仙侣世间多，又见当年蓝采和；
彩凤南州招未下，神鱼东海问如何。

山中境静簪花去，湖上春闲采药过；

太息生平晚闻道，双修偕隐两蹉跎。

宁按：蓝采和姓陈，作者亦姓陈，故此诗首句云云。宁忝属同志而又同宗，二十余岁幸已闻道，不能算晚，乃双修偕隐之举，至今仍未能实行。作者闻道之年，已愈知命，即余今日之年龄也。作者尚且太息，余岂不更将痛哭乎？须知此事有时节因缘，盖未可以强求也。

握发殿咏闾丘方远

方远，字大方，舒州宿松人，精通诗书。学《易》于庐山陈无晤，问大丹于香林左元泽，师事仙都刘处靖，受法箓于天台叶藏质，詮《太平经》为三十篇。景佑中，钱塘彭城王钱鏐，深慕方远道德，礼谒于余杭大涤洞，筑室宇以安之。昭宗屡征不就，赐号元同先生。弟子二百余人。天复二年坐化。后有人于仙都山庐山见之，云归隐潜山天柱源也（见《续仙传》）。握发，即钱王殿名。

遍访名山礼导师，偶停元鹤采华芝；

洞天只合先生住，丹法唯应弟子知。

何处西冷留异迹，他年南岳说归期；

君王亲问空同道，春雨灵旗拂故祠。

西湖咏杜光庭

光庭，字冥至，缙云人，或曰长安人。唐咸通中，应九经举，不第，遂入天台山学道。潘尊师荐之，从唐僖宗幸兴元，遂留蜀，事蜀王建，为谏议大夫，封蔡国公，赐号广成先生。后主立，受道箓于苑中，以光庭为传真天师，崇真馆大学士。未几，解官，隐青城山，号登瀛子。年八十一卒，颜貌如生，人以为尸解。

有《文集》三十卷、《洞天福地记》、《录异记》、《广成义》、《东瀛子》、《青城山记》、《武夷山记》、《壙城集仙录》诸书，凡数十种。又撰《西湖古迹事实》二卷（见《续文献通考》及陈氏《世善堂书目》）。

臣甫麻鞋入蜀行，晚辞紫阁隐青城；
洞天福地翻新篆，碧水丹山理旧盟。
孤啸岭猿磨墨去，梳翎涧鹤报书成；
才人竟作神仙老，惆怅当年下第名。

宁按：杜光庭乃道教名人之一，读者不可不知。

孤山咏林和靖

和靖，名逋，字君复，隐居孤山，种梅养鹤自适，二十年不入城市。真宗赐粟帛，诏长吏岁时劳问。既歿，仁宗赐谥和靖先生。有诗集。墓在孤山后，为杨琏真伽所发，棺中唯一玉簪，盖仙人羽化之流，身后若蝉蜕也。今祠墓为林少穆、许五年诸人所修。所居有放鹤亭、巢居阁，并补梅招鹤焉。

碧萝幽径古祠开，再拜咸平处士来；
梅鹤偶然为眷属，湖山依旧起楼台。
寒岩霜老栖红叶，春墅烟深罨绿苔；
身后唯余玉簪在，巢居高阁是蓬莱。

万松岭咏徐冲晦

徐复，字复之，建州人。学《易》，绝意进取。庆历初召见，赐号冲晦处士（见《宋史·隐逸传》）。钱塘两处士，和靖居孤山，冲晦居万松岭，夹湖相望。尝谓孙忞曰：子孙世世不离钱塘，以永无兵燹也（见《北窗炙》）。徽宗朝有徐爽，亦赐号冲晦。

万松山翠接平冈，高士当年有旧坊；
 康节吟窝虚夜月，君平卜肆冷斜阳。
 隔湖鹤影投孤屿，绕室莺声忆草堂；
 闻道西冷两冲晦，隐居清节重钱塘。

后湖咏苏养直

养直，名庠，楚北人，居后湖，号后湖居士。后湖左界白堤，右接西村，南挹巢居，北绕葛坞。以在孤山之后，故曰后湖也。尝以“属玉双飞水满塘”一词，见赏于苏东坡。晚居庐山，遇罗浮黄真人，与丹服之，发再黑，一目复瞭。一日宴客云：黄真人至。遂立化。

六桥烟雨霭平芜，更有诗翁说姓苏；
 稷稷荒田征鹤税，鸬鹚小艇问渔租。
 两头箫管开吟燕，四面楼台入画图；
 我亦宝云山下住，西湖今是美人湖。

月轮寺咏张君房

君房，字允方，安陆人，景德中进士，官度支员外。祥符中，自御史台谪官海宁，适真宗崇尚道教，尽以秘阁道书付杭州，俾戚纶、陈尧臣校正。纶等同王钦若，荐君房主其事。编次得4565卷进之，复撮其精要万余条，为《云笈七笺》。盖道家之方，以天宝君说洞真为上乘，灵宝君说洞元为中乘，神宝君说洞神为下乘。又太元、太平、太清三部为辅经。又正一法文，遍陈三乘，别为一部。统称三洞真文，总为七部，故君房取以为名也。《道藏》精华，大略具于是矣（见《四库全书提要》）。又着《乘异记》、《丽情集》、《科名分定录》、《潮说》、《胜说》。知杭州钱塘，多刊作大字版，印行于世。仕至集贤校理，年八十余卒。

(见《默记》)。月轮寺在月轮山,即六和塔院。《江月松风集》云:古钱塘令张君房,曾宿月轮寺。

蓬莱小谪近东溟,岱岳泥金正勒铭;
谁荐阳冰书碧落,争看逸少写《黄庭》。
葛洪自著《神仙传》,尹喜亲传《道德经》;
欲起高楼贮《云笈》,《丽情》一集说嫫姪。

钱塘咏沈子舟

子舟,名若济。远祖当吴越钱氏时为谋主,遂为钱塘人。子舟十许岁,出家为道士,《道藏》释典,无不赅洽,尤长于医。王汉之师建康,馆之洞阳馆,俾炼火药。徽宗再召,赐号洞元大师。后服丹尸解。

节度开门亦自雄,军谘曾有旧家风;
道通《云笈》《珠林》外,名在《灵枢》《素问》中。
汴水承恩青琐闼,摄山采药紫芝翁;
金丹先证神仙果,不待君王德寿宫。

山中咏越处女

杭州古越地,猿公试剑,或即在湖上诸山。处女即玄女,剑仙之祖也。

櫻宁按:《吴越春秋》所载一段故事如下:“范蠡曰:臣闻越有处女,国人称之,请王问手战之道。女将北见王,道逢老人,自称袁公,曰:闻子善为剑,愿观之。女曰:唯公所试。公即挽篠簹竹,以枯槁末折坠地,女接取其末,袁公操其本而刺处女,女因举杖击猿公。公飞上树,化为白猿。”据以上事迹而论,亦不过像近代国术中之击刺术,刀枪棍一类的工夫而已,谓为剑仙之祖,颇觉附会。且处女亦未必即是玄女之化身。

非有师承自得之，术经天授始称奇；
但看虹影浮莲蕊，已听猿声啸竹杖。
贯斗芒寒飞练急，处囊光敛荆钟迟；
分明佳侠婵娟子，红线归来夜月知。

宁按：中条玄女派的剑术，是由炼气入手，与越处女之击刺术武工夫，大不相同。作者牵强附会，似乎未曾得着门径。荆，音弗，斫断也。

妙庭观咏董双成

双成为西王母十六侍真之一，妙庭观在富春，观山双成修道之处。

双成遗迹旧金庭，门外烟峦晚更青；
月底修箫奏弄玉，波间鼓瑟楚湘灵。
梦回翠水应相识，奏到云璈或解听；
如此仙山好楼阁，商量只合住嫦娥。

宁按：《集仙传》云：西王母所居宫阙，在龟山昆仑之圃，阆风之苑，左带瑶池，右环翠水。云璈乃乐器之名，嫦娥谓身长玉立之美人。

江上咏樊云翘

云翘，刘纲妻也。鄞四明山为云翘所居，故曰樊榭。夫妇皆有仙术。纲官彭城，与云翘游戏较术，纲常不胜。唐太和中，泛舟鄂渚，秀才裴航遇之，赋诗答航。航至蓝桥，遂携云英仙眷焉。贞元中，于君山斩白鼋，救人无算。尝于驻鹤坛降乩，称君山神姑。

云英未必胜云翘，樊榭金庭隔彩桥；
仙侣荷锄同采药，侍儿捧砚正垂髫。

彭城游戏衙斋静，鄂渚烟波驿路遥；
我诵丹经思学道，愿随鸾鹤上青霄。

葛岭咏鲍姑

姑名潜光，鲍靓女，葛洪妻。洪所至移家，曾居葛岭，则锦坞云庵，当有鸿案鹿车遗迹。

神仙眷属屡移居，葛岭何人纪鲍姑；
石屋应留家具在，碧奁曾照晓妆无。
金庭窗牖开樊榭，甲帐楼台话绣襦；
飞遍罗浮绿蝴蝶，玉梅花下点春芜。

江上咏严李佗

《云笈七笺·道教相承录》载，左元放授严光女李佗。

严家少妇梅家女，家世神仙女亦仙；
仙又传仙真慧叶，女还生女小婵娟。
一肩荷锺樵云路，双髻簪花采药年；
七里桐江春水碧，画眉啼断竹林烟。

宁按：严子陵之妻乃梅福之女，梅福本已成仙，则严子陵妇当然算是神仙世家。所生之严李佗，名分上可称梅福之外孙女。既已沾染外祖父之仙气，且又得真仙左慈之传，其程度必更加超拔矣。

吴山咏孙寒华

吴人孙奚女也。师杜契，受玄白之要，容颜日少，周旋吴越诸山十余年，乃得仙道而去（见《壑城集仙录》）。《真诰》云：孙贵女，于茆山得道冲举，因名其山曰华姥山。或云：吴大帝孙

女也。

紫髯帝女字寒华，华姥峰头问旧家；
微子殷勤求服雾，真妃宛转受餐霞。
赤乌碑圯埋青石，朱鸟窗深掩绛纱；
留得闭房遗录在，碧城谁与论黄芽。

宁按：紫髯帝谓孙权。微子即张微子，汉昭帝时人，师东海淳文期，受服雾气之道。真妃即紫清上官九华真妃，姓安，名郁嫔，字灵箫。

江上咏谢自然

蜀女真谢自然，泛海将诣蓬莱求师，至一山，遇一道士言：天台山司马子微，名在丹台，身居赤城，真良师也。乃回，求受度，白日上升（见《云笈七笈》）。昌黎诗谤为童骖，口孽哉。

蜀道修真谢自然，当年寒女此神仙；
终归桐柏升香地，曾上蓬莱采药船。
白帝彩云原缥缈，金庭明月最婵娟；
昌黎谤道回心否，雪拥蓝关马不前。

宋故宫咏皇甫履道

履道，名坦，遇妙通真人得丹秘。绍兴中，治显仁太后目疾，又为仙韶甄娘治臂，布气即释踊而行。常相湖北帅李道女凤娘为天下母，后孝宗聘为恭王妃，即光宗后也。将还庐山，留一扇于禁中，曰：有发寒热者，以此搗之。未几，宫中多患疟，用之皆验。还山筑室，御书“清虚庵”额。道流咸集，苦水远，使人荷锄地，应手泉涌，德寿闻之，御书“神泉”二大字（见《神仙通鉴》、《庐山志》）。

紫佩青囊出禁中，更留罗扇显灵踪；
神方何似孙思邈，仙术真如杜子恭。
三殿月轮生欲满，六宫花影散来重；
相看拂袖还山去，鸾鹤飞翔到处从。

飞仙里咏李芟

乾道中，济南李芟，字廷国，寓临安。尝诣净慈寺，过长桥，于竹径迷路，见青衣道士分与烧笋食之，身遂轻举，不复饮食。后游茅山，寻又入蜀，隐青城山，仙去。后人慕之，名其里曰飞仙里（见《列仙传》、《容斋随笔》、《神仙通鉴》）。

南屏山畔竹林遥，一杵钟声客过桥；
玉版禅师原有味，青衣道士偶相招。
岩花露重红欹笠，涧树云深翠湿瓢；
句曲林峦大峨眉，仙踪何处问归樵。

黄犊岭咏丘真人

岭在临平山前，相传真人乘黄犊，采药于此。生曲竹，人取为杖。故老相传，丘隐士羽化，弃杖于地，其竹皆曲。

何年高隐碧峰隈，黄犊传闻采药回；
云外一襟披笠去，雨中双髻荷锄来。
翠眠芳草横青嶂，红谢疏花点绿苔；
欲访仙翁旧行迹，林香山翠尽徘徊。

瑞石山咏张紫阳

《三洞群仙录》载：天台张伯端，字平叔，受道法于吕祖弟子刘海蟾，以传石杏林，杏林传薛道光，道光传陈泥丸，泥丸传

白玉蟾,是为南宗五祖。尝于昆陵红梅阁,著《悟真篇》八十一首,去为白玉蟾著《金丹四百字》。居瑞石山,是宋吴杰集庆堂遗址。平叔号紫阳,故弟子徐宏道以紫阳名庵。后范应虚作玉虚、望江二楼,范涑撰《紫阳仙迹记》。世宗宪皇帝,谓紫阳《悟真篇》不著宗门一语,外集不杂玄关一语,深入理域,究明宗旨。雍正十三年,敕封大慈圆通禅仙紫阳真人。

求仙容易悟禅难,集庆虚堂积翠盘;
灵迹长留三洞篆,新诗妙证九还丹。
礼星元鹤窥寒殿,檄雨苍龙下古坛;
瑞石亭前碑石在,轩皇辇路指层峦。

撷宁按:此诗第一句所云“求仙容易悟禅难”,与事实不符。即以现代而论,在宗门下由参禅而彻悟者,未尝无人,而真正神仙却不易得见。应改为“悟禅容易作仙难”,方与事实相合。

大德观咏王重阳

名嘉,号害风,南宋人,北宗七派丘、刘、谭、马、郝、王、孙皆其弟子。元世祖时,敕封重阳真人开化辅极帝君。大德观有斩妖台、洗剑池诸迹。

一角高台面列壙,琳宫寒压翠芙蓉;
山形依旧翔灵凤,仙派应知出火龙。
洗剑池荒秋水涸,炼丹灶冷暮云封;
金莲七叶同时放,我亦渊源溯北宗。

三一阁咏白玉蟾

白玉蟾,本姓葛,名长庚,号海琼子,又号玘庵、武夷散人、神霄散吏、紫清真人,博洽儒书,工书画,善画梅。尝于黎母山

得洞元雷法，祈禳辄有异应。晚事陈泥丸，得闻天仙之道，作《修仙辨惑论》，以明天仙、水仙、地仙之次第。又因张紫阳为著《金丹四百字》，作书以谢。深明三教同源、性命双修之旨。嘉定中，召对称旨，命主太乙宫，遂结精舍于此。有辟剑池、得月楼诸迹，庵在包家山下、山川坛右。

黎母山中礼导师，洞元雷法护蛟融；
葛元家学能传道，李白仙才解赋诗。
捣药禽归寒夜确，扫花人去冷春祠；
只今三一庵前路，月里新蛰话桂枝。

宁按：作者素负博雅之名，出言应有来历，不料此处亦未能免俗，而有三教同源之说，请问佛教徒肯承认否？

虎跑泉咏黄大痴

黄公望，字子久，本姓陆，世家常熟，继永嘉黄氏，遂徙富春，善画工诗，有《大痴山人集》。居西湖赤山之箕笕泉，后于虎跑石上乘云仙去。按《紫桃轩杂缀》载，黄子久年九十余，碧瞳丹颊，一日过虎跑泉，与数客立石上，忽四山云雾涌溢，遂不见，咸以为仙去。初疑耽画者饰之，今翻《道藏》金文玉笈，经子久编录非一，以金蓬头为师，莫日鼎、冷启敬、张三丰为友，生有夙慧，其仙去也宜哉。

扁舟载酒傍花还，画派荆关伯仲间；
旧隐烟波尚湖水，卜居岩壑富春山。
秋林霜染红千树，夜涧寒澄碧一湾；
真个乘云竟仙去，笕泉上草堂闲。

三仙阁咏张三丰

三丰，名君宝，字全一，一名玄玄，辽人。《神仙通鉴》云：

丁令威后身，当与张思廉同是分光也。生有异质，尝与人议论三教等书，若决江河。初寓安陆县太平宫，后入武当山修炼，往来天柱、紫霄诸峰，世称张邈遇。洪武、永乐，先后访求，皆不出，特飭正一张碧云，于武当建宫以俟。天顺中，赠为通微显化真人。尝于《广陵赋·琼花诗》云：琼枝玉树属仙家，未识人间有此花；清致不沾凡雨露，高标犹带古烟霞；历年既久何尝老，举世无双莫浪夸；便欲载回天上去，拟从博望借灵槎。盖自况也。所著《玄谭集》，合释氏外景、道家内景而一之，尤以任督二脉为命功之纲领，大旨主于先修性，后修命，而辟炉鼎闺丹之说。或以旌阳、道光、翠虚、玉蟾诸真所辟采战之张三峰当之。不知彼年代既前，名字又异，另是一人，世人多误为一也。虽所作《无根树词》，屡言花酒神仙，意主接树添油，仍是双修气交之法，特沿《参同》、《悟真》之习，为旁门借口耳。三仙阁在吴山三茆观侧，内雕一像，一坐，一立，一卧。相传三丰避永乐征召，隐迹于此。尚有御札存阁中。

省识三仙是一仙，尚余高阁此山巅；
远辞玉阙罗公远，高卧金床马自然。
龙法滇池云漠漠，鹃啼钟阜月娟娟；
当年御札空相访，寂寞长陵蔓草烟。

紫阳庵咏丁野鹤

元丁野鹤，钱塘人，弃家为全真道人，居吴山之紫阳庵，师徐洞阳，有观灯化鹤之异。一日召妻王守素入山，付偈云“嫩散六十三，妙用无人识；顺逆两俱忘，虚堂镇长寂”，抱膝而逝。守素亦束发为女冠。明道士范致虚，建亭祀其遗蜕（见《武林纪事》、《紫阳道院志》、《辍耕录》、《端石山志》）。

斜日明霞接画阑，隔江山色翠千盘；
梦中华表归仙骥，悟后尘缘谢采鸾。
青嶂云深芒屨湿，碧天风峭羽衣寒；
荒庵终古留遗蜕，瑶草松花满石坛。

金溪草堂咏虞伯生

伯生，名集，字邵庵，临三人，允文五世孙，累官奎章阁学士，封仁寿郡公，谥文靖，有《道园集》。少游钱塘，居金溪草堂。金沙港亦名金溪也。伯生和全真冯尊师《苏武慢词》二十阙，仙游山彭致中，取而刻之为《鸣鹤余音》，伯生自序之。冯，燕赵书生，游汴，遇异人，得仙学，赋《苏武慢》二十篇，前十篇道遗世之荣，后十篇论修仙之事。伯生得其传，故以七十二家符篆授张伯雨也。

合涧春淙下夕阳，两峰云影聚溪光；
松风碧卷邻家阁，杏雨红低隔苑墙。
港漾金沙秋水静，桥横玉带暮烟凉；
商量罗帕填词日，应忆西冷旧草堂。

吴山咏冷启敬

冷谦，字启敬，武陵人。元中统初，与刘秉忠，从沙门海云游。无书不读，精《易》，尤深邵学，及百家方术靡不洞习。习画，学赵子昂、李思训，以善绘名。后遇异人于淮阳，授中黄大丹、平叔《悟真》之旨，年百余岁，隐居。晓音律，善鼓琴。洪武印，授协律郎。仙迹甚著，有入藏取金、画壁登舟之异。刘基为赋《泉石歌》。

精通乐律按红牙，游戏仙山踏落花；
官库有钱聊貰醉，画舟在壁便携家。

卧苔苍石鏖寒雪，隔竹流泉响翠霞；
太息横琴人不见，碧云无际月生华。

江上咏伍冲虚

伍名守阳，字端阳，吉安人。宗师守虚之兄，入庐山，事曹老师、李泥丸，炼外丹，垂成而飞者五十七次。得五雷法，丹成，将服之，泥丸曰：五脏未坚，服恐不利。乃点石济世。吉王师事之，恐祸及，遁至天台。遇赵复阳，命至王屋。访王昆阳，受三大戒，返服还丹，质凡咸化。自号冲虚子，著《天仙正理》、《仙佛合宗》。

仙佛何人识合宗，冲虚妙理最圆融；
炼丹未是登真诀，点石方成济世功。
王屋松云瑶岛近，匡庐雪瀑石梁空；
豫章帝子谭经处，回首斜阳有故宫。

节录伍冲虚《万古修仙歌》中之一段。（此歌可以证明伍冲虚炼外丹事。撷宁录）

铅砂凡体入池煎，黑尽白现成金木；
面上片片红桃花，心中颗颗碎金粟。
真铅真汞是此真，物白物黄皆此物；
次次丹头实所依，鼎鼎熏蒸化天禄。
超之脱之即真铅，暗进明进如酒曲；
壬子春来一试焉，般般已验符亲嘱。
虽堪点得住世金，怎敢妄为满天福。

宗阳宫咏王昆阳

昆阳，原名平，山西潞安人。幼有道士顾之曰：樵阳再生矣。至王屋山，遇赵复阳，命名常月，授以三大戒。常说戒于京

师白云观、秣陵碧苑及杭之宗阳宫。弟子千余人，成道者不可屈指。道家有戒始丘祖，以三大戒授世则始昆阳。所传《碧苑坛经》与《六祖坛经》相伯仲，洵仙佛之航梯也。为龙门第七代律师，住世 159 岁。

七代单传衍北宗，真铨赖有阐扬功；
龙门共仰灵光殿，鹤驾曾栖德寿宫。
命学端须参性学，元风原不异儒风；
一编《碧苑坛经》在，三戒明明日正中。

武林咏沈太和

沈名常敬，字一斋，桐乡人。常习灵籀于金盖，揣六韬壬奇于武林，习长生久视于元盖洞天。从平阳子得太上宗旨，遂隐茆山。为龙门第七代宗师，住世 131 岁。

偶将壬遁习韬铃，卖卦桥亭市隐兼；
康节行窝闲扫地，君平卜肆静垂帘。
思从元盖求丹诀，曾为灵籀下玉签；
终向华阳遂高躅，一樽何必逊陶潜。

西湖咏陆丽京

丽京，名圻，字讲山，西冷十子之一。著《威风堂集》、《冥报录》，以庄史案被累，既免，弃家远游不归。洪昉思《答人问讲山踪迹诗》云：君问西冷陆讲山，飘然瓶钵竟忘还；乘云恰似孤飞鹤，来往天台雁宕间。后仙去。

君问西冷陆讲山，朱霞天半杳难攀；
逸情自与冥鸿远，孤影真如瘦鹤闲。
桐坞墓前伤逝去，枫江劫后幸生还；
烟云何处神仙迹，只在天台雁宕间。

大德观咏黄隐真

本名守圆，易名守元，自号赤阳子，原名珏，号隐真，乌程人，世居震泽，明诸生。幼孤，佣工自给。出游，得书注于董香光。至武林，日卖字以沽饮。访上阳于大德观，得笔篆壬奇诸书，潜习于天目。甲申，易羽衣。至茆山，太和宗师书“守圆”二字以待之。返湖，隐于碧岩。偕陶靖庵入梅花岛，继偕入京，受大戒于昆阳。至杭，居大德，周太朗来求戒。越十四年，靖庵以如意芝杖寄，以付太朗，留讖而逝。为龙门第八代律师。葬天官山。

沧桑劫后事全非，焚却儒衣换羽衣；
大德观中留隐迹，上阳子后悟真机。
林中仙鹤翔华表，岛上梅花入翠微；
宗律何人承一贯，栖霞岭畔白云飞。

西湖咏姚耕烟

姚名太宁，石门人。年十三，见赏于冲虚子。从征猺，陪宴土司，飞矢入营，毙侍卒，危坐如常。隐西湖，自号耕烟子。会冲虚子来浙师事之，尽得其传。谢凝素造问长生诀，为书令访冲虚，送至江干，立逝，七日不仆，居民为葬之六和塔。凝素至楚，遇之龟山，示与冲虚相见期，忽不见。

河魁玉帐坐谈兵，飞矢当筵了不惊；
萍叶微波浮晓艇，桃花细雨约春耕。
郎官湖畔拟重见，罗刹江头记送行；
曾向月轮山下过，墓门长听夜潮声。

孤山咏谢凝素

谢名太虚，武进人。尝寓毗陵红梅阁，月夜闻群仙环佩声。得白玉蟾注《道德经》，伍冲虚为之解释。尝居孤山，谒王昆阳于宗阳宫。后返金盖梅花岛，陶靖庵比之白鹤，黄赤阳称为梅仙。尝著《金仙证论》及《慧命经》二书，今为僧柳华阳所刻。

红梅阁畔栖元处，金盖山中种树年；
放鹤有亭来偶尔，冥鸿无迹去翩然。
诀从《道德》真经得，书任华阳释子传；
欲向巢居问和靖，生前生后总神仙。
(相传谢为和靖后身。)

(宁按：世人皆知二书为柳华阳所作，独此处谓是谢作柳刻。惜余无暇考证，姑存其说而已。)

金鼓洞咏周太朗

周名阳明，字元真，震泽人，明诸生。随父官京师，谒白云观，礼七真，愿出家。王昆阳曰：师在江南，宗教将于汝一贯。至茆山，事孙玉阳，从事宗教。遇黄赤阳于大德观，受大戒。至金鼓，挂瓢三日，洞主僧慧登，以山施之，始结茆，今鹤林道院也。为龙门第九代律师。弟子千余人，得宗旨者，高东篱、戴停云、方凝阳、金静灵、孟逸阳。东篱，则沈太虚之师也。

鹤林道院开山处，此地青山合姓周；
金阙选仙如选佛，玉天同证亦同修。
挂瓢洞口云初晓，倚杖岩前月始秋；
我愧龙门演宗派，年年笻笠想从游。

金鼓洞咏高东篱

东篱，名清昱，汉军，任台湾观察。年八十，入山，师周太朗，为龙门第十代弟子。在天台山桐柏宫，主讲金鼓洞鹤林道院讲席。年140岁羽化。沈太虚、闵小艮，其弟子也。

八十还丹未觉迟，先生才是入山时；
曾从梅岛师修静，亦似桃源问义熙。
桐柏云深龙听瀑，蓬莱昼静鹤窥棋；
磻溪宗派渊源在，一角云窝我所思。

鹤林道院咏沈太虚

太虚，名一炳，吴兴诸生。生而有文在手，曰：太虚主宰。事高东篱为弟子，得太上李泥丸之传。泥丸为太虚七至金盖，或云即李八百也。太虚尝言：修真之士，一以道德为主，有道德者有神通，无道德者无神通。深契天仙心传混化之旨。祈雨禳疫，不事科仪，唯以诚感。生化皆于吴兴开化院，歿时红光烛霄汉，先期分形，遍别所知，并降灵于蜀，示《至真经》。逸事甚多，详见《金盖心灯》。

金盖云巢有旧坛，亲承丹诀李泥丸；
太虚主宰文长桂，道德神通论不刊。
桐柏宫中所驻鹤，梅花岛上记骖鸾；
天仙自有心传诀，玉女前头羽帔寒。

（胡刚刚者，君于云间所度女仙也，即《至真经》中太虚玉女胡真人。）

撄宁按：云间即松江。

翠谿园咏闵小艮师

师名茗敷，字补之，吴兴诸生。九岁慕道，与沈太虚同事高东篱为弟子，而实受道法于太虚，兄事实师事也。尝官滇，至鸡足山，以《昆阳三大戒》、《易梵音斗咒》、《天竺心宗》于黄守中（守中名野闾闾婆，中印度人，元时入中国者）。

师于阴阳炉鼎之道，靡不宣究，晚乃一归清静，性命双修，尤以性功为主。所刊《古书隐楼丛书》以三尼医世说述及天仙心传为最胜。所至禽兽互乳，草树交芬，善气所敷，动植胥化，得中和位育之道焉。

金盖分明演一灯，三尼医世说三乘；

身为炉鼎心为药，佛即神仙道即僧。

命蒂固于花萼敛，性光定到月华澄；

年来亲待瑶坛席，云笈真詮了自誊。

櫻宁按：金盖山闵派所传三尼医世之说，理论甚为圆满。唯对于三尼之名号，私衷窃有所未安。余仅知孔子为仲尼，释迦牟尼，是二尼也。至于呼老子为青尼者，实不知其何所本。凡世间各种学说与理论，自无妨独出心裁，特创己见。若夫古人名号，概有历史关系，似宜考据精详，勿随意附会为是。以青尼呼老子，已可怪矣，更以文尼称吕祖，尤属无稽。三尼尚嫌其少，又添一尼，变为四尼，尼何如此之多耶？请问青尼、文尼之“尼”字究竟作何解释？

怀仙阁咏卢子鹤

子鹤不知何许人，曰圆峤真逸，道名也；曰香苑觉民，释名也；曰郁洲旅逸，世名也。与摩钵前生同玉局校录，今为神霄、玉府两宫掌籍签书紫薇内翰。受人元旨于呼猿洞主，受天仙心

法于金盖先生，于龙为第十二辈。著《三教真詮》、《人元秘旨》、《法苑卮言》、《青郭内经》、《西冷五集》、《华胥七编》。全家奉道，受箴者九人。怀仙阁在西湖翠谿园。

或云此其前世姓名，或云托名，若李北海之伏灵芝黄仙鹤，月泉吟社之连文凤也。

撷宁按：此首诗并小序，乃作者自道。

前世应为无是公，今生且作信天翁；
家居东菜西鱼地，人在南花北梦中。
山翠破云浮枕簟，月华澄水漾帘栊；
全家道气浓如许，各有灵光炳太空。

圆峤真逸，陈姓，字颐道，浙江钱塘籍，清道光时人。当时颇有才名，曾受知于阮云坛。年迫六十始学道，为闵小艮之弟子。生平著作甚富，不下百卷。本刊选登各诗，都于仙道有历史关系。其泛泛人物者，或非仙而附会为仙者，皆不录。

撷宁子识

道歌一曲

纯乾道人

上苍仙佛活先天	大道无为妙又玄
人在灵山分性命	孔门心法是真传
乙为阴木阳推甲	己土属己戊土连
化道缘人修得到	三灾八难不相缠
千门万属将何找	七七罡风实可怜
十有九遭魔考退	士儒释道喜安眠
尔今早觅真乡路	小大宜人立志坚
生得高超生得了	八根柱子要用全

九年面壁自省悟 子午焚香卯酉煎
佳静功夫时定性 可为意马锁心猿
仁慈恩德长施舍 可晓火里种金莲
知此炼丹修果诀 礼义规矩自方圆
也等极乐朝金母 做个长生不老仙

悟痴道人金丹口诀诗

周祥光录

百日筑基

击碎虚空混沌开，天君随意下灵台；
乾坤南北安炉定，离坎东西送药来。
活捉虎龙归阆苑，高擎剑印上蓬莱；
周天三日凭游历，独坐河车载月回。

七日过关

填成北海筑丹基，复见天心七日期；
半夜春雷鸣肺腑，一轮明月现须眉。
急提慧剑中天立，默运元机北斗移；
铁鼓九重应的射，耶输含笑待牟尼。

两月还丹

三车载宝转家山，交罢乾坤一味闲；
风激火轮旋九道，冰生水国冷孤湾。
东金西木真颠倒，北斗南辰自往还；
渐次抽添渐锻炼，融为金液入玄关。

十月养胎

轮指荷花六月过，满天风雨暗西湖；
虎归故国青山静，龙握明珠白浪枯。
直以聪明还混沌，全凭造化自规模；
魁罡临处勤加养，火足鸡孵出小雏。

三年哺乳

胎圆十月产神婴，安养幼孩莫出城；
一潭甘泉淘淬质，三年法乳启灵明。
莹莹实理群疑晰，寂寂空山万象呈；
从此识魔增长大，尤须慈母谨关情。

九年面壁

频年如醉复如聋，撒手悬崖丹火红；
天外有天春寂寂，夜中不夜月融融。
形骸粉碎心何碍，窍妙玲珑体亦空；
还我本来真面目，九阳殿上告成功。

卯酉周天

北海龟蛇气激昂，葫芦北入共行藏；
一灵遍历三千界，两眼周旋十二方。
神阙经来非恍惚，天池沐浴亦寻常；
有人问我归何处？笑指蟾辉丁丙房。

崇正火候

温温文虎养潜龙，加减全凭审察功；

着急求真真不着，空心体道道非空。
寂惺兼昼元神旺，忘助俱泯浩气充；
景运乘机开五内，春山春水自春风。

婴儿换鼎

鸿蒙裂破现真如，大地山河未可居；
遥望泥宫真绝妙，高翻清斗上清虚。
九华殿上灵芝出，三圣台前瑞雪储；
闲步广寒擒玉兔，雷声耳伴震徐徐。

乾坤交媾

潜龙飞上九霄天，寻得瑶池浴且眠；
故国旧栽连理树，新园重种并头莲。
粘来胶漆乾坤合，交罢女牛河汉干；
好会可怜不终日，转将入世住清年。

灵丹入鼎

撼动乾坤斗虎龙，虎龙降服大丹红；
枝头果熟随风落，天上雪飞带雨濛。
种就灵苗并发芽，归来神室自牢笼；
唯灯匣剑无窍妙，长啸一声天地空。

答衡云生问金丹秘法诗十二首

潇湘渔父

老友衡云生，清季掖廷人也。隐衡岳，年九十六岁，犹能日行百里，红颜矍铄，食量兼人。去岁秋握手岳峰，谈心竟日。昨

来函问金丹秘法，因成十二绝以答之。

大道真传先炼身，正心诚意保元神；
三关劈破乾坤定，才算修仙初问津。

从来炼道老成人，不怕年高衰弱身；
能向金盘承玉露，只须半载足精神。

先将慧剑炼成功，方许升堂金母宫；
不是瑶池有莲采，金莲开在烈焰中。

攫得骊龙颐下珠，如擒猛虎撷髭须；
果能歇浦还珠后，自是还童不老躯。

炼精化气气化神，总在泥丸养玉麟；
露滴重楼无别故，聊分些液养斯身。

无身何处结仙胎，试问人胎何处来？
轻命笑他专炼性，魂随风露听徘徊。

曾注三家六部经，三家同一养元形；
不先修命专修性，无命何能修性灵。

炼仙须要炼天仙，白日飞升黄帝传；
不比地仙容易炼，要寻道侣觅金钱。

天仙炼要结天缘，点石成金玄更玄；

若问金丹何处觅，五千四八美婵娟。

金液还丹万法宗，阴阳天地一炉熔；
先天炁降群阴化，顷刻飞升上九重。

修仙何必入深山，大隐尤须都市间；
只要心坚如铁石，何愁九转不丹还。

大道真传说与君，花天酒地是青云；
不须守戒寻孤苦，功到尤能食五荤。

潇湘渔父未是稿五月二十九日

道学长歌(十一首)

江西南昌隐君子方内散人旧作

江西樟树镇黄蘗之道人手抄遗稿

定志歌第一

君不见皮囊幻质非坚固，少壮才经便迟暮；着鞭猛醒再回头，此身务向今生度。劝世人，先定志，志坚于下无难事；圣贤仙佛总犹人，同此一般口和鼻。有为者，亦若是，吾何畏彼须牢记；世界都因想结成（说本《楞严》），天堂地狱由人做。大丈夫，毋自弃，应识人生本如寄；富贵到头一局棋，妻儿临了一场戏。既如梦，又如醉，醉梦醒时毫没趣；百岁光阴不久长，石火电光看即逝。识得破，何沾滞，一切放下休回头；利锁名缰速打开，爱河欲海急逃避。早发心，虔立誓，快快脱却轮回累；修成仙佛永长生，一失人身为异类。要精专，休旁骛，心心归一事方济；劝君莫踏两边船，劝君莫走多歧路。完性命，固神气，莫待年衰形蠹弊；一口真炁不回来，便是他生与后世。带不来，提不去，老病死苦几多累；随缘任运莫贪求，淡饭粗衣听位置。我今作此《定志歌》，慧剑常教斩邪魅；但愿大众早思量，但愿大众早算计。识神一死智转生（佛门有转识成智之说），眼孔大开脚点地（“脚跟点地”见佛典）；他时苦尽忽甘来，神钦鬼敬天心契。或生极乐或升天，或成仙佛或灵异；逍遥快乐永无边，那时方遂男儿志。

原注：大修行人，先须看淡世情，自立真志，刻刻以生死二字，放在心头，方于大事有济。如沾皮带骨，一心想学道，一心又想成家，此则吕祖所笑为贪痴汉者也。故将定志列于首章。

撝宁按：作者乃待鹤山人郑陶斋之师。余未曾得见，仅由

老朋友黄遵之君口中闻其名。据云此君对于三教之理、南北道派,皆能融会贯通,不固执门户,唯善是从。余今观此十咏,诚为名实相副。但惜此君宗旨,亦主张三教一贯,与余今日所持之理论不同。余主张仙学完全独立,不必牵涉到儒释道三教范围之内。为方便计,亦只能仙与道一贯。再扩而充之,则道与儒本属同源,其间亦自有沟通之路径。但万不可与佛教相混合。佛教徒之意思,原要制造清一色局面,最怕与别人家合作。正一全真两派的道士,亦各有他们的信仰,对于佛教界限甚清。然而宋元以来士大夫,偏喜讲三教一贯。此种习气,至今流传更广。岂但三教,还要五教,愈贯愈不通。真可谓弄巧反成拙。

歌中云:修成仙佛永长生。这句话讲不通。长生二字,是仙家专利品,佛教书中向无此说。并且佛教徒皆极端反对长生之说,如何可以混为一谈?歌中又云:或生极乐或生天。这句话有两个毛病:第一个毛病,是宗旨拿不定。到底是生西方好呢?还是生天好呢?第二个毛病,将仙家白日升天误作佛教死后生天之义。古人所谓白日升天,乃众目共睹,千真万确,与死后生西方之说绝不相同。假使现在有一位白日飞升的活神仙,大可以哄动全球之人类。可惜修道者如牛毛,证道者如麟角。至于死后生于西方的人,则多得不可胜数。每一月中,总有几千几万人升西方。其价值就可想而知了。

三教一贯、三教合参、三教调和、三教互摄这些论调,我也会说几句。若果说出,想未必有人能够反对。不过我的良心上认为此种论调不适用于现代之时机,所以特地把神仙学术从三教圈套中单提出来,另成一派。对于儒释道脱离关系,不受它们的拘束,然后方有进步可言。否则,永远被它们埋在坟墓中,见不到天日。

阅者须知,儒教中人也可以学仙,道教中人也可以学仙,佛

教、基督教、伊斯兰教中人皆可以学仙，甚至于一教不信的人更可以学仙。因为仙之本身，产生于学术之实验，不像宗教要依赖信仰。譬如一个人触了电，身体立刻就有感觉，不管你信不信。若宗教的性质，就与此不同了。你若信他，或许有点效验；若不信他，他就毫无功能。此乃仙术与宗教特异之处，不可不知。

悔过歌第二

云雾漫天尘掩镜，镜失明今天不净；拨开云雾见青天，镜磨仍复灵光映。灵光映，悟本性，物来顺应何悔吝；只因物欲蔽重重，遂使形神交受病。既受病，谁无过，却须打得机关破；但能时自格非心，即为第一条功课。疏检点，懈操修，出言行事动招尤；自利自私何日足，结冤结怨几时休？早忏悔，速改更，譬如昨死今方生；一切问心不去事，焚香顶礼向天盟。向天盟，毋游戏，勤把前言往行识；守口摄意身莫犯，如是修行得度世。昔颜子，陋巷内，簞食瓢饮乐不改；孔圣尝将好学称，不无之复无祇悔。又子夏，能取友，三罪曾受良朋咎；投杖而拜不辞非，连称吾过索居久。蘧伯玉，辨微危，五十而知四九非；寡过未能常惕惕，使乎一赞古今奇。闻善拜，闻过喜，孟子唯尊子路禹；请观古往圣贤人，哪个不从悔过起。君不见，广额屠儿有奇骨，杀业多端殊狂悖；世尊点化忽翻身，屠刀放下立成佛。又不见，佛门有二比丘犯淫杀，泣悔时虞罪增结；维摩大士顿除疑，犹如赫日销霜雪。又不见，三国时中周义士，曾比蛟龙白额虎；勇猛誓将三患除，希贤励学传千古。传千古，悔过来，洗心涤虑净灵台；自此寡尤兼寡悔，从今无害亦无灾。无灾害，出迷津，切莫安心做小人；小人到底徒自苦，君子随处乐天真。我本一生罪障多，今特作此《悔过歌》；守身如玉防倾跌，回头是岸敢蹉跎。愿化

邪淫归正直，愿化傲慢为慈和；愿化贪痴为智慧，愿化瞋恨礼弥陀；愿度苍生出苦海，愿化大众脱洪波。悔过悔过速悔过，莫到临时唤奈何。悔过能回天地心，悔过不惹鬼神恶；悔过可入圣贤门，悔过渐游仙佛路；悔过自见世间钦，悔过还起后人慕。过而不悔过斯丛，过而勤悔善日著；更授良方功效确，念起是病觉是药。圣狂只向念中分，善恶都自心头作；是真有志出世人，甘愿吃亏甘认错。吃亏认错世所稀，久久行持受天爵；悔过悔过速悔过，到头一着真欢乐。

原注：孔子曰：假我数年，五十以学《易》，可以无大过矣。又曰：已矣乎，吾未见能见过，而内自讼者也。又曰：过而不改，是吾忧也。夫以孔子至圣，犹力以改过现身说法，则改过岂是小事哉。国朝《二曲先生语录》，首以悔过自新，为开宗第一义，可见悔过两字，为入德之门。从古圣贤仙佛，都从此出。吾人苟不自弃，当以省身克己为急务，为重务，幸勿视此专为下根说法也。故列于《定志》篇后。

櫻宁按：悔过之说，吾人极端赞成。唯“过”字究指何种事情而言，颇难下一定论。常有古时所认为过者，今时则以为非过；今时所认为过者，将来或又以为非过；甲国所认为过者，乙国或反以为功；此党认为过者，彼党或反以为功；男子所认为过者，女子则以为理之当然；此教认为过者，彼教又奉为天经地义。真所谓公说公有理，婆说婆有理。你认我是过，我认你是过；你有你的过，我有我的过。弄到后来，调和派又出现了。不是说天下人个个都是罪人，就是说世上没有一个不是好人。依前之说，则悔不胜悔；依后之说，则悔无可悔。请问悔过工夫从何处下手？望读者诸君有以教之。

再者，请诸君勿误会我的意思，我不是主张过不当悔。奈处此诸侯放恣处士横议的时候，“过”之一字，已失了标准，先要把“过”字定义解释明白，然后悔字方有着落。不然仍旧是

空谈，不能实行。白纸写几个黑字，对于国家社会及个人，有什么影响？

积德歌第三

道德从来非两事，修行不外身口意；一身作孽口招尤，总是未能明心地。意根不净惹尘埃，痴爱贪瞋件件来；假使随时勤检点，自然方便两门开。德在心，不在口，满口夸张真个丑；心精力果乃有恒，钧誉沽名诘长久。德在口，不在钱，口中功德种无边；若但富家翁有德，贫贱中何出大贤。不在口，又在钱，有心无力也徒然；仗义疏财随护法，结天缘复结人缘。又在钱，又在口，劝善无疲钱自有；果能倡首兼出言，立德立功归不朽。我讲修德别不同，非徒阳善重阴功；求报求名为下乘，避嫌避怨非豪雄。窃笑时人偶好善，表着矜张器量浅；及见报应稍来迟，忘形动说天无眼。眉不舒，心不展，怨恨口中生，可叹知德鲜；岂知上德不自德，哪管浮生遇通塞；凭他空乏苦劳饥，总总不懈修持力。报迟报早自有时，何事心中太急迫；而况天公本至公，虽无急性却记得。不报此，或报彼，不报自身或报子；不报自己与儿孙，或在他生后世里。个里天机敢妄谈，变动不居难逆亿。仁不忧，智不惑，君子全须自培植；小善小恶莫疏虞，细行不矜大德累。事事合天心，般般尽己职；处处顺物情，时时解人意。子臣弟友完性分，仁义理智非外饰。或利物，或济人，或救灾，或恤贫；休分遐迩与疏亲，力足不妨为己任，心坚也可暗通神。暗通神，有朕兆，逢人劝化任人笑；不辞艰险不辞劳，人心感应天心照。天心一照显神奇，大事忽成人莫料。人莫料，方征报，心德尤为第一要。德乃道之妙，心是身之窍；变化气质筑仙基，打破痴迷参佛教。修德人，贵化导，教忠教恕又教孝；诱掖奖劝法圣仁，逢恶须隐善须道。过则归己功归人，勿生忌刻勿长傲；

我惭德行太浅薄，善固不足恶怕作。不读人间非圣书，卅年偶得其中乐；吟此浅歌将世警，语重心长意义永。字字都从阅历来，但愿修德为纲领；德到深纯道即成，乘鸾跨鹤升仙境。

原注：道非德不成，德非道不至。德有内功，有外功，有阴功，皆不可少。何谓内功？变化气质，磨炼心性，克己复礼，践行唯肖是也。何谓外功？邀集善友，恤患救灾，不避毁谤，不辞劳苦，印刷善书，及夫修桥、补路、造船、育婴、施药、掩坟一切有益人世之事皆是。人生世上，做得一场算一场，各尽其心力而为之，庶不至宝山空回。《中庸》曰：苟非至德，至道不凝。《悟真篇》云：大药修之有易难，也知由我亦由天；若非积行修阴德，动有群魔作障缘。歌中以道始，以道终，即是此意。故列于《悔过》章后，为第三。

破障歌第四

云雾漫空蔽天日，尘沙满地迷乡邑；翳膜重重望眼昏，业识茫茫皮袋人（出释典僧问赵州狗子有佛性也无公案）。嗟彼万物何有障，尽是虚空生幻相；本来无物亦无遮（《六祖坛经》“本来无一物，何处惹尘埃”；又张无尽彻悟偈“四方八面绝遮拦，万象森罗齐漏泄”），自生分别着情状（“仁者自分别”出《坛经》）。尔其嗜欲最迷人，蔽痼深时习染频；痴爱贪瞋迷本性，纷华美丽汨天真。乃若妻子与仕宦，宫室田园密计算；戚朋世族接纷纷，葛藤村里一生绊。唯有理学尤争胜，一家己自分门径；前贤对症将药施，谁知执药反成病。世无仙，佛非圣，一枝尖笔徒驰骋；阮瞻无鬼论空搜，昌黎原道篇难证。辟轮回，拨因果，出言便起儿孙祸；俾无忌惮必此言（《李二曲先生语录》曰：后儒动言无鬼神，使人无忌惮之心者，必此之言夫），悯他空自泥犁堕。攻虚无，与寂灭，同源却笑异途辙；阳明挽救消近禅，担板汉儿终不悞（担板汉儿，见释家语录。又厚庵先生谓印板

道学是也)。至于二氏更分科,障蔽魔王可奈何(障蔽魔王出释典);纵使慈航时求度,还教平地起风波。旁门法,路三千,无端谬种世流传;不认顽空为大道,便执渣滓号先天。文字癖,口头禅,机锋著述谁攻坚;终久说得行不得,难与仙佛相比肩。说不尽,数难完,谁推墙壁破篱藩;坑陷世人无了日,何时斩草复除根。吁嗟乎!彼是非,此是非,欲齐物论究难齐(本《庄子》);万古碧潭空界月,再三捞拈始应知(二句本禅语)。止止止,抽蕉剥茧终无底;唯唯唯,万派千江归海水。但形文采即污染(《洞山宝镜三昧》“但形文采,即属污染”),脱落皮肤见精髓(禅家语录“皮肤脱落尽,唯存一真实”)。我的言,听誉毁,信口巴歌同下里;消融虽属少胶粘,究竟也是闲言语。闲言语,有何益,自救不了燃眉急;不用与人闲战争,当下休歇方安适(自救不了、如救燃眉、当下休歇俱出释典)。仰天一笑问如何,曾为荡子偏怜客。

原注:禅障、理障、文字障、不减欲障,一入其中,蔽痼胶粘,牢不可破,终身无出头之日矣。学道之人,须将诸障破尽,方见庐山真面。而后心境圆融事理无碍,学仙学佛,希圣希贤,各随其志,无所不可。故列第四。

撝宁按:往日尝闻黄遽之君言,作者性情和平,不偏不倚,文章醇厚,不蔓不枝。今读《定志》、《悔过》、《积德》、《破障》等歌,足信黄言不谬。唯现代局面,比较光绪三十年以前绝不相同,作者若至今尚存,论调必定有变化。盖应时势之需要,不得不如此。余生今之世,为今之文,心中虽明知昔人持论十分通达,笔下亦不便随声附和,或者反要骂他几句。其实是俗语所谓“打死老鼠把活老鼠看”,非与昔人有何嫌怨也。阅者果能谅解此意,是为大幸。

访道歌第五

大道流传在世间，统绪不绝于尘寰；欲了生死炼金丹，期与高真共往还。高真已去入仙班，使我不见日愁颜；丹经留与后人看，微言奥旨涩且艰。不因师指事知难，出世因缘岂等闲；敢辞涉水与登山，水尽山穷自有缘。师不遇兮心不安，旁门伪法起狂澜；谬种流传贪复奸，依依修炼如磨砖。贤者毋为其所瞞，经歌契论熟参观；先知门户路方宽，天机隐密求完全。任教露宿并风餐，凭他衣破及鞋穿，莫要半途心已寒。昔有仙人白玉蟾，云游足迹遍山川；历久乃感陈泥丸，泥丸犹作三年延。又有三丰好参玄，访道直到终南巅；六七十岁忘其年，忽遇火龙亲口传。古今多少学神仙，求师指点心意虔；彼苍默鉴操其权，时至垂慈解倒悬。我求师授殊堪怜，竭诚致敬叩苍天；逢师又苦力如绵，不觉二毛侵鬓边。览镜生悲祈祷坚，穷年到处访明贤；天赐侣护一气联，百般磨折寻真铅。得诀归来试炼研，立竿见影道非偏；方知真伪判天渊，三元两派有真诠。后人诵我访师篇，一字一泪苦难宣；但恐修真志不坚，或者慳吝惜金钱。若是法财侣地全，此中实有渡人船；劝人先着祖生鞭，早把俗情齐弃捐。快求大道悟重玄，好与洪涯共拍肩。

原注：或谓既有《穷理》一歌，则《访道》篇似可不作。况诸歌俱就三教并讲，而此乃专就玄门说，似不包括。余曰：不然。儒自周邵两贤，释自六祖而后，命理久已失传。穷理是穷三教公共之理，访道是访教外别传，前人谓得诀归来好看书者是也。故列于《穷理》之前。玩余《辨命》一歌，当自会意，不必重赘。

攸宁按：本首末云“快求大道悟重玄”，原稿作“快求大道快参禅”。余观通篇意旨，皆言仙道，此处忽杂入“参禅”二字，颇觉不称，故以“悟重玄”三字易之。又起首第三句“欲了生

死”，原稿作“欲逃生死”。然生死大事，只许“了”，不许“逃”；“了”是彻底解决，乃神圣之事业，“逃”是掩耳盗铃，乃幼稚之行为。宇宙全体，本为生死二字所构成，请问逃到什么地方去？所以一字之差，亦甚有关系，不能不亟为改正。

穷理歌第六

溯自图书肇出兮，苞符启秘；漏泄天机兮，龟龙献瑞；太极既判兮，两仪随具；众理进毕赅兮，万象咸备。圣人知本一源兮，唯法效夫天地；四相五行大无不包兮，八卦三元神而且异。境邃密兮难通，心空明兮忽契。学者苟有志于性命兮，谁不先由夫致格。顾或谓皇天无言兮，行生莫外；君子不多兮，空空以对；终日如愚兮，密藏其退；不获其身兮，唯艮其背（《易》言：艮其背，不获其身。谓止于无欲之地也）；何虑何思兮，朋从无害；文字不立兮，破除障碍；语言道断兮（出释典），无意识界（出《心经》）；毋劳毋摇兮，慎外闭内（广成子语）；无见无闻兮，垂帘塞兑（垂帘，谓目下垂；塞兑，谓闭口也。出道典）。夫何必凿破混沌兮，徒多知以为败（见《庄子》）；抑知事有终始兮，理贵圆融。好古敏求兮，开万古之儒宗；德无常师兮，成至圣之时中；非韦编三绝兮，叹《十翼》之何从（《易》之“大象”、“小象”、“上系”、“下系”、“上彖传”、“下彖传”、“文言”、“说卦”、“序卦”、“杂卦”，统名“十翼”，皆孔子所作）；佛舍身为全偈兮（释典：佛先语诸行无常，是生灭法。后遇仙人指示曰：此是半偈，尔须舍身，方为说全。佛即欲舍身，仙人急止曰：生灭灭已，寂灭为乐，偈始全），贵宗说之兼通（宗悟性，说穷经教，兼通者，如儒家德行学问兼优也）；猪子也须验过兮（释典：有人抬猪子过佛前，佛曰是什么，对曰猪子也不识，佛曰也须验过），信卮字之藏胸；老子求为柱下史兮，取坟典之崇隆。明白

乃四达兮，学日益而何封（见《道德经》）；考人为三才之一兮，安可妄自菲薄也；非稽古而通今兮，将顽钝无参酌也；非多见广闻兮，将狭隘不宽绰也。盖经书所以载道兮，非章句之虚托也；典籍寓有微言兮，非臆说之穿凿也。天地人物有真宰兮，如阖辟之有橐籥也；阴阳水火有精义兮，如门户之有锁钥也。穷大经与大法兮，知名教有至乐也；穷密宗与玄藏兮，知别传非虚廓也。学古博而融会兮，如贯物之有索也；观物久而自得兮，如鸢鱼之飞跃也。涉世深而有悟兮，如久病之知药也；访师精而默证兮，如酣睡之方觉也。或千万遍而熟读兮（《参同契》云：千周灿彬彬兮，万遍将可睹；神明或告人兮，心灵忽自悟），脱然如胸块之扑落也（昔有禅师，夜闻友人枕头坠地，胸中脱然扑落，乃大悟）；或一二语而坚持兮，豁然如鼻孔之摸着也（如释家参话头，每用一二语，坚持不懈，久必大悟；摸着鼻孔句，出释典，喻有把握也）。庶几左右逢源兮，是必从博返约；然使知而不克行兮，又执药以成病。如骨董积难以销融兮（骨董积，见《二曲集》，喻执著文字语言，泥古不化，如人腹患痞积病也），反身心之不净；多闻成过误兮（《楞严经》云：欲漏不先除，多闻成过误），适自戕夫慧命；竞物论之不齐兮，供口舌之巧佞。唯得一以毕万兮，悟最上之大乘；损之而又损兮（见《道德经》），默自了而自证。将见事理无碍兮（本华严宗），自性命之各正；自度而度世兮，乃不背夫儒释道之三圣（穷理正为性命起见，非博取学问虚名也）。

原注：《易·系辞》曰：穷理尽性以至于命。穷理即穷性命之理，非逐物也。或问：穷理尽性，原是一串事，何必分别？阳明知行并进，知而不行，算不得真知。答曰：阳明之言，原为学者鞭辟入里起见，知自是知，行自是行。古人谓知之非艰，行之维艰，固已可证。子徒执守文成，独不读《学》、《庸》乎？穷理，在《大学》中，比诸格物致知。在《中庸》

上，穷理比诸学问思辨，尽性比诸笃行，至于命，则参赞化育之事也矣。或唯唯而退。爰识之。

尽性歌第七

稽万物各有性兮，唯人最灵；性受命于天兮，上帝是承。虽至神而至妙兮，究无象而无名；固完完全全兮，复当而当而停停。明如重镜之交影兮（出《华严》，喻性体无不照也），澈如止水之澄清；定如山岳之无摇动兮，慧如日月之恒升。夫岂假于安排兮，抑奚事夫劝惩；性无善无不善兮，凡何减而圣何增。

奈何知诱物化兮，稟拘欲蔽；识逐流而不停兮，心时驰而无憩。嗟情窦之日开兮，遂灵源之渐闭；譬牛山之有材兮，枝条敷而美丽。忽斧斤之戕贼兮，又牛羊之时聚；虽雨露之施润兮，竟萌蘖而不继。故天降三圣兮，知有教而无类；特立养炼见之名兮（儒曰存心养性，释曰明心见性，道曰修心炼性），乃苦心之度世。

瞻尼山之出麟兮，集诸圣之大成；为天下之法度兮，作万世之权衡。纵性道不可得闻兮，实光大而含宏；况学庸与大易兮，允成性之先程。子臣弟友之四端兮，知皆扩而充盈；意必固我之俱绝兮，夫何虑而何营。喜怒哀乐之未发兮，究何将而何迎；寂感胥两忘兮，无臭无声。体用非二道兮，唯一唯精；或直养而无害兮，或曲致而有诚（上句属陆王一派，下句属程朱一派）。学者各得其所近兮，一沉潜而一高明；由穷理以至于命兮，乃无忝于所生（上段引用《四书》、《周易》，俱就儒门尽性说）。

溯西竺之如师子王兮（师同狮，师子王见《华严·入法界品》），救万类之神医（出释典）；垂宝筏以度人兮，斩六贼之贪痴。洵坚苦而卓绝兮，极广大而精微；施机锋与棒喝兮，破一时之悟疑。修西方之极乐兮，开九品之莲池（撄宁按：原作此处

夹许多小字注解,作者本意恐人不懂,故略释净土大意。可想见光绪时代,净土法门尚未普遍。今则不然,凡能读本刊者,几于无人不知西方净土之说,用不着再加注解,故删去之);守戒律之苦行兮,使不过夫范围。演经教之法席兮,俾觉悟夫群迷;持秘密之神咒兮,藏妙义于无知(佛家千经万典,俱不外宗、教、律、净、密五门,皆度世法)。有权而有实兮,三乘咸宜;有顿而有渐兮,两派非歧。平等无有高下兮(见《金刚经》),何判贤愚;度四生六道兮(胎、卵、湿、化为四生,天道、人道、修罗道、畜生道、饿鬼道、地狱道为六道),共证菩提。小之可容芥子兮,大之可纳须弥(二句出释典,即儒家卷之则退藏于密,放之则须弥六合之意);法门无尽藏兮,允推我佛之慈悲(上段纯引证释典,俱就释家尽性说)。

仰柱下之犹龙兮,变化不测;作经垂训兮,五千《道德》。慈俭不敢为天下先兮,安民富国;首清静以立教兮,知白守黑。观窍观妙兮,养神于谷;致虚守静兮,以观其复。知止不殆兮,知足不辱;绝圣弃知兮,少私寡欲。守中抱一兮,虚心实腹;损之又损兮,得亦无得。象帝之先兮,复归于朴。《定观》《日用》兮(《定观》、《日用》,乃两经名),示常德之不忒;信博大真人兮,立天人之极则(《庄子天下篇》:关尹老聃,古之博大真人哉。上段多引《道德经》,不及备注,俱就道门尽性说,以见三教圣人开出种种法门,无非教人尽性之方也)。

彼三圣为此一大事兮(佛为一大事因缘出现于世),各有传薪(传薪出《庄子》);诸子百家兮,谁不问津。道不虚行兮,唯待其人;尽性非一端兮,必造其纯。或颐养而自兮(易中尽性),或困苦而日新(难中尽性);或静坐而寂修兮(静处尽性),或动察于人伦(动处尽性)。或履险而翼翼兮(患难中尽性),或乐燕外而申申(安乐中尽性);或酒肆淫房而调心兮(浊处尽

性。昔二祖日向淫房酒肆中行，有人责之曰：和尚何得至此？曰：我自调心，何关彼事？又三丰祖了道于丽春院），或岩居穴处而栖神（清静处尽性）；或尊德性而易简兮（德性中尽性），或道问学而精醇（学问中尽性）。或自证而渊默兮（尽己之性），或海世而周淳（尽人之性）；或积诚而感物兮（尽物之性），或明德而新民。或舍生而取义兮（大节中尽性），或杀身以成仁；或卫生以全德兮（别传中尽性，本《庄子》），或借假而修真（道家以命全性）。或一了即百当兮（尽性之易），或穷搜而苦询（尽性之难）；或朝闻而夕可兮（一尽即去），或住世而留形（已尽仍留）。要皆尽性之遗轨兮，一任后世之持循。

歌曰：鱼跃鸢飞妙莫加，水中月影镜中花；趁时好觅还乡路，紧束芒鞋自到家。又歌曰：色色形形备此身，身中别有一真人；真人漫向虚空住，打破虚空始出尘。

乱曰：日可冷，月可热（佛遗经教，日可令冷，月可令热，佛说四谛，不可令异。又《永嘉证道歌》：日可冷，月可热，众魔不能坏真说）；山可量，海可测；火可形容风可观。唯此非空复非色，浩浩如天无比伦，无能穷尽性功德（末写性当尽而究无尽时，愈见量量之大。中峰本禅师，拟寒山诗百首，有“遍造业因缘，都成性功德”）。

原注：儒释道三家，作用不同，成功则一，实无二致。昧者强生分别，明者自可贯通。歌中将三家或分说，或合说，不落言詮，不立门户。鄙人望道未见，自愧于此事尚未尽得半分，何敢搬弄陈言，以取诬圣欺世之罪。唯半生博涉群书，参访宗匠，已历三十余年。因竭一得之愚，以就正于海内诸君子，窃愿有以教之，幸甚祷甚。

撝宁按：在调和三教一派中，此君堪称健将，其文章已到炉火纯青之候。后有作者，亦难乎为继矣。余自愧未能学步，故将其十首长歌依次抄出，投登本刊，与众共见。表彰前人，即所

以劝勉后人,且令读者知余本非好持偏激之论调者。唯此等文章,譬如药中之茯苓甘草,恐不能适于现代之病症,故余常用附子大黄以疗之。人或疑余药性猛烈而有微言,盖未尝识余用意之所在也。果附子大黄能痊愈者,是谓万幸,否则第二步难保不用巴豆芜蘊含矣。岂不更加骇怪乎?聊记于此,以质诸贤者。

命歌第八

命理至难又至易,玄机秘密由师示(命要师传);派从黄老溯渊源,诀隐丹经多譬喻。传与贤者天无私(《参同契》云:天道无适莫兮,常传与贤者),自古迄今统常继;《道德》《黄庭》非等闲,神仙尤重《参同契》(朱晦翁诗云:神仙不作《参同契》,火候工夫哪得知)。《阴符》《药镜》简而赅,谁知蕴括无穷意;《指玄》《悟真》《玄要篇》,篇中字字藏精义。口诀纵不载陈编,究竟印证无遗弃;无遗弃,妙而玄,层层节节要师传。盲修瞎炼身何益?妄作招风命莫延。心要虚,财勿慳,广修阴德感苍天;苦访坚参终不懈,山穷水尽自逢源。缘一到,尽敷宣,万典千经一贯穿;得诀归来勤下手,功成果满始轻肩。

派有二,元分三,冒躐先谈北与南;南宗裁接北清净,至道唯从两派参。北派祖,启重阳,真修苦行躲无常;后贤者述天仙理(《天仙正理》),《风火》《慧命》皆津梁(《风火经》、《慧命经》)。刘真更作《十二种》(《道书十二种》),依法修行度世航;果遇明师亲指点,三年五载入仙乡。大小周天兼卯酉,玉金二液细商量;调采炼封知止火,还丹温养寿无疆。最简捷,至精详,当知大道有康庄;丹财容易无毁谤,只要心坚志气强。

若是年衰铅汞少,急须妙法讲阴阳;讲阴阳,密而显,功夫虔叩明师阐。《道书五种》与《金丹》(即《金丹真传》),都为此

家添妙典；倘非念念合清虚，还防步步逢危险。先天气本重虚无，体隔神交绝沾染；后来采战诸邪宗，徒增罪障遭魔谴。鼎炉琴剑有真传，护侣黄婆要良善；数事缺一不成功，布置艰难法易简。多少伪法世流传，似是而非害不浅；纵然延得几岁年，带水拖泥成就鲜。

既炼丹，休迷昧，贵从理上穷精粹。第一关在净心田，心田干净道可冀；丝毫念起丧天真，地狱门中随逐去。心若死，念若纯，立竿见影作真人；救老扶衰如反掌，超生脱死出风尘。定宾主，辨浮沉，两弦金水寓传薪；日月交光愈显耀，汞铅配合要调匀。紫阳得自海蟾祖，此是南宗授受因。

陆长庚，李长乙，东扬西蜀两派立（陆潜虚开东派，李涵虚开西派）；灵根夙慧遇纯阳（陆李二人，俱吕祖降授），祖集仙诗全录辑（陆校刊《吕祖全集》，李校刊《三丰全集》）。仍是阴阳二品丹（派虽分别东西，仍是南宗的旨），方圆史著传奇笔（陆著《方壶外史》，李著《圆峤内史》，二家著述宏富，于丹经中，可称独树一帜）。

列纲领，详门户，不过略引迷途路；一切妙理兴歧途，契论经歌业大备。只须熟读更精研，何俟庸流语重赘；执北辟南欠贯通，宗南辟北亦胶固。我非臆说逞浮夸，三十余载工夫费；敢捏虚词诳世人，万劫沉沦迷异类。倘逢烈士与贤才，为君再讲句中句。

原注：命理玄微，各种丹经，莫不漏迤，毋庸重赘。纵使言之凿凿，终不免抄袭之嫌。歌中不言为何了命，但将各家了命学问，一一指明，使人不迷向往。中间点缀数句精义，仍不偏枯。至南北二宗，每每是此非彼。昧者未得师传，又视为一家言，执著己见，至老不悟，皆偏也。特作此以补前贤所未及。辞虽浅近，明达君子，或有取焉。

撝宁按：“性由自悟，命假师传”这两句话，恐怕已成为铁

案,不能摇动了。设若命功也同性理一样,凡是有智慧之人,皆能自悟,则此篇劈头二句,即已说错,以后更属蛇足矣。况且作者的智慧,未必逊人,何故不能自悟,偏要讲究师传?须知悟者是空理,传者是实事。二者相遇,往往要起冲突。到了结果,仍是空理迁就事实,事实决不肯迁就空理。譬如无人相、无我相、无众生相、无寿者相,这是我们悟到的空理;饿要吃、冷要着、困要眠、病要药,这是我们遗传的事实。前面的空理,我们已经彻悟了,后面的事实,为什么我们仍旧不能脱离这个定律。因此可见事实胜过空理。徒恃开悟,决不足以打破人生之定律,虽极说生老病死是苦,而毕竟无法可以免除生老病死。呜乎!唯仙道高矣远矣。

辨命歌第九

伏羲实为传道祖,卦图初泄先天旨;大哉孔子复宣敷,尽性至命首穷理。毋劳毋摇乃长生,广成授受黄帝语(黄帝访广成子于崆峒山而问道,广成子曰:毋劳尔神,毋摇尔精,毋使尔思虑营营,乃可以长生);访道崆峒事不虚,载诸史鉴谁疑毁。峨嵋重去访天皇,《阴符经》著传于世;爰有奇器万象生(见《阴符经》),盗机逆用胜《灵》《素》(《灵枢》、《素问》,亦黄帝所著。然彼重治病,此则修炼成仙)。后人误认作兵书,不值大方家一噓;毋滑而魂中夜存,《远游篇》里曾泄露(屈子《远游篇》:毋滑而魂兮,于中夜存;虚以待之兮,无为之先。此段已泄道妙)。休云儒释不言命,性了即了徒粘滞;尼山救世重伦常,故尔罕言同仁利。三绝韦编本共闻,雅言却在《诗》《书》《礼》;一见老子赞犹龙,莫穷神妙极心许。微言隐《易》寓《中庸》,至宋失传已久矣;濂洛关闽俱大儒,最佩纯公及邵子(周濂溪,学者私谥曰纯)。纯公绘出太极图,图说精微谁彻底;无极之真

即是性，妙合而凝唯二五（周子《太极图说》：无极之真，二五之精，妙合无凝）。二五以内有命功，形全精复同天体（精字本二五来。《庄子》：形全精复，与天为一）；又考邵子《冬至吟》，一阳来复参真谛（邵子《冬至吟》：一阳初动处，万物未生时）。六根月窟往来频，阖辟变通悉明著（邵子《天根月窟吟》有“天根月窟闲来往，三十六宫都是春”之句。又《易·系辞》：阖户谓之坤；辟户谓之乾；一阖一辟谓之变；往来不穷谓之能）。

文公妙悟在晚年，顿化支离为简易（陆子诗有：“易简工夫终久大，支离事业竟浮沉。”朱子阅之失色，晚年与象山书，自言无复旧日支离之病）；西山老友媿同参（释道二家同志友，曰同参），箴中但放《参同契》（朱子晚年，喜读《参同契》，与蔡季通日夕考订，竟夕不寐，曰：眼中见得了了，但无下手处。又云：今始识头绪，未得其作料孔穴。明年季通卒，又得策数之法，恨不得与之辨正。越二年，朱子亦逝世矣）。自恃聪明不访师，安知作料在何处？特著一篇《调息箴》，戏言千有二百岁（千二百岁，乃《调息箴》末句）。又日盘桓向武夷，时与白仙为一气（白玉蟾，道号紫清，隐于武夷，朱子也与之友善）；将欲脱屣从仙游，但恐逆天非实际（朱子《感兴诗》：刀圭一入口，白日生羽翰；我欲往从之，脱屣应非难；但恐逆天理，偷生詎能安？）。逆天岂可作神仙？一生精力沉章句；文公自是圣贤人，到底未明仙佛意。既知儒道本同源，况复年华已迟暮；紫清终不及一言，知在圣门为大器（以上四句，乃推测白仙为何不引文公入道之意）。非敢放肆诋名贤，要识殊途无二致。

今为阿弟重重宣，再将《周易》详说示；大道本不外阴阳，上下二经观首尾。乾坤离坎与咸恒，都寓水火与男女；乾坤颠倒翻名泰，水火交融成既济。正位凝命非凝性（鼎之大象曰：本上有火，鼎，君子以正位凝命，何以不言凝性），立鼎安炉风

火取(馭字本列子馭风及道家以神馭气而来);各正两字载乾元,顺理一言说卦识(乾卦:各自性命。说卦:将以顺性命之理,皆是性命并讲。可知专讲性字,不足以称大道)。水流湿兮火就燥,云从龙兮风从虎;同声相应气相求,施功各从其类起(《参同契》:同类易施功,非种难为巧)。三家相见别无他,二气感应以相与(咸卦彖辞);奈何学者会不通,徒执《近思》为祖武(执守《近思录》者,理障必牢不可破。撰宁按:今时人只知阿弥陀,不知《近思录》,理障虽可免,佛障却难除)。

《中庸》谈道首造端,鸢鱼飞跃妙无比;及其至也圣莫知,我何人哉敢悬拟。高明博厚配地天,变化施行法云雨(《易》:乾道变化,又曰云行雨施,天下平也);《中庸》《大易》要师传,不在语言文字里。向读《孟子·善信章》,工夫逐节有次第;已将终始示分明,岂是一蹴所能至。善信充实此三言,筑基功用俱全具;有欲观窍精甚真(切可欲句),有情下种信为贵(切有诸已句。《道德经》:常有欲以观其窍。又云:其精甚真,其中有信。《庄子》:夫道有情有信。《指元篇》:此中真有信,信至君必惊)。气化漏尽已先通,百日功灵乾体固(充实似道家炼精化气一层);光辉大化逐渐臻,炼气化神又其次。日月双明了大还,比诸光大究无异(大还丹时,有日月合璧之象,比诸光辉句恰合);大周气化有六通,圣胎温养各因地(《六祖坛经》:有情来下种,因地果还生。各因地者,言各有各家境界之意,古人谓因地制宜是也。十月大周天内,温养道胎时,血化白膏,不食不寐,有六通景象,比诸大而化之句,又恰合。以下则炼神还虚事矣)。化而至于不可知,脱胎了当天仙位;还虚粉碎又虚空,作用不同功岂二。莫嗤穿凿圣人言,一经道破有真味。

佛门广大信无边,百千妙法无不备;劝人熟读华楞严(《华严经》、《楞严经》),中藏事理殊精细。莫执佛号与话头,便道

其余无剩义；教外别传玄又玄，慧根浅薄难概施。也修舍利转法轮，也言慧命说服食；也如马阴变藏相，也征龙女献珠瑞。也道六景忽震动，也证六通有自由；形成出胎三界超，实与道家同三昧。

玄机秘密要精研，非是等闲人可度；拈花微笑果何为，观星悟道是何事。初祖达摩本早成，还须面壁少林寺（了命以后，还虚一着）；一苇渡江只履归，谁解西来又西去。花开五叶尽双修，五、貳六祖身今尚在（五祖肉身今存黄梅，六祖肉身尚存曹溪）；信道金刚不坏身，七祖而今孰敢继（吕纯阳真人诗云：为师开说西来意，七祖如今未有人）。

可叹儒释两后昆，禅障理障少精粹；别有会心处处通，借问各条是不是。阿兄未肯争闲气，一片痴情怜叔季；愿弟平心静气参，莫把天机当游戏。若犹见粗不见精，各遵所闻行各志；种豆得豆瓜得瓜，惜取光阴勿犹豫。光阴迅速不复回，石火电光看忽逝；了命一歌本说完，笑余辨命枉重赘。时维九月隐申江，菊开满地黄金布（申江二句，暗切金水，本地风光，无意偶得，几欲拈花微笑）。

余寄《了命歌》，与诸弟参玩。有谓专就道门说，不若诸歌能融会三教者；有谓儒释不言命，性了命即了，了命乃道门一家言者。聚讼纷纷，复拈笔作此歌，以醒悟之。一时兴会所至，不觉意义层屈，韵语现成。唯元机秘密，一泄无遗，未免干冒天谴。且恐拘儒见之，仍斥为穿凿之谈。而性灵流露，不能自己，遂有所不计也。

壬寅九月方内散人自识于上海之寄庐

撄宁按：性与命，本来是一物，不可分作两概。就其灵机而言，谓之性；就其生机而言，谓之命。所谓一体二用也。

吾人之身体，譬如一盏灯，灯中之油就是命，灯中之光即是

性。假使有灯而无油，此灯必不能发光，可知离命即不足以见性；若徒知保存灯中之油，而不善于发挥其光明以应用，仍旧常常处于黑暗境界，则亦何贵于有此灯乎？由是可知性命二者，乃互相为用，而不可分离也。虽然，人究竟名为人，不可叫做性，亦不可叫做命；灯究竟名为灯，不可叫做油，亦不可叫做光，其理固相等耳。

或问：初学之人，性与命孰重？答曰：命为重。譬如暗室之中，本有一盏灯，灯中油量充足，奈室中之人，不得其法，不能令此灯发光，虽有灯，而依然不免黑暗之苦。忽来一人，教伊点灯之法，一举手间，顿觉满室生辉，从此踏进光明之路。设若室中本来无灯，或虽有灯而无油，或虽有油而油量不足，纵能了解用灯之法，亦不能大放光明。由是可知，性无命则不立，离命即不足以见性，有命而性自在其中矣。故曰，命为重也。

又按：儒释道仙，四家宗旨不同，此公偏要融和为一，竭力未必讨好，何苦乃尔。儒家见解，认为人生是经常的，所以宗旨在维持现状，而不准矜奇标异，因此人生永无进化之可言；释家见解，认为人生是幻妄的，所以宗旨在专求正觉（这是佛教的本旨，其余都是枝叶），而抹煞现实之人生，因此学理与事实，常相冲突，难以协调；道家见解，认为人生是自然的，所以宗旨在极端放任，而标榜清静无为，以致末流隐于萎靡不振，颓废自甘；仙家见解，认为人生是缺憾的，所以宗旨在改革现状，推翻定律，打破环境，战胜自然，以致思想与行为，往往惊世而骇俗。非但儒释道三家不能融和，即道家与仙家，表面上似乎同隶一种旗帜之下，然二者宗旨，亦难以强同。

夫士各有志，原不必人人共趋一路。但宗旨不能不决定，言论不能不彻底，门径不能不辨别，旗帜不能不鲜明。否则仙佛圣贤，混作一堆，老庄钟吕，粘成一片，令后之学者，何所适从

乎？余本不反对儒释道三教之宗旨，但不愿听神仙学术埋没于彼三教之内，失其独立之资格，终至受彼等教义之束缚，而不能自由发展。以故处处将其界限划明白，俾我中华特产卓绝千古的神仙学术，不至遭陋儒之毁谤、凡僧之藐视、羽流之滥冒、方士之作伪、乩坛之乱真。自汉明帝以来，一千八百七十余年，佛教徒所给予仙学界恶嘲谩骂之丑声名，于兹刷尽；自金世宗以来，七百七十余年，北七真所给予仙学界三教同源之假面具，一旦揭开。岂不快哉！岂不壮哉！

还虚歌第十

（原名《炼虚歌》，乃《中和集》李清庵旧作，今借用稍改）

为仙为佛与为儒，三教单传一个虚；亘古亘今超越者，悉由虚里做工夫。学仙虚静为丹旨，学佛还虚彻首尾；问余学圣又何如？虚中无我明天理。虚室生白妙无穷，乾坤虚运气圆融；阴阳造化虚推荡，人若潜虚尽变通。还丹妙在虚无谷，下手致虚守静笃；虚极又虚元气凝，静中又静阳来复。虚心实腹道之基，不昧虚灵采药时；虚己应机真日用，太虚同体丈夫儿。炼心虚寂无为作，进火以虚为橐籥；抽添加减总由虚，粉碎虚空成大觉。究竟道冲而用之，解纷剝锐要兼时；和光混俗忘人我，象帝之先只自知。无画以前焉有卦，乾乾非上坤非下；中间一点至清虚，八面玲珑无缝罅。四边固密剔浑沦，道是中虚玄牝门；若向不虚虚内用，自然开阖应乾坤。开辟多时禁出入，悠悠九载面墙壁；还如父母未生前，虚明寂定忘天日。虚中进出一轮来，霹雳一声天谷开；圆陀陀地同天体，净裸裸形脱圣胎。圣胎一出神无匹，步虚从此归无极；至矣无臭复无声，浑然不知还不识。虚至无虚绝百非，无无天地悉皆归；返虚真人寥天一，此是三家上上机。

还虚一节，彻始彻终。各丹经但言大略，从无专著歌咏，发挥透切而淋漓尽致者。盖古人以为最后一著，不欲详言故也。

尝拟作歌，以补此义，搁笔躊躇者再。忽遇友人送《中和集》，内恰好有《炼虚歌》一篇。细心玩味，觉贯通三教，得未曾有，字字精妙，实获我心。足见前贤嘉惠后学，无微不至。是歌尽可借用，不烦再作矣。

昔刘祖海蟾，隐于白龙洞，吕祖曾赠长古歌行。后刘真顺理，复隐于此。张祖紫阳即借此歌为衣钵，点窜字句以赠之，故吕张两集互见，古人原有此例。兹特题明作者姓名，非敢掠美也。

原歌“潜虚”、“虚无”、“虚灵”字样，重见叠出，稍嫌碍眼。又间点缀竹斋处，亦觉无甚味。中间谈虚，尚就着工夫讲。末后自宜专归到大还虚一路去，方为合拍。爰不辞僭妄，重经删易，阅者谅之。

方内自识

道要秘诀歌第十一

《道要秘诀歌》：道要歌，效用多，不知道要必遭魔。看玄关，调真息，知斯二要修行毕。以元神，入气海，神气交融默默时，便得一玄真主宰。将元气，归黄庭，气神团结昏昏际，又得一玄最圆明。一玄妙，一玄窍，有欲观窍无观妙。两者玄玄众妙门，异名同出谁知道。看玄关，无他诀，先从窍内调真息。气静神恬合自然，无极自然生太极。古仙翁，常半语，天机不肯完全吐。或言有定在中央，或言无定自领取。到如今，我尽言，此在有定无定间。有定曰窍无曰妙，老君所说玄又玄。指分明，度有情，留与吾徒作赏音，闻而不修为下士，超凡入圣亦由人。初学者，实难行，离了散乱即昏沉。松不得兮紧不得，贵在绵绵

与勿勤(可参看《老子》第六章)。用功夫,牢把握,须将神气分清浊。清是先天浊后天,后天窝里先天出。扫开阴浊现清阳,闭塞三宝居灵谷。这灵谷,即窍儿,窍中调息要深思。一息去,一息来,心息相依更相偎。幽幽细细无人觉,神炁冲和八脉开。照此行持得妙窍,玄关何必费疑猜。(此歌是根据口口相传的字句写下来的,比较已往木刻本《三丰玄要篇》上所载大不相同,因为这种工夫与老子哲学有关,故把它在此处公开发表,以证明老子之道无往而不适宜。)

最上一乘性命双修二十四首丹诀串述

陈撄宁

一

光明寂照遍河沙,凡圣原来共一家;
一念不生全体现,六根才动被云遮。

二

真心浩浩妙无极,仙佛圣贤从里出;
世人执着小形骸,一颗玄珠迷不识。

三

两仪肇分于太极,乾以直专坤辟翕;
唯赖中间玄牝门,其动愈出静愈入。

四

天地之间犹橐籥,橐籥须知鼓者谁;
动静根宗由此得,君看放手有风无。

五

性之根兮命之蒂,同出异名分两类;
合归一处结成丹,还为元始先天炁。

六

先天至理奥难穷,铅产西方汞产东;
水火二途分上下,玄关一窍在当中。

七

一窍虚空玄牝门,调停节候要常温;
仙人鼎内无他药,杂矿销成百炼金。

八

天机秘密难倾吐,颜氏如愚曾子鲁;
问渠何处用功夫,只在不闻与不睹。

九

闻于不闻好温存,见于不见休惊怕;
尤贵勿忘勿助间,优而游之使自化。

十

杳冥才觉露端倪,恍惚未曾分彼此;
中间主宰这些儿,便是世界真种籽。

十一

恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精；
有无从此交相入，未见如何想得成。

十二

天心复处是无心，心到无时无处寻；
若谓无心便无事，水中何故却生金。

十三

忽然夜半一声雷，万户千门次第开；
若识无中含有象，许君亲见伏羲来。

十四

西南路上月华明，大药还从此处生；
记得古人诗一句，曲江之上鹊桥横。

十五

塞兑垂帘默默窥，满空白雪乱参差；
殷勤收拾无令失，伫看孤轮月上时。

十六

妙运三田观上下，团成一气合西东；
凭君遥指昆仑顶，夹脊分明有路通。

十七

子时气到尾闾关，逆转河车透关山；
要在八门牢闭锁，火符进退任循环。

十八

只求一味水中金，镇摄虚无造化窟；
促将百脉尽归根，念住息停丹乃结。

十九

怪事教人笑几回，男儿今日也怀胎；
自家精血自交媾，身里夫妻真妙哉。

二十

从此仙苗渐现形，随时灌溉守黄庭；
养胎八九功将熟，忽觉凡躯已有灵。

二十一

饥餐渴饮困来眠，大道希言顺自然；
十月圣胎超脱出，奔雷震裂上丹田。

二十二

空不顽兮色不碍，世界能坏他不坏；
有为事毕又无为，无为也有功夫在。

二十三

法身刚大包天地，真性圆明贯古今；
若未顶门开具眼，休夸散影与分神。

二十四

打破虚空消亿劫，既登彼岸舍舟楫；
阅尽丹经万万篇，末后一句无人说。

以上二十四段诗歌，出于各家之手笔，余将其集合一起，先后排列，颇具深心。学者果能全部贯通，即身就可成仙作佛，不必待到他生后世矣。若是妄语，甘堕拔舌地狱。

或问：“既登彼岸舍舟楫”末后一句，究竟如何？是不能说乎，抑不肯说乎？答曰：古人不肯说耳。或问：何故不肯说？答曰：恐根器浅薄之人闻而惊骇，遂致失其信仰心耳。或曰：先生之学，素以彻底见称，今日何妨相告？余曰：君勿惊骇。或对曰：决不惊骇。余曰：有几分信仰？或对曰：有十二分信仰。余曰：可矣。“既登彼岸舍舟楫，再入轮回做众生。”问者默然含笑而退。

丙子孟冬 撷宁子陈圆顿识

（海牙按：余见今世，有注解先师此二十四首丹诗者，意虽良美，然未必合乎先师之本意。其实在《扬善半月刊》总第九十三期中，先师撷宁夫子曾在中州董女士《斩龙功毕有感〔诗四首〕》按语中，对《二十四首丹诀串述》其中的一首，作过简要的说明。这也是先师对《二十四首丹诀串述》唯一的注脚，今附于后，以供学人参考，庶免拘于今之注解本，而失却先师集此二十四首之本意

也。

董女士《斩龙功毕有感》诗如后：其一，垂帘塞兑且凝神，甘露循环润一身；勤炼不分朝与夕，自然坐断曲江津。其二，此后功夫权保守，终期超脱出尘寰；束装欲向江南去，窒碍多方举步艰。其三，欲觅法财兼侣地，在家非易出家难；天涯地角修真士，何日方能大集团。其四，人事牵缠百感生，蓝桥旧事想云英；信知小滴非无意，好结仙缘返玉京。

先师櫻宁夫子按曰：董女士诗第一首第四句，所用“曲江”二字，恐阅者不甚明白其玄妙，特为解释如下：津者，济渡之处也；曲江，即今之“浙江”，又名“之江”，以其水多曲折，如“之”字形，故名。下游曰钱塘江，潮水最大，八月中秋更甚。古仙丹诀，常借用“曲江”二字，作为隐语。吕祖云：“曲江上，见月华莹净，有个鸟飞。”三丰真人《无根树道情》云：“鹊桥上，望曲江，月里分明见太阳。”又本刊第八十三期《二十四家丹诀串述》云：“西南路上月华明，大药还从此处生；记得古人诗一句，曲江之上鹊桥横”。皆隐语也。)



仙学四大原则

第一 务实不务虚

第二 论事不论理

第三 贵逆不贵顺

第四 重诀不重文

仙学十大箴言

学理——重研究不重崇拜

工夫——尚实践不尚空谈

思想——要积极不要消极

精神——图自立不图依赖

能力——宜团结不宜分散

事业——贵创造不宜模仿

幸福——讲生前不讲死后

信仰——凭实验不凭经典

住世——是长存不是速朽

出世——在超脱不在皈依

ISBN 978-7-80123-997-6



9 787801 239976 >

定价：68.00 元（全二册）

[General Information]

书名=陈撄宁仙学精要 （下册）

作者=胡海牙，武国忠主编

页数=863

SS号=12086721

DX号=

出版日期=2008.5

出版社=宗教文化出版社

封面

书名

版权

目录

第一卷 仙学经典

黄庭经讲义

题辞

弁言

第一 黄庭

第二 泥丸

第三 魂魄

第四 呼吸

第五 漱津

第六 存神

第七 致虚

第八 断欲

黄庭经（补注）

灵源大道歌白话注解

洪太庵序

赵慧昭序

高克恭序

朱昌亚序

读者须知

灵源大道歌

注解

附录

孙不二女功内丹次第诗注

凡例

孙不二女功内丹次第诗注（十四首）

第一 收心（男女同）

第二 养气（男女同）

第三 行功（末二句女子独用）

- 第四 斩龙（女子独用）
- 第五 养丹（首二句女子独用）
- 第六 胎息（男女同）
- 第七 符火（五六两句女子独用）
- 第八 接药（男女同）
- 第九 炼神（男女同）
- 第十 服食（男女同）
- 第十一 辟谷（男女同）
- 第十二 面壁（男女同）
- 第十三 出神（男女同）
- 第十四 冲举（男女同）
- 附录 孙仙姑七言绝句七首

丘长春真人秘传《大丹直指》

奇经八脉说

- 一论呼吸
- 二论玄窍
- 三论采药
- 四论交媾
- 五论河车
- 六论先天
- 七论三宝三要
- 八论太阳真
- 九论无中生有
- 十论坎离水火
- 十一论塞兑垂帘
- 十二论静中采动
- 十三论三关三田
- 十四论以神驭炁

仙学必成

诫条

序

篇前语

仙学必成

附录 祛病延龄方便法

补记

金丹三十论

简易论第一

水火论第二

顺逆论第三

生杀论第四

形气论第五

浮沉论第六

真假论第七

聚散论第八

庚辛论第九

炉鼎论第十

老嫩论第十一

橐龠论第十二

攒铅论第十三

采金论第十四

火候论第十五

黄婆论第十六

杂类论第十七

金精阳气论第十八

阳火阴符论第十九

圣灰神火论第二十

先后分合论第二十一

追魂插骨论第二十二

筑基炼己论第二十三

卯酉沐浴论第二十四

汞超砂脱论第二十五

过关过渡论第二十六

三家相见论第二十七

成宝点化论第二十八

言理不言论诀第二十九

传贤不传子论第三十

最上乘天仙修炼法

第一步

第二步

第三步

第四步

第五步

三一音符

传灯宗派（二十字）

上卷（进修节要十三篇）

悟生死第一

立大志第二

事明师第三

辨真伪第四

知下手第五

明三宝第六

贵精专第七

决顿渐第八

先炼己第九

审药物第十

明火候第十一

养道胎第十二

证圆通第十三

下卷

赘言或闻

心易（五言律诗八首）

杂咏（七言律诗三首）

醒迷玄籁

跋

坤宁妙经

校订序

讲经须知
资生章第一
气化章第二
净业章第三
修善章第四
崇德章第五
女教章第六
妇道章第七
经论章第八
觉迷章第九
坤基章第十
根本章第十一
性命章第十二
心体章第十三
指玄章第十四
金丹章第十五
玉斗章第十六
证实章第十七
发心章第十八

女功正法

序

总论

第一节 识基洁心
第二节 经行血亏
第三节 断龙功法
第四节 炼乳还童
第五节 安鼎结胎
第六节 胎息自调
第七节 液还胎成
第八节 炼化阳神
第九节 阳神光圆
第十节 温养朝元

第十一节 功成超凡

附录一 先治经病

附录二 经绝引还

女丹十则

读者须知

第一则 养真化气

第二则 九转炼形

第三则 运用火符

第四则 默运胎息

第五则 广立功行

第六则 志坚行持

第七则 调养元神

第八则 移神出壳

第九则 待度飞升

第十则 了道成真

附录一 坤诀

男女丹工异同辨

序

读者须知

男女丹功异同辨

女丹诗集

读者须知

女丹诗集前编

吴采鸾仙姑诗三首并事略

樊云翘仙姑诗六首并事略

月华君崔少玄诗六首并事略

唐广真真人诗四首并事略

玄静散人周元君诗五首并事略

清静散人孙不二仙姑诗五首并事略

女丹诗集后编（西池集）

序

咏性功十八首

西池集跋

女丹诗集续编

清心寡欲第一

血变为气第二

培养黄芽第三

观音妙法第四

弥陀真意第五

生死涅槃第六

回光返照第七

慈悲为本第八

药火两用第九

太阴敛形第十

六字经法第十一

人人如意第十二

动静勿离第十三

出家修炼第十四

节妇修炼第十五

童真修炼第十六

在家修炼第十七

心性根本第十八

女丹诗集补编

收心一

养性二

养气三

凝神四

三命五

气穴六

知时七

斩龙八

形隐九

求丹十

炼己十一

顺逆十二
丹生十三
采药十四
升元十五
合丹十六
火候十七
温养十八
胎息十九
度数二十
脱胎二十一
乳哺二十二
面壁二十三
冲举二十四

业余讲稿

序

业余讲稿

第三章 千岁上仙，说见《庄子》

第四章 华封三祝，大机大用

第五章 圣凡之分，视其作用如何

第六章 仙学乃人类进化之学

第七章 灵魂肉体，相合为用；心理生理，互有

影响

第八章 精神物质，是一非二；凡体修仙，大有

可能

第九章 破生死关四种手段

第十章 服食丹药，无绝对的利害可言

第十一章 丹经每多矛盾，学者不可执一

第十二章 黄白点化，非不可能，局外之人，难

窥真相

第十三章 仙学宜脱离宗教范围，以求进步

第十四章 参同悟真，宗旨不同；金丹真传，更

非上乘

第十五章 参同一派，仙道中坚；学术进化，后
胜于前

第十六章 《参同契》各家注解书目

第十七章 仙学可以弥补人生之缺憾

第十八章 儒释道仙宗旨难以强同

第十九章 成仙为目的，长生为手段

第二十章 人道更以长生为必要

第二十一章 仙医合作，可防衰老

第二十二章 有志长生，宜戒肉食

第二十三章 独身主义，有利有害

第二十四章 仙学家饮食男女与俗人不同

第二十五章 成仙须用积极的方法

第二十六章 空间无边，时间无尽

第二十七章 宇宙真宰，是道与力

第二十八章 上帝不能管我等世界之事

第二十九章 宇宙万物，同一生命

第三十章 知识分子需要彻底的人生观

第三十一章 乐观悲观，皆不合理

第三十二章 人类的历史是在战争中求生存

第三十三章 地球变为神仙世界，战争自然不起

第三十四章 中年已过之人，达观更为必要

第三十五章 道德、伦常、礼教、风俗、信仰、
迷信六种性质不同

第三十六章 迷信程度与知识程度是反比例

第三十七章 果报之权，在人不在神

第三十八章 灵魂之研究

第三十九章 鬼之有无

第四十章 某君之无鬼论

第四十一章

第四十二章 精神与物质不可偏重

第二卷 仙学随笔

仙学是一门独立的学术

《老子》《庄子》《列子》与仙学和科学的关系

静功总说

苏东坡养生说

朱子调息箴

庄子心斋法

口诀钩玄录（初集）

第一章 学说之根据

第二章 书名之意义

第三章 应具之常识

第一节 道家与道教之异同

第二节 道家与儒家之异同

第三节 道家与佛家之异同

第四节 道家与神仙家之异同

第四章 口诀之来源

第一节 传口诀之慎重

第二节 口诀不肯轻传之理由

《老子》第五十章研究

辨《楞严经》十种仙

欢喜佛考

原文

为净密禅仙息争的一封信

开讲《内经知要》的前导

读《化声叙》的感想

读黄忏华居士给太虚法师一封信

读高鹤年居士《名山游访记》

吕祖参黄龙事质疑

吕祖参黄龙事抉疑

吕祖参黄龙事考证

吕祖参黄龙事疑问

吕祖参黄龙事平议

众妙居问答

众妙居问答续八则

紫阳宫讲道语录
论白虎首经
读知几子《悟真篇集注》随笔
与某道友论《双梅景暗丛书》之利弊
又与某道友论阴阳功夫
与林品三先生谈话记
读洪太庵先生《五大健康修炼法》
与朱昌亚医师论仙学书
《金丹赘言》清净独修功法评论
论性命双修
记李朝瑞君功夫得效之原因
前安徽师范学生李朝瑞致其教授胡渊如君研究内

丹信十三函

溥一子内功日记（一）
溥一子徽州程渊如君四年间功夫之进步
溥一子内功日记（二）
余之求道经过
化欲论
旁门小术录

第三卷 仙学问答

给黄忬华居士的一封信
张让轩君来函
答复河北唐山张让轩君
蔡德净君来函
答复江苏海门蔡德净君
答复南通杨风子君
答复杨风子君
答复苏州张道初先生来函问道
答复无锡汪伯英来函问道
答复汪伯英君儒道释十三问
答复石志和君十问
答复济南张慧严君问双修

答复浦东李道善君问修仙
答复石志和君八问
答复北平学院胡同钱道极先生
复南京立法院黄忏华先生书
答复海门县佛教净业会蔡君四问
答复南通佛学研究社问龙树菩萨学长生事
刘仁航先生来函（照登）
答复常德电报局某君北派丹诀八问
答复上海张家弄南车站王君学道四问
河南安阳县周缉光来函
上陈攸宁先生书
陈攸宁先生复函
张道初君问道函
答复苏州张道初君问道函
告苏州张道初君并全国同胞患肺病者
江苏掘港杨逢启来函（照登）并答问
湖南省常德电报局某君来函（并答）
上海南车站某君来函
江浙黄岩周敏得君来函
北平学院胡同钱道极君
复某居士书
请问修仙能說不是迷信么
答江阴江润才君
答上海钱心君八问
答江苏如皋知省庐
复济南财政局杨少臣君
答广东中山县溪角乡益寿堂刘裕良君八问
复江苏宝应 女士
 女士第二次来函
复济南张慧严君
再复北平杨少臣君
湖南湘阴神童常煥（年岁）来函并答

复浙江金华孙抱慈山人

答苏州张道初君十五问

与国医某君论丹道函

致湖南宝庆张化声先生书

复陈撷宁先生惠函

答化声先生

答上海某女士十三问

答宝应陈悟玄女士十问

再答陈悟玄女士问斩赤龙以后应如何保守法

《云笈七笈》中“仙籍旨诀部”《道生旨（摘要）》

答复山西崔寓祺君

答河南安阳某女士

答吕碧城女士三十六问

答宝应岔河镇陈悟玄女士

答广东琼州王寒松君

答温州瑞安蔡绩民君

答江苏海门 君

答昆明工业学校李忍澜君

答上海民孚实业社某君

答直隶涞水赵伯高君

答上海华德路杨名声君

答苏州西津桥任杏荪君

答河南安阳 女士

为“中黄直透”法答上海殷羽君

答云台山赵隐华君

答福州洪太庵君

答白云观逍遥散人

答瑞安冯炼九君

北平杨扫尘君来函并答

济南张慧岩君来函并答

答江苏如皋知省庐

答复逍遥散人

答拙道士、黎道人二君
致庐山某先生书
答湖南湘乡刘勔纯先生
答上海某女士来函
瑞安某君来函
陈撷宁先生答某君问道函
陈撷宁先生致本社函
答复如皋唐燕巢君
答复福建福清县林道民君
答复河北宁晋县王同春君
答复天台赤城山张慧坤女士
复闽省新泉邓雨苍先生书
致四川灌县青城山易道人书
复四川灌县青城山易道人书
答北京某君来函
答某君七问
复小吕宋洪太庵君
复道友某君书
答复某医师书
为止火问题答复诸道友
复上海某君书
静功问答

第四卷 仙学歌赋

云鹤闲吟
题高鹤年居士玉照
送道友胡允昌由海道之燕
送高鹤年居士朝五台
和撷宁子夜宿丹房诗原韵二首
又和赠剑客梁先生诗原韵二首
夜宿潇湘渔父丹房
赠剑客梁海滨先生
赠潇湘渔父

天台纪游诗之一

翼化堂善书局八十周年纪念辞

答攸宁子

洞霄宫诗

天台山纪游诗七首

赠别道友黄邃之

题风景照片

挽道友黄邃之君联语

寄怀攸宁先生梅陇

述怀寄攸宁子

咏彼家诗三首

戊寅秋六一初度述怀并序

拜读列位仙翁赐和佳章再叠前韵奉答

铁海道友招饮沪西紫阳宫并劝移居彼处愧无以报

命作此奉赠

敬和攸宁先生原韵一首

和黄异吾道人诗五首

洪太庵先生诗

庚辰孟春仙学院听讲《参同契》已毕作歌见意

圆峤真逸诗（七律）

道歌一曲

悟痴道人金丹口诀诗

答衡云生问金丹秘法诗十二首

道学长歌（十一首）

定志歌第一

悔过歌第二

积德歌第三

破障歌第四

访道歌第五

穷理歌第六

尽性歌第七

命歌第八

辨命歌第九

还虚歌第十

道要秘诀第十一

最上一乘性命双修二十四首丹诀串述

封底