

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)
----------------------	------

(6) 第二 养气(男女同)	(69)
----------------------	------

(6) 第三 行功(末二句女子独用)	(69)
--------------------------	------

(2) 第四 斩龙(女子独用)	(69)
-----------------------	------

(6) 第五 养丹(首二句女子独用)	(70)
--------------------------	------

(8) 第六 胎息(男女同)	(70)
----------------------	------

(4) 第七 符火(五六两句女子独用)	(70)
---------------------------	------

(5) 第八 接药(男女同)	(70)
----------------------	------

(4) 第九 炼神(男女同)	(70)
----------------------	------

(6) 第十 服食(男女同)	(70)
----------------------	------

(8) 第十一 辟谷(男女同)	(71)
-----------------------	------

(05) 第十二 面壁(男女同)	(71)
------------------------	------

(55) 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)
-----------------	------

(55) 一论呼吸	(99)
-----------------	------

(16) 二论玄窍	(99)
-----------------	------

(55) 三论采药	(101)
-----------------	-------

(25) 四论交媾	(102)
-----------------	-------

(16) 五论河车	(102)
-----------------	-------

六论先天	(103)
------------	-------

(20) 七论三宝三要	(103)
-------------------	-------

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

仙学必成	(108)
诫条	(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)
(82) 简易论第一	(138)
(82) 水火论第二	(138)
(82) 顺逆论第三	(139)
(82) 生杀论第四	(140)
(82) 形气论第五	(140)
(82) 浮沉论第六	(141)
(82) 真假论第七	(141)
(82) 聚散论第八	(142)
(82) 庚辛论第九	(142)
(82) 炉鼎论第十	(143)
(82) 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)
(141) 第一步	(156)
(141) 第二步	(156)
(141) 第三步	(157)
(141) 第四步	(157)
(141) 第五步	(157)
(141) 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)
醒迷玄籁	(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)

(213) 樊云翘仙姑诗六首并事略	(239)
(213) 月华君崔少玄诗六首并事略	(240)
(213) 唐广真真人诗四首并事略	(241)
(213) 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)
(213) 女丹诗集后编(西池集)	(245)
(213) 序	(245)
(213) 咏性功十八首	(246)
(213) 西池集跋	(249)
(213) 女丹诗集续编	(250)
(213) 清心寡欲第一	(250)
(213) 血变为气第二	(250)
(213) 培养黄芽第三	(250)
(213) 观音妙法第四	(250)
(213) 弥陀真意第五	(251)
(213) 生死涅槃第六	(251)
(213) 回光返照第七	(251)
(213) 慈悲为本第八	(251)
药火两用第九	(252)
(213) 太阴敛形第十	(252)
(213) 六字经法第十一	(252)
(213) 人人如意第十二	(252)
(213) 动静勿离第十三	(253)
出家修炼第十四	(253)
(213) 节妇修炼第十五	(253)
(213) 童真修炼第十六	(253)
(213) 在家修炼第十七	(254)
(213) 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)

(818) 第二十七章 宇宙真宰,是道与力	(282)
(818) 第二十八章 上帝不能管我等世界之事	(284)
(918) 第二十九章 宇宙万物,同一生命	(285)
(918) 第三十章 知识分子需要彻底的人生观	(287)
(108) 第三十一章 乐观悲观,皆不合理	(287)
(138) 第三十二章 人类的历史是在战争中求生存	(288)
(138) 第三十三章 地球变为神仙世界,战争自然不起	(288)
(148) 第三十四章 中年已过之人,达观更为必要	(289)
(258) 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)
(288) 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)
(148) 第三十九章 鬼之有无	(296)
(008) 第四十章 某君之无鬼论	(297)
(008) 第四十一章	(298)
(908) 第四十二章 精神与物质不可偏重	(300)
(138) 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)
(818) 静功总说	(312)
(148) 苏东坡养生说	(313)
(148) 朱子调息箴	(314)
(008) 庄子心斋法	(315)
(128) 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)
给黄忼华居士的一封信	(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)
复南京立法院黄忞华先生书	(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)》 (675)
- 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)
答湖南湘乡刘勔纯先生	(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)

(045) 寄怀撷宁先生梅陇	(779)
(145) 述怀寄撷宁子	(779)
(285) 咏彼家诗三首	(781)
(445) 戊寅秋六一初度述怀并序	(782)
(245) 拜读列位仙翁赐和佳章再叠前韵奉答	(783)
(645) 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)
(125) 和黄异吾道人诗五首	(787)
洪太庵先生诗	(789)
(225) 庚辰孟春仙学院听讲《参同契》已毕作歌见意	(790)
(725) 圆峤真逸诗(七律)	(791)
(725) 道歌一曲	(830)
(725) 悟痴道人金丹口诀诗	(831)
(725) 答衡云生问金丹秘法诗十二首	(833)
(225) 道学长歌(十一首)	(836)
(225) 定志歌第一	(836)
(225) 悔过歌第二	(838)
(225) 积德歌第三	(840)
(225) 破障歌第四	(841)
(225) 访道歌第五	(843)
(225) 穷理歌第六	(844)
(225) 尽性歌第七	(846)
(225) 命歌第八	(849)
(225) 辨命歌第九	(851)
(225) 还虚歌第十	(856)
(225) 道要秘诀第十一	(857)
(225) 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。这就是人己同时并度。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

陈撄宁

《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

陈撷宁

《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,都只不过费去一笔钱财,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“崔”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，耆妪成姘女”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

“女成孺女”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，筋脉僂张，妄想在虎口边拔须，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

陈樱宁

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。

仙学首重长生，长生之说，自古有之。老子曰：深根固抵；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。宁既深悲夫群鸛于形而下者而忘返也,辄欲挾破古人之藩篱,以显露其隐秘。俾卓犖不羁之士,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）丹阳谶姆派：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，谶姆乃人名。晋吴猛本为许逊之师，后许逊尽得谶姆之传，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，即谶姆所遗传也。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?歧伯曰: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?歧伯曰: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?歧伯曰: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,若其生有凤慧,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。追根究抵,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。其言,事人而利己不失其量,各困世富家又而,夫人宁所期待于君者,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!

撷宁复上

《金丹赘言》清净独修功法评论

陈撷宁

(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。

撷宁按: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。

撷宁按: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。

二 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,极为修士大事。

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。

撄宁按：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。

撄宁按：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。

撄宁按：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。

撄宁按：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。

撄宁按：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，则神疲力丧，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。

撻宁按：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。

撻宁按：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。

撻宁按：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。

撻宁按：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，从阴跷内采回，逆入丹田。若不从阴跷，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，俟丹田内精已熔化，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，药不能熔化，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，药不能熔化，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，诨知父母未生以前，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

陈樱宁

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

(揆宁昔日所收藏,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。

迩来无他状,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。《庄子论诂》,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。

学生李朝瑞顿首谨稟

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，辄嘖嘖不已，不唯有道听途说之讥，且有辽东豕之诮也。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，乃管窥之輩，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？不得亲承馨欵指示一切，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。

师台手疾痊愈未？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“管窥之輩拘于一隅”，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，暖气自尾闾循脊上升至颈下；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，热气能自尾闾达泥丸、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，再行稟知。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，当嘱其改正。

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，照常人盖棺入殡。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。迩者杂花生树，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?

图八 溪

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： 图十笑

月初一稟，谅邀尊鉴。近来燠气方炎，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。

（摺宁按：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，而后可成。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:

一 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“凉必如此”。以生自验之,有时脐下作胀,以意收缩,则自转一周;有时心部作涨,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。盖作涨者,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,乃是极小极少之意。

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。

撄宁按：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“撄而后成”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。

撄宁按：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。

摠宁按：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忧，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。坐一旬钟之久。

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。约坐一旬钟。

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，约一旬钟。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，约一旬钟。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，垂腿坐一旬钟，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,运转二四周。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，渐至气息相依，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。听其自然然而，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，听其自然然而，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,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,不知有无妨碍?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,眼耳耳闻,有声有色,如风如电。一现即收,复归于静。再续坐半分钟。

摺宁按: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。

至 撄宁按: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。

撄宁按: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。

撄宁按: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，耳目知觉闭塞。

摠宁按：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，欲免除此弊，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。

摠宁按：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？

谨呈陈摠宁先生钧鉴。

后学程溥一

摠宁按：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

这篇附在《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，忽樱癆瘵，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，然癆病已成，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，但请勿一见面就问窍在何处。

（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，恐为妖魔鬼怪所窃听。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，哪有妖魔鬼怪？

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，费见千金，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，来学者必先在此诵经咒六年，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，每次未滿一小时。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 陈撷宁按语

撷宁按：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，至干天谴，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。

凡人之情，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，变出而为入，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。或谓精为人体中三宝之一，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，老师陈樱宁先生曾将《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。万佛缘在迹，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。

皖江陈撝宁作于沪上
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。

櫻宁按：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，关乎国家法律间

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。

不阳举引风吹散，正法也。若阳不息，自有秘诀。行小术者，乃起小周天三十六，从尾间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。

櫻宁按：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

滚辘圆图转胸前，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。

滚辘图者，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。

櫻宁按：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,下田膨胀命难延。

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。

至，成仙上。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。

櫻宁按：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，竞于身外寻求奇方。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。

櫻宁按：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，八十一一次，右手捧肾囊，左手拭下丹田，八十一一次。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。

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。

櫻宁按：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？

三千六百旁门,难以一一指明。

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。

櫻宁按：清淨自然，本是一種好字眼，表面上看起來，似乎合理，實在做起來，竟無下手處。若不從後天做起，如何一步就會跳到先天道上去？仙佛二字，此公到底沒有弄清楚。白日飛升，簡直是說夢話，請你在萬目共睹之下，飛給大眾看看！

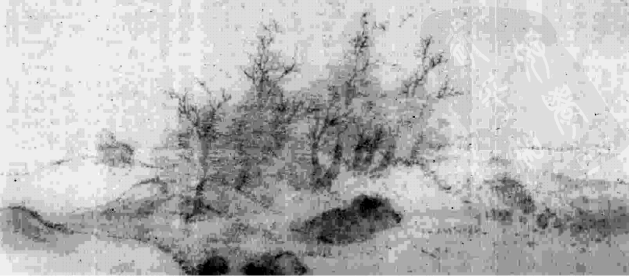
第三卷

仙学问答



第三卷

山學問答



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。其次即是将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,不弃菲材是祷。

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，红鸾山（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

陈撄宁

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？即是大周天人定以后，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人定之程度，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，只好留待他时机缘契合，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，偏少见儿孙之累；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《性命主旨》一书，最为适用。阁下所急需解决之问题，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

陈撄宁

(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，必须先將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

撄宁先觉有道：

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，由卤门进出，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祷。

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！

后学杨风子泐

4月13日

(回函务乞披露《扬善半月刊》为禱，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

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,颇以为憾耳。

《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，还是一句客气话；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：北平乱训，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《毅一子》，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，与普通人的听闻，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

陈撄宁

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。

陈撝宁复

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，再图良覿。

手此奉复，言不尽意。

答复石志和君八问

陈撄宁

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，人每以此所惑，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

陈撷宁

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。

复南京立法院黄忞华先生书

陈撝宁

忞华先生:

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,本是当年之定议,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，誓作牺牲，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）

撝宁按：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“仰该陈撝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，笔下留情，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。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。

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,若利剑切断,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。

櫻宁按：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)

撝宁道兄大鉴：

久违德范，思共时积。偶阅《扬善半月刊》大著，于我心有怦怦焉，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；南冰洋之企鹅，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？仍希吾师悲诲，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)

陈撄宁先生仙学精要,凡人欲求仙,必先求德,德厚则仙气自来,德薄则仙气自去,此乃仙学之要旨也。凡人欲求仙,必先求德,德厚则仙气自来,德薄则仙气自去,此乃仙学之要旨也。

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，拟请将上次函禀连同惠示，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。

出平专肃奉陈，敬叩道安！

一十二回。宝大人四，同寿年六十回。后学周缉光拜上。10月8日。夜（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，仰见钩长学通三教，道贯人天，乘如椽之大笔，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。今者幸逢钩长宏宣玄旨，倏掖后进，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，无异钩长，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,与钧长阐发妙旨,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?非请钧长大发慈悲,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禱。

钧长,敬叩道安! 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！

陈撷宁

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，以资参考为禱。

未学 张道初 谨上

6月2日

同(四)、(三)、(二)条

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，读之眼花脑胀；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，现在陈撷宁之著述，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？

奉复此复，并询道安！

又函，敬闻荷蒙，爰复数言，借达国家式因于七夕，化声复行。

由是天下志士贤人，代为国事，共图平治，共图大业，共图大业，共图大业。

告苏州张道初君并全国同胞患肺病者

，敬向心一鞠躬。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，庶免贻误。

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。

慈身天寿，小留地阁并寿世，南无阿弥陀佛，南无日出不落

因国中 江苏掘港杨逢启来函（照登）并答问

平越更不当，云云而 杨风子 陈撷宁

南无宝心果位，皆幸免静室耶，如有寿夭相音，由康公书同寄

撷宁先觉有道：南无，南无口下不周知，我学系教主正眼普干至

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，访晤黄邃之道士（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

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。

櫻宁按：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

陈撷宁先生赐览：

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，而未有毘勉之行，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，不复善自勉勵之乎。

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，踟躕彷徨乎？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一事。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

陈撖宁

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？

至于乩坛上的文章，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，本是一条路径。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，这种人只能算第二等角色，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，非常欣慕；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，岂不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,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，不知钧长亦有所闻否？

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，质之钧长高见以为如何？

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，钧长提倡仙学，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。曩者钩长亦尝阅《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。不知钩长亦知之否？

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。

璫不自揣量，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：璉私心尝谓《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，拆开讲，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》，璩皆汇齐手抄。上下反复，思之务令熟吟。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：璩昔日读黄元吉先生《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，又岂仅璉私人之欣幸已哉。璉年已五旬，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。昔日黄遼之君所做的功夫,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

陈樱宁

《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，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，具此妄读冒求，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

陈樱宁

□□□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)现在关房中做什么功夫？

(十)自己志愿希望将来做到什么地步？

陈樱宁复上

□□□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，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，结果尚无所得。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，鸠虫之鸣。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。虽男女性理不同，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。深荷不弃谫陋，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，聊读听闻。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；

手出(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》、《性命主旨》、《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

陈撄宁

原函:前于秋末曾上一函,谅蒙垂察。迄今未蒙训复,不胜

闷闷。言虽鼎大，亦非心文。如平白即梦式，真新诗星，原以文
 份。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，
 亦未见到，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

櫻宁先生道鉴：

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。呜乎！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

陈櫻宁

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。

三、忝属知音,用敢掏诚相告。人莫能言,中国真去家数数此复并候 道安。一、今世多子宁静言者,今令十四岁

湖南湘阴神童常煊(年11岁)来函并答

陈撄宁

撄宁先生道席: 径启者。去秋家严由沪返湘,每逢星期日,便以《大学》、《中庸》教煊。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。煖方知就是安心守神。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。煖更心疑。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。

煖想现在我国中，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。

世愚晚常煖百拜

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)

陈撄宁

撄宁先生玄鉴：

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，无任感禱之至。

专此，敬请撰安！

山人抱慈谨启

敬复者：人古邱敬野曲因。豪新诗言，谷不而笑人大事令

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！

陈撄宁顿首

（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

陈撄宁

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。

撄宁

☆☆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。初盟诵一过，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，或入定不食法。

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。一虽时世之变,固不
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?

清净派专讲单修,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，贻他日失败之忧，不如慎之于始之为愈也。

专诚奉答，并候暑安！

陈撷宁上言

陈撷宁上言

陈撷宁上言

致湖南宝庆张化声先生书

陈撄宁

化声先生道鉴：人天未，普贯一平，三湘主，求以明示。

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，小隐林藪。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；田舍郎之消，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，用是不辞弩钝，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!

陈撝宁顿首
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?。出前取故,著明
大面诃佛骂祖,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。白云雾之《道藏》,既以锱足卷数,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。
心中长生久视之术,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。散行文体,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。此言不，第十卷三，雨，海外仙游，诣属心交，敢布肺腑，刍蕘之言，圣人择焉。未卜先生以为何如？本，寒，我，于，想，有，金，各，愿，人，人，于，合，不，康，思，人

此复，并请着安！

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。

陈撷宁顿首

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，哪一种为性功？哪一种为命功？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。所谓哪一种为性功，哪一种为命功，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。

陈宁附白

答宝应陈悟玄女士十问

陈宁

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

陈撄宁

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。此恩此德，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。

肃此叩禀，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

陈撄宁

附录

崔君原函

撄宁先生道鉴：

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，子母运行，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，不传于笺翰也。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。

！变 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。

撝宁附白: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,如何做法?

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，舌抵上颚（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,即膺中是也。

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

陈樱宁

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。因为她是个实行家，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？

君关期未满，自然不便出关，免得俗人讥诮。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

陈撄宁

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。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

陈撷宁

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,与见效迅速难易关头,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

陈撄宁

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：这个是我们的玄关，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？

林□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，更遇机缘契合，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。

正十世间法与出世间法，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

陈撄宁

撄宁夫子大人钧鉴：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，应俟机缘契合”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“丹阳湛姆派”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

陈撷宁

（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。速呼吸稍细，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，清静似寒潭之彻底，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

陈撄宁

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。无论天元地元人元,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

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
撄公道长先生尊鉴：真诰、《同修》合不候寄到，同二家答

白敬启者，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，能扶道家之奥妙，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，如陈撄公所言南派丹诀，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，得悉前书荷蒙撄公不以鄙陋见弃，已拟由《扬善半月刊》发表代答，具见先生格外垂青，刍蕘之言，始克达到撄公座次。

盖弟自沾撄公法雨而后，即以私淑弟子自居。徒以修养无恒，尚乏心得，而又不学无文，恐混淆视听，是以未敢修函请益。今承先生抬举，遂使樗栎散材，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，乞为转呈撄公削正。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

掇公老师尊鉴：

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，方恐见摈于大匠之门，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 掇后学洪太庵顿首拜

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，象曰：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，亦拟愚一并开示。

撷宁子答曰：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

陈撷宁

撷宁按：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

陈撄宁

（前略）清静之法，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，能无惭愧？子兹大道衰微之际，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

撄宁答曰：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，却又不敢泄漏玄机，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

陈撄宁

（一）敝处收到外埠来函多极，答不胜数，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《二十四家丹诀串述》，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。 诸大家人而皆明，彼三上固理，中固天理也。

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。

二 答复逍遥散人

陈撄宁

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

陈撄宁

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！

撷宁顿首

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。

答湖南湘乡刘勔纯先生

陈撄宁

勔纯先生大鉴：

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

撷宁道长大鉴:

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，且尾闾背脊重垂难忍。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

谨禀者：

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。再不设法挽回，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。

陈撄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

陈撄宁

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

陈撄宁

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

陈撄宁

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

陈樱宁

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！

陈撄宁顿首

复四川灌县青城山易道人书

陈撄宁

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。此信在途中谅遭魔难，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

陈撄宁

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。

六 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。

七 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。

八 来书称谓，过示谦抑，读之令我愧汗不禁。

九 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。

十 知关垂注，谨以附告。

答复某医师书

陈撷宁

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，苦苦追究成功的期限，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

陈撄宁

（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,恐将来无机会可以再看矣。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。可知气功是有利有弊，静功是有利无弊。

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。但据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,歿于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,有刊物图画的说明可以参考,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，应当注意哪几件事项？

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项：

(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。这样就是使耳根清净，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。这样就是使鼻根清净，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。这样就是使眼根清净，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，这样就是使舌根清净，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



第四卷

詩
詞
題
類



(留神金台五)息游街里宿棚金

(素琴一窗)云鹤闲吟

首二格想前因四客寄于宁静吟

题高鹤年居士玉照

相出未关因 陈樱宁 建半壁凉殿村

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

陈樱宁

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。

持此心小憩竹园，与成童士静坐半

送高鹤年居士朝五台

陈樱宁

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。

(陈撷宁云言台玉)王君开和云向又

(新《陈撷宁六》)和剑客联自本对

(陈撷宁云言台玉)香飘本回窗僧煮



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。

陈樱宁子记

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 阆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。阆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。”而二人又对阆丘太守云：“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

撷宁子

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、公而忘私之气象，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。何不使之有?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？

答撄宁子

黄忞华

（撄宁子以书抵我，累数千言，语重心长，作此以报。）

太丘贻我书，劝我求神仙；登仙诂不欲，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，花叶皆真诠；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，窞岭寻飞泉。

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 撄宁抄登

宋家陵阙久蒿莱，封禅神祠遍九垓；

独许李沆称圣相，谁言汉武是仙才。

黄冠度世依山活，戎服搜林被鸟猜；

（自注：时见逕卒入山，编练丁壮）

却忆七真方佐运，遗民空望集灵台。

中。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。下工共，冠服以封下，古太自遊舉

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，益闾绝矣。嘉靖，題始天宮洞，有僧者象舉

丙子四月

櫻宁补注：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 陈櫻宁抄登

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，群生犹醺鸡。
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，岩润丰春萑。
 在有恒不迁，虎兕安容窥；养疴混樵隐，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；
漫谓金丹能换骨，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

陈撄宁

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，于今廛市隐居难；

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

陈撄宁

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

陈撷宁

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。

寄怀撷宁先生梅陇

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？

述怀寄撷宁子

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,入手工夫琴叠三。

(《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,如闻警欸。

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，何妨共恋此婆婆。

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，誓将余力起衰风；

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。

己卯清明节撰宁子附白

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，乃蒙撰师齿及，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。

撰宁子附注：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。

撰宁子附注：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，踏遍牛郎驾鹊桥；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《登高怡道情》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遗迹可寻。

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。

下生下，九基 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。

敬和揆宁先生原韵一首

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，谅汤先生不我责也。

台天人药大翁早，式 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《来禽帖》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。

撷宁

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；奇词奥语竞连篇，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，九鼎何堪称好速；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；卦爻律历象何凭，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，无言又惧真詮绝；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，旧学新知称博赡；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)

櫻宁子录

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，得三天子之灵气焉。

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》及驻景九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《塘城集仙录》，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，以蘅薇香草授之，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，灵鹭西湖慧理禅；
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。

仙游寺，唐一僧所建，故址在今平定，距县东南，唐时名静林寺。

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。)

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：左元放授严光女季伦，神仙眷属，犹使人缅想高致。

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：左元放授严光女季伦，神仙眷属，犹使人缅想高致。

七里清泷接富春，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。

子真二弟，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。

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，授药一九，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；

我有金貂思貰醉，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，皆知为姚司马冢。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》；

丹炉炉火都研究，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；

赢得香梨宫苑在，赢洲玉雨赏花时。

撄宁按：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。

梵天古寺鰻何在，元盖孤云鹤未回；

失笑文人轻篆壁，当年不为许僧来。

撰宁按：河内与积，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》）

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》）

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，为东阩马朗所供养。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，攀星还拟礼辰楼。

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,谒居士姜慧明;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。

梅桥终古寒飞瀑,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，月殿新声玉笋迟；

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，挟擢进士。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》）。

圆波吹雪鰖鱼肥，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，居然狂词警说，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，又名道荃。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，呼中半卷青萝衣；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，只把枯松寒圭窦。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。

：以蓝采和为士族，去其青帽，中山

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；

山花灼灼歌双鬓，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。

：以蓝采和为士族，去其青帽，中山

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。

握发殿咏闻丘方远

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。

何处西泠留异迹，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，字宾至，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》、《墟城集仙录》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；

洞天福地翻新策，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，身后若蝉蛻也。今祠墓为林少穆、许玉年诸人所修。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；

稂莠荒田征鹤税，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，复摄其精要万余条，为《云笈七签》。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》、《脞说》。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。

蓬莱小滴近东溟,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》一集说嫖娼。

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。

摺宁按:《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。公即挽箴簳竹,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，已听猿声啸竹枝。
贯斗芒寒飞练急，处囊光敛刺钟迟；
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。刺，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；
月底修箫秦弄玉，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，商量只合住娉婷。

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，娉婷谓身长玉立之美人。

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

《云笈七笈·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《塘城集仙录》）。《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，又为仙韶甄娘治璧，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，以此搨之。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。

飞仙里咏李芑

乾道中，济南李芑，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；
 句曲林峦大峨月，仙踪何处问归樵。

黄犍岭咏丘真人

岭在临平山前，相传真人乘黄犍，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，黄犍传闻采药回；
 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,撒雨苍龙下古坛;

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》。居西湖赤山之箕箒泉，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，箕箒泉上草堂闲。

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，世称张邈遁。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，而辟炉鼎炼丹之说。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，应忆西泠旧草堂。

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；
官库有钱聊贳醉，画舟在壁便携家。

卧苔苍石铄寒雪，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。常习灵籙于金盖，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，曾为灵籙下玉签；

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《威凤堂集》、《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，得笔策壬奇诸书，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。

同客湖台天客只，孤山畔墓前云隙

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，年年笈笠想从游。

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。

桐柏宫中曾驻鹤，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，君子云间所度女仙也，即《至真经》中太虚玉女胡真人。）

撄宁按：云间即松江。

翠渌园咏闵小艮师

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，云笈真诠了自誊。

撰宁按：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，受策者九人。怀仙阁在西湖翠淥园。

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。

撄宁按：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。

撄宁子识

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；
一潭甘泉淘滓质，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，雷声耳畔震徐徐。

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，转将人世住清年。

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。

撷得骊龙颐下珠，如擒猛虎捩髭须；
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。

日藏海，卷六十六，金丹秘法，仙人炼丹要诀，至云：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。

瀟湘漁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

江西樟树镇黄遑之道人手抄遗稿

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。

撷宁按：作者乃待鹤山人郑陶斋之师。余未曾得见，仅由

老道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，总有几千几万人生西方。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，儒教中人也学仙，道教中人也学仙，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。

攸宁按：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。奈处此诸候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，钓誉沽名诘长久。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,再三捞拊始应知(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,藏痼胶粘,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。

按:撝宁按:往日尝闻黄邃之君言,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。

揆宁按：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），反身心之不清；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,不落言诠,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蘼含矣。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,冒滥先谈北与南;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，莫不漏逗，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。

撷宁按：“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(取字本列子取风及道家以神取气而来);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(咸卦象辞);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。揆宁按: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,筑基功用俨全具;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。

二、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、贰六祖身今尚在（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，石火光电看忽逝；了命一歌本说完，笑余辨命任重赘。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。

撷宁按：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分明白，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、乱坛之乱真。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，解纷剡锐要兼时；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。虚中迸出一轮来，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。盖古人以为末后一著，不欲详言故也。

尝拟作歌，以补此义，搁笔踌躇者再。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

陈撷宁“天竺”、“宝善”两派末。街失工善难尚,垂对间中。利基天黄衣,技密计疑点闻又。耀登重,妄言邪不妄。能合代下,去横一垂五大腰动步宜自。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。

一十要诀

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。

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。

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。

先师撰宁夫子按曰：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。）

奇
乎
世
間

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



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）