【最佳珍藏版】

中国传统文化中的一门特殊学科

# 中華仙學養生全書

——陈撄宁先生对健康长寿学说作出的独特贡献——

（上）

胡海牙 总编　武国忠 主编



華夏出版社

先师陈撄宁的著作是我们研究中华仙学学术的主要参考资料，这几年，市面上出版的部分有关先师的著作，由于各种各样的原因，有的在某种程度上对先师撄宁夫子的思想有所偏离，有的甚至与先师提倡仙学、研究仙学之初衷相左。为了正本清源，现将先师公开出版过的著作、未公开出版过的秘本，以及仙学方面以前不允许公开的口诀，先师批注过的经典、著作和谈论仙学以外学问的文章著述，一并公诸同好，以正视听。

——胡海牙

此次胡海牙先生将珍藏多年的文稿无私地奉献出来，实乃仙学界的一大幸事，亦使仙学的后来者，有了一个可靠翔实的理论依据。全书中之内容，连新近出版的最权威的道教专著《中华道藏》与《道书集成》书中也未见收藏，故此亦愈加显得十分珍贵。是书由胡海牙先生珍藏了半个多世纪，今首次公开，以飨读者，相信每一个仙学爱好者都会从中受益的。

——霍震寰

陈撄宁先生的著作是我们研究中华仙学的主要参考资料。仙学的修习，不可先求方法。首先要读书明理，学理不明则无异于抱石卵而盼司晨，俟学理透彻之后，方法一说便知。同时须立德立品，品学兼优，遇机缘凑和，自可得口诀之精要。希望此全书的出版，能够为学术界、宗教界、医学界全面学习、研究陈撄宁仙学提供一个最佳版本，同时供有志于仙学的修炼者参考、学习。

——武国忠

# 《中华仙学养生全书》整理说明

整理陈撄宁先生的文集是我们一直的心愿，《仙学解密》是我们整理的第一本收集陈撄宁先生的文章的文集。近年来，出版了一系列的书，特别以海外出版了《仙学辑要》、《仙学必读》在当时是最全的一套文集。不过由于海内外对图书的定价的差距，因此这两本书对普通的丹道爱好者来说是一个不容易承受的价位。

今年年初出版的《中华仙学养生全书》基本上可以算是一个《仙学辑要》、《仙学必读》的简体版，虽然其中难免些许校对的失误，对于一本书来说是难免的，总体来说是瑕不掩瑜的。因此我们最先将其电子化，制作成可以检索的精美的 PDF 格式的电子书。我们知道出版一本书是很不容易的，大量的录入、校对工作只是最基本的工作，以后要面对出版社、书商等等，所以我们在制作此电子书后只是在荣誉会员间交流。我们的目的是要给出版整理者一段销售新书的时间，同时也是为了防止道贩们盗版此书。尽一点绵薄之力保护一下出版者的利益。

针对一些威望不够会员的抱怨，我们很理解，我们的威望制度只要参与论坛的整理活动或者一些原创的丹道心得体会，就会评威望。

《中华仙学养生全书》取消下载权限限制只是时间问题，但某些人通过各种不正当的手段来获取我们整理的《中华仙学养生全书》，对此，我们只能够对这类人的素质表示遗憾。

另外，《陈撄宁集》的资料我们已经整理完毕，非常感谢参与整理的道友，以及提供给我们港版《仙学辑要》、《仙学必读》的道友，即将完成的《陈撄宁集》收录了全部的出版过了陈撄宁先生所撰写的文章以及编辑的文章，部分内容从《扬善半月刊 仙道

月报合辑》中第一次录入。《陈撄宁集》还收录了研究陈撄宁先生的著述。正在编撰目录，相信在不久就可以与诸道友见面。

不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。丹道文献网以整理更多实用的丹经为己任，期待你的参与。

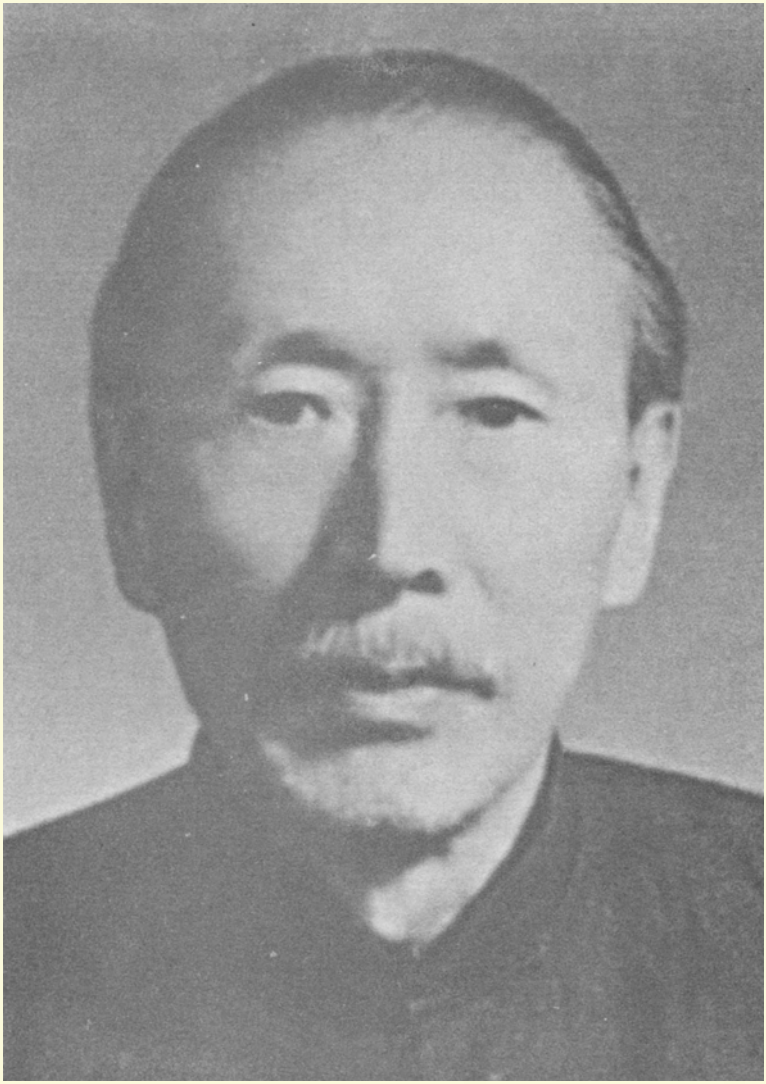
丹道文献网所有文献仅作参考，丹道文献网不对其所收录的文献内容负责。丹道文献网为丹道爱好者以及丹道学术研究而开设的免费站点，无任何商业行为。所有内容均来源于网络和文献网整理录入。如果有任何不妥，请立即联系我们。

丹道文獻網：http://www.taoism.net.ru/

丹道文獻網論壇：http://www.taoism.net.ru/bbs




陳攖寧仙學養生全書
胡海手題



陈撄宁先生像



陈撄宁与胡海牙合影



胡海牙先生像



胡海牙与武国忠合影

# 目　录

总　序 ..... 16
序　一 ..... 18
序　二 ..... 19
陈撄宁自传 ..... 21
　自传附编 ..... 25
胡海牙简介 ..... 26
武国忠简介 ..... 28
卷一 仙学修炼经典 ..... 29
参同契讲义 ..... 29
　周易参同章第一 ..... 29
　乾坤二用章第二 ..... 32
　中宫土德章第三 ..... 34
　日月神化章第四 ..... 34
　朔受震符章第五 ..... 35
　天心建始章第六 ..... 36
　日月始终章第七 ..... 38
　药生象月章第八 ..... 38
　阴符转统章第九 ..... 39
　象彼仲冬章第十 ..... 40
　推度符征章第十一 ..... 41
　御政之首章第十二 ..... 42
　内以养己章第十三 ..... 44
　知白守黑章第十四 ..... 45
　道术是非章第十五 ..... 48
　二八弦气章第十六 ..... 49
　金火含受章第十七 ..... 50
　二土全功章第十八 ..... 51
　金丹妙用章第十九 ..... 52
　同类相从章第二十 ..... 54
　背道迷真章第二十一 ..... 54

三圣前识章第二十二 ..... 55
金火铢两章第二十三 ..... 56
水火情性章第二十四 ..... 59
古今道一章第二十五 ..... 60
乾坤精气章第二十六 ..... 60
入室休咎章第二十七 ..... 63
晦朔合符章第二十八 ..... 67
卦律火符章第二十九 ..... 73
性命根宗章第三十 ..... 80
二气感化章第三十一 ..... 83
关键三宝章第三十二 ..... 84
旁门无功章第三十三 ..... 86
珠华倡和章第三十四 ..... 86
五行逆克章第三十五 ..... 88
龙虎主客章第三十六 ..... 88
不得其理章第三十七 ..... 90
父母滋禀章第三十八 ..... 90
药物至灵章第三十九 ..... 90
天元配合章第四十 ..... 91
日月含吐章第四十一 ..... 92
四象归土章第四十二 ..... 93
阴阳反复章第四十三 ..... 94
牝牡相须章第四十四 ..... 96
继往开来章第四十五 ..... 96
丹法全旨章第四十六 ..... 96
鼎器歌第四十七 ..... 103
序第四十八 ..... 105
黄庭经讲义 ..... 110
口诀钩玄录 ..... 124
口诀钩玄录（全集） ..... 136
丹道总纲 ..... 136

论玄关 ..... 182
论药物 ..... 210
论火候 ..... 287
辟旁门 ..... 336
警世俗 ..... 339
附录 ..... 355
丹法余论 ..... 356
最上乘天仙修炼法（注解） ..... 395
金丹三十论 ..... 401
仙学必成（未定稿） ..... 417
诫条 ..... 417
序 ..... 417
篇前语 ..... 419
仙学必成 ..... 421
附录:去病延龄方便法 ..... 438
附　录： ..... 442
最上一乘性命双修二十四首丹诀串述 ..... 443
卷二 丹书校定厘定 ..... 448
丘长春真人秘传《大丹直指》 ..... 448
奇经八脉说 ..... 448
一论呼吸 ..... 449
二论玄窍 ..... 449
三论采药 ..... 450
四论交媾 ..... 451
五论河车 ..... 451
六论先天 ..... 452
七论三宝三要 ..... 452
八论太阳真 ..... 453
九论无中生有 ..... 453
十论坎离水火 ..... 453
十一论塞兑垂帘 ..... 454

十二论静中采动 ..... 454
十三论三关三田 ..... 454
十四论以神驭炁 ..... 455
道窍谈 ..... 456
第一卷 道窍谈 ..... 456
道窍谈读者须知 ..... 456
张序 ..... 459
第二卷 三车秘旨 ..... 485
读者须知 ..... 485
李涵虚真人小传 ..... 487
三车秘旨 ..... 488
第一件河车 ..... 488
第二件河车 ..... 489
第三件河车 ..... 490
收心法 ..... 491
收心法题词 ..... 491
收心法下手功夫 ..... 491
收心法杂谈 ..... 492
第三卷 后天串述文终经 ..... 495
第四卷 循途录 ..... 497
九层炼心道言 ..... 497
道情诗词杂著 ..... 500
道情诗（二十四首） ..... 500
心神篇 ..... 501
养心吟 ..... 502
虚空吟（三首） ..... 502
修丹吟 ..... 502
与人谈不死术 ..... 503
叹色欲关 ..... 503
学道者宜绝欲 ..... 504
和麻碧城先生衰中盛体韵 ..... 504

晓起大悟 ..... 504
重九后招诸弟子游蟆颐观 ..... 504
重九寓雷养正家 ..... 505
满江红第一体 ..... 505
满江红第二体 ..... 505
满江红第三体 ..... 505
大江西派九字 ..... 505
吕祖题词 ..... 505
琴火重光 ..... 507
校刊序 ..... 507
序 ..... 509
读者须知 ..... 511
铅汞赋 ..... 513
咏铅银砂汞 ..... 513
咏坎离震兑 ..... 514
跋 ..... 534
三一音符 ..... 535
上卷(进修节要十三篇) ..... 536
悟生死　第一 ..... 536
立大志　第二 ..... 538
事明师　第三 ..... 539
辨真伪　第四 ..... 540
知下手　第五 ..... 541
明三宝　第六 ..... 541
贵精专　第七 ..... 542
决顿渐　第八 ..... 542
先炼己　第九 ..... 542
审药物　第十 ..... 543
明火候　第十一 ..... 544
养道胎　第十二 ..... 545
证圆通　第十三 ..... 545

下卷 ..... 547
赘言或闻 ..... 547
心　易 ..... 553
杂　咏 ..... 555
卷三 女丹修炼经典 ..... 564
（女子道学小丛书） ..... 564
坤宁妙经 ..... 565
校订序 ..... 565
讲经须知 ..... 566
资生章第一 ..... 568
化气章第二 ..... 568
净业章第三 ..... 568
修善章第四 ..... 568
崇德章第五 ..... 569
女教章第六 ..... 569
妇道章第七 ..... 570
经论章第八 ..... 570
觉迷章第九 ..... 570
坤基章第十 ..... 571
根本章第十一 ..... 571
性命章第十二 ..... 571
心体章第十三 ..... 572
指玄章第十四 ..... 572
金丹章第十五 ..... 573
玉斗章第十六 ..... 573
实证章第十七 ..... 574
发心章第十八 ..... 574
女功正法 ..... 575
序 ..... 575
总　论 ..... 576
第一节 识基洁心 ..... 576

第二节 经行血亏 577
第三节 断龙功法 578
第四节 炼乳还童 578
第五节 安鼎结胎 579
第六节 胎息自调 579
第七节 液还胎成 580
第八节 炼化阳神 580
第九节 阳神光圆 580
第十节 温养朝元 581
第十一节 功成超凡 581
附录一 582
附录二 582
女丹十则 583
读者须知 583
第一则 养真化气 584
第二则 九转炼形 584
第三则 运用火符 585
第四则 默运胎息 586
第五则 广立功行 586
第六则 志坚行持 587
第七则 调养元神 587
第八则 移神出壳 588
第九则 待度飞升 588
第十则 了道成真 589
附录一 590
坤诀 590
附录二 593
问 答 593
男女丹工异同辩 599
序 599
读者须知 600

男女丹工异同辩 ..... 602
女丹诗集 ..... 608
读者须知 ..... 608
女丹诗集前编 ..... 610
女丹诗集后编(西池集) ..... 615
西池集跋 ..... 618
女丹诗集续编 ..... 619
女丹诗集补编 ..... 623
孙不二女功内丹次第诗注 ..... 627
凡　例 ..... 627
孙不二女功内丹次第诗注 ..... 630
收心第一 ..... 630
养气第二 ..... 631
行功第三 ..... 632
斩龙第四 ..... 634
养丹第五 ..... 636
胎息第六 ..... 638
符火第七 ..... 639
接药第八 ..... 640
炼神第九 ..... 642
服食第十 ..... 644
辟谷第十一 ..... 645
面壁第十二 ..... 646
出神第十三 ..... 647
冲举第十四 ..... 649
附录 ..... 651
灵源大道歌白话注解 ..... 652

# 总　序

先师陈撄宁，一生致力于仙学学术的研究与倡导，并用自己的身体力行来实践这门学问；生前有许多仙学方面的学术论著。近十数年来，虽然有不少先师仙学方面的著作出版，但大多都失于全面，故将先师的著作全面出版，也是愚这些年来的一个心愿。但由于年代关系，除了愚自己收藏的先师的大部分著作外，尚有一部分著作或尘封于馆藏，或流落于民间，或收藏于方家。虽然这些年也做过不少的工作，但由于各种原因，未能尽如人愿。思及吾人之寿命，虽有必然的延生之法，然难防意外的事故之变。虽先师著作集之未十分完备，惟将手边已整理完成之文稿及时出版，亦颇有必要。

愚早年即随先师陈撄宁学习仙道和中医学，建国后，愚又将先师接到家中同住。1957 年先师要来京任职，吾亦随师进京，临行前与先师商定：以后在仙学上，只能讲清静方法，绝口不言南宗功夫。因为当时的社会情况下不允许谈这种方法，并且南宗功夫历来易遭谤毁，先师一直亦很少轻言此道。近年来，有人用房中术的方法去曲解南宗功夫，并以之质疑先师陈撄宁的仙学学术；也有人将先师与吾的著作断章取义，认定先师陈撄宁所得之南宗功夫就是房中术，以混淆读者的视听。这不仅是对先师的谤毁，同时也破坏了仙学学术的纯净。故希望这套书的出版，能让更多关心仙学的同道，更能正确地了解这门学术。

先师陈撄宁的著作是我们研究中华仙学学术的主要参考资料，这几年，市面上出版的部分有关先师的著作，由于各种各样的原因，有的在某种程度上对先师撄宁夫子的思想有所偏离，有的甚至与先师提倡仙学、研究仙学之初衷相左。为了正本清源，现将先师公开出版过的著作、未公开出版过的秘本，以及仙学方面以前不允许公开的口诀，先师批注过的经典、著作和谈论仙学以外学问的文章著述，一并公诸同好，以正视听。

本书在整理中，力求陈撄宁先生仙学方面的内容相对完整，对先师有关外丹方面的著作——佛学方面如《楞严经评注》等，

其他如《大六壬评注》等——未予收录，以后或可做补集出版。

先师尝言：学仙第一要义，在于读书穷理。愚多年的经验亦认为，无论做什么事，读书明理是非常重要的，仙学尤其如此。自古没有不读书的神仙，愿此书的出版，能给仙学爱好者，养生爱好者，以及道家、道教的研究者，提供一些有益的参考，如此余愿足矣。是为序!

胡海牙

乙酉仲春序于北京

# 序　一

《中华仙学养生全书》是胡海牙先生继《仙学必读》、《仙学辑要》二书出版后，奉献给广大仙学爱好者的又一部力作。《中华仙学养生全书》包括影印版《扬善半月刊》、《仙道月报》合集与《陈撄宁仙学养生全书》文字版。此次胡海牙先生将珍藏多年的文稿无私地奉献出来，实乃仙学界的一大幸事，亦使仙学的后来者，有了一个可靠详实的理论依据。

全书中之内容，连新近出版的最权威的道教专著《中华道藏》与《道书集成》书中也未见收藏，故此亦愈加显得十分珍贵。其中《周易参同契讲义》是首次在大陆出版；《乐育堂语录分类合编》又名《口诀钩玄录全集》，是陈撄宁先生在作《口诀钩玄录初集》后，嘱其学生缪德俊先生对其进行了分类合编，即将《乐育堂语录》与《道德经讲义》原书拆开，按照陈撄宁先生的仙学学术思想指导进行了重新分类整理。重新编排后，陈撄宁先生在每册书的封面上均加上了按语，使后学者读起来条理更加清晰方便。是书由胡海牙先生珍藏了半个多世纪，今首次公开，以飨读者，相信每一个仙学爱好者都会从中受益的。

中国古代仙学遗产是十分丰富的，但长期以来，只有少数学者在这块土地上辛勤耕耘，做着拓荒的工作。近年来，国内仙学学术的研究发展正在迅速升温中，然苦于资料的匮乏，也只是以文论居多，系统的专题研究较少，虽有不少涉猎我国古代仙学思想的研究成果，但能否运用现代科学的立场、观点、方法加以整理和总结，乃是当代仙学研究者面临的一个重要课题。因此，胡海牙先生在耄耋之年为我们提供的这一份非常宝贵的资料，是非常及时的，其在学术界的贡献及影响将是深远的。希望此书的出版能使众多的仙学爱好者学习、研究、受益，并珍惜这份宝贵的仙学文化遗产！

霍震寰

二〇〇五年五月二十六日于香港

# 序　二

仙学学术，是中华民族传统文化的精髓，自轩辕时代已有记载，迄今已有五千余年矣。然由于历史的局限，这门学术却未能得以相宜的发展。特别是东汉至民国初的近两千年间，仙学呈现有仙无学的局面。那时的学仙者，或隐身于三教名下，或委托于巫术，或寄身于其他，诲其名，而务其实，使仙学没有其真正独力的学术地位，中华卓绝之仙学学术，几成绝响。

迨至本世纪二十年代，一代仙学大师陈撄宁先生，不忍坐视中华民族传统文化为外来文化所侵袭的现状以及中华仙学学术濒临绝迹的局面，遂迫不得已，首次将仙学学术从三教理义的圈子中单独提取出来，把它作为一专门的学科来进行研究，以扶助仙学独立自由地发展，而摆脱其他宗教教理教义对仙学的束缚。

一个人,只有以他一生的全部力量和精力致力于某一事业时，才能成为一个真正的大师，陈撄宁先生正是这样一个人。作为仙学的开拓者，陈撄宁先生穷其毕生精力，以自己的才能，为仙学的研究与发展创立了坚实的理论基础，并给这门由来已久的特殊学科赋予了新的生命活力，使其能更好地顺应时代的发展需求。首先，陈撄宁先生为我们提出了仙学的命题，并对仙学的主要内涵“三元丹法”进行了深入的学术挖掘工作，拈出了许多以往我们不了解、不熟悉的人物、著作和理论观点，拓宽了仙学的研究领域，开辟了仙学研究的新天地；其次，为我们指明了方向，确立了仙学研究的四太原则：“第一，务实不务虚；第二，论事不论理；第三，贵逆不贵顺；第四，重诀不重文”。正是这种务实精神与理论思想，使仙学不仅成为我中华民族的精神财富，而且也成为全人类的文化宝藏。

陈撄宁先生的仙学魅力在于以一个仙学实践者的身份，用自身的感知与体认来论述仙学，用自己的实际行动证明了仙学养生存在的实用价值，故被同道誉为“仙学的开拓者”、“科学的神仙家”、“当代的太上老君”。

通过仙学修炼可以使我们的生命更健康、更长久、更有意义，同时在更深的层次上明了宇宙人生的真谛。当今的时代是一个飞

速发展而又异常浮躁的时代，要想跟上时代的步伐必须有一个健康的身体，所以，从某种意义上讲掌握健康比掌握物质财富更重要。有了健康的身体才能成就伟大的事业，而仙学的修炼养恰恰是强健身心的最佳方法之一。面对快节奏的现代社会，我们要在积极入世为社会做贡献的同时，亦要保持高层次的身心健康，为人类千百年来对长寿的渴求作出独特的贡献。仙学修养具有利国利民的社会属性，是利人利己的性命之学；其道法自然、太和万物、崇尚自然、平衡和谐的思想及其实践的现实意义将是深远的。

仙学的修养，不可先求方法。首先要读书明理，学理不明则无异于抱石卵而盼司晨，俟学理透彻之后，方法一说便知。同时须立德立品，品学兼优，遇机缘凑和，自可得口诀之精要。然口诀的传授亦是活泼自在的随机说法，非只言片语即可得诀速成。仙家之学是讲科学、重实践、看实效的实学。故仙学修炼，须重其本、顾其末、查其源、问其流，方可避“盲人骑瞎马，夜半临深池”之殃。陈撄宁先生的著作是我们研究中华仙学的主要参考资料。希望此全书的出版，能够为学术界、宗教界、医学界全面学习、研究陈撄宁仙学提供一个最佳版本，同时供有志于仙学的修炼者参考、学习。

武国忠(东方道人)
乙酉立秋于北京听息雅室

# 陈撄宁自传

我是安徽省怀宁县人，生于清光绪六年十二月(1880)，旧法算七十四岁，新法算七十三岁(以后年龄按新法计算)。父亲以教书为职业，家中设馆授徒，我自幼即受家庭私塾教育。三岁时，开始读书，到六岁时，已读完《三字经》、《四字经》、《百家姓》、《千字文》、《论语》、《孟子》、《大学》、《中庸》。

七岁至十一岁，读《诗经》、《书经》、《易经》、《礼记》、《左传》。

十二岁至十四岁，学作诗文。读古文、古诗、八股文、试帖诗(以上皆是父亲自己教读，没有第二个老师)。

十五岁，患极度的衰弱病症，医生说是童子痨，无药可治。那时读书最苦，既要多读多记，又要背诵得出，昼夜用功，五星期假，无寒暑假，无体操运动，终日伏在书桌上，脑筋用个不停，食物又缺乏营养，当然要弄出这样的病来。因此父亲不敢教我再读书，我自己也极怕苦读，遂改学中医，想从古代医书里面寻出一个治童子痨的方法。

十六岁至十九岁，从叔祖父学中医。他的医书很多，我都看过，于普通病症是有办法，但是我自己的病治不好。偶然看到一部医书上谈到仙学修养法，我甚感兴趣，姑且试做。起初毫无效验，颇觉灰心。只以自己生命已经绝望，除此别无良法，勉强继续再做下去。后来身体渐渐好转，生命方能保全。此时就是我平生研究仙学修养法之起点(修养法有各种不同，有儒教的修养法，有佛教的修养法，有哲学的修养法，有仙学的修养法，后来我都研究过，只有仙学修养法合于我的宗旨，所以后来我专门研究这一法)。

二十岁至二十七岁，除研究中医学理并仙学修养法而外，又兼看各种科学书。那时尚无所谓教科书，凡是讲科学的书都是上海江南制造局经学馆翻译的，字大，版本又大，和旧式线装书一样。我兄平日研究物理、化学，尤精于高深的数学，更善于绘制机械图画。我的普通科学知识，皆是由兄处得来。他因为勤学过度，三十八岁，得吐血症而亡，故我对于专门科学书不敢再用心研究。后来虽考入

安徽高等学堂，时候不久，因旧症复发，半途退学，未能毕业。

二十八岁至三十一岁，因为旧症复发，心中恐慌，知道自己所学的修养方法尚不够用，需要再求进步，遂离开家庭，到各处求人指寻(从二十八岁起，即不靠家庭生活)。先寻访佛教中有名的高僧，如九华山月霞法师、宁波谛闲法师、天童山八指头陀、常洲冶开和尚等。但嫌佛教的修养法都偏重心性，对于肉体仍无办法，不能达到祛病延年之目的。因此又寻访道教中人，如苏州穹窿山、句容县茂山，都是香火地方，道士们不懂得修养。又如湖北均州武当山、山东即墨县崂山，虽有少数做修养功夫的人，他们所晓得的方法，尚不及我，有许多问题不能回答。其他不出名的地方，如安徽怀远县阴山、浙江湖州金盖山等处，都是空跑，并无结果。我想，这样的寻访，白费光阴，还不如自己看书研究，因此遂下决心阅览《道藏》(以上皆是清朝光绪、宣统时代，以后即民国时代)。

三十二岁至三十五岁，《道藏》全书遍中国不过七部，都在各省有名的道观内，如沈阳太清宫、北京白云观、南阳玄妙观、武昌长春观、成都二仙庵、上海白云观，各有此书一部(其余一部或在陕西省某道观内)。民国初年，姊夫乔种珊在上海行医，他劝我来上海与他同住，因此有机会于壬子、癸丑、甲寅这三年，长久在上海老西门外白云观阅览《道藏》。这书共计 5480 卷，是明朝正统年间刊版，流传到今约五百余年。向来没有人把这部书看完过，只有我一人费了三年光阴，从头到尾看过一遍，此后即无人再看，放在藏经楼上六个大橱中，封锁三十七年之久，书多霉烂破损。前年上海市人民政府拨款一千几百万元，雇工将全部《道藏》修补完整，移交上海文化机关保管，不在白云观内。《道藏》看完后，我又想研究佛学，乙卯年，在杭州城外海潮寺佛教所办的华严大学住过一时期。乙卯秋季，又往北京寻访专门做修养功夫的人，惜无所遇，遂暂住北京(我离开家庭之后，在外面旅行的费用，是姊夫乔种珊接济，他身体也坏，希望我寻访得有效的方法，转教给他)。

三十六岁至五十五岁(丙辰至乙亥)，丙辰年秋季，由北京回上海，与妻吴彝珠同居。她此时已不在医院服务，自设诊所于上海民国路，执行医师业务，我帮她照顾一切琐事，有空闲时，即阅览各种书籍。

这二十年，生活安定，尚能允许我多研究学术，每天看两三卷书，并不困难，所看的书，大半和修养有关，同时亦兼看文学、史学、哲学、医学、佛学等书(书的来源：或自己购买，或向人家借看，或到图书馆阅览)。二十年前所看的书，实在不少，我妻常笑我是书呆子。我因为上海环境太坏，若不把精神寄托在书上，就难免受到外界诱惑，动摇自己的身心，所以看书也算是我修养之一法。有些时候，看书仍不能制伏妄念，就出门游历，住到山里去。庚申年住九江庐山，甲子年往北京西山，其余苏、浙、皖三省名山，或久住，或暂住，所以住山也算是我的修养法，能够安定身心。

五十六岁(丙子年)，乙亥年，我正住在徽州黄山，我妻患乳癌症，无药可治，她也想学修养法以延长寿命，写信催我返沪，勉强度过冬天。到了丙子年春天，妻病更重，只得和她迁居上海西乡，她用我教她的修养法自己治疗，大有效验。因此我对于仙学上的修养法增加信仰，凡是人家寄来种种复杂的问题，无论此人我认识或不认识，皆详细地写信答复他们。因为我想把自己由《道藏》全书中所研究出来的高深修养法让群众咸知，不愿矜为独得，所以一面答复人家问题，一面又将信稿连问题公开发表，毫不隐藏，破除古代保守的旧思想，直到丁丑年秋季，方告一段落，这也是我为社会尽的一点努力(以上是抗战以前事)。

五十七岁至六十四岁(丁丑至甲申)，丁丑秋季，上海四郊已在抗战，我们住在乡间，尚无所闻，临危机时，匆忙逃出，所有书籍、衣服、器具、食物、药品等，完全牺牲。此时已无力成家，我一人住在外甥女家乔馥玖处(即上海泰兴路 538 弄 3 号)，后来彼处避难的人多，屋小不能容纳，张嘉寿为我设法租住别处(乔馥玖即张嘉寿之妻)。那时各地方避难的人都集聚在上海，房租及物价飞涨，嘉寿个人之力不能负担，但几个朋友共同帮助，后来帮助之人逐渐减少，难以维持，仅靠张嘉寿、张竹铭两人照顾。那时我妻住在尚贤妇孺医院，仍带病服务。后来她病势逐渐加重，蒙该医院念她往日服务之勤劳，特别优待，许她住院养病，不收一切费用。我也陪她同住医院，经过长久的时间(此段所说，皆在八年抗日战争期内)。

六十五岁至七十岁(乙酉至庚寅)，乙酉春季，我妻因得乳癌症，

歿于上海东湖路尚贤妇孺医院。她自甲戌年得病至临终，经过十年之久，别人患真乳癌(乳癌有真假之分)，不过三四年即死，从来没有活到十年者，因为她在病中常做修养功夫，增加身内抵抗之力，所以寿命多延长了六七年。我们无家庭、无子女，全靠亲戚朋友等共同帮助，料理丧事。妻死后，我离开尚贤医院，和张嘉寿等同住在东湖路浦东中学内。乙酉年冬季，迁移到上海铜仁路 257 号史剑光家中(以上在抗战胜利之后)。己丑年冬季，由铜仁路史剑光家迁移到上海华山路 1461 弄 6 号张竹铭医师家中(以上在上海解放之后)。

七十一岁至七十三岁(辛卯至癸巳)，以往我常常代人家做世俗应酬文字，或为讲解历史、国文、哲学，以及仙学上的修养法、医学上健康法之类的书籍，实际上等于家庭教师，但不拿薪金，只由他们照顾我的生活。外甥女乔馥玖屡次劝我年老体衰，不宜再费脑力做文字工作。当时我尚不注意此话，到了 70 岁后，自己感觉有时用脑过度，即头痛心跳，眼昏耳鸣，胃病大发，始信她劝我的话不错。遂于辛卯秋季，1951 年 8 月 15 日，由上海华山路 1461 弄 6 号张竹铭处迁移到上海泰兴路 538 弄 3 号乔馥玖家，闲住两年。但若从此无所事事，仍然消磨老年有限的光阴，亦非素愿，所以仍想做我的文字工作。杭州中医师胡海牙，于庚寅年冬季，请我讲过古医书《素问》、《灵枢经》，本年 4 月，他又写信邀我来杭，共同研究针灸科书上高深的学理，预备编辑《针灸学辞典》，因此由上海来杭，于 1953 年 6 月下旬，从上海泰兴路 538 弄 3 号楼下厢房乔馥玖家中，迁移到杭州市银洞桥 29 号胡海牙家中。后来省政府秘书厅有一位同志晓得我对于中国古代学术颇有研究，尤其对于《道藏》全书曾经用过三年心力，而且我的资格又和中央所规定的文史馆馆员资格相符，他就把我的名字提出，经审查委员会通过，由省政府正式聘请为浙江省文史研究馆馆员之一，为工作上便利起见，因此我的上海户口迁移到杭州。

陈撄宁写于杭州市银洞桥二十九号慈海医室
一九五三年十月二十八日即农历癸巳年九月廿一日

# 自传附编

1956 年秋，沈阳太清宫方丈岳崇岱等创议成立中国道教协会，陈先生被邀请为筹备委员之一，并于初冬之际，到北京与诸名山宫观代表磋商成立中国道协事宜。

1957 年 4 月，陈先生 77 岁。第一届中国道教徒代表会议在北京召开，陈先生由于胃溃疡卧病于杭州，未能亲自与会，但大会仍选举先生为副会长兼秘书长。

1957 年冬，先生携弟子胡海牙至北京，住中国道协所在地白云观。

1958 年，陈先生被政治协商会议吸收为列席委员，参与议政。

1960 年，陈先生担任政协委员职务。时年八十岁。

1961 年，陈先生当选为中国道教协会会长，并于是年成立道协研究室，推动道教研究及培养道教知识分子的计划。此外，也创办了《道协会刊》以及道教知识进修班。如上的一些举措，对于日后中国道教的发展，皆产生极为深远而重大的影响。

1966 年，“文革”爆发，中国道协被迫停止运作，陈先生遂闭门隐修，不问世事。

1967 年，写下遗嘱，并将自己多年的积蓄上交中国道协，将自己所藏图书与手稿交由胡海牙先生收藏。

1969 年 5 月 25 日下午七时，陈先生因重度营养不良引起旧疾复发，仙逝于北京医院，享年 89 岁。

# 胡海牙简介

中国农工民主党党员，著名中医师，中国道家仙学学术的继承者、研究者。北京大学第一附属医院主任医师、教授，兼中国道教协会理事，中国道教文化研究所丹道、医药、武术顾问，北京东方书画研究社会员。

1914 年出生，浙江绍兴人。

1927 年师从绍兴名医邵佐卿先生学习中医针药。

1933 年起，寻师访友于各名山道观，潜心研究中国道家仙学学术，孜孜以求。

1934 年，从孙孟山先生学习古琴及金石书画。

1944 年行医于金华、蒲江一带，颇具盛名，时有“半仙”之誉。行医中，独得道教北七真之一马丹阳针法之心法，且多有创新，提出“师古人心，无袭古人迹”。

1945 年于杭州银洞桥开设“慈海医室”。一直实践着轩辕黄帝至今绵延五千余载的道家仙学学术。

1946 年，于杭州枯圣观正式拜一代道学大师、仙学的倡导者陈撄宁先生为师，成为其惟一的入室弟子，并于 1953 年将陈撄宁先生接至杭州家中，照顾其饮食起居，直到 1969 年陈撄宁先生于北京羽化，师徒相处二十余载，尽得道家仙学学术之真谛，并有所发挥，曾作联云：“大梦师先觉，长生我独知”。

1948 年通过考试，取得了当时国民政府卫生部颁发的《中医师证》(中字第 3169 号)和考选会中医师考试及格证书(医中检字 6431 号)。

新中国成立后，于 1953 年取得了杭州市中医师学习西医进修班毕业证书，由中央人民政府卫生部颁发的“中央人民政府卫生部中医证(中字 6322 号)”部照。在行医之余，还为浙江省中医进修班多次培训针灸科实习医生。

1954 年在杭州钩山樵舍，从黄元秀、海灯法师学习内家拳及武术。

1955 年加入中国农工民主党。

1957 年随陈撄宁先生进京，陈撄宁任中国道教协会会长，胡海

牙任中国道教协会道教研究员。

1959 年调入北京医科大学第一附属医院(即今北京大学第一附属医院)任主任医师、教授至今。

1984 年担任中国农工民主党北京市委员会文史资料工作委员会联络员。

1986 年担任中国农工民主党北京市委员会文史资料委员会委员。同年，获高级专业技术职称。

先生在临床中善治疑难杂症，根据“先治未病，兼治已病”的治疗原则，每以治命为主，而使病人痊愈。并将仙学养生方法有机地融于中医治疗的临床实践中，效果极为显著。深入研究针灸学中经络穴位与针刺手法的奥妙，得出从治疗局部症状而协调全身机能、最终根治疾病的治疗方法，在治疗上达到触一毫而动全身的效果。

在武学上先生亦深谙内家拳法真谛，倡拳道合一之旨，尤精道家仙学学术。认为仙学可以使人类超越西方进化论，惟我中华民族独有，应继承毛主席“外国人有的我们要有，外国人没有的我们也要有”的思想来研究。

曾数次赴香港、美国、澳大利亚等地讲授中医针药及道家仙学方面的知识，颇受欢迎。今虽年近九旬，然每星期尚要做多次专家门诊，为患者祛除疾苦。并利用闲暇之时，着手中医与仙学文章的整理事宜。

主要著述论文有：《晚婚与养生》、《论仙学与气功养生》、《师古人心，无袭古人迹——针灸的奥妙(系列)》、《论太极拳是高级气功》、《欲保长寿，先补亏损》、《陈撄宁先生仙学妙笔(系列)》、《仙学大义》、《戏说扶乩》、《我所见到的“活神仙”》等四十余篇。其中《师古人心，无袭古人迹》一文，荣获由中国香港、加拿大、泰国、英国等世界传统医学会联合颁发的“世界华人知名医家卓越科研金奖”。专著《仙学指南》一书已由中医古籍出版社于 1988 年公开出版发行。

2004 年香港天地图书公司出版《陈撄宁先师仙学研究系列》，即《仙学必读》一册、《仙学辑要》三册。2005 年将珍藏多年的由陈撄宁先生圈点的《扬善半月刊》及《仙道月报》全集献出，在全国图书馆缩微复制中心正式影印出版。

# 武国忠简介

武国忠，字至初，号涵真子，1968 年 9 月生于北京。受家庭影响，自幼立志从医，以解除他人身心疾苦为信念。因特殊之机缘，得到了数位民间高师的开释，走上了纯中医(丹道医家)之路。曾得到过峨嵋丹医学派大师周潜川先生弟子廖厚泽先生的传授，学习丹道医家的“大方脉”、暨中医内科的理法方药及针刺按蹻。三上贵州寻访高真观廖复阳传人彭显光先生，学习丹家外丹的炼制法，访得丹道家梦寐以求的融阴阳丹法于一炉的浑圆丹法秘传。于四川得乐天子的毒龙丹秘诀炼制法，掌握了丹道医家对丸散膏丹的传统炮炙法，及实际操作技能。习练意拳(大成拳)多年，蒙意拳大师王玉芳先生(意拳宗师王芗斋先生之女)收为义子，专门研究意拳的养生与宫廷指科导引内涵，并得到意拳大隐朱矗葑先生的悉心传授。乙酉年仲春，由著名中医家、针灸大师、当代仙学泰斗胡海牙先生按古制正式收为入室弟子，赐道号东方道人。

曾任职中国经济时报记者、中国医促会科研医疗部副主任、全国医院委员会组织联络部副主任、北京民康医院中医科主治医师、美国全美中医药杂志名誉主编。现去职专门追随胡海牙教授学习、研究传统道家仙学养生及中医药体系。

# 卷一 仙学修炼经典

## 参同契讲义

陈撄宁讲解 胡海牙校订

### 周易参同章第一

**乾坤者，易之门户，众卦之父母，坎离匡廓，运毂正轴。**

乾坤，两卦名。乾为天，坤为地；乾属阳，坤属阴。两卦乃是易道的门户。易，一日一月也。故云：日月交光谓之易。又云：阖户为坤，辟户为乾，能阖能辟，所以称门户。盖单扇者为户，双扇者为门。门字即两个户字相合而成。户，为奇为阳，属乾家；门，为偶为阴，属坤家。

众卦，包括六十四卦，除去乾坤两卦为父母不算。父母者，乾生三男：震、坎、艮；坤生三女：巽、离、兑。于是阴阳相交，生子生孙，变成六十二卦，皆以乾坤为本，故曰众卦之父母。

坎离，亦是两卦名词，坎是水是月，离是火是日。坎离两卦，阳包阴，阴包阳，如匡廓然。盖水和月，均是外阴而内阳；火和日，均是外阳而内阴，如匡廓。匡廓者，匡与筐同，廓与郭同。坎，外阴而内藏阳；离，外阳而内藏阴。如筐中藏物，郭中藏城之义。又门框之框字，古时亦作匡，亦如城之有郭。故《契》云：坎离匡廓。

又如运动车毂者，必先置正毂中的车轴。车轮中心小圆孔，曰毂；横木作杆，两端穿入毂中者，曰轴。此处毂譬犹身，轴譬犹心，谓要运用人身之水火、阴阳、日月，必须安正人心，不得稍存邪念。

又仇注谓：毂轴二字与门户、橐籥例看，亦取牝牡之意。盖车上轴头正固，方能运毂，犹人身剑峰刚健，方能御鼎。轴指下峰昆仑，不指中心主宰，下文“处中制外”方言及正心。

**牝牡四卦，以为橐籥，覆冒阴阳之道，犹工御者，准绳墨，执御辔，正规矩，随轨辙，处中以制外。**

乾坤，鼎器也，在人即为人之身体也；坎离，药物也，在人则为神气也；橐籥，喻阴阳之门户。上阳子曰：橐象坤门，籥象乾户。

覆冒，即包括也。又云：盖于上面曰覆冒。《中庸》云：譬如天地之无不持载，无不覆帱。覆冒之义，与覆帱同。阴阳之道者，《易•系辞上传》曰：一阴一阳之谓道。程子曰：离了阴阳便无道。阴阳，气也。所以阴阳者，道也。气是形而下者，道是形而上者。

犹工御者，准绳墨，执御辔，又作：犹御者之执御辔，有准绳。御者，马口铁也；辔者，马缰也；准者，验平之器也；绳者，验直之器也；规者，为圆之器也；矩者，为方之器也；轨者，两车轮中间之距离也；辙者，两轮行地之迹也。

中者，即规中。规中不单指清净言，南派丹法在阴阳接触，小往大来时，亦须知雄守雌，存无守有，恍惚杳冥，念念规中，使真人潜深渊，自优游而舒适。

一牝一牡，一阴一阳，四个卦象，作彼此相通，往来不穷的橐籥，用以包括一切。凡合于阴阳之道者，犹之乎御马者执着御辔，有一定的准绳，正一定的规矩随着所行的轨辙，处其中以制其外。这是譬喻修道的人，只要一心不乱，念念规中，结果自有神妙不测之变化，不必去注意工夫的效验，而效验自来。亦犹御马，不必去细看马的走法，只要执御辔、准绳，正着规矩，随着轨辙，则马之行也，自会达到目的地。《庄子》云：枢得其环中，以应无穷。亦是此意。

**数在律历纪，月节有五六，经纬奉日使。**

律者，十二律也。律有十二，黄帝时伶伦所造。截竹为筒，阴阳各六。筒有长短，则声音有清浊高下之分。阳律者六，即黄钟、太簇、姑洗、蕤宾、夷则、无射；阴律亦六，即大吕、夹钟、仲吕、林钟、南吕、应钟。

修丹之道，与天运循环、阴阳往复之例是相同的，所以他的气

数在律正合十二管，在历正合十二月。而每月的节令以五日为一候，正是六候。六候之中，前三候为金，后三候为水，用以调合营卫补气补血，为之经。而一日之中，朝进阳火，暮退阴符，自屯蒙需讼以至既未，为之纬。如此逢月逢日，有经有纬，好象每日奉着值符使者的命令。

**兼并为六十，刚柔有表里。朔旦屯直事，至暮蒙当受。昼夜各一卦，用之依次序。既未至昧爽，终则复更始。**

六十者，谓行火候，除去鼎器药物四卦，故只算六十卦。

屯直事者，震下坎上䷂，为屯卦，震为长男，而能复坎中之阳，以行温养之功，施生育之德故谓屯直事。

蒙当受者，艮上坎下䷃，为蒙卦，艮为少男，而能聚坎中之阳，以行温养之功，故谓蒙当受。

昧爽，一作晦爽，即次月之初也。

一月三十日，一日一夜共两卦，兼并共计六十卦。刚是阳，柔是阴；刚是金，柔是水；刚是铅，柔是汞；刚是气，柔是神；刚是命，柔是性；刚为表卫，柔为里卫，所以刚柔有表里。而自初一之旦辰始则进阳火，为屯卦直事，到暮晚时退阴符，则蒙卦当受。至明日（初二日）之旦辰，进阳火则需卦直事，暮晚退阴符则讼卦当受。如此依次挨排，计日用卦，朝师暮比，昼夜各用一卦，直到月晦日，则正值朝既济暮未济，以至次月之朔，再复朝屯暮蒙，所以说终则复更始。然这不过《易经》上的卦名如此，其实没有什么深意。所以张紫阳真人云：“此中得意休求象，若究群爻漫役情。”又说：“卦中设象本仪形，得象忘言意自明；后世迷途惟泯象，却行卦气望飞升”。

**日辰为期度，动静有早晚。春夏据内体，从子到辰巳。秋冬当外用，自午讫戌亥。**

辰，一作月；期度，即规则及法度也。春夏内体，秋冬外用者，朱夫子云“春夏为朝，秋冬为暮”；内体谓前卦，外用谓后卦。彭真一子云：阳火自子进符，至巳纯阳用事，乃内阴求外阳也。阴符自

午退火，至亥纯阴用事，乃外阳附内阴也。由内至外谓之内体，由外至内谓之外用。

此是申言修炼的火候。一日、一辰、一月、一年，其阴阳、进退、消息、升降的道理，完全是相同的。一日一辰有四时可以用子、午、卯、酉等地支相计算，而一月一年亦有四时可以用子、午、卯、酉等地支相计算，所以可用日辰作为期度，而年月可以类推。动属阳，是早；静属阴，是晚。春夏则由内阴而求外阳，进阳火也，是以从子到辰巳，谓之据内体；秋冬则由外阳而附内阴，退阴符也，是以自午讫亥戌，谓之当外用。一年如此，一月如此，一日、一辰亦无不如此。

**赏罚应春秋，昏明顺寒暑。爻辞有仁义，随时发喜怒。如是应四时，五行得其理。**

赏应春，罚应秋，昏顺寒，明顺暑。细玩爻辞，有仁有义。爻有奇偶，奇爻为，属阳⚊，阳为仁；偶爻为⚋，属阴，阴为义。仁为赏，义为罚，工夫亦准此。随其时候发喜发怒，这都是合乎一阴一阳的性质。理，一作序。

陆注云：此乃总结，明丹道与天道、易道，无不相准，盖赏罚喜怒者，火候文武惨舒之用也。天道，春一嘘而万物以生，秋一吸而万物以肃。《易》书卦爻，喜而扶阳，怒而抑阴，莫非消息自然之理。丹法进火退符，一准是道。故昏则宜寒，为罚，为怒；明则宜暑，为赏，为喜。一日之中而四时之气俱备，皆要顺其自然，非有所矫柔造作于其间者。如是则身内之五行各得其序，而丹道可冀其成矣。

## 乾坤二用章第二

**天地设位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也；设位者，列阴阳配合之位也。易谓坎离，坎离者，乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常。**

上天下地，既定其阴阳之位，而日月即往复回环，运行乎其中。

天地，即是乾鼎坤炉的大象。乾鼎为阳，坤炉为阴，故乾坤亦列有阴阳配合之位。日月为易，易为坎离者，盖坎离为人身之日月，而日月为天地之坎离。又日月为天地之易，坎离为人身之易；日月为天地之二用，坎离为人身之二用（即指乾鼎坤炉）。日月二用，在天地间，固无定位，而周流行乎六虚之间；坎离二用，在乾鼎坤炉之中，恍惚杳冥，亦无一定爻位，而周流乎人身之六虚，以补气补血。然坎离二气之运用，但觉融快乎身心，而其往来则不定，是以上下亦无常。此盖形容离家之汞与坎家之铅，一交之后，先天之炁即源源而入我身中，自有周流六虚，往来不定，上下无常之景象。

**幽潜沦匿，变化于中。包裹万物，为道纪纲。以无制有，器用者空。故推消息，坎离没亡。**

先天一炁，幽玄而深潜；杳冥恍惚，没藏而不得见。然及其时至机动，一阳爻生，则自然变化于中，生天生地，生人生物生仙，皆赖此一炁。故云包裹万物，而为道纪纲。

然此先天一炁，若有心求之，则必不能得，必须以无心求之，藉象罔而得玄珠，非离朱吃诟之所能求也。故云以无制有，器用者空。盖谓器若实者，则不能得其用，惟中空者，乃能受物而得用。此无论清静、阴阳皆如此。

清净功夫，若不能虚极静笃，则一阳不生；阴阳功夫，若离器不空，则坎宫之气，安能默运过来？然空之与气本不相离。关尹子云：衣摇空得风，气噓物得水。摇空得风，则鼓物可以生气；噓物得水，则积炁可以化精。是气水炁精，盖本是一物之变化，可分可合者也。

消息者，诸家皆云进火为息，退符为消，一消一息，其阴阳升降进退之时，自有一种融和温薰之景象，不识不知，顺帝之则，尚安知有坎离二爻存乎其间哉！

又一说：息则朔旦至望，震兑乾为阳火；消则望后至晦，巽艮坤为阴符。一日两卦，始至屯蒙，终则既未，皆六十卦爻之妙用，并无坎离可见，是坎离没亡也。亦通。

## 中宫土德章第三

**言不苟造，论不虚生。引验见效，校度神明。推类结字，原理为徵。坎戊月精，离己日光。日月为易，刚柔相当。土旺四季，罗络始终。青赤白黑，各居一方。皆禀中宫，戊己之功。**

魏公，真人也，真实而无妄，所以言语不肯苟造，议论不肯虚生，况且引验而能见效，测量合乎神明。又推类古圣作字之意，即原其理以为徵。彼坎家之戊土，实含月之精；我离家之己土，实藏日之光。彼之坎月，我之离日，互为交易，方得铅汞之刚柔相当，阴阳之情性和合。然所以能如此者，必须用土。

观乎五行之土，分旺四季，而罗络乎终始，万物生成，皆不能外之，则知作丹之道，亦同此理。

丹家之土谓何？即真意也。彼之金水，我之木火，若无真意去融会贯通，而混一之，则木魂之青，火神之赤，金魄之白，水精之黑，各居一方，分离散失，永无成丹之望。若欲成丹，必须坎离两家，都用中宫的真意，寂然不动，感而遂通，自然两而化者，变一而神，岂非坎戊离己二土妙用之功哉？《悟真篇》云：坎离若也无戊己，虽含四象不成丹；只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。

引验见效，谓引证事实和经验，以见其功效；推类结字，谓古人作字之意，合日月而为明，而成易，而成丹者，皆是。

## 日月神化章第四

**易有象也，悬象著明莫大乎日月，穷神以知化，阳往则阴来，辐辏而轮转，出入更卷舒。**

易，即日月。日月者，象也。悬象于太空，最为显著，而明白者莫大乎日月。

穷者，推也。推日月交易生养万物之神，以知化理。亦即可推离己日光与坎戊月精彼此相射交易而生人生仙之神，以知化理。盖均不外阳往则阴来，此往则彼来，小往则大来，如辐之辏毂，轮转不停之理耳。

出入更卷舒者，知几子所说“炼己纯熟，温养火符，出入有度，操纵由己”是也。然此，但就阴阳派而言，范围似乎狭小。存存子云：日月行于黄道之上，一出一入，迭为盈亏，互为卷舒。则其理包罗万象矣。

## 朔受震符章第五

**易有三百八十四爻，据爻摘符，符谓六十四卦。铢有三百八十四，亦应卦爻之数。晦至朔旦，震来受符。当斯之时，天地媾其精，日月相揖持，雄阳播玄施，雌阴统黄化，浑沌相交接，权舆树根基，经营养鄞鄂，凝神以成躯。众夫蹈以出，蠕动莫不由。**

易有三百八十四爻，谓易共六十四卦，每卦六爻共合三百八十四爻，正合药重一斤，三百八十四铢。知几子云：大药重一斤，计三百八十四铢。易有三百八十四爻，其数适相当也。

除去牝牡四卦四六二十四爻，则三百六十爻。据其爻象而摘采其符，则以一爻当一时，一日十二时，一月则三百六十时，则三百六十爻。尽矣！

符指六十四卦爻中之符。抱一子云：符即爻画也，非别有符也。据易言之，谓之卦；据丹言之，谓之符。故曰：符谓六十四卦也。惟存存子则云：一卦有六爻，一爻有三符。此则与抱说不同。

（按：一爻三符之说，本上阳子。上阳子云：一爻有三符，一日两卦，两卦共有三十六符。）

由三十日晦至初一日朔旦，乃阴极生阳之时，故震卦来受符。震卦，一阳生于二阴之下。故当此之时，正天地媾精，日月揖持之候。

雄阳之虎，播其玄施；雌阴之龙，统其黄化。混沌交接，权舆树根。经营以养其命蒂，凝神以成其圣躯。此论仙家作丹之道也。然而生人生物之道，亦由乎此，不过顺逆、动静之异耳。所以凡众之夫亦蹈此以出，而蠕动之物亦莫不由之。

天地媾精者，《易系辞・下传》曰：天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生。

（今按：“男女”二字可作雌雄解，不必限定于人类之男女。若专指人类之男女，则下文当曰人乃化生，不能曰万物化生。）

日月掸持者，掸与探同。探者，自远处而取之也。日月二体在天空中相距甚远，而月能感受日之阳光而生明，又能遮蔽日体而为日蚀。并且，日光复能将月球之形体隐藏而不使人见。此即所谓日月相掸持也。

权舆者，万物始生之义。

玄施、黄化者，《易·坤卦》文言传曰：夫玄黄者，天地之杂也。天玄而地黄。

鄞鄂，此处谓边际也。

（按：本节之“符”字，颇难解，亦大堪研究。今将本书中所有的“符”字汇集一处，比较而观之。第五章：据爻摘符、震来受符；第六章：上观显天符、天符有进退；第十一章：元精妙难睹，推度效符徵；第十七章：金本从日生，朔旦受日符；第二十二章：写情著竹帛，又恐泄天符；第二十八章：晦朔之间，合符行中；九三夕惕，亏折神符；第四十章：得其节符；第四十二章：各得其和，俱吐证符。照以上各句所用符字，并无定义，看其用在何处，即作何解释。据“爻摘符”之“符”字，可以做时候解，盖谓依据卦爻以定时候也；“显天符”之“符”字，可做天象或天运解，盖谓天象之运动也；“效符徵”之“符”字，可以作效验与信徵解，盖谓元精虽不可见，而其效验与信徵则可推度也；“震来受符”及“朔旦受符”之“符”字，可以作阳气解，盖谓受日之阳气也；“泄天符”可以作泄天机解；“合符行中”，谓合两方之符而行乎中道也；古人用圆竹一段剖为两半，各执其半边，临有事时则取而合之，以为凭信，此物即名为符，“亏折神符”，谓十五月圆之后，盛极必衰，须防亏损神光；“得其节符”，谓得其节制，自然合拍之意；“俱吐证符”，谓彼此俱吐露其证据与符信也。）

## 天心建始章第六

**于是仲尼赞鸿濛，乾坤德洞虚。稽古当元皇，关睢建始初。冠婚烝相纽，元年乃芽滋。**

赞乾坤德洞虚，此《易》也，无极也；稽古元皇者，此《书》

也，无极生太极也；《关雎》者，《诗》也，太极生阴阳也；冠婚者，《礼》也，阴阳相交也；芽滋者，《春秋》也，阴阳交而生万物也。

因此之故，孔夫子所以称赞乾坤，以形容鸿濛之德，洞然而虚空；稽古则思元皇之至治，关雎咏遂咏夫妇之始。初冠婚，后其炁自相纽结；元年届，则事物均得芽滋。

（按：五经原非炼丹之用，魏公盖借此以发明丹道，犹之借纳甲之象以显示火候，同为比喻而已。《参同契》将此五项连串成文，借喻阴阳造化之神妙也。）

**故易统天心，复卦建始初。长子继父体，因母立兆基。**

易即日月，日月一交，天心即现，故易统天心。

复䷗，即月与日交，阴与阳交，晦复之朔，坤中之震，以六爻之剥极，则谓之复。此中有先天一炁，谓之天心，生人、生物、生仙，莫不由之。故云：复卦建始初。

长子继父体，即震卦代乾；因母立兆基，谓由坤得体。存存子云：以丹法言震为龙，龙即长子，即《悟真》所言家臣继者代也。长子代父之体，乘其活子时至，投入母怀（按：母怀即指坤鼎而言），气精交感，先天真铅之兆基，于此而立，即丹经所谓太阳移在月明中也。

**圣人不虚生，上观显天符，天符有进退，诎信以应时。消息应钟律，升降据斗枢。**

天符，即天机也。经云：观天之道，执天之行，尽矣。今夫天地之阴阳升降，日月之晦朔盈亏，岁序之寒暑往来，日辰之昏明早晚，莫非天符之显然者。陶云：月行于天，一夜一夜与日交合，谓之天符。

进退者，自朔至望进也，自望至晦退也；诎信，即屈伸也。

钟律者，十二律是以黄钟为首，故谓之钟律，亦即十二律是也。阴阳各六，六阳律为黄钟、太簇、姑洗、蕤宾、夷则、无射也；六阴律为林钟、南吕、应钟、大吕、夹钟、中吕也。

圣人不是虚生者，故上观显然之天符，则天符有进有退，自当

顺其诎信，以应其时。而作丹之道，其火候消息，当应阴阳钟律之数，其火候升降当据北斗之枢机。

（按：钟六阳六阴，一进一退，故象火候之消息。）

而斗枢者，即北辰，亦即天心也。孔子云：为政以德，譬如北辰。居其所，而众星拱之，盖谓其能端拱无为，无为而无不为也。今作丹之斗枢，盖谓人身之斗柄亦当端居不动，守雌不雄，专其气而致柔，则火候之升降，自然合度矣。

附注：黄钟律吕，每月换一管，一岁换尽十二管；北斗枢机，每时移一位，一日移遍十二辰。

## 日月始终章第七

**日含五行精，月受六律纪。五六三十度，度竟复更始。原始要终，存亡之绪。**

日乃太阳元精，中含五彩五行之精，所化万物得之而成五色，以丹道言之，则火是也。

月乃太阴，其体白而无光，必借光于日，晦、朔、弦、望皆以去日之远近为标准。月晦之日，与日合璧，一年之中十二月，与日会者十二度。圣人以六律、六吕纪之。以丹道言，则药也。

日则含五行之精，月则受六律之纪。五行与六律相乘，正合三十度数，度竟则日月合璧，晦也；更始则合璧之后，月光复苏也。终而复始，始而复终，存而复亡，亡而复存，故原始要终为存亡之绪。

## 药生象月章第八

**三日出为爽，震庚受西方。八日兑受丁，上弦平如绳。十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，日月气双明。蟾蜍视卦节，兔者吐生光。七八道已讫，屈折低下降。**

盖月自三十日晦后，至初三日生明，新月阳光出而为爽，见于西方庚位，象一阳起于二阴之下，故云：震庚受西方。

西方者，庚金也。初八日象兑卦☱，由一阳进为二阳，兑卦纳

丁为南方火位，正值上弦，月光其平如绳。

至十五则三阳盛满，乾体就矣。乾纳申，申属木，在五行之方位为东方。盖蟾蜍月精与兔魄月体，必待望日，日月之气双对而始明。故阴阳必须合而离坎必须交也。

至蟾蜍之所以生，惟视乎卦节下之阳渐长，则蟾蜍之精渐生，然后兔魄者吐之，以至光明。

（按：此节诸家皆谓象鼎中药生之候也。盖以一月而论，则当由初三以至十五。然一候之中、一日之中、一时之中、一刻之中，皆有初三至十五之象。所谓簇月于日、簇日于时、簇时于片刻。此则在临炉时善于体会与运用耳，不能以笔墨宣也。先哲云：月之圆存乎口诀，时之妙在乎心传，即指此一时半刻之火候也。七者少阳之数，八者少阴之数，七八即十五之代表。月之十五为望，阳气盛极，盛极必衰，以比丹道之阳火，既极必换阴符，此一定之理。故云：七八道已讫，屈折低下降。讫者，终也，至也。）

仇注：此由前章朔旦震符释经文震出为徵阳气造端一章之意。此一节言上半月之三候，乃昏见者。

## 阴符转统章第九

**十六转受统，巽辛见平明。艮直于丙南，下弦二十三。坤乙三十日，东方丧其明。节尽相禅与，继体复生龙。**

十六，则阳道屈折下降，转受阴符统制，一阴生于二阳之下，于象为巽，平明见于西方之辛位。

艮卦☶，则一阴进为二阴，二阳退为一阳，平明见于南方之丙位，正是下弦二十三之时。

坤乙三十日，则三阴俱全，三阳俱退，卦为纯阴，月为全晦，故于东方乙位丧其光明，盖日月合璧之时。

然合璧之后，卦节虽尽，而阴极阳生，相与禅代，复由晦至朔旦，震来受符矣。

震为长男，长男属木，为青龙，故云继体复生龙。

（按：此节合上节之上下弦有两说。据仇等所云，上下弦皆属于彼。上弦在前三候，属金；下弦在后三候，属水。进阳退阴，皆属彼家鼎中之事。

而陆西星注，则据《参同契》本文上弦兑八，下弦艮八，两弦合精，乾坤体成之意，谓上下两弦，分属彼我。上弦象虎，先天之铅也；下弦象龙，后天之汞也。象虎，故采彼之铅，以进阳火；象龙，故养我之汞，以退阴符。二说孰是孰非，或皆是皆非，姑不具论，惟望研究者自己参证可耳。）

**壬癸配甲乙，乾坤括始终。**

此节陆注颇明，姑照原注录下：

月现之方，震下纳庚，巽下纳辛，兑下纳丁，艮下纳丙，乾下纳甲，坤下纳乙，卦节即周，而十干尚余壬癸，则以壬癸而配甲乙，复分纳于乾坤之下，是乾坤括纳甲乙终始也。夫乾纳甲，而复纳壬，则盛于甲者，未始不盛于壬；坤纳乙，而复纳癸，则丧于乙者，未始不丧于癸矣。然而不言离纳己，坎纳戊者，何也？土居中央，流行则无定位，故不言耳。

**七八数十五，九六亦相当。四者合三十，易象索灭藏。**

七八之数十五，九六之数亦是十五。四者为易中之四象，正合三十而成晦，日月合璧，易象索然而灭藏矣。

七八者，少阳数七，少阴数八；数，易之策数也。九六者，太阳数九，太阴数六。

又，易中通揲蓍策数，余三奇之数则为九；余三偶之数则为六；二偶一奇则为七；二奇一偶则为八。

或又云：七八九六，金木水火之成数也，故为四象，亦通。

## 象彼仲冬章第十

**象彼仲冬节，草木皆摧伤。佐阳诘商旅，人君深自藏。象时顺节令，闭口不用谈。天道甚浩广，太玄无形容。虚寂不可睹，匡廓以消亡。谬误失事绪，言还自败伤。别叙斯四象，以晓后生盲。**

象彼仲冬节，十一月中，阳气闭藏，草木皆已摧伤，于是养其微阳，同先王至日闭关之诘商旅。人君深自藏于内，犹真人之潜深

渊。象其时以顺其节，闭其口而不用谈。盖天道甚为浩广，太玄眇无形容，虚寂者不可睹，匡廓是以消亡。此盖在故推消息、坎离、没亡之候。若或谬误失其事绪，多言还自败伤。故别序此老阴、老阳、少阴、少阳之四象，以晓后生之盲者。

佐阳，养阳也，佐有扶助之义，即扶助人身中阴气而使其生长也。诘商旅者，谓先王以至日闭关，盘诘商旅，使不得行，以养微阳也。

## 推度符征章第十一

**八卦布列曜，运移不失中。元精妙难睹，推度效符征。**

八卦虽分布于列曜之方位，然其山泽通气、水火相射、地天交泰、雷风相搏之时，彼此运移，实不能失其中心之枢机。天地如此，人身何独不然，欲一身之精神魂魄、水火木金之周流旋运，安能不藉夫中枢?中枢者，虚无之窍也，即玄关也。玄关若开，则元精可睹。惟玄关不易开，故元精妙难赌，必须推之度之。如何推度?即专心致志，纯一不二，无欲观妙，谨候其时，久之，则妙难睹者，自然忽而开关。玄窍之内，效验之符候，先天一炁之苗征，应而发生矣。至其景象，则阴阳与清净，皆属相同，惟一则在神气交媾之中，一则在龙虎相合之中。

**居则观其象，准拟其形容。立表以为范，占候定吉凶。发号顺时令，弗失爻动时。**

居者，静也。静则观八卦列曜(以做功夫论，则此八卦列曜，但指人身之中；若以广义论，则指天象矣)，玄精符征之象，准拟仿佛其形容，盖人身本无所谓八卦列曜，惟以人合天，人在天中，则自其天象之八卦相应，而仿佛想象其形容。立表为范者，因天时人事，实有相通之处，故天之子时为正子时，人之子时为活子时，则在人身可觉，一日内，十二时，意所到，皆可为。正子时则有一定之时，如一日之子时为半夜，一月之子时为晦朔，一年之子时为冬至。此则须立表为范。惟古时只有日圭刻漏，至今日则可以钟表代之矣。

《参同发挥》云：“大丹火候，不用时辰，何必立表占候，所以立表占候者，恐失天人合发之机也。”天人合发之机，即以活子时当正子时也。

占候者，占气候。吉凶者，和气为吉，戾气为凶；清气为吉，浊气为凶；纯粹先天为吉，夹杂后天为凶。即以立表为范，又复占定吉凶，如是则时弗可失也。故宜发号顺时令，弗失爻动时。发号，即发刚柔相交、阴阳互战之号。顺时令，即顺天人合发之时令，静极而动，一战而天下平。先哲云：君子有不战，战必胜矣。此言虽论军事，可喻丹道。

爻动时，即恍惚杳冥中，一阳爻动之时也。恍惚中有精，杳冥中有信，即静极而动，虚中之一觉也。《百字歌》云：“此中真有信，信至君必惊。”

又陆西星云：象以凝形，则知药材之老嫩；表以测候，则知火候之消息。吉凶者，火候中之休咎也，如隆冬、大暑、盛夏、霰电之类。

**上察河图文，下序地形流，中稽子人心，参合考三才。动则依卦爻，静则循彖辞。乾坤用施行，天下然后治。**

河图文，或作天河文；心，或作情。

上察先天河图之卦文，下序大地形质之源流，中稽人心七情之变化。天地与人，谓之三才。故参考而合此三才，皆是动则依其卦变(由坤而复，由阴变阳，听其自然耳)，而静则顺其彖辞。于是乎天则资始，地则资生(资始资生，皆是彖辞)，以行乾坤之二用。乾坤之二用既已施行，则致中和，位天地，育万物矣。故云：天下然后治。此论天地之象也。

今以人身论之，则阳性为乾，阴性为坤。阴中之阳为坎(即所谓虎之弦气)，阳中之阴为离(即所谓龙之弦气)，是乾坤之二用。此二用施行，则以致中致和，人身同天地一般而治矣。

## 御政之首章第十二

**可不慎乎?御政之首，鼎新革故。管括微密，开舒布宝。要**

**道魁柄，统化纲纽。爻象内动，吉凶外起。五纬错顺，应时感动。四七乖戾，诌离仰俯。文昌统录，诘责台辅。百官有司，各典所部。**

可不谨慎乎?御政的起初，应当有鼎新的气象，革去故旧陈腐的政治。而知几子以为，此喻修道者革去故鼎，而易发新鼎也。上阳子则以为，迁善改过谓之鼎新革故。存存子则曰：鼎新，一阳初动，药苗正新也；革故，阳火忽萌，改革重阴也。

管括微密，管，是管理；括，是约束；微，是隐微；密，是严密。或云指地宜谨严，或云指鼎防破真。或云管括微密者，耳目口三宝，固济勿发通，凝神以固气也。

开舒布宝者，是开诚布公之义。或云，即对鼎而言，须待以诚心，而施以恩惠。如是，则药真意投，可以有求必获。

要道者，阴阳交接之要道也。是全在乎魁柄，谓下昆仑也，以统制造化纲纽。旧解魁柄作辰极，但斗柄乃外指者，辰极乃居中者，有上下表里之辨。

纲纽，谓如网之有纲，衣之有纽，谓关键处也。

爻象内动，即活子时在内发动。惟是爻象内动，则吉凶即应之而外起。以清净而论，爻象内动，即自身中的先天一炁发动。当此之时，能至诚专密，精心不二，毫无妄念，则其自能转折上行，所谓山夹脊河车而直上昆仑，所谓气之轻清上浮者为天。又云：气之至而伸者为神，此则吉也。若当爻象内动，自己心中不清，夹涉后天，或生淫念，则其气变而为后天浊气，所谓气之重浊下凝者为地。又云：气之返而归者为鬼，此则凶也。盖当此子爻发动之时，一转念间，即为神鬼生死之关，吉凶变化之地也。若以阴阳而论，则于坎离交接之时，则此爻象动于鼎中，其适应到吾人之身，与清净法同一道理。

五纬错顺者，五行纬星不顺而逆行也；盖丹道用逆而不用顺，感动作用也；应时，临期也。

四七，二十八宿也。乖戾，东南西北易位也，陆云：子南午北，龙西虎东，一时璇玑，皆为逆转，故曰乖戾。

諺，改移也。諺离仰俯者，柔上而刚下，是皆丹法逆用也。谓改移其仰俯之姿势也。盖本则坎仰而离俯，今则离仰而坎俯，所谓地天泰也。

文昌，喻临炉之人；统录，谓总持大纲；台辅，谓道侣；诘责台辅，谓凡纠察之权，归责任于道侣；百官有司，指供应任使之人；各典所部，谓各司其执事也。

**或君骄溢，亢满违道。或臣邪佞，行不顺轨。弦望盈缩，乖变凶咎。执法刺讥，诘过贻主。辰极处正，优游任下。明堂布政，国无害道。**

君是乾，臣为坤。故或乾卦骄盈，亢满违道，而恣行野战；或坤卦邪佞不顺正轨，而搅动丹心。于是弦望盈缩，不能得其一定步骤，则乖变凶咎立见矣。

执法者，谏诤之官，此喻明理而能开道临炉之主者。及至君骄臣佞，以致乖变凶咎，为执法者，自不得不诘过于其主矣。盖明告其不合于道。

辰者，北辰也。极者，北辰中至中至小之一星，以比人静定之心也。吾人静定之心，处乎大中至正之地，而优游自适，则人身之气机流畅，关窍开通。任下者，不愿为上而为下。经云：夫江海能为百谷王者，以其善下。又云：大国以下小国，则取小国；小国以下大国，则取大国。又云：以贵下贱，大得民也。盖世间惟下者乃能虚，虚者乃能受。虚心下气，则先天自来，即知白守黑，则神明自来。此理推之，修身，齐家，治国，平天下，皆可相通，不仅指炼丹一端而言也。

明堂布政，国无害道者，即心正身修，家齐国治，而天下平矣。明堂，即天子所居之正殿。

## 内以养己章第十三

**内以养己，安静虚无。原本隐明，内照形躯。闭塞其兑，筑固灵株。三光陆沉，温养子珠。视之不见，近而易求。黄中渐通理，润泽达肌肤。初正则终修，干立未可持。一者以掩蔽，世人**

**莫知之。**

兑者，凡有缺口之处均是，如耳、目、口、鼻等，因兑卦三口缺之故。

灵株者，陆云：“灵株，即灵根”。引《黄庭经》：玉池清水灌灵根。

三光者，仇云：“天有三光日、月、众星；人有三光，两目一心。”或云即耳、目、口也。陆沉者，以土沉水，谓之陆沉。此喻人之性光下照气海。性光，真土所生；气海，人身真水之源。气海，即气穴，孤修双修均有之。孤修气海在自己脐下，双修气海在既济之中心，皆先天一炁发生之所。

温养，即用文火静养也。子珠，玄珠也，陆云：神为气子，得阳火以炼之，则子母相抱而成玄珠。

理，即气也。一，即先天一炁，隐藏而不见，盖即坎中之一阳爻也。

内以养自己之真性，则当安静而虚无，其原初的本来面目，隐藏其外耀之明，回其光以内照自己之形躯，是故闭塞其兑。筑固灵株，三光陆沉于气海，以温养其子珠。然此子珠视之虽不可见，实则近在身心，只要阴阳一交，极易寻求。于是吾身黄中之道，渐通其理，施化润泽而达于肌肤。盖其初能正其身心而合乎至道，则其终必能享受修龄；其干本能卓然树立，则其枝末亦必能自持而不倒也。此盖勖修道之人，宜慎其始而固其本也。然正者何?干者何?一即是也。惟此一者，掩蔽而不能明，故世人莫能知之。

## 知白守黑章第十四

**上德无为，不以察求。下德为之，其用不休。上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相须。**

上德者，不识不知，混沌未破，毫无奢欲，纯乎先天也。先天者，无为，故不以察求。下德者，知识已开，纯乾已破，奢欲多端，落于后天。既入后天，则当用返还之道，渐渐补养，故云其用不休。

上闭者，坎也。称有者，坎中满也。下闭者，离也。称无者，离中虚也。以离中之虚无处下，恭敬以迎奉其上，因其上有神妙之德(即谓坎中先天之铅)，居于坎中之故。

上则为坎，下则为离；上则为玄，下则为牝，乃是两个孔穴。夫此两孔之穴法，若一交合，则自有金气相须乎其中矣。两孔穴，即玄关一窍。《悟真》云："此窍非凡窍，乾坤共合成；名为神气穴，内有坎离精。"须，或作胥。此处两孔穴法，即男女雌雄生人生物之世间法也。此处金气亦相须，即逆行造化，取水中金之法。亦不离乎男女，亦不外乎两孔穴也。

**知白守黑，神明自来。白者金精，黑者水基。水者道枢，其数名一。阴阳之始，玄含黄芽。五金之主，北方河车。故铅外黑，内怀金华。被褐怀玉，外为狂夫。**

倘能知其坎中之白，而守其坎体之黑，则上有之神明神德，自然而来矣。盖白者为金精，居于坎中；黑者为水基，即是坎体。陆云：奉坎者，但守其黑，盖晦尽之期，朔当自来，守之既久，自尔震来受符。而神明之德见矣。

夫水者，为道之枢机，其生数名一，为阴阳之原始；一者，天一生水也；水在色为玄，玄即黑也；玄含黄芽，是五金之主，乃北方之河车；黄为土色，黄芽者，土之所生，五行土能生金，则金即黄芽也；五金，金银铜铁锡也；北方，水之方也；河车，言能生阴生阳，可循环运转流通于一身者，阴真人云：北方正气为河车。

铅外黑者，即云坎水之体本黑也；内怀金华，言水中有金也；被褐者，外黑也；怀玉者，内白也。内怀玉而外被褐，故云外为狂夫。

又按：北方河车者，盖坎卦属水，位在北方。以外丹法象而言，黑铅属水，属坎卦；朱砂属火，属离卦。车能载物，又能转运。先天真一之炁隐藏于黑铅中，譬如车之载物。及至临炉烧炼，则此先天真一之炁流转运行于铅池之上下四方，有种种变化，如外丹书所言：红霞缥缈笼秋月，锦浪翻腾浴太阳。迨到退火寒炉，则此物复凝结成一饼块，如外丹书所言：面似绛桃酣降日，心同金橘裹金砂；中含真土精神足，内隐阳华气味佳。此即所谓河车

是也。凡世间五金之类，以此河车炼养多日，皆能改变其本性，故此物名为五金之主。若以后升前降解释此处所谓河车，恐非魏公之本义也。

又：婴儿胞胎所以名为河车者，即取象于外丹之原理。盖谓其中包裹先天真一之炁，而变化成人形也。所以名为紫河车者，因胞衣多血，其色紫也。

**金为水母，母隐子胎。水者金子，子藏母胞。真人至妙，若有若无。仿佛太渊，乍沉乍浮。进退分布，各守境隅。**

五行之中，金本为水之母，而今则母反隐乎子胎之中，金在水内，是水生金矣。盖先天之五行本颠倒，丹道宜逆用也。后天则不然，五行顺行，金生水矣，故水为金子。子藏母胞，修道之人宜用先天，故采水金。金生水，水生金，本循环互拥者，譬之月晦者，水也，朔旦则水生金矣。望者，金也，既望，则金生水矣。水金金水，循环不息也。

真人者，即先天一炁，水中金也；至妙者，不可测也。真人至妙而不可测，故既恍惚若有，而又杳冥若无，仿佛如太渊之乍沉乍浮耳。此演临炉交接之景象也。太渊，大海也。

及其交接既已，则进退布分，各守境隅，不相涉矣。

**采之类白，造之则朱。炼为表卫，白时真居。方圆径寸，混而相扶。先天地生，巍巍尊高。旁有垣阙，状似篷壶。环匝关闭，四通踟蹰。守御固密，阏绝奸邪。曲阁相连，以戒不虞。可以无思，难以愁劳。神气满室，莫之能留。守之者昌，失之者亡。动静休息，常与人俱。**

采取鼎中的先天一炁，即是水中金也。金在五行之中其色主白，故云类白。及采得之后，入我身而为丹，丹之色则赫赤而朱矣。何故色朱?火色本赤也。盖以火温养，炼为表里之故。然外虽为朱，里则仍白。真居者，如真人之居于中也。中在何方?即方圆径一寸之地，今之所谓方寸也。径，即近也。方寸之间，混混沌沌似相扶持，而其实中藏之物，乃先天地生，巍巍尊高，无与伦比者也。《道德经》云：有物混成，先天地生，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。此即先天地生巍巍尊高之意。旁则似有垣阙，其状好似蓬壶，

回环周匝，关闭四通，均须踟躇。

垣，墙垣也；阙，宫阙也；蓬壶者，外丹地元术有蓬壶等物，此处亦可形容坤鼎四周景象；踟躇，谓房室相连之状。或谓：阁旁小室，亦曰踟躇。注家有以行走徘徊、不进不退为说者，于本文之义不合。

守御更当固密，尤宜阖绝奸邪。阖，遏也；奸邪，即不明道之门外汉也。曲阁相通，以戒不虞，或指一时恐有奸人入内，修丹者可以随时见机走避，以防万一也。盖谓虽以环匝关闭，四通踟躇，守御固密，阖绝奸邪矣，犹恐万一有不测之事发生耳。谨之至，慎之至也!可以无思，难以愁劳，又指内养之事矣。然而神气满室，莫之能留者，盖不知守之者昌，失之者亡，动静休息，常与人俱之道理耳。

**勤而行之，夙夜不休。伏食三载，轻举远游。跨火不焦，入水不濡。能存能亡，长乐无忧。道成德就，潜伏俟时。太乙乃召，移居中州。功满上升，鹰箓受图。**

辛勤而行之，昼夜不休，至诚无息也。此节指道成上升，功行圆满之时。本文颇显，不必细解。

伏食三载，即后代丹经所谓三年乳哺也。知几子谓：伏食者，乃伏先天真炁，非指天元神丹。太乙者，指天上至尊之神，即玉皇也。

## 道术是非章第十五

**是非历藏法，内视有所思。履斗步罡宿，六甲次日辰。阴道厌九一，浊乱弄元胞。食气鸣肠胃，吐正吸外邪。昼夜不卧寐，晦朔未尝休。身体日疲倦，恍惚状若痴。百脉鼎沸驰，不得清澄居。累土立坛宇，朝暮敬祭祀。鬼物见形象，梦寐感慨之。心欢而意悦，自谓必延期。遽以天命死，腐露其形骸。举措辄有违，悖逆失枢机。诸术甚众多，千条有万余。前却违黄老，曲折戾九都。明者省厥旨，旷然知所由。**

内视有所思者，此言存想。履斗步罡宿，六甲次日辰者，陆云此法无考。陶云：即选时日以行子午也。

阴道厌九一者，此言采战。九一，即九浅一深。陶云：分上、中、下三峰，采人精气，托号泥水金丹也。《玉房秘诀》云：凡施泻之后，当取女气以自补复，建九者，内息九也；厌一者，以左手杀阴下，还精复液也；施泻，即施泄；内息，即纳息。厌一，即压一；杀阴下，即用手指紧按阴穴，此穴在肛门之前，阴囊之后。

浊乱弄元胞者，即服紫河车也。食气鸣肠胃，吐正吸外邪者，此言吐纳。

昼夜不卧寐，晦朔未尝休；身体日疲倦，恍惚状若痴；百脉鼎沸驰，不得清澄居。此皆今之炼魔法。

累土立坛宇，朝暮敬祭祀；鬼物见形象，梦寐感慨之；心欢而意悦，自谓必延期；遽以夭命死，腐露其形骸。此皆汉武祷祀之法。

前却违黄老，曲折戾九都者，前却曲折，皆做功夫之姿势，违背黄帝、老子之道。《玉房秘诀》云：今陈八事，其法备悉，伸缩俯仰，前却屈折，帝审行之，慎莫违失。戾，亦违背之意。九都，诸家皆谓九幽、酆都。

道藏清字号《张真人金石灵砂论》中《黑铅篇》引《九都丹经》云：修炼九光神丹，将铅抽作，千变万化，不失常性，惟铅与汞。据此可知，九都乃书名。戾九都，众谓获戾于九幽、酆都，其实非是，乃指古有《九都》仙经，谓曲折的姿势，不合古时《九都》仙经也。

(按：“戾九都”三字，以前从未有人解出，乃吾师攖宁夫子独到之见，可谓别具只眼者)

(按：此章辟一切旁门外道，不合魏公之法者也)

## 二八弦气章第十六

**偃月作鼎炉，白虎为熬枢。汞日为流珠，青龙与之俱。举东以合西，魂魄自相拘。上弦兑数八，下弦艮亦八。两弦合其精，乾坤体乃成。二八应一斤，易道正不倾。**

偃月者，仰而倒曰偃。半弦之月，其形半偃，名曰偃月。此处以象坎卦也。前文有：坎戊月精。

鼎炉，一物也。或云二物，鼎指乾，炉指坤。鼎炉者，谓鼎下之炉也。

白虎，即炉中应时产生之先天炁也。熬者，以火烧物曰熬。枢，动机也，此即指炉中暖气发动之机。

流珠者，丹经中水银名汞，以象我家之真精，水银、真精皆流动，如珠走盘而不定，故曰流珠。

青龙者，五行汞为木，木属青龙，即我家之真火。其实青龙、流珠一物也。

东家者，青龙、汞、木，皆在东方，道书云：东方甲乙木。故我家为东家。西邻者，白虎、铅、金，皆在西方，道书云：西方庚辛金。故彼为西邻。

魂魄相拘者，《悟真》云：但将地魄擒朱汞，自有天魂制水金。即魂魄相拘意。

乾坤体，即圣胎。

上下弦者，此上下弦有两种解释：一专指坤炉之中前半月，后半月，前金后水，进阳火，退阴符而言；一谓上弦兑是少女，下弦艮是少男，上弦、下弦乃指彼我而言。

以偃月作为鼎炉，鼎炉之中有白虎，以为熬枢。离之汞日，名曰流珠。流珠之中，常有青龙与之相俱，故举我东家，以合彼西邻，则乾之天魂，与坤之地魄，自相拘恋。

夫以太阴月象论，自朔旦至初八是乃上弦兑数之八日，自既望至二十三，是乃下弦艮数之八日，上下两弦，共合其精，乾坤之体，于是乃成。而上八下八，二八十六，正应一斤之数，则大易日月相交之道，合乎中正而不倾颓矣。

## 金火含受章第十七

**金入于猛火，色不夺精光。自开辟以来，日月不亏明。金不失其重，日月形如常。金本从日生，朔旦受日符。金返归其母，月晦日相包。隐藏其匡廓，沉沦子洞虚。金复其故性，威光鼎乃**

**熹。**

朔旦，即初一也；日符，即太阳光；金返归其母，金即月魂月光，母即母家，指月体当晦之时，好象月中的金性已离月他往，所以光重现说返归其母；鼎，指坤鼎；熹，谓光明貌。

金放在猛火中锻炼，其精光之色，不为火所夺去，只有愈炼而愈精光。自从开辟到今，太阳太阴，仍是如此，不亏其本体之光明，所以金则不失其重量。日月之形，依旧如常。

夫月体为水，就是月魄；月光为金，就是月魂。然而月光月魂，却是得到太阳光的反射而生出，所以说金本从日生。朔旦受到日符，月中的金性，正如重返归到母家来了。当月晦之日，月中的光明被日体相包，隐藏在太阳的匡廓之中，沉沦于洞然虚空之际，日月合璧，所以一点也看不出来，然而并不是没有，乃是隐藏在里边而不现。若等到朔旦为复、三日生明之后，则月中之金光又复其故性矣。而于是威光之鼎，乃熹然而炽盛，可以供离家之采取矣。

或又云：“金复其故性者，乃金来归性初，是取坎填离之意。威光鼎，指离非指坎也。”但与《参同契》本文似不甚相合，至道理亦可相通。

## 二土全功章第十八

**子午数合三，戊己数居五。三五既和谐，八石正纲纪。土游于四季，守界定规矩。呼吸相含育，伫息为夫妇。黄土金之父，流珠水之子。水以土为鬼，土填水不起。朱雀为火精，执平调胜负。水盛火消灭，俱死归厚土。三性既会合，本性共宗祖。**

子为坎水，其数一，即天一生水；午为离火，其数二，即地二生火。一加二合为三。戊为坎土，己为离土，数居五，即天五生土。合子午之三，与戊己之五，三五既得和谐，即水火土三者调和之意也。而三与五为八，正如外丹中八石之得正纲纪也。

八石，乃外丹炉火中所用者。有二说：即朱砂、雄黄、雌黄、硫黄、空青、云母、硝石、戎盐(即青盐)为八石；另一说则将云母、硝石、戎盐改硼石、胆矾、信石，其余五种不变。

八石正纲纪者，等于下文“土游于四季，守界定规矩”之意。土既是喻言，则八石亦未尝不是喻言。盖中央之气，既已和谐，因此八方之气，亦各正其位矣。夫土为人身之真意，故在彼为戊，在我为己。四季在一年为春、夏、秋、冬，在五行为水、火、木、金，在人身为精、神、魂、魄也。

游于四季者，犹真意周流乎一身精神魂魄(水、火、木、金；冬、夏、春、秋)之中，倘将真意收在戊己之中宫，守其界限，定其规矩。

守界定规矩，上阳子谓：东有氐土，能守青龙之界；西有胃土，能规白虎之威；南有柳土，能矩离火之户；北有女土，能定坎水之门。

呼吸顺自然之真息，绵绵若存，由粗人细，驯至神依息而凝，息恋神而住。一收一放，呼吸调和，摄取外来真一之炁，人吾戊己之宫，与我久积阴精，两相含育，而精神魂魄，亦归于中。呼吸渐次伫定，阴阳结合，成为夫妇矣。

然何以能如此哉?盖黄土为坎中之戊，戊土为先天乾金。先天乾金生于戊之中，故黄土为土之父(土生金也)。流珠为离家木汞，木汞生于水，故为水之子；而土能克水，故水则以土为鬼。

克我者为鬼，《悟真》云：“真土擒真铅，真铅制真汞；铅汞归真土，身心寂不动”。鬼，即归之意。木为水子，自亦从母而归土矣。水木俱于土，则土势太盛矣。土势太盛则水无所用，故土填水不能起。然五行阴阳，当以调和为贵，不可有太过不及。今土势太过矣，故须以朱雀之火精，执其平衡，以调其胜负。

(按：调和铅汞要成丹，大小无伤两国全。大国指坎，小国指离)

夫朱雀火精，在人为心神，即以心君之神火，下照于水土泛滥之处(水土泛溢，即喻一身之浊阴太盛，而致气机不运，或生痞胀等症)。于是乎火为水灭，水不泛滥，水火调和，阴阳既济，而俱归于中宫之厚土(此节当参看外丹书)，则水、火、土之三性，俱归而合一。于是乎知本来之原性，实共一宗祖也。

## 金丹妙用章第十九

**巨胜尚延年，还丹可入口。金性不败朽，故为万物宝。术士**

**服食之，寿命得长久。金砂八五内，雾散若风雨。熏蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落生旧所。老翁复丁壮，耆妪成姹女。改形免世厄，号之曰真人。**

此节言效验，本文已显，不必再解。惟“老翁复丁壮，耆妪成姹女”一节颇堪研究，今遂略作探讨。

老翁、耆妪者，古人七十岁曰老，六十岁曰耆；丁壮者，汉朝法制，男子满二十岁为丁；姹女即少女之意。

耆妪用何种方法可以变为少女，所有数十家《参同契》注解皆不言及于此。或谓是服食外丹所致，然《参同契》第二十章有云：欲作服食仙，宜以同类者。炉火烧炼之外丹，非人之同类，窃恐不合《参同契》本意。

除去炉火烧炼之外丹，则本章所谓“金砂入五内，熏蒸达四肢”者。金砂果为何物乎?据陆先生《测疏本・内以养己第十三章》注解中有云：“果能收视返听，闭口勿谈，则心息相依，神炁相守，自然打成一片。而和顺积中，英华外鬯矣。故曰黄中渐通理，润泽达肌肤。不言老翁丁壮，耆妪成姹者何?非阳丹故也。”可知陆先生之意，认金砂为阳丹。

然则阳丹又是何物?陆先生又引上阳子之言曰：“一者坎之中爻也。一之为妙，非师莫传。世人不知一者掩蔽之妙，执言内炼可以成道，而独修孤阴一物。至论药自外来，又认为房中采战之术，岂不误哉?”据此，可知陆先生所谓阳丹者，即坎卦之中爻。

夫坎卦之阳丹既已具足，果能保守此中爻之一而炼养之，留为自用，则可以成己。若以其有余者，转而布施与人，又可以利人，岂不两全其美乎?

若问坎卦中爻之一从何而来，则仍从乾卦而来，盖乾坤二卦，彼此以中爻互换之后，乾方变而为离，坤方变而为坎。乾不与坤交，虽破体之后，不能算是离卦，纵到衰老，只可算是残缺不完之乾卦而已。坤不与乾交，虽二七之期已过，不能算是坎卦，至老仍是坤卦。

## 同类相从章第二十

**胡粉投火中，色坏还为铅。冰雪得温汤，解释成太玄。丹以砂为主，稟和于水银。变化由其真，终始自相因。欲作服食仙，宜以同类者。**

胡粉，铅所造之粉也。若投入火中熔化，色虽变坏，还复凝结为铅。冰雪已成为质，若得温汤解释，仍然化为太玄。太玄者，水也。盖谓理有其本性，总可还元。

丹，或作金。夫金者，铅也，炁也，坎中之戊，阴中阳也；砂者，汞也，神也，离中之己，阳中阴也。铅之所以能来者，必须以汞迎之。铅外来是为客，汞在内是为主。铅以汞为主，即金以砂为主也。

稟，或作面。水银，则玉池金鼎也，彼此两家均有之，在彼家或称神水，有时则直称之为水银，如《悟真篇》谓：“玉池先下水中银”；在我家有时亦或以汞名之，惟有真汞假汞之分。此所谓稟和于水银者，当是真汞。真汞神水，盖能调和阴阳者。故云：稟和于水银。

金砂之所以能变化者，由其有神水与真汞也。然此神水、真汞究是何物?则只能意会，难以言宣。盖称神称真，均是微妙而不可测者。是在学者于恍惚杳冥中去领悟之耳。若能悟得此真，则知始终，终始皆须相因此真而成变化，故知欲作服食之仙，宜以阴阳之同类为之。

**植禾当以黍，覆鸡用其卵。以类辅自然，物成易陶冶。鱼目岂为珠，蓬蒿不成槚。类同者相从，事乖不成宝。是以燕雀不生凤，狐兔不乳马，水流不炎上，火动不润下。**

此篇无甚深意，不必细解。

## 背道迷真章第二十一

**世间多学士，高妙负良才。邂逅不遭遇，耗火亡资财。据按**

**依文说，妄以意为之。端绪无因缘，度量失操持。捣治羌石胆，云母及礜磁。硫黄烧豫章，泥汞相炼飞。鼓铸五石铜，以之为辅枢。杂性不同类，安肯合体居。千举必万败，欲黠反成痴。侥幸讫不遇，圣人独知之。稚年至白首，中道生狐疑。背道守迷路，出正入邪蹊。管窥不广见，难以揆方来。**

邂逅，即不期而遇，邂逅不遭遇者，即言未能不期而遇真师传授炼丹正法；耗火亡资财者，言白费炉火烧炼之资，而无所得；端绪无因缘者，言对于丹法之首尾始末，无因缘而知；度量失操持者，言度数之长短，剂量之轻重，亦没有把握。

羌石胆，即胆矾，此物产于西羌。礜磁者，礜，音遇，即砒石之类；磁，即磁石。豫章者，木名，用以烧火炼药，如用桑柴火之意。泥汞者，泥如六一泥之类，汞即朱砂中炼出之水银，泥汞即泥包水银也。五石铜，即以五色石和入铜内，铸各种器具，取其美观，汉时颇为风行。

欲黠反成痴，即弄巧反成拙之意；侥幸讫不遇，即妄想非分，终无所遇。

## 三圣前识章第二十二

**若夫至圣，不过伏羲，始画八卦，效法天地。文王帝之宗，循而演爻辞。夫子庶圣雄，十翼以辅之。三君天所挺，叠兴更遇时。优劣有步骤，功德不相殊。制作有所踵，推度审分铢。有形易忖量，无兆难虑谋。作事今可法，为世定此书。素无前识资，因师觉悟之。皓若褰帷帐，嗔目登高台。《火记》不虚作，演易以明之。《火记》六百篇，所趣等不殊。文字郑重说，世人不熟思。寻度其源流，幽明本共居。窃为贤者谈，曷敢轻为书。若遂结舌喑，绝道获罪诛。写情著竹帛，又恐泄天符。犹豫增叹息，俯仰辄思虑。陶冶有法度，未忍悉陈敷。略述其纲纪，枝叶见扶疏。**

庶圣雄者，在众圣中为最杰出者；天所挺者，即天之所特产也。

优劣有步骤，制作有所踵等六句，言作《参同契》之由来。

皓若褰帷帐者，皓然若褰开帷帐，忽觉一室生明。言因遇师觉悟之后，彻底明白矣。

嗔目登高台者，张开两目，登在高台上，则一览无余，远近皆见矣。

《火记》者，丹经也。六百篇者，谓古有《火记》六百篇。此喻言也，非实有此数。存存子说：《火记》演于易卦，六百篇，十个月之候，朝屯暮蒙，一月六十卦，十月六百卦，卦相同，较以六百，篇篇相似。

幽明本共居者，言显明之法，即有隐秘之玄机。

## 金火铢两章第二十三

**以金为堤防，水入乃优游。金计有十五，水数亦如之。临炉定铢两，五分水有余。二者以为真，金重如本初。其三遂不入，火二与之俱。三物相含受，变化状若神。**

以金为堤防者，金，即铅也；堤防，即筑土以制水也。铅能防汞，使汞不飞也。

水人乃优游者，谓庚金所生之壬水也。此皆指彼鼎中之物。盖金者刚气，太刚必折，故须得柔和之水气相并入内，乃得优游而闲暇，从容而不迫。

金计十五者，悟元子谓：“先天真金自一阳复，而渐至于纯全，圆陀陀，光灼灼，通幽达明，如十五之月，光辉盈轮，无处不照。”取数为十五，此金之本数也。有一分金，即生一分水；有十分金，即生十分水。如月十六，一阴潜生，至三十日，光辉尽消，复为黑体，取数亦为十五。故曰：水数亦如之。此言人身之中，阴阳必须平均也。

然临炉以定铢两，则金数虽是十五，水数则不得用十五，非但不得用十五，即五分之水，已为有余。何以故?盖金为先天之金，其初生一二分之水，有水之气而无水之形，谓之先天真一之壬水。因其接近乎先天之金，故此水至真。是曰：二者亦为真。惟真金能生真水，亦惟真水能生真金。真者不增不减，不败不坏，故金之重如

本初。

虽然假者亦真之所化，真者即假之还元。真金生水，在一二分之际，则有气无形，恍惚杳冥，此为壬水。若渐到三分，则气已化液，落于后天，即为癸水矣。癸水气浊，不可入也。故云：其三遂不入。

夫当壬水生到二分之际，既知其为真，则亟须以丙火二分与气相俱。然后金水与火，三物在鼎炉之间，互相含受，其变化之状自尔若神矣。丙火，即真汞也。与之俱者，即运汞迎铅，凝神入气穴之法也。

**下有太阳气，伏蒸须臾间。先液而后凝，号曰黄舆焉。岁月将欲讫，毁性伤寿年。**

上文三物既相含受，变化状已如神，然终须赖有太阳之气，伏蒸于下，方能须臾之间熏腾，由河车载而逼之上升。当其升之时也，先是液体，及其继也，降下而至丹田，乃凝而为丹，号之曰黄舆。所以名黄舆者，因其上升之时，兀兀腾腾，如车舆行于黄道之上也。陆云：“此明以汞求铅之义。”

太阳气，离宫火也。须臾间，一时半刻也。作丹之法，乘其爻动之期，运一点真汞以迎之(按：运汞迎铅，须先将汞炼好，炼汞即炼己之神也)，则火蒸水沸，其金丹随水而上矣。尔其贯尾闾，上泥丸，下重楼，入紫庭。先则气化为液，而有醍醐甘露之名；后则液凝为丹，乃有黄舆之号。黄舆者，以其循河车而逆上，行于黄道之中，如车舆然，故以名之。到此则金公归舍，还丹始成。

岁月者，攒年成月，攒月成日，攒日成时。而一时之中，分为三符，求铅之候只用一符。所以如此之速者，知止足也。故攒簇之岁月欲讫之时，不能持盈守满。忽尔姹女逃亡，是谓毁性。金汞归性，性即毁矣。

金液何附?所谓藏锋之火，祸发必克，年寿之伤，无足异者。

**形体为灰土，状若明窗尘。捣合并治之，驰入赤色门。固塞其际会，务令致完坚。炎火张于下，昼夜声正勤。始文使可修，**

**终竟武乃陈。候视加谨慎，审察调寒温。周旋十二节，节尽更须亲。气索命将绝，休死亡魂魄。色转更为紫，赫然成还丹。粉提以一丸，刀圭最为神。**

灰土，外丹中名目；尘，因日光而显。

形体乃渣浊的东西，是后天，终须为灰，为土。惟其状若明窗之尘，光明而有耀，为先天之炁也。此炁能生金生水，伏铅伏汞。若捣合而并治之，即驰入赤色之门。

捣合，即阴阳交合也；赤色门，即种入乾家交感宫之意，因乾为火赤故也。又曰赤色门，离宫也，亦通。

驰入之后，即当固塞其交际会合之窍，务令它完固坚凝。然欲如此，必须使炎火伏蒸于下，亦即神光下照之意。

炎火者，或云离宫火，即太阳气伏蒸之意。如此，方能使气水上腾。朝暮如此，则昼夜有河车转运之声，似极辛勤。盖始则用文以修之，恍惚杳冥，混混沌沌也；终则以武而锻炼，载金上升，驱逐阴邪也。

文武者，文武火也。陆云：“文火为先天，武火即固际、守御等火”。如此一文一武，即所谓一爻刚兮一爻柔也。

候视加谨慎者，防临炉时走丹也。即依时加减定浮沉，进火须防危甚之意。审察调寒温者，即审察自己之精神气血，有否太过不及之处。若觉其人体肥多湿，阴盛阳衰者，当以武火锻炼，即专气存神，使浊阴气化为清阳也；若或体瘦多火，阳亢阴虚者，当以文火温养为重。如何温养?即致柔守静，使亢阳化为和阴也。

阴化为阳，为调其寒；阳化为阴，为调其温。此之谓调寒温。又养丹之时，须要念不可起，念起则火燥；意不可散，意散则火寒。此亦是调寒温。又性功主养，属阴，而阴性寒；命功主炼，属阳，而阳性温。性命双修，阴阳互济，是亦是调寒温之例。

十二节者，即卦节也。由复而剥，由剥而复，阴极则阳，阳极则阴，六阴六阳，循环周流，终而复始，故曰节尽更须亲。

此循环之道无端，丹道、人道、天道、地道、一年、一月、一日、一时均不能外，此卦节之周旋也。是以神气索然，命似将绝，

休息而死，亡其魂魄矣。

索，尽也；休死，当作体死。

不料绝后重苏，大死再活。且道貌盎然，色更转而为紫，赫然成为还丹矣。

紫者，戊土为灰色，己土为紫色。紫为木火，合色青与赤也。有道之人必有紫色，故道祖过函谷，文始真人望见有紫气东来矣。

提者，以甲撮物曰提也；刀圭者，十分之一方寸匕也。粉提刀圭者，小而少也。言还丹虽是至微至小，而其用至神，故曰最为神。

## 水火情性章第二十四

**推演五行数，较约而不繁。举水以激火，奄然灭光明。日月相薄蚀，常在晦朔间。水盛坎侵阳，火衰离尽昏，阴阳相饮食，交感道自然。名者以定情，字者缘性言。金来归性初，乃得称还丹。**

因炼丹与五行甚有关系，故须推演五行之数理，即推演五行生成之数。然其数理亦极较约而并不繁，不过举彼铅水，以激我汞火，则能奄然消灭我汞火妄动之光明。

水者，铅水也，即彼之真水，当于杳冥中求之。火者，汞火也，即我之欲火。然光明的本性，并非永灭也，亦不过如日月之互相薄蚀，常在晦朔间合符之时，暂时淹灭耳。若到初三之后，则重复光明，金复其故性矣。

薄，迫近之义；蚀者，日蚀月蚀也(日蚀大抵总在初一日，因日月立在同一条线上；月蚀总在望日，因日、月、地球三者同立在一条线上)。是以水盛者，则坎宫之水必来侵阳；火衰，则离日之光必致昼昏。盖阴阳相射之道，如彼此互相饮食，其交感之道实自然而然也。

名字者，本为一人有名有字，名属于情，字属于性。寂然不动，曰性；感而遂通，曰情。名者定情，离欲求坎；字者缘性，坎愿嫁离。无名，天地之始；有名，万物之母。名者，以定彼情之动。字者，则缘我性而言。仇注：一说古人缔婚有纳彩问名，女子许嫁，则笄而加字。名者，以定情，男求婚于女也，此喻以性摄情；字者

以性言，女作配于男也，此喻情来合性。借婚姻之事，以喻阴阳交感之道，名字皆就女家言。以相对而论到，彼为金情，我为木性，彼之金情，来归我之木性。《西游演义》谓：“金来归性还同类，木去求情亦等伦。”

性初者，谓我原初之木性，本与金合，及情窦既开之后，乾金方破而为离。今仍得彼之金情，来还我原初之木性，故为归性初。金木既合，返本还原，故称还丹。

## 古今道一章第二十五

**吾不敢虚说，仿效古人文。古记题龙虎，黄帝美金华。淮南炼秋石，玉阳嘉黄芽。贤者能持行，不肖无与俱。古今道由一，对谈吐所谋。学者加勉力，留念深思惟。至要言甚露，昭昭不我欺。**

古题龙虎记者，真一子彭晓《周易参同契通真义・序》中言魏伯阳真人得古文《龙虎经》，尽获妙旨，乃约《周易》撰《参同契》三篇。愚按：今世所传《龙虎上经》题轩辕黄帝著，其作用是讲神丹，其文义颇有几分类似《参同契》，是否魏真人当日见之《龙虎经》虽未敢断定，若竟谓《龙虎经》是后人伪作，亦无确据，存而不论可也。

金华者，兑也；秋石者，艮也；黄芽者，水火二者相合而生成者也。淮南王，汉刘安，厉王之子，封于淮南，因号淮南王。性好道，感八公授道。王弃位，随八公往寿州修炼，丹成而去，今八公山现在。玉阳，或作王阳，汉时有益州刺史，常好道，以作金救人，故阳贵此，立号黄芽，但此均外丹名也。

## 乾坤精气章第二十六

**乾刚坤柔，配合相包。阳禀阴受，雄雌相须。偕以造化，精气乃舒。**

此章即乾坤为鼎器，坎离为药物之意。

乾是天，坤是地；乾是男，坤是女；乾是刚，坤是柔；乾是阳，

坤是阴。天地配合，即是男女配合；男女配合，即是刚柔配合；刚柔配合，即是阴阳配合。

相包者，天之形包乎地外，而天之气入乎地中。入乎地中是地包天，故曰相包。至世间男女之交合，其象亦仿佛如此。盖总不外乎阳则禀与(即上文“雄阳播玄施”意)，阴则接受(即上文“雌阴统黄化”意)，一雄一雌，彼此之相须耳。

相须，即相交往之意，上文有“此两孔穴法，金气亦相须”。然徒然相须不生作用，必须合以太空中先天一炁为造化之本，然后阳之精、阴之气，乃得舒畅而流行。

按：先天一炁为造化之本，不特逆则生仙之出世法须此物来，即顺则生人之世间法，亦须此物来。但此物不能目睹，非人力所能谋而致之，只在阴阳相交，一呼一吸，则此物自在不知不觉有意无意中摄受得来，至为神妙不可测者。今科学家谓此物为原始之电子。而佛家论生人之道，则曰凭父精母血与前生之识神(即灵魂)三者交相和合而成。

又按：父精母血相合者，即雄雌相须也；与前生之识神者，即偕以造化也。

又李文烛注：“雌雄相须，乃物性之自然，但坤中造化未到，虽合不成胎；必待先生造化将至，然后元精流布，因气抱神而胎始凝焉。”

又知几子注：“癸水到后六十时辰，坎宫机动，即其造化也，布种结丹在此时，采药成丹亦在此时。”

又陆西星注曰：“朱子谓：阴精阳气聚而成物。”盖精者，阳中之阴气者。阴中之阳精，先至而气后来，则阳包阴，而成女；气先倡而阴后随，则阴裹阳，而成男。

又《易》曰：“精气为物，游魂为变，故知鬼神之状。”夫为物则鬼也，为变则神也。上阳子曰：“为物者，顺行而生人生物也；为变者，逆用而成仙成佛也。”

**坎离冠首，光耀垂敷。玄冥难测，不可画图。圣人揆度，参序立基。**

坎为月，离为日，不曰离坎，而曰坎离者，日月交光，颠倒而

为月日也。以天地为乾坤，则以日月为坎离；以男女为乾坤，则以精(阳中阴也)气(阴中阳也)为坎离。天地为体，若无日月，不生作用，必须藉日月，冠首光耀，交垂而敷布，方能生人与生万物；男女为体，若无精气，亦不生作用，必须藉气精冠首，雄雌相须。其理亦同日月之光耀交垂敷布。然后顺而行之，则为世间之生男育女；逆而用之，则为出世之作祖成仙。

然其生之原，却是空洞无凭，玄冥难测，不可以画图形容之。惟圣人能揆度其本元，知其配合交光之理，参其次序，知其往来消息之时，于是用之，而立为丹基。

立基者，一作元基，一作元模，今从朱本。

又知几子云："玄冥属坎宫水位，此指先天真一之炁。"李注："玄冥内藏，有气无质，恍惚杳冥，乌从摹写其形似哉?"

**四者混沌，径入虚无。余六十卦，张布为舆。龙马就驾，明君御时。**

四者，乾、坤、坎、离也。乾为男，坤为女，坎为阴中阳精，离为阳中阴精。混沌者，坎离交媾时之景象也。

乾坤本不能混沌，藉坎离之交，于是乾坤亦随之而混沌。既混沌矣，自不知不觉，而径入乎虚无。夫丹道合乎易道，易道有六十四卦，丹道亦然。今除去乾、坤、坎、离四卦为体为用外，余之六十卦，则张布以为车舆。

舆，或云坤为大舆，或云以为周天火候。因舆之辐有三十，一月亦三十日，故曰为舆。

然后龙马则就而驾之，明君则以时御之。龙马皆乾家之物，盖龙为阳物，《周易》谓之能潜能现，能耀能飞，能进能退，能屈能伸。

又云乾为龙为马，明君则我之心神也。以我之心神，驾我之龙马，而御彼之坤舆，必须依时消息，随彼六十卦气次序自然之变化，不容预存成见于胸中也。

又，或作六十卦，用乾坤配合，等于龙马之御车舆，或云龙马负图而出，盖瑞物亦灵物也，明君则圣君也。修丹之道，既当如龙马之就驾，又当如明君之御时也。

**和则随从，路平不邪。邪道险阻，倾危国家。**

驾驭之法，当以和为贵。然则如之何为和?即以我之心神，调和我之龙马，然后就而驾彼之车舆。则彼之车舆，自然随我之龙马，而从我心之所欲。如行在大路上，平而不陂，坦荡舒适，我心神自然宽和畅快矣。

李文烛注:“御鼎(鼎即指坤舆)以和为贵，和则上下之情得以相通，上随下之所好，下从上之所命，斯得心而应手矣。”知几子云:“和有二义，一是情意协和，一是水火调和。”协情意，须养鼎有恩；调水火须炼己纯熟。此平易中正之大道也，舍正道而涉旁门，佳兵轻敌，小人得之轻命矣。若行于邪道，而不以和平为贵，则险阻横生，必致倾危国家而丧失生命也。国家，即喻一身也。

## 入室休咎章第二十七

**君子居其室，出言其善，则千里之外应之，谓万乘之主，处九重之室，发号施令，顺阴阳节，藏器待时，勿违卦日。**

陶注:“此《易传》释鹤鸣子和之词”,《易》曰:“同声相应”,又曰:“鹤鸣在阴，其子和之。”引之以明入室火候。亦有母气先倡，子气后和之意。《易》曰:“君子居其室，出其言善，则千里之外应之，况其迩者乎!”谓感应之道，虽远能通，何况在近?

(按：出其言善，千里之外应之，尚恐别有用意。泥丸翁云：言语不通非眷属，与此节恐有关系)

今炼丹之君子，在丹房中临炉，犹万乘之主处九重之室，其驱龙就虎，发运汞迎铅之号，施进退屈伸之令，宜如大帅用兵，必须老成持重，务要顺阴阳之卦节，沉机观变，不可孟浪轻举，致败乃公事也。所以藏器待时，能勿违值卦之日(或云卦月勿违卦日，诸家没有定论，再当请教，详细讨论)，是为至要。

万乘之主，至尊也；九重之室，至尊所居之处也。

器，济一、知几均谓即鼎器也。惟济一则言此器是先天鼎；知几则谓是后天炉药之鼎。故云：每鼎月凡六候，欲行火六十卦，恐轩辕九鼎(此以轩辕之九鼎，亦指人元之鼎)犹未为敷，况有潮汐同期者?

朝暮两度，未必金水适均，则藏器非大有力者不能也。是云鼎器要多也。

**屯以子申，蒙用寅戌。六十卦用，各自有日。聊陈两象，未能究悉。**

接上言，弗违卦日，卦日又作卦月。但卦日一日两卦，一月六十卦。卦月，则一日一爻，一月五卦，一年六十卦。

总之，卦爻可以活用，由小至大，则一时可推一日，一日可推一月，一月可推一年。由大返小，则一年可推一月，一月可推一日，一日可推一时。由小至大，谓之推广；由大返小，谓之攒簇。盖时间问题，本来可以伸长，可以缩短，万劫即刹那，刹那即万劫。达者皆可随时运用，心领神会。

今若按卦而言，则屯　乃坎震合卦，坎为水，震为雷，雷在水中，阳动于阴中也。屯以子申者，坎在子为水，水生于申，旺于子，阳气至子而升，阳用事也。蒙　乃艮坎合卦，艮为山，坎为水，水在山下，阳气止于阴中也。蒙用寅戌者，艮在寅藏火。火生于寅，库于戌，阳气至戌而藏，阴用事也。屯主生阳，蒙主养阳，修丹之道，藏器于身，待时而用。

(按：以上均悟元子语。其所谓藏器者，指炼己筑基言。器，则斗柄也。所谓待时者，或指待坎宫爻动而言，故云雷动水中)

当进阳而阴中返阳以进火，当阳足而阳中运阴以退火。此阳中运阴，是休息之意。盖阳足者，阳盛极矣。盛极必衰，阴气自然来承，来承之时，刚返为柔，直返为曲，伸返为屈，不能再进火矣。自当休息致柔，以天一真水养之。如炼铁然，进阳火，譬如将铁放在火中猛锻，及锻得通红，则取出，向水中一浸，即是退火，亦叫阴符。如此一烧一浸，火水交炼，经过几次后，结果自能炼成纯钢，丹道亦是此意。如蒙阳止阴中也，即谓阳在阴中自然缩小也。

六十卦用，即屯、蒙、需、讼、师、比、小畜、履、泰、否、同人、大有、谦、豫、随、蛊、临、观、噬嗑、贲、剥、复、无妄、大畜、颐、大过、咸、恒、遁、大壮、晋、明夷、家人、睽、蹇、解、损、益、夬、姤、萃、升、困、井、革、鼎、震、艮、渐、归

妹、丰、旅、巽、兑、涣、节、中孚、小过、既济、未济。以日算，则一日两卦，一月六十卦。以月算，则五日一卦，一月六卦，一年六十卦。照卦次序，依次挨排，故云各自有日。

聊呈两象，未能究悉者，盖谓这个卦气乃是自然经过的历程，只要顺时听天，依法行功，则身中的阴阳变化，营卫升降，自然会暗合六十个卦气。不必一定要去细细推求，徒费笔墨唇舌，倘若愿意去研究它，可去观《周易》六十卦的象爻可也，兹不赘述。

**在义设刑，当仁施德。按历法令，至诚专密。谨候日辰，审察消息。**

在义设刑，就是用武火封固之法，严密谨守，静养浩气，使刚大充塞乎天地，则邪魔鬼怪不敢相乘，杂念游思消除净尽。好象用一种严肃威猛的手段、大义凛然的设刑罚折摄群小(即六根六尘之类)，使群小不敢弄权，一听主君(即心君)号令。

当仁施德，就是当鼎中阳气发生的时候，宜应时采取。采取之法，当优游闲暇，从容不迫，则鼎中仁德，自然柔软布施；坎宫铅气，不劳你去如何用心，它自会输送过来。这便是当施仁德，属外药，坎离两方面事。在义设刑，属内药，离卦一方面事。

按历法令，至诚专密，即顺阴阳之自然，不可妄用心机，只要至诚不息，专心严密，则丹道之运用，自合一年春夏秋冬四季之升降。

谨候日辰者，谨候坎宫爻动之日辰也；审察消息者，审察坎宫爻动之消息也。盖消者亏也，息者为盈也。

知几子注："六时退符，此在义也；六时进火，此当仁也。进火用阳金，以发生为德；退符用阴水，以收敛为刑。金水得宜，则顺而成吉；金水误用，则逆而成凶。故当按历法令，至诚专密，以候爻动之日辰，以察火符之消息。"

陶云："按历者，按历数以排火候；法令者，法时令以还抽添。"

**纤芥不正，悔吝为贼。二至改度，乖错委曲。隆冬大暑，盛夏霰雪。二分纵横，不应刻漏。风雨不节，水旱相伐。蝗虫涌沸，**

**山崩地裂。天见其怪，群异旁出。**

纤芥，即一些；悔，不当也；吝，啬滞也；二至，冬至夏至也。

冬至一阳生，子时宜进阳；夏至一阴生，午时宜退阴。此言人身之冬夏二至，譬喻也。

改度，即应进火而反退符，应退符而反进火。

隆冬大暑者，以比适在阳足之时，正宜运用阴符，以退火性，然后可以保藏真精，坚固不泄。今乃不然，反恣情纵欲，以竭其精，使阳气亢甚，而外强中干。

盛夏霰雪者，以比阴寒适盛之时，正宜进以阳火，代其阴精。今乃反盖以阴寒，使浊邪更甚，如此则安能望育婴儿而结圣胎哉?

二分，春分秋分也，亦喻人身之中也。丹家火候，有一日之分至。萧廷芝曰：子时象冬至，阴极阳生；午时象夏至，阳极阴生；卯时象春分，阳中含阴；酉时象秋分，阴中含阳，人身之中各有分至。

纵，直也；纵横者，离坎也，一直一横也。

若有一些不正，即悔吝来为贼害。譬如二至，乖逆差错，而委曲不能顺阴阳之节，于是乎隆冬大暑，万物不得封固闭藏；盛夏霰雪，五谷不得开花结实。二分纵横，不顺自然之节度。故陆潜虚谓之君骄臣佞也，不应刻漏，不能静调呼吸，不肯轻运默举；驯致水溢火燥，多寡不匀，正如风雨之不节，而水旱之相伐。

李文烛云：“金水错投，即二至改度；情性不合，即二分纵横。火盛则伤于旱，如蝗虫涌沸；水盛则伤于滥，如山崩地裂。水火不调，阴阳失应，则灾害交作，如日星雷雹之怪异。”如上种种，皆临炉时，不诚不敬之故也。

**孝子用心，感动皇极。近出己口，远流殊域。或以招祸，或以致福。或兴太平，或造兵革。四者之来，由乎胸臆。**

必当如孝子之用心，光明磊落，爱敬慈仁，至诚无间，纯一不二，自然能感动彼鼎中之皇极(皇极，即喻动爻也)。《易》不云乎“寂然不动，感而遂通?”是近出己口，尚能远流殊域，盖感应之道使然

也。或以招祸，此心之存乎邪也；或以致福，此心之念乎正也；或兴太平，此心之存乎仁也；或造兵革，此心之念乎暴也。潜虚子曰：丧宝为祸，得宝为福；为而不为，曰兴太平；轻敌强战，曰造兵革。四者皆由于心之诚与不诚、正与不正而已。

**动静有常，奉其绳墨。四时顺宜，与气相得。刚柔断矣，不相涉入。五行守界，不妄盈缩。易行周流，屈伸反复。**

陆西星说："动静，谓火候之早晚；绳墨为卦爻也；四时为寒、热、温、凉；气谓阴阳二气。早屯为动，暮蒙为静，卦中爻动，有一定之绳墨，如阳极必生阴，阴极必生阳，藏器于身，待时而动，盖丝毫不爽者也。"

知几子解此节则曰："鼎中气机，各有动静，丹家依其常度，当如匠者之奉绳墨，方静而翕也。先调鼎以养其气，及动而辟也，则按候以采其真。按候须乘四时，子寅在朝，宜进阳火，得其金气(癸后半月谓之金，象朔旦至望也)，以固内体；申戌在暮，宜退阴符，得其水气(癸前半月谓之水，象既望至月晦也)，以培外用。"此四时顺宜之法也。

刚柔断矣，指六候火符，朝以刚为里，里即内体之意，取诸震兑乾(震兑乾，即朔旦至望)，用刚而不涉于柔；暮以柔为表(表即外用之意)，取诸巽艮坤(巽艮坤即既望至晦)，用柔而不涉于刚也。又须五行守界，使两相配当。金水戊土，为坎之界，守之于坎，不使此盈彼缩，而水至于乾。此犯轻狂粗暴阳亢烁阴之病也。木火己土，为离之界，守在于离，不使彼盈此缩，而火至于寒。此乃铅动而汞失应，离家不知按候探求以进阳火也。

易行周流者，即坎离交媾，象日月之运行周流也；屈伸者，阴阳消长之机；反复者，屯蒙颠倒之象。

## 晦朔合符章第二十八

**晦朔之间，合符行中。混沌鸿蒙，牝牡相从。滋液润泽，玄化流通。天地神明，不可度量。利用安身，隐形而藏。**

晦朔之间，即日月合璧，乃天地、阴阳两性交会之时。

夫阴阳两性之交会，在人身，则有神气合一；在卦象，则有水火既济；在时日，则亥子之半(亥时阴之终，子时阳之始，半则阴阳交会)；在气运，则曰贞元之会(元亨利贞为四德，元为德之始，贞为德之终。贞下起元，终则复始，是谓贞元之会)。以性情而言，则曰动而未形，有无之间(人性本寂然不动，而静感乎物，遂动而通，曰情动而未形。盖静极将感而动，正在动静之间，亦即有无之间也)。天地于此乎开辟，日月于此乎合璧，人身之阴阳于此乎交会，乃天、地、人之至妙。至妙者，神仙于此时盗其机而作丹，则内真外应，若合符节矣。

混沌鸿蒙者，陆氏云："鼎中氤氲之气也。其时天机已动，阴阳有相求之情，而雄阳播施，雌阴统化，滋液润泽，自相流通，即所谓混沌相交接，权舆树根基也。"知几子注谓："此论鼎上火符，先从晦朔序起者，合璧之后，方有震兑诸候也。"盖晦朔之间，日月并行于天中，是谓合符行中。合符，即合璧也。此时月为日掩，不露其光，自朔以后，方得生明。鼎中癸尽铅生而药苗新茁，候亦如之。

混沌鸿蒙，乃先天真一炁乘此牝牡交接，其气之滋液润泽(陆注：滋液润泽，乃阴阳交会之真景象，一气流通无所不通，如烟、如雾、如露、如电也)者，能施化于吾身，而遍体为之流通矣。

又云："混沌鸿蒙，应指首经元炁；下文始于东北方，指每月初铅。若以此一条就当六候之震庚，在下文为重复。且后天铅生，焉能混混蒙蒙，常如先天炁之淳厚哉。"

夫混沌鸿蒙之炁，乃人身活子时，难以窥测，虽天地鬼神，亦不能度量。故丹士只能静以密俟之。

度量，谓不能以智虑谋。天地鬼神犹不能以智谋，况于人乎?静即诚也，即寂然不动也。既不能以智谋，是只有以诚感。

安身者，安静虚无，炼己待时也；隐藏者，闭塞三宝，韬光养晦也。如是则可以失至静之原而不失乎爻动之机。

又上阳子注："晦、朔、弦、望，一年十二度，天上太阴与太阳合璧，常在晦朔之间。人间少阴，即兑卦也，亦有十二度，以隐形而看经，故混沌鸿蒙之时，经罢而符至也。"

济一子注："隐形看经，这经是不可见之经，故曰隐形看之。此

处十二度者，谓女子月事亦是一月一来，一年十二次也。”

按：晦朔之间，若专就先天鼎而论，则必坤之二七十四，两卦气已足，阴气已纯，乃谓之晦然。阴极必生阳，乃造化不易之序。故《内经》云：“女子二七而天癸至。”癸至者，即朔也。晦朔之间者，谓二七之期已届，而天癸则在将萌未萌之际。于时乾卦乃与坤卦接触，迎神以入彼气穴，以合其符苗，而共行中央戊己之功，是谓晦朔之间合符行中。此即天人合发，可以采药归壶之时。邵子云：“一阳初动处，万物未生时；此际宜得意，其间难下辞。”又曰：“冬至子之半，天心无改移；一阳初动处，万物未生时。”

**始于东北，箕斗之乡。旋而右转，呕轮吐萌，潜潭见象，发散精光，昴毕之上，震出为征，阳气造端，初九潜龙。**

上文隐形而藏，虽指修丹，然以月为喻，谓晦朔之时，月形隐藏而不见。然阴极必阳，故晦后即朔，乃始于东北方箕斗之乡。

箕者，东方七宿之尾；斗者，北方七宿之首。

陆西星云：“正谓亥子之交，其实按时纳宿，当在丑寅之界。”

知几子云：“晦朔后，新月初出，东北正值箕斗之乡，但月升在日间，故不见其景色耳。旋而右转，向牛女虚危一带，呕其月轮，吐其萌蘖，如龙潜在深潭者，现出景象，发散其精光，移至西方酉中之界，昴毕之上。”

陆注：呕、轮、吐、萌四字要有分晓。呕者，尽出；吐者，微出；轮者，全月之水轮；萌者，轮下之微光，如草之萌孽然。

悟元子云：“毕昴西南坤地，坤中孕震，现蛾眉之光，是谓震出为征。”知几子谓：“至黄昏之候，则吐萌散光，移在潜潭西方昴毕之上矣。所谓初三月出庚也。”又云：“见象于水轮中，微见金光也。”

震卦出而为征者，即前文所谓震庚受西方也。是乃阳气之初造其端，象易乾爻之初九潜龙也。

震☳者，一阳为震。陆注：卦象震雷出地，一阳起于重阴之下，爻应乾之初九，如龙之潜伏于渊下也。此时阳火起绪，药则可用，而火宜微调者也。

又按：药则可用，即当运汞迎铅；火宜微调，即是轻运默举，调其天然之神息也。

**阳以三立，阴以八通。三日震动，八日兑行。九二见龙，和平有明。**

初三日昏，月光出庚(为西方)，故云阳以三立；初八丁(为南方)，故云阴以八通。陆注：三乃阳数，八乃阴数，至此则阳与阴相和通矣。

三日震动，即前云震庚受西方；八日兑行，即前云八日兑受丁。兑者，二阳为兑。盖震为一阳，兑则二阳矣。爻应乾之九二，龙德正中也。喻人身阳火用功之半，和平有明，言火力均调之意。陆云：身中药物均平，始当利见，采则已老，而火宜沐浴者也。按《易传》：“见龙在田，天下文明。”

**三五德就，乾体乃成。九三夕惕，亏折神符。**

陆注：三五十五，即望也。德就，功德圆满也。月廓盛满，乃成乾体，此时阳升已极，屈折当降。象乾方阳火已足，采药已毕，则动而直者，自转为静而屈矣。乾爻则，当九三夕惕之爻。乾三者，三阳为乾。《易・乾》之九三曰：“君子终日乾乾，夕惕若厉，无咎。”是宜持盈守满，不得怠纵。盖谓即宜虚心下气，速行致柔之道，急流勇退，切勿仍居鼎中，如驽马之恋栈而不休，则必致有铅飞汞走之危也。《悟真篇》云：“依时采取定浮沉，进火须防危甚。”即勖人宜知持盈守满之道也。神符者，神火有符信之谓。其名见《铜符铁券》中。此处以喻坎鼎中之火符。

**盛衰渐革，终还其初。巽继其统，固济操持。九四或跃，进退道危。**

陆注：十六则盛极当衰，渐亏渐减，终当成晦，故曰还初。于时阳亏阴长，于象为巽卦继统。然而阳退一符，则阴进一符。当此进退改革之际，正应乾爻之九四，或跃在渊，可以进而不遽以进，是以固济操持，当使阴符包裹阳气。

固济，即封固也，外丹语。此则言以神合气，以气合神，神气相依，以坚固其窍道也。悟元子云：“此谓修道者，刚气进添至极，

须当以柔按之，固济操持，保养其刚。在乾卦为九四之或跃。或云者，疑之也，疑其进退，于道有危。谨慎之至也。

或问：火为神火，吾固知矣。阴符何物，亦可言乎?曰：凡人一身之中，皆后天阴气也。阳退一分，则阴自进一分，正如月廓之亏，阳自亏耳。白者岂别有物?即本体也。

按：其意若曰阳火，则于坤鼎中求之，阴符则只须安静虚无，内以养己之法耳。

但知几子之意则不然，谓阳火阴符，皆在坤鼎中求之，惟有前半月，后半月之分耳。按《易传》九四有：“或跃在渊，乾道乃革。”又：“上下无常，非为邪也。”谓上下易位，非为邪道。又：“进退无恒，非离群也。”进退道危，谓在进退维谷，阴阳交界之间，最宜谨慎小心，不然其道甚危，难免烹走之虞。丹经常谓防危虑险者，于此际极宜注意。又巽者，一阴为巽。

**艮主进止，不得逾时。二十三日，典守弦期。九五飞龙，天位加喜。**

艮☶卦，为一阳止于二阴之上，阴符进而止其阳。盖阳精内隐而阴气外承，进火宜止，不得逾时过份。因是时正为二十三日，典守下弦之期，阴阳各半，金水又平。其在乾爻则当九五飞龙，位乎天位，以正中也。《易》曰：“飞龙在天，乃位乎天德。”又云：“同声相应，同气相求；水流湿，火就燥；云从龙，风从虎；圣人作而万物睹；本乎天者亲上，本乎地者亲下。则各从其类也。”丹药至此可庆圆成矣，故云加喜。

**六五坤承，结括终始。韫养众子，世为类母。上九亢龙，战德于下。**

此处六五非指卦爻，勿误会。陆注：六五三十日也，阳尽阴纯，于卦象坤。承者，坤承艮后也。即坤☷卦继在艮☶卦之后。此时大功已罢，神气归根，寂然不动。少焉则晦去朔来(在人体则静极而动)，复生庚月(在人体则药苗又萌，虚室生白)，又为药火更始之端，故曰结括终始。

坤☷，三阴为坤。以三画论，则坤下孕震；以六画论，则坤下孕复。积阴之下，纯韫养诸阳，为众子之母。盖阳不生于阳，而生于阴，古人称十月为阳月，亦取此义。

韫，一作韬；类者，万类，即万物也；类母，即万物之母也。知几子谓：同类众生之母也。爻应乾之上九，乾为龙亢。《易》曰：“亢龙有悔，盈不可久也。”又曰：“亢龙有悔，穷之灾也。”又曰：“亢之为言也，知进而不知退，知存而不知亡，知得而不知丧”，盖谓阳太过而无阴以制之也。

坤为龙战。《易》曰：“龙战于野，其血玄黄。”又曰：“龙战于野，其道穷也。”又曰：“阴凝于阳，必战，为其嫌于无阳也。”夫坤为纯阴，乾为纯阳。然纯阴无阳则为孤阴，孤阴不生；纯阳无阴则为亢阳，亢阳不长。故必乾坤相合，方足为纯。今坤为龙战者，即阴承阳也。《内经》云：“亢则害，承乃制。”今非亢矣，故上九亢龙，必须战德于野。阴阳相敌，有战象焉。太阴太阳，于斯合璧，其诸均敌者乎。均敌者，即取和之象也。

**用九翩翩，为道规矩，阳数已讫，讫则复起。推情合性，转而相与。循环璇玑，升降上下。周流六爻，难以察睹。故无常位，为易宗祖。**

用九者，用乾卦之全爻也。又，九者，阳数也。乾为阳，故称九焉。用九者，即用阳之道也。

翩翩者，鸟飞貌，谓从容不迫，优游闲暇，进退自如，从心所欲。

我能用阳，而不为阳所用；我能用九，而不为九所用，如此故能为道的规矩。有心则助，失念则忘。绵绵若存，顺其自然。但至诚法自然，自然之道静，故天地万物生。天地之道浸，故阴阳胜。阴阳相推而变化顺，真火无候，大药无斤。不刻时中分子午，无爻卦里别乾坤。盖权操于己，可圆可方，方圆无碍，则飞藏潜跃，可以待时而动矣。

《易》曰：“乾元用九，天下治也。”修丹之士约天下于一身，则一身治矣。阳数已讫，讫者终也。终则阴复起，而承之阴进阳退，

阴极则阳复进。故推彼之金情，以合我之木性，转辗而相与循环。陆注：即以气合神，以神驭炁，以成其岁功而已。上据璇玑，同斗枢之升降；中参易数，符卦爻之动静。上下周流，前后往返，视之不见，一炁流通，听之弗闻，一灵恍惚，至刚至大，至微至幽，玄冥莫测，神妙难名。其将若之何?察睹之乎?故《易》曰：“大哉乾元!”岂非其以无有常位而为易之宗祖乎?

按璇玑者，即浑天仪，我国古代用以测天文之仪器。《尚书》有：“璇玑、玉衡，以齐七政。”

## 卦律火符章第二十九

**朔旦为复，阳气始通。出入无疾，立表微刚。黄钟建子，兆乃滋彰。播施柔暖，蒸黎得常。**

朔为一月之始，旦为一日之始，而此章以一年十二月之律卦序之，则复为十二律卦之始。故日月之朔旦，正合十二律中之复卦。

朔旦为复䷗，则阳气始通，盖阴极生阳也。在人身则为静极而动，阳气虽通而尚微，故运火之时，务宜出入无疾。

出入无疾，言和平也。即从容不迫之貌。故《易》曰：“出入无疾，朋来无咎，若疾则朋来有咎矣。”陆西星云：“呼吸出入乃用火之橐籥也，疾则火燥，散则火冷，暖则火调，自然之理也。”陆又云：“出入者，呼吸之义，乃乾坤阖辟，日月运行之象。”此乾坤、日月均指人身言。《黄庭经》云：“出日人月呼吸存。”今夫一阳来复之时，含光默默，真息绵绵，出入以踵，则一身之中一万三千五百气息，三百六十骨节，八万四千毛窍，得此柔暖播施，自然融和顺适，而得其常道矣。

立表以测其微刚，刚者，阳也；微刚，即微阳也。上阳子则曰：立表微刚，乾动而直也。立表者，即立现也。

黄钟之气建子者，以十一月斗杓建子，律始于黄钟也。陆注：钟者踵也，又种也。言中黄之气，踵踵而生以种万物。

兆者，众也。在天地则生机之发现，在人身则代表生炁之始萌，而今科学家所谓原子电子也。滋彰者，滋化而彰布，由微而至著也。

播施柔暖者，象一阳生后有柔和之暖气，然后众庶乃得安然而不失其常。至于修丹之士，若感觉鼎中生气已萌，则接触之时，白有柔暖之气播施于营卫，而遍体得以常温矣。上阳子曰：“出入相通，行炼己功，柔暖播施，微温直透。”蒸黎，即众庶也，精气也。丹法以身为国，以精气为民。

又李注：“一阳始生之顷，乾坤一合，乾宫一点阴火精光，射入坤腹，即是朔旦为复，阳气始通。”炼士下手追摄，不疾不徐，自然出坎无滞，人离无碍，何疾之有?此时阳气始生，药苗正新，有气无质，有象无形，故谓之微。

又上阳子注：“阳伏于五阴之下，先复而后能伏也。”《卦辞》曰：“入无疾。”言阳之始，气出入往来，大小无伤也。曰：“朋来无咎。”言得同类之朋，有益无损也。曰：“反覆其道。”言丹道用逆，颠倒而行也。曰：“七日来复。”言得药大醉七日复苏也。曰：“利有攸往。”言逐月阳生，皆可往取也。

**临炉施条，开路生光。光耀渐进，日以益长。丑之大吕，结正低昂。**

在易卦地泽为临䷒，由复卦一阳，进为二阳矣，故文有光耀渐进之说。而此文之临炉施条者，临字乃是双关。上阳子云：“临驭丹炉，施条接意，开辟道路，不僭不狂，分彩和光，愈低愈下。”知几子注：“北方炉用煤火，以铁为通条，插入炉口，下穿灰土，火气方得上升。”此临炉施条，开路生光之象也。若炼士临炉，其施条而开路者，可以意会矣。盖阳气之道路既以开通，而生光明。光明者，阳也。由复之一阳进而为临之二阳，故曰光耀渐进，合乎时日，则圭影益长。其月建丑，为十二月，在律则为大吕。或曰：“吕者，侣也。”又曰助也，太阳得侣相助以进也。

结正低昂者，互相交结，以正其低昂之位。结，参看四十章：刚柔相结，而不可解。又按第四十章有：“观夫雄雌交媾之时，刚柔相结，而不可解。”此即结之意也。低昂者，柔上而刚下，子南而午北即颠倒是也。又低昂者，谓处低下，而昂然直竖也。

**仰以成泰，刚柔并隆。阴阳交接，小往大来。辐辏于寅，运而趋时。**

上文低昂之位既正，则乾卦仰乎下，坤卦覆乎上。二卦相合，本为天地之否，今成地天之泰䷊，地上于天，天下于地，一刚一柔，并宜承重。盖乾卦三阳为刚，坤卦三阴为柔。隆即承重意。又按：隆者，注重也，亦平和也。

于是阴阳交接，此则小往，而彼却大来。小往大来，即凝神入彼气穴，运火而迎合其就近便处，运一点真汞以迎之。陶注："阴阳之气，两相交接，小往则前行须短，大来则后行正长，乃汞迎铅入之意，如车辐之来辏车毂。"

今云："辏于寅。"寅，三阳也。三阳为乾卦，是坤之辐来辏乾之毂也。又正月为宜月，律逢太簇。簇者，凑也，言万物至此，辐辏而生也。陆西星云："乘此辐辏之时，是宜进火，与时偕行。"

运而趋时者，河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶(仇云：此指下峰)。又谓："运火而迎合其时也。"

**渐历大壮，侠列卯门。榆荚随落，还归本根。刑德相负，昼夜始分。**

渐历大壮䷡，四阳二阴，斗杓建卯，律应夹钟，为二月。陆注："荚者，侠也。侠列卯门，则生门之中已含杀气。"

按：卯为木，木属青龙，有生发之气。然生者死之根，故生门之中已含杀气。生于彼者，必死于此；益其子者，必损其父。故二月榆落叶归本根。

榆，大树也；落，叶落也。夫春主生物，而榆荚反落者，德中有刑故也。

德中有刑，即《阴符经》之恩中有害。又刑德者，即《悟真》之恩害也。于时阴阳气平，刑德相负。相负者，相平均也。是故昼夜始分长短，正相平衡，盖二月春分之时也。故作丹者，立为卯酉沐浴之法。

因渐到大壮，故宜沐浴洗濯，即洗心濯虑意。知几子注："卯酉沐浴"，《参同契》所未言，此说正须善参(卷上册卅二页)。又陶存存

子《火候歌》云：“忆我仙翁道法……在识其窍妙而已”(中卷七页)。又吕祖《沐浴诗》云：“卯酉门中二八时，赤龙时醮玉清池；云薄薄，雨微微，看取娇容露雪肌。”又伍冲虚《论沐浴法》亦宜参考。

**夬阴以退，阳升而前。洗濯羽翮，振索宿尘。**

泽天为夬䷪，夬卦则阴气渐以退位。五阳一阴，于卦为夬。夬云决也，犹祛也。以五阳祛一阴，阴无以自存，阳气升腾而前矣。其象如大鹏之洗濯，其羽翮而振索其宿尘。

陆注：“三月始洗司律。”洗者，有洗濯之意焉，洗濯谓沐浴，象丹士之洗心濯虑也。

又：“三月斗杓建辰。”辰者，振也，有振索宿尘之义焉。仇云：振索犹云摆落，宿尘谓羽翮上宿有之灰尘也。以比丹士阳气充足，升腾将至乎顶，快达纯阳之位，而所有身中尘浊之阴邪，及旧染之污垢，可以一概驱除消灭矣。

又存存子曰：“丹经沐浴一阴宿垢，振索立尽，喻身中阳火即盛，大鹏将徙天池，势当奋发也。”

又悟元子曰：“此节指刚气旺盛，阴气微弱，从此可以洗濯一身积习之旧染，抖去人心平生之宿尘，振羽翮而一往直前矣。”

又曰：“振者，振发道心之刚气也；索者，索求人心之秽污也。”

**乾健盛明，广被四邻。阳终于巳，中而相干。**

乾卦䷀，六爻皆阳，其象至健，光耀盛明，能广被于四邻。陆云：“阳火盛明一身之中，圆满周匝，故曰广被四邻。”

健，谓刚健也。四邻者，仇云：“四邻，指同类之人，亦取仲侣为侣也。”

彭注：“四月斗杓建巳，律应仲吕。”然阳终于巳月，巳过则午，阳极即阴，巳午之间，阳阴之界，谓之天中。中而相干者，谓至天中之时，则阳终而阴相干也。修丹之士阳火退而阴符进，亦同此理。

干，一作终。

**姤始纪绪，履霜最先。井底寒泉，午为蕤宾。宾服于阴，阴**

**为主人。**

天风为姤䷫。夫阳气既已盛极，不能再盛，则姤卦一阴始纪其绪，实为履霜之最先。

《易》曰：“履霜坚冰至。”盖既履霜，则必至于坚冰。此时序之自然，无可更改者。然履霜之最先，实为一阴之姤卦。若无姤卦纪绪，则阳极无阴，安有履霜之时?而当此之时，井底之泉水已寒。盖五阳在上，而一阴在下。若论鼎中，则此时亦外阳而内阴，阳火退而阴符进矣。

又悟元子曰：“阴符之符，非外客气之阴，乃阳气收敛退出之真阴。”这边真阳退，那边真阴生，真阴生而假阴自消自化。若阳不退，真阴不现，阳极必阴，一阴潜生，客气又来，得而复失，大事去矣。故阳刚进至于纯，阴符所必用。又按：进阳火，则退阴符；进阴符，则退阳火。

其时为午月，即五月。蕤宾司律，宾者，客也。宾服于阴，阴为主人者，谓阳气退而为客，及宾服于阴，而使阴为主人也。以丹道而论，则《悟真篇》曰：“饶他为主我为宾。”此语虽其作用之时间不同，而其宾主之取义无异。

**遁世去位，收敛其精。怀德候时，栖迟昧冥。**

天山为遁卦䷠，二阴进矣，斗杓建未时，为六月，律应林钟。

夫遁者，喻君子见小人过长，遂避尘遁世，辞职退位，作明哲保身之举。比修道之人以阴符进至二分，阳火自宜退守，阴进阳退，收敛其精神，深藏乎密处，怀至德以俟明时，栖幽境而游昧冥。若以时而论，则为六月，亦是阴将进，而阳将退，寒欲来而暑欲往之候。寒欲来者，阴气逐也；暑欲往者，阳内敛也。盖天时人事，出世世间，丹道易道，皆不能外此自然之阴阳也。是以古昔圣哲，要与天地合德，与日月合明，与四时合序，与鬼神合吉凶者，职此故也。鬼神，即代表幽明，代表阴阳也。

**否塞不通，萌者不生。阴信阳诎，没阳姓名。**

信，音伸；诎，同屈；没阳，一作毁伤。

彭注：“三阴三阳，于卦为否䷋，斗杓建中，律应夷则。”

陆注：“乾上坤下，二气相隔，否塞不通之象也。万物至此，不生萌孽。七月建申，申者阴之伸也，阴伸则阳屈，律应夷则，夷者伤也。阳屈则没其姓名。”

**观其权量，察仲秋情。任蓄微稚，老枯复荣。荠麦芽蘖，因冒以生。**

四阴二阳，风上地下，于卦为观䷓，斗杓建酉，律应南吕。

陆注：“观者，观也。观其权量，以察仲秋(八月)之情，阴阳之气至此又平(在节令为秋分，日晷亦昼夜相平均)。八月南吕司令，南者，任也，万物至此有妊娠之义焉。谓阳气隐藏于内，如妇人之怀胎也。任蓄微稚，谓如蓄养微嫩幼稚之生气，则虽已年老，然保护丹体则要如保赤子之状，则老枯得以复荣，有返老还童之象。观夫荠麦芽蘖，可见刑中有德。刑中有德，有害中有恩也。按卯酉二门，在人身为牛死关头，其实即玄牝之门也，可生可死，可死可生。愚者则以生为死，达者则反死为生，不过一转念之间耳。故凡能生我者，即能死我；亦惟能死我，便能牛我。生者死根，死者生根，生死之间，其惟智者能神而明之耳，”

又李注：“观者，有省方观民之义。民为精气，丹道以精气为民。权者，权爻铢之斤量。察者，察药材之老嫩。秋杀之时，而荠麦芽蘖，即转杀为生，老枯复荣之象。

仇注：“王者省方所至，则审律度量衡。八月金精壮盛，故察仲秋之情。任蓄，谓倚任而蓄养之，藉此少稚以济老枯。犹言枯杨生梯，老夫得其女妻。冒者，受也。冒生者，因蒙秋气，而荠麦发生也。细玩本文，初无沐浴停火之说。《淮南子》云：“麦秋生而夏死，荠冬生而仲夏死。”即谓：麦，金王而生，火王而死；荠，水王而生，土王而死。

**剥烂支体，消灭其形。化气既竭，亡失至神。**

五阴一阳，于卦为剥䷖，斗杓建戌，律应亡射。

陆注：“五阴剥一阳，阳气受剥，枝头之果熟烂而堕。形体消灭，造化之气于此竭穷。且时当九月，火库归戌，物皆内敛，不露精之至神。”或曰：失当作佚，亡佚即亡射也。

仇注：“凡物形毁则神离，故炼士须神驭气，而气留形。”

《易传》：“剥，烂也。”

**道穷则返，归乎坤元，恒顺地理，承天布宣。玄幽远渺，隔阂相连。应度育种，阴阳之原。寥廓恍惚，莫知其端。先迷失轨，后为主君。**

坤者，为纯阴之卦䷁，六爻皆偶。《易》曰：“坤为地。”又曰：“坤至静而德方。”元者，谓一炁混元，上下、左右、前后皆属乎阴之时也。故《易》曰：“至哉坤元。”

阳道既已穷尽，则返而归乎纯阴无阳之䷁卦。于是恒顺大地至静之理，寂然不动，以俟天机之至。即感而遂通，静极生动之际，易道谓之一阳来复，又曰天地之心。盖亥子之交，即天人地中，地炁将上于天之时也，乃即承之，而敷布宣化，使阳气又复流畅。惟此天地之机、阴阳之气，虽云变化不测，玄幽而远渺，然而隔阂相连，而能应度育种，实为阴阳之本原。

阂，丹碍。阂字，有用意。相连，即相通意。度，度数也，即时刻之意。应度育种，谓应其时刻而生育种籽。

存存子谓：“取十月斗杓建亥，律应应钟之义。”又曰：“钟者，种也。”《道德经》云：“天地万物生于有，有生于无。”有者，阴阳之象也；无者，阴阳之原也。坤为至阴，实无象可见，惟能滋生万物。万物不出乎阴阳，故曰阴阳之原。惟其寥廓恍惚，莫知其端倪，是以至于先迷而失其轨。然能谨候其时，知白守黑，则神明自来复，又后为主君矣。主君者，指阴中之阳，即震卦复卦之类。丹道所谓先天一炁，杳冥恍惚中之真种籽也。

**无平不陂，道之自然。变易更盛，消息相因。终坤始复，如循连环。帝王乘御，千载常存。**

有平则有陂。陂者，陷也，即不平也。仇云：地卑，蓄以为陂。

无平则不陂。盖平与陂相对待者，有平则有不平，无平则亦无不平矣。《易》曰：“无平不陂，无往不复。”此道之自然变化，易更为盛衰，一消一息，一去一来，相因互换，故在易道则终于坤阴即始于复阳，如循连环，川流不息。帝王若能乘御此炁，即同此炁之终则复始，循环往复，川流不息，无有穷期，而千载常存矣。

陆注云：此总结上文，提出自然二字，以见造化消息相因之妙，乃无心而成化者。《易》曰：“无平不陂，无往不复。”此天道之自然也。丹家观天运之变易盛衰，而知消息之相因，按卦图之，终坤始复，而识火候之循环。能法此以乘时御天，则立命在我，可以千载常存矣。

又上阳子注：帝王乘御，千载常存者，黄帝炼九还大丹，丹成之后，乘龙上升也。

## 性命根宗章第三十

**将欲养性，延命却期。审思后末，当虑其先。人所秉躯，体本一无。元精流布，因炁托初。**

吾人将欲修养其性，延长其命，而却退其死期者，则细思其后末，当穷究其始先。

后末，即将来之事也；虑，即穷究也；思后末者，即欲却死也。欲却死，则必须穷取生身受炁之初，以修性命，然后可以不死。孔子云：原始反终。是故知死生之说。

始先何如？则人所秉之躯体，本来是一是无。一者何?先天一炁，太极也。无者何?无名，天地之始，无极也。无极即道，无极生太极，即道生一。一者既生，于是乎元精流布，即因此一炁，而托初矣。托初者，即托初生之种籽。

**阴阳为度，魂魄所居。阳神日魂，阴神月魄。魂之与魄，互为室宅。**

《道德经》云：“道生一，一生二。”道生一，即无极生太极。一生二，即太极生两仪。两仪，即阴阳也。夫一炁不可见，是谓先

天。曰一炁而生阴阳，乃有性命、神气、魂魄、水火、木金之分，是谓后天。后天者，以阴阳为度，乃魂魄之所居。以一身而论，则肝藏魂，肺藏魄；以离坎而论，则离藏魂，坎藏魄。离为日，日为阳，故曰阳神日魂；坎为月，月为阴，故曰阴神月魄。然日魂阳中含阴，月魄阴中含阳，因此魂魄可以相通，彼此可以互御。

魂能御魄，魄可钤魂。魂御魄者，即魂入魄里，以阳化阴也；魄钤魂者，即魄来魂中，以阴和阳也。魂人魄，则魄为魂之室；魄人魂，则魂为魄之宅。故曰：魂之与魄，互为室宅。

潜虚云：所谓托初之炁者，乃先天之物，有气无质，魂之谓也；所秉之躯者，乃后天之物，有气有质，魄之谓也。魂即人之阳神也，魄即人之阴神也。阳神日魂，阴神月魄，此日魂常居月魄之中，故月借日则明，魄附魂则灵，而魂之与魄，互为室宅也。

又《集注》云：“阴阳二度，直指男女二体，故以阳神阴神，分配日魂月魄。若就一身言，则魂为气之灵，魄为精之灵。”另是一义矣。

**性主处内，立置鄞鄂。情主营外，筑完城廓。城廓完全，人物乃安。于斯之时，情合乾坤。**

性主处内，立置鄞鄂者，谓炼己养性之功也。鄞鄂，谓边际也，此处即谓神室也。

情主营外，筑完城廓者，筑基保命之功也。情者，金情也，以金情来归木性也。夫性在内，故云处内；情在外，故云营外。

城廓完全，人物乃安者，即筑基之功已毕也。

按《悟真篇》云：“先且观天明五贼，即性主处内，立置鄞鄂也；次须察地以安民，即情主营外，筑完城廓也；民安国富方求战，即城廓完全，人物乃安也。”

于斯之时，情合乾坤也。盖情合乾坤者，即采大药之时也。夫此情非寻常之情，非普通之情，乃天地间阴阳两性中之至情也。一得此情，则还丹结矣。丹人身中，则战罢而见圣人矣。圣人者，喻丹也。

**乾动而直，炁布精流。坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋。九还七返，八归六居。**

《易》曰：“夫乾，其静也专，其动也直；坤，其静也翕，其动也辟。乾动而直，则炁布精流矣；坤静而翕，则为道舍庐矣。”

夫炁布精流，即汞往求铅也，所谓运一点真汞以往迎也；为道舍庐，谓坤静暂为乾道之舍庐。及乎刚施而退，即柔化以滋，铅气满炉，源源大来。

夫乾为刚、为阳、为小；坤为柔、为阴、为大。乾之炁精，流布往坤，坤之柔化，即来滋乾。即前文所谓刚柔交接、阳往阴来、小往大来也。

九还者，金还也；七返者，火返也；八归六居者，木与水皆归舍而居也。《集注》云：“河图之数，天一生水，而地六成之；地二生火，而天七成之；天三生木，而地八成之；地四生金，而天九成之，专言九七八六者，合丹以后，取其成数，如金来伐木，是九与八合；水能灭火，是六与七合也。”

又，此节诸家多以顺则生人解之，但对于九还、七返、八归、六居等文义似乎不顺。

**男白女赤，金火相拘。则水定火，五行之初。上善若水，清而无瑕。道之形象，真乙难图。变而分布，各自独居。**

以人道而论，则男之天癸白，女之天癸赤；以丹道而论，则男白为坎中之水金，女赤为离中之木火。水金为婴儿，故称男白；木火是姹女，故云女赤。水金与木火相拘，则以水金来定木火。盖以五行之最初，则天一生水。天一为先天，含至善之炁，绝无混浊之渣质，故云：上善若水，清而无瑕。即《悟真》所谓“华池神水”也。其实此五行之初之水，即是道也。

道之形象，至真至一，如赤水之玄珠，难以智虑寻图。及其变而分布，则一阴一阳，又各自独居矣。陆西星则云：一变水居北，二化火居南，三生木居东，四化金居西。不相涉入，故云各自独居。但《集注》不然此说。《集注》云：“初出之水，质清而气纯，故称

之为上善，亦可名为道枢，实则先天真一之炁耳。”

夫道无形象，何从窥其真一?曰：水中之金，外无形象而内有气机。《道德经》曰：“杳杳冥冥，其中有精，其精甚真，其中有信。”苟能至诚以待之，专密以伺之，自可探应星应潮之初候，而采白虎首经之至宝矣。

**类如鸡子，黑白相扶。纵广一寸，以为始初。四肢五脏，筋骨乃俱。弥历十月，脱出其胞。骨弱可卷，肉滑若饴。**

其和合为一也，则类如鸡子，黑白相扶，纵广不过一寸，以为始初之象。及其继也，则四肢而五脏筋骨亦完俱。满至十月乃脱出其胞，肉滑若饴，胎仙已成矣。

弥者，满也；历者，至也；饴，糖也，形容其绵软也。

或云：凡胎为肉体，仙胎为炁体；凡夫有形，仙躯无质，今何以亦有四肢、五脏、筋骨等类乎?曰：不过异于凡夫耳，并非没有筋骨脏腑也。故仙家只言脱胎换骨。脱者，脱凡胎，结圣胎；换者，换俗骨，为仙骨。《翠虚篇》云：“透体金光骨髓香，金筋玉骨尽纯阳。”虽然顺则成人，逆则成仙，其分别不过在清浊之间，若其形象，则初无二致也。故本文所言圣胎，若与凡胎相似。

## 二气感化章第三十一

**阳燧以取火，非日不生光。方诸非星月，安能得水浆。二气至悬远，感化尚相通。何况近存身，切在干心胸。阴阳配日月，水火为效征。**

阳燧者，铜做之镜，只能照一面，因其不是透明体故，今则用火镜代之矣；方诸，前人说是阴燧，但唐时试用不灵，故今说是大蛤。

阳燧取火，非当日而照，不能生光；方诸若五星月，安能得有水泉。夫阳燧与日，方诸与月，两种气可谓玄远矣，然而感化尚能相通，何况近存于身(指坎)，切在于心(指离)胸乎?故以离中之阴配日，坎中之阳配月，日月颠倒，即水在上，火在下，水火既济，则可以

推度效符征矣。

或云：水火为效征者，是以水火既济为证据也。亦通。

## 关键三宝章第三十二

**耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。旋曲以视听，开阖皆合同。为己之枢辖，动静不竭穷。**

耳目口为外三宝，精神气为内三宝。外三宝能闭塞勿发通，则内三宝自固济不渗漏。于是真人潜乎深渊，浮游守其规中。

真人，元神正念也；深渊即气穴，又谓元海，然无论是阴阳清净，均是指坎宫而言；浮游，即优游之意，谓自然也；规中二字，或谓坎宫，或谓离宫，或谓中丹田，或谓下丹田，其实所谓规中，乃规圆之中道，即玄关也。三丰真人云：“黄庭一路皆玄关。”玄关宜活用，则规中亦宜活用，不当指定一处。总之，规中玄关皆是随至妙之处，而不能执著死守，故曰浮游守规中。

旋曲者，盘旋屈曲，象真人在内，似游龙也。以视听者，谓收视返听，即用元神正念，回光默照也。

开阖皆合同者，仇云：呼吸绵绵，其一开一阖，尝与真人合同而居也。盖即谓神气相恋之状也。

为己之枢辖者，谓坎中之气，能管束离己之汞也。己，即修丹之人也；枢为枢纽，辖为管辖，枢辖，为能管束之物。

动静不竭穷者，谓一动一静，坎中之气，绵绵密密，无有枯竭穷尽之时也。此即是指做得好时，则先天一炁由虚无中来。虚无中之先天炁则取之无尽，用之不竭，任君要取多少，只要取得其法耳。

**离炁纳营卫，坎乃不用聪。兑合不以谈，希言顺鸿蒙。三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。**

离炁，即目光。离炁纳营卫者，知几子云：离主目光言，即经言内照形躯。营卫者，周身之血气。医书谓：营主血，卫主气。又云：营行脉中，卫行脉外。

坎者，耳也。不用聪者，即不用聪于外，而返听于内也。

兑者，口也，此与前文闭塞其兑稍异。前文之兑，乃广义的口，此处之兑乃狭义的口。兑合不以谈者，即闭口不谈也。故又云：希言顺鸿蒙。

顺鸿蒙者，顺元气自然之升降也。

目也，耳也，口也，三者既以皆用关键闭住，则使和缓之体，处于空房之中，而委其志以归于虚无之境，绝无一毫念虑，以此为恒常之功作。

此节为得药后之事，即太上所谓长生久视之功，道书所谓抱元守一、三年九载面壁之功夫也。

**证验自推移，心专不纵横。寝寐神相抱，觉寤候存亡。颜色浸以润，骨节益坚强。排却众阴邪，然后立正阳。**

从此之后，则证验自步步推移，心专志一，不得有纵横杂乱之念。寝寐则神气相抱，觉寤则候其存亡。常常如此，自然颜色浸以润泽，骨节日益坚强，排却众阴之邪，乃立正阳之体。

不纵横者，陆注云：不纵横者，心无出入驰骛也；寝寐神相抱，即行时卧时神气皆要合一也；众阴邪，即身中一切病痛等。

**修之不辍休，庶气云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，拂拂被容中。**

庶气，即众气也，盖庶即众也，如众庶、庶民之类；拂，一作沸，一作怫；容，一作谷。或谓：容作谷也，谷中为谷神之所，亦通。

陆注云：“此证验之见于内者。”盖得药之后，丹降中宫，于时众气自归，河车自转，蒸蒸然如山云之腾于太空，霏霏然如春雨之遍于原野，淫淫然如春水之满四泽，液液然如河水之将欲解。往来上下，洞达无穷。百脉冲融，和气充足，满怀都是春，而状如微醉也。此非亲造实诣，难以语此。

李注云：“阴邪排尽，周身脉络无一不通，五脏六腑之气尽化为金液。前降后升，一身流转，再无穷极。神光瑞气，郁郁浓浓，披于空谷而不散。”

**反者道之验，弱者德之柄。芸锄宿污秽，细微得调畅。浊者清之路，昏久则昭明。**

《集注》谓："《道德经》云反者道之动，谓一阳来复，乃道之动机；又云弱者道之用，谓懦弱不争，乃道之妙用。"此以反为道之验者，真气返还，自有效验也；以弱为德之柄者，弱人强出，操柄在我也。反乃得药之功，弱乃临炉之法。老圣又言："专气致柔，知雄守雌。"此皆所谓弱也。

芸锄宿秽，言排阴之功；细微调畅，言阳立之效。陆云：至此，则真气充裕，百脉归源，如所谓气索命将绝，体死亡魄魂者。故昏昏默默，莫知其然，久之则神气自清明，无更虑其昏浊矣。《经》又云："孰能浊以静之徐清，众人昭昭，我独若昏。"意亦若此。

陆又云："道德二字，要有分别。无为者曰道，有为者曰德；自然者曰道，返还者曰德。"

陶注："如醉如痴，有似乎昏浊者。然浊而徐清，昏而复明，如大死方活也。"

## 旁门无功章第三十三

**世人好小术，不审道浅深。弃正从邪径，欲速阙不通。犹盲不任杖，聋者听宫商。没水捕鸡兔，登山索鱼龙。植麦欲获黍，运规以求方。竭力劳精神，终年不见功。欲知服食法，事约而不繁。**

此章无甚深旨。

## 珠华倡和章第三十四

**太阳流珠，常欲去人。卒得金华，转而相因。化为白液，凝而至坚。**

太阳为离，流珠为离宫真汞，因其流转不定，如珠之走盘，故名称珠。其性好动，常欲离人而去，卒得金华之气，转而与真汞相因相结。卒者，忽然也。金华，即坎宫之真铅。

陆潜虚曰：“金华者，金之精华，水中之金，号曰真铅。”真铅一合真汞，即有恍惚杳冥，混混沌沌，如痴如醉之象，《四百字》云“真铅制真汞”，即指此也，遂化而为洁白之液，凝而为至坚之丹。

因，作依解；白液者，陆谓：白液象金，得金华相因而化，故为白液；至坚者，谓坚而韧也，非坚而刚也。坚而韧，则能小大变化，忽有忽无，忽液忽凝；若坚而刚，则如石矣，顽而不能化，岂神仙之道哉?又液与凝，即前文先液后凝意。

**金华先倡，有顷之间，解化为水，马齿阑干，阳乃往和，情性自然。**

然当铅汞相因之际，则须待金华先倡，于爻动之顷，阳即往和，以迎其真一之炁。斯时渡于鹊桥，转于昆山，解化为水，乃有甘露之名。下于重楼，降于黄宫，结而成丹，则有马齿阑干之象。

陆又曰：“古歌云：好丹砂，白马牙；《承志录》云：灵铅凝并簇金华，干脆敲来似马牙。故色如马齿，状若阑干。”阑干，美珠名，即琅玕。盖借外丹法象而言，非真有是物也。然而金华倡矣，阳乃和之。何谓之阳?

乾也，男也。阳不主倡，而乃往和者，饶他为主我为宾也。一倡一和，则木性爱金，金情恋木，欢欣交通，自然感应，而丹道成矣。

**迫促时阴，拘畜禁门。慈母育养，孝子报恩。遂相衔咽，咀嚼相吞。严父施令，教敕子孙。**

迫，逼迫；促，催促；迫促者，迫促静中之生气也。

陆注：“时阴，阴极之时。阴极则阳将复生，故当此之时，迫之促之，以感其气。及夫一阳来复，得药归鼎，则又拘之畜之于禁密之门，所谓环匝关闭，守御固密，即此意也。”

禁门，大抵属命门地位。拘畜禁门，即吸抵撮闭之意。

慈母者，坤母也；育养者，坤母中坎宫之气，能资生长养也；孝子者，震卦也，震为龙，属于离方，观下文“衔咽相吞”句可见；报恩者，驱龙就虎，运汞迎铅，慈母在外，孝子迎归奉养，以报其

恩也。

遂相衔咽，咀嚼相吞者，形容子母相恋之情，即临炉之际神气相交，如下文云：龙呼于虎，虎吸龙精也。

严父者，乾父也；施令者，发号施令也。谓全藉乾父执阳刚中正之道，一而不二，诚而无邪，方得发号施令，教敕龙子龙孙，准时行潜藏飞跃之功也。又谓：以元神运元气，是严父教敕子孙。

## 五行逆克章第三十五

**五行错王，相据以生；火性销金，金伐木荣。三五与一，天地至精；可以口诀，难以书传。**

五行者，水、木、火、土、金也；错王者，相错而旺也，如水旺后则木旺，木旺后则火旺，火旺后则土旺，土旺后则金旺，金旺后则又水旺。

相据者，凭借也。相据以生者，即水生木，木生火，火生土，土生金，此世间顺行之常道也。今丹道逆用，则离火生木汞，往销其坎中之金，

金气伐木，而不致太过，于是离家之木气反得欣欣向荣矣。

销者，熔也。存存子曰：五行各旺一方，相对则相克，南火、北水、东木、西金是也；相依则相生，兑金生坎水，坎水生震木，震木生离火，离火生坤土是也。其在丹道以火炼铅，是火性销金，不知金中含水，火被水制，反化为土，而金愈旺，不止不能伤金已也；以铅制汞，是金伐木荣，不知木中含火，金受火制，反化为水，而木愈荣，不但不能克木已也。又按：此往则火性销金，彼来则金伐木荣。

三五者，东三南二，一五也；北一西四，又一五也；中央戊己，亦自为一五。三五共合于中央，而归于一，谓之三五与一。此为天地之至精，只能以口诀之，而不能以书显然而传也。

## 龙虎主客章第三十六

**子当右转，午乃东旋；卯酉界隔，主客二名。龙呼于虎，虎**

**吸龙精；两相饮食，俱相贪并。**

陆注：“子当右转，金公寄体于西邻；午乃东旋，离火藏锋于卯木。子转于西，虎向水生；午旋于东，龙从火出。”《契赋》云：“青龙处房六兮，青华振东卯；白虎在卯七兮，秋芒兑西酉。”如此龙东虎西，界隔卯(木龙)酉(金虎)，分为主客，则西者为主，东则为客。《道德经》云：“吾不敢为主而为客。”《悟真篇》云：“饶他为主我为宾。”足以相发明矣。

仇注：右转东旋，就方位上取义，不在时辰上用功。所云主客，与常道不同。常道以卯为主，丹道则以酉为主，乘坎宫爻动，而离方与之交接，全以在彼者为主也。若非时妄作，则阳骄阴佞而致凶矣。

龙呼虎，即火往销金；虎吸龙，即是金来伐木。两相饮食，俱相贪并者，乃金木交合，子母相恋之象也(按：此处似含有人己两利之意)。

**荧惑守西，太白经天。杀气所临，何有不倾。狸犬守鼠，鸟雀畏鹞，各得真性，何敢有声。**

荧惑，火星；西者，金方。荧惑守西者，即火往销金也。

太白金星经天者，白日之中，有星现于天上也(按：白日星不可见，惟金星最明，故有时可见)。

金星现于天之何处，识天象者即知该处有兵革之事。故云：杀气所临，何有不倾。

陆潜虚注：金来伐木，则为太白经天；凡杀气所临之处，则战无不克，故以象之。盖谓汞即见铅，自不敢飞。汞在乾方，故以象天。铅为金，在坤方；太白者，即金星。故曰：太白经天。

狸犬守鼠，陆云：象汞之求铅；鸟雀畏鹞，陆云：象铅之伏汞。铅汞皆归真土，是谓各得真性。

真性者，静而不动，相敬如宾，则安得有声耶。仇注：何敢有声，所谓禽之制在气也。

## 不得其理章第三十七

**不得其理，难以妄言；竭殚家产，妻子饥贫。自古及今，好者亿人；讫不谐遇，希能有成。广求名药，与道乖殊。如审遭逢，睹其端绪。以类相况，揆物终始。**

此章与二十一《背道迷真章》意同。

## 父母滋禀章第三十八

**五行相克，更为父母。母含滋液，父主禀与。凝精流形，金石不朽。审专不泄，得成正道。**

五行相生，为顺行世间法，则乾为父，坤为母；五行相克，为逆用之出世法，则坤为父，乾为母矣。故曰更为父母。

夫世间法，则此主禀与，彼含滋液，则凝精流形，而结凡胎；出世法则反复其道，雄里怀雌，则金石不朽，而成圣胎。是故能审专不泄，则自得成正道。

陆云：“审专，即至诚专密之意；不泄，即关键三宝之意。”仇云：“审专者，至诚专一，候其药符也；不泄者，蒂固根深，守其命宝也。”

## 药物至灵章第三十九

**立竿见影，呼谷传响。岂不灵哉，天地至象。**

夫此道如立竿见影，呼谷传响，岂不灵且妙哉!盖天地之至象也。

**若以野葛一寸，巴豆一两，入喉辄僵，不得俯仰。当此之时，虽周文揲蓍，孔子占象，扁鹊操针，巫咸扣鼓，安能令苏，复起驰走。**

野葛，一名水蔓草。

野葛、巴豆，皆毒药；周文、孔子，皆圣人；扁鹊为名医，即秦越人，著《难经》者；巫咸，神巫也，《列子》云：“郑有神巫，

自齐来，曰季咸，知人生死、存亡、祸福、寿夭。”

此节盖言人服毒药，则必然致死，虽圣哲无法使之复生；若服大药，则必定长生，而造化亦不能使之死亡也。

## 天元配合章第四十

**河上姹女，灵而最神；得火则飞，不见埃尘。鬼隐龙匿，莫知所存；将欲制之，黄芽为根。**

河者坎象，姹女为离中汞。常道交感，离处坎上，故离汞称为河上。夫此坎上离汞，至灵而又最神，一得欲火之动，则飞而不见埃尘，如鬼之隐，如龙之匿，莫知其所存。若欲制之伏之，必用戊己真土黄芽，以为其根。

真土黄芽，即真意也。盖即绵绵密密，混混沌沌，不以心感，而以气感也。陆潜虚云：‘‘黄者，中黄之气；芽者，爻动之萌。”究其实，则真铅而已。以此为根，则情来归性，而丹基于斯立矣。

**物无阴阳，违天背元；牝鸡自卵，其雏不全。夫何故乎?配合未连；三五不交，刚柔离分。**

故若物无阴阳，则违造化之天道，而背生物之元始，此牝鸡自卵之所以其雏不全也。夫何以故乎?盖因配合未连，水、火、木、金、土三五不相交，阳刚阴柔，彼此相离分故也。

**施化之道，天地自然。犹火动炎上，水流润下。非有师导，使其然也。资始统正，不可复改。**

观夫雄雌交媾之时，刚柔相结而不可解，得其节符，非有功巧以制御之。若男生而伏，女偃其躯，禀乎胞胎，受气元初，非徒生时著而见之。及其死也，亦复效之。此非父母教令其然，本在交媾定制始先也。是以施化之道，乃天地之自然，犹火动而炎上，水流而润下，并非有老师指导使其如此，盖其本性然也。故乾元则资始，坤阴则统正，不可复为改变。

请观雌雄交媾之时，刚柔相结而不可解，则自会得其节符，并

非有良功巧象以制御之。是故男生而伏，女偃(仰也)其躯，乃禀乎胞胎之中，受元初之气使然。且非徒生时著而见其如此，即其溺水而亡也，男浮必伏，女浮必仰，亦复效初生之时。此非父母教令其如此，其本在伏仰交媾受初时元炁之际，即定位置于始先矣。人道如此，丹道亦如此，不过一顺一反耳。故前文云：自然之所为兮，非有邪伪道。

## 日月含吐章第四十一

**坎男为月，离女为日。日以施德，月以舒光。月受日化，体不亏伤。阳失其契，阴侵其明。晦朔薄蚀，掩冒相倾。阳消其形，阴凌灾生。**

坎男为月者，阴中有阳精也；离女为日者，阳中有阴精也。夫月，外阴而内阳，其体黑；日，外阳而内阴，其体红。日以施外象之阳德于月，月遂得以舒其光明而变其黑体。月受日德之化，而其体乃不亏伤，而有十五日之金精壮盛，光明圆满。迷失日之外阳与月之内阳，失其契照，则金逢望后，阴侵其明。由下弦而至晦朔薄蚀(日蚀常在朔，月蚀常在望)，则月为日掩，日为月冒，相倾相轧。月体之阳先尽消其形，阴气凌而灾害生矣。

(按：此章完全借日月之光以喻丹道也。盖丹道，则坎上离下，月受日化，体不亏伤，而为望；常道则离上坎下，阳失其契，掩冒相倾，而为晦。又离德施于坎体，当其金精吐盛，蟾照西川，月受日化，体不亏伤之时，正宜进火采药。若阳失其契，金逢望远，药度后天，渣质相乘，财不可复尝矣。当此之时，屈折下降，阴符自然继统矣。此又一解也。)

**男女相须，含吐以滋；雄雌错杂，以类相求。金化为水，水性周章；火化为土，水不得行。男动外施，女静内藏；溢度过节，为女所拘。魄以钤魂，不得淫奢；不寒不暑，进退合时。各得其和，俱吐证符。**

男女相须，即互相为用之意；以类相求，谓在同类中相求异性也。

金化为水者，陆注：金化为水者，爻动之时，金初生水也。

周章者，《楚辞》云：“聊遨游以周章。”注云：周章犹周流也。

火化为土，即以离家之真意摄之，使水不滥行，此为己土，即真土擒真铅也。又知几子云：真土擒真铅者，采药之时，离能取坎，而尚有真铅制真汞者，则得药之后，坎能填离也。

证符者，陆云：药生曰符，药成曰证，皆自和气中来。

男女相须，则含吐以滋矣；雄雌错杂，则以类相求矣。此皆阴阳两性之交感也。不论丹道、世道、人类、物类，均如此。若讲丹道，则火往销金，金为火熔而化为水。但水性则周流泛滥，横溢无极，故必火化为土，使水不得行，而自为我制。若男动而施精于外，女静而藏气于内，则每致溢度过节，而为女所拘，戕其命宝，受害不浅矣。苟能用坎魄以钤离魂，使金情来归木性，不许邪淫骄奢，自然不寒不暑，进退合时，各得其和，而俱吐证符矣。

上阳注：周章溢度，淫奢过节，则阴凌而灾生。修丹者必使一寒一暑，得进退之宜，则和合有时，火不热而符不冷矣。

## 四象归土章第四十二

**丹砂木精，得金乃并；金水合处，木火为侣。四者混沌，列为龙虎；龙阳数奇，虎阴数偶。**

丹砂为赤色，赤色属火，木能生火，故为木精。木与火，性皆属阳，而好动，惟得金之制，乃能相并。金水二者，皆合处于坎；木火为侣，皆发生于离。金、水、木、火四者混沌，而列为龙虎。龙在五行为木，木之生数三，故龙阳数奇；虎在五行为金，金之生数四，故虎阴数偶。仇注：四者混沌，契文两见，前指乾坤坎离，取先天卦位之四正；此指金水木火，取后天卦位之四正，其实一也。盖以乾坤为鼎器，则乌兔乃药材；以水火为男女，则龙虎乃弦气。读者当善参会耳。

**肝青为父，肺白为母；肾黑为子，心赤为女；脾黄为祖，子五行始。三物一家，都归戊己。**

肝属木，象青龙，青龙属乾，为阳为父；肺属金，象白虎，白虎属坤，为阴为母。肝木能生心火，心色赤，象朱雀，属离，离为中女；肺金能生肾水，肾色黑，象玄武，属坎，坎为中男，男即子也。肝肺心肾，皆归于中央脾土，故脾黄为祖。黄者，中央脾土之色(载于医书)。然以先天五行论之，则天一生水，而子又为五行之始矣。

三物者，即木火、金水、戊己也；一家者，即都归于戊己一家也。故有："五行金藉土，三元八卦岂离壬。"

好古注："木生火女，阳中之阴，是曰己土；金生水子，阴中之阳，是曰戊土。金木二者，俱从土生，故土又为水火之祖。此后天五行之相生者。"

## 阴阳反复章第四十三

**刚柔迭兴，更历分部。龙西虎东，建纬卯酉。刑德并会，相见欢喜。**

刚柔者，乾刚坤柔也；迭兴者，阳往阴来，小往大来也。

更历分部者，即龙西虎东也。部，一作布。盖龙本在东，今往西而建纬于酉；虎本在西，今来东而建纬于卯。卯酉者，二八之门也。

若行世法，则似德而实刑；若用丹法，则似刑而实德。德与刑，当作生死解。行世法则似生实死；用丹法，则似死实生。刑中有德，德中有刑，刑德并会，性情相见，刚柔和合，如夫妻相得，而欢喜矣。

悟元子曰：龙性属木为德，居东卯阳位，建纬于酉，是以性求情也；虎情属金为刑，居西酉阴位，建纬于卯者，是以情归性也。

**刑主杀伏，德主生起。二月榆落，魁临于卯。八月麦生，天罡据酉。**

伏与杀，皆静而不动之象；生与起，则动而非静也。刑本主伏与杀，德本主生与起。

二月为卯月，生之月也。而榆荚反落者，盖河魁之凶星临于卯位，煽动木气太旺，龙性难驯，遂致为金所克、为虎所伤也。落，一作死。悟元子曰：二月万物生，榆荚反落。

魁星辰时指卯，罡星辰时指酉，此生中有杀也。

八月为酉月，杀之月也。而荞麦反生者，盖天罡之吉星据于酉位，当俟金气先动，虎情来归，自得木气向荣，龙德正中矣。

上阳注：世人但闻沐浴为卯酉，岂能明刑德之故?德与生，即半时得药之比；刑与杀，即顷刻丧失之喻。德中防刑，害生于恩也；刑中有德，害里藏恩也。

仇注：卯酉沐浴，丹家皆云：卯酉两月，停火不用。据《参同》刑德并会、相见欢喜，即《悟真篇》刑德临门所自来也。夫春和秋爽，正当温养之际，岂可云停炉息火乎?上阳子以半时得药为德生，顷刻丧失为刑杀，其于卯酉沐浴之法，洞然明白，兼可知沐浴在时不在月也。

**子南午北，互为纲纪。一九之数，终而复始。含元虚危，播精于子。**

子为水，为精，为坎，为铅，本在于北；午为火，为神，为离，为汞，本在于南。今则子南午北者，水火既济，精神混一，坎离颠倒，铅汞相投也。

互为纲纪者，陆云：常道以阳为纲，阴为纪，今皆反之，故曰互为纲纪。又曰：一九之数，水中金是也。水之生数为一，金之成数为九，惟此金水，互相含蓄，遍历诸辰，循环卦节，莫非真炁之妙用”。故一九之数，终而复始。其交会之际，则含元于虚危，而播精于子矣。

虚危者，二宿名，在北方，在人身则阴极为虚危穴；子者，亥子之间，贞元之会，时至机动，正在于此。陶注：“虚危二宿，当子位之中。”

子时，一阳初动处也；含元，属先天寂然不动、杳杳冥冥、太极未判之时，日月合璧虚危度是也；播精，属后天感而遂通、恍恍惚惚、太极已判之时，雪山一味好醍醐是也。先天惟有一炁，后天

始化为真精，而雄阳播施，乃在于子。

## 牝牡相须章第四十四

**关关雎鸠，在河之洲；窈窕淑女，君子好逑。雄不独处，雌不孤居。玄武龟蛇，蟠虬相扶。以明牝牡，意当相须。假使二女共室，颜色甚殊。苏秦通言，张仪合媒。发辩利舌，奋舒美辞。推心调谐，合为夫妻。弊发腐齿，终不相知。若药物非种，名类不同。分剂参差，失其纲纪。虽黄帝临炉，太乙执火，八公捣炼，淮南调合。立宇崇坛，玉为阶陛。麟脯凤腊，把籍长跪。祷祝神祇，请哀诸鬼。沐浴斋戒，妄有所冀。亦犹如胶补釜，以硇涂疮。去冷加冰，除热用汤。飞龟舞蛇，愈见乖张。**

此章无甚深旨，不过明修道之必须藉同类阴阳耳。

## 继往开来章第四十五

**惟昔圣贤，怀玄抱真；伏炼九鼎，化迹隐沦。含精养神，通德三元；精溢腠里，筋骨臻坚。众邪辟除，正气长存；累积长久，变形而仙。忧悯后生，好道之伦；随傍风采，指画古文。着为图籍，开示后昆；露见枝条，隐藏本根。托号诸名，覆冒众文；学者得之，韫椟终身。子继父业，孙踵祖先；传世迷惑，竟无见闻。遂使宦者不仕，农夫失耘，商人弃货，志士家贫。吾甚伤之，定录此文；字约易思，事省不繁。披列其条，核实可观；分两有数，因而相循。故为乱辞，孔窍其门；智者审思，以意参焉。**

此章，古本称《后序孔窍章》，亦无甚深旨，不必细究。

## 丹法全旨章第四十六

**法象莫大乎天地兮，玄沟数万里。河鼓临星纪兮，人民俱惊骇。晷影妄前却兮，九年被凶咎。皇上览视之兮，王者退自改。关键有低昂兮，周天遂奔走。江河无枯竭兮，水流注于海。天地之雌雄兮，徘徊子与午。寅申阴阳祖兮，出入终复始。循斗而招**

**摇兮，执衡定元纪。升熬干甑山兮，炎火张于下。白虎唱导前兮，苍龙和于后。朱雀翱翔戏兮，飞扬色五彩。遭遇罗纲施兮，压止不得举。嗷嗷声甚悲兮，婴儿之慕母。颠倒就汤镬兮，摧折伤毛羽。刻漏未过半兮，龙鳞甲鬣起。五色象炫耀兮，变化无常主。谽谺鼎沸驰兮，暴涌不休止。接连重叠累兮，犬牙相错距。形如仲冬冰兮，阑干吐钟乳。崔巍而杂厕兮，交积相支拄。阴阳得其配兮，淡泊自相守。青龙处房六兮，春华振东卯。。白虎在昴七兮，秋芒兑西酉。朱雀在张二兮，正阳离南午。三者俱来朝兮，家属为亲侣。本之但二物兮，末乃为三五。三五并危一兮，都集归一所。治之如上科兮，日数亦取甫。先白而后黄兮，赤色通表里。名曰第一鼎兮，食如大黍米。自然之所为兮，非有邪伪道。若山泽气蒸兮，兴云而为雨。泥竭遂成尘兮，火灭化为土。若蘗染为黄兮，似蓝成绿组。皮革煮为胶兮，曲蘖化为酒。同类易施功兮，非种难为巧。惟斯之妙术兮，审谛不诳语。传于亿后世兮，昭然而可考。焕若星经汉兮，吳如水宗海。思之务令熟兮，反复视上下。千周灿彬彬兮，万遍将可睹。神明或告人兮，心灵忽自悟。探端索其绪兮，必得其门户。天道无适莫兮，常传与贤者。**

法象之至大者，莫如天地。法象，即许多代名词；天地，即是乾坤，乾坤即是男女。玄沟，天河也，指坎方。《易经·说卦传》云："坎为水，为沟渎。玄武为北方水神，坎卦位在北方，又为水。"玄，即黑色。水之色黑，故以玄沟比喻坎卦。又，玄字含有幽深之意，沟字则形容流通之状。又沟者，象形也。数万里，形容其长也，指彼此往来之道路也。

河鼓，谓牛郎也，象乾卦。《尔雅》云："河鼓，谓牵牛"。《古乐府》云："黄姑织女时相见。"盖黄姑与河鼓音韵相同，遂混用之耳。《天文志》云："河鼓三星在牵牛北。"据此河鼓与牵牛原非一物，但此处宜从《尔雅》为是。星纪者，谓天河。在各家注解，都说是天盘丑位。盖即天盘十二个星次之一。《尔雅》云："星纪斗，牵牛也。"言其部位在斗宿与牵牛星之间。仇氏《集注》云："星纪在王氏本作天纪。"《天文志》云："织女三星在天纪东端。"《岁时纪》云：

“天河之东有织女，天帝怜其独处，许嫁河西牵牛郎，嫁后遂废织绩。天帝怒，责令归河东，使其一年一度相会。”据此，则天纪即是天河。河鼓临星纪者，谓牛郎与织女驾鹊桥而相会于天河也(按：世俗七月七日，牛女鹊桥相会。盖七月七日暗含二七之意)。人民俱惊骇者，身为国家，心为君主，精气为人民。阴阳交感，则其中精气不免激动，而现非常之状态。俱者，指坎离两方而言。

晷影者，即日影。又为测日影以定时之器具，器面有针，比喻离卦之作用。前却者，前为进，却为退。妄前却者，妄有所动作而进退，而进退不以矩，不合度也。离卦既妄有所动作，进退不肯以矩，则不免有洪水泛滥之灾。即木液飞扬，金精湮灭也。象尧之九年，被其凶咎。咎，盖谓咎由自取。

当此之时，必用元神正念观察觉照，以象皇上之览视。妄动之人心，则当退后而改悔其以前之错误，以象王者之退自后。《书》云：“惟皇上帝降衷于下民。”盖皇上者，指道心也；王者，象人心也；改字，上阳本、《阐幽》本、《集注》本皆作改字，潜虚本、《脉望》本、《发挥》本、抱一本皆作后字。按文义，似用改字较优。

关键既正其低昂兮，则一身之周天自然循环。关者，要路口之门也；键者，关牡也，又名门牡，用直木为之，双关宜低而插，键宜昂。前云：丑之大吕，结正低昂，亦是此意。此处之低昂可作俯仰讲。周天，又作害炁，又作周炁。俞琰《参同契释疑》云害炁，周本皆作周炁。朱子疑周炁二字无义理，遂改为害气，亦非是。盖害字与周字相似，炁字与天字颇相近也。今按：俞氏《发挥》、陶氏《脉望》、仇氏《集注》皆作周天；上阳本、潜虚本皆作害气。然宜从周天二字为是。奔走江河之所以无枯竭者，因先天之水常流注于元海故也。

江河，即指河车运行之处。按：此则江河与海，皆当指离。又按：江河无枯竭之“无”字，上阳本、阐幽本作“之”字，诸本皆作“无”字。《释疑》云：旧本“无”作“之”，非是。然“之”字理较优。盖谓江河指坎，而海指离，谓坎宫之所以枯竭者，因坎水流注于离海故也。然坎水流离，倘致枯竭，则非大小无伤矣。故尚宜斟酌。又仇注：江河无枯竭，常资神水以灌灵根，上白天河而来，下从昆仑而入。

夫天为雄，地本为雌。今天地之雌雄者，是以天为雌，以地为雄，反其道而行之，是丹道之逆行造化，颠倒阴阳也。徘徊者，不进不退，亦进亦退之象。子者，阴极一阳生也；午者，阳极一阴生也。又子与午，言坎离两方，非指时辰。纵谓时辰，亦是活子时、活午时，而非每日昼夜之时辰。

寅申阴阳祖者，子水生于申，午火生于寅，故曰阴阳；出入终复始者，子进阳火，午退阴符，徘徊出入，退而后进也。又，寅时之后四刻至卯时之前四刻，申时之后四刻至酉时之前四刻，方有出入之象。所谓终复始者，盖出为终，而人复为始也。后来丹经都说卯酉不讲寅申，只有《龙眉子金丹印证诗》云“兔遇上元时便止，鸡逢七月半为终”，是以寅申为用。盖以由子到巳，由午讫亥，上下各六个时辰，当以寅卯申酉之交界时，最为中心也，故不宜单提卯酉。又按：此皆是人身上的时刻，不是钟表上的时刻。

然当此之时，宜循其斗柄；而招摇摄取，尤须执其平衡，以定其元纪。《集注》云：“斗为众纪，故曰元纪。”又云：“招摇乃斗柄，比采药之剑，取其能招摄也。斗柄起自衡星，有平衡之象焉，喻剑锋之横指也。临时交接，凡浅深颠倒，前短后长，顺去逆来，皆系此一衡，故执衡所以定丹法之纲纪。”又云：“北斗七星，自一枢二璇至三机四权为斗魁；自五衡至六开七瑶为斗杓，杓即招摇星。”又《测疏》云：“执衡招摇，执其杓而转之也。”《无根树》云：“运转天罡斡斗杓。”又云：“槎影横空须斗杓。”《丽春院词》云：“半夜开丹灶，三更运斗杓。”《金丹诗》云：“逆回海水流天谷，侧转风帆运斗杓。”《金液还丹破迷歌》云：“点开透地通天眼，斡转天关斗逆行”(以上自《无根树》下，皆在《玄要篇》中)。

于是升熬于甑山之上兮，离家之炎火则张于其下。熬，为熬火之枢机，即白虎为熬枢之熬；甑山，离峰也。

候白虎唱导于前兮，即金华先倡意。苍龙乃和之于后，即阳乃往和之意。

朱雀则翱翔以戏兮，其飞扬之色具五彩。朱雀，为姹女，即汞火也；翱翔，谓能飞也。

遭遇先天一炁之网罗来施功兮，遂压汞性之飞阳，使不得伸举。

嗷嗷之声似甚悲哀兮，好象婴儿之慕母。盖谓神气相合，铅汞相投，如子母相恋之状。嗷嗷甚悲，乃形容其恋慕之情，非真有什么声音也。

颠倒以就离家之阳镬兮，遂摧折以伤其毛羽。盖汞为铅伏，不得复飞扬也。此以外丹喻人元也，即朱砂入铅之时也。外丹书中有句云：“朱雀炎空飞下来，摧折羽毛头与脚，水银从此不能飞。”即摧折伤羽毛之说也。

刻漏未过半，龙鳞甲鬣起者，谓不到半个时辰也，即如龙鳞之甲鬣，纷纷而起。甲鬣，又作狎猎，即重叠相接之意。《玄要篇・大道歌》云：“一个时间辰六候，只于二候金丹就。”吕祖《敲爻歌》云：“一时辰内金丹就，上朝金阙紫云生。”

于时有五色之象，炫耀夺目，变化之状，神妙无常。《敲爻歌》云：“一派红光列太清，铅池进出金光现。”《道情歌》云：“霞光万道笼金鼎。”又云：“一颗红光似至真。”又云：“远似葡萄近似金。”《打坐歌》云：“神光照耀遍三千。”又云：“半夜三更现红莲。”《金丹歌》云：“一颗红光似月明。”《固漏歌》云：“浑身一片霞光照。”又云：“紫气红光常晃耀。”此皆五色炫耀变化，无常之象。

谽谺然在乾鼎中沸驰，暴涌而不休止。于是逆行而上，火逼金行，接连重叠，由河车、夹脊而至泥丸，再累累然下降绛宫、黄庭而人丹田。其时内视所觉之形象，既似犬牙之互相错距，一升一降，若有所磨擦也。又如仲冬之寒冰片片，色白而有光也。而阑干吐钟乳，崔嵬而杂厕交积，相支拄等说，皆形容其身中奇异之景象也。《测疏》谓：是乃大药还丹之验。钟乳，中空而透明之石。崔嵬，土山之戴石者。《测疏》又作：崔，巍巍高峻貌；交积，即渐凝渐钟也。总之形容其各种景象之不同也。

但所以能如此者，盖由阴阳得配，然虽有种种景象，而不可着相生心。若一着相，便落在后天，故只能淡泊相守，则自有神妙不可测之变化。

所谓青龙处房六者，青龙与房宿，皆位于东也。然《河图》之数，东方乃三与八，不是六。此云六者，因为水之成数，木生于亥故耳。故云：春华(一作花)震东卯。春、震、卯皆属木，在东方。

白虎在昴七者，白虎与昴宿，皆位于西也。然《河图》之数，西方乃四与九，不是七。此云七者，因七乃火之成数，金生于巳故耳。故云：秋芒兑西酉。秋、兑、酉皆属金，为西方。秋芒者，秋谷垂芒也。

朱雀在张二者，朱雀与张宿，皆位于南也。故云：正阳离南午。夏、离、午皆属火，为南方；二，为火之生数；正阳，即夏令。

金、木与火三者，俱来朝宗，如家属之为亲侣，本来只水火之二物，其结果乃成为三五。按：三五者，有三说：(一)三五即十五，房六、昴七、张二，共为十五数；(二)子午数合三，戊己号称五，三五既和谐，八石正纲纪，乃水一火二，连土五在内，合称三五；(三)东三南二一个五，北一西四一个五，戊己中央一个五，也是三五。

三五并于危宿水一之处，即北方虚危穴，为先天一炁发生之所。故云：都集归一所。此即混为一也。但《集注》谓：“危一，指真一之炁；一所，指黄庭神室。”此又是一说。又按：从《集注》似文义较顺，盖谓金、木、火三五并危宿水一，都集归于黄庭中央之土，为一所也。

所谓治之如上科者，谓大药已得之后，当从事温养功夫，亦如前筑基固命之法，惟日数则当从此处起头。故云：日数亦取甫。取者，资也；甫者，始也；取甫，犹言资始。

先白者，陶注云：采之类白，金液之色。后黄者，凝而至坚，号曰黄舆。赤色达表里者，造之则朱，火色内外也。

所谓第一鼎者，陆云：先天之物；食黍米者，陆云：初得之丹。经云：元始有一宝珠，悬于虚空者，盖是物也。此皆是自然之所为，并非有邪伪之道故。若山泽之气自然相通，兴云自然为雨，泥竭自然成尘，火灭自然化土，蘗染自然为黄，蓝染自成绿组，皮革久煮自能成胶，曲蘗作酵，自酿成酒。此皆因同类之易于施功，非种则难以为巧也。蘗，音柏，俗名黄柏，可作黄色染料；蓝，即今之靛青；绿组，即绿丝绳也。又《测疏》云：“炎火下张，升熬甑山，即山泽之蒸气也，化为玉浆，降下重楼，滋液润泽，和通表里，即兴云为雨，洗濯乾坤，皆成明润也。故蒸气，则白云朝于顶上；化雨，则甘露洒于须弥。及乎铅为火锻，则日以渐抽，化为窗尘，片片飞

浮而去，是泥竭而成尘。汞为铅擒，死归厚土，烟消烬灭，冷于寒灰，是火灭化为土也。”又《集注》引：“或云染黄成绿，于色相中求药也；皮革煮胶，火候欲其完足也；曲化为酒，得气者常似醉也。”此说亦牵强支离，不合本意。

惟如斯之妙术审谛，不稍妄语，传于亿万世后，昭然自可考据。焕然若星之经汉，众目共睹；昺然如水之宗海，万古不移。只要思之务令详熟，反复环视上下，千周万遍，彬彬可睹，精诚感通，神明造人，心灵自悟。探端索绪，必能得其门户也。盖天道并无适莫，常传与有贤德之人。审谛，细考根蒂也；汉，天河也；探，以手摸物也；端，头也；绪，丝端也；端绪皆言纲领；门户，即坎离；适，音的，适莫，谓一定也。《论语》云：“无适也，无莫也，惟义之比。”

又《集注》谓：“此章举《参同契》而约言之。”法象天地，是刚柔配合乾坤，为鼎器也。河鼓临纪，是男女相须，坎离为药物也。玄沟取象于坎门，关键取象于离户，晷影则离之神火，江河则坎之神水。王者退改，以中心为主宰也。雌雄者，人身之天地。低昂者，颠倒之阴阳。子午寅申，指火符之进退。循斗执衡，以魁柄为纲纽，出入终始，筑基而温养，首尾运火之功也。白虎唱而苍龙和者，原金华唱而阳往和乎。朱雀翔而五彩飞其河上，姹女得火则飞乎。纲罗施而不得举者，其魄以钤魂，不得淫奢乎。刻漏未半而龙鳞狎猎，是盖簇年月于一时，簇时刻于一符，凝精流形其在斯乎。此条皆借外丹景象以形容内丹之神妙，即谓滋液润泽，施化流通，各得其和，吐证符邪。震东兑西，乃龙呼而虎吸，正阳离南，殆守西之荧惑邪。分之为三五，合之皆归一，斯即三五与一，天地至精，九还七返，八归六居耶。白黄与赤，盖采之类白，造之则朱，得黄舆而成丹矣。象且白赤，为金火之色。金火相交，不离戊己者，玄牝之门，天地之根，真铅真汞于此而生，成人成圣由此而出。经云：“孔窍其门。”此云：“得其门户。皆此物也。天地之法象雌雄，篇中频露意矣。”而又云：“山泽通气，何也?山泽之咸，兑艮合体。”《易》曰：“柔上而刚下。”上而悦男下女，二气感应以相与，其于丹法，尤为显著。柔上刚下，象其颠倒低昂也。止而悦者，艮性欲其专一，兑情欲其和谐，以此男求于女，则有感而必应矣(下略)。

## 鼎器歌第四十七

**圓三五，径一分。口四八，两寸唇。长尺二，厚薄匀。腹齐三，坐垂温。阴在上，阳下奔。**

圓，一作围；径，一作寸；齐，一云即脐；齐三，一作三齐，一作三正；垂，作待字解。

圓为乾鼎，方为坤炉。算术上公式，圓形三寸，径长一寸；圓形三五，径长一五，故云：圓三五，径一分。方形八寸，则径长两寸，而四围适有四个两寸，二四得八，故云：口四八，两寸唇。又三五一为奇，故象乾；二四八为偶，故象坤。长尺二者，比十二月，十二时，十二律，卦气循环无参差也。厚薄匀者，即调停火候，配合均匀，念不可起，意不可散，念起则火燥，意散则火寒也。腹齐三者，外丹鼎炉腹下三足，人元亦象之也。坐垂温者，坐待其气之温暖也，即吕祖《沁园春》词云：“七返还丹，在人须先炼己待时；正一阳初动，中宵漏永，温温铅鼎，光透帘帏。阴在上，阳下奔者，坤炉之坎卦在上，而坎中之一阳爻(即水中金)，望下而奔入乾家也。”亦即取坎填离、水火既济之义。

**首尾武，中间文。始七十，终三旬。二百六，善调匀。阴火白，黄芽铅。两七聚，辅翼人。**

首尾武，中间文者，此言下手及末后皆用武火，中间则用文火。外丹烧炼，凡拉动风箱，加足煤炭，火力盛强者，即算武火；不动风箱，火力平和者，即算文火。内丹文武火如何解释，则人各一说。或云：先天丹母为文火，后天药符为武火。或云：呼吸有数而繁重为武火，无数而轻微为文火。或云：打起精神驱除杂念为武火，温温不绝绵绵若存为文火。或云：文火乃发生之火，求铅之时用之；武火乃结实之火，结丹之时用之。或云：后天鼎中筑基与温养之火为武火；先天鼎中大药还丹之火为文火。如此种种，莫衷一是，惟在修炼者自己把握矣。然遇真师传诀者又当别论。

始七十，终三旬，二百六，善调匀者，即七十日、三十日、二

百六十日，共计三百六十日，即是十二个月，亦即一年一周天也。但此亦是比喻。若缩短而言，则一月三十日，共计三百六十时辰，未尝不可代替三百六十日。倘再缩短言之，则一日十二时辰，未尝不可代替十二个月。

再以攒簇火候而言之，则一刻之中，亦备一年之气候。因一刻之中有一个周天，一个周天等于一年故也。此四句，各注家无一合原书之本意者，大概都属牵强附会。

阴火白，黄芽铅者，阴火，即白雪，故云阴火白；白雪属阴火，则黄芽当属阳火，故曰黄芽铅。

两七聚，辅翼人者，青龙七宿与白虎七宿，阴阳二火聚在一处，以辅翼行功之人也。陆注：铅汞之气同聚中宫，辅翼人身以成仙体。《集注》又云：“两七者，或云十四以下之鼎器，取其气旺而药真。运火须九鼎，故曰聚也。”

**瞻理脑，定升玄。子处中，得安存。来去游，不出门。渐成大，情性纯。却归一，还本元。善爱敬，如君臣。至一周，甚辛勤。密防护，莫迷昏。途路远，极幽玄。若达此，会乾坤。**

瞻理脑，定升玄者，即目视顶门，瞻顾其脑，久之则自能药气升顶。顶者，玄宫也；瞻理，即瞻养修理之义。此即丹法所谓移炉换鼎也。

子者，婴儿也。婴儿处于玄宫之中，得以安存。

来去游，不出门者，只能优游于一身之中，不能出神于玄门之外，盖婴儿幼小未成人也。及乎渐凝渐大，情性日纯，再退归元海，还于本原，用抱元守一之功，要善事爱敬如君臣之间。若是者，至一周年之久甚为辛勤，严密防护，切莫迷昏。

如是之后，方可阳神透顶，来往自如途路。远则放之弥乎六合也，极幽玄则卷之潜藏深渊也。若能达此，则宇宙在手，万化生身，会通乾坤之理矣。会通者，即融会贯通也。

**刀圭沾，净魄魂。得长生，居仙村。乐道者，寻其根。审五行，定铢分。谛思之，不须论。深藏守，莫传文。御白鹤，驾龙**

**麟。游太虛，谒仙君。受图箓，号真人。**

刀者，撇为戊土，折为己土，乃戊己二土。刀圭者，二土成真也，金丹大药也。既沾刀圭，魄魂自净，于是得长生而居仙村。沾，当“得”字解。

魄魂净，即身心大定，烦恼全无，六根清净，寝无梦，觉无忧也。若欲如此，惟乐道者能寻大道之根宗。以先天一炁为之本，审五行之顺逆，使生克制化得其宜(按：即火往销金，金伐木荣之类)，定药物之铢分(按：即二者以为真，其三遂不入，火二与之俱之类)，使铅汞抽添合度。此等至理，但可审思密藏，难以口谈文述。惟默默行之，三年九载，道成德就，则身外有身，驾鹤骖龙而神游乎寥廓之表；膺箓受图，而天赐以真人之号，是谓圣修之极功，丈夫之能事毕矣。

(按：此节为潜虚语，其注解本文已极明显，不必再注，故录之。)

又，麟，一作鳞。

## 序第四十八

**《参同契》者，敷陈梗概。不能纯一，泛滥而说。纤微未备，阔略仿佛。今更撰录，补塞遗脱。润色幽深，钩援相逮。旨意等齐，所趣不悖。故复作此，命三相类，则大易之情性尽矣。大易情性，各如其度。黄老用究，较而可御。炉火之事，真有所据。三道由一，俱出径路。枝茎华叶，果实垂布。正在根株，不失其素。诚心所言，审而不误。**

《参同契》者，敷陈梗概，不能纯一。敷，即宣布也；陈，告也；梗概，大略也；不能纯一，谓不能纯粹精一，完全宣露也，即前文所谓写情著竹帛，又恐泄天符也；泛滥而说者，广说，不说一件也，如有时说天地，有时说人类，有时又说物类，用种种譬喻也；阔略仿佛者，辽阔而约略，仿佛似之也。

今更撰录，补塞遗脱者，谓更撰录歌赋序文，以补塞本文之遗脱也。

润色幽深，钩援相逮者，即润色幽玄深邃之文章，钩之援之，

使相连也。钩援，攻城器；逮，作连字解，即指歌赋之类。

旨意等齐，所趋不悖者，谓所作之歌赋等，其宗旨之意与原文相同。所趋之途，并不悖谬也。

故复作此者，因补塞遗脱之故，复作此。命三相类者，命其名为三相类，即大易、黄老、炉火三道由一之意。则大易之情性尽矣者，谓虽可分而为三，实不能出大易情性之外，能明此三者相类，则大易之情性无不尽矣。

大易情性，各如其度者，谓大易情性，不外乎一阴一阳耳。阴之度数若干，阳之度数亦若干，盖阴阳之数必须相配也。故云：大易情性，各如其度。

黄老用究，较而可御者，言黄帝、老子发明之妙理，应当用作研究，且较然可以运用而乘御。

炉火之事，真有所据者，炉火即地元黄白术，天元神丹也。学者得诀之后，依法实行，按程修炼的，有成就之可能。古仙都有服之而飞升者，故云真有所据。

三道由一者，谓大易、黄老、炉火表面虽可分而为三，然皆不出阴阳配合各如其度耳。故云：三道由一。

俱出径路者，谓二道若能明理得诀，而具足机缘，皆是至简至易之事，并非繁难也。径路者，谓路极近也。

枝茎花叶，果实垂布，正在根株，不失其素者，谓有枝茎与花叶果实自然垂布，然其正则在根株之不失其素。以喻修道者之能由结丹而脱胎神化。推其所以能如此者，则在绵绵呼吸调养元神，正心诚意不失其根本之朴素也。

诚心所言，审而不误者，谓此皆魏公诚心所言，苟能细审其理而行之，决不误人也。

**郤国鄙夫，幽谷朽生。挟怀朴素，不乐权荣。栖迟僻陋，忽略利名。执守恬淡，希时安平。宴然闲居，乃撰斯文。歌叙大易，三圣遗言。察其旨趣，一统其伦。务在顺理，宣耀精神。施化流通，四海和平。表以为历，万世可循。叙以御政，行之不繁。**

郤国鄙夫者，郤国在河南，会稽在浙东，借郤国以寓会稽；鄙

夫者，自谦也，谓处边鄙之夫，亦谓鄙陋之人也。幽谷朽生者，幽谷，山谷中；朽生，谓无用于世也。

挟怀朴素，不乐权荣者，谓心中怀着朴素之念，不喜争权夺利富贵荣华也。

栖迟僻陋，忽略利名者，谓栖迟于僻陋之处，忽略货利声名。

执守恬淡，希时安平者，即执守恬淡生活，只希时局安平。

宴然闲居，乃撰斯文者，谓方可宴然闲居，乃得撰作斯文。

歌叙大易，三圣遗言者，谓所做者诗歌之文，所叙者大易之道。三圣，即伏羲、文王、孔子也；遗言，即遗传之言。

察其旨趣，一统其伦者，盖谓三圣之遗言，若察其宗旨与趣向，实一统其伦而无殊，皆不出一阴一阳之道也。

务在顺理，宣耀精神者，谓其所务者，在乎顺自然之理，而宣化光耀吾人之精神。

施化流通，四海和平者，谓若能顺自然之理，以宣耀精神，而施化流通于宇宙之间，自然能四海和平，而万国咸宁。《尧曲》云：光被四表，格于上下。亦同此理。

表以为历，万世可循者，即表明大易阴阳消长之道以为历，则虽万世可以遵循。故《易传》云：“君子以治历明时”。

以御政，行之不繁者，即叙大易之道，以御政治，则亦可以端拱无为，行之简易而不繁，所谓道无为而无不为也。

**引内养性，黄老自然。含德之厚，归根返元。近在我心，不离己身。抱一无舍，可以长存。配以伏食，雌雄设陈。四物念护，五行旋循。挺除武都，八石弃捐。审用成物，世俗所珍。罗列三条，枝茎相连。同出异名，皆由一门。**

引内养性，黄老自然者，谓用大易之道，引之于内，以养心性，即黄老自然之道也。盖黄老养性，亦不外乎大易之阴阳也。

含德之厚，归根返元者，含德，即含受先天一炁也。盖道德皆本乎一炁也。广义的谓道，狭义的谓德；普遍在宇宙间的谓道，寄存在人身中的谓德；统而言之谓道，分而言之谓德。所谓德者，即一炁在乎人身也。今含受先天一炁，使之深厚，自然能归根返元(按：

含德之厚句，本《道德经》)。

近在我心，不离己身，抱一无舍，可以长存。盖谓此等道理，皆近在我心，并不离乎己身，苟能抱元守一，而无舍弃，则自可以永远长存矣。《集注》云：“此即久视长生之道也。”又《道德经》云：“含德之厚，比于赤子。”又云：“归根曰静，静曰复命。”又云：“载营魄抱一，能无离乎?”又《孟子》亦云：“操则存，舍则亡。”亦此同理。

配以伏食，雌雄设陈，四物含护，五行旋循者，以天、地、人三元皆可作注。盖天元本讲伏食，而地元则天元之初步；人元之伏食，则伏先天一炁。然皆须雌雄设陈，用阴阳相配合，龙虎雀龟之四象为念护，加戊己二土为五行，以周旋而循环其间，方可成丹。

挺除武都者，挺除，犹云排却；武都，山名，产二黄之地。《集注》云：炼药封口，用武都山紫泥。八石弃捐者，《集注》：“朱砂、硼砂、硇砂、雌黄、雄黄、硫黄、砒霜、胆矾谓之八石。”二元之道，均不须如此繁杂，故皆在挺除弃捐之例。

审用成物，世俗所珍者，存存子注：能审其作用而成物，则九年成白雪，十二年成神符，白日飞升，枯骨生肉，为希世之珍。此炉火伏食之道也。

罗列三条，枝茎相连，同出异名，皆由一门者，谓大易、黄老、炉火，今虽罗列为三条，然其枝茎实相连络，道理可以一贯，同出于一途而异其名耳。若论归根返元，皆由一门也。

**非徒累句，谐偶斯文。殆有其真，砾硌可观。使予敷伪，却被罪愆。命《参同契》，微览其端。辞寡意大，后嗣宜遵。**

非徒累句，谐偶斯文者，谓并非徒然累叠成句，和谐排偶，而为斯文。

殆有其真，砾硌可观者，谓殆有其至真之理，明白显露，而可以观也。砾硌，明白貌。

使予敷伪，却被罪愆者，即假使予宣布的道理是虚伪的，却要受一种过愆。

命《参同契》，微览其端，辞寡道大，后嗣宜遵者，谓所以命名

为《参同契》者，盖微览金丹大道之端也，言辞虽寡，而其道实大，后嗣应当遵循。

**委时去害，依托丘山。循游寥廓，与鬼为邻。化形为仙，沦寂无声。百世一下，遨游人间。敷陈羽翮，东西南倾。汤遭厄际，水旱隔并。柯叶萎黄，失其华荣。各相乘负，安稳长生。**

此魏伯阳歌四字隐语也。俞琰注：委时四句藏魏字，化形四句藏伯字，敷陈四句藏阳字。委邻于鬼，魏也；百去其一，下乃白字，合于人，伯也；汤与厄遭，隔去其水，而并以厄傍，阳也。陶注：柯叶四句藏歌字。柯失其荣，去木成可；乘者加也，两可相乘，为哥；负者欠也，哥旁附欠为歌。

知几子云：“有韵之文，谓之歌，即所谓歌叙大易也。”又云：“此节文义亦可顺解，委弃时俗，以避物害，身居寥廓之境，几与山鬼为邻矣。意在韬声学仙，百世重游，如丁令威化鹤归来也。敷陈羽翮者，羽化之后，四方任其翱翔矣。东西南倾者，缺北方之水，则火木旺而销金，故喻汤年大旱，柯叶萎黄，水枯不能生木也。神仙则身外有身乘鸾跨鹤，不受侵陵生灭矣。故曰：“各相乘负，安稳长生。”

# 黄庭经讲义

陈撄宁

## 题　辞

丹经之古者，《参同契》而外，其《黄庭》乎？人人读《黄庭》，视《黄庭》与《参同契》不相符者，此不足以读《黄庭》也，道无不一贯也。视《黄庭》与《参同契》即一事者，亦不足以读《黄庭》也，立言有专属也。是说也，余向者微窥之，今读陈撄宁讲义而信乃坚矣。又《黄庭》有内外篇。余幼匀吾家《右军黄庭帖》，玩其辞而爱之，久之乃知有“内景篇”焉。顾疑其文之不类，或出于伪托，今读陈撄宁讲义而疑乃释矣。陈撄宁于丹经无不读也，无不解也。其讲《黄庭》，盖有得于《黄庭》之先者，而《黄庭》皆为之注脚，必如是以读《黄庭》，而后《黄庭》之义始了然以解也。吾知是编出，人之有志丹经者，皆将奉若秘玩，知所从事焉，无俟余之赘陈也。

辛酉孟夏潜道人王聘三识

## 弁　言

《黄庭经》，不著撰人名氏及时代，惟陶隐居《真诰》云：“《上清真经》，晋哀帝兴宁二年，南岳魏夫人授其弟子，使作隶字写出。数传而后，为某某窃之，因济浙江，遇风沦漂，惟《黄庭》一篇得存。”然考魏夫人为晋之任城人，司徒魏舒之女，名华存，字贤安，幼而好道，摄心夷静，年二十四，适次保掾刘文，字幼彦，生二子，长曰璞，次曰瑕。其后幼彦物故，夫人携二子渡江，璞为温太真司马，至安成太守。瑕为陶太尉从事，至中郎将。夫人在世八十三年，晋成帝咸和九年化去。以时代推之，兴宁二年，较此尚后三十年，则魏夫人辞世久矣，《真诰》所谓授其弟子者，或是夫人生时诸弟子得其口授，后始笔录。否则早有隶字写本秘藏，至兴宁二年，方传于世耳。

《黄庭》旧有《内景》、《外景》二篇，《真诰》所指，殆《内景》

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

两篇文字未必出于一手，而精理贯通，体用相备，真知个中消息者当不复存歧视。故吕纯阳真人《题宿州天庆观诗》云：“肘传丹录千年术，口诵黄庭两卷经，鹤观古坛槐影里，悄无人迹户常扃。”又陆放翁《道室杂兴诗》云：“身是秋风一断蓬，何曾住处限西东，棋秤窗下时闻雹，丹灶崖间夜吐虹。采药不辞千里去，钓鱼曾破万年功，白头始悟颐生妙，尽在黄庭两卷中。”又《书怀诗》云：“早佩黄庭两卷经，不应灵府杂膻腥，凭君为卖金鸦嘴，归去秋山剧茯苓。”所谓两卷经者，非即《内景》与《外景》乎？东坡尝书《黄庭内景》，复仿其文体而为之，备极推崇。世儒狃于晋帖，漫谓《内景》非真，其识讵出苏陆二公之上耶？从来著丹经者多言男子之事，女丹诀自有别传，而《黄庭经》则历代女真以之得道者，颇不乏人，是尤属丹家之要旨，为玄门之总持矣。

第是经文义曼衍，多立名词，设譬语，虽无奥赜隐密之谈，然学者读之，罕能知味。余承同志之勖，就两篇文蕴，沈潜探索，择其精要，分类诠释，务使辞皆能解，理尽可通，庶几玄圃丹台资为先路云尔。

## 第一章　黄　庭

欲读《黄庭经》必先知“黄庭”二字作何解说，“黄”乃土色，土位中央，“庭”乃阶前空地，名为“黄庭”，即表中空之义。吾人一生，自脐以上，为上半段，如植物之干，生机向上。自脐以下，为下半段，如植物之根，生机向下。其生理之总机关，具足上下之原动力者，植物则在根干分界处，人身则在脐。婴儿处胎，鼻无呼吸，以脐带代行呼吸之功用，及出胎后，脐之功用立止，而鼻窍开矣。修持口诀重在胎息。胎息者何？息息归根之谓。根者何？脐内空处也。脐内空处，即“黄庭”也。

### 引证《黄庭经》本文

“上有魂灵下关元，左为少阳右太阴，后有密户前生门，出日

入月呼吸存。”(《内景经》第二章)。“上有黄庭下关元，后有幽阙前命门。”(《外景经》第一章)。“黄庭真人衣朱衣，关门牡籥阖两扉，幽阙夹之高巍巍，丹田之中精气微。”(《外景经》第二章)

**解 释**

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

涵虚子云：合上下前后左右，暗藏一个“中”字。此“中”，乃“虚无窍”也。外日月一往一来，内日月一颠一倒，绵绵呼吸，均在此虚无窍中。今按呼为出，吸为入，出为辟，入为阖，辟为阳，阖为阴，阳为日，阴为月，故曰：“出日入月呼吸存。”黄庭之下，即是关元。关元之上，即为黄庭，故曰：“上有黄庭下关元。”《内景经》云“上有魂灵下关元”，则谓设庭之上有心神，黄庭之下有关元耳。辞虽异而义同。

幽阙即生门，生门即脐，针灸家名为神阙，又名气舍。命门即密户，在背脊骨第十四椎下，即第二腰椎骨之部。修炼家以心神注守黄庭，名曰“黄庭真人”。心色本赤，故曰“衣朱衣。”神入气中，气包神外，如牝牡之相衔，故曰：“牡籥。”，阖两扉者，喻阴阳相纽。高巍巍者，即《参同契》所云：先天地生，巍巍尊高之意。丹田者，乃结丹之所，如播种子于田中，自然生苗结实，成熟可期，故名曰“田”。“精气微”之“微”字，最宜领会。必如易教之洁净精微，老氏之微妙玄通，方尽其用。盖丹道虽不外乎积精累气而成，然徒知执着精气之粗迹，将何以臻神化哉？（附注：后世丹书所言黄庭之部位，与本经微有不同。）

## 第二章　泥　丸

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

夫脑髓之体极精，脑髓之用至灵。其成也，乃间接由元气化生，其亏也，非物质直接所能补足。人当中年以后，每患脑力薄弱，常欲求助于药，然药无补脑之效。惟有仙家妙术，借阴阴升降之机，化生灵质，日积月累，方可使脑髓渐充，回复原状，或更觉超胜，

于是性有所寄，命有所归，虽不仙，不远矣。

### 引证《黄庭经》本文

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

### 解 释

道法以简要为贵，口诀虽多，重在存真。存即存想，真即真人。言存想吾身真人之所在也。真人，即神。虽周身百节皆有神，惟泥丸之神为诸神之宗。泥丸一部，有四方四隅，并中央共九位，皆神之所寄，而当中方圆一寸处，乃百神总会。修炼家不必他求，但存思一部之神，已可享无穷之寿。因此一部之神，非散居别处，而总居脑中。脑为人身主宰，得其主宰，则易为功也。

琼室即脑室，八素即四方四隅之神，泥丸夫人，即脑室中央之神。名为夫人者，谓脑属阴性，宜静不宜动，静则安，动则伤。本于老子守雌之义也。三奇，即三元。三元，即元精元气元神。恬淡，谓节嗜欲，少谋虑。闭观，谓闭目返观。此言保养脑中精气神之法，惟在返观内照也。谁家子，乃内丹之喻名，内丹既结于下田，是不可不迁，迁将何去，即上入泥丸。盖返观内照，乃静以养性之功，丹成上迁，乃动以凝命之术。作用虽异，道理则同。

## 第三章　魂魄

自来言魂魄者，理论至颐，不可华陈，挈其大纲，约有十说

（一）以阴阳论魂魄者：陈氏礼记注曰：魂者阳之灵而气之英，魄者阴之灵而体之精。高诱《淮南子注》曰：“魂者阳之神，魄者阴之神。”

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

（三）以五脏论魂魄者：《内经》云：心藏神，肝藏魂，肾藏精，肺赎魄。又曰：随神往来者谓之魂，并精出入者谓之魄。此言魂与神为一家，魄与精为一家。正合丹道东三南二，木火为侣，西四北

一，金水同宫之说。

（四）以鬼神论魂魄者：《礼祭义》曰：气也者，神之盛也；魄也者，鬼之盛也。气即魂意，魂与气，古人常合为一谈。如延陵季子骨肉归于土，魂气无不知之语可见。

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

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

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

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

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

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

以上诸说，各有不同，合而观之，或可于中取得一较为明确之印象。至其相互之关系，则犹有说焉。《内经》曰；魂魄毕具，乃成为人。薛生白注曰：气形盛则魂魄盛，气形衰则魂魄衰。魂是魄之光焰，魄是魂之根柢。魄阴主藏受，故魄能记忆在内。魂阳主连用，故魂能动作发挥。二物本不相离，精聚则魄聚，气聚则魂聚。是为人物之体。至于精竭魄降，则气散魂游，而无所知矣。

又朱子曰：无魂，则魄不能以自存，今人多思虑役役，魂都与魄相离。老氏便只要相守得相合。老子云：载营魄，是以魂守魄。盖魂热而魄冷，魂动而魄静。能以魂守魄，则魄以所守而宜静，魄以魂而有生意。魂之热而生凉，魄之冷而生暖；惟二者不相离，故

其阳不燥，其阴不滞，而得其和矣。不然，则魂愈动而魄愈静，魂愈热而魄愈冷。二者相离，则不得其和而死矣。

水，一也，火，二也。以魄载魂，以二守一，则水火固济而不相离，所以永年也。愚按朱说颇有合于丹家魂魄相拘之旨，徒知炼魂，不知炼魄，死焉鬼仙；徒知炼魄，不知炼魂，则尸居余气耳。

### 引证《读庭经》本文

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

### 解　释

人赖百谷以养身，调五味以悦口，而大患即由此而生。荤腥臭气足以秽乱吾人之神明，致使胎中所受之先天元气凋零殆尽。如何能得返老还童之效？魂飘魄丧，后悔何及？若能渐绝俗食，专心食气，保养太和，则可长生。然修炼之道，至为玄妙，阴阳不可偏胜，魂魄必宜合炼。魂魄合炼者，即是由后天之阴阳，复归于先天之一气。但此一气，最不易得，有真有伪。真者，纯是清灵生气可用，伪者，中含秽质死气，乃大忌也。

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

夫人当生命垂绝之时，苟一念至诚，存想吾人身中元神，尚可多延残喘，况知魂魄相拘之道者，岂有倾危之患乎？夫摄魂还魄，虽有作用，惟贵在和平，而不可偏激。偏则不和，激则不平。苟魂魄能和，则气可化津，津亦可化气。周身津气，润泽流通，自无不平之患矣。修炼之术，先有为而后无为。和平之极，归于静定，魂魄自然安宁矣。

## 第四章　呼吸

前三节虽略具理论，尚未言明学者致功之方。丹诀数十家，深浅各别。而其下手之诀，皆不外呼吸作用。气存则人生，气竭则人死，呼吸所关，顾不重欤？普通之人，徒知以口食谷，不知以鼻食气，虽终日呼吸不断，然此等呼吸，大都出多入少。粗而短，不能细而长；急而浅，不能缓而深。乃修炼家之大忌也。

仙道贵在以神驭气，使神入气中，气包神外，打成一片，结成一团，纽成一条，凝成一点，则呼吸归恨，不至于散漫乱动，而渐有轨辙可循。如是者久之，即可成胎息。

何谓胎息？即呼吸之息，氤氲布满于身中，一开一阖，遍身毛窍，与之相应，而鼻中反不觉气之出入，直到呼吸全止，开阖俱停，则入定出神之期，不远矣。今《黄庭经》所论之呼吸，乃胎息以前之初步，学者习之既久，可以却病延年。若仙道全部工夫，尚未论及。

## 引证《黄庭经》本文

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

## 解　释

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

夫人在世俗，无论如何安闲，总不免有劳心劳力之事。一有所劳，其精神即不免损失，是必用方法以补偿其损失。其法如何？即呼吸也。但呼吸往来，必有定所。其扼要乃在庐间。庐间亦名规中，即黄庭也。如能常用调呼吸之功，而又能保守身内精神，不使外漏，则身有余庆矣。日积月累，回环于方寸之中，以立命根。借身内之元气，以招摄虚空之精神，则自有生以来，历年损失之精神，皆可

还归于我身，何患老乎？

人身脏腑，肺部最高，形如华盖。肺属金，其色白，故曰玉阙。肺之下有心，心属火，其数七，故曰“七元之子”。肺藏气，心藏神，道家贵在以神驭气，故曰：“七元之子主调气”，肺开窍于鼻，人面分五岳，鼻为中岳，故曰：“外应中岳鼻齐位”。素者，纯洁之义，黄者，中和之义。必要纯洁，气要中和，故曰：“素锦衣裳黄云带。”身体偶有小恙，则呼吸不能调匀而喘息，此时急宜存神以调和病气。六气者，风寒暑湿燥火之气。偶有偏胜；则足以致病。苟能和之，则病愈矣。道书凡一身头面脏腑骨节，皆有神名。白元者，肺神也。存白元者，即是凝神以合于气也。

道家工夫，视不用目，听不用耳。久视者，非谓眼向外看，乃神向内视，内视又名返观。人能常用返观内照之功，自然灾害不侵。用此工夫，永久不已，则形可常存矣。但调呼吸之最要口诀，即不可滞于有象，又不可浮泛无根。能合虚无，则不着相，能入丹田，则非无根。不色不空，勿忘勿助，是真口诀。学者当呼吸调和之候，口中必有甘凉之津液发生，顺而吞之，以意直送下降，复得神火炼之，使津化为气，润泽周身，而后归纳于下田，以培值命蒂，故曰：“玉池清水灌灵根。”

## 第五章　漱津

人口中之津液，譬如山中之泉水。水性本就下，而泉水能至山顶者，何也？地下水气循土脉透石隙而上蒸也。水气何以上蒸？则以地中含蓄之热力使然。吾人静坐工夫已久，口中自然发生一种甘津，清凉爽淡，异乎常时。此亦因身中团聚之热力，蒸动下焦之水气，循经络之路而上升，至口中遂化为津。此津由炼气而生，与常津不同。吞入腹中，大有补益。果能勤加修炼，勿稍间断。则第一次吞入腹中之津，又为热力蒸动，化气上升，仍至口中。复还为津，此为第二次所化，比第一次更觉甘美。其补力亦吏大。如是循环不休，直至百千万次，功同乳转醍糊，而古人所谓“玉液还丹”，不外是矣。

### 引证《黄庭经》本文

口为玉池太和官，嗽咽灵液灾不干。体生光华气香兰，却灭百

邪玉炼颜。（内景经第三章）舌下玄膺生死岸，出清入玄二气焕。（内景经第六章）存嗽五芽不饥渴。（内景经第二十二章）闭口屈舌食胎津。（内景经第二十七章）取津玄膺入明堂，下溉喉咙神明通。（内景经第三十三章）三十六咽玉池里。（内景经第三十四章）玉池清水上生肥，灵根坚固老不衰。（外景经第二章）

### 解　释

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

舌下有生津之窍，名曰："玄膺"。所关于人者至要。试观病人，若舌卷、齿槁、津涸、液干者，必死，可知其故也。且津液从气化，气有出入，其上出于口鼻无不清，其下入于丹田无不深。玄即深意，存者存神。嗽者嗽津。五芽者，东西南北中五方之生气，虽曰存嗽，实兼吐纳工夫。《道藏》另有食五芽气之法，烦琐无当，今不具论。

又凡呵浊时，必开口，吞津时，必闭口。屈舌者，舌抵上颚。胎津者，言自生丹田中胎息薰蒸所化生之津液，上溢于口，取而咽之，下喉咙，过明堂，复化为气。气足则神灵，故曰："神明通"也。三十六咽之教乃旧习，今可不拘。灵根，乃人身脐下之命根也。常人此根不固，易为情欲疾病所摇动。日衰一日，而人死矣。修炼家运用升降吐纳之功，使口中津液源源而来，汩汩而吞，如草木得肥料之培养，而根自固矣。

## 第六章　存神

神者，乃最不可思议之物，变幻无方，出入无时，谁得而拘之？所谓"存神"者，岂非徒托空言乎？然苟知其法，亦不难为。存神之义，即神自存耳，非依他力而后存也。存神与存想不同，存想者，如《大洞经》存想百神之衣裳、冠带、形容、动作。又如《龙虎九仙经》，存想黄云撞顶。《中黄经》，存想五方五色之气，出于身中等法皆是。

若夫存神，则无所想。不过将神光凝聚于一点，不使散漏之谓

也。存神，不限于身中一处，亦不限在身内，有时亦存神于身外。丹道步步皆以存神为用。《黄庭经》所云，尚未尽其量，惟示学者以梗概而已。

### 引证《黄庭经》本文

六府五藏神体轻，旨在心内运天经，昼夜存之可长生，（内景经第八章）心部之宫莲含花，调血理命身不枯。外应口舌吐五华，临绝呼之亦登苏，久久行之飞太霞。（内景经第十章）肾部之宫玄关圆，主诸六府九液源，百病千灾当急存，两部水主对生门，使人长生升九天。（内景经第十二章）穷研恬淡道之园，内室密眄尽睹真，真人在已莫问邻，何须远索求因缘。（内景经第二十三章）三光焕照入子室，能存玄冥万事毕，一身精神不可失。（内景经第二十五章）

### 解　释

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

修道者，先守静以制动，复存神以安心，再虚心以炼神，互相为用，则藏府气血之循环，可以缓和而得养，免致外强中干，急促失调浮躁不宁之弊，自可长生。吾人腔内，肺脏之下有心脏。其形如未开之莲花，其功用主调血。血调则命理，而身体光润，无枯稿之容。口中有舌，为心之苗，心动则气泄于舌。若人老病垂危，魂欲离体，一意存神于心，不惊不恐，不乱不摇，则必能延命于俄顷。况当少壮之时，习此定心存神之法，久久行之，有不飞腾霞路者乎？

肾属水，故为六府九窍津液之源，肾气衰则百病丛生。修炼家常以心火下交肾水，使火不上炎，水不下漏，水火既济而结丹。肾有二枚，故曰两部，肾为水之生，故曰"水主"。对生门者，前对脐也。人能常以不动之神，藏于脐肾两者之间，以立命基，则长生不难致矣。

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

三光在天为日月星，在人乃耳目口。《参同契》云：“耳目口三宝，闭塞勿发通，”又云：“三光陆沉，温养子珠。”盖谓耳不外听，目不外视，口不开言，则此五窍之神光，闭而不用，潜入混沌之渊，返照黄庭之室，玄其属水，象坎；神光属火，象离。存神于玄某，则坎离交合，水火既济，自然一身之精神凝结不散矣。

## 第七章　致虚

前言呼吸嗽津存神诸作用，法良意美，效验计日可期。然恐学者不察，执着太过，非徒无益，且有损害，故继之以致虚。致虚者，非枯坐顽空也，乃动中之静也，非一切不依也，乃心依于息，息依于心，浑然而定，寂然而照也。

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

### 引证《黄庭经》本文

物有自然事不烦，垂拱无为体自安。体虚无物身自闲，寂寞旷然口不言。（外景经第十一章）眉号华盖覆明珠，九幽日月洞虚无。（内景经第六章）呼吸虚无入丹田，（外景经第一章）虚中恬淡自致神，（内景经第二十九章）正室之中神所居，洗心自治无敢污，历观五脏视节度，六府修持洁如素，虚无自然道之故。（外景经第十章）作道优游身独居，扶养性命守虚无，恬淡无为何思虑，羽翼已成正扶疏，长生久视乃飞去，（外景经第十二章）

### 解　释

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

眉如华盖，下覆明珠。明珠者，目也。目之光最易外耀，如日

月然。日月沦于九幽者，即二目神光下藏于气海之中，于是呼吸亦随之而入丹田。呼吸者，气也。气既归根，神亦恬谈，皆不离乎虚无作用，然亦非枯坐顽空也。李涵虚曰：正室者，中央神室，不偏不倚，洗心退藏，自动修治，无敢垢污。由是而内观五藏，历历如烛照，一身节度，皆可审视。由是内观六府，一一修治，洁然如素，并无浊秽，虚无自然之道，本如是也。

修道之士，或在人间，或入山林，须优游自适，守吾身而独居，先修玉炼以明性，后修金炼以立命，其秘要只是内守虚无耳。仙家以炼气为炼羽翼，神定气足，则羽翼已成。扶疏者，神气条茂也。从此内全性命，外固形躯，隐显人间，长生久视，厌居尘寰，乃脱壳飞去。

## 第八章　断欲

仙家初步工夫，贵在返老还童。若身中精气亏损，肌体不充，必渐用功修炼培补，使其固复原状。培补之道路有三：（一）饮食滋养从口入。（二）空气呼吸从鼻入。（三）元气阖辟从毛孔入。三者荟萃积蓄蕴酿于一身，渐采渐炼，渐炼渐结，内实骨髓，外华肌肤，灵府神清，丹田气满，至此方证长生之果，远离老病之乡。然欲得如是功效者，非断绝房事不可。若古今养生家所言节欲者，非神仙家本旨。徒曰节制，于事无济，必使断绝，方获全功。且不仅禁男女之合，又用法闭精窍之门，待其永无漏泄而后已。

或曰：然则何以解于彭祖之说乎？曰：彭祖所行，本非仙道。不过以房中术延其年耳。似未可相提并论。夫淫机之动，乃身中一种潜蓄之力，为欲念所感，及外景所摄，不得不随机发现，然吾人潜蓄之力有限，丰于此必俭于彼。假令人之生活与禽兽等。除饮食男女，别无所事，则任其纵欲而已。奈人事万变，学业多端，咸赖身中潜蓄之力以肆应。倘此力消耗于淫欲者多，则能运用于他处者必少，无论何事，难以成就，岂独修炼为然哉！

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

## 引证《黄庭经》本文

长生至慎房中急，何为死作令神泣，忽之祸乡三灵灭，但当吸气炼子精，寸田尺宅可治生。若当海决百渎倾，叶落树枯失青青。气亡液漏非己行，专闭御景乃长宁，保我泥丸三奇灵。（内景经第二十一章）急中精室勿妄泄，闭而宝之可长活。（内景经第二十二经）长生要妙房中接。（外景经第七章，此句含有深意）

## 解　释

欲修长生之术，最宜戒慎者，房中之事也。奈何世人冒死而作，致令精枯气竭，神无所依，能勿泣乎？精气神乃人身三灵物，彼此有连带之关系。试以灯油为喻，人身所藏之精，譬如盏中所贮之油，油量充足则火焰炽盛，火焰炽盛则光亮倍明，反之，则油干火息而光灭矣。火譬如人之气，光譬如人之神，精满则气旺，气旺则神全。今因贪欲之故，使精枯渴，精枯则气散，气散则神亡，而祸不旋踵矣。

然人苟能痛改前非，断绝淫欲，加以吸气炼精之术，则事尚可为。虽曰“寸田尺宅，”其细已甚。能保守之，而扩充之，尽力图谋，未尝不可立百世之基业。若夫房中之事，气亡液漏，其趋势如海决渎倾，其现象如树枯叶落，大非吾辈所宜行也。必使专闭交接之路，乃可长享康宁之福。泥丸得养，则脑髓盈，精气常凝，则神魂定。故修炼家所最急者，在于闭精勿泄。如是则生命可长存矣。

按永久闭精勿泄，虽是修仙者第一要义，然在已破体之人，实行此事，每感受极端之困难。服药无效，运动无效，独身禁欲无效，正心诚意无效，参禅打坐无效，信仰各种宗教无效。甚至于六字气，八段锦、易筋经、开三关、转河车、小周天、大周天、种种工夫用尽，仍属无效。有时遗精或反而加剧。若听其自然，不加遏止，一月泄漏数次，或数月泄漏一次，固无妨于身体之健康，所惜者，修仙之志愿，付诸流水矣。

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

婴。”又谓：“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”的确具此功效。世有豪杰，不甘为造物阴阳所播弄者，尝有味于斯言乎！

# 口诀钩玄录

陈撄宁

## 第一编 读者须知

### 第一章 学说之根据

本集内容，概依清朝光绪时代江西丰城黄元吉先生所撰《道德经讲义》并《乐育堂语录》二书为根据，不搀杂别家学说，以免混淆。此二书虽曾经好道之士捐资刊印，借流传不广，甚难购置。至于坊间通行之道书，名目虽多，然言理者不言诀，言诀者不言理。学者观之，或感觉空泛无入手处。或执著死法而不知变化，以致皓首无成。故黄先生昔日教人，理与诀并重。学者先明其理，而后知其诀乃无上妙诀，与旁门小术不同。既知其诀，更能悟其理乃一贯真理，与空谈泛论不同，余所以亟为介绍于今世好道之士。

### 第二章 书名之意义

此书原拟名黄元吉先生学说钩玄录，因嫌其太长，故省去五字。又因学说二字不足以包括此书之优点，且易于今人误会为虚浮之言论，非实行之方法，所以改名为口诀。要使人明白此书中有历代圣哲口口相传之秘决。学者果能按其所说，见诸实行，则了道成真，自信当有几分把握。从此以后，不必累月经年，搜神语怪，乃知正道本属平淡无奇；不必千山万水。访友寻师，乃知真诀即在人生日用。岂非一大幸事乎？

昔贤读书治学，都有一种研究的功夫。唐《韩昌黎先生文集》有云：记事者必提其要，纂言者必钩其玄。今按提要就是挈其纲领，钩玄就是取其精华。余细察黄元吉先生所传讲义语录二书，皆当时黄先生口授，而门弟子笔录。其初意本不要著书传世，故其书无次序先后，无纲须条目，东鳞西爪，不易贯串。而且文笔亦不整齐，烦冗琐屑处甚多。虽有最上乘修炼口诀包含在内，但初学观之，亦

难领会。今为学者便利计，故提要钩玄之法不能不用。

况本书全部精华，就在玄关一窍。二书论玄窍之文字，皆散见于各处，而不成系统。今为之聚其类别，比其条文，删其繁芜，醒其眉目，当较原书为易于入门矣。学者果能将玄窍之理论，一一贯通，玄窍之工夫，般般实验，何患不能籍天地于壶中，运阴阳于掌上？功成证果，可与三清元始并驾齐肩，岂区区玉液金液长生尸解之说所能尽其量哉？此钩玄录所由作也。

## 第三章　应具之常识

### 第一节 道家与道教之异同

提及儒释道三教，凡是中国读书人都能领会。在昔明清之际，曾有倡为三教一家之说者。盖以道的本体而论，三教原无分别。若依事实而论，则不可混为一谈。中国自轩辕黄帝而后，经过许多朝代，直到周朝李老子，皆属于道家一派。其学说是有系统的。用于外，可以治国齐家；用于内，可以修身养性。古时读书人，皆能运用此学说以处世。在位则帝王将相不以为荣，在野则陋巷布衣不以为辱，所谓达则兼善天下，穷则独善其身，无往而不自在，无时而不安乐。这个就叫做道学。汉时的张良，三国时的孔明，亦是此道中人物。

至于寇谦之之科诫符箓，张天师之正一派五雷法，邱长春之全真派经忏斋醮祈祷等类，这些都叫做道教。虽各派之中，也有修养的方法，但其宗旨与作用，比较古代的道家，完全不同。学者须要认识清楚，不可张冠李戴。

### 第二节 道家与儒家之异同

儒家学说，出于孔子。孔子以前，止有道家而无儒家。孔子当时曾受教于老聃，又自称述而不作，信而好古，可知儒家亦发源于道家。至于儒道二家学说异同，前人议论，甚为详尽，今日不必赘言。读者须知：儒家缺点，就是把人事看得太重，毕世讲究做人的方法，没有了期。设若一旦我们感觉人生若梦，人寿短促，人之能

力薄弱，人之范围窄狭，生不愿意做人，死不愿意做鬼。既不欲为肉体所构，又不甘偕肉体同归于尽。是必求超人之学术，然后才能达到我们之目的。此等超人学术求之儒家，颇不易得，当年孔子赞《易》，亦深悉此中玄妙。但是他对于门弟子不肯显言，除颜曾而外，得传者甚少。因此后来儒家仅知世间法，而不知出世法。止有山林隐逸之士，如陈希夷邵康节辈，尚私相授受耳，黄元吉先生所传之道，就是此一派。

## 第三节 道家与佛家之异同

道家是中国古来所独有的，佛教是汉朝由印度传到中国来的。在历史上根本就不相同。魏晋六期时代，士大夫崇尚清谈，翻释佛书者，不觉将老庄一部份之玄义，混融于佛教经典之内。故佛说与道家言偶有可以相通处，唐时佛学家，尝以八卦之理，解释佛教《华严经》，因此可知道通于佛。

近代学者，又以内典之理，解释《庄子・齐物论》，因此可知佛即是道。愚见认为佛家与道家，在理论源头上，本无不同；其所以不同者，乃在下手修炼的方法。道家工夫，初下手时，与肉体有密切之关系；佛家工夫，专讲明心见性，不注意肉体上之变化，遂令人无从捉摸。

印度本有小乘坐禅法，亦颇注意身内之景象，并不限定日期，证某种果位，获某种神通。无奈中国佛教徒专喜空谈，不肯拼苦用功实行修炼，故大乘之说最为投机，而小乘工夫无人过问矣。

## 第四节 道家与神仙家之异同

出家人光头无发者，名为和尚，头上蓄发挽髻者，名为道士。凡有眼看，皆能分别。若一问及彼等修行方法其不同之处何在？非但普通人不能回答，即彼和尚道士自己，亦莫明其妙。吾尝见和尚庵中供吕祖像，道士观中供如来像，又尝见某老僧精神矍铄，问其坐功，乃邱祖小周天口诀。某老道化缘，口中声声念的乃是无量佛。出家人尚且如此，何怪一般在家人认识不清？遇见吃斋诵经拜偶像者，不管他是佛是道，是出家，是居俗，总而言之，送他一个修行

人的雅号。至于修些什么，行些什么，现在的效验如何？将来的成就如何？都不愿去研究。

当今之世，论及佛道之异同，已属多事。若再提起学道与学仙之分别，更觉曲高和寡，知音者稀。虽然吾人求学，当以真理为依归，不可随世俗相浮沉。况且此等学问，本是对上智之人说法，不是拿来普渡一般庸愚之士？因为此事非普通人所能胜任，试观历史传记，每一个时代，数百年间，修行人何止千万？结果仅有少数人成就，可以想见此事之困苦艰难，谈何容易。读者诸君若有大志者。不妨先下一番研究工夫。把这条路认识清楚，然后再讲实行的方法，幸勿河汉斯言。

古时道家与神仙家，本截然两事。在《汉书》中，道家列为九流之一，神仙列为方技之一。何谓九流？曰道家、曰儒家、曰阻阳家、曰法家、曰名家、曰墨家、曰纵横家、曰杂家、曰农家，共为九家。后世俗语，有谓九流三教者。三教人人皆知，九流则知者甚少，其实即发源于此。何谓方技？曰医经、曰经方、曰房中、曰神仙，共分四种。考其类别之意，九流大都关于治术。方技则偏重于养生。治术是对人的，养生是为己的。其宗旨自不同也。

老子为道家之祖。凡讲道无有过于老子者。一部《道德经》中，有讲天道的，有讲人道的，有讲王道的，皆是杂记古圣哲之精义微言，并非专指某事某物而作此说。至其最上一层、乃是讲道之本体。其言曰：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道。”其意盖谓道是宇宙万物之根源，无名无形，绝对不二，圆满普遍，万古常存。所谓修道者，就是修这个道，读者须要认识清楚。

今再论仙字的解释。仙字又可以写作僊，《字书》谓人年老而不死者曰仙。仙者迁也，谓迁入山中也。古代传记，凡记载神仙历史者，其末后一句，大半是入山不知所终，决不似普通人老死于牖下。至于学道者则不然，《论语》曰：“朝闻道，夕死可矣。”《中庸》曰：“道也者，不可须臾离也，可离非道也。”又曰：“君子之道，造端乎夫妇。及其至也，察乎天地。”《易经》曰：“一阴一阳之谓道。”据此可知学道不必定要长生不死。止求能闻道悟道证道，

虽死无妨，不必一定要入山苦炼。虽伦常日用之间，何处非道之所在，所患者人不能参透阴阳之消息耳。故凡种种奇怪骇俗之事，皆学仙者所必有，而为学道者所厌闻。其不同如此。

再者：学道与学仙，前人意见，常有冲突处。唐白居易诗云：“皇皇道祖五千言，不言药，不言仙，不言白日升青天。”此盖据老子之说以谤仙也。又抱朴子云：“五千言虽出老子，然皆泛论较略耳。其中了不肯首尾全举其事。至于文子庄子关令尹喜之徒，虽祖述黄老，但永无至言。或复以存活为徭役，以殂殁为休息，其去神仙已千亿里矣，岂足耽玩哉？”此又据神仙之说，以谤道也。

历代以来，如此类者，数不胜数，皆是己而非人，党同而伐异，其实皆搔不著痒处，亦犹之乎佛教中性宗与相宗对立，净土与参禅互讦，徒费唇舌而已。至于后世之性相融通，禅净双修等法门。若可以调和于二者之间矣。然不免骑墙之诮。道之与仙，亦犹是也。

人生斯世，资质本至不齐，境遇又不一律。能学佛者，未必能学道，能学道者，未必能学仙。此言其人之才力有胜任与不胜任之分。凡好学佛者，未必好道；好道者，未必好仙。此言其人之性情有相近与不相近之别，既不能舍己以从人，又何能强人以就我？只要大体无差，不妨各行其是，毋庸彼此互相攻击，徒见其器量之小耳。

## 第四章 口诀之来源

上古时代，没有纸笔墨砚。若想做几部书，流传于世，供大家阅看，是一件最困难的事。故凡有玄微的理论，切实的工夫，以及普通处世的格言，都是师以口讲，弟以耳听。犹恐语句太多，不能记忆，遂将其中最关紧要者，摘出几句，编成简括有韵的文章，便于使人背诵不忘，临时即可应用。其例如后：

《曲礼》曰：“坐如尸，立如齐。礼从宜，事从俗，将上堂，身必扬。将入户，视必下。游毋倨，立毋破，坐毋箕，寝毋伏。傲不可长，欲不可纵，志不可满，乐不可极。”以上皆言做人的道理。

《书经》曰：“人心惟危，道心惟微；惟精惟一，允执厥中。”此十六个字，将修养的道理，已包括尽了。

《易经·系辞》曰："天地絪缊，万物化醇；男女媾精，万物化生。"后世丹经所言阴阳的道理，不能外此。

《老子道德经》曰："惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。杳兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。"此即后世丹经所谓先天一炁之说。

《庄子·在宥篇》引广成子教黄帝之言曰："至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正，必静必清。无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也。为汝入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏，慎守汝身。物将自壮。我守其一，以处其和。故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。"

攖宁按：这段文章，把长生不死的道理，和盘托出，玄妙无伦。凡后世丹经所言，炼已筑基，周天火候之说，无不在此。黄帝为道家之祖，而广成子又是黄帝之师，其言如此显露，如此切实。奈何后世学道者，不于此寻一个出路，反去东摸西撞，七扯八拉，真所谓盲人骑瞎马，愈来愈错，越弄越糟。

《列子·天瑞篇》引《黄帝书》曰："谷神不死，是谓玄牝；玄牝之门，是谓天地之根。绵绵若存，用之不勤。"这六句古语，本在《道德经》内，读者必认为老子自己做的。今观《列子》所引，明明说是黄帝之书，可见此语乃自黄帝以来历代相传的口诀，不是老子自造的。传到于今，已经过四千六百余年矣。

以上数条，略见一斑。诸如此类，皆可名为口诀。秦汉以前的古书，常有此种口诀，隐藏在里面。后人往往忽略过去，钩玄录非考古之文章，亦不必详征博引，仅使学者心知其意而已。

## 第一节 传口诀之慎重

道书丹经，所习用的口诀二字，其初盖出于《参同契》书中。其言曰："三五与一，天地至精；可以口诀，难以书传。"据此可知魏伯阳真人之意，就是不愿把口诀写在书上，所以满纸都是引证。读《参同契》者，莫想在书中寻出一个法子来。他自己已经说过，

其言曰：“窃为贤者谈，曷敢轻为书。若遂结舌喑，绝道获罪诛；写情著竹帛，又恐泄天符。犹豫增叹息，俯仰缀斯愚。陶冶有法度，安能悉陈敷？”照他的意思看起来，若完全写出，则恐泄天符；若闭口不谈，又恐绝道脉，弄得他说也不好，不说也不好，真是进退两难。到了结果，下两句断语，就是“天道无适莫兮，常传于贤者。”呜呼！魏祖之用心，亦良苦矣。

《参同契》既如此隐秘，试再求之于《黄庭经》。看其如何？《黄庭经》之言曰：“授者曰师受者盟，云锦凤罗金纽缠；以代割发肌肤全，携手登山歃液丹，金书玉景乃可宣。”据此可知黄庭一派传授，亦极端慎重，口诀亦不易得闻。

《参同》《黄庭》，皆如此其隐秘矣。试再求之于《抱朴子》，一则曰：“不得名师口诀，不可轻作。”（《黄白篇》第十六）再则曰：“此法乃真人口口相传，本不书也。”（《释滞篇》第八）三则曰：“至要之言，又多不书，登坛歃血，乃传口诀。苟非其人，虽裂地连城，金壁满堂，不妄以示之。”（《明本篇》第十一）诸如此类，不可胜数。考《抱朴子・内篇》，本专讲神仙之术者，其重视口诀也，较之《参同》《黄庭》，若出一辙。

以上三种古籍，如《参同契》，如《黄庭经》，如《抱朴子》，皆仙道门中最有价值之书。其作书时代，距今已在一千五百年以上。后来所出各种内外丹法，以及符咒禁术等类，大半是由此三部书脱化而出，纵偶有轶出范围之外者，其宗旨仍复相同。所以历代以来，凡传授丹经法术，莫不以口诀为重。盖千载如一日也。

## 第二节　口诀不肯轻传之理由

余昔年访道，执定一个见解，就是虚怀若谷。不管所遇之人，是正道、是旁门、是邪术、是大乘、是小乘，总以得到口诀为最后之目的。故凡关于口诀一层，耳中所闻者，实在多得无以复加。虽不能说白费光阴，徒劳心力，然在我所得的口诀中。百分之五十，都是怪诞鄙陋，不能作用的。又有百分之二十。虽然能用，而无大效验。其可以称为真正口诀者，仅百分之三十而已。

仅此百分之三十，尚有上中下三等之不同，难以一概而论。现

在我对于口诀二字，著实有点厌闻。俱因多年阅历，刻苦研求，遂发明口诀不肯轻传之理由如后：

一、造化弄人，要人有生有死，有死有生。而修道者，偏要长生不死，或永死不生，以与造化相反抗。设若你没有超群的毅力，绝顶的聪明，深宏的德量，结果定归失败，到了失败以后，不咎自己资格欠缺，却怪为师者妄语。口诀不灵，是多收一个徒弟，就多一层烦恼。因此非遇载道之器，不肯轻传。此为第一种理由。

二、凡事看得来容易，在自己心目中。看得就不十分贵重。一旦实行，必以游戏之态度处之。世上人情，大都如此。修道是一种最高尚之事业，若视同游戏，请问能有好结果否？因此传道者，常故意使学道者受过相当之困难，以观察其人是否有诚恳之心志，所以不肯轻传。此为第二种理由。

三、道是宇宙万物所共有的，法是人类智慧所发明的，术是依法证道或护法行道之种种手段。道只有一，法则有上中下三等之差别，术更有古今邪正巧拙利害之不同。道可以公开宣讲，与千万人听闻。著书立说，与全世界相见。法当按三等之阶级，选择上中下三等根器而授之，不可以一法教多人，免致扞格不通。术更须择时择地择人择社会环境，而酌量其可传与不可传。有几种秘术，虽能速获神效，而未免惊世骇俗，易招毁谤。若一显扬，必生反动，对于实行上大有障碍。宁可秘而藏之，免致门外汉乱加批评。因此不肯轻传。此为第三种理由。

四、为传道之师者，亦有三等资格。第一等是已经完全修炼成功的人，或是古代圣真之化身。第二等是一半修炼成功的人，其肉体上之生理，与凡失绝不相同。这两等人，传道即传道而已，没有什么交换条件，亦无须要凡人去帮助他。第三等的是已经千辛万苦，得受口诀，但因环境不佳，经济困难，未能实行用功修炼，只得根于人类互助之原则，寻觅一个有财力可以帮助自己修道的人，而后传之；但其人虽有财力可以助我，而品德欠优，不足为载道之器者，照例亦不许传授。此为第四种理由。

附告：读者至此，不要误会，以为作书者心中想人帮助，故意造出许多谣言。老实说一句，我现在的程度，虽然不敢与第二等资

格并肩；但可以凭我个人的力量，赶上前去，尚不十分困难，毋须要人帮助。我现在所做的事，都是为人，不是为己。若欲独善其身，自然有我分内应该进行之事，何必在此舞文弄墨，惹许多麻烦？读者须要把市侩的习气除脱，然后看我的书，方没有障碍。

五、为师者当日学得口诀时，必定要发一种誓词。如“不许妄传匪人，若妄传者，必遭灾祸。”等语，此乃最平常之誓词。尚有比这个更厉害的。如“生受人天之诛，死受地狱之苦。”等语。既然发过这许多誓，自己总不免忐忑于心。因此为师者，日后传人，都是战战兢兢，恐怕自己偶不小心，犯了誓语，所以不肯轻传。此为第五种理由。

六、为师者自己当日得传口诀，很不容易。或经过许多岁月，或历过许多艰辛，或受过许多磨折，最后方能得诀归来。从此他就认定了自己生平所经历之过程，就是普通一般初学人的榜样。设若你所经历者，不合于他自己当日之过程，他以为太便宜于你，非普通学人之本分。因此不肯轻传。此为第六种理由。

七、地元丹诀，黄白点金术，自古至今，皆守秘密，不肯公开。但每一个朝代，总有几人承受此法。

从前生活程度，比较现代是很低。他们修道的人，本不想发财，只要一个月炼出几两银子，就可过生活，不是隐于山林，就是混于城市。彼既无求于人，人亦不能识他。像这一类的口诀，也是不易得闻。设若公开宣布，大家都会炼，银子生产过剩，必要扰乱全国金融，又恐匪人得之藉此作威作福，所以不肯轻传。此为第七种理由。

八、剑术，也是极端秘密之一种上等的名为剑仙，次等的叫做剑客。他们的戒律，不许管国家大事。现在常听人说，彼等为何不替国家出力？这都是门外话，决不可拿看小说的眼光去猜想。究竟他们费二十年光阴，牺牲一切，专炼此术，作什么用处呢？

因为中国自古以来，就有这一派，乃地仙门中之旁支。他们修炼，是要跑到悬涯绝壑，采取灵药，服食辟谷，吐纳呼吸，嗡受日精月华。各种工夫与金丹法门隐居城市修炼者不同。假使在深山中，遇到毒蛇猛兽，肉体无力抵抗之时，就用剑气去降伏。待到二三百

年以后，道成尸解。肉体既不要保存，剑术遂归于无用。

他们若有不甘于小成者，半途上再求进一步的工夫，参透造化阴阳之消息，拿出旋乾转坤之手段，将后天金气，变而为先天金气。于是又走向金丹大道正路上来了。这种人性情甚为固执而冷僻。若是你的资格不合于他的条件，无论如何，他决不肯相传。此为第八种理由。

前几年在四川重庆一带，传授剑术的那位先生，难免带点江湖上的习气。他收了许多徒弟，弄了不少金钱，在他自己，甚为得计；可借剑仙名誉，被他丧尽。西北几省，也有人在制造剑仙的神话，完全与真实剑仙事迹不同。吾恐又是一种欺诈手段，好道诸君，切切不可入其圈套。

九、符咒祭炼，遣神役鬼，降妖捉怪，搬运变化，三蹻五遁，障眼定身，拘蛇捕狐，种种奇怪法术，十分之九都是假的。然而真假是对峙的名词。有假必有真，其真者若误传匪人，则国家社会皆受其影响。传者受者同遭灾害。如昔日白莲教之类皆是。所以不肯轻传。此为第九种理由。

十、祝由医病，符水救急，运气按摩，针灸点穴，这都是他们一生衣食之资。你若没有相当的报酬，决不能得到他们的口诀。其中也有专以救济为怀，不靠此谋生者，虽不吝于传人；但学者亦不许营业。若私自收人家报酬，又违背他们的戒律，连累师父，所以不肯轻传。此为第十种理由。

十一、内家外家两派武术入门的架子，以及普通的拳脚，虽可以公开传人，稍为深一点的，就要正式拜师父，才肯指示其中奥妙，不能随便乱说。尚有家传绝艺，只传儿子不传徒弟者，亦常有之。一者恐怕徒弟学会了要打师父，二者徒弟不能担负养活师父一家的重大责任。若拜方外人做师父，就没有第二个问题。你若是运气好，非但师父不要你养活，并且师父还可供给你的用度。然第一个问题仍不能免，总要稍为留点秘密本领，防备徒弟倒戈。所以中国武术，愈传愈劣，一代不如一代。此为第十一种理由。

十二、佛教耶教，是世界性，道学仙术，是种族性。凡含有世界性的宗教，无论你们是什么种族，总普遍欢迎你们加入他们的教

团。你不信，劝你信；你既信，拉你进。

至于道学仙术，恰好立在反对的地位。设若你不是中华民族黄帝子孙，你就莫想得他丝毫真诀。我当日学道时，曾经照例发过誓语，永不公开。就是怕让外国人得著，去拼命死炼。假使他们一旦炼成功，真似虎之添翼。我们中华民族，更要望尘莫及了。不如保留这点老祖宗的遗传，尚有几分希望。将来或可以拿肉体炼出的神通，打倒科学战争的利器，降伏一般嗜杀的魔王。因此不肯轻传。此为第十二种理由。

或问佛教重慈悲，耶教讲博爱，就算老氏之教，与佛耶二教不同。然观《道德经》所云：清净无为，退让不争，柔弱者生之徒，强梁者不得其死等语，皆是老子的本旨。外国人果真信仰道教，决不至于恃强凌弱，以侵略为能事。此条所言不敢公开之理由，未免过虑。答曰：请观东方之佛教国，慈悲何在？欧洲各国，大半信仰耶稣教，博爱又何在？

这些都是空谈。在实际上行为，极端相反。况且我等今日所研究者，乃中华民族自古相传之仙术，不是宗教，不是道德，更不是专讲心性的工夫。圣贤君子学此术，固不失为圣贤君子，强盗小人学此术，仍旧是一个强盗小人，甚至于增加其作恶之能力。历代仙师所以严守秘密，不肯轻传，确是理由充足，非过虑也。

十三、神仙家的思想理论与方术，综合而观，可以称为超人哲学。虽其中法门，种种不同，程度有深浅之殊，成功有迟速之异。然其本旨，总在平改变现实之人生，不在乎创立迷信之宗教。后世一般宗教家，常感觉自己教义上空疏，不足资以号召，每每利用神仙之学说，混合于其教义内，以装饰自己之门庭。

试看各处秘密小教，以及某会某坛某社某院等等，遍布全国。你若加入彼等团体之内，即可以窥见一鳞半爪，若隐若现，似乎真有神仙降世，暗作主持。及考察彼等全部之理论，对于古代神仙家之学说，大都隔膜而不能贯通，并且将圣贤仙佛菩萨鬼神，夹杂一处，七扯八拉，于是乎神仙本来面目遂无人认识。

幸而彼等未窥堂奥，仅仅涉及皮毛，故关于神仙家根本学说，尚不至被彼等摇动。假使使今日毫无疑虑，将天元神丹，地元黄白，

并《参同》《悟真》之秘诀，完全公开，让彼等得知，其合意者，则作为彼等资以号召之材料，其不合意者，则假借仙佛名义，胡乱批评，贻误后学，是未见公开之利，而先受公开之害。因此不肯轻传。此为第十三种理由。

十四、上条所言，乃过去与现在之流弊，尚有将来之隐患，亦不可不防。盖旧式教徒，志在保守，故对于非彼教所有者，概目为外道。神仙亦在彼等排斥之列，虽嫌其气量狭隘，不能容人，亦喜其界限分明，各存真相。所患者就是新式教徒，志在侵略，每欲将他教之特长，以及神仙家之秘术，尽收摄于己教范围之内，以造成他们的新教义。显宗能容纳者，即入于显宗，显宗不能容纳者，概归于密宗。其手段譬如商家之盘店，把我们店面的招牌取下，又把我们店中存货搬到他们店中，改换他们的招牌，出售于市，并且大登广告，说是他们本厂制造的。假使此计一朝实行。中华民族自古相传之道术，就要被他们销减干净。吾辈忝为黄帝子孙，不能不努力保存先代之遗泽。因此不肯轻传。此为第十四种理由。

编者按：本篇后因时局不靖，刊物停版，未获续竟。

# 口诀钩玄录（全集）

（又名《乐育堂语录》《道德经精义》分类合编）

陈撄宁按：

《乐育堂语录》，因人说法，深浅雅俗，原不一致，而文辞又是各门人所记载，彼时社会环境。较今日大有不同，书中语意，未必适合现代人的思想。余往年授意缪德俊，嘱其将黄元吉学说分类编辑，遂成此书。因是初稿，未免芜杂，须待二次大为删削，第三次加以整理，方称完善。

## 丹道总纲

道者何？太和一气，充满乾坤，其量包乎天地，其神贯乎古今，其德暨乎九州万国。胎卵湿化，飞潜动植之类，无在而无不在也。道之大何如也？顾其为体也，空空洞洞，浑无一物，若不见，为有余；及其发而为用，冲和在抱，施之此而此宜，措之彼而彼当。《诗》曰：“左之左之，无不宜之；右之右之，无不有之。”真若百川朝海，而海不见盈也。不诚为万物之宗旨哉？孔子曰：“鬼神之为德，体物无遗。”又曰：“语小莫破，语大莫载。”其浩浩渊渊，实有不可穷究者。道之难状如此，后之人又从何而修乎？太上慈悯凡人，乃指其要曰：凡人之不能入道者，皆由才智之士，自恃自恣，任意纵横，于以锢蔽虚灵而不见耳。

兹欲修道，须知聪明智慧，皆为障道之魔，从此黜聪堕明，屏其耳目之私，悉归混沌，而一切矜才恃智，傲物凌人之锐气，概挫折而无存，则人心死而道心生，知见灭而慧见昭矣。先儒谓：聪明才智之人不足畏，惟沉潜入道、澄心观理者为可畏，斯言不诚然乎？修行人务以沉神汰虑、寡欲清心为主。那知觉思虑之神、恶妄杂伪之念，纷纷扰扰，此念未休，彼念又起，前思未息，后思又来。我必自劝自勉，自宽自解——如乱丝之纠缠，我必寻其头绪而理之；

若蔓草之荒芜，我必拔其根株而夷之。如此则纷纭悉解，而天君常泰矣。

虽然，此独居习静之功，犹未及于闹处也。苟能静而不能动，犹是无本之学。必静时省察，一到热闹场中，尤要竞竞致慎！凡事让人以先，我处其后，尊人以上，我甘自下。若此则与世无忤，与人无争焉。又况好同恶异，世俗大体皆然。我惟有随波逐流，从其类而和之，虽有光明正大之怀，我决不露其圭角。惟有默识其机，暗持其体，同己者好之，异己者听之。所以鲁人猎较，孔子亦猎较。古圣人当大道未明之时，莫不以此混俗也。

又观六祖得衣钵之后，道果虽圆，尚未尽其微妙，由是留形住世，积功了道，隐于四会山中，猎夫与居，恬不为怪，所以得免于难。若非和光同尘，乌能长保其身？由此动静交修，常变有权，则本来一点湛寂虚明之体，自然常常在抱，而又非果在也：若有所在，若有所存，却无所存，一片灵光，闪灼于金庭之下。此道究何道哉？生于天地之先，混于虚无之内，吾不知从何而来、从何而去，究为谁氏之子也？经曰“有物混成，先天地生”，其斯为大道之玄妙欤？！帝之先有何象？亦不过混沌未开，鸿濛未判，清空一气而已矣。迨一元方兆，万象回春，道发散于天地人物之间，而无从窥测，修士欲明道体，请于天地将开未开，未开忽开而揣度之，则得道之原，而下手不患无基矣。

太上将道之体，画个样子与人看，又教体道者欲修大道，先认道源。欲寻道源，先从自家心性中闲邪存诚，自下学循循修之，久则底于神化之域，方知吾心性中有至道之精，常常不离怀抱也。须从静中寻出端倪，用存养省察之功，以保守天真，不以盛气凌人，不以繁冗乱性，即张子所谓解脱人欲之私也。拨开云雾，洞见青天；轩断葛藤，独露真面。一旦动与人交，不知有光埋光，在尘混尘，或显才智，或炫功能，抑或现烟霞泉石之身，露清致高标之态，历观往古，惹祸招灾，为大道之害者不少。如汉朝常锢之禁，晋时清流之祸，虽缘小人之奸，亦由己不知明哲保身之道也。人能混俗和光，与世同尘，一若灵芝与众草为伍，凤凰偕群鸟并飞，不闻其香而益香，不见其高而益高。如是藏拙，如是直养，则湛寂真常之道，

则恍惚于眉目间，不存而若存，有象而无象。《中庸》云：“上天之载，无声无臭”，至矣！非居帝之先而何？

※ ※ ※ ※ ※ ※

夫道本无极而太极者也。无大无细，非大非细，即大即细。固有言思拟议所不以罄者。若强以大名之，则“浩然气，至大至刚，充塞乎天地之间”是。如欲以细状之，则“无名之璞，至隐至微，藏于太空之际”是。其在人也，得之则生，失之则死。要皆自无而有，由微而著。盖以微者其原，而大者其委。与其言大以明道，不如言细以显道也。所以太上曰：“天下皆谓我大。”夫“我”即道也。

道本无方无体，今以大称，是道有方体可拟，似不相肖。夫惟大莫名其大，故不肖人之所谓大。若欲形天之道，肖我之身，自开天以至于今，体天立极，阐道明教之圣人，久矣乎——皆以无极之极，不神之神，至细至微而为道也。顾道如此无声无臭，恍惚杳冥，学者又从何下手哉？太上曰，“我有三宝，持而保之”。拳拳不失，宝而珍之，念念不忘，则可返本还原，以复维皇之诞降。三宝者何：一曰慈，慈即仁也。仁慈蔼蔼，为天之元，君子体仁，足以长人。且统乎四端，兼乎万善，仁在其中，即道在其中。充之极之，可以包罗天地，贯注古今。此为金丹之本，修士所宜珍念也。

顾其道及乎至大，其机起于至微。若不知万念俱忘，一灵内照，徒务广而荒，求博而泛，于仁无得，于道无有焉。惟反求诸己，笃守于心，欲立立人，欲达达人，守约施博，古所谓得其一万事毕，非此俭欤？夫俭为求仁之方，修道之要。学者既知其慈，尤当养之以俭，始可与道同归。虽然，使自高自大，不有谦和之度，则在内只知一己，在外渺视诸人，自诩聪明，矜言智慧，居然以先和先觉自命，往往视天下人无有能处己先者——究之性不恬静，气不和平，而欲丹成九转，道极九天也难矣。古云修丹要诀，以灵觉为道之体，冲和为道之用，庶在在处处，不敢为天下先也。且夫慈也者，人心之良能也。尽一己之心，以立万物之命，誓愿何其宏也？养寸衷之性，以求万物之安，精力何其壮也？是守慈之人，即养勇之人。

曾子谓子襄曰：“自反而不缩，虽褐宽博，吾不惴焉；自反而缩，

虽千万人，吾往矣。”非一片仁慈，毫无私屈者，能有如此之大勇乎？必所守者约而后所施者博，是非约无以为博也。惟能慎举动，省思虑，致一心于方寸，收百体于丹田，绵绵密密，不二不息，继继纯纯，无怠无荒，自然修其身而天下平。非俭何由广乎？至若不敢为天下先，正谦尊而光，安贞之吉。其能柔顺乎天下，而天下莫与之争，即能顺承乎天道，而天道默与以成。非有冲和之德，不敢为天下先，焉能大器晚成如是乎？是知慈也、俭也、后也，皆求道之本始也。勇也、广也、先也、皆奉道之末效也。

今之学者不然，舍慈且勇，必生忍心；舍俭且广，心怀贪念；舍后且先，必有争竞——皆取死之道。即或幸存，亦行尸走肉，滥厕人群，其与死又何异哉？总之，慈为人之生理，性所同然。惟能守之以约，出之以和，则慈惠恻怛，自出真诚，天下未有不心折而屈服者。惠足使人，仁者无敌焉，尚何战之不胜，守之不固，贻羞于天下之有耶？《书》曰：“惟天阴骘下民，相协其居。”俾之以生以遂，永享无事之天，所谓天将救之者此也。《诗》曰：“维天之命，于穆不已。”足见清空一气，流行不息，发育无疆，夫亦曰以慈卫之而已矣。

道曰大道，其实无极而太极也。然非从无极之始，混混沌沌中觅出津涯，又安知太极之根能测其起止乎？学者须先明道原，于不睹不闻之中，寻出至隐至微之体，即所谓虚而灵者是。顾其细已甚，曰黍珠一粒，又若有可象者。

总之，无形之形，无状之状，迎之不见其首，随之不见其后，即人心中蔼然一片仁慈是也。虽至顽至劣之夫，亦不泯仁慈之性。孔子曰：“我欲仁，斯仁即至矣。”修丹岂有它哉？不过守此仁慈而已。何谓仁慈？如齐王见牛之觳觫而不忍，乡人见懦子坠井而恻然，此皆仁心发端，天心来复。

由此思之，此个动机动念，无时不有，第恐人不及觉耳。学者从天真发动处，扩充行去，自为炼丹有基。但不可务博而荒，只须守约而微。一心扳命，五体投诚。古云：“心要在腔子里，念不出总持门。”由此愈约愈博，愈微愈彰。其约弥精者，其拓之愈广也。学者可不以俭为本乎？虽然俭德为怀，固以约鲜失之良法，苟不出以

谦和，又恐躁暴之性，起火伤丹，故守约尤须至和，在在自卑自小，不居人先，始为虚己下人。仁心常存，道气常存矣。若不尚慈而尚勇，不务俭而务广，不居后而居先，如此则心是凡有也，安望我有三宝持而不失乎？且人有仁慈，尤足得人之欢心，以之出战，战必胜；以之守城，城必固。此即喻临炉进火，烧退木贼三尸；守城沐浴，则保固胎婴元神。是柔和之心，为炼丹养道之要。况天之生人，予人以生、无不予以仁慈，能克念归仁，长生永命之丹，即在是矣。

天地间浑沦磅礴，浩荡弥纶，至显至微，最虚最实。而凡形形色色，莫不自个中生来，此何物耶?生于天地之先，宰乎天地之内，立清虚而不稍改易，周沙界而无有殆危，真可为天下母也。未开辟以前有此母气而后天地生，既开辟以后有此母气而后人物肇。吾不知其名，强字之曰道曰大。大则无所不包，逝则无所不到。无日远莫能致，须知穷极必反。道之大，不诚四大中所特出者哉?学人欲修至道，漫言自然，务须凝神调息——凝神则神不纷驰，人之心正，即天地之心亦正；调息则息不乖舛，人之气顺，即天地之气亦顺。参赞乾坤，经纶天地，功岂多乎哉!只在一心一身之间，咫尺呼吸而已矣。

《中庸》云：“致中和，天地位，万物育。”其即此欤?人果时时存心，刻刻养气，除饥时食饭、困时打眠之外，随时随处，常常觉照，不许一念游移、一息间断，方免疾病之虞。否则稍纵即逝，外邪得而扰之。正气不存，邪气易入，有必然者。古云：人能一念不起，片欲不生，天地莫能窥其隐，鬼神不能测其机，洵非诬也。人谓筑基，乃可长生。哪知学道人就未筑基，只要神气常常扭成一团，毫不分散，则鬼神无从追魂摄魄，我命由我不由天也。吾不惜泄漏之咎，后之学者，苟不照此修持，则无以对我焉。

※ ※ ※ ※ ※ ※

道无名也，无名即无极。所谓清空一气，天地人物公共生生之本。以其非有非无，不大不小，无物不包涵遍覆，故曰“大道德者”。万物得天之理以成性，得地之气以成形。物各得其所，得无稍见缺者，故曰“大德”。道即万物所共之太极也；德又万物各具之太极也。

是故万物资生，本太虚之理；一元之气，溥博弥纶。无巨细无隐显，莫不赖此道以为生，而托灵属命。阴阳燮理于其中，日月斡旋于其内，有如草木然：日夜之所息，雨露之所润，而得以培植其本根。是即道生之，德蓄之也。万物得所涵育，则熏蒸陶镕，始而有气，久则有形。

由是潜滋暗长，日充月盛，而人成其为人，物成其为物，又即物形之势成之也。惟其生也，以道蓄也，以德万物。虽繁，皆无遗漏。是以万物莫不以道为尊，以德为贵焉。盖道为生人之理，非道则无以资生；德为蓄物之原，非德则无由蕴蓄。道之尊、德之贵为何如乎?然皆白天而授，因物为缘。不待强为，天然中道。无事造作，自能合德。若或使之，莫或命之，而常常如是，无一勉强不归自然者。是道也，何道也?天地大中至正之途，圣人成仙证圣之要也。欲修金仙者，舍道奚由人哉?是以凝神于虚，合气于漠。虚无之际，淡漠之中，一元真气出焉，此即道之生也。

道既生矣，于是致养于静，取材于动；一真在抱，万象咸空；常操常存，勿忘勿助，则蓄德有基矣。然顺其道而生之，则道必日长；因其德而蓄之，则德必日育。以长以育，犹物之畅茂繁殖，一到秋临而成熟有期也。夫道既成且熟如此，而其间以养以覆，又岂有异于人哉?要不过反乎未形之初，复乎不二之真而已矣。究之生有何生?其生也，一虚无之气自运。我又何生之有而敢以为有乎?虽阳生之候，内运天罡，外推斗柄，似有为也，而纯任自然，毫无矜心作意于其际，非为而不恃者欤?以此修道，则德益进而道日长，自然造化在手，天地由心，虽万变当前，亦不能乱我有主之胸襟。此不宰而宰之胜于宰也，非深且远之玄德哉?

此言人能盗天地之元气以为丹本，而后生之、育之、长之、蓄之，以还乎本来之天，即得道矣。然欲盗天地之元气，须先识天地之玄关。玄关安在?鸿蒙未判之先，天地初开之始，混混沌沌中，忽然感触，真机自动，此正元气所在也，而修炼者必采此以为丹头。有如群阴凝闭，万物退藏，忽遇冬去阳回，即道生矣。由是成性存存，温养于八卦炉中，久久气势充盈，一如夏日之万物畅茂，即德蓄矣。物生既盈，花开成实。一如秋来之万宝告成。其在人身，养

育胎嬰，返转本来面目，即成之、熟之矣。物既成熟，仍还本初，一如冬日之草木成实，叶落归根，还原返本。

《易》云：“硕果不食，又为将来发生之机。”其在人身，三年乳哺，九载面壁，炼就纯阳之体，实成金色法身，必须养之覆之，而后可飞空走电。然下手之初，岂易臻此?必须万缘齐放，片念不存，空空洞洞，静候阳生。虽然，其生也，原来自有，而不可执以为有。即用升降之术、进退之功，未免有为——要皆顺气机之自然，而无一毫矫强，非有为而不恃所为耶?至德日进、道日长，而文武抽添，沐浴封固，无不以元神主宰其间。此有主而无主，无宰而有宰存焉。如此修道，道不深且远哉?故曰“玄德”。

道本无名，强名曰道。道本无修，强名曰修。夫以道之为物，至虚至无，方能至神至圣。试观天地一气清空，了无一物，及伏之久而气机一动，阴阳生焉。于是形形色色，莫不斐然有文，灿然成章，充满于四塞之中。谁为造之?谁与生之?莫非道生一气，一气化为阴阳，而万物于是滋生矣。故曰：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳自是成三姓，三姓重生万化昌。”修行人欲求至道之真，以成仙圣之体，必先以阴阳为利器，后以虚无为本根，而大道得矣。

※ ※ ※ ※ ※ ※

治国不尚智，而修道尤贵愚。诚以智为国之贼，愚为道之种也。夫愚何以为道种哉?试思混沌中无念虑、无知识，非所谓愚耶?忽焉一觉，即是我不生不灭之本来。人莫说把持此觉，修成无上正等正觉，方能免却轮回，不受阴阳鼓铸，不为鬼神拘滞，即此混混沌沌中，忽然一觉，我以真意守而不散，此一觉已到般若波罗蜜。果能拳拳服膺，常常把守，而轮回种子，即从此断矣。

若另起一念、生一见，就是后天识欲之神夹杂其中，所谓“无量劫来生死本，痴人唤作本来人”是也。要之，神一也，有欲则为二矣。二意三心，即是杂妄根尘，所以有生死之路。惟有一心，无二心，有正念，无邪念，道在是矣。若能并将此一心正念而悉化之，是为太极还于无极，金仙之成即在此炼虚矣。何谓炼虚?即如混沌之际，懵懵懂懂，如愚如醉，无觉无知，即虚也。坐到无人无我，何

地何天，即炼虚也。又曰学道之要，始而忘人，继而忘我，终而忘法，以至于忘忘之极，乃为究竟。人能以把此一刻为主；以真觉为用，道不远矣。然炼虚之法虽是如此，其功必自炼性始。

炼性，古人名为铸镜也。若心有不炼，则昏昏罔罔，冥然无觉，虽近在目前，尚不能知，何况具六通者乎?若皆由私欲之杂乱其心志，而未至于虚也。如真觉之后，不许一丝半蒂存于胸中，即灵台之宝镜常放光明，而又非必功满行圆，乃放毫光也。即此混混沌沌中忽然一知，不复他知，忽然一觉，不更他觉，此一刻中即洞彻光明，四达不悖。虽然，学人满腔私欲，忽期洁白晶莹，如玉如金，夫岂一念之虚静所能了哉?必要先铸雌雄二剑，以去有形无形之魔。此剑不利，则欲魔、色魔、天魔、人魔，难以扫除净尽，现出乾元真面目也。盖人欲天理，混杂多年，虽欲独立中流，势有难以抵敌者。以故明知之而明蹈之，皆由引之人人欲者众，引之人天理者少也。

今为学人告，欲成清净法身，必先有清净之神；欲成清净之神，必先有浩荡之气。所云铸剑无他，即由平旦之气，直养无害，以至于浩气刚大。斯神剑成而锋芒利，可以斩妖断邪。斯时也，莫说淫声、绝色入耳目而心不乱，即有美女同眠，亦不知也；莫说凶魔恶曜到身边而神自如，即有泰山崩于前亦不畏也。此神剑之造成者，自有志气如神之一候，只恐功行不深，或作或辍，不肯当下立定脚跟耳。若能一刀两断，一私起即灭除，灭除不复再生，此断生死轮回之路矣。

学道人别无他妙，只怕认不得明镜神剑耳。如能认得，此刻中有明镜普照，恶妄不容，慧剑长悬，欲魔立断，自此一念把持将去，然后神室可成，而仙丹可炼矣。此明镜慧剑，为修道人之要务。设剑锋不利，安能断绝邪魔?所以心愈制而愈乱也。宝镜无光，难以分别理欲，所以己弥克而弥多也。孟子言养气而不言养心，诚谓气足而心自定耳。彼徒强制夫心，而不知集义生气，去道远矣。李二曲云：“人心本自乐，自将私欲缚。私欲一萌时，良知还自觉。一觉便消除，此心依旧乐。”拙翁云：“光明寂照遍河沙，凡圣原来共一家。一念不生全体现，六根才动被云遮。断除烦恼重增病，趋向真如亦是邪。世事随缘无挂碍，涅槃生死等空华。”有心性学者，当三复斯

言!

圣人之学，惟洗心退藏于密。心外之善恶好丑，是非从违，一概不计。所以汰虑沉思，凝神默照，以至于心明性见、欲净理纯，上与天合德，历万古而不磨。其功始于守中，其成由于胎息，人亦知之乎?古人言胎息，学人莫看是外气，的是凡息停时，那丹田中真阴真阳，元神元气，融会一团，混成一气，氤氤氲氲，蓬蓬勃勃，若开若阖，若有若无。视不见，听不闻，想象之而有迹，恍惚之而有形者，此殆人生之始气，心得之而有体，性得之而有用。人非此气不能生。欲成上品之仙，亦离不得此气为之主。

古云人生之始，因理有气，因气有形，此天地生人之顺道也。返还逆修者，实从形形色色中，慢慢地运起阳火阴符，收归五明宫内，而以太乙祖气、天然神火烹之，即可化形而为一气。又由此气一炼，即可化气成神。于此固守虚无，保养灵阳，即还于无极之初，可以出则成形，入则无迹。道又何异于人哉?

总之，此个胎息，即返到父母媾精一团气血之候。人能养此胎息，日夜以无为有为、无思有思之真意，保守之，团聚之，即结成灵胎而为元神。迨至十月形全，脱壳而出，上透顶门，直冲霄汉，可以骖鸾鹤，上云霄，遨游天外，飞升玉京，只顷刻间事耳。然此胎息，虽从凡人色身中炼出，却又不是凡精凡气凡神结成；炼丹者虽离不得后天有形有色之精气以为之本，却亦不全仗于此也。盖后天精气，皆有形质，便有气数，生死轮回，势所不免。又况粗精粗气，尽属蠢钝之物，乌能有灵?要不过借此凡色身中所有之顽物，千烧万炼，取出那一点清净无尘、至灵至神之精气神，以为真一之气，而返之于我，以成仙胎神丹耳。所谓抽铅添汞之说，不过如此。其余着形着色，皆非道之正宗。

古人云：“胎从伏气中结，气从有胎中息。”是知欲结神丹，成就不老之躯，非养胎息不能；欲得胎息凝聚虚无丹田中，非结得有胎，它亦不肯来归，而纯纯乎动静与俱。若有一点凡气夹杂，凡神外驰，则神必外游，气必外泄，不能如子母夫妇，聚而不散也，知否?

《易》曰：“天地氤氲，万物化醇。男女媾精，万物化生。”以

发生之初，去天未远，其气柔脆，顺其势而导之，迎其机而养之，犹可抵于纯化之域、太和之天。

孟子曰：“大人者，不失其赤子之心者也。”以赤子“呱”地一声，脱离母腹，虽别具乾坤，另开造化，然浑浑沦沦，一团天真在抱，无知识，无念虑，静与化俱，动与天随。古仙真含宏广大，厚德无疆，较诸赤子，殆相等也。当父母怀抱之时，鞠育顾复，足不能行，手不能作。虽有毒虫，不能螫焉；虽有猛兽，不能据焉；虽有攫鸷，无从搏焉——以动不知所之，行不知所往，是无虞于毒虫，而毒虫不得螫之也；无虞于猛兽，而猛兽不得据之也。且危居在榻，偃息在床，不为攫鸷所窥，而攫鸷亦不得搏之也。倘年华已壮，动履自如，虽有游行之乐，不获静室之安，其能免恶物之患者，盖亦鲜矣。况赤子初生，气血调和，筋骨柔软，而手之握者常固，盖以阴阳不乱，情欲不生，未知牝牡之交欢合而峻作。足见元精溶溶，生机日畅。

人能专气致柔如婴儿之初生，则自有精可炼。第其时呱呱而泣，声声不断，虽至终日呼号，而咽嗌不嗄，此非随意而唤，任口而腾也。要皆天机自动，天籁自鸣，无安排，无造作，和之至矣。知得元和内蕴，适为真常之道，不假一毫人力以矫强之，而守其真常，安其固有。

《诗》曰：“既明且哲，以保其身。”其斯之谓欤?若非以和柔之气，修诸身心之中，安得生而益生，天体滋至于勿替?人之祥莫祥于此。第自强壮而后，天心为人心所乱，精神之耗散者多。今以太和为道，大静乃能大动，至柔方克至刚。于是以心役气，务令此气同于赤子，不以气动心，致使此心乖乎太和，庶几和而不流，强哉矫矣，非独赤子为然也。观之万物，其始柔脆，其终强壮。柔脆者生之机，强壮者死之兆。是以物壮则老，不如物稚则生。生者其道存，老者其道亡。故曰物老为不道，不道不如其早已。

世之修道者，盍早已其老之气，而求赤子之气乎?果得同于赤子，无恐无怖，无识无知，一片浑沦，流于象外，所谓和也。夫天道以和育物，人能知之，则健行不息，故日常。知常则洞达阴阳，同乎造化，故曰明。修身立命，夺天地生杀之权，人之祥瑞，莫大于此。

炼神还虚，得长生不坏之道，强斯至也，又何不道之有哉?

此教人修身之法，取象于赤子。庄子曰:“儿子动不知所为，行不知所之，身若槁木，心如死灰，祸亦不至，福亦不来。”祸福无有，乌有人灾物害哉!“毒虫”等句即此意。后云采药炼丹，须取天一新嫩之水，此水即人生生之本。犹如一轮红日，夜半子初，清清朗朗，照耀于沧海之中；又如一弯秋月，发生庚震之方——正是修士玄关窍开，恍惚杳冥，方有此境。盖以初气致柔，犹万物拆甲抽芽。于此培之养之，方能日增月长，至于复命归根，以成硕果之用。若桑榆晚景，则物既老而将衰，不堪采以为药。但老非年迈之谓也，是云药老不可以为丹。若以年而论，即老至八九十岁，亦可修炼以成长生不老之仙。何者?一息尚存，此个太和之气，具足于身，无稍欠缺。非至人抉破水中之天，一身内外，两个消息，则当面错过者多矣。学者欲修金丹大道，非虚心访道，积德回天，则真师无由感格，白虎首经莫觅，一任青年入道，必至皓首无成。更有误认邪师，错走岐路，一生之精力，竟流落于禽兽之域者不少，学者慎之!

诸子勿谓至诚尽性以尽人物之性，至于参赞化育，不在此语默动静、日用作为，而别有神奇也。须知至平至常，即是至神至奇。生们但尽其在己，强恕而行，而天地万物皆在我个中。大家细细参之，然欤否欤?如能真知其中之奥，日间涵养本原，忽焉浑浑沦沦，清清朗朗，则二气之氤氲，一元之默运，诚有不在天地而在我者。此即至诚无息、于穆不已、为物不二、生物不测者也。切勿自怠自逸，将自在之天忽焉晦蒙否塞，则以外之乾坤人物亦因之有不安者。炼丹之法别无奇异，只是炼自然之药，成自然之丹。

古人一切比名喻象，不过想象得药成丹光景，心神开朗，志气清明中，大约有似于此耳，其实非真有也，学者须善会之。试观天地清空一气，虽有烟云横塞，风雷震响，究有何声色哉?人之修炼，无非效天地之法象，顺造化之自然，有何景象?如谓实有物事横亘于中，要皆后起之尘缘，殊非我本来之面目寂然湛然天然自然者焉。生们切勿以虚为实，认假作真，一如天宇之不以清空为实，反将云烟等等幻形幻色为天，岂不大错乎哉?吾师恐生们不悟，水中明月、镜中昙花，虽有实无，恍惚似之，倘刻舟求剑，其不为魔魅牵引而

去者鮮矣!果深造有得，非但影响俱亡，形声尽灭，即所谓虚空一气亦无之焉。不然，一有所着，则所知有限，一有所形，则所限有方，断不能出有入无、千变万化而莫测也。

生们思之，神妙万物，性通万物，是不是一个虚无元神才有如是之无方所、无形状，而实包乎天地之外不为大、入乎尘埃之内不为小耶?若云迹象，则一于此即不能移于彼；若云知识，则悟其半即不能得其全也。吾愿生们将心中虚灵之神一时晃发，勿令外注，速行收拾入内，久久熏蒸烹炼，自然脱胎换骨。他如有形有色，皆后天滓质之物，即有动荡，不可理他，务须温以神火，自将后天之粗精粗气化为先天之元精元气，否则不惟不能成丹，且因此形形色色者移我元神驰逐于外，终年竟岁，主人未归，又安能作得我主张、为得天地之真宰耶?此理明明，无容赘矣。(乐育堂)

道无可见，因人而见。人何能仙?以道而仙。道者何?真一之气也。真一之气，即《中庸》之“德”也。欲修大道，岂有他哉?文王小心翼翼昭事上帝，孔子足缩缩如有循。道之为道，不过一敬焉耳。人能以敬居心，一念不苟，一事不轻，大道不即此而在乎?虽然，道无奇怪，尤赖有体道者存乎其间，斯道乃不虚悬于天壤。故太上云：古之善为士者，其为物不二，则其生物不测。何其至微而至妙乎?“寂然不动，感而遂通。”何其至玄而至通乎?

※ ※ ※ ※ ※ ※

《易》曰：“大哉乾乎!刚健中正，纯粹精矣!”是知道为先天乾金，至刚至健，卓立于天地之间，流行于万物之内，体物不遗，至诚不息。势常伸而不屈，直而不挠，擎天顶地，摩汉冲霄，固未尝稍拔也。然皆无极之极，不神之神，以至于卓卓不摇如此。人能以无极立其体，元神端其用，即古云采大药于不动之中，行火候于无为之内，居中建极，浩然之气，常充塞于宇宙间焉。自此一得永得，一立永立，神依于气，气依于神，神气交感，扭结一团，即归根复命，道常存矣。

夫人之生也，神与气合；其死也，神与气离。人能性命混合，神气融和，即抱元守一。我命在我不由天矣，何脱之有?由是神神相

依，气气相守，一脉流传，一真贯注，自能干变万化，没鬼出神，有百千万亿之化身，享百千万亿之大年。谓非子生孙，孙又生子，子子孙孙，根深叶茂，源远流长，万代明裎不辍乎?要不过以元气为药物，以元神为火候而已。夫元气者无气也，元神者不神也。以神炼气而成道，如以火炼药而成丹。

凡丹有成毁，神丹则无终始，故曰：“金丹大道历万古而不磨。”无非以己之德，修己之身，非由后起，不自外来，其德乃真矣。天地生人虽清浊不同，贤否各异，而维皇诞降，由家庭以及天下，无不厥有恒性。故一心可以贯万姓，一德可以孚万民。是修身齐家，德有余矣；修身化乡，德乃长矣。至于治国平天下，莫非垂衣裳而天下化，究无有外修身而可以普获饼幪者，此治世之常道也。反之修身，又何异耶?

论国家天下，原是由近而远，一层一层之意，如精气神三者一齐都有，不是一步还一步。自初功言曰炼精，而气与神在焉。二步曰炼气，而神与精在焉。三步曰炼神，而精与气亦在焉。即还虚合道，道合自然，自始至终，俱不离也，离则非道矣。身比精，精非交感之精，乃受气生形之初，所禀太虚中二五之元精。修之身，即炼精化气。修行人初行持也，人得此精以生，亦得此精以长。

以精修身，不啻以身修身矣，其真为何如哉!以气而论，精为近于身者，气则稍远。故曰“修之家其德乃余”——夫采外边真阳之气，炼内里真阴之精，即如以身齐家，其得于己者，不绰绰然有余裕耶?乡视身又更远，比家稍近，犹之神，然神如火也。热者属气，光者为神，是二而是一。修之乡即炼神还虚。故曰：“其德乃长。”以其长生而悠久也。至于国、视乡为近，比身又更远，其广宽非一目可睹。国比虚也，修之国即炼虚合道。夫炼至于虚，与清虚为一，朗照大干，而况天下乎!故曰：“其德乃丰。”至于天下，则兴道为一，纯乎自然，可以建天地而不悖，质鬼神而无疑，百世以俟圣人而不惑矣。

此皆自然之精、之气、之神、之虚、之道，非有加增者也。故曰：“其德乃普。”他如以身观身、家观家、乡观乡、国观国、天下观天下，无非以一己之身家为天下身家之表率，以一人之乡国为天

下乡国之观。型默契潜，孚相观而化，天下皆然，何况托处宇内者哉!太上取喻，其意切近，其义精微，大道无他，精之又精，以至于虚无自然，尽矣!学大道者亦无他，惟损之又损，以至于无为自然。无为而无不为，尽矣!然内药外药，内丹外丹，取坎填离，抽铅添汞，种种喻象比名，要无非以身中禀受于天地之精气神——以其生来素具，只因陷于血肉躯壳之中，故曰“阴精、阴气、阴神”；以其与生俱来，故曰“内药”。

修士兴功之始，必垂帘塞兑，凝其神，调其息，将二元混合于一鼎，一鼎烹炼夫三元，名曰炼精，实则神气俱归一窍。直待神融气畅，和合为一，于是气机发动，蒸蒸浮浮，是曰气化，又曰水底金生，又曰凡父凡母交而产药。此是人世男女，顺以生人之道；若不知逆修之法，顷刻化为后天有形之精，从肾管而泄。故“固气留精，决定长生”。人欲长生，此精之化气，即是长生妙药。如有冲突之状，急需内伏天罡，外推斗柄，进退河车，收回中宫再造。此为炼内药也，精气神亦混合为一者也，岂仅气化云哉!一外一内，一坎一离，始而以身之所具，交会黄房，温养片晌，则气生焉，此以神入气，以身中之精，炼出天地外来灵阳之精，即炼精化气。继以此气采之而升，导之而降，送归土釜，再烹再炼，即是以铅制汞，以阳气伏阴精。盖精原己身素具，故曰“离己阴精”。

气由精化而产，故曰“坎戊阳气”。非精属心中，气生肾内也。自涌泉以至气海皆属阳，阳则为坎；自泥丸以至玄关皆属阴，阴则为离。是水火之气为坎离，非以心肾为坎离也明矣。又曰坎中有气曰地魄——在外药白虎是也，在内药金丹是也。此丹从抽铅添汞，合一而生者也，均属水府玄珠。内外之说，一层剥一层，非真有内外也。离宫有精曰天魂——在外药青龙是也，在内药己之真精是也。水中金生，即精中气化——在外药白虎初弦之气是也，在内药铅中之银是也。又曰金丹长生大药。只此乾元一气陷人人身，非以神火下锻，则沉而不起。且欲动而倾，此如灯之油，灯无油则息，人无气则灭。

人之生生于此，故为长生大药。以其自乾而失于坎，今复由坎还乾，金丹之说所由来矣。夫人欲求长生，除此水乡铅一味，别无

他物。但此金丹，虽曰人人自有，然非神火烹煎，别无由生。及真金一生，再将白虎擒龙，自使青龙伏虎。龙虎二气复会黄房，二气相吞相陷而结金丹。运回土釜，会己真精，再以神火温养而结圣胎。胎既结，内用天然真火，绵绵于神房之中，外加抽添凡火，流转于一身之际，即日运己汞包固真精，久则脱胎而出。升上泥丸，炼诸虚空，务归本来自然之地。不是精气神三宝攸分，亦不是内外二药各别，苟非坐破蒲团，磨穿膝盖，自苦自炼，安能了悟底蕴?

吾今聊注大概，不过为后学指条大路耳。且道本平常，非有奇异，愈深愈平常。他如变化莫测，在世人视之，以为高不可望，妙无从窥，而以太上《道德》一经思之，即如三清太上，亦只是一个凡人造成。但凡人以生死为喜忧，仙则视生死如昼夜。一生一死，即如一起一卧，顺而行之，不尽安然。有谓长生不死为仙家乐事者，非也。人以长生为荣，仙则以顺理为乐。虽杀身成仁，舍生取义，亦所素甘。不然刀锯之惨，谁不畏哉?古来志士仁人，多视鼎镬为乐地，死亡为安途者，盖见得理明，信得命定。其生其死，无非此心为之运行。

生而不安，不如速死，犹醒而抱痛，不如长眠。只要神存理圆，生何足荣，死何足辱?一听造化流行，决不偷生于人世。如好生恶死，是庸夫俗子之流，非圣贤顺时听天之学也。否则，孔子何以七十而终，颜子何以三十而卒?顺天而动，不敢违也。此岂凡人所能见哉?窃愿学者只求于内，无务于外，患难生死，一以平等视之。此心何等宽阔，何等安闲?谚云：“认理行将去，凭天摆布来。”如此落得生安死泰，永为出世真人，岂不胜于贪生怕死之徒，时而欣欣于内，时而戚戚于怀，此心终无宁日耶?况有道高人，天欲留之以型方训俗，我不拒之，亦不求之，但听之而已，初何容心于其间乎?盖生死皆道也，尽其道而生，尽其道而死，又何好恶之有哉?凡有好恶于中者，神早乱，性早亡，不足以云仙矣。

尧舜授受心传，无非“允执厥中”而已。后如文之“纯一”，参之“慎独”，轲之“良知”，莫非人身之一“中”也。此个“中”字，所包甚广。其在人身，一在守有形之“中”——朱子云：“守中制外。”夫守中者，回光返照，注意规中，于脐下一寸三分处，不即不离是。

一在守无形之中——《中庸》云：“喜怒哀乐之未发谓之中。”

罗从彦教李延平静中观喜怒哀乐未发气象，此未发时不闻不睹，戒慎恐惧，自然性定神清，方见本来面目。然后人欲易净，天理复明。自古圣贤仙佛，皆以此为第一步功夫。但始须守乎勉然之中，终则纯乎自然之中。三圣人名目各有不同，总不外此“中”字为之宗，为之君。即如吾教以凝神调息为主，然后回观本窍，心无其心，气无其气，乃得心平气和气平则神始凝，气和则息始调。其要只在心平二字。心不起波之谓平，能执其中之谓平。平即在此中也。心在此中即丹经之“玄关一窍”。到得神气相依，玄关之体已立，此为大道根源，金丹本始。他如进火退符，搬运河车，有为有作，总贵谦和柔顺。以整以暇，勿助勿忘。有要归无，无又生有。至有无不立，方合天然道体。此即得一而万事毕，吾道“一以贯之”之旨也。

※ ※ ※ ※ ※ ※

大道无他，一而已矣。一者何?即鸿蒙未判之元气，混沌未开之无极，生成万物之太极。要之元气无形，谓之无极。万物皆从无极而有形，实为天下之根，谓之太极。即此是道，圣人无可名而名之，故曰一。若无一则无物，无物便无一。得之则生，失之则没。自昔元始以来，其得一而成形成象，绳绳不已，生生不息者，大周沙界，细入微尘，无或外也。

《中庸》云：“视之不见，听之不闻，体物不可遗。”孰非此一乎?故综而计之，天之清也，得一而清；地之宁也，得一而宁；神之灵也，得一而灵；谷之盈也，得一而盈；万物之生也，得一而生；侯王之正己以正天下也，无非得一以贞而已。纵或大小异象，贵贱殊途，表里精粗，幽明人鬼，至于不可穷诘，孰能外此一以为包罗哉?即如天至高也，无一将恐崩裂；地至厚也，无一将恐发泱；神至妙也，无一将恐不灵；空谷传声，气至盈也，无一则恐竭矣；万物负形，气至繁也，无一则恐灭矣；侯王至高而至贵也，无一以贞天下，恐位高则危，名贵则败矣——是一安可忽乎?果能由一散万，浩荡无垠，渊深莫测，则天地神谷，万物侯王，俱赖此一以为主宰，而蟠天际地，弥纶无隙，充周不穷……如此其极，是高莫高于道，

贵莫贵于一也。

虽然，自无而有，有何高焉?由微而著，又何贵焉?即使贵莫与京，亦由气之自微而显，故曰：“贵以贱为本。”即使高至无极，亦由气之自下而上，故曰：“高以下为基。”他如世之位高如侯，分贵如王，知道之自下而高，由贱而贵，故自称曰“孤”、曰“寡人”、曰“不穀”，此非以贱为本欤?否或不居于贱。自置太高，则中无主而道不立，心已纷而神不凝，欲于事事物物之间，合夫大中至正，复归于一道，盖亦鲜矣。犹推数车者不能居中制外，反不如驱一车者之尚处其内，而得以操纵自如。噫!有车而等于无车，贪多诚不如抱一。又如玉之碌碌而繁多，多则贱生焉；如石之落落而层叠，叠则危起焉——均太上所不欲也。何若抱一者之自贱而自下，后终至于高不可至，贵莫可言之为愈哉!

此言修道成真，只是此一，无有二也。孔子曰：“吾道一以贯之。”孟子曰：“夫道一而已矣。”然究何一哉?古人谓鸿鸿蒙蒙中，无念虑、无渣滓，一个虚而灵、寂而惺者之一物也。此物宽则包藏法界，窄则不立纤尘；显则九夷八荒无所不到，隐则纤芥微尘无所不察。所谓无极之极，不神之神，真无可名言，无从想象者。性命之道，惟此而已。

太上以侯王喻人之心，心能常操常存，勿忘勿助，刻刻返观，时时内照，即不失其一。一即独也。独知独觉之地，戒慎恐惧，斯本来之至高至贵者，庶可长保，然此是修性之学，故一慎独便可了得；若炼命则有为有作，倘非从下处做起，贱处炼来，药犹难得，何况金丹?下即下丹田也，贱即下部污秽处也。学者欲一阳来复，气势冲冲，非由下而升至于顶上，安得清刚之气，以为我长生至宝?非从下田浊乡，以神火下照，炼出至阳之气，何以为药本丹基?古人谓阴中求阳，鬼窟盗宝，洵不诬也。尤须有一心无二念，方是守一之道。到得自然，人我俱忘，即得一矣。

修士到此地位，一任天下事事物物，无不措之而咸宜，处之而恰当，所谓得一而万事毕，其信然耶!倘着形着象，纷纭驰逐，与夫七情六欲，身家妻孥，死死牵缠，不肯歇手，则去道远矣。莫说外物纷纭不可言道，即如存心养性、修道炼丹、进火退符、采取封固，

一切名目，皆是虛拟其象，为后之学者立一法程。若其心有丝毫未净，即为道障。太上所以说致数车无车，不欲碌碌如玉，落落如石焉。夫道只一道，学者又何事他求哉?

古云：“劝君穷取生身处，返本还原是药王。”又曰：“穷取生身受命初，莫怪天机都泄尽。”由此观之，足见受命之初，浑然天理，无有瑕疵，彼说美说恶，说善说丑，皆为道之害也。夫道究何状哉?在儒家曰“隐微”，其中有不睹不闻之要；释家曰“那个”，其中为无善无恶之真；道家曰“玄关”，其中有无思无虑之密。大道根源，端本于此。一经想象，便堕窝臼；一经拟议，便落筌蹄。虽古来神仙，赞叹道妙，曰美曰善，要皆恍惚其象，非实有端倪。盖以为善也，就有恶对；以为美也，就有丑对。又况美在是，恶亦在是；善在是，丑亦在是。此殆后天阴阳有对峙，有胜负参差，而非先天一元之气也。故太上曰：“天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。”是知人不求虚无一气，而第言美之为美，善之为善，是亦舍本而逐末也。

天地生生之道，不过一阴一阳往来迭运、氤氲无间而已。然此皆后起之物也，若论其原，只是无极太极，浑浑沦沦，浩浩渊渊，无可测识，无可名状焉。惟静极而动，阴阳兆象，造化分形，而阳之升于上者为天，阴之降于下者为地，天地定位，人物得其理者成性，得其气者成命，而太极不因之有损焉。即天地未兆、人物未生以前，而太极浑沦无际，亦不因之有增焉。夫太极，理也，无可端倪者也，而实为天地万物之主宰。

“《易》有太极，是生两仪。”此言两仪之发端，无不自太极而来。当其动而为阴阳，是气机之蓄极必泄，非太极之有动也。其动也，其气之屈而伸也；及静而为太极，是气机之归根返本，非太极之有静也，其静也，亦其气之伸而屈也。

要之，气机有动静，而太极无动静。尔学人务须明得这个源头，始不堕于形气之私。其在人身，父母未生以前，则虚无而已，此时有何动静?即太极也。然虽无动无静，而动静之机无不包孕于虚无之内，故先儒谓“理可统气”者，此也。及气机一动，落在人身，而太极判矣，阴阳分矣，五官百骸从此始矣。一阴一阳，往来升降，

皆离太极之理不得，若无此理，则亦块然蠢物耳。生等既明修炼要采阴阳之气机，以为长生之药物，尤要得太极之浑沦，才是神仙之根本，二者不容偏废也。如打坐时，一心凝神，除却思虑，灭去幻缘，惟以无心为心，出于有意无意，浑浑沦沦，是得天地之始气以为气者也。于是外调口鼻之凡息，内蕴呼吸之神息，一上一下，往来不息，氤氲不穷，而天地万古不磨，即人物发生不息矣。

尔等行功，务令百无存想，万虑全消，即得太极之理也。调其神气，运行周天，即是阴阳之气也。夫天地之所以万古不磨者，由此理气之运行耳。我能效天地之无为而行，生生不已，即盗天地之元气也。其实有何盗哉!人与天地同一理气，顾何以天地长存，而人物则有生死耶?只因人物之生，虽抱一而居，涵养而处，无如气自为气，不得无思无虑之真，于是纷纷纭纭，纠缠寤寐，气虽犹是，而理则无存矣，且理既无存，气亦因之馁矣。惟以无思无虑、无作无为为本，其气机之流行，一听诸天道之自然，虽无采炼功夫，无作为意想，而总出之以自然，运之以无迹，如此即虚合道，道合自然矣。虽然，初下手时，人心起灭不常，气息往来不定，不得不勉强以息思虑，调气息，但不可太为着意。如太着意，皆属后天之物，非先天之道，纵云有得于身心，亦不过健旺凡体而已，不可以生法身也。知之否?

※ ※ ※ ※ ※ ※

修身之道，遏欲为先。遏欲之要，治于未然则易，治于将然则难；治于将然犹易，治于已然则难。故太上云：“其安易持，其未兆易谋。”言人当闲居独处之时，心不役于事，事不扰于心，寂然不动，安止其所，其持己守身，最为易易。且不闻不睹，无知无觉，杳无朕兆可寻，于此发谋出虑，思闲邪以存诚，其势至顺，其机甚便。以凡气柔脆，凡心细微，未至缠绵不已，辗转无休，于此而欲破其邪念，散其欲心，以复天道之自然，至诚之无妄，又何难情缘遽断，立见本来性天?此岂别有为之哉?不过曰“为之于未有”而已。

古君子防患于未萌，审机于将动，所以烟云尽扫，荆棘不生。又如天下太平，偶有强梁小丑，乘间作乱，亦不难单骑突出，立见

投诚，治之于未乱，其便固如斯也。此炼己之功犹易就耳；若欲修成九转，又未可以岁月计者。胡碌碌庸流，不知道为乾坤大道，人为宇宙真人，或有法会偶逢，而一世竟成者；或有因缘不遇，而数世始成者；或有重修数劫，历遇良缘，而功德未圆，性情多僻，势将成而又败，竟败而无成者?甚矣!大道之奥，未易几也。

人不知道有由致，请观物所以成彼：夫合抱之木，其生也特毫末耳，因阴阳煦妪，日变月化，遂成大木焉；九层之台，其起也，仅垒土耳，因人功凑集，日新月盛，而顿见为高台焉；又如一统山川，千里邦畿欲造其途，抵其境，岂容举足便至，计程可期者哉?其始也，无非足下一步一趋，由近及远，而始至其地焉。道而曰大，实具包天容地之量，生人育物之能，岂不劳层叠而至，曲折而前乎?惟知道之至人，不求速效，不计近功，金玉有磨而心志不磨，春秋有变而精进不变，庶由小而大，自卑而高，从近而远，一如合抱之木，九层之台，千里之行，而顿见奇观。虽然，道为自然之道，而功须自然之功，孟子集义生气，功在勿助勿忘。始合天地运行，而造化维新也；同日月往来，而光明如故也。若使有为而为，则为者败矣；有执而执，则执者失矣。

夫天地日月，古今运转不停者，以其无心而成化也。倘天地有为以迭运，日月有执以推移，又安能万古不磨耶?俗云：“天若有情天亦老，日惟无意日常明。”不其然乎?是以古之圣人，精修至道，妙顺天然。为而无为，功无败也；执而无执，德何失焉?奈今之从事于道者，为无为有，或作或辍，不知时行则行，时止则止，动静偶乖，与道远矣。又有几成而忽败，一败竟无成者矣。

《书》曰：“慎厥终，惟其始。”所以历亿万年而不替。至于难得之货，人所贵也，圣人混俗和光，与人无异，独欲道而不欲货，初不知人世间有此珍重者，故不贵之，其淡泊明志如此。他如视听言动，日用云为，其荡检逾闲者无论矣，即有从事于道，为虚为实，着有着无，皆为过失。兹独效法前人，遵行古道，特抒臆见，以为大道权衡，非不称卓卓者。第思道为我之道，学为我之学，我自有之而自得之，又何学之足云?况人多过举，我独无为。以我无为之道，补众人之过举，即正己以正人也。且以我无为之道，辅万物之不及，

即整躬以率物也，其不敢为如此。此圣人重德而贱货，正己以化人，民日迁善而不知为之者。噫!此圣人之身，即道之所寄、民物之所依，讵可一息偶违哉?

修炼之事，以阴功德行为本，以操持涵养为要。至若龙虎铅汞配合之说，殆末务而已。有等愚人不明此个功夫，动谓我修我性，我炼我命，又何俟外修功德以济人利物为哉?若皆不知“尽性以至于命”之道也。昔孔子告颜子，为仁之端，必从视听言动下手。吾道不离这个，又岂外是乎?盖以制于外者，即所以养乎中也，故目常视善则肝魄安，耳常听善则肾精固，口常言善则心神宁，鼻常嗅善则肺魂泰，手作善事，足行善地，则脾土常安，而身体亦健。惟外之六门不人非礼之事，则内之五脏自有天然元气。

由是再用内养之功蕴蓄五脏元气，则肝气化而魂朝元，肺气化而魄朝元，脾土凝而意朝元，心火旺而神朝元，肾水壮而精朝元。所谓三花聚顶、五气朝元而凝成一个法身者，此也。若以多私多诈之人，与之真诀，莫说他修不成，即使得成，亦必倾丹倒鼎，为害不小。

所以下手之初，必先外积功，内积德，内外交养，始能洁白晶莹，可以炼而为丹，故初步功夫名为筑基也。是犹作千仞之台，先从平地起基，必基址坚固，而后重楼画阁不患其倾塌焉。论吾门弟子不少，从今看来，还是素行好善之人才有进步。设当年未曾积德，与积德而不真者，皆不能深入吾道也。诸子作功已久，受磨不退，心性何等洁白，精气何等壮旺，所以得闻吾诀，行之无碍也。

※ ※ ※ ※ ※ ※

天地间无非一个洪炉。人能受得世事锻炼，一任轰轰烈烈、凄凄惨惨之境，我总一个不动心。知得我血肉团子皆是四大假合，非我本来真身。我之真身原寓乎形体之中，立乎官骸之外，时而静也，浑浩流转，不啻海水之汪洋；时而动也，流利端庄，何殊江澜之往复。如此一动一静，皆默会其天真，久久冰融雪化，自有不假形而立，不借身而存者。此所以一切事物之应酬，艰大之负荷，皆视为乾坤之炉锤，所以不动心也。且不惟不动心，而亦与我本来人不相

关涉。况本来物事，更假此外缘之纷投，万端之丛脞，而益淡尘情，愈空色相，于是超超然独立于形骸之外，而特立乎天地之间。如此不谓之仙，又谁谓耶?吾观世人，大半贪于势力、慕乎声色，浑不知吾身内有个真仙子卓立其间、突出其外，一遇不遂心、不如意之事来试于前，辄谓天命不祚，神灵不辅，更有口出怨詈，心生诽谤，而以冥漠之天、虚寂之神如此之不佑，如此之无知。噫!皆由不识吾身有个本来人，不与形骸共生死者在也。何也?盖人人有个虚灵本体，只因安常处顺，溺于声色货利之场，但知有个凡身，不知有个真身。所以古人云“顺境难逢，逆境易得”者，此也。

故孟子云人之“生于忧患，死于安乐”，不信然乎?盖以本来色相千万年而不变，自混沌以至于今，贤不加多，愚不减少。顾何以得见如来、返本还真者何其少也?特以此个本来人，不激则安于常，不磨则囿于习，所以无由得见耳。惟于事物之纷至沓来，交集磨砺，因之时穷势迫，不得不返而思故物。

故曰：“乾坤一大炉锤也。”又况天地开辟，轻清者上浮为天，为圣为神，重浊者下凝为地，为凡为物，惟人处天地之中，半清半浊，夹阴夹阳，如能自修其德以复本来之面，则轻清上升而为仙矣；若是自贪其欲，徒养形骸之幻，则重浊下凝而为鬼矣。犹之洪炉炼金，渣滓销镕，化为尘泥，精金冶炼，成就宝刀。若非此火之猛烈，何以化渣滓而成利器哉?此君子所以素位而行，无人不得，要无非认得本来人真切，那以外之逆境穷途皆不为之动意，不惟不动于心，且因此事物之艰难，反能使我操心危虑深患，独求一个安乐窝也。是以古圣人履险如夷，皆由困苦磨砺而至。

总之，境遇不足累人，能累者，凡夫俗子耳。若有道高人，先已明心见性，识得我之为我，不在此血肉腔子内，有超然特出、巍然独隆、陶然自乐、悠然自得之真。他如血肉团子，不过因我当初一念之差，不能把持，是以堕于四大红尘之中，因之寄迹于此，留形于此，此殆幻化之身，有之不过百年，终归朽坏，得之何荣，失又何辱，生又何安，死又何苦也哉?我于是益砺其操，益坚其志，总要于红尘炉内加意锻炼，有事物之累，以艰巨为省身之炼；无事物之役，以清净为洗心之炼。如此处常处变，境遇虽各不同，而其锻

炼我色身，使之干干净净、精明不昧，则一也。

尔等亦曾真正识认得本来人否耶?吾师念生等求道已久，今将本来事物一点色相指出，庶几胸有把柄，然后不怕尘劳之累也。何以见之?此即动而浩浩，静而渊渊，一团气机流贯周身者是。生等亦识得否?即古人云“精气神三宝合一者”矣。如果养得此物，返还于内，则丹田之中觉得有一团氤氲冲和活泼之机在内，即本来人现相也。生等恐多事之累有碍修持，只要认得本来人清楚，随时随处以此为本，所谓“万紫千红总是春”矣。

夫人之所以前知后晓、灵明不昧者，无非此一个觉照之心而已。佛曰“长明灯”，道曰“玄关窍”，儒曰“虚灵府”，要皆无思无虑、无善无恶之中，一个了照之神焉。下手时不寻出虚无无际物事出来，则无性。无性则无丹本。不从虚无中养出一个灵明妙觉洞彻内外之神出来，则无主宰。无主宰，虽日夜勤行，终是昏昏罔罔，到头而无用也。诸子务先把万缘放下，直将知觉之妄、物欲之私，慢慢地起风运火，锻化于无何有之乡。自家内照，果然一无染着，一无束缚，空空荡荡，了不知其起止，此为本性见矣。

本性一见，又要有个觉心，照而不照，不照而照，此即主宰常存。昔人谓主人翁是也。有此主宰，炼丹可成；无之，犹一家无主，焉能兴得起家来?此个主翁，实为炼丹之主帅。至于本性，是炼丹之丹头。但起初即欲本性发见，浑沦无际，浩淼无垠，万不能得。只要一个泰然无事，心地清凉，有点趣味就是。若欲清清朗朗，浩浩渊渊，大无外，小无内，则必火候到时，方有此鸿鸿蒙蒙无可端倪之一候。惟于尘缘稍不沾滞，推得开，放得下，即是性见，炼丹有本矣。

下手之初，此心未必即能降伏、洞照如神。只要此心不走作，不昏迷，能为我家主宰，不为外物所夺而去，这即是此心常在，为我炼丹之主矣。诸子此时尚在阴阳之交，还须立起志气，扶持真阳，抑制群阴，久之阳欲进而不能遽进，阴欲退而不肯遽退，所以有如痴如醉之状。盖以阳虽能主，而阴犹未卸驾也。吾故教诸子不要除思虑、屏气息太为着紧，紧则又动后天阴气，必不能耐久焉。

总之，神仙之神妙无方、变化莫测，还不是此一点虚寂之性、

灵应之神为之作主耳!诸子于无事之时，不要求浑沦磅礴，只此一念虚静，莫管二念，即是性在。古人收回又放下，放下又收回，即性之见者多矣。久久用功，自然本性常圆，无在而无不在焉。只要此心常常了照，稍有闲思杂虑，我能随时觉照，即惺惺常存矣。自古神仙，亦无非此一点觉照之心造成，切勿轻视此觉照也。吾念生等诚心向道，今将道原说明，下手用功，以免心性之昧，庶可言丹。

大修行人，于不睹不闻之地，返其无思无虑之神，非屏耳目，黜聪明，不能归于定静也。苟有一毫计较，一念谋为，则太璞不完，混沌之天丧矣。知智之有损于己，愚之有益于身，不逞其智，乐守其愚，是即谓之玄德。大凡可名者非玄德，惟不可以名者，深无其极，远莫能知，乃可为玄德。虽与飞潜动植，蚩蚩蠢蠢之物，同一无欲无知，但物不能即绪穷原，终日昏聩而已；人则由粗及精，从原达委，以至于三元合一，太极归真，犹可抵于神化，至于大顺，不诚与物反哉?

天地之要，别无妙义，总不过一虚尽之。如能于虚处把得定，立得稳，自然日充月盛，学缉熙于光明，夫岂但六通具足已哉!虽然，以言其体，则本虚也，因有生而后，气拘物蔽，如一空屋，本自阔然开朗，只为阴渣尘垢间之，则开朗者不开朗矣。以言其用，则又至灵，只缘习染尘垢，犹金之陷于泥沙，则光明者不光明矣。所以吾道教人，不外虚实两字。即如水底金生，有蓬勃氤氲之状，此实也。而上升下降，听之自然，出以无心，则实也而虚之矣。又如灵阳一气原无声臭可言，此虚也，而彼此感召，自归炉鼎，炼成胎婴，则虚也而实之矣。如此虚中实，实中虚，才是成仙证圣之本。

无奈今之人知养虚静，而即着于虚静一边，只知踏实，而又着于踏实一边，此为泛泛之虚，非真真之虚，为死死之实，非确确之实。何也?道本无名相也，无方所也，必要以无方无所而又似有方有所行之，方合虚实兼赅之妙。彼执无着有，虽所堕不同，要皆同此一病，非大道之微妙。诸子以吾师今日所示为本，庶几越坐越妙，愈久愈融，不似前此之打坐不久而神气即倦矣。设或稍生怠弛心、厌烦心，不须向他处去求，只自问心之虚与不虚，气之实与不实。如或太虚，虚而无着，势必心神飞越，游思杂念因无着落而起矣。

抑或踏实，实而不空，又如肩挑背负、手持而足行者，终日终夜，永无息肩驻足，安得不困苦无聊、倦怠不堪乎?总要知虚也而我无意于虚，实也而我若忘其实。

如此行持，即孟子云：“若禹之行水也，行其所无事也。”惟其无心于事，自然无事于心，则神不劳扰，气不累赘，打成一片，自然神融气畅，心旷神怡。如此久行，未有不得其旨趣而不能耐坐者。总在诸子心领神会，不许一念之非据我灵府、乱我心性，得矣。

诸子近造吾道，已得三昧之真，只为用火采药多着于实一边，因之不见趣味，故坐久而生厌倦。惟其道不合于虚无，即不似我本来物事，无怪乎气血不流通，坐久而身体俱痛，难以终一周也。炼丹之道，先要踏踏实实，从守中做起，然后引得本来色相出来。苟不踏实，何以凌空?故三丰云：“凝神调息于丹田之中。”盖心止于脐下曰凝神，息归于元海曰调息，守其清净自然曰勿忘，顺其清净自然曰勿助。如此久久，心神畅遂，气息悠扬，不假一毫人力作为，自然神无生灭，息无出入，俱是安闲自在。斯时也，始将不神之神、无息之息，随其自运，听其往来，一若我与神气融洽为一，又若我与神息两不相关，此当放下又放下，而后阳生有象矣。到得阳生，我即收归炉内，颠倒逆用，返还造化，以成无上极品金仙。是故用力者，概不是道；不用力，亦不能自成。须用力于前，顺行于后，所谓“尽人事以听天命”者，是其旨矣。诸子近来功夫，当用力处，倒还知得；至于不当用力的，一味听之自然，这就大错，知否?

※ ※ ※ ※ ※ ※

吾示诸子，欲求色身久固，离不得保精裕气，筑固基址，然后可得人世天年；欲求法身悠远，又离不得炼神还虚，炼虚合道，然后可证神仙之果。二者不容或缺也。若未能了道，须固色身以明道。既已明道，须炼法身以承道。近时吾不责以炼虚合道之功，但责以保精裕气之学，果能久久积累，而法身自可成焉。

吾常言下手兴功，莫如人之眼目。盖目者，神之光也。学人每每好贪外光显呈于双眸之前，以为金光焕发即修真之效验。岂知天道贵收而不贵发，人道又何独不然?古仙云：“太阳流珠，尝欲去人，

逆而纳之，则金华内蕴矣。”苟不知逆而喜顺，常将神光发越在外，驰于视听言动之妄、贪嗔痴爱之非，日殒日销，即欲长有此身犹且不能，而况身外有身，为千万年不朽者乎?惟有垂帘塞兑，常将我一点灵光收入虚无窟里，不出不人，无虑无思，久之金光养足，自可化为阳神，而为我身主宰，且可以化数千百万阳神，充满于虚空上下，而为至玄至妙之神仙焉，岂特一灵炯炯、洞见如来已哉!但恐太阳流珠有欲去人之意，而我即随其流而逐之，则元神日耗，元气无存，生机遂绝矣。此件功法，浑无难事，只须稍有意思，将目光收敛之足矣。

再示生炼心之道。夫人之心，本自虚灵洞达，只因有心无心二字着之，所以不明而昏，不虚而窒也。人能存诚以立其体，随缘以应其机，即程子所谓“心普万物而无心，情顺万物而无情”是也。生能如此，即一刻中万事应酬，俱如山中习静一般。若不如此，即闭门静坐，亦如万马营中扰攘不休。故庄子云：“不制其心，心不得其正；强制其心，心亦不得其正。”惟有存其心而不使之纵，宽其心而不使之忘，如此动静惟一，隐显无分矣。是岂易得者哉?生须从此审定玄关一窍，常常采取，不失其时，进退火符，不违其制，沐浴封固，不愆于度，则神气打成一片，真机常在目前，自然天然，一任外缘纷集，此心直与太虚同体，毫不动心焉。

吾言玄关一窍，是虚而灵者之一物，才能了生死、脱轮回，为亿万年不朽之法身。从此体会出来，务令干干净净，晶莹如玉，不使纤芥微尘染而坏之，即是仙家。若有一毫染着，算不得自在无为、逍遥快乐仙子。自此一想，不但酒色财气与一切富贵骄淫，一毫染着不得，即功满人寰、德周沙界，亦须一空所有，名立而退，功成不居，才得“灵光独耀，迥脱尘根”。夫以本来物事无形无影，不可捉摸，是色是空，难于拟议，惟养以虚无之气，宰以虚无之神，斯虚与虚合，而大丹可成矣。他如才智聪明，所为一切文章技艺，极奇尽变，皆是身外之物，当不得生死，抵不倒轮回。不惟于我无干，且心系于此物之中，神牵于此物之内，适为我害道种子。

就是立功立德立言，功参造化，德并乾坤，只算一点仁心慈悲济世，可以为民父母，若欲卓越成仙，则犹未也。盖以德事在外，

而非关乎己之修炼、尽性立命、堪为后世规模也。尔等得闻此诀，亦是人间第一稀有之缘。孔子曰：“朝闻道，夕死可矣。”明道之得闻，亦大幸事、大快事也。何况尔等得闻诀后，吾师更加十分提携，十分校正，其成真作圣有可毕者。

总之，此诀均由天授，必其人功德有加，心性不改，遇魔不退，受谤不辞，一任处之维艰，总是心心在道，方许传诀，使之闻正法眼藏。否则，且却且前，私心自用，莫说神天不许、吾师不传，即使传授亲切，有时不免魔鬼阻滞心灵。故古仙云：“此道至神至妙，忧君分薄难消。”足见能消受得此诀者，皆是有道德仙根者也。尔等既闻此诀，莫看容易，皆由十余年辛苦，历试诸艰，在在无辞，然后得闻，且以其为载道法器，异日可成，然后得语。尔等要想十余年日夜系怀，都为此道，今日幸闻正法，不加功，不前进，不惟无以对我，扪心自问，其何心哉?为山九仞，功亏一篑，岂不可惜?尔等从此加功，不过百日之久即可筑基，而我命由我，不由神与天也。否则，难矣!就说阴骘可以延年，然亦主之在天，非我可毕。又况自古神圣断无不死，以气数之命，尚且难傲，何况凡民哉!尔等既闻此诀，莫大洪福，赶紧将基筑成，长生可必矣。

吾教生缉熙之法。熙者何?光明也。人心之明，发于眼目，心光与目光相射，而缉续不已，自然胸怀浩荡，无一物一事扰我心头，据我灵府。久久涵养，一片灵光普照，不啻日月之在天，无微而不昭著焉。只怕一念之明，复因一念之肆，而明者不常明矣。犹养目然，必外慎风寒，内养神气，不使一芥尘埃介于其间，而目自然长明，一见山河人物，无不周知。苟平日未曾善养，则目暗神昏，虽有好歹妍媸昭然在即，亦不能辨。

人之养心，又何异是?夫心非血肉团子之谓也，其中最虚最灵者为心。昔孟子言养心在于寡欲，而独《牛山》与《动心》章，一由平旦以存夜气，一由集义以生浩气，亦何重夫气而略于心哉?盖以心乃气之灵，气为心之辅，人能气不动，则神自宁，神一宁，则心自泰，所以不曰养心，而曰养气，良以此也。是养气不诚养心之要诀欤?倘不于气养之深深，而徒于心求之切切，无惑乎终日言养心，而不得其心之宁者多矣。请观之鱼，心犹鱼也，气犹水也，鱼得水则

安，心得气则养，一定理也。诸子从学有年，亦知养气之道乎?吾言收摄黄庭，温养锻炼，即养气之功也。尔生亦曾知之否?

再示静坐修持之事，人所共知，而动中修炼，人多或昧。如孟子养浩然气，是从集义而生。但集义之道所赅甚广，非特静中有义，动中亦有义。如孟子乍见孺子人井发恻隐心，此非义乎?推之敬老尊贤，济人利物，与夫排难解纷等等，非谓义耶?他如见人有善则欣羡之，见人有恶则愧耻之，无非义也。至云恻隐之心为仁，羞恶之心为义，辞让恭敬之心为礼，是非好恶之心为智也。

此四端之发，其机甚微，世人忽略者多，即尔等亦往往错过。虽有知之，亦只明得慈爱之良是尔天真，当其微动，犹少知纳人丹田者。今为生道破，自此以往，举凡日用云为，一切喜怒哀乐之生，皆我真机发动，我须收之养之，回光返照足矣。要之，四端发动之初，出于无思无为者为真，有思有为者为伪。尔等一日之内，如此四端萌动，不知凡几。若能乘得此机采而取之，饵而服之，正所谓遍地黄金，满堂金玉，无在非炼丹之所，无时非药生之候也。故曰：“大道在人类求之，同类中取之。”所以古人修道大隐市廛，不栖岩谷，以道在人伦日用，不在深山穷谷也。果能随时知觉，随时采取，则红尘中随在皆道机发见，亦随在皆修炼功夫，特患人不返而求之耳。

※ ※ ※ ※ ※ ※

天地间一气盘旋，发生万物而已。然一气之中，有理斯有气，有气斯有形，由此形形色色，千变万化，而莫可纪极也。夫理，即太极也。气，即阴阳也。形，即五行也。理为人之元性，气为人之心神，形为人之官骸。官骸一具，则有耳目口鼻之质，即有视听言动声音笑貌之为。况往来酬酢，日用百端，从此纷纷起矣。情欲由是而炽，伪妄自此而生，竟把本来一个圆明物事，坐困而不自主。

讵知物不累人，人自累物。何也?本来元性，自破鸿蒙之后，识神出而用事，不知返观内照，收敛于无何有之乡，于是心为情迁，情为物役，不知返本还原，天理灭矣。不然，性也，心也，情也，欲也，昔人所不能无者也，何以圣人借情欲以炼心性而成为圣，凡

人以心性逐情欲而至于凡，岂赋畀之或殊哉?亦由不知返还之故耳。夫返还亦非难事也。佛云“回头是岸”，儒曰“克念作圣”，只在一念之间焉。所谓“放下屠刀，立地成佛”者，何其便而易耶!

孔子曰：“苟志于仁矣，无恶也。”又曰：“我欲仁，斯仁至矣。”足见一念放肆，即是丧厥天真；一念了觉，即是无上菩提。而要不过洗心退藏于密而已矣。然洗藏之法，不要看难了，犹万丈楼船，一篙拨转，即可延登彼岸。孟子曰：“大人者，不失其赤子之心者也。”夫赤子之心，何心乎?当其浑沦未破，一团太极在抱，虽有耳目口鼻，究不流于声音笑貌之伪、视听言动之非，至于知觉运用，喜怒哀乐，皆任其天然自然，时而笑也笑之，时而啼也啼之，前无所思，后无所忆，当前亦任天而动，率性以行，如洪钟之悬，扣之则鸣，不扣则已，一真湛寂，万象咸空，真所谓天真烂漫，如如自如，了了自了者矣。此即圣人之心印也。

人能完得赤子之心，虽一时不能遽臻无上正等正觉，然始而昏，继而明，久则大放毫光，与虚空同体，与日月同用。若此者，非由神气混合而来耶?《心印经》云：“存无守有，回风混合。”足见人之不能混合者，多由于明觉心生。古人教人修性炼命，必要混混沌沌，如鸡抱卵，隐隐伏藏，若有若无，不识不知，方能采得天地温和元气合为一体，始能生出鸡雏，依然如母一般。由此观之，人欲修炼，必要死却明明白白之人心，而后浑沦无迹之道心自然在抱。斯时也，欲不必遏而自遏，理不必存而自存。何也?殆太极未分、鸿蒙未判之元气，有如是耳。生等不知此气吾试切近言之。即如日光了照，万物当阳之时，天朗气清，此间不见其长，但觉其消，惟于向晦之际，浑浑然烟雾迷离，了不知其所之，此即阴荫也，日夜之息也，雨露之润也，所以有向荣之机焉。倘发散而不收敛则天地亦有时穷。惟能阳以扬之，彰其生生不息之常，阴以荫之，蓄其化化无穷之气，然后一开一阖，一收一放，而成此万古不已之天。人身一小天地，还不是如此一般?至若生等已经衰老，从前发扬太过，渗漏良多，到今犹要日夜退藏，方可延年却病。不然，如春花之发，不久奄奄欲息矣。

吾道所以教人下手先死人心，故曰：“由有而无。”此个有者，

即后天知觉杂妄之灵也。必死此知觉之心，然后浑然莹然一真在抱，可得先天无极太极之真。复又教人寻道心，故曰由无生有。此殆玄关一窍开时，及时采取，不可消停片晌，始是至清水源，真正药物火候。由此蕴蓄久久，即孟子所谓“集义生气”也。从此操持涵养，即孟子所谓“直养无害”也。自是而后日夜无间，焉有不由平旦一点微阳积而至于刚大，以塞乎天地之间哉?无如今之学人多求速效、期近功，或行功一二月不见长进，以为此非真道，即不耐烦去做，否则以为天上至宝不轻传于人间，自恨无缘，不得真师拔苦，因此废弛者不可胜数。又谁知百日筑基之语，三年乳哺之法，皆为神老气旺、气畅神融者言之，且为私欲净尽、天理流行者言之。今扪心自问，神气圆满未也?欲净理还未也?未到此境，其何以筑基哉?

※ ※ ※ ※ ※ ※

今日再诀修炼之要。夫道，即太极也。心，犹阴阳也。精神魂魄意，犹五行也。此道悬于太空，未落人身，无极太极之理，阴阳五行之精，浑浑沦沦，浩浩荡荡，团聚一区，有何五行，有何阴阳，究有何太极哉?总之一空而已，一真空而已。当一感而动，一触而起，又至奇至妙至灵至神，而化生万物于不尽，极奇尽变以无穷也。迨至落于人身，已成血肉之躯，气质之变，物欲之染，五行非其真，二气非其故，即太极亦锢蔽而不见矣。修道岂有他哉?不过教人去其本无之污，以还固有之良已耳。

初下手时，先要认真自家太极。太极，即本来人也。认定此物，以我一点智慧烛之，达摩所谓“净知妙圆，体自空寂”是。是于无知无觉时，忽焉有知觉，即净知也。妙圆也，即本来人也。故曰:“此一觉也，亦无他物，以虚觉虚而已。”吾人于混沌时，有此一觉，急忙摄提真念，用吾真意。此意虽主发作，然只一心无二，犹是本来之意，去道不远。以此交媾水火，会合金木，久久烹养，后天心肝脾肺肾所藏之精神魂魄意，打并一团，浑是先天真阴真阳，所谓返于太璞，还于太初，仍是当初未生时浑然一团元气是也。如此则近道矣。

人身还有紧要之处，如山根玄膺二窍，皆是通精气往来要道。

人能存想山根，则真气自然上下，复归黄庭旧处。人能观照玄膺，则真津自然摄提而上。尔等每行一次，此二穴不可忽也。古云：“玄膺气管受精符。”又曰：“玄膺一窍生死岸。”又古云：“山根是人初生命蒂。”吾人开督闭任，通气往来，即是此窍；苟能存神于兹，自可长生不老，却病延年。

金丹大道，如采阳补阴，前行短、后行长，玉液小还、金液大还，皆是取鱼兔之筌蹄，若竟视为道源，差毫厘而谬千里矣。惟此元气无声无臭，无象无形，天地人物公共之生气，学者修炼，必寻得此一件丹头，方不空烧空炼。否则，炼精、炼气、炼神、炼虚，皆属无本之学。一任童而习之，到老犹无成焉。太上教人从守中用功，而消息在橐籥，学人须自探讨！

人生炼丹，虽曰性命双修，其实炼心为要。心地清净，那太和一气，自在于此。认得此真气，采得此气实，只须百日可以筑基，十月可以结胎，三年可以超脱。所以古云：“辛苦两三载，快乐几千年。”不然，只徒炼丹，不先炼心，吾未见有成者也。由是以思，人之炼心，第一难事。试观古圣仙真有二三十年而未得入门者?盖以此心未曾炼得干净，纵有玄关秘诀，何由行得?此炼心所以为第一步功夫。

然炼心功夫又不区区在端坐习静间也。昔邱祖云：“吾在闹场学道，胜于静处百倍。”又吕祖见开元寺僧法珍坐禅二十余年，颇有戒行，未知真道，因化一道者入寺，见僧法珍问曰：“尔何学?”曰：“端坐静养。”吕曰：“坐可成道乎?”曰：“然。”吕曰：“大凡学道，先须炼心；既炼其心，尤须伏气；既伏其气，无论睡眠，而道俱在其中。道岂在坐乎?”法珍不悟。因与上堂观一僧坐禅良久，顶上出一小蛇，由左床足而下，人尿器，上花台，过阳沟。吕以刀插其前，蛇畏，由右床足上，而复入僧顶。此见心地不清，化为毒蛇，百般幻妄，焉能成得道哉!又马祖兀坐长林，有磨砖作镜之讥。

总之，学道人必于行住坐卧四威仪中，俱要不离此道。子思子曰：“道也者，不可须臾离也。可离非道也。”然此道精微，非举足可企，倒不如吾师所示：性是慈爱的物事，命是身中氤氲之元气，却将此心安意顺之念、活泼蓬勃之气，常常玩味，不许一息偶离，

不令一念参杂，此即古人云“行住坐卧，不离者个”，者个即性命，性命即太极也。此为头脑功夫、根本学问。再者，学始于不欺暗室，又曰慎独。凡视听言动，自家时时了照，稍违天理，即刻灭除。如此炼心，无在不是道矣。尤必加一调息功夫，方是炼命之学。

然调息非闭气之谓也，必要慢慢操持，始而有息，久则息微，再久则息无，始是命学之真。故曰：“伏气不服气，服气不长生，长生须伏气。”此个伏字，须要认清，不可徒然闭气数息为也。须心无出入，息亦无出入，方是性命兼修之学。然犹未也。人生之初，始于一念。我必从混沌中认取一念之真以为丹本，又于真气发生、冲突有象以为丹头，于是行河车功法，即长生之道得矣。如此修炼，始不似僧法珍坐禅二十年，不遇祖师，了无所得也。尔等既知此法，必要用个了照心，恒久不已心，如此三年，大道必成。总之，炼心伏气，二者必兼而修之。若但炼心，身命必难保固；若但伏气，纵寿亦是愚夫。生须以两者为法，时刻不可离也。

夫道曰炼己，不是孤修兀坐、清净自好者可能炼得本性光明，故吕祖炼道于酒肆淫房，邱祖养丹于丽春院。夫以上等根器犹必如此磨炼性情，一归浑朴，何况尔初学人，可不磨而又磨，以去此气质之私、物欲之蔽者乎?不说成功之候，即今欲行河车，还玉丹以延命，不经几番挫折，焉能看破红尘?既未看破，虽然修炼，而一腔声色货利、恩爱牵缠，必至到老不放，死亦犹然。

生等席丰履厚，习惯安常，从来少有折磨，是以置之波靡中，喧哗扰攘不堪，一到静处，始尝乐趣，方知妻室儿女概属尘缘，即血肉身躯亦是幻化之具，除道而外，皆与我无干涉也。由是尘垢一清，炼药有药，采阳有阳，烧丹有丹。不然，以私欲满腔之身，安得有铅花之发?纵云有水有火，神气不败，此心一走，坎离何交?阴阳难合，而先天一气又从何而来哉?孔子三戒，颜子四勿，实人圣之至理，炼己之要言也。虽然，犹未也。修炼以精气神为主，如不宝精裕气，则神不入气，气不伏神，不能打成一片，犹男精女血各居其所，两不相合，安有生男育女之时?学道人欲求一元真气，始也水火不交，安有真铅之产?及真阳一动，不行河车功法交媾乾坤，安得成丹?如此神了神，气了气，不相凝聚，焉得无息之息以成先天法身，

不神之神以配两大乾坤乎?

生等须认取先天之精气神，于是加以锻炼，对美景而依然不动，任纷华而不稍改移，只有进火行符，水中金生，进火有度，火里不发，退符有功，日运己汞，包固阳精。此炼己之要学，亦变化气质之实功也。吾愿生初行炼己，不辞劳瘁，庶人室之时，六根大定、一念不生，自能到混混沌沌之候，有恍惚杳冥之机。此即先天一气从虚无中来，亦即玄关一窍从无生有，庶与我当日生身受气之初一般无二。何也?先年投胎夺舍，从恍惚中一念而来，与父母精血吻合。今不顺而逆，乃合阴阳坎离团聚一区，以寻我先天真意真气。夫真意即我投生之主宰，真气即我投生之庐舍，真意即我得天之理以成性，真气即我得天之命以成形者。炼己纯熟，方有真神真气，得与天地清空灵阳之气浑合为一。于是进退温养，日夜不怠，久则化形而仙道成矣。如今学人不知炼己事大，妄行一时半刻之功，希图得药成丹，不惟无益，且意马心猿，妄动妄走，后天火起，必伤丹而焚身，不惟不能却病延年，而反增病促命也。生等勉之。总要苦行忍辱，推遣自家内魔，积功累德，消除历劫外障，自然天神护佑，大丹可成矣。

性命双修之学，非独吾道为然，即三教圣人，亦莫能外。始以性立命，继以命了性，终则性命合一，以还虚无之体，尽矣。夫性本虚无，浑无物事，然必至虚而含至实，至无而含至有，始不堕于顽空一流。学者下手兴功，万缘放下，纤尘不染，虚极静笃之时，恍惚杳冥，而有灵光昭著，普照大千世界，此即灵台湛寂，佛所谓大觉如来，道所谓灵知真知是。但人自有身后，一点真灵面目久为尘垢所污，大修行人，所以必除思虑、祛尘缘，而于静中养出端倪也，此即明心见性也。

诸子探出这个消息，始知我生本性无时不在，非因静而后有，不过由静以养之耳。至人心一静，又如冰融雪化于不知不觉中，忽然现出一线灵光，非但人不及知，而己亦不自觉，斯时万境澄澈，片念不生，觉得天地万物无不自我包罗，古今万年无不自我贯注。此即孟子养浩然之气，至大至刚，以充塞乎两大之间者是。如此见性，方为真见，如此养性，始成真养。斯时也，神游于穆之表，气

贯太和之天，寂然湛然，浑然融然，而后不入于杳冥，使圣学等诸奇怪，亦不至逐于事物，使圣学流于纷驰，斯道得矣。虽日用云为，万端交感，亦惟任天而动，率性以行，如大禹之治水，行所无事，卒之功满天下而不知功，名满天下而不知名，浑如赤子之知能爱敬，一出于天真，虽无所不知，无所不能，实则不自觉其知，不自觉其能，有与物俱化者焉。诸子果明此道，以一贯物，以万归一，自然炼精得元精，炼气得元气，炼神得元神，而长生可得，神仙可几矣。

不论童真破体，不论老少贤愚，不论富贵贫贱，只要有功有德，自成上圣高真。虽曰虚无妙道，其实如如自在，了了长明。昔人谓“针锋上打得筋斗，电光中立得住脚”，才是虚中实、无中有，而不等旁门之依稀仿佛也。诸子由此修持，始焉心无生灭，则性可长存矣，继焉息无出入，则命可长保矣。古云“心在丹田身有主，气归元海寿无穷”，不诚然乎?无奈今之修士不知清净为本、真实为宗，或但务于虚静，而不知下学上达之原一致，或但事乎奔驰，而不知天德王道之本一贯；即有究心性之源，明造化之妙，又不知性为气体，气为性用，无性则命无由生，无命则性无所立。漫说尽性即可至命，须知立命乃可了性。彼徒存性，不能立命，每见气动而神随，究不能断夫情欲，神游而气散，更不能逃夫生死。由此言之，修性大矣，而炼命尤急焉。虽然，今之炼命者，但闭目静坐，冥心寂照，徒守离中阴神，不采坎中阳气。倘念动而神驰，长生且不可得，安望不入轮回?又况徒事空静，死守阴神，全无一点阳气，眼前即无生机，安望死后为神?虽有神境通、宿命通、他心通、天眼通、天耳通之五灵，究皆阴神，而神未人气，气未归神，阴阳未合，神气不交，息有出入，神亦变迁，心虽有入定之时，只是强定之阴神，终未炼成不动之阳神，而生死难保，轮回种子尚在。如此修炼，又与凡夫何异哉?

命功虽在性中，然脱胎成圣以至百千万亿化身，亘古亘今，盖天盖地，此中别有一层功夫。若依后儒说来，只一尽性而已，此外别无学问。独不思《易》曰“穷理尽性，以至于命”乎?明明分出三层功夫，不是说尽了性即可至命。若说尽了性学，就不需用命功，孔子当日又何必说“以至于命”四字?此可知尽性之后，明明有将性

立命之功在。其功为何?语云：“性可由悟而得，命必待人而传。”非不授也，良以世人多贪命宝，不尽力于心性伦常，则大本未立，欲求神仙之证，难矣!且即成神仙，那天上美景比人间更甚，性地未定，见财则起贪心，见色则生淫念，还不是终堕于地狱之中，犹虚空起九层之台，不可得也。况人性学未至，一片私心所炼之精气神皆是后天污浊之物，不惟无益，且必邪火焚身。是以仙家不肯轻泄于人，必其人三千功、八百行圆满，然后与之谈玄说法。

又况前世今生孰无过愆，孰无冤怨?不多多立功立德，则孽债难消，于中阻挠必多。当此阻挠来前，不知者反谓吾道非正，故有天神谴罚，因而阻后来修士之路不少。是以吾之教人，必先修功德而后授以口诀也。生等学吾之道，颇有会机，但要明先天气、后天气。何谓后天气?即人口鼻呼吸有形之气是也。若论先天气，虽无形声可拟，却贯乎一身内外，浑浑沦沦，无动无静者也。其所以云动者，特因后天呼吸往来升降，觉得冲动。岂先天之气果有动乎?吾恐生们不明先天气无有动静，到得神凝气调时，理合归炉封固温养，然犹引之上升下降，如水本静也，而风之动摇不已，则终无澄泓之一境焉。生等会得此旨，不但呼吸停时务令此元气不动，即不停时亦当令此真气常凝，夫然后氤氲不断，酝酿时存，以之化精、化气、化神，不难矣。

夫人食五谷之味，其有停蓄不化者，由于中气太弱，医家以辛温之药服之，则尽消化。难道自家氤氲之气常常收敛于中，犹有不化精、化气、化神者乎?学者但须回光返照，将我元气、凡气收入于玄玄一窍之中，久久自有无穷妙用，夫岂但身体康强、为长生不老之仙乎哉?语云：“一劫人身，万劫难生。”其勿怠焉可也。

生等知得本来真面，如今进修，还要直上菩提，竟成大道。第一要养得此心如秋月光华，纤尘不染，春花灿灿，天姿自乐，若无一事者然，才算圣人空洞了灵之学。否则，莫说恶念之存为心之累，即使善心之在不下摩尼，亦是吾道之障。纵古人亦有因刚因柔之正气，而直造到落落难合、休休有容之地，要皆得其一偏，即使有成，亦不过一灵祇而已，终难免转劫投生、轮回六道之苦。吾再示生等，正法修炼之始，不过无事使此心不乱，有事令此心不扰，于静于动，

处变处常，任外患频来，而天君泰然，绝不因之有损益也。故曰：“廓然而大公，物来而顺应。”

有事无事，处安处危，只易其境，不易其心。如此存心，即欲不遏而自遏，诚不存而自存矣。然此无他，妙法只一个：小心翼翼，昭祀上帝，始而勉强，终归自然。生等更要知，道在伦常，德在心性，切不可孤修兀坐以求仙丹之就。孟子养气，集义所生，行有不慊，气即馁矣。生等日用行为之际，还要事事求其合节，有时得心应手，心安理顺，无论观山玩水，喜怒哀乐之时，皆是浩气流行，正气常伸，有啐面盎背四体不言而喻之状，务要瞥地回光，昭然认识，集而养之，扩而充之，以至于美大化神之域。切不可参一见，加一意，只是如如自如，了了自了，拳拳持守，保而勿丧足矣。

※ ※ ※ ※ ※ ※

吾师当年学道，还不是家人父子夫妻羁绊萦回，不能一时斩断。常将日月已逝一想，不由人不着忙，于是割不断的亦且割去，因而一心一德，得成金玉之丹。使当时因因循循，今日不丢，明日不舍，日夜为儿孙打算，哪知无常一到，欲再留世上以为修炼之学，万不能矣。然亦非教尔生忍心割去也，是教生等勿似世俗庸人，朝朝暮暮总为撑家立业，以为后人计，趁此年华未逝，务将那为后人忧虑之心换作为我修性炼命之用，不痴痴呆呆去管儿孙事业。况儿孙自有儿孙福，何苦痴心妄想空作无益之事哉?总要自家明白自家的事，莫待西山日落，茫茫然犹人宝山之人空手而回，真可哀也!

生等此心扫得干净，将来修炼大丹亦易成耳。如闲思杂虑往复萦回，即使勤勤修炼，亦难得真火真药。生等须知，欲起情生，急忙坐镇中庭。若待欲炽情浓，虽有昆吾宝剑，亦难拔其根株也，惟有撒手成空，全身放下，若无事者然，得矣。切不可与之相敌，亦不容妄为采取。吾今所示，切中生等之病，莫以为老生常谈而忽之。请从今日始，将一切恩爱情欲，牵缠留恋，一刀割断，不许一丝一忽横亘于中，即数月之间亦大有效验。然亦非教生等绝俗离尘，毫不与人事也。须知身在尘俗，心在道德，处欲无欲，居尘出尘，此方是圣人。大道所患者，立志不坚，不能常常具一觉照之心以了照

之耳。若能常常了照，在在提防，无论视听言动，处闹处喧，皆不离乎方寸，未有不日充月盛，积而至于美大化神之域。不然，古来仙真多矣，鲜有离尘独处者，且更多家贫、亲老、妻幼、子弱者，何以亦能成仙耶?只是一念不纷，用力不怠而已。此为最上上乘之修炼出世法，仍不离人世法者焉。

今日偶闻生等高谈阔论，大有会心之处。所论人生根本，是无极而太极，一点鸿蒙初判之始气，诚不爽矣。然亦知仙凡所分，只争些许耳。且出此而操存之，涵养之，运起坎离水火，以待气机之萌动，然后子进阳火，午退阴符，攒五簇四，会三归一，收归炉内，仍还太极之真。夫太极，理也，生生之本也；阴阳，气也，生生之具也。离太极则无生生之本，离阴阳则无生生之具，又将何以成法身于百千万亿也哉?

吾教所以有玄关一窍，佛祖所以有“有情来下种”之论也。若无情则无种，无种则无生矣。第此种发生，稍不及防，即落后天尘垢，不堪为药。吾故教生等于无知无觉之际，忽然而有知觉，此震雷发动，复见天地之心，是其旨矣。但须平日具得明镜慧剑，乃能不失机缄。否则，一觉之后，又觉及他事，不可用矣。故曰：“太极本无二。”只因霎时变幻，即成后天物事。所以后之修士，同一修炼，同一采取，而有幻丹真丹之分者，盖由此一息偶动之能乘机与不能乘机之故也。果能乘玄关一窍不失其机——须知先天元气必要先天阴阳水火调养，始能同类相亲，古人喻“抱鸡当用卵，补锅必需金”是矣——由是以我元神引之开关，上泥丸，我头目之昏晕者，被此神火一照，尽化为神水，人于绛宫，一片清凉，此即《易》所谓“山泽通气”也。然此气此液，实为长生大药，可以养毓凡体，生成法身。学人果得此真气灵液，多年顽残宿疾，皆可从此而普消。只怕一杯之水，难救车薪之火耳。

可知玄关一动，其间才有本来人、仙家种。除此一点动机，就是虚室生白，亦是幻境。他如二候阳生，四候采取，一概都是阴阳水火，只可言生物之具，不可言生物之本也。试观天地阴阳不运，则万物不生，人身坎离不交，则四肢难畅。人欲疾病不染，寿命长延，惟有以先天真阴真阳循环迭运，自享遐龄。至于身外有身，子

生孙兮孙又生子，百千万亿法身，都从此出。所谓二候温养，即天地涵濡阴阳二气之常也；四候运行河车，即四时行而日暄雨润之谓也。至于橐籥之吹嘘，即风以散之也；精神之振整，即雷以震之也；顺其自然而运，不可不为，亦不可有为，即兑以悦之，而后生机勃发也；进之退之，送归土釜，即艮以止之，而后生息蕃衍也。若非乾之主宰，坤之收藏，维植于中，含蓄于内，其有成者亦鲜矣。吾常云：只要认得本来人，阴阳水火日夜运行不息，不必筑基，亦可长生。故历代名儒只以养虚无之性为第一大事，至于筑基，概置在后，而且不道，良以心性未纯，筑基反多魔障，知否?此圣贤所以重炼己也。

吾指示玄门、牝户、黄庭三个地步，正为生等近日知凝不有不无之神，调不内不外之息，方是至清至洁、自然天然一个神息。究之神也息也，打成一片，何合何分之有?且皆清静自然，又何有何无之有?吾前不明明分别者，以粗浅功夫生等尚未明得，骤以此示之，恐滓质浊气收敛于中，有如妇女未得男儿一点真精交媾团结，血气虽蓄于胞，到一月时仍化为污浊之物也。近来生已会得清净之神息，向坎宫牝户之中采此一阳来归，犹之女子得男子之真精媾成一团，及至十月胎圆，生出婴儿，与父母无异。此即以清净之神息，炼成虚无之化身。若死死执着一个血气之精，岂能生虚无之神耶?吾故教生先息思虑，庶一片神光炯炯，直达其所，不久之间，仍如幼年稚子，阳气熏蒸，日充月壮，其精神健旺无已也。

又莫谓真阳如似一物，实有形象，而丹田实有地方，虽古人谓为气海，谓为祖窍，谓为天地之根、玄牝之门，有其名，却无其实，然亦不可谓全无实也。以为虚也，而万化生于此；以为实也，究竟寻不着一个物事出来。久久于此，即吾所谓丹田地步亦杳不知其所之，似在空中盘旋一般。然亦不可竟向空中驰逐也。此中分际，一言难尽，在生自家理会可焉。如今学人，未用功，期速效；既用功，即欲仙。此等之心横于胸次，即是一团私欲，私欲就为阴滓，安有凝炼阴滓而可以成无形无象之阳神乎?无是理也。吾师尝言：血肉躯原属后天滓质之物，大道却不在此。但精不足，气安在?气不足，神安壮?神犹未壮，又安能合虚无之道，成自然之仙哉?吾教教人，必

先从固精下手。固精之道不一，非第色欲一端已也。如节饮食，薄滋味，和脏腑，以及津液血汗，行住坐卧，随在皆当保养之，呵护之，庶精不渗漏于外而精足，则气自足矣。虽然，亦不可即谓足也。

孟子《养气》一章，《牛山》一喻，教学者由平旦之气操存固守，久之自有浩然刚大之气充塞两间。若非养之深，安得气之壮乎?又要知得此为内养之道，而外面视听言动亦当常常持守，不使一刻流于非礼一事，近于不情。如此制外以养中，由中以达外。若古来忠臣孝子殉节死难，只知道义所在，而道义之外毫不计焉。虽曰道义充实，其实道义皆虚也。所以实此道义者，气为之耳。若非涵养功深，安有浩然之气凌霄、丹心贯日，如岳武穆、文文山、金正声等烈士乎哉?非不畏死也，只是见得理明，养得气足，所以视生死为一致也。生等勿谓后天精气不关先天，须知养后天正是培先天，只怕仅明得粗粗一个色身，全不打扫一切，竟成无用之躯壳也，良可慨矣!

天理人欲不容并立，亦无中立之理。不是天理，即是人欲。凡人未修炼之身，念念在尘情上起见，举凡不关紧要、不干己分内事，无不随起随灭，转转相生，了无止息。而自人观之，似乎无善无恶、调停而中立者。不知杂念不除，尘根不断，后之恶妄诸缘，从此而伏其根矣。此即人欲之胎，万恶之种，学者不可不细察也。人欲除其根，必先摄其心。摄心之法良多，佛有止观、持戒二语，此为最好法程。何谓止观?即是数息观鼻端，看出人息回旋往来，微微以意收敛之，调和之，即儒者变化气质之学也。至于摄心为戒，即儒者克去己私，非礼勿视听言动之法也。

此二法门，一去私欲于无形无象之际，一去私伪于有作有为之间，正是儒者动静交修、内外兼养之道。如此去欲，方能克去气质之偏、物欲之累。否则，但止观不持戒，但持戒不止观，此中人为之伪、外来之私，恐不能净尽无遗也。如此欲去即理存，犹云消即日现，不必于遏欲之外又加一番存理功夫。若再加之以存理，是加以后起之私识心，反把本来一点无声无臭无作无为之真空妙有障碍矣。今之学人多于去欲之外又加存理，所以明明天光日色当空了照，如如自如，了了自了，而一动知觉之识神，亦犹太空本空，而又以浮障浪烟遮蔽太空。若此者，虽与妄心恶心迥别，然其障蔽太空则

一而已。以故终身学道，究之一事来前，不能应酬得恰好至当，或当事而退缩，或临事而躁迫，种种滋伪了不能除，般般恶习究常时在，无怪乎真性不见，恶念难除，以至于求道而不能得道也。此岂不辜负一生心血哉?

总之，性本虚也，一旦清净自如，即见性矣。心本灵也，一旦光明觉照，洞达无碍，即明心矣。于此心明性见之后，着不得一毫思议想象，惟有顺其天然自然而已矣。生等若未臻此神化之境，一旦此心空洞，此性圆明，而养之未深，调之未熟，稍纵即逝，又不妨振顿精神，提撕唤醒。《书》曰:“人心惟危，道心惟微。惟精惟一，允执厥中。”此十六字之心传，皆不无提撕唤醒之力也。虽然，着提撕唤醒四字，亦是疵病。不善会通微意，又不免于提撕之外加一提撕，唤醒之外加一唤醒，又若浮云之障太空一般也。吾为生等示一要诀：心神若昏而不觉，不妨提之唤之。然亦惟一觉照、一常醒而已矣。一觉之外，不容再觉，一醒之后，不容再醒。此为不二法门，用功真际。

生来拜吾，吾无妙法以教。窃思太上有言“有欲观窍，无欲观妙”二句，以为生补漏之局，亦为生成真了道之本焉。欲非私意也，亦非有意之意也，要想此个欲字，是在有意无意之间，即吾常言，略用一点意思。是窍非脐下一寸三分之谓，亦非下田水乡之称。教生略用意思，闭眼光，凝耳韵，缄舌意，持身以正，亭亭矗矗，如岩石之耸高山，悠悠扬扬，似皓月之印潭水，收我一切驰逐于外之物欲、牵缠于内之杂念，一刀两断，一齐收拾，片丝不挂，半蒂不存。于是以满腹精神尽收人于虚无一窍之中，时时照顾，念念不忘，久之自有天真发现，阳气来生，将尔腹中久积阴霾之气自然变化而无复有焉。由此再加猛烹急炼，常常了照，则真阳一动，收而采之，行升降之法，用进退之功，而大丹不患无成。

若有念起情生，不妨将自家元神振整一番，屹然特立，挺然不摇，自然情不生而念不起矣。又还要念去日已多，来日已少，假如一朝不幸，不知何生始得了脱凡笼、免诸苦恼?尤要思我之一身，天地所倚赖，父母所栽培，原望学成仙佛、造到涅槃，苟不深造有得，其何以卓立人寰而答天地父母之宏恩也哉?如此一思，正气不患其不

伸，邪气不患其不除焉。能如此，自然精不外泄，气不外倾，神不外散，而色身可固，法身亦即此存矣。此即太上有欲观窍之说。至于妙之一字，道之实难。总在生作功到气血融和之地，精神舒畅之时，潇潇洒洒，无思无虑，亦不是全无思虑，只是思虑之起如浮云之过太虚，毫不留恋，了不介意，此即妙之象也。然还要从此推之，举凡平时抑郁者，到此能不抑郁，昏颓者，到此能不昏颓，皆是妙之作用。

古云：“神仙无别法，只生欢喜不生愁。”斯得妙之真矣。再示观之之实。到此时也，未尝不照于方寸，而实无方寸之可照；未尝不注于丹田，而却非丹田所能注。若有意，若无意，随其气息之往还，我惟了了于中，即不为气息之一上一下所牵引焉。此观之之妙也。总之，始而稍稍垂头以顾諟，继而微微伸腰以缉熙，终而至于天机活泼，气节嶙峋，即是长生之诀也。吾见生形气衰颓，精神疲惫，教之如后生小子时时了照于丹田一寸之间，则恐用力太劳，反为不妥，故示以活泼之观法，无论随时随地俱可做得。然而坐有坐法，睡有睡法。坐法吾且不说，至于睡法，未睡身，先睡心，举凡一切事为，已就床榻，思之何益，而且枉劳其心，惟有收摄神光，以头微微曲，照入于一窍之中，自然神与气交而熟睡，火与水济而安闲。至于行也，须将神光照在两三步远，有如清风拂拂，缓步而行，不使累身可矣。若住立于何处，须知卓立不摇，如松柏之挺持，不拘束，不放旷，斯住之法得矣。

※ ※ ※ ※ ※ ※

古人有二乘功法，其法维何?即佛子云：“卧轮有伎俩，能断百思想。”此即“入定功夫在止念”也。上乘功法，又古佛云：“慧能无伎俩，不断百思想。”此即“豁然贯通，无有无无”之境界也。然此等地步，夫岂易几及哉?必由下乘功夫勉强支持，久久资深居安，自有左右逢源之候。吾再示止念之功。夫人思虑营营，自堕母胎而后，已为气质之性拘蔽，不能如太初之全无事事。及知识甫开，嗜好一起，而此心此神憧憧往来，朋从尔思，已不能一刻之停止矣。于此而欲使有思无思，有念无念，非百倍其功不能。且徒止之，未

必即能至于无思无虑，而况念起一心，止念又一心，不惟无以止息其心，且纵此心而纷驰者多矣。此又将何以处之?惟有以神入于丹田，纳气会于规中，此即水火交而为一。

到得水火既济，两不相刑，则神之飞扬者不飞扬，气之动荡者不动荡，即是止念之正法眼藏也。到有事应酬，我惟即事应事，因物而施，称量为予，务令神气之相交者仍然无异于其初，断不使外边客气夺吾身之主气，其功不过些些微微以一点神光觉照之，不使气离神、神离气，即止念矣。不然，一念起而随起之，一念灭而随灭之，起灭无常，将有止之不胜止者。似此之不止，更甚于克制私欲之功多矣。何也?盖神气一交，浑然在抱，即得本来真面。真面现前，即正念现前，那一切邪私杂妄自不能干，任他千奇百怪、遗大投艰，我惟守我本来，还他外至，斯又何恶于事物之烦哉?

然而纷至沓来，未必全不理他，不过如吾前所云：惟因物付物，以人治人，斯得应而不应、不应而应之旨也。生果能止念，则心神自宁，慧光日生，切莫存一自得之念，只觉我之所修了无一得，纵有寸长，都是几经阅历许多辛苦得来，一旦失却，前功尽废。故曰：“学如不及，犹恐失之。”有此一念，自然常操常存，不识不知而顺帝之则矣。否则，忽焉而得，得即欣喜；忽焉而失，失即忧虑。此个欣喜忧虑之念，即打散我之神气也。知否?此为生近时切要。照此行持，即古佛所谓“不断百思想，菩提作么长”之谓也。如未到此境，不妨用刻苦功夫，始至无思无虑之境。

若论修道，古人有两等修法：有清净而修者，有阴阳而补者。清净而修，即炼虚一着，不必炼精炼气为也。然非上等根器，不能语此。若果根蒂不凡，从此一步做去，都是顺天地自然之道，不似吾师今日之教，尚多作为也。盖人身之中，原有阴阳坎离、乾坤阖辟、日月水火、升降进退之机，犹天之运行，皆自然而然，无须为之推迁。但只一正其元神，使之不知不觉，无思无虑，那清空一气，浩浩荡荡，自然一呼一吸，上下往来，如乾坤之阖辟，日月之往来，水火之升降，阴阳之否泰，进退如此而已矣。

虽有火候，不过清心寡欲，主静内观，使真气运行不息而已。虽有进退升降，不过以真水常升，真火常降而已。纵道沐浴，亦不

过慾忿窒欲，涤虑洗心，令太和在抱而已。虽有得药成丹，亦不过以神为父，以炁为母，两两扭结一团，融通无间，生出天地生我之初一点真灵，即所谓离宫之真精，又谓人身之真汞；以我神炁炼此一个真汞，结胎成婴，日后生出阳神，官骸血脉，五脏六腑，毛发肌肤，灵明知觉，无一件不与人肖——分之可化为万身，合之仍归于一气——要皆自神父气母，两两交媾，而锻出这个真汞之精，以为阳神者也。然此真汞，须有生发之候。盖心为五脏之中炁，中炁一升，五脏之炁随升，中炁一降，五脏之炁随降。其生也，由于真汞之动；其息也，由于真汞之静。要之动静升降，皆属自然之道，惟顺其自然之运用可矣。但此步功法，自古神仙，少有从此一着下手者。盖以清净之道，听其自然，顺之不逆，非上等根器不能，且亦见效最迟，不若阴阳而补为较易也。何谓阴阳而补?必先识得太极开基，先天一阳发生，然后将我这一点真阳之气，投入丹田之中，犹父母交媾，精血合做一团，入于胞胎之内，此为先天真种，种在乾家交感宫，日运铅汞，渐生渐长，他日出胎，方成脱壳神仙。若无此个真种，是空炼也。虽有所得，亦不过保固色身，不能生出法象也。知之否?

有此一点真阳之气，入于胞胎，然后加以神光下照，久之真阳有动机，不妨将坎中之水，引之上升，离宫之火，导之下降，直将色身所有阴滓尸气炼化，只取得一味真气，配我灵阳，合而为丹，养之为神，可以飞升变化——然此亦自然之道也。凡人落在后天，神气多耗，年华又老，犹走路之人，离家已远，不得不从远处回来，所以必要费力也。夫以神气两分，未能合而为一，日间打坐，必用一点意思，几分气力，将我神气，两两入于丹田之中，不许一丝外走，一息出，一息入。我惟顺其呼吸之息，自一而十，自十而百，而千而万，在所不拘。如此紧闭六门，存神丹扃，作一阵，然后外息暂停，真息始动。

我于此又温养一阵，然后真阳之气，蓬蓬勃勃，真如风涌云腾一般，我急忙开关引之上升。其升也以神不以气，但须凝神了照尾闾，一路之上足矣。到得真气冲冲，温养片刻，然后下降。总之真阳初动，必须用点气力，然后可升可降。盖以凡身浊气太重，必十

分鼓荡，乃能祛其尘垢，而后有清清白白之神气，为我炼成丹本。所以古人云：始而采药，非用武火猛烹急炼，则真金不能出矿——此武火所以名为野战也。至于升降已毕，丹田气满，心神安泰，然后以炼虚之法，顺其气机而为之足矣。此虽勉强，亦是自然当如此勉强者，生须照此行持可也。

年老精衰者修炼之法：夫人到老来，精气耗散，铅汞减少，欲修金丹大道，亦似难乎其难。不知金丹一事，非属后天精气，乃是先天铅汞。苟得其至一之道，采而取之，饵而服之，不论年老年少，皆可得药于一时半刻，成功于十月三年。特患不闻先天真一之气，徒取服于后天有形之精，不惟老大无成，即少壮之士，亦终无得也。惟下手之初，勉强支持，使手不妄动，足不轻行，目不外视，耳不他听，口绝闲言，心无妄想，自朝至暮，涤虑洗心，制外养中，退藏于密，不使一丝之牵，不令半毫之累——积之久久，诚至明生，自然目光内照，舌神内蕴，心灵内存，四肢舒徐，头头合道。此喻“什伯之器而不用”，然后用之无不足也。“民”比身也。

人到老来，莫不畏死情极，好生心深。然畏死而不知求生，徒畏亦无益耳。惟谨慎幽独，时时内观，刻刻返照，不离方寸之中，久则致中致和，虽天地可位，万物可育矣!何况近在一身，而有不位不育者乎?此立玄牝、养谷神，绵绵若存，用之不勤，惺惺常在，守之不败，寂而常照，照而常寂(即常应常静，无文无武)，所谓动观自在，静养中和者此也。固不事河车运转，斗柄推迁；亦无须戡乱以武，野战则宜，守城以文，沐浴为尚，取喻于临炉进火，用师克敌也。此清净而修之法，非阴阳补益之功。不但老人行持，可以得药还丹，即少年照此修持，亦可绵绵密密，不二不息，上合乎于穆之天。第躁进无近功，急成非大器，惟优游餍饫，如水之浸润，火之熏蒸，久则义精仁熟，道有成矣。故“虽有舟舆，无所乘之；虽有甲兵，无所陈之”也。且夫进退升降，朝屯暮蒙之法，太上前已喻言：“兵者不祥之器，圣人不得已而用之，师之所处，荆棘生焉。大兵之后，必有凶年。”足见临炉采药行火，特为后天气拘物蔽深者立一法程——倘不如此，则凡气无由化，真金不可还也。

若能静养为功，不施烹煎之术，惟守虚静之中，则不知不觉，

无为无思，自然浑浑沦沦，纯乎以正，默然合天，不待言思拟议，而与天地流行无间。此即“使民复结绳而用之”。不立文字，不假言诠，而“善记不用筹策”也。“甘其食，美其服”，即精贯于中，气环于外。内甘而外美，有不可名言者。“安其居，乐其俗”，则中心安仁，随其所之，无不宜也。修炼至此，了了常明，如如自在，对境可以无心，遇物何能相染——虽有所见所闻，亦若无见无闻，绝不因色声而生其心。故曰“邻国相望而不相往来”。此无上上乘，无下下乘，玄之又玄，妙而又妙之功。呜呼!学至于此，与道大适矣。

※ ※ ※ ※ ※ ※

生学玄道已经数十余年，然而基犹未筑者，其故何哉?良由修炼无序，作为不真，以行火采药不得实实把柄耳。若知吾道之真，采取有时，配合有候，烹炼温养如法，何迟至于今而不成耶?今虽年华已老，而精神还健，堪为吾门嗣道之人。第念生家务零落，不能以财作善。须知自古仙师收取人才，第一以财字试他，看他能把这迷途打得破否?于此能看得穿，以下嗜好之私不难一一扫除。且人非圣贤，孰无冤怨?能于财上施舍，广积勤修，则天魔地魔人魔鬼魔，亦不难回嗔作喜，释怨成祥。此财上消魔断障之一法。若以责之于生，势有不能。

夫视听言动、日用百端之感，其为善事尤多，只怕不细心检点，真实奉行。苟能一心皈命，则在在处处善举之大而且久者，较此人天小果高出万万倍也。学道人要知，不用财、不费力之善举，无论行住坐卧，到处俱有。总要时时省察，不许一念游移，不令一事轻过，如此善事多而良心现，大道斯有其基矣。否则，徒修命宝，不先从心地上打扫，是犹炊沙而欲成饭，其可得耶?所以古仙云：“玉液炼己以了性，然后金液炼形以了命。”何谓玉炼?即修性是也。

学道人必先从事事物物细微上做功夫，由此外身既修，然后言意诚心正之学。到得私欲尽净，天理流行，则炼己熟而丹基可成。不然，炼丹无本，其将何以为药耶?悟真云：“鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。”生属知道之士，吾言然耶否耶?既将心地养得圆明自在，然后行一时半刻之功、临炉采药之事，于是抽铅则铅有可抽，

添汞则汞实可添，行周天火候，用沐浴温养，则基可筑成，永作人仙。再加面壁之功，而天仙神仙不难从此渐造矣。吾看生学道有年，其所以丹基未固，一由心地上未能扫却尘氛，不免和沙拌土，难成一道金光；一由只知采取外丹，不知烹炼神丹，故一日一夜间断时多，不能常常封固炉鼎，是以有散失之患。吾今示生一步。古云："凝神于虚，合气于漠。"此个虚无窟子，古人谓"不在身中，却又离不得身中"，此即太上所谓"谷神不死，是谓玄牝"。此个玄牝门，不先修炼则不见象，必要呼吸息断，元息始行。久久温养，则玄牝出入，外接天根，内接地轴，绵绵密密于脐腹之间，一窍开时，而周身毛窍无处不开，此即所谓胎息，如赤子未离母腹，与母同呼吸之气一般。生能会得此窍，较从前炼口鼻之气大有不同。生自今后，须从口鼻之气微微收敛，敛而至于气息若无，然后玄牝门开，元息见焉。此点元息，即人生身之本，能从此采取，庶得真精真气真神。生年华已老，得闻妙谛，须日夜行功，如佛祖之不见如来不肯起身，直于座下立见青天，斯用功猛烈，而功可成矣。非生有一片诚心，吾亦不敢私授，尚其改图焉可。

淑端守节孤苦，愿修大道，真乃不凡之女流，吾甚怜之，且深赞之。要之，学道无他，只是一个洗心涤虑，虚其心以为基，虚则灵，灵则真心见焉，元性生焉。此即明心见性之一端也。总要知得明心见性不是大难之事。人能一念返还丹田之中，用意了照，始初动念即心矣。明则明此，别无明也。未动念之前，一片空明，虚虚浑浑，了无物事，此即性也。见者见此，别无见也。果能明心见性如此，此即于群阴凝闭之时，忽然一阳初动，瞥地回光，即古人谓"冬至阳生，夜半活子时至"之一候也。

我于是回光返照于乳房，是为水源至清，可以炼神仙上药。始之以却病延年，终之以成圣作真，要无非此一候为之基也。然吾说此法极高，犹恐妇女难会，再示浅浅之学。下手之时，身要正正当当坐定，心要安安闲闲静镇，务要自劝自勉，想天下事无一件是我之真实受用。不但儿女夫妻转眼成空，究竟如旅宿之客，终夜而别，各自东西，尔为尔，我为我，两下分张；即血肉之躯，一旦眼光落面，气息无存，此身已成粪土，所存者只此心性耳。平日修炼得好，

一片清机，了了灵灵，绝无昏沉，即升天堂矣。及至转世投生，我心如此其明，性如此其灵，又谁肯堕入牛马之群?此可见心性养得好者，千万世俱有受用也。且明明白白，谁肯就贫贱苦恼之家而投胎?必择其好者而生之。

此理也，亦情也。若未曾修炼之人，一旦身死，心中懵懵懂懂，其犹瞎子乱钻，不择坡坎险阻，其投生也，如有冤债牵缠，不入三途六道，即堕贫苦之家，此势所必然也。贤贞等有心斯道，迩来阅历险阻艰难，尘情谅已知是幻化，不肯容心再恋。吾师劝尔等，人间富贵恩爱，纵多亦不过五六十年，终要分离，又何如道修于身，享受亿万年而不灭也。趁此看破红尘，打开孽网，用力一步跳出，日夜惟有观照乳房之中，出入之息一上一下，任其天然自在，其呼而出也，上不至冲动头目，其吸而人也，下不至冲于水府，一听缓缓而行，悠扬自得，或百或千，任其所之，不可记忆。惟是凝神于乳房，调息于乳房，顺其一出一人之常，得矣。久久从事于此，自然阳气发生，一身健旺非常，较平时金玉财帛、夫妻儿女之乐为大矣!此虽微阴偶动，仍收归炉内，不可下榻谈家常、做外事，庶日积月累，大有成效。

初学之士，具真信心，立大勇志，循途守辙，自浅而深，由下而上，始由勉强，久则自然，方能洞彻此旨。总要耐之又耐，忍之又忍，十二时中，不起厌心，不生退志，到深造有得，居安资深，左右逢源，乃恍然于太上之言，真无半句虚诳。

## 论玄关

人欲修大道，成金仙，历亿万年而不坏，下手之初，不可不得其根本。根本为何?即玄关妙窍也。夫修真炼道，非止一端，岂区区玄关妙窍可尽其蕴哉?盖天有天根，物有物蒂，人有人源，断未有无始基而能成绝大之功、不朽之业者。试观天地未开以前，固阒寂无闻也；既辟而后，又浩荡无极矣。谓未开为天根乎?茫荡而无着，固不可以为天根。谓已辟为天根乎?发育而无穷，亦不得指为天根。是根究何在哉?盖在将开未开处也。又观人物未生之时，固渺茫而无象也。既育以后，又繁衍而靡涯矣。谓未生为本乎?溟漠而无状，固不

得以为人物之本。谓既育为本乎?变化而靡穷，亦不得视为人物之本。是本果何在哉?亦在将生未生时也。欲修大道，可不知此一窍而妄作胡为乎?

太上示人养道求玄之法，曰“致虚极，守静笃，吾以观其复”。此明修士要得玄关，惟有收敛浮华，一归笃实，凝神于虚，养气于静，致虚之极，守静之笃，自然万象咸空，一真在抱。故《易》曰：“复其见天地之心乎。”又邵子云：“冬至子之半，天根理极微。一阳初动处，万物未生时。”此时即天理来复，古人喻为活子时也。又曰：“一阳初发，杳冥冲醒。”此正万物返本，天地来复之机，先天元始祖气，于此大可观矣。但其机甚微，其气甚迅，当前即是，转念则非。不啻石火电光，俄顷间事耳。请观之草木，当其芸芸有象，枝枝叶叶，一任灿烂成章，艳彩夺目，俱不足为再造之根，复生之本，惟由发而收，转生为杀，收头结果，各归其根，乃与修士丹头无或异也。归根矣，是由动而返静矣，既返于静，依然复诞降嘉种之初，在物为返本，在人即复命，非异事也。一春一秋，物故者新；一生一杀，花开者谢。是知修士复命之道，亦天地二气之对待，为一气之流行，至平至常之道也。能知常道，即明大道。由此进功，庶不差矣。

世之旁门左道，既不知大道根源，又不肯洗心涤虑，原始要终——或炼知觉之性，或修形气之命，或采七金八石以为药，或取童男幼女以为丹，本之既无，道从何得?又况狃于一偏，走入邪径，其究至于损身殒命者多矣。是皆由不知道为常道，以至索隐行怪，履险蹈危，而招凶咎也。惟知道属真常，人人皆有，物物俱足，知之不以为喜，得之不以为奇，如水火之于人，一任取携自如，休休乎虚而能容，物我一视，有廓然大公之心焉。至公无私如此，则与王者。民吾同胞，物吾同与，体天地而立极，合万物以同源，不相隔也，斯非与天为一乎?夫天即道，道即天；天外无道，道外无天。惟天为大，惟王则之；惟道独尊，惟天法之。故人则有生而有死，道则长存而不敝。虽至飞升脱壳，亦有殒灭之时。然形虽亡而神不亡，身虽没而气不没。《诗》曰：“文王在上，于昭于天。”其斯之谓欤?是皆从虚极静笃，而观来复之象，乃能如此莫测也。学者可不探其

本而妄作招凶哉?

太上示人本源上功夫，头脑上学问。此处得力，则无处不得力。学者会得此旨，则恪守规中，绵绵不息，从无而有，自有而无——虽一息之瞬，大道之根本具焉；即终食之间，大道之元始存焉。从此一线微机，采之炼之，渐渐至于蓬勃不可遏抑，皆此一阳所积而成也。纵浩气塞乎天地，阳神贯乎斗牛，何莫非一点真气所累而致乎?学人不得这个真气，但以后天形神为炼，不过如九牛之一毛，沧海之一粟耳，何敢与天地并论乎?惟行此道而与天地同体，乃极亿万年而不坏，修道者须认真主脑，采取不失其时可也。

圣不自圣，所以为圣；凡不自凡，竟自终凡。孰能于心之染污者而澄之使静，俟其静久而清光现焉?孰能于性之本安者而涵泳之、扩充之，迨其养之久久，而生之徐徐，采以为药，炼以为丹?保生之道，不诚在是乎?此静以凝神，动以生气，即守中，即阳生活子时也。由此一升一降，收归鼎炉，渐采渐炼，渐炼渐凝，无非一心不二，万缘皆空，保守此阳而已。有而不有，虚而愈虚。有至虚之心，无持盈之念，是以能返真一之气，得真常之道焉。

修炼一事，只缘人自有身后，气质拘于前，物欲蔽于后——犹精金良玉，原无瑕疵，因陷于污泥之中，而金之精者不精，玉之良者不良，所以欲复原形，非用淘汰之力，琢磨之功，不能还乎初质也。太上示人下手之功曰:“谷神不死。”何以为谷神?山穴曰谷，言其虚也；变动不拘曰神，言其灵也。不死，即惺惺不昧之谓也。人能养此虚灵不昧之体以为丹头，则修炼自易，然而无形无影，不可捉摸，必于有声有色者，而始得其端倪。

古云:“要得谷神长不死，须从玄牝立根基。”何以谓之玄?玄即天也。何以谓之牝?牝即地也。天地合而玄牝出，玄牝出而阖辟成，其间一上一下，一往一来，旋循于虚无窟子，即玄牝之门也。孔子曰:“乾坤其易之门。”不诚然乎?第此门也，阴阳往来之路，天地造化之乡，人物发生之地，得之则生，失之则死。凡人顺用之则为死尸，圣人颠倒之则为生门。人欲炼丹以成长生久视之道，舍此玄牝之门，别无他径也。非天地之根而何?修士垂帘观照，混沌无知时，死凡心也。忽焉一觉而动，生道心也。所谓静则为元神，动则为真

意。是其中胎息一动，不要死死执着丹田，必于不内不外之间，观其升降往来，悠扬活泼，即得真正胎息矣。

古人云："出玄入牝。"是出非我本来面目，人亦非我本来面目，惟此一出一人间，中含妙谛，即虚灵也。所谓真阴真阳，形而为真一之气是也。天地之根，岂外此乎?要知谷神者，太极之理；玄牝者，阴阳之气。其在先天，理气原是合一；其在后天，理气不可并言。修道人欲寻此妙窍，着不得一躁切心，起不得一忽略念。惟借空洞之玄牝，养虚灵之谷神，不即不离，勿忘勿助，斯得之矣。故曰："绵绵若存，用之不勤。"

※ ※ ※ ※ ※ ※

大道无形，生育天地。大道无名，发育万物。圣人以有而形无，实而形虚，显呈此至隐至微之一物曰谷神。谷神者，空谷之神，问之若答，应焉如响，即不死也。其在人身，总一虚灵不昧之真。自人丧厥天良，谷神之汩没者久矣!后之修士，欲得谷神长存、虚灵不昧，以为金丹之本、仙道之根，从空际盘旋，无有把柄；惟从无欲观妙、有欲观窍下手，有无一立，妙窍齐开，而玄牝立焉。故曰："此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精。"总要精气神三者打成一片，方名得有无窍、生死门；否则为凡窍，而无先天一元真气存乎其中——虚则落顽空，实则拘形迹，皆非虚灵不昧之体。惟此玄牝之门，不虚不实，即虚即实，真有不可名言者，静则无形，动则有象，静不是天地之根，动亦非人物之本，惟动静交关处，乃坎离颠倒之所，日月交光之乡，真所谓天根地窟也。学人到得真玄真牝，一升一降——此间之气，凝而为性，发而为情——所由虚极静笃中，生出法相来。知得此窍，神仙大道尽于此矣。其曰"绵绵若存"者，明调养必久，而胎息乃能发动也；曰"用之不勤"者，言抽添有时，而符火不妄加减也。人能顺天地自然之道，则金丹得矣。

圣门一贯之道，何道也?即吾所示玄关一窍是也。若离此一窍，即是旁门。夫以人之生也，生于此一气，人之死也，死于此一气。究之人身虽灭，此气不灭。未有天地之前，此气自若；既有天地之

后，此气依然。人未生，而此气在于虚空；人既生，而此气畀于人身。诚能了悟此气，真有天地非大，吾身非小，生有何荣，死有何辱境况。无奈世人不闻真诀，日夜营营逐逐，总于声色货利、富贵荣华之途是恋。又谁知因几十年之尘缘，害却千万年不坏之真身也。人可不自省乎?

若必如文帝十七世而始得，斯亦已矣，只在辛苦两三载，即可快乐几千年，又何惮而不为哉?闻而不炼，真是愚夫，甘自陷于泥涂而不思跳出也。虽然，跳出之法岂有他哉?只在此一窍而已矣。又岂必几十百年哉?只在顷刻之间而已矣。或谓尔弟子已数年于兹，如今始有闻者，先生何谈之易易耶?不知积功累行与积精累气，须在平日慢慢操持，若了悟之机，只在一时也。果能一丝不挂，万缘齐消，此一刻中，未必无所得焉。无如后之修士鲜有此般真志气、大力量耳。如能一朝脱然，自能一旦豁然。故佛家有“放下屠刀，立地成佛“之说，此顿法也，如此之勇猛精进者最少。

下此循序渐进，日充月盛，忽然醒悟，即入大乘，此渐法也。无奈人自有生后，无一个不染红尘、不是破体。所以吾道教人，教先断除尘缘，填补精气，子精固，然后神火——锻，方得元气发生、玄关现象。了悟此个玄关，始知吾之生而人世也，非此窍无由来；吾之化而出世也，非此窍无由往。得之则生，失之则死，理有必然者。学道人只要凝神一志，常将此气收于虚无窟子之中，生固生，死亦生也。夫以此虚灵长存而不昧，纵脱却幻化之身，而我依然如生。若使失却此气，虽血肉之躯独存，终日昏昏罔罔，无可奈何，求生不得，欲死不能，故虽生而犹死，且不如凡人之竟死也。此可见玄关之妙，非同人间势力只可守之数十年，又非若势力之有患得患失，百忧虑心，万事劳形也。

生等了悟到此，再加涵养之功，随时操存，不要间断，即可证无上涅槃。然操存之法，始而不入静中，不能了照收持，如今功夫已久，还要在应事接物时，处烦处变时，略用些儿意思照管，即如静中修持一般。果能常常如此收摄，其得力更胜于静中万万倍也。如此动静交养，本末无遗，一任错杂纷纭，而主人自不乱，此即仁熟义精之候也。岂有他哉?不过于玄关动时，要乘得此机、不失其候，

以前要涵养此机，毋忘于心；以后要操持此机，不许走作，久久纯熟，自然不思不勉而从容中道也。但玄液玄关，要凡息停，真息见，方得现象。若到胎息停，六脉俱尽，则玄关窍开更有不同。非玄关有二也，只是气质之性净与未净之分耳。吾引孟子乍见孺子人井，恻隐之端发动，此是性阳生。若混混沌沌中，一触而动，此是命阳生。必如今日所示，乃是性命合一之旨。何也?以其虚而灵也。当其寂然不动之中，而虚灵之性常在。何以见之?以其未开之前，了照此中，一无所有，而实有清明广大之机，此所以养虚灵于未动之先也。及其感而遂通，谁为为之，孰令听之?在己亦不知也，此虚灵亦常存也。要有此番涵养操持，性命始得合一。且凝神即性，调息即命，有动有觉，为命为气，而无动无觉，即性即神。此个玄关，不在动静，而在动静之间，方是真正玄关，随时皆有，特患人不细心讨探耳。诸子诸子，着意着意，于此切勿忽略焉。

炼丹琐事，自古圣贤千经万典说不尽金丹妙蕴，而其的的真宗，只须一言可尽。昔人云玄关窍，可以了结千经万典之义。夫以天地未开之前，一元真气主宰于一理之中，古人无可名而名之曰无极；然而宇宙间生生化化、有形无形、有声无声之物类，无不包括于其中，又名之曰太极。此实为天下万事万物之大根本、大枢纽也。所以动而生物，则为阳；静而归根，则为阴。一阴一阳，一动一静之间，为天地人之最玄最妙者也。修道人欲修大道、炼金丹，又岂可离此无极太极之理、阴阳动静之气，而能有成耶?学者必识得此理此气，返之于身心日用之间，而后有道可修，有丹可炼也。

吕祖云“未采药，立匡廓，交合之时用橐籥”二语，实为金丹之本。盖药物未生，此时须如天地未分、鸿蒙未判之初，浑浑沦沦，混混沌沌，无可见为阴，又无可名为阳，此殆无极之极，不神之神者也。我于此为将此心安放在虚无窟子，若有知，若无知，若有想，若无想。孔子云“君子坦坦荡荡”者，其殆是欤?此时虽无阴阳理气，然此理此气，为阴为阳，皆蕴蓄于其内。及乎一感而动，则阳生矣。迨至动极而静，阴又从此生焉。此阴阳之大端有如此者。学道人果能于鸿鸿蒙蒙、杳无朕兆之时，似有似无，如痴如醉，寂寂无踪之内，有惺惺不昧之情，此即无极而太极，理气混合为一之际也，此

玄关也。至忽焉有知有觉，此玄关开时，即如天地初辟一般。天地辟，而万物丛生；人身开，而毛窍毕露。此一觉也，诚为万劫之主宰欤?生识得此旨，金丹之道过半矣。

炼心二字，是千真万圣总总一个法门。除此而外，皆非大道。须知生生死死轮回种子，皆由一念之不自持、妄情幻想，做出百般怪诞出来。所以古人用功，必先牢拴意马，紧锁心猿。何也?盖一念之动，即一念之生死所关；一念之息，即一念之涅槃所在。是则道之成也，岂在多乎?只须一念把持，自可造于浑浑沦沦、无思无虑之天。纵有时念起心动，亦是物感而动，非无故自动。如此动心，心无其心，虽日应万端，亦真心也。否则，心有其心，虽静坐寂照，亦妄心也。学人造到此境，夫岂易易?要不过由一念之操，以至于如如自如，了了自了，神通造化，德配乾坤而已矣。只怕玄关一动，而漫不经心耳。果能常操常存，毋稍放逸，遇魔不退，受辱不辞，惟一心一德，将此虚灵妙体涵养久久，自然日充月盛，而玄关现矣。夫玄关一窍，是吾人炼道丹头，勿区区于大定大静中求。孔子曰:“我欲仁，斯仁至矣。”若必待大定大静然后才有，孔子又不如是便易指点。可见学人修养之时，忽然静定，一无所知所觉，突起知觉之心，前无所思，后无所忆，干干净净，即乾元一气之本来面目也。从此一念修持，采取烹炼，封固温养，久久自成不测之仙。然而小定小静，亦见天心之来复。若人事匆匆，思虑万端，事为烦扰，如葛之缘蔓，树之引藤，愈起愈纷，愈纷愈乱，无有止息，为之奈何?但能一念回光，一心了照，如酒醉之夫迷睡路旁，忽地一碗凉水从头面喷去，猛然一惊而醒，始知昏昏迷迷一场空梦，此即玄关窍也。昔南极仙翁示鹤膛子：真元心体实自玄关一窍寻来，动静与俱，随时皆有，但非感动，无以觉耳。

试有人呼子之名，子必应之曰“有”。此一应是谁?虽曰是口，然主宰其应者，是真元心体也。是一应间，直将真元心体凭空提出与人看，真善于指点也。是知知觉不起时，万境皆灭，即呼即应，真元显露，方知此心不与境俱灭；知觉纷起时，万境皆生，一呼一应，真元剖露，方知此心不与境俱生。以此思之，知觉不起时，心自若也，知觉纷起时，心亦自若也，以其为虚而灵也，虚则有何生

灭哉?只怕杂妄萦扰，恩爱牵缠，看之不空，割之不断，斯无以为造道之本耳。总之，此窍只此息之顷，以前不是，以后不是。如人当閟寂之时，忽有人呼其名，猛然一应，即玄关矣。一应之后，阴阳判为两仪，又非玄关也。玄关者，太极将分、两仪将判之时也。动不是，静亦不是，其在静极而动、动极而静之间乎?所谓动静无端，玄关亦无端，学者须善会之。

※ ※ ※ ※ ※ ※

修养一事，咽精服气出而道一变，采药炼丹出而道一变，迄于今纷纷左道，不堪言矣!谁复知玄关一窍为修道之要务乎!吾今为人示之：人欲识此玄关，须于大尘劳、大休歇后，方能了彻得这个玄机。又曰“念起是病，不续是药”；又曰“放下屠刀，立地成佛”。总不外尘情杂虑，纷纷扰扰时，从中一觉而出，即是玄关，所谓“回头是岸”。又曰“彼岸非遥，回光返照即是”。但恐于玄关未开之前，先加一番意思去寻度；于玄关既开之后，又加一番意思去守护。此念虑纷纷，犹天本无云翳，云翳一散，即现太空妙景；而却于云翳已散之后，又复加一番烟尘，转令清明广大之天，因之而窄逼难容，昏暗莫辨矣。

佛云：“应如是住，如是降伏其心。”此等玄机，总着不得一毫拟议，拟议即非；着不得半点思虑，思虑即错。惟于玄关未开时，我只顺其了照之意；于玄关既开候，我亦安其坐照之常。念若纷驰，我即收回，收回即是。神如昏罔，我即整顿，整顿即是。是何如之简而?特患人于床上安床，动中寻动，静里求静，就涉于穿凿。而玄关分明在前，却又因后天知虑遮蔽而不在矣。吾今示一要诀：任他思念纷纭莫可了却，我能一觉而动即便扫除，此即是玄关。足有人之修炼，只此觉照之心，亦如天宫赤日，常须光明洞照，一毫昏黑不得，昏黑即落污暗地狱。苟能拨开云雾，青天白日，明明在前。如生他想，即落凡夫窠臼，非神仙根本。总之仙家无他玄妙，惟明心见性，乃修炼要诀。若问丹是何物?即吾丹田中氤氲元气是也。然此元气与我本来不二元神会合一处，即是返还太极无极、父母未生前一点天命。

人能以性立命，以命了性，即可长生不死。但水府求玄，欲修成金液之丹，不得先天神息，采取烹炼，进退温养，则先天元性与先天元命，不能自家会合为一，攒五簇六而成金丹。虽然，既得元性元命矣，若无真正胎息，犹人世男女不得媒妁，往来交通，亦不能结为夫妇。故《丹经》云：“真意为媒妁。”兹又云：“真息为媒妁”，岂不与古经相悖乎?不知真意者炼丹交合之神，真息者炼丹交合之具，要皆以神气二者合之为一而已矣。第无真息，则真气不能自升自降，会合温养，结成玄珠；既得真息，若无真意为之号令、摄持、严密，则使真息亦不能往来、进退、如如自如。故曰真意者炼丹之要。然真意不得真正元神，则真意从何而始?惟于玄关窍开之初，认取这点真意，于是返而持之，学颜子拳拳服膺，斯得之矣。况元神所流露，即是真意，即是一善，亦即得一而万事毕之道。

学人认得分明，大丹之本立矣。昔邱祖云：“息有一毫之未定，命非已有。”吾示学人，欲求长生，先须伏气。然伏气有二义：一是伏藏此气归于中宫，如如不动；一是管摄严密，降伏厉天凡息，不许内外呼吸出入动摇。吾固有之，神气久久降伏，自能洗心退藏于密，息长生即在此伏气中。除此别无他道，修行人须照此行持，乃不负吾一片苦衷耳。

玄关一窍，并无形色可窥，亦非心肾之气两相交会，始有其兆。但心有心之玄关，肾有肾之玄关，不经道破，不成佳谛。始而以性摄情，忽然肾气冲动，真机自现，此肾之玄关也。继而以情归性，忽焉心神快畅，气机大开，此心之玄关也。即真知灵知之体也。人能于此立得住脚根，不为他物而迁，自然日积月累，以几于光明之域。要之，玄关何定，到得大开之时，一身之内无处不是玄关，一日之间无事不是玄关。此非粗浅人所能识也。

孔德之容，即玄关窍也。古云：“一孔玄关窍，乾坤共合成。中藏神气穴，名为坎离精。”又曰：“一孔玄关大道门，造铅结丹此中存。”《契》曰：“此两孔穴法，金气亦相胥。”故道曰“玄牝之门”，儒曰“道义之门”，佛曰“不二法门”。总之皆孔德之器，能容天地人物，咸生自个中。无非是空是道、非空非道、即空即道。空与道，两不相离。无空即无道，无道亦即无空。故曰：“惟道是从。”欲求

道者，舍此空器何所从哉?但空而无状，即属顽空，学者又从何处以采药而炼丹乎?必须虚也而含至实，无也而赅至有，方不为一偏之学。

修行人但将万缘放下，静养片晌，观照此窍，惚兮似无，恍兮若有。虚极静笃之中，神机动焉，无象者有象。此离己之性光，木火浮动之象，即微阳生时也。再以此神光偶动之机，合目光而下照，恍兮若有觉，惚兮若无知，其中之阳物动焉，此离光之初交于坎宫者。其时气机微弱，无可采取，惟有二候采牟尼法，调度阴蹻之气，相会于气穴之中。调度采取为一候，归炉温养为一候。依法行持，不片晌间，火入水底，水中金生，杳杳冥冥，不知其极，此神气交而坎离之精生也。然真精生时，身如壁立，意若寒灰，自然而然，周身酥软快乐，四肢百体之精气，尽归于玄窍之内。其中大有信在，溶溶似冰泮，浩浩如潮生。非若前此之恍恍若有，惚惚似无，不可指名者也。此个真精，实为真一之精，非后天交感之精可比；亦即为天地人物发生之初，公共一点真精是矣。如冬至之阳，半夜之子，一岁一日之成功，虽不仅此，而气机要皆自此发端。俨若千层台之始于累土，万里行之始于足下一般。此为天地人物生生之本，本源一差，末流何极?以故自古及今，举凡修道之士，皆不离此真气之采，然后有生发之象。

遍阅众物初生，无不同此一点真精，成象而成形。我又何以知众物之生有同然哉?以此空窍之中，真气积累，久则玄关开而真精生焉。要之，恍是光之密，惚是几之微。离中真阴，是为恍惚中之物；坎中真阳，是为杳冥中之精。学者必知之真，而后行之至也。

此恍兮惚是性光发越，故云“有象”；惚兮恍是以性光下照坎宫，而真阳发动，故云“有物”。窈冥之精，乃二五之精，故云甚真。欲得真精，须知真信。真信者，阴阳迭运，不失其候之调，俟其信之初至，的当不易，即行擒伏之功得矣。凡人修炼之初，必要恍惚杳冥，而后人欲净尽，天理常存，凡息自停，真息乃见。此何以故?盖人心太明，知觉易生。若到杳冥，知觉不起，即元性元命，打成一片。此个恍惚杳冥，大为修士之要。学人当静定之时，忽然偶生知觉，此时神气凝聚胎田，浑然粹然，自亦不知其所之，此性命返还于无极之天也。虽然外有是理，而丹田中必有融和气机，方为实据。

由此一点融和，采之归炉，封固温养，自能发为真阳一气。

但行功到此，大有危险。惟有一心内守，了照当中，方能团聚为丹药，可以长生不老。若生一他念，此个元气，即已杂后天而不纯矣。若动一淫思，此个气机即驰于外，而真精从此泄漏矣。古人云：泄精一事，不必夫妻交媾，即此一念之动，真精已不守舍，如走丹一般。学人必心与气合，息与神交，常在此腔子里，久之，自有无穷趣味生来。然而真难事也；设能识透玄机，亦无难事。起初不过用提掇之功，不许这点真气驰而在下，亦不许这个真气分散六根门头，总是一心皈命，五体投诚。久久自然精满不思色矣。愿学者保守元精，毫不渗漏。始因常行熟道，觉得不易；苟能一忍再忍，不许念头稍动，三两月间，外阳自收摄焉。外阳收摄，然后见身中元气充足，而长生不老之人仙从此得矣，仙又何远乎哉?

※ ※ ※ ※ ※ ※

吾示玄关一窍，是修道人之根本，学者之先务也。不比中下二乘说窍，有形可指，有名可立。尔等须从混沌又混沌，方有丹药底本，神仙根基。起初打坐，必浩浩荡荡，了了灵灵，游心于广漠之乡，运息于虚空之所。然亦不可专在外也，须似内非内，似外非外，庶吾心之气与天地灵阳之气通矣。到得神凝调息，忽然恍恍惚惚人于混沌之际，若无着落者然。此即虚极静笃时也，亦即是安身立命处也。于此忽然一觉，现出我未生以前一点真面目来，完完全全一个太极本体，天地人物与我同根共蒂者。我于此一觉而醒，即以先天一点元阳主宰其间，运起呼吸之神息，招摄归来，不许一丝半点渗漏。顷刻间气机蓬蓬勃勃，直觉天地内外一气流通贯注，到此性地初圆，谓之性阳生。然在后天而论，则为性光见，以先天大道而言，此为精阳生。

古云：“大道冥冥，太极流精，心包元化，气运洪钧。”此之谓也。有此精生，我惟顺其呼吸之常，息其神志之思，收回即放下，放下又收回，即采取先天之精也。于是以此精降入水府之中，以元神勾起乾宫落下一点元气回来，即是以精炼而为气也。若窍初开，即下水府去炼，则为药嫩不可采。若到蓬勃之气充周已久，气机又

散，则为药老不可采。学者多于此少体认，往往空烧空运也。从此精入气中，火降水里，再运天然神息，自阴蹻而摄入中宫，与离中之精配合，自然水火既济，神气扭结一团。此须知“常守药炉看火候，但安神息任天然”，切不可再向阴蹻问津可也。此为要紧之嘱。

当其神气初交，但觉氤氲之气自涌泉穴一路直上，久久温养，便觉浑身上下气欲冲天，此正当运河车时也。我于是以意引导，凝而不散，犹如筒车之中有个定心木，于此安稳，不偏不倚，而车自旋转不息矣。然人身之气原是周流不息，又何俟人引导为哉?不知有生后，此窍已蔽塞不通，若不了照而管束之，犹恐游思杂念参人其中，阳气当升者不升，阴气宜降者不降，升降不定，阴阳失常，则天地不交，而万物不生，适成晦蒙否塞之天也。迨至运之上顶，为归之极处，即为阴之初生。降至黄庭，归炉封固，杳无踪迹，恍如我前此未动未炼之时一般。是为一周。于此又再养之，若有动时又炼，静而养，动而炼，如此循环不已，基址可筑矣。

夫玄关一窍，是先天混元一气之玄关，了无声臭可扪，色相可见，此为最上上乘炼虚一着天机。从古仙子鲜有下手之时即得悟人此际者。若论玄关，不止一端，如炼精化气之时；则有精生之玄关，炼气化神之时，则有气动之玄关。此等处亦不可不明。何谓精生之玄关?如下手打坐，即便凝神调息，到得恍惚之间，神已凝了，息已调了，斯时一点真精即藏于阴蹻一穴之处。我从混沌一觉，急忙摄取阴蹻之气归于中黄正位，与离中久积阴精锻炼为一。

斯亦有药嫩药老之说。何谓嫩?如未混沌，斯为无药。若已混沌，未能使神气融和，混化为一，即便去阴蹻采取，斯为药嫩，不堪人炼。若混沌一觉，我不能辨认清白、实时提摄，待至一觉之后又复觉及他事，一动之后又复动而外驰，斯为药老，更不可用。若气阳生，药物之老嫩又在何时?盖从此精生，摄之而归，与我离宫灵液两相配合，斯时神入气中，气周神外，其始神与气犹有时合时分之状，不能合为一区——神即离宫之神火，气即坎中之神水——迨至神与气融成一片，宛转于丹田中，悠扬活泼，吾身灵气与天地外来之阳气不觉合而为一，此即气阳生，玄牝现象，所谓“天地相合，以降甘露”，露即外来灵阳之气是。

此时须从混沌中一觉，方是水源至清，不染纤尘，于此采取，斯为二分火炼二分新嫩之水，正是药苗新生，又谓“离喷玉蕊，坎吐金英”，是二家交媾而成丹。否则，未能大静，无以为大定也。若未到玄牝大交而采，是为药嫩。既已大交，犹不急采，则新生之灵气已散，是为药不堪用。吾再示一捷法：能混沌固佳，如不能混沌，只要自家绵绵密密，寂照同归，恍惚之而有象，杳冥之而有知，不起一明觉心，两两会萃，和畅不分，又复见吾身之气与外来之气，氤氤氲氲，蓬蓬勃勃，周身踊跃，酥软快乐。此正当其时也，急运河车，大丹在指顾间矣。

古云：“一孔玄关窍，乾坤共合成。中藏神气穴，内有坎离精。”夫人未生以前，此个元真之气原自悬于太虚，铺天匝地，究竟莫可端倪。迨父精母血两神相抟，此个鼎炉一立，其中一个窍隧容受天地元真一气，此即窍中窍，又谓窍中妙是。是正佛谓“涅槃妙心”。道谓“玄牝之门，天地之根”，儒谓“成性存存，道义之门”。要之，只此一窍之妙而已。及有生后，为尘缘所染，为习俗所移，此窍已窒，此妙又不知归于何处。纵有时窍开，出于不容已，发于不自知，明明现出一轮新月，恰是如来真面，而无如尘根俗气逐日增长，一霎时又不知消归何有。

所谓小人不能无仁心，只旋生旋灭，无有一眼窥定、一手捏定而不失其机者。吾今道破，总要知神气混合丹田中，有融融泄泄、清净无为之妙，即是窍中发现真实色相，可以超生死、脱轮回、成仙证圣之种子。然而一阳初动，其机甚微，其气尚嫩，杳无端倪可以捉摸得，尔等又将何以用功哉?必先炼去己私，使此心游太虚，气贯于穆，空洞无边，才算妙手。盖以此窍本虚，以虚合虚，是为同类易相亲。若于此身窍隧死死执着，不惟此中神妙不现，而窍隧早为之锢蔽而不通。生等欲窍中生机活泼，元神灵动，又离不得先将神气二者会萃一家，所谓“先立匡廓”，又谓“立橐籥”是。夫匡廓者何?即神气交，又即炉鼎立是也。炉鼎一立，然后再以阴阳神火慢慢烹煎，忽焉神融气畅，人于恍惚杳冥。此即窍中生气人之时也，又即世人所谓健忘是也。不是空空神气之交，而有一点清净神丹在内。古云：“心者，万事之枢纽，必须忘之而后觅之。”忘者，忘其

妄心也。觅者，觅其真心也。真心之见，必从忘后而乃见。生等能于此辨白得清，又何患真药之不生，而灵胎之不结也哉?此的的真传，从古仙真少有道出这个妙谛。吾念生学道心苦，故将此玄机指出，以后方有把握。

至于真阳一动，大有气机可凭。漫说天地人物不知谁何，就是我五官百骸，到此氤氲蓬勃运行于一身内外，恍如云雾中行、清虚中坐，所谓忘忘是。然忘忘又不能尽其状也，不知此气此神从何而有，于何而生，但觉天地之大、日月之明，皆不足拟其分量，我自有一重天地，两轮日月，不与凡人同此天地日月也。此是杳杳冥冥真景，亦即自家玄窍生气特地现出其状。生等打坐，若得这个窍开，又见这个妙相，即是真阳大现，可以运行河车。未到此景，犹恐鼎无真种，妄行水火，反将阴气追逐阳气，而日见阳消阴长，到得后来全是一派阴邪之私用事，或知未来事，或见虚室光。不知者以为得丹成圣，又谁知人身不阴即阳，非阳即阴，阴气滋长，还不是烹炼阳气一般?到得阳逐日退，阴逐日进，还不是与阳神生发一样，俱由积累而成?何也?夫人未经修炼，阴阳两相和平，又自两两分开，犹之主宾皆弱，俱不能斗；及日积月累，阴气亦成其门户，还不是大有气机、令人不可测度者?吾今将此阴气累积成一个阴鬼说出，使知阴阳之分只一间耳，下手不可不慎也。然此语千古圣真未有道及，吾今不惜泄漏之咎，特为指之。生等务要隐口藏舌，庶乎尊师重道矣。

修丹别无他妙，第一要认得自家本来面目。此个本来面目，亦岂有他?犹如皓月当空，团团栾栾，不偏不倚，九州万国无一不在照临之中，此即先天真面目，即心即性，即性即佛，无二致也。学者于静定之时，忽然觉得我心光光明明，不沾不脱，无量无边，而实一无所有，此即明心见性，实实得先天面目也。但初见此景，不免自惊自喜，生一后天凡心，而先天浑沦之元神却又因此凡心打散。知否?示生一法：大凡打坐习静，若有个浑然与天地同体之意在我怀抱，不妨再定再静，纵有念起，我总总一个不理他，那知觉心、惊讶心、喜幸心一概自无。再者尔生于静久时，忽入大乘，虽见真性本体，要不过瞥尔回光，还要多多调习，久久温养，使此心此性实

实入我定中，还我家故物，无所喜，亦无所惊。如此久炼，始能返本还原，归根复命。

生等已见性源，亦不容易，已苦十余年矣。从此静之又静，定而又定，实实此身浑如懒惰之人，坐在榻上，不爱起居，不思饮食之象，自然日新月盛，大药自生。更还要把我气息养得无出无人，自自然然，不似前此费力，即入大觉之班。所虑者，恐生等各为身家谋衣食，不免与红尘俱滚。吾不早来拔度，恐生等溺而不起，把从前一片苦心竟自抛弃，良可惜也。今照样修持，矢志弥坚，还要不得三两年，只须几月都可有得。知否?如此即是得道，即是成真。不是得道有个得处，成真有个成法。万望生等走千里程，只差一里，切勿不见其家又返转去，况已明明窥见家园近在咫尺，吾所以早来指点，免生退避。过了此关，才算有道，否则犹是凡夫也。

※ ※ ※ ※ ※ ※

修炼之道，最重玄关一窍，是为天地人物生生之始气。此气至柔而刚，至弱而强，且刚柔强弱俱无所见。惟恍惚杳冥中，忽焉阴里含阳，杀里寓生，似有似无，若虚若实，此真无声无臭，上天之载之始机也。人能盗此虚无元始之气，则先天生生之本已得，而位证天仙不难矣。既盗得玄关始气，以为金丹之宝，然二候采药，亦当专气致柔，如稚子骨柔体弱而握固，始得初气以为丹本。四候行火，又要知一身酥软如绵，美快无比，方是先天氤氲蓬勃之机，冲和活泼之象。有此阳气，可炼仙丹。再于退符之候，归炉封固，入鼎温烹，犹当绵绵密密，了了如如，无怠无荒，如痴如醉，神懒于思，口懒于语，所谓“天下春云如我懒，谁知我更懒于春”。如此之柔之弱，方是先天阳气，可以长存而不敝。总之，十月怀胎，三年乳哺，九年面壁，无非先天柔弱之气，为之丹成而仙就耳。修士当寻此柔脆之气，始不空烧空炼，枉劳精神也。

前示玄关一窍，的是千真万圣传授心法。学者下手兴功，必将双目微闭，了照内外二丹田之间，不即不离，勿忘勿助，久之一息去，一息来，息息相依，恍觉似有非有，似虚非虚，那口鼻之息浑若无出无人，此即凡息停而真息见，坐到息息归元之候矣。学人到

此，不知向上层做去，往往探得此个真息初动，速行下榻，不肯耐心静坐以炼气而归神，虽能保得后天色身，究不能见先天本来人也。修炼至此，又必再加锻炼，将那先天元息慢慢向炉中吹嘘，久久调和，忽觉丹田中滚滚辘辘，不有如有，非真似真，恍若有一清明气象，但不可起明觉心。如起明觉心，又堕于后天知觉，而不可语先天玄妙矣。诸子务要敛尽明觉，一毫不用，即经书所谓“收敛光明，澄神静坐”之义也。

如此浑噩久之，自然精化为气，气化为神，而先天一点真元现象，即玄关一窍大开矣。然而玄窍虽开，未经神火猛烹急炼，犹不能随遇而安，无人不得，往往一见可欲则爱生，一见可怖则惧生。夫以元气未壮，元神未老，尚不能随圆就圆，随方则方，而与世浮沉，随时升降焉。惟有调息绵绵，养气深深，一任可惊可怒可乐可哀之事来前，我心自有主宰，毫不能入而乱我神明，非孟子所谓“居广居，立正位，行大道，富贵不淫，贫贱不移，威武不屈之大丈夫”耶?诸子如今兴功，未必即有此个气象，然亦不可谓全无也。

当玄窍初开，不过其机甚微，及养之久久，直觉平日之气息不能收纳者，至此自然收纳，平日之心神不能静定者，至此自然静定。朱子所谓“昨夜江边春水生，艨艟巨舰一毛轻。向来枉费推移力，此日中流自在行”是矣。如此之动，方是真动。否则，此气尚粗，此神多走，犹未为真现也。诸子欲见真窍，惟此息调心静、气闲神安为真把柄。不然，有为而为，有思而得，亦不无玄窍之动，而究之一时而见，移时即非，不似此自然而然，由静存动察而得者之能耐久也。诸子务于此处认定主脑，一力前进，何患不到天仙地位!

凡人苟当私欲甚炽、血气将衰之候，不先从极动之处，渐而至于静地，则人心不死，道心不生，凡息不停，真息不见。惟动极而静之际，忽来真意以主持之——此意属阴，谓之己土——少焉恍恍惚惚，阴阳交媾，大人杳冥之境，似梦非梦，似醒非醒，于此定静之中，忽觉一缕热气，混混续续，气畅神融，两两交会于黄房之间，将判未判，未判忽判，此即真铅现象。心花发露，暖气融融，元神跃跃，不由感触，自然发生，斯乃玄关兆象、太极开基也，惟用一点真心发真意以收摄之。此意属阳，为戊土——其实一意，不过以

动静之基分为戊己之土而已。盖玄牝未开，混沌之中有此真意为主，即无欲观妙之意，谓之阴土。及玄牝开而真机现，即有欲以观其窍，谓之阳土。一为无名天地之始，一为有名万物之母。

生天生地生人生物，皆此一点真意为之贯注。修行人能以真意主宰运行，庶不至感而有思，动而他驰。所谓天关由我，地轴由心，宇宙在乎身，万化生于心，皆此时之灵觉为之运用而主持也。故曰略先一意，则真机未现，采之无益，略后一息，则凡念已起，采之又多夹杂不堪。为我炼丹大药，此须有大智慧大力量，方能于此一息中认得清把得定，以为成仙证圣之本。虽然此个立关，始而其气柔脆，只觉微有热意从下元起，久则踊跃周身，似有不可遏抑之势。学人须于至微处辨得明白，以我真意主持毫不分散，久之气机大有力量，一任兀兀腾腾，随其所至，不加一意，不参一见，斯得之耳。到得气机壮旺，一静即天机发动，迅速如雷，虽一切喧哗之乡不能禁止。总要有灵觉之心，为之主持，乃无差也已。

学人下手之初，别无他术，惟一心端坐，万念胥捐，垂帘观照。心之下，肾之上，仿佛有个虚无窟子。神神相照，息息常归，任其一往一来，但以神气两者凝注中宫为主。不顷刻间，神气打成一片矣。于是听其混混沌沌，不起一明觉心。久之恍恍惚惚，人于无何有之乡焉。斯时也，不知神之人气，气之归神，浑然一气，无人无我、何地何天景象，而又非昏聩也——若使昏聩，适成枯木死灰。修士至此，当灭动心，莫灭照心。惟是智而若愚，慧而不用。于无知无觉之际，忽然一觉而动，即太极开基。须知此一觉中，自自然然，不由感附，才是我本来真觉。

道家谓之玄关妙窍，只在一呼一吸之间。其吸而入也，则为阴、为静、为无；其呼而出也，则为阳、为动、为有。即此一息之微，亦有妙窍。人欲修成正觉，惟此一觉而动之时，有个实实在在、的的确确、无念虑、无渣滓一个本来人在。故曰天地有此一觉而生万物，人身有此一觉而结金丹。但此一觉如电光石火，当前则是，转眼即非，所争只毫厘间耳。学者务于平时审得清，临机方把得住。古来大觉如来，亦无非此一觉积累而成也。

修士兴功，不从有欲无欲、观妙观窍下手，又从何处以为本乎?

虽然，无与有、妙与窍，无非阴静阳动，一气判为二气，二气仍归一气而已矣。以其静久而动，无中生有，名为阳生、活子时；以其动极复静，有又还无，名曰复命归根。要皆一太极所判之阴阳也。两者虽异名，而实同出一源——太上谓之玄。玄者，深远之谓也。学者欲得玄道，必静之又静，定而又定，其中浑无物事，是为无欲观妙。此一玄也。及气机一动，虽有知，却不生一知见；虽有动，却不存一动想。有一心，无二念，是为有欲观窍。此又一玄也。至玄之又玄，实为归根之所，非众妙之门而何?所惜者，凡人有此妙窍，不知直养，是以旋开旋闭，不至耗尽而不已。至人于玄关窍开时，一眼觑定，一手拿定，操存涵养，不使须臾或失，所以直造无上根源，而成大觉金仙。

下手功夫，在玄关一窍。太上首章即将无名有名、观妙观窍指出，足见修道之要，除此一个玄关窍，余无可进步也。故开首四句，说大道根源，实属无形无状，不可思议穷究。惟天地未开之初，混混沌沌，无可端倪，即人致养于静时也。天地忽辟之际，静极而动，一觉而醒，即人侦气于动，为炼丹之始基。第此倏忽之间，非有智珠慧剑，不能得也。要之，念头起处为玄牝，实为开天辟地生人育物之端。自古神仙，无不由此一觉而动之机造成。又曰无欲观妙，有欲观窍，两者一静一动，互为其根，故同出而异名。凡有形像者，可得而思量卜度，若此妙窍，无而有，有而无，实不可方所名状。纵舌如悬河，亦不能道其一字，所以谓之玄玄。学者亦不有视为杳冥，毫不穷一个实际下落。果于此寻出的的确确处，在人视为恍惚，在我实有把凭。久之着手生春，头头是道矣。

玄关之动，有真有幻，只在一念之间、敬肆之分而已。于此一动之际，须忙中着个缓性，热里着个冷眼，闲闲淡淡，有心无心。如此求玄，随在皆真。若稍有一念不净，则落后天，不可用矣。

※ ※ ※ ※ ※ ※

至于精已化气，则神气混合，心息相依，其身体内外泰然融然，有酥

软如绵之意，此即气生之兆也。但此气生时，即玄关窍开时。

古云：“阳气始生，此身自然壁立，如岩石之峙高山，此心自然凝定，如秋月之澄潭水。”泄泄融融，其妙有不可得而拟议者。故古云：“奇哉怪哉!玄关顿变了，似妇人受胎。呼吸偶然断，身心乐容腮。神气真混合，万窍千脉开。”盖此时有不知神之入气、气之入神者。然又非全无事也，不过杳冥之极，有如此光景耳，寂寂中自然惺惺，举凡身内身外略有微动之机，无不及觉。以后炼气化神，温养泥丸之宫，化尽阴霾之垢，自见神而不见气也。诸子了然于心，庶不误入歧途矣。

玄关一窍，寂然不动，感而遂通。且不睹不闻之际，此中有无善无恶之真。佛曰“那个”，儒曰“缉熙”，皆是此物。如初日芙蓉，晓风杨柳，娇红嫩绿，嫣然可爱。《易》曰：“天地氤氲，万物化醇。男女媾精，万物化生。”无非言初气致柔，去天未远。朱子诗曰：“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。”此言道心人心，瞥眼分明。于此持志养气，立教割断牵缠，诞登彼岸。

《礼》曰：“人生而静，天之性也。感于物而动、，性之欲也。”犹天地一元初复，万象回春。虽物交物感，情欲有动，犹是天性中事，出于虚静，本乎自然。只须些些把持，无容大费智谋，即可遏欲存诚，闲邪归正。以萌蘖脆嫩，根芽孱弱，人欲不难立断，天理即可复还。古人谓之玄关一窍，又曰生门死户。以人心退藏，天心照耀，皆由未有、未乱之时，而为之、治之也。但一阳初动，其机甚迅，其势甚微。至于二阳三阳，则神凝气聚，真精自动，浩浩如潮生，溶溶似冰泮。要皆自微而著，由小而大，自近而远。至于进火退符，河车搬运，阳铅再生，阴汞复合，时烹时炼，渐结渐凝，神完气壮，药熟丹圆，更有六根震动，六通具足之盛，皆自玄关一动始也。惟此时初动，水源至清。

古云“白虎首经至宝，华池神水真金”是也。此时一觉而动，把持得定，自此日运己汞，包固阴精，恰如初三一痕新月，至上弦而半轮，至十五而盈满矣。是以圣人知天下事物，无不由卑至高，由近及远，俱有自然之道在。于是为而无为，执而无执，一若天不言四时行百物生，岂若民之隳乃事、败乃功者哉?若此者皆由一片虚灵，浑然无间。自不知所欲，亦并忘为无欲。故曰：“欲不欲。”至

于黍珠之贵，实不曾有为，其自无而有，所以既有仍无，修道人素所自具，不待外求。即使有所学，仍是无所学。故曰：“学不学。”他如以一己之纯，化天下之驳；合天下之驳，归一己之纯。其诱掖众人，辅相万物，亦本乎自然而已矣，岂同逞其私智者哉?

夫玄关一窍，正阳生活子时。吕祖云：“万有无一臭，地下听雷声。”古仙云：“忽然夜半一声雷，万户千门次第开。”雷乎雷乎，神哉神哉!从此二说观之。难道玄窍之开、真阳之动，色身中岂无真实凭信，而漫以雷声喻之乎?张祖又云：“雷声隐隐震虚空，电光灼处寻真种。”古来仙师个个俱以雷鸣比之者，何哉?吾今直为指出，即尔生入定之时，忽然神与气交，直到真空地位，不觉睡着，鼻息齁齁，一惊而醒。此即是天地之根，人物之祖。吾身投胎夺舍，其来也，即此倏忽杳冥、忽焉惊醒之一念也。尔生果于入定时凭空一觉，即是我本来真面，急忙以真意护持，切勿稍纵，如人乘千里骥绝尘而奔，暂一经眼便要认识，不可延迟，迟则无及矣。故曰：“以前不是，以后不是。

露处只在一息，一息之后不复见焉。”尔等务要于静定时，偶有鼻息齁齁，急忙起立，将此清空一气收摄将来。如此坐一次，必有一次长益。果然不爽其时，不差其度，不待百日，基可得而筑矣。此等要诀，古人但说玄关，未有如吾师实实向人身中指出者。是知丹诀关乎功德心性，不易语也。子贡有云：“夫子之言性与天道，不可得而闻也。”生等自此以后，第一要先将念头凡息治得死，所谓“死得过，信才生得起来”。又闻尔生云，光明和尚言：“要如落气时节去修炼，得矣。”此时耳无闻，目无见，万缘放下，一丝不染，从此跃出，非大道而何?故曰：“从无知无觉时，寻有知有觉处。”斯言洵不虚矣。

苟未能息气死心于平时，安得生气大开，如此充满世界乎?若夫年老之人卦气已尽，精神日枯，不从此妙觉修去，何以四大牢固，能久岁月?然但知此窍为主，而不知流行一身，进火退符，调和一身血气，又安得长久不毙耶?古故云：“老年人气血已枯，竹若不敲，安能大觉?琴若不和，安得长神?”故解敲竹者，即寂然不动，感而遂通。唤龟者，即礼下于人，必有所得。至鼓琴一喻，以真阳一到，

自鼓荡其阴霾，和合其气血也。生等须从此百尺高竿再进一步，道不远矣。

此时秋气初到，而炎阳天气仍无殊于三伏之期。其故何也?良由阳气未能尽泄，至于夏秋交际，不得不泄其余烈，而后秋凉可人也。至人有傲天之学，于残暑将退时，一心收敛，毫无一物介于胸怀，任他烧天灼地之烈气，我自为我，彼焉能人而动我之心哉!盖静阴也，动阳也，人能静如止水、如澄潭，又何畏暑气之侵耶?其侵之者，非暑之能侵也，亦由我心之动，因之气动神随，而与造化为转移焉。以是思之，则知人之生死，非天之能生死乎人，由人之自生自死于其间也。

诸子知得此理，惟一心内守，独观虚无之窍，静听于穆之天，则心常存，气常定，有如太虚之虚，自不与万物同腐朽焉。总之，此个功夫无非一个玄牝而已。古云：“玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。饶君吐纳经千载，争得金乌搦兔儿?”是知玄牝之门，非如今之时师传人以出气为玄、人气为牝之谓也，又非在离宫、在坎宫、水火二气之谓也，盖在有无之间、不内不外之地，父母媾精时一点灵光堕入胞胎内，是为玄牝之的旨。尔学人细心自辨。若说是出玄入牝，是浑浑沦沦，毫无踪迹，又堕于顽空。在他初学之徒，吾亦不过于形色间指出一个实迹。若诸子功夫已有进步，可以抉破其微。吾闻昔人云：“念有一毫之不止，息不能定。息有一毫之未定，命不我有。”是知玄牝者，从有息以炼至无息，至于大定大静之候，然后见其真也。近日用功，虽气息能调，究未归于虚极静笃，则玄牝之门犹不能现象。

惟于日夜之际，不论有事无事，处变处常，时时以神光直注下田，将神气二者收敛于玄玄一窍之中，始则一呼一吸犹觉粗壮，久则觉其微细，则少静矣。又久则觉其若有若无，则更定矣。迨至气息纯返于神，全无气息之可窥，斯时方为大定大静，炼丹则有药可采，此可悟玄牝之门，此可见生身受气之初，是即真正玄牝之消息，以之修炼，可以得药成丹也。不然，有一息之未止，则神随气动，气与神迁，有何玄牝之可言哉?不知定息静神，徒于有息有虑之神气上用功，莫说丹不能成，即药亦不可得；莫说命不我立，即病亦有

难除。此玄牝所以为炼丹之本也。知此，道不远矣。

凡人打坐之始，务将万缘放下，了无一事介于胸中，惟是垂帘塞兑，观照虚无丹田，凝起神又要调息，调起息仍要凝神，如此久之，神气并成一团，顷刻间自人于杳冥之地，此为无也；及无之至极，忽然一觉而动，此为有焉。我于此一念从规中起，混混续续、兀兀腾腾，神依气立，气依神行，无知有知，有觉无觉，即玄牝之门立矣。由是恪守规中，凝神象外，一呼一吸，一往一来，务令气气归玄窍，息息任天然，即天地人物之根，圣贤仙佛之本。此最吾道家秘密天机，不容轻泄者也。

修士行持，与其求之无极不可捉摸，何若求之阴阳更有实据。经曰有无相生，不过动而静，静而动，出玄入牝，燮理阴阳者也。难易相成，不过刚而柔，柔而刚，鼎炉琴剑，一烹一温者也。长短相形，即出入呼吸，任督往来，前行短、后行长之谓也。高下相倾，即火在上而使之降，水在下而使之升，上下颠倒坎离之妙用也。音声相和，即神融气畅，百脉流通，不啻鸣鹤呼群，同声相应，不召自来也。前后相随，即子驰于后，午降于前，乾坤交媾，和合一团，依依而不舍也。此数者皆由后天之阴阳，而返乎先天之无极也。

当夫静坐之时，一心返照于虚无祖窍，务令无知识，无念虑，尘垢一空，清明尝见，庶几混混沌沌中落出一点真意，即是先天之意。从此有觉，即先天之觉，从此有动，即先天之动。此非难得之时也，随时观照，无不如是。但恐浑沦之候，无有渣滓，而却以昏沉处之，毫不自主。或于混沌中忽有清明广大之象，不胜欢欣鼓舞，而以好事喜功之心挠之。无怪玄关一窍，愈求而愈不见也。

今教生于动静之际，无论气机动否，我惟以了照之心觉之守之，则主人常在，而大丹不难成焉。总之，清明之神由混沌而来，故古云：“修道之要，不在尘劳不在山，直须求到杳冥端。”夫杳冥端，即虚极静笃时也。虚之极、静之笃，而真精真气真神即从此而生。古人谓玄窍一开，即如太极一动，阴阳于此分，又谓伏羲一画，两仪于此兆，其间千变万化，无穷无极，莫不由此混沌一刻立其基。足见玄关一窍随时都在，只须一觉心了照之，主宰之，则玄关常在，而太极常凝矣。特患人不入于杳冥，无患玄关之不发见也。要知此

个杳冥，不是空空可得，须从动极而静，真意一到为之造化，才能入于杳冥。及静极而动，此时阴阳交媾，将判未判，未判欲判，恍恍惚惚中，忽觉真铅发生，此即玄关现象，全赖元神为之主持。吾师见生迷于此个消息久矣，今将妙理一口吐出，俾生等知得玄关一窍无时不有，无在不然，但以元神主之足矣。至于气机之消长，且听其盛衰，而主宰切不可因之有消长，此即是真正妙诀。

※ ※ ※ ※ ※ ※

太上云“谷神不死，是谓玄牝”数句，已将玄关妙窍道尽。何谓谷神不死?谷即虚也，神即灵也，不死即不昧也，言人欲炼成大道，必认取虚灵不昧者为丹本。然而无形无象，不可捉摸，故曰：“要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。”夫谷神何以必依玄牝哉?以虚灵不昧之真宰，必于玄牝之有形者形之，其实是无极也。若使玄牝不立，则胎息未形，本来生生不息之机从何而有?惟此凡息一停，胎息自见，一开一阖之中，此间玄妙机关，人之灵明知觉从此而起，人之心思知虑性情魂魄，无不由此而生，至于成真作圣，皆从此一动一静立其基。盖静则无形，动则有象，静不是天地之根，动亦非人物之本，惟此一出一入间，实为玄牝之门。虽然，有形却是因后天阴阳之形，形出先天一点真气来。此个真气，虽是后天之先，以元气较来，还是后天物事。以此元气非真有也，还是一无极而已。然而开天地、生人物，莫不由此一个窍隧发端。此殆天下之至虚生天下之至实，天下之至无生天下之至有者也。总之，浑沦罔象倒也不难，惟一觉之后立地护持、毫无别念，斯为难也。知之否?

古云：“虚之极，无之极，忽然洞见本原，而仍以虚无养之。”不起一念，不参一见，浑若无知愚人，打不知痛，骂不知恨，才算有道高人，所以古云：“学到如愚才是贤。”但非若世之愚人，灵机滞塞，全无活泼圆通气象。吾之所谓愚者，只是一个空洞了灵，一任本来性天，非似凡夫左思右想，朝营暮求，事事都在身家上打算。不知维天有命，毫不能主，到头来枉费精神，空劳心力。与其后悔，不如及早行仁。虽然，仁又何以行?孔子曰：“我欲仁，斯仁至矣。”何便如之!

而要其下手时，尤必于平日认得本来人清楚，养得本来人浩大，方为得力。虽动静有二，而其浑灏流转，天理流行，却未尝有或异，所以素位而行，无人不得也。诸子果能随时了照，收拾神光，一归混沌之天，全空人我之见，才算无极之体。及其一感而动，无物不了了目前，尽在我包涵之内，才见无极而太极之用。虽然，全体大用，诸子未必即能，但当于天理来复时瞥见空洞了灵，切不可以为乐。盖乐属阳，忧属阴，阴阳对待，迭运循环。行功到此，须一切放下，八识浑忘，才完得一个太极之理。运至于鼎，结之为丹，才是神仙真本领。苟于此有分别心、爱憎相，不惟于道添一魔障，且即侥幸炼成，亦要另起炉灶，做还虚一着功法。若能如吾所教，一得之时毫不动念，天然自然，与太虚同体，不须他日打坐，又费许多精力也。知否?又人于静时则欢喜，闹时则烦恼。岂知当闹之际，人声沸腾，事物萦扰，此气已为之动。与其以此猛力去恶闹，不如以此大力去习定。

古云：“人遇闹时，正好着力回头。”当前了照，蓦然一觉，撞开个中消息，胜于竹椅蒲团上打坐百千万亿次。生能确见确信否?试从今夜始，凡遇他人喧嚷，关我不关我之时，我总总益磨益坚，如金钢百炼不为之稍变其色。此中得力，较静处绵绵延延为多也。吾再示诸子，修炼至此，不似当日身心毫无把柄者。大凡行动应酬，常常用一觉心，觉得我自有千万年不坏之身，以外一切事物皆是幻具，何足为我重轻?不但外物，即此身亦是傀儡场中木具，我在则能言能行，我去则颓然靡矣，又何足为我恃耶?惟有本来元气，生死与俱，动静不离，极之造次颠沛亦无丝毫增减，我惟常常持守，拳拳服膺，一空尘垢，自能洒然融然，脱壳而去，做一个逍遥大丈夫。此不过数年之功，其成也，亘古今而不变，超天地以独存。较之百年光景，数载荣华，孰大孰小，诸子自能辨之。呜呼!法会不常，道筵难再，吾振铎此山已经十余年，幸诸子已得个中三昧，谅再教一年，大有可观。万勿辜负韶光可也。

太空之所以生生不已，直至亿万年而不灭者，非果空而不实也，中有至诚之神主宰其中，复有流行之气运用于外，而太空浑浑沦沦，初不知有神，亦不知有气，并不知为空，只自顺其气化流行、盈虚

消长、与时偕行之常。故曰：“其为物不二，则其生物不测。”夫所谓物者何?无极而太极，太极本无极也。惟其如此，所以生化不测，变化无穷，悠久无疆也。又曰：一个太空，浩浩荡荡，团团栾栾，分之无可分，合之无可合；寂然不动之中，具感而遂通之妙；感而遂通之际，寓寂然不动之神。故无物无感，觉性不灭，而物有感，觉性不生。

夫以其生灭在物，而太空无生灭也。若太空有生灭，亦太空有断续时也。且太空之为空，无声无臭，又从何而生灭哉?人亦太空之所生，何以独有生死，而不得上同于太空乎?盖受生之初，其主宰之神、流行之气，原自浑沦磅礴，不识不知，婴孩之所以日长也。迨至成人而后，知识日开，私欲日起，又以物欲之乘，情伪之感，憧憧往来，朋从尔思，是以人心之空直为物欲所塞，而与太空之空不相似焉。人欲成不生不灭之神，与太空同无终始，可不虚其心、恬其神，而仍恃血气流行之气可乎?吾前云玄关一窍，实在神冥气合，恍恍乎入于无何有之乡、清虚玄朗之境。此时心空似水，意冷于冰，神静如岳，气行如泉，而初不自知也。

惟其不知有神，不知有气，并不知有空，所以与太空之空同。功修至此，动静同夫造化，呼吸本夫气机，皆由吾身真阴真阳合而为一之气，所以与天地灵阳之气，一出一入，往来不停，以彼此混合，团成一区，空而不有，实而不着也。若使沾滞昏聩，乌能感之而通，如此灵妙哉?诸子必须神凝气中，气包神外，两者混融，了无分合，忽焉混混沌沌，入于杳冥之地。斯真虚真灵两相和合，不啻人呼而谷传声，风鸣而窍作响，自然之理也。此正静合地体之凝，动合天行之健。其呼也，我之气通乎天之气，其吸也，天之气入于我之气。致中和，天地位，万物育，岂有他哉?亦求诸己而已。

※ ※ ※ ※ ※ ※

古云：“混沌一觉，即成仙种子。”洵非虚也。但要知此一觉，不是有心去寻，亦不是无心偶得。从混混沌沌中涵养既久，蕴蓄得深，灵机一触，天籁自动，所谓前后际断是。是即性光也，即正觉也，即无上正等正觉也，亦即本来人也。吾不先将神气二者交会于

虚无窍内，积习既久，神融气畅，打成一片，两不分开，安有突然而醒之一觉哉?此殆无心有心，有心无心，有如种火者然。始而一团熏蒸之气凝聚于中，不见有火而火自在此，犹混沌里内蕴知觉之神。迨积之久久，火力蓄足，忽然阳光发现，烧天灼地，有不可遏之机，而火初不自知，亦不自禁，是即知觉中仍还混沌之象，此喻最切。

生等须从混沌中有如此之蕴蓄，使神光凝而不散，然后一觉，始圆明洞达，无碍无欠，才是我一点灵光本来真面，可以超无漏、证涅槃而成大觉如来金仙。尤要知一觉之前，只有一段氤氲，一觉之后，只有一段灵光独运空中，并无有半点念虑知觉夹入其中；莫道以外之事，就是我灵光一点亦不自知也，惟适其天而已矣。凡人一觉之后，千思万想，一念去，一念来，即一刻中亦有无穷之生死轮回，安问没后不受鬼神之拘执、阴阳之陶镕耶?是以神愈昏，气愈乱，幻身尚且难保，何问法身?即神气尚存，而沉沦日久，以苦为乐，认毒作甘，至死昏迷，尚不醒悟，所以贪嗔痴爱无异生前，以故生生世世无有出头之期，不至消灭尽净不已也。若此者，皆由一觉之余，不克蕴之为性、发之为情、任诸自然之天、听其物感之应、隐显一致、寂照同归，故时而喜怒，时而哀乐，以邪为正，将伪作真，直将固有之良澌灭殆尽。又谁知超灭无常，当下即是火坑，目前无非黑狱，岂待死后乃见哉?惟至人穷究造化妙义，识得生死根源，于此混沌忽然有觉，立地把持，不许他放荡无归，但只一晕灵光洞照当空，惺惺常存，炯炯不昧，初不知有所觉，并不知有所照，更不知有所把持，斯为时至神知，知几其神。

由此日运阳火，夜退阴符，包裹此太极无极之真谛，久久神充气盛，顿成大觉金仙，永不生灭。勿谓此一觉非我仙家根本，而别求一妙术也。盖此时一觉，但见我身心内空洞了灵，无尘无翳，不啻精金良玉，故一觉之后，其乐陶陶不可名状。是一念之觉，即一念之菩提，一刻晏息，即一刻之涅槃也，不诚一觉神仙哉?虽然，混沌一觉有真亦有伪。如今之人，昏迷一吓，即以为混沌，知识忽起，即以为一觉，此皆认贼作子，断难有成。惟一无所有中，忽然天机发动，清清朗朗，虚虚活活，方才算真混沌真觉，不然，未有不以昏迷为混沌，知识为一觉也。生等须知混沌非本，一觉非根，必从

混沌一觉中，而有湛寂圆明、清虚玄朗之一境，方得真际，切勿以恍惚二字混过可也。

至玄关一窍，前已屡为抉破，学人必须明这个消息，然后才有把柄，盖所谓本来人是，是即人受气成形之初一点灵阳之气。人欲修成法身，岂外此灵阳之气乎?古云：“药出西南是坤位，欲寻坤位岂离人?分明说破君须记，只恐相逢认不真。”此人，非如外道以童男童女为侣伴也，乃是无极之极，太极一动，而有此一点灵阳正气，为人受气成形之本。若得此个本来人，大道自然有成。然非易得也。必须于假中寻真，然后此人始能现象。

吾说玄关一窍随时随处都有，只在一点灵机捷发，有如捉雾拿云，凭空而取，不失其候，即颜子“知几其神”之意也，即吾道“活子阳生，时至神知”之语也。倘先时而知，是未来心；后时而知，是过去心；眼前有一毫思量拟议，即为现在心。着此三心，即为道之障也。三心无着，一尘不染，不谓之神，又谁谓乎?此为真清药物，自然生清净法身也。而要不过如天地一年造化，离奇万状，无非自冬至一阳之生充之。天地之道尚且由渐，何况乎人尘垢污染已深，一时难于洗涤，可不由渐而入、自微而著乎?古来大觉金仙莫非由玄关一窍下手，其后百千万亿法身亦由气机微动，随采随炼，积累而成。但此微阳初动，在人多有漠不关心，任其丧失，不知一星之火可以焚山，一涓之水可以成渠，总在人看穿此道，处处提防，在在保护，日积月累，未有不成无上菩提者。此殆天地间第一难事，惟人自造，天亦不拘乎人也。

※ ※ ※ ※ ※ ※

吾常言玄关一窍乃天地人物发生之本。其故何也?盖以天地人物，其始皆混混沌沌，一团太虚，杳无朕兆可寻，此即万物之生于虚也。及气机有触，偶感而动，忽焉从空一跃，而有知觉之灵，即是天地人物之真主宰也。吾观世之修士，有知虚无为本，一任天然自然，而漫不经心于其间，多有堕于顽空，无以成神灵变化之仙子；亦有知有为有作，而不知寻出先天虚无之气，所以支离妄诞，造成一等妖幻邪术，而自害以害人者多。吾今将此两般说出。生等欲求

天仙，必先从杳杳冥冥、虚极静笃之后，寻出我未生以前一点太虚之体以为丹头，方不落边际。

若偶有方见，不能前后两空，亦非我虚无妙相、真元心体也。果能认得这个无染无着、一空所有之物，又必以灵觉之神为之主宰，方能渐造渐凝，渐凝渐结，成就一个大觉金仙。是知虚者本也，而所以能以此虚以成不生不灭、出有入无、变化莫测之仙者，全在此一觉而已。虽然，此个一觉在何时寻?务于至阴之中，恍恍惚惚时，了无知觉，忽然有此知觉，不待穿凿，无事安排，机会相触，杳冥冲醒，方是清清净净、无知无识之真觉也。若稍有意想知识，夹杂后天之神，则非真觉，不可以为我千万年之主宰矣。故曰：“静时固非，动时亦非。其机在静极而动之初，其间只一息耳。”学者须有拿云捉雾手段，方能乘得此机，采归炉内，以真意守之。须知觉与意，皆二而一者也。不过以无心无意，偶尔有知，谓之真觉。迨一觉而后，我必加意用心调停蕴蓄于其间，则为真意。

然意发而心仍无有物，始为真意，与我先天一点真觉不甚相远。所以无心忽觉为真觉，一心内守为真意，其实皆一觉而已，一意而已。学人欲采药炼丹，除此一觉则无本，除此一意则无用。无用无本，而欲成无上金仙，难矣!故古人云：“游思杂念，非真意也。”真意实从一觉之后，只一心无二念，如走路人从此一条大路而行，并不旁趋别径，即真意也。莫说此时离不得真意，即后来丹成道备，分道化气，游神太虚，与夫寻声赴感，无求不应，有难必临者，要皆此真意为之作用也。吾观诸子近虽识得本体，然色身所有阴渣还未干净，而意之真伪尚未了然，吾详细言之，敬体勿忽。

诸子谈及阳生之道，已非一端，总不外无思无虑而来。即如贞女烈妇，矢志靡他，一旦偶遇不良，宁舍生而取义。又如忠臣烈士，惟义是从，设有祸起非常，愿捐躯以殉难。此真正阳生也，不然，何以百折不回若是耶?由是推之，举凡日用常行，或尽伦常孝友，或矜孤寡困穷，一切善事义举，做到恰好至当，不无欢欣鼓舞之情，此皆阳生之候。只怕自家忽焉见得，忽焉又为气阻也。又怕自家知道，因而趾高气扬，喜发于言，形动于色，洋洋诩诩，不知自收自敛，视有如无，因被气习牵引而散矣。又或读书诵诗，忽焉私欲尽

去，一灵独存，此亦阳生之一端也。

又或朋友聚谈，相契开怀，忽然阳气飞腾，真机勃发，此亦阳生之一道也。更于琴棋书画，渔樵耕读，果能顺其自然，本乎天性，无所求亦无所欲，未有不优游自得、消遣忘情者，此皆阳生之象也。总要一动即觉，一觉即收，庶几神无外慕，气有余妍，而丹药不难于生长，胎婴何愁不壮旺?即或不至成仙，果能持守不失，神常返于穴中，气时归于炉内，久久真阳自发生矣。尤要知人有阳则生，无阳则死。以此思之，纵自家鲜有功德，不能上大罗而参太虚，亦可迈俗延龄，为世间地仙人仙焉。诸子从此悟得，方知阳即道，道即虚无自然。子思子谓：“道也者，不可须臾离也。”其即此收敛阳光，不许一毫渗漏之说欤?诸子卓有见地，吾故以铺天匝地、亘古历今之真正元阳，无时无处而不有者示之。若以此教初学人，反使无路入门，将他本来色相一片、欢欣鼓舞之机亦窒塞焉。

## 论药物

**陈撄宁按：**

**黄氏所作《道德经》注，原是借题发挥，不必尽合于老子的本意。读者只求其说有裨于修养功夫已足，无须将黄注和《道德经》两相对照，以免多生疑问。缪君此编，仅采注释，不录经文，颇有见地。**

修炼一事，别无他妙，只是一个太极。若于虚极静笃之际，实实有一段太和气象，完完全全在我方寸，即得真一之气，可炼天元神丹。何况玉液小果之修，焉有求之而不得，取之而不在耶?况此虚极静笃，浑无物事存于胸臆之间，即吾人未生时，此个真元心体在于虚空中是也。然此虚无一气，实统天地人物而同归。《中庸》云：“尽性而参天地。”孔子云：“修己以安百姓。”其道岂有他哉?不过此虚无中一点真气为之感而遂通焉耳。

人于虚无之气果认得清楚，踏得实在，天下何事不可为，何人何物不可与哉?修道人于此一着要认得端倪，不许他杂，方算至清之水源，可以炼成仙丹者。虽然，即得此个真气，还是浑沦完具，未

曾剖开，犹不足取长生之药，证长生之果。故道家又有性命双修之说。到得虚无之极，忽然一惊而醒，一觉而动，太极开基矣，天地始判矣，而人物之生遂于此无穷矣。此时一觉而动，即太极动而生阳，阳气轻清，上浮为天，如人之有性也。及至动极又静，静而生阴，阴气重浊，下沉为地，如人之有命也。此天地一阴一阳，即人身一性一命。然但曰阴阳动静，而无交合之道，则天地之生机不能畅遂，人身之生理断难完成。天地必须一阴一阳相为往来，阴中含阳，阳中抱阴，方能成亿万年不敝之天地。人身亦必一性一命相为流通，以性摄命，以命归性，方能成亿万年不死之人身。何也?天地一阴一阳交，而生机自畅，人身一性一命合，而生气弥长。未有天地阴阳不交，而能生育无疆者，亦未有人身性命不合，而能长生不老者。总之，生等既明性命交会始产本来真种。

真种者何?即虚无中一点元气，亦即太和一气。尔等如有不明，不妨求之冥漠无朕间，有一番中和趣味，有一点恬淡意思，身心爽健，腑脏安和，即真一之气所在矣。夫人未有身时，得虚空此个真气，而后投之父母胎中，借天地之灵阳，假父母之精血，而后无形生形，无质生质，十月落地下来，虽与父母分离，而天地一元真气初未尝与身离也。尔学道人须知，此个真一之气，是天地人物之至宝，有之则生，无之则死。必于此真一之气发动，不许他泄，务运子午河车，将来配合我后天虚无之性，合为一体，返还身中，而后长生可得。再加神火内炼，真息外行，内外交修，而神仙可证矣。尤要知此个元气，无精粗表里，无在而无不在，处处提防，外不遣言语应酬而泄气，内不令梦遗交媾而漏精，如此无内无外，无大无小，无一处不施其功，始得聚积而成一洞神仙。不然，未有能成者也。不怕一，只怕积。信然信然。

金丹一物，岂有他哉?只是先天一元真气，古人喻为真铅、为金花、为白雪、为白虎初弦之气——种种喻名，总不外乾坤交媾之后，乾失一阳而落于坤宫，坤得此乾阳真金之性，遂实而成坎。故丹曰金者，盖自乾宫落下来的，在人身中谓之阳精。此精虽在水府，却是先天元气，可为炼丹之母。修士炼药临炉，必从水府逼出阳铅以为丹母。故曰：“一身血液总皆阴，一物阳精人不识。”此个阳精，

不在内不在外，不入六根门头，不在六尘队里，隐在形山，视而不见，听而不闻，却又生生不息，是人身之真种子、大根本也。一己阴精，不得先天阳铅以为之母，则阴精易散，无由凝结为丹。

是以古仙知己之阴精难擒易失，不能为长生至宝，乃以真阴真阳、二八初弦之气，同类有情之物，烹炼鼎炉；然后先天真一之气、至阴之精，从虚极静笃、恍惚杳冥时发生出来——上丹母也，亦母气也。用阳火以迫之飞腾而上至泥丸，与久积阴精混合融化，降于上腭，化为甘露——此阴精也，亦号子气。由是下降重楼，倾在神房，饵而吞之，以温温神火，调养此先天真一之气、至阴之精，此即太上云："既得其母，以知其子；既知其子，复守其母。"始也，母恋子而来，继也，子恋母而住，终则子母和谐而相育，阴阳反复以同归，虽没身无殆也。从此确守规中，一灵内蕴，务令内想不出，外想不入，缄口无言，六门紧闭，绵绵密密，不二不息，勿助勿忘，有作无作，若勤不勤。如此终身，金仙证矣。否则有济于外图，先已自丧其内宝。所谓"口开神气散，意乱火功寒"。重于外者轻于内，命宝已失，命根何存?故终身不救也。人能塞兑闭门，宝精裕气，气母、气子合化为丹。

古云：元始天王，悬一黍珠于空中，似有非有，似虚非虚，惟默识心融者，乃能见之。小莫小于此丹，能见者方为明哲之士。当其阳气发生，周身酥软如绵，此至柔也。能守此至柔之气，不参一意，不加一见，久之自有浩气腾腾，凌霄贯日。故"守柔曰强"。然下手之初，神光下照于气海，继则火蒸水沸，金精焕发，如潮如火，如雾如烟，我当收视反听，护持其明，送归土釜，仍还我先天一气——小则却病延年，大则成仙证圣，身有何殃可言哉?不然，老病死苦，转眼即来，能不痛耶?要皆人自为之，非天预为限之也。夫人即不爱道，独不爱身乎?切勿自遗身殃，后悔无及。此为真常之道，惟至人能袭其常，不违其道。故日积月累，而至于神妙无方，变化莫测。语云："有恒为作圣之基，虚心实载道之器。"人可不勉乎哉?

※ ※ ※ ※ ※ ※

此言真阳一气，原从受气生身之初而来。人之生，生于气，气

顾不重哉?试思未生以前，难道无有此气?既死而后，未必遂灭此气。所谓先天一气，悬于太空之中，有物则气在物，无物则气还空。天地间举凡一切有象者，皆有生灭可言，惟此气则不生不灭，不垢不洁，不增不减，空而不空，不空而空，至神而至妙者也，故为天下万物生生不息之始气。学道人知得此个始气，则长生之道可得，而神仙之位可证焉。夫神仙亦无他妙，无非以此阳气留恋阴精，久久烹炼，则阴精化为阳气，阳气复还阳神，所谓“此身不是凡人身，乃是大罗天上大仙真”。

倘若独修一物，焉得此形神俱妙，与道合真，而极奇极变，至圣至灵者哉?故火候到时，金丹发相，自然口忘言，舌忘味，鼻忘臭，视而不见，听而不闻，所谓丹田有宝，自然对境忘情。此轻外者重内，守内者忘外，一定理也。然在未得丹前，又当塞兑闭门，为积精累气之功，且知小丹者为明哲，守太和者自刚强。以神入气，即气存神，忽然一粒黍珠，光通法界，此即金光焕发，大道将成之候矣。始也以神降而候气，继则气生，复用神迫之使上，驱之令归，即长生之丹得，而身何殃之有哉?是在人常常而守，源源不息可也。

天地间至无之内，至有存焉；至空之中，至实寓焉。人能于虚无中寻出真实色相，所谓长生不老之药在是，神仙不死之丹亦在是。彼不知真空妙有者，盍即“方诸之取水于月，阳燧之取火于日”而一观之乎?当水火未有时，方诸则寂然耳，绝无水痕之可见，阳燧则冥然耳，了无火色之可言。

及至方诸对月而水起矣，阳燧对日而火生矣，此岂水在月乎?火在日乎?如果水火在日月，当方诸阳燧未悬之时，何以不见月之有水、日之有火?询之日月，而日月不知也。抑岂水在方诸乎?火在阳燧乎?如其水火在方诸阳燧，当未与日月相对之前，何以不见方诸有水、阳燧有火?问之方诸阳燧，而方诸阳燧仍茫然也。又岂水火在于空乎?当水火未有时，而太空固漠漠也。水火既有后，而太空仍漠漠也。果何故哉?

《易》曰：“寂然不动，感而遂通。”其意昭然若揭矣。特非人物有感之，则寂寞者仍寂寞矣。惟能善于感，自能妙于应。但感者非从无人无我无思无虑中出，则非妙于感也，又焉能妙于应哉?总之，

人能虛极静笃，始能会得本原，而后知形形色色皆后天有生有死之尸气，虚虚无无乃先天不生不灭之元神。可见先天大道，殆一虚而灵、无而妙耳，岂区区在后天精气神哉?然必断交感之精，而后元精溶溶而来，马阴藏象矣。必除呼吸之气，而后元气融融，浩气流行，与太虚无二矣。必灭思虑之神，而后元神跃跃，保合太和，一气充塞虚空界矣。又非全不用后天也。虽有先天为之主宰，亦赖后天为之运用。倘一概不用，此身又将安寄哉?古所谓“皮之不存，毛将安附?”于此可恍然悟矣。学者借后天形色为锻炼之具，及至真人出现，而假者在所轻矣，所谓“借假修真”是也。虽然，三者之中，又元神为最。必要万缘放下，一丝不挂，庶几有真神，斯有真精，有真气。若无真神，则药为凡药，火为凡火，不惟不能成丹，且反为之害也。生等欲闻道妙，即此是道妙，自古神仙不肯轻泄于人者。

大凡天下事，俱要有个统绪，始能提纲挈领，有条不紊。况修道乎?且夫大道之源，即真一之气也；真一之气，即大道之根也。何谓真一之气?《诗》曰：“维天之命，于穆不已。”何谓大道之根?《诗》曰：“上天之载，无声无臭。”理气合一即道也。修士若认得这个纲纪，寻出这个端倪，以理节情，以义定性，以虚无一气为本根，长生之道得矣。如以清清朗朗明明白白为修，吾知道无真际，修亦徒劳焉。

太上所以状先天大道曰：“视之不见，曰夷；听之不闻，曰希；搏之不得，曰微。”夫心通窍于目也，目藏神。肾通窍于耳也，耳藏精。脾通窍于四肢也——四肢属脾，脾属土，土生万物，真气凝焉，即精神寓焉。若目有所见，耳有所闻，手有所把捉，皆后天有形有色有声有臭之精气神，只可以成形，不可以成道。惟视无所见，则先天本性也；听无所闻，则先天金情也；搏无所得，则先天土意也。故曰后天之水火土，生形者也；先天之金木土，成仙者也。其曰夷、曰希、曰微者，皆幽深玄远，不可捉摸之谓，真有不可穷诘者焉。能合五气为一气，混三元为一元，则真元一气在是，天然主宰亦在是。所以《悟真》云：“女子着青衣(火生水)，郎君披素练(水生金)。见之不可用(后天水火土)，用之不可见(先天木金土)。恍惚里相逢(混而为一)，杳冥中有变。霎时火焰飞，真人自出现。”

修士知此，即知大道之源，修道之要矣。若不知始于虚无，执著一身尸秽之气，杂妄之神，生明觉心，作了照想，吾恐藏蓄未深，发皇安畅?此炼精炼气炼神之功，所以不离乎混沌焉。既混沌，久之则胎婴长，阳神生二而其间育胎养神之法，又不可不知，即前章爱民治国行无为道是。阳神出入，运行自然，时而神朝于上，则不知其所自上，所以不嗷也。时而神敛于下，则不忽其所藏下，所以不昧也。由此绵绵密密，继继绳绳，无可名状，亦无有作为，仍还当年父母未生之初，浑然无一物事。

《易》曰："洗心退藏于密。"是其旨矣!故云复归于无物。虽然无物也，而天下万事万物，皆自此无中生来，太上所以有无状之状、无象之象之谓也。然究有何状何象哉?不过恍恍惚惚中偶得之耳。果能恍惚，真阳即生。迎其机而导之，殆不见其从何而起，是前不见其首也；随其气而引之，亦不见其从何而终，是后不见其尾也。道之浩浩如此。此不亦大周沙界，细入毫芒者乎?是道也，何道也?乃元始一气，人身官骸之真宰也。得之则生，失之则死；完则为人，歉则为物，所争只毫厘间耳。学人得此元始之气，调摄乎五官百骸，则毛发精莹，肌肤细腻，是谓执古之道，以御今之有者此也。人能认得此开天辟地太古未有之元始一气，以为一身纲纪、万事主脑，斯体立而用自行，本正而末自端矣。倘学人不以元始一气为本，欲修正觉，反堕旁门，可悲也夫!

此状道之体，学道人会得此体，方有下手功夫。若真一之气，是先天性命之源，非后天精气神可比。欲见真气，必将性命融成一片，始得真一之气。第此气浑浑沦沦，浩浩荡荡，虽无可象可形，而天下之有象有形者，皆从此无形无象中出，诚为大道纪维，天地人物之根本也。道曰守中，佛曰观空，儒曰慎独，要皆同一功用。故自人视之，若无睹无闻，而自家了照，却又至虚至实，至无至有。所以子思曰："莫见乎隐，莫显乎微。"君子慎独之功，诚无息也。要之隐微幽独之地，虽有见显可据，而大道根源，只是希夷微妙，无可状而状，无可象而象，极其浑穆。学道人总要于阳之未生，恍惚以待之，于阳之既产，恍惚以迎之，于阳之归炉人鼎，恍惚以保之、养之，绝不起大明觉，庶几无时无处而不得大道归源焉。前言

阳神出现，明天察地，通玄达微，及了悟之候，光明景界，纯任自然，有知若无知，有觉若无觉。况下手之初，可不恍恍惚惚，死人心以生道心乎?

※ ※ ※ ※ ※ ※

大道非他，不过一太极而已。天地之间，化化生生，极奇尽变，不可测度。夫岂后天尸气为之哉?殆先天一元之气而已。如今道侣，只炼后天之气，养后天之神，纵然做到极好，亦不过色身健旺焉耳，而一点至灵至妙之神绝无有也，以故生则寿高百岁，死与草木同腐，虽有强弱之不同，及其归根入墓，仍与凡夫之生死无异，所以生而死，死又生，轮回辗转，不免六道沉沦、三途陷溺之苦。

盖以道只一物，药止一味，不得太极根源、大药种子，虽日夜修炼，犹是有形气之姿，而欲其通玄达妙，出日步月，不可得矣。夫天地间至神至妙、至精至粹而变化无方、隐显莫测者，莫如太空元气，即无极也。此气浑浑沦沦，实无物象，又曰“虚生太极”是。然古今来神圣贤豪，及一切飞潜动植胎卵湿化之灵而异者，无不各得此元气而来。然第曰太极，犹是虚无之端，不可以神变化。迨至气机一动，分阴分阳，迭用柔刚，而太极之功始著。夫太极，理也，阴阳，气也。理气合一，而天地人物生矣。理气合一，而圣贤仙佛之丹成矣。

尔等修炼，必先凝神于虚，合气于漠，此心此身浑无一物。忽然一觉而动，以我之元神化为真意，主宰乎二气之回旋，而后二气之实仍不外太极之虚，所谓真阴真阳结为一黍之珠、微妙圆通、深不可识之神丹也。虽有水火之交，乾坤之运，此往彼来，旋转不息，归炉封固，烹炼无遗，总是一个虚而无朕之意处之，始是盗天地之元气，不似生形生质者实有其种类也。此为无上上乘之妙道。吾观诸生有云年老气衰，铅汞欠少，又岂知先天元气无虚无实，不比后天物事有消有长。

我今直抉其微。夫人只怕炼心养性之无功耳。果能明心见性实有诸己，则神一凝而气自壮，神一清而精自盈。盖志者，气之帅也，神者，精之祖也。神聚则气聚，气聚则精聚，神清则气清，气清则

精清。尔学人果能万缘放下，一空所有，则神清矣。果能凝神于虚，回光玄窍，则神聚矣。斯时也，不必求口中津生，香甜味美。然此属枝叶小效，有之亦不足贵。即丹书有云：“只见黄河水滔滔逆流。”亦不过言气动精生，虚拟其状有如此者。若云实实有之，亦是后天有形有色有味之精，非先天至精，不足重也。总之，神凝气聚，其身内身外自有油然而上升，滃然而下降，充周上下，盘旋内外，实有“肫肫其仁，渊渊其渊，浩浩其天”境界，又实有刚健中正、纯粹以精气象。生等行功已久，或有此神妙之机，只是未曾酿酝，不见久于其道而大化流行不息耳。生等切勿疑年老药少、日养虚无之神而不见满口津液、畅于四肢可也。

所谓真一之气，乃鸿蒙未判之元气，混沌初开之始气。生天生地生人生物，莫不由之，成仙成佛，亦岂外是?以故修道之士必于此气认得清，以后才有作用。其在人身，虽贯乎精气神之中，而实无迹可寻；非口鼻呼吸之凡气，非虚灵知觉之灵气，非坎离心肾之动气；在先天而不见其先，居后天而不见其后；先天则生乎阴阳，后天则藏于阴阳。所谓“肫肫其仁”者，是气之发育无疆也；“浩浩其天”者，是气之充塞无间也；“渊渊其渊”者，是气之归藏无迹也。

程子谓“放之则弥六合，卷之则退藏于密”，《中庸》云“语大，天下莫载，语小，天下莫破”者，言其昭著发见，无处不到，无微不入，并无有罅漏之所。噫!元气之在天在人，均如此其极，不知生亦曾会及否耶?近来诸子气机初动，其来无端，其绪尚微，未必即有此境。然由平旦之夜气，些些微微中，把持得牢固，确切不移，庶几日积月累，无处不是此气之流行。到此地位，才知真一之气实可超三界而出六道，不入五行八卦中矣。其气之神化为何如哉?虽非后天之精气神，亦非先天之精气神，实为后天精气神之根本，先天精气神之主宰，想象不得，拟议无从，此又如何得以炼成一黍之珠耶?无他，只以人身真阴真阳团聚一处，久久酿酝，庶得真一之气于虚无窟子中。

若不知真阴真阳以团先天元气，而于凡阴凡阳中求之，一任经年累月，亦不得真一之气；即略见恍惚影子，不免以真作伪，以幻为空，终与凡夫无异焉。虽修炼始基不离凡阴凡阳，而要不过假后

天之气以团先天元气。若得先天元气，那后天凡气殆粪土耳，有何益哉?诸子得此元气，当知终日终夜静定涵养，不许外邪参人，亦不许真气外出，积之久久，澄之净净，自由夜气而养至浩然之气，以超乎天地阴阳之外。斯时也，自然人欲潜消，天理浑全，那平日之七情八识不知消归何有。是气也，殆能化欲为理，转杀为生。学人能认得此气真，日夜用功，方有长益。不然，难矣!若打坐时，不先将六根六尘一齐放下，大休大歇一场，骤引凡息上下往来，以希此真一之气，未有能得者也。惟能于大静之后，真阴真阳方能兆象。

吾然后以离宫之元神下照水府，则水府之金自蓬勃氤氲直从下田鼓荡，所谓“地涌金莲”是也。我于是收回中宫，再加神火温养久之，此个元气浴然而上升泥丸，所谓“天垂宝盖”是也。我于此凝聚片刻，以藏于宥密之地，此即顺天地造化之机，合盈虚消长之数，如是而不结丹成婴者，未之有也。此即《易》之乾卦中已备露其机矣。何也?“初九潜龙”，即大休歇一场是也。“九二见龙”，即元气初动于下田也。“九三朝乾夕惕”，即以此气回于中宫，内想不出，外想不入，防微杜渐之义也。“九四跃渊”，即静养久久，忽觉一缕真气直从下田冲突而来，然非真有也，故曰“或”之。“九五飞龙”，即此气升于泥丸，阳气极盛之时也。“上九亢龙有悔”，即此元气动极欲静，我必引而归之虚无一穴，断不贪图逸乐，致令此气长放光明，庶无过亢之弊。诸子深知易道，亦曾悟及否耶?

大道人人具足，个个圆全，又何待于复哉?不知人自有生而后，气拘欲蔽，知诱物化，斯道之为所汩没者多矣。苟非内祛诸缘，外祛诸扰，凝神调息，绝虑忘机，安得一阳发生，道气复返乎?故曰：“反者道之动。”此炼丹之始基也。迨至药已归炉，丹亦粗结，汞铅浑一，日夜内观，而金丹产焉。自此采取之后，绵绵不绝，了了常存，以谦以下，以辱以柔，就是还丹之妙用。然非但还丹当如此，自下手以至丹成，无不当冥心内运，专气致柔。盖丹乃太和一气炼成，修道者当以谦和处之。苟稍有粗毫，即动凡火，为道害矣。故曰：“弱者道之用。”

天下万事万物，虽始于有形有象、有物有则，然其始不自有而肇也。圣人当大道之成，虽千变万化，无所不具，而其先必于至虚

至无中采之炼之，然后大用流行，浩气充塞于两大。若非自无而炼，焉得弥纶天地，如此其充周靡尽乎?故曰：“有生于无。”学人修养之要，始也自无而有，从静笃中炼出微阳来；继也自有而无，从蓬勃内复归于恬淡；其卒也，又自无而有，混混沌沌，人我俱忘。久之自炼出阳神三寸、丈六金身。可见有有无无，原回环不已，迭运靡穷。学者必照此行持，方无差忒。

此言金丹大道，非有他也，只是真气流行，充周一身。其静也如渊之沉，其动也，如潮之涌。惟清修之子，冥心内照，自考自证，方能会之，非言语所能罄也。人能明得动机是我生生之本，彼长生不老之丹，岂外是乎?况人人共有之物，无异同、无欠缺。只为身动而精不生，心动而气不宁。于是乎生老病死苦，辗转不休，轮回不已。若欲脱诸一切，非先致养于静，万不能取机于动，反我生初元气。但此个动机，其势至微，其气至嫩，稍不小心，霎时而生癸水，变经流为后天形质之私，不可用矣。故曰：“见之不可用，用之不可见。”

由此一动之后，采不失时，则长生有本，大丹有根。如执所有而力行之，笃所好而固守之，虽得药有时，成丹可俟，无如冲气至和；而因此后之采取不善，烹炼不良，一团太和之气，遂被躁暴凡火伤之，道本至阳至刚，必须忍辱柔和，始克养成丹道。太上所以有“挫其锐、解其纷、和其光、同其尘”之教也。然道虽有气动，犹是无中生有。有而不以弱养之，则不能返于虚无之天，道又何自而成?人第知一阳来复，乃道之动机，而不知返本还原，有象者仍归无象——盖有象者道之迹，无象者道之真也。知此则修炼不患无基矣。

※ ※ ※ ※ ※ ※

吾再谕：修炼之道，莫要于水火，须要水清火白，方为先天水火。火何在?心中之性，性即火也。然性有二：有气性，有真性。气性不除，则真性不见，仍不免事物之应酬，一时烦恼心起，化为凡火，热灼一身，而真性为之消灭焉。故炼丹者，第一在凝神。凝神无他，只是除却凡火，纯是一团无思无虑、安然自在之火，方可化

凡气而为真气也。诸子打坐，务将那凡火一一消停下去，然后慢慢地凝神。如此神为真神，火为真火，然后神有方所。不知其地，漫无归宿，不知其法，何以下手?此气穴一处，所以为归根复命之窍也。其间一开一合，顺其自然，我之神只有主宰之而已，绝不随其长短消息，此即凝神之法也。神凝于此，息自然调，日变月化，仙胎成就，犹赤子初得父精母血，有此一团胎息，不疾不徐，不寒不热，而十月出胎成人矣。

至于水何在?肾中之情，情即水也。然有妄情、有真情，二者不明，丹必不就。苟妄情不除，则水经滥行，势必流荡而为淫欲。学者欲制妄情，离不得元神返观内照，时时检点，自然淫心邪念一丝不起，始是真情。倘有动时，即为真气之累，我于此摄念归真，采取而上升下降，收回中宫土釜，锻炼一番，则大药易得，大丹必成。此水火二者，为人生身之本，成仙作圣之根，切勿混淆而用，不分清浊也。诸子勉之，此近时急务也。

吾示明心见性之真谛。夫先天之心即性，先天之性即虚无元气，要之，一虚而已矣。人自有生后，气质之拘，情欲之蔽，恩爱之缠，此心之不虚者久矣。气为心使，精为神役，驰逐妄游，消耗殆尽。此学人下手兴功，所以贵凝神调息也。盖神不凝则散，散则游思妄想迭出，安能团聚一区以为炼丹之主帅?惟能凝则一，一则虚。我心之虚，即本来天赋之性；外来太空之虚，即未生虚无之性。息不调则放，放则内而脏腑、外而肌肤，无非一团躁急之气运行，欲其凝聚一团而为我造命之本，盖亦难矣。

惟能调则平，平则和。我身之和，即我生以后受天地之命；太和一炁，即未生以前悬于天地之命。此即真性真命，与天地人物合而不分之性命，亦即神仙造而为神仙之性命也。生等欲复命归根，以臻神化之域，亦无他修，只是凝神令静，调息令匀，勿忘勿助，不疾不徐，使心神气息皆入于虚极静笃而已矣。但非造作之虚，乃自然之虚。故天地鬼神人物，同一源也。然亦非虚而无实也。惟我之神既虚，则天地清和之炁自然相投。人之所以参天地、赞化育、变化无穷、神妙莫测者，即此神息之虚得感清空之虚之气入来。此虚中所以有实也。久久凝聚，自然身心内外有刚健中正、纯粹以精

之景。如此见性，方是真性发见。心何以明?惟虚则灵，灵则明，明则众理俱备，万事兼赅。

未动则浩浩荡荡，无识无知，所谓内想不出，外想不入，但觉光明洞达，一理中涵，万象咸包，斯得之矣。及触物而动，随感而通，遇圆则圆，随方则方，活泼不拘，似游龙之莫测。又云：“静则为元神，动则为真意。”神与意一也，不过动静之分焉耳。又闻古云：“心无性无主，性无心无依。”心所以载性，性所以统心，是知心之高明广大、神妙无穷者，即性之量也，，明得这个真心，即明性矣。但此性未在人身，盘旋清空为元气，既落人身为元神，要皆虚而不有。学者下手之初，必要先将此心放得活活泼泼，托诸于穆之天，游于太虚之表，始能内伏一身之铅汞，外盗天地之元阳。久之神自凝而息自调，只觉丹田一点神息，浑浩流转，似有如无。我于此守之照之，有如猫之捕鼠，兔之逢鹰，一心顾不许外游，自然内感外应，觉天地之元气流行于一身内外，而无有休息也。性功到此，命功自易焉。彼世之山精水怪，能化人形，命功亦云极矣，但出而观玩，见可欲则贪，见可畏则惧，甚至做出不仁不义、无廉无耻事来，所以终遭诛戮而莫能逃者，皆由少炼性之功耳。吾师教人必以明心见性为先务者，正谓此也。诸子知之否乎?

道家始终修炼，惟以虚无为宗。元始天王，道号虚无自然，即是此义。由虚而实，是谓真实。由无而有，是谓妙有。倘不虚不无，非但七情六欲，窒塞真灵本体，无以应万事，化阳神；即观空了照，有一点强忍意气持之，亦是以心治心，直将本来面目遮蔽无存。总之虚无者道之体，冲和者道之用。人能如是，道庶几矣。太上曰：“道生一。”道何有哉?虚而已矣。然至虚之中，一气萌动，天地生焉。故曰：“有物混成，先天地生。”无极之先，混混沌沌，只是一虚；及动化为阳，静化为阴，即“《易》有太极，是生两仪”。是所谓“道生一，一生二”也。其在人身，即微茫之中，一觉而动，乾坤阖辟，气机往来——静而凝聚者为阴为精；动而流行者为阳为气。若无真意主之，则阴阳散乱，无由生人而成道。可见阴阳二气之间，甚赖元神真意主持其际，所谓“二生三”也。由是一阴一阳，一动一静，气化流行，主宰如故，而万物生生不穷矣——所谓“三生万物”也。

或曰：“天一生水，金生水也；地二生火，木生火也；天三生木，水生木也；地四生金，土生金也。”以五行所生，解太上一二三万物生生之义，总属牵强；不若道为无极，一为太极，二为阴阳，天一地二合而成三，斯为明确之论。“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，明道为元始虚无一气，化生阴阳，万物之生，即阴阳为之生。冲者中也，阴阳若无冲气，则中无主而神不宁。物之生也，犹且不能，况修道乎?《易》曰：“天地氤氲，万物化醇。”可见精气神三者俱足，斯阴阳合太极而不分。使阴阳虽具，太极无存，则造化失权，万物之生机尽灭。

大凡修道炼丹，虽离不得真阴真阳，若无太和元气，则丹无由结，道亦难成，盖道原太和一气所结而成也。生人生仙，只是一理，所争在顺逆间耳。惟以元气为体，阴阳为用，斯金丹之道于是得矣。试观王公大人，位至高也，分至贵也，而自称曰孤、曰寡、曰不穀，其意何居?盖高者易危，满者易倾，电光之下，迅雷乘之。惟高不恃其高，贵不矜其贵，而以谦下柔和之心处之，斯可长保其富贵，而身家不至危殆焉。所以孤、寡、不穀，凡人所恶，而王公反以之自称也。然则道为天地至宝，修之者可不知谦柔之意乎?《书》曰：“满招损，谦受益。”从无有易之者。夫益不始于益，必先损而后益；损不始于损，必先益而后损。可见富贵贫贱、穷通得丧，屈极则伸，伸极必屈，此天道循环，自然之运，虽天地莫能逃，何况乎人?

噫!人道如斯，大道奚异?修士欲得一阳来复，必先万缘俱寂，纯是和平之气，绝无躁切之心。如此损之又损，以至于无，则群阴凝闭之中，始有真阳发生，为吾身之益不少。倘或自恃其才，自多其智，心不虚而志自满，未有不为识神误事、邪火焚身者。欲益而反损，天下事大抵如斯，岂独修道乎哉?至于一切事宜，无非幻景，不足介意，而人犹以为后起者教。须知金丹大道，所为在一时，所关在万世，岂可不以为法耶?太上所以云“人之所教，我亦教之”也。所教维何?至柔已耳。若不用柔而用刚，必如世上强梁之徒，横行劫夺，终无一人不罹法网，而得以善终。是知横豪者死之机，柔弱者生之路，此诚修道要术。吾之教人，所以柔弱为先也，修士其可忽乎?《悟真》云：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳自是成

三体，三体重生万物昌。”此即“一生二，二生三，三生万物”之谓。修行人打坐之初，必先寂灭情缘，扫除杂妄，至虚至静，不异痴愚，似睡非睡，似醒非醒。此鸿蒙未判之气象，所谓道也。忽焉一觉而动，杳冥冲醒。我于此一动之后，只觉万象咸空，一灵独运，抱元守一——或云真意，或云正念，或云如来正等正觉。此时只一心，无两念焉。观其阳生药产，果能蓬勃氤氲，即用前行二候法：采取回宫一候，归炉封固一候。是即一动为阳，阳主升；一静为阴，阴主降。再看气机壮否?若已大壮，始行河车运转，四候采取烹煎，饵而服之，立干已汞。此即采阳配阴，皆由一而生者也。至于一呼一吸，一开一阖，无不自一气而分为二气。然心精肾气、心阴肾阳，无不赖真意为之采取、烹炼、交媾、调和。

此即阴阳二气，合真意为三体，皆自然而然，无安排无凑合也。要必本于谦和退让，稍有自矜自强之心，小则倾丹，大则殒命。故曰：“强梁者不得其死，吾将以为教父。”学者须知，未得丹时，以虚静之心待之；既得丹后，以柔和之意养之——慎勿多思多虑，自大自强可也。此为要诀中之要诀，学者知之!否则满腔杂妄，道将何存?如此而炼，是瞎炼也——一片刚强，即得亦丧；如此而修，是盲修也——似此无药无丹，遽行采炼运转，不惟空烧空炼，且必伤性伤精。其为害于身心不小，乃犹不肯自咎，反归咎于大道非真，金丹之难信：斯其人殆不知道之为道!至虚至柔，惟以虚静存心，和柔养气，斯道乃未有不成也已。

※ ※ ※ ※ ※ ※

此言道家修炼，却病延年，成仙作圣，不外精气神三宝而已。然精非交感之精，所谓元始真如，一灵炯炯——前云“惚兮恍，其中有象”是。是由虚而生，虚即道。“道生一”即虚生精，精即性也。气非呼吸之气，所谓“先天至精，一气氤氲”——前云“恍兮惚，其中有物”是。是由一而生，一即精。“一生二”即精生气，气即命也。神非思虑之神，所谓灵光独耀，惺惺不昧，前云“杳兮冥，其中有精，其精甚真，其中有信”是。自二而化，二即气，“二生三”即气化神——神即元神真意也。要皆太和一气之所化也。惟以柔和

养之，斯得之耳。若着一躁心，生一暴气，皆不同类，去道远矣!去道既远，保身犹难，安望成仙?所以有强梁之戒也。太上以忍辱慈悲为教，故其言如此。孔子系《易》，尝于谦卦三致意，而金人欹器之类，示训谆谆，其即此意也欤!

天地是个空壳子，包罗一团元气，生育万物，亦只顺其气机之常，而浑浑沦沦，不识不知，所以亿万年而不朽也。人身包罗一段氤氲之气，何以不如天地之长存哉?盖以七情六欲日夜摧残，先天元气却因后天凡气为之遮蔽，耗散者不少，是以有生老病死苦也。惟天之气运，万有不齐，非日月不为功。日月者，天地之功用也，故一往一来，寒暑迭嬗而成岁。人身气机之行，作为万类，参赞乾坤，非胎息不能立。是故天地者，人之郛郭也。日月者，人之胎息也。天地阴阳往来而成造化，无非日月运之于内。人能效法天地，以呼吸之神息运于其中，绵绵密密，寂寂惺惺，亦可悠久无疆，与天地而并峙也。《悟真》云:“安炉立鼎法乾坤，锻炼精华制魄魂。”又曰:“先把乾坤为鼎器，次抟乌兔药来烹。”乌兔药即离中之阴、坎中之阳是。真阴真阳合化为精华一气，即药也，即可制伏后天魂魄之灵，使之浑浑沦沦，还于太极。神仙大药，即此一味。总之，有心性之药，有命气之药。何谓性中药生?即恍惚中物，而要不外从无生有。

且孔子云:“乐在其中。”夫人守中，如有一点乐意，即药苗新嫩，正好采服。何谓身命之药?即杳冥中精，此精之动，大有凭据:丹田有氤氲之象，活动之机，或一身上下流通，洋洋充满，真有无孔不钻，无窍不到，此即命中阳生。在初学人采取，又不必如此壮旺，只要身之不能伸者，至此而略有伸机，心之无可乐者，至此稍有悦意，即可采取。夫以天下物稚嫩者有生机，老壮者少生意，故丹家取嫩而不取老，老则气散不堪用矣。果得新嫩药气，自然宿疾潜消。太上又云:“其精甚真，其中有信。”是知精生药产，实有的真效验。若云符信一至，浩浩如潮生，溶溶似冰泮，犹是粗一层景象。惟得真精真药，此中虚而能灵，灵而实虚，直如天地莫知始终，日月无从断续，其虚至于无极，其量至于难拟，所谓与天地合德、日月并明者，此也。生其勉哉!第一息机主静，寡欲安神，足以配天地而后可。

炼丹之道，皆以一阳肇端。究竟阳何处寻?在生身受气之初。又何时采?在息息归元之候。吾言混沌中一觉，即人生身之始，所谓“一阳来复见天心”也。此时一知不起，一念不动，忽焉一觉而动，一惊而醒，犹“亥末子初交半夜”是。学者于此须凝神入气穴。此个气穴，非有形有象肉团子上，是神气合一之气穴也，神气聚则有形，神气散则机息。学人坐到凡息停时，口鼻之息似有似无，然后胎息始从下元发起，兀兀腾腾，氤氤氲氲，所谓“一元兆象，大地回春，桃红柳绿，遍满山原”是。于此收回药物，采入金鼎玉炉，锻之炼之，大丹可成矣。

虽然，金鼎非真有鼎，玉炉非真有炉，亦无非神气合一，凝聚于人身气海之旁，即男子媾精之所、女子系胞之地是。然亦不可死死执着此处烹炼也，不过以人身元气自一阳来复，神气交会于此，归根复命于此，烹炼神丹、采取归来亦离不得此。除此而外，别无修炼之处。若执着此处，未可以成神胎也。须知神气团聚一区，恍惚若在此，又若不在此，方与虚无之丹相合。尔生明得此理否?若论养丹之道、生神之理，实与凡父凡母生男生女无异，亦与凡候之投胎夺舍相同。所分别者，凡人之生身受气，成就一个有形有色之体，只因一念不持，及有感而动，浑身俱在里许作活计，所以念头一起，气机一动，而无名火又按纳不住，十月胎圆，遂成一个孩子，只有一体，无有二身。若有道高人借此一念投胎之象，反而修之于心，纵念有发时，不过因物而动，其实意发而心仍如故也，所以此念虽发，仍是虚无一气，浑浑沦沦，不识不知，自此采人虚无一窍，又以虚无神火沐浴温养，及至十月之久，神胎遂就，故生出虚无之神出来，能一能万，能有能无。

所以然者，何也?以其为虚也。虚而有觉，是自然天然之灵觉。若稍夹后天形色意相，则不能以虚无之神采虚无之气，炼虚无之丹，成虚无之神也。总之是一虚而已。生悟得此旨，一阳生时蕴蓄而去，即是一念之持，与凡夫之意计想象、泛意游思，大有分别。从此采之为药，与凡夫之不能主宰、任其纷驰散漫，亦大不同。何也?只此一念之分焉耳!是知一念之持，即为真意，所以能成万年不坏之身；一念不操，是为幻想，所以生又死，死又生，辗转轮回，竟为六道

三途之鬼畜。于此思之，道庶几矣。

※ ※ ※ ※ ※ ※

古云：“鱼跃鸢飞，无处不是化境。水流花放，随时都见天机。”人能于自家心上打扫干干净净，一年四季虽有风云晴雨之不同，而其中之景况无在而非生机勃勃，有何忧乐之可云哉?独惜人不知道美景现前，而昧焉不觉，只是一腔私欲，身家萦怀，衣食钻心，无惑乎天人不相应也。诸子当此春日在即，久雨初晴，亦有一番新气象否?要知此个气象，即是生生不已之机，一阳来复之状。悟此，即知人之阳生活子如是如是，不增不减也。但下手之初，务要先将杂念杂尘一切扫除，庶有混沌之象，所谓无为者是也。忽焉神气相抟，所谓“玄关火发，杳冥冲醒”，即无为中生出真消息来，始为有药可采。吾见诸子，大半上榻时，不知人混沌境以求阳气发生，所以空采空炼，不见长益者，此也。故曰“采药于无，恍惚之中，阳气生焉”是也。

到得阳气初生，即吾身少阳之气，当以少阴之火配之。此时采取，务须轻轻微微，药方不走，知否?从此一呼一吸，一往一来，久久酝酿。此酝酿时，即是混沌时。夫以天下万物之生，非阴以荫之，雨以润之，则不能抽芽绽叶，何况丹道?故必于一阳之后，又配一阴。到得阴荫既久，自得真阳直上，我因其动而升之凝于泥丸，又当混沌一刻，使神气交融，化为一点灵液。到得灵液一降，历于中黄正位，我于是以自然火温之养之，待气机再动，再行法功。诸子功已至此，自有真正神息发见，而口鼻之息绝无动机，此大药将生时也。故曰：“结丹于无。”

杳冥之内，灵丹成焉。丹既成矣，养胎于无，温温液液，自然胎婴长成。若非以元气养元神，元神安得充壮?既不充壮，凡遇一切忧菀逆境，皆能动之，盖以神不壮而懦弱故也。孟子养浩然之气，至大至刚，塞乎天地，又有何事之可扰哉?不然，圣人亦犹人耳，何以遇患难不堪之境，以及遗大投艰，无不处之泰然、无人不得?夫岂有异于人耶?只是将元气化成元神，当此之时，气即神，神即气，混合无分，所以能如此也。所患学人有求速之心，反加躁暴之气，又

患阳既生矣，不知是清清净净一个物事，反生一心，加一意，因之夹杂后天，即使送归鼎炉，封固温养，亦不成胎。古人谓“药老不成丹”，即夹后天阴识故也；“药嫩无可取”，即是阳气未见兀兀腾腾氤氤氲氲之象，急以意采之。如是行火，反耗散元灵不少。学者须于此审慎行持，庶不为无益之劳焉。

天地之生人也，同是乾元一气，此气即太和之气，在清空中浑沦无间者是。人受阴阳之陶铸，而生此血肉之躯，虽由太极而阴阳，尚是真阴真阳，无有渣滓，其去太和元气殆不远也。自有生后，气拘物蔽，那色身中阴阳尽化为思虑知觉之神、呼吸运动之气、夫妇交感之精，有阴无阳，不堪入药，又何能成丹?可知后天精气概属渣渣滓滓之物，修炼虽不得不借此入门，然而结丹则全不用此，夫以其有形有色，不能成就虚无一粒金丹也。若修性徒炼气质之性，炼命只炼血肉之命，莫说不能成丹，即能成丹，亦是幻丹，堕于狐狸之窟、蛇鼠之群，及其究也，不免天神恼怒，雷霆诛殛，永不得为人身，岂不可哀也哉?至人明得金丹大道系清灵之气结成，而清灵之气又不自来归，必假我身中真阴真阳，然后可以招摄得来，古人谓“二八同类之物”是也。尤要知此个元气，本无朕兆可寻，亦无方所可测，于何求之见之耶?惟即我身真阴真阳发生时节，即是元气来人我身，以擒制我身中之灵汞阳精，自然凝结为丹。所以古仙云：“修道人须先晓两重天地，两个阴阳，方好兴功。”

所谓两重天地者何?即先天后天是。所谓两个阴阳者何?即如打坐时，必向后天色身上有可以为依傍者下手。夫一呼一吸，即阴阳也；阴阳原一气，一气散而为阴阳，此凡阴凡阳也。学人打坐，必先调外呼吸，以引起真人元息。调外呼吸，必先以意为主。孟子曰：“志，气之帅也。”古仙云：“若要修成九转，先须炼己持心。”可知正心诚意为修炼之本也。调此呼吸，以目了照于丹田中，以息下入阴矫，提起阴蹻之气上人黄庭，又以息引起绛宫之阴精下会丹田，此亦凡阴凡阳也。久之阴精与阳气两相交融，凝于丹田土釜之中，自然阴精化为真阳之精，凡气化为真阴之气，蓬蓬勃勃充周一身，此即真阴真阳，与元气不相远也。诸子要知元气本无形状，其蓬蓬勃勃者，亦是真阴真阳之气，非天然元气。若谓天然元气，去道远

矣。要知此中安闲恬静者，即是元气来归，不离阴阳，亦不杂阴阳。吾师示生每坐一次，务要有安然天然自得光景，方见本来面目，不可执着元气竟如一物可也。吾师传玄至此，可谓抉透精微，挖出心肝与诸子看，生须着实行持，如董子“正其诣不谋其利，明其道不计其功”可矣。至于有效无效，毫不期必以为喜忧，庶几近之。

※ ※ ※ ※ ※ ※

学人欲修性命，先明铅汞。古云：“汞是我家固有之物，铅乃他家不死之方。”若但言心性，无从捉摸，古仙真借名为汞。此个汞非他，乃心中之灵液——从涕唾津精气血液，后天所生阴滓物中，加以神火下照久久，化为至灵之液。此个灵液，元性所寄。盖以本性原来真常清净，不染纤尘，与太空等。非从后天色身所有之精，用起文武火，加以神光了照，则灵液不化，灵性无依。

故炼丹之士，必先炼精化气，所谓“此精不是凡精，乃是玉皇口内涎。”玉皇比心也，心中真液即涎也。既得精生汞化，由是灵液下降坎宫，真阳亦复上升，交会于黄庭土釜，我以神气凝住于此，久之真铅从此蓬勃氤氲而有象，此即所谓“得药”也。然灵液即真水，真水即汞也，真阳即真气，真气即铅也。汞为精，铅为气，二者皆后天有形有象之铅汞，只可顺而生男育女，不可为长生大药。必从此汞之下降，铅之上升，会合中宫，凝神调息，片刻间兀兀腾腾，如雾如烟，如潮如海，才算是真铅，可为炼丹之本，所谓坎离交而得药是也。于是运起阳火阴符，逆从尾闾直上泥丸。泥丸久积阴精，与我这点真铅之气，配合为一，即所谓“乾坤交而结丹”是也。

阳气上升泥丸，有何景象?觉得头首爽利，非等平日之昏晕，有如风吹云散，而天朗气清，另有一番气象，才算是真汞。以前之汞，还是凡汞，不可以养成仙胎。铅汞会于泥丸，斯时之凡精凡气，合同而化，不见有铅，并不见有汞，是一清凉恬淡之味，化为甘露神水，香甜可口，不似乎日粗精浊气，即古人谓“醍醐灌顶”是。从上腭落下，吞而服之，送人黄庭温养，即封固矣。此个真精一生，浑身酥软如绵，欲睡不睡，欲醒不醒；而平日动荡之身心，至此浑

然湛然，不动不摇，自安所止而得所止，又何殆之有哉?此境非大静大定不能。若夫采取之法，即一意凝注，毫不分散，古人谓“不采之采胜于采”是。所谓交媾者，即神入气中，气包神外，两两不分是。学人行一步自有一步之效验。若无真实处，功犹未至。天机毕露，人其自取证焉可。

大道原无奇异，只是完吾本性而已。夫本性岂有物哉?要不过一自然之天而已。顾何以知者多，而得者少耶?盖人自有生以来，始为血气之私所锢，继为情欲之累所迷，而求其本性之克见者尤难。虽然，亦无难也，在人能念念知非，事事求是，此心湛然莹然，绝无一物介于其间，佛家谓“无善无恶中，独见空空洞洞、了了灵灵之真主宰”，即道矣。

此又有何难哉?《书》谓“罔念作狂，克念作圣”是。是不过一敬之间，而性即还其真，道即返其本。生等谅能识得，吾不再赘。第思真性之生，只在俄顷，但于发动之际，浑浑沦沦，无渣滓，无念虑，认得为圣贤仙佛之真者少。纵或认得，而当此初萌之际，犹衣服为油污已久，苟非十分磨洗，不能一朝遽去。颜子得一善，所以有拳拳服膺之功也。生等业已明得一念回观，一念即道，念念返本，念念皆真。第一要有坚固耐久之心，方能到清清洁洁、独见真诠地位。虽然，一念了照，易易事也。吾观今世修士，于此一念发端之初，本是性地完纯，圆融具足，而或疑未必是道，乃加一意，添一见，参杂其中，而性真于此反昧矣。

生等既能识此一念之动为我成仙作圣的物事，就是太上三清神妙无穷，又岂有他术哉?亦不过由此一念之偶萌，日积月累而成耳。但其始也，天性之自动，气机之偶萌，亦觉微微有迹，不大现相耳，吾教所以名为小药生，又曰一阳初动。及至采取过关，服食温养之后，虽有丹田火热、两肾汤煎、目有金光、口有异味、耳有鹭鸣、脑有气生六种效验，然亦无形之形附于后天有形之尸气而昭著，实非有浩然之气至刚至大在于目前，而充塞于两大之间者也。此亦虚拟其状似有如此之盛，要皆我神觉之，我神知之，非外人所得而窥也。

吾教谓之真阳大动，又曰大药发生。以其实有可拟，故曰真阳；

以其气机之大，不似以前之微动，故曰大药。生等识此，始不错动凡火，错走路头，为后天尸秽之气所害焉。要之，采取先天以补后天，究竟有何采，有何补哉?不过一阳之动，不妄走作，不外渗漏，久之一气熏蒸，熏蒸之气，药也是他，火也是他，于此外而内之，下而上之，逆而收之，即采取也。于此收回鼎炉中，即返补也。火即是药，药即是火，火与药是二而一者。人知得太和一气，无半点闲思杂虑，只见空洞了明，大而无外，小而无内，微有气机之似有非有，似无非无，即道也。有此一气熏蒸，即药也。收敛此神此气，不许掺杂一知半解，即补矣。自古神仙亦由此而修，实为修士所不可忽者。他如呼吸之息，为炼药修丹之要务。若无此内呼吸，则水底真金岂能由下而上，自外而内?全凭此神息逼逐而催促之，以上至于泥丸。及神气交媾，下注黄庭，温养成丹，亦无非神息为之用。所以古人谓神息为外火也。

学道人虽得天然真火，尤必凭外火抽添文武，增减运用，而后药生有自，丹成可期。若无外炉火候调分文武，则虽天然真火虚灵洞彻，则亦仅能了性，不能立命。此内外二火，一性一命之火也。且人有内火，而无外火，则性无以恋命，命亦无以恋性，是谓孤阴不生，独阳不长。吕祖云：“信死清净里，孤阳难上升。”是知内火内丹，全凭外丹外火所炼而成者。神息所以为修士之要道。生等已知内火外火之道，然吾观其于外火之逆用，尚未十分了明。夫以凡呼吸与真呼吸，二者一体一用也。无先天之神息，则凡息无主，无后天之凡息，则真息无自而生。但逆施造化，颠倒内修，而金丹自逆还于内，此为紧要语。

人生斯世，除却修道而外，一任享不尽荣华显耀，皆是虚假文章、空头事业。惟有修成大觉，可以快乐千万年，比人间之声势，为大为小，孰得孰失，不啻天渊之判也。然亦千年而一遇者也。诸子幸逢良会，赶紧修成，岂不胜人世富贵万万倍哉!而或者难之，以为此个事业，虽遇良缘，幸有前根，要非三五年可得，世有修之终身而毫无所得者，更有造之夙劫而未能有成者，夫岂似人世富贵可旋操而旋得耶?讵知有志者事竟成，苦心人天不负，只怕人无志耳，不尽心竭力耳，焉有修道而道不为我得哉?其不能遽得者，良由见之

而不行，行之而不力，因循怠玩，甘自暴弃焉耳。

苟能一力前修，如饥者之欲食，渴者之求饮，专心致志，一气凝神，夫焉有不成哉?古云：“辛苦两三载，快乐几千年。”昔贤之言如此其便，夫岂诳语以欺人耶?又孔子曰：“我欲仁，斯仁至矣。”以我自有之而自修之，不似权势功名操之在天，而我不能为之主持。斯言诚道尽学人之本始，可不勉乎?兹见诸子身心有得，趁此尝其滋味，再加猛烹急炼之功，而出以淡泊和平之意，不待三年五载，即此一年之中，自有大效昭然。虽前世今生无冤怨，然总在多积阴功，以消孽债，庶一举而成，不受魔缠祸侵矣。且于此功夫有进，尤宜礼斗禳星，请诸仙众圣同作证盟，代为消魔断障，庶几一直造成。此自古修真人第一要务。诸子勿求速效。

须知急成者非大器，躁进者无大功。不如养神养气，极其刚健中正，纯粹以精，然后行返还七日天机，不患其不成也。且神之养极其纯，气之养极其粹，于此不还玉液之丹似乎无用，要知此时养得十分纯粹以后，还金液之丹更为便易，不需九载十年之苦，便可飞升大罗。生等思之，然欤否耶?无奈而今学人只道守中，一则是历代圣人心法，始而守有形之中，继也守无形之中，即可成仙作圣。岂知守中得药只算半边学问，纵云阳生，只算孤阳，而无阴汞以配之，犹不能结仙胎，夫以其有男而无女，无由交合以生仙也。尤要明采取之法，药微不升，药老气散，此中须得一苗新药之生，采之取之，以之运行河车不难矣。此无他法，但观自三十至初一初二，皆是晦暗之候，毫无光华，此即无药、药微之象也。迨至初三，月出庚方，一弯新月现于天表，仅有一线之明，药之新嫩亦是如此。故曰：“有人问我修玄事，遥指天边月痕。”是可见一阳之动，其势虽微，其几大有可观，须仔细探讨可也。

总之，药生不难，必要元神驾驭其间，诸子须知真神发为真意以为主持，自可由微而之著，不至为后天知识之神打搅而散矣。此为要诀。何也?神清则气清，神浊则气浊，一定理耳。至于抽添之法，即抽坎中之阳，添离中之阴。阳即铅，铅即气也。阴即汞，汞即液也。虽气上为云，云下为雨，雨化为气而成云上升，云化为雨而下降，即气生液，液生气，液气相生，凝聚一堂，以神火锻炼，即成

刀圭妙药。但行功之始，一阳初动，昔人比"震雷振动山头雨"，即教人如雷之忽响，突然而觉，即玄关窍开时也。故曰"静中阳动金离矿，地下雷鸣火逼金"是，是即天人合发。何谓天人合发?从无知无觉时，是纯乎天不杂以人；忽焉有知有觉处，是纯乎人亦不离乎天，故曰天人合发。如此天人合一，始是真阳，可以为丹母者。诸子亦曾探得否耶?炼丹之道，虽曰先天元气酝酿而成，其实非后天有形之气，不能瞥见先天元气，是知先后二气，两不可无者也。若无后天滓质之气，则先天一气无自而生；若非先天清空一气，则后天尸气概属幻化之具，终不不足以结成胎仙。吾观诸子于先天真一之气不能实实在在认得真、修得足者，皆由后天色身太弱，无以蓬蓬勃勃而洞见本来虚无妙相也。今为诸子再言后天之气。

夫人之身所以健爽者，无非此后天之气足也。气何在?即身间一呼一吸，出入往来，氤氲内蕴者是。此气即肾间动气，肺主之而出，肾迎之而入，一出一入，往还于中黄宫内，则内而脏腑，外而肢体，无处不运，即无处不充，所谓身心两泰、毛发肌肤皆精莹矣。顾自后天言，肺之出气，肾之纳气，两相调和匀称，无或自长或短之弊，自然无病，可以长生不老。然先天则金生水，即天一生水是，而后天则必自土而生金，金而生水，金水调匀，生生不息，故必节饮食、薄滋味、慎言语以养肺气，少思虑以养脾气，与夫一举一动节其劳逸，戒其昏睡，则土旺自能生金，金旺自能生水，水气一运，则脾土滋润，而金清水白，可以光华四达，无有违碍焉。

诸子欲收先天元气蕴于中宫，吹嘘不已，化化无穷，离不得一出一入之呼吸息息归根，神气两相融结，和合不解，然后后天气足，先天之气之生始有自也。若不于后天呼吸之息息息向中宫吹嘘，则金无所生，水不能足，一身内外多是一团燥灼之气，犹之天气亢阳，而土无润泽之气，万物之枯焦不待言。此一呼一吸所以为人生生之本也。诸子于今用功，不必别寻奥妙，但于行住坐卧之时，常常调其呼吸，顺其自然，任其天然，毫无加损于其间，亦不纵放于其际，一切日用云为，总总一个不动心，不动气，不过劳过逸，自然后天气旺，先天元气自回还于五官之地，不必问先天何在，而先天之气自在是矣。

若不知保养后天，徒寻先天元气，势如炊沙求饭，万不可得。到得后天尸气一聚于中，先天之气自在于内，氤氤氲氲，兀兀腾腾，莫可名状，而亦无可名状者。若曰可名，皆是后天之气，不足以还原返本而成神仙骨格焉。诸子知否?若先天元气到时，只有一点可验之处：心如活泼之泉，体似峻峋之石，自然一身内外无处不爽快，无处不圆融，非可意想作为而得者也。故先天一气名曰虚无元气。以此思之，足见先天一气无可名，无可指，后人强名之曰先天一气。既属强名，实无所有。学者于此元和内蕴之时，而犹欲于身心内实实模拟一个色相出来，错矣错矣!且此模拟之心即是后天之意。有此一意，而先天淳朴之气必为后天之气打散，虽曰先天，犹是后天也。

诸子近于吾道已窥其渊源，谅于吾师今日之言实能知其底蕴，不复以后天识神作为主翁也。在修道之始，恐其不明真谛，必要寻师访友，求其实在下落，步步都有踏实处。及大道已明，修之于身，炼而为药，又要将从前一切知见概行泯却，不许一丝半点参错于中，反将玄黄混合者打破，不能凝聚为一团也。古人谓“打破虚空为了当”，诸子思之，虚空二字犹着不得，何物可以添上?只似孩提之童，嘻笑怒骂皆是天然自然，前不思，后不想，当前一任其行止，而己毫无与焉。然此言虽容易，而欲真真实实会悟其妙，非数十年苦功，不能识其微也。

※ ※ ※ ※ ※ ※

为师念生辛苦多年，未了然于此一气，不妨预为抉破。此个虚无一气，又谓真一之气，又曰真一之精，又曰天然元气，又曰清空一气，种种名色，不一而足，要无非无声无臭、无思无虑之真，却不在内，不在外，隐在色身之中，谓之法身。然如此难思量，难揣度，却远在天边，近在咫尺。孔子所谓“我欲仁，斯仁至矣”，足见此个元气天然自然，未尝一息偶离，离此即不得生，又何以成人耶?然必如何而后可觅哉?虽然，着一觅字，又千差万错，增数十重障蔽。惟有如生等所说，一切放下，一丝不挂，万缘不染，此个虚无之气即在个中。生积久功深，谅已明白无疑。

要知此个虚无一气，天地人物同是一般，富贵贫贱均是一理，

极之生死患难，亦不为之改移。气息有盈虚消长，而此个元气无有盈虚消长。第后学浅见，不知人有清浊明暗皆是气机运行，而专以气之清明寻虚无一气，而于昏浊之际则以为不在也。讵知此个元气，不因清明而有，亦不为昏浊而无，只怕不知去欲存理，闲邪归正，于气清时，有一流连顾盼之意，于气浊时，又加一忧菀烦恼之心，明明元气当前，如日月之照临，无不光明洞达，反因此障碍心起，遂如浮云遮蔽，而日月无光矣。尤要明得此个元气，本无朕兆，亦无形色，实为后天精气神之根本，先天精气神之主宰。故虚无一气，在先天而生乎阴阳，落后天而藏于阴阳。

总之，人能打扫得闲思杂虑、一切起心动念的障碍，干干净净，不染纤尘，足矣。然在后生小子，气息壮旺，易得会其真际，而在年华已迈者，犹难调和气血，保养灵光，采此一点至阳之精，此又将奈之何哉?吾再示生一个采炼法程。《易》曰：“寂然不动，感而遂通。”生等于元气未见时，不妨以神光下照，将此神火去感动水府所陷之金，久久自然水中火发，而真金出矿矣。此感而彼应，其几有捷于影响者。故古人教后学，于寂然不动中无可采取，教以神光下照之法，而于通处下手，以采取先天一味至真之气出来，以为丹本者，此也。亦非此个动气即元气也，要知此个元气，方其未形之时，未尝不在，然而清空之气不可见也，及其既形之际，又非此个有形者即是真一之气，而要不过此真一之气之所发皇也。当其发时，恍惚杳冥，略有可以认识者在，此亦犹见影知形之意，其实仍无所见耳。到此发见昭著，“放之则弥六合”，即天地亦不能载，所谓生天、生地、生人、生物之本者，即此是也。

然虽无量无边，而仍不离于方寸，所谓“卷之则退藏于密”者，是其义矣。由此以思，氤氲者仍是阴阳真气，而主宰此真气者，始是至真之元气也。知否?故自古仙真探斯之赜而知源，穷斯之神而知化，炼形复归于一气，炼气复还于虚无，要无非借假以形真也。又闻古人云：“真一之气，视无形，听无声。”如之何而能凝结以成黍米之珠哉?圣人以法追摄，采取于一时辰内，法即回光返照，以我去感，彼自相应者是也。及其既现真一之气，犹不可见，此又何以捉摸之而后采而服之，以成虚无之仙耶?圣人以有而形无，以实而形虚。

实而有者，冥昏真阳也；虚而无者，龙虎二八初弦之气也。要不过以此有形而炼出那无形之元气出来，才可为丹。生等今闻吾真一之气，谅不复以后天阴阳、先天阴阳，认为真一之气，庶几近道矣。

不得太极无极之真，焉得玄牝现象?如曰有之，亦幻而不实。夫修丹之要在玄牝，玄牝乃真阴真阳混合而为太极者也，但未动则浑沦无迹耳，故曰无极。由无极而忽然偶动，即太极动而生阳，静而生阴，一动一静互为其根。此阴阳气机之动静，即万物之生成肇焉。大修行人将神气打成一片，于此而动，是太极之动，神与气两不相离也；于此而静，是太极之静，神与气自成一致也。其曰“坎离交而生药，乾坤交而结丹”，亦无非此真阴真阳之动静为之，亦无非此太极圆成之物致之。

虽曰药曰丹，亦非二也，不过阴阳初交，始见灵气之发皇；迨至丹成有象，是采外来之灵阳以增吾固有之元气，故曰“以外药配内药”；及收归鼎炉，封固温养，焉有不神超无极耶?但恐克念作圣，罔念作狂，一息之不检，或接人而为人所牵，应物而为物所绕，于是神为气动，气因神迁，神气之归一者而今又分为二矣。神气既分，心志愈弛，而天地生我之灵、父母予我之德，其所存者亦几希。古云“气息奄奄，朝不及夕”，未尝不自神气分而为二所致也。吾今叮咛告曰：夫人神气未交，必求其交。慎毋一念之不持，而自即于危殆；一事之不谨，而自陷于沉沦。

物欲是幻化之端，性命乃固有之德，与其贪物欲一时之乐，何若求吾千万年性命之真?又况得之不得，有命存焉，非等良贵，可以由我自主，一得永得之为愈也。吾更为呼曰：所求无他，只是胸悬明镜，手握宝刀，照破妖魔之胆，拔除物欲之根，不使一有所绕焉足矣。此即古人云：“应事接物时，须把静中所修所得光景，时常玩味可也。”总在学者振顿精神，常将真我安止虚无窍中，不许神气偶离。即孟子平旦之气由此常操常存，以直养而无害，则塞乎天地之间是。但恐事物纷投，不得不用心力。然须事了事，心了心，断不令外事之牵我心，客气之动我主。如此用不着于用，物不着于物，四大皆空，万缘尽灭。然而此境未易到也。其初不妨以心光目光直照丹田，久则神归气伏，自返还太极之天。

古云：“入定功夫在止念，念头不止亦徒然。”必妄念克除，而后真息乃生。真气既生，则元神自活。夫以气之精爽为心，心之充塞为气，气与心是二而一者也。吾今所示，实为切务。药在此，丹在此，神仙之成亦无不在此。道岂多乎哉！

修炼之道，气从阳生。运转河车，行凭子午。到得铅气抽尽，汞精已足，是铅汞会合为一气，此既得雄归以合丹，尤要雌伏以养丹。故曰：“知其雄，守其雌。”夫雄，阳也；雌，阴也。阴阳和合，雌雄交感，而金藏于水；复水又生金，金气足而潮信至，其势有如溪涧然，自上注下，犹溪涧之所蓄靡穷。修行人知阳不生于阳而生于阴，故不守雄而守雌。久之微阳渐生，阴滓胥化，而归根复命之常德，不可一息偶离。从此阴阳交媾，结就仙胎，于是逐日温养以成婴儿，有必然者。

《悟真》云“雄里怀雌结圣胎”是也。既铅汞混合，打成一片，复将此交媾之精，养于坤宫锻炼，先天真铅生矣。此谓知其白守其黑。夫白，精也；黑，水也。此精未产之日，坤体本虚，因上与乾交，坤实为坎。是水中金生，赖坤母以养成，故称母气。《悟真》云“黑中取白为丹母”是也。得到真铅既至，即运一点己汞以迎之。左提右挈，静候白虎首经。果听地下雷鸣，实有丹心贯日、浩气凌霄之状，我仍守吾虚无窟子，不稍惊惶，此即炼精化气时也。以后运辘轳，升三车，由夹脊双关上至泥丸，行子午卯酉四正之功，合春夏秋冬四时之序，此即为天下式。凡人物之生长收藏，亦无丝毫差忒不与天合度焉。由是上升下降，送归土釜，化有象以还无象，复归无极之天。此大周之候，玉炼之丹，即在此矣。

斯时也，金丹既归玄窍，复合青龙真一之气，炼成不二元神，此即炼气化神时也。再修向上一层，炼神还虚之道——惟混混沌沌，涵养虚无；浑浑沦沦，完全理气；化识成智，浑圣如愚。一日一夜，言不轻发，心无他思，有如椎鲁之夫，毫无知见。纵有侮辱频来，俨若不识不知，一如舜之居深山，无异于深山野人焉。此即知成人之荣，而守成仙之辱也。不如此不足以养虚合道。故曰：“口开神气散，意乱火功寒。能知归复法，金宝重如山。”若妄发一言，妄生一念，即同走丹。道愈高，功愈险。炼丹到此，尤为危险之地，是以

古人道果圆成之后，装聋卖哑，作颠放狂，殆为养虚合道计也。否亦何乐为此耶?所以心中无一物，实为天下谷。既为天下谷，尤须意冷于冰，心清似水，而真常之玄德，于此方能充足。然而真空不空，妙有不有。

始而从无入有，继而从有归无，终则有无不立。此所以由太极而复归浑朴，返本还原之道得矣。虽然，其聚则一，其散则万。以至生生不已，化化无穷，何莫非器之所在，亦何莫非朴之所散!此朴散为器之说也。而圣人用之，不尚器而尚朴，殆谓虚寂为一身之主宰，万变之总持，犹人世官长无二。又曰“大制不割”者何?盖以浑然之道，范围不过，曲成不遗，足为宰制之需；若或割焉，亦是矫揉造作，初非本来性天。圣人不割，亦还其混沌之天而已。学者知之否?

此合“孔德之容”章并看，则知化精、化气、化神之旨，尽于此矣。虽然，其中细密处吾不妨再言之：“昔日逢师亲口诀，只要凝神入气穴。”若非回光返照丹田，则金水必然浑浊。既知凝神坤宫，或作辍不常，则水火必然散漫，先天真一之气又从何生?虽然，修炼之法，凝神要矣，而调息亦不可少焉。苟知神凝气穴，而不知调呼吸之息，下入阴蹻穴中，则神虽住而息不畅，无以扇风动火，使凡息停而真息见，凡心死而真心生。又况神火全凭神息，若无神息吹嘘，不惟水火不清，亦且金胎不化。既凝神调息，知所归宿矣，尤要于神融气畅之际，如天未开，冥冥晦晦，

然后一切游思浊气，方能收拾干净，犹日月剥蚀一番，自有一番新气象，如此氤氤氲氲，于无知无觉时，忽然有知有觉，即是太极开基，玄关现象，又是一阳初动处，万物未生时。此际能把得住，拿得定，正所谓捉雾拿云手段。丹经云“时至神知”，又云“真活子时”，正此谓也。

此时急当采取，若稍迟晷刻，又起后天知觉之私，不堪为金丹之药矣。此个机关，总要于万缘放下，一念不起时，急以真意寻之，方得真清药物。总要静之又静，沉之又沉，于无知无觉时，寻有知有觉处，庶乎得之。既曰一念不起，又何事用意去寻?岂不是有意去寻，又落后天识神乎?殊不知此个真意，如种火然，不见有火而火自

在，不过机动而神随，自然之感触有如此者。若谓真属有意，则落于固执。若谓真果无意，又堕于顽空。此在有意无意之间，学人当自会之。《易》曰“寂然不动，感而遂通”是也。

如此方是真知真觉，要皆真意为之。虽然，真意由于真心，必其心空洞了灵，不以有物而增，无物而减。有此真心，方有真意。有此真意，乃有真息。总要具有慧照，不错机宜，则炼一次自有一次之长益。到此地步，常常采取，自有真阳发生，还要炼己待时，不可略起一点求动之意，则后天识神不来夹杂，即先天至阳之精，真一之气。久久熏蒸积累，自有大药发生，可以返老还童。只怕不肯积功累行，以立外功。敦伦饬纪，以修内德，无以为承受之基耳。俗云：不怕一，只怕积；不怕骤，只怕凑。诚哉是言也。学人欲知用意之道，切勿徒听自然焉可。

至于修炼之事，无非坎离水火。学道人欲得神水神火，先须清心净意。此清净二字，即求神水法也。到得意诚心正，自然神游太虚，气贯于穆，我于此始将神光照入虚无窟中，即求神火法也。真水真火两两配合，不寒不燥，即龙虎上弦之气生矣。所谓“阴阳平衡，卯酉二八沐浴”者，此也。但初兴功，清净其神即为水，以真意主持即是火。此须神气二者不相克贼，水中神火生焉。至于下照，此为火也，然亦要不急不缓存于其中，此即火中有水。如此用火用水，出之以无思，将之以恬淡，只有温温液液一点氤氲之气，此即真水真火中锻出真一之精来也。

所谓“片晌虎龙频斗罢，夺得金精一点生”，此霎时间事耳。然得之虽易，守之实难。不行子午河车，不用逆施造化，是犹窑头泥瓦，未经火炼，一遇雨来，仍化为泥。其必速采此一点阳气，以之升上泥丸，配合阴精，然后飞者不飞，走者不走，合成一块紫金霜，不怕历遭磨折，且愈炼愈坚也。所以古人喻外来坎中真铅名之为虎，以虎之性好伤人，难以驯伏，必得真汞以合之，则气不下坠，血不外散；内里离中真汞喻之为龙，以龙有奔逸之患，不能善降伏，必得真铅以制之，则神无妄思，精不外泄。此龙虎之所以名也。至名曰铅，以其下沉而不起，喻人之真气，自从破体而后，日夜动淫生欲，不能完固色身，必得汞火下入，然后水得火而化为一气，所以

无走漏也。尔等近已会上乘妙道，丹经比名喻象，要不外水火二物。到得水中火，火中水，水火不分，化成一气，即金丹矣。要之，得丹不难，只须片晌之功，惟温养此丹成圣为难。生须勉而行之。

昔人云：“玄关窍开，即如梦如迷，如痴如醉。”此时浑诸于穆，还于太空，故有如此之无知无觉者。然非全无知觉也，不过一神为主，入于浑忘之天，其间一盏长明灯犹昭然而不昧也。及乎一觉而动，不由感附，忽焉从无知而有知，自无觉而有觉，此即无中生有，鸿蒙一判，太极开基。从此阴降阳升，而人物之生于此始。学者悟得此旨，于混沌时，一切浑化，于开辟时，以人化之元神发为一点真意，主宰此升降往来、阴阳开辟之机，自然身心内外一如天地之清升于上、浊降于下，而天清地宁，人物生育无疆焉。修士至此，务要振顿精神，提撕唤醒，其气机之动也，主宰其动，不使有过焉；其气机之静也，主宰其静，不使有不及焉。且升之降之，在初学不能自升自降，我以真意顺而导之，逆而修之，斯合天地之造化，而为人身之主宰，庶乎其有据矣。要之，气机静时，了无一物在胸，但觉一灵炯炯，洞照无遗，而又非出以有心也。故曰：混混沌沌中，而知觉常存，不过主宰不动而已矣。

即混沌中而有知觉之心，又要明得神气打成一片，如痴如醉一般。若明觉一起，先天元气即为后天阴识所遮，又隐而不见矣。太上云：“恍恍惚惚，其中有物。”是可见恍惚而得之，即当恍惚而待之，如酒醉之人一样，方不将神气打成两橛。神气既已混合如此，运动河车上下往来，庶无处不是太和元气。有此一点元气，即是真阳。真阳者何?即神依气而凝，气恋神而住，两两不分者也。若行功时不知深入混沌，“恍惚里相逢，杳冥中有变”，而惟喜清净光明之致，则神气不交，中无玄黄至宝，又焉有确确可凭而深自信者哉?故曰：“先天气，后天气，得之者，常似醉。”若先天后天不并为一，即水火不交，金木不并，安有四象会中宫而结为完完全全之真身耶?

生等务从混沌时，会萃五行，和合四象，以后依此为符，常存混沌之机，但有了照之神足矣。此为河车筑基之要法。苟未至河车大动，不妨以此存守规中，久之而真气自生矣。吾前云抽添者，即升降往来之用也。若无此抽取真铅以添阴汞之法，则阴气不除，阳

气何长?学者河车已动，必须行子午逐日抽添无间之功，无躁进之性，细细密密，不二不息，久之铅将尽，汞亦干，化成一粒灵丹。故曰：“两物将来共一炉，一泓神水结灵酥”是也。他如龙虎之说，尤有道焉。龙行则雨降，虎啸则风生。果是初弦龙气之升降，必化神水降于中宫；果是初弦虎气之升降，必有真息往还于上下。此所以真阳一动，而呼吸起矣，而神水亦生矣。如非真阳，抑或间以阴浊之私，必不能风生雨降如此其快遂焉。生等知此，庶可保正气常存焉。至若河车未动，不妨以守中为主，养育胎息为是。这个胎息，非易事也，即元始虚悬一气，落在人身，即胎息也。

夫人自父母媾精之初，斯时一点精血相凝，而其间氤氲活动、似有似无者，即胎息也，即天地灵阳之气也。由此胎息，而后胎成有象，初生鼻孔，呼吸之气生焉。夫自胎息而生凡息者，人道之顺行也。仙家逆炼，必从凡息而复还胎息，以此胎息变炼形骸浊垢，又将元精合一，于以日充月盛，而成能有能无、能升能降之身者，由此胎息不顺行而逆修，不炼凡气而炼真气，所以形神俱妙，与道合真也。生等务要炼出胎息，色身方有主宰，且有变化之妙。夫此胎息，非徒凝气调息之谓也。此息是父母未生前一点太极，既生后一点元阳，性依此气以为主，命得此气而不坏，在天为天枢，在地为地轴，在人为北斗。天地必有枢轴，而后可以长存；人身有此北斗，而后可以长生。此气诚元气也。所谓真阳一气之动，即此胎息所积累也。生等第一要积胎息，不但病延年，即仙体亦于此固结焉。夫以丹即胎息之所凝也，神仙即胎息之所成也。胎息之在人身，最关紧要者也，生等切勿小视焉。第二行功要在于元神。元神者何?即吾身心中之主宰也。天地未生我时，此神在于虚空，只一气浑然而已。然在天为命，命即气也；在人为性，性即神也。

人欲炼神，离不得此元气。夫以气之精爽者，为我之元神；气之重浊者，为我之形体。欲得元神长住，日见精纯，至于六通具足，必须采清空元气敛之于身心之内，久久烹炼，秽浊之体变换纯阳之躯。此气是何如之灵哉!故曰灵阳是也。然欲采外来灵气，务先空其心，绝无翳障，而后天地元气得以入之，且人之胎息与此元气合一。胎息究在人身，是有形之气，非至灵之神，不比先天未兆、气即神、

神即气也。又须知人之神在于两目之光，此光超日月，出三界，逃却生死轮回。故人受胎之初，先生两目；其死也，亦先化两目。故眼光落面，万古长夜。学者欲炼元神，离不得先炼两目。炼目之法，不外垂帘以养神而已，调息以养气而已。生等河车未动，不妨用此二者之功可也。

※ ※ ※ ※ ※ ※

吾师屡言生身受气之初，诸子还未了悟，吾今再详言之。人未生以前，此气浑于于穆，同夫太虚，一自念头起处，不知不觉，此气即落于父精母血之间。然而此时只有精血一团，无有形骸肢体，我又在何处哉?此时一点元阳真气充满于精血之中，由是日培月养，渐充渐长，遂如鸡卵之形，于是有个腔子，我之元气即附于腔子之内，由是下生两肾，上生一心，心肾相去八寸四分许，而元气滚滚辘辘处于其中。

又久之生督脉于后、任脉于前，而五官百节始渐次而成矣。要皆元气伏于腔子里，而后才成一身之形，内有知觉之灵、神明之变也。后之人欲修金丹以成金仙，又岂可离此腔子而外有所图哉?故曰“心要在腔子里，念不出总持门”是。吾道教人，必以心光目光了照丹田，是千真万圣返本还原、复命归根、滴滴归原之正宗也。诸子已知道本来人，我今特示本来人所居之地。调养久久，丹田中觉有一团氤氲冲和活泼之机在内，即本来人现形也。太上曰：“恍恍惚惚，其中有物。”物即气，气即阳也。“杳杳冥冥，其中有精。”精即精明不昧，惺惺不乱也。不是凡精，不是清精，殆所谓“心精独运”者是。“其精甚真，其中有信。”信非旁门云阳生活子与外肾举动之时有个信音至，盖谓此精是纯粹以精之精，我心必有一段至诚无妄之心，确信得生死事小，性命事大，任他万事纷来，我皆有个安厝，而本来人毫不为之动色，此即返还无极之真也。

诸子从今以后，务要于一念之萌，果是天良发现，自有一番真趣，我必收养于中，藏之深深，即《易》云“洗心退藏于密”是。若瞥地回光，忽觉丹田中上下往来，周流不息，有活泼不滞、流行自如之机，我亦保之养之，务令此气日充月盛。故曰“仙人道士非

有神，积精累气以成真”。此即积精累气之细密功也。至于保身体、养心性，要不过由此而致之。

生恐事物之累有碍修持，要知今生事物皆是前生孽缘，不必挂心，听之自然可也。生只管行功如常，时以精气流行为主，虚无不着为用，则在在处处都是我本来人现象矣。生亦知之乎?尚其争着祖鞭焉可。

古云：“精生有调药之候，药产有采取之候。”先天神生气，气生精，是天地生物之理，顺道也。若听其顺，虽能生男育女，而精耗气散，散尽而死。太上悲悯凡人，流浪生死，轮回不息，乃示以逆修之道，返本归根，复老为少，化弱为强，致使成仙证圣，永不生灭。始教人致虚养静，从无知无觉时，寻有知有觉处。《易》曰“寂然不动，感而遂通”是也。后天之精有形，先天之精无迹，即恍恍惚惚，其中有物，所谓玄关一动，太极开基也，自此凝神于虚，合气于漠，冥心内照，观其一呼一吸之气息，开阖往来，升降上下，收回中宫，沐浴温养。少顷杳冥之际，忽焉一念从规中起，一气自虚中来，即精生气也。此气非有形也。

若有形之气，则有起止、有限量，安望其大包天地，细人毫毛，无微不入，无坚不破者哉?是气原天地人物生生之本也，得之则生，失之则死。虽至柔也能御至圣，虽至无也而能宰万有，古仙喻之曰药，以能医老病、养仙婴也。故曰“延命酒、返魂浆”，又曰“真人长生根”，诚为人世至宝。古人谓万两黄金，换不得一丝半忽也。凡人能得此气，即长生可期。然采取之法，又要合中合正，始可无患。若有药而配合不善，烹煎不良，饵之不合其时，养之不得其法，火之大小文武，药之调和老嫩，服之多少轻重，一有失度，必如阴阳寒暑，非时而变，以致天灾流行，万物湮没矣。学者能合太上前后数章玩之，下手兴功，方无差错。吾点功至此一诀，诚万金难得，能识透此诀，则处处有把握，长生之药可得，神仙之地无难矣。

总之，丹道千言万语，不过神气二字，始而神与气离，我即以神调气，以气凝神，终则神气融化于虚空，结成一团大如黍米之珠，悬于四大五行不着之处，一片虚无境象。是即“打破太虚空，独立法王身”是也。而其功总不外性情二字，始而以性和情，继则以情

归性，到性情合一，现出本来法身，即返本还原，复吾生身受气之初是。虽然，还未到无上上乘之妙境也。

夫人未生之初，一点灵光浑然藏于太虚，视之不见，听之不闻，抟之不得，此时有何性，又有何情?以此思之，连性情二字都是有形有质，只算得后天中之先天，以其犹有依傍也。到此绝顶一步，不着于有性，亦不着于无情，连性情之有无亦且不立，此即跳出性情，独炼一点虚无元气，所谓空空忘忘，其实忘无所忘，空无所空，还于太虚，连天地都不为我作用，是即可以化子生孙，现出百千万亿法身，变化无穷者矣。若只不离一个虚无，还是二乘。连此虚无亦无，所以神妙莫测也。要之，此金丹始终之功法也。诸子体之慎之。

夫大道之要，不过神气二者而已，但有先后天之别，修士不可不知。古经云：先天元神，体也；后天识神，用也。无先天元神，大道无主；无后天识神，大道无用。尔等用功修炼，必要于混混沌沌、无知无觉时，养得先天元神以为主宰；然后一惊而醒，一觉而动，发为后天识神。此个识神，非朋从尔思，憧憧往来之私识，乃是正等正觉之元神，因其发动而有知觉，故曰识神。只怕此识一起，即纷纷扰扰，恶妄杂念，纷至沓来而不已者，就堕于私流于欲，而不可以炼丹也。惟有一心了照，矢志靡他。如此用志不纷，乃凝于神，神凝而息可调，息调即丹可结。故曰：“一心只在丝纶上，不见芦花对岸红。”如此一心，虽曰识神，其实即元神也。所以古云：“天心为主，元神为用。巧使盗机，返还造化。”何患不立跻圣神!尔等亦明之否?总要于天心发动之后，常常稳蓄，不许一念游移，一息杂妄，庶几天心常在，道心常凝，虽有识亦若无识也。

学者修真下手之际，贵乎一心制服两眼并口耳身意之妄识，于是集神于丹扃，调息于丹田，务使凡息断灭，然后元气始来归命。既得元气来归，氤氲活泼，宛转悠扬，如活龙动转，十分爽健。此元气之充壮，可以运行河车矣。苟气机大动，不行河车化精为气，化气为神之功，仍然凝聚丹鼎，奈未经火化，阴精难固，不能长留于后天鼎中，一霎时凡火一起，必动淫根、生淫事而倾矣。即或强制死守，不使他动，奈后天精气，皆属纯阴，未经锻炼，不强制它必泄，即强制它亦必泄也。夫以此诀一行，即可以夺天地鬼神之权，

参造化阴阳之法，而自主自夺，“我命由我不由天”矣。实为长生不老之仙，所谓阎罗老子，亦无奈我何者此也。所以不许匪人得门而人，使天神无善恶报应之权。尔生属知道者，谅亦深明厥旨，切须稳口闭舌，莫妄泄天机密钥可也。

既有元气于丹田，而行河车之法，尤须假后天凡气为阳火阴符，逼迫而催促之，使之上升下降，往来无穷，鼓舞而锻炼之，使之化凡成真，变化莫测。苟徒有元气之发生、活子之现象而无后天凡气，则先天元气，岂能自上自下、锻煅自化?此金丹虽然先天元气为本，然亦必需后天气为之功用也。至于金丹，始终全仗火候。古人临炉，十分慎重，惟恐一气偶乖，有干阴阳造化。故曰进火行符，犹之煮饭，火缓则生，故贵惺惺常存；火急则焦，故贵绵绵不绝。生于此二语，可知用火之微矣。到得地下雷鸣，火逼金行，此时若非武火，金气安能上升?然必善于用武，任它烈焰万丈，光芒四射，我则以一滴清凉水，遍洒十方足矣。此即气壮而心享之道也，亦即清净恬淡为本之妙术也。故曰：“龙虎相逢上战场，霎时顷刻定兴亡。”

“劝君逢恶须行善，若要争强必损伤。”诚哉其可畏。其机势甚危，而其心不可不临炉审慎也。生既明得此旨，永无倾泄之患焉。虽然，此行河车之法，当如是耳。若一概施之于守中，气机未畅，心神未宁，一以纯任自然之法行之，则神气安能打成一片，有何药物可采哉?此必于玄关初现之时，肾气上升，心液下降，用起数息之武火，不许一念走作，一息纷驰。如此紧催慢鼓，鼓动橐籥机关，然后凡息方停，真息始见，人心乃死，道心乃生。否则慢说自然，必无自然也。故曰虽有生知之圣人，亦必下困知勉行功夫始得。古云：“西山白虎正猖狂，东海青龙不可当。两手捉来令死斗，化成一块紫金霜。”又曰：“降龙须要志如天，伏虎心雄气似烟。痴蠢愚人能会得，管教立地作神仙。”此种武火，施之于龙虎不交、水火不济之时则可，若行河车，则已龙吟虎啸，夫唱妇随，于此仍用此个法，则又恐迫逐真气散乱。孟子云：“如追放豚。”既人其苙，又从而招之，此大错矣。吾将全功毕露，生等须努力修持，以慰吾师之望焉。切勿妄泄，自干罪咎。

某生行功多年，气机虽然条畅，而不见筑固基址者，只因下手

之初未见本来真面，是以妄采妄炼，夹有渣滓在内，故不能直上菩提，大开福果也。吾念汝平素好道心诚，今与汝抉之。否则，尔年迈矣，兼又错走路头，欲其返本还原，归根复命，难矣。大凡打坐，必先将万缘放下，一丝不挂，即是此身亦置之于无何有之乡，我亦不觉其有象。如此一念操持，即一念归真，到得浑浑沦沦、无人无我、何地何天之候，即性也。性即仁也。我若有觉，即是真正见性也。由此真性发为元神，即真心也。明心见性，又何难哉?盖炼而曰丹，丹即先天元性，然必以真意为之主宰，而后才为我有。

夫曰真意，即真心也。有此真性，方为有本；得此真心，方为有用。否皆盲修瞎炼，后来有成，亦不足为仙人重也。到得见性之后，一灵炯炯，万象咸空，于是以吾身蓬蓬勃勃氤氤氲氲先天至精元气运行于一身内外，上下往来，即是以元神炼大药也。如此采取，如此烹炼，方不是后天神气，亦不至枉劳心力。大约真性一见，真气一动，认真修炼，不过一年半载之久，丹基可固，成一长生不老之人仙。总要下手之初，认真性命二字，何为仙，何为凡，庶几采取先天，烹炼一过，自成一先天大道。若杂用后天，犹种良苗而和乱草，乌有好结果哉!虽然，性之为物，如此易见，何以成道之人如此其少哉?亦以见性在一时，而炼性则在终身。惟能以先天元性为本，时刻操持，自然日积月累，而有缉熙光明之候。如初时见性，不过混沌中一觉，不能八面玲珑。必养之久久，吾身元气与太虚元气无间，方有此境。又曰:“人身浑与天地一气，除却有我之私，皆是天也。”天岂远乎哉!欲到此地位，须心空无物，性空似水，至于忘物忘人忘我，才有此太和一气。

学者欲与太虚同体，必使内想不出，外想不入，即出入息一齐化为光明，浑觉自家只有一点光明而已。所谓“元始现一宝珠于空中”，又谓“一颗明珠永不离”，又谓“炼成一粒牟尼宝珠”，其喻名不一，而要不过一灵显象，常应常静已耳。苟非采得先天一点水中之金起来，将神火慢慢煅炼，逼之上升下降，收回五明宫内，乌能结成如此之宝珠哉?此即见性见到极处也，先天元性亦将成法身之时也。吾师今日所云，实实指出元性本末始终形象。生等由此了悟，不拘于吾师之言，亦不离吾师之训，各人在身心上认取出来，方为

真得。

※ ※ ※ ※ ※ ※

子思子曰：“造端乎夫妇。”究竟是何夫妇?岂若后之儒者云：“闺门之内，肃若朝廷。交而知有礼焉，接而知有道焉。以此一节之能扩而充之，足以化家国天下而无难。”如此言道，亦小视乎道，而不能充满流行至于如此之铺天匝地，以其有形有迹有作有为，尚可限量也，乌足以言道之大哉!此个夫妇，盖在人身中一乾一坤而已，一坎一离而已。总之是一个水火，是一个神气，又是一个性命。性命合一，即还太极。由是太极一动一静，一阴一阳，无在不与天随。以之修己，而己无不修；以之治世，而世无不治。要皆神气归真，返还我生初一团太和之气，常常在抱。若但以有形有象人世之夫妇言之，纵使举案齐眉，相敬如宾，亦恐不能化家理国、易俗移风，至于无处无时而不与人合、与天一焉!圣人恐泄天机，不肯一口说出，必待其人积功累行，存心养性，果然心地无亏，伦常克尽，然后抉破天机，始不至妄传大道。

生等行功至此，谅亦实实明得造端夫妇之语，非外面夫妇，乃人身中夫妇也。诚能下手兴功，常常念及造端夫妇一语，始而以神入气，即是以凡父配凡母。凡父凡母一交，则真铅生，即真阳出矣。此中所生阳铅，是从坎中生出，阳即为灵父。迨气机壮旺，冲突有力，从虚危穴起火，而上至泥丸，我于是凝神泥丸，温养阴精，即以灵父配圣母，以阳铅配阴汞，以阳气制阴精，此为灵父圣母交而产药。药非他，即久积泥丸之阴精，为神火一锻，则化为甘露神水，此为灵液。自灵液下降，而心中灵性灵知即从此生矣，所谓气化液也。再引入丹田，乾坤覆合，以神火温烹一番，灵液又化真气，久久运转河车，千淘万汰，千烧万炼。灵液所化之气，即是先天乾元一气。从此一动，即为外药生，由坤炉而起火，升乾首以为鼎，降坤腹以为炉。炉起火，鼎烹药。自此一动一静，不失其时，则如顽金久经锻炼，愈炼愈净，所谓百炼金刚化为绕指柔矣。如此采外药以结内丹，久之外丹成，内丹亦就焉。

总之，外丹贵乎用刚，然后木载金行，火逼水上。不如是，则

金之沉者不升，水之寒者不沸。内丹贵乎用柔，不柔则丹不结，而元神亦难以坐照自如。此乾刚坤柔，即子思云“造端夫妇”之道。人果从一阴一阳下手，不着于清净无为，亦不执乎名象有作，不过百日之久，可以筑基矣。

学者欲返本还原，必从后天性命下手。后天气质之累，物欲之私，务须消除净尽，而后真性真命见焉。真性真命者何?夫心神之融融泄泄、绝无抑菀者，真性也。气机之活活泼泼、绝无阻滞者，真命也。总不外神气二者而已。元神元气是他，凡神凡气亦是他，只易其名，不殊其体。古佛云：“在凡夫地，识强智劣，故名识性。在圣贤地，智强识劣，故名正觉。”尔等须认取正觉，莫认取识神，下手才不错。又闻古人云：“心本无知，由识故知。性本无生，由识故生。”有生即有灭，有知即有迷，生灭知迷，乃人身轮回种子，皆后天识神所为，非元神也。元神则真空不空，妙有不有，所以与天地而长存。苟不知元神湛寂，万古长明，却疑空空无着，乃认取方寸中昭昭灵灵一物，以为元神在是，强制之使不动，束缚之使不灵，是犹以贼攻贼，愈见分投错出，直等狂猿劣马而难驯。若此者，皆由采炼后天之识性故也。

景岑云：“学道之人不悟真，只因当初认识神。”一念之差，沦于禽兽，可不慎欤?朱子云：“人欲净尽，天理流行。”神无一息之不舒畅，气无一息之不流通，此等玄妙天机，诸子谅能辨之。然莫切于孔子云“乐在其中”、“乐以忘忧”，子思子云：“素位而行”、“无入不得”。而要不过任天而动，率性以行，即适其性，合于天。倘有知觉计较、作为矫揉，即非性非天，乃人为之伪，虽终日谈玄说法，一息不忘坐功，究与未学者等。且作伪乱真，只见心劳而日瘁，犹不如不学者之尚存一线天真也。吾故教诸子先须认得本来面目，是个空洞无际，浩渺无垠，乐不可拟之一物。无如诸子本源未能澄清，不甚大现象焉。苟能一空所有，片念不存，打坐时不须一炷香久，自能瞥地回光，超然物外，自家身心亦觉浑化。但尔等营谋家计，日夜俱为货财田产握算持筹，是以人见道德而悦之，出见纷华而亦悦之，拖泥带水，不肯撒手成空，故学道有年，不见大进，只为天理人欲两相间隔故也。

吾生要求天上神仙，须舍人间货财。盖不吝财者，才不贪财，不贪财，才算真真道器。夫人之心，除此财字，别无艳羡之端。苟能打破这个铜墙，跳过这个迷障，自然心冷于冰，气行如泉，性空于镜，神静于渊，而谓大道不在兹乎?况凡人之所好，至人之所恶，为心性累，为道德障，古人喻之为病病。人果能去其病病，则天真见矣。又况修身在人，成道在天。若能轻财利，作功德，天神自喜而佑之。故曰：“钱可通神。”非神果好财也，以其人有载道之资，可以超凡入圣，因轻财而愈钟爱之，故有通之说焉。诸子亦曾看破否耶?

※ ※ ※ ※ ※ ※

下手采取精气，必要心息相依，神气不违，真阳真药即从此发生出来。行功至此，又要知以定为水，以慧为火，日夜修持，随动随静，总要心性空明，定而不乱，然后此个元气真阳才畅发得起来。若慧觉花开，此是真慧，不可无也。今之思虑不息，智谋日多，此是知觉之心，在人谓之智慧，而吾道家则目为邪火。何也?有思虑灵巧，即有营营逐逐之私心，有此私心，得之则喜，失之则怒，怒为邪火，为身心之害者大矣。故曰：“嗔恚之火一燃，胎息去如奔马，直待火灭烟消，方才归于庐舍。”所以修行人最忌者，莫如嗔恚之火。而去嗔恚之火，莫如守拙守愚，那聪明才智半点不用，不惟不用，且必忘焉，然后真气始育。古来得道之士，所以多愚朴也。

昔子贡见一丈人提瓮灌园，曰：“何不为桔槔之便?”其人答曰：“此机械也。从来有机事者必有机心，吾不为也。”此非仙人不能见及此。吾今日不愿生多智慧，但愿生等如颜子堕聪黜明，耳目之用一概不事，斯得一心不二，道庶几矣。且嗔怒之发，最为真气之累，又安能使之无哉?而要不外一觉。心未生嗔时，我惟静定为宗，既动嗔时，我惟以觉照之，务令随起随灭，庶无伤丹之患。由此思之，动为阳为火，静为阴为水，大凡身心一动，必须慎以察之。古人慎独之功，职是故也。

总之，动静之时，在在处处俱要无烦恼之念。须知欲无烦恼，必先除思虑，塞兑垂帘，动亦定，静亦定，如此动而神气一，静而

神气一，自然日充月盛，学成金仙矣。吾见生各有家务，有妻室儿女，不能如方士出游在外毫无一点事情，必有人伦之应，庶物之酬，稍不及防，思虑纠缠，即属凡火伤丹。吾今特将上品炼法示之。尔生务须随事应酬，不可全不经心，亦不宜太为计较，惟从容静镇，思一过即置之，行一念即忘之。如此酬应，虽日夜千头万绪，无伤矣。如此用心，用而不用，不用而用，益生聪明智慧，益见安闲恬淡，此即大道常存，而真气日充矣。吾见生行功数年，疾病难蠲，只缘动念起火以伤元气。如依法行持，元气一壮，百病潜消，长生可得矣。

炼精化气，虽是下手初基，要知人无精则无气无神，亦犹灯之无油则无火无光也。但云炼精，而不知生精，又将何以为用哉?黄帝云：“精不足者，补之以味。”后人解释，有节饮食薄滋味之说。又古人云：“精以静而后生。”术家以搬运按摩动摇其精，误矣。广成子云：“毋摇尔精，毋劳尔形，毋俾尔思虑营营，乃可以长生。”此可见保精之道，又在乎身无摇动，心无杂妄矣。古人云：“精由情感而动，精欲动而窒其情。情由目见而生，情一生而瞑其目。”保精之道于此完矣。

人果能凝神调息于方寸，一心不散，一息不出，犹天之气下，地之气上，上下相融，自然成雨。精之生也，又何异是?只怕心不静而息不调，上下不相混合，斯精所以日消也。至如心中灵液下降，则无形色可见，而泥丸阴精化为甘露，此有可以窥者，但要勤修炼耳。否则，着有着无，皆耗神者也。

此章开口即说炼精化气之道。既得精气于身，即要一心一德，而不使偶离；离则精气神三宝各分其途，不能会归有极，以为炼丹之本。故太上云：“载营魄抱一，能无离乎?”夫营者，血也。血生于心、魄藏于心，其必了照丹田，一心不动，日魂方注于月魄之中，月乃返而为纯乾。此由心阳入于肾阴，神火照夫血水，虽水冷金寒，却被神火烹煎，而油然上升，自蓬勃之不可遏。

至人知此玄牝为天地人物之根，于是一呼一吸间，微阳偶动，即一眼觑定，一手拿住，运一点己汞以迎之，左旋右抽，提回中田，凝聚不散，即载魄而返，抱一而居，不片刻间，而真阳大生，真气

大动矣。由是运行河车，由虚危穴起火，引至尾闾，敲九重铁鼓，运三足金蟾，上升于顶——俱要一心专注，不二不息——及至升上泥丸，牟尼宝珠已得，若不于此温养片刻，则泥丸阴精不化，怎得铅汞融和，化成甘露神水，以润一身百脉?既温养泥丸矣，复引之下重楼、入绛宫，即午退阴符也。但进火之时，法取其刚，非用乾健之力，真金不能自升；退符之候，法用其柔，非以柔顺之德，阳铅依然散漫，不能伏汞成丹。故曰：“专气致柔能如婴儿乎?”其意教人于阴生午后，一心朗照，任其气机下降，如如自如，了了自了，却不加一意、用一力，此即坤卦柔顺利贞，君子修行之道也。至绛宫温养，送归土釜，牢牢封固，惟以恬淡处之，冲和安之，一霎时间，气息如无，神机似绝，此致柔也。温养片晌，神气归根，自如炉中火种，久久凝注，不令纷驰，自然真气流行，运转周身，一心安和，四肢酥软，不啻婴儿之体，如絮如缕，有柔弱不堪任物之状，此足征丹凝之象。从此铅汞相投，水火既济，又当洗心涤虑，独修一味真铅。

苟心一走作，丹即奔驰，不惟丹无由就，即前取水乡之铅，亦不为我有。《清净经》云：“心无其心，物无其物。空无所空，无无亦无，湛然常寂。”又何瑕疵之有?故曰：“涤除玄览，能无疵乎?”倘外丹虽得，内照不严，则人欲未净，天理未纯，安得一粒黍球，虚而成象?到得丹有于身，尤须保精裕气，以成圣胎。虽然，其保精也要顺自然，其裕气也须随自在。此不保之保胜于保，不裕之裕胜于裕。否则矜持宝贵，鲜不危焉。

夫以丹为先天元气，无有形状，何须作为?若以迹象以求，未免火动后天，而先天大道亡矣。故曰：“爱民治国能无为乎?”民比精也，国喻气也。治世之要，推恩以爱民，立法以治国。霸者之谖，虞小补大，远乎王者无为而治。重熙累洽，气象所争，在有为无为间耳。治身之道，以精定为民安，以气足为国富。炼己则精定，直养则气足，极之浩然刚大，充塞两间，亦若视为固有之物，平常之端，不矜功能，不逞才智，浑浑沌沌，若并忘为盈满者然，无为也而大为出焉矣。

学人到此，精盈气足，养之久久，自然裂顶而出，可以高驾云

霞，遨游海岛，视昔之恪守规中、专气致柔者，大有间矣！故曰：“天门开阖，能无雌乎？”此言前日调神养胎，不能不守雌也；而今阳神充壮，脱离凡体，冲开天门，上薄霄汉，诚足乐也。气何壮乎！到此心如明镜，性若止水，明朗朗天，活泼泼地，举凡知觉之识神，化为空洞之元神矣。前知后晓，烛照靡遗，此明明白白，所以四达而不悖也。然常寂而常照，绝无寂照心；常明而常觉，绝无明觉想。殆物来毕照，不啻明镜高悬，无一物能匿者焉。而要皆以无为为本，有为为用。当其阳未生，则积精累气以生之；及其阳已生，则宝精裕气以蓄之。迨其后留形住世，积功累仁，虽生而不夸辅育之功，为而不恃矜持之力，长而不假制伏之劳。一劫此心，万劫此心，真可为天上主宰，分司造化之权，是以谓之“玄德”。

此将筑基得药、炼己还丹、脱胎得珠九节功夫一一说出，要不外虚极静笃、含三抱一、恍惚杳冥为主，自守中以至还丹，皆离不得浑有知于无知，化有为于无为。夫以先天一元真气，隐于虚无，不在见见闻闻之地。人能泯其知觉，去其作为，则一元真气常在。故太上曰：惚兮恍，其中有象；恍兮惚，其中有物；杳兮冥，其中有精。此可知道生天地，原是浑浑沌沌，无可拟议，惟浑其神知，没其见闻，道即在其中矣。倘起大明觉心，则后天识神应念而起，已非先天元神，故必恍惚中求，杳冥中得，修士其亦知所从事矣。

※ ※ ※ ※ ※ ※

治人事天，即尽人事以合天道。以“天人本一气，彼此感而通。阳自空中来，抱我主人翁”，非易易事也。其道不外虚无，其功同乎稼穑。始而存养省察，继而以性摄情，迨水火混融，坎离和合，先天气动，运转周天，所谓“乾坤交媾罢，一点落黄庭”是。此取坎中之满，填离中之虚，即命基巩固，人仙之功了矣。此犹治穑者开田辟土，载芟载柞，然后可得而耕种，以树艺乎五谷也。由是再将离中阴精，下入于坎府之中，将坎中阳气，合离中阴精，配成一家，种于丹田炼而为药。所谓彼家无而自我有之，彼家虚而由我实之。直待此中真铅发生，即以阳铅制阴汞，汞性之好飞者不飞矣；又以阴汞养阳铅，铅情之好沉者不沉矣。

《悟真》曰：“金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银。”待至铅金飞浮，如明窗中射日之尘，片片飞扬而去，将坎府外之余阳化尽，收入离宫，又将离己阴汞、私识一并消化，复还纯阳至宝之丹，可以升汉冲霄，飞灵走圣，即神胎成、仙婴就矣。虽然，其功岂易及者!始须持志养气，如农者之耕耘，不无辛苦；终则神闲气定，内而一理浑然，外而随时处中，非偶一为之，即与大道适。由其修性炼命，早有以宾服后起之缘，而万累齐绝，一丝不存，尽人道以合天德也，匪伊朝夕矣。犹国家然，保赤诚求，深仁厚德，人于民心，沦肌夹髓，其德之积，积之重也，岂有涯哉?自是欲无不除，己无不克，恬怀淡定，步五安详。无论处变处常，自有素位而行，无人而不自得之概。若此者以之炼性而性尽，以之修命而命立矣。冲漠无朕之中，万象森然毕具，真有莫知其底极者焉。太上所谓“内观其心，心无其心。外观其身，身无其身。远观其物，物无其物。空无所空，无无亦无”——能悟之者，可传圣道。此即外其身而身存——身犹国也。即如王者无为而治，可以正南面而有国有天下。亦犹阴精在己，杂于父精母血之中者已久，非得先天阳气，不能自生自长。盖后天阴精，原从先天生来，但阴精难固，情欲易摇，非得天地外来灵阳之气，必不能结而成丹，长生不死。故曰：“有国之母，可以长久。”惟圣人以真阴真阳，二气合为一气，锻出黍米一珠，号曰金丹、曰真铅、曰白虎首经，要无非先天一气而已。

从色身中千烧万炼，千磨万洗，渐采渐凝，时烹时炼，而金丹乃成，英英有象，所谓人盗天地之气以为丹母者是。是即根深蒂固，长生久视之道。夫以天地灵阳，合一己真气，结成圣胎，即古仙云“先天一阳初动，运一点己汞以迎之”。于是内触外激而有象，外触内感而有灵，如磁吸铁，自然吻合。即汞子造水府而求铅母，既得其母，复依其子。子母和谐，团结中宫，而大丹成，神仙证矣。

夫炼丹始终本末，太上已曾道尽，学者细心体会，迹象虽相似，而精粗大有分别。然未到其时不能知，非得真师指授，亦无由以明。此须天缘地缘人缘，三缘凑合，始可入室行功。后之学者，第一以积诚修德，虚己求师，庶可结三缘而入室，切勿一得自喜，即无向上之志。务要矢志投诚，一力前进，迤逦做去可也。惟下手之初，

无缝可入，无隙可乘，不啻咀嚼蜡丸，淡泊无味。朱子云：“为学须猛奋，体认耐烦辛。”苦做一晌，久之苦尽甘来，闷极乐生，道进而心有得矣。

当此理欲杂乘，天人交战，最难措手。其进其退，就在此关。此关若攻得破，孔子所谓宗庙之美，百官之富，赏玩之不置矣。切不可萎靡不振，自家精神放弱，则终身不得其门而入焉。尤要虚其心，大其志，鼓其神，立德立功，修性修命。须知是天地间第一大事，非有大力量不能成。昔有联云：“撑起铁肩担道义，放开辣手做文章。”噫!世间一材一艺，小小科名之取，犹要辛苦耐烦，做几件大功德，用满腹真精神，始可为神天默佑，用观厥成，何况道也者天大一件事乎!所以佛说，我为大事因缘下界，吾亦尔尔。学者既遇真师，须以真心诚意，体认吾言，始可算人间一大丈夫也。

自乾坤破为坎离，已非旧物矣。离外阳而内阴，坎外阴而内阳，外者为假，内者为真。且离中所有者精神，坎宫所有者气血，坎虚而成实，离有而成无。学者先采坎中真阳，补离中真阴，复还乾坤本来真面，即返本还原也。法在以汞投铅，以铅制汞，复用天然神火久久温养，以铅虽先天之物，在人身气血中，夹带有阴气在内，故日运符火包固己汞，必将铅气抽尽，化为明窗尘埃片片飞浮而去，只存得一味灵妙丹药。再加九年面壁功夫，始能无形生形，成就一位真仙。若但离宫修定，不向水府求玄，则离宫阴神犹是无而不有，虚而不实，纵静中寻静，深入杳冥之境，只得一个恍惚阴神样子，终不能聚则成形、散则成气、欲有则有、欲无则无，实实在在有个真迹也，故曰：“修性不修命，犹如鉴容无宝镜。”

又有只知炼命者，但固守下田，保养元精，前此未闻尽性之功，后此但求伏气之术，惟炼离宫阴精使之化气，复守肾间动气使之不漏，不知移炉换鼎向上做炼气化神功夫，虽胎田气满，可为长生不老人仙，然气未归神，神未伏气，有时念虑一起，神行气动，仍不免动淫生欲，故曰：“修命不修性，万劫阴灵难入圣。”必也性命双修，务令一身内外无处不是元精，无处不是元气。到得精已化气，无复有生精之时，然后神窍可闭。于此急寻圣师口诀，用上上乘法，行五龙捧圣之功，自虚危穴起，上至泥丸，降下丹田，所谓“四象

攒来会中宫，何愁金丹不自结”者，此也。斯时凡息停而胎息见，日夜运起神火，胎息绵绵，不内不外，若有若无，炼为不二元神。

如此炼气化神，是为大周天火候。张祖云“终日绵绵如醉汉，悠悠只守洞中春”，又谓“绵绵密密，不二不息，上合于穆之天”，又谓“无去来，无进退”，是也。如此抽铅添汞，以汞养铅，待得铅气尽乾，汞性圆明，外息尽绝，内息俱无，只有一点神光了照当空，是即气化神矣。学人初入定时，未至大定，犹为少阳，未炼到老阳之候，尤必惺惺不昧，寂寂无闻，不着有相，不着无相，庶元神才得超脱。不然，神有依傍则不脱，神有方所则不超，安能跳出天地阴阳之外，而不为天地阴阳鼓铸者哉?此炼虚一着，所以无作无为，无思无虑，纯乎天然自然之极。前此炼气化神，虽无为而犹有迹。到得炼神还虚，不似前此温养之功犹有朕兆可寻也。此为最上上乘之道。

※ ※ ※ ※ ※ ※

精非交感之精，乃先天元精也。何谓元精?此精自受生之初，阴阳二气凝结一团，如露如珠，藏于心中为阴精，即天一生水是也。其未感而动也，只一气耳。及乎有触而通，在肝则化为泪，在脾则化为唾，在肺则化为涕，在心则化为脉，在肾则化为精，寒则为涕，热则为汗，闻香生津，尝味垂涎，所谓“涕唾精津气血液，七般灵物总皆阴”是。惟一念不起．一心内照，则七窍俱闭，元精无渗漏之区，久久凝炼，则精生有日，如春暖天气睡熟方醒，一团温和热气常发于阴肾之中。

斯时也，急以真意摄回丹田土釜，烹之炼之，温之养之，则元精常住，元气町生矣。但药有老嫩，火有文武，运有升降，归炉温养，皆有法度，学者须虚心求师，抉破真杉 L 得矣。否则，一有不明，妄采妄炼，鲜不为害也。此中危险，不可不知。所以炼精者必凝神于中，调息于外，到得精神团聚，气息和平，则精自生而气自化矣。所谓气者，即此元精所锻炼而成也，但伏阴肾中，恍惚杳冥，凝结一区，静则为气，动则为精。气存则人存，气亡则人亡。气之所关，非细故也。气之衰旺，人之老幼强弱因之；事为之举废，功

业之成否，鲜不于气是赖。当其静时，无形无象，只有一团温和之意，熏蒸四体，流贯一身；及有感而动，成孝悌之德，通乎神明，为忠义之举，参乎天地，浩然沛然，至大至刚，有包罗宇宙之概。

孟子谓“集义生气，集气成勇，贯金石，格豚鱼”者，皆此正气为之也。志以帅气，气以成义，无是气，则颓靡不振矣。世上凡金凡玉可以买得，惟有此气，生死与俱，性命与共，非由积累功深，无以得其充裕也。生须知气未动，静以养之，气偶露，动以炼之。古云：“忽然夜半一声雷，万户千门次第开。”此即一阳来复之候，眼有金光发见，口有甘露来朝，此即大药发生之验也。急忙采取过关，服食温养。此时淫具缩尽，阳关固闭，绝外呼吸，用内神息，不许一点渗漏，务令息息尽归真，神神齐听命，使此气入神中，神包气外，久之浑然无气息往来，惟觉一点灵光隐约在灵台之上，则元气已化元神矣。

自此气合于漠，神凝于虚，似有似无，不内不外，以炼至虚至灵之神。再行向上功夫，迁神于上田，以无为神火，炼七日过关服食之功，则玉液功成。自此不饥不寒，四时皆春，别有一重天地在我主持，而我有真我矣。再接炼神还虚一步功夫，重置琴剑，再安炉鼎，现神则灵光普照，敛神则元气浑然。倘若神有动时，急忙收拾，摄回中宫，务令定定相续，如如自然，由少阳而养至老阳。然后有感而动，念虑一起，可以跨鹤登云，升天入地，做一切祛邪补正救人利物之事，且化百千万亿化身，到处现形救世，而不见其有损，即寂寂无迹，收敛至于无声无臭，亦不见其少矣。盖神之动也，以物之感而通，非神之无故自动也；其静也，以物之无感而敛，亦非神之恶动常静，其感其应，概因乎物，全不在己，所谓“常应常静，常静常应”，“寂寂而惺惺，惺惺而寂寂”者是，是即还虚之真谛。否则，神未养老，出之太早，不免见物而迁，堕入魔道而散。即养得老壮，而思虑未绝，则志有所向，意有所图，纵行为得当，亦觉有为而为，殊非虚无之本体。何也?有为而为者，识神也；无为而为者，元神也。识神用事，元神退听，元神作主，识神悉化为元神。此理欲之关，不容并立者也。若识神未化，犹难割断尘情，一念不谨，即堕入于生死轮回而不自知，所谓“无量劫来生死种，痴

人唤作本来人”是也。尤要知元神无迹，元气中之至灵处，即元神也，然必如谷之应声，影之随形，自然而觉，自然而知，不假一毫安排，无容一丝拟议，如孟子谓乍见孺子将入于井，皆有怵惕恻隐之心，是元神也。由此推之，视听言动，日用事为，无在不有元神作用，但有意者属识神，无心者属元神。元神识神，所争只在些子，学者须自审之。能以元神做主，返入虚无境地，欲一则一，欲万则万，神通无外，法力无边，岂但入水不溺，入火不焚已哉！

炼丹之道，始以离中之无求坎中之有，到得阳气萌动，然后以坎中之有会离中之无。有有无之名，必有有无之义。诸子须知阳生有象，一经采取锻炼，浑化为无，如此之无，即虚无清净之药，结虚无清净之丹是，是即未生身处一轮明月也。果能悟彻本原，不落凡夫窠臼，当其有也，是无中之有；当其无也，是有中之无。虽一阳初动，活子时到，气机似有可象，而究之心无所有，仍是先天之有，斯有真有。及药气归来，汞与铅混合为一，虽谓之无，其实气机之流动又何尝全似于无?如此之无，乃是有中之无，方为真无。是则有也无也，特气机之起伏耳，而其真元则不在有无中，却不出有无外。总之，流通活泼者，气也；虚明洞达者，神也。

惟于气机之中，有此了灵之景，斯得之矣。再示诸子神气之要。气产运行，而心神不大爽快者，斯神未与气交也，所谓铅至而汞不应。若心神已快，而气机不甚充满洋溢者，斯气未与神合也，所谓汞投而铅不来。到得真铅汞融会为一，然后以如来空空之心，合真人深深之息，相吞相啖于黄房。如静极而动，即忙起火，动极而静，又须停符，任其一升一降，往来自如，合天地之造化，与日月为盈亏，是为小周功法。古人谓一日十二时，皆可为，如觉照则用，不觉照则不用。若行大周功法，则不似小周有间断，所谓无来无去，无进无退，不增减，不抽添，一日一夜，惟有绵绵密密，不二不息，动如斯，静如斯，行住坐卧亦无不如斯，而要惟以一个了照心常常觉照，不稍间断而已，若稍有间断，即与走丹无异，所以为大周天炼神还虚之大造化也。吾教诸子，第一以炼心为要。而今修士，多有不从此下手，后来倾倒者多也。尚祈鉴之。

※ ※ ※ ※ ※ ※

此喻炼丹之学，始以神火下入丹田，然后火蒸水沸，水底金生，长生之药始得而有。夫人受天地之中以生，原是完完全全；自有生后，气质拘之，物欲蔽之，所得天地元气，悉散漫于一身尸气之间，不能荟萃一区者久矣。今欲攒簇五行，和合四象，会于中宫，归于玄窍，其必万缘放下，一私不起，垂帘塞兑，以目视鼻，由鼻对脐，降心火于丹田——不过片响功夫，即见玄关窍开，一阳来复，周身之气，自然齐集丹田，融融泄泄，乐不可名。但观照之初，火不紧则金不出矿，火太猛则又烧灼精血，窒塞灵机。

惟有不粘不脱，若有若无，而下丹田之气自跃跃欲动。此犹江海之能下百谷，百谷所以归往。圣人能下天下，天下所以归心。夫人一身，心为至大至贵，百体皆小焉贱焉者耳。太上故以江海之大、圣人之贵喻心，以百谷之小、万民之贱喻百体，喻下田。修道者亦当以下为本，以贱为基，而不自处于高于贵，庶低下于人，所成自易。若论凡人，原以神为主，气则随之动静，所以生男育女，而有生有死。

至人则以气为主，而神则听之转移。《悟真》云“饶他为主我为宾”。大修行人，于气机之动，逆施造化，颠倒乾坤，一听其上下往来，归炉封固，再候真信，循环运转，全不以神为主持。但观真气之冲和，逆施倒行，功成九转，丹熟珠灵，岂不高高乎在上，赫赫乎居先，而为万夫之仰，天下之观者耶?惟其处下居后如此，则一片恬澹之志，谦和之心，所以无倾丹倒鼎，汞走铅飞之害，故处上而入不重，居后而入不害。以其不争，故天下莫能与之争也。

吾常言玄功无他，只是一个顺其自然可以尽之。然虽顺自然，其间亦有旋转造化妙诀。即如下手之时，以坎下动气收入黄宫，与离内阴精配合为一，此不是全无事事，如修性者之空空了照也，必观诸阴蹻之下，绛宫之上，凝神于土釜，即是初步采取法程。及水火相激，龙虎交争，忽焉真气冲冲，一阳微动，此即真阴真阳用事。虽不可上下了照，然亦必视真阳上升，我以呼吸略为提之，真阴下降，亦以呼吸略为收之，是为河车功法。古又云：“外药发生，在造化炉中，不出半个时辰立地成就。内药发生，在自己身中，须待十月圆足。”何以半个时辰即生外药?盖言水火相交，玄关窍开，即是

外药生矣。此是最不易得者。但外药发生，金木相吞，水火相射，分毫不可差忒。差忒则大药不能成就。此非别有一道也，以此外药之生，必心纯意正，了无外驰，药才能生。若有一毫念起，即落后天知识，元气又被打散矣。故曰：“白虎为难制之物，倘用之而不得其法，必有噬人之患。首经为难得之端，倘求之而不失其时，必有天仙之分。”此时切忌念动意驰，他如邪淫等心，更不待言矣。

人能静定半时，了照气机，自然药归炉鼎，而升降上下，为内药矣。虽然名为内药，其实皆一气也，不过在外时，纯是天然一气，及引之入内，则有后天之精气神在，稍不同耳。然以外药来归，无非欲化内之精神皆成先天一气，故必须十月之久方才圆足。尤要知金水非火不上升，故必需内呼吸之神息。神息，即火也。丹非士不凝，故必以我之真意为之布置调停。其实皆一道也，不过气机之初动再动略有所分，在下在中在上各有一样。故丹经谓之“阳生采取，药动河车”，皆自然之道，无非气机之大小有不同，而河车之大小亦各别也。生等须以活法行之，得矣。若世人之概不言法者差，太沾沾于法者亦差。我今所传，的是真正心法，非心诚好道，不得闻也。

凡人未生以前，此个灵神原在清空一气之中，及神机一动，而天地之元气即随之而动。盖元气无有知觉，惟神有知觉，故此元气即随神之号令而合为一体，此尚未着人物时也。迨至神气合一而投于父母胎中，人则十月形全始生，仙则十月气完便出，同一般作用，无有二也。诸子明得此旨，日夜修炼，只以元神做主，务令一私不杂、一念不起、寂然不动、感而遂通之体常常在抱，有如子父相依，夫妇相恋情形。此神气交也，即真阴真阳在也，而天然一点元气即在其中，不必他求矣。

此真阴真阳会合成一，即是阴精；外边元气，即是真阳。以此阴精真阳收罗于后天有形有色之中，即如前日神气合一投于父母之怀一般，由是日运阳火阴符，抽添沐浴，又如前在母腹中，假母之呼吸日夜吹嘘，借母之精气以为长养，是一道也。诸子起初下手，阳未生，须虚以待之，阳既生，须勤以采之，收回中宫，久久温养，以真意为媒妁，以呼吸元息为作用，而以精血为养育，大丹于是可成矣。切莫贪淫纵欲，喜动好言，以消散其元气也。惟有温温铅鼎，

以养此真阳而已。养之功何在?在回光返照，无一时一刻而或离，即无一时一刻而不养。果能动静有常，朝夕无间，又何患真阳之不生哉!今日所言，确是归真返本之学，生各勉之，勿负吾训也。

※ ※ ※ ※ ※ ※

修炼之道，不外神气二者；调之养之，返乎元始之天而已。其在先天，气浑于无象，厚重常安；神寓于无形，虚灵难状。一到后天，气之重者而轻扬，神之静者而躁动。气不如先天之活泼，常氤氲而化醇；神不似先天之光明，脱根尘而独耀。此命之所以不立，性之所以难修也。学者欲得长生，须知气必归根。夫根何以归哉?必以气之轻浮者，复还于敦厚之域，屹然矗立，凝然一团，则气还于命，而浩浩其大矣；以神之躁妄者，复归于澄澈之乡，了了常明，如如自在，则神还于性，而浑浑无极矣。如此神返元性，气返元命，不啻天地未兆之前，浑浑无际，浩浩靡穷。斯其凝愈固，其行愈速也；其虚无朕，其用无方也。由是气愈重而愈轻，所谓浩然之气，至大至刚，充塞天地；是神能静而亦能动，《易》所谓妙万物而为神。子思子曰“至诚如神”是。是以君子之于道也，终日行不离乎辎车之重，恐气轻而累重，反滞其行之机。如此稳重自持，不愈速其行乎?纵有声色之美，货利之贵，是为众人所荣观，不为君子所介意。

当前寓目，君子一如燕居独处，超然于物色之外，莫知其为有焉。奈何以万乘之主、至尊至贵、可仙可佛之身而不自爱，反以世路荣观、人寰乐趣为缘，不亦轻其身而自视太小耶?夫轻则失臣——臣即气也——失臣则失气矣；躁则失君——君即神也——失君则失神矣。神气两失而谓身能存，有几乎?此殆不知人身难得，中土难生，而反自轻其身也，不诚大可慨欤?在彼恋尘世之荣华，慕当途之仕宦，只说利己者多，肥家者盛，哪知富贵之场，即是干戈之地!古来象以齿焚身，璧因怀获罪，其为害可历数也。人奈何只见其小而不从其大耶?噫嘻，痛矣!

此言水轻而浮，为后天之气，属外药；金沉而重，为先天之命，号真铅——又号金丹，又号白虎初弦之气，其名不一，是为内药。先天金生水，为顺行之常道，生人以之，故曰重为轻根。夫人生于

后天，纯是狂荡轻浮之气作事，以故水气轻而浮，情欲多生，命宝丧失，所以易老而衰。君子有逆修之法，无非水复生金，轻返于重，以复乎天元一气。是以终日行之，而不离乎辎重。不过亭亭矗矗，屹然特立，厚重不迁，养成浩气，充塞乾坤而已矣。此为逆修之仙道，炼丹以之。

总之由有形以复无形，丹道之一事也。火燥而动，为后天之神，属外药；木静而凝，为先天之元性，曰真汞，曰真精，又曰青龙、真一之气，其名亦多，要皆内药。先天木生火，为顺行之常道，生人以之，故曰“静为躁君”。夫人成形而后，纯是智虑杂妄之神用事，以故火性飞扬，变诈百出，性真牿没，所以易弱而倾。君子有倒施之功，无非火复生木，躁返于静，以还乎不二元神。于此虽有荣观，燕处超然，无非万象咸空，一真在抱，养成大觉真金仙，召回霄汉而已矣。此为逆炼之丹道，成仙以之。要之自有觉以还无觉，又修道之一端也。此由外药以修内药，自后天而返先天也。吾更为之畅言曰：生人之道顺而生，修仙之道逆而克，盖不顺则不能生，亦不克则不能成。河图洛书之所以生克并用也。

今之儒释修养，与吾道有异者，大抵彼用顺行，一循自然之度；吾道独逆炼，则有勉强作为之功。倘有不克，无以为生成也。但顺而修则易，逆而炼则难。不得真师，不明正法，妄采妄炼，鲜不为害。既得真师，明正法矣，不结仙缘，不修善功，则神天不佑，魔魅来缠，必有将成而败，倾丹倒鼎，连身命俱丧者，此诚不可不慎也。何以逆之克之?始用顺道之常，效夫妻交媾之法，以火入水乡，即是以神入气中，此为凡父凡母交而产药。迨火蒸水沸，水底金生，斯时玄窍开而真信至，是为真阳生而子药产，此为外药。金气既生，真铅自足，于以火促水腾，木载金升，切切催之，款款运之，上升乾鼎，以真铅配真汞，以真火真意引之，下入丹田，即入坤腹，以炉鼎和药炉炼丹，此返坎为男，复离为女。颠倒男女，迭为宾主，收归坤炉，烹炼一晌，再候真阳火动，以为金丹大药。此为内药生，又曰大药产。此为灵父圣母交媾而育者也。

且前小药之生，动在肾管外，其气小，故曰小药、外药；此则动于气根之内，生时有天应星，地应潮，六根震动之状，故曰内药、

大药，又曰金丹。再以此金丹，运起河车，鼓动巽风，施用坤火，合离宫真精而锻之。真气合真精，即以先天阳气，制伏后天阴精，阴精亦合真气而化为圣胎。夫真气，自真精而生者也，为子气，气复归精，故喻子投母胎。所谓子恋母而来，母恋子而往，子母相抱，神气相依。即内燃真火，外用阴符阳火，内外交炼，即结为圣胎，所谓“铅将尽，汞亦干，化成一块紫金霜”。金丹大道与生人异者，只此处处逆施造化，颠倒乾坤耳。凡有功有德、有缘有道之士，遇吾此注，尽可施功，不受异端惑乱。然而天机尽泄于此，如有功德之人，得天启沃，明白此旨，亦毋得轻泄，致干罪咎焉。至若经云“千乘之主”，即人心中之元神也。

夫人之心，莫不欲一身安泰，百岁康强，奈何知诱物化，欲起情生，而以身轻用于天下也!此气虚浮而丧气，此神躁率而失神，身之存者，盖亦鲜矣，何况金丹大道乎哉?此注已将筑基、炼己、结丹、还丹、玉液、小大周天之法则，详细剖明，生等当书诸绅，佩服不忘，庶知之真而行之至也。

道家以虚无之神，养虚无之丹。不是无形而有象，亦不是有象而无形。此中真窍，非可以语言文字解得。学道人须从蒲团上，自家一步一步地依法行持，细细向自家身上勘验，方识得其中消息。吾前言玄牝之门，其实玄即离门，牝即坎户。惟将离中真阴下降，坎宫真阳上升，两两相会于中黄正位，久久凝成一气，则离之中自喷玉蕊，坎之中自吐金英。玉蕊金英亦非实有其物，不过言坎离交媾，身心两泰，眼中有智珠之光，心内有无穷之趣，如金玉之清润缜密，无可测其罅漏者。然非以外之呼吸时时调停，周遍温养，则内之神气难以交合。

古云：“玄黄若也无交媾，怎得阳从坎下飞?”是知天地无功，以日月为功；人身无用，以水火为用。天地无日月，天地一死物而已；人身无水火，人身一尸壳而已。日月者，天地之精神；水火者，人身之元气。惟能交汇于中，则内之元气假外之呼吸以为收敛，始而觉其各别，久则荟萃一团，而真阳自此生矣。倘阴阳不交，则氤氲元气不合，而欲阳之生也，其可得乎?可笑世之凡夫，以全未锻炼之神气，突然打坐，忽见外阳勃举，便以为阳生药产。岂知此是后

天之知觉为之，凡火激之而动者，何可入药?生须知真阳之动，不止一个精生，气与神皆有焉。必先澄神汰虑，寡欲清心，将口鼻之呼吸一齐屏息，然后真息见焉，胎息生焉，元神出焉，元气融焉。由此再加进火退符、沐浴温养之功法，自有先天一点真阳发生，灵光现象，以之为药，可以驱除一身之邪私，以之为丹，可以成就如来之法相。

古云：“勿忘勿助妙呼吸，须从此处用功夫。调停二气生胎息，始向中间设鼎炉。”是知安炉立鼎以锻炼真药。未到凡息停而胎息见之时，则空安炉鼎，枉用火符，终不能成丹。即说有丹，亦幻丹耳，不但无以通灵，以之却病延年亦有不能者。总之，玄牝相交，玄黄相会，无非扫尽阴气，独露阳光，有如青天白日，方是坎离交，真阳现。有一毫昏怠之心，则阴气未消；有一点散乱之心，则阳神未老，犹不可谓为纯阳。吾闻古云：“人有一分阴未化，则不可以成仙。”故吕祖道号纯阳也。足见阴阳相半者，凡夫也；阴气充盛者，恶鬼也；阳气壮满者，天仙也。《易》所以抑阴扶阳，去阴存阳也。然此步功夫，岂易得哉?必由平日积精累气，去欲存诚，炼而至于无思无虑之候，惺惺不昧，了了常明，天然一念现前，为我一身主宰，内不见有物，外不随物转，即是金液大还之景象。稍有一念未除，尚不免有凡尘之累。生等要知修成大觉金仙，离不得慢慢地去欲存诚，学君子慎独之功可矣。

生们既逢法会，又遇吾师指示上上乘真诀，当此斜阳欲暮，好景无多，还不勤加修炼，一到西山日落，雾影沉沉，悔之晚矣。但修炼法功，在他们不过以后天之意收敛有形之丹，纵得造成，亦小术耳；即使闻得性功，非合全体大用而论之，还是拘于形色，不能超然于色相之外寻得真正本来人，所以儒门修性之学，到有得时，犹是纷纷纭纭逐于世境，不能空诸一切也。他如但修下田中田者，又渺乎其小，即成亦难与上上乘相提并论，盖以此等修士只知以凡心为运用，识神作主张，不得生生之原也。

夫意念一动，智识一起，先天真灵之体、浑浑沦沦者，不知消散何有。先天纯朴之体既散，后天知觉之心遂为我身主宰，纵使保固形身，要不过一个守尸鬼而已，乌能出有入无，分身化气，而成

百千万亿化身，享百千万亿年华哉?吾故教生等于玄关一窍大开时，而寻出那真灵乾谛之真人也。此个真人，不离色相之中，却又不在色相之内，日用行为概是他作主张，但因气质之拘，物欲之蔽，一有动机，不为气质之性所障碍，即为物欲之私所牵缠，非有大智能者，不能烛其幽隐也。

吾示生等须于万缘放下、一丝不挂之际，静久而生动机，不从想象而来，不自作为而出，混混沌沌之中，忽有一点灵光发现，此即我之元神也。若能识得元神，常为我身之主，自是所炼之丹，必成天然大丹。否则，不识元神，懵懂下手，焉能与天地同德，为万古不坏金仙哉?三丰云：“人能以清净为体，镇定为基，天心为主，元神为用，巧使盗机，返还造化，何患不至天仙地位?”生等于有事无事之时，常常以清净为宗，镇定为体，如如不动，惺惺长明，此即天心作我主也。若有动时，即是元神作事，方可行返还法功，知否?然而下手之初，又要勉强操持，具一个刻苦心、真实心，不可一味贪虚静，落于顽空一流，自家本来生机全无动气。要知凡事先难而后获，慢说自然，必无自然。古人云：“先用武火猛烹急炼，后以文火温养。”自然私欲顿除，智慧明净，而先天元神昭然发现。生等近虽闻吾大道精微，然未到还丹之候、用炼虚一步功夫，仍不离武炼文烹以熏蒸其浊垢、销镕其渣滓，始有先天元气元神浩浩而出。若炼虚一着，一私不有，万事无为，乃属自然之功。否有半私一蒂，当行烹炼之法焉。

※ ※ ※ ※ ※ ※

太上曰：“杳杳冥冥，其中有精。”即此阴气凝闭之时，万物焦枯已极，了无声臭可闻，亦无形色可见。于此浩渺无垠、微茫莫辨之中，正是精生之候。知否?既明杳冥无朕之中，真精由此而育，若起一明觉，则减一分杳冥，而真精不能完全，无以为生育之地矣。又知否?及杳冥已久，正如今日层阴沍结，阳气于此而胚胎。久久调养，宛若无知无识，同夫蚩蚩之氓。忽焉一觉而动，则恍惚生焉，变化见焉，而后真一元阳即于此见其端倪矣。

此正太上云：“恍恍惚惚，其中有物。”物即一阳之气，天地人

物发生之祖气也，所谓“天地之心”即此而可见矣。诸子务要于一阳未动之前，杳杳冥冥，浑不知有天地人我，始是藏蓄之深，学美内含。迨至一惊而觉，真阳始现象焉。此个阳非易得也，必于阴气凝闭之极，我惟虚极静笃，一无所知所有，而后真阳始得发生。故人之生，生于此阳，即天地万物之生，亦无不生于此阳。试观地有形也，月有魄也，犹人之有身一般。地不得天之元阳，月不得日之阳光，则地与月犹是冷冷淡淡块然一死物耳。惟地承天之气，月得日之光，地能生育万物，月能照临万物，人之采阳，又何异是?顾何以采而得之哉?盖人一身尽是昏沉魄气，惟有双眸之光始露一点真阳。此阳即真性真命，无极太极之蒂也。

若能回光返照，一无所知所觉所思所虑，纯纯乎就范于规矩之中，即采回阳以为生生之本矣。迨至水府之地忽有一点蓬勃氤氲之气机，自不识不知无思无虑而来，我将何以养之?不必他求，前以杳冥而得之，仍以杳冥而守之，以还我不识不知、无思无虑之天而已。吾想人一回光，即有生气凝蓄丹田，可以长存不坏，犹物之逢阳则生也，又何况藏蓄之久，真阳发生，焉有不为长生之真人哉!但恐学者作辍相仍，斯不免有生死耳。果能常常持守，即不筑基，亦可我命由我不由天也。

生等行功至此，真火真药两般俱有。夫真药，即先天真一之气。其在后天，即元精元气，所谓真阴真阳形而为真一之气也。是即凡息停而胎息动，真津满口，即验元精之产也；周身踊跃，即见元气之动也。此时清静自然，美快无比，即真一之气藏于个中矣。然真一之气虽动，不明起火之法，尚不能升于泥丸，化为玉液琼浆，吞入于腹，而结为长生之丹。夫以药生不进火，止于冲举下元、壮暖肾气而已。药即真一之气，火即丹田神息。以神息运真气，方能透彻一身上下中外。

古云“抽铅添汞”，又曰“还精补脑”，又曰“以虎嫁龙”。要之，此功自上而下，由逆而修。始而玄关初开，必须猛火急烹；既而药苗新生，不自逆行倒施，则金丹不就。伍仙示河车功法，所以有吸舐撮闭之说也。吸者，行功时聚气凝神于丹田，蕴蓄谨密，不许一丝外漏。舐者，舌抵上腭，使赤龙绞海，而真津始生，化为甘露神

水，以伏离中之火，即古云“铅龙升，汞虎降，驱二物，勿纵放”是，又即“以铅制汞结成砂”是。若非舌之上抵，安得七般阴滓之物化为神水，而成一粒黍珠哉?撮者，齿牙上下紧紧相黏，口唇上下紧紧相抱，务使内想不出，外想不入，神依于息，息依于神，神气打成一片，两两不分也。闭者，下闭谷道，上闭口鼻，六门紧闭存神，即教真主坐黄庭，俗云“丹田有宝”是矣。

古云：“上不闭，则火不凝而丹不结。下不闭，则火不聚而金不生。”是以金丹之要，凝神要矣，而聚气添火之火，尤不可少焉。总之，四者之功，一半天然，一半人力。学者药生之初，微微用一点力，久久则纯乎天，而不假一毫人力为矣。再者，下手之初必要安炉立鼎，方可采取运用。夫炉鼎有几般：一身上下亭亭直立，即安炉立鼎，天尊地卑，上下分明矣，此外炉鼎也；若内炉鼎，始以神为内鼎，以气为外炉，继以气为内鼎，以神为外炉，总是身心挺立，独立不摇而已。炉鼎安立，然后心火下降，肾水上升，久之则离火中有真水下降，肾水中有真火上升，从凡阴凡阳中炼出真阴真阳之物来，即是药生，便当采取。

生今年华已迈，气血将枯，宜日夜行持，不可专务于动，竟少静定之时。如此元精自生，元气自壮，而先天真阳亦于此而现象，长生之果证矣。学道人只要能停后天凡息，则生死之路已绝。能停后天呼吸，即见真息。真息即真气，同一气也，发则为呼吸之气，藏则为真一之气。此气一伏，即结丹矣。生等务要日夜凝神调息，久久自断凡息而现真息，如此即仙矣。

吾师前已诀出动处炼性、静处炼命之旨，其实性命二字，一而二，二而一者。分言之，混沌中有杳杳冥冥之物为性，人能惟精惟一，充执厥中，即养性也；见生生化化之门为命，人能流戊就己，宝精裕气，即立命也。要之，性命二者，不过由太极之动静分而出焉者也。夫太极无动静，而性命之动静即太极之动静。太极浑沦磅礴，无思无为，无声无臭，而究之思为声臭，无一不本乎太极。故曰：太极虽无一物，实为天下万事万物之根底也。人能寂而能惺，惺而仍寂，太极在其中矣。太极在中，即生气在中，大药大丹亦在其中。故曰：“有物浑成，先天地生。”若无此物，则无生焉。炼丹

者，即炼此太极也。成仙作圣，亦无非此物也。此物在人，即“父母生前一点灵”是。修之于身，岂有他妙，只是混混沌沌中无知无动时，忽焉而有知有动，即有无相入，天人合发，玄牝之门，生死之窍。要不过自无而生有，自死而之生，自阴而及阳。乾坤之合撰，日月之合朔，人物之重生，基于此矣。但此阳生，最不易得。太上曰：“天地相合，以降甘霖。”必于天地合德，日月合璧，晦尽朔初之际，为时无多，俄顷之间，倏忽之久，非平日炼得有慧剑明镜者，不能调和水火，烹出阴阳；且非明镜在胸，不能认得；亦非雄剑在手，不能摘取，直顷刻间事耳。虽然，此顷刻最难得，昔人谓百年三万六千日，惟此一日，一日惟此一时，一时惟此一息，一息之间，其妙不过一阴一阳之动静而已。动时固非，静时亦非，惟在静极动初，阴纯阳始。此际浑浑沦沦，不识不知，氤氤氲氲，如痴如醉，寂然不动，感而遂通天下之故之际。此正坎离交媚，水火适成一气，乾坤合体，阴阳仍还太初，纯是太和在抱，天然自然于虚无窟子之中。倘不及防，即动后天念虑，迥非太极完成之物，不可以为丹。

吾窃愿尔修士神而明之可也。修行人务须心明如镜，气行如泉，如堆金积玉人家，随其所欲，可以信手而得，然后一阳初动，始能了了明明，可以探囊而取。此时玄关初现，月露庚方，我即运一点真汞以迎之，此二候求药也，又即前行短之谓也。迨至运汞求铅，铅汞混合，收回丹釜，温养一番。果然气满药灵，天机勃发，自然而然，周身踊跃，外则身如壁立，千仞山高，内则心似寒潭，一轮月净，即当运行河车，功行四正，由微而著，自少而多，天下事莫不如此。此四候有神功，后行长之谓也。然必炼己为先，苟炼己无功，焉能筑基?己者何?即本来真性真命是也。惟于静处炼命，动处炼性，集义生气，积气成义，始有阳生之一候。迩时如某生事繁，莫不谓有损静功，岂知古人炼铅于尘世，大隐居市廛之道乎?夫道何以修?不过扫除尘垢，独露真机。

生近时意马心猿拴锁不住，只为不知荣华美丽，众人之所慕所争者，无非劳人草草，世界花花，纵得如愿而偿，无非一场春梦，转眼成空，况皆耗精损神，得意之端，即失意之端，快心之处，即疚心之处，何如常乐我净可成千万年不朽之身。生席丰履厚，素处

平安，须知热闹场中不是安身立命之处，必修真养性才是我一生安乐窝。倘凡心未除，尘情未断，一旦置之天上，其美盛之景胜于人间多矣，其不堕落者亦几希。且此时不能摆脱，以后过关服食，自身内外作祟现怪，谅难看破。又况天魔地魔入魔前来试道，不知此是幻境，往往认为实事，从此打散，半途而废者多也。故非经一番磨炼，不能长一番见识，非受十分洗涤，不能增十分智慧也。此即诸神磨尔处，正是成尔处。故曰：“十年火候都经过，忽尔天门顶中破。真人出现大神通，从此群仙来相贺。”如此一得永得，一证永证，亦不堕落也。吾愿生随时随处，不论事之大小顺逆，总以慧照长悬，宝刀不释，斯无处不是学道，即无处不是静功矣。又况随时随处猛奋体认，忽然动中撞破真消息出来，方知道在人伦日用事为之际，上下昭著，实如水流花放，鱼跃鸢飞，无在不是天机，不必专打坐也。夫道之不成者，总由炼己无功。

生若不于廛市中炼，犹莲不于污泥内栽，焉得中通外直，独现清洁如玉者乎?世之修士，不知炼己于尘俗，静时固能定，一遇事故，不免神驰气散，贪嗔痴爱纷纷而起，故每当筑基之候，行一时半刻之功，几至炉残鼎败，汞走铅飞，不惟功不能成，性命因之倾丧。如此修士，妄作招凶，古今不胜屈指也。惟能炼之又炼，自然火性不生，水情不滥，以之升降进退，久久自轻如霞举，和似风调，而丹不难成矣。

※ ※ ※ ※ ※ ※

吾今特传真阳一诀。夫炼丹之学，固须养后天之神气以固色身，尤必养先天之心性以成法身。然色身法身虽有精粗表里不同，而要不可相离也。无色身，则法身何依?无法身，则色身徒具。凡修行人必先保固后天神气，然后先天心性可得而修。吾教虽曰炼精化气，其实气即心之灵也；虽曰炼气化神，其实神即性之虚也。惟能长我精气，则心灵始见，保我元神，则性真自存。学者到神定气壮之候，则元气浩浩，元神跃跃，而吾之本来心性自然洞彻其真谛，由此返还金液之丹不难矣。故筑基为了性之事，还丹为了命之功。盖谓将性以立命，即以虚无之性炼成实有之命，生出百千万亿化身，皆此

性之凝结而成，无他道也。

诸子明得此理，庶知修炼之道无非成就一个性字而已，且还吾先天一气而已。知得此气未有之先，浑然空中，无可分别，既落人身之内，变为阴阳二气，以生五行幻化之身。我于是将阴阳五行仍凝成一气，即丹矣。养之久而炼之深，十年之后，必成一个至灵至圣仙子，要无非此元气之结成也，元气即性也。惟能以一元之神，运一元之气，道庶几矣。

夫人修炼，既得元神元气，又有真息运用，使之攒五簇四，会三归一，然非真意为之主帅，必然纷纷驰逐，断无有自家会合而成丹也。虽然，真意又何自始哉?必从虚极静笃、无知无觉时，忽焉气机偶触而动，始有知觉之性，此即真意之意，非等凡心性也。故古云仙非他，只此一元真性修之而成者。然不得水中之金、精中之气以为资助，则元性亦虚悬无着，不免流于顽空。既知金生，不得真息调摄，又安能采取烹炼而为丹?然则真息为炼丹之要具，而真意尤为真息之主宰。学道人未得神气合一，安能静定?苟得神气归命，必要酝酿深厚，而后金丹始得成就。切不可起大明觉心，直使金木间隔，坎离不交也。吾借此以明道奥，后之学者，有得于中，尚其宝之慎之!

生等闻吾教训，已非一日。“水乡铅，只一味。”此中诀窍，可能会通否?吾想此二语，已将始终修炼成丹结胎之妙，包含在里许。初下手时，凡心太重，凡火倍浓，是以一切尘情尘景，莫道求之不遂，火性炎炎，即使求之而得，亦是痴情恋恋，忧虞心、欢喜心，患得患失，轮回不已，竟把自家清净元神窒碍不通。生等总要识破这个风尘景色皆是劳人草草，过眼花花，全不着意，得也由天，失也由天，有也如是，无也如是，不许一丝半蒂扰吾灵府，增吾烦热，则一副清凉散，制吾未来之火热症矣。

若不一刀两断，藕断丝连，据吾灵府，致生烦恼。惟觅清凉洞中，全家迁居于此，安然坐定，永不出外游行，直向安乐窝讨个活计，求个方便，久之忽然开朗，别有一重天地，如游羲皇太古，如入桃花源中，其间乐趣，诚有难为外人道者。此制已生烦热之清凉药也。至若情欲正浓，身心难耐，犹如沸汤翻鼎、海潮涨天，此烦

恼正甚之际，纵之难图，激之生变，其法果安在哉?兵家所谓缓攻弱取，以柔制刚，以纵为擒，可学也。斯时退居清凉山，全身放下。犹恐火炽炎蒸，勃勃难遏，收之在内，反将吾灵府中所素有者一齐烧灭殆尽。

惟有学兵家，停兵息战，任彼百般攻取，万弩齐发，号叫不已，辱骂难堪，我惟忍之耐之，不理他，不张他，恍若无事一般。只有一心坚守营寨，修养士卒，昼夜巡哨，谨慎不怠而已。待彼火焰方息，我则一面守吾灵府，一面捣彼巢穴，如此一鼓而攻，可以除奸削寇，而无难矣。用兵与制欲，其道有同揆也。吾恐生等不知此法，将欲火团聚在中，鲜有不连母带子而飞散者。以后炼丹，只将眼耳口鼻一切神光不用于外，一齐收入丹田中，以为吾身生生不息之本。道家别无玄妙，惟有团固元神，不令外出，长使在家，则寿长千岁者在此，神超万古者亦在此。

故人生则身热，死即身冷，神即气也，气即火也。天有此火，则生育无疆，人有此火，安得不眉寿万年乎?至于视听言动，酒色财气，一切微末之事，皆当向好边行持，以免销灼神气，而金丹有本，法身可成。此中诀窍，不可妄传。非天不许人修道也，良以造恶之徒自家身命犹有冥司鉴察，刑罚难逃，且又历劫冤仇不肯饶他，倘若轻与，成得小小人仙，略知收敛神魂藏于无极，异日仇者莫能寻得，地府无由追魂，致使三界善恶不明，冤声四起，谁之咎欤?言至此，吾已悚然，生等宁不惧耶?

※ ※ ※ ※ ※ ※

今观诸子静养，多有天心来复，然不见成功者，何也?夫以本原虽彻，而温养未久，以故理欲迭乘，不能到清净自如之境也。今为生告，务要于洞见本原后，常常提撕唤醒，如瑞岩和尚常自呼曰:“主人翁惺惺否?”又自答曰:“惺惺。”似此整顿精力，竭蹶从事，夫焉有不终生如一日者哉?近时吾不责面壁温养炼去睡魔之苦功，然饥时食饭，困时打眠，亦要长长提掇，一昏即睡，一醒即持，不可令其熟睡，长眠不醒。似此一举一动，念兹不忘，一静一默，持之不失，即道果有成熟期矣。

吾曾云：“颜子得一善，则拳拳服膺，又是何等精神?”得一善者，即洞彻本来人也。拳拳服膺者，即于洞见本原后，时肘提撕唤醒，不许稍有昏沉，而令本来人为其所迷也。诸子于此有会心，时时无间，刻刻不违，自然心与理融，理与心惬，犹子母之依依而不忍离也。《书》经所谓“念兹在兹，释兹在兹”，即是药熟丹成之候，始有此光景也。周公坐以待旦，夜以继日，其即此意也欤?然下手之初，尤要认定清真药物。精非交感之精，乃是华池中一团神水。《大洞经》云：“华池神水融，涌泉灌而润，周流无有穷。”是到底生于何所?动于何时?此非漫然从事也。

学人打坐之初，摒除幻妄，收心凝神，轻轻微微坐一晌，忽焉神入杳冥之地，猛然一觉而醒，此时我即观阴蹻一脉动否?如其有动，我当收回空中；即无有动，亦当收回空中，即精生时也。吾观诸子气机不同，资禀各异，有动者，亦有不动者，要皆始念清明，玄关火发，杳冥冲醒，即无动亦精生也。精生即阳生，此为真实把据。气非呼吸之气，乃凡息停，真息动，充周一身内外，有刚健中正纯粹以精之状，主宰乎先后天之呼吸，周流乎身内外之阴阳，殆可知而不可象者也。然究竟动于何时?运于何地?坎离一交，凡息一停，此气即与天地相通，此即气生之候，由涌泉而上，自十指而起，渐渐周流一身，一如天地气机运行不息。

苟有一吸暂停，即为死物，为病机，非活活泼泼圆通不滞者也。神非思虑之神，乃由混沌后无知无觉时，忽焉而有知觉，即真神也。我于是主之，不令游思妄想参杂其中，只一心无两心，只一念无两念，即元神用事，识神退听也。要之，神也气也，皆乾坤阴阳之所与我者也。乾，阳也，阳赋吾性，性寄于心，而发为神，神则无所不照而无物不知者也。坤，阴也，阴畀吾命，命畀于身，而发为气，气则无时不运而无地不充者也。此性命之原，亦即神气之所由立也。然犹非吾人炼丹之本领，修道之真宰也。夫以此个性命神气，犹是玄关一动，太极开基，判而为阴阳，寄之人身则为性命、为神气，犹是一而二者也。若要真正丹本，必于太极未动之前，鸿鸿蒙蒙一段太和之气，非性亦非命，即性亦即命，有非言思拟议所能穷者。尔生今已洞彻源头，吾不再劳唇舌。

前示动处炼性一法，随时随处皆有天机勃发。总要在在发动，在在觉照，陡起精神去做一番，不要空过。如此日无虚度，心有余闲，自然妙义环生，无往而非道，无往而非修矣。或者曰：天机之发，如孟子乍见人入井，有恻隐之心，一日能有几何?必待此机萌动，而后采而炼之，是则空闲之时多，安得谓无间断耶?不知孟子之举特一端耳，其间庶事应酬，不论为大为小，为己为人，均有前无所思，后无所忆，如心而出，因物以施，此即古云“无心心即是道心”、“心到无时无处寻”是。学者能从凡百事为与静里无事时，用回光返照法，内不见有我，外不见有人，即玄关窍玄牝门立其基矣。

三教圣人之道，别无他法，总之一个收心于虚无气穴之中。即如以火炼药，必要此时此情浑无一事，方是元神发动，与孟子乍见孺子入井怵惕恻隐之真心同一机轴，此所以心无其心，神即元神，始可为炼丹之统帅。当下一眼照定，一手捉定，即谓安炉立鼎。由是以元神发为真意，采取先天元气以为结丹药物，庶不似修性一边之学也。然在初学之士，若不得先天元精以涵蕴之，又安得元气之生，以深根而固蒂?精如何养?必淡泊以明志，宁静以致远，一日十二时中，不动一躁性，不生一妄心，庶凡火不起，而凡精从此而有形，元精亦从此而有象矣。凡精者何?即口中之甘露也。元精即甘露中一点白泡，如珠如玉，精致莹洁者是。生等日夜之际，如有津液微生，即是微阳初动，总贵勤勤收敛，采而摄之于玄宫，不久自有气机大动之时。但人不知，养之千日，败之一朝者多矣。广成子曰：“毋摇尔精。”精即汞，汞即心中之灵液，元神之所依托者也。油干灯息，汞竭人亡，此又不可不慎也。

所望诸子于无知无觉时，或忽焉心地清凉，或时而甘津满口，皆产元精之真验也。能于此觉之即收，收之即炼，鼓橐籥之风，一上一下，听其往来，即炼精，即前行短、二候采牟尼之法也。吾道最重者，在此一刻间，呼吸之息，不失其机，即玄关窍开、水源至清之时也。从此一生一采，毛窍疏通，始有晶莹如玉之状，此即精化气时也，急忙采取，运行河车，切勿失其机焉。灵液滋生，口有甘露，俱是后天有形之精，算不得真精。惟精明之精，庶几近道。然精生有时，知真时者，便知真精。究竟精生之时，在人为何时哉?

盖精者，其静而寂寂也，则为先天之元气。及静养久久，忽焉而有动机，此即鸿蒙未判将判之时，元气已有动机。

元气之动机，即静为元气，动化元精。此时之精，非交感之物事也，亦非有形之精，周身踊跃也。必从混混沌沌中，无知无觉时，忽焉而有知觉，是元精化生也，又谓真知灵知也。总之，元精无形，惟此万念齐捐，一灵独运，炯然朗抱，浑然而知，即为精生，即为水源至清。从此一念不纷，即以此个真意主宰，督精为丹头，又以一呼一吸之胎息为火，以慢慢的呼吸神火烧灼此个元精于丹田之中，久之火力到时，则变化生焉，神妙出焉。何也?精生无形，不过一个精明之真知，只一心无二念，从此以神主宰，以息吹嘘，不久那丹田中忽有一股氤氲之气，蓬勃之机，从下元涌起，渐渐至于身体，始犹似有似无，不大有力，孟子谓“平旦之气”是。久则油然心安，浩然气畅，至大至刚，有充塞天地之状，自亦不知此气从何而始，从何而终，此即精化气时也。是气也，虽有形可知可见，然元精元气分之则二，合之仍一，以其动言之则为精，以其静言之则为气。此气之氤氲蓬勃者，皆后天有形之尸气，元气附之而形，非元气实有形也。知得此个元气，则元神亦在其中。又非谓元气即元神也。在天地未有之前，只一元气而已，及太极一判，而三元分矣。从此元气发生，采之而返于鼎中，则元神自此而增长焉。何也?夫以神无气，则无依也。生等自气生时，惟运河车功法，那慧悟频开、前知后晓，自在个中矣。

再是坎离交而生药之后，尤要知乾坤交而结丹。乾者性也，坤者命也，即金木合并也。如第运行水火，只有药生，不见丹结，其必由坎离交后，坤交乎乾，四象攒簇一团，方见造化之妙。且水火一交，真阳始产，我于此盗其气机，引而升之天皇宫内，凝息片时，务要奋迅精神，扫除杂念，一意不纷，一念不起。如此温养一番，自然龙虎争斗，撼动乾坤，霎时间那泥丸阴精化为甘露神水，寒泉滴滴，落我绛宫，有一片清凉恬淡之致。久久群阴剥尽，一灵独存，喉中堪吸涕，鼻内好栽葱，其境不一而足，皆由神火温养，性地回光，一腔阴私消归无有。所以神神相通，气气相贯，不但通一身之毛窍，且达天地古今过去未来之事。

噫!神也仙乎?妙哉妙哉!其真玄哉!要不过由一念之明，一气之养，以至于如此者。吾师今与道破，尔等若遇此景之生，切莫着惊。惊则神驰气散，又辜负金花发现矣。

※ ※ ※ ※ ※ ※

吾今日所传，虽曰命功，其实上上乘法，此为玉液还丹、见性明心之事，不同旁门之但言命功，死死在色身作功夫、寻生活也。生等须慢慢地将心性真髓认真修炼，此处得手，以后功夫无非将此心性造成一个有形之物而已。若论归根复命，证圣成真，则又全在积铅添汞，不区区于景象之迟早分也。夫人多谓少壮人易于积铅，老年人难于添汞，殊不知真铅真汞全非色身上物事，总不在老少分也。

古云:“此铅不是尘中物。”此汞亦不是色相中有，须于清空一气、鸿蒙未判时求之。所以道云:“积铅于尘世。”如为色身物事，尘世扰攘，无有清净之区，安能累积真铅哉?虽然，铅亦有别。命阳发生，静里修持之事，此积铅之一法也。若性地之铅，即孟子所谓浩然之气由集义而生者是。夫义之所在，不止一端，或于敦诗说礼而有得，或于谈今论史而有感，或于朋友相会而有所悟，或于观山玩水而有所见；更有行仁讲让，济困扶危，种种义举，偶然感附，忽地悟入大乘。此等积义，犹为真真踏实行持。

人能于机关偶露之际，实实认得为吾家本来故物，一眼觑定，一手握定，日夜用绵密寂照之功，如此之悟，是为真悟；如此所得，是为永得。此为集义妙法。孟子云“恻隐之心，仁之端；羞恶之心，义之端”等语，我能如心而出，平情以施，且随时随处将所发情景常常酝酿，不使随来随去，旋灭旋生，即是扩充集义之真实行持也。自是日夜谨慎，不稍使此心有不仁不义之处，以负惭于幽独，抱憾于神明，则我心无不快畅，我志自然圆满，即孟子所说“直养无害，至大至刚，塞乎天地之间”是。是即积铅积到极处也。若偶尔微露，不自觉察，将我一点真元心体，虽浩浩渊渊实有所得之象，一转瞬间，或一事不谨，一念稍差，此心便不快畅圆满，此即孟子云:“行有不慊于心，则馁矣。”生等亦知之否?此为动处积铅，性中之玄关

窍发端。吾观今之修士，多有专务命蒂，竟忘性根，只说静里修持可以积铅添汞，不知动中铅汞犹须随时采取，以故所得不抵所失，生之日少，而丧之日多也。如果能向动中，不论大功小德，一概行去，恰如分际，适中机宜，此神无有不快不足，此气自觉浩然勃然，腾腾欲上，有凌霄冲汉之状。我即乘此一觉而扩充之，推广之，防闲之，自然气势炎炎，升腾霄汉，足包天地、亘古今，而不可思议名状者也。

岂但如静时之养，氤氤氲氲、蓬蓬勃勃、穿筋透骨、洗髓伐毛已哉!无奈而今学人多昧于此，往往习惯安常，反以世上金王财货、娇妻美妾、声色之娱为自得。殊不知此中虽有所得，而其间一段躁暴气、骄傲气、满假慳吝气，种种尘缘污垢，真气为之汩没者多，独惜其迷而不悟至于如此其极也。今为生等叮咛嘱咐，举凡日用事为万感千端之来，我总一个因物付物，以人治人，无论大纲小节，随处有一段太和之气，我即于此把持之，使不再纵，则义积矣。由此一点欢欣鼓舞之意，凡有动处，我即积之，日充月盛，不难冲举四海，包合六合。

只怕学者不细心辨认，当前错过此本来人耳。生等具有真心，自有真气，有真气，自有真精，以故把玩无穷，嘉赏不已。喜怒哀乐，在在皆然。只要留心体验，自无有不得其真者焉。而又非等人世乐境，惟有一点清凉恬淡之意，不独人不能知，即己亦不知其所以然者。切不可此气既生，不自扩充，又另去寻他，是仁之端、义之端，则又为事所役、为理所障，其有害于道、有伤于气，则一而已矣。

吾言集义生气，是去人欲以存天理之学；金丹大道，是化气质以复本来之方。此中大有分别。何者?去人欲之学，洁流之学也；化气质之学，清源之学也。盖人欲缘于后起，气质禀于生初，因气质之有偏，而后物欲因之而起。若但去乎外诱之物，不化其气质之累，本源未清，末流安洁?纵使造诣极深，其如气质未化、根蒂犹存何耶?所以古人炼丹，其间只有炼己，不闻克己。

可见古仙于生初气质，曾经神火锻炼，犹除恶如除草而拔其根，树德如培树而深其柢，不似集义之学只向外面驰求，而不知先从根

株是拔也。如《道德经》、《黄庭经》等经，其中所传惟教人锻炼功法，其余克去己私之学概未详及，何也?人之所以有生死者，由阴阳之根未除。夫乾三阳也，坤三阴也，有此三阳三阴，而生死即于此系矣。古人知阴阳之根不除，而生死尚牢牢系定，由是将吾三阳种一阳于坤宫，坤遂实而成坎，复抽一阴以寄于乾，乾遂虚而为离，此即以有投无、以无制有两段功法。取坎之法，即是取我所种之阳纳之于中黄正位，以与离之灵汞为一，炼出一段氤氲之气，即丹本也。

学人得此丹本，于是运起神火，加以外炉火符，催逼而升于泥丸，复自泥丸而还于绛宫，以与阴精配合，炼出一个元神，慢慢地以神火温养，异日胎圆，即化出一个真人出来，灵通无比，变化不穷。此即“将他坎位心中实，点我离中腹内阴”是也。无非以先天一元之气取为丹母，丹母之中又产阳铅，以此阳铅制伏离中阴精，久之精神血气都化为一个纯阳至刚之体，熏肌灼骨，直将后天气质之性锻化殆尽，更将血肉之躯灭完，只剩得一点真灵乾阳之气，能有能无，可大可小，所以超生死，出轮回，天地有坏期，而我独无坏期，天地有生死，而我独无生死，以此个阳神至虚至无故也。然虚之极，即实之极；无之极，即有之极。故我能生天地万物，天地万物不能生我也。由此思之，学人造到此境，就是天地之大亦不能及我矣。

生等莫谓此境为难事，只怕人不肯积精累气以立其基。如能立起根基，自有真乐所在，并无劳苦不堪之处。但昔人比初步功夫为铁馒头，不易嚼耳。苟能于无味中嚼出有味来，以后功夫势如破竹，不难渐次而造其极矣。

丹道言铅言汞，究是何物?不妨明辨之：要知此个物事，不外阴阳两端。以汞配铅，即如以女配男，交媾之后，化生元气出来，又将元气合阴气入中宫，然后成丹。在先天离是纯阳之乾，坎是纯阴之坤。因气机一动，乾之中爻走入坤宫，坤之中爻走入乾窍，乾遂虚而为离，坤遂实而成坎。故乾虽阳而有阴，坤虽阴而有阳，即非先无纯阴纯阳太极浑沦之旧。然犹不失其正也。久之神则生精，气则化血，而气质之性，气数之命，从此出矣。

盖以有思虑知觉之心，气血形体之身，不似乾坤原物。至人以法追摄离中一点己汞(汞为心液，液虽属阴，却从离火中出，带有火性)，下入坎宫，熏坎宫一点阴血(血为坎水，水虽属阳，却从坎水中生，实为寒体)——古人谓“火入水乡”，“神入气里”——犹冰凝之遇火，如炭火之热釜，自然温暖，生出阴蹻一脉动气来。虽然，火入水中，犹釜底加炭，热气熏蒸，蓬勃上腾，即真铅生也。

自此以神运之，而上升泥丸(主宰之而已)，犹烤酒甑中，热气被火而升入天锅，则成露珠滴入瓮中(此即吾教曰“真汞”，又曰“忙将北海初潮水，灌济东山老树根”)，其实气化为液而已。复行归炉温养，液又化气，循环不已，一升一降，直将气血之躯，阴气剥尽，凡身化为金身，浊体变为纯体，仍还我太极虚无，不生不灭之法身焉。昔朱元育云：“对坎离言，身中离精坎气，皆属凡铅，直到坎离交媾，真阴真阳会合，生出一点真阳出来，才算先天真铅种子。”然未得明师口诀，纵使勉强把持，也只可以固色身，到得下元充壮，久必倾泄矣。学人得此阳生，只算一边功夫，安望结胎成圣?惟将此阳气引之上升，复合周身阴精，更与泥丸绛宫之神髓灵液，交合为一——此正谓“东家女(木汞也)，西舍郎(金铅也)，配合夫妻入洞房。黄婆劝饮醍醐酒，每日熏蒸醉一场”。此乾坤交而结丹，前只是坎离交而产药。有此真铅真汞一合，才可还丹。铅即水中所生之金，汞即火中所生之木。前只算凡铅凡汞，到此才算真铅真汞。学人照此用功，运神不运气，庶不至误事焉。

※ ※ ※ ※ ※ ※

大道原无他妙，惟是神气合一，还于无极太极，父母生前一点虚灵之气而已矣。人若不事乎道，则神与气两两分开，铅走汞飞，水火所由隔绝也。孟子曰：“民非水火不生活。”是言也，浅之则为日用之需，深之则为修炼之要。有时以火温水而真阳现，有时以水济火而甘露生。水火之妙，真有不可胜言者。然水火同宫，言水而火可知矣。

打坐之时，先凝神，继调息。到得神已凝了——不必有浩然正气，至大至刚，充塞天地，只要心无烦恼，意无牵挂，觉得心如空

器，一点不有。意若冰融，片念不生，此身耸立，恍如山岳镇静，不动不摇——由是以神光下照于气穴之中，默视吾阴蹻之气与绛宫之气两相会于丹鼎之中。我即以温温神火细细烹炼，微微巽风缓缓吹嘘，自然精融气化。此即炼精化气也。

何以知其炼精化气哉?前此未采外来之气，与吾心内之神，两相配合，会成一家。此个坎离各自分散，全不相依，呼吸亦不相调。到得收回外气，以制内里阴精，气到之时，阴精自化。上下心肾之气，既合为一，自然绛宫安闲，肾府自在。外之呼吸，与内之真息，合为一气，浑如夫妇配成，聚而不散。日充月盛，真阳从此现象矣。此即化气之明征也。既已化气，再行向上之事。何谓向上之事?斯时呼吸合、神气交，凝聚丹田，宛转悠扬，几如活龙游泳，一日有无数变化。我惟凝神于中，注息于外，听其天然，自然静极而动，动极而静，此即炼气化神也。到得静定久久，我气益调，前此宛转流行于丹田者，此时烹炼极熟，觉得似有似无，若动若静。粗看不觉，细会始知。此际务将知觉之心，一齐泯去，百想无存，万虑全消，即丹田交会之神气，听他自鼓自调，自温自锻，我惟致虚守寂，纯任自然，神入气中而不知，气周神外而不觉。如此烹炼一阵，自有一阵香风，上冲百脉，遍体熏蒸。此所谓神生气也。又觉精神日长、智慧日开。一心之内，但觉一气从规中起，清净微妙，精莹如玉。此所谓气生神也。如此神气交养，两两相生。斯时正宜撒手成空，不粘不脱，若有心，若无意。此炼神还虚之实际也。此三件功夫，一时可行可到。

学人须遵道而行，不可但到神气粗交，未至大静，即行下榻。又不可但到神气大交，凝成一片，两不分明，未到虚无清净自然之境，速离坐地。必须照此行持，从炼精起，至于气长神旺，久久化为清净自然，再加归炉封固功法，然后合乎天地盈虚消息，与一年春夏秋冬气象，如此始完全一周功夫。照此修持，自然我气益调，我神益静，中有无穷变化、不尽生机。由是日夜勤功，绵绵密密，寂照同归，自有真气熏蒸，上朝泥丸，下流丹府，透百脉而贯肌肤，勃然有不可遏之状，此河车之路，自然而通。我不过顺其所通，而略为引起足矣。非若旁门左道，以自家私意空空去运，死死去行，

不观他自动自静，而为之起止也。久之丹成道立，走雾飞空，与天为徒。圣人之成其大，诚非轻易也已。

用功之际，元神识神，不可不知。夫人受气之初，从父母媾精时，结成一点黍珠，此是氤氤氲氲，只有一团太和之气，并无一点知识。然而至神至妙，极奇尽变，作出天下无穷事业出来，都由此一点含灵之气之神，从无知无识而有知有识，从无作无为而有作有为，莫非由此而始。此时天人一理，物我同源，体用兼赅，显微无间，故曰元神。此是天所赋畀。到得血肉之躯既成，十月胎圆，园地一声，婴儿落生，此时识神始具。

夫元神者先天之元气，天地人物一样，都藏于太虚中。一到人身，则隐伏于人身虚无窟子之内。此是天所赋者。修行人欲成大道，夫岂可着空着色以求之哉?惟有一无所知，一无所有，扫却一切尘氛，而个中消息自现，灵妙自生。至若识神，乃人身精灵之鬼，劫劫轮回种子，必要五官具备，百骸育成，将降生落地时，然后这精灵之魂魄，方有依附。古人谓后天识神，因有形魄而生者此也。此元神识神之大分别处也。但有生之后，元识两神，交合一处——有时元神用事，识神退听，则后天之意气虽动，要皆由仁义礼智，而发为喜怒哀乐，识神亦化为元神者此也；有时识神用事，元神隐没不见，虽仁义礼智之见端，亦皆变为私恩、私爱、私憎、私嫌，元神亦化为识神者此也。

总之，为口耳一身起见者，皆是识神。一到识神用事，焉有光明正大，可以对天地、质鬼神的事业出来?惟混混沌沌中，神焉一感而动，此时天理纯全，毫不挟后天识见，如能稳立脚根，端然行去，即纯乎天理，而无一毫人欲之私。吾故教人于无知无觉时，寻玄关一窍，良以此时与天地一体，与虚空一致。能从此处把握行将去，则天地之生生，不难自我而为生生；虚空之变化，不难自我而神变化。此时一觉，诚为天地人之根源。修士不从此下手，又从何处以为仙圣之阶哉?要之，无思无虑而生者，元神也；有作为见解、白色身而出者，识神也。元神无形，识神有迹。一自虚无中来，一从色身中出，二者大不相侔。既明得元神生于虚无，识神生于色身，我于是正本清源，务令内外三宝闭塞，不许一知一见从有形有象、有

思有虑而出。如此操持，如此涵养，久久尸魄之灵皆化为清净元神，八万四千毫毛亦转为护法灵神。所谓化识为元，转阴成阳者此也。此在人实力于虚无一边，不要为色身起见着想得矣。

※ ※ ※ ※ ※ ※

元神者，修丹之总机括也。药生无此元神，是为凡精无用，不能结胎；还丹无此元神，是为幻相，不能成婴。吾窃怪世之修士徒知精气为宝，不知元神为主，纵说成药，亦不过保固色身而已，乌能成圣胎哉!吾今为生道破。夫所谓烹炼阳神者，即此元神采而服之，日积月累，日充月盛而成之者也。不然，何不曰“阳精阳气”，而必曰“阳神”哉?可知炼丹者，即炼此元神一味为之主也。然此是上上乘法，以成金液大还之丹者。若中下两品，虽不全用阳神，亦却离不得阳神，若无阳神，凡精凡气亦不能凝结于身心，以成长生不老人仙。若最上乘法，纯是阳神一件，虽不离精气二者，然不过为之辅助而已。生须要认得元神清楚，以后才有作用。

夫元神即无极而太极也。当其虚静无事，浑浑沦沦，无可名状；及气机偶触，忽焉感孚，跃然而动。此跃然一动之际，即是真正元神。《易》曰“寂然不动，感而遂通天下之故”是也。若未动时，先存逆料，是未来心；若已动后，犹怀追忆，是过去心；忽感忽应，忽应忽止，是即元神作用，其中稍有计较，不能随应随忘，是谓现在心——皆不名元神，由此采取，即带浊秽，纵使养成，难以飞腾变化，去来自如。吾今略为抉破，生好好用功以行采取焉。然微乎微乎!妙哉妙哉!非上根法器，加之以学问优、见识到，则不可语此也。又云玄关一窍即此偶然感动之阳神，又云玄牝之门亦此阳神之触发。然有分别。

玄牝之门，是阴阳交媾之后，一元之气氤氤氲氲始有朕兆。若元阳，则是氤氲活泼之气中灵而觉者是。虽然是二，究竟一也。故《太上》云：“谷神不死，是谓玄牝。”炼丹无此阳神，其所汩没者大矣。虽然，此元神也，亦清清净净、无杂无染、一心一德之真意也。其静也，元神主之；其动也，元神主之；及其采而为药也，亦元神为之运用而转旋也。元神之用，诚大矣哉。生善会之。切莫加

一念，生一意，一日十二时中，常动常觉，常应常静，不怕它万感纷投，俱是此个元神作用。否则落于后天甲里，那一点灵光反隐而不见矣。

昨言元神斡运其间，究竟元神在人身中，藏于何所，长于何地?有曰“方寸之地为元神之居”，有曰“玄关之内为元神之宅”，又曰“天谷元神，守之自真”。此三处，皆元神之所栖。但不知下手之初，何处为始?《易》云“洗心退藏于密”是。又闻古云：“方寸之地，吾身之堂也。玄窍之内，吾身之室也。”众人则守神于方寸之地，耳目得入而摇其精。修士集神于玄窍之间，耳目无门而窥其隙。如此看来，下手之时，即当集神于玄关窍中，虚无圈内；庶几混混沌沌，杳杳冥冥，无人无我，何地何天，方能养成不二元神?若不藏于隐幽之地，而常于方寸中了了灵灵，未有不驰于尘情俗虑，而日夜无休息也。何谓天谷?盖人头有九宫，中有一所，名曰天谷，清净无尘，能将元神安置其中，毫不外驰，则成真证圣即在此矣。所以《黄庭经》云：“子欲不死修昆仑。”是可见守此天谷有无限妙蕴也。诸子知之否?

初步功夫，如嚼铁馒头，了无趣味。惟有耐之又耐，忍之又忍，于无滋味中不肯释手，自有无穷的真味出来。但要万缘放下，一心迈往，其成功也不难。吾见生事物缠绕，功夫不进，吾深怜之，吾又恨之。怜其修之不得其功，恨其迷之不知其脱。从此一日一夜，随觉随修，随修随忘，自有奇效。他如日用云为，皆是人生不可少者，且亦是炼心之境，不专专以无事为功也。

第一要事来应之，事去已之，方见真心。若论本心，只如明镜止水，物之照也光不分，物之去也光不灭。如此之心，乃是真心，心到此地，即明心矣。至于真性，又何以修之?又何处见之?论天之生人也，赋之以气，即予之以理，理即性也。此性原在离宫，理宜离宫修定，始见本来性天，不知此特气质之性，而未可言虚无之性也。

学人欲见真性，求之离宫难矣。惟有坎宫，是我先天一点真正乾阳，下手兴功，即从此处用神光了照，久久自见本来真面，然后运神火，起巽风，鼓出先天之金出来，以之收归炉鼎，再加文武火

炼之烹之，以还元元始气，即可以飞腾变化，不可方所者矣。所谓子精，亦非区区色身物事，必要清心寡欲，方是真清药物，可为大道之借端。否则亦止充饥壮体，为凡间粗暴之夫，不足为先天药物也。吾示一法。日间夜晚，第一要收敛身心，不动不摇，然后安炉立鼎，运火行符，橐籥慢吹，琴瑟细鼓，常将雌雄二剑手中不释，以降伏我身中之魔，斩灭我心上之怪。

至于天地一昼一夜，原自有个动静，我亦要顺天地之动静以为作止进退，斯道得矣。尤须用水火既济之功。水即铅也，火即汞也。如炊饭下米之初，水不过多，火不过大，烹之炼之，自成有味粢盛。然抽铅添汞，又何说焉?其初下米之时，水自水，火自火，犹未经神火锻炼、神息吹嘘之候，神与气不能合一。及用文武火，加以橐籥，风火力到时，揭开鼎盖一看，水入米中而成饭，只见汞而不见铅，抽他家铅，化我家汞，久之铅尽汞干，亦犹微火熏蒸，则饭成锅粑，现黄金色。丹道还不是一样!生有大志，必学天地间第一等人物，第二、第三都是下等，切不可先存一个期望，以障道心也。前言守中，是坎离交之事，故但观气息之上下往来，归于中黄宫内，所谓神气交而后性命见。至真阳一生，以坤炉之药物引之上升于乾鼎，此为乾坤交，而未始性之性、未始命之命见。此为以水灭火。若非得真一之水，必不能伏后天阴神也。生知之否?

※ ※ ※ ※ ※ ※

吾观诸子未明主静立极之道，所以吾前云“内伏天罡，外推斗柄”。伏得天罡于内，又不能推斗柄于外；推得斗柄于外，又不能伏天罡于内。斯时忙了又忙，慌了又慌，一心二用，全无主宰。炼丹之道，岂如是耶?若此者，皆主极之未立，犹天下无帝王以坐镇，文武纷纷大乱矣。夫天罡即主极也，斗柄即文武卿佐，听令于帝主者也。

孟子曰：“一正君而国定矣。”孔子曰：“譬如北辰居其所，而众星拱之。”即此可知主静以立人极之道也。由此推之，天地之位，万物之育，上下与天地同流，岂有他哉?无非主极立而气机流通，自与天地万物潜孚矣，实致中致和而已，并未尝于中和之外逐物而流也。

孔子曰：“天何言哉?四时行焉，百物生焉。”夫天亦不过端其主极，而四时行、万物生，一听造化之自动焉耳。

夫人主极一立，则阴阳造化自动自静，即天地万物之气机与之俱动俱静。况人原与天地万物息息相流通者乎?朱子曰：“吾之心正，则天地之心正。吾之气顺，则万物之气顺。”不待移一步，转一念，而自有己立立人、己达达人之神化者欤!自夫人气质之拘，物欲之蔽，其与天地万物不相通者久矣。所以一身之中尚为胡越，何况以外之天地万物哉!古云：“天人一理，物我同源。”世人以为虚拟之词，而不知实有其事也。吾今再为抉之。大凡打坐之初，须先养神。神与太虚原同一体，但不可死死执著。务先凝神于虚，方能养得纯，神自来归命。夫既神凝于虚矣，又须慢慢收回虚无窟子中，调之养之。到得神已归命，然后验其果一无所思到虚极静笃否耶?如能虚极静笃，一无所有，此即端本澄源之学，而主极立矣。

主极一立，以神下入水府，即是以神入气穴，又是以性摄情，以龙嫁虎，种种喻名，不一而足，无非以我一点至灵至圣至清至虚之元神，下与水府之铅配合，犹之以火入水乡，少时火蒸水沸，而真阳生矣。夫下田属阴，又属水，阴与水，皆寒性也。中田绛宫属阳，又属火，火与阳，皆热性也。故人一身，上半为天为阳，下半为地为阴，非有神火烹煎，则水寒金冷，必沉溺不起，而人之昏者愈昏，昧者长昧矣。吾言以神入气，即交媾水火之道。水火一交，那其中氤氲之气蓬蓬勃勃发生起来，即水中金生，又云铅中银出，又云阴中阳产，总皆喻人之命蒂，实为长生不死之根本也。斯时也，神已定，息已调，身心爽快，酥绵快乐，飘飘然如凌九霄之上，游广漠之乡，有不知其底止者。此即神与太虚同体，气与天地万物相通，实有不知其所以然也。此主极立矣，断无有伏得天罡，而斗柄不推迁，推得斗柄，而天罡不内伏者。

诸子须知主极未立之前，不妨慢慢凝神以交气。气神若已和合，于是杳冥恍惚乡里，变化生铅。果然铅生，时至而事起，机动而神随，轻轻举，默默运，一团太和之气上下往来，易于顺水之行舟。斯足征神气会萃，化三元为一元，合五气为一气，而主极以立，仙道可修。诸子亦曾会悟否耶?吾师云“后天之先”何也?后天者，凡

神凡气凡精凡血也。此是血肉团子，以之修炼金丹，毫无所用。下手之时，凝神于虚，合气于漠。此虚此漠，方是后天之先天。吾直直告汝，打坐时，虽不离有形之丹田与眼光心光、口鼻呼吸之息，然必要活活泼泼，始得还玉液之丹。何以云玉液?以人身涕唾津精气血液七般物事，算是养幻身不可少者，然在一身之中，有形有质有声有色，纯是一股阴气，所谓臭皮囊者，此也。惟从色身上修炼那一点虚而无、灵而秀者，始得后天中先天。切不可死死执着丹田，凝目而睹，用心而照。惟虚虚地似有似无、不急不缓行将去，斯得真正之药矣。

至若修炼要诀，不过以虚为君，以阴阳为臣，以意为使，识此三者而次第修之，神仙之道尽于此矣。然虚有几等，不是空空之虚，乃实实在在之虚；不是死死之虚，乃活活泼泼之虚；亦不是有形有色、有方有所之虚，乃浩浩荡荡、浑浑沦沦、无量无边之虚。人能知此真虚，向身心上求之，庶得炼丹主脑矣。然阴阳亦有真伪。不是天地间一昼一夜、一春一秋、寒暑温凉、盈虚消长之机，乃人身中清空一气，由一气而散为阴阳者也。上身为阳，下体为阴；呼出为阳，吸入为阴；前升为阳，后降为阴；发散为阳，收藏为阴；动浮为阳，静沉为阴。总之，阴阳无端，动静无始，不可以方所拘者也。惟平其凡气，纳彼无声无臭之气，斯为真阴真阳，可以言药矣。

故学道人第一要明真虚，第二要知真阴真阳。盖不得真虚则不灵，不得真阴真阳，则不能变化无穷、生育不测。然真虚得矣，真阴真阳得矣，若使无意以为之运用，则阴阳不能返而为太虚，太虚亦不能散而为阴阳，又将何以放之弥六合，卷之退藏于密哉?此炼丹之学，所以意为主也。但意有先天之意，有后天之意。必从后天有意之意下手，然后寻先天无意之意，庶戊己合而为刀圭焉。即如打坐时，先将双目微闭，是谁闭?了照于有无内外丹田，又谁照?于是采阴蹻之元息，纳心中之神气，会于黄庭宫中，又是谁采谁纳?殆后天有意之意，即己土也。至观照久久，忽焉混沌片晌，不知不觉入于恍惚杳冥，从此无知之际，忽焉有知，无觉之时，忽焉而觉。此即先天之真意，戊土是也。

古云：“真意之意，方能成丹。”尤须知真意之意，犹与后天之

意同，不过意之前无意，意之后无意，从此一知，一知之后不复见；从此一觉，一觉之前无有焉，此为真意之意。如人呼而响入谷底，风鸣而应在井中，忽焉而感，感无不通。又如人呼子之名，不觉顺口而答，不思议，不想象，此即真意为之也。此即真意之前后际断也。虽然，真意从何而得哉?必将心地打扫干干净净，然后随感而通，触物而动，乃是先天之真，不与后天思虑纷纭杂沓者同。所谓有真心，斯有真意，有真意，然后阴阳得其真，太极得其理，庶几刚健中正，炼成纯粹以精之品。生等须将吾师今日所言，句句返之于身心，着实行将去，方不负吾所传。

夫人有身后，日夜水火交会以生血肉之躯，全赖此心中之火、肾中之水以为之既济。兹欲寻真，不仍于后天水火中寻出离中之一阴、坎中之一阳，又从何处下手?故曰：“真者，借假以施功也。”修行人知生死之关，明真假之故，欲穷生身受气之初那一点虚无元阳，必先向色身中调和坎离水火。迨后天水火既调，然后坎中一阳自下而上，离中一阴自上而下，上下相会于虚危穴中，烹之炼之，而先天一气来归，玄牝之门兆象矣。此坎中一阳、离中一阴，即内财也。日夜神火温养，不许一丝渗漏，即积内财也。能向自家身心寻出一个妙窍，即内法也。

前言本来人，即内伴侣也。云虚危一穴，即内地也。欲炼神丹，四者岂可不备乎?内之法财侣地，吾已道破。外之法财侣地，诸子谅已知之，吾不再赘。有此坎离真阴真阳，一鼓而出，及至水刚火柔，鼎虚药实，自然天地一点真阳之气不自内不自外生出来，此即所谓真铅也，又即所谓先天乾金也。夫以凡铅而言，则坎中一阳、离中一阴，皆真铅。以先天真铅而论，则坎中一阳、离中一阴，皆属后天有气有质之物。从此想来，此个真铅真阳不自坎生，不自离有，原从不内不外虚无窟里，由坎离水火二物锻炼而来者也。吾今道破，以免学人误认坎中阳气为吾人炼丹之本，庶乎其不差矣。

※ ※ ※ ※ ※ ※

夫人之心，原来虚虚活活，洞照靡遗，只因生身而后，百忧感其心，万事劳其形，有动于中，必摇其精，精不足则气不足，神亦

因之不灵也。古人所以喻人身之精如油，气如火，神之灵者，即其灯光之四射不可捉摸也。吾故教尔等炼心之学，先以宝精裕气为始。况此心一虚，此神即灵，此精一足，此气自旺，不待他日功圆丹熟，而有过照之慧光；即在目前，亦觉私欲之萦扰、恩爱之牵缠，亦能照破一切。所患人心营营逐逐，才见一念光明，不片刻间，却又滚入人欲甲里。

今为生计，总要平日猛撑须眉，高立志气，将身中宝镜高悬，慧剑时挂，自然清明在躬，志气如神。斯时也，天理人欲自然分辨清楚。且天理自天理，振作得起，不许人欲之相干；人欲自人欲，洗刷得净，不令天理之偶违。要之，其效见于一时半刻，其功必待三年九载，而其得力，全在养我慧光，铸我慧剑。虽然，慧光无可见，古人说“在天为日月，在人即两目”，可以昭然共揭者。诸子须于平时放摄眼中神光，返照于丹田气海之中，久之虚无窟子内自然慧光发现，不啻明镜高悬，物来毕照矣。慧剑亦无由知，古人说“在天为风雷，在人为神气”，只因神不凝、气不聚，是以锋芒不利，明知此非善行，有伤精气，然不能一刀两断，立地劈除，明知故犯。环顾吾门，大抵如斯，可叹也夫!可悲也夫!今再疾声大呼曰：戒色欲以固精，寡言语以养气，节饮食，薄滋味；闲思杂虑，不关吾人身心性命之微者，皆当祛之勿前，防之惟恐不力。如此后天精气易生，而先天精气自有依傍焉。

到得先天精气圆足，自然身形日固，而慧剑成矣。近观诸子日间打坐，不见精明强固者，皆由平日凝神敛息用功之时少，间断之时多也。如能行住坐卧，神无昏倦，息无出入，将从前气质之性、物欲之私，一扫而空，久之自见一灵炯炯，洞照当空，一任他声华货利与夫穷通得失、祸福死生，皆不能盘踞心地，乱吾天君，而令我心之明者不明，健者不健。此非必多年然后可成功也，只要一心内照，不许外缘尘累一丝扰我灵府，即顷刻间亦见心灵手敏之效。尔等须知心之不灵，由于神之不清，淘汰性情，必具刚果之气为之。气之不壮，由于息之不敛，保固真精，必具十分火候。如此刻刻返观，在在内照，日月因之而转旋，乾坤是以能颠倒。至若外缘外侮，到眼便知，闲思闲虑，入耳即明，不怕他火炎熏蒸，势不可遏，自

能一灭永灭，有不可思议之效焉。

吾教诸子以修身为本，而修身以凝神为要。夫既知收神光于两目，则元神聚而此身有主，于是学孟子“持其志，毋暴其气”，常常提撕唤醒，先将后天凡息持平，而先天胎息始克现象。盖元气，母气也；胎息，子气也。元气与胎息虽二，而实一也。若无先天元气，则后天之胎息无以生；无后天胎息，则先天之元气无由寄。欲招先天元气伏养于身中，必凝其神，调其息；迨至后天息平，先天胎息见，似有似无之内，先天元气寓焉。久之凡息顿灭，先天胎息自在个中，一往一来，阴阳造化，充满于一身内外，有不知其何自而起、何由而止者。

人能于此直养无害，则跳出乾坤之外，包罗日月之中，较诸天地为尤大也。此岂别有法哉?要不外一神光之朗照，调后天呼吸，引起先天胎息，而元神元气自寓个中，为我身不朽之主也。是知凡息一停，胎息自动，而生死由我矣。到得真息大动，而神仙果证矣。生等须知胎息之用，有勉然自然之分，为文为武之用，而其要紧者，惟在万缘皆空，一尘不染，如如自在，朗朗常明，我惟以元神化为真意主宰之而运用之，毋令一念游移不觉，一息昏怠不明，常惺惺天，活泼泼地，如太阳之往来无停，日夜不息，而其光之所照，无一处有遗，无一刻不在也。

如此久久，胎息常住于金鼎之中，不从口鼻出入，亦无明暗起灭，一息如斯，万古如斯，始而结成刀圭妙药，渐而凝成玄黄至宝，终则大而化，化而神，为千古不坏之仙矣。要不外以神为胎之主，以气为胎之辅，以息助胎之成，故胎息即成仙之首务也。人能凝神调息，注意规中，呼吸绵绵，不徐不疾，神与气两相抱合，凝于丹田之中，即炉鼎安立矣。及至胎息和平，神凝气聚，即阴阳持平，二八平分，正宜采取元阳真气，以收回玄宫。既知采药，尤要明得炼丹，知得服食。采药是阳生时干，是二候采牟尼、前行短法。炼丹是阳壮时事，行子午卯酉四正之功。服食之时，是药气收归炉内，慢慢温养，如人家煮物一般。采烹二候，俱有功夫，惟服食之时，安享其成，坐而晏饮，不俟一点功夫为也。此殆所谓涵养太和之天，嬉游光天之下，有不知其所以然者。生如悟此，修炼功夫尽于此，

大道亦了于此矣。

## 论火候

陈撄宁按：

原书所论道法虽然高妙，而枝蔓的文辞、累赘的字句亦复不少，大为白壁之瑕，若能删除干净，可称世间第一部修养专籍。缪氏此编，是依我当初所授意，将原书悉心剪裁，分为七类，大体已具，但每一类中排列之次序是否合法，尚待仔细审定。

火候之事，别无机密，只是一个勉强自然、分文分武而已。药未生时，必须猛烹急炼以煅真金，如打战然，务要振顿精神，奋力争先，切不可输与他。故丹经云："降魔杵，斩妖剑。"字字皆金针也。药既生后，当行河车功法。若精神不振，亦难使清升而浊降。古云"专气致柔"，亦不过言一心一德之专致，极其和顺，非教之放弱也。总要将后天凡息停止，不可丝毫运用。盖后天息，凡火也，凡火伤人，不可用他，必须以先天神息无形无象者为主。纵有后天之息未止，我亦不理他，只心心念念融会先天神息，而后天凡息一听上下往来，我不睬他张他，与他做一个主，即得先天神息之用。于是身心内外自如水晶塔子、琉璃宝瓶，通天通地，亘古亘今，觉得天地人物无不与我一体，两相关切。

迨至三元混合，返乎太古之天，此时用火无火，几于大化流行，上下与天地一也。学道人第一要炼剑，剑即先天元气也。第二要铸镜，镜即先天元神也。神无杂妄，常常唤醒，不许走作，即明镜高悬，物来毕照矣。气由积累，时时提摄，不放他弱，即慧剑排空，能斩三尸矣。尤要有绳绳不绝、坚固忍耐之心，方能久道而化成。否则，时作时辍，不能到左右逢源之候。此即《中庸》云："智仁勇三者，天下之大德。"是慧即智也，慧剑即勇也，恒久不已、日夜无间，即仁而守之也。尔等须向身心上实实讨出凭据，方有把握。吾观诸子用火有伤，不是用力之过，是动后天三焦火之过。而今又近柔懦，故阳陷溺，不经神火猛烹急炼，断不能飞腾而上泥丸，以补脑而还精，为长生不死之仙，所以清气不升，浊气日重也。此须勇

往为之，必一心一德，勿许走作，方得神气归还。知否?

用火、行符、采取、烹炼之道，是有为有作，比之用兵克敌，大是一场凶事，不可大意作去。如曾子之战兢自惕，子思之戒慎时严，方可变化气质之躯，复还先天面目。若童贞之体，未经凿破，未曾损坏者，固可相时而动，遵道而行，无偏无党，无险无危，直臻神化之域。如破漏之人与年老之体，后天铅汞将尽，性命何依?不得不用敲竹唤龟、鼓琴招凤二法，而后有玉芝灵苗，刀圭上药，可采可炼，化凡躯于乌有，结圣胎于灵关。

第火候至密，非得真师口授，万不能洞彻精微；即得秘密天机，然内德外功，一有不满，犹为神天所不佑。惟虚心访道，积德累仁；事事无愧，在在怀仁；以谦以柔，以忍以下；神依于气，气恋夫神；绵绵不绝，造到固蒂深根。绝不时而忘之，纷纷驰逐；时而忆之，切切不已。故曰：“以道佐人主者，不以兵强天下。”即使尽善，而火煅之后，凡气已除，真气未曾积累，势必似无似有，微而难测。且有不炼而气散，愈炼而气愈散者，皆由心有出入，似蔓草之难除。故曰：“师之所至，荆棘生焉。”况乎神火一煅，而多年之残疾，自幼之沉疴，阳火一逼，阴气难留——其轻者或从汗液浊溺而出，其重者或外生疮毒而化，种种不一。修士不可惊为病也，只要心安即能化气。可见炼己之道，必化凡体为玉体，变浊躯为金躯。切不可惊，惊则又动后天凡火，而大伤元气也。故曰：“大军之后，必有凶年。”善用兵者贵果敢，善用火者贵神速。故曰：“果而已矣。”在修士当此体化纯乾之时，切不可恃；恃其才以为不饥不渴，可以行步如飞，冬不炉夏不扇，无端妙用，迥异凡人，而自以为强也。自谓为强，又动后天凡火，不遭外人诽谤，必致内药倾危。

况生一自强之心，即令十月怀胎，三年乳哺，件件功成告毕，不差时刻，而自矜自伐，骄傲凌人，殊非载道之器。纵果于成功，亦必果于偾事。倾倒之患，有不可胜言者。又况自恃其强，不知谦下存心，始可修德凝道，是犹草木之柔脆者有生机，坚强者无生气，日复一日，年复一年，光阴逾迈、岁月云遥，而年华不待，身体难康，精衰气弱。故曰：“物壮则老。”以此言之，自高者适以自下，自豪者适以自危，不道甚矣!不如去其刚强之心，平平常常，安安稳

稳，认理行将去，随天摆布来，庶几不强而自强，不道而有道耶?此下手用火之功，大有危险存焉，学者其慎之。

古云：“圣人传火不传药，传药不传火。”火候之说，不过内外呼吸之息尽之。然直指呼吸为火又不是。呼吸，风也；火则神也。以风扇火而成药，即以息运神而成丹。故古云：“药不得火不化，火不得风不融。”于此可见火药矣。又曰：“药即是火，火即是药。”盖火药之名，无有定论。当其神气合一，坎离相交，而大药生其间，氤氲腾兀，谓之为药，然火即在药中也。及乾坤交会，龙虎金木混合为一，收敛黄庭，无声无臭，但以一点真意持守，是即以火温养。故炼时谓之为火，火中自有药在也。

然只是一个动静而已。动而有形，喻之为药。静而无象，拟之为火。此殆无可名而名，无可状而状者。尔等须知火药二物，是先天一元真气，即《中庸》云“天命之谓性”是。性在此，命亦在此，大道亦无不在此。学者须以心心相印，庶几有得焉。吾又言外药内药者何?必内药有形，外药可得而采。内药，吾身之元气也；外药，即太虚中之元气也，此殆不增不减，随在自如。但非内照内养有功，必不能招回外来之药。故《大集经》云：“佛成正觉于欲色二界天中。”即是以元神寂照于中下二田，内之元阳发耀，外之元气自蓬蓬勃勃包裹一身，浑不知天地人我。

此殆内外合一，盗得天地灵阳归还于我形身之内，久之则炼形而化气，所谓“神仙无别法，只是此气充满一身内外焉”耳。生等既知真药，犹要得真火以煅炼之。“以神驭气气归神，不必他术自长生。”倘于此有离，神不守舍，即火药失其配偶而旋倾。此以元神采元气，即如夫妇子母之不可离，离则药不就、丹不成矣。夫元神，虚也，元气亦虚也，以虚合虚，即是以虚合道，形神俱妙，与道合真。只怕人心不死，道心不生，凡息不停，胎息不动，则不能与天为一，难以采天地之灵气矣。若火候之说，更有说焉。火即神也，候即息也。要以元神运元息，即绵绵不断，固蒂深根者也。要之，此个火候必要天然神息，如赤子处于母腹，随母呼吸以为呼吸，自家毫无主焉，斯火真药真，而丹未有不成者也。生等于此思之，大道不难求矣。

诸子近日静养，无非从色身上寻出真身出来。第一要做一次见一次之功效、长一番之精神。法身涵养久久，始足昭高明广大之天。若真机初到，遽行下榻，则真气未充，真神未壮，安能荡开云雾，独见青天?从今后不坐则已，一坐必要将真神元气收得十分完足，自然真机在抱，不须守而自存，不费力而自在。俗云：“久坐必有禅。”洵不诬也。又三丰云：“大凡打坐，去欲存理，务令一枪下马，免得另来打战。”此等语非过来人不能知也。吾师教诸子静坐，始虽有思有为，终归大静大定。如此打坐，可以三五日不散。否则，忽焉而得，忽焉又失，如此行持，一任千百次坐，又何益哉?望诸子耐心久坐，不起一烦恼心，庶几深造以道。

此为近日切要，不似初入门时但教之寻真机焉。顾人不肯耐烦就榻者，其故有二。一由于未坐之时，未曾将日间所当应酬之事如何区处、如何分付后人一一想透，故上榻时，此心即为尘情牵挂，坐不终局也。非惟不能终局，且一段真机反为思虑识神牵引而去者多矣。诸子打坐之初，务于当行之事一一想过，安顿妥贴，然后就坐，庶一心一德，不至于中搅扰焉。一则由于知升而不知降，知进而不知退，知存而不知亡，知得而不知失，是以摄提坎宫真气上冲泥丸，神因之而外越，不知低头下盼、收敛神光于丹鼎，是以忙了又忙，慌了又慌，未到如如自如、了了自了，而即欲下榻也。且道本无物，修原无为。忽见真气冲冲，元神跃跃，不知此气机自然运动，于本来物事无相关涉，却死死执着这个消息，常存不放，因之惹动后天凡息不能平静，扰乱先天元神无以主持，

是以坐未十分如意，而遽行下榻也。究之未下榻时，觉得吾身事忙有如救火追亡，一刻难缓，及至下榻，却又无一急切之事，皆由识神为主，而元神不能坐镇故耳。

吾劝诸子，须于不关紧要之事一概丢开，先行自劝自勉，看这些尘情都是虚假文章，不堪留恋，惟此先天大道乃是我终身所依靠者，生与之来，死与之俱，真有不容一刻稍宽者。况桑榆已晚，日月无多，若再因循，后悔其何及乎?趁兹法会宏开，心传有自，敢不争着促鞭，寸阴是惜?如此看破，无挂无虑，于是安心就坐，向水府求玄，升提阳气，将眼耳口鼻一切神光荟萃中宫，不令一丝内入外

出，蕴蓄久久，自焕发焉。尤要知道本无物，至此跃跃欲出，皆是气机发泄于外，吾道贵收敛，不贵发泄，此处尤须防闲，毋许后天识神扰动，庶可安坐榻上。切记!切记!

※ ※ ※ ※ ※ ※

邵子云："乾遇巽时观月窟，地逢雷处见天根。"二句即进阳火退阴符之大要也。何谓地逢雷?即坤卦中含孕震卦，震下有一阳来复，即是纯阴之下忽然有一阳生，即阳生活子时也。谓之天根者，以其混沌世界，黑暗无光，忽焉一画开天，而阴阳动静迭为升降，天地定位，日月运行，万物之生生不息，此即天之根也。学者须从地下雷动时采之炼之，方有踏实地步，可为仙圣阶梯。到阳气已极，重阳之下忽有一阴生，此即乾遇巽时也。乾，纯阳也，巽为老阴。学道人行功而至于阳升已极，蓬蓬勃勃充周于头目之上，其势有不可遏者，我即静定片刻，停火不行，不知不觉即有一阴来生。

夫以上行之气机至此而转为下降，即阴生于巽也。到得阴生之时，即真正活午时，我即行退符之法，以目下观丹扃，不似进火之凝神于泥丸，即顺阴生之常矣。是谓之观月窟。至若卯门沐浴，即阳气上进于中正之地，是阴中阳生其半也。故酉沐浴者，即阴气下退于中正之地，是阳中阴生其半也。苟阳气太升，则阴气必亏，阴气太降，则阳气必陷，唯进火而不过进，且于中行卯沐浴之法，退符而不过退，更于中行酉沐浴之方，自然阴阳變理，性命双完矣。诸子每日行功，到阳气一生，务要顺其上升之常，若稍有壮旺，即行卯沐浴法；到阴气一起，即行下降之功，恐阴气太盛，更行酉沐浴法，定静片晌，不行火，不退符，如此暂休。到得纯任自然，斯道得矣。若阴阳反复，两两归于中黄宫内，当行温养之法。总之，学道之要，唯以真意为主，所谓以真土擒真铅，以真铅制真汞，三家合一，两姓交欢，斯道在是矣。

然用意之法有二：一为动时之意，一为静中之意。丹书所谓外黄婆者，通两家之和好，故五位而动。若不知动以采药，先天元气如何招摄得回来?此动中之用意也。内黄婆者，传一时之音信，故有位而静。苟不知静以炼丹，先天元气又如何凝结成胎?此静中之用意

也。修行人时而阳生也，则动以采之；时而阴降也，则静以炼之。且真阳即真胎婴也，然亦有二焉。一为坎中之阳，收之归于丹鼎，烹而炼之，可成不饥不渴之人仙。一为虚无中之阳，以之炼于炉中，吞而服之，可成出有入无之圣真。学者须从坎中之阳，加以神火煅炼，复完纯阳之体，再从天地中安炉立鼎，采取太虚一气归于虚无鼎炉之中，饵而服之，自成无上金仙。诸子须循序渐进，不凌节，不躐等，可矣。

返本归根，去伪存诚。杜之以渐，守之以恒。

修炼一事，不是别有妙法，无非观天之道、执天之行而已。如春夏之际，果木畅茂，花草盈畴，何其蓬蓬勃勃之无涯若是耶?又谁知发泄中尚藏收敛之意。古人谓夏至阴生，犹后也。秋冬之时，物汇凋残，霜雪凝结，何其气象之惨淡若此哉!又谁知摧残内自寓发皇之机。古人谓冬至阳生，犹末也。以此观之，足见阳中生阴，阴里含阳矣。

学道人当其龙虎相斗、水火相射，一似春夏之万物滋荣，我于其中须如如自如，了了自了，不随气机之动而动，是即阳里生阴也。及气机一静，龙降虎伏，水刚火柔，两两相合为一，此即秋冬归藏之象也。我于此时必入恍惚杳冥之境，不令昏昏似睡，亦不使昭昭长明，却于寂寂之中而有惺惺之意，在我不随气机之静而静，此即阴中含阳也。

吾再进为告曰：修道人务将一切闲思杂虑扫除、粗息暴气收摄，然后凡阴凡阳尽息于外，而真阴真阳始发生于内。古云“若要人不死，除非死过人”者，此也。人若不肯耐心静坐以除凡思凡虑、凡息凡气，纵说我心能静、我神亦宁，亦是粗粗之神，不足以成道。唯能扫得干干净净，呼吸之息若有若无，思虑之神无出无入，我于此一任寂然杳然，唯以主人翁坐镇中庭，不动不摇，如此温养，自有真阳从虚无窟子出。若不由他自动，却以心去推移斗柄，皆由我之造作存想而来，一任搬运不停，终年竟月，只是后天识神引起后天凡气，不可以成丹也。诸子务于心息相依、阴阳交会之时，久久涵育熏陶，必使我真阴真阳凝成一黍之珠，然后有真种焉。有真种，犹不可欲速成功，以期玉液丹成，且必俟我这个黍珠水火淘汰、阴

阳含养，果然老壮，如胎婴在母腹中，脏腑肢节百体俱全，方可成个完人。

吾观诸子每每一入杳冥，即起个计较意，不然，亦多有随其杳冥昏昏而睡，全不以主人翁安神静坐，看守其中。所以学道人无不有丹，只为起大明觉，夹后天识神而散者有之；即不起明觉，或因神昏气倦而没者亦有之。所以丹之不结，道之难成也。从今后静坐一次，管他杳冥不杳冥，总将我元神发为真意以为之主。其杳冥境到，阴阳交会一区，我以真意主之。即至杳冥久久，真阳发生，我亦以元神主宰之而变化之，此外不参一见、加一意，方是吾师上上乘修炼之道。

生问进火采药，在后天原是两项，不是一事。吾今细细言之。夫进火者，凝神一志不分也。采药是用外呼吸之气，一升一降，一出一入，顺其自然是也。若阳动药生之时，即将内之精神，一意凝于丹鼎，即是进火；将外之呼吸出入升降以包裹之，即是采药。进火是进火，采药是采药，不可混而为一也。若但用外呼吸升降往还，而神不凝于丹鼎，则虽真机勃发，必散漫一身，而无归宿之处。若但见阳气勃发，以意凝注，而不用后天呼吸以包裹之，则药气止于其所，惟以壮旺下元，冲举肾气而已。生等若未了然，吾再喻之：夫进火犹铁匠之炉而加以柴炭也，采药犹铁匠之风箱而抽动之也。若但抽其风箱，而炉中不加以炭火，则火不雄而金不化。若但加以炭火，而手中不抽其风箱，纵有柴有炭，亦只温温炉内而已，安望炼成有用之物哉?

生等思之，火是火，药是药，进是进，采是采，后天法功原是如此。他如采大药于无为之内，行火候于不动之中，此是火药合一，进采五分。生等此时功夫，尚未到此。以后阳生之时，还要自家省得归真地步，方是有为无为、有作无作的实际。吾教生等用数息之法以收敛其心志，平居无阳之时，有此法功，可以把持自家之心不至乱走。一到阳生药产，须采之归炉，神火温养，尤须要用火无火、采药无药，方合天地氤氲元气可以生生不已、化化无穷者焉。

至于一阳初动，用提摄之法，此是生等迩时之功，亦不外内之神思聚而不散，外之气息调其自然耳。生每打坐时，觉有躁气冲动

不安之意，此不是意思打紧，即是自己色身上阴气凝滞，法当用呼吸之凡火、真人之元火以温养之，使之自化而后可。何谓真人元火?古云：“耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。”此即真人元火，用而不用、不用而用者也。生等其向自家身心上，体认到恰好处，行持到极当时，自无此躁气焉。不然，或阳气大旺，将用河车之际，亦有此气息冲冲之状，然其神气自若，而心无他也。若是心安气和，又当运用河车，行小周天之法功，生其自审度可也。

修炼之道，人只知两重天地、四个阴阳，岂知先天后天阴阳之外，还离不得真灵之知，才是天地之根，造化之本也。夫后天阴阳者何?即人身受胎之始，借父精母血而生者。到子时坎中有一阳之气运行于一身内外，午时离中有一阴之气周流于六腑官骸，二气迭运，无有窒机，故日见其长。及至成人，多思虑以伤神，好淫荡以损精，精神衰败，此一身内外阴阳不复运行矣。至人以顺行之常道，为逆修之丹道，始而垂帘塞兑，息虑忘机，默默回光返照于丹田一窍之中，以采取真阳之气，烹炼至阴之精。此即先天阴阳生于虚无之际，不区区在色身上寻讨者也。

如此凝神调息，调息凝神，阴阳交会，神息相依，而坎中之真阳生于活子时，由是动以采之，上升下降，活午时到，离中真阴生于其际，由是静以养之，收于玄玄一窍。世人只知静养，而不知动采，何以回宫?又或但知动采，而不知静养，何以结丹?此处切不可胡混。尤要知活子时到，所谓“恍恍惚惚，其中有物，杳杳冥冥，其中有精”，有物有精等景象，犹是先天阴阳比象，还不是太极之体。太极之体，彼感此应，一动即觉，所谓时至神知，即先天之真知。学道人须于此认得清，方得先天一气。活午时到，离中虽有至阴之精兆而为象，如圆陀陀，光灼灼，犹非先天真精、太极立基之本也。要知此时惺惺不昧，天然一念现前，能为万变主宰，此即古人所谓心中之灵知，先天至真之精发见也。

斯时也，在无知之学人，偶然朕兆当前，心神欢悦，即存一了照之心，或欲其长存不去，如此先天虽本无物，因此一心去了照他、留恋他，又添一重障蔽，先天顿为后天所蒙，天心顿为人心所汩。学者于此天然真宰现前，惟有不即不离，勿忘勿助，得矣。但初行

持，须要知肾中一阳生，而有真知现象，心中一阴生，而有灵知兆形。到得功深学久，肾中之真知亦化为灵，心中之灵知亦化为真，真灵合而为一，真灵化而无有，所谓陀罗尼谛真灵乾谛萨婆诃者是。吾观诸子打坐，未尝不是，但未得药生之时，可数息以调息，至于药气已归，切不可再用刻漏武火，须任其天然自然，元神始不为识神打散。知否?诸子行功虽久，不能大生阳气者，由于此处少理会也。孔子称颜子得一善，拳拳服膺而弗失，盖未得而求得，不容不用武火；既求而已得，又不可再行武火，须以天然神火温养还丹，主人翁坐照当中足矣，此方合一动一静、一武一文修养之道。吾师今日所传，自古丹经不肯轻泄者，吾已一口吐出。诸子切勿谓为偶然事也。

※ ※ ※ ※ ※ ※

昔人云：“动处炼性，静处炼命。”二语已包括性命双修之要，独惜人不知耳。吾请详论之。何谓动处炼性?动非举动不停之谓，乃有事应酬之谓也。人生世间，谁无亲戚朋友往来应酬?亦谁无衣服饮食、身家议计?要知此有事之时，即是用功修性之时。于此不炼，又从何处炼焉?我于此时，视听言动，必求中礼；喜怒哀乐，必求中节；子臣弟友，必求尽道；衣服饮食，必求适宜。如此随来随应，随应随忘，以前不思，过后不忆，当前称物平施，毫无顾虑计较，所谓我无欲而心自定，心定而性自定。炼性之功，莫此为最。否则，舍却现在，而于闲居独处之地，自谓诚意正心，此皆空谈无着。

何如对境而有返勘之念，于时时应事，即可时时养性，稍有念动欲起，人不指责于己，即己亦有不自安之处。此所以炼性于动处，其功夫为易进也。古人云：“炼己于尘俗。”丘祖云：“吾于静处修炼，不胜大益。及后游行于廛市，应酬于事为，始知动处之炼，胜过静处之炼多矣。”至于静处炼命，又是何说?静亦非不动之谓，乃无事而未应酬之谓也。我能于无事之际，无论行住坐卧，总将一个神光下照于丹田之处，务使神抱住气，意系住息，神气恋恋，两不相离，如此聚而不散，融会一团，悠扬活泼，往来于丹田之中。如此日积月累，自然真气冲冲，包固一身内外，而河车之路通矣。若非真机

自动，漫将此气死死用意翻上河车，鲜有不烧灼一身精血，变生百怪诸症者。

如此炼命，一日十二时中又有几时不得闲?只怕生等不自打紧耳，何患事累烦多，而修性炼命无有空闲之候耶?生等思之，一日间不是炼性之时，即是炼命之候，又何俟有余闲而后修炼乎?至若河车之路，的于何时始通?如生等打坐时，始也神入气中，只觉神气相依，交会于黄庭之地，久久积精累气，则真气冲冲，自踊跃于一身，觉得一身之中真气已行包罗，我如在云烟之内乘驭而上一般。如此再加积累功夫，肾精不泄，耳目口三宝亦无发通之处，不过一月两月之久，河车之路自通。惜人有此真气，而为尘垢所污，私欲所蒙耳。否则，五漏未除，精气又泄，所以将底其阶而又退下也。

生等从此用功，务具一番精进勇猛心。到此关头，臻此盛境，一任如花如玉之容，极富极贵之境，可惊、可怖、可哀、可怒之事，我总总不动心，惟有炼性炼命是吾究竟法门，亦吾落点实际，毫不因物而有变迁。如此而不长进者，未之有也。吾师今日所教之法，在生等闻之已熟，但未能如吾之体恤周到、在在有功夫可行、无余闲之候耳。照此行持，自有大效，但不可稍为怠玩、虚度光阴也。

学人起初打坐，心神不爽，气机不畅，有如天地初开，鸿蒙肇判，万物无形，百为鲜象。惟有一意凝注，将我神气聚会于玄玄一窍之中，亦犹天地之主宰立焉。于此一呼而出，一如天地之气轻清者上升，一吸而入，一如天地之气重浊者下降，我惟委志虚无，主极立矣。至于阴阳升降，我只顺其上下自然运度，迨真积力久，自蓬蓬勃勃有不可遏之极。然此阳盛之际，又须知持盈保泰、归根返本之道。否则，盛阳之下，必有隆阴，欲成纯阳之体，难矣。故邵子云：“美酒饮教微醉后，好花看到半开时。”此非知道者孰能明之?吾观生等每于气机壮旺，心神开朗，尚多纵火扬烟，不知返还本始，是以发泄太甚，则生机断灭。故太上云：“持而盈之，不如其已。”此言真可法矣。至守候之道，古云：“真人潜深渊，浮游守规中。”如此观照此窍，恪守规中，不霎时间，真阳自从空而出，此身如壁立，意若寒灰，斯时气机氤氲蓬勃，即阳生活子、可行河车之时。前之炼精，为二候采牟尼；此之阳生，为四候运河车。此亦各有其

景，不可差也。

修养之道，的是返自家故物，还已失本来。无论老少贤愚，皆可学得。无奈世人不明这个消息，不以老自推，便以愚自画。岂知这个天机原在太虚中浑浑沦沦，不因老愚而有增减乎!只怕人不立志以求。是以先天一点至阳之精落于后天尘垢之污者，愈加陷溺而不返也。诸子亦知之乎?即如阳生药产，总以端庄正坐盘膝为主，呼之至上，上则无形，吸之至下，下则无象，以眼微微向上而观，即采取也。若药气已壮，用吸、舐、撮、闭之法，紧闭六门，存神定虑，此正法也。

吾再进而言之，神要不动不摇，心要能虚能谦，身如泰山，心似寒潭，专心一志，自然真气冲冲直上，不似旁门纯以意思牵引。要知此气不是外来之气，是吾人受生之初先天一点氤氲元气入于胞胎之中者也。只为后天气息用事，先天气息蔽而不见。一朝凡息已停，真息自露。尤要知真气既生，我家主人翁正正当当坐镇中庭，方有主宰。故丹法云“内伏天罡，外推斗柄”，是其诀也。若药气已生而行周天法功，内不伏天罡，则气机无主，必有差度妄行之弊。若药气已行，外不推斗柄，仍然死守中庭，则无生发之机，犹天地以日月为功用，日月以天地为主宰，斯为体用俱备，本末不违也。

至于进火于子，是鸿蒙未判之初，混沌初分之始，其时恍惚杳冥，方是法眼正藏。退符于午，又如春生万物，至午而极，其时生机勃发，阳气极盛，的是正传。若卯时沐浴者，是从子时进火起以后，阴而生阳，至此阳不多而阴不少，丹经所谓“上弦金八两，得水中之金半斤”者，正是阴阳调和，两不相争也，故宜停符不运。然而阳气犹未至于纯，阴气尚未几乎息，不得不再运二时之火，升之直上，斯为卯沐浴。从望六之候，渐渐阳消阴长，谓之阴符者，盖以命系于坎，上半月为进为阳，性寄于离，下半月为退为阴，此殆谓“潜心于渊，合气于漠”，“动以炼命，静以养性”，使性之虚无者，至此而入于定静，故曰退阴符，即“卷之则退藏于密”者，是其旨矣。

若如时师口诀，直谓阳之生十五而极，阴之长又自十六而生，谓为凡阴犹然昏昏罔罔，斯亦何必退符为哉?无是理也。吾师不为抉

破，恐诸子不明升降进退之道皆是扶阳抑阴，彼以退符为昏默寂静，斯大错矣。吾师所传，万两黄金买不得，十字街前送至人，断无有徇情者也。诸子总要听吾之教，一心向上去做。吾不负汝，切莫似他将信将疑、欲修不修而以财为命也。

※ ※ ※ ※ ※ ※

夫炼丹之道还须以灵光为之觉照，以冲和为之运用，才是一片纯阳、至清至洁、不杂半点阴浊之品。虽曰命功有作有为，其实有作为中仍当听其自然之度。些些出以私意，则后天阴识夹入其间，阴识一起，天宝即闭，不说大丹不成，且于大道精微，虽明明近在目前、了无奇异，亦见之而不知，知之而不明也。夫以阴浊不消，而慧性难长，故如是其昏愦也。

生等务于下手时，未得真谛，不妨出以猛力，苟得真实地位，急须拿定此境，下榻时，无论有事无事，亦要常常细玩，久久操持，熟极巧自生矣。至于子进火、午退符者，是坎离交媾于曲江之下，聚火载之而上升于乾。乾即鼎，鼎即首也。乾坤交媾于泥丸之地，聚火凝之，而下降于坤。坤即炉，炉即腹也。是聚火之法，为修丹要旨。昔人云：“下不闭，则火不聚，而金不升。”金即气，气即药也。“上不闭，则火不凝，而丹不结。”丹即外之阳气以合人身之阴精，两相交合为丹，犹夫妇精血交会结为子也。总之，得药结丹，火为要矣。火即神，神即我，修道之主帅也。下闭即凝神下田，上闭即凝神上田。世之修士多有知下田凝神之法，而泥丸一所能知凝神片晌者少矣。盖此时金气虽升泥丸，要知此气从至阴浊秽之中煅出，虽名真阳，其实夹杂欲火者多。既上泥丸，无非神火猛烹追逐之力为之上腾其中，渣滓尚未能淘汰得净、煅炼得清，于此不凝神一刻，则阳气不真，安得收归炉内而成丹?故曰：“都来片晌功夫。”轻清者上升于天，重浊者下降于地。故经一番洗刷，然后收归鼎炉，加以神火温养，自然缉熙光明。犹太阳之洗刷于海中，然后旭日瞳咙，越见光华可爱，清净无尘耳。此理同也。

他如卯酉周天，即东木西金平时两相间隔，不能大畅所怀。惟卯酉为生杀之门，卯酉正令一行，而阴自消，阳自纯。金木合而为

一，即性情合而为一也。何以卯酉为生杀哉?以喻卯酉沐浴之时，洗心涤虑，息气存神，庶几阴私尽消，阳气长凝，即去欲存诚以比生杀也。生等行功，不但身有烦热当停符退火、行卯门酉门之沐浴，即行之已久而得玄关妙窍，犹天地开辟其间，生齿日繁，世道人心不无变迁，故当顿除思虑以温养之。故曰“忘机绝虑为生杀”，是即长保玄关而使之常与天合、不杂以入。所以每行进火，数至百遍，即当停火，职此故也。古云：“一年沐浴防危险。”是言子午卯酉之功俱，当防危虑险，不可大意也。夫以金丹即真阳无杂之物而成者也。稍夹杂外物，即如刀斧之铁夹有灰滓，即不中用，何况丹道?第一要收得纯清药物，始无倾丹倒鼎之患焉。

修炼之术，别无他妙，但调其火候而已。夫炼丹有文火，有武火，有沐浴温养之火，有归炉封固之火。此其大较也。夫武火何以用、何时用哉?当其初下手时，神未凝，息未调，神炁二者不交，此当稍着意念略打紧些，即数息以起刻漏者，是即武火也。迨至神稍凝，气稍调，神炁二者略略相交，但未至于纯熟，此当有文火以固济之，意念略略放轻，不似前此之死死执着数息，是即文火也。古云：“野战用武火，守城用文火。”野战者何?如兵戈扰攘之秋，贼氛四起，不可不用兵以战退魔寇，即是武火之谓。迨至干戈宁静，烽烟无警，又当安置人民，各理职业，虽不用兵威，然亦不可不提防之耳，此为文火，有意无意者也。

若民安物阜，雨顺风调，野无鸡犬之惊，人鲜雀鼠之讼，斯可以文武火不用，而专用温养沐浴之火。至于沐浴有二：卯沐浴，是进火进之至极，恐其升而再升，为害不小，因之停符不用，稍为温养足矣。此时虽然停功，而气机之上行者，犹然如故。上至泥丸，煅炼泥丸之阴气，此其时也。况阳气上升，正生气至盛，故卯为生之门也。酉沐浴，是退符退之至极，恐其着意于退，反将阴气收于中宫，使阳丹不就。学人至此，又当停功不用，专气致柔，温之养之，以俟天然自然。此即为酉沐浴也。昔人谓之死之门是，是即吾所谓收敛神光，落于绛宫，不似卯门之敛神于泥丸也。

然此不过言其象耳，学者切勿泥象执文，徒为兀坐死守之功夫焉。至归炉封固，此时用火无火，采药无药，全然出于无心无意，

其实心意无不在也。此即玄牝之门现其真景。然而此个功夫，非造到火候纯熟之境，不能见其微也。尔等从此勤修不怠，不过一月之久，可以息凡气而见胎息，到得真意生时，胎息见时，自然阴阳扭成一团，气畅神融，药熟火化，有不期然而然者。生等勉之，勿谓吾师之诀易得闻也。若非尔等有此真心，又知行善为宝，亦不轻易道及。还望生等一肩大任，不稍推诿，不辞劳瘁，冥冥中自不负汝也，尔生亦不虚此志愿矣。

※ ※ ※ ※ ※ ※

近日诸子用功修炼，第一要调得外呼吸均匀，无过不及，一任出玄入牝，如如自如，可开则开，可闭则闭，为粗为细，略加收敛调协之已足矣。切勿气粗而按之至细，气浮而按之使敛，致令有形凡火烧灼一身精血也。生须认真此火，或文或武，或沐浴，或温养，虽火有不同，要无不是先天神火，断无有后天凡息一出一入、往来迭运而可以成丹也。故曰：“调息要调真息息，炼神须炼不神神。”无息之息，方为真息，不神之神，斯为至神。学者调息凝神之际，务要寻得真息，认得真神，斯可混合为一。否则，有形之息，皆凡火也。真火生神，凡火伤身，真神可作主张，凡神骚扰不宁。

何谓真息?即丹田中悠悠扬扬、旋转不已者是。何谓真神?即无思无虑之中，忽焉而有知觉，此为真神。修炼家欲采元气以化凡精，欲升真铅以制阴汞，使之返还乾性，仍成不思不虑之元神，非采先天元息不能。夫元息在丹田，若有若无，不寒不暖，如火种者然，外不见有焰，内不知有火，只觉暖气融融，熏蒸在抱，斯无形之神火自能变化无穷，神妙莫测。否则，有形之火气势炎炎，未有不忽焉而起，忽焉而灭，其为身心性命之害，不可胜言。修行人以无形之真火为用，而外面呼吸有形之火非谓全然不用，不过如铁匠之风扇吹嘘于外，周遭包裹，以卫中间神息而已。

吾恐诸子未明用火之道，故将呼吸有形之凡火与先天无形之真火相提并论，以免妄采妄炼。然外边呼吸凡火，与丹田中悠扬活泼神火，未必划然二物，犹烛照之火，无非成形后天之火，丹田外之呼吸是也。烛未燃之时，油中亦自有火，此即先天之神火，未经点

燃者。采此神火，可以千万年不朽。若采凡火，顷刻而即消灭。此可观其微矣。愿诸子闲时打坐，用此有形之火驱逐一身之风寒暑湿，复用此无形之火煅炼此身之渣滓阴霾，而金丹可成矣。

论阳生不一，有外动之阳生，前已示过。若内动之阳生，还未亲切言之。夫内动阳生，实由静定久久自然而生者。有由偶尔入定，当下即生者，此神入气中，融洽为一之象也。我于此再为蕴蓄，内中天然神火，任其静而动，动而静，盘旋于丹鼎中，再用外之符火，听其上下往来、行住起止，所谓“周旋寸二节，节尽更须亲”是。到得内火一旺，外火自回环于一身之中，鸿鸿蒙蒙，无有底止，此即气周神外之候。我于斯时，惟有坐镇主人，凝定中宫，务使内想不出，外想不入而已。

诸子近时已做到此处，吾师看来，还未十分如法。当退符时，一味无思无虑，似乎到佳景，不觉又他去焉。盖因未曾老炼，不妨再数周天之息以招回之，久之至于化境，不须搬运推迁，而吾身蓬蓬勃勃，上为熏蒸之气，下为坎水之精，周流一身上下，往来无有穷期者，此息不期调而自调，精不期炼而自炼，所谓“真橐籥”，又谓“长吹无孔笛，时鼓没弦琴”者是。此非吾独撰也。吕仙云“温养两般，内神火而外符火。保全十月，去有为而就无为”是。此时虽云无为，亦要知无为之中，有个真正主人为我主宰，才不落空。又还要回光返照，数息而若无数者，方能保固真阳，生长胎婴。柳真人云：“一息去，一息来，息息相依莫徘徊。”由此观之，内之神火须当安闲自得，调停中立，外之符火是为温养之火，唯加一番谨慎，着十分了照，听其息息归根，息息入定，化为自然之神符，毫不假一分人力，得矣。

吾观诸子，上榻之初，也知数息招摄此个元气，到得返还之后，多有遽行下榻，所以一下榻，身中自然元气又不在了。又有将到佳景，还未十分稳当，忽然此心烦躁，不能久耐，所以未下榻时元气已经打散。此中功用，须要静之又静，耐之又耐，坐到天花乱坠，周身血气自然踊跃，我身浑如太虚，直若无有身形者然，又若此身在气机包裹中，如春蚕作茧一般，我于此惟有一灵炯炯，独照当中，内外浑忘，有无不立，才是真诠。诸子积诚已久，结念已深，吾故

将此温养神火符火一齐传出。从今日起，须于未坐之先一切料理清楚。即有忽来之事，实属紧要者，不妨下榻相应。如非急务，不必通知。无论有效无效，务要用一点神光微照，为我主张。行住坐卧，皆是如此。视听言动，无不如是。推之事物纷投，困苦迭至，亦无有不从容中道者。只怕人心不死，道心难生，又复悠悠忽忽，今日如斯，明日如斯，故终年竟岁而了无进益也。若能遵守吾言，未见有不成者。

近时修养一事，坐下存神入听，务将万缘放下，然后垂帘塞兑，回光返照于玄玄一窍之中。始而神或不凝，息或有粗，不妨以数息之武火，微微的一其志，定其神。如是片晌，神凝息定，然后将心神放开，不死死观照虚元一窍，唯存心于听息。此个听字，大有法机。庄子云：“一若志，无听之以耳，而听之以心，无听之以心，而听之以气。”要知此气，不是口鼻之气，不是肾间动气，更不是心中灵气，此气乃空中虚无元气，生天生地生人生物者，此也。

唯能存心于虚无一气，此心此神即与太和元气相往还，所谓神气合一，烹炼而成丹也。若着凡息，还不是神与凡息相交，又何以成丹哉?经云：“不神之神，真神也。无息之息，真息也。”我须于混沌中落出先天一点真意，以之翕聚元气，是元神与元气相交，而大道可成。苟有粗息，我即轻轻微微将此凡气收敛至静。到凡息已停，不问他元气动否，而元气自在个中矣。我当凝神以正，抱意以听，此亦阴阳交媾之一端也。况乎下手之时，口鼻眼目之窍皆能固闭，独有这个耳窍尚未尽闭。我一心以听，即耳窍常闭，而众窍无音矣。此个听法，第一修炼良法。如此久听，自然真阳日生，而玄牝现象矣。

吾传授听气一法，亦是一个名目，要不过教诸子三宝闭塞，全无一点浮游之气着于外，所谓“真气半点不渗漏，而大丹可凝”者，此也。亦要知得听而无听法则，若一着于迹、着于意，即落边际方向，不可以言本来之道矣。知否?而要不过凝神于虚，合气于漠，常惺惺天，活泼泼地，一身无处不照，却一身并无所照，斯道得矣。至于鼻窍，是从父母媾成一团之际，氤氤氲氲中，那个精血肉团有一线如丝包于周身，此时借母之气渐吹渐长，竟成任督二脉，先生

两个鼻窍，故古人谓鼻为始祖。是自生身下地，另开门户，别立乾坤，而呼吸从此起。此时先后二天之气犹合为一也。

迨知识开而私欲起，扞格于外纯是一团躁急之气，而天地清空之气自此渐相违矣。所以年少日长，及壮则消者，职此故也。吾师悲悯世人，生死无常，轮回不已，因示人返还之术，先教人视鼻端，其即仿天地生物之理，逆而修之于身，以成长生不老之仙者欤!要知是法也，非理也，诸子须要有视无视、有心无心出之，斯得其宗旨矣。

学人欲归根复命，唯将此心放下，轻轻微微，以听气息之往来。若气太粗浮，则神亦耗散，而不得返还本窍，为我身之主宰。若听其气息似有似无，则凡息将停，胎息将现，而本心亦可得而见矣。古人谓“心易走作，以气纯之”是矣。苟不知听息以收心翕气，则神难凝，息难调，而心息亦终难相依。此听息一法，正凝神调息之妙诀也。果能以神入气，炼息归神，则清气自升，浊气直降，而一身天地自然清宁。到得天清地宁之候，瞥见清空一气自回环于一身上下内外之间，而非第胎息发现已也。

尤要知此个胎息非等寻常，是父母未生前一点元气，父母既生后一段真灵，性得之而有体，心得之而有用，在天为枢，在地为轴，在人为归根复命之原。人欲希贤希圣希天，舍此胎息，无以为造作之地也。诸子近来用功，唯将心神了照不内不外之际，虚心以听气息之往来，庶几神依息而立，气得神而融，未生前——团胎息可得而识矣。由是言之，此个胎息诚修炼之要务也。夫岂易得者哉?古云：“入定功夫在止观。”何以止?止于脐下丹田。何以观?观于虚无法窍。如此则心神自定，慧光日生，以之常常了照于不睹不闻无声无臭之地，而胎息常在个中矣。若但粗定其息，未入大定，此个胎息尚非真也。

吾恐诸子未到如如自如之候，而凡息暂有停止，即谓胎息自动，则失之远矣。人到胎息真动，一身酥软如绵，美快无比，真息冲融，流行于一身上下，油然而上腾，勃然而下降，其气息熏蒸，有如春暖天气熟睡方醒，其四肢之快畅，真有难以名言者。到此地位，清气上升于泥丸宫内，恍觉一股清灵之气直冲玄窍，耳目口鼻亦觉大

放光明，迥不同于凡时也。他如凡息初停，胎息亦不无动机，总不若此大定大静之为自得耳。

吾师望诸子为吾传道，最深切矣。至于命功虽不一等，顾其要领，总不外一双眼目。夫人一身之中，虽是神气为之运用，要不若两目之神光，炯炯不昧，惺惺长存。故昔人谓：“一身皆是阴，惟有目光独属阳。”须常常收摄，微微下照，则精气神自会合一家。到得丹田气壮，直上泥丸，遍九宫，注黄庭，自然阴气消尽，而阳气常存，犹之太空日照，云雾自消归无有。

诸子近时用功，不可专顾下田。虽下田气壮，自能升至泥丸，销铄上田渣滓；若神气犹懦，未至圆明，须久久顾諟，不妨以真心发真意，回顾上田，则泥丸阴气被阳气一照，自当悉化，而头目不至昏晕也。故古人谓“顶上圆光”者，此也。又观绘画之功，塑一泥木神像，必画一圆光于上者、就是此神光也。所谓“毫光照彻世界，照开地狱”者，就是此元神之光。若单守下丹田，则神光一时不能自整，未免多昏沉散乱。其昏沉散乱者，即真阳不上升、真阴不下降之故。今欲升降得宜，不可过急，亦不可太缓。比如半夜忽然阳生，此是一派寒冬，忽有阳气生于地下深深之处，若不知提摄神气，转眼之间又昏睡不知矣。

尔等此时起立，即依吾前法修持，尤要知稍用意思将神气摄之至上，庶几天清地朗，霎时间即三阳开泰，乐不可及矣。不但此也，平日守中，若神气沉于海底，头目昏晕，亦不妨提摄而上。夫玄功别无妙法，只在升降上下、往来运度而已。亦非教诸子专将神气升散于外，而不收敛也。夫以神气不运于周身，则周身阴气不化，无非死肉一团，终是无用，且日积一日，不免疾病纠缠。故吾教修命，是教人以水火周身运动，使血肉之躯化为活活泼泼，随心所用，无有阻碍，到得一身毛窍晶莹、肌肤细腻得矣。又不可贪神气之周于一身、酥软快乐，流荡忘返，还要收之回宫，不准外泄，却不要死死执着一个穴道，认为黄庭。

须知收之至极处，无非与太虚同体，浑不知其所在；时而动也，亦与电光同用，一动即觉，一觉即灭，前无所来，后无所去，仍是一杳冥光景，还于无极焉耳。功夫至此，身外有身。若未到此，不

过有相之灵神，未可以云仙也。吾喜生自幼至老皆知从日用事积功累行修起，但以前省察存养似稍疏虞，未能十分着紧，今兹功用已深，吾师特来指点，自下等初迹寻出上上妙谛出来，庶几近道矣。

吾昨教栖神泥丸，只须以一点神光默朝上宫，不可太为着意。着意则动后天浊气，犹天本清明，忽然阴云四塞，则清者不清矣。此中消息，说来尔诸子慢慢揣度。

※ ※ ※ ※ ※ ※

修身之道，不外性命。人欲尽性立命，必先存心养性，保命全形。予以修之炼之，积之累之，则本性长圆，天命在我矣。然欲尽性，必先知性，知得人生之本，纯乎天理，不杂人欲，谓之睿智。由此遏欲存理，时时省察，刻刻防闲，务令私欲尽净，天理流行，洞见本来面目，惺惺不昧，了了常昭，即是圆明妙觉。此非外面之想象，乃自家之真知，他人莫能喻也。故曰：“知人者智，自知者明。”若欲立命，必先炼己。炼已有两端：一日物欲——物欲不除，天真难现。舍此而欲得药结丹，亦犹嘉谷杂莠稗之中，不先芟莠，势必良莠并植。非先胜人欲，常操常存，则有定守，未必有定力也。故曰：“胜人者有力。”一曰气质——气质不化，身何由固?所以剥肤存液，剥液存神，剥神还虚，层层剥尽，方能与道合真。苟非精固气壮，焉能战退群阴，扫除六贼，致令一身内外精莹如玉，变化凡躯，炼成仙体哉?故曰：“自胜者强。”如是性已了矣，命已立矣，功不于此尽乎?道不于此成乎?

虽然，起火有时，止火有候，若当火足之时，不行止火之功，精必随气之动而动，故知止养丹，如贫者之积财而富，常觉有余。既知止火，尤要进火以养丹，退火以温丹。非有志修士，断不能绵绵密密，不二不息如此也。《易》曰：“天行健，君子以自强不息。”其即此强行者有志之谓欤?自此温养之后，但安神息，一任天然，无一时一刻之失所。子思子谓“至诚无息，不息则久”者此也。至若凡身脱化，真灵飞升，亦犹凡人之死。但凡人之死，死则神散；而圣人之死，死犹神完。形虽死而神如生，乌得不与天地同寿耶?

此云知人道、胜人欲，犹是穷理尽性一边之学。惟性见心明，

洞彻本原，神气强壮，煅尽阴滓，始能了性而立命。性命不分二途，复还于混沌未开之天，而阴神尽灭，阳神完成矣。其间炼精化气，炼气化神，尚有止火养丹。《悟真》云：“若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。”此之谓也。夫炼精化气，为入胎之始；炼气化神，为成胎之终。不知止火，则气不入于胎。精虽炼而为气，犹可因气之动而复化为精。且不知止火，则神不凝于虚空，气虽炼而成神，犹可因神之动而复化为气。故曰：“知足常足，终身不辱。”太上之言，非欺我也。至若神归大定，气亦因之大定。百年之久，浑同一日。一念游移，即同走丹。如此任重道远，非强行有志者，不能常止其所，历久而不敝也。三昧火化，立上凌霄，虽死犹生，其精神直与天地同寿。金丹始终，尽于此矣。

古云：“过河须用筏，到岸不须舟。”又曰：“未得功时当学法，既得功时当忘法。”斯数语诚修道之至要也。若修道行功，业已造精微广大之域，犹然兢兢致守，自诩学识高、涵养粹，未免骄心起而躁性生，不有退缩之患，即有悖谬之行。若此者，道何存焉?德何有焉?故太上曰：“持而盈之，不如其已；揣而锐之，不可长保。”修行人当精未足之日，不得不千淘万汰，洗出我一点至粹之精，以为长生之本。若取得真阳，朝烹暮炼，先天之精，充满一身内外，则身如壁立千寻，意若寒潭秋月。外肾缩如童子，则无漏尽通之境证矣。斯时也，精满于身，不宜再进火符，即当止火不用，且宜无知无识，浑浑沦沦，顿忘乎精盈之境为得。若持盈不已，难免倾丹倒鼎之虞，不如早已之为愈也。当气未充之时，须千烧万炼，运起文武神火，煅炼先天一元真气出来，以为延寿之基；到得凡气炼尽，化为一片纯阳，至大至刚，贯穿乎一身筋骨之内，夭矫如龙，猛力如虎，此何如之精锐也。

我当专气致柔，一如婴儿之沏穆无知，庶几长保其气，可至形神俱妙，与道合真。若揣锐不休，难免燎原遍野之虞，安望其长保乎?若是者，犹金玉满堂，莫之能守。一同富贵人家，怙侈灭义，骄奢凌人，如栾氏族灭，范氏家亡，要皆不自戒满除盈，以至横行不轨，自贻其咎。如此征之人事，而天道可知矣。试观当春而温，至夏则暑阳司令，而温和不在矣；至秋而凉，及冬则寒冷乘权，而西

风无存矣。物育功成，时行名遂，天地于焉退藏，以蓄阳和之德，倘冬寒而间春温，夏热而杂秋凉，即是天道反常，时节愆期，功成不退，适为乖戾之气，其有害于人者多矣。故曰：“功成名遂，身退，天之道也。”夫天且如是，而况于人乎?古来智士良臣，功业烂如，声名灿著，而不知退隐山林，如越之文种，汉之韩信，酿成杀身亡家之祸者不少。是以学道人当精盈气足之候，不可不忘法忘形，以自败其道也。若未臻斯境者，又乌可舍法舍形哉?

此教学人修炼大道，做一节丢一节，不可自足自满，若怠心起而骄心生，祸不旋踵而至矣。即无渗漏之患，然亦半途而废，无由登彼岸以进于神化之域焉。《悟真》云：“未炼还丹须速炼，炼了还须知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。”足见道无止境，功无穷期，彼满假何为哉?古来修士，多罹杀身亡家之祸，皆由不知韬光养晦，混俗同尘之道也。丹经云：“修行混俗且和光，圆即圆兮方即方。隐显逆从人莫识，教人怎得见行藏。”是以有道高人，当深藏不露，随时俯仰，庶几不异不同，无好无恶，可以长保其身。否则德修而谤兴，道高而毁来，虽由人之无良，亦自张扬太过。《易》曰：“慢藏诲盗，冶容诲淫。”诚自取也。又何怪自满者之招损乎?吾愿后之学者，未进步则依法行持，既深造当止火不用，庶可免焚身之患欤。

守中一步，虽属入道之初基，其实彻始彻终皆离不得这“守中”二字。始也以有形之中，用有为之守，所谓“静中看喜怒哀乐未发之中作何气象”是，终则以无形之中，用无为之守，所谓“凝神于虚无一窍，实无虚无窍，与太虚同体者”是。吾向传功，只将守中一步功夫教之从色身修炼，及至外阳勃举，然后用采取烹炼、升降进退、归炉封固之功，不曾与生等抉破炼气一层者，非秘而不宣也，盖以人生天地，食五味，需百物，声色货利之私日夜萦扰、梦魂宛转，不经神火煅炼，化浊为清，则色身所有尽是渣滓有形之精气，骤而示之炼气，所炼之气概属凡气，有何益哉?且未到淘汰之时，精气尽是私妄，采之不惟无益于身心，且有伤乎性命，此吾所以不敢遽言炼气也。

古云：“炼己未纯，不敢得药；筑基未得，不敢还丹。”古仙所

示功夫，俱是一步一步慢慢地传授，躐等凌节，未有不以伪作真、认贼作子者焉。生等已久于采炼外阳，实将色身浊秽渣滓十分中已淘洗几分，吾今再示一步功法。其实炼气之法即寓于守中无火无候之中。到今凡气略尽，真气初生，始有药物可采可炼，不过以从前无火无候之守法，自家慢慢地体认有火有药，有时有候，毫无差池，皆是自然为升降进退者，顺其势而利导之耳，非别有炼气之法，要不过守中之候。至此气机已旺，见得气动气静实有如此往还，与春夏秋冬、盈虚消长之机实无差别。故古人云“一刻之功夫，即夺一年之造化”者也。生等闻此诀后，还要知此中真消息，方不错过机会。昔人取一月圆缺晦朔之义，实有可凭。故曰：“有人问我修行路，遥指天边月一轮。”若月无光，借日之光为光。

自前月廿八日，坤到东北丧朋之会；至初三合为五日，五日为一候。此一候，即温养元神，纯返于无，无之至极，而后有生焉。三日所以月出庚方，其卦为震。震卦一阳伏于五阴之下，故谓之一阳来复也。此阳初生，其气最柔最嫩，有如一弯新月，隐隐耀耀现于天上者是。若无前五日温养，即有阳生，亦是凡夫俗子夹杂邪私之气，概不可以入药。故一阳初兆，先必有一段温养之功，此大致也。由是思之，若无守中炼精一层功法，所生之气皆属凡气，与庸夫之精之气无异。岂有未经淘汰之物可以成丹者乎?无是理也。及至初八之夕，为二阳生，二阳象兑。兑卦二阳伏于二阴之下，其时药气成质，实如天上之月半轮滚滚照耀无边，一身之气自与前一阳大不相同。《悟真》云：“月才天际半轮明，早有龙吟虎啸声。”生等思之，此际月到中天，其光晃晃，其神跃跃，不有如龙吟虎啸、夫唱妇随、情谊款洽于无极者乎?至十五，月轮正圆，有如乾。乾卦三阳开泰，纯是阳气，绝无一点阴滓。其在人身，精神涣发，一身抽搐，实有不可思议之状。

昔人谓水火相交，金木合并，龙虎会于中庭，婴姹谐于祖窍，实有不知神之为气，气之为神，神气打成一片，和合而不可解者。此古所谓：“溶溶如冰泮，浩浩似潮生。”这边吐出真铅，喻为“虎向水中生”；那边现出一点真汞，喻为“龙从火里出”。铅即凡铅，汞即水银。水银非得凡铅不能凝聚，势必流行不止，喻人心之灵非

有真水以制伏之，则心不能定静，如人得虚症，血水太枯，心神易动。此可知炼神必先炼气，炼气必先炼精也。不愈明乎?到此时，身如壁立，意若寒灰，但觉气机来往不停，由下而上，复由上而下，自然五脏六腑、一身四体无处不到，无窍不开，如甑中气蓬蓬勃勃而不可遏。此即如四月夏阳，万物盈盛之时，而天地不许阳气太发，即有一阴生于六阳之中。

学人到此景象，即忙踏住火云，收回蓬勃之气，复静养于玄玄一窍之中，三丰真人所谓："若还到此休惊怕，稳把元神守洞门。"守洞门，如猫捕鼠、兔逢鹰，如此守候久久，自然渐收渐凝，复还于虚无之乡。其月之十六为巽辛，一阴伏于二阳之中。到廿四为下弦，为艮。艮卦二阴伏于一阳之下。至二十八为坤，乙纳西方。坤卦纯阴，在人身中，神归气伏，复还于太虚之天是也。此为一周天功夫。学者由一阳二阳而至三阳，则升之已极，复还而至于一阴二阴以及三阴，仍还于虚静之地，方是一年气候，了一次功夫。否则，生者不生，死者不死，升者不升，降者不降，半上半下之学，何年才得成丹?生等此时，正宜用此炼气功夫。然炼精炼气，虽分两候，其实并行不悖，不是判然二候也。

如此炼精，则精愈明；炼气，则气弥净。所谓水净沙明，真金自现，还有倾丹倒鼎之事，与夫淫根不断、欲念不除、妄心常起、杂念时生者，未之有也。此即抽铅制汞，以神驭气，如鱼得水，悠然而逝。若无此清净神水抽取配合、烹炼温养，未有不情欲生而杂念多者焉。此千真万圣从源头上制伏情欲神思之一法。无奈世之学者昧昧而不知也，且有不肯用功于积精累气，而徒求之于制欲制情，无怪乎少年而学，皓首犹然不断情丝也。生等宝之贵之，一息毋忘吾训可也。至于此气长时，还有多少景象，吾今略示其机，临时免得惊恐。

古云："得了手，闭了口。"炼气炼得极好，归炉封固之时，虽无物事在中，却有道味无穷，一若吾心中安乐之境，实有资深逢源者在，任他以外可欣可羡、可荣可贵，皆不如我心中这点真趣，凡事懒于应酬，毫不料理，如愚蠢人一般。此即收藏之深，得真消息之会。若有一毫驰逐外慕，自家功夫还有未尽者也。及至真气冲冲，

犹有多般景象。古人谓:“虚室生白。”自腹至眉端，一路白光涣发，久之眼有金光，耳有琴韵，脑后若鹭鸟之鸣，丹田似热汤之沸。生等遇此景象，未免生惊心怖。吾预为道破，庶无疑二。且到此境地，更宜澄神汰虑，或礼斗、或步罡，上求天神之佑，以行七日过关之功。总之，真景到时，此心安然，才为实据，切不可生一喜心，起一怖心，听其自消自息，庶不为魔鬼所骚扰也。

生言神静气调之会而有心神搅动、不肯皈依之状，此非神之动也，乃气机未到自然，不免在心中冲突。此无他法，唯有坐镇主人，一灵独照，管摄他，不许他妄走，调和他，不使他不安，久之气一静，神自恬，安有心神出入之患哉?又言天心为主，元神为用者何?天心即寂然不动之中而有一个主脑，元神即感而遂通之后并不知所从来。此皆自然而然，一灵炯炯，万象咸空，虽日用百端，而天心元神究不因之有加损也。生能识得这个消息，始知炼我虚无之阳，以为我成仙证圣之本。噫，此个天心元神，修行人鲜有能识其真者。须知无时不在，但将万缘放下，而我之主宰自若。即私欲满腔之日，而我之主宰亦自若，不过因物欲而偶蔽耳。

在初学之士，未得神清气爽，虽有天心元神，尚未十分透彻。我今示尔。惟于寂然不动中，而有一个主宰，不令外来之物纷纷搅扰，即炼我之天心也。及至感而遂通，亦要有个主宰，勿令我之灵阳被物牵引而去，即炼我之元神也。焉有不日积月累，而成一极品之神仙哉!总之，学者下手之初，须如血战一般，一棒一条痕，一棍一点血，用十分气力，然后有得。否则，因循怠玩，一曝十寒，未有能成者也。吾师此日所言，句句是切近功夫。但要耐烦辛苦，自家猛勇精进一番，然后澄之又澄，静而又静，不觉恍惚杳冥，真阳发生，而人如痴如醉矣。蕴蓄久之，自有真人出现。岂若旁门小术徒固阴精以成幻相之神者哉!

※ ※ ※ ※ ※ ※

吾见生等阳生之时、进火之际，尚未明得易道朝屯暮蒙真正法则。盖易之屯卦，坎在上为药，以坎中一阳生也；震在下为火，以震下一阳即所进之火也。尔等逢阳生时，不管他气机往来何如，略

以微微真意下注尾闾，那真元一气，从前之顺行者，至此不许他顺，且意思向上，而顺行之常道遂阻。顺道既阻，无路可去，自然气机往上而升，自后而上，势必至于泥丸，此自然之理，有不待导之而后升、引之而后上者。

暮取蒙之义何如?蒙，坎水在下，中有一阳，即药在下也。艮山在上，上有一阳，阳即所退之符，符即阳气升于泥丸，温养片时，化成甘露神水，实皆阳之所化，非真属阴也。以其行功至此，精化为气，气化为丹，宜行顺道，不宜如前进火时运刚健之气，故曰阴符。总之，药朝上阙，泥丸气满药灵，有一片清凉恬淡之象，即阳气上升于头目，宜退阴符之时也。此时不须引之降下，但以神主宰泥丸，意注于高上之天，自然循循降下重楼，入于绛宫，温养片晌，导入丹田，与气打成一片，和合一团。斯时不进不退，无出无入，静候个中消息，再行周天。学者勿视为怪诞也。

论阳生之始，气机微嫩，要不若孟子所云“平旦之气”为最切。继而抽铅添汞，渐采渐炼，愈结愈坚，又不若孟子所云“其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞乎天地之间”为至论。古仙又云:“吾有一物，上柱天，下柱地。”非孟子所谓浩然之气充塞两间者乎?又曰：琴剑者何?盖以至阳之气，中含至阴，学者执着一个阳刚之气则不能成丹。剑之取义，刚是也，而又加一琴字，取其刚中有柔，健而和顺之义。然在下手之初，不得不知刚柔健顺，方无差错。若到水火调和、金木合并，则刚者不刚、柔者不柔，且至纯熟之候，更不知有刚柔，惟顺其气机之流行，自然天然而已矣。生等只怕不久坐，不耐烦耳。如能耐久静坐，不过一月两月，大有神效。夫岂但凡息能止、真息能见者哉!必有至真之药、不二之神，透露机关出来，令尔等上彻重霄，下临无际，浑忘天地人我者焉。夫药是一气，丹是炼此一气积累而就。只怕不肯积精累气，所以终落沉沦，浪流生死，转转生生，循环往复，无有穷期耳。若发狠心，加之朝乾夕惕，日就月将，始而了彻本源，知外物为幻物，久之不但外物为虚，即凡身亦假，我不以之介意，生死任他，了无瞻顾徘徊。

古人视死如归，置之刀锯鼎镬而不畏者，非不怕死也，只是见得理明，信得命定，守得真常之道而不失耳。不然，即一饮一食、

一言一事，尚且争之不已，何况生死，焉有舍之而不顾者哉?此盖真者已得，而假者不恋也。吾愿生将从前打散之神气，而今攒聚一家，以火煅炼，久之自然妙合而凝，混成一气，与天之虚空无二。如此即了却尘缘生死，永不坠爱河欲海矣。总之，神气打散，分而为二，即属凡人，有生死苦乐禽兽草木不可测度之变化。若能复归一气，混成无间，久久煅炼成真，即金刚不坏之体，一任天地有坏，而我性无坏，日月有亏，而我命无亏也。诸子其亦知所从事耶?

修炼之道，所贵绵绵密密，不二不息，以抵于神化之域，不贵躁切为之。孟子云：“进之锐者，退则速矣。”又况迫切之心即属凡火，不惟无益，且有焚身之患。所谓不疾不徐，勿忘勿助，斯为天然真火。天地生万物，圣人养万民，皆不离此温温神火，何况修炼乎哉!总贵常常了照，不失其机可耳。吾见生等用功，每多或作或辍之行，所以将欲造其堂，而又出其户，将欲抵于室，而又退于堂，不见一直向前、毫无退缩者，职是故耳。古云“藏神于心，藏气于身”，常常不释，即命复而根归，长生不死之丹得矣。顾何以能令神气藏于身心，时时不失如此哉?法在从玄窍开时，太极一动，阴阳分张，时可进而即进，势当止而即止。

何也?玄窍初开，只见离宫元性，所以谓之“性阳生”。然此是神之偶动，非气之真动，只可以神火慢慢温养，听其一上一下之气机往来内运，蕴藏于中黄正位，此为守中一法，水火济、坎离交之候，又谓前行短、二候采牟尼是。到得神火下照，那水见火自然化为一气，氤氤氲氲，兀兀腾腾，此方是水底金生，古人云“阳生活子时”是，又曰“命阳生”。果有此气机之动，不必蓬蓬勃勃充塞一身内外，即粗见气机，果从神火下入水乡，是为坎离交而产药，亦是微阳初动，亦要勤勤采取，运动河车，栖神泥丸。所谓补脑还精，长生之道在是矣。

人欲长生，除此守中河车二法行持不辍，别无积精累气之法焉。虽然守中之火只有温温铅鼎，惟河车逆运则有子午卯酉、或文或武之别。诚能常常温养，令我元神常栖于心，元气常潜于身，虽欲死之，其将何以死之?以神气交媾，常常不失也。尔诸子务要于行住坐卧，无论有事无事，有想无想，与夫茶里饭时，在在收神于心，敛

气于身，久则神气浑化，前不知有古，后不知有今，上不知有天，下不知有地，内不知有己，外不知有人。如此者，非神仙而何?近观生等功夫到此，将有异状显露，吾今道破。凡有异彩奇香，或见于目，或闻于鼻，或来于耳，总不要理他。抑或心花偶发，能知过去未来一切吉凶祸福，总要收摄元神，坐镇中庭。虽偶尔发露，天然一念现前，不待思索而能预知休咎，亦是识神用事，切不可生一喜心，喜心一生，即不入于魔道，亦恐自恃聪明，反为外事纷驰，而修炼从此止步矣。不知景象现前，多是自家宿根习气被识神牵引而动，我总置之不论，庶我无心而景自灭矣。此为近时要紧之务，切不可羡慕景象，自堕魔道，妄论休咎，此皆自家气习所致，非元神元气，不可信为道焉。

※ ※ ※ ※ ※ ※

吾示河车一法，其中还有未仔细处。夫天人冥合，一阳初动，药之初生，有如此状；身心恬静，专气致柔，丹之初凝，亦如此状，俱离不得以柔以和以默以静。何也?阳须阴配，若是用刚用动，是男配男也，焉有变化?且心神不归浑璞，一于清清朗朗光明洞达，神即散游于外，不与气交，此所以必用柔也。太上云：“挫锐解纷，和光同尘。”可默会矣。虽然，真阳始生之初，只宜轻轻微微采取提升，古云：“二分新嫩之水，以二分火配之。”到得升而至于腰脊，斯时气机蓬勃，略有冲突之状，又不妨意思着紧。总之，河车一路象天地一年造化。从冬至群阴凝闭，一阳初动起火，试思此时之阳为何如哉?到得三阳开泰，又是何状?至于六阳已到，天气大暑，又是如何?从此阳盛之时，忽生一阴，渐渐秋凉，至于隆冬严寒，进退归炉，俱要观天道以执天行，庶合法度。否则，河车一法，丹经俱言大有危险，不顺天道行功，势必多凶少吉。

生等于此思之，河车无难事矣。至若真阳不见大动，不妨久久静养，十二时中无有间断，自然气满药生，不须三两月为也。要之，道一而已，一即虚而已。《清净经》云：“内观其心，心无其心；外观其身，身无其身。”学人打坐守中，总要将我血肉之身心看得空空洞洞，惟有凝神于虚，合气于漠已耳。夫虚也漠也，即神气混而为

一，返还于先天浑沦一气时也，即此是真药，即此是灵丹，别无他物以为药为丹也。故曰：“人必外其身而身存，虚其心而心在。”学人只要心无染着，混混沌沌，自然与道合真。此即采取也，亦即烹炼也。所谓“不采之采胜于采，不炼之炼胜于炼”者，此也。果能如此一空，万缘自放，全体自存，此身自净，此心自灵。夫以其虚而无物，即天地万物无不在我运量之中。天人合一之道，惟此一虚。生等未行河车，不妨出之以虚，不着色，不着空，得矣。

打坐之顷，其始阳气沉于海底，犹冬残腊尽，四顾寂然；以神光下照，即是冬至阳回，此时虽有阳生，而阒寂无声，四壁萧条，仍如故也。

从此慢慢气机旋运，不觉三阳开泰，而万物回春，花红叶绿，水丽山明，已见阳极之甚。天道如斯，人身奚若?惟有以头稍稍向下，以目微微下顾，即是阴极阳生。第此个功夫，不似前此下手，执着一个意思，去数呼吸之息。须将外火不用，内火停功，一任天然，自然随其气机之运动，但用一个觉照之心以了照之，犹恐稍不及防，又堕于夙根习气而不自知。此即存有觉之心，以养无为之性是也。迨至觉照已久，义精仁熟，又何须存，又何须养?一顺其天然之常而已。不然，起初不用力操持，则狂猿烈马，一时恐难降伏。及至猿马来归，即孟子所谓放豚入笠，切不可从而束缚之，反令彼活泼自如者，转而踢蹋难安也。

其法维何?《易》曰：“天地氤氲，万物化醇。”这个氤氲之气，在人身中即是停内火外符，浑然不动，任气息之流行。在功夫纯熟者，斯时全不用意，若未到此境，觉照之心不可忘也。若或忘之，又恐不知不觉，一念起，一念灭，转转生生，将一个本来物事，竟为此生灭之心而汩没焉。古佛云：“了知起处，便知灭处。”如此存养，久久而见起灭之始，又久久而见未有念之始，斯得之矣。至于“黄庭”之说，在不有不无，不内不外；又在色身中，又不在色身中。此个妙窍，到底在何处?古所谓“凝神于虚，合气于漠”是也。夫凝神于虚，合气于漠，亦犹是在丹田中，但眼光不死死向内而观耳，神气不死死入内而团耳。惟凝神于脐下，离色身肉皮不远，此即不内不外之说也。以意凝照于此，但觉口鼻呼吸之气一停，而丹

田之气，滚滚辘辘，在于内外两相交结之处，扭成一团；直见氤氤氲氲，浑浑沦沦，悠扬活泼之机一出一入，真与天之元气两相通于无间。

生精生气生神，即在此处，与天相隔不远。此即“合气于漠”之说也。昔人谓之“元气”、“胎息”、“真人之息以踵”者，非此而何?所谓元气者，即无思无虑、无名无象中，浑沦一团、清空一气是也。所谓胎息者，盖人受气之初，此身养于母腹，此时口鼻未开，从何纳气而生?惟此脐田之气，与母之脐轮相通，是以日见其长。及至“呱”地一声，生下地来，此气即从口鼻出入来往，所谓各立乾坤者此也。吾示脐轮之气，与外来之天气相接，不内不外，氤氲混合，打成一片，即是返还于受气之初，而与母气相连之时，即是胎息也。所谓“真人之息以踵”者，盖以真人之息，藏之深深，达之亹亹，视不见，听不闻，抟不得，深而又密，如气之极于脚底是也。彼口鼻之气非不可用，但当顺其自然，不可专以此气为进退出入。

若第用此气而不知凝神于脐下一寸三分之地，寻出这个虚无窟子，以纳天气于无穷，终嫌清浊相间，难以成丹。昔人云：天以一元之气生人。此气非口非鼻，非知觉运动之灵可比。又云：“玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。饶君吐纳经千载，怎得金乌搦兔儿。”即此数语观之，明明道“出玄入牝”，实在脐下丹田离肉一寸三分之间，氤氤氲氲，凝成一片者是。学道人无论茶时饭时，言语应酬时，微微用一点意思，凝神于虚无一穴之中，自然合气于漠，直见真气调动，有不可名言之妙。然于此调息，则知觉不入于内，而坎水自然澄清。此历代仙圣不传之秘，吾今一口吐出，后之学者，勿视为具文而忽之也。

某生行功多年，河车运转已非朝夕，何以不见基成者?良由下手之初不得真清药物，是以夹杂欲妄，一任日积月累，不啻窑头之瓦，夹有渣滓在内，终劳而无成也。今为生示，日夜行功，须要先定一时，灭却知识之神，泯乎思虑之念，身坐如山，心静于水。如此澄净一番，果然身心安泰，气息和平，于是将双目微闭，凝其心神，调其气息，任其自自然然，一往一来，一开一阖，呼而出，不令之粗，吸而入，不使之躁，久久自无出无入，安然自在，住于中宫，

此真凡息停也。凡息一停，胎息自见。

如此慢慢涵养，自然真气冲冲，上达心府，此展窍也。盖以真气有力，直上冲乎绛宫，庶几一身毛窍亦有自开之时。所谓“一窍相通，窍窍光明”是，又谓“一根既返本，六根成解脱”是。学者行功到此，始可自虚危穴起，往后而达尾闾，直上泥丸之宫。若但气机微动，或仅冲心府，不见七窍大开，又不见一身毛眼皆开，此非真展窍时，切不可骤运河车。况无水行火，必烧灼一身。务要有此景况，方得内真外应，外感内灵，吾身之气与太虚元气合为一体，所谓真药者，此也，又谓人盗天地之气以成丹者，此也。诸子果有真药发生，流通一身内外，则多年凝滞阴气自化为汗，从毛眼而出，一切浊垢之污消融净尽，吾身气质变化，自渐近圣贤矣。吾再示生。前功行久，前路已熟，一时不能丢脱，不妨将我元神收罗于玄玄一窍之中，宛然无知无觉，似一个愚痴人一般，其实心死而神不死也。此即古人筑基已成，只因和沙拌土，起手夹有渣滓，到后还玉液丹，不能坚固耐久，所以又将从前功夫一概抛却，独归浑穆之天，以淘汰乎滓质之私。此亦一法，尔生请自裁之。吾观斯世学人，有但知炼精者，有徒然伏气者，亦有徒事炼神者。一节之修，不无可取，而要其保血肉之身、出阴识之神，总非大道也。更有口言虚无大道，万缘放下，一尘不染，殊不知放下仍然提起，不染依然大染。不但无为等教多有如此，即从事吾门弟子亦坐此弊。唯尔等有见于此，故吾师喜与生诀。

大凡修道，必以虚灵之元神养虚无之元气。此个元气，非精非气非神，然亦即精即气即神，是合精气神而为一者也。夫人要修大道、成金身，非得此真虚元气不能也。然知之犹难，何况把持乎?总之，修炼大丹，非偶然事，不是历有根器，万不能遇。如今切勿自足，还要多积阴功。阴功岂在外哉?只将吾大道，遇有缘有德之人，广为开化，大功即在此矣。

吾见生等河车之路已通，此时不用河车流通一身，灌溉丹田，势必精盈气满，有倾倒之患。故《易》曰：“日中则昃，月盈则食。”天地尚且如斯，而况于人乎!古人传周天功法，莫如丹经所云：“问吾子在何时?不过药生时节。”此药之生，杳无气息可寻，忽焉坎离

一交，“偃月炉中玉蕊生”之候也。此为真药发生，我于此寻得太初元始之气为首，以元年元月元日元时发火行功，方是天开黄道、大吉良辰。如此之药，方不夹后天滓质。生于此审慎其机，不过老，不过嫩，方不为药生而不采，仍化为后天有形之物也。至云午退阴符，又是何状?

古云：“问吾午在何时?不过药朝金阙。”顾何以知其朝金阙上泥丸哉?其必于进火之时，轻轻微微用起后天呼吸，将元气催促上于昆仑顶上。此时虽不见银浪滔天、金晶灌顶、百脉悚然、九宫透彻之大效，然而药气上升，周身踊跃，气机运转回旋，无有一毛一窍之不到者，恍觉身如壁立、意若澄渊。此真阳盛之时，正阴符起手之时，所谓阳极生阴，斯其旨矣。

生等行功至此，须退而向下，不可仍用催迫之力。若再行火，势必将元气逐散于外，而不能收回五明宫中以为丹本，是空运也，有何益哉?又云：“问吾卯在何时，红孩火云洞列。若无救苦观音，大药必然进裂。”所以卯门宜沐浴也。夫以气机之运，充周一身，要非先天真火，都是后天相火为之。若意思太重，气息太紧，有如夏日秋阳，人不能耐，所以有红孩相火之喻也。斯时即当退火停符，一心了照，不东思西想足矣。故曰：“若无救苦观音，大药必然进裂。”夫以观音喻者，以大士大慈大悲，一片仁慈藹藹，常以杨枝遍洒净瓶甘露，以救人间烦恼。此时亦当以仁慈和藹之心出之，了无烦热为患矣。

又云：“问吾酉在何时，即是任同督合。斯时若没黄裳，药物如何元吉?”酉沐浴者，即以气息退于绛宫。此时后之督脉与前之任脉两相会合，聚于一区。何以知其绛宫?绛宫之地，神气凝聚，势欲充满，甘津滴滴，一路有声。此时三宝会于绛宫，而炎炎火势又似如焚，我惟以冲和之意保之守之，而气息之上下亦听其自然，即退阳火停阴符也。停之片刻，然后收回斗府，温之养之，太和元气在是矣。学人行功至此，将药气放归炉中，觉照不息，久之灵光晃发，照于沧溟北海中央戊己之界，如日月之长悬，此我之元神化为玄珠者也，故曰：“水底玄珠。”又曰：“土内黄芽。”要皆自家本来元神化为真意，到此收敛时，真意乃化为元神，以返还于先天一元之理

气，浑然无疵，粹然至善也。生等每坐一次，亦觉有此元神，闲闲雅雅，气机动而他不动，气机静而他无静，此正本来人现象也。见此即为见性，知此即为明心。且有此一觉之悟，即大觉金仙之基在乎此矣。生等已了彻此物，实有此物，慎之慎之，毋自负焉。

药生进火，虽有猛烹急炼功法，然亦因时为动，顺势而行，用武无武，所以无倾丹倒鼎之患也。纵气机之动、真阳之生，至大至刚，充塞乎两大，何异战者之赫然震怒、所向披靡?况采取进火，只因其气之浩然者扩充之，非好为强也。故一经洗炼，而凡骨化为玉骨，凡身化作金身。所谓一战而天下平，无非因民之怒而已无与焉，所以取金丹于反掌，犹取天下如拾芥也。惟其神凝无凝，息调无调，纯任乎天，不杂以入。虽天人交争，理欲迭起，不得不存理以遏欲，尽人而合天。迨至学粹功深，义精仁熟，毫无胜私克己、争功争能之心——仁者所以无敌于天下也。若是者，皆由谦和柔顺，虚己下人，一听气机之动静，而与为转移。故丹之成也，有不见而章，不动而变，无为而成者焉。何殊善用人者为之下乎?修炼之道，果能在在安和，时时柔顺，欲不用遏而自遏，理不用存而自存，是谓不争之德也。且以不争之心，顺理以施，随机而运，犹用人之力以成一己之功，是能范围天地之化而不过也。孔子曰：“天何言哉，四时行焉，百物生焉。”圣人与道合真，正不啻天经地纬，而立万世之人极也。

真阳发生，气机充壮，方可进火行功。如不静候铅气之功，而漫以神火升降进退，循环运转，未有不邪火焚身、大遭困辱者。当其四候之际，必候坎气之自动，而离不得以专主，故曰“吾不敢为主而为客”。修炼之道，行进则常，退后则灾。如天之运行不息，水之流行不停，始克蒸蒸日上。若时作时辍，一曝十寒，则是进寸而退尺，功少而过多，终身必无成功矣。若此者，由不知归根复命之道乃日用常行之道，不可以智计取，不可以作为得；惟逆修丹道，顺运自然，学如不学，功而无功，相因而造，顺势而前，无毫阻滞，无一把持，若禹之治水，行所无事而已。倘进火行符，轻于进退，犹行兵者之轻视敌人，未有不火起伤丹，炉残鼎败，以致铅汞一齐飞散者。噫，纯任自然，敬慎不败，固缉熙于光明；若妄作聪明，

长生之宝必因此后天尸贼，为之戕害无存，又安望其成丹而可大可久耶?惟仁慈一片，哀痛十分，而复出之以和平，行之以柔顺，自然所向披靡，战无不胜。学人慎勿以后天识神为主，而先天元气皆退听焉，庶几其不差矣。

借知止知足者喻止火养丹，以名喻景、货喻药。贪幻景者多被魔缠，好搬运者难免凶咎。药未归炉，宜进火以运之；药既入鼎，宜止火以养之。火足不知止火，非但倾丹倒鼎，致惹病殃，并且丧命焚身，大遭危殆。又况大道虚无，并无大异人处。或贪美酒美味，艳色艳身，金玉珠玑，楼台宫殿；又或天魔地魔，鬼魔神魔，种种前来试道——或充为神仙，夸作真人，自谓实登凌霄宝殿——因此一念外驰，以致精神丧败，大道无成者不少；又或识神作祟，三尸为殃，自以为身外有身，而金丹至宝，遂戕于顷刻者亦多。若此等等，总由火足不止火，丹回不养丹，所以志纷而神散，外扰而中亡。修炼之士，幻名幻象，幻景幻形，须一笔勾消，毫不介意，如此知止知足，常养灵丹，则止于至善，永无倾颓焉。

※ ※ ※ ※ ※ ※

修养之道，不外一阳。而阳之始生，生乎阴之已极，犹今日阴霾四塞，不见化日光天，必须慢慢吹嘘，久久熏陶，忽然凡阴不胜真阳，恍为夜半子初，海中云雾漫漫，一如旭日瞳瞳，照破层阴，现出真阳面目，不觉有色有声，如荼如火，大现光华矣。然此个真阳大现，非自今日之一静即可得此奇观，必于日久之际，几经培养，几经拚闭，韬光晦迹，藏蓄久久，然后渐而积之，乃有此光辉发越之状。夫至阳赫赫在乎至阴肃肃，生机在息机之中，生气在息气之内，此天地人物不易之道也。切勿于静里修持不见乾元面目，遽尔下榻。须知天地之道、万物之情，不养则不胎，不积则不成。日夜息气养神，虽无一点动机、一团生气，然而其机则自此而萌，其端则自此而肇。静养之时，即是阳生之时，不过始初修炼，不大现相耳。生等迩时气机有动有不动两般，须知动者固不可自画，不动者亦不可自弃。盖道之为物，失之在终生，而求之期一旦，岂可得乎?即云有动，此犹初基，不可以为神妙之极。宜知道无底蕴，进一境

更有一境以相招。果能功无止境，学不中弛，久之而精者出矣，又久之而神妙生焉。所谓“弥久弥芳”者，此也。

大凡行功到无味之时，而滋味必从此出。盖天之为天，非阴极则阳不生。夫以物穷则反，道穷则变，天地之理，不穷则不变，不久则不化也。诗曰：“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村。”又曰：“人做功夫，做到四方皆黑、无路可入处，方有入。”总之，大疑则大悟，小疑则小悟，无疑亦无悟也。吾师环顾及门行功已久，才当阴极生阳之初层，阴为真阳激动，忽然阴阳交争，两不相下，此中大有不畅，遂谓我无根器，不能入道，一旦而思退者有之。更有一下手即寻效验，因之而遇魔簸弄者有之。要皆愿力不大，修持不坚，见道不明，信道不笃之过耳。生等耐得辛苦，所以有此奇观也。

至于神气有一分交合，自有一分混沌，有十分交合，自有十分混沌。此殆息凡气、生真气、死凡心、生道心之端倪也。有此混沌景象，始验我神气之交，而太极之真还焉。果到神气大交，自然浑浑沦沦，外不知有人天，内不知有神气，宛如云雾中腾空而起，无有渣滓间隔，适与天地人物浑化而为一气也。此即“致中和，天地位，万物育焉”者矣。尔等行功，要到此个境界，才算现出乾元真面目，充满于上天下地，而无有尽藏也。从此再加温养，再行煅炼，务使一身之阴尽化为气，一身之气尽化为神，即是百千亿万法身，而无有底止也。生等虽未至此，然而法身已蓄，将来自有此壮观，总要积久而后成耳，切勿求速效焉。

昨言胎息，此中亦要分明。夫胎息非口鼻之凡气，非丹田之动气，非知觉之灵气。原人受生之初，父精母血媾成一团，此时是个浑沦物事，并无气息往来，只是个中微有一缕热意与母脐腹相连。自脱胎而后，剪断脐带‘，即另起呼吸，直从口鼻出入；而天地一点灵阳之气只落于中丹田。凡息一起，胎息即隔，一点元气不能住于中者，自离母腹时已然矣。虽然，莫谓竟无也。人能一心静定，摒除幻妄，回光返照于印堂鼻窍，自然渐渐凝定，从气海而上至泥丸，旋复降至中田，何莫非此胎息为之哉?虽然，先天之胎息，非得后天之凡息，无以运行；后天之凡息，非得先天之胎息，无以主宰。人能凡息一停，真机一现，凡息都是胎息。若杂念未除，尘心未净，

纵胎息亦是凡息。学者识之。

诸子静坐，涵养本原，从寂然不动中瞥地回光，忽见其大无内、其小无外、入无积聚、出无分散、氤氲蓬勃、扩大宏通之状，固是天机发动，可采可炼，可以服食长生之大药。即使静坐已久，不见有渊涵一切、包罗万象之机，只要一片清气，无思无虑，不出不入，亦是我真一之气蕴蓄在中，只是我后天气弱，不能冲举他壮大耳，此亦是天真常在，亦可采之服食。切不可以无此蓬勃氤氲，而任其心之走作可也。此为要诀。又凡行为动作语默，虽极细极微至鄙至俚之时．我亦以此心了照虚无穴中。

久之，如有气机动处，我以一念收摄，不许他纷驰散乱；如无气机之动，只要有一片清明在我无极宫中，气不躁暴，神能收敛，亦是真气主宰，我当一心不二，持之操之，亦是烹炼小法，不必再求真一之气大发生可也。此亦修士多忽略者，吾今日并为指出。大凡天下事，无不由小而大，自粗而精，凡事皆然，何况大道乎哉!吾师金液已还，回想当年修道，还不是一步一步积累而上!若必要天花怒发，真气溶溶，恐尔学人少采取之时矣。但此个采取，不是运行河车，只在一念回光，收归鼎炉就是。若太为用力，恐动后天凡火，丹又伤矣。吾师前示元精化为先天真一之气，再为细论。

夫人身之精，不经火煅，概届后天交感浊精，只可生人，不能成仙，且多夹杂欲火，稍有于中，刻不能容，所以昔人谓“丧身倾命之物”者，此也。此岂能成仙哉?修士必于打坐时，调其呼吸，顺乎自然，一出一入，不疾不徐。如此调息，虽属后天凡息，然亦是自在真火。似此烹炼一番，将那后天有形之精忽然化为元精。到得丹田有氤氲活动之气现象，即是化精之候。试思凡精，有形也，元精，灵液也，犹人口中真津一般，不经真火一灼，万不能化为元精。此时究何凭哉?吕师云：“曲江月现水澄清，沐浴须当定主宾。若到水温身暖处，便宜进火办前程。”吕师之言，水温身暖，的是化精之验。此时若不采取，必致元精为火所灼，化为血汗，从毛孔而倾矣。诸子必无思无虑，一任自然之火，精方是元精，气方是元气。

从此元精一动，元气即生。那元气中忽有浩浩渊渊、刚健中正之象，与平日凡气微有不同，即是真一之气发生出来。且凡气之动，

但见其暖，不见有逍遥自在之处。唯真一之气动，此身酥软如绵，美快无比，恍惚似有可见，又似无可象者，此即真一之气生也。且真一之气发象，只觉清凉恬淡一般趣味。养之纯熟，此心亦化为乌有，了不知有天地人我，此真一之气之明验。诸子未得十分圆满，不必有这几般景象，只要有一点乐处，即是药生消息。至真药发生，必要真一元神以为之招，方不走作。何也?即吾前示玄关窍开，元神发象，可为大药之主宰，故古云：“以灵觉为炼丹之主，以冲和为大药之用。”生即此以推，炼丹之功尽于此矣。

诸子功夫愈进，火候愈老，满腔之中，无非真意。盖先天神火既长，则后天凡火自盛，倘念不自持，或生怒心，或生恚念，或起淫心，或生贪念，种种嫉妒嗔恨，要无非后天凡火之起。此火一起，即有邪火焚身之患。吾见几多修士，平日修炼，只在深山静养，不与人事，及至出而和光，竟自一炉火起，而万斛灵砂立地倾矣。此吾所以教人不专在静处修，而必于市廛人物匆匆之地炼也。夫未经收养之火，还不见大害，若收之至极，藏之愈深，自与火微之日大不相同。或一身抽搐，或六腑动移，或五官发见有象有声，只要真气游行，此神能定足矣，切不可因其有动遂行惊讶。我总是一个不动心，不理他，愈加十分持养，十分谨慎，务期炼而至于死地可也。吾师从此抉破，生等须学曾子一生战兢，自无百般之病。

所以学道人终生俱在无底船中坐、朽木桥上行也。即此日火虽新生，药亦稚嫩，然犹要提防火起，以耗散吾之元神。不然，养之数年，败之一旦，良可惜矣。他如接人应物，一切事为，当行则行，当止则止，已经定意，不必三心；即钱财之出，不允则已，允则一诺千金，无有移易，以免外侮之来而心不宁，内念之起而心亦怍，此亦除烦恼之一法。盖烦恼即火，火起丹伤，势不能两立也。诸子能体吾言，在在提防，时时保护，夫焉有不成丹者哉?

※ ※ ※ ※ ※ ※

前日教生采阳，是采取元神也。又云以元神斡运其间，岂不是以神役神乎?非也。采取之阳，元神也；采取之神，真意也。以真意采元神，由是聚精累气，煅之炼之，则元神日壮，而金丹可成矣。

又云水府之金，是铅生癸后也，于是以铅伏汞，然后炼出先天一点真气出来，烹而饵之，炼成玄黄至宝，故曰金液大还。然吾犹有说焉。夫药得矣，而犹必有火候，火候不明，终难结丹。古云：“药物生玄窍，火候发阳炉。”斯时金已煅出，惟有略用一点真意，采而受之足矣。若药未出时，不妨温温铅鼎，故曰：“药未出矿须猛火，药已归炉宜温养。”足见药生之火，武火也；药还之火，文火也。

火候文武，只有意无意之分焉耳。其余周天火候，只一个温温神火，不即不离，斯无危殆焉。故曰：凝其神，柔其意。盖神不凝，则丹不聚；意不柔，则火不纯；火不纯，而丹亦难成也。故升降之际有沐浴抽添者，此耳。到得药气已上泥丸，尤当一意不散，一尘不起，凝聚精神团于一处，温养片刻，然后脑中阴精化为甘露神水，滴入绛宫，冶炼片时，而后化为金液，归于丹田，温养成珠。此处务须温温铅鼎以行封固可也。然此封固，内想不出，外想不入，入则知之；若泥丸宫内凝聚一时，烹炼成药，人少知也。夫以此个宫内极是清虚玄朗，落于后天，致有渣滓之窒塞，所以其神不清，其心不灵，常不免于昏愦。若能凝聚半晌，则浊气自降，清气自升，常与天地轻清之气相通。苟能久久温养，则清气充而浊气去，不但身体康强，颜色光曜，而金液大还，无非由此静养之功积成也。

睿智所照，自如明镜无尘，止水无波，物来毕照，毫无遁情。此神明洞彻，自然而知，因物为缘，如心而出，非臆度以为明，揣揣以为知者。其知也由于性光之自照，而不知有前知之明，却能知人所不知。此上哲之士，非凡人所能及也。凡人智不能烛理，明不能照物，往往拟议其人之诚伪，逆料夫事之兴衰——幸而偶中，人谓其明如镜，自亦诩其烛如神。此等揣摩之知，非神灵之了照，乃强不知以为知：虽有所知，其劳心苦虑，病已甚矣，是自作聪明者，自耗神气者也。夫惟以强知为病，于是病其所病。而穷理以尽性，修命以俟天。慧而不用；智实若愚，自然心空似水，性朗如冰，一灵炯炯，照彻三千，又何萦回之苦，机巧之劳以为患也哉?是以不病。圣人明烛事机，智周物理，自有先觉之明，绝无卜度之臆。故凡人有病，而圣人不病焉者，以其能病所不知，病所不明，而于是一心皈命，五体投忱，尽收罗于玄玄一窍之中，久之灵光焕发，烛照无

遗，故随在皆宜，亦无往不利也。以其病病，是以不病；此言慧照之知，是为上等；若矫情之知，实为大患。惟以强知之患为患，是以无患。圣人之得免于患者，常以此患为患，所以无患。大旨已明，兹不复赘。今再将道妙详言之：大凡打坐，必先从离宫修定，做一晌而后自考自证，果然空空无物，于是始向水府求玄。夫离宫修定是修性也，心空无物即明心见性矣。所以吾尝云：静坐之初，此心悬之太虚，待身心安定，意气和平，然后徐徐以意收摄，回照本宫。到得了无一物介于胸间，从此一觉一照，即十方三界，无在而不入我觉照之中。然而觉性不生、觉性不灭，不过了了自了，如如自如而已。以此求玄，则水源至清，自可为我结丹之本。一霎时间，自然性光发现；何以见之?即吾前日所示恍恍惚惚中，忽然一觉而动，是修道之要始。而以性摄情，若不先讨出性真本来，突地下水府中求玄，不知既无性矣，何以摄得起情来?夫既有虚灵之性，能招实有之情，由此一阳萌动自然肾间微痒；有氤氲蓬勃之机。要知离非属心也，凡凝耳韵、含眼光、戒香味触法，皆是神火主事，故曰属离；坎非在肾也，一身血肉团子无非是精，凡精所有无非是气，精气所在，即是属坎。我以神入血中，火热水里，未必即有气机发动——务须左提右挈，摄起海底之波，上入丹田，久久烹炼。火功既足，忽然天机发动，周身踊跃，从十指以至一身，跳动不止。身如壁立，意若寒灰，丹田气暖，此即血之不老不嫩，合中之时。若非有此效验，尚是微嫩，不可行火。若久见此景而不知起火，气已散矣始行用火，是为药老无用。

学者审之辨之。然微阳初动，未必即有此盛气，只要心安意适，气息融和，亦可行子午河车。盖人身有形有质之血，不经火煅，尚是污污浊浊、一团死血。惟用神火照之，血中自生出一点真气出来。即佛所云“我于五浊恶世修行而得成道果”是。又古谓“鬼窝中取宝，黑山下求铅”是皆不外浊精败血内以神火煅出此一点真气来。气既动，阳即生，又当知子进阳火，午退阴符，卯酉沐浴诸法，方能采得此真阳，运行流通，内以驱除脏腑之阴私，外以招摄天地灵阳之真气。久久用功，气质亦变。此河车一法，有无穷妙义也。古有云“气明子午抽添”，抽即抽取水府之铅，添即添离宫之汞。汞即

心中灵液，后天中先天。从色身浊精败血中，以神火煅出而成甘露者是铅，即血中之气。气即古人谓水中之金，此为后天之先天，只可以固凡体，不可以生法身。此是坎离交而生出来之药物，犹不可以作神丹。必要以性摄情，以情归性，性情和合，同煅于坤炉之中，忽地真阳发动，此为乾坤交而结丹。始可炼神丹为真仙子。

总之，修炼别他它法，只是一个河车运转。初关河车犹须勉强；中关河车，天人合发；到得上关河车，纯乎自然之天，不失其时而已。至于卯酉沐浴诸法，不过恐初学人心烦火起，行功不得不然。若到纯熟，不须法矣。总在学人神而明之可也。

近来所传者，都是上上乘法。生须从静定中细心体味，方有会悟。不然，恐信手翻阅，无大滋味。不知吾单词只字，都从心坎中抉出，无半句诳汝也。下功之始，神游太虚，洞观本窍，则以虚合虚，而心明性见，随时俱在，不待真阳生也。可惜人只知养虚，不知去间虚之物。亦第知心驰于欲为不虚，不知力绝夫欲亦为不虚。夫以多欲令人神伤，绝欲亦令人心劳，二者虽有不同，其为心之障则一而已。顾不曰虚而曰阳生，盖以虚言，则恐人堕于无一边；曰阳者，即示入虚中得实，含有圆明洞达、无限神通在内。惟能虚之极，阳乃从中而生，我即以真意采取之，烹炼之，沐浴温养之，一如天地初开，烟云障蔽，真阳一到，而融融春意，无非是一团太和，酝之酿之，以外悉化为乌有矣。有者既化，而无者又从此生。盖实者虚而虚者实，要皆一阳之气自然造化于其中，而初无容心焉。

《定光经》云：“得道之验，第一宿疾齐消，身心爽快，行步如飞，颜色光耀。”皆一阳之化化生生者也。但愿生具一坚固耐苦心，不造其极不止。平日用功，亦要识虚字之妙，方有进步。此处得力，才算真得力，真实受用。他如一切荣显，皆春花在目、浮云障天，毫无意趣也。若不得此般至乐，断无有不倾于势利场者。学人造到此境，才不枉一番心志。

吾示生等，要得道妙，须混混沌沌，寂之又寂，始是父母未生以前一团太极之理。此个混沦，即鸿蒙未判之祖气，天地将判之元气。人身赋气成形，感无极之真，二五之精，妙合而凝，乾道成男，坤道成女者，即此四大未分，五行未著，一个浑沦完全之元气。人

有此则生，无之则死。此为修道第一妙机，不可不讲也。然浑沦之中，漫无主宰，又堕顽空，致成昏昧。

修道人于五行混合为一气之时，必以元神为之主宰，然后道气常凝而金丹可炼。此岂远乎哉?举念即见，开眼便明，不拘随时随处，遇常遇变，皆有道气存乎其间，只怕不肯静定耳。当其未发也，不自回光返照，保护无声无臭之灵源；及其已发也，不肯一气凝神，操存不识不知之天德，以故未发时，则昏愦而如睡，一中湛寂安在乎?既发时，又精明而好动，一和中节不得也。是以任意气之纵横，随私欲之纷扰，直将本来浑然之体遮蔽不见，消灭无存。呜呼!生理已亡，生机安得?欲其不堕入牛肠马腹、鸟兽草木之类，不可得矣!是知道在人身，无时不有，无在不然。只要一个元神常常了照，以保其固有之天，即修道，即炼丹矣。无如致中致和之道，多因事物之纷投而为之耗散焉。在不修炼者无论矣。

往往有身入道门，云修云炼，多有静处已见道源，常凝道味，及至事物纷来，心为所乱，道即不存者多矣。此殆只知静中之道，而不知动处无非是道，是以静存而动散。吾念生心诚求道，抉破动时天机，庶知头头是道，无处不是天花乱坠。故曰：“会心今古远，放眼地天宽。”只在人了悟斯道，始有得于日用百为之际；其初勉强支持，久则禽鱼花鸟，无在不是化机焉。何者?古人云：“险而戎马疆场，细而油盐柴米，识得道时，无在不是道机。”即如遇亲则孝，遇兄则恭，前无所思，后无所忆，如心而出，不知是孝是悌，亦不计利计功，此即天良勃发，突如其来。凡人不知保之养之，往往举念即是，一转念间又为游思杂念打散矣。保养又非别有法也，凡事应得恰好，处得最当，我无喜也，亦无忧、无好也，亦无恶，即顺天地之自然，极万物之得所。生须任理而行，听天安命可矣。

※ ※ ※ ※ ※ ※

吾示生一活法。论丹书所云：“初三一痕新月，是一点阳精发生之始，是为新嫩之药，急宜采取。”然以吾思之，不必拘也。如生等打坐兴功，略用一点神光下照丹田气穴之中，使神气两两相依，乃是一阳初动之始，切不可加以猛烹急炼，惟以微微外呼吸招摄之足

矣。古人谓“二分新嫩之水，配以二分新嫩之火”，庶水不泛溢，火不烧灼，慢慢地温养沐浴，渐抽渐添，水火自尽调和，身心自然爽泰，而有药生之兆焉。然气机尚微，药物未壮，不可遽用河车，以分散其神气也。此即初八月上弦一点丁火之象。

若要搬运升降，往来无穷，必待药气充盈，勃然滃然，上而眉目之间，朗朗然如星光点点——其气机开朗无比，非谓果有星光点点纷飞而可见也——下而丹田之中，浩浩然如潮水漫漫——其真气流动充盈有如此，非谓果有潮水泛流也，此是比喻之法，切不可着迹以求——有此景到，始如十五一团明月，遍满大干，普照恒河，即是大药初生，可以兴功采取，搬运河车，升之降之，进之退之，由是而温养烹炼之，日复一日，自然智慧日开，精神大长。否则，水尚初潮，金生未兆，而遽以神火猛烹急炼，不惟金气不生，反因凡火炽热，烧竭一身元精元气也。若药气已长，而犹以二分之火应之，则金气旺而火不称，犹之炉火炼铁，矿多炭少而火不宏，火反为矿所埋，安望融化成金而为有用之物哉?

此等细密功夫，在生等自家在坐上较量，为增为减，以柔以刚，定其分数铢两可也。故曰：“临炉定铢两，二分水有余，其三遂不入，火二与之俱。”是其义也。大凡用功采取烹炼，总要知得何者是真阳之气，何者是假阳之气。辨别了然，始不枉用功夫。如子进阳火，以采取真阳之物也。午退阴符，以退却至阴之物也。卯酉二时沐浴，以存真阳者也。要知阳不宜太刚，太刚则折，当以柔道济之。阴不宜太柔，太柔则懦，须以刚德主之。卯门沐浴者，所以防阳之过刚也。酉门沐浴者，所以防阴之过柔也。若阳气过刚，必将凡火引而至上，以为患于上焦。阴气过柔，必将真阳退却，而阴气反来做主，私欲憧憧，往来无息，身亦因之懦弱不振。此又将何以处之哉?法在以神了照之，提摄之，不使阴气潜滋暗长于其中，自然阳长而阴消，可以炼睡魔矣。

时将解馆，群弟子出而请曰：“先生垂训多年，弟子等已渐开茅塞，但而今学人每以丹经所言铅汞戊己诸说，惊为奇异，争竞不已。先生何不纂集发明，以醒迷徒?”先生曰：“此当今高贤亦有详解之者，吾为诸子述之。”

神者，心中之知觉也，以其灵明，故谓之神。而神有先后天之分。先天神，元神也，神即性也。盖神为心中之知觉，而性即心中至善之理，其始浑于一元。有生之初，知觉从性分而出，如孩提知爱，稍长知敬，知即神，爱即性也，见神即以见性，神与性未尝分也，此为先天之神，此即乾得于坤之中爻而为离，所谓地二生火之空阴也。

盖人之有心，于五行属火，于八卦为离。火外明而内暗。外明者，以离有乾之二阳在外，阳故明也；内暗者，以离有坤之一阴在内，阴故暗也。然坤德至静，静则生慧，浑然在中之阴寂然不动，与上下二阳相安于静。二阳明于外，一阴静于内，则天理浑于其中，灵明裕于其外。外阳等于乾父，内阴同于坤母，阴阳皆太和之本体，是以为先天之元神。性原不在神外也，自蔽于私欲而神失其初矣，性亦为神所蔽矣。神之所发，常与性反，此为后天之神，盖失其天而配于后焉者也。先天之神静，后天之神动；先天之神完，后天之神亏；先天之神明，后天之神昏；先天之神，神与性合，后天之神，神与性离。道之修性，去其蔽性之私，绝其梏性之欲，寂之又寂，归于至静，洗其心于至清，涤其虑于至静，所以有清净因也。所谓修性者，即以养此先天之神而已。

气者，体之充也，人所受之以生者也。而气亦有先后天之分。先天之气，元气也，气即命也。命者何?天以五行阴阳之气生人，人受此元气以生，承天之命也。故守此天命而不舍，所谓天一生水之空阳也。盖人之有肾，于五行为水，于八卦为坎。水外暗而内明。外暗者，以坎之上下二爻，坤之体也。内明者，以坎之中阳，乾之精也。坎居至阴之北，阴极而阳生，此天一之数从此而生。天有此一阳之复而气回，地有此一阳之复而物生，人得此一阳之复而为人，是为先天之气。先天者何?盖此气为太极之气，先乎天地而有者也。

未有天地，先有此气，有此气，然后有天地，故曰先天。人得气于天地，实得此先乎天地之气也。有此气则生，无此气则死。是气也，即人之命也，人欲固命，不可不固此气。而气有后天者何?呼吸之气是也。呼吸，元气之门户。有元气而后开呼吸之窍，是之谓后天之气，盖以受天之气而有于后焉者。先天之气，本也，后天之

气，末也；先天之气，源也，后天之气，流也；先天之气，丝竹也，后天之气，丝竹之音而已，丝竹坏而音杳矣；先天之气，兰桂也，后天之气，特兰桂之香而已，兰桂凋而香息矣。人恐断此呼吸之气，不可不培养本源以固此太极之元气。

此神气性命之辨也。大抵道之言性命神气，与儒有异同。儒之言命，

有主理言者，有主数言者，而道则专指为先天之气。至言性之善，或与儒同，而道之修性，与儒之尽性又有异。儒之尽性有实功，道之修性为静境；儒之言神，则圣而不可知之境也，而道则以养神为始基；儒之言气，集义而生，道之言气，养气而生；儒者养成之气，塞乎天地，功在一世，道者养成之气，亦塞乎天地，功在一身。其论不同，其用各异，而要皆各有至当不易之理。盖儒之道大，道之径捷；儒之理醇，道之理空；儒之道及于人，道之功成于己。此不可以强同者也。

是以养先天之神，谓之修性，养先天之气，谓之修命，所谓性命双修者，惟在神气二者而已矣。而修炼之家又尝以精与神气配说，至叩其何者为精，则茫无以应。即诸书亦有言精者，然而情词恍惚，并无确据。间有执交媾之精对者，至叩此精藏于何所，则又茫无以应。不知此特后天有形之精，非元精也。元精无形，即寓于神气之中，贯乎耳目百体而无可指。夫精者，粗之对也。如日者阳之精，月者阴之精，先天之神为离中之空阴，则元神即阴之精也。先天之气为坎中之空阳，则元气即阳之精也。

又如髓者骨之精也，脂者肉之精也，而尤有贯乎髓与脂之内者，髓与脂乃流而不息、润而不枯，则所谓元精者，即元神元气酝酿流行之精华也。脏腑配五行之气，阴阳寓焉，浊气为粗，清气为精，所谓二五之精也，而坎离之神气即寓于其内。五官百骸，皆元神元气之所统，亦即元精之所贯，则但言神气而不必言精也。即如交媾之精，则神与气感化通体无形之精，徐而成形以出者也。故养神于寂，养气于静，精无由泄矣。倘神与气交感而动，而独责精不以走，能乎不能?则所谓精者，无可着力，惟加意于神气而已矣。

神气何以养?神有知，气无知，无知之气必赖有知之神以养之。

何也?心不静则神不定，心不清则神不明，心不正则神不足。惟其不定，则甫为凝神于气，神忽散而他往矣；惟其不明，则强为注神于气，而神已昏然入梦矣；惟其不足，则勉为纳神于气，神终漠不相关矣。而究何益于气?此后天之神，断不可用也。故养气先养神，养神必养心。

孟子曰：“养心莫善于寡欲。”必将一切私欲扫除净尽，如《大学》所谓：“欲正其心，先诚其意。”务使心如明镜，绝无尘埃，此“喜怒哀乐之未发谓之中”也，此即所谓先天之神。斯时之神，始可用之于气矣。且用神于气之时，凡视听言动，不但非礼者勿云，以其有损于神气也，所以其功在于静坐。静坐之功，必俟内念不萌，外感不接，此心如停云止水，然后凝神而注于下田，合耳目与心皆交并于其间，如猫捕鼠，视于斯、听于斯、结念于斯，此道家“顾諟天之明命”也。

其所以然者何哉?盖坎中之一阳为人身之太极，即邵子所谓天根也。人受此气以生，自孩提以至成立，皆赖一阳以滋长。自男女交，而此气遂损矣，旦旦伐之，而此气愈损矣。伐之不已，久之而其气渐微，久之而此水渐涸，坎宫日虚，水冷金寒，地道不能上行，天道不能下济，上乾下坤，此否之象也。天地不交，火日炎于上而不能下，水日润于下而不能上，水火不融，心肾不交，上离下坎，此未济之象也。人身有此二卦之象，生机日危，火病皆作矣。道者知其然也，以先天之神凝而注于先天之气，是天道下济也。

孟子曰：“志，气之帅也。”将帅从天而下，卒徒必随而俱下，是以乾照坤矣，是以火温水矣，是即所谓“金灶初开火”也。灶因火而名金者，指坎中之一阳也，得于乾金者也。火初开者，初得乾阳离火之下照也，是以离之上下二阳暖坎中之上下二阴，以离中之空阴养坎中之空阳，以中女而畜中男也。其所以然者，又何哉?盖阳性主动，动则易泄，惟阴可以畜之。故男之性，见女则悦，得女则留，此小畜皆取以阴畜阳之义也。况前以乾坤一交，乾之中爻入于坤而为坎，坤之中爻入于乾而为离，是夫妇之情投意洽，阴阳互易也。今以离中坤入于乾之阴，下求坎中乾入于坤之阳，是再世重逢之真夫妇也，两情交悦，可以蓄空阳而不使之泄。孤阴不生，独阳

不长。有此空阴以养此空阳，一动一静互为其根，乃可以回既损之元气，使潜滋暗长于极阴之地，以冀七日之来复也。此神能炼气之秘机也。世传性命诸书，从未有如此透发。

即以神炼气，亦多隐语，如龙虎汞铅诸说是也。龙者，灵物也，变化莫测，喻离中空阴之神，以火生于木，木色青，故或云青龙，火色赤，又或云赤龙。虎者，猛物也，喻坎中空阳之气，此气纯阳，阳则易动，有如虎之难防，此气最刚，刚则性烈，有如虎之难制。惟龙之下降，可以伏此虎也。汞者，水银也，活泼灵动，无微不入，喻空阴之神。铅者，黑锡也，其色黑，有似坎中之水，其体重，有似坎中之金，以喻空阳之气。且铅非汞不能化，亦犹气非神不能化，而铅又可以干汞，气又可以化神，故以为喻。老子所谓“知白守黑”，又所谓“抱一”者皆是也。白者，金之色，黑者，水之色。知坎有乾金之白，故守水之黑者，正以守黑中之白也。所守者气也，守之者神也。又云戊己者，云彼我者。戊己属土，以坎中有戊土，离中有己土，五行分配四时，分配脏腑，而惟土则旺于四时之季，统乎脏腑之全。

故人之六脉皆取有胃气则生，以万物发生于土也。故河洛之数，一与六共宗，二与七同道，三与八为朋，四与九为友，皆以中隔五数，阴阳乃能相生，而又以五十居中。盖天地之数，皆不离乎土，惟人亦然。所以坎有阳土之戊，离有阴土之己也。以己合戊，亦指降神于气也。彼者，指坎中之阳也。我者，谓离中之阴也。气无知，神有知，以有知之神求无知之气，以神为主，以气为宾。主者，我也；宾者，彼也。凡此皆以神炼气之隐语也，本无关于精义，而诸书皆以此拒人，好异者惊为奇谈，甚至谬解而入于邪语，特破之以释其疑。

※ ※ ※ ※ ※ ※

总之因天地不交而否，欲由否而转泰，不得不恭敬以礼下；因水火相隔而未济，欲由未济而求济，不得不降心以相从。此以神炼气之由来。炼之久而水渐生，气渐复，积而至于一阳萌动，所谓地逢雷也，此即天根之发现也。然阳气尚微，动而仍伏，正宜培养而

不可恃，此《易》所谓“初九，潜龙勿用”也。积而至于阳气渐长，已有反骨之势，显然可睹，即《易》所谓“见龙在田”也。积而至于阳气愈长，送信骨中，计程已得其半，然不安于下，又不能即上，更宜日夜培养，兢兢而不可忽，即《易》所谓“君子终日乾乾，夕惕若厉”也。

积而至于阳气弥长，进而愈上，且其下不时震动，此佳兆也，即《易》所谓“或跃在渊，无咎”也。积而至于阳气已战，不可遏抑，即《易》所谓“飞龙在天”也，庄子所谓“抟扶摇羊角而上者”是也。积而至阳气已极，月在天心，三五而盈，盈则听其自亏，所谓乾遇巽也，即邵子所谓“月窟”也。倘盈极而不亏，即《易》所谓“亢龙有悔”也。盈而即亏，即《易》所谓“见群龙无首，吉”也。至降而复升，升而复降，流行不息，天地交，万物通，此人之泰也，天根月窟自此可以闲来往矣。此亦可谓“九转丹成”也。九者，阳也；转者，阳气逆而轮转也，指坎中之一阳上蟠下际，生息无穷，长生之大药亦可谓之小成也。此丹道之初功也。下学上达，入妙通神，皆从此始。然行之有自然之机，而不可一毫勉强。

老子曰：“道生一，一生二，二生三，三生自然。”言此数之生，由一而二，二而三，此阴阳自然之机也。河洛之数，天一生水，地六成之。天阳也，地阴也，六数阴极，而阳则自然之机也。河洛之数，天一生水，地六成之，天阳也，地阴也。六数阴极而阳则自然而生也。地二生火，天七成之，七数阳极，而阴则自然而生也。天三生木，地八成之，八数阴衰，而阳之三自然而长也。阳生阴成，阴阳生长之机，何一而非自然者?其阳之动也，静之久而自动也；阳之转也，气之战而自转也；阳之静也，动之极而自静也。行乎其所不得不行，而不可或止，止乎其所不得不止，而不可或行，即孟子所谓“勿忘，勿助长”也。忘则失养之道，助则挫长之机矣。世言运气则谬甚。

气可养也，而不可运。养当俟其自动，如气自坎生，所谓“源头活水来”。运而迫之使行，则气从离出，无殊火牛人燕垒矣，是与揠苗之宋人何异?知长不可助，而动静亦听其自然，则不至养人者害人矣。

老子曰：“玄之又玄，众妙之门。”妙难悉数，姑以益人之妙言之。其始也以神炼气，至气之逆而轮转，则坎中之一阳时过而化离中之一阴，化之久，空阴得空阳之照，如月之得日光而明，则离变为乾，内外通明，所谓“至诚之道可以前知”也。离中之二变为一，则诚矣。诚则心愈清，神愈明，所谓“诚精故明”者，此也。此所谓以神化气也。但神炼气，出于无心，气化神，安于无意；炼必凝乎其神，如火之炼夫顽金也；化惟听之于气，如物之化于时雨也。至全体一气相通，翻天倒地，反骨洗髓，阴阳团为一气，五行并为一途也，鸢飞鱼跃之机，常静观而自得，雷动风行之象，非外人所及知，行云流水，别有天地，时见道之上下察也。此玄之妙也。过此以往，日久功深，更有妙之又妙，此无关于人事，言之徒骇听闻，功至自知，不可预言。

先生述已，群弟子又起而请曰：“先生述此详明剴切，足解疑团。而邵子又说‘天根月窟’，究竟何所指乎?祈先生一并解释。”先生曰：“邵子之诗，亦有人注之者，吾一并录出。”

## 邵子月窟天根诗解

邵雍《击壤集》卷十六作《观物吟》：

耳目聪明男子身，鸿钧赋予不为贫。
须探月窟方知物，未蹬天根岂识人?
乾遇巽时观月窟，地逢雷处见天根。
天根月窟闲来往，三十六宫都是春。

天根者，天一生水之根也。得之一数，生于水，盖坎中之一阳也。此一阳乃先天之气，于人为命，于天为太极，在天地为发生万物之根本，在人为百体资生之根本。其气在人，其原出于天，是以谓之根，而推本于天也。月者，金水之精，人身之用，指坎水也。坎有水而无金，何以名月?不知坎中之一阳，得乾金之中爻，是以为中男。乾为金，此爻即金精也。金与水俱，是以谓之月。言窟者何?月亏而有窟也。人身之月窟安在?在乎泥丸。盖坎中空阳发动，上贯头顶如满月然，头为乾为金。天水之精团聚于斯，所谓“月到天心”

也。精气之成，活活泼泼，如风之来于水面，此月之盈也。盈极则亏，而有窟矣。不言月满而言月窟者，言亏以征其盈之极也。况盈则必亏，亏则又有所往，天机原无一息之停，此所以状月之盈而言窟也。

天根何以蹑?以意蹑之也。一意注于天根，如足踏实地，卓然自立，是以谓之蹑。蹑乎此，乃识人之为人，其根在是。月窟何以探?以心探之也。一心照乎月窟，如手摩囊物，显然可指，是以谓之探。探乎此，方知物之有是妙，其窟最明。乾遇巽者，天风姤也。盖坎中之阳精，升而满乎泥丸，阳极阴生，一阴伏五阳之下，是乾之遇巽也，是即月窟之验于上田也。地逢雷者，地雷复也。盖坎中之阳精，积而动乎丹田，阴极阳生，一阳配五阴之下，是地之逢雷也，是即天根之萌于下田也。往来者，阳动于下，升而上乎泥丸，是天根往乎月窟也。精满于上，降而下乎丹田，是月窟来于天根也。来而复往，往而复来，轮转不息，所谓“上下与天地同流”也，所谓“直养无害，则塞乎天地之间”也。谓之闲者，有自然发动之机，有从容不迫之意，所谓“此日中流自在行”，即孟子所谓“心勿忘，勿助长”也。三十六宫者，腹之脏腑及包经络，其数十有二，背之骨节，其数二十四，合之共三十六宫。都是春者，皆为阳和之气布濩充周，生意盎然也。

邵子之诗，意盖如此。所以然者，得天地阴阳之气以生，欲延生机，其运行当与天地等耳。天地之所以时行物生、万古不敝者，亦以天根月窟妙于来往也。天地之月窟安在?上下皆乾，四月纯阳之卦，至五月则阳极阴生，一阴伏五阳之下，是乾之遇巽也，是夏至即天地之月窟也。上下皆坤，十月纯阴之卦，至冬月则阴极阳生，一阳配五阴之下，是地之逢雷也，是冬至即天地之天根也。自冬至一阳之复，而二阳临，三阳泰，四阳大壮，五阳夬，六阳乾，阳极而阴复生，是天地之天根，七日往乎月窟也，往何闲也。自夏至一阴之姤，而二阴遁，三阴否，四阴观，五阴剥，六阴坤，阴极而阳复生，是天地之月窟，七日而来于天根，来何闲也。此所谓“七日来复，见天地心”也。

寒来暑往，暑往寒来，阴阳迭为消长，流而不息，而一岁三百

有六旬，生机不已，亦犹人身之三十有六宫，得月窟天根之来往而生意不息也。且月窟天根，岂特岁有然哉，惟月亦然。月之初三，一阳生于下，是地逢雷也，是月之天根也。月之十六，一阴生于下，是乾遇巽也，是月之月窟也。一来一往而成一月之生机。岂特月有然哉，惟时亦然。巳时阳极，时之四月也，午时则一阴生矣，是午即时之月窟也。亥时阴极，时之十月也，子时则一阳生矣，是子即时之天根也，一来一往而成昼夜之生机焉。是则积时而月，积月而岁，皆赖此月窟天根之来往，故运行而不息。

人欲长存乎天地，以历岁月日时之久，不默法天地岁月日时阴阳消长之机，乌乎可?于斯二者而往来之，是之谓伐毛，是之谓反骨，是之谓洗髓，是之谓还丹。伐毛者，真阳之气攻伐毛下之虚邪。反骨者，真阳逆行于骨中，自顶至踵，如水泻地，无微不入，一气贯注，通体之骨节皆灵，阴气消除，通体之骨节皆健，故又谓之换骨。洗髓者，即空阳洗涤骨中之阴髓也。还丹者，还其既失之金丹也。丹以药而得名，药以治病。坎中之一阳，乃先天之祖气，即人身之太极，此长生之大药也，故谓之丹，以得于乾金，故谓之金丹。人得此气而成形以生，则此丹为与生俱来之物，自男女交而此金失其初矣，梏之反复，而此气愈觉其微矣。至此气绝，而坎变为坤，则命气绝矣，天根拔，而月窟空矣，后天呼吸之气亦须臾而与之俱尽。知人之所以死以无此气，即知人之所以生不可不培此气。孔子曰:“未知生，焉知死?”是明言知其所以生，即知其所以死，是教以求死之理于生之理，斯知之矣。愚者不察，反疑圣人不明乎死生之理也，不大谬哉?人能以既失之丹，正心诚意以采之，养性立命以培之，使天根动而往乎月窟，月窟满而来于天根，一动一静，互为其根，则固

有之元气返之于身，如久客归家，如故物重逢，是以谓之还。

邵子之诗，复参以愚说，天人一贯之理可以窥其底蕴，丹道之初功已得其大半也。然不过以其人之道，还治其人之身耳。彼秦皇汉武求丹于海外，是不能明乎圣贤之理，不能窥乎天地之机也。世之吞日精月华以求长生者，是欲速死于外感，其愚更可笑也。无论第吞其气，即使纳日月于腹中，试问能长生乎?有不顷刻立毙者乎?

世之左道多矣，服粒餐霞辟谷诸说，俱无关于性命，不惟无益，而又害之矣。窃愿忠孝之人，有志延年，以邵子之说为确，即有志成真，亦必以邵子之说为始。

先生述已，谓群弟子曰：“此二段文，最醒豁，最透彻，与吾言互相发明，诸子当书列于后。”

## 辟旁门

人生在世，有许多岁月，若不及早修炼，返还固有之天，一入冥途，又不知落于何道。为鬼为蜮为禽为兽，这就可悲。仔细思量，何如修德明道之为愈也。虽然，修炼固人生美事，独奈红尘滚滚，迷失本来性天，不得真师指示，又安能知道行道而不失其正也哉?故世有多年学道到头了无一得者，又有终生勤苦，到后竟入旁门者。更有自修自证，不假师传，盲修瞎炼，反有伤于性命者。甚至有亲师访友，不惜财力，自喜自得，终究受人欺诳者。兹幸诸子一入门时即不落于异端邪教，亦是莫大洪福。遇而不炼，炼而不勤，就辜负夙世良缘，以后恐难再遇也。

君子之道，肇端夫妇；圣人之道，不外阴阳。苟能顺天而动，率性以行，成己为仁，成物为智。合内外而一致，故时措而咸宜。有何设施之不当，足令人可畏乎哉?无如道本平常，并无隐怪；末世厌中庸而喜奇异，遂趋于旁蹊曲径而不知。有如朝廷之上，法度纪纲，实为化民之具，而彼昏不觉，概为改除。且喜新进而恶老臣，好纷更而变国政。先代典型，尽为除去，犹人身之元气伤矣。朝无善政，野少观型。于是惰农自安，田土荒芜，草莱不治，财之源穷矣。糜费日甚，仓廪虚耗，菽粟无存，财之储罄矣。非犹人身之精气，概消磨而无复有存焉者乎?不图内实，只壮外观。由是衣服必极光华，刀剑务求精彩，饮食须备珍馐，财货更期充足，不思根本之多匮，惟期枝叶之争荣。如此而欲取之无尽，用之不竭，在在施为，俱无碍也，不亦难乎?是皆由不顺自然之天、日用常行之道，由以致之也。犹盗者窃物，藏头露尾，如竿之立，见影而不见形——喻修道者之以假乱真也。大道云乎哉!

道本无声无臭，故曰“希言”。道本无为无作，故曰“自然”。

夫物之能恒，事之能久者，无非顺天而动、率性以行，一听气机之自运而已。若矫揉造作，不能顺其气机，以合乾坤之运转，日月之升恒，势有如飘荡之风，狂暴之雨，拔大木，涌平川，来之速，去亦速，其势岂能终日终朝哉?虽然，孰是为之?问之天地而天地不知也。夫天地为万物之主宰，不顺其常，尚不能以耐久，况人在天地，如太仓一粟，又岂不行常道而能悠久者乎?故太上论道之原，以无为为宗，自然为用。倘不从事于此，别夸捷径，另诩神奇，误矣!试观学道之士，虽东西南北之遥，声教各异，然既有志于道，不入邪途，无不吻合无间。行道而有得于心谓之德。既知修道，自然抱德。凡自明其德，绝无纷驰者，无不默契为一。故曰：“道者同于道，德者同于德。”又何怪诞之有耶?

下手之初，其修也有道有德，有规有则，脱然洒然，无累无系。到深造自得之候，居安资深，左右逢源，从前所得者，至此爽然若失；功夫纯粹，打成一片，恰似闭门造车，出而合辙，无不一也。故曰：“失者同于失。”此三者功力不同，进境各别。至于用力之久，苦恼之场，亦化为恬淡之境，洋洋乎别饶佳趣，诩诩然自畅天机。苦已尽矣，乐何极乎?故曰：“同于道者，道亦乐得之；同于德者，德亦乐得之；同于失者，失亦乐得之。”可见无为之体，人所同修；自然之功，人所共共。虽千里万里之圣，千年万年之神，时移地易，亦自然若合符节，有同归于一辙者焉。倘谓自然者不必尽然，则有臆见横于其中，有异术行乎其内；或执于空而孤修寂炼，或着于实而固执死守。如此等类，不一而足，皆由不信无为之旨、自然之道，而各执己见以为是。无惑乎少年学道，晚景无成!志有余而学不足，终身未得真谛，误入旁门。可悲也夫!可慨也夫!

此言无为自然之道，即天地日月、幽冥人鬼，莫不同此，无为自然，以生以遂，为用为行而已矣。凡人自有生后，聪明机巧，昼夜用尽，本来天理，存者几何?惟有道高人，一顺天理之常。虽下手之初，不无勉强作为，及其成功，一归无为自然之境，有若不思而得，不勉而中，从容中道者焉。故以圣人观大道，则无为自然之理，昭昭在人耳目，有不约而同者；若以后人观大道，则无为自然之旨，似乎惟仙惟圣，方敢言此，凡人未可语此也。《中庸》云：“生学困

勉，成功则一。”不将为期人之语哉?非也。缘其始有不信之心，由不道之门，其后愈离愈远，所以无为自然之道，不能尽同，而分门别户，从此起也。学者明此，方不为旁门左道惑也夫。

此介然有知，是忽然而知，不待安排，无事穿凿。鸿鸿蒙蒙，天地初开之一气，先天原始之祖气是。是即孟子乍见孺子之入井，皆有怵惕恻隐之一念。吾道云从无知时忽然有知，真良知也。此等良知之动，知之非艰，而措之事为，持之永久，则非易耳。当其动时，眼前即是，转瞬而知诱物化，欲起情生，不知不觉，流于后天知识之私。此顺而施之，所以可畏也。惟眼有智珠，胸藏慧剑，照破妖魔，斩断情丝，自采药以至还丹，俱是良知发为良能，一路坦平，并无奇怪，此大道所以甚夷也。无奈大道平常，而欲躁进以图功者，往往康庄不由，走入旁蹊小径，反自以为得道，竟至终生不悟，良可慨也夫!朝喻身也，身欲修饬，不至覆灭，必须闲邪存诚，而后人欲始得尽净，天理乃克完全。

久久灵光焕发，心田何致荒芜之有?精神团结，仓廪何至空虚之有?不文绣而自荣，匪膏粮而克饱，又何服文采，厌饮食之有?且慧剑锋锐，身外之利刃无庸；三宝克全，身内之货财不竭。若此者，真能盗天地灵阳之气以为丹者也。故今之人，不由中庸，日趋邪径，一身尘垢，除不胜除?而且妄作招凶，元阳尽失。于是纷来沓往，并鲜空洞之神。荒芜已极，关窍非尽耗乎?力倦神疲，毫无充盈之象。空乏堪嗟，精气非尽塞乎?徒外观之有耀，而文采是将；徒利剑之锋芒，而腰带是尚。亦已末矣!乃犹厌饮食以快珍馐，好货财以期丰裕，何不思学道人巧用机关，盗回元气，固求在内而不在外者也?《易》曰:“作易者其知盗乎?”正此之谓也。能舍此而他图，支离已甚，敢云大道?他注云“介然”数句，是倏忽而有一线之明，何尝非知。但验诸实行，每多穷于措施，故云可畏。此明大道之不易也。下一节言学者不探本源而徒矜粉饰，不求真迹而徒务虚名，是犹立竿见影，得其似不得其真，故谓之盗竿。此讲亦是。

古来凡有道者，肌肤润泽，毛发晶莹，等等效验，要皆凡人所共有，然未可以为定论也。又况炼精炼气，阳光一临，阴霾难固，犹霜雪见日而化。故神火一锻，陈年老病，悉化为疮疡脓血，从大

小二便而出，不但初学有之，即至大丹还时，亦有变化。三尸六贼，流血流脓，臭不堪闻者，惟有心安意定，于道理上信得过，于经典中参得真足矣。须知遏欲存诚，去浊留清，层层皆有阴气消除，阳气潜长，学道人不可不知以外之事。莫说身体光荣，行步爽快，不可执以为凭，即飞空走雾，出鬼没神，霎时千变，俄顷万里，亦不可信以为道。盖奇奇怪怪、异端邪教、剑客游侠之类皆能炼之，未可以为真。

若认外饰为真，必惑奇途，造成异类。可惜一生精力，竟入左道旁门!欲出世而涉于三途六道，不亦大可痛哉?太上此章大意，教人从良知体认，方无差误。无奈今之学道者，只求容颜细腻，身体康强，岂知外役心劳，而良田荒芜，宝仓空旷，先天之精气为所伤者多矣。后天虽具，又何益乎?果然三宝团聚，外貌自然有光。彼驰之于外，而矜言衣食者，何若求之于内，而先裕货财也?内财既足，外财自赍。岂同为盗者，不盗天地灵阳之气，而徒盗圣人修炼之名也哉?

(补录:《风师宝训》示弟子刘汉：前日汝之所说，杯水隐宅，捉生替死，鬼道也。若乘云走雾，唤风呼雨，纸马豆人，草龙木虎，魔道也。若烧炼服食，素女容城，左道也。皆非无上至真不生不灭与天同体全智全能至正至大金丹之妙道也。因汝前日所言，恐汝不察，而陷于邪。固胪列为正告之，俾汝有所趋向也。——附录于此以供参考)。

## 警世俗

人生天地之间，除却金丹大道、返还功夫以外，形形色色享不尽之荣华富贵，无非一幻化之具。在不知道之凡夫，第以声色货利为务，谓家有赢余，皆前世修积得好，今生受用甚隆。谁知享用多则精神消散，到头来，不惟空手归去，而且天地与我之真亦消归无有。此即太上谓“天地万物盗我之元气”者是。是知荣华美景，即到帝王将相，不知修性立命，还不是日积日深，惟耗散其真元而已，而真身毫无益焉。故富贵之劳人，不如贫贱之适志者，此也。古云：“在世若不修道德，如入宝山空手回。”斯言洵不诬矣。吾师往来蜀

郡，见世人非役志于富贵功名，即驰情于酒色财气，吾心甚是怜悯。独奈何有心拔度，而彼竟不知返也。

且不惟不肯受度，反啧有烦言，谓吾道为奇怪。噫!如此其人，吾虽有十分哀怜之意，而亦未如之何也矣!诸子思之，当今之世，人心汩没，不大抵如斯耶?独不思一劫人身，能有几何?转眼光阴，就是迟暮。焉知今日富贵，转世不贫贱乎?又焉知今日为人，转世不畜类乎?古云：“人身难得，中土难生，大道难逢。”既得人身，幸生中土，又闻正法，此即无上因缘也，较诸帝王将相忽焉而享、忽焉而灭、转世即不堪零落者，此其境遇不高出万万倍耶?苟能由此潜修，即使不成仙作圣，而转世再生犹为有根之人，斯亦幸矣。况乎今兹法会，天上格外加恩，直准一劫修成。诸子际此良缘，一个个努力前进，不怕难，不辞苦，惟有矢志于道德之场，潜心于功行之地，难道天上神仙尽属痴聋而不见不闻者乎?只怕人不肯用心耳，莫患天神之不默护提携也。诸子当此世道纷纷、人心昏愦，在凡人以为时处其艰，而在有道高人则又以为大幸。何也?若使境遇平常，不经磨折，不历坎坷，还不是平平度去，又孰肯回心向道，着意求玄?惟此千磨万难，事不遂意，人不我与，方知尘世境况都是劳人草草，无有一件好处，于是淡于名利而潜心为我，厌于人世而矢志清修。

纵今日不得为仙，然仙道已历其阶；若使转世为人，难道天神岂肯舍尔而他求哉?所以古人云“神仙还是神仙种，哪有凡夫能作仙”者，此也。吾再论今日之遇。如今学道人不下千万，能得真常妙道全体大用无一不与之讲明者谁乎?惟诸子从吾讲学，无有一丝半点遗漏而堕于一边之学者，此其遇为何如也!足见神天之爱道，独于生不吝焉。且生自入道来，屡遭磨励，历受风波。在旁观看来，学道人还不荷天之庥，反遭许多惊恐。殊不知遭一番谗谤，即进一分道德，经一番磨炼，即长一分精神，且夙根习气为之一消，前冤后孽由此一除。此正如人之染污泥，经一番洗涤，而身躯爽泰矣；又如金玉藏于石中，经一番煅炼，而光华始出矣。此福慧双臻之道，不在于安常处顺，而在于历险经艰。生莫因人言肆起，而稍有退缩之志也。吾观诸子，的是神仙真品，不似拖泥带水又想神仙、又思富贵、两念交杂于一心者比。

人生岁月能有几何?少年多不更事，到老壮之秋，始知前日为名为利俱是消磨岁月，枉费精神，欲寻一归根复命之术，往往不遇其师，到头来，不但一事无成，空手归去，且将自己本来之物消耗殆尽。岂不大可痛哉?

世之营营逐逐，驰心于声色货利之场，极目遐观，爽心悦口者，非以此中佳境诚足乐耶?孰知人世之乐，其乐有限，惟吾心之乐，其乐无穷。又况乐之所在，即忧之所在。有益于身者，即有损于心。如五彩之章施也，其色光华，其文灿烂，谁不见之而色喜、望之而神惊?讵知目之所注，神即眩焉。人生精力，能有几何?似此留心物色，纵性怡情，以为美观，未有不气阻神销、胸怀缭乱、而目反为之盲者。故曰“五色令人目盲”，诚至论也。至若丝桐之韵、箫管之声，古圣亦所不废；胡昏庸之子，昵女乐，比歌童，竭一己之精神，取片时之欢乐!究之曲调未终，铿锵犹在，而耳灵之内蕴者，尽驰于外，而耳反为之聋矣。故曰：“五音令人耳聋。”不诚然哉!他如口之于味，甘脂调和，浓淡适节，圣人亦所必需；无如饕餮者流，贪口腹，好滋味，佳肴满座，异物充厨，虽一箸数金，一餐万费不辞。其亦知利于口者，不利于心乎?

况人心中有无限至味，不肥脂而自甘，不膏粱而自饱，彼徒资餍饫者，亦只求适口焉耳。故曰：“五味令人口爽。”良非虚矣。若夫田猎一事，古帝王原为生民除残去害，乐业安耕起见；后世人民，从禽从兽，于猎于田，专以走狗为事，甚至燎原遍野，纵犬搜山，直使无辜之蛇蝎昆虫，受害不少。更有逞残暴以伤物命，专杀害以为生涯，毫不隐痛；卒之天道好还，冥刑不贷，一转瞬间，而祸患随之矣。又况驰骋田猎之时，即暴戾性天之时，其身狂，其心亦狂，太上所以有“驰骋田猎令人心发狂”之戒也。再者，异采珍奇，帝王不寓于目，所以风醇俗美，群相安于无事之天。后人以奇异为尚，于是百计经营，千方打算，半生精气，尽消磨于货物之中。讵知己之所羡人亦羡之，以其羡者而独有诸己，此劫夺之风所由日炽也。

古云：“匹夫无罪，怀璧其罪。”是知藏愈厚祸弥深，洵不诬矣。即使急力防闲，多方保护，而神天不佑，终亦必亡而已矣。人生性命为重，一旦魄散魂飞，货财安在?何不重内而轻外耶?太上所以有

“难得之货令人行妨”，谆谆为世告也。是以有道高人，虚其心以养性，实其腹以立命；知先天一气，生则随来，死则随去，为吾身不坏之至宝，一心专注于此，而外来一切，皆视若浮云——所以虚灵不昧，若受人间裎祀，或为天上真宰，至今犹昭然耳目也。试问舜琴牙味、赵璧齐庐，今犹有存焉者乎?早已湮没无闻矣!是知物有尽而道无尽，人有穷而道无穷。人欲长生，须将人物之有限者置之，性命之无形者修之，庶知所轻重也。呜呼，非见大识卓之君子，乌能去彼而取此耶?

人生在世，竟不如草木之生生不已。或一世为人，转世即堕畜道；或一生受福，转生即遭惨刑。此岂天地之不仁哉?夫以无知之草木尚知归根返本，以完乎生生之旧，而人则气拘物蔽，日就销没，不能复其本来之天，是以天虽有生育之恩，雨露之润，而无如生理之不存，生机之日殒，何也?吾师哀愍世人，特教人返本还原，永无生灭之患；即不然，亦可保厥本根，不至沉沦于三途六道也。

人生在世，除却性命以外，皆是幻景。莫说得丧穷通有命所在，非可求之而得，即使求得来，亦是幻化之物，焉能与我共生死而一致?何如性命二字为我生生之本，可以保固形骸，覆护英灵，极之千万年而不变。无奈世人昏迷，甘自沉沦于爱河欲海之中，而不知修性炼命以保其天真，良可慨矣。吾师为世人悲，更为尔生虑也。尔等既入吾门，愿学吾道，第一要看破这个迷，打穿这个孽网，方不为他所牵缠。莫说思虑营营，事为扰扰，不能成丹。即使斩得他断，祛得他去，而一心在欲，一心在理，究属拖泥滞水中，未能干干净净。幸而有成，亦妖狐野怪之类，不足论也。生等已明此旨，谅亦消遣得去。

以吾观之，静处似可无事，而当物交客感之会，又未免尘情交累。即如某生，尔子将家屋搞坏，此是尔之孽缘，如此正是消尔孽，降尔福，何为以此隐忧竟成心腹之病?不知逆来顺受，是即非载道之器、成道之资矣。由是推之，举凡人世毁谤之来，在人视为祸患灾殃，而在修道者受之，正是消前孽而招后福，人方戚戚而忧者，吾正欣欣而喜也。只缘尔后起修士认理不明，见道不真，不免与红尘而俱滚焉。吾师今日所言，是生等贴身之病。总要自家握算，我是

学何等事，为何等人，竟与世人同荣枯、共名利，又何以为超凡入圣之作用哉?总之，学道人日用饮食与人无异，只是于人所争趋者视之淡然，于人所轻弃者不胜珍重，外面同乎流俗，存心异于凡人，老子所谓“和光混世”者，此也。吾愿生等效之。他如富贵功名，概属身外事物，毫不关我性分一丝半蒂，何苦重外而轻内哉?况修性炼命之学，无非窃天地之造化以为丹道，在目前求之即得，非若今世学人寻深山觅财主，而远以求之者也。

※ ※ ※ ※ ※ ※

凡天下事，极盈即寓极虚之象，至盛即寓至衰之机。夫以物穷则变新，人穷则返本，时穷则复元，又况浊精不去，焉得清气流行?古大人当忧危交迫之际，而毫不动心者，此也。故文王囚羑里而演《周易》，孔子厄陈蔡而奏弦歌，凡遇不堪之境，人所不能安者，圣人独处之泰然。正以德慧术智，因历灾疚忧患，而其智愈深，其德愈明，较之居安处顺者，其进益更无疆也。人生业患不能修，不患外侮之迭至；德患不能进，不患万祸之频来。

盖以一时之逆境易过，而万世之清福难邀。惟能于艰难险阻之备尝，而后奋力前进，矢志潜修，坐得千万年之富贵功名而不朽也。彼曹奸秦贼，逞一时之声势，遗万载之臭名，且堕入狱底，永无出世之期，较之武圣人、岳少保一生蒙垢、万代流芳，其优劣为何如也?且二圣人以血肉幻化之躯，直将秦曹二贼千百年之真身害脱，其得失有不待辨而知者。又况富贵荣华皆是倘来外物，得不足喜，失不足忧，何如保我灵阳、乐我性天之为大且久欤?无如世人不通幽明之故，不识人鬼之理，所以恋恋尘缘，至死不放，又谁知凡人以生死为异、昼夜为常，至人深通阴阳生死之微，直视生死如昼夜。犹之今夜之事，一寝即休，待至明日而父兄妻儿如故，朋友亲戚依然，至于酬酢往来，性情交孚，与一切恩仇忧乐，无一丝半点不犹然在焉。此轮回因果之说，所以千万劫而不易也。奈世之人，今生不好，往往期诸转劫，却不思今日无知，来世又有知乎?此日无能，他生即有能乎?无是理也。

语云：“千里之行，始于足下；九层之台，始于累土。”欲望老

来享福，必从少壮勤劳；欲期异日聪明，必自今生涵养；欲求二劫富贵，必从此日栽培。故：“老子不自天生，如来非从地涌。”无非勉勉循循，见得理明，守得性定，而于是与天地参焉。特恐世人不肯放下屠刀，徒思立地成佛，所以童年志学，皓首无成，适以滋其妄想而已。又闻古人云：“都是眼前事，悟者天堂，迷者地狱，共归无上因。”明者生机，昧者杀气。故丹经云：“即入世之法，而修出世之方；即常道之顺，而修丹道之逆。”是以酒色财气，凡人以之丧身，圣人以之成德。同床异梦，圣凡只此敬肆之分焉耳。

人生天地间，不将自家性命修成，终为阴阳鼓铸、天地陶熔。莫说旋转乾坤、挽回造化，势有不能，即此一身一心俱被鬼神拘滞，无以潇洒自如。夫人得天地之气，为万物之灵，堂堂七尺躯，不能作一主张，常为气化所移，岂不大可恸哉?吾是以大声疾呼，唤斯人梦中之梦，俾之自修性命，独辟乾坤，以立天外之天，不受苦中之苦，岂不乐乎?无如世道日非，人心日下，各皆安于尘垢之污，以苦为乐，以死为生，而不肯打破愁城、跳出孽海者，随在皆然，真可忧也。更有以吾提撕之言、唤醒之意，为惑世诬民之说。噫!是诚愚也。夫天地古今，只此身心性命一理气之所维持耳，独奈何迷而不悟者多也，良可慨矣!

吾师此山设教十有余年，至今门前桃李枝枝竞秀，真不枉吾一番辛苦。顾其间弟子不一，有了悟大道根源、跳出红尘、高登清灵之府者，吾师所以去而复来，往返不厌也。从此深造有得，无在不洋洋洒洒，悠然自乐，以比抑郁穷愁为何如者?任尔金堆北斗，名高东国，总无有片刻之清闲，是人世又何足恋哉?况终朝终夜营营不已，刺刺无休，其能久享荣华、长保寿考，斯亦可矣，无如光阴似箭，日月如梭，一转瞬间，黑头者已白头，青年者成暮年，倏忽韶华，不能久待，一旦无常来到，撒手成空，岂不枉费精神，空劳气力乎哉?纵说创业垂统，上承宗祧，下裕儿孙，万载明禋所在，不得不为此谋，然亦有个顺水行舟，任其去来，我惟摇橹把舵足矣，何苦经营万状，直将满副精力施之于家室儿女、田产屋宇、金银货物之间，而不肯稍歇?

设一朝西云，了无一物，岂不可惜?古云：“黑漆棺中，财产难

容些子。黄泉路上，妻儿又属谁人?”可不畏欤?甚有生前作孽，造下罪恶弥天，才兴家而立业，哪知死后魂销森罗殿上，刑受地狱牢中，儿孙在世，固享不尽之荣华，那先人幽囚于泥犁苦恼之地，而谁为之设法超度耶?苦由我受，福自彼享，和盘打算，值不值得?更有儿孙不才，不思前人挣家费下千辛万苦，为后裔作万年之计，彼反谓昔之人无闻知，今时格不同上古，于是好赌玩烟，群夸脱白，贪花滥酒，尚想焚黄，堂上稍为告诫，反厌琐絮难堪，不相睹面者。甚有平日恩宠过隆，一旦而加以辱骂，胆敢与父母为仇，挺身对敌者。俗云“膝下儿孙尽成仇”，洵非虚语。由此思之，你为儿孙计，儿孙业已如此，又值不值得?他如刻薄成家，理无久享，俗云：“老子钱串子，儿子化钱炉。”一任堆金如山，置产万顷，及到儿孙之手，一概消磨，岂不枉为家计，空费神思耶?更有现眼现报，前人买地，账犹未清，而后人即为卖出；前人修居，功犹未备，而转眼已属他家。

《诗》曰“宛其死矣，他人入室”，又曰“维鹊有巢，维鸠居之”。死后不闻，斯亦已矣，当前若见，岂不伤而又伤?知此则知世上衣食百端，各人原有天命所在，不可苦苦持筹，自讨烦恼。莫说谋之不得，就令所求如意，亦是命该如此，即不求而亦可得者。如此看来，何若作事循天理，百为顺人情，安分守己之为得乎?况天定胜人，人亦定能胜天，与其为不义而获罪于天，何若多行好事而上格于天耶?人能惟善为宝，人心与天心合，天岂有不保佑命之耶?作善降祥，信不差矣。今日闲暇无事，再为生等谋之。大凡天下事为，到头总是成空。惟有性命交修，才是我千万年不朽之业。莫说红尘富贵，难比清虚逍遥，就是目前所享、日用所需，尽都是重浊之物，何如天上玄霜绛雪、蟠桃美酒，种种皆是馨香。一清一浊，相去何远?又况所需无几，所享不多，又何苦死死不放，将我一片灵明直染得污秽难堪，岂不辜负心力乎哉?

无奈今之世昏而不明，迷而不悟，以至于牢不可破，如此其甚也。更有明知之而明犯之，又如此其多也。噫!良可慨矣!吾前示生等以养正气去客气之道，的是医俗良方，回天妙剂。何也?人之不肯回头者，一则昧于道德，一则柔其精力也。如生业已知道之为妙，

非他物所能换得一丝半毫，尚且拖泥带水，不能斩断孽缘，直上凌霄，而况以外人哉?为今之计，总要一乃心志，养乃精神，任他荆榛满道，不难一刀两断，理欲频分。孟子养气之说，所以层见迭出，而不惮其烦也。果能矢志弥坚，不怕他千磨万难，自不难直造清虚之地焉。近来功夫正在天人交战，理欲相争，苟不努力一战，终是鹬蚌相持，难以取胜。趁此机会，只须一七二七之久，将天理养纯，直把那客气消除，凡情殒灭，如此则天德流通，无往而不自得焉。生平素有才有识，有胆有量，与其施之于无益之场，孰若用之于大道之地也!生其勉哉，吾深望焉。

今值下元，人心汩没，不得不再三提撕，唤醒梦中之梦。即如修真养性，孰不知去欲存诚?无奈身家念切，妻子情长，终日言道言德，说修说炼，而尘心未断，尘根未除，终不得其道之真谛。吾幸诸子虽未十分抛却、一力潜修，然于此处亦尝致意焉。总之，要丢得开，割得断，悬崖撒手，才算决烈汉子、猛勇丈夫，以之炼丹，不难有成。否则，三心二意，其何有济?吾非教诸子抛妻弃子，入山林而学道也，只要在欲无欲、居尘出尘足矣。古云：“炼己于尘俗。”原不可绝人而逃世，须于人世中修之，方能淡得尘情，扫得垢秽。否则，未见性明心，即使深居崖谷，鲜不炼一腔躁气也。至于玉液已成，再炼金液之丹，不得不寻僻静之区，鸡犬不闻、人迹不到之处以修之，古云“养气于山林”是也。盖以此时之功全在先天一气，不得静地以修之，则元气不得充满，故古云“入山采药”是也。吾劝诸子，虽不能将恩爱一刀割断，然亦当渐渐看破。要想人到死时，一切名利室家丝毫也拿不去，惟有平生所造之业尽带身旁。如其善业，还有转世之福；若是恶业，不待再世投生，即眼前冥王亦必追魂摄魄。从此一想，倒不如趁早修行，万一道果有成，他日不入轮回，岂不甚乐?即不然，投生人世，亦不受饥饿流离疲癃残疾之苦，又岂不美乎?况有仙缘所结，上圣高真必不忍舍我而去，此身虽异，此性犹存，亦必再来拔度。如文昌帝君十七世而得元始之度，往事可征矣。

诸子若无仙根，必不自幼好善，切勿辜负前因，以自落于泥涂之中可矣。论近时修炼，不拘前根，只论眼前积功累行，好道求师，

亦准一劫造成。这个大法会，千古难遇，遇之不炼，诚愚也已。生既逢此良会，不移一步，即有真师指引，较法会未开之时，又何如便易乎?待法会收后，要想学道，不知受几多苦恼，无限奔波，才得门而入也。生等勉之，一力造成，不负平生志愿，永脱人世牢笼。那天上清闲富贵，一任人间帝王将相，不能方其万一也。能将仙家之乐一想，自不恋人间之福。苟能深得其妙，其快乐更不知为何如也!吾日望之，生勿负焉。

今世人说他不爱身，看一切作为，事事俱向身上打算，究之爱其身者，皆害其身者也。他如娇妻美妾，迷花恋柳，日日消耗精神，斫丧元气，明知美色淫声杀人利刃、毒人狂药，及至死时，恬不知悔，亦何其多!夫名利场、恩爱乡，谁不知大火坑?无奈明知之而明犯之。当其性情已乱，志向昏迷，虽有刀锯鼎镬在前，毒蛇猛兽在侧，亦不遑顾焉。所以古之人多寿而康，今之人多夭而病也。

生为此馆开端之人，须知天地间万事万物无一不有命在。人能听天安命，享了多少自在逍遥之乐!不然，先事而防之，当事而忧之，既事而忆之，此心憧憧扰扰，无有宁日。难道如此眷恋，维天之命遂可转移耶?

还不是以有用之精神置之无用之地耳，倒不如听乎天命，顺乎自然，日夜惟将此心收敛在虚无窟子中，到头来还有无穷受用。若此百般顾虑，岂不枉费心机，了无一得?吾见世人大抵皆然。吾愿尔生打破此个关头，不为红尘污染、事业牵缠，不亭亭乎一出世之大丈夫哉?否则，难以入道矣。学道人天人分界，正在于此。于此而置念，则为凡夫，凡夫焉得成道?于此而放心，是为至人，至人自能上升。

呜呼!一念之敬肆，一事之忆放，即可见圣学之大，圣道之高。生等从吾已久，此理谅亦明白，但不知能如此丢得开、看得空否?总之，学道人无处不是学问。若能在在处处提撕唤醒，不作无益之事，不存无益之思，惟以吾长久得享受者为准，那一切是非祸福、穷通得丧，漠然不关于心，斯诚有道高人、神仙真种。吾今所示，教生随时随处以吾身心要紧事业、可大可久者，念念不置，即处处有益无损矣。不然，明说天理人情，其实人情不得，天理无存，枉将有

限岁月辜负，岂不可惜?即云喜怒哀乐人所不无，圣人亦人情中人，岂无此等事故?但圣人处中得正，前后除断，当其喜怒哀乐之临，临则应之，及事过境迁，淡然忘之矣，且亦如浮云之过太虚。古人谓之“应迹不应心”是。吾愿生等各求有益于身心，为千万年不朽之人，勿留心于些小之病可也。

人生天地，万事万物莫不有因缘在焉，惟当顺其自然可也。否则，不尽己之心、存己之性，而徒以有用于己、有益于身之事憧憧扰扰，日夜向外驰逐，如此日复一日，年复一年，自家染成冤病，一旦不起，又谁为之忧哉?岂不是天下本无事，庸人自扰之而自丧之也耶?尔生有志大道，已算大丈夫。从此须行大丈夫之行，心大丈夫之心，亭亭物表，皎皎霞外，才算是真为己、真修道者，且才是善于保身安命、为儿为孙者。否则，一事之来，你也忧，我也愁，愁来愁去，吾不知何所抵止焉。生须放开怀抱，作个闲净道人，那以外之事一概天命所在，我只尽人道以听天，落得无边受用，无限逍遥，岂不美哉?生须听吾之言，病者自愈，尔夫妇亦不致病，岂不大家安泰?切勿心疼太甚，反令儿女又疼尔甚可也。

总之，人要爱人，不如自爱，若一心为儿女忧，一旦自罹于疾，为之奈何?岂不是不知自爱者耶?况天下事务皆是幻假，不可为我所有，惟大道一事，实为我千万年之根本，不可轻忽者也。试观古今来，富贵荣华不少，到此还有存焉者乎?即人生一家骨肉，无非风云偶聚、春梦一场，所以吾师不贵也。何如求我真常置之方寸，不良善乎?至于精气一聚，神剑成形，锋芒犀利，自然认得玄关，采得真阳，四正功行，一真返本，然后活泼泼一位真人出现，方知有道之妙，比人间一切高出万万倍也。生须大开眼孔，放宽胆量。那以外之事，纵说要紧，亦不过转眼间事，有何足恋，有何足愁?惟此大道，得之则可千万年而不朽，失之即眼前咫尺皆是火坑。生须务其大者远者，自家为个君子，落得千万年享受，岂非美事乎?又非要五十年、一百年之功也，就在眼前三两年之间，即可得此大享受。生何不为其大者远者，而甘为小者近者以自苦焉?是不智也。

天地虽宽，原有鬼神之灵主宰于其内，以为吉凶祸福者也。古云：“暗室屋漏之中，无时不有鬼神。质之在旁，临之在上，不是仿

佛之见，是的的确确有相在尔室者。”故人能清静其心，无私无欲，所与共往来者，无非清明广大之神。若昏蒙蔽塞、奸诈邪淫，所感召者，尽是魑魅魍魉之类。足见同声相应、同气相求，天下事无不如此。观此而慎独之功其可忽耶?

※ ※ ※ ※ ※ ※

吾观诸子各染尘缘，不能扫却。吾再示之。夫人血肉之躯能有几时?受用亦无多日，何必奔名场、走利薮以自苦哉?在世不过百年，何必作万年之想耶?莫语以外物事，即如生死祸患，亦是各有来历，不可着意忧虑。莫说他人一家，即自己一身，终成粪土，不过迟早各异耳!生等能看得生死事小，而后不为一切外缘所扰，庶几一心一德专于修炼，自然千万年而如故也。否则，忽而欣欣于内，忽而戚戚于怀，寸衷之地能有几何?一生岁月，又有几多?精神气血必消磨殆尽而死矣。那时才悔，迟了，奈何!

时将解馆，先生升座，诸子侍位。一一验功毕，浩然叹曰：百岁光阴能有几何?夏禹所以惜寸阴，陶侃所以惜分阴者，正以流光易逝，迅速而不可留也。生等已经半世有余，试回头一想，又宁有几时哉?况后此年华，更不啻西山之日、朝阳之露，最易没而易散者也。吾为生等虑之，不知生等亦曾惕惕乎危惧焉否?而且人生斯世，不曾修炼得色身上精气神充满具足，其间风寒湿热之淫气难保不入其身，岁星凶暴之恶曜不能不侵其体，人到晚年时节，所以疾病时多、安康时少也。生等思之，危乎不危?若使不闻正法，不遇奇缘，斯亦无可如何耳。尔等已闻正法，俱透彻根源，了无疑意，何至今日犹不整顿精神，无论行止坐卧，时时加一了照之心，使此心不稍走作耶?此个了照大属难事，吾亦不怪，然俯首即是，不假于人，不须用力，又何惮而不常常提撕唤醒也?吾今再三告诫生等，各宜勉旃。如忽焉一病，欲坐不能，欲卧不得，如某生其人，可借观矣。生等果能于平安之日作一疾病时想，自不肯轻易放过。

师言至此，不禁泪落。众请其故。

先生曰：曩者新开道德之场，日授精微之蕴，原欲及门诸子悉由粗入细，自浅企深，直达天人之奥，解脱生死之门，岂非吾所甚

乐?无如大道玄微，仙阶甚远，非有根基者不能直下承担，非有功德者不能了然醒悟，所以古往今来迷之者多，悟之者少也。即有机缘凑合，偶尔遭逢，亦似乎力果心精，知真行挚，而究之执德不宏，信道不笃，不免魔障为累，退缩不前，初勤而继怠，始合而终离也。吾教尔等有年，尔等从吾师有日，今夜将此因缘道破，尔等须急力造成，切勿再迷再误，堕落于万丈火坑中，而无有出头之期也。夫大道昌明，原关天地运会，非可常常遭逢。

故如来降生，自谓：“吾以大事因缘下界。”试思天地间，除却大道一事，孰有大于此者乎?愿尔弟子开大智慧，具大力量，发大慈悲，行大方便，一以肩担大道为务。不但酒色财气与一切富贵功名，一毫染着不得，即功满人间、德周沙界，亦须一空所有。盖本来物事，修而炼之，可以了生死，脱樊笼；若聪明才智与百工技艺，极奇尽变，皆是身外之物，当不得生死，抵不倒轮回，不惟于我无干，且心系于此，神牵于此，适为我害道种子。生等不可不知也。东方发白，吾将起程，有诗数首，生其敬听：

一瓶一钵作生涯，踏破乾坤不为家。
玉笛吹开千里月，瑶笙度去万重霞。
八卦炉中烧大药，九层台上炼丹砂。
何人了彻神仙诀，准与清风送日华。
八卦炉中火焰飞，神仙隐隐炼玄微。
黄芽遍地群生育，白雪漫空万物归。
直向虚无寻密谛，端从元始辨真机。
空明洞达浑忘我，落点根源识者希。
子规日夜费婆娑，不转年华可奈何。
春去秋来如逝水，毋将岁月自蹉跎。
低头即见哲人心，水月镜花不易寻。
当下扫除方寸地，空中色相自长临。

先生吟诗毕，忽有弟子跪而请曰：“弟子侍教有年，稍知大义。奈何天下苍生昏昏罔罔，长迷不悟，祈师一并普度。”

先生曰：“人生坏事，莫如财色。交朋接友，更要选择。吾今道破，各宜体贴。窈窕原属好逑，色又何可偏废?乃自有好色狂徒、贪

花浪子，朝夕流连欲海，不数年而精枯气弱，力倦神疲，抱病在床，呻吟万状，回想当年迷恋花柳，自诩此生风流，哪知粉面油头才是杀人利刃，至今奄奄残喘，求生不得，欲死不能，父母见之而心伤，妻子观此而泣下，那时才悔，亦云晚矣。可见天下快心之处，即疚心之处；得意之端，即失意之端。凡事皆然，岂独色欲已哉?纵不至病，而他人妇女被尔勾引，入尔迷魂，上而爹妈含羞，下而子孙结怨。杀人三世，罪恶弥天，还有眼前活报，妻女酬偿，儿孙灭绝。生前之报应难逃，死后之冥刑不贷，其惨有不可胜言者。诸子诸子，苍生苍生，难学柳下惠之坐怀不乱，宁为鲁仲达之闭户不容可也。贫富主之在天，得失原来有命，各宜安分守己，听诸自然。不但非分之财不可幸邀，即属应得之货亦从宽取。如此人情胥洽，到处皆安。又况刻薄必生败子，吝啬应产骄男。一旦魄散魂飞，何曾带去半点?

吾见前人创业，后嗣败家，不几年而片瓦无存，子孙落寞，还做出许多丑事来。言念及此，与其贪财而失德，何如散财而积福乎?纵说家不甚大，只要父父子子夫夫妇妇，一团和睦，虽困苦亦有余欢，较之饶裕而衅墙相斗者，不诚高出万万倍耶?论上天之财，原看斯人之善恶。如人善而受贫，实以偿前生之孽，孽尽而福来；若人恶而得富，聊以报前世之功，功亡则殃至。如此看破，富有何加，贫又何损?自有无形之良贵，不假外求者。试观当日孔颜穷苦亦所不免，然而庙貌巍峨，子孙显达，至今昭著入寰者不少。

自此一想，志气自大，胆量自雄，区区财物何足为吾身累哉?至若交游一事，最宜小心。古有因友善而成德者，亦有因友恶而败名者。人生事功德业、学问文章，全赖友朋为之羽翼。若泛爱众人，广交天下，不别妍媸，概称莫逆，吾知习俗移人，贤者不免，而况未必贤乎?其在上等之人，宽厚和平，大有包容度量，无论屑小匪人，概叨恩宇下，就使赋性残忍，亦默化而潜消，如魏延之遇孔明是也。下此德不足以服人，才不足以御众，宁学伯夷清高，毋效柳下谦和，以免他时受害。如党人之禁、清流之祸，皆缘不择交所致也。由此想来，直到后来始悔，不如当前慎交。孔子云：“友必如己。”子夏曰：“不可者拒。”其信然欤?不然，日与小人相征逐，非特正人见之

不雅，即自顾亦觉怀惭焉。

师言至此，有一老生近前禀曰：“自今一别，不知相会何时。但恐弟子等旧疾复作，为之奈何?祈师再度金针。”

先生不禁为之歌曰：“吾不愿生长惺惺，吾但愿生长昏昏。归命莲台上，洗心玉井旁。似睡而未睡，如醒又未醒。保守玄关窍，大开解脱门。如痴又如醉，无见亦无闻。如此养生，自然长生。大道岂有奇异?只在遏欲以存诚。此即丹道，此即神仙修炼之根。尔生尔生，听我诀言，打破迷津，切莫为身家谋衣食，朝也担心，暮也担心，鼓起眼睛，一夜想到天明。如此耗散元神，不怕你勤修苦炼，不过霎时片刻又散倾。

试观世上学道人，大半皆是愚蠢汉，不会打算，不会思存，只有昏而又昏，不知有富贵，不知有功名。吾爱生，性愚笨，差堪与曾子颜氏共比伦。真是入道种子，何不听天安命?素乎富贵贫贱，患难与死生，无时不自在，无事不尊荣。此个乐常在，大道即此成。尔生尔生，急急修积，养成羽翼，自然身轻足健，飞腾上玉京。那时节，才知吾道不害人，才知你今不虚生。叮咛兮复叮咛，好好修养，保尔灵明!好好修养，保尔灵明!”

言已作别，弟子依依不舍，送十余里许，见一古庙。师曰：“此间暂驻，吾有要言。”刚入门首，见左厢内有无数老叟在此饮酒。师徒即于右厢坐定，将全功一叙。

先生曰：“吾示炼矿成金，始从凡身中炼出一点清气来，犹矿中用红炉火煅出真金一样。继而再煅再炼，以烹以镕，直至炉火纯青，矿尽金纯，方成灵剑，始变黍珠。然犹未尽其妙也，必于百尺竿头再进一步，直到铅尽汞干，珠灵丹熟，乃成一龙虎上丹。然而道人不可就此止步也。若以为得意，止而不前，只成得一位散仙，不曾成得历亿千万浩劫、经千万盘古而不坏之金仙，犹有生灭轮回，未到极顶。惟有将所得之灵通一齐贬向无生国里，由是收敛神光，销归祖窍，一切不染，寂灭久之，神光满穴，阳焰腾空，内窍外窍，窍窍光明，如百千灯照耀一室，而人与物莫不照耀于神光之中矣。但犹未能塞天地而贯古今，以极无边世界。复晦迹敛神，韬光养静，则神光自化为舍利，包罗天地，照彻古今，与三千大千世界无不光

光相映，复从三千大千世界放无量毫光，直贯注于极乐世界，与诸圣贤、如来相会，始尽神仙分量。

虽然，自太上而下，少有修道造至此者。吾有感于诸子与天下后世之学士将来有成大觉金仙，因将大道之无穷者略为之记，无非欲尔诸子不拘一隅，不限一所，以为修务，扩宽大量，存玄远心，庶几可与太上并驾焉。”

言毕，突有老叟数人从旁请曰：“老夫窃听良久，先生所讲，真换骨丹也。吾侪老迈，岂敢语此?但要如何修积，然后可求子得富?”师曰：“体《文昌帝君阴骘文》行去，自求子得子，求富得富。”老叟曰：“未知其文若何?”师曰：“吾幼年曾爱其文雅俗，今犹能记忆，吾为尔等述之。”（编者注：《文昌帝君阴骘文》附后。）

人生自有良贵，为何不去遵行?也不知他是什么心肝脾肺肾。劝世人不要算命，只要依我阴骘文，行古来行的都有应，何忧富贵何忧贫。富贵人越修越有劲，锦上添花好前程。贫穷人修积更要紧，否转为泰天凑成。请看那全不修的枉自劳神：忙中得来忙中用，到头还剩有几文?最可恼慳吝人，就把钱财当如命，哪知他的富贵，都是前生今生祖父修成。有钱也要会使用，为什的积与儿孙去贪淫。儿孙好，要钱何用?儿孙不好，几千几万也会贫!君不见晋何曾万贯家财一旦倾，倒不如安分守己听天命，广积阴功与儿孙。人生事事皆前定，为善的有祸都轻，有福更觉福无限。我今日苦口良言相劝，怎奈尔人了迷魂，暮鼓晨钟唤不醒。

如此劳劳碌碌，不过求钱财并求子孙，果能够修得好，我那桂香，一些子不妨分个与你，早晚奉侍香灯。至钱财更可不论，你无非要千要万，只看你功德为准。修一分便得一分，我这里断不负人。劝你们今后不要算命，只要读我阴骘文，行我阴骘文，读得熟行得精，自然有好报应。奈世人不听劝，甘自沉沦。我只为救劫消灾，存不忍，莫谓神仙不显灵，举头三尺原来近，听者信从，不信者随他挣，但后来莫要怨天与尤人。

老叟闻毕，拍掌称善，抄回相揖而别，同出庙门。先生回顾诸子曰：“此文虽为老叟说法，诸子亦当体行，各宜保重，为师去矣。好好遵吾训、体吾言，不数年间，吾又来与尔证功，切勿师在俨然、

师去茫然也。”言已飘然而去，绝不回头。诸子怅望良久，同声叹曰：“吾师已去，各宜争着祖鞭，以副先生之嘱望焉可。”

## 附录

### 文昌帝君阴骘文

帝君曰：吾一十七世为士大夫身，未尝虐民酷吏。救人之难，济人之急，悯人之孤，容人之过。广行阴骘，上格苍穹。人能如我存心，天必赐汝以福。

于是训于人曰：昔于公治狱，大兴驷马之门；窦氏济人，高折五枝之桂。救蚁中状元之选，埋蛇享宰相之荣。欲广福田，须凭心地。行时时之方便，作种种之阴功。利物利人，修善修福。正直代天行化，慈祥为国救民。忠主孝亲，敬兄信友。或奉真朝斗，或拜佛念经。报答四恩，广行三教。济急如济涸辙之鱼，救危如救密罗之雀。矜孤恤寡，敬老怜贫。措衣食周道路之饥寒，施棺椁免尸骸之暴露。家富提携亲戚，岁饥赈济邻朋。斗秤须要公平，不可轻出重入。奴婢待之宽恕，岂宜备责苛求。印造经文，创修寺院。舍药材以拯疾苦，施茶水以解渴烦。或买物而放生，或持斋而戒杀。举步常看虫蚁，禁火莫烧山林。点夜灯以照人行，造河船以济人渡。勿登山而网禽鸟，勿临水而毒鱼虾。勿宰耕牛，勿弃字纸。勿谋人之财产，勿妒人之技能。勿淫人之妻女，勿唆人之争讼。勿坏人之名利，勿破人之婚姻。勿因私仇，使人兄弟不和。勿因小利，使人父子不睦。勿倚权势而辱善良，勿恃富豪而欺穷困。善人则亲近之，助德行于身心；恶人则远避之，杜灾殃于眉睫。常须隐恶扬善，不可口是心非。剪碍道之荆榛，除当途之瓦石。修数百年崎岖之路，造千万人来往之桥。垂训以格人非，捐赀以成人美。作事须循天理，出言要顺人心。见先哲于羹墙，慎独知于衾影。诸恶莫作，众善奉行。永无恶曜加临，常有吉神拥护。近报则在自己，远报则在儿孙。百福骈臻，千祥云集，岂不从阴骘中得来者哉？

# 丹法余论

陈撄宁按：

《道德经注释》原有上下两卷，《乐育堂语录》原有四卷，另有一册不分卷，此编将以上二书拆散，分类剪裁，再粘合连贯，装成四册，煞费功夫。编者已于五年前羽化，此书永宜珍藏勿失，留作纪念。

——民国戊子岁季夏陈撄宁记

大凡无德之人，当其闻一善言，见一善行，辄欣欣然高谈阔论，以动众人之耳，故容悦于一时，不知革面洗心，返观内证。孔子曰：“道听而途说，德之弃也”，洵不诬也。若真知大道之人，方其偶有所知，朝夕乾惕之不暇，安有余力以资口说，徒耸外人之听闻耶。即令温故知新，悠然有会意处，亦自有之而自得之——犹饮食餍饫，既醉既饱，惟有自知其趣味，难为外人道也。彼好与人言者，殆有不足于己者焉。而况德为己德，修为己修，知之既真，藏之愈固，窃恐一言轻出，即一息偶离，斯道之失于吾心者多矣。此知者所以不言也。若言焉者，其无得于己，实不知乎道；使果有所知，又孰肯轻泄如斯乎?是言者不知益审矣。又况不可言者精华，可言者皆糟粕。知者非不言；实难言也。言者非不知，盖徒见其皮肤耳。所谓“得了手，闭了口”者，诚知得道匪易，讵容以语言耗其气，杂妄损其神，矜才炫能标其异，徒取恶于流俗哉?

以故有道高人，塞兑闭门，养其气也；挫锐解纷，定其神也；和光同尘，则随时俯仰，与俗浮沉，如愚如醉，若讷若痴，众人昏昏我亦昏昏，不矜奇，不立异，与己无乖，于世无忤也。苟有一毫粉饰之心、驰骛之意，即不免放言高论，以取快于一堂。如此者，非为名即为利。岂不闻太上告孔子之言乎：“可食以酒肉者，我得而鞭扑。可宠以爵禄者，我得而戮辱。”惟闭户潜修，抱元守一，神默默，气冥冥，沉静无言，恬然无欲，无为为为，无事为事，则人不可得而亲亦不可得而疏，不可得而利亦不可得而害，不可得而贵亦不可得而贱。此求诸己，不求诸人，尽其性复尽其命，故为天下之

所最贵。三界内外，惟道独尊。我修我道，即我贵我道，天下无有加于此者。太上曰：“知我者希，则我贵焉。”学者亦知之否耶?

此言有道之人，必不轻言，以世上知道者少。苟好腾口说，不惟内损于己，亦且外侮于人。《易》曰：“机事不密则害成。”古来修士，因轻宣机密，以致惹祸招灾者不少。是以君子慎密而不出也。即使可与言者，亦兢兢业业，其难其慎，试之又试，然后盟天质地，登坛说法，亦不敢过高深远，刺刺不休。足见古人韬光养晦之功，即见古人重道敬天之意。彼轻易其言者，皆无得于己，不知道者也。若果知之，自修自证之不遑，又安有余闲以为谈论地耶?彼放言无忌者，非欲人亲之利之贵之乎?不知有亲即有疏，有利即有害，有贵即有贱。何如缄默不言，清净自养，使人无从亲疏利害贵贱之为得欤?夫以我贵我道，自一世可至万世，天下孰有加于此者?学者修其在己，刻刻内观，勿徒议论之风生可也。

天地无心而化育，帝王无为而平成。此无为之道，圣人开天辟地、综世理物之大经大法。人主统摄万民，纲纪庶物，无有过于此者。若涉于有为，则政非其政，治非其治，虽文章灿著，事业辉煌，而欲其熙熙嗥嗥、共乐时雍之化也不能。故太上曰“政者正也”，以己正正人之不正也。自古为民上者，肇修人纪，整饬天常，有知若无知，有作若无作，一任天机之自动：初无有妄作聪明，创矩陈规，悬书读律，而一德相感，自有默喻于语言之表者。故其政闷闷，若愚朴无知者。然而其民之感孚，亦淳淳有太古之风，无稍或易。上以无为自治，下以无为自化，上下共安无事之天，休哉何其盛欤!苟为上者励精图治，竭力谋为，拔去凶邪，登崇俊杰，小善必录，大过必惩，赏罚无殊冰镜，监观俨若神明，其政之察察，无有逃其藻鉴者，此岂不足重乎?而无如上好苛求，下即化为机巧，缺缺然无不以小智自矜。上以有为倡之，下以有为应之，甚矣民心之难治也!夫非上无以清其源，斯下无以正其本也哉。

盖无为者先天浑朴之真，有为者后天人为之伪。闷闷察察其效纯驳如此。此可知道一而已，二之则非。况先天太极未判，纯朴未分，无阴阳之可名，无善恶之可见。《易》曰：“易则易知，简则易从。”其政之所以可大可久也。若后天太璞不完，贯阴阳于始终，互

祸福为倚伏，祸中有福，福中有祸，祸福所以循环无端也。故有为之为，未必不善，但物穷则变，时极则反。阴阳往复之机，原属如此。有孰知底极而克守其正耶?且正之复则为奇，善之反则为妖。无为之政，政纯乎天。有为之政，政杂以人。杂以人者，正中有奇，善中有妖，其机肇于隐微，其应捷于影响，其势诚有不容稍间者。无怪乎尔虞我诈，习与性成，执迷而不悟也。其日固已久矣。

是以圣人御宇，一本无为之道，整躬率物，正己化人。本方也不知其为方，殆达变通权，而不假裁截者欤?本廉也，竟忘其为廉，殆混俗和光而不致伤残者欤?时而直也，虽无唯诺之风，亦非径情之遂。认理行持，不敢自肆。其梗概风规，真有可敬可畏者。他如化及群生，恩周四表，几与星辉云灿，上下争光，而独自韫藏，不稍炫耀，其匿迹销声为何如哉?此无为为体，自然为用，从欲以治，顺理以施，四方风动，有不于变时雍，共游于太古之天也。有是理乎?

道曰大道，丹曰金丹，究皆无名无象。在天则清空一气，在人则虚无自然。修炼始终，要不出此而已。人能知冲漠无朕是人大道根源、金丹本始，从虚极静笃中，养得浑浑沦沦，无知识、无念虑之真本面，则我之性情精气神，皆是先天太和一气中的物事——以之修道则道成，以之炼丹则丹就，又何奇邪可云、危险可畏哉?惟不知无为为本，第以有为为功，则知识不断，纷扰愈多，虽有性有情皆后天气质之私、物欲之伪。至于精、气、神，又乌得不落后天有形有色之杂妄耶?太上以政喻道，以民比身，道炼先天无为，则成不坏法身；道炼后天有识，安有不二元神?纵炼得好，亦不过守尸鬼耳，乌能超出阴阳，脱离生死，永为万代神仙?又况一堕有为，则太极判而阴阳生，阴阳分而善恶出，祸福于以相往来也。

孰知修道之极功，虽其中炼命一步，不无作为之用，然必从有用用中无用，无功功里施功，方不落边际。孟子曰“必有事焉而勿正”，修道之要即在于此。论人心一动则有一静，一阴则有一阳，邪正善恶，原是循环相因，往来不息。故有正即有邪，有善即有恶。惟一归浑忘，不分正邪，安有善恶?否则正反为奇，善复为妖。庄子曰：“天以无为为尊，人以有为为累。”是知有为之时，亦必归于无为，方免倾丹倒鼎之患。无奈世上凡夫俗子，开口言丹，即死守丹

田；固执河车路径，即在身形之中——其未了悟无为之旨也久矣。惟圣人知修炼之道，虽有火候药物，龙虎男女，鼎炉琴剑，种种名色，犹取鱼兔之筌蹄：鱼兔未得，当用筌蹄；鱼兔入手，即忘筌蹄。若著名着象，皆非道也。故方则方之，廉则廉之，直则直之，光则光之，要皆为无为、事无事，一归浑穆之天焉。愿学者以无为自然之道为体，体立然后用行，虽有为仍是无为也。知否?信否?

※ ※ ※ ※ ※ ※

圣人之心，只求诸己，不求诸人。其施之于事物也，无为不通，随在皆当，内无歉于己，外无恶于人。《易》所谓“时止则止，时行则行，动静不失其时，其道光明”，殆斯人欤?其于行也，时而可行，行之而已。前不见其所来，后不见其所往，抑何辙迹之俱无哉!其行之善有如此。其于言也，时当可言，言之而已。内不见辱于己，外不贻羞于人，抑何瑕摘之悉化哉!其言之善有如此。

至于物之当计、事之宜筹，揆之以理，度之以情，顺理而施，如情而止，宜多则多，当少则少，何须筹策之劳?即此因应无心，物我俱化，非善计而何?更有宜闭宜结之事，其在他人不闭则乱，不结则散，而圣人外缘悉绝，内念不生，完完全全，非所谓善闭善结者乎?虽无绳约之束、关键之防，而无隙可乘，俨若弥缝甚固，其不可开不可解也。不诚天理浑全，无懈可击耶?之数者，殆顺乎自然之天，不参以人为之伪，故其效如此。要皆内修而无外慕，自正而无他求。所以立己立人，人无遗类；成己成物，物无弃材。其济人利物之善为何如者?是皆自明明德，又推之以理民及物，不谓之重袭其明哉?然而善人初不自知也，善人浑忘物我，故不善者感之而尊为师。善人亦不自满也，见不善人，善人即以之为资，见善则从，不善则改——善人所由益进于善而至于美大化神之域焉。

若凡人自恃其才，自逞其能，见善者置之不问，不知奉以为模，见不善者弃之如遗，反鄙之而不屑，不知见贤思齐，不贤内省，善恶虽殊，而为己之师资则一也。似此不贵其师，不爱其资，殆愚而好自用，贱而好自专者，不诚昏昧人哉?夫善者师之，恶者戒之。随在皆有益于己，无人不有益于身。是诚修己之要术，治身之妙道也，

人其勉之!

此见圣人之语，无所不通。事物之理，即性命之道，体用原是兼赅，本末由来不离。如云善行无辙迹，推之气机流行，河车自运，亦是如此。若有迹象，即属搬运存想，非自在河车，上合天道之流行。曰“善言无瑕摘”，即无法可说，是名说法，又曰“祖师西来意”。孔子曰:“天何言哉?四时行焉，百物生焉。”有瑕可摘，即有言可见，非圣人心领神会之宗旨。释氏曰“道本无言，却被人说坏了”，是其意矣。曰“善计无筹策”，周天之数，不过喻名三百之数，实非有爻策可计，有则非自然火候。曰“善闭无关键”，本是鸿蒙未破，元神默默，元气冥冥，返还于元始之初，以结胎而成圣。若有闭则有开，非内炼之道也。曰“善结无绳约”，言神恋气而凝，命依性而住。神气吻合，复还太极，以结成黍米之珠、阳神之体。若有则勉强撮合，非自然之凝聚，而不可以复命归真，顾其功效如此。而修养之要，不过见善则迁，有过则改，取法乎善与不善之类，返观内省以为功也。倘矜才恃智，傲法凌人，不贵其师，不爱其资，纵有才智，亦愚昧之夫，终不足以入道矣。于此见修本之要妙，灵凡原同一辙焉。

《诗》曰:“维天之命，于穆不已。”人盗天地之气以为丹，即盗“于穆不已”之天命。此命在天即清虚一气，在人即太和一气。惟由平旦直养，至于浩然，充塞乎两大，即返本复命，上下与天地同流矣。养之维何?一在于死妄心——死妄心贵于刚，刚则不屈于物，而令正气常伸；一在于生真心——生真心贵于柔，柔则能悦诸心，而令浩气常凝。此两者一往无前、奋其果敢之力者，死机也。逡巡不进，甘为懦弱之材者，生气也。勇于敢则杀，勇于不敢则活，此进为退基，负为胜本。《易》曰:“日中则昃，月盈则蚀。”天地盈虚与时偕行，或利或害，往往与世相反。故人之所喜，天之所恶也。且夫天亦何所恶哉?好生者彼苍之心，有时不用生而用杀；尚德者上帝之意，有时不以德而以刑。此间生中寓杀，杀中有生，其意深微，有非人所能测度者。

天之所恶，孰能知其故耶?是以修道之圣人，知福为祸基，柔为刚体，酌经权而用其中，忘利钝而守其正，不与凡人争利害，惟于一己辨从违。至于降灾赐福，惠吉替凶，虽圣人犹难测其微矣，况

下焉者乎?夫圣之道，亦天之道也。圣人纯任自然，而进退升降，自运转于一身之中。天道无为自然，而生长收藏，常流行于太虚之表，所以不与万物争强。而修短频临，究无一夫之能傲，是不争而善胜矣。不与下民言理，而祸福所及，卒无一地之或逃，是不言而善应矣。虽其中或迟或速、或重或轻，暗中自有权衡，有不由人谋者在。故曰：“不召而自来，坦然而善谋。”任他才智过人，奸巧绝世，而肺肝洞见，虽张皇掩饰，有何益乎?“天网恢恢，疏而不漏”，洵不诬也。

遏欲贵果，不果则人心放纵，人欲缠绵，故勇于敢则杀——所以杀，人心也。存理贵柔，不柔则凡气躁暴，元气动摇，故勇于不敢则活——所以活，元神也。然死心所以活神，害中有利，活神方能死心；利中有害，或利或害，两者相济。人心易死，道心易生，顾其中有天道焉。天有好恶，刑与德并施，生与杀共用。人或知之矣，而具生机于杀机之中，伏活机于死机之内，世人未易窥测焉。天之所恶，孰知其故哉?圣人身同天地，知恶之正所以好之——且非恶无以成好。此中循环妙用，虽圣人犹难知之。

然而圣人之道，亦即天之道也。天不与凡民争是非而发育万物，无有不荷其煦妪而驾而上之者；不与凡民言感孚而阴阳迭运，无有不相为默契而悖而驰之者。盖天人一道，寂然不动，感而遂通，化何神也!物我同源，廓然大公，物来顺应，措何当欤?至人以无思无虑之真，默运神功于生杀之舍，暗袭天机于造化之宫，入水府，造金乡，踵希夷，绝视听，杀者生之，生者杀之，初不知其何以相胜相应，如子母夫妇，不召自来，不谋自合，如此其感孚之捷而神耶?至灾祥予夺，祸福贞淫，天网恢恢，诚无有逃而脱之者，以虚空即道，道即天，不能逃虚空，即不能逃天。人不违道即不违天，天休不于以滋至哉?

道虽自然无为，然着于无为，又成顽空之学。须于无为植其本，有为端其用，无为而有为，有为仍无为，斯体立而用行，道全而德备矣。所谓常应常静，常寂常惺，放之则弥纶六合，卷之则潜伏方衷。即此冲漠无朕之时，有此坐照无遗之概。虽曰无为，而有为寓其中；虽曰有为，而无为赅其内。斯大道在我，大本常存。任尊贵

王侯，若无此道为根本，则万物皆隔阂而难化。惟能持守此道，则天下人物，性情相感，声气相通，自默化潜移，而太平有象矣。虽然，承平日久，古道难敦。此亦情所必至，理有固然，无足怪也。及创造频仍，繁华肇起，人心愈险，祸乱弥多，此又天地之气数，人所不能逃者。惟圣人具保泰持盈之法、久安长治之谋，于文物初开之世，而以无为、无作、无思、无虑，浑然无名之太璞，为之修诸己而措诸民，导于前而引于后，纯乎天不杂以人，所以内镇宫廷，外镇天下。屯之初九，日盘桓利居贞，为草昧初开者之一镇也。夫石蕴玉而山辉，水怀珠而川媚。凡璞之镇犹且如此，况无名之璞?合民物而一为之镇乎?倘不归浑穆，断难使会极归极，咸登衽席之安。

惟不识不知，顺帝之则，浑忘道德，不识天人，斯为得之。故曰:“无名之璞，亦将不欲，不欲以静，天下自正。”此殆恬淡无欲，郅治无为，上不知所为化，下不知所为应，上与下两相安于无为之道，有不知其然而然者。舜之无为而治，所以独隆千古也。为民上者，可不以无为为本哉?

此论治世之道，无为为本。修身之道，亦不可外。侯王比人之身，至尊至贵，俗云“一劫人身万劫难，既得人身遇已奇”矣。又闻正法，不更美乎?于此不修，则精神必耗，身命难延。一转眼间，气息泯灭，又不知为鬼为蜮，或兽或禽。轮回六道，辗转不停，何时才得出头?今逢法筵大展，大道宏开，可不急急修持，而令岁月之蹉跎耶?万物比人身中五官百体，血气精神，能守此无为常道，则诸虑自息，百骸俱理，肌肤润泽，毛发晶莹，不啻金相玉质。侯王能守，万物自化，比一心内照，则变化通灵。然火候未纯，气质尚在。

当此精神大整，智慧频生，或好谈过去未来，以逞其才；或喜语建功立业以夸于世。种种作为，皆由道德未纯之故。惟此玉液丹成，重安炉鼎，再辟乾坤，仍以无名太璞，倾于八卦炉中，内用天然神火，外加增减凡炉，久久火化，连无名之璞亦浑忘焉。此无知无欲，恬然淡然，则凡身变化，自返还于先天一气，而仙道成矣。所谓“不欲以静，天下将自正”者。太上治世、修身之道，其一以贯之者欤!

圣人之心，空空洞洞，了了灵灵，无物不容，却无物不照——

如明镜止水，精光四射，因物付物，略无成心，何其明也!大无不载，小无不包，妍媸美恶，毫无遗漏，何其容也!虽然，究何心哉?不矫情，亦不戾物。故曰：“圣人无常心。”盖谓圣人未至不先迎，已过不留恋，当前不沾滞——无非因物赋形，随机应变，以百姓之心为心而已。夫百姓又有何心?不过好善恶恶而已。所以圣人于百姓之善者，奖之劝之；于百姓之不善者，亦无不诱之掖之。是善与不善，圣人皆以阔大度量包容之。自使善者欣然神往，而益勉于为善矣；不善者亦油然心生，而改不善以从善矣。斯为“德善”矣。

上好善则民莫敢不从。其感应之机，自有如此之不爽者。圣人又于百姓之信者，钦之仰之；于百姓之不信者，亦无不爱之慕之。是信与不信，圣人俱以一诚不二包涵之。自使信者怡然理顺，而弥深于有信矣；不信者亦奋然兴起，而易不信以从信矣。斯为“德信”矣。上好信则民莫敢不用情，其施报之理，不诚有如此之至神哉?民德归厚，又何疑乎?况人同此心，心同此理，圣人以一心观众心，一理协万理。天下虽大，纳之以诚；百姓虽繁，括之以义。纵贤奸忠伪，万有不齐，而圣人大公无我，一视同仁。开诚布公，推心置腹，浑天下为一体，自有民日迁善而不知为之者。其过化存神之妙，岂若后世劝孝劝忠，示礼示义，所能几及耶?故曰“惔惔然为天下浑其心”焉。盖视天下为一家，合中国如一人，其仁慈在抱，浑然与百姓为一如此。故百姓服德怀仁，无不爱之如父母，敬之若神明，仰之为师保。凡系耳之所闻、目之所见，恒视圣人之声容以为衡，此外有所不知；故曰：“百姓皆注其耳目。”百姓之望圣人如此，圣人亦岂有他哉?惟御众以宽，使众以慈，如父母之于孩子：贤否智愚，爱之惟一；提携保抱，将之以诚。如此而天下有不化者，未之有也。无为之治如此。以视夫言教法治者，相隔不啻天渊矣。

经中“圣人”喻心，“天下”喻身。圣人之修身，不外元神元气。然人有元神，即有凡神；有元气，即有凡气。下手之初，岂能不起他念，不动凡息?惟知道者养之既久，自有元神出现。我以平心待之，即他念未除，我亦以平心待之。如此而元神有不见者，未之有也。元神既生，修道有主，又当静守丹田，调养元气。我于此时，于元气之自动，当以和气处之，即凡气之未停，亦当以和气待之。如此

元气有不生者，亦无之也。须知元神为凡神遮蔽，如明镜为尘垢久封，不急磨洗，岂能遽明?元气被凡气汩没，犹白衣为油污所染，不善浣濯，焉得还原?于此而生一躁心、动一恶念，是欲寻元神以为体，而识神反增其势。欲求见性，不亦难乎?是欲得元气以为主，而凡气愈觉其盛。欲求复命，岂易事哉?惟圣人之治天下，不论善恶诚伪，一以仁慈忠厚之心待之：善者善之，不善者亦善之；信者信之，不信者亦信之。一团天真，浑然在抱。即此是虚，即此是道。虚自生神，道自生气。应有不期然而然者。否则，心若不虚，己先无道，而欲虚神之克见，道气之长存，其可得乎?修身治世，道同一道，理无二理，知治世即知修身，明外因即明内理。故以此理喻之，其示学者至深切矣。学人用功，当谨守真常，善养虚无，则元神元气，自然来归。若起一客念，动一客气，恐不修而道不得，愈修而道愈远矣。学者慎之戒之!

※ ※ ※ ※ ※ ※

孔子曰：“吾道一以贯之。”是知道只一道，而天下万事万物，无不是此道贯通流行。所谓“一本散为万殊，万殊仍归一本”是。治身治世，其大端也。治世之道，莫过士农工商，各安生理；孝悌忠信，各循天良。此日用常行之事，即天下之大经，万古之大法，固常道也，亦正道也。人人当尽之事，即人人固有之良。为民上者，躬行节俭，力尽孝慈，为天下先，而又庄之莅之，顺以导之，不息机以言静镇，不好事以壮规模，一正无不正，自有风行草偃，捷于影响者焉。孟子曰：“一正君而国定矣。”又曰：“天下之生久矣。”一治一乱，循环相因。自古及今，未之或爽。

虽然，治则用礼乐，乱则用兵戎，一旦两军对垒，大敌交锋，社稷安危，人民生死，系于一将，顾不重哉?虽权谋术数之学，智计机变之巧，非君子所尚，然奉天命以讨贼，仗大义以吊民，又不妨出奇制胜也。兵法所以有掩袭暗侵，乘劳乘倦，离间反间，示弱示强，神出鬼没之奇谋焉。惟以奇用兵，战无不胜，攻无不克，不伤民命，不竭民财，而万民长安有道之天，共享太平之福，不诚无事也哉?然联山河为一统，合乾坤归一人，此中岂无事事?但任他事物

纷投，而此心从容坐镇，自然上与天通，而天心眷顾；下为民慕，而万民归依，天下于焉可取也。故曰：“唐虞揖让三杯酒，汤武征诛一局棋。”惟见天下不甚希奇，取天下亦不介意，所以胸中无事，其量与天地同。故莅中国，抚四夷，有不期然而然者。此治世之道如是。

吾何以知其然哉?以治世之道，不外治身，身犹国也。视听言动，一准乎礼；心思智虑，一定以情；内想不出，外想不入，性定而身克正矣。至于静养既久，天机自动，以顺生之常道，为逆修之丹法，临炉进火，大有危险。太上喻为用兵，务须因时而进，相机而行，采取有时，烹炼有地，野战有候，守城有方，不得不待时乘势，出之以奇计也。他如药足止火，丹熟温炉，超阳神于虚境，养仙胎于不坏，又当静养神室，毫无一事于心，而后仙可成丹可就。此治身之道，即寓治世之功。吾所以知治世之道者，即此治身之法而知之也。夫取天下者在无事，而守天下者又不可以多事。否则兴条兴款，悬禁悬令，使斯民动辄龃龉，势必奸究因之作弊，民事于焉废弛。天下多忌讳，而民所以日贫也。金玉玑珠，舆马衣服，民间之利器弥多。而贪心一起，欲壑难填，神焉有不昏，气焉有不浊者哉?浑朴不闻，奸诈是尚。一有技巧者出，人方爱之慕之，且群起而效尤之，于是奇奇怪怪之物，悉罗致于前。

呜呼噫嘻!三代盛时，君皆神圣，民尽淳良，令悬而不用，法设而不施，所以称盛世也。今则法网高张，稠密如罗；五等刑威，违者无赦；三章法律，犯者必诛。顾何以法愈严而奸愈出，令愈繁而盗愈多乎?盖德不足以服民心，斯法不足以畏民志耳。古来民之职为乱阶者，未有不自此刑驱势迫使然也。秦汉以来可知矣。古圣云：“天以无为而尊，人以有为而累。”我若居敬行简，不繁冗以扰民，不纷更以误国，但端居九重之上，静处深宫之中，斯民日迁善而不自知之者。且淡定为怀，渊默自守，惟以诚意正心为事——而后能正一己即以正朝廷，正百官即以正万民，皆自此静镇间来也。万民一正，各亲其亲，长其长，无越厥命，永建乃家。于是耕田而食，凿井而饮，日出而作，日入而息，仓箱有度，俯仰无虞，而民自富矣。若此者，皆由上之人顺其自然，行所无事，有以致之也。又况宁静守

寂，恬默无为，一安浑浑噩噩之真，而民之感之化之者，有不底于忠厚长者之风，浑朴无华之俗，未之有也。《书》曰：“一人元良，万国以贞。”其机伏于隐微，其效察乎天地。吾愿治世者以正君心为主，治身者以养天君为先焉。

凡人欲学一事，必先见明道理，立定脚根，一眼看定，一手拿定，不做到极处不休。如此力量，方能了得一件事，纵不能造其巅，亦不至半途而废，为不足轻重之人。凡事有然，又何况性命之学哉！言及神仙，世上人人俱爱，而教之学习此道，百中难得一二。呜呼！红尘滚滚，孽海茫茫，有何乐处?有何美处?独奈何人不及察，反因此而丧厥良心，不惟不能超凡入圣，且宛转生灭，愈趋愈下，其受尽诸苦，更不堪言。吾师是以代为之悲也。今又为尔生幸焉，历年辛苦，一生真诚，故有今日之遇。如精神不振，淡漠相将，今日如故，明日依然，吾恐法收之后，缘了之余，悔亦晚矣。论自古神仙，哪一个是天生就的?都由匪伊朝夕，由少而多，自微而著，积而至于铺天匝地、亘古及今得来。故曰：“释迦不从地涌，太上不白天生。”即满空真宰，无一不几经折磨、几遭屈辱，而始修成正等正觉如来金身者，又何况尔中等根器哉!又莫说年华已迈，岁月无多，恐有心学道而无成道之期，不如听其自然，一任造化为转移，随其意之所之，全不收拾精神，整顿心力，则如无缰之马、无索之猿，势必狂奔妄踯而不已，是又自消前福，以贻后殃，奚可哉?

吾想一失人身，万劫难得；又况生居中国，有礼义文教之光华；又逢法会，得闻道德性命之真谛：此种因缘，即历代仙师亦少有如此之便易者。何也?生等但尽其诚，不待出门一步，自获真传。试思古来仙子，虽今日成道，神住大罗天宫，而当日遨游九州，受尽多般苦恼，历尽无数风霜，至于货财之糜费更无论焉，旁门之拐骗且不言矣，待至积诚久而结念深，居心苦而行道难，然后仙真深怜困穷，切念劳苦，然后感而下降，始将大道玄机一步一步传出，俟功圆行满，始为一洞真仙焉。

生等较前贤之遇师闻道，其难易为何如也?且自古仙师，多有因时会不良，星辰不偶，深处艰难，无可如何，然后看破红尘，出而访道。如吕祖四十而遇钟离，五十而得闻至道；张祖六十而始抛家

访道，七十而得火龙授诀。以此观之，只怕不肯一心向道，哪怕年纪之已老耶!吾道有云：“凡人不怕不年轻，只怕向道不心诚。”纵至九十、一百岁，果能如法修炼，无论男子妇人，都有移星转斗之权，起死回生之妙也。自古学道最年轻者，除文佛观音外不多闻。非少年入道之难也，由少年奉道多有游移两可、二意三心，更有仗恃时光，怠于从事，不甚迫切，是以学者多而成者少也。惟尔等中年老迈之人，凡尘色相已曾历试其艰，世上名利都是屡经其苦，非但世界声华视同嚼蜡，了无意味，且知诸般苦趣皆藏于其中，所以道心生而人心死，人心隐而道心彰，始可了悟前因、深彻命宝。虽曰苦尽甘来，而当其矢志靡他，杳不知有修炼之苦，是以一劫造成，不待另起炉灶焉。

生等果能尝得世味苦否?道味甘否?这边重一分，那边轻一分，切莫似少年人尘缘未了，凡心未空，且功修未积，孽障难消，是以徒思得道而不能成丹也。生等具挺挺志气，浩浩天衷，自然丹成，指顾云腾足下矣。

古云“道在眼前”，是知天地间无处不是道。道者何?即清空一气，盘旋天地，充塞乾坤，无人不在造化之中，即无人不在大道之中。以故古云：“人身内外无不是道。”道之浩浩渊渊，真有不可以限量者。然在太空中流行不息，只为阴霾太重，将元气锢蔽而不见，所以旱干水溢等等乖戾作矣。而在人身中，亦时时昭著发现，贯满内外，无如气质之性萌动，人欲之私迭起，正气不敌邪气，所以声色货利一切人为之伪作矣。学道者必去其外诱之私，返乎本然之善，久久淘汰，才见清空一气盘旋于身内身外之间。莫说酒色财气之私不肯稍容在内，即自家尸魄之气、神魂之灵，亦不许夹杂于中。夫以清浊不相投，邪正不并立也。凡人之所以不肯抛弃尘缘、牵缠恩爱、贪恋名利者，只为气质之性横梗胸中，是以清明广大之天不现，不得不以苦为乐，认贼作子，终年竟月而不稍释于怀也。是以凡人元气只见日消，消至尽净而死，故堕于地狱，发变昆虫草木，受诸苦恼，以为阎王老子驱之使然，吾以为自投罗网。

何也?日丧天良，毫无生理，即无生气，冥王纵欲生之，其如自趋于死何?惟圣人知得生生之理，适为我成仙成佛之本，享福享禄之

根，独炼一味元气，日日熏陶，在在温养，久则渣滓去而清光来，洞见本然至善之天，不肯稍罹尘埃以自污其性天。生等近来所见所得，有此个景况否?若未得清真之乐，不得不随波逐浪，从人世中暂时之福去想去求，犹之不得佳肴，即粗疏饮食亦觉可口。若已得其精华，则道味浓而世味淡，太和元气自常常在抱矣。吾愿生日月不违，动静无间，切勿不自防闲，任一切尘缘骚扰，恩爱缠绵，修之百年亦是凡夫俗子，不免轮回苦趣，这就可惜。如能存养本来，烹炼真气，不出一月，亦有大效。效非他，即真乐也。人能得真乐，那假乐自容不得。孔子言道，只说个“乐”字。

生等近来有得于心，已知外来物事尽是尘垢，再加维持之力，庶几抛脱尘累，一扫而空，超凡入圣，即在于此。然非尔等尊师重道，立德立功，岂能遽至于斯?从今还要尊重吾道，方有大超脱之日。须知前有功行，方见性天，以后成丹，还要大开眼孔，济人度世为心，始能成得大觉金仙。不然，区区一仙子，犹非为师设教之至意、嘱望之深心也。尚其勉旃。

※ ※ ※ ※ ※ ※

夫人为学，欲成千古人品，须具一付大肚肠，然后志气清明，神魂爽快，自足以配天地而立极，与古今而共遥也。不然，以区区斗筲之量，而欲上出云霄，共乐弥罗之殿，莫道上帝不许，即使容之，而以一片私情上对至尊，其自顾当亦赧然，有舰面目，而不能片刻安也。又况上界天府，无界有界，无府有府，犹生等之见性明心，立命了道，适于一无所有中立脚，又岂容鄙陋之姿、秽浊之肠、一腔俗虑者所得而参耶?盖以清空一气，原要斯人之清空一气方能吻合，若投以昏浊，是犹冰炭之不相容也。

吾见生等既已知性知命，实实于无象中有象，无形中有形，如此方见真精、真气、真神；且即此而混合为一，并不知有真精、真气、真神减哉；巍巍不动，立清净之元基；荡荡无痕，为仙人之妙境。尔等已寻得真际而入矣，然犹是见道之影，而未能实实行到其间也。吾示生等，从此见道之后，务要将所得所见之神气与太空而俱融，常常以此自甘，以此自乐，浑不知天地间富贵荣华、儿女妻

妾更有大于此、胜于此之快畅者，而惟恋其真，不慕其假，立其大，不务其小，位置不妨自高，志气不妨自壮，曰：彼何人也，我何人也，我焉肯为彼所困哉?大丈夫四海为家，万年为业，一时浮荣事物、因缘子女，无非是一场春梦，转眼成空，即吾人血肉之躯，不过臭囊朽皮，生而寄之于此，死仍还诸太虚，纵受尽磋磨，寸寸割裂，亦不关我真身上事。如此眼界，如此胸襟，始不愧天地生我，圣贤教我，父母养我。到得功完道备，自然永证清虚，题名仙塔，方是大丈夫功成之候。

生等如今用功，总要淡一切尘情，空一切俗虑，打起精神，整顿志气，以天地第一等心为心，以古今第一人为人，此性命方算双融。倘明道而不能造道，还是半边学问，算不得将性立命，知之否?生本有根之士，心性纯良，可以入道，无奈牵缠太甚，一时殊难撒手。然古人玉液之时，还要大隐市廛。是知天下事不累人，人自累耳。

凡人一生衣食与妻室儿女，未必教人废弃，废弃即灭纪坏伦矣，如此道何有欤?然其中有义在，不可外义以求也。古人于义所当取者取之，虽千金万两不为贪；于义所不当取者取之，即一丝半粟亦为过。其戒欺求慊为何如哉!他如穷通得丧，原主其权于天，不可越分而求；如逆天命而求得来，则奸诈之徒皆身家富足，无稍欠缺矣。顾何以不求而不得，愈求而愈不得者多也?子夏曰：“死生有命，富贵在天。”古人之言，洵不诬矣。是何如安分守命、顺时听天之为得乎?又况“天薄我以福，吾厚吾以仁。天劳我以形，吾逸吾心以补之。天厄我以遇，吾亨吾道以通之。”如此之求，天亦听其人之自修自造，而假其权于人也。故曰：

“病能养性魔无术，贫到忘愁鬼失权。”君子所以有拗命之学也。彼庸夫俗子谓学道必遭磨折，受穷苦。试思道为大道，天地人公共之善也，为善反不得好，未必为恶反得福乎?且天之爱有道者，不啻慈母之保赤子，一见其人好道，此心即契天心，犹儿子合父母之心意，父母宁有不保之爱之耶?虽百般至宝，亦必留以与之矣。切勿疑时人之言，而自阻行程可也。就说孔子厄陈蔡，文王囚羑里，下至韩公朱子，个个皆遭磨折，然后成一圣贤。

噫!此亦偶然气数之逢，不可拘以为常也。但天神考较人材，亦有以魔苦定其德性志向，以分别贤否智愚，此亦恒有之事。然而诸子已历试诸艰，皆无退志，谅必为出类拔萃之人。生呀生，曩者屡遭磨折，尚能不二其操，今将告厥成功，切勿区区于身家小愿是务而不直上菩提也。《书》曰:“靡不有初，鲜克有终。”吾为生戒之。尔生其亦自戒焉否耶?

圣人知道之本源冲漠无朕，浩荡无痕——其处事也，则以无为为尚，而共仰恭己垂裳之风；其行教也，则以不言为宗，而自寓过化存神之妙。圣人作而万物睹，又何难之有哉?自此耕田凿井，被生成而竟忘其行；开源节流，勤导化而并化其迹。就使功满乾坤，名闻天下，而圣人若耻，为虚名未尝有实绩也。夫岂若《书》言：汝惟不矜不伐，天下莫与争能、争功者，尚有弭人争竞之想哉?此殆归于神化之域，淡定之天，一惟自适其乐，而不忘自得之真。古言视富贵如浮云，弃功名如敝屣者，其斯之谓欤?虽然，道成德自立，实至名自归。圣人纵不居功，而天下后世，咸称道不衰。是不言功而功同日月，不言名而名重古今。“夫惟弗居，是以不去也。”

学者须从虚极静笃中，养出无美无善之真出来，才算修炼有本。其道维何?玄关窍也。舍此则无生矣。修道者舍此玄关一窍，别无所谓道矣!如以美善为道，亦属后天尘垢。太上以此言警之，望人因流而溯源也。不然，美善之称，亦三代下之君子，又无可厚非哉!

修炼之道，第一要识得心性，直切了当，然后火候药物合清空一气以为煅，而后不至于顽空，亦不至于固执。夫性者何?《诗》云：“上天之载，无声无臭。”至矣，妙矣，性之为义，无以加于此矣。尔等既明得此旨，犹当以浑浑沦沦、不识不知之神守之，一纯任乎天然自然，即可与太虚同其体也。何为心?即吾人之灵知真觉，孟子所谓“良知”是也。总之，此个真心，不同凡心。凡心则有有无生灭等相，或因缘而起见，或随境而生心，种种变幻，不可端倪，此之谓私识之心，不可以云真心，不可以为炼丹修道之本。惟有真心之觉，不因缘起，不自境生，湛然常照，真净妙明，所谓“能应万事，无有滞碍”者，此也。而要必存灵觉之心，然后可养虚无之性。若不先存此心，则本性亦昏而不明，其堕于顽空者多。

尔等既明此性与虚空法界无有二体，当以吾心之灵觉了照之、管摄之，而主持之，而后此性之大，大于太虚，任一切生死常变、顺逆境遇而皆不能乱我性天。故存心所以养性，而养性又莫先于存心。宋儒以心性分为体用，性是心之体，心是性之用，亦差近理。然细按其微，亦不能尽其妙也。夫性无动静，却又赅乎动静之中，贯乎动静之内，不可以体分性、用分心，明矣。

虽然，为示后学方便法门，不得不分心性为二物，以性无端倪，无从下手，惟存后天真知真觉之心，以养先天无声无臭之性，其实存而不存，不存而存，养而不养，不养而养，庶得心性之本原，而不流于后起人为之造作。此在生等默会其机，吾亦不过道其大概如此。吾愿生等一动一静之间，寂寂而惺惺，惺惺而寂寂，则虚灵之体用已立其极。久久涵养，心与性融，性与心惬，浑化为一，杳无迹象之可寻，要不外虚而有觉、觉而常虚也。果然静定如止水，澄清如皓月，不照而照，照而不照，无时不打成一片，浑化无痕，由此应事，一任千条万绪，无不有条有理。此一真湛寂，俨如天地之无不覆载，如日月之无不照临者。然此个地位，是大化流行，与天无二，实不容易到此。

吾亦不责诸子。为尔等计，只顺一个从容静镇，无事则心性不昏，有事则心性不乱，闲闲雅雅，疏疏落落，因物而施，随缘以应，我不于事之方来生一厌心，亦不于事之未来生一幸心，如镜光然，清清朗朗，无尘无垢，不增不减。此无事时之养也。及事物纷投，势难一二遍悉，惟有不烦不躁、不怠不荒，次第以处之，优游以应之。此即真心，不参人心，以之应事接物，自能干头一贯。苟杂一有无生灭喜怒哀乐爱恶之凡心，则一灵炯炯洞彻十方娑婆诸界者，因此后天阴识为之矫乱、为之遮障，而我能静能应之灵神，亦为其所污染而不灵矣。

生等近已明心见性，务要时时涵养，始而勉强支持，久之义精仁熟，无在不适其天怀。此非难事也，近在吾身，俯拾即是。然亦非易易也，古人有一旦知之而有余，百年成之而不足者。法惟贵乎恒而有渐耳。吾见生等处静则惺惺寂寂，不昧心性之源；而其处动，因物为缘、随缘以应之机，尚未能十分周到、十分恳切，犹不免有

劳倦厌烦之态。何也?由养之未深，行之未至也。如今已明此心、见此性矣，不妨随时随处都要空空洞洞，了了灵灵，使一尘不染，万缘咸空。如此则真心常存，而凡心自不能干矣。

再示生一法。此心务如明镜，物未来时，此心空洞如故，静以养其本体；物既应时，此心灵觉如常，亦虚以养其神明。更还要明得元性凡性、元神识神，而后不至于认贼作子也。学人果知得本来心性个中消息，其味自有无穷，以视外之因缘，不染他，而且视如粪土，了无一点趣味，惟有保护灵躯，真常时在，其乐有不可得而名者焉。生等若到时时俱乐之候，真有千金不能换我一刻光阴者。特恐学人不见真性，不得真乐耳。果然一得，自然永得。古人杀身成仁，舍生取义，皆于此认得真，养得定，虽刀锯在前，鼎镬在后，宁丧身殒命，不肯昧心失性。不然，彼独非人哉，何以不畏生死如此?殆由见道明，守道力，而得个中真药也。

愿生等由一点真药养而至于浩气流行，洋洋洒洒，此时纵有绝色之娇姝，至贵之良玉，亦不肯以此而易彼也。此非勉强而为之也。圣人之学，原无强制，强制非道也。惟任其自然，不劳一毫心力，方是圣贤真正学问。苟未到此际，纵云心性洞彻，亦不免游移两可。若造其巅，真有遗千金而不顾、弃万乘而不惜者。

吾观生等洞彻心性源头，真是无忧无惧，应不随富贵贫贱而变迁者焉。三教圣人言仁言丹言空，各有不同，总不出一性字。至若心之一字，不过以性无为，为者必出于心之知觉，其实皆性中自然之灵觉也。古人于性之浑浑沦沦，无可捉摸以为下手，故教人于气机之动静处审其端倪。

又云：“静则为性，动则为心。”其实皆有语病。性无物事，何有动静?动静者，气机之升降进退也。佛有云：“动作世界，静为虚空。”世界有成败生灭；虚空无成败生灭。古佛如来教人，不过以人智虑纷纭时，无从见其性之真际，犹空中楼阁，旋起旋灭，旋灭旋起，无端憧扰，难以见天光明月也，故教人于一切万缘放下时，瞥见清空一气中无个物事，但觉浑沦磅礴，其大无外，其小无内，入无积聚，出五分散，不可名而名，无可状而状，故曰性也。性则无为而无不为，无在而无不在，古佛如来灵山说法四十余年，实未曾

道着一字，即性之无可端倪者也。生等不必另寻真性，但能虚静即是性。知得虚静，了无物事，即是见性。我以无为无虑、勿助勿忘处之，即常见性，而性常在我矣。

至于心又怎解?吾想人之生也，得天之理以成性，得天之气以成形。心即气之虚灵，有知识思虑作为者也。舜告禹曰："人心惟危。"下个危字，舜之亲身阅历。此个知觉一起，稍纵即流于伪妄，堕于禽兽路上。人禽之关，正在此一息之顷。克念作圣，妄念作狂，真危乎危乎，险矣险矣!尔等明得玄关窍开，忽然一觉，实为正等正觉，无上菩提。大觉金仙即在此一觉中，虽一觉不能尽其妙，然莫不由此一觉而起也。此一觉也，尔等切不可轻视之。自此以后，觉而迷，迷而觉，总从觉一边去，久之自然无觉而无不觉。如此者，非所谓不神之神乎?

生等莫视为难事，只是用一个觉字静字常字，即可为正法眼矣。否则，静而不觉，觉而不常，神有间断，何时而后心定如止水，月印万川而无波哉?亦不必深山枯兀静坐为也。只要我心一静，自然了觉，常常如是，无论千兵万马营中，皆是清净灵山也。总在各人自静、自觉、自常，即可证无上菩提矣。否则，静而不能动，还是一偏之学，非吾道全体大用、治身治世之大法也。但自孔孟而后，明心见性之说虽时在人口，顾其所明之心概是识神，所以造出刑名法术奸盗诈伪出来；纵云见性，只是从性中发出仁义礼智来的。偶然见仁，便以为性只是爱，墨子所以堕于兼爱也；偶然见义，便以为性只是和，子思所以流于执中也。甚至纵情任性，各成好恶之私。言功烈者不喜清谈，甘泉石者羞云仕宦，各执气质之偏，各从所好，所以一点真灵之性、知觉之心，本是我一元真气可以随缘顺应、无好无恶、直造一重天地、证波罗蜜，无奈不知存有觉之真心、养无为之真性，由是纵其私情，荡其防检，不知返本，天理灭矣。若此者，其与禽兽之困于气质、蠢蠢然一无灵明者，岂不相近哉?所以愈迷愈肆，愈肆愈灭，虽在光天化日之下，亦如黑暗地狱一般。

生等思之，苟一时有错，一念有差，不能明心见性，是不是昏昏沉沉、愁眉蹙眼?噫!这就堕无间地狱。苟能猛然思省，扫去尘氛，拔除杂妄，清清朗朗，便是天堂路上，由此直入清虚，跳出孽海，

大放毫光，上照三十六天，下照七十二地，虽至细至微之处，无不明明洞彻。登道岸，非俗所谓登天堂乎?生等细思，是耶否耶?以后尽管从“虚静觉常”四字用功，即可直超无漏矣。

所谓威者，纲常名教之大，天理所最难犯者。使知慎独于衾影，畏天威于隐微，自然天锡纯嘏，眉寿无疆。《诗》曰：“畏天之威，于时保之。”若天威俨在咫尺，而戒慎弗懔旦明，致令伦常澌灭，礼义消亡，则天良无存，天罚不贷，而凶灾不免，性命难全。是民不畏威，大威至矣。若是者，皆由不知仁为安宅，旷安宅而弗居；义以生气，舍生气而自丧也。呜呼!彼民不幸，未生太古之世，以德威为畏，德明为怀，故愚昧多愆，天显罔顾，而旱干水溢，疫疠灾荒，种种祸患兴矣。惟在上者导以天下之广居，使游心于太和之宇，无狭隘为居，而日蹈于危亡也；引以浩然之正气，使直养于清虚之天，无厌弃其生，而自罹于断绝也。

夫惟自爱其生之理，自保其天之良，而不稍厌敦，即《诗》云“敬天之怒，无敢戏豫；敬天之渝，无敢驰驱”也。天监厥德，俾尔炽而昌，俾尔寿而臧，实有与天地同为悠久者焉，是以不厌。非圣人其孰能之?古帝王恭己无为，懋昭大德，日就月将，洗心涤虑，精参造化之妙，洞悉本来之天，惟自知之耳。至若德业文章，外之所著，圣人绝不以之表见于人。且朝乾夕惕，重道守身，一息不肯离乎仁，天下无有加于己。其自爱为何如哉?他如名位声华，人之所尊重者，圣人绝不以之足贵。虽圣人自知自爱之端，亦凡人共知共爱之端——特凡人知之而必见之，爱之而必贵之；圣人自知不自见，自爱不自贵。其慎幽独，而不敢炫耀于人；重保养，而不敢矜尚于世。岂凡人所可同日语乎?夫亦曰去欲取理，尽人合天，以至超凡入圣，绝类离群，而成亿万年不朽之神者，皆由此自知广居之安，自爱长生之乐，一于此不二于彼，而民自迁善而不知为之耳。舍此乌能若是哉?

※ ※ ※ ※ ※ ※

君子万物皆修，不出户庭以修其身。而世道之变迁，人心之更易，与夫推亡固存，反乱为治之机，无不洞晰于方寸。此岂术数为

之哉?良以物我同源，穷一己之理，即能尽天下之理。是以不出户而知天下也。古人造化由心，不开窗牖以韬其光，而无言之帝载，不息之天命，与夫生长收藏，阴阳造化之妙，无不了彻于怀。此岂揣摹得之哉?亦以天人一贯，修吾身之命，即能契帝天之命。是以不窥牖而见天道也。若遨游他乡，咨询天下之故；交接良友，讲求天命之微，未尝不有所知。吾恐不求诸己，而求诸人，不索之内，而索之外，纵有所知，较之务近者为更少矣。故曰“其出弥远，其知弥少”焉。明明道在户牖之间，奈何舍近而图远耶?

孟子曰：“言近指远者善言也，守约施博者善道也。”以此思之，为学愈近愈远，弥约弥博，近与约安可忽乎哉?是以圣人抱一涵三，观空习定，身不出门庐，足不履市廛，木石与居，鹿豕与游，一步不移，一人不友，似乎孤寂矣。而神定则慧生，虽不行而胜于行者多矣，虽无知而胜于知者远矣。凡人以所见为务，圣人则不见是图，故终日乾乾，惟于不睹不闻之地，息虑忘机；莫见莫显之间，戒歅求慊。只有内知，绝无外见，似乎杳冥矣，而无极则有生。虽不见而弥彰矣，虽无名而愈著矣。至于天下人物之繁，幽灵鬼神之奥，皆此无为之道为之。有伦而有要，成始以成终。所患者拘于知觉，着于名象，功好矜持，心多见解，致令此志纷驰，不能一德，此心夹杂，不如太虚，所以道不成而德不就。无惑乎枉劳一世精神，终无所得也。若此者，以之治世，不能顺理成章，无为而天下自归划一；以之修身，不能炼虚合道，无为而此身自获成真，彼徒外求奚益耶?故君子惟慎其独，而入道之要，天命之原，有不求而自知者。

此言道以无为为宗，慎独为要，则无为而无不为，无知而无不知矣。然非枯木槁灰以为无也。吾前云“万象咸空，一灵独照”，此为真意；又曰“一觉而动，一阳发生”，是为元气。采药炼丹，不过炼此性命二者。若无真意，性将何依?若无真气，命何由修?以真意采真气，两者浑化为一，即返于太极之初，斯谓之丹。故无为之中，又要有作有为；无知之内，又要有知有觉，方不堕空，不着有。迨至功力弥深，空即是色，色即是空。久之空色两忘，浑然物化，斯与道大适矣。不知人道，观天道可知。孔子曰“天何言哉?四时行、百物生”，即是无为之为。斯为至道之精。盖无为是天性，有作是天

命；无知是元神，有觉是元气。天地间非二则不化，非一则不神。神而不神，不神而神，斯得一而两、神而化之妙境焉。此非吾言所能罄也。在尔修士，长养虚静，常守虚灵，斯性命常存，而大道可成矣。切勿以无为有为，各执一边——虽正宗也，而旁蹊开焉，请各自揣量可也。

天有盈虚消长，人有寿夭穷通，此亦气数之常。然只可以概凡夫，而不可以律圣人。圣人则有挽回天地之能，扭转乾坤之德，要不外颠倒阴阳，逆施造化而已。即如时至秋也，万物将收，而欲歙弱而难整，圣人则有张天地之气运，强血气之功能焉。时至冬也，万物皆废，而欲槁夺而难生，圣人则有气象之重兴，岁月之我与者。此至微而至明，实常而实异，非圣人莫喻也。易危为安，反乱为治，非神勇者不能臻此神化。然究其所为返还之术，不过曰柔、曰弱。惟其柔也故能胜刚；惟其弱也，故能胜强。所用者何?人无精则绝，鱼无水则灭，一旦脱之于渊，则水涸而生机息矣。亦犹人无真一之精，则所存者几希。人之与鱼，同一不离乎水。但非天露之水，乃造道渊深，一元之水，汩汩乎来，频相灌溉也。

昔庄子谓相濡以沫，相呴以湿，不若相忘于江湖，是其旨矣。后世旁门，以有形有质之精，为修炼长生之本，殆不知道之为物，刚健中正，纯粹以精，都从恍惚杳冥、虚无自然而生者。其间火药之密机、烹调之的旨，非圣师不授，非至诚不几，非有功有德、虚心访道、竭诚求师者，未易仙缘凑合。盖天机秘密，天地至重，鬼神最钦，妄传匪人，殃遗九祖。犹国家利用之密器，不可以轻示人。是以君子慎密而不出也，学者亦见及此乎?

此言修道之士，真有宇宙在手，万化生心之妙。然亦不过观天之道、执天之行，顺而取之，逆而施之足矣。其寓生机于杀机之中，即所谓至阴肃肃，至阳赫赫。肃肃出乎天，赫赫出乎地。由至阴而取至阳，所谓盗机者此也。人能于黑山窟取阳、鬼窝里取宝，即是盗生机于杀机之内。要皆在天地虚空中取，人身虚静处夺，此精才是真精，非世之凡精可拟。人能盗之不失其时，用一度功，自有一度之进益。劝学者以柔以弱，立德立功，庶得神天之佑，自有仙人传授口诀。否则最大事情，惊天地而动鬼神，纵是神仙，要皆不传

者多。盖天机至密，天律最严，不可违也。

庄子曰：“使道可献人，则人莫不献之于君。使道可进人，则人莫不进之于亲。使道可与人，则人莫不与之于弟兄。使道可传人，则人莫不传之于子孙。”而皆不可者何?诚以中无德而道不立，中无主而道不行也。合数圣之言观之，则知国之利器，不可轻以示人矣。后世修士，切勿以大道为公，不择人而授，以致自遭天谴，悔之无及。斯殆有公而不公、不公而公之旨，非下学所能参其微也，尚其懔之。

学者记诵词章，与百工技艺之务，皆贵寻师访友，多见多闻，而后才思生焉，智巧出焉。知能愈广，作为愈多，始足以援笔成文，运斤成风。故曰：“为学日益。”若为道则反是。如以博览群书、泛通故典为事，不克返观内照，静守一心，则搜罗遍而识见繁，必心志纷而神明乱，虽学愈多而道愈少，久则浑然太极，汩没无存矣。故为道者，须如剥蕉抽茧，愈剥愈少，弥抽弥无，以至于无无之境，斯为得之。修道至此，自然神妙莫测，变化无方：其聚则有，其散则无；欲一则一，欲万则万；日月星辰，随我运转；风云雷雨，听我经纶。其大为何何哉?

虽然，学者行一节、丢一节，如食蔗然，吃尽丢尽，仍返于无。故曰“为道日损，损之又损，以至于无”，无为而无不为得矣。试观取天下者，不得不兴兵动马，称干比戈，乌得无事?然有事之中，须归无事，庶能一心一德，运筹帷幄，则心志不纷，谋猷始出。故出征者号令严明，耳不听外言，目不见外事，心不驰外营，始能运用随机，取天下犹如反掌。不然纷纷扰扰，事愈多则心愈乱，心愈乱则神愈昏，贼甫至而不能静镇自持，兵初交而遂凌乱无节。如此欲一战成功，难乎不难?又况东夷未靖，西戎又兴，彼难未平，此波复起——若不知静以制动，逸以待劳，鲜有不委去者。

古之败北而走、倾城而亡，莫不由有事阶之厉也。兵法所以有出奇制胜、设疑设伏之谋。敌人望之，旌旗满目，草木皆兵，虽大敌当前，亦心惊胆落，未有不望风先遁者。惟有事视如无事，万缘悉捐，一心内照，如武侯于百万军中，纶巾羽扇，自在清闲，所以西蜀偏安，得延汉祚于危亡之际；若有事于心，则方寸已乱，灵台

无主，似徐元直之为母归曹，不能再献奇谋、佐先帝以中兴，乌足取天下乎哉?

此言修道之人，若见日益，不见日损，则心昏而道不凝矣。故曰：“德惟一，二三则昏。”惟随炼随忘，随忘随炼，始不为道障。若记忆不置，刺刺弗休，实为吾道之忧也。故必渐消渐灭至于一无所有，斯性尽矣。然后由无而生有，实为真有，所以能出没鬼神，变化莫测焉。经中云“天下”喻道，“取天下”喻修道，“有事无事”喻有为无为。人能清净无为，纯是先天一气，道何难成?此即取天下之旨也。若搬运有为，全是后天用事，便堕旁门。此又不足取天下之意也。或曰采药炼丹、进火退符，安得无为?须知因其升而升之，非先有心于升也；随其降而降之，非先有心于降也。即至采取不穷，烹炼多端，亦是纯任自然，并无半点造作，虽有为也而仍属无为矣。彼徒咽津服气者，乌足以得丹而成道哉?

※ ※ ※ ※ ※ ※

天地未有之先，原是虚虚无无，鸿鸿蒙蒙，一段氤氲太和之气；酝酿久之，气化充盈，忽焉一觉而动，太极开基矣。动而为阳，轻清之气，上浮为天；静而为阴，重浊之气，下凝为地。天地开辟，而人物滋生。芸芸万姓，有几能效天地之功用哉?惟圣人从混沌中一觉，而修成大丹。以此法身，即以此淑世。虽未敢缄口不言，却亦非概人而授。随缘就缘，因物付物，方合天地大公无我之量。时而遇上士也，闻吾之道，欣然向往，即勤而行之，略无疑意，此其人吾久不得见之矣。时而遇中士也，出于予口，入于伊心，亦属平常，了无奇异，未始不爱之慕之，一蹴而欲几之。无奈世味浓而道味淡，圣念浅而俗念深，或迁或就，若存若亡，知不免焉。至于下等之士，习染日深，气性多戾，一闻吾道，不疑为妖言惑世，便指为聚众敛财。讵知君子之修，肇端夫妇；圣人之道，不外阴阳，顺则生人，逆则成仙。其事虽殊，其理则一，而贸贸者，乃谓神仙为幻术。岂有如此修持，遂能上出重霄乎?否则谓天地至广，万物至繁，如此成性存存，即上下与天地同流乎?何以自古仙圣，至今无几也?于是笑其言大而夸，行伪而僻。

噫!斯道只可为知己者道，难与浅见寡闻者言矣!夫蜉蝣不知晦暮，蠓蛄不知春秋，井蛙不知江海，又何怪其笑耶?不笑不足以见道之至平而至常，至神而至奇——神奇即在平常中也。况道本无声色，何有何言?其有所言，亦因后之修士，无由循途而进，历阶而升，故不得不权建虚词、假立名号以引之。人果知虚无为道，自然为功，尤须自阴而阳，由下而上。昧为明本，退为进基。虽明也而若昧，庶隐之深而明之至焉。虽进也而若退，庶却之愈速，进之弥远焉。道原远近皆具，我虽与道大适，亦若于己无增，于人无减，夷若类焉。道本大小兼赅，我虽与德为一，亦若无而不有，虚而不盈，德若谷焉。时而大显于世也，啧啧称道，不绝人口，我若无益于己，反多抱愧，故曰“大白若辱”。时而德充于内也，处处施为，不穷于用，亦若有缺于中，益形支绌，故曰“广德若不足”。即其修德立身，建诸天地而不悖，我若自安偷薄，绝无振拔之心，故曰“建德若偷”。或已至诚尽性，质诸鬼神而无疑，我若常变可渝，毫无坚固之力，故曰“质直若渝”。如此存养心性，惕厉神明，虽有谗言，无间可入；纵多乱德，何隙可乘?

世有修道明德而遭侮辱者，其亦返观内省。果如此藏踪敛迹，卑微自下，怍辱为怀，德广而不居，德建而弗信，亦若忠直难言，涛张为幻者耶?吾知其未有此也。纵或数有前定，劫莫能逃，天之所危，人当顺受，安于命而听诸天。是以君子有终生之忧，无一朝之患，我于此益信焉。且道无方所形状声臭可言，彼世之廉隅自饬者，规规自守，不能圆转自如，我则大方无方，浑然一团，不落边际，又何模棱之有?凡物之易就者无美观，急成者非大器。我能循循善造，弗期近效，不计浅功，久于其道，自可大成，又何歉于己乎?要之道本希言自然，恍惚为状。我能虚极静笃，则无音而大音出矣，无象而大象形矣!施之四海皆准，传之万世不穷，岂仅推重于一时，而不能扬徽于万代耶?《诗》曰：“在彼无恶，在此无斁。”道之建施，实有如此神妙者。其间孰是为之、孰是与之?亦曰“夫惟道善贷且成”而已，此言抱道人间，用无不足，给万物而不匮，周沙界而有余，且使化功大成，真上士也。

太上为世之不自韬光养晦、立德修身者，言彼稍有所得，便矜

高自诩。五蕴未空，六尘不净，犹屋盖草茅，火有所借而然。若只修诸己不求诸人，浑浑乎一归于无何有之乡，广漠之野，纵有外侮，犹举火焚空，终当自息。如此修己，真修己矣。惟其如此，故人与己两相安于无事之天，否则于道无得，反招尤也。孔子曰：“无而为有，虚而为盈，约而为泰。”其见恶于人也宜矣。修道者知此，可以免务外之思，亦可无外侮之患焉。

凡事必先阴以荫之，而后阳以生之。若无先一段温养之功，骤欲真气氤氲出而现象者，未之有也。故《易》曰：“一阴一阳之谓道。”明明说先阴荫，而后阳扬也。天地生物之理，无不如此。何况修炼之术，法天象地而运神功者乎?今与生等道破，欲真阳现象，须从静中蕴蓄，养之深深，方能达之亹亹，切莫徒望真阳之生而不于静中早自调养也。吾观生等各皆明吾真诀，但温养未深，性命自初生以来所带滓质之污垢不曾洗涤得尽，以故发生时，不免夹杂凡气，无由一直煅炼修成一粒黍米玄珠，故有得而复失之患。苟能久久调养，竟将受气成形之始与有身以后所带一切尘垢一一消除，自成一颗牟尼宝珠，永无走失之患。此生等贴身之病。

近时作功，莫求生阳，但求无阴足矣。切不可因道之难进，遂生退缩，又莫以勤勤不怠、了无进益，遂有厌倦之心。要知苦尽始甘回，阴极乃阳生，天地间无物不然，何况修出世之道、成上品之仙乎哉?俗云：“出家如初，成佛有余。”生等勉之。吾师所收弟子已不乏人，至今传二步者，尚无几许，岂吾之爱惜而不与乎?抑其人之志向隳颓，见识浅陋，未得若以为得，未足若以为足，不知道之浩浩无有穷极，进一境又有一境以相待也。如某生者，皆由平日少积功行，不修阴骘，冥冥中有魔障为之阻拦，是以退而不前，疑而不信也。

吾观此辈，更属吓然。愿尔弟子立大志，奋大功，直欲度尽斯民，自家始证道果。如此居心，天下一家，中国一人，不谓之仙，又谁谓乎?总要知尘世一切荣华之境，皆是苦恼之场，必跳出这个关头，方不堕落红尘、世世生生受尽千般苦恼。否则一念不持，尤恐堕鬼魅之场、禽兽之域者，更苦中之苦。罔念作狂，克念作圣，圣狂只隔几希；妄心为物，正心为人，人物不甚相远。遇而不修，真

愚人也。惟有打破这个谜团，才算大丈夫功成名遂之候。至若妻室儿女，一切恩爱，不过旅邸之相逢，信宿而别，各自东西。语云：“黑漆棺中，财产难容些子；黄泉路上，妻孥又属谁人?”从此一想，只有这条大路才是我出头之路。

当今幸闻正法，又得良辰，可以自作自由，若不及早皈依，修持自立，吾恐过此以往难逢这个好缘会也。吾师喜生等之志，有进无退，是以不惜饶舌，尽情为生破之。难道为师之言，生等未尝知晓?但恐视如平常，习焉不察耳。亦犹越王欲报吴仇，常使一人在侧呼曰：“勾践，尔忘吴王之辱尔乎?”吾师之言，亦是提撕唤醒之意。愿生等将此浅近之言佩服不忘，于以鼓其精神、奋其迈往之志可也。只有今生，难得来生，遇而不炼，空有此奇缘也。吾为生等幸，又为生等危焉。

道本中庸，人人可学，各各可成。只因物蔽气拘，不力剪除，安能洞见本来面目?如浣衣然，既为尘垢久污，非一蹴能去，必须慢慢洗涤，轻轻祓除，始能整敝为新。若用力太猛，不惟无以去尘，且有破衣之患。修士欲洞彻本原，又可不循序渐进哉?始而勉强操持，无容卤莽之力；久则从容中道，自见本来之天。功至炼虚合道，为无为也；顺应自然，事无事也。平淡无奇，何味之有?既无其味，何厌之有?他如大往小来，裒多益少，以致报复者，不以怨而以德，此皆极奇尽变，备致因应之常。然而称物平施，无厚薄也；以德报怨，无异情也。且德为人所共有之良，以德报之，即以自然清净之神施之。因物付物，以人治人，即有大小多少投报，亦皆动与天随，头头是道，处处无差，而于己无乖，于人无忤焉。噫!此道之至难而至易，至大而至细者也。无如世之修士，计近功期速效，往往好为其难，喜务其大，不知图难于易为大于细，鲜有不蹶者。夫易为难之基，故天下难事必作于易；细为大之本，故天下大事必作于细。况道为万事万物之根，可不由易而难、自细而大乎?不然进之锐者退必速矣，又安望几于神化之域哉?

是以古之圣人，知道有由阶、学有由进，不思远大之图，惟期切近之旨，淘汰渣滓，涵养本源，如水之浸灌草木，自然日变月化，不见其长而日长。所以自微之著，由粗之精，从有为有事中，而至

于无为无事；愈淡愈浓，弥近弥远，而至于美大之诣。圣人终不为大，故能成其大也。今之学者，起初下手，便望成仙，心愈大事愈难，竟至半途而废者多矣。惟有坚固耐烦，矢以恒久不息之心，庶几易者易而难者亦易，细者细而大者亦细耳。愿学者图难于易，为大于细，出以持重老成，不至躁暴浅率得矣。不然，非但斯道之大，务以敦厚居心始克有得，即此一应诺间，轻于唯者必寡信，后悔弥深；一进取内，好为易者每多难，退缩在即，其事有必然者。故圣人修炼之始，虽从易从细以为基，而惟日孜孜，其难其慎，此心终未已也。所以先为其难，而其后顺水推舟，行所无事，故曰“终无难”焉。

学者凝神静养，务令天地阴霾之气抑之自我、化之自我，此位天地，育万物，补天地之偏，培造化之缺，亦非难事也。独奈何人将天地看得甚大，以为造化之权白天主之，人莫如何，却不思古圣先贤常称天地人为三才，人固赖天以生，天犹赖人以立。若无其人调和造化、燮理阴阳，则天地又何赖乎人哉?故曰：“人者，天地之心也。”苟无至人出世以参造化之权、赞天地之化，则天地亦成混沌之天地，而不能生育于无穷也。此匹夫之微亦具有此参赞，非高远离奇为圣者独能任之也。

何也?凡人之心一正，则天地之心亦正，凡人之气一顺，则天地之气亦顺。天地与人，其感孚处虽至微至妙，而其为用却在一动一静一语一默之间。夫以天人本一气相通，此动彼动，此静彼静，此安则彼安，此危则彼危，原在一呼一吸之微，非深远莫致者也。只患不肯寡欲清心，以自明其清明广大之天耳。如能一念不苟，则一念即位天地矣；一息不妄，则一息即奠天地矣。造到自然境界，则我即天，天即我，不但如此，更能包罗乎天地，化育乎天地，我不受天地鼓铸，天地反受我裁成焉。圣人知我其天，岂在苍苍之表、漠漠之外耶?殆一内省间而即通其微矣。他如修炼之道，还有上品丹法，以神入于虚无中，不着色，不着空，空色两忘，久之浑然融化，连虚无二字亦用不着，此即庄子所谓“上神乘光”者是也。

佛家牟尼文佛即用此真空妙有之法以成佛，后人鲜能知者。禅和合子有“如来修性不修命”之说，不知此个光中，即包罗神气在

内，太极而无极，无相为相，无声为声者也，且是神气发生之根本。故炼此一光，无不完具，夫岂若后天之神之气尚分阴阳者哉?此理后人难明，无怪其落于修性一偏也。至若山精水怪，亦能走雾飞空，而究之心性未完，多流于机械一边，终不免于天诛。此等又何修乎?庄生所谓“下神乘精”者是。是以不净不洁之神，凝于后天精窍之中，久久炼成，亦能入定，亦能出神，总是一个污浊鬼耳，即云长生，亦只守尸鬼耳，断无灵通变化，且无仁义道德，虽有奇技异能，只是一精伶鬼而已。诸子取法乎上可也。

※ ※ ※ ※ ※ ※

天地之气，浑浩流转，历亿万年而不敝者，皆由一元真宰默运其间，天地所以悠久无疆也。即发育万物，长养群黎，而生生不已，天地亦未尝不足，气机所以亘古不磨也。太上曰“天长地久”，不诚然哉?然天地之能长且久者，其故何欤?以其不自生也。设有自生之心，则天若有情，天亦老矣。惟不自有其生，而以众生为生，是众生之生生不息，即天地之生生不息也，故曰长生。世人多昧此生生之理，不求生而求死，不求长生而求速死。陷溺于富贵功名，沉沦于声色货利，时时握算，刻刻经营，不数年而精枯气弱，魄散魂飞，费尽千辛，难享一世。营生反以寻死，可胜浩叹!是以圣人法天效地，不惟势利之场不肯驰逐，即延年益寿之术，亦不贪求。

惟以大道为先，净扫心田，精修命蒂，举凡一切养身章身之具，在在不暇营谋，一似后其身、外其身者然。卒之德立而同类莫超其上，名成而后世犹仰其型。非所谓后其身而身先，外其身而身存者乎?视世之自私其身反戕其生者，诚高出万万倍；而圣人究非矫情立异也，自来恬淡是好，清净为怀，不随俗而浮，不依形而立，廓然大公，一似天地之无私者焉。夫人多自私而戚戚于怀，圣无一私而皎皎物外。一片虚灵之象、空洞之神，常照耀而不可稍遏。向使区区以血肉躯、臭皮囊，时刻关心，昼夜系念，又乌能独先而不后，长存而不亡耶?惟其无私，故与天地合撰，日月并明，而能成其私也。后之修道者，欲此身不朽，此神不坏，须用刻苦功夫，摆脱尘垢，久久煅炼，自然干干净净，别有一重天地，另有一番世界，而不与

世俗同生死也，何乐如之?

天地不言，全凭一元真气斡旋其间，所以周而复始，生机毫无止息，天地之长久，故历万古而常新也。圣人参天地而立，养太和之气，一归浑沌之真。处则为圣功，出即为王道。何世之言修己者，但寻深山枯坐，毫不干一点人事；云治世者，纯用一腔私心，浑身在人物里握算。若此者各执一偏，各为其私，非无事而寂寂，有事而惺惺者焉。圣人穷则清净无尘，而真形与山河并固；达则人物兼善，而幻身偕爵禄俱轻。迨其后名标宇宙，身独居先，功盖寰区，形存异世，非以其无私耶?学人能去其私，一空色相，永脱尘根，积功则留驻人间，飞升则长存天壤。不私其身而卒得长生，较世之为身家计者，不啻云泥之判也。人可不绝外诱之私欤?

圣人造诣极高，称为绝学。纯是一腔生意，融融泄泄，无虑无思。《诗》曰：“上帝临汝，毋二尔心。”以故素位而行，一任穷通得丧，无入而不自得，故曰“无忧”。此等境界，以常人不学无术者较之，殆不啻天渊之别，然亦所隔不远焉。如应声然，同一应也，唯者之直与阿者之谀，应犹是也，而所以应者，相去究竟有几何哉?自古圣凡之分，不过善恶，而善恶之别，只在敬肆，所争仅一念间耳，又相去何若哉?人能尘根悉拔、色相俱空，自有真乐，不待外求，又何忧之有?虽然无忧之诣，惟圣能之，凡人之所畏而却步者也。有志圣学者，切不可视以为难，而畏人之所畏也。

吉仙云：“绝学无为闲道人，不除妄念不求真。”易曰：“乐天知命，故不忧。”只在还于虚寂，纯任自然，适己之天，复己之命而已矣。又何足畏之有耶?但下手之初，务须收敛神光，一归混沌，于动于静，处常处变，俱如洪荒之世，天地未辟，浩浩荡荡，不啻夜之未央。如此，则中有所主，外物不扰。于以施之事为，措诸政令，自然众人化之，熙熙然食圣人之德者，如享太牢之荣；游圣人之宇者，如登春台之乐。此岂孤修寂静可比其性量哉?所以功满天下而不知功，行满天下而不知行。众人所喜，我独淡泊恬静，渺无朕兆。如婴儿初胎，孩子未成之时，一团元气，浑然在抱，上下升降，运行不息，适与天地流通，杳不知其归宿矣。人有为而我无为，是众人有余地以自容，我竟遗世而独立，迥非众人所得知所能及也。

自人视之，鲜不谓为愚；返而观之，惟觉洗心退藏于密，安其天定其命，此岂愚人之心哉?不过大智若愚，大巧若拙焉耳。不然，何以使人乐业安居，如此之感而神化之速也。若此者，皆由太极一团浑沦在抱，沌沌兮如鸡子之未雏，无从见为阴阳，亦且毫无知识。俗人则昭昭然无事不详，我独昏昏然一无所识；俗人则察察然无事不晓，我独闷闷然一无所明。岂真昏而无知，闷而无觉哉?殆晦迹韬光，寓精明于浑厚，日增月益，丹成九转，德极圣人，而成万古不磨之仙也。其大而化也，若天地之晦蒙，万象咸包念内。其妙而神也，若行云流水之无止所，群生悉育个中。

由其外而观之，众人皆有用于世，我独愚顽而鄙陋。就其中而言，道则高矣美矣，为超群拔萃，绝世特立之圣人。此所由独异于人而为人不可及也。盖凡人纷驰于外，失其本来之天，圣人涵养于中，保其固有之性。圣异于凡，皆由后天以返先天故耳。夫后天为情，子气也；先天为性，母气也。由情以归性，一如子之恋母，依依不舍。故曰“贵求食于母”。孟子云：“学问之道无他，求其放心而已矣。”圣狂之分，只在一念，道岂远乎哉?术岂多乎哉?人欲修道，不于冲漠无朕之际求之，又从何处用功?故曰：“玄牝玄牝真玄牝，不在心兮不在肾。穷取生身受气初，莫怪天机都泄尽。”生身之初究何有乎?于此思之，道过半矣。

首言圣人绝学。已得常、乐、我、静，并无忧虑。日用行习，一归混沌之天。不雕不琢，无染无尘，所谓仰之弥高，令人无从测度，真有可望而不可及者。顾功虽如此之极，究其相隔，不过一念敬肆之分。人可畏其高深莫测，而却步不前耶?颜子谓“舜何人，予何人，有为者亦若是”，洵不诬矣。然却非等顽空之学，了无事功表见于世。圣人自明其德以至新民，使群生食德饮和，嬉游于光天化日。斯道也，何道也?吾诚尽己性、人性、物性之道也。噫!尽性至此，复何学哉?不过食母之气而已。他注云：绝学是圣学，断绝之时，别无他忧，惟是非得失之间有应答而无问难为可惧耳。唯者未必即阿，而相去正自不远。善恶原是各异，而辨别介于几希，此人所宜戒惧者，不可不知。又云：本文是不可不畏，此连二畏字有错，未央以下，言修道人要混混沌沌，方得玄关一窍，故人皆智而我独愚，

人皆明而我独暗，正养此玄关一窍，无极之真，二五之精，正吾人受气之本，是为母气，又曰一粒阳丹，号为母气。人得食之，可以长生，此讲亦是。

※ ※ ※ ※ ※ ※

大凡修真程途，必要先明次序。初入门时，一片狼子野心，犹之劣马狂猿，一时实难拴锁，必欲强之就范，势必收取邪火，不惟生机不畅，而且真气为邪火烧灼，即不致病，而生气为之打散者必多。古云：“炼铅于尘世。”必于人世上，有事则应事，无事则养心，久之看破红尘，打开孽网，此心乃得恬淡，此神乃得圆明。若但趋尘逐浪，势必愈染愈深，不至性命消亡不已。惟有处处提撕，在在唤醒，不辞苦，不厌烦，此神此气方能打并为一。

而今有等愚人，全不讲内德外功，或因事情不遂，或为身家难言，即要抛却人伦，入山修道。如此之人，满腔污浊，一片邪火，其为害于身心也，讵小故哉!某生先年不弃吾师，一片虚心，访问为师，已曾教尔多积阴功，少趋尘境，日间得闲，即打坐参玄。无如尔尘情太重，名利牵缠，儿女恩爱难割，每日营营逐逐，奔走尘途，不觉陷于名缰利锁矣。岂知生死由命，富贵在天，而今其信然耶?论尔讲经说法，吾亦在所不及。但知者不言，言者不知。

生之言又如孔子得太上语：“子之言，可谓其人与骨皆已朽矣，独其言犹在耳。”又古人云：“说得万件，不如行得半点。”但生要成大道，此时生心所欲概属空套，了无可用，不如就下而上，自浅而深。孟子曰：“道在迩而求诸远，事在易而求诸难。”尔生急宜戒也。又况精神虽健，年华已迈，再不勤勤修炼，吾恐铅汞日消，他日欲打坐收心，亦不能也。至于近时生所行功，惟有静则炼命，动则养性，切勿速求深山。《悟真》云：“劝君修道莫入山，山中内外皆非铅。”“此般至宝家家有，自是愚人识不全。”生其信焉否耶?论生慧悟，不是一劫修来，俱由前生修积，真是载道法器。又况吾门诸子，论见大道，鲜能及尔。无奈知得十丈，不如行得一寸，真实下手功夫有得于身心者少也。

吾今为生道破，所讲解会悟者，在他人是诚中形外，在生是一

个大大魔头，若不一齐塞断，吾恐日习日深，自喜自悦，一腔心血竟为这个记忆魔头丧尽矣。吾师从不道人长短，品人高下，姑念为求大道，辛苦数年，到今只成一个口头禅，与今之释子棒喝机锋何异?可惜一番精神误用在记忆学问去了。且生具此慧悟，以之进道无阻，以之成道不难，非他人之懵懂、东窜西走、不知大路者比。所以吾不舍尔，故以直言告诫。生又云志在积功行仁，然亦知立功立德，亦不在寻人去立。俗云：“有缘遇着，无缘错过。”圣人之道，中庸而已。中庸之道，顺其自然而已。若必欲立功，到处去做，又是自家好事生事，非圣人之道也。古来许多仙子多有闭门不出以终其身，然或一言一行，即得超升天上，足见功不在多，在一心。人能心心大道，上下与天地同流，生可知其故矣。今日所言，句句都是金针，生其体之。

修炼功夫，进一步，更有一步，直到真空妙有，才算大丈夫功成名遂之候。莫说修炼一道至虚至细、不可以层次计也，即日用应酬之类，亦是由浅而深，要做到无人无我无寿者众生诸相，才算与人无忤。又如人欲向善，必先语以因果报应，才肯出力舍财，及习之久久，然后语以仁义之行，不邀功，不计名，从此引入大道，亦是神圣苦心。昔庄子云：“名利者，天下之公器，只可以少取，而不可以多得。仁义者，天下之蘧庐也，只可以一宿，而不可以久留。”庄子之言，诚见到语也。吾前云，积功累德，不必他求，唯勤修大道于己，以之自任，更将此道信受奉行，推之于人。此扶道卫教之功，天下无有出于此者。诸子既闻大道，应以大道自任，其德在是，其功在是，即成真证圣亦无不在是，只怕行有不力耳，又何事以外求功哉?然此一法，只可为造诣高深者说，若与初学人言之，又恐涉于自了，徒知润身肥家而一毛不拔，又无以感神天之悦也。知否?

诸子起初，吾每教之积功累行者，非谓功自功而道自道也，盖以功行广积，阴骘多修，无非保其固有天良、仁慈本面，不使有丝毫尘垢夹杂于中，庶杂念邪私消溶尽净，而一元清净之气常在我矣。不然，杂妄未除，即使成仙，亦是顽仙，参不得大罗天阙，上不得逍遥宫中。孔子曰：“修身以道，修道以仁。”子思子曰：“苟不至德，至道不凝。”是知人有一分德，即有一分道，有十分德，即有十分道。

若无其德，至道不凝也。是炼道者，炼此仁慈而已矣。至于货财，实属身外之物，毫无补于性天。然而当今之世，因有其身，不可无财，因为其财，遂坏其心，于此而能割得爱，则凡事之能割得爱可知矣。人果能割得一切爱，此心已寂然无声，浑然无物，于此炼之，则基可以筑，道可以成，而不至另起炉灶也。

又况人生旷劫，谁无怨尤?能积功行，则断障消魔，怨尤自化，而大丹可成矣。且财也者，不但庸众借以肥身家，即鬼神亦借以定赏罚。我能广布金钱，大施拯济，或为超度，或为拯提，又或扶持大道，救正人心，则天地鬼神亦必爱之慕之，窃羡其心之至仁，而于是助之成仙，以为鬼神之羽翼、天地之参赞焉。由是观之，天地鬼神亦赖有我矣，宁不百般保护者乎?若尘根未除，私恩难割，在世只知名利，不能拔俗超群，及其为仙，享不尽清闲之福，受不尽明裎之享，一旦大劫频临，还肯舍身以救世，下界以为民哉?无是理也。此神天鉴察，所以必于货财上验操修、分真伪耳。语云：“宝道德如金玉，视钱财若粪土。”斯难其人矣。要之，天无心，以人之心为心；神无念，以人之念为念。人能事事在公道上做，则神天亦必以公道报之。否则，私心必无好报也，生等切勿厌听焉。

孟子曰：“守孰为大，守身为大。”《诗》曰：“既明且哲，以保其身。”古人于身亦何重哉?夫以此身也，不但自家性命依之而存，即一家之内，无不赖之以生。推而言之，“为天地立心，为万物立命，为往圣继绝学，为万世开太平”，无非此身为之主宰。虽然，主宰宇宙者此身，而主宰此身者惟道。道不能凭空而独立，必赖人以承之。故曰：“身存则道存，身亡则道亡。”大修行人，当大道未成之时，身远尘世，迹循山林，韬光养晦，乐道安贫，耳不闻人声，口不谈时世，足不履红尘，岂徒避祸以全身哉?亦欲安身以立命也。至于人世荣宠之事，耻辱之端，皆视为平常故事，毫不足介意者然。虽无端而弓旌下逮，币聘来临，君相隆非常之遇，蓬荜增盖代之辉，人所欢喜欲狂者，己则淡弥甚也。倘不幸而闻望过隆，戮辱旋及，奸邪肆谗谤之口，身家蒙不白之冤，亦惟不诿罪于人，归咎于己而已。

古圣人居宠不灭性，受辱不亡身，良有以也。要皆明于保身之道，不以功名富贵养其身，而以仁义道德修其性，所以成万年不坏

之躯，为古今所倚赖也。倘一有其身，自私自重，与人争名争利，为己谋食谋衣，逐逐营营，扰扰纷纷，争竞不息，扰夺无休，不旋踵而祸患随之矣。君子所以贵藏器以待时，安身以崇德也。太上见人不能居宠思畏，弭患无形，所以有“宠辱若惊”、“贵大患若身”之慨。何谓“宠辱若惊”?若以宠为后起之荣，非本来之贵，故曰“宠为下”。但常人之情，营营于得失，故得之若惊，失之若惊，是为“宠辱若惊”。其曰“贵大患若身”者何?殆谓人因有身，所以有患。若吾无身，患从何来?凡人当道未成时，不得不留身以为修炼之具，一到脱壳飞升，有神无气，何祸之可加哉?既留形住世，万缘顿灭，一真内含，虽云游四境，亦来去自如，又何大患之有?

世之修士，欲成千万年之神，为千万人之望，造非常之业，建不朽之功，须一言一行，不稍放肆，即贵其身而身存，乃可以为天下所寄命者；一动一静，毫不敢轻，即爱其身而身在，乃可为天下所托赖者。如莘野久耕，而三聘抒忱，慨然以尧舜君民自任；南阳高卧，而几经束帛，俨然以鼎足三分为能。所谓托六尺之孤，寄百里之命者，微斯人其谁与归?彼自私其身，而高蹈远引，不思以道济天下，使天下共游于大道之中者，相去亦远矣。

此言人身自有良贵，不待外求，有非势位之荣可比者。人能从此修持，努力不懈——古云“辛苦二三载，快乐千万年”，洵不诬矣，有何宠辱之惊，贵患之慨耶?学者大道未得时，必赖此身以为修炼，若区区以衣服饮食、富贵荣华为养身之要，则凡身既重，而先天真身未有不因之而损者。先天真身既损，而后天凡身亦断难久存焉。此凡夫之所以爱其身而竟丧其身也。惟至人知一切事物皆属幻化之端，有生灭相，不可认以为真，惟我先天元气，才是我生生之本，可以一世，可以千万年。若无此个真修，则凡身从何而有?此为人身内之身，存之则生，失之则死，散之为物，凝之为仙，不可一息偶离者也。

太上教人兢兢致慎，不敢一事怠忽，不敢一念游移，更不敢与人争强角胜，惟恬淡自适，清净无尘，以自适其天而已。虽未出身加民，而芸芸赤子，早已庆安全于方寸。斯人不出如苍生何?民之仰望者，深且切矣。所谓不以一己之乐为乐，而以天下之乐为乐，不

以一己之忧为忧，而以天下之忧为忧，其寄托为何如哉?

生须体吾一片婆心，速速造成，好代为师行化，且趁此大道宏开，正好挣功立业。不然，过此一会，欲如今日之积功难矣。尔等务期成仙，要成金仙，若人仙地仙，犹小也；度人要普度世人，若度一二人登仙证圣，犹微也。如此志愿，才算大豪杰、大力量、大智慧。否则，虽证上仙，亦庸庸碌碌，不足道也。

然修炼之始，吾即以此为教，生等口虽能言，究竟心中惴惴恍恍，无有一个铁石心肠。定要如此自修，如此度世，才算一个大丈夫，不负天地父母君王师尊之重托者。今日看来，尔等功虽不一，要皆各有所得，谅于吾师所示之志愿，已能实力体行，一肩不辞也。试观吕师初遇正阳，教以黄白之术，即不忍累及五百年后之人，继后玉丹告成，誓愿普度世人，自家方才飞升，此其志愿为何如哉!真千古之卓卓者!生等能立此志愿，不患不到金仙地位。趁兹经筵大展，赶紧修持，道不难成，德不难就矣。而今生等有得如此，尘垢谅已看得破，打得穿，但还要加功上进，抛弃尘缘之累，无挂牵自无拖拽，一心一德，功成易易。

人生斯世，孰能跳出阴阳之外，不为气数所拘?况风寒暑湿最易相侵，在虚弱之人，冒兹邪气，多成病患。此何如之苦恼也哉!而且富贵贫贱、病老死生，以及是非荣辱、离合悲欢等等难免。呜呼!人生天地，诚一牢笼也。诸子现居火宅场中，曾知人生之苦厄，不若为仙之快乐否耶?幸有大道留传，诸子当用心行持，一劫造成，以免生生世世之烦恼焉。吾今为诸子幸，又为诸子危。幸者，幸闻其道，至此已有成仙之基。危者，危其修道不勤，终难超天地之外。

吾示一法。其始恩爱牵缠，名利关锁，不能割者，咬着牙关割去，不能舍者，忍着心头舍去，始而勉强，久则洒然无欲，脱然无累，而金仙之阶堪人矣。否则，半上半下，拖泥带水，终不能超出三界外。又况有德者自有道，德修一分，即道凝一分，德修十分，即道凝十分。故太上三千功、八百行，为修仙之首务也。到得道果已成，回视人间富贵，真是污秽不堪，有厌之而不忍闻见者。试思清空一气，岂容渣滓相参?犹尔世人身着朝衣朝冠，肯与涂炭之人处乎?诸子勉之。吾师无一言半句诳汝也。

吾师丹还金液，脱却轮回之苦，尔等还在半途，赶紧修炼，直证无上菩提，庶几法象常在，永不为鬼神驱遣，堕入三途六道。不然，难矣!莫说尔等后学未至大还，即如唐宋以来诸仙，多有仅还玉液，未了金丹，到得福缘一尽，业果即临。看来人不证金仙，犹是凡人一般，不过恶业少，不入牛肠马腹而受诸苦中之苦耳。诸子趁兹法会宏开，教筵大展，天上高真不以小过相绳，亦不以资格相拘，只要有志入道，无不遂其愿望之心。独惜遇而不炼，即不免苦恼之场矣。生等正好一力承道，不作古今第二人想，立如此大志，即仙真亦喜助而不厌焉。想法会未开之年，求道之士欲得真师传授，非由千里万里之遥、劳心劳力之苦，万不能感格上真下而拔度。生等如今不出门庭，不劳心力，即得吾师传玄，何便如之，何乐如之!较吾当初得师授诀便易十分，如此而不修，吾恐仙缘一散，难再遇矣，诸子勉之。

※ ※ ※ ※ ※ ※

夫人为学之始，总要先明各人分际。如祸福死生，荣辱休戚，是非成败，美恶好丑，皆天为之也，而毫不操之己；惟进德修业是我事功，修性炼命是我学问，我可以主张得，且德业为我之本，性命是我之根，可以随我生死，去来自如，极之亿万年而不变。苟不自尽，而徒求之于天，不唯越俎代庖，了无所益，且将我全副精神困在里许，我之真实色相湛然常寂者，且因之而汩没矣。能见及此，举凡外感之来，无端之扰，全凭眼有智珠、胸藏慧剑，不难照破妖魔，斩断牵绊。无奈人于一念之持不能恒久，故孔子曰:“知及之，仁不能守之。虽得之，必失之。”观此尤贵久于其道，不以有物累无物，方能以无物照有物，绵绵密密，不二不息，上下与天地合德，方是仁守之功。虽然，其理如此，其功匪易。

当下手之初，未必能知，即知未必能守，不妨凝神于虚，调息于漠，使气有所归，神有所主，气不妄动，神不外游，久久神入气中而不知，气包神外而不觉。如此涵养日久，蕴蓄功深，即协天载于无声无臭，此即吾教之真混沌，不堕旁门之寂灭也。吾甚怪今之儒者，以此欲净理还，为大道之究竟，不肯于百尺竿头再求虚而能

实之真际，不免理欲迭见，终不能成大觉如来，而且挟井蛙之见，毁谤交加，意欲倾灭吾道而后已。其间非无哲士力辩其诬，无奈一齐之傅难敌众楚之咻，惟有搔首问天，付之无可如何而已。此大道之所以无传，世道之所以愈坏也。于此有独立不移、遇魔不退、见难不辞而一肩斯道者，其功讵不伟哉!吾为诸子幸矣，且更为诸子勉焉。

生等行功已久，损几多烦恼忧虑疾痛疴痒。即此些些小报，思之亦是人间上品仙也。何况由此而修，更有上无以上，玄之又玄，为万古之仙，享清闲之福也哉?生等思之，孰大孰小?自当从其大者而为大人，不堕于小人之群可矣。第此事关乎天命，非无缘无德无福无根之人可以消受得。以故丹道不轻传，惟结得有仙缘，种得有道根者，方能遇而能知，知而能行也。否则，即幸逢法会，得闻正宗，其中魔缠祸侵，断乎不免。就是有德有根之士，上天亦必多方省试，以观其心性坚贞否。至外侮之来，都是我前生今世所造，应偿者偿之而已，毫无怨天尤人之意。若某生家人不受调度，亦尔孽缘夙缔，莫非命也。“顺受其正”，孟子之言可玩矣。他如修炼还要自磨自励，越磨越坚，纵有不测之事来前，顺而受之，自然无事。

道本至虚至无，至平至常。人未造虚无之境，平常之域，只觉其盈，不见其缺；只觉其优，不见其绌。所以太上云：“少则得，多则惑。”谚云：“洪钟无声，满瓶不响。”洵不虚矣。大德不德，是以有德；大为无为，是以有为。非谦词也。道原虚无一气，惟其有得，是以无得；惟其无得，是为有得。故道愈高，心愈下；德弥大，志弥卑，斯与道大适焉。若一有所长，便诩诩然骄盈矜夸，傲物凌人，其无道无德，大可见矣。太上故云“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为”，方为得之。学者切勿视修道炼丹，一如百工技艺之术，自觉有益，斯为进境。若修道总以虚无为宗，功至于忘，进矣。至于忘忘，已归化境。夫以学道之士，退则进，弱即强。虚为盈，无为有，以反为正，以减为增。故学之进与不进，惟视心之忘与不忘耳。

自古师尊传道，鲜有如吾今日之单传直指，必抉至十分透彻，不留一线余蕴者。是岂前圣之不能传哉?亦由时势之各异耳。迄今人

心陷溺，世道浇漓，大道之微存者几希，世教之坏，危于累卵，其沉溺于记诵辞章者无论矣，即有笃志圣学，身体力行，直至三五年之久不得真乐，甚有童年讲学，皓首茫然而不知其底蕴、尝其旨趣者，虽由习染既深，锢蔽日久，后天气质之性、物欲之情竟视为固然，而要皆由于教养之大坏，不得其真际有以致之也。或曰：四书五经之解，诸子百家之注，迩来汗牛充栋，较前代为过焉，乌得谓教之无术?府厅州县之学校，党庠术序之师承，当时遍满天下，较古昔犹多焉，何谓养之无所?呜呼!是不知道之所以然，虽读尽五车，无益也；不明教之所从来，虽讲席万座，何裨焉?故言愈多而道愈晦，师愈繁而教愈纷矣。

夫以其无承道之人，影响之谈，依稀之论，非徒无益，而又害之。俗云：“要知前途三叉路，到此须问过来人。”知不真者，虽多言而何益?行不至者，纵明示而皆非。以故世衰道微，上下皆驰于名利之场，鲜有知仁义之德是吾人真乐地者。嗟乎，道之不行，由于道之不明，亦因道之不明，愈见道之不行。吾师目击心伤，不忍大道废弛以至于此极也，所以此次所传，必如老吏断狱，不穷究到底而不已。诸子幸遇其际，其前缘前根已结之有夙矣。虽然，不闻吾教诲，得吾提撕，纵诸子夙根未坏，灵性尚存，三五十年亦不能洞彻本原，返还性天也。倘若功未积，德未累，即日夜讲论直至终生之久，亦无豁然贯通了道成真之一候。

故吾师传道，必以立功立德为首务，否则，魔障难消，修持多阻，不知者反以吾道为非真。吾师此山设教，其得吾真传者仅有数人，人才之难如此!孟子曰：“得天下英才而教育之，三乐也。”吾深信其语矣。如尔数人，个个皆有根缘，人人皆重德行，所以其言易入。若非诸子数人，吾教终成画饼。某生心力俱疲，已得三昧真火，但候功圆行满，炉火纯青，方能跳出迷津，直超彼岸。

某生再加猛烹急炼，亦必丹成有象，其乐无穷，回视声色货利与夫恩爱之乡，皆孽网情罗，了无足系其心者，此为得道之真验。若夫大丹无形，大道无象，或有或无，人不可得而见，即己亦不可得而知。惟有尘世尊荣之事，室家之好，平日所最系恋者，于此有得，重于此，自然轻于彼，乐于此，自然恶于彼，有不期斩除而自

然不介意者，此真融融泄泄、大道有得之真验也。吾今叮咛告诫，欲求超脱红尘，诞登彼岸，得孔颜之真乐，为天地之完人，其必先行布施，广行阴骘，上格苍穹，而后冤累全消，庶无阻挠。

故曰：“凡俗欲求天上宝，随时须舍世间财。”又曰：“若使凡夫能知得，天上神仙似水流。”甚矣哉!道虽大公无私，然亦不许匪人得入也。此岂天之有私耶?若不如此，善恶何以分明，报应何以昭彰也?某生见已及此，但未至于熟耳。若到纯熟，其乐不可名言，始知古人杀身成仁，舍生取义，人所视为畏途者，彼皆视为乐境也，又何况其小者外者耶?学人必到此地，方能淡得红尘。诸子扪心自问，然欤?否耶?

# 最上乘天仙修炼法（注解）

## 第一步

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

（注曰：先天一气自虚无中来，二气相交自然神抱于气，气抱于神。先后于天之气，相交相得者，浑如醉梦，自然而然，无一毫作为。吸则气呼则神，神呼气吸，上下往来，复归于本源，炼结成丹为之胎，身心大定无为，而神气自然有所为。委志虚无，不可存想，犹如天地之定静，自然阳升阴降，日往月来而造万物。工夫已久，静而生定，神入气中，气与神合，五行四象，自然攒簇，精凝气结，此坎离交媾。初静之功，纯阴之下，须用阳煅炼，方得真气发生，神明自来。炼自纯熟，工夫静久，自然神气交合。神属南方火，火在卦为离。精属北方水，水在卦为坎。魂属东方木，木在卦为震。魄属西方金，金在卦为兑。意属中央土，土在卦为坤，名曰中宫黄庭。先天玄关为乾，既神与气合，神入气中，自然五行四象攒簇，是为坎离交媾之功。纯阴用火，谓凝神下照坤宫，杳杳冥冥而得真气发生，神明自来，谓一阳生而为复。）

## 第二步

神守神（坤）宫，真炁自动。火入水中，水自化炁。热力蒸腾，恍恍惚惚，似有形状。此是药物初生，不可遽采。倘或丝毫念起，真炁遂丧。

（注曰：坤宫乃人身中黄庭，中虚之窍，真气发生之所。此一窍乃祖气之宫，故曰坤宫。坤乃承载万物之谓也。实为产药川源之处，阴阳交媾之所。神守坤宫，要昼夜之间，时刻不离，元神下照，回光静定，逆施造化，拔转天关，大药自此而生，金丹由是而结也。坤宫之火，曰真人之火也。常以神照坤宫煅炼阴阳，精化为气。专心致志，于行住坐卧之间，皆可随意守之，不可散乱。日久而不见其功者，皆因心中杂乱。若煅炼之久，精得火炼，

自然化为一气。日久三响，震上泥丸，化为甘露，降下重楼，凝为精液，复归坤位。胚胎元气，渐渐壮旺，神呼气吸，自然含育，周流不息。气脉以停而入静定，大定之中，忽然而动，乃先天一气发生。自坤宫而来，如母恋子，自然感含，神变莫测。听其自然，不可欲速，时至气化，自然见其功效也。天光者神光也。工夫久静，神光照烛，静则神灵，表里透彻，发现于外色象不能碍，爱欲不能障，自然隔墙见物，预知前世矣。

天之轻清在上，地之重浊在下。时至气化，清气上升为天，浊气下凝为地，二气氤氲，化生万物。先天真阳与后天真阴，阴阳混一。忽然定中生动，造化自现，如天地一判，别立乾坤是也。若有一物或明或隐，乃玄珠成象也。此玄珠似乎在外，闭目甚分明，似乎在内，开眼却清白有象。他人不能见，无象独自见分明。故曰无象玄珠。乃是大药之苗始生，其药尚嫩，故不可采。若有妄念，采之必失玄珠，丧却天真至宝，反成魔狂，呼吸乱奔不可救。命宝不可轻弄，其斯之谓。）

## 第三步

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

（注曰：坤宫属地为阴，应人后天有终之形。乾宫属天，应人先天无始之神。乾宫乃虚无玄关一窍，实为造化之源。自无而有谓之造，自有而无谓之化，由造而化。始则受气于虚无一窍而生，终则散精于幻妄图六贼而死，造化循环，不知几万劫。

人禀天地阴阳二气以生，真阳之气在身，为铅为精为坎，真阴之气在心，为汞为神为离，象曰人与天地之气同体。修真之士，既得大药初萌，玄珠成象，而精神壮旺，当此之际，神中之精下交于坎，精中之神上交于离，内则精神交合于内，外则阴阳交合于外，内外明彻，照耀上下，化为一颗明珠，圆陀陀光烁烁，三

关升降，上下旋转如轮，周流不息。如斯景象，是内之精神和合，金木交并，水火激发之际。是内有真实，故外应其景象。若非亲造真境，岂能有此哉！先天之气母气，后天之气子气，自然感合，返斯造化之妙，始得药从外来。母气，天气；子气，人气，人能常清净，天地悉皆归。先坤后乾者，又名移鼎换炉，此乃金丹之真窍妙，先天火侯之秘诀。初炼丹时，先须神照坤宫，以火炼药，以神驭气。待真气发生，后守乾宫，悬胎鼎内，结成玄珠，炼成大药，吞入腹中，点化已之阴气，变成乾阳之体，此空中之妙用。时人不悟真空之妙用，不遇至人之传授，道听途说，盲修瞎炼，便向水中求之。水者，杳冥之谓，忘念忘体于杳冥之中，岂不落于顽空乎，必竟终无成丹之理。当以阳燧方诸，水火感通之理，推之自得。阳燧火珠，太阳正宫，以火珠向日燧之。方诸水珠，太阴正宫，以水珠向月珠之。天地悬隔之远，一刻之中，自然得水火也。彼物受气之偏，尚能感通日月，得水火于顷刻之间。何况人为万物之灵，静定之中，岂不感通身中妙化，而结成金丹哉？不知如醉，此是得药之景象。当其玄珠成象，日月交光，正是采药之时，先天适至之侯。当此之际，泥丸自觉风生，从天吹下，灌入玄关两目之中，径通周身，关窍齐开，骨节如断，酸软如绵，心冷如冰，丹田如火，身心欠爽。慎勿恐怖，正是水火烹蒸激发之时，龙虎金木交会之际。少刻三宫气满，二气冲和，尘情尽绝，神气泰定，恍如醉梦，犹如万水万木，互相感激，不知有天地人我。只闻千钟雷鸣，万道霞光，灵明内外，琳琅满空，雷轰电击，撼通乾坤。采药归来，这个妙用，如半寸之机发千钧之弩，一旋之水斡万斛之舟。经云，人发杀机，天地反覆，乃真妙之用。又云，月到天心处，风来水面时。又云，杨柳风来面上吹，梧桐月向怀里照。泥丸风清，绛宫月朗，林间嫩风清，一派天音降之句，皆形容先天一气自外而来。）

## 第四步

一神权分二用，上守玄关，下投牡府。杳杳冥冥之中，红光闪烁，由脑部降落下丹田。自己身内真炁，立刻起而翕引。波翻

潮涌，霞蔚云蒸，甘露琼浆，滴滴入腹。即此便是金液还丹。须要身如磐石，心若冰壶，方免走失。

（注曰：玄宫即玄关，炼黍米之所。又云，悬胎鼎，朱砂鼎，乾坤鼎，皆异名。前言乾坤，所谓初炼丹，以乾坤为鼎器。先凝神聚于坤位，静中生动，采阴中之阳，名曰兔髓。真气上腾，升上乾宫，动而后静，合阳中之阴，名曰乌肝。二物相融，炼成如意之珠，所谓坎离交媾，癸花发现，真铅初露，先天初现，一阳初动之时。如初三日，月出庚方之象，正所谓活子时。一时分作六侯，二侯得药，四侯别有妙用，此时是得药之初一侯。既得初一侯之药，宜当深入静室，运天然之火，再入兑丁半轮之月现，此时有龙吟虎啸之声。铅汞全在洗心涤虑，沐浴提防。渐过十三日而生乾甲，即十五日，此日圆满乾坤之时。鄞鄂已成，玄牝已立，金花已现，三阳已备之时。月圆满于甲方，应乾之象，恐其金逢望运，正是日月重明之际，再得药之侯，二侯得药。四侯别有妙用之法，为前半月之象，半轮明月之内，有龙吟虎啸之声，要虑险防危之妙用。仙胎已成之后，月到十八，一阴巽方守城，野战之妙用。次炼二阴，下弦二十三，艮地洗心沐浴之妙用。炼尽三阴，阳神出现，提防固济之妙用。此名前三三后三三，四侯之妙用也，二侯得药之理。神守玄宫，意迎牝府，此二句是采药之口诀。当其玄宫之中，至精发生，真铅之气，发现一轮明月之象，真汞之水，发现一轮红日之象。日月之中，各发金花二朵，壮如丹山，金红赤色。斯时正不老不嫩，急急采取，何采何取，诀曰，只是意迎牝府，神意相合，先天自得。恍恍惚惚，杳杳冥冥，一点红光，闪入下元，交会真阴，阴乃翕然凑合，阴乃抱阳，阳乃激阴，阴阳激发，海浪泛涌，自太玄关至尾闾夹脊，过玉枕化为金液，琼浆吞入腹内，香甜清爽，耳听鼓声，万颗雷鸣，钧天妙药，非琴非瑟，非笛非箫，别是一般妙音，似寒泉漱玉，似金磬摇空，似秋蝉拽绪，似风鼓青松，非常之异。琳琅振响，有群鸦齐噪之声，众鸟频伽之韵，口涵目惊，心怜意悦，诚为极乐之邦，实乃天宫妙境。尘寰俗客，如瞽如聋。身心清净，百关和畅，万孔生春，遍体发出万道霞光，现一圆光，内有婴儿之象，

乃阳神出现也。全在防危虑险，不可远离。）

## 第五步

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

（注曰：黄房即黄庭宫，故为乾之下坤之上，规矩之中。金胎即仙胎，金乃坚刚不坏之物，此乃人之元神。此元神不坏不朽，清净妙用之体，如金之坚，如刚之利，净如琉璃，光如满月。存不亏明，因一念之妄，缘于幻化。得返还之丹道，要炼有合无，投黑结红而成仙胎，返本来之真常，合元始之妙用。金胎自成，规中之妙，以神守之。黄房之中，一意不散，十二时中，念兹在兹，含光藏耀，敛视收听，绵绵若存，不可须臾离。如鸡抱卵，如龙养珠。龙养项下之珠，心意不忘，精神感化，其珠有光，生光既久，珠成小龙，飞腾太空，或收或放，时人见之，是为龙象，乃龙之神。神全变化，兴云致雨，脱骨飞腾，是谓神龙。所以能大能小，可潜可显，动则裂泰山发洪浪，兴云起雾，击电轰雷。静则隐藏渊泉，是阳灵之物。金丹之道，学天仙者，亦如此理。初则抱元守一，养先天黍米，元神妙珠。存养之久，自然元神黍米，劫劫相会，渐渐相化。新月娥眉，次而半轮上弦，渐至满月之圆。自有金光发现，日月合璧，铅汞相投，结成仙胎。温养三年，婴儿老成，直至九年，功圆行满，阴滓尽消，一神可以化百神万神，形神俱妙，出有入无，炼神与太虚同体，返乎无极之真道，合乎元始之妙境。观天地在玄妙中，如太仓一粒黍，太虚一片云耳。有何五行拘系也，有何阴阳变化也，于斯天地，由吾提挈，阴阳由吾把握，永无终始，浩劫度存，与道合真，神哉神哉。）

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

余观前人所著丹经，多用喻言，满纸异名，读者头昏脑胀，

而且条理不清，程序错乱，使人无从下手。往年阅过《道藏》五千四百八十卷，又道外的杂书、道书数千卷，共计约近万卷，皆未见有如此直截了当、简易明白者！

此篇口诀，虽昔由师授，而纸笔记载者，则始于今日。凡我同志，以夙世因缘，方能遇此，幸勿轻视，永宜珍藏爱护，切不可妄传与人！

一九五五年乙未立秋日

陈撄宁抄给胡海牙于慈海医室

（海牙按：诚如师言，此篇为修仙之全部口诀，其中东、西、南、北、张三丰、希夷诸派心法无不包括在内。然并非人人能明了其所言，须通晓东西诸派之真义者，方能窥其堂奥！恩师传我此篇已近半个世纪，今首次公开，以飨诸同道。）

# 金丹三十论

陈撄宁

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

## 简易论第一

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

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

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

## 水火论第二

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

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

铅体属阴，内有真阳，曰婴儿；砂体属阳，内有真阴，曰硫女。欲使婴儿出现，须将姹女诱之。故投砂入铅，则黑脱其袍白

升于上，谓之抽坎，而有先天之一矣，是名死铅。以此铅死砂中之硫，谓之填离，而一生二矣。以此硫死硃里之汞，而二生三矣。汞死则点铜开缺脱皂缩货无所不可，所谓三生万物无休歇也。

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

## 顺逆论第三

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

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

白金者，水中之先天金，火中之先天木，交结而成之者也。有白金后，乃用顺法。盖白金能生神水，以神水制死砂火，曰神火。火既神，而乾汞如风灭灯；汞实死，而开点如米炊饭。顺风而呼，顺流而下，无须乎智者之用其谋，强者之用其力也已。

## 生杀论第四

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

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

水土旺而金死，金死则金常存而生矣；火土旺而木死，木死则木常存而生矣。木旺则水土死，水土死则水土常存而生矣；金

旺而火土死，火土死则火土常存而生矣。此所谓害里生恩者也。

## 形气论第五

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

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

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

## 浮沉论第六

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

## 真假论第七

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

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

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

## 聚散论第八

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

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

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

## 庚辛论第九

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

露出之色也。

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

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

太上《金谷歌》云："庚为表，辛为里"。不刊之论欤。

## 炉鼎论第十

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

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

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

## 老嫩论第十一

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

《黄白镜》“照火符”云：周而复始，始而复终。其“照清真”云：砂中黄硫不可令其存性，若有纤毫生意，终属凡质，难以通灵。其“照点化”云：黄硫实死，才能点得水银而成金丹。竹泉陈仙云：大都两物精神老，能使贫家作富家。彭太华云：两物直须齐耄耋，刀圭次第荫儿孙。则知二土之宁老毋嫩矣。初子出世，制度多端，二子三子，亦极周至。盖恐工夫稍欠，即不免于细褪也。

古人云：假为君家心太急，金丹大药恐难成。可不慎欤！

## 橐籥论第十二

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

## 攒铅论第十三

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

## 采金论第十四

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

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

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

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

## 火候论第十五

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

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

用明炉，而废药者不可胜数也。

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

若夫内丹，则有五千四八之首经，有每月金水之六候，皆在真师之传授焉耳。

## 黄婆论第十六

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

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

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

细玩《琴火重光》及《承志录》，余书可以类推矣。

## 杂类论第十七

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

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

戊子冬，余计偕入都，有同袍教作此砒匮，不五旬而白镪果

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

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

## 金精阳气论第十八

金精与阳气，一而二，二而一者也。

金蕴于铅，为阴中之阳气，及被凡铅招摄，即名金精。以汞入黄母之中，封养打开，盗夺其所招之金气，则谓之烹；随以砂入金汞之中，封养打开，吸收其所盗之金气，则谓之炼。盖水银须烹之以金精，朱砂须炼之以阳气也。所以然者，因砂中有木有火，木败于水土，而胎于酉金；火败于卯木，而胎于水土。

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

梦觉道人《十七照》中，较此论稍异，亦各行其见而矣。

## 阳火阴符论第十九

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

进一阳以象震，进二阳以象兑，进三阳以象乾；进一阴以象

巽，进二阴以象艮，进三阴以象坤。交互反覆，历遍诸辰，每行进火，三日六次，共二百一十六时。使硫尽成紫粉，无纤毫生意，拈拈红炭，不起微烟方止。

玄痴生之“九九更烹炼”，太华山人谓“九九烹来转转灵”，同一义也。

## 圣灰神火论第二十

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

夫曰圣曰神，俱超凡离俗之物。圣灰者，如粉如尘，脱然无累之死天硫也。经云：圣胎圣灰不可缺。圣胎系实死真金，则圣灰岂非实死真火乎？若夫薰出之黄硫，有形可见，神岂有形可见者耶？生砂中有丁火丙火，无神火也。丁壬结形成宝，铅硫投炼，而变为黄，其中之火乃神矣。犹生铅但有壬水癸水，既成白金，其中方有神水耳。神火招摄而死之火为神火，然究不能取出神火而见之也

以炒枯者为圣灰，薰升者为神火，安有不伤财旷日哉。

## 先后分合论第二十一

兵家有分合，丹家亦有分合。当分时不可使之合，当合时不可使之分。

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

粒砂之衣，玄元火也；其中之汞，龙雷火也。河车一破，将何以为双生圣嗣之地乎？惟温温静养，俟砂体露出黄金之色，则

玄元既死，龙雷不能奔逸。乃渐加火，使丙成土而丁成金，才行脱衣养炼之法。轻罗为天硫，子银为仙母，彼此相资，而化育无穷焉。

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

## 追魂插骨论第二十二

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

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

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

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

## 筑基炼己论第二十三

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

内丹先筑基而后炼己，外丹先炼己而后筑基。以水伏砂飞扬之性，制成坚老圣材，谓之炼己；看火候而攒出白金，谓之筑基。此金虽系汞宝，其实铅金作主，故福塘陈仙云“认得半斤饼，唤做水中金”也。饼作鼎器，加铅四斤煎之，以为采金造硫之池，即越松道人所谓“七十二数，合金水同宫之妙”也。

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

## 卯酉沐浴论第二十四

内外二丹，大略相同，惟沐浴则有异。

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

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

## 汞超砂脱论第二十五

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

仙家不论内外，俱以精气神为三宝，最重在神，而形非所贵也。盖形为魄，神为魂，魂与魄不相入，投胎夺舍，惟魂之功。

故起初造药，先须投魂结魄；砂汞既死，又须化魄成魂。若汞死而止于伏火，砂死而止于去皮，犹然形耳。

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

## 过关过渡论第二十六

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

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

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

## 三家相见论第二十七

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

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

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

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

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

五者，均谓之三家相见而已矣。

## 成宝点化论第二十八

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

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

盖大丹之节次有五：一追金以筑基，二采金以灭硫，三乾汞以成宝，四养砂而转接，五点化而生生不竭。点化者不过使现成之物变色换形耳，较之无中生有，孰难孰易？论及外丹作用，只怕不清真，不怕不开点，而又何惊何疑也哉！

## 言理不言论诀第二十九

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

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

夫是之谓苦心，亦善全其婆心而已矣。

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

## 传贤不传子论第三十

官天下，家天下，圣人非有成心也，亦视乎其贤焉耳。大道非天下比，而择人则无异。

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

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

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

（攖宁按：何人为贤，何人非贤，若不经过长时期之审察，

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

# 仙学必成（未定稿）

陈撄宁著　胡海牙校订

## 诫条

（后列诸条，宜写在封面，今姑且录于篇端。）

一、此书只许本系统内诸友抄录，不可让外人抄录。

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

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

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

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

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

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

八、此书抄本，不可从邮局寄递，防他人拆阅窃抄。

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

十、每一抄本必须将前列各诫条写在封面。

## 序

余往年认为大道贵在公开，不懂古人严守秘密是何用意，后

来阅世既深，遂知此道实有秘密之必要。即如佛教，总算公开普渡，尚且有密宗，而孔教中亦有性与天道不可得闻之叹，不仅仙道为然。设若完全公开，则此道失其尊崇之价值，人将视为无足重轻，言者谆谆，听者藐藐。公开之意本欲普渡，结果适得其反。

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

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

# 篇前语

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

浮生若梦，聚散无常，未知何日方能再见。因特写此篇留赠，聊以笔墨代口授耳。

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

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

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

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

天下事皆有因缘，余在沪时迄无作书之意，到南京后独居静室，凉月满窗，景物依然，心情迥别，炉香杯茗，偏惹愁肠，花影竹风，倍添哀慕。惜良宵之不偶，感人命之无常，痛仙侣之折双，念师恩之未报，方始沉思暇想落笔遣怀。两睹月圆，乃完斯

稿，始于阴历三月十三日，成于阴历四月十五日。从此人间仙学，遂有轨辙可循，未尝非环境有以促我，阅此书者，尚其谅之。

# 仙学必成

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

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

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

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

清静工夫与阴阳工夫，素来是立于反对地位，我认为二者皆有功效。但在今日环境之下，不便和诸道友谈阴阳工夫，因为条件不完备，实行起来徒惹麻烦，加添魔障。即就阴阳工夫而论，亦仅能施于初下手时之炼精化气，及至中间之炼气化神，阴阳工夫，已无能为力，自然走到清净路上来了，最后之炼神还虚更非清净不可。所以，此后专讲清净

（按：余所谓阴阳工夫，比较江湖先生所传授者大有分别）。

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

普通在世间做人的办法，一生过程大概分作三段：二十五岁以前是求学时代；二十五岁以后至五十岁是进取时代；五十岁以后至七十岁是保守时代。过了七十岁身体衰朽，待死而已。此指健康无病之人而言。若素来多病，到了六十岁就如日落西山，未必人人都能活到古稀之寿。所以人生过了五十岁即当抑制自己的野心，勿再只和社会奋斗，要留一点余力和造化小儿及阎王老子奋斗。

终身为生活奔走的人，谈不到修炼二字。最低限度也要家庭生活勉强可以维持，用不着再去劳心劳力，年龄将届五十已经饱尝人生痛苦，阅尽世态炎凉，觉得做一个凡俗之人实在没有意味。此时，正是学道的好机会，就应该即刻预备起来：

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

另外提出一笔修道经费，约计能够管五个人的生活开支已足，虽不要过于奢侈，亦不宜十分刻苦。因为中年以后的人身体多半亏损，或须药饵调补，仅靠普通饭菜恐不足以养生。所谓五个人，乃最合式的道友二人或三人，佣工二人或一人，连自己共五人。

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

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

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

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

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

第三步，改良饮食。饮食对于人身有密切利害关系，世间讲究卫生的人，尚且懂得某物于我有益，某物于我有损，有益者宜常吃，有损者宜禁止勿使入口，而一般做工夫的人，每不知注意此事，难怪他们工夫没有进步。虽由于方法之笨拙，而烟火食旧习惯不肯改变，亦为一大原因。

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

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

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

以上三种营养物质，在每一个人身中每天需要多少，则不能一律。今只可言其大概之数，亦是按中国人体质而论。碳水化合

物，每人每天需要九两；蛋白质，需要三两；脂肪，需要二两。劳心的人与劳力的人所需营养质数量多少当有分别。又，五十岁至六十岁，照此数九折；六十岁至七十岁，照此数八折；七十岁至八十岁，照此数七折。以上以市秤计。

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

甲乙丙戊四种生活素，上等牛奶中皆有之，惟缺少丁种。甲种生活素，奶油、蛋黄、白菜、菠菜、芹菜、青苋菜、番茄中最多。乙种生活素，麦麸、米皮、黄豆、白菜、菠菜、芹菜、番茄、豌豆、花生、芝麻中最多。丙种生活素，白菜、菠菜、芹菜、卷心菜、豌豆苗、水芹菜、藕、辣椒、番茄、茭白、菜花、油菜、鸡毛菜及各种水果中最多。戊种生活素又名庚种生活素，即维他命 G，鸡蛋、白菜、菠菜、牛奶、花生、番茄、山药、芥菜、芹菜、小麦、黄豆、绿萝卜、洋山芋中有之。

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

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

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

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

专做静功的人，每日饮食物料及时间，须有特别规定，不能

与寻常习惯相同。若不肯改变寻常习惯，决难有成。其他道友及佣人，每日三餐或两餐听便。

第四步，起居饮食都安排好了，就要讲到工夫如何做法。世人只晓得关起房门，在里面打坐，不晓得行立坐卧四种姿式皆可以做工夫。只晓得闭着眼睛在自己身中搬弄许多花样，不晓得后天的物质、先天的精神都是从身体外面摄取进来的。凡人到五十岁以后，身中物质与精神大半亏损，所存无几，纵让你封固得丝毫不漏，也不过保留得一点残余，况且每天尚有消耗。所以，做修炼工夫的人，若只晓得在腔子里面弄，总弄不出好结果。

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

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

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

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

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

尝执管。因此身体遂不能永久维持。

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

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

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

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

问：前文所谓行立坐卧四种工夫，如何分别？

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

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

偶或于松阴泉石之间、花草园林之际，小立些时，亦可做同样的工夫。但须注意身体要正直，两脚要站稳，预防工夫做得恰

到好处时，精神一恍惚，筋骨一松弛，不免有倾跌之危险。

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

睡的姿式，有仰睡，有侧睡，有半靠睡。若要摄取先天炁，以仰睡为便，得效最快。若止做神气合一的工夫，侧睡亦可。

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

问：照如此做法，要做到初步成功约需多少岁月？

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

第一年：行立坐卧工夫，每天随意炼习不拘时间。

第二年：上半年终，每天除随意炼习的工夫不算，正式工夫必须做到接连二小时静坐不动；下半年终，每日正式工夫必须做到接连三小时静坐不动。最初从一个钟头做起，每天加二十秒钟，三天加到一分钟，三十天加到十分钟，半年一百八十天，加到六十分钟，即是加一小时。

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

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

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

问：接连十二小时静坐不动，身体如何忍耐得住，岂不是像

受刑罚一样吗?

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

问：这样做法岂不是活死人吗?

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

问：这样死打坐就可以成仙吗?

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

问：静坐工夫既如此重要，何以前文又说长年累月闭门死坐不合法度?

答：他们静坐，或守窍、或运气、或止观、或参禅，做到几年以后，生理上并无变化，呼吸仍旧不停，脉博仍旧跳动，仍旧要吃饭，仍旧要睡眠，不能依工夫浅深层次逐渐进步，故曰不合法度。

问：彼此一样的静坐，何以结果不同?

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

问：静功能做到十二小时不断以后，是否再要增加钟点?

答：慢慢的增加亦可，否则只须保持十二小时的限度已足。

问：从此以后是否每天必须接连静坐十二小时，或亦有休息之期间否？

答：到此程度，可以暂时休息，但须注意勿使工夫退化。

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

答：有急进与缓进二种法门，听人自便。

急进法，要借助于太阳真火之力。宜选择温热地带之高山，掘一土洞而居，面向东南，洞内须干燥无潮湿，又须洁净严密，不让毒物侵害。每天候日出时人在洞外吸取太阳光线，由鼻孔及皮肤毛孔进入身内，和自己的元气元神浑合锻炼，打成一片，结成一团。从寅时起，至未时止。申时以后至夜间丑时，人隐藏洞内，不见光明，专做静定工夫，以收敛阳气。到次日寅时，仍如前法。每天止饮泉水，断绝其他食物，不过三年，阳神即可透顶而出，不求神通而自得神通，此为先出阳神后得神通之法。

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

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

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

何谓道法上不可能？初步工夫，要在生气旺盛地方，须得山清水秀，鸟语花香，植物繁多，田园肥沃，农产充足，食用无忧，土厚气浓，翕收便利；二步工夫，要在灵气凝结地方，须得洞天福地，泉水清奇，叠嶂回峦，烟云舒卷，藏风聚气，门户幽深，松径茅庵，离尘绝俗（门户幽深指山水之形势而言，不是房屋之门户）；三步工夫，乃出阳神以后之事，要在杀气偏胜地方，须得千丈高峰，悬崖峭壁，下临无地，上可接天，草木不生，冰雪满布，人迹罕至，蛇虎潜踪。此三种境界绝不相同，在一处地方岂能兼备。

何谓人事上不可能？凡是生气旺盛之地方，出产必定丰富，每易为恶势力所垂涎，难保不起争夺之祸。在二三十年长时期中，要想本地方始终平安，颇难为愿。再者，今日匪类常喜啸聚山林，因此所谓洞天福地者，亦有时不免被其直接侵害，或间接受累（海牙按：此指四十年代初而言，今日当无此顾虑）。若思患预防，则移居避祸原是意中事，比较稳妥地方，还是千丈高峰悬崖峭壁之处。然未出阳神之人，虽有初步工夫，亦不敢轻易居此。

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

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

问：初步成功以后，饮食起居与普通有别否？

答：非但成功以后与众不同，起手做工夫时候早已特别规定：

第一年，每天饭菜两餐，补品两餐，果品一餐，共五餐；

第二年，每天饭菜一餐，补品两餐，果品一餐，共四餐；

第三年，每天饭菜一餐，补品一餐，果品一餐，共三餐；

第四年，每天饭菜一餐，补品或果品一餐，共两餐；

第五年，每天仅一餐，或饭菜，或补品，或果品，轮流替换食之；

第六年，即当断绝烟火食，每天仅食少许水果或终日不食亦可，或数日不食亦可。

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

问：男女之事如何？

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

问：精满自遗或生精太多，身中受了刺激而动欲念，这两种困难用什么方法应付？

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

问：各种方法用尽，仍旧无效，将如之何？

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

问：常听他们做工夫的人说起多有患遗精病者，不知是何理由？

答：他们的工夫做法都不高明，所以越做越遗精，停止不做则遗精次数反而减少，此等工夫尚不能却病，安望成仙？

问：自古相传炼精化气之法，用之能获效否？

答：你先要明白精是何物，若认为交媾之精或遗泄之精，那就错误了。须知化气之精即《灵源大道歌》中所谓“神水”，不是浓厚粘腻之浊精。神水可以化气，浊精不能化气，愈炼愈硬则有之耳。况且，炼精化气之法已非上乘，我所传的口诀“炼气不化

精”比较炼精化气更高一着。

问：假使欲念旺盛不易制伏，将如何办法？

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

问：阳神与阴神之分别何在？

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

问：阳神脱离躯壳而能独立现形，是依赖何种物质而构成他的身体？

答：阳神构成，依赖气体，所以道书上说：聚则成形，散则成气。

问：用什么方法，方能与气体相结合？

答：初下手，就用神气合一之法，做到五六年后，初步工夫成功，也不外乎这个方法，直做到出阳神为止，到底还是这个法子。虽有许多辅佐的方法随时应用，然主要的方法惟有神气合一而已。

问：神气合一之法，极其简单，何以能得这样大的效果？

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

问：如何是造化根源？

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

顺则成人升降变化次序表

逆则成仙升降变化次序表




（此表成于民国三十四年阳历四月，彼时原子炸弹尚未出世，普通人不知原子为何物。受过科学教育者，虽知原子电子之说，亦未闻中子之名。盖从极冷僻极专门之科学书中得来，遂作成此表。及至三十四秋季，日本受两颗原子炸弹而投降，世人方震惊于原子之威名。至于用中子击破原子之说，只有少数科学家知之，普通人尚未了解。）

老子《道德经》第二十五章云：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道。”按：此即今日科学家所推测之“以太”境界。

老子《道德经》第四十二章云：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”按：所谓道生一者，即是“以太”凝结成中子，又名中性电子核；所谓一生二者，即是中子分裂为阴阳电子；所谓二生三者，即是阴阳电子由多少不等的方式组成各种原子；所谓三生万物者，即是一种原子结合成二三种原子化合而成无量数物质，最小的单位，名为分子。所谓万物负阴而抱阳者，即是无论何种物质，虽其状态不同，都以原子为基础。每一个原子皆有核心，核心乃中性粒子与阴阳电子合组而成，但偏于阳性，另有或多或少之阴电子围绕此核心而旋转，

故曰负阴而抱阳。在平常状态时，原子均为中和性，即阴电子之数无论多少，其负电荷之总量恰等于其电核正电荷之量。故对外不显电性，此即《道德经》所谓冲气以为和。中国二千几百年以前最古的学说，与今日科学家新发现的理论若合符节，可知宇宙间生物生人有一定公式。古今中外，哲学科学若追根究底到了极顶，无不相同。

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

《庄子·天地篇》云："泰初有无无（不以思想，不能言说），有无名（即老子所谓：道常无名。又云：无名天地之始。在科学上属以太阶级），一之所起（即老子所谓：道生一），有一而未形（即中子阶级），物得以生谓之德（即修炼家所谓先天一炁。此时尚未分阴阳，仍是中子阶级），未形者有分（此时已分阴阳，即是电子阶级），且然无间谓之命（虽分阴阳，仍混合一团而无间，乃原子阶级），流动而生物（电子旋转不停，原子化合化分，皆是流动之象，无量数的物质从此而生，乃分子阶级），物成生理谓之形（植物性的细胞组成植物之形，动物性的细胞组成动物之形，各有各的生理），形体保神（形体与精神两相保守，形保其神，神亦守其形），各有仪则谓之性（各有其生理上之仪式与法则，植物有植物之特性，动物有动物之特性），性修反德（人为万物之灵，人类中有超等智慧者，用修养工夫返还到先天一炁之地位，即是成仙），德至同于初（修养工夫到了至高至极和宇宙本体合而为一，即是成道。初者指泰初而言，同于初即是同于道）。"

天地万物皆由道而生，人亦是从道中来，但须经过几层阶级渐次下降，然后成人。

凡人若要成仙须用逆修之法，就是从真意下手脱离肉体细胞阶级，而以气体分子为自体。此即我平日所主张之神气合一工夫。

工夫成熟，身中生理完全变化，已非凡人境界，此时可称为地仙。进一步以元神为用，以原子为体，即是道书所谓“炼气化神”工夫。工夫成熟，阳神出现，可称为神仙。再进一步，以灵光为用，以电子为体，即是道书上“炼神还虚”工夫。工夫成熟，飞升上界，可称为天仙。

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

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

专以人而论，命即是体，性即是用，性命是同出一源。

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

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

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

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

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

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

情欲者，凡喜怒爱憎及各种行为，专以感情为用，而不问事理如何；又或喜怒爱憎及行为等，虽不背于事理，而发之太过，不得其平；又或沾染恶习，难以戒除，怀抱野心，不自量力；又或嗜欲浓盛，异乎寻常，色欲昏迷，不顾利害。这一类的人皆陷于情欲罗网，莫能自拔，在生如此，死后可知，故名为堕落境界。

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

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

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

原子阶级是神仙境界，元神即是原子之能力。所谓阳神者，即是以气体原子为身体，集聚则有形，为人所见，散开则无形，

而人不能见。元神与识神不同处，元神特点在静定，识神特点在分别。真意介乎元神与识神之间，非静定亦非分别，工夫成熟自能知之（真意特点在感通）。

电子阶级是天仙境界，灵光即是电子之能力，神仙炼就阳神可以在空中来往，而不能飞出地球之外。因为他虽没有肉体之累，究竟还有气体存在，气体亦是物质，仍不免要受地心吸力所牵引，到了工夫进步，气体之阳神，化为电子之灵光，则脱离物质范围而不受吸力所牵遂得自由超升上界。

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

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

尚有经验数十条，未能一一笔录，俟有机会，再谋补充。

民国三十六年十月三十日陈撄宁
写于杭州银洞桥廿九号慈海医室

## 附录:去病延龄方便法

不是专门修炼，而仅以健康长寿为目的者，可用此法保能如愿。

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

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

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

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

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

每次开始静坐之前及静坐完毕之后，宜兼做全体运动，此法乃余所发明，只有一个姿式，凡五脏六腑四肢百节胸腹脊背头颈

腰胁无处不运动到了，其功效胜过一大套柔软体操，虽运动姿式极其简单，奈纸上写不明白，有知此法者，可以代为转教。

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

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

关于天气的：

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

关于节令的：

立春，立夏，立秋，立冬，春分，秋分，冬至，夏至。

关于纪念的：

父母兄长忌日；岳父母忌日，此是女方的关系。

关于人事的：

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

关于年龄的（此是就中国人身体而言，外国人身体比中国人强，可以加增一倍或两倍）：

二十岁以外一星期一次，三十岁以外两星期一次，四十岁以外三星期一次，五十岁以外四星期一次，六十岁以外绝对禁止，身体禀赋异常者是为例外。（按：虽以星期为标准，但到期若遇上文所列各种禁忌，则宜改期，不是到期决定要做。总而言之，这件事是亏本的生意，愈少做愈好。）

关于女方的：

月经期内，怀孕期内，产后三个月期内（年过五十，月经断

绝以后绝对禁止)，白带病太重时，子宫病未愈时。

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

无论何种修炼之法，皆从克制情欲下手，可见情欲是人生的大患，能阻上进之路，能开堕落之门。不必高谈阔论，浅而言之，仅求健康长寿，亦非克制情欲不可。世间有室家和美，安享大年，无疾而终者，皆情欲淡薄之人，而非肆情纵欲之辈所能妄冀。

动静两种工夫做长久了，各种病症渐次痊愈，自己觉得精神充足，体力康强，这就是极大的效验，不必问身内有无特别景象发生，尽管照旧向前做去。倘或身中果真有异乎寻常的景象，切不可胡乱运转，一面要小心护持，勿受惊骇勿犯色欲，一面要请教诸位有经验之人，仔细讨论用什么方法应付。若急切求不到应付之法，只好暂时停止坐功，勿再前进，俟将来有法应付时再继续行功，否则恐不免弄出病来。

以上各条，似乎平淡无奇，实为余数十年阅历有得之言，果能依法奉行，决定可以达到目的，诸君幸勿轻视。无论少年中年，若认为这种办法是人生所必需的，要做就做，不必有所期待。光阴如流水一样的过去，转眼身体衰老，百病丛生，再想用功已嫌迟了。《黄帝内经》曰：夫乱已成而后治之，病已成而后药之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。(完)

# 补记

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

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

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

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

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

胡海牙

一九九九年六月六日补记

# 附　录：

## 八旬老人练功五十载孟怀山每分钟呼吸仅三次

本报讯：我市 83 岁老人孟怀山，每分钟仅 3 次，而常人的呼吸每分钟约在 14——18 次。前天，孟怀山老人应本报记者之邀，共同前往南京军区总医院做呼吸测试。

军医张连丰恰巧也练了 5 年气功，他说：“孟老的呼吸慢而深，柔缓而有力，静息通量很少，每分钟呼吸次数明显低于 4 次。若夜深人静完全进入带功状态，估计会在 3 次以下。”

孟老名广谨，山东桓台县人。据家谱载，系孟子的第 70 代孙，至今练静功已 50 载。孟怀山早年曾随同表兄创办济南文德铁工厂（现济南第四机床厂）、南京普丰面粉厂（现南京面粉厂），1950 年又独资创办了南京亚园化工厂。1943 年，孟怀山拜我国近代道教丹学的开拓者，后任新中国道教协会会长的陈撄宁先生为师，在南京“亚园”家中获陈先生三年亲传（海牙按：先师陈撄宁先生的《仙学必成（未定稿）》之初稿即做于此时）。1987 年夏，孟老被友人推至玄武区体委参加气功考核时，即兴做了静功呼吸表演，当时验证为每分钟 2.5 次，顿时惊动四座。

孟老认为，静功就是要培养人体的元气，把身体内这一潜在能量集聚起来，变为健身的动力。孟老虽已 83 岁，但走路十分稳健，交流情况时非常健谈。平日，他最爱吃的菜是青菜烧豆腐，萝卜、土豆每天不少。现在他每天只睡 3 个多小时觉，且醒来后满嘴甜味。孟老有两个愿望：一是做跨世纪的健康老人，二是力争越过“脉住息停”这一人体生存的禁区。（赵清君陈贵宝）

（海牙按：此文原载于由南京日报社主办的《金陵晚报》1994 年 3 月 17 日第二版。）

# 最上一乘性命双修二十四首丹诀串述

陈撄宁

一

光明寂照遍河沙，凡圣原来共一家；
一念不生全体现，六根才动被云遮。
真心浩浩妙无极，仙佛圣贤从里出；
世人执着小形骸，一颗玄珠迷不识。

三

两仪肇分于太极，乾以直专坤辟翕；
惟赖中间玄牝门，其动愈出静愈人。

四

天地之间犹橐龠，橐龠须知鼓者谁；
动静根宗由此得，君看放手有风无。

五

性之根兮命之蒂，同出异名分两类；
合归一处结成丹，还为元始先天炁。

六

先天至理奥难穷，铅产西方汞产东；
水火二途分上下，玄关一窍在当中。

七

一窍虚空玄牝门，调停节候要常温；
仙人鼎内无他药，杂矿销成百炼金。

八

天机秘密难倾吐，颜氏如愚曾子鲁；
问渠何处用功夫，只在不闻与不睹。

九

闻于不闻好温存，见于不见休惊怕；
尤贵勿忘勿助间，优而游之使自化。

十

杳冥才觉露端倪，恍惚未曾分彼此；
中间主宰这些儿，便是世界真种籽。

十一

恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精；
有无从此交相人，未见如何想得成。

十二

天心复处是无心，心到无时无处寻；
若谓无心便无事，水中何故却生金。

十三

忽然夜半一声雷，万户千门次第开；
若识无中含有象，许君亲见伏羲来。

十四

西南路上月华明，大药还从此处生；
记得古人诗一句，曲江之上鹊桥横。

十五

塞兑垂帘默默窥，满空白雪乱参差；

殷勤收拾无令失，伫看孤轮月上时。

十六

妙运三田观上下，团成一气合西东；
凭君遥指昆仑顶，夹脊分明有路通。

十七

子时气到尾闾关，逆转河车透关山；
要在八门牢闭锁，火符进退任循环。

十八

只求一味水中金，镇摄虚无造化窟；
促将百脉尽归根，念住息停丹乃结。

十九

怪事教人笑几回，男儿今日也怀胎；
自家精血自交媾，身里夫妻真妙哉。

二十

从此仙苗渐现形，随时灌溉守黄庭；
养胎八九功将熟，忽觉凡躯已有灵。

二十一

饥餐渴饮困来眠，大道希言顷自然；
十月圣胎超脱出，奔雷震裂上丹田。

二十二

空不顽兮色不碍，世界能坏他不坏；
有为事毕又无为，无为也有功夫在。

二十三

法身刚大包天地，真性圆明贯古今；
若未顶门开具眼，休夸散影与分神。

二十四

打破虚空消亿劫，既登彼岸舍舟楫；
阅尽丹经万万篇，末后一句无人说。

以上二十四段诗歌，出于各家之手笔，余将其集合一起，先后排列，颇具深心。学者果能全部贯通，即身就可成仙作佛，不必待到他生后世矣。若是妄语，甘堕拔舌地狱。

或问："既登彼岸舍舟楫"末后一句，究竟如何?是不能说乎，抑不肯说手?答曰：古人不肯说耳。或问：何故不肯说?答曰：恐根器浅薄之人闻而惊骇，遂致失其信仰心耳。或曰：先生之学，素以彻底见称，今日何妨相告?余曰：君勿惊骇。或对曰：决不惊骇。余曰：有几分信仰?或对曰：有十二分信仰。余曰：可矣。"既登彼岸舍舟楫，再入轮回做众生。'' 问者默然含笑而退。

丙子孟冬攖宁子陈圆顿识

(海牙按：余见今世，有注解先师此二十四首丹诗者，意虽良美，然未必合乎先师之本意。其实在《扬善半月刊》总第九十三期中，先师攖宁夫子曾在中州董女士《斩龙功毕有感[诗四首)》按语中，对《二十四首丹诀串述》其中的一首，作过简要的说明。这也是先师对《二十四首丹诀串述》唯一的注脚，今附于后，以供学人参考，庶免拘于今之注解本，而失却先师集此二十四首之本意也。

董女士《斩龙功毕有感》诗如后：(其一）垂帘塞兑且凝神，甘露循环润一身；勤炼不分朝与夕，自然坐断曲江津。(其二）此后功夫权保守，终期超脱出尘寰；束装欲向江南去，窒碍多方举步艰。(其三）欲觅法财兼侣地，在家非易出家难；天涯地角修真士，何日方能大集团。(其四）人事牵缠百感生，蓝桥旧事想云英；信知小谪非无意，好结仙缘返玉京。

先师撄宁夫子按曰：董女士诗第一首第四句，所用“曲江”二字，恐阅者不甚明白其玄妙，特为解释如下：津者，济渡之处也；曲江，即今之“浙江”，又名“之江”，以其水多曲折，如“之”字形，故名。下游曰钱塘江，潮水最大，八月中秋更甚。古仙丹诀，常借用“曲江”二字，作为隐语。吕祖云：“曲江上，见月华莹净，有个鸟飞。”三丰真人《无根树道情》云：“鹊桥上，望曲江，月里分明见太阳。”又本刊第八十三期《二十四家丹诀串述》云：“西南路上月华明，大药还从此处生；记得古人诗一句，曲江之上鹊桥横”。皆隐语也。）

# 卷二 丹书校定厘定

## 丘长春真人秘传《大丹直指》

陈撄宁审定 胡海牙整理

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

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

今又做第二次修改，稍为可观，但不敢谓满意耳。

民国三十七年冬季撄宁识

### 奇经八脉说

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

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

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

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

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

坎离交媾之地，在人身天地之正中。

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

攖宁按：以前可参考《本草纲目》内《奇经八脉考》。

## 一论呼吸

炁是添年药，心是使气神；能知使气主，便是得仙人。

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

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

## 二论玄窍

又曰："汝欲内呼吸，汝当得其一，则万事毕。"

一之为物，有两窍。两窍又只一窍，一窍通无极，一窍反太极。此一窍也，无内外，无偏傍，中有乾坤，理五气，合百神，性命始于此。此结胎之所，根蒂之处，精气神俱生于此。

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

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

人之命门为玄，肾堂为牝，此处立基，谬之千里矣。不知玄牝

乃天地之根，在西南坤地，脐后肾前，而又非脐下一寸三分，非两肾之空窍，此乃真窍，能得而知。上通泥丸，下通尾闾，中通心肾，中空内直，不可形求，不可意取，先天真种，实藏于此。通天地，通神圣，得则生矣，失则死矣。真人之息以踵者此也。此天仙下手处，舍此而下鄫都九幽者也。

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

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

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

夫一呼一吸为一息。息者，羔也。心息相依，则水火既济，回光调息功夫。遇静即行，不拘子午，十二时中，意到皆可为。即行功时，意失便收来，所谓“放去收来总是伊”。是功夫久，寂然不动中，复以色情采之，欲罢不能，欲解不释。

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

攖宁按：五贼只说了四个，尚缺“耳”之一贼未说。

## 三论采药

药者何物，吾身元炁是也。

又曰：“不向肾中求造化，却于身上觅功夫。”元炁行乎气血之中，而耳能听，目能视，手能持，足能行。然人之生，元炁生之也，所以强名此炁曰命；而心有神强名曰性；神炁性命合，故曰双修。

功夫只在一双字，心火上炎，肾水下漏，便不双也。故修性兼修命也，无他，不过取肾中之炁。

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

又人吃五谷诸味，浊化为渣，清化为津，津化为阴精。阴精不炼，便作怪，想淫欲。只用丹田自然之风，吹动其中真火，火在下而水在上，水得火蒸，自然化炁而上腾，蒸透一身关窍，是为炼阴精而化真炁也。

## 四论交媾

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

所谓交媾，只心肾二炁，循环于心下肾上之间。玄门指为洞房。

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

## 五论河车

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

者也，总之是任督二脉通。

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

吾息心运转之后，复落黄庭，自觉黄庭内有羔存焉，以心常常照顾。

所谓心息，又谓凝神入炁穴者此也。行住坐卧，照顾不移，神炁自凝，一羔即归中，鼻中炁自微，所谓调息要调真息者此也。

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

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

## 六论先天

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

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

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

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

## 七论三宝三要

人身有三宝三要。三宝者，精炁神也。神即性，天所赋也；炁，

未生之初祖炁也；精，先天一点元阳也。此三品上药，炼炁化神，炼精化炁，炼神化道，三宝之旨也。

三要者，一曰鼎炉，然名虽多，而玄关一窍，实鼎炉也；二日药物，名亦异多，而先天一炁实药物也；三曰火候，然火候名亦甚多，而元神妙用实火候也。

## 八论太阳真

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

## 九论无中生有

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

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

## 十论坎离水火

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

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

又灭照心、不灭妄心，焉有生理。

## 十一论塞兑垂帘

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

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

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

## 十二论静中采动

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

## 十三论三关三田

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

尾闾关在背后夹脊下，脊骨尽头处，其关通内肾之窍，此关起一条髓路，号曰漕溪，又曰黄河，此是阳炁上升之路，直上至胸后对处，谓夹脊双关。又上至脑后玉枕，此三关也。

人身有三宫，曰泥丸、土釜、华池是也。泥丸谓之上丹田，方圆一寸二分，虚间一穴，乃藏神之穴，在眉中心入内三寸之地。眉心为天门，入内一寸为明堂，再入内一寸为洞房宫，再入内一寸，然后为泥丸宫。眉心之下谓之鼻柱金桥，下至口中，有两窍通喉，谓之鹊桥。盖喉是颈外哽骨，外炁出入处也。内有软喉，谓之咽喉，

乃进饮食通腹，谓之喉也。其喉有十二节，曰重楼。直下肺窍，以至于心。心下有一窍，名曰绛宫，乃龙虎交会之地也。直下三寸六分，名曰土釜，黄庭宫也，乃中丹田。左明堂，右洞房，青龙居左，白虎居右，亦是虚间一穴，方圆一寸二分，乃藏炁之所，炼丹之鼎炉。直下之脐门相对过处，约有三寸六分，故曰天上三十六，地下三十六，白天至地八万四千里。自人心至肾八寸四分，天心三寸六分，地肾三寸六分，中丹田一寸二分，非八寸四分而何。脐门号生门，有七窍通外肾，乃精炁漏泄之窍。脐之后，肾之前正中处，名曰偃月炉，又曰炁海。稍下一寸三分，名曰华池，又曰下丹田，乃藏精之所，采药之处。此处有二窍，一窍通内肾，一窍通尾闾，此一身之关窍也。

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

## 十四论以神驭炁

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

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

——录自油印本后记

# 道窍谈

## 第一卷 道窍谈

长乙山人李涵虚著　皖江陈撄宁校订

## 道窍谈读者须知

一、本书作者姓李，名西月，字涵虚，又字团阳。乃四川省乐山人，于清咸丰丙辰岁成道。

二、吾国仙道，旧有南北两派。南派始于浙江天台之张紫阳，北派始于陕西终南之王重阳。至明嘉靖时，陆潜虚著《方壶外史》，大阐玄风，世称为东派，而本书作者李涵虚，则群目之为西派．西派传代有九字：西道通，大江东，海天空。

三、张紫阳得丹道于成都异人,但未言为谁氏。同时有王冲熙者，遇刘海蟾传金丹口诀。冲熙尝谓，举世道人无能达此者，独张平叔知之。于是陆彦孚遂据此语而断为紫阳亦得海蟾之传。考海蟾乃正阳真人钟离云房之弟子，与吕祖同门。《王重阳文集》中亦称“正阳的祖，纯阳师父，海蟾师叔。”由此可知，南北两派盖同出一源。又明之陆潜虚，自云见吕祖于北海草堂，亲闻道妙。清之李涵虚，亦曾在峨眉山遇吕祖于禅院，密付本音。是则南北东西四派，皆可认为吕祖所传也。

四、北派功夫，重在清静。而七真之刘祖则以在妓院修炼著名，未闻如长春真人之枯坐也。南派口诀，重在阴阳。而五祖白玉蟾则自幼出家，终身云水，未闻如道光禅师之还俗也。同一讲道文章，陆作则精醇，而李作则复杂。同一人元丹法，陆说则简易，而李说则繁难。由此可知，道本同，而法或许有巧拙之殊。法虽同，而诀未必无简繁之异，是在学者会而通之，勿自限耳。

五、张紫阳乃宋神宗熙宁间得道，时在民国纪元以前约八百三十余年。王重阳乃金世宗大定间得道，时在民国纪元以前约七百四十余年。陆潜虚乃明穆宗隆庆间得道，时在民国纪元以前约三百四

十余年。李涵虚乃清朝咸丰间得道，时在民国纪元年前约六十余年。

六、李涵虚著作有《太上十三经注解》、《无根树道情注解》并编订之《三丰全集》，俱早已风行一世。唯《道窍谈》、《三车秘旨》、《圆峤内篇》三种，未曾刊版行世，而《圆峤内篇》之钞本亦未得见。今特先出《道窍谈》并《三车秘旨》二书以慰好道诸君之渴望。

七、本书乃福建毛君复初家藏抄本，由福建连城邓君雨苍亲携至沪，嘱宁代为校勘，出版流通。其排版、印刷、装订、纸料等费，则由邓君雨苍与张君竹铭向丹道刻经会商妥筹垫。今后本书始能与读者相见，毛、邓、张三君不为无功。

八、本书经宁手校正之处，约有数十字，皆属当日辗转传抄之误。其误处仅在文句之通与不通，不在理论之谬与不谬。关系颇轻，故无须另作校勘记，以免多占篇幅。

九、邓君当日曾嘱宁将本书中要旨提出，以便读者。愚意丹经中历来所习用如离坎汞铅等皆代名词，说心肾可、说神气亦可、说男女亦无不可，是在读者深造而自得之。若必定指出某名即是某物，则仁智之见，各执一说，而是非之争，将无了期。窃恐本书应用之范围或因此反致狭隘，有违流通之本愿，不如其已也。

十、本书中画龙点睛处，就是“彼家”二字。如第三章云：“欲养我己汞，必用彼家真铅。”又如第五章云：“内炼己者，将彼家之铅，养我家之汞也。内养己者，亦用彼家之铅，养我家之汞。”又如第八章云：“此铅非还丹之铅，彼家之真火也。”又如第十章云：“本元走漏，精、气、神皆落于后天。不能求之于我，则必求之于彼。”又如第十七章云：“元精在我家，真精在彼家。”又如第十八章云：“上德之体，得全于天者甚厚，不必求之于彼家也，故曰天元。”又如第二十五章云：“我运一点阴火之精，种在彼家之内。”又要如第二十九章云：“采炼者，采彼家阳铅，炼我家子珠之气也。”观以上所列举彼家之说，可谓详矣，究竟“彼家”二字是如何解释，颇有研究之余地。如谓“彼家”是指肾中之气而言，则单炼心中之神者非矣。如谓“彼家”是指身外之太虚而言，则单炼心中之神者非矣；如谓“彼家”是指同类异性者而言，则一己孤修，专事静坐者非矣。读者须于此等玄之又玄处着眼，方可谓头头

是道。

皖江陈撄宁识于上海西乡之众妙居
中华民国二十六年丁丑仲春百花生日

# 张序

先伯父镜川公，好丹砂术，原亦期其养气修性而已。至道学稍进，愈觉奋发有为。凡为此道之书，无不心爱而存之。间有刻本者，有手抄者，不一而足，皆平日之娱情者也。

辛未季春，忽临大限，特嘱先兄伯纯曰：“吾素所好者，惟此数本道书。吾死，当为吾惜之。十年后，当有人来取，尔辈勿吝而不与。未至其期，勿轻而不修。此即吾之遗命也，幸毋忘！”仆虽在童稚，亦曾闻及斯言。

自先兄弃世之后，弟仲宽晒书，间有虫蛀者，尚未之觉。适仆遇而见之，意欲重抄一过，为他日底本。事始行，友人刘君宣甫过访，见书而问曰：“足下亦为理道耶？”仆告其意始意。渠曰：“佳哉！斯举也。吾素亦喜此书，惜无为吾指谬者。今观令伯旧本，皆摘要去繁，抽幽出显之作，诚令我心悦神怡于不能自禁也。愿惠假一抄，且愿多抄一本，分足下劳，何如？仆本欲秘而不宣，因思伯父有言，有人来取，尚当如数奉交，况仅假去一抄，且多抄一本为赠，即何靳而不与？

此卷乃其抄者，今而后长保此书，谓非宣甫之助欤？即宣甫果成其学，谓非十年后之验欤？我伯始之，我友成之，俾我坐而享之，可谓太易矣。爰笔其始末以识之。

枚皋张日章谨序

若有善男信女发善心，将此《道窍谈》、《三车秘旨》二书刊刻行世，自身今生不能修炼，来世祖师孚佑帝君、善教真君务必多方点化，委曲开导，教其弃俗入道，出离苦海，超证仙阶。若有人能读二书，究竟细微，从是思维行持，二位祖师必定暗中提拔，不待来生。纵不能证大罗金仙，决定免其轮回之苦矣。有能印送此二书与学道人开明大路，免遭旁门魔道者，九祖生天，子孙世世不生恶淫之嗣矣。

枚皋张日章再识

## 第一章 箴诸友书

深宵打坐，清静自然。绳床竹榻间，五更盘膝。坐已复起，悠然自得。乃即所得者挑灯书之，为诸友言曰：

夜来气清，息调神住。如其调而调之，即不蹈夫顽空。如其住而住之，又不类夫执着。斯时也，不忘不助，若忘若存。寂寂惺惺，圆圆明明。水自然清，火自然生，神自然交，气自然会，风自然正，车自然行，抽自然抽，进自然进，添自然添，退自然退。惟其神妙独得，故尔操纵如心，昏沉自然去也，散乱自然归也。能弗快活欤？

夫避灯而攒渴睡，吾不得而见也，在公等之自持也。摇几而作醒状，吾不敢与闻也，在公等之自信也。闭目而多思虑，吾不得而知也，在公等之自除也。当清夜而昏沉者，是不勤于此功。当清夜而散乱者，是不专于此功也。不勤、不专，是负祖师之厚望矣。

吾道至妙玄，犯此病者，尚其改旃。

## 第二章 开关问答

有友数人焉，问于团阳子曰：“足下谈无，可谓清真浅显，开入门之孔窍者也。但不识孙陶一派有云，开关展窍，当在筑基之前者，而潜虚翁则以为古仙垂语，绝口不言，而今乃有之。又云蛇足不添，骏骨无价。大道之厄，斯人为之。若以开关展窍为可鄙者。君与同师，乞道其故也。团阳子曰：“吁！潜虚所言者，非鄙之也，盖叹斯人不幸，而失其先天清静，致令添此小术也。夫下德无为，不以察求。童子先天未破，可清养而得胎仙，不假还返，奚用通关？故以此为大道之厄。即太上所谓‘大道废，有仁义’之喟叹也。然吾侪以度人为功，其所流传者，安得尽属童真？则展窍开关，所以启玄门而辟径路，还元返本，所以资同类而补真身也。中年学道者，只要凝神有法，调息有度，阴跷气萌，摄入鼎内，勿忘勿助。后天气生，再调再烹，真机自动。乘其动而引，不必着力开，而关自开；不必着力展，而窍自展。真气一升于泥丸，于是而河车之路可通。要皆自然而然。乘乍动而静之际，微微起火，逼过尾闾，逆流天谷。自然炼精化气，灌注三宫。以后复得外来妙药，擒制吾身之真气，

令其交凝，使不散乱。然后，相亲相恋，如龙养珠，如鸡抱卵，暖气不绝，同落于黄庭之间，结为朱橘，乃曰“内丹”。则初候之功成，延年之妙得，全形之道备矣。”

友闻而喜曰：“微子言，盖几迷于向往也。吾侪虽不敏，请退而修之。”

## 第三章 后天集解

从古后天法程，只言筑基、炼己二层。而陶存存先生又言：“修道之士，若不开关，遽言筑基、炼己，乃是隔靴搔痒，无益于事。”于是以开关、筑基、得药、炼己四层，分为后天次序。吾恐人之多疑也，因作此以明之曰：古分二条者，后天之大端。今分四层者，后天之节次。以开关辟筑基之路，以得药助筑基之需，以炼己了筑基之事。四端仍然两端，两端仍然一端。古人云：“细微节目，非真师不能传，非善人不敢道。”筑基、炼己，虽非上乘丹法，而其中之节次，且更有不止于陶翁所云者。《参同》：“下德为之，其用不休。”夫不休，则见其节次之多也。所闻异词，所见异词，要在人之会通。而孙教鸾真人云：“修身之人。必先用鼎器以开关窍。”又曰：“鼎器者，灵父灵母也。”曷为以鼎器称灵父灵母？盖以生仙、生佛之父母，不同夫凡父凡母，故以灵父灵母名此后天鼎器也。灵父灵母，逆来交媾。凡父凡母，顺去资生。逆来之法，始终不离者也。鼎器立，则神气交，则积累厚。积累厚，则冲突健。冲突健，则关窍展。关窍展，则逆运之途辟，河车之路通矣。但运河车者，不与开关之事同。开关乃后天真气。河车乃后天金水。功夫到河车一步，日日筑基两无分也，

潜虚曰：“循环灌注，久久纯熟。气满三田，上下交泰。所谓常使气冲关节透，自然精满谷神存也。”吾常以后天之学名为养己，人能细览愚言，究其包举之节次，则延年保身之道得也。

养己者何也？《参同契》云：“内以养己，安静虚无。”此后天之要言也。己，己性也，即元神也。内，内境也，即虚无也。虚无之内，常静常安，安而后能虑，静而后能应。

然欲静其神，必须调息有度。一呼一吸，名曰一息。须顺其自

然，勿听其自然。庄子曰：“真人之息以踵。”踵也者，相接不断，绵绵若存也。气彻涌泉，往来不绝。吾师云：“以内息踵外息，以外息踵内息，以息息踵息息。”此即以踵之妙也。内呼则外吸，内吸则外呼。内外两息，反正相生。开合有度，却有自然妙趣，不待强为。古人云：“若问筑基下手，先明橐龠玄关。”知内息即知橐龠也。丹家云：“呼不出喉，吸归于蒂。”言内息也。若口鼻呼吸，安能使之不出乎？

息既调矣，又须凝神。凝神者，寂然不动，内照形躯也。但此凝神、调息，却非两橛功夫。调息则神归，神归则觉照，觉照则气生，气生则静摄于内。金鼎日充，元黄交媾，真气冲心，引至尾闾，一撞三关，牛女路开，银河可挽。

然而养己之道，却甚多矣。养己包调息，包凝神，包聚气，包冲关，而更包筑基炼己之事。上阳云：“宝精裕气，养己也。对境忘情，炼己也。”养己为炼己之内助，炼己除养己之外缘。炼己而不养己，则丹基难成。养己而不炼己，则汞性难固。合而言之，养己与炼己，皆一道也。

然欲养我己汞，必用彼家真铅，乃后天中之先天，后天中之金水，有气无质时也。真铅初生之始，郁蒸乎两肾之间，即起河车以炼，循尾闾而上天谷，倾甘露而归黄庭，洒濯三宫，将铅制汞。气化液而退阴符，则流珠之不走也。液化气而进阳火，则河车之又起矣。而且炼性修心，外除尘扰，大隐市廛，和光混俗，则身心两定，内汞坚凝。然后求八两先天，配我半斤之后天，而还丹可问也已。

## 第四章 筑基炼己

筑基、炼己之道，是二是一。然有小筑基、大筑基，外炼己、内炼己。人亦不可不知也。

小筑基者何？摄元阳而入内鼎，胎息绵绵，然后生后天之药，而行玉炼之功。此孙陶一派所谓筑基既毕，乃敢得药。内药既凝，乃敢炼己者也。大筑基者何？养灵珠而生外铅，金水溶溶，勤行周天之妙，而完尽性之功。此《集解》一篇所谓以开关辟筑基之路，以得药助筑基之需，以炼己了筑基之事者也。

内炼己者，河车之事，玉液之功，即《参同契》“内以养己”之论也。外炼己者，万象皆空，一尘不染，即古人对境忘情之旨也。要之，内炼是大筑基，大筑基即是养己。养己仍助内炼，内炼仍须外炼。一切丹经，三五错综，词虽异而事则同。吾故曰：筑基炼己，是一是二也。幸学者善为会之。

## 第五章 养己炼己（一）

愚前有言，养己为炼己之内助，炼己除养己之外扰。盖姑分言之，使人易晓，非谓其不相同也。然亦有不同者。外炼己，从对境炼之，实与内炼己不同，即与外养己不同。何也？外炼己者，炼己心而使之定。心定则身定，身定则色欲不能摇，财利不能眩。然后真汞能存，丹基可固。若夫内炼己，则又与内养己有相同也。丹经炼己者，烹汞成硃也。陶翁云：“炼己者，非徒空炼也。”上阳云：“修丹容易，炼己最难。”己者，己汞真火。必先炼此真火，降此真龙，从我驱用，使无奔蹶，然后可以制伏白虎，而得至宝之真金。是炼己原有功夫也。夫有功夫之炼己，即是内炼己，即是内养己也。内炼己者，将彼家之铅，炼我家之汞也，使其相克相生也。内养己者亦用彼家之铅，养我家之汞，使其相资相守也。故有相同之义云。

## 第六章 养己炼己（二）

（此章乃西派心传，改筑基为养己，名虽异而理实同）养己与炼己，功夫自是一串。养己者，宝精裕气，即筑基也。炼己者，对境忘情，即了性也。炼己必先养己，养己其炼己先资乎？夫以精气为培养，己土益增其坚厚，基字所以从其土也，故筑基即是养己。夫以情境为磨炼，己心益明而不死，性字所以从心也，故了性必先炼己。第养己虽要精气，而精从内守，气自外来。坚其守者必用己，候其来者必用己。

养己之道，又须安静为功也。吾为养己者分出两条：自养一条，相养一条。相养者，精气也。自养者，安静也。炼己者虽在情境，而情从内淡，境从外空。淡然自得者，己必有所乐。空然无累者，己必有所持。

炼己之道，又须动静兼修也。吾为炼己者分出两件：内炼一件，外炼一件。外炼者，和光混俗也。内炼者，烹汞成砂也。

偈曰：欲识修真正路，先行两段功夫。发明养己炼己，使人好看仙书。《经》云：“内心宜活，外心宜死。”然欲活其内心，必须内以养己。然欲死其外心，必须外以炼己。此吾之所以发明内养己、外炼己也。

## 第七章 后天次序

初基以后天为妙用，然有可用之后天，即有不可用之后天。夫不可用之后天，并不得以后天名之。以其至阴至浊，不足道也。今悉从可用者依次言之：第一曰后天，第二曰后天中之先天，第三曰先天，第四曰先天中之先天。后天者，阴跷之气，生人之根，乍动为元精者也。学人敲竹唤来，入于内鼎，自然炼精化气而开关窍。此气冲五脏，薰百骸，萦绕脉络，仍归丹田。凝神调息，静候动机。机动籁鸣，一缕直上，是为后天中之先天。采之以剑，调之以琴，运之以河车，封之于黄庭，此即玉液炼己之功也。久久纯熟，身心牢固，然后入室临炉，而求先天。这先天，乃是元始祖气。先把真阴、真阳同类有情之物各重八两立为炉鼎。假此炉鼎之真气，设为法象，运动周星，诱彼先天出来，即刻擒之。不越半刻时辰，结成一粒，附在鼎中，是为铅母，号曰外丹。

先天为之先天者，铅中产阳，帘帷光透。采此至真之阳气，擒伏己身之精气，所谓“金来归性初，乃得称还丹”也。以后温养固济，日运阴符阳火。抚之育之，乃化为金液之质。吞归五内，是名金液还丹。服食之后，结成圣胎。十月功完，阳神出现。五行难管，位号真仙矣。再图向上，面壁九年，谓之炼神还虚。面壁者，且中如万仞当前，红尘不到，并非面壁枯坐也。九年者，九转也。九转功深，千百亿化身也。

## 第八章 内外二药

内药者，了性之用。外药者，了命之需。学人尽性至命，必先修内药以及外药。这内药是半斤汞，这外药是八两铅。又必先采外

药以擒内药。这外药是肾中气，这内药是心中精。后天事毕于此矣。至于将性立命，必先资内药以种外药。这内药是硃里汞，这外药是水中铅。又必先修外药以及内药。这外药是丹母气，这内药是圣人胎。先天事毕于斯矣。然要知内外两用，何者为药，何者为丹。内丹者，真汞也，己土也，归于离之门，久则烹之为妙灵砂。外丹者，真铅也，戊土也，藏于坎之户，久则现为美金华。

欲结内丹者，必先以铅制汞。此铅非还丹之铅，彼家之真火也。欲炼外丹者，必先以汞迎铅。其铅非结丹之铅，先天之一气也。故结丹与还丹不同。结者，凝也。取他家之气，凝我家之气。造化在后天鼎中，不离周天火候，乃可成功。还者，复也。采兑宫之金，复乾宫之金。造化在先天鼎中，须合同类阴阳，始得成就。结丹完内丹，还丹用外丹。内丹为阴丹，汞本阳中阴也。外丹为阳丹，铅则阴中阳也。地元为外丹，济施之功，皆切于人也。人元为内丹，性命之理，皆切于己也。更有当知者，内丹为内药，而金液还丹亦名内药，因其造化在内也。外丹为外药，而金丹亦名外药，因其造化在外也。此大丹之兼乎内外者也。又有须知者，外丹为外药，乃有未成丹而称为外药者。大坎离交，河车转运，化气为液，下降黄房，亦名外药，然未成丹也。内丹为内药，乃有未成丹而称为内药者。筑先天基，绛宫化液，流归元海，液仍化气，亦名内药，然未成丹也。此清静功之兼乎内外者也。丹药分际，备载于此。为学者告。

## 第九章 药物相类

先天、后天之学，其药物层次，颇有相类者，特大小之不同耳。今举相类者言之。后天坎离，所以筑丹基。先天坎离，所以立丹基也。后天铅汞，所以小结丹。先天铅汞，所以大还丹。三年炼己，所以了其性。九年面壁，所以了其命。后天坎离者，元神、元气交媾而筑丹基，生小药也。先天坎离者，真阴，真阳交媾而立丹基，（即丹母）生大药也。后天铅汞者，金鼎烹来生药物，药物即外铅也。河车转运制流珠，流珠即内汞也。铅汞相拘，而小结丹矣。先天铅汞者，同类阴阳成戊土，戊土即外铅也。调停火候合己土，己土即

内汞也。铅汞相见，而大丹还矣。小丹烹炼之时，腹里醺醺如醉。复假周天子午，渐采渐凝，乃使铅投汞伏，而成阴砂，大丹凝合之后，炉中赫赫长红。复假外炉符火，勤增勤减，遂使铅乾汞现，而成阳砂。炼己了性者，养阴砂也。内则宝精裕气，外则对镜忘情，斯能身心两固耳。三年者，三月不违之意也。面壁了命者，养阳砂也。要使形神俱妙，真教粉碎虚空，斯能变化无穷耳。九年者，九转大还之意也。

## 第十章 三品互养

《心印经》曰："上药三品，神与气、精。"此修炼之至宝也。其间生生化化，互相资养，特为学者发明之。行逆修之道，则精化为气，气化为神也。行顺修之道，则神生其气、气生其精也。问何以逆取？盖自本元走漏，精、气、神皆落于后天。不能求之于我，则必求之于彼。求之于彼，斯逆矣。精化气者，此精在阴跷，逆入紫府而炼之，乃化为气。气化神者，此气在阳炉，逆入黄庭而炼之，乃化为神。夫此逆取之道虽从精始，而其顺修之道，则从神始。二者有相需之妙，不相悖也。逆修元精，先要凝神。神凝则气聚，气聚则精生。盖其神气交媾，自然产出天精。此精乃天一之水，在坎为壬，一名母气，又名外精。

学人以母气培子气，以外精补内精，是为同类施功。子气者，心气也。内精者，心精也。后天培养之学，自外入内，故必先修外药，以反内药也。又有神化精，精化气之理。所谓绛宫化液，流归元海，液仍化气，后转河车者是也。更有气生精，精生神之理。所谓白云上朝，甘露下降，抽出坎阳，去补离阴是也。

善夫！陶仙之言曰："知内不知外，无以通关窍。收外不收内，无以固根源。"人能体此，则知精、气、神互相资养之妙也。

## 第十一章 炼功五关

丹法以炼精、炼气、炼神分为三关。然穷其修炼，实有不止于三者。层次不全，则有躐等之患也。今试论之。首关炼精，必用鼎器。合元黄以交媾，化金乌而上飞，则精化气也。次关炼气，必明

子午。抽出坎中之阳，去补离中之阴，则气化神也。化气化神，筑基与还丹皆有这样法功，特其药物炉鼎，大小不同耳。至于炼神之道，则有三关：一则炼神了性，一则炼神了命，一则炼神还虚。炼神了性者，玉液炼己之道也。铅来伏汞，结成丹基。内有真火，绵绵不绝。外有子午抽添，渐采渐凝。则烹汞而成阴砂矣。炼神了命者，金液炼形之道也。铅归制汞，结就胎婴。内有真火，赫赫长红。外有阴阳置用，日增日减。则乾汞而成阳砂矣。炼神还虚者，更上一层，与道合真之事。移神上院，端拱冥心，直要与大虚同体，普照大千世界。如此是法身圆满，舍利交光，分身应用，充周不穷。所谓子子孙孙，百千万化。至此而应时立功，则身归三清，道超九祖矣。

## 第十二章 产药层次

药物有三层：始则自无而出有，继则自有而入无，终则由无而产有。

自无出有者，后天铅火也。虽从外边生来，然却无形无质。无形无质，金气初生之时也。自有入无者，送往西乡也。虽从内边种出，然却至空至虚，坤家洞阳之境也。由无产有者，同吐兑方也。先天一气，虚无中来。无形生妙形，无质生灵质。二候求之，四候合之，则金丹成，圣胎结，温养毕，阳神现矣。学人不识自无出有与由无产有相悬万万，故为串述以告之。

## 第十三章 药物层次

药有三层，始则取外药以制内药，继则由内药以修外药，终则食外药以合内药。取外药以制内药者，筑基炼己之事也。此般外药，乃是炼小药，炼精化气时也。由内药以修外药者，乾坤鼎器之事也。此般内药，乃是真汞播精施种时也。食外药以合内药者，迎铅制汞，将母见子之事也。此之外药，乃是大药。骤得之而大醉，永得之而长生。调和固济，则为圣胎。温养事毕，则为圣人。大丈夫功成名遂时也。

或问团阳曰："上阳云：'内药了性以结丹，外药了命以还丹。'

是学人当先修内药以及外药也。如何莹蟾子又谓‘学道必须从外药起，然后及内药’乎？”团阳曰：汝盖以后天外药与先天外药同以外药视之。岂知后天外药，乃在癸先。先天外药，则在癸后。名虽同，而实不同也。执文泥象，不得师诀者之通病耳。故为作三层串述以发明之。

## 第十四章 丹砂二种

了后天之学，将铅制汞以成砂。此砂乃七返之宝，至清无瑕，小还丹是也。了先天之学，抽铅添汞以成砂。此砂乃九转之至宝，金光罩体，大还丹也。

## 第十五章 神气性命

后天之道，神气也。先天之道，性命也。性命、神气，相似而实相悬，所以《入药镜》云：“是性命，非神气。水乡铅，只一味。”此言甚可玩也。学人知此分际，当以神气了后天，而以性命了先天。是何也？性所命者曰性命，两件原是一件。此立命之心法也。《悟真》云：“异名同出少人知，两者玄玄是要机。”盖以命为异名，而以性为同出。以铅为异名，而汞为同出。故水乡铅，只一味也。只一味者，一味铅，本于一味汞也。

《道德经》云“无欲以观其妙，有欲以观其窍。”观妙、观窍，玄玄之机。人当至静无欲以观其妙，是乃定性之功。及乎时至机动。元始真一之气自虚无来者，实有窍焉。夫两者虽有异名，而皆本于太极，是其同出者也。于其无者以观妙，已得一玄，于其有者而观窍，又得一玄。玄之又玄，性在是而命在是也。

夫性者本乎天命，而命也本乎尽性。天以气成物，而理亦赋焉。是由命以与人性，故曰天命之谓性也。人以理造物，而气始生焉。是由性以立其命，故曰尽性以至命。

在天则理从气出，在道则气从理出。理从气出者，以气为重焉。此气乃氤氲化醇之气，人得此气而生身，然后理有所寄，故此气为可重也。气从理出者，更以气为重焉。此气乃元始真一之气，阴受阳光，而铅种铅中，又见一阳生，故此气愈可重也。

金液还丹之道，非一铅气不能生成，识者宝之。

## 第十六章 先天直指

先天者，超乎后天之上，最初、最始，为本、为元，盖一炁之尊称也。但此先天之气有三端，先天之名有二义。二义为何？先出于天者，一也。先原于天者，二也。先出于天者，比天更早，为生天生地之先天也。此气包鸿濛之体，初名太无。天地未分，先有此气。此其先出于天也。故曰先天。此一端也。先原于天者，从天而起，为生人、生物之先天。此气含氤氲之象，潜形太虚。人物未产，先有此气。此其先原于天也，亦曰先天。此二端也。至于生仙、生佛之先天，合前二义兼有之。此气从虚无中来，称太乙，金丹假此而后成，曰祖、曰始、曰含真，可与先出乎天，先原于天者，为三相类，故亦号为先天。此三端也。历圣丹经，或谓生天、生地之先天，生人、生物之先天，无非比喻此生仙、生佛之先天而已。

或有问生天、生地者。团阳曰：这个先天，太极生之。《经》所谓“有物混成，先天地生。不知其名，强名曰道”是也。万象之祖，两大之宗，无体无形，无声无臭。始则杳杳冥冥，五行不到。又复恍恍惚惚，一炁自然。至于清浊判，玄黄别，则乾坤定位，天地分彰矣。

又有问生人生物者。团阳曰：这个先天，天地主之。一而三，三而一。一者炁也，三者精、气、神也。鼓铸群生，不离三一。以言其精，为二五之精。以言其气，为阴阳之气。以言其神，为虚空之神。虚空之神，即与阴阳之气相来往。二五之精，即与阴阳之气共生成。其气灵，灵故神。其气妙，妙故精。上蟠下际者，气也，而天地之精神在其内矣。人得此气而受生，即为天元之气。但此气有清有浊，有刚有柔。得其刚者为男，得其柔者为女。得其清者为智，得其浊者为愚。父母未交以前，此气存于于穆。父母施受之际，此气降于厥初。迨其精血混融，胎元完具，而此气已浑然在胞矣。此时无神，以气为神。此时无精，以气为精。气肫而包固，即精也。然此乃元气、元精、元神，为人受生之先天。童子逢师得诀，守此清修，亦可希无为天仙。又有真气、真神、真精，为我修丹之先天

者。学者不识真机，无从下手，何以觅其至宝？今夫先天者，见之不可用，用之不可见，乃丹士致虚守静，借假修真，从无产有者也。斯时也，三二一之道，分合自然。神为不神之神，精为至精之精，气为真一之气，三也。不神之神，神乎其神，龙性是也；至精之精，精而又精，虎精是也。二也。至于真一之气，乃是了命真铅，即合龙虎情性，打成一片，号为丹母者也，一也。得此真一而饵之，三尸五贼皆逃遁，六六宫中尽是春。夫岂受生之气、精、神所可同哉？又岂后天之气、精、神所敢跂哉？后天者，呼吸之气、思虑之神、交感之精，三物可闻可见，可测可推，生身以后之用也，故曰后天。夫人在胞胎时，只有一点元气，并无呼吸之气。及至十月胎全，脱离母腹，遂假口鼻之窍，外纳天地之和，此呼吸气之所以由来也。于是而思虑之神，亦缘此气而进。借家为寓，夺舍而居。此神乃历劫轮回种子，生时先来，死时先去，弃旧图新，毫无休息者。赤子下地而先哭，盖亦默著其轮回之苦也。迨其抚养渐成，识神用事，情欲缠扰，元气日亡，并使呼吸之气刻无停息，亦何惨也！更有后天之精者，生不带来，死不带去，只因身中元气渐充渐满，推而至于十五岁后，阳极阴生，阴长阳消，遂令浑沦之气，化为交感之情。交感者，有交有感则有精，无交无感亦无精。此精乃欲念所逼，气血所化者也。更有梦感、梦交而遗其精者，必是气血不固，肾窍难留也。此交感之精也。吾愿学道之士，只取先天，不取后天，则上药可得矣。即或筑基炼己，不敢骤寻极品，亦必炼元精而化元气，炼元气而产真铅，以为后天之先天，以足半斤之后天，则亦可求此无上之先天也。

## 第十七章 神气精论

《心印经》：“上药三品，神与气精。”此修丹之妙物也。愿其最上者，元神、元气与元精，真精、真气与真神。元者何？先天也。真者何？亦先天也。先天之元，生于皇降，童子之天元是也。先天之真，成于大道。我辈之人元是也。不得天元而修之，必也人元乎？

或问：“天元者，天地以阴阳五行化生人物，气以成形，而理亦赋焉。生人之气，元气也。父母未交以前，此气存于于穆。父母

施受之际，此气降于厥初。儒所谓天生蒸民，有物有则。盖指此也。此气甚灵，灵则有神，神即为元神。此气甚清，清则至精，精即为元精。胚胎未生之前，其中止有元气，而无后天呼吸之气。及至十月形全，宛存口鼻，乃随阿母之呼吸，外纳天地之太和。并使轮回阴神，缘此呼吸而进。则后天之神气两全，即时哇然堕地也。幸而口不能言，目不能笑，无知无识，元气浑沦，不虑不思，阴神无用。元气以元神得以相资而养，迨至二八之年，神完气足，阳极阴生，遂变出后天交感之精，而欲火蓬蓬，阴神肆志矣。故童真上德，有缘遇师，即将天元之体，清净修持，可作无为天仙。若等后天用事，则先天退位矣。

或者谓天元之易修如此，何不举童子而入山证果，即童子而即神仙乎？曰：善哉问！天地生人，所以立天之道，行天之德。故当内守成真者，不妨外出成人，以广大其造化。否则仙道虽盛，人道必微也。故于顺生人之后，重与逆生仙之方。此人元大道，所以曲成万物而不遗，范围天地而不过者也。只要人识得这精、气、神耳。

或问："元神与真神若何？"曰：元神者，浑浑噩噩。真神者，朗朗明明。一隐混沌而无光，一经锻练而有用。儒以静安能虑得，释以行深大般若，道以泰定生智慧。此真神是圆知圆识。故童子犹有清修，凡夫必加静炼，乃克企乎至人之真神也。

或又问："元精与真精若何？"曰：元精在我家，真精在彼家。其在我家者，绛宫浑然之气，积久而生灵液者是也。其在彼家者，华池壮盛之气，《悟真》所称首经者是也。八月十五，金气足而水潮生，正合二分真信。学人识得此精，一口吸来，霎时天仙有分，非凡物也。

或有问："元气与真气如何？"曰：元气者，童子得之于天，所谓成形之气，随年加长者也。若夫真气则不然。先天元始之祖，自虚无内生来，要得真师口诀，先设乾坤鼎器，调和真龙、真虎，打合真阴、真阳。半个时辰，结为铅母。铅中产阳，乃为真气。故天以元气生人物，而道以真气生仙佛。人元炼气之法，有夺天地造化者，非容易也。

或闻团阳子人元炼气夺天地造化之论，遂起问天元与人元若何。

团阳曰：居，吾语汝。天命之谓性，理从气出，天元也。尽性以至命，气从理出，人元也。上德无为，不以察求，清静之功也，曰天元。下德为之，其用不休，返还之道也，曰人元。上德之士，得天甚厚，然犹有清静修持。必将元气、元神炼为至清至虚，化为正等正觉，乃克尽乎天元之理。是天元非上德现成之事也。其以上德为天元者，以其故我无亏，自与天元相近耳。下德之士，得人最多，故先有还返妙谛。必将阴丹阳丹，打成一团、一片，炼入太无、太虚，乃克全乎人元之道。是人元非下德现成之体也。其以下德为人元者，以其自他有耀，故号人元之术耳。上德本体，性命双赋。下德妙用，性命双全。而要以一气为陶铸，是故人得元始真一之气以成仙，即如天施阴阳、五行之气以成人。丹道所以夺天地之造化者，以天道同也。

## 第十八章 精气神再论

上德之体，精、气、神皆称为元，盖得于天者甚厚，不必求之彼家也，故曰天元。下德之事，精、气、神皆名曰真，盖取于人者甚多，不能求之我家也，故曰人元。然此人元下手，亦有采元之妙谛，求元之秘机。是故以人还天者，采元精而补元气，炼元气而养元神，炼元神以成真神，则后天之事毕矣。即真神以生真气，即真气以求真精，夺真精以成真铅，则先天之事毕矣。到得返本还元，抱元守一，直与上德之事大相同也。

修下德而不造无为之境，抱上德而不究无为之玄。皆不能服食天元，位证天仙也。

## 第十九章 性命顺逆

性命之理，有顺有逆。顺成之性命得之天，以一兼二。逆成之性命造乎人，以一合二。以一兼二者，即气以赋理，气理合而性命浑全。以一合二者，举水以灭火，水火交，而性命长在。天命之谓性，命中有性焉，顺成也。孟子以形色谓天性，盖其所命者，有是形，即有是性。良知良能，皆于所命之形体寄之。尽性以至命，性中造命焉，逆成也。至人以神火种命宝，盖其所性者，有是神，乃

有是命。于感于召，皆于所性之神光为之。今而知上德清静，守其顺成之道，而结仙胎，即天以全人也。并可知下德返还，修其逆成之道，而结圣胎，又尽人而合天也。学道者其知之。

## 第二十章 玄关一窍

玄关一窍，自虚无中生。不居于五脏六腑，肢体间无论也。

今以其名而言：此关为玄妙机关，故曰玄关。此窍为万法归一之地，有独无对，故曰一窍。一言以备之曰：中是也。中在上下之中，亦不在上下之中，有死、有活故也。何谓死？以黄庭、炁穴、丹田为此中，就是死的。何谓活？以凝神聚炁，现出此中，就是活的。以死的论，就叫做黄庭、炁穴、丹田。以活的论，乃算做玄关一窍。故曰：自虚无中生。真机直露。得者秘之。

## 第二十一章 玄关再说

玄关者，神气交媾之灵光。初见玄关，明灭无定。初入玄关，惝惚无凭。以其神气乍合，未能固结也。到得交抱纯熟，死心不离，始识玄关之中，人我皆忘，鬼神莫测，（离此不能躲无常。）浑浑纯纯，兀兀腾腾。此中玄妙，变化万端，不可名状。无怪其名之多也，各人所见不同。各因所见而字，各就所用而号。古仙师秘而不言，都要摩顶受戒，乃有传述。即有所谕，不过曰非心、非肾而已。吾谓其并非黄庭、炁穴、丹田也。今再说破，识者秘之。

## 第二十二章 两孔穴法

丹家有一穴，一穴有两孔。空其中，而窍其两端，故称为两孔穴。师所传“口对口，窍对窍”者，即此境界也。为任督交合之地，阴阳交会之所，乌兔往来之乡。一穴两孔，其中有作为之法，此法最玄玄也。

《参同》曰：“上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相须。”斯数语者，即尽为之之法也。上下者，天地也。闭者，冥合也。有无者，妙窍也。称者，名状也。一上一下，皆藏于此穴之间。若有、若无，咸在乎此穴之内。当其

致虚守静，天地冥合之时，有以观其妙。妙有之物，不可名而可名，故称有。所谓“窈冥有精，其中有信者”也。无以观其窍，虚无之窍，可状而不可状，故称无。所谓其中有物归无物者也。无者以奉上，非是空空回复，乃是先天真铅。老子所谓“无状之状，无象之象。迎之不见其首，随之不见其后”者也。丹法以无奉上，即是将无还有。其所谓奉者，是谁敬奉？是谁相奉？神德恭居，其气自还，还即奉也，只怕上无神德耳。上即黄庭之上，德即谦柔之德。《契》所谓“反者道之验，弱者德之柄”也。致虚用道，求铅用德。德有为，而道无为，不可不知其法也。

两孔者，玄牝之门也，为金丹化生之所。人于一穴两孔中，知行追摄之法，则两门皆开。夫而后金来归性，可称还丹也。故曰“金气亦相须”云云。相须者，相须此摄法也。

## 第二十三章 玄牝根基

修玄之士，无论大丹、小丹，均宜静养谷神，立其根本。

谷神者，先天虚灵之称，吾人元性是也。养于何处？玄牝尚焉。上阳云：“玄牝乃二物，若无此二物。又安有万物哉？”盖以玄，天也。牝，地也。已见《易》之首卦矣。可知玄牝一窍，实为生生化化之源。入道者，可不寻此生化之源哉？夫此生化之源，即是玄牝之窍也。

或引老君之言曰：“谷神不死，是谓玄牝。”若又以谷神为玄化者，何也？答曰：假虚无之玄牝，养虚无之谷神，故以谷神之名名玄牝。此因用所名之义。而且更有说者：《金丹四百字》云：“此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神炁穴，内有坎离精。”则玄牝不但养神，而并以养气也。今夫神气交而玄牝现，故当凝神聚气，二物交融，乃能结成乾坤圈子。此其中有颠倒之用焉，何则？自上凝下者，神也。以其玄天之尊体，而行牝地之卑躬，则上下交泰，气神和合也。《道德经》云：“天下之交，天下之牝”。盖此窍当中，故曰天下之交，中有柔道，故曰天下之牝。言牝道，而玄道亦在内，故曰玄牝。玄牝者，一乾、一坤，一刚、一柔也。不如是，则神健气健，反相敌而反相离。故谓以男下女，以神下气，颠倒相俱，阴

阳相媾，斯神与气会，而根基立焉。否则神自神而气自气，气自气而神自神。神不得气，则无补神之物也。气不归神，则无养神之用也。欲令元神长在，其可得乎？而且神住绛宫，则绛宫为布政之明堂，知识见闻皆扰之，惟凝于黄庭，而后声籁绝，念虑除，此亦不无清养也。故《悟真》云：“要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。真精既返黄金室，一颗明珠永不离。”谷神者，至虚至灵之汞性。真精者，至清至嫩之铅情。根基者，以汞迎铅，造就金丹之地也。黄金室，黄房也。以其为还金之地，故曰黄金室。金铅木汞交并，方成一颗明珠。明珠者，一颗金丹，大如黍珠也。金来归性初，乃得称还丹。一得永得，故曰永不离也。尝谓紫阳此诗，直明千古真诀，先天后天皆宜之。愚所解者，先天也。即以后天论，亦须先求玄牝，乃可筑基其丹基焉。盖谷神凭此而立，则真精亦凭此而返。以玄牝养谷神，以谷神养真精。神得精而培元，精得神而化气。《参同》云：“内以养己，安静虚无。”又曰：“性主处内，立置鄞鄂。”可知修身之要，必先以静养谷神作根基矣。

## 第二十四章 中字直指

《道德经》云：“多言数穷，不如守中。”识得这中，即是圣贤仙佛种子。否则修道无地，一举足而即落魔坑。

中者何？玄关是也。《参同》云：“运移不失中”，“浮游守规中。”皆指此也。陶仙云，“中非四维上下之中，儒曰喜、怒、哀、乐之未发；道曰念头不动处为玄牝；释曰不思善、不思恶，正凭么时，那个是本来面目，乃是真中也。”中境妙自养己凝神，入室还丹，以至脱胎神化，无不在是。故初入道者，即要识得这中，乃有登进之路。

在昔文始天尊问道于太上曰：“修身至要，载在何章？”太上曰：“在于深根固蒂，守中抱一而已。”今即其言试述之。

学人下手之初，务要牢持筋骨，力战睡魔，塞兑垂帘，离诸妄想，回光返照乎三穴。三穴者，黄庭、炁海、丹田也。然虽返照三穴，又要不执意于三穴，亦不驰意于三穴。夫而后神安其内，息任天然，浑乎俱忘，杳无朕兆。《经》所谓“无欲观其妙”者，正此时

也。致虛守靜之际，神凝气合之时，不意有一境忽从规中化出，其大无外，其小无内，则玄关现象矣。《经》所谓“有欲以观其窍”者，又此时也。

再考之《契》云：“上闭则称有，下闭则称无。”窃谓此“上、下”二字。都在中字之里潜藏。阴阳来往于其内，坎离升降于其间，合上下而入乎其中矣。是故上者而下闭，则管括微密，太虛之中，元气独运，故无，此亦观妙之旨也。下者而上闭，则隐藏未见。然杳冥有精，其中有信，故称有欲，尽存乎玄微之间。是故玄关一窍，有称为有无妙窍者，有称为上下釜者，有称为阴阳鼎者，有称为神气穴者，皆由此也，皆统于一中而已矣。

师评曰：“学道、学道，先要得妙。不得其妙，难窥其窍，欲窥其窍，还须闻道。”某与团阳，间观一笑。

## 第二十五章 药物直陈

药物者何？上阳云：“此药自物中来故也。”夫药有小药、大药，道分先天、后天。后天则小药，结丹用之。先天则大药，还丹用之。后天则无形无质而实有，先天则有体有用而实无。后天真铅，弃癸取壬，阴中藏阳，以无生有也。《悟真》曰：“三元八卦岂离壬？”三元者，精、气、神之三元也。壬为天一所生，居子之先，为一阳之元。盖壬癸皆居坎北，水属阴，壬水则阴中之阳，癸水则阴中之阴。又，壬癸为干，亥子为支，欲求真铅者，必以天干为准，地支次之，天先乎地也。要之。壬也者，只是个最初之义，无思无虑之始，动而仍静之先。子则有知、有觉之时，静而向动之际也。癸阴不用，而亥未脱阴，亦不用也。求小药之法，在此时也。先天则不然，产在坤，种在乾，以有生无，以我求彼。盖乾金入坤，曰坤中金。坤实成坎，曰水中金。坎居北方，兑在西方为邻，故寄居于兑可也。不求于乾者，乾方播种也。不求于坤者，坤方含元也。不求于坎者，坎虽有阳，尚藏于水，未露气机也。直求于兑者，铅中产阳，已现其金。喻初三日，月出庚方也。故以坎水为川源，兑金为药物，非真有乾坤坎兑列吾身中也。无非是以有生无，以我求彼焉耳。我运一点阴火之精，种在彼家之内，遂生铅中之阳。阳气一动，

采取归来，又种在我家胚胎宫里，而成真人。《悟真》云：“依他坤位生成体，种在乾家交感宫”是也。种在乾之种，是初播种。种在乾家之种，是养育也。崔、张二翁复起，当以愚解为然也。种铅得铅，其机如此。但其种铅之法，须要在丁、壬先后之间，然后得震、兑代行之效。

吾师口诀，并识于此。内外二药之真机，今已直露。得吾言者，三生有幸，勿轻亵视之。

## 第二十六章 铅汞的辨

心中之神曰汞性，心中之精曰汞液。收汞性于黄庭，凝汞液于紫府，是为龙汞，是曰真汞，是号内丹，是名阴丹，称后天半斤子也。

身中之气曰铅精，身中之精曰铅华。察铅精于坎宫。采铅华于兑户，是为虎铅，是曰真铅，是号外丹，是名阳丹，是称先天八两母也。

## 第二十七章 鼎器直说

丹法以乾坤为鼎器，以坎离为药物。取坎填离，金始还焉。盖坤形六段，其体本虚。地势极阴之中，有一阳来复。乾形三连，其体皆实，天势盛阳之内，有一阴乍生。天地间，实者不能容物，而虚者能受。故假坤之虚以藏其实，而以乾之实先投其虚。

法功如此，又要知金之转移，乃能分药之老嫩。盖自先天乾金，隐居坤位，此时阴中含阳，虽似坎中有一，而水底潜形，秘而未露。迨至水中金现，有如兑西月出，方为可用之金。而采以一符之顷，此正有气无质之时也。取于兑，犹之取于坎。产于兑，犹之产于坤。然非乾父之精光，不能产此大药也。饶他为主，我反为宾。欲他上浮，我却下沉。宾主浮沉，皆在鼎中作用，然后知鼎器之设，妙在乎空耳。

陶真人云：“鼎器之中，本来无物。二七之期，感触乾父精光，而阳气始动。乾鼎中，亦本来无物。采取之时，吸受坤母阳铅，而金丹始凝。皆是劈空造作出来。其曰鼎器者，不过假此以作盛物之

器也。”其言最妙，故识于此。

## 第二十八章 乾坤离坎

先天是乾坤，后天是坎离。然先天有乾坤，兼有坎离。后天有坎离，复有乾坤。其故何也？

先天是乾坤者，童真元阳未破，内具乾象而阳固，外具坤象而阴固，故名先天乾坤也。后天是坎离者，中岁元阳已走，坤包乾阳而坎成，乾包坤阴而离成，故名后天坎离也。

先天有乾坤，兼有坎离者，盖以乾坤为鼎器，坎离为药物也。后天有坎离，复有乾坤者，盖以者坎离为妙用，还乾坤之本体也。更有当知者：后天炼己之物，以名先天坎离，言其取坎填离，得成玉液还丹也。先天还元之物，亦名先天坎离，言其取坎化离，得生金液还丹也。先天后天之取坎，皆名先天，特有他家来，我家种之别耳。

愚按：先天乾坤即是天元药物，犹后天坎离乃是人元药物也。童子得诀逢师，坐守乾坤而成道。至落于后天，则乾坤更名鼎器也。

## 第二十九章 炼妙用

采炼者，采彼家阳铅，炼我家子珠之气也。阳铅即地魄，以其藏于外边至阴之中，故曰地魄。炼己时得之，则可以制我汞性，而使之成砂。《悟真》云：“但将地魄擒砂汞”，只要人会采会炼耳。云何采？采以不采之采。云何炼？炼以不炼之炼。何谓不采之采？龙闲虎静，守雌不雄。建子之月，其气始升，神即随其升而逆入鼎内，就便引来，所谓不采之采也。何谓不炼之炼？彼在我家，即药是火，相融之久，其阴自化。阳即因之而长，积在炉中，自然运化，故曰不炼之炼也。但其间须要凝神以待，乃能采之。调息以守，乃能炼之。精尽化气，腹内充实，而内丹可结矣。

## 第三十章 河车细旨

河车者，得药运行之要旨，非存想搬运之法。乃子午进退，阴阳合闭，内外升降，天地自然之火候也。

自筑基以来，金鼎充足以后，调内息，凝内神。神息相依，风火交合，忽然而灵芽吐萌，气机生动，吾即起河车以炼之，使之自下往后，由督脉进，逆流天谷，而返中宫，此得药当行之事也。惜后不得真传，多落存想搬运，空空往来，有何益哉？只缘妙悟少人，故仙师难说耳。今吾试言之：其妙在意守于内，神驭于外。然自有此说，而疑者纷纷矣。盖以真神即真意，如何两处分身？主内复主外，安得独充二役？此疑之必然者也。抑知神守内庭，只贵凝，而不贵运，运则必用乎意也。周天之妙，外运逸，而内掌劳，故内掌必以意当之。譬之于人也，身坐灯前，影现壁上，身动而影亦动也。语发室中，声流墙外，语出而声亦出也。意也者，即如神之身与语。神也者，即如意之影与声。未有不相见、不相闻者也。故以意筹其内，而其神自运于外，是二仍是一，运内即运外，不要管着它，自然两相知也。何则？真意居中，调遣呼吸，以内应外，此本知有内者也。然而真意流行，穿关过顶，又有隐隐相知者。是神乎？是意乎？此神还即此意乎？伍真人云：“有两相知之微意”，盖即此也。吾不知神与意之何以化体分身也，又不知神与意之何以里应外合也，即以不知为真知而已。吾只伏吾意而调吾内，这里气动，那里气升。这里风行，那里风送。这里是意，那里是神。是神、是意，分而不分。只觉守内者会理家事，驭外者即上天门，不知其何以有此两相知之微意也。玄乎、玄乎，泛仙槎，游银汉，朝碧落，归黄庭，机畅神流，快活极矣。日日循环，朝朝来往，气冲百节，灌注三宫，则所得之药，方不致闲散无用，而真气愈多矣。吁！世人昧却河车旨，搬运劳劳枉费心。不把真传详细说，饶君到处去摹寻。

## 第三十一章 真心论

金丹之道，贵得真神、真气、真精，而后能成造化。然不用其真心，亦不能得此真精、真气、真神也。真心者，识念未起之前，人欲未交之会，阴气未染之萌也。

修身妙道，全在定静中下手。学人炼己未纯，惟有此着功夫，稍能济事。兵家所谓出其不意，攻其无备时也。当心地偶清之际，吾则闭塞三宝，凝神调息。内想不出，外想不入。此时欲念未发，

有功即效。乘识神之未用，而可以见其真神矣。乘浊气之未扰，而可以养其真气矣。乘淫精之未播，而可以待其真精矣。一心专向，致虚极而守静笃，并可以认其玄关矣。此性命双修之第一义也。真心之用，岂不妙哉？

如待有事物交接、人我应酬、笑言饮食之念，触动心机，而乃从而克制之，则内心浮动，杂念已生，吾止之而即止，幸也。苟或止之而复起，麾之而来，愈逐愈多，如逢强敌，闭目作天人之战，抚衷为糜烂之场，心败矣。可奈何？

大抵初基之上，比不得尘缘久淡、对境忘情之人。顿悟虚空者，固称上智。渐悟了性者，亦非下流。学人只觅真心下手，虽炼己未到，亦可觅静入门，总要遇而勿失耳。其真心，或在平旦，或在晚间，或散于十二时中，自领之而自取之可也。

是说也，其名似创，而实未创，且有便于初学之流，亦与前古丹经融通不悖。苟如此渐造之，时时守其真，日日抱其真，无时无日，不见其真。由其渐而及其常，久久纯静，则并举炼己之功而亦包之矣，不更大欤？然则心地偶清明时，正是一派好功课、好光阴、好境界，愿人以一刻千金珍重视之也。

## 第三十二章 心神直说

（篇中兼言调息之法）心为一身之主人，神为三品之上药。惟心与神，是二是一，不可不辨也。

老君曰：“夫人神好清，而心扰之。人心好静，而欲牵之。故常遣其欲，而心自静。澄其心，而神自清，”陆潜虚曰：“调息之法，自调心始。凝神之法，自调息始。”此圣贤仙佛之梯航，吾人入德之路也。下手学道者，必须摄念归静，行、住、坐、卧，皆在腔子里，则守静始能笃也。盖有念为妄心，无念为真心，人能收念于平日，而还其所止之地，乃能专心于临时，而坚其入定之基。圣人云：“知止而后有定，定而后能静”是也。心之静者，息亦易调。心愈细，而息愈微也。息调则神归，于是而再安其神，凝于气穴之中。夫心也，而又曰神。何也？盖心在绛宫，动以纷之则为念，静以收之则为心。即静心而返乎神室，则为神。神也者，无思、无虑，

无为之中无不为，无用之中藏大用，此所谓三品之大药也。凝神之际，务要与息相依，毋以神逐息，毋以神运息。逐息则神散，运息则神摇。只要息息动荡，任其天然，随其自然，斯其神愈觉凝然。迨至静极而动，是神之得乎气机。是气初破鸿濛，寂然不动，感而遂通。修道之士，乃如是有为也哉。

## 第三十三章 神息妙用

神者，火也。息者，风也。欲识风火玄机，须将神息安顿。神贵含光默默，息凭真气绵绵。但安其神，不逐于息。有如炉中聚火，箱管抽风，风自扇而火愈红，火愈红而金自化。可见是风来助火，并不是火去追风矣。但其中尚有机窍，欲令风箱之气专笃而吹，必使风管逼炉，使它从消息中度去，乃能煽起炉焰，火色重青。学人凝神聚气，即是火熔金，息向坎中吹，又即是引管逼炉，助风追火之势也。炉中火发，阳光腾腾。此时神即是气，气即是药。犹之火炼铁红，红铁亦火。琼琯翁所谓“火即药、药即火”者，此也。火药交融，金丹立就。若使息不内吹，徒向喉鼻中播弄，即是管不逼炉矣。不可笑乎？

## 第三十四章 神息再论

息静则神归，凝神之法，固赖调息。神定则息住，调息之法，亦赖乎凝神也。盖其存神于虚，则内息方有。所以息恋神而住，神依息而留。神息两平，若存若亡，不知神之为息，息之为神也。风得火而煽，火得风而灼。相维相系，又不知风之为火，火之为风也。功夫纯熟，真有不可以文字形容者。

## 第三十五章 气息妙用

曹元君云：“我与诸君说端的，命蒂从来在真息。”以真息为命蒂，何也？盖吾人以后天之呼吸配先天之呼吸，而先天之呼吸乃是身中真气，被息引动，悠悠来往。斯时也，是息动耶？是气动耶？息动气亦动，两不分明。息中有气也，故曰真息氤氲。气中有息也，故曰真息橐龠。真息动而真气生，真气来而命蒂生。复命之根，养

命之源，护命之宝，诚在乎真息而已。

## 第三十六章 神意妙用

神贵凝，《契》所谓“安静虚无，内照形躯”是也。神非意，所谓“内照玄关，必用真意”是也。吾闻冲虚云：“真意者，虚无中之正觉。”潜虚云“灌注上下，必以元神斡运乎其间。”元神之斡运，即元神之正觉。不得谓元神即真意也。自有体用之殊耳。盖杳冥无为，静中宰运者神。从容大雅，理事不乱者意。故神为丹君，意为丹使也。神与意，实有体用之分。既分体用，则二也。用因乎体，故又可以一物视之。

但有进说者：欲培真意，须养元气。真意从静极而生，乃克成吾之妙用。道所谓常应常静，儒所谓安而后能虑，释所谓定中生慧也。

## 第三十七章 神意再论

垂帘打坐之初，神意有不必分者。至于动静交作，则神意分焉。有时当以神守中宫，而或以意代之，不可也。如致虚、守静、观其复，当其临炉之会是也。有时当以意守中宫，而或以神将之，不可也。如擒铅、制汞、掌天罡，作媒合之际是也。何者？神则无为，而意则有为也。神则无为无不为，意则有为有以为。神为意之神，意以神为真元，神主静也。意为神之意，神以意为正觉，意能动也。欲养元神，须以无念为主，而后能无为无不为。上阳注《参同》云：“真人潜深渊，无念以应之。浮游守规中，无念以使之。呼吸相含育，无念以致之。三姓既会合，无念以入之。”无念之用，尚不止此也。欲动真意，须以炼己为先，而后能有为、有以为。潜虚《就正篇》云：“炼己求铅，以己迎之。收火入鼎，以己送之。烹炼沐浴，以己守之。温养脱胎，以己成之。”己土之妙，亦不止此也。

神哉、意哉，直贯金丹之始终，须臾不可离也。其他尚有妙用处，总在学人自参，吾特集诸说以启其端焉。

## 第三十八章 共争不朽之论

古人有言：“太上立德，次立功，次立言。”三者俱不朽。夫存不朽之神者，道也。而三者亦不朽，以其为道之助也。仁慈之德为道体，谦柔之德为道用。普济之功为道体，修养之功为道用。至于言，则功德之记，而载道之文也。故能共争不朽云。今夫朽则凡，不朽则圣。

人之所以能争不朽者，以其无所争，亦以其有所争。无所争，则后其身而反先矣，柔其志而克刚矣。有所争，则男子之须眉，丈夫之气骨，英雄之果敢，豪杰之猛烈。不与人争一时，直与人争万古。孔子曰：“当仁不让于师。”师正恐其不能争，空自颓于无勇也。先儒云：“平旦之气，清夜之神，直与圣贤无异，人能即此而充之，虽孔颜不逊也。”释乘云：“能仁寂默，何异释伽？般若行深，何殊自在？”道书云：“瞿昙不从地涌，钟吕岂自天来？”此皆以道为争，而不必让于前者。志士勉乎哉！千真万圣，原不忌人之共争夫道也。

## 第三十九章 功成名遂身退论

《道德经》曰：“功成名遂身退，天之道。”愚以为天之道即人之道，亦即修身之道也。天以生成畅遂为功名，时行物育，天道于焉退移，藏身冬令。此天道也。人以尽忠为功名，功成勇退，名遂身藏，英雄所以从赤松子游也。又以全孝为功名，志体交养，其功也。宗族交称，其名气。父母百年，人子事毕，退身保命，此人道也。丹士以致虚守静为无功之功，杳冥恍惚为无名之名，至于返还功成，圣胎名遂，退身祖窍，抱一还虚，此修丹之道也。通德类情，识者思之。

## 第四十章 仙佛同修说

性命双修，此本成仙、作佛、为圣之大旨。或谓佛修性、仙修命、儒治世，分门别户，盖不深究其宗旨也。

愚按：佛重性，而其中实有教外别传。非不有命也，特秘言耳。其重性功者，盖欲人从性立命，能使性量恢宏，照十方而无边无际也。仙重命，而其中亦有教内真传。非不言性也，特约言耳。其重

命学者，盖欲人即命了性，能使命根永固，历万劫而无尽无穷也。若使性功圆满，外无立命之修，则真性难存，终属空寂，又何能法周沙界乎？若使命功周到，内无尽性之修，则真命虽守，徒保色身，又何能神通三界乎？惟佛有教外别传，则从性立命，极乐之地，益见空明。唯仙有教内真传，则尽命了性，而大罗之天，益见超脱。是仙也、佛也、圣也，此双修而非单修者也。故释伽到禅定时，而有贯顶穿膝之效。迦叶谈真实义，而有倒却刹竿之奇。试思于意云何？吕祖云：“单修性兮不修命，此是修行第一病。”紫阳云：“饶君了悟真如性，不免抛身却入身。何如更兼修大药，顿超无漏作真人。”略举一隅，可以类推也。

至于行深般若，五蕴皆空。丹熟大还，十年面壁。六十耳顺、七十从心。夫而后性命双了，同登空超之境，而仙、佛、圣皆成也。故达摩初祖了道歌云：“三家法一般，莫作两样看。性命要双修，乾坤不朽烂。”人又何必是非哉？

且更有说者：三教嗣续，皆不能知。知此必不互相抵牾。只索各尽其道，以归于道也。今设一大道主人于此，为三教说法曰：夫三教者，吾道之三柱。分而为三，合而为一者也。道不能分，无变化，道不能合，无统宗。是故以三柱立其极。释道言性默言命，仙道传命默传性。儒道则以担荷世法为切。言性难闻，言命又罕，并性命而默修之。遂使三家后裔，各就祖派，分为专门。掀天震地，讲起是非，开出无边境界。佛攻道，则有翻空出奇之妙想。道攻佛，则有踏实指陈的神思。儒攻佛与道，则有翻澜不穷的文章，流窍不休的耍子。而岂知皆道之分也。道既分三，其中岂无枝流之不同？邪正之不类者？奈何不思其本，而谈其末也。

夫以性兼命为一脉，以命兼性为一脉，浑乎性命为一脉。此三脉皆道脉也。及其还无，一也。偈曰：吹了明灯顽耍子，谁知打着自家人。吾言若有相攻者，又是飞花点汝身。

# 第二卷　三车秘旨

李涵虚著　陈撄宁校订

## 读者须知

一、本书作者李涵虚，世称之为西派。书中大旨，虽不出《参同》、《悟真》之范围，但既已自成一派，必有其特异之处，而为他种丹经所未尝言者，学者应分别观之。

二、因学人工夫有先后，程度有浅深，故创为三件河车之说。第一件河车，即指第一段工夫，第二件河车即指第二段工夫，第三件河车即指第三段工夫。至於运转河车之路，仍只一条，并无歧异，勿误会河车有三条路也。

三、三件河车，文中未免有形容太过，及譬喻不当之处，读者幸勿拘泥於字面而曲为之说。

四、附录中《收心法下手工夫》，颇为切要，果能仔细参悟，必可获益。

五、道情诗词杂著中，亦偶有妙义隐藏其间，读者如能触类旁通，固甚善也。

六、此书乃旧抄本，流传至今，已八十余年，未曾刊版行世。除河车三篇而外，其他如收心法，及道情诗词等篇，在原抄本上既未另立专名，又不应隶属於《三车秘旨》名义之下，而其排列次序，亦欠妥帖。今特标题附录二种，并重为整理一过，以便读者。

七、前人丹经之作，或以访外护，或以示及门，本非普渡性质，亦非为传世计，故不必求人人了解，而且预防人人皆能了解。於是隐语异名，层见迭出，阅者茫然，不知所谓，甚至意在此而言在彼，真相常常被其瞒过。学道者无人不叹丹经之难读，即以此故。

八、读本书若不得其解，当求之於《道窍谈》中。读《道窍谈》仍不能领悟者，当参考《三丰全集》，因其可以互相发明也。

皖江陈撄宁作于沪上
中华民国二十六年五月

# 李涵虛真人小传

真人四川嘉定府乐山县李家河长乙山人氏。生於嘉庆丙寅年八月初四日寅时。生时，母梦一道人怀抱金书一函入门；寤时，则真人生焉。伯仲三人，师居其二。幼而颖悟，弱冠入邑庠生，善琴，嗜诗酒。年二十四，遇吕祖，不识。后病伤血之症，奉母命，至峨眉县养病，遇郑朴山先生。先生康熙时人，孙真人讳教鸾之高弟也。同寓，与之治病，并云：“金石草木，只可治标，治本则宜用自身妙药，方能坚固。”闻之，恍若梦觉，即稽首皈依。先生遂传口诀，嘱云：“大劫将至，子宜速修救世，更有祖师上真为师。”后至峨眉山，遇吕祖、丰祖於禅院。师初名元植，字平泉。吕祖为改名西月，字涵虛，一字团阳。密付本音，潜修数载，金丹成矣。三师复至，叮咛速著书救世。奉三真之命，著有《太上十三经注解》、《大洞老仙经发明》、《二注无根树》，名曰《道言十五种》，又曰《守身切要》。将吕祖年谱圣迹丹经救世等书删订，名曰《海山奇遇》，撰集丰祖全书，名曰《三丰全集》，自著另有《九层炼心》、《文终经》、《后天串述》，俱刊行於世。更有《圆峤内篇》、《三车秘旨》、《道窍谈》三书，俱未刊行。山於咸丰丙辰正月，至长乙山房，得瞻慈容，如三十许人。拜别后，师於本年五月初八寅时升举，异香满空者七日。本日卯时，现仙容於自流井。飞升后，显迹甚多，不能尽述。师生二子，长业儒，次务农。大兄举三子，长十一岁，聪明仁孝，师每称羡。门人甚众，而大丹成者，江西周道昌一人。得玉液还丹者数人。山德薄缘浅，侍师未久，略述其目击大概云尔。

福建建宁巧洋弟子李道山敬述

# 三车秘旨

三车者，三件河车也。第一件运气，即小周天子午运火也；第二件运精，即玉液河车，运水温养也；第三件精气兼运，即大周天运先天金汞，七返还丹，九还大丹也。此三车者，皆以真神、真意斡乎其中。人能知三车秘谛，则精气神三品圆全，天地人三仙成就。

## 第一件河车

运气功夫，所以开关筑基，得药结丹也。其中次序，从虚空中涵养真息为始，收心调息，闭目存神，静之又静，清而又清，一切放下，全体皆忘，混混沌沌，杳杳冥冥。功夫至此，如天之有冬，万物芸芸，各返其根；如日之有夜，亥漏沈沈，各息其心。此无知无识时也。谁晓得无知无识之际，才有一阳来复，恰如冬之生春，夜之向曙，蓦地一惊，无烟似有烟，无气似有气，由下丹田熏至心阙，使人如梦初醒。初醒之候，名曰活子时。急起第一河车，采此运行，迟则无形之气变为有形。

此气也，名壬铅，名后天，又名阳火，故曰子时进阳火。何为进阳火？学人把初醒之心，陡地拨转，移过下鹊桥，即天罡前一位，誓愿不传之真诀也。此心名曰天地之心，又名妙心，又名元神，又名真意，又名玄关发现。移至尾闾，守而不乱，霎时间真气温温，从尾闾骨尖两孔中，透过腰脊，升至玉枕，钻入泥丸。古仙云：“夹脊双关透顶门，修行路径此为尊”即指此也。愚人不知运气，便要舌舐上颚，以承甘露。吁！可笑亦可怜也。皆不得师之过也。须知运气一道，只可引气入喉。《黄庭经》曰：“服食玄气以长生。”因此阳火之气紫黑色，名曰玄气耳。服食之法，须要口诀，乃能送入气管，否则走入食喉，从何处立得丹基？须把这阳气送下气喉，至於玄膺，乃化为甘露之水。《黄庭》曰：“玄膺气管受精符。”此之谓也。玄膺名玄雍，又名玄壅。言人之气到此壅塞也。俗人不知玄妙，气至泥丸，就想他化为神水，如吞茶汤一般。吾恐气管一滴，便叫汝咳而不休矣。盖水者有形之物，

安能入得气管？故《黄庭》曰："出清入玄二气焕，子若遇之升天汉。"犹言清气出於丹田，玄气入於玄膺。二气转换云尔。气化为水，洒濯心宫，仍落於虚无窍内，宝之裕之，是为筑基。筑基既久，积累益深，乃有一个时候，照常静坐，忽於丹田中突出一物，有声如风雷之响，有色如星电之光，是为后天中先天药，即按第一车运之，至於泥丸，始化为液，饵而服之，方得玉液丹头。此得药结丹之始也。以后功夫，须要绵绵不绝，固蒂深根，乃尽养丹之妙，请看下文分解。

## 第二件河车

运精功夫，所以抽坎铅，制离汞，炼己性也。

前此运气日久，得了小药，结了丹头。以后绵绵内息，天然自在，固守丹田。每早辰间，清坐清卧，其丹如一团软绵，升於心府，仍要收回虚中，杳然无影，方不走失。诀曰："神返身中气自还。"正此时也。怀抱日深，忽然间丹田如春水初生，溶溶漾漾，即守自然之内息，烹之炼之。其水忽化为热气，由两胯内边，流至涌泉，须要神注两踵，真息随之。此所谓"真人之息以踵"也。如此片时，涌泉定静，即将心返尾闾，默默守候。忽觉有物来尾闾间，似绵陀，似馒首，似气块，沈滞难行。就要调停内息，专心壹志，猛烹急炼。乃有一股热汤，透出尾闾，途途过腰脊，滔滔上泥丸，方谓之黄河倒卷，漕溪逆运。此等河车，《大洞经》所云"勒精卫泥丸"，吕祖所云"搬精入上宫，不与运气同"也。泥丸宫中，水声震响，久之而水声止息，神即休於其中。持守片时，乃以舌倒舐上颚，鼻中忍气，牙关紧闭，两手反抵坐榻，头面仰对空梁，候他金液满舌，其鼻息忍而不播，伊乃咕了一声，流入气管，降下重楼十二阶梯，神水灌注华池矣。这个华池，人多不知，或言舌胎下，或言下丹田，皆非也。此华池在人两乳中间，名曰上气海，与玄膺隔一层耳。白玉蟾云"华池正在气海内"是也。水满华池，走而不守，至於绛宫，心地清凉，落於黄庭，心火泰定。此之谓抽铅制汞，牵虎降龙。既未两卦，周流不息，即玉液炼己之事也。但此玉液，不能日日常有，须加前头运气功夫。运

之数次，乃有一次。若做到玉液长来之时，则黄中通理，皮肤润泽，心君闲逸，性体光明，对境忘情，在欲出欲，随缘度日，在尘离尘，真意坚牢，剑锋犀利，圆陀陀，光灼灼，赤洒洒，亮铮铮，此炼己纯熟时也。

于是讲三车功夫，又听下文分解。

## 第三件河车

运先天精气，丹家名汞迎铅入，情来归性，七返九还之事也。前此炼己纯熟，汞性通灵，进退自如，雌雄应变。功夫至此，乃可行返还大事。七返还丹者，先将已成之汞性，呼为内丹。於是入室坐圜，把内丹藏於空洞之中，上边如乾，下边如坤，性边属有，命边属无。先要以有入无，然后从无生有。其象如乾精播於坤母，坤乃实腹而为坎；坤精感自乾父，乾乃虚心而为离。乾坤既列，名为鼎器(即有无妙窍也)。离坎二用，借此现形。原夫以有入无之时也，寂寂静静，心死神存。稍焉有自己识神，化为惊人爱人之物，试尔内神；又有诸天魔将，化为好人恶人之物，试尔内神。诸般不动，元神湛然。乃更一时焉，有一支阳气发生。譬如坤阴之下，一阳来复，我即吐乾宫一阴以迎之(肾气上升，心液下降，本乎自然)。名曰以汞迎铅，又曰大坎离交，又曰内外阴阳消息。消息既通， 於是命太乙神女俦邱兰者，捧出雌剑，摘而取之，立为丹本。此即七返还丹也。丹本既立，神气融和，由是一阳渐长而为兑，坎男变为兑女矣(此即庚方月，西江月，蛾眉月诸喻时也)。因此兑女二字，故丹家名曰首经，又曰天癸(因类而言耳。愚人不知，盲修瞎炼，未遇真师之故也)。丹士采此首经，名曰摄情归性。五千四十八日归黄道之时， 有如十五明月，金水圆满，在人身中，总一先天精气，腾腾壮盛之时也。学人到此，急起大河车，运上泥丸。稍焉，有美液坠於颚中，大如雀卵葡萄，非麝非蜜，异样甘香。此乃九还金液大丹也。道人服此金液，然后名之曰铅投汞，金并木，后天返先天，婴儿会姹女，婴姹相逢，朝夕涵养。久之洞见脏腑，内外光明，中有一真，宛然似我，此婴姹复生婴儿者，必须默默调养，刻刻温存，由灵谷移上天谷。

然后出神入化，高会群仙。

## 收心法

### 收心法题词

平铺直叙收心法，上天欢喜无谴责。
穷年矻矻驾河车，心似勤劳实安逸。
昨夜飞神朝上真，封为善教大真人。
道我四百年来事，三番游戏到红尘。
怀抱金丹独得意，也共群仙说哑谜。
觉来始动慈悲心，手中真写琅环记。
不分善恶与贤愚，总要收心坐虚无。
入得杳冥方见道，最初一著好功夫。

### 收心法下手功夫

养生之道，真息为本。曹文逸云：“我为诸公说端的，命蒂从来在真息。”诚要言也。下手功夫，先静心，次缄口，次调息(心静则气平，不调之调为上)。鼻息平和，然后闭目内观，神注肾根之下阴蹻一脉(谷道前，阴囊后)。如此片时，将心息提上虚无窍内( 脐后腰前，心下肾上，中间一带，不可拘执)。停神安息，以自然为主。心太严则炎， 务必顺其自然，即文火也。心太散则冷，务必守其自然，即武火也；文武烹炼，始终妙用，内息匀称，勿忘勿助。是时也，心如虚空，有息相依，则不虚，有息相随，则不空。不虚不空之间，静而又静，清而又清，气息绵绵，心神默默。至此要一切放下，人我皆忘，此之谓钻杳冥。杳冥中有气，一神独觉，此乃真息也。真息发现，熏心酥痒，还要按入腔子里虚无窍内，积之累之，则命蒂生，而阳气自长，乃可以开关运气矣。凝神调息，是下手工夫。凝神者，是收已清之心而入其内也。心未清时，眼勿内闭。先要自劝自勉，收他回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰凝神。坐虚无中，不偏不倚，即是凝神於虚。调息不难，心神一静，随息自然。我只守之顺之，加以神光下照，

即是调。调度阴蹻之息，与吾心之息相会於气穴中也。神在气中，默注元海，不交而自交，不接而自接，所谓隔体神交也。守其性不散乱，存其神不昏沈，故能杳冥恍惚。心止於脐下，曰凝神；气归於脐下，曰调息。神息相依，守其清净自然，曰勿忘；顺其清净自然，曰勿助。勿忘勿助，以默以柔，息活泼而心自在，即用钻字诀，以虚空为藏心之所，以昏默为息神之乡。三番两次，澄之又澄，忽然心息相忘，神气融和，不觉恍然而阳生矣。

## 收心法杂谈

门人问曰："三车秘谛，尽泄天机，能不惧天谴乎？"

涵虚曰："非敢故违天谴，实望人改过自新。凡作功课，必先去人心，求道心，屏凡息，寻真息，然后定神气，钻杳冥。如此诸境，皆不可少。入吾道者，安得复为小人？内做功夫，钻杳冥，是第一桩难事。但先天一气，自虚无中来，必有真杳冥，乃有真虚无。噫，先难而后获，全身要舍得。昔我在洞天中，学钻杳冥七八年，然后稍有把柄。今之学者，进锐退速，安能入道耶？"

弟子问曰："先生传道，人言过滥，倘下士得之，行持无效，能不反唇相诋耶？"

涵虚曰："不遭下士之讥，不足以见吾道之大也。大道者，先要清净身心，调理神气。其甚者，要能一切放下，钻入杳冥，必有此等真功夫，然后有真效验。彼无功而妄想效验者，亦终为不得效验之人。反唇相诋，何足病之。"

弟子问曰："如师所说，恶人皆可学道乎？"

涵虚曰："可。"即诵格语曰："从前种种，譬如昨日死；从后种种，譬如今日生。诸恶莫作，众善奉行，则能转地狱为天堂，变黑气为红光。

余有三字诀：修道之士，勤、诚、恒，缺一不可。但勤矣、诚矣，而结果必归於恒。孔子曰：'人而无恒，不可以作巫医。'况道乎？儒生习文艺，尚以数年为期，甚至有十年者，岂修心炼气，反不如读书作文？诚乃至阴之象，在《易》为太极，在佛为如如。

孟子曰：‘至诚不动者，未之有也。’不诚未有能动者也。动对静言，则知诚为阴象。孔门之道，推至诚如神，论至诚无息，皆静中大体大用。故以诚入静，静心不乱；以诚入定，定心不移；以诚守中，中心不偏；以诚入杳冥，则通微无碍矣。勤为学业之本，其在於道，更有不勤之勤焉。养自然之息，定自然之心，无为而为，为而不为，所谓‘绵绵若存，用之不勤’者，真乃勤之至也。炼睡魔必用勤字。跑香打坐，精神倒退，此误用其勤之过也。善炼睡者，睡而不睡，不睡而睡，功夫自然不断，神气自然加增。熬更守夜，反惹睡魔。《参同契》曰：‘寝寐常相抱，觉悟候存亡。’能用此诀，自然惺惺不昧。”

门人问曰：“陆潜虚仙师云：‘交媾乃太上闭秘之旨。’其诀可得闻乎？”

曰：“交媾者，至阴之本，杳冥之根也。人能钻入杳冥，方能得成交媾。我劝人先在虚空中团炼，静之又静，定之又定，无人无我，无无亦无，自然入得杳冥，不交媾而自能交媾，从至阴中生出至阳矣。

交媾之法，先天与后天不同。先天交媾，以性立命；后天交媾，以神合气。故《入药镜》云：‘是性命，非神气，水乡铅，只一味。’先天名目，独有一物；后天名目，则分精、神、意、气、魂、魄、性、情。若在先天，只炼出一个，都皆有了。总要从交媾中取出真阳耳。人身五脏，原有部位，不可移动。道家云：‘乾坤坎离颠倒’，岂心可移於下，肾可移於上耶？非也。所谓颠倒者，乃心肾中之神气耳。心神俯而下就，肾气仰而上升，神气颠倒，则有形之心肾亦如颠倒，无形之乾坤亦皆颠倒。颠倒交施，坤中生一阳为坎，乾中生一阴为离，离女与坎男交施，则如西方之兑女，相接东方之震男，又将南北移为东西，水火变为金木。金情木性，称为白虎青龙。龙交虎，如姹投婴；虎交龙，如婴投姹。要之乃性命二物，命中有性，性中有命，二物乃一物耳，故紫阳先生曰：‘震兑非东西，坎离非南北。’人亦可以恍然矣。

儒家道家，养气各有不同。养自然之气，可以得生，养浩然之气，则可生可死。古来志士仁人，见危授命，杀身成仁之类是

也。养之之时，纯是义理之心，充乎宇宙。故孟子曰：‘其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞乎天地之间，是集义所生者。’道家养气，独葆其真，不必见危而早退，不必杀身而早隐。《易》所谓‘见机而作，不俟终日之君子’也。”

“道家初功，须养其自然之气，敢问何为自然之气？”曰：“易言也：其为气也，至小至柔，以曲养而无害，则聚乎虚空之中，是集精所生者。道家还丹，亦是浩然之气，其气得手，亦能见危授命，杀身成仁。古来谓之刀解。究竟有神奇莫测处，变化莫解处，异乎儒家。或死之后，他处见之，须眉转少，仙客同游。此乃还丹成就，身外有身者。至人得道，生亦仙，死亦仙，如留形住世、尸解登真之类是也；仁者能净，生亦寿，死亦寿，如曾子全身、颜渊短命之类是也。道有五失：有浅尝而去者，有浮慕其名者，有始勤终怠者，有心性偏执、未入门墙、妄诋高深者，有资质下愚、唤之不醒、呼之不悟者。道有三得：有知之者，可为灵人；有好之者，可为真人；有乐之者，可为至人。”

# 第三卷 后天串述文终经

予著《道德》、《黄庭》、《大洞》、《无根》诸注，皆言先天之用，而非初学法门也。夫行远自迩，登高自卑。若不明后天次序，譬诸世上功名，未举茂才、孝廉，空想进士、翰林也。因作《后天串述》一篇，为入门之路焉。

一、收心。二、寻气。三、凝神。四、展窍。五、开关。六、筑基。七、得药。八、结丹。九、炼己。

太上有言，贵以贱为本，高以下为基。后天资补，贱下之道也。贱也者，师所谓“说着丑”也。下也者，《经》所谓“下而取”也。培养丹基，纯以精气为宝。其行法功也，要先收心入内，以中为极，以和为则，以神为体（定），以意为用（慧）。

寻气在阴跷为先，中是活活泼泼，不见不闻之处。和是专气致柔，抱神以静之功。定中生慧，坐照如初。媾元精而生元气，展窍开关不难也。元精者，阴跷一脉，逐日生人之气也。学人采取元精，必寻气之活动处，而以静合之。此之谓神气交。神气交，则男女媾精，真种化生。真种者，后天鼎之真气也。后天鼎者，即元神、元炁交合之所也，故名灵父、灵母。此气从鼎中炼出，即宜凝其神，柔其意，以柔制刚，自然入我内鼎。和之、调之、锻之、炼之，潜伏于丹田之中，呼吸乎虚无之内，是名命蒂，又号胎息。忽然而内鼎之间，冲出一物，跳跳跃跃，嘘嘘喷喷，直由冲脉上至心府，即展窍时也，俟其冲突有力时，乃变神为意，引出尾闾，一撞三关，飞上泥丸，即开关也。关窍既开，乃行养己之功，而谈筑基之道。筑基者，采彼气血，补我精神。精神虽壮，又恐动摇，于是以壬铅制之，壬铅者，二气媾而生者也。原夫坎宫之气，地气也。离宫之气，天气也。天地交合之时，混混沌沌，氤氤氲氲，结为虚无窟子。虚无窟中旋产一气，即以此气为壬铅，此得铅时也。铅之体有气无质，以故清而上浮。至昆仑时，要以目光上视，神气相息于顶中。凝住一时，阳极阴生，始以舌倒抵上腭，鼻息要匀，抵腭久之，乃有美津降下，寒泉滴滴。虽不甚多，然一吞下重楼，以意送回黄庭。却又奇怪，发声如澎

湃一般，始知天上甘露，原不可多得也。降入黄庭，结为内丹。

以后则在欲绝欲，在尘出尘，对境忘精，炼铅伏汞，赶退三尸、五贼，销磨六欲、七情。骨气俱是金精，肌肤皆成玉质。则内发天机，外合人事，毋意、毋必，毋固、毋我。积功累德，炼气养神，物来事至，心境自放光明。即景会心，慧剑劈开尘障。功修人间，名称天上。且食天禄，享寿无穷。此时抱璞守贞，防危虑险，天人合发，万化定基，精神永固，一气还虚，此炼己之功完备矣。入门者必先收心、寻气、凝神、展窍、开关、筑基、得药、结丹、炼己，此九层功夫，乃为入道之门。

既已入门，阴阳归一，无往不复。穷理尽性以至于命，自有为而入无为，由勉强而抵自然，未有金丹不成者矣。

# 第四卷 循途录

（人元大道九层炼心文终经）

紫霞洞主人涵虚子手著

## 九层炼心道言

初层炼心者，是炼未纯之心也。未纯之心，多妄想，多游思。妄想生于贪欲，游思起于不觉。学人打坐之际，非不欲屏去尘情，无如妄想才除，游思忽起。法在止观，乃可渐渐销熔。止则止于脐堂之后，命门之前，其中稍下，有个虚无圈子，吾心止于是而内观之，心照空中，与气相守，维系乎规矩之间，来往乎方圆之内，息息归根，合自然之造化；巍巍不动，立清净之元基。从此一线心光，与一缕真气相接，浑浑灏灏，安安闲闲，此炼心养气之初功也。

二层炼心者，是炼入定之心也。前此一线心光与一缕真气相接，若能直造窈冥，自当透出玄窍；奈何定心不固，每为识神所迁，心与气离，仍不能见本来面目。法在心息相依之时，即把知觉泯去，心在气中而不知，气包心外而不晓，氤氤氲氲，打成一片，是炼心合气之功也。

三层炼心者，是炼来复之心也。前此氤氤氲氲，打成一片，重阴之下，一阳来复，是名天地之心，即是玄关一窍。此刻精、气、神都在先天，鸿濛初判，并不分真精、真气、真神，即此是真精、真气、真神。若能一心不动，便可当下采取运行。无奈见所未见，闻所未闻，美景现前，茫无措手；心一动而落在后天，遂分为精、气、神矣。法在玄关初现之时，即刻踏住火云，走到尾闾，坚其心，柔其息，敲铁鼓而过三关，休息于昆仑焉，此炼心进气之功也。

四层炼心者，是炼退藏之心也。前此踏火云，过三关，心与气随，固已入于泥丸矣。然在泥丸宫内，或有识神引动，则气寒而凝，必不能化为真水，洒濯三宫，前功尽弃矣。法在昆仑顶上，息心主静，与气交融，气乃化为美液，从上腭落下，卷舌承露，

吞而送之，注心于绛宫，注心于黄庭，注心于元海，一路响声直送到底，又待玄关之现焉，此炼心得气之功也。

五层炼心者，是炼筑基之心也。前此入泥丸而归气穴，已有河车路径，从此一心做去，日夜不休，基成何待百日乎？然或有懈心，有欲心，作辍相仍，丹基难固。夫筑基所以聚精会神也，功夫不勤，精神仍然散乱，何以延年奉道？法在行凭子午，逐日抽添，取坎填离，积金实腹，此炼心累气之功也。

六层炼心者，是炼了性之心也。前此河车转动，聚精会神，则灵根充实矣。从此心液下降，肾气上升，是为坎离交。杳冥中有信，浩浩如潮，一半水气，濛濛如雾，一半云气，是名金水初动，方修玉液还丹。倘用心不专，则尽性之事难了。法在于金水初生之时，由丹田分下涌泉，霎时而合到尾闾，调停真息，鼓之舞之，乃能滔滔逆上，至于天谷；涓涓咽下，落于黄庭。如此则朝朝灌溉，心地清凉。血化为膏，意凝为土，土中生汞。汞性圆明，遇物不迁，灵剑在手。孟子谓“尽其心者，知其性也”。仙家名为阴丹、内丹，此炼心明性之功也。

七层炼心者，是炼已明之性也。前此金水河车，仙师名为内炼。到此，还有外炼功夫。以外合内，真心乃聚而不散。盖内体虽明，好飞者汞性。内修虽具，易坏者阴丹。设或保养不纯，则心性复灭矣。法在以虚明之心、妙有之性和砂拌土，种在彼家。彼家虚而由我实之，彼家无而自我有之。以有投无，以实入虚。死心不动，霎时间先天一气从虚无中来。一候为一阳，有如震。二候为二阳，有如兑。时值二候，正宜合丹。那边吐出一弦真气，其喻为虎向水中生。这边落下一点玄光，其喻为龙从火里出。两边龙虎会合，性情交感，一场大战，宛如天地晦冥，身心两静矣。俄而三阳发动，有如乾卦。如潮如火，如雾如烟，如雷如电，如雪如花。身中阳铅晃耀，我即持剑、掌印、踏罡、步斗，鼓动元和，猛烹极炼，透三关而上泥丸，一身毛窍皆开，比前玉液河车，更不同也。吞而服之，以先天制后天，性命合而为一，即大还也。性属火，其数七。命属金，其数九。返本还元，故明七返九还、金液大丹。从此铅来制汞，其心长明，汞不动摇矣。此炼心存神

之功也。

八层炼心者，是炼已伏之心，而使之通神也。前此七返九还，以铅制汞，心已定矣。但要温之、养之，要使身中之气尽化为神，身中之神能游于外。于是取一年十二月气候，除卯酉二月为沐浴，余十月为进退，故名十月温养，非言要十个月功夫也，否则心虽定而不灵。炼之、锻之，灵心日见。灵则动，动则变，变则化，故有出神之事，而不为物情所迷。此炼心成神之功也。

九层炼心者，是炼已灵之心而使之归空也。前此温养功深，神已出而不惑，随心所欲，无往不宜，高踏云霞，遍游海岛，致足乐也。但灵心不虚，则不能包涵万有，此所以有炼虚一着也。炼虚者，心胸浩荡，众有皆无。清空一气，盘旋天地间。是我非我，是空不空。世界有毁，惟空不毁。乾坤有碍，惟空无碍，此所以神满虚空，法周沙界也。此炼心之始末也，无以加矣。

# 道情诗词杂著

## 道情诗（二十四首）

人道为人好，我道为人忙不了。纵然富贵不关心，也要朝思暮想登仙岛。咱家涵虚道人是也。出世不凡，投生又错。从小儿咿唔几字，长大来葛藤一身，也要想文名传世，又要想陆地飞仙。想得我一事无成，算得他五行有准。幸还有茅庵一座，道伴三人，逍逍遥遥，高出尘寰之外；喜喜笑笑，盘桓水石之中。秋末冬初，山中无事，煮一壶菊花酒儿，赏过早梅，细将道诗吟咏也。堪叹我生下世来啊。自记前生是冷生，湖南湖北一舟轻。为何惹下西方愿，云水烟山浪荡行。又叹他生下世的，撞入胞胎寄了魂，一重父母一重恩。容颜也肖爷娘貌，保抱提携笑语温。生成人身，这个就好，但要晓得珍重。万劫千生得个人，须知浩劫种来因。纯阳老祖婆心甚，劝汝当前重此身。修真的人，一点凡心生不得，听我诵来出山泉浊在山清，自悔当年赋远征。忽见繁华多少事，方知对境不忘情。修道的人，道心发生，却在何处，风泉韵绕万松篁，不及平湖十里乡。月在天心寒在水，令人心地忽清凉。

修行人，上等的，要从无中生有下手，我家丹法出瀛洲，提个虚无便起头。不怕全然无影响，要从无里问根由。

第一要炼精化气 阴蹻脉上气濛濛，多少真元在此中。 采入虚无炼成气，蓬莱万里路相通。

第二要炼气化神神气交加入杳冥，忽闻空处诵真经。五方五气来环绕，报道生神出始青。

第三要炼神了性仙气须从静里寻，红尘路上少知音。中庭坐得香三月，长得黄芽一寸深。

出家人，炼精生气之后，便有几分效验朝朝运气上泥丸，浸浸甘津长舌端。 灌溉三田生百脉，自然精长谷神安。 每日甘津满口，便生仙心 碧岛幽栖赋小山，纯阳高坐画楼间。焚香扫地浑无事，只有花斋一味闲。 生了仙心，便生静心烟山深处好盘桓，从此文心想炼丹。袖卷白云归洞府，垂头闭目坐蒲团。生了静心，

便生真心 有识有知皆是假，无知无识始生真。一翻筋斗鸿濛破，要往东方做道人。真心发见，真种常生，金投木汞共徘徊，婴姹相逢真快哉。昨夜麻姑传好梦，红丸一粒遂怀胎。

为何叫以有生无？结成玉液作丹财，放入坤家真静哉。忽见一阳来地下，丹资还我不须猜。为何叫无中生有，真铅出在太无中，种在离宫出坎宫。我见黄芽开勃郁，人言白雪满虚空。为何叫相接长生？汞性轻浮日好飞，铅情沈重食无违。修丹但得情归性，定跨青鸾入太微。为何叫杀中有生？铅投汞窘害中恩，汞受铅拘死里生。妙宝若还无管束，神仙事业不团成。如何与青娥相见，生下圣胎，青娥年少好修行，不是孤阴体不生。自与洞房相见后，同床十月产胎婴。如何换鼎移胎，子又生孙大道原来步步高，还丹成就见仙曹。年年火候添门户，放眼蓬山意气豪。听山人道来，养生妙理，有许多快活，不知平时心慕的，果系何师何仙，纯阳处士老陈抟，五代逍遥世外仙。简板渔筒方外乐，任它离乱自然安。又师事哪位仙师，大元遗叟号三丰，元末逃亡不见踪。直待承平方出世，行云流水乐乔松。谈咱家，涵虚逸客道情诗，二十四章尽表之。

长乙山中无别事，一声渔鼓一篇词。收心法道情自遣欲造大罗仙，须把心儿炼。功名休乱想，利欲莫牵缠。纵有游丝来打算，烈火烧除显性天。一头起，一头断，只见减，不见添。那怕他心猿万万，那怕他意马千千。行内功，呼吸丹田。守真息，清静自然。钻杳冥，引出祥烟。冲得我绛宫痒痒，醉得我四体绵绵。这是俺降龙真诀，斩蛇手段。在人间处处相传，泄天机不卖银钱。发财的门生封赞见，贫穷的门生尽随缘。他也率真，我也清廉。俺如今掘井三年，要做些功果因缘。谁知道命途乖舛，时运艰难，家业萧条，英雄气短。丹床中一概不管，有朝一日风云便，撒手逍遥上海山。

## 心神篇

其心明明，其用纷纷，
其神冥冥，其体安敦。
吾无所作为而气自凝。是以古人直取不神之神为神。

## 养心吟

扫除怨欲不辞难，心既安时身亦安。
月吐清光临止水，风将凉意绕迴栏。
佛书参透无烦恼，仙语得来有定观。
长自收心腔子里，独行独坐独盘桓。

## 虚空吟（三首）

行之容易得之难，除了虚空不造丹。
举世若求安鼎处，个中境界比天宽。
好之容易乐之难，除了虚空不造丹。
举世若寻生药处，壶中原是列仙坛。
得之容易守之难，除了虚空不结丹。
举世若寻立命处，起头煞尾一团团。

## 修丹吟

按摩导引术，易遇而难成。
金丹大道法，难遇而易行。
行之亦不易，然可按长生。
模范於天地，煅炼於性情。
性情两交感，空谷自传声。
效验有变化，功夫在静清。
心清而气静，地下有雷鸣。
雷鸣震天地，二候合真精。
龙虎一场战，於野定太平。
三阳开万窍，采药到中营。

从此十个月，文火养胎婴。
劈破泥丸顶，逍遥上玉京。

## 与人谈不死术

古有不死神，并无不死身。
其神得不死，即是得仙人。
人死神则亡，仙死神则存。
存亡隔天壤，仙凡非等伦。
世上期颐叟，亦能历多春。
究其老将至，模糊失性真。
茫茫贪欲扰，奄奄志气昏。
未死身先乱，未生昧前因。
并不待来世，眼前早沈沦。
谁能抱奇术，闲居炼元神。
纵难逃一死，灵性独超尘。
逍遥天地间，吹箫随洞宾。

## 叹色欲关

千古大痴人，爱色如爱花。
千古下愚人，贪欲无津涯。
欲纵色必损，狂飚卷林葩。
国风止於色，稍稍有风华。
荡子酣於欲，其类同猪猳。
色欲兼修者，荒亡尽可嗟。
不如挈美姝，绝欲炼丹砂。
奇哉张果老，携妻种园瓜。
幻哉伊用昌，与妻唱云霞。
两贤皆艳色，世外叹情赊。
至人无欲念，淫根断莫邪。
我爱古仙人，仙女为浑家。

学道者宜绝欲

大丹用炉鼎，乃炼药温养喻言。俗人不察，疑谤丛生。此执泥文字之过也。余戏仿其词，拘墟者明其意。

兑金十四两，堪作神仙鼎。
取他癸中铅，补我身中损。
红罗养性真，丹房好器皿。
功成悉弃之，选配同修省。
有一东家郎，妙年刚修颖。
坎离颠倒颠，性情两相肯。
是吾灵父母，同入洞天隐。
道成一家仙，大罗来接引。

和麻碧城先生衰中盛体韵

亥尽仍逢子，冬初早见春。
一阳来复始，万物渐含新。
雪地山河亮，霜天气象真。
寒园佳果熟，桔酒露全神。

晓起大悟

万事不如意，归来复吟诗。
此身宜独善，吾道未尽差。
春速燕来早，夜寒鸡唱迟。
晓星如碗大，天象少人知。

重九后招诸弟子游蟆颐观

虚空结翠郁苍苍，拍手行歌到上方。
我愿众生登寿域，仙泉端为老人香。

## 重九寓雷养正家

重阳天气雨如丝，养正堂中正举卮。
清酒醉人殊不觉，嘉言待客少相知。
惟君与我呼同调，促膝谈心出妙词。
何日同骑双白鹤，青城上下觅灵芝。

## 满江红第一体

拍掌高歌，叹世人宛如灯烛。笑虚生浪死，成何收束？名利场宽空白战，诗书债满寻丹诀。问先生何日海天遊，容吾说。亲尚在，家难出，恩最重，情难绝。把名缰解下，且归茅屋。黍豆承欢耕绿野，山樽介寿栽黄菊。要等我侍白头人，方才决。

## 满江红第二体

请问名公，怎么叫修仙修佛？须要把儒书参透，再同君说。养性存心包妙道，修身立命传真诀。浩然中养就还丹，骑龙出。天运泰，贤人育，君道盛，才臣出。笑我侪疏懒，何须献璞！天下功名哪个尽？人间风浪无边恶。倒不如奉养山林，早抽足。

## 满江红第三体

制艺文章，尽都是六经糟粕。 况加了油腔滑调，有何真实？趋时丑态真可笑，出名心，何大急？靠诗文做个大官儿，兴家业。初学念，先差失，权到手，因贪得。把锱铢看重，军民轻掷。有个清官明义利，奈无钱奉上成仇敌。看我辈出山难，忙收拾。

## 大江西派九字

西道通　大江东　海天空

## 吕祖题词

大江初祖是纯阳，九转丹成道气昌。
今日传心无别语，愿君个个驾慈航。

# 琴火重光

陈自得原著 陈撄宁校订

## 校刊序

《琴火重光》为黄白术中之一种，即三元中之地元也。其用铅用汞点金点银者，即物质原子电子之变化，科学中之最高等化学也。故现代化学专家亦谓原子有互相转变之可能，而不敢坚持原质不变之旧说矣。

其实，此种道理我国古代早已发明，故常云“一本散为万殊，万殊还归一本”，地元之术亦不外是耳。

美国加利福尼亚大学教授威廉斯博士(Prof. Dr. E. T. Williams)云：“磁针、火药和印刷三事，既已公认为中国对世界的大贡献，现在我们还要承认化学亦起源于中国。”兹悉威廉斯博士系通晓汉学者，其对于中国古籍研究甚为精详，故能肯定判断以上几点。惟我国古人对于地元一术，每私相授受，书中多用隐语，使后学不易探索，遂致此种高深之学术，湮没无闻。即偶有此类书籍发现，亦无人肯加以研究。

近闻美国约翰生(Obed. S. Johnson)所著《中国炼丹术考》(AStudy of Chinese Alchemy)一书，对于炼丹步骤法则，虽未曾明载，而其阅读中国丹道书籍之多，并能条理精详、征引赡博，即在我国中亦罕见其人。

窃恐此种学术，将来难免不为西人盗去，然后改头换面，认为彼等所发明。于是，我国一般自命为新人物者，又震而惊之盛夸西人科学之万能。反客为主，宁不哀乎?

铭对于地元丹法毫无心得，然尝闻撄宁陈师所讲临炉之景，殊亲切而有味。《琴火重光》抄本，乃高观如道兄由北平坊间无意中购得寄来者，高君学识宏深，尤喜研究地元之术，其寄赠是书者，盖亦善与人同之至意也。

惟是书抄本，历年悠久，破损脱落处甚多。而当日转辗传抄，

笔误自亦不免。乃呈请吾师亲手校正，并填补数字。尚有几处缺文无法填补，故留空白，以存真相。

铭素日发愿流通道籍，地元一脉将成绝学，在流通素愿中更为首要。况是书为地元丹法之名著，而世间又无刊本，自不忍听其终于湮没。爰制版发行，俾供海内好学深思志同道合诸君之研究。倘再能参考别种地元丹经，得其公式，临炉实验，克底于成，自利利他，两全其美，岂非宇宙间一大快事哉!

谨弁数言，以识其缘起如此。

上海竹铭张广勋序于翼化堂

民国二十七年戊寅闰七月

# 序

陈竹泉先生，闽人也，名自得。少时性极纯，将冠始学诗。年二十四五，颇究性理天人之学。既而为文词序记以自研砺。

明景泰庚午教书薇垣方伯家，以先生执承事员而进官，负气弗往。会太守太尹咸以明经举，亦不就，惟留心医术以活人。后游江湖，于诸子百家靡不涉猎。由是天文、地理、兵法、卜筮、释者之学，悉惟寻究，穷年终岁，手不释卷，然仅免为一庸俗人而已。每殚思竭虑，欲超乎草木同腐之外，而卒未能，至于流涕。

癸酉岁，邂逅外丹之事，获睹点化黄白神效，遂趋事之，执弟子职。三载余，家赀宝物器玩琴书一为之空，终无所得，知为窃丹伪人，乃退而日夜寻试究里，寝不安席，食不甘味。每十试一验，凡利害得失皆以为师。自是知识日长，道理日明。尝言内丹先天一炁为擒汞之妙药，结丹之至宝，号曰真铅。然此真铅之名，正假像于炉火，为无极之根，名天地之始，本万化源，妙阴阳之用，非至人不能得，非至圣不能行，非贤智不能知，非明睿不能察，缘浅不足以见，德薄不足以闻，故外丹之士非此，则三黄八石草木杂料而难施。识此，则如指诸掌，简而且直。但在人得之难易不同。凡有志于是者，能聚精会神，勤求寤想，自有神明默佑。一旦豁然，如剪荆棘而通大道，如披云雾而睹青天云云。

自此形诸歌诗，以写其怀，积日成卷，曰《养道策》，时成化三年丁亥也。余阅之，其词中寂者，仅十之一。譬诸金之杂以泥沙，虽间有发露处，而终掩其光，心窃疑焉。后得《琴火重光》，其所论真铅真汞，抉破幽隐，诚如百炼精金，较之《养道策》不啻天渊矣。又见先生《南吕·一枝花》有“入斯道四十余春”句，深叹学道苦心。但按之《明史》，癸酉为景泰四年，至成化三年丁亥，仅十五年耳，何有四十余春之语?及读至“辛酉年遇至人亲传口诀”句，乃知丁亥以前之《养道策》，虽连篇累牍，先生尚无所遇。而《琴火重光》中则曰：敢道无师自悟，又曰：盲师不信有真传，其为辛酉遇师后所作无疑。可见，求道者非久历艰辛，明师指点，必不能得也。

先生诗云：破琴烧火炼凡铅，故取义以名其书。太华山人《承

志录》实本于此，然录中但言《金谷歌》、《渔庄录》、《秋日中天》、《洞天秘典》、《黄白直指》、《黄白破愚》六书，不及《琴火重光》，意此即悟玄子所授之秘本，而不敢轻以示人欤。

方士转相抄录，字句多讹，余特为校正，以为求道者筌蹄之一助云。

玉峰山阳春子题

雍正六年仲春

# 读者须知

(一)本书作者陈自得先生，号竹泉，乃明朝福建人。余昔日所藏《黄白直指》与《铅汞奥旨》二书，其自序之末行，皆有“福建陈自得序”字样，本书阳春子序，亦言先生为闽人。而本书原抄本，首题“明福堂竹泉陈自得著”，今疑“福堂”乃福建之讹。故刊本竟将“福堂”改作“福建”，仍记原文于此，以存真相而昭慎重。

(二)玉峰山人阳春子序，作于清雍正六年，序中断定本书为辛酉年遇师以后所作。考辛酉乃明孝宗弘治十四年，在雍正六年戊申前二百二十七年，而雍正戊申到今岁戊寅，中间相去又二百一十年，则是吾等今日校刊此书，距昔日作书时代，已经过四百三十余年，作者之精神亦可以不朽矣。原抄本序跋两篇之后，有玉峰山人印并阳春子印各二枚，色犹鲜红，知其为玉峰山人亲手校正之本无疑。

(三)陈自得先生外丹著作共有三种：①《黄白直指》；②《铅汞奥旨》；③《琴火重光》。三种皆无刻本行世，惟少数炉火专家历代秘密相传，奉为枕中鸿宝而已。战祸既作，转徙流离，前二种抄本不幸遗失。喜高观如君，偶于北平书肆觅得旧抄本《琴火重光》，持以示余。此本今日在陈著外丹书中，殆为仅存之硕果，亦即竹泉翁毕生之结晶。明清以来，各家外丹书常引《琴火重光》中诗词语句，以证己说不谬。可见，本书在外丹著作中实占重要地位。《黄白直指》等书已遭劫运，安忍令此书再受同样之厄。是则余等今日制版流通之微意也。

(四)仙家丹法，大别为四：天元谓之神丹，言其神妙莫测；地元谓之灵丹，言其夺造化灵气；人元谓之还丹，言其还我固有；黄白谓之金丹，言其点石成金。

地元能点金又能服食，黄白止能点金，不可服食，此乃二者不同之处。本书《西江月・第七首》云：以石点成恰易，将人服食终难。因此可以断定，本书乃黄白丹法。

(五)本书阳春子序中所列举各书名，如《承志录》，今在《道言五种》内；如《金谷歌》、《黄白破愚》，今在济一子《道书十种》内；如《渔庄录》、《秋日中天》，今在《金火大成》内；如《洞天秘典》，

虽有刻本，然甚不易得，济一子《外金丹》中所收《洞天秘典》，仅寥寥数页，残缺实多，而《金火大成》中竟只字未收，皆为遗憾。

又余往日所藏《渔庄录》旧抄本，内容较《金火大成》中《渔庄录》，详略互异，正拟使之合璧，以全其美，不料亦随《黄白直指》而同逝矣。可叹！

至于序中所谓成化三年前所作之《养道策》，世无此书，意即《黄白直指》之初稿耳。

(六)附录中序跋四篇，虽无关宏旨，然以原书既失，仅留此序跋四篇在《扬善半月刊》中。而《扬善刊》又因战事停版，倘不趁机将其附载于此，窃恐若干年后，考古者欲求此四篇序跋且不可得，遑论原书耶。是亦慰情聊胜无矣。

皖江陈撄宁识于上海仙学院
中华民国二十七年戊寅中秋节

## 铅汞赋

黑邓邓一块铅，何处辨庚辛壬癸?红洞洞几颗砂，谁分他女父雌雄?欲求大道无穷，且说金丹二字。始兑终乾，九还次第；用离生坎，下手工夫。铅非真矿，难生洁白之银；煎必灰池，务求腾倒之法。黄舆神室，一物而两其名；真水真火，两弦各从所出。翻三十六宫卦象，五百七十六数须完；合七十二候阴阳，一百四十四星始足。鸡巢少凤凰胎，千万休谈杂类；状元本秀才子，叮咛莫弃凡铅。铅土铅皮为戊土，分明骗子生涯；砂皮砂壳作天硫，大率迷人孽障。若不先明顺逆，岂知就里玄微?铅用釜熔，硫子浮沉颠倒；银为鼎器，朱砂皎洁轻清。二胎水银混沌死，即流戊就己之时；三胎宗祖是嚣尘，正去戊从己之日。九鼎功成，日日三家配炼；前人德大，枝枝一样朝宗。大抵外凡而语圣不明，论气不论形不备。铅本坤申，非木火焉能咸坎；砂为离午，无金水未易还乾。是以片晌结胎，见交垢阳池妙用；三番逆炼，正混元去癸奇方。总之二物，皆要枯焦；到底三人，俱咸正果。父布精而母纳血，功德维均；妻孕子而妾乳哺，劬劳并似。媵无压嫡科条，孙有绍祖名义。毕竟饭由米造，丹白药生。故柴米均匀，则饭熟届期；药生真正，则丹成反掌。不盗不成，成后何劳盗盗；不生不死，死时偏解生生。而况点化易成于银，其实死铅难于死汞。是道也，非真传实授，任过颜闵聪明，若瞎炼盲烧，笑杀儿童戏剧。炼士须知，吾言不再。

## 咏铅银砂汞

其一

枯铅端的用铅枯，不会枯铅莫强图；
蟹沫蚌珠侬见也，狮头琼树子知乎?
朱砂洁白方为美，癸水玲珑不似初，
更有天机尽露泄，阴阳池数莫糊涂。

(攖宁按：狮头琼树，在别种地元丹经上，皆作狮头橘树。盖象形也。)

其二

西邻少女兑方成，原向坤家寄体生；
曾吸龟精过黑海，因烹雀髓人红城。
黄从白里生无歇，气得先天积不轻；
神室怪来人不醒，独将庶母强呼名。

其三

青龙弦气号天硫，见火分明不可留；
说到砂皮真是梦，能寻金液果良谋。
阳还赤橘三家炼，火养鲛销九鼎优；
己土功成名不细，孙孙子子祝千秋。

其四

先天名是后天名，坎里离宫一味清；
邂逅真金甘戢伏，盘桓神火自分明。
乾时迫索终成土，死去通灵解化生；
个里玄微能透却，神仙眼见世间行。

## 咏坎离震兑

丹理虽微，不出坎离震兑四卦，故夫妻父母男女子孙，率皆自然法象。乃知仙道人道等无差殊，惟有顺逆之别耳。然而，颠倒机关，可以卦爻考验。初则以离就坎，是谓将红人黑，女反求男；次则以坎寻离，是谓以黑投红，男来悦女。少女长男，二物相含真父母；中男中女，两家共长圣儿孙。大道此其端倪，达者自当了悟。

壬精以坤承乾，内实为坎。
木火以乾交坤，中虚为离。
长男阳伏坤下，子继父体。
少女寄生于坤，终还于乾。

其一

冥冥何所见，一画寄中心；
木火劳相引，辛壬始可寻。
翻腾儿挽母，生杀火留金；
穷到鸿濛处，方知理最深。
这个一，这个一，可惜人人都不识；
太极中藏无极来，外见阴形内阳质。
木火勾引到底里，辛壬渐次呈颜色；
坤为母兮兑为儿，来来往往奇又奇。
金为夫兮火为妇，颠颠倒倒无穷数；
丹愿若外黑铅求，天地茫茫无去路。

其二

姹女南园住，娉婷大可怜；
阴心阳是面，木质火为弦。
甘伴金同死，偏寻水底眠；
也知成己土，根脚是红铅。
这个火，这个火，偏向南园角边躲；
就里怀藏一女娘，向外寻来是个我。
是个我，号龙弦，嫁与金公水国眠；
怀胎因借气，产子得长年；
欲识黄婆为己土，天硫名姓是红铅。

其三

九三长公子，年少正风流；
继体东方续，分符月角游。
看花甘此醉，遇土得身留；
出子阳来复，生生更起头。
震震震，生谁见，形容到处能更变；
向劫先天泄出来，十二宫中都走遍。
月角受阳符，东方继父体；

满腔金液醉归时，一块黄土留身地。
阳来复见天地心，生化化生千万世。

其四

少女出西邻，惟应母最亲；
翻腾金渐聚，生杀火留金。
神室虚无长，红绫点化真；
若将凡品共，误我世间人。
兑兑兑，是坤生，母子相连大有情；
暮暮朝朝身不舍，翻翻覆覆事堪惊。
消阴为戊，求阳为己；
得金则成，得火则明。
神室红绫一个物，无限大丹从此出；
世人将此抱砂汞，神仙天上称冤屈。

## 金火条目

（按二十四气）

其一

木火追金理最幽，坎离精气片时投；
世人不识神仙意，空与砂铅作寇仇。
黑铅四斤，朱砂八两，
分铢定数，按候对时。
灰池既已铺张，围屏亦有式样；
若非覩面亲传，岂与砂铅作障?

其二

采金一着果谁知，木载金浮始得宜；
月白日红非景象，请君究取癸生时。

金公深居，木母叩户。
个里太阴黑魄，全借阳光生明；
喻以月白日红，非指池中景象。
世人不悟，等等猜评。
若能究取癸生，会见秋波莹净；
老嫩既已消详，交姤岂宜怠缓?
铅当四八分池，砂以八八配数；
宜依次第，勿弄聪明；
的旨当求，邪言勿听。

其三

熔沿用釜妙如何，一诀分胎总未多；
说是用锅君不信，冷铅热火更知么?
马牙榴子，刚脆异常；
再鼓再熔，金沙始出。
若非亲眼看来，谁知用锅妙绝；
热火冷铅熏蒸，字字都须敲破。

其四

金木相逢却有情，龙吟虎啸果同声；
从此金粟松花长，五日三方火候平。
金木相配，一气氤氲；
金恋木而浮，木得金而沉。
静养五朝，松花簇簇，
浮沉升降，虎啸龙吟；
妙哉奇哉，形容不尽。

其五

若个能分金水胎，青龙飞舞上头来；
筑灰注水还加火，顷刻浮沉见圣材。
如法行时，香消半炷；

尘埃剥去，再炼休疑。

其六

谁辨先天与后天，金郎少女结姻缘；
配来二八池中炼，庚戊生寅火自然。
炼母炼铅，原非二字；
分胎既定，方配后天。
池称阴阳，自有分别：
阴是炼铅以消癸邪，
阳是炼银以足阳气。
此诀不明，盲烧无益。

其七

黑龟白虎两风流，虎啖龟精势未休；
赖得丁公多奋武，虎头容易变狮头。
虎奔阴池，魔方退步；
丁公罢战，便见狮头。
不教癸去他乡，黄舆何由可造；
神仙吃紧机关，勿与非人妄示。

其八

金华二百八余铢，八两中间一两居；
四九宫中春不老，翻来卦象本如如。
采金总数，要足金花三百八十四铢，
必从金水一百四十四数烹来。
池分阴阳，度各四九；
周天火候，圣智难量；
千金莫许，非苟而已。

其九

五百功完七六多，半斤炁足笑呵呵；

莲开半井花如玉，天上人间见也么。
八还功完，半斤气足。
历五百七十六数之勤，
仅三百八十四铢之半。
莲开半井，以喻上弦；
花白如玉，几人得见。

其十

谁人能见白朱砂，不遇神仙莫乱夸；
返本还元同转炼，总名白雪与黄芽。
离人坤宫，朱砂返本；
先后翻腾，红黑返白。
黄芽始发，白雪终凝；
呜呼奇哉，不容易见。

其十一

戊土功成玉粉佳，鲛蛸火养吐光华；
功夫到此须求己，结就刀圭始足夸。
从红人黑，功竣于此；
以黑投红，期须托始。

其十二

青龙弦气号硫珠，汞去流珠鼎底居；
却笑世人迷不醒，熏蒸浪去取虚无。
汞人霜中，硫居鼎底，
治玄元以降燥性，归玉池使离原形。
一后一先，不容紊乱，
若去熏蒸，可惜梦中说梦。

其十三

龙虎双弦结作团，相期彻底尽焦干；

由来火候须勤守，寒暖调停亦大难。
刀圭始结，混沌难分；
寒暖调停，全凭火候。
戊己相合，期望纯乾；
周天火候，不可不知。

其十四

欲驯龙性事非轻，金气虽降未肯平；
解把浮阴升尽了，三家合一炼方成。
硫珠为龙，极难驯服；
气精交媚，未尽纯和；
若不升去浮阴，犹恐尚留顽髓。
三家合一，配炼方成节节如斯；
差殊不得，姹女虽配金公。
犹恐阴汞未绝，须升去浮阴。
再三家配炼，始为纯阳己土也。

其十五

三朝沐浴火悠悠，为继升阴暂少休；
静养以文休怠忽，看成紫粉作丹头。
顽髓既升，药苗渐老；
三朝文火，静养安然。
施翻覆制炼之功，
有变化无穷之妙。

其十六

二百阳爻一六明，丹砂鼎内一灵生；
不缘九九更烹炼，安得纯阳己土成。
一养一炼，反复施为。鼎池调神归虚，次第井然。每言九九，共终阳符之策二百一十六爻。方得火气纯

阳，变成真土。九九者，乃十八日也。

其十七

百日如将花结果，刚刚四鼎算丹砂；
假饶欲试神威力，先取刀圭验着些。
百日功成，砂名四鼎；
如花结果，性渐纯和。
先取刀头圭角，便堪制汞成真；
此时小试其端，功毕方图于后。

其十八

曲房戊己密多时，限满应知别有期；
四九时中劳丙叟，两弦真气始分离。
三胎得灵，功成者退；
去戊存己，此正其时；
混元鼎内，电掣雷轰。
时经三十有六，水火乃克判形；
允宜珍重，万勿躁急。

其十九

九鼎硫分独自居，牟尼五色耀灵珠；
等闲一粒能干汞，试问人间见此无?
姹女已怀金胎，从此含真育孕。
碎如金粟，试投一粒于泾汞，
便作秋蝉朗鸣，刹那真死。
希哉奇哉，岂容易见?

其二十

土生万物本从来，金谷无边向此栽；
生熟何妨频接制，通灵博厚始奇哉。
土作玉田，砂为金谷；

以生接熟，上应河图；
新旧相半，金火转炼。
如斯博厚通灵，何患不收万斛?

其二十一

九九阳符恰若前，祛阴静养亦无偏；
华池二妙同前会，新土浑教变玉田。
前以阴阳向配，后以后天相续。
前后阳符，皆言九九；
祛阴静养，功与前同。
二妙华池，中女少女；
交炼如初，坐看新土变成玉田。
以硫伏硫，旨哉旨哉。

其二十二

龙弦紫粉已成金，四九施威火力深；
从此体坚能养育，仍仍总总与林林。
(仍仍，众多貌；林林总总，繁盛貌。——攖宁附注。)
转转制炼，造已功成；
体虽强健，神未还虚。
故必赤龙炎燥，
四九施威，方得通灵无比。
考三十六火候足有之机，
与神火锻炼灰尘之诀，
若合符节，岂欺吾哉!

其二十三

紫泥光射海天东，金饼花园一朵红；
白玉粉成红玉粉，千枝万派尽朝宗。
三宝皆真，万劫希有。

其二十四

初子无过铅养砂，金郎姹女度韶华；
离宫养出还求兑，八子绳绳继脱芽。
初子之砂，务求攒簇。
先投坎地，令感先天；
次人离宫，以沾真火。
庶母凡接三乳，
初子始克成形，
从此互相生育。
八子绳绳，率皆权舆于此。

## 西江月二十八首

其一

经典深藏奥妙，研穷切莫糊涂。
顽穷杂类费工夫，起手分明勿误。
太上理推顺逆，其间数合河图。
侬今依本画葫芦，敢道五师自悟。

其二

且说丹中奥旨，原从月里生来。
先将木火叩门开，始得穿金出海。
颠倒坎离是的，拘囚魂魄奇哉。
日红月白莫胡猜，不是池中景态。

其三

我说明明升降，今人往往惊疑。
龙吟虎啸有天机，道理不难不易。
榴子马牙再鼓，铜台龙羽重施。
如斯珍重以文为，五日浮沉可试。

其四

八两犹然带癸，后天更要分爻。
西邻少女态娇娆，权唤消阴物料。
池有阴阳禅代，火分生库盈消。
同宫金水暮和朝，炼得铅真最妙。

其五

借问龙弦是甚?原来不是砂皮。
熏烟留壳总皆非，一似儿童作戏。
木向霜中化汁，硫居鼎底为衣。
一斤隐得不多儿，此是先贤的记。

其六

识得药材可配，谁知火候尤难。
调停还辨燠和寒，晓夜周流细看。
水把火光泼灭，火将水气熬干。
两弦真气总灵丹，一味枯焦到岸。

其七

庶母假名真母，大丹休比神丹。
不须混作一途看，度数劳君再算。
以石点成恰易，将人服食终难。
个中辨别有机关，莫把仙经错看。

其八

一个五行顺逆，何堪举世痴迷。
人人寻草及烧砒，苦向丹门觅利。
黑汞为金最的，红铅是土休疑。
谁分上下与高低，只论龙弦虎炁。

其九

再说枯铅二字，分明去癸奇功。
勿将枯字看朦胧，便去锅中胡弄。
首尾翻腾有诀，循环度数相同。
存些阴质总成空，不显神仙妙用。

其十

我向名场退转，因将玄理搜求。
脚根无线四方游，冻雨凄风忍受。
苦海蒙师指点，迷津忽地回头。
如今贫苦岂须忧，且待机缘辐辏。

其十一

我劝玄门有志，求丹明理为先。
凡铅凡母炼徒然，哪得牟尼出现。
采处须寻一气，流来要觅双弦。
盲师不信有真传，枉自遭他欺骗。

其十二

本是西家少女，强将庶母呼名。
消阴乳哺炼阳神，三着般般吃紧。
神室黄舆更贵，大丹红饼非轻。
不经水火总难成，今古谁人醉醒。

其十三

自是提灯起火，谁知转辐藏珠。
从前迷闷是侬愚，忘却未生身处。
撞出金生坎户，寻来火长离躯。
将他扯拽一房居，指日丹成可据。

其十四

戊己虽然合抱，刀圭必是分张。
期经九鼎底须忙，辨去辨留为上。
宗祖嚣尘古语，儿孙还继书香。
中间妙理自参详，勿看他人式样。

其十五

丹是一般诀法，池分四个阴阳。
立名随意本无常，道理几曾两样。
阴炼阳呼却是，阳烹阴号何伤。
追魂插骨两池良，此是丹成后帐。

其十六

莫怪盲师错教，还怜自己愚蒙。
不知谁是虎和龙，便去枯铅死汞。
真假缘由未辨，遭逢欢喜相从。
弄来弄去鬼般穷，尽做南柯大梦。

其十七

谁信丹无别巧，求他一个纯阳。
提来掇去苦搬忙，总是祛阴伎俩。
莫说工夫苦楚，宁辞日子悠长。
魔君战退显灵光，万斛明珠不尚。

其十八

庶母凡形后质，分明赖火和金。
时人不识圣贤心，把去凡铅里浸。
不辨他家是兑，应知无处求壬。
可怜空过好光阴，耗火亡财则甚。

其十九

教外别传固是，经中藏诀无差。
不明神火与金花，何处还他造化。
戊本坎宫虎气，己称离府龙芽。
谁知玄牝本无他，五丈门高并跨。

其二十

笑我自己未度，翻思欲度同心。
度人度我两难寻，镇日奔忙为甚。
济世须凭功行，还丹不在山林。
十年共济少知音，空向盐车泪沁。

其二十一

我愿人人成道，探来句句真诠。
请君早识后先天，一切阴阳要辨。
虎气假名黑汞，龙弦绰号红铅。
两家颠倒结姻缘，养炼又还养炼。

其二十二

火候难明是的，炼铅要识周天。
些儿欠缺岂周全，壬癸庚辛莫辨。
炼出仙池玉粉，方名虎气初弦。
翻腾若个悟真诠，便是神仙出现。

其二十三

汞本水形木质，非金非火难干。
天硫一味是灵丹，金火相须变换。
实死真硫既得，明干湿汞何难。
因知杂类总无干，莫信迷徒诳诞。

其二十四

固是丹头一味，灵硫去伏生硫。
仍前养炼气方休，数要相停新旧。
神火灰尘再锻，玉田金谷常收。
许多孙子拜千秋，石烂山枯不朽。

其二十五

黑里先明子母，红中好别雌雄。
等闲伏虎与降龙，露出玄机妙用。
慢说有无巧妙，都来水火根宗。
怀胎未识慎无慵，下手要寻真种。

其二十六

精气与神上药，三元三品非诬。
炼来化去却归无，内外谁分两务。
法象坎男离女，天机阳火阴符。
早寻同类做夫，莫走旁门岔路。

其二十七

穷究用铅不用，原来是说凡铅。
片时交媾采先天，只用凡铅一遍。
及至翻腾去癸，却无渣质相牵。
真铅到底岂终捐，代代儿孙要见。

其二十八

一切宰官居士，兼他优塞优夷。
比丘亦有比丘尼，大道人人可识。
火里开莲最确，丹成点石何疑。
侬今特地泄天机，施与上根上器。

## 黄莺儿七首

(以按七返)

### 其一　题水中金

说在坎中心，黑茫茫海样深。
可堪睹面难相认，点着火去寻。
淬着水一沉，片时谁想成胎孕。
好奇珍，半斤一饼，唤做水中金。

### 其二　题白银

果是矿铅生，认为邻少女名。
吞铅先取他为鼎，与前弦数平。
历诸宫体成，通灵母气非凡品。
价难轻，后天庶母，一样强呼名。

### 其三　题天硫

何物是硫珠，在南园上下居。
玉池暖阁招他住，恰一两三珠。
会双弦不殊，浑交体破何足虑。
合丹书，依今得诀，不受世人愚。

### 其四　题虚无

若个见虚无，在凡形里面居。
谁人寻到虚无处，笑蒸气大愚。
陋熏烟太迂，先天浪说无凭据。
莫踌躇，无从有见，究竟总还虚。

### 其五　题八卦

颠倒要敲爻，隔河图数不遥。
逆来顺去人难料，震与兑并着。

坎合离接交，三男三女乾坤妙。
有根苗，参详理奥，尽向易中消。

其六　题五行

此理最难明，岂人间顺五行。
玄玄消息浑无定，金交木有情。
火逢金反成，水因土克方坚命。
更堪惊，怕生爱死，死去得长生。

其七　题四象

四象好开陈，是青龙朱雀真。
玄武白虎依宫认，况外象要论。
比内神更亲，银铅砂汞分明定。
究缘因，全凭借土，□□本来身。

## 曲十调

新水令

自叹十年辛苦意如何?
为金丹，把铁鞋儿穿破。
神州应有路，弱水任兴波，志岂消磨。
志岂消磨，论信受无人如我。

步步娇

天机一着先参破，丹头味不多。
只有金和火，交媚知么?
女求男，机活泼。
想起从前白日梦南柯，
千魔万难都经过

折桂令

到今日，拍手笑呵呵。
始信砂池种出炎荷，
金龙飞去口口河。
西邻少娥，北地亲婆。
两翻腾来往如梭，
都干着那些生活。
却大家努力驱魔，
涓滴儿不容退躲。

江儿水

玉粉如霜莹，黄舆映日皤。
迫忙里又去寻神火，
腾腾朱雀方登座，
娇娇青龙再出窝。
弦气当合，
从此刀圭结着。

雁儿落

向房帏，夫与妇，两谐和，看寒暖。
暮和朝，勤索摸，不放口，口髓留。
直等到阳华足，又谁知限满不须他。
请金公，离己座，留己土，作黄婆。
红绫饼，再摩挲。
知波?真一味世外希奇货。
休波?笑凡夫错认轻狂做。

侥侥令

分明点化神仙禄，
万派千枝接着。
遐龄万劫未为多，
任龙天齐赞贺。

任龙天齐赞贺!

收江南

呀!猛回头，红泪滴漱漱，
恨半世自仫椤。
最无端，睁开双眼跳黄河。
从前恩爱皆枷锁，
趁及早逍遥挣脱。
又谁肯束手待阎罗?

园林好

把□□拜乞弥陀，
把慧心炼出太阿。
受太上金门衣钵，
管旁人信也么哥。

沽美酒

念同心，受困诃；
急修持，济穷独。
嗟余孽债旧偏多。
虽则是旧偏多，
积功行，消除过。
几时得世界成金粟?
点金银凡磁瓦砾，
化酥酪溪间长河。
我呵!从此灵田种禾。
玄府登科，
哪里管会龙沙刚刚八百个。

余韵

丹□□□心无颇，

妙理消详自不讹，
普愿人人成正果。

## 跋

《琴火重光》一书，言外丹黄白之术也。

黄白不外真铅真汞。真铅为地魄，为月华，沉潜北海，圣人以日精升魄而不使下坠，不然安能赫火红飞白雪乎?真汞为天魂，为日精，性最炎上，圣人以月华擒魂而不使飞扬，不然安能摧折羽毛头与脚乎?而魂魄之变化，即火符之变化也。盖坎中之奇爻，便是阳火；离中之偶爻，便是阴符。坎离中之火符，即为至药，此内外合一之道也。不明此旨，虽日读是书亦如村夫之聆雅乐，盲人之对青灯耳。

留心玄学者，其以余言为然耶。

玉峰山人阳春子跋

# 三一音符

崆峒道人 张心籁 作
陈撄宁删订 胡海牙整理

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

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

## 传灯宗派(二十字)

大道崇闻德，雷音普化尊；
乾坤三教主，夷夏一家春。

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

师有《传灯派》二十字，因图其像，书于两旁，以便来学者以派受教耳。

后学听无子谨识

海牙按：原书尚有画像一幅，撄师评曰："此图画得不成样子，若要付印出版，必须重新再画一幅，或将其取消，"今尊撄师言，故取消此图而不用。又撄师按：作者不知为何时人，惜无年代可考，余疑此君和龙沙派有关系。

又按：三氏，指儒释道三家而言。

上卷(进修节要十三篇)

## 悟生死　第一

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

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

夫十三者何？一切万有，咸借水、火、土而生化，三者归一，则既济而为生门；三者异途，则未济而为死户。水数一，火数二，合而为三。水火不能自合，借坎离中先天戊己真土，擒真铅而制真汞，则水火方既济而生。阳土五，阴土五，合为十数，与水(一)、火(二)共合为十三也。一生一死，在此十三，一顺一逆之间耳。

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

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

攖宁按：此解虽不是老子的本意，若专就丹道而论，亦可算是上乘。

《阴符经》曰：生者死之根，死者生之根；恩生于害，害生于恩。同此义也。

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

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

## 未济死户人心之图

联曰：不思万劫轮回苦，枉用千般牛马心。

诗云：莫谓人生有百年，谁知生死刹那间；

无情阎罗来相请，难说妻儿债未还。

(攖宁按云："此二图亦不好，若把人头像除掉，只画中间一段，就容易画好。")




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

## 既济生门道心之图

联曰：得来惊觉浮生梦，昼夜清音满洞天。

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

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

(攖宁按：这首词我在别种道书上已见过，最要紧的是第四句。)

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

再论寿夭之理。果在树时，受气有余者，久而不腐；不足者，不久即腐。婴儿在胎中亦然。受母气不足者，出腹即死，或生后

数岁而夭；受气足者，则健康而寿。然苟不知修，虽有寿亦终归于尽耳。

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




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

自此愈长，而心君为群识所诱，迷不知返，故有生必有死。倘能穷生死之根，明反复之用，返本还元，则一身无极真机自见，而能自造自化，更能三归二，二归一，一归无，我命由我不由天矣。

## 立大志　第二

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

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

奋志如秋，而情乃绝；灰心如冬，而神乃全。死中求活，而

无涯之业识冰消；绝后重苏，而万劫之轮回永息。功圆行满，足报亲恩，讵非孝之至大者乎？匡扶国运，普渡群迷，讵非忠之至大者乎？然非天下第一等丈夫，焉能立此大志以成大事哉!

## 事明师　第三

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

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

释典中常谓依经解义，三世佛冤；离经一字，便同魔说。不即不离之义深矣。

愚不惜饶舌，略陈佛经差别先后之义，使学佛者知何经为入门之首要，何经为解脱之极果。佛义穷，而三教悉穷矣

(攖宁按：此“穷”字，是通达之意，不是理屈辞穷，勿误会)。

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

然经义虽分先后，而心体实无始终。故心体犹醍醐也，经义犹糟粕也。醍醐既得，则糟粕当弃。

(海牙按：原书此处尚有“醍醐未就之先，必须炊米作饭，饭熟而后下缸，而后有醍醐也，既得醍醐，而米成糟粕矣。故经乃糟粕也，米乃经义也，心乃醍醐也”云云。攖师按云：醍醐是牛乳做成，不是米饭做成，此说弄错。故今整理时，将此错误之处删去。)此心一明，则经义皆剩物耳。

但三教经书，粗浅者易知，精微者莫测，若不逢出世明师，

则心体终不能明，而经中奥义，亦无从索解。所以学者如牛毛，成者如麟角，可慨也夫!

## 辨真伪　第四

道无形相，真伪何以辨耶？如或有搬运呼吸者；或咽息纳气而息息归脐者；或闭息者；或辟谷者；或运气过尾闾，升夹脊，至泥丸，复降重楼，过绛宫，入丹田，谓之肘后飞金精者；或以舌下为“华池神水”频吞咽者；或以口鼻为玄牝者；或以心肾为坎离者；或朝守顶门，暮守脐轮，为双修性命者；或执脐后肾前之中为守中者；或认脐上一窍、脐下一窍为坎离，复以二窍之气合为金木并者；或以两目为左龙右虎者；或守眉心一窍者；或观鼻端白者；或坐向天罡前一位，而欲夺天地造化者；或以阳举为活子时而返精补脑者；或以夜半为阳生而采先天者；或以初三月出庚方，为采药之时者；或执符定爻，而行卦候者。旁门三千六百门，数之不尽。

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

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

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

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

矣。

然师有四不参：检藏师、讲法师、坐关师、化主师。此四者，参之无益也。

## 知下手　第五

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

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

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

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

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

## 明三宝　第六

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

然后天非先天不生，先天非后天不存，清依浊，浊赖清，两相依赖而不离者也。

先天本来无修证，有修证者，后天也。故曰：“说到先天一字无，后天须要着功夫。”盖精气以神为主，但能妙合虚无，顺其自然，则精气自然服从神用。四大三宝，纯乎其神，而神自然莫测矣，故名为神仙。世上岂有精仙、气仙哉？何必错用功夫于炼精炼气，以致徒劳而无功耶？

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

## 贵精专　第七

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

(攖宁按：此专指坐功而言，睡功另是一事)

## 决顿渐　第八

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

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

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

(攖宁按：鳖行甚慢，故曰渐。)

## 先炼己　第九

吕祖曰："七返还丹，在人先须炼己待时。"

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

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

夫炼己者，即是克己复礼，亦即是修西方净土。己即是土，复即是“坤复见天心”之“复”，礼即是真心。故心属火，礼亦属火。一切有知有识之私欲心，乃未济之人心；黜聪明，去私欲，方复既济之道心。因未济则违天背元，故曰非礼；既济则人心复合天心，故曰复礼。

性天止水，本来清静无尘，因六根幻出六尘，则性被尘蒙，故曰迷也。由是而克己炼己，遂有净土之名。土乃离宫中所含之先天己土，因六根幻己土为尘，故净土化为飞扬秽浊之尘。当知一切妄识皆尘也，必须先克去私欲之尘根，根息则复还净土矣。土既净，则能生金，故曰“真土擒真铅”。汞见铅，则汞立死，故曰“真铅制真汞”。盖以先天乾阳之金，陷于坎，先天坎卦位居西，故喻为修西方净土，亦指先天而说。释家以先天名佛，常人不谙此义，遂误解为死后生西见佛。

(攖宁按：此说不合净土宗的本旨，佛教徒一定要反对。即如柳华阳的《慧命经》，亦同样犯了这种错误。世间道书，如此者甚多，张平叔的《悟真篇》为始作俑者，皆不足信。)

须知，所谓克己者，为欲复得坎中先天之乾金；取坎填离，返还最初纯乾之体，即是复礼，亦即是到了西方。六祖所谓“教诸人目前就见西方”，乃炼己功成之候也。

## 审药物　第十

药物者，先天乾中之气也。乾与坤交，中气入于坤而成坎。因世人迷此先天，不知求复，乃有生有死。若能舍身家，事明师，指出所迷之因，勤而修之，反而复之，则坤雷一震，寒谷回春，自能度生老病死一切苦厄，故名药；因其无中生有，故名物。老子云“有物混成，先天地生”，盖谓此也。此药物人人俱备，藏在坎宫，其名为铅。学者先当穷“用铅不用铅”之妙义，更当知“须向铅中作”之权宜。

(攖宁按：古外丹经云：“用铅不用铅，须向铅中作；及至用铅时，用铅还是措。”后世道书将“铅”字改写作“鉛”，盖取铅为金公之义。若汞，别称为木母。)

执着铅而搬弄之固非，离了铅而别寻药物，亦不可得。玄之又玄，正是此诀耳。

《庄子·人间世》篇，孔子告颜回曰：“无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。惟道集虚。虚者，心斋也。”此说即是“用铅不用铅，须向铅中作”之真实下手功夫，古今注《庄子》者皆未能体会到此。

(海牙按：此段后原有二百余字，乃作者引证赤脚真人《性天底蕴》中一段论得药早迟与仙鬼之分的文字，以劝勉学人及早修行。攖师按曰：此段大意，乃劝人及早修行，但理论不圓满。虽然加以删改，仍觉不妥。假使巳时已经得药，午时决不会死；若巳时人就死了，更谈不到午时方能得药。这个譬喻，实在欠通，最好把此段取消，免得许多疑问。”故今不录。)

## 明火候　第十一

火候乃自本自根之心密，时文时武之要机也。有入门、下手、升堂、入室次第之玄微，有后天、先天、尽性、至命始终之妙旨。故曰：“莫将火候为儿戏，须共神仙仔细论。”

(攖宁按：此句不对，要改正。《悟真篇》云：“契论经歌讲至真，不将火候著于文；要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。”明火候之始终，则炼己有绳墨，采取知昏晓，丹可结而骨可仙矣。)

要知火候虽有种种之殊，咸不外身心性命自然之效验，非有作有为者也。性天中本具此造化，若非明师抉破，则遇阳生而不知采取之候，闻雷震而反起恐怖之心。时至疑生，药产复耗矣。

修炼家火候一到，聪明立成懵懂，气与神合，神与虚合，虚极静笃，而身心、性命、魂魄、意识，总归于无何有之乡。一夺混沌，人我俱空，不辨是非，不知美恶，有若木鸡然(攖宁按：“木鸡”二字，见于《庄子》)。如是七日来复，忽然夜半三更，木鸡报晓，自然海底龙吟，山头虎啸。

(攖宁按:《悟真篇》云：华岳山头雄虎啸，扶桑海底牝龙吟；黄婆自解相媒合。遣作夫妻共一心。)

那时“婴儿跨虎中宵去，姹女乘龙向晓归；丁公引入黄婆舍，混沌神房永唱随”(攖宁按：婴儿，即金铅；姹女，即木汞：丁公，火也；黄婆，土也)，修炼家前半段之大事了矣。

(海牙按：原抄本此章结尾，作者谓“莲华会上亲闻佛旨之徒，言及一大事因缘. 尚有五千退席，况其碌碌者乎？若非铁汉，难退这红炉”云云。攖师按曰：“佛经上所谓一大事因缘，未必就是这件事，不可附会其说。”是以先师更为“修炼家前半段大事了矣”。)

## 养道胎　第十二

《黄庭经》曰“仙胎”;《楞严经》曰“道胎”；白玉蟾祖师曰“男儿今日也怀胎”。

(攖宁按:《白紫清真人全集》云：怪事教人笑几回，男儿今日也怀胎；自家精血自交媾，身内夫妻真妙哉。)

道胎、凡胎，同而异，异而同。凡胎因父母情动性迷而有，故有形有相；仙胎因自己情忘性寂而凝，故非色非空。至于一时播种，十月养胎，二者均无异也。故《金丹四百字・序》云：“三百日内，日日要施工；三万刻中(攖宁按：三万刻，即是三百日)，刻刻要用事。若有一刻差违，则药材消耗。故毫发差殊不作丹。”此即“道不可须臾离”之义也。

师曰：三百日内，只是一个呼吸到底不离之妙。

(攖宁按：一个呼吸到底，就是心息相依，一直到底，如此做去，中间不可停止，非只许一个呼吸，不许两个、三个、千个、万个呼吸。)

丹经云“火记六百篇，篇篇相似”者，亦喻一个呼吸到底也。文虽别而义则同。胡可执文泥卦，以辞害意，因一日两卦之说，乃执卦行道；因一个呼吸之说，乃着意行气；种种偏执，以致昧于身心合一，无修无证之自然妙化？但若不洞明以上十二篇之密义，而遽言“道本自然，无修无证”者，则又堕于自然外道矣(攖宁按：佛家有“自然外道”之名)。

## 证圆通　第十三

证者，躬行心得之实验也；性全命立，造道之极，谓之圆；形神俱妙，千百亿化，谓之通。从有修至于无修，自凡夫至于圣位，圣而不可知，之谓神；神化不测，斯谓证圆通也。但君子之道，则暗然潜修而不露，故能造圆通之域而日彰也；小人之道，则的然好露而自炫，故卒堕群魔之境而日亡也。

(攖宁按：儒书云："君子之道，暗然而日彰；小人之道，的然而日亡"。)

是故《阴符经》曰："君子得之固躬，小人得之轻命。"盖谓群生自无始习染种种业根，惟色根、利根、名根最为难断，若有一根不断，必堕一业之魔，焉得实证圆通而真符妙化哉？

# 下卷

## 赘言或闻

蘧蘧子燕坐，有或人进而问曰：克己复礼，虽已闻命矣，何谓“为仁”？

曰：喜怒哀乐未发之中，即本来面目，名曰道心，如核中未发枝叶时，生意未露，先天也，故喻曰仁；生机一萌，即后天人心矣，人心因种种情欲，日丧本来，如核中之仁，发出千枝万叶，生机尽泄，而仁已矣。仁者，人也。因仁已，故不能同天地之悠久，而生死无常。是以圣人教民克去自己私欲，则仁全而天德复完。故以“克己复礼”名曰“为仁”。

夫仁是天命之性，性本无情，如仁处核中，本无枝叶，情识一萌，则私欲日炽，而性天迷矣。故将核中未发之仁喻天性，已发之枝叶喻有情的人心。《华严经》云“善财智圆差别”，亦于“未发”二字悟人无生法忍，故曰：“善财参遍后，黑豆未生芽”。豆未生芽，即仁未发枝叶之喻。不言白豆、黄豆，而言黑豆者，知白守黑之义也。

或曰：“一旦克己，天下归仁”，何其速也？

曰：人心若与天心合，颠倒乾坤只片时。汝尚以一日为速耶？

或曰：道有旁正之分，譬如一宅之中，旁门正门皆可升堂入室，又何必分别旁正耶？

曰：岂不闻“同类易施功，非种难为巧”乎？人之一性一命，是真同类，故明性命双修者为正门，不明性命双修者为旁门。使民必由正门而入。以性喻嘉宾，命喻真主人。性乃先天一灵，命乃先天一气，因二物皆属先天，故名同类。由正门入者，嘉宾也，嘉宾乃真主之同类，故性一全，命即立矣。若不先从明心见性而入者，皆旁门也，先天终不可得，命终不可立者也。且旁门乃小人出入之门，小人非真主同类，焉得见真主乎？

或曰：然则惟有双修一门，余二皆非真矣。何以《楞严》“二十五行门”皆证菩提？

曰：嗟夫，学佛者不穷《楞严》全文大义，而各执一节中之

偏见，是以闻正法而反生疑。佛悯人堕偏见，故假阿难名，设为问答，以显圆通之教无出一心。首则七处征心，次则八还辨见，使人知以上七心八见，咸乃有生有灭之妄识，非不生不灭之真心；又援六结，以示六根之妄结必从中心方可解；又使叩钟，以明声尘有生灭而闻性无生灭。千譬百喻，直至山穷水尽，阿难方求佛开示入门秘密。佛尚不直指，乃令二十五圣各言初从何行门入。二十五圣奉旨，次第各言行门已，佛又不自判优劣，复命文殊说偈，以示大众及阿难，二十五行，孰是孰非，后学从何方便门入，得易成就。文殊奉旨说偈，乃明判二十四行门咸不可获圆通，惟观世音从闻思修入，方获圆通。且深赞闻思门曰："此是微尘佛一路涅槃门。"此言古今成佛者，虽微尘之多，皆从闻思修入而至涅槃之极。又曰："过去诸如来，此门已成就；现在诸菩萨，今各人圆通。未来诸学人，当依如是法；我亦从中证，非惟观世音。"可见过去现在诸佛菩萨，莫不由是门而修证，并无第二门，何必多生疑惑，而违背经义？

或曰：敢问"朝闻道"何谓"夕死可矣"？

曰：此重在一"闻"字上。闻者，非谓耳闻圣人之言，乃《楞严》"反闻闻自性"也。性本无生，是以无灭，朝闻天性。而暮悟无生无灭，则心死神方活，故曰"可矣"。夫死者，死有生之心：闻者，闻无生之性。盖谓朝得闻无生之性，夕可死有生之心。故《文始经》曰："闻道于朝，可死于夕。"又曰："能知真死者，可以游太上之京。"二圣言同一义，则知是死心而非死身矣。盖真闻，即生生之主；真死，即无生之心。有生之心，非生生之主不能死；无生之性，非真死之心不能闻。子路不先穷生生之主，而遽乃问死，故夫子答以"未知生，焉知死"。子贡问："夫子之文章，可得而闻也：夫子言性与天道，不可得而闻也。"文章与性天，均出夫子之口，均入子贡之耳，何有可闻与不可闻者？此乃示声闻非性闻也。

或曰：易从何道以尽性致命？

曰：大地未判，混沌未分以前，惟二气囫囵而已，故名太极。自两仪判而万物生，天地不知有万物，万物亦不知有天地。惟人

为万物之灵，方知覆者是天，载者是地。而人中之至神至圣者，更知于地人皆太极所判，天地人各得太极之一，故称天地人为三才。并画三爻而为一卦，曰乾，以象天；天必以地配，阳必以阴配，故又画三断爻为一卦，曰坤，以象地。乾坤互交，而生六子，合成八卦，以象先天；又将八卦方位移动，以象后天。又合先天后天共六爻成卦，以先天居上为外卦三爻，后天居下为内卦三爻，以六爻的上二爻为天之一阴一阳，以六爻的下二爻为地之一阴一阳，以六爻的中二爻为人之一阴一阳。明三才各具一阴一阳，故六爻亦三才也。

就人一身而言之，则外卦三爻表天性，内卦三爻喻形色，必受天性为一身之主，而后成人。但惜亿兆顺生顺死，而不知逆反，故圣人画卦以示象，使人尽性致命，穷神知化，明一身之乾坤阖辟，则易道在我，可以赞天地而同悠久矣。百姓随流顺化而无常，故曰“知往者顺”；大人逆旋化机而入圣，故曰“知来者逆”。所谓“易，逆数”也。百姓逆天而顺人，大人逆人而顺天，则大人虽逆于众，实顺乎天地也。

或曰：敢问每卦六爻，何以乾卦之六爻中，初九、九二、九五、上九此四爻咸称“龙”，独九三、九四两爻不称“龙”，何也？

曰：六爻者，亦三才也。初九、九二两爻，乃地之一阴一阳；九三、九四两爻，乃人之一阴一阳；九五、上九两爻，乃天之一阴一阳。龙之飞潜，乃喻先天一气之升降。因先天一气无形无象，恍惚杳冥不可测，故权以龙喻之耳。

(海牙按：原抄本“先天一气乃无形无象”诸字之旁各有一个圈子，“恍惚杳冥”四字之旁各有两个圈子，共计十七个圈子，其中“乃”字为撄师所删。并撄师按曰：“此行十七个圈子，是原来有的，不是我所加。此君大概已经做过这种功夫，确能识得这件事，所以加圈之处甚为扼要。”)

且先天气升，则龙亦飞；先天气降，则龙亦潜。

初九乃地之下爻，故名“潜龙”；九二乃地之上爻，龙既出地之上，则见于田矣，故曰“在田”。九五乃天位也，龙必飞腾而上于九五之天，方能利泽一切。上九乃九天之极处，故曰“亢龙”；阳极则阴生，阳主业，阴主死，故曰“有悔”。是皆以龙喻进修之

大人。九二乃内卦中爻，九五乃外卦中爻，易以中为尊，喻大人德尊，居中位也。

九三、九四乃后天先天内外交合之乡，形色天性后先辐辏之位，为人道之一阴一阳，居一卦之中，如人一身之中位也，正是君子进修道德之地。九三曰“君子终日乾乾，夕惕若”者，以九三虽居内卦之上爻，犹未离于形色中有情之私欲也。九四虽居外卦之下爻，已离形色而进乎天性，私欲克尽，天性初全，已神化矣，故曰“或跃”；但九四虽出内卦之上，犹居外卦之下，故曰“在渊”。此皆形容先天一气，或恍惚而在上，或杳冥而在下。

(海牙按：原抄本此处“恍惚杳冥”四字之旁亦各有两个圈子，樱师按曰：“恍惚杳冥四个字旁边八个圈子，是原来有的，此加圈子之人是已得诀者，所以别处不圈，只圈这四个字。”)

此二爻以内外卦言之，乃内卦之上，外卦之下也；以一卦六爻言之，乃名中位也；以互卦言之，或可以为内互卦之上二爻，或可以为外互卦之下二爻。上也，下也，或可上，或可下，或可言人道之中，此九三、九四二爻，上中下皆恍惚不定，正是“中无定位”、“允执厥中”之心传。故不言龙，而独明君子自修之道。此圣人立象画卦之妙用，寓意深矣。

或曰：坤卦六爻何如？

曰：在天地，则乾为天，坤为地，坤主静而随顺，乾主动而健运；在日月，则日为天之元神，月为地之元精，月受日化，生明于坤方庚位，故初三月出庚方而“西南得朋”也。乾与坤为同类，故曰“乃与类行”；月行至艮，则晦而纯阴，故“东北丧明”。

在人则心属乾，身属坤。性乃心之神，命乃身之精。每卦六爻，喻人之六根。乾卦六爻，连而不断，喻初生之婴儿，六根虽具，尚完固无漏；坤卦六爻，断而不连，喻群迷汩没尘情，故六根俱漏也。

乾阳主生，坤阴主死。顺百姓之日用，则乾而姤，垢而遁，遁而否，否而观，观而剥，剥而纯阴，阴尽阴纯，终归于死矣；逆百姓之日用，则坤而复，复而临，临而泰，泰而大壮，大壮而夬，夬而纯阳，阴尽阳纯，而长生矣。所谓“原始反终，故知死

生之说”也。(攖宁按：丹法所谓周天运用，不能出以上十二卦的范围，一般人只晓得后升前降为周天，不免将大道变为小术，因此终身做门外汉。海牙按：先师攖宁夫子尚在此抄本之横头，画有乾、姤、遁、否、媾、剥、坤、复、临、泰、大壮、夬等十二卦之卦象，并注明各卦所代表之月、时，然此说凡有关《易》之书中皆有，学者可自行参考，今此不录。)

六十四卦，咸属乾门坤户，一姤一复、一颠一倒而生，故“乾坤者，易之门户，众卦之父母”也。

以治世之道言之，则以乾阳喻君子，坤阴喻小人。自乾至坤，则君子退而小人进，天下所以乱也；自坤至乾，则小人退而君子进，天下所以治也。因易道包括天地万物之理，及内修外治之道，故谓“通天地人曰儒”。然易逆者，性命之道也，自修为本，治人为末耳。

或曰：敢问六十四卦之中，惟坎卦之上加一个“习”字，余卦皆无，何也？前贤以“习”字解作“重”字，言坎卦内外皆险，故以习坎为重。窃以八卦各有内外，则离可曰重明，乾可曰重健，坤可曰重顺，震可曰重动，巽可曰重人，艮可曰重止，兑可曰重悦矣。何独以习字加于坎卦乎？

曰：大矣哉，是问也。夫易为性命而设，因百姓迷于日用而莫知反，纵悟而欲反，亦无门可人。是故圣人画易，以乾坤喻身心，以坎离喻性命，使民知有生之初，乾与坤交，而乾中先天阳明之德，陷入有情坤体之中，坤腹实而成坎，乾中虚而成离，乃各正性命。当知坎位正是先天明德所陷之地，乃命根也，四人坤体，借此一息之阳，为一身生生之德。因凡民昧此明德，故圣人于六十四卦中，直示斯民当速反外炎之离火而时习坎，则水火济而性命合，明德明而凡可圣矣。故坎位乃易道入门首要，原始反终之密机。业儒者因昧其首入之门，无下手处，故终身学易，竟不知易为何事也。

(攖宁按：此段所说未必就是坎卦的本义，但专讲修养之道，亦能自圆其说。)

坎(攖宁按：坎，即水也。《灵源大道歌》所谓神水，即此义)中先天阳明之德，为一身万化之主，感悲则化泪，感风则化涕，感热则化

汗，感酸则化津，感情则化精。精竭人亡，故以坎为险要之地，乃修身治国之重地也。修身者，知一身当重险之地，虑险防危，而时习(攖宁按：习，就是做功夫。)之，则身乃固。习于坎，则先天阳明之德自明。德复明，则险自固矣。此之谓在德不在险也。

习坎正学易所重之地。

(海牙按：原抄本此处尚有五六十字，就“学而时习之”、“传不习乎”亦“日省”，而言“习于坎”。攖师修改后按云：“此是附会之说，非孔子、曾子之本意。世间传道的先生们最喜强人就己，不管其说是否能通得过，以致被人轻视，连其真诀亦不相信，可谓笨拙。”又攖宁子补记云：“此一段删去，免得招人批评。”今从后说。)

后世儒家修养功夫所以绝传，正为“习坎”误解作重险之故耳。故“重”字当作去声读，若作平声读，则易道所当重则者何在？而无门可入矣。

或曰：易道既重习坎，敢问仙佛之道所重者何处？

曰：佛经重在《楞严》之闻思，仙经重在《南华》之心斋，儒经重在易道之习坎。

(攖宁按：楞严功夫，重在耳根圆通；心斋功夫，重在听止于耳。《易经》卦象，坎为耳。丹法以心为离，肾为坎；火为离，水为坎；神为离，气为坎；汞为离，铅为坎；日为离，月为坎；阳中之阴为离，阴中之阳为坎；乾破而为离，坤实而为坎。离火是病，坎水是药。医家谓“肾开窍于耳”。)

或曰：既言三教同一，何以所重各别？

曰：千古无二道，万圣同一心，其文虽殊，其义则一。所入之门，若有毫厘之差，则仙非仙，佛非佛，圣非圣矣。

当知闻思即习坎，习坎即心斋，心斋即闻思。三教文殊义同之妙，若非真师密印，欲于文字言语广闻博学求明，徒自苦耳。

真儒、真释、真道，果能穷一教之理，自然能了彻万卷，洞明三教，真知炽见而无疑矣。

若不遇真师口传密旨，不免臆度思议，遂至因闻思而执闻思，因习坎而执习坎，因心斋而执心斋，执身、执心、执内、执外。不执有为，即堕顽空；因执种种偏见，遂将三教不二之法门，幻作千门万法。

志道君子，反离之中，习坎之中，则坎水自升，离火自降，会归于一身天地之正中，三中混一，故名和。于是天地位而万物育焉。

(攖宁按:《中庸》云:“致中和，天地位焉，万物育焉。”)

故闻思者，闻于中，而空谷自传声矣；习坎者，习于中，而天籁自和鸣矣：心斋者，斋于中，而太音声正希矣。

(攖宁按：此书所以取名《三一音符》，大概就是这个意思。)

此文殊义合，秘授密传之玄旨。泥其文则三教各别，会其中则六律和同。佛仙之道岂外易，易岂外仙佛之道哉!

故魏伯阳仙师借《周易》卦象以作《参同契》，佛教《华严经》八十卷，卷末各有四十二字母，四十二字母上各画一太极之象，此明四十二字为八十卷之母，太极又为四十二字之母。

攖宁按:《华严》字母上所画之圆形圈子，不是太极图，此说又嫌附会，最好把这一段删去，庶免受佛教徒之批评。海牙按：愚见若断然删去此说，则与上下文有失衔接；若不删去，又将受佛教徒之讥评，故今惟有先将抄本之原文照录，并将先师攖宁先生之按语附之。诸同好者自行取舍可也。

可知太极乃三教诸经之宗祖，顺化则自太极而判群经，逆修则混三教而归一极，正乃万法归一之道也。洞明太极顺逆之机，则《华严》之义了，而易道之宗昭矣。

或问：有了《华严》之义，而昭易道之宗者么？

咦!白云一片横谷口，几多归鸟尽迷巢。或者闻已，俄失所在，愚亦恍然若梦之方觉，不知或者问愚乎？愚问或者乎？噫!觉者众，则知愚之所言者道也；梦者众，则反以愚为说梦矣。然庄周之与蝴蝶，其有分耶？其无分耶？读者当自得之。

(攖宁按：此篇所讲的道理，于修养功夫大有关系，必须细心研究。如果彻底明白，依法做去，则大事已了。)

## 心　易

(五言律诗八首)

《易》冠五经首，卦含性命宗；一形一太极，六画六根通。

一性被六漏，六生迷一聪；群生随漏尽，顺化鲜能中。

(攖宁按：“鲜能”二字，见于《中庸》。海牙按：此诗第二句，“性命宗”之“宗”，原为“中”，攖师改作“宗”。)

中为三教主，还一咸用中；一默凡齐圣，多言数必穷。
守中时习坎，习坎日重蒙；蒙极坤方复，一还义自同。

(攖宁按：“多言数穷”是《老子》语，但《老子》原文“数”字作“屡”字解，此诗“数”字作“义”字解；《老子》“数”字读入声，此诗“数”字读去声。)海牙按：此诗第三句，“凡齐圣”之“齐”，原作“可”，攖师改为“齐”此诗末后一句，“义自同”，原作“义易中”，攖师改“易中”为“自同”。

卦用六十四，惟坎加习字；只为离汞飞，故将坎铅制。
既知性命玄，方得水火济；用土先擒铅，铅来汞自至。

(海牙按：性命玄，原作“性命铅”，攖师改“铅”作“玄”；铅来汞自至，原作“铅枯汞自注，攖师改“枯”为来、“注”为“至”。)

元始一太极，包裹诸万有；河洛运五十，阴阳达奇偶。
氤氲品汇醇，主宰天地久；心易自心求，吉凶皆刍狗。

(海牙按：此诗第一句，原作“本来一太极”，攖师改“本来”为元始。)

一极判八卦，六十四乃定；乾坤喻身心，坎离言性命。
屯蒙既未凡，未既蒙屯圣；六十卦周天，圣凡分逆顺。

(攖宁按：屯蒙既未，顺行也；未既蒙屯，逆行也。海牙按：此诗第四句，原作“坎离符性命”，攖改“符”作“言”。)

乾坤易门户，顺逆司动静；乾顺坤则凡，坤旋乾乃圣。
一机昭阖辟，六用示悔吝；君子固厥躬，小人轻其命。

(攖宁按：乾顺者，乾变姤也；坤旋者，坤变复也。)海牙按：此诗第四句，“乾乃圣”，原作“乾则圣”，攖师改“则”作“乃”；第七句之“躬”字，原抄本作“穷”，攖师改作“躬”。)

易穷性命理，辞为吉凶言；本守末自得，情忘机乃玄。
乾坤归掌握，造化任斡旋；吾命既由我，荣枯不必占。

(海牙按：此诗第一句，“易穷性命理”，原抄本作“易因性命尽”，攖师改“因”作“穷”、“尽”作“理”；第三句“本立末自得”，原抄本作“本得末易坚”，攖师改“得”为“立”、“易坚”为“自得”；第四句“乃”字，原抄本作“自”，攖师改作“乃”。)

儒教易为本，贯通天地人；道宗天设教，释法地化民。
崇释免地狱，得道乘天云；真儒三才备，缺一学未纯。

(海牙按：此诗第一句原抄本作“易乃儒家本”，攖师改作“儒教易为本”；第六句原作“造化乘天云”，攖师改作“得道乘天云”。)

## 杂　咏

(七言律诗三首)

(海牙按：此篇原抄本名曰《三教同源律诗九首》，以符九转还丹之义。攖师按云：“前四首诗，底本子毛病太多，无法可改，纵改亦改不好，只得把它取消。后二首诗也无深意，可以取消。”今按攖师意，只取其中之三首，诗题乃攖师所加。)

### 老释同源第一

造物无私本至公，含灵一性总相同；
休分南北诸方派，都在乾坤大化中。
天命洪谶齐禀赋，华夷授受互传宗；
青牛西渡胡牛白，佛法东流道法通。

(攖宁按：本诗第七句有“胡牛白”一语，《楞严经》云：“雪山有大白牛。”海牙按：本诗第三句“方派”，原抄本作“方别”；第四句“都在”，原作“总在”；第五句“齐禀赋”，原作“均赋禀”；第八句“道法通”，原作“彼此同”，均经攖宁师改过。)

### 金丹成就第二

立志追寻世外踪，百般心事会鸿蒙；

珠沉赤水光潜曜，药熟丹炉火有功。
慧剑自应忘利钝，仙胎何必辨雌雄；
出山矿石金铜杂，炼到金钝弗见铜。

(海牙按：此诗原抄本作“默察知音不易逢，一腔造化向谁穷？珠潜赤水人无识，药熟丹炉火有功。剑就自应忘利钝，人前无必辨雌雄；龙沙有识金刚杂，炼到金存弗见铜。”攖师按云：“此书中穷字最多，有几处用得很恰当，有几处用得勉强，若此处之穷字韵，更觉不妥。”且此诗意虽美而辞欠雅，故攖师删改者颇多。)

## 知音难遇第三

亘古轮回未到家，只因错走径途斜；
不观淡泊澄潭水，偏逐飘零堕溷花。
天籁希声谁解听，巴歌俚耳尽堪夸；
赵州许会西来意，有问先教去吃茶。

(攖宁按：古代禅和子，常有一句问语：“如何是祖师西来意？”赵州禅师每逢学人来参问，总是叫他吃茶去，此是无上的禅机。海牙按：此诗第二句原抄本作“只因错走路头斜”；第三句“不观”，原作“真言”；第三句“水”，原作“如雪”；第四句原作“绮语剪裁娇似花”：第五句原作“白雪音玄惟解听”；第六句原作“巴歌俚语尽称嘉”；第七句原作“赵州许达诸人意”；第八句“去吃茶”，原作“且吃茶”，均经攖师改过。)

## 醒迷玄籁

黄莺儿(四首)

道学讲中庸，口言中，心昧中，此长彼短如谈梦。执不偏是中，执不易是庸，谁知玄妙天机用。静归中，静中生动，动处便为庸。

(海牙按：“谁知玄妙天机用”，原作“谁知日月旋庸用”，攖师按曰：“庸者，常也，用也。日月旋庸用，五个字不通。”故遂改之；又“静归中”，原作“静为中”；“静中生动”，原作“致诚静极”；“动处便为庸”，原作“健极便为庸，后为攖师改之。)

中体即鸿蒙，混三才，一大空，良医因病随宜用。恨庸医失中，妄将人病攻，徒教健体成虚肿。瞽传聋，聋将瞽治，瞽复治人聋。

(海牙按：本首第一句“即”字，原作“本”；“庸医失中”句之“失”字原作“执”，“徒教”，原作“攻教”，后为攖师所改。)

太极本来中，判三才，作化工，群生顺化迷真种。圣人知本中，教生民反中，逆旋斗柄庸为用。复童蒙，还源返本，依旧人鸿蒙。

(海牙按：“还源返本”，原作“还本返元”，攖师改之)。

万化一身中，反而诚，合圣功，待看坤复其阳动。地天交泰运，守镇虚窍中，乾坤离坎依然共。复归中，屯蒙既未，十月始而终。

(攖宁按：儒家有“反身而诚”之说。海牙按：“待看坤复其阳动”句，原作“是当坤腹天机动”；“实填虚窍中”句，原作“实填虚合中”，今按攖师所改。攖宁按：以上四段，皆就“中”字而言。)

## 琥珀猫儿坠

一勾两点，亿兆失其中，昧却中间一点红，几希禽兽异而同。似梦，可怜万古，竟如长夜蒙蒙。

(海牙按：“似梦”，原作“如梦”；“可怜”，原作“奈何”；“竟如”，原作“同如”。)

人家鸡犬，放且觅其踪，何不收回一点红？归来唤醒九渊龙。休纵，早参心易，飞腾脱出樊笼。

(海牙按：“人家”，原作“可怜”；“早参”，原作“早成就”；“飞腾脱出樊笼”，原作“夫妇跳出凡笼”。)

## 尾　声

玄珠一粒尘生种，加入群迷两点中，即此为万化中。

(攖宁按：以上三段，皆指“心”字而言。)

诗曰：

圣人功化寓中庸，谁解忘言象外穷；
既昧此心中一点，不由彼此不相攻。

(海牙按：“象外穷”，原作“意外穷”。)

## 新水令

英雄回首莫因循，百年期，短修难定。浮云轻富贵，洗耳薄为君。野鹤孤云，野鹤孤云，信步在峰前直进。

(攖宁按：浮云轻富贵者，孔子云：“富贵于我如浮云”；洗耳，是巢父故事；薄为君之意，就是看不起皇帝的尊贵。海牙按：“信步在峰前直进”，原作“信步在华前直境”。)

## 步步娇

周蝶从来无凭准，过隙驹驰迅。风灯易明灭，死户生门，早向明师问。凝虚听籁鸣，声声唤醒浮生梦。

## 折桂令

任人间鼠吓蜗争，猛回头，把虎伏龙驯。混沌乾坤，雷走电轰，一霎时，看仙槎稳驾，逆度昆仑。黄婆须臾匹配，立丹基，百日功灵。霜飞十月，剥尽群阴。三万刻自绵绵不息天行健，度尽了无量劫自性众生。

(攖宁按：鼠吓蜗争，说见《庄子》；天行健者，《易》云：“天行健，君子以自强不息”。海牙按：“混沌乾坤”，原作“混沌前乾坤”；“天行健”，原作“机干健”。)

## 江儿水

静极神机动，春潮振晦音。多生幻梦从惊醒，醒来自把刀圭饮。饮余谩唱阳春韵，我是谁人，便把青天来问。

## 雁儿落

叹玄儿，似牛毛，少悟真；笑禅关，斗机锋，早失西来印；悯儒家，不通权，空辜尼父心。错认了六根门入为真性，有谁地逢雷复见天根？师恩山高共水深，指出浑茫中天月一轮。

(攖宁按："地逢雷复见天根"者，邵于诗云："乾遇巽时观月窟，地逢雷处见天根"。海牙按："复见天根"，原作"始见天根"，攖师以邵子诗改之。)

## 侥侥令

流水高山弦外声，非子期，枉费心。不遇作家休下手，考宫商，审五音。考宫商，审五音。

## 收江南

呀!若不是个大英雄豪杰呀!谁敢向此中行列？轰!一怒扶摇九万里，那管他篱鹏纷纷。尘净时镜明，冰泮时水清，端的是生中转杀害中恩。

## 园林好

教分三圣无两心，不肖辈，他卑我尊；迷祖性，妄分人我。摇利舌，鼓锋唇。摇利舌，鼓锋唇。

## 沽美酒

道人心，道人心，似海深，能容百川下为根，一任他亲疏恩怨总五分。能自利，利他人；先自觉，觉众生。印心灯，灯灯明净；谷传声，声声相应。我呵，把天言，言著明，但愿得人同此心。呀!劝贤良及时猛省。

(攖宁按："似海深，能容百川下为根"者，言大海能容百川，以其在下也。海牙按："能自利，利他人"之"他"，原作"诸"；末句"及时猛省"，原作"早当自省"。)

## 清江引

草木衣食随缘混，鸥鸟忘机尽，壶内有乾坤，世上无名姓。

宇宙间一个大闲人，谁能并？(海牙按：“随缘混”，原作“真甘分”。)

诗曰：

无弦琴奏龙吟水，没孔箫鸣风下空；
曲罢饮余壶内酒，归家笑指白云中。

## 普天乐

托单瓢，天涯际，抟鹏翼在空涧里。真潇洒，真潇洒，无剩无余，只落得一粒心珠。呀!把秋蟾来自比，月尚有盈亏，这珠儿圆无缺，昼夜光辉。

## 锦缠道

大丈夫，悟浮尘繁华总虚梦，醒自蘧蘧。笑空囊，唯存三五文儿，酤一壶倒乾坤颠日月的醍醐。饮余兴来时，御青风，独自凌虚。这袖里有谁知那短景儿的光阴几许。且高歌，信步归，向白云深处自颐。

## 古轮台

自甘愚，身披百衲任人嗤。笑看满风波里他贪名图利，爱子怜孙，全不想人生百岁，寿夭也难知。无常到了悔嫌迟，疾忙回首莫狐疑。何必踌躇，青春不再，眼前的恩爱，不须留恋，终有日相离。悟追省，一刀两断是男儿。

## 尾　声

此生难得休轻视，一群息离君万劫迷，早早回头不用迟。

## 观莲冲

盘根错节淤泥中，固蒂长生道亦同；
外面头头甘委曲，内心窍窍自圆通。
珠凝华盖随风落，子结虚房带露浓；
吩咐采莲人仔细，莫教惊动主人翁。

(海牙按：第一句中“错”字，原作“屈”；第二句“固蒂长生道亦同”，原作“固蒂深渊养不同”，樱师按曰“此句不妥，须改正”，遂据老子“是谓深根固蒂长生久视之道”之意改之；第四句“内心”，原作“中心”；第五句“珠凝华盖随风落”，原作“珠凝翠盖盈腔碧”；第六句“子结虚房带露浓”，原作“子红丹房半夜红”，樱师按曰：“莲蓬只可称莲房，不能叫做丹房”，遂正之。)

(樱宁按：本篇第二联，比喻大修行人混俗和光之作用，辞意均佳；第三联比喻炼内丹之法象，不及上联之自然，颇嫌牵强凑泊。莲花之红，人眼可见；莲子之红，人不能见，何况在半夜里？余所改者，较为妥帖，而且合于丹法。华盖在上，比喻泥丸宫；风比喻呼吸之气；落者，即所谓“一点落黄庭”也；莲蓬中间，松而且空，故曰虚房，人身黄庭部位亦是虚的，《庄子》云“惟道集虚”，又云“虚室生白”，结丹必在虚处，即是此义；露者，比喻阴符所化之神水，大药非此则不能凝结；浓者，言其密集浓厚也。又黄庭者，又名黄房。)

## 忏心文

垂眉闭户，静坐观心；诸妄全息，幻体非真。
坦坦荡荡，养虚育神；了无可了，独露圆明。

(海牙按：“闭户”，原作“闭中”；“静坐现心”，原作“静坐防心”；“诸妄全无息”，原作“诸趣全无”。)

# 跋

二十年前，有某同志，在旧书店购得此书，转而赠我。当时无暇细看，遂藏于箱中。今日检出，从头到尾，读过五遍，并改正其错误，再加以圈点，以便他人之观览。

世间各种修炼书籍，我自十六岁开始阅读，至今已历六十年。不论正道、旁门、小法、邪术，过目者将近万卷。此书可列入正道中，姑且保存。不可因其义辞不好而加以轻视。

此书讲道理(**理论虽有不圆满处，但于大体无碍者，可姑存其说；其中过分欠通及附会得太离奇者，皆已修改**)处甚多，言口诀处颇少，学者观之，容易忽略过去。须知凡是上乘有价值的修养书，都注重理论，不谈呆板的口诀，因其诀已包含在理论之中。只有中下乘的书，才侈谈法诀，学者依法做去，每每无效，甚至于弄出病来，是皆不（懂）原理之咎也。

此书将儒家之《易经》、佛家之《楞严经》、道家之老庄哲学、仙家之炼丹功夫融合在一处，而提出其共同要旨，以开示学人，等于画龙点睛，比较中下两乘的死口诀高出百倍。后之学者，若肯用心研究，彻底了解，则生死大事已不成问题。

惜乎原书文辞尚欠修饰，抄写又多笔误，而且句逗不清，使读者莫明其妙。余不得而已，破费几日功夫，彻底删改，并加圈点，方能卒读。惟读者平素对于《易经》、佛经及《道德》、《南华》诸经虽未能深入，亦须粗知大义，再读此书，方能参悟玄机，实修实证。否则，不免味同嚼蜡矣。世间俗学，尚要费数十载功夫研究，何况出世间性命之学，没有三教经典作基础，竟欲凭空建立楼阁，岂非梦想乎?

著道书是一件困难的事，明道法的人，大半不会做文章；会做文章的人，又不懂修炼之法。因此世间道书虽多，可以使人信仰者很少。余当初得此书时，嫌其文辞不佳，读未终卷，即束之高阁，亦不识其中好处何在。近日检出，本拟抛弃，偶尔发现书中有几句精义，遂耐心从头到尾细读一遍，方知其真价值。经余删改之后，虽未臻十分完善，已大概可观，否则几乎埋没矣。

陈攖宁写于杭州银洞桥廿九号慈海医室
农历乙未年庚辰月(即公元一九五五年四月)

# 卷三 女丹修炼经典

## (女子道学小丛书)

### 编辑大意

(一)精选古今女界中懿行嘉言、短篇著作，足以养成女子高尚之人格，灌输女子优异之智能，此为关于心理一方面者。

(二)精选历代女子修养之方法、经论诗歌，足以造成女界特出之奇材，健美女子普通之体能，此为关于生理一方面者。

(三)道学为中华民族之国粹，乃世界各国所无，而为我国所独有者。以前因女子教育尚未普及，故不能研究此种超群之学术，今依男女平等之原则，将此种学术逐渐公开。

(四)古人著作，深浅不一，有十分玄奥难以明了者，亦有便于俚俗不能动听者，今为普及起见，玄奥者必附以注释，务使读者易解，俚俗者稍加修饰，免致大雅贻讥。

(五)本书编辑宗旨，乃提倡中国固有之道学，绝对破除迷信。凡稍涉迷信之文字概不收录。

# 坤宁妙经

## 校订序

道学之来源，不知始自何时。其见于记载者，则以广成子告黄帝之言为最古，距今已历四千六百馀年，代代相承，未尝断绝，中间虽有时被陋儒之摧残，及佞佛者之排挤，表面上似乎声销迹灭，然而山林隐逸，江湖异人，秘密口传，数千年仍如一日。惟伊等发誓不著于纸，故局外者无从知其底蕴。于是儒释二家经典，汗牛充栋，而真正道家书籍，竟寥若晨星，女子道书，尤为罕觏。廿载以前，余即有愿流通丹经秘本，苦于机缘未能辏合，蹉跎岁月，成效难期。今者幸遇翼化堂主人张君竹铭，堪称同志，彼此互商之结果，遂有《女子道学小丛书》之编辑。第一种出版物，即是《坤宁妙经》，搜集木刻本、传抄本、家藏本，共有六种之多。其间文辞各异，字句错误者，指不胜屈，乃将六种本比较优劣，择其善者而从之，自首至末，三翻四覆，修饰润色，顿改旧观，虽未敢称为十分精粹，但所余者，亦不过大醇中之小疵而已。因欲急于应世，故仅先出版，俟将来觅得特种秘本，再行一次校订功夫，或可达到尽美尽善之目的，此则有待于他年矣。

皖江陈撄宁识于沪上弘道轩
中华民国二十四年一月(黄帝纪元四千六百三十一年)

# 讲经须知

一、女子学道，每苦于无书可阅，无经可讲，虽有许多好道之人，因一时寻不著门径，往往误入歧途，种因既错，结果全非，殊堪浩叹，此经行世，若有精通玄理之士，熟读经文，潜心研究，因时制宜，随机说法，令大众普听，解行相应，未尝非女子学道前途之曙光也。

二、此经首言造化人之生之原理，继言女子品德之养成，继言身心性命之根源，继言金丹玉斗之秘，继言发心实证，同参玄妙，共跻仙班，所有坤道修炼普通应有之方法，包括已尽，切合女子心理与生理上之需要，若能善于演讲，必能效果宏收。

三、佛教法师讲经，常有在家妇女参杂于僧尼居士之中，前去听讲，众人合掌他合掌，众人膜拜他膜拜，众人唱诵他唱诵，众人闭目低头瞌睡，他亦闭目低头瞌睡，有时忽然惊醒，勉强撑持，窘状百出，迨听讲已毕，试问其经文义旨所在，都茫然莫对，仅以不懂二字回答，如此听经，若说能得听经之利益，未免自欺欺人，考其不懂之原因，一由于经中义旨不能适合于妇女之性情，自觉格格不入，二由于讲经之人，仅以单调的及乏味的说辞，敷衍而过，不能振作听众之精神，遂致满堂入于催眠之状态，故佛教讲经，仅成为一种仪式，徒壮观瞻而已。

四、讲坤宁经者，须要设法免除第二条佛教讲经之流弊，讲堂之中，温度要适宜，空气要流通，一切仪式，一切陈设，随时随地，斟酌变化，不必十分拘泥，若财力不允者，仅焚少许名香已足，其余陈设，概从省简，最要紧者，须使听众心静神凝，勿使听众昏昏欲睡。

五、讲师之资格，（1）要通太极阴阳五行八卦之哲理，（2）要知中国古代女界名贤之历史，（3）要识身心性命之根源，（4）要明女丹修炼之工法，四种学问，若缺其一，即不能解释此经。

六、讲经之时间，每次以一小时为限，若多讲恐听众易于忘记，好在经文不繁，全部共计十八章，每一次讲一章，十八次即可讲毕，每二次讲一章，三十六次亦可讲毕，至于一日一次，或二三日一次，

或每星期一次，临时决定可也，。

七、讲室中要预备黑板粉笔，若遇有关经义之文字，可以临时写出，便于听众作为参考之用。

八、关于女丹修炼实行口诀，有不便公开演讲者，概依前人传授规矩办理，讲师不可破坏古例，听众亦不可强迫要求。

## 资生章第一

两仪氤氲，资始于乾，万物胚胎，资生于坤。维坤亨贞，承乾顺应，蕴蓄凝结，其道以正。载物之功，匪坤莫成。配天立极。惟一惟贞，阴阳不愆，神妙化生。物物藉之长养，息息得之常存，旨哉生生之理，微乎化化之源，寓至动于至静，分清流于浊渊，欲知妇德纲维，先辩坤元奥窔。地无不载之天，阴有含阳之妙，明四行以树芳型，却七情以归至道，节仪标青史之传，精魂证紫宫之号，谈经立千古母仪，秉笔垂群蒙女教，资生之功，首宣大要。

## 化气章第二

阴阳迭运，循环无端，昼夜递迁，健行不息。气有二至之分，运擅三元之妙。化机泯迹，枢纽乎中；体用攸关，互藏其际。弥沦磅礴，始无而见有，仍终有以归无。浑灏流通，自实以成虚，即从虚而证实。虚虚实实，究莫明虚实之端；有有无无，亦难测有无之兆。先天太极，造化根源，人物生机，乾坤大道，惟妇女者，得坤之体，承乾之功，静一而已。静专于宁，一纯于德，不识不知，顺帝之则，本翕受之真机，和身中之日月，绵绵任其自然，息息归于根穴，汲水府之清泉，养灵台之皓魄，解悟玄微，瑶池仙客。

## 净业章第三

欲跻仙阶，务除恶业，去恶未净，树德难滋。若彼心迷于欲，情种于爱。或流连婉转，或悲啼嬉笑，或丝藤不断，受牵引以沉沦，或罗网误投，竟含冤于歧路，夜台凄切，空憾情理，泉壤飘摇，犹留爱蒂，如斯缠缚，焉脱轮回？欲出迷津，惟凭慧炬。身口意业，永不招愆，杀盗邪淫，慎毋轻犯，一诚奉善，似嘉谷之朝阳，万念潜消，如沸汤之沃雪，洁清源本，方好修持，觉悟因缘，不难证道。

## 修善章第四

尘业尽净，扫渣秽而心地扩清；夙夜胥融，辟荆榛而性天朗照。虚灵透露，彝好攸征。打叠精神，专修懿行。积善余庆，不善余殃。

载诸坤卦，良意深藏。太上之道，专气致柔，楚书之辞，惟善为实，柔性和顺，能有则正，善归于柔，慈祥谦逊。肃志端庄，敛躬温靖，冲虚雍穆，贞一妙应。养气寡言，清心无兢。惜物命以蓄生机，参道要以明真性。既克敦乎伦常，复潜修乎玄蕴，不泥绣像空谈，须究还丹心印。勿以小善不为，勿以人善是憎。和光风月之中，适性帘帏之内，炷香敬礼自性元神，酌水清修光明宝藏。莫谓女流无杰出之才，须知玄门有坤宁之妙。

## 崇德章第五

天有五贼，用之则昌；人有五福，修之则良。大德不德，如川之流；小德积德，敦行而化。体也艮止，用也变通，有得乎中，迹象胥融，大化谓圣，神不可穷。女修之功，先去慝焉。关键奚云，辩惑为真。维女子见，多失阴僻，暧昧狐疑，犹豫不已。故其情欲，每易骄痴，而其知解，常多回惑。矧于典籍，更少览观，宦门淑美，徒博锦帏绣阁之华；绅族名媛，不过咏雪吟风之学。拈针刺绣，己擅闺奇。腻舞情歌，更夸艳迹，岂知贞静之懿徽，罕具清高之令德。昔者北郭辞官，绯声于楚国，孟光举案，推誉于梁鸿。然而大家作训，语焉不详；列女有编，传之未备。兹特妙演《坤宁》，用垂阃范，簡房秀质，惟德是基，芳蓉佳才，能崇是望。初终毋替，永固根基。

## 女教章第六

蒙以养正，作圣之功。坤而元亨，用柔之道。古有贤女，以身立教。蕙质天成，兰言则效，守贞不字，阉壶十年。温情婉若，慧性幽娴。夙兴夜寐，孝敬诚虔。和以驭下，庄以修己。动容出辞，准乎法纪。龟鉴鸿篇，曾传女史。或孝感夫神明，或忠坚于男子，或节凛乎秋霜，或烈同夫昊日，或义可以贯金石，或侠可以激风雷，或智足破大疑，或才堪济一世，历稽美德，千古余香。挹彼休风，百年增色。尔诸闺秀，精鉴前型，毋慕虚荣，毋矜文彩，铅华洗尽，不夸艳服奇妆，笔彩端凝，莫绘绮词丽句，敦伦好学，说礼明诗，专事织裁，毋徒饰为纤巧。洁修中馈，务实体于俭勤，柔德是正，令名克成，更能陶其真性，保其元精，致功于内外，炼气于朝昏，

是童女身而得道，可驾鸾鹤以飞升。

## 妇道章第七

妇道尊严，修持必要，敌配于乾，母仪攸好。结帨之期，慈亲训词，必敬必戒，无违夫子，夫妇之伦，人道之始，御家有教，正室有礼，鹿车共挽，牛衣？不耻，井臼躬操，糟糠非鄙。闲事莫干，中冓勿齿。既助家长，用诲儿孙，若彼敬姜务绩，孟母三迁，熊丸助读，封鲊养廉，隔纱受业，截发留宾，昔贤既往，谁嗣徽音，凡诸富贵之家，必去矜骄之态。门内兴仁兴让，后世乃美乃馨。或操贫贱之业，须绝嫌怨之萌，齐眉可饱可欢，子孙必礽必云。戒贪痴以平戾气，醒痴爱而杜荒淫，苟妇德之无忝，斯人道之有成。善庆则宜男益寿，福报则身泰名荣。懿美克臻，玄修可寻。既迪尔以本职，更诲汝以真经。溯源究本，见性明心，金丹无俟外觅，坤基即在本身。

## 经论章第八

皇古浑穆，气物淳朴，燮理阴阳，纯熙噩噩，名象何分。邱索奚作，中古羲农，画图演卦，书契既辟，乃立教化，垂典编谟，盛自虞夏。然所著书，总此心传，未有区别，岂分男女。矧兹禀赋，同具一元，虽异其形，乃同其理，惟精与气，神为之主。或清或浊，心君是省。寡欲忘情，筑基炼己，玄牝翕和，潮信灭影，本庸近之常经，起尘埃于天顶。定观即克己之功，黄庭隐真人之容。西华宣妙化，金母挹灵风。全形毋俟尸解，炼气直入穹窿。童贞无交感养育之伤损，易变形而启蒙，妇女多浊漏胎产之破坏，务洁志以修容，私欲悉捐，万感俱泯，广参经论，入众妙门。

## 觉迷章第九

茫茫尘海，滚滚风涛，水陆沧桑，古今朝暮。浮生如寄，嗟五浊之形躯，幻梦终霄；叹百年之荏苒，鸡皮鹤发。难驻红颜，玉貌花容，瞬埋青塚。或累多于子女，或习染于纷华，不求早出迷涂，焉能常留凡境？生时既已渺茫，死后如何超脱，所性女性幽娴，故

尔妇修稳妥，牢固金精于玄室，断除天癸于层关，功迈绛雪之丹，神游阆风之苑，笑粉黛之娇娆，等优伶之扭怩。乘兹普渡机缘，快上法船归隐。古昔证道女真，皆住蓬莱峰顶，唤醒枕侧痴迷，莫认眼前光影，须知还返工夫，急速下手加紧。清净源头性命基，坤元妙理少人知。一痕晓月东方露，穷究生身未有时。

## 坤基章第十

二气交结，中黄应玄，五行相生，惟土斯全。其德安定，其功积厚，其性专一，其用真常。含育万有，滋息繁昌，上配乎天，下通乎渊，凝和百脉，灌溉三田。黄芽出土，见药苗之新嫩；白雪凝酥，识冰壶之妙音。固元精于玄牝。入一念于杳冥，下手先须克己，用功只在存神。四威仪中寂照，内观想里安心。直至天君泰定，方能运动周行。苟不得其真谛，百般尽属虚名。譬诸盖屋，首要筑基，喻彼烧炉，先须种火。五行攒簇，结中宫灵台之缘；四象安排，衍坤维丹室之奥。不识玄关，难言至道。常明根本于生身，究厥性命于仙教，即心即道，道斯可造。

## 根本章第十一

为人在世，不论男女，能知本根，即可入道。本乃性原，根为命蒂。譬彼树木，必培其本，本既坚固，方可滋生。又如花果，先发在蒂，蒂既含蓄，斯可成熟。人之根本，胡可弗保。溯厥本来，其根原固，何甘戕伐。自作损伤，灭性轻生，沦于众盲。致令元始以来一点灵光，逐渐消蚀，必竟沉沦。试思宇宙万类，莫不各有根本。极之微渺动物，亦能善养其生，岂可人类，而不如物？虽然血气不和，根本难立。色身有漏，根本难全；孕育多胎，根本难固；爱情染著，根本难坚；愚浊混淆，根本难清；神志混乱，根本难安；贪私扰攘，根本难净；习于诈伪，根本难存，故尔修功，不能精进。能知诸弊，一一扫除，毋摇尔根，毋伤尔本，尔性尔命，勤于爱惜；尔精尔气，时加保护。安神守真，去妄存诚，惟本是究，即可长生。

## 性命章第十二

命原于性，性根于命，为天地祖，为万物灵。未立命时，本同此性；既有命后，不离此性。彝良之好，人各具足。虽有男女，性无差别。究厥本初，性亦不名，太极未判，性命何分，两仪既生，始见性命。性为命宝，命为性源。养性即是存心，修命可以造道。毋自委之命定，是轻视夫命也，毋饰言为性恶，是妄解夫性也，欲知性命根源，须究乾坤妙用。阳里含阴以受质，月中抱日以生光，本来互用之天机，即是性命之妙理。动于无始，动极而后有阴；静于无终，静极而后有阳。一阴一阳，一动一静，清浊上下，乃见造化，阴阳动静之根，性命身心之要，一灵觉照，性海常发智光，万有皆空，命门独开生路，全性则全受全归，修命即修仙修道，交互用功，于斯为至。

## 心体章第十三

心体无为，湛然常寂，朕兆未露，化机泯焉。无极浑沦，默默兀兀。太虚罔象，妙绝等伦，危微精一，阴阳肇判，则有主持。强作枢纽，名为天心。以先天气，用后天神，以后天质，命先天名。是故天地以之立命，人物以之安身，唐虞以之授受，圣贤以之存存。究万有于一原，归三教于一真。惟真惟一，常惺常明，虚空不昧，其体光莹。能知道心即人心之本，乃见人心即道心之用。说道心即非道心，说人心即非人心，说有心而心不见为有，说无心而心不见为无，不动妄心，而动觉心，觉心常照，妄心常空，本体如如，真心乃见。操存舍亡，犹是工夫，操舍两忘，心斋独得。四勿之语，归于自然，寒潭月映，止水空明，心体湛如，亦复如是。性善性恶，皆是假名，道心人心，千古纷纷，泥文执象，莫究本真。先天后天，孰合孰分？吾为尔等开示心体，但求道心，莫究人心，但发真心，莫生妄心，但存觉心，莫动私心，但住无心，莫执有心，如如泰定，百体从令，修道修仙，随心所证。

## 指玄章第十四

玄本无指，指即非玄，即无可指，玄亦难言，所言为何？虚空即是。玄中之玄，是名了义，心性寂然，虚空粉碎。无体无形，何

有旨趣，然此妙法，为最上乘，玄之又玄，莫可名状。清净道身，万克臻此，顿悟性天，直超无际，中材以下，妙理难闻，兹为导引，开方便门，义虽第二，道则同归，志修真者，以斯为依，夫道妙蕴于玄微，而精神凝于玄牝，生门死户，出坎入离，无踰乎此，玄为之关，橐阴龠阳，安炉立鼎，莫外乎此，玄为之键，是此玄者，乃性命主，乃造化基，乃胚胎种，乃元神宅，故有五玄之名，以立三才之极，心肝脾肺，各有所藏，然而精元，独归肾海，此即人身枢纽之所，又为星辰归宿之地，百脉循环，总会于此，三车搬运，发辕于此，男女修真，皆在于此，玄乎玄乎，窈冥恍惚，有中之无，无中之有，我欲指之，究无可指，知此玄妙，然后采药行火，自能七返九还，若无炼己工夫，终难筑基下手，历代仙圣，言之详矣，指点真机，大丹易炼，普结坤缘，同成法眷。

## 金丹章第十五

万劫真修，千秋绝业，嗣音莫遇，孰辩焦桐。剖玉谁能，焉知荆石。兔狐乳马，异类相求。燕雀巢凤，小德自妄。以斯种种，希学长生，担肩大道，何殊负山。生死未明，丹旨奚识。不堕旁门，宁甘休息。举世学人，大都如此。睇观海宇，良可悲悼！矧乎女子，未悟玄微。深坐闺中，徒延美景，纵有志趣，何从得师。悯尔柔姿，用开捷径，法取真实，义无支离。即一身中，穷源溯本，女丹甚简，坤道甚易。晓日东升，光痕逗露，运汞配铅，神气俱住。积气本生气之乡，存神为炼神之路。必先绝欲忘情，然后入室打坐，炼己同乎男修。调息绵绵勿助，一阳动处，行子午卯酉之功；百脉通时，定乾兑坎离之位。玄牝立而鼎发黄芽，橐龠开而天垂甘露。元精凝汞上泥丸，神火运行烧玉峰，谨审信潮将至候，逆转黄河水自通。金精化液，朱汞流光，守灵丹于元室，养真气于黄房，七七固丹基，百日赤龙降，炼形即炼气，此是大丹方。

## 玉斗章第十六

天有七政，秉璇玑之权；人有七窍，妙形神之用。脉络通乎躔度，星辰会于玄窍，解悟玉斗枢衡，立跻天真位号。用施普度津梁，

导尔直入仙乡。凡诸妇女，虔洁心香，每于静夜，子转一阳。凝神端坐，定息垂光，叩齿聚精，默诵灵章。注神元海，直过肾堂，由夹脊关，上朝玉皇。星精运印，天日焜煌。上接北斗，紫气眉扬。存想真形，照我黄房。丹元灵府，光华含吐。青赤白黄，木火金土，肾水玄精，成色有五。直与斗光，交映为伍。共入丹元，蕴诸精海，化真人形，迸出天顶。历北极宫，志诚朝礼，周遍斗城，还归本体。收敛金光，育精洗髓，五气朝元，功无踰此，勤而行之，三年遐举。是为玉斗秘密之章，最上一乘之旨，智者真修，有缘得与。

## 实证章第十七

修道修仙，希圣希贤，总无男女分别，惟在心志专虔。至诚无息则久，神而明之在人。苟能躬行实践。自得智慧圆通。欲闻大道，须解真修，修不能真，证何由实？须知实证，不事枝叶，穷理尽性，以至于命。跳出凡笼，臻于圣域。世俗修行，尽属循名，以循名故，遂无实际。殁身不悟，深可悲叹，虽曰三教皆有实证，然其果位未必尽同，初终体用，偏而不全，执其一端，鲜克有济，尔等须知，女子修行，工分九级，级分三步，三九累积，二十七层，性命双修，斯为大乘，明体达用，彻始彻终，阳神普化，光满虚空，空不著空，何空非实，内蕴玄机，阴阳消息，湛寂圆明，了然真际，愿尔群伦，究心斯义，核实用功，毋循名誉，太上忘情，泯绝思虑，实证非虚，志向上去。

## 发心章第十八

太虚冥漠，法愿宏深，苦海无边，回心即岸。现在未来一切善信，秉此心香，同诚矢愿，发真信心，无起疑惑，发精进心，无起怠情，发决断心，无起牵缠，发谦下心，无起骄慢，发向上心，无起凡情，发清净心，无起欲念，发慈悲心，无起杀害。发智慧心，无起贪嗔，发圆通心，无起执著，愿诸恶莫作，愿众善奉行。

# 女功正法

原著者 灵阳道人
删订者 陈撄宁

## 序

此书原名《金华直指女功正法》，题为青霞灵阳道人撰述。俾传于世，为女修专书之一。盖世有出家及好道之妇女，将得此而参验其清修也。惟因历时最久，被一般盲修瞎炼之徒，多所窜乱，如总说一篇，虽有千二百字之多，皆杂辏成章，腐词滥调，故不重录，又有道教、儒教、释教、邪教四篇，既无关女丹之事，且所论三教大旨与其历史，颇多挂漏，而邪教一篇文字尤不雅训，故皆删去，从第一起，至第六节，皆言女丹功法，虽是勉强造作，非法于自然，但其法由来已久，学者不可不知，第七节嫌太简，第八节第九节，论及阳神，掺入许多外教名辞，颇异于仙家专门术语，今依杨一羽成丰八年刻本改正，庶免鱼目之混珠也。第十节，无关重要。第十一节，仅是作者之理想，皆不足论，附录二则，聊供参考而已，原本卷后尚有七言绝句十六首，名为女功正法捷诀，其运用皆与以前各节相同，不过重说一遍耳，故从省略。

读者须知，神仙之学，有四大原则，第一务实不务虚，第二论事不论理，第三贵逆不贵顺，第四重诀不重文，凡审定丹经道籍，皆本此原则以求，庶免迷惑，今观此书，所言者事，非理也，所行者逆也，非顺也，所传者诀也，非文也，对于第二三四各项原则皆合，惟原被后人妄想改窜，所称嘛呢哆罗，义理混淆，而全部女修工法，尽弄得非鹿非马，未免与仙道宗旨相违，与第一项实则不合，故将书中显然掺入处概行删削，去其伪邪所以存其真，世间智士，当有同情也。

皖江陈撄宁识于沪上
中华民国二十四年六月（黄帝纪元四千六百三十二年）

## 总　论

男儿二八精通，精盈则泄，女子二七经行，经满则溢，人欲无泄无溢，必须知风知火，火即元神，风即真息，神息相依，由观而得，法从目中玄窍视入气穴之内，炁裹神凝，都由意摄，天然风火，交无运休，易精易气，易气益神，神圆形化，身外有身，

诀云，但能神息常相顾，换尽形骸玉液流。只因久视长生窟，炼出阳神现顶门，要知万物生皆死，须悟元神死复生。能以心神居气内，婴儿安养定功成，人能本此修为，何患内丹无就。

法以冲任督脉，运在外中内关，惟是女修略异，功始上关乳溪，继在中关脐内，终归下关子宫，复将中下化为一穴，男子炼精，名曰太阳炼气，女子炼血，名曰太阴炼形。

火风之秘，候宜文武，武在中间，文用始终，周天运行，不离观止，一日之内，十二时中，意之所到，皆可为也。先天之气，后天之气，能得之者，日常是醉。

世俗女子，习染太深，贪食荤腥，易生欲念，见人婚嫁，中怀自怨，春感秋伤，致生怯病，食多生冷，更增经滞，复遭诱惑，身名俱败，报恨终天，人当鉴此，莫造孽缘，忍者自安，悔者自乐，意似捧盈，心如止水，时效金人，缄口藏舌，动静云为，保贞全节，打破情关，跳出欲海，身中天癸，养命之源，急求功法，炼化成真，功积人间，神归天上，汝等修士，各自勉旃。

（此篇约九百四十余字，似是乩坛训示文之类，语多无稽，今删去大半，仅存四百余字。）

### 第一节　识基洁心

若要识基，先须洁心，一尘不染，万象勿迷，心空欲净，自然定静，如镜之明，如水之澄，心既洁矣，即求识基，女原坤体，阴背阳腹，乳房外窍，乳溪内穴，第六重楼，六分半处，与十重楼外阙相对，坐先跨鹤，腿膝交叠，紧闭下关（泉扉），得固元气，运动上关，（乳溪）下免洩漏，中关脐内，一寸三分。

欲无五漏，须守三关，耳常内听，目常内视，口闭不言，气纳

乳溪，神凝金室，性定觉海，意注丹宫。归一惟观，金母观心，老子观窍， 二六时中，观其未发，七情无有，五蕴原空，心常自在，活泼泼地，若吾吕师，道源玉清，凝神气穴，注下丹田，意由目中，引入气穴，先天气来，后天气入，刻刻存之。

攖宁按：佛观鼻端这个法门，见于佛教《楞严经》：“孙陀罗难陀，观鼻端白，见鼻中气，出入如烟，烟相渐销，鼻息成白。”设若观山根，如何能看见鼻息之出入?又按鼻端的端字，在字典上，作首字解，首即头也。所以鼻端就是指鼻头而言，决不是鼻尾。无论观山根的法子如何高妙，总不是佛教观鼻端的法子，山根与鼻端，上下地位不同，后学切勿误会。

女以乳溪为上丹穴，脐后肾前，即为中关，牝户下关，子宫大鼎，亦由目中引入乳溪，脐内子宫，一脉相通，先天种子，命之本源。

男子元精，至阳之气，女子真血，至阴之精，生身之宝，万化之根，男藏命门，女藏牝户，即子宫中，欲动难留，心静可保，然须风火，炼化常存。

## 第二节 经行血亏

女子二七，经行血亏，虽是月月信水再生，实是月月皆有耗伤，有志修经，炼之化之，年老已绝，先使之来，莫食生冷，方免血淤。（攖宁按：习惯相传如此，但不必拘泥）盖因经水乃命之根基，起炼之法，意似有为，易益血气，不复再伤，有为无始，无为有终。

攖宁按：此书文字，颇不明显，容易误入，即如“有为无始，无为有终”二句，读者未必能解。作者本意原谓，有乃无之始，无乃有之终，如此而已。至于上文“意似有为”一句，是说自己意念，似乎有所作为，比较“有为无始”，句中“有为”二字，大不相同。读者须要分别观之。

有处着力，后天气通，无处用意，先天气盈，目随意至，神息相依，易血益气，炼气养神，从中关起，意似着力，往上直提，三十六次，提到上关，左右各旋三十六次，再到乳房，左右各旋三十六次，天谷不热，气未上升，地泉不热，气未下降，意领目注，上中二关，两手交叉脐下泉上，意似着力，往上直提三十六次，提到乳溪，再到乳房外窍之内，左右各旋三十六次。

## 第三节 断龙功法

断龙秘法，工兼有为，子午二时，坐如跨鹤，口齿七二通肺俞穴，意用后天，鼻息自然，三十六次，周身脉通。

攖宁按：此段文句太简略，恐人难明，今特加以解释。所谓“叩齿七二”就是叩齿七十二下；所谓三十六次者，就是鼻息三十六次。一呼一吸，名为一息。三十六息中，若依呼吸计算，则呼三十六次，吸亦三十六次，共计七十二次，与叩齿之数相同，盖每一呼叩齿一次，每一吸又叩齿一次，所以鼻息三十六次，叩齿则有七十二次。

脚跟紧抵泉扉，两手交叉脐下，意似著力，往上直提三十六次，提至上关，意用目旋各三十六，再至中关，意用目旋各三十六次，手向天托，缓三十六，紧三十六。

尾闾忽动，两手叉腰，紧咬牙关，两肩直耸，夹脊双关，肺俞皆动，意将头背往上直耸，上之玉枕，通至泥丸，再将下唇紧包上唇，意将真炁上送泥丸，下近鼻窍。

舌搭天桥，甘露自来，用鼻一缩，津随意咽，送至脐下，手安牝上，意似着力，直至子宫，三十六次，甘露入鼎，热气盘旋，脚跟紧抵，身心俱定，子宫安静。魏元君曰，宝归北海，安静妥妥。

## 第四节 炼乳还童

乳房上通心肺，下澈气海，若要炼乳如童女形，工在断龙法内，加送甘露，直至绛宫，意注两乳，左右各旋三十六次，唇门上下，牙齿咬住，鼻孔关闭，用内呼吸，

在乳房内，以两手心，各左右揉，七十二次，先缓后急，先轻后重，百日功全，成核桃形，昔凤仙姑炼乳诀云，左日右月一阴阳，鼻息内行名运罡，欲得阴阳归日月，必须真火炼双掌。（按双掌在别种书上作双房）

攖宁按：第二节至第四节，三段工夫，虽然说得明白，但初学之人，看了此书，自己须要慎重，不可轻举妄动，最好是多看几种书，将理路弄清楚，能彀融会贯通，方可试做，并且要十分细心，一有障碍，立刻停止，否则恐怕做出病来，单靠这一种书，决难应用，我发愿将自古女丹秘籍十余种，完

全宣布流通，公开传世，或加注解，或加校订，或加补正，俾成为古今女丹诀最完全的一部丛书，将陆续出版，以前女子修炼，所困难者，就是无书可看，现在看书的问题，是已经解决了，你们必须多看书，多研究，再寻访已经做过此种功夫的人，与他讨论，或者能得到一点门径。

## 第五节 安鼎结胎

男以下田，中田，上田为鼎，女以子宫，脐内，乳溪为鼎，子宫离下丹田一寸三分，离脐二寸八分，又在上关乳溪下，上乳溪，中脐内，下即子宫，部位由外而内，运用由内而外，男无子宫，以下丹田为大鼎，此所以名同有异。

攖宁按：丹经言鼎必言炉，鼎在上而炉在下，此书有鼎无炉，而且上中下三个部位，都名为鼎，不合古人之成法，所谓一寸三分二寸八分者，皆难作准，学者不必拘泥，免受其误。

吕师金华集，二目回光，由二目齐平之间，一意专注，至下丹田，女子断龙工法行后，安静数刻，意由二目中间，回光注至乳溪三十六次，注脐内，注下丹田，即子宫，各三十六次，意引华池水到上鼎，引心肺二液到上鼎，意将海中真金送到上鼎，而后意似着力送下，至中鼎，再送至大鼎，盘旋十八次，内热火升，鼎安胎凝矣。

攖宁按：此段作用，文义亦不明白，初学恐难以照行。

## 第六节 胎息自调

呼吸能免风喘粗浅等弊，鼻息即调，息息归根，便成胎息，息行脉动，息住脉停。古书云，服气不长生，长生须伏气，真息运行，即能伏气，断龙工后，再静一时，七情未发，杂念不起，于是足抵泉扉，唇包齿藏，意随目光，注在心肾，相去三寸八分之处，左旋右转四十九息，甘露自来，如咽是提，提即归脐，气即凝矣，久成胎息，不呼自呼，不吸自吸，不提自提，牝户之内，阖辟自然，和暖如春，丹自成矣。

攖宁按：从调息以至胎息，中间之现象，未曾说明，所谓心肾相去三寸八分之处，亦不足为据。

## 第七节 液还胎成

男工河车，神火息风，日采归炉，炼成小药，气足神圆，便成大药，五龙捧圣，运合天然，由下迁中，益气养神，再迁上田，先透顶门，玉液还丹，醍醐灌顶，阳神炼熟，即曰神仙。

若问女子玉液还丹，便是赤龙化为白凤，充满下田，恍如胎孕，功满气化，神光圆足，透出顶门，炼就阳神，玉液还丹，醍醐灌顶，不离前功，须如王母昆仑宫中听微妙音也。

攖宁按：论女功处，太嫌简略，不足为法。

## 第八节 炼化阳神

易精益气，炼气为神，男之内丹，易血益气，炼气为神，女之内丹，都用火风，若女之断龙，在化血成气，又云，调息化气成神，若气不炼，则神不足，形亦不著，只为阴神，不成阳神，法于入静，用六字诀，意运唵字，从脐内起，居中丹田，左右各旋三十六次，意运嘛字。东方肝部，左右各旋三十六次，意运呢字，南方心部，左右各旋三十六次，意运叭字，西方肺部，左右各旋三十六次，意运咪字，北方肾部，左右各旋三十六次，意运吽字，上至泥丸，左右各旋三十六次，意居中统魂神魄气总归于顶，炼化成阳，阴居大鼎，静以守胎，再将三字意运中关，九次功成，阴升阳降，会合中鼎，光圆顶门，而为王母坐昆仑宫，听空中无弦微妙音。

## 第九节 阳神光圆

玉液还丹，阳神未纯，赤水得珠，阳神光圆，比如王母坐昆仑宫，听空中无弦微妙音。心即朱鸟，翔空直下，至诚皈依，意根返元，六根解脱，神自圆明，肾比罔象，旋得宝珠，上献当前，光包十方，心肾既交，神气自合，结成真种，养育圣胎，紫房隔住，肝性仁也。白鹦飞舞，肺情义也，金木交并，性情合也，虎伏龙降，水火济也，清净宝瓶，喻肺之液，杨柳枝儿，喻肝之尾，华池津液，比如甘露，泥丸顶上，稳坐昆仑，法用刚刚。意运三字，入真息处，即大鼎也，黍珠飞旋投至脐内，口中似念，部部唏咧，专意无分，

一切世界，定慧圓通，任他南溟，波浪滾滾，元阳气足，神火光圆，大药冲关，吾只常清而常静也，心定意净，寂然而已，此部大法，玄妙真机，较断龙法，更为佳妙，如此九转，即得七返，功归脐内，阳神现顶，宝光上升，形神俱妙，功德圆满，玉诏即临。

## 第十节 温养朝元

大鼎已安，大药已得，圣胎已成，阳神已现，还须温养，乳哺三年，面壁九载，定息绵绵，意一无分，神息相顾，三千日内，如保赤子，刻不忘此，无须臾离，二目垂帘，光随意注，在于内窍，静而愈入，气暖如春，甘露频生，气运周身，始自子宫，后升前降，河车自转，易化凡躯，成我真形，男子朝元，白光透顶，次黑次青，次红次金，女子朝元，黑光透顶，次红次白，次青次金，功足光圆，五光会一，地雷自鸣，天门自启，阳神一出，一出便回，先近后远，切莫自迷，当此之际，更宜慎之。

## 第十一节 功成超凡

阳神出入自如，真我游行自在，且住人寰，广立功德，德深缘至，真师来度。引见上帝，次拜诸天，后到瑶池，朝见金母，授职为仙，是为超凡。

# 附录一

## 先治经病

胎前产后，经闭成疾，功加揉腰，三十六次，左右如之，两肩上下，各三十六次，左右如之，加摩脐心，两手交互，各摩七二，内热方止，血崩带下前功加一逆吊虎法，横木悬空，两脚倒挂，形似金钩，手指撑地，意注脐下，左右盘旋百二十次，每日子午，兼治闭经，血淤，血癥，前功内加顺钩金鳌，横木悬空，合掌顺挂，脚尖至地，二目垂帘，低头观心，三十六次，意随目视，脐下六分，三十六次，目观病处亦三十六，诸病类此，一一推之。秘用心神真火治疾，乃魏元君崔凤孙麻团鱼瞅鳖治病秘法。

# 附录二

## 经绝引还

月水已绝，先须引还，断龙法内，意往上提，改往有送，左右各旋，改为各揉，百日经来，三日之后，仍用前法，百日功满，后即断去。

# 女丹十则

皖江陈撄宁删订

## 读者须知

一、此书无著者姓氏，旧题为金华山香逸古母，此种名称，大觉浅陋，作书者虽不欲用自己真姓名，然何必伪造圣号乎？故削去不录。

二、此书虽标题十则，然第五则与第六则，内容大致相同，第十则所论，又太觉空泛，无另立一条之必要，故于此三则中，皆大加删节，免得惹起读者之厌烦，其他各则，亦有删节并改之处。学者若将原本与此本对照，则知有不能不删改之理由，非多事也。

三、除本文而外，凡有余所加之按语，读者切宜注意。因为那些评论，都是经过数十年的阅历，方能写出，不是像别人做文章，随便乱说，毫无凭据。

四、附录《坤诀》一篇，虽不敢断定确属孙不二之手笔，但文字亦简洁可喜，至于傅金铨的解注，惜其满纸喻言，恐学者难于领会，篇末黄芽、白雪四字之来源，余说得甚详，读者应当研究。

五、女丹经内藏真诀者，自古及今，遍国中只有二十余种，不能觅多，学者必须全读，方能得其门径，然后再寻师访友，实地练习，庶几可望成功。切勿一知半解，自满自足。

皖江陈撄宁作此代序

中华民国二十四年七月（黄帝纪元四千六百三十二年）

## 第一则 养真化气

撄宁曰：道家工夫，贵在口诀，至于文章之优劣，殊无足重轻。故尝有理论不圆者，或字句欠通者，或见解卑陋者，或夹杂迷信者，皆能使人生鄙视之心，遂致其真口诀亦湮没而无闻，甚可惜也。余今编辑此书，盖欲度中材以上有学识之女子，若慨依原本录之，未免贻讥于大雅，兹特撮拾其精华，削去疵累，虽未尽臻纯粹，然已较原本为可观矣。

女子修行，与男子有别，男子阳从下洩，女子阳从上升。男子体刚，女子体柔，男子常保守丹田之阳精，不使外洩，积之既久，用身中真火锻炼，使精化为气，气化为神，神化为虚，而证道矣。女子乃阴体，须用乳房灵脂，变化气质，久久运炼，自然赤反为白，血化为气，血既化气，仍用火符进退，亦能气反纯阳，了道归真。故女子初工，先炼形质，后炼本元，不似男子之工先炼本元，后炼形质也。

何谓养真？凡人之心，最易摇动，若使其常守于内，便生厌烦，故起手先教以养真之法，自然厌烦少释，四体安和，方能再求进步。

平日坐炼之时，必须从丹田血海之中，运动气机，照著心内神室，觉有一缕清气，自血海而出，定久之际，其气必动，随其气机鼓舞，向上飞腾，冲到泥丸，复转下降，斯时微以意引之，随着气机从泥丸降下重楼，此时切不可用意，恐伤形体，即随气机自重楼下至两乳间，内有空穴，凝聚良久，若有动机，照前行持，不过四五十日，其气已透，血化为气，赤反为白，斯时丹元已露，道心已诚。若能坚持静守，朝夕不懈，时刻用功，何患大丹不结，女仙不成者哉？

此乃女修第一步工夫，果能行到极玄极妙地位，以后工夫，皆从此前进。学者勉之。

撄宁按：当气机从泥丸下降时，既曰微以意引之。又曰不可用意。究竟用意乎？不用意乎？盖此时动作，是有意与无意之间。因要顺其自然，故曰不可用意。又不能置之不理。故曰以意引之。

## 第二则 九转炼形

炼形者，是谓调摄之义。血液阴阳，凝居于下，藏于血海胞里，化于五蕴山头，灌溉一身，荣养百脉，循环不已，游溢诸经，变为渣滓之物，去而不用。直到二百四十刻漏三十时辰已周，那时镕华复露，先天化形，留为生人之用。此即所谓气之清者，上升于乳，气之浊者，下流为瘀，生人生仙之机，实分于此。故女子之修炼，预先认得清浊，方能炼得真形。夫形何以炼？当其坐时，用神机运动，候口中液满，微漱数遍，俟其清澄，然后用鼻引清气，随同玉液，咽下重楼，入于绛宫，下降黄房，至关元血海而止。略一凝定，从血海运至尾闾，升上夹脊，透顶门迳入泥丸，仍从泥丸复行下降，至两乳间而止。停聚良久，使津化为气，是为一转。如是者三三转。既毕，方用两手运两乳，回转三十六。转毕，以两手捧至中间，轻轻运至血海而止，仍又依前运炼。一番三转，三番共得九转。倘女子沉潜庄重，根深器厚者，行之不过百日，而形已炼成，长生有路矣。从此再求上进，大丹可期。

## 第三则 运用火符

男子先炼药，后炼形。女子先炼形，后炼药。因其体相攸分，故前后工夫差别。学道女子，照依前段口诀，用心行持，若行到丹田血海之中，气机温暖，自然有清气一缕，上冲心舍，直至两乳，此时切不可动念。仍旧行工运转，自然复行下降，仍旧归于血海，斯时气机已动，真气已生，赤血之阴，变为白气之阳，若不用火行符，其气仍然化为赤血，白者复变为红，枉费工夫。到此时当用真火以炼之，又用真符以应之，符到火足，其气必凝。当此气凝之候，别有景象，倘不分明讲出，恐用火符差失，有坏丹元。修士至此，切宜细心熟记，毋自忘失。若此刻工夫一误，不惟前工枉费，后工难修，而且有伤身命，防有血崩之患。

学者要记清楚，当其气归血海时，此气虽从血中化出，并非是血。如人出外，变相归家，即家人妇子皆不能识认，安能如前日之相投？故其下降时，血海之中，必如鱼吸水一般，斯时四肢若醉，其快乐如夫妇交媾，有莫能自禁之势。

攖宁按：有人说此时身中快乐之感觉，胜过男女之事若干倍。因为某种

女子，生性冷淡，又遇男子身体虚弱者，临时在女子面前，毫无快感。而修道做工夫的女子则不然，虽独自一身，清心寡欲，在静室中打坐。果能如法将自己身内之阴阳配合调和，入于至玄至妙之境，即有特别之景象发现。其快乐不可用言语形容。至于男子做清静工夫者，虽有时身中亦发现快乐之景象，但比较女子快乐之程度，仅得其十之二三而已。此则关乎男女生理上之不同，非人力所能强为也。

到此地位，必须拿定主宰，切不可放纵。一念凝守中宫，停聚良久，他自然向上冲关，升入泥丸，化为玉液。以意引下重楼，还至两乳间而止。用凝气法以混合之，使其聚而不散，久久行之，自能达本还原，以通胎息。若胎息既通，则仙道可计日而至。女真修士，当共勉之。

## 第四则 默运胎息

女真修炼者，果能照前口诀，尽心行持，自然真气日生，血化为液，自两乳中间，流通百脉，润泽周身。此液是血化成，必须常用内运元和之气，以温养之，方能镇静中田，以为超升之本。何谓内运元和之气？盖呼吸由中而生，亦由中而定也。女真修炼，既得玉液，须运用此气以凝之，其液方无走失，并可倚此而结成还丹。当其内运之时，其势不著于口鼻，而又不离于口鼻，虽有呼吸之名，实无呼吸之相。何也？借呼吸以为呼吸之义也。盖口鼻之呼吸，乃后天呼吸，内运之呼吸，是先天呼吸。此时注重先天，不注重后天，先天呼吸，有名无形，随后天口鼻之呼吸，一出一入，自然升降。久久行之，则息息归根，呼吸之气，不由于口鼻。而胎息已成，仙道不远矣。

陈撄宁按：此段工夫，原文就未成说得明白，余恐后学不易了解，遂力求浅显。将原文删改大半，比较容易明了。至其细微曲折，要在为师者口传面授。并要学人心领神悟，在自己身中实地证验。功深日久，水到渠成。果能一旦豁然贯通，自然暗合道妙，固不必拘拘于文字之间矣。

## 第五则 广立功行

女子果能潜修至道，已经炼得玉液还丹，认得先天面目，又兼

保得住胎息工夫，至此必须借外行以培植道本，方才外无所亏，而内有所助，所以事奉翁姑，宜尽孝思，与人应接，当存忠厚。矜孤恤寡，救苦济贫，尊敬师长，和睦乡邻。举动勿轻浮，言语勿傲慢，一切行为，皆归理法之中，自然气质冲和，不求功行，而功行自立。

攖宁按：此篇删去大半，仅此已足。

## 第六则 志坚行持

女真修士，若能得明师，知口诀，敦品行，矢志用功，恒久不怠，则神仙指日可成。然女子之性情，易漓易变，遇有不如意事，难保不顿改初心。或为歧途所引，妄起偏僻之见，致令前功尽弃，孽海沉沦，嗟何及矣！

世间传道者虽多，而得其真传者盖鲜，往往自误误人。今于女丹口诀，显明指示，以度有缘。所望跳出迷津，得登彼岸，使黄泉无碎玉之魂，红粉得驻颜之术，长守不失，享乐无穷，岂不快哉？

## 戒规列后

第一戒：孝养翁姑。第二戒：端方正直。第三戒：谨慎言语。第四戒：小心行持。第五戒：尊师重道。第六戒：立志不变。

攖宁按：原文删除五分之四，因其无关重要。至于诫规六条，虽每条皆附有解释，亦未录。因其大意已明。

## 第七则 调养元神

女子之功，比男子便捷。女丹从养真至胎息，其工夫已做完大半，不若男工有许多作用，方能得到调神地步。所以女丹法从养真至胎息工毕，便接录外行工修，俟其外行有余，即可炼调神一段工夫。盖因其前日运炼之时，已将血化为气，此气便可化神。到此时候，若不陶冶性情，辅助以外行，恐将来凝之不住，反致前功尽弃。必须照依戒规，，严遵法度，将心地磨炼成一块水晶相似。炼而复炼，磨而复磨，直至内外洁白，表里玲珑，体相皆空，纤尘不染，行到此地，自有一片清灵善化之机，照映在腔子里，入定之际，不食不饥，不动不言，此时必须用人保护，不可受惊骇。恐伤神着魔，为

害不浅。女修至此，当留心注意，毋致差失，日夜要人看守，若见他气息俱无，颜色不改，或一二日，或五七日，或十余日，皆不可惊动。待他鼻息微微，神光半露，方可低声呼之，倘彼出定之后，饮食衣服，随意所适，同志伴侣，必须刻刻堤防，直养到出神以后，方免危险。

## 第八则 移神出壳

女子之道，从阴返阳，阳极而神全。直炼至身若冰壶，神如秋水，但亦不可使之久留身中。故瓜熟自落，神圆则迁。此时宜用出神之法，将神移出身外。然不可出之太速，且初出时间亦不宜过久，恐神迷而无所归。宜将所出之神回转于内体之内，一出一入，由近及远，切记不可放纵，必俟调养老成，方可任其去来，纯熟之后，自无畏避。然出神之工，又当详论，夫阳神未出之前，其性至静，其工仍同养真规矩，直待神圆方止。若阳神既出而后，其性属动，便不似前段功修，当用逸神之法，使其神灵通活泼，而无障碍。或游山而玩水，或随缘显化，遇有机会，便立功行，苟能行满功圆，自有飞升之一日。

## 第九则 待度飞升

女丹修成，养就纯阳之体，摆脱拘束，出没自由。务宜广行功德，多种善根，切不可因其神出逍遥，便将道果置之度外，多言泄造物之奇，邪僻失天理之正，种种妄为，定遭遣责。只宜暗施法力，护国救民，待到功行圆满，自有上圣高真前来度脱飞升。上朝金阙，膺受敕封，永住天宫，无边快乐。

但女真何故必须待度？盖因其本为弱质，幸得内功修炼，以成阳体。而阴凝之质尚未消尽，缺少还虚一段运用，未能尽天地之妙化，所以不得超升世外者。悉由体相之不坚也。不若男子之体，炼成金刚不坏之身，还虚功成，神光充满天地，故不必待度，而可以了道成真，亲朝上帝，游晏蓬莱也。

攖宁按：此条理论，余不敢赞同。姑存其说而已。女子果能有大智慧，具大力量，得大解脱者，则于百尺竿头，更进一步，色空不二，人我两忘，

本性光明，直超无始，方知尘世天宫，苦乐平等，男女阴阳，异名同出。十方三界，不离玄牝之门，仙佛众生，皆贵求食于母，到此尚有何待飞升之可言耶？异名同出。玄牝之门，求食于母，这三句见于老子《道德经》。其中含有深义。

## 第十则 了道成真

夫修行所贵者，在于转凡躯而成圣体，不然者犹如井底之蛙耳。终是孽海中物，焉能脱轮回而超劫运乎？世间女子，果能有一尘不染之心，百折不回之气，依师口诀，日夜潜修，亦不过三五载功程，便证上乘果位，人又何惮而不为哉。

(此条删改大半，因其纯是空言。)

# 附录一

## 坤诀

清净元君孙不二著
济一子 傅金铨校订

**真传有诀，真传有诀。**

夫女子秉坤柔之德，而真阴之中具有真阳，修炼较易。其诀俱在有著力，有者无之始，从有至无，即是真阳之位。此二句虽重在命功，却合性命而言，乃坤道第一大关键。上句要于有中还无，下句要于无中生有。

**庚甲须知，学儒详说。**

庚甲申明，命功入手处。庚者，金也、虎也。甲者，木也、龙也。庚金为修炼之本，甲木常畏其克，而克中反有生机。炼丹家最喜死中求活，故庚虎既降，甲龙即兴，一降一兴，生杀之机已伏，颠倒之理弥真。知此生杀颠倒之时，用法斩龙之头，牵虎之尾，使龙不兴云，虎不招风，风云息而天清月皎，龙虎降而性合情投，归炉起炼，立结黍珠，保命之法，莫妙于此。“知”字，有潜心守视之意。风欲来即须擒虎，雨将降乃可斩龙，不先不后，及时斩取，方可锻炼。

不明理，又无以学道也。从经学参入，方不落空。于学庸下得转语，斯为见道。

**易理宜参，性宗须彻，性命双修，阴阳相接。**

丹道统于《易》中，《彖》曰：“至哉坤元，万物资生。”坤属老阴，阴极阳生，顺承乎天，则生人生物；顺承乎己，则成道成真。细究坤之真阳发于何处，即知吾身真一产于何方。求得此一，固得此一，命宝乃全。性功为入道之始终，于性不彻，此宝未能常住，必如秋月澄禅，纤尘不染，无始之始，既已了然，不空之空，咸归

自在，斯性命双修，阴阳相接矣。

**教人熟辩有无，莫负一腔热血。**

阴阳即有无，要于藏经中留心，三日则真阳之来，真阴之往，俱已井然。来龙之头可断，去虎之尾能留，二气相交，絪縕和洽，方成法体。不然徒费心血，又何能修炼耶?

**机在目前，气由此拔，上有天谷，下有泉穴，认定二处，不宜差别。**

临机切要，惟是以目始意，以意始气，以气凝神，以神炼真，通天达地，无往不灵。苟或天谷不热，气不上升；涌泉不热，气不下行。必须意目注视，上下其力以引之，认定二穴，不可少有差错，子午行功，久久纯熟，再行烹炼。

**应时须悟参修，自有黄芽白雪。**

攖宁按：黄芽白雪，本是外丹之专名。今用作内丹之比喻，于此吾有不能已于言者。考浮黎鼻祖《金药秘诀》第七章云：紫粉如霜，黄芽满室，许真人《石函记》紫母论云：“一鼎丹砂可服食，久服回阳能换骨，回阳换骨作神仙，须是神符并白雪。大哉神符真白雪，返魂再活生徐甲。”又《石函记》神室圆明论云：“颗颗粒粒真珠红，红英紫脉生金公，金公水土相并合，练就黄芽成白雪，紫砂红粉乱飘飘，乱飘飘兮青龙膏，红粉少，白虎老，练就龙膏并虎脑，长生殿上如意宝。点金万两何足道，能点衰翁永不老。”试观以上所言，红英，紫脉，黄芽，白雪，红粉，紫砂，这些名词，都是外丹炉火中所炼出来的实质实物。实有这些形状，可以看在眼里，可以拿在手内；可以吞入腹内，故叫作金丹。后世修炼家不得其真传，或者虽得其真传，又守秘密，不敢公开，遂一变相将吾人肉体上之精气神团结不散者，名为金丹。已是不合古神仙之法度，然而尚有迹象可求，再后第二变又将佛教所用的名词如真如，圆觉，涅槃妙心，儒教所用的名词，如无极，太极，天理良知等类，一概附会上去。都名为金丹，于是后世学仙者，遂堕入五里雾中，弄得莫明其

妙，可谓愈趋越下矣。点汞成金之术，中国人不肯公开，遂致失传，反而被国外人发明出来，长生不老之药，中国人不敢自己承认，将来又要被外国人捷足先登。以五千年开化最古之国家，四百兆文明之种族，竟至数典忘祖，道失而求诸异邦，可胜慨哉！

# 附录二

# 问 答

（吕碧诚女士问，陈撄宁先生答）

《女丹十则》云:“女子之阳从上升”。请问何谓女子之阳?如何升法?

答曰：所谓女子之阳者，指女人身内一种生发之气而言。上升者，即上升于两乳。盖童女无乳之形状，因其阳气内敛也。至十余岁后，两乳始渐渐长久。其所以有此变化者，乃阳气之作用。

问：火符二字，如何解说？如何作用？

答曰：道家有“进阳火”、“退阴符”之名词，火符二字乃简言之也。譬如铁匠炼铁，先用猛火烧令内外通红，此即是 “阳火”。然后又将这些红铁淬于冷水之中，使其坚结，此即是“阴符”。人身亦同此理。至于如何作用?则非片言所能解释。

问：何谓形质？何谓本元？何谓先后？

答曰：形指两乳，质指月经，本元指 “先天气”。男子做工夫，首从采取先天气下手，然后再将精窍闭住，永不洩漏。此谓先炼本元，后炼形质。女子做工天，首要 “斩赤龙”，俟身上月经炼断不来，两乳紧缩如处女一样。然后再采取"先天气"以结内丹。此谓先炼形质，后炼本元。

问：“养真之功夫”如何做法？

答曰：养真之法，本书上已经言明，就是下文所言:“平日坐炼之时，必须从丹田血海之中运动气机”一大段功夫。

问：丹田血海，在人身属于何部？

答曰:《黄帝内经》云:脑为髓海，胞为血海，膻中为气海。欲知血海属何部分，必先知胞是何物件。胞居直肠之前，膀胱之后，在女子名为子宫，即受孕怀也。

问：何谓运动气机？是否象做柔软体操一样？

答曰：气机不是说人的气力，乃是身中生气发动之机关。运动二字，是由真意元神做主，不是动手动脚的样子。此时正在静坐不

动。

问：何谓心内神室？

答曰：此处是指“膻中”而言。即胸中膈膜之际，乃心包络之部位也。

问;何谓定久？

答曰：心静息调，神气凝合，是名为宅。照此情形，一直做下去，尽量延长若干时刻，既不散神，又不昏迷，是名为“定久”。

问：何谓泥丸？何谓重楼？

答曰：“泥丸”在人之头顶，即脑髓是也。“重楼”在胸前正中一条直下之路。大概属于医家冲任脉之部位。

问：两乳间空穴何在？是何名称？

答曰：两乳空穴，在医书上名为膻申。《黄帝内经》云：“膻中为气海”。又云“膻中者，臣使之官，喜乐出焉”。又云：“膻中者，心主之宫城也”。此处有横膈膜，前连鸠尾，后连背脊，左右连肋骨。膈上有心有肺。心藏神，肺藏气。心跳一停，人立刻死；肺之呼吸一断，人亦立刻死。所以“膻中”部位，在人身最关重要。

问：何谓五蕴山头？

答曰：五蕴二字，出于佛典，非道家语。五蕴又名五阴，即所谓“色、受、想、行、识”也。但此处蕴字，当作和字解。盖谓五行之气和合而成。山头即指"膻中"之部位。比血海部位较高，故日“山头”。

问：书云“血液变为渣滓之物，去而不用”。如何能去而不用？

答曰：去而不用者，指每月行经而言。是天然的，非人为的。

问：二百四十刻漏，三十时辰，共合几点钟？

答曰：二百四十刻漏，即是三十时辰，盖一个时辰为八刻也，三十时辰即是六十点钟。

问：书云“熔华复露”，何谓熔华？

答曰：熔华二字，古道书本无此名，其意盖指每月行经完毕以后，经过三十时辰，子宫中生气充足。若行人道，可以受胎生子。若行仙道，可以炼就丹基。熔当溶解，华是精华。

问：先天二字，作何解说？

答曰:“先天”之说，须研究易卦图象，方能得正确之解释。孔子云:“先天而天弗违”。老子云:“物有混成，先天地生。”又云:“惚兮恍兮，其中有象;恍兮惚兮，其中有物。杳兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信”。此数句已将 “先天”景象，活画出来。张紫阳真人《悟真篇》云:“恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精；有无从此交相入，未见如何想得成？”此诗盖言先天之景，须要亲自做功夫证验，方能领悟。若未曾亲自见过，仅凭空想，仍旧糊涂耳。

问：何者为清？何者为浊？如何认定？

答曰：气为清，血为浊。清者上升，浊者下降。清者可用，浊者无用。但学者勿误会浊者无用之说，遂听其去而不留，不加爱惜，不欲炼断。须知浊血亦是清气所变化，每月身中浊血去得太多，清气亦缺乏矣。上等的工夫，不便清气变化浊血，而月经自然断绝。中等的工夫，要在浊血中提炼出清气，而月经渐渐的减少，终至于断绝。不但是红的永远干净，就是白的也点滴毫无，如此方有成功的希望。否则只好修来生罢！今生不必梦想了。

问：书云：用 “神机运动，俾口中液满”。吾人但翘其舌片时，口中液津即满。即所谓用神机运动乎？又云：“用鼻引清气。”所谓清气者，即外界之空气也？

答曰：丹家有金液、玉液之说。此段工夫，似乎古人所谓玉液河车。先端身正坐，次平心静气，次调息凝神，此时眼观鼻端，耳听呼吸，舌抵上腭 (专门名词叫作搭天桥)，以俟口中津液生，稍满即咽之。然后再照书上运转河车之法做去，能做得顺利最好。若有疑难之处，不能照书行事，则须要用心研究矣。

问：“心舍”，“黄房”，“关元”，在人身何处？玉液何解？

答曰：“心舍”即心之部位，“黄房”在心之下脐之上，界于二者之间。“关元”在脐下二寸余，“玉液”即口中甘凉清淡之津液。

问：“尾闾”、“夹脊”、“顶门”之部位？

答曰：“尾闾” 乃背脊骨之末尾一小段，四块骨头合成一块。正当肛门之上。“夹脊”乃背脊骨第十一节之下，针灸家名为脊中穴。“顶门”即头上正中，针灸家名为百会穴。

问：如何升降，是听其自然升降乎，抑用力强迫使之行乎？

答曰：玉液河车，近于古人导引之术。即非听其自然，亦不是以力致之。但以意引，以神行而已。人之神意无处不到，故能宛转如是。

**问："津"何以能化为"气？并从何而知津已化气？**

答曰：正当行功之时，自觉周身通畅，头目爽快，腹中暖气如火、腾腾而上，口中液清如水，源源而生。是即津化为气之候也。初学做工夫，不能到此种地步，但请勿著急，慢慢地就会有此效验。

**问：书云:"用两手运两乳，回转三十六，转毕，以两手捧至中间"。夫两乳为固定之位，何能转移？纵能转移，又如何转法？如何能捧到中间来？**

答曰：捧至中间的意思，是将两手捧两乳，使其紧缩如球。不使下垂如袋，而且捧右乳使之向左，捧左乳使之向右，不使其偏向两边。此时自己之神意，当默存于两乳中间之"膻中"部位。回转三十六，是谓用手将两乳头、乳囊轻轻旋揉三十六次，不是说将底盘转移。盖底盘是固定的，不能改变其方位也。童贞不用此法。

**问：何谓炼药，炼形，真火，真符？**

答曰：先炼形，后炼药，即前面所说先炼形质，后炼本元之意。"真火、真符"，即进阳火，退阴符之妙用。惟阴阳之循环，理木至奥，而作用亦变化多端。不但笔墨难以描写，虽口谈亦未易了彻。必须多阅道书，勤做工夫，实地练习，随时参悟，方有正确之知见。及至一旦豁然贯通之后，又只可以自慰，而不可以告人。盖阴阳之理，固玄妙难言也。

**问：何谓有坏丹元？何谓中宫？**

答曰：丹元乃修丹之基本，有坏丹元者，谓其气散血奔，丹基不固也。中宫在胸窝之下，肚脐之上，既非针灸，不必点穴。

**问：何谓冲关？**

答曰："冲关"者，言自己真气满足，一时发动，因下窍闭紧，不能外泄，遂冲入"尾闾"关，透过 "夹脊"关，直上"玉枕"关。乃是气足自冲，身中实实在在有一股热气，力量颇大，并非用意思空想空运。古诗云："夹脊河车透顶门，修仙捷径此为尊；华池玉液频吞咽，紫府元君直上奔。常使气冲关节到，自然精满谷神存；一

朝认得长生路，须感当初指教人”。此种作用，无古今之异，亦无男女之殊，乃成仙了道，返本还原的一个公式，除此而外，别无他途。

**问：何谓凝气混合？**

答曰：即是凝神入气穴，心息相依之旨。

**问：何谓“胎息”？何谓 “中田”？**

答曰：“胎息”者，鼻中不出气，如婴儿处于母腹之时，鼻无呼吸也。中田即中丹田，又名绛宫，即膻中是也。

**问：何为玉液归根，用气凝之，方无走失？**

答曰：“玉液归根”，是指血海中化出之气，归到乳房一段工夫。所调“用气凝之”者，即前凝气混合之说，实则心息相依也。

**问：何谓 “还丹”？**

答曰:还者，还其本来之状况，即是将虚损之身体，培补充实，丧失之元气，重复还原也。

**问：何谓 “后天”？**

答曰：凡有形质，都叫做 “后天”。谓其产生于既有天地之后也。此乃广义。若丹经所言“先天”、“后天”，多属于狭义的。如胎儿在母腹中时，则叫做 “先天”;生产下地之后，则叫做“后天”。

**问：何谓 "中宫"内运之呼吸？**

答曰：曹文逸仙姑《灵源大道歌》云：“元和内运即成真，呼吸外求终未了”。《庄子》云：“众人之息以喉，真人之息以锺”。其中颇有玄妙。工夫未曾做到此等地步者，无论如何解说，总难得明了，须要实修实证方知。

**问：何谓 “息息归根”？ “根”在何处？**

答曰：一呼一吸，是为一息。息之根，则在肚脐之内。婴儿处胎中时，鼻不能呼吸，全恃脐带通于胞衣，胞衣附于母之子宫。血气之循环，与母体相通，故婴儿能在胎中生长。今欲返本还原，须要寻着来时旧路，复归混沌，然后方敢自信"我命由我不由天"也。

**问：何消“斩赤龙”，殆即停止月经乎？**

答曰：是炼断月经，不是停止月经。普通妇女，亦偶有月经停止之时，此是病态。若炼断月经，乃是工夫，与病态大不相同。少年童女，可免此 "斩赤龙"一段工夫。至于老年妇女，月经已干枯者，

必先调养身体，兼做工夫，使月经复行。然后再炼之使无，更费周折。

**问：“内呼吸”，是何形状？**

答曰：“内呼吸”之作用，有“先天气”与“后天气”之分。后天气降，同时先天气上升，后天气升，同时先天气下降。《易经》云：“阖户谓之坤，辟户谓之乾”。一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。其理与内呼吸之法，颇有关系。但工夫未到者，纵千言万语，亦不能明白。初学之人，对于起手工夫，尚未做好，则内呼吸更谈不到。传道之人，工夫浅者，言及内呼吸之形状，等于隔靴搔痒，遂令学人更无问津处。

**问：入定之际，不言不动，为死人者，应为何做法？**

答曰：此乃自然之现象，不是勉强的做作。若论及姿势，或盘坐、或垂腿端身正坐，或将上半身靠于高处睡卧皆可，普通平卧法，似乎不甚相宜。炼阳神者，两眼半启；炼阴神者，两眼全闭。

**问：出定之后，饮食衣服，随心所欲。是否随自己所爱悦者，取而服御之？又谓着著防危险者，是否防备意外之惊扰？**

答曰：随心所欲者，谓可以随意穿衣吃饭耳，此无所谓爱悦，若有爱悦，则有贪恋之情，不能入定矣。防危险不是一种，而惊扰之危险，亦是其中之一，亦应该防备。此时须要有人日夜轮流看守，所以修道者必结伴侣。

# 男女丹工异同辩

竹阳女史颜泽寰晏清纂述
仙井女史贺为烈全贞参校
皖江　陈撄宁重校订

## 序

泽寰少孤，母守节乏嗣，膝下惟余等姊妹三人。未几二妹殇，三妹亦字人待嫁。泽寰不忍母之孀居寂苦也，立志守贞奉母，誓不出阁。年十二，即随母持斋，互以《劝善歌》文自娱。每羡善书中言修行之美，仙佛之贵，憾无明师指点诀窍，复无丹经印证身心，默叩天缘，几历十载。忽值庚子夏京都之变，奉母预避峨山，始知佛门中言女修者有《摩邪夫人经》、《摩登伽女经》、《寄孤长者女经》《比丘尼传》、《善女人传》海南一勺编。嗣又得《摩尼烛坤集》一部，约七十余种，系如山之夫人，名善一优婆姨者所集也。但释藏深邃，详性略命，非初机所能应手。若夫玄门中言女丹者，往往附诸《道藏》中，无次序、无专书，望海汪洋，无任于邑。不揣陋劣，割裂圣经，汇集女丹约百余纸，与母演说，一消寂闷，一励潜修。承欢之余，又尊母命，于所集女丹中，提出男女异同之处，另抄一册，约五千余言。颜曰：《男女丹工异同辩》置诸座右，以免工法混淆，身罹奇疾，牙慧之诮，知不免焉，若公同好，则吾岂敢？

竹阳女史颜泽寰晏清自记
光绪癸卯春

# 读者须知

一、此书作于光绪癸卯岁，即民国纪元前八年。

二、作者乃一终身不嫁之女子，事母甚孝，母则守节，女则守贞。母女二人皆好道，奈无师授，只得于各家道书中搜寻口诀，承母命，遂集此书，皆杂抄他种丹经而来，非其自作。

三、所抄各书，有善者，有不善者。故其理论偶有矛盾，而文辞亦颇嫌冗烦，虽稍加以删改，然不能不存其本意，学者当用自己智慧分别观之。

四、书中如香逸古母、玄天上帝、金阙帝君，瑶池王母、圆明道姥一类的称呼，皆是他种书上假托之名，当此破除迷信时代，本不应用此等名称，但因原书已有，故仍其旧。

五、书中谓女丹修成，必用待度，此段理论，不甚圆满，盖因昔日重男轻女之习惯使然。世界各种宗教制度，多数是男女不能平等，亦非独中国如是，惟赖女界有杰出之材，方能破此成例耳。

六、书中金阙帝君一段议论，他说“有谓赤龙不斩，而丹不得结，道不得成。不知血尽而气亦尽矣，如男子之精败，而丹亦难成，其理一也。盖男精女血，多不可绝，气离血而气无由生，血化气而精始流通，如谓血尽乃可炼丹，何以青年血枯而病反起？此终不离血之一证也。”今按：斩赤龙即是用工夫把月经炼断，不是女子血枯，若说斩赤龙就是血绝、血尽、血枯，岂非变成干血痨的症候么？假使女子真有此病，必须要用特别工夫，并医药方法，令月经回复原状，每月按时而至，与普通健康身体无异，然后再依斩龙口诀，慢慢将他炼断，此乃一定之规则，这位先生，把斩赤龙的效验，同干血痨病一样看待，真可谓大大错误。

七、男女修炼下手方法之不同，就是因为生理上的关系，女子若要入道，必须先能明了普通医学知识，然后再做工夫，庶不至于弄错门路，学仙之士，未有不学医者，这是实在的凭据，非空讲玄理高谈心性所能比拟。

八、不论男女，若本身无生凡胎之能力者，决不会有结仙胎之希望，生人与成仙，其理原无二致，惟在顺逆之分而已，斩赤龙者，

乃逆行造化也，倘自己身中无造化之生机，误认月经断绝，即可以成仙，则彼年龄已过五十之妇女，月经将呈自然断绝之状态，岂非各各都有仙人资格乎？若谓年老者又当别论，然现代青年女子，亦有请医生用手术将子宫卵巢割去者，其月经亦自然断绝，遂能称为斩赤龙乎？此中消息，不能不深究也。

皖江陈撄宁识

中华民国二十四年十月（黄帝纪元四千六百三十二年）

# 男女丹工异同辩

孙元君《坤诀注》曰：“彖曰至哉坤元，万物资生。”坤属老阴，阴极阳生，顺承乎天，则生人生物；顺承乎己，则成道成真。

香逸古母曰：凡男子修行，皆从初工运炼筑基起手。若是女子修行，与男子不同。男子阳从下洩，女子阳从上升，男子体刚，女子体柔。男子用丹田阳精，常常保守，不致外洩，积之既久，用火煅炼，使精化为气，气化为神，神化为虚，由渐而进，工完了道飞升。若女子则不同，女子仍是阴浊之体、血液之躯，用乳房灵脂，变化气质，久久运炼，自然赤反为白，血化为气，血既化气，仍用火符煅炼，亦能气反纯阳，了道归真。女子初工，先炼形质，后炼本元。不似男子之工，先炼本元，后炼形质。其体各殊，其工自异。若不分门立教，何以能造化阴阳，男女共济也。然形既为我有，何必用炼？女子之体，原属阴浊，不若男子之体，实秉阳刚，苟不陶炼，不能使血化为气，如何孕得出先天，产得出真气？若不得真气，仍然一片纯阴，又焉能得还丹而成大道？故女子之形，必先练而后可。

女真之道，原与男子之工大不相同。男子之道，贵在炼药，是以前段工夫，逐一讲明，果能旦夕行之，虔心进步，使身中五脏之血皆返为气，自然化生。若真气潜生，将阴浊之体变为纯阳，工夫至此，方能用火行符，才与男子同等。若不分门别类，其工焉能有济？故男子先炼药后炼形，女子先炼形后炼药。因其体相攸分，故前后工夫差别。吾今立法教人，不得不分明指示，方使学者无亏。

女丹修法，其理原本不繁，当其运炼，亦自不难，诸丹经内，所以不传女子修炼者，盖因其未能男女双渡故也。吾今垂法教人，实愿男女双渡，故此于丹书后编，接列《女道十则》，以渡有缘之辈。何以女丹之道，至简不繁？女子之性纯全，女子之身安靖，但得一点工夫，便能澈底造就。不似男子之念颇多偏僻，故其身心所尚不同，女子之工比男子便捷些。女丹从养真至胎息，其工已得三分之二，不若男子之工，便有许多作用，方能到得调神地步。所以女道丹书，从养胎直至胎息，工毕，便接录外行工修，俟其外行有余，

方可炼调神一段。女真修成，何以必用待度？因其血弱之躯，假内工修炼，以成阳体。体虽成阳，而阴凝之性，尚未炼尽，故女子工夫少还虚一段运用，未能尽天地之妙化，所以不得超升世外者，悉由体相之不坚，故也。不若男子之体已炼成金刚不坏之身，还虚之工养成，神光充满天地，故不用待度而可了道成真，亲朝上帝、游晏蓬莱。若女子则不然，女丹修成，务必广行功德，倘功德行满，上圣见而怜之，保奏上帝，方得敕旨下颁、金书选诏，证得人天无上道果，否则就成一个散仙而已。

吕祖曰："太阴炼形，与男子修炼之法大同小异。初工下手，是谓斩赤龙。其后十月工夫，阳神出现，粉碎虚空，一路修真，与男子同，无彼此之别也。"

绥山道士曰："赤龙自斩，乳头自缩，如男子一般，而真阴之气化为真阳，以后用工，与男子无异。但女属静体，后四层虽与男丹同其运用，而其建功更速矣。"吕祖曰："男子修行降白虎，女子修行斩赤龙。"

《三命篇》曰："男子之命在丹田，丹田者，生丹之真土也。女命在乳房，乳房者，母气之木精也。"又云："女子以血为肾，乃空窍焉。过四十九岁，腰干血涸，无生机矣。养而久之，又生血元，似处子焉，此乃无中生有之妙也。见其有之，一斩即化，而命生矣。此时则用性命工夫，与男子同也。"

懒道人曰："女命何以有三？谓上、中、下也。上者阳穴，中者黄房，下者丹田。少则从上，衰则从中，成方从下耳。又女子内阳外阴，先须斩赤龙以全其体，则坎化为乾矣。然后用男子之工修之，一年即得，以金丹在其中，故也。"

《修真辩难》或问："男女下手处，分别如何？"答曰：男子下手以炼气为要，女子下手，以炼形为要。炼气者，伏其气也，伏气务期其气回，气回则虚极静笃，归根复命，而白虎降。炼形者，隐其形也。隐形务期其灭形，形灭则四大入空，剥烂肢体，而赤脉斩。男子白虎降，则变为童体，而后天之精自不洩漏，可以结丹，可以延年。女子赤龙斩，亦变为童体，而阴浊之血自不下行，可以出死，可以入生。故男子修炼，曰太阳炼气，女子修炼，曰太阴炼形。

又问：“女子炼形，不伏气乎？”答曰：“女子性阴，其气易伏，而赤脉最能害道，其所重者在此，故下手则在着重处用力，赤脉一斩，气自驯顺，非若男子性阳，其气难伏。譬如男子伏气要三年，女子一年可伏。果是女中丈夫，得师口诀，行太阴炼形法，三五年间，即可成道，比男子省力。但女中丈夫最不易得，不易得者，刚烈须过于男子百倍之力者，方能济事。若与男子等力者，万万不能。”

又问：“大道不分男女，何以男女有分别？”答曰：“其道则同，其用则异，盖以秉性不同、形体有别，故同一性命之道，而行持大有不同也。”

玄天上帝曰：《易》曰″乾父坤母″，阴阳之义昭昭可考。有天地然后有男女，则阴阳之道，又不言而喻，则是天地之不可无男女明矣。男受乾坤之变化而成其象，女亦秉乾坤之交泰而有其形。凡具兹形象者，皆具乾坤之气，而同列于宇宙之间耳。今当慈航普渡之际，宝筏共撑之时，男则教亦多术，岂能舍坤维而不顾哉？指男之玄微奥妙者，汗牛充栋，度女之法范典型者，寥寥无几。吾切发悲而独论之。男体以精中之气而贯些子，女子以血中之气而薰些子，些子足而莲窍足，莲窍足而抽添始运，抽添运而始有甘露下降。男子之精，其气充足；女子之血，其气甚微，故名之曰男阳而女阴也。修吾道者，绝七情为本，断六欲为先，则微微之气，又较胜于男子者多矣。何也？男子之心易动，女子之念略静，动则而气易洩，静则而气易长，男子之七莲，易收难放，女子之七莲，易放难收，苟能真心不懈，不待三五年，而甘露常降，七莲常开。开之易，岂有采取之不易哉？男女之辨，于此明矣。若集中之言虚、言空、言玄、言妙、言神、言化，又男女之大同也。男子以胎名，女子不言胎，而单以息名者，恐后世之人错认胎字，卒受诬名耳。再者男子之神出，必至纯至阳，而始有脱壳之机，因阳中含阴也。女子之神出，不同于男子。女子造到三阳之时，即可脱化百里之遥，造至纯老二阳之会，则一出永出，断无天折之患也。盖男子阳中含阴，女子阴中含阳，男子阴在内，而阳在外，女子阴在外，而阳在内，阳胜则诸阴易退。吾今不惜真脉，道破于斯，无非切望早成真志之多耳。

金阙帝君曰：以大处而论，百脉皆由无极分形，以细密而言，

又属无形无象，却原万化尽包，男女皆同此至宝，只分血精两条。男精逆行而成仙，女血直腾归心窍，故而各有各法，各有各照。

男丹由精化气、气化神、神化虚，虚极静笃，而丹自结矣。女丹由血化气、气化神、神化虚，虚无自然，而丹自成矣。有谓赤龙不斩，而丹不得结、道不得成者，不知血尽而气亦尽矣。如男子之精败，而丹亦难成，其理一也。盖男精女血，多不可绝，气离血，而气无由生，血化气，而精始流通。如谓血尽而乃言炼丹，何以青年血枯而病反起？此终不离血之一证也。

瑶池王母曰："女子工夫，与男相兼，只分地步，地本非玄。一切妙化，俱不异男。尔等切悟，书中载全。毫不差错，各自修潜。"

圆明道姆曰：吾今与点破，以免受冤孽。分配阴阳路，男女指一节。男有此祖气，分配在精血。女之祖气合，阴从血海说。男有此阳关，顺逆不须惑。女有北海地，波摇似水迫。

白莲真人曰："男女金丹地不同，阴阳一理实相通。清心寡欲为根本，筑基先要斩赤龙。"

无心子曰："男子精液阳中阴，女子精液阴中阳；快寻明师求指破，返老还童在故乡。七日天心如可复，此是上乘一妙着；以后便同男子工，般般口诀要师说。"

吕祖曰："妇人修炼，如男子一样，难得者是皎洁。须知妇人之欲，过于男子。或到经水已过之后，其心如莲之初放，乘天之雨露，才结其实，妇人若无男子，则孤阴矣。"

贞一子曰："大道不问男女，皆能有成。故男子道成为真人，女子道成为元君。自来丹经言男子修炼之功，至详且悉，女子修炼之道，多不论及。间有论及此者，不过略露一般，非薄女修也。推其意，以为人同此性命，即同一工夫，言男修，而女子之工不烦言解矣。不知男子外阳内阴，女子外阴内阳，秉性不同，形骸各别，虽同一性命，其行持大有不同者。"《修真辩难》曰："男子下手以炼气为要，女子下手以炼形为要。"许祖曰："男子修成不漏精，女子修成不漏经。"其初关迥然各别，至炼己得药、还丹温养、结胎出神诸事，虽与男子同，而细微节次，未尝无大同小异之殊。壬辰春，适有坤女问道，仆以多看古书，证其所授。而丹经言："女修者独少，

难以考证异同。”爰不恤洩漏天机之罪，因将其所以同者何如，所以异者何如，并逐节次第形于楮墨，以为问津程途。俾得寻文释义，不致鱼目混珠，果能深知力行，庶几可成无上至道，而诸瑶池之会，不难与男仙同谒木公，共朝金母矣。

天阳地阴，乾刚坤顺，阴无阳不长，阳无阴不生，刚柔得其中和，水火始能既济，阴阳必有匹偶，人物由兹孕生。是乾坤皆秉真元之气，男女各具不死之身。乾曰大生，可以道成正觉；坤曰广生，亦能果证元君，如谓坤阴难入仙道，何以王母长处昆仑？嫦娥窃粱间之丹，永作月宫皇后；逍遥读漆园之书，自号瑶池谪仙。洛神、巫女，自古维昭；紫姑、湘妃，于今为烈，迹载史篇，固可考也。身秉坤德，岂不能乎？

女子原来命有三，紫白黄光不似男。少上衰中成在下，关头一错要深谙。

气穴即血元也，即乳房也，在中一寸三分，非两乳也。男命即在丹田，故以下田为气穴。女命在乳房，故以乳房为气穴。阴极变阳，从气穴化阴血，而流形于外，故斩赤龙须从阴生之处用工，久久行持，形自隐矣。若以男子脐下一寸三分中之气穴指之，则误矣。

许祖云：“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”盖女子之经为生人之始信，经返成气，则乳缩如男子，而经自不漏。若男子则炼精化气，阴根缩如童子，而精自不漏。不漏而后命可延。

又云：“女子修到经不漏，其后性命工夫，与男子之功，大同小异，患无人以诀破其妙耳！”

柔人行道，与刚人不同，而其成功比刚人亦易。刚人伏气三年，柔人一年可伏，以丹在身中，故也。

孙不二元君曰：男女本一气，清浊动静异；女人欲修真，切使真元聚。阴中有元阳，存清勿以弃；明此色与欲，本来无所累。屏除贪嗔痴，割断忧思虑；去浊修清性，不堕诸恶趣。寂静守无为，我即男子具；无无无其形，有有有其意。内视色声空，丝毫无沾滞；仗土为坤基，一阳本自地。铅汞固不同，气神无二义；渺渺空灵心，心神能为制。一气反春和，飞出云霄去；偕汝太清游，是曰真如偈。

夫乾道动，坤道静，欲修性命，务须从静。汝今原静，又何以

修？坤道浊，乾道清，欲修性命，务须求清。惟能以浊修清，是以入道证果。

《长生胎元神用经》曰：“成功之后，男子关元气聚精，女人胎泽不结婴，虽动于欲，不能与神争。此是成胎之中真精返为神，此是上清也。”

# 女丹诗集

## 读者须知

一、女丹诗集行世者，共有三种刻本。一为单行本，二为一贯真机《易简录》，中附刻本，三为《女丹合编》汇刻本。详略既已互异，而排列次序亦不相同。（孙不二诗，仅《易简录》本采入，他本无之。又《西池集》，跋语一篇，仅合编本有此，他本则未见。在单行本内，《西池集》属后编。而合编本，又以积善堂诗作后编。而《西池集》则另为一编在前。易简录本乃无积善堂诗，且题名为《女金丹》，而不名《女丹诗集》。）

今从其善者，并为之校正一百八十余字。

二、某诗是否真属于某人手笔，颇不易言。古来做道书者，每喜托名，无从根究。况且此等考据学，对于修炼上，亦非必要。

三、各家著作，虽名为诗，而其本意，不在做诗。切勿拿文学家的眼光，去评论他的优劣。原文拙陋处，虽经过几次校正，然遇有万不可改，一改则失其本意者，只得仍旧。况且吾国妇女界读书识字者甚少，长于诗文者更少。我辈视为俗而浅者，伊等或畏其雅而深。出世闻法，重在普渡，不能专为迎合几位文学家心理，而置多数人于教化之外，幸谅作者之苦衷。

四、《集善堂诗》，本是传道之人所作，偏要托名于某仙、某真人、某古母等类。计有十六位之多，今则删去。另于每首之前，加四字题目，以便读者。原本有小字注解，今仍之。

五、《西池集》中回春子注，大半是参玄说法的空调。对于命功，固毫无关系，即说是性功，亦用不着这许多罗嗦。《吕祖全书》中何尝见此等话头，真可谓冤煞吕祖。惟因其尚有一二句透彻处，故未加以删削，读者当分别观之。

六、《积善堂诗》中，如《观香妙法》、《念天尊法》、《六字经法》等类，皆是仙学之代名词，略示浅近之工夫。决不是道家工法止此，更不是除此而外别无进境，读者勿以庸常鄙之。普通妇女，学问欠缺，若义理高深，恐其难于领悟，故就彼所知者以启导之耳。知识阶级，当然无需乎此。

七、补编《贞一子女丹口诀诗廿四首》，原本无此，乃余由别种道书中选入此集，并为之校正一百一十字，颇有研究之价值，请读者勿忽略过去。

皖江陈撄宁作此代序

中华民国二十四年十二月（黄帝纪元四千六百三十二年）

# 女丹诗集前编

济一子金谿傅金铨汇辑
皖江陈攖宁校订

## 吴采鸾仙姑诗三首并事略

采鸾吴猛女也。猛仕吴，为西安令，至人丁义，授以道术，猛授南昌许逊，逊为旌阳令，闻丹阳谌母有道，同往访之。母以道妙授逊，逊请并授猛，母不许，命转授之。鸾师事丁义女秀英，道成，随父上升。

心如一片玉壶冰，未许红尘半点侵。
击碎玉壶空色相，瑶台直上最高层。

宠辱无稽何用争?浮云不碍月光明。
任呼牛马俱堪应，肯放纤埃人意城?

身居城市性居山，傀儡场中事等闲。
一座须弥藏芥子，大千文字总堪删。

## 樊云翘仙姑诗六首并事略

樊女翘，刘纲妻也。二人俱有道术，能檄召鬼神，禁制变化，潜修密证，人不能知。刘纲为令，尚清静简易，民受其惠，年岁大丰，远近忻仰。樊暇日常与纲较法，纲作火，烧客碓舍，火从东起，夫人布雨从西来禁之。庭中桃两枝，纲咒一枝落篱外，夫人咒入篋中。纲唾盘中成鱼，夫人唾为獭食之。一日与纲入四明山，路值虎，纲禁之，虎伏而号，夫人薄而观之，虎不敢仰视，擒归，系床侧。将升之日，县厅侧有大皂荚树，纲由树顶飞举，夫人平坐床上，冉冉如云之腾，遂同升天，后再显于蓝桥舟中，诏裴航入道，以妹云英妻之，共成仙侣焉。

乾象刚兮坤德柔，功夫先向定中求。
澄清一勺瑶池水，明月何须七宝修?

虎龙猿马费牢笼，略放飞腾业障蒙。
至寂如如真妙法，擒来化作一天风。

养性还须先静心，何劳乞巧更穿针？
铁牛牵得随身转，方显无边慧业深。

几人拜祷学长生，谁识元神彻底清。
粉碎虚空浑自在，摩尼舍利总虚名。

一间金屋住双姝，虽有仪秦意不孚。
若得月中生个日，骊龙吐出夜光珠。

爱河波浪起层层，浓则沉兮淡则升。
鼓楫若能施勇断，蓬莱弱水岂难凭？

## 月华君崔少玄诗六首并事略

崔少玄，唐季时汾州刺史崔恭少女。生而端丽，幼即聪慧，及笄，归卢陲。十年苦功，二十四岁成道。陲官闽峤，过建溪武夷山，云中见紫霄元君扶桑夫人，问陲曰："月华君来乎？"陲怪之，以问崔，崔云："吾昔为玉皇左侍书，号月华君，以宿缘谪为君妻。"卢后罢官，家洛阳。崔将仙去，留书遗陲曰：''得之一元，匪受自天。太老之真，无上之仙，光含影藏，形于自然。真安匪求，人之久留，淑美其真，体性刚柔。丹霄碧天，上圣之俦，百岁之后，空余故丘。"书毕而化。

初三才见影如娥，相对阳光皎洁多。
要得氤氲凝玉液，先探消息捉金波。

性宗明处命基坚，九转河车九鼎全。
金虎玉龙相会合，三花捧出小神仙。

心如止水自悠悠，常寂常惺好进修。
养得乌肥培兔瘦，灵芝秀出碧峰头。

地下须知亦有天，专心求己即求仙。

一胡悟彻阴阳旨，惟在生生一气先。

黑发朱颜曾几时，倏惊双鬓白如丝。
开帘瞥见梅花发，一段春光莫放迟。

不求外护不参禅，眼底沧桑任变迁。
丹径须知从直上，玄珠只在我胸前。

## 唐广真真人诗四首并事略

唐广真，严州人。事母至孝，既嫁，得血疾，梦道人与药而愈。自是好道，虔奉何仙姑，感得仙姑现身，亲授元妙。宋淳熙中，有三仙引至海边，跨大虾蟆渡海，随游名山。仙问曰："汝欲超凡入圣耶，留形住世耶，弃骨成仙耶?"对曰："有母在，愿奉终养。"仙遂赐丹一粒吞之，遂不谷食，后召入德寿宫，封寂静凝神真人。

玄机觌面费搜寻，著眼方知至理深。
性学难将文字指，业缘了当见真心。

心姓原来最易明，但看峰顶暮云晴。
东西南北皆如意。任尔蓬山碧海行。

不识性兮不识命，剖破乾坤分两途。
一朝相合成丹后，醉倒壶中不用扶。

无嗔无喜气和醺，应事随机风逐云。
虎伏龙驯观妙化，漫天飞雪白纷纷。

## 玄静散人周元君诗五首并事略

玄静散人姓周氏，宁海东牟王处一之母也。金熙宗皇统二年有孕，夜梦红霞绕身，惊觉遂生处一。处一幼即颖悟，尝游山中，遇老人坐大石，谓之曰："子异日扬名帝阙，为道教宗主。"遂摩顶而去，因作颂曰："争甚名，夺甚利，不如及早修心地，自家修证自前程，自家不作为群类。"大定八年，遇重阳祖师于全真庵，请为弟子，奉母同修，各受大道，家贫力薄，苦志修持。后处一应召赴阙，奏对有云："镜明犹能鉴物，况天地之鉴，无幽不烛，何物可逃?所谓天

地之鉴，即自己灵明之妙也。”于是大称旨，章宗叹曰：“清明在躬，志气如神，先生之谓也。”明年母寿九秩，表乞侍养。一日母谓处一曰：“我归期已至”。因示不贪生不惧死之语而化。处一葬母毕，语门人曰：“群真相约，吾去矣。”焚香沐浴而升。

坤诀须从静里求，静中却有动机留。
若教空坐存枯想，虎走龙飞丹怎投?

一点灵台磐石安，任他荣落态千般。
阳光本是摩尼宝，个里收藏结大丹。

心似曹溪一片秋，好从子午下功修。
鱼龙泼剌波还静，只有长空月影留。

轻烟薄雾障空虚，却使灵明无处居。
憎爱荣枯皆利刃，予如伤子怎寻予?
（按：第四句费解）

性命先须月窟参，擒龙拨虎莫迟延。
阳生之候真阳漏，黍米如何得保全?

## 清静散人孙不二仙姑诗五首并事略

孙仙姑，名不二，号清静散人，马丹阳之妻也。丹阳手垂过膝，额起三山，富而好道，常作诗云：“抱元守一是功夫，懒汉如今一也无。终日衔杯畅神思，醉中却有那人扶?”众莫晓其故，忽有道人自称重阳子，来化丹阳与孙仙姑同入道，进瓜从蒂食起，问之，曰甘向苦中求，又问如何来，曰不远千里，特来扶醉人。丹阳异之，夫妇师事甚谨，起全真庵于南园。数年后，重阳师挽丹阳西游，居昆仑烟霞洞，孙仙姑独留于家，勤修所传。后年五十，复从风仙姑游洛阳，六年道成，书颂云：“三千功满超三界，跳出阴阳包裹外。隐显纵横得自由，醉魂不复归宁海。”书毕跏趺而化，乘云过昆仑，俯告丹阳曰：“余于蓬岛待君。”于是丹阳即书颂曰：“长年六十一，在世无人识。烈雷吼一声，浩浩随风逸。”遂掷笔上升。(按昆仑烟霞洞，在别本作昆嵛山烟霞洞，宜从嵛字为是，关于孙不二仙姑事迹，可

参考拙作《孙不二女丹诗注》，并《五祖七真像传》，较为详明。）

资生资始总阴阳，无极能开太极光。
心镜勤磨明似月，大干一粟任昂藏。

神气须如夜气清，从来至乐在无声。
幻中真处真中幻，且向银盆弄化生。

蓬岛还须结伴游，一身难上碧岩头。
若将枯寂为修炼，弱水盈盈少便舟。
（按：此首颇有疑问，仁者见仁，智者见智。）

养神惜气似持盈，喜坠阳兮怒损阴。
两目内明驯虎尾，朦朦支耳听黄庭。

荆棘须教划尽芽，性中自有妙莲花。
一朝忽现光明象，识得渠时便是他。

攖宁按：孙不二仙姑七言绝句诗五首，四川刻本未录，余参考别种善本道书补录之，此五首原名《女功内丹》，另有五言律诗十四首，原名《坤道功夫次第》，已见于拙作《利、不二女丹诗注》中，故不重录。

# 女丹诗集后编(西池集)

西池金母少女太真王夫人著
孚佑帝君回春子注
金鸡傅金铨校订
皖江陈撄宁重校

## 序

盖闻乾健统天，坤顺得主，资生之道，含二无炁氤氲，交泰之和，统三才而埏埴。德言工貌，坤道云全，淑慎温柔，闻仪斯著。至于夙钟灵气，生具慧姿，锦织回文，犹受连波之憎，艳霾(同埋)青冢，空归夜月之魂。其他雾鬓云鬟，沉迷苦海，啼香怨粉，填入火坑。五漏形骸，本是前生业障；三因不悟，又增今世冤愆。其间修短穷通，不能枚举，妍媸愚智，何可胜言?总因世乏坤维，致使人难超劫，是以奏请太上，敕命群真，阐心性于诗篇，寄棒喝于转语，既知寂静，恐堕顽空，更有真传，教渠下手，言言玉液，无非修身立命之功，字字金针，尽是缚虎牵龙之诀。果能诚心信仰，眼前即是玄洲，再加依法修持，鼎内便凝绛雪。与其牵缠世网，恋兹一息繁华，何如斩断情关，占却万年道域?西池有路，度楫在兹，聊缀卮言，用申木铎。

重阳子谨序

## 咏性功十八首

月正圆时映水明，乾坤大地总莹莹。
雁飞斜过潭涵影，影灭依然彻底清。

(按：原诗第三四句为“片雁斜过潭有影，移时明月映波清”语意与首句重复，今改之。)

回春子曰：“巧机适合，宝相团栾，月照寒潭，光芒四射，惟清乃澄，惟澄乃照，寂照圆通，觉灵自现。西来妙义，至大至圆，玄微活泼，东海珠还。咦，四海汤汤水接天，水天深处自逢源。”

海蟾子曰：“喜得同人注性诗，明心见性道成时。刘痴来与龙华

会，醉向澄潭提月迟。”

灵阳子曰：“此夕欣逢巧节，澄清要在斯时，月光皎洁印深池，真个天星倒置，不着离奇色相，岂因空境空之，一灵透出已前珠，鱼目应知不是(按：“已前珠”三字恐有错误)。”

长春子曰：“心性非一物，性在心中见。水月两澄清，波光自不染。”

灵台深广似澄江，源远应知流自长。
任尔毒龙争戏扰，岂如沟洫污泥扬。

回春子曰：“清光如鉴，不须锻炼，一着揩磨，毒龙便现。咦，没得说，西来妙义，只履仍归。”

磨不磷兮涅不缁，宠何可羡辱何辞；
静中现个团栾月，始信斯人不是痴。

回春子曰：“当头一棒，领者去会，会者颠头，融通寂灭。”

恶莫憎兮善莫夸，坚持吾性漫凭他。
地雷震动真如现，一任遨游上海楂。

回春子曰：“如何佛法，干矢一撅。霹雳一声，不怕打杀。”

浓云密雾雨凄凄，遮却本来菩萨面。
不是清风净扫除，蟾光怎得团栾现。

回春子曰：“蒲团片响，刹那一刻，翻个筋斗，菩萨出现。”

性似澄潭水，心如大地平。
草莱生即划，风过碧波清。

回春子曰：“性不离心，心空无物?草生用划，下乘之法。”

灵明一点本清虚，云去云来月自如。
应事还同光暂晦，魄生依旧现明珠。

回春子曰：“不晓参禅，那知拜佛?一拳打破，五指不撒。”

心如野鸟最难驯，才出笼时便要擒。
莫使随风任南北，恐罹弓缴堕深坑。

(原本第四句作本来狼藉陷深坑，今改之。)

回春子曰："分明一个月，指早是个日。日月光天德，山河壮帝都。咄!谁识?"

一点灵明一点金，随风飏去宵沉沉。
分明有个菩提种，性乱神昏何处寻?

回春子曰："穿衣吃饭，不知饱暖，心去空空，火中莲现。"

愁苗情种两都捐，外若春温内铁坚。
顺死逆生同一理，但于动静却非然。

(按：第四句费解。)

回春子曰："荆棘中不妨着脚，深潭内也易翻身。怕只怕清风明月，坐对青山。"

人生碌碌似浮萍，业海风波何日停?
要识本来真面目，勤从月下叩真人。

回春子曰："一盂一钵，到处为家，撞着老参，举杖便打。"

浑沦元气原无象，庚甲之间觉有形。
莫道有无难自辨，须知求己胜求人。

回春子曰："摩尼一粒，沙界难敌，龙女献来，此际得识，咦，一个孩儿两个娘，四门亲家，不得疏失了也。"

外浊须知内本清，龙头虎尾按时生。
若将凡圣和为一，白雪黄芽自长成。

回春子曰："如何是道?要撒胞溺，吃饭穿衣，全不分晓。"

大道先须养性灵，灵光悟彻易归根。
总然精气神皆足，黑暗如何解炼烹?

回春子曰："东南西北及中州，黑黑尘蒙易白头。咄!说话的颠倒了，难不难，一翻筋斗；易非易，挣起双眸。"

缄口凝神只内观，法身常现一毫端。
静中摄得灵明宝，放置中宫便是丹。

回春子曰：“得了手，闭了口，若还不去承当，竹篦何堪打走？咄咄咄，再来不值半文钱，请到方丈后去休。”

长空清回原无染，云去云来只自忙。
鼓动巽风旋上下，性光命宝总归囊。

回春子曰：“一口布袋，包藏无碍，混混沌沌，放不出来。”

明暗休将世务分，闲来觅得己前身。
惺惺不管炎凉态，生死全抛见至真。

回春子曰：“九天之上，九泉之下，少林拳棒，上下齐打，打得开通，任从放马。”

腾腾烈焰青龙舞，渺渺清波白虎蹲。
虎尾龙头绦索系，擒归神室合真源。

回春子曰：“久别家乡，道阻且长，从今得返，方知父母妻子各各安好，咦，千年华表依然，一任桑田变海。”

## 西池集跋

《易》曰：“至哉坤元，万物资生。”所谓顺承乎乾者非耶？然世之女子明坤道而合坤德者鲜矣。或痴顽结习，或骄悍成风，种种沉迷，不堪悉数，即有一二有志之辈，欲了脱生死，又苦于性命不明，每见巫妪村姑，学会几句前因后果之口头禅，便以为大道在是，遂而盲修瞎炼，自误误人！吁！此皆坤修真诀失传之故也。今《西池集》出，泄千古不传之秘，具大慈悲，开方便门，愿普天下女子敬信修持，穷研极究，其中字字有功，句句有诀，切莫轻轻放过，尚有楮墨难传之处，全赖诚心办道，自遇真人指点。总以收心养气为下手初功，心不收则性根昧，气不养则命蒂枯，性命双修，坤道乃全。读是集者，幸勿坐失机缘，致负作者一片度世婆心也。

灵阳子敬跋

# 女丹诗集续编

黔中积善堂述
皖江陈攖宁校订

## 清心寡欲第一

男女金丹地不同(男子所观之地，与女子所观之地，初功本不同)，阴阳一理实相通(男女都要炼成纯阳，其实理一而已)。清心寡欲为根本，筑基先要斩赤龙。(赤龙月信也，炼去炼来，月信不潮，两乳自缩，如男子缩龟一般，则丹基始成。)

## 血变为气第二

生来本静静中求(女子生来，其性本静，即于静中炼丹，成功较男子更速)，一味薰蒸补破舟。血变为气潮绝信(女子多血，用法尽变为气，而月信可绝)，先天一复上瀛州(复其初来之性，即成仙成佛)。

## 培养黄芽第三

情窦开时如破瓜(天癸水至，如破瓜然)，全凭土德长黄芽(芽生土之中，故曰黄芽)。朝朝暮暮勤培养，自得长生不老花。(由黄芽而勤养之，不使戕败，渐渐开花，即能超劫运为长生之本。)

## 观音妙法第四

身中有一白雀观(指乳房也，使红变为白，故以白雀观比之)，要学观音妙法炼(昔观音圣母在白雀寺中炼法，卒成大道)，一朝功满上瑶池，大众同赴蟠桃宴(望人同登彼岸，普渡婆心也)。

## 弥陀真意第五

妇女速将尘事淡，阿弥陀佛心中念(常念四字经，即是拴心之法)。昼夜坐卧伴黄婆(时守真意，功可速成)，凡胎自脱仙骨换。(有如此好

处，怎不学习?)

## 生死涅槃第六

未死学死终不死(人虽未死，犹如死人一般，所以终得不死)，逢生杀生永不生(妄心生时，即以慧剑杀之，所以终致不生)。不死不生真人妙，涅架一证大功成(形不死，心不生，可证涅槃上果)。

## 回光返照第七

回光返照两乳间，心神注在金锁前。(眼观两乳之中，神注两肾之下，自然河车，运至中田，以补破体。)二日半后黄变白(行经过后，计二日半，血变成黄，斯时净心用功，不久变白而赤脉斩，犹如处子体矣)，移鼎换炉炼成仙(赤龙已斩，行法之地不同，得诀炼之可成)。

## 慈悲为本第八

慈悲为本性情和，忍苦茹辛耐折磨。(在家妇女，出家尼僧道姑，俱可修炼，总要以慈悲为本。)人人都有菩提树，长坐菩提登大罗。(能知菩提树在何处，即在菩提树上用功，久之必成菩提矣)

(按：首二句，原本作慈悲为本心是婆，在家出家养太和，今改之。)

## 药火两用第九

药在火中炼(药炁也，火神也，即是神驭炁)，火在药中现(神因炁而愈灵)。有火无药煮空铛(不可弄火)，有药无火终消散(不可无火)。火药二物能适宜，金丹一结人阆苑。(神炁相依，焉有不成之理?)

## 太阴敛形第十

幽闲真静养性情，妇道克全德匪轻。(上句养性，下句培德，即是内外交修功夫。)乳房血海常留意(下手初功)，将形收敛合太阴(太阴敛形法，其乳缩如男子)。

## 六字经法第十一

最好惟有六字经(即南无阿弥陀佛)，从前转后住到心。(念佛之法，脐前念南，阳关念无，阴肾念阿，泥丸念弥，咽喉念陀，终将佛字住在心里，又可收心，又可平气。)其中暗寓河车法(时刻照此法念之，尽将后天阳气车入中田，自能补足先天)，不知不觉炼成真(此法简易，妇女可念，男子亦可念，总要行之久远，其效愈大)。

## 人人如意第十二

怀抱两十如意图(此图所以护心，亦所以通心)，生来即有人人俱(不分男女，人人皆有)。问人果能如意否(如意中即有如来，果能如意，自有无穷佳境见于胸怀)，果能如意上天都(不负如意图之名，自得如意图之实，飞升指日可俟)。

## 动静勿离第十三

动静不可离这个，离了这个路便错。(这个乃真意也，时时诚意，先天自复，若意念一差，便非正路。)坤阴变作乾阳体(女性本阴，变为乾阳，方能成道)，顶天立地莫柔懦(阴性多柔，要有顶天立地志向，庶于道有望)。

## 出家修炼第十四

一人空门得自由，尘缘何故挂心头(世之尼僧道姑，已入空门矣，心犹不忘夫红尘者何故)?观音大士规模在，静坐参禅万念休。

## 节妇修炼第十五

可怜最是未亡人(夫死者，妻称未亡人)，矢志冰霜实苦辛(夫死守节，凛如冰霜，不知受了许多辛苦)。节烈信为仙佛种，急修急炼出风尘。(女仙女佛，尽是坚贞为本，既为节妇，即仙佛种子矣，还在风尘中何益?此言节妇宜急修。)

## 童真修炼第十六

王母台前贵女真，色空空色见分明。(大有夙根者，见得色即是

空，空即是色，修成女真，故王母特优重之。)浑沦元气无亏损(不必补漏)，得法修之顷刻成(得了先天之法，言甚易也，此言童女宜急修)。

## 在家修炼第十七

莫谓家事纷难绝，坤维正气修即得。(妇女皆有坤维正气，莫因家事纷纭，遂耽误一生也。)从无人有养神胎，下田不结中田结。(结于下田者是凡胎，结于中田者是神胎，神胎是自己神炁所凝，不因外来，故谓之从无入有，此言有家妇女宜急修。)

## 心性根本第十八'

四大名山众女仙，半推孝节半参禅。(有以孝成者，有以节成者，有以参禅成者，途虽异，而归则同。)总依心性为根本，行满功圆便上天。(心性二字，修丹之本，男女都离不得，此首总结女丹经。)

# 女丹诗集补编

## ——贞一子女丹口诀

皖江陈攖宁校订

### 收心一

金丹道理最幽深，逐节功夫着意寻。
若问入门初下手，扫除妄念以收心。

### 养性二

一颗牟尼似水晶，何期尘垢蔽精英。
但能静坐回光照，依旧天心夜月明。

### 养气三

虽能住念尽初禅，息到冲和返自然。
养气方儿无别巧，同行同坐又同眠。

### 凝神四

神是夫兮息是妻，休教异路隔云泥。
两相匹配归根窍，便是丹成鹤到时。

### 三命五

光分黄白紫为三，女命生来不似男。
少上衰中成在下，关头·一路要深谙。

### 气穴六

气穴分明是乳房，休将脐下妄猜量。
炼丹不识阴生处，伏虎降龙欠主张。

### 知时七

每到花开对月时，羝羊将要触藩篱。
劝君信至休迟误，莫待龙形出水湄。

### 斩龙八

阳欲生阴出玉沟，火轮急驾莫停留。
巽风吹上红元府，倒转河车仗逆流。

### 形隐九

顺为凡体月经行，七七年龄老态呈。
炼到太阴形隐后，从兹仙体庆长生。

### 求丹十

炼形化气筑基功，上品天仙事不同。
若问金丹端的处，日来映月破鸿蒙。

### 炼己十一

生龙活虎战莲房，最怕心猿意马狂。
炼己未臻纯熟境，岂能安稳渡陈仓?

### 顺逆十二

顺则生人逆则仙，坤乾交泰是真诠。
临炉莫讶丹难结，倒挽羊车自见天。

### 丹生十三

恍惚窈冥情似痴，融和正是药生时。
丹田有信机缘至，准备功夫采玉芝。

### 采药十四

猛睹先天一粒丹，其光灼灼似金丸。
巽风若不频催鼓，大药如何得过关?

### 升元十五

日出扶桑大海东，火轮飞渡莫停功。
鹿车搬上昆仑顶，木汞自归神室中。

### 合丹十六

艮男初归混沌窝，夫妻从此结丝罗。
六门紧闭勤添火，帐里春光要太和。

### 火候十七

《火记》虽垂六百篇，未将真候写鸾笺。
最明莫过冲虚语，呼吸分明了却仙。

### 温养十八

已看白雪种青砂，寒燠调停切莫差。
三十六宫春意足，羡君有路泛仙槎。

### 胎息十九

功夫细密勿粗疏，神息绵绵合太虚。
借问养胎何所似，恍如父母未生初。

### 度数二十

采药烧丹有后先，坎离艮巽倒还颠。
功完九九周天数，到此方为物外仙。

### 脱胎二十一

十月胎圆度数周，阴神忽到囟门游。
一声霹雳冲天出，顶上争看白气浮。

### 乳哺二十二

初产婴孩气未绝，仍吞木汞复元真。

伫看乳养经三载，变化通灵妙若神。

### 面壁二十三

丹事虽完犹有功，冥心静坐洞天中。
忘形人定无年月，打破虚空见圣功。

### 冲举二十四

炼到真空道愈高，丹书下诏步云霄。
从今永住瑶池苑，随着灵妃去早朝。

攖宁按：女丹口诀计，共计二十四首，六百七十二字，今特别用心校正一百一十字，比原本为优，遂以付印。乙亥仲冬记。

# 孙不二女功内丹次第诗注

陈撄宁

## 凡　例

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

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

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

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

又注中多引古语者，皆当日信手拈来，适合妙谛，比自作为优，且免杜撰之嫌。

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

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

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

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

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

总上四端，曰净土，曰参禅，曰真言，曰止观，近代佛教之精华，尽于此矣。然皆属唯心的片面工夫，而对于唯物的生老病死各问题，殊无解决之希望。其所谓一切了脱者，都有待于身后，而生前衣食之需，男女之欲，老病之虞，皆与常人无异。至其死后如何，惟彼死者知之耳，吾辈未死者，仍难测其究竟也。

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

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

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

同志。

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

十、我非女身，何故研究女丹诀？又未尝预备作世间女子授道之师，何故注解女丹诀？盖深恐数千年以来相传之道术，由兹中绝，若再秘而不宣，此后将无人能晓，虽有智慧，从何入门？

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

# 孙不二女功内丹次第诗注

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

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

## 收心第一

**吾身未有日，一气已先存；**

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

一气者，即先天阴阳未判之气。至于分阴分阳，两仪既立，则不得名为一气。儒家云：“其为物不二，则其生物不测。”亦指先天一气而言。老氏之得一，即得此一气也，此中有实在功夫，非空谈可以了事。

**似玉磨逾润，如金炼岂昏？**

丹家常有玉池、金鼎、玉兔、金乌，玉液、金液，种种名目。大凡言阴、言神、言文火者，则以“玉”拟之；言阳、言气、言武火者，则以“金”拟之。意谓玉有温和之德，金有坚刚之象也。然亦偶有例外。

**扫空生灭海，固守总持门；**

生灭海即吾人之念头。刹那之间，杂念无端而至，忽起忽灭，

莫能定止。念起为生，念灭为死，一曰之内，万死万生，轮回即在目前，何须待证于身后？然欲扫空此念，谈何容易！惟有用法使念头归一耳。其法如何？即固守总持门也。

总持门者，老子名为玄牝之门，即后世道家所谓玄关一窍。张紫阳云：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。”质而言之，不过一阴一阳、一神一气而已。能使阴阳相合、神气相搏，则玄关之体已立。虽说初下手要除妄念，然决不是专在念头上做工夫，若一切不依，一切不想，其弊必至，毫无效果，令人失望灰心，是宜熟思而明辨也。（紫阳此诗，另有一解，不在本篇范围之内。）

**半黍虚灵处，融融火候温。**

半黍者，言凝神入气穴时，神在气中，气包神外，退藏于密。其用至微至细，故以半黍喻之。虚者，不滞于迹象。灵者，不堕于昏沉。杂念不可起，念起则火燥；真意不可散，意散则火寒。必如老子所云：“绵绵若存，用之不勤。方合乎中道。融融者，调和适宜。温者，不寒不燥也。

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

## 养气第二

**本是无为始，何期落后天；**

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

**一声才出口，三寸已司权。**

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

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

**况被尘劳耗，那堪疾病缠。**

上言人身生死之常理，此言人之自贼其身也。

色、声、香、味、触、法，是名六尘。劳心、劳力，皆谓之劳。吾人自然之寿命，本为甚短，纵不加以戕贼，在今世亦甚少有能过百岁者。况塵劳与疾病，皆足以伤竭人之元气，使不得尽其天年，故多有寿命未终而中途夭折者。

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

**子肥能益母，休道不回旋。**

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

昔人谓为九转还丹，九乃阳数之极，又为金之成数，故曰"九还"，非限定转九次也。先天难于捉摸，必从后天工夫下手，方可返到先天。后天气培养充足，则先天气自然发生，故曰"子肥能益母"。回旋者，即返还逆转之谓。

## 行功第三

**敛息凝神处，东方生气来；**

敛息者，呼吸之气，蛰藏而不动也；凝神者，虚灵之神，凝定而不散也。东方者，日出之位；生气者，对于死气而言。古之修炼家，行吐纳之功者，大概于寅卯二时，面对东方，招摄空中生气入

于吾身，借其势力，而驱出身内停蓄之死气。

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

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

**万缘都不着，一气复归台。**

昔人云：“修道者须谢绝万缘，坚持一念，使此心寂寂如死，而后可以不死；使此气绵绵不停，而后可以长停。”台者何？灵台也。灵台者，性也。一气者，命也。命来归性，即是还丹。

张紫阳真入云：“修炼至此，泥九风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之欢合，魂魄如子母之留恋。”此乃其境界，非譬喻也。以上所云，可谓形容极致。

**阴象宜前降，阳光许后栽。**

阳火、阴符之运用，虽出于自然，但人工亦有默化潜移之力，不可不知。自尾闾升上泥丸，乃在背脊一路，名为“进阳火”；自泥丸降下气海，乃至胸前一路，名为“退阴符”。以升为进，以降为退。

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

二解虽义有不同，理则一贯。此中有许多奥妙，应当研究。

**山头并海底，雨过一声雷。**

吕绝阳真人《步蟾宫词》云：“地雷震动山头雨”。《百字碑》云：

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

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

山头喻两乳及膻中部位；海底喻子宫血海部位。雨喻阴气；雷喻阳气。

## 斩龙第四

**静极能生动，阴阳相与模；**

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

若问女子修道，何故要先断月经？此则神仙家独得之传授，无上之玄机，非世界各种宗教、各种哲学、各种生理卫生学所能比拟。女子修炼与男子不同者，即在于此；女子成功较男子更速者，亦在于此。若离开此道，别寻门路，决无成仙之希望。倘今生不能修成仙体，束手待毙，强谓死后如何证果，如何解脱，此乃自欺欺人之谈，切不可信。

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

法，要无中生有，使老年天癸已绝者，复有通行之象。然后再

以有还无，按照少年女子修炼成规，渐渐依次而斩之，斯为更难，岂云更易？所以古德劝人“添油宜及早，接命莫教迟。”

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

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

模者，模范，所以成物。相与模者，盖言阴阳互根，彼此互相成就而不可离之意。

**风中擒玉虎，月里捉金乌。**

风者，人之呼吸也。如丹经云：“后天呼吸起微风。”又云：“吹嘘藉巽风。”皆是此意。道书常以“虎”配西方金，“龙”配东方木；凡言铅、言金、言虎，都属一物，不过比喻人身中静极而动之先天阳气而已。

月有二义：若言性功者，则当一念不生时，谓之月，谓其清净无瑕，孤明独照也；若言命功，则当先天阳气发动时，亦谓之月，譬如晦朔弦望，轮转不忒也。

金乌即日之代名词，日即离，离即火，火即汞，汞即神也。当采取先天炁之时，须借后天气以为枢纽，故曰“风中擒玉虎”。玉字表其温和之状。石杏林真人曰：“万籁风初起，千山月乍圆。”正是此景。

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

**著眼氤氲候，留心顺逆途；**

《易》曰：“天地氤氲，万物化醇。”盖氤氲者，天气下交于地，地气上交于天，温和酝酿，欲雨未雨，将雷未雷，所谓“万里阴沉

春气合”者是也。若雷雨既施，则非氤氲矣。

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

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

**鹊桥重过处，丹气复归炉。**

《入药镜》云：“上鹊桥，下鹊桥；天应星，地应潮。”后世丹经言“鹊桥”者，皆本于此。凡炼丹之运用，必先由下鹊桥转上背脊，撞通玉枕，直达泥丸；再由上鹊桥转下胸前十二重楼，还归元海。

“上鹊桥”在印堂山根之里，“下鹊桥”在尾闾会阴之间。丹气转到上鹊桥时，自觉两眉之间有圆光闪灼，故曰“天应星”；丹气由下鹊桥上升时，自觉血海之中有热气蒸腾，故曰“地应潮”。此言“鹊桥重过”者，兼上下言之也。“归炉”者，归到黄庭而止，黄庭一名坤炉。

（按：上下鹊桥，另有别解，此处不具论。）

## 养丹第五

**缚虎归真穴，牵龙渐益丹；**

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

牵龙者，不过凝神以合于气而已。神气合一，魂魄相拘，则丹结矣。张虚靖天师云：“元神一出便收来，神返身中气自回。如此朝

朝并暮暮，自然赤子结灵胎。”此即“牵龙渐益丹”之意。此处所谓龙，与斩龙之龙字不同。

**性须澄似水，心欲静如山。**

张三丰真人云：“凝神调息，调息凝神，八个字须一片做去，分层次而不断乃可。”凝神者，收已清之心而入其内也。心未清时，眼勿乱闭。先要自劝自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰凝神。然后如坐高山而视众山众水，如燃天灯而照九幽九昧，所谓凝神于虚者，此也。

调息不难，心神一静，随息自然，我只守其自然而已。

**调息收金鼎，安神守玉关；**

张三丰真人云：“大凡打坐，须要将神抱住气，意系住息，在丹田中，宛转悠扬，聚而不散。则内藏之气，与外来之气，交结于丹田；日充月盛，达乎四肢，流乎百脉，撞开夹脊双关，而上游于泥丸，旋复降下绛宫，而下入于丹田。神气相守，息息相依，河车之路通矣。功夫至此，筑基之效已得一半。”又云：“调息须以后天呼吸，寻真人呼吸处。然调后天呼吸，须任他自调，方能调得起先天呼吸，我惟致虚守静而已。真息一动，玄关即不远矣。照此进功，筑基可翘足而至。”

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

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

**日能增黍米，鹤发复朱颜。**

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

象可寻也。

参同契云：“金砂入五内，雾散若风雨。薰蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落生旧所。老命复丁壮，耆姬成姹女。改形免世厄，号之曰真人。”即此诗末句之意。

或谓：“头有白发，面似婴儿，是谓鹤发复未颜。”此言误矣。修炼家若行先天功夫，虽白发亦必变成黑发。苟发白不变，仅面容红润，此乃后天之功，或行采补之术耳，神仙不如是也。世俗所谓仙人“鹤发童颜”，乃门外语。

## 胎息第六

**要得丹成速，先将幻境除；**

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

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

**心心守灵药，息息返乾初。**

灵药即是妙有，妙有即是真息。心心守灵药者，心依于息也。乾初即是真空，真空即是道心。息息返乾初者，息依于心也。

初学修炼，虽能心息相依，然为时不久，又复分离。至于胎息时，则心心息息长相依也。

乾初者，指乾卦未画之初，非谓乾之初爻。《明道篇》云：“观乾未画是何形，一画才成万象生。”然则乾初者，岂非大极阴阳未判之象乎？

**气复通三岛，神忘合太虚；**

三岛者，比喻人身上、中、下三丹田。老子曰：“归根曰静，静曰复命。”即“气复”之义。人身本自太虚中来，一落色相，则有障碍，而不能与太虚相合。惟有道者，能忘一切色相，色相既除，则与太虚相合矣。

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

**若来与若去，无处不真如。**

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

## 符火第七

**胎息绵绵处，须分动静机；**

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

**阳光当益进，阴魄要防飞。**

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

阳极则阴生，动极必归静。人之魂属阳，主上升；魂属阴，主下降。当升之时不可降；当降之时不可升。“阴魄要防飞”者，意谓

气若有静定之态，则神必助之静定，以防其烦躁不宁。

**潭里珠含景，山头月吐辉；**

潭在下，喻血海子宫之部位；山在上，喻膻中两乳之部位。珠之光，隐而敛，月之光，耀而明。曰潭里，曰含景，是言其静而深藏之象；曰山头，曰吐辉，是言其动而显出之机。

**六时休少纵，灌溉药苗肥。**

六时者，非谓昼之六时，亦非夜之六时，乃人身虚拟默运之六时。古人又有名为六侯者，切不可拘泥天时，免致活法变成死法。若问人身六时何似？仍不外乎神气动静、阴阳升降之消息而已。

休少纵者，即谓念不可起，意不可散，一线到底，勿使中间断续不贯，俟此一段工夫行毕，方可自由动作。

## 接药第八

**一半玄机悟，丹头如露凝。**

神仙全部工夫，到此已得一半，因内丹已结也。

露乃地面之水因热化气，腾散于空中，至夜遇冷，遂附著于最易散热之物体，而凝结成露。丹道亦同此理，可以神悟，难以言传。

**虽云能固命，安得炼成形。**

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

仙有五等：有鬼仙、有人仙、有地仙、有神仙、有天仙。

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

**鼻观纯阳接，神铅透体灵。**

此二句乃言超凡入圣之实功，不由此道，不能出阳神。当今之世，除一二炼专家而外，非但无人能行此功，即能悟此理者，亦罕遇之。余若自出心裁，勉为注释，恐人不能解，反嗤为妄，故引自古相传之“真空炼形”丹法，以释其玄奥之义。

《真空炼形法》云：“夫人未生之先，一呼一吸，气通于母；既生之后，一呼一吸，气通于天。天人一气，联属流通，相吞相吐，如扯锯焉。天与之，我能取之，得其气，气盛而生也；天与之，天复取之，失其气，气绝而死也。故圣人观天之道，执天之行，每于曦驭未升旸谷之时，凝神静坐，虚以待之，内舍意念，外舍万缘，顿忘天地，粉碎形骸（道家常有粉碎虚空、粉碎形骸等语，不过忘物形之意耳，不可拘泥粉碎二字）。自然太虚中有一点如露如电之阳，勃勃然入于玄门，透长谷而上泥丸，化为甘霖而降于五内。我即鼓动巽风以应之，使其驱逐三关九窍之邪，扫荡五脏六腑之垢，焚身炼质，煅滓销霾，抽尽秽浊之躯，变换纯阳之体。累积长久，化形而仙。”

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

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

按：真空炼形一段工夫，所包甚广，不仅为此首诗作注脚，虽

以后炼神、服食、辟谷、面壁、出神等法，亦不出此运用之外，不过依功程之浅深而分阶级耳。

**哺含须慎重，完满即飞腾。**

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

## 炼神第九

**生前舍利子，一旦入吾怀；**

舍利子，乃佛家之名词，此处比喻元神。“生前”者，即未有此身之前。吾人元神历劫不变，变者识神也。用真空炼形之功，将识神渐渐炼去，则元神渐渐显出。譬如磨镜，尘垢既销，光明斯现，乃知一切神通，皆吾人本性中所固有者，非从外来。

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

**慎似持柔器，柔如抚幼孩。**

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

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

**地门须固闭，天阙要先开。**

凡言地者，皆在人身之下部；凡言天者，皆在人身之上部。修炼家最忌精气下泄；故凡下窍皆要收敛紧密。一身精气，渐聚渐满，

既不能下泄，必上冲于脑部。斯时耳闻风声，目睹光掣，脑后震动，脐下潮涌，异景甚多。

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

**洗濯黄芽净，山头震地雷。**

吕祖度张仙姑有《步蟾宫词》云："地雷震动山头雨，要洗濯黄芽出土。"黄芽者，大还丹之别名也。此处言山头，大约是指头上泥九宫。前诗第三首亦云："山头并海底，雨过一声雷。"据字面观之，似无差别；以实际论，则效验大异。

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

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

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

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

吾国人性习，素尚调和，非但儒道同源本无冲突，即对于外来之佛教，亦复不存歧视，彼此融通，较他教教义之唯我独尊者，其容量之广狭，实大不同。而青华老人之论舍利，尤为公允。意谓：佛家以见性为宗，精气非其所贵。万物有生有灭，而性无生灭。涅盘之后，本性圆明，超出三界，永免轮回。遗骸火化之后，所余精气，结为舍利，譬如珠之出蚌，与灵性别矣，而能光华照耀者，由

其精气聚于是也。人身精气神，原不可分，佛家独要明心见性，洗发智慧，将神光单提出来，遗下精气，交结成形，弃而不管。然因其诸漏已尽，禅定功深，故其身中之精气，亦非凡物，所以舍利子能变化隐显，光色各别。

由此推之，佛家所谓不生不灭者，神也，即性也。其舍利子者，精气也，即命也。彼灭度后，神已超于象外，而精气尚留滞于寰中也。若道家则性命双修，将精气神混合为一，周天火侯，炼成身外之身，神在是，精在是，气在是，分之无可分也。故其羽化而后，不论是肉身化气，或是尸解出神，皆无舍利之留存。倘偶有坐化而遗下舍利者，其平日工夫，必是偏重于佛教方面，详于性而略于命也。

性命双修之士，将此身精气神团结得晶莹活泼，骨肉俱化，毛窍都融，血似银膏，体如流火，畅贯于四肢百节之间，照耀于清静虚无之域。故能升沉莫测，隐显无端。

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

## 服食第十

**大冶成山泽，中含造化情；**

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

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

后半部工夫所以宜居山者，因山中清灵之气较城市为优耳。但入山亦须稍择地势，或结茅，或住洞，要在背阴面阳遮风聚气之所，山后有来脉，左右有屏障，中有结穴，前有明堂，此乃乾坤生气蕴蓄之乡。日月升沉，造化轮转，道人打坐于其间，得此无限清灵之

气，以培养元神，有不脱胎换骨者乎？

**朝迎日乌气，夜吸月蟾精。**

蚌受月华而结珠胎，土得日精而产金玉，人如采取日月精华，则可以结就仙丹，变化凡体。至其所以采取之法，到此地步，自能领悟，不必执著迹象，致碍圆通。若《易筋经》所言“采日精月华法”，乃武术修养之上乘，非仙家之玄妙也。

**时候丹能采，年华体自轻；**

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

**元神来往处，万窍发光明。**

此言周身毛窍皆有光明发现。丹经云：“一朝功满人不知，四面皆成夜光阙。”亦同此意。其所以有光者，或者因身中电力充足之故。世上雷霆能自发光，经过长久时期，而本体不减毫厘。彼无知之物质，且灵异若此，又何疑乎仙体？

## 辟谷第十一

**既得餐灵气，清冷肺腑奇；**

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

**忘神无相著，合极有空离。**

忘神者，此时虽有智慧而不用，若卖弄聪明，则易生魔障。“无相著”者，谓无色相之可著也。“合极”者，合乎太极也。合乎太极者，即神气合一，阴阳相纽也。如是则不落顽空，故曰“有空离”，谓遇空即远离也。第三句言不著于色，第四句言不著于空，色空两忘，浑然大定。

**朝食寻山芋，昏饥采泽芝；**

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

**若将烟火混，体不履瑶池。**

仙体贵乎清灵，若不绝烟火食，则凡浊之气混入体中，安有超脱之望？瑶池者，女仙所居之地，《集仙传》云：“西王母宫阙，左带瑶池，右环翠水。”

## 面壁第十二

**万事皆云毕，凝然坐小龛。**

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

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

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

今按：自本首第三句以后，直至第十四首末句为止，概属不可

思议之境界，故未作注。当日某女士尚疑余故守秘密，致书相诘，奈余自访道至今，已三十年矣，实未曾目睹阳神是何形状，如何出法？即当日师传亦不及此，仅云“时至自知”，故对于出神以后种种作用，因无实验，不敢妄谈。且学者果能行面壁之功，何患不知出神之事？请稍安毋躁，以待他年亲证可乎？

## 出神第十三

**身外复有身，非关幻术成。**

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

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

问曰：“倘心地未纯，而胎神已出，为之奈何？”师曰：“必不得已，尚有炼虚一著。胎神虽出，要紧紧收住，留他做完了炼虚一段工夫，再放出去，则真光法界，任意逍遥，大而化之矣。炼虚全要胸怀浩荡，无我无人，何天何地。觉清空一气，混混沌沌之中，是我非我，是虚非虚、造化运旋，分之无可分，合之无可合，是曰炼虚。盖以阳神之虚，合太虚之虚，而融洽无间，所谓形神俱妙，与道合真。此乃出胎以后之功，分身以前之事也。”

问：“阳神、阴神之别如何？”师曰：“阴未尽而出神太早，谓

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

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

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

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

《冲虚子语录》，或问：“阳神之出，非必执定要身外有身，已承明命。但若果无形相可见，何以谓之出神？”答曰：“本性灵光，非有非无，亦无亦有，隐显形相，安可拘一？昔刘海蟾真人以白气出；西山王祖师以花树出；马丹阳真人以雷震出；孙不二元君以香风瑞气出；此数者虽有相可见，而非人身也。又南岳蓝养素先生以拍掌大笑而出；邱长春真人自言：出神时三次撞透天门，直下看森罗万象，见山河大地如同指掌。此二者皆无相可见，而亦非身也，何必拘于身外有身而后为出哉？”

问：“何故有此不同？”答曰：“当可以出定之时，偶有此念动而属出机，未有不随念而显化者。故念不在化身，则不必见有身；念若在化身，则不必不见有身。予之此言，但只为我钟、吕、王、

邱、李、曹诸祖真人门下得道成仙者而说”是谓家里人说家常话，非为旁门凡夫恶少言也。彼虽闻之，亦无所用。后世凡出我长春邱祖门派下的受道者，必须记知，庶免当机惊疑也。”

## 冲举第十四

**佳期方出谷，咫尺上神霄。**

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

果州南充县，寒女谢自然；童騃无所识，但闻有神仙。
轻生学其术，乃在金泉山；繁华荣慕绝，父母慈爱捐。
一朝坐空室，云雾生其间；如聆笙竽韵，来自冥冥天。
檐楹蜇明灭，五色光属联；观者徒倾骇，踯躅拒敢前。
须臾自轻举，飘若风中烟；茫茫八纮大，影响无由缘。
里胥上其事，郡守惊且叹；驱车领官吏，氓俗争相先。
入门无所见，冠履同蜕蝉；皆云神仙事，灼灼信可传。
（后半从略。果州在今四川顺庆府）

此诗通篇三百三十字，前半段叙事，后半议论。凡恶劣名词，几全数加于其身，如寒女、童騃、魑魅、恍惚、日晦、风萧、神奸、魍魉、幽明、人鬼、木石、怪变、狐狸、妖患、孤魂、深冤、异特、感伤等字句，极尽诋毁之能事，可知韩先生绝不信世有神仙。虽然，韩先生末后之主张亦不过曰：“人生有常理，男女各有伦。寒衣及饥食，在纺织耕耘。下以保子孙，上以奉君亲。苟异于此道，皆为弃其身。”云云，呜呼！此等见解，何异于井底之蛙，禅中之虱，安足以餍吾人之望乎？

夫神仙所以可贵者，在其成就超过庸俗万倍，能脱离尘世一切

苦难，解除凡夫一切束缚耳，非徒震于神仙之名也。名之曰“神仙”可，名之曰“妖魔鬼怪”亦可，所争者事实之真伪而已。谢自然上升事，在当时有目共见，虽韩先生之倔强，亦不能不予承认；奈其素以儒教自居，辟佛辟老，道貌俨然，一朝改节，其何能堪！睹兹灵迹，被以恶名，亦无足怪。吾人读《墉城集仙录》一书，记谢自然女真生平神奇事迹，至为详悉，惟不敢遽信为真实。今读此诗所云：“须臾自轻举，飘若风中烟。入门无所见，冠履同蜕蝉。”诸语，然后知冲举之说信不诬也。后之学者，可不勉哉！

# 附录

## 孙不二元君七言绝句

一、
不乘白鹤爱乘鸾，二十幢幡左右盘，
偶入书坛寻一笑，降真香绕碧栏干。

二、
小春天气暖风酥，日照江南处士家，
催得腊梅先迸蕊，素心人对素心花。

三、
资生资始总阴阳，无极能开太极光，
心镜勤磨明似月，大千一粟任昂藏。

四、
神气须如夜气清，从来至乐在无声，
幻中真处真中幻，且向银盆弄化生。

五、
蓬岛还须结伴游，一身难上碧岩头，
若将枯寂为修炼，弱水盈盈少便舟。

六、
养神惜气以持盈，喜坠阳兮怒损阴，
两目内明驯虎尾，朦朦双耳听黄庭。

七、
荆棘须教发黄芽，性中自有妙莲花，
一朝忽现光明象，识得渠时便是他。

# 灵源大道歌白话注解

陈撄宁著

## 洪太庵序

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

溯自洪元既判。草昧初开。不知经几千万年之絪縕始有人类。又不知经几千万年之变化，始演成今日之人。人之智慧虽日增。人之技术虽日巧。而於衰老病死，终不能避免。岂毕无法以抗此定律乎。毋亦人类之进化有未至欤。

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

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

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

撄宁吾师，乘再来之愿。本渡世之心，不惜费四十载之精神，穷研仙学。并改革古仙自了之观念。随机方便。接引缘人。其所著书，未公诸世者，吾不得而言。已行世者，则有黄庭经讲义，孙不二女丹诗注，与夫扬善半月刊之宏篇钜制。微妙玄通。独具手眼。

学者多能识之。

兹值国难期间。又有灵源大道歌白话注解之作。此书明白简要。易知易行。复经我　师拈出神气二字，为一篇之主脑。

夫神气者，乃吾身中所固有。不求於人。不假於物。信受而奉行之。可以跻圣域，可以避衰老。可以却死病。若修到极致者，或将来竟能以肉体证得之神通，打倒科学战争之利器。不观夫电乎。人一触即死。物一触即毁。其潜在之能力。诚高於一切。而其破坏范围，却至有限。自十九世纪后，经白种人发明而利用之。於是科学世界，乃日新而靡有已。人谓世界进化，归功於蒸汽。然以视电力，则犹小巫之见大巫矣。夫电即天地之元气也。人即天地之元神也。故天地人，称为三才。假使有天地而无人，不过一混沌世界而已。电力何由而见。既有人焉。复能取电力而支配之。譬如修炼家元神与元气合一。其能力乃真不可思议。科学新发明，有所谓死光者，毁灭力无可限量。其实即以极大电力为之。而此电力者，岂非出自人工制造乎。死光今虽未用於战争，但迟早有实现之一日。试问尚有何物能抵御此乎。战舰飞机，坦克大炮，能遇之而不摧乎。攖公所谓以肉体证得之神通，打倒科学战争之利器，信非徒托空言矣。

盖肉体即是人身。而一人之身，即是一小天地。电即人身之元气。真意即人身之元神。以元神驭元气，而使神气合一。则小而固一身之邦国。大而极变化之能事。譬如制造死光，不出於科学家之试验室，而出仙学家之丹田。有何不可乎。若夫人类之衰老病死，皆由元气散漫，无真意以主宰之。故日朘月削。而消磨於不知不觉之中。是以程子虽致疑於飞升。而独信长生有道。意谓如以烛火当风。则油易枯而火易灭。若置之密室，则其燃烧时间，可以长久。是知当风而烛火易灭者，即元气散漫无主宰之谓也。密室而烛火不易灭者，即元气统摄，有主宰之谓也。噫，人类所以自戕甚寿命，岂非胥出於身中之毫无主宰乎。

且今之医学家有言，人类疾病，皆由於微菌。必用药力消灭之，而疾病始瘳。道家又有守庚申之说。人之元气旺盛，则微菌伏而不动。元气一衰，微菌出而肆虐。设医药不得其道，虽有贲育之勇，

亦只束手待毙而已。道家有见及此。於是刻苦修持，无间昼夜。统摄身心。以神驭气。真火内炼，杀尽尸虫。三尸五虫之害道，等於微菌之害身。果一扫而空之，则疾病可以不生，人身可以不死。故医学家言虽确实有据。其功效只能愈疾病，而不能致长生。道家之说，固不能由显微镜中而证明。但其统摄身心。运动元气。蒸融关脉。变换筋骨。则真不死之道也。

虽然，老子谓大患於有身，无身复有何患。此则道祖垂教之深心，欲令世人於既得长生之后，进一步再求超脱。盖所谓无身者，即是精神已离躯壳，而跳出阴阳五行之外，纯然气体用事，与造化大气同流。水火乌能侵。刀兵乌能害。此乃上士修炼之极功。非下士所敢望其项背。唯是上士人少。而下士人多。则又不得不为有身之下士说法。故有三千八百之功行。五行仙阶之级数，毋亦诱人为善，使先立根基，而后授之以道。及至功行圆满，无人非，无鬼责。虽有身亦复何患乎。此又古仙接引后学之微意也。

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

## 赵慧昭序

去岁春正，由翼化堂善书局，购阅孙二女丹诗注，及女子道学小丛书。知各书皆出自皖江陈撄宁先生手笔。景慕之余，亟思访翼化堂主人张竹铭君。冀为先容。

适沪战爆发。遂致中阻。今以机缘成熟。幸得陈肃亮、沈霖生两君之介绍。获见圆顿先生，伏聆高论。并读其扬善刊中诸作尤深倾倒。始悉先生研究玄学已四十年。读破道书万卷。平日对女丹，特别注重。注解各书，简要详明，使读者易窥门径。诚我女界学道

者之良导师也。迩来诸同志创设仙学院，公请先生演讲道要。列席旁听者，坤道居多。最令人满意者，即是先生善於因人说法。随程度之高低，定课程之深浅。虽其权巧方便，不执於一法，不偏於一门。而尤推灵源大道歌白话注解为上中下三根普渡焉。

慧昭修道有心。自惭不学。前读青华老人唱道真言，始终以炼心二字贯澈到底，并无秘诀可传。后读曹文逸女真人灵源大道歌，亦不提龙虎铅汞等事。通篇除阐明玄理而外，不过劝人断绝情而已。竟未见口诀藏在何处。然此篇乃古代女真第一部作品，行世垂八百余年，学道者群相推许。窃料其中或有奥妙，未必概属空谈。因此疑怀莫释。今得圆顿先生白话注解。始恍然大悟矣。

盖真言所谓炼心者，本兼有动静二义。动炼者，即此篇所谓应物无心神化速，战退阴魔加慧力之类是也。静炼者，即此篇所谓斋戒宁心节言语，闲闲只要养元神之类是也。又如唱道真言上卷十段，所谓先天一意，太极一圈。十一段，所谓玄关一窍。十三段，所谓一元常见。二十七段，所谓忽然一觉。二十九段。所谓跃然一动。种种形容，皆不离乎一。此篇所谓太极布妙人得一。得一善持谨勿失。又谓混合为一复忘一。可与元化同出没，云云。亦单提直指一字上之工夫。较宜言玄旨，丝毫无间。诚哉，古圣昔贤，其揆一也。

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

今天文章之妙，固不限字数之多寡。真言累三万余字，而不厌其详。大道歌仅九百字，而不嫌其略。但为学者易念诵计。则大道歌尤属切要。况乃历代女真著作之祖乎。

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

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

## 高克恭序

史称道家为君入南面之学。秉要执本。清虚自守。谦柔制刚。退让为进。治化於无为。操胜於未战。又复翛然玄览。拔乎尘寰。以至於无为而无不为。所谓菩萨度世之道，莫之能外也。

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

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

今日过沪。先生复以仙学院讲义第一种灵源大道歌白话注解见示。深觉此歌显扬大道。发其本根。开示真源。不杂隐语。更经　先生明为疏解。宣甚緟要。决疑通滞。简择精详。使读者易知，知者易行。诚可谓入圣之明灯。度凡之舟楫也。

嗟夫，先生固有惠於经世者。其未用於世者时也。虽治世之愿未偿。而度世之道以宏。宁非吾人之大快欤。戊寅孟冬高克恭敬题。

## 朱昌亚序

佛与仙之别，昔者吾不得而知也。知之自读扬善半月刊中圆顿先生各种著作始。仙与道之别，吾更不得而知也。知之自读灵源大道歌中圆顿先生白话注解始，扬善刊出至九十九期后，正值非常时局，遂停止发行。读者数千人，每引以为憾。今者幸有大道歌注解出版，庶稍慰学道诸君渴望情矣。

夫仙学与道学，其不同果安在乎，盖闻古今学仙者，必从炼丹下手。不炼丹，不足以成仙也。学道者，则无炼丹之必要，只须后

天神气合一，返还到先天之性命。再使先天之性命合一，归本於清静自然。而道可成矣。试问二者执为优劣乎。曰：此则视学者立志如何，无所谓优劣也。立志於返老还童，长生住世，阳神脱壳，白日飞升者，则学仙。立志於德配天地，功参化育，神归浑穆，体合虚无者，则学道。是故仙有五种等级之分。而道止有一。仙固不能离道而独存。道则以有仙而愈显其妙用。仙乃大道全体中一部之结晶，而道则宇宙万物共同之实相。明乎此，则仙道之辨，判然矣。所谓「成仙」者，即是将此玄妙无形之道，在阴阳炉鼎中，密集锻炼，提出精华。使其团结不散。而成为灵感有形之仙。

所谓成道者，即是将此大患有形之身，在动静修持中，陶冶销融，去尽重浊。使其轻清超脱之元神，返本还原。和宇宙本体无形之道合而为一。如《参同契》、《抱朴子》、《吕祖诗集》、《三丰玄要篇》等书，即仙学之代表也。如邵康节、黄元吉、诸前辈著作，以及《唱道真言》等书。即道学之代表也。虽仙学书中，亦偶尔谈道。然其宗旨，则偏重於仙也。道学书中，亦杂用仙学名词。然其宗旨，则偏重於道也，正派仙学，必不走旁门邪径。先天大道，更不是孤寡顽空。

以上所述仙道辨别，至为明晰。或可以补充白话注解中未曾泄漏之玄机。学者果能会而通之。当胜过读遍丹经道书万卷。盖此蓼蓼数语，乃古昔圣贤所未尝显言者。昌亚不敏，乌足以知此。近常听讲於仙学院。侧闻圆顿先生之绪论。遂笔以记之耳。嗟乎，学者茫昧久矣。今得先生一言。非但千百年来，仙道两家，互相诋毁，互相轻视之心理，可以除。即彼三教混同，仙道不分，强人就已，张冠李戴，隔靴搔痒，借题发挥诸流弊，亦廓然顿绝。其有功於学术界者，不亦源远而流长耶。岂仅吾党同门之幸欤。(仙与道之界说，前人未言。后人虽言，亦不能有加於此。昌亚云云。实非私誉。)

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

# 读者须知

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

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

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

四、或问：“本篇中，三分之二是高谈玄理，三分之一是劝人断绝俗情。做工夫的口诀，究竟在何处呢？”答言：“学道的人最难悟通的就是玄理，最难摆脱的就是俗情。这两件事果能做到，虽说目前尚未能专心修炼，但已经具足修炼的资格了。等到那天实行用功，就很容易见效。否则，纵让你把口诀念得烂熟也无用处。”倘若你一定要晓得口诀隐藏在什么地方，我可以指与你看。本篇中有四句最

要紧得口诀：第一句“神不外驰气自定”；第二句“专气致柔神久留”；第三句“混合为一复忘一”；第四句“元和内运即成真”。工夫到此，大事已毕，以后的口诀不必再问了。

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

六、本篇宣传大道，开示灵源，直指性命，专讲神气，所以不用铅汞等类代名词。汪东亭先生曾言：“此歌通篇无一字及铅，所说无非真汞一物。”愚按：本篇所云神水，虽可以说是真汞一物，但又云：“神水难言识者希，资生一切由真气。”这个真气，却是指铅，不是指汞。况且修道比较炼丹，究竟有点分别，假使我们把他颠倒过来说修丹炼道，在旁人听了未免要笑我们文理欠通，因此可以明白两者不同之点。修道的人，果能够从后天神气返还到先天性命，就算是功德圆满，不必再去讨论什么铅汞问题。只有三元丹法，才须注重铅汞。世上道书，往往把修道和炼丹混而为一，笼统批评，贻误后学非浅。

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

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

皖江陈撄宁识于上海仙学院

中华民国二十七年戊寅中秋节

# 灵源大道歌

宋曹文逸

我为诸君说端的，命蒂从来在真息，
照体长生空不空，灵鉴涵天容万物。

太极布妙人得一，得一善持谨勿失，
宫室虚闲神自居，灵府煎熬枯血液。

一悲一喜一思虑，一纵一劳形蠹弊，
朝伤暮损迷不知，丧乱精神无所据。

细细消磨渐渐衰，耗竭元气神乃去，
只道行禅坐亦禅，圣可如斯凡不然。

萌芽脆嫩须含蓄，根识昏迷易变迁，
磋跎不解去荆棘，未闻美稼出荒田。

九年功满火候足，应物无心神化速，
无心心即是真心，动静两忘为离欲。

神是性兮气是命，神不外驰气自定，
本来二物更谁亲，失去将何为本柄。

混合为一复忘一，可与元化同出没，
透金贯石不为难，坐脫立亡犹倏忽。

此道易知不易行，行忘所行道乃毕，
莫将闭息为真务，数息按图俱未是。

比来放下外尘劳，内有萦心两何异，
但看婴儿处胎时，岂解有心潜算计。

专气致柔神久留，往来真息自悠悠，
绵绵迤逦归元命，不汲灵泉常自流。

三万六千为大功，阴阳节候在其中，
蒸融关脉变筋骨，处处光明无不通。

三彭走出阴尸宅，万国来朝赤帝宫，
借问真人何处来，从前原只在灵台。

昔年云雾深遮蔽，今日相逢道眼开，
此非一朝与一夕，是我本真不是术。

岁寒坚确如金石，战退阴魔加慧力，
皆由虚淡复精专，便是华胥清净国。

初将何事立根基，到无为处无不为，
念中境象须除拔，梦里精神劳执持。

不动不静为大要，不方不圆为至道，
元和内运即成真，呼吸外求终未了。

元气不住神不安，蠹木无根枝叶干，
休论涕唾与精血，达本穷源总一般。

此物何曾有定位，隨时变化因心意，
在体感热即为汗，在眼感悲即为泪。

在肾感念即为精，在鼻感风即为涕，
纵横流转润一身，到头不出于神水。

神水难言识者稀，资生一切由真气，
但知恬淡无思虑，斋戒宁心节言语。

一昧醍醐甘露浆，饥渴消除见真素，
他时功满自逍遥，初日炼烹实勤苦。

勤苦之中又不勤，闲闲只要养元神，
奈何心使闲不得，到此纵擒全在人。

我昔苦中苦更苦，木食草衣孤又静，
心知大道不能行，名迹与身为大病。

比如闲处用功夫，争似泰然坐大定，
形神虽曰两难全，了命未能先了性。

不去奔名与逐利，绝了人情总无事，
决烈在人何住滞，在我更教谁制御。

掀天声价又何如，倚马文章未足贵，
荣华衣食总无心，积玉堆金复何济。

工巧文章与词赋，多能碍却修行路，
恰如薄雾与轻烟，闲傍落花随柳絮。

缥缈悠闲天地间，到了不能成雨露，
名与身兮竟孰亲，半生岁月大因循。

比来修炼赖神气，神气不安空苦辛，
可怜一个好基址，金殿玉堂无主人。

劝得主人长久住，置在虚闲无用处，
无中妙有执持难，解养婴儿须藉母。

缄藏俊辩黜聪明，收卷精神作愚鲁，
坚心一志任前程，大道于人终不负。

## 注解

宋朝徽宗皇帝宣和年间，有一位曹女士，在当时颇有女才子之名。徽宗皇帝生性好道，又喜欢会做诗文的人。曹女士道学既可以配称第一流，而且诗文确也做得不坏。所以宋徽宗很看得起她，召她到京城居住，(宋徽宗时首都在汴京，即是现在的河南省开封县)，特别优待，又赐封她为文逸真人。

这篇《灵源大道歌》，就是这位曹文逸真人在那个时候，做給一般学道人看的。流传到现在，差不多经过八百二十年。(从宣和初年算起)

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

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

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

**我为诸君说端的，命蒂从来在真息**

我，曹文逸自称。诸君，指当时并后世修仙学道的人。端的，

即是真正而又的确。命蒂，即是吾人生命最关紧要的地方。凡花叶瓜果，和枝茎相连处，都叫作蒂，此处一断，花叶就立刻枯槁，瓜果就不能生长。真息与凡息不同。凡息粗，真息细；凡息浅，真息深；凡息快，真意慢；真息是凡息的根源。凡息是真息的发泄。真息可以化为凡息，凡息也可以化为真息。譬如山中石头缝里流出的泉水，就是真息；江河中风翻浪涌的长流水，就是凡息。

**照体长生空不空，灵鉴涵天容万物**

照体，是回光返照自己性体。长生，即是性体永久存在。空，是说性体本空。但因为这个性体无所不包，真空与妙有同时显露，所以又说不空。鉴，是镜子。灵鉴，就是指性体而言。涵天容万物，就是把天地万物都包含容纳在这个灵鉴之中。第二句，说的是命。第三第四句说的是性。

**太极布妙人得一，得一善持谨勿失**

《易经》上说：“易有太极。是生两仪。”《道德经》上说：“此两者同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”这就是太极布妙的意思。“一”就是道。得“一”就是得道。老子说：“道生一。”周子就说：“无极而太极。”老子说：“一生二。”孔子就说：“太极生两仪。”因此我们可以明白，道就是无极，“一”就是太极，“二”就是两仪，两仪就是阴阳，阴阳就是性命，性命就是神气。

道不可说，不可见。凡可以说可以见的，不是“二”，便是“三”。譬如上下、左右、前后、大小、长短、厚薄、多少、轻重．冷热、刚柔、吉凶、利害、善恶、是非、虚实、有无、性命、神气．阴阳、这些相对的都是“二”。在这些“二”的当中那个就是“三”。有了“三”以后，就能演变而成千成万。所以老子说：“三生万物。”万物既然是从道中生出来的，我們人类号称万物之灵，自然也是从道中生出来的。离开道就沒有世界，也就沒有人类。

人得“一”，是说每个人都得着大道全体中极小一部分。但可惜微末得很。倘若我們把这点微末东西再弄失掉，恐怕第二世连人也做不成，渐渐要变成下劣的动物。所以作者劝大众们，幸而生成一个人身，就应该时时刻刻小心谨慎，护持此道，切勿令它丧失。

**宫室虚闲神自居，灵府煎熬枯血液**

宫室虚闲，比喻人身沒有恶习和各种不良的嗜好，以及心中沒有妄想和杂念。果能如此，我們的元神自然安安稳稳住在里面，不至于流离失所，飘荡忘归。然而世上人们，心中常常被七情六欲搅扰，沒有片刻清涼。情欲一动，阴火跟著就动。阴火一动，周身气血津液都要受伤。弄得面黄肌瘦，形容枯憔。这个病根，就在于人人心中看不破，放不下。所以说灵府煎熬枯血液。人的意识与思想发源之处，叫作灵府。

**一悲一喜一思虑，一纵一劳形蠹弊**

凡人当失意的时候，就要悲哀。当得意的时候，就要欢喜。遇到困难不能解决，就要思虑。未得患得，既得患失，更不免时时用尽心思。我们平时所经过的境界十分之九都是失意，很少有得意的时候。几十年有限光阴，就在忧患中消磨干淨。身心放松是纵。身心紧张是劳。一时放松，一时紧张，就是一纵一劳。我們的肉体受不住这许多刺激，自然要变成衰朽不可救药了。

形蠹弊，是说身体里面腐坏，等于木头被虫蛀一样。

**朝伤暮损迷不知，丧乱精神无所据**

早也吃亏，晚也吃亏，白己糊糊涂涂不晓得厉害，精神耗丧而昏乱。若问他们：在世做人怎样可以做得好？出世修道怎样可以修得成？他们丝毫沒有把握。

**细细消磨渐渐衰，耗竭元气神乃去**

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

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

**只道行禅坐亦禅，圣可如斯凡不然**

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

**萌芽脆嫩须含蓄，根识昏迷易变迁**

草木最初从土里长出的小苗，叫作萌芽。因为他的体质脆弱而娇嫩，经不起损伤。须要培养有法，保护得宜，他日方有成材的希望。这就是比喻人身中一点生气，根基不牢，最容易丧失。须要设法把他含蓄在身內，不让他常常向外面发泄。然后吾人寿命方可延长。

眼、耳、鼻、舌、身、意，叫作六根。六根所起的作用，就是六识。根与识被尘境所扰乱，陷入昏迷状态，容易由善变恶，由正变邪。若不彻底下一番苦功，恐怕沒有什么好结果。

**磋跎不解去荊棘，未闻美稼出荒田**

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

**九年功满火候足，应物无心神化速**

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

**无心心即是真心，动静两忘为离欲**

无心心，就是无念头的心体。普通人心中沒有一分钟不起念头。

他们认为这个念头是心的本体，其实错了。诸君要晓得，那个无念的心方是真心，有念的心却是假心。人能认识真心，自然一动一静全是天机，可以做到忘物忘形的境界，这个就叫做离欲。

**神是性兮气是命，神不外驰气自定**

古丹经常说：“是性命。非神气。”是对工夫深、程度高的人的说法。此处说“神是性、气是命。”是对普通人的说法。各有用意，并非矛盾。因为普通人只认得他们自己的肉体。除了肉体以外，从来不注意到神气上去。如果教他们认得神气两个字的作用，比较普通人已算是大有进步。性命二字的真相，只好留待日后他们自己去参悟了。修炼家初等工夫，离不掉神气。须要把自己的神收在肉体里面，然后气方能定得下。

**本来两物更谁亲，失去将何为本柄**

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

**混合为一复忘一，可与元化同出没**

混合为一，就是做心息相依，神气合一的功夫。复忘一，就是功夫做到神气合一之后，不要死死的执着舍不得放松，须要把这个合一的景象忘记方好。既能合一，复能忘一，那时身中气候，自然与元始造化机关同出同没。出是显露，没是隐藏，化机应该显露时就显露，化机应该隐藏时就隐藏，自己丝毫不作主张。

**透金贯石不为难，坐脫立亡犹倏忽**

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

倏忽，是顷刻之间。坐脫立亡，是坐著或是立着的時候，我们的神倘若要离开肉体，顷刻就可以离开，不至于被肉体所拘束。

**此道易知不易行，行忘所行道乃毕**

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

**莫将闭息为真务，数息按图俱未是**

息，是鼻中呼吸。闭息，是把呼吸暂时闭住。数息，是数自己的呼吸。从一、二、三、四数到几十几百。按图，是按照图样做功夫，或用全副精神死守身中某一穷，或动手动脚做各种姿式，这些法子，都不是大道。因为闭息病在勉强，数息未免劳心，按图又嫌执着，对于自然大道相差太远。

**比来放下外尘劳，内有牵心两何异**

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

**但看婴儿处胎时，岂解有心潜算计**

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

**专气致柔神久留，往来真息自悠悠**

老子《道德经》第十章说：“专气致柔能如婴儿乎。”专气，就是专心一致在气上面做功夫。致柔，就是功夫柔和到了极处，沒有丝毫刚强急迫的样子。果能如此，神就可以久留于身中，而不向外驰。“神不外驰气自定”，气定之后，真息自有发动之时。悠悠二字，是形容真息的样子，深长而久远，和缓而幽闲。

**绵绵迤逦归元命，不汲灵泉常自流**

绵绵，微细不绝之意。迤逦，旁行连延之意。元命即人身生命根源。这句是形容真息在身内行动的状态。虽说四肢百骸无处不到，然自有他的归根复命之处。灵泉，在后文又叫作神水。地面上泉水

总是往下流，不会往上流。人要用水，非拿器物汲取不可。人身上的灵泉，卻无须汲取，自然会在身中周身循环。真息所到之处，即是灵泉所到之处。因为津能化气，气能化津，充滿一身，所以有如此妙用。

**三万六千为大功，阴阳节候在其中**

今历法一昼夜共九十六刻，古历法一昼夜共百刻。张紫阳《金丹四百字》序上说：“夫一年十有二月，一月三十日，一日百刻，一月总计三千刻，十月总计三万刻。行住坐卧，绵绵若存。胎气既凝，婴儿显相。玄珠成象，太乙合真。三万刻之中，可以夺天上三万年之数，何也？一刻之工夫，自有一年之节候。所以三万刻能夺三万年之数也。故一年十二月，总有三万六千之数。虽愚昧小人，行之立跻圣地。奈何百姓日用而不知。”此段文章，说得很明白，可以作此处注解。

曹文逸是宋徽宗宣和年间人，在民国纪元前的七百九十年。张紫阳是宋神宗熙宁年间人，在民国纪元前约八百四十年。两人前后距离不过五十年，所以他們的论调颇有几分相近。

**蒸融关脉变筋骨，处处光明无不通**

此二句是说功夫的效验。蒸是蒸发，融是融化，关是关节，脉是血脉，变是变换。先蒸发而后方能融化。常常融化，不要让他坚硬，而后方能慢慢地变换。这个功夫，就叫做金丹换骨。处处光明，即是《孙不二女丹经》中所说，“元神来往处，万窍发光明”的意思。无不通，即是周身全部通畅，沒有一出闭塞。

**三彭走出阴尸宅，万国来朝赤帝宫**

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

道家斩三尸法子，有用符咒的，有守庚申中的，有服丹药的，都不算彻底解决。此处用内炼工夫，运元和之气，充满脏腑，蒸融关脉，变换筋骨，逼令三尸无处藏身，非抛弃他們的老巢子逃走不可。坏东西一去，好东西就来了。

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

**借问真人何处来，从前原只在灵台**

真人，即是真我。吾人肉体有生有死，不能算是真我，只可以叫作假我。除掉有形质的肉体，尚剩下那个无形质的念头。是否可以叫作真我？然而也不是真我。因为那个念头，也是忽起忽灭，不能由自己做主的。再除掉忽起忽灭的念头，另外寻出一个无生无死万劫长存的实体，这个方是真我，又名为真人。这个真人，从前未曾见过面，此刻第一次认识他，究竟他由何处而来呢？其实他从前就住在我们灵台之中，未尝瞬息离开过，并非由外面进來的。

**昔年云雾深遮蔽，今日相逢道眼开**

因为历年以來，被云雾遮蔽，把真人的面目隐藏。虽说他从前就住在灵台之中，我们却认识不出。今日功夫做到相当的程度，道眼遂开。道眼既开，如拨云雾而见青天，真人因此露面。云雾二字，比喻我们的七情六欲妄想杂念。

此非一朝与一夕是我本真不是术

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

**岁寒坚确如金石，战退阴魔加慧力**

《论语》上有一句话：“岁寒然后知，松柏之后凋也。”岁寒，是每年天气最寒冷的时候。凋，是树木落叶子。松柏后凋，是说别种树木到这个时候，都已枯槁零落，独有松柏仍旧青翠不凋。比喻修道的人有坚忍的力量，可以耐得困苦，受得磨折，而不致于改变

初心。确字，同坚字一样解释。松柏不凋已经称得起坚确，金石比松柏更要坚确。所以此处拿金石比喻修道人的志气，有金石般的志气，自然能够战退阴魔。阴魔既已去尽，慧力即同时增加。慧是智慧，力是毅力。只有智慧而无毅力，虽可以见道，而不能成道。只有毅力，而无智慧，又恐怕认不清大道，误入旁门。必须智慧与毅力二者俱足，方免遗憾。

**皆由虚淡复精专，便是华胥清净国**

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

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

**初将何事立根基，到无为处无不为**

世间无论做什么事，起初总要立一个根基，以后方能有所成就。修道是大事业，更要把根基立稳，方能步步前进。等到工夫纯熟，程度高深，自然显得头头是道。表面上很像无所作为。实际上已是精全、气全、神全，沒有丝毫缺陷。老子《道德经》第三章说：“为无为则无不治矣。”又第三十七章说：“道常无为而无不为。”此篇“到无为处无不为”句，也是根据老子的意思。

**念中境象须除拔，梦里精神牢执持**

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

**不动不静为大要，不方不圆为至道**

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

**元和内炼即成真，呼吸外求终未了**

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

**元气不住神不安，蠹木无根枝叶干**

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

**休论涕唾与精血，达本穷源总一般**

鼻中生出的流质叫作涕，口中生出的流质叫作唾，心中生出的流质叫作血，外肾生出的流质叫作精。虽有四种名称不同，但是这些东西本源却是一样。

达本，是看透它们的根本。穷源，是追究他们的来源。

**此物何曾有定位，隨时变化因心意**

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

**在体感热即为汗，在眼感悲即为泪**

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

**在肾感念即为精，在鼻感风即为涕**

外肾里面的流质，内感于心中淫欲之念就变化为精，从尿管中出來。鼻粘膜里面的流质，外感于空气寒冷之风就变化为涕，从鼻孔中出来。

**纵横流转润一身，到头不出于神水**

纵，指人身上下。横，指人身前后左右。流转，是说在身体里面周流循环。润一身，是说身中无一处不走到，无一处不滋润。所

以能有这种变化和这种功效，总不离乎神水的作用。

**神水难言识者稀，资生一切由真气**

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

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

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

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

又《明镜匣》云：“若人识真汞，黄金內神火；若人识真铅，白金內神水。”白紫清《地元真诀》云：“华池神水，神水真金。闪灼先天，发泄乾金。”这是地元丹法的神水。

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

以上所列各种丹经中“神水”名词，比较《灵源大道歌》中“神水”，确有霄壤之别。

又朗然子诗云：“夹脊河车透顶门，真修捷径此为尊。华池神水

频吞咽，紫府元君直上奔。常使气冲关节透，自然精满谷神存。一朝得到长生路，须感当初指教人。”此诗所用“神水”名词，专指口中津液而言，乃狭义的神水。《灵源大道歌》中神水，包括人身一切粗细流质而言，乃广义的神水。意义虽同，而不完全相同。倘若学者止知其一，不知其二，依先入为主，看见名词相同，就说方法是一样，那真是误人而又自误。

天元丹法，重在服食，不重点化。地元丹法，既能点化，又可以进一步炼成服食，而上接天元。黄白术，只能到点化程度而已，不能再往前进。人元丹法，要用同类阴阳，虽有铅银砂汞等名词，其实与五金八石毫无关系。这是四种丹法不同之处。

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

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

**但知恬淡无思虑，斋戒宁心节言语**

“但知”二字的意思，就是只晓得照以下所说的方法做去，其它一切都不去管。恬，是心中安静，淡，是把世间虚荣看得很淡。思，是思想。虑，是忧虑。斋戒，是古人在将要祭祀天地鬼神之前一种预备的行为。如沐浴、更衣、不饮酒、不茹荤、不作乐之类。

宁心，是心不妄想。节言语，是口不乱说。

**一味醍醐甘露浆，饥渴消除见真素**

牛奶第一转叫作酪，第二转叫作生酥，第三转叫作熟酥，第四转叫作醍醐。醍醐，可以算得牛奶中精华所结成的。芭蕉有一种，名叫甘露蕉，花苞中有露水，味甚甘，就是甘露浆。可以算得芭蕉中精华所结成的。一味，是说沒有第二样。因为上面所做的功夫，纯洁而安静。所以身中发生的效验，也是甜美而清凉。

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

凡丝类沒有染颜色的叫作素。吾人真面目，本是白净无疵，一尘不染，所以叫作真素。

**他时动满自逍遥，初日炼烹实勤苦**

到了将來功夫圆满之后，自然逍遥快乐。但在当初下功的时候，实未免勤劳而辛苦。

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

**勤苦之中又不勤，闲闲只要养元神**

虽说下手做功夫要耐得勤苦，然又不是劳心劳力勞动手动脚的事。所以老子《道德经》上有一句口诀，教人“用之不勤，”既说要勤，又说要不勤，岂非自相矛盾吗？须知所说“不勤”的意思，就是不劳动，不执著。不拔苗助长。所说“勤”的意思，就是不虚度，不懈怠，不一暴十寒。闲闲，就是表示不勤。能闲闲，方能保得住元气，能保元气，方能养得住元神。

**奈何心使闲不得，到此纵擒全在人**

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

法擒拿，全在各人自己做主。

**我昔苦中苦更苦，木食草衣孤又静**

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

心知大道不能行名迹与身为大病

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

**比如闲处用功夫，争似泰然坐大定**

修道的人，就怕不得闲。幸而得闲，又被许多有作为的旁门小法所累。比如我们身心，已经得到了清闲境界。与其再要用各种旁门小法功夫，倒不如一切放下，专修大定的功夫为妙。“争“字与”怎“相同，”争似“犹言”怎若。”

按：张紫阳真人《悟真篇》七言律诗第二首云：“大药不求争得遇。”第十三首云：“争如火里好栽莲”。七言绝句第一首云：“争得金丹不解生。”第八首云：“争似真铅合圣机。”第四十首云：“争得金乌搦兔儿。”第六十四首云：“教人争得见行藏。”凡所有的“争”字，都作“怎”字解。宋朝人文章上面所习用的字眼，和现在人所用的两样。为诸君读道书便利计，特附注于此。

**形神虽曰两难全，了命未能先了性**

大道之要，在全神而又全形。全神，普通叫作性功。全形，普通叫作命功。修道的人，能得形神两全最上。如其不能，先做性功以全神。等到有机会时，再做命功以全形，亦无不可。下文所说：就是了性全神的办法。

**不去奔名与逐利，绝了人情总无事**

不去同人家争名夺利，谢绝人情上的往来应酬，就能够达到清闲无事的境界。

**决烈在人何住滞，在我更教谁制御**

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

**掀天声价又如何，倚马文章未足贵**

掀天，形容其人声价之高。倚馬，形容文章下笔之快。但是对于修道上都无用处。

**荣华衣食总无心，积玉堆金复何济**

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

**工巧文章与词赋，多能碍卻修行路**

此言成为一个文学家，也无大用，反而成为修行的障碍。

**恰如薄雾与轻烟，闲傍落花随柳絮**

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

**缥缈浮游天地间，到了不能成雨露**

上句说薄雾轻烟的形狀，下句说薄雾轻烟与雨露不同，雨露有益于人世，烟雾无益于人世，而烟雾终久是烟雾，不能变成雨露。缥缈，形容其飘荡无根。浮游，形容其虚而不实。

**名与身兮竟孰亲，半生岁月大因循**

世上沒有一个人不喜欢名誉，更沒有一个人不爱惜身体。名誉和身体比较起来，那一样同我最亲近呢？自然是身体最亲近了。可惜世上人半生岁月，就此因循过去。因循二字的意思，就是遵守旧章。我们抱定人类始祖所遗传的饮食男女习惯，永远不肯改变。服从造化所支配的生老病死定律，绝对不敢违抗。这些都叫作因循。

**比来修炼赖神气，神气不安空苦辛**

比来，就是近来，大概指中年以后而言。因为凡人到了这个时

候，身体已渐渐衰朽，全靠在神气上面用功夫，才能有少许补救。神气若不能安居在身內，所做的功夫都是白吃辛苦。

**可怜一个好基址，金殿玉堂无主人**

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

**劝得主人长久住，置在虚闲无用处**

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

**无中妙有执持难，解养婴儿须籍母**

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

凡世间道理，不可拿言语形容，不可用心思推测的，都叫作妙。妙有也是这种道理。既不偏于无，亦不偏于有，因此就难于执持。所谓难于执持，就是说把握不牢，捉摸不定。照这样看来，功夫究竟如何下手呢？但诸君要懂得，世人养育婴儿，全靠母亲的力量。我們元神譬喻婴儿，试问元神之母是什么？老子《道德经》第一章云：“无名天地之始。有名万物之母。”第二十章云：“我独异于人。而贵求食于母。”第二十五章云：“有物混成。先天地生，寂兮寥兮。独立而不改。周行而不殆。可以为天下母。吾不知其名。字之曰道。”因此我们可以断定母就是道。若要养育元神，必须凭籍道力。

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

**缄藏俊辩黜聪明，收卷精神作愚鲁**

精神发于耳目，叫作聪明。发于言论文章，叫作俊辩。缄，是封闭。藏，收藏。黜，是废弃。收卷，等于收捲。这两句大意，是劝人把自己精神收藏在身體里面，不要发泄在身体外面，要学老子

《道德经》上所说：“大辩若纳，大巧若拙。”的样子，是为修道初步下手的办法。

**坚心一志任前程，大道于人终不负**

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

# 附　录

## 《古今图书集成・神异典》引《罗浮山志》

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

## 汪东亭先生对于《灵源大道歌》之意见

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

## 陈撄宁先生与因是子蒋竹庄先生讨论先后天神水

来函之一段：灵泉神水，似指先天。虽后天之津液，从此而出。今即以津液释灵泉。先后天不分。恐致学者误会。

覆函之一段：神水二字，原是一种代名词。说“后天”可，说“先天”亦可。但在各家道书丹经上，虽其所用名词，往往杂乱无章。而先天与后天的界限，却划分得很严，不便通融假借。凡所谓先天，都是无形的。凡所谓后天，都是有形的。如涕唾精血汗泪等物，当然属于后天。即《大道歌》所云神水，亦不合先天定义。惟比较涕唾精血汗泪等物，其程度则超过一级耳。盖因《大道歌》原文“纵横流转润一身”这七个字，已将神水的界限划定了。俨然是

有形的物质。而非无形的先天。

至于所谓“神水难言识者稀。资生一切由真气。”这个真气，似指先天而言。假使说神水是先天。则神水所赖以资生的真气，更是先天。于是乎有两个先天。恐不合理。愚谓，自先天无形的真气，一变为有形的神水。自有形的神水，再变为不仅有形而且重浊的涕唾精血汗泪等物。其中显分阶级。可知本篇所谓神水，乃先天无形真气变后天有形物质时，中间过渡之物。今世医家学所谓内分泌者或不无关系。

据汪东亭先生云：“灵源者，泉窟也。泉窟即神水之根也。”汪意盖谓，灵源如山中石隙之泉眼。其水至清洁，而且静止。神水如尚未出山之流泉。其水因流动所经过之路程太多。已不免泥沙混入。惟幸其尚未出山。究与江河湖沼浑浊之水有不同也，故汪不曰灵源即是神水。而曰是神水之根。可知神水之根乃先天。而神水则非先天矣。

拙注引朗然子诗“华池神水频吞咽”句，的确是指口中津液而言。然较常人口中涎唾则有清浊之别。《黄庭内景经》第三章：“口为玉池太和官。嗽咽灵液灾不干。”又第三十三章：“取津玄膺入明堂。下溉喉咙神明通。”又《外景》第一章：“玉池清水灌灵根。”又第二章：“玉池清水上生肥。灵根坚固老不衰。”各等语。皆同朗然子之意。昔日拙出作《黄庭经讲义》，对此略有发明。

总而言之。灵源大道，是指先天。涕唾精血，是指后天。而灵泉神水，则是先天变后天时，中间过渡之物。若按返还功效而论。亦可以说由后天返还到先天时，中间过渡之物。

是否有当，敬请指教。

## 《灵源大道歌》之按语

陈撄宁

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

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

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

### 灵源大道歌白话注解题词（一）

吴竹园

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

### 灵源大道歌白话注解题词（二）

罗浮山人

本是清虚境里来，迷真逐妄里尘埃；
感君指点还源路，识得先天道眼开。

【最佳珍藏版】

中国传统文化中的一门特殊学科

# 中華仙學養生全書

——陈撄宁先生对健康长寿学说作出的独特贡献——

（中）

胡海牙 总编　武国忠 主编



華夏出版社

# 《中华仙学养生全书》整理说明

整理陈撄宁先生的文集是我们一直的心愿，《仙学解密》是我们整理的第一本收集陈撄宁先生的文章的文集。近年来，出版了一系列的书，特别以海外出版了《仙学辑要》、《仙学必读》在当时是最全的一套文集。不过由于海内外对图书的定价的差距，因此这两本书对普通的丹道爱好者来说是一个不容易承受的价位。

今年年初出版的《中华仙学养生全书》基本上可以算是一个《仙学辑要》、《仙学必读》的简体版，虽然其中难免些许校对的失误，对于一本书来说是难免的，总体来说是瑕不掩瑜的。因此我们最先将其电子化，制作成可以检索的精美的 PDF 格式的电子书。我们知道出版一本书是很不容易的，大量的录入、校对工作只是最基本的工作，以后要面对出版社、书商等等，所以我们在制作此电子书后只是在荣誉会员间交流。我们的目的是要给出版整理者一段销售新书的时间，同时也是为了防止道贩们盗版此书。尽一点绵薄之力保护一下出版者的利益。

针对一些威望不够会员的抱怨，我们很理解，我们的威望制度只要参与论坛的整理活动或者一些原创的丹道心得体会，就会评威望。

《中华仙学养生全书》取消下载权限限制只是时间问题，但某些人通过各种不正当的手段来获取我们整理的《中华仙学养生全书》，对此，我们只能够对这类人的素质表示遗憾。

另外，《陈撄宁集》的资料我们已经整理完毕，非常感谢参与整理的道友，以及提供给我们港版《仙学辑要》、《仙学必读》的道友，即将完成的《陈撄宁集》收录了全部的出版过了陈撄宁先生所撰写的文章以及编辑的文章，部分内容从《扬善半月刊 仙道

月报合辑》中第一次录入。《陈撄宁集》还收录了研究陈撄宁先生的著述。正在编撰目录，相信在不久就可以与诸道友见面。

不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。丹道文献网以整理更多实用的丹经为己任，期待你的参与。

丹道文献网所有文献仅作参考，丹道文献网不对其所收录的文献内容负责。丹道文献网为丹道爱好者以及丹道学术研究而开设的免费站点，无任何商业行为。所有内容均来源于网络和文献网整理录入。如果有任何不妥，请立即联系我们。

丹道文獻網：http://www.taoism.net.ru/

丹道文獻網論壇：http://www.taoism.net.ru/bbs



# 目　录

卷四 仙学文献辑录 ..... 14

《心印妙经通俗注解》 ..... 14
谭紫霄真人《化书》浅注 ..... 27
道化 ..... 27
蛇雀 ..... 28
老枫 ..... 29
耳目 ..... 31
环舞 ..... 32
铅丹 ..... 33
形影 ..... 34
蛰藏 ..... 35
枭鸡 ..... 36
四镜 ..... 37
射虎 ..... 38
龙虎 ..... 40
游云 ..... 41
《金丹四百字》注 ..... 43
吕祖诗解 ..... 57
《秘藏钟吕传道集》注解 ..... 67
睡功诀注 ..... 73
须臾莫离 ..... 77
第一节 人仙之谈 ..... 77
第二节 为人之道 ..... 77
第三节 天道之概论 ..... 78
第四节 三花聚鼎五气朝玄之解释 ..... 79
第五节 谈玄与妙 ..... 79
第六节 贤、圣、仙之别 ..... 80

第七节 孝师之重 ..... 81
第八节 师须访也 ..... 81
第九节 缘对之说 ..... 82
第十节 真伪之行修 ..... 83
第十一 节论太极 ..... 83
第十二节 论阴阳 ..... 84
第十三 节论坎离 ..... 84
第十四节 五行之论 ..... 85
第十五节 生克之原理 ..... 85
第十六节 玄旨之关键 ..... 86
第十七节 玄关之一穴 ..... 86
第十八节 中黄之解 ..... 87
第十九节 说河车 ..... 87
第二十节 讲戊己 ..... 88
第二十一节 三宝之初 ..... 88
长春语录发挥 ..... 90
简长生 ..... 90
贵见性 ..... 92
示回光 ..... 93
入理境 ..... 93
丘祖内功周天火候歇诀 ..... 96

卷五 诗词歌赋序跋 ..... 109

云鹤闲吟 ..... 109
题高鹤年居士玉照 ..... 109
送道友胡允昌由海道之燕 ..... 109
送高鹤年居士朝五台 ..... 109
和撄宁子夜宿丹房诗原韵二首 ..... 110
又和赠剑客梁先生诗原韵二首 ..... 110
夜宿潇湘渔父丹房 ..... 110

贈剑客梁海滨先生 110
贈潇湘渔父 110
天台纪游诗之一 111
翼化堂善书局八十周纪念辞 112
答攖宁子 115
洞霄宫诗 115
天台山纪游诗七首 116
赠别道友黄邃之 118
题风景照片 118
挽道友黄邃之君联语 119
寄怀攖宁先生梅陇 119
述怀寄攖宁子 119
咏彼家诗三首 120
戊寅秋六一初度述怀并序 121
拜读列位仙翁赐和佳章再叠前韵奉答 122
盖竹山宝光洞唱和诗 124
唱诗(施君作) 124
和诗(逸臾作) 124
铁海道友招饮沪西紫阳宫并劝移居彼处愧无以报命作此奉赠 125
敬和攖宁先生原韵一首 126
和黄异吾道人诗五首 126
洪太庵先生诗 127
庚辰孟春仙学院听讲《参同契》已毕作歌见意 128
圆峤真逸诗(七律) 129
湖上颂轩皇 129
江上颂虞舜 130
江上颂神禹 130
江上咏范少伯 130
通仙观咏张道陵 131
灵隐咏钟离云房 131

江上咏东方曼倩 ..... 132
江上咏梅子真 ..... 132
江上咏严子陵 ..... 133
仙姥墩咏王方平 ..... 133
临平咏姚翁仲 ..... 133
江上咏魏伯阳 ..... 134
龙泓洞咏葛孝先 ..... 134
江上咏介元则 ..... 135
凤凰山郭公泉咏郭文举 ..... 135
葛岭咏葛稚川 ..... 136
稽留峰咏许远游 ..... 136
江上咏王逸少 ..... 137
钱塘咏许黄民 ..... 137
玛瑙寺咏杜子恭 ..... 138
钱塘北郭咏孔灵产 ..... 138
孤山咏陆修静 ..... 139
曹桥咏潘尊师 ..... 139
山中咏陶贞白师 ..... 139
肃仪亭咏孙思邈 ..... 140
武林咏司马子微 ..... 140
江上咏贺季真 ..... 141
江上咏叶法善 ..... 141
真圣观咏吕祖洞宾 ..... 142
钱塘咏施肩吾 ..... 143
西湖咏张志和 ..... 143
三生石咏牧童 ..... 143
鹤林道院咏殷七七 ..... 144
武林咏夏侯隐者 ..... 144
龙泓洞咏丁翰之 ..... 145
憩馆怀葛参寥 ..... 145

青衣泉咏童子 ..... 146
钱塘咏陈嵩伯(即蓝采和) ..... 146
握发殿咏闾丘方远 ..... 147
西湖咏杜光庭 ..... 147
孤山咏林和靖 ..... 148
万松岭咏徐冲晦 ..... 148
后湖咏苏养直 ..... 148
月轮寺咏张君房 ..... 149
钱塘咏沈子舟 ..... 149
山中咏越处女 ..... 150
妙庭观咏董双成 ..... 150
江上咏樊云翘 ..... 151
葛岭咏鲍姑 ..... 151
江上咏严李佗 ..... 151
吴山咏孙寒华 ..... 152
江上咏谢自然 ..... 152
宋故宫咏皇甫履道 ..... 152
飞仙里咏李菱 ..... 153
黄犊岭咏丘真人 ..... 153
瑞石山咏张紫阳 ..... 153
大德观咏王重阳 ..... 154
三一阁咏白玉蟾 ..... 154
虎跑泉咏黄大痴 ..... 155
三仙阁咏张三丰 ..... 155
紫阳庵咏丁野鹤 ..... 156
金溪草堂咏虞伯生 ..... 156
吴山咏冷启敬 ..... 157
江上咏伍冲虚 ..... 157
宗阳宫咏王昆阳 ..... 158
武林咏沈太和 ..... 158

西湖咏陆丽京 158
大德观咏黄隐真 159
西湖咏姚耕烟 159
孤山咏谢凝素 159
金鼓洞咏周太朗 160
金鼓洞咏高东篱 160
鹤林道院咏沈太虚 161
翠渌园咏闵小艮师 161
怀仙阁咏卢子鹤 162
道歌一曲 162
悟痴道人金丹口诀诗 163
答衡云生问金丹秘法诗十二首 165
道学长歌(十首) 167
定志歌第一 167
悔过歌第二 168
积德歌第三 170
破障歌第四 171
访道歌第五 172
穷理歌第六 173
尽性歌第七 175
命歌第八 178
辨命歌第九 179
还虚歌第十 183
陈攖宁校订单行本《天隐子》序 184
《金火丹诀》序 185
《陈希夷睡功诀》序 186
外丹黄白术各家序跋 187
黄白正宗《渔庄录》范序 187
黄白正宗《渔庄录》李序 187
《秋日中天》自序 189

《十段锦》自序 189
《秋日中天》跋语 190
《洞天秘典》序 191
《洞天秘典》后跋 192
《承志录》序 193
读《古文龙虎上经》书后 194
读《浮黎鼻祖金药秘诀》书后 195
《黄白直指》序 196
《黄白直指》跋(一) 197
《黄白直指》跋(二) 197
《铅汞奥旨》序 198
《<丹诀辩正>注解》序 199
《鹤鸿吟稿续编》序 201
重修《委羽山大有宫宗谱》序 202

卷六 仙学杂论述要 204

辩《楞严经》十种仙 204
欢喜佛考 217
为净密禅仙息争的一封信 224
读《化声自叙》的感想 226
读黄忏华居士给太虚法师一封信 243
读高鹤年居士名山游访记 247
武昌佛学院张化声居士为道释二教重要问题驳复某居士书 251
向“出入三教”的活神仙说几句话 257
向迷信一教的和尚下几句转语 259
胡适近著《陶弘景真诰考》之批评 261
吕祖参黄龙事质疑 271
吕祖参黄龙事抉疑 272
吕祖参黄龙事考证 273
吕祖参黄龙事疑问 276

吕祖参黄龙事平议 280
众妙居问答 282
紫阳宫讲道语录 283
仙佛判决书 284
读《仙佛判决书》的感想 288
《仙佛判决书》的平心论 289
读《佛海灯月刊》上圆成居士的“闲话”书后 290
答《仙佛决判书》 300
答“答《仙佛判决书》” 302
读钱君《仙佛判决书》之平心论 308
病中读经的感想 310
供养舍利子是什么意思 312
听江博士演讲“世间与出世间”之感想 313
到四元宇宙去 315
《金刚经金丹直解》序 318
佛经仙道与科学之研究 319
金丹大道真诀诗三首 328
修道新论 328
提倡仙学的我见 330
科学应和仙学合作说 333
仙学是强国的唯一妙法论 335
仙道有真实理由 338
仙道性命双修论 340
学道宜从清净说 341
科学与仙学之比较 341
陈张二先生之方便弘道 345
呈刘仁航先生偈 346
刘仁航先生与人论佛法书 347
人人都可修持浅说 348
养生浅说 349

论仙道之不可分 ..... 350
答林屋洞天栩道人 ..... 351
请看《道教史》中批评道教之文章 ..... 352
论《阴符经》 ..... 357
仙有五等说 ..... 359
仙道南北要诀 ..... 365
仙道男女平等论 ..... 366
遗精的我见 ..... 367
人生唯一积极大问题 ..... 369
人生唯一积极大问题答案之一 ..... 370
人生唯一积极大问题答案之二 ..... 372
人生唯一积极大问题答案之三 ..... 373
人生唯一积极大问题答案之四 ..... 374
人生唯一积极大问题答案之五 ..... 375
人生唯一积极大问题答案之六 ..... 376
人生唯一积极大问题答案之七 ..... 378
人生唯一积极大问题答案之八 ..... 380
人生唯一积极大问题答案之九 ..... 381
人生唯一积极大问题答案之十 ..... 382
人生唯一积极大问题答案之十一 ..... 383
一语破的 ..... 385
论白虎首经 ..... 386
读知几子《悟真篇集注》随笔 ..... 388
与某道友论《双梅景暗丛书》之利弊 ..... 393
又与某道友论阴阳功夫 ..... 394
与林品三先生谈话记 ..... 394
读洪太庵先生《五大健康修炼法》 ..... 395
与朱昌亚医师论仙学书 ..... 396
与上海中国内功研究社庄欣荣君论仙学书 ..... 403
心 法 三 篇 ..... 407

(一)运定功 ..... 407
(二)行文火 ..... 408
(三)防危险 ..... 408
《金丹赘言》清净独修功法评论 ..... 409
读《中国炼丹术考》随笔 ..... 414
论性命双修 ..... 422
仙佛同修说 ..... 424
三元一贯丹法英文演讲录直译 ..... 426
永免疾病法 ..... 430
仙传辟谷灵方 ..... 431
竺潜先生来函 ..... 432
论中黄直透 ..... 433
泛论中黄任督 ..... 434
论《性命圭旨》十二大错 ..... 436
外身易形 ..... 439
小大周天 ..... 441
学道利益 ..... 443
真空与顽空 ..... 444
戊土与己土 ..... 446
知和与知常 ..... 448
养己与炼己 ..... 448
内药与外药 ..... 450
睡最适 ..... 451
先天养生与后天养生 ..... 454
易学发隐 ..... 454
易道与丹道 ..... 455
起火与止火 ..... 457
庚月与满月 ..... 457
癸前与癸后 ..... 458
玄德与玄同 ..... 459

天行 ..... 461
答友人书五通 ..... 462
修道与学仙 ..... 467
修道学仙的补充解释 ..... 470
唯生论 ..... 470
精神与物质 ..... 473
精气与神之管见 ..... 474
论济一子傅金铨先生批注各书 ..... 478
谈“致中和天地位万物育”之致中和功夫如何做法 ..... 480
读丹经沉闷的经过 ..... 481
天声人语 ..... 482
性命双修问答 ..... 485
谨步李真人诗原韵三章 ..... 506
谨步李真人虚庵诗原韵二首 ..... 508
谨步曹还阳真人诗原韵二首 ..... 508
记李朝瑞君功夫得效之原因 ..... 510
前安徽师范学生李朝瑞致其教授胡渊如君研究内丹信十三函 ..... 510
第一函 ..... 510
第二函 ..... 512
第三函 ..... 512
第四函 ..... 513
第五函 ..... 514
第六函 ..... 517
第七函 ..... 518
第八函 ..... 519
第九函 ..... 520
第十函 ..... 521
第十一函 ..... 523
第十二函 ..... 524
溥一子内功日记 ..... 526

溥一子徽州程渊如君自述四年间功夫进步之情形..... 528
溥一子内功日记（二）..... 530
温州张君函述平生学道之经过..... 533
某君来函述功夫之怪状..... 534
温州瑞安某君来函述功夫现状..... 536
余之求道经过..... 537
化欲论..... 555
仙学是一门独立的学术..... 563
剑仙初步内炼诀..... 564
旁门小术录..... 565
梁海滨先生入山炼剑事实第一..... 574
梁海滨先生入山炼剑事实详记第二..... 575
海滨懒禅复圆虚道人书..... 576

# 卷四 仙学文献辑录

## 《心印妙经通俗注解》

汪伯英

上药三品，神与气精。

上药者，上等之妙药也。三品，即三种。上药三品，谓上等之妙药，只有三种。三种是什么？就是我身中的神与气、精耳。神与气、精，为什么称为上等妙药？因为人身的生存在世，所以能够康强清健、有聪明智慧者，完全靠这三种东西的营养维持，流行不息。今姑再将这三件东西略为分释;精者，是人身的液体、而含有膏粘性的物质在内者，如稀薄的浆糊然。气是由膏粘性的液体。为火性熏蒸熔化而成者。此气盖尚为吾人目光所能够看得见者，如口中呼吸的汽水，以及沸水的蒸汽之类。神则即由此蒸汽类的东西，再化而为目光所不能看见之物。然虽不能看见，而东西则依旧如故，不过因其微妙而隐于虚空，并非没有也。但此三件东西，常在循环施化，流行于周身。或精化气而气化神，或神化气而气化精。只要有此三物运行于身，则人便可以不死。而人之康强活泼，亦惟靠此三物之充足于吾身。若此三物减少，则衰老病死，亦即随之而来。则此三物者，岂不可以称为上等之妙药乎！所以说上药三品，神与气精。或云:凡普通之称谓药者，盖可以服饵而致用，故足以却病与延年。今神与气精，乃人身所本有，得之于天然，非外服之物可比。多者不可使之少，少者不可使之多，衰者不可使之健，健者不可使之衰。亦惟有听其自然，而衰老病死，任造化之支配，未闻有人能将神气精三者，可当药物服食也。宁非空谈乎？曰：此常人之思想也、仙家妙用，所以能将此三者为上药者，正因其有法可拟当药物服食而使免衰老病死之患耳。至于服法何如？请观下文便见。

恍恍惚惚，窈窈冥冥。

此两句，便是说神、气、精三种药物，似来非来，似吸非吸的适应到人身之时。陆西星真人说“恍惚者若有若无，窈冥者深味莫测”。盖均当在虚极静笃时体验之。《道德经》十四章说“无状之状，无象之象，是谓恍惚，迎之不见其首，随之不见其后”。第二十一章说“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象，恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精，其精有真，其中有信”。夫恍惚之中，有象有物;窈冥之内，有真有精;而况且某中有信。信者，谓不失信用。象、物、真、精，必定应时而至。但若不能到恍惚窈冥之地，则种种景象，一样不能发现。然要恍惚窈冥，又必须致虚守静。老氏曰“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复”。所谓万物并作者，即指有象、有物、有真、有精也。以观其复者，即其中有信也。又虚极静笃，即儒家所谓人欲尽净也。而万物并作以观其复者，即儒家所谓天理流行也。

然虚极静笃必须要经过恍惚窈冥之时，而恍惚窈冥之时，即是神气交媾而入於混沌之状态。在混沌状态之中，则昏昏默默，不识不知。识神之思虑念想，人欲之喜怒哀乐，一概捐除。而造化之大气，一往一来，一呼一吸，一收一放，一开一阖，尽于此际可以体验出来。当时景象，真有上下与天地同流之慨。故儒家所谓人欲尽净天理流行者，亦是一种工夫之表现，并非空谈。惟时间则有长短:能有多少时间的恍惚窈冥，即能有多少时间的人欲尽净天理流行。

故恍恍惚惚，窈窈冥冥实为超凡入圣修道学仙的必由之路。而恍惚中之象，窈冥中之精，亦即是丹经上常说的先天一气，又名药物。因此种药物，完全由神气精三者混合一处，恍惚窈冥而产生出来者，所以上文说上药三品神与气精，也就是这个道理。至于所谓服法，则不是完全由口中服下。因为究竟不是后天的汤药，而是先天微妙的精气。所谓进来的道路，乃是由口鼻呼吸，及毛孔中一开一阖的摄取进来者，这种理论，早经吾攖宁夫子在《黄庭经讲义》中发明，请注意及之。

存无守有，顷刻而成。

无就是虚，虚就是空，空到极处，就是真空。

存无就是致虚，致虚要一念不生。一念不生的时间经久，就达到真空的地位。然致虚的方法，亦有种种不同。因一念不生，初学者颇非易易。欲其一念不生，必须守在一个地方。守在何处？则有守上丹田，有守中丹田，有守下丹田，有守海底尾闾，有守山根眉心，有观鼻端，有调息数息，有但心息相依，有将心想在身外，有将心想在极下之处，有心中默运圈子。种种方法，一时笔下不及备述。若问那一个方法算最好？这却不能断定。因为各种方法，各有各的好处，亦各有各的坏处。何以故？盖各人的身体不同，有偏于阴的，有偏于阳的，有人属气虚，有人属血虚，有的极肥胖，有的极枯瘦。以上的方法，有的宜于阴，有的宜于阳。有可以补气，有可以补血，有的利于肥，有的利于瘦。欲决定那一种方法，宜于那一种人，必须经明眼人鉴察，或本人自己的心领神会。

然而一时或不能得明师指导，而自己亦不易领会，但欲急于实行，那么不妨就将心息相依的方法，来履行一下。而最要紧的标准，不论什么方法，就是先要慢慢的做到上文所说的恍惚窈冥地步。而恍惚窈冥，也就是由各种方法中的存无致虚所做出来的。（或问以上如数息，观鼻端等，如何可以说是存无致虚呢？答曰：方法是方便的法门。数息观鼻端等，乃是因杂念太多的人，不易归一，所以用从有入无，先存后忘的方法入手。盖数与观均是有。而久数久观，自然会忘其数忘其观。在忘数忘观之时，便是无。然后再由此无之久，而产生无中之有，便是存无守有。）既存无而致虚，又觉得恍惚窈冥，则真空境界已到。既到那个境界，则恍惚窈冥中，决定有精有象。真空之中，决计发现妙有。所谓守有者，即守恍惚窈冥中之精和象，真空中发现之一灵妙有耳。其所谓守者，实是不守之守。盖存其无即所以守其有也，若不能存无，亦决不能守有。名为两者，实一而已。所谓顷刻而成者，即云真空中妙有，若然一到，则顷刻即得遍体融和，酥软舒畅，有不可名言之状。其所谓成者，非云成道。盖谓妙有一发现之后，则能自然施化于吾身，不必有什么方法去应付他，只顺其自然而已。《孟子》书上说：“睟然现于面，盎于背，施于四体，四体不言而喻”。这几句话，颇可为妙有发生后，施化于周身时之写真。成者即成就此一时之造化也。盖此一时之造化，

若无中之有不到，则不能成也。故顷刻者，指有到而后言，非指存无之时言。因存无之时间，愈久愈好。盖存之愈久，则空之范围愈大，空之范围愈大，则妙有之发生愈旺，其身中之造化亦愈奇。此在证者能知耳。

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

回风混合，百日功灵。

老子《道德经》上说："天地之间，其犹橐籥乎？"橐籥，就是风箱的抽机，抽机的一拉一推，以比人身的呼一吸。风箱抽机拉动则风煽在火上，风火混合，则火势之燃烧愈旺。人身呼吸亦然。呼吸既调，则气来合神。盖呼吸之气，即是风也。而心中之神，即是火也。回风混合者，即是回呼吸之风，来与心中之神火混合。因风火混合，则风乘火势，而火趁风威。神气混合，则神因气灵，气因神旺。若能在一百日之中，日日回风混合，则其功必然灵矣。

所谓功灵，谓命功之筑基完成也。何以知其指命功筑基而言？因百日筑基，为丹经所常言。否则，但云功灵，则上文明言顷刻而成，此处何故忽言百功灵？以此知其指筑基言也。又问何谓筑基？曰：此即所谓男子修成不漏精，女子修成不漏经，男闭阳关，女斩赤龙也。虽然，世俗之人，为衣食之累，操心劳力，对于上两件事要做到，亦不容易。盖筑基即是筑长生之基，为命功之始。所以《灵源大道歌》有云："形神虽曰两难全，了命未能且了性。"亦谓命功不易为，教世俗之人，和光混俗，积德累功，且先了性可也。

或又问云：据子所云，谓回风混合，即是回呼吸之风，与心中神火混合。然不做工夫之人，亦未尝不呼吸，心中亦未尝无神，何以不能混合？曰：呼吸之风虽动，而心中之神却因七情六欲而奔驰在外，犹风箱虽在煽动而火种却远在他方，风火远离，如何可以混

合？故不做工夫之人，则不能回风混合而神气凝集者，就是这个道理。

默朝上帝，一纪飞升。

上帝有两种解释：一种是有形有相之上帝。一种是无形无相的上帝。

有形有相之上帝，为上帝之体相。即人心目中认为如人间的帝王一样情形，不过道德、神通、智慧三者异于人间之帝王耳。这个上帝，等于佛家所说的报身。但上帝之中，又分出有种种的上帝，如道教经书中所称的昊天上帝，玉皇上帝，玉虚上帝，五老上帝，玄天上帝等等。虽然有这许多名词，亦可以说是由一个上帝的分身变化出来的，等于佛家所说的化身。至于天主那稣教，他们所崇拜的上帝，与道家所说的上帝，是否相同，我们且不去管他。而儒家的经书上对于上帝的名称，亦是数见不鲜。如“惟皇上帝，降衷于下民”。“上帝临汝，毋贰尔心”等类。但没有形容出上帝的声音笑貌，如何情形。此则似指宇宙的主宰而言。而秦穆公见天帝，闻钧天广乐，与夫世子申生的托梦狐突，得请于帝之类，则同道书所说的上帝一样矣。然根据儒家出于道家，黄帝问道于广成，孔子问礼于老子而论，则儒家之上帝，或即道家之上帝，亦未可知。

至于无形无相的上帝，乃是言道之全体，神之妙用，是先天之主宰。所以《道德经》上所说“吾不知谁之子，象帝之先”，盖有“有物混成，先天地生”者，此即佛家之所谓法身也。

然吾人之身中，亦有个上帝。身中之上帝为何？就是指吾人之本性灵光而言。盖不思善不思恶之先天元神也，“惟皇上帝，降衷于下民”，这个衷字，就是吾人身中之上帝。而《左传》上又说“人受天地之中以生”。这个中字，亦是指宇宙主宰而言，和《尚书》上帝降衷的衷字，意义相同。默朝上帝，就是默朝这个衷字和中字。盖一切听先天元神的主宰。惟精惟一，允执厥中，三家相见，五气朝元。即同《灵源大道歌》所谓“万国来朝赤帝宫”之意义。倘能日日如此，经过一纪之期（一纪即十二年），则可以白日冲举矣。

或又云：默朝上帝者，指阳气上升于泥丸也。亦通。

智者易悟，昧者难行。

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

履践天光，呼吸育清。

履是鞋子，践是践踏。凡鞋子纵着在脚上，故履践就是脚踏。常有一句勉励人家真实用功之话，叫做真履实践，脚踏实地。但此处是说履践天光，不是说脚踏实地。请问如何谓之天光，曰天光者，就是说天道乃是光明的。

“履践天光，呼吸育清”乃是说要真履实践天道的光明，必须要善调呼吸，以育清阳。夫调呼吸何以能育清阳，即谓一呼一吸之中，有真机在焉。夫呼为阳，吸为阴。能将呼吸调和，则有真机发动。于是一阖一辟，玄关显现。真空之虚无窍中，有一灵之妙有发生，此一灵之妙有，即是清阳，故谓之呼吸育清。

出玄入牝，若亡若存。

玄牝二字，出于老子《道德经》。经云“谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门，是谓天地根”。所谓谷神者，就是说虚谷中的灵气，即是道书上所说的天谷元神。而所谓谷者，乃是空其中而包其外。外面包的什么东西：就是玄牝。有玄牝一包，那谷神便能发生妙用而不死。玄牝是什么东西？就是一阴和一阳。就外呼吸而论，则前人有以口为玄而以鼻为牝，则口鼻之息，便可谓之谷神。若就身中而论，则当以心中神为玄，肾中气为牝。而神气合一中产生之虚无一炁，便是谷神。若就南宗而论，则以离门为玄，坎户为牝。而于坎离既济中产生之先天灵机，便是谷神。而上文所说的呼吸育清，亦可以说呼是玄，吸是牝，而呼吸所育之清，便是谷神。所以玄牝二字，不要指定那一件。

总而言之，是阴阳出入的门户。而门户之中，便有谷神在内。出玄入牝，就是出此入彼，阴阳沟通之象。《黄庭经》上说：出清入

玄二气焕。又曰：出日入月呼吸存，语句虽殊，意义无别。

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

绵绵不绝，固蒂深根。

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

人各有精，精合其神。

精窍两种，一是元精，一是浊精。元精是在恍惚窈冥中忽然间似有一觉一动，而并不因为外界的感触所致者之谓。且不化为胶粘的流质者。浊精则大都感于淫欲之念所化。或饮食方面多吃了刺激兴奋与有情的血肉之物，亦易变浊精。但修炼家所用之精是元精，不是浊精。然元精也是每个人都有的。不特男人有，就是女人也有。修炼家候元精发生的时候，便要设法去浑合他的元神。什么叫做元神，就是吾人的灵明知觉，而不是从思虑所得者。盖思虑之神，名为识神，非元神也。

精合其神，如何合法，则有待乎口授而心领神会，笔墨不能详也。

神合其气，气合其真。

俟元精发生之后，即合之以元神。则水火既济，精神合一，粗且化为神矣。然神之为物，总觉其太嫌灵活。如砂中之汞，（按汞就

是水银，在中国药材店里可以买到。其出身是从朱砂中提炼出来的。丹经上以汞比神，就是因为他灵活的缘故。）出入无时，往来莫定。《参同契》谓之河上姹女，灵而最神，得火则飞，不见埃尘，将欲制之，黄芽为根。又说是太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因。盖谓神固好飞，不大肯安守本分。然有黄芽与金华制之，便不飞矣。此所谓神合其气者，亦是此理。盖是气，即《参同契、之所谓黄芽与金华之类也。丹经谓凝神入气穴。《阴符经》曰：擒之制在气。盖是气广汉无朕，浑浑沦沦。神能合乎是气，神必不飞矣。庄子仲尼曰：“一若志，无听之以耳，而听之以心。无听之以心，而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也”。惟其虚而待物，故神可入内。又应“帝王篇”曰“汝游心于淡，合气于漠，顺物自然，而无容私焉”。

以上几节，均可以作神合其气之注解，顺乎自然，其实就是心息相依，神入气中耳。

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

不得其真，皆是强名。

倘不能得到这一粒黍米玄珠真种子，则修仙学道，皆是勉强的名式而已，丝毫没有实际的。所以《悟真篇》云“鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛”。倘有了这一粒黍米玄珠的真种子，则便可一粒粟中藏世界，半升铛内煮山川矣。盖比真为天地之至精，元始之祖气，能生天、生地、生人、生物、生仙、生圣者，则修炼家安可不设法采摄此真哉。

神能入石，神能飞形。

神者是虚灵的东西，石者是冥顽的物质。神能入石者，因神之虚而灵耳。盖虚而不灵，则虽不碍石而不能入石。灵而不虚，则虽

欲入石而有形妨之亦不能入石。故欲入石者，惟虚灵二者相兼方可。兹证以世间虚灵之物，惟电庶几近之。盖电无形而有性。无形故金属不能碍之，有性故能传电于金属。或生光热，或成动力，皆由虚灵之故耳。神之所以能入石者，亦以此也。

神能飞形者，神本虚灵而轻清。虚灵而轻清者，其本性自有飞扬之性能。但神虽能飞，而无形不足以自见。今神在形中，以神炼形，则神力愈旺，形随神化。故神能飞，形亦能飞。然形之所以能飞者，赖神之力耳。犹电动机之所以能发动而作各种动力之泉源者，赖电磁之力耳，故修仙学道之人，若但出神尸解者，则犹电动机之自身转动而已，则其效不彰。若连肉体白日飞升者，则犹一电动机而带动各种机器，作各种不同之工作：则其利溥矣。

入水不溺，入火不焚。

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

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

非有道者，其孰能与于此乎？

神依形生，精依气盈。

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

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

不调不残，松柏青青。

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

三品一理，妙不可听。

三品即神气精也。在后天则神与气精分而为三。到先天则元神

元气元精，三者混合为一，打成一片，扭成一团，联成一气。故云三品一理。妙不可听者，言其玄妙精微，无声无臭，非普通之耳所能听也。

其聚则有，其散则零。

此在出阳神之后矣。盖玄功之妙用也：其聚则有者，即聚则成形也。其散则零者，即散则成气也。

七窍相通，窍窍光明。

七窍有外七窍与内七窍，外七窍是耳目口鼻，内七窍是属于心脏。先哲云：人心有七窍，圣人七窍皆开，愚人一窍不通。普通人或开一二窍，或开二三窍不等。然欲内窍之通，必须外窍之闭，外窍闭则内窍通，外窍通则内窍闭。若能内七窍相通，则视听食息，不用耳目口鼻。天耳慧眼，皆从性光中发出。世出世间之事，可以无所不闻，无所不见，无所不知，而浑身光明洞彻，万窍齐开。故孙不二元君诗云：元神来往处，万窍发光明。《大道歌》云：“蒸融关脉变筋骨，处处光明无不通。”《悟真篇》云：近来透体金光现，不与凡人话此规。皆窍窍光明之证。

圣日圣月，照耀金庭。

日月有数种解释：一则以两目为日月，谓左目为日，右目为月。因其能返观内照，令发光明故也。一则以耳目为日月，因耳为肾窍，肾属坎，坎为水为月；目虽为肝窍，而肝木生心火，实即心窍也，心属离，离为火为日。总而言之，亦是说耳目之窍，收视返听，使精神内守，于是光明照耀乎金庭，娑婆世界变为琉璃世界矣。金庭指人身上之部位而言，如仙书所谓绛宫、玉关、金殿、玉堂之类。或云：此两句乃指天上而言，不知功夫做到如此地步，天人已联络一气。人身中之现象，即天宫里之境界也。如净土宗他拉说的“生则决定生，去则实一不去”之理同。

一得永得，自然身轻。

一得永得者，谓采得先天之药也。先天大药、纯粹以精，洁净自然。迥非浊精幻丹可比，决不至得而复失。故云一得永得。先天大药秉纯阳之性，其气温和而轻清；至柔之中，有至刚之德。至刚之中，含至柔之性。故能变化幻躯重浊之质。所以云自然身轻。盖即质随气化，神能飞形之理也。

太和充溢，骨散寒琼。

此言太和元气充溢周身时，筋骨变换之景象。所谓骨散者，乃骨节融化之状，若酥软而解散也。寒琼者，即骨节间凉爽松透，周身若有琼瑶之气。总而言之，形容其舒适融和妙不可名之象。

得丹则灵，不得则倾。

金丹大药即得，则能通灵变化，神妙莫测。不得，则生老病死，终究倾丧其身。

丹在身中，非白非青。

此言丹之形象，不可形容，非白非青，难以摹拟耳。

诵之万遍，妙理自明。

请问这是什么道理，为什么诵了一万遍，妙理自然能明白呢？兹有几种解释：

一种是指通文之人而论，则能口诵心惟。但必须要至诚连念，不可间断。则心能束气。神会于理，理合于神。于是恍恍惚惚，窈窈冥冥；出玄入牝；若亡若存，绵绵不绝，固蒂深根等情形景象，于诵经之时，即能证其一斑。所谓妙理者，不特文中之妙理能明，即身中之妙理亦能得经力之不可思议而通明。道经所谓诵之既久，即得五脏清凉，六腑调泰。《参同契》所谓“千周灿彬彬兮，万遍将可睹。神明忽告人兮，心灵乍自悟。”盖谓持诵经文之心力念力，一贯于身中，久之自可与大道相通，造化合一，精诚感格，天即人、人即天矣。然必须要放下万缘，至诚念诵而满一万遍者，则身心方面方有不可思议之变化，不可形容之景象，玄妙之理不期明而自明。

若随便念诵，视同儿戏；或貌虽诚敬，而心中杂念纷披，胡思乱想；或虽肯至诚念诵，而事实上环境不许，不容其一心清净，专志念诵。如此类者，则诵万遍，实不能与心灵相应也。

至于还有一种不通文理的人。但能学习念诵，而不知其解释。然能至诚念诵，心不外驰，亦能得不可思议之明悟。

虽然，学者不可误会，以为如此说，则修行者只要诵经可矣，不必再做工夫了。不知诵经者、虽亦能明悟妙理，变化身心，然极难极难，且终属性功上事，等于佛家明心见性功夫。到命终时，只可预知时至，没有痛苦，临逝安详，从容就道而已。若欲出神入化，魄魂俱灵，变幻无穷，身心并妙、则非命功成就不可。故紫阳真人曰：“饶君了悟真如性，未免抛身又入身，何似更兼修大药，顿超无漏作真人”，盖诵经之极，只能了悟性灵。若欲超无漏而证真人，则非修大药不可也。大药者何？即阴阳合一，无中生有之大还丹也，纯乎命功上事矣。

# 谭紫霄真人《化书》浅注

汪伯英

## 道化

**道之委也：“虚”化“神”，“神”化“气”，“气”化“形”。形生而万物所以塞也。**

道即造化之大炁。委，寄托也。

道在先天，本属虚无，自“无”而生“有”。由“先天”而托乎“后天”，则“虚”化“神”，“神”化“气”，“气”化“形”。“形”既生，则万物乃滞而不灵矣。此顺而生人之道也。

**道之用也：“形”化“气”，“气”化“神”，“神”化“虚”。虚明而万物所以通也。**

用，即运用也。

大炁运用，则塞者复通，滞者复灵，“形化气，气化神，神化虚”，乃返本还源之道。如冰复烊为水，水又化为气，故云：“虚明而万物所以通也。”此逆而生仙之理也。

**是以古圣人穷通塞之端，究造化之源。“忘形以养气”，“忘气以养神”，“忘神以养虚”。虚实相通，是谓大同。**

古圣人者，历代得道之真仙也。“通塞之端，造化之源”，即指生天、生地、生物之根本也，即所谓先天大道也。

先天大道者，至虚至灵，至玄至妙，不容思虑念想，不落语言文字者也，一切皆忘。故云：“忘形养气，忘气养神，忘神养虚。”虚者，可以化形气，可以贯金石，无物可以阻之，无实可以碍之，无往而不通，无往而不同。故曰：“虚实相通，是谓大同。”

**故藏之为元精，用之为万灵，含之为太一，放之为太清。**

元精，即至微至妙恍惚杳冥中之物也。此端赖修习先天大道者自己体验之；万灵，即元精之妙用，发挥于外，而为一切神化不测之迹也。太一，亦元精之类也。太清，亦万灵之类也。

是以坎离消长于一身，风云发泄于七窍，真气熏蒸而时无寒暑，

纯阳流注。而民无死生，是之谓神化之道者也。

坎，为肾水、为气、为铅、为阴；离，为心火、为神、为汞、为阳。消者，降也；长者，升也。“坎离消长于一身”者，即一身之阴阳前降而后升也，经所谓“转河车”也。

“风云发泄于七窍”者，即《参同契》所谓“修之不缀休，庶炁云雨行；淫淫若春泽，液液象解冰”。《心印经》所谓“其聚则有，其散则灵，七窍相通，窍窍光明”。盖形容人身真气流行之象，故云：“真气熏蒸而时无寒暑。”至于“纯阳流注而民无死生”者，证以，《参同契》云：“金砂入五内，雾散若风雨；薰蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落生旧所。老翁复丁壮，耆妪成姹女。改形免世厄，号之曰‘真人’。”苟能如此，则岂畏寒暑，尚安有死生哉？

所谓“神化之道”，亦即“金砂入五内”，以溶化凡质也。盖《参同契》之所谓“金砂”者，即是“铅汞”，“铅汞”即是“神气”。“神气”浸润流行于周身，“蒸融关脉”，变化凡躯，岂非“神化”哉！

## 蛇雀

**蛇化为龟，雀化为蛤。彼忽然忘曲屈之状，而得蹒跚之质；此倏然失飞鸣之态，而得介甲之体。断削不能加其功，绳尺不能定其象，何化之速也。**

蛇化龟，雀化蛤，人皆知之，而其所以然则不可知。曲屈指蛇，蹒跚指龟(蹒跚谓行动呆滞也)；飞鸣指雀，介甲指蛤。此谓物类之变化，不可思议。盖造化之玄妙，为谁所变，谁为变之，均在不知不觉之中。断削不能加功，绳尺不能定象，而其化乃若是之速，此人功之巧，所以终不若天道之神也。学仙者变化气质，岂可不效法天道之自然而欲勉强图功，以心思智虑，执着色相求之，岂可得哉?

且夫当空团块，见块而不见空；粉块求空，见空而不见块。形无妨而入自妨之，物无滞而入自滞之，悲哉!

且夫当空之中，将粉团成一块，则但见块而不见空；复将块粉散，使为微尘，又变而为空，则便见空而不见块。以此而论，则块本非有，所以见块而不见空者，不过人将无形的东西，使变为有形

耳；空本非无，所以见空而不见块者，不过人将有形的东西，使散为无形耳。若论其本质，则有未尝增，无未尝减也。所以说形无妨而人自妨之，物无滞而人自滞之。今欲不为形所妨，不为物所滞，则全在人之能神而化之，不为一切物质所累耳，则能控制全部之物质矣。然不得其道，不得其法，终病未能也。

## 老枫

**老枫化为羽人，朽麦化为蝴蝶，自无情而至有情也；贤女化为贞石，山蚯化为百合，自有情而至无情也。是故土木金石，皆有情性精魄。虚无所不至，神无所不通，气无所不类。孰为彼，孰为我，孰为有识，孰为无识，万物一物也，万神一神也，斯道之至矣。**

多年的老枫树，可以化为有羽翼的道人；

(按：此一句好像近乎神话，虽然从前有过此事，但目前拿不出凭据。不过富有哲学思想的人是会默认的。何以故?因为老枫化羽人，就是植物变动物。植物年深月久，受到天地日月的精灵之气，如何能保住它不生出一种奇异的变化?盖造物最神，天道最巧，本来是出人意外而不可思议者。譬如在未曾生出天地人物之前，何以忽然会生出天地人物来?这个问题，亦不容易解答，细细去思想，何尝不觉奇怪。就是男女媾精而再生男女，若仔细去想，亦未尝不奇怪，现在所以不觉奇怪者，因为是现实的事情，司空见惯，为众所共知耳。)

麦朽腐了，受一种湿气的蒸郁和酝酿，遂会变化出蝴蝶来。

(按：这便是人家都知道的，所以就觉得不奇怪，其实亦未尝不奇怪。若是难得看见者，亦可以说它是神话。)

此皆是从无情之物，变为有情之物也。

有贤德的女人，因其夫久不归，登山望之，心切至极，遂化为坚贞之石(按：此一节故事，见《寰宇记》及《舆地纪胜》和《神异经》)；山中的蚯蚓，受了土木气的熏陶，忽然化为植物中的百合。(按：此节故事不知所本。)此皆从有情之物变为无情之物也。

因是之故，所以知土木金石之类皆有情性和精魄，不过限于各种的形质而已。惟有虚空则没有一处不到，神明则没有一处不通，

气化则没有一物不能引为同类(因为此可变他，他可变此，人可变物，物可变人，无可变有，有可变无，均是一气的变化，故云气无所不类)。哪个是他，哪个是我，哪个为有智识，哪个为无智识，万种东西，原是一种东西；万个神灵，原是一个神灵，这个么是大道的极点了。

(按：这一节就是庄生《齐物论》的意思，亦是今人所创一元论。因为无论什么东西，都是由一种东西变化出来的，不过到了既变之后，就有各种不同的形相。就是性情方面，亦随了各种不同的形相而变化。盖始则性变为情，继则情变为物，既变为物，则不能遂同于一。欲同于一，必须再返而为气与神与虚。即物返为情，情返为性，方能无所不至，无所不通，无所不类。)

然此理甚易知，甚易行，而莫能知莫能行者何也?盖因吾人困于物中，左右前后，均为物包围，不知守其清虚之理。即或有知其守者又不能持久，于是理不胜欲，结果终为所陷耳。

或者云：理者空理也，实行者口诀，若不得其口诀，徒明空理，无益也。余谓：不然。空理者即真理也，真空之理即大道也。大道既明，则口诀即容易解决。盖口诀亦由大道所发明，必先有道，然后有诀，非先有诀，然后有道也。若徒知口诀，而不明道，则诚无济于事耳。

或云：此但论清净功夫，若人元地元天元，恐非得口诀不成。余曰：三元功夫，虽重在口诀，其实亦是次要。若不明原理，虽得口诀，终是死法，临炉不会运用，不知变通，结果希能有成。倘既明理而从心所欲，亦如以斧劈竹，迎刃而解矣。

或又问：若但明理而不得诀则何如?曰：大道的原理，倘能明白到极点，毫无疑惑，又能够自始至终守一不变，则诚则明矣，明则诚矣。吾攖师所谓：“神气合一，动静自然。”海印先生所谓：“自始至终则要心息相依”(按其实心息相依就是神气合一)。苟有此一法而信受奉行，即已具足万行而无遗矣，何必再从他途以觅取口诀哉?其所以要口诀者，不过为解决如何能神气合一，如何能心息相依耳。

或又问：然则三元丹法，若不明口诀可以实行否?曰：那则当然不行。盖三元丹法，除人元功夫亦可称修道外，其地元与天元，简

直是炼丹。人元虽由人身可得，但非自己身上也。至地元与天元，完全从物质方面人手，其始与人身毫不相关。此三者均可谓之术。由术而进乎道，乃外边之事，非尽人可行也，自当与清净丹法分别观之。

## 耳目

**目所不见，设明镜而见之；耳所不闻，设虚气而闻之。精神在我，视听在彼，胼(部田切)趾可以割，陷吻可以补，则是耳目可以妄设，形容可以伪置。既假又假，既惑又惑，所以知魂魄魅我，血气醉我，七窍囚我，五根役我。惟神之有形，犹形之有疣**(音由，结肉也，皮肤上之赘生物)。**苟无其疣，何所不可。**

目虽能见，而不能尽见，惟设明镜乃能见目所不见。譬如我之面目，人能见之而我不能自见，若引镜以照之，则我之面目亦能自见矣。耳虽能闻，而不能尽闻，惟设虚气乃能闻耳所不闻。(按：虚气乃中空之物，可以传音者，其作用与今之收音机及电话等相同，惟彼时之电学与机械学未能如今日之普遍发明。此盖因时代之变化，是以有巧拙之不同，论其原理，则无二致)盖虚气者专一而静空，故能传远方之音以人我耳。夫能见能闻之耳目精神则在我，而视听之功能则又在于彼(指明镜与虚气)。

虽然，若只设明镜与虚气，而我之耳目精神不往应其视听，则其功能亦不可显。则知二者必相合方能发生作用，若相离则依然无益也。惟明镜与虚气，虽能见目所不见，闻耳所不闻，然尚有限量，仍不能尽见尽闻。曷若以太空为明镜，太虚为虚气，我之精神不为耳目之小范围所范围，不为明镜虚气之小器所限囿，回音返闻，回光返照，遗其耳目，黜其聪明，凝神于虚，合气于漠，竟以太空为明镜，太虚为虚气，则可以无所不见，无所不闻矣。

胼趾谓足趾并在一处也，陷吻谓缺嘴也。并在一处之足趾，可割之使分；缺陷之嘴吻，可补之使满。于是可知耳目可以妄为设立，形容可以伪为安置，是假中之假，惑之又惑矣。

其意盖谓人之闻见，本由精神，非因耳目，今因有耳目，则闻

见反为耳目所囿。而愚者尚疑惑闻见是耳目之功，不知耳目实为精神之罪臣也。惟能黜耳目之小用，则精神之大用可显矣。所以知魂(目为魂之用)魄(耳为魄之用)乃梦魅我者，血气乃昏醉我者，七窍乃幽囚我者，五根乃役使我者。惟精神之所以有形体者，犹形体之顽滞而成结肉也。苟将此结肉化去，使形体成为炁体，则与精神冥合为一，于是逍遥自在，东西南北，何所往而不可哉?

## 环舞

(原注：环舞者旋身而舞也)

**作环舞者，宫室皆转；瞰回流者，头目皆旋。非宫室之幻惑也，而人自惑之；非回流之改变也，而人自变之。是故粉巾为兔，药石为马，而人不疑；甘言巧笑，图脸画眉，而人不知。唯清静者，物不能欺。**

在宫室之中回环而舞蹈，则觉宫室皆在运转；俯视(瞰，音坎，俯视也)回旋之流水，则觉自己之头目，皆在川流而盘旋。其实并不是宫室之运转而幻惑人，乃人自己幻惑自己，好像宫室之运转也；并不是回旋之流水能改变人之头目，乃人自己看了回旋的流水，起一种精神上视力的变化。

(按：这一节的用意，也就是说一切皆由人心自造，外面物质的变化，其起因都是从精神方面发动的。我们的精神，若起一种变化，则外面的物质，也会从精神的变化而变化的。譬如患神经病者，他能够看见一切怪东西，常人所不能见者，他独能见之；常人认谓极小之物，他却视为极大之物。因他的精神已变，不同于常人，故其视线亦异于常人。此精神方面自力的变化，亦有物质的他力幻惑其精神而变化其视线者。如今人所发明望远镜、显微镜、×光镜，大世界所陈列之忽大、忽小、忽长、忽短、忽圆、忽扁各种不同之镜皆是也。)

总之精神若不能静定而专一，则随时皆可为有形的物质及无形的邪神(按：邪神其实就是一种恶劣的空气，因看似无形的空气，其实均含有一种灵机的作用)所播弄而幻惑者，是以用粉白的手巾做兔

子，山中的药石做假马(此皆术士以法为之)，而人不疑惑；用甘美的言语，奸巧的媚笑，图假面具，画假眉毛，而人有不知者。就是因为中心不定，头脑不清，于是乎精神受其幻惑，而不识真假，不知好歹。惟能常清常静，而知一切万物之变化者，则一切万物均不能欺之惑之矣。

## 铅丹

**术有火炼铅丹以代谷食者，其必然也。然岁丰则能饱，岁俭则能饥，是非丹之恩，盖由人之诚也。则是我本不饥而自饥之，丹本不饱而自饱之。饥者大忘，饱者大幻，盖不齐其道也。故人能一有无，一死生，一性情，一内外，则可以蜕五行，脱三光，何患乎一日百食?何虑乎百日一食?**

此节颇难解释，今姑以臆见推测作者之意，未知是否如此，尚待高明指正。

(按：火炼铅丹，想是外丹之类，但丹经上所见与吾师之常言者只有地元与天元。地元为黄白术，天元则可以服食而飞升者，与此所言之铅丹不同。而此处只云火炼铅丹以代谷食，而又云其必然也。是作书者相信火炼铅丹以代谷食，是必能办到，但并不是作书者自己炼过。因为他只能以思想和理论来证明，而不肯以事实证明故也。)

他又说岁丰则能饱，岁俭则能饥，是此丹者只能丰年有用，荒年则依然无济于事也。这个缘故，不知是否因为丰年空气中阳和充满，生机畅遂，故所炼之丹，因有功效；若是荒年则空气中亦生机枯寂，阳和虚馁，所以炼的丹便不生功效，不能充饥。理论或者是如此，然尚有待乎事实之证明，纸上空谈，吾人终难致信。

“是非丹之恩，盖由人之诚也。”此二句似乎又说实非丹之功效，盖由人精诚专一而忘其为饥也。此种道理，即同今人习学辟谷，但念咒语，或服符水，居然能若干时日不吃东西。其实并不是咒语符水的功劳，也是因为其人精诚专一，信而不疑，坚决而积极，故能忘其饥渴。不知其理者，遂归功于咒语与符水，不知实由人之诚也。与此非丹之恩，盖由人之诚，其理相同。故下文即接云：“我本不饥

而自饥之，丹本不饱而自饱之。”言我能至诚无息，则胸中太和充满，本不知为饥。今因不能至诚，于是中气虚馁，故其饥者实自使之饥也。丹本来不能使我饱，而其所以饱者，仍由我自己能至诚专一，太和充满，而无饥饿之思想，故饱耳。所以人自饥者，乃大忘其至诚之道。谓丹能饱者，乃大受其幻惑之理，盖均未能齐一其道故也。倘人能将有无看做一样，死生看做一样，性情内外均看做一样，则可以蜕出五行的生克制化，不受三光(即日、月、星)的威胁利诱。若能如此者，一天吃一百次食物亦不妨，一百天只吃一次亦不虑。

(谨按：人能一有无，一死生，一性情，一内外，那他的功夫已到了极点，分别心是完全没有了。因为完全没有分别心，于是有不能益，无不能损，死不知死，生不知生，性含于情，情含于性，内外俱成一片。人耶仙耶，真耶假耶，均不可得而知。当时之情形何如，神通之大小何如，固亦不可得而言矣。)

或问：一日百食，百日一食，其何以能如此，可略闻其故乎?曰：功夫做到相当程度，即可以不饥。盖因元气充满于周身，改变其后天饮食思想之习气，而以造化中元和之气来代表之，故能不饥。实非不饥也，盖能效法老氏之食母食气也，故可以百日一食。

曰：一日百食则何如?彼既以不饥，何以又能一日百食?曰：此乃仙家的游戏神通，并不是因饥思食。然既食之后，却又能随食随化，不使渣质滞留，盖其命门真火消化之力，有百倍于寻常之人也。然又不同于患消食病者之随食随饥。盖患消食病者，只是浊火太旺，而无真水以济之。若神仙家则水火既济，真阴真阳，并皆充盈，故多食少食不食均无问题耳。

## 形影

以一镜照形，以余镜照影。镜镜相照，形影相传。不变衣冠之状，不夺黼散之色，是形也与影无殊，是影也与形无异。不知形以非实，影以非虚，无实无虚，可与道俱。

以凡夫俗子具分别心之肉眼观之，形与影固然显然两样。盖形有相而有质，影则有相而无质。影是无质之形，形是有质之影。形

为无质而传有质，影为有质以传无质。然以镜照形，固能得影，以镜照影，亦能得影。且镜镜相照，影影相传，虽千百照而其影不变，衣冠之状，黼黻之色，仍同于最初本人被照之形。是形与影无殊也，影与形无异也。常人所以视之为异者，不过一为有质，一为无质，一为实体，一为虚体而已。然所谓“有”与“无”，“虚”与“实”，皆因吾人有分别之心所致耳。若能无分别之心，泯“有无虚实”为一体，则“有”亦“无”也，“无”亦“有”也；“虚”亦“实”也，“实”亦“虚”也。非“无”非“有”，无“实”无“虚”，则可以与道之本体混合为一，俱行于造化之中而永无生灭之苦矣。或问宜用何法始能无分别心？答曰：无分别心者，便是“入定”。虽然“入定”，但又不同于盲修瞎炼之枯坐死定。枯坐死定，便是执着不化。执着不化者，仍不免凝结成物，不合于造化自然之道。

且勉强压制，必吃力不讨好，结果身体上必发生一种不良之反应。苟合造化而自然“入定”，只要心冥冥而神默默，顺其微微之呼吸，放乎中流，吸其所止，心似有知，又似无知，虽不起分别，而并不昏沉。盖神入乎气中，神虽灵照而不动，气则循序而流行。当此之时，身心必甚觉舒适。倘能常保如此景象，即可以不饥不寒，无求无忤。惜乎此种景象，每每可暂而不可久，易得而不易继，且每为外来之声响及叫唤所乱。虽然，若能常遇此等景象，对于死生问题，即可有几分把握。倘能守而不放，坚持而不休息，复合造化之自然，对于死生问题，即有十分把握。但若或遇意外所谓无妄之灾及不测之祸，则不在此例。欲求免之，惟平日之修福与积德耳。盖具有重滞之肉体，而又须“物质”之享受者，终不能超出此因果律也。

## 蛰藏

物有善于蛰藏者，或可以御大寒，或可以去大饥，或可以万岁不死。以其心冥冥兮无所知，神怡怡兮无所之，气熙熙兮无所为，万虑不能惑，求死不可得。是以大人体物知身，体身知神，体神知真，是谓吉人之津。

蛰者，潜居而不动也；藏者，安隐而不露也；物者，即指龟鳖龙蛇之属及一切虫类之能冬眠者。盖它们一到冬天，能潜居水底，或蛰伏土中，呼吸服气，元和内运，既不知气候之寒，复不觉肚腹之饥，若能常常如此，便可以万岁不死。因为它心则冥冥兮无所知，神则怡怡兮无所之(之作往字解，就是说他的神怡怡然安居而不他往之意)，气则熙熙兮无所为，盖一心不二则万虑不能惑，之死靡他则求死不可得。夫心冥冥、神怡怡、气熙熙，此三种景象，乃是和乐自然，在外貌似不识不知，而其中却含有大机大用，天理流行，人欲尽净，乃是绝好的功夫。它们不用乾鼎，亦不用坤鼎，且不知什么叫做炼丹，不过受一种遗传的教训，默守着自然的习惯，便能够益寿延年，长生不死。

而我们人类反糊里糊涂，却不懂这个道理，劳心焦虑，终日愁眉苦脸，忧生伤性，熙来攘往，若将这许多物类来相形比较，岂不觉得惭愧?惟是有明白大道的人们，能够体念物类的情形，便知道自己的身体，亦可以触类效法。既然能够触类效法，体念到自己的身体上，便觉悟到精

神的作用，便又能够觉悟到精神既专之后，即可感得先天真一之炁。于是超凡人圣、起死回生的造化之权已归掌握，“一粒金丹吞人腹，始知我命不由天”，诚吉人之津哉!(附注：吉人，有德之人也；津，津梁也。谓济渡之要津也。)

## 枭鸡

枭夜明而昼昏，鸡昼明而夜昏，其异同也如是。或谓枭为异，则谓鸡为同；或谓鸡为异，则谓枭为同。孰枭鸡之异昼夜乎?昼夜之异枭鸡乎?孰昼夜之同枭鸡乎?枭鸡之同昼夜乎?夫耳中磬我自闻，目中花我自见，我之昼夜，彼之昼夜，则是昼不得谓之明，夜不得谓之昏。能齐昏明者，其惟大人乎?

枭即俗称猫头鹰，它的眼睛，夜间清明，白昼昏暗；而鸡的眼睛，则白昼清明，夜间昏暗。它们一样一副眼睛，而昼夜的作用，却完全不同。我们若同情于鸡，则说枭的眼睛不对，鸡的眼睛对；

若同情于枭，则说鸡的眼睛不对，枭的眼睛对。究竟用枭和鸡的特性来分别昼夜呢，还是用昼和夜的明暗来分别枭鸡呢?究竟是用昼和夜的明暗来分别枭暗鸡明的特性呢，还是用枭鸡的根性不同来决定明即为昼暗即为夜呢?其实用这许多问题来分别和决定多不对的。要知道并不在打磬，而我们耳中忽似闻有嗡嗡的磬声；并没有东西，而我们目中忽自觉昏花而有所见。这种耳鸣目花，并非受外来之感触，乃是由我自性之造成。由这种道理推想，则所谓昼明夜暗，亦是由因我自性造成者。我自性之中既造成有阴阳二性，于是有忽明忽暗的分别；因有明暗的分别，遂造出昼夜之名词。今自性之造化既各有不同，则虽同在一处，而我之昼夜，非彼之昼夜，彼之昼夜，非我之昼夜，而我以为明，彼以为暗，我以为暗，彼以为明，仁者见仁，智者见智，明者见明，暗者见暗，则又昼不得谓之明，夜不得谓之暗矣。惟得证大道之人，他自性之中，一切具足，无所不同，既仁既智，可明可暗，故既能同枭之夜明昼暗，复能同鸡之昼明夜暗。昏也明也，惟性之所欲，盖能齐昏明为一体，斯其所以为大人乎?(大人者，即有大神通之圣人也)

(再按：能齐昏明，视昼夜为一，在我们人类的习惯，若不借助于火光电力，固然不能，而动物中捕鼠之猫则能之。看它一到夜间，两目炯炯，有如电光，我们人类则不能如此。虽此种猫之根性，亦由先天带来，但观其闻鼠声而将欲捕之之时，其一副专精静一的精神，诚为学道之人所宜效法。盖人能专精静一，便能由自性中发出一种电力，久之光自穷出，即可视暗若明矣。)

## 四镜

小人常有四镜：一名圭，一名珠，一名砥，一名盂。圭视者大，珠视者小，砥视者正，盂视者倒。观彼诸器，察我之形，由是无大小、无短长、无妍丑、无美恶，所以知形气谄我，精魄贼我，奸臣贵我，礼乐尊我。是故心不得为之君，王不得为之主。戒之如火，防之如虎，纯俭不可袭，清净不可侮，然后迹容广而跻三五。小人谓普通之人也，四镜喻外面所见约有四种境界不同也。圭，古时王

者以封诸侯之玉也，其形较大，故以之为鉴，则人之面目亦大；珠，明珠也，其形圆而小，若以之为鉴，则人之面目亦小；砥，磨石也，其形平而直；盂，盛器也，其形欹而侧。故以之为鉴，则面目亦随之而变为正与倒，而人之面目实始于未尝异也。

以镜之大小正倒，而面目亦随之而变大小正倒，正如现在大都市内各处游戏场及博物院中所陈列着的各种镜子，人若去一照，有变为大人，有变为小人，有变为长人，有变为矮人，有变为胖的，有变为瘦的，亦有变为其他各种奇奇怪怪不可形容之相。总之与本来面目迥然不同。

(按：此节之意，即喻普通人易为习俗所移，近来者赤，近墨者黑，与君子处则为君子，与，卜人居即为小人，非能富贵不淫，贫贱不移，威武不屈者。)

观彼诸器之异，因察我形亦随之而异，由此而知本来面目，是实际没有大小短长妍丑美恶的分别。其所以有分别者，盖由形气之谄媚我，精魄之作弄我，奸臣之贵我，礼乐之尊我，使我之身心，应接不暇，为各种声色货利所支配，颠倒迷梦而不克自知耳。是故有道之人，心与身为一，不得谓之君；王与民为一，不得谓之主。无尊卑，无贵贱，达到实际的自由平等大同的境界。至彼谄我贼我贵我尊我者，我均不为所诱惑，且当戒之如火，防止如虎，虚心守一，丝毫不动。故云纯俭不可袭，清净不可侮。

纯俭者，俭之至也。以国家而言，能行纯俭，则国富民殷；以人身而言，能行纯俭，则精气充盈。盖消极于外，则积极于中，谁能袭之，谁敢侮之?清净即纯俭之道。人能如此，即可以寻容成广成之踪迹，而跻于三清五老之圣境矣。

(附注：容成、广成，均古仙也；跻，升也。)

## 射虎

射似虎者，见虎而不见石；斩暴蛟者，见蛟而不见水。是知万物可以虚，我身可以无，以我之无，合彼之虚，自然可以隐，可以显，可以死，可以生，而无所拘。夫空中之尘若飞雪，而目未尝见；

穴中之蚁若牛斗，而耳未尝闻。况非见闻者乎?

昔汉之李广，神勇善射，远见石而似虎，不知其为石，遂射之，矢没其中，及审之方知为石；晋之周处，入水斩蛟，其入水之时，但见蛟而不见水，故能一心搏之而水不为碍。

(按：此二节，一见《汉书》，一见《晋书》，当不能谓为神话。曰：此二子勇力所致耳，不足奇也。曰：勇力者，未必能矢贯于石，又未必能入水搏蛟。曰：勇而复济之以诚也。盖勇则能射虎搏蛟，诚则能忘石忘水，夫徒勇则只能发挥其力，能诚则乃足显现其神，诚而且勇，则其功绩，乃不可思议。然李广周处，乃一时之诚耳，故只能谓其勇，而不足语夫道。若能诚久而不息，则便是至人与真人矣。)

(今按：凡人之所以有极大力量者，其根本则在精神。有一分精神，即有一分力量，有十分精神，即有十分力量，有千万分精神，即有千万分力量。以无尽的精神，与无边的力量，合而为一，成为至坚刚，至柔韧，至强大，至慈和的一物，于是战无不胜，攻无不克，施无不被，救无不彻，故能入水火贯金石而皆无碍。)

或谓：入水搏蛟之事，勇如周子，或为能力所及，姑置勿论。而矢贯坚石，除李广外，古今未见有例，恐属过盛之辞。曰：矢贯坚石之事，固不见有同样之例，然今人以枪弹击石，则类能贯之矣。枪弹之能贯石，因其力之专而猛耳，则李广之矢力，安知其不能如枪弹之专而猛哉。又不见天空中轰雷之闪电乎，每能于出其不意之中霹雳一声，震开金石。夫闪电为无质之物，而其力之大，竟能轰碎至坚刚之金石，人若能至诚精一，专心积极，对付一物；则其专猛之力，亦与枪弹闪电之类相等。是故以哲学论之，则万物视之为有，而实非有，精神视之若无，而实非无，以我精神之无实非无，合彼物质之有实非有。

(按：非有即虚，盖俗语有一句叫做看穿，就是说要将一切身外有形之物质看穿，而其看穿的程度，不过视为一种理想的哲学，并非事实的表现。若有道之人，并不是徒作理想的看穿，乃是有实际理地真实的体用，他的目光射出去，可产生一种极猛的电力，可以将有形的物质，融化或冲破，如此方算是真个看穿。而达到理事无

碍境界，我们人类，因为没有这种功夫，精神没有锻炼好，所以只能说说而已。俗语云：看得穿，跳不过。其实只好说想得到，看不穿。）

故可以隐，可以显，可以死，可以生，而无所拘。至于空中之尘若飞雪，而目未尝见(按：日光射隙时则可见之)，是目力不济而明有所未尽也；穴中之蚁若牛斗(谓穴中之蚁，其斗声似牛，人虽不闻而蚁则闻之，若至人无所不同者亦能闻之，如黄帝能闻焦螟之声是也)，是耳力不济而聪有所未尽也。聪明之未尽，皆精神薄弱，而不足用耳。夫空中之尘，穴中之斗，尚可以闻见者，而犹不能见不能闻，况再小于空尘穴斗之色声，则更非吾人之耳目所能见闻矣。然安能因不见不闻遂武断之为无有哉?

## 龙虎

龙化虎变，可以蹈虚空，虚空非无也；可以贯金石，金石非有也。有无相通，物我相同，其生非始，其死非终。知此道者，形不可得而毙，神不可得而逝。

龙旧说为鳞虫之长，能兴云雨利万物，故为四灵之一。《周易》则有潜龙、现龙、飞龙、亢龙等喻，以形容龙之为物，善能屈伸变化，潜藏飞跃。其实是借题发挥，并非真谓龙也。而《左氏传》谓：“深山大泽，实生龙蛇”。《阴符经》谓：“地发杀机，龙蛇起陆”。则真言龙矣。惟龙蛇并举，意似指龙之与蛇，为相类之物，惟蛇之形体不能顷刻变化，龙则有神通而能变化飞腾者。故每语及龙之故事，人皆视为神话，盖蛇则龙之凡，龙则蛇之圣也。故丹经上常有蛇吞一粒变为龙之说。

虎为凶猛之兽，其纵横跳跃之处，必有暴风随之。

总之龙虎二物，实有叱咤风云、迅疾灵动、蹈耀腾空之态度，均非寻常之人所能制之。在丹经方面而论，则龙以喻神，虎以喻气；龙喻东方之木，虎喻西方之金；龙喻离家之汞，虎喻坎家之铅。龙为阳物，而阳中含阴；虎为阴物，而阴中含阳。故龙虎可以相交，阴阳可以变化。神可以化气，气可以变神，有可以还无，无可以生

有，千变万化，均不外乎一气。是以龙化虎变，即神气之变化也。

神气之变化，自可以蹈虚空。然虚空不过为有形之物质暂时销熔，而实非无也。又可以贯金石，然金石不过为无形之虚空暂时凝结，而实非有也。有与无，虚与实，常在循环变化，忽聚忽散，忽合忽分，并无永久之性质。若有者常有，无者常无，一成不变，则造化失其作用，世界亦变为死世界矣。宁有是理哉?

故有无相通，物我相同，其生非始，其死非终，此之谓道。知此道者，则知凡属形骸，本为虚空之所凝结。既能凝结，即能销熔；凝结为形，销熔为神。本为一物，因其变化，遂立异名。然形若销熔为神，形岂毙哉?神若藏于虚空，神岂往哉?盖形神之体相，虽常变化，而形神之原质，永不能毁灭也。

或问：如上之说，则修道之人每标榜长生不死，与形神俱妙等说，岂非多此一举?盖不修之人，其形神亦未尝毁灭也。曰：形神之原质，虽不论何人，不论何物，均无毁灭，然其体相则常在变化。修道而能得道之人，其体相之变化，皆由自己做主，从心所欲，极端自由；不修道之人，其形神的原质，虽亦不灭，但其体相的变化，则不能由自己做主，造物要他变牛，只得变牛，要他变马，只得变马，要他变其他小动物或矿物植物等，亦只得依令而行，无力反抗。盖得道之人为主，一切可以自动；失道之人为仆，一切均属被动，处处受着牵制。故有道与无道之比较，其原质之永存不灭，虽属相同，唯一则形神俱妙，自由达到极点；一则形神桎梏，处处牵制受制。今人对于后天的一切物质享受，尚欲求自由解放，而独对于先天的精神行动，反不求自由解放，岂非舍本而逐末，见小而遗大哉?

虽然，吾知之矣，普通之人，非不欲也，盖不知其道，不得其门也，是有因缘福命存乎其间也。

## 游云

游云无质，故五色含焉；明镜无瑕，故万象生焉。谓水之含天也，必天之含水也。夫百步之外，镜则见人，人不见影，斯为验也。是以太虚之中，无所不有；万耀之内，无所不见。而世人且知心仰

寥廓，而不知迹处虚空。寥廓无所间，神明且不远，是以君子常正其心，常俨其容，则可以游泳于寥廓，交友于神明，而无咎也。

游云无质而含五色，明镜无瑕而鉴万象，其意盖谓宇宙间惟虚而明者能含受一切形色。

水之含天，谓水中有天光也；天之含水，天无所不包，水当然在天体范围之内。然水中有天光，惟清水能然，浊水则不能也；天体则虚空广大，对于水量，则永远包含。

至于百步之外，镜能见人，因镜之明也；人不见影，为目力所限，囿于形也。太虚则至广，万耀则至明，故无所不有，无所不见。而世人心中常思想，太虚寥廓，高远无穷，与吾人不生任何关系。他们不知人之身体，亦寄在虚空之中(盖地球悬在虚空中，而吾人在地球之上，当然亦是在虚空之中，惟当时之人并不知地球在虚空中，故能明若观火)，寥廓实毫无间隔。人与神明，息息相通，至近而非远，盖所以与寥廓间隔，神明相远者，因人心昏愚，为物欲所阻，似乎甚远。倘能心体虚明，人欲尽净，正如无线电之发音声，虽在千万里之外，亦犹在一室之中而清晰可闻。君子知此理，是以常正其心而不惑其志，常俨其容而不乱其气，故其精神可以游泳于寥廓之乡，与神明合契如交朋友而无过咎也。

# 《金丹四百字》注

汪伯英

## 金丹四百字

宋张紫阳

真土擒真铅，真铅制真汞；
铅汞归真土，身心寂不动。
虚无生白雪，寂静发黄芽；
玉炉火温温，鼎上飞紫霞。
华池莲花开，神水金波净；
夜深月正明，天地一轮镜。
朱砂炼阳气，水银烹金精；
金精与阳气，朱砂而水银。
日魂玉兔脂，月魄金乌髓；
掇来归鼎内，化作一泓水。
药物生玄窍，火候发阳炉；
龙虎交会时，宝鼎产玄珠。
此窍非凡窍，乾坤共合成；
名为神气穴，内有坎离精。
木汞一点红，金铅三斤黑；
铅汞结丹砂，耿耿紫金色。
家园景物丽，风雨正春深；
犁锄不费力，大地皆黄金。
真铅生于坎，其用在离宫；
以黑而变红，一鼎云气浓。
真汞生于离，用之却在坎；
姹女过南园，手持玉橄榄。
震兑非东西，坎离不南北；

斗柄运周天，要人会攒簇。
火候不用时，冬至不在予；
及其沐浴法，卯酉亦虚比。
乌肝与兔髓，擒来归一处；
一粒复一粒，从微而至著。
混沌包虚空，虚空括三界；
及寻其根源，一粒如黍大。
天地交真液，日月含真情；
会得坎离基，三界归一身。
龙从东海来，虎向西山起；
两兽战一场，化作天地髓。
金花开汞叶，玉蒂长铅枝；
坎离不曾闲，乾坤经几时。
沐浴防危险，抽添自谨饬；
都来三万刻，差失恐毫厘。
夫妇交会时，洞房云雨作；
一载生个儿，个个会骑鹤。

真土擒真铅，真铅制真汞；
铅汞归真土，身心寂不动。

“真土”者，便是“一念不生”，一心不二，精专贞静，不动不摇的“真意”；亦是“绵绵若存”，无思无虑，滴滴归源，“勿忘勿助”的“真息”。

“真铅”者，又名“外药”，又名“金公”，是虚无中的“先天一厢”，乃从身外得来者。西游记演义以“孙行者”喻之，故有时名之谓“孙外公”，即喻“先天一炁”从外来之意。真铅既是“先天一炁”，则欲擒伏此“真铅”，必须要用“真心”、“真念”、“真情”、“真意”、至诚无息的“真息”、“真土”以擒伏之。

丹经云：“定息产真铅”。此处云“真土擒真铅”，其理相同。盖造化感应之道，假者召假，真者感真。苟真矣则无所不真，一真一切皆真。或曰：修道之人，常欲借假修真，今日惟真乃能感真，则

借假不灵矣？曰：假中有真也，借假中之真以感真也。因吾人既落后天，真者已陷于假内。今欲“返本还源”，只得用假中之真以感真。既得其真，则真真相结，或离假而去，或化假为真，是在真者自己之权衡。假者既无法挽留，亦不能抵抗，亦无从干涉也。

真汞者，即吾人假中之真也，为本性灵光先天之元神也。先天元神藏于心时，名曰：“君火”，亦曰“真火”，凝元神入于中央，便即可名之曰“真土”。今真铅既已从外来矣，则真汞即为之制伏，其实即气入身来，神归气内之意。而神气合一之处，即是中宫，中宫即是真土。神气归于中宫，即是铅汞归于真土。而当此之时，其身心自寂然而不动矣。石杏林真人曰：“定志求铅汞，灰心觅土金。”盖定志与灰心，即“寂然不动”之象。而铅汞土金，则皆是异名同类之辞耳。

或问紫阳真人所提倡者，乃“人元丹法”。其所谓“真土”、“真铅”、“真汞”等名辞，恐又别有所指，不同如上之说耳。曰：“清净”“人元”其法门虽不同，而作用则同。所用之炉鼎虽不同，而炉鼎中之药物则同。外借之假象虽不同，假中之真性命则同。

善哉！吾师(即陈撄宁)之言乎：“须知天空中轰雷打闪之电，电灯厂机器磨擦之电，干电池药物变化之电，蓄电池随时储蓄之电，此四种电之来源虽不同，而电它性质却是一样。”盖“清净”、“人元”，或以一人为炉鼎，或用二人为炉鼎，固似有异，而临炉时所用之“真土”、“真铅”、“真汞”则丝毫无异，正如电之性质不可分也。此处真人既未言明处用法器为何？而只言其真，则吾人亦以真认真可耳。

虚无生白雪，寂静发黄芽；
玉炉火温温，鼎上飞紫霞。

上文神气既归纳于中宫，则身心不动，已臻虚寂之境矣。然“虚”须要至于无可虚，方为“虚无”。“寂”须要至于静之极，方为“寂静”。既“虚无”矣，自然生“白雪”；既“寂静”矣，自然发“黄芽”。夫“白雪”、“黄芽”，虽为外丹中之名辞，而内丹中功夫既到虚无寂静的地位，亦得到外丹中同等的效验。盖“白雪”、“黄芽”，为虚无寂静中自然的变化，乃形容身中一阳初生后的景。“玉炉火温温”，则“勿忘勿助”、“绵绵若存”之“文火”也。“文火”，不寒不

燥，不冷不热，故曰“温温”。“鼎上飞紫霞”者，谓“泥丸”脑际，常有紫气霞光，如瑞雪之纷飞也。

或问：玉炉，何所指？曰：温润之炉也。曰：在身内乎？在身外乎？曰：身内之玉炉，则储藏真息绵绵之处；身外之玉炉，则不便明言，已得诀者，当能领会。

华池莲花开，神水金波净；
夜深月正明，天地一轮镜。

“华池莲花”者，坎宫之药物也。“神水金波”者，水中之金性也。盖“神水”则在“华池”之中，“莲花”开于“金波”之内。当“莲花”开放之时，其“金波”必鲜明洁净，“莲花”之开放，即慧光朗照也。“金波”之明净，即气静神恬也。因其恬静，故能朗照，即“定则生慧”也，亦宁静以致远也。“夜深月正明，天地一轮镜”，其象正相若也。盖其象，天上则万里无云，大地则人皆偃息。而一轮冰镜，悬照碧空，上下四方，清寒澄彻，岂不鲜明而净洁哉？学道者当“莲花开”而“金波净”、静定极而慧光生之时，其景象亦正复相同。

谨按“华池”之中有“神水”，“神水”之中有“金波”，“金波”若不净，则“莲花”不能开。“莲花”若不开，则夜虽深而月不能明，“天地一轮镜”，即无从表现。

或谓如上之说，则“华池莲花”，“神水金波”，是皆属于“坎”方，与“离”家无关矣。然真人自序中，所谓以铅见汞，名曰华池，以汞入铅，名曰神水。铅来见汞，汞去迎铅，似属双方对举，离坎并言。何能专指彼家？曰作用则双方并重，而其发动之地，则重在坎方。盖欲铅来见汞，必先汞去投铅。所谓将欲取之，必先与之，不有小往，安能大来。惟以汞投铅，乃由动入静，即凝神入气穴也。神既入乎气穴，则神水金波净矣。于是乎坎宫爻动，一阳来复，华池之莲花开矣。故华池神水，谓一方可，谓两方亦可。谓两方者，指其始汞未投铅，神未入气，神水之金波未净时言。谓一方者，指其铅汞已交，由动入静，复由静入动时言。

或又谓照此而论，则简直华池莲花属于坎方，神水金波，属于离家矣。余曰：此说亦未尝不通。观“以汞入铅曰神水”之句，则

知“神水”之本，亦即汞也。惟未入铅但名为汞，既入铅后，方名“神水”。其实即“神水”入“华池”也。惟“神水”入“华池”后，其“金波”不可乱动。必使风平浪静，则“华池”之“莲花”方开。《悟真篇》七绝诗云：“金公本是东家子”，即“神水金波”也。次句云：“送在西邻寄体生”，即“神水入华池”也。三句云：“认得唤来归来养”，即“金波”既净，认识“莲花”已开，于是移栽家园，西邻仍返东舍，亦即“依他坤位生成体，种向乾家交感官”之意也。至于末句：“配得姹女结亲情”，则下文水银烹金精之意，全属离家之事矣。

朱砂炼阳气，水银烹金精；
金精与阳气，朱砂而水银。

“朱砂水银”合喻离卦。盖朱砂象离卦之外阳，朱砂中之水银，象离卦之内阴。外阳为火性，火则蒸炼阳气，故云以阳火炼之则成阳气，盖火蒸则热气升腾也。内阴为水性，水则凝固金精，即以阴符炼之则成阴精。故“朱砂炼阳气”，即用“武火”之勇猛精专也。

“水银烹金精”，即用文火之温柔绵密也。盖“朱砂水银”，固属于离，而阳气金精则来自坎方，其意即用离之“朱砂水银”，而炼坎之阳气金精也。及其既经烹炼封固之后，则两家合为一家。金精与阳气，即“朱砂而水银”矣。反之，“朱砂而水银”，亦即金精与阳气耳。

谨按：“朱砂水银”，“阳气金精”，实皆“外丹”中之名辞。今借用在人身之上，则“朱砂水银”，即指人之神与魂与性耳。“阳气金精”，即指人之气与魄与命耳。以神摄气，以魂炼魄，以性修命，即“朱砂炼阳气”，“水银烹金精”之意也。迨至神气浑融，魂魄不分，性命合一，则又安能分金精与阳气，朱砂而水银耶？三元丹法南北工夫，其理均相一贯。善学者尽可因此悟彼，一隅三反也。

日魂玉兔脂，月魄金乌髓；
掇来归鼎内，化作一泓水。

谨按：《悟真篇集注》作：“日魂金乌脂，月魄玉兔髓。”而其所引之陆注则云：日之魂，太阳之精也，为玉兔之脂，即坎之中爻，真铅是也。月之魄，太阳之质也，为金乌之髓，即离之中爻，真汞

是也。然以“日魂金乌脂，月魄玉兔髓”作注，亦未尝不可。其意盖谓离中之汞，乃太阳中之精也，坎中之铅，乃太阳中之神也，以离汞与坎铅掇归鼎内，自可“化作一泓水矣”。鼎指乾鼎。

谨按：“日魂”，“金乌”、“离汞”三者实是一物，而刘悟元又谓之“灵知”。“月魄”、“玉兔”、“坎铅”三者亦是一物，刘悟元则谓之“真知”。盖名本无定，或因象立名，或借物立名，或随意立名，不过用作记号，以便学者易于体认；或因便于行文起见，可以借题发挥；或又因文章不能做得十分露骨，以免泄天符而遭时忌。故又有意将名辞变换，使“门外汉”无从捉摸，唯供已入门之弟子，而又能好学深思之人研究而自得之。不然，《参同契》何故要故为乱辞而孔窍其门乎？

又按：“玉兔脂”与“金乌髓”，二者掇归鼎内，而化作一泓之水，就是说汞迎铅入而化为水也。丹经上常有运汞迎铅之说，若就清静功夫而论，则便是运神以迎气。而上阳子却又说得著实，他说就近便处运一点真汞以迎之。但上阳子当然不是纯粹的“清静派”，他对于“南宗”极有心得者，对于《参同》《悟真》的认识，亦极深切。而所谓一点真汞，究竟是指何物，是精乎，是气乎？是神乎？是有形者乎？是无形者乎？若谓是有形的精气，则既已往迎，何能复返？即能复返，则“见之不可用，用之不可见，亦复何济于事？若谓是指无形的神气，则不分疆界，遍处都是，何能就近便处运一点？这个问题，颇堪研究。读者诸君，能知其意乎？

再者：此节陆注与刘悟元注，则皆以本文作“日魂玉兔脂”，以“月魄金乌髓”注之，而其注亦通。或问本文既彼此互异，例如说张三的帽子是张三的，怎么又可以说张三的帽子是李四的呢？曰：这是论的物质，然交情深的契友，对于物质也未尝不可以彼此互赠。则张三的帽子，或者是由于李四送的，故说张三可，说李四亦可，而本文所讲的乃是“脂”与“髓”。“脂”与“髓”乃是形容极精微的东西，就是所谓“真阳之气”，“真阴之精”之类。夫阳之与阴，犹雌之与雄，本易发生爱恋，而互相结交。

故曰魂本是金乌之脂，而未尝不可为玉兔之脂；月魂本是玉兔之髓，因亦未尝不可为金乌之髓。盖两性既能互感，则甲乙便可通

商，有无互济，各得其宜。只要共守信义，彼此相助而不相伤，相生而不相克，则利害均而性情调。然当此时之第一义，亦是要一心一德，由致中而后致和，先“专气”而后“致柔”。能如是者，自然有一种不可思议之妙景生焉。其妙景之情形如何？则正如邵康节先生所谓：“此际易得意，其间难下辞。”所谓“化作一泓水”者，亦不过如此而已。然此水不同凡水，乃由“乌”“兔”相交而采得先天真一之炁所化之水，是上善之水也。功能资生万类，培养灵元，故其妙不可以言语形容。

鼎内，当然指乾鼎而言。盖归来之时，尚是一厢。既归之后，方化为水。陆注谓药之始生，无过一气，升于甑山(甑山之名见于《参同契》)，则化而为水。先液后凝，还丹乃就。诸书所谓“玉浆甘露，灌顶醍醐”，皆不出此。

药物生玄窍，火候发阳炉；
龙虎交会时，宝鼎产玄珠。

药物即一阳爻动，先天真一之生气也。玄窍者，“玄关一窍”也，在乾坤交媾之时发生。当此之时，即当火发阳炉，运离汞以迎坎铅，俾“青龙”与“白虎”交相会合，则宝鼎之中，遂产生一粒黍米玄珠，若恍若惚，若有若无，来人身上，妙不可言，降人丹田，则神凝气定。

此窍非凡窍，乾坤共合成；
名为神气穴，内有坎离精。

此“玄关一窍”，非寻常之凡窍也，乃是由乾坤卦共合而成。

夫乾卦有“神”，坤卦藏“气”。乾坤既合，则神气即交，故又名为神气穴。神气既交，则内即有坎戊月精、离己日光。坎离日月之精光，发生其造化之妙用。

谨按：乾坤本喻天地，坎离本喻日月。日月在天地之间交光合壁，以代天地行造化而生育万物。人在天地之中，为天地之一缩影，故天地之所有，人亦有之。天地以乾坤二卦象之，而人之男女亦可以乾坤二卦象之；天地有日月以象坎离，而人身即假坎离以象日月；天地有日月以行造化，而男女亦有坎离以行造化，故天地细组则万物化醇，而男女媾精亦万物化生。惟天地絪縕则气往来而质不动，

日月合璧则光相射而形寂然。人能效天地之细组、日月之合壁，气动而精不动，神运而形不劳，亦能使万物化醇，百体舒泰。所谓逆行造化，神仙之妙用，即在其中矣。

木汞一点红，金铅三斤黑；
铅汞结丹砂，耿耿紫金色。

木为青龙，青龙能屈能伸，能潜能现。木汞则青龙中之精也。青龙能善保其精，则可以为飞龙、为神龙，潜藏飞跃，均能从心所欲，如愿以偿。倘不能善用其精，则龙战于野，轻敌丧宝，亢龙百悔，穷之灾矣。

“一点红”者，因木汞为离中之精神，木能生火，离亦火也。火之色赤，故云“红”。然此火不同寻常燥烈之火。盖火中有水，方谓之汞。水火既济，有形之精与无形之神凝在一处，成为非有非无、至灵至妙之物，所谓木汞是也。然此木汞，不可多用，多用则飞散而不能制伏。《参同契》谓：“河上姹女，灵而最神，得水则飞，不见埃尘。”夫所谓“河上姹女，灵而最神”者，即木汞是也。然此木汞，不可多用，多用则丧宝伤身，精枯气竭。亦不可不用，不用则阴阳隔绝，神气不交。故只可少用，少用则轻本重利，“小往大来”。是以木汞只消一点红耳，如上阳子所谓“运一点真汞以迎之”，亦此意也。

金铅者，金与木对，铅与汞对。木汞为青龙中之精，则金铅乃白虎中之气。木汞属离，色赤，金铅属坎，色黑。惟木汞只一点之红，而金铅须三斤之黑。此即以上所谓“小往大来”，轻本重利之意。盖木汞则常常只要运用一点，作为引诱之饵，而先天之金铅，却从后天铅鼎之中，源源而来，取之无禁，用之不竭矣。所谓三斤黑者，盖喻其多也。凡陆注云：“金铅者，坎中真一之水，水中产金，故曰‘金铅’。言三斤者，四十八两，每两真铅三铢，共计一百四十四铢，乃坤之策数也。”其说亦通。

始则用汞去求铅，继便得铅来归汞。铅汞既合，结成丹砂。耿耿然若有紫金之色，光明照耀，实不可以言语形容矣。又陆注云：“丹砂者，金液还丹之别名。紫者，红黑相同之色。”《参同契》云：“色转更为紫，赫然称还丹。”耿耿即赫然之意。夫金丹乃无质之质，非

可以“色相”求者。仙翁因方辨色，假象示人，要在得乎言意之表。

家园景物丽，风雨正春深；
犁锄不费力，大地皆黄金。

“家园”者，喻自己之身中也。“景物丽”者，喻身中之景象药物光明而艳丽也。，夫家园之景物艳丽，必在风调雨顺，化日融和的春深之际。当此之时，犁锄者事半功倍，信手耕种，不必费力，而大地上均陈著灿烂黄金之色，风光美丽，富贵天然。此在外象则如此，若自己身中之功夫，得到“铅汞结丹砂，耿耿紫金色”之时，则其景象药物之艳丽，亦正复相同。

“风雨正春深”，即是“万里阴沉春气合，千山清彻露华凝”之意。“犁锄不费力”，即先天造化一到，不劳心而自相交，自然开花结果，妙象环生。一身之中，金光闪烁，境随心转，顿觉遍大地皆是黄金。盖功深养到，精神能变化物质，火候既纯，心能造境。似乎不可思议，实则不期然而然，无足怪也。

真铅生于坎，其用在离宫；
以黑而变红，一鼎云气浓。

真铅生于坎，即真金生于水。以北派清净法言之，即真气生于命门。以地造化之机言之，即先天真一之炁，生于恍惚杳冥之中。离与坎对。坎为水，离为火。坎为命门。则离为性宫。坎为恍惚杳冥，则离为昭昭灵灵。坎中有铅，则离中有汞。水中有金，则火中有木。命门中有真气，则性宫里有元神。恍惚杳冥之中藏先天，则昭昭灵灵之中孕后天。然藏在彼者，其用则在此，故生坎者，其用则在离；生于恍惚杳冥，其用即昭昭灵灵。若无彼坎中之生，则离宫即无可为之用。

夫恍惚杳冥，其象幽深而昏黑，若有若无，极静极默。《参同契》所谓“幽潜沦匿”是也。及其先天之造化发动，真铅之气，即于此时产生。《参同契》所谓“变化于中”，即此先天真铅产生之时也。既以产生，即为离宫所用。其象不复深黑，遂有昭昭灵灵，光明赫奕，如一轮红日之象。然若无先时之黑，即不能有继见之红。黑以发红之光，红以显黑之用。《参同契》云：“知白守黑，神明自来。”谓虽知白之可贵，然徒知逐白之末，而不知守白之根于黑，则白不

足恃，其光易竭。必守白之根于黑，则其守之时愈久，而其光明亦愈显，愈黑则愈白。所谓“君子之道，暗然而日彰”，不似“小人之道，的然而日亡”也。

神明自来者，即黑中之白，自然而来也。黑中之白，即指离宫以黑所变之红光也。比喻光明之象。红指离火之色。盖《参同契》之所谓白，即此处之所谓红也。一鼎云气浓者，谓既抽出其坎中之铅，以益我离中之汞，黑者已变红矣。当此之时则氤氲絪缊细组，万物化醇，真气仿佛如蒸云者然。浓者状其气之厚也。陆西星注云：“此指药物所产之乡，与夫所用之处。真铅生于坎者，水中产金，用在离宫，用以伏汞也。丹法以黑投红。此时真炁熏蒸，上下融液，若山泽之蒸云者然。”序中所谓“初时云满千山”，意盖指此。

又旧注真铅是彼身中一点真阳之气，离宫者“我心”也。真汞是吾心中一点真阴之精，坎位者“彼身”也。按此但指一宗而言。

真汞生于离，用之却在坎；
姹女过南国，手持玉橄榄。

真汞生于离，即元神藏乎性，木液寄于火。但元神能发光明，而不善含蓄；火性炎上，遇物即烧，木汞之液，易为所烁，神魂有飞越之虞。故善用汞者，却在于坎。因坎中有铅，将汞投于铅中，则汞得铅养，铅愈足则汞愈灵，如油愈多则灯愈亮；离火寄于坎水，火不炎而水不滥，水火各得其宜。魄不冷魂不热，魂魄交相为养，中和之道具备，圣胎从此可结矣。

“姹女”者，即《参同契》所谓“河上姹女”，指离家之真’汞而言也。南园即离家姹女之本乡也。“过南园”者，过自南园，姹女由南园而往也。陆西星云：“过自南园，往彼西邻，则相掸相持，而玄珠成象矣。玉橄榄者，玄珠之别名，取其别名者，取其回味而甘也。”

震兑非东西，坎离不南北；
斗柄运周天，要人会攒簇。

震卦为长男，属东方，在五行属木，法象为青龙。
兑卦为少女，属西方，在五行属金，法象为白虎。
坎卦为中男，属北方，在五行属水，法象为玄武。

离卦为中女，属南方，在五行属火，法象为朱雀。

此四者配人身有形之物质，即心肾肝肺；言无形之灵气，即精神魂魄，所谓四象是也。但震兑两卦，明明分东西，今何以云非东西？坎离两卦，明明分南北，今何以云不南北？其故在用斗柄以运周天，使四象和合，尽会归于中央黄庭土釜之中，以成其攒簇五行之功。五行即攒簇，四象即和合，则震兑坎离尽在于中宫。如何再分东西南北？故云“非东西”，“不南北”也。

或问斗柄果为何物？周天如何运法？知几子注云：“斗柄者，炼士神剑，周天有内有外。求丹之时，默数三百七十五息，此外周天也。合丹之时，河车旋转数百回，此内周天也。初则用火土而擒金水，继则得金水而制木汞。”《参同契》云：“要道魁柄，统化纲纽。”又云：“循斗而招摇兮。”此斗柄之说也。吕祖云：“周天息数微微数。”《契》云：“周天遂奔走。”此周天之说也。《正道歌》云：“离坎本来无南北，兑震岂则在西东；若遇神仙亲指诀，捉住斗柄周天轮。”此四语所本也。又刘悟元云：“斗柄乃北斗第五第六第七三星，一名天罡。此星所坐者凶，所指者吉。所以运周天列宿，行二十四气，以成岁运。在吾身即一点真知之真情(按真情即一阳来复之天机)。真情一名金公，刚强不屈有生有杀，亦如天上之斗柄也。有生以来，为客气所染，外物所诱，斗柄指外，不指内，生气在外，杀气在内。顺其造化，幼而壮，壮而老，老而死，万劫轮回，无有出头之期。若知生杀之机，扭回斗柄，转身间，即到故乡。可以夺周天造化，可以合四象五行，‘一时辰内管丹成’，绝不费力。但人多认不得真情之斗柄耳。”

按此所谓“斗柄”者，向外指则生于外而死于内，向内指则生于内而死于外。“生于外”者，即顺则生人也；“生于内”者，即“逆则生仙”也。夫生于外则尽人皆能也，若生于内则非知攒簇之法，而晓天人合发之机者所不能也。

火候不用时，冬至不在子；
及其沐浴法，卯酉亦虚比。

火之名目甚多。其大别可分为二。如何为二？即先天火与后天火是也。后天火是有形之火，是凡火，是假火，其性猛烈，遇物即

烧，能令一切东西为灰烬。然善用火者，只要配之以水，使成既济之功，则宇宙人生，均获其利。若夫“先天火”乃“无形之火”，丹经称为“神火”，亦曰“真火”。即《楞严经》所谓“性火真空，性空真火”。其性温和而不猛烈，能觉而不能见，为天地造化之生机，能利物而不致害物。修道者所用之火，即指此火。

所谓“火候”者，即候此火之候也。此火若能候到，则自尔心神默契，恍惚若有所得。当此之时，柔暖播施，色身上即起一种变化。其变化程度之深浅，则视火力之微盛为标准。“火候不用时”者，谓真火之候，不用一定之时间。“一日内，十二时，意所到，皆可为”也，亦即所谓“真火本无候”也。

又上阳子云：“火候有外火候，有内火候。”《契》云：“三日月出庚。”外火候也。崔公《入药镜》曰：“天应星，地应潮。”外火候也。吕祖曰：“一阳初动，中宵漏永，温温铅鼎，光透帘帏。”外火候也。广成子曰：“丹灶河车休砣砣，鹤胎龟息自绵绵。”内火候也。《悟真篇>>云：“谩守药炉看火候，但安神息任天然。”内火候也。又按本期彝珠师母七律诗云：“火候无非神与意，丹头不外气和精。”亦内火候也。外火候，乃有为有作之功夫，是南宗所尚；内火候，是无为自然之大道，系北派所专。此均学者所宜辨别也。

“冬至”者，一阳生也。不在子者，言一阳之生，不在十一月之子月，亦不在夜半之子时。盖时时刻刻，有冬至一阳生象，所谓活子时也。知几子谓丹法从玉炉爻动，以看火候，不依历上时辰。其所谓冬至者，先天取“白虎首经”，后天取“震来受符”。亦不在夜半子时，是谓“时之子，妙在心传”。注者按知几子之所谓先天后天者，殆指鼎器而言也。

“沐浴”者有二义：一为洗涤义，一为休息义。洗涤者，洗心涤虑，澡身浴德。休息者，清净无为，息气宁神。其实二义，有理带作用。刻实而论，不过求身心之暂时清净而已：教做工夫的人，酌量划一个小阶段，以资片刻的休息。亦如煮饭者，烧到一滚，须暂时停火，或用文火慢煮，以免烧焦或鼎沸之弊。这亦是临机运用呻一种制裁调济的方法。

但何以谓之卯酉沐浴乎？此种意义，虽经书上屡有说明，但从

未有透彻的表示。谨按卯酉的大别，亦有二义：一指时间月日，如前人所谓卯酉之月与时，均宜停符罢火。或云：卯月只停卯时，酉月只停酉时，均是。二指部位言，如《参同契》所谓：“龙西虎东，建纬卯酉。”又云：“渐历大壮，侠列卯门。”而陶注火候歌中有云“卯时的在何时？红孩火云洞烈。若无救苦观音，大药必然迸裂。此即沐浴时辰，过此黄河舟楫。再问何为酉门？即是任同督合。此时若没黄裳，药物如何元吉。过此即为库戌，请问库中消息”等语。又引鹤林真人云：“卯酉乃其出入门，可见刑德临门，不过临玄之门，临牝之门。”据此则卯—酉为玄牝，卯酉之门，即指玄牝之门矣。

按照以上二说观之，恐初学者依旧弄不清楚，莫名其妙。因为沐浴既是求身心之清净，则除卯酉之外，岂身心便不须清净乎？再则卯酉既以指时间日月，何以忽又指部位而言。曰：此即仙师本文“及其沐浴法，卯酉亦虚比”之意也。盖时间与部位，本有相互之关系。譬如“冬至不在子”，是教人要明“活子时”；则“卯酉亦虚比”，便是教人要懂“活卯酉”。因为子时则在静极将动，十二时内意所到之候，是宜进火；而卯时则不特意到，气亦到矣，若依然卤莽进火，而不小心谨慎，则正是卯—时药到卯门，“急水滩头挽不住船”，铅飞汞走，势所必然矣。

盖卯属木，木能生火，火逼金行之故也。至于酉时，则在阳降阴承之后，药临酉位，所谓即是“任同督合”。酉属金，金为刑，主杀气，能克夺微阳。若不小心谨慎、逆来顺受、不怒不怨、不僭不狂、涵养深沉、知雄守雌，则所有微阳，必为金气所夺。盖卯沐浴者，慎始也，酉沐浴者，谨终也。卯沐浴为初出茅庐，酉沐浴将退归林下。卯沐浴乃受宠若惊，当格外谨慎。酉沐浴乃受辱若惊，须唾面自干。卯沐浴乃血气方刚，自恃其能者，戒其不可躁进。酉沐浴乃大功将成，已有地位者，当明哲保身，善全晚节。卯沐浴者，主动在己，犹作战者采取攻势，然王者之师，有征无战，虽亦进兵示威，而对于民间草木，则秋毫无犯，俾敌人之心，自然降伏，令大小无伤，两国俱全。酉沐浴者，主动在彼，犹敌方无端挑衅侵略，而时则我方三分天下，已有其二，民安国富，然不轻举妄动以求战，依然示弱，采取守势，饶他为主，我仅为宾，待其大军既至，我则

张设罗网，循循善诱，使入吾彀，自可兵不血刃，使其弃甲抛戈以投降。然于斯时也，务要当仁施德，在义设刑，临机应化，虑险防危，庶无变故。否则虽能战胜于始，而其结局终难免失败。故《悟真篇》云：“受气之初容易得，抽添运用却防危。”《入药镜》云：“受气足，防成凶。”皆示人以慎终之道。而冬至之不在乎子，卯酉之虚以为比。其用意之所在，皆可触类旁通，而思过半矣。

(编者按：汪伯英，乃陈撄宁之入室弟子。当年主编《仙道月报》，因时局不靖仅至三十八期而止。故《金丹四百字》尚余七首未注，殊可惋惜也)

# 吕祖诗解

常遵先

民七，余客粤中，海军总长林悦老，命赴诏安，组督军行署。翌年，调驻汕头。友人玄中子，本闽中巨族，家富藏书，惟东坡先生所书《吕纯阳祖师五言律诗十六章》最所珍贵。据云：“系其曾祖总督陕甘时，遇天山老僧所赠。归田后，即服膺斯道。八十九岁，童颜鹤发。一日，老僧来，畅叙数日，乃随去，追之不及，遂不知所终。”玄中子光复时，在云南军中，遇于野外，呼与言笑，转若十五六童子矣。并嘱玄中云：“儿有清福，速归读纯阳诗，七八年后，自有人告汝。”直上高峰而去。玄中子访道数年，与余谈极畅，出诗质之，余阅字确为东坡亲笔。而诗句中字韵，多与坊本不同。心亦爱极。日俟公余，必与玄中子商解数时，恒午夜忘倦。兹特将当年笔记，依次录之，愿与海内外高贤一商榷焉。

一

省识旬旬理，文光眉岱开。
金童登锦帐，玉女下银台。
虎啸天魂住，龙吟地魄来。
有人明此道，立地返婴孩。

玄中子问：“上两联何义？”余曰：“内省不疚，能识百日全贞之道。即孔子所谓：“三月不违仁也。”保守百日，自有祥光发现眉间。”考相书，印堂主文学，故曰文光。至金童，指阳炁。玉女，指元精。锦帐，是青宫。银台，是丹田。于是紫炁由青宫而起，元精从丹田而生矣。玄中子云：“天魂应在龙宫，地魄应藏虎穴，何反云虎啸魂住，龙吟魄来，岂坡公笔误耶！”余曰：“否。此真玄机也。《黄帝内经》云：“魂藏于肝，魄藏于肺，精蓄丹田，化为玉液清泉，上升天地，以润华盖。”华盖者，肺也。《内景经》云：“肺部之宫似华盖，下有童子坐玉阙。”《参同契》云：‘金为水母，母隐子胎。水为金子，子藏母胞。真人至；妙，若有若无。言肺得子母相需之道，

玉阙清净，童子自可归！来安居。然气感相通，魂亦爱与晤聚。因金和不克，木炁畅达，魂亦舒适也。《黄庭经》云：“肝部之宫翠重里，下有青童神公子。”盖肝清则魂住，魂魄最喜聚居，恒相往来。《参同契》云：“举东以合西，魂魄自相拘。”此即降龙伏虎，魂魄双修之道也。夫丹道不出互藏，修养不外阴阳。先天阴阳并立，是以东西为天地之纬，而虎纬于卯，龙纬于酉，因卯酉乃刑德之门世。何故？卯应春分，为庚金受胎之处。酉应秋分，为甲木受胎之地。金主刑克，木主德育，而胎养所系，二气咸通。故《参同契》云‘龙西虎东，建纬卯酉，刑德并会，相见欢喜’者即此义也。有人能明解此道，立地可以返其婴孩时之真像耳。”

二

娲女住南方，身边产太阳。
蟾宫烹玉液，龟泽炼琼浆。
过去仙留饮，撄来我独尝。
一杯延万纪，物外任翱翔。

玄中子曰：“娲女，即地魄乎？”余曰：“然。肺下有玉阙，乃娲女居室。肺居人身极高之区，故象南方。肝居肺左，故云身边。肝为炁府，上升则光发两目。而目名日月，故曰产太阳。蟾宫，即玉阙，乃金水相生之处，本玉液之源流，故云烹。龟为北方之精，龟泽即下丹田，精水所蓄之处，文武火锻之炉，故云炼琼浆。由此两处经过去之酥酪，即神仙所留之饮料；撄来独尝。所用我字，指元神，即佛家舍利子也，亦丹经所谓黍珠之增(此理见《详注六部经解》中)。所以一杯万纪，物外逍遥也，《参同契》云‘伏炼九鼎，化迹隐伦，含精养神，通德三元’者是也。”

三

顿悟黄芽理，阴阳禀自然。
乾坤炉里炼，日月鼎中煎。
木产长生汞，金烹续命铅。
依时勤采取，白日上冲天。

黄芽，即黄庭中金丹之芽。顿然悟得萌芽产生之理，实禀乎阴阳之自然，本先天木公金母之炁所化，由无意中所得来，故曰自然。

玄中子云：“三四两句太乎淡。”余曰：“不然。此理古人不肯轻道。尝有修养一生，而不通日月鼎中煎之解者。夫乾阳坤阴，水火相济，聚于炉中所炼丹砂，人所共知。而左目为日，右目为月，目中童子，一并拉来安在鼎中，此则千古仙机，不肯露泄者。故释道家只云垂目而坐，又云合目静养。惟孔子《论语》则曰：“闭目养神”。余今于此解明，方知余谓孔门修养，是明以告人。释道是暗指引导，不肯全说。即此可知，汞是阳火，铅是阴精；火生于木，水生于金也。果能依时采取，自可白日飞升矣。”

四

宇宙产黄芽，经炉锻作砂。
阴阳烹五彩，水火炼三花。
鼎内龙降虎，壶中龟遗蛇。
功成归化外，自在乐烟霞。

玄中子云：“黄芽产在丹田，何云宇宙？”余曰：“即此可知；余解第三首为不错。坎乃水府，水生于金。金为华盖，居于极高；坎为北海，居于极低，故象以宇宙二字。金水相生而得金丹之芽，必经炉火锻炼方成砂也。三四句，即三花聚顶，五气朝元之义。人身有金木水火土五行，炁分五色，故云五彩。尝藉阴阳烹炼，上朝天池。三花经水火锻就，方克由五龙捧圣，上聚天池，下润琼楼玉宇耳(见《详注六部经解》中)。龙降虎，指进火锻砂，故曰鼎内。修炼家必先炼蛇息龟缩之法，如大蟒得道，能修成蚯蚓之小；龟灵得道，能头缩壳甲之中。即是肾根缩小，如童子形，所谓返老还童者是也。女子则两乳平坦，癸水不来。又所谓闭关者也。下关一闭，方是渡雀桥之时。此下丹田之证，故曰壶中。此功告成，可超脱物外，居自在之天，得烟霞啸嗷之乐耳。

五

要觅长生路，除非反九关。
都来一味药，刚到数千般。
汞自鼎中取，丹从炉里还。
依时服一粒，立便返童颜。

玄中子云：“何谓反九关？”余曰：“人身作用，全在九窍。学

长生，当知闭反九关之道。九关不闭，真阳不生，黍珠不产。故闭关，则大药集聚。如千般云合，将其纳入丹炉，取鼎中汞以炼之，则成还魂九转丹矣。再依采取之时间，以服之，立成童颜也。即子午安炉，文武锻炼之法。然必依阴阳气候，进退修养。如冬逢复卦，乃乾阳进气之机，正宜培植根本，以合元神，即邵子所谓地逢雷处见天根者是也。夏逢姤卦，又坤阴渐长之际，正宜休养胎息，以固根基，即邵子所谓乾遇巽时观月窟者是也。果能依此气机加以修养，何难不立返童颜乎。或谓《扬善社半月刊》编者多以五经强解佛老之道，余曰："《易经》，乃儒家道书，无论三教，不知易理卦气，何能明天地阴阳，而依时修养耶！尝闻释道中有谓佛老是必离家入山，与孔子专重人伦不同，且佛是要死去再来者。嗟嗟，何诬圣之甚耳！佛老不重人道，何以汉朝尚有老子后为显宦者，至今犹有佛民之书？若果死去再来是身入轮回，岂不与佛经自相矛盾？此老麻僧对藏地愚民之策，岂可云教乎？人贵明理，此尚不明，而可枉言学佛耶！央掘罗云："汝修蚊蚋行，无知宜默然。"吾辈诚宜默然也。"

六

妮女住瑶台，莲花满沼开。
金苗从此出，玉蕊自天来。
凤舞长生缕，鸾歌续命杯。
有人明此道，海变已千回。

玄中子问此诗意。余曰："妮女，月中仙子也。《参同契》云："河上妮女，灵而最神者是也。"瑶台，即玉阙。仙子住其中，生气涔涔，如满沼莲花，得气而开。金苗，即金丹，此字指华盖，即金生水也。玉蕊，指玉液，由天池而下，故云白天来。凤鸾，指精神也。神清炁舞，精锻成章，皆阴中之小阴阳也。陈抟云："鸾飞凤舞见精神，别有阴阳大小分。"世人故未闻耳。人能明此中道理，则长生不老，沧海桑田已变千回矣。《五篇灵文》云：'坤宫乃产药川源，阴阳交媾之处也。'"

七

亘古灵珠子，根元起甲庚。
水中闻虎啸，火里见龙行。

进退穷三候，参乘用八纮。
冲天功行满，寒暑不能侵。

玄中子云：“此与第一首义同否？”余曰：“稍深。所谓灵珠子，其根基元本出于先甲三日，后庚三日，因药苗三日至八日行于甲方，始老而可采。至下弦二十三日行于庚方，而成退火之机矣？先天坎在西，离在东。后天坎在北，离在南。因相生之义，故云虎啸于水，龙行于火，即先天而后后天也。《庄子》云“黑虎魂灵白虎星，火龙胎气出青龙”者此也。皆指卦气错纵之义，采药运火之法。是以继言穷三候，以定进火退符之时。参乘者，参伍相乘，变化之妙。八弦，指八卦。迨到冲出天门，内外功行完满时，则冬可衣葛，夏可衣裘，寒暑无害耳。”

八

我悟长生理，太阳伏太阴。
离宫生白玉，坎户产黄金。
要主君臣义，须存母子心。
九重神室内，虎啸与龙吟。

玄中子曰：“太阳伏太阴何也？”余曰：“太阳指炁。太阴指精，即炼精化炁也。仙经云：“命门合精延。守我身黄宁。”黄宁者，脾神也。修炼家必取命门真火，合和肾精。肾命坚固，华芝日生。男女修炼知此者，返老还童。仙经云：“芒精六合房，回者变皓形。”又守命核桃康。桃康者，肾中司命之神也。其功大，其居广：有时在六合，运用河车而还精补脑，仙经云“精卫泥丸”，即离宫生白玉也；有时在天谷，秘修昆仑，仙经云“保符泥丸内，守神曰桃康”；有时在内肾，即坎户产黄金也。盖一指是太阳，膀胱命火，一指是太阴，脾经也。果能连火以锻肾精，而合和黄宁，自能化精成炁。此伏字义，为道家根本之学。浅见浅闻者，梦想不到也。南方有玉液可取，北方有金砂可提；然须知君臣主义，不可以砂作丹。而《参同契》云‘子生母中’之道，尤贵深知。九重神室，指黄庭中也。百神会聚，故有虎啸龙吟之兆。”

九

灵丹产太虚，九转入重炉。

浴就红莲颗，烧成白玉珠。
水中铅册两，火内汞千铢。
宴会瑶台后，升天任海枯。

玄中子曰：“灵丹宝物，何以产自太虚？”余曰：“可知余解灵丹为元阳不错耳。盖由无生有，由有入无。《五篇灵文》云：无中生有，有中生无。’无因有激之而成象，有因无感之而通灵。《黄庭经》云：“呼吸元气以求仙，无英公子真上玄。”又云：“含精养气口如朱，带执性命守虚无。”《洞经》云：“无英真上玄，玄中元素气，无英木公长子，号金公。”《悟真篇》云：“金公本是东家子。”能化元气，从虚无中生。即丹产太虚之义也。

《内景经》云：“惟待九转八珍丹。”人能九转金丹，八转琼丹，方能学长生。因九四属金，三八属木，东成西就，金因木运，琼浆入口，名曰九转八琼丹，即金液大还也。重炉者，黄庭也。黍米入中，沐浴成莲；进火锻炼，方成玉珠。即《内景经》云“三十六咽玉池里，颜色光生金玉泽”是也。采药一两，必进火二十四铢，即铅汞八两，共合一斤之义。此乃九转吞啖之法，不得真谛，岂能知乎？故有升天之兆。”

十

姹女玉华君，侍书居左宫。
炉中七返毕，鼎内九还终。
悟了鱼投水，欣同鸟脱笼。
纵教年耋耄，立地变冲童。

玄中子曰：“姹女名玉华乎？”余曰：“否。天上有五华仙女，居无欲天，为玉皇左侍书。谥曰五华君，主下界三十六洞学道之流。特借以比阴丹也。《内景经》云‘烧香洁手玉华前’者是也。《参同契》云：‘九还七返，八归六居。’盖二七为火。在人为心。心有七窍，灵液由冲脉下流，达于规中。规中者，庐间也。《内景经》云：‘七液流冲润庐间。’《外景经》云‘七孔通达永不老’者，即此之谓也。四九为金，在人为肺。肺名华盖，下有玉阙，能生九液，即金生水也。七液者，心中灵液，乃内丹根芽。九液者，乃肾中真液，为外丹根本。由下丹田而翻返上鹊桥，降落玉阙，是名九还丹，即

金丹也。《参同契》云：“临炉施条。”又云：“伏炼九鼎。”故炉鼎，皆取譬之义，喻心肺两部也。然皆采药炼丹之功，若悟透阴阳和合之道，存养黄庭，则如鱼得水，不难脱形出壳，若鸟出笼樊也。纵耋耄之年，亦可返童子时矣。”

十一

盗得乾坤窍，阴阳系大宗。
日魂招活虎，月魄制生龙。
运宝昆池浴，还珠合浦封。
有人通此义，万载不龙钟。

玄中子曰：“此诗义较深乎？”余曰：“一而二，二而一也。乾坤法窍，全在河图洛书。乾坤真奥，大宗一系，全出阴阳，即太阴太阳，如人一夫一妇，所出派系，均为大宗。其义即在魂招魄制一联。《参同契》云：“龙西虎东，建纬卯酉。”《金丹四百字》云：“日魂玉兔脂，月魄金乌髓。”谓坎中一阳，乃东方之卯兔；离中一阴，乃西方之酉乌。盖后天之坎离，正先天之乾坤。而先天之坎离，适在后天酉乌卯兔之上。故东家兔脂，能招西江之月魄。西方乌髓，能制东天之日魂也。若运宝还珠，又即寄养上丹田、封守黄庭者也。果能通此，虽万载不至老耋龙钟矣。”

十二

个个觅长生，根源不易寻。
要贪天上宝，须弃海中琛。
炼就水中火，烧成阳内阴。
祖师曾示训，砂里洗黄金。

玄中子曰：“水中火，阳中阴，何也？”余曰：“此即探源之义。天上宝，神也。海中琛，精也。能于精水中寻得一点真炁，以炼黍珠；再于纯阳中求一点真阴，以结金光，是为全功。即炼精化气，炼气化神也。先天坤卦，后天坎卦，均在北方。坎水中爻，属阳，为火。先天乾卦，后天离卦，均在南方。离卦中爻属阴。能于坎中得阳炁鼓动，上还离中；再将离中阴炁驱降入坎，则仍返先天乾坤，即是修炼家探本还源法。柳华阳云：‘天机秘密，欲求其根源，如以神顺此精，由自然之造化，则人道成。若以神逆此精，修自然之造

化，则仙道成。’即此义也。砂里黄金，即精中阳炁也。”

十三

灿灿全丹子，玄玄造化功。
三才成六六，四象返空空。
胎气微微白，童颜渐渐红。
一丸还九九，霄汉任冲冲。

玄中子云：“三才成六六者何也？”余曰：“此祖师述光华灿烂之金丹，其玄理与天地造化之功相贯通。自一画开天，三才定位，而道学乃明。盖三才成于八卦。而八卦乃十二阳爻，二十四阴爻，合成三十六爻，即六六三十六也。邵康节云‘三十六宫皆是春，者此也。若四象，又分少阴少阳，错纵翻返，由八卦而至六十四卦，复由六四而返先天，以至无极空蒙之道。于是胎气微微而现白光，婴孩渐渐而成红孩儿矣。八一功成，九还丹就。服此一丸，则冲霄凌汉耳。”

十四

万物生于土，黄庭隐上仙。
青龙嘘紫气，白虎吐乌铅。
悟者子投母，迷应地作天。
笑他盲炼客，百计补丹田。

玄中子曰：“此言炼己功乎？”余曰：“然。师言土生万物，仙在黄庭，不在丹田耳。真是一语打破鸿濛，泄尽古今不言之天地大蕴也。《黄庭经》云‘黄庭内人服锦衣，重掩金阙密枢机，’者是也。汞为龙性，东方之木也。其色青，其神名无英，《内景经》云：“肝部之宫翠重里，下有青童神公子’，即紫气东来也。铅本虎精，西方之金也。其色乌，其神名皓华。《内景经》云：‘肺部之宫似华盖，下有童子坐玉阙。’即金生水也。悟者能明子投母之神妙，迷者应求地作天之玄机。若谓养丹必在下丹田中，如此盲修，虽百计补丹田，不过保精延年，终不能脱轮回之道。妄言学仙，岂不令人笑倒耶！”

十五

二十四神清，三千功行成。
风云从地出，日月照天明。

玉液黄婆酿，丹田赤帝耕。
个中真妙理，悟透便长生。

玄中子云：“是否于廿四节气中，神清心净乎？”余曰：“否。陈泥丸曰：‘一阳复卦子时生，午后一阴生于媚。’守阳真人云：‘子行三十六，积得阳爻百八十数；午行二十四，合得阴爻百二十数。盖阳乾九也，阴坤六也，以四堺之。故得卅六、廿四两数也。’此其用耳，至于体实，则是《内景经》所云：‘兼行形中八景神，二十四真出自然。’言人身分上中下三部，每部有八景神，三八二十四真，系出于自然。人果精思存念，驾河车而搬运之，则廿四真神，皆安静清闲矣。于是三干功行完成矣。云从龙，风从虎，皆由地中生。地中者，神土也，谓龙虎风云变幻之道，皆从坤土中胎养而成(详见《六部经解》中)。日月，指两眸子。回光反照，天庭自发光明，释家又谓之天眼(详见《六部经解》中)。黄婆，中宫主妇，能酿金波玉液，即土生金也。赤帝子，火龙也。先天离卦在东方，中丹田邻于咫尺。耕者，火生土也。此个中有玄妙真理，能悟解透彻，便可修养长生矣。《道藏》中刘真人云‘自剥返乾，由坤变乾，而为纯乾，则真性自如，我命可立’者，即此义也。”

十六

妙妙妙中妙，玄玄玄更玄。
妙中无有道，玄外有无仙。
合掌珠胎隐，昂头月魄圆。
双修功行满，直上大罗天。

玄中子曰：“此诗义较深？”余曰：“然。钟离真人云：‘元炁三妙通神明。’即阳光三现，大药产生，是为妙中妙。《内景经》云：‘阳风三玄出始青。’即一阳来复，从三玄之内，出乎始青之天，是以玄更玄。《道德经》云：‘常无欲以观其妙。’《参同契》云：‘真人之妙，若有若无。’《内景经》云：‘师父师母丹玄乡。’此皆丹家内外动静，阴阳消息之妙，即在玄丹之乡也。故《道德经》云：‘玄之又玄，众妙之门。’此仙师所以教人于无中求妙道，有外觅仙机也。合掌，是珠精结胎之始；昂头，是炼神锻魄之时。不出双修之妙。到功纯果满，自然飞升而成大罗天仙矣。”

右吕纯阳诗十六章，余与玄中子研究于粤东沱江之上，凡两月。玄中子确具宿根，克明明德，曾与余有西湖肥遁之约。余南旋，理庐墓，修谱谍，以完子职。经十余载，而湘中罹匪祸，劫掠之下，恒产荡然，乃添内顾之优，因妻孥幼艾，不得不稍尽人事。此老氏优游柱下，曼倩游戏人间，亦缘人事未尽耳！故玄中子湖上之招，云中子天荡之游，真师天山之约，都不克践于一时矣。然于道学，浪游四十年，从未向人道及一语者，不欲骇世也。近感《金刚经》佛言：“受持此经，至四句偈以告人者，其福胜恒河沙数，七宝及身命有施。”又苇氏问六祖云：“昔梁王问佛，建庙供佛，功德如何？佛答以无功德者何也？”六祖对曰：“彼求个人之福，非济众生，故无功德。”《中庸》云：“修道之谓教”，《论语》云：“学而不厌，诲人不倦”。于是决意将《大学》、《中庸》、《道德经》、《阴符经》、《金刚经》、《心经》六部详加注解，阐大道之源，以公同好。现脱稿者已有两部，正在整修付梓也。希冀世界同仁，先于家庭教育，同负此道德之诚。俾后起者，保存其良知良能之善根，以止于至善，岂非和平之根也哉。因暑中休息，聊作此同解以遣兴焉。或曰：“君以北派法解此何耶？”余叹曰：“时势使然。”特引《黄庭经》、《参同契》、《悟真篇》语意，识者自明。所谓仁者见仁，智者见智也。

# 《秘藏钟吕传道集》注解

常遵先

钟离正阳真人传道吕纯阳于终南山。纯阳乘机启问，正阳递抉精微，无法不赅，无玄不觉，括三洞之真奥，开万古之心源，肇天仙真传，启性命秘旨，为南五祖北七真之源流，由唐迄今，凡千数百岁，世人莫能普明其玄妙也。盖因《道藏》中太清部收录此集，与坊本同一烦琐。余素景仰是书，而又以词欠大雅，疑非原著，恒耿耿于怀。民七游黔南，在友人处得睹其秘藏，词简义赅，较《道藏》中更精微高雅，余欣然录而珍之。偶有所见，则加注解于篇副。见者咸促以公同好。然管侧井窥，不堪入饱道者之慧眼，觉微言偶中，或可为初学之指迷。因付剞劂，希海内外道学大家，共同研讨云。

## 论真仙

吕曰："人生安寿病夭，其由天乎？抑在人耶？"

钟曰："人之太初，秉父母精血，二气合为胞胎。太素凝结，阴承阳生，气随胎化，三百日足，形成出胎。灵光入体，气有升降，而长黄芽。五千日气足，满八十一数。阴中阳半，如旭日东升。知之修养，可得安寿，以终天年。若耗真失元，阳气衰弱，则病夭难免。是在人为也。"

注：太初者，太极初生，元器之始也。二气相合者，先天阴阳之气因媾而触发也。太素者，体质之始也。精中有虫，血中有卵，故曰质。三百日，即十月也。乾凿度云："夫有形者，生于无形，故有太易、太初、大始、太素。"太易者，未见气也。太初者，气之始也。太始者，形之始也。太素者，质之始也。因体质凝结，则阴阳之气，上升下降矣。黄芽者，丹田中命火始生也。五千日，正合十四年，交十五岁也。八十一数者，九九之数也。《内经》歧伯曰："夫六六之节，九九制会者所以正天之度气之数也。"阴中阳半者，人当

十五岁后，阴中之阳，精中之气，各得其半，交相蕴酿，一触即发，如日东升。倘知修养之道，保精宁神，自获健安高寿，以终享天年。若因人事物欲。耗散元阳，则先天真阳之气日渐衰弱，故有衰病夭亡之祸。此则人自割丧其元气，岂由天哉。

吕曰："保精宁神，不过健安高寿。修养之道，岂止此乎？"

钟曰。"修养本无止境，但首重性天，性定则道自明矣。道明性定，神仙之基也。古经所谓'人中修取仙，仙中升取天'者，即此耳。"

注：性天者，各人所赋先天原理也。人能见解得到，则天地阴阳炁化之道，自能明其奥妙。而人身一小天地，气通天地，依天地阴阳之理，运长生修养之功，即人中修取仙之义耳。然修养无止境，故仙有五等，其最者为天仙。正阳所传，乃最上乘功夫也。

吕曰："人能宏道，道成为仙。仙一等也。何云取升乎？"

钟曰："道者，天地阴阳之气也。得其正者为人，得其杂者为物，养其气以顺阴阳则气固，宁其气以调精血则神清。气固神清，则超凡入圣，脱质成仙矣。但仙有五等，法有三成，修持在人，故功成各别。"

注，宏道者，明扬光大之谓也。孔子云："人能宏道，非道宏人。"迨功用告成，神明通达，是即仙也。仙同一等，本无差别，何升之有而曰取天？故纯阳所以问之。正阳乃答以大道之原曰：道本天地阴阳之元炁，阳包阴则正，阴包阳则杂，秉阳之甚者成人，秉阴之甚者成物。无论人物，固能守其所秉之元炁，顺阴阳以调和精血，则心净神清，元阳与精气团结，自然超出尘凡，脱离质壳，而希圣希仙矣。如拔宅飞升，鸡犬亦仙也。但人修仙圣，不外性天，不出至诚。故《大学》云："唯天下至诚，为能尽其性。"能尽人之性，则能尽物之性。能尽物之性，则可以赞天地之化育。可以赞天地之化育，则可以与天地参。是至诚之极，便可见性天。性天一见，即成仙圣已。然仙有五等，因修仙之法，分有三成。必视人之功用如何，方分得成功之差别也。《大学》云。"诚者，自成也。而道者，自道也。"即此之谓耳。

吕曰："敢问五等三成何谓也？"

钟曰："五等者，鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙之各别也。三成者，小成、中成、大成之不同也。一因其功用之成就而分三；一因其功夫之等次而成五也。"

注：既曰仙已，如何分等？非仙之有等，因其功用步趋之有等次也。功夫做到何处，便是何一种仙。所谓五等，亦略举之意。用功之时，尚有在人地神天之间者。不过取其可名者，而分为五。非仙之只有五等，亦非仙之必分五等也。因其功用之有等次，故其成就亦有分别。于是有小成、中成、大成之名焉。就其成就之果，统别为三，而其功用之获效，终不去此三成矣。正阳所以断之为五等三成与。

吕曰："何谓鬼仙？"

钟曰："鬼仙者，五仙中之最下者也。盖由阴中超脱，神像不明，三山无缘，不过鬼关不入，虽不堕轮回，终难返蓬瀛，无所归止，徒缥缈于山海之间。"

注：阴中超脱者，由阴气中超然脱出一种神志，故现象不明也。三山，是蓬壶三岛，人迹难至，神仙所居之处。彼修仙不成，无缘分到得此地；不过免堕轮回，不入鬼关之内，虽神气长存，终不能返蓬壶仙境，徒于青山黑海之间，随风缥缈而已耳。

吕曰："彼即鬼也，已无精血，何功用而能仙乎？"

钟曰："彼非殁后用功，因其生时修持自素，未悟大道，只求速成，终日枯坐，形成槁木死灰，但神识内宁，一志不散，得由定中脱出阴神，遂成清灵之鬼仙也。"

注：修养有素者因其在生素有修养奉持之功，惜未受大道之法，而其心又欲速成，终日枯坐，毫不知运用之妙，惟神志坚定，静守不散。久而久之，精血既枯，身命难保，神由阴气中冲出，而成一清灵之鬼，不堕轮回道中，但不能脱阴霾之气，故曰鬼仙。古今来深山崖洞，白骨成堆者，此辈之遗骸耳！

吕曰："然则人仙何谓也？"

钟曰："修真之士，不悟大道，仅得一法中之一术，信心苦志，终身不移，五形之气，误交误合，虽形质固定，八邪之疫不能侵害，安而无病，长存于尘世之间，但不能脱形骸之外，故曰人仙！"

吕曰："人仙又何术而成？

钟曰："修持之始，或闻大道，而业重福薄，因一切魔障，致变初心，故止于小成。行虽有功，然终身不能解进，四时不能变换。如绝五味者，岂知有六气。忘七情者，岂知有十戒。行漱咽者呛吐纳之为错，著采补者笑清净之为愚。好即物以夺天地之气者，不肯休根。好存想而采日月之精者，不肯导引。孤坐闭息，安知有自然。屈体劳形，不识于无为。采阴取妇人之气，与缩金龟者不同。养阳食女子之乳，与炼丹者不合。以类推究，不可胜数。但亦得修养一法内之一术也，故成功安乐，延年而已。是曰人仙。又有悦于须臾，厌于持久，用功不谨，错时乱日，反成疾病者，亦世不乏人耳。

注：修养者，其始虽闻大道，而精进不诚，或为魔障所阻致，误其初心，而止能得小成之功效者，因其运行周天等法，功夫虽有，但终身行之，不能乘机改进，顺四时变化以抽换也。如绝五味者，岂知有六气焉。《礼》云："五味异和"，因酸苦甘辛咸。异乎中和之性，故绝而不食。盖不知服六气可以调五味也。《庄子》云："乘天地之正，而御六气。"如平旦为朝霞，日中为正阳，日入为飞泉，夜半为坑瀣，并天玄、地黄，为六气。王逸云："春食朝霞，秋食沦阴，冬食坑瀣，夏食正阳，并天玄地黄之气"者，即此也。又有忘七情者，礼云："人情有喜怒哀俱爱恶欲七者"，故释家主忘情。彼不知有十戒可以节七情也。"天仙大戒"云："一不杀微命，二不起淫意，三不生净念，四不盗一芥，五不欺一愚，六敦行尽力，七语言无妄，八千魔不转，九宏发愿力，十事圣不倦。"后吕祖亦立十戒曰："戒杀、戒盗、戒淫、戒恶口、戒两舌、戒绮语、戒妄、戒贪、戒瞋、戒痴"是也。又有漱咽者，谓吞津可以养生，吐纳非修养之术。不知服气与吞津尤须互用。更有著意采补者，谓房术足以延年，清修实过愚之事。不知净养功德，还丹者必成道。更有好即物可以啖天地之元气，不肯辟谷。好存想以吸日月之精华，不事导引。不知辟谷有服液伏气之妙，导引有存神运气之机。至如枯坐闭息，安能明阴阳自然之奥？屈体劳形，岂识天地无为之奇哉！若夫取妇人之气曰采阴者，则与炼龟缩不同道。食女子之乳曰养阳者，又与炼黄白不同功也。按类推原，不胜枚举。然皆得一术之运用，雅足以益寿

延年。故不过终止于人仙而已。况初闻欣悦，施功须臾，不能持久坚进；且四时错乱，不知顺变逆复之机，所以反因成疾陨年者，世又比比不乏其人耳。

吕曰："人仙之道既闻命亮，放问地仙又何谓也？"

钟曰："地仙者，负神仙之才，得天地自然之理解一半。而大道终不能悟，盖所知者，止于中成之法。故不可见功，惟长生于人间已耳！"

吕曰："请问其功用何如也？"

钟曰："其始也，法天地升降之理，取日月生成之数，身中用年月，日中用时刻。先识龙虎，次配坎离，辨水源清浊，分气候早晚。收真一，察二仪，列三才，分四象，别五运，定六气，聚七宝，序八卦，行九州，五行颠倒，气传子母，而液行夫妇也。三田反复，烧成丹药，永镇下田，炼形住世，长生大陆之中，故曰地仙。"

注：神仙之才者，智慧超人也。故能通天地阴阳自然变化之奥，领解一半，但未能全通大道之原。因其止得中成之法，是以长生人间，不能再见功候也。吕祖所以问其功用，而正阳乃详告之也，盖其始初，觉能依天地一升一降之理，采取日月生成之数。《金诰》云："阴阳升降，不出天地之内。日月运行，不离乾坤之数。万物生成，虽在于阴阳，而造化亦资于日月"者，即此也。并能知身中之宝，必用年月之候以采之。日中功用，必用时刻之际以取之。真诀云："采补见验，年中择月，月中择日，日中择时，三时用事"是也。又能先识龙虎为两物，次配坎离之法以调之。且能辨明水源之清浊，然后分清四时气候，应早应晚，采取真一之宝。《道要》云："一炁初回元运，真阳欲到离宫，提取真龙真虎，玉池春水溶溶。"又《金诰》曰："天真水德之五炁，一炁而生真一。"即此之谓也。更能察两仪之形象，列三才之作用，分四象之老少阴阳，别五运之衰旺，定六气之中和，乃聚七宝英华，以序八卦而分布之，俾行于九洲之地。《金诰》曰："一气初判，大道有形而列二仪。二仪定位，大道有名而分五帝。五帝异地，各守一方。五方异气，合守一子。"《道要》云："兖州行到徐州，起来走损车牛。为恋九州欢会，西南火入雍州。"即是也。尤能颠倒五行生克，以传子养母胎之法，于是玉液行于夫妇之

间矣。随寄养于三田，反复锻煤，烧成金丹，永藏下田之中。故形自炼化，可以长生住世，逍遥于大陆之中，而为地仙矣。《道要》云："识五行根蒂，方知春夏秋冬。"《灵宝毕法》云："炼汞补丹田，补之足数，止于日用离卦采药，乾卦烧炼，勒阳关，随年月气旺，采药之功效，可延年住世，而为地仙"，即此矣。

吕曰："然则神仙有别于地仙乎？"

钟曰："神仙者，厌居尘世，用功不已。关节相通，抽铅添汞，而金精炼顶，玉液还丹。炼形成气，而五气朝元，三阳聚顶。功满忘形，胎仙自化。阴尽阳纯，身外有身。脱质升仙，超凡入圣。谢绝尘俗，以返三山，乃曰神仙。"

注：吕祖又以神仙相问，正阳告曰：神仙之别于地仙者，厌尘俗纷纭，功用益切。三关九节，神气相通。抽彼黑铅，添我真汞。炼金精于昆仑之顶，还玉液于丹鼎之中。锻炼形骸，同归气化。升五脏之气于元首，聚三阳之化于源头。功行完成，脱形身外。则阳纯阴尽，入圣超凡。上返三山，不居尘世，是曰神仙。"

吕曰："三山仙境，神仙所居。然则神仙犹非天上耶！敢问天仙何谓也？"

钟曰："神仙厌居三岛，而传道人间。道上有功，而人间有行。功行满足，受天书以返洞天，授职仙官。下曰水官，中曰地官，上曰天官。积有功行，按绩升迁。历任三十六洞天，升任八十一阳天，遂登三清虚无自然之界矣。"

# 睡功诀注

宋希夷先生陈抟图南 著
灵玄子汪怡宽　疏解　常遵先 注

## 龙归元海

汪解：心本虚灵，神火性光，随意下注，凝于炁穴，喻为龙归元海。

常注：希夷先生精于易学者也，故立言出于先天卦理。考先天卦，乾坤定位，动静有常，人居胎中，与天地合德，童蒙之际，与日月合明，故《易经》乾卦，初九曰潜龙勿用，九二日见龙在田。象以六龙者，因乾道变化，大明终始，各正性命，保合太和。是以孔子《系辞》云，，易与天地准，原始反终，故知死生之说。此古今修养家，无不穷卦理以究天人之学也。今陈子亦以龙象，不曰飞龙在天，而曰龙归元海者，盖元为北方玄武之地，海为万汇归宗之区；不曰龙潜，而曰龙归者，龙本产于海而翔于天已，乃欲摄之以归返于元海，即是原始反终之道也。其中玄奥，一为降龙伏虎，一为还丹玄乡，为修养极重要之关键，亦人天合德之原，卦象变化之妙耳。

## 阳潜于阴

汪解：乾阳潜藏坤阴之内，喻心神凝炁穴。《太玄》云：藏心于渊。

常注：此乃点明卦理。乾阳之中爻移于坤阴之内，由先天之乾坤，一变而为后天之离坎矣。因乾中之阳落于坤阴之中耳。不曰落，而曰潜者，是金丹初返，尚在丹田蕴养之时，非生来固有之形，乃人事变化之妙，是以曰潜，特为潜藏以保元炁者也。是宜藏修，不可作用，应取初九之潜龙勿用。故《易象》曰：潜龙勿用，阳在下也。孔子曰：龙，德而隐者也，不易乎世，不成乎名，遁世无闷，不见是而无闷，乐则行之，忧则违之，确乎其不可拔，潜龙也。又曰：潜龙勿用，阳气潜藏也。陈子通天地之原，达阴阳之妙，言不

出乎卦气，理不离乎阴阳，所以遁世无闷，其知潜阳之义乎!

**人曰蛰龙**

汪解：人曰龙之蛰藏深潭，运息养之，喻人藏心神于炁穴。

常注：人谓龙潜为蛰，如百虫逢冬之伏藏者也。不知龙乃变化无穷之物，虽伏于深渊，岂甘蠖伏?故其修养之功，实驾乎万物之上。人但见其藏形隐迹，哪知其吐阴纳阳，体天地之交互，而取象于泰卦之小往大来，地天交泰，内阳而外阴，内健而外顺者也。是以《象》曰：天地交而万物通也，上下交而其志同也。呜乎，包荒之象，人谁能明?其曰蛰伏，不亦宜乎?盖君子之道，用行舍藏，诚而求之，久或可闻；机而临之，是甘蠖伏。此人之所以不能明圣人之道，修养之真者。夫何怪知者之不言哉?吁嗟!陈子。

**我却蛰心**

汪解：我以蛰龙法蛰心，便能神凝炁穴。

常注：陈子于此方露骨相，明明说出心字，如画龙点睛，几欲破壁飞去。夫人之一心，思想之幻，何异于龙之变化莫测。所谓人心惟危，道心惟微，能蛰伏其心，则进道矣。陈子之蛰，亦人能宏道，非道宏人之意。而清修炼己之微，竟被一言轻轻道破，此中蕴义，玄之又玄。人生之生死关头，仙佛之能成与否，都含挂于数字之中。希夷醒世教人之诚，何尝不在文字间流露其妙窍也哉!学者先蛰其心，后读此诀，方知细体精微，或可于私淑之余，得其一二真理者耳。

**默藏其用**

汪解：默藏其用，人不得知，但此不过神凝炁穴，久视方知，非比无识。

常注：此处又引出一“用”字，可知蛰伏之时，并非毫无作用，不过默默无言，藏修其作用也。夫藏修之道，圣人仙佛，都不外此功夫。有天翻地覆之玄，有小往大来之妙，有阴阳变化之机，有神鬼莫测之奥。用之于顷刻便可延年，用之于一年便能形化，用之于

九载则身外有身，用之于外功则脱形应诏，用之于服食则白日飞升。用之为义大矣哉!惜乎世人用之于声色货利，所以精尽血耗；用之于富贵功名，所以神离气散。陈子戒人用之于身心，默藏勿露，是以永久不移，不为外物所扰也。

**息之深深**

汪解：用之要，无非久视，余则无效。能久视息现至深深处，息念相依，总归脐内，神炁混合，而为命蒂。《南华》云踵息是也。

常注：作用既已，乃用养胎之法，于是气息宜调，以保合太和，俾童子内藏，元神不散。《黄庭内景经》云：“心部之官莲含花，下有童子丹元家；主适寒热荣卫和，调血理命身不枯；外应口舌吐五华，临绝呼之亦登苏，久久行之飞太霞。”言能久守心神，则气自和矣。又云：“肺部之宫似华盖，下有童子坐玉阙；七元之子主调气，外应中岳鼻齐位；喘息呼吸体不快，急存白元和六气。”所谓七元白元即指心也。心为一身之主，故陈子蛰心以调气，深得《黄庭》之旨、庄老之奥耳。《南华经》云：常人之息以喉，真人之息以踵。言调气至极深处由上而下至足跟也，陈子故云深深。此即运用周天，翻动河车，以行其默运之功用也。

**白云高卧**

汪解：希夷云：我高卧白云窝内，对视目中，心神随念，注在深处，自得炁养神圆。法最简易，愚夫愚妇亦能之。

常注：唐许宣平隐城阳山常作歌云：负薪朝出卖，沽酒日西归；路人莫问归何处，穿人白云行翠微。亦可谓白云高卧者。李白读其诗，曾数访不遇，乃题其壁云：我吟传舍诗，来访真人居；烟岭迷高迹，云林隔太虚；窥庭但萧索，依柱空踌躇；应化辽天鹤，归当千岁余。可知得道之士，其行藏自与凡人不同，至于东山高卧，又安足比之哉?陈子至此，方将修仙之趣略言一二，以应证睡功二字，非通大道旨趣，必不能得云水之真情。所谓云从龙，风从虎，在文气上亦相贯通，读者慎思之。

## 世无知音

汪解：人总无知睡里能行神凝炁养之法，如有知者，志之法即抱一心空，神安虎穴，观中意净，炁养龙宫。人未睡目时，先须睡心，前如不思，后当勿想，现在放下，只一念注在二目齐平处。观随念至，念随息至，由外窍至中窍，至内窍，久视不怠。心如水之澄，如月之明，息现当前，直至炁穴。呼则前降，吸则后升，冲脉中通，运行任督。《阴符》曰：观天之道，执天之行，尽矣。

(按：希夷睡里行功，原本《易象》"响晦晏息"。响晦，夜也；晏息，睡也。睡时心无物欲之想，只一念神凝炁穴，久之自然关开窍通息现，百脉周行，如是睡去，惺惺然妙实无谁，奈世无知音何?)

常注：吕纯阳常云：世人欲见吾甚切，既见又不识吾，亦命也。曾作《听琴诗》云：楼头雅奏指生波，鼓荡春风上玉珂；逸韵泠然追太古，元音淡泊得中和；高山流水谁相赏，操缦安弦自放歌；但使人心都似此，哪能平地起干戈?又《闲吟》云：朝游苍梧暮却还，洞中日月我为天；匣间宝剑时时吼，不遇同人誓不传。从来饱道学之君子，并不矜奇骇俗，所以世人不知，如吕祖妇孺都知其名，尚且见而不识，况其他哉?宜乎陈子有"白云高卧，世无知音"之叹，此言非世俗牢骚语，乃叹道无传授者，即吕祖"诗剑吼不传"之意耳。陈子虽只寥寥数语，而还丹要旨，已隐然露出头角，世人盲拟瞎解，贻误后学，真是睡中梦魇，不值方家一笑者也。

# 须臾莫离

华阳山纯乾道人著

## 第一节 人仙之谈

**天地造成人 人尤能胜天**
**无中生有相 有中化无边**

天为一大天，人为一小天。清气上升为天，浊气下降为地。天秉浩然之气而能生人，人秉浩然之气又能成仙，此乃天地间自然之理也。天得一以清，而生日月星；地得一以宁，而生水火风；人得一以圣，而生精气神。此又系不可思议之造化也。

凡夫能不耻下问，低首访求，则明师自可有机相遇，指点一切门径。人为万物之灵，尽皆一气化育而成。天之气降于地，地之气升于天。天乃属阳，阳中有阴，阴中有火，火通于地；地乃属阴，阴中亦有阳，阳气蒸水，水升于天。男精女血，同一情理。水火既济，久久胎圆气足，自然而然产下人身，以及四生六道各物之形体。按八卦计爻，乾为天阳属男，坤为地阴属女。男子十六岁以后，其后天淫精满足，即成纯乾之体；女子十四岁后，其红潮出腹，亦成纯阳之体。由此而后，阴气逐渐来消化阳精，男至八八六十四，女至七八五十六，均又复成纯阴体。纯阳者为神，纯阴者为鬼，人乃居于神鬼之间，半阴半阳之躯。只要志意坚决，岂有不能成仙作佛之理?

圣人云：“舜何人也，予何人也。有为者亦若是。”俗云：“神仙本是凡人体，只怕凡人心不坚。”此皆证明神仙人人有份之说，但在人之志向坚决与否。切莫将“神仙本是神仙体，哪有凡夫能作仙”这一类语信以为真，那却荒谬之极矣。

## 第二节 为人之道

**人生处世言 忠孝两双全**

**凡事自做主 莫乱吾心田**

欲求天道永久流存，必须先尽人道义务。圣人云：“君子务本，本立而道生。孝悌也者，其为人之本也欤?”此即包括为人处世之一切。

凡服务社会者，须忠心于国家；为人子辈者，须孝顺于亲上；与朋共交者，必须信实于友；为人后学者，必须尊从于师长。人处世，能虚心求教，自可得其良益多多。凡自以为是，自作聪敏，目无一切，轻视他人，有杀盗淫妄卑鄙龌龊之行为，染习不良嗜好，决非为人之道。但是忠必忠于仁，孝必孝于亲，信必信于义，从必从于智。为人之过程中，亦不得不注意及此。

人之道德，由修而感；人之学识，自己参求；人之生活，莫赖于彼；人之品性，宜乎忍廉。处处不离“推己及人”之心，则人格自可高尚。而修道之士，须从本身切要之务求，而莫去身外胡乱妄找。惊扰自己之心田，则难遇其路，而不易人其门径。此乃为人处世，后天之大道。还得自己主张，先由本身务求也。

## 第三节 天道之概论

**气聚则成道 道成非等闲**
**君能早自悟 金丹自可圆**

天道者，不离乎天理也。全凭虚无浩然之气，故定名曰道，气聚则道能存，气散则道即亡，此乃切身之主要问题也。凡夫能穷究性理，自必近于天道矣。

《中庸》云：“天命之谓性，率性之为道。”曾子又云：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”知止者，即指凡夫能醒知世间名利恩爱妄想杂念，对影无心，视万缘如一空。抱守至大至刚之志，止住一切思想欲望，以此而后心可定矣。定者，定住气穴之间，如猫捕鼠，如鸡抱卵，一念不起，一尘不染，即可定矣。

定后尚须守静。静者，心旁无心，身外无形，杳杳冥冥于虚极静笃之时，是为静也。能静而后则安。安者，能使神气调和，熏蒸

一身，视之不见，听之不闻，万法归一，神凝气聚，百病全消，是为安也。能安而后方虑。虑者，知觉不昧。一阳初动，大药产生之时，必得要虑。如不虑时，其真炁聚而复散，枉费前功矣。在心意恍惚，药产向外奔驰之时，必须用斩关夺隘之武火，而用真意采动，方可归炉。倘自谨防邪魔逆障，稳意虑之，则神聚气结，药苗自然归根复命。故曰虑后方能得之。得者，得到药也。能得药苗归炉后，封固紧紧，再用温火养之。如此采取运行周天升降之法，久炼气足，自有成丹之一日。此乃天道之起源，自然之造化也。

## 第四节 三花聚鼎五气朝玄之解释

**三花聚鼎会 五气朝玄冲**
**识破其中理 得来不费功**

三花者，曰精、曰气、曰神。白昼间，精住于耳，气住于口，神住于目。无管视言动听，日日均有所耗，夜间则均住于肾。凡修道之士，能将三宝收归于金鼎之内(金鼎者，心肾相交之所)，是为三花聚鼎也。

五气者，金木水火土也。昼夜间，亦各有住所。白昼间金气在目、木气在耳、水气在口、火气在鼻、土气在皮。夜间金气转于肺、木气转于肝、水气转于肾、火气转于心、土气转于脾。日日亦有衰败也。如遇明师指示明白，则回光返照，朝聚于玄关之所，是为五气朝玄也。

## 第五节 谈玄与妙

**玄乃人生一陈烟 妙中色相化无边**
**凡夫若解玄妙理 何愁难逃是非圈**

学道之士，最要者，须明了玄与妙之理想也。不得玄妙，大道难成。玄妙二字，总言之，乃一机关别名也。

任何事，任何物，皆有机关之发动，玄妙之虚空。天文不知玄妙，星宿难晓；地理不明玄妙，正穴难逢；旁门不知玄妙，无人心信；外道不得玄妙，阴阳难出；修行不识玄妙，正旁难分；访道不

明玄妙，明师难晓；求道不知玄妙，口诀难真；参丹不识玄妙，真伪莫辨；炼己不得玄妙，万缘难了；筑基不得玄妙，一阳难生；外药不知玄妙，小药不产；采药不得玄妙，药不归炉；口诀不得玄妙，老嫩难分；采取不得玄妙，药不同行；运用不得玄妙，药苗不转；温养不得玄妙，时候难分；武文不得玄妙，神气难聚；进火不得玄妙，空运周天；退符不得玄妙，药不归根；沐浴不得玄妙，神不冲和；用功不得玄妙，金丹不结；小周天不得玄妙，药火不止；采大药不知玄妙，大药不生；大周天不得玄妙，药不过关；过关不知玄妙，药聚复散；归中不知玄妙，药物难牢；养胎不得玄妙，食气难绝；定胎不得玄妙，圣胎难圆；超脱不得玄妙，难迁上田；乳哺不得玄妙，天仙五分；面壁不得玄妙，金仙难成。

种种疑团，究应如何方得玄妙?总而言之，心法玄妙，必须师传心授；口诀玄妙，各种丹经虽有吐露，仍须访求明师指破疑团，则大道方可有望。金丹可结，圣胎可圆，阳神可出，天仙可成矣。

余自十三岁，极喜究道，及至二十一岁，缘遇化圣老人，传明口诀，指点下手功夫，再行参悟各种书籍，亦无非略知底蕴。最初一步，必先戒除淫身、淫心、淫念，如若除之不尽，仍而劳之无益。纵然聪过颜闵，亦无非后天之参考也。

## 第六节 贤、圣、仙之别

**贤者所训无点差 圣出于凡悟莲花**
**仙家又有何奥妙 一开一阖乃自家**

凡人能有机缘遇得明师指示真诀，将红尘各事一概看了，名利恩爱万般舍去，真假善恶完全参明，所谓七情六欲者，一律斩脱(七情者，喜怒哀乐爱恶欲；六欲者，眼耳鼻舌身意)，先行后天之道。例如：五伦俱全，不惜金钱，救济贫寒；行功立德，众善奉行；始终不移好善之志，处处存有益于世道之心。如此是为贤人也。

及至得遇明师，亲传口诀，又确知底细，参悟究竟，勤修苦炼，能得药妙，自有经验，再行度醒群迷。如此先天得手，后天仍旧勉力进行。行丈夫之气，做持苦之功，金丹岂有不结之理。如此是为

圣人也。

口诀一得，功夫一行，俗家一离，恩爱一割，隐人深山野谷；或学疯癫之辈，廛于闹市之间，不现本来面目，立志久修。抱着念头，昼夜勤功，至死不变。久久药苗自得，金丹一成，自可脱离生老病死之痛苦。如此是为仙人也。

## 第七节 孝师之重

**人生一最要 首先必须孝**
**逆来则顺守 切莫虽颠倒**

人之师，大于人之父；人之父，大于人之天。此一类语，当非理想所武断。例如天，虽能生万物，而不能生一人。子得父精母血，而落地成人，乃属于生，却不能传授口诀，指点功夫，脱去一死。由此一证明，上言可谓名副其实也。

凡学道修仙之士，最要者，务必敬师如神，殷勤伏侍，百烦不厌，低首求教。任着何事，莫难于先，莫思于后。逆之来，顺之守。如此之侍于左右，苦志坚决，不变于心，自然明师能遇，真诀可得。否则任凭如何求教，而不得一丝之真谛，岂不可惜耶?余所盼者曰：

今世若不修成道，万劫苦海不能超；学道心意若好上，不肯低首下气抛。

所受苦危莫嫌苦，愿往地狱受煎熬；劝贤夫，须改好，亲师近友学道高。

敬师尊，孝顺劳，指示明路上天桥；勤护道，办事靠，苦行限满方成道。

金丹结，圣胎保，阳神透出上九霄；到此时，哈哈笑，孝顺师尊天自晓。

## 第八节 师须访也

**昔日韦护访三洲 求得至人把道搜**
**一旦指破玄机妙 留传后学千万秋**

修仙者，必得访师也。访得明师者，能悟玄妙也；悟透玄妙者，

方晓药物也；能知锻炼者，方成金丹圣胎也。

若投盲师瞎授，岂非大海捞针，枉费功夫?是凡学道修仙者，最要莫过于“功德”二字。虽然前世有功，今生有德，还须祖善不昧，德感天心，方可遇得明师，指点修炼法则。自立冲天志气，铁石心坚，万缘了却。还得财侣双备，觅一净处，方可安身立命。若其志弱性劣，心贪牵连，难舍难离，再加祖上无德，自己无功，不能感天。如此至人难遇，真诀亦更难闻。既不能真修实炼，只得修持旁门邪术，来生鸿福，则与仙道太远矣。

昔日北俱卢洲之韦护，字南悟，考他之来源，据说是七世童子未曾修成，随后智慧发动，离家访道。由本洲至东胜神洲，转道南瞻部洲，相延九载。始遇慈航大士而度之。如此一想，而访师亦实不易也。倘若正道已得，死心定意，言不相交，身如泰山。再访二个侣伴，护法出入。有时手不妄动，心不乱思，口不胡谈，耳不乱听，是为保精养气存神之大道也。

## 第九节 缘对之说

**意合即是缘 情对恨难言**
**缘也有尽日 莫受缘牵连**

世间之因缘，切不可相对。一经起动缘之念，对方亦表同情者，此缘应即随时可弃之，方能了道成道。如果一缘二对，愈对愈深，实乃道中之障碍也。故余曰：“无名火从因缘起，牵动万缘仍着空；能将无名随弃灭，缘对二字影无踪。”

盖妄念一起，即应随时生灭；妄念一息，即能保守真元。故玄门以止念为本，释教以无念为宗。无念者，扫除一切邪杂之念。究其念之善恶，乃至苦乐生灭。如念之善纯，即名曰正念。上古仙佛圣真，皆因冥于心，息于念，而得玄妙之结果也。古圣云：“玄妙真诀无多语，识破原来笑杀人。”是凡精气神三宝，皆从眼耳鼻舌身意散失，内外不能坚固，以致未老先衰，不能长期保存生命也。若能访求至人，指破疑团，教授鼎炉琴剑，四象和合，降住精气元神，收归于内，安炉锻炼。聚精满而补气，收气足而全神。养神归一，

即仙佛有望也。

总而言之，修仙一事，实乃行易知难，并无何种拗手之术。能识破理之动机，不受缘之牵对。最初下手，所用功夫，均乃采取后天有益于三宝之法则。慢慢行做，日久自然而然熟能生巧。智慧一开，百孔供通。许多道书所著，如先用“敲竹唤龟”、“鼓琴招凤”之权，次行“龟蛇盘旋”、“龙虎争斗”，“婴儿姹女”、“同房婚配”、“黄婆伴侣”、“静养龙珠”，不失子午卯酉，抽添火候，温守丹成，铅炼干，汞自尽，久久昭圆出神，出得察院，变化无穷。这一类语，均属咬文嚼字者所撰也，谨防聪明匪人，任意谤毁，无德而得之。一旦失却，岂不可惜耶?如果有德而得之，灵机一动，自解糊涂，无人无我，乐之无穷矣。

## 第十节 真伪之行修

**修本在于己 不明方求人**

**既得而不坚 何苦去伪寻**

人之学说，无论行止与否，在未决定以前，必得目标看远，而意志还须坚绝。即就修道而言，既有其感，必得真心实意，同时须有至大至刚之秉质，慈心于物之悲感，忍耐耻辱之理想，弃贪进痴之变幻。如此行之，道一得而自成之。余所赞者曰：“不离方寸无间断，何愁净土不圆成。”又曰：“道虽圣传修须己，德乃人积命中天。”纵然得之，而无坚决心肠，岂非“灯虽点之而不明，枉耗油灼事难成”?希望世之究道者，切莫犯此“探求既得而当儿戏”之病耶。能够昼夜无休，须臾莫离，一到其时，自可不垢不净，不生不灭。是故空中无色者，惟我独尊也。

## 第十一节 论太极

**太极虚无一点灵 真机拨动乃无形**

**恍惚之际玄幻境 元精一霎至显明**

元炁初生，乃一团混沌，萌而未萌，用而未用，廓然空虚，不着一物。只有一点灵光悬照，无影无形，孤悬于恍恍惚惚若有若无

之境。气之清明则显神，气之昏浊则沉沦。故《太极图》曰：“太乙含真炁，精神魂魄意。静极见无心，自有神明至。”收敛身心，是以清静为要，莫与俗夫缠扰。故全真谭祖《水云集》曾云：“丝头莫向灵台挂，内结灵丹管得仙。”孟子云：“求则得之，舍则失之。”而变化之妙，无不由阴阳而得之，是宏德而达道矣。

## 第十二节 论阴阳

**玄中呼吸升降 往来不断不停**
**阴阳合而为一 乾坤自然分明**

坤其静也，翕其动也。辟广大配，天地变通，配四时阴阳之义。配日月，易曰善。配至德太极，动而为阳，静而为阴。阴阳属气，而太极之动静则属理，乃玄中一点之呼吸往来之升降，虽不离气，始由身中一点真阳而运用。所谓一阴一阳之为道。得其道者，在乎保精守气，凝神入于窍中。夫凝神则真息自住，息住则为真静，静极则天机自动。始从虚无之内得神，乘动之机，以鼓动其中阳精，而从采逆摄取归源之锻，复而混静之中得气，结合可入虚无之境，方知氤氲之妙。可得一太极之化，而总不出于坎离之中也。

## 第十三节 论坎离

**坎中满，离中虚　水火既济神自居**
**阴中阳，阳中阴　乾坤一体气成珠**

先天卦位，乾南坤北，离东坎西。一变后天卦位，乾坤退位。

离本乾体，故曰：太阳受乾位而成离，离乃少阴。坎本坤体，故曰：太阴受坤位而成坎，坎乃少阳。离为火，火性上炎，则其易腾也；坎为水，水性下润，而其堕然矣。坎中一点阳精，长得离火相蒸，而始得长生之由；离中一点阴神，长得坎水相润，始而不死。

位虽相隔，而使气长变。但后天皆属昏浊群阴之内，阳气难升，非得真火锻炼。而坎离之气，终不能旺，何以能得交媾?道在洗心涤虑、保精调息、神守中宫、一意不散，则真火渐生。功纯火盛，则真水上腾，火入水中，水与火交，交媾日久，天机忽升。坎中一点

真阳，点化离中之阴。离还是个离体，不实其虚；坎还是个坎体，不虚其实。心肾相合而得坎，坎离之妙变成乾健之体而为仙矣。

夫修丹之士，多言心肾非坎离，以呼吸为坎离，此非真也。不知坎离之体，乃是乾坤之用。大抵人身不出于五行之外也。

## 第十四节 五行之论

**太极化五行 木火水土金**
**五行分五灵 性情神意精**

太极化生，故有五行之原理。人身亦有五行之意义。以太极之五行，返求一身之五行，自合先天之卦位。

夫人之心曰守灵，居于上者属南二之火，我之神也；肾曰育婴，居于下者，属北一之水，我之精也；肝曰含明，居乎左者，属东三之木，我之性也；肺曰虚成，居乎右者，属西四之金，我之情也；脾曰黄庭，居乎中央之上，我之意也。意属于土，土为信。金木水火四项，非土无所成。犹如仁义礼智四常，非信无以立也。

盖天一生水，地二生火，始生气。流动闪烁，其体尚虚。其成形，犹未定迨生，生则确然有定形矣。水润下，则居于下；火炎上，则居于上。然火虽在上而根属于阴，水虽在下而根属于阳。阴阳本配合，只为阴气不能下降，斯阳气不能上升，全凭真意居中。无偶为止，掩火之乡，故下窍阴中有阳气升摄，归得中土即止；上窍阳中有阴气降蟾，蒂得中土即止。艮止之极，阳气上蒸，木液下变，是为真汞；阴气下注，金精上升，变为真铅。此乃真土之切也。

古云：“真土擒真铅，真铅制真汞；铅汞归真土，身心寂不动。”五行之用土也，是为成始成终。而修丹之士，用土为先，当识生克之理也。

## 第十五节 生克之原理

**水克火，火克土 步步不离三四五**
**心通肾，肾通脾 金生丽水转子午**

人生化育，分于两仪。两仪者，阴阳两气也。混一于五行之中，

非生克不能得制。相生渐至，相生而极。尽安能相念，而成丹乎。

盖肾神逆转于心，是肾水相克离火之原理也。心神若顺，转于脾者，是离火产生于脾土也。脾转于肺土，内生金，肺转于肾金又生水也。肾膜受脾所制者，乃土克水也。

古云：“五行顺者，金生丽水；五行颠倒，水中生金。”此乃阴符之玄旨。凡修道之士，必须明了五行生克之理论，方可知其本也。

## 第十六节 玄旨之关键

**玄玄达到天 变化本无边**
**真意引真火 自可炼得坚**

玄旨二字，思其意而甚深，考其究而实浅。故云：“神仙传法无多语，只教凝神入窍中；若得明师指窍路，自知玄旨是真翁。若把元神藏到底，变化玄玄达天空；巽风鼓动真离火，大药产生鸣自钟。”

盖窍乃产药之川源，阴阳交逢之所，若不得火炼，则水混浊于其间。若不专心致意，则火散漫难存，大药终不能生。此先天从何而来?滋萌者，神潜于丹田；鼓舞即是以火炼药。取其实而填其虚，久久弥满，至于周流运转，内真外应，结成金丹，体变乾健。盗天地之精华，夺五行之造化，不枉千辛万苦。

道至在单嗣授受而得之，其中妙用总不出乎玄关之外者，方可得手矣。

## 第十七节 玄关之一穴

**血气方刚神自安 空谷之中有玄关**
**三宝凝合百脉运 破关知易行实难**

玄关一物，说之无形，确非有形之窍处，更非尾闾谷道，亦非图画中所指明之气海膀胱、脐下一寸三分、明堂泥丸种种不知而误解之变名也。凡学道之士，欲想知其关窍所在者，则冬至一阳即在此，药物火候亦在此，沐浴温养亦均由此，孩胎离脱亦不离乎此。盖此一关，无边无傍，无前无后，一炁贯通，上下灵便，活络无穷，绝不能以法度而疑揣度，应从慧悟而精寻，妙在身中所求，莫向身

外作计。

余今略述其征象：形何空悬黍珠，绵络于百脉之间。以己之神，而运动其中之至意者，是玄关之所在也。凡人之未生以前，即有此关穴，无此穴而不能生。男女间两相情合，意到精生，即命根已在彼处焉。

夫生身之处，正是元始祖炁而本来面目，居于天地之中，而此处中一穴，方圆约在一方寸。故曰“大道不离方寸地”，即此也。意到则成关穴，机吸一罢，则杳杳茫茫，开合自有定时，此即自然之玄关也。又谓虚无空谷者，亦即此解。

试取鸡卵熟而剖之，必有小隙空处，即其未熟。正中虚处明显，能成鸡子，若无虚空处，则不能成鸡子。夫人之身中空谷，亦为是也。上由绛宫以透泥丸，下接丹田以至涌泉，上彻下空，其中乃系连接，借物可以证明之，何异于口乎?

虚其中则张，实其中则弛，窍之能张能弛者，亦即如是。切莫泥身着形，泥境着物。四维不着，玄关可得。为识此窍能培养此关，尔之三宝凝合其中，乃性命自可久立，而须常悟中黄之理也。

## 第十八节 中黄之解

**大妙中黄贵 偏倚有定位**
**不能明达至 张久仍属废**

中言其信，黄言其色。究意其所者，中无定位，黄无定色，位既无定位，有所以定者，为真黄。黄者即是中黄，不偏不倚，无乖无戾。故达中者，而不中，忘其为中，不以中之位居也；达黄者，而不黄，忘其为黄，不以黄之色泥也。无位无色，是谓其得。得而其所，即为得一也。若得真一，而后必须知窍矣。

## 第十九节 说河车

**河通天道运真精 车行关中气自熏**
**并驾齐驱往前进 三阳开泰灌天门**

河车者，喻言坎水逆升之意，如农家水车灌田，由下而能上者

也。

夫人之一身，乃万阴之中，有一点纯阳之气。纯阳者，即元精之谓也。而能上升熏蒸脉络，自肾传肝，自肝传心，自心传肺，自肺传肾，非土莫能运转，为之小河车是也。若肘后飞金晶者，自尾闾起，下关至中关，至上关，归上田，至中田至下田，是为河车。而纯阳下降，真水自来相投而上升，真火自起，吸升呼降，十二楼前，颗颗还丹，若现金光万道者，名曰紫河车。

总而言之，积精累气，神足气即发动，犹如车行，喻名河车也。而车又分羊车、鹿车、牛车，此车皆能卷动海潮之水，灌入天门，如风回之山谷，如马骋由平沙，如迅雷之速，无稍停歇。然非戊己之功，则不能成也。

## 第二十节 讲戊己

**坎属戊，离属己 引动水火相继起**
**交则生，炼则提 掌定门户自既济**

以坤交乾，乾之金炼成戊土；以乾交坤，而木之液，炼成己土。在坎为戊，即肾中之壬水所化；在离为己，即心中丙火而生。

虽然水火，能分为上下金木，列于西东，全凭戊土上行，己土下降，此时方能水火既济，金与木两相交并。所谓六戊六己，掌定坎离之门户。

龙之头为己，虎之头为戊；龙之性情长在于戊，虎之性情长在于己。须留戊就己，通戊土而先起之，伏己土而后合之，方可成得金丹。且戊己之要用，乃丹家之至要，亦乃三宝之功臣也。

## 第二十一节 三宝之初

**宝宝宝，少不了连环性，自然保**
**二相应，子母抱失元神，那能好**

人之元气，由神而生，人之精由气生。人之神，可以藏养真元一炁，气中又可藏精。翕然三宝，如此俣一之用，始有分别乎。

气之生精，此精本我所无，悉由吾之后天气，运用而结，故曰

气中藏精。神之发动处，即是气，气之发动处，亦即是神；精之结生处，即是气；气之结构处，亦即是精。神为气之母，精为气之子，二者相应相行，莫不由元神之为主宰。神譬国家之君，气譬国家之民。古圣有云：“一要知行气主，则须为重神。”此乃至要紧言哉，如此。

# 长春语录发挥

竺潜

予生长僻邑，孤陋困穷，初未闻道书之名。岁丁巳，乞食杭州，因得学《易》，始知《参同契》。后三年庚申，有为我诵述《性命圭旨》者，就友朋假而阅之。始知道教在金元间，有龙门派之盛，而丘长春则七真之巨擘也。惟是书出于其徒尹志平门下，不详于性命之理，所称述者亦未免大淳而小疵。今年初夏，复从翼化堂得读《长春语录》，甚喜其言简义正，贯儒释而为一。顾其措辞平淡简略，初学读之，或易粗心忽过，爰为摘出数条而发挥之。都分四节：一曰简长生，二曰贵见性，三曰示回光，四日入理境。

## 简长生

【原文】今世人贪生之甚，希慕长生，究无长生者，心不真也。虽极劳生以养形，为形起见，总属私心，不合天心，何能上寿?学人宜体验吾旨，誓发无上之心，即为无上之身。

百计以养身，即百计以昧心。心昧则性迷，性迷则神役九幽矣。究之身不过数十年，而神之迷晦，动经千劫。今世祈长生者，不向本命元辰自发大愿，乃从仙佛乞灵，是舍本而求末矣，究竟于我何益哉?吾宗所以不言长生者，非不长生，超之也。此无上大道，非区区延年小术也。

老子所谓长生久视者，虽至世界毁坏，而我犹故存在，即成仙佛极果之说也。欲成此极果，先要立命。而立命必基于尽性，未有不能尽性而能立命者也。何谓尽性?即以天良克灭人欲是也。何谓立命?即修成童真，永不漏泄是也。人欲克绝，无明破尽，方能成就无漏之童真。既成童真，再用宁静久照之功，始结圣胎，厥后化形飞升，名为无上极果。幻躯化为乌有，非复肉眼之所能见，所谓上天之载无声无臭是也。修成童真无漏，名为大德至德，精气神三宝永远不坏，故能长生。昔彭祖住世八百年，宝掌和尚住世千又十七岁，

皆由其修成童真无漏，故能得此上寿也。不得漏尽，亦绝不能结圣胎。故曰：苟不至德，至道不凝。又曰：

惟大德必得禄位名寿也。但须知，修道者无复一毫贪生畏死之心，方得谓之人欲已绝；通身经脉皆成白乳，无复一滴赤色之血，方得谓之无明已尽，亦曰满足白法。如是方成童真而得长生。此事谈何容易?学道者必须以至诚心发大志愿，誓成无上极果，虽因求道致死而不悔惧。有是真因，方获真果。何以故?天良激发，则天机自然活泼，自身中之水火雷风，善能破除自身中之阴邪浊翳，所谓本乎天者亲上，则各从其类也。

乃后世中下之士，未明此理，贪执幻躯，爱惜生命，以此有漏之因，盲修瞎炼，其数不可胜计。昔人云：拔宅飞升，鸡犬皆仙。岂真有禽兽而能成仙，土木而能飞升者乎?盖为讥诮若辈而言也。若更以贪纵口体之欲，烹宰生灵，广造恶业，其不堕落恶趣者鲜矣。然而举世皆然，此兵荒疫疠之劫所以相继不绝也，可不哀哉?

须知求长生者，为欲救自己之生命也。天地间惟生命最平等，欲救自己之生命，必应具大慈悲心，救护一切众生之生命。所以仁者己欲立而立人，己欲达而达人，亲亲仁民，乃至爱物。有此大慈悲心，方能于本命元辰中感动天心，天地间祥和之气，悉来萃于我躬，而成无上之身。所谓天道好还，一日克己复礼，天下归仁，乃知圣人真不吾欺也。

今考诸真君语录，悉符圣训，则宜乎龙门派之盛矣。呜乎，能达绍老子之道于二千年后者，舍真君吾谁与归!

(附注)语录后载《丘真君传》：真君得王重阳道法，入磻溪穴居，日乞一食，行一蓑，人谓之蓑先生。昼夜不寐者六年，复隐陇州龙门山，苦行如磻溪时，前后不食茶果凡十余年。此与孔子食毋求饱，居毋求安；释尊之树下一宿，日中一食；老君之损之又损，以至无为；庄叟之食于苟简之田，游于不贷之圃，悉皆符合。克灭人欲破除无明者盖如是。而世之务求养生者，其不合于大道可知矣。且养生小术，仅可保持健康，若死生有命，由于宿业，苟非广积阴德，亦绝不能增益年寿，故神圣仙佛虽皆存养三宝，而主旨并不为延年计也。《参同契》有“将欲养性延命却期”之句，延命亦系为办道计，

而非即是道也。人有善根福德，苟获闻灸治鬼藏之秘诀，诚亦足以延寿。释尊称黄老为东方消灾延寿药师琉璃佛，职是故也。惟丹经所称姹女婴儿，龙虎交媾等等，皆指自身中之阴阳，未闻有以男女和合双修者，三教经典皆无此义。即考之南宗五祖，亦无双修事实。双修纵使有益，亦决不能灭除无明人欲，岂能立命

延生哉?予亟望与陈子一讨究其理，而咫尺千里，竟不获面，诚大憾事也。

## 贵见性

【原文】吾宗惟贵见性，而水火配其次也。大要以息心凝神为初机，以性明见空为宝地，以忘识化障为作用，回视龙虎汞铅皆法相而不可拘执，反此便为外道，非吾徒也。若真能见性，即垂死一刻，亦能破百千万劫之幽暗，况五官清明，四肢强健时乎?

见空有二义，而实只一理。世间万法皆幻，惟自性为真空妙有，而现在却未始有我，是为第一义空。悟彻第一义空，则往日之种种意见，悉皆化为乌有，是为心空及第。心既空也，则自然便能忘诸讥，化诸障，随时舒转，发大作用。至于龙虎铅汞，水火配合，皆是门庭装饰，挂羊头，卖狗肉，刍狗万物，颠倒众生之术，说破不值一文钱，何足挂齿。释尊曰：菩萨心地直。真君直心不欺，竟肯向人说此直话，此其所以得成无上道也。若谓真能见性，即垂死一刻，亦能破百千万劫之幽暗，此正孔子早闻可以夕死之说，乃是有大智慧大魄力之大豪杰，方得有此大彻大悟境界，无尝血性男子，何能到此田地?故予有俚句云：人有至情方作佛，身无侠骨不成仙；诗书礼乐春秋易，文字安能做圣贤?

以性明见空为实地，实地二字最为切紧。盖真实见性的人，另有一种气象，明眼人自能辨得。若世俗有小慧者，浏览既博，满口禅机，亦能说得天花乱坠，乃一到落实处，终不免为自胸中之成见所障碍，此便是脚跟未曾点地在，安能发大作用哉?

## 示回光

【原文】学人但能回光，即可了生死。此光超日月，透三界，若无此光，天地亦冥顽不灵矣。万物何处发生，此光即元始威音也。众生轮回者，因此光顺出，作种种妄想，故幻出皮囊，积骸如山，积血如海。今一句说破，人身两目外皆死物也，一目之中，元精元炁元神皆在，可不重欤。今学者皆理解，非心解也，皆讥光，非智光也，此所以轮转人天，漂流六道。若造恶之人，并无光彩，止有恶气戾气。眼光一落，全体皆阴，堕入丰都矣。千佛出世不通忏悔者，彼自无光，何能承佛光接引哉?学者现有外光，机在目也。太阳流珠常欲去人，顺也，逆而内之，金华涵芭矣。有内光，迷而失之，亦欲牵也。妄想惊其神也，不能片时清净，为有无颠倒耳。

内光者，命光也，佛谓之常寂光。此光顺去则流转生死，逆来则超脱生死，上达为君子，下达为小人，其机在此。然命光是用，性光是体。性光亦曰智光，即所谓外光目光也，必收敛其体而后能发用。故《参同》曰：三光陆沉，温养子珠。《太玄》曰：藏心于渊，美厥灵根。皆令学者常常回光反照也。

性光与命光，体用一原，同声相应，同气相求，所以天道下济，地道上行，天地睽而其事同也，男女睽而其志通也。《首楞严》曰：若不识知心目所在，则不能得降伏尘劳。所以降龙伏虎转法轮，皆须以目光为引导。故《阴符》曰：机在目。而观世音所以为黄婆接引也。

夫日月者，天地之目也；目也者，吾身之日月也。日月合璧，五星联珠，于是乎鸿蒙开辟，万物化生，景云甘露，应时而至，四灵百瑞，辐凑骈臻，天关在手，地轴由心，我直下便唤做耶和华而创造世界，位天地而育万物矣，大丈夫不当如是耶?真君删却许多葛藤，直下令学者做世界第一等人物，慈悲愿力，何等伟大，学者奈何不发大心乎?

## 入理境

【原文】或问曰：佛说往生西方，莲池中有姓名耶?师曰：不论

姓名，华池即方寸也，莲苞即性光也，身中现有佛国。曰：若是则净土为乌有矣。师曰：又是实有的，少不得以心造，以心应。学者急须止念，念止则心定，心定则慧光自生，慧既生矣，还须自涵于不睹不闻无声无臭之中，久之方返于虚无真境。学人既有入路，即宜退藏于密，直从念头上洗剥，天理愈明，益见人心之难克，人欲将尽，反觉天心之杳渺，参之参之。

或问曰：能仁谓之释迦，如何是仁体?师曰：仁者生也，一点生机，鸟啼花放，山色波光，俱为造化，含之皆为真地，舒之尽是阳春，一念不生为仁体，念念皆圆为仁用。空则化，圆则通，通则四维上下虚空，往古来今，不外吾腔子矣，不特地狱饿鬼畜生可悯，直视夫人亦为雪涕，回视多生眷属，多生怨仇，俱在慈光覆荫之中，到上始是能仁，方证如来果位。

疑莲池中有姓名，问者可谓痴绝。待真君直接注破，彼又疑净土为乌有。抑知内圣外王，体用一原，显密权实，互融无碍。若再问此净土是谁所造，则应之曰：十方三世无量仙佛神圣所共造。虽云惟心所造，而实无心也，若造之以有心，莲邦即成魔境。然又当知，造净土者虽无心，修净业者却须有坚决至心，才得往生，否则居下不求，居上不化，无感无应，都成戏论矣。

虚无真境者，马祖云心月孤悬；圭峰云泯绝无寄；程邵诸子云心如止水；阳明先生云鉴空衡平。即所谓寂而常照，照而常寂，乃如来实相无相，涅槃妙心也。此须久久修炼，方能证得。

近世习静坐者，亦偶尔能得一种与此相似境界。但彼以默照邪禅，人空想定，成灰断果，证大圆镜。虽复相似，而实有天渊之别。老子曰：明白四达能无知。是岂不明心性者所可几及哉?

天理愈明，益见人心之难克，正所谓“人心惟危”。而圆教菩萨所以尚须力断见思二惑也。至于修炼久久，无明人欲销灭将尽，功行已深，证相似位，反觉天心之杳渺。此时乾阳已革而向上，须用自试方知真假。故《乾・九四》曰：或跃在渊，乾道乃革。又曰：或跃在渊，自试也。试之而所证非真，则须发大大慈悲心，回向娑婆世界，广度六道众生。乘此弘大愿力，方能了解大事。若遂厌离生死，疾入涅槃，便成自了汉去矣。故孙不二元君有诗云：蓬岛还

须结伴游，只身难上碧岩头；若将枯寂为修炼，弱水盈盈少便舟。正谓此也。然此绝非男女双修之说，学者切勿误会。堕坑落堑，祸事非小，慎哉慎哉！

末段论能仁二字之义。在因地即是顿教菩萨，怨亲平等，得佛知见；在果位则赞化育而参天地，圣人之能事毕矣。此理直须当人自悟自证，非笔舌口耳所能相授受者也。

（补论）世称彭祖行房中术，乃系奸邪之徒，诬罔假托以诱人者。凡曾读圣人书，稍明事理，决不为所惑也。采战邪术，非特不能延年，反足以增长无明，厚其堕落之业力。惟灸治鬼藏一法，可以灭除百病之根菱，更能力持色戒，断绝淫念，则确有延年益寿之奇效。凡得其传者，皆不肯使人知之。然其所得寿限，亦不过百数十岁，未有能满二百岁者，安望与彭祖及宝掌和尚相比似哉?然此区区延年小术，得之亦非易易，须有大福德，又有大富贵之命。既得此术，即须将富贵作代价，否则仍不能见容于阎罗老子。故以此术妄传非人者，必获天谴也(所以古今大寿之人多在山林中见之，宦海中则绝无也)。

# 丘祖内功周天火候歇诀

灵玄子注　戴继先录

## 第一节 言阳生静里，为药产神知，即以妙诀通灵也

### 静极而动兮

静极之际，自生动机，动而无欲，观其妙焉。昔黄帝受广成子内视秘法，乃水中起火，月孕日魂之旨。直指之，无非心交于肾，神合其气而已。古语“神炁两个字，了尽万家书”即此。黄帝行之百日，精不摇而白化，气不耗而自清，神不劳而自宁，三者日盈，小药成矣。功法必须机先一着。最初还虚，即始于有欲观窍也。是故动机未兆之先，欲见天心，功先观窍。窍在目前，由观而得，当从有欲观至无欲，以还七情未发之时，于当止之处，常目在之，无时不照，意惟抱一，不二不杂，一贵能守，无怠无荒，守一归无，无无亦无，湛然常寂，寂无所寂，寂而常照，欲自无矣。无欲曰静，为性之体，静性光圆，为心之神，神机在目，时常内视，既凝炁穴，更慎动机也。

### 一阳来复

因动而阳炁生。一阳，即元炁；来复，即初生。元炁初生于炁穴，缘静而动。瑶池金母曰：静者动之基。

药产神知兮

药，元炁也；产，生也；神，吾心之神也；知，觉也。

因静极之阳气生而动，致外形伸而坚，吾心之神，忽然而知。

### 妙诀通灵

妙诀即后之风火采炼功法。人得诀遵行，不但延年益寿，必能通仙致灵。第一节言阳气初生勿采，迨气壮急采之。

### 微阳初生兮

阳气初生，丹田虽暖，犹微而未壮，如乾初九，潜龙养于深潭也。

**嫩而勿采**

初生之炁尚嫩，勿就用风火采炼。

**药物坚实兮**

药即元炁，物即外形，坚实当旺之时。

**十五光盈**

如圆月十五夜，子当望时，月受日光，光满而盈也。

## 第二节 言阳旺急采，莫到衰时采之无用

**时当急采兮**

元炁当旺，驰外之时，急行风火，采归丹田，由尾闾，经夹脊，过昆仑，降重楼，还炁穴，谓之河车周天功法。元炁既归，不致化精，炼之封之养之，久则可期化神，以至还虚也。

**莫教错过**

切莫错过当采当炼之时也。

**久而望远兮**

月望后，光渐缺不圆，比之气旺极，泄漏即衰。

**采之无成**

气到衰时，方用风火，采炼无成，吕祖曰“铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝”即此。

## 第三节言气驰神亦驰，神返气亦返，气之回尽，缘采炼封固时

候足也

### 气驰于外兮

心神久凝气穴，静极阳生气动，旺即驰外，形举而坚矣。

### 神亦驰外

神因气动，亦驰于外，苟不慧剑高擎，神珠朗照，则淫念动，元炁化淫精不积，丹何以结?吕祖曰“鼎内若无真种籽，徒将水火煮空铛”即此。昔如来修舍利成金仙，首断淫念，断法用风火。但此非至德不授，佛门惟迦叶得传。若不断淫念，如蒸沙做饭，终不能成。

### 神返于根兮

神，心神；返，归也；根，命根气穴也。心神由外返内，凝于气穴也。

功法念常守一，以目观中，用真意引心神，由目中注于气穴，久之冲脉通。冲脉，中宫脉也。通则玄关开，橐龠消息现矣。前任脉后督脉，一气循环，上下流转，都缘中脉交通，神返于根也。

### 气亦回根

用神火息风，将元炁摄回原处，故曰气亦回根。

### 气回将尽兮

驰外元炁，亦真意率神火息风摄归气穴，则外形缩如马阴藏相，复为童男矣。漏尽通成，乃回尽之效。马阴藏相，即玉茎如童子缩也。漏尽通即六通之一，身漏尽也。精尽化气，无再泄之谓。若得六根无漏，则六通全矣。吾心返乎混沌，方归浑化，既归浑化，何有七大十八界。所以七处征心，都无是处，然七大十八界，能成二十五圆通者，为能各守其一也。噫!一之所以为一，沌然乎其妙浑然。

### 采封候足

采用武火，即摄气回根风火；封用文火，即得药归炉风火；候即始调药终养药，两头用文之候，中间采药炼药用武之候，崔公《入药镜》曰“中间武，两头文”即此；足即尽气回根，无须风火采炼，若不止火，必致药伤，故《入药镜》曰“火候足，莫伤丹”，又曰“受气吉，防成凶”，均谓此也。

## 第四节言阳生为活子时，壮即起火行风也

### 子时起火兮

子非夜半正子时，乃炁穴阳生之活子时，炁旺驰外，急起火行风。

### 须要分明

分明者，须要知宜文宜武时候。

## 第五节言火必兼风、神当依息也

### 如何云火兮

昔广成子曰：火即神，风即息。风以助火，即神以依息也。

### 后天呼吸

呼吸，先天无形，后天有迹。虽有迹，究非口鼻呼吸，乃身中炁蒂，庄子《南华》云“真人之息以踵”是也。一呼一吸为一息，实冲脉之消息，即橐籥之阖辟，上通目中明堂也，下透丹田炁穴也，为任督交通之脉。柳华阳云：督脉非在脊骨外，任督亦非止于上下唇，予亲自领会证验，方知其真。缘自验，绘任督交通循环图，具于《金仙证论》、《慧命经》内。

**第六节言用火兼风之法，即呼由内之外为前降，吸由外之内为后升**

**如何用火兮**

如何是用火风之法。

**呼降吸升**

呼即前降，任脉由上而下也；吸则后升，督脉由下而上也。二脉交通，互为其根，名曰河车。运转周天，神炁依之而行。《心印经》曰“出玄入牝，呼吸育清”，《入药镜》曰“起巽风，运坤火”，即此。

**第七节言用火风如无似有**

**用火玄妙兮**

运用火风，本乎自然，不着形迹，方为最玄最妙。

**如无似有**

勿忘勿助，若亡若存，以合天然，不假人为。

**第八节功法言行火风，即假真人之息以踵也行火鼎内兮鼎，炉鼎，位正中宫，即黄庭土釜也。采药贮此，以火炼之，以风助之，全凭橐龠吹嘘，一阖一辟，以鼓动之，《易》曰“火风鼎，君子以正位凝命”，《入药镜》曰“真橐龠，真鼎炉”即此。**

真言功法，以意统炁为鼎，领神为药，引入炁穴而为性命之根。况神又为火，息即为风，指用神息摄炁，归于丹田，比喻火风炼药，成于鼎内，以便结丹。《心印经》曰“神合其炁”，《黄庭经》曰“呼吸元炁以求仙”即此。

此节直言功法至简至易，愚夫愚妇亦所能也。有缘遇此，必先

斋口斋心守戒炼己，修其孝悌忠信，行其礼义廉耻，心广慈仁，志惟善化，外立功德，内炼神炁，庶少群魔作障缘耳。不然，妄修丹法，非独落于魔道，为魔王眷属，谨防天罚，难逃三劫。慎之戒之。傅大士曰：饶君八万劫，终是落空亡。修士可不凛哉?

注：三劫，五百年雷劫，五百年火劫，五百年风劫。此皆由内外相感而发，发则身即毁矣。学者当随处立德，以辅助内修，方免三劫。不然劫何以逃?凛之慎之。

### 息效真人

息，即呼吸。效真人之息以踵，非效口鼻之呼吸。真人之息，一呼一吸为一息，要息息归脐。脐为中宫，即踵也，论息原冲脉之消息也，经言橐龠、玄牝、谷神皆此窍玄关也。能常观此，观到虚极静笃时，关窍自开，消息现矣。此天然风火，安假人为?张紫阳曰“慢守药炉看火候，但安神息任天然”，即此。

## 第九节功法言火风必须有候。数出入之息，即其候也

### 火须有候兮

炁旺行火运风，须有时候。

### 数息出入

行火风有一定功夫，要数呼吸出入时候，无太过无不及，惟当其可。所谓调息，器口鼻之说耳。

## 第十节功法言数息即火候，如用刻漏，以定时辰

### 名为刻漏兮

运火行风时候，如漏水有数，故名刻漏。

### 用定时辰

以刻漏定时辰，知运火行风，一定功夫。

## 第十一节功夫言阳候三十六息，用于采取进升

### 自子至巳兮

由子至巳，静而动，动而又静。

### 六阳用九

子至巳六阳候，进火主动，乾元用九，故阳数九。

### 三十六息兮

乾阳用九，四九三十六息，进火一定功夫，呼接天根，吸归月窟。

### 采取进升

人要采取药物归炉，须进升火风烹炼以成丹也。即比于凝定神息，以意常静摄精炁运化，而复虚灵矣。在功法直指之，将我身驰外元炁，欲复归命府，必用火风。火即心神，风即呼吸，一呼则熏前降，一吸则炁后升，此一呼一吸为一息。由尾闾转夹脊，过玉枕，至昆仑，降重楼，归炁穴，为一周，如河车之运转也。约有三十六息之功夫，则驰外之炁，已尽回归原处矣。然炁之回尽，有三十六息灵原者，亦有不止三十六息归原者，总之归原后，仍用武炼三十六息而止。元・俞玉吾，我朝柳华阳，谓火候泥在三十六息亦非是。何以云三十六息?举阳数而言，此阳动炁旺火炼功夫也。

## 第十二节言阴候二十四息，用于退降炼烹

### 自午至亥兮

由午至亥，动而静，静而又动。

### 六阴用六

午至亥六阴候，退符主静，坤元用六，故阴符数六。

### 二十四息兮

坤元用六，四六二十四息，退符一定功夫，呼通清虚，吸还祖窍。

### 退降炼烹

退炁渐回于内，降炁尽归于根，炼神火化尽阴精，烹呼吸调是元炁，皆由动至静功夫，故曰退符。

按进阳火，乃武火也，比于三十六息之长；退阴符，乃文火也，比于二十四息之短。

## 第十三节言卯进阳火，酉退阴符，必在无思虑忿欲，惟凝神火于内也

### 卯阳沐浴兮

卯为火之沐浴，当大阳候之中，学动外驰，宜防危虑险，洗心涤念，进神火于静极而动之际，是火至清无浊，由于沐浴也。

### 阳火宜进

炁动旺极，不为欲动，而即外驰，致形举矣。当危险之时，更要洗涤，速进神火，采至清元炁摄归炁穴炼之，意净毋杂，此武火宜进之沐浴也。功法武火，如达摩祖师，二日观中，默朝上帝，用意率神合炁，随呼吸以升降，摄提神炁，逆转泥丸，复降归根矣。

### 酉阴沐浴兮

酉为水之沐浴，当六阴候之中，炁静内归，宜防危虑险，洗心涤念，退阴符于动极而静之际，是符至清无浊，由于沐浴也。

### 阴符宜停

炁已回根，不因年老而为阳衰，致形缩矣。当此阴符宜停，仍须洗心涤念，微用真意，似有似无，若亡若存，绵绵不息，以固本根。无此刻漏

火符常温养回根元炁于丹田，所谓炉存火种常温养是也，即静中文火之沐浴也。功法文火，似如来二目垂帘内视，用意率神合炁，呼吸相依，温养神炁于丹田也。

### 不降不升兮

不用呼则前降、吸则后升之火风，惟丹田内凝神火，故曰不降不升。

### 沐浴景象

炁穴内凝不降不升之神火，全在无息无虑，忘忿忘欲，方是沐浴景象。

**第十四节总言上三节，进火退符沐浴为小周天功法，较比后之大周天略有微形较大周天兮**

由自子至巳兮至沐浴景象十四句，属百日功，小周天炼精化炁，采小药之法。比十月功大周天炼炁化神采大药之法不同。

### 略有微形

小周天较比大周天，略有用火风之微形。若后之大周天采大药，只由定里存火种于炁穴，本五龙捧圣之秘旨，歌诀未完故不细述。

**第十五节言小周天由调药、生药、采药、得药、炼药、养药，在进火退符沐浴温养内。而功法两头宜文，中间用武，比一岁循环，起于冬至，终于冬至，为周天一巡也**

### 周天三百兮

十二地支，除卯酉每宫二十度，共二百度为一周天。

### 除卯酉数

卯酉二宫六十度，为春秋二分，阴阳中度当旺，故宜沐浴洗心涤垢。始于惩忿窒欲，终于无忿无欲。火下降，龙从火内出；水上升，虎向水中生；龙虎交会，水火既济矣。若火宜降，反而上胜，水宜升而反下泻，则火不生木，水不生金，为忿不能惩，欲不能窒，必有不测之患，以至炁耗神亏矣。除此卯酉，而为沐浴，以防危险也。

### 三百六十兮

十二宫三百六十度，为一周天。

### 连卯酉名

连卯酉六十度在周天内。

### 再加五度兮

乾隆后编新法，周天三百六十度，古法再加五度。

### 四分之一

新法每度六十分，每分六十秒；古法每度百分，每分百秒。四分之一，一度分为四分，每一分二十五分。

### 以象闰余兮

由今岁冬至，至明岁冬至，三百六十五日零三时，为日行逆转一周天，以成一岁。若以年论，遵日月朔望，定月之大小，十二月凡三百五十四日为一年，除剩者积三年加一闰，积五年期再闰。

### 周天一巡

今岁冬至，至明年冬至，日行之西转东，一周天为一巡。比于丹法，静极而动，炁生外驰，至阳关外形即举。炁壮精盈，不致泄者几希，纵不思淫外泄，亦必精耗炁衰。修士当此，即净心专意，抱一观中，神凝炁穴，进火行风采之封之炼之，退符沐浴温养，亦如日行周天一巡也。

**第十六节言小周天功毕，仍旧以静，无思无虑，无忿无欲，惟心凝神于炁穴，再候阳生，以进火也**

**复归于静兮**

药既归炉，止火停风；炁已回根，便安神息，复归于静。

**依然沐浴**

依然洗心涤垢，无忿无欲。无忿火自降，无欲水自升，水火交神炁合，鼎盈小药炉存火种，绵绵不息，时时温养。然沐浴之火，不着于有，不落于无，故为文火。

**神凝炁穴兮**

吾心之神，仍用意凝定，注于炁穴，纯一不杂。其实元神，即是真火，随吾真意，存于丹田，由目中以注之也。

**再候阳生**

神火久存炁穴，再候静极而动，元阳之炁，又发生炁穴也。

**第十七节言百日功内，精尽化为元炁矣。但此百日功内，千二百时，要无间断，入室不涉外，方可期望有成，不然于朝暮夜间做三五次，庶可保身以延年也**

**行之既久兮**

奉行此诀，于百日功内，运满三百秒周天，则目中阳光二现，

淫根已缩，阳关已闭，无精可采，精尽化为炁矣。所积真阳之炁，尽付炁根，纵有动机，不宜再行火风也。

**精返为炁**

功到百日，阴精与元精，均因火风尽化为元炁。及阳光二现，止火景到，必须止火，惟入定静以养真阳也。

**回风混合兮**

百日工内，三百秒周天，采炼小药，日积日盈，全在火风，以助火炼药，即以神摄炁成丹。

**百日功灵**

百日功夫，毫无间断，如天之运行无已，方能采成小药，日积日盈也。

**第十八节言得六根震动，阳光二现时，须要七日口诀，大周天法则。但此候小药将成，可再问采大药之诀，以得指示也**

**六根震动兮**

前云阳光二现，止火景到，惟人定静，以养真阳，候阳光三现。采大药之候已至，须用七日采功，六根震动，得大药之景见矣。

**七日口诀**

丘祖于此未言。

**大周天起兮**

七日大周天功法，丘祖于此未言。

**再问迷津**

丘祖于百日功内，用小周天火候，采成小药功法，前已逐节言

明。至于七日大周天，采大药功法，可再问之以便指示迷津也。

# 卷五 诗词歌赋序跋

## 云鹤闲吟

### 题高鹤年居士玉照

陈撄宁

返照回光一现身，飘然云外隔风尘；
相看是我还非我，可笑知津又问津。
梦里河山老行脚，镜中笠屐倍精神；
本来面目今何在，流水无情草自春。

### 送道友胡允昌由海道之燕

陈撄宁

风雨如闻惜别声，天涯泪眼为君横；
十年采药山中梦，五月乘槎海上情。
此去鱼龙观变化，将来猿鹤笑浮名，
匡庐有愿栖真共，待辟烟萝证旧盟。

### 送高鹤年居士朝五台

陈撄宁

海陆兼程达上方(喻禅净双修)
霎时炎热化清凉(五台别名清凉山)
曾于只树参经座(指哈同花园而言)
又向云峰礼法王(五台有云峰胜境)
饮水自知冷暖味(《六祖坛经》语)
逢僧应问木犀香(禅宗机锋语)
金刚窟里传消息(五台有金刚窟)
话到三三莫较量(金刚窟一段案)

## 和攖宁子夜宿丹房诗原韵二首

常遵先

休嫌斑鬓半银丝，老子函关未出时；
何事尘心牵羽客，乱荒道路感流离。
道心和气细如丝，真子炉当进火时；
大隐谁知攖宁子，黍珠秋老满填离。

## 又和赠剑客梁先生诗原韵二首

常遵先

游戏人间寄此身，胸罗星斗布奇文；
黄庭点破玄关窍，引动纯阳拜老君。
我本琳瑶笔吏身，谪来人世主修文；
半生海上逢知己，绿竹虚心是此君。

## 夜宿潇湘渔父丹房

陈攖宁

黄海秋风拂鬓丝，壮心深悔误年时；
天涯共有飘零感，拥被灯前话乱离。

## 赠剑客梁海滨先生

陈攖宁

廿载羁留自在身，缘承师旨阐灵文；
微篇一卷劳三顾，旷代知音独遇君。

## 赠潇湘渔父

陈攖宁

两载交游识素风，豪情端不与人同；
阴阳反掌刘诚意，理气传心蒋大鸿。
起死灵方悬肘后，长生妙术隐壶中；
劝君进步求金液，他日争看老返童。

## 天台纪游诗之一

陈撄宁

双涧回澜春复秋，国清寺外好淹流；
寒山拾得今何在，空听丰干掉舌头。

乙亥孟夏，偕马君一浮、张君竹铭同游天台。历访名迹，抚今追昔，睹物思人，深有感于智者大师当年创教之不易。马君此行，得诗七首，诚所谓咳唾九霄，风生珠玉。愧我不文，难以为继，虽偶复寄兴，辄无足观，故未敢举似。拙作本首末句，盖因彼时独立桥旁，静闻溪水之潺湲，仿佛山灵之絮语。颇怀遐想，漫缀微吟。今读竺潜先生此篇，方知海上真有丰干其人者，岂又将逼我等缩入岩石缝中去耶。嘻!异矣!读偈言竟，戏书于后。

撄宁子记
乙亥仲冬

注一 双涧回澜，乃天台国清寺前最名胜地。

注二 国清寺门外，是神圣境界。国清寺门内，则不便置议。

注三 寒山、拾得，是两位异人，与唐丰干禅师同时。一者隐居天台之寒岩，因号寒山子；一者乃丰干禅师在赤城道侧拾得之弃儿，就养于国清寺，寺僧令其执贱役，遂名为拾得。故皆无真姓名。寒山子常来寺中就拾得乞取残食菜滓，冠桦皮，曳大木屐，状类颠狂，时惹僧众厌恶，惟独拾得友善，每相对密语，众都不解。但此二人皆非比丘身。寒山子行藏，大似天台中之流丐，拾得则等于国清寺所雇之苦工耳。后人多误会彼等为正式出家的和尚，是不可以不辩。

注四 双涧回澜之上，有大石桥，俗名丰干桥，乃昔日丰干禅师跨虎入松门处。

注五 闾丘太守所以能有机缘拜谒寒山拾得于国清寺灶下者，由于丰干之一言。故二人同怪丰干饶舌，于是连臂笑傲跳出国清寺而去。闾丘太守复追踪至寒岩山礼请，二人见太守来，便将身缩入岩石缝中，曰：报汝诸人，各各努力。言毕，泯然无迹。现有《寒山拾得诗集》行世。

注六 丰干谓："寒山文殊，拾得普贤。"而二人又对闾丘太守云：

“弥陀不识，礼我何为?”是则丰干亦非凡品矣。

(海牙按：此篇乃先师作于竺潜君《陈张二先生方便弘道》一文之后，该文见本书之《学理研究卷》。)

## 翼化堂善书局八十周纪念辞

撄宁子

翼圣传经一教尊

翼化堂创办人张雪堂老先生，由儒入道，又复旁通佛法，故最初出版书籍，除四书十三经而外，并兼售道经、丹经及大乘佛经等类。取其能羽翼圣经，发挥至理，对于孔教宗旨，相·成而不相悖也。张公在当时本为彼教全国之首座，道友共有数十万人。局外人不知，仅称其为慈善大家而已。

化民成俗大功存

《易》曰：君子以化民成俗。雪堂先生有焉。溯翼化堂开业于咸丰七年，正值洪杨之劫，人心思乱，道德沦亡。张老先生一面办道兴教，一面极力提倡慈善事业。当日全中国书局以专印善书为本务者，仅翼化堂一家。名流俞曲园先生曾亲题“翼化堂善书局”六字以赠。今木刻仍在。又沪上各种慈善机关，大半皆雪堂先生所组织。目下废者固有，而存者尚多。沪人士常追忆称赞不置。

堂堂旗阵开先路

孙子书中有云：无邀正正之旗，勿击堂堂之阵。意谓战时若遇此等军容，则不可与抗。张老先生当日办慈善事业，所以能立于不败之地者，盖因其能坦白表示利而不害、公而忘私之气量，故能誉满申江。后有继者，当学张老先生之毅力仁心，则天下无不可为之事矣。

善善家风付子孙

《公羊传》云：君子之善善也长。又曰：善善及子孙。张公雪堂羽化时，谆谆嘱咐芝山先生以道为重，以善为怀。故芝山先生行事，一本前人，不敢改弦易辙。芝山先生辞世，竹铭先生继之，仍笃守前人家法。虽毕业上海德文同济医科大学，对于世界最新科学，

皆有研究，然中国旧道德犹保留而勿失也。

书外须求真口诀

翼化堂出售各种丹经道书甚多，为他家书坊所不及。近来购买道书者，与日俱增，可知国中好道之士尚不乏人。虽然，道书固当博览，而仅仅在书中寻求，恐尚不足以达到目的。学者宜先将坊间各种道书读完，然后再做第二步事业可也。

局中别自有乾坤

未入道者，譬如局外人；已入道者，譬如局中人。男子修炼，名为乾道；女子修炼，名为坤道。此工夫之不同也。而教中各种仪式规律，其组织法亦颇严密，只有局中人能明了，局外人固不能知其底蕴也。

八仙齐会玄关窍

八洞神仙之历史，妇孺都知，毋庸赘述。究竟八仙当日用何种方法修炼成道，则无人能详言其故，今特注明于此。学者须知玄关一窍者，既不是印堂眉间，亦不是心之下肾之上，更不是脐下一寸三分。执著这个肉体，在里面搜求，不过是些脑髓、筋骨、血脉、五脏六腑秽浊渣滓之物，固然不对；撇开这个肉体在外面摸索，又等于捕风捉影，水月镜花，结果竟毫无效验。著相著空，皆非道器，学者当于内外相感天人合发处求之。此是实语，不是喻言。际此岁历更新，我望读本刊者个个成道，特不嫌饶舌，泄漏一点消息。果于此道有缘，必能豁然顿悟，庶不负翼化堂提倡道学之苦心也。

世俗称方棹曰八仙棹，谓其四正四隅也。故八仙亦可作八方、八卦解。

十地同归众妙门

老子《道德经》云：玄之又玄，众妙之门。乃一切仙佛圣贤、宇宙万物之所从出，故谓之门。既从此出，还从此入，故曰同归。十地者，谓十地菩萨也。

周正当年原建子

周正者，谓周朝之正朔。以夏历 11 月元旦为岁首，故曰建子。商朝以夏历 12 月为岁首，故曰建丑。夏朝以阴历 1 月为岁首，故曰建寅。自汉以后，至于清季，皆用夏正，阴历月大 30 日，月小 29

日。因为太阳与太阴合朔之关系，不能不如此判定。虽属人为，实亦顺乎自然天象。阳历专以太阳为主，与太阴毫无关系，乃亦有每年 12 月之名称，或 31 天，或 30 天，或 29 天，如此分派，殊觉牵强不近情理。既然不管日月合朔与否，何必板数要用十二个月作一年?现代学者主张每 4 星期 28 天为 1 个月，每 13 个月 364 天为 1 年，另外多 1 天，放在岁首或岁尾均可。尚有每年的余数四分之一日，满四年又多一日，则须置闰矣。此法比较现行之阳历，似乎来得便利。外国人虽有赞成此举者，但守旧派多数反对，故难于实行。然而反对派亦无理由可说，仅以为骤然更改，诸多窒碍而已。

纪元改历更何论

今岁 1 月 1 日，乃夏历十二月初七日，即商历之正月，亦即周历之二月。民国纪元，改用阳历，人民或以为不便。吾尝谓若阳历与阴历相差在一月前后者，我们譬如奉商朝之正朔；若相差在两月前后者，我们譬如奉周朝之正朔。何不便之有?外国天文博士已经说过月球这个东西，寿命也不长久了，将来快要分裂成为八块了。果如此君之言，我们老祖宗遗传下来的阴历，根本就要推翻。光明美丽可爱的月球，人类尚且无法挽回他的劫数，何况仰承月球运行而推算的阴历，更不足论矣。哈哈!

念兹创业非容易

《书经・大禹谟》曰：念兹在兹。盖念皋陶佐禹之功也。吾愿一般好道之士，凡到翼化堂购道书者，皆当念雪堂先生创业扬善之深心，与芝山先生守成继志之诚意。若非二公之力，翼化堂亦不能维持至于今日，而吾国遂缺乏一道书流通之总机关也。更愿竹铭先生首念前人创业之艰难，更念后学求道之不易，尽量将全国中善本、孤本、秘本、抄本各种道书，翻版印行，以惠后学。纵遭亏蚀，亦所不惜。既可以显扬祖德，又可以丕振玄风，岂不善哉?

辞去荣华返道根

芝山先生在日庭训，常劝竹铭先生从速了脱尘俗之事，中年以后，专心办道，继承祖业。竹铭先生自幼牢记此训，曾屡为余言之。故对于人间利禄之途，未尝一涉足。而歌台舞榭，亦绝少因缘。现正静待入道时机之至万而已。若非夙种道根，孰能与于此乎?

## 答攖宁子

黄忏华

(攖宁子以书抵我，累数千言，语重心长，作此以报。)

太丘贻我书，劝我求神仙；登仙讵不欲，尘劳纷吾前。
我曾读梵夹，粗解文字禅；小乘嫌太枯，大乘嫌太圆。
我志在缘觉，花叶皆真诠；尝将大般若，展诵落花边。
神仙似缘觉，观化碧峰颠；每读列仙传，辄为飘飘然。
忆昔陟庐岳，相与恣攀缘；涉涧访枯僧，裔岭寻飞泉。
曾订云山约，期将尘事捐；幽岩同习静，清夜细谈玄。
焉知十五载，此约还虚悬；君既未归隐，我犹混市廛。
其余同游人，或老或长眠；低徊思往事，惨淡如寒烟。
我闻君苦语，我心为悄悄；学道贵勇猛，胡为长迁延。
迁延复迁延，岁月逝如川；誓将掉臂去，海上从成连。

## 洞霄宫诗

杭县马一浮作攖宁抄登

宋家陵阙久蒿莱，封禅神祠遍九垓；
独许李沆称圣相，谁言汉武是仙才。
黄冠度世依山活，戎服搜林被鸟猜；
(自注：时见逻卒入山，编练丁壮)
却忆七真方佐运，遗民空望集灵台。

自注：丘长春为北七真之首，元世祖颇见礼异。邓牧心，元之高士，独隐居大涤，撰《伯牙琴》，持论乃与鲍敬言为近，超然有惠施去尊之旨。同为道士，而南北异趣如此。

访白鹿山房故址不得，为之喟然。因念此山旧隐，如郭文举、许远游之伦，益阒绝矣。

丙子四月

攖宁补注：洞霄宫，乃宋道观，在浙江省余杭县大涤山中。是处岩壑深秀，泉石清幽，大可洗涤尘襟，故名大涤，为道家 72 福地中之第 53 福地。上有许迈修道遗址，并归云、鸣凤、龙光、栖真诸

石室。十载以前，曾偕马君游此，惜未穷其胜也。

李沆，宋相，在位日取四方水旱盗贼奏之。王旦以为细事不足烦帝听。沆曰：“人主少年，当使知四方艰难。不然，血气方刚，不留意于声色犬马，则土木甲兵祷祠之事作矣。吾老不及见，此参政他日之忧也。”其远虑先识如此，时人称为圣相。

邓牧，字牧心，别号三教外人。宋亡，不仕，隐居余杭洞霄宫之超然馆，常经月不出。沈介石为营白鹿山房以居之，与谢翱、周密等友善。大德中，无疾而逝。著有《洞霄图志》六卷。其诗文集，名《伯牙琴》。

## 天台山纪游诗七首

(时在乙亥仲夏)

马一浮作陈撄宁抄登

### 登天台观石梁瀑布

至游务贞观，归寂念行迷；久闷川上吟，今与智者期。
山泽气相求，心亨物无暌；九寓纳尘芥，群生犹醢鸡。
步虚寻鸟迹，冥想追天梯；开襟当日月，飞跷陵虹霓。
羽人慕丹丘，不睹仙灵栖；王乔已冲举，局促哀燕黎。
宴坐篾应真，密林尚招提；有情终变灭，但余风日凄。
瀑流自太古，下注万仞溪；共工不敢触，长使蛟龙悲。
吕梁信安蹈，溟渤何端倪；大化本无心，众甫焉可齐。
缘象皆滞言，所适无故蹊；疲氓守耕凿，猛士耽鼓鼙。
畴能移巨壑，夷夏同夸毗；潭幽止奔濑，岩润丰春荑。
在宥恒不迁，虎兕安容窥；养疴混樵隐，庶以忘町畦。

### 上华顶宿药师庵

地迥忘高下，林深失晦明；
岩阿常雾色，溪谷自雷声。
云散群峰出，江流到海平；
草庵容偃息，世事任纵横。

### 真觉寺访智者大师塔

法华证后始开权，南岳亲承教外传；
得坐披衣犹此日，焚香烧臂定何年。
目穷霄汉无人问，行尽崔嵬倚石眠；
僧宝不逢牛迹乱，灵山一会已迢然。

### 高明寺

吹花拂雨度鸣湍，云黯苔凝旧讲坛；
药病空劳挝毒鼓，儿孙多为付金裲。
风铃夜语闻胡讖，火宅虫游聚野干；
不见诸尘三昧起，四山难遣一山安。

### 宿赤城道院蚤虻嗜肤申旦不寐戏作示同游

(宁按：所谓同游者，指余及张君竹铭二人而言。当时余等二人，亦被跳蚤所扰，终夜无眠。)

蘧庐一宿比惊乌，赤蚁玄蜂尽若壶；
漫诩金丹能换骨，却来魔窟试行符。
舍身饲虎情无恼，人肆调心事岂殊?
梦觉双非欣厌泯，坐忘将谓到清都。

### 螺溪道中

其一

尽日披云涉涧行，不闻人语但溪声；
苍崖碧树长相对，恰是无情胜有情。

其二

白石清泉孰主宾，山花溪鸟自相亲；
眼前尽是桃源路，莫向秦人说避秦。

撄宁曰：常有友人向余索读马君诗，苦无以应，故将其登载于此，以飨同好。愚见以为马君之诗，辞藻固佳，然其特点，不在辞藻，而在性情。世有溺于情而蔽其性者，如缠绵歌泣春蚕作茧之类是也。又有存其性而遗其情者，如释门偈语及宋儒理学诗之类是也。

就诗论诗，二者确有太过与不及之弊。马君之为人，虽已见性，而未尝忘情。故其为诗，性情兼至，不枯不缚，超以象外，得其环中。此即马君之诗格，亦即马君之人格也。世人知音，当能契默。

## 赠别道友黄邃之

陈撄宁

### 其一

海宇春残鸟乱啼，落红飞白系愁思；
季云已死尧夫远，忍复听君话别离。
(黄君并谢君季云、高君尧夫，皆当年炼外丹之同志。)

### 其二

十载交游岂偶然，《参同》一卷证师传；
先生去后留孤我，更与谁人论汞铅?

### 其三

学道原非必入山，于今廛市隐居难；
洞天信有栖真地，何日胡麻结胜餐?

### 其四

财侣由来不两全，年年空说买山钱；
君平卖卜韩康药，忧患余生愿比肩。

## 题风景照片

陈撄宁

### 其一 黄山松鼠跳天都

峰头片石自何年，松鼠留名万口传；
一语荒唐君莫笑，天都跳过便成仙。

### 其二 黄山文殊院旁象石

久闻黄帝开山祖，偏让文殊浪得名；
顽石也知羞耻事，仰头不肯表同情。

### 其三 太湖晨曦

孤屿浮青敛晓烟，波光云影接遥天；
双舟竞向中流去，剩有秋声在树巅。

## 挽道友黄邃之君联语

陈撄宁

逆境困贤才，为生活，老华年，岁月蹉跎，当前谁是超凡客；
南宗称知己，证师传，谈妙悟，源流指掌，今后难逢第二人。

## 寄怀撄宁先生梅陇

黄忏华

故人息影水云村，黄叶萧萧昼闭门；
竟岁丹铅弘绝业，终宵炉火锻灵根。
富春山色萦心目，明圣湖光绕梦魂；
我羡严陵君抱朴，清游何日更重温?

## 述怀寄撄宁子

常遵先

一别秋风秋复冬，人仙事业两玄空；
(去初拜别，今复隆冬，一无所成。)
饶挥笔阵千军北，输却丹炉一点红。
(各承师训，宣扬大道，饶费笔墨，终输自修。)
守我师箴时雨化，凭他米熟野云春；
(谨司宣化，不理别法。)
每思分地开山约，重访衡君古柏宫。
(因重旧约，重访衡云。)
大道都从缥缈探，君编北派我编南；
(大道不出虚无缥缈中，故《扬善刊》分编两派，同归一路。)
到头妙用物无一，入手工夫琴叠三。

(《敲爻歌》云：朗朗圆成一物无。《黄庭经》云：琴心三叠舞胎仙。)

观窍有炉名偃月，采花无药笑瞿昙；

(《无根树》云：偃月炉中摘下来。《敲爻歌》云：花花结就长生药，长生药，采花心，花蕊层层艳丽春。)

当年柱下除尼父，世上何人识老聃?

(老子为柱下史，除孔子问礼外，当时天下谁人知为道宗。)

## 附：常君致陈君函

(前略)弟还湘两访衡岳，终无蔗境，虽衡云生建有洞天，苦留同住，奈家政尚须调处。一俟安定，拟再访衡云于朱砂洞，另筑茅庵，以储精术。依古柏为栖真之所，地址颇广，届时容再奉告。附诗请正，顺颂道祺。

## 附：陈君复函遵先道兄先生惠鉴：

经年阔别，云树空思，忽奉瑶章，如闻謦欬。藉悉衡云仙友，栖真南岳，安享洞天，徒殷仰止。弟以负有使命在身，目下未容高蹈，论及实际工夫，早输却衡君一着矣。倘他年吾兄茅庵筑成，与衡君比邻而居，朝夕餐霞服雾，习静谈玄，此乐虽帝王不易。届时可能分我一角蒲团之地否?凡关于南派学说，弟不欲越俎代庖，努力弘扬，惟兄是赖。再者，愚见对于前人三教一贯之旨趣，固未尝厚非，奈彼等法执不破，我见太深，每多轻视仙道之论调，是为遗憾耳。果彼等肯稍事圆融者，弟亦何必浪费笔墨乎?此层须求吾兄谅解是幸。

弟陈撄宁顿首

## 咏彼家诗三首

常遵先

撄宁子谓,《道窍谈》画龙点睛处是“彼家”二字如何解释颇有研究余地。他又提出肾气心神、身外腔里、同类孤修三问题。余阅

之深有趣味，因占绝句三首质之攖宁子以助一笑云。

**清修**

心肾氤氲神气调，后天祖炁起阴跷；
欲探彼我真消息，认取他家玉液苗。

**童真**

真意元精运一身，钻通内外四时春；
欲探彼我真消息，须向先生问谷神。

**还丹**

上德全真清且闲，功成白发借他山；
欲探彼我真消息，只问金丹还不还。

## 戊寅秋六一初度述怀并序

洪太庵

自吾有身，忽忽六十一年矣。生平碌碌无所长，惟良心不昧，凡事知足，粗衣淡饭，幸延岁月，此天之厚我也。长筋静坐，神明未衰，此道之赐我也。

吾少也贱，身体素弱，今而得此，敢不勉乎，述怀之作，不堪一噱，相知亲友，倘能摘而正之，固所愿也。

惭愧虚生六一年，不谈事业只谈仙；
洪崖是我宗亲也，何日容吾笑拍肩。

顽健今犹未老身，粗衣淡饭味津津；
唯余一念非非想，安得居尘不染尘。

心如古井已无波，胜有情关奈若何；
但得驻颜长不老，何妨共恋此娑婆。

年来地覆与天翻，救世应毋畏苦艰；
太息古仙多自了，空留姓字在人间。

揽镜欣看顶未童，誓将余力起衰风；
逢人便说长筋术，是我修行第一功。

以上七言绝句五首，乃福州洪太庵君由菲律宾寄来者，余读之甚感兴趣，兹特抄投贵报，以供同志诸君欣赏。洪君年过花甲，人视其貌，皆以为四十许，盖其生平得力于长筋术及静坐之功，故其效如此。惜因商业关系，未能专心修炼，否则成绩必更有可观也。今将其六十一岁述怀诗五首，抄登报端，以飨同好，并征求名山洞府及安全城市，修仙学道诸君之和韵，但作者年龄须在五十以上，若未满五十岁者，余不敢劝其从事于仙道。设因身体有病，自愿炼习粗浅之工夫，以求恢复健康者，则又当别论。

己卯清明节撄宁子附白

## 拜读列位仙翁赐和佳章再叠前韵奉答

洪太庵

客秋述怀之作，方以献丑为恐，乃蒙撄师齿及，遂至引起列位仙翁赐和。凡所称许，实不敢当，然而抛砖引玉，荣幸多矣。用是不揣固陋，再抒鄙怀，既表谢忱，兼酬高谊，尚祈斧正，毋任钦迟。

前太庵洪万馨草于菲律宾之吗里拉旅次己卯中秋节

帽影鞭丝年复年，林泉何日许休肩；
微吟敢自矜风雅，惭愧垂青到列仙。

撄宁子附注：帽影鞭丝，谓风尘奔走，不获安居之意。

八洞三山世外身，乘槎霄汉早知津；
最怜小谪东方朔，游戏文章也出尘。

撄宁子附注：唐人诗云：三山银作地，八洞玉为天。按三山即蓬莱、方壶、瀛洲也。八洞有上八洞下八洞之别，皆神仙洞府。

世外身，指本报各期所登载和韵诸公而言。

第二句“乘槎霄汉”，是比喻大还丹作用。张三丰真人《无根树道情》云：“无根树，花正高，海浪滔天月弄潮；银河路，透九霄，

槎景横空泊斗梢。摸着织女支机石，踏遍牛郎驾鹊桥；入仙曹，胆气豪，盗得瑶池王母桃。”读此即知乘槎霄汉喻意之所在。

早知津者，言和韵诸公，皆过来人，无须再问津矣。

本诗第三句东方朔，乃洪君自况。东方朔以滑稽著名，善作游戏文章，而东方朔偷桃故事，亦与还丹作用有关。

爱河无处不风波，人欲横流奈彼何；
但使滩头撑得住，慈航稳渡出娑婆。

撄宁子附注：爱河，即在房帏之间，人欲往往胜过天理。

彼者，彼家也。张三丰真人《登高柏道情》第四段云：“防只防身中无慧剑，怕只怕急水滩头挽不住船。”又《一枝花道情》第三首云：“提起我无刃锋芒剑，怕则怕急水滩头难住船。”又《天仙引道情》第一段云：“显神通向猛火里栽莲，施匠手在弱水上撑船。”洪君之言，盖有所本，非空谈也。此为修炼真实工夫，同道诸君，请于此三致意焉。

坎离颠倒地天翻，暂忍须臾莫畏艰；
寄语留心葭管动，一阳来复霎时间。

撄宁子附注：《参同契》云：“天地者乾坤之象也，坎离者乾坤二用。”此言天地乃乾坤之体，坎离乃乾坤之用。《悟真篇》云：“日居离位翻为女，坎配蟾宫却是男；不会个中颠倒意，休将管见事高谈。”此即坎离颠倒之妙用。

地天翻者，以天理克制人欲也。

芦中薄膜，名为葭莩。古以葭莩之灰置于律管以占气候。交冬至节，阴极阳生，则黄钟管中葭灰飞动。人身气候，亦同此理。有我家之冬至，有彼家之冬至，皆所谓活子时也。但其消息甚微，非粗心所能觉察。

十载搜求诀返童，天涯何幸接春风；
自从一纸传心后，始见无为造化功。

撄宁子附注：往年洪君工夫，偏重有为，于古今养生家言，搜

罗殆尽，努力奉行不懈。余劝其百尺竿头更进一步，故洪君近来每于无为法上着眼。有为无为，双轮互运，而丹道全矣。《悟真篇》云：“有无从此交相入，未见如何想得成。”盖极言此道之玄妙也。当代知音，其共勉之哉。

## 盖竹山宝光洞唱和诗

浙省乐清县盖竹山，道书称为第十九洞天(俗名杨八洞)，其间除纯仙观及各岩洞外，有名宝光洞者，改筑小室，为最幽静，道人叶学愚君居此(即贵报第七期所登和洪太庵先生述怀诗之叶君)。本年夏季，邑绅施智禅君重游此间，因见宝光洞改筑美善，及愚道人苦志清修，临行赠诗一首以勉之。其友逸叟者，常居纯仙观，见施君诗，复依韵和之。今特抄投贵报，倘荷刊登，岂仅名山古迹之幸，或亦海内外好道诸君所乐闻也。

温州乐清紫芝观道末陈诚凯投稿

### 唱诗(施君作)

玲珑小筑古清幽，大石千人拟虎丘，
有道玄栖同梅福，丹光烛耀待仙游。

### 和诗(逸叟作)

习道有心择地幽，摄生法效处机丘；
三千八百完功德，跨鹤飞升天际游。

攖宁子附注：江苏吴县虎丘山，有大石，面积甚广，可坐千人，世称千人石；梅福，汉朝人，为南昌尉，及王莽专政，遂弃官归隐，严子陵之妻即梅福之女也；处机丘，即丘长春真人，乃全真教龙门派之初祖，有小周天工夫口诀传世。

宁按：本篇投稿者陈诚凯君，曾有和洪太庵君述怀诗五首，见本报第九期第二版中。又查本报第七期周敏得君所作《温州乐清县杨八洞略述》一篇，记载颇详，读者可以参考。再按《扬善半月刊》总号第六期第 94 页，《洞天福地考》云：“第十九长耀宝光之天，在

浙江台州府城南 30 里盖竹山，山周 80 里，群峰拱青揖翠，而石室天门香炉三峰最著。旧有八洞，今多湮塞，惟三洞可通，洞景奇胜，不可名状。”云云，大致不差。但台州疑是温州之误，当改正之。

## 铁海道友招饮沪西紫阳宫并劝移居彼处愧无以报命作此奉赠

陈撄宁

红尘十丈锁西郊，一听玄音破寂寥；
海上游仙情未断，人间历劫愿难消。
桃源春暖琼台冷，羊角风清雁荡高；
最是君家寻乐地，何当挥尘共逍遥。

附注：浙省天台雁荡二山，名冠海内。天台山有桃源洞，乃刘晨阮肇采药遇仙处，又有琼台夜月，为天台最幽胜风景之一。羊角洞乃上雁荡山必由之路，雁荡所以得名者，因山之绝顶有湖，春归之雁，常宿于此，故曰雁荡。荡者，谓水草所聚也。铁海道人昔年久住羊角洞，而紫阳宫在天台山亦有故迹可寻。

苍松翠柏喜同栽，恨不移根傍玉阶；
事有因缘非自意，方无内外莫相猜。
开山演教传坤诀，筑室娱亲辟草莱；
闻道长生须努力，早修大药入天台。

附注：旧谓出家人为方外，在家人为方内。但佛教方外，废除本姓，以释为姓，表示与祖宗父母兄弟妻子断绝关系；而道教方外，仍用自己姓氏，不忘本，不背亲，不绝伦常。此即中国古教与印度传来的佛教不同之处。

坤诀，见道书中，乃当年孙不二元君所留传以度女众者。修大药，见天台张紫阳仙师《悟真篇》中，其诗云：“饶君了悟真如性，未免抛身却入身；何似更兼修大药，顿超无漏作真人。”此亦佛道两教思想绝对不相同处。

筑室娱亲句，盖谓沪西紫阳宫落成后，铁海道人即返天台，迎其老母来沪供养，俾克专心习静，现闻其母工夫甚有进步。

## 敬和攖宁先生原韵一首

上海紫阳宫铁海道人未是草

先生大隐沪西郊，讲座宏开慰寂寥；
重振宗风花雨散，勤宣妙道篆香消。
天台原有神仙迹，雁荡堪容亮节高；
两处名山任君选，烟霞逸趣信非遥。

## 和黄异吾道人诗五首

永嘉汤壁垣旧作

黄异吾炼师，人极洒脱，能文工诗。出家天台。后住持浙江武康升玄观，复寄迹杭州玉皇山，今驻鹤上海玉皇山福星观分院，或亦大隐居廛市之意耳。一日余过周敏得君寓所，见伍止渊师手中持有此诗，索而观之，不禁飘然有出尘之想。因抄寄本报，以饷同好，并僭易数字，谅汤先生不我责也。

攖宁子识于上海位中堂

声气言从异地求，初平惯与素心俦；
剧怜浮世多尘梦，未获先生给枕头。
风雨相思知我共，烟波遥隔使人愁；
今承远道遗诗简，特对青灯拨冗酬。

宁按：浙江金华山有黄初平叱石成羊仙迹，本诗第二句借用以喻黄炼师。又第三、四句，系用邯郸梦吕祖度卢生故事。前人有诗云：四十年中公与侯，虽然是梦也风流；我今落魄邯郸道，要向先生借枕头。

身骑只鹤出天台，化作黄刚度世来；
曾把芙蓉朝玉阙，为调铅汞访丹台。
探幽幸得栖真宅，怀古端凭炼句才；
海上已无清静土，不须飞鸟到蓬莱。

宁按：第三句本于李太白“手把芙蓉朝玉京”句。又《悟真篇》云“调和铅汞要成丹”，第四句本此。

小谪尘寰数十秋，入山深被白云留；
神全不畏蜉蝣短，气伏能将龙虎收。
论境原非千里隔，泛舟争奈五湖游；
忽闻掷地金声振，犹向霞标注两眸。

宁按：蜉蝣乃水面飞虫，朝生暮死，寿命极短。龙虎，譬喻神气。末二句人多不解，今注如下：晋孙绰尝作《天台山赋》，辞致甚工，以示友人范荣期云：“卿试掷地，当作金石声也。”赋首尾约六百三十字，其中有四句云：理无隐而不彰，启二奇以示兆；赤城霞起以建标，瀑布飞流以界道。盖天台山奇景虽多，而以赤城栖霞及石梁雪瀑二景为最胜。作者以孙公之赋，比黄君之诗，睹景思人，故曰“犹向霞标注两眸”。

又按：黄炼师平日注重内功，故此诗第三、四句有神全气伏之语。

一事迷人玄又玄，哪知诞日结仙缘；
风流余韵犹如旧，云水行踪不似前。
抛却赤城居福地，别寻绛阙礼诸天；
回思往岁霓裳曲，壁上笼纱已二年。
闻说重阳古节临，振衣长啸答秋砧；
登高不减参军兴，辞国还同越相心。
喜有鸿篇传旅雁，愧无凤管写来禽；
计然一去筹难藉，我对斯山亦感吟。

宁按：第三句用孟嘉重九日龙山落帽事，第四句用范蠡去越归隐变姓名为陶朱公事。第六句来禽，因王羲之有《来禽贴》故云。第七句计然，乃人名，即范蠡之师，隐居浙江武康县东南三十余里之山中。计然多才智，善于筹策，故后人名其山曰计筹山，升玄观在此。

## 洪太庵先生诗

庚辰秋，六三初度，在菲岛摄影纪念，偶成二律，录呈樱公夫子斧正。

浮生又度六三秋，百岁光阴过半周；

事业等于毫发许，聪明只合稻粱谋。
中年归隐空怀想，乱世流离未解忧；
且喜太平终有日，会当尘海放归舟。
顶上霜华渐渐稀，何妨点缀到须眉；
光阴荏苒真如梦，世界沧桑那足奇。
一局未终柯已烂，三生不昧石犹知；
待看采药天台去，返我童颜似少时。

洪万声寄自小吕宋

附记：洪君与我，堪称同志。洪君好道，我亦好道；洪君想入山，我亦想入山；洪君念念不忘天台，我亦承认东南一带名山以天台为最胜。山中桐柏宫道观，供奉南宗初祖张紫阳仙师像，神采如生，其像手中持书一册，上题《悟真篇》三字。当年塑像者，可谓有心人矣。又龙门正宗第十代高东篱祖师(即金盖山闵小艮真人之师)住世 151 岁,于乾隆三十三年羽化,遗蜕即葬于天台桐柏宫道观山后。仙道南北二宗，皆与此山有密切关系。修道学仙之士，倘要入山，愚谓天台最适宜也。将来时局好转，交通恢复，拟再往天台一行。若有机缘，能觅得结茅佳境，当与洪君共之。惟诸道友做初步工夫者，则以杭州西湖之城市山林较为方便耳。

撄宁

## 庚辰孟春仙学院听讲《参同契》已毕作歌见意

闽西无余子

仙宗道学追黄老，四千余年风教早；长生久视道成仙，华夏伊谁继探讨。虚灵湛寂先天体，鸿蒙未判本如是；自然一炁产阴阳，乾坤二用从兹始。二用循环有屈伸，始终无尽自相因；五行顺布趋生灭，万象森罗历劫尘。抑扬造化仰羲文，画卦明爻剖秘门；夫子赞之成十翼，古圣学说至今存。东汉伯阳得其旨，天人合发无彼此；大易黄老炉火三，三者同契内丹理。内丹之事非诡异，颠倒坎离法既济；运行进化是仙才，无之为用有为利。丹经首创肯垂慈，恐泄天符故慎之；隐藏根本枝条露，孔窍其门作乱辞。木火水金一三五，

东南西北走龙虎；奇词奥语竟连篇，谁能不畏参同苦。千载以下有述义，诸家各逞其私智；漫夸已会古仙心，我见未除乃大忌。偏执清静犯孤修，九鼎何堪称好逑；注释愈繁文愈晦，要求正义费冥搜。我昔家山研学殖，三读参同三太息；卦爻律历象何凭，铢两尽寸纷难识。葛藤满纸障思潮，恰似乘槎遇暗礁；安得高人借慧炬，照我迷津烟雾消。伯阳仙去今邈矣，独坐中宵怀彼美；金罍山上草色深，荒凉古道谁践履。吾师××矫不群，为怜学者堕疑云；救弊补偏奋袂起，声教如雷贯耳闻。音容未接神已驰，天涯何幸遇相知；三载工夫求印证，鱼书往返褒美词。蒙庄之学许相若，玄关一窍云不错；但愁修道未修丹，衰病两侵无妙药。去冬来沪秉至诚，水陆兼程风鹤惊；仙学院中亲尘范，立谈已足慰平生。晨昏侍候百余日，叩问玄机欣入室；方知口诀非寻常，简易工夫上乘术。太乙含真炁不竭，觅之杳冥与恍惚；问师药产在何时，遥指庚方一钩月。《悟真》讲罢说《参同》，此理分明一贯通；岂徒扫尽江湖诀，更使前贤叹折衷。人将师比毛西河，疏解经书抗辩多；师言予辩不得已，黜伪辟邪敢避苛。由来大道无言说，无言又惧真诠绝；欲浚仙源伏众魔，端赖吾师笔与舌。手握智珠胸似雪，仙道凋零肠百结；誓将正法铁肩担，狮吼一声魔胆裂。四十年来富经验，旧学新知称博赡；出入三教亦何拘，混俗和光昔自敛。天运循环应有待，国粹微茫源流在；承先觉后仗斯人，照古证今长焕彩。三生愿力一身系，未了宿因感淹滞；他年倘续海山缘，万壑千崖从此逝。

(按：金罍山，在浙江省上虞县，乃伯阳仙翁之故乡。)

## 圆峤真逸诗(七律)

撄宁子录

### 湖上颂轩皇

湖上诸山，发源黄山，为黄帝修真处。武林省会，是黄山南支结穴。南北两峰，得三天子之灵气焉。

轩皇铸鼎炼丹砂，一角天都大帝家；

山势南来云海远，潮声西上越江斜。
龙飞凤舞开都会，燕语莺啼验物华；
地脉由知得灵气，春城儿女总如花。

## 江上颂虞舜

重华命侍臣以《道德经》及驻景丸授苍梧女道士王妙想，王后上升。兹山以舜修道之所，故曰道州营道县(见《集仙录》)。会稽有虞舜巡狩台(见《图经》)，亦为地官(见《神仙通鉴》)。

重华原是古神仙，侧陋亲承太上传；
东瓤曾过登岱路，南巡正忆省方年。
灵源九派流丹液，名岳三宫隔紫烟；
秘笈解参王妙想，几人白日更升天。

## 江上颂神禹

大禹治水至巫山，为上古鬼神龙蟒之宅。杳冥昼晦，迷惑失道，云华夫人命侍女授禹以敕召鬼神之书。禹询于童律，知为金母之女，西华少阴，凝气成真。爰拜而问道。蒙夫人出丹玉之笈，开上清宝文相授，禹因此遂能治水成功。天锡玄圭，号紫庭真人(见《墉城集仙录》、《禹穴纪》)。禹陵在会稽，杭州以禹杭得名，道家亦奉禹为水官。

瞿塘龙蟒阻通津，亲向巫山礼上真；
少室诞灵忘癸甲，长淮息浪镇庚辰。
云雷鼎上图魑魅，岳渎经中奠鬼神；
隔岸晴霞见祠庙，梅梁花开十分春。

## 江上咏范少伯

范蠡，字少伯，计然弟子，佐勾践灭吴霸越，泛五湖而去，自称陶朱公。迹其生平，始则奉勾践夫妇臣朋于吴，以子胥之忠谏而不能害。大功甫成，脱屣远去。知几其神，蠡也有之。《神仙通鉴》谓为歧伯后身，有以夫。

法到阴符第几篇，还家壮士锦衣鲜；
陶朱计定倾吴日，黄老功成霸越年。
一舸载来人似玉，五湖归去月如烟；
三高祠宇今犹在，谁更熔金铸浪仙?

## 通仙观咏张道陵

张道陵，乃留侯后裔。父翳客吴之天目山，母林氏梦神人自北斗魁星中降，以蘅薇香草授之，遂感而孕。生于沛，七岁遇河上公授《道德经》。及长博综五经，为大儒。往来吴越，从学者千余人。计功名无益于身心，乃炼长生之道。居阳羡山中，访曹洞玄于西洞庭。举直言极谏科，拜巴郡江州令。诏举贤良方正，不起。居北邙，得丹书篆文，遇阴长生识之。入吴遇魏伯阳，丹道愈明。初居阳平山，娶雍氏，生二子三女。入蜀治蛇虎，得王长赵升为徒。太上降之，授以盟威正篆，治八部鬼神，与会盟于青城山黄帝坛下。妖疠衰息，乃立二十四治，使十二神女入阳山井中，教猎者以汲泉煮盐之法。后与眷属居龙虎山，乘白鹤随老君至成都。地涌玉局而坐，重演正一盟威之旨，授正一真人之号。以策剑册印授长子衡，与雍夫人乘黑龙紫车上升。今临安神仙观、余杭通仙观、阳羡张公洞，是其地也。

剑印森严统百灵，驱除妖疠掌雷霆；
须知正乙盟威品，即是文昌大洞经。
井偃鱼龙千廪白，山环龙虎万峰青；
真人位业天仙福，北斗光中第几星?

## 灵隐咏钟离云房

南天竺寺，今下天竺寺也，晋僧慧理开山，方丈曰佛国山。“法堂”二字，乃云房钟离权书，甚奇古(见《武林旧事》)。

神仙钟离权，不知何时人，间出接物。五代之世，频游人间。尝草其所为诗，字画飘然，有凌云之气。又云：生于汉，从周孝侯征齐万年，兵败入山，遇许坚及王元甫，传道，入崆峒，自称都散汉，善书(见《列仙传》、《宣和书谱》、《云麓漫抄》、《夷坚志》)。著

《灵宝毕法》、《破迷歌》以传洞宾。灵隐山门榜曰“绝腾觉场”，仙翁葛洪所书(见《灵隐寺志》)。又云，宋之问书。

山堂青积汉时烟，都尉泉亭合共传；
名将从来工翰墨，书家多半属神仙。
苍龙东阙萧何体，灵鹫西湖慧理禅；
莫诩延清旧题字，云房还在稚川前。

## 江上咏东方曼倩

东方朔，字曼倩，平原厌次人。汉武帝时，仕至大中大夫，《史记》、《汉书》有传。其灵迹见《汉武内传》、《十洲记》。《列仙传》云：东方朔，楚人也，武帝时，拜为郎。宣帝初，弃郎去，以避乱政。后见于会稽卖药。谢灵运《会吟》云：范蠡出江湖，梅福入城市；东方就旅逸，梁鸿去桑梓。正咏其事。旅，客也；逸，放也。《乐府解题》曰：会吟，其致与《吴趋》同，会谓会稽。

执戟曾经侍武皇，茂陵回首感苍茫；
远从徐福求三岛，笑看侏儒饱一囊。
谢客诗中怀旅逸，夏侯选里忆贤良；
韩康卖药谁亲见，倘有神仙不死方。

## 江上咏梅子真

子真，名福，九江人，为南昌尉，居家常以读书养性为事。元始中，王莽专政，上书言王氏太甚，不报。一朝弃妻子，去九江。至今传以为仙。其后有人见福者，于会稽，变姓名，为吴市门卒。

铜人泪湿故宫花，新室亡刘事可嗟；
吴市尚传门卒里，富春何处女儿家?
朱翁樵径迷春雨，伍相箫声隔暮霞；
倘过泉亭都尉治，粟山城郭感栖鸦。
(按：严子陵妇，乃梅福之女。)

## 江上咏严子陵

子陵钓富春江上，今桐庐也。光武愿得相助为理，往来洛阳，则江上有羊裘之迹也。又《云笈七笺•道教相承录》载：第十四代，刘政授严光。又载：左元放授严光女季佗，神仙眷属，犹使人缅想高致。

七里清泷接富春，高台终古郁嶙峋；
隐居自合偕仙女，天子居然重故人。
江上斜头望云月，夜中伸足动星辰；
扁舟剩有羊裘在，依旧烟波理钓纶。

## 仙姥墩咏王方平

王远，字方平，东海人。博学五经，明天文图讖河洛之要，孝桓帝征之不起。居太守陈耽家三十余年，一旦化去。仙姥墩在清波门外。姥善酿酒，方平尝就沽饮，授药一九，以偿酒价。姥因此仙去，入于洞庭见之。方平又尝降吴门蔡经家，见麻姑掷米成丹砂。方井在秦亭山下，相传方平曾饮此泉也。

苏台曾见掷丹砂，更喜西湖酒可赊；
方井泉清留旧迹，洞庭人去渺天涯。
书摹鲁国仙坛记，春在余杭阿姥家；
我有金貂思贳醉，青山何处碧桃花。

## 临平咏姚翁仲

姚俊，字翁仲，钱塘人，仕至交趾太守。汉末，入增城山学道，遇东郭幼平，教行九炼精气辅星在心之道。官东华宫中节度(此恐是成道以后之仙阶。若谓是人间官吏，则与仕至交趾太守句不合)。苗裔至今在钱塘临平，其坟坛历然，时闻角鼓之响，皆知为姚司命冢。东郭幼平，秦时隐增城山得道者也。

当年访道人增城，东郭先生一卷经；
仙篆头衔云篆碧，墓门鼓角晚山青。

《金华宗旨》参新诀，铜柱关山问旧铭；
今日皋亭西畔过，夕阳衰草满回汀。

## 江上咏魏伯阳

魏伯阳，上虞人，号云牙子。性好道术，师事阴徐二真人。与弟子三人，入山作神丹。丹成，与犬食，犬即死。自食之，入口亦死。一弟子曰：吾师非常人也，服此而死，得无意耶。取丹服之，亦死。余二弟子相谓曰：所以得丹者，求长生也，今焉用此?乃共出山求棺。伯阳即起，将所服丹纳弟子及白犬口中，皆起。遂皆仙去。

一卷《参同》万古传，已将道妙泄先天；
阴徐师表承前辈，钟吕渊源启后贤。
消息潜通《周易》理，阐扬宜证《悟真篇》；
闺丹炉火都研究，我是金床马自然。

(宁按：魏伯阳在仙道中之身份，颇不易赞叹，此诗恰到好处，的是能手。)

## 龙泓洞咏葛孝先

葛元，字孝先，诵《清净经》而得道(宁按:《清净经》晚出，葛仙时代，恐无此书)。有《道德经·序》，称太极左仙公。以丹书付弟子郑隐，隐以授元从孙洪，即葛稚川也(见《晋书·葛洪传》)。

葛翁炼丹之所，今名葛坞，在灵隐，吴方士葛孝先所居(见《元丰九域志》及《舆地志》)。孝先从左元放授九丹金液仙经。吴大帝欲加荣位，意不欲往，腹痛而卧，须臾死，尸失所在。又去游会稽，号葛仙公。以其炼丹秘术授弟子隐，洪就隐学，悉得其传。

龙泓洞在飞来峰，一名岩石室，一名通天洞。晏殊《类要》云：吴赤乌二年，葛仙翁于此得道。以年代度之，在稚川前，当是孝先耳。

南屏山有幽居洞，相传葛仙翁修炼之所，或亦是孝先之遗迹也。

回龙桥畔卧犀泉，青壁芙蓉好洞天；
学道偶居灵鹫麓，登真犹忆赤乌年。
苍茫旧宅怀句曲，转辗丹经付稚川；

极目初阳台畔路，神仙毕竟有家传。

## 江上咏介元则

介象，字元则，会稽人，学通五经。后学道，入东山，善禁气之术。吴王征至武昌，称为介君。诏令立宅，从学隐形术。后托病，赐以美梨，食之便死。晡时至建业，以梨付苑吏，吏种之，以表闻，与立庙。祭时，有白鹤来集座上。

夕阳何处介君祠，江水江云我所思；
黄鹤楼边曾立宅，赤乌碑上合题诗。
前缘或者知于吉，同辈惟应数左慈；
赢得香梨宫苑在，赢洲玉雨赏花时。

攖宁按：本诗第五句费解，又“或者”二字用于诗中，亦觉乏味，若改为“前车覆辙怜于吉，同辈神通让左慈”似较妥。

## 凤凰山郭公泉咏郭文举

文举，名文，河内轵人。洛阳陷，入余杭大涤山中。倚木于树，苫覆其上，居十余年。猛兽害人，独不害文。区种菽麦，采竹叶木实，贸盐以自供。食有余谷，辄恤穷匮。

尝有猛兽，张口向文，视之有横骨，乃以手探去之。尝使负盐入市，絷之邮亭。日暮虎饥而嗥，今之嗥亭，是其遗迹。王导迎置西园，朝士咸共观之，颓然箕踞，旁若无人。温峤尝问曰：饥而思食，壮而思室，人之情也，先生独无情乎?文曰：思由忆生，不忆故无情。又问曰：先生独处穷山，若疾病遭命，为乌鸢所食，顾不酷乎?文曰：埋藏者亦为蝼蚁所食，亦何异乎?又问曰：猛兽害人，顾独不畏耶?文曰：人无害兽之心，则兽亦不害人。居西园七年，未尝出入。一旦忽求远还山，不听，逃临安山中。及苏峻反，破余杭，而临安独全。人皆异之，以为知机(见《晋书·隐逸传》)。

泉出岩窦间，相传为文举所凿，多不盈掬，久旱不竭。明僧明秀，更名许僧泉。方豪篆名镌壁(见《钱塘县志》)。

秣陵曾访读书台，又见清泉此地开；

蕴藻纹深横旧石，葫芦水冷浸寒苔。
梵天古寺鳗何在，元盖孤云鹤未回；
失笑文人轻篆壁，当年不为许僧来。

攖宁按：河内与轵，皆属今河南省。洛阳陷，乃晋怀帝永嘉五年，匈奴刘聪遣刘曜等攻陷洛阳，虏怀帝去，强迫帝着青衣行酒时也。丁兹国破家亡之日，稍有人心，能无悲愤?郭君遁迹穷荒，实抱不得已之苦志。而彼三朝元老诸贤，方且宴安江左，自诩风流，竟以饮食男女之凡情，谬测志士仁人之衷曲，亦可怪矣。

## 葛岭咏葛稚川

葛洪，字稚川，句容人。少时寻书问义，尤好神仙导养法。从祖元，得仙，以丹术授弟子郑隐。洪乃就隐学，悉得其法。后师鲍元，元以女妻洪。洪传元业，兼综医术(见《晋书·本传》)。

稚川隐西湖山，以仙著。初闻郭文举在大涤，造请焉。修真著书，号抱朴子。葛岭在宝石山西，亦名葛坞，相传是洪炼丹处。湖上诸山，多洪隐迹。居灵隐山，丹宅犹存(见《二寺记》)。天竺山下，有葛洪炼丹井(见《舆地记》)。定山慈惠院，太康间，葛稚川舍宅为寺(见《临安志》)。《太平广记》载三生石事，有葛洪川。许浑有《题天竺寺葛洪井诗》。雷峰小蓬莱，相传洪栖炼于此。灵隐寺额，相传洪书。

曾从句漏乞丹砂，饱看罗浮万树花；
是处深山堪避世，一车行具此移家。
松阴古井澄寒水，云里高台丽晓霞；
我与神仙多宿契，灵枢也学种兰芽。

## 稽留峰咏许远游

许迈，字叔元，小名映，改名远游，东华署为地仙(见《真灵位业图》)。迈，句容人，少恬静，不慕仕进。南海文守鲍靓，隐迹潜遁，迈往候之，采其至要。谓余杭悬溜山，近延陵之茆山，是洞庭西门，潜通五岳。陈安世，茆季伟，常所游处。于是立精舍于悬溜，而往来茅岭之洞室。

永和二年，移入临安西山，登岩茹芝，有终焉之志。著诗十二首，论神仙之事(《晋书·本传》)。

许迈建思真堂于灵隐山(见陆羽《二寺记》)。灵隐稽留峰，即远游嘉遁之所。迈自余杭悬溜，移灵隐(见《西湖游览志》)。

潜通五岳采真回，悬溜深山精舍开；
南海解寻高隐去，东华曾署地仙来。
三生石上中秋月，千岁岩前太古苔；
旧是先生嘉遁处，茹芝园绮共徘徊。

## 江上咏王逸少

逸少东归会稽，誓墓不出。钱塘山水，精华未发，非止山阴道上，千岩竞秀，万壑争流也。《神仙通鉴》称为书宗先生。新《齐谐》言：天上写紫清烟语，品书以索幼安为第一，逸少为第十。迹其换鹅之作《黄庭》、《道德》，流传人间。与道士管霄霞往还，烟霞之志深矣。

又上轻航渡浙西，云门山寺人耶溪；
《黄庭》书罢鹅争浴，兰诸花开鸟乱啼。
岩壑肯将经济换，烟霞许共室家携；
如何誓墓归来日，不住钱塘住会稽。

## 钱塘咏许黄民

黄民，字元文。家有《上清真经》，魏夫人授弟子杨羲，传黄民祖穆、父翔，先后隐化。永兴初，京畿乱，黄民奉经入剡，为东阐马朗所供养。元嘉六年，将移居钱塘，封其真经一厨付朗，分持经传及杂记自随。及至钱塘杜道鞠家，少时而终。

穆，一名谧，字思元，许迈之弟也。妇陶科斗，女弟娥皇。中男联，字元晖，小名虎牙。小男名翊，字道翔，小名玉斧，妇黄敬仪，即娥皇女。孙黄民，女道育琼辉，并得度世(详见《真诰》)。盖其时佛法未盛，人多奉道，润以文藻，大有神仙眷属之意。如许者，亦其著也。

香婴深护篆烟浮，珍重经文弈世留；
终阙隐书传世系，华阳《真诰》溯灵修。
牙箱轴富翻新篆，云笈笺多下几筹；
玉佩金挡仙眷属，攀星还拟礼辰楼。

## 玛瑙寺咏杜子恭

《晋书》：孙恩，父泰，字敬远，师事钱塘杜子恭。子恭有秘术，尝就人借瓜刀，其主求之，子恭曰：当即相还耳。刀主行至嘉兴，有鱼跃入舟中，破鱼而得刀。其神效往往如此。南齐山阴孔灵产，过钱塘北郭，辄于舟中遥拜杜子恭墓。

《宋书》沉约自序：杜炅，字子恭，通灵有道术。约先世有沈警者，敬事子恭。按墓在钱塘县北，南齐时所谓钱塘北郭，犹《水经注》灵隐山下钱塘故县。江经其南，则北郭亦近湖之地也。俗传玛瑙寺左有杜子恭墓。

倪璠《神州古史考》曰：杜子恭者，神方验于《晋史》，家墓载在《齐书》，盖黄公道术之流，葛洪神仙之比也。

黄公道术葛翁篇，鱼腹瓜刀事偶然；
何处鹤栖曾寄迹，有人蝉蜕说登仙。
暮云楼阁西冷树，落日帆樯北郭船；
玛瑙寺前埋骨处，纷纷遥拜墓门前。

宁按：首韵“篇”字不妥。

## 钱塘北郭咏孔灵产

灵产，名默，会稽山阴人。泰始中，罢晋安太守，有隐遁之怀。于禹井立馆，事道精笃。东出过钱塘北郭，于舟中遥拜杜子恭墓，并从许黄民求杨许真书，令郡吏王兴缮写(见《真诰》及《云笈七笺》)。子稚圭，即撰《北山移文》讽周彦伦者。

晋安归棹晚烟迟，北郭曾经礼导师；
岂有丹经传郑隐，可无仙馆立杨羲。
阴阴桑柘寻遗宅，郁郁松楸访旧碑；

省识家风知慕道，儿曹解赋北山移。

## 孤山咏陆修静

修静，乌程人，事母至孝。晋衰，不仕，奉母入金盖山。故多梅，增植之。岁足代耕，傍所居曰：梅花馆。凌义渠谓：和靖植梅有祖，其先生欤。母病思鲊，钓于溪，获二尾，烹其一，龙子也。翁乞一，还之。后过镜湖，舟覆，一少年负之出，盖以报云。母殁后，作道士装，周游湓浦庐山，闲与渊明、慧远结白莲社。尝至秣陵，居钟山茅茓馆。为刘宋客而不臣，卒谥简寂。庐山简寂观，是其遗址。法箓称灵宝天师。

种梅人去渺天涯，金盖山前有旧家；
香雪林中调鹤地，晚霞溪上钓龙槎。
秣陵月落烟横黛，庐岳云深瀑谢花；
谁是高踪继莲社，虎溪三笑最风华。

## 曹桥咏潘尊师

杭州曹桥福业观，有潘尊师，虚襟大度，行功济人。有少年诣之，避难六十日，临别，授正一九州社令策阶。自后灵官传报，四海之内，无不知之，厌其喧聒，却之不可，乃食肉啖蒜以却之。一日少年来曰：汝犯真灵，罪当冥考，另授一术，广行阴功，用赎前过。后来言者，皆诸天方外之事，岁余尸解。

九天龙虎守云都，金篆分明总玉枢；
掌上观纹千里见，耳根邮报万灵趋。
神君帐里传丹诀，力士坛前秉赤符；
何处曹桥旧仙观，春城烟树夕阳孤。

## 山中咏陶贞白师

贞白先生，《南史》有传。谢沦先作陶先生小传，甚简。华阳隐居先生《本起录》，则从子翊所撰也。云庚午年启假，东行浙越，寻求灵异，至会稽大洪山，谒居士娄慧明；至余姚太平山，谒居士杜

京产；至始宁山，谒法师钟义山；至始丰天台山，谒诸僧标，及诸处宿旧道士。并得真人遗迹十余卷。东阳长山，吴兴天目，无不经历(见《云笈七笺》)。则湖上诸山，当有先生游迹矣。广陵通元坛，余从问道，师所主也。

笑谢浮名署隐居，华阳仿佛似华胥；
松吹夜月鹅笙杳，碑堕空江鹤梦虚。
曾与褚刘敦古谊，亲承杨许有真书；
名山都是径行处，石室金庭问旧庐。

## 肃仪亭咏孙思邈

思邈，京兆华原人。7岁就学，日诵千言。及长，好谈庄老百家之说。周宣帝时，隐太白山学道。洞晓天文推步，精究医药，务行阴德。尝求小蛇，泾阳龙子也，得入水府，授龙宫禁方三十首，因著《千金方》三十卷。龙宫方散其内。又著《脉经》。唐太宗高宗朝，授以侯爵，固辞。永徽三年尸解(见《续仙录》)。肃仪亭，在上天竺，有无竭泉，一名利、公泉，相传为思邈洗药处。

高卧空山不计年，肃仪亭畔瓷苔圆；
偶携处士烹茶具，来试仙人洗药泉。
鹫岭应留遗迹在，龙宫曾有禁方传；
隐居绝似陶贞白，管领华阳好洞天。

## 武林咏司马子微

子微，名承祯，河内人。博学能文，工篆隶，少事中岳体元先生潘思正，传其符箓，用辟谷导引服饵之术。隐天台玉霄峰，自号白云子。则天、睿宗、元宗，屡加征召，有宝琴花帔之赐。写三体《道德经》，撰《修真秘旨》，论五岳真人。因建真君祠，诏于王屋山自选形胜以居。弟子甚众。女真焦静真，灵识精思，至方丈山，遇二仙女谓曰：子欲为真官，可谒东华青童道君。意指子微也。蜀女谢自然，泛海将诣蓬莱求师。至一山，遇一道士言：天台山司马承祯，名在丹台，身居赤城，真良师也。乃回求受度，白日飞升(见

《云笈七笺》)。李太白《大鹏遇希有鸟赋》，为子微作也。

赤城王屋总名山，都有仙居杳霭间；
五岳真形留帝阙，九重前席谢天颜。
悔桥终古寒飞瀑，捷径当年冷闭关；
玉女双修俱绝世，宝琴霞帔礼量鬘。

## 江上咏贺季真

季真，名知章，四明人，官秘书监。李白游长安，知章遇之，呼为谪仙人，解金龟换酒。晚乞归四明，自号四明狂客，乞赐鉴湖一曲。又《神仙传》：知章以天宝末，入四明山中，饵药上升(见胡稚威《怀仙堂记》)。

贲酒金貂尚有无，山公骑马两鬟扶；
谪仙乐府新诗卷，狂客生涯旧酒徒。
二顷水田谋鹤俸，十年归计恋渔租；
如何只放稽山棹，不乞西湖乞鉴湖。

## 江上咏叶法善

法善，字道元，处州松阳人。父慧明，祖重，四世修道。七岁溺松阳江，三年复还。父母问故，曰：青童引我朝太上。师青城山赵元阳，受遁甲。入蒙山，神人授书。诣嵩高山，岳神授剑，遂居卯酉山，投符起石。游括苍山，遇三神人告曰：子本太极左仙卿，以校录不勤，谪人世，宜立功济世佐国，当复旧任。授以正一三五之法。自是四海六合，名山洞天，咸所周历，诛荡精怪，扫馘妖邪。叔静能荐之，拜上卿，辞，乞为道士。以黑符诛瓜州白鱼，以丹符救东海龙。发蕃使凶函知张果前生为混沌时白蝙蝠精。摄李北海魂使书碑，与明皇凉州观灯入月宫听紫云回曲。灵异之迹不可胜纪。钱塘江有巨蜃为害，沦溺舟揖，投符使神人斩之，除害殄凶，功德尤遐被也。明皇诗云：清溪道士人不识，上天下天鹤一只；洞门深锁白云闲，滴露研朱点《周易》。赐法善也。卒年百有七十岁，赠金紫光禄大夫，谥有道先生。

宁按：叶法善当唐高宗及中宗两朝，屡受知遇，常奉召入禁。至睿宗时，拜鸿胪卿，封越国公。开元中卒。法善在日，尝乞刺史李邕为其祖作碑文。文成，并求书，邕不许。一夕，邕梦法善再求书，应之。书未竟，钟鸣梦觉，至丁字下，数点而止。法善刻碑毕，持墨本往谢，邕惊曰：始吾以为梦，乃真耶。世称此碑为追魂碑，又称丁丁碑。

又按：唐明皇受方士施术，同游月宫，听仙乐，问其曲名，曰紫云回。帝默记其声归，遂制霓裳羽衣曲。此段故事，或谓施术者是罗公远，或谓是申天师，或谓是叶法善，各种记载不同，未知孰是。大约当日确有此事，故能流传久远，至今无人不知。料其所施之术，或类似于近世之催眠术耳。

清溪道士叶尊师，身历三朝作羽仪；
东海清泉龙叟报，西园醇酒曲生知。
凉州夜市金钱富，月殿新声玉遂迟；
滴露研朱点《周易》，九天云鹤听吟诗。

## 真圣观咏吕祖洞宾

万历《钱塘县志》载：观中蕉花盛开，有道士赵肖先居之。一日有羽客来访，适赵他出。客题诗蕉叶曰：午夜君山玩月回，西邻小圃碧莲开；天香风雾苍华冷，名籍因由问汝来。又曰：白雪红铅立圣胎，芙金花要十分开；好同子往瀛洲看，云在青霄鹤未来。相传以为吕祖寄托也。揭侯斯有《真圣观蕉花访仙人题诗处诗》。真圣观，今圆妙观，在吴山麓。(宁按：揭侯斯，乃元朝人，官至侍讲学士，能文，尤长于诗。)

蕉花原是美金花，有客来寻羽士家；
仙迹曾劳驻黄鹤，朗吟应复倚青蛇。
春深瀛海看云气，夜静君山玩月华；
我欲西邻营小圃，绿天庵畔种灵芽。

宁按：陆西星所编吕祖诗，与此处不同，当从陆编为是。

## 钱塘咏施肩吾

肩吾，字希圣，睦州人，唐元和中进士。隐洪州西山，矢志不仕。有诗曰：气本延年药，心为使气神；能知行气主，便是得仙人。吕祖游睦，见其趋向烟霞，授以还丹大道(见《修真传道集·序》)。有《春日钱塘杂兴诗》。

西山高隐慕仙家，碧洞青萝览岁华；
鹤梦冷栖松际月，猿声寒啸岭边霞。
蚕娘门外笼桑叶，酒姥溪头种藕花；
采药空林招野客，也同句漏乞丹砂。

## 西湖咏张志和

志和，山阴人，号元真子，抉擢进士。善画，饮酒三斗不醉。肃宗尝赐奴婢二人，志和配为夫妇，曰渔童、樵青。守真养气，卧雪不寒，入水不濡。天下名山水，皆所游览。与颜鲁公善。鲁公守湖州，与陆鸿渐、徐士衡、李成矩唱和渔父词二十五首。鲁公东游平望，志和酒酣为水戏，铺席水上，独坐饮酌啸咏。有云鹤随覆其上，挥手以谢，上升而去(见《续仙传》)。

圆波吹雪鲨鱼肥，漠漠晴烟湿翠微；
隐逸生涯新钓艇，神仙踪迹旧渔矶。
晚山何处青鸾去，春水依然白鹭飞；
我亦武陵源外住，桃花乱点绿蓑衣。

## 三生石咏牧童

唐李源与僧圆观友善，相约游峨眉。至南浦，见妇人锦裆负瓮而汲。观曰：“此妇孕三岁矣。吾不来，故不得乳。今既见，无可逃者。后十三年中秋夜，当与公相见于杭州天竺寺。”遂亡。源后自洛适杭，中秋月夜，于葛洪井畔，见有牧童菱角骑牛而歌曰：三生石上旧精魂，赏月临风不要论；惭愧情人远相访，此身虽异性长存。又歌曰：身前身后事茫茫，欲话因缘空断肠；吴越溪山寻已遍，恰回烟棹上瞿唐。歌竟，拂袖入烟霞而去。观此，则牧童不昧前因，

抑已仙矣。石在莲花峰下。

宁按：圆观，在他书上亦作圆泽。大约此僧能入定出阴神，故能预知投胎何处。第二世之牧童，仍旧是一个阴神作怪，决不是真仙面目，虽然记得前生之事，亦无足贵。试观歌中所谓“旧精魂”、“性长存”、“空断肠”这些语气，哪里像神仙家的口吻。所以吕纯阳祖师云：只修性，不修命，此是修行第一病；只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。又张紫阳真人云：饶君顿悟真如性，未免抛身又入身。皆指此辈而言。有大志者，可以猛醒矣。世间一般空谈心性之徒，不必说阳神绝无希望，仅此出阴神工夫，亦未曾梦见，居然狂词瞽说，毁谤神仙，真可谓蜉蝣撼大树而已。

解从身后说身前，知尔今生已得仙；
影踏疏林秋有迹，路寻幽涧夜无烟。
锦裆远梦人千里，菱角长歌月一天；
何处青山最堪忆，莲花峰下葛洪川。

## 鹤林道院咏殷七七

七七，名文祥，又名道筌。周宝于长安识之，及宝移镇浙西，七七忽至卖药。宝惊，召之，师敬益甚。每日醉歌曰：解酝逡巡酒，能开顷刻花；琴弹碧玉调，炉养白朱砂。试之皆验。尝于鹤林寺感仙女九日开杜鹃花，后于甘露寺为众推落北崖，咸谓落江花矣。后有人于江西见之(见《续仙传》)。

回首长安旧要赊，春山采药踏烟霞；
壶中造化逡巡酒，世外春秋顷刻花。
九日笙歌围绛树，一房炉火炼丹砂；
鹤林女子知何处，倘是仙人萼绿华。

## 武林咏夏侯隐者

不知何许人，游茆山天台间，携布囊竹杖而行，或露宿草间树下。人窥觇之，但见云气，不见其身。登山渡水，闭目善睡而不差跌，人号睡仙。昔常熟蒋文肃得不寐之疾，梦隐者教以未睡目，先

睡心。行之良验，因于道观塑像奉之。

睡乡原是黑甜乡，行止皆甜味更长；
华顶当年曾寄迹，琴河有客解焚香。
布囊聊作游仙枕，竹杖权为梦蝶床；
我本希夷老孙子，华胥应许听宫商。

## 龙泓洞咏丁翰之

唐丁飞举，字翰之。隐居钱塘深山，有憩馆在龙泓洞。善养生，能鼓琴，纶巾布裘，貌古而意澹。年八十六，齿发不衰，升高望远，不异平地。时时书细字，作文记事，皆有楷法意义。夜半山静，取琴奏雅弄一二。少睡，寡言笑。与人相接，礼简情至。人或问其养生之道，对曰：治心修身之外，复有何物?陆龟蒙尝诣洞访之，为作《丁隐君歌》云："华阳道士南游归，手中半卷青萝衣；自言逋客持赠我，乃是钱塘丁翰之。连江大抵多奇岫，独话君家最奇秀；盘供天竺春笋肥，琴倚洞庭秋石瘦。草堂暗引龙泓溜，老树根株若蹲兽；霜浓果熟未容收，往往儿童杂猿狖。去岁猖狂有黄寇，官军骇散无人斗；满城奔进翰之闲，只把枯松寒圭窦。前度相逢正卖文，一钱不值虚云云；今年利作采山斧，可以抛身麋鹿群。丁隐君，丁隐君，昂然切莫别名氏，即日更寻丁隐君。"见《笠泽丛书·序》云：雷平山道士葛参寥话，与翰之熟，至今齿发不衰，气力益壮。当即诗中所云华阳道士也。观此，隐君其殆有道者欤。

何处钱塘丁隐君，散人麋鹿亦为群；
盘中玉版登春早，壁上冰弦响夜分。
龙泓溜声喧急雨，猿啼清啸落停云；
华阳道士如相遇，手卷青萝话夕曛。

## 憩馆怀葛参寥

事见前丁翰之传。观诗序，则参寥与翰之为方外友，均有道。味诗意，则参寥访翰之于所居，翰之赠以青萝衣，归遇鲁望，因作诗也。

衣卷青萝染翠苔，相逢齿发未全衰；
记从甫里先生语，曾访龙泓处士来。
句曲洞天原福地，稚川家世本仙才；
华阳我亦渊源在，松下吹笙日几回。

## 青衣泉咏童子

泉在宝莲山三茆观内。唐开成中，道士韩道古，见青衣童子于洞口，故名。泉上有唐人题名。

何处青衣此一童，当年灵迹羽入宫；
山花灼灼歌双髻，秋水明明剪两瞳。
楼阁高寒金地外，涧泉深闭玉天中；
当年亲访题名处，闲话淮南隐八公。

## 钱塘咏陈嵩伯(即蓝采和)

洪州处士陈陶，字嵩伯，声诗历象无不精究，世居岭表。严宇镇豫章，以陶操行高洁，欲挠之，遣妓莲花侍焉。陶赋诗云“已向升天得门户，锦衾深愧卓文君”，谢之。后人移其事为图南也。

升元中，至南昌，筑室西山。宋齐丘不为荐辟，陶有句云：中原莫道无麟凤，自是皇家结网疏。

开宝中，尝见一叟与老媪，货药于市，获钱则市酒对饮。既醉，行舞而歌曰：蓝采和，蓝采和，尘世纷纷事更多；争如卖药沽酒饮，归去深崖拍手歌。或疑为陶夫妇。

尝有《西湖对酒歌》云：风天应悲西陵愁，使君红旗弄涛头；档海神鱼骑未得，江天大笑闲悠悠；嵯峨吴山莫夸碧，阿阳经年一宵白；南朝彩凤为君生，古狱愁蛇待恩泽；三请羽书来何迟，十二玉楼蝴蝶飞；炎荒翡翠九门去，辽东白鹤无归期；鸱夷公子休悲悄，六鳌如镜天始晓；尊前事去月团圆，琥珀无情忆苏小。盖为钱氏作也。

吾家仙侣世间多，又见当年蓝采和；
彩凤南州招未下，神鱼东海问如何。

山中境静簪花去，湖上春闲采药过；
太息生平晚闻道，双修偕隐两蹉跎。

宁按：蓝采和姓陈，作者亦姓陈，故此诗首句云云。宁忝属同志而又同宗，二十余岁幸已闻道，不能算晚，乃双修偕隐之举，至今仍未能实行。作者闻道之年，已愈知命，即余今日之年龄也。作者尚且太息，余岂不更将痛哭乎?须知此事有时节因缘，盖未可以强求也。

## 握发殿咏闾丘方远

方远，字大方，舒州宿松人，精通诗书。学《易》于庐山陈无晤，问大丹于香林左元泽，师事仙都刘处靖，受法策于天台叶藏质，诠《太平经》为三十篇。景佑中，钱塘彭城王钱谬，深慕方远道德，礼谒于余杭大涤洞，筑室宇以安之。昭宗屡征不就，赐号元同先生。弟子二百余人。天复二年坐化。后有人于仙都山庐山见之，云归隐潜山天柱源也(见《续仙传》)。握发，即钱王殿名。

遍访名山礼导师，偶停元鹤采华芝；
洞天只合先生住，丹法惟应弟子知。
何处西冷留异迹，他年南岳说归期；
君王亲问空同道，春雨灵旗拂故祠。

## 西湖咏杜光庭

光庭，字宾至，缙云人，或曰长安人。唐咸通中，应九经举，不第，遂入天台山学道。潘尊师荐之，从唐僖宗幸兴元，遂留蜀，事蜀王建，为谏议大夫，封蔡国公，赐号广成先生。后主立，受道箓于苑中，以光庭为传真天师，崇真馆大学士。未几，解官，隐青城山，号登瀛子。年八十一卒，颜貌如生，人以为尸解。有《文集》三十卷、《洞天福地记》、《录异记》、《广成义》、《东瀛子》、《青城山记》、《武夷山记》、《墉城集仙录》诸书，凡数十种。又撰《西湖古迹事实》二卷(见《续文献通考》及陈氏《世善堂书目》)。

臣甫麻鞋入蜀行，晚辞紫阁隐青城；

洞天福地翻新篆，碧水丹山理旧盟。
孤啸岭猿磨墨去，梳翎涧鹤报书成；
才人竟作神仙老，惆怅当年下第名。

宁按：杜光庭乃道教名人之一，读者不可不知。

## 孤山咏林和靖

和靖，名逋，字君复，隐居孤山，种梅豢鹤自适，二十年不入城市。真宗赐粟帛，诏长吏岁时劳问。既殁，仁宗赐谥和靖先生。有诗集。墓在孤山后，为杨琏真伽所发，棺中惟一玉簪，盖仙人羽化之流，身后若蝉蜕也。今祠墓为林少穆、许玉年诸人所修。所居有放鹤亭、巢居阁，并补梅招鹤焉。

碧萝幽径古祠开，再拜咸平处士来；
梅鹤偶然为眷属，湖山依旧起楼台。
寒岩霜老栖红叶，春墅烟深罨绿苔；
身后惟余玉簪在，巢居高阁是蓬莱。

## 万松岭咏徐冲晦

徐复，字复之，建州人。学《易》，绝意进取。庆历初召见，赐号冲晦处士(见《宋史·隐逸传》)。钱塘两处士，和靖居孤山，冲晦居万松岭，夹湖相望。尝谓孙忭曰：子刊、世世不离钱塘，以永无兵燹也(见《北窗炙》)。徽宗朝有徐爽，亦赐号冲晦。

万松山翠接平冈，高士当年有旧坊；
康节吟窝虚夜月，君平卜肆冷斜阳。
隔湖鹤影投孤屿，绕室莺声忆草堂；
闻道西泠两冲晦，隐居清节重钱塘。

## 后湖咏苏养直

养直，名庠，楚北人，居后湖，号后湖居士。后湖左界白堤，右接西村，南挹巢居，北绕葛坞。以在孤山之后，故曰后湖也。尝以“属玉双飞水满塘”一词，见赏于苏东坡。晚居庐山，遇罗浮黄

真人，与丹服之，发再黑，一目复嘹。一日宴客云：黄真人至。遂立化。

六桥烟雨霭平芜，更有诗翁说姓苏；
程棐荒田征鹤税，鸬鹚小艇问渔租。
两头箫管开吟燕，四面楼台入画图；
我亦宝云山下住，西湖今是美人湖。

## 月轮寺咏张君房

君房，字允方，安陆人，景德中进士，官度支员外。祥符中，自御史台谪官海宁，适真宗崇尚道教，尽以秘阁道书付杭州，俾戚纶、陈尧臣校正。纶等同王钦若，荐君房主其事。编次得 4565 卷进之，复摄其精要万余条，为《云笈七笺》。盖道家之方，以天宝君说洞真为上乘，灵宝君说洞元为中乘，神宝君说洞神为下乘。又太元、太平、太清三部为辅经。又正一法文，遍陈三乘，别为一部。统称三洞真文，总为七部，故君房取以为名也。《道藏》精华，大略具于是矣(见《四庫全书提要》)。又着《乘异记》、《丽情集》、《科名分定录》、《潮说》、《脞说》。知杭州钱塘，多刊作大字版，印行于世。仕至集贤校理，年八十余卒(见《默记》)。月轮寺在月轮山，即六和塔院。《江月松风集》云：古钱塘令张君房，曾宿月轮寺。

蓬莱小谪近东溟，岱岳泥金正勒铭；
谁荐阳冰书碧落，争看逸少写《黄庭》。
葛洪自著《神仙传》，尹喜亲传《道德经》；
欲起高楼贮《云笈》，《丽情》一集说媸妁。

## 钱塘咏沈子舟

子舟，名若济。远祖当吴越钱氏时为谋主，遂为钱塘人。子舟十许岁，出家为道士，《道藏》释典，无不赅洽，尤长于医。王汉之师建康，馆之洞阳馆，俾炼火药。徽宗再召，赐号洞元大师。后服丹尸解。

节度开门亦自雄，军谘曾有旧家风；

道通《云笈》《珠林》外，名在《灵枢》《素问》中。

汴水承恩青琐闼，摄山采药紫芝翁；
金丹先证神仙果，不待君王德寿宫。

## 山中咏越处女

杭州古越地，猿公试剑，或即在湖上诸山。处女即玄女，剑仙之祖也。

攖宁按：《吴越春秋》所载一段故事如下："范蠡曰：臣闻越有处女，国人称之，请王问手战之道。女将北见王，道逢老人，自称袁公，曰：闻子善为剑，愿观之。女曰：惟公所试。公即挽秣菸竹，以枯槁末折坠地，女接取其末，袁公操其本而刺处女，女因举杖击猿公。公飞上树，化为白猿。"据以上事迹而论，亦不过像近代国术中之击刺术，刀枪棍一类的工夫而已，谓为剑仙之祖，颇觉附会。且处女亦未必即是玄女之化身。

非有师承自得之，术经天授始称奇；
但看虹影浮莲蕊，已听猿声啸竹杖。
贯斗芒寒飞练急，处囊光敛剃钟迟；
分明佳侠婵娟子，红线归来夜月知。

宁按：中条玄女派的剑术，是由炼气入手，与越处女之击刺术武工夫，大不相同。作者牵强附会，似乎未曾得着门径。剃，音弗，斫断也。

## 妙庭观咏董双成

双成为西王母十六侍真之一，妙庭观在富春，观山双成修道之处。

双成遗迹旧金庭，门外烟峦晚更青；
月底修箫秦弄玉，波间鼓瑟楚湘灵。
梦回翠水应相识，奏到云墩或解听；
如此仙山好楼阁，商量只合住嫦娥。

宁按：《集仙传》云：西王母所居宫阙，在龟山昆仑之圃，阆风

之苑，左带瑶池，右环翠水。云璈乃乐器之名，媸烃谓身长玉立之美人。

## 江上咏樊云翘

云翘，刘纲妻也。鄞四明山为云翘所居，故曰樊榭。夫妇皆有仙术。

纲官彭城，与云翘游戏较术，纲常不胜。唐太和中，泛舟鄂渚，秀才裴航遇之，赋诗答航。航至蓝桥，遂携云英仙眷焉。贞元中，于君山斩白鼍，救人无算。尝于驻鹤坛降乩，称君山神姑。

云英未必胜云翘，樊榭金庭隔彩桥；
仙侣荷锄同采药，侍儿捧砚正垂髫。
彭城游戏衙斋静，鄂渚烟波驿路遥；
我诵丹经思学道，愿随鸾鹤上青霄。

## 葛岭咏鲍姑

姑名潜光，鲍靓女，葛洪妻。洪所至移家，曾居葛岭，则锦坞云庵，当有鸿案鹿车遗迹。

神仙眷属屡移居，葛岭何人纪鲍姑；
石屋应留家具在，碧奁曾照晓妆无。
金庭窗牖开樊榭，甲帐楼台话绣襦；
飞遍罗浮绿蝴蝶，玉梅花下点春芜。

## 江上咏严李佗

《云笈七签•道教相承录》载，左元放授严光女李佗。

严家少妇梅家女，家世神仙女亦仙；
仙又传仙真慧叶，女还生女小婵娟。
一肩荷锸樵云路，双髻簪花采药年；
七里桐江春水碧，画眉啼断竹林烟。

宁按：严子陵之妻乃梅福之女，梅福本已成仙，则严子陵妇当然算是神仙世家。所生之严李佗，名分上可称梅福之外孙女。既已沾染

外祖父之仙气，且又得真仙左慈之传，其程度必更加超拔矣。

## 吴山咏孙寒华

吴人孙奚女也。师杜契，受玄白之要，颜容日少，周旋吴越诸山十余年，乃得仙道而去(见《墉城集仙录》)。《真诰》云：孙贲女，于茆山得道冲举，因名其山曰华姥山。或云：吴大帝孙女也。

紫髯帝女字寒华，华姥峰头问旧家；
微子殷勤求服雾，真妃宛转受餐霞。
赤乌碑圮埋青石，朱鸟窗深掩绛纱；
留得闭房遗录在，碧城谁与论黄芽。

宁按：紫髯帝谓孙权。微子即张微子，汉昭帝时人，师东海淳文期，受服雾气之道。真妃即紫清上宫九华真妃，姓安，名郁嫔，字灵箫。

## 江上咏谢自然

蜀女真谢自然，泛海将诣蓬莱求师，至一山，遇一道士言：天台山司马子微，名在丹台，身居赤城，真良师也。乃回，求受度，白日上升(见《云笈七签》)。昌黎诗谤为童騃，口孽哉。

蜀道修真谢自然，当年寒女此神仙；
终归桐柏升香地，曾上蓬莱采药船。
白帝彩云原缥缈，金庭明月最婵娟；
昌黎谤道回心否，雪拥蓝关马不前。

## 宋故宫咏皇甫履道

履道，名坦，遇妙通真人得丹秘。绍兴中，治显仁太后目疾，又为仙韶甄娘治躄，布气即释踊而行。常相湖北帅李道女凤娘为天下母，后孝宗聘为恭王妃，即光宗后也。将还庐山，留一扇于禁中，曰：有发寒热者，以此搧之。未几，宫中多患疟，用之皆验。还山筑室，御书“清虚庵”额。道流咸集，苦水远，使人荷锄地，应手泉涌，德寿闻之，御书“神泉”二大字(见《神仙通鉴》、《庐山志》)。

紫佩青囊出禁中，更留罗扇显灵踪；
神方何似孙思邈，仙术真如杜子恭。
三殿月轮生欲满，六宫花影散来重；
相看拂袖还山去，鸾鹤飞翔到处从。

## 飞仙里咏李芰

乾道中，济南李芰，字廷国，寓临安。尝诣净慈寺，过长桥，于竹径迷路，见青衣道士分与烧笋食之，身遂轻举，不复饮食。后游茅山，寻又入蜀，隐青城山，仙去。后人慕之，名其里曰飞仙里(见《列仙传》、《容斋随笔》、《神仙通鉴》)。

南屏山畔竹林遥，一杵钟声客过桥；
玉版禅师原有味，青衣道士偶相招。
岩花露重红欹笠，涧树云深翠湿瓢；
句曲林峦大峨月，仙踪何处问归樵。

## 黄犊岭咏丘真人

岭在临平山前，相传真人乘黄犊，采药于此。生曲竹，人取为杖。故老相传，丘隐士羽化，弃杖于地，其竹皆曲。

何年高隐碧峰隈，黄犊传闻采药回；
云外一襟披笠去，雨中双髻荷锄来。
翠眠芳草横青嶂，红谢疏花点绿苔；
欲访仙翁旧行迹，林香山翠尽徘徊。

## 瑞石山咏张紫阳

《三洞群仙录》载：天台张伯端，字平叔，受道法于吕祖弟子刘海蟾，以传石杏林，杏林传薛道光，道光传陈泥丸，泥丸传白玉蟾，是为南宗五祖。尝于昆陵红梅阁，著《悟真篇》八十一首，去为白玉蟾著《金丹四百字》。居瑞石山，是宋吴杰集庆堂遗址。平叔号紫阳，故弟子徐宏道以紫阳名庵。后范应虚作玉虚、望江二楼，范涞撰《紫阳仙迹记》。世宗宪皇帝，谓紫阳《悟真篇》不著宗门一语，

外集不杂玄关一语，深入理域，究明宗旨。雍正十三年，敕封大慈圆通禅仙紫阳真人。

求仙容易悟禅难，集庆虚堂积翠盘；
灵迹长留三洞箓，新诗妙证九还丹。
礼星元鹤窥寒殿，檄雨苍龙下古坛；
瑞石亭前碑石在，轩皇辇路指层峦。

攖宁按：此诗第一句所云“求仙容易悟禅难”，与事实不符。即以现代而论，在宗门下由参禅而彻悟者，未尝无人，而真正神仙却不易得见。应改为“悟禅容易作仙难”，方与事实相合。

## 大德观咏王重阳

名嚞，号害风，南宋人，北宗七派丘、刘、谭、马、郝、王、孙，皆其弟子。元世祖时，敕封重阳真人开化辅极帝君。大德观有斩妖台、洗剑池诸迹。

一角高台面列墉，琳宫寒压翠芙蓉；
山形依旧翔灵凤，仙派应知出火龙。
洗剑池荒秋水涸，炼丹灶冷暮云封；
金莲七叶同时放，我亦渊源溯北宗。

## 三一阁咏白玉蟾

白玉蟾，本姓葛，名长庚，号海琼子，又号琐庵、武夷散人、神霄散吏、紫清真人，博洽儒书，工书画，善画梅。尝于黎母山得洞元雷法，祈禳辄有异应。晚事陈泥丸，得闻天仙之道，作《修仙辨惑论》，以明天仙、水仙、地仙之次第。又因张紫阳为著《金丹四百字》，作书以谢。深明三教同源、性命双修之旨。嘉定中，召对称旨，命主太乙宫，遂结精舍于此。有辟剑池、得月楼诸迹，庵在包家山下、山川坛右。

宁按：作者素负博雅之名，出言应有来历，不料此处亦未能免俗，而有三教同源之说，请问佛教徒肯承认否?

黎母山中礼导师，洞元雷法护蛟融；

葛元家学能传道，李白仙才解赋诗。
捣药禽归寒夜确，扫花人去冷春祠；
只今三一庵前路，月里新蜍话桂枝。

## 虎跑泉咏黄大痴

黄公望，字子久，本姓陆，世家常熟，继永嘉黄氏，遂徙富春，善画工诗，有《大痴山人集》。居西湖赤山之箕筲泉，后于虎跑石上乘云仙去。按《紫桃轩杂缀》载，黄子久年九十余，碧瞳丹颊，一日过虎跑泉，与数客立石上，忽四山云雾涌溢，遂不见，咸以为仙去。初疑耽画者饰之，今翻《道藏》金文玉笈，经子久编录非一，以金蓬头为师，莫日鼎、冷启敬、张三丰为友，生有夙慧，其仙去也宜哉。

扁舟载酒傍花还，画派荆关伯仲间；
旧隐烟波尚湖水，卜居岩壑富春山。
秋林霜染红千树，夜涧寒澄碧一湾；
真个乘云竟仙去，筲箕泉上草堂闲。

## 三仙阁咏张三丰

三丰，名君宝，字全一，一名玄玄，辽人。《神仙通鉴》云：丁令威后身，当与张思廉同是分光也。生有异质，尝与人议论三教等书，若决江河。初寓安陆县太平宫，后入武当山修炼，往来天柱、紫霄诸峰，世称张邋遢。洪武、永乐，先后访求，皆不出，特饬正一张碧云，于武当建宫以俟。天顺中，赠为通微显化真人。尝于《广陵赋•琼花诗》云：琼枝玉树属仙家，未识人间有此花；清致不沾凡雨露，高标犹带古烟霞；历年既久何尝老，举世无双莫浪夸；便欲载回天上去，拟从博望借灵槎。盖自况也。所著《玄谭集》，合释氏外景、道家内景而一之，尤以任督二脉为命功之纲领，大旨主于先修性，后修命，而辟炉鼎闺丹之说。或以旌阳、道光、翠虚、玉蟾诸真所辟采战之张三峰当之。不知彼年代既前，名字又异，另是一人，世人多误为一也。虽所作《无根树词》，屡言花酒神仙，意主接树添油，仍是双修气交之法，特沿《参同》、《悟真》之习，为旁门

借口耳。三仙阁在吴山三茆观侧，内雕一像，一坐，一立，一卧。相传三丰避永乐征召，隐迹于此。尚有御札存阁中。

省识三仙是一仙，尚余高阁此山巅；
远辞玉阙罗公远，高卧金床马自然。
龙法滇池云漠漠，鹃啼钟阜月娟娟；
当年御札空相访，寂寞长陵蔓草烟。

## 紫阳庵咏丁野鹤

元丁野鹤，钱塘人，弃家为全真道人，居吴山之紫阳庵，师徐洞阳，有观灯化鹤之异。一日召妻王守素入山，付偈云“嫩散六十三，妙用无人识¨顷逆两俱忘，虚堂镇长寂”，抱膝而逝。守素亦束发为女冠。明道士范致虚，建亭祀其遗蜕(见《武林纪事》、《紫阳道院志》、《辍耕录》、《端石山志》)。

斜日明霞接画阑，隔江山色翠千盘；
梦中华表归仙骥，悟后尘缘谢采鸾。
青嶂云深芒属湿，碧天风峭羽衣寒；
荒庵终古留遗蜕，瑶草松花满石坛。

## 金溪草堂咏虞伯生

伯生，名集，字邵庵，临三人，允文五世孙，累官奎章阁学士，封仁寿郡公，谥文靖，有《道园集》。少游钱塘，居金溪草堂。金沙港亦名金溪也。伯生和全真冯尊师《苏武慢词》二十阕，仙游山彭致中，取而刻之为《鸣鹤余音》，伯生自序之。冯，燕赵书生，游汴，遇异人，得仙学，赋《苏武慢》二十篇，前十篇道遗世之荣，后十篇论修仙之事。伯生得其传，故以七十二家符篆授张伯雨也。

合涧春淙下夕阳，两峰云影聚溪光；
松风碧卷邻家阁，杏雨红低隔苑墙。
港漾金沙秋水静，桥横玉带暮烟凉；
商量罗帕填词日，应忆西冷旧草堂。

## 吴山咏冷启敬

冷谦，字启敬，武陵人。元中统初，与刘秉忠，从沙门海云游。无书不读，精《易》，尤深邵学，及百家方术靡不洞习。习画，学赵子昂、李思训，以善绘名。后遇异人于淮阳，授中黄大丹、平叔《悟真》之旨，年百余岁，隐居。晓音律，善鼓琴。洪武印，授协律郎。仙迹甚著，有入藏取金、画壁登舟之异。刘基为赋《泉石歌》。

精通乐律按红牙，游戏仙山踏落花；
官库有钱聊贳醉，画舟在壁便携家。
卧苔苍石锵寒雪，隔竹流泉响翠霞；
太息横琴人不见，碧云无际月生华。

## 江上咏伍冲虚

伍名守阳，字端阳，吉安人。宗师守虚之兄，入庐山，事曹老师、李泥丸，炼外丹，垂成而飞者五十七次。得五雷法，丹成，将服之，泥丸曰：五脏未坚，服恐不利。乃点石济世。吉王师事之，恐祸及，遁至天台。遇赵复阳，命至王屋。访王昆阳，受三大戒，返服还丹，质凡成化。自号冲虚子，著《天仙正理》、《仙佛合宗》。

仙佛何人识合宗，冲虚妙理最圆融；
炼丹未是登真诀，点石方成济世功。
王屋松云瑶岛近，匡庐雪瀑石梁空；
豫章帝子谭经处，回首斜阳有故宫。

节录伍冲虚《万古修仙歌》中之一段。(此歌可以证明伍冲虚炼外丹事。攖宁录)

铅砂凡体入池煎，黑尽白现成金木；
面上片片红桃花，心中颗颗碎金粟。
真铅真汞是此真，物白物黄皆此物；
次次丹头实所依，鼎鼎熏蒸化天禄。
超之脱之即真铅，暗进明进如酒曲；
壬子春来一试焉，般般已验符亲嘱。

虽堪点得住世金，怎敢妄为满天福。

## 宗阳宫咏王昆阳

昆阳，原名平，山西潞安人。幼有道士顾之曰：樵阳再生矣。至王屋山，遇赵复阳，命名常月，授以三大戒。常说戒于京师白云观、秣陵碧苑及杭之宗阳宫。弟子千余人，成道者不可屈指。道家有戒始丘祖，以三大戒授世则始昆阳。所传《碧苑坛经》与《六祖坛经》相伯仲，洵仙佛之航梯也。为龙门第七代律师，住世 159 岁。

七代单传衍北宗，真诠赖有阐扬功；
龙门共仰灵光殿，鹤驾曾栖德寿宫。
命学端须参性学，元风原不异儒风；
一编《碧苑坛经》在，三戒明明日正中。

## 武林咏沈太和

沈名常敬，字一斋，桐乡人。常习灵匮于金盖，揣六韬壬奇于武林，习长生久视于元盖洞天。从平阳子得太上宗旨，遂隐茆山。为龙门第七代宗师，住世 131 岁。

偶将壬遁习韬钤，卖卦桥亭市隐兼；
康节行窝闲扫地，君平卜肆静垂帘。
思从元盖求丹诀，曾为灵匮下玉签；
终向华阳遂高蹈，一樽何必逊陶潜。

## 西湖咏陆丽京

丽京，名圻，字讲山，西冷十子之一。著《威风堂集》、《冥报录》，以庄史案被累，既免，弃家远游不归。洪防思《答人问讲山踪迹诗》云：君问西冷陆讲山，飘然瓶钵竟忘还；乘云恰似孤飞鹤，来往天台雁宕间。后仙去。

君问西冷陆讲山，朱霞天半杳难攀；
逸情自与冥鸿远，孤影真如瘦鹤闲。
桐坞墓前伤逝去，枫江劫后幸生还；

烟云何处神仙迹，只在天台雁宕间。

## 大德观咏黄隐真

本名守圆，易名守元，自号赤阳子，原名珏，号隐真，乌程人，世居震泽，明诸生。幼孤，佣工自给。出游，得书注于董香光。至武林，日卖字以沽饮。访上阳于大德观，得笔篆壬奇诸书，潜习于天目。甲申，易羽衣。至茆山，太和宗师书“守圆”二字以待之。返湖，隐于碧岩。偕陶靖庵入梅花岛，继偕入京，受大戒于昆阳。至杭，居大德，周太朗来求戒。越十四年，靖庵以如意芝杖寄，以付太朗，留谶而逝。为龙门第八代律师。葬天官山。

沧桑劫后事全非，焚却儒衣换羽衣；
大德观中留隐迹，上阳子后悟真机。
林中仙鹤翔华表，岛上梅花入翠微；
宗律何人承一贯，栖霞岭畔白云飞。

## 西湖咏姚耕烟

姚名太宁，石门人。年十三，见赏于冲虚子。从征猺，陪宴土司，飞矢入营，毙侍卒，危坐如常。隐西湖，自号耕烟子。会冲虚子来浙师事之，尽得其传。谢凝素造问长生诀，为书令访冲虚，送至江干，立逝，七日不仆，居民为葬之六和塔。凝素至楚，遇之龟山，示与冲虚相见期，忽不见。

河魁玉帐坐谈兵，飞矢当筵了不惊；
萍叶微波浮晓艇，桃花细雨约春耕。
郎官湖畔拟重见，罗刹江头记送行；
曾向月轮山下过，墓门长听夜潮声。

## 孤山咏谢凝素

谢名太虚，武进人。尝寓毗陵红梅阁，月夜闻群仙环佩声。得白玉蟾注《道德经》，伍冲虚为之解释。尝居孤山，谒王昆阳于宗阳宫。后返金盖梅花岛，陶靖庵比之白鹤，黄赤阳称为梅仙。尝著《金

仙证论》及《慧命经》二书，今为僧柳华阳所刻。(宁按：世人皆知二书为柳华阳所作，独此处谓是谢作柳刻。惜余无暇考证，姑存其说而已。)

红梅阁畔栖元处，金盖山中种树年；
放鹤有亭来偶尔，冥鸿无迹去翩然。
诀从《道德》真经得，书任华阳释子传；
欲向巢居问和靖，生前生后总神仙。

(相传谢为和靖后身。)

## 金鼓洞咏周太朗

周名阳明，字元真，震泽人，明诸生。随父官京师，谒白云观，礼七真，愿出家。王昆阳曰：师在江南，宗教将于汝一贯。至茆山，事孙玉阳，从事宗教。遇黄赤阳于大德观，受大戒。至金鼓，挂瓢三日，洞主僧慧登，以山施之，始结茆，今鹤林道院也。为龙门第九代律师。弟子千余人，得宗旨者，高东篱、戴停云、方凝阳、金静灵、孟逸阳。东篱，则沈太虚之师也。

鹤林道院开山处，此地青山合姓周；
金阙选仙如选佛，玉天同证亦同修。
挂瓢洞口云初晓，倚杖岩前月始秋；
我愧龙门演宗派，年年筇笠想从游。

## 金鼓洞咏高东篱

东篱，名清昱，汉军，任台湾观察。年八十，入山，师周太朗，为龙门第十代弟子。在天台山桐柏宫，主讲金鼓洞鹤林道院讲席。年 140 岁羽化。沈太虚、闵小艮，其弟子也。

八十还丹未觉迟，先生才是入山时；
曾从梅岛师修静，亦似桃源问义熙。
桐柏云深龙听瀑，蓬莱昼静鹤窥棋；
碾溪宗派渊源在，一角云窝我所思。

## 鹤林道院咏沈太虚

太虚，名一炳，吴兴诸生。生而有文在手，曰：太虚主宰。事高东篱为弟子，得太上李泥丸之传。泥丸为太虚七至金盖，或云即李八百也。太虚尝言：修真之士，一以道德为主，有道德者有神通，无道德者无神通。深契天仙心传混化之旨。祈雨禳疫，不事科仪，惟以诚感。生化皆于吴兴开化院，殁时红光烛霄汉，先期分形，遍别所知，并降灵于蜀，示《至真经》。逸事甚多，详见《金盖心灯》。

金盖云巢有旧坛，亲承丹诀李泥丸；
太虚主宰文长桂，道德神通论不刊。
桐柏宫中曾驻鹤，梅花岛上记骖鸾；
天仙自有心传诀，玉女前头羽帔寒。

(胡刚刚者，君于云间所度女仙也，即《至真经》中太虚玉女胡真人。)

攖宁按：云间即松江。

## 翠渌园咏闵小艮师

师名苕敷，字补之，吴兴诸生。九岁慕道，与沈太虚同事高东篱为弟子，而实受道法于太虚，凡事实师事也。尝官滇，至鸡足山，以《昆阳三大戒》、《易梵音斗咒》、《天竺心宗》于黄守中(守中名野阇闍婆，中印度人，元时入中国者)。

师于阴阳炉鼎之道，靡不宣究，晚乃一归清静，性命双修，尤以性功为主。所刊《古书隐楼丛书》以三尼医世说述及天仙心传为最胜。所至禽兽互乳，草树交芬，善气所敷，动植胥化，得中和位育之道焉。

攖宁按：金盖山闵派所传三尼医世之说，理论甚为圆满。惟对于三尼之名号，私衷窃有所未安。余仅知孔子为仲尼，释迦牟尼，是二尼也。至于呼老子为青尼者，实不知其何所本。凡世间各种学说与理论，自无妨独出心裁，特创己见。若夫古人名号，概有历史关系，似宜考据精详，勿随意附会为是。以青尼呼老子，已可怪矣，更以文尼称吕祖，尤属无稽。三尼尚嫌其少，又添一尼，变为四尼，

尼何如此之多耶?请问青尼、文尼之“尼”字究竟作何解释?

金盖分明演一灯，三尼医世说三乘；
身为炉鼎心为药，佛即神仙道即僧。
命蒂固于花萼敛，性光定到月华澄；
年来亲待瑶坛席，云笈真诠了自誉。

## 怀仙阁咏卢子鹤

子鹤不知何许人，曰圆峤真逸，道名也；曰香苑觉民，释名也；曰郁洲旅逸，世名也。与摩钵前生同玉局校录，今为神霄、玉府两宫掌籍签书紫薇内翰。受人元旨于呼猿洞主，受天仙心法于金盖先生，于龙为第十二辈。著《三教真诠》、《人元秘旨》、《法苑卮言》、《青郭内经》、《西冷五集》、《华胥七编》。全家奉道，受箓者九人。怀仙阁在西湖翠渌园。

或云此其前世姓名，或云托名，若李北海之伏灵芝黄仙鹤，月泉吟社之连文凤也。

攖宁按：此首诗并小序，乃作者自道。

前世应为无是公，今生且作信天翁；
家居东菜西鱼地，人在南花北梦中。
山翠破云浮枕簟，月华澄水漾帘栊；
全家道气浓如许，各有灵光炳太空。

圆峤真逸，陈姓，字颐道，浙江钱塘籍，清道光时人。当时颇有才名，曾受知于阮云坛。年迫六十始学道，为闵小艮之弟子。生平著作甚富，不下百卷。本刊选登各诗，都于仙道有历史关系。其泛泛人物者，或非仙而附会为仙者，皆不录。

攖宁子识

## 道歌一曲

纯乾道人

上苍仙佛活先天 大道无为妙又玄

人在灵山分性命 孔门心法是真传
乙为阴木阳推甲 己土属已戊土连
化道缘人修得到 三灾八难不相缠
干门万属将何找 七七罡风实可怜
十有九遭魔考退 士儒释道喜安眠
尔今早觅真乡路 小大宜人立志坚
生得高超生得了 八根柱子要用全
九年面壁自省悟 子午焚香卯酉煎
佳静功夫时定性 可为意马锁心猿
仁慈恩德长施舍 可晓火里种金莲
知此炼丹修果诀 礼义规矩自方圆
也等极乐朝金母 做个长生不老仙

## 悟痴道人金丹口诀诗

周祥光录

### 百日筑基

击碎虚空混沌开，天君随意下灵台；
乾坤南北安炉定，离坎东西送药来。
活捉虎龙归阆苑，高擎剑印上蓬莱；
周天三日凭游历，独坐河车载月回。

### 七日过关

填成北海筑丹基，复见天心七日期；
半夜春雷鸣肺腑，一轮明月现须眉。
急提慧剑中天立，默运元机北斗移；
铁鼓九重应的射，耶输含笑待牟尼。

### 两月还丹

三车载宝转家山，交罢乾坤一味闲；
风激火轮旋九道，冰生水国冷孤湾。
东金西木真颠倒，北斗南辰自往还；
渐次抽添渐锻炼，融为金液入玄关。

## 十月养胎

轮指荷花六月过，满天风雨暗西湖；
虎归故国青山静，龙握明珠白浪枯。
直以聪明还混沌，全凭造化自规模；
魁罡临处勤加养，火足鸡孵出小雏。

## 三年哺乳

胎圆十月产神婴，安养幼孩莫出城；
一潭甘泉淘滓质，三年法乳启灵明。
莹莹实理群疑晰，寂寂空山万象呈；
从此识魔增长大，尤须慈母谨关情。

## 九年面壁

频年如醉复如聋，撒手悬崖丹火红；
天外有天春寂寂，夜中不夜月融融。
形骸粉碎心何碍，窍妙玲珑体亦空；
还我本来真面目，九阳殿上告成功。

## 卯酉周天

北海龟蛇气激昂，葫芦北入共行藏；
一灵遍历三千界，两眼周旋十二方。
神阙经来非恍惚，天池沐浴亦寻常；
有人问我归何处?笑指蟾辉丁丙房。

崇正火候

温温文虎养潜龙，加减全凭审察功；
着急求真真不着，空心体道道非空。
寂惺兼昼元神旺，忘助俱泯浩气充；
景运乘机开五内，春山春水自春风。

婴儿换鼎

鸿蒙裂破现真如，大地山河未可居；
遥望泥宫真绝妙，高翻清斗上清虚。
九华殿上灵芝出，三圣台前瑞雪储；
闲步广寒擒玉兔，雷声耳伴震徐徐。

乾坤交媾

潜龙飞上九霄天，寻得滔池浴且眠；
故国旧栽连理树，新园重种并头莲。
粘来胶漆乾坤合，交罢女牛河汉干；
好会可怜不终日，转将入世住清年。

灵丹入鼎

撼动乾坤斗虎龙，虎龙降服大丹红；
枝头果熟随风落，天上雪飞带雨濛。
种就灵苗并发芽，归来神室自牢笼；
惟灯匣剑无穷妙，长啸一声天地空。

## 答衡云生问金丹秘法诗十二首

潇湘渔父

老友衡云生，清季掖廷人也。隐衡岳，年九十六岁，犹能日行百里，红颜矍铄，食量兼人。去岁秋握手岳峰，谈心竟日。昨来函

问金丹秘法，因成十二绝以答之。

大道真传先炼身，正心诚意保元神；
三关劈破乾坤定，才算修仙初问津。

从来炼道老成人，不怕年高衰弱身；
能向金盘承玉露，只须半载足精神。

先将慧剑炼成功，方许升堂金母宫；
不是瑶池有莲采，金莲开在烈烽中。

撄得骊龙颐下珠，如擒猛虎撷髭须；
果能歇浦还珠后，自是还童不老躯。

炼精化气气化神，总在泥丸养玉麟；
露滴重楼无别故，聊分些液养斯身。

无身何处结仙胎，试问人胎何处来?
轻命笑他专炼性，魂随风露听徘徊。

曾注三家六部经，三家同一养元形；
不先修命专修性，无命何能修性灵。

炼仙须要炼天仙，白日飞升黄帝传；
不比地仙容易炼，要寻道侣觅金钱。

天仙炼要结天缘，点石成金玄更玄；
若问金丹何处觅，五千四八美婵娟。

金液还丹万法宗，阴阳天地一炉熔；
先天炁降群阴化，顷刻飞升上九重。

修仙何必入深山，大隐尤须都市间；
只要心坚如铁石，何愁九转不丹还。

大道真传说与君，花天酒地是青云；

不须守戒寻孤苦，功到尤能食五荤。

潇湘渔父未是稿五月二十九日

## 道学长歌(十首)

江西南昌隐君子方内散人旧作
江西樟树镇黄邃之道人手抄遗稿

### 定志歌第一

君不见皮囊幻质非坚固，少壮才经便迟暮；着鞭猛醒再回头，此身务向今生度。劝世人，先定志，志坚于下无难事；圣贤仙佛总犹人，同此一般口和鼻。有为者，亦若是，吾何畏彼须牢记；世界都因想结成(说本《楞严》)，天堂地狱由人做。大丈夫，毋自弃，应识人生本如寄；富贵到头一局棋，妻儿临了一场戏。既如梦，又如醉，醉梦醒时毫没趣；百岁光阴不久长，石火电光看即逝。识得破，何沾滞，一切放下休回头；利锁名缰速打开，爱河欲海急逃避。早发心，虔立誓，快快脱却轮回累；修成仙佛永长生，一失人身为异类。要精专，休旁骛，心心归一事方济；劝君莫踏两边船，劝君莫走多歧路。完性命，固神气，莫待年衰形蠹弊；一口真炁不回来，便是他生与后世。带不来，提不去，老病死苦几多累；随缘任运莫贪求，淡饭粗衣听位置。我今作此《定志歌》，慧剑常教斩邪魅；但愿大众早思量，但愿大众早算计。识神一死智转生(佛门有转识成智之说)，眼孔大开脚点地(“脚跟点地”见佛典)；他时苦尽忽甘来，神钦鬼敬天心契。或生极乐或升天，或成仙佛或灵异；逍遥快乐永无边，那时方遂男儿志。

原注：大修行人，先须看淡世情，自立真志，刻刻以生死二字，放在心头，方于大事有济。如沾皮带骨，一心想学道，一心又想成家，此则吕祖所笑为贪痴汉者也。故将定志列于首章。

攖宁按：作者乃待鹤山人郑陶斋之师。余未曾得见，仅由老道友黄邃之君口中闻其名。据云此君对于三教之理、南北道派，皆能融会贯通，不固执门户，惟善是从。余今观此十咏，诚为名实相副。

但惜此君宗旨，亦主张三教一贯，与余今日所持之理论不同。余主张仙学完全独立，不必牵涉到儒释道三教范围之内。为方便计，亦只能仙与道一贯。再扩而充之，则道与儒本属同源，其间亦自有沟通之路径。但万不可与佛教相混合。佛教徒之意思，原要制造清一色局面，最怕与别人家合作。正一全真两派的道士，亦各有他们的信仰，对于佛教界限甚清。然而宋元以来士大夫，偏喜讲三教一贯。此种习气，至今流传更广。岂但三教，还要五教，愈贯愈不通。真可谓弄巧反成拙。

歌中云：修成仙佛永长生。这句话讲不通。长生二字，是仙家专利品，佛教书中向无此说。并且佛教徒皆极端反对长生之说，如何可以混为一谈?歌中又云：或生极乐或生天。这句话有两个毛病：第一个毛病，是宗旨拿不定。到底是生西方好呢?还是生天好呢?第二个毛病，将仙家白日升天误作佛教死后生天之义。古人所谓白日升天，乃众目共睹，千真万确，与死后生西方之说绝不相同。假使现在有一位白日飞升的活神仙，大可以哄动全球之人类。可惜修道者如牛毛，证道者如麟角。至于死后生于西方的人，则多得不可胜数。每一月中，总有几千几万人生西方。其价值就可想而知了。

三教一贯、三教合参、三教调和、三教互摄这些论调，我也会说几句。若果说出，想未必有人能够反对。不过我的良心上认为此种论调不适用于现代之时机，所以特地把神仙学术从三教圈套中单提出来，另成一派。对于儒释道脱离关系，不受它们的拘束，然后方有进步可言。否则，永远被它们埋在坟墓中，见不到天日。

阅者须知，儒教中人也可以学仙，道教中人也可以学仙，佛教、耶教、回教中人皆可以学仙，甚至于一教不信的人更可以学仙。因为仙之本身，产生于学术之实验，不像宗教要依赖信仰。譬如一个人触了电，身体立刻就有感觉，不管你信不信。若宗教的性质，就与此不同了。你若信他，或许有点效验；若不信他，他就毫无功能。此乃仙术与宗教特异之处，不可不知。

## 悔过歌第二

云雾漫天尘掩镜，镜失明兮天不净；拨开云雾见青天，镜磨仍

复灵光映。灵光映，悟本性，物来顺应何悔吝；只因物欲蔽重重，遂使形神交受病。既受病，谁无过，却须打得机关破；但能时自格非心，即为第一条功课。疏检点，懈操修，出言行事动招尤；自利自私何日足，结冤结怨几时休?早忏悔，速改更，譬如昨死今方生；一切问心不去事，焚香顶礼向天盟。向天盟，毋游戏，勤把前言往行识；守口摄意身莫犯，如是修行得度世。昔颜子，陋巷内，箪食瓢饮乐不改；孔圣尝将好学称，不无之复无祇悔。又子夏，能取友，三罪曾受良朋咎；投杖而拜不辞非，连称吾过索居久。蘧伯玉，辨微危，五十而知四九非；寡过未能常惕惕，使乎一赞古今奇。闻善拜，闻过喜，孟子惟尊子路禹；请观古往圣贤人，哪个不从悔过起。君不见，广额屠儿有奇骨，杀业多端殊狂悖；世尊点化忽翻身，屠刀放下立成佛。又不见，佛门有二比丘犯淫杀，泣悔时虞罪增结；维摩大士顿除疑，犹如赫日销霜雪。又不见，三国时中周义士，曾比蛟龙白额虎；勇猛誓将三患除，希贤励学传千古。传千古，悔过来，洗心涤虑净灵台；自此寡尤兼寡悔，从今无害亦无灾。无灾害，出迷津，切莫安心做小人；小人到底徒自苦，君子随处乐天真。我本一生罪障多，今特作此《悔过歌》；守身如玉防倾跌，回头是岸敢蹉跎。愿化邪淫归正直，愿化傲慢为慈和；愿化贪痴为智慧，愿化嗔恨礼弥陀；愿度苍生出苦海，愿化大众脱洪波。悔过悔过速悔过，莫到临时唤奈何。悔过能回天地心，悔过不惹鬼神恶；悔过可入圣贤门，悔过渐游仙佛路；悔过自见世间钦，悔过还起后人慕。过而不悔过斯丛，过而勤悔善日著；更授良方功效确，念起是病觉是药。圣狂只向念中分，善恶都自心头作；是真有志出世人，甘愿吃亏甘认错。吃亏认错世所稀，久久行持受天爵；悔过悔过速悔过，到头一着真欢乐。

原注：孔子曰：假我数年，五十以学《易》，可以无大过矣。又曰：已矣乎，吾未见能见过，而内自讼者也。又曰：过而不改，是吾忧也。夫以孔子至圣，犹力以改过现身说法，则改过岂是小事哉。国朝《二曲先生语录》，首以悔过自新，为开宗第一义，可见悔过两字，为入德之门。从古圣贤仙佛，都从此出。吾人苟不自弃，当以省身克己为急务，为重务，幸勿视此专为下根说法也。故列于《定

志》篇后。

撄宁按：悔过之说，吾人极端赞成。惟“过”字究指何种事情而言，颇难下一定论。常有古时所认为过者，今时则以为非过；今时所认为过者，将来或又以为非过；甲国所认为过者，乙国或反以为功；此党认为过者，彼党或反以为功；男子所认为过者，女子则以为理之当然；此教认为过者，彼教又奉为天经地义。真所谓公说公有理，婆说婆有理。你认我是过，我认你是过；你有你的过，我有我的过。弄到后来，调和派又出现了。不是说天下人个个都是罪人，就是说世上没有一个不是好人。依前之说，则悔不胜悔；依后之说，则悔无可悔。请问悔过工夫从何处下手?望读者诸君有以教之。

再者，请诸君勿误会我的意思，我不是主张过不当悔。奈处此诸候放恣处士横议的时候，“过”之一字，已失了标准，先要把“过”字定义解释明白，然后悔字方有着落。不然仍旧是空谈，不能实行。白纸写几个黑字，对于国家社会及个人，有什么影响?

## 积德歌第三

道德从来非两事，修行不外身口意；一身作孽口招尤，总是未能明心地。意根不净惹尘埃，痴爱贪嗔件件来；假使随时勤检点，自然方便两门开。德在心，不在口，满口夸张真个丑；心精力果乃有恒，钓誉沽名讵长久。德在口，不在钱，口中功德种无边；若但富家翁有德，贫贱中何出大贤。不在口，又在钱，有心无力也徒然；仗义疏财随护法，结天缘复结人缘。又在钱，又在口，劝善无疲钱自有；果能倡首兼出言，立德立功归不朽。我讲修德别不同，非徒阳善重阴功；求报求名为下乘，避嫌避怨非豪雄。窃笑时人偶好善，表着矜张器量浅；及见报应稍来迟，忘形动说天无眼。眉不舒，心不展，怨恨口中生，可叹知德鲜；岂知上德不自德，哪管浮生遇通塞；凭他空乏苦劳饥，总总不懈修持力。报迟报早自有时，何事心中太急迫；而况天公本至公，虽无急性却记得。不报此，或报彼，不报自身或报子；不报自己与儿孙，或在他生后世里。个里天机敢妄谈，变动不居难逆亿。仁不忧，智不惑，君子全须自培植；小善小恶莫疏虞，细行不矜大德累。事事合天心，般般尽己职；处处顺

物情，时时解人意。子臣弟友完性分，仁义理智非外饰。或利物，或济人，或救灾，或恤贫；休分遐迩与疏亲，力足不妨为己任，心坚也可暗通神。暗通神，有朕兆，逢人劝化任人笑；不辞艰险不辞劳，人心感应天心照。天心一照显神奇，大事忽成人莫料。人莫料，方征报，心德尤为第一要。德乃道之妙，心是身之窍；变化气质筑仙基，打破痴迷参佛教。修德人，贵化导，教忠教恕又教孝；诱掖奖劝法圣仁，逢恶须隐善须道。过则归己功归人，勿生忌刻勿长傲；我惭德行太浅薄，善固不足恶怕作。不读人间非圣书，卅年偶得其中乐；吟此浅歌将世警，语重心长意义永。字字都从阅历来，但愿修德为纲领；德到深纯道即成，乘鸾跨鹤升仙境。

原注：道非德不成，德非道不至。德有内功，有外功，有阴功，皆不可少。何谓内功?变化气质，磨炼心性，克己复礼，践行惟肖是也。何谓外功?邀集善友，恤患救灾，不避毁谤，不辞劳苦，印刷善书，及夫修桥、补路、造船、育婴、施药、掩坟一切有益人世之事皆是。人生世上，做得一场算一场，各尽其心力而为之，庶不至宝山空回。《中庸》曰：苟非至德，至道不凝。《悟真篇》云：大药修之有易难，也知由我亦由天；若非积行修阴德，动有群魔作障缘。歌中以道始，以道终，即是此意。故列于《悔过》章后，为第三。

## 破障歌第四

云雾漫空蔽天日，尘沙满地迷乡邑；翳膜重重望眼昏，业识茫茫皮袋人(出释典僧问赵州狗子有佛性也无公案)。嗟彼万物何有障，尽是虚空生幻相；本来无物亦无遮(《六祖坛经》“本来无一物，何处惹尘埃”；又张无尽彻悟偈“四方八面绝遮拦，万象森罗齐漏泄”)，自生分别着情状(“仁者自分别”出《坛经》)。尔其嗜欲最迷人，蔽痼深时习染频；痴爱贪嗔迷本性，纷华美丽汩天真。乃若妻子与仕宦，宫室田园密计算；戚朋世族接纷纷，葛藤村里一生绊。惟有理学尤争胜，一家己自分门径；前贤对症将药施，谁知执药反成病。世无仙，佛非圣，一枝尖笔徒驰骋；阮瞻无鬼论空搜，昌黎原道篇难证。辟轮回，拨因果，出言便起儿孙祸；俾无忌惮必此言(《李二曲先生语录》曰：后儒动言无鬼神，使人无忌惮之心者，必此之言

夫)，悯他空自泥犁堕。攻虚无，与寂灭，同源却笑异途辙；阳明挽救诮近禅，担板汉儿终不惬(担板汉儿，见释家语录。又厚庵先生谓印板道学是也)。至于二氏更分科，障蔽魔王可奈何(障蔽魔王出释典)；纵使慈航时求度，还教平地起风波。旁门法，路三千，无端谬种世流传；不认顽空为大道，便执渣滓号先天。文字癖，口头禅，机锋著述谁攻坚；终久说得行不得，难与仙佛相比肩。说不尽，数难完，谁推墙壁破篱藩；坑陷世人无了日，何时斩草复除根。吁嗟乎!彼是非，此是非，欲齐物论究难齐(本《庄子》)；万古碧潭空界月，再三捞捃始应知(二句本禅语)。止止止，抽蕉剥茧终无底；唯唯唯，万派千江归海水。但形文采即污染(《洞山宝镜三昧》“但形文采，即属污染”)，脱落皮肤见精髓(禅家语录“皮肤脱落尽，惟存一真实”)。我的言，听誉毁，信口巴歌同下里；消融虽属少胶粘，究竟也是闲言语。闲言语，有何益，自救不了燃眉急；不用与人闲战争，当下休歇方安适(自救不了、如救燃眉、当下休歇俱出释典)。仰天一笑问如何，曾为荡子偏怜客。

原注：禅障、理障、文字障、不减欲障，一入其中，蔽痼胶粘，牢不可破，终身无出头之日矣。学道之人，须将诸障破尽，方见庐山真面。而后心境圆融事理无碍，学仙学佛，希圣希贤，各随其志，无所不可。故列第四。

攖宁按：往日尝闻黄邃之君言，作者性情和平，不偏不倚，文章醇厚，不蔓不枝。今读《定志》、《悔过》、《积德》、《破障》等歌，足信黄言不谬。惟现代局面，比较光绪三十年以前绝不相同，作者若至今尚存，论调必定有变化。盖应时势之需要，不得不如此。余生今之世，为今之文，心中虽明知昔人持论十分通达，笔下亦不便随声附和，或者反要骂他几句。其实是俗语所谓“打死老鼠把活老鼠看”，非与昔人有何嫌怨也。阅者果能谅解此意，是为大幸。

## 访道歌第五

大道流传在世间，统绪不绝于尘寰；欲了生死炼金丹，期与高真共往还。高真已去人仙班，使我不见日愁颜；丹经留与后人看，微言奥旨涩且艰。不因师指事知难，出世因缘岂等闲；敢辞涉水与

登山，水尽山穷自有缘。师不遇兮心不安，旁门伪法起狂澜；谬种流传贪复奸，依依修炼如磨砖。贤者毋为其所瞒，经歌契论熟参观；先知门户路方宽，天机隐密求完全。任教露宿并风餐，凭他衣破及鞋穿，莫要半途心已寒。昔有仙人白玉蟾，云游足迹遍山川；历久乃感陈泥丸，泥丸犹作三年延。又有三丰好参玄，访道直到终南巅；六七十岁忘其年，忽遇火龙亲口传。古今多少学神仙，求师指点心意虔；彼苍默鉴操其权，时至垂慈解倒悬。我求师授殊堪怜，竭诚致敬叩苍天；逢师又苦力如绵，不觉二毛侵鬓边。览镜生悲祈祷坚，穷年到处访明贤；天赐侣护一气联，百般磨折寻真铅。得诀归来试炼研，立竿见影道非偏；方知真伪判天渊，三元两派有真诠。后人诵我访师篇，一字一泪苦难宣；但恐修真志不坚，或者悭吝惜金钱。若是法财侣地全，此中实有渡人船；劝人先着祖生鞭，早把俗情齐弃捐。快求大道悟重玄，好与洪涯共拍肩。

原注：或谓既有《穷理》一歌，则《访道》篇似可不作。况诸歌俱就三教并讲，而此乃专就玄门说，似不包括。余曰：不然。儒自周邵两贤，释自六祖而后，命理久已失传。穷理是穷三教公共之理，访道是访教外别传，前人谓得诀归来好看书者是也。故列于《穷理》之前。玩余《辨命》一歌，当自会意，不必重赘。

攖宁按：本首末云“快求大道悟重玄”，原稿作“快求大道快参禅”。余观通篇意旨，皆言仙道，此处忽杂入“参禅”二字，颇觉不称，故以“悟重玄”三字易之。又起首第三句“欲了生死”，原稿作“欲逃生死”。然生死大事，只许“了”，不许“逃”；“了”是彻底解决，乃神圣之事业，“逃”是掩耳盗铃，乃幼稚之行为。宇宙全体，本为生死二字所构成，请问逃到什么地方去?所以一字之差，亦甚有关系，不能不亟为改正。

## 穷理歌第六

溯自图书肇出兮，苞符启秘；漏泄天机兮，龟龙献瑞；太极既判兮，两仪随具；众理进毕赅兮，万象咸备。圣人知本一源兮，惟法效夫天地；四相五行大无不包兮，八卦三元神而且异。境邃密兮难通，心空明兮忽契。学者苟有志于性命兮，谁不先由夫致格。顾

或谓皇天无言兮，行生莫外；君子不多兮，空空以对；终日如愚兮，密藏其退；不获其身兮，惟艮其背(《易》言：艮其背，不获其身。谓止于无欲之地也)；何虑何思兮，朋从无害；文字不立兮，破除障碍；语言道断兮(出释典)，无意识界(。出《心经》)；毋劳毋摇兮，慎外闭内(广成子语)；无见无闻兮，垂帘塞兑(垂帘，谓目下垂；塞兑，谓闭口也。出道典)。夫何必凿破混沌兮，徒多知以为败(见《庄子》)；抑知事有终始兮，理贵圆融。好古敏求兮，开万古之儒宗；德无常师兮，成至圣之时中；非韦编三绝兮，叹《十翼》之何从(《易》之“大象”、“小象”、“上系”、“下系”、“上彖传”、“下彖传”、“文言”、“说卦”、“序卦”、“杂卦”，统名“十翼”，皆孔子所作)；佛舍身为全偈兮(释典：佛先语诸行无常，是生灭法。后遇仙人指示曰：此是半偈，尔须舍身，方为说全。佛即欲舍身，仙人急止曰：生灭灭已，寂灭为乐，偈始全)，贵宗说之兼通(宗悟性，说穷经教，兼通者，如儒家德行学问兼优也)；猪子也须验过兮(释典：有人抬猪子过佛前，佛曰是什么，对曰猪子也不识，佛曰也须验过)，信一字之藏胸；老子求为柱下史兮，取坟典之崇隆。明白乃四达兮，学日益而何封(见《道德经》)；考人为三才之一兮，安可妄自菲薄也；非稽古而通今兮，将顽钝无参酌也；非多见广闻兮，将狭隘不宽绰也。盖经书所以载道兮，非章句之虚托也；典籍寓有微言兮，非臆说之穿凿也。天地人物有真宰兮，如阖辟之有橐龠也；阴阳水火有精义兮，如门户之有锁钥也。穷大经与大法兮，知名教有至乐也；穷密宗与玄藏兮，知别传非虚廓也。学古博而融会兮，如贯物之有索也；观物久而自得兮，如鸢鱼之飞跃也。涉世深而有悟兮，如久病之知药也；访师精而默证兮，如酣睡之方觉也。或千万遍而熟读兮(《参同契》云：千周灿彬彬兮，万遍将可睹；神明或告人兮，心灵忽自悟)，脱然如胸块之扑落也(昔有禅师，夜闻友人枕子坠地，胸中脱然扑落，乃大悟)；或一二语而坚持兮，豁然如鼻孔之摸着也(如释家参话头，每用一二语，坚持不懈，久必大悟；摸着鼻孔句，出释典，喻有把握也)。庶几左右逢源兮，是必从博返约；然使知而不克行兮，又执药以成病。如骨董积难以销融兮(骨董积，见《二曲集》，喻执著文字语言，泥古不化，如人腹患痞积病也)，反身心之不净；多闻成过误

兮(《楞严经》云：欲漏不先除，多闻成过误)，适自戕夫慧命；竞物论之不齐兮，供口舌之巧佞。惟得一以毕万兮，悟最上之大乘；损之而又损兮(见《道德经》)，默自了而自证。将见事理无碍兮(本华严宗)，自性命之各正；自度而度世兮，乃不背夫儒释道之三圣(穷理正为性命起见，非博取学问虚名也)。

原注：《易·系辞》曰：穷理尽性以至于命。穷理即穷性命之理，非逐物也。或问：穷理尽性，原是一串事，何必分别?阳明知行并进，知而不行，算不得真知。答曰：阳明之言，原为学者鞭辟入里起见，知自是知，行自是行。古人谓知之非艰，行之维艰，固已可证。子徒执守文成，独不读《学》、《庸》乎?穷理，在《大学》中，比诸格物致知。在《中庸》上，穷理比诸学问思辨，尽性比诸笃行，至于命，则参赞化育之事也矣。或唯唯而退。爰识之。

## 尽性歌第七

稽万物各有性兮，惟人最灵；性受命于天兮，上帝是承。虽至神而至妙兮，究无象而无名；固完完全全兮，复当当而停停。明如重镜之交影兮(出《华严》，喻性体无不照也)，澈如止水之澄清；定如山岳之无摇动兮，慧如日月之恒升。夫岂假于安排兮，抑奚事夫劝惩；性无善无不善兮，凡何减而圣何增。

奈何知诱物化兮，禀拘欲蔽；识逐流而不停兮，心时驰而无憩。嗟情窦之日开兮，遂灵源之渐闭；譬牛山之有材兮，枝条敷而美丽。忽斧斤之戕贼兮，又牛羊之时聚；虽雨露之施润兮，竟萌蘖而不继。故天降三圣兮，知有教而无类；特立养炼见之名兮(儒曰存心养性，释曰明心见性，道曰修心炼性)，乃苦心之度世。

瞻尼山之出麟兮，集诸圣之大成；为天下之法度兮，作万世之权衡。纵性道不可得闻兮，实光大而含宏；况学庸与大易兮，允成性之先程。子臣弟友之四端兮，知皆扩而充盈；意必固我之俱绝兮，夫何虑而何营。喜怒哀乐之未发兮，究何将而何迎；寂感胥两忘兮，无臭无声。体用非二道兮，惟一惟精；或直养而无害兮，或曲致而有诚(上句属陆王一派，下句属程朱一派)。学者各得其所近兮，一沉潜而一高明；由穷理以至于命兮，乃无忝于所生(上段引用《四书》、

《周易》，俱就儒门尽性说)。

溯西竺之如师子王兮(师同狮，师子王见《华严•入法界品》)，救万类之神医(出释典)；垂宝筏以度人兮，斩六贼之贪痴。洵坚苦而卓绝兮，极广大而精微；施机锋与棒喝兮，破一时之悟疑。修西方之极乐兮，开九品之莲池(撰宁按：原作此处夹许多小字注解，作者本意恐人不懂，故略释净土大意。可想见光绪时代，净土法门尚未普遍。今则不然，凡能读本刊者，几于无人不知西方净土之说，用不着再加注解，故删去之)；守戒律之苦行兮，使不过夫范围。演经教之法席兮，俾觉悟夫群迷；持秘密之神咒兮，藏妙义于无知(佛家千经万典，俱不外宗、教、律、净、密五门，皆度世法)。有权而有实兮，三乘咸宜；有顿而有渐兮，两派非歧。平等无有高下兮(见《金刚经》)，何判贤愚；度四生六道兮(胎、卵、湿、化为四生，天道、人道、修罗道、畜生道、饿鬼道、地狱道为六道)，共证菩提。小之可容芥子兮，大之可纳须弥(二句出释典，即儒家卷之则退藏于密，放之则须弥六合之意)；法门无尽藏兮，允推我佛之慈悲(上段纯引证释典，俱就释家尽性说)。

仰柱下之犹龙兮，变化不测；作经垂训兮，五千《道德》。慈俭不敢为天下先兮，安民富国；首清静以立教兮，知白守黑。观窍观妙兮，养神于谷；致虚守静兮，以观其复。知止不殆兮，知足不辱；绝圣弃知兮，少私寡欲。守中抱一兮，虚心实腹；损之又损兮，得亦无得。象帝之先兮，复归于朴。《定观》《日用》兮(《定观》、《日用》，乃两经名)，示常德之不忒：信博大真人兮，立天人之极则(《庄子天下篇》：关尹老聃，古之博大真人哉。上段多引《道德经》，不及备注，俱就道门尽性说，以见三教圣人开出种种法门，无非教人尽性之方也)。

彼三圣为此一大事兮(佛为一大事因缘出现于世)，各有传薪(传薪出《庄子》)；诸子百家兮，谁不问津。道不虚行兮，惟待其人；尽性非一端兮，必造其纯。或颐养而自兮(易中尽性)，或困苦而日新(难中尽性)；或静坐而寂修兮(静处尽性)，或动察于人伦(动处尽性)。或履险而翼翼兮(患难中尽性)，或乐燕外而申申(安乐中尽性)；或酒肆淫房而调心兮(浊处尽性。昔二祖日向淫房酒肆中行，有人责之曰：

和尚何得至此?曰：我自调心，何关彼事?又三丰祖了道于丽春院)，或岩居穴处而栖神(清静处尽性)；或尊德性而易简兮(德性中尽性)，或道问学而精醇(学问中尽性)。或自证而渊默兮(尽己之性)，或诲世而周谆(尽人之性)；或积诚而感物兮(尽物之性)，或明德而新民。或舍生而取义兮(大节中尽性)，或杀身以成仁；或卫生以全德兮(别传中尽性，本《庄子》)，或借假而修真(道家以命全性)。或一了即百当兮(尽性之易)，或穷搜而苦询(尽性之难)；或朝闻而夕可兮(一尽即去)，或住世而留形(已尽仍留)。要皆尽性之遗轨兮，一任后世之持循。

歌曰：鱼跃鸢飞妙莫加，水中月影镜中花；趁时好觅还乡路，紧束芒鞋自到家。又歌曰：色色形形备此身，身中别有一真人；真人漫向虚空住，打破虚空始出尘。

乱曰：日可冷，月可热(佛遗经教，日可令冷，月可令热，佛说四谛，不可令异。又《永嘉证道歌》：日可冷，月可热，众魔不能坏真说)；山可量，海可测；火可形容风可观。惟此非空复非色，浩浩如天无比伦，无能穷尽性功德(未写性当尽而究无尽时，愈见量量之大。中峰本禅师，拟寒山诗百首，有“遍造业因缘，都成性功德”)。

原注：儒释道三家，作用不同，成功则一，实无二致。昧者强生分别，明者自可贯通。歌中将三家或分说，或合说，不落言诠，不立门户。鄙人望道未见，自愧于此事尚未尽得半分，何敢搬弄陈言，以取诬圣欺世之罪。惟半生博涉群书，参访宗匠，已历三十余年。因竭一得之愚，以就正于海内诸君子，窃愿有以教之，幸甚祷甚。

攖宁按：在调和三教一派中，此君堪称健将，其文章已到炉火纯青之候。后有作者，亦难乎为继矣。余自愧未能学步，故将其十首长歌依次抄出，投登本刊，与众共见。表彰前人，即所以劝勉后人，且令读者知余本非好持偏激之论调者。惟此等文章，譬如药中之茯苓甘草，恐不能适于现代之病症，故余常用附子大黄以疗之。人或疑余药性猛烈而有微言，盖未尝识余用意之所在也。果附子大黄能痊愈者，是谓万幸，否则第二步难保不用巴豆芫蕴含矣。岂不更加骇怪乎?聊记于此，以质诸贤者。

## 命歌第八

命理至难又至易，玄机秘密由师示(命要师传)；派从黄老溯渊源，诀隐丹经多譬喻。传与贤者天无私(《参同契》云：天道无适莫兮，常传与贤者)，自古迄今统常继；《道德》《黄庭》非等闲，神仙尤重《参同契》(朱晦翁诗云：神仙不作《参同契》，火候工夫哪得知)。《阴符》《药镜》简而赅，谁知蕴括无穷意；《指玄》《悟真》《玄要篇》，篇中字字藏精义。口诀纵不载陈编，究竟印证无遗弃；无遗弃，妙而玄，层层节节要师传。盲修瞎炼身何益?妄作招风命莫延。心要虚，财勿悭，广修阴德感苍天；苦访坚参终不懈，山穷水尽自逢源。缘一到，尽敷宣，万典千经一贯穿；得诀归来勤下手，功成果满始轻肩。

派有二，元分三，冒谴先谈北与南；南宗栽接北清净，至道惟从两派参。北派祖，启重阳，真修苦行躲无常；后贤者述天仙理(《天仙正理》)，《风火》《慧命》皆津梁(《风火经》、《慧命经》)。刘真更作《十二种》(《道书十二种》)，依法修行度世航；果遇明师亲指点，三年五载入仙乡。大小周天兼卯酉，玉金二液细商量；调采炼封知止火，还丹温养寿无疆。最简捷，至精详，当知大道有康庄；丹财容易无毁谤，只要心坚志气强。

若是年衰铅汞少，急须妙法讲阴阳；讲阴阳，密而显，功夫虔叩明师阐。《道书五种》与《金丹》(即《金丹真传》)，都为此家添妙典；倘非念念合清虚，还防步步逢危险。先天气本重虚无，体隔神交绝沾染；后来采战诸邪宗，徒增罪障遭魔谴。鼎炉琴剑有真传，护侣黄婆要良善；数事缺一不成功，布置艰难法易简。多少伪法世流传，似是而非害不浅；纵然延得几岁年，带水拖泥成就鲜。

既炼丹，休迷昧，贵从理上穷精粹。第一关在净心田，心田干净道可冀；丝毫念起丧天真，地狱门中随逐去。心若死，念若纯，立竿见影作真人；救老扶衰如反掌，超生脱死出风尘。定宾主，辨浮沉，两弦金水寓传薪；日月交光愈显耀，汞铅配合要调匀。紫阳得白海蟾祖，此是南宗授受因。

陆长庚，李长乙，东扬西蜀两派立(陆潜虚开东派，李涵虚开西

派)；灵根夙慧遇纯阳(陆李二人，俱吕祖降授)，祖集仙诗全录辑(陆校刊《吕祖全集》，李校刊《三丰全集》)。仍是阴阳二品丹(派虽分别东西，仍是南宗的旨)，方圆史著传奇笔(陆著《方壶外史》，李著《圆峤内史》，二家著述宏富，于丹经中，可称独树一帜)。

列纲领，详门户，不过略引迷途路；一切妙理兴歧途，契论经歌业大备。只须熟读更精研，何俟庸流语重赘；执北辟南欠贯通，宗南辟北亦胶固。我非臆说逞浮夸，三十余载工夫费；敢捏虚词诳世人，万劫沉沦迷异类。倘逢烈士与贤才，为君再讲句中句。

原注：命理玄微，各种丹经，莫不漏逗，毋庸重赘。纵使言之凿凿，终不免抄袭之嫌。歌中不言为何了命，但将各家了命学问，一一指明，使人不迷向往。中间点缀数句精义，仍不偏枯。至南北二宗，每每是此非彼。昧者未得师传，又视为一家言，执著己见，至老不悟，皆偏也。特作此以补前贤所未及。辞虽浅近，明达君子，或有取焉。

攖宁按：“性由自悟，命假师传”这两句话，恐怕已成为铁案，不能摇动了。设若命功也同性理一样，凡是有智慧之人，皆能自悟，则此篇劈头二句，即已说错，以后更属蛇足矣。况且作者的智慧，未必逊人，何故不能自悟，偏要讲究师传?须知悟者是空理，传者是实事。二者相遇，往往要起冲突。到了结果，仍是空理迁就事实，事实决不肯迁就空理。譬如无人相、无我相、无众生相、无寿者相，这是我们悟到的空理；饿要吃、冷要着、困要眠、病要药，这是我们遗传的事实。前面的空理，我们已经彻悟了，后面的事实，为什么我们仍旧不能脱离这个定律。因此可见事实胜过空理。徒恃开悟，决不足以打破人生之定律，虽极说生老病死是苦，而毕竟无法可以免除生老病死。呜乎!惟仙道高矣远矣。

## 辨命歌第九

伏羲实为传道祖，卦图初泄先天旨；大哉孔子复宣敷，尽性至命首穷理。毋劳毋摇乃长生，广成授受黄帝语(黄帝访广成子于崆峒山而问道，广成子曰：毋劳尔神，毋摇尔精，毋使尔思虑营营，乃可以长生)；访道崆峒事不虚，载诸史鉴谁疑毁。峨嵋重去访天皇，

《阴符经》著传于世；爰有奇器万象生(见《阴符经》)，盗机逆用胜《灵》《素》(《灵枢》、《素问》，亦黄帝所著。然彼重治病，此则修炼成仙)。后人误认作兵书，不值大方家一噱；毋滑而魂中夜存，《远游篇》里曾泄露(屈子《远游篇》：毋滑而魂兮，于中夜存；虚以待之兮，无为之先。此段已泄道妙)。休云儒释不言命，性了即了徒粘滞；尼山救世重伦常，故尔罕言同仁利。三绝韦编本共闻，雅言却在《诗》《书》《礼》；一见老子赞犹龙，莫穷神妙极心许。微言隐《易》寓《中庸》，至宋失传已久矣；濂洛关闽俱大儒，最佩纯公及邵子(周濂溪，学者私谥曰纯)。纯公绘出太极图，图说精微谁彻底；无极之真即是性，妙合而凝惟二五(周子《太极图说》：无极之真，二五之精，妙合无凝)。二五以内有命功，形全精复同天体(精字本二五来。《庄子》：形全精复，与天为一)；又考邵子《冬至吟》，一阳来复参真谛(邵子《冬至吟》：一阳初动处，万物未生时)。六根月窟往来频，阖辟变通悉明著(邵子《天根月窟吟》有“天根月窟闲来往，三十六宫都是春”之句。又《易·系辞》：阖户谓之坤；辟户谓之乾；一阖一辟谓之变；往来不穷谓之能)。

文公妙悟在晚年，顿化支离为简易(陆子诗有：“易简工夫终久大，支离事业竟浮沉。”朱子阅之失色，晚年与象山书，自言无复旧日支离之病)；西山老友媲同参(释道二家同志友，曰同参)，笈中但放《参同契》(朱子晚年，喜读《参同契》，与蔡季通日夕考订，竟夕不寐，曰：眼中见得了了，但无下手处。又云：今始识头绪，未得其作料孔穴。明年季通卒，又得策数之法，恨不得与之辨正。越二年，朱子亦逝世矣)。自恃聪明不访师，安知作料在何处?特著一篇《调息箴》，戏言千有二百岁(千二百岁，乃《调息箴》末句)。又日盘桓向武夷，时与白仙为一气(白玉蟾，道号紫清，隐于武夷，朱子也与之友善)；将欲脱屣从仙游，但恐逆天非实际(朱子《感兴诗》：刀圭一入口，白日生羽翰；我欲往从之，脱屣应非难；但恐逆天理，偷生讵能安?)。逆天岂可作神仙?一生精力沉章句；文公自是圣贤人，到底未明仙佛意。既知儒道本同源，况复年华已迟暮；紫清终不及一言，知在圣门为大器(以上四句，乃推测白仙为何不引文公入道之意)。非敢放肆诋名贤，要识殊途无二致。

今为阿弟重重宣，再将《周易》详说示；大道本不外阴阳，上下二经观首尾。乾坤离坎与咸恒，都寓水火与男女；乾坤颠倒翻名泰，水火交融成既济。正位凝命非凝性(鼎之大象曰：本上有火，鼎，君子以正位凝命，何以不言凝性)，立鼎安炉风火驭(驭字本列子驭风及道家以神驭气而来)；各正两字载乾元，顺理一言说卦识(乾卦：各自性命。说卦：将以顺性命之理，皆是性命并讲。可知专讲性字，不足以称大道)。水流湿兮火就燥，云从龙兮风从虎；同声相应气相求，施功各从其类起(《参同契》：同类易施功，非种难为巧)。三；家相见别无他，二气感应以相与(咸卦彖辞)；奈何学者会不通，徒执《近思》为祖武(执守《近思录》者，理障必牢不可破。攖宁按：今时人只知阿弥陀，不知《近思录》，理障虽可免，佛障却难除)。

《中庸》谈道首造端，鸢鱼飞跃妙无比；及其至也圣莫知，我何人哉敢悬拟。高明博厚配地天，变化施行法云雨(《易》：乾道变化，又曰云行雨施，天下平也)；《中庸》《大易》要师传，不在语言文字里。向读《孟子·善信章》，工夫逐节有次第；已将终始示分明，岂是一蹴所能至。善信充实此三言，筑基功用俨全具；有欲观窍精甚真(切可欲句)，有情下种信为贵(切有诸已句。《道德经》：常有欲以观其窍。又云：其精甚真，其中有信。《庄子》：夫道有情有信。《指元篇》：此中真有信，信至君必惊)。气化漏尽已先通，百日功灵乾体固(充实似道家炼精化气一层)；光辉大化逐渐臻，炼气化神又其次。日月双明了大还，比诸光大究无异(大还丹时，有日月合璧之象，比诸光辉句恰合)；大周气化有六通，圣胎温养各因地(《六祖坛经》：有情来下种，因地果还生。各因地者，言各有各家境界之意，古人谓因地制宜是也。十月大周天内，温养道胎时，血化白膏，不食不寐，有六通景象，比诸大而化之句，又恰合。以下则炼神还虚事矣)。化而至于不可知，脱胎了当天仙位；还虚粉碎又虚空，作用不同功岂二。莫嗤穿凿圣人言，一经道破有真味。

佛门广大信无边，百千妙法无不备；劝人熟读华楞严(《华严经》、《楞严经》)，中藏事理殊精细。莫执佛号与话头，便道其余无剩义；教外别传玄又玄，慧根浅薄难概施。也修舍利转法轮，也言慧命说服食；也如马阴变藏相，也征龙女献珠瑞。也道六景忽震动，也证

六通有自由；形成出胎三界超，实与道家同三昧。

玄机秘密要精研，非是等闲人可度；拈花微笑果何为，观星悟道是何事。初祖达摩本早成，还须面壁少林寺(了命以后，还虚一着)；一苇渡江只履归，谁解西来又西去。花开五叶尽双修，五、贰六祖身今尚在(五祖肉身今存黄梅，六祖肉身尚存曹溪)；信道金刚不坏身，七祖而今孰敢继(吕纯阳真人诗云：为师开说西来意，七祖如今未有人)。

可叹儒释两后昆，禅障理障少精粹；别有会心处处通，借问各条是不是。阿兄未肯争闲气，一片痴情怜叔季；愿弟平心静气参，莫把天机当游戏。若犹见粗不见精，各遵所闻行各志；种豆得豆瓜得瓜，惜取光阴勿犹豫。光阴迅速不复回，石火电光看忽逝；了命一歌本说完，笑余辨命枉重赘。时维九月隐申江，菊开满地黄金布(申江二句，暗切金水，本地风光，无意偶得，几欲拈花微笑)。

余寄《了命歌》，与诸弟参玩。有谓专就道门说，不若诸歌能融会三教者；有谓儒释不言命，性了命即了，了命乃道门一家言者。聚讼纷纷，复拈笔作此歌，以醒悟之。一时兴会所至，不觉意义层屈，韵语现成。惟元机秘密，一泄无遗，未免干冒天谴。且恐拘儒见之，仍斥为穿凿之谈。而性灵流露，不能自已，遂有所不计也。

壬寅九月方内散人自识于上海之寄庐

攖宁按：性与命，本来是一物，不可分作两橛。就其灵机而言，谓之性；就其生机而言，谓之命。所谓一体二用也。

吾人之身体，譬如一盏灯，灯中之油就是命，灯中之光即是性。假使有灯而无油，此灯必不能发光，可知离命即不足以见性；若徒知保存灯中之油，而不善于发挥其光明以应用，仍旧常常处于黑暗境界，则亦何贵于有此灯乎?由是可知性命二者，乃互相为用，而不可分离也。虽然，人究竟名为人，不可叫做性，亦不可叫做命；灯究竟名为灯，不可叫做油，亦不可叫做光，其理固相等耳。

或问：初学之人，性与命执重?答曰：命为重。譬如暗室之中，本有一盏灯，灯中油量充足，奈室中之人，不得其法，不能令此灯发光，虽有灯，而依然不免黑暗之苦。忽来一人，教伊点灯之法，一举手间，顿觉满室生辉，从此踏进光明之路。设若室中本来无灯，

或虽有灯而无油，或虽有油而油量不足，纵能了解用灯之法，亦不能大放光明。由是可知，性无命则不立，离命即不足以见性，有命而性自在其中矣。故曰，命为重也。

又按：儒释道仙，四家宗旨不同，此公偏要融和为一，竭力未必讨好，何苦乃尔。儒家见解，认为人生是经常的，所以宗旨在维持现状，而不准矜奇标异，因此人生永无进化之可言；释家见解，认为人生是幻妄的，所以宗旨在专求正觉(这是佛教的本旨，其余都是枝叶)，而抹煞现实之人生，因此学理与事实，常相冲突，难以协调；道家见解，认为人生是自然的，所以宗旨在极端放任，而标榜清静无为，以致末流隳于萎靡不振，颓废自甘；仙家见解，认为人生是缺憾的，所以宗旨在改革现状，推翻定律，打破环境，战胜自然，以致思想与行为，往往惊世而骇俗。非但儒释道三家不能融和，即道家与仙家，表面上似平同隶一种旗帜之下，然二者宗旨，亦难以强同。

夫士各有志，原不必人人共趋一路。但宗旨不能不决定，言论不能不彻底，门径不能不辨别，旗帜不能不鲜明。否则仙佛圣贤，混作一堆，老庄钟吕，粘成一片，令后之学者，何所适从乎?余本不反对儒释道三教之宗旨，但不愿听神仙学术埋没于彼三教之内，失其独立之资格，终至受彼等教义之束缚，而不能自由发展。以故处处将其界限划分明白，俾我中华特产卓绝千古的神仙学术，不至遭陋儒之毁谤、凡僧之藐视、羽流之滥冒、方士之作伪、乩坛之乱真。自汉明帝以来，一千八百七十余年，佛教徒所给予仙学界恶嘲谩骂之丑声名，于兹刷尽；自金世宗以来，七百七十余年，北七真所给予仙学界三教同源之假面具，一旦揭开。岂不快哉!岂不壮哉!

## 还虚歌第十

(原名《炼虚歌》，乃《中和集》李清庵旧作，今借用稍改)

为仙为佛与为儒，三教单传一个虚；亘古亘今超越者，悉由虚里做工夫。学仙虚静为丹旨，学佛还虚彻首尾；问余学圣又何如?虚中无我明天理。虚室生白妙无穷，乾坤虚运气圆融；阴阳造化虚推荡，人若潜虚尽变通。还丹妙在虚无谷，下手致虚守静笃；虚极又

虚元气凝，静中又静阳来复。虚心实腹道之基，不昧虚灵采药时；虚己应机真日用，太虚同体丈夫儿。炼心虚寂无为作，进火以虚为橐籥；抽添加减总由虚，粉碎虚空成大觉。究竟道冲而用之，解纷判锐要兼时；和光混俗忘人我，象帝之先只自知。无画以前焉有卦，乾乾非上坤非下；中间一点至清虚，八面玲珑无缝罅。四边固密剔浑沦，道是中虚玄牝门；若向不虚虚内用，自然开阖应乾坤。开辟多时禁出入，悠悠九载面墙壁；还如父母未生前，虚明寂定忘天日。虚中进出一轮来，霹雳一声天谷开；圆陀陀地同天体，净裸裸形脱圣胎。圣胎一出神无匹，步虚从此归无极；至矣无臭复无声，浑然不知还不识。虚至无虚绝百非，无无天地悉皆归；返虚真人寥天一，此是三家上上机。

还虚一节，彻始彻终。各丹经但言大略，从无专著歌咏，发挥透切而淋漓尽致者。盖古人以为末后一著，不欲详言故也。

尝拟作歌，以补此义，搁笔踌躇者再。忽遇友人送《中和集》，内恰好有《炼虚歌》一篇。细心玩味，觉贯通三教，得未曾有，字字精妙，实获我心。足见前贤嘉惠后学，无微不至。是歌尽可借用，不烦再作矣。

昔刘祖海蟾，隐于白龙洞，吕祖曾赠长古歌行。后刘真顺理，复隐于此。张祖紫阳即借此歌为衣钵，点窜字句以赠之，故吕张两集互见，古人原有此例。兹特题明作者姓名，非敢掠美也。

原歌“潜虚”、“虚无”、“虚灵”字样，重见叠出，稍嫌碍眼。又间点缀竹斋处，亦觉无甚味。中间谈虚，尚就着工夫讲。末后自宜专归到大还虚一路去，方为合拍。爰不辞僭妄，重经删易，阅者谅之。

方内自识

## 陈撄宁校订单行本《天隐子》序

陈撄宁

《天隐子》，书名也，亦即作书者之人名也。虽传自司马子微，但不能确定为子微手笔。陈振孙《直斋书录解师》，谓此书与《坐忘

论》相表里，疑天隐即子微之别号，然无实据可证。胡琏跋语，因东坡词有“《坐忘遗照》八篇奇语”一句，遂疑为子微所着。今考司马子微《坐忘论》，正是八篇，安知坡公非指《坐忘论》而言乎。故胡跋亦未足为定论。

此书文简义赅，切于实用。观子微后序言，诵《天隐子》三年，恍然有悟。又进习三年，而后淡于名利。再阅三年，天隐子出，方授以口诀，知其得力于此书者深矣。

余十余岁慕道时，即喜阅此书，常与《坐忘论》并置案头，萧斋夜读。月映窗纱，园中桂树，枝影颤动，奇芬沁鼻，仿佛仙子来临，屈指于兹，已瞬经三十五寒暑矣。回忆此情，犹如昨日。今翼化堂张君，就余商所以流通道书之方法，既劝其将善本秘籍，次第用木版刊行。惟以卷帙繁重，虽见赏于专家，恐不便于初学，故同时复取短篇道书，用活字版排印，以供一般之需要。

出书务速，选择须精，遂首先推举《天隐子》及《坐忘论》二种，发单行本问世。又校订其后序口诀，分作数段，全书加圈句读，以便学者。并为增补《司马承祯外传》一篇。此后若遇知篇佳构，仍将陆续印行，以公同好。

谨志其缘起如此。

皖江陈撄宁识于沪上

中华民国二十四年一月(黄帝纪元后四千六百三十一年)

## 《金火丹诀》序

常遵先

亘古丹书，言道者文虽高妙，细心探讨，尚可索其真解。若言诀者譬喻虽属寻常，而寓意隐微，非经师授口传，真是任汝敏过颜回，亦难穷其玄奥。

余昔读吕祖赋云：色是药，酒是禄，酒色之中无拘束。又云：花街柳巷觅真人，真人只在花街玩。心甚疑之。及读白玉蟾真人云：自家精血自交媾，身里夫妻真妙哉。由是读吕祖赋云：也饮酒，也食肉，守定烟花断淫欲；摘花戴，饮琼浆，景里无为道自昌。方知

古人立言取譬，寄托遥深，而大道亦不出语言文字之外也。

兹者张君竹铭，好道之士耳。以石君所赠《金火丹诀》托其翻印流通之书一部，请余为之注。因检读一过，见致一子许君之诗词，与灵玄子汪君易知说，文辞华妙，意义渊深。初读之其喻义虽微，实行之觉成功则一。然科学者读之，亦必有余于吕祖赋与白真人言之感。因笑谓张君曰：从来道书本不易注，况此书为丹诀，必须口授。而许君与汪君派别各异，更不便以两种法言，详于一部，俾读者益感纷歧之苦。惟尽管窥所及，批记于后，以示读者阙疑之点，为待将来师授之机焉。庶几两不相远，或有益于进修之道耳。

爰序颠末，以明不作云。

湘阴常遵先叙于沪上之弘道轩

中华民国二十四年乙亥岁孟春月

## 《陈希夷睡功诀》序

常遵先

读遍丹经，访遍名师，交及中外各教道德长者，无不是趺跏静坐，踵息行功，力劈睡魔为要旨。而陈希夷先生独创睡功诀。

余弱冠时读之，疑为后人伪造，谬托古人，搁置不理。偶有谈及者，必力辟其讹。迨至中年益肆力于易学，并天文地理诸书，又得南五祖真谛丹书，读而精思，始恍然大悟。希夷之诀，诚得吕祖真传，易理玄奥者也。

后世人多被其瞒者，如在睡梦之中，渺渺茫茫，莫名其妙。以为定是睡卧时，默运气功，炼精聚神，则进窥仙道不远矣。不知陈子所谓睡者，非世人之所谓睡也；陈子之功者，非世人之所谓功也；陈子之诀者，又非彭祖房术、炼士闺丹之诀也。乃天地阴阳自然之道，乾坤卦象变化之机。能降龙伏虎于平时，可还丹返魂于片刻，故象以潜龙，喻以蛰心。盖龙之于物，有千变万化之神；心之于人，有希圣希仙之妙。其至理在隐微之中，其寓意在语言之外。求之于表面，仅知静养之初阶；按之于精微，便得还丹之玄奥。其曰睡功，真有卧龙莫测之奇妙耳。

张君竹铭，好道之英，搜罗亦富，凡古今圣贤仙佛之书，得之必欲公开于世，以显大道之精华。尝以《陈子睡功诀》、《朱子调息箴》，与余探讨，谓汪君之解，似在表观，倩余详注要津，以开后觉。余笑曰：君既有心醒世，余又何惜乎费辞?遂走笔聊志数言于汪君之后，将由翼化堂出版，俾

世之善读者，置之案头，以备参考云尔。

湘阴常遵先序于沪上弘道轩

中华民国二十四年乙亥秋

## 外丹黄白术各家序跋

陈撄宁辑录

### 黄白正宗《渔庄录》范序

《渔庄录》者，乃金丹玄语也。先君少时，入长白山，潜心志学，常与一术士游。其术士善炼水银为白金，临终时，其子幼无所托，见先君诚笃，嘱以后事。将死汞一斤，并其方书，投于先君怀中而卒。先君得其旨要，参诸丹经，无不符合，试之果成。但先君宦游中外，不暇为此，欲闻以人，又恐惊世骇俗，故还给其子，尚未传于世也。其子见别人为此，皆妄相传授，故再与先君谈玄，因录其玄妙之语焉。

尧夫范纯仁序

大宋元佑七年春二月

### 黄白正宗《渔庄录》李序

李保乾

“宋睢阳隐士洪星桥，别号渔庄，年八十，精黄白术，素与范文正公善。后病，告公曰：吾善炼水银为白金，奈不能待药之成，一子甚幼，不堪相付，请以托公。”即以方书一帙，白金一块，投于公怀而卒。

公藏之，及其子长成，乃召而告之曰：汝父有玄术，因汝幼，

故托我，今汝成人，当以付汝。出而授之，封缄如故，遂名其书为《渔庄录》。仆初疑为方士假托之词，借公为重。后阅《说郛》，见宋士所纪，亦有是事，方信其不诬也。

夫外丹之道二：一为服食神丹，一为炉火黄白。判不同途，固不可混认为一也。

盖神丹二十四品，莫不首采白金为真铅，而非矿中之银，次炼硫珠为真汞，而非砂中之液，故曰神丹一味铅也。《还丹论》所以言“非原砂水银可以成丹者”此也。其理则《金碧》、《石函》为详，其事则《铜符》、《铁券》为确。

若黄白之术，则取资四象。然用其真不用其凡，用其清不用其浊。惟只坎离交感，砂铅气结，借假修真，以为丹基。然后生子转制，增金进火，交关过度，超神脱胎。炼至清真虚灵之地，点化无穷。故炉火七十二家，唯《渔庄》为第一而易行。视之神丹白雪，造化固有云泥。然亦非世之主烹炼丹质沾体资气者，所能测其涯际也。

尝考《历代名臣传》云：“南都朱某者，与仲淹善，疾革，语仲淹曰：某曾遇异人，得变水银为白金术，吾子幼，今以方药传君。仲淹受之，未尝启封。后其子长，教之，义均子弟，及其子登第，乃以所封药并术还之。”按：《希文传》叙说为此，可知事实非虚，不过彼此所记姓氏之异耳。但是书流传既久，抄藏者每多互异，其为盲目方士妄加删改无疑。

今值锦里春回，融日余暇，检阅家藏善本，并所得各家抄本参阅之。或此有彼无，都非全璧，因择其诗歌之合道者，共录之。更将歌、论、诗别为上中下三卷，伦次昭然。但原刻难遇，余非敢擅改旧章也。因见其言言真谛，语语惬心，不忍使隋珠和璧没于尘埃。而渔庄老人惠嘉来学之苦心，亦足以长垂不配也。

蓉复初子李保乾识

时同治元年岁次壬戌季春

攖宁按：《道藏全书》中有《渔庄邂逅录》，《古今图书集成》中亦有《渔庄录》。此二种虽不能说与丹道无少许关系，然皆非范文正公所传之《渔庄录》，难免影射之嫌。

## 《秋日中天》自序

(《秋日中天》，乃外丹书名)

秋之为言金也，日之为言火也，中则取义于土，天则法象于乾。盖秋日中天，乃炉火之妙用，莫非金火施为。金藏于坎，坎纳六戊；火藏于离，离含六己。戊己既得，则刀圭合而臻乾。乾道变化，宁有穷乎?故水中有金，乃先天之乾金也。金藏水中，阳微阴盛，故以真火烧之，则火灼水枯，是为戊土。火中有木，乃先天之坤土也。木藏火中，阳包阴髓，故以乾金合之，则木受金克，是为己土。戊己二物，分则为土，合则为圭。圭而成乾，如秋日至于中天，人所共仰而易见也。但人不知铅中金气，在乎真火锻炼之功；火中木液，全凭乾金克制之力，方克有成。否则徒费货财，虚延岁月，大可悲也。

夫予自立之年，慕夫金丹之道，每为方士所惑。作之者虽说铅汞之妙，而不知铅汞交媾之玄，论之者虽说阴阳之秘，而不知阴阳返还之理。执偏见以强符奥理，虽曰欺人，实是自欺。予由是痛恨而绝之。遍访先圣之遗篇，而沉潜反复，参透奥旨，遂得驱龙就虎之秘，金木交并之玄。

不敢匿而自私，乃述金丹总旨，以提其纲。次作进道论，以辨药物配合之玄机。作进道歌，以广其次序。犹恐辨之不详，更敷扬于各论，以足其说。复恐论之不约，则咏叹于诗歌，以阐其微。又述大药图于篇末，以完秋日中天之用。备后之学者，得开其蒙蔽，以见中天之秋日，庶不为方士所惑。则亦少补于外功，而为济世救贫之一助云。

龙游越松山人祝云鹤自叙

大明嘉靖癸丑季春

## 《十段锦》自序

(此书又名《天台咫尺》)

天地之间，一理而已，有理然后有事。外乎理者，不为邪僻，

即是怪诞。若非怪诞邪僻之事，岂得谓为非儒者之事乎?

(宁按：非儒者之事，有何羞辱?是儒者之事，有何光荣?此公隐居天台五十年，可谓超然物外矣，而其见解仍如此拘执。无怪李朝瑞君，当夫妇床帏之间，尚大讲其正心诚意之道。)

天地至理，莫大乎阴阳。金丹之为道，取阴阳相合，是以有生生化化之妙焉。远观天地，近看夫妇，其理甚明。

世之从事于此者，往往皓首无成，何也?只知徒读陈书，不知要诀，故下手便差，渐流曲径，诚可叹耳。

大抵世传丹经，有真有伪。而得正脉者，惟《渔庄录》、《黄白破愚》、《悟真》、《参同》等书。世人知此书之妙，而其间问答节次，先后要旨，茫然不知也。嗟哉，或以起手之初，而作结局之事；或视成功之语，认为用功之言。故万无一就也。

予寄迹天台，已五十载，阅读者固多刊刻之书，经历者实非寻常之事。故博采群书要旨，列为十段，又继以十论。于其中有可疑者，则设为问答之辞，以辨明奥旨。虽有丹经万卷，亦不出此十论之中。可谓捐弃糟粕，独剩精华矣。

书成，名曰《十段锦》，藏于天台之五老峰。后有得此书者，寻吾次第之序而从事焉，庶乎其不差矣。

天台老人自识

## 《秋日中天》跋语

明人祝云鹤

大丹之法，妙在用铅不用铅而已。夫既曰金丹，又曰金液还丹，则知丹道用金也昭然矣。盖所以作药者金精也，所以摄铅中金精者木液也，所以炼金木而成真土者兑金也。人俱知用铅，而不知所以用铅之法存乎硫；徒知用硫，而不知所以坚金精之妙在乎银；徒知用银，而不知所以假之锻炼资之乳哺之功又赖乎铅。及夫养砂干汞既成，则金液已得通灵。所以变化者又在真火之功，而非银铅之所得专也。“转则分胎三次后，却嫌宗祖是嚣尘”，此之谓也。人能究心于五行生克之图，遍历水火木金之地，而进研夫进火退符之旨，

则金丹之奥可坐而得矣，又焉有破家耗财之患哉?

予因世之慕斯道者，没世昏惑，茫无所归，可悲也夫。予固不惜所当秘，而于药物配合火候之玄机，悉备于各诗之中，敷扬于歌论之内。凡下手次第，有不待言而显者，复著数图，以证药物火候之说，而有确然不易之理。其文益省，其义益明，使学者易于测识。正如皦皦秋日，悬示中天，最明最正，人皆仰而见之，无秋毫或昧矣。得是书者，当熟读详味，则理与心融，事与理合，以证吾言之不诬。而作用之妙，存乎人智慧之巧，非予之所敢私也。故云：认得铅硫，头头是道；超得砂汞，路路可通。信矣!

## 《洞天秘典》序

明人叶士盛

仆早岁读《易》，至“穷理尽性，以至于命”、“精气为物，游魂为变”等章，反复玩索，则知人能修身，可以无死。至“西南得朋，乃与类行”、“一阴一阳之谓道”等章，则知人欲无死，必须同类。是以薄功名而留心玄旨，搜阅丹经，将以顺性命之理也。

壬午岁，幸遇至人，指示长生久视之学。谓予必资货财，方成仙业，否则抱道终身而已。因教以黄白之术，略而勿详。

复访之有年，历人亦众，率皆妄诞，莫得精微。

至戊戌夏五月，复遇金窍子李先生，谈及玄旨，授以灵阳祖师《洞天秘典》诗章三卷，共六十四首。蒙其慈悯，无所吝惜，章章句句，面命耳提。心领神会之余，似拨云雾而睹青天矣。厥后炼试，诚如所教，始知公不我欺。乃敢冒慢露之罪，遵其遗训，分章注解，篇篇节节，都明下手作用之妙。而铅汞所以然之理，诗中未悉。予因及之，以见至粗之物而寓至精之理。

夫黑铅，坎体也，禀北方壬癸之水，含酉兑之金，阴中有阳，戊土专之。朱砂，离体也，禀南方丙丁之火，隐甲乙之木，阳中有阴，己土值之。夫此金木混淆，水火交错，其何故哉?盖以乾南坤北，先天之定位也。后天太极一分，乾之金爻，奔人坤宫，破坤体而成坎卦。坎，水也，兑金藏于其中，谓之水中金。故黑铅感得此气，

体具金水形质，而阴中有阳。坤之阴爻，走人乾宫，破乾体而为离卦。离，火也，震木藏于其中，谓之火中木。故朱砂感得此气，体具木火形体，而阳中有阴。若夫分阴分阳，则存乎其人矣。

金位西方，何以迁位于坎?盖以金之盛在兑，兑不能久含其金，故生水而寄位于坎宫。又不能久居于后天之坎，以时发现而居酉位，含虚无真一之气，为先天至宝。惟至人知此金神化之妙，能主行丹道。俾金火交炼，催火促水，铅枯金现，然后定火行符，取此水中之金，接制朱砂，是为克离中之木，实离中之虚，变汞木之青，为兑金之白，点化铜铁，以成至宝。

夫如是又是何理也?盖以铅体属坎，金水寓焉，谓之母子同垣；砂属离体，木火居焉，谓之父女同宫。以砂铅共炼，是以铅之金母配砂之木父，铅之水子配砂之火女，金克木而木恋金，流戊就己，相为有情，五行攒簇，四象会合，丹砂结焉。

黄白之理，如此玄微，非格物穷理之至，莫能窥其万一。而妄言妄作者，独何心哉?

予潜心于兹，非图富贵，将借藉之以购药物，而为进道之阶梯。况内外金丹，其理一同，中藏真趣，故恋恋于此，形诸纸笔，勉强注释，味道腴也。并借以开后来学者，岂直游于艺焉已哉?同志之士，如获此书，以为助道则可，否则不祥莫大焉。

淮阴安阳青畦道人叶士盛识

成化戊戌年冬十月上浣日

## 《洞天秘典》后跋

(不知作者姓名)

《洞天秘典》一书，至于曹洞清先生，已不知其颠末，况灵阳祖师哉?但旨甚玄而不荒唐，法甚便而不及外药，固已可信。究此书之来，与夫得书成丹之故，则又凿凿可证也。

松江有陆公者，号散斋，讳万钟。于万历年间，代按荆楚，征洞酋奏凯。公与诸法曹按其罪，而究其造谋之故，始知由于黄白。盖以金多而生僭心也。随以汞试之，俄顷而明乾若干斤。诸曹及东

西阶人，靡不为之咋舌。嗣后命医治酋疾而为献俘。诸酋竟以此书报医士之德，医士随试而随成。陆公知之而未敢行。俟任毕，拟与医士同为，意旋舍行其术。至芜湖，医士无故呕血卒，止遗此书。陆公未之竟也，因遗之与瑞兄。予今幸而得之。

噫!洞酋召戮，医士卒亡，盖由于不谨故也。甚哉!此书不可漫传也。慎之!慎之!

攖宁按:《洞天秘典》一书，伍冲虚当日曾经见过。彼于《仙佛合宗》内，历数外丹书名，《洞天秘典》即其中之一也。又碧莲道人作《黄白承志录序》，亦提及此书，但此书世无刻本。《正统道藏》及《道藏辑要》，皆未收入。济一子《道书十七种》，虽将《洞天秘典》列入外金丹门中，惜其残缺太多，殊不足供研究。往年友人谢无量，在北平琉璃厂书肆，购得破烂旧抄本《洞天秘典》，持以赠余，喜甚，亟读之。奈脱句误字，不可胜计，竟无法校正。后幸得黄邃之君之抄本对勘，逐字逐句，细校一周，始臻完善。此篇跋语，仅黄抄本有之，他本未见。黄君之本，乃从郑君鼎丞处传抄而来。郑君则得之于安徽丹士白云谷，白君则得之于其师老古怪。所谓老古怪者，隐其名，不欲人知，弟子辈讶其师言动拂于常情，戏以老古怪三字拟之。彼不为忤，且乐以此自称，人因从而名之耳。老古怪、白云谷，吾不得见，惟识郑黄。今者郑黄二君，已先后归道山矣，此术殆成广陵散乎?

## 《承志录》序

碧莲道人

地元神丹大道，先取白金为鼎器，凝结地魄，招摄天魂。《铜符铁券》之法，旌阳而后，千三百年间，寥寥无闻矣。

次之又有银铅砂汞一途，采先天之铅，伏后天之汞，攒簇五行，和合四象，与内事金丹作用相符。炼气比之炼己，配合一道，采取一机，温养脱胎一辙。转修服食，上接乎神丹，亦匪有二。但工夫烦琐，造化幽玄，不比神丹简捷，自非亲得真传，洞晓河洛理数易象互藏者，不能知生克制化浮沉老嫩之妙也。

近代仙真，著作頗富，如《洞天秘典》、《秋日中天》、《渔庄录》、《黄白镜》、《金丹三论》、《梦醒录》、《黄白直指》、《黄白破愚》诸书，皆显扬妙道，确指坦途。而求其药物配合，火候节次，事事委曲详尽者，则以《承志录》为称首。上卷总诠在要，中卷制造二土，下卷九转次第。咏之以诗，诠之以注。其言曰：铅中之魄，非汞中之魂不能追；汞中之魂，非铅中之魄不能住，则药物之清真也。终一百四十四两之数，而水火之气方全；尽三百八十四铢之称，而两弦之气始足，则配合之停匀也。五色云中月吐华，癸生急采传言久；威光鼎内火如云，三十六时金电走，则火候之应手也。炼铅如粉又如尘，产出真铅灵又灵；玉浆养就皆归祖，起自刀圭次第行，则节次之周详也。惟太华宿具慧眼，家传修炼，故于铁宫遇师授道，遂能曲畅宗风若此，洵人玄之宝筏，度世之金针也。

陶子素耜细心校订，补所未备，辨所易淆，又极始终融彻之妙。阅此一书，则凡炉火家言皆可坐废。余甚嘉之。古云：太上立德，其次立功，其次立言。是书立言也。而德被斯人，功垂万世，三不配事业，毕萃于此矣。

碧莲道人题

攖宁按：《承志录》固为黄白术中之杰作，然谓阅此一书，则凡炉火家言皆可坐废，实不尽然。各书互有短长，惟在学者深造而自得之耳。

## 读《古文龙虎上经》书后

陈攖宁

此经旧与《参同契》并称，未审何代人所作。宋王道有注疏三卷，收入《道藏·太玄部》。明一壑居士彭好古《道言外编》中，则标为轩辕黄帝著，并谓黄帝不敢自处，托言于金阙碧落之古文，遂名为《金碧古文龙虎上经》。不知何据?《道藏辑要斗集》所采，即属此种。

龙虎者，盖指阴阳二气；上经者，即最上一乘之意。清初朱元

育作《参同契闡幽》，力斥《龙虎经》为伪，不许与《参同契》等观，务欲贬而下之。今考《龙虎经》之文，类似《参同契》处正多，然其作用，迥不相同，未可显分优劣。

《参同契》云：“乾坤者易之门户，众卦之父母。”《龙虎经》云：“神室者丹之枢纽，众石之父母。”《参同契》云：“天地设位，而易行乎其中矣。天地者乾坤之象也，设位者列阴阳配合之位也。《易》谓坎离。坎离者，乾坤二用。”《龙虎经》云：“神室设位，变化在乎其中矣。神室者上下釜也，设位者列雌雄相合之密也。变化为砂汞。砂汞者，金火二用。”《参同契》云：“易者，象也。悬象著明，莫大乎日月。”《龙虎经》云：“金火者，铅也。丹砂着明，莫大乎金火。”《参同契》云：“天地媾其精，日月相揜持。”《龙虎经》云：“神室炼其精，金火相运推。”《参同契》云：“知白守黑，神明自来。”《龙虎经》云：“炼银于铅，神物自生。”《参同契》云：“仿佛太渊，乍沉乍浮。”《龙虎经》云：“灰池炎灼，铅沉银浮。”

据以上所列，比类而观，则知《参同契》借易象以明丹道，其义费而隐；《龙虎经》则专求神室，直指银铅，其辞简而明。故《参同契》所敷陈者，乃三道由一之玄理；而《龙虎经》所搬演者，则天元神丹之实事。玄理易假，实事难诬，所以《参同契》之异说日多，《龙虎经》之知音愈少。

至是经之称黄帝，亦犹《黄帝内经》、《黄帝阴符经》、《黄帝宅经》、《黄帝龙首经》之类，只求其书之能应用而已，不必问其真出于黄帝否也。

许真君《石函记》引《金碧经》云：壳为金精，水还黄液。此二句见于今《龙虎经》中。是此经出世，尚在晋以前无疑，但未知较《参同契》孰为先后耳。

## 读《浮黎鼻祖金药秘诀》书后

陈撄宁

此书《道藏》未收，《道藏辑要》列入“斗集”，标名为《浮黎金华秘诀真经》。此外尚有彭好古《道言外编》、傅金铨《外金丹》、

李保乾《金火大成》中，皆已收人。伍冲虛《仙佛合宗语录》中，尝推重广成子此书，谓为外丹真传。冲虛子于炉火一门，素有研究，言当可信。张紫阳序亦称广成子于崆峒炼丹，度黄帝上升，授以《金丹秘诀金药十二篇》。则知此书传世已久。其文虽非广成之文，其法或是黄帝之法。

张序首尾共计千余字，括尽神丹法象。世徒知紫阳《悟真》专讲人元，然而炉火之事，在《参同契》已见明文，紫阳得丹道之全，岂有不知外事者?即如《悟真》所云“铅遇癸生，金逢望远，送归土釜，斯配流珠”以及“潭底日红，山头月白，地魄擒汞，天魂制金”各等语，皆属炉火之事。《悟真》虽借地元名词，以喻人元作用，然必先明其法，方能借用其名，不待智者而后知也。

葛仙翁一注，殊不类晋人手笔。考葛仙翁名玄，字孝先，即葛洪之从祖。得受仙术于左元放，再传至郑思远。稚川复从郑学，尽得其秘。今观《抱朴子・遐览篇》，历数其师所藏古道经目录，不下二百种，未曾见此书名。抱朴子最喜表扬祖德，果当日葛仙翁有注，何忍听其淹没无闻耶?

又凡自古仙家所传拔宅飞升之说，盖言神丹成就，全家眷属服之，皆羽化而登仙耳，非谓住宅真可拔起也。葛注乃谓：若欲拔宅，只以清泉研洒三粒，不时门墙屋宇尽皆升举于巫山云雨之程。无论其屋宇能升举与否，试问仙体清虛，不居贝阙琳宫，而恋此人间敝宅何用?

再者，“浮黎鼻祖”四字，人多不识其义。盖浮黎者，乃先天真土之名也。浮者虛浮，黎者黎黑。当劫初混沌未开之际，浮黎真土，遍满太空，历几何时，方能凝结而成世界。以其虛而不实，故曰浮；暗然无光，故曰黎；天地万物莫不由此而生，故曰鼻祖。

## 《黄白直指》序

《直指》何为而作?惧黄白之失其传而作也。盖自许、葛、钟、吕等辈纷纷迭出，仙仙相承，而黄白之传有自来矣。迄今千年，玄风寝息，丹道湮微，后学茫茫，百无一就。今作为《直指》，以鼎器、药物、配合、火候四者，本末始终，直言直引，撰起贫赞，以总其

纲。次步《敲爻歌》五首，以列其目。庶开黄白之迷途，谨救后学之风弊，故名《黄白直指》云。

福建陈自得序

成化丁丑夏四月甲寅

(原抄本注：丁丑一作丁酉)

攖宁按：明宪宗成化年间，无丁丑年，若作丁酉年，亦不合。盖丁酉乃成化十三年，而竹泉翁作此序时，当在作《铅汞奥旨序》以前。考《铅汞奥旨》一书，本是继《黄白直指》而作，以补其未尽之意，《奥旨序》既作于成化六年之庚寅，则《直指序》或是作于成化三年之丁亥，较为近似。

## 《黄白直指》跋(一)

陈君竹泉与吾为中表亲，好神仙术，财产费尽而不悔，人皆讥笑。予独佩其诚，每资助之。彼幸而一旦顿悟真诠，得臻至道，撰此授予，盖不忘昔日之意也。顾予浅薄之夫，何足以知此，然既承君惠，稍试，果验。因思铅汞二物，本于坎离，生出震兑，坎离则又皆居坤土，遂不揣固陋，以此五卦画之于首，各赞八句于下，庶几于丹道少补万一云。

兴化汪诚好真氏跋

## 《黄白直指》跋(二)

余少慕丹道，迄不能成，放浪江湖，冀遇明师，引登觉路，乃得与汪君好真友善。久之，始克睹其秘藏，大率真伪混淆，瑜瑕相半，深为惋惜。惟陈竹泉先生所著《黄白直指》一书，其间言丹道之难，与药物配合火候之旨，以及分胎接制，布列四象，攒簇五行，靡不毕具，诚修玄之要旨，而至道之真传也。捧读再三，不忍释手，因忘其谫劣，敢蔗芜词，用列汪君之左。虽珠玉在前，不无形秽，而高山仰止，亦聊写我心耳。

毗陵董中守一氏识

## 《铅汞奥旨》序

予早年读书，粗知礼义。及长笃好玄门，罔知至道。遍访明师，广求高士，历经数载，未见一人。进道无方，退而有憾，于是独取诸祖丹经，列创 1 书传，朝夕玩味，岁月穷研，诚格皇天默佑，神明鉴衷，一旦豁然顿悟。乃知是理不假外求，实在阴阳五行之内，天地造化之中。然而理固契之于心，事未经之于手，况夫时至穷冬，命逢拙运，乏财为助，抱道难行，千虑万思，无策可图，遂鬻田一段，得银数锭，试之有得，屡为屡验。感造化之非常，不敢私于一己，志欲普度后世，乃作歌赋数篇，诗词百首。尚未尽详，诚恐有误将来，故复作是书。鼎中配合，火候功夫，细具条陈，不辞轻泄之罪，甘获慢露之愆。寄语同道，勿侈勿隐，于是乎书。

福建陈竹泉自得序

明成化庚寅仲春

撄宁子曰：余昔日所见《黄白直指》旧抄本，其中错误脱落之字句，几占全部十分之三，竟无法可以卒读。当时颇欲逐字逐句为校补，预算需两月方能了事，亦无此暇晷。今只将原书序跋四篇录出，以供好此道者之参考而已。另有少许感想，略表于后：

(一)此书作者陈自得先生，当日研究丹道二十余年，历尽千辛万苦，一朝豁然顿悟，不假师传，故以“自得”二字为名。其坚忍不拔之精神，真可谓驾乎欧美各国大科学发明家以上。因我国学者所处之环境，其恶劣乃百倍于欧美也。吾人今日遭际且然，况远在四百七十年前顽固而兼保守之社会乎?作者毅力诚不可及矣。至其书每喜用隐语令人难解者，亦有苦心。试观本刊登载之《金丹三十论》中“言理不言诀”一篇，即知其故。

(二)神仙学术，自古以来，常招庸俗之毁谤，已为公例。陈君炼丹无成，受人讥笑，本不足怪，所可怪者，则在汪好真君之特垂青眼，不以成败论英雄，结果居然厚食其报。求之今日，非但竹泉翁如凤毛麟角，即汪好真其人者，又安能数观哉。

(三)董守一氏虽自言所学无成，尚赖寻师访友，然能辨真伪，识瑜瑕，其眼力毕竟不凡。余常见世人读外丹书不终篇早已昏昏欲睡，

或废书而叹，或怨詈作书者故弄狡狯，愚弄后学，或批评作书者自私自利，不肯公开，或者直斥为迷信而非科学。凡此种种态度，皆于丹道无缘，求一似董君所云捧读再三不忍释手者，殆罕有其人。甚矣!仙风之寥落也。

又《琴火重光》陈撄宁按云：玉峰山人序，谓竹泉先生于癸酉岁邂逅

外丹之事，则是到庚寅岁，首尾已十八年矣。历尽千辛万苦，一旦豁然顿悟，得遂初衷，其坚忍不拔之精神，直驾乎欧美各国大科学发明家以上。盖吾国学者处境之劣，乃百倍于欧美也。我辈今日且然，况远在四百七十年前顽固而兼保守之社会乎?或疑：即云豁然顿悟，其术当非师授，而为自己所发明者。但《琴火重光》有云：“敢道无师自悟?”又云：“苦海蒙师指点，迷津忽地回头。”又云：“盲师不信有真传，枉自遭他欺骗。,’又云：“莫怪盲师错教，还怜自己愚蒙。”据以上词句推之，明师盲师，皆大有人在，况玉峰序中引证辛酉年遇至人亲传口诀句，更可无疑。

## 《<丹诀辩正>注解》序

吴竹园

戊寅冬，郑君雨苍，因道务赴粤之梅县。于友人处，得《<丹诀辩正>注解》一书，归而示余。余细阅一过，知为李、东、吕三圣，于前清同治甲子岁，在韶州曲江降笔之书。距今民国纪元己卯岁，已七十六年矣。惜不著真名，无从可考。观其注解首叙，或乃东华帝君及纯阳二祖。而李仙何名，则未敢臆断也。

但是书理明词达，要言不繁，开端即拈出一炁阴阳大义，洗尽铅汞龙虎诸譬喻。其示人下手功夫，以神闲气定，而立丹基，修性了命，尽人合天，即儒门穷理尽性至命之学也。而注解阐发玄妙，透彻天机，就中显示正途功法，辨别旁门邪经，义正辞严，尤为淋漓尽致。譬如秦镜高悬，妖邪毕现，燃犀烛照，魍魉难掩。至其警告世途虚幻，情缘汩没性真，婆心一片，不啻清钟入梦，发人深省。诚可为修真指南，人道阶梯也。

细按宗旨，原本清静，亦不离乎阴阳，最要在乎玄关一窍。如注解中所谓“自无生有”、“静中忽动”、“无名天地之始，有名万物之母(二句出老子《道德经》)”、“虚谷生神”、“一阳来复”及正文“言诚言静”，均发明玄关要义，至明且切。要以先立大本，为炼丹之首务。学人于此用功有得，则大本已立，天关在手，万化从心。其余一切升降符火功法，再得师傅口诀，证以是书，顺乎造化，清静虚无，结丹还丹，脱胎神化，又何难哉?

惜是书传世未久，流通不广，世所罕覩，因与郑君商议，欲谋翻印，以广其传，借答三圣济渡之婆心。郑君欢喜赞成，乃重加校勘。除“凡例”及“附录”稍有节取外，其余悉照原本誊录。而卷首旧序四篇，是本书当日受业者所择，亦照旧留存，俾阅者得知此书出世始末。

用缀数言，以志翻印一段因缘耳。是为序。

无余子识于福建连城湖峰休休草堂

时在中华民国 28 年己卯夏月

## 《鹊鸿吟稿续编》序

陈撄宁

邓道友雨苍者，当代之有心人也。昔曾任职司法界，公平正直，遐迩咸钦。后以夙因不昧，顿悟世事空花，爰效弘景之挂冠，竟赋渊明之归去，精研梵典，性相双融，矢志玄修，诚行交励。若非根基深厚，智慧胜常，其孰能与于此哉！

丁丑初春，余小隐上海西乡之众妙居，邓君适由闽来沪，携《道窍谈》、《三车秘旨》原稿，嘱余校订，遂以此识君。虽则彼时中原鼎沸，而东南半壁，尚未睹烽烟，吾辈犹能偷一日闲，煮茗清谈于紫阳篱落翠柏园林之际，而今不堪回首矣。

邓君令弟觉一居士，甲戌岁往生西方，其详具见事略中。并于《鹊鸿吟稿》及觉一居士遗稿诸篇，俱已拜读。邓君最近自新泉水竹洋云峰庵寄书云，将有《鹊鸿吟稿续编》之举。函内附录忆弟时四首，辞调凄惋，其情自重，其志亦大可哀矣。余安忍无一言以相慰乎?

尝考世间修行法门，何止千百，而其共同目的，总不外离苦得乐。西方净土，号称极乐世界，众人求往生而不得，觉一居士乃竟得之。故爱居士者，当为居士贺，而悲者胡为哉?

或谓往生固善，惜非其时，百岁之后，厌世而去，不且愈于颜龄之仅过其二耶(颜子三十二岁，居士三十四岁)?虽然，为此言者，盖狃于承平时代优游逸豫之心理，非所论于行古奇变也。试思居士今日果尚在者，凡耳之所闻，目之所见，皆指意事，其衷怀苦痛，又将何如?则知当年，撒手西归，诚必断除烦恼之妙诀矣。

或又致疑于西方净土与唯心净土，是一是二。余则认为非一非二。彼崇拜西方而屏斥唯心者，不知西方净土亦唯心所现，西方岂在心外乎?偏执唯心而轻蔑西方者仅知有理而不知有事，净土之说，岂非徒托空言乎?是在学者圆观无滞而已。

夫释贵无生，道贵长生，其宗旨有别；佛曰生西，仙曰升天，其途径各殊。世人多徘徊于歧路之间，而莫能自决。愚谓此当视学

者之志愿以定趋向，既不必强人就己，更不必舍己从人。长生固非究竟，无生亦只落于半边；升天本是游戏神通，生西亦属权巧方便。未彻悟者，每欲作茧自缚，画地为牢；已彻悟者，将无往而不自在矣。

谨以此言质之邓君，并当代后世之有道。

皖江陈撄宁作于沪上寓庐

己卯十二月

## 重修《委羽山大有宫宗谱》序

陈撄宁

道不易闻，赖有仙而后知道之足贵；仙难普度，赖有教而后知仙之可修。世间奉道者，固未必皆仙，而历代成仙者，都不离乎道。试观秦汉以降至于近代诸仙，对于道教关系何若，其故堪思也。

浙省黄岩县南之委羽山，乃道教第二大洞天，历代仙迹，相续昭著，洎乎清初，赤马红羊，劫灰几换，白云苍狗，世事靡常，遂至道统陵夷，坠绪欲绝。当时有杨来基真人者，黄岩东乡横林望族，皈依龙门派下第十三代宗师也。道法兼备，戒律精严，乘愿复兴本宫，弘教以为己任。嘉庆元年正月，大开戒门，玄风丕振，教化盛行，迄今阅一百四十年。代代传薪，枝枝衍秀，四方徒众，源远流长。其创始也艰辛，其贻谋也深厚，不有当年，安能今日?杨真人之功，可谓巨矣。

兹者各房嗣师，恐岁久派繁，或紊系统，因集议重修谱牒，且思有以光荣先辈，垂裕后昆。猥蒙不弃，征文于仆。窃惟仆虽慕道尚未能脱俗，虽学仙又无缘人山，愧尘海之飘萍，似蓬壶之弃草，何足以彰美杨公?更何足为诸师重?但以欣逢盛典，谨献愚忱，聊赘数言，用伸颂祝耳。

原夫洞天福地，皆古今仙侣所往还，了道登真，多借助山川之灵气，全国十大洞天，浙省竟有其三：委羽、赤城、括苍，胜迹标题已久。再考各小洞天，全国之数，三十有六，浙江一省乃居其十；福地七十有二，浙省亦得十九。大小洞天福地，合计一百十八，其

中三十，皆在浙境，山川灵气，独占全国四分之一。为浙人者，固堪自豪；非浙人者，能毋企羡？浙人而不成仙，谁人当成仙耶?所冀诸山道友，共励玄规，后起高贤，克承先业，勿负洞天福地之佳名，齐发了道登真之宏愿，广龙门之祖派，继风羽之遗踪，于诸君有厚望焉。

皖江撄于陈撄宁拜序

中华民国二十九年庚辰冬月

# 卷六 仙学杂论述要

## 辩《楞严经》十种仙

陈撄宁

附告：《楞严》十种仙说，自唐至今，约一千二百三十年。历代以来，仙学中人读《楞严》而灰心变志者，当不可胜计。凡夫俗子更因此轻视仙道，而偏赞佛法之无边。其对于仙佛二门略有所得者，亦仅认仙道为学佛的一种方便之过渡，最后仍当以归佛为究竟。如《性命圭旨》等书，即其代表之作。目下全国居士界，嗜仙学者颇不乏人，屡被浅识的佛教徒所呵斥，每借《楞严经》为泰山压顶之神威，而居士辈遂噤若寒蝉，不敢抗辩矣。

余纳闷已久，亟欲一吐为快。因作此篇，聊伸己见。既脱稿后，删之又删，改之又改，理论虽不妨驳诘，辞气则倾向和平。盖已预留仙佛两家将来妥协之余地，故未忍出全力以相搏，免致佛教学理上基础之动摇。世倘有得“他心通”或“宿命通”之大善知识乎？畏前因而泯后果，必能深谅于愚衷。

《楞严正脉》云：夫仙道起于众生厌惧无常，想身常住，妄设多途，无非志于长生不死。不知此身乃真心中颠倒错认。（略）今日怖死而又妄修长生，是错之又错。展转支离，迷不知返，可胜惜哉！

撄宁按：世上人都是醉生梦死，很少有志于长生不死之人。吾国四万万同胞，心中真正希望达到长生之地步者，全国至多不满一千人。就算他们是妄想，何故普通人连这点妄想也没有？难道除却一千人而外，其余三万九千九百九十九万九千人，都成了正觉吗？都把妄想消除净尽了吗？老实说一句，这般无志气、无魄力的可怜群众，他们认为有生必有死，是天经地义，非人力所能反抗，老早就服服贴贴，心甘情愿，听宇宙定律所支配。问到他们的结局，若不是追随释迦牟尼同入大涅槃，便是被阿弥陀佛他们全数接引到西方极乐世界，用不着大和尚为他们担忧。

再按：释迦牟尼当年出家修行之动机，何尝不是因为厌惧无常而起？出东门在路上遇着一个老朽，出西门在路上遇着一个病夫，出南门在路上遇着一个死尸，然后才发心入山，勤修苦行。可惜他老人家鸿运欠佳，不投生于中国，而投生于印度。所遇到的两位导师，学问不见得怎么高明，故对于免除老病死三苦实修实证的功夫，尚未能十分彻底。他老人家一出拿手好戏，摇旗呐喊，鸣锣击鼓，整整唱了四十九年，就是一个“觉”字。我并非说人生不应该有“觉”，所引为遗憾的，就是除了一“觉”以外，没有丝毫免除老病死的方法。参禅吧？修观吧？诵经吧？持咒吧｝都不能达到这个目的。徒然一觉，又有什么用处呢？现在的人们，更来得干脆，索性连“觉”也不要了。一声阿弥陀佛，就立刻把你送上西天。

《楞严正脉》云：西竺上古外道宗，摩醯首罗天为主。及佛出世，号一切智人，随机权立，尚列人乘，岂无仙道？亦闻观音为仙乘教主也。

撄宁按：摩醯首罗天，即所谓大自在天，乃印度民族所崇拜之神，与中国人不相干涉。佛虽然号一切智人，亦只能了解印度事情，而不能了解中国事情。佛教人乘，比较儒教，欠缺实多。而且佛并不知道有仙道，观其结局，生老病死四件事，称无异于常人，岂不与当年出家修行之初心相违悖吗？若说这些现象都是示现，而非真实，请问世间事哪一件不是示现？难道只许佛教示现无生，不许仙教示现长生？吾人说到长生，就要受佛教徒种种批评。守尸鬼、未出三界、终堕轮回，这些恶语，未免太不公平。

观音在这个世界，无历史可考。民间传说是妙庄王第三女，名曰妙善，在汝州龙树县白雀寺为尼，死而复活，又到惠州浸心县香山隐身修炼等语，尽属无稽。非但我们不信，连佛教自己人也不信此说。观音只可以为一般念佛善女人的教主，不可以为仙乘教主。因仙乘教主要有历史可考，又要有仙学著作流传，我们方能承认，不是随便就能做的。

《楞严正脉》云：顾此方大乘机纯，小乘犹不传习，岂务杂乘？故藏教未闻其至也。

撄宁按：吾国人性刁，喜空言而畏实践，故特别欢迎大乘而厌

恶小乘。因为小乘佛教虽不敢说决定能免除老病死诸苦，却也要做一番功夫。懒惰的人们，只晓得高调，而不肯下苦功。所以到今日样样都落了后尘。试观魏晋之间，何晏、王弼、玉衍诸公，放弃世务，专谈玄理，寝成风气，遂以清谈误国。此即大乘佛教之前驱。（余按：此亦世不许言正理，是国误学者）宋儒虽极力排佛，但说到心性二字，总与佛教纠缠不清，甚至堕入佛教大乘经义圈套中而不自觉。明排之，适以暗助之。而大乘佛教遂怦然把握着吾国人心性界无上之权威。所最不可解者。秦汉以前，佛教未入中国，唐虞三代之政治淳良，民情敦厚，远非后世所能及；而且版图一统，无河山破碎之羞。自佛教东来以后，将如此大乘高深之哲理，熏陶全国亿兆之人心，更应该功迈唐虞，德超三代。何故国步日益艰难，民俗日益浇薄，民生日益燃停，民气日益衰颓？而有五胡十六国之乱华，有南北朝之分裂，有后五代之割据，有辽金辱国之耻，有元清灭汉之痛，有列强侵略之虞？所谓此方大乘机纯者，亦不过如此而已。

《楞严正脉》云：此方仙道与儒同源，而老庄皆儒之大上清净者也。学仙者附会及之。

攖宁按：吾国仙道，始终黄帝，乃是一种独立的专门学术，对于儒教无甚关系，而比较老庄之道，亦有不同。后来仙学书籍，固不免有附会老庄之处，但只采取老庄一部分修养方法，而非全部接受他们的教义。老子大患有身绝学无忧之旨，庄子谬悠曼衍荒唐椒诡之辞（见《庄子·天下篇》），对于后世制造佛经的工作，其助力实非浅鲜。本是舶来，偏称土产。于是释迦文佛遂成为老子之化身。本是国货，冒列洋装。于是《起信》《楞严》遂高踞丛林之讲座（《大乘起信论》、《楞严经》二书，在今日佛学研究家多数人眼光中，认为二书都是中国人自己制造的）。

《楞严经》本文云：阿难，复有从人不依正觉修三摩地，别修妄念，存想固形，游于山林人不及处，有十种仙。

《正脉》云：从人者，但从人身修，即人身证，非局前十类之人。正觉即本觉真心。三摩地即首楞正定，不如是正觉正修，而邪悟五蕴身中，有性命可修养之使长生不死，所谓存想固形。十类修法不同，而存想固形乃总妄念也。

攖宁按：世上人们，不想靠自己力量，实修实证，而安念西方有个极乐世界，妄念死后阿弥陀佛来接引我去，妄念往生净土求免轮回，把自己死后杳无凭据之妄念认作实事，把别人生前实修实证之功行当作妄念，何其颠倒是非乃尔！

《楞严经》本文云：阿难，彼诸众生，坚固服饵而不休息。食道国成，名地行仙。

《正脉》云：此言饵者，盖炮炼和合为丸作饵之意。于此服食而得功效，故曰食道团成。地行仙者，但百体康壮，寿年延永，而未得轻飞，止于地上行者也。

攖宁按：果如《正脉》所言，有此功效，亦不过像世上人吃几料膏丹丸散大补药，使身体强健，多活几年而已。充乎其量，不过到百岁左右，名之为仙，未免过分。此种人只能安居于城市山林，不能如后文所言休止深山或大海岛，绝于人境，亦不能有千万岁之寿命，做《楞严经》的人，是门外汉，遂致理想与事实不合。

《楞严经》本文云：坚固草木而不休息，药道圆成，名飞行仙。

《正脉》云：草木如紫芝、黄精、菖蒲、松柏之类，久服身轻，行步如飞。

攖宁按：这一类是吃生药而不吃烟火食的人，几百岁寿命，不成问题。若如后文寿千万岁之说，却非事实。

《楞严经》本文云：坚固金石而不休息，化道圆成，名游行仙。

《正脉》云：坚固金石，如烹煎铅汞，炼养丹砂，号九转大还者是也。化道游行者，化销凡骨而成轻妙之身。瞬息万里，周行不殆者也。

攖宁按：这一种可以算是真正地仙，今世很少得见。而佛教净土宗死后生西者，则多至不可胜数。

《楞严经》本文云：坚固动止而不休息，气精圆成，名空行仙。

《正脉》云：坚固动止者，如抚摩搬弄，运气调身，动静以时，起居必慎者也。气精圆成者，所谓炼精还气，炼气还神，炼神还虚也。空行者，方是羽化飞升，虚空游行也。

攖宁按：果如《正脉》所云，亦不过按摩导引搬运之类，仅能达到卫生却病之程度，谈不到炼精还气、炼气还神。若根据此等方

法，希望羽化飞升虚空游行，何异于痴人说梦！此等功夫果能成仙，空中早有仙满之患，可见《楞严经》作者对于仙道完全不懂。

《楞严经》本文云：坚固津液而不休息，润德圆成，名天行仙。

《正脉》云：此是吐故纳新，如环师所谓鼓天池咽玉液是也。能令水升火降而结内丹，故曰润德圆成。此复起空行而至天上，故号天行仙也。

攖宁按：经文仅有津液二字，注文又添出吐故纳新四字，未免蛇足。须知吐故纳新是指呼吸而言，不是指津液而言。而且徒恃鼓天池咽玉液，没有别种功夫帮助，亦不能结内丹，更不能超空行而至天上。作者把这件事看得太容易，的确是个外行。

又按：《正脉》在此处已经承认仙能上天，故云“超空行而至天上”。而在后文又说：“天趣与仙趣通然不同，世人仙天不分，而学天者滥附于天，且谓诸天皆彼祖仙。今略辩之：仙以人身而恋长生，最怕舍身受身，诸天皆舍前身而受天身，岂其类哉！又仙处海山，如蓬莱昆仑，皆非天上。四王忉利尚无卜居，况上界乎？况色界乎？是知天趣最为界内尊胜之流，迥非仙与鬼神之类也。”据此一段议论，仙又不能上天矣。前后见解，自相矛盾，可笑之至！

《楞严经》本文云：坚固精色而不休息，吸粹圆成，名通行仙。

《正脉》云：朝闭目以向东方而采日精饮之，夜采月华，乃至服五星等，是谓精色，而言通行者，亦以精神流贯而与造化交通也。

《楞严经》本文云：坚固咒禁而不休息，术法圆成，名道行仙。

《正脉》云：此专持咒自成仙道，内教持准提等亦许成仙道是也，兼以咒枣书符以愈疮病，禁毒驱魁以利群生等，有济世道心，故名道行仙也。

攖宁按：持咒之功效，只能愈病或禁毒驱魅。然亦是偶中，难保必验。对于自己肉体亦不起变化，老病死三个字，仍不能避免。持咒若能成仙，则仙人满街走矣。诸君若不信余言，何妨牺牲几年光阴，自己试一试看。

《楞严经》本文云：坚固思念而不休息，思忆圆成，名照行仙。

《正脉》云：环师所谓澄凝精思，久而照应，或存想出神，或系心脐轮而炼丹，皆思忆圆成也。（略）子又见仙书，初系心脐下，

透尾闾，升夹脊，乃至达泥洹。方以冲顶出神，皆思忆所谓也。

攖宁按：徒恃精思存想等功夫，在仙道中亦不能有大成的希望。至于冲顶出神，就像一粒种子放在土中，经过相当的时期，自然会破土而出芽，自然会开花而结果，并不是由思忆上得来的。又像女人十月怀胎，自然就会生出小儿，也用不着什么思忆。若徒恃思忆功夫，将自己的神搬弄出来，那个神没有同物质在一处锻炼过，是个无影无形的东西。仙家名之为阴神，毫无用处，亦不能冲顶而出。

《楞严经》本文云：坚固交媾而不休息，感应圆成，名精行仙。

《正脉》云：环师谓内以坎男离女匹配夫妻是也。所谓婴儿女，即坎离交达，而取坎填离以结仙胎之谓也。（略）道教末流顺人之欲，故人易从，内教本来夺人之欲，故人难奉。今夫财色长寿，人之大欲也。道者以铅汞泥水二种金丹投其财色之欲，又以精气内丹顺其恋生之心，谁不乐从？至于内教檀度梵行逆其财色之心，而又令观身如毒蛇，弃身去如涕唾，苟不达其深故，谁不难之？

攖宁按：《正脉》所言道教顺人之欲，故人易从；佛教夺人之欲，故人难奉，其言与事实不符。即以现代而论，全国僧尼约有七八十万人，全自佛教居士约有三四百万人，何能算少？若问真正炼丹的同志全国中有几个人？说出来诸君不要失笑，炼外丹点金术的，全国寻不出二十个人；炼内丹长生术的，全国寻不出一千人。比较佛教徒人数，相差太远。所谓夺人之欲故人难奉之佛教，信仰者如此之多，所谓顺人之欲故人易从之金丹，信仰者如此之少，是什么缘故？莫非这几百万人都是离欲阿罗汉吗？否则如何肯信仰夺人欲之佛教，而不肯信仰顺人欲之金丹呢？或者西方极乐世界之可欲，更甚于神仙世界吗？

《楞严经》本文云：坚固变化而不休息，觉悟圆成，名绝行仙。

《正脉》云：此悟通化理，能大幻化，如刘根左慈之类，甚至移山倒水，妙绝一世者，故称绝行仙也。此中觉悟如庄子观化，谭子达化之悟，非正觉中真悟。

攖宁按：刘根左慈之变化，是功夫到了那种程度，自然就会运用那种神通，并不是凭空觉悟出来的。学仙的人们，只讲功夫，不讲觉悟，决不会单由觉悟上就能得到神通变化。因为神通变化是与

物质有密切关系，而觉悟则离开物质境界太远。就让你觉悟到极顶，而身外之物质仍旧一丝一毫不能改变，移山倒海，谈何容易。据余所知，只有大地震的威力可以移山，只有月球的吸力可以倒海，古今修炼成功的仙人，未必有这样众的法力。纵然有之，亦等于魔术或催眠术一类的障眼法而已，非真能使“器世间”改变其位置。

觉悟两个字，已是捕风捉影之谈，水月镜花之比。何况于其中尚有正觉、非正觉，真悟、非真悟，这许多糊涂印象。抛家只讲功夫，不讲觉悟。作者把佛家帽子戴在仙家头上，可谓冤哉枉也！

《楞严经》本文云：阿难，是等皆于人中炼心，不修正觉。别得生理，寿千万岁，休止深山，或大海岛，绝于人境，斯亦轮回妄想流转，不修三昧，报尽还来，散入诸趣。

攖宁按：此段乃《楞严经》十种仙之结论。学佛的人往往根据此等见解而轻视仙道，学仙的人亦常有听讲《楞严》或阅诵《楞严》而受其愚弄，遂至自己不敢相信自己。是与吾辈所提倡之学说大有妨害，故不能不辨：。

第一辨：炼心与修正觉二者，其中界限，颇难划清。如何是心？如何是觉？如何叫做炼？如何叫做修？心与觉其不同处何在？炼与修其不同处又何在？如何可以断定十种仙只会炼心而不会修正觉？或者只肯走炼心这条路，而不肯走正觉这条路？是不是一修正觉就把仙人的资格丧失了？一方面修正觉，同时一方面做仙人，又有什么冲突？这些问题，表面上看来很容易回答，实际上并不怎样容易。

第二辨：寿千万岁之说，意义亦不明显。究竟是千岁呢？是万岁呢，还是一千个万岁呢？这三种寿命之长短相差太远，须要分析清楚，不可含糊其辞。

第三辨：十种仙中如第一种坚固服饵，是吃熟药的。第二种坚固草木，是吃生药的。第四种在动止上施功。第五种在津液上运用。第六种坚固精色。第九种坚固交遘。他们都是有肉体留存于世，并且都是在肉体上做功夫。那些功夫的效力，仅能延长寿命，未必就能得到什么神通。假使能够活到千万岁，总不能躲过世间人的耳目。他们决不会隐身术障眼法一类的把戏，何以世间人丝毫没有闻见？现今环球交通，极其便利。倘若深山海岛之间，有这许多拖着死尸

走路的仙人，老早就被那班探险家拍出照片，传播全球了。何以除却生番、人猿、猩猩、狒狒这些人不像人，兽不像兽的动物而外，没有一个半个千万岁仙人出现呢？

第四辨：佛经中常喜用“轮回”二字，概括六道众生，如天上、人间、修罗、畜生、饿鬼、地狱名为六道，又叫作六凡。以为这些众生都不免轮回之苦，都是凡夫境界。只有声闻、缘觉、菩萨、佛这四种圣界，方能永远脱离轮回。彼等制造佛经的诸位沙门不认识“有世界即有轮回，无轮回即无世界”这个根本原理，遂以私意安排，把六凡界放在轮回之中，把四圣界放在轮回之外。俨如秦楚交兵，诸侯皆作壁上观的态度。又若苏俄闹共产，欧洲各国闭关自守的政策。又若中国各省起革命，租界居民置身事外的心理。请问结果能幸免否？亦不过暂时苟安而已。终究是要波及的。无论他们入涅槃也罢，生净土也罢，都不能迷这个轮回公例。

第五辨：假使成仙是妄想，我们也可以说成佛是妄想。假使休止深山海岛是妄想流转，我们也可以说往生西方净土是妄想流转。大家都是一样的妄想，请免开尊口罢！

第六辨：“三阶”之义，即是禅定。不修三昧，即是不做禅定的功夫，而做别种功夫，遂招惹佛教徒的批评。其实此等批评也是一偏之见，就等于拿外国法律来裁判中国人民，那是永远行不通的。

第七辨：“报尽还来散入诸趣”二句，只可以说六道众生，不可以说十种仙。彼十种仙所用十种不同样的方法，是否就经够成仙，这是专门仙学上的问题，暂置不论。今姑且依《楞严经》之说，一概承认他们都有仙人资格。但这种资格是由功夫上得来的，不是由福报上得来的，比较佛书所说生前修十善训死后投生天界，报得天福者，大大不同。譬如甲乙二人，各有财产万元，甲之财产自父母遗传，不劳而获。乙之财产得自本人储蓄，积少成多。经过数年之后，甲必定贫穷，而乙必定巨富。因为不劳而获者，由于前生修善之福报。积少成多者，由于今生勤俭之功夫。福报有尽时，何况加之以挥霍，故贫穷立待。功夫无止境，何况用之以勤俭，故巨富可期。所以五戒十善，死后生天，报尽则堕，即甲之类也。坚固不息，仙道圆成，永不退转，即乙之类也。须知仙道门中只讲功夫，不讲

福报，讲福报者，是门外汉。“报”之一字，尚不欲闻；“报尽”之说，更无著落矣。生天与成仙，本是截然两事，未容混作一谈。

《楞严正脉》云：上之十种，乃修门各别。此种炼心，乃操行总同，如恃戒积德，救济累功。而言不修正觉者，以不达本心真常万形自体，又不了死因生妄生死二非，顾乃怖死留生，长生为号。岂觉言长仅以胜短，说生终以待灭，讵识无生之至理，本常之妙体哉？故云不修正觉也。别得生理者，谓于正觉外别得延生妄理，寿千万岁者，妄修功满，妄理相应也。

攖宁按：“炼心”二字之义，若果如《正脉》所谓持戒积德救济累功，是不仅图一己之长生，而且兼能利人济物，岂不甚善？何必故意鄙视长生，而别唱无生之高调？寿千万岁之说，亦不过一种希望而已，未必真能办到。就让他们真能达到这个地步，也不能算是犯罪的行为。宇宙之大，何所不容。短命众生，数量已非微尘所能计算，仅此区区十种仙人号称长寿，然比较无量众生，已如沧海之一粟，听其隐藏在深山海岛中自生自灭可矣，而必欲一网打尽，使这班长寿仙人都变成短命而后快。天下最不近情理之事，尚有甚于此者乎？

交光大师既不达万化从心，我命由我，又不了生因灭起，生灭互根，顾乃怖生趋灭，短命为荣。岂觉言短已不敌长，说灭终以待生，拒识长生之至理，神仙之妙体哉！

《楞严正脉》云：问：世无不贪生为乐，恶死为苦。今罗汉菩萨动经累劫方成，纵一生得归净土者，亦不免于现死。忽闻仙道现世寿千万岁，志见不定者多兴苟就之心，何以示之？

攖宁按：世上人都是醉生梦死，并无真正贪生恶死之人。若果贪生，决不肯纵戕生之嗜欲。若果恶死，决不敢启自杀之战争。然而人类事实所表现者，每每与此相反。他们无所谓志见，更无所谓苟就，只认定生老病死是人之常理，做一日和尚撞一日钟，几时死，几时算了。不管什么罗汉菩萨净土仙道，他们眼光中看来并没有分别，像这样人在世上占绝对的多数。

《楞严正脉》云；答：妙哉问也，谁不为斯言所误哉！盖彼言现世长生者，亦约多生功满，至末后一生，方见其现得也。若推彼

前身，其苦修不得而死者不知其几世也，岂人人初修而即现得哉？若但观其果之现成，而不推其因之久积，则佛惟六年成道，而佛会闻法者，立谈之间，证果入位，不可胜数，岂独神仙现世可成哉？

攖宁按：仙道之方法，就是今生现得。学仙者之志愿，亦希望今生现得。以现得之希望，行现得之方法，总不能说他们是错误。至于前身究竟修过几世，似无讨论之必要。今生能否一定成功，亦看各人努力与否以为断。徒有希望而不实行，或虽实行而不努力，亦属无济。譬如我们有一处目的地，相距百里之遥，走得快，一日可到。走得慢，二三日或四五日可到。修仙原不限定一世成功，所怕的就是南辕北辙。仙佛两家之争论。盖为彼此目的之背驰，非因成功时间之快慢。

《楞严正脉》云：问：初修可知必不现得？

《楞严正脉》云：答：初修者，前生已成短寿定业因种，或数世仙业未圆，则无生成仙骨，故不现得。必宿世仙道染心，生生苦积功力，乃成长寿定业因种，方得生有仙骨，自然现求现得矣。是知末后成仙，必不易形方得长生。纵令尸解，亦是隐形而去，非真死也。吴兴谓其命终转生，非是！

攖宁按：交大师能见到此，其学识亦自不凡。普通佛教徒常将死后生天之说解释仙道，故有命终转生之笑话。果真是命终转生者，与凡夫何异，尚配称为仙人乎？虽然，交大师亦只能识得长寿定业生成仙骨之仙，而不晓得尚有金丹换骨转移定业之仙，毕竟不能脱离佛教的窠臼。学仙者若果为定业所拘，仙亦不足贵矣。

《楞严正脉》云：休止下，明其不杂人居，亦非天上，宛然自为同分耳。斯亦下，方是正判轮回。是知神仙千万岁满，但为后死，非真不死。譬去。松柏，但是后雕，非真不雕。第以过人之寿，人不见其死而已矣。

攖宁按：人生寿命，有长有短，平均计算，不满五十岁。在一千年中，可容纳五十岁的二十倍。在一万年中，可容纳五十岁的二百倍。如此看来，仙人的一世，足抵凡人的二十世或二百世。我们自然愿意做仙人不愿意做凡人。无论将来后死与否，但求在这个一千年或一万年中，免却许多投胎转世的麻烦。生老病死的痛苦，于

愿已足。世有不厌烦不畏痛苦的人，尽管随着大造化轮转去。我们决不来强迫你们定要走仙道这条路，彼此各行其志可矣。

《楞严正脉》云：妄想流转者，以身中本无性命主宰，而迷机为有。生死俱如梦幻，而妄生爱憎，非妄想而何？

撄宁按：妄想流转者，以西方本无极乐世界，而迷执为有。净秽二土俱如梦幻，而妄生爱憎，非妄想而何？

《楞严正脉》云：不修三昧者，不习住楞严定也，报尽受轮者，以仙劣于天。天尚不出轮回，况于仙乎？

撄宁按：修行法门，千差万别，岂但仙佛两家法门不同。就以佛教本身而论，亦复分裂十宗，各执一说。自己教内尚且不能统一，如何能统一教外之思想？不习住楞严定，未必就犯了什么罪过。请问全国佛教徒有几个住楞严定的，不去警告自己，偏要警告别人，可谓多管闲事。论及仙劣于天，不过一句空谈，并无实在证据。吾等亦可说佛劣于仙，闹到结果，不过彼此互相轻视而已。总而言之：仙有仙的世界，佛有佛的世界。有世界即有轮回，无轮回即无世界。若要免除轮回，必先毁灭世界。世界如果毁灭，仙佛众生，同归于尽，则轮回不出而自出矣。请问佛教徒愿意照办否？哈哈！

《楞严正脉》云：夫初修不能现得，得之不出轮回，何如念佛求生西方，一生即得，金身浩劫，永出轮回，而无缘不信者，痛哉痛哉！

撄宁按：以前费了九牛二虎之力，做出五百七十余字的大文章，和仙道争论不休。我起初认为交大师当真有什么高见，谁知仍旧是老生常谈，到此处方才露出马脚，简直像一般市侩拉生意的口吻。其意若曰：你们仙道门中的货色，初买不能现得，得之又不耐用。何如我佛门西方老店，价廉物美，一求即得，坚固耐用，永不变坏。但是你们无福消受。可痛呀！可痛呀！像这种论调，我们学仙的人要同他辩论，可谓浪费笔墨，只有请基督教徒对付他们，堪称半斤八两。今试模仿基督教口吻如下：夫念佛不能得救，得救不能生天，何如信主耶稣，祷告上帝，求生天国！一生即得，永亨恰买，不堕地狱，而愚迷不信，痛哉痛哉！

《楞严正脉》云：问：修仙者妄谓释教修性不修命，万劫阴灵

难入圣。惑此言者甚多，请此附辩，以觉深达。

撄宁按："只修性，不修命，此是修行第一病，只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。"这几句是吕纯阳真人《敲爻歌》中之语。此歌是否吕祖所作，我们也不能判断。但是这几句话却李曾说错。说者本非妄，听者亦不惑，斥为妄讥为惑者，彼等自己已不免妄且惑矣！

《楞严正脉》云：答：彼所说性命，俱非真。盖指身中神魂为性，身中气结命根为命。故说单修性者，但得阴魂鬼仙。无长生身形；兼修命者，方得轻妙长生之身，而夸形神俱妙。

撄宁按：极端唯物派的科学家只承认我们一个肉体，至于人类的意识作用，不过肉体中一部分物质在那里冲动，并无所谓灵魂。等到肉体毁坏，物质分解，不能团结时，人类的意识也就随之消灭。谈到肉体以外还有性命，他们笑你是说梦话。我们仙学家想争这口气，必定要下一番苦功，实实在在做到"形神俱妙"的地步，方能令科学家折服。须知仙学家的劲敌是科学家，而宗教的敌人也是科学家，但是将来世界上足以同科学家对抗的，独许仙学家有这个希望。

《楞严正脉》云：安知佛所说性，是人人本有真如性海，乃无量天地无量万物之本体。证此性者，岂惟但能现无量妙身，兼能现无量天地万物。其所现者，岂惟但能令住百千万岁，虽尘沙浩劫亦可令住。且欲收即收，一尘不立；欲现即现，万法会彰。得大自在，得大受用，方谓真如佛性。斯言信不及者，请细阅前文显性处，自然悟徒无知而妄谤矣。

撄宁按：仙家所谓"只修性，不修命，万劫阴灵难入圣"是指做功夫的流弊而言。意欲调和于性命二者之间，不欲有所偏执，反惹起此处一大段罗嗦。要晓得这是做功夫，不是做文章，何必卖弄笔尖儿，把一个"性"字讲得天花乱坠。我似乎看见《老子》、《庄子》、《淮南子》书上讲"道"字之全体妙用处，其广大精微胜过此段文章百倍。吕纯阳是唐朝进士，未必没有读过老庄淮南等书。倘若他要做起文章来，恐怕比交大师更加玄妙。交大师除了把"道"字改作"性"字而外，尚有何新发明呢？佛教徒既可以改"道"为"性"，仙学家自然不妨改"性"为"命"。彼等安知仙所说"命"，

是人人本有“长生命蒂”，乃无量天地无量万物之本体，修此“命”者，岂但能现无量妙身，兼能现无量天地万物……方调“长生仙命”，斯言信不及者，请细阅仙经论“命”处，自然悟彼浅识之徒无知而妄谤矣。

神仙一派，极端自由，早已跳出佛教六道轮回之外。《楞严正脉》所谓“不杂人居，亦非天上”，却是实情。若将神仙判同人道，一则生活状况不同，二则寿命长短不同，三则明明说是“绝于人境”，如何能再以普通人类的眼光看待？若将神仙判归天道，亦有困难之点。因佛教中所谓天道者，都是死后投生，命终转世。而神仙家永远不肯命终，绝对不说死后，并且不一定希望上天。虽偶有白日飞升或阳神冲举之现象，似乎可以承认他们是上登天界，然而飞升乃肉体腾空，冲举是阳神脱壳。虽同为升天，又不合佛教天道中转世投生之原则。可见仙家所向往之天决非佛教天道所能统摄，弄得这班中国的印度思想家进退失据。既不能将仙道判同人道，又不能将仙道判归天道。设若于六道之外，别立仙道，则六道变成七道，显然有破坏自己教义之嫌。若将仙道纳入四圣道内，则不免认凡作圣，佛教徒又不甘心。他们素来以“圣”自命，而以“凡”视人，如何肯与人平等？况仙佛两家，宗旨相反，很难觅得调和之机会。到此地步，伎俩已穷，无可奈何。只有将仙道痛骂一顿，稍泄气愤而已。所以历代佛教徒批评仙道，总是隔靴搔痒并无学理可言。盖在印度民族脑筋中根本就没有中华民族的神仙思想。释迦当年创教，只有六道轮回，而无七道轮回之说。于是中国格仙遂享有治外法权，而不受佛教法律之裁判矣。这个缺点，只能怪彼自己的教义组织颇欠完密，致中国一般漏网的神仙，逍遥法外，不能怪我辈仙学家手段太滑，野性难驯也。余观历代谤仙之书，当推《楞严经》为巨擘。因其不动声色，淡淡而叙，款款而谈，能使学者于无形中改变其思想，而不觉察经文理论之错误。加之法师们到处演讲，全国从风，而仙家资格因此除地。修出世法者，遂鄙弃仙道，视为畏途，不敢涉足；除却保持宗教迷信，聊以安慰自心而外，毫无他策。追原祸始，“楞严十种仙”之流毒最深。则知余今日之辨实非得已，贤哲君子，尚其鉴诸！

# 欢喜佛考

陈撄宁

此篇出于哲学家刘仁航先生所著《天下泰平书》第九卷中。世人到过北京雍和宫者，见各殿内供奉着许多奇怪佛像，都是莫名其妙。而北五台山菩萨顶大文殊寺，亦有此等佛像，朝山进香之客观之，竟不知其中有何神秘作用。请读此篇，即知其故矣。

撄宁子识于沪上庚辰七夕

## 原文

明人集云：崇祯辛巳，同姜如须过后湖，入一庵，后殿封锁，具施乃开，皆裸佛交媾形，凡数百尊。守者曰：天地父母，前年大内发出者，其像皆女坐男身，有三头六臂者，足下皆踏裸女，累人背而叠之。考元成宗大德九年，天宁寺有秘密佛，即言此佛。郑所南亦言，素佛裸与女合是也。

今闻红教喇嘛僧食肉近女，每年十一月黑十日，于寂静时，在毡上端身而坐，合掌恭敬，以虔诚心发愿曰：普为利益法界一切有情，愿我证本尊吉祥形噜葛身，故我今依乐欲定剂门也。

水尊吉祥形噜葛，一面一臂，其身白色，右手持(阙文)，左手持白色铃，头发结髻，三目，微少啮齿，身上并无严饰衣络，展右跪左，二手交抱金刚亥母。一面二臂，其身白色，右手向上，持白色钩刀，左手抱吉祥形噜葛之颈，及持满盛五肉五果甘露头器。三目，微少啮齿，具喜悦容，披发散垂，身上并无严饰衣络，展开左足右足，骑于本尊吉祥形噜葛，口出诃诃大乐之声。其金刚亥母口出兮兮大乐之声。其兮兮大乐之声，充满十方佛土。尔时十方一切报身佛，如空注雨，入于吉祥形噜葛净梵窍中，变成法身自性白菩提，充满亥母花官之内，充满亥母一身。其法身自性白菩提心，展转满盛，流出二根相交之门，如空注雨，(此处有阙文)诵本尊字咒百八遍已后，证诸法平等妙理，心境两空，乐双融住，或记录句，皆消除也。出定之后，随意游行，威仪中起，共观诵“实哩形葛吭”五字。

若修习人不获成就，再依前例，共作观定，及诵咒补阙记句，即得成就。一切勇猛母，常随拥护。无始以来，所积一切罪障，悉得消灭，福德寿命，展转增胜。临终之时，无诸痛苦，住于正念，无量万亿勇猛母众，亲来接引，随意往生空行宫中，为大乐金刚尊也。

附注如后：

**崇祯辛巳**

即明思宗崇祯十四年，距今岁庚辰，将近 300 年。

**姜如须**

人名。

**具施乃开**

言游客以钱财布施与和尚，方肯开锁，以便观览。

**天地父母**

谓天地万物，皆由阴阳而生，故名之曰天地父母。

大内

即皇宫库藏之所。

**累人背而叠之**

言每一人背上，复有一人，积累而重叠之也。

**元成宗大德九年**

即乙巳年，距今岁庚辰，约 635 年。

**郑所南**

郑名思肖，乃宋末之遗民，誓不仕元，著有诗集，名《心史》。

**红教喇嘛僧**

喇嘛教为佛教中之一派，唐朝自印度传入西藏，后推行于蒙古满洲各处。有新旧两教，旧教穿红衣，新教穿黄衣。所谓红教喇嘛，指旧教而言。

**依乐欲定剂门**

乐欲者，即色声香味触五欲之乐；定者，禅定；剂门，即法门。谓修密宗者，当依世间五欲之乐，而为出世间禅定之方便法门也。

**其身白色**

表示清净纯洁之意。

**持白色铃**

表示有感必应之意。

**头发结髻**

表示整齐端肃之意。

**微少啮齿**

表示忍耐镇定之意。

**三目**

中间一目，表示天眼，意谓行此等事者，乃天上人，非凡间人也。

**身上并无严饰衣络**

谓周身无庄严之衣饰及缨络等，盖完全裸体也。

**展右跪左**

即伸展右足，屈跪左足。

**金刚亥母**

以十二地支配五行论，亥属水，所谓金刚亥母者，或同于丹家水中金之义。

**持白色钩刀**

持刀者，表杀机也。《悟真篇》云：若会杀机明反复，始知害里却生恩。钩者，如佛书所云：先以欲钩牵，后令人佛智也。

**左手抱颈持满盛肉果甘露头器**

此表示以全体布施，及以诸法供养之意。

**具喜悦容**

表示皆大欢喜之意。

**披发散垂**

表示纯任天然，毫无矫揉造作之意。

**诃诃兮兮大乐之声**

譬如《悟真篇》所谓龙吟虎啸之声。

**其声充满十方佛土**

譬如无线电放电机，进出火花，震动空中之“以太”变为电浪，无处不到。

**报身佛**

佛有三身：清净法身，圆满报身，千百亿化身。法身即是真空，报身即是妙有，化身即是宇宙万物，连人亦在其内。

再者，法身真空，即是无极；报身妙有，即是太极；化身即是太极生阴阳，阴阳生五行，五行生万物。读者必先明此理，而后方能解释此篇之奥义。否则，十方一切报身佛，如何会钻入人身中去？读者须知，报身佛、妙有、太极，并丹经上所谓真一，科学家所谓“以太”，其名虽异，其实则同。

**如空注雨**

言报身佛到人身上来时，就像空中落下雨点一般。

**净梵窍**

净者，洁净之义；梵者，离欲之义；窍者，玄关一窍也。此窍或言有定处，或言无定处，或言在身内，或言在身外，或言有形状，或言无形状，或言每一个人身中皆有一窍，或言两人合体方成一窍，古今来聚讼纷纷，迄无定论，赖学者自己的聪明智慧认识之寻求之可也。

**花宫**

吕祖《敲爻歌》云：洞中常采四时“花”，“花花”结就长生药。张三丰真人《无根树词》云：借“花”名，作“花”身，句句《敲爻》说得真。钟离祖赠吕祖诗云：含元殿上水晶“宫”，分明指出神仙窟。高象先真人《金丹歌》云：珠玑宝殿森其中，双童指曰西华“宫”；“宫”中彩仗何昭晰，有女年方十六七；鬓发缤纷垂暮云，素云轻淡凝春雪。

**变成法身自性白菩提**

言空中无量数报身佛，为密宗行者定力所感应，摄入自己身中，变成清净法身，其法身具足先天之性命。法身之性，名曰自性；法身之命，名曰白菩提。

**法身自性白菩提心**

此处所谓菩提心，与佛教普通所谓发菩提心之“心”字大不相同。盖发菩提心者是发一种行菩萨道之宏愿，而白菩提心之“心”字，则不能作愿心解，只能作核心解，或作种籽解。譬如果内有核，

核内有仁，仁即核心，核心即种籽，所含生殖力最富。又《易经·复卦·彖辞》曰：复其见天地之心乎?这个“心”字，与白菩提心之心可以互参。

**展转满盛**

言彼此往来，循环不已，与车轮辗转相似。满盛，即坎中满之义。

**流出二根相交之门，如空注雨**

前言十方一切报身佛，从身外进入身内时，如空注雨，此言法身自性白菩提心，由身内流出身外时，亦如空注雨。报身佛之人，既无形状可见，则菩提心之出，当亦无形状可见，决非后天之浊质所能冒名混充。若以佛经中“男女二根自然流液”之说，解释此句，必至弄成笑话。

再者，白菩提心流出之后，结果到何处去了，惜本篇有阙文，无从探究。是否最初从虚空中来，现在仍消散到虚空中去?或者最初从虚空中来到对方，复从对方来到此方，现在仍由此方归还到对方去?其间大有问题，当此要紧关头，偏偏遇着阙文，岂真天机不可泄漏乎?愚谓此即仙佛两家分界之处，由前一说则成佛，由后一说则成仙。由前一说则临终往生，或投胎转世，“西藏活佛多半是投胎转世”；由后一说则长生不死，或白日飞升。

**证诸法平等妙理**

从虚空中来者，仍归还到虚空中去，不增不减，无欠无余，此即诸法平等妙理。

**心境两空**

《清静经》云：内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物；三者既悟，惟见于空。意与此同。盖谓对景忘情，不着于色相也。

**乐双融住**

双方融化为一，而同住于寂定之中，禅悦为食，法喜充满，其事甚乐，有真实受用，不落于顽空也。

**或记录句，皆消除也**

平日所记诵或抄录之经典语句，到此境界，皆完全消除。譬如

禅宗由看话头入手，到后来一念不生时，则看无可看；净土宗由念佛入手，到后来一心不乱时，则念无可念。

**出定之后**

至此方言出定，可知以前许多功夫，皆在定中修证，倘不能入定，即无实修实证的资格。若以世俗躁动狂荡之习惯，及愚昧邪秽荒谬之心理，妄想成就神圣高尚之事业，则是地狱门前之人也。

**威仪中起**

佛教以行住坐卧为四威仪，言一切举止，皆合法度。

**共作观定**

观者，观想；定者；禅定。言共作者，可知非静坐孤修也。

**勇猛母**

即是具大神通有大威力之女神。

**罪障悉得消灭**

罪障所存积之处，不外乎肉体与灵魂。今仗不可思议之秘密法门，将肉体与灵魂，彻底改造，使罪障无所依附，自然消灭矣。

**临终之时，无诸痛苦，住于正念**

所谓临终，与凡人之将死不同。盖人死未有不感受痛苦者，纵或偶有一二人能免除痛苦，但其念头，若非散乱，即是昏沉，决不能常住于正念。今既谓临终能免除一切痛苦，又谓能住于正念而不昏不散，是乃解脱旧躯壳，而建立新生命，非真死也。

**随意往生**

言随自己灵性的意思，要往何处，就往何处，不像凡人临死时糊糊涂涂，瞎钻瞎撞，难保不堕入三途恶趣。

**空行宮**

即诸天宫之一。彼处人类，身体轻清，非如地球上人类身体之重浊，故能行于空中。近代天文家言，火星中人类，身轻能飞行，一切知识与能力，皆超过地球上人，一切境界，皆极其美妙。此言或可信。虽然，太空中星球无量数，则世界亦无量数，其美妙胜过火星者，当多至不可计算。世人不求上进，徒知生老病死，局促于此狭隘之地面，已觉眼孔太小，并且大家都不肯安分，而效蛮触之争，伏尸百万，流血千里，呜呼!何其愚耶!

**大乐金刚尊**

金刚者，永久不坏之义；尊者，天中之至尊；大乐者，享受诸天最大之快乐也。

攖宁曰：世间学佛者，无不知佛教有显宗密宗之分，显者明显义，密者秘密义；学佛教密宗者，无不知有东密与藏密之别，东密者日本之密宗，藏密者西藏之密宗；学藏密者，无不知有黄教与红教之异，黄教在喇嘛中为新教，创始于明朝永乐年间，而红衣旧教，在唐朝已有之。世人少见多怪，崇黄教而斥红教，其实红教方是西藏密宗之本来面目。此篇记载，虽有阙略，然大概情形，已能明了。今特照原文登出，并参加愚见，附以解释，以备同道诸君作印证之用。余不欲提倡此法，亦不欲毁谤此法，但认为此法非普通人所能奉行。惟以世界如此之大，人类如此之多，不敢谓其中竟无一二上上根器堪以承受者。故将其揭载于报端，俟彼道高德重，智慧超群，因缘具足之士，能自得之，普通人请勿问津。盖此辈躁动狂荡之习惯，牢不可破，倘冒昧尝试，非徒无益，且有损伤。若再夹杂旁门，趋向邪径，则罪业更深，余不负其责也。

再者，世间无论何事，有赞成的，自然就有反对的，即如西藏密宗之双身法，赞成的人固多，反对的人料亦不少。吾等既不暇顾虑有人反对，遂将此篇文章埋没而不登出，亦不便迎合一般赞成人的心理，竟故意说得天花乱坠，节外生枝，但愿本着实事求是的精神，为同道诸君尽一点义务。原文所有，不减一字，原文所阙，不添一字，至于注解中杂引丹道家言，以互相印证者，亦非无因。昔年有西藏大喇嘛某君，与老道友郑鼎丞君交谊颇笃，曾由南京同船至汉口，水程约需二三日之久。长途得闲，彼此遂畅谈仙佛两家秘密法门。某君承认仙家双修功夫，与彼宗双身法大同小异，而郑君则以为《参同》、《悟真》一派，比较喇嘛所传之法，更觉精微。盖彼宗虽知阴阳之配合，而不知火候之妙用，虽有禅定之功夫，而无结丹之希望，故其后果止能成佛(如西藏活佛之类)，而不能成仙。学者倘愿投胎转世，或死后生天，则由彼宗入手，亦未尝不可。若立志要留形住世，或阳神冲举，除却炼大还丹而外，别无其他更好的方法。至问及仙佛两家地位之高低，此关于各人信仰之不同，本无

一定是非可说，吾等亦不欲作无谓之辩论。再问此种法门可有流弊?则答曰：凡事有一法必有一弊。此法传到中国以后，其末流变成元顺帝之“演揲儿法”，秽乱宫闱，致招世俗之非议，此乃人之过，非法之咎，吾等不可因噎废食，遂将其法根本推翻。譬如预防男女纵欲之伤身，乃禁绝夫妻婚姻之制度，岂合于情理乎?!

# 为净密禅仙息争的一封信

陈撄宁

上海某君，喜谈禅，亦好道。丙戌春季，特备素筵，招集众宾至其家中，广开论议。来宾有僧、有道、有居士、有商学界，约计廿余人。愚亦忝列末座。

言谈间，各人皆偏重己宗而轻视他宗。禅谓净、密太着相，净、密则谓禅太落空；净谓密即身成佛谈何容易，密谓净带业往生亦无把握；佛讥道，谓学仙的都是妄想，道讥佛，谓求成佛求往生也是妄想。彼此各不相下，席间要愚做公断。愚难为左右袒，只得逃席而去。

事隔数日，遂作此函与某君，聊伸己见。旧稿藏之将近两年，原无公开发表之意。不料为本刊编者所赏识，竟付排印。但此信是对个人说法，贵在当机，恐群众阅之或有误会，因将愚自己平日关于佛法之概念，分条列述，以为先导：

(一)佛法是立体的，不是平面的。

(二)佛法是圆球形的，不是棱角形的。

(三)佛法是代表整个宇宙的，不是专门研究片段事理的。

(四)佛法是普渡一切有情的，不是仅为接引特种根器的。

(五)佛法是大慈大悲、权巧方便、化导魔外的，不是小家寒气、排斥异己、像其他宗教一样的。

(六)佛法是容纳各种复杂矛盾思想的，不是树立一个单纯极端教义的。

(七)就表诠门说，出世间，无一法而非佛法，虽反对佛法者，亦

是佛法。因彼等所持反对之论调，在佛经中早已有过。

(八)就遮诠门说，一切法皆非佛法，虽释迦佛亲口所宣者，亦非佛法。因为佛法究竟是不可说的。

(九)绝对的佛法虽不可说，相对的佛法未尝不可说。彼说“有”，此即说“空”；彼说“空”，此即说“有”；彼说“常”，此即说“无常”；彼说“无常”，此即说“真常”。义虽相反，而实则相成的。

(十)众生我见太深，佛故说“无我”以为对治。若执定“无我”为佛法，“有我”即非佛法，亦不尽然。诸经开首“如是我闻”之我，姑且不论，但《大涅槃经》第二十三卷所谓八种“大我”者，又将何说?佛之“我”与众生之“我”体相虽有大小，本性实无差别。譬如大海水与一滴水，水量虽异，而水性则同(《心灯录》“此我”二字并未说错)。

(十一)禅谓教外别传，直指人心，顿悟成佛，高于一切；净谓三根普被，九品往生，花开见佛，高于一切；密谓六大四曼，三密加持，即身成佛，高于一切。实际上谁比谁高，很难判别。他们要施设门庭，建立自宗，不得不如此说。我们作学人的，则不宜偏执。

(十二)佛有三身，众所共喻。禅宗所见者，是自性清静的法身佛；密宗所见者，是万德庄严的报身佛；净宗所见者，是千百亿化身佛。虽然如此，但不可说法、报身为优，化身为劣。更不可说，法身为真实，报、化身为幻妄。因为是三身互融，不一不异。

(十三)顿教一超直入，立地成佛，不历位次；渐教三祇成佛，时间久远，位次重重。说者遂谓顿教胜过渐教，亦未必然。今日之一超直入，安知其往劫中不曾遍历三祇耶?

(十四)已经成佛之后，不妨再入轮回，再度众生，再示现由众生成佛。横竖就是这么一回事。

(十五)所谓成佛，所谓度生，都是梦中说梦，根本上就没有这么一回事。

(十六)弄假作真要度众生，净土法门最为广大，密宗、禅宗皆难普度。设若三种法门皆不逗机时，自不得不借重仙道作为到彼岸之桥梁。

(十七)外道阐提，虽不信佛法，然都有佛性，将来因缘遇合，毕

竟成佛，不过时间问题。

(十八)众生莫不被夙业所缚，净、密两宗皆有转移定业之说，惟禅宗不属于此。杀人偿命，欠债还钱，因果分明，不丝毫躲闪，的确称得起硬汉。世人有这样魄力而去参禅，方可许他一门深入。否则，宜兼修净、密为妥。徒唱高调，人己两误。

(十九)疾病缠身，痛苦煎逼，参禅、念佛、持咒皆不得自在，不幸短命而死，来生又复沉迷。因此，健康长寿实为一般学佛人士所必需，勿轻视仙道。《优婆塞戒经》屡言“增长寿命”，又云：“菩萨亦应拥护自身，若不护身，亦不能调伏众生。”此即菩萨乘之特点，若声闻乘中则不见有此说。

(二十)古云：“为政不在多言，顾力行如何耳。”愚谓：学佛亦不在多言，贵在实修实证。除这封信而外，仅有一封长函尚拟继续发表，此后即不欲浪费笔墨，请阅者谅之。

# 读《化声自叙》的感想

陈撄宁

前日蒙武昌佛学院张化声先生寄赠我一小册《化声自叙》，拜读一过。言言中肯，皆是今时一般佛教大居士所不敢言，不能言，不屑言，不愿言者。而张先生居然大胆地痛快言之，科学的条理言之，谦虚的公平言之，忠实的恳切言之，虽化声本人及化声本书皆未得见，即此自叙一篇，已足知其大概矣。张先生视在所持宗旨，与仆等宗旨相同，有互相切磋之必要。兹特将《化声叙》原文遂条披露于本刊，并附以“按语”还以质之张先生，并与当代贤豪共商榷焉。(编者按：文中与仙道无关者已删除。)

原文一：酒后茶余，呼卢排闷，花前月下，拥妓消愁。极心理之放诞，亦极人间之乐事，同人既以此自遣，化声何始即以此自杀。

撄宁按：花酒二字，神仙家另有别解。读吕纯阳《敲爻歌》云：“色是药，酒是禄。酒色之中无拘束。只因花酒悟长生，饮酒戴花神鬼哭。”又云：“酒是良朋花是伴。花街柳巷觅真人。”又云：“仙

花仙酒是仙乡。”又云：“时人不达花中理，一诀天机值万金。”张三丰《无根树》云：“无根树，花正清，花酒神仙古到今。烟花寨，酒肉林，不断荤腥不犯淫。犯淫丧失长生宝，酒肉穿肠道在心。打开门，说与君，无酒无花道不成。”张紫阳《悟真篇》云：“须将死户为生户，莫执生门号死门，若会杀机明反复。始知害里却生恩。”又云，“若能转此生杀机，反掌之间灾变福。”安知昔日化声所认为自杀之途，不是化声今日所求长生所必由之路耶？

原文二：牵牛入屠场，道逢青草，咀嚼若有余味，旁观者代为流泪。虽然吾人之灵魂，每至万分无聊宛转待毙之时，倏有一盏心灯，大放光明，接引之入别一境界，以组成新生命。

攖宁按：古今来仙佛种子所以能相续不断者，赖有此一转变。

原文三：“任他聪慧过颜闵，不遇明师莫强猜。”道家之言，于百门中，吐露一二门；千百段中，发表一二段，或节目易其程序，或字句变其先后，或泛论乌兔龙虎之法象，或广演乾坤坎离等卦爻，扑朔迷离，莫测端倪。博如朱熹，渴好《参同》，不得其解遑论余子？虽然，一得口诀，便开锁钥。满库宝藏，任人取携，万卷丹经，悉我注脚。畅快生平，莫此为甚！速死不成，得闻长生，仙师之恩，刻骨难忘。

攖宁按：朱文公集宋儒理学之大成，曾著《周易本义》并《启蒙》二书。对于《易经》甚有心得。独不能解释魏伯阳之《参同契》，然又酷嗜此书，穷年累月，钻研不已，费尽心力，仅成《参同契考异》一卷。今世所存《参同契》善本，除五代时彭晓注而外，当以考异本为最古，故朱子之功亦不可没。后人有诗曰“神仙不作《参同契》，火候工夫那得知？千载晦翁拈一语，可怜未及魏君时。”此诗深惜朱子不能亲受伯阳之传，故难通密旨。然当时正大有人在，奈朱子无缘，未与相值。

考宋神宗熙宇乙卯岁，张平叔作《悟真篇》，闻明金丹大道，为继《参同契》而后第一部伟著前于朱子时不过数十年。再传至翁葆光，宋孝宗乾道癸已岁作《悟真篇注》，正与朱子同时。平叔张真人虽于宋神宗元丰五年化去，而徽宗政和间，复也现于世，尚书黄冕仲曾亲见之。高宗绍兴戊午岁，刘顺理又见之，而朱子固未之闻也。

又石杏林、薛道光二人，皆与朱子同时，亦不能遇合，或者因为儒家面目，理学门庭，足以拒人于千里之外乎？此等问题，暂且搁置。

现在有一个问题，须当研究。《参同契》书中所有卦象，皆出于《易经》，故名曰《周易参同契》。朱子既有本领解释《易经》，何故对于《参同契》不敢作注？盖《易经》所表现者，不外乎象数理，凡是聪慧之人，又肯用功多读书者，总可以就自己所悟人之途径，发挥几句奥义，搬弄几句玄言。说得对，固然是好，说得不对，亦无甚关系。

若彼《参同契》者，乃千古丹经之王，重实事不重空论。注得不错，自可利己利人，注若差谬，不仅误人，而且误己。朱子当日既未遇明师得传口诀，当然不懂《参同契》是什么作用，岂可“望文生义”，强为解释？此正是朱子诚笃不欺之美德，为吾辈所应该效法者。设如后世浅识之徒，强不知以为知，武断前贤，文饰己随，啥猜乱注，七挂八拉，弄得一部书中非驴非马，欺人适以自欺，未免有愧于朱子矣。

佛家心性之理，可以自悟，仙家修炼之术，决不能自悟。纵然得遇明师传授口诀，尚要刻苦试验，方可有几分希望。纵然本人有志刻苦，尚要外缘具足，方可许你试验。纵然外缘具足，尚要自己道力坚定，方可不被外缘所诱惑。纵然道力坚定，尚要学识精深，方可不致弄巧成拙。世上若有专讲自悟之人，请他一心皈应佛门，好去参禅打坐，念佛往生，不必踏进神仙的门坎，因为这种人没有资格学神仙。

原文四：尘垢粃糠，犹将陶铸尧舜，漆园老吏，断不欺人，神仙学所有成绩之最低限度，已足解决此问题而无余。(按：本叙之上段原有“人类生存，必赖资生之具。有资必有求，有求必有争。”此段已略去。此处所谓“已足解决此问题，”即指略去争食一段而言)其道维何？即“辟谷”是。

攖宁按：“辟谷”之法虽佳，但非人人能用。故只可为上智说法，中材以下，难知难行。若信“辟谷”足可以解决普通人类争食之问题，仍是一种理想。惟少数修仙学道之士，隐居深山穷谷，食物运

输，深感不便，储蓄干粮，常忧匮乏。辟谷之方，正为此辈而设。

原文五：心色连持，刹那无住，新陈代谢，奚须火食？固体之物，牙齿咀嚼，研成细末，唾液酸化，由喉入胃，胃有酸汁，脾体蠕动，合成乳糜，是谓液化。或由渗透，或由挥发，穿肠胃壁，和合肺气，分布全体。过低热度，凝成精血，以是变化，资养生命。

试观谷食，必须饮水，鼻孔呼吸，一息不停。可知资生，非谷一物。取其精华，酸化成液，由液而气，经迁三态，已非故物。其余沉淀，成为老废，大便排出，液中杂质，则出小便。生理学中，尽可研寻。

攖宁按：以上二段，首言食物资生之变化，继言食物有固体液体气体三种之不同，凡是读过普通生理学者，皆能了解。

唯首段中“心色连持，刹那无住”二句，为佛典中专门术语。化声先生研究佛学有年，此等话头，自然摇笔即来。吾恐一般修道的人，及专习科学之人，对于此二句，难免要发生疑问，今特浅而言之。此二句就是说精神与物质，在相续不断的运用中，无一刻停止。所以下面就接上新陈代谢等句，以证明其说有因。

原文六：然则三种物质，辟去一种，或辟两种，吾人生命，能否保存？此一问题，极有价值。

攖宁按：所谓三种物质，就是指固体，液体，气体三种而言。所谓辟去一种，就是说不吃米饭，面包，肉食，蔬菜等类，这些东西，都可以算是固体。所谓辟去两种，就是说既不吃固体，又不吃液体(如乳汁汤水之类)。只要有空气呼吸，就能维持吾人之生命。因为空气到处都有，用不着花钱去买。

原文七：彼植物者，自其根须并与根瘤，吸收容液，由纤维质生长层中，提升枝干。叶中毛孔，吸取炭酸，由叶绿素化学作用，吐氧纳炭。以是因缘，杭物食杆，仅气与液，已废固体。

其在动物，例如蜩蝉，吸风饮露，天然高洁。节足一类，吸食血液。蜜蜂蝴蝶，仅饮花汁。寄生蛔虫，消耗养液。凡此等类，其于器官亦有变更。因为能食无固体物，不须咀嚼，故其口舌牙齿，或针状形，中通以管，以便吸收，或由皮肤通过溶液。

原始动物阿米巴类，手足头目，一切皆无，仅有圆形。表似水

母，中有一核，屈仲凸凹，以营活动。此核非他，即气体是。

总观上述，自植而动辟去固食，仅液与气以营生活。然而，原始动物，实无死理，松拍梓楠，苍翠千年，昆虫变态，死里求生。寄生分裂。生殖无穷。何以吾人而不如物？

攖宁按：以上段落，首言植物营养，不需固体。继言动物营养，亦不需固体。何以人类一定要吃固体的食物？愚意认为习惯使然，实无理由可讲。假设人类专食液体，不食固体，亦未尝不可生存。有许多病人，不能消化固体的食物，日只饮少许的流质，他们也能生活。可知辟去固体的食物，对于人营养上毫无问题。

原文八：爬虫一类，冬入土穴，深固闭藏，不食外物。至次年春，惊蛰节内，始行出现。动物学家，名曰冬眠。

俄国边地，有墨斯哥，其地人民，秋冬两季，长眠不起，无烦饮食。英国所出医药杂志，称其现象为“陆益加。”

普通人类，日则三餐，犹嫌未饱。夜无一饭，并无饮水，清晨睡足，披衣而起，满口津液，腹无饥态。虽无爬虫及俄民之时间耐久，然而现象与其原理，则为同一。此则辟去固体与液休，纯食气体，亦足营生。

攖宁按：以上几段，首言爬虫冬眼不食，次言俄民长眠不食，再言普通人类夜眠亦不食。在化声先生之意，液体食物一同辟去，纯用两个鼻孔吸收空气，以为如此便可将固即足以维持吾人之生命。

原文所举三例，都是睡眠以后方能不饮食。譬如火车轮船停止行驶，当然用不着大批燃料。但是，等到火车轮船一朝要开时，就要增加充量的煤炭。吾人肉体正在睡眠时，五官四肢皆停止活动，完全入于休息形态，尤如火车轮船靠了码头一样。所以此时无须饮食。等到一朝睡醒，要起身做事，要烦心劳力多有劳便损，非极丰富之滋养料，便不能填补人身上所消耗之物质，仅恃空气，恐不足以应用。质之化声先生以为如何？

原文九：万物之灵，信非虚称，非唯心理高瞻远瞩，即其生态，亦能衣现有情全体。例如普通食备三种：其在婴孩，三年哺乳，早辟固体。胎儿时期，若固若液，均非其食，仅营气机、以促发育。盖其脐带连接胎盘，盘上绒毛，细丛如发，入母子宫，亦如树根插

入地中。母一呼吸，由此绒毛传达胎盘，通过脐带，以育胎儿，口舌与鼻并无工作。改变生理，适应环境，实生物学家之“金科玉律，”何况回复本来胎儿之大道？世人对于此点绝无研寻，偶闻人言，即笃迷信，寸光鼠目，可笑可怜！

攖宁按：胎儿在母腹中，即是体浸在胞浆水内，耳目口鼻四肢发肤，都为水所包围。水之外，即是胞衣，胞衣之外，即是子宫。子宫有一层内膜，与胞衣紧贴相连。胞衣上有脐带，接联胎儿之肚脐。故胎儿周身之血运循环，全恃脐带之功用，以便与母身息息相通。因此，胎儿肺部虽不呼吸，而赤血紫血之变换往来，新陈代谢，无异于与伊之母亲共一个生命。可知胎儿身内所需要之营养，乃由母血中间接的传送而来，非由空气中直接呼吸而得。及至出胎以后，大哭一声，空气自鼻孔而入，肺部逐有呼吸之动作。于是脐带可以剪断，不须再作功用矣。讲究修仙、学道、辟谷、服气之工夫者，请于此段理论，特别注意。

原文十：神仙之术，无他巧妙，开关展窍，斯为第一。及其方法，则在调息。短者使长，粗者使细，若存若亡，分布全身。庄子云：“缘督以为经。”吾人脉络，任督总特。两脉若通，百脉随行。又云：“众人之息以喉，真人之息以踵。”人身各部，唯足后跟，位最底下。息能至此，全身毛孔，开通无余。成体呼吸，更加脐穴，恢复祖气，磅礴太空。如母子宫，食息养育，我似胎儿。回视“段食”，犹如粪土。唯谓辟谷，无可能性？若第二步，体同虚空。第三步者，此虚空体，一举打破，鸟雏脱壳，醢鸡出甕。至此方知壳与甕外尚有天地。

攖宁按：开关展窍之法，有旁门，有正道。正道中又有勉强与自然之别。化声先生所言调息法，即自然法中一种。此法有利无弊，人人可行。“缘督以为经”句，见于《庄子》第三篇“养生主篇”中，下文庖丁解牛一段寓言即是申明此义，虽其本旨亦在养生，然是否有合于神仙家黄河逆流之诀，尚未敢断定。

“真人之息以踵”句，见于《庄子》第六篇“大宗师篇”中，踵即足后跟也。或疑人身呼吸之空气只可以到肺部，若到下丹田已觉不易，到两腿可谓“绝无”。若再要到两足踵，岂非梦话？庄子惯

作寓言，如何能认为实事？虽然，庄子明明说真人之息与众人之息不同，若是众人，其息固仍以喉而不以踵也。再者庄子所谓真人之息，是指内呼吸而言，不是两鼻孔的呼吸。若用鼻孔呼吸，依旧是个凡夫，不足称为真人。

又按，“段食”二字是佛家名词，道家向无此语。普通解释“食”字的意思，皆指养生之物质从口而入者，方名为食。道家扩而充之，遂指空气自鼻而入者，亦名为食。佛家所谓食者，范围更广：一曰段食，即人类每日所必须之食料也；二曰触食，谓触对于六识顺情之境而资益身心者；三曰思食，谓于顺境而生希望，意思滋润，诸根增长者；四曰识食，谓地狱众生及无色界诸天，皆无“段食”、“触食”、“思食”等三种，仅以识持体，故名识食。

以上四种，因其皆能持有情身命全不坏断，故名为食。如此理论，是否精确不移，今亦无暇置辩。然其对于食字之本旨，可谓愈说愈远。“地狱”及“无色天”有与没有，尚是一个问题。食与不食，我们更无从证明。

今姑就人类所居之世界加以研究，凡是动植物之长养，必须摄取其本身之外的物质，加入本身之内而组合之。虽有固体液体气体之不同，其为物质则一也。若废去各种物质，专恃外界之感触，或自己之思想，而谓即其遂足以维持其本身之生命，恐无此事。只有禁绝感触，停止思想，专心在食气上做功夫，方能神明而永寿也。

原文十一：道家由生理入手，一段一层，皆有印证。如人饮水，冷暖自知。如此妙法，愿尽形寿，稽首受持。虽然，口口相传，不依文字，老庄《参同》而外，理论太少。加以《道藏》全书，方内难窥。仿间丹经，不及一年，读尽无余。文词结习，真理要求，以是因缘，得窥佛学。

攖宁按：道家虽是由生理入手，但是要用方法改变常人之生理，所以他的目的是超人的，而非平凡的。他的学术是实验的，而非空谈的。此处所谓道家，即是神仙家，与普通之道家有别。

神仙家口诀不肯轻传，又不肯在书上发表，就是因为他是超人的，凡人听了，定要惊骇。又因为他是实验的，你只要依他的法子去做就可以得到同样的效果，用不着许多理论。尚有其余种种原因，

已见拙著《口诀钩玄录》中，兹不赘说。

老庄是道家，《参同契》是神仙家，本截然两事。即专就老庄学说而论，庄子之见解，亦大异于老子。试观《庄子·天下篇》，可以知其概矣。盖老子所讲的是教相，庄子所扬的是宗风，于是同一道家，而有老子之道与庄子之道。譬如同一禅法，而有如来禅与祖师禅也。

老庄的道理虽极其玄妙，老庄的文字虽极其古奥，假使学者，费十年光阴，专研究这两部书：第一步校其版本之异同，第二步考其训诂之定例，第三步析其名言之类别，第四步会其义理之旨归，如此研究下去，必有解然贯通之一日。今世学者，对于老庄及周秦诸子，皆未能刻苦用功，动辄拾他人之余唾。评判佛道之优劣，非但不知道，并不知佛，可笑可叹。

《参同契》称为万古丹经之王，历代修炼家对于此书，极其重视。而《参同契》之难解，实百倍于老庄。东汉的文章，流传到现在，约一千八百年左右，本不易明了，况且满纸都是隐语？就让你费尽心力把他的文章解释清楚，仍旧丝毫摸不着头脑。因为他所讲的是实事，不是空理。所用的又是许多代名词，其学术直接黄帝之传，更旁通于《周易》阴阳之说，亦有合于老氏玄牝之机，而与庄子之《齐生死》、《一彭殇》者，其宗旨极端相反。学者不可不知。

坊间丹经，嫌其太少，而《道藏》全部，复嫌其太杂。太少不足以供研究，太杂亦不便于学人，俭而鲜通，博而寡要，盖两失之也。

唐宗以来，学道的人大半兼学佛，因为他都是虚怀若谷，并且希望得一个真实的比较，化声先生亦不能例外。

学佛的人则多数不肯兼学道，因为他们看不懂道书。同时，在佛门中得着一知半解，遂自满自足，又沾染些宗教的习气，故不敢研究教外的学术。

原文十二：杨仁山先生刻经金陵，曹镜初先生桴应星沙，长江流域，请经甚易。民国建元，三湘维新，谭畏公特开省议，化声承乏会员。此行得经论百余种，阅三四年。月霞法师，讲“华严”于哈同花园，化声与二三同志，买轮东下，至则法会已经解散，遂由

有正书局运回经典又百余种。法海无边，鼹鼠得以满腹。

撄宁按：杨仁山居士，当初本是学仙者，因无人传授，虽将坊间所有之道书丹经阅过不少，仍未得其解，后来遂改而学佛。于是赞叹佛门之广大，极力提倡净土宗，并将《阴符》、《道德》、《冲虚》、《南华》等书一概拿佛家的义理去融会贯通，当然不免有牵强处。但大部分尚能折中于至当，其见识比较寻常佛教徒之高低，实有霄壤之别。

杨老先生曾对我谈过一个故事。他说：北魏昙鸾，初本学佛。后因有病，欲藉长生之术延其寿命，以便于研究佛学之精蕴。遂从梁之陶弘景处得仙经十卷，拟往名山，依法修炼。行至洛下，遇天竺三藏菩提留支，昙鸾因问佛经中长生不死之法，可有胜过此仙经者？菩提留支曰："是何言耶？佛教中嘛有长生法？纵得长生，终轮回于三有耳。"即以《观无量寿经》与昙鸾曰："此是大仙方！"鸾拜而受之，遂焚仙经，专修净业。

我当时对杨老先生言，昙鸾这个人有四大错误：

第一错处，把仙道看得太低。他心中认为神仙家只晓得长生，凡长生以外的道理，仍旧要在佛法中探讨。他所以要学长生者，就是恐怕自己的寿命太短促。一朝大限临头，不能满足他学佛法之志愿，故要兼学长生。他对于神仙家并无真确之见地。其实佛家所具的理论，中国《易经》并老庄书上早就说过，唯名词不同而已。昙鸾何尝领会到此。

第二错处，不应该问及菩提留支。因为长生不死法术，为中国神仙家所发明，印度佛教徒如何能懂得？假使佛教中果有长生之法，释迦牟尼何以只能活到八十岁左右？他们的始祖尚且不懂得这个法子，何况后来的一般佛教徒？其程度去释迦牟尼盖远之又远，岂非是"问道于盲"么？

第三错处，弃实求虚，心无主宰。长生是实，有目共睹，往生是虚，拿不出凭据。昙鸾忽而要学长生，忽而又要学往生，忽而要受仙经，忽而又要焚仙经，在迷信家看来，必定说他勇于改过，从善如流，一遇菩提留支，便大彻大悟。在我看来，可以说他本人毫无定力，完全随他人之意为转移，所谓近朱者赤，近墨者黑也。

今试问当日昙鸾既称有病，不能继续研究佛经，料想其病必非轻微，是否需延医服药？若一方面延医服药，求病之速愈，一方面又鄙视长生，岂非自相矛盾全若谓当日身体虽有病，并未医治，乃是听其自然，那就应该老早就往生西方去了，如何尚能延长到六十七岁乎？若谓世间有一种病，本非死症，尽可带病延年，用不着医治，则是手边原有却病之方，免死之术。只因菩提留支一语，遂弃之如遗，而对此衰朽多病之躯，偏又舍不得抛弃，即不屑从事长生之术，为什么尚要带病延年？其将何以自解乎？

若谓昙鸾所以不学长生，因为怕堕入轮回，昙鸾所以带病廷年，因为要精修净业，我们姑且不论长生是否必定堕人轮回，以及净业是否必定免除轮回，这些都是空谈，无从取证。就算是净业成熟，即可以免除轮回，设若不幸，莲胎尚未结于西方，肉体早已埋于秽土，岂非又堕入轮回乎？

若谓临终一念即可往生，不必费许多岁月，则昙鸾初见菩提留支之日，信愿真切，当无以复加，何不立刻往生极乐，尚要迟至六十七岁方能脱离此肉体乎？

若谓肉体生死，本有定数，不能自由作主，只要灵魂能够在生净土，即算到达目的，不必计较肉体寿命之短长，则是把肉体与灵魂分作两截，心之外有物，物之外有心，理论亦欠圆满。

第四错处：擅焚仙经，行为乖谬，甚于秦始皇。当日始皇虽说是尽收天下书而焚之，然对于医药种植之书，尚要保留，因为此二种书关系晋人之生命甚重。昙鸾从陶弘景学长生术，所得十卷仙经，姑不论其依法修炼真能长生与否，起码的效验，也可以达到却病延年之地步。此书之价值至少也与秦始皇所保留的医药书相等，或者竟驾于其上。昙鸾自己不看，何不送给别人看？现在普通的善书，封面常有“自己不看，转送他人”的字样，仙经纵不好，比较善书还要高一级。若说所得的仙经方法难免误人，故尔焚之，请问，昙鸾得书到手，尚未依法试验，如何能判其方法之优劣？若说凡是延长寿命的书籍，都是不好，毋须分别优劣，则世间所有的医药书籍，以及药店中所售的草药，农家所种的五谷，都与延长寿命有关系，昙鸾何不悉举而焚之乎？

杨先生听我滔滔一顿辨论，默不作声。半晌方曰：仙佛各有独到处，是非本不易说。学者亦各有因缘，难以勉强，只好各行其志而已：余曰：“先生此言甚善。”遂兴辞告别。

今日思之，杨老先生之度量，确与其它佛教徒不同。虽然受着我许多噜苏，仍是平心静气，若是换了别人，恐怕就要“怒发冲冠”，“面红耳赤”了。杨老先生的宗旨，虽与我极端相反，但是对于他人格上，亦有相当的敬仰。

原文十三：由家庭教育而科学，由科学而神仙，由神仙而佛学，似乎舍此取彼，有什么历史进化观？然而化声生平治学，最不同情于入主出奴门户见深之辈，忽儒忽佛，忽科学，忽神仙，似乎西扛东拉，调和三教之流。然而化声自问，其前后思想，实有一贯之处。诸君少闲，请谈一二。

“朝闻道，夕死可矣”，孔子何尝不了达生死了“夫子之文章可得而闻也，夫子之言性与天道，不可得而闻也”。性与天道，讳莫如深、仅以诗书六艺之文，传之其人，乃教育家为学生之程度支配，无可如何，然而已足应用。佛道两家，每以为儒门淡薄，姑置不论。最讨厌是卖洋货的，常欲打倒“孔家店”要中国人尽吃面包，而抛弃白米饭，要中国人尽着木屐，而抛弃大布鞋，未卜是何心理？

撄宁按：孔子不但能了达生死，孔子并且能预知死期。观《泰山其颓》之歌，可以想见孔圣人悲悯之怀，溢于言表。唉！有什么用处呢！度世有心，回天无术，天命既已告终，虽大圣人亦无法挽回。于是七十三岁的孔老夫子，遂与世长辞了。

不论古今什么大宗教家、大哲学家、大豪杰、大圣贤，到了结果，也是同愚夫愚妇一样埋在土里拉倒，总没有法子能够对付他们的肉体。就让你心性功夫，登峰造极，亦不过预知死期，坐脱立亡之类。总没有法子能够打破生灭之定律，总没有法子使肉体长存。于是乎，把肉体与精神分作两撅，遂高唱肉体虽毁精神不灭之论调。肉体是虚幻的，精神是真实的。肉体是秽浊的，精神是洁净的。肉体是罪恶的，情神是善良的。这些理论，若认为一时之权巧方便，聊以解嘲则可；若认为字宙间之真理，就是如此，则未免为古人所误。

儒门淡薄之语，是张方平对王安石所说的。王安石云：“孔子去世百余年而有孟子，其后绝而无人。”张方平：“岂无人耶？亦有过于孔孟者也。儒门淡薄，收拾不住，皆归于释氏矣。”

若以我个人历程而论，初以儒门狭隘，收拾不住，则入于老庄，复以老庄玄虚，收拾不住，则入于释氏，更以释氏夸诞，收拾不住，遂入于神仙。吾将以此为归宿矣！

又按：张方平所谓胜过孔孟之人，盖指马祖道一、汾阳无业、雪峰义存、岩头全豁、丹霞天然，云门文偃诸禅师与言。这几位古德，在佛教禅宗一宗自有相当的声望，但不足以代表中国全部的佛教，如何能与代表全民族的孔孟相比拟？何况硬要说他们过于孔孟，未免言大而夸？当时王安石、张商英辈皆为斯言所折服，可谓浅识。

原文十四：飞机不坐，而乘肩舆，电话不用，强作手势，化声无似，何至乃尔！高深科学，虽不能望其项背，即其研究神仙术所应用之物理学、化学、动物学、植物学、生理学、发生学、生态学、胎生学、解剖学等等，试问是否普通科学？对于讨论佛学，尤有两条定律：一、以科学证明佛学。二、以佛学净化科学。

撄宁按：将科学与佛学沟通，固是一种美谈，但于科学本身，未必有何等利益。因为每个科学都有其独立的资格，决不依赖佛学而增高其声价。至于佛学虽可用科学证明，亦只限于极少数的部分，而佛学中大部分，仍旧不能与科学发生关系。譬如佛经最喜讲前世与来世之事，又喜言天堂与地狱之现象，又喜言西方极乐世界之庄严。这类的话，在佛书上赛过家常便饭，毫不希奇！若要拿科学去证明，使大众共见，真可谓难之又难。

神仙之术，首贵长生，唯讲现实，极与科学相接近，有科学思想科学知识之人，学仙最易入门。若普通之宗教家，以及哲学家，皆不足以学神仙。因为宗教家不离迷信，哲学家专务空谈，对于肉体之坐老病死各问题，无法可以解决，亦只好弃而不管，就算是他们高明的手段。

原文十五：佛道两家之教主，无非应化神圣，凡外何能浏其高深？即其门庭设施之粗迹，化声亦不愿多谈。就一时所认识的而言，仙学简而要，佛学博而精。仙学以生理变化心理，佛学以心理改革

生理。仙学以色身冥通法界，佛学以法界融化色心。仙学在打破虚空，佛学在显现真如。仙学在白日飞升，佛学在超出三界。仙学应用真一之炁，是唯生的，佛学建立阿赖那识，是唯心的。

撄宁按：化声先生此论甚公乎，毫无偏袒，可谓一语破的，片言扼要。当代一般宗教家哲学家能认识到此者，诚不易多得。但余对于化声先生之论，尚有补充，今条举于后：

一、仙学简而要：乃化声先生已经入门之语，若彼门外汉涉猎道书者，亦正如《文献通考》上所说：“道家之术，杂而多端”，何尝认为简要乎？

二、仙学以生理变化心理：浅而言之，如吃麻醉药者，则知觉全无，吃安眠药者，则昏迷不醒。此西药之效也。吃黄连龙胆草，则怒气立平，吃人参枸杞子则精神愉快。此中药之效也。肉体感受痛苦，则意志不宁，四大时刻调和，则心神安定。斯皆生理变化心理之实据。

三、仙学以色身冥通法界，依真理而论，法界与色身，本无分别，法界即在色身之中，色身亦不出法界之外，既不可以大小论，又不可以精粗论。勉强设一譬喻，就如拿木桶装一桶水，放在火海里，桶中之水与海中之水，其水性质，虽是相同，而水之能力，则彼此大异，海水有无量无边之作用，而桶水则丝毫不起作用。何以故？为桶所限耳，将桶打破，则桶中之水就等于海中之水矣。桶水譬如色身。海水譬如法界，木桶譬如降碍物，但不可误会色身是障碍，而起厌恶色身之见解。须知打破障碍后，色身即是法界，离色身而觅法界，即与真理不合。

四、仙学在打破虚空：打破虚空，或又曰粉碎虚空，皆是后来道书中的词句。古代仙经，不见有此，因为古仙大半是从外丹入手，完全是物质方面事，对于虚空，不起交涉，对于肉体，亦无所作为。后代修炼家，畏外丹之繁杂，喜内炼之简易，改由肉体之精气神下手，遂有“炼精化气”、“炼气化神”、“炼神还虚”之说。后又以为不足，再加上“炼虚合道”一层，于是乎丹道与虚空发生关系。莹蟾子《炼虚歌》云：“为仙为佛与为儒，三教单传一个虚。亘古亘今超越者，悉由虚里做功夫。学仙虚静为丹旨学佛潜虚禅已矣，扣予

学圣事如何，虚中无我明天理。道体虚空妙莫穷，乾坤虚运气圆融、阴阳造化虚推级，人若潜虚尽变通。”和阳子《虚中歌》云：“我身自向虚中来，我身应向虚中去；来来去去在虚中，可于虚中种业树。”以上皆主张以虚空为归宿者。其它赞美虚空之论调甚多，未及详述。至于人名用虚字者，如张虚清、陈虚白、伍冲虚、陆潜虚、李涵虚之类，数不胜数。同时之据复觉执着虚空，亦非玄妙，遂用“打破虚空”，“粉碎虚空”说，以调剂之。既不着相，亦不着空，伊等自以为理论圆融。据我个人的参证，这些都是虚伪空谈，毫无实际，盈天地间，充满了物质，何尝有一处是虚空的？不过因为人类的眼睛看不见许多微细的物质，假名之为虚空耳。冰一变为水，水再变为气，气再散则为虚空。虽名为虚空，而实非虚空，因为冰水之质体仍在世，若认为真是虚空无物，岂非大错？

五、仙学在白日飞升：白日飞升这个术语，由来已久，不必说知识阶级普遍传闻，就是那些村夫野老市侩流氓，虽学问全无，而对于白日飞升之说，总能领会其意，决不至于误解，当然不是从书本上得来的知识，必是古代神仙有此等事实显现，众目共睹，方能流传于民间如是久远耳。《魏书・释老志》，已经有“白日升天”，及“长生住世”之说，可知古代神仙家是以此二者为目的。若不达此目的，则不足以言成就。后世一般学道人士，畏难苟安、不求深造，上等的成就，不过坐脱立亡，中等的成就，不过预言死期；下等的成就，不过无疾而终。能出阳神者，算是“凤毛麟角”。“白日飞升”四个字，简直不必谈了。

或问：阳神出现与白日飞升，究竟有什么区别？答曰：古人所谓“白日飞升”者，就是连同自己的肉体跳出这个地球之外，“神形俱妙”。后人所谓出阳神者，因为没有法子摆布这个肉体，只好把自己的肉体当作房屋来看待，把自己灵魂当作房屋中的主人翁看待，灵魂暂时住在肉体之中。用工夫修炼，一朝瓜熟蒂落，则灵魂可以独立自由行动，与肉体脱离关系。灵魂清轻，飘然飞出地球之外，肉体重浊，诀然抛弃于山谷之间。此即出阳神之说，在仙道中可算是大成。但可惜神虽妙而形不妙，比较古仙则有愧色矣。

六、仙学应用真一之炁是唯生的：遍虚空界，都是物质，物质

精微，到了极处，本不可用言语形容，我们随便给他起了名字，皆无不可。横竖只有这件东西，把世界人类所造的午千万万抽象的名词，加到这一件东西上面，他都不会拒绝。“真一之炁”不过是千万名词中间之一个名词，是假造的，不是固定的。所以老子说：“有物混成，先天地生，吾不知其名，强名之曰道。”“道”尚且是强名，其余的名字，就可想而知。说对都对，说不对都不对，所以我们今日修仙学道，要从方法上研究，从事实上认识，不要被那些玄言弄糊涂了。

历代以来，学佛的人们，都被名词所误，尤其唯识宗，花头经格外来得多。以毕生数十年最短的光阴，钻在这许多名词中间，永无出头的日子。到了结果，佛仍旧是佛，我仍旧是我，倒不如老老实实，念几句阿弥陀，尚有往生极乐的希望。

可是话又说回来了，我们若要做工夫，是名词越少越好；我们若要做文章，是名词越多越好。果能“若网在纲，有条不紊”名词虽多，亦无妨碍。

“是唯生的”这四个字批评，甚为切当。设若世上有人不赞成仙家唯生的宗旨，我敢说这个人必定是唯死的。盖生之反面就是死。不能生，唯有死耳。

原文十六：佛学全系，本有五乘。称量而谈，常在菩萨。焦芽败种尚骂声闻，何况卑劣乃在人天？所以五戒十善、四禅四定、具体而微。似宜以人乘摄受儒术，天乘摄授道家，科学居人天之间。以超人而享天福，门户打破，广收机缘，世界有情，同登彼岸。

撄宁按：此条我不敢赞同，今且略释名词，然后再发议论。

五乘之义，各种佛书上所判，颇有异同。今据天台宗说：一人乘，二天乘，三声闻缘觉乘，四菩萨乘，五佛乘。

焦芽败种，乃大乘菩萨骂二乘之语，谓其如焦芽败种，不能发无上道心矣。人天卑劣，即轻视人天之意，乃佛教中一种夸大之习惯，实不足为训。做人的道理，尚未曾明白，做人的品格，尚未曾具足。他们就要看不起“人”；升天的路径，尚未曾认识，升天的力量，丝毫都没有，他们就要看不起“天”，幼稚得可笑又可伶。无论做人或学道学佛，皆须有实在的力量。不是徒唱高调就算完事。

一般看不起“人”，看不起“天”的朋友，遇到天灾人祸交迫而来，他们想逃避，又逃避不了，想抵抗，又抵抗不住，性命交关的时候，急得无可奈何，大家就念阿弥陀佛，束手待毙。幸而全中国像这一类的人，或不满百分之一。若个个都如此样，请问世界上尚有中华民族生存之余地么？

五戒，是不杀，不盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。

十善，是不杀、不盗、不邪淫、不妄语、不两舌、不恶口、不绮语、不贪欲、不瞋恚、不邪见。

四禅四定，谓用四禅定工夫，即可生于色界四禅天也。初禅三天、二禅三天、三禅三天、四禅九天，是为色界十八天。佛家教义，谓人类若能守十善戒，再能修四禅定，则死后必生于四禅天。

老子是道家代表。研究道家学说，先要看老子《道德经》。《道德经》说到天字甚多，试列举如下：

一、无名天地之始。

二、天地不仁、以万物为刍狗。

三、天地之间，其犹橐籥乎。

四、玄牝之门，是谓天地根。

五、天地长久。天地所以能长久者，以其不自生，故能长生。

六、飘风不终朝，骤雨不终日，孰为此者？天地。天地，尚不能久，而况于人乎？。

七、有物混成、先天地生。

八、天地相合、以降甘露。

九、天得一以清，地得一以宁。

十、道大、天大、地大、王亦大。

十一、人法地、地法天、天法道、道法自然。

十二、不窥牖，见天道。

十三、王乃天，天乃道。

十四、治人事天，莫若啬。

十五、是谓用人之力，是谓配天，古之极。

十六、天之所恶，孰知其故。

十七、天之道，不争而善胜，不言而善应，不召而自来，绰然

而善谋。天网恢恢，疏而不失。

十八、天之道，损有余而补不足，人之道，则不然，损不足以奉有余。

十九、天道无亲，常与善人。

二十、天之道，利而不害，圣人之道，为而不争。

以上所列举者，约二十条，其中天与地并言者，约有九条，皆是指自然界的现象，乃吾人肉体所可见者。天是虚空，而地是实体，天无范围，而地有界限。除地球及日月星而外，皆名为天，其它各条，皆指循环之定律，善恶之感应，盈亏之公理而言，儒家所谓天人相与之际也。盖道家与儒家，同是以人为本位，言天者必兼言人。离人而谈天，贤者不为也。

佛家所谓天者，如欲界六天、色界十八天，有方所，有国土、有人民、有宫殿、有饮食、有衣服，虽名为天，仍是象我们所居住的地球一样，实在是地，而不是天。自从前代梵文翻译家，将华文天字用到佛书上去，于是儒道两家之天，与释家之天，遂纠缠不清。佛教徒原来看不起印度的天，因此连带着看不起中国的天。他们不知中国人思想所造成的中国天，与印度人思想所造成的印度天，名词虽然一样，义理却迥不相同。

化声先生研究老庄之学有年，当然能认识这个不同之点。如何可以把道家摄到佛教天乘中去，恐怕是言不由衷吧？若当真如此，岂非令老子悲啼弥勒笑么？至于把儒术摄入佛教人乘的话，只要他们孔教徒甘心愿意，我也犯不着多管闲事了。

原文十七：近来学术，光怪陆离，大放异彩，实足自豪。科学倏兴，横绝宇宙，儒术精深，远过汉宋。尤其佛化，突飞猛进，方兴未艾。唯有道家，噤若寒蝉，黄老有灵，同声一哭。

某书馆者，编一文库，古今中外，搜罗殆遍，于道家言，有两三部。以其量论，二三十页，若论其质，牛头马嘴，真个不对。此类鸿宝，请抄书手，一二十人，略加指示，一月之内，可成百册。奈何嗜痂，成此癖性，牛溲马勃，鼻息岛国，梨枣何辜，受此奇辱。毁我黄钟，夸人瓦缶，国际文化，体面何存？中华道术，自有师承，内圣外王，实无多让。化声再来，或者在此，然须条件，且待五年。

(中华民国廿三年甲戌仲夏式昌佛学院世界图书馆化声自述)。

撄宁按：儒道两家，同出一源，本无异议。佛教虽是外来的，但已经被中国人改造过了，比较印度原始佛教，大有分别，未尝不可说是中国自己发明的，仅仅借重“释迦牟尼”一块招牌而已。三教各有所长，谁也不能把谁打倒，久以成为鼎足之势。

道家宗旨，向来是抱定“利而不害，为而不争”。决没有打倒别教的意思。我敢说，别教要想把道教打倒，亦是徒劳无功的。所优者，道教中人材太少，难以维持，漫漫烟销云灭，不打而自倒。若没有整个学术作为骨干，没有超拔的天才，继承绝学，仅仅靠几处乩坛，在那里制造迷信，几处道观，在那里拜忏念经，又何济于世？现在全国中真心实力替道教摇旗呐喊的，就只有我一个人。化声先生，你想可怜不可怜。

某书馆本是营业性质，只求出版物能够卖钱，就算达到目的。书之好坏，何必过问？况且国人素有崇拜洋货之劣习，岂敢批评他的错误？日本是个佛教国，做道教的书，当然做不好，这也难怪，独惜吾国人之盲从耳。我劝化声先生不必待到五年之后，现在就可以动笔。否则那班似是而非的道教书籍，越弄越多，道教名誉将“一败涂地”，更不可收拾矣。

## 读黄忏华居士给太虚法师一封信

陈撄宁

（原文见《佛学丛话》）

原文：法师，现在有几句话请问你，我学佛以来，年代也不少了，自己觉得对于佛法认识得很明白了，信仰得很真实。

撄宁按：忏华居士，我同他相处多年，可以证明他这几句话决非妄语，真实不虚。

原文：我曾经试用唯识家的五重唯识观，把世界加以精密的观察，又曾经试用般若家的一切皆空观勘破世界，似乎可以万象皆空，一尘不染了。

撄宁按：唯识家的法相分析过于精细，反而把学人的脑筋弄糊涂了。不必说他字句艰涩，最难应付的就是法网重重，动辄得咎。若拿他当作科学一类的东西研究也未尝不可，若仰仗他做个出世的大法船，要他渡我们脱离苦海，设若中途遇到风浪，一定会迷失方向，那真不是儿戏的事。譬如许氏《说文》，在汉学中何尝不是一部杰作，然而孔夫子的真实本领未必就在说文上头，让你把说文读得烂熟，只可称得起精于训诂之学，不能说就是入圣阶梯。佛教的唯识宗，亦如此而已。般若真空观，下手比较切近点，唯识等于汉儒之训诂，般若等于宋儒之性理。学佛的人们乘般若船到了大海中间。或者不至于因风浪而迷失方向；但是方向就算你认识清楚，也要看这只船本身的力量是否能够逆风破浪而行？假使本身力量不足，你想把他开到南边，狂风巨浪会把他卷到北边来。船上骨架木料再不坚固时难免被风浪打成粉碎，沉入大海中，如何有到彼岸之一日？所以宋儒性理虽然高明，毕竟不能做孔夫子第二，就是他们力量不足的原故。

原文：然而到了生死关头、名利关头，虽看得清，依然打不破。

撄宁按：看得清是理，打不破是事，看得清是智慧胜常，打不破是道力薄弱。（道力是实在的东西，不是仅靠观察可以得来。）

原文：而一般人所犯的缠绵歌泣，颠倒梦想，以及沾滞执着迷恋等毛病也应有尽有。

撄宁按：这一类的习气，在众生叫做病，在佛法叫做药。未开悟者，周身是病，已开悟者，遍地是药。药即是病，病即是药。

当年大圣人周文王所犯的毛病，比较忏华居士实不相上下。请观《诗经》云：“窈窕淑女，寤寐求之。寤寐思服，求之不得。悠哉悠哉，辗转反侧”。如何之缠绵乎？如何之颠倒乎？如何之迷恋乎？呜乎！此其所以成为大圣人乎？

原文：固然也许比一般人淡薄些，只不过五十步笑百步。高明有限。

撄宁按：不要说比一般人淡薄，就是说比一般人更加浓厚又有何妨？岂不闻《中庸》说：“喜怒哀乐，发而皆中节，谓之和”乎？岂不闻佛经说烦恼即是菩提，淫怒痴即是梵行乎？水不能无波，波何

碍于水乎？镜不能无尘，尘何碍于镜乎？止水无波，案头杯中之水耳；明镜无尘，女子怀中之镜耳！岂能载万吨之巨舰，鉴森然之宇宙乎？

原文：而且一般人不明佛理，虽然犯了这些毛病，还可以推托误触法网。

攖宁按：没有量打破法网，偏喜欢在法网旁边走来走去，终究要被它套上。任你百般推托，也不会得到法官的宽宥。言些众生真可谓愚不可及。

原文：至于我们这种人却不能不说是明知故犯了。

攖宁按：明知故犯，这才是大圣贤大豪杰大智慧大法力人的行为。

大禹不推翻尧舜禅让之成规，如何能家天下乎？

刘邦不撕毁秦始皇制造之法律，如何能取而代之乎？

中山先生不打倒千古传统之帝制，如何能创造民国乎？

孔子不诛戮鲁国闻人少正卯，如何能行政治之威权乎？

释迦牟尼不摧折旧教婆罗门，如何能做广大之教主乎？

学佛的人们，若专在佛法圈套中钻来钻去，没有本领突破佛法之樊篱，如何能为释迦第二乎？

忏华居士，你若能勘透世间法，自然就悟彻出世法。不敢破法执者，在世间不过做一个驯如绵羊的老百姓，如何能做名闻世界的伟人乎？谁佛国不过做一个可怜可悯的小众生，如何能证惊天动地之佛果乎？试重宣此义而说偈曰：

你若不知法，如何敢犯法？
若知一切法，如必死守法。
要做大伟人，先须破人法，
要成后世佛，须破前佛法。
能破并能立，方见真法力；
无法又无力，破不可收拾。

原文：这究竟是什么原因？

攖宁按：这就是自众生到佛果中间必由之历程，也就是佛法组成中一部份必要之原素，用不着问他的原因？

原文：有什么方法对治？

攖宁按：既然是必由之历程，必要之原素，便用不着甚么对治，就认定这一条路一直走去，登选佛场，参加海会，竞选投票可也。若用石头压草，必定枝节横生。若要斩草除根，未免大煞风景。就算你做得好，亦不过像古人说的话："枯木已寒严，三冬无暖气"而已。这也未必就是佛法。

原文：法师慈悲，请加以教诲。

攖宁按：此等问题若是普通法师居士们回答，必定是说：历劫以来习染太深，一时不易解脱净尽。必须皈依三宝，发心忏悔，谨守戒律，诵经持咒，仗佛力加被，然后种种业障方能逐渐消除。

或者又说：五浊恶世，修行不易，必须念佛往生，到了西方极乐世界，见佛闻法，方好修行。诸如此类老僧常谈，旁人听了也许有点用处，忏华居士听了，那是隔靴搔痒！

太虚法师，我知道他是一个佛教革命派，或者不至于弄出这样婆婆妈妈的话来。然而究竟是如何回答，我没有看见他的原信，不便评论。但据我的理想，他虽然是个革命派，到底还是个佛教徒，总不敢离开佛教的立场，大胆的说几句话。

要知忏华居士已经钻到这许多圈套中，重重束缚，跳不出来。若再加上几层圈套岂不是要他的命么？到了这样紧急关头，非得由我们这些外道来医治他一下是不能起死回生的。试拟医案如下：

黄忏华居士，本性智慧颇深，据其自言，生死名利关头，看得清，打不破。且易犯缠绵歌泣，颠倒梦想，沾滞执着，迷恋诸病。考其病原，由于先天不足，后天失调。先天不足，故身中道力欠充；后天失调，理事不能无碍。道力欠充，故关头难以打破；理事既碍，故诸病遂致丛生。虽然自知病状，四处求医，奈大医王久已谢世，时医所开方药未必适合病情。仆与居士相知有素，认症较清，今特不辞毛遂自荐之嫌，敢献愚者一得之技，疏方备用，庶起沉痾，就正高明，尚希裁酌。

佛即觉一钱、觉即迷一钱、迷即理一钱、理即法一钱、
法即事一钱、事即病一钱、病即悟一钱、悟即修四钱、
修即杀五钱、杀即盗六钱、盗即淫七钱、淫即证八钱、

证即道九钱、道即力一两、力即魔一两、魔即佛一两。

上药十六味，不可加减，依前后次序陆续放入金刚罐中，用无根水煎汤，常常服之，则诸症自愈，百无禁忌。

附记：此方乃对症发药，只许忏华居士本人能用，其他一切人等不可尝试，若误用者，小病变大，大病无救，开方者不负责任。

另有药解一篇暂缓登出，好在前六味药忏华居士早已服过，所有炎凉之性，甘苦之情，谅必深悉。此刻应该研究者，从第七味“病即悟”入手可耳。

请注意：此方不是台教下所说的“六即佛”，亦不是宗门下的机锋语录，简直是打倒上帝、推翻祖师，一种偷天换日的手段，钝根小器，决难承当，让他法华会上五千退席而已。

# 读高鹤年居士名山游访记

陈撄宁

我与高居士一别，有几十年不见面了。前几天蒙高居士的盛意，惠赠我《名山游访记》两部，不胜感谢！当时转送一部与同好者。留一部自己阅看。

未曾细读，先把这两本书从头到尾，大略翻一遍，就觉得很奇怪，有许多话不像是高居士自己说的，似乎别人家在那里画蛇添足，塞了不少的葛藤进去，未必完全合于高居士的本意，我看着要替居士叫一声冤屈，但不知居士自己作何感想？

《名山游访记》卷首，有四幅照片。每一幅照片上有四句“偈语”，是高居士自己做的，是我在二十年前代他写的，还有草帽子惭愧二字，也是我写的。我深知高居士是个宗门健将，最讲究真参实悟，虽然不喜欢卖弄“口头禅”，然而也不像普通一般的居士们，开口就是阿弥陀佛。因为他到底是个禅宗，不是专门修净土的。现在我打开《名山游访记》一看，差不多变成专门净土宗的著作。处处念佛，并且扬净而抑禅，如原书卷四第十九页，引真歇禅师语云：“宗门大匠，已悟不空不有之法，秉志孜孜于净业者，得非净业见

佛尤简易于宗门乎？”这是一个看不起宗门的。又如原书卷五第四十二页，引永朗寿禅师语云；“有禅无净土，十人九差路；阴境若现前，瞥尔随他去。无禅有净土，万修万人去；但得见弥陀，何愁不开？”这又是一个看不起宗门的。其余文句，束能悉举。

高居士自己就是宗门，究竟对此有无异议？请你不要为古人所瞒，不要为今人所误，要从顶门上透出一双眼睛来，由皮毛直看到骨髓里去方好。

据我的愚见，这两位禅师，说话都有毛病，都不彻底。修净业是希望见佛，参禅的是不许著佛相。如何可以说“净业见佛尤简易于宗门”？难道古来许多宗门祖师，表面上假装作“圣谛亦不为”，而他们心目中犹求见弥陀而不可得乎？

“禅”与“阴境”，势不两立。有“禅”就无“阴境”。有“阴境”就无“禅”。既说有“禅”，又说“阴境着现前，瞥尔随他去”。我不懂这是什么禅，莫非是“野狐禅”“老婆禅”么？一部《六祖坛经》，都是有禅无净土。请问六祖亦随阴境而去否？

若依这两位禅师的判断，凡是修净业的，无须再去参禅，而参禅的必定要归到净土一门，方有着落。如此说来，禅宗简直没有独立一宗之资格，把他取消了拉倒，何必留在世上害人？

读卷三第二页有云：“濂溪开宋儒程朱道学之门，而实得之于东林，寿涯一禅师，故宋儒之学，多本于禅。迨后门户见深，反加诋毁。则诸儒数典忘祖之过也。”这几句话，不像高居士的口气，恐怕是那位先生增添进去的。今用他老调子删改数字，以就正于学识渊博之士。其文如下：禅宗开释氏顿法之门，而实默契于柱下漆园两部书。故释氏之学，多本于老庄。迨后门户见深，反加诋毁，则佛徒尊己卑人之过也。

卷首四幅行脚图下面，都是一首五言绝句诗。不知是何人手笔，文词虽好，但非高居士本旨。试为比较排列于后，以备学者参详。

高居士原作之一

踏遍溪山问所图，探玄择要事何如？
长安大道当归去，惭愧而今尚半途。

某君和作

长空何耿耿，眷顾亦恢恢；
净土眼前是，偶然立一回。

高居士原作之二

遍历名山访至人，飘飘云水不沾尘；
芒鞋踏破天边月，竹杖挑回海上春。

某君和作

柳栗横担后，期为五岳游；
只凭腰脚健，悟境在前途。

高居士原作之三

抖擞精神学坐禅，隆冬树下一蒲团；
惭愧此心如不了，廿年空费草鞋钱。

某君和作

一发乾坤际，而今乏道场；
安心能打坐，无处不西方。

高居士原作之四

百重云水万重烟，随地安身到处眠；
漫说有家归来得，双舒白眼望青天。

某君和作

大梦谁曾醒，惟看佛眼开，
此身原不垢，何碍沾尘埃。

今按原作第一首说“长安大道当归去”，不是说西方净土当归去。某君和作，把“净土’两个字搬出来，恐怕不合高居士的本旨吧？若说“长安大道”就是指“净土”而言。我倒要请问高居士，为何不老者实实提明“净土”，偏要弄些狡狯名词，说什么“长安大道”，蒙混学人？

原作第二首说“飘飘云水不沾尘”，某君和作，有“悟境在前途”一句，此句有点不合高居士身分。果如某君所说；高居士全身

都是拖泥带水，如何能“不沾尘”乎？

原作第三首说“抖擞精神学坐禅”，可以见得高居士本意是要学坐禅，不是要生西方，虽说禅无坐相，然而坐不妨禅，本是活泼泼地。若如某君所言“安心能打坐，无处不西方”，是一面在打坐参禅，一面又念念不忘西方，尚成其为禅乎？、难道达摩当日传来的心印就是“阿弥陀佛”四个字么？

原作第四首说“双舒白跟望青天”，某君和作云“惟看佛眼开”。我不懂“佛眼”二字，是何所指？若说指高居士，料定高居士不敢承当。因为他自己明明说是“白眼”，不是“佛眼”。若是指别人，请问谁有佛眼？若是指佛，请问佛在何处？若说佛在西方，请问西方在何处？若说西方就在心中，请问心在何处？禅宗名为“教外别传”，本有他独立的资格，用不着倚靠旁人家门户。后来一般佛教徒，偏喜欢骑墙见解，大唱其禅净双修。于是净土宗的教义，遂侵占禅宗坐席，几几乎有取而代之之势。而参禅的居士和尚们，亦心甘情愿投降于净土。岂因净土宗之教义柔和迁就，婆婆妈妈，较胜于威猛之棒喝乎？或因极乐世界之七宝庄严，九品莲台，能令穷苦禅和尚们动欣羡之意乎？或当真的像印光法师所说，现在众生，都是劣根，没有一人堪承受“正法眼藏”乎？

若果如此，只须关起门来，躲在家中，朝朝暮暮，念几句“阿弥陀佛”，等死而已，何必经年累月，涉海登山，择友寻师，参求向上？到了结果，毫无把握，反不如他们念佛老太婆，千千万万，没有一个不往生西方。然则行脚参访，所为伺事？奉劝净土宗，不必再拿什么“上品上生，上品下生”一类的话，来诱惑禅宗中人。在净宗是佛说的，在禅宗都认为是魔说的。

撄宁自己既不修净，亦不参禅，何必说这许多废话，因为看见当今时代；禅宗太冷落了，净宗太嚣张了。所以立在旁观者地位，打一个抱不平，未免葛藤之上又添些葛藤。高居士，你弗要笑我在鲁班门前弄斧头，孔夫子家里卖书箱，你只把我这些语言当作“干屎橛”看，就完了。

封面上“九得歌”做得很好，可以称得高居士知音，可以值得我们钦佩。

# 武昌佛学院张化声居士为道释二教重要问题驳复某居士书

张化声

撄宁按：仆与化声先生，素未谋面。虽偶有函件来往，只神交而已。旧岁承伊惠寄此稿，不过谬引仆为一知音，相与欣赏高山流水之独奏耳。伊本无在《扬善刊》上发表之意，但时隔数月，亦未见他种刊物登载此文。或者因与某居士有少许关系，故秘而不宣乎？仆等为学术前途计，不忍听此种有价值之文章终于淹没，特商于主编者，亟为登出，藉以明道家之真相，而破学者之疑云。统观前后辩论各条，不能不认某居士出言失检，致犯张君大刀阔斧一阵痛击(竟乏招架之功)，当亦始料所不及也。虽然，贤者之过，与众共见。于某居士令誉何伤？今姑隐其姓名可矣。

原文一：不可占《海潮音》园地，使成杂色。

《海潮音》产生之第二年，化声加入撰述。又三年，承乏编辑主任。以后接手者，如会觉、法舫，大醒诸法师，皆曾受业于化声。是此书不啻化声精力所寄托处。得居士护持之，尊重之，感谢无极。虽则佛门广大，何所不容，但为初机说法，彩色太杂，则目炫神移！非唯不能承受，且招无谓之诽谤，不如且止。

本期编者，因化声三叙，皆其业师之著述，爰屋及乌，遽尔转载，不无疏忽。若谓化声有占领园地之野心，未免为事实所不许。十年以来，屡承读者之劝勉，社长之督责，编辑者之请求，除壳面第二页之募集基金一启，为化声旧作，此外并无片纸只字点染其间。盖一则疏懒性成，一则认定佛教理解方面，已经适可。希望同人，不宜留恋现成乐园。(默察现代之佛学家，多堕于文字障及理障。平心而论，此等人本来不可多得。一出头来，即为二障所魔。更牵引之入于浮名利养之途。宛转缠缚，永无出期。负荷大法，能有几人？就主观上实堪怜悯，即客观上值得痛哭。)行当开辟一座新世界。虽曰人天慧目，不宜遮断。克实而论，与其千万人以言说相号召，不若一二人以行证作征式。区区忠诚，可告十方三世佛祖，《海潮音》

一片园地，何必惴惴焉俱化声之侵占哉？

原文二：若为国家文化起见尽可另树一帜。

我国民族四千年前之始祖轩辕黄帝，作君作师，手创道教。精者以治其身，粗者以治天下，即所谓“内圣外王”之学。虽产生一国整个的文化，实非普通谈文化者所能梦见。经过唐虞三代，王官世守，虽文质递变，揖让征诛蝉蜕，然在学术上并无异军特起。诚以博大精深之道术，已足满社会之要求，而供其应用。降及东周，政权下移，教务亦同时旁落。其间有一无二之中心人物，厥唯老子。以柱下史之职，实握得二千年来文化之总汇机关也。据《庄子・天下篇》，道家之术，一分六派。鬼谷子出，又分三派。国人最崇拜之儒教，亦有孔子问礼，老子犹龙，几层公案，何况余子？

周秦为学术极盛时代，实道家分化时代。谈历史者以为进化，守本务者，以为混沌被凿而死。亦仁者见仁，智者见智耳。汉唐数百年间，佛教西来，欢迎者多老庄派巨子。同时赌生命，相火并者，亦是道家。盖势均力敌之场，未离欲者，参予其间，自尔勾心斗角。岂知天下事不可相消，而可以相平，数传之后，渐趋于同化。普通历史家，谓儒术与佛教对抗，实则偶有一二文人，摇旗呐喊，不过捧道家之场面而已。何曾一登舞台，对显身手，盖冲突与和好，均欠资格也。

门户相当之道与佛，一经结婚，遂产生两个宁馨儿，及一个女子。宁馨儿者何？内地之禅宗，与西藏之密教。女子者何，宋明两代之学者，阴佛道而阳儒术，真能表现女心外向之状态也。化声无似，何致“托古改制”。诚以一国之有文化，犹一人之有生命，吸收他国文化，犹吾人之须养料。方今朝野上下，或贪口腹而不顾生命，或怕呕嗌而废弃饮食，且不知生命究在何处，数典忘祖，不及身死，其心已死，可不哀乎！

窃欲有所尽力，奈生平个性，自尔顽强，以为空言时世，毋宁怀宝沉渊。所以二十余年，在言语文字，从未提及，且未现出任此何色彩。即佛学院同仁，相处最久，相知亦深，试问有谁深识至此？今夏编辑旧稿行将付印，于自叙中，略露端倪，尚非初志。现将自修程序，划定段落，暂期五年。若目的未达，只好金人缄口。万一

祖宗有灵，呵护加被，少有所证。又无相当之人，代负责任。万不获已，亲捧暖身之曝，贡献国人，即所以报祖恩，是亦因缘之无可奈何者。功不必自我出，名不必自我得，久矣夫有所心印，何敢妄自菲薄，仅如浮夸少年，尽可轻树异帜，以炫人耳目哉！

原文三：(甲)道家一切皆堕常边，究未可与佛法混为一谈。(乙)几外道修行之法，佛教密乘皆有之，但总不离于菩提心。此佛法之所以为佛法。(丙)密乘之气功，是现身为法界，非炼精化气，炼气化神，超升上界者可比。

甲条标出道家之过犯，乙条蹻举佛门之殊胜。丙条比较两教功行，皆所据以判佛道之异同与优劣。集为一类，论之于左：

(甲)化声闻道二十余年，自惭鼷鼠饮河，不过满腹。居士既痛恶道家，未卜何由知其一切？尚仅仅于一切中，标出“常边”两字，埋怨道家，尚不难于答辩。《德道经》破题儿四句：“道可道，非常道，名可名，非常名。”未卜居士作如何解释？《齐物论》一篇，漆园取大小、有无、是非、长短、真伪、一异、彼此、生死、成毁、美恶、中边种种对待名相，尽情扫除，譬以比竹，喻于穀音，未卜居士作么生取焉？

(乙)西藏密宗，与印度之显教异，与传来我国之密教亦不同。其修行之方法，颇类似道家。这一点，我与居士之认识略同。西藏之地理也、历史也、学术也，与我国内地关系之密切，不仅文成公主等之几个女子，莲花上人后至，宗喀巴晚出；就固有之文化，另行组织一非印非中、即印即中之密乘，实信而有征，此化声之所谓“宁馨儿”也。若夫菩提心，非佛门之专卖品，居士能否保证古今之学佛者，皆有此心？居士能否断定古今来学道者，皆无此心？是又不足论矣。

(丙)千千万万，修行的方法，是增上缘，唯气功是亲因缘。有情之生生死死，在呼吸间，心理与生理两面之变化，全凭这一口气。此道家与佛门显密两派。所以异曲同工。《俱舍论》，且有此微细法。外道无有之偈，诚然诚然。但是第一要认得气，第二要用得气。按居士密宗气功是观身为法界之言，窃以为未得气功之用。莲花生，宗喀巴两大士，能取佛道两家之精髓，组织偌大教团，其功夫必不

仅此而止。其为喇嘛辈，以讹传讹，渐失真义无疑。

或者居士之言，未能达意。若仅仅如此修行，包管经过七佛，断无结果。盖把住一个身，成立一个法界，种种作为，以观观之，试问实际理地，那能容得许多唠叨。所谓气功者，更不知究竟何在。非集气、非养气、直耗气耳。何不用显教之随息法，跟随这气，跑来跑去，或者发生点关系。又何不直接了当，不贪气功之名，而用唯识家之变相观空法，变法界相，观人身空？

夫正观两门，虽是佛教精华所在，究竟趋重心理方面。尚在第六意识上做活计，离七八两识，隔有重关。所以直须三阿僧只劫，方能到家。交大师之楞严正脉，极力发挥废识用根，的是龙象手段。盖气非观之所能用，仅仅观气，亦不过等于新市场观电影，于生死有何交涉？乞儿观着富贵人家满筵珍馐，何曾得一点受用？用得气者，所谓造化在乎手，人发杀机，天地反覆。这是何等本领！

就居士之法，应用道家原理，略为修改。以合字，摄字、融字三诀，以换观行。初则身合于心，心合于气，气合法界。继则法摄于气，气摄于身，身摄于心。终则无所谓法界，无所谓身心，一炉冶之，融化于气，尚不失气功正宗。道家从身心法界上，抽出共同性之精气神，以为功行下手处。实则精之挥发者为气，气之妙用处为神，三而一，一而三，横尽空间所占领，竖究时间之程序。此为认得气之第一步。尚是后天而奉天时的功夫，未能昂头天外。

若夫先天而天弗违者，必须静候其信，感应其情。（海誓山盟，的的口传，唯信与情。认得清，证得明，即仙即佛，禅宗衣钵，亦有“有情来下种”之偈。）老子所谓其中有信，庄子所谓有情而无形，才算是亲见生娘面。虽然，犹是以术延命之法。若谓以道全形，尚未梦见，宜乎居士之以为不可相比也。

原文四：化声先生欲阐扬道教，似与三级之旨有违；白马焚经、古德不得已也。

佛者，觉也；道者，路也。化声只觉得优游大路，已忘记了彼家我家，及其他的一切。即学贯古今，名满中外之太虚法师，别人求拜门墙而不得者，化声相处十年，风义尚在师友之间。本来未受阪依，谈不到甚么相违。

风闻居士摩顶已久，由显而密，虽曰同是佛门，究竟有无特异。化声自叙，叨虚师印可，且劝勉有加。而西藏气功，与道家命功，有异曲同工之妙。复是法师亲口所言，亲笔所书。取瑟而歌，使子闻之。居士所阪依之僧宝，未卜有无感想？

白马焚经，虽是道家一页痛史，又岂佛门一件幸事？不得已之设想，岂仅古德如是如是，三武一宗，何尝不如是如是。口业口业，罪过罪过！化声自己忏悔，化声怕入拔舌地狱。化声尤不忍酿成水火兵力之劫——五年之约，或者从此取消。

原文五：内地唯识家。何以不低毁外道而低毁密乘？但守弥勒口遗之文，不求弥勒见面之路，不仅自失大利，未免数典忘祖。

以佛法相检，无一法是佛法，心行处灭故，语言道断故。般若火聚，遇着即烧故。四十九年，未说一法故。释迦两个师，十大弟子，皆外道故。以佛法相摄，无一法非佛法，心外无法故。随众生心，应所知景故。无不从此法界流，无不还归此法界故。净名并世而不相师，同为众生示疾问疾故。虎溪三啸，远公不施于钠子，而实现于醉酒之陶渊明，与黄冠之陆修静，无我执之门户见故。

炸弹、死光、毒瓦斯、绿气炮，发菩提心者，曾未见其辞而辟之。同善社、悟善社、道院、慈善会之守窍等，区区疮疥之疾，何足烦乃公笔伐？豺狼当道，安问狐狸？唱于唱喁，大和小和，乐出虚，蒸成菌，天高地厚，何所不容。必也，黄鹤焚琴，无乃大煞风景。至于唯识家之低毁密乘，亦非无故。化声不够唯识家，从前并无只言片语，及于密乘，不过与内地人关系较深，代为答复而已。

戎律为佛法之母，虚师门下，三皈五戒之弟，非唯戒杀，并能长持素食，非唯戒邪淫，并能净修梵行，钦佩无既！曾几何时，屠门大嚼，酒楼小酌，淫佚嗜好，名闻利养，贤者不免。闻之痛心：既有今日，何必当初？此犹曰居士也。喇嘛乃出家僧宝，较在家人必有其不同之点。然而饮酒食肉，娶妻生子，参欢喜禅，修双身法。连累内地唯识学家，翻尽一部大藏。若沙弥戒本，若比丘戒本，若菩萨戒本，寻不到这样的戒律。此为内地唯识家，诋毁密乘者一。

唯识家未学外道，故无所据以低外道。唯识家与外道无密切之关系，故无必要而毁外道。密乘既与唯识家同祖无著与弥勒，则唯

识家欲认识其祖宗之真面目，不让密乘，亦情有可原。“六经十一论”不啻唯识家之宗谱，密乘所奉之祖，较唯识家宗谱所注明之祖，其状态、色彩、性情、精神，既呈变相。唯识家当然赴家庙，开亲族会议，辩请自己的祖宗究系何人，不能冤其数典忘祖。唯识家低毁密乘，并非唯识家低毁密乘，实奉“六经十一论”中诸佛菩萨之使命低毁密乘，于人乎何尤。

若谓唯识家守弥勒之文，不求弥勒见面之路，则尤有说。梦中见弥勒呼？或为妄想所成？定中见弥勒乎？或是魔鬼坏法？饶他青天白日，一化世界，一个一个唯识家面前，现有弥勒，保证西藏密教是佛法正统。虽然不敢一拳打杀，喂狗子吃，当然要问其于“六经十一论”，何以犯自语相违。此为内地唯识家，低毁密乘者二。

原文六：(甲)长生久视，道家之视为极难者，在佛法为极易；即如餐石其一也，故只当求之佛法，不宜爱惜外道。(乙)以为唯识之教大都于境加详，宗喀巴有鉴于此，冶性相显密于一炉，俾境行果三齐趋并获，故与其退入外道，何如逃入密乘！

(甲)以佛法检道家，(乙)以密乘检显教，合论于下：

无生两字，是佛祖从果地上之证悟，用真谛表显一种境界。长生两字，是道祖据因地上之语言，用俗谛标出一个目的。总之，不离解脱生死也。居士谓道家视为极难，在佛法为极易。试问出离生死外，尚有何法最难？释迦文佛，夜半逃出王宫，究竟为了何事？虽曰福慧双修，六度万行齐证。若丧失了生命，凭谁修行，凭谁证果？常乐我净法门，死了此我，岂非等于无余涅槃？纵使弥勒居左，无著在右，腊月三十夜阎王老子，来算饭钱，于是手忙脚乱，挣搓不住，牛胎马腹，何处不钻，畜生饿鬼，何地不跑。菩萨隔阴，尚且成迷，再出头来，未卜何日。“此身不向今生度，更向何生度此身”，所以龙树菩萨，修长寿之法，南岳大师，发延年之愿。岂是不图本务，仅唱高调者可比战！

化声无似，不问是内是外，是道是佛，是显是密，是妖是魔，是野狐禅，退乾矢橛，只要有一种确实的原理与保证，能够使我了却这分段生死，纵令全世界人，笑骂之，低毁之，化声决定明目张胆，信受奉行。掬诚语君，道教满足化声的生理，尚未满足化声的

心理，佛教满足化声的心理，尚未满足化声的生理。五十三参，未离众座，说什么“齐趋并获”，说什么“进入退入”？精细检择，岂唯佛道存别。同一宗派，共一方法，又岂慢无巧拙应用？

居士所记，餐石、餐果诸法，不过挪移替代作用，未离段食。充其量，不能证到二地口鼻不行之果，何况长生服气之法？则已住于触食，可以神明而寿，尚非不食者不死之境界。盖所须之气，一旦缘绝，则生机无据也。唯服气一门，降伏这一口气，能使鼻无呼吸，六脉断绝，色身实证无生，尚有若何死理。虽然，犹是南宫列仙一派，未能免于水火刀兵劫之尸解。若夫“大浸稽天而不溺，大旱金石流、土山焦而不热”，神人之木领，夫岂易言哉！夫岂易言哉！

南方气候，较北地颇暖，武汉为居士桑梓之地，可否暂赋归来，其修一百日餐石闭关法，互相检查心理生理两方面之状态，而研究其原理与应用？

人之欲善，谁不如我，化声若能领会藏密之法要，自当顶礼足下，乞次弟子之列。万一道家之术，亦有片长，请居士以后，莫骂外道，莫焚道经，祈切祷切。

此询少病、少恼、众生易渡，为荷！

化声进言

# 向“出入三教”的活神仙说几句话

暮笳

“羽扇纶巾儒服道冠”的张化声先生，从离开武昌佛学院之后，与二三羽士把臂入林，日夕谈道，不问世事。近来忽道兴遄飞，致书陈撄宁先生，出其久藏之笔，大放厥词，行墨之间，大有一振“郁郁千年”的道学之概。拜读之后，觉得字里行间，仙气盎然，这种绝妙好文，不可不介绍出来，以资共赏。节录太费神，还是一字不易的照录一两段罢：

佛道两家之战，能入于愈竞争愈进步之途径，化声不敢扯功。

万一煽动客气，酿成混乱的状态，则戎首之罪，化声百口难辞。盖《化声自叙》，乃导火线，而上妙观居士一书，则正式宣战也。其时化声激于义愤，不顾一切，匹马单刀，从佛教大本营之武昌佛学院杀出。幸而妙观居士为民族潮流与科学精神所振荡，知难而退。致瑞典挪威之分离独立，以一纸书通过，无取革命流血之惨，而并世佛化大运动家，如刘灵华、黄忏华、唐大圆、马一浮、范古农、刘显亮、王一亭、欧阳德三诸先生，非唯不以狮虫相讥，且有“满堂兮美人，独与余兮目成”之慨。此岂口舌所能争，又岂门户所能限哉!其意若曰，佛教局面，现已粗定，中华民族五千年之始祖轩辕黄帝，所遗留一片锦绣“四十年间，于三教中，自由出入，不见其碍。”此乃先生答海门蔡君语，化声愿顶礼斯言。

这样一通深文曲笔委婉陈词的长信，以张先生的舌灿莲花，自然写得珠圆玉润，余音绕梁。者除击节叹赏之外，也有几点小感想，敢掬诚以告张先生及其同道：

第一，佛教自有其不可摇动的理论和基础，不容与其他恼恍迷离的异说混为一谈。譬如现在流行的什么“三教同源”“仙佛合作”等等的怪论，夹七缠八，弄得来牛头马面人身蛇尾，简直说是什么也不像。这样荒诞不经的论调，使人实在不敢领教，不料现在竟出于佛学家张先生之口。深通内典，而有此种邪恶知见，真令人百思不解。

第二，张先生既承认“唯心唯物是支配现代人心的粗暴威权”，而有心提高什么仙学道学，来分庭抗礼，那么，最好是从学术进化史上和森罗万象的宇宙现象里，去寻求一点理论的根据，然后使用笔舌，向对方挑战。这样，即算所持理论不甚高明，仍丝毫不损其论客的尊严。假使找不出充分的论据，而一味自作聪明，逞其笔锋，抄袭时人标点古书的末技，“乱点鸳鸯谱，瞎缠三官经”，在佛法大幢的掩护下，卖仙道的狗皮膏药，白日青天，难道普天下人没有眼耳鼻舌心意?聪明的张先生，你未免太欺负自己了。

第三，全国觉醒的佛教青年，现在正积极从事洗刷佛教形式上的迷信色彩。几千年来的积垢，去之惟恐不速，洗之惟恐不净，先生自居佛化新运动的老同志，却高踞山林，谈仙说道，前后矛盾，

何以如此之厉害?难道中年暮气，颓唐气象，竟到了这步田地么?

综上三点，质之张先生，以及张先生的道侣，以为如何，以为如何?

# 向迷信一教的和尚下几句转语

张化声

编者附告：化声先生原稿首段有一百七十余字，文章极妙，但对于本题之关系颇轻，又因描写尽致，容易惹起误会，故从略，请化声先生并读者谅之。

天下事有其匹必有其偶。不到几日，绿衣使者送上一封信来，乃上海友人抄录什么《人间觉》一段论坛，其命题乃是“向‘出入三教’的活神仙说几句话”。当时一门人在坐曰：“《人间觉》既出自厦门，离闽南佛院不远，该编者暮笳辈，大约是闽南学生。此院讲师及办事人，最低限度，有三分之二，是先生之徒男或徒孙。以时间推算，暮笳辈，太觉无礼。”化声曰：自《非孝论》出，血系的儿孙，视祖父如陌路，况名义上之尊卑哉!但近来颇有会写几句白话文的文氓，穷无所之，混入袈裟队中赶粥饭吃者亦不少，安知暮笳辈必定是闽南学生，而非流落江湖之野和尚哉!今将其三种感想，纠正于后。

第一条感想，完全是攻击化声之出入三教，然举什么三教同源、三教合作以为例，则又拟于不伦。

出入三教者，可云对于三教都有点相当的正信，亦可谓对于三教都不肯一味迷信，盖采取怀疑的态度，而重研究的精神也。我有耳目，我物我格；我有心思，我真我求。不问此教彼教，只看有理无理，非一姓之家奴，非一人之寡妻，孰肯漫无生气，为故主守死节哉?笼统的同源，与颟顸的合作，固然讨厌，但是在世上有过几千年历史的宗教，谁无不可摇动的基础，又谁无夹七缠八的论调?何烦和尚们跷举佛教，而独攻他教。暮笳既痛恶调和，而主张攻击，《扬善刊》上钱心君之《仙佛判决书》(原稿此处有十六字从略，编者附

注)大约很合于暮笳一类人的胃口。和尚们的家法，开口便要捱三十棒，原来生成是应该吃棒的骨头。

第二条感想，是对于化声书中“俾唯心唯物之粗暴威权，消融翔洽于唯生的大化炉中”两句，所下的讨伐令。

化声的《唯生论》，并未正式发表，何以知我理论不高明呢?何以知我寻不出充分的论据呢?化声只判唯心唯物为粗暴，并未承认其支配现代人心。化声提出“唯生论”，并非分庭抗礼，简直是取而代之。唯物论粗，浅而易知。唯心论暴，深而难明。盖心有善恶两分，世上人善心少而恶心多，业果率流，酿成世界大战之劫运。唯生则绝无危险分子杂揉其中。语云：天地之大德曰生。又云：生生不已之谓道。复云：天地与我并生。更云：有物混成，先天地生。难道这都是化声自作聪明所逞之笔锋?

试以“人间觉”三字释之，例如人们一旦丧失了生命，六欲七情之心，与皮肉筋骸之物，究竟都存在何处?是为“人”唯生。阴阳互根，牝牡相须，天地氤氲，万物化醇，是为“间”唯生。错认识神，观念论出，独标体魄，行为论成，岂知生机流行，灵光独耀?是为“觉”唯生。此即化声在森罗万象的宇宙中，找出的一点论证。

德国黑格尔，发明分合进化法，以正负合三式，统制宇宙一切事物，与一切学术。唯心为正，唯物为负，唯生论适当其合。此又化声在学术进化史上，根据的一点筹范。卖仙道狗皮膏药，尚能医好和尚们的杨梅疮，在佛法大幢之掩护下，做寄生虫，混粥饭吃，腊月三十夜，阎王老子来算饭钱，恐怕袈裟当中失掉了人身。仔细!仔细!

第三条感想，是攻击化声谈仙说道，不配自居佛化新运动的老同志。只有他们所谓新僧一批货色，的宁吗字呢字呀字，都写得烂熟才算得醒觉的佛教新青年。化声代替释迦牟尼佛叫一声晦气，加一声倒霉。

化声此次复陈撄宁先生书，颇具苦心。在陈先生凭借仙学，与反对者作笔战，化声大胆的说句话，包管全世界无一人是他的敌手。退一步说，陈先生即以佛教的立场，与当代佛教徒争衡，尚且不知鹿死谁手。《扬善刊》上有一篇《读高鹤年居士（名山游访记)》可

见一端。其致书化声者，因为化声曾劝其弘扬仙术，不啻据彼于炉火之上。故反手一把，抓住化声，同下火坑耳。以目无全牛之陈先生，岂真要求人助战哉?!

不过化声与陈先生，对于仙佛两教之态度，确又不同。陈先生非不懂佛学，亦非对于佛教徒有什么恶感，并非有闲工夫以文章作游戏，更非于其中想何种利用。彼认为现在与将来的世界上，仙道实有提倡之必要，惟以每每受佛教徒的毁谤，致令学者怀疑，不敢踏入此门，遂发愿牺牲几年光阴，来打一个抱不平。但其所拟数十条足以推翻佛教理论基础之雄辩，至今未肯公开。料想在猛烈抗战中，尚留有余地。

化声则以佛道两教并无根本不能相容之处，来日大难，人才有几，正好携手迈进，或分路扬镳，故对于两教之隔碍，不得不代为出脱与沟通。昔人有句云：若使洞房不妒，也应乐煞窦田波。讵知活神仙正在预备替死和尚搪棍，而死和尚反拿活神仙开玩笑，岂不令人失望?正应着两句谚语“狗咬吕洞宾，不识好人心”。噫!

(以下原稿尚有百余字，今从略。此稿由湖南宝庆寄来上海，于1926年7月下旬到社，编者附注。)

# 胡适近著《陶弘景真诰考》之批评

张化声

胡适之博士，不仅文通万国，并能学超三教。看他最初鼓吹打倒孔家店，被儒门子弟所攻；中间排击佛教，不遗余力。不料宿矍未干，转面投在效裘底下，到处谈禅说宗，可是费力不讨好，受了人家几多的揶揄。最近，又要整理道藏了。第一次的尝试，就是一篇七八千字的《陶弘景真诰考》。

他那全篇，分作三段。第一段至第二段前半，都是些照例的考据，我们且不要管他。第二段的后半，却有几句很恭维的诀辞如左：

这是何等谨严的校勘记。

这样详细的记载材抖性质，使人不能不感觉编书的科学精神。

这都是最严的校勘方法。

我正在怀疑胡博士既然发心读道藏，何苦把全幅精神，用在这些工作上面？入宝山而拾瓦砾，未免有点不值。谁知他又掉转笔杆来了。

用这样精密严谨的方法，来编一部记天神仙女降授的语言，这是最矛盾的现象。大傻子、大骗子、鬼话、存心欺作、做出一大套架子等等。

这样的写出一大堆，好似那王婆骂街的口吻。噫，忠实的研究学术家，原来如是。

我十二分敬仰胡博士颠倒的手段；我十二分佩服胡博士抑扬顿挫的笔墨；我十二分相信胡博士，不是那些大傻子，大骗子，鬼话，存心欺诈，做出一大套架子等等。但是胡博士既然不肯承认天神仙女等，为什么又肯损失那北京大学授课的时间，与消耗那讲演的精力，却来整理《道藏》与考校《真诰》呢？请问天下明眼人，这是不是矛盾的现象？

第三段的破题儿，有几句如下：

真诰为传经而作，其著作动机，即有作欺性质，已述于上。今举一组最无可疑的证据，使人更明白此书的编撰者，确是有意作伪。”

《真诰》既为传经而作，为什么其动机邓有欺诈的性质？这样有创造性的白话文，我实在有点不懂。他既说今举一组最无可疑的证据，我请与读者诸君，同心注意来看他这一组最无可疑的证据。

《真诰》:

⑴方诸青童君告曰：视诸侯之位如过客，视金玉之宝如砖石，视纨绮如敝帛者，始可为能向道耳。

⑵西城王君告曰：夫人离三恶道，得为人难；既得为人，去女为男难也；既得为男，六情四体完具难也；六情既具，得生中国难也；既处中国，值有道父母国君难也，既得值有道之君，生学道之家，有慈仁善心难也；善心既发，信道德长生者难也；既信道德长生，值太平壬辰之运难也。

⑶太上问道人曰：人命在几日间？或对曰：在数日之间。太上曰：子未能为道。或对曰：人命在饭食之间。太上曰：子去矣，未

谓为道。或对曰：在呼吸之间。太上曰：善哉！可谓为道者矣。吾昔闻此言，今以告子，子善学道，庶可免此呼吸。

(4)紫元夫人告曰：天下有五难：贫穷惠施难也，豪富学道难也，制命不元难也，得见洞经难也，生值壬辰后圣世难也。

(5)方诸青童君曰：人之为道，喻牛负重行泥中，疲极不敢左右顾，趣欲离泥以苏息。道士视情欲，甚于泥中，直心念道，可免众苦，亦得道矣。

(6)弟子虽去吾数千万里，心存吾戒，必得道矣。研玉经宝书，必得仙也。处吾左右侧者，意在那行，终不得道也

(7)人之为道，读道经、行道事者，喻如食蜜，遍口皆甜，六腑皆美，而有余味。能行如此者，得道矣。

(8)太上曰：道德无形。知之无益。要当守志行道，喻如磨镜，垢去明存，既自见形，断六情，守空净，亦见道之真。

(9)紫微夫人告曰：为道者譬彼持火，入冥室中，其冥即灭，而明独存。学道存正，愚痴即灭，而正常存也。

(10)贪欲恚怒愚痴之毒，处人身中，不早以道除斯祸者，必有危殆。

《四十二章经》:

(1)佛言：吾视诸侯之位如过客，视金玉之宝如砾石，视纨素之好如敝帛。

(2)佛言：人离三恶道，得为人难；既得为人，去女即男难；既得为男，六情完具难；六根已具，生中国难；既处中国，值本佛道难；既奉佛道，值有道之君难；既值有道之君，生菩萨家难；既生菩萨家，以心信三宝位佛世难。

(3)佛问诸沙门：人命在几间？对曰：在数日间。佛言：子未能为道。复问一沙门：人命在几间？对曰：在饭食间。佛言；子未能为道。复问一沙门：人命在几间？对曰：呼吸之问。佛言；善我！子可谓为道者矣。

(4)佛言：天下有五难：贫穷布施难、豪富学道难、制命不死难、得睹佛经难、生值佛世难。

(5)佛言：诸沙门行道，当如牛负重，行深泥中，疲极不敢左右

顾，趣欲离泥以自苏息。沙门观情欲，甚于彼泥，直心念道，可免众苦。

⑹佛言：弟子去吾数千里，意念吾戒必得道。在吾左侧，意在邪，终不得道。

⑺佛言：人为道，犹若食蜜，中边皆甜。吾经亦尔，其义皆快，行者得道矣。

⑻佛言：道无形，知之无益，要当守志行。譬如磨镜，垢去明存，即自见形；断欲守空，即见道真。

⑼佛言：夫为道者，譬如持炬火入冥室中，其冥即灭，而明扰在，学道见谛。愚痴都灭，得无不见。

⑽贪淫恚怒愚痴之毒，处在人身，不早以道除斯祸者，必有危殃。

这一大组，两相对照，各二十条。今为便利起见，抄了一半，即胡博士所谓最无可疑的证据；亦即胡博士所谓经过一千四百年，没有被人侦查出来的盗案。大傻子的我，看来看去，终究看不出这盗案所在，并且有时得到反证的论点。我很希望承审官少抑其尊严，把陈列一大组的盗赃，逐条加以说明：某种证明，某种证据，是规定某条赃物的原理，某条贼赃，以某种条件而成立。如此，庶可使盗犯甘心认罪，免了要起上诉的麻烦，也可使参观者得到一个深刻的认识。奈实验主义的胡博士，思想有训练的胡博士，总是轻描淡写，或破口恶骂，始终不说出一个所以然的道理来；如何会使人更明白此书的编撰者，确是有意作伪呢？更以何种理由，判明这一大组，不是《四十二章经》抄袭《真诰》的灵文，而是《真诰》盗窃《四十二章经》的赃物呢？

我把胡博士七八千字的长篇佳作，翻来复去，想寻出这判决书的主文，奈空费心力，不得要领。权且拈出几条，以便讨论。

胡博士云：“《真诰全书》，多是半通半不通的鬼话，很少可读的部分。但其中第二篇的第二卷里，忽然有十几条很有趣味的文字，我读了这十几条，觉得文字怪顺口，好像是我曾经念熟的，可是我一时想不起在那里见过。后来重读‘恶人害贤，犹仰天而唾’一条，忽然大悟这是全抄《四十二章经》的。”

这可算是胡博士由《真诰》联想到《四十二章经》的动机，而非判断《真诰》抄袭《四十二章经》的论证。《真诰全书》在博士以为是半通半不通的鬼话，在别人或以为是很可宝贵的灵文，在博士赏识那有趣味的十几条，在别人或以为是全部中无关重要，而等于劝世文一类的作品呢。仁者见仁，智者见匆，各人有各人的主观认识，本来不能强同。何况据之以判全书的真伪呢。且陶弘景编纂《真诰》的方法，是很可以吓倒人，也是胡博士说的。为什么贵人健忘，忽然地又骂他很少可读的部分呢？难道全部《真诰》，只有这十几条，是陶某人用吓人的方法，编纂出来的吗？若谓曾经念熟的书，便是新书的粉本，这是先入为主之见，用不着什么忽然大悟。

又云：陶弘景的母亲郝氏，就是一个最虔诚的佛教弟子，他生于佛教的家庭，又是博学的人，受了《四十二章经》的引诱，所以一口气偷了二十条”。

想编一部书，奈自己教下绝无祖遗的材料，要偷偷摸摸，向他教中拾唾余，这又何苦呢？陶弘景既生于佛教的家庭，信教可以自由。适值佛法传来未久，有多大的工作可做？他的天子朋友梁武帝，又酷信佛教，以他那样博学的人，脱朝服挂神虎门，披红上一件袈裟，或者抬出大居士的架子，请问那个大胆的，敢在他左右哼出一声？为什么转一个大弯，去做那无廉耻的勾当呢？况《四十二章经》，是普遍流通的佛书，不是什么抄本与秘集，一出盗案，不怕家庭中的佛教弟子告发吗？不怕朝廷上的佛教大护法究办吗？世界上那有这样的大傻子呢？

又云：“他有心要把一大堆鬼话，编成一部道教传经始宋的要典，所以特别夸炫他材料如何真实，方法如何谨严，这就是存心欺诈。他的博学高明，他的谨严的校订方法，都使人不疑心他作伪，所以这二十条，居然经过一千四百年，没有被人侦查出来”。

不错，陶弘景的博学高名呢，谨严的校订方法呢，能够使胡博士，都倾倒赏鉴起来，大约也算得个出色的人物。南北朝上下三四百年间，本来缺乏第一流的作家。以陶某的资格，去潜心著述，或编集遗书、未尝不可升作者之庭，何必有心要把一大堆鬼话编成一部遭人唾骂的道书呢？当时并无什么书局，什么印书馆，肯出几块

洋钱，收买稿子；陶某犯不着东抄西写，贬损自己现成的高名。依胡博士这样深文周纳，岂不是凡著书之材料真实者，方法谨严者，都要防他是存心欺诈！何以一千四百年只有一个人生出这样的疑心？

从文字方面，去寻胡博士对此案有力的论证，是绝对失望的。或者在他无文字的弦外余音中，透露一点什么消息！我记得胡博士常常喜用历史的眼光，莫非他也是用这套花样，来判《真诰》与《四十二章经》的盗赃吗？试考证如下：

《四十二章经》：

(1)竺法兰译　汉永平间(东汉明帝) ……西历第一世纪。

(2)支谦译　吴黄武间(吴大帝)……西历第三世纪。

《真诰》的编纂者陶弘景：

(1)生于宋孝建三年(刘宗孝武帝)：……西历四五六年。

(2)没于梁武大同二年(梁武帝》……西历五三五年。

《四十二章经》的吴译，比陶某先出二百多年，其汉译比陶某先出百四年。我们的胡博士，把这个证据，打了埋伏，表面上弄些花枪，使人认识不清，这真是老辣的手段呢！

虽然，做骗子的也有点秘诀，名叫过龙。弄了这套玄虚，使失主纵然侦出骗子，却寻不到赃物；寻到赃物，却查不出骗子。胡博士既然认出《真诰》是盗跳，恐怕做骗子的陶弘景，向同事一推，自己不肯认罪。那末做法官的，只有把嫌疑犯，一齐拘到，大审一场。

真诰：

叙述者——顾欢死时约当西历四百八十五年(南齐武帝)

手书者：杨羲　死年不可考　所记众真降授事为晋哀哀帝兴宁三年即西历三六五年。

许谧　死于晋孝武宁康元年即西历三七三年。

许翙　死于太和五年即西历三七 O 年。

对了，顾欢与陶弘景同时，而年辈较高。杨许都是四世纪人，比陶更早一百数十，年之多比《四十二章经》晚出一百年或三百年。难道一百年或三百年以前的书，偷抄一百年或三百年以后的书吗？

这就是《真诰》盗窃《四十二章经》的铁证吧？虽然，《真诰》开宗明义有云：《真诰》者，真人口授之诰也。陶弘景非真人，严格言之，顾欢杨许辈，何曾挂得这个头衔！这是十条或二十条之发言者，太上、青童君、西城王君、紫微夫人等的特别尊号呢！要判明这件案子，只有请胡博士耐心的上天入地，提前考出这一班鬼头鬼脑人们的鬼混甲子来。

本案至此，且把这一大组盗赃逐条逐件，与当代有心人一商榷之。请看究竟是谁盗抄了谁？

第一条：“诸侯”这个名词，恐怕除《康熙字典》外，别国的大辞典中，是翻不出来的。八股文，红绣鞋，是我们国里的土产；五等爵位，也怕是秦汉以前所有的特别阶级。近年打倒封建制度，它便海天万里，跑到印度寄籍去了。况青童君向问道者提出一个人格的标准，算是本地风光。为什么《四十二章经》，开口便吐出一个“吾”字，难道我佛如来，也学军阀通电表明态度吗？纵然现身说法，也要恰合身分。他老人家原是一国的太子，最低限度，不好说吾视国王之位如过客吗？为什么自贬丰采，远隔重洋，借重我们小小的诸侯，前来表他的大大志愿呢？这是破题儿所当注意的一点。

第二条：“中国”，究竟是什么地方呢？佛弟子以为印度居南北极之中，故名“中国”？但是一两千年前，航海术尚未发明，地球是方是圆，尚无定论，谁能取南北的纬度，定出一个中心呢？或曰：印度有五，佛生于迦毗罗婆之印，故抬高其资格，以为圣地。然则东南西北之四印，遂绝对的不闻佛法吗？我以为这个地名，不必周折考校，无须委屈训诂。用直觉心可以得解，他就是五千余年历史中所载之“中国”，也就是五大洲人类所共称之“中国”。二十五年前，又加入两字叫做“中华民国”，他在寒热两带之中，气候和平，物产丰富，称得起修道者所须法财侣地四缘中之地缘。犯不着把大好山河之“中国”，双手送给英国作殖民地，自己好做亡国奴的首领呢！

第三条：“人命在呼吸间”，这条定律，一说出来，似乎是很平凡的现象。但未曾在这两个字上用过苦功者，必不能真切体会。在佛典中实在叫作“阿那阿波那”，虽算一种修行的门路，但不如道教

由调息至于胎息，完全在这里打筋斗。最要紧的，还是打破人生定律的“免呼吸”；用何方法去“免”，中间经过若何的程度，“免”后是什么状态，恐怕《四十二章经》之译者，非但不是内行，并且未必心信这件事实。只好把太上最后殷勤告人的一点口诀，大胆抹煞，不觉得留下自己一个抄窃的凭据来呢。

第四条：“修性不修命”，是佛教；“修命不修性”，是道教。虽未足据为定论，然亦大体不错。佛言不相应行法中，虽解释这命，并未论及如何“制”法，龙树与西藏密教，虽有一长寿法，炼中阴法，这是另外一种门径，非佛教正统派所许可。打开窗门说亮话，什么钤魂、守魄、取坎、填离、降龙、伏虎、抽铅、添汞、却病、延年等，都是“制命”箱中一大套的法宝——也许是一大堆的鬼话——这便叫做，道教门中，五千年来，历代祖师，一脉相承，口口声声，的的切切，有一无二的看家本领！别人的家教，尚未弄清，敢谈谁人做盗吗？请问《四十二章经》的高明律师，三藏十二部，那一句是“制命不死”的切实功夫呢？

第五条：“有物讹成，先天地生，吾不知其名，字之曰道，”这是道教最高的概念与原理；“佛者觉也，自觉觉他，觉行圆满，”这是佛教最高的概念与原理。各自分疆，乃成教派。若稍涉混杂，非唯有侵犯他教之嫌疑，亦以损失自教之尊严。我国自伏羲神农皇帝以来，群众心理，最高之概念在“道”，本此以发育整个的文化。奉其教者，名曰“道”教。周秦诸子，竞自分化，虽具万派之形，实寓朝宗之义。所以无论何人，无论何书于不知不觉中，每每流露这个“道”字，以表现之祖光之遗传性。例如“道德”，“道理”，自然之“道”，人伦之“道”等等，实五千年来中华民族之灵魂，而非他国他教他民族所得混同者。本条的“为道”，“念道”，“得道”，“道士”，四个“道”字，俱各有所表示：“为道”，“念道”，即是修因，“得道”，即是证果；“道士”乃“修道”希果之人。家里人说家里话，无容他人置嘴。《四十二章经》名“念道”，同于《真诰》“为道”，改作“行道”。请问和尚们，为什么不“念佛修行”，却披件八卦袍，拿起太极图，前去“念道”、“行道”耍子呢？“得道”两字，此条删去。非然，弄得种瓜得豆，煞是好看。“道士”换作沙门，还算安

分。我曾读日人所著《佛学大辞典》，对于“道士”注云：“本释氏之美称，后为黄冠滥窃”，则又为《四十二章经》所笑呢！其余各条之“道”字，皆当作如是观。这是化声个人一时的浅见，胡博士若有适当的反驳，我愿代陶弘景等认罪。爰将胡博士全文，归纳起来，而指明其错误之点如下：

《真诰考》之归纳：(1)一大堆恶骂……断案
(2)一大组证据……论证
(3)全部《道藏》是盗赃……推理

胡博士亦料全部《道藏》，必多古集，故发心整理。又契于陶弘景绝俗出尘之风标，博学高名之人格，故第一次尝试，即是《真诰》。奈道书之所谓法象，其难懂之程度，十百倍于科学之术语与实验，非教员之口授手试可比，何能心领神会？加以高真降授之历史，与普通的现实主义，大有间隔。博士至此，事与愿违，由烦闷而厌恶，由厌恶而怒骂，由半懂不懂之灵文，变为半通不通之鬼话，亦无足怪。此即第一点的错误。

其后读到劝世文一类的二十章，从前的障碍物，尽行排去，文章始觉顺口，与全部《真诰》，如出两手，恰好与自己读过的《四十二章经》巧合无间；遂不暇审查，不经研究，由直觉心之冲动，一手抓住，作主观上判断之证据。此为第二点之错误。

前两点既错，自然推理一着，跑入罗刹鬼国，永久不见天日。以杜威之高足，难道好说他的思想未经训练吗？规定断案之证据自身尚未经过种种手续确实成立，就顺手提出，以肯定其断案，是何异以断案说明断案；而论证一层徒拥虚号，这种逻辑，未卜是那国发明的呢？怡红公子，认琴谱为天书；适之博士，判《真诰》为鬼话、同是艺林韵语。兹特指明其错误之第三点于后。

五千余年长寿的《道藏》，即抛弃一半，其中之柱下漆园两位，较释迦牟尼，恐怕尚属前辈。纵令近来媚外的考据家，极力把佛陀出世的年代提高，把老庄降生的时期压低，终不能将白马驮经，放在《道德》、《南华》出世以前。我辈正可据此两二书，以探讨佛道二教的消息。

(1)协文同义异者，例如后：

“三宝” 老——慈、俭、不故为天下先
佛——佛、法、僧
“无为” 老——无为而无不为
佛——三无为 六无为
“止” 老——知止不殆
佛——三止
“观” 老——观激观妙
佛——三观
“有情” 庄——有情而无形
佛——有情众生

(2)文异义同者，不胜枚举。

(3)文义俱同者，例如后：

“无心” 庄——无心无耳
“无我” 庄——非彼无我
“无始” 庄——与日无始
“无生” 庄——察其始而本无生
“方外” 庄——彼游方之外
“非人” 庄——而未始出于非人

以上各项，在佛书为普通术语，故不标其出处。

(4)文义俱异者，少数。

西天灵光。飞锡东渡，自不能不求相当之寄托。环顾海内，儒门淡薄，诸子百家琐碎而寡要，都非息胎栖神之质。唯老庄派学者，为能出彼玄义灵文，以写此生态，撮此小影。所以由汉及唐，五六百年，为道教接引佛教之时代。

北地七真，南方五祖，取西来妙意，返哺人天，而大乘根性之天合贤首，与一花五叶之教外别传，又复栈道明修，陈仓暗渡。此数百年，为佛道两教同化之时代。

宋明理学巨子，自朱陆周程，以及诚意阳明，阳奉儒术，阴崇二氏，推衍摆荡，致成儒释道三教混流之怒潮。历史告诉我们，此实先民学术之大源，亦即文化演进自然的途径。犯不着小家子气派，今日助甲攻乙，明日助乙骂甲，自己宣告自己的器量偏小呢！

化声疏懒成性，砚田久芜，尤不高兴与人家多事噜苏。自读了胡博士这篇鸿文，耿耿中心，迄今半载，也许是因为认识这件事乃中华民族五千余年一个最大的问题。每欲有所讨论，奈搁笔者再三，提笔者再三，始能写出这点草稿。南华老仙云：“万世之后，而一遇大圣，知其解者，是旦暮遇之，”此真古今人共同之伤心语也，悲夫！

# 吕祖参黄龙事质疑

玄一子

俗传吕祖师曾参黄龙一段公案，不佞闻之，不能无疑也。尝读吕祖书中，略谓吕祖道成之后，云游经黄龙山，值黄龙晦堂禅师升座。禅师问：台下何人?吕祖曰：云水道人。禅师曰：云尽水绝如何?吕祖曰：旱杀和尚。禅师曰：黄龙出现。吕祖曰：飞剑斩之。禅师曰：此固不可以言语辩论也。遂问吕曰：尔有何道?吕祖答曰：一粒黍中藏世界，半升铛内煮江山。禅师曰：这守尸鬼耳。吕祖曰：争奈囊储不死药，安知与佛有参差?禅师指铁禅杖云：饶经百万劫，总是落空亡。吕祖悟而吟诗曰：弃却瓢囊碎却琴，大丹非独水中金；自从得见黄龙后，嘱咐凡流着意寻。云云。但读伍冲虚真人手著之原版《仙佛合宗》第 98 页中，又是一说，今亦录之于后。《仙佛合宗》曰：佛家人见吕翁言仙佛同一觉照，遂诳言曾参黄龙禅师。然我昔常究此，而见为谤仙之恶口。自知仙佛决可两从，亦欲与众谪之，令为可两从故。

按：吕翁，以唐德宗贞元十二年四月十四日生，于唐文宗开成二年丁巳举进士，时年四十二岁也。为德化县令，出城游庐山，遇异人，自言是钟离权，其话有契。吕遂弃职，随之七八年，后修成道。于六十四岁五月二十日，在黄鹤楼前飞升虚境，超出天地五行之外。世人不知，不可昧者。

若黄龙者，乃豫章南昌府宁州东乡黄龙山寺僧晦堂和尚，一语言僧俗耳。与黄庭坚居邻，为言语文字友，并其徒号死心，皆宋季人也。岂有已经大定出阳神而神通能历过五百余年不死之吕，反问

五百余年后之不能大定出神而有死之僧以学死耶?况吕翁至今，屡屡显圣度人，由已得定出定不落轮回者，而后能之。若黄龙，则死后至于今，独不能显圣如吕翁之度人，反诬谓能显圣之仙曾参不能显圣之凡僧。虽则谤毁上真，然黄何足荣?吕何足辱?细观黄在未死时，不能神通如吕，已死后又不能复出现于世如吕，此乃死后堕入轮回久矣。所谓终是落空亡，正指此辈言也。云云。

以上二条，各有一说，吾人识浅，固不得而判决，爰为录出，以待高明者考而正之。

# 吕祖参黄龙事抉疑

竺潜

吕祖所参黄龙名诲机，黄庭坚之师名慧南。一唐一宋，相距甚远。余昔年阅《指月录》，知此公案。今无是书，不能记其文，但能言其大略如下：

师一日升坐，缁素皆集。真人吕岩适至，亦潜入窃听。师曰：今日有人窃法。吕出曰：云水道人。师曰：云尽水干时，道人安在?吕不能答，飞剑欲斩师。剑至师前，插入地，拔之坚不得出，乃跪求开示。师曰：你问我。吕曰：云尽水干时，道人安在?师曰：黄龙现。吕大悟，即求披剃。师曰：明白便了，何用出家。吕拜谢而出，因赋诗曰：弃却瓢囊碎却琴，大丹不是水中金；自从一见黄龙后，始悔当年错用心。

我也崇拜吕祖，却与众人不同。众人崇拜的是他病痛处，我崇拜的却在这一悔悟处。这条公案，如何理会，且请诸公各抒伟论。若道得，虽不是顿教菩萨，也可称为圆通之士；若道不得，切须珍重。性命大事，勿作儿戏。

禅宗公案，经过许多高僧、名臣、大儒之手眼，决定可信无疑，学道者亦应参究也。

# 吕祖参黄龙事考证

陈撄宁

本刊第 61 期，有玄一子投稿，标题为《吕祖参黄事质疑》。盖因坊间《吕祖全书》中载有此事，而《仙佛合宗》中又说此事是伪造的，不可信以为真。故疑莫能决，遂投稿于本刊，希望大家公开研究，得一结论。意甚善也!

吾人生在千年以后，而欲判断千年以前事迹之是非真伪，谈何容易。姑就余力所能及者，勉成此篇，以供众览。兹先搜集材料如后：

《指月录》第 22 卷云：吕岩真人，字洞宾，京川人也。唐末三举不第，偶于长安酒肆遇钟离权，授以延命术。自尔人莫之究。尝游庐山归宗，书钟楼壁曰：一日清闲自在身，六神和合报平安；丹田有宝休寻道，对境无心莫问禅。(宁按：此诗首二句与别本不同，想亦有传闻之误。)未几，道经黄龙山，睹紫云成盖，疑有异人，乃入谒。值龙击鼓升堂。龙见，意必吕公也。欲诱而进，厉声曰：旁有窃法者。吕毅然出，问：一粒粟中藏世界，半升铛内煮山川，且道此意如何?龙指曰：这守尸鬼。吕曰：争奈囊有长生不死药。龙曰：饶经八万劫，终是落空亡。吕薄讶，飞剑胁之，剑不能入。遂再拜，求指归。龙诘曰：半升铛内煮山川即不问，如何是一粒粟中藏世界?吕于言下顿契，作偈曰：弃却瓢囊槭碎琴，如今不恋汞中金；自从一见黄龙后，始觉从前错用心。龙嘱令加护。(本篇全录，一字不遗。)

《吕祖年谱》引《五灯会元》云：吕真人尝游庐山归山寺，未几，道经黄龙山，值黄龙禅师升座。吕问：一粒粟中藏世界，半升铛内煮江山，且道此意如何?龙指曰：这守尸鬼。吕曰：争奈囊储不死药，安知与佛有参差。龙曰：饶经八万劫，终是落空亡。吕恍然大悟，再拜求指归，言下顿契。

《吕祖年谱》引《道缘汇录》云：咸通七年，吕祖金丹已成，不觉洋洋自喜(宁按：吕祖心中事，做书的人如何能知道)，乃复继游庐阜。至黄龙山，值诲机禅师升座。吕祖登擂鼓堂听讲。师诘座下

何人?吕祖曰云水道人。师曰云尽水干何如?吕祖曰旱杀和尚。师曰黄龙出现。吕祖曰飞剑斩之。师大笑曰：咄，此固不可以口舌争也，因问汝功夫如何?(宁按：机锋已毕，何必又问功夫，未免画蛇添足。)吕祖曰：一粒粟中藏世界，半升铛中煮山川。师曰这守尸鬼耳。吕祖曰：争奈囊储不死药，安知与佛有参差。师指铁禅杖云：饶经八万劫，终是落空亡。吕祖豁然大悟，乃留一偈云：弃却瓢囊槭碎琴，大丹非独水中金；自从一见黄龙后，嘱咐凡流着意寻。遂拜礼辞去。

《吕祖年谱》引《仙佛同源》云：黄龙诲机者，乃商山四皓之一夏黄公所化也。初引钟离祖师见东华帝君王玄甫，继托迹于庐山黄龙寺，架箭张弓，以俟吕真人。(宁按：一派神话，皆无稽之谈。)其慈悲可谓至矣。其所启发者，正复不少。则吕祖之受益于黄龙，黄龙之传灯于吕祖，使其集大成归神化者，岂浅鲜也哉?(宁按：赵缘督《仙佛同源论》中，无此说，不知其何所据而云然?)

《吕祖年谱》引《草堂自记》云：咸通中，予感黄龙之示，更穷万仞之功。北登医吾闾山，了却归空大道。自此则神满太虚，法周沙界，度人心事，无岸无边。(宁按：吕祖自己赞美自己，真大笑话。)

《吕祖全书》云：吕祖至武昌黄龙山，值诲机禅师升座。祖登擂鼓台听讲，师诘座下何人?祖曰：云水道人。师曰：云尽水干何如?祖曰：旱杀和尚。师曰：黄龙出现。祖曰：飞剑斩之。(原注云：世因此语作为传奇，有飞剑斩黄龙之事。柳真人曾辩此事，谓答机锋。信然。宁按：自从净土法门盛行后，打机锋就无人重视了。)师大笑曰：咄，固不可以口舌争也。遂与指明大道。祖因呈偈曰：弃却瓢囊槭碎琴，大丹非独水中金；自从一见黄龙后，嘱咐凡流着意寻。末句《全唐诗》作“始悔从前错用心”。祖师证圆通佛果，盖本于此。

《吕祖汇集》云：参黄龙机悟后呈偈一首，道书全集未载，照《全唐诗》录入。诗曰：弃却瓢囊槭碎琴，如今不恋水中金；自从一见黄龙后，始觉从前错用心。(“如今不恋”,《神仙鉴》作“大丹非独”；末句作“嘱咐凡流着意寻”。)

清朝礼部尚书王文贞公《崇简春夜笺记》云：俗传洞宾戏妓女白牡丹，乃宋人颜洞宾事，非吕纯阳也。

《吕祖圣迹纪要》云：吕帝经鄂州之黄龙山，睹紫云成盖，知有异人，乃人。值诲机禅师升座，意必吕公也。欲诱而进，厉声曰：座旁有窃法者。吕帝毅然出问曰：一粒粟中藏世界，半升铛里煮山川，且道此是何意?龙曰：饶经八万劫，终是落空亡。帝君薄讶，飞剑胁之。不能入，遂再拜。龙曰：座下何人?答曰：云水道人。龙曰：云尽水干时如何?帝君未及对。龙曰：黄龙出现。帝君恍然悟，求指归。龙诘曰：半升铛内煮山川即不问，如何是一粒粟中藏世界?帝君于言下大彻，呈偈曰：弃却瓢囊槭碎琴，如今不恋水中金；自从一见黄龙后，消尽平生种种心。龙嘱令加护。

同文书局石印《全唐诗》第 32 卷第 62 页“吕岩诗”录如后：

## 参黄龙机悟后呈偈

(原注：第二句缺一字)

弃却瓢囊槭碎琴，如今不恋口中金；

自从一见黄龙后，始觉从前错用心。

原集首附有作者略历，其文如后：吕岩字洞宾，一名岩客，礼部侍郎渭之孙，河中府永乐县人(一云蒲峻县人)。咸通中，举进士不第，游长安酒肆，遇钟离权，得道，不知所往。诗 4 卷。

《指月录》第 21 卷云：鄂州黄龙山诲机超慧禅师，初参岩头，问如何是祖师西来意。头曰：你还解救糍么?师曰：解。头曰：且救糍去。后到玄泉，问如何是祖师西来意。泉拈起一茎皂角曰：会么?师曰：不会。泉放下皂角，作洗衣势。师便礼拜曰：信知佛法无别。泉曰：你见什么道理?师曰：某甲曾问岩头，头曰你还解救糍么，救糍也只是解粘，和尚提起皂角，亦是解粘，所以道无别。泉呵呵大笑。师遂有醒。(幻寄曰：玄泉若无后笑，几乎带累岩头。黄龙一笑下脱却毛角，尚未免牵犁拽耙。)问：急切相投，请师通信。师曰：百尺竿头五两垂。问：毛吞巨海，芥纳须弥，未是学人本分事，如何是学人本分事?师曰：封了合盘市里揭。师将顺世，僧问：百年后囊钵子什么人将去?师曰：一任将去。曰：里面事如何?师曰：线绽方知。曰：什么人得?师曰：待海燕雷声，即向汝道。言讫而寂。(以上皆《指月录》原文，一字不遗。学者欲知黄龙为何人，并其程度到

何地步，请研究此篇可也。)

《指月录》第 17 卷云：鄂州岩头全豁禅师。(中略)唐光启之后，中原盗起，众皆避地，师端坐宴如也。一日贼大致，责以无供馈，遂停刃焉。师神色自若，大叫一声而终。即光启三年丁未四月八日也。(撄宁按：岩头虽与本题无关，然欲知黄龙诲机是何时之人，不能不看此段记载。因为黄龙年代不可考，但黄龙曾经参过岩头，必与岩头同时，间接的可以得到一点线索。所谓光启三年者，乃唐僖宗年号，即是民国纪元前 1025 年。于此可以确定黄龙诲机亦是光启以前的人。吕祖是唐朝人，但其生年亦人各异说。或言贞观丙午生，或言天宝十四年生，或言贞元十三年生，或言贞元十四年生。今从《吕祖年谱》断为贞元十四年生，即是民国纪元前 1113 年，亦即光启三年前 88 年。)

《指月录》第 28 卷云：太史山谷居士黄庭坚，(中略)既依晦堂，乞指捷径处。堂曰：只如仲尼道，二三子以我为隐乎?吾无隐乎尔者。太史居常如何理论?公拟对。堂曰：不是不是。公迷闷不已。一日侍堂山行次。时岩桂盛开，堂曰：闻木樨花香么?公曰闻。堂曰：吾无隐乎尔。公释然，即拜之曰：和尚得恁么老婆心切?堂笑曰：只要公到家耳。久之，谒死心新禅师，随众入室。心见，张目问曰：新长老死，学士死，烧作两堆灰，向什么处相见?公无语。心约出曰：诲堂处参得的使未着在。后左官黔南，道力愈胜，于无思念中，顿明死心所问，报以书曰：谪官在黔南道中，书卧觉来，忽而寻思，被天下老和尚瞒了多少。惟有死心道人不肯，乃是第一相为也。(撄宁按：此段公案与吕祖黄龙皆无干涉。此名诲堂，彼名诲机；此是宋朝人，彼是唐朝人。《仙佛合宗》认为诲堂即是黄龙诲机，恐不免有误。)

## 吕祖参黄龙事疑问

陈撄宁

余所搜集吕祖参黄龙这件公案的材料，虽不能说完全，大概可

以十得八九。若再有出此范围之外者，都是些齐东野语，可以不论。

余等生于千载之下，而欲判断千载以上之事，本极困难。况且又是方外的事，历代以来士大夫都不屑注意，纵有所闻，亦一笑置之，谁肯浪费笔墨，加以考证。故尔人异其说，说异其辞。佛教徒则烘云托月，推波助澜，惟恐吕祖不做和尚，惟恐吕祖不跪倒在黄龙面前。道教徒则咬定牙关，一概否认，说是佛教徒伪造出来的，惟恐吕祖名誉弄坏了，惟恐道教被佛教压倒了。另外更有一种在家人，非僧非道，亦仙亦佛，调和三教之流。他们虽承认有这么一回事，却又不承认吕祖是输。他们说吕祖慈悲，为度众生故，所以示现如此。亦等于维摩居士，本来无病，为度众生故，示现有病；文殊菩萨，久已成佛，为度众生故，示现在佛座下求法。并非吕祖真有错误，后学不可执着迹相，致碍圆通。

总括起来，全国中人，对于吕祖参黄龙公案，有三种派别：

**第一种肯定派** 认为这件事是铁案，丝毫不可移动，如佛教徒是；

**第二种反对派** 认为这件事是佛教徒伪造的，后来以耳为目，弄假成真，全不足信，如道教徒是；

**第三种调和派** 认为这件事虽不能说子虚乌有，但是吕祖故意示现如此，不可误会吕祖真不悟性，不可误会吕祖真被黄龙所折服，或又谓吕祖经过一番悔悟，因此证了佛果，如在家居士们、乩坛弟们皆是。

以上三派，都被他们占尽了，现在叫我归哪一派呢?若入肯定派，是为盲从；若人反对派，是为武断；若入调和派，是为骑墙。盲从与武断，固然不是学者的态度，而骑墙派之模棱两可，亦失却研究家的精神。我只得自成一派。其派如何?即怀疑派是也。

所谓怀疑者，因为这件事有许多可疑之点，难以令人相信，若仔细推敲，便要露出马脚。今试举种种疑问如下：

**第一问** 《指月录》云：飞剑胁之，剑不能入。请问吕祖用的是什么剑?桃木剑?铁宝剑?还是一条白光剑呢?

**第二问** 剑如何能飞?用手中之力抛出去呢?用丹田之气吹出去呢?还是口中念念有词祭出去?

**第三问** 剑何故不能入?黄龙有金钟罩铁布衫功夫么?身上穿了盔

甲么?他的剑术胜过吕祖么?或是像现代红枪会、大刀会之类，枪子打不入么?

**第四问** 黄龙之师岩头和尚，遇到乱贼，不肯逃避，被贼杀死，大叫一声而终。虽然他有视死如归的定力，到底没有刀枪不入的功夫，何故黄龙忽然有这样大本领?

**第五问** 普通人在世俗上辩论是非，遇到意见不合时，结果只有拂袖而去。若无切肤利害，决不至于动武。吕祖是个得道的人，自然比普通人更加心平气和，岂可因一言不合，就要飞剑伤人?幸而剑不能入，未曾撞祸。假使当日剑入黄龙之身，后事何堪设想?请问吕祖何以蛮不讲理如此?

**第六问** 吕祖参黄龙诗，一共不过四句。历代相传，已经有许多不同的样式。即如第二句，《指月录》作“如今不恋水中金”，《吕祖全书》作“大丹非独水中金”；又如末句，《指月录》作“始觉从前错用心”，《吕祖年谱》、《吕祖全书》、《神仙鉴》皆作“嘱咐凡流着意寻”，《吕帝圣迹纪要》作“消尽平生种种心”。请问哪一句是真?哪一句是假?或是全真?或是全假?

**第七问** “一粒粟中藏世界，半升铛内煮山川”，此意比较“于一毛端，现宝王刹，坐微尘里，转大法轮”之意，是异是同?若说是异，异在何处?若说是同，为什么出在吕祖口里就是守尸鬼?出在释氏口里就是佛菩萨?，

**第八问** 《指月录》所载吕祖参黄龙诗末句云：始觉从前错用心。请问错在何处?是否从前学长生术就算大大错误?吕祖当日既然痛悔前非，何不就把斩黄龙的那口剑回过来，斩了自己，以表示从今而后不再做守尸鬼，倒也干净。何故仍旧要活在世上，仍旧著书立说，将这些长生法术一代一代流传到现在?自己已经误了，又要贻误后人，未卜吕祖是何心理?

**第九问** 若依据《吕祖年谱》及《吕祖全书》所载，似乎飞剑之说不是实有其事，乃是答机锋的。既然讲到机锋，当然不能离开口舌言语，为何黄龙又说“此固不可以口舌争也”这句话?请问答机锋不用口舌用什么?是否要学那不开口的机锋，如眼睛翻上翻下，脚步三进三退，画个圆圈，竖个指头，拍两拍，扭几扭，种种捏怪?这些

才算是机锋么?

**第十问** 《吕祖年谱》引《仙佛同源》，谓黄龙诲机者，乃商山四皓夏黄公所化云云。这些神秘奇怪之历史，向来没有见过记载。请问做《仙佛同源》的人，从何处得到这个消息?是否能免杜撰之嫌?

**第十一问** 《吕祖年谱》引《草堂自记》云云。吕祖是唐朝人，《草堂自记》到清朝才出现于世，请问此书是否吕祖亲笔所作?若说真是吕祖自己做的，请问吕祖肉体是否尚在人间?若说是吕祖阳神所作，请问吕祖何故不肯把阳神消灭，偏要保留一千多年?是什么意思?岂非由守“尸”鬼一变为守“神”鬼么?岂非仍旧不能免贪恋长生之罪过么?

**第十二问** 俗传吕洞宾三戏白牡丹，是否可信?《冬夜笺记》说，此乃宋人颜洞宾事，误加于吕祖身上。然则飞剑斩黄龙故事，是否亦为宋人颜洞宾事(宋朝亦有黄龙)?这两件事，久已被小说家写作传奇，弄得全国皆知。说假都是假，说真都是真。你们若说戏牡丹故事是误，则斩黄龙故事安知不误?请问吕洞宾与颜洞宾是一是二?

**第十三问** 学仙的人叫守尸鬼。守尸鬼不是好东西，我们已经领教了。请问学佛的人叫做什么鬼?抛尸鬼、弃尸鬼、烂尸鬼、灭尸鬼、无尸鬼，这些名字能用么?守尸鬼是坏鬼，不守尸的是好鬼么?

**第十四问** 学仙的人经八万劫，终落空亡，我们已经领教了。释迦牟尼，活到 80 岁，就入涅槃。这种现象，是否不落空亡?若说是落，他的程度，比修仙人的差得远了。一个能经八万劫，一个不过 80 年而已。若说不落，请问拿什么作证据?设若没有证据，难道不怕修仙的人反唇相讥么?

**第十五问**《指月录》载：黄龙击鼓升堂，吕祖入谒，龙见，厉声曰：旁有窃法者。请问“窃法”二字作如何解释?黄龙当日既然是击鼓升堂，必定是公开演讲，决不是严守秘密。而吕祖既称人谒，必定是经过号房通报，或是先到客堂，由知客师引导，再至讲堂听讲，决不是私自溜进去的。如何轻易把一个“窃”字加于吕祖身上?以窃贼视来宾，未免太不合礼。就算吕祖没有正式通报姓名，直撞进去，也不能说他是窃。因为和尚们讲经说法，向来是公开的，无论何人，不管认识与不认识，都可以进去听讲。自古及今，已成惯

例，为什么黄龙独要改变这个例子。

再者，提起“法”字，必须要有方法可以教人，并且这种方法，只有黄龙晓得，普通人皆不晓得，才配称得起一个“法”字。请问黄龙所说之法，是什么法?若说是佛法，其法能出三藏教典范围之外乎?佛家藏经，既已公开，何故黄龙依经说法偏要守秘密?

《金刚经》云：“若人言如来有所说法，即为谤佛”；“无法可说，是名说法”；“法尚应舍，何况非法”。照《金刚经》的意思看来，释家是以无法立教，不是以有法争奇。既是无法，如何能窃?可知“窃法”二字简直不通，若非妄语，便为戏论。

**第十六问**《吕祖全书》云：吕祖呈黄龙偈末句，《全唐诗》作“始悔从前错用心”，祖师证圆通佛果，盖本于此。请问吕祖证佛果有什么光辉?不证佛果有什么耻辱?吕祖何必定要证佛果?何必定要把神仙资格取消，钻到释门中去?何故情愿降低自己身份?何故学世间凡夫一般的见识?

**第十七问**《吕祖全书》云：遂与指明大道。请问这个“道”字，是就道家而言呢，还是就释家而言?若谓就道家而言，无论什么大道小道，乃自己本分事，吕祖岂有不知，何必要和尚们指明?若谓就释家而言，普通和尚们都叫做“说法”、“传法”，不叫做“说道”、“传道”。假使和尚能讲“道”，岂不变成道士么?若谓“大道”二字本是借用，以代替佛法二字，请问吕祖既修仙学道，又要佛法作什么?若谓佛法胜过仙道，所以吕祖要改变方针。此等语言，出于和尚口里，并不奇怪，若出于修仙学道人口里，真有点头脑不清，自相矛盾。做《吕祖全书》的人，也犯了这个毛病。

## 吕祖参黄龙事平议

陈撄宁

《孟子》曰：尽信书则不如无书。千载以前的事，谁也不能判断他是真是假。若是假的，徒费唇舌；若是真的，乃等于一幕电影，早已一闪过去，不留痕迹了。我们今日为这件事，居然大开辩论，

吕祖黄龙有知，岂不笑煞?这都是玄一子惹出来的是非，令我欲罢不能。

现在与将来，是科学实验时代，空谈的哲学与玄学，已经感觉根本动摇，何况再夹杂许多神话，如何能令人心悦诚服?仙佛两家，立场不同，各人有各人的志愿。虽不必舍己从人，亦不必强人就己，更不可贡高我慢，轻视外教。

论到究竟地步，长生就是不死，不死就是不灭，不灭自然不生，不生就是无生，无生自然无死，无死就是不死。不死岂非长生么?黄龙执着一边之见，不识究竟之理，于五分别中强为分别，随意乱下批评，谬说流传，至于今日。普通佛教徒，见解更不及黄龙，偏喜拾取黄龙之余唾，动辄以“守尸鬼”、“落空亡”等语，动摇学仙者之志愿。一般学仙的人，脚跟欠稳，常常被他们引诱到释氏门中去了。一入释门，任你翻十万八千里筋头，也跳不出他们的圈套。此等人，仙家视为可怜悯者。

在我眼光中看来，黄龙并不见得怎样高明，那几句机锋，也是老生常谈，无什妙义。吕祖当日何以如此钦折，不能令人无疑。

或问：陈撄宁若处吕祖地位将如何?答曰：抱定宗旨，永不改变。慢说什么黄龙，即使释迦牟尼复生，也不能令我屈服。若没有这种毅力，在今日佛教风靡全国的时候，尚敢于开口提倡神仙学说么?

或问：陈撄宁的程度，超过吕祖么?答曰：不敢。吕祖智慧胜常，故能言下顿悟；我是个愚笨人，永远没有悔悟的日子。吕祖礼敬黄龙，是吕祖功夫深，有涵养。我器量太小，不能学吕祖那样谦虚。“无明”这个东西，在我是永远要保存，丝毫不许破的。别人家要想破我的无明，请他们先破一破自己罢。我不愿讲三教一贯，更不愿讲仙佛同源。当年印度释迦牟尼，他就不懂中国神仙家的法门，何况后世佛教徒?吕祖参黄龙事，设若是假，固不足论，就算是真，亦只可说偶然游戏而已，何必大惊小怪。

结论：这件公案，是真是假，殊无研究之价值，劝诸君留点有用精神，做实修实证事业，将来到了相当程度，自然就能彻底明白。犯不着因为这些类似小说家的故典争论是非。敢尽我最后的忠告。

# 众妙居问答

（高尧夫问陈撄宁答）

第一问：本刊第 88 期“答化声先生”一篇中，有仙学之说，请问于古有征否?

答：所谓仙学，即指炼丹术而言，有外丹、内丹二种分别。自古学仙之人，无不炼丹者，此种人常隐藏于儒释道三教牌名之下，不肯出头露面大胆的承担。试看《参同契》冠以《周易》之名，并引伏羲、文王、孔子以自重；《悟真篇》又牵涉老子《道德经》，如大小无伤、虚心实腹、左右军、休轻敌、他主我宾、谷神玄牝、异名同出、恍惚杳冥、有无相人、归根复命、祸福倚伏各等语，皆从《道德经》原文脱化而出；后来如《仙佛同源》、《仙佛合宗》、《性命圭旨》、《慧命经》等书又将佛教拉入仙学之内，而佛教徒绝对不肯承认，常骂为邪说，斥为魔民，请看《印光法师文抄》，即可略见一斑。故自汉朝至现代，此二千年间，遂成为有仙无学之局面。非真是无学，因这班学仙的人，将儒释道三教之名辞与义理，混合组织，做成遮天盖地一个大圈套，彼等躲在此圈套中，秘密工作，永不公开，务其实而讳其名。如此圆滑行藏，常常招惹儒教之拒绝，释教之毁谤，甚至于道教徒亦根据老庄清静无为之旨，而不信有神仙。彼仙学者流，竟弄得东家不收，西家不纳，进退失措，左右为难。余今日迫不得已，将仙学从三教圈套中单提出来，扶助其自由独立，摆脱三教教义之束缚，然后方有具体的仙学之可言。

第二问：仙学对于理学、佛学、玄学，有何不同?

答：理学乃儒家之学，如周、邵、程、朱、陆、王等所讲之学是也。彼等皆偏重世间做人的道理，充乎其量，亦不过希圣希贤而已。假使我等嫌普通人类之能力薄弱，不肯自满自足，而必欲求一超人之学术，彼等理学家就瞠目结舌，不知所对。这是理学家的缺点，若仙学则可以补足此缺点而有余。

佛学乃释家之学，既不免与世间做人的道理相冲突，又同仙道立在相反的地位。佛之宗旨要“无我”，仙之宗旨要“有我”；佛不

敢和宇宙定律相抵抗，眼见世间生老病死、成住坏空一切现象，难以避免，故说诸法无常，仙要打破宇宙之定律，不肯受造化小儿之戏弄，不肯听阎王老子之命令，故说长生不死；佛最后之结果是入涅槃，涅槃之表示就是死亡，涅槃之意思就是寂灭，仙最后之结果是白日飞升，飞升之表示就是不死，飞升之意思就是脱离凡界而升到仙界，永远不会寂灭，但亦非如佛教行十善道死后生天，念阿弥陀死后生西之说。此皆仙学与佛学大不同处。

玄学乃道家之学，唐朝尝列之于学官，凡习《老子》、《庄子》、《文子》、《列子》各书者，在当时皆称为玄学。此等书中虽亦偶有关于修养之言，然总不能称之为丹经，不能认其为仙学。又如玄旨、玄妙、玄悟、玄言、玄谈、玄机、玄览等，凡带上一个“玄”字的，都有点令人难以捉摸。仙学乃实人实物，实情实事，实修实证，与彼专讲玄理之书不同，故只能名之为仙学，而不能名之为玄学。

# 紫阳宫讲道语录

陈撄宁讲 承雪录

铁海问：如我等出家修道，是先度人好呢，或是先度自己好呢?

撄宁答：这件事真是一个大问题，不容易解决。依愚见而论，可以不必拘泥，须要圆通一点方好。看目前环境应该走那条路，宜于度人者，即先度人；宜于度己者，即先度己；宜于人己同时并度者，即不妨兼而行之。

铁海问：何种环境，宜于度人?

撄宁答：假使信仰你的人很多，一言一动，别人家都承认你是不错，在许多信徒之中，有钱的出钱，无钱的出力，都能帮助你做开山弘道之事业，凡有举办，无不顺利，这种环境，宜于先度人，不宜急于作自了汉。等到应该做的事业立定根基，付托有人，然后抛弃一切，专做自己功夫，这叫作先度人，后度己。

铁海问：何种环境，宜于度己?

撄宁答：假使信徒不多，护法太少，自己经济力量又嫌薄弱，

做起事来，无人帮助，一切情形，皆不顺利，在此种环境之下，就应该闭关静坐，断绝尘缘，或入山隐居，苦修苦炼，等到自己有所成就，然后再出而行道，这叫作先度己，后度人。

铁海问：听所谈两种办法，无论度人度己，总不免有先后之分，请问人己同时并度之法?

撄宁答：此种办法，即是一方面随缘应化，但不必积极进行；一方面偷闲用功，亦不必刻期见效。虽做利生事业，也要经过许多困难；纵说劝善语言，也未免有许多烦恼。困难与烦恼，既可以增长你的智慧，又可以磨炼你的心性。利生劝善，固然有益于世人，困难烦恼，未尝无益于自己。等到若干年后，度人事业，当有成绩可观。同时自己智慧，已如澄潭秋月之明；自己心性，亦到炉火纯青之候。此时若求了脱自己，不必多费功夫，只须一念回光，即足以破尘网而超劫运。这就是人己同时并度。古代祖师，常有如此做法。以上三种路线，愿君审察环境，择而行之。

铁海曰：今日幸蒙开示，路路皆通，我辈出家人，若真有志于道者，按照这个路线走去，可谓进退咸宜，甚妙甚妙。

# 仙佛判决书

钱心

我往日在校中是研究哲学的，对于仙佛二者之认识，似较普通人稍为明了。今叹吾国佛教之盛如彼，而同时国家势力之衰如此，特本我良心上之主张，作一判决书，请登入“社会论坛”与众共见。全国知识阶级，若再不回头猛醒，难免步印度之后尘。彼等老朽腐化之佛教信徒(专指男女居士而言)，除却一排一排的跪在大殿上，祈祷和平而外，别无他法，只有束手待毙而已。他们年龄已经老了，死不足惜，请问我们这般青年是否应该学他们那个样子等死呢?还是别求生路呢?处目前环境之下，竟不知做人要如何做法。虽说仙与佛都是渺茫无凭，但是把两家的理论和宗旨，细细比较一番，吾宁愿学仙，而不愿学佛。试缕列如后，贤哲有以教之。

(1)仙道是爱国的
佛法是亡国的
(2)仙道是强种保种的
佛法是弱种灭种的
(3)仙道是有抵抗精神的
佛法是一切不抵抗的
(4)仙道是积极的
佛法是消极的
(5)仙道是土产国货
佛法是外来洋货
(6)仙道是科学的
佛法是迷信的
(7)仙道是建设的
佛法是破坏的
(8)仙道是乐观的
佛法是悲观的
(9)仙道是要实证的
佛法是尚空谈的.
(10)仙道是男女平等的
佛法是重男轻女的
(11)仙道是阴阳互根的
佛法是孤阴寡阳的
(12)仙道是性命双修的
佛法是不知有命的
(13)仙道是要肉体长存服务社会的
佛法是要肉体速灭抛弃社会的
(14)仙道是合乎人情的
佛法是不近人情的
(15)仙道是唯生的
佛法是唯死的

编者按：本社接到钱君此稿后，敝同仁等曾经开过一次会议，

讨论此稿登出好，还是不合出好。

汪曰：不登好。因为《扬善刊》宗旨是三教一贯，五教平等。若依据钱君所言，似乎与“一贯”、“平等”之宗旨冲突。

张曰：登出好。因为吾国现在所处之情势，万分危急，须要大声疾呼，方足以警醒国民之迷梦。难得钱君一片热肠，不避嫌怨，我们岂可辜负他的美意?自然应该照登。

许曰：登不登，尚属第二个问题。最要紧的就是审察来稿之理由是否充足。设若公开发表以后，被人家反驳回来，未免扫兴。

吴曰：除佛教以外，尚有孔教、耶教、回教，今只说佛教的短处，别教一字不提，颇欠公允。

大家议论莫决，遂将此稿并众论，专函寄与陈君。陈君(按即陈撄宁)复函赞成原稿登出。其言如后：

(一)本刊创办时，虽揭橥三教一贯、五教平等，然自本刊发行以来，算到现在，已近三年之久，全国皆知，但除了几位好道之士及国内慈善大家常有长篇短著寄与本刊发表而外，其余若天主、耶、回等教，从未有片纸只字寄来投稿。可见本刊对于耶回二教毫无关系。名为五教，其实只有儒道释三教，是则五教平等，乃国家法律上之名词，在本刊宗旨上，早已不生效力。至于三教一贯之说，本刊虽然提倡甚久，亦只能做到两教一贯之地步。即孔老同源，儒家出于道家是也。若讲到三教，则佛教徒每每妄自尊大，总要把印度产生的释迦牟尼驾于老子孔子之上。我们要和他们合作，他们屡次翻白眼睛，看不起儒道两教，鄙视为人天小乘。在佛教徒心目中，既然不屑和我们平等，请问如何能达到一贯之目的?所以三教一贯这句话，也是能说不能行。故此奉劝本社同人，把一贯的念头，赶快取消了罢。

(二)钱君投稿，为何只说佛教的短处，不说儒教及耶回二教呢?因为钱君是根据三民主义判决的。孔子最重民生，孟子最重民权，况且儒家出于道家，道家始于黄帝，黄帝就是中华民族之代表者。拿三民主义的眼光来观察，应该推崇儒教才是，哪有反对之理由?至于回教吧，与我们不生关系，用不着批评他。天主耶稣吧，简直无学理可言，他们的新旧约圣经，知识阶级看了脑筋就要发昏，若要

批评，每苦于无从下笔。那些神甫牧师吧，虽然拚命的宣传他们的教义，奈一般知识分子，丝毫无动于衷，听如聋，视如瞽，并不感受什么影响。钱君当然未能例外，所以他就免得浪费笔墨。不能因此就认为钱君专事批评佛教，而默许天主、耶、回。

(三)此稿钱君嘱登于“社会论坛”一门，我以为仍旧放在“学理研究”栏内，好让读者诸君发表意见。赞成钱君的我们固然欢迎；反对钱君的，只要他有文章寄来，本刊亦可照登。至于钱君来稿之理由是否充足，我们可以不管，让读者自己去审查。若怕有人反驳过来，难道钱君看见之后，就此默然而息，不会反驳过去么?何必要我们替他着急。

(四)此稿对于《扬善刊》本旨，毫无冲突。因为这是研究学理，不是毁坏个人名誉，更不涉及国家政治问题，亦不是说和尚们的阴私黑幕，仅仅对于在家人之迷信佛法万能者，痛下针砭而已。彼佛教书籍中，亦常有骂仙道的文章，我们早已读得生厌了，照我的愚见，此稿尽可登出，不必多所顾虑。

(五)我记得本刊初创时，曾经登出过各处乩坛上所寄来的稿件。我们虽然不能判断这些乩笔文章是人的呢或是神做的，总而言之，对于三教一贯、五教平等的大原则，是不相违犯。后来有某居士写信到本社，说这些乩坛文章，非驴非马，有损佛法的尊严。因此本刊以后就不再登乩坛文字。

本刊既以“扬善”二字为名，自然要登载劝善的文章，但劝人行善，是要普及教化，不可专对知识阶级发言，亦不可专顾少数文学家的赏心悦目。故而本刊劝善文章总不免带有几分俚俗气味。于是学界中人，又来函责备，说这些劝善文章，没有价值，不能列于作者之林，不能在全国杂志界中占一席之地位。因此本刊以后就把劝善的文章逐渐的减少了。后来一打听，才晓得来函的这位先生，虽然在学界中办事，却也是个佛教信徒。他因为本刊宗旨虽劝人为善，而不劝人念佛；认为这些劝善文章，都是不彻底，所以说没有价值。

再者，本刊以前尚有“性命玄机”、“金丹要诀”二门，专载道家神仙家实行做功夫的法子，又被佛教徒骂为“外道”、“守尸鬼”、

“不免轮回”、“未出三界”、“终落空亡”、“萨伽耶贪”这许多批评。因此本刊以后又把讲功夫讲口诀的文章逐渐的减少了。各处不明白此中情形的人，常有信来质问，为何先登而后不登?今日乘此机会，将这个情形表白一番。并老老实实的奉告诸君，所以不登的缘故，大半是受了佛教徒的影响。难得钱心君今日忽然的跳出来打一个抱不平，这也可以说得是物极必反。

(六)我劝本刊读者及本社同人，从今以后，须要研究仙道与佛法，究竟谁优谁劣?孰高孰低?某种适合于吾国之情势?某种不合于现代之潮流?若未曾把这些先决问题，弄得明明白白，道也可以不必修了，仙也可以不必学了。

(七)钱君来稿，既专指居士界而言，我所说的“佛教徒”三字，也是专指居士。因为现时中国的居士实在是比和尚多，所有迷信的事都是居士做的，和尚们并不迷信。若说和尚迷信，真真冤枉。

# 读《仙佛判决书》的感想

志真道人

读竟钱先生一篇文章，始而骇，继而疑，终乃大悟。夫年来佛教盛行，莲社居士林遍国中，讲经说法大师，到处都有，各处士大夫亦颇为尊崇。而钱先生忽做出这样一篇文章来，岂不惊骇?继而细玩其辞，并征之事实，验之国家又似确有所据，非尽强词夺理。以是而疑。后来再深思详究，默观近日佛教之影响，再考察著者之心理，凝神良久，忽然大悟。

盖仙家注重实验，不喜空谈，唯生之妙，无以尚之。而佛教徒偏要加以毁谤，或说守尸鬼，或骂外道。虽置家国于不顾，而其实何尝舍身?惟望檀越之布施，而表面尚搭架子(虽未尽人皆然，而大多如此)。徒知尊己卑人，强生分别，结果爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之；而卑人者，人恒卑之；欺人者，人恒欺之。出乎尔者反乎尔。卑人欺人，正以自卑自欺，其相去只一间耳。今钱先生此篇文章，或者亦含斯意。即以其道还治其人。俗语云：借他拳头充他

嘴。岂不然欤?

考我国三教后学，惟道家后学大半是海纳百川，虚怀若谷，向不自满自足。卒之不自满者常满，不自足者常足，以其虚而能容，廓然者大公也。故欲求有彻底之学识者，必于道家后学中求之。而三教一贯之理，亦惟道家后学或能融和之。征之历史可知。

佛教徒何以不能彻底?不能融和?因为他们不懂道学，因为他们一入佛门，便不许研究教外文字。于是关在门内，研究的经典愈多，空谈的议论愈富。然而对于道家学问，依旧丝毫不懂。既然不懂，却又不肯知之为知之，偏要不知以为知。骂什么外道，说什么小乘，问他道家的学问究竟如何，他又不能回答，只有拿些空谈迷信的话来装点自己的门面。唉!这些话，对于道家的本身，固丝毫无所损益，可惜佛教徒自己了生脱死一句话，只好变成口头禅，白白的将光阴虚度了。

再者，佛教徒之毁谤道家，有两种原因：

一种是读佛经而不读道书，遂凭了佛经上片面的理由，拿来空谈一切，毁谤道家，不容道家置辩。这个好比糊涂的问官，不察两造之情，唯听一面之辞，而据为判断这边理长，那边理短。其实他何尝审问之而明辨之!

一种是他们归入佛门，各人有各人的特别原因，并非真为解决生死问题。盖欲仰仗佛门一块牌子，然后可以活动。所以对于本教，不能不求其巩固。既然要巩固本教，当然要毁谤别教了。这一节人们可原谅的。

所以现在要将仙佛两家原理，彻底解决，判断孰高孰低，孰优孰劣。必要其人道德高尚，而且将两教的经典，通通研究过了，才可以开口说这种话。否则总是摸象瞽人，隔靴搔痒，其赞叹与毁谤，皆不是也。

## 《仙佛判决书》的平心论

王隐

本刊第六十三期，钱心君所作《仙佛判决书》一篇，真是痛快的文章。自从宋元以来，中国士大夫总喜欢调和三教，把《大学》、《中庸》上所讲的道理牵扯到佛书上去，又把佛书上名词附会到丹经上去。在当时自然也有他们的苦衷，欲借此劝化世人，并可免除无谓之争议。但是佛教徒向来抱定牢不可破的见解，轻视儒道两教，不肯平等相待，说儒道是人天小乘。因为这种我慢，弄得调和者难以开口，于是轻人者亦轻之矣。平心而论，儒道释三教，各有所长，这是我们公认的。若一定要说世界上只有佛教是至尊无上，别教都是不对，都不配与佛教抗衡，未免眼孔太小，气量太狭。不能容人，到了结果，自寻烦恼耳。

# 读《佛海灯月刊》上圆成居士的“闲话”书后

钱心

自从拙作《仙佛判决书》露布于《扬善刊》以后，第一次看见《读仙佛判决书的感想》，是志真道人手笔，登在《扬善刊》第 64 期；第二次看见《仙佛判决书平心论》，是王隐君所作，登在《扬善刊》第六十六期。此外很少看见有人批评。

昨日收到《扬善刊》第七十一期，蒙陈先生答我八问，甚为详尽，以后也无须再问了。又蒙《扬善刊》编辑先生指示我《佛化月刊》及《佛海灯月刊》上面，皆有批评拙作的文章。无奈敝处只有《海潮音》、《威音》、《佛学半月刊》这三种刊物，《佛化》、《佛海灯》两种，却未曾见过，只得到各处去访求。

费了不少工夫，方才把《佛化月刊》觅到手中。看过一遍，觉得这位刘显亮居士性情确实和平，我不好意思同他辩论，于是乎搁置一边。再去访求《佛海灯》，可把我弄苦了。《佛海灯》这个名字，竟没有人知道。可见得这种刊物在佛学界中，尚是后辈，他居然大胆的批评我的文章，真可谓初生犊儿不怕虎。心中虽这么想着，眼中仍旧看不见《佛海灯》的影子。后来敝同学某君帮助我设法借到一本。从头至尾，看过一遍，毛居士的“编后话头”，我也不同他计

较，仅仅于此附带声明几句。

拙作各篇，是投稿性质，是发表我个人的意见，不但翼化堂流通佛经这些闲账，我管不到，就是登出与不登出，也是《扬善刊》社编辑人作主，我也无权过问。我此刻尚在研究期中，本没有工夫同别人家打笔墨官司，但既圆成大居士这样猛烈的批评，却未便默尔而息。只得于每段之后，答复他几句话，就正于全国有识之士。其言如后：

原文(1)前阅上海出版的《扬善半月刊》，第三卷第十五期内有钱心的《仙佛判决》一文，看完以后，不胜悯其愚昧和荒谬。

按：鄙人诚自知是愚昧，所以前次在拙作《仙佛判决书》上说“望全国贤哲有以教之”。但不知圆成居士是否全国贤哲中之一分子?鄙人心内不免有点怀疑。既然蒙大居士慈悲，指示鄙人荒谬，就请照鄙人所列举的 15 条判决主文，逐条加以批驳。敬候明教。

原文(2)这位自以为较普通人稍为明了仙佛二者之认识的钱心，真是幼稚的可笑亦复可怜。

按：幼稚是朝气，老大是暮气；幼稚是生气，老大是死气；幼稚是有进步的希望，老大只好开倒车。

从前外国人呼我国为老大帝国，怜我们衰弱，笑我们落伍，所以我们要革命，稍微培养一点朝气生气。可惜革命尚未成功，暮气死气仍旧充满了全国，仅仅老大帝国变为老大民国而已。

鄙人不幸，生于老大民国中作一个老大国民，弄得我气喘怏怏，精神萎顿，虚度了 25 岁光阴。现在求为幼稚而不可得，不料居士尚以幼稚呼我，令我受宠若惊，反而自伤老大。窃想居士尊庚，一定比较鄙人更加老大。既领盛情，礼当回敬，岂可不把居士笑怜我的意思转而笑怜居士吗?

原文(3)他不但对于佛法，毫无相当于的认识，就是他所标榜的(《封神榜》上)太上老君的道教，他也没明其究竟。儒家的学理更谈不上了。

按：前两段闲话，已经骂过我“愚昧和荒谬”、“幼稚的可笑可怜”，此处应该言归正传，批评 15 条判决书本文才是，何必又要谩骂?假使鄙人真是对于佛法毫无认识，那么连一条也说不出，岂能一

口气就说出 15 条来?可见得我也有相当的研究。你说我所标榜的是《封神榜》上的道教，我也可以说你所护持的是《西游记》上的佛法。我俩都是像小说家空中楼阁一样，正好引为同志，何必要板起面孔说话呢?况且鄙人专就仙佛两项下个判决，本来对于儒家毫无关系，又何必去谈儒家的学理?岂不是节外生枝么?

原文(4)像他这信心胡说的荒谬东西（《仙山佛判决》），不但不能损伤佛法的毫末，直似仰面唾天，返堕自面目而已。

按：已经骂过三段，这是第四段，应该要说几句正经话了，不料仍旧是骂。普通骂人信口胡说，居士偏要骂我信心胡说，岂不闻你们的经典上所说“直心是道场”么?鸠摩罗什曰：“直心，诚实心也，发心之始，始于诚实。”僧肇曰：“直心者，谓质直无谄。此心乃万行之本。”我能信心胡说，心口如一，这就叫做直心。居士明明知道我心口如一，不但不赞美我，反而骂我，你岂非是曲心吗?

退一步说，姑且不必问我 15 条判决对不对，我发心之始，总不能算错。因为我是想把弱国变为强国，把劣种改成优种，免得像释迦牟尼的后辈一样，至今尚在人家压迫之下，不得翻身。我们黄帝子孙，不能学他们这样无耻的忍辱波罗密。

我 15 条判决，本来是凭空发议论，本来等于仰面唾天，本来不是唾人。全国聪明的佛教徒，他们都不肯做声，因为都怕接受我这一口唾，好让它堕到我自己面上。偏偏圆成大居士要出头露面招惹是非，于是乎我这一口唾就不落空了，不知不觉就被居士接受了。居士毕竟是老实人，没有他们乖巧。

原文(5)这种毫无价值的东西，本不值得费我宝贵的精神，污我的笔墨一驳斥他。

按：鄙人作书本意，不过警告世人，觉醒他们的迷梦。原非以卖文为目的，何必管它的价值有无。居士既不愿意费宝贵的精神来驳斥我的文章，就请少说闲话，何必劳动你的笔墨呢?

原文(6)不过在一般对于佛法不了解真相的人们看了它，未免受其愚弄，以盲引盲的同入于火坑。我在这一点上，不得不说两句闲话，来指正他们的荒谬，使他得些正知正见，免得再去造口业。也是一桩功德事啊。

按：鄙人所作《仙佛判决书》15 条，每条虽只有几个字，其中所包含的意思，实在很多。若引而伸之，每一条就可以做一篇大文章，来解释其中蕴藏之义。所以一般对于佛法不了解真相的人们，看了这 15 条纲领题目，决定看不懂。既然看不懂，自然就不受什么影响，何必要大居士替他们担忧?

鄙人作《仙佛判决书》的本意，原不预备给这班人看，我知道他们看不懂。但是要给什么人看呢?是要给比大居士佛学程度高过数倍的人们看。好让他们猛然惊醒，觉得佛法的宗旨，完全是个“空”字；佛法的结果，究竟是个“灭”字。与我们所信仰的主义，根本不能相容，应该极力改悔。我们若要救国，若要保种，只须实力奉行我们信仰的主义就够了。倘若信仰佛法，不但无益，而且有害。

全国的大居士们，如果听了鄙人一番劝告，得些正知正见，免得将来步印度的后尘。这就是我的一桩功德。

原文(7)按他通篇所说话，全是闭着眼睛来瞎说。及该编者的评语，更是信口胡说。什么五教统一咧、三教同源咧等一类牛鬼蛇神的梦话，其语气全是意气用事，毫无理由可言。

按：以前骂人的闲话，已经说过六段，这是第七段。应该要说几句正经话吧，不料仍是瞎骂。大居士自己闭着眼睛看不见天日，与我何干?该编者的评语，只说“三教一贯”、“五教平等”，没有什么“五教统一”、“三教同源”字样。一贯不是同源，平等更非统一。这是大居士自己瞎说，犯不着骂别人家。

鄙人所作 15 条判决书，每条都有充分的理由，可惜大居士看不懂。我们只承认黄帝、老子、孔子、孟子所讲的道理，我们不要信仰“红头阿三”的佛法。现在印度圣人甘地，就是当年释迦牟尼的后身，我们不要学他那副可怜虫的样子。除掉儒道两教而外，其余的教都不合于我们民族主义。不必说五教统一、三教同源，就该《扬善刊》所揭橥的三教一贯、五教平等，我也有些暗笑。

原文(8)文内自相矛盾的地方不一而足，真不足以污大雅之目。

按：此处无论如何，总要说几句正经话吧，不料仍旧是骂。居士既看出文内矛盾，为什么不指出来?果真有大雅之目者，必定能与我表同情。就算这个人是天生凉血，自己兴奋不起，只要他有一双

大雅之目，也可以分别人之好坏，决不至于胡乱骂人。若像大居士之目，恐怕难辞不雅之名吧。

原文(9)但是我们学佛的人是以慈悲为怀的，见了这类愚蠢顽嚣之徒，实在不忍坐视令他们造三途的恶业，这是我说这闲话的本意。

按：以前八段，除掉乱骂以外，没有一句正经话。现在好容易说出“以慈悲为怀”这句门面话，第二句第三句又在骂了。果真是以慈悲为怀的，必定心平气和，做出文章如浑金璞玉，说出闲话如冬日春风，处处令人可爱，使人可感。不像你圆成大居士只晓得骂人，说不出一句道理，完全是无明嗔毒在那里作怪，还要冒充学佛的人。愚蠢顽嚣四字美评，鄙人不配承当，敢用以回敬居士。我实在不忍坐视，令我们中华民族，黄帝子孙，将来堕落得像“红头阿三”一样。这是我作《仙佛判决书》的本意。

原文(10)若要照着他的原文逐条去驳斥他，不惟我没有那些闲工夫与他淘气，简直说也无谓得很。

按：这是第 10 段了，满望大居士言归正传，照着鄙人的原文逐条驳斥，好让鄙人静聆开示，准备皈依。忽然自己又下个转语，说没有闲工夫与我淘气。这不但是闲话，并且是笑话。这件事在鄙人一方面是救国保种，在大居士一方面是弘教护法。这样大题目，若不正正经经做几篇文章来辩论一番，如何可以收到千万分之一的效果?岂是瞎吵瞎闹就能弄得好吗?

鄙人抱不忍之怀，动哀矜之念，看见我们国内佛教之盛如彼，而同时国家势力之衰如此，特本我良心上之主张，作一判决书，要想唤醒他们的迷梦，免得这班老朽自己误了不算，又要误我们青年。我发心正直，坦白无私，秉性和平，谦恭有礼，本来不想同人家淘气。大居士若要与我淘气，是自寻烦恼，恕我不能奉陪。大居士不与我淘气，是因为你没有闲工夫，并非你真能觉悟，所以我也不承你的情。如果能说出理由，把我的 15 条判决书一齐驳倒，令我有口难分，有笔难写，服服帖帖，皈依大居士座下，岂不是很大的功德吗?如何说是无谓呢?

原文(11)因为是非黑白，世界自有公论，决不是一二狂妄之徒狂吠几声，就可混淆是非，令一般正信佛徒，就因他而弃金玉去拾瓦

砾。

按：照大居士这样说，鄙人所作《仙佛判决书》，对于世界上人，丝毫没有关系。他们自有公论，决不相信我的警告，只当我是狂吠。这也罢了，为什么前面又说“一般对于佛法不了解真相的人们看了他，未免受其愚惑，以盲引盲的同入于火坑”呢?照这几句话看来，鄙人文章的魔力，又非常之大了，世界上居然有许多人信仰了。其实鄙人作文，不过尽我中华国民一份义务。有人信我固好，没有人信我，也不要紧。最奇怪的，你大居士一时说有人信我，未免受我愚惑；一时说无人信我，当我狂吠几声。真可谓自相矛盾。

原文(12)我现在只好用他的矛来陷他的盾，略略说两句指正他们的错谬。不要认为我是与他们争论长短，这实在出于我不忍的心所冲动。

按：以我之矛，陷我之盾，这个手段，最为高明，现在立刻就请大居士指正，我决不认为是争论长短，我的确是仔候明教呀。鄙人作《仙佛判决书》，就是因为不忍之心所冲动，难得居士也是如此，可谓同病相怜。

原文(13)生于学术庞杂的今日，吾人对于某一事物或学理，要想批评它的优劣与价值，总得对于这一种事物或学理的内容，必须有相当的研究与认识。果然对于这应批评的事物或学理有真正的知见，那么将某事物或学理的短处指摘出来，发表自己的正见，才能言不虚发的中的。使一般不了解这事物或学理的人们，得到正当的认识，才不失为学者的态度。不然则免开尊口。

按：这段闲话，似乎有点道理，但不应该专对鄙人而言。我就拿这段话奉劝居士，省得我多费笔墨。请问大居士对于拙作《仙佛判决书》15 条精义，到底认不认识?研究没研究?我的本意是希望全国贤哲有以教之，你只晓得瞎骂，对于我的短处，一条指摘不出，请问你可配称学者的态度?

原文(14)若对于自己想批评的各种事物或学理，自己毫无正确的研究与认识，自己尚且弄不清楚，因为受了人家的刺激，执自己的偏见谬知，用骂街的口吻，大胆的信口瞎说，那么是以夏虫而语冰，井蛙而谈天了。徒取笑于识家，又何苦来呢?

按：这一段闲话，也似乎有点道理，但又不应该对鄙人而言。我只得再仰原文回敬居士。

拙作《仙佛判决书》，是比较仙佛两家的理论和宗旨，虽其中有几句话指摘居士们的毛病，也是实在情形，并非捏造。骂街的口吻，一句没有。只有圆成大居士的闲话，才能算是骂街呢。你我二人不必争论，可请第三者出来公断一下，看看我的《判决书》与你的闲话，谁是骂街的口吻。

原文(15)我所以写这篇的噜苏，就是要教如钱心一等无知的狂徒，都明白这种道理。以后对于他(《仙佛判决》)这一类折烂污的东西少造作些，并免得笑掉方家的大牙罢了。

按：大居士骂街的口吻又来了，并且越骂越厉害。你只晓得瞎骂，一点道理说不出，所以非但别人家看了讨厌，就连你自己也嫌它噜苏。劝你少骂点罢。这种骂街口吻，真足够笑掉方家的大牙呢。

原文(16)再推测他所以要攻击在家学佛居士的缘因，完全是因为受了一般浅识的佛教徒的毁诮。忿恨无所发泄，遂因恨佛徒，就不顾一切的连世界公认为人类惟一救星的佛法一起混骂起来。直像童稚为栗枣的争斗，其狼狈不堪的丑态，不啻全盘托出。其可怜与可笑，真无以复加了。

按：大居士所推测的意思，按照事实上完全错误。鄙人与佛教徒素不接近，不过偶逢闲暇，偕二三朋友，赴世界佛教居士林参观而已。他们在大殿上做功课，我立在门外远望，彼此皆不说话，如何受他们的毁诮?虽然有时拿几个问题试探他们志愿，他们总是一句阿弥陀佛就完了，第二句话都不说，如何会受他们的毁诮?我对于他们，只有哀悯，何至于忿恨无所发泄?

若谈到和尚，我更同他们不来往。虽然有时到寺庙中游玩，也不愿意同他们辩论，免得大煞风景。和尚们眼睛很识人，认得我对于佛法无缘，所以他们并不来兜生意。吃他们饭给饭钱，吃他们茶给茶钱，总比外面馆子里代价稍微多点。和尚也不同我计较，亦无所谓忿恨。

实实在在告诉你，我所痛恨的就是佛书。因为他的宗旨，与我的宗旨，绝对不相容。后来又得到几本《扬善半月刊》，标题为三教

一贯、五教平等，我心中大不为然。又到各处搜罗许多道书仙书，并各期《扬善刊》上面所登载的文章大概都看过了，我未曾准备修仙学道。我没有见过神仙是何等样子，我也不晓得修炼的方法，只因为他的理论宗旨，与我相合，我就赞成他。于是就把我素日所反对的佛法和我今日所赞成的仙道，两下比较一番。草成 15 条判决书，投于《扬善刊》。我恐怕该刊不肯登出，姑且试一试看。不料居然首选，这也在我意料之外。现在的《扬善刊》封面所标题 10 条真义，我极端赞成，很合现代中国人民的需要，比较从前什么三教一贯、五教平等，高明得多了。

大居士所谓“世界公认为人类惟一救星的佛法”这个名字，倒也很新鲜，可惜是套了基督教的老调。我曾经在各处青年会福音堂听牧师们讲道理，说世界上人类惟一的救主就是耶稣呢。他们有言在先，因此今日大居士所护持的佛法，只好屈居第二了。

鄙人本不是宗教信徒，不管你们是什么教，我一概都不信。仙道不是宗教，颇有研究之价值，所以我买几本道书看看。假使他们也学着别的宗教家一样，把太上老君、元始天尊搬出来，鄙人敬谢不敏，只得望风而逃，说声再会罢。佛啦、菩萨啦、上帝啦、耶稣啦，已经闹得乌烟瘴气，何况再加入老君、天尊这两枝人马进去，更要打得不可开交。到了结果，只有这般迷信大家狼狈不堪，丑态毕露，与我毫不相干。

原文(17)他骂居士说“彼等老朽腐化之佛教信徒(专指男女居士而言)，除却一排一排的跪在大殿上祈祷和平而外，别无他法，只有束手待毙而已”，又编者的评语末尾又说“所有迷信的事，都是居士做的，和尚们并不迷信，若说和尚迷信，真是冤枉”。诚然现在是有一般少数佛徒确是这样的迷信，但是钱心君与该编者只仅知其一，而不知其二。何以故呢?因为佛法的高深与微妙，非有一二十年的深刻探讨，是不能得到正确的信仰与认识。决不是稍为涉猎一经半论，可以通彻的。这只怨现在的人智慧浅薄，与一般普通不求甚解及固步自封不求进讨的普通毛病，所生来的疵症。咎在学人，不能归罪于佛法啊(关于这一点，暇当另文论之)。不能因少数一知半解盲从迷信的佛徒，拿来概括判断整个的佛法，未免有些武断吧。这同以前

的秀才不好骂孔子一样的无知。

按：人生在世，不过数十寒暑，活到六十岁，就算是高寿。现代人类寿龄统计，平均只四五十岁，十几岁的人决不会去研究佛法。所以一般研究佛法的，总在二十岁以外。

若照你大居士所说，“非有一二十年深刻探讨，不能得正确的信仰与认识”。二十岁再加二十年，已经四十多岁了，快要老死了。难道这个人一生到老就不做别样事，不求别种学术吗?就钻在佛法之中过一辈子吗?国家社会义务全不尽，自己生活经济全不管吗?否则如何能达到这个目的呢?请问世界上要这种废人有何用处?就算他能得到正确的信仰与认识，请问对于他自己又有什么用处?他的结果，岂不是同普通不求甚解的迷信家一样吗?岂不都是要翘辫子的吗?即以大居士个人而论，你总算是对于佛法有正确的信仰与认识，你自己将来的结果，敢说不同普通人一样吗?至多不过普通人睡棺材，你坐缸；普通人用土埋，你用火化罢了。除此以外，还有什么特别呢?佛法的好处在哪里呢?

秀才不好骂孔子，这是不应该的。因为秀才所做的坏事，不是孔子教他们做的。是秀才不遵守孔子的教训，违反孔子的意旨，做出许多不好的事情，当然孔子不负责任。请问大居士，现在中国的一般居士们所做的各种迷信事情，是居士们自己想出来的新花样呢，还是遵守佛法的教义呢?若果是居士们自己捏造的，不是佛经上所有的，自然我们要分别清楚，只说居士违背佛法，不说佛法坑害居士。你睁开眼睛看看，现在居士们所做的事情，有一件敢违背佛门规矩吗?有一件出乎佛法范围以外吗?我们所以不赞成居士们的行动，并非因为他们违背佛法，实在因为他们迷信佛法，被佛法所误。追原祸始，当然的佛法要负责任，如何可以拿“秀才不好骂孔子”这句话来比拟呢?

原文(18)且既说和尚不迷信，居士是学和尚的，和尚既不迷信，又焉能说学和尚的居士都是迷信呢?这种自相矛盾的论调，岂是自称合乎科学的道家所说的话吗?这是哪一种科学?又是哪一国的逻辑呢?请钱心与该编者有以语我来。

按：“和尚不迷信”这句话，不是我钱心说的，我不能越俎代庖

替《扬善刊》编辑先生们作辩护，请大居士分别观之。俗话说冤有头债有主，不要浑水里捞鱼，把我也拖在里面。你用的又是哪一国的逻辑呢?

原文(19)至于原文中其他牛头不对马嘴的地方，举不胜举，举此一例，可以类知。

按：所谓牛头不对马嘴的地方，究竟是指哪几条哪几句?是指拙作《仙佛判决书》而言呢?是指该刊编者的语句而言呢?大居士未曾说得明白，混而言之，统而言之，实在令人难以索解，只好置之不理。

原文(20)我深望该刊编者，以后对于徒取侮辱的稿件少登的好，免得令识者说你们无知浅陋。以后要指摘佛法的短处，请你们先将《大藏经》翻阅一遍，详审的研究一下，用正当的科学方法再来攻击不迟。勿再意气用事，像疯狗似的狂吠，自取侮辱。这是我写这闲话的最后希望。

按：古今来因为研究学理而争论的文章，数不胜数，我们早已司空见惯。侮辱两个字，简直谈不上。拙作《仙佛判决书》15 条，比较说得头头是道，并不曾侮辱别人。就是形容男女居士的态度，也是实在情形，不是我捏造谣言，更不是侮辱他们。你圆成居士一出口就乱骂，毫无理由可言。你自己看来，认为这样就是侮辱我们，不过在我钱心眼光中又是一种见解，与你的看法不同。我认为你是少见多作怪。你自己相信对于佛法有深刻的研究与认识，我认为你对于佛法的程度浅得很呢。如果有相当的程度，决不至于如此鲁莽。所以你虽公然的侮辱我，我却能原谅你，不把你骂我那许多话放在心上。因为你同那一般迷信的居士们一样，都是被佛法所误。

全国中研究佛法的居士很多，其中未尝没有识者。所以他们都不肯拿恶口来骂我们，因为他们虽然信仰佛法，但同时他们也能看出佛法的短处，觉得我所说的 15 条并非毫无理由。像北平《佛化半月刊》刘显亮居士，就比你圆成大居士高明得多。他尽管不赞成我的宗旨，他不过淡淡的批评几句，哪有像你老兄这样骂街的口吻。至于《佛学半月刊》范古农居士，他更加高明，从无片言只字骂我。故此奉劝你大居士将来要学一学他们二位的模范。

你教我翻阅全部《大藏经》，对不起，我没有那许多闲工夫。只

要我这 15 条已足够了，何必小题大做?若再去用正当的科学方法攻击全部《大藏经》，几千几万条也可指摘得出来。你不信，请你自己先去看一遍。你骂我像疯狗似的狂吠，请问你自己像什么东西?我决不胡乱骂人，我并不是怕造口业，因为这件事不是乱骂就能解决的。

原文(21)并愿该编者，顾名思义，接受我的忠告，勿谓我说话鲁莽，再强词夺理作无谓的争辩。弄得天昏地暗，纠缠不清。如要再不醒悟，仍依旧怙恶不悛的胡说，那么我可不能奉陪，只有听你横冲直撞去。将来撞出祸来，就噬脐不及了。并请你们自以为超过一切的大道家原谅我是幸。再会，对不住。

按：鄙人对于仙道，正在研究中，大道家的名号，万不敢当。拙作 15 条《仙佛判决书》，仅仅算得一个题目，尚非本文。预备有人批驳我，方好领教。无奈大居士惜墨如金，不肯逐条指斥，只晓得瞎骂一顿，弄了许多恶口在纸上，令人看着摇头。岂但失去学者的身份，并且不像个真正佛教信徒。设若我也学你的样子，彼此对骂，成何体面?恕我不能奉陪，就此搁笔。

廿五、五、廿六写于海上寄庐

# 答《仙佛决判书》

毛居士

(编者按：本篇作者不具名，又无通信地址，此稿不知从何处寄来，文章颇有关系，奈无人负责，只得将其附载于此。)

打开窗子说亮话，年来把半只脚插入佛教中，而不过只是佛教中的一个不足道哉的小小毛居士罢了!我并不像人家一样，在提起笔来未说话之前，就要把自己“往日在学校中是研究哲学”的这段光荣历史介绍出来，生恐他人不知道他是一个研究哲学的俨然十足的学者!本来像我这种毛居士无论从学力和各方面来说，是千万不应该与搭起研究哲学架子的一个俨然哲学者来讨论关于仙佛的哲学问题的，况我们的哲学先生——钱心君，是一位自，信“对于仙佛二者之认识，以较普通人稍为明了”的。

中国的学者——无奇不有的学者太多了，最出风头的恐怕要推许什么哲学和科学者之流。毋怪我们钱先生开口就搭起十足的哲学者的臭架子说，我是“研究哲学”的，且对于仙佛哲学是比较“稍为明了”的。够了，不用说了，由钱先生的自荐，我们知道我们的钱先生是一位哲学者就是!

我很惭愧，虽挂名为佛教中的毛居士，可是对于佛的哲学不是“较普通人稍为明了”的，现在敢冒昧地来与哲学者钱先生作仙佛判决的讨论，我很希望钱先生低屈一下哲学者的身份为与我这毛居士讨论一下。

钱先生!我知道确是一位对于仙佛哲学很有认识和研究的哲学者，不用他自己的介绍，在他那所举的仙佛判决 15 个条件的比较看来，就领教多矣!不过钱先生的“笼统哲学”太深明了，太高奥了。在 15 条的仙佛判决，只是信口开河，胡说八道，并没有将其所以然和实证拿给我们看，怎教我毛居士能甘心呢?譬如说:“仙道是爱国的，佛法是亡国的。”你可应该把仙道爱国和佛法亡国的哲学原原本本的大发挥出来，可是没有。他所持的佛法亡国的哲理，也许是见到现在佛教发祥地的印度被帝国者吞食了，所以说亡国的哲学。然而他只要反过他的嘴脸来看，为什么第二佛教国的东邻不但不会亡国，而且反要亡其余的国呢!这样说来，实是钱先生的哲学上一个不可解决的问题了。那么钱先生的研究哲学，高架着颜色的眼镜来，只看到事物之一面，而忽略其余的各方面，所谓“收之东隅，失之桑隅”者。钱先生的哲学就犯了这个毛病，而且是不可救药的毛病!

老实告诉你吧，印度的亡国是因为印度仙道——婆罗门而亡国的。近代梁任公先生等都有过切实的研讨，不是“佛法亡国”的。推而至于现在中国的衰微，不是因佛法而衰微，乃是因为中国的仙道而衰微的。为什么呢?其中理由也正如钱先生的仙道哲学说“仙道是爱国的”、“仙道是有抵抗精神的”、“仙道是积极的”。现在西南据说忍无可忍的向日本购买了许多的飞机大炮来出师抗日，不就是所谓仙道哲学的“抵抗”而“积极精神”的“爱国”的表现吗?钱先生又说“仙道是强种保种的”、“仙道是阴阳互根的”、“仙道是乐观的”。据说火居道士不是性交的时候有自己“烧丹炼汞”的药物来助乐吗?

“仙道是科学的”，姜子牙打起仗来不是曾放法宝吗?“仙道是要实证的”，老子本非道教中的人物，他们硬把他搬来做仙道的老祖宗，不就是“实证”的例子吗?还有……(附注：钱君未将佛法 15 劣点之原由道出，故暂不逐条解答，或者另有人在解答了。)

我不曾像钱先生一样研究哲学，现在替钱先生加了这些注脚，也许对于他的仙道哲学有点新贡献吧!

不错，佛教的迷信之处也不是没有的，要晓得那不是佛法本身的过失，正如钱先生说佛法哲学是亡国的哲学一样。然而佛法果是亡国的哲学吗?那不过是因为钱先生的笼统哲学太高明和深邃了。换句话说：要有钱先生这样的哲学者，才会说出这样的哲学呢!

最后我抄一节傅勤家先生的话来告诉哲学者钱心先生说：“道教袭庄老之玄言，学巫祝之祭祷，行方士之术数，包罗已至猥杂；更摹效佛经，抄袭名字，如毗庐遮那、药王、血湖、地狱、诸天(《酉阳杂俎》谓其数同名别，然亦有相同者，如兜术兜率，及梵辅梵度等之袭用梵字是也)等名，以及佛书辞义，如劫数、三昧、转轮五道、妙法莲华之类，不可胜记，了无意味。”然而钱先生还明了，且故意摇尾于道士。可见我们的钱先生是一个道地的“仙道爱国”乃至“唯生”的仙道哲学者。

呜呼!吾亦为之作呕了!!

廿五，六，卅，于五老峰下

# 答“答《仙佛判决书》”

钱心

《佛海灯》月刊上圆成居士，有一大篇闲话责骂我，已经领教过了。现在《扬善刊》第本 15 期上，蓦地又跳出一个毛居士。骤然看见，令我大吃一惊，心中暗想，必定是编辑《佛海灯》的那位毛定勇居士，来替圆成居士撑腰，又要同我淘气了。但仔细看看，不免有几桩疑点。一则，何以不在自己《佛海灯》上发表，而投稿于《扬善刊》?二则，何以不署名字，而俨然自称居士?(普通社会习惯，

佛教徒在家者，自己不称居士；出家者，自己不称法师。就等于俗家自己不称先生一样的意思。居士二字，在古时代，本非佛教徒专门名词，亦不是尊称。后来慢慢的改变为在学佛的一种专号，而且含有尊称之意。)三则，不明此稿发于何处，仅仅标“于五老峰下”几个字，须知凡中国境内的名山，到处有五老峰，究竟是哪个五老峰呢?四则，《佛海灯》那位毛居士，听说是军界出身，皈依佛教，性情忠厚而爽直，文章质朴而和平。现在投稿的这位毛居士，活像做惯了报屁股小品杂耍一流人物，笔底下尖酸刻薄，没有丝毫诚恳与慈悲的态度。这种人也要冒充佛门居士，真把当日释迦牟尼的面子完全辱没尽了。所以，我最后决定不是毛定勇居士的手笔。

研究哲学，是学者本份事，说不上光荣二字。在校中做学生时代，各种课程，皆有定制。因为光阴宝贵，精力有限的缘故，凡是与本班课程无关的书籍，决不会下工夫去研究。年龄二十几岁，刚刚走出学校大门的我，同释道两教中人素不接近，就突如其来下笔判决仙佛之异同，岂不叫人诧异吗?所以预先声明“我往日在学校中是研究哲学的，对于仙佛二者之认识，似较普通稍为明了”。这几句话，就是说研究仙佛学理，是我们哲学课程范围以内应有的工作，不是越俎代庖，多管闲事。希望人家不要诧异。

哲学二字，本无所谓光荣，亦无所谓尴尬，何必要瞒人?所以就老老实实告诉读者，这原是平淡无奇的一件事，哪里犯得着小题大做，把本文撇开不谈，专就这一件事，弄出四百多字的尖酸刻薄滑头文章，以笑为骂呢。

《佛海灯》上圆成居士骂我许多闲话，历举如下：“愚昧、荒谬、幼稚的可笑可怜，毫无价值，以盲引盲，愚蠢顽嚣，造三途恶业，信口瞎说，折烂污的东西，笑掉方家的大牙，狼狈不堪的丑态，徒取侮辱的稿件，无知浅陋，疯狗似的狂吠。”像这一类的恶骂口吻，我都能忍受，因为他的脾气虽不免粗暴，说话虽然不免火气，他本人算一个忠实的佛教信徒。只要他把火气退脱干净，在佛门中可以称得起一位大护法居士。虽然和我的宗旨不同，我却佩服他是个心直口快的人。所以他骂我许多，我概不计较。

你毛先生现在如何呢?你不要过份相信自己是很狡猾，会在那里

唱笔杆戏。用一种明恭维，暗鄙笑，似骂非骂，不骂而骂的腔调，来卖俏弄乖，须防别人家要回敬哪。我本不会做这样刁钻古怪的文章，今日被毛先生所逼迫，不得而已，只好套他原来大作的老调，应酬几句，请阅者恕我无礼。这种文章，不是我钱心所愿意做的，模仿毛先生大作口气如下：

中国的佛教徒——无奇不有的佛教徒太多了，最出风头的，恐怕要推许什么居士和口师之流，无怪我们毛先生开口就搭起十足的居士架子说(原文架子上还有一个臭字，这个字面，太嫌恶劣，只能出在你们居士家口里，不能出在我们哲学家口里，所以我不便套用)：“我是佛教中的毛居士。”生恐他人不知道他是把半只脚插入佛教中的一个堂哉皇哉的大毛居士，俨然十足的居士。(原文虽说是一个不足道哉的小小毛居士，我相信这是说反话吧。我耳朵内从来弗曾听到有小居士的名称，况且你自己既承认为不足道哉，何故又要夫子自道。我想这些都是反面衫的。因此把他改作正面，免得阅者费脑力去猜索。)所以在提起笔来未说话之前，就要把自己年来在佛教中挂名居士这段光荣历史介绍出来。够了，不用说了。由毛先生的自称自荐，我们知道毛先生是一位佛教中的大居士就是了。

本来像我这种哲学家，无论从学力和各方面来说，是千万不应该与搭起佛教居士架子的一个俨然大居士来讨论关于仙佛的问题。况我们的挂名居士一一毛君，是一位不会像我一样研究哲学，现在竟能替我加上了这些注脚，自信对于哲学有新贡献的。我很惭愧，虽然曾经看过几佛书，可是对于佛教中尊贵而庄严的居士名号，至今还是不敢滥充。现在敢冒昧的来与大居士毛先生作仙佛判决的讨论，我很希望毛先生暂时低屈大居士身，来与我这不可救药而且令人作呕的哲学家讨论一下。

毛居士，我知道确是一位对于佛法与仙道二者都很有认识和研究的大居士，不用他自己介绍，在他那批评拙作的许多文字上看来，就领教多矣!不过毛居士的“盲目批评”太深奥了，太高明了。在一千几百字的批评，只一半是尖酸刻薄的油腔滑调，一半是人云亦云的浅识谰言。并没有将佛法所以胜过仙道的实证拿给我们看，怎教我钱心能甘心呢?

譬如说：仙道是不爱国的，佛法是能强国的。你可应该把仙道不爱国和佛法能强国的理由原原本本发挥出来，然而没有。他所持佛法能强国的理由，就是看见我们的东邻，不但自己不亡国，而且反要亡别人家的国。所以他极力辩护说佛教不是亡国的，或者竟可以说佛教是强国的。然而他只要反过他的嘴脸来看，为什么缅甸、锡兰灭亡已久，暹罗、尼泊尔、不丹又衰弱得可怜呢?难道这许多地方的人民，都不信佛法吗?都为婆罗门所害吗?如何不能像日本一样的称雄争霸呢?这样说来，实是毛居士的批评上一个不可解决的问题了。

那末毛居士的盲目批评，而且高架着颜色的眼镜，不但是看不见事物的各方面，就连某事物之一面也看不清楚，所谓“既失之东隅，又失之桑隅”者。毛居士的批评，就犯了这个毛病，而且是不可救药的毛病。从此以后，毛居士的名称，恐怕要改称毛病士了。

(自注：“失之东隅，收之桑榆”是两句古语。毛居士引用此文，作“收之东隅，失之桑隅”。收字失字，颠倒引用，这还可以说是有心开玩笑，倒也无妨。不过“桑榆”二字作“桑隅”，似乎有点欠通。原文既然如此，我是套用他的老调，故不便改正，请阅者谅之。至于所谓的“谓”字，原文写作“所设”，这或许是手民排版之误，不敢说毛居士有错。)

我说佛法亡国，是就佛法本身上学理而论。不是因为看见印度被别人家灭了，就说佛法是亡国的。我敢下一条定义如后：

世界上无论何国，其国民真正信仰旧式佛教的人数，超过全国人口总数三分之二者，其国必亡。

这条定义，理由很简单，用不着再加解释。只要你们佛教信徒，静下心来，仔细想一想，立刻就能明白。

假使有几个巧滑的佛徒，晓得旧式佛教将来在社会上立脚不住，遂联络一般有势力的人，并制造许多新式的佛徒，把佛教旧规模大大加以改革，变成一种迎合现代潮流，似是而非的新佛教，那就逃出我这条定义范围以外了。可惜现在尚谈不到此。

另外尚有印度的婆罗门问题，中国的仙道问题，至为复杂，非短篇幅中所能说得完，只能简而述之。

老实告诉你吧，印度的婆罗门教，是不可轻视的。佛教未产生

以前，婆罗门教早已通行了。佛教既衰微而后，婆罗门教仍旧兴旺着。其中自然有他不能销灭的原因。

印度婆罗门，是四姓中之一姓，一婆罗门，二刹帝利，三毗舍，四首陀。四姓中，婆罗门这一族，最为尊贵，看不起其他三族，造出种种阶级制度，并特殊的权威，以束缚他族。因此刹帝利族的释迦牟尼起而反抗之，大倡其一切平等之说，以打破社会中阶级观念。复宣传其慈悲喜舍无常无我之说，以化除政治上法律上专横的权威。根深蒂固的婆罗门，居然被释迦牟尼这种决心与毅力把他们推翻了。虽有残余势力，也只敢怒而不敢言了。

佛陀入灭后，弟子五百人，结集三藏于王舍城，自命为佛教正统。但是佛灭后一百年间，吠舍离之佛教徒，对于第一次结集，大起纷争，列举非法，誓不承认。于是调和派遂主张作第二次结集。参与其事者，有七百人。

佛灭后二百余年，帝须上座，会一千比丘于波吒利弗城，更作第三次结集。

佛灭后一百余年，已有摩诃提婆比丘，立五种异议，偏袒大众部，与旧传之上座部对抗，佛教遂呈分裂之状。前后二百年间，上座部与大众部本身，又复自行分裂，于是静极思动之婆罗门教，乘隙复兴。小乘佛教，遂遭厄运。

佛灭后六七百年间，马鸣龙树，创大乘教。无著世亲，继起宏阐。小乘虽衰，大乘教气运颇盛。又支持三百余年。

佛灭后一千一百余年，护法论师与清辩论师两派，一持有宗，一持空宗，互相争议势若水火，大乘遂又分裂。而且大小两乘之争，亦无休无息。旧教婆罗门，因乘佛教内讧之隙，遂回复其往日之势力。

毛居士，你说印度亡国，是亡于婆罗门，这是一种理想之谈。我说印度佛教之亡，是亡于婆罗门，这是实情实事，毋庸讳言的。你敢小觑婆罗门吗?

佛教所以不能立足于印度，由于他本身上裂痕太多，不是一个完全健康的集体。虽然当初释迦牟尼费了四十九年心力，把婆罗门推翻了。毕竟不能维持长久，又被婆罗门把佛教打倒了。这个只能

怪自己的教义，庞杂凌乱，而且不适合时代的需要，不能怪婆罗门死灰复燃。现在中国的佛教，也犯了这个毛病。在本教内，也是彼此互相诟谇。当日印度佛教，大小空有之争，尚是据学理而言。现在中国佛教争点，都注重于世间法之一途，学理异同反而撇在脑后，无人过问。什么禅啦、净啦、性啦、相啦、显啦、密啦、儒啦、佛啦，在中国佛教徒看来，都不成问题，无不可以调和的。只有××××，却是丝毫不能放弃，绝对不许融通。这是中国人聪明胜过印度人之处。

西南出师，是政治问题；我们所争论的，是宗教哲学问题，不应七拉八扯的瞎说。

火居道士性交的时候，是何等样子，只有你毛居士一个人在旁边亲见亲闻，所以说出来亲切而有味。我们大众都没有这个阅历，不敢妄语。

姜子牙放法宝，这是《封神榜》上小说家言，何足挂齿。就算他有一两种法宝，我尚且嫌他过于简单，没有你佛门的法宝多哩。你不信，请睁开眼睛看一看你们佛母准提菩萨像，18 只手，只有 3 只手是空的，那 15 只手上，都拿着各种不同样子的法宝，正在预备祭放呢。密宗造像，哪一个不有几种法宝?就是你本师释迦牟尼，他老人家也有几桩拿手戏法，佛经上说得明明白白，你毛居士真可谓少见多怪。

“道”之一字，发源于老子。老子不但是道教的祖宗，并且同时他也是中国佛教的祖宗。因为佛经上所常用的“道”字、“德”字、“玄”字、“妙”字、“有”字、“无”字这些抽象的名词，都是从老子书中出来的。若没有老子学说在先，中国大乘佛学，是万万不会产生的。你毛居士真可谓数典忘祖了。

你说“佛教的迷信之处，也不是没有的，要晓得那不是佛法本身的过失”。请问，不是佛法本身的过失，究竟是谁的过失?一般号称居士的人们，不都是皈依三宝吗?他们许多迷信举动，你敢说他们毫无根据吗?是他们自己创造出来的吗?他们竟敢违背佛法，而大胆的创造迷信吗?他们不怕错因果吗?不怕受恶报吗?不怕堕地狱吗?照你毛居士口气，似乎要把迷信之罪，加在居士身上，而极力为佛法作辩

护。你我二人不必争论，只要全国居士界大家公认就是了。

蒙毛居士的盛意，抄一节傅勤家先生话来告诉我。可惜你抄得不完全。你本是把半只脚插佛教中的人，现在你看书也是用半只眼睛看，所以只能看见上半段，而忽略下半段。现在让我把他的下半段文章抄出来给你看："佛书亦有袭道经者，可参看道佛二教相诋章。"又云："儒畏天命，修身以俟；佛亦谓此身根尘幻合，业不可逃，寿终有尽。道教独欲长生不老，变化飞升，其不信天命，不信业果，力抗自然，勇猛为何如耶。"我所抄的这几句话，和你所抄的那几句，原是连在一串的，偏偏你看不见，因此我说你是半只眼睛看书。

以上凡是应该回答的话，已经说完了。最后我不揣冒昧，奉劝你几句良言。毛居士，你赶快请医生，开方子，多吃几帖药，保重贵体罢。你的胃病很厉害，碰一碰就要作呕，若再不平心静气，闭门养拙，恐怕将来变成不治之症了。

## 读钱君《仙佛判决书》之平心论

周子秀

自本年二月，于《扬善月刊》第六十三期，读钱心先生之《仙佛判决书》，斯时即欲有所评论，借以显扬仙道及佛教之得失，以鲜暇未果。后更续读圆成居士及毛居士之评论，与钱君继续之答复，觉其中是非参半，诤论无有已时。兹因乘暑假期间之暇隙，略述此平心论，以就正于海内外之大善知识，幸垂教焉。

钱先生所论仙道佛法之优劣，凡 15 则，每则凡两句。上句是尊崇仙道，下句是讥贬佛法。据理而论，每则上句之赞扬仙道，语语皆妙，可谓先获吾心，为数千年来之仙道一放光明。其卫道之苦心毅力，诚堪嘉佩。惜乎其每则下句之评论佛法，则多错谬之处。其原因大约有二：一则因钱君读佛经甚少，于《华严》、《法华》、《维摩》等经，似未详读。如果详读诸经，决不至有此见解。一则因钱君见近今之佛教徒，其学问及修持多属平常，遂以为佛法不过如此，

而生轻视之心。(时至今日，三教皆极颓败。道教式微，儒教破产，佛教虽号称兴盛，亦虚名者多，实修者少。然真修实证者非无其人，何可一例轻视?)殊不知佛法广大精妙，岂得以平庸之佛教徒为代表，轻视佛法?致招佛教徒之反对。

晚学窃以为《仙佛判决书》一篇，不如删去其每则之下句，而存其上句，其题改为《赞仙道文》。则有阐扬仙道之功，而无诋毁佛法之失，较为得之。况《扬善月刊》，本以阐扬仙道，不毁他教为宗旨。赞仙毁佛，亦与该刊宗旨不合。未知钱先生及海内外诸大善知识，以为何如?幸乞有以教我。

《仙佛判决书》凡 15 则，范围甚广，一进未能具述。兹但评论其第 10 则一条如后。

《仙佛判决书》第 10 则原文：

`子秀按：谓仙道男女平等，自是正论。至谓佛法重男轻女，则大不可。凡事贵有根据，不尚空谈，兹引佛经数则以为证。

《梵网经》云：若佛子以慈心故，行放生业，一切男子是我父，一切女人是我母，我生生不从之受生。故六道众生，皆是我父母。而杀而食者，即杀我父母，亦杀我身故。(下略)

按：佛视六道众生，悉皆平等，岂有重男轻女理?

《维摩经．观众生品第七》云：时维摩诘室，有一天女，见诸天人闻所说法，便现其身，即以天华散诸菩萨大弟子上。华至诸菩萨，即皆堕落；至大弟子，便着不堕。一切弟子神力去华，不能令去。(中略)舍利弗言：“汝何以不转女身?”天(天即天女)曰：“我从十二年来，求女人相了不可得，当何所转?譬如幻师化作幻女，若有人问，何以不转女身，是人为正问否?”舍利弗言：“不也。幻无定相，当何所转?”天曰：“一切诸法亦复如是，无有定相，云何乃问不转女身?”即时天女以神通力，变舍利弗令如天女，天自化身如舍利弗，而问言何以不转女身。舍利弗以天女像而答言：“我今不知何转而变为女身。”天曰：“舍利弗若能转此女身，则一切女人亦当能转。如舍利弗非女身而现女身，一切女人亦复如是。虽现女身而非女也。是故佛说一切诸法，非男非女。”即时天女还摄神力，舍利弗身还复如故。

《法华经·提婆达多品第十二》云：时舍利弗语龙女言：“汝谓不久得无上道，是事难信。所以者何?女身垢污秽，非是法器，云何能得无上菩提?佛道悬旷，经无量劫勤苦积行，具修诸度，然后乃成。又女人身，犹有五障：一者不得作梵天王，二者帝释，三者魔王，四者转轮圣王，五者佛身。云何女身速得成佛?”尔时龙女有一宝珠，价值三千大干世界，持以上佛，佛即受之。龙女谓智积菩萨、尊者舍利弗言：“我献宝珠，世尊纳受，是事疾否?”答言：“甚疾。”女言：“以汝神力，观我成佛，复速于此。”当时众会，皆见龙女，忽然之间变成男子，具菩萨行，即往南方无垢世界，坐宝莲华，成等正觉。三十二相，八十种好，普为十方一切众生演说妙法。尔时娑婆世界、菩萨、声闻、天龙八部、人与非人，皆遥见彼龙女成佛，普为时会人天说法，心大欢喜。

此外如《华严经》“善财童子五十三参”，有“休舍优婆夷，慈行童女”、“不动优婆夷，婆须密女”、“贤胜优婆夷，有德童女”等，诸大菩萨，皆系女身。观世音菩萨，时现女身，以度众生，尤为众所共知。

阅上诸经，可知佛法中诸大菩萨，时现女身，无男女相。谓为重男轻女，无有是处。

以上专论重男轻女一节，以下统论佛法。

至论佛法之得失，则道书中如《丘真人语录》、冲虚真人《仙佛合宗》、济一子《道书十七种》、华阳真人《慧命经》，于佛法皆极尊崇。佛法若果无益于世，诸仙师决不如此之推许。甚望钱先生详察之。

晚学学问肤浅，所论恐有未当，请转求陈撄宁老夫子教正。老师为今日仙道中泰斗，晚学愿师事之，知必有一赐教也。幸甚幸甚。

# 病中读经的感想

易心莹

## 佛法男女不平等之证据

自往岁以来，得读《扬善刊》，敬悉贵社先觉，汲古钩深，推阐数千年绝学，公诸同好，起聋发愦，感荷良殷。每思体此志愿，专心研究琅函。奈兹尘务纠纷，应接几无暇晷。忽忽季夏之交，又遭病魔来缠，盘桓斗室之中，往复迭转，想及周子秀君《读仙佛判决书之平心论》，危坐卒读，见其中论及佛法男女平等处，举例数端，俱属片面，未为定论，今姑摘录释氏书中轻视女人之文字数段，以资比较。

《涅槃经》曰：一切女人，皆是众恶之所住处。文句记曰："阿难问佛，如来灭后，见女人云何?佛言：无与相见，设见勿共语，设共语，当专心念佛。"

《诃欲经》曰：女色者，世间之枷锁，凡夫恋着，不能自拔；女色者，世间之重犯，凡夫因之，至死不知；女色者，世间之哀祸，凡夫遭之，无厄不至。

《智度论》曰：女人之罪，巧察人恶，女人之智，大火烧人，是犹可近；清风无形，是犹可捉；蚖蛇含毒，犹亦可触；女人之心，不可得实……譬如蛟龙，不择好丑，惟欲杀人。

又如道场禁女人之人，女色害人。经论中毁斥女人处，不一而足。在佛法中男女本不平等，今欲勉强牵合，是则不可。我佛有知，恐降违经之罪，不敢轻于赞和。然同一经论，何其凿枘如此?我与周君所见，成为两大对峙，反复思之，不得其故。

若谓男女平等，则如佛菩萨岂说诳语以自欺欺人乎?若谓男女不平等，则如周君所引各经语，又作何解?

## 释迦如来学仙之铁证

释迦佛当年初出家时，于雪山拜阿私仙道(见《华严疏抄》)，辛苦六年工夫，冀了此身大事。足见仙道微妙秘密，不易得闻，苟非其人，难以承受，今举《华严》、《法华》二经以证之。

《华严》曰：如来大仙道，微妙难可知……护持诸佛法，摄取大仙道……大仙有所施，戒法忍辱精进禅定智慧。

《大乘妙法莲华经》曰：佛告菩萨天人四众……吾四方求法……时有仙人言，我有《大乘妙法莲华经》……即随仙人供给所须……

经于千载……令我具足六波罗密，慈悲喜舍，三十二相，八十种好，紫磨金色，十力，四无所畏，四摄法，十八不共神通道力，成等正觉，广度众生云云。

以上略引释迦学仙之证，即此可见一斑，若广引全经掌故，尚不止此。无奈彼等后辈不假思索，动以口角拒人，毁谤仙道，诚可谓数典而忘其祖也。

(编者按：易君此稿，由四川灌县丈人乡寄来，原稿材料甚多，因限于篇幅，不及全部登完，特将其中两段摘录登出。其余若“道经与佛经之比较”各段，嗣又收到大作一篇，题为《生人非精虫卵子之我见》，亦暂存敝社，未及发表。知关远注，并以奉白，祈原谅是荷。)

# 供养舍利子是什么意思

崇实居士

偶尔翻到 24 年 12 月 24 日的新闻报，无意之间，看见一行广告，标题是供养舍利者。下面是写着：“兹有舍利塔一座，内安舍利子四粒，系当日向北平普白普仁尊者处请来，计供养费一千八百余元。现因急欲远徙，如有人要供养以种福田者，可备二分之一左右供养费，即可前来请去供养。”我看了这一节文字，觉得很为怪异。于是发起我的好奇心，愿共读《扬善刊》的诸君研究一下，究竟供养舍利子是什么意思。

舍利子这件东西，据说是老和尚死了，将尸体焚化后，遗下来的东西。然而供养了它，有什么益处呢?值得花费一千八百余元的价值去请来供养。但是既经供养了，何以忽然又要卖出呢?若说因远徙的缘故，那末四粒舍利子很小的东西，也不是不容易携带的。若说因供养了可以得福，某某因志在利人，愿将福田让给人家种，不在乎自己得福。然而起初何故又要向人家去请来，夺人的福田呢?假使说以前家中有钱，所以能将舍利子请来供养。如今家道贫寒，无力供养，所以尽愿让给别人家。照此而论，他自己得到的福哪里去了?

假使说有钱无钱，和福是没有关系的，某某家虽贫寒，然而福是得到的。但既然可以得到福的，何以现在忽而又不要福了呢?所以这个问题我心思愚笨，觉得很是难解。究竟供养舍利是什么意思，愿和佛家的善知识研究一下。

因为我是个实行家，欢喜讲事实，不欢喜空谈，所以我的主张，假使有了钱，尽愿做些有利人群而有公益的事情。不愿将有用的金钱，而做这些虚无缥缈的功德。以为种什么福田，而希望得什么福呀。但是这种见解，贤达君子以为然否?

## 听江博士演讲“世间与出世间”之感想

崇实居士

3 月 23 号，在佛慈药厂楼上，听江亢虎博士演讲“世间与出世间”。正听得津津有味的时候，奈光阴贵似金，只一点多钟，江博士宏深的伟论，大雅的高谈，不能为我所留连，又被其他学会邀请去了。以是“世间与出世间”之问题，依旧丝毫没有结果。只说出了人生许多苦痛，而不曾说出怎样才能免除苦痛的方法。“有兴而往无兴返”，我想不独我个人如此，恐怕当时听讲诸君都不免有此感想吧。

继又想到博士所说的贪、嗔、痴三件，在佛家号为三毒；又说孔子亦主张戒色、戒斗、戒得。孟子则因齐宣王之好货、好勇、好色，用因势利导之法，欲其推己及人以行王道。但其结果，无大效力，不百年间，仍有暴秦之肆虐。虽云暗中实已栽培不少元气，但是事实上不能证明，故后之人或疑或信。虽有以德行仁之人君，亦有假名作慝之巨猾。而推究其所以然者，盖因贪、嗔、痴三毒，无法使之根本铲除耳。

须知释迦牟尼既以苦修六年，而因饿得不能忍，以是贪根又长，不得不饮牛乳矣(按：此乃博士临时所讲的)。然此非释迦之贪，乃中有所不足，不得不贪耳。今之佛教徒程度，未必能如释迦，而欲铲除此三桩根本，其若何能之?所以只能说而不能行，己不行而教人行，已成为今日之公例。

但是要铲除此三桩根本，究竟有什么妙法呢?还是终不可能呢?对于此种问题，鄙人经过长时间的研究。

先前从佛经中细细探讨，如《华严》、《楞严》、《法华》、《金刚》、禅净律观、性相大小种种经论，不下数百余种。但是终不能彻底解决以上的问题。而佛家的经论，三藏十二部，又多得不可胜数，尽一生的光阴，也难以卒读。因此又想到历来的高僧居士，虽曾研究终身，待至报尽时亦无大异。虽云本人已能了生脱死，而贪、嗔、痴三毒，亦安能必其根本铲除?若由外视之，则与常人丝毫无异。“凡夫依旧是，入圣徒空言。”况且释迦牟尼经过长时间的精修苦行之后，不免尚贪饮牛乳，则其他佛教徒更可想而知了。以是知三藏十二部，或者不能解决此三种问题。于是惕然而惊，悚然而惧。

继而，偶有想到《孔子家语》上有两句云：食气者神明而寿，不食者不死而神。若能由食气而至不食，岂不是可以将贪、嗔、痴三毒根本铲除么?查是在《家语》上虽有此说，而无此法。则研究与进行，皆不可能。画饼不充饥，望梅难止渴，怎么好呢?于是再跨入道家。如《老子》、《庄子》、《淮南子》、《列子》之类，披览之余，虽然觉得有端倪可寻，但是仍不十分透彻，依旧有些模糊影响。所以再将神仙家的学问，入手研究，如五祖七真所著的丹诀诗词，与仙家所发明之返本还原逆行造化的理论。于是始知果有不死之方，长生之法。而且人人可行，个个能学，只要有志愿就是了。

所以想到这里，觉得非常庆幸。盖向来所不能解决之问题，从此可以解决了；贪、嗔、痴三毒，无法可以根本铲除者，从此有法可以根本铲除了。贪根能除，则牛乳可以不饮；嗔根能除，则柔弱可以克刚；痴根能除，则对境可以忘情。照此而行，世间与出世间之问题自可解决。人生许多苦痛自可免除，可以神明而寿，可以不死而神。若不能到此地步，

我敢大胆地说一声，都是空谈，终无实际。

虽然鄙人现在写这许多没要紧的文字，亦未尝不是空谈。然而鄙人有此知见，有此思想，有此志愿，自信只要不遇到意外的飞灾，不测的横祸，尽此一生，定能够达到以上的目的。但不知博士的心理，是否赞成此举?或者以此种方法仍旧不算彻底，必须要保险能够

不生意外的飞灾与不测的横祸，而此生一定能够达到目的，才算彻底的方法?但鄙人还没有这种力量，自己不敢保险。所以要希恳博士最好再来演讲一次，将最高尚、最彻底，实行能够解决以上各种问题的道理，明白宣布，使大众周知，真实不虚地解除一切苦痛，是为至祷。

# 到四元宇宙去

施毅轩

我人处世，全被时间与空间所限制。自生而老而死，此时间之驱使；自沪而苏而京，此空间之束缚也。苟能超出时间与空间，则可隔绝生死而永远存在，除去障碍无有来往矣。惜乎!时间与空间虽为我人之公敌，然亦为我人生存中所息息需求者也。

若论卞间行三次元宇宙之原理，即前后左右上下是也。在一次元之线上任取一点，即有前后之别。譬如甲乙二人面对背立在一线上，则甲之后即为乙之前。可见前后二项实为相对者也。在二次元之面上，除前后外，另加左右二项。譬如二人并坐，则甲之右即乙之左。此左右之相对，与前后同也。在二次元之空间上，除前后左右外，另加上上下二项。譬如甲立乙卧，则甲之头部在乙之上，而乙之全身在甲头之下。此上下二项，亦为相对，与前后左右同也(撄宁按：此说可参考代数学之三乘方与几何学之点、线、面、体)。空间既为相对，有用则存，无用则废。此存废之别，全视环境而定。譬如在一次元线上，若甲乙二人面对面坐，则甲之前即乙之前，而甲之后非乙之后，此前后之不可固定明矣。故我人若离开地球，则前后左右上下之方向，均可视为一体。盖离开地球者，从地球方面论，空间已废，障碍已除，来往可无有矣。(撄宁按：虽离开地球，假使我们的肉体尚在，则上下前后左右依然如故，安能废除?)

至于时间，则有闵可斯奇之四元宇宙论之为相对，复有爱因斯坦之相对论，证之而不谬。在三次元宇宙论之，则以时间为绝对。盖过去为过去，而未来是未来，过去断不能作未来，而未来断不能

作过去，理之常焉。

殊不知自幼而老者，乃体细胞内所含之电子多寡而已。幼而壮，电子之增进；壮而衰，电子之减退。此物质之增减，遂有时间之不同。假定体细胞内电子之全量，永保而不减，则虽有地球公转太阳，月球回绕地球，而时间之不同，不生效力。故若能解脱生死之境界，更无时间之可言矣。所以从四次元宇宙而立论，返昔为今，自然可能。进一步详论人身返还之理，修养之术，则长生不死，亦非谬论，且颇合于近世科学之原理也。

(攖宁按：过去、现在、未来这三个不同的时间，盖由于吾人之分别心而成立者，与地球公转太阳及月球之回绕地球，无涉也；与古代之铜壶滴漏及近代之钟表指针，无涉也。日月地球之转动，只能造出年月日时；钟表轮条之卷舒，只能造出点刻分秒。假使吾人没有分别心，任其转动而已，如何能判断其为某年某月某日某时?任其卷舒而已，如何能观察其为几点几刻几分几秒?其所以能判断，所以能观察者，全恃吾人之分别心。纵令日月销沉，钟表毁尽，而分别之心不息，则过去、现在、未来三时间，依然如故也。第一念起，名为现在；第二念起，则第一念已成过去，第二念遂为现在；第三念待起而尚未起者，即是未来。不必测日月，不必看钟表，俨然有三种不同的时间存在，然则打破时间之说，岂非徒成戏论耶?)

我友吕君纯一，研究科学人也，精通玄理，对于长生学说，素有心得，仙佛经书，博览无遗。既备天赋智慧，又得真师口诀，此次费尽脑力，注解《金刚经》一书，详性命之学，述修炼之方。贯通中西学识，不涉迷信；阐发古今奥义，独树一帜。俾研究佛老者，有所问津也。

炼成金刚不坏之身，永保固有电子之量，合于四次元宇宙之学理。借以避免时间之束缚，并引元始子为万物之始祖，一动一静，而分为阳电核与阴电子，此无极生太极之理，万物皆然。因电子之公转电核而成原子，由原子之结合而成分子，由分子之包涵在细胞内而成生物，由无数细胞之集合而成人体，此生理学与解剖学论之详矣。然壮者电子之多，而衰者电子之寡，早经神经学生理化学之证实，可知电子之多寡，有关于生死。

然电子尚为物质，不离三次元宇宙之范围，故先依法增加电子量，锻炼精进，自由凝集，神妙若电，形尚未化，固不足奇。再进以电子与电核凝合，而返为元始子之无极，始与宇宙同体，太虚合一。是已脱离细胞，超出物质范围，以达四次元之宇宙之境界。与时间隔绝，与空间分离，不分彼此，真我常存，无有往返，真性永在。如此，则不生不灭形神俱妙之法身成矣。

美哉!吕君之用心深矣。书成理彻，乐为之序。

医师施毅轩序于苏州

(撰宁按:《金刚经》属于佛教般若宗，他的本旨，是破一切名相，独显真空之理。对于神仙家、金丹法门，毫不相干。纯一于是由南派栽接法入手者，此法乃中国神仙家口口相传之秘术，只有中国人能懂，只有在家人能实行。释迦牟尼是印度人，他自己就不懂中国神仙家的法子。况且他又是一个出家人，就算他能懂，他决不能实行。因为这种功夫，非出家人所能办到。赵缘督的《仙佛同源》、伍冲虚的《仙佛合宗》、柳华阳的《慧命经》，已经被佛教徒骂为外道，判为邪教了，何况再将取坎填离之法，介绍到《金刚经》上去。现在吕君又蹈前人之覆辙，难免又要被佛教徒所呵斥。须知仙佛二家宗旨，是立在相反之地位上。仙讲长生，佛讲无生，断断乎不能合作，不能一贯，不能牵强附会。我们学仙的人，把仙教范围以内的书籍宣传也好，注解也好，流通也好，切切不可借用佛典中一个名词，省得受佛教徒轻视，说我们没有独立的资格，要倚靠别人家的门户。仙家借用佛家名词，宋朝以后才有，前人已经错误，今人不可再误。区区苦心，望世间一般著道书的同志们原谅。

又按：南派栽接之法，在民国以前，无论什么朝代都可以实行。现在这个时候，若要提倡此种学说，恐又有点行不通。一者年龄问题，二者人格问题，三者外护问题，四者经济问题。设若有一项弄得不稳妥，就要变成法律问题。不知同志诸君曾注意及此否?我个人愚见，还是谈北派清净法为妙，省得惹出许多麻烦。至于南北派之说，亦不过人云亦云而已，其中界限，颇不易分析。譬如南派白玉蟾就是清净法而非阴阳法。清朝以来，龙门派在家修炼的人，也有用阴阳法者。可知，南北派是相对而非绝对的。)

# 《金刚经金丹直解》序

纯一子

大道浑沦，无名无形；大道显微，有生有灭。道在天地未判之先，由五化而成太极，则乾坤依此而清宁，日月倚此而光明，风雷赖之而变化，人物借之而成形，两仪依此而奠定，四象倚此而阖辟，八卦赖之而定位，九宫借之而呈象。故上士得之而为仙，下士昧之而为凡。

夫道也者，放之则弥六合，无物不有；卷之则退藏于密，无时不然。此不可须臾离也，可离非道也。可见道不远人，人自远道耳。

因大道出乎人道，先天隐入后天，有顺行逆行之别，为人道佛道之分。可知万物化生，皆持先天一气；包涵群生，尽是太极一理；图书既现卦数之灵文，河洛复阐龙马之精神。

仙佛经书，尽言大道，分阴阳之对待，运刚柔于上下。一颗宝珠，夺尽乾坤之造化；一粒金丹，采取日月之精华。是大道正理，不离乎铅汞交媾；仙佛真传，不外乎阴阳颠倒。控制心猿意马，方得龙潜虎伏；能道心常明，自然吞金进火，不难行符得药。若人欲一起，水火不能既济，铅汞岂能相投?此《金刚经》密经，详修炼之玄奥，泄大道之秘密，成仙佛同源、性命双修之宝筏也。

全经喻言，三十二分，真诠透露，宗旨合乎丹经；反复详述，玄微契夫老庄。字字金科，言言玉律。惟经义古奥，理隐难达。

斯经大乘之法，业已六译其文，至今盈于寰海。令人乐闻受持者，是姚秦鸠摩罗什所译之本也。注释不下百家，务性而乏命术，惟以空寂为宗，痴想立超彼岸。岂知漏尽难成，深苦渡海无筏，虽造入定出神，总属阴灵之气。宅舍难固，终落空亡。如欲回阳换骨、白日飞升，须得佛教方外别传之秘，道家金液还丹之诀。惟六祖以下，上士难得，仅讲性法，慧命失传，其愿弃却名相，立离大寺，和寓猎侪，以成妙道，薛道光禅师，弃僧伽黎，幅巾逢掖，混俗和光，以了大事。此释家之得性命秘传真诀者，力避时人之猜疑讪谤，借有力好道之侣地，而实行之也。故阴阳互用之奥妙，杀机反复之

玄理，非遇不惊不怖不畏之人，佛说：不可说也。

抱朴子抱道二十载，吁无力实行之嗟；三丰师得诀十余秋，吟缺侶伴道之叹。夫知、行、成三步，决不可同日而语。因性命双修之道，法财侶地，缺一不可。法财既难同得，侶地岂易寻觅?古仙云：备办法财买金液，机事不秘则生害。诚非诬也。得诀者行尚难，由实行而成道，岂易哉?!

纯一不敢自秘，愿以金丹直解，注性命双修之事，为仙佛同经之途。

普大世界，不乏同志，熟虑深思，自易悟真。所谓给孤独园也，一合相也，乃至无有妙法可得也。不难对镜见形，拈花微笑。寓有字妙经中，包藏无字真经，愿人寻觅无字真经，一得而永得，虽凡夫俗子，立跻佛地。有缘得遇，彻悟真如，俾如来正法眼藏，和合凝集，龙女献珠，放大光明，普照恒河沙等三千大千世界，不负牟尼古佛垂经渡世宏愿。

夫平素崇佛以辟他教者，是仅识有字之经也。因有字之经，释道稍异；无字之经，仙佛同需。有字之经，经之糟粕也；无字之经，经之精液也。吾辈虽不能即得无字真经之妙谛，亦不容自狭以狭佛教耳。是为序。

民国癸酉仲冬古吴纯一子序

# 佛经仙道与科学之研究

纯一子

吾人生于地球之世界，为太阳系行星之一，离太阳远九千三百万英里，较太阳小一百三十万倍。而太阳系虽已极大，在宇宙中不过沧海一粟，实为天空中极小之一星系而已。其类似或大于太阳系之星云系，在望远镜之力所能及者，何止千万?其确实之数，目下天文家尚不能尽知，其非望远镜之力所能及者，更是无数。佛云：如恒河沙等三千大千世界。寓言世界之多，无数可计。宇宙之大，正无可限量也。

人之生存于地球，上有空气之压力，下有地心之吸力，同时受地球转动时离心力之支配，无处无时不发生作用。喜怒哀乐，寒暑饥饱，随时可使人致疾，必须时时刻刻与自然势力之环境抗争，始能生存，即谓人之能力。由能力之经验，发生智力。由智力之研究，极其科学所明者为知；逾此最高深已知范围之外，非科学所能解决者，则为神。故曰：圣而不可知之之谓神。夫神者本非迷信之名称，实为未尽明著之知耳。若宇宙天空，究大几许，无人能知，西洋人以 8(无穷大)表之，我国则转过 90 度书之曰 8，(《玄说文》作 8)。因知之范围，遂渐进步，例如雷电之现象，风云之变态，昔日视为神者，今人能以科学解释之，而人知之范围内矣。人类极尽其聪明才智，知之范围虽日渐增大，究甚有限。

夫大者，天地之理，无穷大宇宙之谜仍未找破；小者人身之细胞，由婴幼而少壮，衰老而死亡，顺乎自然之显著变化，出于不知不觉之间，究以何种原理，为此种之变化主要原因，各国学者亦无确实之证明，此种衰老之趋势，至今尚难明了。近世德国医家，极其科学智力，虽不能详原始之变化，亦可知内分泌之关系，于是发明青春腺接种之术，生殖腺注射之方，为返老还童之法，可由是进步矣。奈接种之术，不易实行，生危险易，而得效果难，已往之成绩可睹。生殖腺分泌液之注射，已为各国医家公认，补养神经有功，增加抵抗生力，用之得当，确有缓却衰老之趋势。察其效果，完全出于临时之彼动，停止供给，前功渐弃，生理变态，依然如故。远不若我国之金丹大道，能改造体质之自动力，生理上起逆行之变化。初步之炼精化气，已有返老还童之效。照科学原理，实是炼化吸收已成之原生精卵分泌液，起生理自然逆行之异化变态成电子。中步之炼气化神者，乃炼化万灵电子自由凝集之法，能独立随意运用其原始灵明之力，脱离身体物理精妙机器之构造，瞬息万里，如电子神妙无比也。最后之炼神还虚、炼虚合道者，乃炼化随意运用之电子，由渐而化为无极之元始子矣。动则聚为有形电子，千变万化，无物不能成象；静则散归虚无元始，原归一物，宇宙太虚同体。夫明道者，可由人之自然常道，夺天地之造化于不知不觉之间，变化人身之细胞生理，自然逆行还至元始电子，无形无象，变化无穷。

既可生热炼化，又可发声传光，不受天空物质时间之阻隔，无远勿屈，无事勿能，不但人所能皆能之，既宇宙之所能无不能之。昔日讲仙论佛，为神之境地，在今日已渐趋知之范围，所谓先天之元始祖气，可以明矣。

夫宇宙之定义，吾国早知。字者空也，上下四方之谓也，古人称之曰六合；宙者时也，往古来今之谓也，包含过去未来及现在。夫时之始终，空之起极，无法尽知，所知者时之一段落与空之一部分而已。古人早知宇宙，乃时间与空间之各种配合而成之种种形象也。而宇宙之本体，则始于一元之无极，即在神之境地。无穷大之别名，元始子之太虚，至太极元始子已人于各种均衡状态而有动静之形象，即人已知范围之别名，如电子之已有范围也。两仪者两面观之相对论也，阴与阳动与静之谓，即老子所谓有无相生，难易相成，长短相较，高下相倾，音声相和，前后相随，一切均相对之意也。四象者即(Einstein)爱因斯坦所创四进向也(FourthDimensions)，即时间与空间之四种测度也。八卦者精神物质与时空之配合而生之初步形象也。六十四卦者，时空之种种不同配合生生不已而得进一步之各种形体与动态也。吾国之《易经》，即说明各种不同之时间与环境中应有之最适中正当处置之书也。

易者，阴阳之道，从日月会义成名。八卦之书，始于伏羲，有画无文，先天之易也。六十四卦，重于文王，卦下有辞，后天之易也。统之在道，则先天无二致；散之在理，则后天有万殊。故《易》有“太极生两仪”。太极者，道也；两仪者，阴阳也。阴阳合一，即太极一道焉。万物之生，负阴而抱阳，莫不有太极，莫不有两仪。絪缊交感，变化无穷，故以易阴阳之道，动静之理。卦之已形，爻之已见，而定其数理，可以言知。卦虽不同，所同者奇耦；爻虽不同，所同者九六。是以六十四卦为其体，三百八十四爻为其用，远在六合之外，近在一身之中，暂于瞬息，微于动静，莫不有卦之象焉!莫不有爻之义焉!故能知夫阴阳先天之道，察夫动静后天之理，与天地合其德，与日月合其明。以坎离二卦，互藏阴阳之用，坎上离下，二气相感，既济成功，性命之道得矣。是长生不死之方，仙佛逆行之法，在于易之坎离二卦明矣。

夫乾坤则为众卦之父母，然自重乾变而至于重坤，则阳尽阴纯，身登鬼籍，生生死死为人道之常，以长生不死为幻说。不知重乾至重坤，实无坎离二卦在其中也。有坎离二卦，则不能顺推以至死。故易之为数，逆数也，逆返其道而得不死。以坎离一卦，代水与火，万物得水火则变。科学物理，精巧汽机，皆以水火而神其用，为功大矣。修大道者，亦以此科学而成之。凡人之水火，精与血皆含水，惟元始子电气则为火矣。

元始电气者何?即坎中一阳，为真阳之种。在丹经名药、名火、名真金、名华池神水、名铅，种种异名，更仆难数，总之皆此一物之代名词耳。

元始电气真阳，即是金丹来自太虚，集自人身，来自人之所以成此身，其成此功也。实非赖金丹之力，不过有逆用成仙、顺去成人之不同。金比其体，丹喻其形，所谓“二弦合其精，乾坤体乃成”，固非五金八石草英木华种种无情之物所可得而比拟者也。乃阴阳元始电气合成之一物，救死之圣药也，极实贵之，故名金丹。极简至易，虽愚夫愚妇，亦得与知，故上天宝秘之也。炉鼎之名，即人身阴阳二电之器。烧炼之意，为烧水全干，炼阴使尽，与朱砂水银，有何与耶?实亦借喻之辞，固非实言此物。左道之来，皆由于丹经之喻言，与人之妄猜测而得，亦各有其小效，要皆入于空亡。其间惟调息坐禅，虽不能一得永得，尚可见性明心，然至此地步，其功亦大苦矣。惟金丹简易自然，一得而万智万能，无不悉俱，岂他一切小道所可同日而语哉!孔子之道，惟性功耳，知有命功，望之而未能得。夫命功在易，佛老皆由之，故读《易》“韦编三绝”且有假年之叹，可见易学玄妙，尽性至命，言不虚造，论不虚生。各国科学家哲学家，均在极力研究之。吾国人愚蒙，不可以语上，遂致已发现之宇宙真理，明仙佛之坎离逆用，复从知之范围，退出而入于神之境地，深可浩叹。近世西洋发明之唯生一元相对论，即是宇宙之真理。

及宇宙之全体大用，非若唯物唯心唯能唯性各论之仅居其一端，具宇宙之一体，而有偏见。不知天道人道，无不一贯耳。

由是观之，宇宙之大，科学既不能究其极；元始之力，科学亦

不能详其用。夫宇宙之森森万象，浩浩乾坤，推求其原始，混沌无极，太空无象之可寻者，何物也?科学可谓未成电子之元始子，古道所谓先于天地之先天气。元始子为电子之前阶级物，其热力无可比拟，流荡往复而生象，因自然渐冷而变态，由气体而变流体，由流体而变固体。宇宙星球万象，无不成于此元始子也。故未有天地，先有此子。万物之象，虽有不同，万物之元始子，果无不同也。天地亦宇宙万象之一，亦有其生，是无极而为太极，由元始子而成之物也。吾人亦宇宙万物之一，虽生于天地之后，亦由无极而为太极，由元始子而成之人也。

宇宙之成天地，经过如何阶级，已生若干年纪，现代科学，尚不能稔其真象，在似知未知之范围。未尽确知之前，仍不离神之境也，无由讨论之。人之生于天地，由物质阶级进化而成，人类进化学，论之详矣。推原其始，胎卵湿化，均出一源，无不由原始子动成电子，而原子，而成原生质，备生物生命特有之基础。生物之最小而有组织个体简单独立生活之物为细胞，由细胞集合而成不同之组织，再组成各种器官，以营各种不同之机能。合器官营互相补助共同之工作，而成为系统。如循环系统，专为血液运输养料和废物；排泄系统，专司排泄运输废物于体外；
呼吸系统，专为吸氧排碳之需；生殖系统，为生殖布种之司。消化食物，吸收养料，筋肉之运动，骨架之支持，以及神经传导感觉思想等作用，均有系统，专司其职。合物理化学自然构造神妙之各系统，成为人体，而基本单位，仍不出于细胞。而细胞之成，仍不离乎元始子耳。人类之奥妙，尚非人类今日之知识所能穷，亦非已知之现在科学所能造。元始子乃为生元之始物，既有知觉灵明，又能动作行为，真神妙无可比拟，精微无象可察。身体结构之精妙神奇，生活智慧之知觉思想，以及动植物状态之奇奇怪怪，无可形容者，皆元始子为之也。元始子之生造天地，以及人类万物，亦犹乎人类之造屋宇舟车城市桥梁等物也。天空之飞鸟，为元始子所造之生活飞机；潜水之鱼介，为元始子所造之生活潜艇。昔时之哲家所不能明者，科学家所不能解者，进化论所不能通者，心理学所不能道者，今皆可由此及彼而豁然贯通，为大道先天：气之科学哲学解耳。科

学是实验后天物质之自然，不能检先天无形之自然；哲学是确定科学未明之理论，不能得元始自然之证据；仙佛之道，究先天无形之自然，变后天自由还元始。夫元始子是无极太虚，经过若干阶级，化成电子，已入太极，而太极有阴阳之分，动静之感，万物之始生也。其反动灵感之力，等于电力。人之脑细胞神经组织之构造，高于一切动物，就电机组织之传导收发各机关，高于一切普通电器也。因电力之用，以其体之构造而异，电置于炉，其用为光；电置于轮，其用为走；电置于传热器，其用为暖；电置于播风器，其用为凉；电用于目则见光；电用于耳则闻声；电用于口喉则发声；电用于筋肉则运动。其元始子构造之细胞不同，而其致用亦异耳。电力生于阴阳，感于阴阳；人体生于阴阳，死于阴阳。以元始子构造脑细胞，特异有机体之电力灵感，故思想智慧巧妙变化，正令人不可思议。全体既成自构造种种不同之细胞以供用，复能运用种种不同之电力而致用。此复杂之有机体构造，动静于外者，颇易明了，犹科学证明后天电子之理；而潜伏于内者，无形无像，如精神情感意识思想，非科学所能形容耳。可知生殖之精虫卵子，乃人身体用兼备元始子玄妙之道，故顺行之以生子孙，潜伏继续体用，苟能逆行之，以还体用，岂非返我体真乎?其微妙精细玄奥神奇之理，非今日后天之物质科学能明解，惟古时先天之金丹大道能应用耳。兹将我国古人所发明顺行生命自然过程之七象：

(一)诚：从无而真有，元始子在自由波动时也。

(二)形：均衡局势之成雏形，元始子经若干阶级组织而成电子，由电子而成原子，由原子而成分子，由分子而成万物也。

(三)著：均衡局势之逐渐显著也。

(四)明：均衡局势之既显明而光大也。

(五)动：均衡局势之本身形体，在被动与自动中进展也。

(六)变：均衡局势之受外力所摄，而起变动也。

(七)化：均衡局势之代谢变化，另成为一新局势也。

由诚至化，为顺行生命。(物质+精神)二生命，有婴幼少壮衰老死亡之自然过程。过程之一轮回，亦可为宇宙一切组织顺行自然之终始，故曰：诚者物之终始。其过程之长短，则又视其动力之大小，

与耐性之长短。人为宇宙间组织之一，为生元所造机器中之最灵敏最得意之作，故欲持续其生命，自亦不能例外，故曰：自强不息。诚为贵，诚之于人，在物理作为动力之解，即维持其本身均衡局势之条件。夫元始子之动力，先天地生，宇宙所赋，人之所需，与物之所用，亦皆互假其力，以图生存。如植物之米麦豆菜，动物之猪牛鸡鸭等，皆以宇宙之力，以成自身。人食之，经过人体物理化学，夺动植物生存之力，助自己生存之力。其质虽异，其生存之力同也。夫太空宇宙元始之力，分为宇宙万有之殊，力之元始虽同，力之致用则异。如赋于目司视，赋于鼻司嗅，因用为殊，由体始分。而抽象言之，吾人元始之力，无异于天地万象之力，犹以“耳目口三宝，闭塞不发通”，外缘悉斩，元始之力犹存也。虽有色声香味触法之感，而不用眼耳鼻舌身意之力，则元始之力还，自然之道逆，衰老之趋势退，修养之初道得矣。

窃思人体入水则命危，习泅三载，可以自由入海；弱夫力不能缚鸡，练武十年，可以徒手斗虎。外象犹是人也，何其能大哉?术以致耳，习以成耳。人于宇宙之力，承赋生理，本无足奇。古之得道仙真，飞升隐显，凌云驾雾，不但有降龙伏虎之能，诚且超出天地之外，所谓“无名天地之始，有名万物之母”，炼虚合道，与宇宙同体。不知者论之，必以为幻想妄谈，捕风捉影，或以为其命特尊，品为天授。抑岂知法力所致，无非得元始之全力耳。故吾人苟能用法以修，依术而进，则元始之力，人人可得而有；非常之迹，人人可得而行。奈矜高不信，世俗难能，欲蔽其天性，扰攘其真体，顺行其自然生命之道而不知，遂使元始之力可增而反减，万能真体可坚而转损，蹉跎数十载，衰老而休，言念及之，唏嘘不已。然而逆行其自然生命之道，返还我自然元始之力，决非常人所能闻，闻亦不信；亦非世俗所能行，行始知危耳。

窃思精神学之神通、无线电之波音，在未有事实之前，人必以为神权之迷信，绝对不信有此事实。纯一在研究自然科学时代，闻此仙佛之道，亦未尝不如是观念也。惟性好研究，素以未来科学之思想，解释科学未明之事迹，对于仙佛经书、仙佛事实，虽疑为迷信，然好奇研究之心，未尝稍懈。惟其中譬语之代名词，终不获解

其真义，日对案头，毫无成绩。幸于民国 14 年，遇高僧觉迷师，以教外秘传指示正道门径曰：“原夫万物之始生，必借阴阳之化育。有阴无阳非道也，不足以遂其生也；有阳无阴亦非道也，不足以观其成也。唯阴阳合而万物遂，九宫正而百道昌。如《金刚经》、一合相之道，谓之真道也。如烧炼采战，服食运气从邪径入者，非道也；呼云喝月，缩地移山，从神通入者，非道也；
以竹击悟，拈花会心，从机锋入者，非道也；冥心端坐，习静参禅，从枯坐入者，非道也。然各有其事，各有其效。求其结果，为梦幻泡影，坠入顽空，无关生死，则一也。”于是已得其门而入，研究之资格备矣。民国 16、17、18、19 年，阅得《同德医药学》，内载《风师宝训》全节，益感觉迷师指示之真，导言之切，而风师之文，不啻是我耳提面命之真师。因此大开我茅塞，知修养之道、不死之术，既非古有今无，亦非神权迷信，实有其事实。若风师者，是今之得道人也，亦今之证信人也。不但以前之惊疑，一旦尽释，从此求道之决心，一刻难忘。民国 21 年纯阳仙诞日，蒙恩师樵一子，鉴我之诚，知我之真，亲传口诀，并至嘱曰：天机造化不得轻泄。以张紫阳三传匪人，三遭天谴之戒，反复叮咛。纯一谨遵师训，初诚愈恪，于 22 年元旦，感恩师授慧命金丹药物火候之秘。其言甚简，其要不繁。获闻恩师一语，方知道在目前，可谓指流知源，语一悟百，有若雾开天清，尘尽镜明。参诸丹经，节节符契，于是恍然大悟，简易自然金丹之造化，果非其人，不克传也。若传非人，欲度其性命，而反伤其性命耳。粗备丹房器皿，信受真诀奉行，下手筑基，取坎填离，寸口包罗乾坤，铅汞真合三家，临炉火候，难书竹帛，琴剑神功，引验见效，如立竿见影。仙佛真传慧命之道，能证信非诬矣!未得诀时，叹真道之难闻难得，圣师不名，访求无门，事之难也；既得诀后，叹真道之难行难传，时人不识，惊疑谤毁，情之常也。真道者何?仙佛丹道之药方而已，佛家称谓牟尼宝珠，道家称谓金丹玄珠，能医不老之病，令人不生不灭。不过此方为上天所宝，非世医所能知，亦非从古神于医者所能识也。夫医之所治治有病，丹之所治治无病。其实非无病也，特根于性天之病，非凡方所能治耳。如得此方，则性天之病去矣。性天之病何病乎?曰水分焉而已。此水

分根于血，有血即有水分，欲去其水分，则必去此血。去水分可也，去血不可也，以致此病不可治也。苟得去血之法，则此病去矣。呜乎!血可去乎，人不能信也，然实为去血之方。岂但去血，并精血两去之。呜乎!其言愈深，其说愈奇，人愈不敢信矣。其实至平至庸，至明至浅，且合于物理医化精神电学之原理，并非欺人衍奥之谈也。奈何乎，不知此故，即不明此理，以至平庸明浅之事，作极深迹衍奥之思，宜乎愈求愈不得其当也。

兹姑引譬浅近之理，明辩长生之术。如凡人之生，生于父母之精虫卵子，尘浊之物也；仙佛之成，成于大道之阴阳元电，清轻之气也。惟成于大道之仙佛，亦必生于父母之凡人。除生我身父母之外，复有成我真身之父母，在人身也。生我之人，而复生真我，斯为道之得也。何谓真身?即万劫不坏之金刚法身。欲成真身，首须断淫。断淫之事，虽能勉强，断淫之实，确是难能。仙说淫根难断，旨者言乎。因吾身之成于父母识神之淫，达到成熟时期，内分泌发育完全，亦如父母识神之淫而生子矣。所以要需先天元铅，死我识神，制我淫精，则汞受铅制，出于自然。至此地步，佛家之漏尽通成，道家之阳关已闭。在尘出尘，知色不色，能生而不生；炼成电子，还至太虚，愿灭而不灭矣。所谓不生不灭，生即是道也。何以吾人未至成熟时期，不思淫乎?实因内分泌发育未全，淫精未生，元神用事，决无淫心，如婴儿之无精，可证无淫之识神。可见成人有精，即有淫之识神。而识神用事，淫不能断明矣。精养识神，不可以不宝；淫不能断，不可以不节。若元神用事，则精既不生，何事乎宝?血为未变之精，精为已变之血；血为养元神之物，精为养识神之需；血有祛病之能，病却因血而生；精为养生至宝，人却因精而死。元神能复用事，亦不必血养，因精已不生，血将枯涸，所有者，一团元始电子真炁耳。真炁既不化血，亦不化精，而已重回旧路，再返桃源，由物质自然逆行变态，递化为元始子无极之境，能为万物之母。天地有坏，元始无变焉。遍阅仙佛经书，无语不道此事，而实未尝一言以破其的也。后人愈测愈伪，愈猜愈妄，“差以毫厘，谬之千里”，故未明道者，未得诀者，以为平庸简易之法，终不能得怪奇玄奥之效。不知既名曰道，则人人皆得而见之，皆得而由之，

所谓一条一路是也。佛法不贵神通，真仙原无怪异，在人自勉自为。

大德大悟，有何艰深耶?有何高妙耶?故有志者认明正途，信受奉行，既不惊不疑，又不畏不懈，以非常之决心，行非常之大道，则元始之力，虽远可及；万能真体，似难实易。一言以蔽之：“顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。”如来告须菩提：一合相者，则是不可说。但凡夫之人，贪着其事。《宝积经》云：和合凝集，决定成就。简易大道之理，佛已明言，宝秘大道之诀，是不可说。古今师傅至嘱，纯一未敢轻泄，故大乘口诀，只能隐藏诗内。神而明之，在乎智慧，诚而求之，在乎道德，愿世界同志，共行大道。勉旃勉旃。

## 金丹大道真诀诗三首

(一)阴阳易道

两弦兑艮合乾坤，上坎下离天地根。
颠倒阴阳明顺逆，氤氲交感乘时吞。

(二)丹生真时

日月交光晦朔新，天机隐寓时三旬。
阳生电子活冬至，窃得金丹无价珍。

(三)修炼次序

炼已筑基转法轮，还丹电孕若怀春。
浇培面壁阴神出，返我元初不老人。

## 修道新论

净心子

在这狂呼科学救国，维新救国的时代中，忽然不识时务地提起这“修道”的一件迷信事情来，岂不怕人冷笑和攻击吗?但是我既不是任何宗教的崇拜徒，又不是抱着消极主义的隐士们，更不是什么高唱“读经救国”的老先生，为什么也写起这个开倒车学识的论题

来了呢?这因我曾经研究过道学，而深觉得这个道学，并非迷信，并非开倒车学识，并且还是一种人生很切要的学识呢，所以我就不避矢石地来大胆的论说一下。但是我研究的日子太浅，见解难免有错误的地方，所以还要请诸位指正和原谅。

我们在想去研究一种学识之前，第一个要件，就是要把想去研究的目的物认识清楚。譬如要想去实行“新生活”，而连“新生活”究竟是怎样一回事也没有知道，请问还能做得好吗?所以我们既然要论“修道”，当然亦须将“道是什么”的一个问题，先来解释清楚。那么这个“道”究竟是什么东西什么意义呢?我见辞源上说：“道者，理也，谓一定之理，人所共由之路也。”又考《庄子》上说：“道在蚁蝼。”《中庸》上亦说：“道也者，不可须臾离也，可离非道也。”于此可见这个“道”是一件无所不在的东西，一条万物必由的大路，恰恰等于现代盛极一时的西洋哲学家、科学家等口吻中所谓的“大自然”了。既然“道”就是“大自然”，我真不明白为什么一般新学家对于这个“道”,要这样的唾弃呢?难道必定要那些洋人来掉个枪花，把“大道”改成了“大自然”，才算不错，才称合理，才值得奉仰和信用吗?古人说：“求人不如求己。”现在却变做“求己不如求人”了。岂非笑话?!

上节所讲的“道是什么”，大概已明白了。现在再来讲：道为什么要修?我说：“道”是万物的根本，“修”是修补修复的意义。倘使根本不坏，当然用不着什么修。但是我们要晓得，人类本来是同万物一样底从“道”中产生出来的，所以人的“祖性”，本来是完善不坏的，所谓“人之初，性本善”。然而自从出了母胎，逐渐长成，就慢慢地被七情六欲所迷，世事尘劳所困，从此一步步的由幼而壮，由壮而老，由老而衰病，将一份完善不坏的“祖性”，渐渐的断伤和消失。仿佛像一盏盛满了油的灯，被它的灯焰将那盛满的油，一些些的烧竭，到了油尽的时候，若再不去添补，那么就要“油尽灯灭”、“病极身亡”。可怜一个人到了死去以后，无论他生前是怎样有才学，怎样有大志愿，不是亦只能撒手而去，半途而废吗?你想可惜不可惜?现在我们要圆满每人的大志愿，不使半途而废，我们要战胜这个无形的造化，不使弄人生死，所以要去“修道”。因为“修道”是能够

解决以上两个问题而有余的。那么修道究竟是怎样一回事?有这样伟大的效力呢?且看下面写来：

修道究竟是怎样一回事?我说“修道”就是一回“种火添油”、“返本还原”的实事。上面不是说，凡是人从母胎出世以后，便渐渐地被情欲世事所迷困，所以就不由自主地一步步由幼而壮，壮而老，老而病死吗?那么“修道”既然是一个“添油返还”的法儿，所以凡是讲修道的书中和传道的人等，都是教人先去除情欲、简人事和做修补返还的实法。直到一旦功成之后，方再出来和光混俗，大做其利国利民的工作。这个理由，也就是像我们在年幼无知的时代，必须上学读书，求一切应用的知识，及到学成了后，才到社会上去做事的道理一样，所以这“修道”并不是一件虚无迷信的事情。并且修道的人，即使万一修不成功，亦至少可以做一个健康、善良的好公民，因此“修道”又是一件有利无弊的稳妥事情了。你看，这“修道”的一件事，既妥实，又奇效，世人为什么要去诽谤它呢?我奉劝诸位，快快起来提倡和研究吧!

附注：鄙人这篇论文，是为和新学家讨论“修道”而做的，所以文中的记号句，偶有穿凿候藉的地方，尚请海内道学家鉴诸是幸。

# 提倡仙学的我见

净心子

在吾国最有名望、最有历史的宗教，当然要推儒、道、释的三家了。仙学呢，是从道家中脱化出来的。那么我为什么不说提倡道学，而要提倡仙学呢?因为我觉得仙学是道学小的精华，它的学识是最真实、最切要、最有效验。目下是注重现实的时代，自然应当提倡真实的学问，若再跟着那辈老学究去高唱“读经救国”和帮着愚夫愚妇去狂呼“念佛消灾”，岂不是又去开倒车和迷信了吗?

写到这里，我想必定要有人责问我：“仙学，不是亦被人斥做迷信的一种吗?”然而我说：“仙学哪里是迷信?”而它所以被人斥为迷信的原因大概有三：(一)学仙的人，向来遵着旧规，严守秘密，以致

局外人无由得知其内容；(二)仙学书籍，亦大多是满纸坎离、龙虎的专门名词，普通人不能解释；(三)没有人出来公开提倡。因为这三大原因，便弄得一般人不能明其真相。真相不明，当然便有人疑心它也是那些拜神念佛的迷信事情了。这是很容易推想得到的。这伟大超等的仙学，真是被人挖苦够了。若再这样的埋没下去，恐怕我国固有的这样一种超等的学识就此永远地断送了。你想可不可惜?况且现在已经到了“强肉强食”的时代，若再没有一种超等的学识出来调济和救度，恐怕不久便要酿成人类灭种的惨祸了。不信，你看那可畏的科学，不是在那里一年年地猛进吗?一方面在物质上虽然有益于人群，像电灯、无线电、飞机、有声电影等种种的发明，都是新奇夺目；然而一方面却可怕了，如毒气啊、死光啊、枪械啊、炸弹啊，哪一件不是杀人的利器。前次世界大战的时候，科学还没有现在这样的昌明，然而杀人已是可惊了。那时德国不是几乎闹出人口荒来吗?所以在将来世界大战发生的时候，杀人的厉害，当然可以不言而知了。照这样地科学一年年的猛进，世界大战一次次的发生，不是很容易地把人类杀完吗?所以乘这惨祸还没有降临的当儿，我们总该想个方法来制它才是道理。然而难了，你看那各国采用和研究的政治、军事、文化以及光、电、声、化等等的学识，任你怎样的高明，总不能统一全球，协和万邦。这究竟是什么缘故呢?因为他们所研究的各种学识，都是“空中楼阁”的豪华，并不是“栽树培根”的实法，恰恰踏了那“舍本逐末”的大弊，你想还能做得好吗?

我们要晓得世界的造成，是拿人做单位的，人的生存，是把身心做单位的。这人类身心的学问，才算本务。现在对于这身心的学问，虽然也有人研究，如心理、生理和医药、卫生的学问，然而总没有多大效益。以致人类的寿命，依旧是一年短促一年，心地更是一日坏似一日。今日我之所以主张提倡仙学，也就为此。因为仙学的确是解决身心问题的无上妙法，将来公开研究，诸位便能彻底明白。现在且先来把怎样去提倡仙学的问题，讨论一下吧。

按提倡的方法，大概有四种：(一)宣传；(二)研究；(三)试验；(四)实验。关于这四点，鄙人把我个人的一些浅见，供献如下：

(一)宣传

宣传方法，下分二点：(甲)言语宣传。言语宣传的办法，普通都是利用演讲和无线电播音的两种，我们亦不妨援照这个成例，来试行宣传。

至于宣传的资料，我以为总要真实、简明、新颖和富有兴趣，才能引起人家动听和了解。(乙)文字宣传。文字宣传的方法，大概有两种，就是刊物和书籍了。它的取材，要有四大原则：(1)切于实用；(2)适合时代；(3)革旧布新；(4)富有兴味。照了这四大原则做去，自然不难蒸蒸日上。

(二)研究

研究是提倡的第二期工作，也就是实行的先导，所以很是重要。它的方法有下列二种：(甲)创设研究社。关于这个问题，必须另行建议，因为办法很多，不是三言两语可以说得了的。至于研究员的问题，那么不妨先取前辈赞同我们宣传宗旨的人，来招做基本研究员，将来再看研究的成绩如何，来分别扩充和改革。(乙)编辑教科本。编辑教科本的办法，就是把仙学中“修身”“卫生”的学识，用浅明的文字，编辑成书，供给学校里采用和研究。但是这个办法，看来很难实行，因为一般人对于“仙学就是迷信”的一个恶影响太深了。我本来对于这个办法也不想采用，后来我想起了蒋维乔先生所著的《因是子静坐法》正编的自序中有一段说：“今日本人得其术(日本人就是指冈田虎二郎、藤田灵斋二人而言；“其术”的术，就是指中国内功)，加以研究，创为静坐法。彼国人自大学讲师、学生、军人、老幼男妇，多起而效之。且学校有以之加入课程。大学学生，更有联合为静坐会者。嘻，何其盛欤!而吾国人则何如也?”按静坐一法，便是仙学中的坐功，一经日本冈田等的提倡，日本人就这样的信奉，并且学校里竟就不嫌迷信的把它加入课程，可见得现在一般人对于仙学的诽谤，完全是由于他们不明仙学真相的缘故。若然将来一经提倡，当然亦必能同样的敬仰了。所以现在我这条建议，依旧大胆地采入。

(三)试验

试验是研究后的工作。譬如学校里在读完了一课化学书之后，就要把在这课书中所读到的学理，拿来实地试验。那么仙学既是一件真实的学识，当然也可以拿来试验。试验仙学的方法很多，不过最普通的就是静坐法了。静坐的法子，载在仙学书籍中的很多，学者可拿自己所研究过的去试验便了。

(四)实行

实行就是把学者试验过而有效的法子，去照着它做实地的功夫。在做功夫的期间，有六大要件：(甲)要勤谨，不可疏忽；(乙)要恒心，不可中止；(丙)要忍耐，不可心急；(丁)要清静，不可繁闹；(戊)要慎起居，不可纵饮食；(己)要戒色欲，不可起邪念。倘能守此六大要件，便可行一步有一步的效验，不致再发生像学校里的留级和斥退等不幸事情了。并且也从此可能渐渐地功成圆满，学成毕业了。到了这个地步，真是“到岸不须舟”。我这提倡的志愿，也算完成了。

以上四点，是我在灯下匆匆草成的，所以文字既不雅驯，办法又多挂漏，还希望海内的同情者，出来指正一下，增删一下。

## 科学应和仙学合作说

净心子

科学为什么能够这样发达呢?推其原因，约有两点：(一)科学注重事实，不像哲学等专讲虚理，所以就得了“事实胜雄辩”的效果；(二)科学能应用它的学理，发明种种人类需要的东西，贡献于世界，因此便得到了“需要是人类的渴望”的魔力。科学既有了上列两点的长处，当然就很容易使人信仰和风行全球了。

然而世界上的事没有绝对的。你看：有阴必有阳，有男就有女。那么科学虽然伟大，也不能例外。所以它一方面果然有很多的利益，然而另一方面就有极大的害处了。那么它的害处是什么呢?这当然要推到军械的精利，毒物的厉害了。这类的利器，使用出来，杀人总

要以千万计，你想可怕不可怕?科学是唯物的，科学的宗旨是务实不务虚的。可是它大弊，就是太偏重于实了。我们要晓得，现实精进，在物质上果然是日益昌明，新奇夺目，世界靠了科学在那里进步。哪知人类却因为见了物质的新奇，而起了贪念。贪求满足，那就没事，万一不能如意，那么小则就要引起偷盗等事情，大则就要闹出世界大战来了。这个道理，亦和“蛾因爱火而扑灯，却因火焚身”的道理一样。溯其致祸的原因，不就是应该归罪于蛾的祸首“火”、人的祸因“科学”吗?

科学既然有这样一大缺点，我们又和它有密切关系，那么就不能不想个办法去补救它。但是，那个补救的的方法，是很不容易找到的。

起先我想，科学的大弊，就在太偏重于实，与实相对的则是虚，以虚济实，在理论上是很圆满的。所以我便想用哲学、宗教等玄虚的学识去调济它。但经过我后来研究，觉得若然用哲学去调济科学，无异于倾水扑火，不是火灭，定是水干，总难成为相济的事实，而创立一种有利无弊的学识。继而，我因为引用了水与火的比喻，又想到若在水火的中间，再加上一件媒介物，如置水的锅，把水置在锅里，然后再放在火上煮，不是就水火不相克，并且还能够把冷水烧热，成为人类的饮料，而变做水火两全其用吗?于是我便去找其中的媒介物。找了好久，媒介物虽没有被我找到，然而却长出了一位比科学“棋高一招”的老兄来了。你道是谁?哈!哈!就是那“仙学”。为什么呢?因为科学只知道一个实，而仙学却实里有虚，虚中能实，真真神妙莫测变化无穷。并且不像哲学等专讲虚理，不求事实。若能用它去辅助科学，一定不会水火不相容，且不用媒介物便能成为既济的事实，创出一种有利无弊、圆满无缺的惊人学识来。再由学识而进至创造，由创造而及于成功，把现在的世界，改造成极乐的国土，岂不快哉?!

写到这里，一定有人责问我：这不是又来瞎找《西游记》、乱话《封神榜》的梦想了吗?然而我亦反问道：在从前飞机、无线电等还没有发明的时候，假使有个人说，一个人能驾了一种机器在天空中随意飞行，或用了一只收音机，能听得几千万里外的人说话之类的

话，不是亦必定要被当局斥为妖言惑众和迷信梦想吗?我们要晓得，天地之大，是无奇不有的。千万不要拿一种浅近的眼光和有限的知识，去抹杀一切，武断一切。

古人说：夏蝉不可与语冰，井蛙岂能与谈海?这真是一个很好的教训，所以我以“探奇为发明之母”。

下面再来讨论科学和仙学怎样才能同心合作的问题。这也的确是一个问题。因为科学家向来独步世界，以为唯我独尊，并且对于仙学从来没有研究过，所以把仙学亦只当中国迷信宗教中的一种罢了，哪里肯拿堂堂科学家的身份，去研究这种迷信学识?这就是要使科学家去联合仙学家的一个问题。那么仙学家的态度和意见又是怎样呢?我看一般仙学家，为了世人性情的恶劣、态度的骄傲，所以都报着“与其为好教人而反被人指为迷信和诽谤，不如还是少一事胜似多一事”的观念，于是便立下许多的戒律，严守秘密，不管闲事了。仙学在我国流传已久，所以这个“严守秘密，不管闲事”的成例，也沿用得很长远了。差不多全部的仙学家，都懔守这个成例，一旦打破它，也不容易。这是要使仙学家和科学家合作的又一个问题。

现在要融科学、仙学于一炉，非先把以上两大问题解决不可。要解决这两大问题，一定要通过下面两个条件：(一)科学家要以探求学识为目的，肯打破我见，去虚怀若谷的研究仙学，向仙学家请教；(二)仙学家要将救度世人为本怀，能推翻成例，去热心如炽地贯通科学，和科学家合作。这两个条件能够通过，那么科、仙两家便能同心合作互相切磋了。将来收获的效果，真不可思议。正所谓：二人同心，其利断金。这是一定的趋势，决不是什么梦想。

哈!哈!各种学识，在没有发明之前，说给人听，人家哪里肯相信?等到一旦实现了，方才晓得利害。但是到了实现的时候，再去跟人家学习，总是“临渴掘井”，未免迟了些?!

# 仙学是强国的唯一妙法论

净心子

强国先强民，这是句切切实实万古不移的话。因为一个国家是许多的国民集成的，所以国民就等于国家的根本，根本弱了，国家哪时还会得强?这是个很明显的定理。我们现在要急求强国，那就不能不积极地去强民。

强民的方法，普通采用的便是体、德、智三育。它的功效是：体育强民身，德育善民性，智育健民思。但是，三育被国家采用的很长久了，为什么至今大半的国民还不能身、性、思并优呢?这个问题，我看一般的人必定要答出“时间未到，奉行不力”等一类似是而非的废话来。若然说时间未到，那真笑话了。自从我国历代采用这三育以来，已经有千百年，难道经过这样一个悠久的时期，还不够吗?就是说奉行不力，也是一句搪塞的话。因为，自古至今，经过历代的提倡、采用，还不够奉行得力，那么一辈子也不会有奉行得力的希望了。这也是很容易想得到的。然而照这样讲来，不就是说这体、德、智三育简直没用了吗?是的。若然把普通采用的三育，照现在的方式做下去，至多的效果，亦只能得到一个暂时的富强，并且还有一个“杯水车薪”的形势。若不信，只要看古今的例子，就可以明白了。

写到这里，我想必定要有人怒气勃勃地起来责骂我：你是怎样一个人，敢放出这样一个胆大妄为、撕毁礼教的屁来，不怕犯妖言惑众的罪吗?那么照你说，究竟应要怎样去做，才能治国平天下呢?我答道：我是个小小的国民，那里敢妖言惑众，我的强国方略，亦不过就是上面已经说过的强国先强民，但是我主张的强民方法，不是体、德、智三育，而是仙学。因为普通的三育方法，是平常的，不是奇验的；是表治的，不是根治的。并且在仙学的初步中，已经把三育概括无余。现在我为使人明了仙学的实行程序和逐步效验的大概情形起见，特列表如下：

| | 程序 | 效验 |
|---|---|---|
| 甲 | | |
| | 1．养生 | 得体育的效验，强健体格 |
| | 2．修身 | 得德育的效验，完全人格 |
| | 3．穷理 | 得智育的效验，优异智慧 |

4．行初乘功夫　得返老还童的生理

乙，行中乘，功夫得金刚不坏的灵体、六通俱全的智慧

丙，行上乘功夫这是仙学的了手功夫，须在功德圆满后方去做它。它的效验是不可思议的，现在暂不宣布。因为说出来人家决不信

以上表内的仙学大概情形，你看不是三育的效果在仙学的初步里面已包括无余了吗?至于中、上乘功夫所得的效验，在一般人看来，是很奇怪的，因为世上很少见的缘故。但是亦不过如“种瓜得瓜，种豆得豆”，并没有什么希罕的。因此我以为，若要证实仙学，最好先要有几个人出来实行仙学，以身作则，看仙学究竟有没有效验，是不是和哲学一般的只能理想而不能实用?能不能算是强国的惟一妙法?

但是这个主张，不知到哪一天才能实现。现在我之所以明知不可行而行，明知要遭人家的攻击而不怕攻击的一高呼，并不是真真发憨和喜欢多事，实在是要实行那“逆水行舟，不进则退；千里非遥，中途莫废”的教训呀。

附注：鄙人此篇论文写成于 10 月 14 日，内有“因此我以为若要证实仙学，最好先要有几个人出来实行仙学以身作则，看看仙学究竟有没有效验，是不是和哲学一般只能理想不能实用?能不能算是强国的惟一妙法?但是这个主张，不知到哪一天才能实现”数语，深叹难得其人以亲身之实验出证仙学之非妄。不意于成稿之翌日(即 15 日)，即收到《扬善半月刊》第三卷第八期。见刊之封面上登有当代大善知识陈撄宁先生启事一节。谨悉陈先生欲以仙学之修炼方法，亲身实证，并愿将亲证之实情逐渐公开于大众，以证明仙学之不虚。事何至巧?恰中敞怀。正可谓“铜山洛钟，不约而应”矣。感应之灵，何乃尔尔?且陈先生复独具卓见，能打破严守秘密之旧习(打破严守秘密之议，亦已于拙作《科学应和仙学合作》中论及之)，而公开大众，诚仙学界中第一位惊天动地之大革命家也。翘仰之余，特此志钦。

# 仙道有真实理由

中和子

修仙学道，在今科学昌明时代，言之者未一二，而谤仙之者已千百矣。不目以为迷信者几希。夫果系迷信，何能数千年相传至今，则其中自有真实理由在也。若以粗浮之心，欲认识玄契之奥者，未之有也。

今之科学家，不下肯心，视仙佛为迷信；而佛教居士又专以拜佛念经为惟一法门，而目仙道为外道。呜呼!何其愚乎。夫真正仙道，岂仅以拜佛念经为惟一法门耶?

然则仙道惟何?曰：仙道者一阴一阳之道也。此道自古以来，道家之黄帝老子，儒家之周公孔子，均不能偏废。但有顺逆之分，顺之则人，逆之则仙。岂但逆之一字，不容易得知，即顺字或有未知者矣。所谓“身从何生，还从何死”(按：人之死虽有意外不测，但此为最多耳),“生我之门死我户，几个惺惺几个悟；夜来铁汉细思量，长生不死由人做。”陆子野云曰：子子孙孙因顺去，逆来永寿叹谁知。阅者至此如有所悟，当质诸高明。若以御女闺丹、三峰采战目之，真乃自促其死耳。

总之，吾人得以生存世间，全仗精神气血充足，否则殆矣。今修仙学道，能将固有之精神气血，保守不衰；能将亏耗之精神气血，恢复原状。再采先天大药制之，运以阴阳符火，十月胎完，婴儿出现，脱胎神化，岂不仙乎?此理甚明，甚易知者，奈何今之科学家，目为迷信；佛教居士，视为外道。呜呼!冤哉枉也。孔子不得不哭麟，卞和不得不泣玉耳。

仆也，目击仙道将绝，不忍坐视，敬将蓬窥管见，所得一二，投诸《扬善》，以期科学家及佛教居士，参而指正。一朝有得，庶几吾道不孤矣。

(编者按：此稿来自本埠，但未署作者姓名，仅有中和子三字别号，亦无通信地点。接连三函，皆是如此。下次若蒙惠稿，请将真实姓名及住址，附栽于稿后为荷。)

撄宁子曰：本刊编辑部，将此稿并其他各件，转带到乡间敝寓，遂得快读一过。因此有不能已于言者。

作者须知，吾国今日，并无真正的科学家，如创造力学上运动三定律之牛顿，发明蒸汽机之瓦特，发明热力学单位及电学上各种器械之克尔文，发现地球磁性之吉尔伯特，定立阴阳电名词及发明避雷针之弗兰克林，发明验电起电蓄电各种器具及测定电势差之弗打，测定电流实用单位之安培，创造电学上欧姆定律之欧姆，发明有线电报之摩斯，发明无线电报之马可尼，发明电灯及留音机之爱迪生，发明电话之柏尔，发明空中飞机之莱特兄弟，发明爱克思光之栾金，发现微生物之雷温霍，确立细菌学基础之巴司徒，以及进化论之达尔文，电子论之汤姆生，相对论之爱因思坦。如此一类的人才，数不胜数。彼等才配称专门科学家。但皆产生于欧美各国，我们中国何尝挨着一个半个?中国果真有科学家，决不会衰弱到这般地步。

至于普通一般由外国或中国学校毕业的人，仅仅读过几本科学书而已，哪里当得起专门科学家之头衔。真正的科学家，都是从迷信中制造出来的。他们若没有迷信，如何肯把毕生全部精神，牺牲在一件事物上，成败利钝，皆所不计。假使用此种精神，修炼仙道，谁敢料其必不能成?

况且外国的科学家，常常想设法离开地球，到月球上去探险，又想与火星上人类互相往来。他们不是宗教家，不懂得死后生天，要去就是连肉体一同去。将来倘能达到目的，岂不是白日飞升吗?谁敢小量他们一定做不到?作者所谓骂仙是迷信，乃是世俗愚夫口吻，真正科学家，必不敢轻易下此论断。否则，就是误认仙道同别种宗教一样，以为也是死后的事，无从证明，所以说是迷信。若要破除这个疑团，须要事实作

证，这全看将来学仙的人成就如何，今日可以不必空辩，枉费笔墨而已。

再者，仙道本来是在佛教范围之外，佛教的教主释迦牟尼，他自己就不懂中国的仙道，何况后代佛教徒?他们说仙道是外道这句话老老实实，一点不冤枉。他们若说仙即是佛，佛即是仙，使出一种

滑头市侩所常用的影射冒牌手段，弄得鱼目混珠，那才真是冤枉呢。作者所见，与我完全相反。

# 仙道性命双修论

中和子

或问，仙道必须性命双修，何也?余曰：佛本无相，仙贵有形，故欲成仙道，必须双修。

吕祖曰：“只修性，不修命，此是修行第一病；只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。达命宗，迷祖性，恰似鉴容无宝镜；寿同天地一愚夫，权握家财无主柄。性命双修玄又玄，海底洪波驾法船；生擒活捉蛟龙首，始知匠手不虚传。”此非性命双修一铁证乎?

然则双修之旨，可得闻乎?曰：可。性命双修，派分南北。南宗下手，偏重阴阳，先明琴剑鼎炉，次识龙虎铅汞，方可语此。其事繁重，法财侣地，缺一不可。巨室外护，缘仗天赐，非素行阴德，万难一闻，即闻亦不信耳。盖当年祖师泄此妙道，将欲度一济万。今之学者，志在自了，所以难成也。且阴阳之说，易入于旁门曲径，学者不察，往往误堕。如时人叶德辉所著《双梅景暗丛书》内，全系御女邪术，大足害人。初学之士，误认为南宗大道者有之，岂不危哉?不若北派丹诀，较为简捷。古人著有成书，如《天仙正理》、《仙佛合宗》、《金仙证论》、《慧命经》、《性命圭旨》等。然不遇明师指点，依旧做作，亦未见其可也。

故吾侪学道，贵在得师。然明师难遇，古今同叹，吾安得获遇一位道贯南北丹通三元之明师，跪而问之也?嗟乎!世有抱道终身，只图自了，不肯度人，不肯登坛说法为众生一大父母者，殆亦空有所传，而辜负皇天后土者亦多矣。

王方平曰：鸾鹤来时腾紫雾，玉皇有敕登仙路；九玄七祖尽超升，度了群生方自度。噫!古人远矣，安得有追随芳躅之一日耶?

# 学道宜从清净说

中和子

大凡学道，宜先从清净入手，方不误堕旁门。盖清净之功，无论南宗北派，均不能外此。

若在专行北派功夫者，固不待言。即在南宗阴阳派者言之，其起手之初，若无清净基址，河车之路未通，而欲妄行其一时半刻之功，能免．铅飞汞走之危险乎?

况阴阳之道，非有巨势强力者，不能举办。若清寒贫苦之士，既无张环卫富韩公为之护法，更安有丹房妙器之相当?要物既无，入室何望?不如直行清净之功，较为恰当。免得另起炉灶，弃近而求远。

世或有抱定阴阳为宗旨者，而先行清净功夫，终不能谓徒劳耳。否则，忽视清净，一味偏重彼家，觊觎妙鼎，并希望有财力者作己之护法。终年奔走江湖，倘或不幸，毕生未遇知音，岂非空过岁月?甚可惜也。

正阳祖曰：过了一日少一日，过了一年少一年。纯阳祖曰：世上光阴催短景，洞中花木住长年。紫阳祖曰：百岁光阴石火灼，一生身世水泡浮。丹阳祖曰：七十光阴能几日，大都身似西山日。噫!古训煌煌，能不警惕?一口气不来，万事休矣。愿吾同志，自问有巨势强力可图，方能尝试阴阳之法。若境遇清寒，孤力无依，权且勉行清净之功，以俟他日机缘。纵使机缘不辏，大药难逢，然较之不修不证者，已有天壤之别矣。

清净功夫，如果得法，效力并不亚于阴阳。成功虽缓，流弊较少。虽清净功夫，不能保其必成而出阳神，然阴阳功夫，又有谁人能保险乎?利弊本系平均，得失各居其半。同志诸君，勿再犹豫不决，是大幸矣。

# 科学与仙学之比较

王又仙

编者介绍：本篇作者王又仙君，原籍琼州海口，现年 23 岁，自 17 岁时，获读《扬善半月刊》，以后每期必阅，直到第九十九期，未尝断过。《仙道月报》出版两年以来，王君对于本报之信仰心，有增无减，此篇文章，可观其志，诚为当代青年中最有希望者。

科学家尝言，吾人所处之地球，为太虚中无数星球之一，其体积与其他星球比较，不啻小巫大巫。人类自号为万物之灵，创造花花世界，扬趾称雄，以为不可一世，其实寄身宇宙，不过沧海之一粟，在短促的几十年间，蠢蠢然，梦梦然，自生自灭而已。试思人与地球比较，已觉如此，而地球与无量数星球之在太虚中，其大小比较，又复如何?况此无量数星球之外，安知不更有无量数世界，为天文家望远镜所不能见者。世人醉生梦死，困限于此狭隘之地球上，而不求真正之超脱自由，尚且彼此争战不休，倘于夏秋之间，晴朗之夜，立于最高峰顶，仰观天象，俯察蜗居(指城市乡镇许多住宅而言)，真觉人类渺小得可怜。

近代天文学家常有飞往火星与月球之奇想，并研究用何种方法可以成功；医学家则感悟人寿命短促，及身体易于衰老，无时不在竭力研究返老还童及延长寿命之方法，如所谓青春腺割接与死后心脏之注射更生，虽无显著之效能，总可以算是不甘于束手待毙的一种表现。因此可知，近代科学家亦感觉此种本源工作之迫切，殊为可喜的现象。惜其舍本逐末，专从物质方面着想，恐未必能完全成功。然不如此，亦不足称唯物的科学耳。

返观吾中华民族独有之国粹，古圣哲特别智慧发明之仙学，苟以冷静头脑，稍加思索，不能不叹其伟大绝伦。非但为世界各种宗教所望尘莫及，即世界各种科学，对此亦有逊色。盖宗教偏重精神，专讲死后，科学偏重物质，仅图利用。人类当肉体毁灭之后，精神结果，究竟如何，惜其死无对证，此宗教之缺点也；物质利用，至于极端，全球人类，遂不免互相残杀，世界不因利用物质而进化，反因利用物质而趋毁灭之途，此科学之遗憾也。曷若吾仙学凭借物质以锻炼精神，贵实证于生前，不空谈夫死后，凡宗教家之美德，仙学家无不乐于奉行，宗教之缺点，仙学家则有长生不死白日飞升之灵迹，以资补救；又凡科学家实验的决心，在仙学家亦同具此等

心理，然科学家之遗憾，在仙学家可谓绝无。盖已融合唯心唯物二种绝对矛盾之学说于一炉，而得其化合之结晶，岂彼辈落于半边者能及哉!

新时代人类，受科学发达之影响，对于宗教，已失其信仰。假使此后科学知识愈进步，则宗教势力必愈见退化，将成为反比例。只有仙学堪称科学之劲敌，甚或能驾而上之。因科学家素日穷思极想未能达到之目的，在仙学家容有实现之可能也。

试就科学与仙学二者比较论列如下：

(一)科学

第一，目的

谋人类文明进化及生活幸福。

第二，手段

(1)教授及研究均公开。但公开者亦仅限于原理与课程，而其工业上制造之方法，仍有许多秘密。

(2)实事求是，不尚空谈，去旧更新，不重保守。

(3)有国家及社会之奖励，或与以资助，遂能创造今日之灿烂世界。

第三，本质

(1)唯物。然精神与物质二者，混合组织而成人，若专讲物质，而不认识精神，则人生问题难以得到圆满的解决。

(2)大众化。不论何人，不须苦学，只要出相当之代价，即可坐享其成，但贫穷人亦不能享受。

第四，功能

(1)显而易见，众目所睹。

(2)局部个别效用。

第五，利弊

(1)科学给予人类种种利益，其功自不可没。

(2)现代国际战争，飞机炸弹、潜艇鱼雷、坦克大炮，无一非科学化，防御之力，虽嫌薄弱，而攻击之力，则极其猛烈，结果徒以生命供其牺牲而已。

(二)仙学

第一，目的

打破宇宙之定律，解除衰老病死及一切痛苦与束缚，长生久视，冲举飞升，形神俱妙，以实现人类最高级之进化，方可谓真正的幸福。

第二，手段

(1)教授及研究均秘密。仅学说及原理可以公开，但其所以秘密之故，与科学绝不相同。

(2)重实践，不尚空谈，稍带一点保守性质。

(3)以往缺乏严密之组织，既无国家社会之资助，且遭外界之毁谤及摧残，故潜伏而不显。

第三，本质

(1)唯生。融和精神物质于一炉，探本穷源，故对于无办法的人生，而能有彻底解决的办法。

(2)非大众化。专接引有缘有德有识之君子，普通人难以入门，并须要自己苦干，不能坐享其成。

第四，功能

(1)隐而难见，世俗不易窥测。

(2)全部神通妙用。

第五，利弊

堪称有利无弊。盖宗教家之美德，如慈悲济世，以及诸恶莫作众善奉行之规条，仙学家皆遵守之；宗教家之缺点，如肉体老病死各种痛苦，以及死后灵魂，杳茫无凭，仙学家皆有解决之方法。又如科学家所万万不能达到之目的，仙学家仗灵魂与肉体双修合作之力，居然有达到的希望；至于科学家所给予人类犯罪作恶之工具，仙学家根本谈不到此。诚可谓尽美又尽善矣。

附言：上列各项，虽属比较优劣长短，但科学目的高尚，功效大众化，其组织严密，埋头苦干，治事有方，诚为吾人所当钦佩及借镜。惜其专趋向于物质一途，遂不免绝大之流弊。仙学功能，虽超胜于科学，但仅为少许人之自了，而不能大众化。至于凭试验，重研究，实事求是，不尚空谈，则彼此又相同也。吾辈具有超人思想，而不满于现状之人生者，自然要推崇仙学；彼辈对于人生现状，

已感到满足，视生老病死为人之常理，不敢跳出并且不舍得跳出此地球之外，而又震惊于物质利用功效之伟大，只要自己有钱，即可坐享他人辛苦之发明，毋须费去自己丝毫脑力，当然要崇拜科学。此乃各人立场不同，故思想与见解，因之而有异。吾辈不必强人就我，亦不必舍己从人，同声则相应，同志则相求，如是而已。

## 陈张二先生之方便弘道

竺潜

修道功夫，便是革命的事业，同时应具两大条件：一为破坏手段，一为建设方案。有大善根福慧者，根基本无缺点，不须定用破坏手段，直下便可从事建设，此道家之所以单接上根也。若少善根福慧，甚或宿障深厚者，便须发露忏悔，痛除旧习，去恶修善，培植根基。此儒佛二家之所以独详于破坏手段，专为下根人说法也。

譬如造屋，原有现成屋基，四平八稳，沟渎畅通，阶石完整，直下便可造屋居住，毫无问题。若是僻野荒郊，高下不平之地，复多蔓草荆棘，葛藤瓦砾，又有虺蛋之穴，狐鼠之窟，纵横交错，隐藏其下。若不加以廓清修治，遽即鸠工庀材，造筑华美屋庐，率而居之，其危险岂可胜道哉。现成屋基甚少，荒芜之地触目皆是，此教人者所以恒以躐等之弊为大患也。

然而攖宁、化声二道长，专为学者高唱建设方案，于破坏手段不屑复道只字者，其间盖亦有极宏大之慈悲愿力存焉。请略申之，大别为一：

一者悯彼大心众生立志超脱生死，乃一入佛门，略窥大藏，见其经论义疏，浩如烟海，且又宗派歧异，名相纷繁，目眩心迷，罔知所据，难免因畏生倦，则是入宝山而空回也。二公为此大声疾呼，高揭如来慧命以昭示之，俾得捷证菩提，以免退失焉。正如释尊成道之后，最先便说一乘《妙圆大方广佛华严经》，为接上根人速人大乘故。

二者悯彼青年学子迷信科学万能，震骇惶惑而不知返，若遽告

以高深玄奥之义，非所能信，且亦掩耳不欲闻也。二公为此特就其素相接近之生理学，及诸物质之与彼衣食住行有密切之关系者，详悉剖说而诱导之。俟其既入吾门，然后各就其根器，各随其时节因缘，密晓以天人相与之际，身心性命之微，使之咸得升堂入室焉。亦犹释尊说《华严》已。重又为小圣说《阿含经》，为欲令诸众生悉得渐次入佛乘故。

善哉善哉!敬用合十而说偈言：

撄宁化声二大士，善巧方便不思议。
常以一音演道法，一音中具甚深意。
既摄上士入玄门，又为海众种善根。
一切善根信为先，由浅入深亦非难。
二公实开方便门，岂同枉尺而直寻。
愿献赤心一瓣香，尽我形寿供养之。
更愿法界无量众，同唱如是赞美诗。

读五十八期本刊，辱承化声先生垂访姓名，惶愧之至，暂时恕不露面，然亦不久便当与公众相见矣。谨白。

## 呈刘仁航先生偈

一颠迦

(按：十余年前作此稿，因不知通信处，未寄。今呈贵刊，博一笑。)

我昔落发济公前，先生为我说法华；
说了半天无一法，但嘱深信勿疑惑。
我思心中本无法，更有疑惑何处着?
凭空因此反生疑，便将四字作话头。
妙法莲华是何物?昼夜念之不暂休；
久久看到话头熟，忽觉莲华果然妙。

莲华未开本无我，莲华开时我即佛；
佛即莲华华即我，非华非我亦非佛。
如是循环双颠倒，得入法华胜三昧；
于三昧中再推求，无华无佛亦无我。
此时唯余一妙字，似有若无亦恍惚；
恍惚之中欲说法，张口已忘道不得。

# 刘仁航先生与人论佛法书

刘仁航

一颠迦大和尚法眼：

偶读尊诗，诚然得法华三昧后作也。虽然，昔人间禅师云悟后如何，答曰山下作牛去。盖未悟以前，大抵作虎狼，惟悟后乃能为众生作大白牛也。

愚游印度后，悟印度文化乃是牛化。佛云有牛王佛，见《三千佛名经》。而今甘地亦自命为牛化。诚以牛乃菩萨道，自己食草耕田，而产出米麦以养众生，又以身肉皮骨布施也。呜呼!知恩报恩者，其印度文化乎?

今吾辈已悟妙法将如何?亦惟有速倡佛之报恩法门而已。报恩法虽多门，而莫急于救杀。今 1936 年大劫已至，速联络同志兴法华观音救苦去杀之法，以弘妙法何如?

敬以质之一颠迦大师，有暇请枉驾一谈。

法华会友刘仁航合十

撄宁今日偶过本刊编辑部，适见主持此事者，手中拿来稿两张，蹙眉而视，并谓余曰，原稿字迹太草，我们尚且有许多字不认识，何况印刷所中之学徒。余取而观之，乃灵华先生之书也。遂曰：让我来尽一点义务。遂照原稿逐字为之写作正楷，并附愚见于后：

牛之劳苦耕田以养人者，非牛之本愿也。乃被人穿其鼻，击其颈，鞭其身，拽其尾，驱之走耳。牛之以身肉皮骨供人食用者，更非牛愿意布施也。乃困于桎梏，昏于铁锥，流血于尖刀，斫筋于利

斧耳。吾人先用其力，后食其肉，剥其皮而又锯其骨，田中之牛早已饮泣吞声，俎上之牛，更骇得魂飞天外。当是时也，方有人合掌膜拜，而赞叹曰：牛王佛乎?尔行菩萨道乎?肉以疗我饥、皮以救我穷乎?吾与尔经济提携乎?尔与吾特别亲善乎?尔今生既已做牛布施于我，更望尔来生世世变牛布施于我，非但尔一身如此，尔子尔孙，亦复如此，中华之牛王佛乎?尔何不大发慈悲，永久行菩萨道，以救济东西洋之苦恼众生乎?呜呼!此其所谓印度之文化也欤。

印度甘地，一方面虽持不抵抗主义，另一方面尚有他的不合作主义。圆融之中，未免露出棱角。今者吾人既高唱不抵抗矣，又复口亲善而手提携，俨然有唇齿相依存荣与共之概。其气度之温和，贤于甘地远矣。甘地且自命为牛，吾人盍以羊易牛乎。盖羊性之驯良，尤胜于牛也。牛乎?羊乎?印度之文化欤!中华之文化欤!

一颠迦大和尚悟么?若悟，请到外国作羊去。

# 人人都可修持浅说

杨风子

道谚曰：神仙本是凡人做，只恐凡人心不坚。颜子曰：舜何人?予何人?有为哉，亦若是。释曰：众生皆具佛性。由此观之，人人都可以修持而成仙、成圣、成佛矣。

但人生之初，性无有不善，故号赤子，曰天真。及其稍长，习善则善，习恶则恶，性流为情矣!如果不正其情，而恣其情，则情流为欲!纵欲之人，势必人于下流，而成下愚，道曰：下士。

老子《道德经》曰：上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。性主事者为上士，情用事者为中士，欲生事者为下士。性富有记性与悟性，故闻道后即能勤而行之；情用事有当有不当，当则存，不当则忘；欲与道为反对，故闻道不觉失笑，如下士闻而欢喜，则非道矣，乃为欲也。

《中庸》曰：或生而知之，或学而知之，或困而学之，及其知之，一也。又曰：或利而行之，或安而行之，或勉强而行之，及其

成功，一也。生知者为上士，上士利行；学知者为中士，中士安行；困学者为下士，下士强行。若困而不学，从何得知?是谓自暴；强而不行，焉得成功?是谓自弃。孟子曰：自暴者不可与有言也；自弃者不可与有为也。旨哉言乎!

总之，人虽众多，可以上中卞士三等该之，风子深希，不论何士，都速修持!正三纲，明五伦，行八德，化此红尘苦海，成为极乐世界，不必求生西方，尽可中土立足。岂不乐哉?岂不乐哉!

# 养生浅说

张健华

人生寿命修短，各有定算，固无能或稍转移者。然每有于定算之中，而短能得长，修反得短者，抑又何故?斯盖养之有理，保之有法，有以顾全生命之元素否耳?

原夫养生之道，惟清心寡欲而已。心思已清，欲念必寡。心清，则无妄起之念；欲寡，则不纳妄进之物。妄物不纳，则身体之机能无废；机能无废，则生命之元素不亏。如是身体健康，生命永寿。

顾社会人士，咸昧此理，不以是求，反以他务。以为人寿之修短，不在保养之注意，全关算命之预定，以是纵情于酒色者有之，恣意于血肉者有之。一若酒色无害生命，血肉靡碍健康。不知酒为麻醉之物，色乃竭气之具，而血肉一以污浊血液，一以损害肠胃。医师证验明确，往哲申述周详，固无待下走之喋喋。

虽然食色性也，事所难免，杜康消愁，相习成例，血肉快颐，普为风尚，陡令屏绝而隔避之，殊非事势所许。然节而制之，则无不可。设能节而出之，制而行之，生命元素，虽难无伤，而补苴创痕，或亦有暇。非然者，一以酒色征逐，血肉苛求，寿命有不反修为短，吾殊不信。是故善养生者，必远酒避色，泊食淡饮，以保精气，以惜肠胃，对诸生命元素，不敢毁灭秋毫，故身健气盛，寿命修永。老子曰：上士别床。然则欲享长寿者，于色尤当割席远避也。庶几彭祖可期，殇殁可免矣。

# 论仙道之不可分

栩道人

仆识埒井蛙，字认之无，岂敢于贤哲之前乱摇唇舌?窃以有抑郁于心窝，等如骨之梗喉，非出之而不罢也。

连阅贵刊，迭登仙学离开道家之论调，其义辞虽正，究其根源，有不可分之理由有三：

溯吾黄帝访道于崆峒，得广成子之传，丹成以鼎湖飞升显于世。其著《阴符经》，从《汉》、《魏》以至于《四库》，皆编入道家类。此仙道不可分之理由一也。

周穆王创楼观与尹真人栖止，又招幽逸数辈，名为道士，侍以学道。宫观道士之名，于此已肇基矣。其遗留《文始经》传于世，历朝文艺亦编入道家类内。此仙道不可分之理由二也。

递传王祖重阳真人，著有《道教十五论》，与长春丘祖，严立规榜，整饬道徒，别独身主义者，名为全真。至是道教始大盛于世，而二祖仙迹载于碑传，斑斑可考。此仙道不可分之理由三也。

综观上叙之理由，可分仙学为主要，教相为辅佐。

盖仙学者，以积精累气之诀，敛散乱之心灵，成为健全之阳神，能以了生脱死，能以济国救民，永免生无穷之痛苦，此惟得诀者自知耳。设无羽服之清标，教规之立怯，《道藏》萃聚仙学之精髓，则举世之人无由得知仙学之门径，此非道教为仙学之辅佐乎?

而道教以离情绝俗之规，脱尽家属之钤制，得获自由于尘世，可得衣食住之便利，可得仙学之智识，苟抱自满自足之态度，诚为优孟之衣冠，枉担道人之虚名，不免被有识者讥为蠢虫。若能将仙学为要素，修炼为生活，如是道教非空空徒具外表也。譬如一树之根，须借枝叶雨露以滋荣，枝叶须借根株蕴藏以生长，而仙道其有异于根叶也哉?

今君等分仙道为二，何殊自戕枝叶，朴实难缄默。敢竭尘秽视听，早改弦前载前辙。更望诸君对于仙道同源大作，多多发挥，则道教徒必有极大兴奋之宣传，则仙道重兴必有一日。非但道教之幸，

亦仙学之幸，伏乞采纳，不胜馨香拜祝也。

## 答林屋洞天栩道人

《扬善刊》编者栩道人慧鉴：

前蒙投赠大著《论仙道之不可分》一篇，已揭载于本刊第九十五期，谅邀青及。今又接到来函质问仙家与道家究竟有何畛域，并渊源上之不同、宗旨上之异点、文化上之区别、仙学始于何时、道家始于何年、何书属于仙学、何诀属于道家、何仙属于仙家、何真属于道家各等语。

敝社同人初意本不愿将仙道分而为二，因为受外界之影响太深，不得而已，将仙学独树一帜，以便和外界之压力相抵抗，否则无法可以措辞。如佛教刊物中亦常有涉及道教之言，暂置勿论。请看中华书局出版之《道教源流》一种，商务书馆出版之《道教概论》、《道教史》、《道教史概论》三种。以上各书，对于道教，究竟如何批评？敝社同人，虽极欲和彼等辩驳，苦于才力二者皆不能胜任，且复缺乏后盾之人，若弃之不管，听其自然，又与我辈宗旨大有妨碍。再三筹思，只得专讲仙学，不谈道教，庶免因宗教问题而激起是非之争，恐全国道教中人反怪我辈多生枝节，不合老子清静无为之道耳。

诸位道长若不嫌烦，何妨将以上所列各书购来，详细一阅。设对于该书有不满之处，请发挥宏论，投稿于敝刊，自当另辟专栏，代为登出，以尽此区区护道之苦心。惟来稿请用真实姓名，并注明仙居确实地址。不然者，恐外界人士疑为我辈自作之稿，而冒托道人之名也。

敬候道安！

(再者，来函所列各问题，各书上皆可寻得答案，毋须赘言矣。)

《扬善半月刊》编辑部同人公启

# 请看《道教史》中批评道教之文章

《仙道月报》编者

《道教史》上编，编纂者许地山先生，发行者商务印书馆，出版时中华民国 23 年 6 月。

《道教史·绪说》云：最初把道家与道教略略地整理成为系统而加以批评的是梁刘勰的《灭惑论》，论中提出道家三品说，现存《弘明集》卷八中。《论》说：

编者按：梁朝刘勰这个人，与昭明太子同时，他做过一部书，名为《文心雕龙》，在当时颇有笃志好学之名。因为家贫不能娶妻，常依赖和尚解决生活问题，故终身对于和尚极有好感，结果居然出家为僧。他称得上是一个最忠实的佛教徒。

按道家立法，厥品有三：上标老子，次述神仙，下袭张陵。太上为宗，寻柱史嘉遁，实为大贤。著书论道，贵在无为，理归静一，化本虚柔。

编者按：以上所言，是推崇老子虚静无为之道。

然而三世不死，慧业靡闻，斯乃导俗之良书，非出世之妙经也。

编者按：这几句是看不起《道德经》的意思，他说《道德经》只可化导一般俗人，而不能认其为修出世法妙经。但“三世不死”一句，不知何所指。

若乃神仙小道，名为五通，福极生天，体尽飞腾，神通而未免有漏，寿远而不能无终。

编者按：此言神仙不是大道，乃是小道，只有五种神通，没有六种神通。因为佛经上常言外道仙人有五通，惟佛、菩萨、罗汉等，方有六通，比较外道仙人多一通。得五通者，终堕轮回，得六通者永免轮回。五通仙人之福报，到了极顶，亦不过投生于天界，他身体上所有的本领，尽于飞腾而已，虽有五种神通，而不能得漏尽通，寿命虽比常人久远，而总有终了之时。以上所言，仙学中人肯承认其说否?

功非饵药，德沿业修，于是愚狡方士，伪托遂滋。张陵米贼，述死升天；葛玄野竖，著传仙公。愚斯惑矣，智可往欤?

编者按：张陵即后汉张鲁之祖父，俗称张道陵；葛玄即抱朴子葛洪之祖父，人称为葛仙公。一是道教创始之人，一是仙学知名之士，遂皆不能免刘勰之骂。

今祖述李叟，则教失如彼；宪章神仙，则体劣如此。

编者按：李叟即指李老子而言。意谓老子之教已失，神仙之体又劣，皆毫无可取。

上中为妙，犹不足算，况效陵鲁，醮事章符，设教五斗，欲极三界，以蚊负山，庸讵胜乎?

编者按：此言老子上品道、神仙中品道，犹不足算，何况张陵张鲁之下品道。

贪寿忌夭，含识所同，故肉芝右华，诵以翻腾；好色触情，世所莫异，故黄书御女，谁称地仙；肌革盈虚，群生共爱，故宝惜涕唾，以灌灵根；避灾苦病，民之恒患，故斩得魑魅，以快愚情；凭威恃武，俗之旧风，故吏民钩骑，以动浅心。至于消灾淫术，厌胜奸方，理秽辞辱，非可笔传。

编者按：一骂贪生怕死，二骂好色纵欲，三骂吞津咽唾，四骂斩妖捉怪，五骂耀武扬威，六骂消灾厌胜(厌胜之义，就是用密咒密术，降伏不利于我之人)。

事合氓庶，故比屋归宗。是以张角、李弘，毒流汉季；卢悚、孙思，乱盈晋末。余波所被，实繁有徒。爵非通侯，而轻立民户；瑞无虎竹，而滥求租税。糜费产业，蛊惑士女，运屯则蝎国，世平则蠹民，伤政萌乱，岂与佛同?

编者按：此段文章，骂当时的道教，对于国家社会，有百害而无一利，难与佛比。

北周道安《二教论》，也本着这三品来区分道教。所谓：“一者老子无为，二者神仙饵服，三者符箓禁厌。就其章式，大有精粗，粗者厌人杀鬼，精者练尸延寿。”这样分法，可以说是得着道家与道教分别的梗概。其上品之老庄思想，即所谓道家，甚至可以与佛教思想的一部份互相融洽；中品的神仙与下品张陵，即所谓道教，在

崇拜和信仰方面，与佛教发生不断的冲突。

编者按：这一段是说道家与道教之区别。老庄派是道家，神仙派与天师派是道教；道家思想可与佛教思想互相调和，道教信仰则与佛教信仰发生冲突。这样看来，佛教反而变成道家与道教的试金石，我们若不明白谁是道家谁是道教，只须请佛教徒下个判断就立刻明白。佛教徒可以毫不客气的说“与我佛教融洽者就是道家，和我佛教冲突者就是道教”。两言而决，却也痛快异常。

求长生，求享乐，是人类自然的要求，而中国民族便依着这种迷信来产生神仙道和求神仙的方术。后来张陵又把神仙道化成宗教，而成为天师道。所以实际说来，这三品没有截然的分别，后来都混入于天师道里头。如强分别它们，我们只能说道家说无为自然，神仙重炼养服食，张陵用符箓章醮而已。但张陵也祖述老子，以《道德经》为最上的经典，只依着符箓章醮来做消灾升仙的阶梯罢了。因此道教也可以名为神仙之宗教化，或神仙之回向教。

编者按：上段把老庄归入道家，神仙道与天师道归入道教，分得很清楚，此段又言三品没有截然的分别。既说没有分别，又要强为分别，既已强为分别，结果仍弄不清楚。

梁朝的目录学者阮孝绪，在他新集的七录里，根据《汉书．艺文志》的分类，把道分为方外道与方内道。(略)子兵录里“道”、“阴阳”等部，术技录里“纬谶”、“五行”、“卜筮”、“杂占”等部，便是方内道家；仙道录所分的“经戒”、“服饵”、“房中”、“符图”四部，便是方外道教。这个分法大体不差。

编者按：这个分法，也不恰当。即如“房中”一部，在《汉书．艺文志》中，有《尧舜阴道》、《汤盘庚阴道》、《黄帝三王养阳方》等书名，岂可列入方外道教?又如“服饵”一部，方内与方外无分，且与医家有密切的关系，亦不可专属方外。又如“阴阳”、“纬谶”、“五行”、“卜筮”、“杂占”等部，算是方内道家，则中国秦汉以前的学术无一样不可归入方内道家。此就广义言，若就狭义而言，则各有专门。还是道归道，术技归术技为妥。

宋·马端临《文献通考》“经籍考”三十八，立道家；五十一、五十二，立房中、神仙。宋辽金元诸史及《续文献通考》，也是道家

之外另立神仙家。这似乎不甚妥当。

编者按：道家之外，另立神仙家，乃根据《汉书·艺文志》而来，自然有他们的理由，不能说不妥。汉朝时代的神仙家，都是祖述黄帝，而不祖述老子。因老子书中只讲道德，不讲神仙，与其牵强附会，为有识者所诟病，不如分立两家为妥。

《文献通考·道藏书目》条下，作者评说：按道家之术，杂而多端，先儒之论备矣。盖清净一说也，炼养一说也，服食又一说也，符箓又一说也，经典科教又一说也。

编者按：道家清净无为之说，余认为是一种手段，不是一种主义。若当真的要清净无为，就连那几本书也不必作了。

至于赤松子、魏伯阳之徒，则言炼养，而不言清净。

编者按：魏伯阻有书可考，赤松子无著作传流；魏伯阳是汉朝人，赤松子大约还是上古时代人，他是否主张炼养而不主张清净，亦无从证明。至于张良辟谷从赤松子游之说，是空想不是事实，所以赤松子不能与魏伯阳相提并论。

卢生、李少君、栾大之徒，则言服食，而不言炼养。

编者按：卢生为秦始皇入海求仙药，不可得，遂逃去；李少君以祠灶却老方见汉武帝，云可以求仙，但李自己终以病死；栾大亦对汉武帝说“不死之药可得，仙人可致”，后毫无应验，被武帝所诛。这班人都像近代江湖上的骗子，哪里配学神仙。岂但不懂炼养之法，并且不懂服食之方，只晓得信口开河，胡言乱说，欺骗当时的皇帝，博取利禄而已。神仙名誉就被他们弄坏了，所以后来人不敢相信。

张道陵、寇谦之之徒，则言符箓，而俱不言炼养、服食。至杜光庭而下，以及近世黄冠师之徒，专言经典科教。所谓符箓者，特其教中一事。于是不惟清净无为之说略不能知其旨趣，虽所谓炼养服食之书，亦未尝过而问焉矣。然俱欲冒以老氏为之宗主，而行其教。

编者按《文献通考》作者马端临，乃宋末元初之人，与丘长春同时。在彼时全真教尚未大行，故马氏所批评者大概属于天师派的道士。其后全真派教风广播，凡清净无为、炼养服食等说，玄门中人知者甚多，惜马氏已不及见之矣。

盖尝即是数说者详其是非，如清净无为之言，曹相国、李文靖，师其意而不扰，则足以致治；何晏、王衍，乐其诞而自肆，则足以致乱。盖得失相半者也。

编者按：世间所有学说，都是得失相半，不仅老氏之言为然。譬如医生用药，用之得当，毒药反能救命，用之不当，补药亦能杀人，药不负其责也。

炼养之说，欧阳文忠公尝删正《黄庭》，朱文公尝称《参同契》。二公大儒，攘斥异端，不遗余力，独不以其说为非，山林独善之士，以此养生全年，固未尝得罪于名教也。

编者按：欧阳文忠公及朱文公，皆不肯反对炼养之说，而浅陋的佛教徒却要妄肆攻击，不知伊等是何居心?山林独善之士，养生全年之术，在儒教既能相容，在佛教反要排斥，岂不可怪之甚?仙学者流，既未尝得罪于名教，又何尝得罪于佛教呢?

至于经典科教之说，尽鄙浅之庸言，黄冠以此逐食，常欲与释子抗衡，而其说较释氏不能三之一，为世患蠹，未为甚巨也。

编者按：此言经典科教之说，乃黄冠谋食之资，常借此与和尚竞争营业，但其教典多少之比较，不及释氏三分之一，故未为大患。

独服食、符箓二家，共说本邪僻谬悠，而惑之者罹祸不浅。栾大、李少君、于吉、张津之徒，以此杀其身；柳泌、赵归真之徒，以此祸人，而卒自婴其戮；张角、孙恩、吕用之之徒，遂以此败人天下国家。然则柱史五千言，曷尝有是乎?盖愈远愈失其真矣(马氏按语已完)。

编者按：马氏虽对于道教亦有所不满，但比刘勰之谩骂口吻平和多矣。

总而言之，古初的道家是讲道理，后来的道教是讲迷信，而道士们每采他家之说以为已有，故在教义上常觉得它是驳杂不纯。《史记》太史公“自序”说:“道家使人精神专一，动合无形，瞻色着物，其为术也。因阴阳之大顺，采儒墨之善，撮名法之要，与时迁移，应物变化，立俗施事，无所不宜，约旨而易操，事少而功多。”可见汉时的道家已经有这种倾向。太史公极赞道家，以为它有临机应变之术，我们可以看出后来道家或与神仙方士合在一起，或与祭醮符

水之天师道合在一起，或与佛教混合，或与摩尼教混合，到清初所成之《真仙通鉴》，又将基督教之基督及保罗等列入谶纬等民间信仰，没有一样不能放在道教的葫芦里头，真真够得上说“大道汜兮其可左右”了。

编者按：道教之短处，在杂而多端，道教之长处，在包罗万象。正惟其杂而多端，然后方能包罗万象。举凡世间法、出世法，无所不赅，肉体之锻炼、心性之修养，面面俱到，上自圣帝仁王，下至江湖寇盗，几无一不为道教所摄，且又善于因时制宜，随机应变。试观二千年来，虽屡被异族所侵略、所压迫，而终能将彼侵略我者驱逐之，将彼压迫我者同化之，中华民族竟有不倒翁之韧性。外人观察我国情者，常不识此潜势力之所在。谁知吾道教精神深入民间者，已尽足以维持国运而有余耶?当代大政治家有上下千古之眼光者，请于此三致意焉。

# 论《阴符经》

汪伯英

《阴符经》相传为黄帝之遗著，或云是春秋时人所作，或又云是唐人手笔，朱晦庵先生则谓是战国时见道之人所作。各说不同，而苦无证据。

攖师谓上古无纸墨笔砚，写字著书，极感困难，故所有玄言妙语，皆是口口相传，迨及后世，方能形诸纸笔，故书虽非黄帝之书，而造化阴阳，天人妙用，尽在此数百余字之中，其玄机奥旨，简易精深，安知非黄帝之遗言耶?既是黄帝之遗言，则直指为黄帝之书，亦未尝不可。虽然，此尚不足重轻，盖君子不以人废言，亦不以言废人。苟言善而理当，虽无名小子，亦足以传久远而利后世；若属支离曲说，纵借重三坟五典，托辞金匮玉函，亦在所不取乎。故作者为谁，似可不必深究也。

阴者，别于阳也，冥也、暗也、微也、隐也、人之所不可知而不可见也；符者，契也，合也、应也、验也、其来不失其师也、其

神立竿见影也。而杳冥中有精，恍惚中有象，虽无为无形，不测不见，而有情有信，可会可喻，以其为无声无臭，不见不闻，是故能冥契大道，暗合天机，此之谓阴符也。然古今注《阴符》者多矣，或谓兵家之书，或谓道家之书，或谓卜筮之方，或谓采补之术，或谓得其精可以入圣超凡、用其粗亦足齐家治国。虽见仁见智，说各不同，而无体无方，理可一贯。譬之于《易》，广大悉备，纤屑无遗，可以范围天地，可以曲成万物，圣得之而益圣，贤得之而益贤，不肖得之而仍为不肖。又譬之于水，置之于清则清，置之于浊则浊，置之于方则方，置之于圆则圆，注之于河海则为河海，注之于沟渠溪谷则为沟渠溪谷。《易》与水也，其用如此，《阴符》之旨，其意亦同。

或问：每见丹经道籍，有阳火阴符之说，阴符殆指此乎?然此书但言阴符，不言阳火，其旨抑有所不同耶?志真子曰：可以同，可以无同。同者其名，不同者其用；同者其理，不同者其事。盖丹经之阴符，就狭义而言，仅指修丹之事；而此经之谓阴符，就广义而言，无往而不冥符，靡行而不暗契，不仅指一事而已也。至其但言阴而不言阳者，举一以赅二，言阴而阳自在其中也。盖有阴则必定有阳，无阳则阴亦不立，犹之有妇必定有夫，无夫则不足称妇。阴阳夫妇，皆为对待名词，有此即有彼，无彼亦无此，故可举一以赅二也。

或问：既已阴阳并俱，何以此书不标阳而标阴，不言其显而言其隐?岂因莫现乎隐，莫显乎微，阴可以赅阳而阳不可以赅阴欤?曰：虽能作如是说，然非究竟之论。盖阴阳之性质本无始，其名义亦不定。阳能生阴，阴亦能生阳；阳中有阴，阴中亦有阳。谁实为主，谁实为始，无论古今中外，至圣至神，终莫有能穷之者，故云无始。而且阳之极即阴，阴之极即阳，以春夏为阳，则秋冬为阴。然春夏属生令，柔弱者生之徒，则柔弱为阴也；秋冬属杀令，刚强者死之徒，则刚强为阳也。天为阳，然雨露霜雪之质，皆从天降，则降者为阴也；地为阴，然生长收藏之气，皆从地发，则发者为阳也。仁为阳，阳者宜刚，然仁之旨则巽顺柔和；义为阴，阴者宜柔，然义之旨则刚强严毅。如是则可以仁为阴，以义为阳，故曰名义不定。

又如仙家出神之后，散成气，聚成形，顷刻变现于世间者，谓

之阳神，以其阴尽阳纯故也。此阴以物质言，阳以精神言。物质重浊，精神轻清。物质悉化为精神，固体变而为体，故谓纯阳之神。其实纯阳之中，必有纯阴。盖太阳之气，必含太阴之精，方能变化无穷，神明不测。若但阳而无阴，则孤阳耳，亢阳耳。孤阳上亢，阴气不承，水火隔绝，无复生机，若以此为阳神，则阳神何足贵哉?然所谓阴尽阳纯者，乃浊阴尽而非真阴尽也。真阴即元阴，亦即纯阴，纯阴可以配纯阳。然言纯阳而不言纯阴者，举阳以赅阴，言阳而阴在其中，与《阴符》之举阴赅阳，言阴而阳在其中者，事相反而义相同，异其名而类其实也。

# 仙有五等说

曹昌祺

仙道长生之说，在一般普通人闻之，莫不窃笑为荒诞。一固因往古之神仙，不见于今世，即有见者，亦不过少数之具有夙根者。盖因既成仙之真人，每不肯矜奇炫异，妄弄神通，遂致无征，而不能取信。一则因所以然之学理，未能畅明于世，古仙所遗传之丹经又都是龙虎铅汞、天干地支、河图洛书、五行八卦等类代名词，初学者一经寓目，都是悄恍迷离，莫名其妙。不咎作者之杜撰荒谬，定嗟自己之无缘学道。同人等本此两端，因誓愿将古有丹经上为普通人所不可解之名辞，逐渐指明，以期尽人能晓。又将其所以然之学理，设法用各种科学物理学心理学来证明之。

至于自身作证，以目前论，本社同志，固犹未敢言，然而所谓大小周天、筑基炼己足以祛病延年行气治疾的功夫，做到者刻下固不乏其人，而所未能做到者，就是出阴神出阳神与一切神通变化及白日间连肉体飞升之类。然而吾师限期，至迟 30 年(以今计算，尚须 26 年)，定能做到。同人等虽不敢说尽可成就，然亦纵有几人能够达到目的，不过时间迟早问题耳。兹特先将已成仙之大别等级，约略一言。

道书云：仙有五等，曰鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙。此外

尚有南宫列仙、剑仙、或名山洞府习炼法术者，亦名曰仙，则不在五仙之列。至其五仙等级与分别，姑据《钟吕传道集》所论，略参己意，分列于后：

### (一)鬼仙

鬼仙者，五仙之最下者也。阴中超脱，神象不明，鬼关无姓，三山无名，虽不入轮回，又难返蓬瀛，奈何阴神无所归宿，止于投胎夺舍而已。(按：鬼仙修炼之法，为上真所呵责。吕祖曰：阳神不炼炼阴神，未免抛身却入身；终使阴神长自在，何如白日露全真?紫阳祖曰：鉴形闭气思神法，初学艰难后坦途；倏忽纵能游万国，奈何屋旧却移居。又曰：投胎夺舍及移居，旧住名为四果徒；若会降龙并伏虎，真金起屋几时枯?真金起屋，乃金液还丹，阳神冲举之事，鬼仙与之相较，望尘莫及。故有志之士，鬼仙之道，不愿学也。)

编者按：钟离真人又曰：“鬼仙者，修持之人始也不悟大道，而欲速成，形如槁木，心若死灰，神识内守，一志不散，定中以出阴神，乃清灵之鬼，非纯阳之仙。以其阴灵不散，故曰鬼仙。虽名为仙，其实鬼也。”

又按：此所谓鬼仙者，即是能出阴神者也。阴神不能现形于白日及灯光之下，因其阴气盛而阳气微，故仍不过是清灵之鬼。不过此种灵鬼，虽在幽冥之中，而毫不糊涂。盖其在生之时，神识内守，一志不散，静定之功甚深故耳。即道家所谓修性而不修命者也。投胎者，谓是人死后，阎王老子及幽冥中一班官吏衙役，一因其在生时寡清心欲，独善其身，并无罪过，不犯阴间法律，故不能去管辖他；二因其在生时静定力深，浩然充足，理直气壮，死后之灵魂，得以独往独来，故亦无法去干涉他；三或者其在生时曾经建功立业，利及于人，或者欢喜宏扬大道，继往开来，志在普渡众生，或者誓愿印书劝人，放生戒杀，众善奉行者，如此则大造无私，阴阳一理，幽冥中自有善神保护，阎王老子等亦只恭敬不暇，尚安能加以干涉而管辖哉?如此之人，其死后投胎，当然自己可以作主。

又按：投胎有两种。一种是普通鬼，为普通人不懂修道做功夫者，其死后受阴阳造化之驱使，即是由幽冥中鬼神分派，限令往某处投胎。其投入之时，即是佛家所谓在父母交媾精血和合之时，而

前生识神，亦于此际被摄入内。在胎中十月，备及苦闷，谓之胎狱。然后下生，此谓普通鬼之投胎，乃是被动不能自主者。若鬼仙之投胎则不然，其灵魂不是在父母交媾之时入内，必候其婴儿将出胎之时，园地一声，骤然入内，盖以免去十个月在母腹中胎狱之苦。而在父母交媾之时，据佛家云并非无识神相投。母腹中十月怀胎，亦并非无识神在内。不过到出神之时，其神他往而让投胎之鬼仙入内，将胎狱之苦，代为承受耳。此说虽目前不能以科学方法证明，然以情理论之，亦似乎可信。至于生而能知前生事者，历史上如晋之羊祜、唐之圆观等，为儒家之所承认而不能讳。此虽非鬼仙自动投胎之车，然借此类似之情形，来一作证明，亦未尝不可(按羊祜事见《晋书》及《名臣言行录》，圆观事见《唐书·李澄传》及《太平广记》、《苏东坡笔记》)。鬼仙之所以必欲投胎者，因其在生之日，只修性功，锻炼灵魂，而未尝顾其肉体。时日既久，肉体之精血干枯，灵魂不能独存，只得离形而去，别寻精血充旺之躯，以寄存其灵魂，故须投胎。倘其前因不昧，而又有缘遇题，得修金液还丹，则亦可以出阳神而成天仙也。

夺舍者，即借尸还魂之事也。亦因本人躯壳将坏，灵魂不能久存，遂投入新死者之尸体神舍之中，以延其寿命，或再用向上之功而炼就阳神，亦无不可。然其必新死之人，系少壮之年，得时症暴疾而亡，其躯壳不坏者方可用。若老年油干灯灭，瓜熟蒂落，或少年患虚劳之候，脏腑损坏而死亡者，此等躯壳，亦不可用也。则夺舍之功夫，亦岂能孟浪从事哉?至相传八仙中之铁拐李祖，投入跛丐尸中，其事又与鬼仙之夺舍不同。盖当李祖出神赴老君之约也，其所出之神，系阳神而非阴神。阳神之神力充壮，能起死回生，易筋换骨，圆满缺陷，补益虚衰，其精魂之魄力，足以支配物质而有余。譬制造之机器，乃几百匹之马力，非一二匹之马力也；譬应用之电光，乃电灯厂之电，非干电池之电也。至若阴神，其力微弱，躯壳之精血干枯，神力不能维护，只得别寻壮旺之躯，以求掩蔽。亦犹身体衰弱之人，若房屋破坏，风穿雨漏，岂能安居?只得另寻完美之房屋，以栖其身。至若身体强壮者，则虽露宿风凄，亦无所畏，若有房屋，则破损何妨?况且本人自有能力，住在其内亦可设法修葺，

使成完好之宅，不比身体虚衰能力薄弱之人，无法摆布，不能创造，必须贪图现成之好基址耳。李祖之夺舍，所以不一定要寻壮旺之躯者，亦同此理。

## (二)人仙

人仙者，五仙之下二也。修真之士，不悟大道，道中得一法，法中得一术，信心苦志，终世不移，五行之气，误交误合，形质且固。

编者附注：说人仙乃是五等仙中之末第二等也。修道的人，不明白大道全体，只于大道中得到一法一术，但是信心苦志，终世不移，非常的虔诚。而可惜者，只是智慧不足，执而不化，所以五行之气，误交误合，然而形质因此亦能坚固。但充乎其量，不过“寿同天地一愚夫”耳。

或问：何谓五行之气?曰五行就是金木水火土。而造化中，一种萧杀凉燥之气，就是金气，其气主收，应于人身为肺之魄；而造化中一种生发条达之气，就是木气，其气主散，应于人身为肝之魂；而太阳里射出来的一种热气，便是火气，所以阳燧照日可以取火，其气主炎，应于人身为心之神；而月光里射出来的一种凉气，便是水气，所以方诸(按方诸就是蚌壳)映月，可以得水，其气主润，应于人身为肾之精；而造化中一种氤氲的中和之气，乃是土气，此气之中，水火金木诸气，都有含容在内，所以世间的土地，能够调和诸气，而生育万物，其应于人身，为脾之意。但因人身和天地造化息息相通，所以人身的五行，和天地造化的五行，有连带关系。因此吾人可以设法吸取造化中的五行之气，使在身中交合。但此是用吐纳导引，从有为的一类方法去吸取来的，不是由无为大道去采取纯洁自然的先天气，所以说误交误合，只能暂固形质而作人仙。八邪(附注：八邪即《黄帝内经》所说的八风之邪)之役，不能为害，多安少病，乃曰人仙。

著者按：此节虽曰人仙，其实只是祛病延年之人，倘行功不慎，尚有弄巧成拙之虞。故学道者偶得师傅，一知半解，不可终身执着不化，目空一切，自满自足。切须虚心请益，以求印证，方不误事。悟一子曰：虚心即便能实腹，自满到老无一长。诚至言也。

编者按：《钟吕传道集》吕问曰：人仙何术何功而致如此?钟曰：修持之人，始也或闻大道，业重福薄，偶遇魔难，遂改初心，止于小成，不求深造，谨守其一，厌闻其二。如绝五味者，岂知有六气；忘七情者，岂知有十戒；行漱咽者，讥吐纳为错；着采补者，笑清净为愚；好即物以夺天地之气者，不肯休粮；好存想而采日月之精者，不肯导引。虽皆是道，而不能全于大道，仅于大道中修持一法一术，延长其寿命而已，故曰人仙。

编者按：这一节说人仙是没有离开人的范围，亦是未明大道之全体，徒得一种小法术，专心修炼之，以为道即在是，岂知只能祛病延年，以增长其寿命，非真能永远不死，亦不能神通变化。盖此种程度，乃未能断绝火食之仙，比普通之人，身体康强，无有疾病。因其所修炼者，乃后天色身上事，执着一端，不懂超脱之法，即所谓但修命不修性之类是也。所以说谨守其一，厌闻其二，盖因其人虽闻大道，而未悟彻大道也。倘能悟彻大道之人，则知头头是道，路路可通，不执着一法而辟其余，不误认小术而遗其大。能因地制宜，随缘修习，不限定一法一术，死守一关一窍。始则认清楚各种门路，弄明白各种方法，于是乃知绝五味、吸六气(按吸六气在常注《钟吕传道集》中有之，兹不赘)、忘七情、守十戒(十戒《天仙大戒》中有之)以及嗽咽、吐纳、采补、清净、服食、休粮、存想、导引等等方法，各有各的道理。即是诵经、礼忏、画符、念咒以及祈祷等等，类似迷信的各种举动，其中亦含有一种至理在内。学者若在未弄清楚之前，不要妄加毁谤，一到研究明白之后，自尔焕然心融，怡然理顺，见道真切不复为狂辞瞽说所迷惑摇动。自己有一定的把握，并且认得路程，不必执定一条狭隘之道，死守一种偏僻小法，随在可以信步前进，而达到目的。若能如此，则可以驾人仙而上之矣。

### (三)地仙

地仙者，天地之半，不悟大道，止于小成之法，不可见功，唯以长生住世，而不死于人间者耳。

编者按：上阳子曰：飞空走雾，饥渴不挠，寒暑无侵，遨游海岛，长生不死者，地仙也。而此所谓天地之半者，亦即谓虽能飞空

走雾，而未能上达罗天而游三清胜境也。所谓飞走者，盖亦未能离开地球空气之范围，故真人又云：地仙者不离乎地也。

**(四)神仙**

神仙者，以地仙厌居尘世，用功不已，关节相连，抽铅添汞，而金精炼顶，功满忘形，胎仙自化，阴尽阳纯，身外有身，脱质升仙，超凡入圣，谢绝尘俗，以返三山，乃曰神仙。

编者按：神仙者，有神通，能变化，散则可以成气，聚则可以成形，不为地球之空气所能范围，即其他的星球之中，亦可前去游览。因其得到的先天气，比地仙来得足，神通的程度，比地仙来得高，所以游行的地方，比地仙来得远。关节相连，是说一身的机关骨节，俱被先天气冲开，彼此相通连络，渐渐质化为气，故能飘然轻举，御炁乘云。抽铅添汞者，铅指人身的精与水，汞指人身的神与火。抽铅者，即将人身的精水烧干。用何物去烧?即用神火去烧。神火烧精水，精水愈少，神火愈旺，盖精水为神火所化，神火为精水所养，两者相得益彰，阴阳调济，二气浑全，所以抽铅反能添汞。若以吾人烦恼之火去烧精水，则精水亦干，惟精水干则神火亦离，阴枯阳亢，便成劳损之疴，转为不治之．症，是可名之为抽铅灭汞，不可云抽铅添汞也。所谓金精炼顶者，就是说阳气充足，化为金光，已能上升泥丸，即前人所谓肘后飞金晶之类，此在大周天之后矣。功满忘形，到超凡入圣数句，是云神仙之功行已圆满，于是绝尘俗以返三山。三山即仙书所谓蓬莱三岛之类是也。

**(五)天仙**

天仙者，地仙厌居尘世，用功不已，而得超脱，乃曰神仙，神仙厌居三岛，而传道人间，道上有功，人间有行，功行满足，受天书以返洞天，是曰天仙(原按：地仙天仙，修成均非偶然，必须善功圆满。太上曰：欲修天仙者，当立一千三百善；欲求地仙者，当立三百善。)

编者按：天仙者盖谓其神通慧力，又超过神仙一等耳。道上有功，内功也；人间有行，外功也。一千三百与三百，皆论外功耳。然《悟真篇》又云三千八百，其数何以与此不等?曰：善有大小，实不能以数目作标准。所以如此言者，盖亦对未闻大道，未悟大道者

说法，使有所遵循耳。若既闻悟之后，他自能随缘修善，而无心行化，移风易俗于不知不觉之间也。

或曰：仙家既有鬼、人、地、神、天，而其所以能成仙之原理安在?余曰：仙道长生，人道短促，其理不外顺逆二字，所谓“顺生人，逆生仙，只在中间颠倒颠”是也。然仙道贵在性命双修，若夫枯坐旁门，孤阴寡阳，独修识神，及其成功，仅止于投胎夺舍之鬼仙而已。欲成阳神超脱，必须性命双修，内筑鄞鄂，外积法财，然后安炉立鼎，筑基炼己，采药还丹，沐浴抽添，温养胎仙，调神面壁，终至阳神出现，贯金石而无碍，步日月而无影，逍遥自在，无拘无束，乐何如之?上阳子曰：总在凡世播英雄，做尽功名到底空；唯有金丹最灵妙，大罗天上显神通。

按：余是篇内所云枯坐旁门，孤阴寡阳等名字，非限于一家言也。盖仙道修炼，无论双修孤修，其要旨终不外采取先天一炁。此炁名谓阳精，修炼家若不得此阳精点化，虽行尽三千六百旁门，终是独修一物，孤阴寡阳耳。然此阳精，不在身内，不在身外，即在身内，即在身外。三丰祖曰：执着己身不是道，离了己身也是狂。钟离祖曰：一身四大皆属阴，莫把阳精里面寻；有缘遭遇明师指，得道神仙即是身。又曰：有无交人为丹母，隐显相扶是水金；莫执此身云是道，独修一物是孤阴。又曰：内里明明有至真，外面人者即非真；若教异物堪轻用，美酒羊羔亦上升。读者能知非内非外即内即外之消息，则得之矣。古云：九转灵丹非五金，若无神授恐难成；欲知子母真仙诀，学道先须学炼心。又曰：有功无行如无足，有行无功目不全；功行两全足目备，谁云无分作神仙。紫阳祖曰：大药修之有易难，也知由我亦由天；若非积行修阴德，动有群魔作障缘。噫!勤求不怠，必遇至人，知而不修，终为下鬼。好道之士，若不修德盟天，虽得口诀，亦徒劳而何用哉?

# 仙道南北要诀

三三道人

仙道长生之说，由来久矣。古人所著丹经，何止千百?然宗旨各别，致学者无所适从。偏执者每以先入为主，岂知古仙流传丹诀，实分南北二派，其方法有清净栽接之不同。然苟造其极，诚是殊途同归，一般无一。

然尝读丹经道籍，每因派别之不同，致后人互相抵牾。宗南派者，每斥清净为“孤阴寡阳”；宗北派者，又辟栽接为“损人利己”。致使初学之士，因读丹经，反生犹豫难决之慨，甚至发愤废书者有之。盖仆昔者已病之矣，迩乃蒙天赐奇缘，得遇吾师，诀破重玄，始知南北一贯，栽接清净，方法虽异，原理实同。盖南宗北派，修炼功夫，其最要者均在采取先天一炁耳。此炁生于天地之先，无形无质，其性纯阳，故又曰阳精。若谓此道是“孤阴寡阳”“损人利己”则均为门外汉也。赵缘督真人曰：先天一炁自虚无中来。又曰：一点阳精秘在形山，不在心肾，而在玄关一窍。可见此炁之生，不在他人身上，不在自己身内，而在玄关一窍中耳。然此一窍既无内外，亦无形象，亦非完全毫无根据，亦非顽空枯坐。然则果在何处?仆既沐师恩指授，不敢隐秘，然天律至严，临书惴惴，不敢直指，爰引二位张真人之诗如下曰：“一孔玄关要路头，非心非肾最深幽；膀胱谷道空劳力，脾胃泥丸莫温搜。神气根基常恍惚，虚无窍里细探求；原来只在灵明处，养成还丹跨鹤游。”又曰：“此窍非凡窍，乾坤共合成；名为神气穴，内有坎离精。”读此二诗，南北要诀，思过半矣。

噫!求之不已，必遇至人，遇之不修，终为下鬼，可不勉哉?!

# 仙道男女平等论

澄虚

吾国陋习，凡百事莫不重男轻女。对于宗教家及迷信家，则尤甚，而视女子为秽物。其称男子曰八宝之体，称女子则曰五漏之躯。此种口习，其重男轻女之思相实甚。若女子有漏，男子何尝不漏。诚不值识者一笑耳。

唯吾仙道则不然。检诸丹经，且每言女子修炼，反较男子为速，

此仙道男女平等之为贵耳。刘一明(《道书十二种》作者)云：譬如男子伏气五年，女子三年可成；若男子修炼九年，女子五年可了。因女子性柔，男子性刚，柔则易伏，刚则难驯。然男女修炼，其功法略有不同。其不同者，因女功有斩赤龙(赤龙即月经也)一段功夫。若赤龙斩断，身如男子，其后用男子修炼功夫行去，成功甚速耳。

余谓世间不乏勇敢聪明女子，读吾此论，当不斥为迷信之谈乎。

## 遗精的我见

志真子

谨按：遗精这一种毛病，乃是普通人所免不了的，就是讲修道做功夫的人，亦不容易解决这桩事。是什么缘故呢?因为男人的精，等于女子的经。若是好好的女子，她没有做斩龙功夫，又没有身孕在肚里，那她的月经不能按期而至，一定是有毛病。否则一定是年龄到了 49 岁以外，天癸断绝了。男人的精，亦复如是。盖男子 16 岁而精通，《黄帝内经》上就如此说。在精通之时，就是男子的发育已经完全。所以在这个时候，亦可以说是纯阳之体。但是阳极必阴，精气既以满足，淫机必定发动(按：淫机其实就是生机)，当此之时，若不知返还收敛之诀，即不同女人交媾，亦势必冲关而出。盖此亦是造化阴阳消长自然之机。所以人之生育就建立在这淫字上。佛经上他们亦说众生以淫欲而正性命。就是以植物而论，假使花苞开足之后，结就的子，自会坠下，因为是成熟时期。男子精通，女子癸至，亦是因为成熟的缘故。所以普通的男子，在 16 岁以后，到 24 岁，若不和女人交媾放去，每经六七天遗泄一次，照生理学讲，亦无甚妨碍。若又交媾放去，而又遗泄，则便是双斧伐孤树，身体容易衰败了。24 到 32，32 到 40，年龄渐渐的长上去，便不能照 16 岁到 24 岁之例。但以上所论，不是指修道学仙的人所讲。若是修道学仙者，当然要设法将精关闭住，炼成无漏，化气上升，但是的确困难。即就我个人的愚见，要求永远不遗精，修成无漏之体，非要合下列的几则条件不可。并附鄙见几则于后：

(1)悟通玄理，得师真传，明白修炼的方法。

(2)万事不管，衣食住不要自己负责，都有人代为料理。

(3)地方宜幽静清洁，适合卫生，气候寒暖调和。

(4)饮食宜清淡，最好吃粥，浓厚而或有刺激的鲜味者，均不相宜。

(5)书亦不要看，谈男女之事者，更不可看，无聊时可默念养性的经文。

(6)古人治遗精的方法，若以医药而论或做按摩导引功夫，固然很多，但不过只能延长日期，精满仍溢，并非能将精关永远闭住也。

(7)要明白为什么要遗精?岂不是因为有所感触，而遂使欲念发生么?倘然能够美色当前，即使袒裼裸裎于其侧，亦得漠然无动于衷，则庶可以免遗精之患矣。

(8)遗精之发生，每在睡中，盖睡中则神识昏沉，梦魂缭乱，淫机发生，一时不易把握，不及挽回。假使能睡中神识不昏，而做到无梦之地步者，则不在此例。

(9)或问：如未能无梦之人，若常坐不卧则何如?曰：古来原有这个方法，以防睡魔，但普通人多坐，又恐厌倦，过则昏沉，不及则暴躁，仍难履中和之境，而不免枯坐之讥。曰：然则如之何乃可?曰：据我个人的愚见，坐亦可，卧亦可，只要平和舒适，而常人恍惚杳冥，达到混沌的境界。但又须要知道，混沌与昏沉不同。盖混沌境界，虽说不知不觉然而神识并不昏糊，完全先天元神作主宰，七情六欲的魔鬼，都不敢乘机侵袭。于是向之因后天情欲冲动而使淫机发生者，到此时则变先天之活子时矣。活子时不杂后天，则顺则生人者，亦而为逆则生仙矣。若是昏沉，则不能元神作主，必定宵小弄权，于是乘机盗宝，丧失玄珠矣。

(10)或问：日间劳心劳力之人，夜间能入于混沌否?曰：劳心者多不寐，劳力者易昏沉(然亦偶有例外)，皆不易于混沌，故欲求其入混沌者，劳心劳力，皆不宜也。

(11)问：世间之人，多为环境所限，职业所累，欲得身心幽闲，颇非易易，则将听其生老病死而束手待毙乎?抑当思补救之法乎?曰：此则有顿渐之分矣。一切两段，斩绝尘缘，可以万事不管，而专心

行持者，此顿法也，功果当然容易成熟圆满；若因职务所累，为环境所不许，自然则好忙里偷闲，用渐修之法，一方面用去，一方面赚钱，进出相抵者，则可以保持现状，进多出少者，则虽用无妨。故撄师答吴先生函中，谓开源是第一要义。渐修之人，只要研究开源之道，节流闭精之顿法，以待机缘可也。所以吾师谓“不必急急求闭”，职此故耳。

# 人生唯一积极大问题

存诚庐主

昔闻日人藤田操氏，以下列(一)(二)(三)三种问题反复研究，未能解决，遂自戕死。孔子云：思而不学则殆。岂不信哉?

今予于该问题下，增入子目数条，以为解决之导线。圣人云：诚则明矣。望有志者深思之。

(一)天为何要生我?(甲)天是何物?何以能生我生人生万物?

(二)我为何要做人?(乙)今此身中，何者是我?(丙)我生从何处来?

(丁)我生为人，是自己作得主来否?

(三)人应该如何做?(戊)死后灵性灭否?(子)灵性若灭。则善恶忠奸，同属梦幻，辛苦一生，所为何事?(丑)灵性若不灭，则最后应得何种结果?究竟应享何种受用?

上列问题，若不能解决，则蠢蠢而生，梦梦而死，与草木鸟兽同腐，岂不哀哉?且泰西物质之进化，一日千里，我国实有望尘莫及之叹。所恃以救国而胜他人者，端在精神文明。解决上列问题，即是真正最高哲学，爱国者，当专心一志从事研究之矣。

(上系丙寅旧稿，当时印成传单，篇寄各大学，及各报馆，深望各报纸登出，俾国中有志之士，咸得共相研究。乃诱导荒淫之文字，如电影、跳舞、无线电等等，连篇巨幅，大肆宣传，迄今十年，日新月异而未有已也，而独于此区区数行紧要学理文字，闷而不予登出，亡国气象，可为恸绝。今特检呈贵社，请为附于刊末，或者青年学子有善根福德者，见而思之，知我先圣有超绝全球之真实学问，

虽目前危亡难挽，而日后犹有复兴之望焉!此实中国万世之幸也。)

# 人生唯一积极大问题答案之一

陈撄宁

一问：天为何要生我?

答曰：老天爷正在那里做梦，我们不要惊动他。

二问：我为何要做人?

答曰：因为偶然高兴，乘老天爷做梦未醒的时候，不妨到世界上来游戏一番。

三问：人应该如何做?

答曰：黑脸是忠臣；白脸是奸臣；戴起平天冠，就是皇帝；拿着讨饭碗，就是乞儿；披英雄氅的是草寇；穿八卦袍的是军师；摇旗呐喊的是喽啰；咬文嚼字是书生。咱老子高兴怎么做，就怎么做，暂时同这班淘气的孩子们厮混着寻寻开心。等到一朝玩得腻了，说声失陪，顿然踪迹不见。人应该这样做。

甲问：天是何物?何以能生我、生人、生万物?

反答：我是何物?何以能为天所生?

乙问：今此身中，何者是我?

反答：此身以外，哪一处不是我?

丙问：我生从何处来?

反答：我死归何处去?

丁问：我生为人，是自己作得主否?

反答：我死了变禽兽、变草木、变土石，是别人替我作主否?

戊问：死后灵性灭否?

反答：灵性是什么东西?有几何大小?吾人未死时，灵性藏在人身什么地方?

子问：辛苦一生，所为何事?

反答：假使我们不愿意白白的辛苦过一生，那么应该如何办法?

丑问：灵性若不灭，则最后应得何种结果?

正答：种瓜得瓜，种豆得豆，因果分明，不必问他人，还须问自己。

撄宁曰：余观存诚庐主所揭出日人藤田操氏三大问题，颇有研究之价值。存诚先生所附加七小问题，亦有深意存乎其间。可惜藤田操氏是个钝根，穷思极想，究竟不能解决，只有出于自杀之一途。世俗眼光中看来，必定笑他愚笨得很，然而我要赞美他是一位有志之士。因为毕生未曾遇着大善知识，所以弄得他没有办法，假使当代有第二个达摩，哪怕他不要学神光之断臂?现在青年人为爱情自杀，中年人为经济压迫自杀，报纸上常有记载，比较藤田又何如耶?

存诚庐主，我不知为何许人，总可以称得起是一位先觉者。无奈当今之世，后觉的人，实在太少，所以他们把这许多大问题认为无关轻重，不肯在报纸上登出，偏喜欢登载那些荒淫的文字。众生相本来就是如此，又何足怪。

幸而《扬善刊》编辑者是一个明眼且能识得古董的人，如张化声君《驳复某某居士书》，如《化声自叙》，如竺潜道人各篇述作，如《刘仁航先生来函》，如纯一子《仙佛科学之研究》，如存诚庐主《人生积极大问题》，以及撄宁自己抛砖引玉的各种答问，这许多材料，聚集在极短的篇幅中，在作者原是各人发挥各人的意见，既不欲强人就己亦不必舍己从人，似乎矛盾冲突是不能免的。然而合拢起来看，不但是没有冲突，并且能互相发明，这几位大思想家，差不多走到一条路上来了，无形中像煞有个团体，我不能不佩服编辑者手腕之灵敏。

三大问题答案，表面上看起来有点滑稽，实际上是表明我自己正确的见地。但人人见地各有不同，切不可因为我已经回答过了，阅者诸君就此默然而息，那倒辜负存诚先生一片苦心。最好是把各人自己的见地和盘托出，无论你们是用儒释道三教义理，或是宗门机锋，或是科学证据，或是凭个人的思想，独标异帜，脱尽恒溪，皆一律欢迎。假使我们对于这几个问题回答不出，那么我们的人生，真可谓毫无价值；“万物之灵”四个字名称，当之未免有愧。千祈猛醒，勿再沉迷。

# 人生唯一积极大问题答案之二

汪伯英

一问：天为何要生我?

答曰：天是天，我是我，怎么晓得天生我，难道不是我生天?(天能生我，我亦能生天；天不生我，我亦不生天。这个问题，颇难解释，只好心知其意耳。)

二问：我为何要做人?

答曰：我静极而思动，因妄念之迁流，自己不能做主，于是乎为人矣。

三问：人应该如何做?

答曰：做人之道，随便都好。因为不论善恶忠奸圣凡智愚，统认他是人。不过我知道做人的大都有一种烦恼，无论是帝王宰相走卒贩夫，皆具这种感觉。所以最要紧的，须寻一种乐趣，而且要常乐永乐，而不是乐极生悲的乐，那么做人的问题便值得讨论了。

甲问：天是何物?何以能生我、生人、生万物?

答曰：天是物，亦不是物；天是天，亦不是天；天能生我、生人、生万物，亦不能生我、生人、生万物。

乙问：今此身中，何者是我?

答曰：今此身中，我即是我，我亦非我，若论究竟，可以知而不可以言。

丙问：我从何处来?

答曰：我死归何处去，即我生从何处来。

丁问：我生为人，是自己作得主否?

答曰：我生为人自己若作得主，则死了变化亦能作得主；我生为人自己不能作得主，则死了变化亦不能作得主。这完全视本人自己愿作主与不愿作主而已。

戊问：死后灵性灭否?

答曰：灵性若有形象的，当然有毁灭的时候。假使没有形象的，请问如何可以毁灭?

子问：辛苦一生，所为何事?

答曰：辛苦一生，不过各人为各人的事而已。

丑问：灵性若不灭，则最后应得何种结果?

答曰：五十六期瓜豆之说已极其明显，无须再答。

(伯英按：以上三大问题答案，撄宁老师已经答过。然而寓意高深，且多反问以启发后学。小于不敏，以为如是如是，然未免画蛇添足，尚祈识者谅之。)

## 人生唯一积极大问题答案之三

率性子

一问：天为何要生我?

答曰：今天下溺矣。天心大痛，急欲以道援之，故特生我以受道，俾援天下之溺者。是以有生我之必要。

二问：我为何要做人?

答曰：因为承天之命，受天之道，以援天下之溺者，我是以有做人之必要。

三问：人应该如何做?

答曰：人应该居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道。得志与民由之，不得志独行其道。富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。抱守这物，认真勤做，天下国家可均也，爵禄可辞也，白刃可蹈也，这物不可遗也。这物为何?不可说。视之无形，听之无声，嗅之无味，入水不溺，入火不焚，仰之弥高，钻之弥坚，放弥六合，卷藏于密，其大无外，其小无内。人应该将这物做好，务使圆陀陀、光灼灼、净裸裸、赤洒洒，一尘不染，万善同归。直达到无上极顶处为目的，以冀长生不老，法力无边。时游四大部州，时游三山五岳。遇难即救，逢缘即度，名流宇宙，福荫生灵，人物沾恩，古今戴德。庶不负老天爷生我之盛意。人该如此做。

甲问：天是何物?何以能生我、生人、生万物?

答曰：天是浩然正气上浮者，至大至刚，充塞宇宙，生生化化，

变幻无方，所以能生我、生天、生万物。是以所生之我、人、万物，有悲欢离合、死生荣枯之现象。

乙问：今此身中，何者是我?

答曰：今此身中，率性是我；不率其性，一切非我；能率其性，一切是我。

丙问：我生从何处来?

答曰：我生从感情处来。所感何情?系天地至大至刚、至亲至切之情。

丁问：我生为人，是自己作得主否?

答曰：我生为人，是道则进，非道则退。虽有拱璧以先驷马，不如坐进是道。是则自己相信作得主来。

戊问：死后灵性灭否?

答曰：死后灵性不灭。

子问：辛苦一生，所为何事?

答曰：旷观人之辛苦一生，所为者，都不过世间之财丁贵耳。若非为世间之财丁贵，而辛苦一生者，则所为之事，固不可与世间之财丁贵同日而语也。

丑问：灵性若不灭，则最后应得何种结果?

答曰：灵性不灭，依因结果，欲知前因'，今受者是；欲知后果，今作者是。因果分明不可欺，善因福果报相宜；后来应结如何果，只问心田便可知。

## 人生唯一积极大问题答案之四

周敏得

一问：天为何要生我?

答曰：科学家推测天地形成，已有千万年了。梦梦然之天，究如何而有如此悠久之历程乎?区区人类所有之知识，几如萤火之光芒，而欲以太阳之大明相比拟，乌由知之。人为原始，从生物演进而来，无论其说然否，天地生人，总算却系应运。

二问：我为何要做人?

答曰：人既从天地形成之后应运而生，其责任乃随天而负荷。所谓优种优负荷，劣种劣负荷。人异于其他生物者何在?方寸之灵明而已。做人真正之意义，似宜扩此天赋完善之灵明，发扬光大。无穷秘奥，无穷意义，无穷责任，学问之极至，或即天人之合一乎。吾书至此，心中怦怦焉，精神陡然作万分之振奋。扰扰众生，溷溷自我，舍本逐末，均随极快之光阴以空过，言之痛心。

三问：人应该如何做?

答曰：呜乎!何幸做人?何不幸而做人?乐者现世天堂，苦者现世地狱；强者叱咤风云，不可一世，弱者脓包溷蛆，萎靡不振；智者自智，愚者自愚。天堂地狱何在乎?强弱何见乎?智愚何何辨乎?苦乐何分乎?何者为善，何者为恶乎?何者为真，何者为假乎?何者为是，何者为非乎?人生直随环境而转移，依习惯而成自然，而又苦乐不均，善恶不分，无所谓真假，无所谓是非，更无所谓天堂地狱。盖因生灭善恶真假是非之无常性，无界说，莫由而究诘。一任智愚强弱作一时富贵贫贱之争夺而已矣。

大乱方始，杀人如麻，稀有之祸害，正方兴而未有艾也。人应如何做乎?呜乎!我生四十年，所见如此，我亦不忍言之矣。

## 人生唯一积极大问题答案之五

张化声

一问：天为何要生我?

答案：天是阿谁我岂真?此中消息颇难明。漫说彼苍要生我，莫怪他，黄面瞿昙，高唱那，山河大地，华藏世界，皆由我生成。

二问：我为何要做人?

答案：地狱中痛苦难熬!禽兽辈面目可笑!天堂上一味招摇!阿罗汉钝根未了!虽则是，西方极乐，寂光土妙；微嫌他，菩萨低眉，古佛枯坐，世情上兴趣太少。因此顶天立地，来人间，游戏一遭。

三问：人应该如何做?

答案：什么文臣武将?什么美女才郎?什么英雄豪杰?什么盗贼帝王?什么张王刘李?什么秦汉隋唐?《廿四史》记不清糊涂账。天漫漫夜久梦长，鱼龙百怪又猖狂；装扮着粉墨登场，更闹得不像模样。莫道乾坤无主张!纵然是劫历红羊，依旧是青山无恙；更觉得绿水苍茫，还有那，樵夫渔子，持阔斧，弄短桨，缓缓歌，低低唱。做一个江山管领，风月平章!

# 人生唯一积极大问题答案之六

潇湘渔父

这出戏，自五十六期撄宁子演了一出开台，于是这个一出，那个一出，弄得不能收场。我也来唱两句乱谈，作个腰台罢。

一问：天为何要生我?

答曰：知道为何要生天，便知道天所以要生我。你若问天，天亦不知自己为何要生。撄宁子所以说天正在做梦，不要惊他。

二问：我为何要做人?

答曰：知道天为何要做天，便知我所以要做人。天趁太极混混，因随自然，在高处敷演。人们因趁老天梦梦敷演时，就在世界上闲玩厮混。撄宁子所以说乘天梦未醒，到世上来游戏一番。

三问：人应该如何做?

答曰：人在世上如伶角登台，生、旦、净、丑，锣鼓喧天，唱个不了。即如答此问题之士、农、工、商、缁、黄六民，辩个不休。伶角演一出，必要像一人；六民辩一篇，必要据一见。正如写字不能脱纸，若伶角能知道穿衣是个皇帝，是个神仙，脱衣仍是个俗人；六民能知道在生可以执见，死后连形影都无，那么就知道人应该如何做了。撄宁子说暂时同孩子们寻寻开心，一朝失陪，踪迹不见。就是要人明白这个道理，便好去做人。

甲问：天是何物?何以能生我、生人、生万物?

答曰：人是一小天。知道人是男是女，是个什么东西，便知天是何物了；知道我何以能生子生女，便知天所以能生我、生人、生

万物。撄宁子所以反答，问我是何物，何以能为天所生。

乙问：今此身中，何者是我?

答曰：孔子正心，老子养气，释迦修性，都是从身中去寻我。究竟，我是一半在身中，一半在身外。能知道身外何者是我，便知身中的我了。撄宁子故反答曰：身以外那一处不是我。

丙问：我生从何处来?

答曰：吕祖答王重阳云：从来处而来，从去处而去。人能知道将来从天上而去，或从地狱而去，便知我生从何处而来的。撄宁子故反答，问死归何处去。

丁问：我生为人，是自己作得主否?

答曰：我们在生为人，富贵贫贱，善恶邪正，是别人作得主否?死后为人、为鬼、为神、为仙、为佛，扪心自问，是自己知道的?既知道，便是自己作主。既作得死后的主，便能作得生时的主了。撄宁子故反答，问死后别人代替作得主否。

戊问：死后灵性灭否?

答曰：性字的解释，亘古以来，聚讼纷纷，莫衷一是。不知性字，从心从生，所谓性由心生，有灵有愚。故灵者可以上达，愚者尚难下知。孔子正心诚意，是从实迹上做去，故《中庸》云：天命谓性，率性谓道；老子进一步做，是从玄学用功，故得灵气；释迦修性，是从本题上做去。究竟都是一条路。若要问灵性是什么东西，还是从老子一条路寻去，比较容易明白。既能明白，便能守住。在生能守，死必不灭。撄宁子故反答，灵性是什么东西，在人身什么地方。

己问：辛苦一生，所为何事?

答曰：人生劳劳碌碌，究竟是为功名，为国家，为欢娱，为嗜欲，为祖宗父母，为妻妾子孙，都有一个目的，不能脱离以上范围。所以辛劳一生，你若问他，他亦答不出是为何事，总是白白的过。撄宁子故反答，问如不愿白过，应如何办法。是教人摆脱俗情，莫为这范围所拘，寻一个出世间的道路去走走。

丑问：灵性若不灭，则最后应得何种结果?

答曰：生能守得住灵性，死必不灭。若能运用灵性，不但不灭，

且可长生不死。能守能运用与否，必视其人自己造就进步如何。撄宁子故云：因果分明，须问自己。

遵先曰：存诚庐主人述，藤田操氏不能解决三大问题，竟至自杀。在岛国人民，能悟到此，已属特出。若中国，从古通此大道者，世不乏人。而中外极盛传道之时，惟殷及周，老子、释迦、孔子三圣先后递起。爰至唐宋元明，如五祖七真，与夫海蟾、重阳、三丰辈出，于是大道炫明于世。由清至今，慕道者多，通达者少，真传不息如缕矣。余游西南半壁，凡四十余年，未逢真学。去岁客沪，遇撄宁子于逆旅之中，剪烛西窗，高谈玄论，三圣一贯之真诠，了如指掌。三丰而后，道统其在斯乎。今秋余南旋，约访衡云，如有所止，即当函召，顷踏雪归来。卒无所遇，深郁于衷怀，检点案头，得《扬善半月刊》撄宁子“人生三大问题”答词，不禁叫绝。继起者纷纷聚讼，了无特殊，乃记数言，为之详释，以解梦梦者之惑焉。撄宁子幸毋笑余艾艾好言，画蛇添足也。

# 人生唯一积极大问题答案之七

张慧岩.

一问：天为何要生我?

答曰：天没要生我。若按《易经》上讲，也得加上一个“地”字。《易》曰：天地氤氲，万物化醇；男女媾精，万物化生。天地是由无极太极所成之物，我虽生于天地之后，亦由无极太极所成之人。天地人我名词虽异，而均由无极太极所成者同也。天地有成住坏空，人生有生老病死，这无极太极顺则有生灭之理。更有超乎天地，高于一切者，即后天先天逆行不灭之妙。若拿着“逆行”当作人生极大问题来研究，方不愧为万物之灵。

二问：我为何要做人?

答曰：我生前贪恋世间法，努力造人因，今生所以得到人果。

三问：人应该如何做?,

答曰：普通的人，应实行儒学五伦八德，或持佛说十善，安分

守法，按自己所尽的地位，竭尽自己分内的责任，以至老死终了。高尚的人不愿老死终了，千辛万苦，投师访友，解决了生老病死，证到了广大神通，将全世界杀人利器悉变甘露，万恶社会顿化寂光，度尽法界有情，有一个众生不成佛誓不成正觉。人应当这样做。

甲问：天是何物?何以能生我、生人、生万物?

答曰：按科学说，未有天地之先，由元始子而成电子，宇宙星球万象，无不成于此子。天地为宇宙万象之一物，我亦为万象之一人，无不由元始子、电子、原子、分子逐渐进化而生也。

乙问：今此身中，何者是我?

答曰：全身有形可见的皆不是我，可以说是“假我”。死后形质销灭，化为土壤，连“假我”也没有了。身中何是我?身外也难寻；佛说“阿赖耶”，俗名曰“灵魂”；欲返“真我相”，须借“假我”身。

丙问：我生从何处来?

答曰：按科学说，最初从虚无而有元始子、电子、原子、分子逐渐进化而来。按道学说，从无极、太极、两仪顺行而来。按佛学说，人死后“藏识离体，变为中阴”，以业为主，在 7 天期内飘飘荡荡转人人鬼畜生等六道之一道。然期限亦可延长，最多不过 49 天。“中阴”见男女交合起一爱欲心，爱好为因，爱命为果，因是看见，果是人胎，欲心重成女，轻者成男。以人胎五蕴言之，看见男女交合是色，印人心中是爱，起爱欲心是想，愿加入是行，人胎是识。从无始以至今生，轮回六道痛苦中来。

丁问：我生为人，是自己作得主否?

答曰：善恶圣贤，完全我自己作主去做，别人能替我作主去做么?

戊问：死后灵性灭否?

答曰：绝对不能灭的。

子问：辛苦一生，所为何事?

答曰：不觉悟的人，一生辛苦为的是以死为生，以苦为乐；真觉悟的人，一生辛苦为的是无生无死，以众生之苦为苦，以众生之乐为乐。

丑问：灵性若不灭，则最后应得何种结果?

答曰：种瓜得瓜，种豆得豆，问心自知，勿庸外求。

## 人生唯一积极大问题答案之八

刘功濂

撄宁先生赐鉴：

人生惟一积极大问题，未学本不敢作答。但既为爱读贵刊之一分子，又素佩先生之道德高尚，久欲求教诲，而苦无由。兹尊先生之命，将鄙意呈正。既免负存诚先生之苦心，苟蒙不弃而教之则诚末学三生之幸也。

一问：天为何要生我?

答：人为天地之心，我心即天心，无我则天地失其心。故不能不生我。

甲问：天是何物?何以能生我、生人、生万物?

答：天如照像镜，是人生之元，灵魂之始，万物之源，大道之机，故能生我、生人、生万物。

二问：我为何要做人?

答：人为万物之灵，三才之中人为贵，故我要做人。

乙问：今此身中，何者是我?

答：此身中之良心即是我。若失良心，非我亦非人。

丙问：我生从何处来?

答：生从元始来。

丁问：我生为人，是自己作得主否?

答：道者自到，诚者自成。能自信，不自欺，即能作得主。

三问：人应该如何做?

答：既生而为人，当实行人道，完全人格，男守信，女守贞，诸恶不作，众善奉行，尊师重道为己任，成大同之真人。

戊问：死后灵性灭否?

答：灵性不灭。

子问：辛苦一生，所为何事?

答：辛苦一生，各奔前程。一朝觉悟，明心见性，方知灵性真不灭，人生如大梦。

丑问：灵性若不灭，则最后应得何种结果?

答：善恶之报，如影随形。要知将来结何果，须看今日种何因。

## 人生唯一积极大问题答案之九

一颠迦

一问：天为何要生我?

答：贪。

二问：我为何要做人?

答：贪。

三问：人应该如何做?

答：且当遏绝其贪。

甲问：天是何物?

答：全体是贪。

何以能生我、生人、生万物?

答：全是这贪。

乙问：今此身中，何者是我?

答：全贪是我。

丙问：我生从何处来?

答：从贪来。

丁问：我自己作得主来否?

答：若作得主，便不贪不来矣。

戊问：死后灵性灭否?

答：一味为贪，死也不问。

子问：辛苦一生，所为何事?

答：为贪拚命，死而后已。

丑问：灵性若不灭，

答：更好更好，更贪更贪，然而……可怕可怕。

最后应得何种结果?

答：且吃苦中苦，大绝其贪。

究竟应享何种受用?

答：定为人上人，得其所贪。

天地以阴阳化生万物，我是凡夫，亦在万物之列，亦被天地所化生，无丝毫自主之力。若能修成大道，则我便是天，我也化生万物。所以无始无终，彻上彻下，只是一贪。然而愈贪愈苦，能在贪时遏绝贪根，便得生极乐，纵贪也无妨矣。

## 人生唯一积极大问题答案之十

志真子

一问：天为何要生我?

答：仁以生我。

二问：我为何要做人?

答：因仁而生。

三问：人应该如何做?

答：且当扩充其仁。

甲问：天是何物?

答：全体是仁。

何以能生我、生人、生万物?

答：全是因仁。

乙问：今此身中，何者是我?

答：惟仁是我。

丙问：我生从何处来?

答：从仁中来。

丁问：我自己作得主来否?

答：天以仁生我，我以仁生天。大仁作大主，小仁作小主，仁生仁死惟仁作主。

戊问：死后灵性灭否?

答：苟志于仁，死可不问。

子问：辛苦一生，所为何事?

答：不悟其仁，认镜中人。

丑问：灵性若不灭，则最后应得何种结果?

答：知其仁，则克己复礼得天下归仁；不知仁，则倏死倏生为天地刍狗。

孟子曰：仁者人也，合而言之道也。人法天，天法道，天以仁生人，人以仁还天，是天人一贯，无不本于仁也。由天人而降于禽兽，由禽兽而至于植物，植物结果，果中有仁，非仁则无以生。故知仁者，为彻始彻终，生生化化之根本，小大无不由之。惟能全之为尚耳。

伯英按：竺潜公以贪字包括全文，而敝人以一仁字包括全文，表面似乎冲突，其实能全其仁者方能得其贪。苟欲得其贪者，务必全其仁。惟能造其贪极则贪即是仁，仁即是贪，全贪成仁，全仁成贪，消极即积极，积极即消极。一极一切极，无极无不极。故君子无所不用其极也。

又按：彼佛家每每以“色即是空，空即是色”、“全妄成真，全真成妄”、“生死轮回，因果报因”等说为彼单独发明之惟一妙理，佛教徒则以此为骄人，肆行我慢。不知“原始要终，天运循环，前乎无极，后乎无尽，生生者不生，杀生者不死”种种之理，早经吾道说破。任彼舌粲莲花，境现极乐，说得怎样胜妙，道得如何高明，亦安能出吾道之范围哉?惜逐妄之人，尽数典而忘祖耳。

## 人生唯一积极大问题答案之十一

海上散人

一问：天为何要生我?

答曰：天有偌大家当，要人承受，生我是要我承受他老人家的家当。

二问：我为何要做人?

答曰：人身难得，天既生我是人，我焉可不要做人。生由天生，做由我做。我要做人，是要践吾的人形，来继天立极。

三问：人应该如何做?

答曰：我既承受了天赋予的家当，我应该做一个克家之子，保守这一份家当。然亦不可自私自利。遇着有缺乏的同胞，应当分润救济，以体天老人家一体同视的慈心。

甲问：天是何物?何以能生我、生人、生万物?

答曰：天是大父，浑然一团生气。所谓我人万物，莫不受此生气而生。倘若我能具足生气，亦可同天之造化，万物尽在吾生育中。

乙问：今此身中，何者是我?

答曰：吾有此身，此身就是我的代表。然真正主人，恐怕连自己都不知道。就此身中来寻我，岂不遗骑驴觅驴之诮。要明何者是我，且引禅门语句，一借用之。“在胎名神，处世名人，在眼观照，在耳听闻，在鼻嗅香，在口谈论，在手执捉，在足运奔。遍现俱该办法，收摄在一微尘；知之者谓是佛性，不识者唤作精魂。”佛性精魂，当慎辨之，切莫认贼作主。

丙问：我生从何处来?

答曰：我既是天生，自然生从天来。天是空的，我亦何曾是实。若必求其生处，因缘凑合而已。

丁问：我生为人，是自己作得主否?

答曰：未生时我，自己作不得主；既生后我，我自己就是主人。主人不能作主，岂要他人来越俎代谋么?天能生我，不能限我自己作主。自己不能作主，是自己损失权利，不能怨天尤人。

戊问：死后灵性灭否?

答曰：生而为英，没而为灵，性不灭而灵有损。此人为，非天有私心，有所增减。性犹火，灵犹火之光明，在火之体则一，而火之光有大小不同。所以然者，油足则火旺，油竭则火熄。油足油竭，是人为也。常常添油，火光自然熊熊。若言灵性灭于死后，则成断灭相，而世界亦将息矣。

子问：辛苦一生，所为何事?

答曰：我即承受一份偌大家当，时有六贼侵扰。要保守得住，

岂不是很辛苦么?辛苦一生，无非要保持这家当而不失。全受全归，方不负天老人家的恩情。

丑问：灵性若不灭，则最后应得何种结果?

答曰：灵性不灭，头出头没，最后结果，非超出三界，即永堕泥犁。此问题自撄宁先生始发露，以开化愚蒙后，其间各抒己见者不绝。然无非就正于有道耳。于六十四期竟得常遵先先生，大发慈悲，慨夫纷纷聚讼，了无特殊，乃为之详释，以解梦者之惑。小子何人，尚敢饶舌?然世之慕道者众，通达者少，诚如先生所言：阳春白雪，和之者寡。或不及巴下之音，尽人畅晓。此小子所以不避续貂之讥，发抒愚见，非敢与先生抗衡也。

## 一语破的

拆字先生

如何是宗教?曰：绝对迷信。
如何是哲学?曰：破除迷信。
如何是科学?曰：实地试验。
如何是道?曰：人人必由之路。
如何是儒?曰：人生所必需。
如何是仙?曰：山中人。
如何是佛?曰：弗是人。
如何是外道?曰：释家门外的公路。
如何是内道?曰：释家围墙内的私路。
如何是魔?曰：我就是魔。
如何是降魔?曰：投降在我的面前。
如何是观音?曰：以耳为目。
如何是地藏?曰：死了埋藏在土里。
如何是普贤?曰：世上普遍的都是贤人。
如何是文殊?曰：各人文章不同的样子。
如何是真人?曰：真能算得一个人。

如何是大师?曰：不过是一个大狮子。
如何为易?曰：日月为易。
如何为明?曰：日月合璧。
如何为丹?曰：日月交光。

# 论白虎首经

陈撄宁

《悟真篇》西江月词第三首云:“白虎首经至宝，华池神水真金。”知几子《悟真集注》谓。“首经即五千四十八日之期，此期初至，先升白气，降为神水，水中有真金之气，故曰神水真金。”其意盖指二七天癸为白虎首经，但《悟真三注》其说与知几子不同，今考陆子野注云:“男子二八真经通，女子二七而天癸降，当其初降之时，是首经耶？不是首经耶？”观此数语，乃疑惑之辞，而非决定之论。

下文又云:“神水即首经也。《老子》曰:‘上善若水，善利万物。’真人以首经神水为喻，言其利生之功，非其他丸散外药可比。”此一段盖谓神水即是首经，而神水与首经又皆是喻言，并未指明何物。

再考薛道光注云:“首者初也，首经即白虎初弦之气，却非采战闺丹之术。真一之炁，在天曰真一之水，在虎曰初弦之气。

若炼在华池，名曰神水。此乃真经之至宝，皆不离真一之精。流历诸处，故有种种之异名。以其能成就造化。经曰‘上善若水’。

盖真一之水，生于天地之先，故曰上善。其利源甚为深远，却不比寻常后天地滓质之物。请观此段中连用四个“真一”字样，学者应当特别注意。

至于二七天癸，虽可名为首经，试问与“真一”二字何涉？再考上阳子注云:“白虎为难制之物，倘用之不得其道，岂无伤人之理？首经为难得之物，倘求之不失其时，必有天仙之分。只此白虎首经，强名先天一炁。仙师太忒漏尽，薛陆注之太详，世之愚人，若指为采战之说，或谓闺丹之术者；则祸及于身。学者若知三日月出庚之旨，方许求华池神水之丹。”据此一段而细察之，虽有“求之不失其

时”及“三日月出庚”之说，安知不是指每月而言，若竟断定为二七天癸初降之时，亦未必然。

统观道光、子野、上阳三注，皆未言白虎首经即是二七天癸，惟三注皆以首经与神水相提并论，可知首经与神水，乃一物二名。

果能明了神水是何物，则首经问题亦可以解决矣。《悟真篇后序》云：“修命之要在乎金丹，金丹之要在乎神水华池。”此意人多不能了解。

再者石杏林《还源篇后序》云：“先师《悟真篇》所谓金丹之要，在乎神水华池者，即铅汞也。人能知铅之出处，则知汞之所产。即知铅与汞，则知神水华池，既知神水华池，则可以炼金丹。金丹之功，成于片时，不可执九载三年之日程，不可泥年月日时而运用。钟离所谓四大一身皆属阴也。如是则不可就身中而求，特寻身中一点阳精可也。然此阳精在乎一窍，常人不可得而猜度也。只此一窍，则是玄牝之门，正所谓神水华池也。”

按石杏林仙师乃南宗第二祖，亲受紫阳之传，其言当比后来各家杂说为可信。所谓“神水华池”，不过如此。对于二七天癸，毫无关系。学者可以醒悟矣。更参考紫阳仙师《金丹四百字自序》云：“以铅见汞，名曰华池；以汞入铅，名曰神水。”此意与杏林仙师所谓“神水华池者即铅汞也”一句，正相符合。因此可知铅汞相交，即是华池神水，华池神水即是白虎首经。而白虎首经，决不是二七初降之天癸，则可以断言者。

学道诸君，若不将此种紧要关头先弄清楚，仍迷信非五千四八之期不足为金丹大药之用，则前途荆棘多矣。此尚指自己有力能设备完全依法试做者而言，其无力照办者，终身在望梅止渴之中，永无实行之日，尤为可怜。

余根据四十年之阅历，耳闻目见，各省学道诸君，用五千四八采大药者，结果总归失败。北京二人、南京一人、苏州一人、上海一人、成都一人、武昌一人、前后共计七人，没有一人达到目的。其间困难多端，未暇细说。而方法之不善，确为失败之主因。同道中人，谈及此事，每归咎于筑基炼己工夫未曾做好，而急求速效，轻举妄动，故不免失败。

愚谓此种弊病固亦有之，但非彻底之论。盖彼等最大的错处有二：一则误会先天大药出产于鼎器身中，其来源已经认识不清。二则误会兑卦最初一次首经为无上至宝。下次来者即不堪作大药之用，其理由亦欠充分。语云：“前车覆辙，后车之鉴。”余愿世间学道诸君，勿再执迷不悟，奉五千四八为神圣规条，以致自误误人，则仙学庶几有正轨可循，而不至于镜里看花，结果终无所得也！

## 读知几子《悟真篇集注》随笔

陈撄宁

《集注》卷首第五页“张真人传道源流”篇末云：“此非有巨室外护，则易生谤毁，可直往通邑大都，依有德有力者图之。”愚谓访外护”一事，在古人行之，甚为便利。但在今之学道者，若依样画胡芦，恐未必相宜。其理由如下：

第一种理由：江湖方士，一知半解，动辄冒古人访外护之美名，而别有作用。历年以来，已将名誉弄坏，虽有真传实学之士，人亦不敢相信，视为与彼江湖朋友无异。盖普通学道者流，阅历太浅，没有认辨之能力，遂致如此，亦不足怪也。

第二种理由：今人心地，不及古人忠厚，而计算却比古人精明。古人做外护，等于做功德；今人做外护，等于做买卖。古人做外护的意思，乃自问有余力时，即发愿帮助他人修道。倘能因此造就一位神仙出来，即算自己做了一件大功德事，不必希望什么报酬，今人做外护，要现钱买现货。假使世间有已经修炼成功之人，让他们亲眼看见，他们必定争先抢着要做外护。其实此种见识，未免愚笨。盖修炼所以需要外护者，正因其尚未成功耳。若已经成功，何必再求外护？十年前×××君并其他数人，被江湖方士号为周神仙者所愚弄，其事亦甚可笑，大有哑子吃黄莲之滋味。×××君之为人，未尝不精明，但是此等事比较世间事不同，人愈精明，吃亏愈大。

第三种理由：外埠某君来函说，已得人元之诀多年，奈访不着外护，所以不能下手。现在年龄已老，恐又要虚度云云。此事亦甚

可悯。虽然，如果真有人做彼外护，余敢料其结果双方皆不免失望。盖其法夹杂旁门，而非南宗正传心印，如何能成仙了道？幸而无人做彼外护，自己尚可藏拙，否则人又以江湖方士目之矣。某君固非江湖，而其所得口决之无效，则与江湖诀相等。此种人各省皆有，若某君者，不过其中之一而已。

基于上三种理由，所以我不赞成“访外护之事”。

或问访“外护”既不许，在家中修炼，其势又绝对不可能。然则如何办法方足以应用？

答曰：此事要看自己环境之优劣，及年龄之大小，于各种丹法中选择一种而用之。总以有严密之组织为第一著，改良之训练为第二著，绵长之道统为第三著。从此而东方绝学，永留天壤之间。将来总有几人由此道而成仙，切忌过分宣传及扩大范围，庶免后患。因为仙学性质，与各种宗教不同。宗教是要普渡，所以注重宣传，只求人人信仰，来者不拒；仙学难以普渡，不是人人所能行的。

世间做××工夫者，无论靠“外护”之力，或靠自己之力，都不过费去一笔钱财，弄得几只××，关起大门，在家中就做起来，各种条件，都不完备，草率从事，如何能有成功的希望？反而惹出许多烦恼。所以传授口诀与人，须要仔细审察其人家庭、环境、学识、年龄、性情、身体、看何种法门适宜，则传授何种法门。勿固执一法以教人，则流弊可免。

康熙年间，知几子自刻《参同契集注》、《悟真篇集注》，全部无一错字，此二书已归杭州马一浮君收藏。兵燹之后，不知遗失否？

广东翻版《悟真集注》，舛误迭见，远不及原版之精美。然今者虽翻版亦不易得矣。再者道光年间刻本《三注悟真》，字大而清晰，今坊间通行有光纸小字石印本最坏，阅之令人生厌。

卷首第十五页，论养己筑基一段有云：“所未详者，玩三丰真人《节要篇》，及孙汝忠《金丹真传》，自可得其分晓也”。今按《三丰全集》中，止有《玄要篇》是自作。若世间抄本三丰《节要编》，既未收入全集，又别无刻本。是否三丰手笔，颇有疑问。济一子所刊布之《金丹节要》，此较抄本《节要篇》又不相同。想是经过江湖传道者之删改，遂致愈传愈劣，失其真相耳。至于《金丹真传》亦不

合《悟真篇》本旨。知几子学问虽博，奈其徒富于记诵，而未曾实验，竟使泾渭不分。今世学道者，无不以《金丹真传》代替《悟真篇》，余前在《扬善半月刊》上已指其谬，今再补述于此。

卷首第十六页后半页第三行，引李晦卿之说，与事实不合。凡李晦卿所作之书，无论讲黄白术或阴阳法，皆是杜撰捏造，自欺欺人。知几子对于丹道，虽阅书甚多，惜未得南派嫡传。竟为旁门所误。做《道言五种》之陶存子，有时亦被李晦卿朦混过去。

卷首二十一页后半页第二行，所谓“玉京洞”，在天台县赤城山上，今已为尼僧居之，非复仙家气象矣。

卷首二十二页前半页所云：“金液之术，不可乱传人，必逢积德善人，方可指授，否则难逃天谴。”此语诚然，学者宜知警惕。故凡以最上乘口诀传人，必须访察其人之前辈，是否积德，其自己是否真为善人？此乃第一要注意。

卷首廿七页，所谓“开关须三七，炼剑用百天，筑基在期岁，还丹只片时，温养经十月，抱元历九年。”此说不可拘泥。要看学者年龄之大小，身体之强弱，性情之躁静而异。大概年老身弱性躁者，每需要甚多之岁月。年壮身强性静者，则日数比较可以减少。更要得其真传口诀，方能希望成功。若世间江湖朋友所传授者，不免夹杂旁门；方外人所传授者，又不能适合于家人之环境。徒抱定几句呆板的口诀教人，每每窒碍难行，须知这件事是活泼圆通的。于学者本身之环境有绝大关系，世间常有抱道而终，永无实行之机会者，皆因拘泥双修之说，不识清净阴阳一贯之玄妙，以为非用鼎器则必无所成，而其人之环境，又不容许走这条路线，于是乎磋跎岁月，今生又虚度矣。吾愿世间同志诸君，力矫此弊，务必做到头头是道，路路皆通而后可。

卷首第二十九页后半页，知几子略历一段，原刻本无之。盖原版乃知几子所自刻者，故少此一段耳。

知几子即鄞县仇兆鳌先生，乃清朝康熙年间进士。仇先生不愿将自己真姓名宣布，亦学魏伯阳仙师之用隐语。读者每读于不得其解，今说明如后。（隐语见卷首二十九页前半页第一行小字）

“十治数、阳老先”：此二句暗藏一个“仇”字。昔周武王有乱

臣十人，（注家谓“乱”字当作“治”字解。）十人皆开国元勋，前九人是男，末一人是女，十治数，乃暗藏“人”字，阳老先，乃暗藏“九”字。盖指九个阳性年老者在先，一个阴性年壮者居末也。

“千年实，摘树边”：此二句暗藏一个“兆”字，“千年实”，指桃子而言。树边，即桃字本身之木字边旁。“摘树边”者，谓桃已摘离树边，等于桃子本身边旁，即变成“兆”字矣。

“龙伯国人把钓竿”：此句暗藏一个“鳌’字。列子书上说：“龙伯之国，有大人，一钓而连六鳌”。

“海石之上注斯篇”：“海石之上”四字，暗藏“沧柱”二字，即仇先生之大号也。“沧海”及“柱石”二语，乃文辞中所习见者。海字之上，暗藏沧字，石字之上，暗藏柱字。

七律诗第一首末句“无常买得不来无”：下一个“无”字，当作“否”字解，及问语口气。意谓世人虽有多金，可能买通无常叫他不来否？

七律第二首：“昨日街头犹走马，今朝棺内已眠尸”二句，最能惊醒世人痴梦。知几子改为“昨日庭前方宴乐，今朝室内已悲伤”，殊觉意味平淡，不足以动人。且世间可以伤悲之事甚多，不限定专为死人而伤悲，如何能代替“棺内眠尸”之意乎？

七律第三首：“遂使夫妻镇合欢”一句，凡各家注解，都非《悟真篇》本意。学者必先能解释《参同契》“老翁复丁壮，耆妪成姹女”二句之义，然后方能解释《悟真篇》此句之义。但各家注《参同契》者，仅能解释“老翁复丁壮”一句，而对于下句“耆妪成姹女”，则弃而不论。是则止许男人成仙，而女人决无成仙之望矣，岂得谓事理之乎？知几子《参同契补注》中，虽说“女功先守乳房，斩除赤龙而求大药”，然未曾言明大药产生于何处，以及如何求法？又引李晦卿之说，谓“男子作丹，先铅而后汞；女子作丹，先汞而后铅。”复自加以说明，谓“李注所云铅汞，即指朔后晦前之金水”，此说不通之极。考古今各种丹经，凡是言铅者，皆指金水一方面而言；凡是言汞者，皆指木火一方面而言。从未有以水为汞者。今既谓铅是朔后之金，汞是晦前之水，试问木火一方面，又将用何种名称？

七律第六首末句云：“何须寻草学烧茅”，所谓寻草者，寻药草

也。所谓茅者，盖指江苏省句容县之茅山。宋朝以前，茅山素以奇怪法术著名，故点金术中，有一派做手，叫做茅法，烧茅者，谓依茅山所传之法烧炼外丹也。若认为茅草之茅，则大误也。

律诗第十二首陈注云：“顺则为凡父凡母，逆则为灵父圣母”：可知灵父圣母与凡父凡母，其不同处就在一个“逆”字，别无奇怪之现象。凡父凡母是二人，灵父圣母亦是二人，决不至于拉第三人加入合作。若果如此办法，是谓侮辱大道。

又律诗第十五首陈注云：“真铅乃灵父圣母之气。何谓灵？常应常静之谓灵，逆施造化之谓灵。何谓圣？太极初分之谓圣，虎不伤人之谓圣。”可知所谓灵父者，因其有“常应常静”之能力，与“逆施造化”之手段也。请问丹房中第三人有此种能力与手段否？世间做工夫多年之老修炼家，尚且难以到此地步，而谓初出茅庐之童男子有此种资格乎？若不然者，如何能配称灵父乎？

又七绝诗第一首子野注云；“我为乾鼎，彼为坤鼎。”可知所谓乾鼎者，即指修炼家本身而言，非另有一童男子也。又陈注云：“鼎器者何？乾男坤女，灵父圣母也。”可知乾男即是灵父，坤女即是圣母。凡父母是那两个人，灵父圣母仍旧是那两个人。他们两个人，当初作凡父凡母顺行人道的时候，未曾听说要请第三人帮忙。为什么到了做灵父圣母逆行仙道的时候，就要请第三人相帮。天下最滑稽之事，没有过于此者。近世江湖传道者流，除彼我两方面而外，又复画蛇添足。丹房中弄出一个童男子，算是乾鼎，真可谓以大道为儿戏矣。或问：丹经中言三人之处甚多，如所谓“须用同心三个人”，“三人同志谨防危”，“三人一志互相扶”，“同志三人互相守”等语，皆说炼丹要用三人。今言不要三人，岂不与古说相左乎？

答曰：古说要用三人者，指同心同志的道友而言，不是指十几岁乳臭未干之童男子而言。请问如此无知无识的小童儿，他懂得炼丹是怎么一回事。他配称为同心同志之人乎？如何可以指鹿为马，自欺欺人，误尽天下后世之学仙者？

# 与某道友论《双梅景暗丛书》之利弊

陈撄宁

中国古代帝王制度，天子立六宫，三夫人，九嫔，二十七世妇，八十一御妻(说见《礼记》)。其余宫娥彩女，不可数计。唐白居易《长恨歌》云“后宫佳丽三千人”，谅非虚言。除皇帝而外，如诸侯大臣，侍妾之多，亦骇人听闻。孟子云：“食前方丈，侍妾数百人，我得志弗为也。”可见当时真有如此情形。若无特别方法以应付之，必至被其所困，故房中之术，乃应运而兴。所以《汉书・艺文志》，房中专列一门，其书有《容成阴道》、《尧舜阴道》、《汤盘庚阴道》、《黄帝三王养阳方》等，皆言房中之事。后世如《素女经》、《素女方》等，皆从以上各书脱化而出，内容想亦相差不远。此皆古代富贵阶级所必须研究之学识，盖时代使然也。

今者时异代更，国家制度，社会风俗，都非昔比。床笫之间，寒俭萧条，虽英雄亦无用武之地，若仍欲照书上所说，如法炮制，勉强效颦，则是小题大做，割鸡用了牛刀，本非实际之所必要。此犹就彼富贵者而言，已觉其术不能适用。若夫普通人民，生活艰难，饮食缺乏滋养，卧室小如鸽笼，白昼工作，既已劳心劳力，深感疲倦，夜间正宜极端休养，回复精神，倘再鞠躬尽瘁，筋脉偾张，妄想在虎口边拔须，剑锋上舐蜜，结果未获其利，先受其害，徒增烦闷而已。

该书所云，用某种姿式动作，即可以愈某种疾病，在平素身体强壮，阴阳不调者，行之偶或有效。若身体亏损者，常常依样画葫芦，则流弊甚多，非但不能愈病，反而添病。愚意凡世间好道之士，欲专心修养功夫者，此等书以不看为妙。

该书内容，共分六种。前五种皆由日本国旧医书中转录而出，条文虽同，而先后次序则不同。后一种《大乐赋》，乃唐朝白居易之弟白行简所撰，出自敦煌石室，其文已残缺不完。以上六种，皆长沙某氏于光绪三十年前后刻版流通，民国十几年间，该书发行人某氏遇害，说者谓是刊布该书之果报云。

# 又与某道友论阴阳功夫

陈撄宁

如此世界，如此人生，自然以修道学仙为最高尚，惟此等事谈何容易，各种条件，必须完备，有一不合，即白费精神，所以学者虽多，而成者极少。

现代之人，福德不足，若做阴阳功夫，必至魔障重重，结果无不失败。譬如贫穷人家子弟(贫穷二字意思，不一定指财产而言，人的福德不足，即是身内贫穷，财产不足，乃身外贫穷耳)，不肯吃苦耐劳，以事积蓄，偏想暴发横财，欲于短时期中，立成巨富，不啻望梅止渴，画饼充饥。故愚见认为，凡属我辈同志，都应该惜福修德，专心走清净一门，丹经上阴阳炉鼎之说，存而不论可也。

所谓现代之人福德不足，乃指普通人类而言，不是专指少数修道之人。假使吾辈生当康熙乾隆时代，全国人民，一生不睹兵革之祸，在位的多老谋深算之臣，在野的多三教明通之士，家家安居乐业，人人心旷神怡。当此时期，修道学仙，善缘具足，魔障少而成功易。今日者何时耶?请试一回思，则知现代人福德不足之说非妄语矣。

# 与林品三先生谈话记

陈撄宁

林曰:《易经·损卦》六三爻辞云：三人行，则损一人；一人行，则得其友。这是讲双修之事。

陈曰：诚如尊论，但文王的爻辞，虽微露其端，尚不十分明显。孔夫子怕后人看不懂，所以在《易经·系辞》上面，格外说得透彻，如云：“天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生。《易》曰：三人行，则损一人；一人行，则得其友。言致一也。”读《易》者到此处，仍未能了解，皆因《中庸》上“造端夫妇”之道，在儒家久已失传。而后世所谓九琴九剑三虎朝龙之口诀，又非古圣先贤一贯之

心法。并有于丹房内除十四两坤鼎外，更预备十六两乾鼎，谓吕祖《敲爻歌》中“八八青龙”，即指乾鼎而言，尤

其为荒谬。徒见其能说不能行而已。现在居然有人相信，他们的程度，真是幼稚得可怜。

附注：“三人行，则损一人”，是说一阳二阴，或一阴二阳，皆不是道，必须把多余的那一个减去，方合于道。所谓“损”，即减去之义。

又如：“一人行，则得其友”，是说孤阴寡阳，各走一边，亦不是道，必须把缺少的那半边加入，方合于道。所谓“得其友”，即得着配偶之义。如此正是孔子所说“一阴一阳之谓道”。

## 读洪太庵先生《五大健康修炼法》

陈撄宁

历年以来，许多学仙之士，或通函，或面询，最不容易解决者，有一个问题。即是初学入门应当看何书是也。余常被此问题所困，竟无法可以回答。盖丹经道籍虽多，而接引初学之书实在难得。今既有洪君此作，庶几足以供给一般之需要矣。

本书第一篇长筋术，据作者所举之功效如下：固肾、节欲、抗寒、安眠、通鼻、健足、舒筋、愈风寒头痛、治睡梦遗精、治糖尿脚气、预防中风，永免气血不调所生诸病。固有充分之理由。而余最赞成者，则以此术能预防男子走丹（医家名为梦遗），并女子回龙。（或名为漏经，即是用功夫将月经炼断之后，或数月，或年余，又复行经。回其去而复来，故曰回龙。）兼能治女子白带症。盖长筋术运动，全身最得力之部分，在腰椎、命门、卵巢、子宫、督脉、带脉、及男女生殖器等处故耳。学者果能将此术与静坐法相辅而行，必有不可思议之神效。

长筋术虽起源于“十二段锦”中之低头扳足一式，然普通国术炼功夫，亦有此种动作，其应用甚广，盖不仅为修养而设。当年上海某君以此术教人，目的仍注重在武功。某君对于国术颇有研究，

而仙道则未得门径。一方面想长寿，一方面讲采战，适以自促其主也。近来有人炼易筋经功夫，欲从事于炉鼎者，恐不免又蹈某君之覆辙，结果可以预料。

长筋术动作方法，原书分列十条。但依愚见而论，宜再补充几条。其动作更为周密，其功效更为显著。质之洪先生高见以为何如？

第五条后补一条：两手握拳，曲肘，两肘尖角尽量向后方伸出，两拳从两耳旁直上头顶，将拳放开，手掌朝天，然后接行第六条俯首曲腰式。

第六条后补一条：正在俯首曲腰，伸手摸指之动作时，下部肛门海底前阴等部肌肉，要同时紧缩，如忍大小便之状。

第七条后补一条：一度动作已毕，周身筋肉，须全部放松，休息几秒钟。不可一度刚刚做完，马上就接二连三的，前俯后仰的，做个不休。学此术者，当知宜慢不宜快。宜每度之动作，皆合乎规范。不宜贪度数之多，而草草了事。

其他如原理、方法、姿势、图样、效果、禁忌等等，俱见原书，兹不赘述。

再者，凡人做长筋术功夫，若觉腰脊等处，有酸痛者，此乃暗疾伏藏之处。切勿畏怯停功。宜稍为忍耐，照常做去，日久其病若失。

（“长筋术”治梦遗滑精，有奇效。实验证明者中和子，上海曹昌祺。）

## 与朱昌亚医师论仙学书

陈撄宁

昌亚医师惠览：

日前接奉致室人彝珠书，并诗四首，得悉尊志超凡脱俗，较彼庸众之狃于近习，而忽于远虑者，迥不相同，至可钦佩！大作第四首云：“人间自有奇儿女，立志飞升上九天。”愚意最赞成此二句。以

为此等事，虽万分艰难，不易实现。但翻阅列仙传记，每一朝代，总有几人成功，足以推知其非绝无希望者。纵今旧籍所载都属虚伪，即由吾辈创始，亦未为不可。何况前人尚留下遗轨，便于遵行乎？

满清二百数十年间，全国中男子之优秀者，概为八股文所牢笼，女子之聪明者，又被旧礼教所束缚。神仙学术，非但不敢验之于身，甚且不敢出之于口，非但不许寻师访友，并且不许阅读其书。(顿十岁左右，喜看汉魏丛书中葛洪神仙传，但不敢让大人得知，若知之，必痛责也。)于是乎谨愿之徒，群归于儒；超脱之士，则遁于释。儒教虽近乎常情，而其流弊则不免顽固而迂腐；释教虽似乎高妙，但其弱点在不认识现实之人生。(释教认为人生是幻妄的，遂起厌恶肉体之观念，而对于肉体有密切关系之“衣食住行”四字，竟无法可以免除。一方面认为幻妄，一方面尚要营求，此乃绝大矛盾。)

道教有两派：一为正一派，一为全真派。正一派最早，全真派自元朝以后才有。目下两派皆已式微，不必深论。顿研究仙学已三十余年，知我者，固能完全谅解，不知者，或疑我当此科学时代，尚要提倡迷信。其实我丝毫没有迷信，唯认定仙学可以补救人生之缺憾，其能力高出世间一切科学之上。凡普通科学所不能解决之问题，仙学皆足以解决之。而且是脚踏实地，步步行去，既不象儒教除了做人以外无出路，又不象释教除了念佛而外无法门；更不像道教正一派之画符念咒，亦不象道教全真派之拜忏诵经。可知神仙学术，乃独立的性质，不在三教范围以内，而三教中人皆不妨自由从事于此也。

自古儒教之学仙者，如汉朝大儒刘子政(向)，宋朝大儒邵尧夫(康节)。释教之学仙者，如宋之薛道光禅师，清之柳华阳禅师。道教之学仙者，更不可胜数。此外若王子乔乃周灵王之太子，东方朔乃汉武帝之幸臣，马鸣生齐国之吏胥，阴长生汉室之贵族，魏伯阳隐逸之流，左元放方术之士，吕纯阳唐之进士，刘海蟾燕之宰相，钟离权位列将军，张三丰身为县宰。以上所举诸位，世俗相传，皆承认其为神仙。然都是在家人而非出家人。岂但不是和尚，而且不是道士，亦复不是孔老夫子之信徒。后人将神仙学说，与儒释道三教义理，混合为一，而神仙真面目遂失。譬如白净皮肤上涂了许多

颜色，自以为美观，适足以贻讥于大雅耳。

君留学美国亦已多年，科学脑筋，自不待言；新医知识，当然丰富。在他人或不免存满足之心，在君反益见谦虚之量。既确知生死大事，徒恃医学不足以解决，遂进一步而求神仙之学术，发超人之思想，若非夙根深厚，天赋聪明，其孰能与于此？

宝应陈悟玄女士曾问我：“福慧兼全之女子，将来可期成就者，现有何人？”我答曰：“世人福慧兼全者，居极少数。若福慧兼全，而又好道，并且可以期成就者，今日女界中，诚不易得见。正在留意访求。”云云，今既得君，将来或有合格之希望乎？

君目前为医务所累，尚未到实行修炼时期，故宜先从事于学理之研究。今将女子修炼须知各节，略述于左，以供清览。同时将此稿登《扬善刊》公布，俾全国好道诸君之参考，亦可以从彝珠之愿也。

仙学首重长生，长生之说，自古有之。老子曰：“深根固蒂”。庄子曰：“守一处和”。《素问》曰：“真人寿蔽天地，至人积精全神，圣人形体不敝。”然理论虽著于篇章，而法则不详于记载，学者憾焉。自《参同契》、《黄庭经》出世，而后仙学炼养，始有专书。唐宋以来，丹经博矣。而隐语异名，迷离莫辨，旁支曲径，分裂忘归。既不明男子用功之力，遑论女修秘要乎？

上阳子曰：“女子修仙，以乳房为生气之所。必先积气于乳房，然后安炉立鼎，行太阴炼形之法。”又丹经常言“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”要问及气如何能积？经如何不漏？皆未尝显言。《黄庭经》云：“授者曰师受者盟，携手登山献液丹，金书玉简乃可宜。”《参同契》云：“写情著竹帛，又恐泄天符。”又云：“三五与一，天地至精；可以口诀，难以书传。”妙是知修炼家隐秘之习，不自今日始矣。

口诀不肯轻传之理由，详言之，有十五种，已见于《扬善半月刊》历次所登之“口诀钩玄录”中，不复赘述。今特简而言之，大端有六：

一、有生有死，造化之常；而仙学首重长生不死，与造化争权。若轻泄妄谈，则恐致殃咎。(现代人观之，或嗤为迷信，然前人确有

此种心理。）

二、邪正之判，间不容发。“邪人行正法，正法悉归邪。”口诀不载于书者，恐为邪人所得。

三、其得之不易，故其传之亦不易。百艺皆然，丹诀尤甚。

四、道可宜明，使世间知有此事，术宜矜慎，俾师位永保尊严。

五、世鲜法眼，谁识阴阳，若不深藏，易于毁谤。

六、在传授者本意，是欲接渡有缘，若偶一失察，则得传授者，或不免视口诀为奇货可居，当作商品交易，与传授者本意相违，故不敢轻传。

以上所列隐秘不传之理由，概指正法而言。若夫江湖方士，假传道之名，为敛财之具者，不在此例。圆顿既深悲夫群骛于形而下者而忘返也，辄欲抉破古人之藩篱以显露其隐秘。俾卓荦不羁之士，富于高尚之思想者，不致误用其聪明，而陷于危域。然事与心违，徒存虚愿。今亦仅能择其可言者言之而已。

请先论女子修炼之派别。

从来丹诀，重在口传，不载于书，而女丹诀尤甚。今欲穷原竟委，俾成为有系统之研究，非易事也。考以前道家分派之法：有以人分者：如邱长春之“龙门派”，郝太古之“华山派”，孙不二之叫“清净派”等等。有以地分者：如北七真派，南五祖派，陆潜虚之东派，李涵虚之西派等等。

然此种分派，对于女丹诀，颇不适用。且为教相之分派，而非科学之分派。愚意认为女丹诀之派别，不以人分，不以地分，当以法分，庶有研究之兴味，而便学者之参求。

今试列如下：

一、中条老姆派：

北派下手，先炼剑术。有“法剑”与“道剑”二种作用。其源流略见于《吕祖全书》。现代道门中，传有剑术内炼歌诀两首，尚可窥见一斑。因其炼法甚不易，故今世很少有人能得成就者。但此种法门，在仙道中可以自成一派。吾等研究派别者，不能不承认之。（中条山在山西永济县）

二、丹阳谌姆派：

此派重在天元神丹之修炼与服食，并符咒，召等事。丹阳乃地名，谌姆乃人名。晋吴猛本为许逊之师，后许逊尽得谌姆之传，吴遵姆命，复师许。许真君著《石函记》，吴真君作《铜符铁券文》，二书皆言天元神丹之事，即谌姆所遗传也。此二书乃丹法中之上乘。世间学道者，群畏其难，不枚尝试。自明朝张三丰、沈万三两君而后，殊乏知音。

三、南岳魏夫人派：

此派重在“精思”、“存想”，奉《黄庭经》为正宗。《黄庭经》自魏夫人传出以后，历代女真依之修炼者颇多。如鲁妙典、崔少玄、薛玄同等皆是。拙著《黄庭经讲义》，稍具一鳞半爪，得暇请稍稍寓目。

四、谢自然仙姑派：

此派从“辟谷”、“服气”入手，当以《中黄经》为必读，后再参考诸家气诀，并各种辟谷休粮之方。年青体健者，可以适用。年长体弱者，专习此法，恐不相宜。谢自然以十余岁童女身，即已学道，古今能有几人哉！

五、曹文逸真人派：此派从“清心寡欲”、“神不外驰”、“专气致柔”、“元和内运”下手，自始至终，不用别法，至简至易。详见《扬善半月刊》第七十七期之“灵源大道歌”。

六、孙不二元君派：

此派即太阴炼形法。先从“斩赤龙”下手，乃正式的女子修炼工夫。详见拙著《孙不二女丹诗注》。

以上六派，将自魏晋以来一千七百年间，女功修炼法门，概括已尽。其各派本身之利弊得失，并彼派与此派难易优劣之比较，虽为学者所应知，而非今日之急务，暂从缓说。此外如“调和巽艮”，夏姬有“养阴”之方，“肌肉充盈”，飞燕有“内视”之术。以及“房中秘诀”、“素女遗经”，此皆“言不雅驯”、“事多隐曲”，未便公开讨论矣。

再论女子修炼与年龄之关系。《素问》上古天真论云：“黄帝曰：‘人年老而无子者，材力尽耶？将天数然也。’岐伯曰：‘女子七岁肾气盛，齿更发长，二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时

下，故有子。三七肾气平均，故真牙生而长极。四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭。地道不通，故形坏而无子也。’（以上言人身之常理）帝曰：‘有其年已老而有子者何也？’歧伯曰：‘此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。’（此言生理之变例）帝曰：‘夫道者年皆百数，能有子乎？’歧伯曰：‘夫道者能却老而全形，身年虽寿，能生子也。’（此言修道之人能挽回造化）”。

据《素问》之论，似专指生子而言。然顺则成人，逆则成仙，本无二理，惟视其作用何如耳。

故女子修仙，亦因年龄之老少而大有差别：

一、童女修炼：

此指十余岁女子尚未行经者而言。此时身中元气充满，浑沦无间，精神专一，嗜欲未开。若其生有夙慧，能从事于道，其成就甚易，较之年长者快捷数倍。盖童女修炼，可免去筑基一段工夫，直截从辟谷服气入手，或从清静无为安神静坐入手，如谢自然之类是也。

二、少女修炼：

此指十四五岁至二十余岁，已有月经，尚未破体之女子而言。此时宜用法先将月经练断，复还童女之状，再做以后之工夫。

三、中女修拣：

此指二十二岁至三十五岁、未曾婚配之女子而言。人身生理已达盛极将衰之际。此时经期有调者，有不调者，有按时者，有不按时者。有带者，有崩者。有杂以他种病症，懊恼难言者。必先用医家并卫生家之法，去其郁闷，和其气血，畅其精神，而后工夫方有效验。较之少女，则又难矣。

四、长女修炼：

此指三十五岁至四十九岁，守贞未嫁之女子而言。此时天癸将绝，身中生气，日见衰弱，虽终身未出嫁，然其形体之亏损，较之已出嫁者无异。亦犹男子终身不娶妻，而仍不免于衰老者，其理正复相同。故修炼下手第一要义，当培补身中之亏损，不必急于“斩

赤龙”也。

五、老阴修炼：

此指四十九岁以后，直至六七十岁之女子而言。此时月经已绝，必须日日做工夫，采取造化之生气，以培补自己身中之生气，使月经渐渐之复行，如中年人一样。然后再默运玄功，渐渐炼之使无，如童女一祥。此时骨髓坚实，气血调和，颜色红润，声音柔脆，白发变黑，落齿重生，名曰返老还童。此种工夫，有时需二三十年，方能做得完毕。（八卦中，兑为少女、离为中女、巽为长女、坤为老阴。）

六、少妇修炼：

此指十六七岁至二十六七岁已出嫁之女子而言。此时情窦正开，欲念方盛。夫妻之恩爱缠绵、家庭之束缚尤甚。对于修炼一事，极不相宜。纵女子方面有志修炼，而男子方面必生阻力。若彼上无翁姑，下无儿女，而又家富身闲者，其夫不愿断绝人事，苟其妻有坚忍之力，行之时，暗施逆行之术。既不妨于人事，不能超脱凡俗，亦必能永驻华颜矣。但“斩龙工夫”未做好者，不足以语此。

七、中妇修炼：

此指二十六七岁至四十六七岁，已出嫁之中年女子而言。此时有家事之劳心，儿女之系念，更谈不到修炼二字。其夫若再反对者，则绝无希望。若夫与妻同志者，则互约免除人事，各做工夫，有小儿须哺乳者，必须另雇乳母，用代乳粉及半乳等喂以之，不可以己乳饲儿，以以致妨害工夫之进步。

八、孀妇修炼：

已嫁而寡，无子女，或有子女已能自立者，此时正好踏入修拣之途，以消遣后半生孤寂之岁月。旧礼教时代，寡妇为名誉攸关，必须守节。民国以来，守节之风，虽已被打倒，然再嫁之妇，终不免为人所轻视。何如专门研究仙学，使精神有寄托之乡，肉体有健康之乐。能成固美，纵不能成，亦可获良好之结果，决不至于心力虚掷。入手工夫，与未出嫁者大同小异。

以上所述，凡女子修炼之途径，大概粗具。是皆前人所未尝显言者。圆顿今日为君言之。盖与二十年前，为吕碧城女士作《女丹

诗注》，同一用意。吕女士后来不知何故，又归入佛门。来世未卜如何，窃恐彼身已不欲向今生度矣。

虽然，《孙不二女丹诗注》一书若当年无此一段因缘，至今未必遂能脱稿。目前海内外得见此书者，不下两千数百人。(《女丹诗注》，先登《扬善刊》，每期送出二千份。后刻木版，印单行本，又销出数百部。)于中总有几人，因此书而得度者。追根穷底，则当年请求作注之人不为无功。何况三十六问一出，对于女子修炼法门，又进一步。阅者获益当更多矣。未能度己，已先度人，吕女士闻之，谅必引为快慰也！

圆顿所期待于君者，尤甚于吕。吕之功，仅能利人。君今日宜求人己两利，更为圆满。上乘修炼法门，总以今生成就为要务，切不可因循懈惰，放弃现实，而悬想来世之空花，是则愚衷所切望者也。

前次彝珠回乡，藉悉君意急欲下手实行，岂不甚善？然而理法之精微，难形于笔墨。他日机缘辏合，容俟划分段落，当面倾谈。先此奉答，并颂诊安。

陈撄复上

## 与上海中国内功研究社庄欣荣君论仙学书

孙抱慈山人

欣荣同志道席：

恭奉雅教，庄诵羽翰，藉悉先生智行卓绝，悲愿宏深，不甘速朽，精究长生，矢志留形住世，改造人间天堂。仙学得勃兴之机，大道有重光之象，瞻仰云程，颂扬无已！

山人学识浅陋，功行肤浅，慕道之心虽笃，实行之力不足。曾经发愤多次，终鲜美满结果。究其心性之不定，实缘伴侣之乏人也。

窃闻辟谷方法，如欲速期成熟，必须天地人三元俱修，“复服伏”三诀互用，庶不致有危险发生矣。

山人愚且拙，清静自恬，度德量少，不放妄希非分。故向来单

修天元丹法，自谓冥符于佛宗圆顿之旨，然一味躐等孤行，终感勤苦难成。近思复修人元，觅缘助道，迄今未克如愿，易胜怅怅！想先生夙植仙根，福慧具足，对于大事因缘，当不至有问题发生也。

辟谷一法，为道家正宗。始终约可分作两期方便：每一方便，又当假以时年，合作若干步骤。盖此功程远大，决非一蹴所能几，一朝一夕所能成办。

先生此时辟谷，只可照初期做功，炼己筑基，积累固躬。若云服食超脱，恐为时尚早，亦难免躐古人等之戒也。初期方便，不妨采服草木之药，以资补助。(此法备载方书，兹不一一。)渐至绝食为止，以免他虞。否则真气未充于灵府，而邃封濡其肠胃，恐气馁神枯，救死不暇，尚希证长生乎？

末期方便，可炼服金石之药，以资脱化。此时内功火候纯青，龙虎降“伏”，“服”之则立地登仙，“复”见本来。神化莫测，奇妙难量。相传点石成金，脱壳飞升之说，定非虚妄也。

或谓“服药求神仙，反为药所误”。历代人君有信服方士外丹，以致燥裂暴亡者何也？盖此皆由人君不务内修，迷情障欲，妄冀长生，反致速死，非尽方士之咎也，否则外丹既成，在方士必经自己试服，得有确实效验，方敢进献。在上亦必经多人切实证明，方敢信服。断不至欺君罔上，孟浪尝试，以性命为儿戏也。

服食药物之效力，草本不如木本，木本不如金石之属。采炼道地植物，尚易为力，而采炼道地矿物，甚难从事。闻安徽圆顿子博学多才，乘愿再来。对于此道，曾经几度试验，证明确得效应，惜功败垂成，不胜悲叹。足见地元丹法信而有征，神仙家言真实不虚。曹真人云：内功未成者，外丹难弋获，而外丹不炼，莫溥济人利物之功。必待内功完成，自得神力护持，始可天从人愿也。

天元丹法，从虚无入手，死中发活，圆修顿超，苟非上上根器，万难成就。仙家拔宅飞升鸡犬皆仙之说，颇合密宗度尽众生即身成佛之旨。大乘圆顿妙法，超凡入圣，转识成智，何异仙家之点石成金？俱为不可思议：但佛宗之肉身成道，幻壳不坏，终逊于仙家之浑身俱化，驾云飞升也。三丰祖师云：“三清傣禄，玉皇廪给，非先圣贤哲、焉能受得？如许旌阳、葛仙翁、殷真君等八百余家俱是成

道之后，方炼服食以度群迷，（服气辟谷，不可躐等。）

慨世之学者，真假不辨，不遇正人，盲修瞎炼。实修性命之士，若非遇真师，且潜心看书。夫古圣丹书，不空说一字，不妄言一句，只是后人不识邪正，又不知圣贤书中皆是隐语譬喻，遭遇庸师执认旁门，毒药入心，又无通变，似是而非，自高自足，声音颜色，拒人千里之外，则高人望望然去之，况仙圣乎？

学者未遇正人时，当小心低意，积功累行，遇魔勿退，遭谤勿嗔，重道轻财。一遇正人时，笃志苦求，抉破一身内外两个消息，忽然醒悟诸书，才不为人迷惑。古人云："正人行邪法，界法悉归正。邪人行正法，正法亦成邪。"吾以为法正人不正，依法不依人(今之说法大师)，人正法不正，在人不在法(古之得道仙师)。盖法无邪正，惟人自造，功到无净，物论始齐。此真人之所以韬光晦迹，混俗同尘，救世渡迷，隐显莫测也。

孔子曰："可与共学，未可与适道，可与适道，未可与立；可与立，未可与权。中人以上可以语上。不可言而与之言，失言。"此夫子所以罕言命也。非不欲言也，因常人胶执己见，只知圣人之文章，不明圣人之性与天道，以为圣贤仙佛亦不过如己所见所闻，如是如是而已。若语以道中别有玄妙，不惟难信，反易滋疑而生谤。所谓"井蛙难测海，夏虫难语冰"。自不得不罕言命耳。

顾斯道也，万众难信，万劫难闻，闻则未必能行，行亦未必有成。故学道者甚多，而成道者甚少。"知之者不如好之者，好之者不如乐之者。"孔子弟子三千，独称颜子为好学。"箪瓢屡空，乐在其中。"程子每教门人寻孔颜乐处，现其诗云："云淡风清近午天，傍花随柳过前川，时人不识予心乐，将谓偷闲学少年。"朱子亦有"等闲识得东风面，万紫千红总是春"之句。细玩诗意，俱确悟得性天之真乐。可见古之贤哲，都有一番实行实得功夫在。此等境界，岂迂腐伪儒所能梦见之耶？

但儒家由凡入圣，囿于习俗，虽有所悟，亦只能证得少分，法力微弱。若仙家则高超尘凡，专志修道，所证方得究竟圆满。故其神通广人，成就殊异，迥作俗儒可比。世有达谈通变、乐天知命、可与共参三元丹法之大修行人乎？辄不禁馨香祝之，寤寐求之奥。

“复”法即金丹返还之功也。精未足者先还精，气未足者先还气，神未足者先还神。三品斯足，一贯复元。复元心法，必得真传。由分入合，培补后先，从无生有，摄末归本。以气合神，以神驭气，一意冲和，包裹混沌，一阳来复，元亨利贞。诗所云：“一气还元始，元神返太虚，万缘掀倒地，独露一真如”是也。

“服”法备载诸经。《黄庭经》二十二三章：“存漱五芽不饥渴，服食玄炁可长生。”按涵虚子注云：“存漱五芽者，服饵金华也。”金华，乃先天一炁，得之虚无，升于泥丸，变为美津，吞入腹内，则金液充盈，不饥不渴，可致长生也、又《道德经》二十章末句云；“我独异于人，而贵求食于母。”按注云：“人不与我同、我亦与人异也。一粒阳丹，号为母气，我独求而食之，以致长生。”又《隐符经》云：“食其时，百骸理，动其机，万化安。”按注云：“时即生机初动之时，食时者，气机初动，即时吞入我腹，则百骸俱理。机乃杀机，大静之后，初出生机，随其时而服食之，则万象太平，故曰动其机，万化安。”

又《太上五厨经》云：“诸食气结气，非诸久定结，气归诸本气，随取当随泄。”按注云：“诸凡食滋味以养气者，不过暂时融结之气，旋饱旋馁，非一炁与太和之气长存身中，久久定结也。五藏之中，各有太和为本，至人攒合五气，立为丹鼎。鼎中一气生来，各归诸气之本。我随取亦随泄之。取则五气朝元，泄则百骸俱理。《易》所谓：‘黄中通理，正位居体，美在其中而畅于四肢，发于事业，美之至也。’泄即畅发之义也。”(涵虚子别号“食本子，’其义本此。先天不足，可以后天培补。若专藉后天物质，不务先天内功，欲求辟谷登仙，无所是处。)

“伏”法有二义；初机降伏，未后藏伏。初伏功夫，亦犹儒之“克己慎独”，用渐法伏住烦恼业力、调服恶劣根性。管摄严密，坚持正觉，不使此气外驰暴动。末伏功夫，专气致柔，真息绵绵，含光默默，无来无去，不出不人，息息归根，退藏于密。经云：“胎从伏气中结”也。

夫一呼一吸，谓之一息。佛说人命在呼吸间，有呼吸，便有生死。初禅“念住，”二禅“息住，”三禅“脉住，”四禅“灭尽定。”

息有一毫之不定，命非己有，一息尚存。此志不容少懈。

是故长生在于“伏气”。“伏气”必先“服气”，“服气”须要“复气”，“复气”尤贵“伏气”。(此系降伏，首句长生在于伏气，系指藏伏而言。)此伏、服、复三法之所当联贯互用。天地人三元之必须融通具修，有不容偏执者也。

既荷虚心下问，敢将鄙见上陈。九转功亏，愧乏六通之慧，三篇诀奥，聊献一得之愚。唯祈玄鉴，不尽丹忱。专肃函复，顺颂道祺。

丁丑年正月玄玄子孙抱慈草于
金华北山第三十六洞天朝真洞蓬壶内之方丈室中

# 心 法 三 篇

孙抱慈山人

## (一)运定功

经云：“一点落黄庭，入定练阳神。”是言丹落中宫，当行炼气化神之道。而炼气化神，非入定不可。夫必入定者，以人有生死，因有呼吸；苟无呼吸，自无生死。无呼吸便为入定，定久则空，空极则觉，十月如愚，有不圣胎成而阳神出者乎？又白玉蟾祖师曰：“定中求定，空内求空。”定中求定者，由息定而胎稳如山。空内求空者，由念空而真人破顶。是定与空，为结胎之最要。而空从定来，是入定实为结胎之始基也。但入定之法，必内气不出，外气不入，似无而有；神气在定，似有而无。神气在定，而不见在定之相，任地涌金莲，美女入户，只不思善，不思恶，万想皆空，诸缘屏息，夫乃为定，夫乃为入定。彼儒之心斋坐忘，佛之涅槃证圣，非言此果乎？然到此地位，纯是自然，不患定之不入。到此地位，天魔屡试，转患定之或出。守其入而防其出，胎成指掌矣。

诀曰：“丹落黄庭，入我大定；似有似无，神和气印。”

## (二)行文火

炼精化气，皆用武火，炼气化神，宜行文火。武火者有候之火，文火者无候之火。无候之火，非呼非吸，乃吾定中之所生也。但既云定矣，火从何起？顾人非槁木，虽外无呼吸，而二气在定岂无伸缩往来，如龟胎鹤息之绵绵者乎？故曰：“不须行火候，炉里自温温”者，不寒不燥，不有不无，正无候之景象也。又曰：“火须有候不须时”，盖言无候之火，更以大周为候者也。然此之大周，无息可数，只以十月胎成，为神火之一周。炼神者，于无为中求火，即于无为中求候，若称炼精之火，口呼鼻吸，犹有数目之可记者也。倘欲火无危险，必使定不外驰，十月一定，自火力到而圣胎结矣。

诀曰：“炼气化神，养以文火。息无去来，必成正果。”

## (三)防危险

炼精化气，固危险不少，而炼气化神，其危险尤多。夫所谓危险者：

一、丹入中宫，不急入定以行火，则大药老而不灵。后虽入定行火，终不得号之为灵胎。

二、入定而定有外驰，则或离或合，难得十月果满。历十几而不得果满，必为幻胎，而阳神不就。

三、二三月内，任自然之息以行火，必以息气贯真炁，自始至终不相离。离则复贯，复贯则二头绪矣。甚至三绪四绪，火不成火，自胎不成胎。此皆昏沉散乱之心所致也。修士当深以为戒。

四、大周之初，似有者尚有有，似无者未真无。犹有些子息，即犹有些子火性在焉。及五六月内，全归大定。以不息为息，不火为火，方为真息真火。倘犹知为息而不能守，犹知是火而觉为行，是未入虚无寂灭之景，难免幻胎之患也。

五、守胎息而著于守，生守之之妄念，不行火而全不行，失行之真理。是只静不动，只空不色，必未能静未能空，胎即堕于不有之有不无之无，而落小成之果矣。

六、时满十月，圣胎圆成，无出神之景，即不可生出神之念。

生则神未变通，虽出定而终难出顶。然无出神之念，却不宜见身外之身；见则定终不定，必心驰而为魔所诱。神难出顶，我为魔诱，纵十月辛勤，亦只成尸解，欲飞升冲举，不其难哉！种种危险，皆炼气化神之所最忌，力为防间，乃免诸患。修证同志，幸勿以斯言为大谬也。

诀曰："大周危险，更甚小周；防间至密，讵有他忧。"

## 《金丹赘言》清净独修功法评论

陈撄宁

原文：欲下静功，须备静室，坚固门户，屏除杂念，备办布帐，温厚坐褥，毋使风寒侵袭，务令身体舒畅。

撄宁按：凡天气、地点、人事、饮食等等，皆与做工夫利害上有密切之关系，不仅静室一端而已。

原文：必须闭目静坐片时，俟气稍平，心思宁谧，又须将大道层次，逐节火候，一一考究，件件明晰，方可下手。

撄宁按：真实做功夫的人，果能把层次火候件件明晰，自然比不明晰者要便宜多了。但是仍有困难，因为各人身中所做出的现象，往往有出乎丹经范围之外者，必须常与经验丰富、学识充足之师友同居一处，互相研究，始能去其偏驳而归于纯正之途。这是实修实证有作有为的大事业，不比讲心性谈哲理，可以任凭自己的意思发挥。

原文：凡大道有一层秘诀，必有一层危险。遍访名师，详细咨询，务使胸中了然，不令稍有疑惑。否则遇有危险，不知提防，以致鼎炉走失，极为修士大害。

撄宁按：最上等法门，虽然也有口诀，但其中危险程度，比较减轻。做得好，就没有危险，做得不好，偶尔出几次危险，亦不十分要紧。

原文：少年走丹，尚有可待；年老阳衰，一经走丹，再起炉灶，未免艰难。与其事后追悔，何如当场询明？此修士切要之关键也。

攖宁按：走丹就是遗精。遗精之病，在普通男子生理上是极平常的现象。何以修炼家每逢走丹，就大惊小怪，认为不幸之事？这也有个缘故，因为不做功夫的人，周身精气神是散漫的，不是团聚在一处，虽然偶有漏泄，尚无关重要。做工夫的人，常喜“回光返照”下丹田，日积月累，将全身“精气神”团聚在下丹田一小块地方，保守不得其法，遂至冲关而出。不但前功尽弃，而且身体大受损伤。譬如人家所有的金银财宝，不肯放置各处，偏要谨慎收藏在一个铁箱之内。强盗入门，拿出手枪，逼迫主人，把铁箱打开，搜括干净，立刻就变作贫穷之人了。若当日将贵重之物四散放置，不聚于一处。纵令丧失一部分，但其它部分尚可以保存。可惜主人见不及此，世上凡做《金仙证论》及《慧命经》工夫的，大半犯了这样毛病。

## 起手功失

原文：修道之士，入室静坐，垂廉塞兑，回光返照。以鼻微微吸气一口，下不冲肾，上不冲心，上下往来，舒舒徐徐。以心火下注丹田，用一意存于丹田，一意存于心上。此第一着起手之秘法也。如或鸿鹄贼心，意为牵引，则一阳不旺，五气不能朝元。此则起手之小有危险也。

攖宁按：一意存于丹田，一意存于心上，是一意分存于二处矣。以多数做功夫人之经验看来，凡用意专注一处者，较易为功；神意分散者，则难于见效。此种功夫，不能称为秘法。

原文：次则加调息之功，其法：在真如心内，分一意下注丹田，分一意上存心中。俟口鼻引有后天之气来，由意接引，下注丹田，不可冲肾。随顺其势，升送至心，不可冲心。以回光之两目，上下循行，往来接引，微微鼓送，绵绵若存。后天之气虽出口鼻，而意盘居气中，似在心下肾上八寸四分之中，若未出口鼻也。

攖宁按：后天气呼吸之机关，全在肺部，与心肾本不相涉。

原文：息既调匀，阳气自旺，虽年老人，于“虚极静笃”之候，其活子时亦必来之多之矣。此调息兴阳之秘法也。

攖宁按：此等调息法，亦甚属普通，不足称为秘法。

原文：倘以口鼻之后天气直运至丹田，势必勉强制伏，力为默运，则必成疾。或气坠肾囊，肿其肾子。或冷气下注，风伤丹田，小腹疾痛。此调息不得法之危险也。

攖宁按：运气与调息，本是两事，不可混为一谈。此条算是运气不得其法之危险，若调息则无所谓危险也。

原文：遇有俗事酬应，心如明镜高悬，物来则照，物去则无，心地常静，气息常平，莫为牵引，莫为移动。后随以双目下注丹田，提起精神，扫除杂念，如法调息。每夜如调至七百息，斯为得矣。如或迷睡，一俟醒来，乃接数天机，则阳气大旺，通身快畅，此酬应后之调息，亦即经云筑基之秘法也。

攖宁按：虽说“物来则照，物去时无”，但实行起来，颇不容易，等于空谈。至于白昼人事应酬，夜晚静坐调息，亦是极普通的一件事，不足称为秘法。此书喜用秘法并危险字样，耸人听闻，余不欲附和。

原文：如不知收摄心神，为物所迷，则神成气丧，睡魔来侵，或梦寐不安，以致错误活子时，或至偶尔遗泄。此即不知收摄心神，酬应神疲之危险。

攖宁按：专心做功夫之人，总以身闲心静为妙。若日间疲于酬应，或困于职务，夜间勉强打坐，竭力撑持，未必有好结果。纵善能收摄心神，不为外物所速，亦无济于事。

原文：调息既久，身体或致无故震动，此系修功好景，不可误认为病。或因调息功勤，腹内有声，经云：“黄芽出土，阴气追散”，此亦系调息功验。以上二者，皆药产之机也。

圆项评：震动虽不可误认为病，然自有其限度。若过此限度，竟至摇头摆尾，手舞足蹈，则出乎常轨矣。腹内有声，本是好效验；但不可用呼吸之力，一收一放，故意令其作响；必须神息安静，自然有声者，方为合法。其所以有声者，乃腹内气行之效验。

原文：调药之道，亦有危险，不可不知。如或识神作怪，凭空想及夫妇房帏之私，顿起淫念，致动相火，亦能兴阳。此系邪火妄攻，阳气虽动，万不可采。一经采回，将来必成幻丹，非长生之药，乃速死之事。

攖宁按：此种警告是不错，望修炼家注意。所以名为幻丹者，因其来源不清，虽暂时勉强留住，终要走夫也。

原文：采药必认源头清浊。如偶遇重浊之阳，及淫念兴起之阳，即刻提起正念，打起精神，猛加武火，鼓盪熏散，以免将来作怪。此驱邪淫之大法也。邪阳既息，即加意温养，以免将来危险。

攖宁按：武火鼓淫熏散之法，不甚见效，且有流弊，难以信任。

原文：采药有时，如有药来，或阳来，其时或值杂念丛生，不可采取。其念既杂，虽与淫念有间，其实体质重浊，采而炼之，亦只能成地仙。地仙者，因所采之药质本重浊，则所修之仙不能离地故也。其与虚极静笃之气采而成天仙者，大相悬殊也。

攖宁按：杂念丛生之时，本来谈不到功夫二字。此时如觉身中阳生，只有听其自然，不可妄行采炼。能渐渐将念头收住最好，否则下座散步，或将身睡倒，让过这一刻，俟杂念稀少之时再做亦无妨。尝细察杂念多因环境恶劣或俗务纷扰而来。若不将环境改善，俗务减轻，徒欲祛除杂念，实未见其能顺利也。

原文：调息既久，于虚极静笃之时，一阳发生，气奔阳关，即应以口授天机之法，如法采回，加意招摄，不可睡迷。

采药有地，从阴蹻内采回，逆入丹田。若不从阴蹻，则药不能回，彼劳无益。又不使散漫无著，如水之钩渠，旁设埂坝，以息为之，庶不致泛溢无归，修士不可不知也。

## 药产景象

原文：药产有景，不可不知。如周身温和，精神爽快，一阵一阵温暖，四肢似乎沉重，周身筋骨自动。即须将事务概行打扫干净，闭户入帐，宽衣独坐，冥心默照，一尘不染，虚以应之，静以待之。万不可起念，亦不可起火。将见周身暖气冲和，如沐浴之方起，手足似微麻木，骨节周身摇动，心内先天之炁如同解冰。脑后骨动，鼻内毛动，口内津涌，肾管毛动。虽有各样景象，万不可见景移情，并不可妄起杂念，亦不发大明觉，恐其神随情转，心向外驰。惟有意守规中，心地寂然，将见一阵一阵暖气聚会。带脉亦觉摇动，尽行聚于丹田之内，寂然不动。片时后，可将微意微微鼓动一二意，

又静以俟之。静候既久，其气旺壮，其药直奔阳关。此年老之人药来迟滞也。盖年老阳衰，神疲气弱，故药来性缓。若少年人，其气温养聚会在丹田，不过片刻即奔阳关矣。

或是先天之炁，先微而后旺，周身骨脉先稍动而后大动，百脉齐集于丹田一二时候，其气亦不奔阳关，即云收雨散。此其故，系气至而神未全，仍静以待之。或是候久，或稍睡片时，而阳气复兴起矣。

攖宁按：以上论药产景象，大概如此。但亦不可过于拘泥，须知各人身中气候各有不同，未能一律看待，全在心领神会而已。

## 采药法则

原文：药来时，自知内里清净，的系真药；但不可发大明觉，否则药气即散，不能聚会。此真药来时之危险，不可不知。

攖宁按：不可发大明觉这句话是对的，学者均要注意。

原文：药到阳关，用口授秘诀，徐徐采之，整顿精神，猛抓招摄，以武火采取。一俟阳痿，是药已采回，归护封固。功夫已完，稍停止刻，又用武火如法攻激数十息，俟丹田内精已熔化，然后停止武火，留神默照，用文火温养。此临时采药之法也。

药物初至，其质尚嫩，不可采取。《易》云：“初九潜龙勿用”，如或太盛之后，则药物已老，其元气已耗，亦不可采。采之，将来力微，难于冲关，亦难于凝结。太过不及，均归无用。必俟气奔阳关，阳物甫坚之后，即刻加意如法采取，不老不嫩，无过不及，此即“白日羽翰”之妙也。

如药来采取失候，归炉封固失候，又或缺少攻激，药不能熔化，自不能存留，又时由熟路奔走矣。此系采取药缺少火候之危险也。

攖宁按：所谓“缺少攻激，药不能熔化”，此二句未免过于着相。假使所采得者是无形之气，则毋须攻激，毋须熔化，只求其凝结可也。若所来者是有形之精，任用如何方法，亦不能使之化气，暂时虽可以封固不漏，再过几日之后，仍旧要漏。若勉强留住，此物将在里面作怪，搅扰得身心不安，无可奈何，只好放他出去，结果是一场空欢喜。所以凡事总要有丰富的经验，书虽不可不看，亦不可

完全信赖。

# 读《中国炼丹术考》随笔

王权德

《中国炼丹术考》，乃美国约翰生于西历 1925 年(即民国 14 年)，在加利福尼亚大学，随威廉斯教授研究之一篇博士学位的论文。博士当满清宣统年间，已来吾国传教，并研习吾国语文。其居留时间，约十三年之久(当民国 6 年曾一次任岭南大学教授)，故对于吾国丹道之书，研究颇深。诚若张竹铭医师云：“对于外丹步骤法则，虽未曾明载，而其阅读中国丹道书籍之多，并能条理精详，征引赡博，即在我国中亦罕见其人。”

惟是博士只在书本上钻研，自然寻不出炼丹之步骤公式。不要说一个外国人门外汉，即我辈同志，潜心研究多年，若不经教师讲授，亦勿想获知其公式法则。而且博士只根据书本上之材料，未免道听途说，被其所误。须知吾国书本上所云，非但借喻之言，而且支离散乱，真伪参半(如《抱朴子》一书可见一斑)，甚至伪托胡言，捕风捉影。在吾国一生研究而未获真诠，或欠卓识者，尚不免目迷五色，或误信其说，况博士站在唯物论下的主观研究，所说的未免有牛头不对马嘴了。

博士的错误点甚多，兹举其荦荦之大者如后：第一，误认老庄之说为纯粹观念论的哲学；第二，不知仙与道之分，以炼丹乃道教之特有品；第三，不知老庄以前已有炼丹之事实(黄帝天元神丹服食白日飞升)，并非老庄著书后才播下炼丹思想种籽；第四，不了解炼丹的究竟及作用，以为羼杂许多迷信的成份。这样大体已经弄错，所讲的枝节，自然不对。不过以一个外国人如此研究，能有少许的认识，亦算难得。

我们晓得老子的《道德经》不过是集先圣哲之遗言，而加以一

番选择整理，并给以自己的解释。其中有讲天道，有讲人道，有讲王道。其讲天道，乃确实批示人学道之目的及原理。博士硬称为观念论的哲学，这未免带有色彩眼镜的肯定。据我们看来，不见得是纯粹观念论的空谈哲学。

试观下列四章所说的：“盖闻善摄生者，陆行不遇虎兕，人军不被甲兵，兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃”；“上士闻道，勤而行之，中士闻道，若存若亡，下士闻道，则大笑，不笑不足以为道”；“谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门，是谓天地之根，绵绵若存，用之不勤”；“道之为物，惟恍惟惚，惚兮恍，其中有象，恍兮惚，其中有物，窈兮冥，其中有精，其精甚真，其中有信。”

以上所言，请问如何解释?诚若所言：“此书文笔，因为过于简洁，所以中国一般学者，对它的真义解释，也各不相同。”这话不错，因为它本文含意很深，所论隐微，普通人读之，罕知其味，所以误解妄论，自欺欺人而已。(《庄子》一书，其寓言也是隐晦深微，普通人不易得其真意。)

但是我们站在仙学立场上看，有几处确是讲做功夫的法则，不过仅片断而已。如所谓善摄生者，非普通摄生之谓，乃摄老子所谓“道生一”之一，直摄到精神与物质变为炁体，自然兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃矣；所谓“勤而行之”，这是实实在在去刻苦实行，然后才能得道；所谓“绵绵若存，用之不勤”，这更是做功夫的口诀；所谓“恍恍惚惚，杳杳冥冥”，这是炼丹时所生的现象，此乃最紧要之关键处。以上所言，普通人自然不明白，无怪说是什么认识空谈观念论的哲学，真是可笑。其他可例举者尚多，为篇幅所限，姑不赘述。

“中国炼丹术是化学的根源”，“化学起源于中国”这一类的话，马丁博士和威廉斯教授，都是这样的说。虽然他们多方根据引证，但是我国所谓学者们，大都不敢承认接受。其实他们尚骂为妄诞迷信之事，哪里晓得外丹的原理及变化作用?这样也难怪他们了。

有人说我国古代是个有术无学的国家，炼丹术尽管起源很早，但终不能滋长成为有系统的化学，这话我们也不必忌讳而否认。惟是我们须明白，这种地元炼丹，乃修仙的过渡物，而且是秘密不能

公开的，自然无须做有系统的各种元素分析，而应用到大众化上去。宗旨既不同，自然谈不到有术有学(这仅指黄白术而言)。我们也不是因为外国人说化学起源于中国的炼丹术，即认为荣誉。其实炼丹的工作，自古以来，大家都居其实而隐其名。究竟化学是否由此起源，反正炼丹术并不居功，听旁人纷纷议论而已。

如果以“有术无学”责备炼丹，这大约因为古人多讲实行的方法，少说学理及系统源流的影响。其实炼丹未尝无学，不过古人只潜伏隐晦而不言耳。一个人当然先有信仰而后学，学然后仙。试问为什么要学?这当然是想仙。仙如何成?这当然是由学而成。又问为什么要学仙?何以这样学即可成仙，那样学即不能成仙?假使对于这些问题，没有切实回答，就叫做盲修瞎炼了。

仙学自有目的，世人以为长生不死即是它最后的目的，这是门外汉的话。不炼丹不能实现仙学的目的，此乃人所共知。但是炼丹分为内丹和外丹，世人又认为两件事，未免有点欠圆融。炼虽不同，然其目的则同。以黄白术而言，实不关身体修炼之事，而世人又误认为致富以求生活舒适。此诚笑话。普通人妄想发财者，才有此目的，真正炼丹者，不过以为学仙过程中之舟楫而已。

在“点金的炼丹术”一章云：“献身这种工作的炼丹者，究竟受了何种动机所促起的，主要可分为三类。第一种是寻求智识的人，他们探索的动机，是纯于学问方面的，有真诚而五个人利欲，他们只是努力去谋解决一个伟大的神秘的问题而已。用现代的眼光看来，应当把他们归到有科学头脑的人类去。这一类炼丹者，大都是隐士一流人物，退隐深山，从事研究，可惜他们人数太少(按：今日外丹几乎成为绝学，即是因为这类人很少的缘故)。第二种是寻求恩宠的人，这般炼丹术士，常出入于皇宫之中，他们的动机，是求个人荣华和显贵。因为他们的伎俩若果得售了，他们便可由皇帝的擢升而扬名四海。最后的一种是妄想发财的人，他们的动机，只是财富贪欲而已。”

以上所说，颇为中肯。第二种人，古时即是善于游说的，所谓方士们，若汉武帝时的李少君、栾大等皆是。他们仅一知半解，或完全不懂，即信口开河，胡言乱说，不过借为博显贵的工具而已。

就近代而言，即所谓江湖上的骗子。炼丹术的名誉，即是被这般人弄坏了。至于第三种人，更是可笑，他们有发财的妄想，根本获不到黄白术的方法，只有被江湖术士所愚弄欺骗。他们想发财倒被别人家发了他们的财，在小说上及传闻中，常常听见这类的故事。老实说，真正学仙者，炼丹点金，固为真诚研究学术起见，但其目的或借此而为内修之助(一以应修炼设备之需，一以救贫济世)，或为天元服食之基础，如此而已。故曰，炼虽不同，其目的则同，不过学仙过程中之舟楫耳。

“早期道家思想学说概念的变迁”一章中，有这样说：“道家的思想，发达到这个阶段，便划一个显然的转变，从此不再带观念论的哲学的色彩，乃一变而为功利主义的宗教。至于如何方可得道，在这个问题底下，才播下炼丹术思想的种籽。”

此言完全错误。观念论的哲学，我已说系带有色彩眼镜的话。而所谓老庄后才播下炼丹术思想的种籽，尤其颠倒源流。我前面已指出其谬说，不再赘述。兹将仙学之炼丹与道家及宗教之分别，约述于后：

“以证其所谓功利主义的宗教”一语，乃认识不清之言。我们须知，宗教家之宗旨，乃普度众生。虽然也有密宗，但所讲之幸福，多系期之死后，在讲现实的人们看来，未免流于空谈。而仙学只接引有缘有德之士，所讲是生前的幸福，所以炼丹是要今生能实现其目的，故重实践。两者不同如此，如何混为一谈?

或者说道教是宗教，而炼丹术乃道教之特有品，故有此称。斯言实不知道家与道教之分，尤不知仙与道之分，故乃误认。吾师尝谓“学仙者必从炼丹下手，不炼丹不足以成仙也；学道者则无炼丹之必要，只须后天神气合一，返还到先天之性命，再使先天性命合一，归本于清静自然，而道可成矣。”我们尝称老庄只是道家，不是仙家，即根据此言。盖《道德经》、《庄子》两书上所言，多系清静无为、返本还源、薪尽火传、大患有身一类的话，与仙家长生住世、白日飞升，判然不同。故老庄只讲神归浑穆，体合虚无，其志不在炼丹也。仙道不同已如此，而道家与道教更迥异。老庄书中，不表现宗教色彩，这是人所共知。后人硬称老子为道教的创始人，未免

太牵强。道教徒虽多有炼丹者，只可谓其个人有志于学仙则可，如谓炼丹术乃道教之特有品则不可。如古之魏伯阳、吕纯阳、刘海蟾、钟正阳、张三丰诸仙，其本人并不是道士，而黄帝炼九鼎神丹，服食飞升，彼时并无所谓道教。于此可见，炼丹不是道教之特有品，只可谓道教与仙学因历史及思想上常有密切之关系而已。

仙学自有它的奥妙真实的学说原理，并非荒唐妄诞虚幻迷信。炼丹者即根据这学理而炼丹，炼丹而成功，即证明其说不错。譬如科学家说，有氧气之存在，燃烧物始能起火，倘无氧气，则燃烧物决不能起火。他们说这定律，自然有证明然后成立。仙学所说的学理，也有证明(详见后)，方能成立，流传到几千年之久。假使这学说原理果是荒唐妄诞，则不论何人，决不能成功。譬如无氧气，燃烧物亦能起火，则定律根本推翻矣。那么，其所说的方称为妄言胡说，而炼丹者可称为死迷信了(但或有炼丹而不成功者，这是因方法不善，或其他之原因，不得据此便谓学理妄诞所致。我所说的，乃指古今以来之炼丹者而言)。

或谓炼丹者方能实证，但在未实证之前，何以笃信其学理呢?答曰：这是我们禀质环境思想见解不同的缘故。譬如有甲乙丙三人，同听人说这种学说原理，甲听了后，虽然信仰，但不免有些怀疑。乙听了后，当下即信仰不渝，不问其究竟，人云亦云，设若有人问他是什么理由，他即瞠目结舌，不知所对。或谓，古人这样说，我便这样说，古人决不妄言的。丙听后，非但不相信，而且嘲笑抨击。我们看了上面这三种人，丙之反对，乃绝不研究，便恃其颟顸之见，是过于武断；乙听了的，不悉其究竟，凡古人所说的，他一概认为金科玉律，没有一点的研究精神，是类于盲从；惟有甲因怀疑而研究，因研究而深切认识，虽说未能实证，但其搜集了许多证明的材料，不由得不渐渐地真正信仰了。

譬如以一元宇宙论及阴阳之说而言，所谓万物皆源于一，即宇宙间的一切物质根本上是同一样的，只是它们各自注入的“阴”和“阳”的成份多寡不等，于是才使形态和性质彼此大不相同。斯言真是奥妙极了。于是甲不免怀疑着，他用冷静的头脑去找寻证物，暂将这玄理搁置一边，沉着的研究，结果证物被他找出。证物何物?

即炼丹之定律也。从何处寻出?即各家丹经道书也。其定律言曰：凡炼丹者，必去浊留清。又曰：凡炼丹者，必使真阴真阳相交相恋，始能摄引真一。据此二定律，不论外内二丹，均奉此为圭臬，假使违反此定律，炼丹决不能有所成功。所以炼丹的法则，便以去浊留清为要务。何谓浊?言其滓渣顽浊也。何谓清?言其清灵纯洁也。然此乃浅言耳。要之阴阳乃相对之代名饲，如神气、动静、男女、善恶等皆是。以炼内丹而言，去浊留清，即是去妄念而存真意元神，去后天凡息而存真息以至胎息，当真阴真阳产生之时，亦即摄取“真一”之时，以扫荡其秽浊渣滓之物。内丹如此，外丹亦如此。其变化之时，自然生出许多不同的现象，果能摄得“真一”为媒介，分解而注入之，则其元素组成的方程式，适等于黄金元素组成的方程式。斯时贱金属之原子即移动，自然变为黄金矣。其工作颇不易，起码等于欧美高等化学之复杂实验一般，岂可谓为粗陋之工作乎?

这样的研究，非但真一及阴阳之说并不是妄诞，而且是炼丹主要的元素。人们身体炼丹，摄取真一如此，物质之炼丹，摄取真一亦如此。假使任何人物，服此含有真一最多的精华品，立刻可以变化与凡体不同，这是分解与注入的所致。譬如提炼矿金中之纯金一般，不过此提炼仅限于原有黄金之分子而已，点化则是电子方程式之组织变动也。而人之服食变化亦同此理，惟须再向上一层转炼方可。世人皆信毒药人口即亡(毒药含阴的元素最多)，而不信仙药起死长生(仙药含阳的元素最多)，可谓仅知其一不知其二了。

近代科学家所谓宇宙之主要组成，为“电子”、“以太”、“能”三种。而物质电子之说，尤高唱人云。其实这只是类别之分，其根源仍是一物。譬如人们后天生命有精气神之分，在先天只是一物而已。科学家只见电子，而不能见以太，犹如我们只见精气而不见神一般。丹家所谓先天炁者，科学家谓为元始子，为电子之前阶级物，其势力无可比拟。流荡往复而生象，因自然渐冷而变态，由气体而变流体，由流体而变固体，宇宙星球万象，无不成于此元始子。故未有天地，先有此子。万物之象虽不同，万物之元始子无不同也。这种意思，很合于老子所谓“有物混成，先天地生”及“道生一，一生二，二生三，三生万物”之一元宇宙论。假使只在书本上钻研，

不免觉其奥妙神秘，不可思议，只有炼丹者实验的时候，才知道果真是确实的，并非妄诞之说。所以仙学重实践不重空谈，即此意也。其中还有许多玄妙之处，非但不能在纸上写出，并且有口亦难说，只心里明白而已。谚云：哑子吃黄连，有苦难说出。此处可曰：炼丹得实证，只有自家知。于此难怪门外汉乱说其井底蛙之评判了。

仙学炼丹，自有它的步骤灵验超绝的方法，并不是神秘怪异。其研究试验时，犹如科学家在实验室中，穷年兀兀，聚精会神，埋头苦干。以待其发明成功的日子，成功就说成功，不成功就说不成功。他们的环境，或恶劣过于科学家，故其苦干精神，尤胜于科学家十百倍。他们如不脚踏实地，怎得成功?所谓玄虚飘渺，此言与事实完全不对。他们炼丹变化的情形，除本人及其教授或知己侣伴(炼丹之同袍)获悉外，向例是不公开的。因为俗人少见多怪，在未成功以前公开，反令人家胡乱批评。既已成功后，或再向上求上进，或和光混俗而养晦，他们多不欲惊世骇世。似这样潜修密炼，俗人多不明白，所以说其神秘。假使稍露一些神通，便以为怪异。这都因仙凡不同而已。

至于炼丹的步骤法则公式(口诀)，关系尤大，决不容易使无缘无德无识者获闻。诚若所引《抱朴子》之一故事云：“桓君山言，汉黄郎程伟好黄白术，按《枕中鸿宝》作金不成。妻乃往视，伟方掮炭烧筒，筒中有水银。妻曰，吾欲试一事。出囊中药少少投之，食顷，发之已成银。伟大惊曰，道近在汝处，而不早告我，何也。妻曰，得之须有命者。于是伟日夜说诱之，卖田宅以供美食衣服，犹不肯告伟。伟乃与伴谋挝笞伏之，妻知之，告伟言，道必当传其人，得其人道路相遇，辄教之，如非人，口是而心非者，虽寸断支解而道犹不出也。伟逼之不止，妻乃发狂裸而走，以泥自涂，遂卒。”我们看了这故事，可知如非其人，口是心非者，虽寸断支解，而道犹不出也。这是如何的秘密，岂可妄传乎?程伟之妻，不因夫妻的情感，将道的秘密泄露于其夫，何况他人?况彼无缘无德者，真可不必问津矣。

本书所谓“古人配合仙丹之成份，其每种之性质和份量，以及配制的方法，详实科学的解释，而欲窥其真面目，探出其究竟”。这

真正难如海底捞针，尤其是外国人，更没有希望。

仙学正宗之方法，途径分三：即天元神丹服食，地元灵丹点化，人元金丹内炼。通常以人元内炼较易，故近世学仙者，皆从此人手。人元派别甚多，兹依其方法类别约言之，分为“清静”、“栽接”及“清静栽接调和”三派。此三派中又分为许多系，有主先修性者，有主先修命者，有主性命兼修者。要之，因人说法，非固执不变，途虽异而归则同，不过看其程度深浅，而分为等级也。

我们果能依真正法则和公式去刻苦炼丹，以内丹而言，如已成功一半者，其生理状态，自然而起变化，与常人不同；如果完全成功，则其神通广大莫测，更难以尽述。这种惊人的法力，并不是魔术，乃人们本性中所固有者。譬如科学所谓电子，无所不能，如电影、电灯、电车、电扇、电炉、无线电话、无线电收音机、无线电显影、无线电传书、无线电指挥等等，哪一件不是电子之所为。推之而知，其所谓“隐然超乎物质世界之上，有方法去运用那个统辖物质宇宙的规律，如列子征服万有引力的法则”及“不仅享受了长生不死的福祉，并且还握许多惊人的法力，如像隐身术变化五遁等等”。这并非怪异，乃完全握着“道”，自然而然的平凡，如电子之致用一般。知乎此，则不至误认为魔术矣。

“长生的炼丹术”一章中所引庄子之言曰：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深，真人之息以踵，众人之息以喉。”博士谓为深呼吸。又引抱朴子之言：“初学行气，鼻中引气而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口吐之，不欲令自耳闻其气出入之声，常人多出少，以鸿毛着口鼻之上，吐气而鸿毛不动为候也。渐习转增，其心息久久可以至千，至千则老者更少，日还一日矣。”又谓为抑制呼吸。

以上二则，博士称为似乎是炼气要诀。稍知道者观之，自不禁哑然失笑。其实庄子所云其息深深，乃指内呼吸而言，非依字面之深深而谓为深呼吸也。真人之息，与众人之息，已明为分别，假使是深呼吸，普通人未尝不能做到。盖此种呼吸，仍是用喉，请问如何能至足底也?至于引抱朴子之闭息法，不过旁门小术，实不足道。《悟真篇》云：玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为；饶君吐纳经千

载，争得金乌搦兔儿。我们能明白玄牝之门，则炼气之道思之过半，若认后天口鼻之呼吸为炼气之道，则大误矣。似现代吾国所谓幽默大师林语堂者，在其著给外国绅士们看的《吾国与吾民》“道教”一章中，亦谓深呼吸丹田吐纳(林氏亦怀疑气字不知何解)及交媾中精勤锻炼，亦可长生不死(此说大概根据彭祖房中术而言)等语，可见门外汉对于仙学炼丹，甚是误解，常常指鹿为马。这都因为浅识者妄言谬说所影响，真是可笑可叹。所以我们，岂可不努力弘扬仙学，使世人认识其真正面目呢?

# 论性命双修

黄元吉著　陈攖宁选录

（按：选录黄元吉先杂著　不在《乐育堂语录》之内）

吾道言性命双修，虽分性命为二，其实则一而已。性是命之根，命是性之蒂。无命则性无依，无性则命无主，二者是二而一也。人能明得性命之源，则一切情伪之私，知觉之运，皆是命中之障，于以修其后天气息之命，而还乎先天元炁之命。不堕于实有，亦不堕于虚无，而于真仙之道得矣。(中略)

《易》曰：“天地絪缊，万物化醇，男女媾精，万物化生。”人受天地之灵炁以成性，受父母之精气以立命。由是一开一阖，一屈一伸，十月胎圆，生身下地，独辟乾坤之界，则有阴阳之分。其实天地与父母仍然一般无二。夫天地之炁，必絪缊于其中，而后生人生物于无穷。若但云升上降下而已，则是天地之炁虽交，而仍分而为二也。人身之气，亦必絪缊于其中，而后生男育女于不息。若只云呼出吸入而已，则是人身之气虽交，而仍不能合而为一也。此亦何由成万古不坏之身哉？

学者必由呼吸之息，以复夫太和之元炁，其道维何？“无摇尔精，无劳尔形，无俾尔思虑营营，乃可以长生。”心不动，名曰炼精，身不动，名曰炼气，念不动，名曰炼神。若犹未也，必先寡欲以养精，寡言以养气，少思以养神。迨至还精补脑，则精自不泄矣；心

息相依，忘言守中，则气自不散矣，形神俱妙，与道合真，则神自不扰矣。若非由后天之精气神，以默会乎先天之元炁，未有不堕于一偏之学者。古云：“后天呼吸起微风，引起真人造化功。”旨哉言乎！又云：“万籁风初起，千山月乍圆；急须行政令，便可运周天。”

学人用守中之功夫，以调养乎丹田，久之精生药产，神完气足，由此而行八百里抽添之数，三百六十之爻，进阳火，退阴符。于中用卯酉沐浴之法，则丹铅现象，有六种效验，然后五龙捧圣，七日过关之功。庶可还玉液之丹，而成不死之身矣。再用炼虚一著，必至如如不动，惺惺长明，浑无半点作为之迹，而究无一物一事之不能作为。到此境也，方算得大丈夫功成道立之候。古云：“这回大死今方活。”又云：“若要人不死，除非死过人。”由此思之，无非凡心死而道心生，凡机息而真机现也。

吾观世之学道者，多有炼色身不炼法身，纵得长生，亦是偶然之事。又有炼法身而不讲色身，讵知父母未生以前，此炁在于空中，杳无形色可拟，及夫既生以后，此炁在于身中，实有端倪可据。而况既得人身，则浑然元炁，陷于气质之中。苟不先保凡身，则先天元炁从何而见？此二者皆未窥全体大用之学矣。或曰：世有清净而修者，炼性不炼命。及其成功，则性复先天，而命亦归夫太极。彼独修命者，恐不能有此神效也。虽然，亦视乎各人之体质为何如耳。

如色身毫无亏损，精气神三者俱足，此又何待于命功为哉？若是色身不健，体质多亏，不先从命功下手，纵能造到极处，亦是一点阴气，无有阳光。故古有修性不修命者，虽能调神出壳，游行四处，究属阴神而已。后之学者，其必由粗以及精，自有以返无，庶不致孤修寂炼之诮也。

（宁按：余常闻前辈言，当年黄元吉先生讲道之文章，大半是其门弟子所笔录。故辞句之间，不免有庇累，本篇偶有一二处未能圓融，余已的为删改。然其本意固丝毫未失，阅者谅之。）

# 仙佛同修说

李涵虚

性命双修，此本成仙作佛为圣之大旨。或谓佛修性，仙修命，儒治世。分门别户，盖不深究其宗旨也。

宁按：此公又是一位调和派。开口就把仙佛与圣人做起亲家来，可借此公不是儒教中人，又不是佛教中人，乃仙道西派之开山祖师长乙山人紫霞洞主李涵虚是也。南派之张紫阳，北派之王重阳，都是三教调和派。他们从来没有轻视儒佛两教之态度。东派之陆长庚，仍旧秉承此种意旨。虽志在学仙，而亦同情于佛。并有《楞珈》、《楞严》二注。其他如《仙佛同源》、《仙佛合宗》、《性命圭旨》、《慧命经》等书，引证佛典，也许有牵强附会之处，然其对于佛教之尊敬，实未尝减轻；但佛教徒却不屑接领他们的盛情，依然斥他们为外道。无论他们如何附会，佛教徒一概饷之以闭门羹。历代以来皆如此，非自今日始。

佛重性，而其中实有教外别传，非不有命也，特秘言耳。其重性功者，盖欲人从性立命，能使性量恢宏，照十方而无边无际也。

宁按：佛家之教外别传，是指禅宗而言，不是指命功而言。禅宗一法不立，哪里有什么命功了你若同禅宗中人讲命功，须防吃三十大棒。

仙重命，而其中亦有教内真传。非不言性也，特约言耳，其重命学者，盖欲人即命了性，能使命根永固，历万劫而无尽无穷也。

若使性功圆满，外无立命之修，则真性难存，终属空寂，又何能法周沙界乎？

宁按：佛教本旨，原要趋向空寂。所以佛之别号曰空王，佛教又名为空门，佛之结果叫作涅槃。“涅槃”之义，就是“寂灭”，所以和尚们死了，也叫作“圆寂”。“空寂”二字，乃佛教究竟之义，若离开“空寂”，就不成其为佛教。作者既不满于释氏之“空寂”，难道要请一般和尚们都来学“炼丹”的功夫吗？和尚果真要“炼丹”，岂不先要皈依太上老君做弟子吗？

若使命功周到，内无尽性之修，则真命难守。徒保色身，又何能神通三界乎？

宁按。性命二字，虽是两个名字，却不是两件东西，乃一物二名耳。命字代表此物之体，性字代表此物之用。如果命功真能到了极处，是其本体已经修炼圆满，自然可以由全体中发出大用，自然可以具足无边无际不可思议之神通。若命功不能到这样程度，仅能却病延年，在世界上多活一二百岁。此种命功，实不配你为命功。

惟佛有教外别传，则从性立命。极乐之地，益见空明。惟仙有教内真传，则尽命了性，而大罗之天，益见超脱，是仙也佛也圣也。此双修而非单修者也。

宁按：以上所言，皆是仙佛对举，不见有圣。

故释迦到禅定时，而有贯顶穿膝之效。迦叶谈真实义，而有倒却刹竿之奇。试思于意云何？

宁按：在作者之意，以为贯顶、穿膝、倒却刹竿、这些名目，都是佛教中的命功，而一般佛教徒，完全不肯承认，以为尽是邪见魔说。譬如下级僚属，逢迎上级长官，很想送一份贵重礼物，以为进身之阶，又怕长官不肯赏光，只得投其所好，窥探长官家中日用必需之品，将其名目记下，逐件购买齐全，把自己真名字写好贴上，送到长官家里去，以为这一次总可以巴结上了。谁知仍旧被他们大骂一顿，挥之门外，垂头丧气而返。事后打听，方知所送的这许多礼物，虽是长官所喜欢的，但千万不该把自己的名字贴上去，遂至弄巧反成拙。学仙的人，情用佛教的名词，说是命功，常被佛教徒所诃斥，真可谓自寻烦恼。

吕祖云：“单修性兮不修命，此是修行第一病。”紫阳云：“饶君了悟真如性，不免抛身却入身，何如更兼修大药，顿超无漏作真人。”略举一隅，可以类推也。

至于行深般若，五蕴皆空，丹熟大还，十年面壁；六十耳顺，七十从心。夫而后性命双了，同登空超之境，而仙佛圣皆成也。故达摩初祖《了道歌》云：“三家法一般，莫作两样看；性命要双修，乾坤不朽烂。”人又何必是非哉？

宁按：达摩居然也要调和三教，真是怪事！

且更有说者，三教嗣续，皆不能知此。知此必不互相抵语，只索各尽其道，以归于道也。今设一大道主人于此为三教说法曰：夫三教者，吾道之三柱，分而为三，合而为一者也。道不能分无变化，道不能合无统宗，是故以三柱立其极。释道言性默言命，仙道传命默传性，儒道则以担荷世法为切。言性难闻，言命又罕，并性命而默修之。遂使三家后裔，各就祖派，分为专门，掀天震地，讲起是非，开出无边境界。佛攻道，则有翻空出奇之妙想，道攻佛，则有踏实指陈的神思；儒攻佛与道，则有波澜不穷的文章。而岂知皆道之分也？道既分三，其中岂无支流之不同，邪正之不类者？奈何不思其本而谈其末也。

夫以性兼命为一脉，以命兼性为一脉，浑乎性命为一脉，此三脉皆道脉也，及其还无一也。偈曰："吹了明灯顽耍子，谁知打着自家人，吾言若有相攻者，又是飞花点汝身。"

宁按：自来儒教徒常骂二氏曰异端，是佛老全非，释道并斥也。佛教徒常骂仙家曰外道，曰邪教，而不及儒。盖畏儒教势力之盛不敢撄其锋，见仙教人才之衰，遂肆其狂吠也。仙学书籍，开口就是三教一贯，终未肯独树一帜，并喜援引儒释二教书中义理与名词以自重，惹人厌恶鄙弃而不知，究竟何居心耶？

# 三元一贯丹法英文演讲录直译

陈撄宁译

道教乃中国古代之哲学，发源在中国历史以前，至于由国家正式承认其为宗教，则始自元朝，距今已六百年矣。"道"字意即道路，或称为宇宙本体。据云由道生先天炁，由先天炁生阴阳，由阴阳生天地万物。如固体液体气体等，皆从此而出。

道教中有显宗，有密宗。今晚余所演讲者，即密宗是也。

在开始广泛叙说之前，第一步余当申明，何者为道教密宗主要之目的？此种目的，即是使学道者之肉体与灵性和宇宙本体之道合

而为一。诸君闻之，将诧异如何能使肉体与灵性和宇宙本体之道合而为一？此种解释，在余依次叙说中，诸君渐渐可以明白。

论及道教与佛教之异同，有一妙喻如下：

“譬如两缸新汲泥浆浑浊之河水，欲其澄清，学道者则投少许明矾于缸中，以棍搅之，急速令泥浆沉淀。学佛者则听任缸中浊水自行澄清，而不加以外界之助力。”故道教示人，欲达目的，当在今生。因此格外劝告学人，必须延其寿命，以便完成其志愿。

道教之密宗有三层工夫：曰人元，曰地元，曰天元。

人元功夫大概有关于身心性命。命即是呼吸之息，性即是灵觉之神。修炼此种功夫，开始要静坐，使脊骨正直，然后再调匀呼吸之息，同时须停止杂念，而入于虚无。于是呼吸渐渐轻缓，最后且至于停止呼吸，在一定期间可以达到某种状态。空中有灵质名曰先天炁者，其微细更甚于电子，凡宇宙万类皆由此而生。所以名为先天者，因天地亦由此气而成形也。

修道者若能常常收摄先天炁，非但能保持不老，并且可以返老还童。达到某一时期，其元神亦能变为实体，而现双身之我相。此第二我之化身，或显或隐，皆由己意。又能于几秒钟内行数千里路程，无论何人，皆能见之。并能与之接触，公认其与某修士本人无异，既使本人之朋友或亲属遇着，亦不能分别谁是凡体、谁是化身。彼时此异人之生命可由自己作主，而不受造物所支配矣。

人元功成以后，即预备继续做一种困苦艰难之事业，如进行所谓地元丹法是。

人元丹法功夫，亦分两派：一曰北派，方法极其简单，一曰南派，方法甚为复杂。北派功夫路径，是专赖学者自己独身修炼，约须三十年至五十年之久，方可成功。(按此亦视学者年龄之老少、身体之强弱，不能一概而论。)南派则须觅得知音伴侣之合作，仅费六年时间，即可成功。(按此指法财侶地各项条件其备，而本人又真能遵守奉行者而言，否则亦无所成也。)

及至能出阳神，则人元功夫已可谓圆满，然后由以下所说二法中仍择一法，更求进步，以达到肉身化气之目的。

一者即是由地元而上接天元，以完成其最高之造诣，将肉体与

灵性和宇宙本体合而为一。地元、天元两种功夫所需要之时间，大约十二年足矣。

另一法即是当人元功夫完毕之后，渐渐使其肉身化气，同时炼神还虚。此种功夫，进步甚慢，大约须经过六百年至八百年之久，方能达到肉体、灵性与道合一之目的。

约在一百年之前，有一修道者闵小艮先生，隐居金盖山，此山乃浙江省湖洲名胜之地。当时，有几位前辈老师到山拜访，彼等皆汉朝人，其朝代距当时已经八百年矣。(按闵小艮先生，乃清朝人，生于乾隆二十三年戊寅，卒于道光十六年丙申，住世七十九年。道光十六年即是西历一千八百三十六年，今岁乃西历一千九百三十九年，闵先生卒年距今已一百零三年。但前汉尚在西历纪元以前，后汉末年亦在西历二百二十年左右，距闵先生卒年已相差一千六百余年。英文原稿所谓汉朝到闵先生时代约八百年，此数目字恐有错误，否则，彼等当是宋朝人，而非汉朝人)。

白马李道长亦是来宾之一，闵先生偶致疑于肉身化气之事，李道长即傍闵而立，并与闵偕行于日光之下，使闵觅视李之身影，但闵实不能见李影，仅能见自己之影。李道长复命闵戴李所戴之帽，而李则换戴闵帽，于是闵先生只能看见自己之影，而不见头上帽影，再顾视李道长方面，则仅有帽影而无身影。此事足以表示凡成道之人，非但能将自己肉体化气，而且衣冠等物一概能使之化气。(按此段故事，据《修真辩难》前编参证所载，似是沈太虚说自己当年遇李泥丸之事与闵先生听，而闵则转述太虚翁之言耳。)

刻下吾将述及地元矣。

地元之法，即是天元路程之进阶，所谓道家点石成金之术是也。其中并包含化学的及冶金的方法。

欲习此术，须得一清净隐僻之所，又须炉鼎药材皆备，如铅矿砂、白银、汞氧化合物、水银、硫磺、砒石等。其主要就是黑铅。当其熔化到相当程度时，铅中即发出一种吸力，以收摄空中之先天炁。此先天炁又能从铅传到银，再由银传到殊砂水银上面，如此转接下去，直到水银成粉。此粉名曰死汞。其效力能将贱金类如铁铜等，在熔化时变为真银。再用手术将此死汞粉提炼，到后来产生另

一种物质，是为圣丹。此丹能点化贱金类变为黄金。再将圣丹制成一种金色的透明之粉，而灵丹出矣。此灵丹能点化瓦砾或任何金类成黄金，并可作仙药服食之用，延长吾人之寿命。

到此时期，地元功夫，可谓完毕。

在修炼此种法门之历程中，学者须忍受极大之艰苦。即如守丹炉，看火候，昼夜不歇，且须立定某一地点，注视池中变化之景象。经过一年至两年之久，方能有所成就。(按外丹炉火工夫，不是自己一个人所能动手，就因为有这许多困难。)

今者吾将论及天元矣。

其方法之进行，在动作上固甚简单，而其需要之条件，则极为复杂。所特别顾虑者，即是丹台坐落之位置，是否合于风水。且须建筑一所合用之房屋，将各样器具并陈列之物悬挂或安排于屋内各处。其中最贵重者，即是精密制造之神室。此神室乃用地元点化之黄金所做成。世上普通黄金，不能用以制造神室，因其难得满意之结果也。神室形状大小，如一鸡卵，分为两半，半为阴而半为阳、用时合在一处。

所需水则取之于器皿，此器名曰“方诸”。即是凹形之大蚌壳。于中秋月夜，从前半夜九点钟露置于月光之下，至后半夜一点钟止。每一年中仅此一夜可用，且此夜必须晴朗，若遇阴暗天气，则方诸器内不能凝结成水也。(按假使方诸器无机会得水时，尚有其它变通之法。)

天元所用之火，则取之于日光。以凸面透光水晶置于神室之上，每当晴天，从上午十一点到下午一点，由太阳中吸聚热力。连续不断行之，历九年至十年而不休息，一种光华灿烂之朱粉，遂无中生有于神室之内，此粉名曰神丹，乃天元之成绩也。

此种神丹，是纯粹先天炁凝结成形者，无论何人，服此丹少许，立刻体质改变，肉身化气，如此则肉体与灵性和宇宙本体合而为一，学道者最高之造诣已达矣。

(攖宁按：谈及此种法门，世人不能相信者颇多，然彼等实亦别无他法以代替此法，仅知束手待毙而已。)

三段法程俱已经过，此后成道者应做各种慈善博爱之事，以救

济贫苦之人类，并宜对于一切生物常存爱护之心。希望在离开物质世界返回本源之前，行三千阴功，积八百德行，如疗病救灾等事，则其夙世一切因缘可了矣。（按三千阴功，八百德行，古仙大概于出阳神以后行之，及至还虚合道之时，其功德早已圆满。）

诸君当注意先天炁在丹道门中扮演主要角色，余认为其性质有似瑜伽门中之肯达立尼。

樱宁按：英文原稿作者某君，乃矿学专家，自幼即好道，数十年不倦，并为上海万国证道会中之会员。该会外国人甚多，素知某君学道有得，屡次请求其演讲中国道术之概要。某君固辞不获，遂作此篇，闻原稿已由上海证道会寄往欧美各分会，且拟登载登外国杂志。余不欲让外国人矜为独得之奇，而吾同族诸君尚梦梦然也。爰将英文演稿再译作华文，送登《仙道月报》，以饷海内好道之同志。

# 永免疾病法

周子秀

(一)每日必大笑三次，以愉快精神。

(二)清晨必在空庭中散步二十分钟，以通血脉。

(三)清晨必饮开水一大杯，以洗涤肠胃。

(四)食后必休息二十分钟，以助肠胃之消化。

(五)日惟三餐，每餐只八分饱，以健肠胃。

(六)每日必放下一切妄想，使心中清静安宁，以养元神。

(七)早睡早起，以养精力。

(八)不嫖、不赌、不饮酒、不吸烟、不过用心思，以防精力之消耗，而得脑力之强健。

(九)每晨必在空庭中行吐纳法，即开口呼出浊气，然后闭口由鼻徐徐吸入清气，如是为一次，约行四五次。此法最能强健心肺，永免咳嗽，祛除百病，其功最大。

(十)驱除一切贪心、妒心、淫心、损人利己心、高己卑人心、忧思妄想心，最能强健脑力；又宜常存爱人心、慈悲心、欢喜心，使

眼前皆成极乐景象，视天下皆可敬爱之人，天下皆可喜悦之事，如是则精神旺盛百倍，身体自强健绝伦，更何疾病之有?

余实行以上十法，成效大著，自信此后可保四十年永无疾病，无论何种疾病，皆不能侵犯吾体。闻者或疑吾言为狂妄乎?今特与诸亲友约，设闻我有疾病时，可向我索取罚金，以证明吾言之不欺。当知卫生得法，疾病决不能为害，愿海内同志勉力实行，永无疾病之忧，同享健康之福，岂不快欤?

撄宁按：周君去岁曾由厦门寄来自著修养书一册，名曰《有益身心大补药》。上列“永免疾病法”十条，即该书中之精要，故特提出转登本刊，亦所以助成周君人己两利之善愿也。愚见认为第二、三、四、五、六、七、八、九等条较易于实行，若第一条所云“每日必大笑三次”，恐非人人所能做到。盖凡笑必有因，无可笑之资料，而勉强大笑，似乎不近情理。又如第十条所云“视天下皆可敬爱之人，皆可喜悦之事”，此层亦是言之非艰而行之维难。盖据实际而论，世间可敬爱之人与或喜悦之事，固甚难遇也。

# 仙传辟谷灵方

张万钟

法须先炼气。所谓炼气者，即是将口闭住，舌抵上腭，用真意死守下丹田。下丹田者，脐下一寸三分是也。如炼时，即断绝早晚两餐，每日仅食一餐，时刻凝神守下丹田，鼻息宜细。如此七日后，即两日一食，必须素食。再炼七日，此时呼吸炼成，再行辟谷。

所谓辟谷者，即不食五谷之意。先用好红枣四十九枚，分为七七之数。第一日面向东方立定，候日将出时，取东方青龙之气吹于七枣上，然后将七枣一气食完，存想青气人肝。第二日面向南方，取赤帝朱雀之气吹于七枣上食之。第三日面向西方，取白帝白虎之气吹于七枣上食之。第四日面向北方，取黑帝玄武之气吹于七枣上食之。第五日立于中央，取中黄正气吹于七枣上食之。五日共食三十五枣，下余十四枣，六取中央之气吹于枣上，此十四枣每日食一

枚，食完为止。凡食枣以后，必须行立坐卧元神不离下丹田。如此锻炼百日，则腹内完全充满先天真气，自然不饥不饿，不病不死，即人长生之果也。

此法余自己炼过四十九日，初炼时很困难。然自思仙师不我欺，须将死生置诸度外，苦志锻炼。第一七实在不好受，第二七觉四肢无力，第三七食枣后觉稍转佳，自后渐人自然，而且先有之病均好。但此法为人山修道之法，在家人不死心者，万不可炼。余受此法时，不准妄泄，今公开投赠贵刊者，亦与好道之士留一线之路也。炼后万不可再食，如要食时，必须先饮，慢慢将肠胃润开，始能食，不然有性命危险。

攖宁按：敝处常接各埠来函问辟谷之术，并恳求将方法公开。奈世间所传辟谷之方大半用代替品，如黄豆、胡麻、糯米等物，假遇真正荒年，此等代替品亦不易得，故各种辟谷之法总以服气法为上，而以伏气法为最上乘，因其无须用代替品也。必不得已欲用他物代食者，亦当人弃我取，吃众人所不能吃者，如近处山野所产药草之类。其名称形状气味性质，平日得便，宜用心研究并尝试，以备不时之需。若是稀少之药草，更宜早为储蓄，庶可有备无患。坊间通行之《绘图本草纲目》，及《农政全书》中之《救荒本草》二书，皆可作参考之用。至于张道人此篇所论辟谷之术，盖为入山修道者而设，恐非普通人所能行也。上期本刊登有孙抱慈先生《论仙学书》，对于“复”、“服”、“伏”三字功夫之解释，甚有精义，盖孙先生乃辟谷术专门实行家，故能本其经验而言之透彻如此。

## 竺潜先生来函

贵刊前载闵小艮金盖山道派，有“中黄直透”之说，愚陋无知，甚觉惊异。

盖进火退符，后升前降，督任二脉，正如黄道，为日月五星回圈周天之路，今反称为黑道；而冲脉属阴，医经名为血海，宜象赤道，今反称为中黄，殊失其义。然此不过名字之误，尚无大碍。至于阳则宜升，阴则宜降，乃属天经地义，今闵派反使冲气上升，何

也?尝闻医言，冲气上逆，其病为厥逆、倒经、奔豚、翻胃、血上冲脑，甚至令人猝死暴亡，是岂可为君子上达之路耶?《首楞严》云：如来逆流如是，菩萨顺行而至觉，际人交名为等觉。此言结圣胎时，性体从丹田上升，然亦仅至脐上而止，未闻可以直透泥丸也。

仙佛二家，皆多外道，仆寡闻，未知一二。敝乡亲方某兄弟二人，于十五年前，同时修道，不过数月，兄忽暴死，弟成瘫风，至今尚存。

仆初在杭，早闻一浮君言，因修道而病死失心者，不可胜计，此盖杂而多端之弊也。陈子既发大愿自入地狱，拔诸苦厄，似应列举各派之弊害，公布贵刊，以救群愚。亦宜举一最纯正最稳妥之道派以援众机，决不宜依违其间，使学者靡所适从也。

戇直之言，请转达陈子为幸。区区立达之意，陈子当不罪我也。

# 论中黄直透

髯道人

贵刊第九十五期，载有竺潜先生来函，惊疑闵小艮中黄直透之说，并误认为外道，而责陈撄宁先生不宜依违其间，使后学靡所适从等词。

事悬匝月，而九十六期中，未见有阐发其旨以正误谬者，竟使天仙家法、太上心宗、彻性彻命之正学蒙诬。倘一经传播，殊难挽转，故不能安于缄默，兹将竺潜先生误认之点略为陈述如后：

按闵小艮由名宦子弟，博览群书，研究性理，悟尽性致命之学，为高真弟子，得太上心传，贯彻性命双修之奥。父殁后，弃官栖真于金盖山，力辟旁门，启三教同修方便法派，为北宗有名仙真。著作颇多，修士奉为金科玉律，洵非贻误后学之功法。

所云后升前降，走任督二脉，乃三乘法中之初步小周天。然亦非易易，必下一番苦功，乃能真气还原，方得冲开三关，始可后升前降，回圈衔接。所谓“前三三，后三三，收拾起，一担担”也。佛家谓之转法轮。若功夫不到，欲强使黄河逆流，则透不过夹脊者

患发背，冲不过玉枕者生脑疽，皆极危险。

故太上心宗以任督为赤黑二道，丹书谓之人道，非仙道也。如功夫做得妥当，小周天完毕，必须再做第二、第三两步功夫，庶能了道。况黄道二字，在天文为南北极正中之直线，故曰黄道，亦非日月星辰回圈周天之轨道。赤道与黄道斜交，乃为日月绕行之线。复以冲脉讹为黄道者更差矣。查冲脉为奇经八脉之一，与任脉并络于人身躯壳之前面，偏于肌肉之间。中黄之道盖在人身之正中，与冲脉风马牛不相及也。

此中黄直透之黄道，丹书名曰仙道，乃先天三宝共由之道，又名黄中，实是仙道总理之处。故《易》曰：黄中通理，正位居体。是我生身立命之根本，与先天太素一气相通。老子曰：玄牝之门，是谓天地根。以其为阴阳出入之门户，玄妙莫测，故又称为玄关，亦即我身太极立极之处。

人之始生，无不由此立极，然后中黄直透而上，生心生鼻，生目生脑，生百骸四肢，完成人形。即草木之茁芽出干，复命归根，亦莫不由此中黄直透之机为进退，故修仙者仍由此修而返之。所以天仙家功始功终，总不出此窍，必从内虚出，造至关窍一开，中黄之炁自然直透，周身百孔皆开，诸络通爽，真机升降，自有头路，督任不开自通。竺潜先生深通易理，宜取复卦，熟玩其象，取坤之文言探讨，便知中黄直透之理矣。

总之，此黄中通理，乃圣贤实学，即是天仙功夫，非道家子午铅汞可比。修士若肯真切于自己身心性命上，用混化妙诀，彻始彻终做去，无有不成者。且亦平夷无弊，断无所述暴死、风瘫、失心等病。即三乘法虽

不如天仙家法平稳，亦不致有上述之病。此必误走歧途，盲修瞎炼所致耳。

聊陈一得之见，冀释竺潜先生之疑惑，并质之高明道长指谬。

## 泛论中黄任督

璋

人身任督二脉，或称赤黑道，丹经标为人道，谓是修成长生不死人仙之道路也。赤黑命名之由，与夫升降之理，实蕴有极深玄义。

衡阳道人李德洽《上品丹法节次．坎离交媾章》曰：坎中有一点热气，上冲心主，以意顺下，由黄道，穿尾闾，经夹脊，透玉枕，人泥丸，(闵注曰：盖按人身有三道，曰赤、曰黑、曰黄)……其得名之由，世鲜知之，其实身心意三宝是也。心属乾，乾之本位在离，其色赤，故名赤道，实即我身任脉也。任性炎上，学必使之下降。身属坤，坤之本位在坎，其色黑，故曰黑道，实即我身督脉也。督性润下，学必使之上升……意属土，其色黄，故曰黄道云云。

观夫闵注三道命名之由昭然，而玉液功法督升任降之理亦备矣。惟是黄中一道，丹经标为仙道，盖谓金液功夫循由之正路。谨按黄中，古哲所不敢轻泄，盖此处纯是先天休养之所，决不容丝毫后凡杂人。世人轻视道法，行功即求速效，易患存想拟议之弊，故历古丹经隐而不示。设有犯之，名谓闯黄慎黄，其病不堪设想。良以玄窍必于此得开，一落拟议存想，则先天至清，均成后天浊物矣，尚何玄关之可言?

世于玄关一窍，聚讼纷纭，或谓有定位，或谓无定位，其实各具一理。有定位是体，无定位是用，学人行功到任督通后，从此先天方有立脚。渐造虚极静笃，先天神气，忽然由中升降，此时不杂一毫思念，自然玄关大开，元神一入，乃有其大无外其小无内之境。且只可寂视，不可明觉。盖谓一落后天，开者立隐，不能一得永得，神仙无望矣。

玄关为修道登堂入室之梯阶，而开关必行之于任督通后。非谓任督不通，玄关即不开，盖谓任督通后，则后天精气已造粹和境地，由兹渐人，致开玄关，自然安安稳稳，各种流弊可免。若有上根之士，认道真切，偶感一物一事，立即扫尽万缘，离种种边，一切照了，片刻之间，冰

消雾散，玄关未尝不开。独患初基不立，虽一时得人无量化域，身心偶与造化合一，仍易旋得而旋失。不得致用迎元迎一功诀，终是无用耳。

古哲每示炼气化神后尚有还虚一着，此是先命后性说法，原系

因人施教，未可谓定则也，《唱道真言》尝斥之。若夫太上心宗，则性命原不分家，行一步淘一步，总是从先天着脚。则命功止境，即是性功纯处，阳神出现，不必再做炼性苦功，何等直捷?究其初功，不外无无而已。即致开任督功诀，亦无所谓卦爻斤，第尚中和，则行皆合道，惟躐等中透，亦所严禁。遗有禁升听降成法，谓一犯之，易闯入黄中神室也。前期殷君，是余素识，平日深悉此诀，想系行功偶忽，当时欲留不及耳。

抱一陈祖，尝示范启型氏曰：目下道书，只有二部，一是《古书隐楼藏书》，一是《方壶外史》。谓二者说理之清，无能与之比拟者，且多发人所不敢发。我人学道之初，未能得诀，且求之书，留为他日印证也。

敢为同志普告，希究心焉，幸甚。

## 论《性命圭旨》十二大错

海印子

编者按：此篇文章，乃《玄谈集》卷七《道室随笔》中之一段。《玄谈集》全部共九卷，约近十九万字，畅论三教最高玄理，其中颇多独到之见解，他人所未尝言者。此书仅有抄本，尚未出版问世，作者海印山人先生现在苏州。

《性命圭旨》一书，玄宗学者，往往图之，然皆以色身立说，误人不浅。如反照图、时照图、内照图，尽以色身为喻，斯与黄帝“我尚何存”、老子“外其身而身存”之旨，已大相背戾矣。与钟祖“未生身处下功夫”之语、吕祖“穷取生身受气初”之说，亦乖违矣。

《亨集》“退藏沐浴功夫”节内谓：“欲通此窍，先要存想山根。”学者读到此处，往往依书行事，得脑漏等症。昔汪师有一女弟子，未遇师时，依此下功，竟发癫成傻。此误人一也。

又曰：“常操此心，退藏夹脊之窍，则天地正气，可扯而进。”若果依此下功，非得遗精症不止。此误人二也。

“玉液炼形法”则尽抱着这臭皮囊做功夫，此与先天虚玄大道，究有何干?此误人三也。

“安神祖窍”节内谓：“人身乃小天地，心脐相去，亦有八寸四分，而中心之中，适当四寸二分之中处。”此岂纯阳老祖所谓“玄牝玄牝真玄牝，不在心兮不在肾”之旨趣耶?若果凝神于此处，非生痞块不止。此误人四也。

“法轮自转功夫”节内谓：“始而有意，终于无意，起初用意引气旋转，由中而达外，由小而至大，口中默念十二字诀曰：白虎隐于东方，青龙潜于西位。一句一圈，数至三十六遍而止。及至收回，从外而旋内，从大而至小，亦念诀曰：青龙潜于西位，白虎隐于东方。亦数三十六遍。复归太极而止，是为一周天也。”斯则尽属旁门外道，与黄老宗旨毫不相关。此误人五也。

“蛰藏气穴”节内谓：“真人呼吸之处，当正脐轮之后，肾堂之前，黄庭之下，关元之上。”引廖蟾晖云：“前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎。”谓“既识此处，即将向来所凝之神，而安于窍中之窍”。此岂老子“外其身”、谭子“忘形以养气”之旨趣耶?《西游记》喻抱着色身修炼者，为想吃唐僧肉延寿一万年，此等皆是豺狼虎豹蜘蛛蜈蚣之类，无复人形，盖深斥而痛诋之也。此误人六也。

《利集》“采药归壶”节内谓：“采取功夫，即达摩祖师形解诀，海蟾祖师初乘诀。二诀大略相同，不外吸舐撮闭四字。”又“聚火载金诀法”内谓：“此法即达摩海蟾二祖师吸舐撮闭四字诀是也。吸者鼻中吸气以接先天也，舐者舌柱上腭以迎甘露也，撮者‘紧撮谷道内中提，明月辉辉顶上飞’也，闭者‘塞兑垂帘兼逆听，久而神水落黄庭’也。”如是吸舐撮闭，尽在色身上搬运，与外道何异?此误人七也。汪师尝谓如此著书，误人不浅，盖初学必认此为口诀，不信身外虚空一着故也。

又“采药归壶”节内谓：“俄顷痒生毫窍，肢体如绵，心觉恍惚，而阳物勃然举矣。此时阳气通天，信至则琼钟一扣，玉洞双开。”汪师尝谓静定中外阳稍动，速即离身，向外心息相依，则外阳如电而倒，何待举乎?凡做到外阳勃举者，即不速离色身之过，尽是认贼为子而不觉，以奴为主而不知。况道贵先天，此等色身内阳生，静极

生动，无关大道，功夫好者，外阳微动则有之，勃举则绝无。若果勃举，已着色身，功夫已差，何得以勃举为神奇，号之为药产?此误人八也。

“乾坤交媾”节内谓:“真铅人鼎之时，须奋迅精神，目视顶门。”以泥丸顶门，方圆一寸，为玄中之玄，天中之天，岂不见李道纯《炼虚歌》云:“采铅虚静无为作，进火以虚为橐钥，抽添加减总由虚，粉碎虚空成大觉”乎?汪师曰：丹法全重外面虚空一着，若有一毫意见着在色身，即是“毫发差殊不作丹”。《圭旨》所谓目视顶门，显与虚无大道不合。此误人九也。

夫乾坤交一语，原是象言，功夫一到虚极静笃，此际色身已空，譬之于地，外面乾阳真气到身，譬之于天，彼此涉人无碍，周遍全身，熏蒸四肢，空有混融，妙窍齐观，此所谓乾坤子午交，岂以神气交合于顶门为乾坤交乎?“卯酉周天口诀”内谓:“先以法器顶住太玄关口，次以行气主下照坤脐，是为一度。又从坤脐而升上千顶，又从乾顶而降下坤脐，如是三十六转，是为进阳火；三十六度毕，开关以退火，亦用下照坤脐，从右上至乾顶，左边放下坤脐，是为一度，如此二十四转，是为退阴符”云云，尽落外道蹊径，正阳真人《破迷正道歌》之所深诃，泥丸真人《罗浮翠虚吟》之所严斥。此误人十也。

周天之义，予于《玄修抉微》内已详言之，能周身酥软麻木一次，感先天真阳一度到身，即为行一周天。真阳进得一分，即后天阴气化去一分，增一分明，必减一分暗，皆自然而然之效，岂有用两眼右转左转，上下回旋，三十六与二十四之理乎?

“采药归壶”节内谓:“虚危穴者，即地户禁门是也。其穴在于任督二脉中间，上通天谷，下达涌泉，此穴干涉最大，系人生死岸头，故仙家名为生死窟。《参同契》云‘巩固灵株’者此也，‘拘束禁门’者此也，《黄庭经》云‘闭塞命门保玉都’者此也，‘闭子精路可长活’者此也。盖真阳初生之时，形如烈火，状似炎风，斩关透路而出，必由此穴经过。因闭塞紧密，攻击不开，只得驱回尾闾，一撞三关，直透顶门”云云。尽在臭皮囊上作生涯，与先天大道何涉?李道纯云:“虚里安神虚里行，潜虚天地悉皆归。”洞山云:“欲得

忘形泯踪迹，努力殷勤穴里步。”此仙佛同以虚无为道场，忘形泯迹，体合真空，性入元澄，超乎万有，妙契一真之证也。奈《圭旨》尽反其道而行之，不是执泥丸头顶，即是絷任督中间，“外身忘形”之谓何?!此误人十一也。

《贞集》“移神内院”节内谓：“顶门窍，岂易开哉?先发三昧火，透之不通，次聚太阳火，冲之略启，二火腾腾，攻击不已，霎时红光遍界，紫焰弥天，霹雳一声，顶门开也。”夫玄宗修道，心息相依在外面空中，定亦在外边空中，定极自能与色身分离，斯所谓脱胎神化，岂有冲破顶门而出之理?此误人十二也。或曰：吕祖亦云：“九年火候直经过，忽尔天门顶中破，真人出现大神通，从此天仙可相贺。”《圭旨》谅祖述此一语立说，似亦不为无据。答曰：庄子不云乎，人出而无见其形，是谓天门，天门者无有也。可知天门即是虚空，岂可以头顶一穴拟之哉?九年还虚，功纯力极，扑破虚空，朗然大觉，古人云：“粉碎虚空现全身。”又云：“业镜忽然扑破，翻身跳出虚空。”是天门顶冲破之意也，奚可作冲开顶门一窍会乎?

以上略举十二大端着身误人之处，学玄宗者，自以不阅此书为宜。然予意此书必经后人改作。《圭旨》云：“受师诀曰：空洞无涯是玄窍，知而不守是功夫。”是明指虚空一着，知而不守，即凝神于此，知息之出入也，既示身外虚空调息之旨矣，奚必画蛇添足，而教人存想山根乎?又如释达摩祖师形解诀及海蟾祖师初乘诀，引证纯阳祖师句云：“窈窈冥冥生恍惚，恍恍惚惚结成团。”正是此诀，是明示恍惚窈冥，即是采取，奚必画蛇足，而加人吸舐撮闭四字乎?又如《元集》“观音六字大明咒图”，显系后人搀人，原本必无此图。以此而论，则所有执着色身做功夫之坏处，恐非尹真人高弟原著所有也。

# 外身易形

(选自《玄谈集》)

海印山人

老子云：后其身而身先，外其身而身存。《参同契》云：化形为仙，沦寂无声。寒山子云：益者益其精，可名为有益；易者易其形，是名为有易。能益复能易，当得上仙籍；无益复无易，终不免死厄。

外身易形之道，的是玄宗所修。外身者，明身外虚空一着，如运瓮者必立在瓮外，方能运转自如。易形之道亦然，必先舍此色身，到外边虚无中来，凝神调息，方能无中生有，尽七返九还之妙。是故玄宗丹法，最初从身外虚空下手，最后亦在身外虚空了手，自始至终，步步不离虚空，尽在外边运用。而一切法验，则尽在色身上显得，如易发、易齿、易血、易瞳，乃至易粗重色身为微妙色身、根身世界，一一密转密移。洎乎脱胎神化，则飞升冲举，神通自在，故能外其身，即能易其形矣。《参同契》曰：金砂入五内，雾散若风雨；熏蒸达四肢，颜色悦泽好；发白皆变黑，齿落生旧所；老翁复丁壮，耆妪成姹女；改形免世厄，号之曰真人。又曰：含精养神，通德三元；精益腠理，筋骨致坚；众邪辟除，正气长存；累积长久，变形而仙。此乃玄宗修炼之正轨，天人合发之功效也。

清圆明居士(即清世宗雍正)则谓外易之道有二。其言曰："有从内而外身易形之道，有从外而外身易形之道。若执内之外易，则似滞壳迷封；若执外之外易，则似痴狂外走；若不明二种外易之道，但囫囵排拨，复不力行行道，则饶伊经千生百劫，亦不过空言，欲脚踏实地，了明生死不能也。且将二种内外外身易形之理，试体会看。若也体会得出，许汝明仙佛一贯之道；若也不能体会，不可执狂言空，以欺人也。"

兹试为之解释曰：仙宗从身外心息相依起首，借彼先天一炁锻炼凡躯。身心渐化渐纯，累积长久，化形为仙。是所谓从外而外身易形也。

禅宗以一个话头，截断心意意识，直至人法双亡，心智俱泯，有无不立，能所皆销。忽然如桶底子脱，虚空粉碎，大地平沉，悟修功纯，证无生忍，超脱生死，是从内心智发顿融物我，所谓从内而外身易形也。

然此犹约建化门头方便解释，究极而论，法性遍乎一切，本无内外可分，亦不见有身心之可执，则所谓外易内易者，亦如黄叶止

啼矣。

# 小大周天

(选录《玄谈集》)

海印山人

小大周天之名，唐以前无之，崔公《人药镜》，伯阳《参同契》，皆无此名。元明以后，始见于书耳。既有此名词，各家就题发挥，予谓人身本一小天地，气血周流，一昼一夜一周，即是一周天。丹法取象天地，要在以我身之小天地，混融而人于乾坤之大天地，然后可以与天地合其德，日月合其明，四时合其序，鬼神合其吉凶，而得超凡人圣之机用。

兹若分而言之，小大周天之名，可用三种解释。

其一，小周天乃气行周天，大周天乃神行周天。然所谓气行神行者，皆在定中行之，特功夫浅深不同耳。

何言之?当炼精化气时，以我虚寂，感召外来真阳，人我身中。当真阳来时，浑身上下，俱感酥软而转麻木，由麻木而人混沌，不识不知，如活死人一般。斯时我身与虚等，心与空等，天地之虚空，即我之虚空，我之小天地，融化而人于乾坤之大天地，以尽虚空遍法界之真阳，养我一身，彻内彻外，透顶透底。吕祖所谓“白云朝上阙，甘露洒须弥”者，正气行周天之景象也。葛仙翁曰：“离火激海，坎水升虚，玉液灌溉，洞房流苏，天机真露，万籁难如”。《参同契》曰：“修之不辍休，庶气云雨行，淫淫若奉泽，液液象解冰，从头流达足，究竟复上升，往来洞无极，怫怫被容中。”三丰翁《道情歌》云：“待他一点自归伏，身中化作四时春；一片白云香一阵，一番雨过一番新。终日绵绵如醉汉，悠悠只等洞中春；遍体阴精都剥尽，化作纯阳一块金；此时气绝如小死，打成一片是全真。”龙眉子《金丹印证诗》曰：“朝朝金鼎起飞烟，气足河车运上天；甘露遍空滋万汇，灵泉一派泛长川。”斯皆气行周天之法验也。

当炼气化神之际，神息俱定于虚空之中，先天真阳，人我色身，

周流一匝毕后，因主人翁定在外面，色身已如空屋，随即出色身而来至虚空，抱我主人翁。因神定而随定，神气同定，久则气尽化神，唯一威光，炬赫虚空，是即胎圆之证也。人此大圆寂照之门，以性空三昧，圆融六大。六大法性，与我性平等无二，自他不隔，物我一如，于是能人水火，透金石，起种种不思议神用，皆神行周天之法验也。

是则约气行神行，而有小大周天之别。小周天者，炼精化气之三昧也；大周天者，炼气化神之三昧也。此一说也。

其二，约小还大还而分小周大周。是同一气行，而复有小大周天之别也。

何言之?当小还之时，身内是坎离。功夫到虚极静笃，外感先天纯阳真炁，人我色身，补足我破体后之损耗。是以我纯阴，感彼纯阳，纯阳真炁到时，浑身俱感稣软麻木跳动，能周身稣麻一次，即真炁熏蒸一次，即行一次小周天。如是渐采渐集，气足止火，复成童体。斯时离宫填满，身内已成乾象，纯乎先天。再以我乾阳，感彼虚空中乾阳，身内先天与身外先天，彼此凝集，是合内外两重真阳而成大还。功夫到此，定力已达两三小时以上。能寂定一次，感召身外乾阳，与我身中乾阳相会合，即为行一次大周天，直至大丹告成。

此小大周天，约小还大还而得名也。小周天者，从后天反先天时所用也；大周天者，从先天反出先天之先天时所用也。同一寂定，同一气行，功夫浅深不同，色身效验，亦有区别。小周天仅能易发，大周天能易齿易血，乃至易骨易髓易瞳，崭然一新，所谓我犹昔人，非昔人也。小周天乃安乐延年之法，大周天乃超凡人圣之功；小周天仅息住而脉未必住，大周天乃息住而兼脉住。此皆浅深不同之点也。

其三，约小大天地而分小周大周。

人身乃一小天地，身外虚空是大天地。修士做到恍惚杳冥，虚无混沌，定久阳生，阳气冲开百脉，元和内运，上至顶而下至踵，一气周流，始卒若环，此就人身之小天地而言，故云小周天。

倘恍惚杳冥，虚而又虚，浑身酥软麻木跳跃，即浑身八万四千

毛孔，俱受外面乾阳钻人。斯时虚极静笃，妙合太虚，色身已成真空，一任太虚中乾阳真炁，横冲直撞，彻内彻外，透顶透底，通行无碍，此就合乎太虚之大天地而言，谓之大周天。

是故由前之说，学者先行小周天，然后行大周天；由后之说，学者先行大周天，再行小周天，小周天之后，再行大周天，即了事矣。

以此三说，皆属言理，其实功夫一到大定，外则乾坤会合，内则坎离交媾，小周大周，同时进行，所谓“内药还同外药，内通外亦须通”也。崔公《人药境》，但云“先天炁，后天气；得之者，常似醉。”不标大小周天之名，而实际则大小周天，均已包括在内，最为简当。学者宜注意焉。

诀曰：心息妙合，抱德炀和；真炁熏蒸，养性延命。重立胞胎，再造乾坤；玄宗修证，唯斯为胜。

# 学道利益

海印山人

宋儒周茂叔《通书》云：天地间至尊者道，至贵者德，至难得者人，人而至难得者道德有于其身而已矣。老子曰：故立天子，置三公，虽有拱璧以先驷马，不如坐进此道。文殊大士云：若人静坐一须臾，胜造恒沙七宝塔；宝塔毕竟化为尘，一念静心成正觉。

盖一切有为，转眼即空，皆属无常。惟学道能出五蕴，超五浊，超三界，了生死轮回之苦，永劫享无为真净之乐，非世上一切荣华可比。即就初学而言，身心恬愉，亦能调剂生活，减少病苦，歇尘劳，除宿疾(功夫一到静定阳生，一切宿疾，不疗自愈)，省医药之资，节衣食之费；气满不思食，过大周天后，每餐不过一小杯；又气足不怕冷，孟师兄平时须穿皮裤三条，行功后减去两条，只穿一条；得安乐延年之效，清凉恬淡、无为潇洒之乐。

若言富则真气充盈，法财广大；若言贵则弃人爵而修天爵，自性解脱，得人圣位，趣极果；若言寿则三还九返，得意生身，天地

坏时渠不坏，寿莫大焉，故称无量寿。如是修道之士，虽不求富贵长寿，而一切福份，超乎常人远矣。

我人既知有生之必有死，胡不及早修持为未雨绸缪之计乎?

晚近以来，世界人口日增，物价愈昂，生活愈艰，自非向虚空发展，利用空中真阳，调剂衣食，减少病苦，实难觅适当救济之法。虚空无量，一息尚存，皆可调息凝神，外还内返，故此道不论贫富贵贱，不论贤愚老幼，皆可熏修，随分获益。际此民生凋弊，物质艰难之秋，欲人人得饱暖康宁之福，无病延年之效，舍此心息相依法门，将奚趣哉?

老圣曰：夫惟道善贷且成。贷者何?假之以先天一炁也。善贷之主翁，即是对面虚空一着，我能在虚空中心息相依，而至杳冥恍惚。则此主人，自以先天一炁贷之，使老者壮，凡者圣。密转密移，其效至神至速，其功至简至易，夫妇之愚与不肖而能与知与行，岂非一了百当?

三丰真人云：“凡人养神养气之际，神即为收气主宰，收得一分气，便得一分宝，收得十分气便得十分宝，气之贵重，世上凡金凡玉，虽百不换一分。”是故玄宗气化之学，向虚无窟内经纶，空王殿上发展，摄召真阳，翕聚先天，利用真一之炁，以点化凡质，变形成仙，最为目前逗机之教。能解现前困苦，永保日后逸乐，人胡不勉而行之哉!

潜虚翁《老子玄览》偈云：

百丈滩头自整纶，桃源不赚问津人；
惊他海底骊龙觉，一夜风雷大地春。

## 真空与顽空

海印山人

真空与顽空，一有造化，一无造化，一是圆空，一是断空。若约功夫而论，真空乃外呼吸断绝，神气同定，息念双销，性命合一。至静极而动，一阳来复之际，则妙有显焉。此中有无一体，妙窍同

玄。悟元子云：“一轮明月天心照，半夜雷声震神州”。契真空不空之妙也。

故真空乃融有于空，至无而至有，体用一源，微显无间者也。此中有无尽生机，无穷造化。《大通经•真空章》云：“先天而生，生而无形，后天而存，存而无体。然而无体，未尝存也”。故曰：“不可思议”。又曰：“包含无象体，不挂一丝头”。又曰：“心灭性现，如空无象，湛然圆满”。西游之悟空，即教人体会此真空不空之旨也。

若夫顽空，乃偏静沉空之类，冥冥昏昏，只遏止念头不起，心如止水而已。古人比之“死水不藏龙”，良有以也。是故无造化。

丹法以真空一著为最贵。此吕祖门下西派相传之枢要也。是须由无呼吸之定，功夫深入，身心寂然不动，人法双遣，境智冥合，内外浑忘，成〇如此之象。工夫到此，内则己土现前，五行四象自合，坎离自交，而成七返之妙。外则戊土成立，先天一炁，不召而自来。抱我法身，培养我色身。色法兼得利益而成九还之功。外还内返，同时进行，沐浴封固，不待安排。故三丰翁云：“淹只待搬火炼真空，寻光破鸿蒙”。又曰：“直到真空地位，大用现前，龙女献一宝珠，金光发现，至此方为一得永得。”又曰：“了了真空相灭，法相常存不落空”。又曰：“运起周天三昧火，锻炼真空返太虚”。又曰：“金丹炼就了真空，千年万载身不动”。是文始派丹诀，注重真空之证也。

重阳真人云：“虚空返照虚空景，照出真空空不空”。又云：“墓中常有真空景，悟得空空不作尘”。长春真人《太空歌》云：“禅为宗，道为祖，打破金木水火土。光明相射含真空，却笑一二三四五”。冲虚真人云：“空而不空，不空而空。而犹不见空，不见不空，方是空而真空。悟得真空实性者，方能调此真息”。于清风曰：“来至真空，阳神难出”。葆真子云：“惟真空无我，然后能脱胎神化”。此少阳派北宗相承，以真空为重之明证也。

紫阳《金丹四百字序》云：“然金丹之生于无也，又不可为顽空。当知此空，乃是真空，无中不无，乃真虚无”。石杏林《还源篇》云：“岂知丹诀妙，镇日玩真空”。陈翠虚云：“既然圆密了，内外一真空”(按此五字泄尽钟吕丹诀)。白玉蟾云：“真空平等朱砂鼎，虚彻

灵通堰月护”。龙眉子云：“有为一切皆非实，悟取真源空不空”。此少阳派南宗相承，亦以真空为重之明证也。

东祖潜虚著《南华副墨》，纯示真空妙谛。昔汪师示入室弟子，亦以真空为最重要，谓为丹法之玄枢，返还之妙键，成真之轨躅，了道之南针。然历观古今丹书，言龙虎铅汞者，触目皆是。而揭示真空者，反寥若晨星，何哉？

洞山禅师云：“体合真空非锻炼”。满回和尚云：“真空不坏灵智性，妙用常恒无作功”。庄子之天门，出无本，入无窍，有实而无乎处，有长而无乎本剽，亦示真空义也。体合真空，乃禅玄两家不二之门。

故陈泥丸云：“返本还源为真空”。吕祖云：“真空物外情”。即以五家祖书而论，一到真空，则妙窍同玄，有无一体。即得《道德经》之纲领。一到真空，则宇宙在乎手，万化生乎身，即得《阴符经》之机用。一到真空，则三家自然相见，四象自然会合，五行自然攒簇，即得《参同契》之符玺。一到真空，则真性自然透露，妄惑自然销熔，即登《悟真篇》之堂奥。一到真空，以寂而感，先天真阳，不召自来，犁锄不费力，大地皆黄金，即开《入药镜》之宝藏。五家祖书，但真空一印印之，无弗契者。诚为丹道之秘键，入圣之炉韝也已。

# 戊土与己土

海印山人

或问曰；丹家有戊上己上之说。炼戊土者，得坎月之铅；炼己土者，得离日之汞，戊己合而成刀圭，则坎离龙虎四象交加而结丹矣。然此乃约理而论，究竟功夫上，戊土与己土如何区别？请明以告我？

答问：予昔闻诸汪师，丹道最要，乃得真空一着。果到大定真空境界，戊己二土自然和合，不烦安排。若分别言之，则证内空时

得己土，中央虛静，一念不起，一意不动，五行四象自合。是为内药，为七返。证外空时得戊土，先天一炁自来，是为外药，为九还。

“先天一炁”，号称真种。种子必得真土，方能发育，丹道亦然。必到真空〇现前时，我有此真土，方能纳受外来真种，而得重立胞胎，再造乾坤之妙。此戊己二土，所以即内外玄关，内外炉鼎，内外黄婆，而成七返九还之功也。紫阳《悟真篇》云：“内药还同外药，内通外亦通”。须知一到真空，则内外两药皆通，一切丹法自然成就，故称至简至易之妙道也。

予尝谓古仙丹法，但参吕祖名号法象，已能窥其崖略。吕祖名嵒，字洞宾，号纯阳，自称回翁，又称吾山道人。纯阳指先天法身，身外虚空一著。洞宾指后天色身，四大假合，乃空洞中之宾人也。虚空纯乾乃是主人，所谓他为主我为宾是也。但功夫一到大定，内外皆空，以皆空故，内外冥合。色身法身，涉入交参，非一非异，成◎如是之象。此吕祖所以自号回翁也。

三字诀云：“口对口，窍对窍”。此正指内空外空“∞”，吕字之象也。若内外合一，戊己交融，呈“◎”，回字之象也。《易》象，艮为山。山者，止也，身心寂然不动也。功夫一到大定，身心不动，则东三南二，北一西四，交加于戊己之宫。斯即五口一山之密意也。嵒字之象，谓身心意屹然如山之不动也，三家相见而结胎也。渊乎微矣！

《性命圭旨》云：摄三归一，在乎虚静。虚其心则神与性合，静其身则精与情寂，意大定则三元混一。情合性谓之金木并，情合神谓之水火交，意大定谓之五行全。然而精化为气者，由身之不动也；气化为神者，由心之不动也；神化为虚者，由意之不动也。此段释嵒字法象正合，不失为尹真人高弟。

总之，西派丹诀，以大定真空为之基。未到此境，则内药外药皆不能通，戊土己土皆不能现，而水火金木，五行四象，亦无从而攒簇也。

# 知和与知常

海印山人

丹法之要在一“和”字。《中庸》曰。“和也者，天下之达道也。”庄子曰：“我守其一，以处其和”。又曰：“和者，大同于物”。(编者按，此句似见《列子》)老子曰：“复命曰常，知常曰明”。又曰：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”潜虚翁曰：“精和交至，赤子之德；含德之厚者，亦复如是。故常抱元守一，专气致柔，使吾冲和之气，其天地相为流通，则性真全，命蒂固，而真常不变之道在我矣。非明于大道者执能之哉。故复命曰常，知常曰明。”

予谓和者心息相依，以我身之和，合天地之和。我与天地合一，天地之和，即我之和。是故与天地合其德也。心息一依则神气两静。由静而定，定久湛寂，是云复命。老子曰：“复命曰常”，盖性定之谓也。定极生明，根尘交彻，境智融通。故曰：“知常曰明”。和也，常也，明也，即三而一也。然功夫自有次第，非可躐等也。

《参同契》曰：“和则随从”。又曰：“不寒不暑，进退合时，各得其和，俱吐证符”。潜虚翁曰：“和之一字，最为肯綮”。又曰：“药生曰符，药成曰证，皆自和气而生”。契曰：“和则随从，路平不邪”。广成子告黄帝云：“吾守其一，而处其和”。今夫仙翁法象日月，平调水火，而以和之一字终之，渊乎微哉！

予按和字乃日月和合之象，故始终以和为用。心息合一，和也；坎离交并，和也。翠虚翁云：“精神冥合气归时，骨肉融和都不知”。《心印经》云：“太和充溢，骨散寒琼”。和之妙用可见矣。

# 养己与炼己

海印山人

己者，性也。养己即存心养性，炼己即修心炼性。功夫虽同，然养己如培栽花木，日益增长；炼己如同用火锻金，愈炼愈净，其义不无差别。潜虚云，“养之与炼，亦当有辨”。上阳子曰：“宝精裕

气，养己也；对境忘情，炼己也。养己则主于静，炼己则兼乎动矣。”是故片尘不染，万虑皆空，常静而常应，处动而恒寂者，炼己之功也；气满神全，早复早积者，养己之效也。若会而通之，功夫总不外心息相依，依到大定，养己在此，炼己亦在此矣。

或问曰：以定养己，合于《参同契》“内以养己，安静虚无”之说，其义易晓。至云以定炼己，得毋背于潜虚兼动之旨？其义难明。君能再为剖示乎？答曰：神息两定之际，斯时内外皆空。以内外空寂故，感彼先天真阳，到达我身，真气薰莅营卫，一如草木之得甘霖，使我身心日健，斯所谓养己也。然我虽以空寂感彼空中，真阳到身，浑身酥软麻木，起种种色阴变化，而我仍寂然不动，与不觉一般，即感而遂通。如火炼金，金不变色，愈益精明，岂非炼己乎？

复次，以大定故，识神渐伏，元神渐显，习气渐销，尘劳渐歇。古人所谓心死则神活，岂非炼己之谓乎？潜虚翁虽有炼己兼动之说，其实炼己之要，端在动而无动。盖静极而动。动者，气动也；气一动，神即一觉。觉而外驰，则神气分离，先天立变后天；觉而不外驰，依然定在外面，则神气不分，送归上釜牢封固矣。

故知养己炼己，不离一定字。定者寂感不二，丹道之所以成始而成终也。《易》所谓始万物终万物者，莫盛乎艮也。(曰乃寂止，即定也。)问曰：然则养己炼己，亦有先后乎？有交相为用之乎？答曰：养己炼己，实互相资，虽无先后，亦不妨说有先后。何以言之？养己之要，固赖先天真阳培育，使我元气日充，元神日旺。然先天真阳进来一分，后天阴气即消减一分；阴气消减一分，则妄想欲念减少一分(此种欲念，全系阴气作祟)。是以真阳愈充足，心地愈纯净，功夫愈进，习气知见愈化，妄想愈少。乃至对境如如，一尘不染，万虑皆空。是皆由先天真阳，销减意地妄感所致。炼己有资于养己也，彰彰明矣。

妄感既日消月化，中央己土愈净，身心愈寂，定力愈增，外来真阳，愈感愈多。直至气足止火，还丹结矣。是养己有资于炼己，亦无庸疑矣。故“炼”与“养”，乃交相资也。古人虽有“静中养”，“动中炼”之说，乃约动定对待而言。若动定合一，则寂而常感，感而常寂，即炼即养，功夫一贯进行，实无可分，亦不必分，故云

不离一定字也。

金丹之道，古代称之曰学混沌。老子但云“守中抱一”。庄子但云“守一处和”，无所谓养己与炼己也。西汉崔希范真人著《入药镜》，通篇八十二句，二百四十六字，包括丹道靡遗，亦无养己炼己之说。曰：然则此等名词，起于何时乎？答曰：东汉魏伯阳真人著《参同契》，有云“内以养己，安静虚无；原本隐明，内照形躯”。此养己之名所由防也。至练己之名，唐宋以后，方见于书。纯阳真人《沁园春》词云：“七返还丹，在人先须炼己待时”。三丰翁《一枝花》词云：“时时降意马，刻刻锁心猿；昼夜不眠，炼己功无间”。至明潜虚真人著《金丹就正篇》，乃切示炼己之要。

余谓丹道本属简易，得“心息相依”之偶谐三昧者，但以真水养己，真火炼己，无余蕴矣。真水者，性水真空，性空真水也；真火者，性火真空，性空真火也。功夫一到，真净真空，炼养俱摄，妙窍同玄，以一贯之矣。

## 内药与外药

海印山人

《悟真篇》西江月词云：“内药还同外药，内通外亦须通；丹头和合类相同，温养两般作用。内有天然真火，炉中赫赫长红，外炉增减要勤功，绝妙无过真种”。此内外药之名所由立也。注家纷纷立说，初学益茫无适从。

兹特略申其义曰：内药内通，乃七返边事，色身之内，一阳来复，所谓坎离龙虎交是也。是因色身身心俱静，又感外来真阳之炁，发生冬至一阳生，时觉阳气上冲(坎中真阳上翻)，心液下降(离中真阴下降)。水火金木四象会合，五行攒簇，三家身心意也相见，谓之内药，宜也。

外药外通，即虚极静笃之际，先天一炁，自虚无中来，以我真空，感彼妙有。丹书之乾坤子午交，乃九还边事也。色身之内，无作无为之自然，名曰性理。故云：“内有天然真火，炉中赫赫长红”。

此炉指内炉言也。至若外边虚空一著，心息相依，由文火转武火，武火转文火，进退不失其时，动静不失其序，方得黄裳元吉之兆。其中火候变化，失之毫厘，差以千里。故云："外炉增减要勤功"也。是乃有作有为之自然，名曰命功。即妙有之玄机也。

"真种"者，"先天一炁"之谓也。先天祖炁，资生万化，犹如植物之种子，丹家借此设喻，亦是象言耳。功夫不外心息相依，一到大定真空之境，内外二药俱通。外则九还，先天一炁自来；内则七返，五行四象自合。三家自然相见，水火自然既济。一切法验，不召而自来，不求而自至，有水到渠成之妙。故《参同契》云："自然之所为兮，非有邪伪道"。《入药镜》云："但至诚，法自然"是也。诀曰："内药内通，无作无为之自然，外药外通，有作有为之自然"。丹法之妙，在于无为而无不为，合真空妙有，内外和融之道妙也。

# 睡最适

海印山人

王阳明诗曰："扫石焚香任意眠，醒来时有客谈玄，松风不用浦葵扇，坐对青崖百丈泉。""古洞幽深绝世人，石床风细不生尘；日长一觉羲王睡，又见峰头上月轮。"李道纯《满江红》词云："好睡家风，别有个睡眠三昧。但睡里心诚，睡中澄意。睡法既能知旨趣，便于睡里调神气，这睡功消息睡安禅，少人会！"昔陶渊明"北窗高卧，自谓羲皇上人"。孔子曰："饭蔬食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中。"

盖行住坐卧四威仪，惟睡眠最为安适。当精神疲乏工作劳顿之际，偃卧一榻，栩然睡去。一觉醒来，如游华胥，神恬气畅，身心安逸。盖得益于睡中静养之功者深矣。人生百岁，日作夜歇，全赖睡眠调剂生活，恢复精神，何况玄宗学者，因心息相依而睡着，睡中心息依然合一乎？

凡初做"心息相依"，若能勿忘勿助，绵绵若存，片刻之久，即能睡着。一觉醒来，百骸舒适，精神和煦，其妙有难以形容者。正

与黄帝神游华胥，庄子逍遥于“无何有之乡”，同其受用。

若功夫稍进，自然由睡着而转为入定，睡为定之嚆矢，定从睡中产生，初学有睡无定，久习有定无睡，是故初下手之人，能睡着即是效验，能自然速睡尤妙。此睡眠三昧之境界，与常人昏睡情形，迥然不同也。

禅客坐禅，忧恐其睡。玄宗心息相依，惟恐其不睡。妙哉！此睡眠三昧，乃初学者入手之通途，大是真定之前导也。

五代时陈希夷老祖，高卧华山，尝一睡数月不起，后竟于睡中得道。希夷睡诀共三十二字，名“蛰龙法”。即心息相依之功夫，不过在睡中修之。

《华严经》十种卧中，所谓“禅定卧”与“三昧卧”是也。《离世间品》云：“菩萨摩诃萨，有十种卧”。何等为十？所谓“寂静卧”，身心澹泊故；“禅定卧”，如理修行故；“三昧卧”，身心柔软故；“梵天卧”，不恼自他故；“善业卧”，于后不悔故；“正信卧”，不可倾动故；“正道卧”，善友开觉故；“妙愿卧”，善巧迴向故；“一切事毕卧”，所作成办故；“舍诸功用卧”，一切习惯故，是为十。若诸菩萨安住此法，则得如来无上大法卧，悉能开悟一切众生。

按睡中身心不动，如入禅定，谓入“禅定卧”。若禅定之中，天地真阳入我体躯，如甘露遍空，醍醐灌顶，周身酥软美快，和畅如春，酣融如醉，谓之“三昧卧”。经所谓身心柔软，并指此景言也。

孔圣曲肱而枕，乐在其中，亦是“三昧卧”之境界。《易》所谓“黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四肢”是也。《神仙拾遗传》载夏侯隐登山渡水，每闭目美睡，同行者闻其鼻鼾之声而步不蹉跌，时号“睡仙”。此盖与希夷老祖同修睡眠三昧者。孔子云：“德不孤，必有邻”不其然乎？

儒仙邵康节《林下吟》云：“老来躯体素温存，安乐窝中别有春，万事去心闲偃仰，四肢由我任舒伸”。又诗云：“夜入安乐窝，晨兴饮太和，穷神知道泰，素养得天多”，是邵子深得睡眠三昧也。白玉蟾仙师曰。“一味逍遥不管天，日高丈五尚闲眠”。又曰：“白云深处学陈抟，一枕清风天地宽。”又曰：“自从踏进涅槃门，一枕清风几万年”。是白祖所作成办得“一切事毕卧”之妙境也。涅槃寂静之门，

正是如来无上大法卧。到此大休大息，舍诸功用矣。

王阳明诗曰：“人间白日醒犹睡，老子山中睡却醒，醒睡两非还两是，溪云漠漠水泠泠。”

附：吕祖《大觉歌》

鼾鼾睡，鼾鼾睡，尘世之中人人醉。
醉里不知天地宽，昏昏醒醒只不遂。
黄金累累腰下系，犹说当前不如意；
战名争利何日既，劳苦终身难自计。
我在深山整日寐，哪管人间争战会。
不强求，不越位，白云高卧饶滋味。
阊门内外有消息，天南地北无穷戏。
只要识得出处义，且去且去，归到终南还自睡。

希夷老祖《励睡诗》

常人无所重，惟睡乃为重。
举世皆为息，魂离神不动。
觉来无所知，贪求心愈动。
堪笑尘中人，不知梦是梦。
至人本无梦，其梦本游仙。
真人本无睡，睡则浮云烟。
炉里近为药，壶中别有天。
欲知睡梦里，人间第一元。

希夷老祖《睡诀》(一名《蛰龙法》)

龙归元海，阳潜于阴。
人曰蛰龙，我却蛰心。
默藏其用，息之深深。
白云高卧，世无知音！

# 先天养生与后天养生

海印山人

庄子曰：“至道之精，窈窈冥冥，至道之极，昏昏默默。”乃先天养生之旨也。

西人讲求卫生者，但知光、热、水、空气、饮食、运动六则。光线要充足，空气要流通，水要清洁，食物资养要丰富，人体要多运动。此概落后天，不知以我神气，放到外边虚空中去涵养。由后天返到先天，真火熏蒸，热莫甚焉，慧光内发，虚室生白，光莫大焉；元和内运，三田润泽，气莫充焉；禅悦为食，食莫珍焉；醍醐充饮，饮莫净焉；不动之动，动不离寂，通微无碍，动莫妙焉。

编者按：先天属于精神方面，后天属于物质方面。先天是在虚无之中而含精微的有，后天是在色相之上而有显现之质。但精微者不易捉摸，不能与众共见，只有知其理而得其法者方能享受。所谓“只可自怡悦，不堪持赠君”。显现者虽尽人可行，共知共见，惟手续麻烦，金钱耗费，必须身体清闲，资产富有之贵族化者，方能办到。然生老病死仍不能免，不过当时觉得享受之舒适耳。费极大之代价，所得者不过后天过度之时期，对于精神方面毫无所补。倘此等人能兼知先天养生之理，洞悉阴阳参透玄妙，而信受奉行者，则诚可谓福慧两足之人矣。惜乎当世之人，或有福而无慧，或有慧而无福，致无上妙道终难以问津耳，可叹！

# 易学发隐

海印山人

《易传》曰：生生之谓易。生生者，生而无生，有缘起性空之微意存焉。庄子不云乎：生生者不生，杀生者不死。列子云：生之所生者死矣，

而生生者未尝终。盖诸法本不生，以缘起故生，达缘起无生之

旨者，一切法本来寂灭，本来常住，本自不动，此寂灭不动之真性，即是易之妙体，所谓寂然不动是也。随缘感应即成易之妙用，所谓感而遂通是也。故生生者无生也，即色即空也。世儒作生生不已化化不息解，非也。生生不已乃顺化之机，后天而奉天时；易乃逆数，要原始反终，逆生死流，先天而天勿违。故知缘起无生之说，乃《易经》生生二字之的旨也。

编者按：《易传》与庄、列之所谓生生者，这两个生字，其解释的意义不同。第一个生字为主，第二个生字为客；第一个生字为根本，第二个生字为枝叶；第一个生字为生物之生，第二个生字乃所生之物。生物之生，乃无形的主宰，无始无终，常静常应，其实就是道体，亦云无极，故虽生而不生；所生之物乃物质，物质当不能常存，终须变灭(变灭即是死)，故云生生之所生者死矣。是以学道者贵穷其本而索其根，守其第一个生生之生，而不愿第二个生之所生也。虽然生生之生，固为可贵，但若无生之所生以相形点缀，则空洞寂灭，生气全无，亦失其所贵矣。譬如一个国家，有君有民，则可知君贵民贱；若有君无民，贱固不存，贵亦安在?故有生之本，复有生之末，常静而能常应，则生方贵。若有生之名，而无生之实，能常静而不能一应，则等于男子阳萎，女子血枯，假使配作夫妻，不能生育儿女。顺行人道，固不能生人，逆行仙道，亦不能成仙矣。此所以生生之足贵，而不同无生之只落于半边也。

# 易道与丹道

海印山人

叠日月而成易，标对待之象；合日月而成丹，揭和合之用，即心息相依也。《参同契》首章云：乾坤者易之门户，众卦之父母；坎离匡廓，动毂正轴；牝牡四卦，以为橐籥。初三句揭出乾坤坎离，先天后天，乃是对待易道也。以上牝牡四卦两句，即是丹道，显和合之妙用也。然何以不云坎离二卦以为橐钥，而云牝牡四卦?读者试体会看。若体会得出，许具只眼，为东华嫡嗣；若犹未能，当勤求

善知识而决破之，方可下手修炼。凡求师传道者，最初见面，亦当以此两句为试金石也。

丹法日月合璧，乃不二之象也。学者须到不二境界方是妙，到不二境界方入神。《中庸》曰“其为物不二，则其生物不测”，不测即神妙莫测也；又《中庸》谓“莫见乎隐，莫显乎微”，是揭微显不二；《易》云“通乎昼夜之道而知”，是揭昼夜不二；《论语》云“未知生，焉知死”，是揭生死不二。又如《华严》揭心境不二、依正圆融，《心经》揭色空不二，皆丹道也。《道德经》首章开示有无交彻，妙窍同玄，正明此义。然讲到功夫，只是心息相依也。是故丹法以心息相依为因，形神俱妙为果。云何形神俱妙?曰：地、水、火、风之四大属形，识大属神，即色法与心法也；俱妙则互摄互入，非一非异，故能境智融通，物我一如，空有双圆，微显无间，远近不隔，古今不代，能起种种不思议神用，即是不思议无碍解脱也。

易道虽表示对待之象，亦含有和合之旨。如《系辞传》云：故水火相逮，雷风不相悖，山泽通气，然后能变化既成万物也。此密示神气交并，心息相依之修法也。在天地为水火雷风山泽，在人即为心息要逮相通不相悖，方有造化，非和合之旨趣耶?!

又如随卦之象，为泽中有雷。泽，水也；雷，火也。雷藏泽中，非神入气穴与息相随相依之妙旨耶?!故孔子赞《易》，即曰：泽中有雷随，君子以响晦人宴息。

又如鼎卦之象，为巽下离上，巽为风而离为火，《入药镜》所谓“起巽风，运坤火”，丹家烹炼结丹之象也(按：丹家鼎器之说即取象鼎卦)。故孔子赞《易》即曰：木上有火(巽为风象，亦是木象，《易经》取木火烹饪，丹家取风火烹炼，皆是陶铸圣贤之象也)鼎，君子以正位凝命。所谓凝命，即是结丹也。是易道含有丹道之证也。

复次，丹道亦契易道。如静极而动，一阳来复，即契易之复卦；得药之后，以定养之，动而复静即契易之媚卦；以我纯阴，感彼乾阳，小往而大来，契易之泰卦；以彼乾阳真气，制我己汞，使不能飞扬(真气即坎中之阳，灵汞即离中之阴也)，举水以制火，契易之既济(此卦离下坎上，表水在火上之象)，故孔子赞《易》曰“既济，定也”；心息相依，以神入气穴而就之，是男下女之象，契易之咸卦，

故孔子赞《易》曰“咸，感也”，柔上而刚下，二气感应以相与，止而说(通悦)男下女，是以亨利贞，取女吉也。至若丹道周天火候，其恰到好处。如六一卦圆图，无欠无余，则谓丹道全契易道，易道全通丹道，亦无不可也。魏伯阳真人借象而发挥丹道作《参同契》，其旨深矣。

## 起火与止火

海印山人

丹法以“心息相依”为起火，“心息两忘，泰然入定”为止火。此乃普通口诀，西派相承，另有三种止火秘诀：

一、炼精时之止火：不知此诀，往往著身，得泄精之变。凡做到阳生而至外阳勃举，随即泄精者，皆由不知止火之故也。

二、炼气时之止火：不知此诀，往往得泄气(即放屁)之变，谓之走丹，前功尽弃。古人如白玉蟾，尚不免此厄，而有重整钓鱼竿，再砍秋筠节之诗，况他人乎？又不知初步止火要诀，虽气足而不能结丹。结丹后，不能养丹而使丹足行大周天，即不能重安炉，再立鼎，跨虎乘龙而离凡境也。

三、炼神时之止火，若不知此诀，定不能纯，心光不圆，不免有渗漏之患，必致退滞小果。古人三种渗漏之说，(见渗漏，情渗漏，语渗漏)及不离寂定而现威仪之说。皆为勘验性定神全之要旨也。此部止火，最为切紧，否则不能炼性入微，事事无而寻。

予昔参汪师(汪东亭)四年，师于初步炼精止火，盖常言之，未尝秘也。惟末后两部止火口诀，直至第四年末一次谒师时，方始吐露。四年辛勤，自己得来不易，未便率尔直书，愿秘而宝之。学者只须知西派相承，实有三部止火要诀，防危虑险，圆证圆超，斯可矣。

## 庚月与满月

海印山人

庚月者，初三之月也；满月者，十五之月也。《参同契》云：“三日出为爽，震庚受西方”。《悟真篇》云：“月才天际半轮明，早有龙吟虎啸声。”吕祖示潜虚云：“雪映水潭，了净梅梢新月，始可药生”。潜虚《道德颂》云：“少女初开北地花，起看庚月一钩斜”。皆明庚月义也。

《悟真篇》云：“八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时”。石杏林云：“万籁风初起，千山月乍圆，急须行政令，便可运周天”。陈翠虚云：“月夜望中能采取，天魂地魄结灵丹”。张三丰云：“月之圆，存乎口诀”；又云：“月圆时，玉蕊生”。此又示满月之义也。

潜虚真人《悟真小序》云：“或问，既言八月十五，又言三日出庚，其义安存”？曰：“十五象金水之气足，三日象金水之药新，气不足则水不生。合而言之，其义自见。”涵虚祖云：“阳光新现，初三之夕也；金水充足，十五之夜也。丹家言初三，又言十五者，初三象金水之气新，十五象金水之气足。气不足则水不生。初三十五，须在一时看，乍作一串想，不可以数算计也”。

诀曰：学者功夫，一到大定，忘形忘象，则先天之炁，产生必旺，犹如满月，所谓源清则炁必足也。定中一觉阳生，合自然之符节，而送归土釜，则阳炁清新，不老而嫩，扰如初三之月，故知庚月与满月，义实一贯。非相违也。

潜虑翁《悟真小序》曰：“或问药嫩何以可用？”曰：“造化之气，成功者退，将来者进。喻如酿酒，三日之酵，浮而致之，可变千瓮。此时气味虽薄，而生机勃然，若已熟为酒，则不复可用矣。采药取嫩，意正如此”。附录于此，以便参考。

## 癸前与癸后

海印山人

《悟真篇》云：“铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝”。是明癸前采也。三丰《玄要篇》云：“太上道，复重宣，抉破先天与后天。只论铅生于癸后，不言阳产于癸先。”又云：“铅花现，癸尽时，依

旧西园花满枝”。又云：“铅生癸后阴阳分，正值一弦金水满，恰似莺花二月春”。是明癸后采也。

少阳与文始两派丹诀，似甚乖违。敢问如何会通？海印曰，予昔闻之汪师：铅，阳也；癸，阴也。阴极而后阳生，静极而后复动，故云只论铅生于癸后也。然真阳始生之时，其气迅速如电，不能久居于先天。霎时而生癸水，则阳而又阴也，故云：“铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝”也。遇癸生而急采，正是于癸水未生时急下手。故《悟真篇》又云：“见之不可用，用之不可见；一霎火焰飞，真人自出现”也。

是则癸前癸后，明采取之真机，各有妙义存乎其间。会而通之，义仍一贯，不相违也。

## 玄德与玄同

海印山人

老圣曰：道之尊，德之贵，夫莫之命，而常自然。夫道生之畜之，长之育之，成之熟之，养之行之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。又曰：玄德深矣广矣，与物反矣，乃至于大顺。庄子曰：性修反德，德至同于初，同乃虚，虚乃大，合喙鸣，喙鸣合，与天地为合，其合缗缗若愚若昏，是谓玄德，同乎大顺。释曰：老庄皆揭玄德，玄德即道体也，常住真心之别名也。儒宗称为明德，亦云天德；佛氏谓之妙德，其义一也。

返乎无始，方契玄德；心息相依，至真空现前，可谓性修反德矣。为而不恃等句，形容无心任运，功成弗居之妙。若有己即有私，有私即不普，是故契玄德者，普物而无心，顺事而无情。譬之镜光波影，日照风回，因物付物，而不自居功也。

老圣既示玄德，又揭玄同。经云：挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是谓玄同。不可得而亲，不可得而疏，不可得而利，不可得而害，不可得而贵，不可得而贱，故为天下贵。释曰：玄同者，

谓旋转万流，同人于玄，寄迹虽殊，妙德不二。如《华严》入法界品五十三善知识，各说判别法门，一一销归自性，皆获解脱。解脱同而门庭异，平等中现差别，判别中示平等。故达玄同之用者，能于无判别智中示有差别身；于有差别身中人无差别定；于无差别定中现有差别境；于有差别境中示无差别智，妙入华严无障碍解脱之门矣。

又曹山寂禅师立三种堕。玄同之士，能随处自在，即是随堕。随类自在，即是类堕。

如陈翠虚仙师，了道之后，肩担为人箍桶，行歌于市曰：有漏教无漏，如何水泄通?既然圆密了，内外一真空。岂非同于华严之鬻香长者，

与婆施罗船师乎?

仰山扫地次，沩山问：尘非扫得，空不自生，如何是尘非扫得?仰扫地一下。沩曰：如何是空不自生?仰指自身，又指沩。沩曰：尘非扫得，空不自生；离此一途又作么生?仰又扫地一下，又指自身，并指沩。

临济栽松次，黄檗曰：深山里栽许多松，作什么?济曰：一与山门作境致，二与后人作标榜。道了，将镢头锄地三下。檗曰：虽然如是，子已吃吾三十棒了也。济又锄地三下，嘘一嘘，檗曰：吾宗到汝，大兴于世。

如是无一法而非玄，即俗即真，旋转万流，同人不二之门，妙契无生之旨矣。

玄同之妙有二：其一乃迹同而用异，其二乃迹异而用同。

如《华严》人法界品五十三善知识，或现比丘比丘尼身，乃至童男童女身，顺逆权实境界不同，而秉毗卢法印则一，此所谓迹异而用同也。潜虚真人谓：吾之同，同于玄，非同于迹。示此义也。

迹同而用异者，乃和而不流之旨。譬如同一睡觉，同一行坐，同一见闻，同一饮食，有道之人与无道之人，境界悬殊。姑以睡觉论，至人寤寐一如，凡夫神魂颠倒，乱梦如山。又如未做功夫之人，睡中鼻息如雷，神息不相守；久做功夫之人，一睡则心息相依，鼻息无声，如入禅定，经称三昧卧者是也。凡夫人声色场中，被声色

所转，圣人不尔。此所谓迹同而用异也。

# 天行

海印山人

老圣明婴儿行，庄子揭天行。婴儿行以精和柔曼，纯真无伪为主，示浑沌之朴未凿，圣人教人返朴还淳之旨趣也；天行以虚寂妙明为宗，归精神乎无始，与大一相浑化，与太虚同体，乃还虚之妙道也。

庄子曰：不明于天者，不纯于德。又曰：与天和者，谓之天乐；知天乐者，其生也天行，其死也物化；静而与阴同德，动而与阳同波。又曰：安排而去化，乃入于寥天一。又曰：忘乎物，忘乎天，其名为忘己；忘己之人，是之谓人于天。又曰：知谋不用，必归于天。又曰：心五天游，则六凿相攘。又曰：虚无恬淡，乃合天德。又曰：纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也；纯素之道，惟神是守，守而勿失，与神为一，一之精通，合于天伦。又曰：天德而出宁。又曰：不离于宗，谓之天人。又曰：形精不亏，是谓能移，精而又精，反以相天。又曰：因是因非，因非因是，是以圣人不由，而照之以天。又曰：始卒若环，莫得其伦，是谓天均。天均者，天倪也。又曰：敬之而不喜，侮之而不怒者，唯同乎天和者为然。又曰：汝入无穷之门，以游无极之野。又曰：孰知不言之辩，不道之道，若有能知，此之谓天府，注焉而不满，酌焉而不竭，而不知其所自来，此之谓葆光。

以上庄子反复发挥天行之妙，盖游心于淡，合气于漠，廓然太虚，浑然无迹，无内无外，无几无时，超乎万有之表，妙契象帝之先，静明寂照，恬淡虚无，斯所谓天行也。庄子云：昭旷，云混冥，云参寥，云天门，皆天行之旨趣也。佛典谓天行乃中道王二昧，有入中机，以天行慈悲应之，如驮马见鞭影，行大直道，无前无后，不并不别。说五分别法，诸法从本来，常自寂灭相。

予谓天行者，行于虚玄大道，妙契自然，如洞山云：直须心心

不触物，步步无处所，常无间断始相应。是天行之意也。庄子又曰：大一通之，大定持之，此正示天行之指归。盖大一即性天也，法界也，即不离于宗之宗也。心通于一，谓之明宗，明宗之后，复以大定持之，悟修功纯，本体虚空，超乎万象，普物无情，任运无心，如日照风回，方契天行之妙道。关尹子曰：彼将处乎不淫之度，而藏乎无端之纪，游乎万物之所终始，一其性，养其气，合其德，以通乎物之所造。庄子曰：独与天地精神往来，而不傲于万物，上与造物者游，而下，与外死牛无终始者为友，其应于化而解于物也。其理不竭，其来不蜕，芒乎昧乎，未之尽者，是天行之至也。

《易传》曰：贲，无色电；随，无故也。又曰：天下何思何虑，天下同归而殊途，一致而百虑。天下何思何虑，悟性色真空，妙契道源，综合万化，涵盖乾坤，此孔圣之天行也。乾之九五曰：飞龙在天，利见大人。此周公之天行也。诗曰：维天之命，于穆不已，于乎不显，文王之德之纯。此文王之天行也。心斋坐忘，离形去知，同于大通，此颜子之天行也。至诚无息，博厚高明，悠久无疆，乃至不见而章，不动而变，无为而成，此子思之天行也。性天开朗，体合真空，曹山云：混然无内外，和融上下平；洞山云：混然无讳处，此外复何求。此禅宗之天行也。

又须知天行之天，非天地相对之天，乃虚玄大道之宗，涅槃天之天，第一义天之天也。洞宗《宝镜三昧》云：天真而妙，不属迷悟，契此天真之妙道，而起无作妙行，谓之天行。

# 答友人书五通

海印山人

## 一通

清王梦楼一生学佛，至八十以后又学仙，与仙人往来都有诗。来函谓“何为老而趋下”等语，是义不然。学道在解决老病死三种苦难。年至八十，亦已老矣，精神不济，步履维艰，饮食不畅。耳目失其聪明，脸黄面皱，去死不远矣。当此之时，若有人能解其现

前痛苦者，心乐而从之，此人情之常也。

梦楼于禅，颇有契心。其与仙人往来，必仙人传其延年却病之术，调息安神之法，得真实受用、解其老病之烦闷耳。佛法固高，然谈理者多，实证者尚无其人。若谓老病之苦不能解除，而能解决死苦；现生尚不能证圣，死后反能证圣，皆属自欺欺人。玄宗只贵现前一着，现前能安神和息，得真实受用，将来可不问自知。是故玄宗如商人办货，要现款现购，不用期票，不贵赊账。今之学佛者，求将来获益，死后往生，类皆使用期票。然期票到期，能否兑现，实无把握。谚所谓"现钱不要，要赊账"，正契今日一般学佛人之心理也。

君岂未读最早流入中国而译出之《四十二章经》乎？佛问人命在几间，诸弟子答者，皆不契佛意。最后一人答曰："在呼吸间。"佛方赞叹，称为知道。是意云何？呼吸于道，有甚相关？须知呼吸所在，即道之所在也。既人命在呼吸间，则何不于呼吸未断之前，安神调息，而免其破产乎？若待呼吸一断，则现款已用罄。纵有期票，试问至何处兑现乎？奈何忍心待其破产，斯亦惑矣。

## 二通

来示谓："人命在呼吸间，只喻其速，入息不保出息"云云。我兄仅解得一半。若只言其速，世尊当云："善哉！子知时矣"，不当云："善哉！子知道矣。"可知并非为时间问题也。道在呼吸之间，即教人"调息安神"之意。盖息者，心之风相也。息调则心定，息和则心和。凡人动怒之际，心暴则息亦粗。赛跑之顷，心跳加速，则呼吸亦短促。死人无息，心离故也。在定之心亦无息，心寂故也。

是故从有息而调至无息，外息绝无出入，则心亦无起灭。心无起灭，息无出入，则大定之象，道之所寄也。不观禅宗二十七祖般若多罗尊者答东印度国王之语乎？曰："贫道出息不随万缘，入息不居蕴界，常转如是经百千万亿卷，非但一卷两卷。"般若尊者以调出入息为转经，乃转自身之经，非转他人之经。神息冲和，绵绵若存，内景净寂，外景虚融，非"出息不随万缘，入息不居蕴界"之谓乎？老子所谓"专气致柔，载营魄抱一"之功夫也。转他人之经，功德

固大；转自己真息之经，功德尤大。转有字真经，功德固超；转无字真经，功德尤超。世人舍近而求远，好高而不务实，一口呼吸尚管不住，遑论其它乎？

今世学佛者千万，《四十二章经》皆弃而不学，意为浅近，所谓“人命在呼吸间”之旨，茫然无知，妄想即身成佛，而成佛之资本，却丝毫无有，是无异于贫无一文之士，而思做永安先施之老板，岂不可笑！（永安先施是解放前特大游乐公司也。）

《四十二章经》者，学佛之初步阶梯也。于呼吸之间安立道场，尤为《四十二章经》之肯綮也。玄宗《黄庭经》云：“后有密户前生门，出日入月呼吸存。”陈虚白曰：“息往息来无间断，圣胎成就合元初。”许旌阳曰：“内交真气存呼吸，自然造化返童颜。”李道纯云：“阖辟应乾坤，斯为玄牝门；自从无出入，三界独称尊。”又云：“谛观三教圣人书，息之一字最简易；若于息上做工功夫，为佛为仙不费力。”郑和阳云：“人生有心必有息，心息相依拆不得；逆却息即妨了心，反令心息自相贼；心息相贼六魔攻，天魂被驱入鬼国。鞠君子，息是自心万善柢。息顺心泰百体舒，大光明藏安如砥。圆活不容纤翳粘，性命纯纯与天比。释迦微言非言他，老君道德皆德此。颜子箪瓢乐自在，的见息存不敢懈。纵说万典与千经，只在心息定境界”。试观末一句，及“息顺心泰百体舒”句，即知《四十二章经》道在呼吸间之意，于一呼吸之间，安立道场之妙修矣。《唯识论》虽好，救不了白发与胃病，不如回风混合，唯息之简妙矣。然否，可审思之！

## 三通

来示谓不再谈小乘之《四十二章经》，而谈大乘之《楞严》、《华严》。弟就谈《楞严》、《华严》。君岂不见“楞严二十五圣圆通”，有两位从调出入息而证漏尽，得阿罗汉乎？其一为周梨槃特迦，其言曰：“佛问圆通，如我所证，反息循空，斯为第一。”其二为孙陀罗难陀，其言曰：“佛问圆通，我以销意，息久发明，明圆灭漏，斯为第一。”所谓反息循空者，外息断绝，气尽化神，神光照耀也。复次，“楞严十位住”中，所谓“身心合成，日益增长”，是心息相依结圣

胎也。“既游道胎，亲奉觉胤，如胎已成，人相不缺。”又云：“十身灵相，一时具足。”又曰：“形成出胎，亲为佛子，名法王子住”，是道胎圆成，真人出现也。

世人只知《楞严》贬斥十种仙，不知十种仙乃地仙之流，乃仙之小乘。柱下一脉相传，契《楞严》之十住位。此中玄奥，得真传者自知之。大乘经中，妙契玄宗“调息结胎，养胎出胎”之旨者，无有如《楞严》者也。

台宗教观，谓一生只能登圆初住位。而玄宗修证，一生实能登十住位，上根人则证得十住之后，一超而入等妙二觉。盖十住位尽，已得法身，寿命无量，可以优游办道。最难者，由凡夫而入住也。云何入住？住位常住，若死则不明常住矣。常住即长生，谓命常住，性亦常住也。

《楞严》且置，再谈《华严》离世间品，说十种自在。其一曰“命自在”，于不可说劫住持寿命，岂非佛长生乎？又不见“入法界品”，善财参海幢比丘，见其离出入息，无别思觉，入大寂定，一定六月又六日，方出定乎？所谓“离出入息，无别思觉”，正如玄宗息念双亡，身心两定时也，壶子所谓“太冲莫朕。”太冲者，虚寂之象也。莫朕者，无朕兆可窥，如羚羊挂角，渺无踪迹可寻也。此大三昧者，海幢比丘得之，玄宗之善知识亦得之。若定中心住而息不住者，乃相似寂灭，非真寂灭也。此等人入定时，若窒其呼吸，即定不住矣。故无呼吸之定，方为真定。有呼吸之定，并不值钱，死水不藏龙，岂能十身灵相，一时具足，形成出胎，亲为佛子乎哉！

复次，《入法界品》，善财第五十参，见德生童子，有德童女，所居之城曰妙意华门，所说法门曰幻住解脱，亦是“心息相依，偶谐三昧”之密意也。试观善财以前所见诸善知识，皆单独一人，此则成偶，非一阴一阳之表示，心息谐合之法象而何？童男童女，同住同行，约修道，在果位以定慧为偶谐，在因位以心息为偶谐。妙字亦是象也，一阴一阳也。曰妙意华门者，亦犹老氏之众妙门、玄牝门也。当心息谐合之际，有两相知之微意。当静定阳生之际，时至神知，如子识母，妙不容言，非妙意乎？心与息相随，鸾凤和谐，天然夫妇，而男不宽衣，女不解带，敬如神明，爱如赤子，非幻住

乎？故云“幻住解脱”，直至大定真定，无去无来，不出不入，内外两忘，身心俱寂，空寂无依，是谓无住。由幻住而达无住，玄修之功备矣。

经又云：“时童子童女说自解脱已，以不思议诸善根力，令善财身柔软光泽。”释曰：所谓柔软，即由心息相依，至周身酥软之景也。白紫清曰：“待尔行持三两日，天地日月软如绵。”此真效也。光泽乃元阳光气之发乎肌肤，见于外表之谓也。《黄庭经》云：“体生光华气香兰”，锺离翁云：“玉膏流润生光明”，同此意也。此第五十参之象，甚契玄宗的旨。但自来疏《华严》者，均言性理，以童男童女表定慧。而因地凡夫，实无定慧，将如何下手进修乎？妙意华门城，亦人人有之。经师指破玄关一窍，自然知也。此种深密之表像，外人固未易与言。故二十年来，弟亦从未揭示，恐生谤故。兹为我兄言之，庶几别有乾坤，壶中日月，幻住解脱，真有不可思议之神效矣。

## 四通

来函云：“仙贵长生，佛贵无生。”须知无生，只是不着生相，非谓如枯木寒灰，毫无生气。若果如枯木寒灰，即落空亡之外道，非佛氏不生不灭之的旨也。

老子曰：“天地之所以长且久者，以其不自生，故能长生。”所谓不自生者，即不执着生，真生而无生也。《永嘉证道歌》云：“谁无念，谁无生，着实无生无不生。”此谓苟证无生之理，则亦无死，乃无生无不生也。是则老氏之长生，非落常见；佛氏之无生，亦非落断见。无生而生，佛也；生而无生，仙也。奚可打成两橛，而分优劣耶？知乎此，即知无佛而不仙，无仙而不佛，真无生即得真长生，真长生即妙契真无生，仙佛两宗，至此藩篱可以尽撤矣。

今之释氏门徒，一闻长生，则斥为外道，非佛本旨。不知佛为执着命元，情见未破者，示以无生。若情见已破，正好示以长生。《法华》开权显实，《华严》情量破尽，皆示命自在之秘旨。最后说涅槃，则以入大涅槃，不老不死，与东土黄老，心心相印。奚可泥执一边，以无生归佛，长生归老，尊视无生而藐视长生乎？须知无生、长生，

不过折摄门庭不同而已。

## 五通

《楞严》、《华严》，固已仙佛交参矣；然尤妙者，当推《大涅槃》。迦叶问佛："云何得长寿，金刚不坏身，复以何因缘，得大坚固力？"是公然问长生矣。

《四相品》云："譬如陶师，作已还破。解脱不尔，真解脱者，不生不灭，是故解脱即是如来。如来亦尔，不生不灭，不老不死，不破不坏，非有为法，以是义故，名曰如来。入大涅槃，不老不死，有何等义？老者名曰迁变，发白而皱，身坏命终。如是等法，解脱中无，以无是事，故名解脱。如来亦无发白面皱有为之法，是故如来无有老也。无有老故，则无有死。又解脱者，名曰无病。所谓病者，四百四病，及余外来侵害损身者，是处无故，故名解脱。无疾病者，即真解脱。真解脱者，即是如来。如来无病，是故法身亦无有病。如是无病，即是如来。死者名曰身坏命终，是处无死，即是甘露。是甘露者，即真解脱。真解脱者，即是如来。如来成就如是功德，云何当言如来无常？若言无常，无有是处，是金刚身，云何无常？是故如来不名命终。"

此节如来广示得真解脱者，不生不灭，不破不坏，不老不死，无有发白面皱等丑态。无有疾病，与仙长生无二无别，可称仙佛沆瀣一气，水乳交融者矣。

奈何今之学佛者，高自标榜，藐视仙宗，目为外道，斥为七趣。而自身疾病之来，既不能免，发白面皱等迁变，亦不能免，与俗人初无有别。大涅槃之为何？真解脱之为何？甘露之妙，更不必谈矣。须知世尊灭后，得大涅槃不老不死之旨趣者，却在玄宗。故王文治广参佛乘，年逾八十，幡然归道而从仙人游也。

# 修道与学仙

汪伯英

修道与学仙，这两件事，究竟是一是二，为异为同，虽已在本刊上及《扬善半月刊》中《口诀钩玄录》内，略加说明，但犹嫌太简，语焉不详。学道学仙者，尚未免有疑义存于腹中。兹特再就鄙见所及，一申言之，然欤否欤，尚请高明教正。

按道之与仙，就其本原方面而论，根据宇宙一元之理，则不能分别。修道即可成仙，学仙亦可成道。故历代丹经道籍，玄学仙书，每每混而称之。总而言之，职是故也。

但根据过去的事实而论，学道者每不主张成仙，以为仙有相，有相即有界，有界即有坏，遂谓学仙者，是执相修行，不足为贵。此南华老仙(即庄子)、东篱处士(即陶渊明)、邵康节、苏东坡辈，皆有此等论调。如“齐大小，一彭殇，安知死者不如生者，庄周梦为蝴蝶，栩栩然甚乐，及觉为庄周，亦不过尔尔”，此庄子之不贵长生也；“富贵非吾愿，帝乡不可期，聊乘化以归尽，乐夫天命复奚疑”，此康节先生之不欲长生也。邵康节先生《击壤集》中，虽有所谓“忽然夜半一声雷，万户千门次第开”及“天宫月窟闲来往，三十六宫都是春”等语，似乎是个学仙者，然其五言律中又有一首诗所谓“安乐五十年，一旦感重疾，仍在盛夏中，伏枕几百日，砭灸与药石，百疗效无一，以命听于天，于心何所失。”则亦似生死不关心者矣。若东坡之《赤壁赋》中，其所谓“客亦知夫水与月乎，逝者如斯而未尝往也，盈虚者如彼而卒莫消长也”。以水月比人之生死，则人之生死亦不过暂时之示现，而其实未尝生死也，，盖他们皆主张乐天知命，任运如如，所谓优哉游哉，聊以卒岁。一方面在社会上随便做事，一方面确看透了根本原理，有也好，无也好，生也好，死也好，富也好，贫也好，贵也好，贱也好，得失均弗在意，荣辱都不关心。他们并可以引用老氏的“死而不亡者寿”及夫孔门的“朝闻道夕死可矣”两句成语来作为标榜。诸如此类，均可以称为修道，但不得谓之学仙。盖道为空洞之名，无形之炁，只要默识于心，自己心里明白，对于肉体的寿夭强弱，不复过计，听其自然，此之谓修道，亦可谓达道，亦可谓达人大观。佛教的大乘思想，亦类于此。然此亦是有聪明智慧者之所能为，并非同普通人之醉生梦死也。

至于学仙者则更进一层矣。不论天地人三元，必须要经过一种

坚苦的功夫，和不休息的锻炼，不能随便做事，要与社会上人断绝关系，久之方有神通变化，不思议之境界发现。然后仙道圆成，乃出而应世，作一切利人济物之事，方便随缘，化导众生，此事实较学道者为难。盖必须有相当之机缘，及相当之环境，乃能履行，否则徒知其方法与口诀，亦无益也。

昔贤之所以都主张学道而不主张学仙者，盖亦以仙之难学。若可望而不可即，机缘不熟，环境不合，于是退而学道。慰情聊胜于无，非真鄙仙也，实不可奈何以自解嘲也，执相修行云胡哉。

此种情形，不特古人如此，今人亦未尝不如此。然既不能正式进行学仙之功夫，而先行其易以学道，亦甚正当。坚固锻炼之功夫，则待时而动，不必预设成见于胸中，反致欲速不达，徒劳心焦虑耳。或谓日月逝矣，岁不我与，待时而动，恐时不及待，奈何?曰：达人学道，亦善能摄生，虽不获仙，而亦可延长寿命。即或有不良的遭遇，未克保全其天年，然“天长地久有时尽，此志绵绵绝无期”。未来的前途无量，只要愿心不灭，必能贯彻初衷。浩浩长天，茫茫大地，安得永无机会乎?所以奉劝学仙志士，一时若不克如愿，姑先学道可也。

又问老子《道德》中究竟主张长生而学仙乎?抑不主张长生而学道乎?若谓主张长生而学仙，则何以又云“吾之有患，为吾有身，吾若无身，吾有何患”?若谓不主张长生而学道，则书中又明明标着“长生久视”与“绵绵不绝”、“用之不勤”等语?且又自商至周，住世七八百年，然后西出函关，史尚称其不知所终，则他的学说和宗旨与事实，真要弄得人家莫名其妙了。

今试为剖解这两段文章的真意义如下，是否有当，敬质之我师，并就正有道。

夫“吾之有患，为吾有身，吾若无身，吾有何患”，此则真为执相修行者言也。盖恐人枯坐死守，不达自然，不知变化，执身为道，遂致爱之反以害之，欲益反损，弄出毛病，此其一。尚有人贪生怕死而不知生死之真诠，百般求生，而反促其死。若知有身为患之理，则遗身忘生，而身反长生，亦犹富贵之家，求欲生子而偏不得生，贫苦之户，不欲其生，而偏偏多子。盖此中亦有自然之理，而合造

化妙用，不可勉强，此其二。

至于又讲“长生久视”、“绵绵不绝”等语，此则又指执空之人为言。

如夸谈大乘，侈言明心见性，不达性命双修之理，而妄加毁谤。虽其时此等学说尚未流行，而老氏一若逆知之者，故预为是说以作防范。一方面亦以示学仙之初步方法，须要谨慎守护，时刻不离，虽不可胶柱鼓瑟，勉强死守，而亦不可好高夸大，而自甘暴弃也。此老圣之所以为道之祖而亦为仙之宗耳。作修道与学仙说。

## 修道学仙的补充解释

汪伯英

修道学仙的分别，上期已经约略解释过，大抵修道则偏重哲理，而学仙则侧重事实；修道只要智慧胜常，学仙则并须识力坚定；修道则顺时听天，可以优游卒岁，学仙则必须逆行造化，不得随俗浮沉；且修道可以朝闻夕死，学仙必须保命全形；修道只要洞明原理，尽人可行，学仙即使得到真诀，难以实践；修道可以一朝顿悟，一语通玄，学仙必须渐进渐行，渐修渐证；修道则不论什么环境，总无妨碍，学仙则一定要条件俱足，方能履行。此修道学仙形式上之分别也。

## 唯生论

志真

现在中外各国哲学研究专家，每每提倡唯生论，但是对于唯生的方法，不能圆满的彻底解决。

虽然宇宙万物，无论任何的一切，莫不乐生而恶死。但是照循环的定例讲，的确有生必有死，无死亦无生；若要生而不死，除非死而不生；若能死而不生，其实不死。唯不生不死、不死不生者，乃入于大解脱之境界。这种道理，已经过中国的哲学大家南华老仙

很明显的发表过，亦为历代研究宗教哲学的知识阶级所公认。

但是照此而论，则唯生即是唯死，早死即可早生，何以人们只讲唯生而不讲唯死，只怕早死而不怕早生?这是什么缘故?志真子曰：这个问题极易解决。因为以普通人的眼光视，世间一切的苦乐情形，惟生者方能享受，若既死矣，则一切都归消灭，幽幽长诳，无知无识矣。无知无识，则人皆不愿，于是乎造成乐生恶死之心。所以俗语有一句叫作好死不如恶活。

然而又有一种人在世上受到一切不良的环境，而且瞻望前途，已无复生人乐趣，所处的苦境，自觉不堪忍受。今夫人之所乐生者，因欲得生之乐耳，今因生而受苦，则自不如死之为愈。盖死虽不知有乐，亦可不复受苦，于是乎造成自杀之心，发生厌世之想。但此一种观念，和乐生恶死之观念又不同。然其造成此种观念者，皆以为一死之后，便可无知无识矣。死了死了，一死均了，常人之思想都如此。

不过有一种信仰宗教之人，则以为人虽死而魂灵不死，魂灵不死则知觉不灭，知觉不灭则苦乐依然存在。惟死后之是否为苦为乐，则非生人之所能知。抑死之乐于生，或生之乐于死，当然有各人的前因后果，他人虽不知，自己实可以以心问心，默识而喻之耳。

虽然此终是死后的问题，究竟如何，虽可以学理的保证，但是事实上拿不出真凭实据，当众贡献。所以只好各做各的事，各尽各的心，各人凭各人的思想见解，各人秉各人的精神志向，去履行未来的一切。至于能否成就各人的心愿，达到各人的目的，只要此心不死，最后必有圆满的结果。但刻就现实的目光，依多数人的心理，大概是乐生恶死。因为一个人无论富贵贫贱，若不到万不得已走投无路之时，他总不肯便死。一有了疾病，总是要延医调治，这就是表示人们乐生恶死的心理。唯生论也是因此而发生的。

盖唯生和唯心唯物，均是哲学名词，唯心以心为单位，以为宇宙万物，皆是因心而有，若既无心，则何有于物；唯物则以物为单位，谓世间只有物质的变化，无所谓心，且心亦物也，因物有心，无物无心，盖心亦物质之变化也。两者各执一端，均不相让，俨然敌国，于是有唯生论出以调剂之。

夫心之有物，物之有心，均唯生故。心生有物，物生有心，若既无生，则心物俱无，所以有者，其唯生耳。于是唯心唯物，经过这一种排解，自然借此收场，言归于好，点头握手，心物互融。此种功劳，亦当然要归美于唯生。我们亦承认唯生的学理，是最为圆满而公允，然今觉得尚有美中不足者，即是唯生而徒托空言，未能见诸事实，不免抱憾。

盖唯生之事实，颇合乎神仙之道，神仙家知心能役物(谓人心能令手足役使身外之物)，物亦能役心(因身外之物的可爱可憎，遂能役使人心生取舍之念)，心能变物(依照轮回之公理讲，谓人心之生死，及善恶之思想，能够变化飞潜动植及矿物之类。如以前彭生变豕、牛哀变虎、望夫女人变石之类，均载中国历史。至于神仙家之心能变物，完全是神通作用，无论要变什么东西，可以从心所欲，千变万化，而无有终穷。若普通之人，则心悲哀则变泪，心惭愧则变汗，心思欲则变精，心郁结则变块，是亦心能变物之一小证，惟一时尚不能变身外之物耳)，物亦能变心(即因外物感触引诱之故，使心忽喜忽怒，忽哀忽乐，此与物能役心意相同)。于是不执心，不执物，处于心物之中。盖徒执心则废弃物质，空空洞洞，孤阴枯寂，死而不活，是谓顽空。徒执物则不讲精神，唯物是务，争奇斗巧，机械百出，滞于有形，不生妙用，动辄冲突，随处障碍。倘以生为之联属，则心生物，物生心，心与物通，物与心融，心物既融，则精神能挟泰山以超北海，物质能叱雷雨而咤风云，生之意义大矣哉。故曰：有物混成，先天地生；又曰：天地之大德曰生。盖心物既融而为一，则其生生化化之力量，真乃不可思议哉。

虽然，此指至人之生耳。盖以先天灵机之生，而化后天物质之生，则其所谓唯生也，方有价值。若以世俗之生心于声色货利，快心于富贵荣华，消极者则患得患失，积极者则强取豪夺，机智百出，无所不用其极，则生生之厚，适以速死，灵机俱丧，戾气弥天。既不能谈唯物，更不能谈唯心，又岂可与至人之唯生，相提并论哉!愿世之博雅君子，认清真实唯生的宗旨为幸。

# 精神与物质

志真

三千世界，亿劫尘寰，茫乎无涯，浩乎无朕。汪洋悠久，不能系以时间；远近高低，无从计其道里。天空海阔，何问鱼跃鸢飞；水秀山明，正堪怡神养性。讵料龙蛇起陆，海水群飞；更骇虎豹出关，山云骤幻。闻干戈之遍地，疑凶氛降自彼苍；睹烽火之连天，悟杀劫实由侪辈。欲消弥之无术，若绵延其何堪?夫痛痒为生灵之同情，而利害乃国家之大计。虽有圣哲，抱悲天悯人之怀，尚鲜高真，负旋乾转坤之任，徒闻妙法之无边，终恨神通之不广，安得祥云普覆，庶使戾气咸消。无如国家之利害难均，以故生灵之涂炭不免。

盖国思想之各异，又复情性之多违，或争一朝之小忿，或图千载之威名，或欲辟土地而朝秦楚，或欲张公理而伸正义。无非胜即为王，败则成寇，不特于今若是，自古如斯。伤心哉!城门失火，则殃及池鱼，一人贪戾，则一国作一乱。孰是祸首，谁为厉阶?!逐鹿争雄，俱伤两败，或者云人有生则必有死，物有成则必有毁。数之所存，殆难自主，祸若来集，宁必深忧。不知祸福本自己求，生死亦可善了。苟能明乎至理，即可超于凡尘。

盖人之生也，本为无之生有，及其死也，又为有之还无。夫无为精神，精神历久而不磨，则无非真无；有为物质，物质逾时而即谢，则有是假有。然精神只道眼能窥，常以理自胜，而物质则庸目共见。故惟利是图，以理自胜者，清虚是守，淡泊是营，故能取造化于无涯，而不慕乎其外。然好争夺者，不免嗤其为消极。

惟利是图者，暴戾是恣，骄奢是尚，徒知争霸强而不厌，以求肥乎其身。乃尚功利者，甚目美之谓积极，驯致枪弹滥击，则血肉横飞，炮火猛轰，则城池悉毁。数百万生灵，均填沟壑，几千年文化，俱委灰尘。纠其错误，不外贵物质而贱精神。推厥因缘，无非为人欲之胜天理。

孟子曾云：养大体者为大人，养小体者为小人。养大体者，即以天理涵精神；养小体者，即以人欲殉物质。第因天理幽远，等于

储藏，故道德仁义的精神，大都口说而不易躬行。反之人欲显明，立可兑现，故声色货利之物质，阳虽讳言，而阴则乐犯。

今夫清虚而灵者为精神，重浊而顽者为物质；氤氲氲氲为精神，山河大地为物质。精神若无物质，则枯槁而沉寂。二者相得则和气致祥，二者相违则垂气致戾。物质从精神，则轻清而升，秽土化为乐土；精神殉物质，则重浊而凝，灵界变为尘界。故苟能以精神御物质，则理能胜欲，客气不致倡狂；若以物质乱精神，则邪来侵正，主翁难以安堵。是以惟精惟一，允执厥中，则谷神不死；苟任人心惟危，道心惟微，则真息难留。谷神不死则物化，真息难留则神亡；神亡则气竭，物化则性圆；气竭则生伤，性圆则命固；生伤则物质继精神以毁灭，命固则太极共无极而还元。庶几其天人一贯，性命双圆，气凌乎两足之尊，神游夫三清之境。荡荡乎，巍巍乎，大道之名无能名，道不可道矣。

## 精气与神之管见

张松岩

《心印经》云：“上药三品，神与气精。”盖言精气神三种，为吾人起死回生，超凡入圣之妙药也。然神放则气散，精耗则神枯；性定而神安，神安而气聚；神安气聚则生，气散神离则死。生死流转，轮回不息。欲解决生死轮回之苦，证得形神俱妙之地，惟神与气精之互用，为出世第一之玄机也。岂可忽乎哉?

神者何?即妙明知觉之心也。此心非血肉有形之心，乃虚灵无形之体，在五行属火，八卦为离。离有乾之二阳光明于外，坤之一阴虚静于中，玄妙莫测，亦化无穷，故名曰神。

神有先后天之分：先天之神，元神也；后天之神，识神也。先天固有之真性，本寓于先天元神之中，因私欲熏染，神失其初，神之所发，渐与性反，性即为质所蔽，斯为后天神矣。先天之神静而完，后天之神动而亏；先天之神灵明与性合，后天之神昏暗与性离。昏暗则元神不觉，故发诸妄；灵明则诸妄寂灭，仍还先天。古云：“人

心死，道心生。”道心者元神也，人心者识神也。道心亦即先天真性，人所同有，不同者后天之人心耳。欲死后天不同之心，必有种种不同之法。我无不同之心矣，即无需不同之法也。

古云：“心是根，法是尘，两种犹如镜上痕；痕垢除尽光始现，心法两忘性即真。”又云：“心镜明，鉴无碍，廓然莹澈周沙界；万象森罗景现中，一粒圆明非内外。”古诗云：“吾心似秋月，碧潭清皎洁；无物堪比伦，教吾如何说。”所谓本来面目、固有主人、光明莹澈、皓月当空、无内无外、无量无边，此皆明心之境界，见性之表示耳。但只知修性，不知修命，仍非大道之全体也。

命者何?即人承先天之炁而生，承天之命也。命即气也。

气有先后天之分：先天之炁，元气也，未有天地先有此气，人虽生于天地之后，所得之气仍先乎天地之气也，故曰先天；后天气者，即呼吸之气也，人得先天之炁而成胎，渐生口鼻之窍，俟十月胎足，瓜熟蒂落，哇地一声，始开呼吸之门，先天之气得之于前，呼吸之气有之于后，故曰后天。先天气如木之根本，后天气如木之枝梢；先天气如水之源，后天气如水之流。水无源则流止，木无根则干枯，先天之气竭，后天之气断，气断则命绝，命绝因气绝，命存因气存。气即命也。

《黄帝内经》云：“男子二八肾气盛，天癸至。”肾在五行属水，八卦为坎，外阴而内阳，坎中一阳之气足，即肾气盛也。天癸者，即天一所生之水也。至者，到胞中也。胞居大肠之前，膀胱之后，男子名气海、精室，女子名血海、子宫。上则归结于背脊中间，为肾中之系，即命门也，督脉贯之，为物气之根本，生化之大源。然坎中一阳能蒸发而化水，水亦能酝酿而化气。自童体破，而此气损，愈损愈微，坎宫愈虚，水冷金寒，火水不融而未济，天地不交而成否，至此百病丛生，生机日危，难逃衰死之定例，无他，神气不交也。

然则养先天之神为修性，养先天之气为修命，性命双修，惟命气二者而已矣。

修炼家又言炼精化气者何也?夫精者何?乃元神元气酝酿流行之精华也。精亦有先后天之分。先天之精，元精也。元精与形，寓于

元神元气之中，周流全体而不息，润行百骸而不枯。《灵源大道歌》云：“休论涕唾与精血，达本穷源总一般。”又云：“纵横流转润一身，到头不出于神水。”神水与元精二而一欤。

后天之精，乃交感之精也。先天督脉肾阳所化之水，与后天冲任奉心所化之血，血水俱下，会合胞中。女子以血为主，则水从血化而为经；男子以气为主，则血从水化而为精。故《内经》云：“男子二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故有子。”此所谓先天之神气动而亏，顺则生人也。

《黄庭内景经》云：“急中精室勿妄泄，闭而宝之可长活。”又《外景》云：“长生要妙房中急。”古云：“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”广成子告黄帝曰：“毋劳汝形，毋摇汝精，乃可以长生。我守其一，以处其和，故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。”此所谓先天之神气静而定，逆则成仙也。仙凡之悬殊，既在神气动静之妙；精血之变化，亦在神气统制之中。故但言神气，则不必言精矣。

夫气人身来谓之生，神去离形谓之死。神去，则气失所驭而耗散；气绝，则神无所养而离体。气飞神无以保，神飞气无以留，神气相关之密切，未可须臾离也。常人依神气以维肉体之生存，至人养神气以证无上之妙道。俞俞子曰：“真息凡息自不同，先天后天两用功；缘遇圣师方下手，免教呼息总成风。”文逸真人云：“命蒂从来在真息。”此皆示人神气相交，玄窍即现，恍惚窈冥，真息始生，为最上一乘大道入门之要诀也。

神有知而气无知，以先天之元神游注先天之元气，神气既交，渐由否而转泰，由未济而既济，凡息停，真息生，一阳萌动，大地回春，氤氤氲氲，气逆轮转，坎中之二阳，遇化离中一阴，化之既久，变为纯乾。始则以神炼气，以气化神，继则形神俱妙，与道合真，飞腾云霄，顷刻万里，隐显变化，所欲随心，贯金石而无阻，入水火而无碍。身外之身，即神与气精，混合为一之化身也。

盖神即性也，气即命也，言神气则性命在其中矣。《灵源大道歌》云：“神是性兮气是命，神不外驰气自定。”意即此也。

而古丹经常云“是性命非神气”者又何谓耶?但功夫有深浅之分，根器有利钝之别，与普通说法，先讲神气之妙，俟日久功深，再示

性命之微。而攖宁夫子注《灵源大道歌》，解释颇详。

然气即命矣，修命固能维持生命之不死，若偏于修命不知修性，不过色身健旺，年寿增高，较诸常人之生死，五十步笑百步耳。凡有形质，终归消灭，山河大地，尚有坏空，而况区区之形骸乎?即寿活千岁，仍一愚夫，不合老子“外其身而身存”之旨。

但童真修炼，纯乾未破，神气浑全，曷需乎术，因少年定力未坚，道心不固，物欲牵引，一旦堕落，宛转缠缚，永无出期。即使慧根深厚，不昧前因，而气血既衰，断丧殆尽，仍须假术以延命。故曰：“气为添年药，神为气主人；九十翁还丹，接命果常存。生死非定数，造化在吾心。”若不能夺天地之造化，则仙道不足贵矣。

神即性也，性固为万劫不坏之体，若偏于修性，不知修命，无常迅速，气散神离，难了分段生死(分段生死，即是不能自己作主之生死)之苦。俞俞子曰：“碌碌庸夫无了休，神离气散不知愁。”叹世人之梦梦不觉也。江湖旁门无论矣，即以师表白命，谈玄说法，高唱福慧双修，六度万行齐证者，究其衰老病死，仍无异于常人。空言泛论，难实现于生前；征验效果，均推诿于死后。而且视肉体为幻妄，以皮囊为赘疣，试问生命丧失，凭谁修行?凭谁证果?除解脱生死以外，尚有何法为最高耶?

个人之生死，在生前犹听造物之支配，丝毫无法自主，而况死后乎?生前既无法不死，死后更无法不生(英按：此说良是)，牛胎马腹地狱饿鬼是亦无法不去矣。须知有生即有死，有生死即有轮回。神离气绝，强名归真，聊以自慰，生死未了，妄言证道，借此眩人，自无解脱生死轮回之法，而勉强教人解脱者，欺人乎?自欺乎?

而且分门别户，千蹊万径，以假乱真，以盲引盲，蹉跎岁月，皓首无成，甚则怪诞荒谬，俗污邪僻。世风日下，大道愈晦，以致好道一生，尚未梦见道为何物，良可悲悯。无怪学者牛毛’，而成者麟角也。

吾辈忝属黄帝子孙，生在中华国土，家传之无上仙道，行将断绝，出世之最高学术，忍听沦亡?而况毁我家珍，拾人瓦砾，数典忘祖，能无惭惧乎?然非积功累德，不足以感神明；非至诚款契，不足以结师友；非遇明师，难闻至道；至道未闻，安望修证哉!

况富贵诱其心，利害扰其意，美色耗其精，毒品促其寿，功名声誉束其体。此乃不学而自好，不求而自趋，皆乱性伐命之蟊贼，戕神耗气之利器也。

常人以为可好者，至人恶之；凡俗以为可贵者，上士贱之。相背而行，去道日远，人自远道，非道远人。倘能坚心求道，百折莫回，一息尚存，此志弗怡，自能得遇明师，指破玄窍。《乐育堂语录》黄元吉先生云："吾示玄关一窍，是修道人之根本，学者之先务，不比下二乘说窍，有形可指，有名可立。"又云："玄关一窍，是先天混元一气之玄关，了无声臭可扪，色相可见，此最上上乘炼虚一着天机，从古仙子鲜有下手之时即悟人此际者。"攖宁夫子云(见《扬善半月刊》六十期)："所得玄关一窍者，既不是印堂眉间，亦不是心之下肾之上，更不是脐下一寸三分。执着这个肉体在里面搜求不过是些脑髓、筋骨、血脉、五脏、六腑秽污渣滓之物，固然不对。撇开这个肉体，在外面摸索，又等于捕风捉影、水月镜花，结果毫无效验。着相着空，皆非道器，学者常于内外相感天人合发处求之。此是实语，不是喻言。"据以上二公之开示，已露端倪，学者有缘，当能顿悟。

但精微秘诀，口口相传，向不着于书帛，《参同契》云："窃为贤者谈，曷敢轻为书。"抱朴子云："不得真师口诀，不可轻作。"又云："登坛歃血，乃传口诀，苟非其人，虽裂地连城，金玉满堂，不妄示知。"口诀之秘自古皆然，非自今日始。盖盗天地，夺造化，玄律最严，秘之固其宜也。然过秘则至道愈晦，恐无筌蹄以起志士之信。故明言神气性命之实学，不用龙虎铅汞之隐语，俾学者易于领会，而免误人歧途。此最上一乘之大道，无阴阳清净之偏执，悟之则宇宙在手，万化生身，迷之则面墙触壁，执着难成。深愿好道同志，早明神气玄窍之妙，同登道岸，解决衰老病死之苦，共臻圣域，则幸甚矣。

# 论济一子傅金铨先生批注各书

方内散人

济一先生，博学也，非绝学也；奇才也，非通才也。其议论雄卓，学问渊深，参求至道，靡术不通，历述三教，无书不读。余阅其《九皇经注》、《一贯真机》、《上天梯》、《{天仙正理)点睛》、《顶批{参同契)》及《三注悟真》等书，宏深博大，夫何间然。所可惜者，仅晓南宗，未明北派，凡遇清净，悉指为顽空。不知清净门中有顽空，有正法，有景象次第，有火候细微作用不同，而成功则一。北七祖除马丹阳外，俱从清净成就，历历可考，非余一人之私言也。如《点睛》一书，强将伍祖扯人栽接中去，直是点金成铁，岂不冤哉!又谓孔子释迦，亦须栽接，是何言欤?(中略)

《悟真篇外集》，专言禅理，不说丹法，其《采珠歌》起首四句云：“贫子衣中珠，本自圆明好；不会自寻求，却数他人宝”，乃引用《楞严》“譬如有人，于自衣中，系如意珠，不自觉知，穷露他方，乞食驰走。忽有智者指示其珠，所愿从心，致大饶富，方悟神珠非从外得”。阳明示学者诗“有抛却自家无尽藏，沿门持钵效贫儿”，意亦本此。盖谓自身有珠，不必外求也。而济一先生顶批，则因一衣字搭上，竟误会曰：“妻子衣服也。”

又紫阳《读祖英集》有“昨霄被我唤将来，把鼻孔穿拄杖上”之句，而先生则又批曰：“二句命理神工。”我知先生之意特指橐籥鼓琴、天门进气而言，但紫阳所谈者是禅理，不是命理，先生未免误会矣。

又《悟真三注》中引吕祖度珍奴二词，末云：“待他问汝甚人传，但说道先生姓吕。”祖师当日不过要珍奴记得授受渊源，别无所指，而先生顶批，则因一吕字又误会曰“口对口，窍对窍”也。

《金丹真传》中之修真入门，明言补气之法，理出两端，有清净而补者，有阴阳而补者。而先生则又强下断语曰：“信乎，是否赖有此既漏之身一转。”

如此等类，难以枚举，穿凿附会，甚可笑也。闻先生当日得诀归来，高谈雄辩，旁若无人，为族人所不容，乃弃家远遁。厥后待缘川上，垂四十年，求护法之心太切，了生死之念太殷，著书各种，悉归一辙。要人深信不疑，从之学道，其心固良苦，而其量殊不宏矣。《悟真篇》云：“大药修之有易难，也知由我亦由天。”吾惟修德

炼性，以待天缘已耳。至得护与不得护，能了与不能了，皆有天焉，何事凄惶躁急，如韩文公之三上宰相书，急于自售也哉?

况了生死之法，非止一端，奚必专靠栽接，而先生不知也。其能运广长舌，不避毁谤，层层印证，使后世知有南宗正脉，则先生之功也；其力辟清净为顽空，印定后人眼目，使不知有北派真传，则先生不为无过焉。先生之书瑕瑜互见，功过相参，而引用宏富，如数家珍，则非浅学之所能及。吾故曰博学而非绝学，奇才而非通才也。

余学问浅陋，望尘莫及，何敢妄论前贤?但恐其误后世，故不敢不辩。孟子曰：“予岂好辩哉，予不得已也。”亦若是焉耳。知我罪我，固所不辞，明眼人自有会心，愿以质诸来者。

(撄宁附注：作者方内散人，原籍江西南昌，与黄邃之君谊属同乡，而又同道。清朝光绪时代，广东香山郑陶斋君，曾授业于方内散人之门。方内全家，皆笃信儒释两教，而于仙道无缘。故其自己著作，亦止署别号，不用真姓名，盖免为反对者所诟病也。郑君当年作彼护法，助以财力，俾克入室下功，已大见效验。但因发生意外之障碍，竟不能终局。黄邃之君曾为余言之，并深致感慨，惜余未追询此公后来结果究竟如何。本篇所论傅金铨先生谬误之处，颇有益于学人，今特抄登报端，以飨读者。)

# 谈“致中和天地位万物育”之致中和功夫如何做法

杨凤起

读五月一日撄宁先觉致《仙道月报》社函，知撄宁先觉抱有救世度生之宏愿，而从事于平戾气、培正气，消弥战祸于无形中之仙学家也。凤起极其佩服。

所云“致中和，天地位，万物育”，仅有“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和”二语解释“中和”字义，而“致中和”功夫则无。愚见以为《中庸》“致中和”之“致”字，即《大学》“致

知在格物”之“致”字变相也。苟欲致中和，先须致知，而致知在格物。格物云者，格(有格断意)去一切贪嗔痴爱之物欲也。果将一切物欲格去，则天性自露，不为物欲所蔽，而良知自致矣。故曰：“致知在格物，物格而后知致，知致而后意诚……国治而后天下平。”

能致知方能致中和，能致中和，则天地位焉，万物育焉，犹如致知之极而天下平也。天下平，则天地有定位，万物并育而不相害；天下不平，则天地无定位，万物不育而相残杀。吾人当努力从事于致良知，即从事于致中和之功夫也明矣。

凤起今以致知之致字，来解释致中和之致字，以致知功夫，作为致中和之功夫，正诸攖宁先觉，兼就正于有道，不识以为当否?

# 读丹经沉闷的经过

汪伯英

伯英自弱冠前读丹经而志道。经中每教人涉水登山，寻师访道。又说：“口诀书中自有，天机泄尽无余”，似乎不假外求，可以自得。又说：“性当自悟，命必师传。”又说，“性不寓命，命不寓性。”又说：“道可受兮不可传，”“功无为则无不为。”诸如此类，不可胜说。扑朔迷离，互相矛盾。颜闵之慧，尚难强猜，况乎钝根，岂敢妄测？

因于昔年到沪，参拜吾师，虽蒙慈悲，重示隐约，依然未悟。嘱读丹经，于是再加穷理尽性之功，冀得精义入神之效。转瞬于兹，不觉三载，因于去年复游沪滨，重行叩访，始蒙一言之启发，乃得心印夫规中。

于是再将《参同》、《悟真》、《还原》、《复命》等书，复加一读，始知神仙坎离龙虎之寓童意，真人颠倒逆修之妙用。“借假以修真，以此而摄彼。”“说着丑，行着妙。”“西方酒，北地花”“神仙不肯分明说，说与分明笑煞人。”“劝君穷取生身处，返事还元是药王。”“未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅。”“休妻谩遣阴阳膈，绝粒徒教肠胃枯。”种种辞意，依经论释，确非清

净孤修之本旨。故紫阳依处厚而始成、道光必还俗而始就。其它如泥丸、缘督、致虚、三丰之辈，皆必依有力者而为之。书籍所载，不可厚诬。以是知南宗北祖，其下手修持之法，确有不同之点。

虽然，“殊途同归，百虑一致”，“还元无二，方便多门”。正不必执此以废彼，亦无庸出奴而入主。尽信书则不如无书，无书则又难起信。此全在善读者，会心而有得，神明而知几。切不可拘滞而不通，执着而不化，则将来得遇至人自有豁然贯通之机。若必欲执一己之聪明，而强为附会，恐上智之士，难免有所未达。且如小子，昔者于吾师之言，亦久怀疑意。迨此次抉破，方觉得万卷丹经，可供玩索。噫！仙师之恩，刻骨难忘，此非化声先生之语邪？

一得口诀，便开锁钥，满库宝藏，任入取携，不意朴陋如英，亦得领略至此。呜呼！师恩乎？祖德乎？二者兼而有之乎？小子三生有幸乎？吾均不计矣。唯愿俟人事既尽之后，专志于此。虽遍海角天涯，则必不顾死生以了此死生，不顺造化而逆彼造化，别立乾坤，再寻天地，今日有是梦想，将来望成事实，若不如是，则负师、负祖、负己灵、负神明自欺之罪，万劫难消矣！

# 天声人语

志真子

问：何者是道？

答：道即太虚中无形之生炁

问：如何谓之修道士？

答：即是采取太虚中无形之生炁，来修养吾人之身心。

问：太虚中无形之气体，藏在何处？

答：无所在，无所不在。

问：何谓也？

答：因其是无形，吾人肉眼不能见。故云“无所在”。然无形之中，实含有生机，遍一切处，故云“无所不在”。

陈撄宁按：不但肉眼不能见，虽道眼亦不能见者。

问：即是无形可见，何以知其含有生机童

答：于一切动植物之生生不息，岁月无间，故知之。

陈撄宁按：不但动植物如此，虽金石矿物亦如此。

问：既如此说，生机处处替有，则吾人亦常在生气之中。听其自然可也，何必又要采取？何必又要修炼？岂非多事乎？

答：虽说处处皆有，若不用功夫采取，则与吾人身体似有隔膜。譬如江河溪井之中，虽然处处有水，若吾人不去汲引，水决不会自己送到家里来。

问：吾人身上本来可有生机吗？

答：当然有生机，若无生机，如何能活动？

问：吾人身上的生机，从何而来？

答：在父精母血交媾的时候，而太虚中无形的生气，即落于其中，在道家称为“先天一炁”。

问：父精母血交媾的时候，太虚中无形生气，怎么会落于其中？

答：父精母血，即是一阴一阳。当其交媾时，有一种呼吸的力量，即其呼吸之间，太虚中无形之气，自然而然，如磁石之吸铁，不知不觉，摄在其中矣。此所谓造化之神功，天机之玄妙也。

问：照此而论，则吾人身上个个都有生气，而人家生出来的小孩子，每每说先天不足，是什么缘故？

答：吾人身上的生气，自从父母交媾时得来，而此生气本不在父母身上，乃是借父母的力量，从太虚中招摄而来的，是谓“先天炁”。父精母血是后天炁，用后天气去引诱先天炁，故后天点浓厚者，得到的先天炁也浓厚。而后天气薄弱者，得到的先天炁亦是薄弱，因此他生出来的孩子，便是先天不足。

问：先天炁既然人人都有，何以又要到外边去采取？

答：虽然人人都有，但有厚薄多寡之不同。自不妨薄者令厚，寡则令多，贫人变作富翁，岂不更妙？况吾人有生以来，所得先天炁有限，到十几岁成人以后，则生机日少一日，渐渐由老病而至于死，皆不知修炼采取之过矣。

问：欲采取生机，当用何法，有何口决？

答：此法非片言可尽。一方面要研究学理，多看道书，一方面

要清心寡欲，实行证验。若作一简单的解说，则广成子告黄帝所言：“无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。我守其一，以处其和。故我修身千二百岁矣，而形未尝衰。”此数语能抵得几百部道书。苟能照之施行，亦未尝不是极好的方法，极灵的口诀。

问：先天一炁，是修炼家所用的。修炼家能采得此先天一炁之后，便可以成为神仙。而普通父母交媾生人之种子，亦称为先天，恐怕不合修炼家的原理。

答：“先天一炁”顺则生人，逆则成仙。寻常的夫妇相交，是先天炁与后天浊精浊血和合而成，故则生出有肉体的小孩。修炼家坎离既济，是“先天一炁”与后天的真阴真阳混融而就，故结成虚灵的圣胎。论其种子，皆可以说是“先天一炁”，惟其运用方法之不同，故其成就亦不同。

问：性命双修，与但修性不修命，有何不同之点？

答：性命双修，是形神俱妙的工夫。由性灵影响到肉体，诚于中者形于外，故肉体亦能变成灵妙之物。若只修性不修命，则道力薄弱，无法对付自己的肉体，结果只好弃而不管。而心性工夫，究竟做到如何程度，自己既没有把握，别人又无法测验，容易自欺欺人。所以真实的修炼家，不愿专走心性一条路。

问：性命双修、只修性不修命之说，已略闻其概矣。若只修命不修性，其成就又如何？

答：修命不修性，是顾其外而不顾其内，就象拳术家与体育家，唯善于锻炼身体，表面似乎康强，然偏于一端，亦不能维持长久也。

问：以上所言三种不同处，可否再作一显明之比喻，俾普通人都能了解。

答：照理是无须再分析，但既为普利起见，只得略费言辞。

(一)性命双修：性譬如一国的圣人，命譬如全国的百姓，性命双修是用圣人的道理，渐次教化百姓，使他们都变为圣人。

(二)只修性不修命：是圣人依然圣人，百姓依然百姓，结果圣人看不起百姓，百姓不敢高攀圣人。圣人只图自了，绝尘逃世而去，丢下许多百姓，束手待毙，同归于尽。

(三)只修命不修性：就是上不仁而偏要下好仁，上不义而偏要下

好义，自己言行不检而偏要百姓都做好人。虽然恃了一时的威力，使百姓不敢为非，但终非安全之局面也。

陈撄宁评：讲到极处，性与命原不可分。以上各条，将性命分而为二，乃是方便说法。

又按：原作尚有二十余条，专论儒释道三教之不同，并比较其优劣。虽亦持之有故，言之成理，然未免多生枝节，反令儒释二教信徒有所不满。况吾国今日所谓教者，岂仅儒释道三教而已了请看象天主教、耶稣教、喇嘛教、回回教等又将如何比较？吾辈只须抱定宗旨，专弘“仙学”，不谈宗教，自可扫除许多无谓之纠纷矣。故将原作中涉及儒释道三教比较优劣之文章，概行删去，免起是非之争。阅者谅之。

# 性命双修问答

严慈光

按：性命双修问答，系句容县严慈光先生寄来。严先生系理教中先觉之士，研究性命功夫，业已多年，又得明师指授，故所撰著，均为自己之心得及经验，颇多发明之处，以补前人之所未及。今已商得严先生同意，愿将此书在本报逐期披露，俾与世之好道君子，共同研究。然问答之后，间或参以编者之按语，并非敢自作聪明，亦不敢谓愚者之一得，盖不过就正之意云尔。尚祈严先生原谅是幸，叵有不当之处，仍希指正为荷。

一问：何谓性？

答：天命也，人之智慧也。

二问：何谓命？

答：人之生死也，呼吸也，真元一气也。

编者按：性是灵机，命是生机；性是真空，命是妙有；性在人身为神，藏于心部，命在人身为气，藏于两肾中间，即医书所谓命门；性则无所不包，命则有所寄托。然性无命则性藏于虚空，不能显其妙用；命无性则命成为死气，冥顽而不灵活。故性命二者，相

须为用而不可分离。倘使日渐分离，则人便去死不远；倘能常使混融，则人即去仙不远。盖性命合一，即是以神入气，以气合神。即所谓由后天之神气，返还先天之性命，两仪还为一气，阴阳复归太极。倘能再由太极而还无极，则大而化之，与道合真矣。

又按："与道合真"亦有两种解释。一种是狭义的，是暂时的，是初步功夫；一种是广义的，是永久的，是极致功夫。

何谓狭义暂时初步功夫?即是起初做心息相依，神气混融的功夫，达到虚极静笃，人我皆空，五天无地，不识不知之境界，亦即《庄子·大宗师》篇所云"堕支体，黜聪明，离形去智，同于大通"与所谓"三日能外(按此节之外字可均作忘字解)天下，七日能外物，九日能外生，外生而后能朝彻，朝彻而后能见独(按独就是浩然的纯阳正气，亦可以说是先天一炁)，见独而后能无古今，无古今而后能人于不死不生"。盖寂然大定之时也。如此岂非与道合真乎?然此种境界，并非一定要经过极长时间。若能专心致志，择静地闭关，对于外事则丝毫不问不管，如此则身心清静。倘做得得法，则一二月中亦可以证到。不过入之时间，不能十分悠久。然能证到此步功夫者，不论时间长短，而对于自己生死，即能有所把握，坐脱立亡，已可由心运用。而其所不足者，即因虽能与道合真，而未能形神俱妙耳。所以说是狭义的，是暂时的，是初步功夫。

然则何谓广义的永久的极致功夫?此则在能出阳神之后矣。盖功夫能够做到出阳神，则其神通之力，当然不可思议，而其肉体则依然存在。于是再做形神俱妙功夫，阳神可出而不使遽出，留在幻躯之内，绵绵密密，保守元灵，静则凝如山岳，动则轰若风雷，一收一放，一呼一吸，全任天地造化自然之气，将所有之幻躯，日渐消融浑化于不知不觉之中。久而久之，形骸骨肉，自然尽变微尘。此所谓炼神还虚，炼虚合道，亦所谓形神俱妙，与道合真。为学仙者最后之归宿，不生不死，亿劫长春矣。斯所谓广义永久极致之功夫也。到此地步，性命浑全，万事已毕，乃可告无憾于天地矣。

三问：何谓性功?

答：文火之功，又名降龙，是坐而不做之功也。

编者按：性功分炼性与养性两种。炼性之功，动时居多，即是

一切日用寻常之中，淘汰去自己向来所有暴躁的火性。对于私人的享受方面，不去同人家计较，所谓逆来顺受，以造成天地间中和之气。至于遇到物质和情欲方面的引诱，我则视有如无，知色不色。然此种习惯，先则或者有些忍耐不住，未免勉强矜持，到后来自会得成功像本然的天性。此皆是属于炼性之功。然有时在静坐中亦称为炼性，如王重阳真人云“炼性当如活死人”之类，其实即养性也。

盖养性之功，则静时居多。严先生所谓“文火之功，又名降龙”，吾师《灵源大道歌白话批注》云“如何是文火?曰全体放松，含光内守，绵绵似有，默默如无”。盖养性当优游闲暇，从容不迫，和缓舒适，绝不可有丝毫勉强之执持。《参同契》云：内以养己，安静虚无。《悟真篇》云：漫守药炉看火候，但安神息任天然。如此方能养得性体圆明，灵机天趣，活泼泼地，有海阔天空鸢飞鱼跃之象。此之谓养性。

性功者，当合炼性养性二者而为之。

四问：何谓命功?

答：武火之功，又名伏虎，是做而不坐之功也。

编者按：命功属阴中之阳，即在恍惚杳冥中采先天一炁。盖功夫能做到恍惚杳冥之时，不论南宗北宗，天元人元，其先天一炁，必定发生，百不失一。学道者，若能乘其机而采取，则资生之道从此事穷矣。

《黄帝阴符经》云：食其时，百骸理；盗其机，万化安。屈原《远游篇》云：一气孔神兮，于中夜存虚以待之兮，毋为之先(按：一气即先天一炁；孔字作甚字解；中夜谓亥子之交。其意谓先天一炁，甚为神妙，若能于亥子之交，存虚守候，若未至，不可性急，先有采取之思想；炁若来时，则混混沌沌，可以乘机采取矣。宋程明道先生亦有注云：若非窃天地造化之机，安能长生。其所谓天地造化之机者，亦即指先天一炁也)。所谓时也机也气也，皆指此一时也。又道书常谓炼精化炁者，亦当在此时。盖惟先天之炁，方能熔化后天之精使不顺流而下，俾得逆转河车也。

五问：性功如何坐法?

答：非经明师点传，慧眼不能开放，徒然枯坐实无益于身心。

性功之坐法，各有不同，如坐禅、坐香、运气调息，均属性功之入门也。

六问：命功如何做法?

答：更非明师口传不可，应由授者指而学者得。既有口诀，更须下手实践。

七问：性功能否得之于书?

答：有智慧者，研究学理则可，恐难得其真谛也。

八问：命功可否自悟?

答：不行。非有明师指点，关窍不明；虽有师指，仍须自悟。学识纵深，五师而不可得，自作聪明者亦属盲修瞎炼也。

九问：性功几日一坐?

答：每日一坐，时间不论多寡，愈多愈佳。如有闲时，亦可一日两坐，再多亦恐有损，而又妨碍生活上工作时间也。

十问：命功几日一坐?

答：命功是做不是坐，视年龄之大小，十六岁以内者三日一次，二十四岁以内五日一次，四十岁以内可七日一次，五十六岁以内得十日一次，六十四岁以内半月一次，六十四岁以外者得一月一次。每做最多只须几十分钟或几分钟而已。

十一问：性功容易，还是命功容易?

答：坐功不能先问难易。性功得之易而纯不易，命功得之难而成不难。

十二问：性命双修有何分别?

答：性功是专讲保神与调气，命功是讲聚精炼气、聚气炼神、聚神炼丹。

十三问：何谓三宝?

答：精、气、神。

十四问：何谓三关?

答：尾闾关、夹脊关、玉枕关。

十五问：何谓九窍?

答：在三关之内，每关有三窍，如火车轨道之站口也。

十六问：何谓先天与后天?

答：先天乃真元一炁，属于无形；后天乃补养人之体质者，有形之物皆名后天。

十七问：何为玄关一窍?

答：系性命之部位，玄关所在，必须明师指传也。

十八问：性命功夫，是否金钱所能买得?

答：费钱未必得真传，能得真传者，不用一钱买也。大道无贫富贵贱阶级，均视其有无慧者而判别之。

十九问：性命之功，是否为各道冠?

答：道有三千六百门，门门各有一苗根；惟有些子玄关窍，不在三千六百门。道虽分门，及其成功一也。

二十问：何谓采药炼丹?

答：乃命功之下手功夫也。

二十一问：是什么?

答：自家水药是药字读音，自家水者即是本身的甘露和炼气的原质。

二十二问：何以要采?

答：在灵山，不采不得。诗云："松下问童子，言师采药去，只在此山中，云深不知处。"即此意也。

二十三问：采到后，是怎样炼法?

答：此非师传不可。大概的解说，不外乎风火两道，以风掮火而烹炼之。

二十四问：丹的原质是什么?

答：吕祖说：世人宜假不宜真，愿度众生莫度人；吾把天机重泄谕，灵丹只是气和精。

二十五问：儒书曰：中者天下之正道。是何说法?

答：以前仓颉先师造字，首先相形。中者是太极而分两仪，口字是代表玄关，一竖代表慧剑，故修命功者不偏不倚也。

二十六问：只修性不修命，有无不合之处?

答：修性不修命，等于修形不修心，又如筑基而不造屋。吕祖《敲爻歌》中曾云："只修性不修命，此是修行一大病；只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。"

二十七问：只修命不修性，有无关系?

答：命虽修而性不率，亦难成道。命是体内的发展，性是建筑上基础，两者非兼而不能成。但为环境所不许者，得酌量情形减少之，可不依第九问所答之限次为标准。命功却不能弃之。

二十八问：做命功与坐性功，能否学习拳术?

答：性功则可，命功之后则不能。在功后劳累，恐失去温养之效也。

二十九问：双修功夫，是否要素口?

答：以卫生及慈悲忠恕之道论之，应当素口。

三十问：双修功夫，为斩去邪念起见，能否诵读经文?

答：不行功时则可，行功时绝对不能。紧记“开口神气散，舌动是非多”之语。

三十一问：双修功夫，与夫妇之事有无障碍?

答：夫妇之事，乃属人伦。大道不绝人伦，但命功之炼纯者，对于此事，不戒而自戒。若行命功时，当以单人独卧为宜也。

三十二问：双修之功，属于何教?

答：非僧非儒亦非道，只知守住玄关窍；说之太丑行之妙，道成列入神仙教。

三十三问：直指单传，是怎样解说?

答：这是佛教中的释语。记得达摩祖度神光时，有四句偈语：“万法归一一归何，神光不明赶达摩；熊耳山前跪九载，单求一指躲阎罗。”

三十四问：双修之功，要否烧香拜佛?

答：拜佛是心灵的自慰，行功是锻炼体格，绝无连带关系。其他迷信之举动更谈不上，亦不需要。

三十五问：做功与工作，有无妨碍?

答：坐性功，在早晨天将明时，借受阴阳开辟之气，调补先天真元一炁，时间或多或少；做命功，是隔几日一次，每次时间甚短，初做者稍长，做纯以后，几分钟即可安然就眠矣。

三十六问：行功有何手术?

答：坐性功时，得退火；做命功时，须退符。

三十七问：退火能否从简说明?

答：如叩齿、透鼻、擦掌、摩脸、去肾火、转山、扳筋、揉膝等等。

三十八问：退符如何退法?

答：此须口传心受乃可得之，非笔墨所能写明也。

三十九问：性命功，与同善社及其它各道，有无不便?

答：大道只行一条，何必强分派别，转嫌执着。

四十问：释道能否求得此道?

答：均可。儒道两教自易，释教较难。

四十一问：行此功夫，深山好，闹市好?

答：视生活环境如何，在初学当然静处较闹市好些。

四十二问：行此功夫，有何戒律?

答：禁烟、忌酒、绝嫖、止赌、寡言、少食、灭眠，因此七项，均与行功有亏损之弊。

四十三问：行功时，是否须要择地而坐与做?

答：行功处，首重静洁，空气流通，衣服与设备均须注重卫生。

四十四问：研究双修，宜读何处书籍，较有进步?

答：未得口诀之先，任何道书不易懂得，得过真传之后凡是有关道学之书籍，如《参同契》、《金仙证论》、《悟性穷原》、《指玄篇》及《道书十二种》等，均可阅之自明。

四十五问：不识字者，能否求得此道?

答：文字一道，只能研究学理。识字者固然较易，但因智识太深，神经较敏，最易误入歧途；不识字者全凭口传心记，亦能死下功夫而得成功之效。

四十六问：做此功夫与社会上有何益处?

答：社会为人所造成，人体之坚固与脑筋之新颖，乃精气神所结晶。做此功夫，始则意诚、心正、身修，继则家齐、国治，才谈到平天下。实乃民族主义治本之要素。

四十七问：欲求此道，应从何处着手?

答：先正己之心，而后求诸师，或可访之友。有志者事竟成，正心即是着手处。

四十八问：“顺生人，逆成仙”是何说法?

答：人是父精母血所造，仙是采药炼丹而成，两者名虽异而实则同，只顺逆之分耳。

四十九问：炉是何物?

答：造化炉是聚精会神所使，分金炉是聚气引精所用。

五十问：做双修功，到何程度，即知进步有效?

答：始则可却病延年，继则先知先觉，等到精熟成丹时，自有飞升之望。

五十一问：却病延年，尚可得知，先知先觉，何能得见?

答：得功后，自有明师指点，功深丹熟，不愁不知也。

五十二问：做双修者，有无层级乎?

答：性是初步，命是了步，性药人人可得，命功百难传一，如有特殊基础者，层级不得而限之。

五十三问：双修功，是否要斩断七情六欲?

答：七情有破坏之危险，六欲有起魔之可虑，虽一时不能完全戒绝者，宜乎明了为是。

五十四问：六贼是什么?

答：眼、耳、鼻、舌、身、意，亦即六欲也。

五十五问：折坎填离，是何解说?

答：离是先天火，坎是后天水，所谓水火既济是也。折与填是八卦中以满塞虚之代名词也。

五十六问：铅汞是何物?

答：与前一问答相同，例如龙虎、阴阳、婴儿、姹女、牝牡等等之别称，均属后人以文字来形容，希望修道之士切勿拘牵文义。

五十七问：做双修功，究竟崇拜何佛、何仙、何祖?

答：一、本身学道的祖师；二、自己心田，不待外求，“佛在灵山莫远求，灵山只在自心头；人人有座灵山塔，且在灵山塔下修”即此意也。

五十八问：苦力工人，能否做此功夫?

答：性功尚可而命功不能，尤恐伤丹损气。为便利起见，命功做后必须修养一日，否则容易伤丹也。

五十九问：双修之功，有无公开可能?

答：除必要部份，非经亲传不能领略外，均可公开谈论。本书所答各点均已尽情泄露矣，但不近乎此道之辈，空谈无益，乃多费唇舌耳。

六十问：女子双修与男子双修有无不同之点?

答：女子初下手时，因生理关系稍有不同，及至赤龙斩决以后，与男子一般无二也。

六十一问：要求双修功夫，何人何处可以得到?

答：这是介绍的问题，姑不妄答。谁能为人师，全不敢说，只要有志，不怕不成。能不耻下问，能虚心就教，放开眼界去访，何愁不得明师?等到智慧开放，满眼遍地俱有抱一守中之道长，只奈求道者不识贤愚，故而失之交臂也。

六十二问：既如上述，怎样可以按步进行?

答：先从参道着手，然后谈到访道，访遇而后求道，求得而后悟道，悟明而后修道，修纯而后了道，了却才算成道，成道而再渡道。

六十三问：孔子说：朝闻道，夕死可矣。不知闻的何道?

答：在我说，就是此道，如不信，当作我妄言之，你妄听之。

六十四问：玄关一窍究有几处，而在人身何部，能否说明?

答：据余闻见，真窍只有一处，分其上下两窍者亦无不可，所在的部位，就是性命两方，性命又在何处，只有请问你自己的师尊，恕余未便作答也。

六十五问：修仙与修佛，是否与双修功同，抑系另有法门?

答：路有千条可走，其目的地只有一处，所谓“天无二日，法不二门”。昔日广成子答黄帝所问：“天无二道，圣人无二心，总不出积精累气固守元阳，穷理尽性，以至于命。”吾人在修道行功过程中，最好不必板守名辞，能先免去轮回者，认为佛即佛，认为圣即圣，认为仙即仙。《中庸》曰：“故君子居易以俟命，小人行险以侥幸。”亦此意也。

六十六问：性命之功，能否永久固精保气?

答：根据个人的体验，不愿欺人之谈，最低限度绝对可以延年益寿。因为性命双修，即是知止至善之实现，知止是知道止精的下

手，至善是最完善的实学功夫。《中庸》云：“至诚之道，可以前知。国家将兴，必有祯祥；国家将亡，必有妖孽。见乎蓍龟，动乎四体，祸福将至，善必先知之，不善必先知之，故至诚如神。”这一章语句，对双修之道，极简而至明。至诚者是性命起首之一着，将真意入在坤腹之中名曰丹田。譬如为国，在此用灵神久栖，二六时中常行觉照，用呼吸吹发其内，绵绵旋枢之意，不可须臾离也。前知是预先知道之说，如鼓动捣炼之功夫是也。国家将兴者是静极丹田气动之象，真修之士，起呼吸留恋，用武火采摄归源，得造化之长生，岂非祯祥之兆?国家将亡者，如修之时，丹田阴气作怪，勾引心神无主，梦与妇女交媾而不能先行知止，或无大丈夫刚强毅志，阳精一旦泄漏，何以称道此情此景，岂非妖孽遭遇乎?若得真修实诀之指示，以灵龟为体验，行守取之功能，不使阳精外溢。人之外物一举，四体定告酥麻，此即祸福将至之时，若能知止者则善为福，不能知止者则不善为祸。夫性命之由来，实生死之门户，故至诚之道，如神机之灵也。

六十七问：在平日睡寐时，外物忽感举阳，有何方法止灭之?

答：邪念不生不致如此，果尔无私邪杂念亦有如斯之景象者，在命功上为一阳来复之时，即可行采取之功。如非功期，则以吸舐撮闭法，最多不到三分钟即可止灭矣。

六十八问：如性命功夫不断而行，何以又有梦遗之患，不知究属何弊?

答：诚恐邪念未断，或者功不到地，用退符之法而治之，自可即愈。

六十九问：命功将毕，慧剑既收，何以又有遗漏之情形，不知何故?

答：大药来时，掌关二将，自把反门堵塞，正门开放，俾便白银过关。在冲关之际，来如猛虎，虽冲关甚速，必视旗杆到降，方能闭正门而开反门，此乃必然之信号，否则即有银水流溢，致生遗漏之患(按：此非寓言，乃不应答而答之语)。

七十问：命功之后实行温养，或又梦中遗去，不知何故?是项状态有无危险，是否大功全费?

答：此一问题，与六十八条相同。记得王重阳祖师《白虎卷》云：“三关未开难变化，梦中必定走真铅；天一生水丹本散，三宝不足怎结丹。”此即指功后遗精而言。就个人所悟，此乃大药未匀而先期采炼之故。在行功时，大药尚未过关，或者虽过而未尽，口中津水已提早咽下，使炉火正旺而又不能彻底烹炼，乃有功后走漏之虑。如有此弊，一二次者尚无偌大危险，恐易患头眩之症。遗去一次大功未必全费，至少三次之功徒劳枉然也。学者不必灰心，失败者系成功之母，遗去者慢慢再炼，自有最后圆满之望。

七十一问：性命双修，能否治愈各种疾病?

答：要看哪一类病。欲想治病而求此功者，既与修道之宗旨不符，恐又难得真传。此功虽可治疗，但又极易染病，不得其诀而染病者，速医之；得诀而后染病者，须有另法自治之。故修道之士必先明了“财侶法地”四大要素。有病而能自治者，亦系法之一部份也。

七十二问：做过性命功，时有咳嗽，患目疾、耳聋、吐血、头晕、疲倦等症，有何方法可治之?

答：咳嗽是性功时真息未调；目疾是命功时兑未垂帘；耳聋是性功时漏行透耳之法；吐血是病，非行功所染，宜速医治之，命功切不可行；便血之症命功可治；头晕是命功时身体过上或者过下；疲倦是命功功后未经温养。种种弊病，望学者时时体验，悉心参悟而矫正之。

七十三问：内功与外功，是否也为双修?

答：内功是锻炼身体，使其永久不坏；外功是办理慈善，实施普济贫困，此为行善。虽曰双修，实非性命双修。

七十四问：性命功夫，社会上哪一类的人，最易入门?

答：性情孤僻忘情淡景者较易，名利心重情欲不弃者似难。修道不论身份，如八仙之中男女老少贫富贵贱都有，视其有无智慧善根者而定之。

七十五问：何谓子进阳火，午退阴符?

答：子进阳火是活子时发动之现象，系命功之起始；午退阴符是晨夕间收清除浊之动作，乃阴魔作乱之预防。

七十六问：闭目端坐静观心窍，外阳举动用意引还，前升后降转精补脑，是否谓之还丹?抑或不是真道?

答：此乃未得真传之盲修枯坐。性命功入手，用五行归根之法，心目潜于海底，以真意为火形，如住养锅底，水得火而温暖，首知玄牝之门户行使橐籥之风箱，入风炉中火而焰灼，始有萌芽发动之机，久久捣炼功纯志坚，自有真种产焉。采取归炉入鼎烹熏，冬动锻炼，方成化精之秘。还丹者是周天采取之变名也，谨防指鹿为马，实乃大错。

七十七问：打坐之人时有走漏，但亦有不泄者，不知何故?

答：打坐而漏者乃水火隔断，不能心肾相交，虽强杀枯坐，恐亦徒劳精神，不知风火玄关之妙。不漏者或因年老精枯阳痿精绝，或掩瞒不说逞己之能。若无真诀指示，自作聪敏，又不肯低心求教，总属盲讹之辈也。

七十八问：闻住高庵大寺或穹谷深岩，肩担远游，或朝山拜顶，能行双修之功而得成真道否?

答：视看人之智慧如何。吾人修道有三件要事：一日财侣法地，二日德广善宏，三曰格物贯通。缺其一而难全。道在自身修炼，何须体外觅求?人之一生五行俱备，阴阳配合与天地同，全凭精气血液元神统领，若以奔走劳碌，或追名逐利，以伪作真，实与吾道远矣。愿同志惺而证之。

七十九问：四字诀解释如何?

答：吸鼻中气，以接先天祖气；舐舌上颚，以迫甘露下降；紧撮谷道，系“内中撮明月，辉辉顶上飞”之意；闭兑垂帘是逆照内庭而引神水下注。下不堵则火不聚而金水不升，上不闭则药不凝而丹亦不结，此乃聚火之法，采取烹炼之要务也。

八十问：迩今道门太多，皆有性命双修之说，不知谁真谁伪，致使学者无从揣摩，有何方法能差别之，以免歧途之误?

答：此一问题，答之尤恐开罪于人。记得二十年前听一同善社四层功之长者所云：“性命双修，采药炼丹，皆非年少者所可言之，欲得此功，谈何容易?”于此可见，有无性命之人，视其下笔作文开口言谈，概可知其真伪也。

八十一问：儒、释、道三教功夫，大都说是一理，何以喻名不一而又各守门墙?

答：儒曰浩然正气，浩者大也，犹如水之涌流出于自然，正化不偏不倚中宫之位；释曰舍利子，西方印度之梵语，舍乃元神所栖，利子是坎宫之子位；道曰金丹，金乃西方之正色，生水之根源，水在人身名曰坎宫又曰丹田，故行此功先修此处，炼精化气变为小药，先天逆行水能生金，捣炼日久可以入圣矣。要知三教之修，虽说一体，迩今世道日衰，人心不古，不得不辩清认白。果尔为尽性了命而入修身之道，似乎不须分门立户，既无偏弊生惑之嫌，又免论短争长之烦。设遇“口中念着佛，手中捧着肉，身穿大领衣，足踏均是俗，偏游繁华地，心地有清浊，问他为谁事，自己不明白”这类不伦不类形仙癫佛之辈者，何尝不是真道之师乎?

八十二问：修道之初，何以注重筑基与调息?

答：修身之先决条件即是筑基，筑基二字又有先后二天之别，儒云：“物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。”后天筑基，等于建屋而先下基础之比喻。例如或人在未学道而欲学之前必先扫除杂念，放弃尘事，洗心涤虑，心清欲淡，而后再行调息之功。先天筑基，系修身入门之途径，分气源之清浊，别阴阳之造化。

调息一门又有先后之分。先天息是真息，乃虚无寂照之息，是无知觉形象而取其自然，专为聚精调气、聚气溶神、集神成丹之用，古仙云：“调息须要调真息，调得真息立命基；水银自此葫芦满，和合真铅入圣机。”后天息，是口鼻之息，既有景象而能生长缩短，消化食物，运用肢体，随脑筋变幻一切。凡后天息一呼吸之间有四个先天息相击往来，故后天息与先天息有连带关系。道家云：“采取后天补先天。”儒家云：“心正而后身修。”心正即是筑基，身修即是调息，心不正其气必浊，息不调则猿马无法可拴。

八十三问：何谓静守动取之功?

答：在先天言，静是性功止念之秘，动是命功采取之作；在后天言，静是存寂默思之虑，动是有所为之表现。在修道言，吾人一静一动之际，皆不离有益于身心之道。故儒书云：“道也者，不可须臾离也，可离非道也。”须臾之解，人之一呼一吸中有一百二十须臾，

如果可以离开须臾者，即不称道矣，可见修道之慎乎。

八十四问：何谓周天之说?

答：周天有四个，分其年、月、日、时。此外尚有七日周天。又有调小药为小周天，调大药为大周天之说。每月十五日(即月周天)月形圆如车轮，光色分外彩明，双修之功，若依此时采取，得天地之精华正合阴中取阳之象，岂不佳哉?道书云：“小周功毕现三光，涌上目前景莫荒。”又云：“自子至午翻卦象，十二时中一周天。”七日之周天，正当坎离交媾积精满足之期，火候一足三光自现。设若药苗不足，所谓老嫩不匀，不可下手，否则有伤丹之险。故余冒昧候定行功之期(请阅第十条问答)，乃略有规程节止之意。倘有不明火候之处，望学者得自省之。

八十五问：何谓五仙?

答：天仙、神仙、地仙、人仙、鬼仙。

世人只知有仙，不知修仙，更不知仙有五等。

但虽五等，种类则二，阳神与阴神之别也。鬼仙者阳尽纯阴之灵魂，其他四仙者均属阳神之仙，皆得精气满足而成。原本一体，只因修行有浅深之不同，证果有大小之异。

夫修行者大都由人仙而进至天仙，学仙佛之正道，谈仙佛之正理，持仙佛之正戒，行修仙之正路，采肾中之正精，配心中之正性，依次进修而达彻之极处者是也。

八十六问：坐卧之功，是何解说?

答：有两种说法：一是未得真诀硬行枯坐死守之法；二是有走漏阳精之患，坐则必保卧则必漏，有时坐尚不保，此实未得开关之窍，难入其门。

八十七问：过午不食与修道行功有无利害?

答：不食是想辟谷。过午不食是辟谷初步。按气候之推测午前为阳，午后为阴，人本半阴半阳之体，在行功日期内下午饮食过量，恐为消化力不强，易染病魔之患。依愚之见，第视年龄体格壮健与否，年过半百身体称强者则可，仍须逐渐减少，及至功成纯熟时，不减而自减。初学者大可不必，勉强不食，谨防胃家生病也。

八十八问：西方极乐世界，此六字如何解释?

答：在佛教言，指人死之后求生之意，在性命功言却不然。西方是属金，为兑卦，兑卦是阴，金能生水又能克木；木是东方为震卦，震卦是阳。吾道有“金公木母”之名辞者，金公二字是西方真铅，木母二字是东方之真汞，所谓“折铅补汞”者是也。此乃五行生克之喻。

极乐二字有两种解释：如凡夫男女交媾之事，系顺生人之道，此为后天极乐；修道之士，接照活子时发动，周天火候行采取烹炼之功，系逆成仙之法，此为先天极乐。世界者在后天是国家所在地，在先天是人身一部位，国界有东南西北中，人身亦如斯耳。西方在世界为印度，在人身即是玄关一窍；印度是生佛之地，玄关亦即产人之所；印度有好杀之风，玄关有造成生之能。此乃穷理尽性以至于命之玄妙大道，隐藏其间，深望好道之士勿所憾也。

八十九问：何谓三昧真火?

答：心为君火，肾为臣火，身为民火。夫修道之士不明此三火者，难防邪火上冲致染觉魔扰乱也。

九十问：何谓任督二脉?

答：任脉在腹部，上行承浆；督脉在背部，由骨至顶，分岔枝而人两目，是谓阳脉之海。人身任督如天地之子午南北，阴阳不相混乱也。看鹿之睡时，鼻入肛门，运尾闾而通督脉，龟缩头于腹，鹤插首于翅，皆通任脉。此三物皆有千年之寿，况吾人能行斩关夺隘之性命双修者，任督均能互通，何愁不达仙境矣。

九十一问：命功下手后，等到何时，大药过关，方可不采而能自然冲上?

答：此一问题，不便妄答，因为作者本身，尚在渐修程中，未能得到实地体验。过去曾听余师口嘱：“不到大丹成熟期，炉底不易封固之。”以此推想，恐难短时期内所能做到。如果经过十载二十载之锻炼，当中一次未漏者，或可不斩而过，不采而过者诚恐未必。既无根据可考，又无事实证明，此亦不过推测之理论也。

九十二问：火候一节，望简单说明之?

答：火是由木而生，照八卦论之，木为震卦在东，所谓紫气东来者此也。青龙主气属温，加之东南异风鼓动(在人身中为呼吸)，

势必引出南离之火。离虽为火但属阴，此乃以五行八卦推及人身之比喻。

候者，时节也。性命之火候，即人身中之气节。薛道光真人云：“圣人传药不传火，从来火候少人知；莫将大道为儿戏，须共神仙仔细推。”火候有文有武，有缓有急，不可一概而论之。故道书云：“静中阳动金离矿，地下雷轰火逼金。”又云：“阳文阴武无令失，进退抽添有驭持。”又云：“慢守药炉看火候，但安神息任天然。”朱晦翁云：“神仙不作《参同契》，火候功夫那得知。”此均说火候之节次。

各人火候，大都不同。例如前圣颜子之不违，曾子之吾日三省，子夏之日知其所忘、月无忘其所能，子思之戒慎乎其所不睹、恐惧乎其所不闻，孟子之必有事焉而勿正心勿忘勿助长者，孑 L 子之武火为乐以忘忧，文火是不知老之将至云尔者至诚无息。此皆火候不同之分别也。

九十三问：何谓沐浴?

答：沐浴二字，俗谓洗澡。在性命功夫言，应分其二：一曰内沐浴，二日外沐浴。

坐性功时，徐徐调动口鼻之呼吸，洗心涤虑，专气致柔，以取甘露下降，运过鹊桥至重楼而下，弥补先天真息，而衔接于命，大药过关，外物已倒，而行温养之候，吸舐撮闭均不需，旁身守静安神就眠，此乃内沐浴之序。

如退符之法，收清除浊，活动肢体骨节，透换各窍之气，以防各种流弊丛生，此乃外沐浴功夫，做命功后却不可少。道书云：“子午沐浴。”子时是一阳发动，午时是阴魔作乱，故在这两个关节之候，均须谨记沐浴之功也。

九十四问：性命之功，为何要懂得易理?

答：圣人作《易》，是以性命之理而生卦爻象，立天之道阴与阳，立地之道刚与柔，立人之道仁与义，故六图而成卦者乃包罗一切。《悟真篇》云：“内药还同外药，内通外亦须通。”吾人研究性命，欲求性命兼全者，不得不以易理阐明之。故《黄帝阴符经》云：“立天之道以定人也”、“君子得之固躬，小人得之轻命。”老子云：“玄

牝之门，是谓天地根。”玄牝是万物之母，换言之，性命之道，是为万道之冠，易理之经，是谓性命之根。明易理方知阴阳刚柔仁义，知顺逆了解先天后天之演变。人本一小天地，面有七窍。另有九宫，内含五行八脉，生死之育化，悉由丹田发之。故解统领元海十二经络之气，先天之源枢，与天地同一父母。人为万物之灵，果能以易理参研性命而实行做起，何愁不达超凡人真之境界矣。

九十五问：性命之原始何在?

答：吾人学道者，须知静观万物之所产，皆有本质之别。

大道之始，与天地立。性命之初本为无极，无极者乃虚无静笃真一之炁，炁之初动为太极，再动则变为两仪，两仪化生四象，四象彰生五行，五行备而万物萌焉。在未动化之先，太极之形，如卵之混沌之象，故曰鸿蒙。

及至静极而后旋发，天地开辟，乾坤奠定，轻清为天而上升，重浊为地而下降，天垂象而有日月星辰，地奠形而有山川水石，此乃两仪分四象之关键。

一生水清无渣滓，二生火熏浊将凝，三生木半柔半刚，四生金至刚坚实，五生土重大质厚。此乃五行俱备，水火相交，万物自然化生。

人得天地之正炁，配乎阴阳交合，即分男女之育质。乾粹为男，坤粹为女，钟得五行之秀气而化成人。人既配合天地，而不能与天地常存者何也?要知天地与人之玄灵各别。天地之玄灵，原本清静，静极而动，加以四时之配合，又如寒热温和之气候，本情旋动旋运，永无泄漏之期，并无欠缺盈满之弊，故能常存。人之玄灵则不然也，本浊一动，时刻妄想，即男女交媾之专，既无厌休之调运，交合时自然泄漏。有时弥而自耗，日久亏缺，自然不能与天地同寿齐久。

根据各教道书所载“天地初劫之时，上天慈悯人类起见，降圣人于下界，垂指名曰万法天师(或名玄玄上人，亦有称谓无极老祖者)。次降五老：一曰水精子，二曰赤精子，三曰木母，四曰金公，五曰黄老，此五老有体天法地之术。复降盘古定立三才，造化五行生克，以先天而返后天。次又降天皇、地皇、人皇，考甲子，论周天，办理山河等物，指示修养断欲绝情而固其本，欲情自断永无渗

漏之患，此乃人与天争而能与天地同其寿矣。在前有圣而无凡，后者以凡而返圣。自燧人氏钻木取火，有巢氏造巢藏身，伏羲氏图卦定位，女娲氏采石补天，神农氏尝药疗民，有熊氏养种五谷、制衣分冠，人伦世物。又继裔少昊、颛顼、唐尧、虞舜、夏禹、成汤、文武周公，大兴圣道。彼时诚所谓国慈民贤之教，普行于天下，以前并无三教之分，亦无国界之别。及至商汤甲时，玄妙玉女受孕，怀至于武丁二十四年庚辰岁二月十五日老子圣降，周昭王二十四年甲寅释迦文佛圣降，周朝时代人道兴盛，圣人议欲三教阐扬，由此各立其门。性命之至道原本只一，但贤愚之知见不同，以后相传有别”石石。

此后贤者当以三教归一指，是凡教外别传者乃愚人不敢轻泄天机，以譬语或公案而保定其说。例如《西游》一书，本丘长春真人手笔图系大道之根源。西者兑金也，游其静中取动。书内各节无一不合先天性命之至理。至今一般普通者，大都以小说眼光而看之，岂不辜负作者一片苦心，今人视道学为儿戏，又不肯虚心请教，往往学而不进，进而不坚，坚而不恒，种种不能彻底者，亦系未遇明师指点遂致不得其门而人也。

九十六问：性命功夫，应具何种福慧?其中经过之层级，恐非五十二条所答如是之简单，再望详细补述之。

答：“正道无二法，有二即旁门。”此乃古圣之语，希学者深谨记之。

大凡一个道门，不便说他是非道，故老子开首就云：“道可道，非常道。”要知非常之道者何也?作者敢武断而肯定之，只有玄关一窍。玄关一窍即是性命双修。包罗天地，运行日月，长养万物，无一不由斯窍也。周流无休，轮转四时，无所不在，无物不有。人能修之，可夺天地间造化之机钮，摄转精气，永不外溢。小则延年益寿，大可超凡入真。故修性命者为天下第一件大事，又为天下第一件难事。

因为性命功夫，是步步脚踏实地，处处寻觅根源，不迷信，不玄虚，不欺人，不空言。如果有一丝迷信、玄虚、欺人、空言等不尽不实之可指，彼亦非性命之道而乃旁门错传也。性命之道与天地

争胜负，与神鬼作对头，故修道者又各修其真也。

福慧二字，谈颇不易。性情修之于和，言语修之于信，心地修之至善，意念修之坚定，气质修之无偏，体格修之必健，凡一切贪、嗔、痴、爱、是非、人我、明欺暗昧之心肠皆归无知无识，而人本来天真之性境，而后始有望焉。

至于层级的次序，虽不便妄自称尊而胡乱答对，但以上所答，大半是个人体验所得，少数是记之师嘱，绝不敢抄集他种书本而冒充个人所撰。不过层级一项，说多亦可，说少亦可，不语更可。

要说几层几层，还不是等于官家之阶级。官以智识浅深而给授其职，道以本验应感假定其名。《道德经》云："有名天地之始，无名万物之母。"始者无极也，母者无极动而生太极，太极动而生两仪也。性命之层级，亦皆由此而始，由此而母。根据各种道书所载，姑作一总合之答案为次。

先要明白太极、阴阳、坎离、五行、生克、玄旨六项之理解，再求明师指点玄关、中黄、四窍、通穴、虚危、任督、河车、七孑L之所在，再从戊己、三宝、重神、火候四项参悟，继行静功、调息、筑基、炼己四项功夫而不断，谨防蛰魔、静坐、癸地、三火、觉魔五项之消耗，方知种药、采大药、得药、结胎四项之验证，履行温养、刑德、沐浴、移胎四项之节候，才能恍悟脱胎证位之仙果。共有三十六个阶段，名虽如此之多，实则性命二字，包括一切一切。

问答九十六条，以应原人之数，正合乾坤之卦，其中有不应说而直说者，乃余之性如此，其咎在余；亦有说而不明者，请详阅《悟真》、《参同》等书，方知余言不谬也。教外别传姑不予赘，如栗大志先生以"要惺悟莫粗废"六字而作之道歌二十四首，正与拙作不谋而合。兹特抄录于后，借飨读者，而告完结。

要

一

要筑基，似起屋，地磉不坚难久固；借假修真兼合法，人养调质知止足。

二

要炼己，莫看轻，看人轻各遭魔弄；强凝想质为浊泉，常有走

失怎成功。

三

要细寻，穷妙处，天地人我慧源初；各弃学生迷待死，早培至德受心图。

四

要遇俗，休谈道，莫当儿戏逞玄操；正道愈晦伪道显，余劝道友谨慎学。

惺

一

惺书理，要多读，剥去皮毛搜髓骨；不可荒速称了意，性命大理非浅俗。

二

惺遇人，细盘桓，莫逞高手自误年；父母生身不管死，若遇真师必超然。

三

惺三教，道理全，缺一岂可称贯然；博儒狂道余皆遇，难了身心欲弊牵。

四

惺大道，莫邪为，研穷先天补前亏；若遇真师精微问，己不令向谁敢谓。

悟

一

悟人身，一小天，与天表里五行攒；风云雾露流星月，四时寒暑悟心间。

二

悟修身，所为何，譬如诸虫人寒蛰；知所先后有终始，坎离黄赤越旧柯。

三

悟大道，笃中行，不可觉奇沽外名；文武盖世无凭证，惟有真道无二径。

四

悟真修，细追求，节目层次有刚柔；七十二候有进士，大小周天卦爻搜。

莫

一

莫偏弊，自感真，儒释与道一法寻；若是通儒不通道，固执之病堕偏门。

二

莫逞己，知的多，狂慧荒花难结果；自古大道是嫡传，脉脉继受修太和。

三

莫藐视，相陋人，一面难知学浅深；久而诊之察至理，起止品质配贤人。

四

莫朗言，称才高，入道弗齐敢逞豪；先学作法培道体，慈悲至善配天吴。

粗

一

粗不思，天地人，三才相并无二分；后天有形人能见，先天带极怎搜寻。

二

粗心惑，不辩真，幻景形象误自身；不可认贼为恩主，博览勤读防至人。

三

粗快惺，点问心，识神聪明莫当真；寸土培植开圣慧，在明明德晓修身。

四

粗改细，是吾友，粗心参悟格物求；大地山河如指掌，必感接引入圣俦。

废

一

废皆因，自满夸，不旨低心求作家；己奇饱学才儒士，颜闵何

曾羡自夸。

二

废学道，人颇多，皆因人亏道不合；盲讹糊猜混合讲，丹径譬喻当真说。

三

废己说，大道明，自愚心弊能不清；岂知最上无二法，八十一难分三乘。

四

废之心，千万勾，细揣灵觉炼丹头；行住坐卧合天道，赡彼辟翕牵白牛。

## 谨步李真人诗原韵三章

常遵先

余注《大学》、《中庸》、《阴符经》、《道德经》、《金刚经》、《心经》六部，颇费心思。但三圣心传真旨，修养坐道之功，与夫精进之步趋，或可大白于天下。俾读者如夜行得烛，不至有误入迷途之患也。说者曰：汝将天机并仙佛秘旨，一概泄露殆尽，恐遭不便。余曰：三圣著经，原是告人照行大道，不过圣人学深，记者文笔太高，普通人不能知也。余为浅注，实欲俾世人尽晓，即是三圣当日之本心也。今世人多误迷途，三圣心早不安，正思后人申明其义，余兹群注，岂三圣不乐余明扬圣教而反怪余饶舌加以不便哉?我知其必无是理也。惟所虑三圣怪余学浅，尚未发挥尽致耳。近因天暑搁笔，一俟秋凉再行接续解注，书成再告。兹于暇中，将李真人虚庵七律二章诗，依原韵谨步，以作预告云。

其一

四卦阴阳颠倒颠，玄机悟透是金仙；
木公气泄元阳后，金母胎成太极前。
日月运行胆北斗，乾坤扭转返先天；
静中生动参同契，此是灵犀一贯传。

天地原理，是由无极而太极。先天乾坤即后天坎离，此四卦之颠倒，即是先后天之玄机，能将此理悟透，便算金仙。金仙者，天仙也。木公得先天阳气，偶然发动，元阳泄漏，与金母太阴之气相交媾，而生天地人物也。修养家即按一阳来复之机，寻斗柄之所指，而得真子午，以扭转后天乾坤，而返先天原位。其机实取于静极中自然发动之理，以降伏龙虎，如《参同契》所云者，此方是一贯心传之真旨耳。

其二

百花七日酿初成，拄杖凌云山脊行；
桥度两番风势险，关通三道月光盈。
夏冬节取阴阳火，进退时翻子午经；
若问阿侬何处住，不居天地在蓬瀛。

大药三日发动，七日方老，始可采取逆提。如葫芦沽酒挂在杖头，云行于名山峻岭之脊。然过上下鹊桥时，须防漏丹。当三关通际，适在十五后月望之时，至运阴阳文武火，必依阳来阴至之时，翻卦按寻子午，以定进退之法。至于寄养之所，乃千古不传之口诀，所谓“玄关”、“黄庭”者也。即是在丙下子上之间，虚空缥缈之中，如海上蓬瀛也(以上均详注在六部经解中)。

其三

三现阳光照十方，麻姑大药采仙乡；
黍餐颇有蟠桃味，乳哺常闻玉液香。
烟火随缘调白眼，灵山无暇梦黄粱；
六通不过玄中景，天外还多游戏场。

养静日久，则眉间白光发现，照耀十方。十方者，即金刚经所云“东西南北四维上下”是也。必须候阳光三现，大药方成，始可采取以运用小周天法。初得时如黍珠积聚，以酿金丹；待十月胎成，然后沐浴乳哺，吸收精液。故黍珠之滴，味似蟠桃；精液之浴，香如琼浆玉液也。于是烟火可断。但不断者，尚不能脱形飞升，恐骇人耳目也。斯时睡眠亦无，何来暇时去梦黄粱耶?至于六通，不过前后一经过途径，必有自然之道，绝非奇异事。只要到寄养时，便有一部部感通之应也，即是得阿罗汉道也。若求真极乐仙境，则在蜕

形升化，逍遥天外之天，游乐世外之世耳(以上均详注六部经解中)。

## 谨步李真人虚庵诗原韵二首

常遵先

金童初长娶微迟，姹女于归三八时；
静待贮娇金屋后，珠胎十月产香儿。
宁馨胎养出玄关，九载劬劳莫惮难；
来往昆明池沐浴，静期丹诏别泥丸。

一阳来复，元阳未老，大药未熟，宜俟三日进火，八日方可用武火锻炼。如人之两小无猜，婚娶宜稍迟也。金屋者，喻黄庭也；贮娇者，寄丹也。十月胎养不误，自然产出香孩儿矣。宁馨儿，喻丹也；玄关即气穴也。九年面壁，不可畏难。人谓寄丹泥丸，此是未得真谛之人瞎话。实是沐浴借阳光暖照，使阴阳之气，往来调和，然童光最易透出囱门，必须即时敛人。如小儿私出大门外，必须叫回，不然定为恶人拐去。是以宜勤加防护，善养深宫，岂可寄居大门之旁乎?静待外功并成，自有丹书下召，方可别泥丸而脱化也。

上诗皆坐道精华，得真谛者方能知之。读者幸毋轻易视之也。

## 谨步曹还阳真人诗原韵二首

常遵先

其一

大药临炉老嫩时，真机自动有神知；
顺时配合周天法，不漏元阳半点儿。

大药虽成，亦须分别老嫩采入鼎炉，此中有密要存焉。余注六经中，解最详细。

盖阳光三现，大药初成，乃有一点真阳自然发动，惟自己神明知道。

斯时须顺阴阳气化之时间，以配合龙虎龟蛇之妙用，运动小周

天法，进退火候。不能拘定成法，宜依现象出以自然，莫使元阳半点泄漏也。其法首在闭阳关，即是龟缩法也。

余尝闻人说，我将寻一极僻静处闭关耳。初以为别有妙法，及询其所以，遂令人笑倒。夫男子龟缩，女子敛经，乃修道入门第一步最初功夫。如少林武当两派武术练气，亦常有得此法者，即是男将肾根囊，均缩小如龟头缩入壳中，故曰龟缩；女则将子宫收缩如童女，故月经不来，两乳平塌。偶得者以为奇异，究竟为达摩祖师遗法，乃极寻常之事。

武术中有内功者，无不能之。何尝避人深山穷谷?不信，尝到澡堂内坐，必能见此等人也。岂学仙者心与志而不及求练武术者之坚稳，而能修道乎?此世之所以无神仙耳，嗟夫。

其二

欲炼天仙先炼心，无中觅有是南针；
个中自有真三宝，莫认泥神当二亲。

仙有五种，余注六经中已分别指出。惟天仙是最上无二者，如儒家之圣、释家之佛也。炼此可与天地同流，故与别不同。

余游各地，晤修养高人，谈及都是人仙之术。惟在粤晤一老衲子，自云得佛真旨。余即以弟子礼请教，而彼所谓三宝者，还是人仙之授也。余初疑其不肯教，后因余偶露一二，彼即惊问。余谓大师通家，岂不知耶?

彼乃再三致敬谢恳，余即将真谛答之，彼乃合十向南而谢。后晤狂言者极多，非余吝言，实因其轻渺，虽告之彼未必敬信，亦无益也。此余只以孔子书普通劝人者，有感于此也。

《易》云：至诚感神。至诚方能感神，况求道而不至诚，余又何言哉?

今多有一种伤伪骗取之流，或外表诚敬，而内怀欺诈；或一毛不拔，借谈道以骗财；或偶一兴至，不能长守；或以利欲动人，以势诈取。余闻其开口即知其心，而亦常以正道引之。但重要坐参之术，何尝敢轻露一言。不知仙佛全成于一心，此孔子所以曰“正心”，老子曰“虚心”，释氏曰“明心”。因心不偏倚，无所私欲，则性自见也。性见则实相自生，皆从无欲中来也。真三宝即精气神，但人

常以见知者为宝，是真捧着泥神作佛拜，见佛又加恶诋毁。达摩之言，真不错耳。

# 记李朝瑞君功夫得效之原因

陈撄宁

李君朝瑞，皖北人，民国初年肄业于安徽省立师范学校。时怀宁胡五先生渊如任彼校国文讲席。因教授国文，遂不能不涉及诸子；因纵论诸子，遂不能不推崇老庄；因研究老庄，遂不能不探讨其玄言奥义；因欲解释老庄书中之玄奥，胡先生于是下问及宁。宁平素所主张，乃狭义的神仙学派，何足以知老庄。惟老庄书中，颇有一部份合于修养之旨，乃约其精义以语胡先生。胡叹为空前之发明。其实宁亦有所受，非能自悟者。胡先生认为不可公开者秘之，可以公开者演讲之。青年学子，性多好奇，群相约试验其法，实行者共十二人。除李君而外，其他十一人，大概都犯同样之病。即一做功夫就遗精，越做功夫越遗精是也。惟李君非但未有遗漏之患，且获不漏之效验，是故将李君与其师胡五先生谈论修习过程及修炼中各种景况之十三封信函，间以愚见，抄登于《扬善半月刊》，以供诸学者研究参考之。

# 前安徽师范学生李朝瑞致其教授胡渊如君研究内丹信十三函

（撄宁昔日所收藏，今于本刊陆续发表）

## 第一函

五老师台大人尊前：

瑞自承教诲，学问日新，身同再造，岂愿睽违，自弃自误。奈父母年已七旬，为人子者，应知爱亲，不欲远离，何敢遽别，今岁不能侍左右，瑞之缘浅，实堪自恨。

迩来无他状，惟丹田时坚若金石，时融若春水，时由胯间流至涌泉，复且升至尾闾，由夹脊入天谷，下喉间，清凉甘美，灌溉心头，快乐无似，坚则形如鸡卵，位于脐下一寸。复有一夜熟睡欲醒时，尚恍惚见腹内明彻，脏腑皆空，着意看则如故，未知是真是幻？每睡定坐定，即见明月当头，一着意则又不见。时闻香气如麝如兰，非麝非兰，颜色悦泽，皮肤明彻，身体畅适，非简牍所能形容，恨不得至席前备陈一一。

师台近状若何？别有所闻否？望暇示及。瑞间阅《列子》、《淮南子》，类多道语。忆师台云：“此术周秦以前，家喻户晓。”诚非诬也。《庄子诠诂》谅已出版，谨将预约券带来，望师台将书掷交一年级学生李霞珍寄回不误。《说文》每部之末，有文几重几，何谓也？务请示知。

瑞在家教二侄读书，他无所事，闲来游玩山景，观野鸟，听松涛，颇足自乐，第井底之蛙，见闻不广耳。乞师台时赐教言为幸。书不尽意，肃请道安。

学生李朝瑞顿首谨禀

撄宁按：胡渊如先生，乃吾乡之前辈，为人诚笃不欺，书法学邓完白。文章宗姚惜抱，皆卓然成名。余因其为父执，呼之曰“胡老伯”。而彼则呼余曰“陈老师”。闻者咸匿笑，胡正色曰：“我等各守本分耳，何笑之有？”余父戏谓之曰：“汝呼吾子为师，将认吾为师祖耶？”胡曰：“非也，君子不当重新交而弃旧谊，吾二人旧日交情在先，永宜保守，仍是你兄我弟可耳。”相与抚掌绝倒，于以见前辈风流之不可及。

《庄子诠诂》乃胡先生所作之庄子集注，商务印书馆有出售，注中偶有采及愚者一得之言，但余昔日与胡先生所谈，实不止此，伊尚未完全宣布，或者虑其惊世骇俗，而故隐秘之乎？

李朝瑞君乃皖北人，廿载以前，胡先生曾携之来吾家一次，盖一诚笃少年也。彼时李君已卒业于师范学校，在某小学中任算学教员，后即无缘再晤。

## 第二函

五老师台大人尊前：

接奉手谕，示及一切，欣慰无似。自违讲席，数月以来，每日驰思，尤忆讲授《庄子》，奇文奥义，条分缕析，玄音震耳，茅塞顿开，自恨缘浅，未得竟其意也。

静功照常涵养，大有虚心实腹之象，喜静坐清卧，不爱读书劳动，恐所谓入定者即此也。其它景象，非笔墨所能形容。

婚事在秋九月中旬，此生之意，不然上春已行矣。

学医事，父兄不欲，故未果，每日临郑文公碑，自谓稍有进益，恨远不得呈政耳。山川修阻，虽形隔情亲，终不若亲承包笑之为愈也。余容续禀，肃此，敬请道安。

学生李朝瑞敬禀

## 第三函

五老师台大人尊前：

月前接奉手示，及所改正先曾祖家传，感甚。久拟禀复，僻处山林，鸿邮不便，阙然久不报，幸勿为罪。

承示：“景象真幻，全视本体之动否。”据生数次发现，突如其来，并非心造，且前并不知其有此也。又云：“不惊不喜。”惊固未有，喜则不免，以发现后，愉快异常也。所惧者未能如法，故发现节次，与丹书不符，孤陋寡闻，难以为学，祈师台诏示之，则大幸矣。

五月初旬，遍体奇痒，六七日始定，近亦如常，身体畅适，莫可名状，见色不动，差能自信。惟完婚后，若复独居，恐招物议，一室之私，或不能免，午后自思，踌躇满腹，若远避他乡，则父母年迈，若室家相聚，又未卜如何？此疑惟师台为生决之。

承示所发现景象，宜为书以告人，生以于道未得万一，辄呶呶不已，不惟有道听涂说之讥，且有辽东豕之诮也，亦不敢违，容俟完婚后何如？会当次其先后，缮呈钧览，若以示人，所不敢也。

云山远隔，神越魂飞，凡所欲言，简牍难罄。肃此，敬请道安。

学生李朝瑞敬禀

## 第四函

五老师台大人尊前：

本月十六日到邑城，接奉手示，开释一切，欣慰无量，生意结婚有碍之说，乃管窥之辈，拘于一隅，潜观先贤古圣，皆无是语，况自变者而观，天地不能一瞬，我命不由天，非庄生之旨也。老子亦曰：“外其身而身存。”似此亦不贵长生。

师台平时所论，如分即老庄之真谛。生照常静养，有他景象，暂不理会，抱定正心诚意寡欲守中而已。著书之事，新秋气爽，方拟属稿。族中为修谱事，命生往湖北一行，归来当能报命。

如醉如疑，恰抵七日，想与丹书符合，其它丹书未言，抑言之未详耶？抑如法之故耶？不得亲承声颜，指示一切，良用怅然！

生近来书法不敢自信，玩师台笔意，迥隔天渊，想阴阳向背顿挫疾徐之法，不合者多，寄来数张，祈批正为感。

师台手疾痊未？祈暇时赐临寸草十七帖一套，不情之请，恃爱之为，祈师台勿罪，客中草此，肃禀道安。

学生李朝瑞敬禀

攖宁按：结婚有碍之说，乃北派做清净工夫之人所常言，彼等要把精路关断，不放他漏泄，将生人之种子保留在自己身中，作为内丹之基础。若结婚则男女媾精事，必不能免，精路一开，则顺流而出，丹基倾覆，则修炼无功，所以彼等认为，结婚对于炼内丹是有妨碍的，此意并未弄错。今李君乃诮彼等为“管窥之辈，拘于一隅。”诚不知何所据而云然？

若谓据《悟真篇》双修之学理，以批评北派独修之工夫，在别人则可，在李君则不可。因为李君那时不过二十三岁，尚是个未曾

破体的童男子，又未曾得南派真传，当然不能明了悟真篇是什么作用。况李君更不懂北派小周天工夫之困难，也就因为李君是童子身，凡手淫遗精等毛病，以及男女房中之事，皆毫无经验，所以凭个人的理想，在那里随意批评，实在都是些“隔靴搔痒”之谈，世间修练北派清净工夫者，幸勿为其所误。

李君又谓“先贤古圣皆无是语”，不知古圣贤是讲做人的道理，所以孔子说：“男女媾精”。孟子说：“无后为大”。如何可以同神仙家学说相提并论？神仙乃超人境界，自然行事异乎常人。老庄是道家，不是神仙家，拿道家之说，来批评神仙家，就等于拿佛家之说，来批评儒家，拿儒家之说，来批评道家一样，都是骚不着痒处。

儒释道仙，四家的宗旨，截然各异，学者每每分不清楚，若非笼统混作一谈，即是彼此互相攻击，甚至一家之内，亦复各树旗帜。在立者说，本是发挥自己的意见，原无不可，但因此就苦了学人，弄得左右为难，进退失据，几乎动辄得咎。所以读书求学之事，要有天才，方能不被前人所惑。

## 第五函

五老师台大人尊前：

瑞前闻师言，排除杂念，眼视鼻端，心息相依之说，每日黎明起坐，视之三次后，丹田发暖，百体冲和，十余日，暖气自尾闾循脊上升至颈下，越数日上泥丸，渐下重楼，降至丹田，每就坐即如此。

由是暖气渐盛，由两跨下达涌泉，复由两踵升肾囊以还丹田，然此殆非一次所能。每次稍进耳。至膝，至足趾，至涌泉，至踵，均停滞，胀不可言，久则自通。自是每就坐，周身发热，凝神入气穴，每一呼吸，热气能自尾闾达泥丸，下重楼，至丹田。一周定后，恍惚杳冥，不知身在何处，只丹田内微有知觉耳。

周身毛窍皆开，每一呼吸，万窍似皆呼吸，耳鼻发痒，瑞与师

言，师即授以手抄诸法，并勉其勿懈。法有云：“外肾壮举，即用“舐吸撮闭”四字诀，则外肾自然收缩”等语。

次日就坐，忽有一股热气自心部，下降丹田，外肾忽举，即以四字诀收之，收时活活泼泼，似经“人道”，自疑精泄，以手扪之，殆未也。外肾收缩，丹田景象，不可言喻，顷之，有物紧塞尾闾，以眼神照之，渐渐上升，每一吸，略进少许，至颈下一停，脑后一停，其力甚大，能冲头部动摇，一入脑中，融和无似，乐不可言。

久之热气自退，遂降重楼，每呼稍下，印堂一停，喉间一停，膻中一停，至脐下，如无物矣，复静养半小时而罢。每日就坐即如此，约二十余日，渐闻腹内臭气，十余日臭尽，遍体如婴孩之气味。身体轻便，饭量大减，遂废朝食，极怕秽污腥膻之地，不敢呼吸。心平气和，见可憎可喜可惊可畏者，均不足以动心。心神大定，每作一事，辄能专一，无事胸中无物，心不外驰。夜半眼中忽如电光一闪，一夜，印堂如有物集，忽然一散，亦如电光，自是每就坐，身中如气如烟，周护弥漫。

暑假归里，炎燠奔驰，略不为苦，虽登峻岭，亦不呼喘。至家每日仍如前静坐，忽一夜外肾异常壮举，全身震动，丹田火炽，急披衣就坐，凝神调息，忽觉胸前吐出火花，烛见满室，幸不惊不喜，徐以四字诀，收缩外肾，半小时，肾缩火灭，驾河车轮转一次，自是不敢复就坐矣。

然每夜半，必自转一次，丹田似觉有物，外肾异常收缩，久不举矣。遍体酥软，睡定手足似不能动，丹田景象，非笔墨所能形容，脑中时有热气煎沸，必静坐凝神，引入丹田始安。

夜中必醒半小时，心息相依，有知无知，乐不可言。忽一夜外肾又举，真息往来心肾间，周身震动，耳中风响。俄焉外肾收缩，即有物上冲尾闾，其力甚大，一路上升，如轮船火车之震响，上泥丸，降至丹田始安。

自是精神倍著，夜不熟睡，十余日，有物在两跨间欲下，不知何故？即与师言，师复以书，始知自有此景，纵之下降，遂达涌泉，升至肾囊，至尾闾，上泥丸，降重楼，至上颚，甘美异常。下喉间，灌注心头，清凉无比，至丹田不可言喻。自此皮肤润泽，身发异香，

静睡即见一轮皓月，当头悬照。一夜醒后，忽见腹内明澈，从此眼力胜前，能于暗中辨桌椅，丹田时坚若金石，时融若春水，遍身酥软，不喜动作，七日如故。

今五月间，遍身奇痒，亦只七日而定。时有物上冲心部，必引入丹田始安。受亲月余，腹内如故，得而复失之言，其殆不可信与欤！俟有其它景象，再行禀知，兹谨述其大略如此。

学生李朝瑞敬禀

攖宁按：此篇乃李君所作之报告书，其中依次详述工夫效验，一半是他在安徽省城求学时期所已经发现者，我曾同他本人仔细研究过。又一半工夫效验，是他回到皖北自己家中以后，续有进步者。余固未尝得知，即其师胡渊如先生亦不能深悉，屡致函询其状，故李君遂总括前后逐步之景象，作此一篇，寄与胡先生，胡又转寄于余，命考证其说与丹经合否？若不合者，当嘱其改正。

愚见以为未破体之童子身修炼，其效验当然与已破体者不同，各种丹经皆是为中年或老年人说法，岂可削足就履，强李君必由此道而行乎，虽与丹经不合，亦无妨碍，当日即本此意覆胡先生，后遂罕通音问。

又按：此篇末行云，“受亲月余，腹内如故，得而复失之言，其殆不可信与欤！”这几句话，太觉含糊，所谓得而复失者，因余等曾劝阻李君不要回家结婚，若一结婚，不免前功尽弃，得而复失，颇觉可惜等语。李君此篇，以得而复失之言为不可信，即是针对余等昔日之语而发，但没有说明是否与其妻交媾？若已实行交媾，是否泄精？若第一次泄精之后，是否尚有继续之举动？诸如此类紧要关头，皆未言及，仅言“受亲月余，腹内如故”。真令人无从索解。

倘李君虽结婚而不尽为人夫之义务，或虽交媾尚未曾达到出精之程度，或虽出精一二次，而其量不大，尚未觉根本动摇，皆不致于损伤其丹基。若李君亦欲学俗人之交媾，必以出精为目的者，或服膺外国卫生家之谬论，以为青年男子，每星期必泄精一次，而后始免壅塞之病者，余敢决其终必破坏而已。世之学道者，宜注意及

此，幸勿被李君所瞒。

## 第六函

五老师台大人尊前：

月前接奉手书，蒙详述性命之旨，反复玩颂，茅塞顿开，比拟禀覆，奈无便邮递，阙久不报，幸勿为罪。

生于九月十九日受亲，虽经数次房事，精似未泄，每次仍从河车周转，丹田坚实如故，丹书曾言及否？望暇示知。

兹将静功所历诸景，略述大端，从邮奉上，用达尊览。但事过追叙，难免遗漏，先后次序，不无混淆，且精微奇景，尤非俗笔所能形容，师台取其意，勿究其辞，幸甚。

若谓为书以示人，则非所望也。下士闻道大笑，上士不言而喻，中士闻如未闻。况生之所述，糟粕耳，皮毛耳，若以示人，徒自取辱耳。

生在鄂，闻族中有李鹤松者，幼即好道，博学明隽，年二十，有文名，将受室，逃去。曾佐鲍超军幕，以功受湖南知县，不就，飘然竟去，遍游西藏青海五台中岳等处。后忽归来，孑然一身，不持行具，居数月，亦饮酒食肉，食无定量，数日不食，亦不饥，后又去。数岁一归，状如前，终日默默，无多语，去岁七月，端坐而逝，照常盖棺入殡。秋九月，乡人多见之蕲城，寄语家人勿念，后忽归来。若此其委蜕脱化者耶？神仙亦信有征矣。

又有人学此术期年，周身火炽，烧不可忍，居水中七日，火退身死，神仙亦有命耶？抑火候之未调欤？

人间富贵，皆有定分，此上乘之事，岂可强求。生将顺其自然，而于人事不敢废缺，亦欲效师台为立言之事，日取《史记》及《昌黎集》，熟读深思，苦无门径，日临郑碑，亦无长进。僻居陋壤，无从就正，读书作文习字诸法，望师台不弃，时赐教言，则此生之大幸也。余留续禀，肃请道安。

学生李朝瑞敬禀

编者按：李鹤松真人，于七月坐化，照常盖棺入殓，是年九月，乡人复见之于蕲城，并寄语家人勿念，而后忽归来，以示其非真死也。（此乃李真人之“阳神”而非肉体之归来）此与沈永良真人之显化略同，道成之后，游戏人间，建功立德，隐显莫测，俟功德圆满，然后飞升天外，不复再见。李、沈皆清末之仙也。又按函中“不持行具”一语，此证明李真人之工夫，其时已达到，寒暑不侵，冬夏不改衣之境地矣。

## 第七函

五老师台大人尊前：

月前托徐君寄上一禀，谅达尊览。迩者杂花生树，群莺乱飞，望风引领，不胜春风沂水之思。川原修阻，邮政难通，不惟瞻降无缘，即音信往还，亦辗转弥月，恋慕之情，奚啻赤子之恋慈母耶！

承诘房事景象，其中微妙，非笔墨所能形容，不过此时心实不动，日中生殖器收缩甚紧，半夜忽壮举，及至私事，亦觉寻常，毫无惊喜之态，欢时与从前一身坎离之交无异。外肾收时，必有物从河车以上升，降重楼，下丹田，亦如前状，数月以来，丹田坚实，精神未亏，形迹如此，师台其监之。

生虽迭经此境，自信颇能主持，决不敢逞逾分之欲，似此室家相处，亦觉无妨，且吾辈习此，只认为正心诚意之道，成仙作佛，何敢望耶？（攖宁按：此君沾染儒教习气太深，说出话来，总是这种腔调，吾恐将来亦难有大成之希望。）一叶扁舟，放乎中流，听其所止而休焉。（攖宁按：这几句，又像庄子委心任运的态度，也不合神仙家宗旨。）师台其抱定此旨，久当自验，勿为旁言所惑也。（攖宁按：自己见解，已不免有误，尚欲更误其师，可惜我当日不知其通信处，若邮函可通者，余必有良言奉劝，劝其坚持毅力，发大愿心，切勿甘于小成，徒作自了汉也。）

生近来每当夜半微醒，百体舒适，眼见腹内空明，一物无有，帐被历历在目，身体一动，则不复见矣。香气馥郁，呼吸似有似无，

杳杳冥冥，不知身在何处，其中至乐，正所谓“只可自怡悦，不堪持赠君”。然后知孔子曲肱而枕，乐在其中，诚恳非虚言也。书不尽意，余容续禀。

撄宁按：孔子之所谓乐，恐不似李君之所谓乐，何必勉强附会。余观古代真正神仙家，皆具耿介拔俗之标，潇洒出尘之想，孤芳自赏，虽集众毁，不足以动其心，卓识坚凝，纵遇圣智，亦不为之屈，固无须借重他人之言论，以掩护自己之崎行。

宋元以降，三教混同，仙风寥落，修炼之徒，时而高谈大学、中庸，时而讲究金刚、圆觉，时而牵涉道德、南华。竟不知结果，走到那一条路上去？做出书来，立足点又欠稳妥，一面受儒家之讥评，一面受释家之攻击，一面与道家之清净无为乐天安命一派，根本又不能调和，终至左右为难，进退失据，真所谓弄巧反成拙也。

我与李君一别，至今已二十余年矣，不知李君现时程度到何种地步？本刊在安徽一省，虽有几处销路，但不知李君能得见否？

今不怕李君见怪，直言奉上，果李君愿学孔子，我可以预料将来结果，也不过跟孔老夫子一样，七十三岁，就应该“泰山其颓”了。幸而有一部《论语》和《周易》十翼，流传到现在，大家还晓得当日有个孔老夫子，不知李君可有什么不朽之著作？流传后世，使千载而下，尚知今日有一位李朝瑞其人乎？

## 第八函

五老师台大人尊前：

月前一禀，谅邀尊监，迩来燠气方炎，伏维道只绥和，为颂为慰。

生于本月二十四日夜半，忽外肾壮举，以“真息”收之，忽觉坎离大交，（撄宁按：“真息”是自然的现象，难于用人的意思去役使他，李君“真息”二字，不知指何种景象而言？“坎离大交”四字，删去最妥，用之反觉含糊不清。）全身震动，腹部有声，肾心间畅快莫可名状，较经人道，尤胜十倍。须臾，有物上冲，河车

轮转一次，丹田中比从前更加坚实，生自去岁，坎离久不交矣，复时有“人道”之感。乃今者忽复尔尔，其故何也？疑不可解，总之未得真传，小周天功夫，尚未完竣耶？敝乡无可语者，师台其为生决之。（攖宁按：童体做工夫，与已破体之人不同。）

里人有获雌雉伏卵者，见其不动，携至家，置之于庭，状如初，人疑其被伤，不能飞也。半日后，有犬啐之，始翩然高举。生意养丹者，必如此雉，默守规中，冥然无扰，而后可成，若此终日营营，而欲炼虚合道，恐似缘木求鱼耳。

去岁所请临十七帖，如有暇，祈赐挥就，从邮寄交李霞珍为祷，肃此，敬请福安。

攖宁按：李君谓养丹如雌雉伏卵，其喻最确，惟炼虚合道一层，尚谈不到。因此刻正在做炼精化气之工夫，是为初关未了，更有第二关炼气化神，第三关炼神还虚，都未经过，如何就希望跳到第四关炼虚合道？未免太觉躐等。

## 第九函

五老师台大人尊前：

三月二十五，接读手书，论道甚精，顿开茅塞。韦李二君谓生正是天元办法，转生疑虑，生从前不过心息相依，遂获种种景象，并不解所谓天元者。

受亲后，不纵逾分之欲而已，自觉无碍，亦不解所谓天元者。（受亲即是结婚）以经历景象，证之于知道者之言，生犹是门外汉耳。盖有时似小周天，有时似大周天，程序不准于丹经者多，当是火候不调，法则未备之故。先贤往矣，谁其与归？师台其为生决之。

管见以为守中抱一，节欲养神，顺其自然，不必逆料其结果如何，当自无碍。承诘胸中无物之意，谓无杂念，无过虑耳，人心无事时，若止水，若明镜，不使物蔽之而已，岂能必其中之无影耶？虽孔子亦曰从心所欲，不逾矩耳，不能完全无所欲也。（攖宁按：这几句话，说得颇中肯，不似佛经徒唱高调。）

生已过之事，不设意追想，然亦偶来胸中，随而放下，不致久留，未来者亦然。作事时，心能专一，不使纷驰，如曰毫无一物，则犹未也。（撄宁按：就让你能够做到胸中毫无一物的境界，试问又有什么用处？止水无波，案头杯中之水耳，明镜无尘，女子怀中之镜耳，岂能载万吨之巨舰，监森罗之宇宙乎。结果不过成就一个活死人自了汉而已。）

月前一夕，忽耳中如风涛大作，震响数分钟始定，不知是何景象？交媾时，玄精泄与未泄，殆不可辨。（撄宁按：玄精二字，不知指何物而言？有形乎？抑无形乎？恨不得就李君而面问之。）丹田确实结丹，坚硬异常，有时满腹作账，须静坐以意收缩，令其小如莲子，则遍体畅适。有时昏迷欲睡，亦必静坐始能清醒，但所谓坚硬者，乃丹田之意耳，以手摸之，非真坚硬也。

生刻意学书，毫无进步，细玩师台笔法，顿挫之精，转折之妙，不减慎伯完白二人，今日南海梅庵，自负书圣，人亦以此目之。（撄宁按：李君作此信时，康南海、李梅庵皆尚存。）窃观其用笔，不若吾师远甚。

撄宁按：以李君信中所历举之景象而论，应该接下去做大周天“练气化神”之工夫。惜李君无志于此，尚要研究什么书法，真是可笑得很，不必说康南海、李梅庵二人为李君所轻视者，即李君所崇拜之包慎伯与邓完白二人，其尸骨早已变成灰土矣！其精魂早已散于虚空矣！在书界虽负盛名，对于本人无丝毫俾益，以道眼观之，殊不值得。）

余往年在邓完白后裔家中，曾见完白手书张紫阳金丹四百字墨迹，古雅可爱，料完白在日，亦是好此道者，但未能实行耳。

## 第十函

五老师台大人尊前：

发书后二日，接读手示，欣慰无量。生曾谓“满腹作胀，须令自尾闾绕一周”，师台谓“谅必如此，”以生自己验之，有时脐下

作胀，以意收缩，则自转一周，有时心部作胀，即自收缩，无烦再转。

承示心息相依，刻刻不离，便有自然照应，确乎无疑，盖作胀者，即自然抽添也。在脐下者，未上河车，即觉也。在心部者，则既下鹊桥而始觉也。造次颠沛，不离乎此，何危险之有耶？

至谓形如莲子，与丹经之言不合，不知丹经形如黍米者，常如此耶？抑收缩至此而始罢耶？生去岁只能收缩如鸡子，今则能收缩如莲子矣。以此验之，当是愈收愈小，形如黍米，乃是成功之象，非一蹴可几，师台其与韦李诸君决之。

攖宁按：丹经虽有黍米之说，非谓形状像一粒黍米，乃是极小极少之意。譬如说黍米之丹，居然能点铁成金，就是说以极少之药力，居然能收极大之功效，此言外丹也。

若内丹黍米之说，却是一个譬喻，非谓身中真有一物如黍米大小，张紫阳金丹四百字云“乌肝与兔髓，擒来归一处，一粒复一粒，从微而至著。”此言日积月累，由隐而显也。

《金丹四百字》又云“混沌包虚空，虚空括三界，及寻其根源，一粒如黍大。”此言“放之则弥六合，卷之则退藏于密”之意。岂可执着“黍米”二字而必欲较量大小之形状乎？故余常谓丹经难读，实因其名词及形容词最足以误人耳！

拙妻现犹无孕，生去岁亦尝三五日而游于房，或旬日或兼旬不等，今在校，每日曜日归家，或遇或否，亦无定准，妻性亦静，每次尽欢即罢，从无纵欲之扰。

攖宁按：尽欢与纵欲，其不同处何在？未易明了。

以尾闾无物，而阳不衰验之，当是无漏。

攖宁按：精射出窍，则谓之漏，若未曾射出，则不名漏，一言而决，何必作游移不定之辞，但佛家之“漏尽通”不作此解，学者勿误会。

承以示读书录云云，谓早间气清，信然，春秋繁露以儒者而为此言，足见修养之术，古时家喻户晓，无足异也，又足为三教同源之证。

攖宁按：儒教与道教，可说是同源，佛教又当别论，不可混扯。

其谓养生之大者乃在养气云云，盖精气神三者一物也，若气与水，形虽殊，其质未尝变也。耗精即耗气，耗气即耗神，纵欲而体惫者是也。意劳者神扰，神扰者气少，思虑多而梦遗者是也。故谓不极盛不相遇，极盛而遇，斯无耗矣。精者，保身之大药也，欲者，戕生之贼也。世人不察，纵欲戕生，至死不信，可不大哀乎！

攖宁按：此段所言，乃房中卫生之理，非神仙家言。

心死者身生，是神仙之秘诀，心不为外物所移，则宇宙间我一人而已。无好无恶，无忧无虑，悠悠乎与灏气俱，洋洋乎与造物者游，则虽人，犹仙也。

若乃斤斤以长生为念，则亦犹世人之患得患失，未达夫天地一瞬之义，亦陋矣哉，何神仙之可及也？

生抱定师台所示“庄子不忘其所始，不求其所终”之义，入世出世，无芥蒂于胸中，得之，命也，其不得之，亦命也，安命以听天，何可逆天以违命哉！（后略）

攖宁按：李君资格甚好，可惜被庄子所误，以道家之眼光，来评论神仙家之宗旨，无有是处。神仙家宗旨，要与造化争权，逆天行事，所谓“我命由我不由天”也。若只知安命以听天，则与世俗之庸人何以异乎？

所以愚见，必须将仙术拔出于儒释道三教范围之外，方有进步之可言，倘世上人个个都像李君这样，神仙岂不要绝种吗？

## 第十一函

五老师台大人尊前：

承赐手示，并所书“龙溪密谛序”，均收到，序意推言意之为害，并言诚意之功，即大学之道，静功之要，圣贤心传，释道秘蕴，师台此作，无不尽之，置之座隅，反复熟读，不啻耳提而面命之也。

生近来无他景象，每月必有两三日四肢酸软，过此则精神如旧，六祖云：“在家亦可，出家亦可。”此言足信。

攖宁按：凡读古人书，务须活看，不可死于句下，六祖所谓“在

家亦可，出家亦可”之说，亦仅就特别人才，与特别环境而言，非为普通人说法。

以余数十年来所阅历，适得其反，可谓“在家亦难，出家亦难”，余自二十余岁至三十余岁，十载光阴，都消磨于道观佛寺之中，对于出家人之生活，知之甚详，惜李君无此经验，遂不免隔靴搔痒耳。

## 第十二函

（前略）收到附寄之书二页，前一页，谓生所获景象，当属大周天，并嘱生坚持勿疑，复引庄子“才而后成”，及程子“动亦定，静亦定”之语为证。后一页，摘录旧抄杂语，及九转之功，又录龙溪大意，谓古人之学，自幼培其基本，固无事乎静坐，程子不得已，始教人静坐，譬诸奔蹶之马，不受羁勒，不得已而系之以桩，静坐者，即系马之桩也。

孔门克己持静之功，兼动静时言，静者，心之本体，实兼动静之义，此语至切至善，足破习释道者之偏见。

樱宁按：谓古人用不着静坐，后人不得已始习静坐，此等论调，未免高视古人，而卑视后人。古人何尝个个都好，后人何尝个个都坏，况且静坐的工夫，一大半是用以对付肉体上气血之浮动，颇有合于老子“重为轻根”，及“虚心实腹”之玄义。

常见许多医药所不能愈之病，赖静坐而获奇效者，即就治病一端而论，已无古今之别。若再论及内丹修练，专恃静坐，固不能有成，鄙弃静坐，亦不能见效，今人如此，古人亦莫不如此。

盖时代虽有古今，而人的眼、耳、口、鼻、五脏、六腑、四肢、百节，实无古今之异，如何可以说古人无事乎静坐，后人不得已而静坐，请问此理可通否？

李君当日若不从静坐入手，岂能做到种种效验，自己既由此道而行，又何必故意别唱高调，贻误学者。

“足破习释道者之偏见”一句，将释道混为一谈，立论欠妥，李君与其师胡五先生，平日皆推崇庄子备至，请问庄子是不是道家？

庄子有没有偏见?

吾人静坐，正如孟子之“求放心”，“养浩然之气”以求“不动心”。孔子之所谓“居处恭，执事敬”，“出门如见大宾”，“视听言动必以礼，正心诚意以止于至善”。庄子之所谓“听止于耳，心止于符”，“守一以处和”，如是足矣。

撄宁按：庄子所谓“听止于耳，心止于符”，“守一以处和”。这些都是“心息相依”最精之义，孔子所谓“居处恭，执事敬”，“如见大宾”，“动必以礼”。这些都是讲普通做人的态度，很有点像外国绅士们尖头鳗的模样，与老庄见解大不相同。

至于《大学》上面所谓“正心诚意”，其作用在养成高尚之人格，其目的在“齐家治国平天下”，“止于至善”者，即是明德新民之标准，亦与治平之事理有关，而对于静坐内炼工夫，确不相干。

孟子所谓“养浩然之气”，盖指“仰不愧于天、俯不怍于人”而言，是义理上事，非静坐上事，与仙家之“炼精化气、炼气化神”，绝无关系。

后人偏要强拉硬扯，把孔子孟子附会到神仙这条路上来，又把神仙学说附会到孔孟书上去，于是没有一个神仙不是圣贤，更没有一个圣贤不是神仙。这个不算，还要把印度的释迦牟尼弄到中国来，大出风头，遂变成儒释混杂，仙佛不分的一种局面，可笑可叹！

生意守中抱一，心不外驰，其后也，精诚自可不泯，与尸解何异，至用静功发生种种之景象，则反本还原复其本体之证，先天一落后天，一身百窍，间有闭塞，今用静功以复其初，开通百窍，神凝气聚，遂生诸象，无足怪者。

承示“天应星，地应潮”之说，生乃于静坐时见之眉间点点有光，若萤火之闪烁；腹中澎湃，如风卷江涛，其声甚大，此或是气盛能鼓动腹中水分之故？但不必每次如是，亦有静坐时无此现象者。（后略）

撄宁按：李君内功之程度，的确不错。其十二封信中，历次所言各种景象，皆可供学者之参考。惟惜其拘泥于儒家之学说，而不能自拔，将来恐难有大成之希望。

余昔日与李君一面后，至今已二十余年，没有通过音问，竟不

知其现在是如何情状？虽欲贡献一得之愚，苦于无从着手，只得借本刊上发表劝勉之忱，并默祝其百尺竿头，再求进一步而已。

# 溥一子内功日记

溥一子

攖宁按：溥一子乃徽州人，服务于上海商界，现年六十六岁，练习静功，已经三载有余。以前用功，不甚得法，常常做出毛病。伊不肯灰心，愈有病，愈要做，并随时逐渐改良，方能到今日之地步，诚可谓老当益壮，虽少年人不及也。

伊日前偕中和子亲到乡间敝寓访问，带手折一具，书此日记于上，盖以备遗忘而使研究，本非投稿性质。余见其逐日记录，实地试验，大有益于学人。遂将原折留敝处，重抄一遍，送登本刊，使世间好道诸君，阅之更为兴奋。庶几年老者急起直追，勿以老而自馁。年青者精神振作，不至暴弃自甘，岂不美哉！

一、溥一子徽州程渊如君自述

中华民国二十六年一月廿八日(时年六十六岁)，早晨开始垂腿端坐，约坐三刻钟，毫无消息，胸部微胀。二十九日早晨，垂腿端坐片时，气机发动，自上降下，至内肾，转向前，不通，复退后，循河车路，河上泥丸，而降入丹田。二次，又自上发动，如前状循环一周。第三次，自上降下，向两腿直下，发扬不止，乃用凝神法收回。

三十日早晨，垂腿端坐，凝神调息片时，气机发动。自上降下，由尾闾循河车路，上升下降，周而复始，连转五六十周，声气雄壮，与上日情形不同。转河车时，勿忘勿助，听其自然而转，并未用意思引导，坐约一点钟之久。

三十一日早晨，垂腿端坐，约半点钟，因时间太促，未有消息。早餐后，垂腿再坐，凝神调息片时，渐觉下部踊跃，气机发动，下降上升，声势雄壮，与上日情形不同，另换一番新气象，约坐一点钟。

二月一日，时近旧历年关，早晨无暇，下午二点钟，抽暇垂腿端坐。约一点钟，气机发动，较上日缓和，呼吸由粗而微而静，熏蒸之气，充满全身，入于虚极静笃景象。

二月二日，早餐后，垂腿端坐，约一点钟。本来腹内似有前后中三条路，是日气机发动，从中路徐徐下降，由内肾经两腿，历涌泉穴，而至脚趾尖，复上升，由尾闾河车路上泥丸，再由重楼而下，穿入脐轮，至丹田止。二次三次以迄十余次，均如此升降，其情形仍略似二十九日气机发动之状，但二十九日气机只能降至腿下，不能上升，今日则气机既降至腿下，又自动上升十余次，故与前有分别耳。气机停止之后，顿时熏蒸之气，从头面重重包围，竟至耳闭目暗，此气徐徐笼罩而下，全身统被包围，约十余分钟始散。

二月三日早晨，垂腿坐一点钟，气机下降上升，熏蒸之气未包围。

二月四日，时近旧历岁底，清晨垂坐，气机乎平。下午坐三刻钟，觉丹田作响，遍体酥软如绵，气机活泼。

二月五日，清晨垂坐，气机平平。

二月六日，清晨垂坐，气机平平。约半点钟，顿时呼吸停止，只闻脑后颈背之间，嗡嗡之声，丹田脐轮紧缩，忽而收紧，忽而放松，一收一放，身心舒畅。

二月七日，清晨垂坐，气机平平。

二月八日，清晨垂坐，气机平平。

二月九日，清晨垂坐，因多天气机未向两腿下降，今日丹田气机如轮旋转，又觉背部气如轮转，直向两腿下降，而至脚趾尖。复上升，循河车路，上泥丸，运转二三周，约坐半点钟，惜未久坐。

二月十日，本日垂坐，觉脑后嗡嗡之声，渐渐宁静。

二月十一日，即古历元旦，垂腿端坐，气机平平。

二月十二日，垂腿端坐，气机平平。

二月十三日，连日因度古历新年，饮食不节，睡眠失常，依人作嫁，未能免俗，以致工夫欠佳，垂坐，气机平平。

二月十四日，垂坐，气机宁静，身心舒泰。

二月十五日，垂坐，气机活泼，身心舒泰。

二月十六日，垂坐，气机宁静，身心舒泰。

二月十七日，垂坐，气机宁静，脐轮紧缩，一收一放，肾内发热(即书中所谓两肾如汤煎)。下午垂坐，约三刻钟，呼吸停止，顿时脑后嗡嗡之声，从中路徐徐而下，至内肾转弯，向河车路上升，至泥丸下降，穿脐轮入丹田而止。复又自上而下，如前式，连转五六次，始停止。

二月十八日，垂坐，气机平平。

附志：余习练小周天功法，每天夜晚临睡时，约坐一点钟，垂廉塞兑，目视鼻端，神光下注丹田，凝神调内外呼吸，渐至心息相依，神气合一。此时坎府酸痒，气机发生，乃数息转运河车。由尾闾上升，至脊背之中段，得数一百息，乃停息沐浴片时，再数八十息至泥丸。此为子进阳火，春夏发扬之象。再从泥丸沐浴温养片时，紧闭六门，数息下降至绛宫，停息沐浴，稍停片刻，再数息而入丹田温养。从泥丸下降至此，约数一百二十息，此为午退阴符，秋冬收藏之象。到此时一周已完毕。再候坎府气机发动，照前式，又转河车一周，听其自然而然，其气下降两腿以下。若能坐，再坐片时，有时不能坐，乃凝神徐徐将气机收回丹田而停止。惟临睡时打坐，总觉有点疲倦，第二次天未大亮，四五点钟之时打坐，精神最佳。照此夜夜行之，从未间断。惟据此盲修瞎练，终难成事，只有随时随地，访求明师，指示迷途，是所万幸。

## 溥一子徽州程渊如君自述四年间功夫进步之情形

溥一子

癸酉年(民国二十二年)，六十二岁，夏历十月，乃后学学道伊始。习因是子静坐法，每到气机紧迫之际，不识危险，竟极力抵抗，计七天冲过三关，并继续打坐两月，是年终大病来临，全身浮肿，气喘非常紧急，医生亦为之束手。其时杭徽公路初通，当即遄返徽州调理。

甲戌年春(民国廿三年)，六十三岁，后学在徽养病三月，颇有

转机，病已减去其半，无奈假期已满，只得带病来申，不及医药，按时早晨到公园掉换空气。上午九点钟以后，公务纷繁，日无暇晷，惟忙里偷闲，看看道书，夜晚打坐，并转河车工夫。

乙亥年春(民国二十四年)，六十四岁，公务范围缩小，事务简单，颇有余暇参阅道书。其时用柳真人《慧命经》法，学习呼吸。次则分别内外呼吸，听其自然而然，不敢加以勉强。再则妙用意思，气机如轮自转。久而久之，气机转动，舒卷自如，活泼异常。至冬令，有一次，夜晚打坐，出其不意，气机轰轰烈烈突然而来，包围身之内外，如坐浓雾之中，一刹那间，忽然全无。经此以后，气机内外流通，畅行无阻，而残恙至此竟全愈矣。

丙子年(民国二十五年)，后学虚度六十有五，若不赶速修持，势必空过此生，言念及此，不禁忧从中来，幸值公务闲暇时期，并承曹同志代觅得《黄注道德经》及《乐育堂语录》。阅毕，方知气机宜聚不宜散。从此日间有暇之时，稍稍凝神聚气，做点温养功夫，晚间行子午卯酉进火退符功法。近来颇觉口中津液清凉，身内热气熏蒸，惟饭量一减再减，平常每餐食饭两碗半者，前月减去半碗，今又减去半碗，日下每餐仅食饭一碗有半；不知有无关碍？

第以未受师训，盲修瞎练，索乱无章，差之毫厘，失之千里，种种错谬，不堪言状。伏乞先生不吝珠玉，大发慈悲，启迪后学，指示迷途，不胜感恩戴德于无涯矣。肃禀上陈，敬请道安。

民国二十五年九月八日。

攖宁按：程君此函，乃去岁秋间寄到者，今岁伊能做之功夫，又比去岁大有进步。读者可参看本刊第八十九期第十一页《溥一子内功日记》，即知其详。此日记乃阳历二月间事，最近又有日记送来，尚未注销。余细察之，较今岁二月间便不同矣。程君至乡间敝寓，畅谈数小时，诊其脉，观其气色，聆其言论，的确是功夫有显著之进步，可喜可贺。无论将来成道与否，但从今以后，再延长三十余年寿命，并非难事(即是从六十七岁至一百岁)。普通人做功夫，做到全身浮肿，气喘紧急，群医束手的时候，幸而死里逃生，对于功夫一层，早已谈虎色变。谁敢再继续做下去，溥一子雄心毅力，真不可及，能有今日，决非偶然。

# 溥一子内功日记（二）

溥一子

二月十九日早晨，同曹先生乘电车至徐家汇，换人力车至溜河泾，再步行数十里至南石桥，拜访撄宁先生，蒙指示要诀。下午乘梅陇火车返沪。临睡时盘坐运小周天功法，约一点钟，并学伸腿坐。天将晓，复盘坐。因气机不静，故夜少安眠。

二月廿一日下午，垂坐一点钟，忽觉脐轮紧缩，牵连肾囊，两肩顿时上耸，两腿以下，甜酸酥软，美快无比。夜睡运小周天功法，日以为常。三月二日下午，垂坐，熏蒸之气，自头面笼罩，徐徐而下，包固全身，肃然无声，约近半点钟之久。静极而动，忽觉满地燃放爆竹之声，继觉万马奔腾，又见车轮急转，显然明确，眼见耳闻，有声有色，如风如电，一现即收，复归于静。再续坐半点钟。

撄宁按：做功夫时，若遇此种现象，最好的办法，就是置之不理。

三月七日清晨，垂坐，气机一收一放，熏蒸之气，充满全身，坐三刻钟，气归丹田而止。早餐后，坐半点钟，气机一收一放，腿部酥软如绵，气机通畅，如行船遇顺风，徐徐向左旋转，绕身一周，并耳闻远远深沉流水之声。

三月八日清晨，垂坐一点钟，气机一收收一放，收时愈收愈紧，全身震动，腹内微微作响。

三月十二日清晨，垂坐一点钟，熏蒸之气，飘扬面目间，气机升降，身躯忽而伸长，忽而缩短，以及四肢愈收愈紧，如运动之状。

三片十四日清晨，垂坐一点钟，气机升降，一收一放。近旬日来，练习呼吸，升之太上，头脑作痛；降之太下，自腿以下甜酸难熬，只可在绵绵密密，若有若无之间，方能调和畅适。今日练习至内外气息全停，顿入混沌境界。

撄宁按：这种现象是对的，再进一步，当用三丰真人钻字诀。

三月廿一日清晨，垂坐一点钟，气机升降。默察升降之来源，似从督脉起，无内无外，浑身气机膨胀上升，至头部，两耳震响，

转向下，直降至脚趾尖。复上升，循尾闾河车路至泥丸，其时耳目口鼻如裂，喉颈伸直，出泥丸下降而入丹田。依此道路，上升下降，按日或五六次，或七八次不等。初起二三次，蓬勃力壮，其后数次，力渐微弱。

攖宁按：这种升降，似合乎正路，但惜仅限于自己身中之气循环升降，未能和外界虚空之灵气相接通，延年即病则有余，还丹结胎尚嫌不足。

三月廿四日清晨，垂坐，气机升降。自督脉至谷道紧吸，自脐以下，半身如在黑暗之中，只觉肾囊温暖缩紧，别无感觉。约五分钟，缓缓由中路上升，至耳目之间，转向下降，至脚趾尖，复上升，循河车路而至泥丸，转入丹田。如此周行六次，皆甚有力，至末一次，其气结成一团，约尺余长，茶杯口粗，蜿蜒入丹田，光溜溜，外无零星散气。

攖宁按：所谓尺余长并茶杯口粗之，恐不合法度，希望将来能有改变方好。

三月廿五日清晨，垂坐一点钟，一收一放，少顷，气机悠扬盘旋直下，降至脚趾尖，复上升，循河车路，上泥丸，而入丹田。周行五六次，浑身酥软舒畅，景象更新。

三月廿七日清晨，垂坐三刻钟，气机升降，早餐后，坐一点钟，凝神调息。寂静之时，突然脚底涌泉穴发生奇痒，有气一缕疾行，循河车路升，至泥丸，然后降入丹田。

四月六日清晨，垂坐一点钟，上升下降，气包内外，耳目微觉闭塞。

攖宁按：因为夹杂有浊气在内，所以觉得耳目闭塞，若是纯粹清阳之气，则无此等弊病。前二月二日之记载与此病同。本刊八十九期第七页殷羽君所说气粗心急、头目发胀现象，其病亦同，但更觉厉害耳。凡做功夫的人，欲免除此弊，要在饮食、起居、职业、环境等方面特别注意，切不可有杂念，须防半路上发生危险。

四月十日，垂坐一点钟，凝神调息，出静而定。绛宫之下，丹田之上，有物渺小，徐徐动弹。此物上通泥丸，下连涌泉，酸甜无比，身心快乐。殆即古仙所云“吾有一物，上柱天，下柱地”者耶？

或者即胎息耶？道书云：“胎息常住金鼎之中”。

攖宁按：此种景象，近似“真息”。尚未到“胎息”之地步。若能废弃人事，谢绝酬应，摆脱家累，寻觅清静之处，衣食住三项，不要自己烦心，并有道伴作护法，专心一志，下死功夫，渐渐的就可以达到“胎息”之程度。鼻孔中永无呼吸之气，方可在曰“胎息”。

四月廿六日下午，垂坐，凝神调息，呼吸由粗而细，绵绵密密，真息居中，微微动弹，渐觉浑身气机充满膨胀，收紧又放下，放下又收紧，愈包愈紧，无知无觉，细细而听，遍身无处不知，无处不觉。久而久之，两脚底忽觉清凉意味，气机发动，从脚趾上升，循河车路上泥丸，而降入丹田。书云：“放之则弥六合，卷之则退藏于密。”

攖宁按：余读溥一子内功日记，不免有几种感想，略书于下：

(一)世人常谓年老之人，修炼难见功效，每易灰心。今程君年龄已过六十六岁，不能说不老，而其勇往直前之精神，与逆行造化之力量，犹胜过少年人，可知事在人为，无所谓老不老也。

(二)世人学栽接术者，第一步功夫，就是开关展窍，用尽方法，丑态百出，关窍仍旧不通。程君功夫，仅事静坐，并不象方士们，有许多动手动脚动嘴动舌的花样，在轻而易举之中，关已开而窍已展矣。用不着什么插金锹、狮子倒坐、瞪目、耸肩、擦腹、搓腰、研手、摩面、拍顶、转睛、闭息、嗽津等等动作，更用不着吹笛呵气、裹茎露顶、扳膝登天、栽葱吸涕种种捏怪。世有至诚学道之君子而误走旁门者，闻余言切宜猛醒。

(三)学道者，常被家累所困，各处道友来涵，十分之九，都不能免。溥一子亦是其中之一人，据伊自云：“再过五六年，俟小儿女能成立，或可脱离家累。”余闻之不禁慨然。出家人既无家累，照情理而论，可以专心修炼矣。然而也很困难，不念经，不化缘，就没有饭吃。于是乎谈及修炼一事，在家出家，都无办法。在家只少数显要及资本家，出家只有几个拥巨大庙产的当家师傅，以他们的经济与环境，若肯走修炼这条路，衣食住三项，是不成问题，可惜他们又无志于此，到了结果，肉体埋入坟墓中，化为枯骨，灵魂投胎，不能由自己做主，来世不知变个什么东西？所谓“人生”者，

如此而已！

（四）广东中山县刘裕良君，年已六十二矣，去岁来涵，言及功夫效验，前途亦颇有希望。刘君原函登在本刊第七十三期第五页。今溥一子程君年龄长于刘君四岁，功夫效验，较之刘君又不同矣。最好程刘二君，彼此互通音讯，互相研究，必能双方皆有裨益，即以本刊为介绍可也。其它各埠道友，有愿与程刘二君通函讨讲者，想二君亦不至于拒绝。愚见如此，不知程刘二君为然否？若有函件，可寄本刊发表。

## 温州张君函述平生学道之经过

张君

攖宁先生道席：

谨启者，未识荆州，殊深企慕！前为求道心切，敢将一生状况，陈之左右，孟浪之愆，希鉴谅焉。

晚自三十岁以后，父母相继弃养，哀毁几不自存，而功名进取之念，遂从此中止。逊清末叶，二三同年，相率出洋求学，招晚偕行，而晚不之应。随后塾师蒋作藩先生，任台州黄岩知事，继擢浙江省警厅总务科科长，屡次函促作幕，晚皆婉词以谢。惟一心浏览道德庄列诸书，而仙学苦无入手方法，乃购阅《参同》、《悟真》、《仙佛合宗》、《金仙证论》、《慧命经》、《指玄篇》、《金丹真传》以及晚出之《道统大成》等书。当时自命不可一世，计将自渡以后。普渡众生，昭彰现世之因果，使众生去恶迁善，同登仁寿之宇，且要议古仙只作自了汉，不肯临凡渡世，殊非大乘器量。噫！凡夫而狂妄若此，何其不自量之甚耶？

时光驹隙，忽已中年，幸蒙×××大师，指点上玄关一窍：师谓死心守窍内，气必然发动。遵行数月，眉间光现，下田一动，即有清凉之气上冲，周身肌理毛窍为之一开，爽利无比。此外并无其它景象，叩之我师，则谓死守玄窍，听其自然云云。而当时我师已得龟缩不举，七日断食工夫，面貌由瘦削而变为童颜，惟须发斑白，

六脉搏指劲健，意者其未由胎息而至于无息耶？晚学识肤浅，未敢妄拟。越年余，师遂仙去，临终亦无特异处，惟早一年自知时至而已。

自师殁后，中国道社林立。叩之入社之人，则皆死守玄窍，与晚所受传者无异。从此心灰意冷，转入净土，行之年余，似无意味，又参学禅宗。蒙永嘉张绍晋先生指看话头，一二月后，悟破本来，方知诸佛众生，同此一心，当下便是，较量即非。如张先生所言："此后只随缘放旷，对境忘情便是。"

但晚之人世已深，业识纷飞，惯走熟路，对境忘情，谈何容易。何如仙学之擒铅制汞，汞自不飞，其功夫较为切实乎？仙学之难能而可贵者在此，晚之所以推重仙学者，亦即在此。

乃自学道以来，至今年已垂暮，羔羊诣屠，能不寒心了而志境虽臻，每夜睡后，必阳兴物举，而一觉即萎，有时萎而复起，亦随觉随萎，日间则无此景象，亦无色欲念头。深恐生人兴趣已绝，难忘成功，先生识见宏博，伏乞为晚下一判断。如朽木可雕，至希提前函示，晚将拜诣门墙，断臂求法，引领待命，不胜迫切之至。肃此，顺叩道安。

樱宁按：几欲求出世法诸君，读张君此函，应得几种教训：

第一种教训：徒看死书，不得传授，是无济于事的。

第二种教训：徒抱大志大愿，不做实在工夫，亦无济于事。

第三种教训：普通守窍之法，很难有成功的希望。

第四种教训：净土法门，不能接引知识阶级，难以起人信仰。

第五种教训：参禅看话头，能说不能行，只好自己欺骗自己。

第六种教训：张君求出世法三十余年，今已六十六岁，而对于真正神仙学术，尚未曾得人传授。可知现代深通此道之人甚少，可见本刊努力弘扬仙学，确是当今之急务。

## 某君来函述功夫之怪状

某　君

敬肃者：

自××二君赴沪后，此间无可谈者，家庭琐事，又素不闻问，每日除读《乐育堂语录》，《道德经注释》与弹琴抚笛外，无聊已极。乃不管死活，继续静坐，时间无定，欲为则为，任意所之，大概每日总有一二次以上。

静坐方式，垂腿端坐，听其自然，始则外呼吸渐细渐短，忽有忽无，有无之间，腹部之起落完全停止，仅胸部开阖而已。（本来男人均系腹呼吸，至是乃相反。）

继之则觉肚脐之上，心腔之下，微微霞动，渐动渐大，突然一耸，腹部为之气满，斯时外呼吸停止矣。但觉背部火热，全身温暖，同时气向下冲，膀胱肛门均不通，则逼至腰下两内肾侧，腹部依然隆起，须臾，腹忽而内陷，而冲至胸部。

斯时也，上身直竖，两肩后向，脊骨内弯。俄顷，又下腹部，仍如前状。最后乃胸腹一伸一缩矣，如是一二分钟，则冲至头部。

斯时面上丑态百出，或轩眉张口，或唇鼻耸动，或颈骨硬挺，或下嘴唇向左右下垂，或上下唇四向旋转，或下巴须自动，或舌尽力外吐，为吊死形状，仅余两耳不能转动。

如是运动毕，则又下冲胸腹或四肢，要之，有筋肉骨节处，均能自动，但冲至面部四肢时，则呼吸如常，以上均属坐时之动。

此外更有不可解者，气若冲至两腿时，则自能起立。同时两臂亦有气流通，其姿势有象八段锦者、十二势者、有象猴拳弹腿者。有时则自能散步，欲停不得，步法亦不一式，或正步，或曲行，约数分钟，突然止步；又如练武术矣，其中有几手姿势，很象太极、八卦、形意等拳法，疾则手舞足蹈，旋转如风，缓则蛇行鹤步，四向照顾，有时竟象打醉八仙一样，最后乃自能退入原位，如背上生眼睛者。

此时依旧端坐，气腹收入胸腹，渐徐渐微，以至渐归于无矣。至是全功乃竟，约需一时余，或二时。以上动作，均属自然，非故意者，且系实情，非虚构者，兹将不尽之意，杂书于后：

一、每次现象，均大同小异，考诸丹经，竟皆出其范围之外。

二、晚并未学一手半手之拳术，以上之拳名，或闻诸友人，或

得之小说，何以受此气之支配而象拳术中之姿势乎？

三、河车一路均不通，气若自两臂至两腿，先收入肩骨而旋转，乃由背部之两侧入臀上之骨盘，稍稍摇摆，方能直下两腿，反是亦然，若由两臀回复，亦自背部两侧至腰下转折而入，乃由腹而胸，震动数分钟，再行冲向别处。

四、起坐后，神清气爽，六脉平和，并无四月二日不愉快之情状。端知彼时误认全功已毕，气未归原，即行下坐，是有碍健康的。

五、坐时及坐毕，均有汗出，但无疲倦情状，且过后饭量大增。

六、前次静坐，需数十分钟，胸腹之气，始能冲动，今则数分已可动矣。苟入坐时，不用调息，即将外空气一吸入腹，再以意随之，亦能冲动，但嫌其不自然，不敢常为耳。

七、一月十三日、二月十一日、四月四日、五月二十五日，

共上四函，不知均收到否？

攖宁子曰：某君此种现象，已不在普通静坐法范围之内，很象前几年，湖北某道人所传授一种神拳样式，我非神拳专家，恕我不能批评。即如日本冈田式静坐法，以及中国各处流行的守窍法，他们在打坐时，也会偶然发生各种怪现象，或哭或笑或吟呻，或嘴脸歪斜，或身体摇摆，但是他们的两条腿仍旧坐在原处，没有移动。

今观来函所言，气到两腿时，则自能起立，自能散步，自能退归原位，并能表演许多拳术之姿势，如此情形，早已失却“静坐”之本旨。

如果某君目的是要打神拳，我就不敢赞一辞。若要修道，真可谓相差万里，愈走愈错，越弄越糟，还是赶快把功夫停止为妥。若原来有人传授，则传授之师应当负纠正之责。

若无人传授，只靠自作聪明，翻新花样者，应当急速改悔，勿再堕入魔道是幸。

## 温州瑞安某君来函述功夫现状

某　君

（前略）自回里后，闲散数日，即行静生功夫，每日坐二三次，下部常见震动，而心胸震动亦或有之，不过极少耳。但此静极而动，必由睡中发觉，尤以夜间起坐为多。如本月一日二日两夜起床初坐时，只觉游思杂出，乃收敛微细之神，钻入气中，于是游思顿息，逾久即睡。睡后即动，动时云开雾散，周身爽利。如法收拾，不久又睡。一睡一动，一觉一收，直到天亮下床方止，盖不记其次数矣（两回均是如此）。

按太极静而生阴，动而生阳，动静互为其根，亦足常理。但在数小时中，静而屡动，虽觉身心畅适，终恐有滋流弊。××有鉴于此，特地作一番试验，试验之法，即于动时振作精神，勿令睡去，遂不见其动焉。

究竟于动一二次后，是听其睡去为合法乎？或是勿令睡去为合法乎？此中疑窦，未能冰释，请赐教言，破迷指正，俾便遵行，无任盼祷。（中略）

近时下手功夫，只欲每日如此，勿使间断，不计功程，亦不求效验。稍有间断，即时返省，自警自惕，自劝自勉。日间一切视听言动，触事生心，急自护持，回光返照，务求居尘出尘，在俗无俗而已。惟此等功夫，谈何容易，尚冀训勉有加，以匡不逮。

攖宁按；老年人功夫，重在培补亏损，应该多睡为妙，一睡一觉，一静一动，循环互根，方为合法。若长坐不睡，乃是后来事，非前年段功夫所宜，纵能勉强振作，亦未必能得益，因明明白白景象，不合于先天之妙用也。道家与禅家功夫之不同，即在于此。

新出版的《道窍谈》书中第二十章及二十一章，论玄关处，可以参看。又二十四章《中字直指》亦佳。《三车秘旨》中之收心法下手工夫，亦可研究而实行之。

## 余之求道经过

隐名氏

此篇乃某君所作。民国二十七年冬季出版，非卖品，无版权，

乃印成专书以赠人者。余细阅一过，深惜某君自弱冠求道至今，年龄已逾花甲，四十余年访求“玄关一窍”而不可得，愈求愈谬，最后竟至误认旁门愚笨之法以为大道，并劝人人照做。学者没有经验，难免不被其所误。故将其转载于本报，而加以“按语”，俾世间有志之士，晓然于是非之真相，不至见鱼目而诧为宝珠，得壁玉而弃同顽石，则幸甚。

本篇作者姓名，及篇中所涉及他人之姓名，乃一概隐去。因余所辩论者，乃“法”的问题，而非人的问题，何必宣布姓名？即使原作者观之，亦当能谅解也。

庚辰（民国二十九年）重阳

撄宁子识于沪上

余年十九，在宁波训蒙。忽撄痨瘵。潮热不退，咳嗽见血，食量大减，终夜失眠，肝火过旺。一闻学生读书声，即生烦恼。当时甬东尚无西医，虽不知为肺病第几期，然痨病已成，则无疑也。

一曰，偶至道署海关册房访友，遇×姓幕友，自云蜀人，年五十余，见余形容憔悴，即曰：“君已染沉痾，非药石所能愈。与子有缘，赠书一册，按此行之，可不药而愈。”书名《导养忠书》，分上下两卷。上卷言静坐之法：即闭目塞耳，舌抵上颚，津满口中，徐徐咽下。同时收心凝神，调和气息，使呼吸由粗而细，由细而无。外息既停，内息自生。绵绵不绝，如怀婴见。内息者，即“祖息”，亦名“元气”。所谓“运气存神”者。此也。下手工夫，首在一念不动。初坐之时，杂念纷起，一分钟念头十数。心不能定，气不能匀，口苦舌干，何津能生？越日乃访×师，告以念头杂来，不能定心之故。师曰：“初坐之时，何能无念？寻常人坐五分钟，多者可起三百念。

愚按：一分钟有六十秒，五分钟共计三百秒。此处云五分钟可起三百念，是一秒钟即起一念，过一秒钟又换一念，急如闪电，状若旋转。按之实际，未必尽然，不免形容太过。

少者六十念。

愚按：五分钟共起六十念，一分钟平均起十二念，即是五秒钟换一念。普通人大概如此。但中间亦偶有不起念之时。

子一分钟起十数念，尚系慧根。

愚按：此乃勉励之辞，其实与普通人没有分别。

佛家云：“不怕念起，只怕觉迟。”道家云，“不怕念多，即怕念续；”儒家云：“知止而后有定。”所谓觉者、断者、止者，即定心之法也。汝当一念起，立刻斩断。俟另起他念时，再断之。随起随断，不便连续。久而久之，自能由多而少，由少而无。念无则息无，内息自生。此为静功之初步。持之以恒，自能见效。

愚按：以上所言，甚合于理。学者可以照做。

得师指示，乃用此法调息存神。初时随念随断，随断随起。半月以后，念遂减少。一分钟不过一二念，久之，一分钟可一念不起。初坐半小时，一月后则可坐一小时。有一天坐久，一念不动，身心两忘，如痴如醉，不知调息，不知咽津，忽然大放光明。通体舒畅，其乐不可言喻。乃告×师，师曰：此阴阳调和，心肾交媾也。身外夫妻交媾之乐，只快一时，事后精神疲倦。身内夫妻交媾之乐，可以长生，事后精神饱满。故身外夫妻不能夜夜交媾，而身内夫妻可以时时交媾。

愚按。其师明言，身内夫妻交媾，可以长生；而某君不悟，以为这是性功，不是命功。到后来仍要苦苦追求什么窍，大错特错。工夫得效之迟早，于学者年龄颇有关系。此君不过二十岁左右，所以容易见效验。五六十岁以外者，则不能一概而论。身外夫妻交媾，其发动有合于天机者，有出于人欲者。此云事后精神疲倦，指出于人欲者而言。若夫妻交媾，合于天机者，事后非但不感觉疲倦，而且精神更加健旺。但世人都不明白天机与人欲之区别何在？往往任意为之，因此苦多乐少耳。

余时未娶妻，不知男女性交之乐，以为心肾交媾之乐当更胜之。从此教读完毕即静坐，贪此乐趣。向来讨厌儿童读书声，现在听而不闻。有时夜间亦以坐代睡。坐至极妙处，恋恋不舍，觉遍体微汗，舌本生甘，津液满口。始悟寻常睡眠安适，次早舌润而甘；不安适，则次早舌燥而苦。此即心肾交与不交之别也。以后有事一夜不眠，只要静坐一小时，与睡足四小时无异。如此用功半年，疾病早已全愈，身体精神反强于前。上卷书中所载之功，均已完毕，急读下卷。上卷但言调息存神。系“性功”边事，其效不过却病延年。下卷乃

言炼精化气，炼气化神，炼神还虚之法，系性命双修，可以长生不死。

愚按：做调息存神之工夫，得却病延年之效果，已经是“性命双修”了。此处认为偏属性功，乃错误之见。如佛家所谓：参公案、看话头、止观、念佛、持咒等法，方是偏属“性功”一面的事。

凡人莫不有贪心，余既初步见效，岂有不思“再造一步”？书中所载三步九节之功，均详悉无遗；惟入门方法，“玄关一窍”，但云非文字所传，必得明师指点。且云一得此窍，则精化为气。可以不死。不得此窍，盲修瞎炼，终归无益。上卷虽言运气调息之法，只能“小周天”，不能“大周天”。“小周天”者，呼吸由鼻而喉，由喉而腹，至于足底。“大周天”者，呼吸由鼻而喉，而脐下，转尾闾，循脊骨，而上达于脑，再由脑而至鼻，始谓“一周天”。

愚按：“小周天”、“大周天”之名目，不见于古道书中。后世道书虽有此种名目，而意思各别。有以“坎离交”为“小周天”，“乾坤交”为“大周天”者。有以采小药、运河车，后升前降为小周天，采大药、冲开后三关，直达泥九，再降落中丹田为大周天者。而此处所谓小周天呼吸，由鼻而喉，由喉而腹，至于足底。大周天呼吸，由鼻而喉，而脐下，转尾闾，循脊骨而上达于脑，再由脑而至鼻。此种说法，非但不合前人书中之意思，而且贻误于后学。盖前人书中所论大小周天，意思虽有不同，然皆指身内之气而言，不是指鼻孔中呼吸之空气。《庄子》书上说：“众人之息以喉，真人之息以踵。”分明说普通人鼻孔呼吸，乃用肺管为发动之机关。有道之士，内真息，乃用脚后跟阴蹻脉为发动之机关。“以”字当作“用”字解，“踵”即脚后跟也。众人后天气之呼吸用喉。真人先天气之运行用踵，后天气之呼吸，由鼻入喉，到肺而止，断断乎不能至于足底，更不能转尾闾循脊骨而上达于脑。先天真气虽可以至足底，又可以冲开后三关而上达于头顶。然与两鼻毫无关系。二者界限分明。此处将凡息与真息，后天与先天，混作一条道路，与实际不相符合。

盖不得窍，尾闾一关，即不能通，更何论二二关哉？余知不得窍无法修炼，乃谒×师，叩求指示玄关所在。师曰：“玄关一窍，乃

泄造化之机，握生死之权，历代修道者，有访师数十年而未得者；有虽得明师，随从数十年，而未得真窍者。此盖半由福命，半由功德，所谓非人不传也。”

愚按：虽言半由福命，半由功德，而学者之智慧更为重要。某君由调息凝神入手。初步工夫，即踏上正路，故有以前所说种种效验。果能抱定此法，一直做去，自然更有进步。乃以智慧缺乏之故，认识不真，误信以前种种效验，都是性功，必须另求命功，方能算是“性命双修”，遂致骑驴觅驴，愈觅愈不可得，终身为“窍”之一字所迷，而难以自拔矣。

余痛哭跪求，哀请指示。师笑曰：“吾年二十即访师，迄今已三十余年，尚未遇明师，何能知此窍？盖自来皆师访弟子，弟子不能访师。吾如得窍，已入室静修，或入山面壁，岂肯奔走天下依人作幕耶？子年未冠，倘有应尽之人事，何必亟亟？但能积德行仁，有志于道，将来自有明师指点。此时不必作求道想，虽求亦不可得也。”

余见×师如此坚决，断不肯传授，迄今思之，究竟×师确未知“窍”乎？或以余年少尚非修道之时乎？抑以余无此福命而非法器耶？

愚按：观其师口气，分明是故意推托。其所以推托之原因，虽不得而知。但某君之福命、功德、智慧、年龄，皆不合其师所选择之条件，似属实情；否则，何必如此坚拒？足见求师一层，也不是容易的事。

余年少气盛，自恃聪明，以为窍虽仙师所秘，不能明白记载。未始不可摹拟而得，况照“铜人图”上说人身不过百四穴，一一试验，终必得此窍。孰知此窍不见于丹经，不载于医书。在有形无形之间，所谓“时至则见，时过则隐。”至今曰始知，而当日不知也。

愚按：“铜人图”中穴道，只能作针灸之用，并非丹经上所谓“窍”。因丹经上的“窍”字，不能作医书上的“穴”字解释。谓此窍不见于医书，这句话不差。又谓此窍不见于丹经，这句话恐未必然。丹经上言“玄关一窍”之处甚多，而且说得很明白，某君当时看书忽略过去，遂谓此窍不见于丹经。

一意购求丹经道书，多至百余种。遍加研究，各宗一说，大致

可分四派；主符箓者，本于“日诵黄庭万遍，自能得道”之说，以诵经礼斗持咒画符入手。久而膺上天符箓，可以飞升。所谓张天师，茅山道，均此类也。

愚按：此派中程度高者，亦兼做内功，惟多注重于“存想”。

主采补者，以阳尽则鬼，阴尽则仙，人在半阴半阳之间，可鬼可仙。人至十六岁而精通，周八年则去一阳，至六十四岁而阳绝。故除童子修道可以不用采补，若至中年，损精已多，非采补不足以还原。道书所谓“竹破竹补”、‘衣破衣补“是也。迨至元阳补足，然后可以“筑基”、“炼己”、“结胎”、“出神”，而道成矣。倡之者彭祖、和之者张三峰。（并非三丰祖师）

愚按：彭祖姓篯名铿，古帝尧之臣，封于彭城，故称为彭祖，又号老彭。至商朝时，年已八百岁。彭祖寿命之长，自非侥幸而得，当有一种工夫帮助；惟上古时代，知识阶级，虽讲究长生之术，却没有“筑基”、“炼己”、“胎结”、“出神”之说。这些名词，唐宋以来，方盛行于世。张三峰乃宋朝徽宗时人，本武当山丹士，工技击，为内家拳之创始者。然亦未必即为彭祖一流人物。须知旁门中“三峰”二字，乃术语，非人名。因字面相同，世俗遂将术中的“三峰”，与人中的“三峰”，混而为一，纠缠不清，而张三峰无辜受谤矣。又因“张三峰”与“张三丰”，字不同而言同。于是普通学道者，复将宋朝的“三峰”与明朝的“三丰”，混而为一，泾渭不分；而三丰“玄要篇”，竟被人误认为三峰采战术矣。某君谓非三丰祖师，是已知“三丰”与“三峰”之别；惜其将张三峰与彭祖相提并论，犹未知“人三峰”与“术三峰”之分也。

主药物者，倡内丹、外丹之说，以为内丹不易成就，外丹如成，鸡犬可仙，何况人乎？外丹者，以鼎炉为工具，汞铅为药物，火候为妙用。分人元、地元、天元三种。人元丹只能却病延年，地元丹可以点石成金，为神丹之原料，天元丹谓之金丹，亦曰神丹，非神仙不能炼。一粒下咽，即羽化而登仙。此说本于秦汉方士，而葛仙翁、许旌阳，其最著者也。

愚按：宇宙间万事万物，都是相对的。有正面必有反面。世上既有人能制造毒药使人服之立死，自然即有人能制造仙药，使人服

之长生。这也是极浅近的道理，并非奇怪。不可只信“坏”的一方面，而不信“好”的一方面。古来仙学精华，就寄托在炼外丹工夫上。后世学者因外丹工夫手续麻烦，非寻常所能做到，遂改从自己身中精气神下手，名为内丹。虽比外丹易于入门，但其功效稍嫌薄弱。再后又受佛教的影响，修出世法者，皆趋向空寂一途。非但不懂外丹如何炼法，并且内丹亦在排斥之列。修道的人，若谈到“炼丹”，就像犯了什么顶大的罪过。从此而中国古代之仙学，遂无人敢问津矣。

主清净者，不持经咒，不用药物，不主采补，全以本身之阴阳抽坎填离，迨至精化为气，气化为神，神返乎虚，始谓之三花聚顶（精气神归一），五气归元（五脏之气归一），仙道乃成。其中亦有人、地、天之分。“人仙”只能长寿，不能不死；“地仙”可以不死，不能离地，地毁则同毁；“天仙”则超出世界，与天常存。自来修仙莫不由此，为道家之正宗。

愚按：以上所述，大概与各家丹经道书相符合。

入手之法，首在得窍。所谓窍者，依稀彷佛，不知所在。或指头顶（上田），或指眉心，或指腹中（中田），或指脐下（下田）。或指尾闾，或指谷道，或指睾丸，或指内肾，或指心肾，或指脑门，各执一说，皆自以为窍在是矣。互相印证，未能确信。

愚按：学道的人，必先能明白原理，然后再讨论方法。假使原理尚未明白，方法到晓得不少，那就被这些方法，把你弄得无所适从。你说这些窍都没有用处，却未必然。当行功到了每一部时，自知该部之重要。若在平常静坐时，执定某一部而死守之，则非善法，不可盲从。

惟有“顺之则生男生女，逆之则成佛成仙”二语，各种道昼，千篇一律。认此窍必与精有关，其在何处，则遍查不得。

愚按：某君既已认定所谓“窍”者，必与精有关，就可以在中国古医书上寻求之，或亦可在外国生理学、生物学。胎生学、生殖器解剖学各书上寻求之即得，何必定要在丹经上搜查？如果丹经上所谓“窍”者，就是出精之窍，世间一般外科医生，花柳医生，谁不知此窍之所在？顺行则泄漏，人人所忧；逆行则坚固，人人所喜。

这班做医生的人，对于顺行之关窍，平日认识非常之清楚，用不着再去访求明师指点。假使他们要逆行，只须一举手之劳，就可做到，何故千千万万医生都是顺行生男生女，没有一个人肯逆行成仙成佛呢？因他们究竟有些医学上的知识，晓得闭精不泄，运气逆转，这些法子，不甚高明，长久做下去，必要酿成大病，所以鄙弃而不屑为耳。

读至张紫阳："智过颜闵莫妄求"之语，始知非遇明师，无法自悟。读至"说到丹经一字无"，及"达摩西来一字无"之语，始知各种道书，徒乱人意，一切束之高阁。

愚按：悟真篇所云："饶君聪慧过颜闵，不遇明师莫强猜"，乃指丹法全部口诀而言，并非专指人身上某一窍。"说到丹经一字无"这句话的意思，乃指先天工夫，如老子所谓"无名天地之始"也。"达摩西来一字无"，这句话乃指禅宗工夫。意谓"明心见性"，不在乎语言文字之间也。某君定要在肉体上弄出一个窍来，这些书自然话不投机。

道书既无所得，乃参释氏之书，惟禅宗与道为近，以为参禅亦用性功，必有说明此窍者。遍阅祖师语录，除斗机锋，参话头外，别无文字记载。

愚按：参禅虽属"性功"，却不是今日江湖朋友所传授之性功，用不着在人身指窍。

乃返而求诸《二程遗书》，与《朱子语录》。其静坐之法，与道相近。亦但言"性功"，未言"命功"。阳明语录，较为感人，仍未言命。

愚按：儒家所谓性命功夫，是一贯的、是圆融的，不是硬要把性与命，拆开分作两半边的。中庸第一句就说："天命之谓性。"意思说命即是性，非命之外别有性，亦非性之外别有命也。易经说卦传云："穷理尽性以至于命"，即是一贯的工夫。假使把性命分作两个东西，尽性不过尽性而已，如何就能至于命乎？后人把自己肉体当命，以为锻炼肉体，使其无病长寿，才算是"命功"。完全与古人意思相左。

经此五年之研究，卒未能得。立志求道誓不娶妻者，至此已二

十四岁，心灰意懒，迫于父命，只得娶妻生子，以尽人事矣。

愚按：五年的短时期，如何弄得明白？非下数十年苦功不可。至于学道的人，究竟有妻好呢，还是无妻子好呢？这真是一个绝大的问题。不才对于此问题研究得很透彻，惜为篇幅所限，不能在此发表。

迨乡试中式，游幕各省，尚时访求明师。

愚按：求道访师，未尝不可。但请勿一见面，就问窍在何处。

附注：乡试中式，即是中举人，游幕，即是在各衙门中担任刑名、钱谷、书启等类职务。昔日称为师爷，又称为老夫子。民国以来，这些名称都废除了，三十岁左右的人，恐未必能知，故附注于此。

未几，先父见背，弟妹均幼，上有高堂，一家生活，置之肩上。只能奔走衣食，更无求道之机会。

愚按：已往学道的人，大半被家庭所累，而无暇专门从事于此。现在学道的人，除却家累而外，又添上一重国难，是累上加累也。

惟静坐既可养心，又可息劳，则时时行之。至于求道，则已不作此妄想矣。

愚按：各种法门，此较起来，还是“静坐”好。惜君当年，在静坐中得到许多好处，自己不认识，以为那些好处，都不是道，只有“窍”才是道，大错特错。

宣统元年重九日，约友登高，上吴山吕祖殿，适值扶乩，问事者甚多。友人嘱余叩求。余素不信乩，以为此文人游戏，近于幻术。且亦无事可问，虽叩求，并未默祝。而乩上忽批云：“子知性命之学乎？”不觉大惊，触动十年来之心事。乃叩求指示窍之所在。乩又批云：“将来自有明师指点。”不觉废然而返。然求道之心，又为死灰复燃矣。

愚按：又犯了老毛病，仍要问窍。

民国元年，为改革盐政来北京，适值同善社在此设总会。入社者甚多，并云能指明窍之所在，坐功以守窍为主。余以为今日始得明师矣。乃入社为弟子，此为正式拜师之第二次。

愚按：既要指窍，当然要入同善社，因为同善社是指窍的专家。

当指窍时，不但不传六耳，并立誓，虽父母妻子亦不许泄漏。即同道谈及窍时，先须焚香跪请护法神保护，恐为妖魔鬼怪所窃听。其严密慎重如此。

愚按：这都是故意做作，以表示其窍之宝贵。其实青天白日，那有妖魔鬼怪！

其所指之窍，乃在两眉之间。问师何以此为玄关真窍？师曰：道书不明言此窍为“山根”乎？佛家之慧眼，仙家之山根，均指此也。至今曰始知所谓“山根”者，并非此山之根也。

愚按：此山之根，虽不是“玄关窍”，但如某君今日所知彼山之根，亦未必真是玄关窍。

其余抵颚、咽津、调息、凝神之法，与前无异。惟目要垂帘。垂帘者，下垂一线，而不可漏光。学之经年，始能成功。（此实大误，违反自然，且与闭三关之旨相背。）至于盘膝，及两手捏诀，无非使四肢由分而合，气血交流之意，倘无关重要。

愚按：两目垂帘，或不垂帘，亦无关重要，随意可也。

惟静坐心神全注于窍，此则大有害处。年老之人，因守窍而血管爆裂，中风而死者，已有多人。余以后遂不敢守窍，三胞弟同时求道，用功九年，而得神经病，患病十年而死。临终之时，尚不忘守窍。越二年，余已蒙×师指点真窍，而吾弟墓草已青，可哀也。

愚按：守两眉之间，得怪病的人甚多。余历年所见所闻，证明某君之说为不错。但×师所指点之真窍，亦有人做出毛病。可惜某君无此经验，只言其利，不知其害也。

迨至行年五十，经营事业，略有成功，而血气已衰。若不赶紧求师，则行将就木。道家既无所得，惟有再求于佛门，闻密宗亦有窍。适值××法师以东密来京开示，乃正式拜师。此为第三次。

愚按：佛教中并无却病延年之术，而且佛教徒最反对世人贪恋臭皮囊而不肯抛弃。所以骂这班在肉体上做工夫的人为守尸鬼。某君又错投门路了！

所传六种手印及咒语甚简单，一个月内已完毕。坐功不守窍。每坐须二小时，朔望则自子时至亥时，须坐满九座。是一昼夜只有食宿六小时，余皆在坐中。余年已五十以上，第一次坐至七座，已

不能支。故知做此等工夫非壯年不可。然某大学中有一青年，已满数个月，并无何种功效，亦遂不再习。××法师在北京传道，其门下多至八千人，未闻有一人得道。如余更无论矣。

愚按：不但五十岁以外之人受不了这个苦头，就是青年体弱者，也要做出毛病。往年余在北京时：正值某某法师亦在北京传授东密。某某督军之女公子二人，年龄在二十内外，学密宗工夫太勤，遂得干血痨之症，面黄肌瘦，月经停闭。每日下午，身体发烧。此等现象，余亲见之。凡学密宗不得病者，已属万幸。若求愈病，难之又难。因为人的身体是肉做的，不是铁做的。一味蛮干，决定没有好结果。

至五十六岁以后，气喘失眠，血压高至二百度以上。自知死期将至，照卦爻而论，六阳已去其五。剩此孤阳，而又多病，岂尚有得道之望？然信“朝闻道，夕死可矣”语，比诸十九岁时访师之念，尤为迫切。

愚按：某君总可称得起有志之士，惜其见理不明，只晓得逢人问穷。纵让他将人身上各种关窍都弄明自，结果“老病死”三字仍不能免。因为返老还童，却病延年，长生不死，这些学术，问题是很复杂的，不是仅仅懂得一个“窍”字就能毕业。

至五十八岁，闻某处×师，于内外丹法，均有秘传。及门已有二十余人，政学界居多。×师自云：“机缘在北。”乃约同志三人，聘请来平。凡拜师者，蛰见千金，加以旅费川资，又一切供养。觐面之下，×师自汉朝以来各种丹经口诀，可以不必查书即背诵一过。其论内外丹之源流，以及下手之工夫，原原本本，按步就班，或仙可以计日而待。虽亦用静功。不过为采药与温养之预备。若但知“调息”、“存神”、而无药，丹经所谓：“犹如水火煮空铛。”非徒无益，而反有害。

愚按：江湖上传授此等方法，内容亦大有分别，不可一概而论。彼等表面上虽皆以各种丹经作为印证，而对于丹经之全部，又多不求甚解。其所能解者，仅书中之一段或数句而已。此派中人，程度高者，偶亦有之。惟彼等都喜用权术待人，不肯说老实话。果真有志于修道学仙，以“性命”大事为重者，切勿沾染此种习气，务须

以至诚待人，前途始有希望耳。

药从何采？重在选鼎。鼎有金玉之分，金鼎为上，玉鼎次之。药亦有金液玉液之分。选鼎以无毒无病药旺者为佳。而养鼎与调鼎之法，全在“黄婆”。盖大药之生，与火候之时间，非“黄婆”不能知。此丹经所谓“西家女”与“东家郎”之配合，非“黄婆”牵引不为功也。

愚按：《悟真篇》虽有“黄婆”之说，但不是指“人”而言。如悟真七绝第十九首云：“黄婆自解相媒合，遣作夫妻共一心。”又第二十六首云：“归来却入黄婆舍，据个金公作老郎。”此两个“黄婆”，是“真意”的代名词。盖“真意”在五行属土，黄乃土之正色。而八卦中之坤卦亦属土，坤为“老阴”，又为“母”，所以中央真意号曰“黄婆”。后世将“黄婆”二字，当作黄脸老太婆解释，笑话百出。既把“黄婆”作人看待，于是遂有利用自己妻妾做“黄婆”者，教他们管理鼎器，并试探消息。初下手时，妻妾辈不识其中有何等玄妙，姑且听从其说，以观其究竟。到后来露出马脚，知其仍旧未能免俗。昔日施之于己者，今日亦照样施之于人，不禁惹起妒火，泼翻醋罐，家庭之间，从此多事矣。男的说：我不过采药炼丹，毫无邪念；女的说：你仍在调情寻乐，老不正经。请问这场口舌是非如何判断？

至于采药之法，与彭祖五字诀无异。万一不慎，不但不能得药，而反走丹。种种口诀与方法，均详细传授，用隐语笔之于书，今尚藏在箧中。惟火候之时间，每日不同，须由黄婆试采，临时推算。所谓“神仙传药不传火”者，此也。

愚按：五字诀非彭祖所作，乃后人慕彭祖大名，伪托之耳。彭祖当日曾活了八百岁，而世人奉行五字诀者，未到八十岁即死者甚多，尚不及彭祖年龄十分之一。可知彭祖另有玄妙，非五字诀所能尽也。所谓火候时间，每日不同，须要黄婆试探，临时推算。这些方法，始于明朝。当宋朝张真人作《悟真篇》时代，未见有此等烦琐难行而不切于实用之方法。后人因《悟真篇》有“不将火候着于文”之语，遂各自任意捏造，出卖秘诀。你若说他口诀不合于丹经，他就说：丹经上本无口诀，口诀须要口传，不写于书上。闻者无言

可对。等到后来经试验多次，方知那些法门都是无用。然而人已老矣，财已去矣，悔已迟矣！此只怪自己没有眼力，不识方法之真假，不能怪传口诀先生们误人。他们原是把传口诀当作一种营业，不管你将来有效无效。

余初闻此说，不能无疑。历代祖师，必购鼎采药，所费不赀，贫寒者何能得道？师曰：上古道在君相，非君相无此大力。宫女名曰："采女"。大臣赐"女乐"，均为采药之用。当知修仙者必"法财侶地"四字俱备，始能修炼。法者采药之法，财者购鼎办药之需，侶者即黄婆，地者即入室用功之地。此药为家家所有，不能离开城市。故须托有力者为之护法。往往隐姓改名，到一处，住数月后。即往他处。恐日久事泄，起外魔也。此与某几种丹经颇多暗合。尤其如××××，××××等书，更为吻合。

愚按：某君所怀疑之处，不为无见，而其师答语，则附会得可笑。盖道乃宇宙万物所公有，不是少数人所私有。假使修道之事，只许极少数富贵阶级所独占，而贫寒者无份，则亦不成其为道矣。彼谓上古道在君相，非君相则无力修道。然考神仙历史，凡成道者，大半是山林隐士，并非富贵阶级中人。此又何说耶？采女乃宫女之别名，因其衣服具有色采，故称采女。女乐即女伶之别名，因其擅长歌舞音乐，故称女乐。今以"采女""女乐"等名称，附会于采药之说，太觉牵强。"法财侶地"四字本意，范围是很宽广的。法者，指各种修炼法门，不是专指采药之法；财者除自己常年开支而外，尚须筹备一笔安家费。因专心修道之人，不能兼做其它谋利事业。自己既须要生活费，家庭又需要赡养费，故非有财不可，并非专以财作购鼎之用。侶者即志同道合之伴侶，或志同道合之夫妻。世俗所谓"黄婆"者，岂足以当此？地者，乃三段工夫所选择之地，各有所宜，不能相同。非专指城市而言，山林之中，亦大有讲究。某师所谓"法财侶地"，范围太狭，与本意不合。

时有×××君，乃新疆之伊犁镇守使，当新疆督军被刺后，民军一致拥戴×君督新。××君志在学道，乃让与×××。×免职，中央派宣慰使前往，徇新省军民之请，再推×君主持新政。×君乃秘密乘飞机入关。临别时，谓其家人曰：此次访师求道，道成后，

当来度汝等，否则，无再见期，亦不必访我踪迹。

人能在壮年敝屣富贵，割断恩爱，出家求道者，虽古时亦不多得。×君本拟入蜀，道出北平，遍访道友，闻雍和宫×喇嘛亦云知窍，来学者必先在寺诵经咒六年，一日不能间断。湘督×××及×××总长，皆在弟子之列。且已做满六年苦功，当于九月间指窍。×君与×总长同乡，因介绍于×喇嘛，而谈不合，始来我处。一谈之下，信服万分。×师亦以×君可传大道。

愚按：无论什么道理，无论什么法门，有相信的，自然就有不信的。常见许多幼稚的宗教家，每有强拉世上人都相信他们所传的那种宗教，结果白费心力。但是有不信的，自然就有相信的。只要你能够独立自成一派，用不着宣传，总有不少人表示同情。即如×喇嘛所传之工夫，究竟是好是坏。若说好，何以×君不信？若说坏，何以×督君×总长偏要笃信。因此可见人类生来的根器千差万别，不能一律看待。所以当我的一种学说成立后，有人赞美，固不足为荣，有人反对，亦不是为辱。人能信我，我未尝不欢迎，设若不信，我决不用手段引诱他们相信。只求尽我自己在人类中一份子义务，已无愧矣。

余与×君，因家中不便，另租一宅，雇用黄婆，选择鼎器，以为采药之地。余当时亦用至四鼎，（中略）但以年将六旬，而又多病，不敢作采药之尝试。万一药未采到，而先走丹，不能成佛成仙，反而生男生女，岂非笑话？（中略）故鼎器虽多，末敢一动其心，而同志笑我为迂腐。四个月后，喘疾更甚，华池玉液，毫无功效，而病反加剧，乃拒而不饮。

愚按：某君喘症，属于阳虚；而华池玉液，则偏于阴性。阳虚症而不去补阳，反而滋阴，自然越弄越糟。

一曰，扶病谒师，叩求指窍。

愚按：到此时，仍未能忘情于“窍”，可叹。

师谓窍易指，不周数分钟即了，然必待外丹成后，始能传授。因汝等有财，一指窍即可修成，而多数弟子无钱，非待外丹成，不能修道，汝不能专为个人谋也。现在安鼎地点已定，药物亦备，惟建屋置炉，及炭火食用之需，约二万金可以跻事。四年后丹成，则

点石成金，何患道之不成哉？

愚按：凡偏执彼家之说者，皆注重于多备鼎器，按时采药，本来用不着指什么窍，因为指窍另是一种法门。某君强要在窍字上追究，其师无可奈何，只得顺了他的意思，作口是心非之语。所谓“一指窍即可修成”，这句话实不足信。某君前已说过，种种秘密口诀与方法，均详细传授，用隐语笔之于书，今尚藏在箧中，到了此刻尚要指窍，方可修成，难道以前所传授的许多口诀都是无用的吗？都是修不成的吗？

余于外丹，虽不敢谓其必无，然必内丹成，而后外丹就。神丹非神仙不能炼。至于黄白之说，乃方士所以欺世者，决不可信。今×师以黄白为修仙之诀。余信仰渐失，而病亦日深。

愚按：某君对于外丹批评，自相矛盾。服食的神丹，与点金的黄白术，原是一条路上事，不过程度有深浅之分而已。既相信有神丹，即不能不信有黄白；既不信有黄白，即不当再信有神丹。黄白易炼，神丹难炼。昔日张三丰真人传道于沈万三。沈在南京炼黄白术成功，家中有聚宝盆，人皆知之，而天元神丹，仅三丰真人在云南炼过，沈君却不会炼。明清两个朝代，会炼黄白的，常有其人。会炼神丹的，则未之闻。某君信其难，不信其易；信其深，不信其浅。实无理由可言。至于方士欺人，本是古今同慨，然天下事有假的，就有真的，有不灵的，就有灵的。岂可因失其信仰之故，遂将中国数千年遗传之绝学一概抹煞。黄白术各种丹经，世间流传者甚多，比较内丹书尤为难懂。某君于内丹书既是“走马看花”，不求甚解，自然更不懂外丹。所以发此“隔靴搔痒”之论调。

至翌年春，两腿俱肿，气喘如牛，一动作，通体汗下，棉衣俱湿，自知不起，预备遗瞩后事。师亦命诸弟子朝夕问病，盖余若死，则同志均失信仰也。幸得中医萧龙友先生以蛤蚧尾治愈。

愚按：某君气喘，既能以蛤蚧尾治愈，必是下焦虚寒，肾不纳气之故。此病宜服温补元阳之药，再加以静坐工夫，即可有效。本无用鼎之必要，而且没有资格用鼎。所以前段说“用鼎四个月，毫无功效”，就是因为药不对症。

×师亦回湘炼外丹，×君同往。余自此次病后，觉悟身外之物

决不能补益本身之阴阳。真窍既未得，则本身之阴阳无法抽添，惟有听之而已。是为民国二十三年，时已五十九岁矣，但静功仍日日行之。

愚按：若谓身外之物不能补益本身之阴阳，何以服蛤蚧尾遂能愈喘病。若谓真窍未得，则本身之阴阳无法抽添，何以某君当十九岁初做工夫时，完全不知窍在何处，乃居然有阴阳调和之效验。

至民国二十五年春，余已六十有一。闻有×师，为人治疾，不用药，不用符，但教人以性命工夫。凡中西医认为不治之症，无不立愈。尤以肺痨心脏肾亏之症为更捷，友好中治愈者甚多；惟必须本人发誓病愈后立志学道，始肯医治。

愚按：此处说得大过份，治愈者虽有其人，不愈者料亦不少。

长男自幼失明，又早婚，以致身弱多病，患遗精病已数年，中西医治殆遍。乃请见×师，一谈之下，始知四十余年访求未得者，而真窍有着矣。所谓“踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫。”其斯之谓欤！

愚按：窍虽然有着落，但不是丹经上所说的“玄关一窍”，且慢欢喜！

尚不敢轻信。先令长男拜师，指点性命工夫。第一次行命功，遗精之患即愈，真可谓“立竿见影。”乃约同志数人拜师，求点真窍，此为第五次正式拜师。坛即设于韬园。

愚按：本文所谓第一次行命功，遗精即愈，不知是做一次工夫，或是做多次工夫。更不知是永远不遗，或是暂时不遗。其辞颇觉含糊。历年以来，余遇到所谓做命功的人不少。有的弄得邪火上冲，脑胀眼红，有的弄得小便淋沥。自表面上看来，精虽不出，其实被欲火煎然，早已变成稠浊之物，这所谓做命功的人，将关窍堵塞，当时未曾射出，停滞在下部，又不能还源。或者于小便前后滑溜而下，或者仍留在里面作怪，搅扰得身心不安。经过日久难以忍耐，只有放他出去，才能风平浪静。但是这班人因为顾全面子，要夸张自己的功失做得好，不愿将真相轻易告人。争到做出病来，求教于医生时，方肯说出实话耳。

一年之内，拜师求治病者，五十余人，无论何种虚弱之症，只

要元阳未绝，百天之内，无不立愈。

愚按：自己做工夫，治自己的病，虽有时可愈，但不愈者亦多。若说无论何种虚弱之症，一概能愈，恐未必然。

惟当临危时，自知不治。为救命计，无不曰苟能病愈，当放下一切，专心学道。迨病愈后，则一切性命工夫，置之脑后。即余长男亦然。真为求道而拜师者，不过一二人，可见真心学道者之少也。

愚按：世上真心学道之人，的确很少。学道本是最高尚的事，为什么大家都不欢迎。就因为这件事与普通人情相违反。做起工夫来，实在乏味，除非身体有病，方肯学道。等到病愈之后，他们自然都不愿再前进了。惟某君所提倡的那种工夫，又当别论。既不违反人情，而且动手做起来，亦复兴味无穷。据某君原书上说："惟道家化欲之法，既不必强制其不漏，亦不必限止其少漏。惟利用其欲漏之时而退回之，因败以为功，变出而为入，其法自然，为人所欲。（中略）出精之乐，在于气喘、血沸、心动、脉张，四体酥麻耳。而返精之乐，其心动气喘、百脉紧张、四肢酥麻，亦犹是也，而快乐过之。且出精后、头目昏迷，身体疲倦、口干舌燥，往往事后不胜其苦；而返精后则精神奋发，头目清明、口舌生津，其乐有不可形容者。（中略）道书云："顺之则生男生女，逆之则成佛成仙。"顺之者即出精，逆之者即返精也。此理浅明，人人可能，且人人所贪。金刚经所谓"一合相"者，即是不可说。但凡夫之人，贪着其事，亦指此。"果如某君此说，凡做此种工夫者，既有快乐可贪，又能成仙成佛。这个法门，真是人间少有，世上无双；应该人人欢迎，到死不肯放手。为什么他们五十余人，都不愿永久照样做下去，岂非出乎情理之外吗？试以此事质问某君，谅他亦无言可对。

余自得窍后，将数十年所经营之事业逐渐脱卸，一切交际，亦断绝。四五年来之喘疾，冬春必发者，已全愈。血压由二百度减至百六十度。最讨厌之失眠症，四年来非安眠药不能睡三小时者，已恢复六小时之睡眠。十余年之嗜好亦戒绝，两年来阳已不能举，现则每五天能行一次命功，一年以后，宿疾全愈

愚按：某君自得窍后，有五种好处：第一种好处，四五年的喘疾已全愈。第二种好处，高血压已减低四十度。第三种好处，四年

来的失眠症已全愈。第四种好处，十余年的嗜好已戒绝。第五种好处，两年来的阳痿已有起色。不过做了一年工夫，就有这许多效验。若再做下去，成仙了道，定可如愿以偿。何以下文又言“此生恐已无望”，岂非自相矛盾吗？

去年夏，乃游黄山、雁荡、金华诸山，以为隐居之地。归未匝月，即遇事变。手刜之三大公司，与南京新落成之房屋，以及各种财产，均已荡然。骨肉四散，相隔万里，而余静功依然每日行之。财产事业、名誉恩爱，均不足以动我静坐时之一念；惟一闻飞机声，则静中即不能再坐。向来每日可坐三四次，每次一小时以上，现在只能坐二次，每次未满一小时，屈指六十四岁阳绝之时不满两年，而懈怠如此，此生恐已无望。如此窍在十年前得之，当不至此，或者无此福命耶？

愚按：某君所谓窍，乃肉身上出精之窍，非法身上玄关一窍。不必说在十年前得之无益，即在二十年前或三十年前得之亦无益。世上人知此窍者，不计其数，请看他们的好处何在？某君所以能见效验者，盖得力于平曰静坐工夫，不在乎知窍与不知窍。今将静功一概抹煞，专归功于窍，未免舍本而务末。

生平认为最误人者，即×××先生敝屣督军之尊荣，割绝家庭之恩爱，抛弃巨大之财产，万里访师，欲得真窍，因余介绍，入于师之门。随师赴湘炼外丹已四年，无所成就。

愚按：×××先生万里访师，是想成仙，不是欲得窍。虽说炼外丹四年无所成就，他心中到底尚有一种希望。请问世上许多得窍之人，又有什么成就？非但没有成就，并且连希望也没有的。某君就是其中之一人。上文自言“此生恐已无望”，又在原书序文中自言“弟子年已六十一，去精绝之时。不过三年，惜早不遇师，今已垂绝，即使修炼，未必能成。”这些话就是没有希望的铁证。某君在前文中又言“一年之内，拜师求治病者，五十余人，病愈，则一切性命工夫置之脑后，即余长男亦然。”观此言，可知五十余人都是没有希望。因为这种工夫，假使做坏了，就不免病上加病；就让做得很好，充乎其限，仅能愈病而已，决无成仙的希望。这班人也有自知之明，所以做到病愈，就不肯再做。晓得再做下去，亦不过

尔尔。某君说自己年老阳绝，虽使工夫，未必能成，难道同时拜师约五十余人个个是年老阳绝吗？何以他们都心灰意懒呢？某君又说，这班人不是真心学道，所以没有希望。某君自己总可以称得起真心学道之人，又因为年老阳绝，所以也没有希望。说到结果大皆同归于无希望之一途，可叹可叹！

余得窍后，曾请同志×君，回湘两次，劝其北来。乃入魔已深，未能自觉。至去年已有北来之讯，仍未实行。今则南北隔绝，不知行踪如何？以×君之弃家求道，在历代祖师中亦不可多得。且尚在壮年，因余一言而入于外道，万一误彼终身，此则万死莫赎也。恐后之求道者，误入旁门，略述一生访道之经过以为戒。

愚按：×××先生在湖南省炼外丹，不肯听从其君之劝，回到北方来，是否入魔已深，我不晓得。惟×××先生弃家求道，志在成仙，目下虽无所成，心中尚有最后的希望。若当真的北来，陪伴某君一同钻窍，其成仙的希望就断绝了。所以他不肯来。余观某君一生求道，总算诚恳，待朋友亦极其热心。独惜智慧欠缺，不能认识性命二字之真相，而读书又不求甚解，竟把肉体上的出精窍，当作法身上的玄关窍，可谓大错。余恐世间学道者，被“窍”所迷，钻入其中，莫能跳出。故不避嫌怨，遂节批评，聊进忠告。这是学术上的研究，与个人无涉。故又将原文中所有人的姓名一概隐藏，免致误会。既非对于某某有所不满，亦非对于自己巧作宣传，不过为世间好道同志尽少许义务而已。请原作者并阅报诸君谅解是幸。

## 化欲论

隐名氏作　陈撄宁按语

撄宁按：此篇及《余之求道经过》，为同一人手笔。民国二十七年冬出版，书中无作者姓名，亦无版权，并无发行寄售之处。大约是印送或宣传性质。天台山伍止渊炼师，不知从何得来，持以示我。细看此书，理论亦颇有可取。惜其方法太不高明。学者若照样做去，必多流弊。本不拟将此书公开研究，然世间知此法者不少，常有人

写信到敝处，问此法能照做否？实令我难以回答。今见此书所主张之方法，与彼等所问者相同。特将其转载于《仙道月报》，以便学此法者，自己试验，自己了断。怒我不负责任。但有一语应该声明者，凡人肉体上出精之窍，决非丹经上所说的玄关一窍。幸勿被此书所误。至于吾人欲念，是否用此种方法，即可以化除，请勿问我等，问诸君自己可也。

## 化欲论自序

此篇之作，有二原因，远因起于求道立愿之时，近因起于山额夫人节欲之说。愚年十九，即有志于道。行年四十，尚未得师。五十以后，得失眠症，服安眠药，仅睡三小时，血压高至二百度，喘疾时作，一登楼，非十分钟不能止。四五年来，中西医遍治无效，自知去死不远，他无所恨，惟童年慕道，垂老无成。苟能得师指窍，朝闻夕死可也，顾安得明师乎？

丁丑春，同志黄君志林，来告曰“北平有×老师者，为人治病，不用汤药针灸，亦不用符咒手术。凡患肺病心胜肾病，西医以为不治者，一用性命功夫，百日全愈。吾亲友垂死而愈者多矣。”愚以为此真毕生所求而未得者。乃往谒×师，师曰吾非医生，不能开方，亦非术士，不能画符，惟教病人用性命功夫。但使气尚未绝，精尚未枯，静坐以运气，点窍以返精，则百病自愈。惟垂老阳绝者不能治，志不求道者不为治，病人不自知不起者，治之亦无效。

愚问：病至垂危，尚能静坐乎？师曰：性功不限定坐，卧亦可也。行止坐卧，均可修胜，佛家所谓卧禅。陈抟以卧得道，同一意也。至于命功，只在得窍，本不必坐，故虽久困床褥，不能转侧起坐者，亦能用功。惟阳绝者，不能修命功。不自知将死者，用心不专，用功不勤，其效不见。吾以是治病，已愈数十人。当诸医回绝、死生呼吸之际，无人不曰：苟能活命，当抛弃一切，以求至道。一旦病愈，好名利者，仍奔走于名利，嗜淫睹者，仍专心于淫睹(撄宁按：据此可知，化欲之说不足信)。欲再如病时之用功，千百人中无一人，可见真心好道者难得。吾此后当不再为人治病矣。

愚闻而狂喜曰：道在是矣。供养于家，叩求指窍。性功素所炼

习，惟纠正其姿势，即能静坐一小时不起念。惟阳精将绝，不举者已数年矣，欲修命功，谈何容易。不意修性功五天，即枯杨生春。行百日后，不但精垂绝而复生，血压降至百六十度，睡眠六小时，安眠药已不复用。五年来之喘疾亦不复发。是年冬，上黄山绝顶，并不气喘。小试之，其效如此，可见古人非欺我也。

一日，语×师曰：按卦爻男子二八而精通，八八而精绝。弟子年已六十一，去绝精之时，不过三年。惜早不遇师，今已垂绝，即使修炼，未必能成。惟四十年来，访求而未得，几堕落于旁门。世之好道如弟子者，亦多矣，何历代祖师秘而不传耶？(攖宁按：因为历代祖师，不赞成这种法子)况今日礼教，失其权威，宗教失其信仰。恋爱自由，淫欲横行。小之伤其生命，大之弱其种族。若能因势利导，化欲有方。既可寿人以寿世，又可强身而强种。古来传道者，恐传匪人，致于天谴。弟子志存救世，愿公开此道，即有天谴，当身受之。(攖宁按：古今房中术各书上，早已将此法公开。若有天谴，应该让他们先受，轮不到某君头上。即请公开，保无祸患，不必少见多怪)×师曰：兹书体大，俟师来时，当再请命。

其时正山额夫人以节欲之法，传布中国。知识阶级趋之若鹜。彼之所谓节欲者，乃避孕之下策耳。贞节风俗，虽已打倒，处女寡妇，惟恐怀孕，尚能自守，青年夫妇，虽多色欲，为经济所迫，惟恐生育，堕胎者有之，然究非人道且有危险。今有避孕之法，当一无顾忌。幸而山领夫人避孕之法，并无实效，否则淫风当更炽矣。

愚有见于此，愈觉大道公开之必要。秋×祖师自关外来，遂以此为请。×祖师云：是吾志也。世变日亟，三教公开，大道究难终秘。惟昌明有时，姑少待之。为强种计，胎教尤要。胎教倡自太任，秦火复失传，仅散见于医书。是以后世人民愚恶者多而贤良者少，夭弱者多而寿强者少。外国亦有优生之学，彼所注重者，在身体健全，容貌美丽。惟胎教则身心并重，道德健康，两不偏废。现正欲与通人重兴此学。妆既有志于此，不妨以原理示人。至于按窍返精之妙，不可妄传。非仅为天谴，恐人恃此保身之法以纵欲也。(攖宁按：某君屡言此法可以化欲，而其师祖则谓此法须防纵欲，两人意思，完全相反)愚即奉师欲作一文以告一世。仓卒无暇，去年卢沟桥

之变，伏处津门，终日静坐。恐一旦化去，素愿莫偿，乃草此文，以就正于有道。并将《求道经过》，附于篇末。当世不乏明哲，能引而伸之，则以此为引玉之砖也可。至于玄关所在，口诀所传，愚得也浅，有吾师在，固不敢言，亦不能言，是为序。

## 化欲论本文

儒家谓之欲，道家谓之魔，佛家谓之尘，其实一也。欲虽不一，凡耳目口鼻身意之欲，除食欲外，尚易戒除，惟色欲为最难，因其本于天性。人何以生?即由父母色欲而生。无论老弱男女智愚贫富，一息尚存，此欲即难断绝。自来对于欲的办法，不外三说。

### 甲 纵欲说

此说倡自西洋，以为男女淫欲之起，由于过为神秘，因礼教之防闲，使男女隔绝，交媾之事，视为秘密而神奇，故欲一尝以为快。若色相显露，神秘公开，男女之间，毫无歧视，则平淡无奇，不起淫念。此玉体横陈，味同嚼蜡之说也。故乳也臀也臂也腿也，凡可引起淫念者，莫不显豁呈露，甚至将少女赤身置于大众之前，供男子赏玩描摹，名之曰模特儿曲线美。从前夫妻在被底所不能见者，亦公开之。至于两性之裸体跳舞，裸体游泳，拥抱接吻，以为文明。凡此主张，皆新学家公认为防淫之法。此与禁烟者谓不必禁其吸，但使烟馆林立，寝食于斯，即能断瘾；禁酒者不必禁其饮，但使酒池十里，沉没其中，自能戒绝，何以异耶?

宁按：男女之欲，等于饥则思食，渴则思饮。饮食过量，虽于人有害，滋养不足，亦使身体受伤。至于烟酒，则非人生所必需，终身不吃烟酒，身体上毫无欠缺，终身没有配偶，生理上则感觉偏枯。而且烟酒之瘾，越吃越大，越老越深，欲戒不能；男女之欲，多则厌倦，老则淡薄，不戒而自戒。两者性质不同，未可相提并论。

凡人之情，不见所欲，其心不动。柳下惠，圣人也，故能坐女子怀中而不乱；程明道，贤人也，故能目中有妓，心中无妓。然坐怀之女，未必赤身，目中之妓，未必裸体，故贤圣尚能忘情。今以圣贤所不能自禁者，施诸色情方刚之男女，而谓可以防淫，其谁欺乎?

### 乙 绝欲说

此说创自释氏，视女色如蛇蝎，交合为污秽，以出家为根本绝欲之法，又创为三淫之说，即淫事、淫心、淫根也。出家只能断淫事，不能断淫心，乃有“色即是空，空即是色”之语，并以身体为臭皮囊，毫无可爱，此即断淫心之法也。惟淫根最难断绝，因淫根乃生理上之机能，非心理所能制裁。男女当精通之年，满则思溢，学佛者戒行愈严，精愈充足，则欲排泄之力亦愈猛。故有戒行之高僧，盘膝兀坐，不敢安寝，恐梦寤中有所泄也。

精多则溢，乃生理自然之势，非道德之力所能遏止。以阿难之戒行，几为摩登伽女所破；以鸠摩罗什之圣哲，卒娶女而生子。并非道行不足，亦非女色能乱之，乃淫根未断，欲念一动，精难自制耳。欲念何以动?精动之也。故学佛者，必以漏尽通为究竟，非到此地步，时时可以漏精，亦时时可以犯淫也。欲绝欲者，必断淫根。淫根者造化生生不息之基，此要根断则人种必灭，儒家所恶于佛，谓其寂灭者，即指此也。

## 丙 节欲说

纵欲既不可，绝欲又不能，于是中国圣人乃有节欲之说。其节欲也如何?男女不同席，不相授受，内言不出，外言不入，防其始也。青年当春情发动期，最易犯淫，故设礼以防之。明知男女居室，人之大伦，食色天性，不可抑止，惟导之以正，限之以时，乃有女子二十而嫁，男子三十而娶之规定。不专为色衰爱弛难以偕老之调剂，亦所以保身而强种也。明知男女媾精，势难终秘，惟当男女尚未成熟之时，禁止一切非礼之举动，使其情欲逐渐发生，不为助长。盖迟一日破身，即延长一年之命，不仅为伤风败俗，亦所以身强而保命也。

宁按：青年男女之欲，虽可设法禁止，请问对于他们手淫之举动，将如何防范?须知独身手淫之害，胜过男女交媾之害，自应该想一个彻底的办法。否则空谈节欲，实无济于事。

夫妻好合，虽不必禁，淫欲太过，非伤其生，即绝其嗣。乃设斋戒之制，大祭七日，中祭五日，小祭三日。斋戒者，即出居于书斋。古人以入室为房事，故以持斋为独处。后世无识缁流，乃以持斋为吃素，斋者，屋也，岂可食乎?一月有数次祭祀，即可节欲半月。

又倡为胎教之说，妇女有孕则分居，亦所以节欲也。诸如此类，不胜枚举，无非为节欲而设。

据西医云，四十滴之血，能生一滴之精，则其宝贵可知。又云，凡人一生出精，最多四千次，过此非病即死，则精之关于生命也可知。此与道家以精气神为三宝，若合符节。古者三十而娶，除去祭祀、出游、疾病，每年好合者，不过数十次，故虽百岁康强，尚能生子。若旦旦而伐之，则十余年即满四千次之数，所以俗谚有“贪花不满三十岁”之说也。

今之学者，不知节欲，恋爱自由，学养子而后嫁；青年男女，终日追逐异性，不以学业为务，不得于异性，则求之于同性。莘莘学子，每年死于色欲者，不可胜计。前年医生调查某地女学，十八岁以上女生，破身者占百分之七十五，女生如此，男生可知。学校如此，社会可知，照此下去，欲国之不亡，种之不灭，岂可得耶?

宁按：某君屡言古代女子二十岁即嫁，然则现代女子十八岁以上破身，并不违背古训，何必大惊小怪，故作危辞以骇人听闻。

由上观之，纵欲之害既如此，绝欲之难又如彼，惟有节欲为中道，行之而无弊。然礼教已被打倒，今日而欲再设男女之防，严定婚姻之制，大势所趋，必不能行。盖善良风俗，养之百年而不足，坏之一日而有余。既坏之后，欲求匡复，非圣人在位教民再世不可。况在今日兽欲横行举世疯狂之日乎?然则国其无救乎?曰化欲可以救之。

宁按：某君谓化欲可以救国，不知所指何事，若说维持旧礼教，但旧礼教已被打倒，无法可以挽回，某君已自言之矣。若说改造国民体’魄，然据某君前文所云“纵欲之说，创始于西洋”，而西洋人个个身强力壮；“儒教节欲、佛教绝欲之说，盛行于中国”，而国民大半是衰弱多病之躯，远不及西洋人身体之强壮，请问是何理由?况且世界上几个强国，他们的国民未尝听说有什么化欲秘诀，纵欲则有之耳。可知欲之化与不化，对于国家强弱毫无关系。

化欲者何?既不必绝欲，自亦不愿纵欲，与节欲志同而道异。一则勉强而行，一则纯任自然；一则反性而行，一则顺性所为；一则消极限止其欲，一则积极利用其欲。节欲之功，非读书明理修养有

素者不能，化欲则愚夫愚妇无不能之。

宁按：此段谓节欲是勉强，是反性，是消极，非上智之士不能；化欲是自然，是顺性，是积极，虽愚夫愚妇皆能。这种理论，读者心中实在感觉到神妙不可思议。

欲念之动，由于精动，精可以动，欲外泄也。男子在母胎中有精一，长一岁加一，至十六岁而满十六；女子在母胎有精二，长一岁加一，至十四岁而满十六。迨精满一斤，即欲排泄，精一泄，即失其童真而为破体，不必限于男女之交媾，如同性相奸也，手淫也，梦遗也，同一漏精也。

宁按：女子身上生理，与男子大不相同，未便混为一谈，至于斤多少之数，亦无根据。前人姑妄言之，今人姑妄信之耳。

佛家之绝欲，即为断绝其漏精之路，然能止其下泄，不能禁其上漏。尝见苦修之和尚，终身不近女色，亦不起一淫念，卒以淫根尚存。忽然圆寂，玉箸自鼻孔下垂，人皆以为修道有成，其实即漏精而死，非死后始漏也。佛家之绝欲欲精不漏者，其难如此。

宁按：鼻孔所垂之玉箸，是否与下窍所出之精同一性质，颇有问题。精能种子，能生人，请问玉箸亦有种子生人之功能否?

再者，还有一层疑案，尚未明白。究竟是因为先垂玉箸的关系而人不能不死呢，或是因为人将要死而后始垂玉箸呢，亦当仔细考查，多多经验，方好下一句判决。不可凭一二人偶然的现象就统而言之，恐被科学家所窃笑。

儒家节欲之功，设种种礼教以为防闲，无非欲其少漏，然能防之于有形，不能防之于无形。尝见老师宿儒，时以戒之在色诲人，而闺门之内，有不告人者，非必作伪，实精欲冲动，不能自制耳。儒家之节欲欲精少漏者，其难又如此。

宁按：此段所说，亦是实情，固不必讳言。人能常吃素食，而口味淡薄者，欲念比较可以减轻。若喜肉食，贪厚味，则欲念更难制伏，盖以生理上受了刺激，影响及于心理，欲念遂由是而起。仅赖道德观念以对治之，实际很少有效，压迫之极，每患神经病。

惟道家化欲之法，既不必强制其不漏，亦不必限止其少漏，惟利用其欲漏之时而退回之，因败以为功，变出而为人，其法自然为

人所欲。盖好淫者不过贪出精时顷刻之快乐耳，若化出精而为返精，其乐更倍于出精，则登徒子不好美色，河间妇不贪健男矣。

宁按：人身元精，即《灵源大道歌》所谓神水，本散布于身中各处，不限定在下部一小块地方。及至变成形质浓厚之浊精，积少成多，储藏于下部精囊之内，其事已坏。当时虽暂为保留，总有一朝一夕要；中关而出，纵然把关门封锁得很紧，不放他出来，此物在里面经过的时日太长久了，就要作怪，搅扰得身心不安。譬如身上生一个无名肿毒，当初红肿尚未化脓之时，可用药将其消散，不必定要破头；设若医治不得其法，错过消散之机会，而肿毒已经成熟，好的血液已经变脓，则非开刀出脓不可，否则只有听其自动破头，将浊脓流尽，方可用生肌收口之药。假使有人说不必开刀破头出脓，只须用法将里面腐败停滞之脓复返还于血管，运化于周身，肿毒自然可愈，请问此等治法合于医理否?又譬如人肺中有痰，必须咳嗽吐出，方能畅快。若谓此痰乃津液所变，常常吐痰，身体不免亏损，只须等到痰从喉管将来咳出之时，极力忍住，重复咽下，常常如此，则身体不至于受伤。请问此种方法合于卫生之道否?某君所谓化出精而为返精者，就等于肿毒有脓，不肯开刀，肺里有痰，不肯吐出，其方法之错误，显而易见，虽愚夫愚妇亦知其不可行。或谓精为人身中三宝之一，不可与痰脓相比，痰脓是坏东西，自然要把他去尽。是而实非，盖元精在身中尚未变成浊精时，的确有保留之必要，若已经变为浓厚而又粘滞之形状，就等于血已变脓，津已变痰，再要勉强保留，非但无益，而且有害。丹经所谓炼精化气，乃炼一清如水散布周身之元精，不是炼重浊稠粘停滞下窍之浊精。张紫阳仙师云：不识阳精及主宾，知他那个是疏亲；房中空闭尾闾穴，误杀阎浮多少人。又白玉蟾仙师云：人身只有三般物，精气与神常保全；其精不是交感精，乃是玉皇口中涎；其气亦非呼吸气，乃知却是太素烟；其神更非思虑神，可与元始相比肩。学者观之，当能领悟。惜某君求道四十年，读遍丹经，竟不识先天一炁，此则关乎本人智慧与福命，局外者固爱莫能助矣。

附注：河间妇，河间乃地名，即今河北省之河间县；古时该处有某妇，喜乱交异性，至死不休，故后世以河间妇之名代表女子之

狂荡者。

# 仙学是一门独立的学术

陈撄宁著 胡海牙辑

仙学是一种独立的学术，毋须借重他教之门面。试观历史所记载，孔子生于衰周，而周朝以前之神仙，斑斑可考，是仙学对于儒教毫无关系。佛法自汉明帝方从印度流入中国，而流朝以前之神仙，亦大有人在，是仙学对于释教毫无关系。道教正一派，始于汉之张道陵；道教全真派，始于元之邱长春。张、邱以前之神仙，载籍有名者，数不胜数。是仙学对于道教尚属前辈，不能因为儒释道三教中人偶有从事于仙学者，遂谓仙学是三教之附属品。

请问目下基督教、天主教、回回教等，人才亦复不少，设若将来其中偶有一二人性喜研究仙学，居然侥幸成功，吾等肯承认仙学是耶、回两教之附属品乎?肯定认耶稣与穆罕默德二位为仙学之发起人乎?有以知其必不然矣。

中国仙学相传至今，将近六千年。史称黄帝且战且学仙，黄帝之师有数位，而其最著者，首推广成子。黄帝至今，计四千六百三十余年。而广成子当黄帝时代，已有一千二百岁矣。广成子未必是生而知之者，自然也有传授。广成子之师，更不知是何代人物，复不知有几千岁之寿龄。后人将仙学附会于儒释道三教之内，每每受儒释两教信徒之白眼。儒斥仙为异端邪说，释骂仙为外道魔民。道教徒虽极为欢迎仙学，引为同调，奈彼等人数太少，不敌儒释两教势力之广大，又被经济所困，亦难以有为。

故愚见非将仙学从儒释道三教束缚中提拔出来，使其独立自成一教，则不足以绵延黄帝以来相传之坠绪。

余研究仙学已数十年，知我者，因能完全谅解；不知者，或疑我当此科学时代，尚要提倡迷信。其实我丝毫没有迷信，惟认定仙学可以补救人生之缺憾，其能力高出世间一切科学之上。凡普通科学所不能解决之问题，仙学皆足以解决之。而且是脚踏实地，步步

行去，既不像儒教除了做人以外无出路，又不像释教除了念佛而外无法门，更不像道教正一派之画符念咒，亦不像道教全真派之拜忏诵经。可知神仙学术，乃独立之性质，不在三教范围之内，而三教中人皆不妨自由从事于此也。

# 剑仙初步内炼诀

陈撄宁口传 胡海牙改编

海牙按：剑仙口诀，共分九步，三步内炼法，六步外炼法。内炼法包括采气诀、炼气诀、养气诀三步；外炼法主要是讲择他、筑室、运气、御剑等法诀。

先师撄宁夫子早年传此诀予余，余实地试验，其中内炼诀部分之“采气诀”，较之今日流传采气之法，颇有可取者。《扬善半月刊》上所载专事修炼剑仙功夫之梁海滨先生，当年闻撄师谈及口诀之初步，执意求之，师因故未予，可知此诀或胜于梁先生所得之诀。

今多有学人向余问及剑仙之诀，故余择其可公开者，略作改编，公布于此，仅供学人参考。

至于内炼诀之第三步功夫及外炼诀之六步功夫，由于诸多因素，不便公开。若问成功后能否达“运气御剑”之效，余不便多谈，但知此法在今日已归无用，即使得获全诀者，亦无成功之理，故学人毋着意于此可也。

五更星未灭，缓步出山门；昂头向东立，解带宽衣襟。
鼻吸一口气，直入丹田中；周身用神力，吐出疾如风。
先似一枝箭，后如一条线；既要冷于冰，又要白如链。
气出须紧急，不可松与缓；两眼定精光，万事都不管。
神气扭成团，倏忽乾坤塞；山林阴寂寂，闪电出眉端。
炼士莫惊恐，气坚神不动；就此起杀机，一意频吞送。
日出阳光生，停功归静室；舒体任逍遥，一段功夫毕。
每月十五六，仰卧面对月；将吾灵剑魂，上与月魄接。
若问如何接，先把眼光摄；定睛观月华，寒光散霜雪。

初觉大如盆，继觉小如碟；先看四面须，再看须复灭。
远看在天边，近看在眉睫；猛然神一收，顿觉天地窄。
神气偶恍惚，胸中如物迫；冷逼人难当，脱然冲口出。
直向月宫飞，死力吞回腹；勿使久迟延，恐怕魂散失。
急急回暖房，温合运气血；以上二段功，剑仙根本诀。
切忌犯淫欲，气冲五脏裂；此为内炼法，男女同一辙。
还有外炼功，变化不可测；自古戒妄传，寻师亲口说。

# 旁门小术录

黔中积善堂述 陈撄宁评注

## 旁门小术录原序

旁门者，显与道违者也，小术者，隐与道违者也。夫大道至玄至妙，至简至易，不杂一毫私意，不参一毫欲念，方是道根。凡不合夫天地之气运，不合夫圣贤之正理，不合夫性情之存发者，皆属旁门小术。然旁门小术极多，吾欲详指之，又恐伤忠厚，欲隐忍之，又恐误后学。故特将尘世之大坏心术、大坏玄门者，姑举数十条，以塞其流毒，亦是拔出深涧救出火坑之婆心也。凡修士有堕此术中者，急早回头，亡羊补牢，亦不为晚，若固执不通，自害而复害人，不惟不能结大缘，而且难望好结果矣。万佛缘在迩，当时修士共凛之；三清殿有路，后世修士严辨之。

## 旁门小术录陈序

张君竹铭者，好古敏求之士也，承其先代遗风，尝以弘扬道术为己任，搜罗古籍，刊印流通，学者称便，今又觅得抄本《旁门小术录》一册示余，谓拟付手民，公开传布，免使世之学道者误入歧途，意甚善也。惟此书不知何人所作，无著者姓氏，内有七言诗歌十三首，六言诗歌一首，历举种种旁门小术之害，从而辟之。余细审各术中，有当辟者，有不当辟者，其论调中有精确不移者，亦有似是而非者。夫旁门小术，既误人矣，而辟旁门者漫无别择，任意

批评，致令后学读彼所说，先入为主，拘于一孔之见，习于一家之言，再转而看古今各派丹经秘籍，反觉格格不入，岂非误之又误乎?余自髫龄学道至今，已有三十五年经验，自信为识途之老马，爰本客观的地位、历史的眼光，于每篇之后，加以按语，庶几乎使世之学道者，一不至误于旁门，再不至于辟旁门者。

皖江陈撄宁作于沪上

中华民国二十四年一月(即黄帝纪元四千六百三十一年)

## 第一首

错认彼我当作真，谁知阴阳在本身。
买妾宿娼行采战，欲夺元气补精神。
岂有蓬莱仙家客，反类浪子贪淫行?

夫曰彼者，即少郎，即元阳也，曰我者，即芙女，即元神也。盖以本身之阳炁，点本身之阴神，使神炁混合为一，便谓成道。而旁门则谓我为男子，彼为女子，于是有买美女以豢养之，使外黄婆采其壬癸将至，行采战以夺元气者，有买芙妾宿娼妓，行采战以夺元气者，是皆错认彼我二字，犯了首恶，天律王法冥刑，俱不能逃，安望成仙哉?如此而欲成仙，则蓬莱仙山，尽皆浪子淫妇矣，平心而论，有是理耶!有是理耶!此条害人极大，古佛故首戒之。

撄宁按：彼就是指他人而言，我就是指自己而言，在古人并未用错，在今人亦未解错；若曰彼是元气，我是元神，则元气元神之名称，在各家丹经中，数见不鲜，何必又弄出彼我二字，来代替神气二字，岂非画蛇添足乎?采战行为，乃世间狂夫恶少所用，未可与金丹大道混为一谈，况各家丹经早已辟之矣，用不着后学来饶舌。至于买妾宿娼这一类的事，关乎国家法律问题，法律若有明文禁止，他们自然有罪，法律若无明文规定，他们就可以自由行动，用不着我们越俎代庖，况且我们也实在无权可以干涉，至于天律冥刑，在现在这个时代，说出来，人家未必相信，还是不谈为妙。

## 第二首

修道最要念头清，先炼慧剑斩淫根。

不知炼剑反试剑，犹如猛火添油薪。
任是降龙伏虎手，难免滲漏成浊精。

念头不起，纯是先天；念头一起，已落后天。念头若清，后天中犹存先天；念头不清，后天中全无先天。念头莫过于淫念，淫念一动，灵气散矣；淫念久住，灵气亡矣。修道者不怕念起，只怕觉迟。夫觉即慧剑也，即觉即斩，随觉随斩，时常觉照，淫根自然断绝。此谓之大觉，此谓之炼剑。彼旁门不知炼剑妙法，反以男女交媾为试剑，谓不动念则剑利，谓一动念则剑钝。试问阳举之时，从无念起乎，从有念起乎?若无念而阳自举，此属先天，正好采取；若有念而阳始举，此属后天，正宜降伏，乃不降伏而反去行淫，非猛火添油薪而何?斯时也，元神不能作主，尽是识神凋事，则元精必成浊精矣，欲其滲漏不走泄也，吾不信也。此痛斥试剑者之非。

攖宁按：全部书中，此有此一段讲得最好，除赞美而外，无可批评，望阅者注意。

## 第三首

阳举风吹引尾闾，数次不散起周天。
三十六次阳火进，阴符接用廿四全。
试问尘世修真者，此法考自何仙传。

阳举引风吹散，正法也。若阳不息，自有秘诀。行小术者，乃起小周天三十六，从尾闾至夹脊上玉枕至泥丸而止，此为进阳火；又从泥丸下十二重楼，听其自落，如此者二十四次，此为退阴符；接着从右圈左三十六，从左圈右二十四，以合周天之数，行毕，凝神打坐，谓之沐浴，谓之补闰余。不知周天甚活，拘拘数之，将心意尽于外功，神何能安?丹何能结?亦徒劳无功耳，此言小术之当戒。

攖宁按：小周天进阳火退阴符之法，本是北派口诀。在南派中，不必一定要此法，也不必一定不用此法，乃是看事行事，至于右圈三十六左圈二十四之法，《性命圭旨》中《法轮自转》一图，与此法大同小异，的确是无用处。若在《玄要篇·铅火歌》中，则左右二字，即等于前后二字之用，比《圭旨》又不同矣。

## 第四首

滚辘圆图转胸前，妄说传自两口仙。
强用方术把性炼，未识真性是先天。
仙佛传下安神法，妙无作为听自然。

滚辘图者，默想大圈于胸前，以大圈转为小圈，将性束缚，谓之炼性。此为术也，岂吕祖而传此乎?其诬吕实甚。盖真性极虚灵，成仙成佛，皆是此性，如默一圈，可以束性，即默一圈，可以束仙佛矣。此理易明，不待智者能辨，何竟堕诸术中而不觉也?仙佛传下安神之法，即炼性之法，妙合自然，不假强为，自能使性圆明，以成大道。吾随古佛巡查，所见旁门小术不少，特载于书，免误后学。

攖宁按：大圈变小圈，不过是一种收心的方便法子，免得心中胡思乱想，虽然不是大道，但亦不至于害人，此较死守身中某一窍之法，高明得多。盖守窍之法，做得好，颇有效验，做得不好，就要得一种怪病，百医无效，束手待毙，反不如权且在胸前变几个活圈套，尚不至于出毛病。

## 第五首

朝朝面东口朝天，鼓起眼睛耸着肩。
吐尽浊气纳清气，脱胎换骨返童颜。
那知戾风入脏腑，下田臌胀命难延。

纳气之术，晨早向东，鼓眼耸肩，以大口吸之，将清气纳于内，浊气吐于外，谓可成仙成佛，那知遇晨戾气，积于五脏六腑，久之下丹田鼓胀，胸前壅塞，竟自有胀死者。噫!求道无法，死于非命，可笑亦可怜。

攖宁按：吐纳之法，乃古代修炼家所常行者，甚有用处，其法亦分上中下三等。狐仙正派者，都用此术修炼。妖邪者，即采补矣，深山穷谷炼剑之士，亦非用吐纳功夫不可。世间最上等专门推拿按摩医士，亦要练习吐纳，方能运气于手指，少林派武术真传气功，亦有吐纳口诀。此公不明其中奥妙，妄肆诋毁，殊属非是。

又按：唐宋以后的人，对于仙佛两家学说，不肯虚心研究，若

非彼此互相攻击，就是笼统混为一谈。此公开口即曰，成仙成佛，又曰，仙佛传下安神之法，后面又说，一部仙佛真传，言之了了等语，不知成仙者未必成佛，学佛者未必学仙。仙道是中国自黄帝以来所独有的，佛教是汉朝由印度传到中国来的，本是两条门路，如何能得同样的前程?仙佛果可以结通家之好，则孔子当与耶稣联盟，释迦牟尼与穆罕默德，何不拜把兄弟乎?

## 第六首

痴人妄想做神仙，忍渴不饮饥不餐。
自成饿鬼三途堕，反望飞升大罗天。
许多聪明被此误，意魔一起外魔缠。

渴则饮，饥则食，养生之理也。修道也，元气充溢，烟火可绝，然而不饮不渴，不食不饥，方成神仙。乃竟有求仙痴人，闭门静坐，不讲修真妙法，而徒忍饥忍渴，虽饿死而不辞，信如斯言，则凡世之饥而死者，不皆列仙籍乎?吾见许多聪明之士，竟为旁门所误，此尽痴心妄想，意魔一起，而外魔即将命索之矣，痴人早寻真师可也。

攖宁按：学道者忍饥忍渴，或有难言之苦衷，人情谁不欲饮甘露，食佳珍?其奈为环境所困，未能如愿以偿，甚至求一饱而不可得，终日皇皇奔走，无非为糊口计耳。若一朝闭门静坐，不能分身出外营求，则生活上自然要发生问题。然又不肯以口腹之累，遂生退悔之心，于是节衣缩食，以苟延岁月，有一日一餐者，有两日一餐者，有辟谷服气者，有以药草代食者，有以木叶代食者，其志可嘉，其情可悯，吾人哀矜之不暇，岂忍从而谤之乎?此公既不赞成此举，何不出其私财，为天下苦行学道者谋一安身之所，供给彼等衣食之需，免其受冻捱饥，不亦善乎?

又按：早寻真师这句话，实在可笑。真师一不登广告，二不散传单，三不挂招牌，四不吹牛皮，五面上又没有特别记号，天下如此之大，一般学道者，从何而知某人就是真师，某真师住在某省某县，某山某洞，某街某巷，请问如何寻法?我老实说一句，真师是可遇，而不可寻。

## 第七首

无端种火妄添油，鼻吸清气向外求。
引上泥丸双关止，逆而行之下重楼。
无火弄火复止火，枉费精神到白头。

世有种火添油之法，以鼻吸天地之清气，用意引上泥丸，至双关而止，复由双关转上泥丸，过上雀桥，咽下十二重楼，至中田而止。本无邪火，就是好事，而乃故意弄火，复又止火，是何法也?是何道也?误用精神，虽至白头，犹是有生死的凡夫，其于金丹大道，全未梦见，盲修瞎炼何益?

攖宁按：种火添油之法，南北两派都有，但不如此简单，此公所言，非种火添油之真诀。

## 第八首

最厌盲师冒仙才，五龙捧圣任意猜。
橐龠出炉夸绝技，物塞大便更痴呆。
诈人财物误性命，死受冥刑生受灾。

此法出自方士。当举阳之时，即鼓巽风，猛烹急炼，若不散，凝神交战一二候，以五指捧肾，紧握龙头，如手淫一般，名为橐龠出炉，用撮抵吸闭四字诀，将非法所成之浊精，从三关逆上泥丸，吞入黄庭，接起周天，圈左圈右，共六十次。又有谓大药过关之时，必用木器紧将大便抵塞，以防走丹。盖大药过关，下雀桥自有路径冲入尾闾直上，与大便何相干涉，而乃妄以酷刑处己哉?此二法盲师视为秘诀，诈人财物，戕人性命，玄门坏到这步田地，则生前岂能免大灾，死后岂能逃冥刑乎?修士急宜猛省。

、

## 第九首

身藏仙丹药最灵，何劳奇方身外寻。
金石妄服多亏损紫，河车味臭难闻。
更有下愚无知辈，自食败精类畜牲。

身中元气即是仙丹，不意旁门野道，竟于身外寻求奇方。或炼金石服之，自速其死；或将紫河车食之，同类相残；尤可恨者，男女交媾后，自食败精，此与牛马狗彘何殊，谓食败精而可成仙，则牛马狗彘不亦尽上天堂乎?此由丹书服食二字误之也,看书固要明理，寻师尤要有识。

攖宁按：内丹是自己身中炼的，外丹要在身外寻求，不能一概而论。假使一概都在自己身中，就不必有内丹外丹之分别了。紫河车，中国药店，皆有预备；金石之类，中医西医，亦常用之。不过中医用原料，西医用化学制造，有不同耳。近代新医术以雌雄动物生殖器中内分泌物作药，或注射，或服食，风行一世，请问又将如何批评?

## 第十首

欲使周身骨节通，自夸搬运是神功。
龟首击缠龟难死，龙头颠倒龙愈雄。
还有名为八段锦，一切蛮干似癫疯。

吸气一口，运至下田，从两腿至膝至脚背，转入涌泉穴，又从脚后跟至腿后，上阳关，透过双关夹脊，上两膀至手背，翻入手心，又从手弯至后颈，上玉枕，至泥丸，下雀桥，接下十二重楼，落于丹田，为一周天。睡时用长帕将阳具包裹，以绳缠起，然后将帕与绳从背后系于颈上，侧睡，防阳举走丹。又有一法，亦用长帕与绳，将阳具包缠，从当门系于颈后，以上头对下头，两目紧紧瞧着。又有八段锦之法，摇头摆尾，拭腹，从上而下，二十六次，叩齿三十六次，津液咽下，两手叉腰，周身故意摆动，两手抡拳，用力如打人状，将头左掉右掉，反视两脚后跟，以两脚尖立地，十指相对，上齐眉，下齐地，名周公礼，独脚站立，用力舒腿，行毕了，仰天出三口大气，名吐五浊气。每日饭后如此，困倦亦如此，一切旁门，蛮干已极，好似癫了疯了，一般行之者，亦欲却病延年，亦欲成仙成佛，吁!实可笑也。

攖宁按：导引吐纳之法，若能善用，的确可以却病延年，不善用之，则有流弊，盖等于医生用药一样的道理，要看对症与否，若

对症，虽毒药也能救命，不对症，纵良药亦能杀人。做内功的，若不懂外功，难免要做出病来，所以八段锦一类的运动，也是不可少的，此公不管好歹，一概辟，自己蛮干不说，偏说别人蛮干。

## 第十一首

点石成金铁成银，黄白伪术惑贪人。
创造丹室与丹器，妄说万两始能成。
岂知修炼在心性，不分富贵俱可行。

以黄白术惑人者，谓此丹炼成，可以，点石成金，点铁成银。于是遍访贪污之人，劝伊出银或数百两，或数十两，约凑数千之谱，始可兴工炼丹，有丹可；点金银，从心所欲，拿来创造极华丽之丹室，极精巧之丹器，以及鲜衣美食，服役侍从，皆赖此丹点之以足用，此骗局也。人多堕此计，人各有心，人各有性，不分富贵，得法修之，俱能有成，安用黄白术为哉?安用丹室丹器一切华美为哉?贪人其深思焉可。

撄宁按：黄白术，有假有真，假的是方士用以骗财，真的是玄门用以自济。被骗者，内有两个人，我是晓得的。都是大资产阶级中人，虽损失数千金，等于拔九牛之一毛，毫不感受痛苦。真会点金术者，自己有力量就做，没有力量就不做，决不去逢迎巨商大贾、权势官僚，与他们合作，更不肯把我们老祖宗数千年遗传的神术，公开宣布，若一传世，难免不让外国人得着去了。

## 第十二首

手捧肾囊拭下田，九九阳数左右全。
苏秦背剑真难过，怀中抱月笑温丹。
反躬晒肚情更苦，自投罗网太迂酸。

以左手捧肾囊，右手拭下丹田，八十一次，右手捧肾囊，左手拭下丹田，八十一次。又有苏秦背剑之法，用一蛾眉树，改成蛾眉板，凭着壁头，以拱处抵背，将发系在板上，上捆右手，下捆左脚，动作不得，动必倾跌，然后将财物盗去，将妇女污辱。又有怀中抱月之法，当寒冷之时，用铜瓶装开水放在脐上，两手捧着，名为温

丹，又有晒丹之法，用极弯之木拱起，仰卧其上，名为晒丹。这些旁门，本不近情，愚人多为所弄，自投罗网，何其迂也!

攖宁按：捧肾囊，摩下丹田，这个法子，是治遗精用的，有时颇见灵验。苏秦背剑，是强盗行为，如何能相提并论?此公头脑不清，竟至于此。铜瓶装水，等于现在所用之热水袋；仰卧晒腹，等于现在之日光浴。我不知对于人身，有何害处，要烦此公之口诛笔伐。

## 第十三首

目注脐下一寸三，此系臭囊怎结丹?
毛际外肾俱无益，妄安鼎炉指玄关。
周身孔窍的真处，毫厘稍差隔天渊。

脐下一寸三分，此处极虚，此处极臭，谓结丹在此，亦妄人也。有观毛际者，有观外肾者，然真鼎真炉，俱不在是，观之何益?周身穴道，不得真传，终属疑似，切忽自恃。

攖宁按：脐下一寸三分，虽非丹家必要之处，但偶尔有连带关系，不能完全撇开。所谓极臭者，不过因为大肠中有粪耳，请问结丹是否结在大肠中间，与臭不臭有何交涉?

## 第十四首

三千六百旁门，难以一一指明。
凡有作为皆假，清净自然乃真。
万殊归于一本，三乘约于一心。
以我炼我最妙，长生火内生金。
邪正昭然若揭，何去何从有凭。
果能弃邪归正，定许白日飞升。

旁门甚多，难以书之竹帛，故以凡有作为该之。清清净净，自自然然，乃是先天大道，乃可成仙成佛。以一性字了之，以一心字约之，则形神俱妙矣。金阳也，生于长生火内，一部仙佛真传，或邪或正，言之了了，观者犹不知弃取耶?弃邪归正，仙佛度人之心也，此首结通部。

攖宁按：清净自然，本是一种好字眼，表面上看起来，似乎合

理，实在做起来，竟无下手处。若不从后天做起，如何一步就会跳到先天道上去?仙佛二字，此公到底没有弄清楚。白日飞升，简直是说梦话，请你在万目共睹之下，飞给大众看看!

# 梁海滨先生入山炼剑事实第一

王隐

杂书言剑仙之事甚多，所云白光一道，百步刺人，若囊中探物者，初以为小说家之夔言也。去年秋，学太极拳于蕲水陈微明先生，得闻剑仙确有其事。先生在北平，尝见二人，皆朴鲁类乡愚。盖有道者决不愿以术眩人，栖隐岩阿，与天为徒而已。

一昨于朋辈座上，遇某名士，谈及剑仙，谓闻诸朱古薇侍郎，其言曰：上海七浦路，有圆应道人者，所交多异人。有友梁海滨，粤人也，治玄门之学，炼剑数年，只得小乘，因求师于武当山。四五日后，方自山麓至师所。石室俨然，购巉岩插天，洵仙境也。师知其来意，便令跏趺服气，及炼剑之法。十四日后，忽见白光一道，自室中飞出，其师已立其前，曰：“汝剑已成，可下山矣，然此乃术也，道在丹籍中求之耳。”梁坚请学道不愿下山。师曰：“仙有仙骨，亦有仙缘。骨非药所能换，缘亦非情好所能结，必积功累德，而后列名仙籍。仙骨以生，真灵自尔感通，仙缘乃能凑合。汝于世尚有一番事业，功德未立，即志在清虚，必无成也。”梁遂辞师下山，凡二日已在山下。盖授以辟谷导引之术，十数日未尝进食矣。前年有扰广州者，时梁适办民团于某村，阖境安谧，未遭蹂躏，皆梁主持之力。

王隐曰：余素喜剑仙之术，苦于不得其门而入，今见某书局有出版之书，末尾载有此一段文章，知梁君乃在现代之人，实有其事，并非空中楼阁。特照原文抄录，投稿于贵刊(即《扬善半月刊》)，与众共见，且欲藉借宣传之广，以求访其人。海内同志，幸勿吝赐教。

撄宁按：梁君前几个月，尚滞于沪上，现在又到别处云游去了。

听说先到青岛，后到终南，未知确否。但此篇文章，所记载的事实，仅得真相十分之一，尚有十分之九，未曾说出。梁君在武当山石洞中住过两三年，后方下山，此篇言在山中只有十四日，就炼成功，哪有这样便宜的事。我想做文章的先生们，都是在酒席宴前得到的消息，抓起笔来，瞎写一阵，所以弄得牛头马嘴。奉劝诸位撰稿的先生，以后下笔要慎重一点，这是记实人实事的文章，不是做空中楼阁的文章，须要打听清楚，不可任意捏造。

又按：此篇言七浦路圆应道人，与梁君为至交，又错了。此人名叫圆虚，不叫圆应，也是广东人。尚有一位叫做通邃道人，原籍江西樟树镇，与梁君亦称莫逆。梁君别号懒禅，于是圆虚、通邃、懒禅三人结为道侣。就中推懒禅年最长，现已近八十岁矣。圆虚在沪战之前，早已回到广东去，不知此刻是如何情形。通邃学问渊博，天文地理，无不精晓。常自言年龄快到七十，身中真铅真汞之气已衰，若用南派栽接之法，奈为环境所困，力不从心；若用北派清静之法，又因年龄关系，未必能收速效。不得已学一种投胎夺舍的工夫，居然被他做成功了，前年坐化于上海河南路永昌泰五金店楼上之吕祖坛隔壁静室中。其时正值华灯初启，高朋在座，谈笑甚欢，通邃君忽蹙额曰：吾去矣。遂斜靠于西式团椅上，笑容渐敛，声息全无。店主人程兰亭先生，急乘汽车，赶至敝寓，促余往视，已无及矣。通邃君以前屡屡自言“我尚有五年寿命”，余等闻之皆不乐，今果符合预言之数，但多出一年耳。其时梁海滨先生，正在广东，有要务勾留，未获诀别，闻之颇怅怅也。关于通邃并海滨的异迹甚多，他日当出专著，今无暇备述，仅约略附记于此。

## 梁海滨先生入山炼剑事实详记第二

吴彝珠

余读《扬善刊》第三十九期王隐君投稿所记载梁先生之事，颇嫌缺略，今特补述于后。

梁先生原字橙叟，别号海滨懒禅，乃广东省南海县泮塘乡人。

当民国 13 年时，梁正在沪，尝与黄邃之、李圆虚二君同游。黄君原籍江西省樟树镇，别号通邃道人，与撄宁子忘年之交。圆虚道人乃梁之同乡，曾在沪悬牌行运气按摩不药疗病之术，颇著神效；通邃道人长于内外丹法，并阴阳数术；梁先生则专学炼剑。三人道虽不同，而交情甚厚。

彼时余设诊所于法租界民国路，医务之暇，辄与通邃道人于密室中扶乩请仙以为乐。每星期日，并招待一班道友，谈玄说妙。如此者历十有余年。圆虚固常辱临，而海滨从未一至。故余等徒闻其名，不能识其面。

梁君本与通邃道人有约，共赴徽州黄山隐居习静，已择期起程矣。某日梁君自外返寓，忽见案头有一书。拆阅之，乃其师之笔迹，令其勿往黄山，急须赶到湖北均州武当山下相见。梁君遂临时改变方针，由水道直趋汉口。此乃民国 14 年事。直到民国 16 年，余等方知其已回广东乡里。17 年由圆虚道人处间接得到许多消息。因伊等不时有函件往还也。

另有一长函，叙人山情景甚详，余得之于敝戚沈敬仲君转抄而来。后以问圆虚，据云不误。故说及梁君人山事实，此信当较传言为的确。

余收藏此信已八年于兹矣，今见《扬善刊》王隐君一段文章，触动鄙怀，遂将原函公开发表，以证明此事真实不虚。

## 海滨懒禅复圆虚道人书

吴彝珠抄录

圆虚先生老同道伟鉴：

与君握别，两年又半，再人尘寰，恍如隔世。捧读手书，殷勤垂念，深感无已。询及行藏，乌容缄默，谨为足下约略陈之。

乙丑八月廿四，与君揖别，溯江抵皋，折而西北行。以九月十八日，至均县城外一客店。此处距离武当山仅二十里。方拟明晨人山，乃其夜吾师亦至，命余安顿行李，仅挈棉衣三两事，乘笋舆前

往。自是皆崎岖山路，蜿蜒逦迤，所经琳宫绀宇甚多，俱未暇观览。末后至一处，长林丰木，蓊郁蔽天，而日已垂暮。觅得两三茅屋，乃下舆借宿。天未明即起，遣舆夫回。遂将所提衣物作一小包裹，负于背，随师徒步，行行重行行，不知历几许峰峦岩壑。已而樵踪断绝，路尽毛荆。斜日昏黄，径转阴翳，既抵山之深处，于悬峭壁下得一洞，宛转如屋，而石几石磴参错陈列，盖古隐君子潜修之所也。师曰：姑止此，慎毋恐。山中多灵草，食之可疗饥，乃导余各处采择，无非山果草根。储于洞内，倚为粮糗。已而授余诸秘诀，并传火观法为御寒计。濒行又曰：我固卫汝也。语毕遂去。

嗟夫，当此之时，余藐然一身，窜居寒荒幽寂之境。耳所闻者，鸟兽声；目所接者，巉险狰狞之山势扑人眉睫，则其惴恍惴栗之状又当如何。微特万念全灰，即此一身亦复不知所在。然既来此，将奈何。只有置一切于度外，从师所命，冥心密眄，块然与顽石枯木同偶而已。

夫苦乐本无定相，心以为苦，则苦也。习而安之，与苦相忘，则随处皆乐地。余居山除汲泉解渴、摘果充饥而外，长日惟端坐，绝无所思。

(攖宁按：自己功夫如何做法，不能对外人言，只得以此等话头搪塞而已。圆虚与梁君至交，尚且如此，泛泛者简直可以不必问津，免得徒劳心力。这种事只许师寻弟子，不许弟子寻师，向例如此，非自今日始也。北平王显斋君之口尤紧，丝毫不承认有此事，惟黄通邃君知之耳。别人去访他，大都饷以闭门羹，况住址又常常迁徙。余昔年曾托黄君转请王君到南方来一次与梁君相晤，已得其允诺。惜乎黄君坐化，梁君远游，而王君更难觅其踪迹矣。尘境沧桑，奇材寥落，有如是夫。)

又不知经几许晨昏，花落花开，都忘岁月，但始终未逢一毒蛇猛兽相扰，亦异也。一日大雪，方计御寒，而洞内出气蓬蓬若蒸，顿除凛冽，土脉厚也，惟洞外冷不可言。又越多时，至某日之夕，余方禅坐，洞内忽放光明，四壁石纹俱见。惊顾间，而吾师已立于吾前，笑曰：“汝剑术成矣(此处有秘密动作不便明言)。”乃命余闭目跪地。良久，忽向顶门一拍，疾呼曰：“起!”遂将应有之手续，

逐一宣示毕，喟然叹曰：“术虽成，而所谓道者殊未至。勉成道器，方能历劫存在，否则一切等归无用。吾憾乎子之道念未坚也。”天甫明，率余下山，仅半日已抵均县城外旧日所寓之店，吾亦不自知何以飘忽便捷若此。私向店主询问岁月，则适值丁卯夏初。屈指计之，曾几何时，殆二十阅月矣。山中七日，世上千年，恍惚似之。虽然，苦乐既无定相，久暂亦无确征，凡人果能息心贞一，则长时与短时亦复何别?佛说：万劫一刹那，刹那即万劫。盖同此理。彼感觉时间悠久者，乃妄念迁流，生此种种现象。足见，世界者，实凡夫之执着所成焉耳。(撄宁按：梁君素不喜读佛书，而能通佛理，可知实证胜过读死书万倍。又梁君在仙道门中，尚未深造，其见地已超脱如此，况仙道之大成者乎?毁谤者可以休矣。)

先是余追随杖履，除听受外，不敢发问，恐师责其躁急也。而师亦先意启发，无劳置喙。今既至此，乃无一言，自不得不请示行止。师曰：“且北行，我则南去。”对曰：“汴梁如何(汴梁即河南省开封县)?”师曰：“亦佳。汝欲复烟火食，可先进胡桃。”余以永久绝粒请。师曰不可，惧惑视听。又警告余曰，己巳之岁，诸凶星会，宜戒慎恐惧，猛修厥德，过此乃无虑云(此处原有许多秘密预言，不敢自我宣传，故皆略之)，勉之。语毕遂行。(以上所述，仅具大概，不敢详述，恐千漏泄之谴。)师既行，余亦东首广水，转而北向，达于汴梁。时烽火连齐赵，满天兵气扰及汴流。因假相国寺，暂憩行缠。古寺幽僻，楼居寂然，日中或食或不食，久而久之，乃渐复态，亦只素食而已。师昔尝云，吾俗事未了。今日切己之事，则惟先君未归葬耳。遂如青岛，拟负骨归。乃揭棺检视，则未化者十仍三四。不获已，依旧盖棺封葬，立巨碑为识。如此手续，未知合否?实当时迫于不得而已，故用此策。先生精于堪舆术，祈有以教我也。

事毕南行，作宁家计，以六月十八日抵里。既归，闭门蛰伏，殊不愿与外人接近。一日偶行市中，与方谷君一面。未几新祸突起，狂风疾雨，全城震惊，危等陆沉，乡老麇集余门问计。余曰：宜镇静。速组织乡团，继警察之未恢复者。已而事平，一方获免，亦不幸中之幸也。

今年二月廿五日(即民国 29 年)，辗转而获读手书，并所赐小传，

君子尊贤而容众，嘉善而矜不能。惭愧，谢谢。

君知其前一节而已，而中节未知，后一节则仆亦不能道。李君相岩，本非素稔，今始相识。仆乡居逾半载，蛰居思动，心跃跃欲出。徒以师训戒惧，且岁又未逾己巳，故终不敢肆。高明则何以教我?

足下悬壶海上，所业谅发展，太极拳术必大进步。陈胡二君，谅皆安好。苏君想康健如祝。葆真老同道现在何处?愧未通候。

仆性本疏懒，今此再履尘世，于俗事更不惯。每觉拂情，未遑恤也，是懒而加之以僻矣。懒禅懒禅，可谓名实相符。

手此布达，未尽衷曲。敬候

道祉!

戊辰二月春分日橙叟拜复

【最佳珍藏版】

中国传统文化中的一门特殊学科

# 中華仙學養生全書

——陈撄宁先生对健康长寿学说作出的独特贡献——

（下）

胡海牙 总编　武国忠 主编



華夏出版社

先师陈撄宁的著作是我们研究中华仙学学术的主要参考资料，这几年，市面上出版的部分有关先师的著作，由于各种各样的原因，有的在某种程度上对先师撄宁夫子的思想有所偏离，有的甚至与先师提倡仙学、研究仙学之初衷相左。为了正本清源，现将先师公开出版过的著作、未公开出版过的秘本，以及仙学方面以前不允许公开的口诀，先师批注过的经典、著作和谈论仙学以外学问的文章著述，一并公诸同好，以正视听。

——胡海牙

此次胡海牙先生将珍藏多年的文稿无私地奉献出来，实乃仙学界的一大幸事，亦使仙学的后来者，有了一个可靠翔实的理论依据。全书中之内容，连新近出版的最权威的道教专著《中华道藏》与《道书集成》书中也未见收藏，故此亦愈加显得十分珍贵。是书由胡海牙先生珍藏了半个多世纪，今首次公开，以飨读者，相信每一个仙学爱好者都会从中受益的。

——霍震寰

陈撄宁先生的著作是我们研究中华仙学的主要参考资料。仙学的修习，不可先求方法。首先要读书明理，学理不明则无异于抱石卵而盼司晨，俟学理透彻之后，方法一说便知。同时须立德立品，品学兼优，遇机缘凑和，自可得口诀之精要。希望此全书的出版，能够为学术界、宗教界、医学界全面学习、研究陈撄宁仙学提供一个最佳版本，同时供有志于仙学的修炼者参考、学习。

——武国忠

ISBN 7-5080-3898-3
9 787508 038988 >

ISBN 7-5080-3898-3
定价：168.00 元(全三册)

# 《中华仙学养生全书》整理说明

整理陈撄宁先生的文集是我们一直的心愿，《仙学解密》是我们整理的第一本收集陈撄宁先生的文章的文集。近年来，出版了一系列的书，特别以海外出版了《仙学辑要》、《仙学必读》在当时是最全的一套文集。不过由于海内外对图书的定价的差距，因此这两本书对普通的丹道爱好者来说是一个不容易承受的价位。

今年年初出版的《中华仙学养生全书》基本上可以算是一个《仙学辑要》、《仙学必读》的简体版，虽然其中难免些许校对的失误，对于一本书来说是难免的，总体来说是瑕不掩瑜的。因此我们最先将其电子化，制作成可以检索的精美的 PDF 格式的电子书。我们知道出版一本书是很不容易的，大量的录入、校对工作只是最基本的工作，以后要面对出版社、书商等等，所以我们在制作此电子书后只是在荣誉会员间交流。我们的目的是要给出版整理者一段销售新书的时间，同时也是为了防止道贩们盗版此书。尽一点绵薄之力保护一下出版者的利益。

针对一些威望不够会员的抱怨，我们很理解，我们的威望制度只要参与论坛的整理活动或者一些原创的丹道心得体会，就会评威望。

《中华仙学养生全书》取消下载权限限制只是时间问题，但某些人通过各种不正当的手段来获取我们整理的《中华仙学养生全书》，对此，我们只能够对这类人的素质表示遗憾。

另外，《陈撄宁集》的资料我们已经整理完毕，非常感谢参与整理的道友，以及提供给我们港版《仙学辑要》、《仙学必读》的道友，即将完成的《陈撄宁集》收录了全部的出版过了陈撄宁先生所撰写的文章以及编辑的文章，部分内容从《扬善半月刊 仙道

月报合辑》中第一次录入。《陈撄宁集》还收录了研究陈撄宁先生的著述。正在编撰目录，相信在不久就可以与诸道友见面。

不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。丹道文献网以整理更多实用的丹经为己任，期待你的参与。

丹道文献网所有文献仅作参考，丹道文献网不对其所收录的文献内容负责。丹道文献网为丹道爱好者以及丹道学术研究而开设的免费站点，无任何商业行为。所有内容均来源于网络和文献网整理录入。如果有任何不妥，请立即联系我们。

丹道文獻網：http://www.taoism.net.ru/

丹道文獻網論壇：http://www.taoism.net.ru/bbs



# 目 录

卷七　仙学书信问答 ..... 12

给黄忏华居士的一封信 ..... 12
张让轩君来函 ..... 13
答复张让轩君 ..... 14
蔡德净君来函 ..... 15
答江苏海门蔡德净君 ..... 16
答复南通杨风子君 ..... 19
答复杨风子君 ..... 21
杨风子君来函(问道函) ..... 22
答复苏州张道初君来函问道 ..... 23
答复无锡汪伯英君来函问道 ..... 25
答复无锡汪伯英君儒道释十三问 ..... 26
答复石志和君十问 ..... 32
浙江省余姚县廊厦乡弥陀讲寺寄来的一封怪信 ..... 34
本社复信 ..... 35
答复济南张慧岩君问双修 ..... 36
答复浦东李道善问修仙 ..... 37
答复石志和君八问 ..... 39
答复北平学院胡同钱道极先生 ..... 41
复南京立法院黄忏华先生书 ..... 42
答复海门县佛教净业会蔡德净君四问 ..... 45
答复南通佛学研究社问龙树菩萨学长生事 ..... 46
刘仁航先生来函(照登) ..... 50
答复湖南常德电报局某君北派丹诀八问 ..... 51
答复上海南车站张家弄王君学道四问 ..... 53
河南安阳县周缉光君来函 ..... 55
陈撄宁前次复函 ..... 57

答复苏州张君道初问道函 ..... 59
张化声致本社函 ..... 60
与苏州木渎法云寺住持嘿庵法师讨论佛学书 ..... 61
告苏州张道初君并全国同胞患肺病者 ..... 64
江苏掘港杨逢启君来函并答问 ..... 65
四川省铜梁县佛学研究处来函 ..... 67
湖南省常德电报局某君仰山来函并答问 ..... 68
上海南车站某君来函 ..... 69
江浙黄岩周敏得君来函 ..... 70
致湖南祁阳张化声先生书 ..... 72
答复山西襄垣崔寓蹼君 ..... 73
复苏州张道初先生函 ..... 74
再复张道初先生书 ..... 76
北平学院胡同钱道极君致陈先生函 ..... 77
答复某居士 ..... 82
请问修仙能说不是迷信么 ..... 83
答江阴汪润才君 ..... 84
湖北蕲春陈淦樵君来函 ..... 86
陈撄宁先生致本社函 ..... 87
答陈淦樵君五问 ..... 87
答上海钱心君七问 ..... 88
答复江苏如皋知省庐 ..... 94
复济南财政局杨少臣君 ..... 96
广东中山县溪角乡益寿堂刘裕良君八问 ..... 100
江苏宝应陈悟玄女士来函 ..... 103
答复江苏宝应陈悟玄女士 ..... 104
江苏宝应陈悟玄女士第二次来函并答问 ..... 104
复济南张慧岩君 ..... 109
再复北平杨少臣君 ..... 110
湖南湘阴神童常焕来函并答 ..... 112

复浙江金华洞天孙抱慈山人 ..... 114
答复苏州张道初君十五问 ..... 115
吴幼舟居士来函劝翼化堂焚毁《仙佛合宗》及《慧命经》二书 ..... 121
本社复函 ..... 122

《扬善半月刊》社同人谨复 ..... 124

与国医某君论丹道函 ..... 124
致湖南宝庆张化声先生书 ..... 125
复攖宁先生惠函 ..... 127
答化声先生 ..... 130
致南京欧阳德三先生书 ..... 132
答上海某女士十三问 ..... 132
答复宝应陈悟玄女士十问 ..... 137
再答陈悟玄女士问斩赤龙以后应如何保守 ..... 139
附：陈悟玄女士原函 ..... 139
《云笈七笺》中“仙籍旨诀部”《道生旨(摘要)》答复山西崔寓蹼君140
答河南安阳某女士 ..... 143
附：安阳某女士原函 ..... 144
答吕碧城女士三十六问 ..... 145
答宝应岔河镇石志和君 ..... 152
答宝应岔河镇陈悟玄女士 ..... 152
答上海蒋永亮君 ..... 153
答复广东琼州王寒松君 ..... 153
答江苏海门某君 ..... 156
答昆明工业学校李忍澜君七问 ..... 158
答上海民孚实业社某君 ..... 159
答直隶涞水赵伯高君 ..... 160
答上海华德路杨名声君 ..... 161
答苏州西津桥任杏荪君 ..... 162
河南省安阳□□□女士 ..... 163

为“中黄直透法”答上海殷羽君 ..... 164
答云台山赵隐华君 ..... 166
附：赵隐华君原函 ..... 167
答福州洪太庵君 ..... 169
附：洪太庵君原函四封 ..... 170
答复厦门周子秀君 ..... 173
周子秀君原函 ..... 174
答白云观逍遥散人 ..... 174
答瑞安冯炼九君 ..... 175
冯炼九君来函陈撄宁先生： ..... 176
北平杨扫尘君来函并答 ..... 177
《女丹十则》中一段按语以补答杨君所问 ..... 178
济南张慧岩君来函并答 ..... 179
答江苏如皋知省庐 ..... 180
答复逍遥散人 ..... 185
答拙道士、黎道人二君 ..... 185
致庐山某先生书 ..... 187
答湖南湘乡刘勖纯先生 ..... 188
刘勖纯先生原函 ..... 189
答上海某女士来函 ..... 189
复汪伯英先生书 ..... 191
《扬善刊》九十二期汪君原函 ..... 192
再上张化声先生书 ..... 195
瑞安某君来函 ..... 197
陈撄宁先生答某君问道函 ..... 198
陈撄宁先生致本社函 ..... 200
答复如皋唐燕巢君 ..... 201
答复福建福清县林道民君 ..... 201
答复河北宁晋县王同春君 ..... 202
答复天台赤城山张慧坤女士 ..... 203

致本社张竹铭先生函 ..... 205
复王宏毅、徐干光先生函 ..... 206
答福建福清县林道民君来函 ..... 206
答虞山吴悟灵君十问 ..... 208
答如皋知省庐君四问 ..... 211
复闽省新泉邓雨苍先生书 ..... 213
致四川灌县青城山易道人书 ..... 214
复四川灌县青城山易道人书 ..... 215
答浙省天台山圆明宫虑静道人 ..... 215
答北京某君来函 ..... 216
答某君七问 ..... 217
复小吕宋洪太庵君 ..... 218
复道友某君书 ..... 219
答复如皋雉宾散人函 ..... 221
武进王涤心君来函 ..... 222

《仙道月报》社复函 ..... 222

答本埠李宪权先生函并问题七则 ..... 223
李君原函 ..... 224
答武进王恕安先生函 ..... 225
答复某医师书 ..... 226
崇德学社向茂伯、周乐水君等来函 ..... 227
《仙道月报》社复函 ..... 227
再复崇德学社 ..... 228
为止火问题答复诸道友 ..... 232
复林道明君 ..... 235
复朱叔和先生函 ..... 236
答汤慕玄君十问 ..... 238
与海印山人书 ..... 241
复志真君函 ..... 246

再与海印山人书 ..... 249
答吴悟灵君问题七则 ..... 254
答复王喜仙先生 ..... 256
复上海某君书 ..... 262

卷八　道家道教研究 ..... 264

《史记·老子传》问题考证 ..... 264
《老子》第五十章研究 ..... 270
《南华内外篇》分章标旨 ..... 279
第一篇《逍遥游》 ..... 282
第二篇《齐物论》 ..... 282
第三篇《养生主》 ..... 284
第四篇《人间世》 ..... 285
第五篇《德充符》 ..... 285
第六篇《大宗师》 ..... 286
第七篇《应帝王》 ..... 287
第八篇《骈拇》 ..... 288
第九篇《马蹄》 ..... 288
第十篇《肤箧》 ..... 288
第十一篇《在宥》 ..... 288
第十二篇《天地》 ..... 289
第十三篇《天道》 ..... 289
第十四篇《天运》 ..... 289
第十五篇《刻意》 ..... 290
第十六篇《缮性》 ..... 290
第十七篇《秋水》 ..... 290
第十八篇《至乐》 ..... 291
第十九篇《达生》 ..... 291
第二十篇《山木》 ..... 292
第二十一篇《田子方》 ..... 292

第二十二篇《知北游》 ..... 293
论四库提要不识道家学术之全体 ..... 294
中华全国道教会缘起 ..... 299
道教起源 ..... 302
一、殷周时代的鬼神崇拜 ..... 302
二、战国秦汉时代的方士 ..... 303
三、两汉时对黄老的概念不同 ..... 304
四，东汉张道陵始创道教 ..... 305
结　语 ..... 306
中国道教源琉概论 ..... 308
太平经的前因与后果 ..... 311
前言 ..... 311
大纲 ..... 311
大纲的说明 ..... 313
汉朝有三种太平经 ..... 313
两种太平经之异同 ..... 313
两种太平经之混合 ..... 314
甘忠可创造太平经 ..... 316
驺衍五德论之继承 ..... 317
驺衍遗说之影响 ..... 318
黄巾张角与太平经的关系 ..... 319
黄巾起义 ..... 320
曹操与黄巾的关系 ..... 320
张鲁在汉中大行五斗米道 ..... 321
五斗米道传为道教正一派 ..... 322
五斗米道和太平经的关系 ..... 323
张鲁避免太平道的名称 ..... 324
五斗米道不是剥削 ..... 325
孙策杀于吉 ..... 326
于吉真假的问题 ..... 327

道儒两家对于吉的批判 328
张角张鲁于吉三人情况不同 329
现代各种道门派别名称 332
道教知识类编 334
编辑大意 334
一、名人事略 334
二、教理教义 350
道家和道教是分不开的 350
太平经继承老子遗教 351
魏伯阳是老子的信徒 352
葛玄葛洪都属于老子系统 353
老子与太上老君 353
老子书盛行于隋唐时代 354
道教名人信仰老子之教 355
悟真篇巧妙的运用道德经 356
张三丰用老子哲学讲玄关 357
继承和发扬道教优良传统 358
三、道派 371
四、道经道书 394
分析道教界今昔不同的情况 419
(一)对于目前形势的认识 425
(二)贯彻宗教政策中的问题 425
(三)对于道教前途的看法 426
(四)关于本会今后的工作方向 427
陈撄宁会长在道教徒进修班开学典礼上的讲话 429

卷九 中医针灸医药 432

针道秘旨 432
一、古今用针之不同 432
二、禁针与禁灸 433

三、进针的深度 ..... 433
四、取穴的多少 ..... 433
五、得气与不得气 ..... 434
六、留针与不留针 ..... 434
七、晕针之说 ..... 434
八、补泻之说 ..... 435
九、人神之说 ..... 435
十、灸的作用 ..... 435
十一、进针与出针 ..... 436
十二、七字手法 ..... 436
十三、针灸与方药之比较 ..... 436
十四、经络与神经 ..... 437
十五、马丹阳十二针 ..... 438
十六、针灸诗词 ..... 439
师古人心无袭古人迹 ..... 440
海牙君来信问针灸八法 ..... 443
开讲《内经知要》的前导 ..... 444
养生健身操二则 ..... 453
户外健康操 ..... 453
床上养生操 ..... 456
内家八段锦 ..... 459
静功总说 ..... 463
静功问答 ..... 468
简谈静功 ..... 479
跋　言 ..... 483

# 卷七　仙学书信问答

## 给黄忏华居士的一封信

陈撄宁

忏华兄鉴：

由胡海牙转到来书，敬悉。

所示《庄子》注，如王先谦、郭庆藩、郭象、成玄英等，宁以前皆见过，但此刻手边皆没有。

愚认为郭庆藩注最详，只须备此一种，其它三种都包括在内矣。庆藩注原有木刻本甚好，惟不易得，往年世界书局《诸子集成》中，翻印王郭二注，虽嫌字小，亦胜于无。但世界书局早已停业，故此书无购处。郭象玄英二种太老，不足观矣。无锡蒋锡昌之《庄子哲学》，怀宁胡远睿之《庄子诠诂》，皆可看，将来拟到商务书馆购得后寄上可也。

宁欲于阳历 3 月 1 日往苏州穹窿山，通行证期限半个月，约在阳历 3 月 15 日以前返沪，何时来杭，则未能预计。

宁往年把仙佛两家的界限分得很清楚，但经过西藏密宗捣乱之后，竟无法再为分清。凡是仙家专门学术，都是他门密宗所有的，又绝对不肯公开，必须正式皈依金刚上师，受过灌顶，方可得闻。而且灌顶不止一次，每传授一个法门，必有一次灌顶，大做其生意经，收入的确不少。尚有许多邪教，乌烟瘴气，把“道”字名称弄得恶劣异常，使人掩耳却走。诚为“仙道”之大不幸！我若提倡仙学，须防密宗徒窃取而去，作为传法敛财的工具。虽然他们自夸已经有了，但不过粗枝大叶，绝不能像专门仙学之精深而广博，若再公开地发表，正是让他们学了乖。我若弘扬道教，无奈道的名字太不好听，必须费我很多的脑力，才可以把道教名气挽回，我的年龄已迫不及待矣。

按宁当前之景况而论，修养身体，最属切要。其次即是将以

往自己所有的撰述，重新分期整理一番，再作第二次出版。口诀与方法亦学密宗一样，绝对不公开，此乃上海极少数同志的意见，问题就在我愿意接受与否。

尚有把自己户口迁移到杭州的问题，以及玉皇山饮食起居是否适合于自己需要的问题，假使不上玉皇山，究竟住在何处的问题，皆待考虑。候这次由苏州回申，再从长计划。若蒙惠函，请寄。

此候撰安

弟撄宁上

公元 1951 年 2 月 26 日

# 张让轩君来函

张让轩

撄翁道长慧鉴：

敬启者：现下人心不古，道德沉沦，世事愈趋愈下，将来不知伊于胡底！殊堪浩叹！(中略)

末学业深慧浅，尘缘障道，口虽念佛，身虽静坐，但心不在道，自顾惭愧，不堪教诲。自拜读撄宁可《孙不二女丹诗注》，不啻醍醐灌顶，甘露洒心。愿拜求指教，又恐根基浅陋，有辱训导，今蒙贵刊不弃，示命请益先生左右，实有幸三生，天赐善缘也。谨以拜问数则，渎呈先生座下，不弃菲材是祷。

幼时即有修行心。因入学堂，志为所变。身体太弱，二十八岁，始求乡间道士学静坐，但不得法，病作遂辍。33 岁，得《因是子静坐法》一书，遂仿行，年内书中之效，似已得之。35 岁，在北平受杨瑞宇先生、道德社段正元先生，指教窍道，有一日晨课，自尾闾第二节内骨间起，似一黍珠，直冲顶上，少停即降入丹田。

现年 48 岁，功夫未有进步，现相亦惟丹田甚暖，心中宁静，

正顶如石压，有时身忽如无，恐惧不敢坐，亦有全身如酥如雾时。春夏有时闭目则昏沉，开眼景况则清亮。现所守窍，在脐肾之中，心中一清，立现微风拂面。所惜无师，胎息不见，每数十日内，尚有遗漏。红缥山(北平彻祖道场)慕西方丈，教常念一字二字阖辟之法，提气上行，为止漏妙法，未知是否？望先生兴无缘慈，运同体悲，指示迷津，出诸苦厄，则世世生生，感德无涯矣。

敬请道安

末学张让轩稽首

# 答复张让轩君

陈撄宁

谨复者：

前由翼化堂书局转到惠函，辱承过誉，愧悚奚似，仆仅可称为好道而已，不敢自命为得道也。

世风愈坏，人心不古，诚如尊论，惟望修道之士，日多一日，庶几可用旋转乾坤之手段挽回劫运于无形耳。谨按来函所问各节，逐条答复如后：

一、“丹田甚暖，心中宁静。”此种景象甚好，乃坎离已交，水火既济之效验。

二、“全身如酥如雾”此象亦佳，乃身心安静，筋脉融和之效验。

三、“有时身忽如无，恐惧不敢坐。”此种景象，凡习静坐工夫者，常常遇到，不必惊疑，不过顷刻之间，即又回复原状。

四、“闭目则昏沉，开眼则清亮。”此乃身中阴浊之气尚重，故闭目不免昏沉。若工夫圆满，则身中纯是一片清阳之气，闭目自不觉其昏沉矣。

五、“守窍在脐肾之中。”修炼下手处甚多，本无一定不移之方位，此守窍法亦可用，即丹经所云：“前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎”是也。

六、“胎息不见。”胎息之成功有二种：一由于自然者，二由于勉强者。何谓自然成功？即是大周天入定以后，自然能到此地步。何谓勉强成功？即是专从后天呼吸下手，工夫由浅而深，亦可渐渐做到“胎息”地步，今阁下所以不见“胎息”者，一由于尚未到大周天入定之程度，二由于下手未曾专做“胎息”之工夫也。

七、“每数十日尚有遗漏一次。”此种现象，若在普通人不能算病，乃精满自溢耳，在修炼家总以长年不漏为妙。来函所云“提气上行”之法，亦不妨试做，看其有效验否？若有效验，即可一直做下去，若无效验，可以作罢，若非徒无益，反生他患，则须立刻停止。阁下与仆相隔太远，其中详细情形，一言难尽，不能断定此法是否相宜也。

八、“自尾闾第二节内骨间起，似一黍珠，直冲顶上，少停即降入丹田。”此种景象，若不是因于幻想所造成，乃是由于静坐时无思无虑自然发动者，可以说工夫大有进步，然不是大药冲关之象，请勿误会。

总观以上各种效验，虽未造精纯之域，然得到如此程度，亦非容易。仆想阁下必是诚笃之君子，方能有此效验。若能专心努力，持之以恒，将来当更有深造之一日。惟工夫须要顺乎自然，不可太执耳。

仆三十年来，所遇同道中人甚多，程度高低不一。有大成者，有小成者，有刚入门者，有终身无成者。彼辈所经历之途径，皆曾与仆共同参究，知之甚详，若尽量披露，写于纸上，恐数万言不能毕其说。只好留待它时机缘辏合，再行宣布。先此奉复，余容续谈。

## 蔡德净君来函

蔡德净

敬启者：

前接大札，敬悉一是。今持拟上问题三则，尚祈斧正指示为幸。

一、贵刊第十三期《黄庭经讲义》第八章“断欲”第十九行曰：“且不仅男女之合，又用法闭精窍之门，待真永无漏泄而后已。”此闭精窍之法，请示其详。

二、第十四期，《黄庭经讲义》后“按语”中大意说：“已破体之人，欲闭精勿泄，任用何法，每感困难无效，有时遗精或反而加剧。虽无妨身体之健康，惟修仙志愿，付诸流水”云云。后原文说：“当知此事要量体裁衣，因人说法，不可执一以概其余。传道者，须有超群之学识，受道者，须有天赋之聪明。然后循循善诱，由浅而深，历尽旁门，终归正路；不废夫妻，偏少儿孙之累；不离交合，能夺造化之权。”

观以上所言，既非彭老之法，又不离男女主事，玄妙极矣。但敝人虽非利根上智，已久欲想出外寻师访友。历尽旁门，终归觉路，得悟大道，超出樊笼。惜碍于经济，乏于学识，薄于机缘，以致坐待油干火息，堕落轮回，苦不胜言。前接佳音，蒙惠许解答一切，不胜欣幸，故持草上鸦迹，恳祈高明慈悲救苦，指示其中妙诀，则铭感不忘也。

三、讲义后尾又说：“道书所谓，男子茎中无聚精，女人脐下不结婴。”又谓：“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”以上四句，不悉出于何种道书？贵局亦有出售否？复次，关系敝人所需解决之问题，书籍上若有所载者，祈介绍数种为感。

此上扬善半月刊社诸大德先生均鉴。

后学蔡德净谨上

## 答江苏海门蔡德净君

陈撄宁

第一答：此三句，乃排印者稍有错误，今特为改正如下：“且不仅男女之合”一句，“仅”字下当添一“禁”字，“待真永无漏泄而后已”一句，“真”字当改为“其”字。原文之意，盖谓

男女之欲，应该禁止，以免漏泄，若徒然禁止男女交合，不用其它方法修炼，仍不能免漏泄，必要待其永无漏泄，而后方为载道之器。从此用功，成仙成佛，始有希望。否则终日讲经说教，都属空中楼阁，毫无实际，结果仍是“老病死”而已。

世上人患早泄、梦遗、滑精之病者，十人之中，殆有九人，因为身体不健康，卫生不研究，故尔如此，是乃医学范围内之问题，请问医生可也。

至于讲义上所说永无漏泄者，不在医学范围以内，是乃仙家筑基之工夫，佛家禅定之初步，非一个简单的法子可以和盘托出，显示于人者。

譬如现在所流行之太极拳术，不过几十个架子，若按照书奉上图样行事，一天学一个架子，不到两个月，就学完了。然实际上并不如此容易，敝人曾见彼等从师日日学习，三年五载，尚没有学好者甚多，学道亦如是也。

第二答：佛家有显教有密教，显教是普渡的，是可以公开的，是人人能学的；密教是严守秘密的，是不能公开的，是普通人所不能学的(此处所谓密教，不是由日本传来的密宗，请勿误会)。

仙家亦有显教有密教。显教是吐纳导引，炼气辟谷，服食药草，精思存想，清净坐忘等类法门，数不胜数。凡关于此种问题，鄙人知无不言。

至于来函第二条所问者，乃仙家之密教，自古以来，不许写在纸上，不许交传与人，若不谨慎，犯比戒律，必遭谴责，昔者张紫阳真人，已亲身历验之矣。请观《悟真篇》后序有云：“三传匪人，三遭天谴，自今以往，当钳口结舌，虽鼎镬居前，刀剑加项，亦无复敢言矣。”鄙人初不相信，十年以前，曾犯此戒律三分之一，已招引极大之魔难，有五年之久，其困苦非言语所能形容。今实无此大胆，敢犯第二次。故对于阁下所问，不能回答，请原谅是幸。

若问仙家密教，既不能公开，又何必着书传世，岂非多事？请观魏伯阳真人《参同契》书中云：“若遂结舌瘖，绝道获罪诛，写情着竹帛，又恐泄天符。”此四句话，已将必须着书传世，而

又不敢明言之意，诚恳说出，后学更无疑惑矣。

譬如我们有一把刀，善用之者，可以切菜，可以裁纸，可以削木制器，可以御侮防身，有益于人处甚多。若被小孩玩弄，则断指流血矣；若被强盗拿去，则杀人劫场矣。将归咎于刀乎？刀不任咎也。其过乃在有刀之人，不能谨慎收藏，致招意外之祸。仙家密教亦如是也。

第三答：“男子茎中无聚精，妇人脐下不结婴。”此二句出于《道藏书全书》中，外面没有流传之本。又“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”此二句乃普通道书注解所常引证者，相传为许旌阳真人之言，其原本亦无处可购。

第四答：阁下所欲解决之问题，总而言之，要得悟大道，超出樊笼，庶免坐待油干火息，再堕轮回，志愿宏深，可敬可佩。

坊间流行之道书，虽有多种，或嫌理论太高，恐无人讲演，不能领会；或嫌口诀隐藏，非明师传授，不能自悟，或嫌意义浅陋，阅之不免生厌，或嫌满纸空谈，到底无下手处，或嫌宗派不同，对手阁下个人之环境，未必相宜，故不敢贸然介绍。据愚见而论，惟有《性命圭旨》一书，最为适用。

阁下所急需解决之问题，书中早已代为解决。自始至终，有条不紊，凡圣贤仙佛，一切大道，一切口诀，无不包罗在内。请熟读深思，必有豁然贯通之日。所惜者，书坊流行之本，大半是洋纸石印，字小难看，且有错误，须访求木版大字本为要。

再者，翼化堂出版之道书，现在有一百几十种，鄙人犹以为不敷应用，曾劝该局主人勿惜工本，竭力搜求古版道书，刊印流通，以饷学道之士。并拟抽出余暇，将该书局所有已经发售之道书，分门别类，编成一部书目提要，将其内容大概，以及诸家派别之不同，下手方法之各异，略为分析，并某一部书中，其宗旨如何？其精华何在？亦不惜和盘托出，以便学者之参求。将来按期登入半月刊中，请阁下自己选择性之所好者，购而读之，无须鄙人之代谋矣。(按：该半月刊，后因时局不靖而停刊。)

至于鄙人所以不禅烦劳，尽心竭力提倡道学为己任者，非欲于此中求何利益，实因昔日从师学道时，即发此愿。奈人事蹉跎，

迁延岁月，未能实行。今幸遇机缘，翼化堂主人，堪称同志，或可偿我宿愿，并希望能报吾师传授之恩于万一耳。

阁下若喜研究道学者，鄙人固甚欢迎也，先此奉复，余容续谈。

## 答复南通杨风子君

陈撄宁

一、普通人顶上皆有气，并且有各种颜色。昔年曾遇一位道友，善于望气，断定人之吉凶祸福，屡试屡验。因为他的一双眼睛，生来与众不同，能于正午时对太阳直视，而目不稍瞬。他的师父见他有此异禀，故把望气之术，传授于他。他既得师传，又能刻苦练习三年之久，其术遂成。

据他对我说，人头上气有高低，愈高愈好。虽高，而中间有折断处，亦不好。气之颜色，黄白紫都好，皆是与仙佛有缘者，红色乃世间富贵中人，但不宜于修道，青色灰色都属凶恶之气，须防灾祸临身。

今观来函所言，有人看见阁下头顶上有红紫黄之气，不知此人的眼睛，是否与众不同？是否曾经炼习过望气之术？是否众人皆不能看见，独有此人能见？来函皆未言明，故难代为判定。

总而言之，白紫二色之上上，若一心修道，今生可望成功。黄色为中平，乃是品德高上之士，今生安居乐业，无灾无祸；来生福报，更胜于今生。红色为上中，世俗求谋，大吉大利。

今阁下自觉顶上为白气，而别人见阁下顶上有红黄紫之气，是四种颜色俱全。虽然都是好气，可惜颜色太杂，未免美中不足。然比较寻常之人，已胜过多倍矣，可喜可贺！

二、“性命”二字，若细细解释，纵千言万语，亦说不尽，今特简而言之。“性”即是吾人之灵觉，“命”即是吾人之生机。

三、“性命”二者不可分离，所以要“双修”。但此义颇难明白，今姑作一譬喻，以解释之。譬如我们有一玻璃镜子，上面

沾染了许多灰尘，把镜中的光明完全埋没，变成废物。我们要想镜子常放光明，必须先将上面历年沾染的灰尘，设法渐渐除去。除去一分灰尘，即现一分光明，除去十分灰尘，即现十分光明，此所谓“修性”也。

虽然时时需用除灰尘的工夫，而时时又要保护这面镜子，切切不可毁坏。若偶不当心，失手将镜子打碎，则除灰尘的工夫，尚且无从做起，更不必再希望镜子放光。所以我们先要保护镜子不可打碎，此所谓“修命”也。

镜本有光，因尘埋而光灭；光不离镜，因镜破而光销；镜之光明譬如“性”，镜之质体譬如“命”，所以要“性命双修”。

四、“道法”二字范围，亦至广大，更非凡句话所能说得清楚。简而言之，“道”就是吾人返本还原的一条大路；“法”就是我们走这条路的法子。譬如要从上海到南京，有四种走法：第一种两脚步行，第二种乘轮船，第三种乘火车，第四种乘飞机。时间的快慢虽有分别，而结果都可以到达目的地。就恐怕是把方向认错，乘轮船的到宁波，乘火车的到了杭州，乘飞机的到了北平，两脚步行的又不知去向，永远不会有到南京的一日。

所以修道首先要研究方法，此之谓“道法”是也。另外尚有一个解释，乃道无术不行，术就是法术，可以作为行道之助，故曰“道法并行”。

## 附：杨风子君原函

攖宁可先觉有道：

敬肃者，风子自习静坐数年后，因遗精而辍。好习乩，于习乩期间，常以吾之心神，似与虚空中诸圣诸神相往来。忽一日，有人见吾顶上有红紫黄之气，惊而告我。我亦自觉其为白气，由囟(音信，顶门也)门进出，若呼吸然。于出气时，似香烟之缥缈，恍惚身登太虚。有人能见此气，有人不能见之。吾诚不知斯气也？何气也？是佳境欤？是幻相欤？务乞先觉破吾疑团为祷。

再修持人，每以“性命双修”、“道法并行”为口号，敬询何谓“性”？何谓“命”？何谓“道法”？何谓“性命双修”、“道法并行”？祈一一详示，以度有缘，肃此，敬请道安。

后学杨风子启清明节

# 答复杨风子君

陈撄宁

谨复者：

来函言，贵地某女士，修道多年，最近忽患疯病，问有何挽救之方，今特依愚见，答复如下：

一、女嫁男婚，乃人伦之正轨，阴阳交感，亦天道之经常。修行法门甚多，不必定要禁绝夫妇之事。倘有生来根器，与众不同，情欲之念，甚为淡薄者，则实行断绝房事，未尝不好。设若欲念颇旺，难以克制，而又不能遂其愿者，必须用种种方法，调和身心，使欲念渐渐淡薄，而后达到自然无欲之境界。切不可勉强压迫，违背人情，至滋流弊。

二、因为打坐炼工夫，而生各种奇怪病症者，时有所闻，试列举如下：或笑或哭，见神见鬼；自言自语，歌唱不休；手舞足蹈，全体摇动；胸腹胁肋之中，结成痞块，印堂山根之内，如多一物；肝火太旺，常常动怒；终日忧闷，愁眉不展；眼中看见各种幻想，梦中观出各种异境，诸如此类，不可胜数。有终身不愈者，有服特别方药而获愈者，有用精神治疗法而获愈者，有停止坐功，从事游戏散心而获愈者，有因做此种工夫受病，改做它种工夫而获愈者。病之情状，各不相同，故冶法亦不能一概而论。

三、某女士环境如何？程度如何？仆皆不知其详，故对于其致病之由，不敢妄发议论。果如来函所言，的确是因修道做工夫而得此病，则必须改变其旧日之习惯，停止一切坐功，最好令人陪伴她出门，到山林清幽之处游玩，寻一点乐趣，使其心怀开畅，或可望有转机。至于绳捆索缚，禁止自由，大约是出于无可奈何之举动，不得已而为之耳。

四、修道虽是美事，但非人人能做的，必须上根利器，方可成就，普通人走这条路，常常走不通。世间上智少而中材多，与

其劝人修道，不如劝人修慧。果能福慧兼全，修道自然容易。若有福无意者，虽其人环境甚佳，而不能辨别是非邪正，难免妄修瞎炼。若有慧无福者，虽其人能闻一知十，彻悟玄机，而为环境所困，不能实行修证。此二种皆有缺憾，若福慧两门俱不足者，今生更无希望，只好守戒持斋，积功累德，清心寡欲，读书穷理，以待来生之机缘而已。故仆平日虽提倡道学，亦听人自己发愿，自己研求，决不勉强劝人修道，盖深知比事之不易也。先此奉复，余容续谈。

# 附录

## 杨风子君来函(问道函)

攖宁先觉有道：

敬肃者。敝地有先天道者，其教义为男不婚女不嫁。既婚嫁者，禁绝房事。一般因环境之逼迫而入道者，颇不乏人。近来掘港永贞堂有一女弟子，其修持之久，已历十余年。现年三十余岁，忽于去腊思想错乱，似疯非疯。其老师季某，无法治之，迄今更剧。其老师竟以绳背梏其手，兼桎其足，禁其自由，以免意外。

风子有感于中，夫学正道所以求真自由寻真快乐也，而某女弟子竟

因学道失自由快乐，吾恐使后学者，视修持为畏途，则其阻道，之罪不浅。吾固有救正之心，奈无救正之力，素仰先觉抱济世渡人之宏愿，故敢冒昧直陈，请求挽回之方，以便转告而救正之。如能详述其致病之由，则更为美满矣。

肃此，敬请道安！

后学杨风子沏

4 月 13 日

(回函务乞披露《扬善半月刊》为祷，原函请附其后可也)

# 答复苏州张道初君来函问道

陈撄宁

接奉十一月二十五日来函，所询各节，深悉阁下好道之诚心，仆甚愿作详细之答复。奈因本刊改编伊始，稿件拥挤，篇幅有限，故不能登载长函。今只得先作简单之说明，略申大意，尚有许多未尽之言，请待下期陆续注销，以付雅望。

问一：可否请将却病摄养之真功，详赐指授？

答曰：普通方法，请阁下注意本刊每期中所登载“延寿须知”一部。特别方法，要看各人身体之现状，及环境之适宜与否。故难一概而论。

问二：初学之人，须先守何戒？

答曰：学佛有佛家之戒律，学仙有仙家之戒律，此皆门内人所应当遵守者。阁下现在尚未踏进修行一门，故不必问戒律之事。至于世上做人的道理，请注意本刊每期所登载“先哲格言”、“名贤模范”两部。

问三：摄养期内，必须茹素否？初乃有职务之人，茹素颇感不便，尚有通融之法否？

答曰：按照仙佛二家的戒律说，是定要茹素。按照医药卫生的学理说，不必一定吃素，有时吃素反不相宜。故此事只好随缘而已。

问四：读书有明理之益，但不知何书为最详？最完备？最明显？最有裨于初学？

答曰：坊间通行之道书，以及道院秘藏之道书，仆历年以来，皆已阅遍。能称完备者，即不明显，能称明显者，又不完备，都有缺点。若再求有益于初学之道书，更难之又难。

仆当年学道之时，就与阁下心理相同，想觅得一部完备明显而又便于初学之道书，裨可作为入门之一助。直到今日，已经过三十五年矣，尚未觅得。只好不辞僭妄，亲自动手，编辑几部道书，以慰世间好道之士。

已经出版者，有《孙不二女丹诗注》及《黄庭经讲义》二种。来曾出版者，有《仙学入门》、《口诀钩玄录》、《女丹诀集成》、《仙学正宗》、《五祖七真像传》数种。虽不敢说最完备明显，但比世间通行之道书，切于实用，请阁下注意。

问五：《吕祖诗解》中，每言“详注于六部经中”。但不知此“六部经”是何书名？

答曰：《吕祖诗解》是常遵先君所作，故我不能回答。

问六：《道藏百种精华录》一书，内容详备否？有稗于初学者否？又《金笥宝录》一书，现有出售否？

答曰：《百种精华录》，既然有一百种之多，内容当然丰富，至于是否能有裨于初学，这句话我不敢说。因为编辑此书的人，是一个外行。对于中国道学源流派别，以及各家丹诀，皆未曾实地研究。徒依据前人肤浅的议论，作为精华录之绪言，并且在各书提要中，妄下批评。

当年此书卖预约券之时，仆曾经写过一封信去质问，没有接到回音，又不知守一子究竟是何人。我想大概是投机营业的性质，所以就不再去质问了。好在所收的都是古书，学道的人，把它当作参考之用，未尝没有益处，但其定价太昂，颇以为憾耳。

《金笥宝录》外面没有出售，听说翼化堂正在预备发行此书，大约不久可以出版。

问七：《太乙金华宗旨》，下手工夫，与他书稍异，何故？

答曰：此书是从上丹田下手。别种道书，或从中丹田下手，或从下丹田下手，地位不同，自然有异。

问八：修佛教净土宗者，如现在闭关于姑苏穿心街报国寺中之印光法师，及海上太虚法师与丁福保先生，佛学半月刊社中之范古农老先生等，将来修至若何地步，方称得道生西，吾人能证明否？

答曰：印光法师，年龄已经不小，快要往生西方了，这是当然的结果，用不着什么证明。太虚法师，恐怕未必是纯粹的净土宗，我看他人倒很聪明，或者还有点别的花样，不过局外人无从知道罢了。至于丁福保、范古农二位大居士，此刻尚在世间，并

未到西方去，阁下何妨直接通信去问一问，请他们自己回答，比较确实些。我们非净土宗，说出话来，总不免隔靴搔痒。

## 答复无锡汪伯英君来函问道

陈撄宁

夫子大人慈鉴：

久失禀候，抱罪殊深！此次接奉来谕，辞旨恳切，拟意周到，虽慈君之训，无以逾比，敢不书绅勒铭，五中敬佩。弟子前次想到上海暂居之意者，盖一方面得亲近左右，一方面可入室行功，积数载辛勤，炼到不食不睡地步，然后再在社会做事。家中衣食暂赖先君担负，其实自不量力，痴心妄想而已。

先君于八月中忽然弃养，抱恨终天，年仅知命，遽尔委化！虽修短有数，然安知非小子无状积孽所致耶？兹则家中惟老母弱弟，仰事俯蓄，不圆复辞，远游之念，从此消灭。学道名山，只得期诸异日。苟或寿夭不测，惟有听天由命，修身以俟之耳。

再者半月刊上种种文字，虽皆为仁者之言，琳琅满目，无美不臻，其中或含玄义，或系格言，而能雅俗共赏，智愚咸明者，厥惟夫子之文章。昔人称白香山诗，老妪都解，对此犹有逊色矣。

弟子自恨无力，为衣食所困，俟后倘稍有余款，定向翼化堂将《黄庭经讲义》并《孙不二女丹诗注》购买数十部、或数百部，公诸同好，愿天下有心人，都成了仙佛也。兹有几种问题，关于道学前途者甚拒，拟恳夫子在半月刊上，不吝赐教足祷。

陈撄宁答：古语云“人之患，在好为人师。”余虽学道有年，实未尝敢以师资自命，因为自己晓得功修欠缺，不免内心惭愧：纵然偶尔弄几本书，写几篇稿子，也不过是提倡的意思。眼见得中华民族自古相传之道术，快要没落尽了；都市中人，一天到晚，酒色财气，妻子衣食，忙得脑筋昏乱，无暇顾及此事，岩壑中几位先进老前辈，又绝尘逃世，不肯出来负荷此等责任，把这个千斤重的担子，压在我微弱的身上，如何能承受得起？

《黄庭经讲义》、《孙不二女丹诗注》，仅仅发挥一点学说，也算不得什么著作，汪君推奖太过，我觉得惭愧十分。至于我心中的志愿，现在尚未达到万分之一。因为此等重大事业，本不是个人所能包办，必须多结识几位同志，都有牺牲精神，并超等天才，大家组织一个团体，然后做起来才有几分希望，汪君以为然否？

来函称呼，太客气了，下次请改口为妥。所有各种问题，限于篇幅，不能作答，留待次期可也。

# 答复无锡汪伯英君儒道释十三问

陈撄宁

第一问：佛道两家，都有显教、密教，儒家是否有显教，密教？再者，显教、密教到后来是否可以融通？

撄宁答：儒家也有密教，《论语》上说：“夫子之文章，可得而闻也；夫子之言性与天道，不可得而闻也”。所谓“可得而闻”，就是儒家的显教；所谓“不可得而闻”，就是密教不能公开之意。《中庸》上说：“君子之道，费而隐。”这个“费”字，就是显教，这个“隐”字，就是密教。显教与密教，在理论上，本来是融通的，没有什么冲突。其所以分为显密两派者，就是公开与不公开的缘故。

第二问：《黄庭》、《参同》、《悟真》，都是属于密教一类，何种书籍，是完全属于显教？

撄宁答：《参同》、《悟真》完全是密。《天仙正理》、《金仙证论》大半是显，而小半是密。《参同》、《悟真》之密，是故意不肯明说，《正理》、《证论》之密，是玄微处不能用语言文字形容。另有陈希夷、邵康节一派，非显非密，亦显亦密，程度高者见为显，程度低者见为密。若问完全是显者，可谓绝无，因为人的程度有高低不同，此人见为显者，他人或又以为密耳。

第三问：各种书籍，诸家的注解，多是不同，固然仁者见仁，

智者见智。有的书籍，本来明畅，一经注解，反而隐晦。有的书籍，始则隐约，一经注解，便能了彻。有的注和不注，相差不远。虽然注者和读者的意见，各有不同，是要凭自己的理智去测度，再将“近取诸身，远取诸物”，日用寻常之事去印证。

但是弟子有一个疑团，最不能打破的，便是口诀，譬如书上所说的一贯心法，“直养无害”、“惟精惟一”、“致中致和”，弟子认为亦是修养的秘诀。照此做去，施于外则天地位而万物育，施于内则精神宁而魂魄安。久久行之，肉体上一定会起变化。

始终抱定这个主意，积之又积，从微而着，由色身透出法身，养刚大充塞宇宙，乃是道体的自然，极浅显易明。何以总说，当日孔门弟子除颜曾而外，性天之道，鲜有得闻？

但是弟子认此种亦是显教，悟则可以宁悟，证则非积久不可。至于颜曾所闻者，或亦是密教，但是此种密教，与《黄庭》、《参同》、《悟真》的理，是否相同？

撄宁答：君所说的一贯心法，“直养无害”，“惟精惟一”、“致中致和”，“天地位”、“万物育”、“精神宁”、“魂魄安”，这些都是理论，不是口诀。请问“一贯”如何贯法了“直养”如何养法？“致中和”如何致法？。惟精惟一”、“允执厥中”，如何执法？这些实行的法子，才可以称得起“口诀”二字。

儒家显教，亦有口诀，请看我所作的《口诀钩玄录》，将来就能彻底明了，现在不必着急。儒家的密教，完全在一部《易经》上面，《参同契》就是从《易经》中蜕化出来的，《悟真篇》又从《参同契》中蜕化出来的，如何能说是两样？

第四问：《黄庭》《参同》是古人修养的秘籍，其中词多譬喻，本不易明，经诸家注解，使能懂得许多，至夫子的讲义，是完全已成了显教，虽一毫不懂的，看了亦能懂得。

照如此说，何以前人要隐约其辞，不肯一直说出？若说惧泄天机，则后人难道不惧？若说文化理智不同的关系及天然的时运气数，故书上每每说以俟后之君子，则将来的天机或者要完全泄尽、和盘托出，不能写的，也能写在纸上，亦未可知。是否？请示。

撄宁答：《黄庭经》与《参同契》，这两部书中间的作用，有相同者，有不相同者。我的《黄庭经讲义》，是把可以公开的道理与方法，直说出来。至于《参同契》书中的作用，一大半是不能公开的，所以《参同契》的讲义，到现在不能落笔。将来何时可以公开宣布，和盘托出，我现在不敢预言。

口诀不肯轻传的理由，有许多关系，并非惧泄天机，请看拙作《口诀钩玄录》，就明白了。

第五问：《悟真篇》是讲男女阴阳逆行造化之事，便是最上者，人己两利，与三峰采战，截然不同。若此法通行，最便利于世俗男女，因世间人大多是一夫一妇，何以天不肯将此法普遍流通，渡尽无量众生？岂非与天不爱道之说相矛盾乎？

再者，既是如此，释道两家，何以或山中习静，或寺内参禅，多是一己孤修，“致虚守静”，“藏器待时”，静极而动，“一阳来复”，以后天摄先天，借先天御后天，恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。

逮夫内真外应，地天交泰，上降下升，水火既济，阳不亢而阴不极，铅不走而汞不飞，魂魄相拘，精神固结，金情自恋木性，离女自交坎男。

久而久之，一身浊阴，并无丝毫走失，但悉为清阳所化，变为纯阳，而不是亢阳。因为阳中有阴，刚中含柔，纯粹以精，的是阴化于阳，不是阳埋于阴。弟子始初认《悟真篇》，也是这个道理。其它一切丹经，多认它是这个道理。便是夫子的诗注讲义，弟子也多认是这种道理。

但执此以观彼，一则是男女双方之事，一则乃自造自化之机，二者相较，大相径庭，二者混淆，未免大错，这也是弟子一个绝大的疑团。未知夫子能否破格开恩，略示一二？不然这个闷葫芦，实在难以捉摸，至祷至祷。

撄宁答：《悟真篇》的作用，不是人己两利，乃是有利于己，无害于人，不是上上等的法子，乃是上中等的法子。三峰采战，结果两败俱伤，乃是下下等的法子。人己两利，上上等的法子，向来是口传，不载于书中，故世间莫晓。

世上人虽然多是一夫一妇，但是小人多而君子少，所以他们不能行君子之道，《中庸》上虽然说：“君子之道，造端乎夫妇。”但又说“君子之道，费而隐。”夫妇之愚，可以与知焉，及其至也，虽圣人亦有所不知焉。”夫妇之不肖，可以能行焉，及其至也，虽圣人亦有所不能焉。”圣人尚且不知不能，何况愚夫愚妇。

“独坐孤修，致虚守静”，这个法子，比较容易实行。自己要做就做，不必征求对方之同意，也不必定要废弃人事，见效虽迟，流弊较少，我所提倡的，就是这一派。

此派最要紧的，就是“玄关一窍”，既不是《参同》《悟真》之法，亦不是冲虚华阳之法，乃是陈希夷，邵康节他们传流下来的。你将来看拙作《口诀钩玄录》，就可知其大概矣。

这三种不同的法子，他们用的名词，彼此都是一样的。我当年初学道时，弄得头脑发昏，寝食俱废，幸遇名师，始能打破疑团。今特公开发表，以度有缘，免得作书的人，看书的人，传道的人，学道的人，都在闷葫芦中打滚，详说见《口诀钩玄录》中，今不赘述。

第六问：显教是可以普渡，密教是不能普渡，大约因资格关系，但不知要有怎样的资格，方能受密教真传？倘使心诚力久，能否有豁然贯通自悟的一日？还是究竟非师莫明？

撄宁答：普通的人，都不合密教的资格。若问怎样资格，就可以得密教真传，此层将来可以发表，现时不能奉告。因为说出来，文字太长，没有许多工夫写。

显教可以普渡，这句话也不能一概而论。佛家显教，只有净土可以普渡，其余各宗，就不能普渡。儒家显教，只有论语可以普渡，别种经书，就不能普渡。

道家显教，只有感应篇一类的文章，勉强可以普渡。其余的修炼方法，虽然可以公开，未必就能普渡。因人类知识高低，万难平等之故。

至于豁然自悟。不要师傅，恐怕自古至今，没有此例。只有虽得真传，而不能全懂者；虽能全懂，而不能实行者；虽能实行，而不能成功者。今世尚不乏其人也。

第七问：学仙者，仙道已成，则游戏人间，和光混俗，施符咒水；济困扶贫，度脱众生，积累功德，甚属易易。如昔日传记所载，许真君、吕祖师等，斩妖除邪，则为人所畏；神通变化，则为人所美；讲因说果，则为人所信；崇善黜恶，则为人所尊。

而今乃不此之图，惟凭乩训。没有善根者，何能相信？未免不为其易，而为其难。不知神仙何故如此？令人疑惑不明。

撄宁答：君若是个聪明人，就用不着发此问，君若是个书呆子，我就回答你，仍旧不能醒悟。所以此事，只好作为疑案而已。

第八问：现在有许多道门，如同善、先天、金丹、无为、道德学社等，出来的乩训，都说关圣现任玉帝，弥勒业已降生，但征之经典，未免矛盾。故佛教徒一概斥此种为外道，或云灵鬼凭藉，但不知双方孰是孰非？然无论真假，总有一方免不了诬圣之过。

撄宁答；这些婆婆妈×××问题，恕我不能回答，佛教徒斥他们为外道，还是一句客气话，灵鬼之说，亦不彻底。总而言之，人的知识程度高低不同，斥者自斥，疑者自疑，信者自信。

第九问：北平乩训，内有阿弥陀佛，向释迦佛叩头。弟子曾以此致问，据施君来信，谓系礼敬使然。但照佛经上说，释迦在娑婆成佛，系此土佛祖；弥陀系西方佛祖，先释迦而成佛，为观世音菩萨本师。今以世间理解，何以先佛向后佛礼拜？譬如三皇五帝向孔子礼拜，似乎不顺。

撄宁答：俗语有云，行客拜坐客。阿弥陀是西方极乐世界的佛，释迦牟尼是此土娑婆世界的佛，阿弥陀由西方世界到此上来，可算是行客，释迦原在此土不动，可算是坐客，不是先佛拜后佛，乃是行佛拜坐佛耳。按之世间俗例，亦无不合，君谓此言有理否？实在讲起来，可以说根本不成问题，哪里值得研究。

第十问：敝处的同善社，他的内容，不能深悉，只是他的书籍，还觉得不错，事情也很为合理。有一部书叫《毅一子》，是宿儒杨某所作。书中的道理，与夫子之言很为合拍，所讲的完全是孔门一贯心传。惜乎此人闻道之后，已与道合真了。现在又非常秘密，甚少杰出人才，得不到他们的真消息。所以此时乡间，

感觉知音稀少，孤掌难鸣。

撄宁答：同善社不过是一种机关，若有人材，他就会兴旺；若无人材，他就要衰败，并非同善社本身有什么讲究。当日同善社极盛的时代，有许多社员，拉我进去，我笑而不答，盖意在言外矣。

第十一问：凡诵经咒，有说冥中可当钱用，有说可以超渡亡灵，如今且休沦他谁是谁非，总之清心忏罪，消孽去戾，默和阴阳于无形，也是情理之当然。不过经文易明，咒语难懂。然而诵咒愈病等事，每有灵验，弟子也曾经试过，果然有效。照此看来，当诵咒时，暗中神灵，究竟得到什么好处？又有诵此咒则灵，诵彼咒则不灵者，岂亦“圣而不可知之之谓神”乎？是即所谓“不可思议”者乎？

撄宁答：诵咒这件事，常有灵验，其中有个所以然的道理，并非不可思议。因为这个道理最深奥，最难解说与普通人听闻，只得以“不可思议”四字搪塞而已。

第十二问：书上口诀很多很多，苟悟其理，可随便拈来作自己的修养方法，或印证自己的经验。如此则人人可以自悟，人人可以修持，不假外求，本来自有，这是弟子一向的观念。

但既是如此，何以又有不能公开的密诀，惧泄遭谴的天机？而这种秘密天机，是否即是。“一见黄龙后，始悔错用心”“与聪慧过颜闵，不遇名师莫强猜”的呢？若是，则以吕祖颜闵之天资，尚不免错用强猜，况其下者乎？

或者黄龙明师，原是恍惚杳冥中的一物，仙师作此寓言乎？倘若是，则至显便是至密，至密便是至显，疑团就容易解决了。

夫子说：《参同》《悟真》，非得人传授，自己决不能了解。照如此说，一定另有一种密教，自己决难自悟。但弟子亦不求急悟，能否请夫子将不能自悟之理由，略示一二？

撄宁答：秘诀的确是有的，遭谴的事，也不是欺骗人的。但是否因为泄漏天机而后遭谴，则无从证明。聪慧人，只能自悟其理。然而究竟如何做法，则难以自悟。

吕祖参黄龙一段公案，所以表示既完命功之后，尚要续做性

功，不可自满自足，半途停止。“黄龙”二字是否寓言，尚待研究。

明师是指人而言，不是譬语。性功可以自悟，命功不能自悟，而且性功定要白悟，言语文字，都不相干，如何可以传授？命功是有作有为的事，虽得传授，尚未必能实行，况无传授乎？

请看世上一切学业，如工程师、电机师、化验师、药剂师，摄影师、汽车夫等等，若无人传授，能自悟否？

第十三问：慧过颜闵，不能强猜，如以天纵之圣人，生而知者，若不得传授，是否可以自悟？

攖宁答：假使圣人可以“生而知之”，则黄帝何必求道于崆峒了仲尼亦不起老子犹龙之叹矣。黄帝孔子，且不能自悟，况不如黄帝孔子者乎？所以说“慧过颜闵，不能强猜”，盖实语也。释迦牟尼，在这个世上，可算是绝顶聪明的人，尚且非师不能自悟，他的师父就是外道仙人，佛经上说得很明白。

他初次出家，就跑到跋渠仙人苦行林中，一心求道，再至阿罗逻大仙处，学习禅定，复以为未足，又至迦兰大仙处，更求深造。反复论议。得传以后，还要在雪山六年苦行，日食一麻一麦，身形消瘦，有若枯木。不得已方受牧女乳糜之供，坐菩提座，降伏魔军，入四禅定，断除业种，然后方能廓然大悟，睹明星而成正觉。

普通一切凡夫，他们的资格，比较释迦牟尼如何？若要无师自悟，岂不成为笑谈！有师尚且未必就能自悟，况无师乎？

## 答复石志和君十问

陈攖宁

问一：俗云“男为八宝之躯，女系五漏之体”。究竟何为八宝？何为五漏？敬祈开示。

答曰：“八宝”者，乃金、银、珠、玉、珊瑚、玛瑙、水晶、琥珀之类，皆是珍重的东西，比喻男子身体之可贵。“五漏”者，

乃眼、耳、鼻、舌、身五根，一遇色、声、香、味、触五尘，即不免有漏。又中国医书谓女子有五种带下病，亦可以说是五漏。此等俗语，乃旧日重男轻女之习俗所造成，不合男女平等之原则。老实说一句，女子有漏，男子何尝不漏？

问二：永明禅师之四料简，可否信从研究？

答曰：此乃“净土”与“参禅”二者之比较，是佛教内部之问题。阁下若为佛教之信徒，自然应当研究，否则可以不必注意。

问三：庵庙皆为圆门，设方门者，则非僧尼之所居，此种俗论，不知出自何典？

答曰：佛典中常有圆融、圆成、圆明、圆觉、攖宁、圆满、圆寂等名词，故僧所居之房屋，皆做圆门，一者所以显扬佛教之义旨，二者所以表示不同于在家之俗士也。

问四：佛教兴旺，道教倒反而晦暗，不知何故？

答曰：阁下所谓兴旺与晦暗，皆指其外表而言，与根本问题，毫无关系。至其表面上所以有盛衰之别者，则因二教信徒，一善于宣传，一不善于宣传之故耳。

问五：无家业之人，发心学佛，即入寺庙，发心学道，不知可有地方安插？

答曰：发心学佛之人，若不愿做和尚，仅以居士身入寺庙中白住，恐怕出家人未必能容，只可充当寺庙中斋公香火杂役之类而已。若是有资格负重望之大居士，暂时借寺庙养静，和尚们当然十分欢迎，至于普通学佛之人，不能援以为例。

学道之居士，门路更窄，除了出家做道士而外，不能久住道观中。只有三种资格之人可住：一者是某道观的大施主大护法，二者能按月津贴膳宿费，三者与方丈当家有特别交情，或密切之关系者。在家修道之团体，各埠虽不在少数，大半是经济困难，无力安插闲人，因为这个年头，比较往日太平时代，真有天地之别。

问六：六通中有“漏尽通”者，窃谓若将精漏尽，其人已死，乃说得道，不知怎解？

答曰：“漏尽通”这个名词，出于佛教经典中。凡是读过佛

书的人，皆能了解，不是说将精漏尽。若如来函所言，真是要变成笑话，兹特解释如下：六通者，一“如意通”，二“天眼通”，三“天耳通”，四“他心通”，五“宿命通”，六“漏尽通”，又名“无漏通”。何谓“漏”，一者“欲漏”，二者“有漏”，三者“见漏”，四者“无名漏”。以不取彼四种漏故，乃名远离诸漏，所以叫做“无漏通”。“无漏”者，即诸漏已尽也，故又名“漏尽通”。

现在一般学道的人，不懂佛经，偏喜欢用佛经中名词，望文生义，强为解释，笑话百出。曾见有一种书上，解释“阿弥陀佛”，谓“阿弥”是一个人的名字，如阿宝、阿福、阿金、阿根之意，陀佛者，是把佛驮在背上，真可谓破天荒的大笑话。

问七：现今道门林立，有所谓东正、西千、中州、无极、天真、玄修等门，不知何邪何正？

答曰：这些名目，都是在家修行人们结合的团体，无所谓邪正，全视乎各人信仰与不信仰而已。

问八：八十尚可还丹，道书每有载录。小子意中，若遇老者，拟劝其修净土，不知可否？

答曰：随缘说法，亦无不可。

问九：佛教中之弘化社，实为佛教中之一大组织，不知道教中可有此等团体？

答曰：道教中秘密团体虽亦不少，但公开组织的，尚无所闻。

问十：佛教杂志，价目俱低，《扬善刊》涨价，不知何故？

答曰：仆只管撰稿之事，并学理研究、通函问答等类。至于涨价与否，归发行部负责，他们或有一种理由，仆概不过问。

## 浙江省余姚县廊厦乡弥陀讲寺寄来的一封怪信

半月刊社鉴：

昨阅社刊，悉尔社注于道学。但尔社以扬善为名，岂可谤毁人乎?道家之法用尽，是止生天，何能出三界焉。吾辈佛教阐扬净土一法者，是为悲现代之业重众生也。因净土一法，最易了生死，

故皆导之。佛法无量，何能宣尽?奈尔等不肯参究也。自不达佛理，只能诽谤，堕地狱有日矣。

尔社刊下次再勿寄来，无暇阅尔之虚文也。予本度生为念，不忍坐视，故特致书示之。

希望早醒！

衲栖西泐 2 月 9 日

## 本社复信

栖西大和尚慧鉴：

接奉来书，得悉大和尚为佛教徒修净土法门者，想早已六根清净，应无恶事为外人所谤毁。

但据来书云：“尔社以扬善为名，岂可谤毁人乎?”此意是怪本刊有谤毁大和尚之言语。查本社自发行以来，纯以扬善为宗旨，并未扬人隐恶之事。即各处投稿，如有扬人恶事者，概不登载。

自接来函后，即刻仔细检查各期本刊中，并未见有指名宣传大和尚隐事之言语。而来函又不肯说明在第几期第几页上，毁谤者是几句什么话，故敝社无从查考，无从更正。或者投稿诸君劝诫文字上无心中偶有一二语触犯大和尚，亦未可知。最好请第二次来函，将本刊第几期第几页有哪几句话是谤毁大和尚者，指明出来，以便敝社转向投稿诸君询问他们从何处得来的消息。若有不确实之处，本社当特别更正。

至于怪敝社寄上本刊，因此惹起大和尚无明一层，本社不负责任。

盖本社发行部账簿上面，并无尊处定阅之户名，从何而知贵寺坐落何省何县，从何而知大和尚法号上下?敝社对于贵寺毫无关系，素不往来，何故不取分文，白送本刊与大和尚阅览?试问可合乎情理?想是别位大慈善家大居士等，在敝社购买大批《扬善刊》，各处分送，因此寄到贵寺，与本社无关。

特此答复。并候净安！

《扬善半月刊》社复

# 答复济南张慧岩君问双修

陈撄宁

慧岩先生青鉴：

返沪后，获读大札，内附邮票一元，订阅《扬善刊》，已转交发行部照办矣。据云：始而学道，略有所得，继而学佛，禅密兼修。现在专从性体用功，庶不致误入歧途。此等见解，甚为正确，果能勤行不懈，必能悟彻圆通。

至于阴阳感应之理，取坎填离之方，虽属玄妙，然必外缘具足，方能实行，否则终等于望梅止渴而已。幸有陈邵一派功夫口诀，可以代替，免使学者失望，将来拟在《口诀钩玄录》上，公开发表，接引同志。

此书至今尚未脱稿，仅编完四章：第一章学说之根据，第二章书名之意义，第三章应具之常识(第一节道家与道教之异同，第二节道家与儒家之异同，第三节道家与佛家之异同，第四节道家与神仙家之异同)，第四章口诀之来源(第一节传授口诀之慎重，第二节口诀不肯轻传之理由)。以上四章，已按期在《扬善刊》上登过，惜排印者校对不精，偶有错字耳。

自《扬善刊》总号第三十二期起，即已登载《口诀钩玄录》，将来仍须续登。尊处此次订阅《扬善刊》，不知从第几期算起？最近已出至总号第四十七期矣。自第三十二期以后，每期中，除《口诀钩玄录》外，尚有别种关于道学之材料甚多，如要阅者，请直接向扬善刊社发行部补购可也。

仆对于《扬善刊》只任撰稿之义务，至于编辑发行等等，概不过问，今夏拟赴浙省天台山暂住数月。此山乃佛教天台宗之发源地，亦即仙家南宗张紫阳真人之故乡也。拙作《口诀钩玄录》，拟于山中完成之，秋季携到上海付印，今冬即可出版。知关远念，特此奉告。

再者，来函问清净独修及运用琴剑二法优劣之比较，若详细。说明，非片言可尽，今姑作简单之答复如下：

一身之阴阳，见效甚缓而力薄，但易于实行。彼我之阴阳，见效甚捷而力厚，但难于实行。况且双修法中，复有种种不同：

一、有人己两利者。

二、有大利于己，而丝毫无害于人者(此二种口诀，乃历代神仙家秘密传授，永不公开)。

三、有人己利害互相调和者(此乃古代知识阶级男女养生之术)。

四、有损人利己者(此乃江湖术士不顾道德之行为，亦是妖魔精怪等类之修炼法)。

五、有损己利人者(此乃对方程度比自己高强，我虽欲借助；于彼无形中反被彼所利用)。

六、有人己俱损者(此乃学术不足，性质不纯，未得真诀，错走旁门之故)。

世人徒闻双修之名，罕能了彻其内容与实际。故赞美者等于隔靴搔痒，而毁谤者亦是李戴张冠，都嫌堕于捕风捉影之病。必得上智之士，方许问津，非普通人所能胜任。仆平日劝人总以清净独修为本，久矣不谈此调，今承垂询，故略言之。

又翼化堂新出版各种道书，兹为介绍如后：

《黄庭经讲义》、《孙不二女丹诗注》、《旁门小术录》、《黄鹤赋》、《天隐子》、《坐忘论》、《五息直指》、《金火丹诀》、《坤宁经》。

## 答复浦东李道善问修仙

道善先生惠鉴：

昨由西湖山中返沪，得读惠书，深悉阁下好学之诚，曷胜钦佩。

今人见解，大都不甚高明，每将儒释道仙四者混为一谈。仆无可奈何，亦只得随声附和。其实所谓神仙者，必有确凿之证据。

要似来函所云，许旌阳拔宅飞升，王子乔跨鹤而去，方可称为真正神仙。但今世未能一见者何耶？盖今之修法已非古之修祛，自然今之神仙不及古之神仙矣。

数日前在杭州与友论道，伊等戏称我为神仙复古派，或称我为科学化唯物派的神仙信仰者，我均笑而受之。今敢谓苟欲拔宅飞升，非全家服食天元神丹不可，仅恃自己一身炼就阳神，无济也。苟欲跨鹤而去，非身外有身阳神出现不可，仅学老庄之清静无为，乐天安命，无济也。再学孔孟之诚意、正心、修身、养气。亦无济也。更进而学释氏之参禅、打坐、念佛作观，仍无济也。因为这些工夫都偏重于心性方面，对于肉体上不起变化。且容易令人固执贵心性而贱肉体之谬见。到了结果，肉体者病而死，心性亦无作为。故以上所说的工夫，只可以修佛修道，为圣为贤，断断乎无有做神仙的资格。

盖神仙者，乃精神与物质混合团结锻炼而成者。彼偏重心性如儒释道三教，偏重肉体如医药卫生体操运动，皆不足以达到“长生不死”、“白日飞升”之目的。充其量，则心性工夫仅能“坐脱立亡”，肉体工夫仅能“延年却病”而已。至于“拔宅飞升”、“阳神冲举”之实事，于古则有征，于今则无据。

仆尝谓神仙家之方术，乃三教范围以外、独立的一种学问。自从好事者将儒释道经典中的名辞义理，附会到神仙书上，致使天下后世学仙者，一误再误。“指鹿为马”、“歧路亡羊”，甚可叹也。在附会者之意，以为非如此不足以表示玄妙，非如此不足以令人尊崇，岂知理论愈玄妙，则去实际愈远，地位愈尊崇，则真面目愈晦。于是乎昔之“肉体飞升”者，今则为“死后生天”矣；昔之口传面授者，今则为乩坛降笔矣。昔之仙寿过千年者，今之仙不满百岁矣。昔之仙“采药炼丹”者，今之仙“静坐止念”矣。昔之仙“出神尸解”者，今之仙“无疾而终”矣。

种种考证，种种比较，皆是今不如古。倘吾人自甘暴弃则已，设有上智之士，怀抱大愿，不惑于清净之空谈，不堕于寂灭之幻海，而欲抗追往哲，开示来兹，舍三元人丹而外，岂有他道哉？

现因急须赴山，故不及约期相晤。异日若遇机缘，再图良觌。

手此奉覆，言不尽意。

## 答复石志和君八问

陈撄宁

问一：七真传之孙不二励夫一节，阅之足打破无子观念。然世俗每以不孝有三，无后为大相责。在认道本真之人，每为此所感，遂致衰老病死。小子虽有志于道，尚恨未能决裂，敢祈夫子一指示之，俾得把握。

答曰：有后无后，不是自己可以做主。世上人不生儿子，就硬派他一个不孝的罪名，未免不近情理。盖因中国古时人口太少，所以造出这种议论，使大众努力制造小国民，希望能达到强国强种之目的，并非是什么天经地义。历代以来，从没有把这个罪名定在国家法律条文上，可知此说是行不通的。

现在国内一般人民，屡受灾祸，家家破产，处处逃荒。弄得自身都要饿死，那里再有余力养育儿女？若再迷信无后不孝之说，真可谓自寻烦恼。

问二：学道者，是必脱却情枷爱锁，方许进步。若以堂上衰老，房中弱小所留恋，是否违反割爱学道乎？

答曰：割爱果能保证成道，则不妨暂时割爱，俟将来自己道成之后，再来救渡他们，未尝不好，但怕割爱未必就能成道，徒然惹起家庭怨恨，而且自己心中，亦有所不安，还是维持现状为妙。

问三：历代仙佛，莫不从静坐中来。然有被俗务牵缠，终日不得休息，若于临寝时坐一二小时，不知可否生效？抑照子午卯酉四时以坐乎？敬乞示知。

答曰：普通在世上混俗之人，若要按照子午卯酉四个时辰，专做功夫，恐难如愿。只得于临睡坐一二小时，晨起坐一二小时。虽无大进步，然比较不坐总好些。

问四：释教坐关者，可惜多属拜经之举，兹有一学道廿载，

年逾四旬之真姑，客岁为环境所迫而削发，今年拟作求戒坐关之举，不知有无损益？统乞详示。

答曰：求戒坐关之举，虽不敢说一定有益，但亦不能说一定有害，听其自然可也。至于将来结果如何，则视乎本人之福慧而已。

问五：多少箴中之“多梳头，少洗浴”二句，窃常诵之，盖因浴后每患遗精，然在卫生家则非沐浴不可。两说似皆有理，致未能决择，幸析释之。

答曰：浴后患遗滑，这是因为自己身体太虚弱，不是人人都如此。假使本来身体健康，则愈洗浴而精神愈旺矣。卫生家赞成冰水浴，此法颇有效，可惜虚弱者不能用此法。但水太热亦不相宜，浴后常患遗滑者，水太热之害也。

问六：体质薄弱，学道维艰，剑侠事迹，令人神往。曾闻古代系先授术而后学道，近代系以学道得证而法自通，此论可确否？体弱可医否？

答曰：体弱之人，最要做适当之运动，切不可整日的枯坐室中。最好是学太极拳，身体将来可望转弱为强。要学剑侠功夫，以医身体之虚弱，未免小题大做。剑侠门中，决不肯收这样徒弟。他们皆是师寻弟子，不许弟子寻师。练剑与学道，本是两条路，不可混为一谈。

问七：气足不思食，的为至论。然有所谓辟谷者，不知功夫到何地步，方可以行？史载张良归隐，即辟谷学道，殊属不解，此莫非是神仙亲传乎？

答曰：气足不思食，是自然的辟谷。张良之辟谷，是人为的辟谷，即是专做一种辟谷的功夫，或是不吃烟火食，而吃别的药草果实等类，这也叫做辟谷，盖谓不食五谷也，非谓一概绝食。至于气足不思食者，乃真断绝一切食物，而无须用他种食品代替，此则非修道功有成就者不能。

问八：阅《息战论》，得悉江神童希张其人。窃谓在儒则谓之圣，在道则谓之仙，在释则谓之佛。然而五教行持，将来超征时，系何种名称乎？

答曰：五教调和，在事实上办不到，仅成为理想而已。世间笃信一教者，尚且难以成功，何况五教混杂？故超证后，如何称呼，可毋庸问也。

## 答复北平学院胡同钱道极先生

陈撄宁

道极先生慧览：

接六月八日来函，备悉种切。所言注重实行，不尚空谈，此意正合下怀。又言及某某社传道，以金钱之多寡，而定阶级之高下。非但贵省如此，该社之在他省者，并不能免除此等陋规。请问：道若可以拿金钱购买得来，尚成其为道乎？大题目已经弄错，小关节毋须再研究了。

死后成就这句话，在世界各宗教中皆如此说，我偏不肯附合他们。若果一般修道的人们，对于自己的肉体，尚且无法安排，仍旧与普通人同样的结果，妄说死后上天堂，死后生西方，死后免除轮回，岂非天下死尸个个都成了道果么？将谁欺，欺人乎？欺己乎？

从前有许多人常常劝我念佛求生西方，我说西方虽好，我不愿去。他们问是什么意思？我说这就是吴子玉先生不住租界不出洋的意思。你们若能懂得吴先生的意思，就懂得我的意思，无奈他们仍旧不能明白我的苦心。

今试设一譬喻以明之：我们所居之世界，等于中国；西方极乐世界，等于欧美。我们既生为中国人，没有本领将中国改造完善，徒然羡慕外人，个个都想抛弃本国，往外国跑。试问成何体面？我们已经生在这个世界，总算与此界有缘。若嫌此界不好，何不拿出实力来再改造一下？个个摇头叹息，束手无策，个个人希望死后往生西方极乐世界。不必说他是一种梦想，就算成为事实，亦是表示我们自己毫无能力，完全要仰仗他力(指阿弥陀佛而言)来救拔我们。较之仰仗国联，仰仗欧美，来帮助中国，同是一

种幼稚的思想，可笑又可怜也。

故我发愿决不求生西方，更不求生天堂，定要永久长住在这个世界上，改造此世界，方见得道家真实的力量比任何宗教为伟大。

来函又云：得纯阳祖师修合秘诀，系“借镜调神，阴神出壳”之法，此言恐误。纯阳师决不教人出阴神，若果教人出阴神者，亦不得称为“吕纯阳”矣。非但吕祖如此，即张紫阳亦不赞成此法。请观《悟真篇》云：“鉴形闭气思神法，初学艰难后坦途；倏忽纵能游万国，奈何屋旧却移居”。此诗所谓鉴形，即是来函所云“借镜调神、阴神出壳”之法也。

辟谷之法甚多，将来拟在《扬善刊》上陆续发表，以便同志之研究。

修行人为实行简单生活之故，常有不论四季只穿一件衲衣者，取其便也。若来函所云“夏衣棉，而冬衣纱”似乎是有心卖弄，非出于自然。

高见以为如何？此复，余容后叙。若有疑问，请尽量的发挥出来，当本我素愿，一一答复，决不嫌烦。至于来沪面谈，刻下尚非必要，俟将来机缘成熟，再议可耳。

## 复南京立法院黄忏华先生书

陈撄宁

忏华先生：

接读六月十八日惠函，辱承雅意，示买山偕隐之方，强我着书，以关尹老聃相比。窃思合作同参，本是当年之定议。今日重提，理应践诺，然而事有碍难遵命者，敢为君约略言之：回忆同游庐山之日，距今已十有六年，当日除君与我堪称健步而外，崔女士与彝珠，皆习于都市生活，向不徒行，乃亦鼓其勇气，竭力追攀。从莲花洞直上小天地，陟绝逾十五里，云路崎岖，几经喘息，居然乐而忘疲。次日复相随跳洞爬岭，扪松滑石，而达三叠

泉。日当午，众都饥渴。一罐波萝，争食赛琼浆甘露，归途已届深夜，虽手足胼胝，而乐且未央。此景此情，恍惚如梦。记得君等下山时，我送至岩畔，相去数十武。崔女土掉头仰视而呼曰：买山计划，勿忘勿忘！我亦因风报以回响曰：不敢忘！不敢忘！日后又接彝珠自沪寄数封书，无非促成此事。故我住庐山，为时最久。自秋徂冬，结果竟无所获。仅做得一卷《山居同乐会章程》，并几幅造屋图，几张调查表而已。对于崔吴二人，固不能无歉。乃曾几何时，一则是金粉埋黄土，一则是红颇易白头矣。能毋起丁令威化鹤之感乎！

君等当年旅沪，屈居敝舍，亲见我辟室两间，烧炼外丹炉火，工作亘昼夜，砂汞银铅，鼎池灰炭，常堆积盈庭。彝珠性复好客，逢星期日，大有座上常满，樽中不空之盛概。如黄邃之，如谢李云，如高尧夫，皆此道中坚份子。郑君鼎丞，虽蜇伏京门，未及参加，而与有助焉。彼时君对于此道，固未遑讨论，但每值文字余暇，亦辄从容下楼，袖手旁观我等丹炉中所变化之景象以为快，然乎否乎？

试问聚六人之财力，(郑黄谢高陈吴)费十载之钻研，所为何事？岂不欲重浊点金，轻清换骨，剖三元之秘钥，吞鼎之神符。(神符乃外丹专门名词)学黄帝之骑龙，效旌阳之拔宅。当时豪气，诚足以薄孔颜而抗老释，超五祖而驾七真。孰料两次垂成，皆因两次泸战而遭破坏，驯至药材散失，同志流亡。谢郑黄三君，于数年间先后辞世。高君远适他方，音书断绝，五人仅剩一我，如何能胜此重任耶？

惟以多年苦心，并数百次之实验，证明古神仙所遗留各种外丹口决，确有可凭，决非欺罔。庶几不致被一般空谈心性贱视物质之假道学先生所迷惑，是则万分不幸中之一大幸耳。从此改变方针，另起炉灶，将曩日外炼精神转而对内，同时并发三大愿，以为自己长劫修持之准鹄。第一大愿。拟以三十年完成之；第二大愿，拟以三百年完成之；第三大愿，拟以无限量时间完成之。

溯自民国创造以来，转瞬已二十四年矣。有何功绩可见？今限三十年短促光阴，完成伟业。若不广遭魔难，誓作牺牲，岂得

有些微之侥幸乎？孟子曰；“故天将降大任于是人也，必先苦其心志。劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”故每当百无聊赖之时，抚膺痛泣，未尝不慷慨回环诵此章书以自慰也。

昔者孔无黔突，墨无暖席。(见《淮南子》)释迦雪山枯坐，老子西走流沙。彼四圣哲，虽身世出处不同，而志行坚苦则一。我虽不敏，何敢后之！将来纵使入山，亦不过崖洞栖身，蒲团永夕，饥餐柏叶，渴饮寒泉而已。若夫购地卜居，烟霞啸傲，水边林下，岁月优游。此则达官名士之清标，非所论于我之今后矣。来函渭当年既为吕碧城作《女丹诗注》，复为王聘老作《黄庭经讲义》，故今亦援例要求将《钩玄录》再作钩玄，以玄之又玄之道相授。

夫道乃宇宙公物，本无所私，然非遇其人，不可妄授。当日吕女士对于道学，实无所得。若果有得者，后来必不至改而学佛，王聘者虽或闻知；亦仅十之一二，又为逆境所困，礼教所拘，既未曾超脱于凡尘，岂能逃大化之洪冶？君之为人，我所素稔，才情双茂，显密圆通。阅世不为不深，而本来面目，始终未变。品格如斯，可谓无憾矣。道不传君，将谁授乎？惟是默察机缘，犹有所待耳。

我今希望于君者，即从速寻得一名山胜地。作为君等他年修道之根据。更于近处筑石室数方，供我藏书之用，并须能经久远，足避三灾。书虽不多，要皆仙学之精华，人间之孤本。辗转传授，而及于我。历年以来，因无法保存，已嗟零落。今欲急于整理，重行校勘，亲任抄胥，俾成一部有系统的天府奇观，琅嬛秘典，然后藏之石室，以俟有缘。且为名山生色不少，果能助我了此志愿，则平生所学，当与君共之矣。

夫以道而盲，愈融和则范围愈广，儒释道仙，四者原可互摄，以术而言，愈分析则畛域愈严，我既专立仙学；则凡儒释道三教教义有不能苟同者，皆在排斥之列，然对于三教圣贤，固未尝失其敬仰也。彼禅宗之诃佛骂祖，亦犹此心耳，岂真狂妄哉？君本达人，必能领悟。谨布区区，未罄衷曲。

# 答复海门县佛教净业会蔡德净君四问

陈撄宁

一、《救荒本草》，上海各家书店皆无此书，仆于三十年前，见过一部《农政全书》，内有《救荒本草》。

二、辟谷经验良方，另外抄录附寄。

三、拜师之举，愧不敢当，仆自审没有为人师之资格，还是随便谈谈为妙，敝寓地址，恕不奉告。

四、入道门是否与信佛条件有碍，这个问题，若以宗教家狭隘之眼光看来，一定说是有碍。譬如天主不信耶稣，耶稣不信回教，回教不信佛教，依次类推，自然佛教不信道教，亦无足怪。

若按照修菩萨行，当学尽世间一切法的大悲大愿看来，又可说是无碍。此事全在阁下自决而已，他人不能阻止，亦不能劝驾也。

仆幼读儒书，二十岁学道，三十岁学佛，四十岁又学道，今年过五十矣。回忆四十年间，于三教中，出入自由，不见其有碍也。假使信佛者，不可以入道，则信儒信道者，亦不可以入佛矣，何其见之小哉！

要知三教不外一心，儒曰仁心，道曰道心，释曰菩提心，名虽异而实则同。红莲白藕青荷叶，三教原来共一根。佛与道，有何界限可分别乎？阁下的眼光，要放远大些。看他们和尚道士，彼此早已化除界限，视同一家，我们在家人，反而强为分别，岂非多事乎？

释迦牟尼的师父，岂不是外道仙人么？弥勒菩萨，岂不是住在天宫么？龙树菩萨，岂不是专修长生之术么？楞严二十五圣，位位圆通。善财五十三参，人人解脱。敢谓人世出世间，有一法而非佛法乎？释迦说法四十九年，都无一字，达摩东来，传佛心印，不立语文，敢谓三藏十二部中，有一法真是佛法乎？

是法非法，尚不能言，有碍无碍，又何必问。虽然以上所论，亦仅发表我个人之意见，破学者之执着而已，不是引诱阁下弃佛

学道，幸勿误会。

## 答复南通佛学研究社问龙树菩萨学长生事

陈撄宁启者：

仆僻处山中，信札往还，颇多周折。凡遇各省市寄来之信函，尚堆积盈筐。纵愿尽心竭力，以副好道诸君之雅望，奈问者前后相续，势无了期，只得请发问诸君稍宽假以时日为幸。

今又接《扬善刊》社转到一信，仆认为关系重要，不能不提前作答。特将原函先为注销，与众共见。（原函如下）

前于友人处，见贵刊《问答专刊》一期内，有陈撄宁君《答海门蔡君》一函，说龙树菩萨当初亦欲学长生法云云。此说不悉究竟可否属实乎?请该陈君指出此事，载于佛家《大藏》内何部何卷何页何行，方知此言之不谬也。

此致《扬善半月刊》编辑部

—幽谷散人

(回示请即于贵刊上发表，不须另寄可也。南通东乡佛学研究社寄)

撄宁按：幽谷散人，当然是个别号。此君真姓名，我不知道。今观来函上面邮局所盖之图章，有海门二字，或者此君与蔡德净君是同乡，亦未可知。

蔡君之为人，太谦恭了，而此君之口气，又太傲慢。两位都是佛教中人，其性格不同者如此。

原函云，请“该陈君”指出此事。试看这个“该”字，俨有上级官长命令下级属员的口气，又像是地方官员出告示的口气。可惜学得不甚完全，最好改为“仰该陈撄宁迅速切实指出此事，毋得违抗，致干未便”，那就神气活现了。

来函又云：“此说不悉究竟可否属实?”这句话是疑心我伪造故事。来函又云：“方知言之不谬也。”似乎我从前所说许多话，早已失了信用，不足以取信于人，今日说话必须要有证据，若寻

不出证据，就算是谬言，毫无价值了。来函又叫我指出载于大藏内何部经中。不但指出何部，并且要指出何卷；不但要指出何卷，并且要指出何页；不但要指出何页，并且要指出何行。此君还算是代我留点余地，笔下容情，否则更要叫我指出第几行中第几个字，岂不难死我么?

仆阅《道藏》全书时，是在民国元、二、三年间；阅佛教《大藏经》时，是在民国三、四、五年间。距今已相隔二十年。所阅过的书，十分之九都不能记忆。万万料不到今日躲在穷谷之中，尚有人来考我《大藏经》的卷数页数行数。此刻我身边所携带的，除却行李而外，别无长物。文房四宝，尚不齐备，如何能把几千卷《大藏经》整个儿搬到山里来?主试官出的题目，又刻毒不过，论理是要交白卷子了。像清朝的科举考试，民国的学校考试，中央的文官考试，交白卷子朋友，哪一届没有?至多不过榜上无名而已。对于他们本人，未必发生何等妨碍，下次仍旧可以应试。假使我今日也同他们一样交白卷子，我想也没有什么要紧。

但是仔细研究起来，行为虽然一样，结果大不相同。他们下次仍旧可以应试，我下次就不能再开口说话了。这次失掉信用，拿不出真凭实据，下次纵肯老着面皮，勉强说几句话，其感化人心之程度，绝不会有今日这样普遍。如此一来，我多年提倡道学与仙学的精神，岂非白白地牺牲了么?我个人牺牲尚不要紧，甚至于连带我们老祖宗轩辕黄帝所遗传于后世子孙的少许超人之学术亦同归于尽，岂非更加添我的罪过么?在佛教徒一方面看，我是个妄语者；在道家与仙家一方面看，我是个不肖子孙。请问如何是好?

天下事常常会绝处逢生。正在着急得无可奈何时，跑到树林外兜几个圈子，坐在山坡大石头上，默想从前所看过的各种佛书。如《付法藏因缘传》，如《龙树菩萨传》，如《景德传灯录》、《指月录》等书，虽然记载龙树菩萨用影身法，跑到王宫里同宫女妃嫔发生关系，以及他种奇怪事迹颇多，但无从证明他是学长生术者。忽然心血来潮，想起佛典中几段文章，足以证明此事真实不虚，足以证明吾言的确不谬。特把它默写出来，寄与《扬善

刊》社公开发表。阅者诸君庶几相信“该陈某”不是个妄语者。

佛典中原文如后：

原文：龙猛菩萨，善闲药术。餐饵养生，寿年数百，志貌不衰。

攖宁按：龙猛就是龙树，幽谷散人既是一位佛学研究家，当然早已晓得，用不着“该陈某”再来饶舌。若有怀疑，可请教于别位佛学大家，他们必能有满意之答复。

原文：引正王既得妙药，寿亦数百。王有稚子，谓其母曰：“如我何时得嗣王位?”母曰：“以今观之，未有期也。父王年寿，已数百岁，子孙老终者，盖亦多矣。斯皆龙猛福力所加，药术所致。菩萨寂灭，王必徂落。夫龙猛菩萨，智慧弘远，慈悲深厚，周给群有，身命若遗。汝宜往彼，试从乞头。若遂此志，当果所愿。”

攖宁按：引正王跟龙树菩萨学长生法，所以他也能活到几百岁。他的王子王孙都已老死了，只留得最后的最小的一个儿子尚存在世间。但这个稚子的母亲，必定是引正王几百岁以后续弦之妻，绝非原配。若不预•先声明，恐又要发生问题。因为这个母亲是不会长生术的，如何也能活几百岁老而不死呢?

于是王子听了他母亲的话，跑到龙猛所住的地方，乞取龙猛之头。其言如后。

原文：今龙猛菩萨，笃斯高志，我有所求，人头为用。招募累岁，未之有舍，欲行暴劫杀，则累尤多，虐害无辜，秽德彰显。惟菩萨修习圣道，远期佛果，慈沾有识，惠及无边，轻生若浮，视身如朽，不违本愿，垂允所求。

攖宁按：此段乃王子正式乞头之文。

原文：龙猛曰：“吁!诚哉是言也。我求佛圣果，我学佛能舍，是身如响，是身如泡，流转四生，往来六趣。宿契弘誓，不违物欲。然王子有一不可者，其将若何?我身既终，汝父亦丧，顾斯为意，谁能济之?”

攖宁按：此段乃龙猛允许给头与王子之文。

原文：龙猛徘徊顾视，求所绝命。以干茅叶，自刎其颈，若

利剑割断，身首异处。王子见已，惊奔而去。门者上白，具陈始末，王闻哀感，果亦命终。

攖宁按：干茅叶就能把头割下来，说得好，是菩萨之神通；说得不好，就是魔术家的障眼法。这在乎学人自己用智慧去参悟，我不过照原文写下来，恕我不能解释是什么理由。

至于龙树不死，引正王亦不死，龙树一死，王即命终，这也是莫名其妙的一件事。但其中有个缘故。

民国二年，月霞法师与我闲谈，偶及此事。他说这位国王在龙树门下学长生术，曾经发过愿，要与龙树同时死。所以龙树不死他亦不死，因此王子永远不能嗣王位，遂演出向龙树乞头这段公案。可惜我未问月霞法师，引正王发愿之语出于何书。

以上所默写的五段原文，足以证明“该陈某”在《扬善半月刊》第四十二期《问答专刊》上面答复海门佛教净业社蔡德净先生之问，是没有错误，不是随自己意思捏造的。若定要问我究竟出于佛家《大藏》内何部何卷何页何行，那分明是考我，只好拚着交白卷子。我身边没有全部《大藏经》，此事须得请求幽谷散人并读者诸君谅解。

再者，龙树菩萨号称千部论师。这个名字，学佛的人们都知道的。我现在要问一句：一个人做一千部书，要多少年方做得完?平均算一年做二部，一百年做二百部，一千部书也要费五百年光阴。况且他不是出娘胎就会动笔，总要先学几十年。又如《大智度论》这部书，亦是龙树所造。鸠摩罗什以秦人好简，故裁而略之，已有百卷。若备译其文，将近千有余卷。试思：仅此《大智度论》一部，就非几十年功夫做不成。尚有九百九十九部书，请问要多少年方能竣事?龙树菩萨的寿命，起码也得五百年，或许超过此数。他若不学长生之术，如何能到此年龄?这是显而易见的事，用不着什么证据。若再要求证据，这位先生脑筋未免太简单了。

现在世上人都抱着短命的思想，所以世事越弄越糟，只有用长生之学说可以稍为补救补救。这也是一种善意，并非恶意。我不懂一般佛教徒专门反对长生，硬要走短命这条路，究竟是何用意?!

# 刘仁航先生来函(照登)

撄宁道兄大鉴：

久违德范，思共时积。偶阅《扬善半月刊》大着，于我心有怦怦焉，用敢贡其愚于左右，请在贵报发表，以共有志有缘者之研究。

(一)化声何人，是否前曾投稿于《佛化新青年》杂志之张化声?若是，则弟亦曾见过，其所论从动物冬眠，爬虫及下等动植物生理变化，以考究人在母体胎盘中生活状态，证明人类生理生态，绝非如常人迷信永不可变化者，其论正合科学。弟之大同学案，述新大同学有六纲：一曰新物质；二曰新人种(即用优生学汰人类劣种)；三曰坤化世界，复母性以祛雄杀；四曰美艺世界，建美艺以代恶劫；五曰诸天物质交通世界；六曰即身成仙佛，游神十方，与各交通，其根据亦建设于生物学进化论。因由进化论证明极小动物与极大动物乃至植物，均非如人肉眼所见永不变化者，而可以互相变化以至无极也。如热带有肺鱼，淫季则为鱼而游，干季无水，难得生存，则变成有肺，而又能呼吸生存于空气之沙中；南冰洋之企鹅，在飞游与走之间；澳洲驼鸟在禽与兽之间，均同。爬虫类亦能走能游，因生理习惯适应于环境也。又如龟可以不食不动，为若干年之生存。又有冬虫夏草，产于四川，各省药铺皆有卖者，其虫群居，长二三寸，冬为虫而动，夏则变为草，入药用作补剂。凡此皆足证明动植物生理可随环境意志为变化，乃进化论之根据，而人类肉眼所能见者也。

(二)若本此例以论却病长生与成仙之三级，今各国用无药却病者甚多。最近数十年，日本有一女宗教家，为大本教主，专以祈祷创一教，有三四百万人。上海有数处传教堂，各国人皆有。又如宗教哲学会，以祈祷却病，愈者极多。又如弟之以心力哲学疗病修养，虽万里外可治愈。昔南洋中学学生戴臣清双目失明十年，沪上医院治遍而无效，在敝处三月全愈，王校长奇之，为登报宣扬。但此皆仙家原理中极平常之事。试观历代方术传，许多奇事，常与帝王有关，史家秉笔直书，固非民间迷信或小说造谣

所可比拟也。

(三)论及长生，尊述举龙树事，究竟远隔印度，难得其详。今举印度仙人来中国者言，秦汉间有千岁宝掌菩萨来华，至唐时始灭度，已千二百余岁(载于《指月录》)。再论人人共知之达摩，来华时已百四十岁，又面壁九年始西归。但此皆古人也。近人如四川之李青云，前年始死，各报载其照片，为 256 岁，其友数人，均二百余岁。又弟之友人李芳孝，常来余家，并给小儿钱，今年百十四岁，去年在杭讲演，省政府曾奖励之，舍间尚有伊相片，至今手不带杖，眼不带镜也。又据理门韩云波，述其师某氏为明天启元年人，至今尚'在，住古北口，数年前曾到普陀，将来若再来沪，韩君许为我介绍，盖三百余岁人也。

(四)成道一事，仙佛似不相同，而能解脱则一。如何是解脱，虽无定义，然往往修道者尸体不坏，当可作一种证据。如五祖之尸体今存于黄梅，六祖之尸体今存于曹溪，何仙姑之尸体今存于罗浮，玉女仙姑之尸体今存于嵩山玉女峰。友人见之，云极美妙，余得便当托人摄其相片，以供众览。此皆不用埃及之木乃伊化学法而千年不坏，非修道解脱之证据乎?!

以上所述，聊举数例，以为吾兄作注脚，容或有一当耶。兄本有仙骨，更加多年学养，弟望尘莫及，何能测其高深，不过欲联合同志，组织新村，解决大众之生活，并欲供养真人，以为师表，特苦此愿未遂，嗟如之何?仍希吾师悲诲，即颂福。

老友学人刘仁航再拜

愚意对于灵华兄见解，亦甚赞同，惟如此称呼，愧不敢当，望老友勿作过分之举。

弟陈撄宁附白

# 答复湖南常德电报局某君北派丹诀八问

陈撄宁

问一：退符到第六规后，尚须吹嘘之火，方算归根否？

答曰：吹嘘之火，此时虽来全停，但不可着意，因为此时乃休歇之时也。

问二：子时当为活子时矣，但不知卯酉午三时，沐浴之久暂，有一定之度数乎？或待时而动，亦如活子时，顺其自然之机乎？饮食之际，岂不大有妨碍乎？

答曰：子时既活，则其余各时俱活，故不能拘泥一定之度数。

问三：小周天以十二时为火矣，大周天以十月为火矣，十月之内，时刻不能离间，而三四月内，尚须饮食，岂不大有妨碍乎？

答曰：此等见解，不免有误。君既知小周天子时当活用，则其余十一个时辰皆活用矣。小周天十二时，既可活用，则大周天十个月，何故不能活用乎？须知丹经所谓“十月”，其意即等于“十二时”，不是从初一到十五，从十五到三十的算法。所以饮食行动休息，没有什么妨碍。

问四：采大药时，呼吸之火，自能内运，此时岂不损倾已成之丹乎？或者此时之火，已无时无位乎？

答曰：火之作用，有种种不同，未可一概而论。大周天火候，与小周天火候，颇有分别，决无损倾之患。若有损倾者，必是它种原因，非火之咎也。

问五：丹熟止火(虽不行升降，时刻不可离火，离则丹走)，此不可离火，是否指阳光二现之前，及阳光三现之前乎？或三现后，仍须如此乎？或三现后，即可不如此乎？

答曰：丹熟止火之说，是止小周天升降之火。时刻不可离火之说，乃不可离开温养之火。若要速成，自然一刻不能间断。若不要速成，虽偶有间断，亦无大害。走丹别有原因，非必关于离火之咎。阳光二现三现之景象，乃伍真人自己之经验，不是人人一定都有这个样子，可不必拘泥。

问六：外丹成后，平日不用吹嘘温火，可保不倾走否？

答曰：你若采取纯洁的先天炁，锻炼成功，保你不会倾走。你若夹杂后天的浊气在内，纵然勉强维持，难免得而复失。火之用与不用，尚是第二个问题。

问七：“终脱胎”，“看四正”，迁神于上田，仅以一阳寂照于上田即可乎？

答曰：“寂照”二字不错，“一阳”二字，未免头上安头，文辞欠妥。

问八：五龙捧圣，过关服食，除动而后引外，尚有别法否？

答曰：别法都是揠苗助长之类，所谓叫“非徒无益，而又害之”，以不用为妙，

又问：家母患水肿病，年余未愈，三日即需西医打针一次，昼夜无睡，咳嗽气喘，痛苦几逾地狱。某某每日泣求诸佛诸大菩萨，诵经忏悔，毫无效果。某某拟求老师发大慈悲，定中作念，令其痊愈，则感德无涯矣。

答曰：“定中作念”，是否就能愈一切危险之病症，此事亦无保证。现在有所谓精神疗病、心灵疗病，据他们自己夸张，可以远隔千里万里，都能使病者痊愈。我想近在咫尺，尚不见功效，何况远在天边，这些都是营业的性质，故神其说而已。我是一个脚踏实地不说假话的人，定中作念这个事，我做不到。因为我的环境，我的职务，不能容我入定。今体念君是一个孝子，又是一个好道之人，愿为君牺牲若干时间，每日代作解劫消灾之法一分钟，共计二七日，从阴历二月初六日起，到二月十九日止。灵与不灵，难以预料。有效我不居功，乃君之孝思所感应；无效也是意中事，用不着懊恼。因为本人之定业，照理论上说，他人不能强为改变，此事只好尽为子者之心而已。

再者收门弟子这件事，我现在不能承认。因为君与我，乃第一次通信，彼此未曾谋面。君既不知我的程度如何，我亦不知君之履历如何，此事宜慎重为要。况且我数十年来，就没有收过弟

## 答复上海南车站张家弄王君学道四问

陈撄宁

第一问：《金仙证论》及《天仙正理》之作用，是否专炼自

己身中之神气，不赖身外之物资助，即可成天仙之果？

撄宁答：未破体之童身，修炼道功，见效甚速，不到百日，已得到大周天之景象。此人乃昔日安徽师范学堂毕业生，名字叫李朝瑞，我亲自同他谈过话，工夫的确很好。他是从清净法门静坐调息入手，并不需外物资助。若已破体之人，就难一概而论，年老者更觉费事。南派返还工夫，见效虽捷，但未必就是阁下第一次来函所说的办法。北派中虽重清净，但亦不是专靠打坐就能成功。外界资助，当然不可少，却是从虚空中寻求，不是在人身上讨便宜。《证论》、《正理》两书，不能就算完全，然而必须要看。

第二问：有工业之人，不能每日限定时刻炼习，亦能有效否？

撄宁答：先看是何种工业？对于道功上有无妨碍？再看每日工业完毕后，到自己家中，能否得一间静室，足为安神养气之用？有无闲杂人等烦扰？有无尘俗之事萦心？设若永远断绝色欲，不亲妇女，自己妻室能否同意？以上种种，皆是应有之问题。否则实行试验，尚且不能，有效无效，更谈不到。

第三问：先生是邱祖门下第几字派？

撄宁答：仆正式之导师，前后共有五位，北派二位，南派一位，隐仙派一位，儒家一位，现在我自己竟不能说是专属那一派。若论到龙门派，仆算是第十九代圆字派。以上各派，都是在家人传授，只重工夫，不重仪式，故与出家人不同。另外尚有乩坛传授，未免类乎神话；江湖传授，又嫌落于旁门，故皆不愿奉告。

第四问：可否收为先生门下？

撄宁答：孟子说：“人之患，在好为人师，”我最佩服这句话，历年以来，实不敢妄自尊大，俨然以师资自命，所以常在《扬善刊》上，发表几篇文字者，有三种原因：

一则看见今时修行的人们，除了念阿弥陀佛而外，竟不懂道是何物，故本我的夙愿，来试为提倡。

二则看见少数学道的人们，偷懒者大半无所成就，用功者甚或做出毛病，恐怕他们半路上灰心，并使反对者有所借口，故本我的经验，鼓励他们前进。

三则《扬善刊》宗旨，是贯通三教的，儒教佛教的材料，非常之多。而且流行的有关出版物，到处可以购得，但是道学仙术的材料，最感缺乏，书籍亦寥寥无几，相形之下，未免偏枯。故自告奋勇，帮助编辑人尽一份义务，不是想于此中得何种利益。

至于收门弟子这件事，仆恐怕自己没有资格做人家师表，只得请阁下原谅，勿生误会。虽然有几位好道的同志，如汪君伯英之辈，他们称呼我过于客气，反而令我难受，阁下不必学他们的样子。

总而言之，仆既发愿提倡道学，凡有人肯研究者，都可引为同志。扬善半月刊社，可作为学道的同志们互通声气的一种机关。下次若有问题，请直接寄与该社转交于仆可也。敝寓地址不是固定的，随时可以迁移。

再者，传道这件事，要看人的德性品格，是否称得起载道之器？不管他贫贱不贫贱，越是富贵人，越难得入门，因为他的习气太深，有道之士，都会望望而去。况且道不是货物，不是拿钱可以买得来的。

阁下不必自恨无钱，不能学道。你要晓得秦始皇、汉武帝，贵为天子，富有四海，毕生求神仙，尚不得遇，仅仅求到几个方士而已。

所以吕纯阳祖师曰：“堆金积玉满山川，神仙冷笑而不睬；直晓帝子其王孙，须把繁华挫锐分。”可知这件事，是品德优劣的问题，不是富贵贫贱的问题。凡世间好道的人，千万注意及此。

## 河南安阳县周缉光君来函

周缉光

攖宁道长先生赐鉴：

承赐惠示，庄诵之余，拨开云雾，如见天光，多蒙提挈，感激无似。窃以向道之士，苦无门径，徘徊歧路，终志无成，可为太息。后学既蒙指示，知所适从，不敢自秘，辜负鸿慈，拟请将

上次函禀连同惠示，一并登载《扬善刊》，以供学者参考，谅为钧长所乐许也。

昔年后学在甬江时，结识林君子贞，谓系唐道宗别号三复子再传弟子。依他所说，分性命为两途，先由性功下手，非深造至八九分，不能谈命功。自云：前在汉口遇一徐先生，系鄂北人，结为忘年之交。授以黄白之术，已炼至三周天，而徐临炉时，忽然尸解，草草成殓，惘然若失。谓徐系唐人李道宾弟子，现李尚住世，昔年曾在黄鹤楼炼丹，功成九转云云。

今按三复子，系蜀人，着有圣贤实学一书。所云专重中和功夫，似乎儒家一派，理论尚属正大光明。不过学圣贤则可，求保形躯，恐未足恃也。

林子贞君又谓三复子有十二大弟子，均已大成，先后上升。其住世立功者，尚有一位陈先生，现在南洋，有时亦来上海。三复子著作，钧长曾否寓目？其人成就如何？林君所谓黄白之术，有无其事？李道宾有无其人？是否尚在世间？颇滋疑惑，伏求钧长明白指示，不胜感祷之至。专肃奉陈，敬叩道安

周缉光拜上民国二十四年十月八日

## 附：上陈撄宁书(周缉光前次函)

撄宁道长先生赐鉴：

敬肃者：窃后学最近于《扬善半月刊》中，获读问答专刊数则，仰见钧长学通三教，道贯人天，秉如椽之大笔，阐扬道要玄微，翻莲花之妙舌，力辟旁门曲径，正义昭然，玄风丕振，厥功之伟，蔑以加矣。

后学奔走衣食，逾二十年，虽身在名场利薮之中，而心无日不求了达性命之学。寻师访友，十有七载，迄今一无所成。岁月蹉跎，逝水兴叹。今者幸逢钧长宏宣玄旨，诱掖后进。爰不揣冒昧，谨将所学经过情形，掬诚奉陈，就正有道，伏祈垂鉴愚忱，不吝教诲，感且不朽，

后学系浙东黄岩人，历代信仰吕祖。后学幼年具有向道出世

思想，因人事未尽，不获如愿。嗣以沾染破除迷信之说，随波逐流，造孽不少，幸根性未昧，尚知自反。于民国八年，进入双流刘止唐先生之门(系再传门人，同里郑文易先生代授)，恪守门规条戒，不敢逾越。当时以求道急于谋食，闭坐足不出户者，三载有余。嗣为饥驱，仍厕身警界。虽在繁剧之中，而静功未敢少旷。如是者继续五六年，郑师谓后学功进三步，但终不敢自言。后遇伍师子渊(黄岩人，法名诚鼎，系龙门派下，幼年出家，蒙吕祖乩笔传授。于民国十六秋间，初入大定，阅二十一日，蒙吕祖摄引，朝参上清，劝勉有加。嗣后元神出现，俗眼亲睹，亦有数次。伍师言语谨慎，救世渡人之愿，无异钧长，此为后学所深悉)，以后学问道情殷，亲为传授，点破一窍，即觉法轮自转，与前之枯坐导引，迥乎不同。于七日内，既不思食，又不思眠，具见六通妙用，落发重生。私心窃喜，以为道在是矣。

伍师曰："未也，道本由后天返先天，应从筑基下手，未可躐等。吾传尔者，系开关展窍，先天制伏后天之法。今根基未立，所见无非心光透露，变化之妙用耳，毋以此为道也。"叮嘱后学，先须培养元气，待来复时，自有采取烹炼一段大功夫。且云学有所得，肉体变化，自然神妙不可测度。长年驻颜，亦为寻常之事。

按诸先哲丹经，与钧长阐发妙旨，若合符节。但刘门同参诸友，以伍师采取之说，未免涉及后天。而乩笔传授，尤为恼恍无凭，聚讼盈庭，莫衷一是。惟事关性命玄微，自应辨别邪正，神人降笔传道，古来有无其事？非请钧长大发慈悲，尽量指示，不能了此公案。如蒙赐教，请径寄河南安阳督察专员公署为祷。

专上敬叩道安。

后学周绎光宁首

(民国廿四年)乙亥年八月

## 陈撄宁前次复函

陈撄宁

（上略）前接八月二十一日惠函，所询各节，因仆之行踪不定，久羁作答，尚祈原谅。来函中所谓双流刘止唐先生，仆深知其为人，他在四川颇有大名，可惜早已化去。听说此刻是他的孙子继续传道，比较前辈的工夫，不知何如？

所谓伍师子渊，是否即黄岩玄都观之伍止渊道人？我也听人说过，他是龙门派第二十四代，在当今玄门中，亦是不可多得之人才。刘止唐一派，是儒家功夫，专讲究正心诚意，他目的重在先天。伍止渊一派，是仙家功夫，专讲究采取烹炼，他下手是从后天渐渐的返还到先天；若讲理论，刘派较高；若讲效验，伍派较快。

阁下立志若要学圣贤，请弃伍从刘可也；若立志要学神仙，请以伍传为主，以刘传为辅：先求坚固色身，然后再说明心见性。否则心性功夫，尚未透彻，而这个肉体，早已朽坏，今生休矣！来世又无把握，将奈何？至于大彻大悟之人，当然不在此例，但非可以教初学也。

辱承垂问，敢申一得之愚，其余各种理论，具见于每期《扬善刊》中，兹不赘述。再者，阁下不必问神人降乩传道之事是真是假，只须自问他传你的口诀，做起来有效无效？对于你身体有益无益？这就是实在的证据。若问古来有无其事？这些话太长，非数语所能尽其意，留待他日讨论可耳。此复，并颂道安。

## 张道初君原函

化声先生道席：

敬肃者：读《扬善刊》中“读化声叙的感想”后，深叹先生之学理可风，读先生驳复某居士长函毕，更悉先生乃饱道之士，真使初翘羡无既。兹特冒昧通函，敬乞指教为荷。

一、佛重心理，道重生理，诚如先生所言。但初以为宜先从道家着手，盖肉体一灭，心将安寄？且学修道得法后，更有下列种种之利益：甲、身心健康，可树不朽之基。乙、精神清明，可创有为之业。丙、寿命延长，可得充分光阴，阐扬玄风，增加众生幸福。

是以初所读之书，所研之问题，偏重于道家。可惜天机秘密，灵验口诀不许公开，以致初虽读道书百余种，依旧只知虚理，参高明十数位，结果仍无所得。幸而常诵《悟真篇》“不求大道出迷途，纵负贤才岂丈夫，百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮”之诗，以自警策，否则早已灰心中止矣。兹敢大胆请教，究竟须若何而后方许将天机秘密，传与实修？

二、道家北派主清净，南派讲栽接，效果有种种之不同。甲、有人己两利者。乙、有损人利己者。丙、有人己利害调和者。丁、有人己利害无关者。未知先生是何派别？愿一闻为快。

三、南北两派之不同处：一是修炼自身阴阳，一是修炼彼我阴阳，且见效之迟速，亦有南捷北迟之分。故学道者，不可不切实认清。但现在流通之道书，大多北派，而南派极少，且字义更为隐微，虽悉心参研，总不得明其诀。可否请先生大发慈悲，俯请将南派修炼情形，赐予详示为感。

四、读先生驳复某君居士书，足见豪情，与若辈之秘不渡人者，不可并日而语，可否将初收列门墙？俾有所依皈也。

五、祈将较为明显与完备之道书，介绍数部，以资参考为祷。

末学张道初谨上

(民国廿四年)六月二日

## 答复苏州张君道初问道函

张化声

道初先生如握：

声于古历三月间，已经由汉返湘，承寄惠函，辗转传来，得悉向道之忱。声虽蒙师指，得闻奥义，但以身世变幻，光阴荏苒，仅能寻光掠影，未克自身作证，外惭内愧，感想何如。先生私而誉之，置身无地矣。所商量之五条，谨具管见于下：

答第一、第五问：修道而欲乞灵于书籍，无异海底捞月。盖万部丹经，悉是月影，非真月也。汉唐宋之作者，满纸乾坤龙虎

等词，读之眼花脑胀。明清之书，颇趋朴实，然详法而略理，亦令人无从通晓。是则全部道藏，非为普通人谈玄，实为已得诀者作证明耳。故未得口诀之前，非唯不能修道，且不能读道书。然则岂非挹浮邱袖，拍洪崖肩，始于道有望欤？是又不然。

仙学为中华无上国宝。据载籍所称，前后成功者，盈千累万，各以传人为志，渡世为心。虽辽阳化鹤，而口口相传之密诀，流布人间者，此得吉光，彼获片羽，有心人，学无常师，不耻下问，自能集腋成裘，窥见全豹。于是本其心得，印之典籍，两两相印，一丝不漏，始可下手。此亦无可奈何之因缘也。

是以人世一切，唯英雄为能，至修道则非仅英雄所能矣。人世一切，唯读书人为能，至修道则非仅读书人所能矣。必不获已，伍冲虚、柳华阳等之作品，《性命圭旨》、《唱道真言》等书，及现在陈撄宁之著述，尚可研究。

答第二、三、四问：道家之术，杂而多端，尚不仅南北两派，三元丹法，唯人元乃有彼我，故亦有种种利害之不同。刻实而论，邪人用正法，正法亦是邪；正人用邪法，邪法悉归正。是以法无绝对之利害，在用之者何如耳。

例如饮食所以养人，不洁也足以致疾。普通男女性交，据理而论，自可调和气血，然而蒙其利者，千万中之一；蒙其害者，比比皆是，此又不可不知也。

且南派书籍，并不少于北派，不过南派向来家法，自己不愿承认，每多遮掩躲闪，使人认识不清耳。

化声才疏学浅，不成为派，且不足为人师。苏沪路线非遥，几点钟可以往返，先生盍于《扬善半月刊》法国道海中求之乎？此复并询道安。

## 张化声致本社函

撄宁、竹铭、遵先列位先生道席：

声于古六月杪，曾有芜函上达，未卜到否?读撄宁先生答南通佛学社书，知已住山，未卜在何山?与谁人住?别后到西子湖结果

如何?所谋已遂否?《半月刊》中有署名竺潜道人者，其真姓名是谁?颇愿知之，诸祈告我。

昨有张君道初来函垂询，特将原复两函寄呈，可否在《扬善刊》上发表?请酌裁之。

中秋日化声上

竹铭附白：

常君遵先，已于秋初赴湘；陈君撄宁时住山中，偶一至沪，但未闻其与何人同住，所谋亦不得而知；竺潜道人，现在上海，惟此君不愿宣布真姓名，俟征得其同意之后，再行奉告。

## 与苏州木渎法云寺住持嘿庵法师讨论佛学书

汪伯英

嘿庵法师慧鉴：

在周庄皈光莲社，深蒙不弃，辱承指示，曷胜感激！而因时间局促，未能作终日谈为憾。记得当时与诸君子(指龚缪唐诸居士)共论心病身病之说。窃以为空谈不如履实，目见胜于耳闻。盖有治心病者而不能治身病，亦有治身病者而不能治心病。夫以今日之佛学家，类多注重心病，而略于身病，虽云心病既愈，身于何有！然此乃大彻大悟，当下克证涅盘者，方足语此，

下焉者，恐知之而未必能行，悟之而未必即证。故每多大通宗教之法师居士，已悟一切唯心，三界唯识、三途六道、九品五乘，皆在自性之中。心包太虚，法身无际。然而他生老病死，同于常人，衣食住行，不异俗子。若有疾苦，亦须延医服药，未必真能解脱。

撄宁按：伊等有时尚要吃补品，如西洋参、白木耳、桂圆莲子等。

心外有物，物外有心。心物二者，不能浑融，而有差别。此盖醉心于空谈，而不注意于实践。知上达之理，而忽下学之功。

故庶必济之以黄老之学，不弃色身，亦不恋色身，不即说空，亦不离说空。合之则双美，相得乃益彰信。此道学所以为吾国无上之国宝也。

而今法师视道家长生之术为毒药，不知何所见而云然。夫道家之以色身证长生，乃初步功夫也，继则由色身透出法身，再则由法身融化色身，一步有一步功夫，一层有一层效验。如人饮水，冷暖自知，不尚空谈，皆重实证。苟明其理，而信受奉行，即生可以成佛，非如净土宗之必须往生西方，经若干劫后而始有成就也。

法师又云：“学佛可以成佛，学道只能生天，佛则超出三界，天在六道之中”。请问学佛者所学何事？岂非学其空三心、泯四相、破法执、除我慢，使无明尽净，惑业全消。然后乃能超出三界，而不入轮回。若今之学佛者，有凡人能脱离生老病死之苦，超出衣食住行之外？若此诸问题，都未能解决。则无明惑业，安能尽净。即身既未能成就，往生之后，再经几时为佛，亦无从证明。

今学道者，以法摄先天之炁，融化一身之浊精，使生男育女之物，变为成仙作佛之基。当下淫根斩断，欲念浑忘，所谓精化为气也。此气与寻常之气不同，能充实脏府，调和营卫，摩顶放睡，睥面盎背。再静以摄之，大而化之。则气满不思食(见道经)，食气者神明而寿矣(见孔子家语)。然后复炼气化神，用“静定”“止观”之法，效释迦之枯坐雪山，学达摩之面壁禅寺。久而久之，则所谓静极光通达，明极即如来。不食者不死而神，无相则妙相自现。佛法乎？道法乎？成佛欤，生天欤，岂一切名相所能范围之哉？

孔子云：“先天而天弗违”，老子云：“无名天地之始”。若何能必其只可生天，而不得超出三界之外哉？

*攖宁按：到了此等程度，三界即在法身之中，等于全体一毫毛耳。若再言出三界，便成笑话。*

且云佛云仙，实已落于名相，为万物之母，而非天地之始矣。故禅宗每有“佛之一字，吾不喜闻”，与“将三世诸佛一拳打倒喂狗子吃”等口号。佛道根本原理，孰能歧视之！

法师即薄视“精气神”，敢即请问“精气神”为何物？夫人在世间，谁能离“精气神”而生存？惟以后天者精为浊精，气为粗气，神为识神。必以湛然静定至诚专一之法，依次炼之。于是精为“元精”即化气，气为“元气”即化神，神为“元神”即返虚。其最后一步，是谓“炼虚合道”。若以佛法名之。亦可谓炼虚合佛。即所谓“虚空粉碎，大地平沉”之境界也。

且夫道之所谓“元神”者，即佛之所谓“法身”。而儒之所谓“道心”者，即佛之所谓“菩提心”。至其证果，在释则谓之“佛祖”，谓之“菩萨”，在道则谓之“金仙”，谓之“真人”，在儒则谓之“圣人”，谓之“神人”。有时亦偶互称。如孔子以佛为西方圣人，而以尧舜禹汤为东方圣人。夫西方之佛，既可称圣，而东方之圣，自亦可云佛。况佛视众生皆是佛，无法执，无我执。禅宗“不立文字，直指人心，见性成佛。”岂肯因名词之不同，而据判断谓不能出三界脱轮回哉？

孟子云：“君子亦仁而已矣，何必同？”盖圣人智慧圆通，无偏无党，佛法岂可刻舟求剑，胶柱鼓瑟哉？小子前者，本拟皈依法师，奈皈依之后，即不准研究教外文字及道家学识。以是未敢造次，恐有违教典耳。

或问如今印光法师，范老居士(指古农)、江易园售丁福保诸先生等，皆饱学之士，佛道之优劣，彼岂不知？何待尔区区小子，舞文弄墨，效丰干之饶舌乎？

余曰：智愚千虑，各有得失。诸君研求佛学，详究教海，遂觉得博大精深，无以复加，而不知一人之见识有限，世间之真理靡穷。诸君子长于佛典，而忽于道学，智者之失，亦容或有之。譬昔韩欧，在儒家中，文望尊隆，学者仰之，如泰山北斗，而于释氏则大加排斥。彼岂有憾于释氏哉？盖于释氏之学，未极深研几也。诸公之于道家，殆亦然乎？

小子才疏学浅，于不知者，不敢以为知，既知者，不敢以藏拙。盖愚者之所得无几，自不能韬光养晦，且急欲求教于诸先觉前，冀得一公平判断。区区之志，所以不得不鸣，而不容默尔者也。诸君子苟不拘守门庭，而能破除法执，明以赐教，则幸甚矣。

再者：净土法门，小子亦颇赞成。行住坐卧念佛以束心，临终设“助念团”以利亡者。以闻识静意识，以耳根摄心根，是诚增上之法，有益无弊。惟与即身成道者相较，则一实一虚，一速一迟，一成就于生前，一有待于身后，自不能无所差别也。

或谓学道贵乎“一门深入”，今吾子忽儒忽佛忽道，诚恐其一事无成也。

余曰：“一门深入”，固为美谈，入主出奴，亦伤雅量。三教之学，各有至理。苟循其道，皆可超凡入圣。强分是非，徒生门户之争，恐三教教主，均不直是举也。余之亦儒亦佛亦道者，盖以儒佛道三教为一理，不存歧视也。惟其中间有取舍者，在儒则敦其伦常，于道则取其方法，皈佛则遵其戒律。或有可以相须而互用者，则用之而不敢滞，取其缘之增上耳。

以上一篇文字，读者诸君如有不赞成处，务请来函指教，或反对，或辩难，只要有充分理由，一概欢迎，鄙人决不自以为是，而存一种我见也。赐示请即直寄翼化堂书局转交可耳。

## 告苏州张道初君并全国同胞患肺病者

陈撄宁

阁下往日来函，问治肺病方法，此事我时刻留心，奈无良法可以报命。今幸得二法，一为外国医学家所发明，一为中国民间所传授。二法分用，皆有特效，何况兼而用之，岂不更妙乎?若问什么理由，暂时无暇详说，惟望信受奉行，结果必定圆满。至于普通卫生修养等法，谅阁下早已深知，毋庸赘述矣。

第一法：每日饮食中，绝对地禁用一切盐类，须要淡而无味方好(此法乃西人发明)。切不可信普通人胡说什么人身血份中不可无盐。我曾见理教前辈谢老先生，他一生就不吃盐，年龄已有几百岁了。据别人家说，他还是明朝的人。苏州人习惯，喜欢吃糖，须知糖也不是好东西宜少吃为妙。

第二法：每日必须以山药为主要食品。至于如何吃法，不必

拘定。但求保存山药之本性，不可烧得太熟。因为植物受最高或最久之热度，则失其本性故。药店里所卖之淮山药价值太贵，不便常服，可购乡下人家种的土山药日日服之。不可视为平淡无奇，须知此中大有精义。阁下来函问病，是民国二十三年冬季事，迟至民国二十五年一月方作此书，可以见得我不是草草塞责。

除遵此二法以外，并须忌食一切发病之物，如螃蟹、竹笋、蘑菇、鲜菌以及现时流行的调味粉等类；又须忌食一切兴奋刺激之品，如烟酒、胡椒、咖啡、咖喱、壮阳药等类，数不胜数，最好是自己去研究。写一张表贴在墙上，触目惊心，庶免贻误。

以上二法，凡有肺病的人皆可用。果能深信不疑，永久奉行，无不愈者。至于因为家庭烦恼，环境恶劣，经济困难，而又兼患肺病者，此则出乎医药范围之外，不可错怪此法之无效也。

阁下玉照，曾在常遵先君处见过，确是早慧之像，然而贵恙就根于早慧而来。所幸地阁颇长，尚为寿征。现既一心向道，望好自为之。

## 江苏掘港杨逢启君来函并答问

杨逢启陈撄宁

撄宁先觉有道：

敬肃者：后学曾于四月二十三日，奉上问道函一件，系由扬善刊社转交，未知收到否？又未见示答于《扬善刊》中，殊悬悬也。遥想先觉消暑于天台山，著作《口诀钩玄录》。今长夏已迁，谅早返沪矣，亦甚念念。

先觉所说江西丰城黄元吉先生所撰《道德经讲义》二册并《乐育堂语录》，敝处(即江苏掘港大成书社)现有出售，全部大洋壹元贰角，请便于《扬善刊》中一介绍之为祈。再前读先觉答复北平钱道极先生函内有云：“我定要永久长住在这个世界上，改造此世界。”斯语深契后学之心，自然钦佩非常，真是有心人也。

兹将问道之意，写在后面，敬恳提前答复是幸。

一、后学前肄业苏州工业专门时，曾入某社学静坐法，得闻初步上守玄关，二步下守丹田，三步小周天功夫。自己勤行无间，觉得心膈间有凉风，丹田内有暖气，气由三叉路而至尾闾、夹脊、玉枕，三关皆开，唯至任脉，则无感觉。不识此种景况对否？祈示。

二、有一次在读书时，忽觉腹内暖气四散上炎，心中恍惚，不知如何是好，惟觉周身愉快，不知何故？

三、后忽患遗精，停坐可不遗，常坐则常遗，询诸某社之开师，只云少坐，不言理由。又求常州某社之功深者解释，则曰去浊留清。后学奇之，盖因凡精乃元精之变相，凡精浊而元精清，此浊既去，则清从何留得住耶？

后因常熟同学袁之中之介绍，至苏州阊门外旅舍中，访晤黄遽之道士(彼时尚有女修士在焉，据云年近六十，而仅有三十许容颜)。渠云：此功不宜于坐，停坐即可止遗(南京少年犯此病者亦多)。后学遵命行之，果验，但不知其理由安在？析指教之，以为同病者告，以上问题，敬祈详答于《扬善刊》中，后学固感恩，而同病者亦感恩不浅矣。肃此，敬请道安。

后学杨风子禀

(廿四年)八月廿日灯下

撄宁答第一问：背后三关，皆有感觉者，因为脊骨乃神经之总系也。一到前面任脉部位，便无感觉者，因为任脉部位，非神经枢纽，故感觉迟钝。必俟真到大周天功夫，方有感觉，行小周天时？无感觉者甚多，不足怪也。

撄宁答第二问：此乃身中玄关，触机发动之现象，不必一定。要在打坐时，随时皆可显露也。

撄宁答第三问：不做功夫不遗精，越做功夫越遗精，许多人都犯此病，自然有一种理由，但这个理由很复杂而费解，说起来起码要几百字，此刻无暇详释，请原谅之。去浊留清之说，未免强词夺理，不足为训。

袁允中君，我不认识。提起常熟蔡君，我以前曾在他家中住过几天，是偕黄遽之君同去的。蔡君本是做同善社的功夫，后来

身上做出大病，无可奈何，跑到上海孟德兰路关帝庙中，拜希一子张君为师，另求口诀。由此认识黄遽之君，言谈契合，遂结为道友。黄君先教蔡君去病之法，行之有效。蔡君很诚恳的，欲以师礼事黄君，而黄则坚持“自己不成功，决不为人师”之说，常常因此事纠缠不清。余当日亦预闻其说，为彼二人定一折中的办法，即昔贤所谓，风义在师友之间者是也。

今者张蔡等既皆逝世，黄亦归道山，回想前尘，不胜怅惘！宁发愿永久长住在此世界，不上天堂，不生极乐，盖欲补救从前一般修道人短命之缺点，忍辱耐苦，以求达此目的。非谓此世界有何乐趣，有何贪恋，舍不得离开。君称我为有心人，我当呼君为知心人矣。哈哈！

所谓某女修士者，此人姓陈名端书，原籍抗县，年龄已届六十，面容不过三十许，的确不错。她为未出嫁的女子，所以占大便宜。后来此人到海门去了。惜其智慧欠缺，道力亦不足，将来希望可以做到无疾而终，或能预知死期。若要坐脱立亡，如古代庞居士一家门样子，我想她难以做到。至于白日飞升，如谢自然女真人者，出神超脱，如孙不二女真人者，更望尘莫及矣。

愚意拟将本刊做为全国研究仙道同志们的一种介绍物，如某人做功夫有何种效应？某人做功夫有何种弊病？皆可在本刊上发表，以便互相研究，利己利人，而且全国可以联为一气，师友如在目前，免得同志们跋涉山水，长年参访，白费光阴，徒劳心力，不亦善乎？高见以为然否？

## 四川省铜梁县佛学研究处来函

撄宁先生道鉴：

敬启者，我中华立国基础，儒仙佛三教鼎立，有互相维持之妙。奈三教信徒，分门别户，势同水火，其于本教真理尚不透彻，总况他宗乎？

当今教风败坏，教徒藉教以谋生者甚多，所以常有打倒之呼号。在扶持名教之高士，不妨听其堕落，起而整宁之，宣扬之。

故儒有江、段等，着书立说，不惮焦唇舌敝；佛有印光、太虚等，宏扬佛化，大致可观。而道则寂然无一能者。

余等忝列教中，每念及此，未尝不欷歔长叹也。但限于时，限于地，限于财，限于学识，空抱杞忧而已。

昨于敝邑佛学处披阅报章，得见先生答幽谷散人一书，读竟心旷神怡，手舞足蹈。谓友银君曰：贤者作矣!道将兴矣!友曰：吾等粗识三车，师竟他适，非先生其谁与归?

后学等得悉先生于报端，未免疑问颇多：先生系翼化堂发起否?职任主笔否?如有职权，昌明大道指日可待。(中略)

如蒙赐示，请将隐修何地、通信何处注明，以便寄函请教。

后学银合宗稽首

周合夫

(编者按：翼化堂书局，乃张公雪堂所发起，已有八十年之历史。陈撄宁先生与翼化堂不生关系。虽常有道书著作在翼化堂出版，亦是流通性质，不是营业性质。陈先生喜居山中，在沪之日甚少，若有惠函，请寄至敝社，得便代为转交可也。)

## 湖南省常德电报局某君仰山来函并答问

某君陈撄宁

撄宁老师尊前，敬禀者：

一、前奉谕示，焚香恭诵，只觉老师慈悲爱护之心，有如父母。缘是感恩戴德之功，涕泪横生，莫之能已。当就室中净手焚香，遽为叩首致谢，想师慧眼明察，定能洞鉴也。事务稍暇，并当筹薄款寄上，以表奉事之专虔，譬如孝子之孝慈母，惟诚而已，无他意也。

昨自家中来，老母之病，果蒙老师法力，得以减轻：去岁通夜不能睡者，今年乃得常安矣。呜呼！老师慈悲，竟至如是，为人谋忠，一致如此，仰山又安能不五中感激，涕泣不已耶！

二、顷敬诵半月刊所答各谕，足见老师于诸宗各派，无所不

通，而仰山信仰之笃，毫无谬误，于兹益信，前之大疑大惑，亦因师各谕，得以冰释，信夫金丹之道，非经口授，差之毫厘，必谬以千里也。

三、兹就所知，绘为五图，不知有误否？乞慈开示。

四、平日静坐，总觉得非将守山根之法做好，则气不下沉，而元关之气，难于会合，但《金仙证论》等书，对比法均从简略，不知何意？

五、《性命圭旨》所言通关荡秽、玉液炼形法，如依其言做去，则既不成功，复觉不妥。不知是否即指第二图所言法则了或另有秘诀乎？乞慈并予开示。

攖宁答来函第三条：此种玄妙机关，非画图所能表明。来函列：甲、母腹先天呼吸图。乙、后天呼吸图。丙、先后天呼吸交合图。大致不差，姑存其说，亦未尝不可。并请参考《扬善刊》总号第五十一期“读化声叙的感想”第十七段。此段对于胎儿在母腹中如何生长，说得颇明显，比较他种道书模糊影响之谈，似乎切实一点，千祈注意。攖宁答来函第四条：伍仲虚、柳华阳二位所做的功夫，下手着重在调息，而不在乎守山根。心息相依，神气合一，是他们最要紧的下手诀。

攖宁答来函第五条：《性命圭旨》的特长，在他每篇的理沦，颇有透辟精湛之处，至于书中所附载种种图示，皆是由各处采集而来，无足轻重。那些行气导引小法子，利少害多，毋需研究。秘诀应当于普通读《性命圭旨》之人所最易忽略处求之。攖宁答来函第一条：令堂大人病有转机，乃是偶然的感应，不足以为典要。总而言之，远隔数千里，精神疗病，颇难有把握

## 上海南车站某君来函

某君

攖宁先生赐鉴：

敬启者：（上略）鄙人虽有慕道之心，无奈经济力弱，学识全

无，一则不能参究仙经，二则未能寻访师友，惟有浩叹而已。现幸得恭读孙仙姑女丹诗注，得悉先生洞达道妙，深通玄理。鄙人屡欲叩问，自忖孽重德乏，未敢辱教。但光阴如箭，时不待人，若再迟迟，恐一旦油干火熄，悔恨何及。故今冒昧上叩，伏祈不弃樗材，有以教之。幸甚，幸甚。

鄙人参阅仙经圣典，所著静坐修养法，各式不同，难以尽述。现将鄙人所习华北哲学会“还阳修法”，略述初节功夫于下：趺坐身直，口目微启，存想丹田，调息匀细，以心觉察“真息”。所谓“真息”者，即凡息吸入，丹田息升，凡息呼出，田内息降，日久则丹田觉热，渐有美快发生，即注意口中津液，嗽而咽之。此为第一节证验及练法，鄙人照法行之，数年无效，且有时努力用功，竟觉头昏目眩，神志不清，未知何故？祈先生指导，而赐一静坐修养妙诀，不胜感激。

攖宁按：某君之病，在于勉强造作，不合自然之法度。此后应当改良，勿求速效。每天抽出闲工夫，早晚静坐各一次，只要静坐时，身体端正，不摇动就对。不必在静坐中，又要播弄什么呼吸，以致画蛇添足。须知道家所谓“真息”者，另有景象，另有玄机，决不是日本冈田氏逆呼吸的做法。冈田氏自己尚且没有做成功，老早得病而死，何况中国人贩卖洋货，如何能得好结果？

## 江浙黄岩周敏得君来函

陈攖宁先生赐览：

敬启者，敝人于二月间在上海杂志公司无意中购到三十八期《扬善刊》一册。稍稍注意，又于友人处借来该刊十数期。近方订阅半年，嗣又购到先生所著《黄庭经讲义》、《孙不二女丹诗注》，并《天隐子》、《五息直指》等书。反复披览，回环想象，不觉引人入胜，如饮甘露琼浆，身心为之启发不少。尤以五十期所载先生《答复黄忏华君》一书，令人不禁

作万分同情之热念者也。

窃敝人久欲作书叩询先生，只以俗务繁冗，意念不纯，屡次

迁延，心中莫名焦灼。茫茫世态，倏忽流光，如此人生，真意义何在?一误再误，将何以堪?

盖敝人幼入旧塾，母亲早亡，父亲热念为敝人读书，不以贫寒废学。十年窗下，半由塾师教法不良，半亦由于自己心中不知学书之真味。自五岁入学，读至十四岁止，尚不能执笔写数行书；所有童稚无赖之行，不学而会，应有尽有。其时家中依然贫困，难以继续读书，因转习商业，依人糊口。涉足世途，忠厚之天性，尚能渐渐地挥发。平时浑浑噩噩，读过之经书，至此中心犹能连续体念其一二。而求学意趣之导源，却肇始于嗜看一般之小说家言，以开吾人无尽量知识海之先河。时当鼎革之初，敝人年龄正二十上下，已毕业本店，出为支店司账。沪地新书竞出，虽心喜物理化学，亦不拘科哲宗教。固曾尽力购读，但身处商界，职务纷繁，偷看各科书籍。虽不以为苦，但各科有各科专门名词，亦即有各科专门壁障。未有师承，限于光阴，加以鲁钝的心思，无端的杂念，止能得其大概，约略体会。然而心志异常发扬，求学之念如火如荼。

时值欧战初起，影响我国货物来源，敝业首当其冲。货价提涨，如染料洋针等，一倍涨至数十倍，为空前所未有。店东伙友，无不竞获厚利，惟敝人不名一文。盖彼时心目中只有各科学术问题，涨价赚钱之热浪，固熟视而无睹也。未几，乃只身偷渡日本，欲度其半功半读之计划。无如人地生疏，目的难达，老父促回之信继至，孤注一掷之经济又渐告竭，不容为小贩、为苦力，以糊口求学。自违初愿，仅仅走马看花，作数月间之遨游，领略异国风光。慨彼物质之盛，徒唤负负，于是趋回故里，依旧过其店伙生涯。从此乃有家室之累。嗟乎!环境限人，如裤中跳虱，将永无出期乎?一时之急慨固如此，事实之体验则不然。盖天下事不能一蹴而就，而一身之力量又必须铢积寸累。若逞一时之意气，而未有黾勉之行，辛劳之费，暴虎凭河，殆未见其可也。但无情之光阴，异常捷迅，自店伙而改事结造洋袜工业，忽忽迄今，又已十余年矣。虽本业尚未有盛衰之见，而惭愧之年龄已达四十。求学之概念，则愈积愈坚，愈想愈急。曾子吾日三省之省字，二十年

来，临事接物固曾时刻体会，历世渐深，尚喜初愿未泯，天真俱在。纵学问未尝实践，自修失其苦功，依过去长时间之观察，此后求学之途径，却已明达透彻，无所迟疑。即了脱家累，愿事苦行，凭我剩余之二十年赴之。数十年不变之思想，终必有之归宿。精诚所至，金石为开。

窃以天地未有穷期，人生未有止境，惟人之灵与学，乃能追溯之，体验之，解析之耳。否则徒然其为天地，徒然其为天地间之人类乎。吾人恶可混混然空过，不复善自勉勖之乎。

今先生坚决提倡仙道，发振神秘之天人绝学，将见庄严大白，光辉灿烂，春风加被，大地融和。敝人何幸，得聆教诲，心中实在为之启发不少。孔子云：四十五十而无闻者，是亦不足畏也已。斯言也，吾人读之，宁不惊心动魄，蹙蹙仿徨乎?悃悃下情，拳拳叙述，先生可肯鉴其愚诚，格外提携，不以敝人为不可教。俯赐曲引，准于拜列门墙，谨当专一受教，苦志修持，誓不负训。

先生或不以素昧平生而见拒乎?不胜引领翘企之至。谨此叩颂德安!

敝人周敏得拜上

来函备悉，具见至诚，不忍拒绝。将来若有机缘，当图良晤。先此奉复。

撄宁子白

阳历 11 月

## 致湖南祁阳张化声先生书

汪伯英化声先生道席：

敬启者，小子学识粗疏，禀性愚钝，自半月刊拜读宏文，宁觉法语仁言，沁人心脾；玄音妙理，发人深思。读之者若饮醍醐，如灌甘露，殊为本刊增光不少。黄老有灵，亦将反哭为笑，破涕作欢。何况卑劣，乃若仆辈。

兹因本刊发行以来，颇受各界欢迎，订阅者每见增加，投稿者亦多踊跃。中华国粹，或者由此而复扬；众生慧根，倘得因而

不绝。然生花之毫，广长之舌，不有诸公，大发慈悲，权开方便，则不能收功圆行满之效。仆以是敬体吾夫子撄宁先生之意，祈此后编辑者，取材务精，择言务要。而先生之鸿文，至恳源源赐教，广布法施，以全大造之功，而慰众

生之望。其它如竺潜、纯一、净心诸先生一类著作，或新颖透彻，或微妙玄通，均为本刊之所欢迎，而亦阅者之所赞美。盖因其循循善诱，使学人见之，欲罢不能。苟得将引进是门，便卓尔如有所立，使人不入歧途，不堕曲径，同圆种智，同证妙门。此固众生千万之幸，而亦诸公无量之德。是以小子至诚无息，心香拜祷于诸公之前。不识诸公能不我遐弃，法喜充满于小子之愿否?

谨布区区未尽衷曲，并颂德慧无边道功圆满

后学汪伯英再拜

# 答复山西襄垣崔寓蹼君

陈撄宁

谨复者：

接读来函，敬悉阁下好道之诚，曷胜钦佩。承询入门口诀，此事颇感困难。一则未尝晤面，二则初次通函。交浅言深，昔贤所病。况且程度高者，每厌闻简易之谈；程度低者，又莫识精微之义。所以自古及今，凡传授口诀，皆是因人说法，不可先存成见。来函既称学道多年，岂能说毫无所得?若有所得，岂肯置之度外，竟不一试?果曾试行，短期数月，长年数载，无论成功与否，其中利弊情形，必有可供研究者。何妨将亲身实验之状，略为吐露，亦如杨逢启君之直言无隐，庶几人己两蒙其益。宁忝属同志，苟遇相当机会，愿贡一得之愚，幸承辱教。

再者，来函云：慈善刊物，不为世人重视。此意敝社编辑诸君久已知之，现在正思努力改进，务求适合时代之需要。将来纵

不免登载此种文字，亦趋重积极一方面。至于消极劝诫文字，虽有佳作，不能不割爱矣。并以奉告。

# 附录

## 崔君原函

撄宁先生道鉴：

久仰高风，叩谒无缘，恭维道履吉祥为颂。

敬肃者，不佞倾心道学，业有年矣。所恨未得其门而入，遂致抱憾终天。间常浏览三教经典，最喜读仙道诸书，或亦性之所近耳。

顷阅第六十二期《扬善半月刊》，见有先生答杨逢启之函，末尾有“拟将本刊作为全国研究仙道同志们一种介绍物，如某人做功夫有何种效验，某人做功夫有何种弊病，皆可于本刊上发表”等语。此举诚为切要。尤其注重仙道，更属空前盛事。每观近来各种慈善刊物，在半登载千篇一律、平淡无奇之劝诫文字。一般人士醉心尘事无意于道者，固多不看，即在慕道之士，尤觉老生常谈，更不愿看。况此种劝诫文字，古今人佳作甚多，印行亦广，何待刊物之宣传。所以慈善刊物，不为世人重视者，职此故也。先生此意，果能见诸实行，将来《扬善半月刊》必能一新阅者眼目。前途之光明进步，正未可量。

不佞犹有恳者，先生道德崇高，如蒙大发慈悲，不弃微末，将仙道入门口诀，慨予见赐，则不佞感恩图报，誓以毕身。

专此敬颂道祺！

不佞后学崔寓琪顶礼

## 复苏州张道初先生函

汪伯英

道初先生惠鉴：

捧读还云，极感盛意，因悉人苦不明此道，苟明此道，真所谓四海之内，皆兄弟也。老子云：“同于道者得道，同于德者得德，同于失者得失。”盖不明此道，骨肉来免为行路，苟明此道，胡越可以为一家，信哉斯言也。

来示所谓修道捷径，不外乎三元丹法。而三元丹法，皆在乎得诀。得诀之后，急需谋法财侣地。然此数者，皆不能预期，若有预期之念，反生躁妄之心，以为我志已坚，胡天尚不鉴我苦衷？而真师不传我以道，授我以诀乎？如此则不免萌怨望之心，生厌志之念矣，是乃学道者之所忌也。

吾师常云：“此等事只许师寻弟子，不许弟子寻师，向例如此，非自今日始。”而弟则以为虽只许师寻弟子，亦容许弟子寻师，其说何如？请申愚见，约略论之，可分为二：

一、从消极方面说，上有父母，中有妻孥，下有儿女，仰事俯蓄，服劳奉养，义何容辞？昔人云“成仙成佛且成人”。盖子道不可不尽，伦常不可不敦，惟宜存慈悲心，行方便事，静则一念不生，动则万善俱随，以尽人道。久而久之，弟子虽不寻师，师亦必寻弟子矣。

吕祖云：“我之求人，甚于人之求我。”紫阳云：“欲向人间留秘诀，未逢一个是知音，”可为证也。（或有人云：若有志学道者，虽有父母妻子，尽可毅然舍去，暂时不顾，俟道成之后，再来报答，不亦善乎。余曰：能保此生必定成就乎？苟能必成，似亦可行。然施于妻子，谓之割爱，只为不尽人情；若施之父母，谓之辜恩，恐怕有违天理。且委父母于不顾，心必不安，心不安而学道，道何能成？故必求心安而方能学道也。）

二、从积极方面说，父母已有归宿，妻子不致冻馁，而求道之念，胜于求财，好德之心过于好色；所蓄之志，猛似烈焰，坚若金刚，“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”；置生死于度外，忘得失于心中，断臂立雪不足贵，焚顶烧指未为奇。如此而寻师，师必得矣，弟子可以寻矣。此系弟一向之观念，怀而未宣，用教就正先生，然否？尚祈赐教。

再炼己持心之道，弟则以为彻始彻终宜行之，未得诀前固宜

行，得诀之后亦未可舍。盖性功为根本，命功为辅佐，“有杀身以成仁，无求生以害仁”。性功既已精绝，命功一蹴可即；性功若未锻炼，命功卒岁难成。故或先性而后命，或先命而后性，或性命双修，兼程并进。必抵于性命混合无形，善恶俱归大化，不死不生，无声无臭之境，然后始为彻底，始为解脱。不然，诚不免为释氏所讥，谓“饶经八万劫，终究落空亡”也。

兹则或先性功，或先命功，惟随缘耳。然以上种种，弟能言之矣，愧未能达也，所冀者导师之指示，同志之勖勉，与先生等之不时赐教耳。专此奉复，敬请道安。

教弟汪伯英宁首

# 再复张道初先生书

汪伯英

道初先生净鉴：

连读两函，因俗务烦冗，未遑即复，颇以为歉。承示各节，今即就愚见，奉告如下，然否尚祈审之。

一、只许师寻弟子，不许弟子寻师二语，在半月刊中，或者专指学剑而言。然举一例百，道家以术全命之法，何独不然？否则奚分显教与密教耶？（按：密教者，实有难言之隐，非穷理尽性之君子，实不能与之言也。）

二、自古以来，小人多而君子少，下愚多而上智少，欲求有闻道资格者，颇难其人。盖小人则不能公开，下愚则无法公开。

三、其人虽无闻道资格，而因震于仙术之神奇，道学之玄妙，于是弃其高堂，抛其家室，废其职业，出外寻师。然其根本无精明之学识，坚决之志愿，徒因一念好奇，乘兴而出，终至黑貂裘敝，金百斤尽，师寻不得，废然而返。或有无颜回家，流为乞丐；或有形惭枯瘦，饿死他邦。徒贻笑于里人，受家庭之唾骂耳。

四、若无闻道资格之人，即遇真师，真师亦未必即肯将口诀与方法传授；即肯传授，本人亦未必真能实行，即能实行，自身

亦未必便有效验。盖普通人得之，倾命则有之，固躬则未也。(《阴符经》云：君子得之固躬，小人得之倾命。)于是徒生谤毁，在事实上，有损无益。故自古仙真，但先教人穷理尽性，修身积德，从消极方面着手。必待机缘成熟，然后方授之真诀，庶几事半功倍，不致心力徒劳也。

五、剑术之事，虽为绝技，然其人品德优良，志念坚决，欲借术以护道者，师亦未尝不可寻。盖道本通夫术，而术亦可进乎道，且至诚者，金石为开，亦视其本人之志向为何如耳。

六、尊函所云：消极方法，即修身积德行善；若积极方法，随处留意者，仍只算是师寻弟子，不可谓弟子寻师；夫随处留意者，须待机缘凑合，方能会遇。

若弟子寻师者，必要舍去一切，或登山涉水，或跨县经州，始可谓之寻。然此必有非常学识，抱坚苦卓绝之志者，方足当之。故云不许弟子寻师者，为普通人言也，非谓上智之君子言也，尊意云何？

七、炼己持心，虽是性功，然性功全凭于悟，本无所谓诀。即有诀亦可以公开，其得与不得，视个人之知见。若命功则必须传授，所谓慧过颜闵，不能强猜。吕祖云：“性要悟，命要传”此之谓乎？

按命功亦有两说。如儒家之精一道理，龙门之清净功夫，下手修持，亦称命功，而聪明者尚能领略得到。至若《黄庭》、《参同》、《悟真》等法子，以乾坤为鼎器，用坎离为药物，颠倒运用，借假修真，于一时辰内夺天地之造化，只片晌工夫结玄妙之黍珠。如此精微之理，若无师指，其谁能猜？

## 北平学院胡同钱道极君致陈先生函

撄宁老师踢鉴：

不聆教海，又是一年。光阴如箭，世事日非。救国无方，徒深叹息。顷阅《扬善半月刊》总号第六十三期所载敝同宗钱心君之《仙佛判决书》，编辑先生之会议录，及吾师之复函，始悉该刊

近来之经过。

前以该刊材抖日少，精神日颓，尚疑创办人无恒心，非真能立志实道者。今读吾师之函，始知其中真相，又不禁为编者诸公惜，更叹其太无勇猛之气。几世间创业，尚须要有坚韧不拔之恒心，况欲作砥柱而挽狂澜？更非有绝大之毅力不可。当年各教主创教时，谁不是在艰难困苦遭人极端反时中过来者。

编辑诸公当创行半月刊时，曾未虑到当此他教盛兴、道学衰微时而作此大声疾呼之先导，定惹起他教反时，而必有一应付之方乎？何今一遇小波折，而即逐渐退步，甚至凡关于道功道学之一文一字亦不敢登刊耶？况《扬善刊》所提倡者，乃我中华民族固有之实践实证、真功夫真学识。吾以为刊中若登载虚伪之学理，救人之功夫口诀，则可怕他人指责。若果皆是真实功夫，遇到反对者，则正是发扬之好机会。计不出此，而反畏缩，使人得机以乘，吾甚为刊中诸公所不取。俗所谓道高一尺，魔高一丈，更所谓道由魔中成。诸公学理宏深，乞不知此乃必经之阶耶？

吾以为编辑诸公，令既得宏扬之好机会，更应牺牲一切，广搜古圣先贤及当代有道高士之其学识功夫，提起精神而奋斗，终有功行圆满之一日。若如前数期刊物，而故意敷衍，不但为《扬善》之遗羞，且恐为大道之障碍。切望编辑诸先生提起真精神，拿出真学问，才打破一切虚伪空谈，以慰阅者之望，定可博得多数读者之同情。但不知《扬善》主人及编拜诸公有此勇气否？

道极并非反对他教者，乃系尚实践实证不尚空谈者；乃系有志自立，而不作依赖者，更是欲长生而济世，不欲早死而作自了汉者，故而欢迎实在的功夫，绝非有门户之见而盲从者。吾特为《扬善刊》掬此热血，不知该社诸公以为然否？依弟子愚见，尚望否师作一兴奋剂，与《扬善刊》诸公注射一下，以慰众读者之望，是所切叩，专请道安。

弟子钱道极宁首拜

撄宁曰：钱道极君，我未曾见过面，此信称呼太客气了。虽然称呼一层，是各人的自由权，我无法可以阻止，但总觉得心中不安。我是个学仙的人，不是个学佛的人。佛教徒最喜欢收人做

弟子，譬如一个法师，有一万人皈依他，他也不会拒绝，有十万人皈依他，他也不嫌多。自古至今的神仙家，都没有这种习气。假使有这种习气，必定是宗教家而非神仙家。至于普渡众生之说，也是宗教家口吻。后人七扯八拉，把神仙学说混入道教之中，又把道教混入佛教之中，又把佛教同儒教联合起来，于是乎三教一贯的招牌就出现于世了。

一方面学仙，一方面讲教，到了结果，仙也学不成功，教也讲不圆满。自北七真祖师王重阳以后，皆是如此。非自今日始。因为那个时候没有乩坛替他们宣传，所以三教一贯之势力，尚不十分发达。今日一般坛弟子们，还要五教一贯，将儒释道耶回五个教主，列于平等地位，又弄出一个老祖，驾于五个教主之上。自以为这种法子很高明，其实是：出了大门，一步行不通。若关起门，在房间里，开开沙，寻寻热闹，混混无聊的光阴，却也未尝不可。钱君既是一位研究家，对于神仙与宗教的分别，宗教与乩坛的分别，当然看得很清楚。我不过顺带的说几句，好让大众心里明白而已。

本刊编辑诸公，虽有时采纳我一部分意见，然亦不能完全牺牲他们自己的意见。钱君叫我作一兴奋剂与编辑诸公，恕我难以应命。我不知兴奋剂如何作法，只有将饯君原函转寄与本刊编辑部，我的义务就算尽到了。编辑诸公若有高见，尚望随机发表，以释群疑。

撄宁附白

编辑按：钱君函中之意见，我们可以完全接受，用不着再注射什么兴奋剂，然而意见是理想，办事是实行。理想最容易，实行顶困难。本刊因种种关系，不能充分发表我们的意见。这是毋庸讳言！但比较别人家千篇一律的劝善文章，满纸空谈的心性文章，五教混杂的乩坛文章，总觉得切实一点。除却本刊而外，遍国中定期刊物，不下数千份。若要像本刊这样切实论调，极力提倡道教与仙术，为黄帝老子并历代种仙扬眉吐气者，恐怕投有第二份吧？

外面来稿虽多，都是些消极的劝善文章，已为山西襄垣崔寓踪君所不满(见第六十六期本刊第一页)。调和派一类的文章，今又为钱道极君所厌观。我们做编辑的人，既不能自己杜撰几篇聊以塞责，更不能把抬高佛教压倒道教的文章胡乱注销，因为怕阅者骂我们无识。撄宁先生不常在上海，他目的重在实修实证，不欢喜做文章。被我们催逼再三，方有稿子送来，中间难免有断绝的时候。此事须得请钱君并阅者诸君的谅解。

再者：撄宁先生常言，若有人能够代替他尽这份义务，他自己就预备实行做功夫去，不愿意长久的与人辩论是非。到了结果，都是空谈，于事无济。奈目前尚未觅得可以代替撄宁先生的人，不是说没有人能做佛教儒教的文章。乃是说没有人能做道教与仙术的文章。也不是说绝对没有人能做道教仙术的文章，乃是说没有人能做抬高道教地位的文章，更加没有人能做把仙术立于宗教之外，与科学相接近的文章。旧脑筋的人，只晓得三教一贯，新脑筋的人，无论什么教都不相信。坛弟子们，只讲迷信，不辨真伪。佛教徒，耶教徒，更不必谈了。所以专门讲道教与仙术的稿子，十分缺乏。吕祖参黄龙的事，若非撄宁先生极力挽救一下，几乎弄得不能下台。

各省各县吕祖乩坛中的弟子不下数十万人，全真派的道士，亦不下数万人。千百年来试问可有一个人像撄宁先生这样出力为吕祖作辩护？仅此伍冲虚《仙佛合宗》上说了几句，尚且牛头不对马嘴，其余的都是默认吕祖真有此事。道教徒这样没出息，佛教徒自然得意洋洋。请问钱君，假使撄宁先生那几篇稿子不来，我们做编辑的，有什么办法？并非是我们没有勇气，因为这种文章，不是寻常人所能做得来。假使人人会做，则吕祖参黄龙公案老早就推翻了，何须必等到今日，才觉得根本动摇？

再者：唐朝以前，道教与佛教争论最盛。宋朝以后，道教势力，渐渐衰微。明清以来，只看佛教徒摇唇鼓舌，道教徒一声不响，噤若寒蝉。实因人才缺乏，并无其它原因。今日道教已不成其为教了。若再不提倡，恐怕就要消灭。敝社同人，心雄力弱，孤掌难鸣，素仰钱君热心为道，品学兼优；参访多年，必有所得。

务祈根据来函之宗旨，发挥护教之精神，阐扬仙道之真诠，恢复仙道之名誉。若蒙每期惠撰稿件，投登敝刊，岂但敝社同人之幸，实亦千百读者之幸。请勿珍惜，至盼至祷！

编者写至此处，适值本刊创办人张竹铭医师到来，知钱君要注射我们兴奋剂。可是兴奋剂的性质各有不同，要因病而施，不能随便乱用。医家兴奋剂，有强心脏的，有强精神的，有强肌肉的，有强生殖器的。用之得当，固然是好，用之不当，反而害人。世上办事，亦复如此。过于颓丧，固然不足以有为；过于兴奋，也不能持长久。扬善刊社，就是兴奋剂制造厂，但其性质是和平的，而非激烈的。因为有时要容纳读者的意见。并须顾及大众心理，虽不能面面俱到，然范围总须放宽广些。范围一宽广，态度自然就和平了。于是乎讲儒释道三教的文章，我们都欢迎。惟独对于推崇佛教藐视道教的文章，不合我们的胃口。若果有此种稿子寄来，本刊也只好照登，倘若不注销，反而见得我们器量太小。是非公理，全靠大家平心静气研究出来的，不是磨拳擦掌哄骂出来的。

时至今日，道教本身，衰弱到了极处。国人脑筋，对于道教，麻木也到了极处。《扬善刊》鼓吹了三年，用尽心力，大家才晓得我们中国尚有个最古的道教，稍稍有人注意，稍稍有人研究。现在也有几处道教会，稍稍举办，未尝不是本刊一点微劳。所以本刊就是阅者诸君的兴奋剂，用不着诸君再拿什么兴奋剂注射我们。

虽然，钱君须知，兴奋剂要有好材料，方能制造。《扬善刊》要有好文章，方能动人。好文章不能保每期必有，中间偶然缺乏，闹着稿荒，也是常事。譬如第六十五期吕祖参黄龙那几篇，和本期《中华全国道教会缘起》一篇，都是最有效力的兴奋剂，都是最难下笔的大文章。请别人做，料定他们做不出。即请撄宁先生照样再做一篇，料定撄宁先生也做不出。因为应该说的话，已经说尽，再说就嫌重复无价值。若要将原文全部推翻，另做一篇，又寻不到材料。所以做兴奋剂容易，收集材料真不容易。钱君若能按期供给本刊最有价值的材料，可保我们的兴奋剂层出不穷，岂但无须撄宁先生替我们注射，我们正想替阅者注射呢？钱君能

助我们一臂之力么？

## 答复某居士

陈撄宁

今接翼化堂转来手书一纸，承询却病延年当先学何功。愚见以为从“易筋经”、“八段锦”、太极拳”等类入手，比较有效。或者象学校中普通柔软体操亦可。至于坐板疮，宜求外科医生用药治之自愈。未愈时不可打坐，恐有妨碍，即愈后，虽可续行坐功，然坐处宜用软厚之垫子，方免复发。

并答去岁九月廿一日各问题如下：

一、出家人自幼至老，不犯女色，亦不能长生者，其原因在只知守戒律，而不懂修炼的功夫。譬如一枝蜡烛，点在风中，则消灭得快，点在室中，则消灭得慢，然其结果，总归消灭而已。“俗家人”风中之烛也，“出家人”室中之烛也。况且年幼者多犯手淫，年长者不免遗精，虽不犯女色，而其害更甚于女色，此等出家人与俗家人又何异乎？

二、古代养生家，一方面不断绝尘俗之事，一方面仍可维持其身体之健康者，盖因伊等善于运用其精力。譬如经济人家，将祖遗财产谨慎保存，而不敢浪费，仅用自己在外面所赚得之金钱，故无忧贫乏。今之卫生家，则尽量挥霍，连本带利，一概用光，故不免破产耳。

三、“守尸鬼”之说，乃佛家骂仙家的一种丑名词，我已经将他痛驳，请看《扬善刊》第六十五期“吕祖参黄龙公案”，就可明白。这件公案，从唐朝以来，直到如今，没有人敢去摇动，现在总算是把他全部推翻，为修仙学道的人出口闷气。

四、黄白点金术，我虽曾经试验过，但手续太麻烦，红铜变白银，虽是可能，而不免亏本，故劝阁下不必学此术。

五、南派丹诀，当此时代，极不相宜。我现在与同志诸君所讨论者，皆北派清净之法，将来拟在《扬善刊》上公开研究，请

注意可也。

六、去岁秋间，曾三上黄山，本想觅一修炼之胜地，然事与愿违，徒劳跋涉。在黄山时，辗转接到大函，彼时曾作复书，由山中邮政代办所寄奉，未知此函达到否？我今岁不住上海，已迁移到乡村，此处未通邮政，信札往还甚为不便，虽可由翼化堂转交，但日期耽搁多矣，亦无可奈何之事也。

八、“养生术”自然是很重要的，然欲精此道，必须先有医学知识，自古修道人，无不兼学医，葛洪孙思邈其尤著者也。

## 请问修仙能说不是迷信么

汪润才

读贵刊《仙佛判决书》之后，已知现在的佛法，都不过是念经拜佛。自己没有真功夫，而乞灵于泥塑木雕之偶像，到老来终归一死，与平常人丝毫无异，的确是愚夫愚妇的迷信。但是要希望成仙，难道不是迷信么?若说不是迷信，请问有什么证据?至于以前书上所载的，虽然好像真有其事，但终不能给我亲眼看见，我终有疑惑。况且我中国四万万同胞中，修仙学道的人也不少，何以总不听见有白日飞升的活神仙，在空中行走，像现在的飞机一般?到了结果，也是和念经拜佛的人同归于尽。假使要说修仙的不是迷信，最好请介绍一位白日飞升的活神仙，给我看看。如其不能，或者将人何以能成仙的缘故说明。要浅显透彻，有充分理由，用确切譬喻，使普通人都能了解。那么我也肯承认仙道的确不是迷信。

编者按：汪君所发之问题，是由于读本刊第六十三期《仙佛判决书》而来。但此书乃钱心君所作，照理应该请他自己回答。不过钱君曾经有一句话：“虽说仙与佛都是渺茫无凭，但是把两家的理论和宗旨细细比较一番，吾宁愿学仙，而不愿学佛。”据此可知，钱君对于佛固然不信，对于仙也是怀疑。他的《判决书》仅凭两家理论与宗旨，比较的作几句断语，未必有深切之认识，长

久之实验，全部之参求。因为他到底是一位青年的思想家，而非专门的实行家。余等以为请钱心君回答，或不能令汪君满意。故将此稿送与陈君，请陈君回答。免得钱君弄出许多疑惑之言，反而失却汪君之信仰。望钱君原谅是幸。

## 答江阴汪润才君

陈撄宁

愚按：汪君问题虽只一个，若要回答，必须分为若干条，方容易了解。今逐条说明如后：

(一)迷信二字，乃人类所不能免的。假使没有迷信，无论何种事业皆做不成功。现在一般知识阶级，自己以为很聪明，极力在那里破除迷信。请问什么法西斯主义、帝国主义、无政府主义、资本主义、劳农主义，是不是迷信?又如爱美女、爱金钱、爱洋房汽车、爱珍宝古玩、认流氓为义父、拜强盗作门生，花天酒地，如醉如痴，死而不悔，这种人是不是迷信?因为各人的见识不同，所以各人的志愿不同。他们有他们的迷信，我们有我们的迷信，我们既不去管他们闲事，也不许他们胡乱批评我们。故迷信二字简直不成问题。我就是个迷信大家，别人骂我迷信，我认为他是我的知己。

(二)成仙的证据，在书上多得不可胜数。道书上所记载，若怕他们说谎，请看历代以来的稗官野乘笔记类文章；若再疑惑这些文章是空中楼阁，请看廿四史列传及各省府县志；若再不相信，请各人到本族祠堂中翻一翻本族家谱，前代总有几位祖宗事迹与史志各传相符合。设若连自己的祖宗都不信，请问世上还有什么事可信?

至于乩坛上的文章，不敢引为证据，置之勿论可也。

(三)亲眼看见，自然是好，可惜古代神仙已经过去，只有与他们同时的人可以亲眼看见，后来的人就难得看见他们。况且同时的人也不是个个都能看见。譬如此刻苏州出了一位神仙白日飞

升，苏州人自然可以亲眼看见，你们江阴人只好得之耳闻。等你赶到苏州来看，他老早飞到天空中去了。

你若问，他究竟到何处去?我可以说，他高兴到什么世界，就到什么世界，天空中一个星球就是一个世界，世界正复无穷无尽。你若问，他去了为什么不回来?我就问你，他为什么要回来?你若说他应该回来度众生，我就说与他有缘的众生已经度完，与他无缘的众生，他要度也无法可度，只好丢着不管。你若问，现在的众生，有谁来度，岂非绝了希望么?我就要笑你没出息。老实对你说，自己度自己，倚赖人家是没有用的。

(四)四万万同胞，慕道的人固然不少，真心学道的人却少。各省市，各山林，虽偶尔有几位知名之士，点缀其间，不嫌寂寞，但他们是否真心学道，亦未敢断定。就算是真心学道，也不能白日飞升。盖修炼到飞升之地步，必要经过种种历程，他们所做的功夫，常不合于这种历程，

所以我不敢十分恭维他们。

学仙学道学佛，本是三条路径。现在人把三样混而为一，又添些儒教名词在内，等到结果，自己也不知走到哪一条路上去了。这就是不能成功最大的原因。

(五)世间学术，本有普通与专门之别。普通的人人皆能了解，专门的须要高等程度方许人手研究，不能令大众皆知。仙道亦复如是。若要说得明明白白，显示充分之理由，虽亦未尝不可，但究竟还是一种空谈。纵使普通人都能了解，他们仍旧不能实行。我今日所以提倡仙道，因为此种法门快要断绝，想劝化几个有大志愿、有大力量、有大学问的人，共入此门，承担大任。一千万人中能得一人，四万万人中能得四十人，就不算少了。这是惊天动地的事业，决非庸碌之徒所能做到，所以我不望普通人都能了解，让他们钻人别的宗教门中去罢。

(六)凡是就前人已经有过的事实，继续研究而仿效之，这种人只能算第二等角色，尚不能称第一等天才。我希望诸君要有创造的精神，同上帝创造世界一样的伟大。不必问前人已经做过没有，只问我自己愿意做或不愿意做。设若愿意，就立刻做起来。

果能一朝，到地球之外，看一看别的星球上面是什么情形，岂非大家都赞成此举么?古人做不到的事，不敢说今人一定做不到；今人做不到的事，不敢说后人一定做不到。现代若有第一等的天才，能竭力奉行本刊封面所标题十条真义，无论何种奇怪事情，没有做不到之理。

自己就是活神仙，何必再要看别人家呢?!

## 湖北蕲春陈淦樵君来函

撄宁先生有道大鉴：

窃淦樵因避乡乱，授徒邑城。顷在友人处得阅《扬善刊》，只领先生之论道，源源炳炳示人以金火返还秘要，不啻南北宗紫阳、长春真人之慈悲矣。

维淦樵耽此亦有年，民元初曾购得蜀二仙庵《道藏辑要》廿八函，再三浏览。旋以被人借阅，书已散而难聚。特楚弓楚得，固仍在吾邑也。

每念此道之难，以白龙洞主知药有年，而紫阳仙翁尚有风灯灭，难怨天之警告。况樵者老来铅汞少，又无力冲破尘网哉。近年来稍稍读性相二宗之书。旧岁在京，亦常接善知识受明金刚上师，尤爱欧阳老居士各经论序要。谓抱此精研，已确信于悟性为有益矣。特是命要师传，古人得之皆有仙缘，不可强耳，宜有俟焉。

先生提倡金粟玉田之书，披露铜符铁券之旨，传宗教不离于孝悌，返本毕萃于坤干。以此授人，师资当世，亦膺篆受图有准矣。淦樵慕仰玄风，无阶登进，颇欲如盲问道于贵刊，谅必不吝教焉。

谨此先通下衷，再聆后诲，无任屏营之至。

肃此道祺!

蕲邑后学陈淦樵拜启

3月9号

敬询数则，恳为指教是幸。

# 陈撄宁先生致本社函

陈撄宁

《扬善》编辑部诸位先生鉴：

蕲春陈君问题五则，本拟亲自作答，奈僻处乡村，无书可参考，请诸君代答为荷。

再者，道书中托名古仙著述甚多，学者不察，奉为至宝。此事只许吾辈知之，若一旦揭穿，难免令人骇怪。存而不论可耳。(后略)

# 答陈淦樵君五问

《扬善刊》编者

(一)张紫阳之《悟真篇》，凡属研究仙道者，几于无人不读。然其秘旨，不经传授，鲜有能自悟者。紫阳真人在《悟真篇》上已经说过：任君聪慧过颜闵，不遇明师莫强猜。盖实语也。

至于《青华秘文》一书，又名《金笥宝录》。其中作用与《悟真篇》不同，是否紫阳真人亲笔，尚难断定。然其立论，则较之《悟真篇》易于明了。今查“青聪载取青娥去”下文数圈，第一圈是代表阳宫；第二圈是代表意；第三圈是代表玄珠；第四圈中有一点，是代表阴阳二气交会于中宫，结成一物；第五圈中亦有一点，是代表一点落黄庭。按此数圈，均于文中求其意。全书若此类圈子，极多极多，皆可类推。

(二)《金华宗旨》，虽云为吕祖所作，但是后来的乩笔，其方法是从上丹田守眉心入手者。所论守中、调息、差谬、证验、活法诸节次，尚觉透彻。然种种方法，必须活用。若死守之，则甘露变成毒药。今人修道，未得大效反而做出毛病，其故皆由不知变通，死守一法，不能心领神会耳。

(三)北派先性后命，南派先命后性。人手虽有先后不同，用及其成功则一。至于实行的方法，贵在得真传。仅仅看几部道书，

固然无济于事，若看书太多，又容易令人堕入五里雾中，愈看愈糊涂。

“采药”之名词，乃数十个名词中之一个；“采药”之功夫，乃十余段功夫中之一段。姑勿论口诀要人传授，纸上难以显言。即使勉强在纸上写出，亦似隔靴搔痒，阅者仍旧莫名其妙。故来函所问少壮与老年采药之作用，未便用简单之语回答，祈谅之。

（四）《三丰全集》“礼斗法”中，“贪狼”二字，照字义解，是像人心如狼之贪。其礼斗所谓志心朝礼，要教人朝礼身中北斗，默照本命元神。故谓其含命功在内，亦未尝不可。但此种作用，决不是南派的命功，与《三丰全集》中之“玄要篇”、“无根树词”比较，其意义迥不相同，请分别观之。

（五）《大洞经》种类颇多，版本亦不一律，符篆有完全者，亦有不完全者。至于符篆治病之事，一半虽在于法，一半实由于人。即如道术中之五雷诀、集罡炁、咒水法以及其它的诵经、拜斗、礼神、请圣，皆有种种仪式，种种方法。然同诵一经，同习一法，有灵有不灵，有验有不验。其过不在经与法，乃在于人。亦犹同一题目，而做出来的文章却各有不同，或纸贵洛阳，或名落孙山。所以凡习一艺，学一术，或祈祷，或请圣，苟能以真精神赴之，必有成就，亦必有效验。若反之，便不相应矣。故凡习一切符篆等法术而得灵验者，可一言以蔽之曰：精神之感应耳。

## 答上海钱心君七问

陈撄宁

第一问：世尽上究竟什么是绝对的真理？

答：有口不说话有心不起念，这个就是绝对的真理。你若一开口，一动念，就落到两边了，就是变成相对而非绝对了。（略）

第二问，儒释道三教书上，都不注重长生，何以贵刊上专要讲长生之术？

答：因为他们不讲，所以我们要讲，假使他们肯讲，我们就

不必再讲了。儒教是讲普通做人的法则，生老病死，乃人之常理，故不讲长生。释教偏于唯心，若讲肉体长生，即与他自己所标榜的宗旨冲突，难以自圆其说，故极力反对长生，这是印度人一种习气，传染到中国来，实不足为训。

若考吾国道家历史，则与彼等不同。黄帝骑龙上升，群臣葬其衣冠于桥山。老子骑牛出函谷关，西走流沙，不知所终。这两位道祖道宗，皆不现衰老病死等相，虽不注重长生，却是实证长生。孔子只有七十三岁，释迦牟尼也不过活到八十岁左右，都与普通人无异。比较黄老，却差得远了。

况且我等今日是研究仙学，不是弘扬宗教，如何可以混为一谈？我们注重长生的意思，不是贪恋这个地球上有何等快乐，要永久享受。实在因为将来全地球人类，都不免恐怖与痛苦，想救拔他们，非有神通不可，想感化他们，亦非有神通不可，空口说白话，是无济于事。但是修炼神通，必定先经过长生这个阶段。倘若不能长生，决没有真实的神通发现。辰州符、喇嘛咒、催眠术、红枪会，那些小玩意儿，也不能说全无效验。遇到大事，他们就抵挡不住，结果定遭失败。只有仙学这一门，是脚踏实地，一步一步做下去的。果能把己肉体上普通生理改变过来，神通自然就易于成就了。

现在这个时代，你仅仅有法子免除老病死，仍旧是靠不住。因为杀人的利器，层出不穷，一个人没有特别的本领，请问以后如何能整理这个世界？任便他是大宗教家、大科学家、大政治家、大教育家、大慈善家、大实业家、大军事家，只要有像笔管长一支手枪，蚕豆大几粒子弹，就可以把他们一齐送上西天去，何必要劳动外国人再搬弄什么炸弹、毒气、电柱、死光，这些法宝？若把这一类的厉害东西全套表演出来，岂但肉体变成灰烬，就连灵魂都要粉碎，不能团结，岂但送上西天，并且还要请他们人天涅盘呢，假使一个人没有神通，还是早点死了罢，免得将来身历其境。

第三问：长生不老，变化莫测，神通广大，法力无边，唯物唯心，皆能解决。渡人渡我，尽可如愿。若果真如此，我敢说无

论富贵贫贱男女老幼，全球上的人类，没有不欢迎，不赞成的。所虑者，就是神仙事业，也是虚空而渺茫，也同生西方生天堂一样，不能给人看。于是乎人们就不愿注意到这一点了，然乎否乎？

答：所虑者亦近乎情理，然只能代表一部分人意思，即是受过新教育一类的人。至于普通人非是不相信，乃是不敢承当。他们以为自己没有这种资格踏进神仙的门坎，所以就懒于问津了。另外尚有一种人，本来是想学仙的，无奈看丹经既看不懂，寻口诀又寻不着，虽然学到些小法子，等到做起来，若不是无效验，便要出毛病，弄得他们渐渐灰心，结果钻到释氏门中去，看看经，念念佛，了此残年罢。可见神仙法门不是普渡的东西，请你勿向普渡上着想。

第四问：若要引起人家注意，愚以为现在只有两条路：

(一)将世界上的事，暂时丢开不管。如我已经死了，再储蓄二三年的干粮，当作丧葬之费。于是寻一处清净地方，实行修炼，成功之后，再出现于世。自然能引起全球人类的注意，大家来争相仿效。若此庶几可以解决唯物唯心问题，达到渡人渡我的志愿。

(二)假使现在没有这个机缘自己去实行，只有极力宣传神仙家学说，使社会上人不论智愚贤不肖，一听此说，多少要明白些此中的意义。上智者闻之，立刻研究实行，下愚者闻之，亦手舞足蹈，非常欣羡，富贵人闻之，自然不爱荣华，舍财提倡，贫贱人闻之，亦能认清门路，协力护持。由此推广出去，可以使全国的人，彼此互助，各得其欲。再慢慢扩充到使全球人亦复如是，世界大同理想，或可由此实现。不如贵刊诸公，高见以为如何？

答：你所说第一条路，嫌其过于简单。起手下功夫时候，不能适用。等到做后半段功夫时，或可如此办法。第二条路，活像佛教耶稣教传教的样式。神仙学术不是宗教，只能接上智，不能渡中材，何况是下愚？请问要这般愚夫愚妇有什么用处？倒不如让他们归入别种宗教门中去罢。至于将神仙学术传到外国的话，此事须要慎重，外国的人力财力，胜过我们百倍，所缺少的就是这个法子，假使一旦被他们知道，他们立刻就能实行，不比我们中国人能知而不能行，岂非是老虎添了两只翅膀么？

我赞成仙术保守秘密，先把佛教传到外国去，让他们钻一钻这个套圈，或可以减少他们一点威风。话虽如此，然而效果也很微薄。像寇国的墨索里尼，德国的希特勒，无论你拿什么宗教去，都降伏不住。日本虽可称为佛教国，但是利用佛教，不是迷信佛教，所以他们国家也是很强横，丝毫不受佛教影响。

现在只有我们中国，和其余的几个衰弱小国，是真能信仰佛教者，这件事太不公平，最好是把佛教宣传到几个强霸国里去，使他们信了佛教之后，也渐渐的衰弱起来，中国方不至于单独吃亏，大同之梦，或可实现。

第五问：理论上讲，吾人的确可以形寿长生不死，肉体白日飞升，但以现在论，为什么一个活神仙都看不见？

答：古代的神仙，尸解的已经尸解了，飞升的已经飞升了，都是离开这个地球，跑到别的世界上去了。你如何能看见？尚有一两位未曾做到尸解地步的半仙，他又躲在深山古洞之中，人迹罕到之处，永远不肯出来，在那里等候尸解。所以世上人也不能看见他们。我们的志愿与他们不同。假使将来侥幸成功，必定要长住在地球上面，让世人都可以看见，并且还要管管闲事。别人家没出息，总说今人不如古人。我的见解，认为今人胜过古人，后人还要胜过今人。古人做不到的事，或许今后人能做到，只问我们肯做不肯做。请参看本刊第六十九期“答江阴汪润君”一篇，大意略同。

再者：君前次所作《仙佛判决书》中有云：“虽说仙与佛都是渺茫无凭”这句话，我认为理路不清，观念错误。佛教之生西方，同耶教之生天国一样，都是死后的事。说他生西也罢，说他上天也罢，说他变禽兽也罢，说他堕地狱也罢，好在死人总归是不能开口，都由这班活人在那里瞎说，真可谓死无对证。不过死人虽不能开口，他家里尚有活人存在。你若说死者灵魂投胎变禽兽，或堕地狱，他的父母夫妻兄弟儿孙等，都要骂你恨你。你若说他生西方上天堂，他家里人心中虽然有点怀疑，表面上都很愿意承认这句话说的不错。你乐得恭维他几句，博他们活人一个欢心。所以佛教徒死后总是生西，耶教徒死后总是上天，已经成为

公例。你说这件事是渺茫，他们心中又何尝相信是真实呢？也等于过新年时，大家见面，总说恭喜发财，谁能保证必定发财呢了不过一句客气话而已。

神仙要有凭有据，万目共睹，并且还要能经过科学家的试验，成功就说成功，不成功就说不成功，其中界限，俨如铜墙铁壁，没有丝毫躲闪的余地。如何可以同宗教徒一样看待，也说他是渺茫无凭呢？

譬如我自己是个学仙的人，设若侥幸将来修炼成功，必有特异之处，可以显示给大众看见。倘仍旧不免老病而死，又无丝毫神通；你们切切不要烘云托月，制造谣言，说我已经得道，免得欺骗后人，像这一类的事，前人书中常有，我看了甚为厌恶。所以我自己不愿蹈这种陋习，今世修炼神仙之术，能完全成功的，我未曾见过。但一半成功却是有的，然也不足为奇。这全靠我们后起之秀，发愤有为方可登峰造极，超过前人。自古神仙成功，都是留得肉体在世，就说白日飞升罢，也是连肉体一同去的，况且又在青天白日之下，万目共睹，如何能说他渺茫无凭？

第二等的神仙是尸解，他的肉体虽不能长存，但他的阳神却能与大众共见，并且可以在世上做凡人肉体所不能做的事。如何能说他渺茫无凭？假使他不能做到这样地步，他就不配称为神仙。因为他和凡夫没有分别。我最厌恶人家冒充神仙，所以把这条例子定得很严，免得一般狡猾之徒在那里影射，把神仙名气弄坏了。你说渺茫无凭，我是不能承认，只可以说成功的很少，每一个朝代，不过几人而已。

第六问：一个普通人，要学神仙，请问须经过多少时间，才可以毕业？

答：这件事永远没有毕业的日子。不过为学者方便计，在全部历程中，强划分几个段落而已。丹经上常言第一步功夫要一百天，第二步功夫要十个月，第三步功夫要三年，第四步功夫要九年。这些期限，说得太死板了，与实际上不相符合。此事要看学人年龄之老少，资质之愚智，境遇之顺逆，财力之厚薄，障碍之有无，故难一概而论。

你们在学堂中做学生时代，是有毕业的期限。等到出了学堂以后，担负国家社会重大责任时，就永远没有毕业日子。你就学到死也学不完，到了将来进棺材的时候，你尚且要叹息说，今生是虚度了，错误了，来世再学着做人罢！你想，做人既如此之难，做神仙岂是容易么？

普通知识阶级中人，若要求神仙全部学术凭他们自己力量去钻研，大约须费三十年光阴尚未必能弄得清楚，因为有些书看不懂，有些书又买不着，传口诀的先生，多是一知半解，罕有全部贯通者。若由我们指导看书，快则三年，慢仅五年，就可以得到全部仙学的一个轮廓。然后再看自己的志愿，要小就走小路，要大就走大路。又要审察自己的环境，宜人元就用人元，宜地元就用地元，宜天元就用天元。神而明之，存乎其人。

你若问，专求口诀，立刻实行，免得费功夫看书。岂不省事么？找有个譬喻说给你听，现在学西医的，必须进学校，听讲课本。毕业后，再出洋，求深造。学国医的，虽不必进学校，但是也要从师先读三五年医书，然后方可临证实习，尚不敢说不误人性命口走江湖的郎中，牵骆驼，卖膏药，学会几个草头方子，就是一字不识，也能替人医病。比较进学校读医书，岂不省事么？然究竟不能登大雅之堂，凭他那副本领，只能应付乡愚市侩而已。学仙的人，若专求口诀，不肯读书，就等千走方郎中一样，自古没有不读书的神仙，幸勿贪捷径，免误大事。

第七问：拙作《仙佛判决书》，前蒙贵刊登载后，料这篇文章出世，必定是惊天动地，掀起绝大风潮。因此根注意佛教刊物，但至今尚未见有何举动，而局外人亦没有评论。就是这样无声无臭的过去，吾国人心麻木，总算到极顶了。不知诸位编辑先生可曾看见有对于拙作批评的文章，祈指示为荷。

答：宁僻处乡村，不知外面定期刊物之消息。依愚见而论，纵有人批评，亦未必能切中肯綮。佛教徒自然是抱着书本子打滚，说来说去，都是些老生常谈，吾等闻之已熟。道教徒只晓得清静无为，闭关自守，别人家骂他，他固然不晓得口就是你费尽心力，代他们作辩护，他们也不晓得。至于普通人对于仙佛二者，又是

不分家的，说好，二者全是好；说坏，二者全是坏。所以我认为纵有人批评，亦属无关轻重，可以不必理他。

现在这个时代，是动真刀真枪的时代，不是弄笔杆子时代，说得好听，没有用处，必须要做出一点实在功夫，方足以使人相信。你若要救国，请你先研究仙学，等到门径了然之后，再去实行修炼。等到修炼成功之后，再出来做救国的工作。那个时候，你有神通，什么飞机炸弹毒气死光，你都可以不怕，此刻专在宗教上辩论，把精神白费了，未免可惜。

宗教这个东西，在以后的世界上，若不改头换面，他本身就立不住。无论道教、佛教、耶教、天主教，以及其它的鬼神教乩坛教。一概都要被科学打倒。岂但宗教如此，连空谈的哲学也无存在之价值。我劝君还是走神仙家实修实证这一条路罢？

## 答复江苏如皋知省庐

陈撄宁

撄宁道长先生慈鉴：

敬肃者，前寄上王并真老师双影题词，谅已达左右，王老师现居天津，不知钧长亦有所闻否？

答：宁为避嚣故，僻处乡村！尊函若直寄《扬善刊》编缉部者，宁未必定能得见，若写明由扬善刊社转交与宁个人者，当可收到。王先生之名，曩亦略有所闻，但不知其详。

师谓学道者，不可不有神通，有此方足以卫道。“道高一尺，魔高一丈，”非神通可以御之，而古今学道者，又多以神通为累，视之无足轻重，或斥之曰小道。鄙意惟在利用之者得其权宜耳。又谓道书皆云斩三尸，其说似是而实非。道成之后，三尸即变为护法神，又何须斩乎？以上二说，质之钧长，高见以为如何？

答：尊师之言是也，愚见亦同。

前阅《扬善半月刊》曾云，日后可将辟谷救荒之方公开。及今思之，大战在即，亟待用此，幸不吝示，早日披露报端，为灾

黎之救星，亦生民之大幸。

答：宁久有此意，奈搜集此等药方，颇费手续，非有闲工夫不可，惜今日尚未有机会，只好俟之将来耳。

世乱日亟，钧长提倡仙学，救时良药，仁人用心，大德可感。如某某志于此道，亦已久矣，徒以受经济之束缚，环境之支配，虽得略知一二，不能力行，夙夜自思，能不愧煞。拟俟将来，学有小成，再当请益，谅蒙慨允，勿可菲才见弃，幸甚祷甚。

答：宁自审资格，不足以为人师，惟乐于代人决疑破惑。同志诸君，若有问难，固甚为欢迎也。

民廿秋，与上海灵学会扬真如先生通信(杨先生着有《精神祈祷》及《革命的周易》)，即有志于此道。扬先生来信云："今世水火深矣，使有为之士，尽逃佛老二氏，谁将出而任艰巨哉！愿执事努力学术，勿作出世间想也。《道藏精华录》曩曾佐圈点之役，故熟览之，非究竟法也，"杨先生此说，恐不尽然；佛老岂绝对出世，不与世人谋邪？而今之世，水火深矣，舍二氏之说，何能救此浩劫哉！

答：尊意与杨先生之意，虽不能强同，然以救世为目的则同，其不同者，在于手段而已，正不妨各行其志。

杨先生所谓究竟法者，提倡人人学《易》，此说极是。学《易》所以寡过，所谓为道日损，此之谓乎？近年以来，无暇与杨先生通讯，不知其尚在灵学会否？曩者钧长亦尝阅《道藏精华录》，或亦知其人。

答：杨君所作《精神祈祷》一书，曾经见过，其本人不知现在何处？余仅知《道藏精华录》为守一子所编辑，实不知杨先生亦与闻此事。

上海有"人学会"，在北浙江路龙吉里。林品三先生讲《周易》《论语》，对于此道甚觉纯正。宋亦致函请益，皆蒙训示一二，不知钧长亦知之否？

答：林先生乃江西人，年六十余岁，寓哈同路民厚北里。宁曾与其晤谈二次，并蒙一皈之惠，后即无缘再见，至今思之不置。"人学会"我未去过，地址久已知之。伊送我《周易讲义》多分，

苦于尘劳扰攘，不能静心一读为憾，林君的确可称忠厚长者，阁下若再致书与林君时，请代达愚忱是荷。

竺潜道人精《易》学，恐是沪上另一高明之士矣。诸贤群集，不知何日得闻法语，以开茅塞？渴望殊切，思之神往。

答：竺潜道人研究易理已数十年矣，其学派或与林先生异趣，惟亦不吝于接引同志。阁下若欲从事于《易》，函件可托扬善刊社转交与竺潜道人，必有详答。伊另有真姓名，不愿宣布，料其用意亦与阁下相等耳。宁对于《易》学，算是门外汉，但因《易》中一部分关系于仙道者，至为重要，故甚愿同志诸君，致力于此。

## 复济南财政局杨少臣君

陈撄宁

撄宁先生尊鉴：

读《扬善半月刊》，对于先生著作，反复诵习，鼓舞欢欣，不可言喻。平素每以为当今学道之人士虽多，而求一彻始彻终，深明阴阳造化之理者，实万不获一。

黄元吉先生《乐育堂语录》有云："第以此事关乎天命，非无缘无德无福无根之人，可以消受得，以故丹道不轻传，惟结有仙缘，种有道根者，方能遇而能知，能知而能行也。"上阳子陈致虚先生注《悟真篇》亦云："非种根夙世，难得信心，非凤世修行，鲜得闻道。"足证大道至尊且重，不但行之维艰，即知之亦谈何容易。

瑟不自揣量，雅慕玄宗。奈慧浅福薄，尘累业重，驹光虚度，年已五旬。记得《老残游记》有云："棋残一局，吾人将老，能勿哭焉得乎？"彼亦有心人，东西奔走，亦系欲救老残而访道者。

太阳流珠，常欲去人，人生难得，无常迅速。稍有知识与思想者，焉能坐以待毙而不汲汲然，求跳出迷津，超登彼岸乎？所优患者，明师难遇，口诀难闻耳。

宁按，以上二段，见解甚是，凡我同志，皆宜借镜。

读《扬善半月刊》民国二十三年第一卷第十九期，先生答蔡德净君函有云：“仙家亦有显教与密教，显教可以公开，密教是不能公开的。”末后云：“譬如我们有一把刀，善用之者，可以切菜，可以裁纸，可以削木制器，可以御侮防身，有益于人处甚多。若被小孩玩弄，则断指流血矣，若被强盗拿去，则杀人劫财矣。”此种譬喻，轻描淡写，不知者不明先生用意所在，若稍知道者阅之，知先生立言深具苦心，暗中已将不传之秘，春光泄漏矣。

宁按：杨先生真能知我者，能于众人不经意处，独具只眼。

《道德经》太上有言曰：“玄牝之门，是谓天地根。”孔子作《周易系辞》曰：“一阴一阳之谓道。”孟子得孔子真传，亦有言曰：“仁也者，人也，合而言之，道也。”仁之为字从二人，推其立言本旨，亦即孔子所谓一阴一阳是也。先生近辑“口诀钩玄录”有云：“虽伦常日用之间，何处非道之所在，所患者，人不能参透阴阳之消息耳。”黄元吉先生亦云：“非学问优，见识到，不足以语此。”世人习焉不察，如果有人真能参透阴阳消息，则大道即在目前，岂难知乎？

宁按：《悟真篇》注云：“路逢侠士须呈剑，不遇知音不鼓琴。”其杨君之谓乎？

瑟私心尝谓《周易系辞》有云：“二人同心，其利断金。”此金字，不应依世俗见作金银解。果作金银解，即云二人同心有利可也。一利字即足以包括，何必多加断金二字之赘文？盖此二语，即暗藏道机，此系下走揣测之词，未悉先生以为然否？

孔老夫子自己已经说过：“仁者见之，谓之仁，智者见之，谓之智，百姓日用而不知，故君子之道鲜矣。妙《中庸》曰：“君子之道，造端乎夫妇，及其至也，察乎天地。”又曰“君子之道，费而隐。夫妇之愚，可以与知焉；及其至也，虽圣人亦有所不知焉。”谨引此数语，以答杨君之所问。

再者古人造字，多具有深意。例如申时之申字，拆开讲，系中有一宝，所宝为何？即申金也。吕祖诗云：“祖师亲有训，一味水中金。”此类文字，理应俟将来有缘，敬谒先生时，踵门请

教，不应拉杂妄陈。不过因景仰先生之心，诚恳迫切，先布区区，藉兹代表耳。

宁按：“申”字之解释，仅据楷书，恐不合造字之本意，篆书申字，可以参考。

《扬善刊》内先生撰述之《黄庭经讲义》及《孙不二女丹诗注》，璲皆汇齐手抄，上下反复思之，务令熟兮，不仅千周遍，回环诵读已也。惟《口诀钩玄录》，因刊中仅有至本年五月分止，以未获即时全读为憾。

宁按：《扬善刊》内所登《黄庭经讲义》及《孙不二诗注》，皆宁十几年以前旧作，遇有机会，遂与发表。惜排印时误字太多，幸翼化堂有木刻版出售，尚可据以正误耳。《口诀钩玄录》乃临时所作，投登于《扬善刊》者，后因行止无定，环境不宜于着书，故未能继续下去，宁自己亦以为憾也。

璲昔日读黄元吉先生《乐育堂语录》，深恨子生也晚，缘悭福薄，未能于其讲道时，鹄侍雪立，亲聆训诲。今读先生撰述，殆元吉先生复见于今世，何幸如之。

宁按：道家南北两派，各走极端，而实行皆有困难，其势不能普及。惟有陈希夷、邵康节一派，最便于学者，黄元吉先生所讲，即是此派。亦即宁所“私淑”，而且乐为介绍者。

一劫人身，能有几何？转眼光阴，就是迟暮，倘不能脱离轮回，则生生世世，皆在愁城苦海之中。方今运际下元，人心陷溺，世道沉伦，大道晦塞，不知底止。诚如先生所云：“君主政体改革而后，儒教早已同归于尽，道教又不成其为教”也。

宁按：末尾两句，乃拙作《孙不二诗注》凡例中语，此书成于民国十三年以前，今日情形，则微有不同。

今得先生书，以阐扬大道，流传高深之学术为己任，则负担之重，关系之大，又岂仅璲私人之欣幸已哉。璲年已五旬，虽身体尚无疾病，但因业重而有家累，只得抱关击柝以维持现状，不能径行己志。外之“法、财、侣、地”条件，均不备具，大有日暮途远，束手待毙之势，奈何奈何？敬恳先生怜而教之，指示道路，幸甚幸甚。

宁答：实行修道之人，最怕有家累，必须设法将家累了脱以后，方好下手用功，年龄虽大，尚无妨碍。法、财，侣、地四项，以前两项为重要，至于“侣地”二项，尚不十分困难。古今好道者虽众，每功无所成就，皆因有法者患无财，有财者患无法耳。既有法而复有财，当可成就矣。又因缺乏一种严密之组织，仅凭个人的理想，随便行动，或作或辍，意志不坚，无团体的力量为之帮助，无群众的精神为之督促，故亦不能有所成也。

年岁愈大，返还愈难，古人故常谓“下手速修犹太迟”也。但既力不从心，不能即行南派栽接之法，只得用北派清净之法。先生着《口诀钩玄录》中，亦有云“我所提倡的就是这一派”。《钩玄录》尚未全读，拟求先生提前详为指示。除此又有所谓学一种投胎夺舍者，此种功夫，未悉如何做法？

宁答：“下手速修犹太迟，”这句话是勉励学人之语，但亦不可过于执着。在生理一方面说，自然年幼者为优；在阅历方面说，却又要年长者为优。一方面有利，一方面有害，利害本是对待的。年幼者虽得效快捷，而难于保守；年长者虽见功迟慢，而易于保守，盖因其阅历已深，不致于被外境所诱惑也。

《口诀钩玄录》是一部正式的修炼专书，不可草率从事，而宁目前之环境，不适宜于着书，故兹编至今尚未曾脱稿。请台端注意本刊，每期总有几篇与仙道有关之作品，但须要连续不断看下去。方有趣味。因为每期材料不同，前后又有联带之关系，凡前期已经说过后，后期即不再说，必须前后统观，始能贯串。

清净工夫，做得好，能出阳神；做不好，只可出阴神，即能投胎夺舍，不必另外做专门投胎夺舍的工夫。古人虽有专从闭息，鉴形存想等法下手者，其法亦未必就胜过清净工夫。昔日黄邃之君所做的工夫，皆与以上所说不同，他是先从无梦做起。果能做到无梦地步，可谓一半成功。然后再从无梦炼到有梦，并且梦由自己做主：白昼起一念，决定今夜做什么梦，果然如愿以偿，今夜所做之梦，就是白昼想做之梦，常常如此不错误者，则投胎夺舍一层，自然易于达到目的。黄君做此等功夫已十余年，前五年已自言后五年要死，到期遂无疾而终。投胎是否真有把握，宁苦

于不能以事实证明，仅相信其异乎常人而已。至于我自己则不愿做此等功夫，亦不愿以此教人。

## 广东中山县溪角乡益寿堂刘裕良君八问

陈撄宁

《扬善半月刊》道长诸先生均鉴：

敬肃者：去秋得阅贵刊第十九至二十二期数册，喜甚。虽未即购阅，但因此得知世间尚有济人以道，而不望报酬，不嫌烦读，如贵刊诸先生者，何其幸耶！

修养一道，鄙人自幼好此，惜未遇机缘，又惭学浅，不识购书研究，直至年逾四十，未闻道学之言。后得《因是子书》，遂习静坐，于兹已十余载。困难虽多，未尝懈辍，惟以不谙首尾次序，遂至功夫紊乱，疑惑莫名。兹特拜问数则，恳为指示，本应先函请准，庶免唐突，今欲急于求道，故冒昧递陈，伏祈原谅。

鄙人现年六十一岁，未审尚可修炼否？然年高不免火息之忧，与急于添油之务，伏望大乞慈悲，指示觉路，俾得悟大道，则永感大德于无涯矣，敬请道安。

再启者：鄙人幼年失学，廿三岁往美国，廿八岁回里，当时颇欲入私塾补习中国旧学，以求一闻古圣贤之道，奈塾师云：新学制不重四书五经，遂叹息作罢。越两年复至美国，前二十岁返里，至今并无善状。乃广东中山县溪角乡人，字润彰，名裕芬，近年在外亦用裕良之名，倘有赐教，照此地点交益寿堂转于鄙人便妥。

末学刘裕良(六十一岁)奉上

### 附：问八则并答

陈撄宁

一、十八个月前，逐通督任脉，两月后，觉丹田有气如卵，旋转如意。

答：这种现象，在别人做功夫时亦有之，是好效验，不是毛

病。

二、越数日，午后入坐，见丹田左右两气相旋相逐，渐渐卷成圆形，其大于卵四倍，中有心，如笔杆，心外透明，自向左旋时，试使向右转以翻松之，其坚抵之力甚劲，不能移动。

答：凡打坐习静功之人，彼等亦有时觉得丹田中两气旋逐，但不能象阁下说得如此活现，中有心如笔杆，而且心外透明，仿佛是个实实在在的东西，又象一个水晶球，中间穿通一条孔窍相似，他们没有这种样子。

三、又越半月，下午入坐，见此气化开，初似微尘满腹，数分时尘开，如另有天地。

答：化开正好，否则长久下去，此水晶球在腹内，恐怕不大稳妥。

四、夏间，当月下坐，静笃时，见气充满腹，莹皎如月。自此以后，常见下丹田气色如溶铅，若流质，常常在脐下涌绕。

答：在别人功夫做得好时，亦有此景象，不能说是坏。

五、心之下，腰肾之上，时觉如轮自转，但无气形可见，只觉有此动作耳。

答：无形可见是对的。

六、久坐静笃时，有轻捷如电飞驰者，细如线，不知从何而来？从何而去？不可以意主之。

答：所谓如电如线之状，是在身体内发现？还是在身外闪过？函中未曾言明，别人大概都是在眼面前看见，虽一闪如电光，但不是细如线，阁下效验，比较他人不同。

七、有时呼吸停止，气则涨满心腹。当气至心部时，立可宁静，迨心放下时，觉下部有物如流质，进入丹田，其状能弹震，在丹田中如虫集垫，气则冲心部，一上一下，如呼吸焉。此未知是“胎息”否？。

答：此种动作，在丹经名为内呼吸，必须鼻中呼吸停止以后，方能出现。普通人难于做到；阁下以六十余岁老翁，居然能达到此等地步，可喜可贺。“胎息”形状，比较此为细静，由此再求进步，将来自能达到“胎息”。

此物久之，则结成气团，如核状，其势甚劲，但不震弹。或以神凝之，使冲关脊，到枕骨则难过，此物则脱气团出，又复能弹震，惟失其劲力矣。此气团间亦有势，滑如抛梭，一抛则过顶而落下丹田，至此其劲状或如轮自转，或纵横冲动，散走于腿于背下，头与心部亦均有之。

答：此种动作，是大药冲关之状，但不合正式规则，弄得七零八落，可惜可惜！

八、审究此物之形状，初如虫，或游或止，未结气时，则能弹震，细如花针。讲句笑话，与生理学上所绘之精虫，形状极似。

答：人身上本无精虫，所以有精虫者，就是此物所变，顺者生凡胎，逆则结仙胎。“凡胎”种在女人身人，“仙胎”结在自己身上，胎虽有仙凡之不同，其气则一也。

余昔日所得秘传口诀，有数句云：“以痒似麻兼似火，如虫如蚁又如蛆。万马奔腾攻两耳，流星闪电灼双眉。若还到此体惊惧？牢把元神莫动移。”此数句所言，乃大药冲关之景象。

阁下所做功夫，以前都对，独惜此处不合正式规则，遂致炉内火寒，鼎中丹散。然而到此境界，也不容易，务要精研玄妙，努力前程。仆等于君有厚望焉。

但广东人习惯，欢喜食各种恶劣的动物，如蛤蚧、三蛇、山瑞、猫、鼠等类，修道的人，切切不可沾染此种嗜好。凡做仙道功夫，身中总要多积清灵之气，少有秽浊之气为妙，最好是吃净素，若有不便之处，随缘稍食小荤亦无妨。但不可误认多食动物之肉，即可以补自己之身体，世上人个个都是吃肉食，结果谁能不死？只有辟谷服气，或食仙草灵药者，方能益寿延年耳。

仆等不知阁下是否吃素？若按照工夫程度而论，此时应该厌闻血肉腥膻之气，倘若勉强吃下去，胃中决不能容纳，定要呕出，方保平安。仆等见过数人，皆是如此，不知阁下亦如此否？若欢喜肉食者，其功夫程度尚未到家，必须加紧用功方好。

# 江苏宝应陈悟玄女士来函

陈悟玄

攖宁夫子大人慧鉴：

敬禀者：后学溯自闻道以来，业经二十余载，汩汩茫茫，依然故我。言念及此，惭恨奚如！窃在过去年中，亦曾进过许多门头，会过不少修士，大半是照底抄号，其能实证者，殊不多见。恨命薄业深，难遇真师。于是乃将仙佛真传《天仙正理》等书，自静读冥思，略生解悟，而后，访得一位李老道长，寿届古稀，精神尚健，道名号曰中州。言论尚合经典，因乞传以“斩赤龙”等口诀，依之做去，曾见效验。谁料李师未数年而归天，每念及之，辄深太息。

民国廿年，洪水为灾，致受挫折。翌年冬月下旬，曾有一次，在入定之际，冥目忘形。忽睹满室光明，较白昼为清晰。开眼视之，即无所见，随后乃因修理住所，以致荒疏。爰于客岁一度思维，念人生似梦，觉幻质非坚，生死未了，终在轮回。因之立愿坐关，以希整理而下静功。迄今将届一年，敢称略有效验。所恨对于天机口诀，尚未得名师亲传，常有履险之忧，更切歧途之虑。

日昨石志和君送书前来，敬悉夫子大人道高德重，愿力弘深。所恨身在关房，未能亲诣台前，欣燥交加，莫名钦仰！兹特不揣冒昧，具楮恳求吾师，大发慈悲，宏施怜悯，将子进阳火，午退阴符，卯酉沐浴，七日采取大药，过关服食，结成圣胎，以及大周天等种种重要口诀，详加开示。庶几后学不致坐误时机，虚延岁月。倘将来侥幸告成，则皆吾师之所赐矣。鸿恩当铭于五内，纪念谨誓以毕生，伏读尊着，提倡道德，尤其注重坤流，调度情殷。所以后学虽未列门墙，具此妄读冒求，谅亦弗见却也。

余不尽言，千祈示复。肃此琐读，恭颂鼎安。

后学陈悟玄百叩

# 答复江苏宝应陈悟玄女士

陈撄宁

悟玄女士大鉴，

接读来信，足见好道之诚，曷胜钦佩！撄宁对于仙道，仅可称为研究家而已。深愧自己尚未成功，实不堪作人师表。但感于阁下诚意访求，若杳无消息，未免失望而灰心，故又不便置之度外。唯因初识通函，尊况如何难以臆测。请将下列各问题，逐一详答，然后再做第二步之研究可也。

(一)是出家人，还是在家人？

(二)已经出嫁，还是未出嫁？

(三)尊庚几何？

(四)家庭境况好否？

(五)父母有无，兄弟子女有无？

(六)儒释道之教经书，看过几种？

(七)女子修炼各书看过几种？

(八)闭关期限到何时为止？

(九)现在关房中做何工夫？

(十)自己志愿希望将来做到什么地步？

陈撄宁复上

# 江苏宝应陈悟玄女士第二次来函并答问

陈撄宁

撄宁师尊台前：

敬禀者：弟子以宿业深重，身堕女流。幼时未多读书，只于弟辈书案之旁，窥效诵习而已。所幸家藏善书多种，暇即浏览，尤喜阅何仙姑宝卷，因此遂有修行之志。

撄宁按：在神仙家眼光看起来，男女资格是平等的。若论做工夫效验，女子比男子快。若论将来成就，亦无高下之分。至于

普通重男轻女之陋习，乃是人为的，不是天然的。世界各大宗教，如佛教、如天主教，中国内地各种秘密教，如某某门、某某堂、某某社，皆是男女不能平等。独有仙道门中，无此阶级。因为别种宗教，所接引的，大半是普通人材。真正仙道所接引的，概属上智之士。故能不为陋习所拘。有志者，切勿因为自己是女子身，遂觉气馁。

随后又得《仙佛真传》、《仙佛合宗》、《天仙正理》诸书阅之，乃觉仙道系易修实证之事。

撄宁按：《仙佛合宗》、《天仙正理》二书，女子看了，只可以明理，而不能照做。《仙佛真传》，又嫌杂乱无次序，尚不及前两种好。

爰守皈戒，誓出红尘。斯时已届十六七龄，寡母即托媒妁，以定终身。弟子乃将志愿，具以禀告。家母非但不信不听，反从而破坏之，破坏不得，便肆意凌虐。

撄宁按：俗人都是如此。我记得十岁左右，在家中觅到晋朝葛洪所作《神仙传》两本。不敢明明白白阅看，只得将此书放在大腿上偷看。书桌上面，仍旧摊摆着一本《论语》，以为掩饰。盖恐怕父亲晓得我看异端之书，要打骂也。十三岁时，溜到街上学辰州符，回家来被痛笞一宁。十四岁买了一部《万法归宗》，又被家中人搜去，投在火中烧掉。直到十六岁以后，方能自由，他们亦懒得再干涉我了。不过象雷劈枣木印、樟柳神、桃木剑这一类东西，还是不敢公开展览。

乃蒙母舅大人，见弟子受百般魔考，并未改初心，遂兴怜悯，设计诳母，方得领来此处，系一带发修行之所，原有道姑数位。于是稍慰初衷，但属荒庙穷庵，并无一毫产业，然既至此，亦只有茹苦含辛，自谋生活。难窘状况，罄竹难书。民国十年与二十年，两次水灾，复受许多挫折。

撄宁按：在家既不免尘事牵缠，出家又感谋生之不易，究竟修道是在家好呢？是出家好呢？的确是一件大问题。不但女子为然，男子修道之困难，亦复如此。宁久欲联络全国同志诸君，妥筹善策，解决这个问题。现在机缘尚未成熟，不知何日方能如愿。

溯自弱冠至今二十余岁，虽常在忧患之中，而“法财侣地”是求，未尝一日去念。近数年中，又有节妇贞女数人，来庵修行。窃念本身尚未获真传，难期超证，而彼等又将何以结果？爰于前年，亲往首都，以事参访。奈高人隐迹，顾问无由。于是遂入佛教团体。参访多时，所遇皆属恒流，理解难期超脱。

攖宁按：现在这个年头，出门访事参学，本不容易。曾见有许多出家人士，并在家好道之人，参访一生，足迹遍全国，结果尚无所得。何况地点不出都城，时间又嫌短促，岂能达到目的？佛教团体，除教人念佛而外，别无法门，我想一定不能满足君之愿望。余前在《旁门小术录》中，有几句批评，可以补充此段未尽之意。其言如下：“早寻真师，这句话实在可笑。真师一不登广告，二不散传单，三不挂招牌，四不吹牛皮，五面上又无有特别记号，天下如此之大，一般学道者，从何而知某人就是真师？某真师住在某省某县某山某洞某街某巷？请问如何寻法？我老实说一句：‘真师是可遇而不可寻’”

但认为该教威仪规律，可以约束后学，兼为普度之资，于是返里削发，妄作佛门之标榜，虽略收劝化之微效，深愧自度未能。

攖宁按：其情可怜，其志可嘉！

故于去岁三月初九日，实行闭关。意欲下三载静功，为究竟之作用。

攖宁按：此举甚好，我极端赞成！

溯自入关以来，日三夜三，昼夜共坐六次。最近数月，耳内常闻有风声呼呼，眼中时有电光灼灼，偶而似有丝竹之音，鸠虫之鸣，当时使人探之屋外，并无形迹。

攖宁按：此种现象，凡真做道家工夫的人，皆要经过，不足为怪，切勿疑惧！

至于内呼吸一发觉时，即须打坐，否则反而感觉不适之状。必须坐二三小时，始觉气足神舒。上列两种现象，不知是好是歹？是何种理由？仰乞师尊有以教之。

攖宁按：此乃自己身上生理内部所起一种变化，并不是坏事，再做下去，更有妙境。请参看本刊前数期，安徽师范学生李朝瑞

君各封信函，及本刊本期广东中山县刘裕良君八问。虽男女生理不同，其逆行造化则同。

《女丹十则》云：“女子将赤龙斩去，须要炼之以真火，应之以真符。倘火符差失，不独金丹难结，将有血崩之患。”此言真实不虚。弟子业已经过一次。随后用月余之功夫，方始平复。乃过去事也。至于最短期内，又将赤龙斩去，迄今已半年有余，不料既去而又复返，此殆不知真火真符之过耳。窃思女子修道，超征解脱，全在乎此。若不将此关透澈，未免徒劳而无功，结果仍是老死而已，与凡夫何异乎？

攖宁按：高见甚是，愚见亦同！“斩赤龙”功夫，并不十分困难，比较男子功夫容易数倍。其所以断而复来者，必定有个原因。男子做小周天功夫，常有将阳关闭住至一年半年不漏精者，后来亦复有漏泄之时，若因细研究，若思其功夫有不合拍处，太过或不及，皆能出毛病。须要识得一个“中”字。饮食小节，也有关系。吃素的人们，常常喜欢吃蘑菇、竹笋、味精等鲜味之品，极不相宜。应吃淡而无味之饭菜，酱油盐类，胡椒辣椒，亦不宜多食。其它小节目甚多，未暇悉举。

踌躇之顷，得闻尊师大名，特于日前，不揣冒昧。具楮备陈，深荷不弃简陋，大札下颁，捧读再三，欣感莫名！

攖宁按：我此刻是现外道身，专弘仙学，与佛家宗旨不同，女士既削发皈依佛门，若再从我学道，不怕同门见怪乎？

前几年常有佛门居士，从我学道。偶有一二位居士，运气不好，被他们同社中人晓得，大起交涉，骇得他不敢出头，后来又与我商量，要我代守秘密，不必公开。我以为学道是正大光明之事，何必瞒人？若像这样鬼鬼祟祟，成何体面？岂非把仙学的名誉弄坏了吗？他虽有他的苦衷，我却不便允许，只得作为罢论。不知女士亦有此障碍否？所以我暂时不将女士姓名注销，就是这个意思。

兹特备呈始末，聊渎听闻。倘不以鄙劣为嫌，敬乞师尊大发慈悲，将进火、退符、沐浴、温养、大小周天、文武火候、采取封固、活子时等种种秘密口诀，详加开示，以便修持。倘蒙俯如

所谓，则将来之成就，皆属师尊大人之所赐矣。感激呜恩，岂有涯哉！

撄宁答曰：学佛的人，常常被名词弄昏了。学仙的人，也有这个毛病。将来我可以代你打破这许多疑团，请你不要着急。

承下问十条，谨照答如左：

一、是出家人。

二、未曾出嫁。

三、现年四十六岁。

四、环境可免冻馁。

五、俗家距此五十里，父早去世，母还在堂。虽有弟妹，亦不来往。

六、儒释二教书大略看过。道书如：《十二种》、《参同契》、《悟真篇》、《性命圭旨》、《修道全指》、《仙佛合宗》、《天仙正理》、《仙佛真传》、《吕祖全书》、《玄关经》、《玄妙境》、《三丰全集》等书，俱已看过。

七、翼化堂《道学小丛书》，殆已齐备。至于《女子道学小丛书》，如《女丹十则》、《女工正法》、《孙不二女丹诗经》、《男女丹功异同辨》四书，亦已购备。

八、闭关期限，先拟三月，因在关中得益，故又改为三年。

九、现在功夫，上座时先守海底，待海底气机发动，即守乳房。

十、志愿，欲做到“白日飞升”的地步，给大众看看。

又禀者：窃观女丹书云“女命有三”，当系指“海底”、“中宫”、“乳房”而言。究境女子修炼初下手时，应当守何部为宜。

撄宁答曰：守中最宜。这个“中”字，是“神气合一”之中，不是中官之中；是内外感应之中，不是执着一身之中。至于海底、中宫，乳房，非不可守，但执着一处死守之，则不合大道。

至于弟子，现在须用何功夫，方能得着造化了阳生之景，人人皆知，但用之当与否？来必尽能了解。古云：“差之毫厘，失之千里。”诚至言也。

撄宁答曰：现在姑且用你自己所习惯的功夫，暂时做下去。

需要“绵绵若存，用之不勤。”(这两句是道德经上所说，初下手正好用得着。)阳生之景，是否准确？先要明白“活子时”。“活子时”之发现，是否清真？先要明白“活午时”。女功修炼，大都是言汞不言铅。宋朝曹文逸仙姑之《灵源大道歌》，在女丹书中，甚有价值，不可不看。若未曾见过，将来我可以抄一份送与你。

弟子每遇道中长者，辄以玄妙相问，皆含糊答应，是不肯明言邪？抑不知邪？

撄宁按：有三种缘故：一种因为男女之界限不能畅所欲言。二种因为男子只懂得干道功夫，关于女子身上生理不能透彻了解，说出来似乎隔靴搔痒。三种伊等当日从师学道时，不问女功，所以后来别人问他，他就不能回答。以上三种，是男导师之缺点。若女导师，虽可免除这三种缺点，又因为她们的程度，尚不及你，你问她，她当然回答不出。

伏维师尊大人，内外兼全，功果齐备。言论迥异常人，志愿独超往哲。弟子欣忭之余，窃谓三生有幸，虽属邮函往来，何异亲聆麈教。但恐天机口诀，严守秘密，必须当面开示，不肯纸上轻传，是则无可奈何之事矣。窃念师尊大人，心存弘道，志切度生，可否为方便故，破格相授，不胜馨香祷祝，拱俟瑶音，谨此拜白。

弟子陈悟玄宁首

撄宁答曰：函授亦可，但请勿着急。此事有时节因缘，不能勉强。将来得便，拟抄几种女丹口诀，从邮寄奉。不过此事，也要看学者智慧福德如何？完全依赖口诀，亦难保必定成功。

## 复济南张慧岩君

陈撄宁

原函：前于秋未曾上一函，谅蒙垂察，迄今未蒙训复，不胜闷闷。

宁复：敝处积存各埠束函，有四十封之多，尊函未曾看见，

抱歉之至。

原函：后学幼年体质萎弱，命运坎坷，十四岁失学，以后即无机缘读书。虽天性好道，苦无明师，至三十岁，始略明口诀。无奈世变沧桑，师支离散，嗣后不但明师未能访得，即真正同志，亦未觅到，以致绝口不谈命学者数年。非不谈也，实无可谈之人，徒招毁谤耳。

宁复：真正同志，国内不乏其人，惜散处各方，不通声气，本刊即是访求真正同志的唯一介绍物。

原函：在此有限光阴、俗务百忙中，不敢轻易虚度，因是而学佛，由五戒再进而菩萨戒、而净、而禅、而藏密，欲探讨密教即身成佛之真谛。然访求明师之夙愿，未敢须臾忘怀。

宁复：班禅、达赖之辈，都是活佛。密教即身成佛，到了极处，也不过象他们一样，请问你愿意不愿意？

原函：今春在《扬善刊》中拜识先生，自庆明师已得，并蒙悲示一切，尤为钦感。

宁复：此言愧不敢当，我仅可以帮助同志诸君研究而已，自己尚来成功，难为人师。

原函：奈后学所处之环境困难，工作忙迫，非遇机不能告假。然不蒙我公首肯，又不敢冒昧进谒。恳乞先生垂怜后学环境限制之苦，多年求道之殷，赐予面诲之缘；尤乞勿以时机有待，见拒门墙之外，则感且不朽矣。

宁复：学道而为环境之困者，岂只阁下一人，遍国内皆是也。若不设法解决此种困难，虽得传口诀，有何用处？无非抱恨终身而已。此事须用团体办法，方能有济，现正在筹划此事，请勿着急。

## 再复北平杨少臣君

### 原函

攖宁先生道鉴；

上年遂在济南时，曾上书两封，谅早邀鉴察。（中略）

宁按：敝处仅得见尊函一封，连此次来函算，并为两封耳。

五斗米折腰，原非得已，令则免去案牍之劳，俾得一心向上，可谓如愿以偿。(中略)数载之间，心心在道，昔年所怅怅者，同志无人，大道将绝。自读《扬善刊》，得悉师座提倡道学，兼有张化声先生、纯一子、竺潜道人、常遵先诸先生，皆系洞明阴阳造化之理，并以道为己任者。吾国数千年之绝学，至此其将复兴乎？欢欣鼓舞，不可言宣。

瑧现在北平，稍缓时日，即拟收拾行李，乘车南下。苍苍者天，悯能许我得与师座一晤，并藉此得从明道诸先生之后，畅聆法益，殆所谓为之执鞭，亦忻慕焉。

旧都市面萧条，景象全非。值此时局，倘无二三明德达道之人士，救正人心，挽回气数，吾恐劫余黎民，靡有孑遗矣。先生有言，今之时欲救国。非从仙学入手，迎头赶上不可。呜呼！能明先生之意，有几人乎？谨肃敬请道安。

后学畅瑧谨上

## 复函

少臣先生道鉴：

顷由翼化堂转到惠书，并致济南市长论道信稿，皆已快读一过，欣慰奚似。敝处积存各埠同志来函，近日抽暇稍为清理，竟有四十封之多，拟牺牲一月光阴，在本刊上答复之。从七月一日出版第七十三期起，每期通函问答栏，必有十页左右，请略注意，去岁尊函，亦在其中。

张化声君，现居湖南宝庆。常遵先君，现居湖南湘阴。纯一子，往来苏沪两地。竺潜君，常往上海。宁自己现伏处乡村（地点介于松江上海之间），暂托足而已。

愚意欲藉本刊联络全国好道同志，组织一实行修道之团体，但此刻机缘尚未成熟，望阁下稍安勿躁。只求中国大局粗告和平，宁之目的必能达到。俟团体成立，负责有人，宁即披发入山，刻苦修炼去矣。

现代国家社会，无论办何种事业，皆非有严密之组织不可，孤立独行，断难成事，盖不徒修道为然也。惟组织一种团体，必

须经过许多官样文章，手续麻烦已极，愚意俟中国道教会正式成立之后，将我们修道团体，附设于道教会之内，名正言顺，免得另起炉灶。此举能否成为事实，要看时局如何，阁下当然赞成此举，并望多邀几位忠实同志，群策群力以赴之，必有济矣。

《中华全国道教会缘起》登在本刊，想早已邀览，故不再寄。北平王礼贤医生亦好道，自云参访多年，尚未得诀，此君相信。又北平钱道极君，亦曾经各处乱撞，尚未立定脚跟，伊尝有来上海之意，可惜敝处团体组织办法没有头绪，虽来亦无济于事，徒劳跋涉耳。尊驾如得暇，不妨就便与王钱二君一晤，张慧岩君现状如何？颇以为念。

再者张化声君精于佛家唯识宗及三论宗，竺潜道人精于禅宗，常君遵先主张儒释道三教一贯，纯一子笃信双修接命之说。不承认余宗别派。宁之志愿，较彼诸君略有不同，因欲集仙学之大成，不便偏守一家言论，且不肯让仙术为富贵人所独占？以致平民无分，故不提倡栽接说，所以异于纯一。因欲维持仙学地位，不屑借用佛典中之名词与理解，以免受佛教徒之轻视，故异于竺潜。因欲专弘道教，不愿受佛教家教义所支配，将道教摄入佛教大乘，故异于化声。因希望肉体证得之神通，消灭科学战争之利器，不得不注重实验，谢绝空谈，只讲物质变化，不讲心性玄言，故异于三教一贯。

因欲联络全国超等天才，同修同证，共以伟大神通力，挽此世界末日之厄运，非但不赞生成西方，并且不许升天，不许作自了汉，不许厌恶此世界之苦而求脱离，不许欣慕彼世界之乐而思趋附，故异于往昔前辈神仙之宗旨。忝属知音，用敢掬成相告。此复？并候道安。

陈撄宁

## 湖南湘阴神童常煐来函并答

陈撄宁

樱宁先生道席：

径启者，去秋家严由沪返湘，每逢星期日，便以《大学》、《中庸》教煐，至“知止而后能定，定而后能静”一章，始知坐功可以开智慧。通神明。于是每日黄昏，及亥子之交将睡时，照家严教我之秘法静坐，诸事不想，行之不间。

又尝读《坐忘论》，“收心”第三云：“守根不离，名曰静定。”二段云：“心不着物，又得不动，此是真定正基。”我知道即是不想事静坐之意也。再读三段云：“息乱而不灭照，守静而不着空，”以内生疑，既云不着物，便是心空，又谓守静不着空，那就还是有所。当时以此问家严，应该如何处心？家严说：“执心住空则有所，收心离境则合道。”即《大学》所云：“心不在焉，视之不见，听之不闻，食而不知其味。”又《孟子》所云：“求其放心而已矣；”

煐方知就是安心守神，故每日必坐二时。至前二月中，忽小腹热涨，即问家严。家严告我是丹田气动，嘱留意海底及尾闾。到闰月中，忽若有物至尾闾，欲上不能通，一冲一停，又问家严。又告我不要留意，听其自然。由是每坐则一冲，复退还小腹。但是在高小校中上课时，背脊骨背心中，时有热气在内作胀，再问家严，则笑而不答，煐更心疑。只闻家严对家慈言，吾儿本有慧根，但惜只十一岁，我有多少大道真传，不能告他，只好听他自己去求师耳。

煐想在我国中，谁是真人？不得而知，每闻家严对人云：“访道四十余年，惟有樱宁于是当今唯一无二道学家。”故特将此情形记录，上陈慧鉴。如蒙不弃，肯赐教诲，则感荷无量矣。特具恭叩道安，伫盼复示。

世愚晚常煐百拜

民国二十五年六月一日

答曰：来函所言静坐之效验，若在大人，不足为奇。所奇者，十一龄小童耳，必是夙种慧根，方能宁悟及比。观本期所载广东中山县刘君，以六旬老翁，其效验如彼。贤侄不过十一岁，试做

初步静功，效验又如立竿见影，可见仙道功夫，不问老少，皆能有成，就怕人不肯做。《参同契》云：“上德无为，不以察求，”常煐贤侄现在就具足上德之资格，用不着头上安头，再学什么口诀。只要能每日静坐，不使间断，即足以了却大事，胜过余等百倍。身内一切变化，你莫管它，奇奇怪怪的现象，将来尚层出不穷呢！

令尊大人笑而不答，含有深意。因此我想起古人一首诗云：“问余何事栖碧山，笑而不答心自闲。桃花流水杳然去，别有天地非人间。”你能悟会此诗言外之意，功夫包有长进。

尊大人前，望代我问候，南岳衡山，不知已寻得修炼之胜地否？我去岁遍游苏浙皖三省名山，结果仍无所获。盖以时节因缘，未能辏合，只得再看机遇耳！

## 复浙江金华洞天孙抱慈山人

陈撄宁

撄宁先生玄鉴：

敬启者，天台一别，蟾月数圆，每怀高雅，企念殊深！辰维道气常存，德音广播为颂。山人守住赤城二月余，至秋始返金华。前阅贵刊，暨《道学丛书》，思想新颖，议论透辟，别出心裁，独具卓见。大哉圣人之道，待其人而后行。夫天不欲宏道济众则已，如欲宏道济众，当今之世，舍先生其谁耶？

道之兴废，天命早定，应运发皇，显晦有时。惟其蓄之愈久，故发之愈光。譬之花树，为春寒所勒，一日怒开，倍觉鲜华。以我中夏数千年来富有种族历史价值之道学，至今奄奄不振，式微已极。幸得先生具甚深智慧，抱彻底悲心，起而挽回之，补救之，发扬而光大之。中兴国教，普济苍生，欣瞻前途，忭颂无量！

山人疏庸鄙陋，愧无一得贡献，劳劳云水，叹身世之无常，仆仆风尘，怅知音之有几！倘蒙赐教裁成，无任感祷之至。专此。

敬请撰安。

山人抱慈谨启

敬复者：

宁去夏偕马张二君，各处游山，实非流连风景，盖有两种目的：一则寻觅修炼之胜地，一则访求绝俗之高贤。结果他无所遇，仅于赤城紫云洞遇先生一人耳。惜为时间所限，来获畅聆尘教。别后思慕不置，虽白云在望，而青鸟无踪，徒深慨叹！去秋展转奉到瑶章，辱承过誉，惭慰交集！理应早日裁答，又以尘劳挫志，急景凋年，半载蓬飘，未遑安处，迟至于今，方能抽暇与先生通问，幸有以谅之。

宁蛰伏农村，朝夕共编氓为伍，蛙鸣阁阁，犬吠猋猋，遥想先生以不食人间烟火之身，徜徉于碧嶂苍松之下，仙凡路隔，未卜何日再接清辉？曷胜！翘企！尚希不时将山中消息示我为盼。敬候道安。

攖宁宁首

附告阅者治君：孙抱慈山人乃辟谷术专家，能一月半月不食，而行动自如。

## 答复苏州张道初君十五问

张道初 陈攖宁

张君原函，乃去岁三月廿一日到社，本欲提前作答。所以迟至今日者，实因宁之行止无定，且居沪时甚短，故对于各埠来函，大半未能详细答复。前次又承周敏得君雅意，亲采乡间，约我同游雁荡。余思社中积存问道函件颇多，若再出游，不知何日返沪，是则此等函件，永无清理之机会。故决意在乡间作长期休息，并藉此一了文字之缘耳。

陈攖宁

敬肃者：

顷接扬善刊社寄下三月十六日出版半月刊一卷，欣悉社中为满足海内好道同志之渴望起见，特商请先生牺牲修养之精神，创作问答专刊一期，初盥诵一过，钦叹不已。盖其间非仅字字金玉、

句句精言。且有惊天动地之见解，如“读黄忏华居士给太虚法师一封信”是；有革古辟今之开示，如“答无锡汪伯英君及常德电报局某君之问题”是。

小子好奇，关于各种怪诞书籍，实流览多多矣。然如先生之奇文，犹未之见也。捧读之下，万分倾服，久蓄拜师之念，如怒潮猝至，几莫能遏。但素知先生虚怀若谷，对于拜师之请，概行拒绝，故虽潮沸胸膛，犹来敢贸然启齿，惟先生慈悲，亦将有以渡我乎？

兹再附上问题十五则，乞指示迷津是祷。

第一问：读先生答无锡汪伯英君第五问，始知道家亦有上中下等品级，《参同》、《悟真》，尚非人己两利之上上等法门。初曾读孙汝忠所著《金丹真传》一书，其书既斥孤坐独修之愚，又深戒三峰采战之妄，似有合于先生所谓神仙眷属之说，未审此法系何种法。

撄宁答：《金丹真传》繁琐无当，不如《悟真篇》之简易，后人疏忽，每每混作一谈，虽以知几子之聪明，且不免为其所误，何况余子。《金丹真传》之法，比较《悟真篇》又下一等，绝对不是我们所谓神仙眷属之说，请勿误会。

第二问：读先生所著《黄庭经讲义》第四章，知道家修养工夫虽多，但起手法门，总在调息。初亦曾屡按调息口诀“不急不滞，勿忘勿助”之法，而实地试验，不料不调犹可，一调则反感喘息，屡试屡然，此乃不得其法乎？

撄宁答：调息之法，由粗而精，自始而至终，皆不可离，其法甚简易，并不烦难，阁下不得其法，所以做起来颇觉吃力。是为太过之弊，以后须要顺其自然，不可过于执着。

第三问：先生所著《孙不二女丹诗注》凡例第六条有云：“女子修仙，除天元服食，窒碍难行，人元双修，誓不笔录而外，古今来仅此一门，堪称大道。”请问何谓天元服食？何谓人元双修？并因何故窒碍难行与不可笔录。

撄宁答：外丹黄白术，炼到一二年后，九转功成，只能点化，而不能服食，此种名为地元。由地元再求进步，炼满九年或十二

年，此种名为天元神丹，可以服食，因其手续麻烦之极，今人不敢尝试，故曰窒碍难行。

人元双修，即夫妇同修同证之法，因俗人少所见而多所怪，且非生有夙慧者不能行，非夫妇二人程度相等者，则必遭对方之掣肘，而亦不能实行。故必遇上上根器，而且夫妇二人一心一德者，乃许传授。又须经过一种规定之仪式，及严厉之誓辞，否则不准随便轻传，故曰誓不笔录。

第四问：上上等法门，既誓不笔录其诀，但其理可得而闻乎？

撄宁答：以世俗言，男子偏于阳，女子偏于阴，以丹道言，男子外阳而内阴，女子外阴而内阳。总而言之，不管他们谁是阴，谁是阳，都嫌其偏枯而不完全，此乃人类有身以来最大的缺憾，亦即生死流转唯一的动机。

但后天阴阳，虽分为二，而先天一气，却是整个的，其本性实不欲分离。修道者，贵在利用后天之阴阳，以返还先天之一气。换言之，即是从偏枯不自然之变态上，逆行造化，以求回复中和自然之本性而已。

第五问：得《参同》、《悟真》、《天仙正理》、《金仙证论》等法门而修成者，曰“天仙”，曰“金仙”，未审得上上等法门而修成者，是否亦称“天仙”、“金仙”？抑如人类然，虽总名为人，其间亦有贤愚阶级之分，而未能一致耶？

撄宁答：在别种动物眼光中，看人类全体，几乎没有一个人不是神通广大的，而花人类眼光中，看自己同类，其间实有优劣之分，阶级等差，多至不可胜数，依此例推测仙界，其间亦当有阶级之分，程度恐不能一律。

第六问：昔年哪几位仙人，系以上上等法修炼成道者，可得闻其姓名乎？

撄宁答：中国古昔无出家之说，凡修仙学道之人，都是有眷属同居，自从佛教传到中国以后，才有出家制度，于是男子出家叫做“和尚”，女子出家叫做“尼姑”。其本意原想脱离家庭之苦恼，而求得身心之清静，孰料“一着袈裟事更多”，其苦恼依旧不能减少。

道教全真派，即是模仿佛教而作，是后起的，不是古法。古法修炼，皆是人妇二人同心合意，断绝俗情，双修双证，与孤阴寡阳的制度大相悬殊。刘纲、樊云翘二位，乃夫妇双修中最负盛名者。至于北七真中，如马丹阳、孙不二两位，未免沾染佛教的习气，要请求抛家离室，各走一边，已失却古神仙的风范了。

第七问：闭阳关法，以初所知者，有下列数法：

甲、用诸丹经所传风火同用之功，而将阴精炼化，则阳关自闭矣。

乙、用龙虎衣固济外肾，使不漏泄。(此法由先祖父所钞《还丹直指》中摘出，但未审“龙虎衣”究系何物？)

丙、根据古语“用之则成路，不用则茅塞之矣”之理论以闭之，除以上三法外，是否另有不可笔录之秘诀？

撄宁答：风火同用之炼法，可以将精炼稠，而变为坚韧，不可使其稀薄而化气，此法有流弊，难以完全信托。“龙虎衣”定是隐语，必须观上下文义与辞句，方可揣测而知，否则不便臆断。至于不用则茅塞这句话，亦不合于事实，人身精窍，空间甚小，里面长满了，自然就要溢出来，不管你用与不用。此外法门尚多，未能悉数，惟在因人说法。

第八问：辟谷诸法，是否依服气而成？

撄宁答：服气是辟谷法中之一种，另外尚有用药物代食法，或入定不食法。

第九问：心灵学家余萍客，所著《精神统一法》及《修养二十派》两书，先生阅过否？有裨于修养之一助否？

撄宁答：此二书我未曾见过，余君本人，我却会过一面，但未谈及修养之事。此二书并尊处家藏钞本《还丹直指》，如得便，望从邮局寄到翼化堂转交与我，以便研究，但须挂号为妥。

第十问：先生答汪伯英君第五问中有云“三种法门，其用语彼此相同，以致无从辨别”。可否请先生将辨别之法详示？俾可跳出闷葫芦。

撄宁答：外丹与内丹，一个是在炉鼎中烧炼的，一个是在人身内变化的，学者先要把这两条门路认识清楚。铅汞二物，在外

丹中是实体的东西，在内丹中却是比喻。精气神三项，在内丹中是正式的名词，在外丹中却是藉用，此为第一步辨法。

第二步，又要晓得铅汞二物，在外丹中，亦有真凡之别：凡铅是初次从铅矿中烧炼出来的，凡汞是初次从朱砂中烧炼出来的，真铅真汞，是凡铅凡汞经过种种艰难的手续变化出来的。但真铅真汞，虽只有二个名词，而代表的对象，却不止两样。此乃专门学术，非实验不能明白，不宗教迷信，哲学空想，可以随便乱谈。

第三步，又要晓得内丹书上也常有外药字样，也常用炉鼎名称，但与黄白术之作用毫不相干。因为这是从外面来的，所以叫做外药。“炉鼎”二字，有时完全指此处而言，有时完全指他处而言，有时炉在他处，鼎在此处，有时鼎在他处，炉在此处；离合交错，不可究诘，通其法者，头头是道，若执着一端以求其辞，则满纸皆荆棘矣。

第四步，又要晓得像伍冲虚、柳华阳一类的著作，只讲清净独修，不说阴阳栽接。他们也有内药外药之分，意思是指自己身中本有的名为“内药”，从外来感受到自己身上的名为“外药”。虽也说药从外来，而来源却不相同，这一点学者要辨别清楚。

第五步，又要晓得湖州金盖山闵小艮一派，是调相派。他因为历来修道的“阴阳栽接”与“清净孤修”，常立于反对地位，还另外开一条门径，将二者合而为一。虽讲清净，而不是孤修；虽说阴阳，而不是栽接；既非《参同》、《悟真》之法，亦非冲虚、华阳之法，更非悟元子《道书十二种》之法。学者当知辨别。

第六步，又要晓得悟元子各种著述，在道书中，可以称他是个乡愚谨愿者。他把别人家所用的旧名词概行排斥，换上他自己所造的新名词，实际亦不过尔尔。

第十一问：先生言三教书籍，约有二万卷，读完一半，也需三十年。但以时间关系，初实未能胜此久远之程途，可否恳先生将关于修养最要紧的书籍，指示若干种，俾可循序参读，而又不多费光阴，即得知其概略。

撄宁答：若专为自己个人起见，用不着读许多书，儒家只读《四书》、《易经》；道家只读《老子》、《庄子》、《淮南子》；

仙家只读《参同契》、《抱朴子》、《黄庭经》、汉刘向《列仙传》，晋葛洪《神仙传》；外丹家只读晋许真君《石函记》，吴猛《铜符铁券文》，宋张紫阳《浮黎鼻祖金药秘诀序》，范文正公所传《渔庄录》，白紫清《地元真诀》。以上各种书籍，已足供研究之用，且与佛教不生关系，界限甚觉分明，比较普通流行的道书，高得多了。

坊间通行的道书，每喜夹杂佛教名词在内，把神仙真面目反而掩藏起来，于是乎，“神仙”二字，在世俗人眼光中，也等于佛教之生西方，耶教之生天国，一样看待，弄得恍惚无凭，吾等应当力矫此弊。

第十二问：《唱道真言》一书，是否为北派？

撄宁答：此书是乩坛笔录，无所谓派，书中道理讲得不错，自成一家言，比较现在的乩坛文章，真有天壤之别。

第十三问：人身关窍，以何书所载者最详？

撄宁答：关窍等类的名词与地位，须要看医家书，如《黄帝内经》、《黄帝甲乙经》，针灸家所用之铜人图等，昔贤常谓医道通于仙道，故学仙的人应当知医。

第十四问：相传“白日飞升”、“拔宅飞升”这类故事确否？

撄宁答：“白日飞升”的意思，就是表明不在黑夜而在白昼，可以给大众亲眼看见，自然是实有其事，不然，如何安得上“白日”二字呢？“拔宅飞升”的意思，就是说全家的人都成仙，不是说把住宅弄到天上去，此事非服食天元神丹不可。寻常修炼“金液”、“玉液”、“结胎”、“出神”等作用，仅能了脱个人，而不能超拔全家也。

第十五问：丹经中所用之“琴剑”及“敲竹唤龟”、”鼓琴招鹤”等隐语，究竟作何解释？敬乞详示。

撄宁答：“琴”可以弹，是调和的意思；“剑”可以斩，是锋利的意思。“竹”体中空虚心而音清，是离卦一方面事；“龟”属北方“玄武”，是坎卦一方面事。丹经只言“鼓琴招凤”，没有招鹤之说，“凤”属南方“朱雀”，与北方“玄武”是相对的，就同青龙和白虎一样，也是相对的。鼓琴可以养性，佩剑所以诛

妖。清心调息，息调神凝。日久于斯，自然神气融相，心息浑忘，丹道所以异于世法者在此。

噫！知之固难，行之尤难，全国四万万同胞中，能明此理者，大约不满四百人；即不及百万分之一也。能略得此诀者，大约不满一百人，即不及四百万分之一也。能全得此诀者，大约不满三十人，即不及二千万分之一也。能实修此道者，大约不满十人，即不及四千万分之一也。能实修又能实证者，大约不满四人，即不及万万分之一也。能实修实证，而且能达到成功之地步，如古人所谓“白日飞升”，大众可以用肉眼共见者，今时全国中尚无一人也。以上所言，仅限于《参同》、《悟真》一派的学者，不是说其它宗派都在此内，幸勿误会。

## 吴幼舟居士来函劝翼化堂焚毁《仙佛合宗》及《慧命经》二书

敬启者：

前蒙贵社赐寄《扬善半月刊》，其中善书目录，有《慧命经》与《仙佛合宗》二书，以邪害正，误人不浅。兹录印光法师《覆鄙隐叟书》一段云：“《慧命经》系清初魔民柳华阳所著，彼出家为僧，而种性邪谬，故引佛经中文，一一皆以己意妄会，以作炼丹之证。有不便者，则改其字句。而且又自为注其意，欲人以已为千古第一高人。而一班无知无识辈，为之刻板，私相授受，恐明眼人知之，则殃祸不浅。凡看此种书者，皆邪正不分之流。若具眼者见之，当即付之烈火，以免瞎天下后世人之正眼。《仙佛合宗》，其诬谤佛法，比《慧命经》为更甚。夫欲炼丹，即以己炼丹家之言论唱导即已，何得挽正作邪，作掩耳盗铃之计，引人之言，而不依人之义。既慕其名，而反恶其实，岂非丧心病狂求升反坠乎哉?”等语。原文见《印光法师文抄》卷一第七十七页。务恳贵社将此二书板销毁，以后永远不出此二书，以免害人之处。不胜馨香祈祝之至。

端此，敬请执事先生大安！

吴幼舟手上
7 月 10 日

# 本社复函

幼舟大居士慧鉴：

接奉惠书，敬闻高论。居士既笃信印光法师，想亦是净土专家，念佛生西一派之同志。《印光文钞》，仆等早已阅过，知其专提念佛，抹煞余宗。不特对于外教为然，即其本教中，如禅、密、性、相、止观各宗，亦均不许学人从事研究。此等见解，就如满清时代，三家村里，冬烘先生，只许人读八股文，不许人读经史子集，一样的固陋。居然能博得一部分人之信仰，何哉?盖因目下全国居士界，三百数十万人中，自命为钝根，不堪承受大法者，乃占全体之大多数故也。

佛教徒不赞成印光者，未尝无人。惟以同是佛门弟子，不肯破颜相争，聊复容忍耳。非真肯将《印光文钞》，视作一种金科玉律，而切实奉行也。可知《印光文钞》，在其本教中，势力亦不过尔尔。今欲根据彼之言论，以摧残教外数百年流传之名著，甚至焚其书而毁其板，事出情理之外，断断乎不可能矣。

夫《慧命经》及《仙佛合宗》二书，是正是邪，仆等学识浅薄，不敢表决。仅知此二书由来已久，一始于清初，一作于明朝，全国书坊，皆可以公开买卖，从无私相授受之事如来函所云者。设若真像印光法师所说之邪魔荒谬，诬谤佛法，则数百年来，何以无人起而纠正，乃听其普遍流传，至于今日，始劳印光师之口诛笔伐乎?

翼化堂开设至今，已八十年矣。历年以来，销售此二书，已不知几万部矣。除翼化堂而外，全国中旧式书店，几无不备此二书。历年以来，各省各县各书店，所销售之数，更不知几百万部矣。居士若不相信，何妨亲身试验，到各埠旧式书店中，光顾一次。问彼店伙，《印光法师文钞》有否，彼等必瞠目结舌，不知所对。问《慧命经》、《仙佛合宗》有否，彼等必答应曰：有，有。

或答应曰：已卖完了。盖《印光文钞》，惟净土宗人，视为至宝，普通社会，并不知有此书名。而《慧命》、《合宗》二书，则儒释道三教中人，以及某堂、某院、某门、某会、某社、某坛，几于无人不知有此二书。其势力之伟大，为何如乎?岂《印光文钞》所能比其万一耶?

纵使翼化堂今日接受居士之意旨，永不出售二书，其奈他家书店大卖而特卖何?因此二书，历代以来，皆公开贩卖，无固定之版权也。居士岂能双手掩尽天下之耳目乎?徒令翼化堂一家受损失而已。

他家皆出售，惟独翼化堂不出售；而且翼化堂历年以来皆出售，惟独从今日起不出售。设被顾客质问是什么理由，翼化堂何以应付。若老老实实，将《印光文钞》上言论搬出，以对待顾客，则翼化堂名誉，从兹扫地矣。盖翼化堂，乃善书局，非佛书局；乃三教书局，非一教书局。如何能低首下心受佛教徒所支配乎?彼印光法师之权威，且不足以支配彼教内之佛学书局，如何能支配教外之翼化堂，岂非咄咄怪事乎?

假令该二书内容是诲盗诲淫，伤风败俗，破坏道德，诱惑人心，则社会岂尽聋盲?官厅谁肯放任?早当有人指责其劣点，禁止其发行矣。安得丝毫不闻不问，让该二书自由流布，通国皆知?可见此二书虽未必尽美尽善，纯粹以精，如仆等所悬拟之标准，但亦何至如来函所言“邪魔荒谬”、“丧心病狂”，而招焚书劈版之罪耶?

仆等不敏，曩日于该二书，亦稍为浏览。观其用丹家之说，注解佛经，用佛教名词，牵合道籍，弄成释道混杂，仙佛不分，仆等亦有所不满。然而仙佛同源、三教一贯之学理，深人人心者，已数百年于兹矣。除此二书以外，其它书以类似于此者，不下千百种。若尽取而焚毁，虽以专制帝王之威力，亦有所不能。何况无权无势如仆等者，更宜度德量力毋庸多此一举，免致徒劳无功，遂叹息而作罢耳。

今有一事，足为居士告。敝《扬善刊》上面，凡属陈撄宁君之作品，可谓无一句一字不是将仙佛界限划分明白者。此乃陈君

眼光远大之处，盖早防有此纠纷也。印光法师之见解，不许将仙道混入佛法之中，以免外道魔民，诬谤佛法。陈撄宁君之见解，不许将佛教混入仙学之内，以免狂辞瞽说，玷辱神仙。二公之见，何其相同，——至于此。但敝刊上其它诸君所投之稿件，仍不免有仙佛同源、三教一贯之论调。是则各人有各人之意识，虽太上老君、释迦牟尼，复生于今日，亦无如此后辈，何况区区敝社同人，能有多大力量，破除数百年来相传之积习乎?

再者《印光法师文钞》，在翼化堂书目中，亦有出售，设若有人来函，劝翼化堂将《印光文钞》焚毁，免得贻误学人，翼化堂能听从其说否?居士闻之，能漠然无动于衷否?有以知其必不然矣。盖仁者见仁智者见智，本学术上思想之自由。而己所不欲，勿施于人，乃良心上公平之裁判。仆等无此勇气，不敢轻举妄动，见笑大方。确难承教，专此奉复，并候净安!

《扬善半月刊》社同人谨复

# 与国医某君论丹道函

陈撄宁

□□大医士道鉴：

多日未晤，忆念良殷。前承垂询人元丹法，惜以时间短促，未能罄所欲言，今补述如后：

考吕祖、紫阳、三丰诸位，皆依此法而修成，末学如仆，何敢有所诽议?

清净派专讲单修，硬将《悟真》、《玄要》之秘旨，在自己一身之精气神上摸索，勉强助以曲解，不免厚诬古人。

但如阴阳派夸谈妙鼎，艳说彼家，将先哲所传之调息凝神、守中抱一功夫，概视为修性不修命。照伊等之见识而论，几乎吾辈自己身中，只有性而没有命，命全在别人身内。请问此理可通否?须知天空中轰雷打闪之电，电灯厂机器磨擦之电，干电池药物变化之电，蓄电池随时储蓄之电，此四种电之来源虽不同，而电

之性质却是一样。普通静功，譬如蓄电池之电；人元丹法，譬如电灯厂之电；地元丹法，譬如干电池之电；天元丹法，譬如天空中之电。事固有异，而理实无异。果能研究至此，则丹道问题，亦不难解决矣。

天元之道有二：一为天元神丹，乃地元再进一步之作用；一为先天一炁从虚无中来之天元，乃清净独修真凭实据之功夫。彼辈讲阴阳栽接之术者，自己功夫未曾做到此种地步，而且见识不广，囿于一家之言，所以不知人身内有此极平易而又极神奇之现象，每每劝人走一种很艰险的路程，以致抱道终身，永无实行之希望。

全国好道之士，大都是经济力量薄弱，室家累重，生活困难，岂有余力依法设备，势不能不访求外护。流弊甚多，未能悉举。因而人格降低，声名狼藉者，往往有之。何况现代法律条文，比较昔日加倍严密，可谓动辄得咎。与其轻率尝试，贻他日失败之忧，不如慎之于始之为愈也。

专诚奉答，并候暑安！

攖宁上言

# 致湖南宝庆张化声先生书

陈攖宁

化声先生道鉴；

两蒙惠书，久未作答。一者文字债积欠甚多，酷暑执笔，探汁成章，蚊虻噬肤，有如锥刺，实不胜其苦闷。二者乡居简陋，不足以容仆役，凡家庭琐屑，皆宁与拙荆分任其劳。自旦至昏，几无暇晷。兼之求诊乞药者踵相接，而村妇牧童，复时来喧扰。

近之则不逊，远之则怨，孔夫子真不我欺。因此致疏笺候，原谅是幸。

日昨荷黄忏华居士招游浙省富春江，登严子陵二钓台，直上八百级，俯仰绿水苍岩，悠然神往。惟一临西台，想及谢皋羽当

年痛哭之情，又不禁为民族前途惧也。古云：“大隐市朝，小隐林薮。”鄙志不敢求其大，仅慕其小。今小者且不可得，除每日鸡鸣而起，伸纸磨墨，孳孳与人作辩论外，眼所接者，瓜豆禾黍之离寓，耳所闻者，老圃老农之絮絮。长此以往，赤松子之游，未必能从，田舍郎之诮，终不可免。先生将何以教我乎？

曩者曾奉尊函，劝我努力弘扬仙道，勿虑孤掌难鸣，并允肋我应战。俟数年以后，付托有人，吾等即可把臂入山林，寻寒山拾得之遗踪，继修静渊明之三笑。此意早铭肺腑，用是不辞驽钝，甘效前驱。虽则目无全牛，然已势成骑虎。转瞬四载，尚未有了期：所有赠稿诸君，立在一条战线者甚少，亦可叹矣！北平刘显亮居士曾云：持论有摄法，有拒法。撄宁前所用者乃摄法，如《答南通佛学社问龙树菩萨学长生》一篇，及问答专刊等皆是。后所用者则拒法，如《吕祖参黄龙》三篇，及其它各篇之按语皆是。

撄宁之本意，原不欲拒人，无奈自古迄今，佛教徒对于道家，都用拒法。虽亦偶有用摄法者，又不肯以平等相待。亦如现代时髦外交，口头上讲共存共荣，实际上却欲惟我独尊者，如出一辙。

元明以来，主张三教平等一贯者，未尝无人。然每每为佛教徒所嗤，此愈欲摄，彼愈欲拒，此愈欲亲，彼愈欲疏，此愈谦和，彼愈骄傲。同属同文同种同国之人，何其不近人情如此。是非佛教徒之过，彼教义使然也。若不先折服其教义，而贸然与之谈平等、讲一贯，焉能不受其排斥哉，印光法师之辟“仙佛合宗”，不过十百中之一耳，又何足怪！印光文钞可以批驳之处极多，宁虽陋其学识，但亦佩其专诚，故不为己甚。又以道家常喜用佛家之名辞，亦属咎由自取，故不愿回护。设若尽力反击者，恐净土家根本动摇矣。

今有一问题，须费考虑，即“楞严十种仙”是也。仙道每为知识阶级所鄙视者，十分之九受此影响。愚意拟加以纠正，惟尚未觅得所以措辞之方，和平乎？激烈乎？仅限于十种仙乎？抑攻及全部“楞严经”乎？或竟置之不理乎？幸高见为我一决择之。海内修仙学道人士，车载斗量，不可胜数。惟关于《楞严经》十种仙所处地位之卑劣，从来无一人敢为援手，且多有不知其名者。

嗟乎！宁安能借助于彼辈哉。

先生对子佛道两教，研究甚深。为学术计，似宜秉“当仁不让”之风，破拘守门庭之习，发挥大无畏精神，直抒胸臆，倒挽江河，是所切盼。专肃奉达，并候道安！

撄宁宁首

再者：本刊第六十一期汪伯英君与《苏州木渎法云寺嘿庵法师讨饱佛学书》，的确是汪君自己手笔，宁未尝增删一字，仅于括号内加几句按语，以补充其未尽之意耳。汪君之“人生积极大问题答案”，似乎太不彻底(答案见第六十期)，无怪尊意致疑于此篇，谓非汪君自力所能办。天下事竟有出入意料之外者，此类是也。

假使此篇书曾经宁手写出，决不会如此圆融。因为拙作口气，皆是锋可吹毛，刚能截铁，一动笔就开罪于人。不能学汪君之谦恭有礼，委婉陈词，三教调和，无偏无党。虽然，愚意亦不愿与人轻启是非之争，只求得仙术拔出于三教范围之外，庶可不受彼等教义之束缚，而能自由发展，并希望由此多造就几位真实的神仙。对于世界上物质的科学，加以制裁，使好战之魔王所恃为杀人之利器，不生效力，然后人类方有幸福可言，否则二次大战，三次大战，以至不计数次大战，地球众生，将无噍类矣。宗教云乎哉！道德云乎哉！心性云乎哉！

撄宁再白

# 复撄宁先生惠函

张化声

撄宁先生道席：

读《扬善刊》七十九期所赐瑶函，语重心长，令人盛愧无似！曾记十余年前，据武昌佛学院为大本营，作佛化新运动。法师则有太虚、空也、善因、大敬等，居士则有唐大圆、陈维东、程圣功等。最有趣是大圆，长不满三尺，而心雄万夫，恰似瓦岗寨混

世魔王程咬金，任你天神临阵，他都要大挡三板斧，一时意气之豪，抗孔颜而薄汤武，屈天演而破进化，南征北讨，粗告太平。乃回其锋于同教之支那内学院。课诵之余，开最高军事会议，如何发难，如何应敌，兴高采烈，手舞足蹈。化声则乘机抽身，一溜烟跑到黄鹤楼听戏或看电影去矣。先生视我，岂临阵脱逃者哉？又岂唱息事宁人之高调者哉？夫亦日同人已是了之耳。

先生提倡仙学，而以前途障碍，不慊于佛教。化声蛰居深山，近来情形，未大洞悉，然以《扬善刊》卜之，窃以为神经亦太敏矣。苏州法云寺嘿庵和尚，乃月霞法师之弟子，复受业于武昌佛学院，而为三江颇具资格之僧伽也。经汪伯英君圆融之学理，委婉之文辞，调伏其心，已无回响。印光乃一狭义的念佛僧耳，佛教两雄，太虚与欧阳竟无之言论，彼尚骂为魔说，况他教哉？不如是，不成为印光也。某居士拾其唾余，妄贡谬见，复函辟之，有何不了。贵社更以《慧命经》与《仙佛合宗》两书，招人批评，自损尊严，是亦不可以已乎！

吕祖参黄龙一案，亦善财南询之例耳。在古人当时，不失其大。吾辈居千年后，反引为奇耻大辱，此岂佛教徒之过哉？钱心君之仙佛判决，岂仅哀的美敦书，实对佛门下总攻击令也。相手方头二三等之正角，何曾出脚？仅一二未知名之客串，摇旗呐喊，哓哓不已。此亦大可怜矣！而先生者，从指甲中放出一线紫光，向普天下和尚精光的头上，飞舞盘旋，化声方屏息静气，默念几声南无救苦救难灵感观世音菩萨之不暇，助战云乎哉！

佛道两家之战，能入于愈竞争愈进步之途径，化声不敢扯功。万一煽动客气，酿成混乱的状态，则戎首之罪，化声百口难辞。盖《化声自叙》，乃导火线，而上妙观居士一书，则正式宣战也。其时化声激于义愤，不顾一切，匹马单刀，从佛教大本营之武昌佛学院杀出。幸而妙观居士，为民族潮流与科学精神所振荡，知难而退。致瑞典挪威之分离独立，以一纸书通过，无取革命流血之惨，而并世佛化大运动家，如刘灵华、黄忏华、唐士圆、马一浮、范古农、刘显亮、王一亭、欧阳德三先生，非唯不以狮虫相讥，且有“满堂兮美人，独与余兮目成”之概。此岂口舌所能争，

又岂门户所能限哉？其意若曰：佛教局面，现已粗定。中华民族五千年之始祖轩辕黄帝，所留遗之一片锦绣江山，荒芜已久。值得老同志再出身手，前去开垦也。“四十年间，于三教中，自由出入，不见其碍，”此乃先生答海门蔡君语，化声愿顶礼斯言！

《楞严》之属辞函义，在佛藏中，独开生面。真伪之辩，聚讼千年，化声以此乃译学问题耳。译者以所译为本质，而变现能译之影像，所谓展转增上力，二识成决定，古今中外，仅有意译。所称直译者，不过意译之程度较浅耳。是以三藏十二部，不当执为佛说，亦印度中华两大民族思想之结晶品耳。

《楞严》之译者，带老庄色彩极浓，谓其贬损仙术，何以解于真仙童子与大觉金仙之尊号？其位置在人天之间者，六道俱报得，七趣之仙趣独证得，下接畜生上齐佛果，而以人天为中心也。是以白日飞升乘龙跨凤者固仙，千年沉沦食花餐果者，独非仙欤？同一教派，有旁门，有左道，有千百门中得一法，有千百法中得一诀。散见诸书，而为前人之所批评所诃斥者，不胜枚举，岂仅《楞严》哉？是以不修正觉，即修命不信性也。人不炼心，即一具臭骨头，如何立功过也？别得生理，即失其本真，更守异气也，寿千万岁，依止山林，即寿同天地一愚夫之毛女桂父也。

仙不可议，“十种仙”而带有病态则可议。吾人提倡斯道，固然不可贬低，然亦不必抬高，高者自高低者自低，亦如其量而判断其程度，说明其派别，指出其途径，详察其病药，发挥其原理，斯亦可矣。何必鳃鳃焉虑及《楞严》哉？

诃佛骂祖，固宗门之大机大用。元始天尊，太上老君等，何尝不当诃当骂？道家之郁郁千年，不绝如线，半由继起无人，半由贻谋未善。五千年之高真与全藏，人自为教，家自成书，姓名鲜真，朝代失考，无根本的组织，无连属的系统，三洞四辅之奇文，以何标准别类？五祖七真之门户，以何原理分支？影响其说，闪烁其辞，白云霄之《道藏》，既以凑足卷数，见讥于《四库提要》。而《神仙》《列仙》两传，人称葛刘杰作，亦不过矜奇炫异，何尝一毫留心于成术之渊与传受之派别？宜夫近人目全藏为盗赃，而神仙胥鬼怪也。

太虚法师之化声叙云：自德行文学政教以及卜医拳剑之术，皆此本源所发之枝流，此言而出诸佛教领袖之口，可惊亦可痛矣。今欲提倡仙学，必先整理《道藏》。尤当以先生之《中华全国道教会缘起》，及《四库提要不识道学之全体》，两文为南针，而编辑一部有系统的《道藏目录》，有源流的道家历史。使人按图索骥，自由选择，自由研究，此为吾辈工作之第一步。

长生久视之术，重口诀而轻笔述。汉唐作者，或诗词，或歌曲，内写意象，殊难卒读。散行文体，颇称详明。但满纸乾坤、坎离、龙虎、风火、铅汞、黄婆、姹女等法像，致令读者，眼花脑胀。得诀者虽可印证，无师者不能独修。宋明之书，似鉴斯弊，趋于朴实。

但方法虽明，原理尚略，人亦无从晓畅，致山泽之癯，据为专卖之品，且老尚无为，何以谈政治？庄主逍遥，何以应帝王？阴符韬略，何以演为兵？五行八卦，何以流于术？当兹生物学、生理学、生殖学、生态学、发生学、化学、物理学等大明之时，似宜适应新潮，将仙术建筑在科学之地平线上。俾唯心唯物之粗暴威权，消融翔洽于唯生的大化炉中，造成升平和乐的世界。此为吾人工作之第二步。

人生三大问题，乃儒家尊天者所发耳。问题已不彻底，何况答案？盖大地山河，华藏世界，皆吾人妙明真心中物，此为佛教之唯心论。万物与我为一，天地与我并生，此为道教之唯生论。唯心者不失英雄本色，唯生者极自由平等之致。尊天者唯天，如蚕作茧，永无出头之日矣。藤田氏以此自戕其身，岛国人之生死，夫亦太无价值矣。谊属心交，敢布肺腑，刍荛之言，圣人择焉。未卜先生以为何如？此复，并请着安。

附带声明：化声，湖南祁阳籍，住宝庆界。

## 答化声先生

陈撄宁

承教甚感，尊意欲将世界上唯心与唯物两大敌派，皆归纳于唯生论中，以造成和乐升平之世界，善哉善哉!虽然，愚见认为唯物之科学，将来再进一步，或可与仙合作；而唯心之佛法，对于仙术，常觉格格不入，颇难觅得妥协之机会。世上果真有人要求仙佛合作，第一个条件，必须使仙佛两方，都立于平等地位，像英国之对待美国；切勿从中显分阶级，像英国之统辖印度。如此始有妥协之可言也。

整理《道藏》，确是一件烦重的工作，倘若我辈亦如胡博士那样大胆，轻于尝试(胡适之《陶弘景真诰考》，起首就云：这是我整理《道藏》的第一次尝试)，自然容易照办。但请问世上能有几个胡博士呢?所以我辈只好敬谢不敏。况且此等事业，应该由国家文化机关或中华道教会担任，方为名实相符。我辈个人之精神财力，恐不足以语此。

《楞严经》真伪，乃佛教内部之问题，非我辈所当过问。况且像佛经一类的著作，本无所谓真伪，不能说印度有原本就算真的，无原本就是伪的。也许当初有原本，而后来湮没，也许连原本都靠不住。盖释迦牟尼虽然说法四十九年，却未曾亲手写成一部经，都是由后人制造出来的，“如是我闻”四字就是靠不住的代表。尊函“三藏十二部，不当执为佛说，乃中华、印度两大民族思想之结晶”，洵属通论。惟思想非一成不变之物，前人思想，不合于今人之思想者甚多，青胜于蓝，冰寒于水，后来居上，非不可能也。

宁对于儒释道三教，不欲议其得失，免启无谓之争。今只将仙术从三教圈套中单提出来，扶助其自由独立，使世人得知儒教释教道教而外，尚有仙教；理学佛学玄学而外，尚有仙学，于愿已足。较之中华民国，从列强条约层层束缚中，努力挣扎，以求自由独立者，其用意正复相同。敌乎?友乎?惟在儒释道三教信徒之自处，不容我预存成见于其间也。

未尽之言，请俟他日写出就正。谨布区区，诸希慧察。

撄宁宁首

# 致南京欧阳德三先生书

陈撄宁

德三先生惠鉴：

奉到瑶章，辱承盛誉，愧不敢当！前者湘滨旅次匆匆，炎威肆虐，虽慰识荆之望，难倾积愫之谈。如能一过都门，再图良觌，私衷自引为至幸。惟何月方能赴约，则须视因缘，未能预定耳。

先生仁厚载福，前程无量！世出世间，在菩萨法眼观之，原无差别。渡人渡己，下手虽有先后之殊，及其成功则一，大乘根器，誓以宏深之愿力，主宰万劫之轮回。天堂何欣，五浊何厌，修龄何慕，短命何嗟！所以坚固团结此身心者，惟恃有愿力而已。区区分段生死，安足介意乎？能如此者，自不必言长生，亦正惟能如此者，始可以学长生也。

先生早入圆观，深明实相，毋待饶舌。即如下走，亦非贪生畏死之徒。苟遇可以舍身救世之时机，未尝不欲一捐顶踵。只以不在其位，故不谋其政耳。古云达则兼善天下，穷则独善其身，仆之境遇，兼善既不可能，独善又嫌量狭。故一面隐居求志，一面投稿于《扬善刊》，聊借文字般若之效力，稍抒人己两利之情怀。收小果当在三十年后，完大功当在五百年后，此刻正是萌芽时代，固不期其有速效也。

普通拙稿，已屡见于《扬善刊》，兹不赘述。但有一事先告罪者，即是为提高神仙地位计，将来难免有诃佛骂祖之论调。彼佛祖在天之灵，或且认为契理契机之举，相视而笑，莫逆于心，而一般肉眼凡夫之佛教徒，则不胜其惶悚矣。此须仰仗台端暨忏华先生等之智慧辩才有以喻解之！率贡愚忱，诸希朗照。并请道安。

# 答上海某女士十三问

陈撄宁

问一：初步入手行功，男女是否相同？

答：照我平日所认为最稳妥最超妙的法子而论，初步下手，男女是一样的工夫。做到后来，渐渐发生歧异之状态，这是因为男女生理上不同的缘故，乃出于天然，非由于人为。

问二：如做“斩赤龙”功夫，每日应该行功几小时？需要几许时间，始能斩绝？赤龙斩绝之后，应该再做何种功夫，其间是否有段落。

答：若要正式做此等功夫，每日应该做四次。每次应该做两两个钟头。共计八个钟头，即是四个时辰。快者半年可以斩绝，慢者一年可以斩绝，斩绝之后，自然另有进一步的功夫。初学之人，尚谈不到此。惟月经炼断之后功夫可以告一段落。若不愿继续做下去，随意休息几年，亦无妨害。但要保守得好。否则月经既断，尚能复来，又要多费功夫，

问三：每日行功时间，是否有所限定，抑时间愈多愈好？并每日于何时行功，最为相宜，或不拘时间，俱能行功？

答：有几种小法子，是要按准时辰做功夫。若上等法子，可以不拘定时间。每日十二时，做四个时辰功夫已足，太多恐感觉厌倦，后生障碍。何时行功最宜，亦无一定。惟吃饱之后，及身体疲乏思睡之际，皆不相宜。

问四：炼丹应素食、抑应肉食？或荤素不拘？或各种食物中，亦有宜忌之别？至于空气阳光，是否与普通人同样需要？

答：素食虽然清净，但不宜过于清淡，肉食虽然滋养，但不宜多食腥膻。素食中如磨菇，竹笋鲜菌之类，味虽适口，但易于发病，宜戒绝之。味精，调味粉、酱油精之类，皆不宜食。肉食亦只可权食鸡鸭鱼并蛋类。其它肉类，宜少食为妙。空气要十分清洁，不可有灰尘煤烟，秽浊臭味。房内空气要流通，不可把门窗紧闭。阳光自然是好，但静室中阳光不宜过大，要稍带阴暗，方能使精神易亦安定。如需要充分阳光者，跑到屋外空处摄受可也。

问五：女子年龄，至多到几岁，即不能修炼？男子年龄，至多到几岁，即不能修炼？或者只要得诀，不拘年岁皆可？

答：照普通道理讲，男子六十四岁，女子五十岁左右，天癸将绝，即难再做命功。然这样说法，是死板的道理，不能作为定论。仙家妙术，贵在返老还童，无中生有，以人力夺造化之权。总为年龄所拘，束手待毙，则仙术亦不足贵矣。

问六：阅半月刊，有谓“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”所谓“不漏经”者，是否指“斩赤龙”一段功夫而言。又如男子“不漏精”，究竟作何解释？

答：“女子修成不漏经’，的确是指斩赤龙功夫而言。“男子修成不漏精”，盖谓永远没有手淫出精，睡梦遗精，小便滑精，交媾泄精各种现象。

问七：修炼有性功，命功之分，如“炼精化气”，“炼气化神”，“炼神还虚”这三步功夫，那一种是性功？哪一种是命功？或者这三种全是命功？性功另有一种办法？

答：上乘功夫，性命原不可分。所谓哪一种是性功？哪一种是命功？乃方便说法耳。姑为启发初机，暂定“炼精化气”是命功，“炼气化神”是命功与性功各半，“炼神还虚”全是性功。

问八：“只修性不修命”，能否长生？若不能长生，其结果与普通人区别在什么地方？又“长生不死”与“白日飞升”，有无区别？

答：长生之效果，本是从修命功夫得来。若不做命功，决定不能长生。专修性功者，其人结果，与普通人当然有别。或有无疾而终者，或有预知死期者，或有顷刻坐化者，或有投胎夺舍者，皆是普通人所难办到的。“长生不死”是初步效验，“白日飞升”是最后结果。其程度，大有浅深之不同。

问九：阅丹经谓“法财侣地”，乃四大要素，在丹财方面，若求其完美，最多应需要若干，最低应需要多少？

答：此条所问，乃实行方面之事，不是空洞的理论。简单几句话，很难说得清楚，须当分析言之：

(1)按上海生活程度而论，房租每月四十元，伙食每月三十元，零用每月三十元，共计每月开销一百元已足。最低限度，亦需每月五十元，再少恐不可能。

(2)若离去上海，住到外埠生活程度较低之都市，则五十元一月开销足抵上海之一百元。盖房租十五元，伙食十五元，零用二十元，在外埠已算优等生活矣。

(3)若离去都市，住到山林出家人之庙宇中，房租饮食，一概托庙中出家人包办，则每月三十元已是。

(4)以上皆是指个人而言，若团体计划开销当可节省，人愈多开销应愈小，人愈少开销愈大。这是反比例。

(5)我平日主张团体组织，就是为同志们节省开销起见，但机缘尚未成熟，犹有待耳。

(6)有种人能吃苦的，开销可以减少。有种人图舒适的，开销尚须增多。以上所估计之数，乃不苦不乐之中等生活费用。

至于医药费，应酬费，旅行费，皆不在内。又如本人家庭父母妻子等一切费用，更谈不到。

问十：如环境许可，放弃一切，意志坚决，无意外阻碍者，应需多年始能修炼成功？

答：调养身体，回复健康无病之地步，约需三年。“斩赤龙”工夫二年。以后临时再看情形，不能预先说定。再者，此专指君本人而言，若换第二个人又当别论。

问十一：丹士每多兼炼拳术，请问练拳一事，对于丹道有损耶？或有益耶？

答：练得自然合拍，也许有点益处。若蛮干死练，则不免受损伤矣。但各人身体不同，不能一概而论，若论贵体现在之状态，恐怕练拳不甚相宜，似乎应专门静养为妙。

问十二：丹道有孤修双修之别，究竟孰利孰弊？孰优孰劣？孰缓孰速？

答曰：这个大问题，自从汉朝以后，一直闹到现在，尚没有解决。盖因环境、家庭、年龄、时代、习俗、礼教、法律、道德、宗教信仰、学问志趣、性别、根器，传授种种不同，遂辟开两大歧路，是乃自然之趋势。我不便于其间有所偏袒。专讲双修，与专讲孤修的书籍，我看过几百部。专做双修功夫，与专做独修工夫的人们，我三十七年以来，耳之所闻，目之所见，已不计其数。

孤修有孤修之利弊优劣，双修有双修之利弊优劣，叫我如何判断？如何批评？

今日若发出赞美双修，鄙视独修之论调，彼财力充足之人，或在家有眷属主人，方可从事此事。请问一般经济困难，以及出家修行者，如何办法？此中未尝没有人才。若曰没钱不能修炼，非先筹巨款不可，出家不能修炼，非先还俗不可，此语一出，大足以灰志士之心。而短英雄之气，非我所忍言也。尚有未尽之意，请参看《扬善刊》第七十四期第六页，答苏州张道初君第三第四第六各问，再参看《扬善刊》第七十六期第八页，与国医某君论丹道函。

我们不谈丹道，先讲人道。请问一个人生在世上数十年光阴中，究竟是结婚好？还是不结婚好？这个问题也不易于回答。结婚有利有弊，情形甚为复杂。决不能用专制的眼光，与独裁的心理去武断，令人心中不服。彼等偏重孤修，或偏重双修，是己而非人者，皆专制独裁之类也。

问十三：炼丹是否应绝欲？抑节欲即可？或房事与丹道无关？

答：无论男女，若平日抱“独身主义”者，此条就不成问题。若有配偶者，方许研究。所谓绝欲者，即完全断绝之意。此事要男女双方情愿，若有一方不愿者，即难办到。所谓节欲者，即是有节制不太过之意。此事实行较易，稍觉近乎人情。然对于专门炼丹上，颇有妨害。世间男女房事，粗俗已极，与下等动物无异。比较仙道，真有霄壤之殊。若不于其间别求玄妙之法，以逆行造化，惟知禀承我们人类老祖宗所遗传之劣根性，轻举妄动，如何能跳出轮回，而打破生老病死之定律乎？

因未尝征询君之同意，故不将姓名宣布，若君意认为无妨碍者，下次再有问答，即将真姓名注销。如宝应陈悟玄女士一样。盖已得其本人之许可也。

# 答复宝应陈悟玄女士十问

陈撄宁

问一：尊云遍国中女丹书，只有廿余种。敝处仅有翼化堂之《女子道学小丛书》，及尊着《女丹诗注》，其余不得而知。如有可买处，清示地址。若系宝藏，赐借两种一抄可乎？

答：此等书在外面不流通，无处可买，将来得便，在本刊上披露可也。

问二：弟子白天坐功，妄念易止，定静较易。惟夜眠醒时，便觉神旺气足，杂念纷驰，不能定神，殊有妨害。敬乞妙法以纠正之。

答：细阅《坐忘论》，熟读《坤宁经》，当能觅得“止念”之妙法。我的见解，以为“杂念”这个东西，对于初步功夫，并无大害。只要你的身体坐着不动，“杂念”忽起忽落，听其自然可也。“止水无波”，谈何容易！

问三：吾道中福慧兼全之女子，将来可期成就者，师尊访道多年，心目中当有赏识。乞指数位，聊悦心怀。

答：世上人福慧俱无者，占大多数。其少数者，或有福而无意，或有意而无福。至于福慧兼全者，乃居极少数。若福慧兼全而又好道者，并且可期成就者，今日女界诚不易得见。现正在留意访求，若有所知，当以相告。

问四：有节妇某，十九岁出嫁，廿四岁丧夫，身体强壮，心性聪明，所可怪者，月经始终未至。今拟立志修炼，不卜其将来可有得药还丹之希望否？敬乞指示。

答：女子终身无月经者，世上不乏其人。若非身有暗疾，便是前生带来的夙根。当真做起道门功夫来，比较有月经的女子，更加便利。因为可以省却斩赤龙一番手续。从前有一位老牌电影明星，她就是生来没有月经的。人甚聪明，年龄虽大，而容貌不衰，但是她不懂得修炼工夫，飘流放浪，甚可惜也。

问五：“丹经”皆谓女子用功与男子不同，又云：“言汞不

言铅”。弟子愚蒙，敬祈开示。

答：这是因为男女身上生理之不同，是天然的分别，不是故意的造作。所谓“言汞不言铅”者，不是说女子身上只有汞，没有铅。而是因为旧时代的女子，被旧日礼教旧道德所拘束，每每害羞，而不肯明言之故耳。

问六：女丹书云：“风欲来，即须擒虎，雨将降，乃可斩龙”。不先不后，及时斩取，方可锻炼也。此中玄妙，未敢强猜，叩乞君师详示。

答，及时斩取的“斩”字，恐是“采”字之误。详细情形，可参看《孙不二女丹诗注》“斩龙”一首。若再不明白，则笔墨颇难宣达，将来只好口传矣。

问七：“阳火”、“阴符”果系前降后升欤？究竟如何转运，及何时应用？叩乞开示。

答：此种运用，玄妙精微，纸上说不明白，非当面问答不可。并且不是短时期所能领悟，必须学道者，与传道者，常在一处，随时用功，随时指导。若有错误，随时纠正。若有弊端，随时祛除，庶几可以达到圆满之阶段。

问八：丹经云：“安炉运鼎立周天”，不知炉鼎究竟安在何处？有谓安在中宫是否？

答：炉是坤炉，在下部，鼎是干鼎，在上部。中宫非安炉立鼎之处。

问九：“丹熟不须行火候，更行火候必伤丹。”究竟丹如何谓之熟乎？

答：丹熟者，谓已经结丹也。此时注重在文火温养，不可用武火烹炼。若仍旧象从前一样的猛烹急炼，则已结之丹，不能安于其位，不免有飞走散失之虞。非徒前功尽弃，尚要弄出大病。

问十：冲虚真人云：“丹熟过关服食，而入神室之中，乃行大周天温养火候。”是论确否？

答：甚确。

# 再答陈悟玄女士问斩赤龙以后应如何保守

陈撄宁

上月接到来函，无暇作复，今特拨冗作此数行，聊慰远望。

此等工夫，是活法，不是死法。要看各人之身体与环境，而有所变通。世之传道者，常以死法教人，每每做出怪病，皆因不知变通之过也。无沦何种口诀，有一利必有一弊。顽固的导师，又遇着愚笨的弟子，于是乎未蒙其利，而先受其弊矣。

医生开方治病，总须当面细细诊察病人。若问病发药，难保不出危险。何况此等与造化争权之大事，并鬼神莫测之玄机，岂可一面不见，仅凭几封问答信函，就能解决？设若做出病来，谁任其咎？故今日在纸上所能告君者，只有“抱一守中”四个字。所谓“抱一”者，即心息相依，神气合一而不分离也。所谓“守中”者，即“神气合一”之后，浑然大定于中宫，复还未有天地以前混沌之状态也。

此乃最上乘丹法，有利而无弊，赤龙既已斩绝，正好继续做此等工夫。果能做到极玄极妙之处，简直可以脱轮回而超劫运，与圣贤仙佛并驾齐肩，俯视人天，游戏生死，区区幻身肉体上少许变化，可谓不成问题矣。“道之出口，淡乎其无味”。君若是上根利器，必能深信斯言。

## 附：陈悟玄女士原函

敬禀者：

前月既蒙开示于本刊，又承抄寄《灵源大道歌》，茅塞之心，已渐开矣。此恩此德，感何可言！本不当再渎听闻，只宜静待时机，恭候明命。奈弟子因感火符之紧要，走失之危险，不能不一再要求。弟子最近数月，可告慰者，亦龙斩去而未见来，但以火符未能明其底细蕴，窃恐将来难免得而复失，去而复返。是以急于恳求吾师，大发慈悲，俯赐矜怜，天机略泄，真诀一传，俾得炼丹之究竟，而上真正之程途，庶不致于虚延岁月，更不致于空

挂修炼之名者也。

前者所答之志愿，以今视之，难免大言不惭之讥。近阅七十四期本刊尊论飞升事实，尚无一人可能。以弟子愚笨之资，而妄发此超群之志，实惹大方之笑矣。伏维师尊人人，学通各派，志切度生，古今中外，无可比伦。弟子以一念之愚忱，闭关习静，妄事修真，未能投前恭聆法音，歉仄奚似！兹者录呈疑问数则，叩乞吾师大发鸿思，详加开示。秘密天机，尤恳函论。弟子如有轻视轻传，誓以灭身。非敢冒昧要求，深恐复蹈前辙。倘蒙俯怜下佃，曲谅愚衰，则幸甚矣。

所列十条统乞详示，如蒙俯允，感激无涯，肃此叩禀，伏维慧察。

宝应湖西岔河镇女弟子陈悟玄稽首百叩

# 《云笈七笺》中“仙籍旨诀部”《道生旨(摘要)》答复山西崔寓蹼君

陈撄宁

附　录

崔君原函

撄宁先生道鉴：

谨肃者，寓踑于今岁 3 月间，曾呈上先生一函，并恳赐仙道入门口诀，当蒙于《扬善》第六十六期答复。捧读之余，且感且愧。所感者，先生虽未即时予以口诀，而恳切之言辞，足使寓蜞五体投地。所愧者，虽云学道有年，毫无效果可言，以致迟迟未敢报命。再四思维，惟有将寓麒历年学道之情形，为先生一陈之。

寓麒幼时，每与家严出游，凡遇名山胜境，即觉心中有所感触，留连不忍归去。究竟因何事增感，自己亦莫名其妙。

及至弱冠之年，遂萌学仙之想。凡遇羽流僧道，以及一般教门人士，辄欲与之谈论。当时主观之力尚弱，往往被其劝诱，竟至加入其教者。如此等事，不一而足。入其教者，皆有功法传授。

其功法正与不正，固不敢妄加评论，但总觉与寓琪之志愿不合。加之各教门之传师，又属一知半解者居多，传授既不合法，用功恐难见效，故未敢贸然尝试。

如此者数年，故决然舍去，专于丹经典书上用力。每逢研究所得，亦曾略有小试。虽未见多大效验，但深信神仙之事，世所实有，专心致志，必能有成。曾记吕祖有云：七返还丹在人，先须炼己待时。遂服膺斯语。于伦常日用间，实行炼心功夫，以待机缘会合，或有真师之遇。为此者又数年。

迄今四十有三，尚在歧路徘徊。晚景逼人，徒深浩叹。寓琪学道廿余年，所谓名师益友，尚未一遇其人。生平最钦仰者，吕祖、三丰两仙师之言行。及去年读《扬善半月刊》，暨先生所著之《黄庭经讲义》，更佩服先生之言论卓绝。倾慕之忱，无时或息。倘蒙俯鉴愚忱，不以驽骀见弃，而辱赐教益，则感恩无涯矣。

再，寓琪近年，躬耕田园，心钝手拙，措辞用笔，诸多草率。不敬之处，尚祈原谅。另有问题二则，能便中一答否?

肃此，敬请静安!

(一)《云笈七笺》，内有《道生旨》一篇，其所论性命之原理，是否正确?

(二)读诸家气诀，有名“仙家十六字诀”者，又名“十六锭金”，此诀可用否(尹真人《问答篇》亦有此说)?

后学崔寓琪宁首

十月三十一日

## 复　函（摘要）

戏！目营万象，心虑异端，神被牵驱，身无管摄，则室家无主，国邑倾颓，固其宜矣。主人不修舍宇，而外经营，则舍宇日有危坏矣。夫人若知神之所主，子母运行，则修身了道之门可见矣。若无所主，但任呼吸喉中，主通理藏府，消化谷气而已，终不能还阴返阳，填补血脑。

按：此段大意，盖言人之心与目，常用于外，则神亦驰于外。

身无所主，不免倾危之患。若但听任喉中之呼吸，不以神驾驭之，其功效甚微薄也。

又众人之呼吸，与真人之呼吸殊矣。《南华真经》云：“众人之息以喉，真人之息以踵。”注云：“从根本中来。”又云：“其息深深。”此其义也。岂轻易哉。若但信其自呼吸，未有得道者。夫一呼一吸，不得神宰，则不全其呼吸耳。若神能御气，则鼻不失息。斯言至矣。

按：此段重在“神能御气”四字。

气不得形，无因而立。形不得气，无因而成。二物相资，乃能混合。圣人知外用之无益，所以还元返本，握固胎息，洞明于内，调理于中。夫神和则可以照彻于五脏，气和则可以使用于四肢。道经云：三月内视，注一心，守一神，则神光化生，缠绵五藏。凡人劳神役役，无一息驻于形中，而希长生，不亦远乎？

按：此段大意，言气与形，形与神相依附而不可离，其法注重内视。

若能胎息成，神气有主，则使男子茎中无壅精，妇人脐下不结婴。

按：古仙夫妇皆双修，所以有妇人不结婴之说。“不结婴”者，即不怀胎也。所以能达到不怀胎之地步者，因为妇人之月经已炼断而不来，男于之精门已闭塞而不漏，无论男女，只须一方面能做到，即可不怀胎矣。若是抱独身主义之妇女，当然是不怀胎，何必待到胎息道成之后，方敢保证永不怀胎乎？由此可知在家人修道之方法，与出家人绝不相同。

万化之用，莫先乎气；至人之用，莫妙乎神。虚无之中有物谓之神，窈冥之中有精谓之气。

按：本句认精与气是一非二，此精非媾之精，而气亦非呼吸之气。

吁！其神与气，来既恍惚，去无朕兆，其来也则难，其去也甚易，是以圣人悲痛而惜之。于戏！世人何容易而驱其气也。不知形者，不可与言气；不知炁者，不可与言神，知神者所以知道矣。所以王母有金玺玉佩之道，轩辕行内视返本之术，不可不信

之。吁！万物有终，而天地长久，人民有死，而真人长生，乃俱阴阳交感之气也。人能守其阴阳，则阴阳亦能守人矣。

按：此段要诀在“阴阳交感之气”一句。

夫崩墙毁堞，土能填之；老木衰果，以枝接之；破车漏船，木能补之；折鼎穿釜，铁能固之；人遇衰老，返神活之，皆上仙成败之言，不可不知也。

按：此段大意，盖即《参同契》所谓“同类易施功，非种难为巧。”

夫阳丹可以上升，阴丹可以轻举。阳丹即大还之丹，阴丹即内修返本之理。黄帝问道于广成子，广成子曰：“无劳尔形，无摇尔精，少思寡欲，可得长生。”夫道之最要，以精为根，以气为蒂，含真之道，御养之术，诀之在口，不传于笺翰也。但能“寂然不动。感而遂通”。泯灭万虑。久久习熟，由晦而明，必得道矣。

按：此段工夫，重在“寂然不动，感而遂通”两句。“合真”即《悟真篇》之“太乙含真气”，“御养”即《参同契》之帝王御政，黄老养性。“阴丹”即玉液还丹，“阳丹”即金液还丹。

又按：《道生旨》全篇，共计三千三百余字，其要言仅此而已，余者都是些浮词，且理论亦不甚圆满，可以不必置意。

## 答河南安阳某女士

陈撄宁

来函诵悉。君以廿余岁之人，又是学校出身，居然能笃信此道，誓下决心，诚属不易。虽一时为环境所困，未能如愿。然有志者事竟成，不过迟早问题而已。请勿着急！盖此等事，须要机缘辏合，福慧兼全，方可希望达到目的。愈着急则愈无功效。君试想以普通肉体之凡夫，而欲做惊天动地之事业，应如何沉潜刚毅！应如何活泼圆融！应如何险阻备尝！应如何达观穷变！岂是急得来的？若一着急，恐要患神经病。反而前功尽弃，岂不可惜？

论及双修功夫，必须在斩龙以后，方为稳妥。否则对方功夫一时松懈，失却坚忍之力，就象张三丰真人所说：“急水滩头挽不住船”，是则仙胎未成而凡胎已结，又添一重魔障矣。生过子女之后，自然可以再行修炼，回复原状，但比较未曾生育以前，不免要添许多麻烦，没有以前便利。

至于年龄大小，固有关系。若果对方内功很深，则年龄虽大一倍，亦无妨害。譬如他以劳力所获，赚到一百元，他就是帮助你五十元，他自己尚储蓄五十元。你的劳力所获。赚到二百元，纵使你帮助他一百元，你自己亦可储蓄一百元。于是乎双方都有一百五十元存款。下次再做仍是如此。数十次，数百次，亦复如此。等到几年之后，你俩都变成财主了，所怕的就是用老本钱，而不会赚钱。用了几年，本钱精光，贫穷立待，那可真不行了！这就是双修的原理。古人书上不肯明言，我今日略为泄露一二。已经算是破天荒的论调，千祈注意。

## 附：安阳某女士原函

撄宁夫子大人钧鉴：

后学自从河南一女师毕业后，感觉世事无常，人生莫测，故对于红尘无缘，时怀修道之意。凡《吕祖全书》、《天仙正理》、《仙佛合宗》、《道统大成》、《老子道德经》及女子修道诸书，皆闽过。但未有真口诀，徒唤负负耳。

讵料日前接到所订《扬善半月刊》，见吾师学识丰富，道高德重，实令后学钦佩异常，五体投地。近数日来，慕道尤切，终日如痴如癫，极寝忘食，极欲亲诣台前，听传真道，奈为环境所困，未克如愿，诚憾事也。

后学拟于“斩断赤龙”后，不惜任何牺牲，任何困难，决心亲礼尊颜。务请吾师大发慈悲，矜怜女辈，(因女子难于修炼之故，多系受家庭之累，而且学识浅薄，不遇明师。)将口诀密传。日后倘有成就，皆吾师之所赐也。感恩之处，笔墨难宜。肃此，敬请道安。

再将后学之详情开列于次：

(1)我系在家修炼。

(2)我出嫁数年，但对方亦修道，早断俗情。

(3)我现年廿四岁，对方四十八岁，但身体颇健，能否做双修工夫？请示。

(4)仅有生身母在堂，姐弟各一，我无子女，且决定不要子女，以免碍道。

(5)家庭环境，还可维持。

(6)儒释道三教之书，也看过一些。

(7)女子修炼书，大概都看过，但可惜此等书籍，在外面面流通者甚少，供不敷求。

(8)我之志愿，希望将来“白日飞升”。所惧者，世事变迁，恐遭意外之危，身体一受损，则目的达不到矣。苟非如此，我坚决之心，可胜过男子百倍。

*攖宁附白：君既是女子师范毕业，国文必定很好，我平日所以不收女弟子的缘故，都因为她们程度太浅，难得入门。君立志学仙，阅书亦不为少，比较普遍家庭女子当然两样。今有一题目于此，对于仙学颇有关系。请你做一篇文章，以便同志诸君欣赏如何？题目如后：《儒释道仙四家宗旨异同说》。*

# 答吕碧城女士三十六问

陈攖宁

此稿作于民国五年，距今已二十年矣。当日吕女士从余学道，既为之作《孙不二女丹诗注》，并将手订《女丹十则》与伊阅读，乃有此问答之作。今以整理书筒，发现旧稿。因念《女丹十则》全书，已早付翼化堂出版流通，阅读之人，当复不少。与吕女士疑怀相同者，谅必大有人在。余安得一一而告之？

遂决计将此稿由《扬善半月刊》公布，不啻若《女丹十则》之注脚，亦藉此可以释读者之疑团，或不无小补尔。

*第一问：《女丹十则》云：“女子之阳从上升”。请问何为女子*

之阳？如何升法？

撄宁答：所谓女子之阳者，指女子身内一种生发之气而言。上升者，即上升于两乳。盖童女无乳之形状，因其阳气内敛也。至十余岁后，两乳始渐渐长大。其所以有此变化者，乃阳气之作用。

第二问：火符二字，如何解说？如何作用？

撄宁答：道家有“进阳火”、“退阴符”之名词，火符二字乃简言之也。譬如铁匠炼铁，先用猛火烧令内外通红，此即是“阳火”。然后加工将此红铁淬于冷水之中，使其坚结，此即是“阴符”。又如寒暑表，热则上升，即是“进阳火”；冷则下降，即是“退阴符”。人身亦同此理。至于如何作用？则非片言所能解释。

第三问：何谓形质？何谓本元？何谓先后？

撄宁答：形指双乳，质指月经，本元指“先天炁”。男子做功夫，首从采取先天炁下手，然后再将精窍闭住，永不泄漏。此谓先炼本元，后炼形质。女子做功夫，首先要“斩赤龙”，俟身上月经斩断不来，两乳紧缩如处女一样。然后再采取“先天炁”以结内丹。此谓先炼形质，后炼本元。

第四问：“养真之功夫”如何做法？

撄宁答：养真之法，本书上已经言明，就是下文所言：“平日坐炼之时，必须从丹田血海之中运动气机”一大段功夫。

第五问：丹田血海，在人身属于何部？

撄宁答：《黄帝内经》云：脑为髓海，胞为血海，膻中为气海。欲知血海属何部分？必先知胞是何物件？胞居直肠之上，膀胱之后，在女子名为子宫，即受孕怀胎之所也。

第六问：何谓运动气机？是否象做柔软体操一样？

撄宁答：气机不是说人的气力，乃是身中生气发动之机关。运动二字，是由真意元神做主，不是动手动脚的样子。此时正在静坐不动。

第七问：何谓心内神室？

撄宁答：此处是指“膻中”而言。即胸中膈膜之际，乃心包络之部位也。

第八问：何谓定久？

撄宁答：心静息调，神气凝合，是名为宅。照此情形，一直做下去，尽量延长若干时刻，既不散乱又不昏迷，是名为“定久”。

第九问：何谓泥丸？何谓重楼？

撄宁答：“泥丸”在人之头顶，即脑髓是也。“重楼”在胸前正中一条直下之路。大概属于医家冲任脉之部位。

第十问：两乳间空穴何在，是何名称？

撄宁答：两乳空穴，在医书上名为膻中。《黄帝内经》云：“膻中为气海”。又云“膻中者，臣使之官，喜乐出焉”。又云：“膻中者，心主之官城也”。此处有横膈膜，前连鸠尾，后连背脊，左右连肋骨。膈上有心有肺。心藏神，肺藏气。心跳一停，人立刻死；肺之呼吸一断，人亦立刻死。所以“膻中”部位，在人身最关重要。

第十一问：何谓五蕴山头？

撄宁答：五蕴二字，出于佛典，非道家语。五蕴又名五阴，即所谓“色、受、想、行、识”也。但此处蕴字，当作和字解。蕴为五行之气和合而成。山头即指膻中之部位。比血海部位为高，故曰“山头”。

第十二问：书云“血液变为渣滓之物，去而不用”。如何能去而不用？

撄宁答：去而不用者，指每月行经而言。是天然的，非人为的。

第十三问：二百四十刻漏，三十时辰，共合几点钟。

撄宁答：二百四十刻漏，即是三十时辰，盖一个时辰为八刻也，三十时辰即是六十点钟。

第十四问：书云“熔华复露”，何谓熔华？

撄宁答：熔华二字，古道书本无此名，其意盖指每月行经完毕以后，经过三十时辰，子宫中生气充起。若行人道，可以受胎生子。若行仙道，可以筑就丹基。熔当溶解，华是精华。

第十五问：先天二字，作何解说？

撄宁答：“先天”之说，须研究易卜图象，方能得正确之解释。

孔子云：“先天而天弗违”。老子云：“物有混成，先天地生。”又云：“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。杳兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信”。此数句已将“先天”之景，括画出来。张紫阳真人《悟真篇》云：“恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精；有无从此交相入，未见如何想得成？”此诗盖言先天之景，须要亲自做功夫证验，方能领悟。若未曾亲自见过，仅凭空想，仍旧糊涂耳。

第十六问：何者为清？何者为浊？如何认定？

撄宁答：气为清，血为浊。清者上升，浊者下降。

清者可用，浊者无用。但学者勿误会浊者无用之说，遂听其去而不留，不加爱惜，不欲炼绝。须知浊血，亦是清气所变化，每月身中浊血去得太多，清气亦缺乏矣。上等的功夫，不使清气变化浊血，而月经自然断绝。中等的功夫，要在浊血中提炼出清气，而月经渐渐的减少，练至于断绝。不但是红的永远干净，就是白的也点滴毫无，如此方有成功的希望。否则只好修来生罢！今生不必梦想了。

第十七问：书云：用“神机运动，俾口中液满”。吾人但翘其舌片时，口中液津即满。即所谓用神机运动乎？又云：“用鼻引清气。”所谓清气者，即外界之空气乎？

撄宁答：丹家有金液玉液之说。此段功夫，似乎古人所谓玉液河车：先端身正坐，次平心静气，次调息凝神，此时眼观鼻端，耳听呼吸，舌抵上腭(专门名词叫作搭天桥)，以俟口中津液生，稍满即咽之。然后再照书上运转河车之法做去，能做得顺利最好。若有疑难之处，不能照书行事，则须要用心研究矣。

第十八问：“心舍”、“黄房”、“关元”在人身何处？玉液何解？

撄宁答：“心舍”即心之都位，“黄房”在心下脐之上，界于二者之间。“关元”在脐下二寸余，“玉液”即口中甘凉清淡之津液。

第十九问：“尾闾”、“夹脊”、“顶门”之部位何在？

撄宁答：“尾闾”乃背脊骨之末尾一小段，四块骨头合成一块。正当肛门之上。“夹脊”乃背脊骨第十一节之下，针灸家名为脊中

穴。“顶门”即头上正中，针灸家名为百会穴。

第二十问：如何升降，是听其自然升降乎，抑用力强迫使之行乎？

撄宁答：玉液河车，近于古人导引之术。即非听其自然，亦不是以力致之。但以意引，以神行而已。人之神意无处不到，故能宛转如是。

第二十一问：“津”何以能化为“气”？并从何而知津已化气？

撄宁答：正当行功之时，自觉周身清畅，头目爽快，腹中暖气如火、腾腾而上，门中液清如水，源源而生。是即津化为气之候也。初学做功天，不能到此种地步，但请勿着急，慢慢地就会有此效验。

第二十二问：书云：“用两手运两乳，回转三十六，转毕，以两手捧至中间”。夫两乳为固定之位，何能转移？又如何转法？如何能捧到中间来？

撄宁答：捧至中间的意思，是将两手捧两乳，使其紧缩如球。不使下垂如袋，而且捧右乳使之向左，捧左乳使之向右，不使其偏向两边。此时自已之神意，当默存于两乳中间之“膻中”部位。回抟三十六，是谓用手将两乳头、乳囊轻轻旋揉三十六次，不是说将底盘转移。盖底盘是固定的，不能改变其方位也。童贞女不用此法。

第二十三问：何谓炼药，炼形，真火，真符？

撄宁答：先炼形，后炼药，即前面所说先炼形质，后炼本元之意。“真火真符”，即进阳火，退阴符之妙用。惟阴阳之循环，理本至奥，而作用亦变化多端。不但笔墨难以描写，虽口谈亦未易了彻。必须多阅道书，勤做功夫，实地练习，随时参悟，方有正确之知见。及至一旦豁然贯通之后，又只可以自慰，而不可以告人。盖阴阳之理，固玄妙难言也。

第二十四问：何谓有坏丹元？何谓中宫？

撄宁答：丹元乃修丹之基本，有坏丹元者，谓其气散血奔，丹基不固也。中宫在胸窝之下，肚脐之上，既非针灸，不必点穴。

第二十五问：何谓冲关？

攖宁答：“冲关”者，言自己真气满足，一时发动，因下窍闭紧，不能外泄，遂冲入“尾闾”关，透过“夹脊”关，直上“玉枕”关。乃是气足自冲，身中实实在在有一股热气，力量颇大，并非用意思空想空运。古诗云：“夹脊河车透顶门，修行径路此为尊；华池玉液频吞咽，紫府元君直上奔；常使气冲关节透，自然精满谷神存，一朝认得长生路，须感当初指教人”。此种作用，无古今之异，亦无男女之殊，乃成仙了道，返本还原的一个公式，除此而外，别无他途。

第二十六问：何谓凝气混合？

攖宁答：即是凝神入气穴，心息相依之旨。

第二十七问：何谓“胎息”？何谓“中田”？

攖宁答：“胎息”者，鼻中不出气，如婴儿处于母腹之时，鼻无呼吸也。中田即中丹田，又名绛宫，即膻中是也。

第二十八问：何为玉液归根用气凝之，方无走失？

攖宁答：“玉液归根”，是指血海中化出之气，归到乳房一段功夫。所调“用气凝之”者，即前凝气混合之说，实则心息相依也。

第二十九问：何谓“还丹”？

攖宁答：还者，还其本来之状况，即是将虚损之身体，培补充实，丧失之元气，重复还原地。

第三十问：何谓“后天”？

攖宁答：凡有形质，都叫做“后天”。谓其产生于既有天地之后也。此乃广义。若丹经所言“先天”、“后天”多属于狭义的。如胎儿在母腹中时，则叫做“先天”；生产下地之后，则叫做“后天”。

第三十一问：何为“中宫”内运之呼吸？

攖宁答：曹文逸仙姑《灵源大道歌》云：“元和内运即成真，呼吸外求终未了”。《庄子》云：“众人之息以喉，真人之息以踵”。其中颇有玄妙。功夫未曾做到此种地步者，无论如何解说，总难得明了，实须要实修实证方知。

第三十二问：何谓“息息归根”？“根”在何处？

撄宁答：一呼一吸，是为一息。息之根，则在肚脐之内。婴儿处在胎中时，口鼻不能呼吸，全恃脐带通于胞衣，胞衣附于母之子宫。血气之循环，与母体相连，故婴儿能在胎中生长。今欲返本还原，须要寻着来时旧路，此乃古仙特具之卓识。由生身之处，下死功夫，重立胞胎，复归混沌，然后方敢自信“我命由我不由天”也。

第三十三问：何谓“斩赤龙”，殆即停止月经乎？

撄宁答：是炼断月经，不是停止月经。普通妇女，亦偶有月经停止之时，此是病态。若炼断月经，乃是功夫，与病态人不相同。少年童女，可免此“斩赤龙”一段功夫。至于老年妇女，月经已干枯者，必先调养身体，兼做功夫，使月经复行。然后再炼之使无，则更费周折也。

第三十四问：“内呼吸”，是何形状？

撄宁答“内呼吸”之作用，有“先天炁”与“后天气”之分。后天气下降，同时先天炁上升，后天气上升，同时先天炁下降。《易经》云：“阖户谓之坤，辟户谓之干”。一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。其理与内呼吸之法，颇有关系。但功夫未到者，纵千言万语，亦不能明白。初学之人，对于起手功夫，尚未做好，则内呼吸更谈不到。传道之人，功夫浅者，言及内呼吸之形状，等于隔靴搔痒，遂令学人更无问津处。

第三十五问：入定之阶，不言不动，如死人者，应如何做法？

撄宁答：此乃自然的现象，不是勉强的做作。若论及姿势，或盘坐或垂腿，端身正坐，或将上半身靠于高处睡卧皆可，普通平卧法，似乎不甚相宜。炼阳神者，两眼半启；炼阴神者，两眼全闭。

第三十六问：出定之后，饮食衣服，随心所欲。是否随自己所爱悦者，取而服御之？又谓着着防危险者，是否防备意外之惊扰？

撄宁答：随心所欲者，谓可以随意吃饭穿衣耳，此无所谓爱悦，若有爱悦，则有贪恋之情，不能入定矣。防危险不是一种，而惊扰之危险，亦是其中之一，亦应该防备。此时需要有人日夜

轮流看守，所以修道者必结伴侣，职是故也。

## 答宝应岔河镇石志和君

陈撄宁

君境况如何，我虽不能详悉，然大概可以悬揣而知。在家修炼，自属不易，离家亦未必就有善策。未闻道者难在法，已闻道者难在财。至于侣地二字，尚居次要。有财总好办道，无财则一身之生活且发生问题。如何能实行修道。集团之意，原欲为诸同志谋一种安全计划，奈此举非仓卒所能成功。君此刻在家乡宜暂时维持现状，静待机会可也。

## 答宝应岔河镇陈悟玄女士

陈撄宁

前接来函，介绍张志德女士学斩赤龙以后的功夫。上月张女士已亲自寻到乡间，停留两日，凡阳火阴符之进退，呼吸升降之循环，已大概与她说明。她读书识字虽不多，而功夫确做得不坏，现年 41 岁，月经已炼断三年矣。所有身中隐秘之情形，我不便细问者，皆由拙荆彝珠女士代我转问。她以前身中之经验，与我所得的口诀，若合符节，可知她不是欺骗我者。因为她是个实行家，功夫已有根柢，所以我一说她就能领会，比较有学问的女子，高明得多多，亦可喜也。

她现在已满意而去，可惜我不知她的通信处。听说在上海杨树浦租一个亭子间，自炊自食，不住在唐公馆，君已有所闻否?

君关期未满，自然不便出关，免得俗人讥诮。阳火阴符之运用，是有为法，重在一个炼字；抱一守中之玄妙，是无为法，重在一个养字。有为法不可以包括无为，而无为法则可以包括有为。

我对张女士所言者，是中等丹法；前次在本刊上对君所言者，乃上乘功夫。切勿生轻视之心而有所不满也。

# 答上海蒋永亮君

陈撄宁

来函悉读，承盛意为修道集团事条陈利弊，深中肯綮。请俟此事有具体计划时，再专函奉告，以便从长讨论可也。

十几年前在民国路研究仙道的朋友，有谢世的，有远离的，有灰心的，而君之宗旨，至今未变，甚为难得。

近来出版之《扬善刊》，请特别注意，我把全副精神放在上面。凡有拙作，都是破天荒的论调，乃前人所不敢言者。

# 答复广东琼州王寒松君

陈撄宁

两封来函均悉，函中凡关于扬善刊编辑之分类，及内容之增加等事，宁无权过问，乃本刊发行人及编辑人之责任。敝寓僻处乡村，不通邮政，各埠来函到社，积聚已多，方由编辑部专差将信件送到敝寓，宁若在舍，自然择要作答，但有时远出未归，则不免延搁矣。

宁对于撰稿选材，乃纯粹义务性质，无丝毫利益可言。所以乐此不疲，数年来如一日者，因欲普及仙学之故耳。若以“自了汉”测我，非我之知音也。果真是“自了汉”，早已投笔而去矣，舞文弄墨何为哉！为名乎？虚名何益？为利乎？利将安在？

中和子即曹昌祺君，年龄不过二十几岁，服务于商界。月薪所入，亦甚微薄，仰事俯蓄，在在需资，他居然能将坊间所有之道书丹经购买殆尽，此等专心一志之行为，殊非常人所能及。他在本刊第七十八期性命双修论中说：“世有抱道终身，只图自了，不肯度人，不肯登坛说法，为众生一大父母者，殆亦空有所得，而辜负皇天后土者亦多矣。”云云，此种论调，未免牢骚之意，诚如来函所言。然他自与我晤谈而后，已不复作此感想矣。

宁常说自己没有资格做人师表，这是真实话，却非过谦，亦

非推托，因为我心中时时拿往昔成功的人作为模范，总觉得我的资格欠缺。但不是与时下人相比较，若就时下一般人而论，我亦不必过于客气，以免矫枉过正。修道的人，总以真实为第一要义，骄傲自然是大病；若过于客气，则不免虚假，也有点违背真实之义，今将不必过于客气之理由说明如下：

以学理论，像这样“破天荒”提倡仙学的定期刊物，全国中只有一份，没有第二份，优劣无从比较，何必过于客气。

以口诀论，本刊虽未将南北派口诀和盘托出，然每一期中，总有几处流露出来，聪明而细心的人，自能体会，比较别人家专尚空谈，满纸心性玄言，以及“五行、八卦、龙虎、铅汞”等等隐语，犹觉此胜于彼，又何必过于客气。

以普及论，凡全国各埠许多不认识之人来函问道，无论赵钱孙李，有问必答。凡好道诸君，以为通函问答，尚有所未尽，必欲亲自面谈者，只须其人具足诚意，我亦未尝拒绝。不管富贵贫贱，男女老少，一律平等相待，并不要他们报酬，事过之后，甚至于把来人之姓名住址一概忘记。如此之热心弘道，全国中能得几人？又何必过于客气。

以工夫论，现在工夫程度超过于我者，自有其人，然这几位前辈先生，老早就隐藏起来，不肯把这副重担子挑在肩上，正对着来函所谓“自了汉”三个字的批评。就让他们今日肯出而度人，也不能适合社会大众的心理，因为工夫好的未必会做文章，会做古文的未必会写白话；讲旧道德的未必喜欢新思潮。懂五行八卦的未必懂科学；晓得孤修的，难保不辟双修，笃信双修的，又看不起孤修；由法术下手的，未免带点江湖气，由宗教入门的，又脱不了迷信；注重口诀的，不能谈学理，纵能勉强说几句门面话，又不敢与别教抗衡，被人家几声“外道”一骂，就哑口无言。如此类者，工夫虽好但可利己，而难以利人，我只得“当仁不让于师”，亦无所用其客气了。倘再客气，则仙学要绝种矣。

阁下须知，我不是宗教家，不像基督教的牧师，劝人信仰耶稣，不像佛教的法师，劝人往生净土。他们以传教为职业，其事易办，我不是以传道为职业，其事难行。牧师传教，是在巨厦洋

房；法师讲经，是在丛林大寺；我现时撰稿之处，不过在穷乡僻壤，借住农村中几间房屋而已，而工作则比较他们烦难百倍。倘若再有人说我只图“自了”，不肯公开度世者，未免太觉冤枉。以我此刻这样简陋的生活，发这样宏大的愿心，差不多可以说是“来者不拒”，请问全国中尚有第二个人肯干此傻事么？

为篇幅所限，其余各问题，下次再答。又来函要我作自传一篇。亦未为不可，但苦于没有闲暇，现在应该动笔的文章，还作不胜作呢！

## 答温州瑞安蔡绩民君

陈撄宁

第一问：活午时，是不是“有”中之“无”，“动”中之“静”，如月静晶莹，清波澄澈？

第二问：活子时，是不是“无”中之“有”，“静”中之“动”，如浩月当空，万里无云，而玉露横秋，丝丝欲滴？

答：以上二问，理想上是不错的，总须体会到自己身上来，功夫方有着落。

第三问：正子时，是不是月当初八、二十三，不明不暗，恰到好处？

答：正子时，是一个代名词，不是说每天半夜之子时，更不是说每月之上下弦，乃是说人身上阳气发动，并无淫欲之念，而生殖器自然翘举之时。

第四问：清净派，是不是静极而阳生？

答：人身上静极而阳生，可说是做功夫时期一种现象，不能称为派别。老实说一句，无论男女，抱独身主义，不要配偶，而专心做仙道功夫者，都名为清净派。男女皆有配偶，但不行世俗男女之事，双方同意做仙道功夫者，则名为阴阳派。

第五问：陈抟派，是不是睡浓时而一阳来复？

答：“守中抱一，心息相依”这是陈希夷派的要旨。一阳来复，只可说是现象，不能算是功夫，岂可因此遂名为陈抟派乎？凡睡浓而阳举者，世上青年男子，莫不皆然，能说他们个个都是

陈抟派乎？

第六问：静坐调息之法，在于不急不滞，勿忘勿助，不知用如何方法始能到此境界？

答：只要你身体端坐不动，自然就能到此境界，不必用什么方法。

第七问：静坐之姿式，趺坐乎？抑如常坐时任两腿直垂乎？

答：随自己的意思，要盘腿就盘，要垂腿就垂，不必拘定。惟盘坐之时间，不能过久，太久则酸痛而麻木，是其缺点耳。

第八问：调息时之呼吸，如平常之听其自然乎？抑系深呼深吸，直至下丹田乎？

答：听其自然，就是调息最好之法，不可用深呼吸。若常行深呼吸，非但息不能调，恐怕要弄出毛病。

第九问：就“调”字看来，必有调之之法，不知如何调法，而其息乃调？

答：端身正坐，不动不摆，听其自然，不加勉强，这就是调息之法。除此而外，另觅调息之法，未免画蛇添足。

附告：末问，正如来函所言，故不赘述。阁下困于经济？不能出外参学，这也是普通人所常有之境况。好在年力正富，来日方长，先解决生活问题，然后再求出世法可也。承惠玉照一张，已收到。

## 答江苏海门某君

陈撄宁

接八月十二日来函，内有问题十则，本想早日作答，苦于没有机会。今已不能再迟延矣，特将可以公开各问答，由本刊发表如下：

第一问：南派栽接法，较北派清净法见效为速，已闻命矣。但不知非南非北之夫妇双修法，比南派见效为何如？

答：见效之迟速，不能专就派别与方法而论，凡年龄之老少，家境之贫富，用功之勤惰，天资之愚智，魔障之轻重，俗累之多

寡，皆有关系。

第二问：（从略）

答：早泄症属于医药范围，因为神经衰弱，感觉过敏，筋络松弛，收缩无力，故有此等现象。世上的男子百分之九十九都犯有这个毛病，比事可以请教于医生，他们自然有治法。若要用神仙家修炼之术来对付早泄症，来免小题大做，割鸡而用牛刀矣。如果因为经济困难，无力就医，只好借助于古人之导引术，亦甚有效。八段锦中之低头弯腰两手到地之姿势，可以治此病。

第三问：（从略）

答：女子做到不漏经地步，约须一二年；男子做到不漏精地步，约须二三年，此亦只就大概而论，非谓板数如此。据我所知，男子不漏精功夫做成的，前有李朝瑞君，现有张慧岩君，但张之程度不及李。女子不漏经功夫做成的，北平有曾道姑，宝应有陈悟玄女士，上海有张志德女士。李朝瑞君本来就未曾漏过，及至结婚以后，仍旧不漏。听说张慧岩君不漏已有三年了，可惜当日未曾多谈，详细情形，我不明白。北平曾道姑，我是在民国十年以前会过她。陈悟玄现在闭关，尚未满期。张志德上个月到我处访道，住过一夜，据云斩赤龙功夫在三十八岁时，已做好了，今年四十一岁。陈悟玄是自幼修行，未曾出嫁。张志德已嫁过，尚有一女儿已十七岁。

以上五人，做功夫时间之长短，各人不同。可知日数月数年数之说，皆无一定。故不漏之期限，难以预言。

张慧岩君曾受菩萨戒，是正式佛教居士，陈悟玄女士早已削发出家，是正式佛教比丘尼。李朝瑞君笃信孔子之学说，是正式儒教中人。曾道姑乃龙门派嫡传，是正式道教女黄冠。张志德乃西华堂派，属于三教一贯之先天门。以上五人，皆能自由修炼此术，而获绝大功效。

可知仙学是在三教范围以外独立的一种科学，无论那一教信徒，皆可自由求学，对于其本教无丝毫之妨碍。而且一教不信的人，学此术，更觉适宜，因彼等脑筋中不沾染迷信之色彩，用纯粹的科学精神，从事于此，其进步更快也。

第四问：《参同》《悟真》之法，与夫妇双修法，其进行步骤不同之点与见效迟速难易关头，请指示一极详细比较大纲？

答：这些都是学理研究问题，虽数千言亦说不完，留待他日再讨论可也。

第五问：当年彭祖所修之法，与《摄生种子秘诀》一书，属于何派？

答：彭祖所修者，可称为“房中养生术”，乃人己利害调和法。《摄生种子秘诀》，其书粗劣异常，结果两败俱伤，不成其为派也。

第六问：道书常言，子时至巳时属阳，坐功有益。午时至亥时属阴，坐功无益，此说如何？

答：其说理由不充足，不必拘泥。

第七问：（从略）

答：预备之功夫，必需之手续，自然是有的，但默察君之环境，宜用静坐调息，抱一守中之功夫，不宜从事于别法，以免徒劳而无功也。

## 答昆明工业学校李忍澜君七问

陈撄宁

第一问：《因是子静坐法》中言，静坐时眼可轻闭。但同善社之坐法，则曰初步当以平视为宜。其它各种书籍，则曰当半开半闭，以见鼻尖为度，谓之垂廉。此三说不知何者合于正轨？

答：我赞成因是子之说，但后二说我亦不反对。因眼睛之或开或闭，对于功夫上无密切之关系。

第二问：初学静坐，亲念游思，不能除去，故不能得真静境。除杂念游思之法，有曰数息法，有曰注心于两眉间，有曰注心于脐下丹田，不知以何者为是？

答：我赞成数息祛，古时苏东坡就用此法。后二法有流弊，不可常用，弄得不好，就要出毛病。

第三问：静坐至虚极静笃之时，下身阳物勃然而举，心中毫无欲念，是名为阳生，此时急当以神取气，留恋元精，此说然否？

答：此说不错。

第四问：非在静坐之时，如睡眠、工作、行走时，亦有阳生之景象否？若有之，能作调药之功法乎？

答：非静坐时，虽亦有阳生之景，但不便用调药之法。

第五问：睡眠时，阳举而不自觉，元气因化淫精而泄去，有何法以救济之？

答：此即普通之遗精病，宜常用河车逆转之法，以闭固精窍。

第六问：在校中每日早晚静坐半小时，要需多少时日，方有阳生之景？

答：二十岁以前之青年，不到两星期，已可见阳生之景。

第七问：用小周天之功夫已毕，即成漏尽通，现今修成者，实有其人乎？

答："漏尽通"乃佛教之名词，本不作如此解释。元明清以来，修仙道的人，最喜借用佛书之语，以附会仙道，常常惹得佛教徒之厌恶，骂他们是"外道"。所以我不愿再借用这类名词，须知仙道是三教以外独立的一种科学，无须依靠别人家门户。不漏之功，修成的人甚多，并不稀奇。

## 答上海民孚实业社某君

陈撄宁

第一问：坐已三年余，浊精不泄，何故常有腰痛或腹泻等病？

答：若是炼精化气功夫已到家者，决无腰痛腹泻之病，来函所谓三年不泄者，是永久独宿乎？抑或偶有男女之事乎？是勉强忍耐使其不泄乎？抑或出于自然毫无勉强乎？是仅认外表无放射之形状，即名为不泄乎？抑或既萎之后，小便之时，真真实实，无一点之溢出，无一滴之滑溜乎？是做功夫得来之效验乎？抑或不做功夫，清静无为，自然有此现象乎？以上种种，来函均未言

明，故不能回答。

第二问：欲火最易伤身，以何法能息灭之？

答：有积极与消极两种方法。积极的办法，宜习练武功，如太极拳之类；或做柔软体操，如十五分钟体操之类；或学导引之术，如八段锦之类。消极的办法，禁止吃兴奋刺激一类的食品，如胡椒、韭菜、鱼虾以及煎炒烹炸等类，禁止看肉感影戏、画片、小说等类，禁止夫妻同床。照以上的办法，奉行不怠，则欲火可灭去十分之七，尚有十分之三，留做生育子女之用可也。

第三问：生殖器一举即萎，对于身体是有益乎？或是衰弱之预兆乎？

答；若是常常做功夫的人，正当采药之时，有此种现象，可谓曲直从心，有求必应，非坏事也。若不由功夫上得来。而是无缘无故得此现象者，不能不说是病态。

第四问：生现看《张三丰全集》，能获益否？

答：三丰全集，是一个总名，其书之内容甚为复杂，不能用简单几句话就去判断，应当分别观之。如果会看，不执着一偏之见，自然可以获益。

## 答直隶涞水赵伯高君

陈撄宁

原函：（前略）请先生费神示以仙道之宗派，入道之门径；起首宜读何种丹书，习何种道法，方可循序而入？至修养服气炼神，当从何书入手？道书有云：“道无法不显，法无道不灵。”学道者宜习何法？又有所谓“六甲灵文”者，是否道中之法？又有火龙真人传吕祖之“天遁剑”，或谓即道中之法，世有其传否？又闻道家能踏罡步斗，有无其书？是否为道中嫡派？（后略）

答一：仙道之宗派，仙道有南北两大派，另有非南非北诸派，名目繁多，数不胜数。

答二：入道之门径：先要博览道书，后要寻师访友，并须常

年订阅《扬善半月刊》因为本刊乃全国仙道门中唯一无二之介绍物也。请勿误会本刊是营业性质，若有人认为本刊是谋利者，则事负撰稿人及发行人之苦心矣。

答三：宜读何种丹书：宜读伍冲虚之《天仙正理》，黄元言之《道德经讲义》，并《乐育堂语录》。伍书是北派，黄书是非南非北派。

答四：宜习何种道法：道成之后，万法俱备，用不着预先学法。若道不成，法亦无灵，虽学法何用乎？

答五：六甲灵文：此类之法，皆属仙道门中之南宫派，比三元大丹正法要低一级。

答六：天遁剑法：我所闻者，有三男一女，是此道中人，但来曾亲眼看见他们显过本领，故不敢为君介绍。

答七：《踏罡步斗》，此种书在道藏中最多，坊间没有单行本，惟四川成都二仙庵道观中，有两部刻本。此种道法，属于道教之茅山派与正一派。不过作法时一种仪式而已，灵不灵又当别论。

## 答上海华德路杨名声君

陈撄宁

原函：(前略)晚梦想欲学佛教徒所鄙视的“守尸鬼”之法，但年已半百，精力甚衰，血脉难调，始悔前数载光阴虚度，未曾专心用功。今虽略做功夫，得有下列各种现象，未知是效验或病态？请先生在《扬善刊》中指示，感恩非浅。(后略)

答：来函所述各种现象，总括之有五种。

一、玄关似动非动，似麻非麻。

二、背脊筋从下热至泥丸，不静坐不热。

三、腹中略觉转动，不静坐不动。

四、下丹田常觉发烧。

五、四肢及周身常觉肉跳。

以上五种现象，皆是初步功夫所应该经过者，可以说是效验，不能说是病态，请仍旧向前做去，当更有进步也。

## 答苏州西津桥任杏荪君

陈撄宁

问一：玄关一窍，是否在两目中间不内不外之处？

答一：这个是他们的玄关，不是我的玄关。我平日教人的玄关一窍，简直可以和上帝争权，与仙帝并驾，宇宙在乎手，万化生平身。做得好时，真能信“我命由我不由天”，岂是象他们所传的那样浅近。然而我的玄关，却不可以随便乱传于人，须看准是一个载道之器，方许向他点破，不许拿口诀当人情送，不许把传道当生意做。历代以来传授，皆是如此慎重，自然有他的充分理由。我现在虽然用革命的方法来弘扬仙道，但对于这个成例，尚不愿将他打破，故此今日不能在纸上写明，俟有机会，面谈可也。

问二：人身全部阳精，是否在双目中？

答二：双目在医书上虽说是五脏之精华，但人身性命根源，另有寄托，并不在眼睛上。

问三：夜间或清晨，无欲而阳举，用猛力呼吸，或目观“玄关”，均能气返原状，两法中何法为佳？

答三：前法太野，后法为佳。

问四：初下手学道，何法为最？

答四：读书明理为最重要，不可先求法子。俟书理透彻之后，法子一说便知。再者除读书明理之外，尤须立德立品，如果品学兼优，更遇机缘凑合，则所得者必是上上等法子。若品德虽好，而学问不足，则所得者，当是上中等法子。若学问虽好，而品德欠缺，此种人只能学普通法子。若品学俱无者，此种人对于仙道，可谓无缘，纵然勉强要学，只好学一点旁门小术江湖诀而已。

以买卖物品论，代价愈高，质料愈好。以修仙学道论，代价

愈贵，法子愈坏。世间法与出世间法，是相反的，不可拿俗情来测度。他们传一层工夫，要一层代价，层数愈高者，代价愈高，这已经不合前辈先生的规律。然或者因为开支过巨，经济困难的缘故，尚属情有可原。现在的江湖朋友，传授口诀，竟有讨价两万元者，真可谓大大的笑话。本条所说，是对阅读本刊诸君而言，不是对君一人而言，因回答问题之便，遂连带论及耳。

## 河南省安阳□□□女士

### 陈撄宁

陈撄宁夫子大人钧鉴：

前呈一祟，幸蒙在《扬善刊》中赐复，跪读之下，欣慰无似！所云“愈急则愈无效，应待机缘揍合”以及“福慧双全，始能了道”诸言，诚为千真万确，百世不移之定律也。末段论及双修之方法，吾师虽未将口诀说明，然其中意又亦颇能领悟。愈觉如梦初醒，茅塞顷开，感恩之处，无时或释。至吾师所出之“儒释道仙四家宗旨异同说”一题，命我作文，以供好道同志之观赏，我自觉才力不克胜任，虽对于四家书籍，稍阅一二，但均未详细研究。盖儒之忠恕，释之慈悲，道之感应，仙之性情，非学识渊博，经验丰富者，焉敢妄论？故不敢献丑，贻笑大方，有负厚望！（后略）

附问：前读《孙不二女丹诗注》凡例第六项，内云“女子修仙，除天元服食，室碍唯行”。弟子对此天元服食一节，不甚明了，敬乞示知。

撄宁答：天元服食之说，可先看本期学理研究栏内，《与朱昌亚医师论仙学书》中之丹阳谌姆派一段记述。再看《扬善刊》第七十四期第六页，《答苏州张道初君十五问》中之第三问，即可知其大概。

# 为“中黄直透法”答上海殷羽君

陈撄宁

原函：(前略)一月五日晚，静坐时，阴蹻发胀如常，惟方圆约四五寸，较平日为大。逮呼吸稍细，神渐静寂时，此气突然上冲，直抵顶颠。回忆当时情形，似若轰然作响，惟升不循督，而由黄道直上。霎时气粗心急，头目发胀，隐隐钟磬齐鸣，浑身汗透。第以初历此境，不免惊惶失措。次日四肢乏力，病一日方兴。窃思循督上升，谓之正透，若即循中道，如生之学养不足，未免后几杂入，而有“闹黄”之弊。，惟不明者，何以并未用意引导，而此气居然自由闯入黄道，兹将叩问各点列后，乞夫子垂慈开示。

问一：外阳不举，丹田不热，只阴蹻胀跳，此气亦有可冲之理否？

答一：有可冲之理，毫不奇怪。

问二：此气发动时，并无机兆，故不及防护，亦未攻尾闾，但由阴蹻上心位，直冲心部，如任督未通，则此举有害否？

答二：此时果能端身正坐，稳定如泰山之不摇，万虑皆空，清净似寒潭之彻底，任其自然冲动，自然熏蒸，自然融化，自然凝结，则非但无害，而且有益。若静定功夫未到家者，则其害甚大。

问三：上冲后，以惊惶而停止坐功，此气未及还归本位，其弊如何？

答三：惊惶切不可有，此刻所幸者，是自己内部惊惶，尚未发生危险。设若当时不幸，受外界人事之干扰，或巨声疾响之震骇，必至气散神飞，一身冷汗，小则得癫狂之疾，大则有生命之虞，非同儿戏。以后若不获安全地点，并未有道伴作护法者，切勿轻于尝试。此等超凡入圣、成仙了道初步下手的重要功夫，不在名山洞府中做，仅能在尘俗都市中或普通乡村中做，已经算是委屈了，何况象贵寓所那样地点，我老早就说不合做功夫之用。

问四：此时脑部大胀，是否不循黑道之故，抑或循黑道亦须

胀？又几气粗，心急，汗出种种现象，是否应该有的？

答四：别人做得好的，并无脑胀、气粗、心急、汗出之象，我想这些现象，是不应该有的。

问五：次日病疲，是否未行全功之故？

答五：病疲是因为功夫不合法度之故，仅此病疲，尚属万幸。

问六：近日阴蹻常跳动，可否置之不理？

答六：宜暂时将坐功停止，俟“财侶地”三字完备时再做。若坐功不停则跳动亦不停，跳动力大气足时，又要往上冲，冲起来你又招架不了，徒然不理，也无济于事。

总答：接第一次来函之后，余即仔细审查，认为此种效验，既非柳伍一派，又非黄元吉一派，疑是从闵小艮方法入门者，但不敢肯定，故致书相询。及接第二次来函，观所叙下手功夫次序，方知确属金盖山一派无疑。此派有一种专门术语，叫做“中黄直透”，就与来函所说的现象相同。求仁得仁，本是美事，自无所用其忧惧。惟此等功夫，最要紧是“虚寂”二字，若自问功夫真能到此境界者，尽可放胆做去，倘或未能，则不免“后天闹黄”之弊。

你现在有公务萦心，白昼奔波劳碌，夜间伏处小房中，勉强习静，地点又不适宜，“虚寂”二字，当然谈不到，于是乎未得其利，而先受其害矣。再者此炁发动，多半是由中间直冲上来，并不须你用神意去引导，你若要他改变道路，由脉派上升，则非引导不可。有种人虽引导亦不听命令，仍旧由中间直上，竟有欲罢不能之势，我见过数人。余认为君在世间，尚有事业可做，此时若要专心修道，抛弃一切，似乎违背定数，未必能得良好之结果。

故劝君今日对于世法，宜采进取主义，对于出世法，宜采保守主义，只求能不沾染一切恶习，不使精气神作无谓之消耗，不使堕入室家之累而难以自拔。一方面为社会尽相当之职责，一方面乘时储蓄充分之财力，预备四十岁以后，实行修道之经费。将来若有余力，尚可帮助同志之人，岂不甚善？望三思之。

# 答云台山赵隐华君

陈撄宁

隐华先生意鉴：

敝处收到尊函，仅此一封。据上海本刊编辑部云，前次尚有尊函一封，内附问题数则，由上海转寄来乡，但未曾得见。盖敝寓所在，不通邮政，凡有各埠来函，皆由《扬善刊》发行部代收，再送到编辑部，复由编辑部将来函寄到乡间小镇上一家店铺代收，再看机会，托农夫农妇或牧童等和敝寓接近之人带交与宁。转折太多，逐不免贻误，此亦无可奈何之事也。

宁之志愿，对于昔贤，固不敢多让，然求其志愿之满足，则非短时期所能奏功。溯自本刊出版以来，已阅四载，经敝道友张竹铭医师努力维持，再加之以宁个人牺牲一切之精神，逐步改观，始有今日。试问我辈将何所图？则引古语一句答之曰：“君子谋道不谋食”而已。

集团一事，正在计划。能成与否，殊未可必，盖谋事在人，成事则不能尽由人意也。宁答张道初君所问，说得太觉明显，违背古仙戒律，既承明教，下次当格外谨慎矣。

答第一问：常遵先君现在湘阴，杨少臣君现在北平，中和子现在上海，纯一子或在上海，或在苏州。潇湘渔父乃常遵先君之别号。以上四位的住址门牌我不记得，最妥的办法，是由阁下作函，让《扬善刊》为编辑部转交，必可达到，盖本刊负有联络全国修道同志之使命也。纯一手是医界，中和子是商界，杨少臣是政界，潇湘渔父乃隐逸之士。除纯一子而外，其它三人，皆与宁相识，知关锦注，并以奉告。

答第二问：三元丹法中之天元，有两种意义：一种是由地元再进一步，炼到白雪神符之程度，即名为天元；一种是感受“先天一炁从虚无中来”之工夫，亦名为天元。无论天元、地元、人元，其药皆是从身外来的，皆可名为外药。南派与北派，其中界限，颇难分清，若依普通习惯之论调，即呼之为北派，亦未尝不

可。

答第三问：闵小艮一派之学说，完全见于《古书隐楼藏书》中，请细细研究此书，即知他所持之宗旨。若问成功以后，是否与《悟真》一派结果相同，依愚见而论，到究竟地是相同的，惟其间之历程则不同。

答第四问：琴剑二物，施用于何时？我想如阁下现在之程度，一定早已明了，无须宁之赘言矣。

答第五问：吉亮工、陈翠虚二位，闻名已久，惜未曾见过。惟吉先生与上海黄胜白医师，有葭莩之亲，而本刊创办人张竹铭医师，又与黄胜白医师有同学之谊，故关于吉亮工先生之事迹，张竹铭君知之颇详。

答第六问：本问所云：“采药之先，是否先将己汞炼好？”此语颇难索解。《参同契》云：“太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因。”据《参同契》之意，乃因己汞炼不好，所以要采药。采药之作用，就为的是要炼己汞，不是先将己汞炼好，而后再去采药。譬如地元丹法，因为生朱砂见火容易飞走，所以要得铅气制伏朱砂，并非俟朱砂已死之后，再去采铅气也。果朱砂真死，已不必再用铅矣。先后轻重之间，大有研究。《钟吕传道集》理明而法不备，难以照作。《天仙正理》是孤修法，《金丹真传》是栽接法，宗旨不同，难以比较优劣。

答第七问：本问所云：“何以铅汞难合，魂魄未互入，丁公门外喊死，而三家暂相聚，童子现全身，过后又无验。”宁按此种弊病，凡实行栽接之术者，多不能免。三十年间，见过失败之人，已非少数。失败之原因，各人不同，难以悉举。而其最普通之原因，一种由于缺乏种种预备之手续而轻于尝试。二则由于徒知看死书，守死诀，而不知量体裁衣，随机应变。虽清净工夫，亦难免失败，何况用鼎器哉？虽然，失败者成功之母，失败之次数愈多，则将来成功亦愈有希望，盖因其经验丰富，临事小心，善于运用，不致于再被“死道书”，“死口诀”之所误耳，阁下其勉之。

## 附：赵隐华君原函

攖宁先生有道：

日前寄上芜函一道，未审已否妥达文席？所列询各项，务请拨冗赐复。以抒积困。

先生之志，已在《扬善刊》拜悉，深知用心苦矣，而愿宏矣。先生自云异于诸贤之主张，努力脱出三教樊笼之拘束，亟求实验而驾科学，且具大慈悲心，不愿生西方，不愿作自了汉，更欲渡尽众生方成道，伟哉斯愿！

先生学通南北，道贯三元，决欲集天下之真修，荟萃一处，察各修者之实验，以证前人之是非。同时有此集团，则能产出莫大之力量，莫大之贡献，利弊迟速，尽簿录之，作为研究之资料鄙人不敏，极端赞成和拥护，而盼望诸同志“法财侣地”，四项渐能解决，以求进步，亦众生之大幸。关于此集团之事，已有数言奉上，未卜刻下收到否？

七十四期《扬善刊》中，先生致苏州张道初君函，已将大道露却端倪，复再三解释，愚为先生惧虑。敝人今有数疑问，请求详示：

一、请将常遵先、中和子、纯一子、潇湘渔父、杨少臣五位详细门牌地址赐下为感。

二、先生致苏州张道初第四步答文中云：“从虚空感受到自己身上的，名为外药。”此虚空感受是否指天地间之灵气？三元丹法中，能否将它列入天元？其派是否列入北派？

三、闵小艮一派，先生指为调和派，虽讲清净而不是孤修，虽说阴阳而不是栽接，到底他是不是用丹法修成？并请赐释调和之理，成功达到是否与《悟真》相同？

四、答张道初第十五问中，先生所说“琴剑”二物，用于何时了古人比喻，愚觉得不明显而不相入，请用较明之白话隐语，载出即期。

五、前答第十五问末云：“能略得此诀者，不满百人，全得者不满二十人，能实修又能实证者，不满四人，以至于能达到成功之地步，今中国尚无一人也。”此一人是指大家未见，但先生个人曾见之乎？鄙人已见之矣，已证金身超脱入圣，姓吉名亮工。

尚有已得六通者一人，姓陈名翠虚，已在人间行末后一着，云游无踪。斯二师均系《悟真》忠实信徒和实行者，应该补载贵刊为感，世有不乏其人知之者(不止江苏一省)。

六、采药之先，是否已将已汞炼好？其法取何者为善？以《钟吕传道集》之法、“天仙正理之法”或“金丹真传”呢？

七、鄙人施行实验多时矣，药之真伪，老嫩及圆缺，均采取最上善者。(中略)复将敝先师之经历篇细读，并无差错，请问其中是否有疏虞处？抑时间关系耶？或合法的参差耶？务请详细示知。先生系“过来人”，请助一臂之力。鄙人“法财侣地”已具备，将来或有一得之时，也可以帮助先生之使命于万一。专诚致意，匆匆草草，伏乞原谅，并盼早日赐复。此请道安。

后学赵隐华

## 答福州洪太庵君

陈撄宁

太庵先生阁下：

久慕高风，未亲道范，海天在望，引企为劳。前阅尊处致张竹铭医师函，列举修养法门，咸中肯綮。后蒙寄赠大着一册，读竟，深感此书选材之精要，理论之圆融，次序之分明，功夫之切实，所有后天作用，凡全备于此小册中，叹观止矣。

惟关于先天一层，尚未见泄漏，是知之而不言乎？抑或对比无上玄机犹有疑虑乎？窃念阁下春秋快邻花甲，徒恃后天功夫如体操式之修养，健康却病则有余，续命廷龄则不足。似宜及时用功，采取先天一炁以立丹基，方能万化生身，我命由我，而前途始可见曙光。博雅仁贤，谅不以斯言为河汉也。长笺术最切实用，容得便，当代为宣传，以期普及。(洪太庵即洪万馨先生，着有《五大健康修炼法》及《呼吸健康法》。真善美出版社均有出版。)

答第一问：《悟真集注》所论聚气开关之法，夹杂旁门，不足深究。其它部分，皆大有可观，材料丰富，在《三注悟真》之

上。

答第二问：剑不能用时，当用《悟真篇》××××之法。清净工夫与服食兼行，亦有效验。

答第三问：用干鼎不合《参同》《悟真》之本旨，乃后人锦上添花，穿凿附会者。伊等谓纯干方是真青龙，纯坤方是真白虎。乾坤一交，干之中爻，走入坤宫，坤遂实而成坎，坎离一交，坎之中爻，填入离宫，离遂复而还干。乍闻其说，似乎有理，及正式做起功夫来，竟毫不相干，阁下幸勿为其所误。

再者：宁于民国五年，住址在北平西四牌楼大拐捧胡同跨鹤吕祖观中。有一道士，年已五十几岁，当彼三十岁时，即患阳萎症，阅二十余年不愈，常戚戚于心。宁慰之曰："君是出家人，对此可不必注意。"彼曰："不管出家在家，衰弱病态，总不相宜。"彼在吕祖观做静功一年之后，有一日笑而告我曰："二十余年之'痼疾'今已愈矣。可惜我是道士，若是俗家人，尚可望生子矣。"

由此观之，年长而身弱者，清净工夫亦足以补其亏损，不必定要做栽接之术。世间修炼同志，常认为年老之人，非用栽接不可者，未免固执偏见，不识清净工夫中有先天一着之玄妙也。

愚意非不赞成栽接之术，但默察世间好道之徒，大半为经济所困，生活问题，尚难解决，岂有余力，实行此术？若固执偏见，竟谓非由此途不能成仙了道，请问除却极少数几个富贵人而外，一般财力微薄的人都该死吗？出世法那有这样不公平呢？(此段补答第二问)尚有未尽之言，请俟下次详答，遇有必要，当以邮函相告，先此略复，以释远念。

## 附：洪太庵君原函四封

宁公道长先生尊鉴：

敬启者，日昨得翼化堂主人复函，承先生不弃，忻慰曷极。盖自拜读大着以来，不惟窃喜师资有自，且以先生之持论，如《口诀钩玄录》第三章应具之常识。与《孙不二女丹诗注》之凡例第

八，尤惬鄙怀。

道之不明也久矣，今得先生发扬而光大之，岂但好道者沐其光，即凡有疑于道者，亦将以是而沾其化。某频年碌碌，一事无成，而信道之心，则始终不懈。生平道书收阅不少，然欲求如先生之见解，能抉道家之奥妙，而又适合人世间之环境者，实不可得，此某之所以五体投地也。今以行将返国，所有问题，当俟到家后请益。兹特先具略历一纸，伏维垂鉴，顺请道安。

徒洪太庵拜上

民国廿四年一月七日

竹铭道长先生大鉴：

日昨接廿五日赐函，昨晚又收到付下之《悟真集注》三卷、《神仙服食法》一册。《神仙服食法》弟意是欲求一种简便无毛病之助道金丹，俾得生精补肾及日常合于修道之食品。盖弟自今年四月间已实行素食，深恐缺乏滋养，体力不济，转为求道阻碍。今观该书中所载各方，诚如书中按语所云：“世俗大抵均有人事烦扰，室家累赘，有知其法鲜有能实行者。”先生处法海中，所与游者，又多先知先觉，当有其它不传之秘方，未审可示一二否？

弟以闻道太晚，年纪太大，而又未能即抛俗务，非先添油接命，使所失之真铅真汞逐渐恢复，将何以达求道之目的？今何幸得先生不以鄙陋见弃，而许以函询请益，弟何人斯，宁不五体投地。兹唯望俗务得松，天缘有分，决当趋赴仙阶，一聆教诲。至弟现在自修方法：一长筋以运气，一调息以凝神，一固肾以保精。(中略)综上三节，未知有合乎维持肉体之条件否？

惟弟深信精气神确为修仙之三宝：“精”犹电子也，“气”犹电力也，“神”犹电光也。无电子则电力电光何从发生了而吾人得此电子，虽属先天赋予，亦由父母阴阳二电磨荡而来。故由磨荡而生，则谓生门，由磨荡而死，则谓死户。唯能知颠倒逆用之理，则死户可变为生门，亦即阴阳二电和合变化，而演出必然之新生命。此弟所以深信南宗为合于电学之原理，其能与天地长存者，即回复此阴阳二电之电子是也。

特在今日，如撄宁公所言，南派丹诀，当此时代，极不相宜。一则年龄问题，二则人格问题，三则外护问题，四则经济问题。设若有一项弄得不稳妥，就要变成法律问题。细想此言，确属至理，然而破体之人，欲于清净法中，求一点真阳，如闵小艮先生所谈之无遮佛会，恐更难之尤难矣。愚狂妄之言。是否有当？愿先生有以教之。

弟洪太庵上

廿五年十月三十日

竹铭道长先生大鉴：

日昨接读二十三日复示，得悉前书荷蒙宁公不以鄙陋见弃，已拟由《扬善半月刊》发表代答，具见先生格外垂青，刍荛之言，始克达到宁公座次。盖弟自沾宁公法雨而后，即以私淑弟子自居。徒以修养为恒，尚乏心得，而又不学无文，恐涸清听，是以未敢修函请益。今承先生抬举，遂使樗栎散材，得近大匠斧斤，甚为愉快，何可胜言。

用是不揣谬妄，再将前年所编之《五大健康修炼法》邮呈两本，敬请查收。其中一本，乞为转呈宁公削正。弟于此书，自以静坐一门，求师未得，所有东拾西掇，虽敝帚自珍，而属稿多年，不敢付印。乃因友人欲学长筋术者，无书以应，勉强灾梨。然至今不敢公然问世，只作赠本，为欲求长筋术者之用而已。此则弟不自量献丑之由来也。

虽然长筋一术，弟已修炼十年，深知有益，而且练法简单，时间经济，男女老幼，均可行之。而于修道方面，在北派或可助运气之功，在南宗或可收无漏之果。而于女子修仙者，苟能经前经后早晚行功一次，则真气挽回，欲斩赤龙，当更容易。亦犹男子活子时来，苟无方法可以伏虎，急用此功，加以收摄，当亦不至走漏也，区区管见，并以奉闻。

弟洪太庵宁首

二十五年十二月廿九日

宁公老师尊鉴：

昨获赐书，不啻大旱得雨，愉快之情，匪言可喻。惟于拙著之《五大健康法》，推许过当，愧感交集，诚以竹头木屑，方恐见摈于大匠之门，何图马勃牛溲，竟得收录于良医之手！人非木石，宁不感深次骨耶？

至于先天炁一层，后学固然深信不疑，特就故纸堆中，求得一知半解。古仙有云“不遇真师莫强猜。”此则不特不敢以之示人，而且尚望老师大发慈悲，开示一二，俾后学有所印证。昔黄帝且战且学仙，今后学亦望且尽人事且立丹基。如其不能，尤望老师示以筹备方法，使后学在此一二年中而筹备之，庶几不负老师之一片婆心。盖后学生于山陬，少而南渡，四十而后，移家福州。然性疏懒，不乐交游，是谈玄者尚难其人，况说妙乎？

承示注意于《扬善刊》中之尊者，此则后学两三年来所奉为师资者，其默契于心，真不知是何因缘也。不学无文，草革奉告，伏祈谅之。（后略）

后学洪太庵宁首拜

夏历元旦

## 答复厦门周子秀君

陈撄宁

子秀先生阁下：

旧岁奉训手教，辱承过誉。愧甚！大着《仙佛判决书之平心论》，已在本刊第八十二期第十一页注销，谅早邀慧览矣。《有益身心之大补药》一卷，亦拟择要抄寄本刊编辑部，知念并闻。《平心论》毫无左右袒，不愧平心，《大补药》适合大众生机，真能疗病。

世常谓学佛之士，不应再学仙。愚则谓学仙之土，尽可兼学佛。盖伊等所谓既学佛不应再学仙者，乃宗教家浅陋之眼光，防

彼教徒等为仙学所动摇而叛其本教也。宁所谓已学仙不妨兼学佛者，乃使学者有所比较，挹彼注兹，择善而从也。二者用心之广狭，大有殊也。钱君年少气盛，笔端每不肯让人，惟独对于阁下之平心论，竟无反响，其故可思。鄙志已屡见于本刊各期，而第八十八期《答化声先生》一篇，尤觉显露。不识高见以为何如？得暇尚希续教。

亲老家贫，昔贤不复，米盐琐屑，豪杰难支。修道者不幸而遇此等关头，只得尽人力以听天命，别无良策可图。但求留得筏子在，不怕将来不能渡河，请勿以为虑。

## 周子秀君原函

周子秀

撄宁老夫子法座：

久钦山斗，盼切云霓。自去岁于《扬善》半月刊中得读大着，浣薇庄诵，庆幸何如。渴幕之忱，与时俱积。恭维老夫子以掀天盖地之才，抱济世渡人之愿，为仙学中大放光明，兴灭继绝，厥功尤伟。

晚学渴慕高风，本拟即列门墙，只以家贫亲老，奔走米盐细事，未获趋叩崇阶，亲聆教益。他日有缘，愿执弟子礼。饫闻道妙，庶几不负此生。兹附呈读钱君《仙佛判决书之平心论》一篇，及《有益身心之大补药》一卷，是否有当？呈请教正！务乞不弃愚蒙，而辱教之，实为厚幸。专此，敬请道安！

周子秀稽首

二十五年九月初一日

## 答白云观逍遥散人

陈撄宁

来函未曾将下手用功之方法说明，故不能代为决定其功夫是否合法，更不能指出其错误在于何处。

行小周天功夫而走丹者，常有其事，其弊由于贪睡，或死守下丹田，积精太多而不知运化之故。

至于用静功反致吐血者，甚属罕见。彼等学日本冈田氏静坐法者，则偶有患吐血症者，其弊由于逆呼吸用力过猛，血管破裂之故。《道德经》云：致虚极，守静笃。此一章经文，切须注意研究。世上人做功夫弄出大病，即经文所云“不知常，妄作凶”一类是也。

## 答瑞安冯炼九君

陈撄宁

(一)玄关一窍，向来本有几种说法，君等所学之玄关，乃最普通之一种。现在全国中传授口诀者，十分之九与此相类，但不及令师口诀之高明。所以他们常常做出毛病，皆由于死守一处之过。果能如来函所言“知而不守，若存若亡”之玄妙，何至于未得其利而先受其害哉?

(二)贵道友林君、刘君初步功夫所获之效验，不能算是坏现象。伊等后来弄得毫无结果者，诚如令师所言为“不知转手”之弊。守玄关所得之效验，各人不同，可参看本刊第八十九期第七页上海殷羽君一篇问答。此篇对于初学最有关系，切不可忽略过去。

(三)令师所传者，的确是清净无为之法，非栽接有为之术。然依愚见而论，凡世间学道者，如果对于最简单之清净功夫尚且做不好，竟欲学彼复杂繁难之栽接术，恐亦徒劳梦想而已。

(四)《金仙证论》所言阳生时候呼吸烹炼等作用，亦不妨算是有为法。其法可以奉行，口诀都在书中。但有两种困难，一则必须有过来人讲解传授，方可试做。做不得法时，须要逐渐改良。若完全照书上行事，未必就能顺利。二则此法年轻人容易见效验，

年过五十者，身中阳气衰微，在短时期中，药产之景，恐不易得见，必须有恒心与毅力方可。

# 附录

## 冯炼九君来函陈撄宁先生：

谨启者。晚学曾购阅《扬善半月刊》，内载先生所答问道各节，及发挥论道鸿文，稔知先生对于修仙派别，无所不知。且抱救世热忱，开示后学。备及周至，曷胜敬佩。用敢奉书席前，请垂训诲。

晚学于十数年前，得师指示玄关一窍。师曰：“眼横鼻直，十字街头，形如鸡子之初，譬似中黄之义，即此窍也。善用此窍者，虚怀若谷，知而不守，若存若亡。”师言如此，晚学同学数人，谨受奉行。

中有林姓者，静坐月余，眉间光现，丹田泉涌，俄而相吞相吸，翕聚中田，快乐无比；俄而又降于下田，地雷震动；此后则别无影响矣。又有刘姓者，静坐数月，忽见满室生光，眼见电闪，下田雷大振，振动耳鼓，阳关似有交媾泄精之象，其实未至于泄。第二夜亦有此景象，而阳精遂从而泄出。乃问之师，师曰：“汝二人皆得转手地步，惜哉不知转手功夫也。”然二人虽旋得旋失，而身躯即此肥胖，不过二人后来求此功夫皆不可得，而师亦遂归道山矣。

或谓我师所指示是清净无为之术，不是栽接有为功夫。晚学如今对于此道，虽有静坐，毫无进步。自惟年逾五十，渐就衰老，如非得有为功夫，安能延命以求渐臻于至道?晚学尝阅《金仙证论》一书，谓阳生时候，须借呼吸烹炼之功。此功是有为否?其法可奉行否?奉行尚须口诀否?此三者请先生约略言之。

引领求教，如渴思饮，尚祈大发慈心，早垂铎诲。或登之《半月刊》，或专函赐教，不胜盼望之至。

古历六月廿三晚学冯炼九鞠躬

# 北平杨扫尘君来函并答

陈撄宁

(前略)近数月来，偶有所悟，此间无可与言之人，敬恳吾师分别指示。

读《周易》一书，分上经与下经二卷。上经以乾坤为首卦，下经以咸恒为首卦。六十四卦之中，不取他卦，而独取咸恒者，其中盖有深义存焉。但就咸恒而论，彖曰：咸，感也，柔上而刚下，二气感应以相与，止而悦，男下女，是以亨利贞，取女吉也。咸既释为感，何以不直接用感而用咸?殆以感则有心，咸则无心也。有心之感，即顺则生人；无心之感，即逆则成仙。譬如天地以生气相感触，人类万物，皆缘此而生，本是自然

而然，何尝有心?吾人如能观天之道，执天之行，则恍惚阴阳初变化，氤氲天地乍回旋，本二气之良能，夺造化之玄机，有何难哉?象曰：山上有泽咸，君子以虚受人。所谓以虚，即虚其心也；受人，则实腹矣。此古圣人所以独取咸卦为《周易》下经之首，亦即用咸而不用感之理由也。

然无心之感，决非短少时间所能奏效，必须立不易方，铢积寸累，行之既久，而后有成。所以咸卦之后，而又继之以恒卦也。此其一。再则天本在上，地本在下，心火本居上，肾水本居下，此顺行也。《周易》对于顺行方位之卦，一则曰天地否，再则曰火水未济。反之则地天泰，水火既济，大概皆系用逆不用顺之象以示人也。三则阳生于坎，上善若水。《周易》上经除乾坤两首卦外，即继之以屯、蒙、需、讼、师、比六卦。此六卦中，皆有坎卦。坎阳伏阴，取坎填离，坎之为用大矣哉。由此可知古圣人设卦命名，先后次序，均包藏大道，隐寓玄机，非潜心研究，不能得其用意与旨趣。以上系读《易》所悟，不敢自信。

除此外，尚有寻常通用几字，一如“成”字，乃系戊己相合，与道书内刀圭二字之旨相同。更有“存在”二字，存系人得一须用子时，在字须用土，殆所谓“四象五行全借土，三元八卦岂离

壬”也。盖吾人不欲存在则已，如欲常存在，则必须明白用土与水之理；不欲有成则已，倘欲有成，非研究戊己合一不可。更有静坐之“坐”字，乃系二人守一土也。日前阅某乩坛诗云：一二三四五，二人守一土；若解其中意，便是西天祖。窃笑斯言与某平日所言相吻合也。(中略)

兹有口口久积于中，不能释然，敬恳吾师开恩指教。窃闻大道不外乎三元大丹，然各道书所记载，以及近人略有识者，均不外乎人元大丹之作用。若天元神丹、地元灵丹，皆未有言及之者。倘详细开示，恐非片言所能尽，只求略指大概，俾粗知一二，即系莫大幸福。再近读道书，其注解内，有四字，并云，非师莫传。意见揣摩，终难下手，亦拟恳一并开示。

攖宁子答曰：来函所论易卦之理，皆甚为中肯。至于所说“成”、“存在”、“坐”四字之义，亦皆暗合道妙，惟不免被人笑为拆字先生耳。若要研究天元神丹，可看许旌阳之《石函记》及吴猛之《铜符铁券》。至于地元丹法，其书甚多，未能悉举，可先看《道言五种》内之《承志录》及《扬善半月刊》“金丹秘诀”一门。所谓金丹，本指黄白术而言，后来人元丹经，常喜借用地元名词，以致喧宾夺主，而地元反无人过问矣。四字，其作用不便在本刊上公开，他日遇有机缘，当相告也。3 月 12 日曾寄上挂号信一封，关系重要，不知收到否?

# 附录

## 《女丹十则》中一段按语以补答杨君所问

陈攖宁

攖宁按：黄芽白雪，本是外丹之专名，今用作内丹之比喻，于此吾有不能已于言者。考《浮黎鼻祖金药秘诀》第七章云：紫粉如霜，黄芽满室。许真君《石函记．药母论》云：一鼎丹砂可服食，久服回阳能换骨；回阳换骨作神仙，须是神符并白雪；大哉神符真白雪，返魂再活生徐甲。又《石函记·神室圆明论》云：

颗颗粒粒真珠红，红英紫脉生金公；金公水土相并合，炼就黄芽成白雪；紫砂红粉乱飘飘，乱飘飘兮青龙膏；红粉少，白虎老，炼就龙膏并虎脑，长生殿上如意宝；点金万两何足道，能点衰弱永不老。试观以上所言，红英、紫脉、黄芽、白雪、红粉、紫砂这些名词，都是外丹炉火中所炼出来的实质实物，实有这种形状，可以看在眼里，可以拿在手中，可以吞入腹内，故叫做金丹。后世修炼家不得真传，或者虽得真传又守秘密，不敢公开，遂一变将吾人肉体上之精气神团结不散者名为金丹，已是不合古神仙之法度，然而尚有迹象可求。再后第二变又将佛教所用的名词如真如、圆觉、涅槃、妙心，儒家所用的名词如无极、太极、天理、良知等类，一概附会上去，都名为金丹。于是后世学仙者，遂堕入五里雾中，弄得脑筋错涨，思想糊涂。理解且不可通，况实行乎?可谓愈趋愈下矣。点汞成金之术，中国人不肯研究，反而被外国人发明出来；长生不老之药，中国人自己不敢承认，将来又要让外国人捷足先登。以五千年开化最古之国家，四百兆优秀文明之种族，竟至数典忘祖，道失而求诸异邦，可胜慨哉!

## 济南张慧岩君来函并答

### 陈撄宁

(前略)清净之法，简便稳妥，收效迅速，绝无流弊，诚为无上妙道。

后学自惭庸愚，俗障未绝，不能专一潜修，仅在百忙中抽闲为之，已觉获益非浅。

窃以我国悠久历史，四万万黄帝子孙，占据世界最大部份民族和土地，所遗家传秘宝之神仙学术，行将断绝，即所有坊间流通之道书，而选一如夫子之著述确切简要者，实所未见。数典念祖，能无惭惧?子兹大道衰微之际，夫子应运而生，诚可谓先夫子而仙者非夫子无以明，后夫子而仙者非夫子无以法，信不妄矣!

后学抱定百折不回之宗旨，仍积极解脱俗务，俾早日实现追

随之愿也。祈训谕常颁，以启愚蒙。至祷。

后学张慧岩

撄宁答曰：3 月 12 日，曾有信一封挂号寄上，想已达到矣。该信对于庄子《南华经》上一段下手重要功夫，解释得很透彻。自古到今，凡注《庄子》者，皆未见有像我所解释的那样明白。他们大多数是看不懂《庄子》，所有注解，都是隔靴搔痒。其中极少数人，得有真传者，虽能懂得《庄子》之妙义，却又不敢泄漏玄机，草草敷衍过去，于是乎注与不注无异。惟独我今日方大胆的把它说破。《参同契》云：天道无适莫兮，常传于贤者。我认定君与杨君，不愧为贤者，方敢买禁相传。君等他日传人，亦必须慎之又慎。若是普通朋友关系，或是亲属关系，切不可将此道当人情送于他们。昔贤诗云：一言半句便通玄，何用丹经千万篇。即指此道而言也。若后世所传鼎器栽接之术，麻烦极矣，岂是一言半句就能领会?术则繁难，而道则简易，乃术与道之所以分也。未尽之言，下期续布。

## 答江苏如皋知省庐

陈撄宁

(一)敝处收到外埠来函多极，答不胜答，故偶有遗漏或延迟者，实亦无可奈何之事，请阁下原谅。

(二)宁现时之工作有二：一则古代道书丹经虽汗牛充栋，其论调大半腐旧，而不能适合现代人之眼光，每为知识阶级所鄙视，长此以往，不加改革，则仙道恐无立足之地，宁只得勉为其难。二则，仙学乃一种独立的学术，毋须借重他教之门面。试观历史所记载，孔子生于衰周，而周朝以前之神仙，斑斑可考，是仙学对于儒教毫无关系；佛法自汉明帝时方从印度流入中国，而汉朝以前之神仙，亦大有人在，是仙学对于释教毫无关系；道教正一派始于汉之张道陵，道教全真派始于元之丘长春，张丘以前之神

仙，载籍有名者，屈指难数，是仙学对于道教尚属前辈。不能因为儒释道三教中人偶有从事于仙学者，遂谓仙学是三教之附属品。请问像目下基督教、天主教、回回教等，人才亦复不少，设若将来其中偶有一二人性喜研究仙学，居然侥幸成功，吾等肯承认仙学是耶回两教之附属品乎?肯承认耶稣、穆罕默德二位为仙教之发起人乎?有以知其必不然也。

中国仙学相传至今，将近六千年。史称黄帝且战且学仙，黄帝之师有数位，而其最著者，群推广成子。黄帝至今，计四千六百三十余年，而广成子当黄帝时代，已有一千二百岁矣。广成子未必是生而知之者，自然也有传授。广成之师，更不知是何代人物，复不知有几千岁之寿龄。后人将仙学附会于儒释道三教之内，每每受儒释两教信徒之白眼，儒斥仙为异端邪说，释骂仙为外道魔民。道教徒虽极力欢迎仙学，引为同调，奈彼等人数太少，不敌儒释两教势力之广大，又被经济所困，亦难以有为。故愚见非将仙学从儒释道三教束缚中提拔出来，使其独立自成一教，则不足以绵延黄帝以来相传之坠绪。环顾海内，尚无他人肯负此责，只得自告奋勇，尽心竭力而为之耳。

(三)来书所誉“作普渡慈航”之语，宁自愧无此法力，不敢承当。况且普渡慈航，乃宗教家之美名，宁非宗教家，亦不敢掠他人之美。

至于来书所谓异教纷争之现象，在今日与将来，诚难避免。只求仙学能自由独立，不再蹈前车覆辙，陷入宗教漩涡，则无虑矣。否则宗教迷信有一日被科学打倒之后，而仙学亦随之而倒，被人一律嗤为迷信，正应着两句古语“城门失火，殃及池鱼”，岂不冤枉?

宁观全世界所有各种宗教，已成强弩之末，倘不改头换面，适应环境，必终归消灭，所谓异教纷争者，亦不过最后五分钟之挣扎而已。

(四)尊师王并真先生，宁闻名已久，如蒙其辱教，甚为欢迎。

(五)林品三先生，不知仍在上海哈同路慈厚北里否?惜不知其门牌号数，且宁之足迹罕至上海，故难觅再见之机缘也。

(六)龙积之先生，宁昔日亦曾相识，前年在西湖某医院中尚晤谈一次。

(七)玉照一张已收到，姑妄作两语判断："慧属中姿，福恐不足。"正宜一面用功研究，渐渐化中慧为上智，一面借医药修福，以补其不足，则于仙道庶几其有望乎。

(八)人元丹法，世间所传授者，亦有几派，其中作用亦不尽相同。《扬善刊》中所发表者，仅此理论，而非口诀。传授口诀之师，各省皆有，无须宁之越俎代庖。故以后凡各埠来函，有问及人元丹法者，恕不答复。若有人要研究此道者，请问其本师可也。

(九)玄关一窍，世间传授者，也有几派，其下手作用，亦至不一律，请看本刊第九十期第八页《答瑞安冯炼九君》各问。至于本刊第八十七期第十一页《答苏州西津桥任杏荪君》第一问玄关之说，乃是因人说法，所以与众不同。若另换他人发问，虽同是一个问题，而答语恐又变矣。

(十)北派清净之法，虽未曾和盘托出，然亦有问必答。办杂志与着书，其性质两样，自不能责备首尾先后层次段落之齐全，则东鳞西爪，亦势所难免。但如七十七期之《灵源大道歌》、八十三期之《二十四家丹诀串述》，清净功夫已包括无余，只须将其读熟，到后来自可豁然宁悟。一旦贯通，方知大道就在目前，丹诀皆成废话。

(十一)本刊上之材料，有时偏重于此，有时又偏重于彼，乃视读者多数人之需要，而酌量其缓急轻重，编者亦无成见。

(十二)下手专做胎息功夫，是一种专门学术，是与服气辟谷之事要合作者。唐宋以前道书中，颇多记载，此等经书皆收入《道藏》内，坊间没有单行本。其法宜于山林隐逸之士，不宜于尘世普通之人，存而勿论可也。

(十三)黄岩周辑光君，曾亲见吕祖圣像于空中，并历验许多灵异，去岁对宁痛哭流涕而言之。盖深悔自己缘浅，虽蒙吕祖垂慈，而至今尚浮沉人海也。东派陆潜虚是明朝人，西派李涵虚是清朝人，皆吕祖直接传授者。故祈祷吕祖亲传口诀一事，有效与否，全视学者之缘份而已。宁不敢说此事毫无希望，亦不敢保此

事必定成功也。

(十四)敝寓在荒村僻壤，车辆不能达，邮政不能通，无大路又无目标，外来生客，万难寻访，恐致迷途，勿劳枉驾。

(十五)宁今年虚度 53 岁，自幼 10 岁看葛洪《神仙传》，即萌学仙之念。13 岁得先父抄本三丰真人《玄要篇》，及白紫清《地元真诀》，读之津津有味，是为平生第一次获见人元、地元两种仙学书籍。16 岁得先叔祖家藏古本《参同契》并《悟真篇》，19 岁得舍亲乔君家藏原版《仙佛合宗》并《天仙正理》，方知出家人修炼之法与在家人大大不同。20 岁得同乡丁君家藏初刻大字版《金仙证论》并《慧命经》，方知和尚也有学神仙之术者。

先父业儒又好道，惟不喜宁学此，家中虽有许多抄本道书，但只可偷看，而不敢公然翻阅。若彼知之，必痛斥也。先叔祖以名医而精于仙学，故其家藏医书道书，皆为珍本，伺其有暇，辄执经请益。伊尝谓：“医许学，仙不许学；书可传，诀不可传。”无奈，只得作罢。

宁平生仙学所亲受家庭之赐者，仅此几本丹经书籍而已。传口诀师虽有几位，皆与家庭无关，即至亲骨肉亦不知我师之姓名，故不足为外人道也。

(十六)地元所以失败者，乃受两次沪战之影响，第一次南北之战，第二次中日之战。彼时因战事而致家破人亡者，不可胜数，烧炼外丹道友四五人，虽幸免波及，然大局已非，不能安心续炼矣。费十载光阴并千百次试验之结果，只有两句话可以奉告：“红铜确能变为白银，但不免于亏本。”在外国人眼光中，或认为吾辈为破天荒的大发明家，而在吾辈自己观之，则认为失败耳。古人生活程度既低，原料价值又贱，果能筹备一二百两资本，即可动手烧炼。每月开支，亦不过几两白银已足，故能以点金术充实道粮。吾辈在上海生活开支，每月动需数百金，而材料起码需一二千金方能办到，所点出之物，其数量亦不能超过古人。所以在古人能借此养道，并能以余力济世，在吾辈欲借点金术养活自己一身，且不可能，况欲博施济众乎?此古今时势之不同也。明乎此理，则知仙学在今日实未便墨守成规，而有随时代演变与改进之必要。

(十七)宁对于仙学，是抱定一种试验性质，故有时依口诀行事，有时又变通办理，独出心裁，不依口诀。若问我现在自己做到什么程度，合于哪一部丹经第几层功夫，则不能回答。因为三十七年间所做的功夫，大抵杂乱而无次序，亦不喜死守一家之言故耳。

今姑且将可以宣布者为阁下言之：

甲、地元丹法，证明红铜确能变为白银。死砂干汞，更不成问题。然亦仅能到此程度而止，后来惜未能继续下去。若论及古今讲地元一派的丹经，差不多被我搜罗尽了。至于炼地元灵丹作服食之用者，虽亦曾试验，但难保绝无流弊，故不敢劝人为此。

乙、人元丹法，证明此术确有捷效，但《参同》、《悟真》之本文虽可信，而各家注解则不信者实多。《吕祖全书》、《三丰全集》，亦讲人元，然其内容，真伪错杂，不能视同一律。又如《金丹真传》一派，较《悟真篇》大有分别，不足以代表张紫阳之学说。至于济一子傅金铨，仅可称为人元丹法之应声虫而已。

丙、天元丹法，证明“先天一炁从虚无中来”之语决非欺人者，但其入手法门，亦有上中下三等。故见效之快慢，用功之巧拙，遂由此而分。伍柳一派，不是上乘，惟李清庵、陈虚白、黄元吉诸公庶几近之。

丁、宁现在内功是取保守主义，以便从事于仙学革命之工作，故无暇再求进步。设若将来继续前进者，尽可自己了脱自己，用不着寻伴侣，用不着访外护，用不着神仙开示，用不着佛祖垂慈。程度仅此而已，固不值识者一笑也。

戊、若我六通之中有几通，老实说，一通也没有。至于出阳神之事，更谈不上，再过二十七年，或许有出阳神之希望。

己、自审资格不足以为人师，故不敢滥收弟子。《扬善刊》只讲学理，俾仙学在各种宗教、哲学、科学以外，独树一帜，于愿已足，别无作用。人家来函，一定要师弟称呼，亦无法禁止耳。

# 答复逍遥散人

陈撄宁

来函读悉，宁因笔墨太忙，本无暇再作答，但恐阁下不久或云游他方，若错过机会，则此后本刊上所有各答语未必能人阁下之目，故特提前作答。既以慰阁下之望，亦聊尽我一片愚忱而已。

(一)小周天功夫，做到阳光三现，即当止火采大药。阁下当初已经有阳光一现之景，是距三现之程度相差不远，虽说不幸而失败，但这条路径大概不至于忘记，俟身体调养恢复原状之后，仍旧照《天仙正理》

之法，再做小周天功夫。不必急求速效，宜用和缓之手段，慢慢前进，自然就能水到渠成，毋须别寻门路。

(二)无论何种断食辟谷之法，仅可以解决吃饭的问题，而不可以达到成仙的目的。如果真到生活困难时候，不妨借重此术，逍遥物外，免致仰面求人。若欲专恃辟谷术作修道之梯航，非古仙之本意也。做命功能结内丹，做性功能入大定，则不必求辟谷而自然辟谷矣。中年人身体上有多少亏损，倘不从积精累气下手，如何能结丹?既不能结丹，如何能出阳神?然积精累气之作用，需要从食物滋养中炼出精华，譬如从几十斤铁中炼出一斤钢来。若下手就断食，是铁尚未有，钢从何来?岂非永远无结丹之望乎?

(三)地元丹法普通人看不懂，人元丹法出家人不能做，阁下皆可不必留意，免得白费心力。天元丹法，可看黄元吉先生所著《道德经讲义》并《乐育堂语录》二书，已足应用，不必他求矣。《天仙正理》一派，也可以算是天元，但嫌其太着迹相耳。

# 答拙道士、黎道人二君

陈撄宁

敬覆者，顷接惠书，备聆尘教，辱蒙奖饰，愧不可言。承嘱加强仙学之机构，团结仙道之精神，辟开道眼之宣传，勿使仙道

之分裂，鄙志本来如此。请观拙作《中华道教会宣言书》一篇，即是将道教、孔教、诸子、百家、正一、全真、南宗、北派、宗教思想、神仙学说、民族精神、三民主义、新生活运动，混合团结而不可分也。又一篇名《四库提要不识道家学术之全体》，连登《扬善刊》第六十八期、六十九期、七十期，该篇最后结论有云“吾人今日谈及道教，必须远溯黄老，兼综百家，确认道教为中华民族精神之所寄托，信仰道教即所以保身，弘扬道教即所以救国”各句，更可见仆弘道护教之微意矣。

无奈当今之世轻视道教者，实繁有徒，请看商务、中华两家出版书籍，凡关于道教者，皆无好评。而且《道教史》中，居然有佛教痛骂道教之语。《道教概说》、《道教源流》等书，亦复偏袒佛教。仆自憾才疏学浅，又苦于辅助之无人，若就道教立场，与彼等作笔战，设不幸而失败，恐重累及道教之全体，故将阵线范围缩小，跳出三教之外，以仙学为立足点，而抵抗彼等之进攻。苟受挫折，亦不过损我一人之名誉，与中华整个之道教固无伤也，并且不至于惹起儒释道三教之争议。愚见认此为最妥的办法，故改变以前之论调耳。

再者，南方习俗，与北方不同，故对于辞气之间，彼此见解，颇难一致。常有南人视为无关轻重之语言，在北人则认为含有侮辱之意味。仆居沪之日最久，已将平津鲁豫之方言遗忘殆尽，一切皆从苏浙之习俗，而未曾顾及北方之忌讳。即如××××四字，在仆实出于无心，在诸君或疑为有意，此乃南北习俗不同之误会也。又如×××三字，上面亦无道观道院道教等字样，理合一并声明。

来函未标住址，复书无从寄递，谨借本刊奉答。

专此，并候道安！

攖宁宁首

# 致庐山某先生书

陈撄宁先生阁下：

迭奉鸿笺，备聆尘论，更蒙惠赠玉照一帧，尤觉丰姿俊拔，当卜无量前程。

修道学仙，诚为美事，但值国家多难，正乃志士效力之秋，若令远祖子房公辟谷从赤松子游，盖在功成名遂之后，深可思也。愚为阁下计，洞天福地，自可怡情，不必念念于归隐；道籍仙经，尽堪博览，不必急急于实行。独善其身，已非今日大局所容许，似宜暂图世务，静待良时，只求不昧夙因，定可还登上界。

庐山景象，迥异当年，游客恐无插足处，辱荷宠招，惟有心感。

专覆，并候暑安！

再者，法师所谓以根尘幻合之身，生死流转，全为业识所驱，道家修命之说，已堕寿者相，纵其长生可企，终是人天小乘云云，都是佛教门面语。以法师之立场，当然作如此说，否则亦不成其为佛教徒矣。但有几句话须请问者，假使现在吾国被强邻侵略，是不是应该抵抗?抵抗之目的，是不是要争取中华民族之生存?抵抗行为，是不是有人我相?生存竞争，是不是堕寿者相?若果无寿者相，则敌人杀我，听其杀死可矣，何必抵抗?没有饭吃÷听其饿毙可矣，何必赈灾?疾病损伤，听其夭折可矣，何必医药?推而言之，凡国家之政治设施，社会之慈善救济，学术之生理卫生，皆属多事，以其种种作用，皆不外扶助人类之生存，皆不免堕寿者相耳。若谓此非寿者相，然则孰为寿者相?人类生活寿龄，究竟以几岁为最高限度?过此限度，即为寿者相，而为佛教法律所不容，吾人诚莫名其妙。阁下智慧胜常，能代彼等加以解释否?总而言之，佛教学说，譬如凉泻之剂，根本不适宜于衰弱之中国。昔日中国服凉泻之剂，已千余年矣，结果衰弱到如此地步，今日中国须服温补之剂，若再灌以凉泻药，断其一线之生机，是自速其亡也。最好是将佛教传播于法西斯主义的国家，使其狂躁火性稍为平静，则于人类未尝无益。宁之学说大半散见于《扬善刊》中，偏重积

极而反对消极，盖以此故。法师，乃佛教革命派，当然能默喻此意。宁素日虽提倡仙学，却不一定崇拜老庄，因老庄亦难免有引人趋向消极之流弊耳。

## 答湖南湘乡刘勖纯先生

陈撄宁勖纯先生大鉴：

惠教敬悉，所论至堪钦佩，本应详细作答，奈为时间所限，故只能用简单语句，略表寸衷，祈垂察之。撄宁宁首。

(一)《扬善刊》中，虽极力提倡仙学，但止注重理论，俾阅读本刊诸君因此可得悉仙学之派别源流，而非以传授口诀为事。盖仙道明师当世尚不乏人，学者有缘，自然遇合，固毋须宁之越俎代庖也。

(二)修道集团，原属同志诸君一种希望，实行颇多困难。宁不反对此事，然亦未尝赞助此事。盖已自处于旁观之地位矣。

(三)请求本刊公开传道，乃门外人之意见，彼等以为佛教耶教概属公开演讲，为何仙道一定要慎重其事，致违普度之旨。愚见亦不主张公开，因仙学与宗教性质不同，难以普度故也。

(四)各处来函问道诸君，彼等早已得师，仍欲与敝社通函研究者，在彼方自属虚心求益，而敝社却不负函授之义务。虽偶或于派别源流上加以指导，亦不外接引缘人之意，与正式传授口诀大不相同。

(五)《扬善刊》中材料，虽以拙稿为最多，然非如尊论所谓公开示世，仅仅为仙道分回一点立足之地而已。此亦有定数存乎其间，不是个人私意作用，将来自有适可而止之时。

(六)伦常道德，未尝不好，可惜仅能安内，而不能攘外。外国强盗早已打到我们家里来了，讲《四书五经》给他们听，是没有作用的。再拿《太上感应篇》及《文昌阴骘文》等类善书劝化人民，亦不过制造出一种极驯良极柔弱的老百姓，毫无抵抗外侮之能力，只有听他们宰割而已。本刊上凡关于消极的劝善文章，概不登载，即以此故。现在吾人所需要者，乃民族精神与国家思

想，团结一致，竭力御侮，否则国破家亡，生命且不保，伦常道德从何说起?须知中华民族所以敌不过他种民族者，其最大原因，并非伦常道德不及他人，乃国家思想不能充分发达，而民族精神亦未能团结一致也。

# 附录

## 刘勖纯先生原函

撄宁道长大鉴：

启者，在《扬善刊》中披读教言，知先生欲以神仙真传公开济世，慈悲救度，良堪钦佩。

惟是三期劫运，人民之罹于孽祸汹涌中者，方兴未艾，岂能遽得造就神仙资格?况历代仙佛口诀，绝对不能轻易传授，先生独能撮要开示，非住世天尊而何?

组织修道集团，用意甚善，修但恐天律不能通过，亦付之无可奈何而已。即使公开传道，派别门户，何能冶铸一炉?与其因竞争而闹成意见，相持不下，则何如听其随缘求度之为愈也。加以集会聚众，尤蹈政府查禁之嫌，弟窃期期以为不可也。

至修道自有真传，自应从性命双修入手，然非挈伦常道德以树之根基，亦非修道真品。我辈生斯乱世，一方面了脱自己，一方面指示缘人，而求其免浩劫，挽救无限同胞陷溺于恶浊罪网中，想要筹划一条生路，其本意固应与先生之共之也。

合上列而论，非以仙佛真传为体，以圣贤道学为用，不足以合双管齐下之作用也。先生以为然否?

再读先生出世法几种教训，确合真正修道人原理，是先生又当是正派弟子，非旁门外道中人也。意者公开示世一节，个中别有会心耶?尚希指陈意见，俾开疑塞为幸。

教弟刘勖纯

## 答上海某女士来函

陈撄宁

(前略)6 月 26 日早晨 3 时，盘坐少倾，便觉海底温暖，移时脐轮及乳房亦温暖，则时头脑顶门及脚部均热而蠕动。再静到极处，便入于混沌状态，但为时极短。如此者有六次之多。至第七次，宁觉全身紧缩，似乎麻醉，甚至呼吸亦不自然。其时头部胸部均极热，几欲出汗，且尾间背脊重垂难忍。至是即用三不动法以应之，历二十分钟之久，始渐渐轻松，呼吸亦恢复原状。

以上情形，乃月经后第三天，与前次面禀之情形略同。彼时亦在月经后第三天，惟前次有汗，此次尚未到出汗程度，而时间较长。

## 附问五则：

(一)每在经期前后，常觉血海阴部有暖气涨而蠕动，并连两腿均觉酸麻之状，是否系真阴发动乎?其时虽用意摄回，然有时竟不能摄回，仰恳指示口诀，以免走失而莫能挽救。

答：此种景象，颇似真阴发动，但其气尚嫌不旺，若要收回，并不困难，只须用三不动方法应付之已足。

(二)意运周天，由尾闾升顶门，由顶门下降至何处而停?升降快慢有关系否?经期内亦可运行否?

答：由顶门下降至子宫部位，即可停矣；初步练习升降，宜慢不宜快；经期内以不运行为妥，但静坐无妨。

(三)《女丹十则》中“九转炼形法”，生可照做否?

答：若要照书上所说的动作试做亦可，务必小心谨慎，不可勉强行事。如能自然合拍最好，否则宁可不及，切勿太过。

(四)凡遇口生津液，应咽至何处?

答：当然是同吃茶水一样，吞到胃里去。若有人说尚有别路可去，此乃不懂人身生理之言，不可信也。

(五)现在弱体渐觉痊愈，可否赐传正式斩赤龙口诀，以便遵循修炼，借资功夫进步?

答：可先研究《女功正法》并《女丹十则》二书中斩赤龙功夫，得便不妨试做。须要缓和行之，切勿勉强从事，恐怕不合轨道，反而做出病来。试做三个月之后，再看情形如何。假使中间有什么变化，可写信来报告，或面谈亦可。若有错误，要随时改

正。

# 复汪伯英先生书

化声

(按：此信尚是沪战未发生时寄到，搁到于今已一年余矣。兹特补登)

伯英先生道席：

惠函藻饰逾恒，令人惭愧无地。攖师智慧天纵，在仙界固乘愿再来，谓其为仙道之信徒，无宁谓其为仙道之革命家。化声曾劝其示海量于他教，而注鼎力于自教，亦以此也。得先生为之臂助，谨以赤心瓣香，祝前途珍重。

孔子对于柱下史，有问礼犹龙公案，其通达仙术，似无疑义。况《家语》多养生家言，其师承必有所自。不过组织儒教，领徒太早，又萦心政治，席不暇暖，以致功行未满耳。耳顺与从心所欲等，竟不必涂付于六通，上下与天地同流，和者大同于物。在儒教立场，似乎空阔而无边际，一用道家功夫，反若体会出一个有着落的实际理地来。仁者见仁，智者见智，自在当人之证悟。

上古为全神时代，中古为神人杂糅时代，后世为神人分化时代，道佛耶回儒，似无异议。不过一则含幽默之思，一一则表实现之境耳。周秦诸子，《淮南》、《史记》之所载，尧舜禹汤文武周公神化不测之迹，岂可以荒诞二字，抹煞一切?《春秋》有神降于莘，乃视神居陆地，为稀奇事。至于绝地天之通路，则地球无神仙，人道从此不堪问矣。备知万物情态，悉解异类音声，恐非现代之调查各国生活程度与学习各国语言之类，似已含有他心天耳二通。孔颜重人事，故示现人道；老庄堕体黜聪，无为久视诸说，恐只能养性，而不能了命。且老庄仙阶，并不高明。庄子之薪尽火传，乃其神妙而形不妙；老子之大患有身，恰成尸解之果。其于向上一着，皆未梦见。仙家淡于名闻，着书者少，三洞六辅，诸多伪撰，是以我国虽有仙术，尚无仙学。《道德》、《南华》，比

较上庶几近之。空谷足音，故为吾人崇尚焉。

养亲为人子应尽之义务，学仙乃人生超凡之鸿图，二者自宜并行不悖。若急求躁进，则必犯欲速之讥；倘伦尽心安，庶不违自然之道。所谓斩绝尘缘一刀两段者，似不当于亲在时言也(按：此不得援太上忘情之例)。《参同》云：从头流达足，究竟复上升。《阴符》云：三返昼夜，往返二三还六。七日恰值来复，人与天地万物，固息息相通(此盖人身中气机流行之现象与时期)，大药过关后，即能自身作证，其余所有刻期，未能洞悉。

昔人有句云：呼吸分明了却仙。盖人之死也，无非气绝，气不绝则生不穷，亦自然之理。修炼家招摄天地清灵之炁，乘呼吸之力，将关节脉络，尽量冲开。俾全身气机，流行不息，更借呼吸阖辟之机，将皮肉筋骸，浸润浮游流荡活动，于天地山河、动植飞潜、长宙大宇、森罗万象之大炁圈中，自清自融，自造自化。“小小房廊自家创，花花世界自家看。”颇如古物深卧矿床，经过天地日月之精光神火陶冶锻炼，遂成化石。玛瑙水晶等透明结晶中，多现动物形态，栩栩欲生。不过彼则神已离形，仅视他力，故所表现，如镜中像。此则自他悉融，形神俱妙耳。

狂妄之言，未卜能邀一盼否?

此复，并请慧安!

化声上

## 《扬善刊》九十二期汪君原函

(上略)

(一)《论语》载：孔子六十耳顺，七十从心所欲。说者谓耳顺者，天耳通也；从心所欲者，即得大神通、大解脱、大自在也。孟子谓：所过者化，所存者神，上下与天地同流也。子夏谓：和者大同于物，物无得而伤碍，夫子盖能之而能不为者也。诸如此类之说，先生以为信乎?敢请决之。

(二)列子(书名亦人名)称：太古神圣之人，备知万物情态，悉解异类音声，会而聚之，训而受之，同于人民，故先会鬼神魑

魅，次达八方人民，末聚禽兽虫蛾。又称：黄帝阪泉之战，帅熊罴豹貙虎为前驱，雕鹖鹰鸢为旗帜。又称：黄帝之神游华胥，入水不溺，入火不热，斩挞(斩以刀砍挞以棒打)无伤痛，指摘无瘠痒，乘空如履实，寝虚若处床，云雾不碍其视，雷霆不乱其听，美恶不滑(滑作动字解)其心，出谷不蹎(蹎，跌也)其步。《史记》则载：黄帝生而神灵，弱而能言，幼而徇齐(徇齐亦聪明意)，长而敦敏，成而聪明(按：此一节与《内经．素问》所载同，惟末一句《内经》则谓“成而登天”稍异)，亦协黄帝教熊罴貔貅虎以与炎帝战于阪泉之野。《墨子》则称：黄帝年逾十五，聪明心虑，无不徇通。《史记•本纪》称：人皇氏继地皇以治，乘云车，驾六羽，出谷口。《五帝本纪》称：帝颛顼静渊有谋，疏通知事，动静之物，大小之神，日月所照，莫不砥属(犹无不通晓也)。《史记》则称其治绝地天通，神人不杂，鸟兽万物，莫不惠和。至于尧舜禹汤文武周公等，亦各有神化不测之记载。论及孔子之神通，则据周秦诸子、《淮南》、《史记》、《家语》所载者，又均似斑斑可考。五眼六通，具足无遗，三心四相，悉泯不立，比之佛经之动称远劫，似尚较切实。

惟《论语》上有一节，当颜回之未死，而疑之为死，及其既死，而又恸哭丧予。此等事同于常情，不免启后人之疑。或者其故意如此，示同流俗，不欲惊世骇俗乎?抑尚别有所谓耶?又如《庄子》上所载之颜回，似乎早已证道，离形去智，同于大通，孔子亦称之曰：而(同尔)果其贤平，丘也请从而后。而《论语》上夫子与子贡共话之时，亦有吾与汝不如之叹。且朝闻道，夕死可矣，岂颜子犹未闻道耶?而孔子哭之何耶?

(二)长生不死，照原理而论，似乎极为简易，并不困难。只须实行老庄之堕体黜聪(老子庄子主张忘其肢体去其聪明)，无为久视。与太空之气，混而为一，任自然之道，变化于中，念兹在兹，守而弗失，若恍若惚，存而能忘，岂不可以上与造物者游，而下与外死生无终始者为友乎?独惜虽有此种思想，而暂时尚狃于儒门养亲之训，不克纯粹服膺老庄学说，人也而未之于天，不能与天为徒，合而成一。此种态度，不识老庄在天之灵能无笑乎?

而先生处旁观之地位，请慧眼观察于仆之今日，果宜暂尽人事，以徐行渐进乎?抑宜立弃尘缘，当下斩绝乎?或可以徐渐，可以立弃，惟心之可安乎?请代为一决。

(四)医经以人生饿七日则死；而易道谓一阳以七日来复；《伤寒论》则以七日而传经，佛家亦以七日一心不乱，七七四十九日而中阴变化；而倏忽谋报浑沌氏之德者，则曰人皆有七窍，以视听食息，此独无有，尝试凿之。日凿一窍，七日而浑沌死，是则七之时义大矣哉。古人之言，不谋而暗合，不知彼等果何取乎七也?岂以天有七星、人有七窍，适为天人相应冥符之数?故往哲仰观天文，则察璇玑玉衡以齐七政；而西人浸开风气，则以一周星期，用符七曜。然则七也者，其为天时人事中外古今医学宗教所共承认为阴阳消息剥复循环生死变化之一大关捩乎?夫生者死之根，死者生之根，阴生阳之极，阳生阴之极，故剥必归复，复必归剥，循环变化。此自然之趋势，造化小儿之弄人，任凭有通天之手段，总不能与之为敌。惟是仁者见仁，智者见智，安之利之，各从其类，亦未尝不可。故晚以为浑沌既七日可死，亦七日可生，七窍既一七日可凿，劝；七日可复。医家则以七日传经为一候，凡病者及期，非重即轻，非增即减，惟视其体之虚实为变化耳。而今当此生死存亡人鬼升沉之大关头，亦安得不与高明一研究而探讨之。

又《南华·大宗师》篇云：三日而后能外天下，七日而后能外物，九日而后能外生，外生而后能朝彻，朝彻而后能见独，见独而后能无古今，无古今而后能入于不死不生。此一节虽是在庄子借他人之陈迹，以发挥进步之层次，实亦不啻自道其心得。然照三日七日九日而言，则为期可云速极矣，何以后之人三载七载九载亦默尔无闻也?虽然庄子之三日七日九日，想指离形去智而言，若欲使肉体长存，永劫不坏，则似无此理也。先生以为然否?然以三日七日九日而论，依法行之，是否能离形去智?是否能入于不死不生?

后学未及亲证，不免怀疑，而先生崇尚老庄，其中必有独到之处，故敢冒渎清神，愿闻一言以自壮。

（五）人命在于呼吸之间。夫呼吸者息也，一呼一吸为一息。天地以阴阳升降为呼吸，河海以潮水涨落为呼吸，一年以春夏秋冬为呼吸，一日以昼夜早晚为呼吸，呼吸之义理亦广兮哉。呼吸之关乎人生寿夭亦密矣哉。然既云呼吸者息也，息为人之性命，息长则命长，息短则命短，而儒家称至诚无息。夫无息者性命绝矣，性命绝则与虚空同体矣。“元和内运即成真，呼吸外求终未了。”非真无呼吸也，因其呼吸与天地混而为一，天地之阴阳升降，即我之无形呼吸，混沌昏默，大而化之，无息而无不息，无为而无不为。常人视之，不见其有呼吸，不知其有作用，无为无形，有情有信，不生不死，为生生死死之本，是此理也。儒家亦未尝不知。

由此观之，则除羲农黄帝而外，如尧舜禹汤文武周孔，其造诣亦岂寻常可知哉?庄列诸子之记载，其必有所见而云然，决非后人之凭空设想子虚乌有也。然此等道理，已曾见于先生之《化声叙》中，亦迭载于吾师各期文件之内，则先生之与吾师，其造诣亦岂寻常可测识哉?惟智者默喻之而已矣。

嗟乎，老聃不遇关尹，孰识紫气之东来?黄石不逢子房，谁从赤松而隐去?今者老聃黄石，已有其人，而何子房关尹之久而不得遇也，悲夫。

上呈各节，系后学拘墟之见，敬祈先生不吝指示焉。至于龙虎铅汞金鼎玉炉之说，虽为唐宋元明诸贤所推重，而较之老庄无为致本，坐忘守中之理论，抑又末矣。仆虽不敏，亦安肯舍本而逐末哉。

肃此，敬请道安！

余言不尽

后学伯英再拜

## 再上张化声先生书

伯英化声学长先生道席：

捧读还云，诸承惠教，辱荷不弃，感慰何如。

夫吾师博学，并世殊无其俦，而先生才华，当代亦罕其匹。俱是旷代之仙才，竟得并世而相遇，德必有邻，于斯益信，同声相应，岂不其然?

以文章而论，吾师则深沉雄厚，先生则洒脱风流，然其能运喜笑怒骂之笔，骋滑稽突梯之辞，可庄可谐，能擒能纵，则又所谓异曲同工，均登峰而臻绝顶。若遇客教讥讪，狂言诽谤，不知量力，妄自称雄，则二公笔锋所至，遑论用正用奇，无不势如破竹，所向披靡。传有之云：君子有不战，战必胜矣。其斯之谓欤!

吾师为仙道之革命家，诚如钧论。然一人之心思才力，总虞有所不继。先生既志宏绝学，誓扬国粹，则无论分道扬镳，或携手迈进，总祈多多赐教，以广仁风。先生叙文，前于本刊上拜悉，而先生本书，不知今将脱稿否?曷胜悬念。

后学智术浅短，赋性愚鲁，对于仙道，虽间或摇旗呐喊，而实蛇足徒添，无关轻重。老庄堕体黜聪，无为久视诸说，其偏于养性固然，但以性命不可分论之，则似乎性功之极，命功亦在其中。由细及粗，因心变相，非不可能。但须坚固而不休，至诚而无息耳。

昔贤所谓修上一关兼下两关，则功夫至虚极静笃时，精自化炁，炁自化神，神自还虚，性命同时并了。其说似非无据。虽云独修一物，异于《参同》、《悟真》之旨，或犯“炊砂”、“磨砖”之呵。即与先生之所谓静候其信，感应其情(见《驳覆某居士书》)，以术延命之法，亦有不同。然不同者其始，同者其终，经历之途虽异，目的之地非殊。所谓方便多门，归元无二，亦此意也。

《道德》、《南华》，则出入于二者之间，若是若非，若离若即，其恍惚杳冥大国小国无为无形有情有信等说，遂开后世仁智之争。而《抱朴子》谓其永无至言者，或亦因其未有明文耳。老庄不贵身形，几与佛家同病，然而长生久视，尽可以道全角。上稽广成，寿千二百，其徒黄帝，乘龙登天。老庄既能妙神，何以不能妙形?况经云：神能飞形。只须多历年月，则功到自然可成，何故不愿耐守，百尺竿头，弗求进步，遂致向上一着，未能梦见，岂其真视生死为赘瘤?齐彭殇无寿夭乎?

养亲学仙，固可并行无碍。然而世出世间，纵觉势不两立，欲求速成，自宜专精深入。即如孔子组织儒教，萦心政治，遂致功行未满；诸葛鞠躬尽瘁，勤劳王室，因此埋没仙才，均可为例。

虽然，劬劳罔极，其恩情固结不可解，若不能保克期取证，可以解决一切，亦岂敢遽达常道?且听天由命，修俟，又安知黄老无灵哉?(按此一节，因曾见《莲池大师放生文》中有“狐能临井授术”之句，下注“一人堕井中，无法可出，有老狐教之，两目上注磨盘，目不转睛，不数日间，即能飞升出井，白日翱翔。”虽此事属于渺茫，无从取证，而又时间太促，岂有惊天动地之事，竟有如此其易易哉?证以庄子七日九日之说，与夫叔苴子蝉虫蜕化等理而论，似有可能之性。即数日或不能，而延长至一年半载之期，偿得有所成就，亦未可知。然因不敢必，故发此呆问耳)今先生不吝金石良言，喻之以义，后学敢不承教。

古物深卧矿床，经天地日月之精光神火陶冶锻炼，遂成化石玛瑙水晶等，透明结晶中，多现动物形态，此喻至为确切。曾传神农氏为水晶肚皮，其尝百草走经络，能自见之，故曾一日遇十一毒得神而化之。此即所谓自他悉融之证乎?又道书云“须将此身锻炼得精莹活泼如水晶塔子”，似亦与此理相同。谨再布意，不知然否?倘蒙不吝法施，便中仍祈赐教。

此肃，敬请道安!

后学汪伯英再拜

## 瑞安某君来函

谨禀者：

荷蒙吾师指示一法，自觉山根有孔开模样，一呼则山根与下丹田两相对动，一吸则下丹田与上山根相动亦然，两间自然两相对。此后就睡，睡醒不觉身中阳生，比较壮年时候，阳旺数倍。因此致令心身不安，一至沉睡，则有梦泄。当下惊醒即坐，不意醒坐时又复泄去，泄后仍举。乃加意存神，注于动处，息息归根，顷刻阳气自回，而下丹田与上山根又两相应动。一呼一吸，候有

四五分钟许沉睡，即变为心神爽快，口内如蜜之甜，四肢指尖，似有微麻木及抽缩，两足亦自然发跳动力非常。以上所得之效验，不知合法否?

至若天人合发之景象，则尚未得见。祈夫子指示一切，并请勿宣。

撄宁曰：某君来函所述功夫效验，又与他人不同，可知效验这件事是与人体质有密切关系，未能一概而论。余前次在沪时，见某君之体质乃阳有余而阴不足。阳气固是修炼家所必需者，但如身中真阴不足，不能收摄真阳，则此阳遂变而为亢阳。若无法对付，第二变则为浮阳。再不设法挽回，第三变则为孤阳，至此而大事已坏矣。孤阳且不能生人，如何能成仙乎?

须知仙家所谓纯阳者，与孤阳绝不相同。纯阳的阳字，是指轻清微妙之质体而言。盖谓重浊粗笨之质体皆属阴，非仙家之所贵也。然此轻清微妙之质体，仍是先天之真阴真阳配合而成，绝非孤阳之谓。先天真阴真阳，是如何形状?即静而生阴，动而生阳，动静互相为用也。

此理张复真君参之最透，不妨常与张君讨论之。

## 陈撄宁先生答某君问道函

□□先生道鉴：

敬复者，日前由张竹铭君转来惠书，辱承错爱，推奖逾恒，实深惭愧。

敝处少数同志，组织一仙学院，宁被迫在此，暂维现状。因笔墨工作太忙，故空闲时间极少，俟至阴历明春，或许有休息之机会，目下对于来函所询各节，不能详细解释，仅能作简单之答复如后：

(一)先生志大才高，见地透彻，又能实行用功修炼，乃今日道门中不可多得之人才，将来成就，定必远大，可为预贺。

(二)三年闭关期内，虽自称无甚进步，以愚见论之，效验亦颇有可观。明春出关以后，只须常常用文火温养，自然身中会见

无穷之变化。请勿务近功，勿求速效，须知此三年关中，乃下种入土之时，非开花结果之时。今者种籽既已入土中矣，阳有日光，阴有雨露，月计不足，岁计有余，只须保证得宜，不遭斧斤之斫伐，何患无生长之望?此时只守其自然，顺其自然斯可矣。

(三)精关非不可闭，然亦不必急急求闭。即以世俗而论，富厚之家，重在保守，贫穷之人要能赚钱。徒知保守，而不善于赚钱，虽一钱不用，仍旧是个贫人，又何济于事?假使一人每月能有百元进益，纵每月用去十元廿元，尚有八九十元可以储蓄，固于大体无伤，年岁久远，亦可以变为富人；若每月有千元收入者，即使每月用去百元，不过损其十分之一；若每月没有收入者，则非用自己老本钱，就要担负债务，终必破产。所以理财家以开源为第一义，节流为第二义。能开源又能节流，更好；能开源不能节流，亦无妨；不能开源，仅能节流，虽可获益，颇嫌微末；既不能开源，又不能节流，只有坐以待毙耳。此中消息盈虚，大堪研究。

《扬善半月刊》第九十四期第三页《清净独修诸家功法评论》，请注意。

(四)仆往日复杨扫尘君信，解庄子口诀，与尊函所说者，无二无别。今日若向君饶舌，不免河边卖水之讥。谨借用六祖《坛经》上答永嘉玄觉禅师语：“如是如是。”再借用六祖答南岳怀让师语：“汝既如是，吾亦如是。”

(五)玄关一窍，诚如尊论，较普通修炼家执着上中下三丹田固定之处为玄关者，高过百倍，若非有夙根者，不能悟到此境，可谓再来人也。

(六)《灵源大道歌白话注解》，志在普度，不久即当出版，由丹道刻经会发行。若有人附印，每部大约在二三角之间。听张竹铭君言，各处附印之数，已一二千部。此书对于先生自己虽无甚需要，若以之教初学，比较他种道书似乎易于入门，尊处若有人附印者，请与张君接洽。

(七)《乐育堂语录》、《道德经讲义》二书，乃当年黄元吉前辈之门弟子所记录，文字冗繁重复，在所不免。昔日愚见与尊见

相同，颇欲加一番整理功夫，使其醒豁动人。但道门中之卓识者，多不赞成此举，谓为泄漏天机，于道有损无益。仆认为彼等未尝无理由，故不敢轻率从事于此，今日请先生对该二书亦取慎重之态度。

（八）孔子曰：不得中行而与之，必也狂狷乎?孤峭亦似狂狷，在孤峭原是美德，不能以坏论。老子所谓和光同尘之真人，若行之不得其道，将变为孟子所谓同流合污之乡愿。其实同流合污与和光同尘二者，表面上颇难辨别，所异者在有道无道之分而已，若能以孤峭为骨格，以圆通为运用，则尽美尽善矣。

专此奉达，并候清安！

## 陈撄宁先生致本社函

《仙道月报》社诸君慧鉴：

二月间，由贵社转到北京钱道极君寄与君等之函件，读毕曷胜叹息。盖东亚所以造成今日之局面者，非一朝一夕之故，先须观察人心，果多数人心厌乱，将来自有治平之望，少数人则无济于事也。余遵孔子之训：“不在其位，不谋其政。”惟知尽我本份之责任而已。既非漠然无动于衷，更非借口于时机未熟，而坐待幸运之降临，钱君种种猜想，都不合鄙意。

尝推究杀劫之起源，实由于人心之好斗，而人心所以好斗者，则由于戾气之所钟。宇宙间乖戾之气，深入人心，麻醉众生，如服狂药，狠毒贪嗔，理智全失。此种现象，试问有何法使之复归于平静乎。老子《道德经》云：“民不畏死，奈何以死惧之。”可见世俗所信赖“杀以止杀，武装和平”之手段，其收效亦微末矣。余认为欲弭杀劫，须正人心；欲正人心，须平戾气；欲平戾气，则孔门“致中和，天地位，万物育”之大经大法，不可不注意也。苟长此以往，无所补救，乖戾之气，日甚一日，整个世界，且不免毁灭，局部战争之惨酷，又安足言哉。

“致中和”三字，在儒家虽有此名称，苦无入门之法，仅云“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和”二语乃解释

中和之字义，而非“致中和”之功夫。此等功夫，惟历代道家尚有传授，如《灵源大道歌白话注解》，即是“致中和”功夫真实下手处。凡注解未尽之意，他日得暇，当续有发明，以度有缘。修养之士，果能使一身气候中和，则一身无病；一方气候中和，则一方无灾；国家气候中和，则国家安乐；世界气候中和，则世界太平。是即区区救世度生之志愿也。若世人笑余所提倡之道法为迂且缓者，彼等自可别寻不迂不缓之法。世界如许大，众生如许多，本毋庸强人人同趋一路，惟在各尽其心而已。

请以此函公布于报端，既以答钱君属望之情，兼就正于有道。

## 答复如皋唐燕巢君

陈撄宁

由《仙道月报》社转到惠函，具悉一切。

《印光法师文抄》乃专门提倡净土宗念佛生西之书，对于仙道毫无关系。

《中华道教会宣言》，原稿见于《扬善半月刊》第六十七期，阁下若有此刊物，不妨查阅之。

至于来函所询命功三日一做，或五日一做，以及做而不坐等法，乃《仙道月报》上登载《性命问答》之语，此说既非拙作，自不能妄为解释，恐有越俎代庖之讥。愚观性命问答前几条，每条之后，附编者按语一篇，理论亦甚圆融，然未必尽合原作者之本意。阁下若要知其究竟，必须通函与《仙道月报》社，托该社将尊函转交于严先生本人。倘能得原作者自己之解释，方可免阁下推测之误会。

仙学院讲义《灵源大道歌白话注解》，现已正式出版，公开问世，如得便亦可向丹道刻经会邮购一部，作为研究。

## 答复福建福清县林道民君

陈撄宁

由翼化堂转到夏历腊月 12 日惠函，足见阁下好道之诚，至堪钦佩。

承询仙学院章程，以及入道之手续，此时尚不能报名。敝处少数同志，暂时于清静地点，合租一屋，作为炼习静功，并每星期讲道之用，彼等皆是已经学道多年，而非初入门者，且人数不多，故未有章程之规定。倘将来学道同志人数增加，或者需要章程以便利进行，俟临时再议可也。

特复。

## 答复河北宁晋县王同春君

陈撄宁

去岁阳历 7 月下旬，由翼化堂书局转来惠函，内云“慕道心切，寝食俱废，一日不明正道，一日心中难安”各等语，真可谓生有善根笃志好学之人矣。所询各节：(一)出世法以何教为最准确；(二)道教名称及派别；(三)丹经以何种为最有益。此等问题，若详细讨论，虽数万言亦不能尽，今故作简单之说明如下：

(一)就主观而言论，出世法当以仙道为最准确；若就客观而论，各教有各教的好处，全在乎学人自己之信仰，他人不便代作主张。

(二)道教之派别，就出家人一方面说，有正一派与全真派。全真派又分数十派，最通行者曰龙门派。就在家人一方面说，道门亦有数十种，名称各别，颇难一一叙明，惟视学者之因缘遇合而已。

(三)自古传世之丹经，有益于人者甚多。可惜贵县偏僻之区，未必能得见此种书籍，不无遗憾。然纵然使得见几部，恐亦不能完全领会。因丹经本文及注解，都用隐语，而不肯显言之故耳。宋朝曹文逸真人所作《灵源大道歌》，不用隐语，朴实说理，而拙作《灵源大道歌白话注解》，更是和盘托出，一目了然。愚见以为，此书对于普通学道诸君最为有益。拙作此书，原为弘道起见，脱

稿以后，即交丹道刻经会设法流通。幸诸位道友踊跃附印，方能出版。此书非营业性质，请勿误会。

## 答复天台赤城山张慧坤女士

陈撄宁

前次由《仙道月报》社转来华翰，所言各节，不能谓其无理由。惜对于《扬善刊》全部未曾仔细研究，如果当日将该刊从第一期至第九十九期依次序先后逐渐看过一遍，阁下心中必能了然明白该刊编辑之宗旨，及其逐渐改变作风之过程，而无所疑虑矣。

凡《扬善半月刊》中一切仙佛论辩之文章，皆处于被动之地位，迫不得已而为之，否则谁肯无缘无故，浪费笔墨。张化声居士乃儒释道三教之信徒，本非偏重于仙而轻视于佛者，故化声君所作之文章，都是注意于调和仙佛。无奈彼等有意制造清一色之教徒，不容化声君之调和，必欲将佛教之地位抬高于儒道两教之上。化声君迫不得已，起而抗之，遂至多生枝节，其实化声君本意原不欲如此。呜乎!是谁之过欤?

古今中外，无论何种学说，有赞成的，必定有反对的，有反对的，必定有调和的。譬如仙道学说，我本人及我同志诸君，是属于赞成派一方面者；彼毁谤仙道之流，其人甚多，皆属于反对派一方面者；又如化声、竺潜、遵先诸君，皆属于调和派一方面者。世间万事万理，都不免有这三派参预其间，谁也不能把谁消灭，只有自己方能消灭自己。假使受人毁谤而不与之辩论，即同自己消灭自己一样。我等本无意攻击他人，但亦不肯消灭自己，仙佛异同之辩论，遂由此而生，此乃自然之趋势，无足怪也。

古人所作道书，大半属于调和派的性质，所以书中每每杂用儒释二教之名词。儒教中人置之不问，盖早已默许矣，反对派因为要制造清一色的局面，以便抬高彼教之地位，故不欢迎这种调和派的著作，遂极力排斥之。我等因为要保存仙学独立之资格，免其被反对派之轻视，故亦不愿杂用佛教之名词。所最感困难者，

就是宋元明清四个朝代所流传的各种仙道书籍，都是调和派的手笔，三教名词随便引用，很少有清一色的著作，因此我所校订出版之道书，其中所引用佛教名词，虽已屡经删改，尚未能完全去尽。倘若将其去尽，又恐怕失了原书的真相，只有等待将来我自作道书，则可以完全不用佛教名词矣。又古道书如老子《道德经》、庄子《南华经》、《周易参同契》、《抱朴子内篇》、《黄庭》“内景”“外景”之类，书中皆无佛教名词，所以道书越古越好。惟古书文理太深，恐难了解耳。

《琴火重光》乃专门讲外丹之书，若非于外丹炉火一门得有真传实验者，决定看不懂。此书由丹道刻经会出版，我不过稍效微劳，代为校订而已。此书出版之后，刻经会办事人送我几部，作为酬劳，我早已将此书分给平日研究外丹诸君，此时手边没有此书，故不能赠与阁下，祈原谅是幸。依愚见而论，凡做内功的人，不必看外丹书，因为这种书另是一件事，对于吾人身体毫无关系，徒费脑力耳。

《仙道月报》编辑者另有其人，凡外来稿件注销与否，由该报编辑者自己酌定之。我非该社办事人，故不便干预其事，仅可代为转交而已。外埠来函寄与月报社者，由编辑人自己答复，其原来函我亦不得而见之。若来函封面写明寄与我名下者，该社方将原函转送敝处。至于答复之早迟，则无一定期限，因为敝处事情太忙，实在没有闲暇应付各种问题。又因为我非《仙道月报》编辑人，来函诸君亦不能强迫我必须答复也。

凡敝处所答复各处关于仙道来函，若已经月报某期上发表者，届时当通知月报社发行部，将某期月报寄赠一份给来函之人，至于下期月报是否再接续寄赠，则不得而知。此指未曾订阅全年者而言。若已经订阅者，自然接续照寄。但值此非常时期，交通困难，邮件亦不能保其不失误，倘日期相隔太久，而订阅诸君仍未收到该报者，请用明信片通知月报社，当可补寄一份。切勿因订报赠报补报等事寄函与我，盖敝处距离《仙道月报》社有十里之遥，往返太不方便，反致多费转折，多延时日。

仙学院自 27 年阳历 5 月开办至今，已满一年，时时在飘摇不

定之中，所以未曾正式订立章程，更没有道友住院，将来是否续办，亦无把握。外埠道友常有来函相问者，故于此作一总答。

## 致本社张竹铭先生函

王宏毅徐千光

竹铭先生惠鉴：

夙钦道德，仰止弥坚，敬维福慧齐隆，高行卓越，为无量颂。

敬启者，尝阅贵报，载有关于成立仙学院命名及团体学仙一事征求各地同仁之意见，鄙人等对于此举，情深向往。嗣因人事纷纭，未悉究竟，颇滋遗憾。今得复阅贵报，登载仙学院致贵报祝词，是仙学院业经成立，宏愿竟成，对于先生暨诸君子热心毅力，不禁望风下拜。惟院址及简章，均无从详悉，学仙有志，云路无由，爰开后列数端，敢祈指授津梁，不胜感祷之至。

(一)仙学院修教部份，对于不能恭亲听讲者，能否函授，以惠远方朋子?再函授后是否即为该院学员?愚意讲授口诀，当然暂谈不到，然得指示理论，已满足初学之愿，如将来有缘，得亲谒撄宁先生，再恳授密旨。

(二)观摩部份，可否由《仙道月报》身份征求各地道友静功日记(如《溥一子日记》类)，再由撄宁先生正误后揭载报端，俾各地本报读者，互为借鉴，使用功者益行奋勉。并今世之不明仙道者，亦因此而明了仙道根源，合平科学原则，仙道前途，必能无疑的发展。如以日记既多，披阅指示，不胜烦难之时，无妨择优简略登载，无非指点功夫象征的异同利害而已。诸大君子尽系吾道先进，必能擘画裕如，毋待鄙人等烦赘。

以上两端，关系远方求道者及发展上甚巨，尚祈拨冗赐覆，不胜切祷。

专此敬请道安。

王宏毅、徐千光敬启

# 复王宏毅、徐干光先生函

宏毅、干光先生道鉴：

惠示敬悉，承赞甚愧。仙学院大略情形，已于第五期月报上撄师《答林道民君函》中说明，度早呈台览，恕不重赘。承询两则谨答如下：

(一)仙学院暂时未有函授之例，然阁下等若有疑惑问题寄来者，敝社在可能范围内得请求撄师，或其它诸位道友代为解答，由本报上发表。

(二)各地道友静功，如有日记者，敝社本在征求之例。但有许多道友每每遵着祖师的遗训，谓自己的功夫如何，不可公开宣布，且云宣布之后，对于自己有损无益。此举虽似属于迷信，然而向例如此，故修道者多有此种心理，且以为知者不言，言者不知。今倘有打破此例，只要不违背本誓，而甘愿作野人献曝之举，利人利己，肯将每人做功夫的经过情形寄来者，本报亦无任欢迎。即祈各地道友开诚见示勿辜二位先生之望是幸。

专此敬覆，并请二位先生各地同仁公鉴，并颂玄安不一。

张竹铭谨复

# 答福建福清县林道民君来函

志真代答

《仙道月报》社执事诸导师台鉴：

径启者，顷读贵报，不觉令人渴慕之至。盖道学之由来，吾国在数千年前早有流传，惟其诀甚秘，非常人所能闻。今者幸矣，贵报发所未发，泄露天机，公开度世，何幸如之?唯尚有未喻数点列于寄下，则感荷盛德，深铭五中矣。

(一)风闻吾国十六年前，北京有同善社总社，分社颁行各省，专教人修道为善，如此类者，全国可有几派?若《出世必要》一书，内云有潘门、姚门、大乘门、道士清静门、和尚三宝门等，惟是

要合真实修道之义者，全国共有几门?又孰为最优?想诸先觉道学精深，见闻宏博，敢请详为剖示，将全国各派内容之性质若何，宗旨若何，明以赐教，不胜感荷。

答：十六年前同善社，当时因人才甚多，竭力从事宣传，又立出十六层口诀，故能盛极一时。但因不问好歹，滥收信徒，遂致惹当局注目，疑其行为不轨，聚众敛钱，假善为名，另有作用，故即通令禁止，没收产财，后来即不复公开宣传矣。至于潘门姚门者，乃指传道的先生姓潘姓姚，如四川方面刘止唐派为刘门，唐道宗派为唐门是也。其它尚有金丹门、天仙门、无为门、瑶池门、大乘门、理门、道德学社、先天门、道德会、济生会、红十字会、红～字会等等，不计其数。内容谁好谁坏，谁是谁非，亦不便于纸上显为分别。就中惟先天一门，对于戒律方面，最为严格，不肯滥收信徒，而普通人亦因嗜欲太多，不敢擅入其门。至于清净门、三宝门，乃道释两教之总名，若论他们支分派别，亦是多得不可胜数，而方法、宗旨、仪式亦是各有不同，但非三两语所能说得尽，兹姑将道释两家的大略说一说。

道家的特长是在说明人生修炼的方法，能将现实的身体改变，如何炼精化气，如何易筋换骨，苟能依法修炼，即生有成仙的希望。但是在尘缘未了之前，上有老，下有小，衣食住问题，不能不为料理。处此地位，只好先尽人事，随缘积功累德，常日则寡欲清心炼己养性，若到能脱离家累斩绝尘缘之时，方可入室行功，专心猛进，走向上一着焉。倘时机未到，则不可心急，且即心急，亦无济于事也。至于宗派，现在最流行者，即是全真、正一。而全真、正一之中，又分出各宗各派，一时实不胜枚举也。

佛家的宗派亦甚多，其缺点，是只修性灵而不管肉体，以为肉体是幻质，可无须注意。不知幻者是真之所化，修炼家倘能化幻为真，炼形归无，方是返本还原，形神俱妙之道。今若弃而不管，则真归真而幻仍幻，善者虽往而恶者犹留，不克化恶为善，神妙而形不妙，其在道理岂能圆满?所以净土宗则念佛往生西方，律宗则以持律为师，真言宗则掐诀念咒，天台宗则止观修性，禅宗则参究话头，均囿于心性片面功夫，而不以性命双修之说为然

也。其实亦因性命双修，行持上比较困难，遂安于固陋，不敢承当，反唇相讥，以自我解嘲耳。惟是公理自在人间，有卓识者亦必能鉴别而不为所惑也。

(二)想贵报即刊行问世，必有度我度他之宏愿，为仿徨歧途之南针。今若欲入贵道，有若何之手续，而乃可得道中之三昧?至阅贵报，有仙学院名称，未知院中院长及道师何人?院址何处?受业愿为学徒，有何章程?窃叹人生若梦，为欢几何，先哲有一首诗云，“人身难得今已得，大道难明今已明；此身不向今生度，更向何生度此身。”可谓警切之语矣。故后学求道之殷，迥异常人，未知肯否赐教?临楮神驰，不胜盼祷之至。

答：本社同人，发行月报，乃是恐仙道学术，渐次湮没，故设法将此种学理，合现代化的宣布出来，希望将我们不满意的人生学改进，使渐变而为仙道生涯，即就五浊世界之中，造成神仙世界。使一般青年们的脑海中，都种下这一个根子，明白这仙道的学术，确有研究的价值，的为最高等之人生学，而苟能亲身试验，则有真凭实据，发生于自己身中。将来功之深者，形神俱妙，变化无穷；功之浅者，亦能坐脱立亡，生死自主。但本社同人，只能将此种学理，于纸上阐明，尚有玄微之处，不能笔墨形容，及三元中向来口口相传之妙诀，决不能公开宣布者，本社同人亦何能例外。

仙学院有否章程，已由撄师于第五期报上奉告。阁下远在福建，若有疑惑处，只可纸上往复问答，虽不能将口诀明言，然常常研究，亦能得到相当的悟解。再者在贵省连城县席湖营习善堂内，有个先天门的机关，其中极多先觉之士，不妨就近请益。若能严守戒律，亦可投入其门，则将来庶不致误入歧途也。

专此奉答。

## 答虞山吴悟灵君十问

《仙道月报》编者

一问：《性命圭旨》、《三乘秘密口诀》二书，属于何派?

答：《性命圭旨》内容法门极宽广，包罗亦宏富，于每节下所引各家诗偈歌诀等，对于性命玄机，确亦宣阐尽致。虽尚有许多小法子，不免瑕疵，贻讥大雅，然善读书者正不妨去芜存菁。至云属于哪一派，则因书中方法甚为复杂，故不能断定。

《三乘秘密口诀》，完全是清净派，与伍柳一派，亦仿佛相近。

二问：初学之人，着手功夫，以研究何书为得当，守何窍可免危险?

答：初学之人，学问见解，有程度深浅之不同，研究之书，本不易于抉择。兹姑就仆个人的目光而论，如《乐育堂语录》、《道德经讲义》、《清净经》、《定观经》、《心印妙经》、《黄庭经讲义》、《孙不二诗注》、《唱道真言》、《灵源大道歌白话注解》、《伍柳仙踪》、《坐忘论》、《性命圭旨》等书，最好都要看过，庶能知所采择，而悟性命之要旨。

若云守窍，当以“规中一窍”为最适宜，但不可死守，当顺气息之自然，从容不迫，若存若亡，要如《参同契》所谓“真人潜深渊，浮游守规中”之象。若不知浮游之旨，便是死守，不论守在何处，终不免要出毛病。

三问：有某会之坐法，教人平坐守眉间一窍为玄关窍，彼等称为先天之功法，未知此法究属如何?

答：平坐守眉间，《太一金华宗旨》中有此法。做得好，当亦有效验，做得不好，便要出毛病，如虚火上升，头昏脑胀，山根刺痛，鼻渊脑漏等等。或问：用同样的方法，如何有做得好做不好之分别?曰：此中有种种问题，如性情、地点、职业、环境、思想、饮食等，均有关系。倘能得性情平和、地点幽静、职业清闲、环境舒适、思想纯洁、饮食淡泊，如此之人，做功夫必定容易有效。又虽说是守眉间，亦不可以死守，死守便执而不化，必定弄出毛病。然不死守则何如?曰：须要守而不守，不守而守。庶几得静观寂照之妙谛，则无流弊矣。

四问：炼清净丹法，可否能加炼导引吐纳之法，以助先天一炁?

答：引导吐纳，足以流通血脉，乃是强身却病之方，虽可以兼行，而不能助先天一炁。因先天一炁，乃静中自然之动机，非动功所能得也。

五问：伍柳派初下手时，是否守下丹田?

答：虽是守下丹田，但不是着意死守，妙在有意无意之间。

六问：阳生之时，是否即做运河车升降之工法?

答：若是做伍柳一派功夫，遇到阳生之时，照例是要运河车的。但其它各派功夫有顺其自然而升降者，亦有专以静定为要务，而鄙弃运转为多事者。法门不同，难以概论，总以合乎自然之运用者，比较无流弊耳。

七问：《金仙证论》中之小药大药如何分别?答：小药者，在阳关未闭之前，行小周天功夫，静极生动活子时来，即谓之小药；大药则由采小药筑基之功已毕，阳关已闭，此时再于天人合发静极生动时采取先天一炁，即为大药。从此之后，便是大周天之功夫。照丹经上之向例，再过十个月之后，即能脱胎，而可行三年乳哺之功矣。

八问：清净派中之外丹内丹、外药内药，是否均在人身中而得?

答：外丹即是外药，内丹即是内药。丹则状其圆明，药则喻其功效；丹则言其已成，药则言其始生。内者即上药三品精气神因其在于身内，及其团结之时即为内丹；外者即先天一炁由虚无中来者，始为外药，继为外丹，又名还丹。然先天炁虽自虚无中而来，若非身中之精气神调和团结，开阖自然，则虚无中之气，亦未由致之。所谓“内真外应，寂然不动，则感而遂通”、“内药还同外药，内通外亦须通”，均是此理。

九问：天元丹法之书籍，除《乐育堂语录》外，以何书为最合者?

答：古之所谓天元丹法，乃指神丹而论，由地元而上接天元者，可以点化服食，可以拔宅飞升，与《乐育堂语录》无关。至普通所谓天元丹法者，即清净派，所须之各种书籍，已于第二节问题中奉告，恕不重赘。

十问：俞玉吾曰：在先天则凝神入坤脐而生药；在后天则移神入干鼎而成丹。此二语何意?

答：凝神入坤脐而生药，即是凝神入气穴。心肾相交，水火既济，等到活子时来，即是生药。盖药者即是先天一炁从虚无中来也。移神入干鼎而成丹，即是得药之后，由河车运药上升于泥丸。干鼎者，泥丸之异名也。其不曰移药而曰移神者，因得药之后，神与药合在一处，不可分别，神之所至，即药之所至，药之所至，即神之所至也。又凝入坤脐，则以后天招摄先天，故曰在先天；移入干鼎，则以先天运化后天，故曰在后天。

## 答如皋知省庐君四问

《仙道月报》编者

一问：上年秋间，静坐片刻，即现我身如金刚，此时之身心至为畅适，历半小时乃止，其后即不见此象。及至冬后，偶有数次，觉身体之上，似麻非麻，似痒非痒，致难再坐。以上两现象，祈示其故。

答：自己的本性灵光，在先天本来与太虚同体，太虚之中无所不有，一落后天，为形所包，气质之性用事，七情六欲扰乱其真，光明遂隐而不现。今能常常静坐，坐中得湛然澄寂，寂中得朗然觉照，气质之性暂时退舍，先天灵光倏然显现，此时亦即玄关一窍露出端倪也。玄关之中，即是先天本性，先天在易，本属干金，干金至刚，偶现金刚之相，亦学者静中随心应现或有之景象。然不可着相而生喜悦之心，只须仍前操守，照旧用功，处有如无，视实若虚，则此后身心上当更有不可思议之变化，自然而然，不用安排，时至气化，妙用现前。但无论如何景象，均不可以为喜，亦不可以为奇也。盖一喜一奇，则喜魔奇魔亦随机应现，将影响于心身矣。

至于所谓似麻非麻，似痒非痒，此种感觉，是好是坏，颇难判断。因为做功夫人身体之禀赋，各有不同，在此人感觉是这样，

在彼人感觉又是那样，总须要看身体上有无真实受用，以决定其合法与否，不能专以一时之感觉为凭也。

二问：静坐中呼吸，纯任自然为妙，抑如《五大健康法》所云之逆呼吸为佳?如曾患咯血症者，例不能行深呼吸，若习静功，当取何种呼吸法?

答：《五大健康法・长筋术》第二章方法之四云：闭目缄口，一念精专，呼吸由鼻，任其自然。盖静坐而呼吸任其自然，乃是中正和平的王道，虽一时无煊赫之功，却是坦率简易，有利无弊。但行此功时要根据于一念精专上，若不一念精专，而徒讲自然，便与普通人之呼吸无异。逆呼吸与深呼吸，即是吐纳功夫，宜于肥人湿体，若瘦弱多火之躯，幸勿勉强行持。至曾患咯血症者，肺部不宜过于激动，似宜取法于自然之呼吸，较为稳妥。

三问：初步单守上玄关者，与《三车秘旨》后附录之《收心法》所载之法，有优劣否?初学之士以何为准?

答：学道者最紧要的问题，是先须弄明白他的根源，根源既已明了，方法亦容易解决。《三车秘旨》中《收心法》讲得甚明白，其吃紧处在钻杳冥，能钻得杳冥，即可以有把握。守上玄关，大约是指眉心一窍，此法好处在能免除昏沉，然勉强死守，即有虚火上升头脑刺涨或昏晕等毛病，此全在学道者神而明之，临时斟酌，善于运用可耳，优劣则不能评定也。

四问：藏密之圆明观法，近乎中黄直透之诀，何以用圆明观法而成佛，得中黄直透者而成仙?中黄直透为最上一乘功夫，则通三关、运河车又其次焉，何以古仙又云“夹脊双关透顶门，修行径路此为尊”?令人不解矣。

答：藏密是要念咒和观想，念咒和念经一样，不过咒是未译的经，经是已译的咒。但在未译之前，因为不懂他们的读法及解释，总觉得有点神妙的作用，若一经译出及解释之后，则又觉得不过如此而已，所以密宗的咒，最好以不翻译不解释为妙。《金刚经》四句偈云：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”据此而论，则观想之法，未必是佛教本旨。

道家中黄直透，完全是一种功夫，即是一窍通时窍窍通，得

其环中以应无穷之意，所谓仙家宁法是也。功夫到虚极静笃时，精自然化炁，炁自然化神，神自然还虚。始终如此做法，不必再分小周天与大周天、小还丹与大还丹许多名目。

至于通三关、运河车种种作用，乃是仙家的渐法，一步一步走去，由小而大，由浅入深，结果是一样的。譬如一个先生教学生的书，渐法是先教浅近的(如白话文之类)，后教深奥的(如经史子集类)，一步一步地教去。宁法是起首即将深奥的教他，若深奥的能够明白，则浅近的可以不教自会。不过由浅入深，先易后难，由深入浅，先难后易，及其结果，则是相同。学仙的透中黄与通三关，其理由亦复如此。再者透中黄是性功的效验，通三关是命功的效验，学仙的人，本来有先了性而后了命，亦有先了命而后了性，原不必十分拘泥，只要认清根本源头，则宁亦可以，渐亦可以。若是堕落旁门邪道，则性也不对，命也不对。

古仙诗“夹脊双关透顶门，修行径路此为尊”云云，乃是对一切旁门邪道，不懂真性命者而言，并非对守中黄与中黄直透之功夫而言。且中黄直透之后，其结果夹脊双关亦未尝不通，所谓先了性而后了命也。然而这两种方法，与佛家的念咒观想，似乎难以比较而论。盖仙佛两家立足点有不同也。

## 复闽省新泉邓雨苍先生书

陈撄宁

敬复者：

昨接端午前三日寄来惠书，并佳作多首，均已拜读一过。景物全非，有如隔世，不料今日彼此虽难得再图良晤，尚能借邮件以通消息，是犹不幸中之幸也。

近闻台从习静山庵，幽居乐道，此固为吾辈本分上事，然在今日能实行达到此种志愿，已可称为大有幸福之人矣。新泉地点，僻处闽西，无关重要，当能长保安全。

细味大作五言律，及竹园先生五言律，闲情逸致，音调颇似唐贤。涵咏再三，令我神往。因思幼年所诵唐人山居诗一首，其

词云：“不求朝野知，卧见岁华移；采药归侵夜，听松饭过时。荷竿寻水钓，背局上岩棋；祭庙人来说，中原正乱离。”愚最喜此诗末二句，意谓若非庙中烧香人来说起，竟不知国内有战争之事。此种境界，真可称世外桃源矣。贵处山中亦有几分相似否?功课余暇，甚盼以情况见示，借涤尘怀。更欢迎如本报第七期《温州乐清县杨八洞略述》一类的记载，能详言之尤妙。

盖法财侣地四字，在今日“地”最难得。上海目前米珠薪桂，人心恐慌，较各处山中其生活代价之高低，实有霄壤之别。虽则云壑烟岚，徒劳梦想，倘犹畅读留仙招隐之文章，亦聊以望梅而止渴也。

专此奉达，并候道安!

陈撄宁顿首

# 致四川灌县青城山易道人书

陈撄宁

心莹大炼师玄鉴：

丁丑阴历七月间曾收到航空信一封，系阁下并成都二仙庵退隐方丈王君、青城山天师洞监院彭君、内江县李君亲笔签名。辱承不弃，邀仆速往青城避乱。且蒙指示水陆程途，雅意隆情，久铭肺腑。惟以彼时扬子江已经封锁，交通既感困难，沿途复多危险，遂致未能赴约，抱歉良深。此后大局日益危迫，海上居民，直似釜底游鱼矣。

今岁春间适逢张梦禅君由沪返川，因托其带交阁下并诸师一函，略伸谢悃，不知已达左右否?今忽由《仙道月报》社转到大着《道教三字经》抄本一册(未见信函)，拜读之下，具见宗派源流，朗若列眉，在道门中尚属创作。愚意倘能再经阁下自己手笔，加以简明之注解，则尽美尽善矣。此书传世，将来必有他人代为作注，然终不及原作者自注之确功，高见以为何如？

今借本报邮递之便，附刊数语，以代芜笺，诸希慧察，并候王、李、彭各位大炼师道安!

陈撄宁顿首

## 复四川灌县青城山易道人书

陈撄宁

心莹大炼师玄览：

前蒙寄赠《道教三字经》抄本一册，已于本报第九期上附函接谢。另有华翰一封，乃是夏历五月十六日所发，最近始收到。信封破烂不堪，白色信笺已变成红色，且有几处污损，惟字迹尚可辨认耳。此信在途中谅遭魔难，居然能寄到此间，诚属万幸。今者全国中已陷于水深火热矣。阁下此时犹能高隐洞天，从事名山不朽之著述，我辈望风景仰，宁觉有仙凡之隔云泥之叹也。

来函称呼，过于客气，愧不敢当，下次若蒙惠函，请以平等相待是荷。

手此布臆，并颂道安!

## 答浙省天台山圆明宫虑静道人

陈撄宁

两次来函，均已收到，阁下慕道之忱，至堪钦佩。惟上海今非昔比，许多在上海避难之人，此刻又设法逃往内地各处去了，故劝阁下切勿急于到上海来。目前遍国中无一块安乐土，阁下今日尚能住于名山胜地，未受兵火之灾，幸福已不浅矣。

来函内所附河南省舞阳县明善局各种问题，可写信转请教原寄信人刘先生，当知其详。仆自愧无才，不敢回答。但依愚见而论，那些法门，恐非方外人所能做到，阁下宜从《天仙正理》、《金仙证论》等书入手，方不失全真派家风也。

蒙赠玉照，谢谢。

专此奉答，并颂道安!

# 答北京某君来函

陈撄宁

(一)年老不足虑，惟身弱多病为可虑；身弱多病亦不足虑，惟徒知其方法，而被环境所困，不能实行，为真可虑；或环境尚佳可以实行，而自己历年以来，在世俗所沾染各种习气，未能扫除净尽，致为功夫上之障碍，此则更可虑耳。

(二)论及修道经费，预备几何，方能足用，亦甚难言。盖因各人各地生活程度有高低之不同，则费用自然有多寡之别，须要自己作一精密之预算。总而言之，凡有家累者，必须先筹划一笔安家费，另外自己个人衣食住三项，须可以维持而不患缺乏(并且要清闲无事)，此乃最低之限度，省无可省者也。再能稍备云游访道用，及常年补药费则更好。若《道书十七种》之说，在今日非有三万元存款者不必问津，我从来不主张此说。

(三)往年北平某君，虽从我学道，奈以时间短促，来去匆匆，未必能完全领会我意。又以许久没有通信，不知某君是否仍在北平?欲彼代传，恐难如愿。

又凡有一定职业之人，或劳心或劳力，虽可以维持生活，然不能维持身体，欲学长生，须要不劳心、不劳力、无嗜好。

(四)学长生术，贵在明白原理，口诀乃其次也。我教人初步功夫，口诀很简单，只有八个字：“神气合一，动静自然。”果能做到如此地步，延长寿命，定有把握。若要明白原理，则《大道歌白话注解》、《黄庭经讲义》，不可不看。

(五)人的行踪，有时不能由自己做主。即如丁丑年冬季，我想到天台山去，走了四次，仍未能离开上海。因此戊寅年，遂有仙学院星期讲道之盛会，而《灵源大道歌白话注解》，亦于彼时出版。这也是因缘有定，不由人意安排。

上海租界势难久居(因为消费太巨)，将来因缘在于何处，此刻亦未能逆料。惟以目前情形而论，来北京之动机，似尚未发现也。

专此奉复，顺颂健安!

# 答某君七问

陈撄宁

第一问：静坐时杂念纷扰，难以制止。

答曰：凡静坐遇有杂念纷扰，最好是不去管他。只要身体稳坐不动，任他杂念急起急落，思前想后，等到坐过半个钟头或一个钟头以后，杂念自然就慢慢地平下去了。中间猛然一觉，杂念全消，这也是静坐时常有的现象，用不着勉强制止。

做功夫的时候，杂念纷扰，已经令人厌烦，再加之去杂念这个念头，又是一个杂念。譬如两个人在打架吵嘴，已经在那里难解难分，旁边又添上一个强迫劝和之人，三个人闹成一团，如何能弄得好?劝和原是美意，总要等他们两个火气渐平，用权巧方便之手段，一劝自然息争。若劳神费力，强迫劝和，手段未免太拙。

第二问：以前由尾闾上升之气，至泥丸下降，颇觉顺利。近来突有一股粗气，由尾闾上升，行走颇为滞涩，至夹脊上，辄动摇斜冲左右。

答曰：这种气如何发生，来函未曾言明。究竟是因为做功夫而发生呢，或是不做功夫自然发生?我不知其来源，故难以回答。

第三问：有时尾闾上升之气，至玉枕下，聚成疙瘩，少停再上，觉脊骨泥丸均疼，精神疲倦。

答曰：此种现象不好。

第四问：漏精不能断绝，每漏后一二日，脑及小腹气冷。

答曰：漏精乃普通人所不能免，若一月漏一次，或数月漏一次，于身体健康亦无妨害。若专门修炼家，自以不漏为贵。但要其人有特别之环境，能做特别之功夫，方可使其永远不漏，普通人难以照办。

第五问：坐静念止后，丹田上呼之气，由左胁上冲，至喉下，转右胁下降。

答曰：此种升降之道路，在功夫上不关重要，能免除最好。

第六问：尾闾上升之气，过昆仑，觉有多数水珠，降至鼻梁中间即无。

答曰：功夫做得好时，泥丸之气，化为甘露下降，至口中，乃是常有之事，未闻有降至鼻梁中间之说。此种现象，是否合法，不敢断言。

第七问：由尾闾上升之气，至泥丸后，每觉泥丸疼痛。俟降至承浆，再下不知不觉，究竟如何走法?

答曰：泥丸疼痛，恐不相宜。若是自然上升者，不致于疼痛，或者由于勉强用力运气之故。人身神经总机关，系于背脊骨，所以由后背上升之气，最容易使人发生特别之感觉，及至由前面下降时，则感觉已极微细。凡做功夫者，大概皆如此。

统观以上各节，似乎由于做功夫太执着不化，或者由于用力运气，遂致气行发生障碍。假使功夫做得合法，身体必定舒畅。若感觉身体上某一部有不适之状，如所谓泥丸疼痛者，可知功夫不甚得法，须抛弃一切有为法，而以无为法对治之，可望渐愈。

## 复小吕宋洪太庵君

陈撄宁

(前略)以前我等所讨论者，皆在法字范围之内。虽然，徒法亦不能有成，观察目下情形，修道之福地最不易得。岷埠是否合宜，不得而知。惟国内受战事之影响，颇难寻一幽栖之处。君故里南安县山中，气候既寒燠调和，风景亦殊不恶。虽民国四、五年间，地方遭匪祸，然不过一时之害耳，未必年年闹匪。如果该地人民能安居乐业者，则亦可称为福地矣。闽省北部崇安县相近之武夷山，在仙家历史中素负盛名。其地距海口甚远，且非今日用兵必争之地，不知彼处现在情形如何，有足称世外桃源之资格否?

前几年我游遍苏浙皖三省名山胜境，想谋一修道根据地，为

少数同道诸君解决法财侣地四要素中之“地”字问题，已有实现之可能。不料战事爆发，前功皆成画饼。最佳地点，在浙省富春江上游，自杭州西湖出发，不过一日路程。该处有严子陵钓台古迹，两面青山叠嶂，中间绿水漪涟，绵亘数十里不断。而且移步换形，处处引人入胜，民俗淳朴，物产丰饶，诚合隐者之居，亦初步功夫适宜之地。今则该处已划入防线，断绝交通矣。

文章家常有两句陈语：“如人山阴道上，使人应接不暇。”考山阴即今浙江省绍兴县，其地山水秀丽，胜过西湖，游客真有目不暇给之慨。目下该地情状，迥非昔比，本地人苟延残喘，他乡人不敢问津矣。

君学道多年，且素有山水之癖，凡贵省各处名胜，想必周游殆遍，不知可有几处适合于隐居修道之条件否?

天台、雁荡，亦在浙省，若以苏浙皖三省山水比较而观，不能不推浙省为第一。皖省有名之黄山、九华山，皆不合于隐居之条件。苏省句容县之茅山，仅可视为道教香火之地而已。

地字而外，尚有家累亦须筹划一种办法。若家累无了期，则功夫难进步矣。自己个人修道经费，须另外提开，不可算在家庭生活费用之内。

山林隐逸之士，当以农业作根据，不当以商业作根据。因商业风险太大，脑筋常受刺激，修道人恐不相宜。

所谓农业者，不一定要种稻谷，凡杂粮、果树、茶叶、药材、森林、竹笋等类，皆农业也。听说中国今日出口土货，以桐油占第一位，即油桐树所产。

至于西人避暑式之山居，如江西省九江县之牯牛岭，浙江省武康县之莫干山，一切设备，皆极其舒适，该两处华人亦复不少。然彼等生活根据，皆不能离开都市，一旦都市有大变，彼等在山中将难以存身。此种办法，非吾辈所宜仿行者。(后略)

## 复道友某君书

陈撄宁

(前略)人生所以要修道者，贵在能改命耳。若一切听之于命，则道亦可以不必修矣。世上常有百岁不死之人，书中断五百岁不死之命，故修道者不言命也。

若欲明心见性，当由禅宗下手，法门最为简捷。密宗又是一件事，即如持咒结印观想等等，初做颇有兴味，日久不免使人厌倦，至其将来成就如何，程度恐未能超过喇嘛之上。

谈及丘长春真人之兴龙门派，固由于自己愿力宏深，但亦赖元朝皇帝作彼护法，始足以有为。今日纵有丘长春，奈无元太祖其人何?故来函所希望者，终不过空抱此希望而已。

敝友杭州马君有《洞霄宫七律》诗一首，登在《扬善刊》第七十八期第十页中，该诗对于长春之归附异族，似有微辞。虽然，元朝入关，崇奉道教，本非出于诚意，盖借长春真人之名，资为号召，以收拾一部分之人心耳。大局既定，遂遭摈弃。元始祖至元十八年，听喇嘛僧之言，竟下令焚毁全国道书矣。古今中外野心政治家，利用各种宗教之手段，大都如此。

仆今日仅可称为学道之人，而非成道之人。自问资格，颇觉欠缺，曩者已屡将鄙志宣布于《扬善刊》中矣。至于拙注道书数种，及《扬善刊》上面问答辨论各篇，皆经诸位好道同志敦促而后作者。仆本意原欲遁迹山林，先了脱自己，然后再出而度世。今以机缘未到，只得暂时混俗同尘，素志固未尝稍变也。

来书称谓，过示谦抑，读之令我愧汗不禁。

真正神仙学术，若要彻底研究，颇需岁月。及至一朝实行起来，复有种种障碍，未必皆能顺利。丹经道书，不可不读，亦不可尽信。各省传道诸师，门户甚多，各执一说，仆不愿与人争短较长，故每深自韬晦。《扬善刊》停版以后，方幸从此可以闭门寡过，不料海上同志诸君又有《仙道月报》之创作。仆既称近水楼台，当然未容藏拙，偶或送登几篇稿件，不过借此与海内外同玄互通声气，并为散处四方素未谋面诸道友作一中间介绍人而已，非以此自炫也。

知关垂注，谨以附告。

# 答复如皋雉宾散人函

严慈光

沪转一函，9 月初收悉，询嘱各点，兹特分别谨复。

阁下不明命功三日或五日一做，以及做而不坐等法，曾阅第五期本报陈撄宁先生复函内拜悉一是。那时即拟作答，嗣因他事耽搁。

命功(来函误写命宫)是有为之功，故曰修行；性功是无为之功，亦可谓之修形。阁下能在“理多悟而莫猜误，道须行之勿乱形”上多多揣摩，再将《悟真篇》上七言绝句第四十二首言有为题内“始于有作人难见，及至无为众始知；但知无为为要妙，岂知有作是根基”一篇，详实参究。再请明师指示之后，当知愚言不谬。

欲以功夫治病，请看拙作《性命双修问答》第七十、七十二两题(载第六、七两期本报)即可知其大概。

贵友之症，同样者大都由亏、欲、失、湿、毒五种病根，而患红白两症。细细研究，恐非笔墨所能尽答(本报亦未便登载)，既如来函所述“病已四年”，若以命功治之，非但不能有效，而且贻患不堪。最好从釜底抽薪法为治本之道，一面从速求医注射六〇六，较为有效。但看体质强硬与否为定。其它如单方(口传便方)用豆腐浆冲百果汁每早服之，日久亦可渐愈。不知贵友从何而得，望自省之。

所述个人前在南通服务，不错。两年前之事，除本分职务外，并且还领首组织过一个国剧团体(陶社)，又改组过理教分会(通善堂)，这均是我避免给人知我究道的静中取动之法则也。阁下何以知之?

来函所述“性宫是火水未济”，非也。只知水火既济，乃是“调先天能接命”之功夫。火水未济，从《易》理言之，是坎在内，离在外，属火，离为阳中有阴，为中女；水火既济，是离在内，坎在外，属水，坎为阴中有阳，为中男。未济是失，既济是合；

性是坎中满，命是离中虚；性是筑基取坎，命是调药填离。即如十六岁的儿童，或 14 岁的童贞，有了命，即可从事炼之，谈不到虚满之别。

又吾人研究道学，能将陈撄宁先生所著之《灵源大道歌白话注解》深读熟记，绝不致有误入歧途之弊。不卜阁下以为然否?

民国二十八年九月九日写于兴化

## 武进王涤心君来函

(上略)久缺问候，时深内疚。欲趋待道席，亲承指授玄奥，奈道途修阻，行旅多艰，故难如愿。伏维道德崇隆，著作广茂，私为颂祝。

涤心近悟元机，在无意中下元忽浑然氤氲，悄恍难凭，惟一着意则茫然无迹。依据未由，气遂躁急，难保直透上达。未知如何方臻元化之妙，敢请指示南针，不胜感荷。(下略)

## 《仙道月报》社复函

(上略)承示，在无意中下元忽浑然氤氲，悄恍难凭，是欲入混沌之象也。照理当因势利导，随其混沌之象而混沌之，使其昏昏默默而人于无知之境。则久之自有无状之状，无象之象，静中萌动，一阳来复之兆。当此之时，既不必用心着意，亦不必固令无意，妙在有意无意之间，听其自然，顺风以行气可耳。不必急求其直透上达也。如此则气或不至乎躁急矣。

又《玄谈集》中极力主张谓凡诸好道者在做功夫时若遇色身上有何种变化，或有不舒适之感觉发生，可急心息相依在外面虚空之中，久之色身方面只有平和舒适，而决无太过不及之弊，及其它一切不良之影响。仆亦认此法甚为妥善，盖即古人“真空炼形法”之遗意。其原理是利用空中的真阳，来调济人身偏枯不和之弊，老子所谓“外其身而身存”，亦此意也，祈注意及之。

# 答本埠李宪权先生函并问题七则

张竹铭

宪权先生惠鉴：

承询各节，铭虽略有所闻，尚因困于尘情，未克深造。至于口诀，则口口相传，又不能笔之于书。惟既辱明问，固不容过于缄默，只得逐条将可以言者贡献一二，尚祈高明有以谅之。

(一)筑基者，筑结丹之基也。倘能阳精永远不漏，身体健旺逾恒，精神愉快，营卫调和，则筑基之功，可谓完成。惟筑法亦各有不同，有上乘中乘下乘，有纯粹先天，有夹杂后天，有完全是后天。

所谓分左右，指两肾，或肛门之孔穴，似均嫌着相，而非上乘至善之法，不能获纯洁之先天炁也。即或暂时能保持不漏，然不克久留，终必有变。

(二)心不动而阳微举，谓之活子时。活之云者，无心而自然动之谓也。心不动谓之静，静属阴，阴极则阳生，谓之活子。阳生之时，其举甚微默，似动而非动，但觉欣欣然有生意。当此之时，宜绵绵密密，心息相依于虚空之中。色身上之变化，则听之而已。左呼右吸，不可执也。

若小便高举，乃后天识神用事，或为粗暴之气冲动，不可谓之活子时也。

午时与子时相对，乃是阳极生阴，当渐入于混沌。如何景象，只可意会，难以笔言。

(三)爻，卦中之爻也。八卦每卦共六爻，而每一卦亦能变化八卦，八卦可变六十四卦。六十四卦中，每卦亦有六爻，共计三百八十四爻。修道者肉体中经过八八六十四种阴阳卦气的自然变化，谓之一周天。

而铢者，古时衡名，以十黍为累，十累为铢，二十四铢为两。丹经每云二八，二八者两个八两，合成一斤，一斤为三百八十四铢，亦是一周天之数。

至于如何体验，如何分析，此中含口诀，非笔墨所能形容。否则亦须博览丹经，穷理尽性，虽不能宁期悟解，亦可渐次通明。

老嫩者指采药而言，初生为嫩，久则为老。以卦气言则复卦为嫩，渐临渐泰渐大壮渐央则为老矣。

(四)琴性柔和属阴，然阴中含阳，故柔和之中有生气；剑性刚和，属阳，然阳中含阴，故刚利之中有杀气。惟琴之阴中含阳，与剑之阳中含阴，故琴剑可以配合，阴阳可以调和。既能配合调和，便能育婴产药，夺造化于天地之间，盗阴阳于乾坤之内。若必欲显言琴剑为何物，则神仙向例，只许口口相传，不许明宣竹帛。

(五)玄关者，玄妙之机关也。囊龠为风箱之抽机，喻人身之呼吸。人能呼吸调和，由外呼吸变为内呼吸，则玄关将不开而自开。

(六)五行是人都知道为金木水火土。以人身而论，则五脏六腑皆在五行之中。吾国医书，谓肺与大肠属金而肺脏魄，肝与胆属木而肝脏魂，肾与膀胱属水而肾脏精，心与小肠属火而心脏神，脾与胃属土而脾脏意。

八卦则所指甚多，若以人身而论，则《易．说卦》云：干为首，坤为腹，震为足，巽为股，坎为耳，离为目，艮为手，兑为口。但未闻指八卦为精津气血涕唾液神。

(七)此《周易》、《洛书》语：“天一生水，地六成之；地二生火，天七成之；天三生木，地八成之；地四生金，天九成之；天五生土，地十成之。”此五行生成之数也。丹道合乎易道，故魏伯阳真人作《参同契》，合黄老、周易、炉火三者而一之。(下略)

## 附　录

## 李君原函

竹铭先生赐鉴：

数月前身染疾病，脉息极弱，经先生神方治愈，使权无任感

谢。此后不得传授，不敢妄行矣。

窃思丹经每言人身难得，至道难闻，既识此道而不求诀，未免太觉可惜。今权虽得经书数部，但未明口诀，引为至憾。

久闻足下为此道高贤，个中巨子，兹不揣冒昧，不敢多问，但求筑基之法，千祈足下慈悲为怀，不吝赐教。爰将臆测种种疑问录下，以证明不得口诀之苦衷而求高贤如足下者指示。

(一)筑基是否须分左右?所谓左右者是否指两肾?抑指肾与肛门间之孔穴(此处似有两穴)?

(二)闻活子时系小便高举之时，此时是否当左呼右吸?然午时又以何种现象为标准(是否心中觉热之时，抑瞌睡之时)?

(三)欲辨爻铢老嫩，如何辨法?

(四)所谓琴剑，系指何物?

(五)玄关、橐龠指何物?玄关如何开法?

(六)五行是否精神气血液?八卦是否精津气血涕唾液神?

(七)丹经每言："天三生木，地二生火……"天三地二等名词从何处产生?

凡此种种皆不能明了者，望求足下指教，此德当永铭肺腑。

专此，敬颂台绥!

鄙人李宪权宁首

11 月 9 日

# 答武进王恕安先生函

志真

恕安老先生惠鉴：

两奉手函均悉，外感诸疾，必须任督通而阳关闭后方能免除。做功夫者能通任脉则可愈内伤，能通督脉则可祛外感。若二脉未通，复有家累，而欲和光混俗，以期其功夫之大有进步，决不能也。

虽然，倘能专志于心息相依，不使间断，则日计不足，岁计

有余，久之亦必有不可思议之效果。惟是知能及之，而仁不能守之。盖为同人之通病，半亦为境遇之所驱使。若其非也，则尽人可仙矣，何至如凤毛麟角哉?

专此敬复，祇颂玄安!

志真宁首

承委代办各书已于 1 月 8 日会邮

# 答复某医师书

陈撄宁

某某先生伟鉴：

昨由翼化堂转到惠函，并大作《心影与力象》一册，俱已拜读。篇中列述人类各种毛病，及其矫正之法，甚有益于世俗，钦佩良深。

敝处往岁得到《悟真集注》原版书一部，此书后归杭州马一浮君收藏，恐已遭兵燹之灾矣。翼化堂主人探知《悟真集注》翻刻之版，广州某处尚有藏者，但无印成之书发售，不得已托广友设法，自己买纸，雇工印刷十余部，前几年寄到上海。好道者闻之，群起争购，不数日即已售罄，后来者遂不免向隅。近年广州遭劫，该书木版恐已毁坏。敝寓所有之一部，于沪战初起时失落在漕河泾乡间某祠堂中。目下手边已无此书，故未能应命。

《仙道月报》上所载之拙作《读{悟真集注)随笔》，乃昔日旧稿。本无意公布，因该报编辑人屡次要求供给有关仙道之材料，迫不得已，在故纸堆中，寻出摘抄几段付之，聊以塞责而已。不料竟蒙青睐，可谓有缘。

愚见以为，知几子《悟真集注》虽不易得，而陶存存子《悟真约注》大字石印本，翼化堂尚有出售，不妨一览。陶君浙江会稽人，仇君浙江鄞县人，二君康熙年间为最密切之道友。仇氏书中常引陶语，而陶氏书中亦常引仇语，若案头备有陶着《悟真约注》并知几子《参同契集注》，则《悟真集注》虽缺席而无碍也。

专此奉复，顺颂道绥!

陈撄宁顿首

## 崇德学社向茂伯、周乐水君等来函

编辑先生道席：

敬启者，鄙人等于战前获读《扬善半月刊》，二十八年起又得贵处《仙道月报》发行，鄙人继续定阅。迄今一年将半，但见贵报精确之学理，与肯定之判断，并斥其它宗教之空谈夸诞，只知死后往生，不解生前创造。而积极实践，即生成就，亦贵报所确凿言者。乃事隔数年，报传全国，似乎神仙当立现于目前矣。讵徒闻扶梯之频响，而不见人影之下楼；坐视战祸之蔓延，不施法力以弥止。鄙人等拭目久视，望眼将穿，马首是瞻，骥尾愿附。无奈徒有追随之志，而不获攀援之机；欲忝列门墙，又不被容接，使某等徘徊歧路欲罢不能。内功既不得要领，外行亦茫无所从。且常为空谈夸诞者反唇相讥，谓君等侈言生前创造积极实践者，果何如平?某等默无以应，用敢转达台端，敬请编辑先生有以教之。(下略)

后学向茂伯、周乐水宁首谨启

## 《仙道月报》社复函

志真(代答)

茂伯、乐水先生惠鉴：

尊谕敬悉一是，先生阅读敝刊，研究道学，致疑于某等生前创造积极实践之徒托空言，几与其它宗教为一丘之貉。某等亦何敢文饰其辞，强为解释。

惟仙道学术原理之立足点及宗旨，确与其它宗教不同。因其它宗教之目的，本来希望享死后之幸福，不论往生何处，只求一点灵魂之投奔，对于肉体则弃之若遗，以为无关轻重。若仙道则

不然，炼精化气，炼气化神，再以神炼形，使形神合一。夫神轻清而飘忽，倏往而倏来，无微不入，无远勿届，至灵至妙而不可测者也。然无形以为之制，则浮游而无依，若浪子之飘泊天涯，而无家可归矣。惟是形则又嫌重浊窒碍，冥顽而不灵，若无神以驾驭，则一团死肉，几块白骨而已。

今吾人之形，虽非无神为驭，怎奈神力太弱，为形所制，所觉不能自由。故其它宗教，欲离形他往，以脱其桎梏。仙道则以为离形他往之非计，遂欲增强神力，助长神通，俾能御形而不为形所役，能炼形而不为形所困。于是神则因形而显，不至飘泊无依；形则以神而灵，不至重浊窒碍。譬如浪子到处可以为家，神仙随在皆能拔宅，朝游北海，暮宿苍梧，均有别墅可居。神能飞形，形不累神，到处逍遥自在。此固神仙即生成就之宗旨，而不能与他教相提并论也。

至于积极实践，则当视机缘，法财侣地则缺一不可。若有所缺，则虽有志而勿能行；若得具备，则苟能行而无弗成也。顾当此浩劫濒临之际，生灵涂炭之时，八方兵革，四海干戈，贫苦者则奔走于衣食，富豪者尚沉缅于淫荒，遂致有志之士，气竭声嘶而无能为力。阳春白雪，和者其谁?于是扶梯频响而无人，战祸有增而靡减，不亦宜乎?

君等徘徊歧路，欲罢不能，可见亦非毫无所知者。而激于义愤，不得其门，殊为可悯。幸居易以俟之，姑稍安而无躁。若遇他教相讥，即以此理谕之，谓道不同不相为谋，各行其志可也。若君等亦认仙道之难成，他教之易学，欲去此而就彼，亦任君等之意而弗强也。

端此奉复，并颂道祺!

本社编辑部谨复

## 再复崇德学社

本报编辑部

谨复者：

前接贵社向、周二君来函，对于仆等有所质问，业经敝社志真子代答，已在六月一日本报第二版发表。该复函大意，乃企慕形神合一之可贵，故不重视死后往生；慨叹法财侣地之欠缺，故难实行用功修炼。心平气和，略将苦衷奉告，但恐向、周二君阅之，或未能彻底谅解，今特就来函要义，分条答辩如下：

第一条：事隔数年，报传全国，似乎神仙当立现于目前矣。

答曰：一个肉体凡夫，修成神仙，谈何容易，岂是数年短促时间所能成就?《扬善半月刊》第一期发行，系民国二十二年七月一日。彼时该刊所登载各种稿件，宗旨注重劝善，范围则包括儒道释三教，一律平等，毫无偏袒。其后因受外界之影响，几经改革，及至民国二十五年第六十八期《扬善半月刊》出版以后，方极力提倡神仙学说，并有修道集团之征求。辱蒙海内外诸同志不弃，赞成敝社宗旨者，竟大有其人，察其趋势，似可成立仙学组织初步之基础。

奈民国二十六年八月间，战祸骤发，至今已阅四载。国家社会遭逢千古未有之奇变，一切事业皆无法进行。修道集团亦人类高尚事业之一种，当然不能例外。

若问修道何故定要集团，则以仆等平素之愚见，认为研究神仙学术与研究其它科学性质相同，丝毫不涉迷信，必须有系统，有组织，然后方好着手。古人所流传的丹经道书，就是我们的仙学课本。今人能解释古人所作丹经道书上之文句字义，并能前后贯通，不致自相矛盾者，就是我们的仙学导师。着丹经道书的前辈古仙，譬如科学界之发明家，因为他已有成就；今人能解释古人的丹经道书，使学者领悟，譬如科学界之研究家，倘若他毫无心得，决不能解释其中玄妙，盖丹经之难懂，更百倍于各种科学书也。惟往昔许多研究家，其结果未必人人皆成为发明家。以此类推，则今日可称为研究家者，将来是否即能成为发明家，亦难预料。

世间人对于某一种科学，若非下几十年苦功，亦不配称为研究家。试问其研究之目的何在?岂不是希望有所发明?然发明之事，

要得各种因缘辏合，方能有成，不是由人心中想做就能做到。但是无研究必无发明，要想做将来之发明家，必先从研究入手，此则可以预言也。

来函批评本报及《扬善刊》，谓有“精确之学理，与肯定之判断”，此区区者不过尽仆等对于仙道研究之本分而已。至所谓“神仙当立现于目前”，乃是发明家之事业，仆等未尝无此志愿，奈以因缘未能辏合，尚有待于他年耳。

第二条：徒闻扶梯之频响，不见人影之下楼，坐视战祸之蔓延，不施法力以弭止。

答曰：所谓扶梯频响，大概指《扬善刊》及本报各篇有关仙道之文字而言；所谓不见人影下楼，则指大众未曾看见有活神仙出世而言。君等当知，敝社同人所以编辑刊物竭力提倡神仙学术者，正因为当代尚未见有活神仙，不得已遂想借报纸鼓吹之力，使全国有志之士，悟彻人命无常，打破名缰利锁，消除世间俗累，摆脱家室牵缠，结成研究仙道之集团，共向最高尚程途，联袂迈进，或许有达到目的之一日，非谓活神仙已出现于目前也。倘真有一位活神仙为大众所共见者，必至举国若狂，争相崇拜，何须再劳报纸之鼓吹，文字之提倡?可知所谓扶梯频响，正因为人不下楼，若一旦看见有人下楼，则扶梯可以不响矣。

至谈到战祸一层，已越出个人修养范围，而涉及国家政治问题，其关系甚为复杂，决非简单几句话所能说明。本报宗旨，绝对不谈政治，请诸君有以谅之。

第三条：奈徒有追随之志，而不犹攀援之机；欲忝列门墙，又不被容接。

答曰：敝社宗旨，原是一方面研究，一方面提倡。惜为时不过数年，偏遇着万方多难，国本动摇，以致心力虚抛，事功不见。各处好道同志，至今消息全无不通音信者有之。即或探悉彼等踪迹所在，然已令人慨叹其今非昔比矣。际兹丧乱之余，衣食住三项，尚且发生恐慌，安有闲情逸兴从事修养?故敝社对于大规模修道集团之组织，决计停止，因此不免令同志诸君有所失望。无怪来函有“不获攀援之机”一语。虽然，时局如斯，岂仆等之咎哉?

至于“欲忝列门墙，又不被容接”之说，似指今春所要求之某事而言。关于此事，有几种理由，可以奉告：

一者，敝社同人，虽发愿提倡仙道，但不敢俨然以师表自居，而滥收弟子，更不欲令学者背其本师而归依仆等，以招人嫌怨。仅想借本报纸之风行，俾海内外好道诸同志，互通声气，奇文共赏，疑义共析，无形中似有一种团结精神之存在而已。

二者，世间事凡于甲乙两方有关者，必得两方之同意，若止有一方面的意思，则其事难成。平时信函往来，师弟称呼，其权每操之于来函之人，在受信方面，颇觉抱歉，然无可奈何。今既蒙不弃，请求实际举行更进一步之仪式，其性质比较平常信函徒有名义称呼，大不相同。在君等一方面，颇属迫不及待；在敝社一方面，则不便率尔引进。幸勿误会敝社拒绝他人慕道之热忱，盖以彼此交谊不深，机缘未熟，与其将来悔之于后，不如今日慎之于初耳。

三者，敝社同人，发行月刊，提倡仙道，固视此种学术为人类所需要，不忍听其受外教之毁谤而无以自存，亦鉴于现代国家社会一切事业，都倾向于集团式的动作，个人单独行为，每不易见功效。海内外好道同志，虽不乏人，惜其散处于东西南北，彼此不相闻问，人力财力，皆苦于分散而不能集中。敝社同人，因是自告奋勇，愿效微劳，负起介绍与联络之责任，遂有《仙道月报》之发行。世间事孤掌难鸣，众擎易举，独善自不如兼善也。或者不谅，常笑仆等明于度人，而昧于度己，自己尚不成仙，偏喜教他人成仙，如何能使人信仰?仆等心中，早有此意，今复闻人言，倍加警惕。从此互相勉励，以后务当注重于自了，而不必急急于度人，俟他年有所成就，再立功行，亦不嫌晚。故对于君等请求之举，未便容接，不料反因此见怪，可知世间事要面面俱到，诚难之又难矣。

第四条：常为空谈夸诞者反唇相讥，谓君等侈言生前创造积极实践者，果何如平?

答曰：空谈夸诞之徒，大半是沾染宗教家一点陋习，只晓得盲从，而不敢研究。以前之《扬善半月刊》，并现在之《仙道月报》，

本意原非为此等人而作，彼辈反唇相讥，亦毫无妨碍。纵有时彼辈自知己错，或亦肯信仰仙道法门，但其眼光中视仙道不过与其它宗教相同，并无关轻重，听之可也。

再论及生前创造，积极实践，固是仆等惟一之希望。然此种伟大思想，要其成为事实，必须经过长久之岁月，绝非短时期中即可判定其结局。他人固不知仆等将来“果何如”，仆等亦不知自己将来“果何如”。惟一息尚存，此志不懈，差堪告慰耳。

专此奉复顺候道绥!

# 为止火问题答复诸道友

陈撄宁

8月1日本报所载《起火与止火》一篇，惹起读者许多疑惑，纷纷来函请求解释“西派三部止火秘诀”。但此篇文章，乃海印山人所作，照理须得作者本人自己解释，方为确切。海印先生既不在上海，而来函发问者又不肯直寄本报编辑部，偏要投递于仆个人之名下，倘一概搁置不答，读者诸君或不免失望。若依来函先后次序，用邮件回复，笔墨工作实嫌太忙，而难以应付。无可奈何，只得在本报上作一次公开的答复，亦仅仅发表我个人之意见而已，读者不可遂认为“西派三部止火口诀’’即在于此。诸君若问口诀，须直接请教于海印先生为妥。

欲明白止火之理，先须认识“火”在人身中是何形状。倘对于火之形状尚认识不清，则止火之作用更谈不到。吾人当做功夫的时候，将自己心神注重在身中某一部分，这就是火。世间所传初步下手功夫，有守印堂者，有守绛宫者，有守脐下一寸三分者，有守顶门者，有守夹脊者，有守两肾中间者，有守海底者。凡是心神专注之处，都是火力所到之处(各种守穷之法，虽不怎样高明，若用之得当，亦颇见功效)。

心神何故称之为火?因中国医书以五脏配五行，心藏神，在五

行属火，无论人身上何处，若自己用心神在该处紧紧守定，勿使移动，亦不放松，日日如此，经过相当的时间，必觉该部发热发烧，或觉酸麻，或觉膨胀，甚至于有跳跃之状态，此皆神火集中之力所表现。世人做功夫到如此地步，每每私衷窃喜，以为道在是矣，更加死守不放，拚命用功，长久下去，遂成不治之怪症，此皆不善于用火之弊也。譬如煮饭，火太少则饭不熟，火太多则饭变焦。饭不熟尚可添火，饭变焦则无可救药，此时纵想止火，已嫌其迟。故初做功夫者，宁可不及，切勿太过。

火的性质，既已明白，然后可以论及止火。炼精化气一段功夫所谓止火者，乃停止武火而不用，仅以文火微微照顾而已。须知所谓照顾者，乃照顾鼻中出入之息，不是照顾下丹田。若照顾下丹田，则周身精气神都聚会在这个小块地方，渐集渐多，不能容纳，必至冲关而出(按：火太过水沸而溢亦能如此)。

上乘功夫，直截了当，简易圆融，本不分段落，昔人为初学方便说法，勉强分作三段：

第一段虽名为炼精，但不可着在精上，若执着后天有形之精，当做一件宝贝，拚命地死炼，用火愈多，则浊精愈不能化。遗精尚是小事，就怕关在里面舍不得放他出去，又无法使之化气上升，浊精与邪火混作一团，搅扰得身心极不安静，其害更甚于遗精。

第二段虽名为炼气，亦不可着在气上，若执着后天呼吸之气，在身中搬运升降，功夫愈勤，则粗气愈不能化。泄气尚是小事，若关在里面不放他出去，又不能神气合一，心息两忘，而入大定，粗气没有出路，凝结在身中某一部分，成为痞块，或生无名肿毒，其害百倍于泄气。

学者须知，一碗清水，用火烧之，立刻可以化汽；一碗稀痰，经火煎熬，只能变成老痰，两烧则变为痰块，愈烧愈干，愈干愈结，永无化气之希望。先天元精，譬如清水；后天浊精，譬如稀痰。又当知电气磁气，极细极微，无影无形，却富于感应之力；空气、水蒸气，性质粗笨，皆无丝毫感应。先天元炁，譬如磁电，后天粗气，譬如空气、水蒸气也。

第三段虽名为炼神，其实就是止火，神即是火，火即是神，

炼即是止，止即是炼。学者能懂得炼神的功夫，就不必再问止火的方法。炼神与止火，其名为二，其实则一。炼精化气者，以元神炼元精也；炼气化神者，以元神炼元炁也；炼神还虚者，以元神自炼也。若问如何谓之自炼?即是以不神之神，作不炼之炼也。到此地步，非但武火要完全停止，即文火亦无所用之，只有浑然一个元神，不见一点火性，如此岂非止火乎?若不肯止火，则炼神功夫即无下手处。

有人疑惑仆自己的功夫尚未到此地步，如何能懂得这许多道理，恐不免捕风捉影之谈，未必就能奉为标准。请看张三丰真人《玄机直讲》上说：“一刻之中，亦有炼精化气、炼气化神、炼神还虚之功夫在内，不独十月然也。”若以三丰之语为可信，则仆今日所说亦未尝不可信。盖上乘功夫，本不分段落，一刻之中如此做法，一日一月一年，亦是如此做法，三年五年十年，亦是如此做法，所以称为直截了当，简易圆融也。

伍冲虚、柳华阳之书，硬要明明白白地划分段落，所谓百日筑基、七日过关、十月结胎、三年乳哺、九年面壁，按之实际，皆不相符合。既然与事实不符，何必定要说出一个死板的数目?想是当时遇到一般学道的人，生性愚笨，苦苦追究成功的期限，所以传道者不能不方便说法，以安慰大众迫不及待之心理。后学若执为定论，反被古人所误矣。

附告：仆既非本报编辑人，亦不负何种责任，设诸君对于本报有问题，可直寄本报编辑部，不必写姓名，他们自然有办法。能回答者就回答，不能回答者，或能代为请教于原作者。若来函问仆，除仆自己动笔而外，别无办法，纵勉强越俎代庖，未必就合于原作者的本意，因为各人的意见不尽相同也。至于购书之事，信面请写翼化堂书局收，定报之事，信面请写《仙道月报》社收，最为稳妥。敝寓距离报社甚远，交通极不方便，仆又非书局报社之办事员，此层务希外埠诸道友原谅是幸。

# 复林道明君

《仙道月报》编辑部

第一答：中国占卜之术，自古相传有太乙、奇门、六壬三种，今人所知者，仅奇门与六壬二种，而太乙则已失传。

所谓南宫派者，如设坛祭炼、画符念咒、踏罡步斗、召神遣将、降妖捉怪、呼风唤雨、五雷五遁、隐形穿壁、变化搬运、障眼定身，如此之类，法术甚多，皆可称为南宫派。

茅山法与南宫派大概相同，因古时学南宫派法术者常在江苏句容县茅山之上，故又称为茅山法。今日之茅山，实无法术可学。

至于闾山，更不知其在何处。小说家言，未可尽信。

正式的道教都是以道德性命为重，以法术为轻，故各种法术在道教中，只可以算是附属品，而不能独立自成一派。

第二答：《玄谈集》作者海印山人，此君不在上海，以前本报所登《玄谈集》详细目录，乃海印山人从邮局寄到敝社，嘱将其披露于报端，而《玄谈集》全部底稿并不在此处。故来函所请求将各篇原文注销，难以遵命照办。

第三答：今将来函所询各种道书详细目录开列于后，以供参考：

(一)《道统大成》子目：《参同契阐幽》、《参同契测疏》、《参同契口义》、《中和集》、《入药镜》、《金丹四百字》并序、《明道篇》、《女真诗》、《大道歌》、《女丹诀》。

(二)《道书十七种》子目：《一贯真机》、《樵阳经》、《丹经示读》、《渡人梯经》、《杯溪录》、《道海津梁》、《性天正鹄》、《外金丹》、《玄微心印》、《三丰丹诀》、《内金丹》、《心学》、《丘祖全书》、《赤水吟》、《自题所画》、《读法点睛》、《五篇注》；

(三)《道书十二种》子目：《周易阐真》、《孔易阐真》、《会心集》、《通关文》、《象言破疑》、《指南针》、《阴符经注》、《敲爻歌直解》、《百字碑注》、《黄鹤赋》、《西游原旨》、《修真辨难》、《修真九要》、《指玄访道篇》、《无根树解》、《黄庭经解》、《金丹四百

字解》、《悟真直指》、《参同直指》、《悟道录》;

(四)《道学小丛书》子目:《天隐子》、《坐忘论》、《五息直指》、《旁门小术录》、《金火丹诀》、《三乘秘密口诀》,以上共六种;又《女子道学小丛书》则有:《坤宁经》、《女功正法》、《女丹十则》、《男女丹功异同辨》、《女丹诗集》共五种。

至于各书内详细子目,因限于篇幅,不能尽录,敬此附告。

第四答:道书所谓炁穴,即针灸书之气穴,在横骨上二寸,乃足少阴经与冲脉之会,丹经又称为下丹田。虽有人说玄关即是此处,我等则不以为然。至论及炁穴之功用,不过初步炼精化炁时,以此处作起点耳。详细说明,须阅各家丹经,本报篇幅有限,不能将丹经上文字完全抄录,祈原谅之。若问玄关究竟如何,则除看丹经而外,更当就贵省近处访求明师指点,不是通信问答就能弄得明白。本报只讲学理,不谈口诀,盖口诀须要口传,难以见之于笔墨也。

## 复朱叔和先生函

《仙道月报》编者

叔和先生慧鉴:

屡奉惠书,知足下念道心切,急欲求出世之方,拟解脱尘缘,放弃形体,且欲急求出家,以完此事。某等初疑足下因环境之故,迫走此路,今获来函,知并非因此。衣食足以自给,生活并无问题,则当此之时,更不宜于出家。昔谢灵运先生云:我身虽在家,而心则出家久矣。愿足下体此意以行之。因出家人并不一定可以解脱,而在家人并非一定不能解脱。曾闻出家人之语云:一着袈裟事更多。此虽僧人之语,而道流亦然。此足见出家人之不易解脱。今之缁黄者流,都半鱼鱼鹿鹿,借经忏以奔走衣食,其抗尘走俗,与在家人亦复何异?虽有几位高高在上之讲经法师,威仪棣棣,巍然独尊,似乎出类而拔萃矣,然其中究竟几个人能够解脱?请征诸往事,即可知其例。

至若我国古代之神仙家，如淮南王、葛稚川、许旌阳、钟离权、吕纯阳、张紫阳之流，何尝一定出家?不过随缘修习，因时制宜，或和光混俗而济人利物，或修心炼性而聚气凝神，外功内果，并行不悖。久而不懈，天人感应，自有种种因缘凑合，以助其完成出世之伟业。若不立根本，欲求速达，则无论其在家出家，或已悟道，或未悟道，或已得诀，或未得诀，均不能有成也。若既未悟道，又未得诀，则更属梦想，望梅止渴，画饼充饥耳。

今足下欲负笈从师，机缘恐尚未熟，请先从敦伦立品，戒杀吃素，多积外功，行持数年。俟大局平定，交通方便，然后再访明师而问大道，未为晚也。刻下可将攖师所著《灵源大道歌白话注解》及《黄庭经讲义》、《孙不二诗注》，目前出版之《仙道月报》等，反复熟读，则对于大道原理，即可悟其要旨，而思过半矣。

今足下急欲出家，一则于君无益，于事无济；二则某等俱非出家人，虽与出家人偶通音问，然何处观院可以容足下出家，均不得而知，故亦无从援引；三则即使代足下觅得出家之地，或观或院，但须遵守其观院中之章程，朝夕诵经礼忏，有时则为施主奔走，赶赴庆吊之事，否则亦须当其它执事，或代作苦力，试问如此可能立刻达到足下之目的?若欲专做功夫，不问余事，以求了脱生死，则又须付相当代价，膳宿费用，等于自己供给，至其待遇之优劣，自以代价之多寡为鉴别。以上三则情形，不论为僧为道，大致相同，我闻如是，未知尊意云何耳?

又来函所谓怕与人共，怕见凡夫俗子。此种心理，亦不合自然之道。《道德经》云：善者吾善之，不善者吾亦善之。处世之道，自宜和光同尘，与人无违，与物无忤。惟律己则宜严而不宜宽，人之不善则可恕，己之不善则不可恕。故君子处世，和而不流，外圆而内方，忠己而恕人。彼佛家之言曰：随缘不变，不变随缘。亦此意也。幸足下体之。

此复，即颂道祺!

编者谨复

# 答汤慕玄君十问

海印山人

(一)学道程序，请示大纲。

答：学道程序，不外信、解、行、证四步，此据大纲言也。信心为第一步，解为第二步。信心要深，解悟要彻。

信如发心至湖北武当朝山，信有太和仙境，有可到之理；解则理路分明，如至武当已洞悉其水陆路程，以及沿途食宿等情形，筹有充分之旅费；行则亲历其境界，依所定之路线前进；证则到目的地后，自在逍遥，尽情受用。

证亦有浅深，总以解脱为目标，未到解脱，尚在行位，不能说到证位。所谓解脱者，谓出五浊，超三界，不受分段变易两种生死之谓也。

初学道以信解为急务，及行起解绝，则以证为究竟可也。

(二)修道程序，亦望指示大纲。

答：谭子《化书》有云：忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，虚实相通，是谓大同。此其大纲程序也。故白真人云：忘形养气气化神，是云大道透三关。元明以来，通云炼精化气、炼气化神、炼神还虚，但不如谭真人所说为圆融耳。

(三)今时学道者众，成道者无闻，症结所在，能指示否?

答：学道乃一普通称呼，其中有真心学道，志在了生死者；有只图名利，假此作幌子者；有一时随喜，旋即放弃，有始无终者；有信从邪师，盲修瞎炼者，皆可谓学道。实际则多与道不相应。

今且约真为生死而学道者言之。有遇真师者，有不遇真师者，有遇真师已得全诀者，有只闻下手功夫者，或得诀仅一半者，此中亦难以一例视之。

再以真为生死，已遇真师，而得全诀者言之。或遇种种逆缘，阻其实修；或自己一时因循，忽大限已到，而不及修；或能放下一切，蓦直前去，毫无阻碍者，是德胜而道备，得成其志也。

大抵修道，必以德为辅，德不足者，每欲下功，魔难随至，我见亦多矣。譬如君一向住栈房，所欠房金小账垫款至多，如依旧住下去，则不致与君算清，若一旦欲出栈房而他适，则账房茶房必向君总算账一次，一切付清了账，方能出栈。此三界之中，亦为我人历劫以来之旅店，所结宿世怨业亦多矣。君发愿欲了生死，离三界，历劫冤对，亦必与君总算账一次，否则日后将无追索之机会。此《西游记》所以示唐僧一发愿至西天取经，即有八十一回魔难发生也。

成道者少，半由于不遇真师，半由于自己蹉跎，或业障阻碍耳。

(四)学仙当吃荤耶?吃素耶?若学佛则教有明文，不成问题，然丹经中并无规定学仙须茹素之戒条。反之，三丰翁云：也饮酒，也食肉，持斋酒肉常充腹。又谓王居士曰：吾为茹素除荤者计曰，善口不如善心，体君子远庖之训可也。又《道情》曰：不断荤腥不犯淫，犯淫丧失长生宝，酒肉穿腹道在心。是明示可以吃荤。然予所疑者，何以佛制戒而仙开戒?立教不同若是耶?先生吃荤乎?抑茹素乎?对此问题有何高见，足为后学遵循乎?

答：拙著《道室随笔》内，有一段讨论荤素问题，拟有暇摘录送登本刊。此问题关于立德方面，我辈修之，皆为老圣法裔，法裔当然须遵守法祖训戒。按老圣三宝，以慈为首，又曰：是以圣人常善救物，故无弃物。又曰：天将救之，以慈卫之。因世人吃荤故，遂致网于山林，罟于渊池，牛羊之巨，鱼龟虾蟹之细，捕捉烹宰无宁日。君试自问，岂符老圣大慈为首之旨，常善救物之训乎?老圣教人恬澹无欲，而世人日烹肥鲜以充口腹，宁非有背恬澹之旨趣乎?若于老圣之长生久视则慕而学之，于老圣之教诫，大慈救物，恬澹无欲，则吐而弃之，则成自私自利，背圣叛道，恐德不足，亦难成仙矣。君既欲长生，当愿物物各得长生，各正性命，方符大慈旨趣耳。

古之善谈仙者，无如《抱朴子》。卷二《论仙》篇曰：学仙之法，当恬愉澹泊，涤除嗜欲。又曰：仙法欲爱逮蠢蠕，不害含气。又曰：仙法欲止绝臭腥，休粮清肠。《微旨》篇曰：求长生者，必

欲积善立功，慈心于物，恕己及人，仁逮昆虫云云。悉与《道德经》符合。若杀物以养己，其去仁逮昆虫，爱逮蠢蠕，不害含气之训远矣。去涤除嗜欲之说亦过错矣。三丰翁则云：善口不如善心，体君子远庖之训。而下文继云：养气即能养腹，遵至人臭味之戒可也。此明示饮食太和，足以滋养五脏，不必执《内经》所谓精不足者，补之以味等词。至人臭味之戒，即不食肉之意，《论语》云“色恶不食，味臭不食”是也。

以口与心相较，自然善心优于善口，然岂若乘戒俱急，心口俱善之为更妙哉!予睹丰翁出语元极圆融，君只执其上句，而遗其下文，则成偏见矣。酒肉穿腹道在心，当着重下三字。今之人，酒肉穿腹，心中无道，只贪口味而纵五欲，与三丰境界相去悬殊，似未可执此而生异议也。

总之，仙佛皆重清净心，口既贪乎鱼肉，目必贪乎五色，耳亦贪乎五声，日在五欲境界中吸引，恐与清净心不相应耳。何况杀生增加冤对，我既害彼，彼必思害我，因果循环，丝毫不爽。我辈修道，急欲清理宿欠，减轻业障，岂可再添新债乎?

仆自 19 岁学道，一向随缘吃荤，直至 27 岁时，得清初周安士所著《万善先资集》(此书极好)，披诵再三，恻隐之心，油然而生。觉杀生以养己命，非大慈之旨，有损天和，损阴德，违孔老仁慈之教，急宜改辙。不意积习既久，茹素数日即思荤，乃因时制宜，时荤时素，一面停止杀生，鱼虾等一切生物皆不买，且每月有余钱时，购而放生焉。如是年余，方吃净素，迄今十七八年矣。仙佛皆以慈心胜，视物如己，古有慈心仙人及太乙救苦天尊，君若以慈为宗，则断荤止杀，不成问题，岂可以仙经所无而疑之乎?

孔子曰：忠恕违道不远，施诸己而勿愿，亦勿施于人。曾子曰：夫子之道，忠恕而已矣。且不谈高深理论，谚云：将心比心。君既不愿被人伤害或杀死，而日以利刃加诸无抵抗之小动物，是不恕也；老圣教人慈救慈卫，而君背之，日杀生命以充口腹，是不忠也；一切蠢动含灵，皆有觉性，此觉性与果地圣人，初无二致，毁灭有情，是不仁也。故此问题，与修德方面，甚有关系，

若谓人道不具足，而能得成仙道，仆窃疑之。

(五)仙佛修证判别之点请示知。

答：毕竟水朝东海去，到头云定觅山归。

(六)仙佛修证高下何如?

答：云定家家月，春来树树花。

(七)学仙有碍经世；否?经世有碍学仙否?

答：竹密不妨流水过，山高岂碍白鹤飞。

(八)如何是道人家风?

答：行须缓步，语要低声，息息相顾，心心离念，一旦撒手归山，方显逍遥自在。

(九)我公丹书想阅过不少，最相契者何书?

答：《白真人集》。

(十)《道书十七种》，毕竟是正是邪?

答：曾游龙藏，自然眼到立分；若其生长荜门，且任目迷五色。最忌如猪八戒吃人参果，一口吞下去，反问人是何滋味?滋味且置，试道人参果为何必生在五庄观?五庄观是什么?人参果是什么?

## 与海印山人书

志真

海印先生惠鉴：

《仙道月报》屡蒙宠赐鸿文，增光篇幅，学道同仁，受惠良多，曷胜感佩。并悉先生早岁遇师，得闻西派一贯相承之妙诀，而对于道佛两家经典，又复烂熟于胸中，想见下笔为文则信手拈来，不假安排思索，自然一气呵成。而且新旧贯通，言皆妙谛，仙佛一致，语不支离，既文既博，亦玄亦史。

所著《玄谈集》，论心息相依在外之旨，颇合古仙真空炼形之妙。而引经据典，自成一家，反复辩论，洋洋数十万言，若决江河，沛乎莫之能御。诵左思之赋，士衡寒心，吟崔灏之诗，太白

敛手，吾党钦迟已久，景慕匪暂，每欲肃布数行，一罄衷曲，又恐无当大雅，徒费烦辞，是以迁延迄此，未获一致拳拳。

窃思先生智慧超伦，认道真切，更兼博极群书，又复乘戒俱急，言行一贯，信愿双弘，在吾道中堪称绝无仅有者。顾处此五浊恶世之内，又正值万方多难之时，若仆等亦志在立即离尘，求还丹于金液，无奈为事境所迫，尚未获积极进行，遂致招扶梯频响人不下楼之讥。虽操存由己，毁誉由人，无须过计，然而河清何日，人寿有期。即如东亭尊师，亦抱今生未能大成之憾，若五天秩翁最后之来，则恐投胎夺舍，亦难保证。植青莲于火里，岂真易事耶?殷鉴匪遥，私衷能无忧惧?

先生大隐吴门，寄情翰墨，借文字般若之缘，作宏法利生之举，不愿签期票于异日，但愿兑现款于当前，正与仆等之旨相吻合。而所论持斋戒杀之理，有关乎仁慈忠恕之德，亦与鄙衷相冥契。安士先生《万善先资》，其笔墨殊足动人，先生因之而持斋，仆亦由是而茹素；月有余钱，则购而放生，先生如是，仆亦如是。岂真德不孤必有邻?否则何其不谋而暗合哉!

仆今不揣冒昧，敢奉询尊况何如?有否俗累?若欲积极实行，法财侣地四者，可完全俱足?或者虽能俱足，而暂时不愿离家，姑先随缘立功立德立言，以符古人之所谓三不朽事业，在仙则效三千八百，在佛则为六度万行?或者云此亦不过为人间游戏，虚与委蛇，其志则在颜子之三月不违，庄生之九日见独?然三月不违，终不过为地下修文，九日见独，亦未免是空中楼阁，若以神仙家立场而论，似终损黄帝之乘龙，旌阳之拔宅也。或先生别有会心，见解不尽与仆等相同，则先生之行藏，固亦非仆等所能测识。然因忝为一道，故敢妄附相知，倘荷不弃，请将现在之情形，及未来之希望，并愿否合作同参，或预备单独行动，祈约略示知。

至于证道之程度，但求精神之不死不生，能离形去智，同于大通，而不以四大假合之身为意乎?抑愿性命双修，身心并重，二者合而为一，以求形神俱妙乎?抑无适无莫，惟视将来之因缘，而定进前之趋向，能形神俱妙固善，否则弃其大患之身，先了虚灵之性，亦未尝不可。今则未能预定，且亦不先设成见也。

以上三者，在仆则为他人有心，予忖度之，而于尊意云何，究须夫子自道，俾观同志之中，有否小异之点，或竟同心同德同见同情，一同而无所不同，觅异而了不得异乎?此诸数点，均为仆之所愿闻者。

顾有一点，即先生所论心息相依在外之旨，其见解诚超越恒溪，惟言之确凿，似乎舍此一法，余皆不然，则未免异于前哲。即涵虚先生《道窍谈》中所论神息妙用、气息妙用等，亦未尝执定在外身身存。真空炼形之旨，而只此一乘，余二非真，似乎稍欠圆融。今不揣固陋，敢以管蠡之见，就正高明。虽惭弄斧班门，多见其不知量，然而抛砖引玉，窃愿其不徒劳。鄙见如下，幸赐裁成：

(一)心之于身，犹人之于室也；心之与息，犹人之与财也。心常依息，无息则心无所寄，将被迫而离身矣；人常依财，无财则人不能存，将为道旁之饿莩矣。心能依息，而又能善用其息，则息上加息，利中生利。不善用者，则反是。人之用财也亦然。

今心息相依在外者，犹人出外营业也；相依在内者，犹人在家开张也。夫出外营业与在家开张，苟能如端木之理财，皆可获陶朱之富有，因其能相机行事，因地制宜耳。若用不识事务之外行经理，则无论其在内在外，皆须破产。学道之人，若认理不清，智慧欠缺，则绝不能神而明之，临机应变。相依在外则浮游而无根，相依在内则执着而不化，譬如挥金如土之浪子，与一钱若命之财奴，两者皆是处也。

(二)心即神也，息即气也；心为火也，息为风也。心息之依于内，即心定息调，神宁气静，是元和内运，非呼吸外求，火则为文火而非烈火，风亦非狂风而为熏风也；心息依于外者，即“内药还同外药，内通外亦须通，外炉增减要勤功，绝妙无过真种”也。又云：内有天然真火，炉中赫赫长红，丹头和合类相同，温养两般作用(按以上两首西江月，虽紫阳真人另有用意，然妙语双关，深合心息外依之原理)。夫温养者，即心息相依而不离也；两般作用者，即依内依外，各尽其妙也。又《清净经》云“内观其心，心无其心”，即依于内也；“外观其形，形无其形，远观其物，

物无其物”，即依于外也。长生久视，炼精化炁、炼炁化神，则依于内也；忘形养气、忘气养神、忘神养虚，则依于外也。外其身而身存，后其身而身先，则依于外也；归根曰静，静曰复命，专炁致柔，能如婴儿，则依于内也。或依于外，或依于内，盖内外本相通耳。若论其至，则内即是外，外即是内，非内非外，即内即外，虚实相通，内外合一。因心息相依，神气既打成一片，外潜通乎造化，内恋结乎命元。精神即造化，造化即精神，故深根固蒂，卷之退藏乎密者，即能大而化之，放之弥纶乎六合也。尚何内外之可言乎?

(三)尝有同道业商者问我曰：海印先生咬定心息相依在外，岂不虞其心息外弛，神气耗散乎?孟子云：气一则动志，志一则动气。又云：持其志，毋暴其气。盖心之所至，气亦至焉，心既向外，气亦随往，恐不合于返观内照，抱元守一之旨也。

余曰：非尔之所知也，岂若普通人之心，奔驰在外则一往而不返，流连荒亡，魂驰魄丧，气动神疲哉，学道人之心，虽云依外，而实不离乎宗也。子为商人，即以财为喻，因人之于财，犹心之于息，定息于内，犹储财于家中而不用也。然慢藏诲盗，多积招殃，亦宜深虑(如修丹者饱暖思淫及走丹等事)。依息于外，犹财不藏于家中，寄存于银行或钱庄以生息也。是虽不藏于家中，而财权仍在掌握，随时可以取用，且有金子可得，犹学道人心息虽相依在外，而元和不离于根源，操纵由己，苟时机一到，即可于虚空中攫得生气也。至普通人之心息外驰，则直将金钱挥霍于声色场中，财一出而不复归矣。是岂可同日而语哉!商人首肯，但不识有当尊意否?幸示及。

(四)先生竭力将道佛贯通，以调和玄释两家之思想，而勾通其学说，证明此之甲，即彼之乙，彼之乙即此之甲，故我之长生，即彼之无生，而彼之无生，即我之长生。在学道同人，亦向来承认此说，为和平公允而无异议者。无如佛教徒则夜郎自大，惟我独尊，其傲慢态度，若有传统之习惯，其固陋之思想，亦终牢不可破。今先生复欲与之调和，彼即不直斥君为外道，亦必曰君援佛入道，以释典附会玄宗，非我类也。幸不鸣鼓而攻，亦必摒君

门外。

张化声先生始为《海潮音》编辑，后因稍孱涉道家思想，遂为同人所不容，由是激于义愤，不顾一切，匹马单刀，从佛教大本营之武昌佛学院杀出(按：此为化声先生在第八十八期《扬善半月刊》上之自述)。盖佛教主旨，不屑与道家相并也。此若强欲与之相埒，彼必曰何物狂生，敢与我阿耨多罗三藐三菩提作一字并肩王哉!

故我撄师曾接受彼教之挑战，谓:“仙道本来是佛教范围之外，释迦牟尼他自己就不懂仙道，何况后代佛教徒?他们说仙道是外道，这句话老老实实一点不冤枉。他们若说仙即是佛，佛即是仙，使出一种滑头市侩所常用的冒牌手段，弄得鱼目混珠，那才真是冤枉。”又有《辩命歌》后“按语”一则云：“儒释道仙，四家宗旨不同，此公偏要融和为一，竭力未必讨好，何苦乃尔?儒家见解，认为人生是经常的，所以宗旨在维持现状，而不准矜奇标异，因此人生永无进化之可言；释家见解，认为人生是幻妄的，所以宗旨在专求正觉(这是佛教本旨，其余都是枝叶)，而抹杀现实之人生，因此学理与事实，常相冲突，难以协调；道家见解，认为人生是自然的，所以宗旨在极端放任，而标榜清净无为，以致末流陷于萎靡不振，颓废自甘；仙家见解，认为人生是缺憾的，所以宗旨在改革现状，推翻定律，打破环境，战胜自然，以致思想与行为，往往惊世而骇俗。非但儒释道三家不能融和，即道家仙家，表面上似乎同隶一种旗帜之下，然二者宗旨，亦难以强同。夫士各有志，原不必人人共趋一路，但宗旨不能不决定，言论不能不彻底，门径不能不辨别，旗帜不能不鲜明。否则仙佛圣贤，混作一堆，老庄钟吕，粘成一片，令后之学者何所适从乎?余本不反对儒释道三教之宗旨，但不愿听神仙学术，埋没于彼三教之内，失其独立之资格，终至受彼等教义之束缚，而不能自由发展，以故处处将其界限划分明白。俾我中华特产，卓绝千古的神仙学术，不至遭陋儒之毁谤、凡僧之藐视、羽流之滥冒、方士之作伪、乩坛之乱真，自汉明帝以来，一千八百七十余年，佛教徒所给与仙学界恶嘲谩骂之丑声名，于兹刷尽；自金世宗以来，七百七十余

年，北七真所给与仙学界三教同源之假面具，一旦揭开。岂不快哉!岂不壮哉!!”

盖我攖师之意欲以神仙为主体，故不特对于佛教之理事相违有所不满，即对儒道两家亦有微辞。因儒教拘谨束缚，只知保守现状，而道家亦觉空泛难凭，多讲虚无之理，与《抱朴子》所谓“五千言虽出老子，然皆泛论较略耳，其中了不肯首尾全举其事。至于文子、庄子、关令尹喜之徒虽祖述黄老，但永无至言，或复以存活为徭役，以殂殁为休息，其去神仙已千亿里矣，岂足耽玩哉!”其意盖相同也。

虽然为道易，为神仙难，是有目之所共睹，吾师盖不欲其为易，而欲为其难者耳。但不知先生之志欲为其难者乎?抑欲为其易者乎?

谨借本刊之园地，一叩智士之雅怀，如荷推诚，勿吝赐玉。并候起居不宣。

仆志真谨宁

# 复志真君函

海印

前见本报载有阁下致鄙人函已悉，宋儒周子云：饱暖大富贵，康宁无价珍。鄙人目下旅况，足可偿之。近以时局关系，暂且杜门守拙，一俟大局平静，道路开通，即拟至武当一行。因先师临化前，有十年后求我于武当，必有响应之语也。自民六迄今，已三十余载，未知仙踪是否仍在武当，必亲去一探方知。’无论遇与不遇，即在该山觅地建庵专修，仆亦从此遁世矣。家事方面，早已安排妥当，故随时可以离家。

前在乌镇避难时，在兴教观见一吕祖像，容貌甚伟，购而祠之，昕夕礼拜，以求加被，迄今三年。现每日三时，每时礼八十一拜，明岁每日拟增至三百拜。日后或有因缘相值，则仆二十五年来之夙愿遂矣。兹姑积诚以待之。

昔葛仙翁初炼丹时，日在炉边持珠，恭念玉帝圣号一万遍，如是勤苦，积久道成，位至玉虚紫灵普化元静真人。我辈生斯乱世，诸缘不具，障碍百出，奚可不生勤苦之念，而求上真加被耶？故鄙人虽于《玄谈》内广谈虚无，而实际亦不废事修，此节恐非局外人所能知也。

曩者先师在武汉时，约同志八人，组织道社。复有四五同志，随喜参加，总达十余人。及天秩师翁莅汉，此十余人者，直接或间接闻道。逮先师临化时，语其子曰：昔鄂友十余人，唯柯伯(道号葆真)一人成功，余皆摇首示意，可知成道之难，非福慧双全者不能也。

仆今者法财已具，侣地未得，然并不生问题。现今家中亦有静室三间，与外面可以隔断(如沪上之统厢房)，家事一概不问，亦可安心下功。姑待三年，逆料民国三十三年时，世界总可太平矣。在此三年中，当勤于发愿礼祖，以培栽福德。洎乎撒手归山，然后行入室大事，届时侣地，亦必水到渠成，无待安排者也。

至尊问四条，与往昔闻于先师者颇多枘凿。阁下但向三马路千顷堂购先师所著《三教一贯》细阅之，自然明了，似无待鄙人赘词矣。《玄谈》宗旨，说理贵圆融，行持贵专一，故讲到功夫，即以先师所授者拈出，以期一门深入耳。

合作一层，仆并无成见，但仆宗旨喜脚踏实地做去，不喜浮炫夸张。今世真欲了生死而修道者极少，只能潜修密炼，遇缘接度，以续道脉耳。

化声先生不容于佛徒，至从武昌佛学院杀出，并与佛徒对骂，尽笔战之能事，似觉其龙性未驯，且亦不符老圣“和光同尘”之旨，蒙庄“安时处顺”之说。永明禅师云：匿迹韬光，潜行密用。云岩禅师《宝镜三昧》云：潜行密用，如愚若鲁。又曰：银碗盛雪，明月藏鹭，类之弗齐，混则知处。古圣先贤，罔不俯同尘俗，内修道妙，衣锦尚纲，潜行密用，唯自得知，人无能识。化声先生若能体老、庄、永明、云岩之训，不妨在佛学院中安炉立鼎，密运周天，无人觉察，是即壶子所谓“杜德机”之妙也。然仆今者所处地位，又异于化声。既不依赖佛学院过生活，不充彼等教

授与编辑，不领彼等薪金，隐显行藏，毫无顾忌，说异辨同，不妨自在，孰得兴师而问难哉?

再按三丰翁云：仙是佛，佛是仙，一性圆明不二般；三教原来是一家，饥则吃饭困则眠。仆以二十余年之编参，觉三翁所说，原全与拙见契同。仆今者岂特仙佛圣贤，混为一炉，亦且情与无情，焕然等现；岂特老庄钟吕，粘成一片，亦且臭腐神奇，浑无一致，露柱灯笼，齐转法轮。此则仁智之见，正不必尽同，亦难以尽同者也。

《抱朴子》论老庄列尹，未必具眼，足下幸勿被黑豆换却眼睛。关尹子曰：能见精神则久生，能忘精神而超生。大抵抱朴子在见精神而久生之位，老庄关尹诸大祖师在忘精神而超生之位。一在生位上立足，一在生生位上转功，拙著《玄谈集》内亦论及之矣。

再按《华严经·如来名号品》云：或名释迦牟尼，或名第七仙，乃至云或名持众仙，或名大仙师。是世尊固以仙人自号矣，否则何以不云第七佛而云第七仙乎?今之佛徒，能将此则问题笃思明辩，即不致斥仙为外道矣。

又《华严·光明觉品》云：为度诸众生，此是大仙力。《菩萨问明品》云：非一切如来大仙之过咎。《如来出现品》云：谁于大仙深境界，而能直实具开演。又《华严》偈云：大仙所有施戒法，忍辱精进禅智慧。又云：护持诸佛法，摄取大仙道。是文殊等大菩萨亦称佛为仙矣。而《世主妙严品》：来会诸天，一一冠以佛号。然则何佛而不仙，何仙而不佛哉?

一代时教，始《华严》而终《涅盘》，今考《涅盘哀叹品》云：大仙人涅盘，佛日坠于地。《长寿品》云：云何作善业，大仙今当说。又云：云何为生盲，而作眼目导；云何示多头，惟愿大仙说。又云：一切诸法中，悉有安乐性；惟愿大仙尊，为我分别说。是迦叶尊者亦称佛为仙矣。

文殊为菩萨之首，迦叶为声闻之首，同称佛为仙，岂非三丰所谓“仙即佛，佛即仙”之一证欤?妙正真人云：众生仙佛，同一大圆镜智，乃见谛之论也。

自佛法传入以来，最初名著，当推肇法师(鸠摩罗什之弟子)《涅盘》等四论。但肇论全以老庄精髓立说，将整个道家学说，移作佛论，后世亦未尝议其援道入佛也。最大最妙之著作，当推宋永明禅师之《宗镜录》，一百卷内，引用老子、列子、庄子、亢仓子，以融会佛乘心地法门者，亦难屈指数，后世亦未尝议其援引外道典籍，附会佛法也。又如晋道林禅师《般若对比要抄》云：是故夷三脱于重玄，齐万物于空同，设玄德以广教，守谷神以存虚，齐众首于玄同，还群灵乎本无。观其序般若而谈玄德、揭谷神，岂非融禅玄于一炉，冥众籁于一际哉?又如道安法师《安般经注·序》云：安般寄息以成守(梵语安那般那，此云出入息。《安般经》全谈调息法门)，四禅寓骸以成定也；寄息故有六阶之差，寓骸故有四级之别；差者损之又损之，以至于无为；别者忘之又忘之，以至于无欲。亦采用老子语以阐安般调息之妙。其弟子道立，复以老庄三玄征应佛理，具载《高僧传》中。大抵见谛之士，情量尽破，畛域全消，人一际平等之原，冥大小方圆之量，奚有是非彼我之诤哉?

后世佛徒，不肯遍览教典史乘，狃于门户之见，其歧视仙佛也固宜。而足下等反视为理之当然，从而宰割真空，分罗法性，斯亦异矣。

此复，顺颂道祺!

海印手启

12 月 26 日

## 再与海印山人书

志真海印先生阁下：

接奉还云，知先生饱暖康宁，得大富贵，获无价珍矣。亦可谓知足者长乐矣。羡贺羡贺!

虽然，宣圣发愤忘食，乐以忘忧；颜回一箪食一瓢饮，居陋巷不改其乐；曾子三日不举火，十年不制衣，捉襟见肘，纳履踵决，曳纵而歌商颂，声满天地，若出金石；陶渊明环堵萧然，不

蔽风日，短褐穿结，箪瓢屡空，晏如也；邵康节五十之年，忽感重疾，盛夏之中，伏枕百日，砭炙药石，其效无一，以命委天，心仍安乐。夫彼诸圣贤，或贫或病，既不饱暖，复失康宁，然而泰然处之，若无所事，未尝有戚戚汲汲之心，而羡周子之所谓饱暖康宁也。

若以众人言之，则在未得饱暖康宁之时患不得，既得之矣患不足，亦决不肯即以饱暖康宁为大富贵无价珍者。盖脱略于形骸之外者，不以四大假合为意；而迷恋于声色之中者，则以七情爱恶为缘。前者近忘精神而超生，后者又不及见精神而久生，周子所言，其志则近乎见矣。阁下悦其言而羡其道，又不屑为见，何喜其实而恶其名，爱其情而不足其说乎?

尊府既有静室三间，可以安心下功，又可不问家事，则大隐居廛。积诚以待三年之中，何不湛寂无为，清净坐忘，以期豁然超脱，俾渊默而雷声，尸居而龙现?今乃不此之图，但致力于礼拜，求神而不求己，捐自力而冀他力，恃音声色相以求真人，勤则勤矣，然恐非吕祖之所望于阁下也。

若仆者情量未破，不克见谛，不知大患有身，甘效守尸之鬼，则学葛仙翁之炉边持珠，恭念圣号，礼神拜祖以求幸获，尚或可原。然在祖师之意，亦将笑不能善自努力，而徒求加被。虽或怜其愚而不加责，然必斥其妄而不知本矣。故不自努力而求之于他，以仆之愚，犹知其非彻底究竟之道。乃脚踏实地，一门深入，忘神超生，如阁下者，反为之而弗倦，不亦异乎?

(谨按：在未明原理未得真诀之前，而又为世务所围，不能一门深入，积极精进者，则一方面立功立德，一方面礼神拜祖，以求加被，亦合乎正道。因程度不同，环境各异，原未可执一而论也)。

鄙问三条，既不蒙赐教，亦安敢强求?

尊师所著《三教一贯》，虽未暇细读，亦曾约略遍阅一过，然不足以代表阁下之所欲答以慰仆之所问也。

化声先生善作笔战，亦因代抱不平，如有骨鲠在喉，不能不一吐为快，“龙性未驯”四字，恐彼亦甘居而不辞。虽然今者已久

不见其笔墨矣，销声匿迹，恐亦从此遁世矣，不然何见其首而不见其尾?或逆料阁下之欲怪彼龙性未驯，遂预示先机而不吝改过乎?今则此四字者，恐我等反将就之。盖仆因使命在身，遂窃古人立言之名，沉醉于笔墨之中，竟觉乐而忘疲。而阁下者，慈悲心切，洋洋数十万言，谈玄说妙，辩异论同，隐然有顾盼自雄之概。然苟有谤者，宁不可罗织深文而加之辞乎?即为化声君所知将毋笑我等之工于谋人而拙于谋己乎?

至于三教一贯，三教一家，其说亦由来久矣。记得胡适近着《陶宏景(真诰)考》之批评中有一节云：“西天灵光，飞锡东渡，自不能不求相当之寄托。环顾海内，儒门淡薄，诸子百家，琐碎而寡要，都非息胎栖神之质，唯老庄派学者，为能出彼玄义灵文，以写此生态，撮此小影。所以由汉及唐，五六百年，为道教接收佛教之时代。”“北地七真，南方五祖，取西来妙意，返哺人天，而大乘根性之天台贤首，与一花五叶之教外别传，又复栈道明修，陈仓暗渡，此数百年为佛道两教同化之时代。”“宋明理学巨子，自朱陆周程，以及诚意阳明，阳奉儒术，阴崇二氏，推衍摆荡，致成儒释道三教混流之怒潮。”盖三教一贯，本为原理之许可，根据象帝之先，无名无形，一而不二，既无所谓仙佛，亦无所谓儒释。无如至无之中，却含至有；空寂浑沦之中，却含无限生机。于是由一而二，由二而三，则三而生万物矣。造化之生机固如此，而宗教学术文化之演进，亦未尝不如此。故黄老儒术兴于东方，而佛耶回兴于西方。是以举其同者，虽五教可以一贯，遑论三教；标其异者，虽一教之中，亦多分宗别派，各是其是，各非其非，有绝难融通之处。

至于仙佛两家，诚有如尊函所印证各节，或以老庄释佛经，或以佛经释老庄，佛典有时亦称佛为仙。然其贬儒道两家为人天小乘，又称老庄孔颜为菩萨化身，寓贬于褒，似扬实抑。其意若曰：老庄孔颜，虽可许之为菩萨，然与佛相较，似终损一筹。此犹为少数和平派佛教徒之所主张。若多数之佛徒，类皆目空万教，惟我独尊，宁肯如阁下所谓人一际平等之原，冥大小方圆之量哉?不然仆等亦何憾于释，何私于道?实因外教侵略，无所不用其极，

借势凭权，喧宾夺主，遂使国教日益衰颓，国难日形严重。故有识之士，秉老圣“抑强扶弱”、“损有余，补不足”之旨，不屑牺牲精神，不计个人利害，借管城子之力，以聊尽其心而为鸣不平而示正轨焉，岂真同韩子之豪气未除乎(放翁诗：韩子未除豪气在，文章都为不平鸣。此则有异乎彼)?

阁下仙佛圣贤，混为一炉，三教调和，无偏无党，其卓识高见，固已与舍本逐末好异媚外之徒有所不同，而“老庄钟吕，粘成一片，臭腐神奇，浑无二致”，则似觉事理欠符，言行相悖。苟非然者，则何见而不忘，何忘而不见，色即是空，空即是色，尚何有黑豆与眼睛之分别乎哉?

夫《抱朴子》之论老庄列尹，虽未必具眼，然大体亦不错。盖抱朴本为太上再传弟子，其于老庄列尹之为人，未尝不钦佩。但就书论书，则所谓“泛论较略，不肯首尾全举”，及“祖述黄老，永无至言”、“存活徭役，殂殁休息”等语，则自是实情不可谓诬。因老庄诸人所谈者，乃大道之原理，造化之根本，芴漠茫昧，恍惚自然，而不详其事。非不知也，又虑愚徒之执着不化，恐画虎不成反类犬，故复示以大患有身薪尽火传之说。其于神仙之专门学术，如长生不死、白日升天等奇迹，龙虎、铅汞、药火、鼎炉之名词，则未暇道及。

后之学者，若将黄帝之《龙虎经》，伯阳之《参同契》，谌母之《铜符铁券》，旌阳之《石函记》，张紫阳之《金药秘诀》、《悟真篇》，白紫清之《地元真诀》等一类书籍，与《道德》、《南华》、《冲虚》、《文始》诸经相比较，则判若两途。盖一则言理，一则言事；一则谈道，一则谈化；一则名丹经，一则名道书；一则近科学，一则近哲学；一则是真空，一则是妙有，吾人若谓之谓同也。一则有相，一则无形；一则神奇，一则平淡，谓之谓异也。则道可通夫术，术可进乎道，有可变为无，无可化为有，盖同则其本也，异则其用也。

固执之士，知一而不知二，知道而不知仙，知空理而不知事实。以为铅汞鼎炉，皆属譬喻；长生飞升，悉是寓言。强不同以为同，化实际为乌有，而不知古圣言外之意、环中之妙。则言同

非也，言异非也，言非异非同亦非也。若既知其本，复知其用，即明其理，复晓其事，则言同可也，言异可也，言非异非同亦可也。

抱朴子为神仙中杰出之才，精明通悟，德学俱超，则安肯妄论祖师，而漫加訾议哉?

且也道祖既标长生久视，营魄抱一，复言大患有身，死而不亡。而其本身之寿命，则经数百年而不知其所终，其示现之迹，同于神仙而异于孔释。庄子既云寿草寿于殇子，而彭祖为夭，然又赞成修德就闲，守一处和，千岁厌世，去而上仙，三患莫至，身常无殃。猝然视之，岂不矛盾?不知其因地因人，因是因非，横说竖说，正说反说，各尽其妙，使释氏之徒，亦不敢显攖其锋。于是承其青睐，遂许之为菩萨，或收之为天乘。其实老庄书中，既无四圣六凡之名，更无五乘三途之语，释氏随意安排，象心位置，虽于道家之本来面目无损，而画蛇添足，名义上是非高下之争，所难免矣。

至于三教一贯，本非阁下一人之私言，先哲言之详矣。仆亦久闻其浯，且非绝对不赞成者，即在本刊上亦并未反对。苟反对，则何故每期尚将尊稿择要登载?至前函所云，原不过欲互求印证，以便交换知识，且念阁下遍览教典，博学多闻，故思就正高明，借资联络，不料遭君见怪。然仆思前函虽嫌冒昧突兀，而并无开罪愤激之处。乃尊函开场所答但以饱暖康宁囫囵吞枣之辞；次则答以礼神拜祖与尊志矛盾之事；又次则表明惟阁下为能脚踏实地不喜浮炫夸张。又次则不满于化声，以为化声依赖佛学院过生活，而领彼等薪金。然则足下何从知之，即其果领薪金，而能为道德文化学术前途计，主持正义，宁愿牺牲个人之利益，不肯委曲求全，则亦不可不谊不计其利者也。又次则看轻抱朴，谓仆被黑豆换却眼睛。但据足下臭腐神奇一致论，则黑豆眼睛，亦复何别?末则异仆之宰割真空，分罗法性。然真空之含妙有，即真空自愿宰割；法性中现万象，即法性自愿分罗。岂仆之过哉?

虽然，仆岂真无过乎?曰不然，仆之冒昧通函，娓娓不休，是真仆之过也。庸敢辞咎，此后谨当慎之。

专此再覆，即颂玄安!

志真谨启

(补启者：仆与阁下素昧生平，只因读过大作，觉得阁下的学问文章，聪明智慧，殊属不凡，故先通函仰攀，思借他山之助，结一道义之友。不料阁下顾盼自雄，目空一切，恃才傲物，不屑下交。夫阁下之博闻强记，善辩能文，固仆之所弗若。然白璧尚有微瑕，铅刀宁无一割，善辩者每穷于辩，无才者或全其才，此中消息，不可得而知。仆之前函，上半节完全是就正讨论之意，后半节虽有两段引证吾师及《抱朴子》文章，然亦不外乎讨论之意。何图与尊见相左，大肆讥评，层层批驳，不留余地。只得再奉此函，表明鄙见，其辞气较前函，稍为率直。然唯之与阿，相去几何，语言文字，皆为过而不留者，倘能鉴察愚衷，彼此均弗介怀，是为至幸。)

## 答吴悟灵君问题七则

《仙道月报》编者

(一)问：自习伍柳法以来，尾闾时觉跳动，近日忽觉酸痛，未知有碍做功夫否?

答：做功夫第一种先决条件，是在来源的清浊，与先天后天的分别，不论是用的什么方法。假使由先天得来的造化，跳动的感觉是有的，酸痛是不会的，因为酸痛就是不舒适。既不舒适就是夹杂了后天的浊气，对于做功夫，当然有碍。

再者伍柳一派方法，对于在家而有俗务及不能持斋的人，大都不甚相宜。

(二)问：《慧命经》中之“法轮六候图”，是否指起火止火升降采取之法乎?

答：升降起止，只要听其自然，切不可着意，亦不可松懈。当实行“勿忘勿助，以诚以默”八个字口诀，即得之矣。

(三)问：图中一候是否指阳生活子时乎?

答：是的。

(四)我辈少年人，学何种法门为最合?

答：此事因为人类的体质不同，禀赋各异，于是法门亦不能断定。譬如学者从师，为师者当因材施教；病者求医，为医者当因病施药。若执而不化，万病一方，鲜不误事。但若不求近功，不期速效，而欲觅一有利无弊的修养身心之法，则《唱道真言》、《乐育堂语录》、《灵源大道歌》等一类的法门最合。

(五)问：余初蒙师传授之口诀，炼习二年余，毫无效验，今恳请社长，传授一最合年轻人之法，未识能允后学之恳请乎?

答：令师传授的口诀，不知是秘密的口诀，还是公开的口诀。如是公开的口诀，请你不妨宣布出来。是否就是指伍柳一派功夫?用功的时候，怎样姿势?如何做法?方好代为判别。若是秘密的口诀，你且先去问你的令师，当然会回答你，并且解释你的疑惑。又令师是在家人还是出家人?吃荤的还是吃素的?有否一种门户的派别?便希示知，方可代为审察。最合年轻人之法门，已详见第四条问答中。

(六)问：性命双修中性功是否指静坐止观?命功如何做法?请细示。

答：性功是养神，命功是炼气，神气合一，便是性命双修。至于详细指示如何做法，不是简单的笔墨所能胜任。静坐止观，亦可以说是性功。

(七)问：《性命真诠》一书，何处可购?内容若何?能代购一部否?

答：此书非卖品，系道友赠送结缘者，刻已送完。后若再有此书，当寄奉一部。内容专讲性命双修之事。

总答：修道学仙的人，最要紧的条件，是须要福慧两全。因福慧两全，法财侣地便容易具足。具足之后，若能专心致志，坚定不移，则目的必有达到之一日。所虑者，有福慧之人，只怕心志不坚，游移不定，不能守之以恒，持之以久，则其结果亦与无福慧者相等，为可惜耳。

或问如福慧不足，或有福无慧，或有慧无福，种种缺憾，当用何法补救?

答：不足者使之足，无者使之有，有者不使之无，如是而已。

问：福慧不足，如何可使之足?修福如何修法?修慧如何修法?

答：福不足者，可随时随地，度德量力，做济人利物之事。但不一定是指有财之人，无财之人更宜修福。只要有财者施财，有力者用力，有智者用智。律身行己方面，当然最要持斋守戒，诸恶莫作。既省金钱，又省是非，如是久久，则贫者自会不贫，无福者自变有福。福既充足，若慧尚不足，自当再行修慧。

修慧之法，大概可以分为二：(一)读书穷理，访求明师，亲近善知识，虔诚恭敬，求其指教，此慧系由外人内者；(二)敬礼神明，精心存养，持诵经咒，不欺暗室，清净洁斋，久之慧性通灵，一诚感格，此慧系由内达外者，在佛家即谓之明心见性。

如是福慧两全，然后专修性命双修的功夫，则于仙道，庶乎近焉。否则等于缘木求鱼，望梅止渴，欲求得道成真，了生脱死，宁非梦想乎哉?

## 答复王喜仙先生

志真

编者按：原函太长，本刊因限于篇幅未能照登，只节取问题数则，至希王先生与读者诸君原谅。

喜仙先生足下：

展读客冬十一月初八日惠我长函，敬悉足下求知心切，学仙志坚，惜为环境所困，未获从心所欲。然足下年事正富，家庭责任，既未容放弃，修养资粮，亦未能准备，是彼苍之意，犹不欲足下立即离尘也。则足下亦安能逆天以行事哉?

为今之计，惟有克勤克俭，努力于正当之生产，积德累功，而以义为利。行有余力，乃研究仙道学术。如此多历岁月，则将来自有机缘，以达到足下之目的，而实现吾人之理想。今日者只

要抱定宗旨，誓不灰心，不躁不怠，不激不馁，如中山先生之努力国民革命。即不幸而即生未获成功，而精神不死，依然可以积极。或者逝而再来，或由后起同志继续负责。夫世法如是，吾辈学出世之仙道者，亦何独不如是?

承列问题八则，谨将管见，附答于后(以下问题对照)：

一问：攖公之思想超绝，学识湛深，凡我同志，无不稔悉。然其生平史迹，除少许人知外，恐大多数人未必皆悉也，仆颇欲一聆为快。先生相处有年，侍侧日久，必有所闻，尚希秉其轻快之笔，为之记述作传，以饷同志，亦一快事也。

答：此事一须得攖师之许可；二仆刻下诸务纷繁，一时不获余暇；三攖师之生平史迹虽可传，而仆之笔墨，拙陋无文，未足以传也。

问：攖公修炼之法门，是否神仙眷属、《悟真》一派?其程度现到何阶段?据攖公云要二十七年后方能出阳神(此乃民国二十六年所说，如今岁又可说二十四年)，未卜到第几年始有六通?

答：攖师自己修炼之法门，在《扬善半月刊》上已屡次说明，实无庸赘述。而攖师又常说学者必须要懂得路路皆通、头头是道，则伊修炼之法，岂可以一格拘之?其随处变通，临机应化，不特门外人不获知，即门弟子亦不易测也。至第几年始有六通，攖师既不自言，仆亦岂敢预泄?

三问：在今日全国修仙学道之士，其修炼法门，以何派为最多?何派为次?仙学院诸位同志，其修炼法门，除北派外亦以何派最多?又东、西、南三派及闵小艮、陈希夷等派，其方法异同，及病药长短如何?攖公尝云：南派当此时代，极不相宜，除少许上根器智慧胜常之士，方许问津，非普通人所能胜任也。斯言良是。然白玉蟾真人所修炼之法又如何?破体人可否依法修炼?此就所谓清净人元法手?除此南派外，陆潜虚东派与李涵虚西派，两派比较如何?闵小艮之调和派与黄元吉之非南非北派，比较又何如?在今日从西派入手的，似乎多过东派，而攖公介绍修炼法门，则首推黄元吉所述之派，仆亦认为良是。惟以学识浅陋，认识不清，敢请述之，俾明底蕴。

答：全国真知修仙者甚少，而仅知学道者较多。虽修仙者不能离乎道，而学道者亦有志在乎仙。然因仙有凭而道无相，仙难诬而道易假，故学道易于学仙也。但亦有达人君子，以为道者无名无形，堂堂正正，只要惟精惟一，允执厥中，忘其肝胆，遗其耳目，则修老庄之道，即可获孔颜之乐而了生脱死。又何必再矜奇炫异，索隐行怪，而求所谓乘龙跨凤、白日升天、驾鸾控鹤、四海遨游之仙哉?此则盖以学仙之怪癖而不如学道之正常也。是以学道多于学仙。

至以法门而论，就道士讲，以全真、正一为两大派。而全真之中以龙门派为最盛。就在家人讲，则某门、某会、某主、某教，多至不可胜数。至于所谓东西南北各种派别，乃是根据道书上分别出来的，至于某门、某会、某社、某教，他们并不注意及此，但知各行其道耳。

闵小艮为金盖山派，乃龙门派之变相；陈希夷睡中得道，其方法当别有一功，亦是别开生面。白玉蟾真人为南宗五祖，但其修炼方法，据吾师云，系从北派入手。但所谓清净者指北派，人元者指南派，至于陆为东派、李为西派，乃因地而分，其方法则大同小异。

闵派之调和，乃介乎南北二者之间。黄元吉非南非北，则自成一派，然因其理论圆融而切实，方法简易而和平，故攖师善之。

四问：先生现在修炼，究用何种法门?在先生与张化声先生书中，获悉先生素崇老庄之说。前攖公曾将《庄子》书上口诀传授与杨少臣、张慧岩两先生，或先生亦获此诀而修炼耶?抑从南派下手耶?

答：《庄子》一书，虽屡曾与师讨论研究，惟未尝明示口诀，杨张二君所得者为何，仆亦未曾问过吾师，故不能妄言。惟《庄子》上所谓“真人之息以踵”，则仆诚得之。其它一切出神入化不可思议之境界，不过为纸上谈兵，说食难饱。若欲求亲证，尚须假以岁月，俟积极进行之时，方能实现耳。

南派功夫，攖师既言当此时代极不相宜，则仆何人斯，岂得轻举妄动?何况非实际之所必须乎?

五问：仙学院近况何似?听讲弟子有几多人?攖公所讲授丹经者，据仆所知，计有《灵源大道歌》、《悟真篇》、《参同契》三种。除此而外，未知现下尚续讲何种?《悟真》、《参同》口讲面授外，未卜尚有笔录，或油印本之讲义否?然秘密处恐不足为外人道。仆自恨无福无缘，不获躬逢胜会，窃自怅憾。然预料其讲义，本其嫡派之真传，多年之经验，才学湛深，必有空前之阐明，惊人之论说也。(似《论白虎首经》可见一斑，所以仆尝谓倘能有缘，获听获读，非只各家注解可置之高阁，且可免穷年孜孜，暗中摸索之苦。诚漆室之巨灯，迷津之宝筏)

答：吾师常言仙学不比宗教，不能普度，惟上根利器，方能闻之。《灵源大道歌》，虽比较大众化，然普通人闻之，亦未必能开悟获益。《参同》、《悟真》，则更宜择人而授，并非凡属弟子，皆能听讲。故《灵源大道歌》，可以制版发行，而《参同》、《悟真》，则连讲义亦无之。虽有笔录，然其紧要处，仍不许书传，只能口诀。此则仙术之异乎宗教与科学者也。

或问然则此事将来能否有公开之时期，或竟千秋万岁，永远不能公开乎?曰：此则须待事实之证明，刻下不能预言。然其最要条件，须得国家文化之进步，民族智慧之开发，医学生理之阐明，然后仙术之不能公开者，或亦有公开之希望。否则中士闻道，若存若亡，半信半疑，下士闻道则不惟不信，且大笑之矣。

六问：攖公所著之书，已出版者不算外，若《口诀钩玄录(初集)》及《仙学正宗》、《仙学入门》三书，度早脱稿久矣。或以种种关系，未能公诸于世。

答：三书既未出版公世，亦尚未能脱稿。

七问：仆虽不得口诀实行修炼，所幸获认大道正法，不致误入歧途，此皆得力往昔所读之书，及拜《扬善刊》、《仙道月报》之所赐也。凡旁门外道邪术，实不知所谓，此则差堪少慰。然自惭读书甚鲜，不足以言研究。素悉先生博览群书，识途老马，尚希介绍翼化堂外各种完备道书，以增学识。(蜀二仙庵所刻之《道藏辑要》，未章现下伺处流通?斯书可值得一阅否?再者介绍道书，若《金丹赘言》初步入手功夫之类最佳，倘有手抄本秘藏本尤妙)

答：好的道书，刻下奇缺，即《参同》、《悟真》各种热门道书，亦将快要卖完了。其它如《古书隐楼藏书》、《道书十七种》、《白玉蟾真人全集》、《三丰真人全集》、陆西星真人《方壶外史》、《参同契集注》等一类道书，欲买之人甚多，但一时无书可购，必须要常常到各书店中去搜罗，有时碰巧，方能遇着。惟《道书十二种》则尚有存者。以上各书，当然皆有研究之价值。

《道藏辑要》，此书须写信到四川去买，全部二十八函，约三百册，战事之前，售价约一百元左右，刻下恐怕要涨上三四倍，尚不知邮局中能否通寄。医学书局出版之《百种精华录》，现下尚可买到，其内容虽不尽善，然因有一百种之多，故亦足资学道同仁之研究。

仆尝欲亟寻初步入手凝神调息诀以资静坐修养，但以未经师授，恐差之毫厘，失之千里，贻害匪浅，故不敢实行。如《五大健康》所云之调息法，吸升呼降，鄙意恐未妥善。似不若《孙不二女丹诗注》书中所述之凝神调息法为愈。又李涵虚《三车秘旨》之收心法调息诀，堪称上乘，而黄元吉先生所讲之听息法亦颇不错。据黄元吉先生云：凝神于脐下，离色身肉皮不远，不内不外，着意而又不着意。又李涵虚真人所说之“钻杳冥”，颇为圆融，岂彼中下之法，死守一窍所能及哉!

攖公有言：人之身体环境等各有不同，故凡传授因人说法。以仆而言，体弱多病，病因似系气血不调，心肾不交所致。平常呼吸之气，非只不达丹田，且或感短促。倘遇紧张及可惊惧之事，则心房怦然不已，手脚冷汗慌措同来；倘用脑过度，则虚火上升，头脑涨痛，甚至胸部闷塞。故自知守山根一窍，非只我所鄙视，其实亦不宜也。是故仆一方面虽在钻研，然坚固色身，延年却病，尤为急要。不然非但不能读书，而修仙之志，恐亦付之流水矣。

先生久处法海之中，对于上乘凝神调息之诀，以及却病良法，久已熟闻，倘不以菲才见弃，至希指示。俾得从事静修，为初步入门之基。则入得杳冥方见道，最初一着好功夫，皆先生之所赐也。先生能满足此小愿乎?

答：足下已知病因为气血不调，心肾不交，及用脑过度则虚

火上升，则对治之法，自当不调者使之调，不交者使之交，用脑过度则使勿过度。盖足下所述之病象，似偏重于精神方面，气血不调，则为精神累及物质。以方法而论，则凝神调息及钻杳冥诚皆为降虚火交心肾调气血之好方法，而且不费钱不费力，可以五师自修。不过有一种最重要的条件，乃是要有静室与恒心。若无静室与恒心，则神不易凝，息亦难调，杳冥亦钻之不进。即或偶能钻进，亦钻不能深。要知凝神调息，就是要希望凝神入气穴也。钻得杳冥者，即神已凝入气穴时之现象也。然气穴尚有身内身外之分，凝神于身内之气穴，即凝神脐下，为抱元守一虚心实腹之功也；凝神于身外之气穴，即心息相依在身外，真空炼形之道也。惟杳冥则不论身内身外之气穴，只要神能凝得进即会发现。杳冥之象既现，则道即在乎是矣。

虽然，理论固如是，但《中庸》云：苟不至备，至道弗凝。则德浅福薄者，恐仍不得其门而入。即或能入，又恐有群魔作障。故紫阳真人云：若非积行修阴德，动有群魔作障缘。盖方法虽分清净阴阳、南宗北派，而欲入杳冥之门，得乾坤之窍，则其理同也，其事亦同也。

八问：前者攖公在六十八期《扬善刊》上《翼化堂书局八十周纪念辞》泄漏“玄关一窍”，未卜是黄元吉所述一窍否?窃思古今修仙学道者，为此一窍之迷，不知凡几，而所得者，又多中下之法，甚至错走旁门，而不知此皆受阅书之影响，及庸师传授之害。如有缘者，得读《乐育堂语录》、《道德经讲义》二书，及攖公一语破的，庶不致误入歧途。仆尝于二书中钻研玄关一窍，目中虽了了，然苦无下手处，此可见师授之要。此中消息，先生可否一露其端倪乎?

答：紫阳真人云：此窍非凡窍，乾坤共合成；名为神气穴，内有坎离精。盖此窍即杳冥之门，生死之根，阴阳之户，有无之窍，天地之心，动静之关。记得攖师原文有云：八仙齐会玄关窍，十地同归众妙门。足下今虽未得师，若能认得这个关窍，钻将进去，则虽不即中，亦不远矣。对于却病延年之效，亦可探囊而得之矣。

奔走衣食以来，文理久已荒秽，不文之处，尚祈见谅。言长纸短，临颍神驰，敬候赐复，并颂道安

后学王喜仙谨上

谨按：奔走衣食，实为道之障碍。古人是有谋道不谋食之言，但不是说谋道者即可以不食。虽神仙家有气满不思食之语，然非隐居深山，功夫程度极高者，不能办到。否则只好效伯夷叔齐之饿死于首阳耳。

然古人之为此言，亦有两种意义：一是指衣食有余之人，本无待营谋，则自然可以安心谋道；一是教人应当以谋道为主，不可过分劳心焦虑而谋衣食，则衣食亦自然可得。如孔子所谓言寡尤，行寡悔，禄亦在其中矣；孟子所谓古之人，修其天爵而人爵从之。皆此意也。然斯尚是指孔门仁义之道而言。

若修仙学道之人，倘为衣食所困，家累所迫，则对于功夫方面，的确大有问题。王先生学仙之心甚热，但不知于奔走衣食之外，一天之中有若干时候可资休息。倘真是昕夕鲜暇，竟日忙碌，则虽能找住玄关，钻得杳冥，亦属杯水车薪，难以济事。再若不得玄关，不遇杳冥，则更为徒劳矣。虽然，有志者，事竟成，皇天不负苦心人，王先生幸勿因此而灰心。

## 复上海某君书

陈撄宁

(前略)

据云五味子难服，想是在口中咀嚼之故。若像吃丸药一样，用白开水吞服，在口中过而不留，则不觉有异味矣。每粒除黑包皮外，其中尚有一粒硬核，形如腰子，味辛而兼苦，皮肉则酸而兼甜，又皮与核都有咸味。一物而五味俱全，遂因此得名。服时须将每一粒连皮带核，敲作扁形，使其中硬核破裂，然后吞服到肠胃中，方可以吸收其核内所藏之药力。若整个囫囵吞下，而核之味不出，其功用偏而不全。此层当注意。

原本《道藏》，上海西门外白云观内有一部，收存于藏经楼中，不轻易让人看见。宁当民国二、三年间，住在白云观内，大略将《道藏》翻阅一遍。今闻该观所有《道藏》，早已贴上封条，恐将来无机会可以再看矣。商务书馆影印之《道藏》，战前上海大场宝华寺有一部，后遭兵燹，散失在外，当做废纸出售，每一斤价铜元数枚。某道友购得几十册，皆首尾不完，且有火烧之焦痕。某山某观虽有二部，都在山上，并未携来上海。徐家汇天主教堂图书馆中有一部，得熟人介绍，方可入览，但不能借出。贵友欲阅《道藏》，是何目的?若为著作计，须参考资料，自不妨一阅；若为学道计，则此路甚为迂缓，难以到家，宜另求门径为是。

又据尊函云：“有人做静功者，觉得头部一半皆空。”大凡做静功者，自己每有许多特别的感觉，而为他人所未尝经历者。若欲人人强而同之，其势殆不可能。只求身心安定，气血调和，毫无不适意之状态，即可以算得是好效验。据云“将来全身亦应觉得空寂”，此又似乎近于坐禅功夫，与《天台止观》书中所云“自觉其心渐渐人定，身心泯然空寂”景象颇同。

# 卷八　道家道教研究

## 《史记·老子传》问题考证

**《老子传》原文：**

老子者，楚苦县(今河南省鹿邑县)、厉。乡、曲仁里人也。名耳，字聃，姓李氏(此从古本史记；今本史记云：姓李氏，名耳，字伯阳，谥曰聃。周守藏室之史也(管藏书室的官)。孔子适周，将问礼于老子。老子曰：“子之所言者，其人与骨皆已朽矣，独其言在耳。且君子得其时则驾(驾，是乘马车而行)，不得其时则蓬累而行(蓬，砂碛上转蓬也，累，转行貌。言人不得志，则生活如飘蓬，流转无定所)。吾闻之，良贾(贾，音古、良贾即会做生意的商人)深藏若虚，君子盛德，容貌若愚。去子之骄气与多欲、态色与淫志(态色即不自然的态度，淫志即过高的志愿)，是皆无益于子之身。吾所以告子，若是而已”。孔子去，谓弟子曰：“鸟吾知其能飞，鱼吾知其能游，兽吾知其能走。走者可以为罔(罔，即网)，游者可以为纶(纶，即钓鱼的丝线)，飞者可以为赠(赠，即射鸟之箭)，至于龙，吾不知其乘风云而上天。吾今日见老子，其犹龙邪”(邪，即耶字)。

老子修道德，其学以自隐无名为务。居周久之(东周建都在洛邑，即今河南省洛阳县)，见周之衰，乃(乃)遂去，至关(即函谷关，在河南省灵宝县西南)，关令尹喜曰：“子将隐矣，疆为我着书”(你自己虽不愿着书，请你勉强为我作一部书)。于是老子乃着书上下篇，言道德之意五千余言，而去，莫知其所终。

或曰：老莱子亦楚人也，着书十五篇，言道家之用，与孔子同时云。(《汉书艺文志》有老莱子十六篇，列于道家。)

盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。(关于老子年龄一事，我们不必怀疑，今世苏联人活到一百几十岁的

还常有，他们都是普通劳动人民，不是专门修养家。老子精于修养之术，二百余岁并非不可能。）

自孔子死(孔子死于公元前 479 年)之后百二十九年(当作一百零五年)；而史记周太史儋见秦献公曰：“始秦与周合而离，五百岁而复合，合七十岁而霸王者出焉”(周本纪作十七岁，秦本纪作七十七岁，此处又作七十岁，数目字必有错误)。或曰：“儋即老子”。或曰：“非也”。世莫知其然否。

老子，隐君子也。老子之子，名宗(第二代)，宗为魏将，封于段干(魏国地名)；宗子注(第三代)，注子宫(第四代)，宫玄孙假(第八代)；假仕于汉孝文帝，而假之子(第九代)为胶西王卬(音昂)太傅(胶西，国名；太傅，官名)，因家于齐焉。(汉朝的胶西国，即今山东胶县、高密县等地。老子后裔因为在此处做官，所以就住家于此。山东省本是古之齐国，故曰，家于齐。）

世之学老子者则绌儒学(绌，同黜，排斥之意)，儒学亦绌老子，道不同不相为谋，岂谓是邪?李耳无为自化，清静自正。(老子传到此为止)

司马迁的《老子传》虽只有四百五十六个字，但后人对于本篇中所说的姓名、人名、地名、官名、时代、后嗣、着书等事项提出不少问题，辩论纷纷，莫衷一是；今先将几个重要问题作如下的考证，以求得合理的解决。

## 老子和老莱子是否一人

《庄子・外物篇》有“老莱子之弟子出薪遇仲尼”一段，其一百八十三字。庄子书上，凡老子皆称老聃，而此处不称老聃，可知老莱子另是一人。

《战国策・齐策》引道德经第三十九章，《魏策》引道德经第八十一章，皆称“老子曰”；但《楚策》引老莱子语，不称“老子曰”，可知老莱子不是老子。

《汉书・艺文志》：“老子邻氏经传四篇，注，姓李，名耳”；又：“老莱子十六篇，注，楚人，与孔子同时”，分明不是一个

人。

《史记·仲尼弟子列传》：“孔子之所严事，于周则老子，于楚则老莱子”，可见司马迁早已认为是两个人。

《史记·老子本传》：“老子着书上下篇，言道德之意，五千余言”；又言：“老莱子亦楚人也，着书十五篇，言道家之用，与孔子同时云”。可见书非一种，人非一人，显然有区别。

老子和太史儋是否一人?

老子与孔子同时，比孔子年长，此说不容易推翻。据本传言“自孔子死后百二十九年，而周太史儋见秦献公”。考《史记·周本纪》烈王二年和《泰本纪》献公十一年，皆有周太史儋见秦献公之事，此时即公元前 374 年(其实在孔子死后 105 年，不是孔子死后 129 年)，设若这个时候孔子尚在，当为 177 岁(孔子生于公元前 551 年)。老子是孔子的前辈，比孔子年龄高，如果太史儋就是与孔于同时的老聃，也许将近 200 左右。司马迁恐其说难以取信，只好先把老子年龄说得异乎寻常：“盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也”。如果太史儋本是生在战国时代，不是春秋时代孔子所问礼的那个老聃，那么，老子传中何必要把太史儋牵涉进去?他们二人有什么关系?我想西汉时代总有些人认为“老聃、老莱子、太史儋”是三位一体，司马迁对于这件事未免怀疑，既不敢肯定，又不敢否定，所以于老子正传之后，再将老莱子附带说几句，让读者自己去分析；老聃和老莱子虽同是楚人，虽都和孔子同时，但一则“着书上下篇，言道德之意”一则“着书十五篇，言道家之用”，可见同中有异，未必就是一人。其次又将文太史儋的言行也叙说几句，让读者自己去判断；一则当面教训过孔子，一则在孔子死后百二十九年才出现；一则莫知其所终，一则亲身见秦献公，一则以自隐无名为务，一则跑到人生面前谈国家大事；一则教孔子深藏若虚、盛德若愚，一则谓秦国将出霸王、预言耸听。前后言行，这样的不伦不类。并且加以恍惚迷离之论调：“或曰，儋即老子。或曰，非也”。看他连用两个“或曰”，就是他自己不肯负责的话。这件事非但史迁弄不清楚，虽与史迁同时的一班知识分子也弄不清楚，竟无法下一结

论，只好以不了了之，所以说“世莫知其然否”。

## 老子与孔子是否同时?

《礼记·曾子问》一篇中有几处记载孔子问礼于老聃之事：“吾闻诸老聃曰”这句话，孔子说了三次；又说：“昔者吾从老聃助葬于巷党”。即此可以证明孔子当日曾经见过老子，老子年龄比较高，知识比较丰富，孔子有许多不懂的事情要去请教于他。

《庄子第十二·天地篇》有“夫子问于老聃”一段(约一百五十字)。

《庄子第十三·天道篇》有“孔子西藏书于周室……往见老聃”一段(约二百四十字)。

《庄子第十四·天运篇》有“孔子行年五十有一，而不闻道，乃南之沛见老聃”一段，“孔子见老聃而语仁义”一段，“孔子见老聃归，三日不谈”一段，“孔子谓老聃曰”一段。(以上四段共约一千二百余字)

《庄子第二十一·田子方篇》有“孔子见老聃”一段。(约四百六十字)。

《庄子第二十二·知北游篇》有“孔子问于老聃……万物皆往资焉而不匮，此其道与”一段(约三百六十字)。

按：孔老相见之事，是庄子的“重言”(庄子曾经说过，他的书中，重言占十分之七)，不是虚构，因为他想借重当世所尊崇的前辈和大家所共知的事实，以发扬他自己的学说，如果孔、老非同时的人，而凭空捏造“孔子见老聃”这件事，岂不成为笑话。我们可以相信孔、老见面，是实有其事；孔、老问答之语，却是庄子借题目做文章，未必靠得住。

《吕氏春秋卷一·孟春纪第四·贵公》：“荆人有遗弓者而不肯索，曰，荆人遗之，荆人得之，又何索焉。孔子闻之曰，去其荆而可矣。老聃闻之曰，去其人而可矣。故老聃则王公矣”。据此可知老聃与孔子同时。

《吕氏春秋卷二·仲春纪第四·当染》：“孔子学于老聃、孟

苏夔、靖叔”。这也可以证明老聃是孔子的先生，二人同时。

《史记卷四十七・孔子世家》：记载孔子适周，间礼于老子，临别时，老子且有赠言。

《史记卷六十七・仲尼弟子列传》：“孔子之所严事(严事，就是尊崇这些人为师)，于周，则老子；于卫，蘧伯玉；于齐，晏平仲；于楚，老莱子；于郑，子产；于鲁，孟公绰”。

根据以上各书记载，决定老子与孔子同时，无法可以否认。

## 道德经是否老聃所著？

《韩非子卷十・内储说下・六微第三十一》：“权势不可以借人……其说在‘老聃’之言失鱼也”。其后又加解说：“势重者人主之渊也，臣者势重之鱼也。鱼失于渊而不可复得也，人主失其势重；于臣而不可复收也，古之人难正言，故托之于鱼。赏罚者利器也，君操之以制臣，臣得之以壅主。故君先见所赏，则臣鬻之以为德；君先见所罚，则臣鬻之以为威。故曰，国之利器不可以示人”。以上是解说道德经第三十六章末二句，明明白白的把“老聃”二字提出来了。

《韩非子卷七・喻老第二十一》也同样引此二句：“势重者人君之渊也。……故曰，鱼不可脱于渊。赏罚者邦之利器也。……故曰，邦之利器不可以示人”。解说与前大致相同。不管他解说的对不对，总可以证明道德经确是老聃所作。为什么不用“老聃曰”而用“故曰”？因本篇标题“喻老”二字已很明显，故不必再重复其辞了。

《韩非子卷十八・六反第四十六》：“老聃有言曰，知足不辱，知止不殆”(这两句在道德经第四十四章)。以下都是韩非子批驳老子之说，显然与老子意旨不相符合，但也能够证实道德经是老聃所作。

《韩非子卷六・解老・卷七・喻老》这两篇完全是引道德经上的辞句，并且都加以“故曰”二字。两篇中共计约有一百个“故曰”。所谓“故曰”，就是指老子所说的话，因为两篇标题早已

表示出来了，我们还能够怀疑吗?老子当然就是老聃，难道还有第二个老子吗？

《庄子第三十三・天下篇》：“老聃曰，知其雄，守其雌，为天下欲；知其白，守其辱，为天下谷”(此六句在道德经第二十八章)。即此可以证明道德经是老聃的著作。《庄子第二十二・知北遂篇》：“故曰，失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼，礼者道之华而乱之首也”(此五句见道德经第三十八章)。所引末一句，较今本老子不同。考《韩非子：解老篇》所引前四句，多四个“失”字，亦和今本老子不同。我想《老子、庄子、韩非子》这三部书都是秦始皇焚书以前的作品，到现在已有两千多年，经过无数次的传钞和翻刻，彼此字句略有异同，才是各存真相，若一字不差，反而令人怀疑了。

《庄子第十・肤箧篇》：“故月，鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人”(此二句见道德经第三十六章)，下面接着自己解说一句“彼圣人者天下之利器也”，与《韩非子》所谓“赏罚者邦之利器也”，其意义完全两样。我们今日只求能够证明道德经是老聃所作已足，庄韩二解，谁对谁不对，可以不去管它。

《说苑・敬慎篇》：“韩平子问于叔向曰，刚与柔孰坚?对曰，臣年八十矣，齿再堕而舌尚存。老聃有言曰，天下之至柔，驰骋乎天下之至坚(道德经第四十三章)。又曰，人之生也柔弱，其死也刚强；万物草木之生也柔脆，其死也枯槁(道德经第七十六章)。因此观之，柔弱者生之徒也，刚强者死之徒也”。叔向即羊舌肸，春秋时晋国人，与郑国子产同时。在那个时候，他也引证道德经上的成语，认为是老聃之言，可知老聃着书时还在叔向和子产以前，假使在他们以后，他就无从引证了。因此可以断定着道德经者确是春秋时代的老聃。《说苑》是西汉刘向所校。刘向是公元以前的人，在当时最称博学，他既采录了叔向引证老聃这几句话，可知他对于老聃着道德经这件事没有什么怀疑。

# 《老子》第五十章研究

陈撄宁

【原文】

出生入死。生之徒十有三，死之徒十有三，人之生生而动，动皆之死地亦十有三。夫何故?以其生生之厚。盖闻：善摄生者，陆行不过兕虎，入军不备甲兵。兕无所投其角，虎无所错其爪，兵无所容其刃。夫何故?以其无死地。

【校订】

(1)本章第四句,《韩非子·解老》作“民之生生而动，动皆之死地”，唐傅奕校定《老子》古本亦同此，河上公、王弼两本和其它版本或碑刻都作“人之生，动之死地”，这两种不同的句法，前一种比后一种多四个字,意思较为明显,又与下文“生生之厚”句有联系，今从《韩非子》。但“民”和“人”在字义上是有区别的，“民”是统治者对于被统治者的称呼，“人”是泛指一切人类而言，本章说的是人类生死问题，与国家政治无关，今从诸本把“民”字改作“人”字，似更为合理。

(2)“入军不备甲兵”这一句也是《韩非子》所引；诸本“不备”多作“不被”。

【释义】(1)出生入死旧注云：“出谓自无而见于有，入谓自有而归于无；出为生，人为死。”这样解释最符合原文意旨；王弼注云；“出生地，入死地。”添了两个“地”字进去，等于蛇足；河上公注，专就情欲一方面说，更谬。现代刊物中也常见“出生入死”这句话，那是描写人们遇到危险，多次由死裹逃生的情况，与老子哲学思想无关，不可误会。

(2)生之徒死之徒这两个“徒”字，在《说文》上作“步行”解，但徐铉笺云。徒行有相从者，故引伸之为“党类”之称。本章河上公注云：“生死之类,各十有三。”亦同此义。韩非把“徒”字当作“属”字解，意思也差不多。《老子》第七十六章：“坚强

者死之徒，柔弱者生之徒。”《庄子·人间世》：“内直者与天为徒”、“外曲者与人为徒”、“成而上比者与古为徒。”《庄子·大宗师》：“其一与天为徒，其不一与人为徒。”《庄子·知北游》：“生也死之徒，死也生之始。”又：“若死生为徒，吾又何患。”又如：《孟子·滕文公》：“能言距杨墨者，圣人之徒也。”以上这许多“徒”字大概都可以当作“徒党”或“属类”体会，如果作“道途”解，那是讲不通的。《老子》书中共有四个“徒”字，现在有些人都把它当作“道途”解，并且引《庄子·至乐篇》“食于道徒”那句话为证，但古书上“从”、“徒”两个字常常弄错，许多《庄子》版本都作“列子行，食于道，从见……”。又《列子·天瑞篇》亦作“子列子适卫，食于道，从者见……”。《庄》、《列》原文究竟是“徒”还是“从”，尚不能确定，如何能够拿它作为证据；纵或“道徒”的“徒”字不错，也只有此处可作“途”字解，《老子》书中四个“徒”字难援以为例。

(3)十有三等于“十又三”。古书中凡是一个“有”字夹在前后两个数字之间的，都作“又”字解，例如《书经·尧典》：“三百有六旬有六日”，即三百又六旬又六日，也就是三百六十六日；“二十有八载”，即二十又八载，也就是二十八年。近代年老的书画家，在题款时常于自己名下写“年几十有几”，这还是古代文法。河上公注。“十有三，谓九窍四关也。(四关即四肢)”这是根据《韩非子》之说，除此而外，别无其它更为合理的解释。王弼注：“十有三，犹云十分有三分。”这样解释，似乎很合理也很自然，并不牵强、穿凿、附会，容易使人相信，但有一个漏洞，无法弥缝，说见后面“质疑”第二条。

(4)生生前一个“生”是动词，后一个“生”是名词。“生生”等于俗话所谓谋生活，这件事并无过失，而“生生之厚”，却是不应该的。《老子》第七十五章又说：“人之轻死，以其生生之厚(或作“求生”之厚)，是以轻死。夫唯无以生为者，是贤于贵生。”又第五十五章：“益生日祥”(“祥”字有两种相反的意义，一是吉祥，一是灾祥；此处作灾殃解)。《庄子·德充符》篇末段：“言人之不以好恶内伤其身，常因自然而不益生也。”以

上所谓“求生”，即是“生生”；所谓“贵生”、“益生”，即是“生生之厚”。

(5)摄生“摄”字的本义，王弼无注，《韩非子》亦无解，仅河上公注云：“摄，养也”，意思是“摄生”即是“养生”，这恐怕不对，古书上“摄”字，除此而外，未有作“养”字解的。如果摄生之义和养生相同，为什么老子不用人人能懂的“养”字，偏要用这个罕见而又费解的“摄”字(老子五千文，找不出第二个“摄”字)?其中必有深意，可惜后来各家注解都忽略过去。实际上“摄”字有四种作用：一，摄持自己身心，勿使妄动；二，收摄自己精力，勿使耗散；三，摄取外界物质，修补体内亏损；四，摄引天地生气，延长人的寿命。这四种作用完全无缺，才可以称得起一个善摄生者，本章意旨更着重在第一种作用。

(6)兕今名犀牛。晋郭璞《尔雅》注：“一角，青色，重千斤。”据《本草纲目》云，犀有牝牡之分，独角者是牝犀，古名为兕，其角不入药；双角者是牡犀，角为药中珍品。

(7)入军此指敌国之军；或本国的叛军；或虽未明显的背叛，而平日不受本国政府节制之军。若临时因特别事故，进入这种军队中，总是有危险性的。

(8)不备(诸本作“不被”)“备”字用在此处，即有备无患之备，“不备”即自己相信“无死地”，不需要设备以防患；若作“不被”，在理论上很难讲得通。(按古义讲，“不被”也就是“不备”之义，因为“被”、“备”二字都可以作“具”字解。)

(9)甲兵即全副武装的兵士；这是就我方而言。意谓，到彼方军队中去，或是赴宴会，或是订和约，或是做说客，自己不带卫士。

(10)兵即兵器，如刀鎗剑戟之类；这是就彼方而言。意谓，自己虽不带卫士，无人保护，也不至于受彼方兵刃之害，所以说，“兵无所容其刃”。

(11)死地《孙子·九地》云：“投之亡地然后存，陷之死地然后生。”按兵家之说，死地是有它一定的形势，但老子所谓死地，与此不同，虽说“入军”，并非双方交战，而且上文也说“人

之生生而动，动皆之(往)死地”，更与战事无关。可见本章中“死地”二字仅是一个抽象的名词，意思是说，如果“生生之厚”，虽在安全地方也难保安全，等于自寻死地；若是“善摄生者”，虽到危险地方也没有危险，所以说“无死地”。

【演讲】人类最大的问题就是“生”和“死”。什么是“生”？婴儿初出娘胎，由孩童到少壮，由少壮到衰老，由衰老到临终，这一段过程都叫作“生”。什么是“死”?人类在生的过程中，不幸得了绝症，无药可医；或碰到意外的危险，丧失了生命；或自己的天年已尽，身上生理机能自然停止的时候，这三种情况只要有一种发现，都叫作“死”。生就是生，为什么要说“出生”？因为本来没有这个人，后来无中生有，当某一时期从大人的肚子里钻“出”一个小人来，这种情况，就说他是“出生”。死就是死，为什么说“入死”?因为世上虽然有了这个人，但又不能永久的存在，将来必定要死，死后必定把尸骸埋“入”土中，年代长远，连枯骨也化为乌有，似乎是更深“入”地下去了，这种情况，就说他是“入死”。

生人和死人同是一个肉体，凭什么现象认为他是活的或者是不活呢?这就要看他的肉体能不能起普通人应有的作用。如果他目能视，耳能闻，鼻能呼吸，口能说话、能饮食，手脚能动，大小便能排泄，这当然是活人；假使他的九窍四肢不能全部起作用；只要其中一两处还能够有作用，也不好说他是死人。人的身体，上七窍，下二窍，再加四肢，共有十三件东西。人在世上，全靠这十三件东西发挥它的本能，纔有生活意味，所以说“生之徒十有三”。到了死的时候，也是这十三件东西表示它们都不能够起作用了，所以说“死之徒十有三”。人们为了生活关系，身体外部能动的机关就不能不动，如眼要看，耳要听，口要说话，手要操劳，脚要行走，凡身体外部有一次动作，内部精力必有一次消耗，有千次万次动作，就有千次万次消耗，人生数十年中，逐渐地把先天(胎儿在母腹中自受孕至成形的一段时期为先天，出生以后即为后天。)所禀赋有限的一点生命力消耗尽了，即使动作并未过分，但也不免于自然的死亡，况且人们欲望是无穷的，要追求

生活上比较更多的意味，很难保不超过本身禀赋的限度，因此就不能终其天年而促短了自己寿命，所以说“人之生生而动，动皆之(“之”等于“往”)死地，亦十有三。夫何故?以其生生之厚”(即贪图生活享受太过分)。

听说有狠曾护持自己生命的人(原文“善摄生者”)，他在陆地上走，不至于碰到猛兽来伤害自己；他进入敌人军队中，不必要预备甲兵来保卫自己。尽管如此，犀牛也没有地方投掷牠的尖角，老虎也没有地方施展牠的利爪，敌人的兵器也没有地方容受它的锋忍。这是什么缘故呢?因为善于摄生的人，本身没有招灾惹祸的根由，灾祸就不会临到他自己身上；所以说他“无死地”(即是无自取死亡之道，不是说这个人决定不会遇到意外的危险)。

本章原文自“出生入死”至“善摄生者”，韩非虽有解说，但嫌太简略，人不易懂，故此篇特补充其说，务使一般人都能够了解；摄生的“摄”字，从古到今，无人注意，故在前“释义”项下把摄生的四种作用全部发扬出来。自“陆行不遇兕虎”至“无死地”，《韩非子》解说最详尽，请看下面“引证”第二条。

【引证】(1)《庄子·大宗师》：“古之真人，不知说(悦)生，不知恶(读去声)死，其出不欣(欣)，其入不距(拒)，修然而往，修然而来而已矣”(脩，音消；脩然，谓心无系着。“出”和“来”皆指“生”言，“入”和“往”皆指“死”言)。《庄子·知北游》：“人生天地间，若白驹之过隙，忽然而已(谓时间疾速)。注然勃然(气聚而成形)，莫不出焉；油然谬然(光阴如逝水)，莫不入焉。已化而生，又化而死。”(以上引庄子二段，证明“出生入死”之义。)

(2)《韩非子·解老》：“人始于生，而卒于死，始之谓出，卒之谓入，故曰，出生入死。人之身三百六十节，四肢九窍其大具也，四肢与九窍十有三者，十有三者之动静，尽属于生焉，属之谓徒也，故曰‘生之徒十有三’。至其死也，十有三具者皆还而属之于死，故曰，‘死之徒十有三’。凡民之生生而生者固动，动尽(停止)则损也，而动不止，是损而不止也，损而不止则生尽(终)，生尽之谓死，则十有三具者皆为死死地也(言九窍四肢都是将来死

于死地之工具)，故曰‘民之生生而动，动皆之死地，亦十有三’。是以圣人爱精神而贵处静。此甚大于兕虎之害(言生生而动之害尤甚于兕虎)。夫兕虎有域，动静有时，避其域，省其时(省，是审察)，则免其兕虎之害矣。民独知兕虎之有爪角也，而莫知万物之尽有爪角也，不免于万物之害。何以论之?时雨降集，旷野闲静，而以昏晨犯山川，则风露之爪角害之(此言得感冒病)；事上不忠，轻犯禁令，则刑法之爪角害之(此言犯法受刑)；处乡不节，俭爱无度，则争斗之爪角害之(此言私人仇恨)；嗜欲无限，动静不节，则痤疽之爪角害之(此言患瘫疽肿毒症)；好用私智，而弃道理，则网罗之爪角害之(此言到处都是危险，如入网罗)。兕虎有域，而万害有源，避其域，塞其源，则免于诸害矣。凡兵革者所以备害也，重生者虽入军无忿争之心，无忿争之心，则无所用救害之备，此非独谓野处之军也；圣人之游世也，无害人之心，无害人之心则必无人害，无人害则不备人，故曰‘陆行不过兕虎’。入山不恃备以救害，故曰‘入军不备甲兵’。远诸害，故曰‘兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃’。不设备而必无害，天地之理也，体天地之道，故曰‘无死地’焉。动无死地，而谓之‘善摄生’矣。”

(3)《庄子·秋水》：“知道者必达于理，达于理者必明于权，明于权者不以物害己；至德者，火不能熟，水弗能溺，寒暑弗能害，禽兽弗能贼(“贼”同“害”)；非谓其薄之也(薄”字本义作“迫近”解，不是厚薄之薄)，言察乎安危，宁于祸福，谨于去就，莫之能害也。”(以上引《庄子》一段，证明“无死地”之义。)

【质疑】(1)本章王弼注：“善摄生者，无以生为生(此根据《老子》第七十五章“夫唯无以生为者，是贤于贵生”之义)，故无死地也。器之害者莫甚乎戈兵，兽之害者莫甚乎兕虎，而令兵戈无所容其锋刃，虎兕无所措其爪角，斯诚不以‘欲’累其身者也，何死地之有乎!夫蚖蟺以渊为浅(蚖，即灶；蟺，即蝉，俗名黄鳝)，而凿穴其中；鹰鹏以山为卑，而增巢其上，矰缴不能及(缴，音灼。矰缴即射鸟之短箭)，纲罟不能到，可谓处于无死地矣，然而卒以‘甘饵’乃入于无生之地，岂非生生之厚乎。”按此注分二段，上

一段言善摄生者不以嗜欲累其身，故无死地；下一段言水族山禽因为贪求美好的食物而忘其身，遂入于死地。这样解释，也颇有理由，但与《庄子·达生篇》所谓“鲁有单豹(人名)者，岩居而水饮，不与民共利，不幸遇饿虎，饿虎杀而食之。”这件事有矛盾；像单豹隐居生活，如此淡泊，总不能再说他是“生生之厚”，为嗜欲而丧其生吧！王弼对此将何以自圆其说！

(2)王弼注：“十有三，犹云十分有三分”。这句话乍看很容易被它蒙混，仔细想来就发现一个大漏洞。照他这样算法，就是全人类中正在生的有十分之三；正在死的有十分之三；虽天年未终，但以生生之厚而短命死的，亦有十分之三；把这三类人合起来算，总数即十分之九，剩下的十分之一到哪里去了呢?老子既未曾说明，王弼也没有交代，岂不是漏洞吗！后世注家有人为王弼作辩护，说其中十分之一就是老子所谓“善摄生者”，这句话经不起核实计算，如果善于摄生的人占人类总数十分之一，那末，像我国今日六亿五千万人口，其中的十分之一，就是六千五百万人，都应该称为修养专家了，这如何能讲得通?假使把摄生当作卫生讲，今日全国人民大搞卫生，其中十分之一懂得卫生方法并且能够实行的人，或许是有的；但老子所谓“摄生”，既不同于今日“卫生”之说，又更超出了古代“养生”术的范围，世间善于卫生的人未必都善于养生，善于养生的人未必都善于摄生，因此，“十分之一”就成了问题。一个“十分之一”既无着落，三个“十分之三”同时也连带的站不住脚；王弼注既不足信，后来注家根据王注的“十分有三分”而另标新义者，其说亦难以成立。

(3)本章首句河上公注：“出生，调情欲出于五内，魂定魄静，故生也；入死，谓情欲入于胸臆，精神劳惑，故死也。”我们不禁要问，情欲的根源究竟在身体里面还是在身体外面?如果情欲是从外面进来的，怎么能说出于五内(五内即五脏)?如果情欲是从里面发动的，怎么能说入于胸臆?大概注者意思认为情欲一定从外面来的，自己精神被外来情欲所扰乱，故不免劳惑；但情欲虽然可以进来，也可以出去，等它出去以后，自己魂魄就能够安静了。这种见解，好像人们犯了错误，不怪自己立足不稳，反说别人引

诱之过，道理是否讲得通，也有疑问，总而言之，与“出生入死”的本义无关。至于王弼注所谓“出生地、入死地”，也未必符合《老子》本义，此处不再赘言。

(4)本章第二、三句河上公注：“其生也，目不妄视，耳不妄听，鼻不妄香臭(即用鼻子的嗅觉，辨别是香是臭，这有什么妄不妄，此说可笑)，口不妄言味(即不妄说，不妄食)，手不妄持，足不妄行，精不妄施。其死反是(谓九窍四肢动作皆妄，与以上所说相反)。”此注看起来很平常，读者不大注意，若一研究其中也有许多疑问。这些问题联系到修养方面，关于人们的生死大事，不能不详细讨论。

第一问“妄”与“不妄”以什么为标准了你说他身体上动作是“妄”，他自己认为是“不妄”；没有一个确定的标准，如何能够解决问题。古代孔夫子教他的门人颜渊，也说过“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”这是儒家最著名的“四勿”教条，往日读《论语》的人，常被“非礼”两个字弄胡涂了。今看此注的“妄”字，也同“非礼”一样的费解。如果懂得什么叫“非礼”，自然知道什么叫作“妄”；“妄”的反面即是“不妄”，也就无须解释了。可惜儒家和道家这些教条所用的字眼都是抽象的，没有具体说明，学者只好空谈，不能实践。

第二问先后关系：“生”和“不妄”哪个在先，哪个在后?人们是先要求“生”，而后身体上四肢九窍纔“不妄”动呢?或是他本来就“不妄”动，而后纔能保持他的“生”命呢?“死”和“妄”哪个在先，哪个在后?人们是预先知道自己不久要“死”，而后身体纔任意“妄”动呢?或是他先有“妄”动，而后纔至于“死”呢?

第三问因果关系：“生”和“不妄”哪个为因，哪个为果?若说“生”为因，“不妄”为果，这就要问，凡是“生”在世上的人，他们的九窍四肢都“不妄”动吗?若说“不妄”为因，“生”为果，又要问，凡是身体“不妄”动的人，他们都能够得到长生吗?“死”和“妄”哪个为因，哪个为果?若说“死”为因，“妄”为果，这就要间，凡是将要“死”的人，身体决定要“妄”

动吗?若说“妄”为因，“死”为果，又要问，凡是身体“妄”动的人，他们都决定要速死吗?

孔夫子的学生颜渊，穷居陋巷，安贫乐道，切实奉行“四勿”教条，像这样人，一举一动当然是“不妄”的，但年龄不过三十二岁即短命而死。又，孔夫子的旧交原壤，自幼不守礼法，年长更加放肆，母丧时登在树上唱歌，当然算得一个“妄”人，但寿命很长，孔夫子骂他“老而不死是为贼。”由此看来，“妄”与“不妄”对于人们的“死、生”并无关系。河上公注非但不合《老子》原文意旨，而且理论也脱离实际。注文的毛病就在“不妄”两个字，假使他当初作注时把“能”字代替“不妄”，如：“目能视、耳能听”云云，那就没有问题了。

(5)关于“十有三”的注解，除了王弼、河上公两家而外，其它各家还有许多异说，他们所持的理由，都是站不住脚的，因为免使读者厌烦，此处不再赘述。

# 《南华内外篇》分章标旨

陈撄宁

道家向来以“老、庄”并称，但庄子之道与老子不同。老子想用“道”来救世，五千文中有许多地方都是为当世的侯王说教，《老子》第二十七章更明显的说：“圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。”到了庄子时代，他认为世已无法可救，只能独善其身，抱定宗旨不求有用于世，因此说，“弃世则无累”(《达生》篇)，这完全和老子意思相反。再看《老子》五千文中没有“忘”字，而《庄子》书中“忘”字特别的多，似乎是他独得的秘诀，如所谓忘物、忘形、忘己、忘言、忘功利、忘机巧、忘仁义、忘礼乐、忘道术、忘天下等等(还有许多“忘”字从简未录)，这些理论都脱离实际，非但别人家做不到，就连他本人也难得做到。在《庄子》书中有几处可以看出他未能一切皆忘：

《秋水》篇“庄子钓于濮水”章：他把神龟比喻自己，间楚大夫曰，“此龟者宁其死为留骨而贵乎?宁其生而曳尾于涂中乎?”最后决定对楚大夫曰，“吾将曳尾于涂中。”观此言，知其尚未能忘生死。(此段和以下四段是否庄周所说，颇难断定，今只以《庄子》书中记载为根据。)

《秋水》篇“惠子相梁”章：庄子又把鹓雏比喻自己，鸱比喻惠子，腐鼠比喻梁国相位；他对惠子说，“鸱得腐鼠，鹓雏过之，仰而视之曰吓，今子欲以子之梁国而吓我邪！”这种口气就是表示以贱傲贵，看不起梁相的意思，知其心中尚未能忘贵贱。

《山木》篇“庄子衣大布”章：他对魏王说，“士有道德不能行，惫也；衣敝履穿，贫也，非惫也。此所谓非遭时也。……处势不便，未足以逞其能也。”观此言，知其尚未能忘贫困。

《外物》篇“庄周贷粟于监河侯”章：他嫌对方约定的时间缓不济急，遂假托车辙中失水鲋鱼之言，以形容自己十分窘迫之状。观此一段所记载，知其尚未能忘饥乏。(汉刘向《说苑·善说

篇》另有一段，与此大同小异。）

《列御寇》篇“曹商为宋王使秦”章：曹商自秦反宋，有车百乘，夸耀于庄子，庄子鄙笑他说，“秦王有病召医，破瘫溃痤者得车一乘，舐痔者得车五乘，所治愈下，得车愈多，子岂治其痔邪！”据此言，知庄子心中尚未能忘卑污与高洁。

庄周的老朋友惠施在当时已经说，“子之言大而无用”，我们今日也认为惠施的批评是对的，可怪的是先秦古笈有用的书佚亡很多，这部无用的书反而流传二千二百余年，历代皆有人研究，未曾断过；其原因何在?姑且凭个人见解，分作几种说明如下：

第一种原因我国历史，当魏晋六朝之间，社会极不安定。许多名门贵族，都悲感身世萍浮；而那班早慧少年，更冲开礼教束缚，遂相率造成挥尘谈玄的风气。《庄子》为三玄之一(三玄指老、庄、周易)，其辞谬悠、荒唐、恣纵、曼衍、瓌瑋而连狂、参差而諔诡(以上皆庄子文章的评语，见《庄子・天下》篇)，正是他们借以清谈的好资料。

第二种原因唐朝皇帝崇拜老君，宋朝皇帝信仰道教，庄子被视为老子的继承者，其书由此更抬高了声价，不仅当时道教中人必须熟读，即儒释两教也应该知己知彼，先要懂得它倒底说些什么，然后在理论上才能够和它相抗衡，所以《庄子》这部书名气就越弄越大。

第三种原因旧社会所谓读书人，不习惯做生产事业，唐、宋、元、明、清几个朝代，都是以科举考试为他们进身之阶，其中得意者占极少数，失意者占大多数，遇到命途坎坷、百无聊赖的时候，只有在书本子上寻求安慰。《庄子》消极思想、厌世主义和一些伤时嫉俗之谈，不啻代他们自己发泄了心中的牢骚，正好引为同调。

第四种原因封建社会，制度不良，每隔若干年，就要换朝代，有些忧患余生的知识分子，耻于降志辱身、被异姓统治者所利用，如明末清初，桐城方以智削发为僧，太原傅青主黄冠入道，他们平日于《庄子》皆有所得；同时的衡阳王船山，虽死守儒教门庭，不愿寄托佛老篱下，但也着过《庄子解》和《庄子通》。像这一类

苦节砺行之士，都算是《庄子》的知音。

第五种原因已往文章家常喜欢读《庄子》，并且称它为仙才，上乘者袭取其精神，中乘者摹仿其格调，再次者搬运其词藻，我们相信《庄子》给予古今文学界有很大帮助。世人所以爱好《庄子》，如果说是钻研哲理，不如说是欣赏奇文，假使没有那样变幻莫测的文章，光靠它的理论，未必能够使人如此倾倒。

以上所列五种原因，前四种都说明了庄子哲学是以“无用之为用”(外物篇庄子答惠子之语)而见重于世，这当然有它的历史背景。我们处于今日社会主义制度之下，那些原因早已不存在了，自应该抛弃玄虚，乐观现实，若再接受庄子的厌世思想，岂非无病而呻，所以我们研究《庄子》，是以批判的精神对待历史遗产，不是盲目地相信他的哲学，读者请勿误会。

《庄子》一书被称为《南华经》，虽始于唐玄宗“开元、天宝”年间，但《隋书·经籍志》子部道家类已着录梁旷所撰《南华论》二十五卷(本三十卷缺)，又《南华论音》三卷，可知“南华”之名在唐代以前早已有了；《旧唐书·经籍志》道家类也着录梁旷所撰《南华仙人庄子论》三十卷(即隋志的南华论)，惟不知梁旷是哪个时代的人，仅知他和卢景裕同时注过《老子》；卢景裕是北魏人，殁于东魏兴和年间(公元 539--542)，正当南朝梁武帝时代，还在唐天宝以前二百几十年，大约梁旷的时代也相差不远。梁旷为什么称庄子为南华仙人，当然不是凭空的捏造，总有它的来源，注《庄子》者亦有引证东晋王嘉的《拾遗记》云：“庄周，字子休，号南华子”，如果其说可信，则“南华”之名在晋代已出现于世(有人说，《拾遗记》是六朝时代人伪托，非王嘉所撰；但《晋书·王嘉传》也提到他曾着过《拾遗记》)，但查今本《拾遗记》，未见“庄周号南华子”这一条，若不是佚文，那就是注家引证有错误。注家又说，庄周隐于曹州之南华山，故其书名《南华经》，这件事也值得怀疑，考《旧唐书·地理志》，曹州有“南华县，即汉代之离狐县，累代不改，天宝元年改为南华”；《新唐书·地理志》亦云：“南华本离狐，天宝元年更名”，据此，显而易见的是南华县因庄子而得名，庄子封“南华真人”，其书名《南华真

经》，也就是天宝元年的事，如果曹州确实有南华山，这个山名或许因庄子而起，县名既能改，难道山名不能改，未必是先有山名然后才有书名。

研究庄子哲学，应从《南华内篇》入门，读者要先把每一篇大旨和篇中各章的重点弄清楚，再读它的全篇，自可迎刃而解；“内七篇”都能够了解以后，其余“外篇”、“杂篇”也就不难理会了。关于“内七篇”的大旨，初学者在各家注解中，每苦于寻不着头绪，今特再作一次概括的说明：

## 第一篇《逍遥游》

全篇要领在“至人无己”一句(“无己”等于佛教所谓“无我相”)。既然“无已”，也就“无功”；既然“无功”，也就“无名”，因此就能够达到“无所可用，安所困苦”(本篇结尾二句)这样逍遥自在的境界。本篇共分四章。从“北冥有鱼”至“圣人无名”为第一章，极言“逍遥游”海阔天空之气象。从“尧让天下于许由”至“尸祝不越樽俎而代之矣”为第二章，言“圣人无名”。从“肩吾问于连叔”至“宵然丧其天下焉”为第三章，言“神人无功”。从“惠子谓庄子曰”至“安所困苦哉”为第四章，言“至人无己”，不求有用，方能显出大用。

## 第二篇《齐物论》

此题有两种解释；一谓“齐物”即万物平等之义，“论”即论说，首言“丧我”(即忘我)，终言“物化”(即物我同化)，泯绝彼此，排遣是非，故曰“齐物”；一谓当时百家争鸣，“物论”至为不齐，只有“不傲倪于万物(傲倪官口轻视之意)，不谴是非，以与世俗处”(此三句见于《庄子·天下篇》“庄周闻其风而说之”一段中)，则“物论”不齐而自齐。本篇旧分七章。

(1)“南郭子綦隐几而坐”至“无适焉，因是已”为第一章，共有一千六百七十字之多，恐怕初学者弄不清楚，今于此一章中

再划分六个段落，以便于入门。从篇首至“怒者其谁耶”为第一段，言天籁自吹自止，不知谁在主使，借以引起下文。“大知闲闲”至“吾独且奈何哉”为第二段，言人心变态百出，亦不知谁在主使，若有真宰，又不得其形迹，终身疲役，而不知其所归。“夫言非吹也”至“故曰莫若以明”为第三段，言彼此是非各执，争论无穷，只有照之以本然之明，才能浑化其对立之迹。“以指喻指之非指”至“是之谓两行”为第四段，言可与不可，然与不然，分与咸，咸与毁，凡是对立面者，皆通为一。“古之人”至“此之谓以明”为第五段，言不用滑稽巧辩炫耀于人，只以庸常之道处世，就叫作“以明”。“今且有言于此”至“无适焉，因是已”为第六段，言既知万物与我为一，何必再与人辩论以求其一；“一”本来无名，既已称它为“一”，这就算是有名了；既已有名，必有所指的事物，有名之“一”和所指的事物相加，就成为二；再加上本来无名之“一”，就成为三；从此越变越多，其数不可胜计。这与最初求一的宗旨大相违反，倒不如默然而息。(按第四、五、六段皆是针对公孙龙和惠施等人而言，读者宜参看《庄子·天下篇》末段“惠施多方”以下各说，并看子书中的《公孙龙子》“白马、指物、通变、坚白、名实”五论，然后才知“齐物论”所批评者并非无的放矢。假使当时没有那班人的著作在先，庄子这篇文章也不至于凭空的撰出。齐物论中常引用他们的成语以发挥自己的观点，但惜《公孙龙子》今已大半残缺，而惠子之书又无传，本篇中有些字句是庄周所说或是诸辩者之说，颇不易分别。)

(2)“夫道未始有封”至“此之谓葆光”为第二章，着重在“大道不称、大辩不言”二句。

(3)“故昔者尧问于舜”至“德之进于日者乎”为第三章，此章不过六十三个字，完全是寓言，究竟与齐物论的本旨有什么关系，各家看法不同，暂时难以肯定。

(4)“啮缺问于王倪”至“而况利害之端乎”为第四章，言居处、食味、色欲，人与动物没有共同的标准，可见人类所谓利害、是非，彼此之间也无共同的标准。

(5)“瞿鹊子间乎长梧子”至“故寓诸无竞”为第五章，共六百零八个字，大意是言达道者不悦生，不恶死，视一切如梦，本毋须置辩，只好因任自然之变化，彼此相忘于无言而已。

(6)“罔两间景”至“恶识所以不然”为第六章，言影之行止坐起，乃随形体而动，其实形体亦不能自主，必另有主使此形体者，而真宰茫不可知。

(7)“昔者庄周梦为胡蝶”至“此之谓物化”为第七章，言正当入梦时，只见自身是胡蝶，不知此外尚有庄周之身，忽然梦醒，又只见庄周而不见胡蝶。这种现象，是庄周梦为胡蝶呢?还是胡蝶梦为庄周呢?单就梦醒以后而论，庄周与胡蝶必有分别；若回忆梦中情况，庄周与胡蝶竟无所分别。推而论之，自己今日认为是梦醒了，等到将来大觉之后，方知今日仍未曾离开梦境，昔日梦为胡蝶，不过梦中之梦。在大自然境界里面，人与万物无非是“化”而已。

## 第三篇《养生主》

此题也有两种解释；一谓“养生”的“主”要法则，即勿为善而近于好名，勿为恶而陷于刑网，只宜顺中道而行，“依乎天理”、“因其固然”，则可“保身、全生”；一谓“养”我“生”命之“主”，勿以有限之精神逐无穷之欲望，“安时而处顺，哀乐不能入”，则可以无损其天真，肉体虽亡，而精神不灭，譬如薪有穷尽之时，而火则继续相传，没有穷尽。本篇共分四章；“吾生也有涯”至“可以尽年”为第一章。“庖丁为文惠公解牛”至“吾闻庖丁之言，得养生焉”为第二章。“公文轩见右师”至“神虽王，不善也”为第三章。“老聃死”至“不知其尽也”为第四章。此四章中，只有“庖丁解牛”一章是讲实际养生工夫；“庖丁”比喻做养生工夫的人，“牛”比喻人的肉体，“刀”比喻人的神意，言神意在肉体中游行自如，毫无阻碍，其妙用就是“以无厚入有间”。

## 第四篇《人间世》

此篇是教人如何处世之道，共分为四章。“颜回见仲尼”至“而况散焉者乎”为第一章，言暴虐之君，难容直谏，必要先能虚己，然后才能化人。“叶公子高将使于齐”至“此其难者”为第二章，言出使敌国，咸功不易，只有“知其无可奈何，而安之若命”，才可以免“阴阳”之患；只有勿传“两喜溢美”、“两怒溢恶”之言，才可免“人道”之患。“颜阖将傅卫灵公太子”至“可不慎邪”为第三章，言乖戾之人，难受教导，必要先能正己，而后才能正人；外示亲附之形，而不同流合污；内寓和顺之意，而不自显其名。下又连用三种譬喻：勿螳臂当车；勿引虎发怒；勿使马受惊。以上三章皆说世间难以应付之事。以下还有四段，因其大旨相同，故并为一章，算是本篇第四章；此章四段皆言人生自处之道，但非应世之方。第一段，“匠石之齐”至“不亦远乎”；第二段，“南伯子綦”至“所以为大祥也”；第三段，“支离疏者”至“支离其德者乎”；第四段，“孔子适楚”至“莫知无用之用也”。这四段都是说以无用为大用，与“逍遥游”篇末意思完全一致。

## 第五篇《德充符》

此篇言人可以忘形，而不可丧德，若德充于内，则信符于外，就能得到世人之爱敬，自不嫌其形貌之异常。此篇共分五章：“鲁有兀者王骀”至“何肯以物为事乎”为第一章，要领在“游心乎德之和”及“以其知得其心，以其心得其常心”几句。“申徒嘉，兀者也”至“子无乃称”为第二章，要领在“知不可奈何，而安之若命”及“今子与我游于形骸之内，而子索我于形骸之外”几句。“鲁有兀者叔山无趾”至“天刑之，安可解”为第三章，要领在“犹有尊足者存”。“鲁哀公问于仲尼”至“德友而已矣”为第四章，要领在“才全而德不形”。“闽跂支离无脤”至“子以坚白鸣”为第五章，要领在“不以好恶内伤其身，常因自然而

不益生”。

## 第六篇《大宗师》

老子云，道“似万物之宗”；本篇许由称道为“吾师”，可知“大宗师”即“大道”之代名词。本篇共分八章：“知天之所为”至“比于列星’为第一章，此章又分七段，首段提出“有具人而后有真知”，下文就接二连三地描写他自己理想上的“古之真人”，这等于《老子》第十五章“古之善为道者，微妙玄通，深不可识，夫唯不可识，故强为之容”全章的意思相同。此章第二、三、四、五段皆写“古之真人”；从“死生命也”至“一化之所待乎”为第六段，是教人看破生死以修大道；从“夫道有情有信”至“骑箕尾而比于列星”为第七段，是依据老子学说而阐明“道”的全体大用，但自“稀韦氏得之”以下十三项，老子未曾说过，只能算是古代相传的神话。“南伯子葵间乎女偶”至“参寥闻之疑始”为第二章，言证道浅深之次序及闻道经历之过程。“子祀、子舆、子犁、子来”至“成然寐，迈然觉”为第三章，言生老病死一切任其自然。“子桑户、孟子反、子琴张”至“人之君子，天之小人也”为第四章，言方外和方内，其道不同。“颜回问于仲尼”至“乃入于寥天一”为第五章，言人死是“化”，人生如“梦”，“哭”与“笑”皆无所谓。“意而子见许由”至“此所游已”为第六章，言仁义是非之见，为学道的障碍。“颜渊曰，回益矣”至“丘也请从而后也”为第七章，言忘仁义、忘礼乐，虽可以学道，尚未能证道，必须到了“坐忘”的境界，始与道相契合。“子舆与子桑友”至“然而至此极者命也夫”为第八章，言一切在人事上无理由可说者，只有归之于命；此与《列子·力命篇》所谓“不知所以然而然，命也。……孰能知其故，皆命也。”同是一个见解。

## 第七篇《应帝王》

本篇言帝王应(读去声)世之道；又据郭象说，“无心而任乎自化者应(读平声)为帝王也。”此解亦通。篇内共分七章：“啮缺问于王倪”至“未始入于非人”为第一章，此章重点在前后两句“非人”，注家各执一说，有说“非人”就是“物”，有说“非人”就是“天”，有说“非人”就是“虚伪之人”，我们还要仔细研究，暂时不作肯定。“眉吾见狂接舆”至“而曾二虫之无知”为第二章，言经常法式和礼仪制度不足以治天下，必先治内而后才能治外，先正己而后才能正人。“天根游于殷阳”至“天下治矣”为第三章，言治天下要“顺物自然，而无容私”。“阳子居见老聃”至“游于无有者也”为第四章，言“明王”之治，“功化”皆出于无心。“郑有神巫曰季咸”至“纷而封戎，一以是终”为第五章，此章引证故事以发挥上章“立于不测”之玄旨。“无为名尸”至“故能胜物而不伤”为第六章，言圣人虚心“无为”，以申明前章“游于无有”之妙用。“南海之帝为儵”至“七日而浑沌死”为第七章，总结全篇，读者可与《道德经》第四十九章“圣人在天下，歙歙为天下浑其心，百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。”数语相对照，则见老子所说的是正面，庄子所说的是反面，都是要浑沌不要聪明，他们两人宗旨是一样的。

以上“内七篇”大旨，皆已概括的说明。以下再谈《南华经・外篇》。

“外篇”从第八至第二十二，共有十五篇，它与“内篇”有显然不同之处，就在每篇的标题。“内七篇”各具专题，每一题都限定三个字，看了它的题目，就晓得本篇重点所在，似乎是先拟出一个题目，而后按照这个题目来做文章。“外篇”则不然，它是先有了文章而缺少题目，不得而已，遂用篇首二字或三字为题，如“骈拇、马蹄、天地、天道、刻意、缮性、秋水、达生、田子方、知北游”等十篇；也有在本篇首句中摘取两字为题者，如“肤箧、在宥、天运、至乐、山木”等五篇，所以这些题目不足以揭示一篇的大旨，自无解释之必要。

今只谈《南华·外篇》十五篇的大旨：

## 第八篇《骈拇》

言“仁义非道德之正”。

## 第九篇《马蹄》

言“毁道德以为仁义，是圣人之过”。

## 第十篇《肤箧》

言“圣人生而大盗起。”、“圣人不死，大盗不止。”

以上三篇皆不分章，另是一种格局，如果肯定“内七篇”是庄周自己手笔，就可以看出这三篇决非他本人的作品，虽然文章做得很好，疑是老庄学派中能手所为。

## 第十一篇《在宥》

此篇共分六章，首章言，“君子不得已而临莅天下，莫若无为”以后四章皆申明此义，只有末章不同。“崔瞿问于老聃”至“天下大治”为第二章，重点在“故曰绝圣弃智”(此句是引证老子之语)。“黄帝立为天子”至“而我独存乎”为第三章，此章虽是讲修身之道，而治国之道亦莫能外，所以《大学》上说“壹是皆以修身为本”；其中广成子告黄帝一段话，历代研究长生之术者，都认为这是最上乘的方法，但作者引此一段话，却是别有用意，宗旨并不在长生。“云将东游”至“起辞而行”为第四章，重点在“徒处无为而物自化”。“世俗之人”至“观无者天地之友”为第五章，此章内分两段，上段着重在“不物故能物物，物物者非物”，下段着重在“大同而无己，无己恶乎得有有”。“贱而不可不任”至篇末“不可不察也”为第六章，前五章都是讲

“无为”，惟独这一章是讲“有为”，作者恐人不懂他立言之意，自己又加以解释云，“无为者天道，有为者人道；主者天道，臣者人道”。意思是说二者各有所宜，此与“天道篇”首章大旨相同，但不知是否契合庄子的本意。

## 第十二篇《天地》

此篇仍继承前篇发挥“无为”之旨，共分十五章。首章言，“玄古之君天下，无为也，天德而已矣”。第二章又言，“无为为之之谓天，无为言之之谓德”。以后各章所谓“王德、玄德、象罔、浑沌、混冥”等等，大旨皆同首章。(因章数太多，故不能一一说明。)

## 第十三篇《天道》

此篇还是讲“无为而无不为”的道理，可与“在宥”篇末章意旨合参。本篇共分六章：首章前半段就出现了十三个“无为”字样，言“上必无为而用天下，下必有为而为天下用”；后半段言“五末”须精神之运，“九变”有先后之序。以下五章皆从正面、反面或侧面申明首章“虚静、无为”之旨。

## 第十四篇《天运》

此篇大旨皂口老子所谓“道法自然”。共分八章：第一章，言帝王治世要顺天；第二章，言“至仁无亲”；第三章，言“天乐无声”；以下各章皆借孔子作寓言，第四章，言孔子不能“应时而变”；第五章，言孔子“不闻道”；第六章，言孔子未能忘“仁义”；第七章，言孔子见老聃如“见龙”；第八章，言“六经营先王之陈迹”、“不与化为人，安能化人”，意思是说治世要顺自然之化，读死书是无用的。

## 第十五篇《刻意》

此篇言“具人养神之道”。起首列举五种人的行为不同：

(1)高亢异俗之人；

(2)修学教诲之人；

(3)致功立名之人；

(4)避世闲旷之人；

(5)导引养形之人；

最后又抬出纯粹全德之圣人来压倒一切。篇中有“故曰”六段，都是为“养神”而说法。篇末归结到“能体纯素，谓之真人”，可见此篇所谓圣人，与真人名异而实同。

## 第十六篇《缮性》

此篇言“隐士存身之道”。篇中有五段，昔古今对比，如：“古之治道者”、“古之人在混芒中”、“古之隐士者”、“古之存身者”、“古之得志者”，这些都是理想上的古人，因为作者不满意当时的“俗学、俗思”，遂虚拟古人，聊以寄慨而已，理想与事实未必相符合。

## 第十七篇《秋水》

此篇共分七章，首章假借“河伯”与“北海若”互相问答之语，以发挥作者自己的观点，读者可与“齐物论”篇合参。此一章中又分七段，到了末段，才把宗旨标出，就是“无以人灭天，无以故灭命，无以得殉名，谨守而勿失，是谓反其真”；以下六章皆申明这个宗旨：“夔怜弦”章，言天机自动；“孔子游”章，言穷通有命；“公孙龙”、“庄子钓”、“惠子相”三章，言殉名之患；“游于濠梁”章，虽明言“鱼之乐”，其实暗喻人“反其真”之乐。

## 第十八篇《至乐》

此篇共分六章：首章言“富、贵、寿、善”四者皆不足乐，至乐要在“无为”；“庄子妻死”章，言生是“形变”，死不必哀；“支离叔”章，言生是“假借”，死不必恶；“庄子之楚”章，言生是“累”，死是“乐”；“颜渊之齐”章，言物性“好恶”不同，推之世间所谓苦乐并无一定；“列子行食”章，言“万物出入于机”，推之死生忧欢皆无所谓。

## 第十九篇《达生》

此篇宗旨在“形全精复，与天为一……形精不亏，是谓能移，精而又精，反以相天”。这几句话，意思很深奥，读者可与《周易说卦》“穷理尽性以至于命”、《黄帝阴符沪宇宙在乎手，万化生乎身”、《中庸》“可以赞天地之化育”、《周易系辞》“范围天地之化而不过，曲成万物而不遗”等语合参，虽然各书的字句未能一致，但彼此之间的意思颇为接近。本篇首章，言备物不足以养形，养形不足以存生；“列子间关尹”章，言守气全神之道；“仲尼适楚”章，言“用志不分，乃凝于神”；“颜渊问仲尼”章，言“外重者内拙”，也就是说，于外物有所“矜”，则内心失其“巧”；“田开之”章，言“善养生者若牧羊，视其后者而鞭之”，意思是说，在养生法上，“形”和“神”要平均的发展，不要偏重于一方面；“桓公田于泽”章，言人有心病是自伤，鬼不能伤人；“纪省子”章，言以“斗鸡”比喻养生，德全则胜；“东野稷”章，言以“御马”比喻养生，力竭则败；“孔子观于吕梁”章，言以“蹈水”比喻养生，“从水之道，而不为私”则安；“梓庆削木为镓”章，言以“为镓”比喻养生，“齐以静心”、“以天合天”则神；末章言，理论太高，恐人间之而惊惑。

## 第二十篇《山木》

此篇共分九章，皆言远害全身之道。首章，言“有用”、“无用”和“材与不材之间”都难以免患，最好是“道德之乡”；“市南宜僚”章，言“去累、除忧、虚己游世”；“北宫奢”章，言“一之间无敢设”、“复归于朴”；“孔子围于陈蔡”章，言“削迹捐势，不为功名，无责于人，人亦无责”；“孔子问子桑乎”章，言“君子之交淡若水，小人之交甘若醴，君子淡以亲，小人甘以绝”；“庄子衣大布”章，言士不遭时，难逞其能，衣敝履穿，是贫非惫；“孔子穷于陈蔡”章，言“无受天损、无受人益、无始非卒、人与天一”；“庄子游乎雕陵”章，言螳螂“见得而忘其形”，异鹊“见利而忘其真”，庄周“守形而忘其身”，皆是自召其害；“阳子之宋”章，言“恶者贵而美者贱”，其故在己不在人。

## 第二十一篇《田子方》

共分十一章。“首章”着重在“虚缘而葆真”一句，已将全篇的宗旨揭出，意思是说，人要空去外缘以保全自己的天真。以下各章皆申明此义：“温伯雪子”章，着重在“若夫人者，目击而道存矣”，言一见其人，即知他是有道之士，不必多说话；“颜渊间于仲尼”章，着重在“虽忘乎故吾，吾有不忘者存”；“孔子见老聃”章，着重在“吾游心于物之初”、“行小变而不失其大常”、“喜怒哀乐不入于胸次”三句；“庄子见鲁哀公”章，着重在“君子有其道者未必为其服，为其服者未必知其道”；“百里奚”章，着重在“爵禄不入于心”、“死生不入于心”；“宋元君”章，着重在“是真画者也”；“列御寇”章，着重在“尔于中也殆矣夫”；“肩吾问于孙叔敖”章，着重在“死生亦大矣，而无变乎己”；“楚王与凡君坐”章，着重在“凡之亡也，不足以丧吾存”。

## 第二十二篇《知北游》

此篇全是讲自然之“道”，一篇中就用了四十四个“道”字。“首章”引《道德经》“知者不言，言者不知”、“圣人行不言之教”及“为道日损……无为而无不为”等语，以下各章皆发挥首章未尽之意. “天地有大美”章，着重在“六合为巨，未离其内；秋毫为小，待之成体”；“舜问乎丞”章，着重在“汝身非汝有，汝何得有夫道”；“孔子问于老聃”章，着重在“至则不论，论则不至，辩不若默，闻不若塞”；“东郭子问于庄子”章，着重在道“无所不在”；“婀荷甘”章，着重在“论道而非道”；“泰清问乎无穷”章，着重在“弗知乃知，知乃不知”；“光曜”章，着重在“予能有无矣，而未能无无也”；“大马”章，着重在“物孰不资焉”；“冉求”章，着重在“无古无今，无始无终”及“物物者非物”数句；“颜渊”章，着重在“至言去言，至为去为”。

以上《南华经・外篇》的大旨皆已揭出，但各篇中有些地方不像庄周自己所作，如“骈拇、马蹄、胠箧、刻意、缮性”各篇，更容易看得出来：

(1)这五篇内容，非“寓言”，非“重言”，亦非“卮言”，与庄周作书的体例不合；

(2)是非利害之间，分析得很清楚，辨别得很彻底，与庄周“不谴是非以与世俗处”的本意相违；

(3)批判世俗流弊，都从正面落笔，使读者一目了然，并无“谬悠、荒唐、无端崖之辞”杂入其间；

(4)通篇格局齐整、结构谨严，为后来文章家论说之祖，不似其它各篇“恣纵”、“譎诡”难以捉摸；

(5)而且这五篇中，前三篇措辞愤激，指责圣人，归咎圣人；后二篇语气温和，赞美圣人，惋惜圣人，前后不像一个人的手笔。除这五篇而外，其余十篇也有多少可疑之处，暂置不论。

# 论四库提要不识道家学术之全体

陈撄宁

读马端临《文献通考》，见其于《道藏》书目下，作一按语曰“道家之术，杂而多端，先儒论之备矣”云云。后人遂执此言以为道家病，凡《道藏》所收各种书籍除对于道教有直接关系者外，皆认为不应列入《道藏》中。《四库全书提要》批评白云霁之《道藏目录》云：“所列诸书，多捃拾以足卷帙。”意谓诸书多与道家无关，因编者欲辏满卷数，故尔随便拾取几种以壮道教门庭而已。

其由《道藏目录》中剔出各书名如下：

《易数钩隐图》、《遗论九事》、《易象图说内外篇》、《易筮通变》、《易图通变》、《易外列传》（《四库提要》谓旧皆入易类）；

《素问》、《灵枢经》、《八十一难经》、《千金方》、《肘后备急方》、《急救仙方》、《仙传外科秘方》、《本草衍义》（《四库提要》谓旧皆入医家类）；

《黄帝宅经》、《龙首经》、《金匮玉衡经》、《玄女经》、《通占大象历》、《星经》、《灵棋经》（《四库提要》谓旧皆入术数家类）；

《鬻子》、《鹖冠子》、《淮南子》、《子华子》、《刘子》、《意林》（《四库提要》谓旧皆入杂家类）；

《华阳隐居集》、《击壤集》、《宗玄集》（《四库提要》谓旧皆入别集类）；

《太玄经》、《皇极经世》（《四库提要》谓旧皆入儒家类）；

《公孙龙子》、《尹文子》（《四库提要》谓旧皆入名家类）；

《墨子》（《四库提要》谓旧入墨家类）；

《韩非子》（《四库提要》谓旧入法家类）；

《孙子》（《四库提要》谓旧入兵家类）；

《鬼谷子》（《四库提要》谓旧入纵横家类）；

《江淮异人录》（《四库提要》谓旧入小说家类）；

《穆天子传》(《四库提要》谓旧入起居注类);

《山海经》(《四库提要》谓旧入地理类)。

编辑《四库提要》诸君又谓上列各书之分类，“虽配隶或有未安，门目或有改易，然总无以为道家者言，今一概收载，殊为牵强”，且将《道藏》与《佛藏》相提并论，谓“二氏之书，往往假借附会，以自尊其教，不足深诘”。伊等不知当日编辑《道藏》之人具有特别眼光，一面既欲与外教学说有所区别，不能不广收博采中国丰富的文化以相抗衡；一面又高瞻远瞩秦汉以前诸子百家之学术皆起源于道家，故将各家著作择其要者录取数种于《道藏》中，亦无不合之处。时贤震于《文献通考》为九通之一，夙负盛名，《通考》既诮道家杂而多端，而《四库提要》一书又是治目录学者之金科玉律，其言更可与《通考》互相印证，于是道家学术益遭世人厌弃，每每数典而忘其祖，甚至据释氏之理论以攻击道家，尤觉荒谬，其识亦与今日欲持全盘欧化以改造中国者同。本篇非宗教论文，故亦未遑置辩。

《汉书・艺文志》谓：“道家者流，盖出于史官，历记成败存亡祸福古今之道，然后知秉要执本，清虚以自守，卑弱以自持，此君人南面之术也。”据此则知道家学术即是治国平天下之学术，含义甚广，不可执一端而概全体。《尚书》、《春秋》所记载，固不外乎成败存亡祸福古今之道也，即全部《易经》所记载又何尝不是此道，何尝不是君人南面之术。古代艺文皆掌于史官，民间颇难得见，当日老子实任斯职，孔子若非得老子许可，恐未必能全窥六艺之文。昔道祖老子许传《易经》，今《道藏》全书反不许收藏《易经》一类著作，亦可怪矣。果《易经》与道家无关，魏伯阳何以作《周易参同契》，陈希夷何以传先天八卦图乎？

医道与仙道，关系甚为密切。凡学仙者皆当知医，故将医书收入《道藏》自是分内应有之事。况《千金方》作者孙思邈及《肘后备急方》作者葛洪皆道门中之铮铮者，更不容漠视。《素问》、《灵枢》为医学之祖，黄帝为道家之祖，素灵二书纵非黄帝自作，亦自黄帝遗传之学术，《道藏》中关于黄帝一派之书本嫌过少，收几部医学典籍，又有何妨。

术数之学，不外乎阴阳。阴阳家为九流之一，其源出于道家，所以阴阳家有《黄帝泰素》二十篇，又有《南公》三十一篇。《项羽本纪》载楚南公之语曰：“楚虽三户，亡秦必楚。”注谓：“南公者道士，识废兴之数。”试观后世太乙、奇门、六壬诸书，皆托始于黄帝，而种种图谶碑记预言，非诸葛亮、即刘伯温。盖常人心目中久存一“惟有道之士、才精于此”之感想。可见阴阳术乃道家之付业，亦犹农家种植五谷而外，必兼理蚕桑耳。即令将所谓术数书籍一概收入《道藏》，亦不为过。

淮南王刘安从八公学道故事，人皆知之。《淮南鸿烈》书中形容道之妙处，亦可谓尽致。讲道之文章，除老、庄而外，当无胜过《淮南子》者。杂家之学不过本道家真义而推阐之耳，岂可谓杂家驳而不纯，遂摈于道家门墙之外乎？又如《鹖冠子》，在《汉志》原列入道家，其书虽涉及刑名，而大旨本于黄老，韩昌黎颇喜读之。作者不详姓氏，相传为楚人，居深山，以鹖羽为冠，故名，盖亦道家之流也。《意林》，唐马总编，书中钞集老、庄、管、列诸家言，多与今本不同，可视为道籍中之参考书。以上三种收入《道藏》，未见有何龃龉处。

《华阳隐居集》，陶弘景作。《击壤集》，邵康节作。《宗玄集》，吴筠作。弘景本道家知名之士，不必论。邵子之学出于陈希夷，与程朱之笃守儒教门庭者迥异。希夷先生既经世人公认是道家，则康节先生著作亦未尝不可列入《道藏》。吴筠文章多半趋重仙道方面。对于道教不为无功，况吴本人在唐天宝时自请隶道士籍，则《宗玄集》之收入《道藏》亦得其所。

尹文子虽为名家，其学亦本黄老，故其书以“大道”二字名篇。虽亦泛论治理，而重在正名核实。庄子称其“不累于俗，不布于物，不苟于人，不忮于众，以禁功寝兵为外，以情欲寡浅为内”，颇有合于黄老之旨，是盖自道以至名，自名以至法者。公孙龙之徒，虽为庄子所不满，然其立论，颇近于道家之玄谈。昔贤谓公孙龙伤明王之不兴，疾名器之乖实，乃假指物以混是非，寄白马而齐彼我，冀时君之有悟焉，可知其书自具深意，非祇以论辩为能事者。《汉志》云“道家出于史官”，“名家出于礼官”，

而掌礼乃史之专职，礼官、史官二而一者也，是名家与道家亦同出一源。《道藏》之有名家，殆如《释藏》之有因明乎。

老子三宝，一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。墨子皆得之。兼爱、非功，慈旨也。节用、节葬，俭旨也。备城门、备高临、备梯、备水、备突、备穴等篇，皆极尽守卫之能事，自处于被动地位，而对于先发制人之战略则绝口不谈，是真能笃实奉行不敢为天下先之古训者。庄子书中，除关尹、老聃而外，独赞墨子，或亦因墨子之学近于道家故耳。墨家素为儒家所排斥，而墨子亦有非儒之篇，儒墨根本难以调和，只有请其加入《道藏》而已。

韩非子有《解老》、《喻老》两篇，对于老氏之说可谓别有会心。太史公以老、庄、申、韩合传，言申、韩惨核少恩，皆原于道德之意。又谓韩非子言刑名法术，而归本于黄老。夫韩非子虽为人所诟病，然其学实由道家而出，精要处颇多，不可以耳为目，一概抹杀之。编集《道藏》者，已见及于此矣。

自古道家无不知兵者，所谓有文事必有武备也。如黄帝、力牧、风后、封胡、伊尹、太公、管子、鹖冠子、文种、范蠡诸人，在兵家皆有著作，虽其书不传，然班氏《艺文志》及刘氏《七略》皆载其书名。盖道家最善于沉机观变，不轻举，不忘动，老谋深算，施于战阵常操必胜之权，故兵家学遂为道家之特长，非此不足以定大业。《汉志》道家亦有孙子之名，故《道藏》收《孙子》，未为创举。

《鬼谷子》，《汉志》不录，《隋志》入纵横家，其书有捭阖、反应、内揵、抵巇、飞箝、忤合、揣、摩、权、谋、决、符言十二篇，又有本经阴符七篇。《战国策》云：“苏秦发书陈箧，得太公阴符，简练以为揣摩。”可知纵横之学出于太公，而太公当然是道家人物。鬼谷子既服膺太公之学，而自隐其名，就不欲表见于当世。《史记》又言鬼谷子长于养性治身，是必有味于道家之精义者，苏秦、张仪得其皮毛，已足以玩侯王于股掌，取卿相如探囊，而鬼谷子反敝屣功利，遁迹山林，恬淡自守，观其书中有云“盛神法五龙，养气法灵龟”诸奥语，非深于道者孰能之乎。将

其书列入《道藏》，可谓名实相符。

扬子《太玄经》，邵子《皇极经世》，皆《易》之支流。《易经》哲理既与道家相通，此二书之收入《道藏》自无问题。

《江淮异人录》所记多道流侠客术士之事，《山海经》语涉神怪，《穆天子传》迹遍遐荒，诸如此类，皆儒家不敢言，道家思想本是游乎方之外者，故不妨接受耳。

总而言之，道家学术包罗万象，贯彻九流，本不限于“清静无为”消极之偏见，亦不限于炼养、服食、符录、经典狭隘之范围也。《道藏》三洞十二部之分类，诚不免疎舛；但此或因受佛教之影响，出于不得已。

吾人今日谈及道教，必须远溯黄老，兼综百家，确认道教为中华民族精神之所寄托。切不可妄自菲薄，毁我珠玉，而夸人瓦砾。须知信仰道教，即所以保身，弘扬道教，即所以救国。勿抱消极态度以苟活，宜用积极手段以图存，庶几民族尚有复兴之望。武力侵略，不过裂人土地，毁人肉体，其害浅；文化宗教侵略，直可以夺人思想，劫人灵魂，其害深。武力侵略我者，我尚能用武力对付之，文化宗教侵略我者，则我之武力无所施其技矣。若不利用本国固有之文化宗教以相抵抗，将见数千年传统之思想，一朝丧其根基，四百兆民族之中心，终至失其信仰，祸患岂可胜言哉！

# 中华全国道教会缘起

陈撄宁拟稿

编者附告：此篇乃陈君代中华全国道教会而作，由本社向陈君乞得原稿，提前发表。俾大众周知道教在中国所居地位之重要，庶几不至被误认，与其它专讲迷信之教同等看待。惟国内设立道教会者，不止一处，请勿用此篇，以免重复之嫌。

谨告

粤自崆峒演教，轩辕执弟子之仪；柱下传经，仲尼兴“犹龙”之叹。道教渊源，由来久矣。盖以天无道则不运，国无道则不治，人无道则不立。万物无道则不生，道岂可须臾离乎？

夫道有入世，必有出世；有通别，亦有旁支。

若彼磻溪垂钓，吕尚扶周；圮桥授书，子房佐汉。三分排八阵之图，名成诸葛；一统定中原之鼎，策仗青田。此入世之道也。

又若积精累气，《黄庭经》显示真修；抽坎填离，《参同契》隐藏口诀。勾漏丹砂，谈稚川之韵事；松风庭院，羡宏景之闲情。此出世之道也。

况复由道而通于政，则有洪范九畴，周官六部；由道而通于兵，则有《阴符》韬略，孙武权谋；由道而通于儒，则有仲舒杨雄，濂溪康节；由道而通于法，则有商鞅李悝，申子韩非；由道而通于医，则有《素问》、《灵枢》，《千金》、《肘后》。由道而通于术，则有五行八卦，太乙九宫。此道家之通别也。

以言炼养，则南方五祖，北地七真，双延绪脉；以言醮箓，则句容茅山，江西龙虎，咸擅威仪，此道教之支派也。

至于小道之巫医，则辰州祝由，救急屡惊奇效；卫道之拳技，则武当太极，功夫授自明师。诚可谓道海汪洋，莫测高深之量。道功神秘，难觅玄妙之门矣！

再论及《道藏》全书，阅四千余年之历史，拥五千余卷之缥

缈。三洞四辅之归宗，一十二部之释例。尊之者，称为云篆天章，赤文紫字；美之者，比喻琅函琼札，玉版金绳。姑勿辩其是非，要可据为考证，历代夫亡典籍，犹多附此而存。岂惟道教门庭之光辉，亦是中华文化之遗产。虽嫌杂而多端，小儒咋舌，所幸博而能约，志士关怀。

请慢嗤迷信，须知乃昔贤抵抗外教侵略之前锋；切莫笑空谈，应恃作今日团结民族精神之工具。

嗟夫！世变已亟，来日大难。强敌狼吞，群夷鸱顾。此何时耶？

倡本位文化救国说者，固一致推崇孔教矣。然孔教始于儒家，儒家出于道家。有道家遂有道教。试以历史眼光，观察上下五千年本位文化，则知儒家得其局部，道家竟其全功。儒教善于守成，道教长于应变。事实具在，毋庸自谦

故尝谓吾国，一日无黄帝之教，则民族无中心；一日无老子之教，则国家无远虑。先武功，后文治，雄飞奋励，乃古圣创业之宏规；以柔弱，胜刚强，雌守待时，亦大智争存之手段。积极与消极，道原一贯，而用在知机；出世与入世，道本不同，但士各有志。

他教每厌弃世间，妄希身后福报，遂令国家事业，尽堕悲观。道教倡唯生学说，首贵肉体健康，可使现实人生，相当安慰。他教侈讲大同，然弱国与强国同教，后患伊于胡底？道教基于民族，苟民族肯埋头建设，眼前即是天堂。

呜呼！管百家之总钥，济儒术之穷途，揽国家之结晶，正新潮之思想，舍吾道教，其谁堪负此使命哉？

今夫有道自不能无教，无教则道何以弘？有教自不能无会，无会则道何以整？□□等忝属黄帝子孙，生在中华国土。大好河山，慨念先民之遗烈；异端角逐，忍看国教之沦亡。奚集同志。组织此会。根据现行法律，拟定规条；呈。组织此会。根据现行法律。拟定规条。呈请党政机关，准许成立。

从兹大道偕八德同流，道儒何妨合作。达变与经常并重，奇正相辅而行。将见禹域风披，具身使臂，臂使指之效；天人感应，

征危转安，凶化吉之祥。民族精神，庶有赖焉！

□等谨启

# 道教起源

## 一、殷周时代的鬼神崇拜

在公元前一千几百年：汉民族古帝王“成汤”开国，建都于亳(今河南省商丘县)，传了二十代以后，“盘庚”又迁都于殷(今河南省偃师县)，所以史书上有“商、殷”两个国号。商殷时代的统治阶级最喜崇拜鬼神，以求消灾降福。他们自己无法和鬼神直接交通，必须凭借巫、祝之力。巫能以歌舞降神，祝能以言辞悦神。巫的专业就是发挥灵感作用，把鬼神意旨传达于人；祝的专业就是奉行祈祷仪式，把人的愿望申诉于鬼神，因此巫、祝两项都是在祭祀时所不可缺少的主要职务。后世神庙中司香火者叶作庙祝，还是古代留下的一个名称。

周朝继商殷而统治天下，自王公大臣以至百姓，皆信仰多神。《周礼》上说：“大宗伯之职，掌建邦之天神、人鬼、地祇之礼”。天子当每年冬至日就要于南郊之园丘祭昊天上帝，当每年夏至日就要于北郊之方泽祭地祇(北京正阳门外有天坛，是圆形；安定门外有地坛，是方形。天坛即古之园丘，地坛即古之方泽，二坛皆明朝嘉靖九年开始建筑，清朝复加维修，现为首都著名的古迹)。此外，属于天神一类的，还有青、赤、黄、白、黑五帝和日、月、星、斗、宿、风、云、雷、雨诸神；属于地祇一类的，还有社稷、山川、五岳、四渎、城隍、土地诸神，也应该享受祭祀。属于人鬼一类的，主要是各姓的祖先，其次即为本民族的圣哲贤才和忠孝义烈之士。祖先祠堂归各姓子孙奉祀，其它一切大小庙宇皆由政府或地方公会派专人照管香火，并拨给经费开支。料当时建立许多祠庙，未必都迷信人死真有鬼、鬼皆有灵，也不过象今日建立纪念碑的意思罢了。

以上所说，皆历代封建社会的情况，唐宋以来至于明清，国家祀典和民间风俗，也都大致相同。这些天神、地祇、人鬼三类，就是中国道教所以成为名神教的来源。后世道教做法事，如建醮

坛、设斋供，即等于古人祭祀之礼；唱赞词、诵宝诰，即含有言辞悦神之意；上表章、读疏文，也不外申诉和祈祷作用，因此可知汉代以后的道教还是古代巫祝遗风而再加以宗教化。道教所供奉的神，大多数早已列入国家祀典，并且得到社会上一般的信仰，因为这些神都具有历史性和民族性。假使当初没有这样悠久的历史根据和这样广泛的群众基础，凭空的就创造出多神教的道教来，那是不可能的事。(道教只崇拜最尊贵的天神，其余诸神，不过随世俗心理供奉香火而已，并不视为重要。)

## 二、战国秦汉时代的方士

战国时，当齐威王、宣王朝代(公元前 378—前 324)，有邹衍这班人，着书讲论五行之德递为终始的气运，到秦始皇即位时，齐国人把此书奏呈，始皇就采用了书上所说的办法。那时燕国另有一些人如宋毋忌、正伯侨、充尚、羡门子高等，创立“方仙道”。

据说此道能令人肉体解脱，与鬼神同其变化。邹衍当日以阴阳主运之说显名于诸侯，燕齐海上的方士们虽流传邹衍之书，而不能通晓其说，许多人都成为怪诞迂僻谄佞的投机分子。

齐威王、宣王及燕昭王(公元前 311—前 279)等，皆曾经使人往渤海中寻觅蓬莱、方丈、瀛洲三个神山，传闻此山距离尘世不远，但苦于船未到岸，就被风吹跑了。问或有到者，即可遇着仙人，拜获得长生不死之药。山上的飞禽走兽尽是白色，宫室楼阁普为金银所构造，远望，景物如在云中，近视，三山反似居水下，等到船将要靠拢，风又把船牵引而去，竟莫能到。当时各国君王对此还恋恋不合，总想设法满足他们自己的心愿。

泰始皇一统天下(公元前 221)之后，将至海上，听许多方士散播这些神话，始皇恐怕错过好机会，就迫不及待的亲自赶到海上来。于是派遣专使带了童男童女往海外求仙采药，去的人回来都说，船到海中，为风所阻，不能登山，只能望见山而已。此后十余年间，始皇仍常出游巡，登琅琊、碣石、会稽诸山，拜考验方士们所言是否可信，至死不忘海中三神山之奇药。

汉武帝时(公元前 140—前 87)，方士李少君对武帝说：“如果祭祀灶神；就能召来灵异之物，灵物若到，丹砂就可变为黄金，用这个黄金制造装饮食的器具，人吃了这些饮食就能够延长寿命，可以看见海中蓬莱山上的神仙，见到神仙后，再行封禅典礼(祭祀天地)，就可以不死，古代轩辕黄帝就是这样成仙的。我已往在海上遇见神仙安期生，他给我枣子吃，枣子象瓜那么大。安期生常常通行于蓬莱山中，凡人与他情投意合者，就能见到他，不相合者，他就隐藏不见。”于是汉武帝开始亲台祀奉灶神(即炉火之神)，又差遣方士到海中求蓬莱安期生，同时又从事把丹砂和诸药物变化为黄金之术。后来李少君得病死了，武帝还认为他是化去，不是真死。(以上根据《史记·封禅书》、《孝武本纪》、《前汉书·郊祀志》，字句略有改变，文义完全相同)。

当时方士得汉武帝宠幸者不止一人，还有齐人少翁，拜为文成将军；有乐大，拜为五利将军；有公孙卿，拜为郎(郎是汉朝的宫名)。他们自己都说，知道秘方，能求神仙。日久其方不见效验，又想用欺骗手段，暂时蒙混过关，那些事情被皇帝所发觉，少翁、乐大皆先后伏诛，但公孙卿和其他方士们仍在继续求仙。武帝听公孙卿说：“仙人好楼居”，遂于长安作“蜚廉桂观”，于甘泉作“益延寿观”，又于甘泉宫作“通天台”高五十丈，以招致神仙；更于建章宫旁立“神明台”亦高五十丈，上列九室，常置九天道士百人；其余劳民伤财的建筑物尚多，不可胜数。自元光二年遣方士求神仙，到征和四年才悉罢诸方士，中间经过四十五年之久，此时汉武帝已六十八岁，尝对群臣曰：“乡时(即昔时)愚或，为方士所欺，天下岂有仙人，尽妖妄耳，节食服药，差可少病而已”。后年余遂卒。我们看武帝最后这几句话，还算是聪明的，可惜他觉悟太迟了。

## 三、两汉时对黄老的概念不同

西汉初期，天下经过大乱之后，朝廷用黄老清静之术以治天下，人民稍能安居乐业，所以文景两代(文帝在位二十三年，景帝

在位十六年；公元前 179—前 141)比较已往几十年可称太平。当时所谓黄老之术是专就国家政治而言，尚未与神仙发生关系。汉武帝即位二十八年，汾阴巫人于土中得宝鼎献于帝，方士等遂捏造妄语，谓黄帝当年亦得宝鼎，广事封禅，常与神会；又言："黄帝为五城十二楼以侯神人"；又言；"黄帝且战且学仙，百余岁然后得与神通"，结果是骑龙上天。武帝听了这些话，很为羡慕。从此以后，讲神仙之说者皆托名于黄帝，而老子仍属道家。淮南王刘安(武帝之叔父)虽喜神仙，但他所着《淮南子内篇》中亦未曾把道家和神仙混为一谈。《前汉书・艺文志》列举各家书目，在道家有黄帝又有老子，在神仙家只有黄帝而无老子，可见西汉时的老子还是他本来面貌。到东汉时，老子身分才起了变化。《后汉书・楚王英传》："英晚节更喜黄老，学为浮屠(佛陀)，斋戒祭祀"；明帝永平八年(公元 65)给他诏书，有"楚王诵黄老之微言，尚浮屠之仁祠，洁斋三月，与神为誓"等语，此时所谓黄老与西汉初期的黄老性质大不相同，前者专属于政治哲学，后者已近于宗教信仰，前后相距不过百余年。再过八十余年，到了东汉桓帝时代(公元 147—167)，老子地位更被抬高了。《后汉书・桓帝纪》：延熹八年(公元 165)，两番派人"之(往)苦县祠(祠是祭祀之义)老子"；次年又"祠黄老于濯龙宫"；纪论又引前史云：桓帝"设华盖以祠浮图(佛陀)老子"。《后汉书・祭祀志》："桓帝即位十八年，好神仙事，延熹八年初，使中常侍(中常侍即宦官)之(往)陈国苦县祠老子，九年，亲祠老子于濯龙。(宫)，设华盖之坐(华盖，天子宝座上所用以盖复头顶的装饰；据说创始于轩辕黄帝)，用郊天乐(天子祭天所用的音乐)"。此时的老子，在人们心理上既与黄帝之神仙无所分别，又与佛陀之教主同其庄严，简直是一位最尊贵的天神了。

## 四，东汉张道陵始创道教

张道陵创立道教，已接近桓帝时代，他奉老子为教祖，也是客观的形势所造成，不是单凭自己主观的愿望就能办到。根据当

时社会情况，除老子而外，实在找不出第二位有这样资格能够和儒教的孔子、释教的佛陀相抗衡。

或问：战国时代，孔、墨都号称显学，两家弟子满天下，老子并没有许多弟子，而且墨子的书中宗教色彩也比老子为浓厚，张道陵何故独看重老子而舍去墨了?这个问题可分作几层研究。

(一)西汉初期偏重黄老，汉武帝才兼事儒术，到了东汉，朝廷又信仰佛教，墨子之教始终无人注意。

(二)老子是孔子的先生，这件事世所公认，墨子身分在当初王名与孔子平等，并未能驾于孔子之上，自从受了儒家的排斥(孟子、荀子昔批驳墨子)，墨子名气更低落了。

(三)墨子主张节用、节葬、非乐，富贵人是一概反对的；至于“日夜不休，以自苦为极”，这样就是有劳而无逸，非但违背富贵人的心理，虽贫穷人亦不欢迎。

(四)墨子崇拜鬼神，老子不信鬼神，张道陵偏看重了不信鬼神的老子，而舍去了崇拜鬼神的墨子，有些人很难明白这个理由，现在特为指出：宗教是随着时代进化的，崇拜鬼神，还是上古时代的宗教，儒教只重人事，不重鬼神，佛教更藐视鬼神。张道陵创教，本意要和儒佛二教相抗衡，如何肯自贬其声价，所以“天师道”首先要降伏鬼神，并从而役使鬼神，设若奉墨子为教祖，即等于自己取消了自己，岂非绝大的矛盾。老子虽不信鬼神，但同时又承认鬼神之存在，并不是极端的无神论者，这样正合于张道陵所要求，因此他就说，他的道法是老君(即老子)所传授。

## 结　语

前面所讲的道教起源，如商周时代的巫祝祭祀鬼神，战国秦汉时代的方士求仙采药，虽不能算正式道教，但后来道教却是由这些因素沿变而来，故特依次详加论述，以见我国道教萌芽在历史上逐渐发展的过程。自东汉张道陵于汉安元年(公元 142)得受“正一法文”和“正一盟威秘箓”，遂在各处名山遍设“二十四治”，订立规条，广收徒众，从此道教中第一个教派就开始形成。

张角的“太平道”尚在以后几十年才出现；三国两晋时代，道经道派陆续增多，皆比较更晚。张道陵一生事迹是编写道教史者必不可少的资料，留待将来再作具体研究。今日所讲到此为止。

（此稿是陈撄宁会长在国务院宗教事务局讲学稿，后经第二次整理和补充）

# 中国道教源琉概论

陈撄宁

吾国自轩辕黄帝以后，经历过唐虞夏商周五个朝代。凡称为圣君的，都是以道治天下，凡称为贤臣的，都是以道辅人主。当其时政与教不分，请看全部书经，可以说无一处不是卫国保民之政，又可以说无一处不是敬天化民之道。若要每条列举出来，虽万言不能尽，只得姑从简略，总而言之。

凡古代圣君贤臣，不但是政治手段高尚，就是他们个人自己的品格，也是很纯洁，没有丝毫缺点。因为自己的品格若不好，必不能感化人民，徒然靠着威刑强迫，使别人服从，到了结果，一定是反抗叛乱。所以《大学》上说：正心、诚意、修身、齐家、治国、平天下。这是先后不移的次序。

近代一般为政的人，身既不修，家亦不齐，心意更不堪问，偏要讲究治国平天下的道理，真是可叹。譬如造房子，墙脚尚没有筑好，就在浮土面上做起高楼杰阁，崩溃之灾，可立而待。《大学》虽是儒家之书，然孔子之学，本出于老子，孔子是述而不作的。我们可以说，孔子之道，就是老子之道。老子之道，全载于五千言中。若把一部《道德经》，详细引证讲演，吾恐阅者诸君，或望而生厌。今简言之。

《汉书・艺文志》说，道家者流，出于史官，历记成败存亡祸福古今之道，然后知秉要执本，清虚以自守，卑弱以自持，此人君南面之术也。这几句话，足以包括《道德经》一大部份精义，即儒家所谓“达则兼善天下”之学。

另外老子有一小部份长生久视之术，乃预备“穷则独善其身”的时候所用。《道德经》上虽有几处说明，奈后世读者不大注意，亦不肯研究，一律视为在世上做事的道理，又弄错了。只有汉朝魏伯阳作《参同契》，借周易学理，阐明人身修炼方法，又以帝王御政，作为譬喻，深有得于黄帝老子养性延命的遗教。到了晋朝，

葛洪著《抱朴子内外篇》。外篇谈国家政治，人事得失；内篇专讲神仙秘诀烧炼金丹等事，文辞博而不精。治世理论，既有异于黄老，出世方术，亦不是纯粹《参同契》学派，乃自成其为抱朴子一家言而已。从此而后，治国家的大经大法，落在儒家手中。道家所保留者，仅有一部份修养之术。复以为未足，遂又掺杂方技门类于其中，如按摩、导引、辟谷、服气、药饵、吐纳、禁咒等类，皆属于此。创始者即抱朴子。

此外别有一派，出于东汉时代，无抱朴子之神奇，而有抱朴子之怪诞，乃张道陵所创，当时称为五斗米教。张道陵本为张子房后裔，子房先以黄老之学辅汉高祖定天下，后慕神仙之术，从赤松子游，颇有合于老子功成名遂身退之旨，不愧为道家高士。至于张道陵之教，则去乃祖远甚，完全方士一流，居然能代代相传，绵延不绝，尊为教主，位列朝班，食禄受封，万民信仰，“张天师”三字名号，全国皆知，可谓异矣。

张天师之教，在道门称为正一派，与全真派立于对等之地位。全真教相传始于元朝之丘长春，其教派曰龙门派。其制度极力模仿佛教，如在各处开设丛林，供奉三清圣像，拜诵各种经忏等等行为，与佛教无二。其出家为道士者，必须受戒吃斋断欲，亦与和尚无别。所不同者，仅头上蓄有发髻而已。

正一派道士，同在家人一样，不必如此守规矩，犹有古风。因为中国古来，无出家之制度，只佛门有此耳。

又考正一派虽专习符咒，全真派虽专念经忏，然各自有潜修密炼之诀。正一重在集罡气，全真重在运周天，口诀甚秘，不得其人不传。普通之道士，固难问津，亦且无志于此。

现在吾人谈起道教，总不外乎正一与全真两大派，然两派皆不是道家真面目，岂但不知黄帝老子之遗言，并且不明《参同契》、《抱朴子》之学说。道教所以日见衰微，实因人才缺乏之故，岂偶然哉?

(攖宁按：此篇仓促做成，急于付印，白话文言，夹在一起，详略之间，亦无暇细审，阅者谅之)

# 太平经的前因与后果

陈撄宁

## 前言

《太平经》是《正统道藏》太平部中第一部经，也可以说是三洞四辅诸道经中最古的一部，(周秦诸子不算在内)，原书共一百七十卷，残缺甚多，现在所存者不满五十卷(《太平经钞》在外)，而且字句脱误，篇幅错乱，读之尚未终卷，即感觉苦闷。五十年前一般的读书人并不知有《太平经》这个书名；清朝乾隆、嘉庆年间的学者们垒喜欢考订古籍，也未曾注意到此。唯一的原因，就是除了《道藏》而外，《太平经》别无单行本，而《道藏》又保存在国内少数的几个大道观中：不肯轻易供人阅览，所以这部书就埋没无闻。自从公元 1925 年涵芬楼影印《道藏》出版后，《太平经》才渐渐地受到研究家的重视。

用现代人的心理和眼光来看一千八百年以前的古道经，无论如何努力，总嫌格格不入。公元 1912 至 1914 年，我借住上海白云观，看原版《道藏》(此时涵芬楼影印本《道藏》尚未出世)，对于残留的数十卷《太平经》不感兴趣，仅粗枝大叶的浏览一遍，没有多费时间；1940 至 1942 年，第二次在上海看影印版《道藏》，又碰着《太平经》，勉强耐心翻阅过两遍，仍是索然无味，只好把它放弃；1959 年住在北京中国道教协会，第三次看《太平经》，这次下了一个决心，不惜时间，不怕困难，从头到尾细看，同时并参考有关的书籍，才识认了《太平经》在历史上和道教上的重要性。

今将管见所得，先写上几条大纲，然后再依次作补充的说明。

## 大纲

第一、《太平经》是个简称，是于吉的《太平青领书》和张道

陵的《太平洞极经》两种的混合物，作于东汉时代，比较其它道经最先出世，若要研究道教经典来源，此书应该首屈一指。

第二、东汉的《太平经》又脱胎于西汉的《天宫历包元太平经》，此书当初只有十二卷，因为秘密相传，日久年深，漫无稽考，传经者各自运用手腕，逐渐地使它篇幅扩大，数量增多，遂成为后来的一百七十卷之鉅着。

第三、西汉的《天官历包元太平经》，又是根据秦汉之交燕齐一带海上方士所传授的资料而编写出来的，他们的老祖师就是战国时代以谈天说地、名重诸侯的齐国稷下人驺衍。

第四、有了《太平经》，就产生了黄巾张角的“太平道”。东汉灵帝来年，张角等发动数十万人起义(其中大部分是穷苦的农民)，虽不幸失败，但间接的为他人造成了机会。此后群雄并起，共逐汉鹿，曹操更以受降黄巾为终身事业发轫之始，魏、蜀、吴三国遂由此开基。

第五、有了《太平经》，就产生了天师张道陵的“五斗米道”。他的孙子张鲁用“五斗米道”治理汉中，闭关自守，独霸一方，不参预他方的混战，别处受战祸的难民都以汉中为避难所。张道陵的曾孙张威，于西晋时迁居龙虎山，一姓传统六十三代，历史经过一千八百年，可谓宗教界中特殊的现象。

第六、“太平道”和“五斗米道”在本质上并无多大区别，但因地理上和人事上的关系，彼此结果遂大不相同。于吉往来都市，招摇过分，致遭孙策之忌，柱作牺牲，死得没有价值；张道陵隐居深山，避免众害，专心研究古代的修炼方法，并为后世道教建立一个深远的基础。张角所发动的群众，都在平原，无险可守，容易被人击破；张鲁所占据的地盘，形势巩固，易守难攻，暂时足以自保。张角以行道为手段；以革命为目的，推翻了封建统治的局面，结果曹氏篡汉，天下三分；张鲁以政治为手段，以行道为目的，只谋地方一时期的安全，最后见机投降，专务道业。

# 大纲的说明

## 汉朝有三种太平经

道经创造的时代，大概都在魏晋以降，而三种太平经则出现于汉朝：

(1)《天宫历包元太平经》十二卷，传经者为西汉成帝时人甘忠可(根据《前汉书第七十五卷。李寻传》。成帝年代当公元前 32 一前 7)；

(2)《太平洞极经》一百四十四卷，传经者为东汉顺帝时人张道陵(根据《道教义枢第二卷．七部义》。顺帝年代当公元 126 一 144)；

(3)《太平青领书》一百七十卷，传经者为与张道陵同时的人于吉(根据《后汉书第六十卷襄楷传》)。

以上第一种《天官历包元太平经》，在当时算是禁书；世难得见，东晋《抱朴子内篇．遐览》篇中只列《包元经》一卷，或是原书的残余；第二种“太平洞极经”，在六朝梁陈间，孟安排作《道教义枢》时，尚未说它亡佚，到北宋真宗天禧年间，张君房作《云笈七签》时，才说“今此经流亡，殆将欲尽”，后来就更无影踪了；第三种《太平青领书》，即是今《道藏》中残缺不全的《太平经》，此书所言，不外乎天地、阴阳，五行、干支、历数、气运、灾异、鬼神、仙真、男女、邪正、善恶、贫富、贵贱、寿夭，以及国家的治乱兴衰、人事的吉凶祸福，并无后世道经中那些佛道混杂的名词和荒诞无稽的论调，还保持了初期道教的朴素面目，也反映了当时社会一般的情况和人民渴望太平的心理。

## 两种太平经之异同

张道陵的《太平洞极经》、于吉的《太平青领书》，都说是老君所授，而且都在东汉顺帝时代出现，这两种书的名称和卷数虽不一致，内容大概是相同的。今考《道教义枢・七部义》和《云

笈七签》第六卷，有同样的记述如下：

(1)“太平者，此经以三一为宗”。此言《太平经》的宗旨，修身以精、炁、神三者浑而为一，治国以天、地、人三者合而为一，故曰，三一为宗。

(2)“然其卷数或有不同”。此言《太平经》的卷数或多或少，不是一律。

(3)“甲乙十部，合一百七十卷，今世所行”此言于吉的《太平经》，全书分为甲乙丙丁戊己庚辛壬癸十部，每部有十七卷，十部共为一百七十卷，是当时所通行的。

(4)“按《正一经》云，有《太平洞极之经》一百四十四卷”。此言张道陵的《太平经》比较于吉的《太平经》少二十六卷。

(5)“甲乙十部，是周赧王时老君于蜀授琅琊干吉(“于吉”在道书上多作“千吉”)，至汉顺帝时，宫崇诣阙，上其师干吉所得神书百七十卷，号《太平经》”。此言于吉的《太平经》是老君所授。这是道书上惯用的神话，而且周赧王至汉顺帝，其间相距四百多年，更不足信，我们只能以宫崇诣阙上书的时代为凭(宫崇上书事见《后汉书·襄楷传》末段)。

(6)“《洞极经》者，汉安元年，太上亲授天师，流传兹日”。此言张道陵的《太平洞极经》也是老君所授。其实没有这么一回事，都是人的手笔制造出来的。(汉安元年是东汉顺帝年号，即公元 142 年。)

(7)“此之二经，并是威明治道、证果、修因、禁忌、众术也”。此言于吉的书和张遗陵的书内容性质相同。

## 两种太平经之混合

根据以上所引《道教义枢》和《云笈七签》之说，并参考《后汉书·襄楷传》，可知《太平洞极经》和《太平青领书》都出现于汉顺帝时代，为什么到了北宋时就一存一亡?我想这两种书的名称虽然不同，卷数虽有多有少，实际上无甚区别，既有卷数多的一种行世，那个卷数少的一种就渐渐地归于自然淘汰了。

明《正统道藏》中残留的《太平经》提到“洞极”之说者，已有二十几处，可以证明这两种书名异而实同，今择要列举如下：

(1)“其为道乃拘校天地开辟以来天文、地文、人文、神文，皆撰简得其善者以为《洞极之经》”。(《太平经》第四一卷．第五十五章)

(2)“今天师言，乃都合古今河洛神书善文之属及贤明口中诀事，以为《洞极之经》，乃后开辟以来灾悉可除也”。(《太平经》第八十八卷·第一百二十九章)

(3)“使众贤明共集次之，编以为《洞极之经》，因以大觉贤者，乃以下付归民间”。(卷数章数同上)

(4)“卷投一善方，始善养性之术于书卷下，使众贤诵读，此当为《洞极之经》竟者”。(卷数章数同上。第一个“善”字与“良”字同文，所谓善方即更方；第二个“善”字与“缮”字同，即缮写之义。)

(5)“令其群贤共定案之，……去其邪辞，以为《洞极之经》”。(《太平经》第九十一卷。第一百三十二章)

(6)“愿问天地何故一时使天下人共集辞策及古今神圣之文以为《洞极经》乎?”(卷数章数同上)

(7)“故今天遣吾下，为上德道君更考文教，吾都合之，从神文圣贤辞，下及庶人奴婢夷狄，以类相从，合其辞语善者以为《洞极之经》，名为皇天洞极政事之文也”。(卷数章数同上)

(8)“故施《洞极之经》，名曰太平，能行者得其福”。(《太平经》第一百一十二卷。第一百八十八章)

(9)“故教人拘校古今文，集善者以为《洞极之经》。……故教训人君贤者而勃戒之，欲令勤行致太平也”。(见《太平经良钞·辛部》)

(10)“故念吾为真人作道，其大也则洞至无表，其小也则洞达无里，尊则极其士，尊 629 则极其下，……然吾乃为太平之君柞经”。(洞极二字之义，此处说得很明白。见《太平经》第九十八卷·第一百五十七章)

(11)“右天怨地咎，国之害征，立《洞极经》文”。(《太平

经》第九十一卷·第一百三十二章)

(12)“大集聚政事，考本天地之根，以除天怨地咎、国之害，立《洞极经》”。(见太平经钞己部)

除以上所引各条而外，《太平经》中含有“洞极”二字的文句尚不少，几十卷残经中已是如此，推测当日一百七十卷完整无缺的《太平经》演讲“洞极”之说者必定更多，因此可知于吉的《太平青领书》和张道陵的《太平洞极经》这两种书是分不开的，若非一书二名，就是于吉的书已把张道陵的书吞并在内而加以融化了。再者，张道陵一派，自称“天师”，这个尊号当有来源，今观现在残留的太平经中，“天师”和“真人”互相问答之辞，随处可见，足以断定此经和张道陵有密切关系。

## 甘忠可创造太平经

《前汉书第七十五卷·李寻传》：“成帝时，齐人甘忠可诈造《天官历包元太平经》十二卷，……以教重平夏贺良、容丘丁广世、东郡郭昌等，刘向奏忠可假鬼神罔上惑众，下狱治服，未断，病死。贺良坐挟忠可书，以不敬论。后贺良等复私以相教”。哀帝建平二年(公元前五年)贺夏等以左道乱政罪皆伏诛，我想其人虽死，其书未必能够完全消灭，由西汉成帝到东汉顺帝，中间经过一百几十年，十二卷的《太平经》逐渐发展为一百七十卷，也是可能的。

还有关于传经人和受经人的乡里一事也值得研究：

(1)造十二卷《太平经》的甘忠可是齐人，西汉齐郡即今山东省临淄县一带，东边与寿光县接壤。

(2)得一百七十卷神书的于吉是北海人，东汉北海国即今山东省寿光县东北一带近渤海处，西边与临淄县接壤。(神书即《太平经》，又名《太平青领书》。)

(3)于吉得神书的地点是曲阳，即今江苏省邳县，西北面与山东省连界，汉时属东海郡。

(4)诣阙上神书的宫崇是琅琊人，汉之琅琊即今山东省东南边

界近黄海处，海滨有琅琊山，秦始皇曾在此山留住三个月之久。

(5)甘忠可的信徒，如夏贺良是重平人，丁广世是容丘人，郭昌是东郡人；考前汉书地理志，重平县属渤海郡，容丘县属东海郡，东郡属兖州，这些地力都在燕、齐境内。

根据以上诸人乡里关系，我认为于吉的神书是脱胎于甘忠可太平经，而甘忠可的书又是燕、齐海上方士们所流传的旧说从新改编，他们的老祖师就是战国时代齐国稷下人驺衍。(驺衍亦作刍衍，稷下在今山东省临淄县城外)

## 驺衍五德论之继承

(1)汉司马迁谓驺衍“深观阴阳消息，而作怪迂之变、终始大圣之篇，十余万言，……称引天地剖判以来，五德转移，治各有宜，而符应若兹”。(节录《史记卷七十四·孟轲传》)

(2)《史记·封禅书》、《前汉书·郊祀志》同言：“齐威、宣之时，驺子之徒论着终始五德之运(注云：今其书有五德终始，五德各以所胜为行，秦谓周为火德，灭火者水，故自谓水德)”；又言：“驺衍以阴阳主运，显于诸侯(注云：今其书有主运，五行相次转用事，随方面为服)，而燕齐海上之方士传其术，不能通”。

(3)西汉甘忠可遂继承驺衍五德终始之说造《太平经》，“以言汉家逢天地之大终，当更受命于天”。后来夏贺良等复继承忠可之说，对哀帝言：“汉历中衰，当更受命，成帝不应天命，故绝嗣。今陛下久疾，变异屡数，天所职谴告人也。急宜改元易号，乃得延年益寿、皇子生、灾异息矣”。(引号内语句见《前汉书·李寻传》)

(4)东汉襄楷又继承甘、夏之说，当桓帝延熹九年(公元166)，诣阙上疏，言琅琊宫崇所献于吉神书“专以奉天地、顺五行为本，亦有兴国广嗣之术，而顺帝不行，故国胤不兴，孝冲、孝质，频世短祚”。(见《后汉书·襄楷传》)

总观以上诸说，差不多是一个系统。驺衍当日既然着书十余万言(《汉书艺文志》有“邹子”四十九篇、“邹子终始”五十六

篇)；游说齐、梁、赵、燕各国，名震王公(《史记·孟轲传》云：王公大人初见其术，惧然顾化)，必有不少的传人，甘忠可生长在驺衍故乡，更容易觅取驺衍遗留的书籍而加以改造，因此《天官历包元太平经》遂出现于世。甘忠可、夏贺良等死后，《太平经》一书必定被其它信徒们宝为秘传，私相授受，为了配合时代的需要，书中不能不陆续地添入许多新资料，质虽未变，而量已大增；后来东汉的于吉又生长在甘忠可的故乡(驺衍、甘忠可，同是山东临淄县人，子吉是山东寿光县人，二县东西连界)，必是得着历年以来逐渐增广的太平经而更加扩充之，因此遂有一百七十卷之巨著。

## 驺衍遗说之影响

西汉甘忠可、东汉于吉的书都是战国时代驺衍的一脉相传，除以上所列举各项事证而外，在今日残留的《太平经》中尚有蛛丝马迹可寻。《史记·孟轲传》略述驺衍之说云：“中国者于天下乃八十一分居其一分耳。中国名曰赤县神州(后来我国常自称为神州，本于此)。赤县平州内自有九州岛，禹之序九州岛是也，不得为州数。中国外如赤县神州者九，乃所谓九州岛也，于是有裨海环之(裨海即小海)。人民禽兽莫能相通者、如一区中者，乃为一州。如此者九，乃有大瀛海环其外，天地之际焉”。(《史记》这一段文章很不易懂，今特详细的加以解释：驺衍说，中国虽大，但和天下相比就觉得甚小，不过八十一分之一而已。中国叫作赤县神州。中国境内原有九州岛，即当初大禹王所划分的，虽有州的名称，但不具备州的条件，不能算是九州岛。中国境外尚有八个州，也和赤县神州一样，连中国算，就是九个，这才称得起九州岛。九州岛之外有小海环绕。凡是叫作州的，必有界限，人类和兽类彼此两方都不能交通，好似客在一区之中，若具备这样条件，才可以称为一州，九州岛皆是如此。若就大处说，九个州也自成一个大区，因有裨海在九州岛外面环绕，更不能和别处相通。象这样有裨海环绕的大区也有九个，每一个大区内皆有九州岛，

九九共有八十一州。八十一州之外再有大瀛海环绕，大瀛海之外已经是天和地相连接之处，其大无外，不可测量了。)

以上仅是驺衍一家之说，在别种古书上都未会见过；他所说天下有九个九州岛，共为八十一州，中国是八十一州中的一个州，也与现实状况不相符答。今观《太平经》中却有类似驺衍的论调，如第九十三卷“国不可胜数诀”篇中云：“中部有八十一域，次其外复一周；天下有万国，乃远出到洞虚无表”。此处所谓“八十一域”，等于驺衍说的“八十一州”，此处所谓“次其外复一周”，等于驺衍说的“有大瀛海环其外”；此处所谓“洞虚无表”，等于驺衍说的“天地之际”。再者，司马迁批判驺衍之书，谓“其语宏大不经，……然要其归，必止乎仁义节俭君臣上下六亲之施。”今观现在残留的《太平经》，其中有些辞句虽不免依托神人之言，然究其宗旨，仍注重伦常道德，倡导君明、臣忠、父慈、母爱、子孝、妻顺、兄良、弟恭、人人乐善，以求天佑而致太平。统观前后诸说，可见《太平经》是受了驺衍遗书的影响。

## 黄巾张角与太平经的关系

《后汉书卷六十・襄楷传》末段云：“初顺帝时，琅琊宫崇诣阙，上其师于吉于曲阳泉水上所得神书百七十卷(原注：神书即今道家。《太平经》也，其经以甲乙丙丁戊己庚辛壬癸为部，每部一十七卷)，号《太平青领书》，其言以阴阳五行为家，而多巫觋杂语(观音锡)，有司奏崇所上妖妄不经，乃收藏之，后张角颇有其书焉”。据此，可知张角的太平道根源所在。

《后汉书卷一百一・皇甫嵩传》言：张角的徒众“皆着黄巾为标帜；……角称天公将军，角弟宝称地公将军，宝弟梁称人公将军”；这种标帜和称号都是和太平经有关系的。嚷楷早已说过：“宫崇所献于吉神书，专以奉天地、顺五行为本”，按五行衰旺顺序，火衰，土必代旺，汉朝是以火德王，汉运既衰，代汉而兴者必是土德，土色黄，故着黄巾，以表示顺五行之意。

太平经中又言：“天以道治，地以德治，人以和治。天地人

三相得，乃成道德。天主生，地主养，人主成。上士法天，其道乎；中士法地，其德乎；下士法人，其仁乎；非此三统道德仁，非为太平之君矣”。此外言天地人三种关系者’在经文中触目皆是，未能悉举。张角弟兄三人以天公、地公、人公为称号，必是由太平经而来的。

## 黄巾起义

《后汉书卷八・灵帝纪》：“中平元年春二月，鉅鹿人(汉有鉅鹿郡，在今河北省界内)张角，自称黄天，其部师有三十万(按此句当作“其部帅有三十六方”。原文“师、万”二字错误)，皆着黄巾，同日反叛”。(此事在公元 184 年)

《后汉书卷一百一・皇甫嵩传》：“初鉅鹿人张角自称大贤良师，奉事‘黄老道’，……遣弟子八人，使于四方，以善道教天下，十余年间，众徒数十万，连结郡国，自青、徐、幽、冀、荆、扬、兖、豫八州之人莫不毕应(东汉全国十二州，仅有益、凉、并、交四州未受波及)，遂置三十六方，大方万余人，小方六七千，各立渠帅。……诸方一时俱起，……州郡失据，长吏乡逃亡，旬日之间，天下响应，京师震动”。看史家记述黄巾起义，声势如此浩大，应该有所成就，但因缺少革命的经验，结果不免失败，而东汉王朝也从此一蹶不振，终至灭亡，张角等最初高举义旗；代表广大农民群众，打倒封建恶势力的愿望，后来总算是实现了。

## 曹操与黄巾的关系

后汉中平元年(公元 184)曹操虽然带兵打过黄巾，但以附隶在皇甫嵩军队之下，不起主要作用，事后只博得一个东郡太守官阶。初平三年(公元 192)青州黄巾百万，攻入兖州，曹操以少数兵力，出奇设伏，屡次制胜，受黄巾降卒三十余万、男女百余万口，收其精锐者，号为青州兵(此时张角弟兄三人已经死了八年，这些黄巾虽号称张角的同党，其实还是一般的饥饿流离的民众)。曹操本

苦兵少，一旦得到这许多降卒，军容突然大威，因此遂由东郡太守跃升为兖州牧(兖州即今山东省西北部连河北省西南部在内。东汉时兖州有国三、郡五、城八十、人口四百万左右。东郡是兖州五郡中之一郡，东郡太守等于清朝的知府，兖州牧等于清朝的督抚)。

后汉建安元年(公元 196)，曹操又进讨汝南、颍川黄巾，收降其众各数万人，朝廷遂拜操为镇东将军，封侯爵；此后步步高升，为司空、为丞相、为魏公、为魏王；假使当时没有黄巾，曹操就不能取得这样地位以发展他的雄才大略，因此可以说，他一生的事业是黄巾所造成的。曹操对于当时的人民是有功或有罪，或功罪各半，这些问题与太平经无直接关系，本篇暂不讨论。

建安二十五年(公元 220)曹操殁，曹丕遂自称天子，继之刘备称帝于蜀(公元 221)，孙权称帝于吴(公元 222)，汉朝天下遂分裂为三国。(魏国共 46 年，蜀国共 43 年，吴国共 59 年，后来三国皆统一于西晋。此章详情见《后汉书 · 灵帝纪 · 献帝纪》、《三国魏志 · 武帝操传 · 文帝丕传》、《蜀志 · 刘备传》、《吴志 · 孙权传》。)

有了《太平经》，而后才有张角的“太平道”；有了“太平道”，而后才有黄巾起义，黄巾自身虽无所成就，但反面的助长了曹操的威势；有了曹操之扫荡群雄、挟天子以令诸侯，而后才有曹丕之颠复汉室、取帝位而代之；此事距张角等最初起义时不过三十六年，可见这部“太平经”在历史上的重要关系。

## 张鲁在汉中大行五斗米道

《三国魏志卷八 • 张鲁传》：张鲁，字公祺，沛国人(沛国即今江苏省徐州北面的沛县)，祖父陵(即张道陵)，顺帝时(公元 126—144)客于蜀，学道鹤鸣山中(山在今成都西面大邑县)，从受道者，出五斗米(因此当时称为“五斗米道”)。陵传子衡，衡传于鲁(张鲁是张陵之孙)。鲁据汉中(即清朝陕西省汉中府所辖区域)，自号师君，其来学者，皆教以诚信不欺，有病自首其过(等于后世宗教家所谓忏悔之意)，大都与黄巾相似(原注引典略云：

东方有张角，汉中有张修，角为太平道，修为五斗米道，修法略与角同。裴松之云，张修应是张衡之误。愚按，张衡是张道陵之子，即张鲁之父，虽奉行五斗米道，但同时另有一人叫作张修，也是五斗米道；《后汉书·灵帝纪》："中平元年秋七月，巴郡妖巫张修反，寇郡县"。原注："张修号为五斗米师"。据此可见张修和张衡本是二人，非误)。犯法者先加三原(先经过三次宽免其罪)，然后行刑。不置长史，皆以祭酒为治(在本道中有资格者名曰祭酒，用他们管理行政事务)。诸祭酒皆作义舍于路(义舍是给行路人休息的小屋)，悬置米肉，以给行旅，食者量腹取足(义舍内有米有肉，让人尽量吃饱，不收费用)，民夷便乐之(百姓和夷人都感觉这件事很便利，大家都很欢乐。那时所谓夷人，即今日的少数民族)。雄据巴汉，垂三十年(巴是巴中郡，即今四川省北面的南江、广元、昭化、剑阁、通江、巴中、苍溪、闬中、南部等县；汉是汉中郡，即今陕西省南面的佛坪、留坝、凤、洋、沔、略阳、城固、褒城、南郑、西乡、宁羌、镇巴等县。垂三十年，即将近三十年，从公元 188 至 215，实际只有二十八年)。韩遂、马超之乱，关西民奔鲁者数万家(事在汉献帝建安十六年，即公元 211 年。关西谓函谷关之西，即河南、陕西二省交界处，该处难民逃奔到张鲁所管辖的区域来避难，大家都认为汉中是安全地方)。以上节录《张鲁传》拜《后汉书·刘焉传》，所以字句微有异同。详情见二传原文及裴松之、李贤二注中。

《后汉书·献帝纪》："建安二十年(公元 215)秋七月，曹操破汉中，张鲁降"。又《张鲁传》拜《刘焉传》皆言，张鲁降后，曹操侍以客礼，拜为镇南将军，封阆中侯，邑万户；鲁五子皆封列侯(万户侯是侯爵中之最大者，其次几千户或几百户不等，每户应纳的租税皆归封侯者所有，但土地和人民仍属于国家)。

## 五斗米道传为道教正一派

考南来人所编纂的《历世真仙体遣通鉴》，得知张鲁五个儿子的名字；他的第三子名盛，字符宗，"历宫奉车都尉、散骑侍郎，

封都亭侯，尝喟然欢曰，‘吾先世教法，常以长子传授，而诸兄皆不娶，可使至此遂无传乎!’西晋永嘉中(公元 307—312)，夜望大江之东有瑞气彻天，谓其妻曰，‘是可以成吾丹矣。乃弃官南游，至鄱阳郡(即今江西省鄱阳县一带地方)，望之曰，‘近矣’。即山行五日，至一处，山岭秀丽，登而喜曰，‘吾得之矣。’山顶有真人丹穴井灶存焉，乃昔日炼丹修养之地，遂就其井灶左右结庐。居一年，妻卢氏来寻之，遂与同居此山，得一子。居九年，丹成，一日尸解而去。人呼其山为龙虎，子孙多居山之东北。”(龙虎山在今江西省贵溪县西南，两山相对，形势一如龙昂，一如虎踞，有古时丹井丹灶及飞升台遗址；又有上清宫，俗名天师府。)按望气和成丹尸解诸说，疑是作者有意附会，恐不足信，但因原文是如此，不便删改，故照录之。

龙虎山为道教正一派发祥之地，自张道陵第四代孙张盛迁来此山后，世世安居，曾未移动，今已传王六十三代。我国人的家世谱系常嫌中断，无法稽考，若求一姓家谱相续不断者，除山东省曲阜县孔夫子后裔而外，就要数到张天师了。

## 五斗米道和太平经的关系

张道陵是东汉沛国人，这个地方即今江苏省沛县；再往东南，即是邳县，汉时名为曲阳，于吉的神书得于此处。沛、邳二县相距很近，因此，张道陵的《太平洞极经》和子吉的《太平青领书》可能是一个来源，所以他们的道法也大概相同。关于洞极之说，在今日残留的太平经中有不少的资料，本篇已择要列举如前，此外还有一件事更能够证明“五斗米道”和《太平经》的关系：

《后汉书·刘焉传》和《三国志·张鲁传》二注中都说，张鲁的政治“依月令春夏禁杀；又禁酒，流移寄在其地者不敢不奉”。今按春夏二季，生气当令，禁止屠宰，是体天地好生之德，尚不难理解，但钦酒非杀生可比，何故也要禁止?就因为他是一个笃实奉行《太平经》教义者，所以把饮酒、造酒都当作罪恶。

《太平经》第六十九卷有云：“人君好纵酒者皆不能太平，

其治反乱，其官职名战斗而致盗贼，……故当断酒”。

《要修科仪戒律钞卷十四·饮酒缘》(此书在《道藏》洞玄部戒律类)引《太平经》云：“真人问曰，‘凡人饮酒洽醉，狂咏便作，或即斗死，或相贼仿，或缘此奸淫，或缘兹高堕，被酒之害，不可胜记。念四海之内有几何市，一日之间消五谷亿万斗斛，复缘此致害，连及县宫，或使子孙呼嗟，上感动皇天，祸乱阴阳，使四时五行之气乖反。如何故作狂药以相饮食，可断之否?’神人曰‘善哉！但使有德之君教敕言，从今以往，敢有无故饮酒一斗者(汉时一斗约等于今日的二升)，笞二十(笞音痴，等于清朝刑罚打二十下小竹板子)；二斗，杖六十。(敛酒二斗者，以大木棍打六十下)；三斗；杖九十；一斛，杖三百。以此为数，广令天下，使贤人君子知法畏辱，必不敢为，其中愚人有犯即罚，作酒之家亦同饮者’(造酒者与饮酒者同罪)”。

观以上太平经文，可知张鲁禁酒是有所根据，不是单凭自己意思创立教条。前已证明于吉的《太平青领书》和张道陵的《太平洞极经》是分不开的，现从禁酒这件事上着想，更能够断定两种书是二个来源，所以《张鲁传》中说，鲁的道法与黄巾相似，而《典略》所记载“五斗米道”与“太平道”种种作用，彼此也没有多大差别。(《典略》原文见《后汉书·刘焉传》注和《三国志·张鲁传》注中所引)

## 张鲁避免太平道的名称

张鲁的道既然和张角一样，都是由《太平经》产生出来的，为什么张鲁不用“太平道”这个名称，而叫作“五斗米道”?原因就在于他的志愿和张角不同。张角领导数十万黄巾起义，要想推翻汉朝的统治；而张鲁只希望在当时全国混乱之中维持局部的安全。张鲁占据汉中一块地盘，实际上已不受朝廷节制，但表面上仍算是国家官员之一(《后汉书·刘焉传》云：“朝廷不能讨，遂就拜鲁为镇夷中郎将，领汉宁太守，通其贡献”。《三国志·张鲁传》亦同此说)，所以他要避免与黄巾同样的名称，虽然他也奉《太

平经》为圣典，却不肯自己承认是“太平道”，人家无法称呼，只好撇开教义不管，按照事实代他取个名子，直叫作“五斗米道”；或见其独霸一方，就呼为“米贼”；或见其道中有鬼卒、鬼吏之名，就称为“鬼道”(米贼、鬼道，皆见张鲁本传)，这些都是不体面的称呼；后世所谓天师道、正一派、龙虎宗几种名称，比较用得合适，而且好听得多了。

## 五斗米道不是剥削

有人说，“五斗米道”取费太多，非一般人所能负担，未免近于剥削。我说，今日如果要论断这件事，应先了解当时当地社会实际情况：

(1)汉朝升斗之量最小，不能和今日的量制同等相看。清朝名医徐灵胎所作《医学源流论》中有一篇论《古今方剂大小》，他说，“余亲见汉时六升铜量，容今之一升二合”，按这个此例折算，可知汉时的量制等于今日的量制的五分之一，那时一井

升等于今日二合，一斗等于今日二升，五斗只有今日一斗，不为过多。

(2)当时汉中居民超出十万户以上，土地肥沃，物产丰富，百姓不忧贫乏，五斗米还能负担得起。

(3)出五斗米也是听各人自愿，以此为受道者入门的表信，或作为祭酒们祈祷的酬劳，并非强迫行事；若真要剥削敛财，以张、鲁当日的威权，尽有其它各项抽捐加税的方法可行，不需要玩弄这种花样。

(4)张鲁治理汉中，特别注重《太平经》所谓生、养、施三德政中的一个“施”字，使诸祭酒皆作义舍于路旁，以便行旅，又把些米肉放在义舍中，任过客自由饱食，不取膳费，象这样博施济众，当然是靠平日五斗米的储蓄而来，否则从何处得到许多粮食?(以上二、三、四项皆详见《刘焉传》和《张鲁传》拜两传的小注中)

(5)我们把剥削罪名加在张鲁身上，虽不合实际情况，若说他

在那里制造迷信，他就无可推托了。但要晓得一千七百年以前的社会，迷信是很难破除的，当时稍有一点作为的人，都想利用他人的迷信来做自己所认为应该做的事业；即如黄巾起义，也是张角利用太平道，才能够发动数十万群众，倡导革命先声；张鲁亦复如此，只是两人目的不同而已。

## 孙策杀于吉

张鲁同时的人勇于破除迷信者，即孙权之兄孙策。《三国志·孙策传》注引《江表传》言孙策杀于吉一段故事，今照原文录之如下：

“时有道士琅邪于吉，先寓居东方，往来吴、会(即今江苏省吴县和浙江省会稽县)，立精舍，烧香，读道书，制作符水以治病，吴、会人多事之(两地人民冬奉于吉为师)。策尝于郡城门楼上集会诸将宾客，吉乃盛服(于吉身上穿着华美的服装)，杖小函，漆画之，名为仙人铧(铧即鈇锹，上装长木柄，可以掘地，后世游方道士常有携带此物作挖掘药草之用，名为方便铲。于吉那时又在长木柄的另一头挂了个漆画的小匣子，大概是他的药箱)，趋度门下，诸将宾客三分之二下楼迎拜之，掌宾者(招待员)禁呵不能止，策即令收之(孙策令人捉拿于吉)，诸事之者，悉使妇女入见策母，请救之。母谓策曰，‘于先生亦助军作福，医护将士，不可杀之’。策曰，‘此子妖妄，能幻惑众心；远使诸将不复相顾君臣之礼，尽委策下楼拜之，不可不除也’(孙策廿三岁已封侯爵，所以他自视为君，而视诸将士为臣。于吉由楼下经过，诸将士撇开孙策不管，跑到下面去迎拜于吉，因此孙策怀恨，一定要杀他)。诸将复连名通白事，陈乞之(诸将士连名上呈文，请求赦免于吉)。策曰，‘此子已在鬼箓，勿复费纸笔也’。即催斩之，悬首于市。诸事之者尚不谓其死，而云尸解焉，复祭祀求福(一班信徒们还不认为于吉是真死，说他灵魂借此脱离肉体成仙，大家又祀他，求他降福给各人)。”

孙策手下这些将官，迷信的程度太深，原不足怪，而孙策本

人虽自命为破除迷信(孙策训将士，有“焚香、读邪俗道书，此甚无益，诸君未悟”一段话)，我看他也不彻底。他自从赌气杀了于吉之后，心中总未免怀有鬼胎，时常见到于吉显灵，因此神经错乱，竟不得善终。本以破除迷信称雄，结局仍然死于迷信(《孙策传》注引《投神记》云：策既杀于吉，每独坐，彷佛见吉在左右，意深恶之，颇有失常，后治创方差，而引镜自照，见吉在镜中，顾而弗见，如是再三，因扑镜大叫，创皆崩裂，须臾而死)。

## 于吉真假的问题

有人说，“孙策所杀的于吉是冒名，不是真于吉，因为他在东汉顺帝时代已为人师，再从那时算至建安五年，多则七十余年，少则五十六七年，如果于吉尚存，当有一百多岁，恐怕没有这样长的寿命。”我认为此说理由颇欠充分，世间活到百岁以外的人并非罕见，不能仅从年龄上辨别真假。于吉确实年龄究竟几何，后人虽无法推测，但晋朝虞喜作《志林》时，早已论及此事。他说：“顺帝时琅琊宫崇诣阙上师于吉所得神书于曲阳泉水上，白素朱界，号太平青领道，凡百余卷。顺帝至建安中五六十岁，于吉是时已近百年，年在耄悼，礼不加刑(耄是老，悼是幼，古礼刑罚不加于老幼)，……吉罪不及死，而暴加酷刑，是乃谬诛，非所以为美也”。今按于吉得神书这件事，大家都以《后汉书。襄稽传》为根据，《后汉书》是六朝刘宋时人范晔所撰，于吉死在东汉建安五年(公元 200)，《后汉书》成于刘宋文帝元嘉年间，已在于吉死后二百几十年了；虞喜是西晋和东晋之间的人，距离于吉死时不过一百多年，他作《志林》时，范晔的《后汉书》尚未出世，《志林》所言必另有根据，比较更为可信。当时文献充足，考证便利，设若于吉真假有问题，虞喜是晋朝一个博学家，自能辨别清楚，不应该胸无主见、人云亦云(虞喜《志林》见《三国志・孙策传》裴注所引)。

我们生在虞喜之后一千六百余年，时代既不象晋朝和三国那样接近，考证的资料也没有当时那样丰富；各种遗书上虽也提到

干吉(即于吉)，但惜所说并非一致，而且神话太多，不足以供考证，今日想要为于吉作辩护，事实上很感觉困难。《太平经》固然是由于吉传出，但于吉之死与《太平经》毫无关系，后人何必定要用李代桃僵之说来翻一千七百年前的旧案。孙策是三国时枭雄之一，少年狂妄，目中无人，他只晓得顺我者生，逆我者死，不懂什么叫作仁慈和法律，虞喜偏拿古礼去责备他，谓于吉罪不至死，年老不宜加刑，这些都是隔靴搔痒之谈。

## 道儒两家对于吉的批判

宋末元初赵道一所编《历世真仙体道通鉴》中的《干吉传》(“于吉”在道书上多作“干吉”)，原文有一千余字，首言干吉祥得《太平经》时乃“汉成帝河平二年甲午”(公元前 27)。末言“孙策平江东，进袭会稽，见士民皆呼吉为干郎，事之如神。策招吉为客在军中’将士多疾病，请吉水辄差(喷水到病人身上，病即愈)。策欲迎献帝讨曹公(时为汉献帝建安五年，即公元 200)，使吉占风色(占卜天气如何)，每有神验，将士咸崇仰吉，(中有百余字，大意与《搜神记》相同，故不重录。)……策遂杀之”。编者在本传后附以评语，今录如下：“道德经曰，‘夫佳兵者不祥之器，物或恶之，故有道者不处’。干吉乃致身军旅之中，而为孙策所杀，虽曰兵解也，然使干吉退藏于密，积行累功，又安知不证飞升之品乎?后之学仙者当以处佳兵为深戒。”同时马端临作《文献通考》，在神仙书目《太平经》项下有按语云：“按顺帝至孙策据江东时，垂七十年，而于吉在顺帝时已为宫崇之师，则必非稚齿(稚齿即幼年)，度其死时当过百岁，必有长生久视之术，然亦不能晦迹山林以全其天年，而乃招集徒众，制作符水，袭黄巾、米贼之为，以取诛戮，则亦不足称也”。

观以上所引“仙鉴”和“通考”两种批判，一是用道家的眼光来看于吉，说他违反老子佳兵不处之戒，致为孙策所杀，虽曰尸解，未证飞升；一是抟儒家的立场斥责于吉，说他不能晦迹山林，而乃招集徒众，自取诛戮，虽能长生，亦不足观。这两人意

思都是怪于吉行为失检，而不怪孙策滥杀无辜，持论实非公允。关于年龄问题，在《仙鉴》上没有提到，我们仅从西汉河平二年(公元前 27 年于吉得老君授《太平经》)算至东汉建安五年(公元 200 年于吉被害)，已有二百二十七年了，他自己年龄最少应该有二百六七十岁，《仙鉴》作者赵道一，未尝因为年岁过高就说他是假的；《通考》作者马端临，测度于吉死时当在百岁以外，是从东汉顺帝时代算起，只认为他有长生久视之术，也不怀疑有第二人冒名，但说他“制造符水，袭黄巾米贼之为，以取诛戮，”好象死罪是不可避免的，这显然是谬论，比较晋朝虞喜的见解差得远了。

## 张角张鲁于吉三人情况不同

就《太平经》的系统上说，于吉和二张虽共属一个道门，但就他们所经过的事迹上看来，即知张角和张鲁彼此所处的时局、所走的路线绝不相同，而于吉也不能和二张相提并论。

张角正当汉灵帝年代(公元 168—189)，朝廷昏乱，阉竖掌握大权(阉竖即宦官，普通叫作太监)；党狱钩牵，忠良尽遭法网(凡是反对宦官的人皆有罪，因一人之罪，牵连到父子、兄弟、亲族、朋友、门生、属吏，皆不能幸免，这样办法，当时称为“钩党”，因此被害者无数，详情见《后汉书·党锢传》及《宦者传》)；更加苛捐杂税，层层盘剥；灾荒饥馑，民不聊生；张角乘此机会，领导黄巾起义，手段在发动群众，目的在颠复汉室，志愿在顺天应人(易经上说：革命是“顺乎天而应乎人”。黄巾的标语是：“苍天已死，黄天当立；”后来兖州黄巾又拾曹操书曰：“汉行已尽，黄家当立，天之大运，非君才力所能存”；中平元年，黄巾起义，吕疆言于是帝曰：“党锢久积，人情多怨，若久不赦宥，轻与张角合谋，为变滋大，悔之无救”)。这次掀起全国革命高潮以后，张角等虽遭不幸，而黄巾反日见增名，其故有四：一、黄巾化整为零，散布各处；二、黄巾溃败后与其它革命集团合并，仍以黄巾为号；三、有些集团本无革命思想，他们也冒名黄巾以壮声势；四、他股在当时原有许多自立名号，但外人弄不清楚，一概叫作

黄巾。因此，《党锢传》中就说，“其后黄巾遂盛，朝野崩离”。

张鲁在汉献帝时所碰到的局面就两样了。汉运将要告终，枭雄同时并起，宦官已被歼灭，天子等于囚徒，战祸经年累月，民间十室九空，几人称帝称王，国内一团混乱(曹操自夸曰：“设使国家无有孤,不知当几人称帝、几人称王”。此语见《三国魏志·曹操传》裴注所引《魏武故事》中)张鲁于此时占据汉中，手段在以教为政(如《张鲁传》中所说：“其来学者，皆教以诚信不欺，有病自首其过；犯法者，先加三原，然后行刑；不置长吏，皆以祭酒为治”。这些办法，都是用宗教上的感化主义，代替政治上的措施)，目的在保境安民，志愿在继承道教(即张鲁的祖父张道陵所遗传的“五斗米教”)，只求于万方多难之中维持一片干净土，暂时不受糜烂之灾，于愿已足，别无其它的奢望；有四点可以证明：一、拒绝群下尊称汉宁王号；二、不欲坚守关隘抵抗曹兵；三、封藏宝货仓库留给国家；四、始终接受朝廷官爵名义(张鲁于公元 188 年攻取汉中，原是奉了益州牧刘焉的意旨行事，刘焉死后，其子刘璋，软弱无能，张鲁不愿承奉，璋遂杀鲁母及鲁弟，鲁因此叛璋独立，时在公元 200 年左右，后人就说张鲁于此年占据汉中，其实他在十年之前早已掌握汉中政权了，至公元 215 年方归顺汉朝，首尾共计廿八年，各义上仍是一个汉宁太守，并未自立别种称号)。

于吉平日的行为和他遭难的经过，史无明文，只有《孙策传》裴注所引《江表传》提及此事，本篇已节录于前，但裴注又引《搜神记》一段文章，比较《江表传》所说，颇不一致；裴注《三国志》完成于南朝宋文帝元嘉六年(公元 429)，距离于吉之死不过二百二十九年(于吉死在公元 200 年)，当时裴松之自己就说：“《江表传》、《搜神记》，于吉事不同，未详孰是”。今日距离裴松之作注的时代又过了一千五百三十年，更难偏信一家之说，只好再将《搜神记》原文录之如下，以充实参考资料。

《搜神记》曰：“策欲渡江袭许(“许”即许昌，是汉献帝都城)，与吉俱行，时大旱，所在熇厉(熇音郝，熇厉即酷热)；策催诸将士使速引船，或身自早出督切(孙策有时亲自早晨出去切实督

察)，见将吏多在吉许(这个“许”字作“处”字解，言将士和属吏多在于吉之处)，策因此激怒言：‘我为不如于吉耶？而先趋务之，(意谓，我比不上于吉吗?你们偏要去奉承他)。便使收吉至(“收”．字作拘拿解)，呵问之曰：‘天旱不两，道涂艰溘，不时得过(道路不能即时顺利通行。此指水路而言)，故自早出，而卿不同忧戚(责骂于吉说，你不和我们一同心焦)，安坐船中，作鬼物态(装模作样)，败吾部伍(破坏我军营纪律)，今当相除(不容许你存在)’。令人缚置地上暴之(畔人把于吉捆绑起来放在地上，让烈日去晒他)，使请雨，若能感天日中雨者，当原赦，不尔，行诛(日中即午时，若午时有雨，就可放他，若无雨，就要杀他)。俄而云气上蒸，肤寸而合(云气零碎集合)，比至日中，大雨总至，溪涧盈溢，将士喜悦，以为吉必见原(大家认为于吉可以免罪)，并往庆慰(往于吉处庆贺及慰问)；策遂杀之(孙策言而无信，仍把于吉杀了)，将士哀惜，共藏其尸，天夜，忽更兴云复之(夜间有云盖复尸体之上)，明日往视，不知所在(不见其尸何在)”。

看上段记载于吉当时经过的情况，虽与前文所引《江麦传》不同，惟因孙策手下一班将士十分信仰于吉，遂招惹孙策的愤嫉，必欲杀之以泄愤，这些情况在两种记载上差不多是相同的。今日就事论事，孙策固然是擅用威权，滥杀无辜，而于吉当时偏要和孙策部下诸将士们混在一起，究竟他心中抱着什么目的了想要做些什么事情?我们无法推测，因为他表面披上了神秘的外衣，不象张角、张鲁等行迹光明、容易使人理解，所以不能把他和二张作比较的论断。但是于吉和《太平经》也有直接的关系，而且死非其罪，史家又无明文详叙其事，故不嫌烦琐，将《孙策传》裴注所引两种不同的记载先后并录于此，以备观览，原文字句有简古之处，酌加语体解释，希望后来的读者得到一些便利。

# 现代各种道门派别名称

陈撄宁

先天道、归一道、还源道、圣贤道、五台道、茅山道、太上门、混元门、天师门、天仙门、天地门、大乘门、大儒门、皇极门、真武门、金丹门、无为门、全真派、正一派、理教、夏教、清门教、天理教、三圣教、八卦教、太谷教、救世新教、同善社、悟善社、道德学社、宗教哲学研究社、红田字会、中教、道义会、一心天道、龙华会、某某乩坛(各省各县名目繁多不可胜数)

以上所列各种名称，仅据已知者列入，未知者尚多，难以备举。凡此数十种名称，除正一、全真两派而外，其余各派，对于道教，皆有或深或浅之关系。有秘密的，有公开的，有以前守秘密而现在公开的，有半秘密半公开的。全国合而计之，人数当在一千万以上。拘泥之士，每嫌道教杂而多端，不及其他宗教之纯粹。愚则谓道教伟大之处，就好在杂而多端，惟其如此，方足以包罗万象。他的短处，即是他的长处，独惜派别虽多，人才虽众，而正式的道教公认为世界五大宗教之一者，尚未有坚强之组织，并改革之精神。世界潮流，进化太速，急起直追，尚恐落后，停滞不动，何以图存?道教诸君，似不能不预为谋也。

再者，我国古代所遗传之神仙学术，本与宗教性质不同。各种宗教，皆言死后魂灵如何如何，独有仙学只讲生前，不说死后。又凡宗教首重信仰，信仰者，仰仗他力也；仙学贵在实证，实证者，全赖自力也。所以神仙学术，可说是科学而非宗教。但自汉朝以后，仙学和道教，常结不解之缘，道教中人成仙者亦不少。既然在历史上有过密切的关系，今日我辈研究仙学诸同志，若为修炼便利之计，则与道教中人合作，比较容易进行。惟须妥筹办法，详定章程，务使双方皆得其益，而无流弊。愚见如此，未知同志诸君以为然否?

# 道教知识类编

## 编辑大意

《道教知识类编初集》主要是为本会设立的道教徒进修班编写的一本教材。培养道教徒知识分子，这在道教历史上还是创举。因此有关道教专业课的各种教材都要临时编写，没有现成材料可以利用。本稿是根据道教徒进修班第二学年教学计划编写的，给学员讲解道教基本知识，以便他们在这个基础上循序渐进地学习其它高深的科目。

本稿的编写，也是为道教徒提供他们应当懂得的道教常识。现有的名山、宫观大都分布在风景秀丽的地区，保存着不少历史文物。因而前去游览和访问的国内、国外各界人士，他们希望了解道教的一般情况。对于答复来访者的询问，本稿也可以给各地道友一些帮助。

本稿的编写，采用名词、术语释义的方式，分为道教名人、教理教义、道经遗书、道派、道教神名、仙名、道术、道称、宫观和名山等十大类，叙述道教知识。如果这部稿子想做得完全，估计道教专门名词、术语当有几千条，字数可能超出一百万，不是目前所能办到的。但是我们抱有这种愿望，因此把现在已经写成的稿件作为初集，将来时间允许，二集、三集也许能够继续下去。

编写本稿，又是为道教研究积累一些资料。本会研究工作开始不久，对于道教史料和学术方面的许多问题尚待继续研究。这部稿子在资料的搜集上以及观点的说明上都不够完备，倘有缺点和错误，希望读者随时指正

## 一、名人事略

【茅盈】西汉，咸阳（陕西省咸阳县）人。高祖茅蒙，字初成，在东周末，拜鬼谷先生为师，隐居华山，修炼成道；曾祖茅

偃，仕子泰昭王之世，有功业于当时；祖父茅嘉，仕于秦庄襄王朝，秦始皇即位，嘉屡立战功，殁后，始皇命以相国之礼葬于长安龙首山；父茅祚，志在农亩，不愿出仕。(按此时已到西汉前期)。祚有子三人，长子茅盈，字叔申；次子茅固，字季伟；少子茅衷，字思和。茅盈生于汉景帝中元五年(公元前 145)，自幼好道，十八岁弃家入恒山(即今山西省浑源县北岳)在山中采药为食，并读老子道德经及周易传；二十四岁遇师，学服气法；再过二十年，又遇上仙授职妙道；四十九岁离师返家(按此时为汉武帝天汉四年，即公元前 97)，父母尚存。

至汉宣帝时，二弟皆官居要职，茅固为“执金吾”(官名)，茅衷为西河太守。汉元帝初元五年(公元前 44)四月三日，茅盈在家中宴会宾客六百余人，次日即与亲族告别往句曲山(山在今江苏省句容县境，自茅氏弟兄于此成道后，遂改名茅山)，临行时对人言：“真仙贵在隐迹，不宜炫耀，吾所以不默遁者，盖欲以此道劝诱二弟之追慕醒迷也”。事后，二弟闻之，各辞官回乡里(按，茅盈于四十九岁出山回家，到此时已经过了五十三年，入茅山时当为 102 岁。二弟年龄当亦不小)。茅固、茅衷在家学习茅盈之遗书，久而无所得，遂决计入山寻兄，面求密诀。汉元帝永光二年三月六日渡江，见兄于东山。茅盈对二弟言：“年老不能学升霄大术，汝等'将来只可作地仙”。茅固、茅衷乃住山依法修炼，竟获成就。

本地居民，戚三茅君之德，有诗歌为证，其词曰：“茅山连金陵　江湖据下流　三神乘白鹊　各治一山头　甘雨灌早稻　击田留亦聚　妻子咸保室　使我无百忧　白鹤翔青云　何时复来游”。除此而外，茅蒙当日在华山成道时，民简也有一首歌摇，《史记・秦始皇本纪》：“三十一年十二月更名腊曰嘉平”，《集解》引《太元真人茅盈内纪》曰：“始皇三十一年九月庚于，盈曾祖父蒙(按本传作‘高祖父蒙'，相差一代)乃于华山之中；乘云驾龙，白日升天(这是古代传说的神话，由来已久，故照录之)。先是其邑谣歌曰：‘神仙得者茅初成　驾龙上升入泰清　时下玄州戏赤城　继世而往在我盈　帝若学之腊嘉平’始皇闻谣歌而问

其故，父老具对，‘此仙人之谣歌，劝帝求长生之术’。于是始皇欣然乃有寻仙之志，因改腊曰嘉平”。

按：茅氏弟兄三人与道教茅山派大有关系，他们的历史尚在张道陵以前，不能不详为叙述。晋葛洪《神仙传》卷九虽有“茅君”一篇记载，仅 478 字，人无名号，事无年代，不足以资考证，今只以《太元真人东岳上卿司命真君传》为根据，此传共有 3,260 字左右，文章格调似是晋代人手笔。刘宋人裴骃《史记集解》所引《茅盈内纪》一段，也见于此传中，不知是一是二，孰先孰后，但可决定《内纪》出世必在《集解》以前，至晚也是东晋人的作品。

【张道陵】(34—156 年)道教的创教者。原名张陵。东汉沛国丰(今江苏省丰县)人。他通达五经，曾入太学，明帝时公元(58—75 年)做过巴郡江州令，后弃官隐于江西龙虎山修道，顺帝(公元 126 年—144 年)时和弟子前往四川鹤鸣山(一作鹤鸣山)，永和六年(公元 141 年)作道书二十四篇，自称“太清玄元”，并用符水咒法为人治病，奉其道者，须出五斗米，因此在当时称为五斗米道。传说他晚年炼丹成功，服了半剂，便升仙而去，道教徒尊张道陵为“天师”，其后子孙承袭他的道法，居龙虎山，世称“张天师”。

(补充一)道陵字辅汉，为留侯子房(张良)八世孙，于东汉光武帝建武十年(公元 34)正月十五日生于吴地天目山。七岁读道德经二篇，十许遍而达其旨，于天文地理河洛图纬之书皆极其妙，通习坟典(凡是古书都可称为坟典)，所览无遗。从学者千余人，天目山南三十里、西北八十望皆有讲诵之堂(东天目山在浙省临安县境，西天目山在浙省于潜县境)。后举“贤良方正直言极谏科“(此是汉朝选举人才的科目之名)，中之(即合格之意，清朝叫作中举)。东汉明帝永平二年(公元 59)拜巴郡江州令(江州在今四川省巴县)，时年二十六岁。久之，退隐北邙山(在今河南省洛阳县境)，朝廷征为博士，不起；和帝即位，征为太傅，封冀县侯，三诏不就，时为永元四年(公元 92)，遂自河洛入蜀。(以上根据南宋末赵道一所编《历世真仙体道通鉴》卷十八《张天师》，这一篇记载共有 7,800 字左右，今只摘录其中与人事有关者一百几十字，神话及与

上文重复者皆不录。)

(补充二)陵与弟子入蜀，住鹄鸣山，得正一盟威之道，能治病，百姓奉之为师；弟子户至数万，即立祭酒(古代社会上一般年高有德、为众所尊敬者，都叫作祭酒，这不是道教中专用的名词)，分领其户，有如官长；并立条制(规条制度)，使诸弟子随事轮出米绢器物纸笔樵薪等；领人修复道路，不修复者，皆使疾病。陵又欲以廉廉洁治人，不喜施刑罚，使有疾病者替疏记生身以来所犯之罪，乃手书投水中，与神明共盟约，不得复犯法，当以身死为约；从此以后，所违犯者皆改为善矣。(以上根据晋葛玄《神仙传》卷四《张道陵》。原传共1,300字左右，神话及与前两段重复者皆不录。)

(补充三)张道陵精思西山，太上亲降，汉安元年(公元 142)五月一日授以“三天正法”，命为天师，又授“正一科术要道法文”。其年七月七日又授“正一盟威妙经”重为三天法师正一真人(见《云笈七签》卷六)。又，太上以汉安二年(公元 143)正月七日中时，下二十四治：上八治，中八治，下八治，以付天师张道陵奉行布化(见《云笈七签》卷二十八)。按“二十四治”就是在各处分设二十四个行道布化的机构，所以后世又叫作二十四化。那些地点都在山中，不在城市，大多数是在蜀汉境内。

张道陵住世一百二十三岁，于东汉桓帝永寿二年仙去(公元156)。道法子孙相传，至今已有六十三代。(按，张天师的年龄，各种遗书及四川省志、徐州府志所记载皆同，大概不会错误。惟原本有“乘驾龙车，白日升天”之说，荒诞无稽，故改用“仙去”二字。)

【魏伯阳】(生卒年不详)东汉炼丹术家。会稽上虞(今浙江上虞县)人。传说他曾和弟子三人入山炼丹，丹成，为了考验弟子，自己首先服丹而死，另一弟子服丹也死，其余二人不敢服丹，即便出山。二人去后，他和已死的那个弟子便起而仙去。他着有《参同契》三卷，假借周易爻象以论作丹之意，为后世学道者所崇。(说见葛洪《神仙传》。)

《神仙传》原文是“伯阳作参同契五行相类凡三卷。”今考

《参同契》书中只有“三相类”之说，彭晓注本又有“五位相得而各有合”一种表解，但皆非魏伯阳所作的书名。

(补充一)真人魏伯阳不知师授谁氏，得古文龙虎经，尽获妙旨，乃约周易撰参同契三篇，演丹经之玄奥，密示青州徐从事，徐乃隐名而注之。至后汉孝桓帝时，公复传授与同郡淳于叔通，遂行于世。(说见五代时彭晓所作《周易参同契通真义序》。)

(补充二)浙省上虞县西南二里有金垒山，上有道观，即魏伯阳故宅，西晋太康年间，得金垒于井(垒音雷，装酒的器具)遂名为金垒观。《上虞县志》：金垒山高数丈，魏真人选胜修炼，着《参同契》于此；旁有丹井，井窦上九下一。又云：县南十里许，有百楼山，迭嶂重峦，山半平广数十亩，魏公亦会卜居。

【于吉】后汉琅邪(今山东临沂北)人，一作干吉，或作干室。相传他在曲阳泉水上得神书，衍成一百七十卷，名《太平青领书》(一称《太平经》)。汉顺帝时(公元 126—144 年)，他的弟子琅邪人宫崇，曾进献此书于朝廷，不合统治者的心理，遂禁止流通。后来张角获得此书，奉行其道。

一说，三国时，于吉往来江东吴地，烧香读道书，用符水为人治病，时人多崇奉他，孙策忌而杀之，事在东汉建安五年(公元 200)。

(补充一)于吉遭难时的情况，在《三国志·孙策传》裴注所引《江麦传》、《志林》、《搜神记》各书中哉得很详细，“道协会刊”第一期 71 至 75 页已经转载，可供参考，故不重述。

(补充二)凡与道教有关的各书，如《太平经复文序》、《神仙传》、《洞仙传》、《犹龙传》、《历世真仙体道通鉴》和别种道书，都把“于吉”写成“干吉”，而得《太平经》这件事，则大概相同。《洞仙传》是隋唐以前的作品，也说“干吉”被孙策所杀，《体道通鉴。千吉传》亦同此说，但以“兵解”：二字聊为掩饰。

(考证)琅邪这个地名尚有问题。考《前汉书·地理志》，琅邪郡包括五十一个县，其中有一个县也叫琅邪；《后汉书·郡国志》，琅邪国包括十三个城，其中有一个城也叫琅邪。琅邪若是指一县或一城而言，就是今山东省诸城县东南一带近海处，该地因海边

有琅邪台而得名；若是指一郡而言，范围就广了，但琅邪郡虽统辖五十一县，其首县各东武，仍在今山东省诸城县境；若是指一国言，其都城名开阳，在令山东省临沂县境。琅邪一作琅琊。

【左慈】(生卒年不详)东汉末方士。字符放，庐江(今安徽省潜山县城)人。曹操招致方士，左慈与甘始、却俭皆至魏国，并为军吏(事见《三国志·魏志·华陀传注》引文帝《典论》及东阿王《辩道论》)。某日，曹操宴会宾客，想吃吴松江鲈鱼，左慈便以铜盘贮水，用竹竿于盘中钓出一鲜鲈鱼；操嫌鱼少不足以供客食，更钓，又得一条，座客皆大惊异(事见《后汉书·左慈传》)。他常以幻术戏弄曹操，操屡欲杀之，皆不得逞。继而，他又往荆州谒刘表，复到江东见孙策，二人都恶其幻术惑众，但无法加害。最后入霍山炼九转丹，遂乃仙去。(以上节录葛洪《神仙传》)

葛洪的从祖葛玄，由左慈处得受“太清、九鼎、金液”三种丹经(见《抱朴子内篇》卷四)。左慈亦善于辟谷，曹操欲试其术，令断谷食将一月，而颜色不衰(见《抱朴子内篇》卷二所引陈思王《释疑论》)。(附注：陈思王即曹丕之弟曹植，字子建，为三国时代的大文学家，初封东阿王，后改封陈王，殁后谥曰思，世人又称他为陈思王。)

【葛玄】字孝先，三国时句容(今江苏省句容县)人。生于东汉桓帝延熹七年(公元 164)，幼而好学，十三岁博通古今，十五六岁名振江左(指扬子江下游地方)。性喜老庄之道，不愿仕进，遇左元放(左慈)授以九丹金液仙经及炼炁保形之术，入天台山修炼(山在浙东天台县境)。年十八九于仙道已有所得，逢周旋于括苍(群山总名，在浙东仙居、缙云一带)、南岳(即衡山，在湖南省衡山县境)，罗浮(在广东省博罗、增城二县境)诸山，寻求炼丹之地后由玉笥(山在江西省峡山县)至合皂(山在江西省清江县境)，认为此处最佳，即于此建立灵宝法坛。当时吴主孙权及太子孙登皆仰慕其名，待以客礼，从之问道，故尝往来吴国都会。嘉禾二年(孙权的年号，公元 233)正月辞太子出京，往合皂东峰建卧云庵，筑坛立灶，谢绝人事，专炼九转金丹，三年丹成。

他已往数十年，凡住过二十二处名山修炼，皆未见功效，惟

于合皂方得成就，因此感慨而作流珠歌云：“流珠流珠，役我形躯，奔驰四海，历览群书，披寻不悟，情思若愚，焚遍金石，烧竭汞珠，钱财荡尽，拊膝长吁。吾年六十，功效踌躇，赖师指授，元气虚无，窈冥中起，恍惚中居，真阴真阳，一吸一呼；先存金鼎，次认玉炉，离火激海，坎水升虚，玉液灌溉，洞房流酥。天机真露，万类难如。真人度人，要大丈夫。天长地久，同看仙都。念兹在兹，语吾记吾”吴赤乌七年(公元 244)八月十五日午时仙去，世寿八十一岁。道教中尊称为“太极左仙公”，北宋徽宗崇宁三年(公元 1104)封为“冲应真人”，南宋理宗淳佑六年(公元 1246)加封为“冲应浮佑真君”。弟子中有张泰、孔龙、郑思远、释道微等，晋抱朴子葛洪是其侄孙。(原传共计 7,700 余字，所有一切神话及道教经忏符箓等事，又五言诗三首，皆一概不录。)

【许逊】晋代道士。字敬之，汝南(今河南汝南县)人，家住南昌。他二十岁时学道于吴猛，后举孝廉，拜为旌阳县（今湖北枝江县北）令。后弃官东归，周游江湖，以道术为民除害。传说东晋宁康二年(公元 374 年)在南昌西山，举家四十二口拔宅飞升。宋代封为“神功妙济真君”。世称许真君或许旌阳。

(补充)生于三国时吴大帝赤乌二年(公元 239)。少时从人打猎，射中一母鹿，鹿胎堕地，母鹿犹舐其子，不久而死，许怆然感悟，即折弃弓矢，永不打猎。因立志向学，博通经史，尤嗜道术。闻豫章(南昌)吴猛得丁义神方，乃往师之，尽传其秘。后访名山栖真之所，得逍遥山金氏宅，遂徙居之(原注：今逍遥福地玉隆万寿宫是也)。曰以修炼为事，不求显达。尝买一铁灯檠（即灯架），发现黑漆剥落处露出真金，次日即送还原售王，乡里昔仰慕其高风。朝廷屡加礼命，不得已于西晋太康元年(公元 280)任蜀郡(郡字宜删去)旌阳县令，时年四十二岁。就职后，去贪鄙，除烦细(即废除烦扰百姓的琐碎规条)，脱囚累(即开脱无罪受累之囚犯)，吏民悦服，咸愿自新。凡听诬必先教以忠孝慈仁勤俭之道，具载文件，言之甚详。又恐路远者难以家喻户晓，因择平素有德望之耆老，使其劝化，故争诬之风日销，竟至于无讼。邻县流民慕其治绩，咸来依附，境内户口日见增多。后知晋室将乱，乃辞

官东归，启程时，送者蔽野(言送行的人太多，郊野都布满了)，有随至其家愿为服役而不返者。乃于宅东隙地结茭以居(茭是干草，谓结草为屋以住人)，状如营垒，多将自己原姓改姓许，故号许家营。其在蜀者感恩怀德，则立生祠画像，奉之如神明，遗爱深入人心如此。及东晋乱离，江左频遭灾祸，惟许所居周围百余里甚平安。至孝武宁康二年(公元 374)八月一日上升，世寿一百三十六岁。(原传共 6,300 字，今只摘录人间事实，所有神话如镇蛟斩蛇、行符咒永、拔宅飞升等类，一概不录)。

(考证)《晋书・地理志》蜀郡辖六个县，其中无旌阳县；南郡辖十一个县，旌阳县亦在其内。但晋时南郡属于荆州，即今湖北省境，不是四川省，《历世真仙体道通鉴・许真君传》为什么称“蜀郡旌阳县”，而他书又称“蜀旌阳县”？因为在三国时，南郡划归刘备所管，算是蜀国境界之内，一般文人习惯，喜用旧地名，所以仍旧称“蜀旌阳县”，转了几手以后，又加上一个“郡”字，遂称“蜀郡旌阳县”。另有一说，“旌阳县属汉州，后诏改为德阳县以表真君之德及民也”。按《后汉书・郡国志》，广汉郡原有德阳，故《晋书・地理志》广汉郡亦有德阳，可见晋代的德阳县名是沿用汉代的旧名，不是新改的。旌阳改为德阳之说，见于《许真君传》弃官东归”句下小注中，不知何据?

【葛洪】东晋道教理论家、医学家。字稚川，自号抱朴子。丹阳句容人，葛玄的侄孙。少好神仙导养之法，从葛玄的弟子郑隐受炼丹术，又博览群书，精通医学。司马睿为丞相，用为掾，后任谘议、参军等职。因以往有军功，赐爵关内侯。咸和初（公元 326 年），被召为散骑常侍兼大著作的官职，他固辞不就，一心想去炼丹，闻交趾出产丹砂，求为勾漏(今广西北流县)令。携子侄经过广州，为广州刺吏邓岳欵留他住罗浮山，从事着书和炼丹生活，后来就在山尸解。

(补充)《晋书卷七十二・葛洪传》：“洪少好学，家贫，躬自伐薪以贸纸笔(即亲自砍柴卖给人家以换取纸笔等物)，夜辄写布诵习(夜间常常抄书诵读和温习)，性寡欲，无所爱玩，为人木讷(木是朴实，讷是不会花言巧语)，不好荣利。后师事南海太守鲍玄(即

鲍靓，字太玄)，玄以女妻洪(道书上称为鲍姑)。洪博闻深洽(谓葛洪所学极博，又能深入理解)，江左绝伦(江东一带社地方无人能够及他)，著述篇章，富于班马(他写作的书籍文章比汉朝的班固、司马迁还要丰富)”。据《晋书・葛洪传》及《抱朴子・自序》将他的著述名目和卷数列举如下：抱朴子内篇二十卷，抱朴子外篇五十卷，神仙传、隐逸传、良吏传、集异传各十卷，移檄章表三十卷，碑诔诗赋一百卷，金匮药方一百卷，抄经史百家言三百一十卷，肘后备急方四卷，以上共计六百五十四卷；此外尚有抱朴子养生论，大丹问答，葛洪枕中记，稚川真人较证术，抱朴子神仙金汋经，葛稚川金木万灵论，各篇皆见于道藏中。本传又言，葛洪在罗浮山与广州刺史邓岳书云，“当远行寻师，克期便发”，岳得信，急赶到山中，而洪已坐化，遂不及见。时年八十一岁。(按：葛洪生殁年月无考，是否八十一岁，也有问题。)

【寇谦之】(365—448 年)南北朝时代北魏著名道士。字辅真，上谷平昌人。南雍州刺使寇赞胞弟。早年好道，“学张鲁之术，经年没有见效。后来他从仙人成公兴入嵩山修道七年，到神瑞二年(公元 415 年)十月，托言太上老君从天下降，授他“天师“之位，并赐以《云中音诵新科之诫》二十卷，令他依此改革“三张”伪法，又传授他导引、服气的口诀。泰常八年(423 年)又有老子的玄孙李谱文传授他录图真经和劾召鬼神等法，并嘱他辅佐北方的太平真君云云。

始光元年(424 年)，他献道法于北魏太武帝，得宰相崔浩之助，太武帝诏请他入朝，在魏都平城(今山西省大同县)东，建立天师道场，称为新天师道。魏太武帝到坛前受符录，自称为“太平真君”并改元为“太平真君元年”。从此北魏各朝皇帝即位，照例都要往道坛行受符录的仪式，而道教在北魏也一直受到崇奉和利用。太平真君九年(公元 448)五月，寇谦之羽化，年八十四。(详见《魏书・释老志》)

(考证)宋贾善翔《寇天师传》和赵道一《历世真仙体道通鉴寇谦之传》皆说谦之是“上谷平昌人”。今考《前汉书・地理寇谦之传・志》上谷郡只有昌平县，但无平昌县；《后汉书・郡国志》

上谷郡无昌平县；亦无平昌县；《魏书·地形志》上谷郡亦无平昌县，另有两个平昌郡，九个平昌县，昔与上谷郡无关。以上二传所谓“上谷平昌人”，地名恐有错误。关于“寇谦之”记载，最早的要算《魏书·释老志》，仅言他是南雍州刺史寇赞之弟，但未言是何处人。查《魏书卷四十二·寇赞传》，只说寇赞“上谷人”，再查《北史卷十七·寇赞传》，亦同此说，皆无“平昌”二字。考西汉上谷郡所辖十五县，其中有“昌平、居庸、军都、涿鹿”四县，皆在今北京布的西北部，疑所谓上谷“平昌”者，即上谷郡“昌平”县之误。若不言县只言郡，西汉上谷郡治在“沮阳”，就是今日北京市区以外西面的“怀来”县境界。

以上郡县古今地名考证，对于寇谦之虽无关重要，但在历史研究工作上我们是应该这样做的。

【陆修静】（406—477）年，南朝刘宋著名道士。字符德，吴兴东迁（今浙江省吴兴县东）人。元嘉末（公元 453 年），在京都卖药，文帝命左仆射徐湛宣诏他，他固辞而去；后南游庐山，在瀑布岩结庐幽栖。泰始三年(公元 467 年)，宋明帝令江州刺史请他入京问道，并于北郊天印山建造一座崇虚馆款待他。此时他广集道经，加以整理甄别，鉴定其中经诫、方药、符录等一千二百二十八卷。分为三洞，奠定了《道藏》的初步基础。撰《三洞经书目录》，为最古的一部道藏目录。又编着道教斋戒仪范等书一百余卷，道教仪式因此完成。他在京羽化，由弟子奉葬于庐山。刘宋王朝下诏以他的庐山故居为简寂观，谥简寂先生。宋徽宗宣和间，封为丹元真人。

(考证)按《云笈七签》及《历世真仙体道通鉴》昔言陆修静殁于刘宋元徽五年(公元 477)，寿七十二岁。据此推算，应该生于东晋义熙二年(公元 406)。但自唐宋以来相传庐山故事，谓释慧运送客，照例不过虎溪，有一日迭陶渊明、陆修静出来，在路上谈得很契合，竟把旧例忘记了，不知不觉的走过这条溪，三人相与大笑。因此后代画家遂有虎溪三笑图，描摹一僧一道一俗忘形之交的风趣。这个故事如果是真，也很有意味，可惜是后人捏造的。今考慧远殁于东晋义熙十二年(公元 416)，寿八十三，而陆修静此

时刚十一岁，断不能与老和尚做朋友。

【陶弘景】(456—536 年)南朝齐、梁时的道教学者、医学家、药物学家。字通明，自号华阳隐居，又称贞白先生，丹阳秣陵人。生于南北朝时期宋孝建三年（公元 456 年），歿于梁武帝大同二年(公元 536)，享年八十一岁。他的一生，经历了南朝的宋、齐、梁三个朝代。

他曾从陆修静的弟子孙游岳学道家符图经法。二十岁以前，任南齐诸王侍读。仕齐拜左卫殿中将军，后来历游名山，寻访真逸，于阴阳、五行、风角、星算、山川、方物、医术、本草等无不通晓。后隐居句容句曲山(即茅山)，从事丹道，并勤于著述。梁武席时，礼聘不出，但朝廷人事多向他谘请，时人称为“山中宰相”。

他的思想脱胎于老庄哲学和葛洪的神仙道教，并杂有五行家和佛教观点。对历算、地理、医学等都作过一定的研究。会整理《神农本草经》，增加新药和当时的化学药物，写成《本草经集注》(现存炖煌残本)，后世编纂本草书籍者，都据为蓝本。此外，他造有浑天象，着有《真诰》、《真灵位业图》、《登真隐诀》、《药总诀>等书，共计二百余卷。

(考证)陶弘景一生经历过三个武帝。从一岁王九岁，是南朝刘宋孝武帝时代，到二十四岁(公元 479)宋亡。二十五岁后，仕于南齐；三十七岁时，脱朝服挂于神虎门(一作神武门)，辞官归隐，是南齐武帝永明十年壬申岁(公元 492)。他往各处名山洞府寻师访友，搜集道书，昔三十七岁以前之事。梁武帝即位，是天监元年(公元 502)，此时陶弘景已四十七岁，他入山已有十年了；在梁朝又经过三十五年，始终没有做官，于梁武帝大同二年（公元 536）三月十二日去世。他去世后十三年，梁武帝才被侯景困死于台城。研究陶弘景历史，若不把这三个武帝分析清楚，恐难免错误。当时所以称为“山中宰相”者，因他以山林隐士的身分，受朝廷特别知遇，向来少有，使人人羡慕不置，故送他一个清高而又名贵的头街；并非真在山中做梁朝的宰相。

(补充)弘景一生虽历宋、齐、梁三朝，只在齐朝任过闲散官

职，如“振武将军”“左卫殿中将军”“奉朝请”等名目，都是虚衔，实际做的是诸王“侍读，即是教王子读书兼管一切文墨事件，他做得厌倦了，故决意辞官，入山修道。在廿九、三十、三十一岁这三年中早已拜孙遂岳为师，算是陆修静再传弟子，陆的著作虽多，全副精力专用在阐扬道教，而陶则博览兼通，无所不备，如萧纶所撰碑文说：“淮南鸿宝之诀(淮南王刘安有鸿宝苑秘书，言神仙事)，陇西地动之仪(汉张衡发明地动仪器，能测知陇西地震)，太乙遁甲之书(太乙九宫和奇门遁甲)，九章历象之术(天文算术)，幼安银钩之敏(晋索靖，字幼安，善书法，笔画如银钩)，允南风角之妙(风角即候八力之风占吉凶，允南不知何人)，太仓素问之方(汉淳于意，为太仓令，精医术)，中散琴操之法(晋康，为中散大夫，善弹琴)，咸悉搜求，莫不精诣；羿射、苟棋、苏卜、管筮，一见便晓，皆不用心；张华之博物(晋张华撰博物志)，马钧之巧思(三国时马钧有巧思，曾发明翻车，后世叫作水车)，刘向之知微(知微即知机。刘向预知王氏代汉，弘景亦预知梁武帝太清三年之事)，葛洪之养性(弘景仙学是葛洪一派)，兼此数贤，一人而已”。这些话都符合事实，并不夸张。

《梁书卷五十六·侯景传》：“先是丹阳陶弘景隐于华阳山，博学多识，尝为诗曰：‘夷甫（晋，王衍）任散诞，平叔（魏，何晏)坐谈空，不意昭阳殿，化作单于宫。大同(535—545)末，人士竞谈玄理，不习武事，至是侯景果居昭阳殿”。《南史卷七十六·陶弘景传》：“弘景妙解术数，逆知梁祚复没，预制诗云（诗同上)，秘在箧里，化后(即羽化)，门人方稍出之”。《南史》又云：“帝使造年历，至己巳岁而加朱点，实太清三年也(梁武帝死于是年)”

《南史》云：“父为妾所害，弘景终身不娶。”《华阳陶隐居内传》亦云：“先生既冠，而不肯婚。盖一生不迩于声色也”。关于年龄一事，萧纶所撰碑文言，“春秋八十有一”是对的；《南史》、《梁书》及《历世真仙体道通鉴》昔云，“卒时年八十五”，这个数字显然错误。

《正统道藏》“腾”字号有《真灵位业图》，“临”字号有《养

性延命录》，大家都认为是陶弘景所作，但他的侄子陶翔撰《华阳隐居先生本起录》中并无这两种书名，我们不敢相信是弘景自己的手笔。

【孙思邈】（?一 68）年；唐代道教学，医学家。华原（今陕西省耀县东南）人。通老庄百家之说，擅长阴阳推步，尤精于医学。他长期居于终南山和太白山，曾和高僧道宣友善。隋文帝、唐太宗、高宗都争请他出去做官，他一概固辞不就，而愿山居著述，并为群众治病。后人尊称他为药王。宋徽宗崇宁二年(公元 1103 年)追封他为妙应真人。著作有《千金要方、千金翼方、摄生论、福寿论、保生铭、存神炼气铭、摄养枕中方》等书行世。

（补充）节录《旧唐书卷一百九十七·方技·思邈传》：“七岁就学，日诵千余言，洛州总管（官名）独孤信(人名)见而叹曰，‘此圣童也，但恨其器大难为用也’。周宣帝时（在位仅一年，公元 578），思邈以王室多故，隐居太白山。（在陕西省眉县，最高处 4113 公尺）隋文帝辅政(隋文帝即杨坚，当时为北周宰相、后篡位称帝)，乃征为国子博士（官名，其职务等于今日大学教授），称疾不起（托辞有病，不就职）。尝谓所亲曰，‘过五十年当有圣人出（此是预言，暗指唐太宗），吾方助之以济人’。及太宗即位（贞观元年公元 627），召诣京师，嗟其容色甚少，谓曰，‘故知有道者诚可尊重’。将授以爵位，固辞不受。显庆四年（公元 659）高宗召见，拜谏议大夫（官名），又固辞不受。上元元年（公元 674）辞疾请归（自言有病要回山），特赐良马及鄱阳公主邑司以居焉(高宗不许他久住山里,故把旧日的公主府第赐给他住)。……思邈自云‘开皇辛酉岁生’，至今年九十三矣（按，隋开皇二十年是年是庚申，即公元 600 年：次年改仁寿元年，才是辛酉，即公元 601 年。原文所谓年九十三，不知算到何年为止？尽量的算到他临终那一年永淳元年，即公元 682，也不过八十三岁，这显然是错误的）。询之乡里，咸云数百岁人(这也不合实际，未免虚夸)，话周齐间事，历历如眼见，以此参之，不啻百岁人矣(这句话丈觉傲侗)。……太子詹事(官名)卢齐卿，童幼时请问人伦之事(问自己将来的前途如何)，思邈曰，‘汝后五十年，位登方伯(州长)，吾

孙当为属吏(我的孙子应在你手下做一个小官)，可自保也(你须要自己保重)。后齐卿为徐州刺史，思邈孙溥，果为徐州萧县丞(丞是官名，位在县令之次)。思邈初谓齐卿之时，溥犹未生(思邈当初对齐卿说那番话的时候，溥尚未出世)，而预知其车，凡诸异迹，多此类也。永淳元年（公元 682)卒”。《新唐书卷一百九十六・隐逸》，也有《孙思邈传》，内容此旧传大致相同，但较为简略。

(考证)孙思邈卒于唐高宗永淳元年，《新唐书》和《旧唐书》所记载是一致的，《历世真仙体道通鉴》卷二十九《孙思邈传》言，“永徽三年(公元 652)二月十五日解化，年百有余岁”，比永淳早三十年，与正史记载不合，今只以新、旧唐书为凭。惟思邈生于何年，各书昔未言及，关于他的确实年龄尚有问题。《旧唐书》虽记载“思邈自云，开皇辛酉岁生”，柰事实上有矛盾；开皇是隋文帝年号，辛酉是开皇二十年的后一年(公元 801)，如果真是这年生的，算到唐太宗即位时（贞观元年，公元 627），只有二十七岁，为什么《新唐书》说他“年以老而听视聪瞭，帝叹曰，‘有道者’欲官之，不受”？《旧唐书》也说，太宗“嗟其容色甚少”，假使是二十七岁的人，容色甚少，何足为奇。况且他在隋朝以前早已隐居太白山了；隋文帝当初在北周辅政，尚未称帝时，就要请他出来做官了，“开皇辛酉岁生”这句话如何讲得通呢？

经过种种考证，现在敢断定他说的那句话是半真半假，“辛酉”是真的，“开皇”是假的。所谓“辛酉”是西魏文帝大统七年之辛酉，即公元 541 年；何以知道?因为独孤信会赞美他是圣童。考独孤信在公元 557 年被宇文护所逼死，思邈与独孤信相见，必是 557 年以前之事，从公元 541 年他出生时算起，到二人相见时，他不过十几岁，所以独孤信称他为童；再从 541 年算到北周宣帝时（公元 578），他已有三十八岁，正是宜于在山中过隐士生活的年龄，若是青少年，未必会隐居山中；隋文帝杨坚在北周辅政时、想靖他出山叫博士，也适合时宜，若年纪太轻，恐不足以名震权贵；他于北周宣帝时对人说，“过五十年当有圣人出”，从周宣帝（公元 578）算到唐太宗即位（公元 627），正是五十年；此时他的年龄已有八十七岁（从 541 至 627）所以《旧唐书》云“嗟其

容色甚少”，《新唐书》云“年以老而听视聪瞭”。以上凡史家所记载的事实都能够讲得通，故可断定他是生于公元 541 年辛酉岁。从 541 年算到永淳元年( 682 )可知孙思邈真年龄为一百四十二岁。

编者按：孙思邈固然是道教名人，也是古今医学界中杰出之士，他的著作大部分收在《正统道藏》内，《千金方》是唐代医书第一流著作，并且流传到海外，今日研究中医者仍视为要典。关于他的年龄一事，向来就没有弄清楚，九十余岁，百余岁，一百数十岁，数百岁，史书及道书所言极不一致，可谓遗憾；幸而《旧唐书》尚有“思邈自云，开皇辛酉岁生”这句话，才能算出他的确实年龄。《新唐书》因这句话与他已往事迹不符，就把它删除了，不知他所说的话是半假半真，这个“辛酉”不对，再往上推六十年换一个“辛酉”就对了。为什么他要说开皇年间生?因为唐高宗不许他回山，定要留他住在都城里，大众若知他年龄甚高，慕名来访者必多，苦于应接不暇，故少说几十年，以免惊世骇俗；为什么指明“辛酉”?因为他要使后来人有线索可寻，假使他当日不说“辛酉”，只说开皇某年生，我们到今天还算不止他究竟是多少岁数。现在可以确定，不是这个“辛酉”，必是上一个“辛酉”。王于他殁的年岁，南唐沈汾《续仙传》和宋末元初赵道一《历世真仙体道通鉴》皆说是唐高宗永徽三年(公元 654)，又与新、旧《唐书》相矛盾。《旧唐书》上说，“显庆四年(公元 659)，高宗召见，拜谏议大夫，又固辞不受；上元元年(公元 674)辞疾请归，特赐良马及鄱阳公主邑司以居焉。”《新唐书》亦同此说。这都是永徽三年以后的事，如果他已经死了，这些话便无着落，所以我们只承认永淳元年，而不相信永徽三年。

【司马承祯】( 647—735 年 ) 唐代著名道士。河内温（今河南省温县）人，字子微，号白云子，从嵩山道士潘师正受传符箓和辟谷导引服饵的方术，住居天台山。武后、睿宗、玄宗多次召见他，玄宗并从他亲受法录，请他居王屋山阳台观。又命他以三种字体书写老子经刊正文句。殁后诠号为“贞一先生”。所著有《天隐子》、《服气精义论》、《坐忘论》、《道体论》等，皆见于道藏中。

(补充)南唐沈汾《续仙传・司马承祯传》：“卢藏用早隐终南

山，后登朝，居要官，见承祯将还天台，藏用指终南山曰，‘此中大有佳处，何必天台’。承祯徐对曰，‘以仆所观，乃仕途主捷径耳’。藏用有惭色”。(今查《唐书·司马承祯传》中无二人对话，惟《卢藏用传》中有之。因此后世文章家遂借“终南捷径”这句话以讽刺人们利用机会而取得进身之阶者)。其余事迹散见各家传记中，不能备录。

(考证)《新唐书》、《旧唐书》、《续仙传》、《历世真仙体道通鉴》这四种书皆言“年八十九”，但并无生卒年月，惟《衡岳志》和《茅山志》言“开元二十三年卒”（公元 735)。按八十九岁推算，当生于唐太宗贞观二十一年(公元 647)。

【杜光庭】(850 一 933)唐代道士。括苍人，一说缙云人，字宾圣，号东瀛子。他原习经史，工于词章，唐懿宗设万言科，他投考未中，入天台山为道士，僖宗时，召他充麟德殿文章应制。后随僖宗避难至蜀，遂久留成都不返。王建据蜀时，赐号为广成先生，进户部侍郎。终老青城山。所著有《常清静经注》、《道德真经广圣义》、《道门科范大全集》、《洞天福地记》、《广成集》等。

(补充)光庭尝谓“道法科教，自汉天师及陆修静撰集以来，岁月绵邈(时间久远)，几将废坠，”遂考真伪，条例始末(此二句意谓，辨别真假，定出条例，首尾依次说明)；郑畋荐其文于朝，僖宗召见，赐以紫服象简，为道门领袖，当时推为扶宗立教，海内一人。中和初(公元 881)，从僖宗入蜀(因黄巢攻破长安之故)，遂在青城山白云溪结茅而居。唐昭宗大顺二年(公元 891)西川节度使(地方官最有权威者，等于清朝的总督)王建据成都，后十二年(公元 903)封蜀王，再后四年(公元 907)朱全忠篡位，唐亡梁兴，王建遂在蜀称帝，聘光庭为皇子师，并谓之曰，“昔汉有四皓(即商山四皓，是汉高祖时代四个年老的隐士)，不如吾一先生足矣”。光庭不乐居宫中，乃荐许寂、徐简夫自代。王建治蜀初，用张格为相，大小事每令咨禀(一切政务，王建每令张格请教于杜光庭)，蜀相徐光溥，志学之年(十五岁时)亦会执弟子礼，盖光庭非止善辞藻(辞藻即诗赋文章和道教青词等类)，实有经济之才。王建死，其子王衍袭位，尊光庭为传真天师兼崇真馆大学士。

(考证)光庭生于唐宣宗大中四年(公元 850)，二十四岁以前试科举不中，遂入天台山为道士(山在今浙江省天台县境，距离他的家乡不远)，其师应夷节乃陶弘景第七代弟子，光庭算是第八代。他随唐僖宗入蜀时，年已三十二岁；王建霸蜀，是唐昭宗大顺二年，他已四十二岁；王建称帝时，他已五十八岁；后唐起兵灭蜀，王衍投降，前蜀告终，孟知祥为西川节度使时(公元 925)，他已七十六岁；孟知祥霸蜀时（公元 933），他已八十四岁，遂于本年十一月羽化；次年`孟知祥称帝，是为后蜀，杜光庭已不在世间了。总的说来，他前半生与唐朝有关系，后半生与“前蜀”关系最深，“后蜀”可谓与他无缘。

《正统道藏》内有杜光庭的作品十五种：道德真经广圣义五十卷、常清静经注一卷、录异记四卷、神仙感遇记五卷、道教灵验记十五卷、天坛王屋山圣迹记、洞天福地岳渎名山记一卷、塘城集仙录六卷、广成集十七卷、道门科范大全集八十七卷、此外关于“道仪”等类的书尚有五种，连上十种共计一百九十卷左右。

## 二、教理教义

### 道家和道教是分不开的

先秦、西汉的“道家”和东汉以后的“道教”，两者面貌不同，如何能够结合？(就是因为他们有一个共同的信仰。信仰什么？就是老子之道。）东汉张道陵创教以前，只有“道家”而无“道教”但“道教”的思想萌芽早已潜伏在“道家”诸子之内，后来才逐渐得到发展。自从“道教”产生以后，“道家”之书除了仅有的几种古籍而外，并无新的著作流传，我们就盲目的认为它的继承人永远断绝了吗？其实不然。

历三国、两晋、南北朝、隋、唐、五代、宋、元、明、清，整个的“道教”完全被“道家”哲学精神所笼罩，其中知识分子包括在朝、在野、方内、方外一切信仰的人士，凡关于治国修身之道，他们都崇拜老子；关于隐逸全真之道，他们都效法庄子(庄

子在道家的资格等于儒家的孟子，儒家则孔孟拜称，道家则老庄并称)；关于神仙变化的传说，他们都根据《列子》的幻想而扩大之，更加捉影绘声、描摹尺致(列子书中穆王、汤问二篇，汉刘向已说它“迂诞恢诡，非君子之言”，但刘向也不能不承认列子是道家)。在这样情况之下，偏重于理论性的“道家”和偏重于宗教性的“道教，彼此打成一片，实际上已分不开了。

历代以来道教界尽管受尽了儒家的排斥和外界的讥笑，而道教自己半入世、半出世的作风，竟立于不败之地，其原因何在？就是它的教理教义深入人心，遍及社会各阶层，适合群众所需要之故。我们今日研究道教，对于这个重大的社会问题必须认识清楚，否则，就不能批判的接受。诋毁者固然是隔靴搔痒，赞美者亦未必恰如其分。已往学者们总是弄不明白，“道家”哲学思想为什么混杂于“道教”的宗教信仰中?“道家”的老子为什么变成“道教”的天尊?他们常常着书立说，企图把“道家”与“道教”分开，使太上老君坐不稳三清宝座，但惜徒费纸笔，那些文章并无丝毫效果，因为他们既不懂社会群众心理，又不察道教历史根源，只算得一个书生的见解而已。

## 太平经继承老子遗教

东汉出世的《太平经》为道教中第一部经典，托名老君(即老子的尊称)所传授，这虽是道教惯用的一句门面话，但其书受《老子》影响很深，我们无法可以否认的。今略举几条例证如下：1、《老子・第四十二章》说，“道生一，一生二，二生三”；《太平经钞・戊部》就说，元气悦惚自然，共凝成一，名为天也；分而生阴成地名为二也;因为上天下地,阴阳相合施生人,名为三也”。2、《老子・第四十章》说，“反者道之动”；《太平经・第五十八篇》就说，反其华还就实，反其伪还就真，末穷者宜反本，行极者当还归，天之道也。……极上者当反下，极外者当反内，阳极反阴，阴极反阳”。3、《老子・第七十七章》说，“天之道损有余而补不足，人之道则不然，损不足以奉有余”；《太平经・第一

百三篇》就说，“财物乃天地中和所有，以共养人也，此家但遇得其聚处，本非独给一人，其有不足者，悉当从其取也。愚人无知，以为终古独当有之，不肯周穷救急，使万家乏绝”。4、《老子》专讲道德，“遵”字和“德”字在五千文中，共计有一百二十字之多;《太平经》原有一百七十卷，现在的残本只有五十七卷，而其中“道”字和“德”字已多得不可数计，假使原书完整无缺，“道德”二字在全部书中必定比残本中所有者还要多出两三倍，所以我们认为这部《太平经》就是《老子道德经》的继承者。5、文章是有时代性的，《道德经》是对东周时代列国诸侯王说法，《太平经》，是对东汉时代一般老百姓布教;《道德经》文章很古雅，理论很高深，《太平经》则避免那些高深的哲理，专揭露当时社会的病态，文章也就通俗化了。两部书的格调虽然大大不同，它们想救世的宗旨都是一致的，《太平经》托名为老君所传授并非毫无理由。

## 魏伯阳是老子的信徒

道教中第一部讲炼丹的书是东汉魏伯阳的《周易参同契》，后人称它为，“万古丹经王”，其中有许多字句都是借用《老子》的成语，例如：“引内养性，黄老‘自然’；无平不陂，道之‘自然’施化之道，天地‘自然’；阴阳相饮食，交感道‘白然’；以类辅‘自然’，物成易陶冶；‘自然’之所为兮，非有邪伪道”。以上有六个“自然”，都是根据《老子》“道法自然”这一句最高的教义而来。又如：“以无制有，器用者空”，此即《老子》所谓“有之以为利，无之以为用”。又如：“反者道之验，弱者德之柄”，即是从《老子》“反者道之动，弱者道之用”变换出来的。其它如：“含德之厚，归根返元。抱一毋舍，可以长存。上德无为，不以察求；下德为之，其用不休。知白守黑，神明自来。先天地生，巍巍尊高。”这些字句都是发源于《老子》，凡是读过《老子道德经》者自能够看出，不必一一说明。我们不敢肯定魏伯阳的炼丹法(指内丹而言)即是老子的修养法，但说他是老

子的信徒，总不会错误吧。

## 葛玄葛洪都属于老子系统

三国时代的葛玄(即抱朴子葛洪的叔祖父)传出一卷《常清静经》，题为“太上老君说”，虽不免近乎神话，但经中也是发挥老子“清静”两个字毅义；又如经中云：“大道无名，长养万物“吾不知其名，强名曰道。”以及“上德不德，下德执德。”这些话都以《老子道德经》为根据的。(《清静经》后来被列入玄门早课之一，出家道士每天都要念诵。)

东晋葛洪撰《抱朴子内篇》，专讲神仙之术，不大信仰老、庄，他在《释滞》篇中说，“五千文虽出于老子，然皆泛论较略，其中不肯首尾全举其事，但诵此经而不得要道，直为徒劳；至于文子、庄子、关令尹喜之徒，虽祖述黄老，但永无至言”。再看他在《畅玄》、《道意》两篇开端，对于道的理解，完全由《淮南子・原道训》而来，《淮南》又是西汉以前道家学说之总汇，东汉高诱作《淮南叙》，谓“此书旨近《老子》，为大明道之言”，葛洪虽想独树一帜，分路扬镳，但是他论道谈玄，既未能越出《淮南》的范围，也就不能脱离老子的系统所以他只好自己承认《抱朴子内篇》属于道家了。

## 老子与太上老君

两晋以来，道教中人奉“老子”为教主，遂尊称为“太上老君”。考刘向《列仙传》及葛洪《神仙传》中的“老子传”，皆未有这个尊号，惟《抱朴子》中已把“老子”和“老君”混而为一。如《抱朴子・杂应篇》：“老君真形见，则起再拜，老君真形者，思之：姓李，名研，字伯阳……”。又如《抱朴子・地真篇》：“老君曰，惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物”这四句，本是《老子》文，此处改作“老君曰”，可见葛洪撰《抱朴子》时，“老君”尊号在道教中早已普遍流行，否则，他不会把这个

单号写在书上。《抱朴子》中虽有“老君”二字，但如“太上老君”四字连在一处的名称，尚未曾见到，或者又是后来增加的。

南北朝时，北魏嵩山道士寇谦之，自言遇见“太上老君”下降，赐他《云中音诵新科之诫》二十卷，并授以天师之位，教他除去三张伪法，清整道教；后又遇老君玄孙李谱支，赐他《录图真经》六十余卷，教他辅佐北方太平真君。当时北魏太武帝对于寇谦之甚为信仰，新天师道遂大行于世(详情见于《魏书第二百十四卷释老志》)。今按，寇谦之的道和张道陵的道虽有所不同，但新旧两派天师道都奉“老子”为教主，可见他们仍属一个系统。“太上老君”尊号见于正史者，也从此时开始。

“太上”二字是至高无上之义，也就是说没有比这个更高上的了。老子自己在《道德经》中早已说过：“太上，下知有之；其次，亲之誉之”。《左传》也说“太上有立德，其次有立功”；《礼记》又说“太上贵德，其次务施报”。所谓立德、贵德、正合于老子无为而治的教义，故曰“太上”；所谓立功、施报，也并非不好，但已博得人民的爱戴和歌颂，比较“自然”之道只能算是第二义，故曰“其次”。现就教理教义而论，道教中人把“太上”这个尊号奉给老君，我们认为是很恰当的。

## 老子书盛行于隋唐时代

《隋书·经籍志》云：道士讲经，“以《老子》为本，次讲《庄子》及灵宝升玄之属。” “其学道之法，初受五千文录，次受三洞录。”又云：“今之受道者，经四十九年始得授人。推其大旨，盖亦归于‘仁爱清静’；积而修习，渐致长生”。按，所谓“五千文录”当然与《老子》有关系。“仁爱清静”这四个字也是出于《老子》书中，如《道德经》第八章“与善仁”；第三十八章“上仁为之而无以为，……故失德而后仁，失仁而后义”；第十章：“爱民治国，能无为乎”；第十三章“爱以身为天下”；第十五章“孰能浊以静之而徐清”第四十五章“清静为天下正”。即此可见，道教的真实信仰，还是注重在老子《道德

经》，其余一切不过宗教仪式而已。所以我们今日谈及教理教义，仍以老子学说为中心思想。

《老子》一书，唐朝最为盛行，非但道教中人必须诵习，就是教外的一般读书人也要研究，否则即不能应科举考试。唐中宗令贡举人都习《老子》唐玄宗开元二十一年，诏贡举加试《老子》策(全国各地方文学有资格之人被选拔来京应试者，叫作贡举人；策是应试文各种体制中之一种；就《老子》书上义理出题目考试他们，他们做的文章叫作《老子》策)。又令士庶家藏《老子》一本(凡是读书人家都应该有一本《老子》)；开元二十五年，置崇玄学于玄元皇帝店(在老子庙中讲老子之学)；开元二十九年，求明《道德经》及《庄、列、文子》者；天宝十四年，颁《御注老子》并《义疏》于天下。以上皆正史所记载，可见唐朝皇帝信仰老子之教到如何程度。

## 道教名人信仰老子之教

唐睿宗问道于司马承祯；对曰：“‘为道日损、损之又损，以至于无为’(此是《道德经》第四十八章原文)。夫心目所知见，每损之尚街不能已，况攻乎异端而增智虑哉。”帝曰：“治身则尔，治国若何?”对曰：“国犹身也，故‘游心于淡，合气于漠，顺物自然，而无容私焉，则天下治矣’此是《庄子》第七篇中原文，承祯借用之。后来南宋人赵道一为司马承祯作传，附以评语曰：“此诚得太上之深旨。道德经云：‘我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴’，即此义也”。

唐明皇问道于吴筠；对曰：“深亏道者无如老子《五千文》，其余徒费纸札耳。复问神仙冶炼法(此指长生变化及金石外丹之事)，对曰：“此野人事，积岁月求之，非人主所宜留意”(这是山林闲散之人做的事，还要经多年辛苦勤求，不是皇帝所应当研究的)唐宣宗问长生术于罗浮山人轩辕集，集只以“彻声色，去滋味”等语相告。这种话似乎平淡无奇，但也是根据《道德经》“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽”(‘爽’字作‘伤’

字解)这三句教义而来，很合于养生之道，可惜皇帝听不懂。

宋太宗问陈希夷曰："若昔尧舜之为天下，今可至否"？陈对曰，"土阶三尺，茅茨不剪，其迹似不可及，然能以'清静'为治，即今之尧舜也"。这几句话的意思是说，社会是向前发展的，在数千载之下，若要回复到数千载之上那种简陋的生活状况，教皇帝住泥土地、茅草屋，当然是不可能。惟治国之道，在精神不在形式，尺管外界繁华日新月异，只要人主心中不为它所迷，仍能够保持内部思想的纯洁，这就是老子"清静为天下正"的教义，虽然是宋代的皇帝，也可以比美于古代的尧舜了。

公元 1221 牟邱长春西往雪山见成吉思汗时，首先劝他"若要统一天下，必在乎不嗜杀人"，这句话也是根据老子教义而来，《道德经第三十一章》早已说过："夫乐杀人者，则不可以得志于天下矣。"邱长春的意思和老子的意思完全相同。

## 悟真篇巧妙的运用道德经

第一部炼内丹的著作《参同契》引用《老宁道德经》中的字句，前面已经说过；还有与《参同契》齐名的北宋张紫阳所撰《悟真篇》(专门修炼家常以"参同、悟真"并称)，其中，引用《道德经》时成语更多；今将《悟真篇・七言绝句》和《道德经》有关的各首诗列举如下：

第十首："虚心实腹义俱深，只为虚心要识心，不若炼铅先实腹，且教守取满堂金。"(道德经第三章："是以圣人之治，虚其心，实其腹"；又第九章："金玉满堂，莫之能守"。)

第十二首："道自虚无生一气，便从一气产阴阳，阴阳再合成三体，三体重生万物昌。"(道德经第四十二章："道生一，一生二，二生三，三生万物；万物负阴而抱阳，冲气以为和"。)

第二十三首："用将须分左右军，饶他为主我为宾，劝君临阵休轻敌，恐丧吾零无价珍"(道德经第三十一章："偏将军居左，上将军居右"；又第六十九章："用兵有言，吾不敢为主而为客，……祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝"。)

第三十九首：“要得谷神长不死，须凭玄牝立根基，真精既返黄金室，一颗明珠永不离。

第四十首：“玄牝之门世罕知，休将口鼻枉施为，饶君吐纳经千载，怎得金乌搦兔儿。”(道德经第六章：“谷神不死，是谓玄牝；玄牝之门，是谓天地根”。)

第四十一首：异名同出少人知，两者玄玄是要机，保命全角明损益，紫金丹药最神奇。”(道德经第一章：“此两者同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。”)

第四十四首“恍惚之中寻有象，杳冥之内灭真精，有无从此自相入，未见如何想得成。”(道德经第二十一章：“惚兮恍兮，其中有象；窈兮冥兮，其中有精”；又第四十三章：“无有入无间”。)

第五十一首：“万物芸芸各返根，返根复命即常存，知常返本人难会，妄作招凶往往闻。”(道德经第十六章：“夫物芸芸：各复归其根；归根曰静，是谓复命；复命曰常，知常曰明；不知常，妄作凶。”)

历代以来凡是讲修炼工夫的书籍引用老子之说者，多至不可胜数，今只将其中最有权威的著作《参同契》和《悟真篇》两种举出，即足以代表一切。由此可见道教中专门修炼法也是受老子学说所支配。

## 张三丰用老子哲学讲玄关

元未明初张三丰，是大家久已闻名的，他有一篇“道要秘诀歌”，完全把《老子》第一章最高深的哲学理论运用到实际修炼工夫上面，比较《参同、悟真》容易明白，今特转录于此。

道要秘诀歌：道要歌，效用多，不知道要必遭魔。看玄关，调真息，知斯二要修行毕。以元神，入气海，神气交融默默时，便得一玄真主宰。将元气，归黄庭，气神团结昏昏际，又得一玄最圆明。一支妙，一玄窍，有欲观窍无观妙。两者玄玄众妙门，异名同出谁知道。看玄关，无他诀，先从窍内调真息。气静神恬

合自然，无极自然生太极。古仙翁，常半语，天机不肯完全吐。或言有定在中央，或言无定自领取。到如今，我尽言，此在有定无定间。有定日窍无日妙，老君所说玄又玄。指分明，度有情，留与吾徒作赏音。闻而不修为下士，超凡入圣亦由人。初学者，实难行，离了散乱即昏沉。松不得兮紧不得，贵在绵绵与勿勤(可参看《老子》第六章)。用工夫，牢把握，须将神气分清浊。清是先天浊后天，后天窝里先天出。扫开阴浊现清阳，闭塞三宝居灵谷。这灵谷，即窍儿、窍中调息要深思。一息去，一息来，心息相依更相偎。幽幽细细无人觉，神气冲和八脉开。照此行持得妙窍，玄关何必费疑猜。

(此歌是根据口口相传的字句写下来的，比较已往木刻本《三丰玄要篇》上所载大不相同，因为这种工夫与老子哲学有关，故把它在此处公开发表，以证明老子之道无往而不适宜。)

## 继承和发扬道教优良传统

老子是我国古代第一流的哲学家，他的哲学理论先从整体“宇宙观”出发，然后将“自然”之道、“治国”之道、“修身”之道三者都归纳于一个共同的自然规律中，在理论上并没有三种看法。后之学者如果能够懂得他所说的道理，就可以“达则兼善天下，穷则独善其身”(此二句借用《孟子》成语)，在人生短短的数十年间，不至于感觉前路茫茫、进退失据、寿夭莫测、我命由天，这就是“道家”处世的哲学精神和“道教”超世的修炼方术结合一起、互相为用的优越性，也就是我们所谓“道教优良传统”。

以上所引孟子两句话见于《孟子·尺心篇》第九章，这本是儒家的教义，今借用来讲道教，也未尝不可。所谓“达则兼善天下”，指的是身在朝廷，凡有措施，泽惠遂能普及于百姓；例如西汉初期曹参为齐相时，实行黄老清静无为之术，齐国大治，后为汉惠帝丞相，仍复如此，影响到窦太后(文帝之后，景帝之母)也好黄帝老子之言，汉景帝也不能不读老子之书，因此酿成文景

两朝四十年太平气象；唐初名臣魏征，早年曾做过道士，又撰过《老子义》五卷，当然算是道教中人，他为官时，直言敢谏，前后上疏二百余封，纠正了当时政治上及唐太宗行为上许多错误，所以“贞观”政治在唐朝二百几十年中比较最好。所谓“穷则独善其身”，不是说生活困难，是说没有际遇，不能大行其道，只好隐居山林，将治国之道变为修身之道；例如孙思邈真人，由北周末至唐初，隐居太白山，数十年不出，专门研究医学，完成了唐代第一部伟大的医学著作《千金方》和《千金翼方》，永远流传于后世，本人活了一百四十岁左右；陈希夷先生，由五代王宋初，隐居华山，研究易卦象数之学及修养工夫，享寿一百一十八岁，他的学术皆有继承之人。我国历史上诸如此类者甚多，此处仅举数例以见大概。

《道德经》上有许多话都是“吾道一以贯之”，(借用《论语·里仁篇》孔子一句成语)，不管它是讲“自然”之道或是讲“治国”之道，后人也可以把它当作“修身”之道去体会，并且可以在自己身中用工夫实际试验，如魏伯阳的《参同契》、张平叔的《悟真篇》、张三丰的《道要秘诀歌》，都是这样去理解《老子》。宋元以降至于清代流传的许多道书，每喜欢把老子哲学与修养方术联系起来，讲得头头是道，教外的研究家就不同意那种说法，以为尽属牵强附会，失却《老子》本义。我们今日准备钻研道教中全部学术，自不宜先有成见，而且这类书籍也确实不少，在道教中早已算得一个学派，他们的书上理论和身上工夫是分不开的，后人未曾做过这样工夫，对于那些书恐难轻下批判。《老子》本义究竟如何古今迄无定论，我们从道教优良传统上着想，还是保存这一派的学说，留待世间爱好“长生久视之道”者自己去探讨和证验《老子》第五十九章：“是谓深根固蒂长生久视之道”。)

## 第二部分：教义分释

【道】

《道德经》中所说的“道”是道教的理论基础，《云笈七签》

以《道德部》为第一部，《道教义枢》也以《道德义》作为开宗明义第一义。道教为什么要以“道”名教呢?就是因为教徒对于老子之道，一要研究，二要信仰，三要继承，四要发扬，所以《道典论》中说，道士者，要“以道为事”。

“道”字通常当“道理”讲，但老子所说的“道”并不同于一般的道理，他自己说：“为学日益；为道日损，损之又损，以至于无为，无为而无不为矣。”又说：“反者道之动，弱者道之用。”相反地，他说：保此道者不欲盈。”又说：“物壮则老，是谓不道。”概括地说来，老子的“道”是以“清静为宗、虚无为体。柔弱为用”的一种“道”。

他所谓“道”就是他的宇宙观，他认为“道”是天地“万物的本源”，又是“宇宙的原动力”，也是“大自然的规律”。《道德经》第二十五章说：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道。”《淮南子·原道训》引申了老子的这一意思说：“夫道者，复天载地，廓四方，柝八极，高不可际，深不可测，包裹天地，禀受无形。”将“道”说成为天地万物的本源;《清静经》根据了老子以上的话，解释“道”字说：“大道无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名，长养万物。”唐吴筠在《玄纲论》中也说：“道者，何也?虚无之系，造化之根，神明之本……万象以之生，五行以之成。”则将“道”说成了宇宙的原动力；老子又说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。《玄纲论》从而解释说：“生生成成，今古不移谓之道。”将“道”又说成为大自然的规律。

“道”是老子的宇宙观，又是他的方法论，他将“道”运用在许多不同方面；如他的社会思想主张“无为而治”；他的人生观是“清虚以自守，卑弱以自持”(见《汉书·艺文志·诸子略》)；他的修养方法是要“深权固蒂，长生久视”，他认为以“道”为准则，通过一定的修炼，人就可以返本还原，和大自然之“道”同一体性，而处于永恒不变的境地。这也就是老子所说的“谷神不死”。后来的仙学就是在他这一思想基础上成长起来的。

道教的根本信仰就是老子的“道”；他们说修道，所修的也

就是这个“道”，所以在后来道教中，“道”字还当做“导”字或“通”字讲：河上公在《道德经》注中说，“道”就是“导执令忘，引凡入圣”的意思;《自然经》中则说，“道”是“导末归本”的意思，他们皆训“道”为“导”。《消魔经》中说，“道”能“通生万法，变通无容。”又训“道”为“通”，不论训“导”训“通”，他们的目的则是为了要“令忘”“入圣”“归本”“生法”;更彻底说，也就是希望取得间老子一样的和“遗”同一体性的后果。

“道”在道教中既是他们的理论基础，也是他们的根本信仰，他们将大自然现象的“道”予以人格化，变成了“老君”，在葛仙翁(葛玄)《五千文经序》中说：“老君体自然而然，生乎太无之先，起乎无因，经历天地，始终不可称载，穷乎无穷，极乎无极也，与大道而轮化，为天地而立根，布气于十方，抱道德之至纯。”“老君”后来又变成道教中的三清尊神“无始天尊、汞宝天尊、遵德天尊”成为他们信仰中的最高尊神，所以道教中有“太上老君一炁化三清”之说。

【道德】

道教中以“道”、“德”并称，以“道”和“德”作为一个事物的两个不同面，两者是整体和局部、一般和特殊的关系。《道教义枢·道德义》中说：“道德一体，而具二义，一而不二，二而不一。”所以在道经中“德”字有时作“道的本体”讲，有时作“道的特性”讲，有时作为“道的总体表现”讲。《道德经》中所说的“上德”、“玄德”、“常德”、“道尊而德贵”的“德”，都指的是这个“德”。老子在解释“上德”时说：“上德不德，是以有德……上德无为，而无以为。”解释“玄德”说：“长之畜之，成之熟之，养之复之；生而不有，为而不恃，长而不宰。”解释“常德”说：“常德不忒，复归于无极……常德乃足，复归于朴。”又说：“道生之，德畜之。”即或以“道”、“德”并称，或以“德”解释成为“道”的某一方面。所以《自然经》中说：“德”就是“得于道果”的意思;《太平经》中说：能够“成济众生，令成极遂”的就是“德”唐玄宗在《道德经》御注序中

说：“道之在我”就是“德”。

道教中以“道”、和“德”作为他们信仰、行动的总准则，他们既要修道，还要积德，所以“道”和“德”同为道教在教理教义中的基本原则。老子哲学中其它的理论观点，如“清静”、“无为”、“抱一”、“知足”等，也都是从“道”、“德”的基本原则中引申和发挥出来的。

“德”字一般常被解释为“优点”或“特点”，如中国儒家即以“孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻”等都归于“德”字的概念中。在道教中，有时也采用这样的解释，如《道德经》说：“下德不失德”；此处所谓“德”字即指的是社会上做人的优点；又如《抱朴子》说：“非积善阴德，不足以感神明”；“如乐人之吉，恳忧人之苦，绸人之急，救人之穷，手不伤生，口不劝祸，不自贵，不自誉，不嫉妒，不佞谄，如此乃为有德，受福于天”以及后世道书中无数的“积功累德”之说，这些都是老子所谓“下德不失德”，只就人类社会相互间的关系而言，并非指道教中最高的教义。若问最高的教义如何?那就是老子所谓“上德不德”，“上德无为而无不为”。人们如果能达到这样境界，“道”和“德”也就没有什么分别了。

【无为而无不为】

在《道德经》中曾有两处提到这句话，第三十七章说：“道常无为而无不为。”第四十八章又说：“为学日益；为道曰损，损之又损，以至于无为，无为而无不为矣。”两处的意思是都肯定了“无为而无不为”就是“道”；所以，它既是“道”的本性，也是“道”的现象，同时又是“道”的作用。

在道教中，他们首先以、“无为而无不为”作为他们社会政治思想中的一个最高准则，《庄子・天地篇》中说：“古之畜天下者，无欲而天下足，无为而万物化。”他在《应帝王篇》中又说：“游心于淡，合气于漠，顺物自然而无容私焉，而天下治矣。”是完全同意老子的政治思想的。《列子・黄帝篇》中说，华胥之国是顺自然而治的，他所说的“自然”事实也就等于“无为而无不为”。西汉初年，汉文帝和景帝(公元前 179—141)曾以这种思想

和主张来治理天下，实行清静无为与民休息的政治，使战国以来严重的经济破坏情况获得好转，成为我国历史上著名的“文景之治”。后来《太平经》中，更以“无为而无不为”作为致太平的根本，它说：“上古所以无为而治，得道意，得天心者。”又说：“垂拱无为，弃不祥也。”它还将“无为而无不为”直接说成了“道”，它说：“王者行道，天地喜悦；失道，天地为灾异。”又说：“夫王者静思道德，行道安身，求长生自养。”很明显地，它所说的“道”就是老子的“道”，实在也就是“无为而无不为”。

同时道教中还以“无为而无不为”作他们处世哲学中的主要原则，《淮南子·原道训》中说：“所谓无为者，不先物为也；所谓无不为者，因物之所为。”《文子·上仁篇》中说：“夫道退故能先，守柔弱故能矜，自身卑下故能高人，自损弊故坚实，自亏缺故盛全，处浊辱故新鲜，见不足故能贤，道无为而无不为也。”

在道教个人修养方面，“无为而无不为”这句格言更适合于他们做清静工夫的标准。老子自己声解释“道常无为而无不为”时说“侯王若能守之，万物将自化，化而欲作，吾将镇之以无名之补。无名之朴，夫亦将无欲，无欲以静，天下将自定。”他的意思是说，清静工夫做到“无为而无不为”的境界时，即有万象将萌的动机；为了遏止这一动机，则应镇之以“无名之朴”。“无名之朴”是什么?就是“无欲”，“无欲”即是“清静”。这里所说的“天下”，是指人身中的小天地。后来道教中的《清静经》就是进一步发挥了老子的这一原理。所以就道教修养方法上说，“无为而无不为”，也是他们取得“长生久视之道”的一种手段。

【清静】

老子说：“清静为天下正。”在《道德经》中，“清静”和“无为”是两个颇相类似的概念；同时，它和“寡欲”也有着一定的联系，它们都是“道”的部分表现。在后来道教中常以它和“无为”或和“寡欲”作为一个联用的术语，如道书中常说“清静无为”，或说“清心寡欲”。

在《道德经》中，它和“浊”也是相对的名词，并且还有着

相生相化的关系，老子曾经说过：“浑兮其若浊，孰能浊以静之徐清。”这两句话指的是道家清静工夫，他是说，静功做到混然一气的境界时，更继续静下去，即会生出光明。老子并认为这都是“道”的表现。《清静经》中则更说得直截了当，它说：“夫道有清有浊，有动有静。”指出“清”和“浊”是“道”的下种表现的两个不同面。

所以，在老子的宇宙观中，“清静”是大自然最早的形态；在他的社会政治思想中，“清静”则是他理想领导人物的政治风格；在修养方面，“清静”则又指修养过程中的二种境界。在这最后的一方面，后来道教中是做了更多的发挥，他们的重要经典之一，即上面所说《清静经》就是这样撰着出来的。

在《清静经》中说：“大道无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名，长养万物。”此处所说的“无形”“无情”和“无名”是都说明了“道”的“清静”的现象。经中认为修养工夫主要就是效法“道”的“清静”，不但要“清静”而且要“常清静”，要“真常应物，真常得性，常应常静”。“常应常静”就是“清静”的最高境界，也就是做到了“道”的“无为而无不为”。“常清静”在经中又叫“真清静”就是要“心无其心”、“形无其形”、“物无其物，能够“唯见于空，并且观空亦空”最后才达到“湛然常寂”。

【抱一】

老子说：“载营魄抱一，能无离乎？”“抱一”是道教中最基本的修养工夫，南单地说，就是在静坐的时候要做到“神气混然”的境地，所以“一”就是“混然一气”的意思。

“一”字一般解释很多，但在道教中最主要的解释是以“一”为“形变之始”，也就是所谓“元气”，他们似乎是把“一”当作物质来解释的。《庄子・天地篇》中说：“秦初有‘无’，无‘有’、‘无’名，‘一’之所起。”这和老子所说“道生一”的意思是一样的，老子说“道生一”庄子则说，从“无”中生出了“一”。至于“一”究竟是什么?庄子又说：“有一而未形，物得以生谓之德。”是说“一而未形”就是万物的根

源，它的“生生”作用便是“德”。他又说：“留动而生物，物成生理谓之形。”认为由“一”的存在和变化产生了“物”，从“物”所生成的生理而有了“形”。总的来说，他以“一”为万物的根源，是“形”之所始。《列子·天瑞篇》中说：“太易者未见气也；太初者气之始也；太始者形之始也；太素者质之始也。”下文又说：“一者，形变之始。”他的说法和庄子是一致的，认为“一”是形变之始，也就是大自然演化过程中的一个阶段；但他却更具体地指出了“一”就是“气”。

后来道教中对于“一”的解释主要即是根据庄子和列子的说法，但进一步地肯定了“一”是“气”。《云笈七签》卷五十六引《元气论》说：“一者，真正至元纯阳一气，与大道同心，与自然同性。”卷六十一，又引《五厨经气法》说：“一气和太和，得一道皆泰，和乃无一和。”在“一气和太和”注中说：“一气者，妙本冲用，所谓元气也。冲用在天为阳和，在地为阴和，交合为泰和也，则人之受生皆资一气之和以为泰和。”在“得一道皆泰”注中说：“得一者，言内存一气以养精神，外全角生以为车宅，则一气冲用与身中泰和和也。”他们将“一”说成“纯阳一气”，又将“一气”说成“元气”。至于老子所说的“抱一”，就是这里所说的“内存一气以养精神……”三句话的意思，所以“抱一”的主要教义是指道家修养法的基本工夫。

此外，“一”字在道教中也有时解释为“道”，也有时解释为“无为”，但都不能算是他们主要的解释。同时“一”字在《道德经》中不仅指修养工夫；也是老子政治思想中的一个重要概念，如他说：“侯王得一以为天下贞”，“圣人抱一为天下式”，这两个“一”字不能作“元气”解。

“抱一”在《庄子》和《太平经》中则说成“守一”，他们的意思是大致相同的，不过《庄子》之言简而精《太平经》之言则繁而杂。

【抱朴】

《老子》第十九章说：“见素抱朴，少私寡欲。”“朴”就是“朴素”的意思，《说文》说：“朴”木素也”。在《道德经》

中“朴”字也有时作为“敦厚”来解释,《老子》第十五章说:“敦兮其若朴”。

“朴”字的意义在《道德经》中有时也可当作“道”字解,如第三十二章云:“朴”虽小,天下不敢臣;侯王若能守之,万物将自宾”。又有时说成“归朴”,如第二十八章云:“常德乃足,复归于朴”。《庄子》和《列子》中则说成“复朴”,庄子说:“明白入素,无为复朴”。列子则说:“雕琢复朴,块然独以其形立”(庄子第七篇中也同样有这两句)。它们的含义是差不多的,“朴”字都是指朴素之道而言。

“朴”字在《道德经》中有时用在修养方面,说的是做静功时所要求达到的一种境界,如第三十七章云:“化而欲作,……吾将镇之以无名之朴”;这一章经文似乎是讲治国之道,若把它作修身之道讲,更切合于实际。他又将“朴”字作为政治领导方面最理想的标准,如第五十七章说:“我无欲而民自朴”,政治的作用都是上行下效,在上者如果能做到无欲的地步,民间风俗也就变为淳厚了,上无欲,下亦无欲,无欲即是朴。老子这个教训是针对着封建时代一班侯王们而言的,因为他们都犯了多欲的毛病。

老庄这种归真返朴的思想,后来则发展成为道教的人生观。东汉魏伯阳在他的《参同契·自序》中说自己是“邻国鄙夫,幽谷朽生,挟怀朴素,不乐权荣”;晋代嵇康也在他的《幽愤诗》中说:“托好老庄,贱物贵身,志在守朴,养素全真”。嵇康好道,他作了一篇《养生论》很有名,此诗又说“守朴、全真”,但惜他能说不能行,后来被仇人所诬害,司马昭把他杀了,可见理论要结合实际,空谈是无用的。魏伯阳自序末段有云,“委时去害,依托丘山”,他自己真能实行做到,所以他的结局比较嵇康竟有霄壤之别。

【寡欲】

老子说:“见素抱朴,少私寡欲。”同时他还说过一些“无欲”“不欲”等和“寡欲”相类似的名词。

在老子的修养方法中,对于“人欲”的节制,是认为非常重

要的《道德经》第四十六章说：“罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”他这一认识，是从他的“道”中体会出来的。《道德经》第三十四章说：“大道反泛兮，其可左右，万物恃之以生而不辞；功成不名有；衣养万物而不为主。故常无欲。可名于小矣；万物归焉而不为主，可名于大矣，是以圣人终不为大，故能成其大。”他说，“道”的伟大是说不完的，从大的方面来说，是万物归焉而不辞；从小的方法来说，就是“无欲”，但圣人务小不务大，而结果却能成其大。他认为“道”的本来面目就是“无欲”；“无欲”的后果则是成就了“道”的伟大，所以主张“寡欲”。

后来道教中对于老子的“寡欲”精神，主要是表现在他们德戒律中，较早的有“道民三戒”、“录生五戒”、“祭酒八戒”、“想尔九戒”，“老君二十七戒”；后来又有“初真十戒”、“中极三百戒”和“天仙十戒”，一共是三百二十戒，虽说“戒重于因，律重于果”，但它们是都尽量的发挥了老子“寡欲”的精神。

同时在道教经典中，对“寡欲”也做了不少理论方面的解释，《云笈七签》卷八十七《太清神仙众经要略》中说：“夫民之生性，莫非气烦，气烦则嗜欲生焉。原夫嗜欲之本势，不踰于口实五味，体充衣暖，男女偶适之间而已矣。”又说：“夫嗜欲之茂，好利而恶害，喜荣而忿辱……故其向荣也靡知足；其喜，故其触辱也莫知已。”说明了“欲”的根源和它的弊害。在卷九十《七部要语》中说：“喜怒乱气，嗜欲伤性……如水性欲清，泥沙污之；人性欲平，嗜欲害之，与性相害，不可两立。”更进一步说出了“欲”对于“气”和“性”的关系，也就是它在修养方面的弊害。

【柔弱】

老子说：“弱者道之用”，认为“柔弱”就是“道”的作用。他在谈修养方法的时候说：“专气致柔，能如婴儿乎?”老子在谈论物理的时候说：“天下柔弱莫过于水，而攻坚强者莫之能胜，其无以易之！“老子在谈到人的生理现象时说：“人之生也柔弱，死也坚强。”此外，他还说过：“柔胜刚，弱胜强。”又说：“天

下之至柔，驰骋天下之至坚。”相反地，他则说：“物壮则老”“强梁者不得其死”“勇于敢则杀”，是明确地指出了“柔弱”的功用和“刚强”的弊害。

在后来道教中，“柔弱”主要是用于他们的气功修养方面，《云笈七签》卷九十一《七部名数要记·十三虚无》条说：“呼吸中和，滑泽细微谓之柔；缓形从体，以奉百事谓之弱。”卷五十九引《墨子闭气行气法》说：“凡欲行气，先安其身，而和其气，无与气争。若不安和，且止；和乃为之，常守勿倦也。”是非常细致地说明了“柔弱”和“气”的关系。在《七部名数要记·九守》第九篇中又说：“圣人持养其神，和弱其气，平夷其形而与道沉浮；如此，则万物之化无不偶也，百事之变无不应也。”是更进一步地强调了“和弱其气”，也就是“柔弱”在修养方面的作用。

在道教戒律中，也以“柔弱”作为他们的主要条例，他们一定要奉行“柔弱”：在《道教五戒十善》、中以“忍性容非”为第四善；《老君二十七戒》中以“行无为，行柔弱行守雌勿先动”为最上三行；《老君崇百药》中以“体弱性柔”为一药，相反地，他们以“刚强”为戒；《化胡经十二戒》中说，“戒之勿刚强“当可自屈折，强者必先摧，刚者必先屈”；《老君说百病》中认为“以力胜人”“语欲胜人”都是百病之一，这又是他们在立身处世方面发挥了老子的“柔弱”思想。

【不争】

是老子处世哲学中的一个重要准则，它是从“道”的某一特征而体会出来的。老子说：“圣人之道，为而不争。”什么叫“为而不争”呢了就是一切作为都要顺乎自然；他的“不敢进寸而退尺”便是这个意思。同时这也是他论证自然现象而获得的认识，他说：“天之道，不争而善胜。”又说：“上善若水，水善利万物而不争。”

至于他为什么要提倡“不争”呢?这在上面已经说过不争而善胜”；此外，他还说：“夫唯不争，故无尤矣。”又说：“夫唯不争，故天下莫能与之争。”由此可见他是以“不争”为手段，

以“善胜”“无尤”和“莫能与之争”为目的;要达到这样目的,就必须用这种手段,如《道德经》第六十八章说得更明显:“善为士者不武(士即小军官),善战者不怒,善胜敌者不与,善用人者为之下,是谓不争之德。”这都是高人一着的作用。

在一部《道德经》中,“不争”的精神随处都有表现,如“知足”、“知止”、“不有”、“不恃”、“不自见”、“不自是”、“不自伐”“不自矜”,这些都是从不争的思想所引申出来的;甚至于把“不敢为天下先”,列入三宝之一,在文字上虽然换了一个说法,在精神上并未改变“不争”的原则。

他这种“不争”思想,又成为后来道教人生观中的重要特征,它和“抱朴”“寡欲”有着互相关联的意义。在道教戒律中,它也是一项最基本的条科,如《道教十善》中即规定着“四念容非忍性”“五念谏诤触恶”也都是“不争”精神的体现和发挥。

【精气神】

历代以来道书中讲修养方法,总不能离开“精、气、神”,并且认为这三件事有一连串的作用,如所谓“虚化神,神化气,气化精,是顺则生人;炼精化气,炼气化神,炼神还虚,是逆则成仙。”凡是内丹家言,在他们的口诀上或许有繁简巧拙之不同,而在理论上并无多少差别。我们看《老子》书中虽亦有“精、气、神”这三个字,但每一个字是独立的,不与其它两个字发生关系,如第二十一章“窈兮冥兮,其中有精,其精甚真,其中有信。”此章只讲“精”字,未曾提到“神、气”二字;第十章“专气致柔,能如婴儿乎。”第四十二章“万物负阴而抱阳,冲气以为和。”这两章只讲“气”字,未曾提到“精、神”二字;第六章“谷神不死,是谓玄牝。”第三十九章“神得一以灵。”这两章只讲“神”字,未曾提到“精、气”二字。《老子》书中有些地方确与修养工夫有关系,那是无可否认的,但古代修养法讲的都是原则,并不像后人那样具体的说明,如果把唐宋以来炼内丹之说解释《老子》,恐未必能够名实相符。

再看《庄子》书上对于“精气神”如何说法。《庄子·达生篇》:“夫形全精复,与天为一。……形精不亏,是谓能移,精而又精,

反以相天。”此则单讲“精”；又云，“至人潜行不窒；蹈火不热，行乎万物之上而不栗，是纯气之守也。”此则单讲“气”；《庄子·刻意篇》：“纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也。”此则单讲“神”。除此而外，精气神三个字分开散见于各篇中的尚不少，但未看出其间相互的关系，更未发现它们一连串的作用。虽然其中有许多至理名言足为后世修养家所应该取法，苦于他的文章不容易使人领会，他的理论又不适合于晚近道书上制定的那一套公式，因此常被人们忽略过去，甚为可惜。

老庄书中虽有精气神三种名词，但未指出三者的产生孰先孰后。惟《太平经圣君秘旨》有云：“夫人生本混沌之气，气生精，精生神，神生明”；又云：“气转为精，精转为神，神转为明。”照这个排列次序看来，是先有气，后有精，再后才有神，不管他说的对与不对，总算有了一个先后次序。还有这三者相互的关系，在《圣君秘音》中也曾说过，如云：“神者受之于天，精者受之于地，气者受之于中和，相与共为一。故神者乘气而行，精者居其中，三者相助为理。”又云：“欲寿者当守气而合神，精不去其形，念此三合以为一。”这也就说明了三者之间互相依存的关系。后来梁朝道士孟安排所撰《道教义枢·法身义》即根据此说，认为“气、精、神”是三义一源。《无上玉皇心印妙经》又进一步的加以发挥，如云：“上药三品，神与气精，恍恍惚惚，杳杳冥冥，存无守有，顷刻而成，回风混合，百日功灵。……出玄入牝，若亡若存，绵绵不绝，固蒂深根。人各有精，精合其神，神合其气，气合其真。……神依形生，精依气盈，……三品一理，妙不可听。……所言上乘修养工夫，比较《圣君秘音》更为透彻。

再者，精气神有先后天之分，上乘修养工夫所讲的都是先天，不是后天，冬家道书中常说：“元精非交感之精，元气非呼吸之气，元神非思虑之神。”这也是道教的重要教义之一，为世间学道的人士所当研究的。

## 三、道派

【方仙道】

原先是我国古代的一个学术流派，它指的是战国时期信奉“神仙家”和“阴阳家”学说的燕齐方士们。“方仙道”是中国早期道教的前身，它的发展和变化产生了中国道教。

“方仙”两个字，在这里我们有必要分别述说一下：

“方”是“方术”；同时也是“方士”的意思。“方术”本来指“一家之学”而言，《庄子·天下篇》说：“天下之治方术者多矣。”则是此义。后来，秦始皇相信神仙，《史记·秦始皇本记》说，当他知道卢生逃走了以后，曾大怒说：“吾……悉召文学、方术士甚众，欲以兴太平，方士欲以练求奇药。”从此像练求奇药一类的事件便叫做“方术”；练求奇药的人便叶做“方士”。因此，《后汉书·方术列传》中的人物便是一些讲求道术，擅长方技的人们了。他们即都是“方仙道”的流裔。

“仙”是说“神仙思想”，在古代的各家学派中，“神仙思想”是自成流派的，《汉书·艺文志》中有“神仙家”，它说：“神仙者，所以保性命之真而游求于其外者也，聊以荡意乎心，同死生之域，而无怵惕于胸中。”但从“方仙道”来说，他们除了“神仙家”的学说而外，还应当包括“阴阳家”的学说在里面。关于“阴阳家”，《汉书·艺文志》说：“阴阳者，顺时而发，推刑德，随斗击，假鬼神而为助者。”

我国最早见于史籍的方士是苌弘，他是周灵王时候(公元前571—545年)的人，《史记·封禅书》说；“苌弘以方事周灵王，诸侯莫朝周，周力少；苌弘乃明鬼神事，设射狸首。狸首者，诸侯之不来者，依物怪欲以致诸侯。诸侯不从，而晋人执杀苌弘。”苌弘、卫人，周大夫。他不但是“方士”，同时也是“阴阳家”，《汉书、艺文志》“阴阳家”二十一家，中有《苌弘》十五篇。

“方仙道”兴起于战国时期燕齐沿海一带地方，据《史记·封祥书》说，是由于当时的方士们看到驺衍以“阴阳主运，五德终始”学说受到诸侯们尊敬，显赫于一时；他们也就竞传驺衍之术，

所谓“形解钠化，依于鬼神之事”，逐渐形成了“方仙道”。驺衍是齐国稷下人，他是阴阳家，但也是方士，《汉书·楚元王传》中说他会传《重道延命方》。

《方仙道》的代表人物，据《史记·封禅书》说，是宋毋忌、正伯侨、充尚和羡门子高，他们都是燕人。由于齐威宣王和燕昭王。相信海上神山(蓬莱、方丈、瀛州)中有仙人和不死之药，大征方士到海中去求仙，“方仙道”从此兴盛起来。

秦始皇和汉武帝都是最相信神仙的人，其时也是“方仙道”最流行的时期。在秦始皇时候，像徐福，卢生、韩终、侯生、石生都是有名的方士，他们和早期方士们一样，以海上神仙和不死之药作为号召；他们所要寻求的神仙是谁了其中卢生提出了是寻求羡门和高誓。在秦始皇这一次求仙活动中，最脍炙人口的是徐福故事。《史记·秦始皇本纪》中说：“二十八年(公元前 219 年)……齐人徐市(福)等上书，言海中有三神仙，名曰：蓬莱、方丈、瀛洲，倦人居之；请得斋戒与童男女求之。于是遣徐市发童男女数千人入海求仙。”在《史记·淮南王衡山王列传》中还说秦皇帝对他“资之五谷种种百工而行。徐福得平原广泽，止王，不来。”又《始皇本纪》中说他曾“请善射与俱”。徐福求仙的结果，则是诈取了五谷种籽、技术人材，并配备了不少的武装设备做了海外移民活动，去而不返了。同时方士卢生也向秦始皇建议说：“方中人主宜微行”，皇帝的行踪是不应当让人知道的；因而始皇便大兴土木，修缮了我国历史上以豪华着称的阿房宫(同上书)。这两件事情，都是曾使秦国大耗财帑，竭丧元气，博得更多民怨，而为后来亡国的重要原因之一。

汉武帝时候著名方士有李少君，少翁、乐大、公孙卿等，他们所传的“方”，大抵以求仙、采药、辟鬼、望气、炼丹、祠灶为号召，其中尤以封禅祠祀为重要方术。他们所不同于早期方士的，除了方术增多，范围也更广泛而外；更重要的，是提出黄帝来作为方仙的旗帜。当时最受武帝信任的方士是乐大，曾被封为五利将军、乐通侯，还把公主嫁给了他。此时被遣入海求仙的方士多达数千人；他们所献的奇方也竟以万计。

武帝以后，西汉皇帝像宣帝、成帝、哀帝和王莽也多数相信方士。方土的流裔一直到东汉未年还很活跃，像于吉、张道陵、左慈、葛玄他们都是方士，同时也是早期道教中的重要人物。

至于："方"的内容，《汉书·郊祀志》谷永上成帝言祭祀方术书中说："……威称奇怪鬼神，广崇祭祀之方，求报无福之祠，及言世有仙人服食不终之药，长生轻举，登遐倒景，览观玄圃，浮游蓬莱，耕耘五德，朝种暮获，与山石无极，黄冶变化，坚水淖溺，化色五仓之术者，皆奸人惑众，挟左道，怀诈伪以欺罔世主。"武帝叔父淮南王刘安也是相信方士的人，曾招致宾客方士数千人整理了当时方士的传方，集体撰着了专言神仙黄白之术的《淮南中篇》(又名《淮南枕中鸿宝苑秘书》)入卷，计二十余万字。但这部书在当时已经是禁书了，只有成帝时候的刘向因为他父亲刘德与治淮南王狱，曾看到这部书，并将它献给宣帝；不料，结果却闯了大祸，几乎杀身。在《隋书·经籍志》中有《淮南万毕经》及《淮南变化术》各一卷，《唐书·艺文志》中有《淮南万毕术》一卷，相传即为其书；但今并不传，清人孙冯翼和叶德辉曾都有辑本，这便是秦汉以来方士们传方的唯一遗留。

【黄老道】

是方仙思想和黄老之学的结合。黄老之学是中国道教的理论基础，它发展成为了黄老道；黄老道也就是中国早期道教的开始。

"黄老之学"是秦汉以来学术上的一个主要流派。"黄"指"黄帝"它所代表的是古代"神仙家"和"阴阳家"思想。《汉书·艺丈志》神仙十家中，黄帝著述即占去四家，共六十一卷之多，阴阳家二十一家中有《黄帝泰素》二十篇，又阴阳家十六家中有《黄帝》十六篇，此外还有凤后、力牧，鬼容区等人作品，他们都是黄帝的臣子。

"老"指"老子"，老子所代表的是"道家"思想。道家和神仙家与阴阳家的思想是本有共同之处的。《老子》说："深根固柢，是谓长生久视之道。"《庄子》中更谈到不少神仙事例和道家修养方法，这都是古代神仙家思想在道家学说中的具体反映；《史记·太史公自序》说："道家因阴阳之大顺，采儒墨之善，

撮名法之要。”老子自己在《道德经》中也说：“万物负阴而抱阳。”是道家学说中根本即包含了阴阳家的思想在里面。因此，黄帝和老子学说后来便自然结合起来形成所谓黄老之学。

我国最早研究黄老之学的人，《史记·乐毅传》末太史公说，是河上丈人。河上丈人出处不详，但我们可以推出，他和环渊、庄周都是直接继承老子的人。他和齐国的一些稷下先生们差不多同时，也许还要略早一点。关于黄老之学的流传脉络，太史公说：“尽臣公学黄帝、老子，其本师号曰河上丈人，不知其所出。河上丈人教安期生，安期生教毛翕公，毛翕公教乐瑕公，乐瑕公教乐臣公，乐臣公教盖公，盖公教于齐高密胶西，为曹相国师。”

后来由于窦太后（汉景帝之母）和景帝的提倡；又因为曹参以清静无为学说在政治上得到了成功，于是大兴。它和当时的儒家学说此起彼伏，数百年来，互不相下。汉初窦太后好黄老，屈儒学；武帝以后又尊儒术而抑黄老，《后汉书·仲长统传》中说：“贵清静者，以席上为腐谈；束名实者，以柱下为诞辞。”即是说明这两个学派的斗争情况。当时以研究黄老之学而著名的人物有：陈平、田叔、黄生、邓章、郑当时、司马谈等人。此时，方士们也喜欢研究黄老，如司马季主、严君平等都是以方士身份而研究黄老之学的人。《汉书·王贡两龚鲍传》说：“(严)君平卜筮于成都市……裁曰阅数人，得百钱足自养，则闭肆下连而授老子，……依老子、庄周之旨着书十万余言。他们不但研究黄老，并且还以老庄之书授徒，这是方士们和黄老之学结合的开始。

东汉初，佛教在中国流传渐广，《后汉书·楚王英传》说：英“,诵黄老之微言”尚浮屠之仁祠”；又交通宾客、方士，作“金龟玉鹤，刻文字以为符瑞。”方士们又进一步利用黄老，使它和浮屠在当时社会中等同并列起来。东汉末期，延熹中(公元158—166年)桓帝事“黄老道”，开始祭祀老子。《后汉书·襄楷传》说他还在宫中立黄老、浮屠祠。《后汉书·王涣传》又说桓帝为了相信黄老道的缘故，“悉毁诸房祠”。黄老道的名称始见于此时，黄老之学也在此时正式发展成为黄老道。《隶释》卷三有延熹八年的《边韶老子铭》，其中说：当时信道的人附会了老子“天

地所以能长且久者，以不自生也”和“谷神不死，是谓玄牝”的话，说老子“离合于混沌之气，与三光为终始，观天作谶，降升斗星；随日九变，与时消息。规矩三光，四灵在傍；存想丹田，太一紫房。道成身化，蝉蜕度世，自羲农以来，世为圣者作师。”(注)他们将老子进一步神化起来。《御览》第一也引后汉王阜《老子圣母碑》说：“老子者道也，乃生于无形之先，起于太初之前，行于太素之元。浮游六虚，出入幽冥。观混合之未别，窥清浊之未分。”更将老子说成了“道”的化身。当时的黄老道是已经将老子作为他们的教祖了。《襄楷传》襄楷上桓帝书中说：“或言老子入夷而化胡。”更说明他们尊奉老子的目的，就是为了想抵制佛教。

此时的黄老道，没有什么组织，也没有什么更多地宗教色彩，只是在崇奉黄老的前提下公认老于是他们理想的教祖；老庄之书便是他们的经典。他们就是这样地在当时社会中自然形成了一个和佛教抗衡对垒的信仰集团，东汉末年所兴起的“太平道”和“五斗米道”都是它的流派。这种情况从东汉桓帝时起，一直到南北朝期间止，许多人并不是“天师道”徒，但却应当说是相信道教的人口《南史·顾欢传》中说；顾欢“好黄老”；《魏书·释老志》中说：“太宗践位，遵太祖之业，亦好黄老。”他们所信奉的即是黄老道，所以我们说，黄老道是中国早期道教的开始。梁刘勰在《灭惑论》中分道教为三品，以道家的清静之学为上品；他所说的道家，事实也就是黄老道。

(注)铭中“斗”字、“世”字原缺；此处根据《混元圣纪》补入。

【太平道】

是“黄老道”的支流，也是中国早期道教组织形态的一种。

“太平道”创始于汉灵帝时鉅鹿人张角。《后汉书·皇甫嵩传》说：“初鉅鹿张角自称大贤良师，奉事‘黄老道，蓄养弟子’跪拜首过；符水呪说以疗病，病者甚愈，百姓信向之。角派遣弟子八人使于四方，以善道教化天下，转相诳惑，十余年间，众徒数十万，连结郡国，自青、徐、幽、冀、荆、扬、兖、豫入州之

人无不毕应。”《三国志·张鲁传》注引《典略》说：“张角为太平道。太平道：师持九节杖为符祝，教病人叩头思过，因以符水饮之，病或自愈者，则云此人信道；其或不愈，则云不信道。”《后汉书·襄楷传》说：“初，顺帝时，琅琊宫崇旨阙，上其师于吉于曲阳泉水上所得神书百七十卷，皆缥白素朱介，青首朱目，号《太平青领书》，其言以阴阳五行为家而多巫觋杂语。有司奏崇所上妖妄不经，乃收藏之。后张角颇有其书焉。”

根据以上三处资料，我们可以看出，“太平道”的开始，缘起于事奉“黄老道”；它的主要经典则是《太平青领书》；它的发展情况，是以善道教化，符水治病为基础，十数年间，徒众数十万，遍布八州。

《太平青领书》一般都认为就是现在《道藏》中的《太平经》。它脱胎于西汉时齐人甘忠可的《天官历包元太平经》，是战国时代阴阳家骝衍学说的继承，秦汉之际燕齐方士们就把它作为传授的资料。《汉书·李寻传》说，甘忠可诈造《天官历包元太平经》十二卷，传授夏贺夏、丁广世、郭昌等人，但由于刘向反对，说他“假鬼神罔上惑众”，忠可因此死于狱中。哀帝时，由于李寻赞助，此书一度大行；后来夏贺良等也终以左道乱政罪名伏诛，李寻亦获重罪。此书遂成为禁书，秘密地流传在民间，日久年深，由于传经者递相增补，篇幅日繁，到了宫崇手中时，已变成一部一百七十卷的鉅着了。

关于《太平青领书》的内容，《襄楷传》中说得很简单，仅说：“专以奉天地、顺五行为本，亦有兴国广嗣之术。”又说：“而多巫觋杂语”。这与今日《道藏》中残留的《太平经》内容也差不多，并不带有革命意味。惟《前汉书·李寻传》引证了甘忠可《天官历包元太平经》，“言汉家逢天地之大终，当更受命于天，天帝使赤精子下教我此道。”这样话不见于今曰残本《太平经》中，但张角等黄巾起义时所宣传的“苍天已死，黄天当立”那种谶记式的标语，未必没有来源，也许受了甘忠可预言的影响。

自从黄巾军失败以后，太平道在中原的庞大声势也同时受了打击而一蹶不振。再过十余年，最初传授《太平青领书》的人于

吉又出现于吴(江苏吴县)、会(浙江会稽县)等地方，仍旧以符水治愈，吸引了许多徒众，并且博得孙策手下诸将士的信仰，因此触动孙策之怒，惨遭杀害。太平道后来遂无复兴的机会。

【五斗来道】

它和“太平道”同为“黄老道”的继续，但由于后来不断壮大与发展，使它不仅成为早期道教的组织形态之一，更是中国道教的开端。

“五斗米道”创始于汉顺帝时(公元 126—44)沛国人张陵。《三国志·张鲁传》和《后汉书·刘焉传》中说：顺帝时，张陵在四川鹤(鹊)鸣山中学道，“造作符书，以惑百姓，从受道者，出五斗米”，故世称为“五斗米道”：。张陵死后，他儿子张衡、孙子张鲁继承他的事业。两传注并引《典咯》说：熹平中(公元173—177)，张衡(据《三国志·张鲁传》裴松之注说，原文张衡误作“张修”)在汉中传道，受道的人叫做祭酒和奸令，祭酒主为人讲习《老子五千丈》；奸令又叫鬼卒，主为人治病，治病不用医药，是“加施静室，使病人处其中思过”；并利用符水请祷，“书病人姓字，说服罪之意，作三通：其一上之天，着山上；其一埋之地；其一沈之水，谓之三官手书。”病家要出五斗米为谢；因此，当时的人便称他们为“五斗米师”。张衡弟子很多，汉中人多“信行衡业”；请他们治病的人也更多，都“竞供事之”。张衡死了以后，张鲁继行衡业，并多加增饰。在《刘焉传》和《典略》中说：张鲁以鬼道教民(此句根据《张鲁传》)，自称师君。其弟子初入道的叫鬼卒；入道日久便叫祭酒。祭酒各有部众，部众多的，又叫理头。在他掌握汉中之后，“不置长吏，以祭酒为理”；又“皆校以诚信，不听欺妄”。并“起义舍于路，悬置米肉以给行旅，食者量腹取足；过多，则鬼能病之”；“犯法者，先加三原，然后行刑。”“又依月令，春夏禁杀，又禁酒”；“有病但令首过而已”。他这些措施所博得的结果，是“民夷信服”。

关于“五斗米道”的最早根源，早期资料中没有记载，但我们可以相信而且是应当提出的有三点：

一、《张鲁传》中说张陵曾“造作道书”，但没有具体说出书

名;《魏书·释老志》则说：张陵曾“传天官章本千有二百，……其书多有禁秘，非共徒不得辄观。至于化金销玉，行符勅水，奇方妙术，万等千条，首先上云羽化飞天其次称消灾灭祸。”说他不但造着道书，并且还有许多方术。同时他是“沛国丰人”，则现在的江苏徐卅丰县地方，其地接近燕齐，所以他和海上方士们应当有着一定渊源的，我们相信他是燕齐方士的流裔。

二、由于张街曾以《老子五千文》作为他们所奉行的主要经典;近代在敦煌又发现了六朝人所写张陵撰着的“老子想尔注”，并且还是张衡传本。这在当时情形来看，张氏父子应当是“黄老道”的事奉者。

三、根据六朝人孟安排《道教义枢·七部义》说：张陵曾传《太平洞极经》。现在道藏本《太平经》中还有二十几处引到《洞极经》的话。虽然《洞极经》的真伪(是张陵自传或后人伪托)和它与《太平青领书》的关系，是于吉根据了甘忠可的《包元太平经》和张陵所传的《洞极经》合成为《太平青领书》，或后人将《洞极经》窜入于吉书中?现在还有待考证，但两者可以肯定是有关系的。同时张衡和张鲁的一些措施中，如教人有病思过、置义舍、禁酒等，都和《太平经》经义相符;《典略》也说“衡法略同张角”。因此我们认为“五斗米道”和“太平道”两者当同出一源。

“五斗米道”的壮大和发展，是在张鲁时期，这是由于他在军事上、政治上的成功。《后汉书·刘焉传》说，益州牧刘焉“任鲁以为督义司马”，张鲁因此掌握了兵权，又有刘焉的后援，于是他先杀了汉中太守苏固，既得汉中，复杀了别部司马张修而并其部众；刘焉死后，更袭取了巴郡，遂雄据巴汉之地，一直到建安二十年(公元 215 年)投降曹操为止，前后二十八年。这一时期他在所据地盘范围之内，曾大行“五斗米道”。他降曹以后，曹操对他也、很好，“拜镇南将军，封闭中侯，邑万户，将还中国，待以客礼，封鲁五子皆为列侯”。所以“五斗米道”并不因张鲁失势而中辍，并且随着张鲁的东迁，更广泛流传在江东一带地方；到两晋时期，它发展成为“天师道”，盛行于当时的士大夫阶层中。

“五斗米道”所持行的经典，根据正文记载，我们可以承认的、只有《老子五千文》，并相信《太平经》和它也有一定的渊源。

【天师道】

是“五斗米道”的继续，在两晋时期，它传播到江：东一带地方。东晋末年，开始有了“天师道”的名称。当时士大夫中，像王谢之家的贵族大地主多是世奉天师道的人们。

在张鲁之后，继行“五斗米道”的人是犍为陈瑞。晋人常璩《毕阳国志》说：“瑞初以鬼道惑民，其道始用酒一斗，鱼一头；不奉他神，贵鲜洁。其死丧产乳者，不百日，不得互道治。其为师者日祭酒。父母妻子之丧，不得抚殡入吊，及问乳病者。”他的徒众很多，有一千多人，连巴郡太守唐定都是他的信徒。后来他的组织渐大，宗教仪式也更隆重起来，“作朱衣、素带、朱愤、进贤冠”，自称“天师”。当时益州刺史王浚见他发展得太快，势力庞大，便借口“不孝”的罪名将他杀掉，“诛瑞及祭酒袁旌等，焚其传舍”。

陈瑞被杀是西晋武帝咸宁三年(公元 277 年)，即孙皓天纪元：年的事，犍为一带地方还属于吴地；其时是张鲁降曹后六十二年。此后，“五斗米道”即传入三吴之地。

杜子恭是当时“五斗米道”中最著名的传道师，《宋书・自序》说：“钱塘人杜子恭，有道术，东土豪家及京邑贵望并事之为弟子”，一直到他死后，他还很受当时人们的尊敬，《南齐书・孔稚珪传》说：子珪的父亲孔灵产“东出过钱塘北郭，辄于舟中遥拜杜子恭墓”。

杜家是世传“五斗米道”的人，《南齐书・高逸传》说：他的后代杜运，运子道鞠，道鞠子京产，京产子栖，世传“五斗米道”并有时望。

杜子恭事迹，历史记载不多，只有《晋书・孙恩传》说：“子恭有秘术，尝就人借瓜刀，其主求之，子恭曰，即相还耳。既而刀主行王嘉兴，有鱼跃入船中，破鱼，得瓜刀。其为神效往往如此。”若问他的师承是谁?据《洞仙传》说，他是张陵再传，是陈文子的弟子，并承镇南(即张鲁)授法，典阳平治，谥曰“明师”。

但这一段记载，若从时间上来考证，似乎不甚可信。

他的弟子，在历史中曾见记载的有沉警和孙泰。沈警见《沉约传》，是沈约的高祖。孙泰是孙秀族人，《孙恩传》说：“恩叔父泰，字敬远，师事钱塘杜子恭……子恭死，泰传其术，……诳诱百姓，愚者敬之如神，皆竭财产、进子女，以求福庆。”当时权贵中，像会稽王司马道子(晋孝武帝弟)、广州刺史王怀之、太子少傅王雅先都很相信他的道，连世子元显也“数诣泰，求其秘术”；黄门郎孔道、鄱阳太守桓放之，骠骑谘议周勰都是他的弟子。后来，他“以为晋祚将终，乃扇动百姓，私集徒众，三吴士庶多从之”，阴谋叛逆，由于会稽内史谢由的检举，他乃被会稽王道子所杀。他死后，弟子也是他侄子孙恩继承了他的事业；孙恩死后，他另一弟子卢循，也是孙恩的妹夫又继承了孙恩，他们这一次以宗教形态而组成的起义活动一直到东晋安帝义熙七年(公元 411 年)才为刘裕所扑灭。

此外，两晋时期著名的豪族王、谢之家也都和“五斗米道”有一定渊源，《晋书・王凝之传》说：“王氏世奉五斗米道。”在孙恩发兵进攻会稽的时候，凝之正在做会稽内史，直到兵临城下，他还要入“靖室请祷”，说什么“已请大道鬼兵相助”，以是终于被孙恩所杀。此外，一时名士像殷仲堪和郗愔，他们都是王家亲戚，《世说新语》说：仲堪曾娶王临之女；《晋书・郗鉴传》说：王羲之是郗愔婶夫，他们也都是事奉“五斗米道”的人。

至于谢家和“五斗米道”的关系，钟荣《诗品》说：“初钱塘杜明师夜梦东南有人来入其馆。是夕，灵运生于会稽；其家以子孙难得，送谢灵运于杜治养之，十五方还。”说明谢家也是相信“五斗米道”的。但这里所说杜明师，我们认为应当是杜运，而不是杜子恭。以上是两晋“五斗米道”在当时士大夫阶层中流播的情况。

“天师道”的名称，在正史中最早见于《晋书・郗超传、何充传、殷仲堪传》，从此“天师道”也就替代了“五斗米道”的名称。它从东晋末期(约在公元 380 年左右)，到北魏寇谦之改革天师道时止(约在公元 440 年)，六十年间一直不断在活跃地流传着，《隋

书·经笈志》则说："三吴及滨海之际信之逾甚。"

"天师道"的经典，历史上没有明确记载，但《郄愔传》说：愔"与婿夫王羲之、高士许询并有迈世之风，俱栖心绝谷，修黄老之术。"又《魏书·释老志》说：崔浩信道，"仰祷斗极，以延父命，求以身代，叩头流血，步余不息。性不好老庄之书，每读不过十行辄弃之。"从这些话来看，似乎当时"天师道"中所奉行的经典'主要是老庄之书，所以两晋以来的玄学风气也就因之而风行一时了。

北魏太平真君年间(公元 440—450 年)寇谦之新天师道在北方大行，《魏书·释老志》说他"清整道教，除去三张伪法"，又"显扬新法，宣布天下"，并提出了《云中音诵新科之诫》新的道教经典；继寇谦之后，南朝陆修静在宋明帝时(约公元 465 年前后)也对南朝道教做了进一步的整理工作?《广弘明集》卷四说：陆修静是"祖述三张，弘衍二葛、郄、张之士。"道教中的集丈成者。他还编订了《三洞经书目录》，清理了魏晋以来道教中的新出经典。从此，由"五斗米道"发展而成长起来的"天师道"也就有了新的转变。

【道教经录派】

是"五斗米道"进一步的发展，是中国道教以经录授受的开始，其流派为唐代道教大宗。

道教中以经录相授，始于东晋哀帝时杨羲(公元 330—387 年)、许谧(公元 305—376 年)，《云笈七笺·经教相承部》唐李渤《真系》说："今道门以经录授受，所自来远矣。其昭彰尤着，使措绅先生不惑者，自晋兴宁乙丑岁(公元 365 年)众真降授于杨君(羲)，杨君授许君(会，公元 341—370，许谧第三子)，许君授子玄文，玄文付经于马朗。景和乙巳岁(公元 465 年)，……陆君(修静)南下，立崇虚馆，真经尽归于馆；……陆授孙君(游岳)，孙君授陶君(弘景)，陶授王君(远知)，王君又从宗道先生(臧矜)得诸胜诀云，经法秘典，大备于王矣。王授潘君(师道)，潘君授司马君(承祯)，司马君授李君(含光)，李君至于杨君，十三世矣。"

杨羲籍贯不明，《真诰·真胄世谱》附《杨羲传》和《真系·晋

茅山真人杨君传》都说他似是吴人，来居句容。他是晋简文帝在东府为相王月守府中的舍人，是许谧所推荐。许家原是事奉天师道的，《真胄世谱》说：许谧之兄许迈是祭酒李东的弟子；李东，阿曲人，曾“受天师吉阳治”，为“左领神祭酒”。同时他又是孙秀的孙女婿，和世奉天师道的王羲之更是莫逆之交，为一同探研要道的朋友。他们的经录出于扶乩，扶乩向来是天师道中用以降神的工具，所以“道教经录派”完全是天师道的进一步发展。

许谧是当时乩坛供养者；杨羲是乩手，又是记录，即传达众神意旨的人，《真诰・叙录》说：“凡三君手书，今见在世者，经传大小十余篇多(许)掾(许谧第三子)写；真受四十卷多杨书。”这些经录主要出于杨羲手笔，关于他传写经录的情况，《叙录》也说得很清楚，“杨书中有草行多儳胆者，皆是受旨时书，既忽遽贵略；后更追忆前语，随复增损之也。有谨正好书者，是更复重起，以示长史耳。”《叙录》又说：“二许应修经业，既未得接真，无由见经，故南真先以授杨，然后使传。传则成师。”所以前面《真系》说：“杨君授许君。”

这一事件的开始，实在是在兴宁二年(公元 364 年)，《叙录・真经始末》说：是年“紫虚元君上真司命南岳魏夫人下降，授弟子琅琊王司徒公府舍人杨某，使作隶字写出，以传护军长史句容许某(谧)并第三息上计掾某某(翻)”。次一年，他们就搞得热闹了，《世谱・杨传》说：“兴宁三年乙丑岁，众真降受。”这里所说的众真，《真系・杨传》说，是：“上相青童君、太虚真人赤君、上宰西城王君、太元茅真人、清灵裴真人、桐柏王真人、紫阳周真人、中茅君、小茅君、范中候、荀中侯、紫元夫人、南岳夫人、右英夫人、紫微夫人、九华安妃，昭灵夫人、中侯夫人。”

他们的乩坛设立在京都(就是建业，现在的南京)和句容雷平山中(即许谧的家宅和他的别墅中)。

他们所传授的经录，《叙录》中说，有《上清经、黄庭经、七元星图、灵宝五符、西岳公禁山符、中黄制虎豹符》等。其中主要是《上清经》，《云笈七笺》卷四《上清经述》中说：《上清经》共有三十一卷，是南岳夫人魏华存(即以上所说魏夫人)降乩时所

遗留下来的，里面包括了“太士宝文、八素隐书、大洞真经、灵书紫文、、紫度炎光、石精玉马、神虎真文、高仙羽玄”等经，这些都是西城王君传授给魏夫人的；此外还有王君别授的《黄庭经》和正一真人张君别授的《治精制鬼法》，也都应当包括在《上清经》中、所以《上清经》实际不止三十一卷。这一部分经典就是后来陆修静《三洞经书目录》中所说的洞真部经典。其中《黄庭经》因为曾有王羲之写《黄庭》换鹅的故事和它曾见于晋唐小楷中，所以更是一部有名的道教经典；现在道藏中还有《黄庭内景、中景、外景》等经。

此外杨羲还向许氏父子传授了“三天正法”，这大概就是《茅山志》中所说的《太上三天正法经》。现在道藏正乙部中也有《太上正一呪鬼经、太上正一法文经、太上三五正一盟威录、太上正一延生保命录》等经，这些经典一般都说是张凌所传，其实也都是出于杨、许等伪托。

以经录相传，造构道书的，在当时来说，也不止杨、许等一二人，就是在许谧家中，即还有晋陵人华侨，也是许家乩坛中负责传达诸真意旨的一人；此外，葛洪的从孙葛巢甫也曾造构《灵宝经》，《真诰・叙录》说它拜会“风教大行”。

关于这一批经录的流传和推广，是由于南朝初期的王灵期，《叙录》中说：“复有王灵期者……诣许丞(许翻之子，名黄民，字子文)求受上经……乃窃加损益，盛其藻丽。……并增重具信，崇贵其道，凡五十余篇。趋竞之徒，闻其丰博，互来宗禀。”当时流传的区域，据《叙录》说：“京师及江东数郡，略无人不有，但江外尚未多耳。”

这个道派一直延续到南北朝时宋明帝太始年间，经过陆修静对于当时道教的整理工作后，它和天师道、葛洪金丹派都汇归一流；在隋唐之际，从王远知起，一直到晚唐五代时期的闾丘方远和杜光庭止，脉络分明，成为唐代道教的大宗。

【道教正乙派】

是张陵后裔住在江西信州的一个支派；它从北宋时起，经历代封建王朝的扶植培养成为了一个和全真道教势力均衡，南北相

望的道教大宗。

东汉末年，张陵祖孙父子创建了五斗米道，他们的流裔在魏晋时期分布于江东一带，发展成为了天师道；南北朝时候，天师道又经过了寇谦之和陆修静的整理改革，它和当时的其它道派们都混归一流，但张氏子孙中继承祖业的还不乏其人，《太平广记》中说："梁武初未知道，因陶贞白(弘景)诣张天师道裕，乃为立玄坛三百所。"张道裕的名字，不见于《汉天师世家》但他确为张睫后代；他是张陵以后历史上最早的张姓天师。《通考》(六)说："天宝六载以后，汉天师子孙嗣真教，册赠天师为太师。"这说明了张氏世业一直到唐代还不曾衰歇；他们并且也自称天师。同时这也是封建王朝扶植天师世系的开始。但此处所指天师是谁？他居住的地方在那里？《通考》上没有明载。

道教正一派的根源，应起始子北宋时期的信州张正随。真宗在大中祥符九年(公元 1016 年)赐他为贞静先生。《历代通鉴辑览》卷七十三说："初汉张鲁子自汉中徙居信州龙虎山，世以鬼道惑众，正随其后也。至是，召赴阙，赐号。后来由于王钦若为奏立授录院及上清观，镯其田租。自是凡嗣世者皆赐号。"(注一)《元史·释老志》说："正一天师者，始自汉张道陵，其后四代曰盛，来居信之

龙虎山"(注二)。天圣八年(公元 1030 年)又赐信州龙虎山道士张干跃号澄素先生(《宋史·真宗本纪》)。徽宗政和七年五月诏以张虚白为通元冲妙先生(《宋史·徽宗本纪》)(注三)。这就是龙虎山天师世系的开始。但因为唐代尊奉李老君，宋代尊奉赵玄朗；他们对天师世系的扶植，不过只做了一般性地封赠而已。宋代对天师比较重视一些，也仅限于"嗣世者皆赐号"。此时天师的任务，主要就是传授道录和替人捉鬼拿妖，所以《通鉴辑览》说，这还是五斗米道自汉以来所留传下来的鬼道的本等。他们在宋代虽然世有封号，但并没有组成什么道派，只是在道教符录方面合成系统，为有名的"三山(龙虎、合皂、茅山)符录"之一。

在元代，由于偶然的机会，龙虎山天师得到了当时封建统治阶级的非常宠信。至元十二年(公元 1275 年)四月，世祖"遣兵部

郎中王世英、刑部郎中肖郁持诏召嗣汉四十代天师张宗演赴阙。”(《元史·世祖本纪》)。宗演在《汉天师世家》中作三十六代。世祖为什么要忽然诏召张宗演呢?《元史·释老志》中说:“世祖已平江南,遣使召之。至,则命廷臣郊劳,待以客礼。及见,语之曰:‘昔岁已未(元宪宗九年,公元 1259 年,时世祖尚未即位)朕次鄂渚,尝令王一卿往访卿父;卿父使报朕曰,后二十年,天下当混一。神仙之言,验于今矣?’因命坐赐宴,特赐玉蓉芙冠、组金无缝服,命主江南道教,仍赐银印。”清熊赐履《学统》卷五十,更说得奇突:“元世祖未得位时,常遣所信王先生者渡江为间,不得达,留宿淮西者文之。欲归,惧诛;念北人好鬼,可以计脱也,从农家录得张氏妖书一册以献,因谬言:‘臣过江王龙虎山,见嗣汉天师张,有神术,能前知,为乡人尊敬信颂,共称天师,语臣曰,殿下入正宸极而宋亡,宋亡而天下可一也。因以书授臣为信。’世祖喜,心识之。后平宋,以为信,召宗演自龙虎山至京,间之曰:‘卿曩与王先生言,今验矣,卿何道知之乎?’宗演贻愕,曾不知所出,不能对。世祖曰:‘往吾所遣王先生,广颡巨目长身,言与卿见于龙虎山,卿忘之耶?宗演乃诡辞对曰:‘是年,臣先臣嗣教,臣不知,今传绪乃在臣。’世祖曰;‘是而父耶?宜而之不知也。’”这实在不能不说是一出非常的喜剧。龙虎山天师从此获得了掌握江南道教的大权,这是后来道教正一派所以能够壮大的根源。大德八年(公元 1304 年)成宗授张与材(三十八代天师,宗演次子)为“正一教主,主领三山符录”(《元史·成宗本纪》)。“正一”的头衔此时正式加到了龙虎山天师的头上,这是道教正一派以“正一”命名的开始。当时的天师虽然已经负担起管领江南道教的任务,在道派方面,则仍和全真、太乙、真大、茅山等一样,同为许多道派中的一个流派而已。

明代为了“检束天下道士”(《明会典》),建立道录司,制窒“凡道士有二等,曰全真,曰正一”。从此正一和全真即成为中国道教中的两个最大宗派了。明清以来,龙虎山天师照例是世有封赠的。

道教正一派从来没有什么组织,也不习诵什么经典,《通鉴辑

览》说他们“世以鬼道惑众”，《明史·方伎传》则说：“张氏自正常(四十二代天师)以来，无他神异，专恃符录，祈雨驱鬼，间有小验。”也许这就是历代封建统治阶级扶植培养他们的主要原因吧?

(注一)《宋会要》：“大中祥符八年，召信州道士张干曜于京师上清宫置坛传录度人。”干曜是张正随的儿子。《汉天师世家》中说正随是二十四代，干跃则为二十五代。《汉天师世家》是第五十代天师明张国祥所修张氏牒谱；但牒中所记，多和正史出入很大，不足根据。

(注二)傅勤家《中国道教史》考证：张盛是张鲁之弟张卫的后代；并非张鲁子。

(注三)明王圻《续文献通考》：虚白，南阳人。《汉天师世家》则以虚白为二十六代天师，乃干跃之子。

【全真道教】

是南宋时期北方新起的一个道教最大宗派。后来北宋张伯端所传留的道派被称为道教南宗；全真之学即称为北宗。

“全真道”创始于金人王喆(公元 1112 一 1170 年)。王诘，陕西咸阳大魏村人，本名中孚，字允卿，生于北宋政和二年。在他十四岁的时候，北宋亡国，咸阳一带地方，初属张邦昌(公元 1127)，后来又入刘豫之手(公元 l130—1137)，最后沦陷于金人。他自幼读书，通经史，曾入京兆府学。在刘豫统治时期，以“泰民未附，岁又饥馑”(金完颜琦《全真教祖碑》)，他家中遭遇到一次劫掠，财产荡然；元李道谦《甘水仙源录》卷一，说他此时还“献赋春官，迕意西黜”，于是他即从此“脱落功名，日酣于酒”(金麻九畴《邓州重阳观记》)。后来盗案破获，他家产恢复，天眷初(公元 1138)，再以“财雄乡里”(金刘祖谦《终南山重阳祖师仙迹记》)。此时他更名德威，字世雄，又应武举试，结果也失败了(注)，《教祖碑》说：“天遣文武之进，两无成焉”。他因此心意灰颓，益发沉缅于酒。他所着《教化集》中有《悟真歌》云：“豪气冲天恣意情，朝朝日日长波醉。压幼欺人度岁时，诬兄骂嫂慢天地。不修家业不修身，只恁望他空富贵。浮云之财随手过，妻男怨恨

天来大。产业卖得三分钱，二分吃着一酒课。他每衣饮全不知，余还酒钱说灾祸。”说明他此时的苦闷是很深痛的。此外，近人陈教友在《长春道流源流》中根据元人商挺《题甘河遇仙宫诗》：“子房志亡秦，曾进桥下履。……重阳起全真，高视仍阔步。矫矫英雄姿，乘时或割据。妄迹复知非，收心活死_墓。”认为他“且曾纠众与金兵抗”，不过“金时碑记，有所忌讳，不敢显言”罢了。

正隆四年(公元 1159)，他四十八岁，在甘河镇遇到两个形貌全同的人，授以要道口诀，他从此入道，并改名为喆，字知明，号重阳子。此时他自己有《遇仙诗》诗说：“四句八上得遭逢，口诀传来便有功。一粒丹砂色愈好，玉华山上现殷红。”次年，在醴泉再遇异人，乃抛妻别子，去南时村穴居，榜其室云“活死人墓”。后又迁居刘蒋村,与和王蟾、李灵阳等吝筑茅庵，结伴同修。大定四年(1164)于甘河再遇一先生敛以仙醪。七年，他忽然焚去所居茅庵，出外云游。在山东宁海等地先后收了马钰、谭处端、邱处机刘处玄、王处一、郝大通、孙不二等七个弟子；这在后来道教中称为北派七真。他在马钰家中时，曾筑“全真庵”自住，这是他后来以“全真”名教的开始。八年，在文登建三教七宝会；九年，又先后在查山建三教金连会，福山建三教三光会，蓬莱建三教玉华会，掖县建三教平等会，公开向群众传教。

他的教是综合了释、道两教的理论，并益以中国儒家的学说。《四库提要》中说：“金大定中，王嘉聚徒宁海州，立三教平等会，以《孝经、心经、老子》教人讽诵，而自名其教曰全真。”《教祖碑》说：“先生劝人诵《道德、清静经、般若心经、孝经》，云可以修证。”《仙迹记》说他：“凡接人初机，必先使读《孝经》、《道德经》，又教以孝谨纯一；及其立说，多引六经为证据。其在丈登、宁海、莱州，常率其徒演法建会者五，皆所以明正心诚意、少私寡欲之理，不主一相，不拘一教也?”他自己诗中，在谈《修行》时说：“心中端正莫生邪，三教搜来做一家。义理显时何有异，妙玄通后更无加。”《孙公问三教诗》中说：“儒门释户道相通，三教从来一祖风。悟彻便令知出入，晓明应许党宽

弘”说明了他主张三教合一的理由。至于他为什么要兼修‘释’和‘道’，他诗中也说过：《答战公问先释后道》诗说：“释道从来是一家，两般形貌理无差。识心见性全真党，知汞通铅结善芽。”《问禅道者何》诗说：“禅中见道总无能，道里通禅绝爱憎。禅道两全为上士，道禅一得自真僧。”这些都是后来道教北宗主张性命双修的根据。但也有人认为全真主旨根本还是出于老庄，元，元和子《长春观碑》说：“全真之教……大抵绝贪去欲，返朴还淳，屈己从人，懋功崇德，则为游藩之渐；若乃游心于淡，合气于漠，不以是好恶内伤其生，可以探其堂奥矣。”陈教友在《全真道教源流》中认为，王喆所以主张三教合一，也是老子治学方法的余绪，他诡：“道家采儒墨之要，史迁固言之矣，重阳以此为学，即以此为教。”他们都认为全真之学基本上还是宗老庄的。

至于全真两个字的意思是什么?他自己的诗中已经解释过，“明心见性”就是全真。他在题“全真庵”的长歌中说：“气血转流浑不漏，精神交结永无津；慧灯内照通三耀，福注长生出六尘。”是更具体地解释了全真两个字。元徒单公履在《冲和真人潘公碑》中则将全真说成是“道”，他说：“浑沦圆周，无所玷缺，在山满山，在河满河，道之全也；极六合之内外，尽万物之洪纤，虽神变无方，而莫非实理，道之真也。”将全真说成为道的两个不同方面。至于无虞集在《非非子幽室志》中说：“志之所存，求返其真，谓之全真”。则未免解释得过于抽象了一些。

他生于宋徽宗政和二年壬辰岁十二月二十二日，歿于金大定十年庚寅岁正月四日，寿龄实数五十七岁多十三日，虚数算五十九岁。遗着有《重阳全真集》十三卷、《重阳教化集》三卷、《重阳分梨十化集》二卷、《重阳金关玉锁诀》一卷、《重阳授丹阳二十四诀》一卷(以士五种见《道藏》太平部)、《重阳立教十五论》一卷(见《道藏》正一部)，但各书中不免有后人窜改或伪托之处，恐不能完全相信。

他死后，由弟子马钰继承教业。马钰先在山东传教，后来又返关中，在大定二十一年，全真教遭到当地官府的猜疑，经京兆府将他牒发还乡，这是全真教受到封建统治阶级的第一次打击。

他在不得已的情况之下，便将关中教事托付给邱处机，自己携带了十三个弟子重返山东行教。他此时曾有诗说：“玉杻金枷誓不担，无心短帽与轻衫。修真劝善遭官难，除此前来已诘三。”又说：“腹内丹经免得担，麻衣纸袄胜襕衫。我今拂袖返宁海，道伴云游十有三。”两诗颇能说明他当时心中的悲愤和仓促登途的凄凉情况。二十三年他在山东莱阳羽化。他死后，他的六个师弟续在各地传教。后来由于金世宗对他们的信任，大定二十七年征王处一“王燕京，居之天长观。……明年……还山，……复来征。”(元姚燧《王宗师道行碑铭》)二十八年，不但曾征王处一，同时也诏征了邱处机，让他主持“万春节醮事”，并和他在“寿安宫长松岛讲论至道”(《教祖碑》)。以是全真之教大兴。金，元好问《紫微观记》说：当时相信全真的人很多，“南际淮，北至朔漠，西向泰，东向海，山林城市，庐舍相望，什百力偶，甲乙授受，牢不可破。”又元人高鸣《清虚宫重显子迈真碑铭》也说：“十庐之邑，必有香火一席之奉。”以是在章宗明昌二年(公元 1191 年)，封建统治阶级害怕他们造反，“惧其有张角斗米之变”(《紫微观记》)，即以“惑众乱民”的罪名“禁罢全真”(《金史·章宗纪泛)。但不久以后，章宗在承安、泰和间(公元 1198—1208 年)又“屡诏玉阳(王处一)、长生(刘处玄)至阙下，赐居修真观，以待召问。”(《仙迹记》)对玉阳更“赐紫，号体玄大师。”(《王宗师道行碑》)以是全真教在民间的势力更“势如风火，愈扑愈炽”(姚燧《重修玉清万寿宫碑》)。

王喆弟子中最为老寿的是邱处机。金未元初时，他还在山东传教，元陈时可《长春真人本行碑》说：“师既居海上，达官贵人敬奉者日益多。”又说：“真佑甲戌(公元 1214 年)之秋，山东乱……时登及宁海未服，公请师抚谕，所王皆投戈拜命，二州遂定。”他在当时声望动人，于此可见。

在公元 1219 年，他应元太祖成吉思汗邀请，“经数十国，为地万有余里，历时四载”(《元史·释老传》)在大雪山和成吉思汗会见。成吉思汗间以“长生久视之道，……深契其言”(《元史·邱处机传》)；尊称他为神仙，“爵大宗师，掌管天下道教”(元

陶宗仪《辍耕录》)。他由大雪山回来之后，即住在当时燕京的太极宫(原为金代有名的“十方大天长观”)。此时他因为看到蒙古兵“践蹂中原，河南北尤甚，民罹俘戮，无所逃命”(《邱处机传》)他便让他的弟子们“持牒招求于战伐之余，由是为人奴者得复为良，与濒死而得更生者，毋虑二三万人”(同上)。全真道以是益发兴威起来。《甘水仙源录》引无好问《怀州清真观记》说：此时“黄冠之人，十分天下之二，声焰隆威，鼓动海岳。”元宋子真《通真观碑》则说：此时天下之人对全真主学是“翕然宗之，由一以化百，由百以化千，由千以化万，虽十族之乡，百家之闾，莫不有玄学以相师授，而况通都大邑者哉！”处机死后，他的嗣教弟子在元代世居长春观(即“太极宫”改称)并代袭道教大宗师称号，从此北方的全真便和南方的正一同为中国道教中的两个最大宗派了。

道教全真派又称“道教北宗”。一般的传说，它和宋代张紫阳的金丹派都源出钟、吕，仅所在地区及修炼方法有所不同，因此就称张紫阳一派为南宗，王重阳一派为北宗。他们认为王喆在甘河和醴泉所遇到的异人就是吕洞宾和刘海蟾，《金莲正宗记》、《仙源像传》、《七真年谱》皆主此说。但有些学者则不同意这个说法，如元宋子真《通真观碑》说：“重阳祖师王公以师心自得之学，阐化于关右。”元徐琰《郝宗师道行碑》说：“金季重阳真君不阶师友，一悟绝人，殆若天成。”都不说他学有师承。近人陈教友在《长春道教源流》道一、道六两卷中，考证更为详细，肯定王喆学承钟吕之说完全出于附会，他指出南北分宗的根源，是在元宪宗八年(公元 1258 年)释道之争，道教受到挫折以后，当时全真掌教大宗师张志敬为了维持全真道教的地位和信誉起见，即托言王喆之学系出于纯阳和海蟾，并请求封建统治阶级对它们予以封赠；因此在至元六年(公元 1269 年)元世祖便下诏赠教主东华紫府少阳帝君，钟离正阳开悟传道真君，吕真人纯阳渍正警化真君，刘真人海蟾明悟弘道真君，王真人重阳全真开化真君，令掌教张志敬执行。因此即构成了王重阳师授于吕洞宾刘海蟾的传说，南北两宗遂亦由此而分。

(注)《仙迹记》说王喆在天眷问“又隶名武选”，所说与《教祖碑》不同。

【真大道教】

本名“大道教”。创始于金初沧州乐陵人刘德仁(公元1122—1180年)，道号无忧子。他生于北宋宣和四年(公元1122年)，从小死了父亲，六岁时遭遇到靖康之变，随家徙居盐山太平乡。他幼时，“不喜与儿辈嬉，见蝼蚁避而不履。”(《元严实《重修隆阳宫碑》)“及长，读书通丈义。”(《宋学士文集》五五《书刘真人事》)

皇统二年(公元1142年)，即他二十一岁的时候，托言老子授书，创建了“大道教”。据说：是在“金皇统二年冬十一月，迟明既望，似梦非梦，有老人须眉皓白，乘青犊车至，授玄妙道诀而别，不知所之。”(同上)；又一说：“一曰晨起，有老叟乘犊车相过，摭《道德经》要言授之，曰：‘善识之，可以修身，可以化人。’乃授笔一支而去。”两个说法大致相同，不过一个说明是梦，一个则肯定为事实。

他的教旨有九项：“一曰视物犹己，勿萌戕害凶嗔之心；二曰忠于君，孝于亲，诚于人，辞无绮语，口无恶声；三旦除邪淫’守清净；四曰远势力，安贫贱，力耕而食，量入为用；五曰毋事博弈，毋习盗窃；六曰毋饮酒茹荤，衣食取足，毋为骄盈；七曰虚心而弱志，和光而同尘；八曰毋恃强梁，谍尊而光；九曰知足不辱，知止不殆。”(同上)主要都是根据了《道德经》中的意思。他教导弟子“去恶复善”(《道园学古录》五十《崇应广化真人岳公碑》)，要求“守本分，不务化缘，日用衣食，自力耕桑赡足之。”(元赵琳清《大道延祥观碑》)，“以耕耘蚕缴为业，四体不贪安逸。”(《隆阳宫碑》)。在道家炼养方面，他也主张老子的“见素抱朴，少思寡欲，虚心实腹，守气养神。”(元杜成宽《改建先天宫记》)；对于“飞升化炼之术、长生久视之事，则曰，吾不得知。”(《延祥观碑》)；他平常也不拜奉神鬼，“唯以一办香朝夕恳礼天地。”(同上)

他传教的同时，也替人治病，“乡人疾病者，远近来请治，……

效如影响焉。”(《隆阳宫碑》)，但不用符药针艾，全凭“默祷虚空以至获愈。”(《延祥观碑》)。并替人驱狐役鬼；他驱役神鬼，不假符录，《先天宫记》中说他“以无相驱役鬼神。”又善于劾召之术，“赵氏为狐所祟，真人劾之，里中茔兆自焚，狐数百鸣啸赴火死，人尤神之。”(《书刘真人事》)。因此，相信他的人很多，“受其教戒者，风靡水流，散于郡县。”(《岳公碑》)。金大定十五年(公元 1175 年)诏居京城天长观，赐号东岳真人，大道教从此流传更广，“传其道者遍中国”。(《书刘真人事》)

关于他的教，《元史·释老志》说，是“以苦节危行为要，而不妄取于人，不苟侈于己”。吴澄《草庐集》二十六《天宝宫碑》说是“志在利人”。《岳公碑》则说他是宋室遗民，“豪杰奇伟之士”，“草木衣食，佯狂独往”，所以便创造了大道教。他的教中没有什么宗教仪式，他母亲死了，不过“丧祭一遵世教。”(《书刘真人事》)。他死于大定二十年(公元 1180 年)，享年五十九岁，前后行教三十八年。

他死后四十余年，其教赓续不绝，在金正大六年(公元 1229 年)，大道教曾一度被禁止；其肘正是金未元初，兵戈依扰的时候，大道教也就只得以隐晦自存，其详不可得而闻了。他第五传至郦希诚，元宪宗时诏居燕城天宝宫，赐大道教名为“真大道”。六传至孙德福，在至元五年(公元 1269 年)曾奉诏统辖诸路“真大道”，此时他们和全真、正一、太一等同为当时道教中的主要支派。第八传至岳德文，其教更威，“西出关陇至于蜀，东望齐鲁至海滨，南极江淮之表”(岳公碑)，触处都有奉其教戒的人；仅江南一带，即有奉教弟子“三千余人，庵观四百”(同上)，其教至元末不衰。

【太一教】

创始于金天眷中(公元 1138—1140 年)道士萧抱珍。抱珍卫人(卫在今河南卫辉一带地方)，以传授“太一三无法录”著名。元王鹗《重修太一广福万寿宫碑》说：“初，真人既得道，即以仙圣所授秘录济人，祈酸诃禁，罔不立验；天眷初，其法大行。”他的教因此也就叶做“太一教”；“太一”两个字是说“元气浑

沦，太极未判，至理纯一”的意思。他开始传教是在家中；后来因“所居湫溢，不可以竭香火斋洁之虔”，于是便在“州东三清院故址，葺茅而居”。此时相信他的人很多，“远迩向风，受录为门徒者岁无虑千数”(元王恽《秋涧集》六一《韩君碣铭》)。金皇统八年(公元 1148 年)，金熙宗因他名声很大，即使李琮将他弹召赴阙，悼后对他尤加礼敬，敕所居观额以“太一万寿”四字。他卒于金大定六年(公元 1166 年)，前后行教垂三十年。元宪宗二年(公元工 252 年)元世祖忽必烈尚居潜邸，曾敕封他为“一悟真人”。

他死后，由弟子韩道熙仍袭萧姓，在万寿观嗣教。大定九年(公元 1169 年)，金世宗敕在观内建立“万寿”额碑。因此，太一教“声教大振，门徒增盛”(《秋涧集》四七《二祖行状》)，达数万人之多；其流布区域，“东渐于海”(同上)。至于太一教为什么传播得这样快?是由于他们教中传道的任务并不仅限于嗣教者一人，其它弟子也多负此责，如萧抱珍弟子中的侯澄即曾得到抱珍“便宜行化”的许可(王若虚《滹南遗老集》四二《侯公墓碣》)，在赵州和真定两地建立太一堂，“奉持香火，以符药济人”；后来这两个太一堂改称为太清观和延祥观。所以太一道就这样很快地流传开来，得和“全真”、“真大”同为当时北方道教中的主要流派。

抱珍四传至萧辅道(抱珍再从孙)，世祖曾以“安车来聘”(《秋涧集》三入《清跸殿记》)，并赐号中和仁靖真人。五传李居寿，《元史·释老志》说：“至元十一年(公元 1274 年)，建太一宫于两京，命居寿居之，领祠事，且里祀六丁，以继太保刘秉忠之术(注)。十三年，赐太一掌教宗师印。”他的名字曾五见《元史·世祖本纪》，其宠遇之厚，可想而知。

六传李全佑，七传蔡天佑，在元代道教中都是极有声望的人。瞑教至泰定间(公元 1324—1327 年)不衰。

(注)陈垣《南宋初河北新道教考》卷四《太一篇》：“刘秉忠至元千一年卒。《危太朴(素)文集》入《迭郭真人还玉笥山序》言：‘是时，常山刘文正王，以沉机大略，最为亲幸，且通秘术，用

兵之际，役使鬼神，多着奇效。乃作祠字于宛平之西山，开平之南山，以祠太一六丁之神，俱号灵应万寿宫。’灵应万寿宫，即《释老传》所谓太一宫。宛平、开平，即《释老传》所谓两京。”

【附记】本类“真大道”“太一教”资料根据陈垣《南宋初河北新道教考》。

## 四、道经道书

【道藏】是我国道经、道书的一部大总集，其中包括了明代以前道教中的绝大部份经典。它是在历代帝王的支持下由道士们自己汇集和编纂起来的。

道藏的内容，主要是由道家书、方书、道经和有关的传记四大部分组成的。其中最早出现的是道家书，它就是诸子书中的道家部分，《汉书·艺文志》中有“道，三十七家”，大概为先秦人著作。这些书是道教理论的来源，而《老》、《庄》更为最重要的根据。其次是方书，包括面很广，其中有古代神仙家、阴阳家和房中家的书，但晋葛洪《抱朴子·遐览篇》所收集的方书中也包括了许多道经在裏面；同时，一般的方伎书，像医、卜、星、相之类，也应当说是方书。再其次是道经，最早的有汉代人著作，如于吉所传的《太平经》；《三国志·张鲁传》中说，张陵自己也曾造作道书，但多数道经则为魏、晋、南北朝人所作。现在我们所能看到的最古道经仅有《太平经》残本。又其次是和道教有关的一些传记书，其中最古的大概要算《山海经》、《穆天子传》、《列仙传》之类的书了。此外，在道藏中还有些儒家书、杂家书和集部等书。儒书中最重要的是和《易经》有关的一些著述；集部所出较晚，大抵为历代修纂道藏时编入的。

道书目录最早见于载笈的，当推《抱朴子·遐览篇》，其中列举“经”类 137 种，共 434 卷；“记”类 29 种，共 51 卷；“法”类 5 种，共 15 卷；“文”类 4 种，共 10 卷；“录”类 3 种，共 4 卷；“集”类 2 种，共 2 卷；“杂”类(如养生书、升天仪、微言、九宫、囊中要、大禁、夺笄律、立亡术、道要、道意、大览、

肘后等)12 种，共 150 卷；“图”类 13 种，共 13 卷；“符”类共 620 卷；统计以上九类，共有 1299 卷(这个数字比较确实，以往诸家所引《遐览篇》，都不免错误)。继葛洪之后，刘宋陆修静有《三洞经书目录》，梁孟法师有《玉纬七部经目》，陶弘景有《陶隐居经目》，阮孝绪有《仙道录》(七录外篇之二)，北周时有《玄都经目》，《隋书·经籍志》中有《道书总目》，初唐时道士尹文操也有《玉纬经目》。其中最主要的则为陆修静的《三洞经书目录》和北周的《玄都经目》。陆目共收集道经、道书一千二百二十八卷，其中实有的是一千九十卷，这些书大致说来，就是《抱朴子·遐览篇》所提到的一些方书，以及东晋以来杨羲、许谧、葛巢甫等人所传出的经笈符录。这一批书由陆修静整理并编出目录之后，刘宋皇帝将它存放在华林园中，一直流传到唐初，它还大致完整，这就是《开元道藏》收集和编纂的主要根据。《开元道藏》本身也有目录，它的名字叫《三洞琼纲》，是在唐玄宗主持下，由道士张仙庭负责编纂的，其中所收集道经、道书为三千七百四十四卷。

继《开元道藏》之后，宋代曾五次兴修道藏，第一次是在太宗时期，它是由徐铉和王禹傅负责领导修纂的，他们根据唐藏并搜求了更多的民间道经、道书共七千多卷，去其重复，仅得三千七百三十七卷，这是宋初的第一部道藏。第二、三次重修都在真宗时期，并且都是由王钦若负责领修的。在大中群符年间，先由王钦若等人根据宋初道藏增补了六百二十二卷，共为四千三百五十九卷，并撰咸篇目上进，赐名《宝文统录》。后来在天禧年间又修补了一次，增为四千五百六十五卷，以千字文为函目，始于‘天’字，终于‘宫’字，共得四百二十五字，故称为《天宫宝藏》。第四次是在徽宗政和年间编出了《万寿道藏》，一般又称它为《政和道藏》。第五次是在南宋淳熙间，名叫《琼章宝藏》。但其中最有名的还是《政和道藏》，我国道藏也从此时才有了正式刊本，它的卷数是五千四百多卷。金章宗根据宋藏，又编纂成《大金玄都宝藏》，计六千几百卷。元初全真教道士宋德方等募缘再修道藏，也名为《玄都宝藏》，其时道藏卷数已发展为七千几百卷了，后被焚毁，故卷数不全。明代在永乐年间曾修纂一次，但没有成功；正

统年间又继续修纂，编成了《正统道藏》；计五千三百零五卷，并刊行多部，分颁国内各大名山道观中珍藏。现在北京白云观中还有当时的赐经碑存在。万历年间又刊布了《续道藏》，计一百八十卷，以上明代的正、续两部道藏，共计五千四百八十五卷，它也就是我国现在所保存的明版道藏。民国十四年左右，上海涵芬楼又将明道藏影印了一次，除将原版缩小外，并将梵夹本改为线装本，因此，道藏在外面始有流传。

现传道藏的分类是三洞、四辅、十二类。

三洞即“洞真”、“洞玄”、“洞神”，它是根据陆修静的《三洞经书目录》承袭下来的。“洞”字作“通”字解，即通真、通玄、通神之义。这些道经不是一个来源，当初各有它自己的传授系统，所以分为三洞，后来道经愈出愈多，系统早已混乱，道藏目录仍用三洞名称，那就毫无意味了。

四辅是“太清”、“太平”、“太玄”和“正一”。这在唐藏中是没有的，宋初修纂第一次道藏时还只有六部，宋晁公武《读书志》中说：“道藏书六部：一曰大洞真部，二曰灵宝洞玄部，三曰太上洞神部，四曰太真部，五曰太清部，六曰正一部。”《通志》七十二，说：“太玄经以讳故，崇文改为太真，所以此处的太真部就是太玄部。后来王钦若等修纂《宝文统录》时，才根据了《玉纬七部经目》的分类法加上了现在道藏中所谓的四辅；这也就是在晁志所说的六部外，又加上了太平部。王钦若等为此还曾编撰了《三洞四辅经目》。四辅中的经典，主要是收集了当时民间流传的一些道经、道书，在原有三洞之外又做了一些补充。

十二类是；本文、神符、玉诀、灵图、谱录、戒律、威仪、方法、众术、记传、赞诵、表奏。十二类在宋代以前原称十二部，后来因为这个“部”字和三洞四辅共称七部的“部”字相同，七部指的是各书的系统，十二部指的是各书的性质，两种名称不宜混淆，所以就把“十二部”改称“十二类”。《道教义枢》和《云笈七签》中关于十二类的解释很多，阅者不嫌易明了，今再作简单的说明如下：

第一本文类先出现道经，而后才创立道教，经是教的本源，

所有三洞经文都归此类。

第二神符类“神”是神妙莫测，“符”是信如符契，所有三洞符录都归此类。

第三玉诀类“玉”是宝贵之物，“诀”是解决疑问，古人写道经，常用金书，因此各道经的批注都叫作玉诀，取金玉两相配合之义。

第四灵图类“灵”即灵异，“图”即画图，道经道书中凡是以图为名者，都归此类。

第五谱录类“谱”是谱系，“录”是记录，凡高真上圣的功德名位和应化事迹，皆归此类。

第六戒律类“戒”是劝善止恶的告诫，“律”是应当遵守的条文，凡与戒律有关的经书及功过格等，皆归此类。

第七威仪类“威”是气象庄严，“仪”是斋醮仪式，《道藏》中这一类书很多，大约有六百卷左右。

第八方法类本意指设坛祭炼及身内修持各种方法，后来与“众术类”混杂不分。

第九众术类本意指外丹炉火、五行变化和一切术数，后来又与“方法类”各书相混杂。

第十记传类如十洲记、冥通记、列仙传、神仙传、各种碑铭、各种山志等。

第十一赞颂类“赞”是赞美，“颂”是歌颂，如步虚词、赞颂灵章、诸具宝诰等。

第十二表奏类“表”是表白愿望，“奏”是上奏天庭，凡祈祷时所用的表文，以及宋明两代文章中所谓青词、近代道教中所谓疏头，皆属此类。

唐代以前道教经书，因为有宗派系统，所以分成七部，自宋代而后，三洞四辅久已混乱，并非原有的面貌，明代重修《道藏》，仍沿用七部旧规。至于十二类的划分，虽不能说它不对，但各类中所收之书，未必都合于定例，常常发现其中有许多错误；三洞项下各分十二类，已嫌重复，而四辅项下又不分类，更嫌芜杂不清。凡是做研究工作者，如果想检查某一种书，就得把全部《道

藏目录》都要翻递，非但浪费时间，还恐怕难免遗漏。本会陈撄宁会长有鉴于此，曾根据《道藏》全书的内容、性质作了初步分析，将它分为十四大类，即：道家类、道通类、道功类、道术类、道济类、道余类、道总类、道史类、道集类、道教类、道经类、道戒类、道法类、道仪类等，并拟编写一部新的“道藏分类目录提要”，以供给后来学者们研究上的便利；但因这项工作繁重，不能草率从事，现在伺无暇进行。(原版道藏共 4735 册，缩印本道藏共 1120 册，包括 1476 种书。)

此外，道藏还有两种节本；首先是宋代的《云笈七签》，它是北宋张君房等人根据《天宫宝藏》而编纂的，全书为一百二十二卷，完全是北宋道藏的雏形，其中所节录的经典原本，有些到后来已失传了，所以它的存古之功不可埋没。张君房自序中说：他是“掇云笈七部之英，略宝蕴诸子之奥。”再者，清朝嘉庆年间(公元 1796--1820)，蒋元庭又根据《正统道藏》选择其中一部分，编成了《道藏辑要》，包括道书二百七十九种，共二百一十九册，分装二十八函；清光绪末期，因原版《道藏辑要》市上已经罕见，成都二仙庵道院又将它翻刻了一次，并有所增加，这也算是《道藏》的节本，其中还有一些在明版《道藏》以外的晚出的道书，可惜选择不精，有用之书嫌少，无用之书嫌多。四十年前，上海某书局还出版了《道藏精华录》，内容包括道书一百种，那些书也是由明版《道藏》和《道藏辑要》中选择出来的，其实所选者并非全是精华，而道书精华亦不止于此，该书本属营业性质，也就毋须苛求了。

【道德真经】即《老子》，周老聃着。老聃之名，最早见于《庄子》书中，其它如《礼记》、《韩非子》、《吕氏春秋》、《说苑》各书中也多提到老聃。关于他的历史，向来无确实记载，司马迁的《老子传》已难使人相信，汉刘向的《列仙传》、晋葛洪的《神仙传》上面都有老子的事迹，更不足为凭。(《史记・老子传》已转录于《道协会刊・创刊号》;《列仙传》见缩印本《道藏》第 138 册;《神仙传》不见于《道藏》，收在其它丛书中)

老聃的学说，据《汉书・艺文志》说，是“出于史官”，是

从历史上的“成败、存亡、祸福”中吸取了经验教训而得出的哲学理论。《史记·太史公自序》则说它是各家学说的总和。他说道家之学，“其为术也，因阴阳之大顺，采儒墨之善，撮名法之要”，是集诸家之大成。但这样说法似乎不够完备，他还观察并研究了宇宙间的自然现象，从自然规律中求得了更多的论证。如他谈长生，就是从“天长地久”的道理而推想出来的。他在《道德经》中说：“天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存。”他说的“不争”，则是研究了水的特性而获得的结论。如他说；“水善利万物而不争。”又说：“江海之所以能为百谷王者，以其善下之。”他谈“柔弱”，则是根据了“万物草木之生也柔弱，其死也枯槁。”因而发现了“坚强者死之徒，柔弱者生之徒”的道理。所以说，老聃的哲学是观察了多方面的自然现象和社会现象，而得出他自己的结论。

《道德经》全部内容，主要是发挥作者对于“道”和“德”两个名词的涵义；又可以说，这两个名词也就代表了老子的哲学思想。

他所说的“道”既阐明了他的宇宙观，也包括了他的人生哲学和修养方法的原理。至于“道”究竟是什么?研究老聃哲学的，各人所见不同，自古至今没有定论；我们的领会则是：“道”就是“空”，就是太空的“空”，但在《道德经》中未曾看见一个“空”字，因为他把“无”字代替了“空”字，这在本经中是有根据的。如第十一章说：“三十辐，共一毂，当其无，有车之用；埏埴以为器，当其无，有器之用；凿户牖以为室，当其无，有室之用。”这一联串的“无”字，意思都当“空”字讲，并非绝对的无；这“道”是无形无象的存在于太空中，它和太空是分不开的。“道”是宇宙的本源，万物化生是出于它的运动和变化，所以本经第二十五章说：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道。”第二十一章又说：“道之为物，惟恍惟惚，惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。”这里很清楚地说明了“道”的一切。至于什么叫做

“德”？“德”也就是“道”，不过“道”是它的总体，“德”是由“道”中分化出来的个体。万物的化生都是得了“道”的微末一部分，它们所得的一部分就叫做“德”。如《道德经》第五十五章说：“含德之厚”，第五十九章又说：“是谓重积德”，所说的就是这个“德”。老子对于“道”和“德”的解说，就是他的宇宙观；将它运用在社会生活方面，就是他的社会政治思想。将它运用于身体内部，以控制人的生理过程(生、老、病、死)，得出了他的修养法。以上说明老聃哲学的全貌，也就是一部《道德经》的真诠所在。

《道德经》在先秦诸子中被列为道家书。西汉初年，黄老之学大兴，研究老聃学说的人从此多起来了，《道德经》在黄老学派中被视为主要的经典；东汉桓帝时，黄老之学衍变成为黄老道，他们此时神化了老聃，说老聃就是老君化身，《道德经》于是更渲染上了一层宗教色彩。道教中经典，最初他们自己创造出来的就是《太平经》，这部书比较汉魏以后继续出现于世的许多道经完全两样，大概也受了《老子》的影响不少。

东汉张陵父子创立五斗米道，开始以《老子五千文》教导他的弟子，《道德经》从此成为道教中必读之书；到了唐代，唐玄宗又设立崇玄馆，令馆内诸生讲习道经，并以《道德经》为众经之首，于是这部经就更普遍地受到道教徒们的尊奉和信仰了；从张道陵创教时算起，一千八百年来公认为它是教中第一部经典。

《道德经》注本很多，其中时代较早而为人所知的，则有汉《河上公章句》、汉严遵道《道德指归》和魏王弼《老子注》。这三种注本皆曾流行于唐代，但我国历来学者大抵都否定河上公本和严遵本。唐刘知几说，《老子》无河上公注，欲废之而立王弼注；唐陆德明《经典释文・老子道德经昔义》也只取王弼注，但以河上公作为参考；惟司马贞则主张二注并用，调其各有所长。这三个人在当时都号称博雅，但他们的见解并不一致。严遵的《道德指归》虽收入《道藏》中，原书已残缺一半，可置之不论；河上公《老子》注，文字既不似汉代人手笔，理解亦瑕珑互见，似是南北朝时道流所依托；王弼注本亦未能使人满意。现传《道德经》

注本中，最早的应当说是近代在敦煌所发现的《老子想尔注二》残卷，它是南北朝人所写的系师(张衡)传本，据近人饶宗颐考证，注是张陵所著；在罗振玉《道德经考异》中也有南北朝人写本一种，只可惜如今皆非全璧了。此外，比较完整的《道德经》古本，还有唐人碑刻，像玄宗开元二十六年的经幢，中宗景隆二年和昭宗景福二年的碑刻等，这些都要算是难得的古本了。此外，像傅奕校定本、李荣注本等现在还都存在于道藏中。这些古本大抵是篇章不分，或是只分篇而不分章的。

后来研究《道德经》的人，因为《道德经》的理论可以运用在许多方面，仁智之见，有所不同，取舍之间，也就各有所异了。清谈家将它看成玄言；纵横家将它看成权谋；大用之，则为国家施政方针；小用之，则为个人处世哲学；更有把它当作兵书看的，如宋人所撰《道德真经论兵要义述》之类。在道教中虽有一些人想发挥老子的修养法，而对于本书的认识不足，所说未免支离，如白玉蟾的《道德宝章》、李清庵的《道德会元》，每喜用禅门的话头附会《老子》，当然文不对题；又如明陆西星的《老子玄览》、清李西月的《东来正义》都是用《参同契、悟真篇》金丹之说而隐约其辞的来解释《老子》，也是费力不讨好的一件事；惟清代黄元吉所撰《道德经讲义》，全部用修养法作注，虽亦不免有牵强附会之处，但比较尚属可观(此书原名《道德经注释》，是清光绪十年即公元 1884 年的作品，到了公元 1920 年第二次翻印时，才有人把它改名《道德经讲义》，原作者是，黄裳，字符吉，清代江西省丰城县人)。

古今有关于《老子》的撰述，现存于世者，重要的约有九十种左右(连《道藏》所收五十种在内)，如果专门从事研究工作，像这些书都应该注意，此处不能一一介绍。

【南华真经】即《庄子》，战国时蒙人庄周着。(公元前 369—前 286 年，据马叙伦《庄子年表》。“蒙”是地名，属春秋时宋国，故址在今河南省商丘县。)

据《汉书・艺文志》记载，原书共五十二篇，但后来流传下来的只有三十三篇，即内篇七，外篇十五，杂篇十一；其它十九

篇均早已亡夫。又我国学者中有人认为，其中只有内七篇是庄周原著，外、杂二十六篇则是老庄学派后学们的述作。明代的李蛰和王夫之都主张此说，近人罗根泽对此也做过详细考证，他们的说法已大致为我国学术界所公认。

《史记·庄子传》说，他是楚国蒙人，曾为蒙漆园吏，和梁惠王、齐宣王同时。“楚威王闻庄周贤，使使厚币迎之，许以为相。庄周笑谓楚使者曰：‘千金，重利；卿相，尊位也。子独不见郊祭之牺牛乎?养食之数岁，衣以文绣，以入太庙，当是之时，虽欲为孤豚，岂可得乎?子亟去，无污我！我宁游戏污渎之中自快，无为有国者所羁。终身不仕，以快吾志焉’！”此外还有他在生活方面及与当时学者们讲论学术的一些故事，则散见于《南华经》和其它子书中。

庄周的学说，基本上是继承了老聃的思想，《庄子传》说他：“其学无所不规，然其要本归于老子之言。”又说他作书目的也是为了要“明老子之术”。这话是可以相信的。我们看庄子书中关于“道”的概念和老子所谓“道”，大体也差不多，如《庄子·大宗师篇》中说：“天道，有情有信，无为无形，可传而不可受，可得而不可见，自本自根，未有天地，自古以固存。”这和《老子》第二十一章所说的：“道之为物，唯恍唯惚。……窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。自古及今，其名不去。”并没有什么两样。但庄子只强调了老子消极的一面，对其积极的一面，他似乎避而不谈。而且他对于政治，更是抱消极的态度，“宁游戏于污渎之中自快，无为有国者所羁”；又在《南华经·秋水篇》中以神龟自喻，宁生而曳尾于涂中，而不愿死而留骨于庙堂之上。这种思想与老子《道德经》“贵以身为天下，则可以托天下；爱以身为天下，则可以寄天下。”的意旨不相符合，庄子所言者是“穷则独善其身”，而老子所言者是“达则兼善天下”；因两人的生活环境不同，故其志趣遂大有差别。

他不同于老聃的另一个特点，就是他发挥了老聃的“长生久视”，成为他自己的神仙思想。如《逍遥游篇》中说：“藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，淖约若处于，不食五谷，吸风

饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外；其神凝，使物不疵疠而年谷熟。”这是我国文献中对于神仙的最早的描写。此外，他多处谈到道家的修养功夫，如《大宗师篇》中说；“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵。”后来道教在修养法方面，接受了庄周的思想。

《南华经》的外、杂诸篇，大抵是老庄学派后学们的作品，据现代哲学研究家的分析，认为，其中一部分是庄子后学所作，一部分是老子后学所作，一部分是杨朱学派的后学所作，一部分是宋鈃、尹文学派的后学所作。杨朱和宋鈃、尹文也都是老聃弟子，他们对瘀老聃学说的发挥，虽各有偏颇不同，但总来说，不失为是一个学术体系下的产物。

《南华经》的编定成书，虽然是在西汉初期，但当时研究黄老之学的人们则只重“老”而不重“庄”，一直到了汉成帝时，从严遵起，才开始以老庄并论。《汉书・王贡两龚鲍传》说他“依老子、严周(庄周)之旨，著书十万余言。”继严遵之学的是扬雄和班嗣，扬雄是他的弟子，班嗣则是扬雄的朋友，《前汉书・叙传》说，“嗣虽修儒学、然贵老、严(庄)之术。”这就是庄周学说流传的开始。魏晋时期，玄谈之风大盛，当时名士以《老》、《庄》、《易》为三玄。魏正始(公元 240—248)年间的何晏、王弼更是喜欢庄子学说的人，《晋书・王弼传》说；“魏正始中，何晏、王弼等祖述老、庄。”庄周的学说，从此大行；到了两晋时期，又有了进一步发展，此时著名的道教家葛洪所撰《抱朴子・内篇》第一篇就是《畅玄》。他所说的“玄”，其实就是老、庄所说的“道”，不过他更接近庄子一些，而且更具体地将“仙”和“道”联系到一起。他说，第一等通玄道的人，可以“乘流光，策逝景，出乎无上，入乎无下，逍遥恍惚之中，倘佯彷佛之表，咽九华于云端，咀六气于丹霞，徘徊茫昧，翱翔希微”。次一等的“则能肥逊勿用，颐光山林，动息知止，无往不足，昤啸苍崖之间，怡颜丰柯之下，养浩然之气于蓬华之中，与浑成等其自然，与造化均其符契，泰尔有余欢于无为之场，忻然齐贵贱于不争之地，含醇守朴，无欲无忧。”这是不折不扣的接受了庄子的思想。他所说第一等

得玄道的，实际上就是庄周所描写的“藐姑射山之神人”；第二等通玄道的，则完全是《南华经》中所谓“具人”的印象。从这裏可以看出两晋道教和玄学的关系，也可以说明庄周思想给予当时道教的影响。后来的道教家也非常重视庄子的，如唐代的名道士成玄英、孙思邈、李含光，宋代的陈景元、褚伯秀，他们都曾注过《南华经》，这些注本现在都还存于《道藏》中。在唐代的崇元馆中，它和《老子》、《列子》、《文子》都是生徒门的必修课本，都是准以明经例考试的道教经典之一；它和《文子》、《列子》、《庚桑子》还曾敕称为四子真经(《旧唐书·玄宗本纪》)。所以《南华真经》在道教中的地位，一直被视为仅亚于《道德真经》的一部经典。到了清朝，道教全真派中每逢戊日，定要讲习《道德》、《南华》、《文始》、《谭子》、《黄庭》等经(王常月《初真戒·入戒要规》)。

《南华经》注本，最早为晋司马彪本，它是二十一卷，五十二篇。据唐陆德明《经典释文·序录》说，内篇七，外篇二十八，杂篇十四，解说三。它的篇数和《汉志》所说“庄子五十二篇”数字相符，所以它是《南华经》的最早注本，也是最完整的注本，可惜其书早已散失。它现有辑本两种：为孙冯翼辑，在《问经堂丛书》中；一为茅泮林辑，在《古逸丛书》中。现存《南华经》最早的注本是晋郭象本，它的篇数为三十三篇，即前面所说现有《南华经》的实在篇数。据《世说新语》说，向秀尝为《庄子》解义，惟《秋水》、《至乐》二篇未竟而卒。郭象见秀义不传，便将它窃为己注了。此外，历代注《南华经》的人也很多，但都以郭本为宗，所以在这裏也就不必多说了。至于所夫亡的十九篇，除解说三篇外，还有十六篇，其中有篇目可考的九篇，据关锋同志考证，说是辟奕、意修、危言、游晃、子胥(《释文·序录》)、惠施(《北齐书·杜弼传》)、畏垒虚(《史记·老庄列传》)。马捶(《南史·文学传》)、淮南王庄子要略(清人俞正燮《癸巳类稿》)等篇。近人马叙伦的《庄子夫文》中还辑有关奕、游凫、子胥等篇夫文。

【阴符经】又称《黄帝阴符经》。经文很短，共有四百余字；

但据一般说，

从“观天之道”起，至“我以时物文理哲”为止，是它的原文，仅三百余字，所以《悟真篇》云：“阴符宝字逾三百。”自“我以时物文理哲”以下一百余字，说是后人增补，但这一段文字，是宋代以来即已经有了的，如朱熹在注《阴符经》时，即非常赞赏其中的“自然之道静，故天地万物生；天地之道浸，故阴阳胜”几句话，他说：“四句说得极妙”。又说：“浸字下得最好”。也有人说：这一段最早见于柳公权书《阴符》(《宣和书谱》有唐柳公权书《阴符经》)，如《黄帝阴符经批注》引高氏《纬略》说：“蔡端明云：柳书《阴符经》之最精者，善藏笔锋。”那么，应当更早了。至于它究竟是多少字?因为各家传本不同，我们也不能肯定。

《阴符经》字数虽然不多，但一般传本总将它分为三篇或三章。大概是从“观天之道”至“知之修炼，谓之圣人”为上篇，又叫《演道章》，或称《神仙抱一演道章》；从“天生天杀”至“小人得之轻命”为中篇，又叫《演法章》，或称《富国安民演法章》；从“瞽者善听”至“昭昭者进乎象矣”为下篇，又叫《演术章》，或称《强兵战胜演术章》。但某些传本，也有不分篇章的；有的虽分篇章，却不用篇目，即篇目的名称，也常有不同。

它的内容，各家看法并不一致，悬殊很大，有的认为它是谈道家修养方法的书，但其中又有谈“道”和谈“丹”之分；有的认为它是纵横家的书，所谈都是权谋术数；也有人认为它是兵家的书。比较来说，以第一种看法为多，因为在《阴符经》上篇中是很清楚的说出“知之修练是谓圣人”。可见它的宗旨所在，是说道家的修养方法，主要是“观天之道，执天之行”，并认为能够做到这一点就可以“宇宙在乎手，万化生乎身”，也就是掌握了长生久视的自主之权。宋代的学者，像周敦颐、程颐、程颢、朱熹他们都很喜欢《阴符经》，对这一部书十分推重；但当时也有一些学者则不同意他们的看法，如黄震说：“经以符言，既异矣；符以阴言，尤异矣。”又说它“言用兵而不能明其所以用兵，言修炼而不能明其所以修炼，言鬼神而不能明其所以鬼神，盖异端

之士掇拾异说而本无所定见者，此其所以为阴符欤！”是完全否定了这一部书。

《阴符经》的作者和他的出现时代，各家说法不同，唐李筌《阴符经疏·自序》说：这一部书是他在嵩山虎口岩中所得到的寇谦之藏书，经文是黄帝所撰，经义是骊山老母所传。宋人黄庭坚首先否定了这种说法，他在《山谷题跋》卷四中说；“《阴符经》出于唐李筌。读其文知非黄帝书也。”朱熹在《阴符经考异》中也说：“《阴符经》恐是李筌所为，……只因他说起，便行于世。”但近代学者也有人认为经疏是李筌所作，经文则不一定出于李筌之手，因为有些较早于李筌、的人，如吴筠在他的《形神可固论》中，欧阳询在《艺文类聚》中都曾经引过《阴符经》的经文;同时他们还相信初唐的书法家褚遂良也确曾写过《阴符经》。

李筌的身世，历史记载不多，只有《神仙感遇传》中说：他号达观子，居少室山，好神仙之道，常历名山博采方术。开元中为江陵节度副使，有将略，尝作《太白阴经》及《中台志》。后入名山访道，不知其所。但据他自己的《进太白阴经表》及《太白阴经自序》中说：他在肃宗干元二年(公元 759 年)曾做过“正议大夫持节幽州军州事、幽州刺史、并本州岛防御史”等官，在代宗永泰四年(公元 765 年)还做过“河东节度使都虞侯”。此外，他著作见于记载的还很多，除了上述三种而外，还有《孙子注》，见道藏太玄部《孙子》十家注中;《青囊括》一卷，《六壬大玉帐歌》十卷，并见《崇文总目》中;《阃外春秋》残卷，见《鸣沙石室夫书丛编》中。

在我国道教中，对于《阴符经》也非常重视的，常将它和《道德》、《南华》视为同等地位的道教经典。宋元名道士中，如王道渊、侯善渊、蹇昌辰、黄居真、任照一等皆曾注过《阴符经》，其书均见今道藏中。据《金莲正宗记》说：王重阳在甘河镇再遇异人所传授给他的秘典，也就是《阴符经》。他的弟子刘处玄也曾经注过《阴符》。但他们大抵都不甚喜欢李筌注，如《云笈七签》中只收张果注，而不收李注。

补充关于《阴符经》的注解及杂着，在宋郑樵《通志》上所

载书目共有三十九种之多，明《正统道藏》所收的咸书也不下二十种，后之学者纵然把这些注解都阅遍了，恐怕仍旧不能明白《阴符经》是怎么一回事。《战国策》言：苏秦得“太公阴符之谋，伏而读之”；而《史记·苏秦传》则言：“得周书阴符，伏而读之”。《隋书·经籍志》有《太公阴符钤录》一卷、《周书阴符》九卷，皆列入兵家一类中，此或是苏秦当日所读之书，但其书今已失传。至于《道藏》中现存之《阴符经》，很容易看出它是专门修炼家言，与兵家无涉，凡以兵家的权谋术数作注者皆文不对题，其间亦有不谈兵而泛论国家政治及人事得失者，都与《阴符经》的宗旨相去甚远。宋儒朱熹虽不识《阴符经》作用，但也有几句好评；而黄震的见解又不及朱子，对于此书的名称尚未弄清楚，就盲目的加以诋毁，更难令人心服。

《阴符经》原文有三百余字的，也有四百余字的，何种版本为可靠?今日已无从断定。所幸其中要紧的话在各种版本上都一致保存，大体尚无妨碍。惟注解总嫌芜杂，阅之徒乱人意。有些地方，经文并不难懂，如果看了注解以后，再和经文两相对照，就觉得满纸都是荆棘。不知它在那里说什么话?即如经文“君子得之固躬，小人得之轻命”，本意是说正派人得到这个法子，能够使自己身体坚固；邪派人得到这个法子，反而轻易促短自己的寿命；有些版本把“固躬”改作“固穷”，或许因为《论语》有“君子固穷”之说，遂妄改之，但不思与上文“其盗机也，天下莫能见，莫能知”三句怎样可以连在一起?“盗机”的作用和“固穷”的品格究竟有什么相干?又如经文“天人合发”一句，本是修炼家的专门术语，注家不得其解，把它改作“天人合德”，一字之差，竟至点金成铁。而且“天人合发”的“发”字是根据上文“天发杀机、人发杀机”两句而来，若把“发”字改为“德”字，试问有何根据?又如“天发杀机，龙蛇起陆”，原文只有两句，后来各种版本把两句改成四句，而改法又不相同：(1)“天发杀机，移星易宿；地发杀机，龙蛇起陆。”(2)“天发杀机，龙蛇起陆，地发杀机，星辰陨伏。”(3)“天发杀机，星辰陨伏；地发杀机，龙蛇起陆。”现在看他们所添改的四句都不及原来的两句好，反而觉

得累赘。原文是“天”与“人”相对待，不需要把“地”排列进去；他们把“天、地、人”三才并列，遂失却原文的意旨。原文“龙蛇起陆”是隐语，不是其有这件事，而他们当真的认为龙蛇在地下潜藏不住，都跑到地面上来了，因此就凭自己的理想，加入“地发杀机”一句；又因“天发杀机”没有下文，变成孤立的句子，于是再用“星辰陨伏”或“移星易宿”以补足原文语气，读者更莫名其妙。又如经文“其盗机也，天下莫能见，莫能知”，而李筌的注本上则多了两个“不”字，作“天下莫不能见，莫不能知”，这是显然的错误，但李筌并未加以校正，而且将错就错的曲为之说，原来是很容易懂的话，竟弄得非常难懂，所以后人读《阴符经》，最好不要看批注。

《阴符经》在唐以前尚未出现于世，据李筌自序云，“得之于嵩山虎口岩石室中”，后人遂疑是李筌自作而自注之，但观其注文与经文常多背谬，如果是他作伪，当不至于自相矛盾如此；而且经文格调有些像《鬼谷子》，又有些像《周易系辞》，唐朝人不会做这种文章。先秦古籍完整者少，经过后人搜集缀述者很多，《阴符经》究竟出于谁的手笔虽不可知，但原作者最晚也是战国末期的人。因为战国时代有这样风气，凡道家、术数家、方技家等撰着，每喜加上一个“黄帝”称号，意思说，书中记载都是自古相传的名言和经验，希望读者不要轻视，并非教人确信这部书真是黄帝所作。《汉书・艺文志》所列各家书目，其中有二十一种书托名于黄帝，今只存《黄帝内经》一种，其余各种都已亡夫。官家收藏之书，年代久远，尚且不容易保存，何况私人的抄本。《黄帝阴符》若非藏在嵩山石室中偶尔被李筌所发现，当早就和《太公阴符》、《周书阴符》同归泯灭了。

【太平经】是东汉于吉所传《太平青领书》的简称。它是东汉方士们的著作，是最早的一部道经。据范晔《后汉书・襄楷传》说：“桓帝延熹九年(公元 166 年)，襄楷上疏曰：‘臣前上琅邪宫崇受于吉神书，不合明听。’复上书曰：‘前者宫崇所献种书，专以奉天地、顺五行为本，亦有兴国广嗣之术，其文易晓，参同经典。而顺帝不行，故国胤不兴。’”《襄楷传》又说：“初，顺

帝时，琅邪宫崇诣阙，上其师于吉在曲阳泉水上所得神书百七十卷，皆缥白素、朱介、青首、朱目，，号《太平青领书》。其言以阴阳五行为家，而多巫觋杂语。有司奏崇所上妖妄不经，及收藏之。后张角颇有其书。”同书唐章怀太子李贤注说：“神书宜口今道家《太平经》也。其经以甲乙丙丁戊己庚辛壬癸为部，每部一十七卷也。”

此书最早见著录者，晋葛洪《抱朴子·遐览篇》所载道教书目，其中有《太平经》五十卷”，又有《甲乙经》一百七十卷”。在西晋时期，《太平青领书》已经叫做《太平经》了；它为什么又有《甲乙经》之名呢?《太平经》是它的本名，《甲乙经》则因它分为甲乙丙丁等十部而得名。至于五十卷和一百七十卷的卷数所以不同，料想当时就有两种传本。

现在道藏中的《太平经》就是《太平青领书》所流传下来的残本和五代时间丘方远《太平经钞》的合编。但这里所说的《太平青领书》是否全为于吉所传的原本呢？当然其中不免有后人改写增窜的地方，可是大体上还保存着东汉晚期著作的本来面目。现传《太平经钞》中的第一章，即有人认为是后人窜入的；又如《太平御览》(据涵芬楼影宋本及清人鲍廷博刊本)卷六百六十六所引《太平经》中的神仙方士传记竟涉及到魏晋南北朝人，更显然地看出其中有混乱之处。

《太平经钞》即是《太平青领书》的节本，不过因为《太平青领书》流传日久，散失不全，在后来编纂道藏的时候，便将两者合而为一了。据宋贾善翔《犹龙传》卷四说：今于正经外，“又有《太平(经)钞》十卷，不着撰人名氏。”宋邓牧《洞霄图志》卷五则说：“先是《太平青领书》自汉于真人传授，卷帙浩繁，复文隐秘，先生(指闾丘方远)钞为二十卷，文约旨博，学者便之。”但前者说十卷，后者则说成二十卷，疑卷数有误。

据本会陈撄宁会长考证，现传《太平经》中还包括了部分的《太平洞极经》在里面，全书中曾有二十几处引到《洞极经》的话。

《太平青领书》的作者是谁?陈撄宁会长说：这一部书是脱胎

于西汉的《天官历包元太平经》,《天官历包元太平经》又是根据秦汉之际燕齐一带海上方士所传授的资料而编写出来的，此书当初只有十二卷，因为秘密相传，日久年深，传经者各自运用手笔，逐渐地使它篇幅扩大，数量增多，遂成为后来一百七十卷的巨着。所以我们在这裏也就不妨说它是东汉方士们的著述。

《太平青领书》的卷数，传说不同，但较多的说法，则为一百七十卷，其书分甲乙丙丁戊己庚辛壬癸十部，每部为十七卷。现在道藏中的《太平经》共为六十七卷；但其中还包括了《太平经钞》十卷，所以实存的《太平青领书》残本只有五十七卷。

《太平经》的基本内容，前面《襄楷传》襄楷疏中说，是“专以奉天地，顺五行为本，亦有兴国广嗣之术。”范晔说，是“以阴阳五行为家，而多巫觋杂语。”《神仙传》说，是“专论阴阳、否泰、灾眚之事，有天道，有地道，有人道，云治国者用之，可以长生，此其旨也。”他们的分析，大致是对的，不过这一部书内容庞杂，思想观点常有一些自相矛盾的说法。总的说来，它是我国古代道家和阴阳家的余绪，而更多地煊染了当时巫觋方士、图书忏纬的色彩，因此就驳杂不纯了。

《太平经》中关于“道”和“道、德”的思想，继承了老子的说法。如在《太平经钞·乙部》中说：“夫道何等也?万物之元首，不可得名者。”又说：“道无所不化。”《太平经钞·乙部》又有几处说：“君宜守道，臣宜守德，道之与德，若衣之表里。”“夫君贵道德，下刑罚；小人反，下道德，上刑罚。”“夫王者静思道德，行道安身，求长生自养。”这些都是道家的传统观念，《太平经》并没有打破这个圈子。所以有些近代学者们说，这一部书是上承老子遗教。除了“道德”而外，《太平经》更着重于老子所常说的“自然”和老子还未曾说过的“元气”，如《经钞乙部》中说：“元气自然，共为天地之性也。”又说：“故元气乐即生大昌，自然乐则物强。”它认为“元气”和“自然”是天地的根本；万物的昌强，都要以它为转移。所以又说：“元气行道，以生万物。”“故元气守道，乃行其气，乃生天地。”将“元气”和“道”说成并行不悖的两种事物；此处所谓“道”似

乎专指自然变化的规律而言。它所说的“元气”，实际上不过是老子“道”的意思，也并非奇特。同时它又将“神”和“道”两者联系起来，如在《太平经钞·乙部》中说；“与道合同，录身正神。”又说：“阳者为道，阴者为刑。阳者为善，阳神助之；阴者为恶，阴神助之。在《太平经》中不少地方表现出宗教唯心论和有神论。

《太平经》的社会思想认为天人一体，人的一切能够影响天道；人治不和，天必降以灾祸，小至损伤疾病，大至灭国亡家，都与此有关。如《太平经钞·乙部》中说：“天人一体，可不慎哉！”又说：“太阴、太阳、中和三气共为理，更相感动，人为枢机，故当深知。”又说：“作道治正，当如天行；不与人相应，皆为逆天道。”

此外，《太平经》中还提到不少的道家修养方法，其中主要的就是“守一”。“守一”的名词最早见于《庄子》，不过《太平经》中的“守一”是更浓厚地炫染了神道设教的色彩，如《太平经圣君秘旨》中说；“守一既久……羣神将集，故能形化为神。”又说；“守一之法，凡害不害，……百神千鬼，不得相尤。”

《太平经》的流传，可以分为两个阶段：1. 在黄巾张角的太平道兴起以前，这部书一向是秘密相传的。在历史上可考的传经人有甘忠可、夏贺良、帛和、于吉、宫崇等人，其中最主要的当然还是于吉，我们在前面已经谈到他受经和演经的记载。《三国志·孙策传》注引《江表传》说；“时有道士琅琊于吉……往来吴会，立精舍，烧香，读道书，制作符水以治病，吴会人多事之。”这里所说的道书疑即是《太平经》。自黄巾失败以后，《太平经》虽成了禁书，但我们相信它一直还流传在民间，因为《抱朴子·遐览篇》中曾有过著录。2。《太平经》的再度出现，是在南北朝时期，《道学传》卷十五说：“梁初，昆仑山渚平沙中有三古漆笥，内有黄素写干君(郎于吉)所出《太平经》三部。……(桓)闿因就村人求分一部，还都供养，先呈陶(弘景)君。陶君云：此真干君古本。”又，《太平经复文序》中也说：“南朝丧乱，《太平》不复行；暨梁，陶先生弟子桓法闿……于溪谷间得《太平》本文。”

从此《太平经》再传于世。

历代以研究《太平经》而著名的，前后有二人：第一个是南北朝陈宣帝时候的名道士周智响，《太平经复文序》中说：“周智响善于《太平经》义，常自讲习，时号太平法师。”第二个则是晚唐时期的闾丘方远，这在前面已经谈到，此处不再多述。这部书一直流传到宋元时代，还是完整不缺的，《宋史艺文志》和元马端临《文献通考》中都曾有著录，而且还都是完整的一百七十卷。它的开始残缺，大概是在明代，虽然白云霁《道藏目录详注》著录仍为一百七十卷，但《正统道藏》中的《太平经》第一至第十卷则已非《太平经》原文，而为《太平经钞》了，此书的残缺，应始于此时。清代贺龙骧刊印《钦定道藏全书总目》时，《太平经》仍存一百一十九卷。他在《国朝功刻道书目录》中还著录了道藏以外的坊刻本《太平经》一百余卷。可惜今已不见。只有《正统道藏》中的五十七卷本，是现存《太平经》的唯一传本。

此外，在道藏中还有《太平经圣君秘旨》，它和《太平经钞》一样，也是《太平经》的节本，内容着重于《太平经》中修养法资料的收集，据《太平经合校·前言》中说，疑还是闾丘方远所选辑。此外，如《云笈七签》、《要修科仪戒律钞》、《道典论》并其它各道书中也有一些《太平经》的夫文，值得参考。

【黄庭经】为我国早期道经之一，现传《黄庭经》二种；一为《太上黄庭内景玉经》，一为《太上黄庭外景玉经》。另有《太上黄庭中景经》一种，疑为后人著作，仅见道藏中；一般提到《黄庭》，大抵都不包括《中景》在内。

《内、外景经》中，首先出世的是《外景》，所谓《黄庭经》实在就是它的本名。后来因为又出现了《内景》，《外景》的名字即从此替代了《黄庭》本名，所以《黄庭经》也就成为两者的总称，又是它们的简称。

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

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

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

《内景经》据务成子注叙说，它一名《太上琴心文》，一名《大帝金书》，一名《东华玉篇》。《云笈七签》说，其书也是魏夫人所传，但《上清经》是授自王褒；《内景》则授自旸谷神王。

其作者，经文托言为王宸君。但根据经中提到了《洞玄经》，又提到了《大洞经》，两者都是南北朝时期所流行的道教经典。又经内所提到的一些神名，如玉宸君、玉清虚无老、紫清上皇大道君都是南北朝以前不曾有过的神名。又如第三十六章说。“《黄庭内经玉书》畅，授者曰师受者盟，云锦凤罗金钮缠，以代割发肌肤全，携手登山歃液丹，金书玉景乃可宣。”更是陆修静以后才出现的道教中的繁文缛仪。同时这一部书在《旧唐书》中还没有著录，所以它的出世时间最早也在南北朝以后，而极有可能是出于晚唐五代的道流之手。我们所见到《内景经》最早的本子就是《云笈七铁》中梁邱子和务成子的注本。

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

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

《黄庭》两个字的本义：“黄”在五色中是代表中央的颜色，所以“黄”字在这裏是隐喻“中央”的意思；“庭”为阶前空地，它表示身中部位，也隐喻着“中空”的意思。“景”字一般作“景象”解；“黄庭外景”四个字联系在一起，就是说修养功夫的“中

空景象”。换句话讲，也就是静功做到玄关出现时的一切景象。若要附会其说，则老子《道德经》中所谓“窍妙”、“谷神”、“玄牝”等名词，亦可作为“黄庭”同样的解释。《外景经》中说：“扶养性命守虚无，恬淡无为何思虑”，“恬淡无为守德园”，“清静无为神留止”。老子的清静无为就是《黄庭经》中神气合一的基本法则。

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

此外，经中还提出了一些有关修持的重要问题。如说：“仙人道士非有神，积精累气以成真，人皆食谷与五味，独食太和阴阳气”，“噏吸庐间以自偿，保守完坚身受庆，方寸之中谨盖藏，精神还归老复壮”，是说明呼吸服气和养生的关系。如说：“口为玉池太和官，嗽咽灵液灾不干，体生光华气香阑，却灭百邪玉炼颜”，“取津玄膺入明堂，下溉喉咙神明通”，是说嗽津的功效。如说：“长生至慎房中急，何为死作令神泣，忽之祸乡三灵灭。但当吸气链子精，……专闭御景乃长宁，保我泥丸三奇灵”，“急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活”，是说养生必须断欲，这也是魏晋以来方士所主张的“还精补脑”的理想。关于养生方术中在身体上应当重视的某些部位和它们彼此间的关系，经中也都一一提及，如所说泥丸、关元、丹田、命门，都是身体中不可忽视的部分；又如它也说明了心和舌、肝和目等类生理上的相互关系。总的来说，这部书是有一定内容的，但术语连篇，措词晦涩，常使读者不易理解，所以历来传授《黄庭》的人都采取了持诵的方法。

《黄庭经》传本很多，在历代名人法帖中，王羲之以后，有六朝人写本的《黄庭》；唐代书法家褚遂良，宋代书法家米芾、黄庭坚等也都曾经写过它。所以这一部道经，不但是在道教中，即

在文人学士的阶层里也是非常流行的，如唐李白诗中有：“山阴道士如相见，应写黄庭换白鹅。”宋陆游诗有：“白头始悟颐生妙，尽在《黄庭》两卷中。”

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

梁邱子和务成子的时代身世均无考，据近人考证认为他们是南宋以前的道流；但这话说得太笼统一些，我们因为此书曾见于《云笈七谶》，并且在郑樵《通志》中有过著录，疑心他们是五代时人。

《黄庭经》的卷数，从来没有定说，较早的记载作一卷或二卷不等，《唐书艺文志》中《老子黄庭经》作一卷；前述陆游诗则作二卷。一般《内景》不分卷，但里面却分作三十六章。《外景》三卷，不分章；但也有些本子不分卷而分做二十四章。历代名道士及著名道教家注《黄庭》的也很多，如金代的刘处玄，明代的陆西星，清代的李涵虚等皆曾注过《黄庭》。后来的道教全真派中更以它作为讲习功课之一。

【清静经】全称为《太上老君说常清静妙经》，后来道教中则简称为《清静经》，又称为《常清静经》。道教全真派曾以它作为日常持诵的功课经之一；他们在领受初真戒时也必须要善持此经，所以它在后来道教中被视为一部非常重要的经典。

《清静经》在宋郑樵《通志》中曾著录董朝奇等六家注本，经名作《太上混元上德皇帝说常清净经》，其书今均不传。今道藏中有白文本及各家注本共七种，经文三百九十一字，经后有仙人葛翁、左玄真人、正一真人三篇赞语。

《清静经》的作者，据经文起句为“老君曰”，系托称老君所著。葛玄赞说：此经是东华帝君所授，皆口口相传，不记文字，他才书而录之，因以传世。所以后来道教中都相信它是晋葛玄所传。但宋代学者黄震在论《阴符经》文中说：“后世有伪为道书者曰《清净经》。”已肯定它不属早期道经；近代学者更认为它是

唐、五代以来道流所作。现传《清静经》注本，最早的是五代杜光庭注本；此外，道藏中还有无名氏注本，注中列举持诵此经的灵验，其故事多出唐代。同时我们所看到的最早刊本，有宋太平兴国五年的石刻本，以上关于《清静经》出世时代的论断，大致是可相信的。但在《云笈七签》卷十七有《老君清净心经》，其书并见道藏太清部，经文约六百余字，它的内容和现在流传的《清静经》基本相同，两者的关系如何?孰先孰后，是谁因袭了谁，这一点也值得考证和研究。金元以来的名道士都很重视《清静经》，如金代的侯善渊，元代的王阶、李道纯等都曾注过此经，因此，它即更普遍地流传开来。

《清静经》的内容，以发挥“清静”两字为主，简明地叙述了道家修养方法的基本原理，它认为修养方法主要是清静，静到极处，就是“心无其心”，“形无其形”，“物无其物”，“唯见于空”。甚至“观空亦空。……无无亦无”的时候，则四大都无，性光常照而入于“常静常应”的境地了，如此，也就是入道。它的说法，主要是根据老子清静无为的理论；但它只片面谈到了修性，过份强调“心”的作用，而忽略了道家传统的修命一面。总的来说，此经言简意赅，确能指出“清静”中自己受用处，并无其它荒诞无稽的神话，在道经中尚不失为纯正的作品。

《清静经》的传本，在道教唪诵时所使用的大都为白文本；注本中所最通行的是水精子增注的混然子纂图本。

混然子就是王玠，元长洲人，亦云善化人，字介玉，一字道渊，是当时的名道士，著述很多。他所纂经图，明白易晓，条理畅达，融会贯通，很能说明经中微奥，其书存道藏中，但水精子增注本已于王图略有改异，然大致还不失王本旧范。

水精子，时代身世未详。据我们推想，大概是明、清间人，如经注中所引“观音古佛”的称号，则是明中叶以后才出现的称号。

【高上玉皇本行集经】一般简称为《皇经》，它是现在道教中主要的一部经，每逢较大的道教节日，他们一定要念诵此经。

《玉皇经》最早见于道藏，它出世时间不详，作者亦无考。

经卷前有托名天枢上相张良的序，后面还有他的奏陈表文。据近代学者考证，有人认为是隋唐道流所作。

“玉皇”这一个名称最早见于六朝人所撰道经中，《云笈七签》引《大洞经》说：“玉清文始东王金晖仙公号曰玉皇二道君。”《真灵位业图》中在“上皇道君”之次也有《玉皇道君》的名位。《真灵位业图》相传为梁陶弘景所撰。当时玉皇的地位并不是独一无二的最高尊神。后来唐人诗中也常常出现这个名称，韩愈《李花诗》说：“夜饮张彻投卢同，乘云共至玉皇家。”柳宗元《界围岩水帘诗》说：“忽如朝玉皇，天冕垂前旒。”更为脍炙人口的是元稹的诗；“我是玉皇香案吏，谪居犹得住蓬莱。”从以上诗中口气来看，此时玉皇的地位升了格已经成为宇宙间的第一尊神。但正式提出玉皇尊号的，还是在宋代，《宋史·礼志》说：在真宗群符五年(公元 1012 年)上玉皇大帝尊号为“太上开天执符御历合具体道玉皇大天帝”；徽宗政和六年(公元 1116 年)再上玉帝尊号为“太上开天执符御历含具体道昊天玉皇上帝”。俗传“玉皇大帝”的名称系开始于此时。道教中普遍地供奉玉皇，则时代更后，而是在明朝初年，从那时起各地道观中才更多的构建了玉皇阁和玉皇殿。在道教派系中首先唪诵《玉皇经》的，一般传说始于全真派。根据以上资料来看，《玉皇经》是有极大可能性为明代人的著作，最早当也不会早于宋代。

这一部道经，因为它是经忏中的唪诵经典，所以没有什么思想内容可言。全书分为三卷五章，即“清微天宫神通品第一”、“太上大光明园满大神咒品第二”、“洞玄灵宝玉皇功德品第三”、“天真护持品第四”、“洞玄灵宝报应神验品第五”等五个章节。其主要内容就是述说玉皇的来历和正告读经的信男善女们要重视这一部经典，最后更提出了一些持诵灵验的事例；这些事例是假托唐代故事。从这里我们也可以看出，本经作者的撰作目标，就是希望大家将它看成隋唐以前的道经；这更显然地证明它是述作于隋唐之后了。经中还说：“味之者可以神治太和，诵之者可以心离诸漏，神功妙范，诚修具至命之密言也。”同时在它的第二章中还有不少的符和咒，所以它即自然地发展成为后来

道教中最主要的一部唪诵经典了。

本经体例大致模仿释典，在隋代佛经中有一部《佛本行集经》，这大概就是“玉皇经”所以叫作“本行集经”的来由。

《玉皇经》的最早传本，就是道藏本，也就是前面所说天枢上相的张良校正本；但一般唪诵时的经卷本，则全为白文。此外还有一些乩注本，它们大概都是明代以后人们的伪托之作。

# 分析道教界今昔不同的情况

（陈撄宁会长在政协全国委员会三届三次会议上的发言）

主席、各位代表、各位委员：

在未听周总理报告以前，关于我国对外政策和国内三面红旗的任务，我本有许多话想说，自从听过总理两次报告以后，凡是我心里蕴藏的疑团，报告中都已得到解决，所以我就无话可说了。这两种报告，简直是我国今日的政治教科书，值得我们好好的学习。

还有政协陈副主席报告两年来工作总结和今后应当做的几项工作，我完全同意。

政府今日发扬民主作风，叫我们对于政府工作尽量地批评，不必稍存顾虑。我看十余年来政府工作都是大公无私，处处为全民谋福利，成绩早已有目共观，但因我国过去的经济基础十分贫乏，再加连续三年的自然灾害，给各方面带来一些暂时困难，幸由政府领导着全国人民努力予以克服，目前颇有好转的气象。这次政府工作报告，我已经读了几遍，中央首长们勇于负责的精神，使我良心上受了极大的感动，实在提不出什么意见。

我在政协名单上列于宗教组，已往几十年我喜欢研究道教中自古相传的学术，因此认识道教朋友很多，近五年来又在中国道教协会工作，关于道教界今昔不同的情况，比较能够深入了解，现在就我本工作岗位上说几句话，以供大会诸公关心道教者参考。

我国目前正当社会主义建设阶段，各界人士都在鼓足干劲为社会主义总路线服务，道教界当然也不在例外，所以我们就不能用旧时代的眼光来看新时代的道教。

道教是汉民族自己的宗教，它没有世界性，在国际上不发生重大关系。道教中人大概都是倾向保守，因此他们的人数本来就不多，清代光绪年间听老一辈说，那时全国道教徒只有八万人左右，后来更是越过越少；在解放前几年，他们自己估计，全国道

教徒人数仅及光绪年间的十分之五；去岁中国道教协会召集全国道教代表会议时，大家估计现在道教徒人数此解放前又减少了一半(社会上信仰道教学术的人士，其数比正式道教徒要超过几倍，今不算在内)。

往昔各大城市及人口繁密的乡村，总有道观(大庙)、道院(小庙)、或俗家道士(无庙)杂居其间，可以说，某处有医生，某处就有道士，医生为病人服务，道士为亡人服务；凡是带有服务性的行为，在社会上都承认它是一种职业，因此，道士也就职业化了。道教本旨并非专为度亡而设，后来道士所以变成职业，不能不说是社会心理的反映；群众既然相信超度这件事于亡者有利，道士也乐于接受群众的邀请，以便解决自己生活问题。其它非职业化的道士大概都是靠香会、施主、庙产为主；游方道士也有借医(卖草药)卜星相以博暂时糊口之资的，但是极少数。

自辛亥革命以后至全国解放以前，各省军阀的混战；反动派挑起的内战，日寇侵略的抗战，三十几年中没有停过，国家风雨飘摇，百姓流寓失所，活者尚且有顾不瑕，那有余力顾到死者，民间对于职业道士的需要范围，就一年比一年缩小，他们纵或不为饿殍，也得改业谋生。再加农村破坏，香会不能按期举行；经济萧条，施主无法解囊乐助：仅靠庙产收入，又不及往年之多，非职业道士也大受影响(几个畸形发展的市区在例外)。这些就是解放前道教人数所以减少的原因。

再看解放以后至于今日，国内呈现了从来未有的安定，经挤基础十分巩固，人民生活都有保障，为什么道教人数减少的趋势并未曾扭转?我们应该从两方面看问题：在社会方面是，科学知识日益普及，群众觉悟日益提高，生者既不需要于杳茫中求安慰，死者也不需要在神座下求超升，人民信仰的程度就随着日益薄弱；在道教徒本身方面是，长期经过学习，努力自我改造，思想耻于落后，还俗准许自由，他们追求幸福的将来，当然不屑留恋子过去。这些就是解放后道教人数所以继续减少的原因。

观察前后两种原因，前一种是社会破坏，后一种是社会进步；前一种显示人民生活穷困，后一种显示人民觉觉提高(道教徒也包

括在内)；前一种现象令人悲观，后一种现象又使人乐观。道教人数减少，在近五十年来虽然前后相同，而其所以减少的原因，则极端相反，研究现代道教史者应有两种不同的看法。

有人不免要问：照这样看法，无论社会情况是混乱或是安定；道教徒总是逐年的减少下去，那末，我国有两千五百年历史的道教(从东周老子时代算起)，岂非注定要消灭吗?我对于这个问题，也有两种看法，一是道教的形式，一是道教的精神。即如出家与在家、蓄发与剪发、吃素与吃荤、道装与便装，以及斋醮祈祷诵经礼忏各种科仪，这些都是道教的形式；又如气功疗病(如吐纳、调息、行气、布气、聚气、散气、六字气诀、十六字诀等)，动功健身(如按靖、导引、五禽戏、龙虎功、入段锦、太极拳等)，静功养性(如止念、存神、守中、抱一、定观、坐忘等)，药食延龄(如各种丹药法，各种服食法等)，其它高深的如内丹、外丹、老庄哲学，尚未包括在内，这些都是道教的学术，而道教的精神也就寄托在这些学术上面。形式随着时代的进化，不敢保证它永久不变；学术因为群众所需要，非但能够长远流传，而且将来还可以逐渐发展，只看道教学术一日存在，道教精神也就一日有所寄托，我们何必预抱杞人之忧。

全国道教徒现在情况，其中百分之九十几都有正当职业；他们散居在乡村的，就参加人民公社和农民一样的劳动，若道众比较集中的地方，自己还组成农业生产队(例如湖北黄陂木兰山、西安八仙宫等处)：住在名山道观的，就从事于育护森林及种植果树(例如四川灌县青城山、陕西周至县楼观台、辽宁千山、山东崂山、江苏茅山等处)；住在城市的，多参加手工业或小工厂(例如杭州女道众织布、上海女道众织袜、武昌女道众做纸盒、沈阳男道众为塑料厂工人)；住在郊区近城市的，就大量生产蔬菜(例如北京白云观、西安八仙宫)；住在名胜风景区的，都是为游客服务(例如四川青城山、杭州玉皇山、黄龙洞等处，西岳华山道士几年前就把“华山服务社”牌子挂出来了)；还有其它特殊的，也是因地制宜，各尽所能，如成都青羊宫道士，向来以专门园艺技术出名，他们就制造盆景，培养四时花木，以供城市美化之用；江苏茅山

道士．在当地政府支持下，成立了烤胶厂(用土产毛栗奉熬成单，为制皮革工业及油漆工业所需要)；茅山野生草药，种类繁多，他们大半都能认识，并且准备设法保护药草根苗，勿使中药来源断绝。以上所举例子，略见一班，全国各地方诸如此类的情况尚多，未能悉举。

回忆解放以前几十年间，据我亲跟所见，全国道教徒在社会上没有出路，在政治上没有地位，处处受到人家歧视，若要还俗就业，恐不免被群众所讥笑，而实际也无业可就；若仍旧困守本行，又苦于这件事太无意味，反落得一个靠迷信吃饭之名，以致光阴虚度、郁闷终身者不在少数，因此道教中就埋没了一些有用的人才。这项损失，应该归咎于已往社会制度不良，非道教本身之过。

解放后十余年来，我国社会制度起了根本变化，道教虽还是那个古老的面貌，而道教徒的面貌却是焕然一新。已往到各处云游挂单的，现在已成为某一处固定的劳动力；已往不事生产的，现在也获得先进生产者荣誉；已往悲观厌世的，现在对前途很抱乐观；而且出家与返俗绝对自由，方外和方内一律平等，道教中人有做各级人民代表的，也有做省市政协委员的，丝毫不受歧视。他们经过长期学习，大部分人已认识到整个国家命运就是道教徒自己的命运，只要一心一意靠拢了党，服从领导，积极参加社会主义建设事业，能够做到维护群众利益，个人利益也就在其中，今后用不着再为自己个人打算。其中思想搞不通的人未尝没有，但就全体而言，只居极少数，他们将来也还有逐渐自我改造的可能。以上就是今日道教界的普遍情况。

目前道教人士所最关切的问题，不在宗教生活的外表形式，而在优良传统的学术精神，很想继续把它发扬光大，为人民长寿健康作出一定的贡献。中国道教协会有责任帮助他们实现这种愿望，并得到政府大力支持，因此就拟定了“培养道教知识分子计划大纲”，准备于最近期间开办“道教徒进修班”，其中课目分三人类：(1)普通课目，如道教真义、宗派源流、主要经典、道教仪范等；(2)高级课目，于普通课目外再加道教历史、道教名人传

记、老庄哲学、诸子百家精华等；(3)专门课目，如动功、静功、气功、医药、针灸、内丹、一切却病延龄修养方法；此外尚有政治学习和劳动实践。

道教徒进修班有两种目的：(1)培养道教一般知识分子，将来分配在各处道教名山、各大宫观，担任管理及本教事务工作；(2)培养道教专门学术人才，以便进一步深入研究，继承和发扬道教优良传统。入进修班者以正式的青年道教徒为限，学习期间是用师父带徒弟方式，与学校性质不同。

道教协会内部研究工作，同时也在进行。研究的重点放在我国二千五百年以来道教历史和四千七百余卷道藏全书上面，但因头绪纷繁，今日未能一一详述。

# 陈撄宁会长在政协全国委员会第三十五次常委会上关于中国道教协会第二届全国代表会议情况报告摘要

中国道教协会在党和政府领导之下，于一九五七年四月第一次召集全国道教界代表会议，正式成立机构。按照会章规定，每三年召开一次代表会议，修订本会章程和改选负责人，所以第二次代表会议应在一九六〇年秋季举行，但自一九五八年起；我国实现了连续三年的大跃进，各地道友响应党和政府的号召，积极参加了伟大的社会主义建设事业，在这个期间大家都很忙。因此，第二届全国代表会议，便不得不推迟举行。

一九六一年本会讨论了召开第二届全国代表会议的问题，认为道教界人士，经过了对总路线、大跃进和人民公社三面红旗的学习，在思想认识上有了很大的进步；参加劳动生产的道友日益增加，在改变过去的寄生习惯而走向自食其力的道路方面，也有了很可喜的收获。在这一新情况之下，及时的召开第二届全国代表会议来总结过去的工作，明确今后的中心任务，改选领导机构；进行时事政策教育，增强信心，继续前进，这是必要的；后经常务理事会讨论，决定于一九六一年下半年召开全国代表会议。

会议自去年十一月一日至九日在北京举行。代表名额共一〇三人，除因事因病请假的四人外，有九十九位代表出席了会议，包括．来自全国二十六个省(市)的道教徒代表。其中全真派八十五人(内有坤道十二人)，正一派十四人，他们的平均年龄在六十岁以上。

会议讨论并通过了第一届理事会工作报告和修改章程的报告。中共中央统战部张执一副部长和国务院宗教事务局肖贤法局长也应邀为代表们分别作丁关于国内外形势的报告和关于宗教政策的报告。大家经过学习和讨论，表示热烈拥护。会议通过了“中国道教协会第二届全国代表会议决议”，选举了第二届理事六十五人。代表们还在北京白云观举行了祝愿“世界和平、祖国富强”的道場。会议期间，党和国家的领导人国务院习仲勋副总理、中共中央统战部张执一副部长等接见了全体代表。

由于此次会议遵循了党所提倡的“知无不言”的精神，采用了神仙会的方式，大家精神愉快，心情舒畅，对目前国内外形势、宗教政策、道教前途以及本会的工作方向等问题，进行了充分的讨论。现将讨论情况分别介绍如下：

## (一)对于目前形势的认识

这几年来各地道友们虽然都参加了当地宗教界的学习组织，受到了一般的时事政策教育，但是对于国际、国内形势的认识还不十分透彻。代表们听了张执一副部长的报告，认识到当前国际形势的基本特点是“东风压倒西风”，战争是帝国主义的本性，对于美帝国主义的侵略阴谋我们应当提高警惕。代表们全面地认识了国内的大好形势，全国人民在三面红旗的光辉照耀下，虽然遭受了连续三年的特大自然灾害，但是工农业生产仍然取得了很大的成绩。会上，大家坚决表示，今后要节衣缩食，和全国人民一同克服暂时的困难。

在讨论张副部长的报告中，谈到思想改造问题。有的代表说，过去不愿听“改造”两字，认为犯错误的人才需要改造，现在认识了改造是一件好事。改造就是学习，不学习就不能为社会主义服务。

## (二)贯彻宗教政策中的问题

关于宗教政策在各地贯彻执行的情况，这是宗教界人士非常关心的问题，也是这次会议讨论的重点之一，我想比较着重谈谈这一方面的情况。

解放后十余年来，道教界已经发生了较大的变化，已往到处飘泊无依靠的，现在过着安定而有保障的生活；已往不事生产的，现在也参加了劳动生产。而且，出家和还俗完全自由，方内和方外一律平等。在旧社会道教徒受到歧视，在新社会一般的社会地位和政治地位都提高了：道教界人士有做各级人民代表的，有做省、市政协委员的。思想搞不通的人未尝没有，但就全体而言，

只居少数，这些人将来也还有逐渐自我改造的可能。

以上基本情况，说明了党和政府的宗教政策在各地的贯彻执行，是有很大的成绩的，我们向党和政府表示衷心的感谢，但是，某些地区少数干部未能正礁理解宗教信仰白由政策的精神；同时一部分道友对这一政策也缺乏全面的认识。由于这两方面的原因，有些地方曾经发生了一些问题。

代表们听了肖局长关于宗教政策问题的报告后，表示很满意，肖局长很恳切、坦率地解释宗教政策，代表们深受感动，消除了许多顾虑。进一步认识了宗教信仰自由政策是长期的，信教和不信教是自由的应当互相尊重。并且认识到贯彻宗教政策是干部和教徒双方面的事情。少数干部在执行政策中发生的一些问题，并不是政策本身的问题，而是干部对中央政策学习不够，应当提出善意的批评和建议。

## (三)对于道教前途的看法

对于道教徒个人的前途，道友们经过几年来政治学习和劳动实践，多数人认识到只要拥护党的领导，坚决走社会主义道路，为社会主；义建设贡献自己的力量，他们和全国人民一样，有着光明的前途。但是，道教界人士对于整个道教的前途问题不免忧心忡忡。看到年青的道教徒差不多都还俗了，剩下的都是老年人，他们后来的光阴也很有限，继承者又无其人，年青人不愿出家，偶尔有人要求出家，他们也不敢收徒弟。

听了肖局长的报告，经过会议的讨论，代表们认识了时代在向前发展，人民生活越过越好，出家的人和信教的人自然会减少。但是宗教信仰在群众中的影响是相当长期的，因而宗教的存在也可能是相当长期的。现在党和政府又支持本会培养道教青年知识分子的工作，解除了大家那种后继无人的顾虑。

我对于这个问题也有两种看法，一是道教的形式，二是道教的精神。即如出家与在家，蓄发与剪发，吃素与吃荤，道装与便装，以及斋醮祈祷、诵经礼忏等各种科仪，这些都是道教的形式；

又如气功疗病，动功健身，静功养性，药食延龄，其它高深的如内丹、外丹、老庄哲学等，这些都是道教的学术，而道教的精神也就寄托在这些学术士面。形式随着时代的进化，不敢保证它永久不变；学术因为群众所需要，非但能够长远流传，而且将来还可以逐渐发展，只要道教学术一日存在，道教精神也就一日有所寄托，我们何必抱杞人之忧。

## (四)关于本会今后的工作方向

道教协会在一九五七年四月成立，到二届全国代表会议时已经有四年多了。本会成立以来在百结道教界人士为社会主义建设服务方面，作了一些工作；在推动道教界进行思想改造和参加劳动生产方面，也取得了一些成绩；在学术研究方面，对道教的历史资料也做了一些整理工作。代表们认为这几年道教协会的工作是有成绩的，同时也提出了不少意见。他们批评道教协会和各地道教徒的联系少，除了开会见面，会后缺少经常的联系，上下不通气，不能及时反映道教徒的意见和要求。对于下面反映上来的问题又不能及时解决。

这次会议明确了今后道协的工作方向，决定以研究工作和培养道教知识分子为中心任务。我国道教有二千多年的历史，文化遗产很丰富，道教界人士有义务有责任整理和研究这一部分祖国的文化遗产。今后要有计划、有步骤地搜集、整理资料，开展研究工作。计划在今后几年内编写出一部比较完善的“中国道教史”。为了继承道教的文化遗产，更好地开展研究工作，需要在道教徒中培养出一批具有学术研究能力的人才；今后道协应当担负起这个任务。

本会第二届全国代表会护在十一月九日结束，接着召开了第二届理事会，选举了常务理事。根据代表会议决议的精神，常务理事会讨论了以下几项工作：一、道协研究工作计划及一九六二年的工作任务；二、培养道教知识分子及开办道教徒进修班问题；三、关于保护道教经典及文物古迹问题；四、关于北京白云观管

理问题。对以上问题都作了具体规划。现在道协已经着手进行。

本会第二届代表会议得到中共中央统战部．和国务院宗教事务局的支持和帮助，会议开得很成功，代表们很满意。一致通过了如下的决议：团结全国道教徒，在中国共产党和人民政府的领导下，和全国人民一道，坚决走社会主义道路，积极参加社会主义建设和反对帝国主义、保卫世界和平的斗争，协助政府贯彻宗教信仰自由政策，加强爱国主义和社会主义学习，结合生产劳动，进行自我改造。

总结此次会议的主要收获是：一、中央统战部张执一副部长和国务院宗教事务局肖贤法局长关于当前形势和有关宗教政策的两个报告，解除了道友们对宗教信仰自由政策的某些疑虑，缓和了会前的紧张情绪，澄清了“中央政策不兑现”的错误认识，密切了道友与党和政府的关系，增强了克服暂时困难的信心，调动了道教界的积极性。代表们普遍表示感激党和政府的关怀和支持，今后一定要听党的话；努力改造思想，为社会主义建设服务。二、通过这次会议，加深了道友们对道协的信任，他们感到道协真正是自己的组织，为他们做了许多工作。有的代表说，过去在思想上与道协有隔阂，今后愿意多联系。有的道友得知召开会议的消息后，来信提出工作建议和有关问题，或抄送所在庙观保存的道经文物清单。半年来道协收到各地代表和道友来信将近二百件，这是近二、三年来未曾有过的现象。三、进一步了解了各地道教界的情况，为今后工作的开展打下良好的基础。四、锻炼了本会工作干部，增长了业务知识，取得了一些工作经验。

以上是本会召开第二届全国代表会议的经过情况，请各位批评和指正。

# 陈撄宁会长在道教徒进修班开学典礼上的讲话

（1962 年 9 月 29 日）

各位首长、各位道长、各位学员：

道教徒进修班这件事，自从一九六一年十一月道协第二届全国代表会议之后就开始筹办，中间经过十个月之久，现在正式开学了。我们道教界多年以来的理想和希望总算成为事实了。古代唐朝和宋朝曾经有一个时期注意培养道教的人才，辽、金、元、明，清几个朝代在历史上就没有这件事，辛亥革命以后至解放以前几十年中更谈不到了。只有今日在共产党领导之下，我们已往各人心里所抱的理想才能够实现，大家都一致的感到十分欣慰。假使没有党和政府的大力支持，光靠我们自己力量来办这件事，我想很不容易办到的。我们现在应该对党和政府及直接领导的首长们表示最热烈的感谢。

再谈进修班的筹办经过。道协根据本会宗旨，在去年春天，就提出关于培养道教知识分子的工作，当时曾经草拟了“中国道教协会研究工作及培养道教知识分子计划大纲”。后来又从道协二届全国代表会议的反映和要求来看，道教界目前最关切的问题，就是迫切希望继承和发扬本教优良传统，从而更坚定了我们开展这一工作的信念。自去年二届全国代表会议后，我们就根据会议决议精神，积极筹划开办道教徒进修班。其目的：(一)培养道教专门学术人才，从事道教学术方面的研究工作；(二)培养道教一般知识分子，从事道教名山、宫观管理和教务工作。

在工作进行中，得到党和政府的大力支持和协助，各位常务理事及道协地方组织积极推荐学员，同时收到不少道友和一般社会人士的来信，要求参加进修班学习。我们按照培养道教知识分子计划大纲所规定的学员条件，选定了进修班的第一期学员。

进修班的教学方法与一般学校不同，它是以师傅带徒弟的方式，根据学员不同情况，成立自学小组，讲授与自学并重，结合

研究，循序渐进，逐步培养。学习课目分为三大类：(一)普通课目：如道教真义。宗派源流、主要经典、丛林制度、道教仪范知识等；(二)高级课目：除普通课目外，再加道教历史、道教名人传记、老庄哲学、诸子百家精华等；(三)专门课目：如气功、医药、内丹、外丹和一切去病延龄的修养方法。此外还有文化课、政治课和参加劳动锻炼。学习期限暂定五年。

以上就是我对进修班情况的简单介绍。现在我想着重谈一谈培养道教知识分子，研究和继承道教学术的意义。

道教是我国汉民族自己创立的宗教，它起源很早，从东周老子时代算起，即有两千五百年历史；若从东汉张道陵创教时算起，到现在也已经有了一千入百二十年历史。在这样悠久的历史过程中，道教积累了许多丰富的道经典籍和文献资料。现在所保存的明代正统道藏全书即有四千七百多卷(包括万历续藏在内)，此外散行道书尚多。

若论道教学术思想的渊源，可以追溯到黄老学说及周秦诸子，汉魏以降各个发展时期，又吸收了教外其它的思想，结合教内自己的实践。道教学术内容包括很广，如：气功疗病(吐纳、调息、行气、布气、聚气、散气、六字气诀、十六字诀等)；动功健身(按蹻、导引、五禽戏、龙虎功、八段锦、太极拳等)；静功养性(止念、存神、守中、抱一、定观、坐忘等)；药食延龄(各种丹药法、各种服食法等)，其它高深的，如内丹、外丹、医学、针灸、老庄哲学等，都是道教的学术，而道教的精神也寄托在这些学术上面。其中有很大部分是社会群众所需要的，如针灸、气功、太极拳等，都已广泛地为医疗单位所采用了。老庄哲学也是研究中国学术思想所不可缺少的一部分。

上述道教经典和道教学术，不仅是我们道教的宝贵遗产，也是我们祖国文化遗产的重要组成部分，需要有人整理、研究和继承。但是，目前社会上在这方面的知识专家还不多，道教界在这方面的人材也是很少。为了适应今后事实上所需要，更好地开展道教学术的研究工作厂就应该在本教中培养出一批具有一定政治觉悟和道学水平的道教知识分子，以便担负起这项任务。

现在第一期学员人数虽然不多，但诸位所负的责任却是很重，希望你们安心学习，刻苦钻研，力争上游，成为道教学术方面的专家，为本教和社会主义文化事业作出贡献，才不辜负党和政府以及全国道友对你们的期望。我的话就讲到这里。

最后，预祝大家在学习上日日新，又日新，并取得辉煌的成绩。

# 卷九 中医针灸医药

## 针道秘旨

胡海牙

针灸之道，乃我中华传统医学中不可分割的一部分。然而由于古代医生多有以此为谋生计者，故使此道之精华愈传而愈隐。为了研究针灸学之精髓，使之能更广泛地应用于临床之中，我对此进行过一番探索。并于 1953 年，邀请先师陈撄宁先生来到杭州银洞桥二十九号慈海医室我的家中，与我共同研究探讨针灸学方面的学理及应用。经过十数年来的多次论证，得到的不过是我们今天《针道秘旨》中不足万言的内容。此篇看似平淡、简单，实是针灸学中的精要，亦是我和老师对中医针灸学研究的成果及我个人多年临床经验的总结。对针灸学的研究和应用，或可有一定的价值。望诸针灸研究者及学习者，勿以此篇短小而轻视之。

### 一、古今用针之不同

针灸之道，源于“砭石”。所谓砭石，就是用石针扎皮肉治病。《山海经》云：“西山之玉，可以为砭。”发展到铁器时代，古人改用铁针。开始是用马口铁磨针，磨出来的针很粗，和缝麻袋的针差不多。发展到现在，除了三棱针以外，全部改为细针。相比之下，根据临床经验，粗针疗效较好。

而且，细针对古人流传的针法也有影响。比如青龙摆尾、白虎摇头、凤凰展翅等传统针法，如果用粗针很容易做出来，用细针就不明显，失去效用。因此，就细针而论，古代针灸中的传统手法，有些已不适用，应当扬弃。

## 二、禁针与禁灸

古人相传有些禁针和禁灸的部位，均有其形成之原因。比如会阴穴, 古时禁针(尤其是女子)，是由于封建礼教的束缚。又如古人禁灸面部，并非灸了会有危险，乃是害怕有损面容的美观。同时更多的禁针穴位，是因为古人用针不慎，出现事故，于是列为禁穴。

现在用针变细，使针刺的危险程度大大降低，只要熟悉解剖学的知识，即使禁针穴位，扎下去一般也没有什么关系。所以不必拘泥古说。

另外，有些地方可以变通施术。比如头部穴位可以斜刺，一则没有危险，二则一针多穴。

## 三、进针的深度

关于进针的深度，古人留下许多经验，但是不宜拘泥旧说，应当灵活掌握。

比如古人说哑门只能针三至五分深，这一点并不绝对。根据临床经验，再深一点也可以。又如环跳，有云针二寸，有云针二寸半，亦有云针一寸半至二寸半。因人有大小肥瘦之不同，未可一概而论。我的经验，瘦人可针二寸半，胖人需针四寸至六寸才行。

古人进针所以较浅，是因为古时针粗易出事故。如今的针变得细巧，危险性大大降低，所以针深一些也没有关系，但须了解解剖学知识。这是古今针法之不同。

## 四、取穴的多少

针灸不需要取很多穴位，只需要一个或几个穴位，只要手法正确，即可达到“牵一毫而动全身”的效果。这就叫做“局部针刺，整体调节”。

古云：钉多烂木。针刺太多穴位，出针之时，可能会有忘记拔出的针留在病人身上，给病人带来意想不到的麻烦。

## 五、得气与不得气

针刺的疗效，决定于是否得气。得气，在病人一般是有酸、麻、胀、沉、抽、颤及触电般等等感觉；医者亦同时得到感觉，有时如鱼吞钩一般，有时针下有气流动等等。不得气，则针下发松发滑。

得气快的病人,痊愈快：得气慢的病人,痊愈慢。

## 六、留针与不留针

针刺的关键，在于得气与不得气，并不取决于留针时间的长短，故此留针没有多大意义。而得气与否，则取决于手法，手法正确，病人及时得气，就不要留针，出针即可；病人难以得气，仍需多用手法，使之得气，然后出针。

古代并无留针之说，而以得气为原则。《灵枢·九针十二原篇》中说：“刺之而气不至，无问其数。刺之而气至，乃去之，勿复针。针各有所宜，各不同形，各任其所为。刺之要，气至而有效，效之信，若风之吹云，明乎若见苍天，刺之道毕矣。”

## 七、晕针之说

针刺有时会发生晕针，一般是由于病人体虚，受不了得气的反应，针后会有头晕脑涨、恶心欲呕之感，甚至发生休克。也有的病人怕针，见针就会头晕。

根据临床经验，越是晕针的病人，病好得越快，因为晕针说明病人得气而发生作用。清代中医李守先着《针灸易学》云：“晕针者，必获大效，以血气交泰之故。俗云针不伤人，此之谓也。”

针灸书上说，救治晕针，要扎人中或足三里，其实多此一举。既然晕针是由于针刺所致，现在又加针刺，企图救醒病人，岂非自相矛盾?

对于轻度晕针者，起针之后，只需让病人平躺，不放枕头，脚部垫高，使血液回流，补足脑部供血，这样过一会儿就能恢复。或者用热毛巾敷头，也可帮助恢复。再严重一些的晕针，起针之

后，以指甲速掐患者的中冲穴，使之醒来，然后喝杯热水，最好是糖开水，可以解除晕针。

## 八、补泻之说

先辈说过，针刺无补，全是泻。连续扎针一个月，再去称体重，肯定减轻，这就是泻而不补的道理。因此有人研究针灸减肥，效果也很好。

针灸书上讲的所谓迎随补泻、呼吸补泻、捻转补泻等等，其实临床意义不大，纸上谈兵的成分居多。

自古以来，针灸分为两派，一主补泻，一主手法。即使就补泻而言，没有手法，也做不出来。所以归根结底在于手法，手法是针灸的灵魂。

旧社会的医生为了谋生，一般对手法都很保密，所以医家多言补泻，讳谈手法。遂使补泻之说成为“显学”，而懂得“朴学”(手法)的人少之又少。

## 九、人神之说

古时针灸有人神之说，谓人神走至人身某处，针着即死，故当避之。这种说法在针灸界颇为流行，就连药王孙思邈也受其影响，写入《千金方》之中，更加成为雷打不动的信条。

其实人神之说，缺乏科学根据。如按古代人神说法“初一在足大指”，可是扎着并不会出现问题。

那么，有时下针之后，病人发生死亡，是怎么回事呢?可能是碰到胸腺体质的人，这种人不宜下针，针之而亡，并非人神作怪。人神之说可以休矣!

## 十、灸的作用

灸法，由于直接作用于人体皮肤上面，起到疏通气血的作用，因此效果很好。

我曾治过一个黄疸病人，经过服用中药而愈。但是不久后患

有便血，服用各种药物无效。改用灸法，在命门、肾俞同时灸之，共灸七炷，一次痊愈。

## 十一、进针与出针

有的书上讲，进针之时，先让病人吸气或咳嗽一声，同时针人经穴，这样可以转移病人的注意力，使其放松而不紧张，克服有些病人的怕针情绪。

出针之时，对于外关、太阳等容易出血的部位，要在出针后捺住穴眼。其它不出血的穴位，捺一下也可以。

## 十二、七字手法

古人流传下来许多手法，有些已不适用。根据我的临床经验，七字手法已够用。

七字手法，即进、退、捻、捣、弹、卧、探七法。下边分别解释：

进：插针进入。

退：提针退出，或不出皮肤。

捻：转动针体。

捣：上下抽动。

弹：指弹针柄。

卧：留针或斜刺。

探：搜寻感觉。

以上手法，可以运用到一切针法之中。李守先《针灸易学》云：“明于穴而手法不明，终身不医一病。”指出了手法的重要性。

## 十三、针灸与方药之比较

中医方药里边所用汗、吐、泻、和之法，针灸里面都有，这完全取决于手法的正确运用。

对于中暑的病人，要用放血疗法，释放血管内部多余的碳气，此即泻法。

有的时候，用重手法，病人反应强烈，会使病人濒临休克状态，上吐下泻，大小便都能下来，此即吐法。

和法就是平补平泻。

所以针刺治病，如同中医开方用药；手法轻重，如同用药的剂量。

## 十四、经络与神经

我在临床之中发现，经络学说只是针灸的一个方面，神经的作用不可忽视。

我认为，经络与神经应当统一起来。经络是无形之气，神经是有形通道。经络如同电流，神经如同导线。经络通过神经才能传导，神经通过经络才起作用。离开神经，则经络无法传导，离开经络，则神经不起作用。

这里有两件实例可以说明：

有位患者，战争时期臂丛神经被子弹打断，患肢发凉，不能举动，肌肉萎缩。我告诉他神经已断，无法针治。病人不信，坚持要扎。于是给他免费治疗，结果多次试验无效。如果按照经络理论，应当能够治愈，因为手三阳经打断还有手三阴经，手三阴经打断还有手三阳经，结果无效说明神经线路不通，则经络不起作用。

还有一次，我得到机会在刚刚死亡的病人身上下针。病人呼吸、心跳均已停止，体温逐渐下降。进针之后施用手法，起初尚能得气，此时病人身上气机尚存，又过一会儿身体冰凉之后，就没有得气的感觉了，此时病人气已散逸。可见没有经络之气，神经线路就无法产生作用。既然针刺离不开神经的传导，而神经乃是全身性的，在任何一个穴位上针刺，都会牵动全身神经网络，调动人身自我调节的机能，治疗疾病。这就叫做“局部针刺，整体调节”、“牵一发而动全身”，而针灸的机制，也正在于此。

## 十五、马丹阳十二针

马丹阳针法，初时仅在道教全真派弟子内部流传。后经薛真人外传，才流行开来。据说原先只有十一穴，刊在明·徐风《针灸大全》时，又增加“太冲”一穴，后来出现的针灸经典如《针灸聚英》、《针灸大成》中均已转载，成为传统针灸学中的保留项目。

马丹阳十二针，内容如下：

三里内庭穴，曲池合谷接。
委中配承山，太冲昆仑穴。
环跳与阳陵，通里并列缺。
合担用法担，合截用法截。
三百六十穴，不出十二诀。
治病如神灵，浑如汤泼雪。
北斗降真机，金锁教开彻。
至人可传授，匪人莫浪说。

1．三里膝眼下，三寸两筋间。能通心腹胀，善治胃中寒，肠鸣并泄泻，腿肿膝腑酸，伤寒羸瘦损，气蛊疾诸般。年过三旬后，针灸眼更宽。取穴当审的，八分三壮安。

2．内庭内庭次趾外，本属足阳明。能治四肢厥，喜静恶闻声，瘾疹咽喉痛，数欠及牙疼，疟疾不能食，针着便惺惺。

3．曲池曲池拱手取，屈肘骨边求。善治肘中痛，偏风手不收，挽弓开不得，筋缓莫梳头，喉闭促欲死，发热更无休，偏身风癣癞，针着即时瘳。

4．合谷合谷在虎口，两指歧骨间。头疼并面肿，疟病热还寒，齿龋鼻衄血，口噤不开言，针入五分深，令人即便安。

5．委中委中曲服里，横纹脉中央。腰痛不能举，沉沉引脊梁，酸疼筋莫展，风痹复无常，膝头难仲屈，针人即安康。

6．承山承山名鱼腹，揣肠分肉间。善治腰疼痛，痔疾大便难，脚气并膝肿，辗转战疼酸，霍乱及转筋，穴中刺便安。

7．太冲太冲足大趾，节后二寸中。动脉知生死，能治惊痫风，

咽喉并心胀，两足不能行，七疝偏坠肿，眼目似云朦，亦能疗腰痛，针下有神功。

8. 昆仑昆仑足外踝，跟骨上边寻。转筋腰尻痛，暴喘满冲心，举步行不得，一动即呻吟，若欲求安乐，须于此穴针。

9. 环跳环跳在髀枢，侧卧屈足取。折腰莫能顾，冷风并湿痹，腿胯连端痛，转侧重欷献，若人针灸后，顷刻病消除。

10. 阳陵泉阳陵居膝下，外廉一寸中。膝肿并麻木，冷痹及偏风，举足不能起，坐卧似衰翁，针入六分止，神功妙不同。

11. 通里通里腕侧后，去腕一寸中。欲言声不出，懊恢及怔忡，实则四肢重，头腮面颊红，虚则不能食，暴暗面无容，毫针微微刺，方信有神功。

12 列缺列缺腕侧上，次指手交叉。善疗偏头患，遍身风痹麻，痰涎频壅上，口噤不开牙，若能明补泻，应手即如拿。

## 十六、针灸诗词

吾昔作《西江月》三首，揭示针法大要，曾经先师陈撄宁订正。今披露于此：

其一

针灸治疗疾病，着重气与神经。
中医气兮西名经，破除空谈迷信。
各种祖传秘授，临床运用不灵。
子午流注起纷争，结果毫无凭证。

其二

首创新医学派，何需墨守旧章。
七字手法最简单，胜过许多花样。
务必小心谨慎，一字一一法参详。
进退捻捣弹卧探，技术后来居上。

其三

兴奋诱导抑制，贵在调整机能。
全靠医生识病情，配合自然安稳。

头面不宜深刺，胸背也要谨慎。
体虚施灸健施针，用法临时酌定。

# 师古人心无袭古人迹

## ——论针灸中经络和神经的关系

胡海牙

经络学说，是针灸学的基本理论，古代在开课授徒、行医临床中，都以这套学说来指导。但经络在肉体上并不能解剖出来，甚至也不能用科学仪器测出，所以一些人便否定经络的存在。但如果用中医的“气”学说来解释，经络则是在治疗中有着关键的作用。

在宋元战乱年间，道人马丹阳在缺少药物的情况下，用针灸为难民治病，屡获奇效。他将自己针灸的方法与心得，着成《马丹阳天星十二穴治杂病歌》。用这十二个穴位就可以治疗全身疾病，非常简便，而且这十二个穴位都在手脚，一般只要按要求去扎，也不会出危险，所以自古不少人都在用它。这部歌诀称“治病如神灵，浑如汤泼雪”，来形容治病收效之快是正确的。

我数十年的针灸体验，当针入肌肤后，确会有种如汤泼雪一样的效果，在针体与身体骤然相触的一瞬，有一股交融生化的力量。所以这句话，是讲治病如神的奥妙全在这股力量上。这股力量就是中医学中所谓的“气”。也是经络学说的实质。

在建国初期，朝鲜有个叫金凤汉的人自称有方法能证明经络的存在，并用自己的名字把经络称为“风汉体液”等名号，俨然是经络学说的第二代宗师。这件事在医学界引起很大震惊，当时世界上许多人都赶到朝鲜，专门向他学习证明经络的技术，《人民日报》曾以整版的篇幅报导此事，我国也派了专门人员去学习。但这门证明经络实存的技术，只有金凤汉一个人能操作，而跟他学习的许多教授级的人物，在金凤汉处时尚且能做得出来，一旦离开朝鲜，竟没一个人能做出来了。

当《人民日报》刚报导时，我的一个朋友拿来给我看，并让我相信经络是有名有实的。我当时对他说，我扎针灸不靠经络穴位。我这样讲并不是否定经络的存在。虽然经络在解剖学上无迹可循，但当针入肌肤后，确能在针体上感觉得到某种物质的存在，在针灸学上称之为“得气”。从“得气”的角度讲，经络又是存在的，并且在实际治疗上，运用它也的确有效果。

但是我不满足经络的理论。在 20 世纪 40 年代，我开始用针灸治病，那时对经络也是极尽研究的，临床虽有些效果，但总觉不能令自己满意，更别说像“浑如汤泼雪”般地迅速见效了。后来又用子午流注、灵龟八法等方法，医疗效果和以前的区别不大。从古代中医典籍中，也没有寻找出理想的答案。于是我也不打算再抱定古书寻找出路，想从其它的学科进行一些探索。

当时神经学刚创立不久，我便想从神经学着手研究。这时浙江医学院陈同丰教授因为儿子天生聋哑，来到我的诊所(杭州银洞桥慈海医室)，欲向我学习针灸，为其子治疗。我知道他对神经学有研究，便与他商议共同试验神经在针灸中的作用。我白天门诊，晚上到他单位的尸体解剖室，先向他讲解针灸学，再让他用尸体为我讲解神经路线，并将当晚的研究结果应用在第二天的治疗上。我又将在临床中不能解决的问题，带到解剖室中继续研究。

经过一段时间的研究，我体会到针灸离开经络不行，离开神经也不行。在临床中，我可以做到，行针可视经络穴位若无存，下针即有效果。

在针灸学中，直行的叫经，数有十二，横行的叫络，数有十五。但在这二十七道外，尚有奇经八脉、经外奇穴及阿是穴的说法。其中原因，《针灸大成》讲得很妙：“圣人图设沟渠，通利水道，以备不然，天寸降下，沟渠溢满，当此之时，圣人不能后图也。此诸经满溢，诸经不能复拘也。”这说明，气在人身上上下下，只用十二经、十五络是说不通的，有了奇经八脉也似乎未能完全讲透，故而便有经外奇穴、阿是穴的说法。这与我的经验是相同的，这也是我行针时视经穴若无的原因。

针灸的关键是得气。经络有分支遍布全身，而神经比经络更

细更多。经络相当于气，而神经相当于气的导体，针灸则是刺激神经，将气传导到病灶部位，使体内与病灶处的气达到平衡状态而产生疗效。此即中医所谓“平则不病，不平则病”。

如果只有气而无导体，则气无法传到病灶；如果只有导体而无有气，则亦不会有效果。一个人死后，经脉俱无，但他的神经尚在，刚死时用针刺激神经，甚至局部还可活动，但时间稍长，也就没有气感了。经络、神经，二者少一个就不会有疗效。

曾经有两个患者，都是军人。一位在执行任务时小臂的臂神经丛被子弹打穿，整条手臂不能活动，当时找我扎针，想恢复手的功能。我得悉他手臂神经丛已断，就告诉他是不会恢复的。他执意要扎扎看，我遂答应为他免费治疗，结果始终未能治愈。如果以经络理论，神经断了，但手三阴经或三阳经尚且存在，应该是会有效果的，没有效果，是气无神经可通过造成的。

另一位军人，由于外伤，其中一条腿被锯掉已经多年，因为腰痛来治疗。我给他针刺两环跳穴时，他有触电感直到脚底，当时腰就不痛了。据患者自述，他腿刚锯掉时，在梦中尚有两腿，后来时间久了，在梦中也就只有一条腿走路了。他惊讶地问我：他那条腿在梦中都没有，为何一经针刺，不存在的腿也能有感觉直到脚底?我的回答是：因为他大脑里的腿没去掉。他另外一条腿的神经已断，但针刺时人的感觉要先经过大脑皮层，而后再反射到病灶，在这过程中唤醒了他大脑对腿部的记忆。由此可见在针灸过程中神经的作用也是不可抹煞的。

但针针扎在神经上也不对，呆板地扎几个穴位，跟开药方似的也不对。我认为这都是没有认识到活泼泼的?气”。如果明白了气，就可以知道经络和神经同样重要。

作个譬喻，经络譬如电，而神经譬如电线，针灸所用的针如一个开关，针刺的手法则是掌握电流大小、开启开关的方法。古人云：“明于穴而手法不明，终身不医一病。”只有通过针刺手法才能使电通过电线到达病灶。这两者是缺一不可的(因为此文是专门探讨经络与神经的关系，手法暂且不谈)。

一般的针灸法，多是用某穴治某病，几个穴位合起来会有什

么效果?但如古书中的“青龙摆尾”手法，只是一左一右地摇，其效果便可达“其气遍体交流”；再如头部穴位很多，医书上标明各有各的治疗效果，但高明的大夫往往只用一个穴位便能扎出各种效果；而马丹阳针法更是“三百六十穴，不出十二穴”。其中的道理何在?就在于神经、经络与针刺手法的有机结合。我以前以为马丹阳说的“指下有神功”是迷信，后来自己体会到了，才知道马丹阳的十二穴治百病，不是那么简单。十二穴虽不见得真能治疗一切疾病，但如果明白其中道理，行针时便可以视经穴若无存，而取得比较理想的疗效。

经过多年的验证，我建议，在研究任何一门学问时，都应抱有“师古人心，无袭古人迹”的精神，莫要一味囿于前人的圈套中固守成见。否则，对学问的研究只能是障碍重重。墨守成规，是无进化可言的。

以上所谈，仅是我个人在多年临床实践中总结的一点心得，或可对今日的经络及针灸的临床与科学研究有些许帮助。今整理成文，以供参考。

(此篇论文曾获 1999 年度世界华人知名医家卓越科研金奖。文原载于由香港医药出版社出版的《2000 年国际综合医学大会医学论坛集》。经重新修改后，首次在大陆地区公开发表。)

# 海牙君来信问针灸八法

陈撄宁

问:《刺热论》有“庚辛甚，甲乙大汗，气逆则庚辛死”。“甲乙大汗”和“气逆”是什么意思?

答：肝在五行属木，庚日和辛日属金，金能克木。肝木已经有病，再被金日所克，其病要加重，故曰庚辛甚。肝属木，甲日和乙日也属木，与肝是同类，对于肝气有所帮助。若肝患热病的人，遇到甲乙两日，可希望他身出大汗，内热即能随汗出而愈。虽说肝热病遇到庚辛日，其病更甚，但不一定就死。如果病人身

中之气逆而不顺，遇到庚辛两日，即难免于死亡了。我认为这些话未必可信，用不着去研究它。

又问：《子午流注法》其中附有八个问题，今问第一个问题。

答：以天干配脏腑，在《黄帝内经》上早有此说，后世各中医书著作，都是根据《黄帝内经》而来。它讲的道理没有科学根据，在实验上毫无用处，你不必相信那一套。

## 开讲《内经知要》的前导

陈摛宁着

胡海牙校订

《内经》一书，自汉朝以后直到今日，就无人能够完全了解。杨上善的《太素注》、王冰的《素问注》、林亿等的《新校正》，对于《内经》总算有功，但错误之处仍不能免。

世间所有的《内经》注解，当以《太素》为最古，这部书作于什么时代，尚有问题。林亿等在《素问·序》中说："隋杨上善纂而为《太素》。"他们认定作者是隋朝人。据我的考证，《太素》是唐高宗干封元年以后的作品，早于王冰《素问注》不满一百年。考证资料文繁不录。唐肃宗宝应元年，王冰作《素问·序》，时为公元 762 年；宋仁宗嘉佑年间，林亿等作《新校正》，时为公元 1056—1063 年。

金元四大家，只懂得《内经》中的一部分，因他们会灵活运用，遂成为名医。他们的著作，大概都以《内经》学理为根据，但是片段的发明，没有全部的注释。

金河间人刘完素，字守真，号通玄处士，撰《素问玄机原病式》一卷、《素问病机气宜保命集》三卷、《宣明论方》十五卷。《保命集》作于金世宗大定廿六年丙午，即公元 1186 年。

金考城人张从正，字子和，号戴人，撰《儒门事亲》十五卷。子和在金宣宗兴定年间任太医，时为公元 1220 年左右。

金元间真定人李杲，字明之，号东垣老人，撰《内外伤辨惑

论》三卷、《脾胃论》三卷、《兰室秘藏》三卷。李东垣歿于公元1251年，其时金亡已十七年之久，所以他亦可称为元朝人。

元义乌人朱震亨，字彦修，人称丹溪先生，撰《局方发挥》一卷、《格致余论》一卷、《脉因证治》四卷并其它各种。金华宋濂为《格致余论》题辞，时在元顺帝至元七年，即公元1347年。

(以上刘、张、李、朱，医学界中称为金元四大家。河间，今河北省河间县；考城县，今河南省考城县；真定，今河北省正定县；义乌，今浙江省义乌县。)

王冰《素问注》以前，尚有全元起的《素问注》，今日已不存在。其它如晋皇甫谧的《甲乙经》、王叔和的《脉经》，隋巢元方的《诸病源候论》，虽皆是分条采集《内经》，但嫌割裂太甚，失却《内经》本来面目，并且没有注释。杨氏《太素》，中国虽然亡佚，日本幸有传抄，清光绪间复由日本抄回，于光绪丁酉年(公元1897)刊版流通。此书一出，研究《内经》者获益不少。因此可知，王冰的次注难免错误，林亿的校正亦不算精详，今日尚需要做重新校正的工作。

明朝马仲化撰《素问灵枢注证发微》，很费过一番心力，但未能博得好评。汪认庵谓：“马注《素问》，舛谬颇多，又有随文敷衍，有注犹之无注者，反訾王注逢疑则默，是不自量之过。”《四库全书提要》亦谓马注《素问》“无所发明，而于前人著述多所訾议，过矣。”《中国医学大辞典》上的评语亦同。

愚按：《提要》本，是抄袭汪认庵之说，人云亦云，已无价值；而《大辞典》又将《提要》上的评语重抄一遍，更觉乏味。《内经》原不易解释，马注诚有缺点，他人所注又何尝尽善?只求其大致不差，无须十分苛责。汪认庵评马注《灵枢》，谓其：“疏经络穴道，颇为详明，有功于后学。”而张隐庵偏说：“马氏专言针而昧理，俾后世遂指是经为针传而忽之。”此种批判，实不中肯綮。马氏自己曾经说过：“自后世易《灵枢》以《针经》之名，遂使后之学者视此书止为用针，弃而不习，以故医无入门，术难精诣，无以疗疾起危，深堪痛惜……后之学者当明病在何经，用针合行补泻，则引而申之，用药亦犹是矣。切勿泥为用针之书，而与彼《素问》

有所轩轾。”这些话说得何等明显，可知医学界忽视《灵枢》，其弊由来已久，马氏方欲矫正之，而张隐庵竟不把这些话放在眼里，反而归咎于马氏，不知是何居心?况且《灵枢》本旨，就是以针治病，不是空谈理论，今讥马氏专言针而昧理，岂非连《灵枢》经文一概贬斥?尤为语无伦次。我看张隐庵的《灵枢集注》，凡是讲针法之处，皆与马注相同，而讲理也未见得胜过马注。马注讲不通的地方，张注仍旧讲不通，何必以五十步笑百步?

(按：马仲化，名苄，号元台予，明朝会稽人，曾在太医院任职，年代无考，但可断定在天启以前，因张景岳的《类经注》中曾提到他的名字。《景岳类经注》完成于明熹宗天启四年甲子岁，即公元 1624 年。)

吴鹤皋的《素问注》，诚如他自己所说是“一得之言”，惟只能从研究家作为参考，初学入门，不宜先读此书。因为他将《素问》原文变动太多，或者增添，或者删除，或者改易，或者前后字句掉换，都是由自己意思来决定，没有提出确实的证据。经过他这样变动，虽然有比原本较为近理之处，究竟不合注解古书的规律。凡看吴注《素问》，最好和王冰注本同时对照，心中才有分寸。王冰当日已将《素问》原本改过，自序云：“凡所加字，皆朱书其文，使今古必分。”后来刊版，朱墨混淆，早已不能辨别孰是原文孰是改笔。吴氏注本又加一次改订，愈改愈失其真。全元起的注本既不可得见，因此，杨注《太素》在今日可算是独一无二的古籍，为《灵枢》、《素问》之功臣。

(按：吴鹤皋，名昆，徽州歙县人，其书名《内经吴注》，完成于明朝万历甲午，即公元 1594 年。)

清朝张隐庵的《素问集注》、《灵枢集注》二书，都是因为看不起前人注解而作的。但仔细研究他自己的注解，其中竟有许多地方和前人意思相同。所不同者，仅在文句形式之变换，于义理无关。汪认庵说他：“尽屏旧文，多创异解。”其实不然。或者汪氏看见隐庵《自序》中有“前人咳唾，概所勿袭，古论糟粕，概所勿存……前所已言者，何须余言?”这些藐视前人、高自位置的门面话，就被他蒙混过去。我看隐庵两种集注，虽有胜过前人之

处，但遇着《灵》、《素》经文最难解释的字句，前人在那里穿凿附会，隐庵在这里亦不免牵强支离。他自己说："注中惟求经义通明，不尚训诂详切。"试问：训诂既失其指归，经义如何得稳贴？纵然讲得一大篇道理，对于灵素原文仍旧不能通过。况且《内经》上所讲的道理，学者已苦其头绪纷繁，注者又从而叠床架屋，竟使人读不终卷，脑筋就要发昏。所以他门下的高士宗，毫不客气地于《素问直解·凡例》中说："隐庵《集注》，义意艰深，其失也晦。"这个批评，尚与实际相符合。但因他这两部书，集多人的心力，费九载的光阴，然后完成，并非投机取巧，草率从事，在医学上可认为有价值的著作。

(按：张隐庵，名志聪，浙江钱塘人。《素问集注》起稿于康熙三年甲辰，作序于康熙九年庚戌，即公元 1670 年。同时作《灵枢集注》，完成于康熙十一年壬子，即公元 1672 年。二书工作时间，首尾共计九年。)

高士宗的《素问直解》，出世后于张隐庵的《素问集注》二十五年，自谓："殚心十载而后告竣，有是经宜有是解，有是解宜付剞劂。注解直捷明白，可合正文诵读。是注体会先圣微意，言言中的，深入浅出，俾千百世后永为竖一不易之说，余之劳心神历寒暑以成此解，亦第藏之名山，传之其人而已。"以上都是作者自己夸大之辞。此外尚有看不起前人注解的话，今摘录如下："《素问》注解不下十余家，非苟简隙漏，即敷浅不经，明显人彀者十不得一。或割裂全文，或删改字句，剽窃诡道，实开罪于先圣，如灵素合刻，纂集类经是已。惟王太仆、马玄台、张隐庵注释俱属全文，然字句文义有重复而不作衍文者，有倒置而未经改正者，有以讹传讹而未加详察者。"像他这样口气，就连其师张隐庵也批评在内，何况别人。他又反对各种医书断章取义地引证《内经》，他说："圣经不容假借，后人著作方书，偏剿袭其义，摘取其文，而经脉针刺之理，三才运气之道，茫乎若迷……当知篇章字句皆属珠玑，毋容稍为去取。"高士宗这些见识和主张，未尝不对，可惜明于观人，而昧于察己，凡是《素问》原文不需要解释的句子，他竟不厌烦琐，每句必解，无非将经文多添几个虚字进去，重复

演说一遍，实际上无足重轻。汪认庵批评马注《素问》，谓其随文敷衍，不料高氏的《直解》也犯此弊，字句冗长，徒占篇幅。《素问》原文有许多难关，前人注解不能顺利通过，高氏《直解》亦复如此。像这些地方，初学者或不易发现，研究家则一目了然。他的《直解》中也有几处胜过前人，应当分别观之，不能一概抹煞，毛病只在于自吹自擂，尊己卑人，主观太甚而已。

(按：高士宗，名𢎭，浙江钱塘人。清康熙初年，张隐庵在西泠侶山堂讲学，士宗参加听讲十余年，深悔前此辜负医名，后来他就继承隐庵的学派，努力撰述。《素问直解》完成于康熙三十四年乙亥，即公元 1695 年。尚有《灵枢直解》、《金匮集注》、《医学真传》等书，未见流行，恐已绝版。)

清嘉庆年间陈修园将《灵》、《素》二书择其要者编纂为十二卷，名为《灵素集注节要》，其注全是节录张隐庵的，陈自己毫无只字加入，而书中只题“闽长乐陈念祖修园集注，男元犀灵石参订”。无凡例亦无自序，竟不说明其注之由来，仅有同治年间杨雪沧一篇序文，遂认为此注是修园自己手笔，颇致赞美，谓其阐明古训，语简而赅。我想，近代人阅此书者，不免有同样的误会。

将《素问》、《灵枢》混合一处，按门类编辑者，始于杨上善之《太素》，后有张景岳之《类经》。《太素》原书共三十卷，今缺七卷(一、四、七、十六、十八、二十、廿一卷皆缺)，其余各卷亦有首尾不全者。《类经》共三十二卷，分为十二类，虽然割裂篇章，倒乱次序，犹将原文全部保留，《灵》、《素》篇名亦皆标出，学者称便。《太素》不标《内经》篇名，读者若要和《内经》原文两相对照，甚觉困难。

清乾隆年间，苏州薛生白作《医经原旨》，即用景岳之《类经》为取材之仓库，再任意加以删削串缀，亦不载《灵枢》、《素问》的篇名，其书有《太素》之缺点，而无《太素》之价值。分类和注解，完全雷同景岳，而自夸为“数更寒暑，彻底掀翻”。且讥景岳之书为“疑信参半，未能去华存实”。陈修园抄袭张隐庵，陈自己并未表示意见；薛生白抄袭张景岳，绪言中居然大放厥辞，识者观之，作何感想?

今就书的实用而论，景岳《类经》、隐庵《集注》，在医学上自有地位，永久可以流传；生白《原旨》、修园《节要》，皆经文删削太多，既不足供专家之研究，而篇幅仍嫌繁重，亦不受初学之欢迎，两方面一无可取。

薛生白《医经原旨·摄生类》的首段，由景岳《类经》所载“上古天真论”一百〇七句中零碎截取十七句，再由“四气调神论”中摘取一句，凑合而成，完全失却原文的意旨，而书名偏叫做“原旨”，早已名实不符，更把原文“上古之人”改作“今时之人”，尤荒谬得出奇。《医经原旨注》完全抄袭景岳《类经注》，而且故弄玄虚，在绪言中偏说：“其据文注释，皆广集诸家之说，约取张氏者为多，苟或义理未畅，间尝缀以愚见。,’我看，景岳凡是采取他人之说，皆将作者姓名或书名标出；而生白抄袭景岳《类经注》中所引诸家之说，却把诸家的人名、书名一概隐匿不宣。绪言所谓“广集诸家之说”，诚然不错，但是景岳费的心思，生白仅此重抄一遍，如何能冒充自己所集，竟于每卷之首，皆题“薛雪集注”四字?他说“约取张氏者为多”，其实完全抄袭张氏，并非约取；他说“间尝缀以愚见”，我用景岳《类经注》本对照，未曾看出他的“愚见”在什么地方。因为他既然说过这样一句话，阅其书者，不免相信全部注解中总有几处是他自己的手笔，谁有闲功夫去细细地查对景岳原书。影射之法，巧妙绝伦，败坏学术界高尚的作风，丝毫不知世间有羞耻事。他和叶天士同一时代，同住苏州，两人互相厌恶，天士常看不起他，所以他自名其居曰“扫叶山庄”以泄憾。

李念莪的《内经知要》，汪认庵的《素灵类纂》，皆是初学入门之书，但《类纂》的内容比《知要》多十分之六七。今则《知要》风行一时，而《类纂》无人过问，料因于喜少畏多的心理。《内经知要》，医界公认为明末清初李士材所作。士材名中梓，华亭人(今之松江)，着有《颐生微论》、《医宗必读》、《病机沙篆》、《诊家正眼》、《本草通玄》、《伤寒括要》等书传世。汪认庵，名昂，徽州歙县人，有三部书通行于世：《医方集解》成于康熙二十一年壬戌，《素问灵枢类纂约注》成于康熙二十八年己巳，《增订

本草备要》成于康熙三十三年甲戌，时汪之寿龄已届八十。汪认庵对于马仲化、张隐庵之《内经注》皆不满意，然汪氏自己所作的《类纂约注》，也不能使别人满意，可见注解《内经》是很难做的一件事。

《内经》分类的办法，各家亦不相同。《甲乙经》兼采《灵》、《素》，所列项目，最为琐碎，计有九十三项，周身穴名又分为三十五项，共计一百二十八项。《太素》约分二十二类，包括全部《内经》。滑伯仁的《素问钞》，分十二类：一藏象，二经度，三脉候，四病能，五摄生，六论治，七色脉，八针刺，九阴阳，十标本，十一运气，十二汇萃。张景岳的《类经》，亦分十二类：一摄生，二阴阳，三藏象，四脉色，五经络，六标本，七气味，八论治，九疾病，十针刺，十一运气，十二会通。较《素问钞》多出“气味，会通”，少去“脉候，汇萃”，其余十类皆同。李士材的《内经知要》，只分八类：一道生，二阴阳，三色诊，四脉诊，五藏象，六经络，七治则，八病能，较景岳所分，少去“标本，气味，针刺，运气，会通”，又将“脉色”一类分为“色诊，脉诊”两类。汪认庵的《素问灵枢类纂约注》，则分九类：一藏象，二经络，三病机，四脉要，五诊候，六运气，七审治，八生死，九杂论，比较《内经知要》，少去“道生，阴阳”，多出“运气，生死，杂论”。薛生白的《医经原旨》，亦分九类，和景岳《类经》前九类相同，少去“针刺，运气，会通”。陈修园的《灵素集注节要》，分十二类：一道生，二脏象，三经络，四运气，五望色，六闻声，七问察，八审治，九生死，十杂论，十一脉诊，十二病机，比较汪认庵的《类纂》，大致相同，陈书中望、闻、问三类，皆包括在汪书“诊候”类中；陈书中“道生”类，汪书中虽无其名，而有其实，“道生”类所节录“上古天真论”、“四气调神论”，皆散见于汪书“杂论”中。

以上诸家分类之法，颇堪研究。《甲乙》、《太素》分类最多，皆无所谓运气；全元起的《素问注》，虽已失传，篇目犹存，亦无今本《运气》七篇之名。可知今本《素问》第十九至第廿二卷中所载七篇大论实非古本《素问》所有，乃王冰采取他书加入，决

不是《素问》原缺之第七卷。因此后世医家对于“运气”之说遂有两种意见：一信，一不信。信者就列这一门，不信者既嫌其文繁理奥，又认为不切实用就删除之。《知要》、《原旨》二书，不列“运气”类，亦同此意。李士材、汪认庵、薛生白、陈修园之书皆不列针刺类，因为那个时代所谓儒医者，多轻视此道，不屑研究，《内经》中针灸学术竟无所用之。其它专门针灸医生，只要记得几个穴道，学会几种手法，已自满足，并不想再求高深。而且读书的人极少，像《内经》这样文章，他们实在不敢领教，倒不如直截了当把这一门删除，以免徒占篇幅。近几年来，针灸学术特别发展，针灸书籍层出不穷，往昔轻视针灸的风气已被扭转，也是可喜的现象。凡我同人，若欲于百尺竿头再进一步者，仍须要在《内经》上去钻研。否则，仅知其当然，而不知其所以然，自己心中未免尚有遗憾。

现代医家亦有关于《内经》的选述，其分类之法，较以上诸家并无多大出入，且有比《内经知要》更为简约者。惟书中解释，都喜采用新医学说，是否契合《内经》本意，实未敢断言。《内经》全部理论，包含许多哲学、玄学的思想，不受现代狭隘的医学范围所拘束，若处处拿科学来勘验，某几处合于科学则是之，某几处不合科学则非之；某几处在科学上可以附会则信之，某几处在科学上查无实据则疑之。用如此态度研究《内经》，倒不如专门研究科学化的医术，何必多费脑力，弄到结果毫无所得。

《内经》学理，是天人合一，不是泛论天道，亦非专讲人为；《内经》生理，是整体的气化运行，不是个别的新陈代谢；《内经》病理，是物质精神相互的关系，不是单纯物质片面的异动；《内经》治理，是调节身中各部之机能，平衡脏腑阴阳之偏胜，借针灸药物之作用，以发挥病人自己本有的抵抗力，而战退病魔，不是依赖针灸药物直接去和病症相对敌。学者先宜接受这些原则，并且于古代哲学玄学有少许领悟，然后才可以人内经之门。

《内经》不容易完全了解，有以下几种原因：

一、篇幅繁重

《素问》79 篇，共计 81,109 字，其中最长的两篇，如《六

元正纪大论》有 9,000 余字，《至真要大论》有 7,000 余字；《灵枢》81 篇，共计 64,956 字，其中最长的如《经脉篇》，有 4,362 字；再加《素问遗篇》(《刺法论》、《本病论》二篇)，共计 7，121 字。三项共计 153，186 字，是全部《内经》字的总数。(《素问》字数是依马仲化注本计算；惟《六元正纪大论》一篇，依《图书集成》本计算，因这一篇中，如太阳、太角、太阴、壬辰、壬戌之类，大字之间夹有小字，各本小字数目多少不同，《集成》本比他本小字较少。又《素问》第五十四篇《针解论》之末，有残文 123 个字，不算在内。《灵枢》经文字数，各种版本亦不相同，今依商务印书馆 1955 年 4 月校订本字数计算。)《内经》中有易读的，有难读的，要懂得又要记得，难易通扯，平均计算，一天只能读二三百字，不能再多。假使每天读二百字，需要二十五个月零十几天；若每天读三百字，需要十七个月。这是说没有一天间断，若或作或辍，日期就不能预算了。所以寻常读《内经》的人，总是半途而废。

二、名词复杂

经中专门名词，多至不可胜数，世间尚未有《内经》辞典足供参考。

三、训诂失传

经中有些字义，不能用后世通行的字义去解释，隋唐时代的注家且不免弄错，何况近代人。

四、前后矛盾

因为全部内经不是一人的手笔，又不是一时的作品，各篇理论，彼此未能一致，令学者无所适从，注家勉强求其协调，遂不免穿凿附会。

五、知识越出医学范围

如天文、地理、历法、律吕、河图、洛书、干支、运气等类，皆非普通医书上所习见。初学医者本不需要了解这些深奥的道理，但是研究《内经》者却不能置之不管。若要粗浅地能够懂得，就必须耗费更多的脑力。

六、版本字句常有错误

用《甲乙经》、《太素》和《内经》对勘，其中往往发现许多不同的字句。遇着《内经》有难解之处，若改从《甲乙》、《太素》之字句，则比较容易明白，或者理由更为充足。后人注《内经》者，不将原文先事校正，竟将错就错，望文生义，一误再误，致令学者增加困难。

学者既视《内经》为畏途，但这部书是中国医书之祖，历代名医著述，皆以《内经》为立说之根据，学者不能不略知大概，因此诸家节本遂合于这种要求。《内经知要》在各节本中算是最简略者，上下两卷，不过 17，372 字，只有全部《内经》字数的 11．3%，若谓足以包括全部《内经》的要义，恐未必然。惟尝鼎一脔，已知肉味，他日再读《内经》原本，就如逢故友，自可促膝深谈，庶免格格不入之患，今日之讲也不为无功。

公元一九五七年丁酉元宵节

陈攖宁写于杭州市银洞巷二号慈海医学研究室

# 养生健身操二则

胡海牙歌诀

陈攖宁注解

## 户外健康操

歌诀

始作深呼吸，擦耳洗面洁。
叩齿三十六，叉腰抖足膝。
双手摩脊背，摆腰前后击。
蛇行肩胛动，完毕做静功。

### 注解

**始作深呼吸**

呼气时，要尽量使肺中没有浊气存留；吸气时，要尽量使肺部充满空气直到肺尖。用口呼气，用鼻吸气。如此，方为合法(此

法初练时要缓，陵自然一些)。

这种功夫，要慢慢地练习，不可太急躁、太勉强，更不宜在空气不洁的地方去做(如无空气洁净之环境，戴上口罩去做亦无妨)。

深呼吸，古人名为“吐纳法”。呼吸的作用，着重在呼出身内的浊气，吸入外界的清气。

浊气于人体有害，不可让它丝毫停蓄在身内；清气于人体有益，我们需要大量地吸入。但是，我们日常呼吸，并未完全符合这个原则。呼出者很短，吸入者也很浅，一呼一吸之间，肺部之浊气尚未出得干净，就已改呼为吸，外界之新鲜空气还未吸达肺尖，又变吸为呼，这就是普通呼吸的弱点，也是妨碍身体健康的一个最大的原因。人想要维持身体健康，首先必须矫正呼吸的弱点，所以，就要多做做深呼吸。

**擦耳洗面洁**

将双手相互摩擦，至微热，然后如洗脸状上下反复按摩面部，并且手指捏耳，沿耳轮来回按摩。

此法古人名为“干沐面”。能帮助加快面部的血液循环，使面部皮肤光润，并能消灭面部皱纹，扫除病容，显露健康人的本色。

**叩齿三十六**

轻轻用劲叩齿三十六次(次数也可斟情增加，但以不少于三十六次为佳)。注意，不要用力去叩响牙齿，以妨叩破牙齿表面之珐琅磁。

古代修养中常有此法。此法能使精神易于集中，并可预防牙疼。

**叉腰抖足膝**

身体站立，双眼平视正前方，两脚分开，略宽于肩，双手手心或手背按双肾，以足关节与膝关节的抖动，带动全身的抖动。

此法能治疗全身关节及肾脏诸病。孕妇禁练。

**双手摩脊背**

用双手手指，沿脊柱及其两边，上下反复地用各种按摩手法进行按摩(也可进行四肢、腰腹及全身的按摩)。

脊柱骨两边，都有神经分出，散布于周身及五脏六腑。使用此法，能使神经舒畅，并能调节脏腑机能，也可以治疗心烦郁闷及失眠症。特别是按摩一至七椎，对治疗颈椎病有特殊的效果，同时也是喘息、咳嗽患者良好的治疗方法。

摆腰前后击身体站立，两脚自然分开，双膝微曲，双眼平视前方。用腰带动双手自然地前后拍打上半身。在拍打过程中，头部不动，眼睛向前看一个方向，下肢亦不动，仅以腰的摆动来带动双手臂自然甩动，拍击胸腹与腰背。拍打胸腹用手心，腰背用手背，一手在前，一手在后。随着锻炼时间的增加，根据自身承受能力，逐渐加强拍打力度(方法是摆腰幅度增大一些)。

腰的前面有脾胃，腰的后面有两肾，此法左右摇摆，以腰带动两手臂，敲击腰腹，脾胃和肾脏同时受到震动，自然由内部发生抵抗力。因此，脾胃的消化可以增强，腰肾的软弱可以坚固。同样，拍击上半身其它部位，也会震动另外几个脏器，从而加强它们以及全身的功能。

**蛇行肩胛动**

全身放松，双腿自然分开，弯腰，双臂自然下垂，特别放松颈部，头似倒悬空(这样做习惯以后，到了老年则不易患脑充血)，肩胛部似蛇爬行状前后做蛹动(即肩月甲前后做划圆运动)，其它部位不动。

此法可治疗肩背酸痛，上举不能及胸胁气滞，并对脑溢血、脑血栓等有一定的防治作用。但脑部有疾患的人，在操作此法时，须有人指导。

**完毕做静功**

做完以上动作后，还要做静功。方法：不拘姿势，以自然舒适为度。自然呼吸，在静功当中，无特殊情况不要动。最少做五分钟，多做更佳。

以上各项，均属于动功范围，动是阳性，静是阴性，阴阳二性互相为用，是矛盾的统一。若仅知动而不知静，身中气候就失去了平衡，所以动功以后应接着做静功。

# 床上养生操

## 歌诀

吐纳服气先，抬头击丹田；
屈膝摩肝脾，两足踏空间。
左右转头颈；抱膝打滚眠；
紧缩全身放，摩擦足涌泉。
双臂划圈连，弯腰攀足尖；
轻扣太阳穴，侧卧折腰看。

## 注解

**吐纳服气先**

身体仰卧，全身放松，吸气用鼻，把新鲜空气当做养生食品，吃到身体里边去。吸气不必定要深入，只须在肺部停留的时间要稍长一些。呼气用口，将体内重浊之气呼出体外。

古人所谓吐纳，与今人所称之深呼吸，二者作用大致相同。而吐纳服气法与深呼吸却有不同的地方。深呼吸着重在一个“深”字，吐纳服气法着重在一个“服”字。“服”，即服食之义。

普通呼吸，因为不在肺部停留的缘故，每分钟大概有十七次(一呼一吸合为一次)，吐纳服气，则每分钟不过五六次，或只有四五次。所以，此法有利于增强肺部功能，并可以治疗一些呼吸系统的疾病，如鼻炎等。

**抬头击丹田**

身体仰卧，把头抬起，不要着枕，双手握空心拳，轮流敲击脐以下之部位。轻重可由自己酌量，时间宜三十秒钟。敲击三十秒钟后，可以休息三十秒钟(休息时，可以着枕)。然后，抬头离枕，再敲再休息。如此反复，以不少于三次为佳。在做这段功夫时，呼吸要自然。

这段功夫中，抬头的原因，主要是使小腹的肌肉紧张起来，能够承受住敲击的锻练。若头一落枕，小腹肌肉就松劲了。这个方法除了有健身的效果外，还可以作为腹部减肥的方法。

**屈膝摩肝脾**

身体仰卧，将两腿屈起，两足心着床，两膝盖朝天，然后用两手掌紧贴肚脐两侧肋骨下之肌肉上，揉摩肝脾内脏。时间不要超过三分钟，大约揉摩二百余下。在做功夫过程中，精神要安静，呼吸需自然。

两腿屈膝，可以使腹部的肌肉放松，便于揉摩。此法能够增强消化能力，促进新陈代谢，还可以治疗慢性肝炎。

**两足踏空间**

仰卧，将两腿抬起，先屈后伸。屈时使两脚后跟贴近两股，足尖向上翘起；伸时使两腿朝前挺直，足尖同时向前伸(但勿着床)。如此反复，做三分钟为度。

此法能够强健腿部肌肉、活动腰腿筋骨。

**左右转头颈**

坐于床上，头部、臀部不动，双臂自然放松，用腰的扭动，带动颈部自然运动。

人经过一夜的睡眠，常会觉得颈项僵硬，就是在平时，颈部也很少运动。此法能使颈部肌肉灵活，免除僵硬之弊，并能防治颈椎病。

**抱膝打滚眠**

先仰卧，然后将腿屈起，用左手抱定左膝，右手抱定右膝，再向一方滚动。要向左滚动时，用右肘抵床，稍使劲一撑，乘势全身即向左滚动；接着用左肘抵床使劲，乘势全身又向右滚动。如此反复左右滚动，以三分钟为度(注意：做此功夫，床须宽大一些)。

此法是运动背部的与浑身的神经。

**紧缩全身放**

仰卧，两臂两腿伸直，周身肌肉放松，鼻呼鼻吸，呼吸需自然。突然闭气，不呼不吸，同时两手握拳，横放于胸前，两足屈起，使两膝接近两肘，全身肌肉紧缩。当气闭至不能再闭时，即恢复自然呼吸，并放松全身，恢复原状。如此，以两三分钟为度。

此法可以锻炼全身肌肉，并增强全身抗病能力。

**摩擦足涌泉**

仰卧，用左手将左脚扳起，放在右大腿上，用右手掌摩擦左脚掌心，使其发热，摩擦一百次左右(约需四十五秒钟)，然后将左腿放平放直，

再用右手扳起右脚，放在左大腿上，用右手掌摩擦右脚掌心一百次左右，然后将右腿放平放直。如此反复，左右各摩擦三遍为度(大约每次不满五分钟)。

涌泉是肾经穴名，在足掌心中，常做此法，可治肾经虚寒，两足怕冷及末梢神经炎、脉管炎等症。

**双臂划圈连**

坐于床上(平坐、盘坐皆可)，两臂同时并划圆，自然呼吸，划圆时宜缓宜慢，但要空而不空，松而不懈，紧而不僵方为合法。

此法作用，着重在运动肩、肩胛骨、胸部及胁肋等处肌肉，可以治疗肩臂酸痛、胸胁气胀。

**弯腰攀足尖**

坐于床上，两腿伸直，两足尖朝上，两臂由体侧向上举过头顶，再低头弯腰，两臂由上而下朝前方用两手指攀足趾，然后恢复原状。如此反复，一分钟大约可做六七次，以五分钟为度。

此法可治腰部酸软、精关不固、梦遗早泄等症。

**轻扣太阳穴**

坐卧皆可，用两手根部轻轻拍击两太阳穴，以一分钟为度。

太阳穴，属经外奇穴，位于两眉梢眼角之后，两颧骨之上。常叩击此处，可以使头目清爽。

**侧卧折腰看**

先右侧卧，右胁右臂着床，两手横抱腹部，上半身向左向上举起，同时两腿两足亦向左向上举起，头向左转，两眼看两脚跟，稍停约五六秒钟，随之缓缓放下。然后转身，左侧卧，左胁左臂着床，上半身向右向上举起，同时两腿两足向右向上举起，头向右转，眼看两足跟，停约五六秒，缓缓放下，如此反复，以两边各做五次为度(此法老年人不宜，可不做)。

此法能强健胃肠、增加消化，并能使大便通畅。

### 总则

以上运动，除脏腑有损伤或胃溃疡出血、急性阑尾炎等患者和孕妇外，其它各种慢性病患者及身体无疾患之男女老幼，俱可照作无妨。

做功时间，宜每日清晨起床之前，先做床上运动，做完后全身放松，卧床休息片刻后，下床做“户外健康操”；晚上临睡之前，洗漱完毕后，先做户外运动，然后上床做床上运动，做完后休息片刻，然后全身放松，入睡(在做功前，如觉有大小便，须先解净大小便，再做操)。

这两套运动(健康操)，每日能全套做两次最佳，如有其它原因，也可以根据自身的需要，选择几项适合于自己的运动去做，也能获得大益。如此寒暑不问，久久锻炼，对于活动全身关节，调整内脏机能，增强体质健康，会起到理想的效果，可以达到所谓“有病祛病，无病延年”的目的。

(编者按：此两首歌诀，是余 1960 年国庆前夕所作，由陈撄宁先师亲自作注，却由于各种因素，一直未能公开。此两套运动，既可以强身壮体，防疾祛病，又是修仙的一个颇妙的辅助法门。其中部分内容，与修仙一道关系至密，学人应注意及此。)

## 内家八段锦

胡海牙解说

### 歌诀

一、双手托天理三焦
二、左右开弓似射雕
三、调理脾胃单手举
四、五劳七伤往后瞧
五、怒目攒拳增气力
六、两手攀足固肾腰
七、摇头摆尾去心火

八、最后起踮百病消

## 解说

### 一、双手托天理三焦

含胸拔背，自然站立，全身放松，两脚分开与肩同宽。两手掌心向上，手指自然分开，中指尖相向，从胸腹前如“托天”状慢慢向上托起。

要真如“托天”一样，用暗劲，做到“力从脚跟起，贯到泥丸宫”。托到顶门后，掌自然向外、向上翻转，中指尖始终相向，如此继续向上托起，托到不能再高时，有暗劲一、二、三、四、五、六、七、八，向上顶八次。注意须用意、用暗劲向上顶，胳膊不可上下弯曲、晃动，臂肘始终是直的。做完八个动作后，手臂自然向两边松垂下来，同时全身放松，自然松一口气。歇一会儿后，再做下一遍运动，共做八遍，64 个动作。

“泥丸宫”，俗也叫顶门，即婴儿头骨未合处。

### 二、左右开弓似射雕

含胸拔背，马步站立，做到“三平”。“三平”，即小腿与地面垂直，大腿与小腿连成直角，身背又与大腿垂直。做到“三平”很难，年老与体虚的人，可根据自己的身体条件，适当站立即可，不可强求。

站好后，左手虎口张开，食指上指，其它四指如握弓背状，右手如拉弓弦，从胸前用暗劲左右拉开。左手向左一直伸展，同时目视左前方，如欲射大雕状。左手完全伸展后，左右手依旧用暗劲一个伸，一个拉，左手向左再顶八次，然后自然松开、收回，同时全身放松，松一口气。稍歇一会儿后，再换向右方做一遍，也顶八次。如此左右各做八遍。

注意向左右用暗劲顶时，伸直的手臂不能弯曲或来回收缩，始终用的是暗劲，从外表上看不出来。

### 三、调理脾胃单手举

### 四、五劳七伤往后瞧

传统上这两段分开来做。我多年的实践，证明这两段合起来

做，效果更好。

全身放松，自然站立，两脚分开与肩同宽。两手手指自然分开，相向，从腹前开始，右手掌心向上，向上慢慢托举；左手掌心向下，向下慢慢挤压。右手托到头一侧时，掌心自然向外翻转，逐渐上举如“托天”状，手臂一直伸到不能再伸时，左手也下压，中指尖自然指向前方，压到不能再下时，用腰带动上半身向左转，转到不能再转时，两手用暗劲一个向上举，一个向下压，同时两眼用力瞧右脚跟。这样举、压、瞧，一、二、三、四、五、六、七、八，连续做八次后，两手松回，上半身也转正，同时全身松一口气。稍歇一会儿，再换过左手举，右手压。如此反复左右侧各做八遍。

做这两段动作时，两腿始终是站直的，不能稍打弯曲。腰也不能来回扭动，而是始终朝一个方向转。

**五、怒目攒拳增气力**

马步站立，含胸拔背，上身、大、小腿做到“三平”；两手如卷饼式握拳，并以内劲紧贴腰间，拳心向上；两目怒视前方；用暗劲将右拳慢慢冲出，拳心自然翻转向下。冲到不能再冲时，手臂已直，依势用暗劲再向前冲八次。然后全身松开站立，自然松一口气。休息一会儿后，换为左手冲拳。如此左右各做八遍。

如卷饼式握拳，也是用暗劲，这样拳才能攒得紧。不但“攒拳”要“怒目”，“两手托天”、“左右开弓”、“单手举”、“往后瞧”以及后面要解说的“摇头摆尾”、“起踮”等，也要“怒目”。“怒目”，能提起全身精神，使一身精、气、神贯足，也锻炼了眼睛视力。戏剧大师如梅兰芳他们的眼神，也都是经过了锻炼的。“怒目”二字，不可忽视。

**六、两手攀足固肾腰**

全身自然站立，放松，两脚分开与肩同宽。两手用暗劲向后、向上、向前、向下连续慢慢划弧，指尖伸向足前；手臂向下划弧时，上半身带同腰也一齐下划。手伸到不能再伸时，依势用暗劲向足前下压八次，然后全身松开，恢复原站位，同时松一口气，稍休息一会儿，再做下一遍动作。共做八遍。

这一段运动中，两腿始终是直的，不能打弯；两臂也不能弯曲。有的人身子缺乏运动，比较僵硬，开始“攀”不到足，但锻炼久了，循序渐进，也可渐渐“攀”到足。有的人身子软活，手能很容易地“攀”到足，此时可用两手压足前的地面，或手臂稍曲，以两肘“攀足”，使两腿与腰部有绷紧的感觉，即可达到锻炼的效果。

这一段还有两个要领必须掌握，即“两手攀足”时，头颈必须完全放松，脑袋如垂瓜一般，两手臂也要完全放松。下压“攀足”时，也不能上下屈伸，而是用暗劲依次向下压。

我认为，这样依法运动，不但能“固肾腰”，还能有效预防“脑猝中”，即脑血栓一类的疾病，因为这一套运动可使心脑血管保持通畅，对健身强体大有益处。但老年人做这套运动时，尽可能慢一点，以身体感觉舒畅为度，慢慢达到要求的标准。也可在起床前，两手指肚(不可用指甲)紧贴头皮，从前到后梳头 50 次，使血液通畅，再下床做这套运动，则更觉适宜了。

**七、摇头摆尾去心火**

全身放松站立，两脚分开，比肩略宽。以腰带动上半身，如太极拳之“搂膝拗步”向右转，同时右手向右划，左手向右前方推，右脚、左脚以脚跟为圆心，自然外摆、内扣，两腿自然曲成弓步。左手推到不能再推时，右手自然向下压在体一侧。接着左手再用暗劲向前推八次。再用太极拳之“搂膝拗步”法，左手从体前向左一侧划，右手向左前方推，以腰带动上半身亦向左侧转来，注意此时头及上半身是尽量俯地转向左侧的，左脚、右脚自然外摆、内扣，这才是真正的“摇头摆尾”。右手推到不能再推时，用暗劲向前再推八次。如此左右反复，各做八次。

收功后，全身松一口气，休息片刻，再进行下一个动作。

有的传授教人做这一节时，摇摇头，摆摆屁股就完了，不能达到真正“去心火”的目的。

**八、最后起踮百病消**

全身放松站立，两脚自然分开，与肩同宽。身体缓缓上引，脚跟自然离地，引到不能再引时，用两脚尖支撑全身站立，直到

不能支持时，脚跟缓缓着地，随即松一口气，如此共做八遍。

此段过去作“背后七颠百病消”，用脚跟提起宁地，连作七次。这个方法不好，脚跟宁地容易使脑部受到震荡。我将“七颠”改为“起踮”，并改了运动的方式，如此才有益于健康。

此法健身效果甚宏，并特别有利于减肥。市面上的减月巴药品，并非对人人有效。服用不当，反而有害。此法则绝对安全，随时随地都可锻练。

这套内家八段锦，结合了传统的八段锦和内家拳法，经常练习，可收到有病祛病、无病延年的效果，也能达到内家拳的技击水准。

做这套运动的时候，要时时记着“道法自然”的训言。得法与否，存乎一心。要反复练习，仔细体味，直到能够自如运用。呼吸要自然，千万不能憋气。动作要自然、舒展、大方。用意，用暗劲、内劲，不用拙力、僵力。每个人要根据自己的身体条件，循序渐进地练习，持之以恒地练习，逐渐达到纯熟境地。长年累月不间断地锻炼，必有奇效。

从运动量来说，最好每天能做两次，早晚各一次。如早晚时间难以安排，每个人也可按自己的条件，灵活地选择其中一些式子，随时随地练习。如走路时可常踮起脚跟，久久自会有奇效发生，等等。关键是运动，要天天坚持。

## 静功总说

陈撄宁

修炼静功，首先要排除一切杂念，使脑神经绝对安静，这是下手功夫最要紧的原则。但因人们思想习惯，由来已久，要它一旦停止不动，很难办到。为达到这个目的，古人就立出许多法门。比较起来，以庄子“听息”法为最好。

所谓“听息”法，就是听自己呼吸之气，初下手只用耳听，不用意识，并非以这个念头代替那个念头，更不是专心死守鼻窍或肺窍，也不是听鼻中有什么声音，只要自己觉得一呼一吸的下

落，勿让它瞒过，这就算对了。至于呼吸的快慢、粗细浅深，皆任其自然变化，不用意识去支配它。听到后来神气合一，杂念全无，连呼吸也忘记了，渐渐地入了睡乡，就要趁这个机会熟睡一番，切不可勉强提精神和睡意相抵抗。若是在白昼间睡了几次，不欲再睡时，不妨起来到外面稍为活动，或拣树木多、空气清洁的地方，站在那里做几分钟吐纳功夫也好；或做柔软体操，练太极拳也好。但要适可而止，勿使身体感觉到疲劳，到房内或坐或卧，仍旧做听呼吸的功夫，可能入于熟睡的境界。

凡是患神经衰弱的人，大半兼有失眠症，安眠药片不宜常服，只有听呼吸一法，可以根本解决问题，故无流弊，而且与《黄帝内经》上所说“阳入阴”的理论相合。《灵枢・大惑论》云：“卫气常留于阳，则阳气盛，不得入于阴，则阴气虚，故目不瞑。”前人书中常有“心息相依”这一个法门术语，但未说如何依法。苏东坡的功夫是先用数息法，后用随息法。朱子调息的功夫则用《楞严经》“观鼻端白”法，但数息要用意去数，不能纯然无念，观鼻要开眼去观，时候久了，眼神经难免疲劳，只有庄子听呼吸法，心中不需要起念，久听也不觉疲劳，才真合于“心息相依”这个术语，今将这三种方法列举如下，并加以浅释，好让学者自己去实验。

一、苏东坡养生说(见《东坡志林》卷一)

原文：已饥方食，未饱先止；散步逍遥，务令腹空；当腹空时，即便入室；不拘昼夜，坐卧自便；惟在摄身，使如木偶。……又用佛语，及老庄语，视鼻端白，数出入息，绵绵若存，用之不勤，数至数百，此心寂然，此身兀然，与虚空等，不烦禁制，自然不动，数至数千，或不能数，则有一法，其名曰随，与息俱出，复与俱入，或觉此息，从毛窍中，八万四千，云蒸雾散，无始以来，诸病自除，诸障渐灭，自然明悟，譬如盲人，忽然有眼，此时何用求人指路，是故老人，言尽于此。

浅释：注意养生的人，食物要有节制，必须等到腹中感觉饥饿时，才可进食，尚未吃得十分饱满，就应停止。每餐后宜到室外空旷地方自由自在地散步，使腹中的食物大部分消化了，此时

就回到房里去准备静功。不论是白天或是夜晚，也不论用坐式或用卧式，听各人自便，只要管住自己身体不能让它摇动，像木头人一样，就算合法。身体已经安置好了，即照佛家所说的法门和老子所讲的功夫合起来做，用两眼观看自己的鼻尖，并同时用意数鼻中呼吸出入的次数，要诀贵在勿忘与勿助。“勿忘”就是“绵绵若存”，“勿助”就是“用之不勤”。普通数息法，若数出息，即不数入息，若数入息，就不数出息，一呼一吸只称一次，不能称二次，数到几百次以后，心中寂然如空虚，身体寂然如山石，不需要勉强去禁止或制服它，身心二者自然都安定而不动了。数到几千次以后，无力再数下去，此时另有一个法子叫“随”字诀，当息出时，心也随它同出，当息入时，心也随它同入，有时或感到这个息，如云雾蒸发散布于周身毛孔中(原文“八万四千”是形容身上毛窍之多，不是实在的数字)，不由鼻孔出入。功夫做到这样地步，久远以来的各种病苦和障碍，都能逐渐灭除，心里也就自然明白，而开始悟了。譬如瞎子突然眼睛透亮，自己能够看见道路，用不着要求他人指点了。

二、朱子调息箴(《朱子全集》第八十五卷)

原文：“鼻端有白，我其观之，随时随处，容与猗移(容与，闲暇舒适之义；猗音依，猗移，随顺之义)，静极而嘘，如春沼鱼，动极而翕(音习)，如百虫蛰，氤氲阖辟，其妙无穷，谁其尸之(“尸”字作“主”字解)，不宰之功(后四句节略)。”

浅释：观鼻端白，原是佛教《楞严经》上二十五个圆通法门中第十四个法门，苏东坡、朱晦庵两人都采用了这句话，但他们的说法并不和《楞严经》相同，朱子的意思是说做这个功夫不论什么时候，顺其自然，不要勉强执着，不要弄得周身难过，气机静到极处，它自然要动，就像春天的鱼类，浮在水面嘘气；气机动到极处，它自然要静，就像冬天的虫伏在土里翕气(翕是聚敛收摄之义)，此时身中之气，交互团结有天地氤氲之象，’一动一静，有乾坤阖辟之机，妙处是说不尽的。若问是谁在那里作主?其实并无所谓主宰，而是自然的功能。

三、庄子心斋法(《庄子》第四篇《人间世》)

原文：(颜)回曰：“敢问心斋?”仲尼曰：“一若志，无听之以耳，而听之以心，无听之以心，而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者心斋也。”

浅释：颜回是孔子的学生，仲尼是孔子的字。颜回问：“心斋”两字是什么意思?孔子说：你应该把心里的念头集中在一处，不要胡思乱想，等到念头归一之后，就用“听”字诀，但不是用耳听而是用心听；这还是粗浅的说法，就深一层功夫讲，也不是用心听，而是用气听，到了这样的境界，耳听早已停止了，神和气二者合为一，心不起作用了。气的本体是虚的，它要等待一种东西来和它相集合，只有“道”这个东西和太虚之气才能集合在一起。功夫如果做到心同太虚一样，就算是心斋。以上是孔子告颜回所问心斋功夫的做法，这种功夫是一连串做下去的，中间本无所谓阶段，但为学者容易入门起见，不妨在这个功夫中划分几个步骤，再详细的加以说明：

第一步：“一若志”。“若”字作“你”字解，“志”就是思想，也可以说是念头。当起首做功夫的时候，心中思想要专一，不要有许多杂念在里面打扰，杂念如果不扫除干净，功夫很难做得好。

第二步：“无听之以耳，而听之以心”。“无”等于“毋”，也可作“勿”字解。念头归一即就开始做功夫，用“听”字诀。普通所谓听，本是用两耳听各种声音，此处所谓听，绝不是听声音。人们就要发生疑问了，既然是听,必有所听的对象，既不听声音，又听什么?这问题，在各家注解上都找不到明确的回答，今日特为指出：初下手，就是听其中呼吸之气。凡是呼吸系统正常不发生障碍的人，鼻中气息都没有声音，虽气没有声音，但自己都能够知道鼻中气息一出一入，或快或慢，或粗或细，纵然是聋子，也会有这个感觉，所以说“听之以心”。

第三步：“无听之以心，而听之以气”。此处又引起问题了，心是有知觉的，还可以说得上一个“听”字，气是无知觉的，如何也能够用来听?心听的对象是气，气所听的对象是什么?若说用气来听，这句话在理论上讲不通，究竟怎样解释才好?答曰：听息的功夫做得时间长久，心和气已经打成一片分不开了，气不能作

为心的对象了，不能再说这个心听那个气，所以说“无听之以心”。此时身中的神和气虽然团结在一起，尚未达到混沌境界，还稍微有点知觉，继续做下去，并不需要许多时间，就完全无知觉了。从有知觉到无知觉这一阶段过程中，与其说以心听息，使心和气互相对立，不如说以气听气，使心和气二者之间灭去裂痕，所以说“听之以气”，不是说以气听气。此处虽仍说“听”，实际上就是不要再着意于“听”，成语所谓“听其自然”、“听之而已”、“听它去罢”这几个“听”字，是此处最好的解释。

第四步：“听止于耳，心止于符”。初下手做功夫注重“一”字诀，等到念头归一之后，就注意“听”字诀。假如长久地抱住一个“听”字不肯放松，也嫌过于执着。再后就要用“止”字诀了。所谓“听止于耳”就是教人不要再着意于听，此时功夫渐渐地入于混沌境界，身中的神气合一，心的知觉已不起作用。所以说“心止于符”(符即与气符合之义)，这种神气合一的状态是无知觉的，外表上看来和睡着一样，但内部的情况是不同的。

第五步：“气也者，虚而待物者也，唯道集虚，虚者心斋也”。以前由浅而深的境界，一步一步地都经过了，最后到了“虚”的境界。这个“虚”，是从无知无觉以后自然得来的，不是用意识制造出来的。如果做功夫时候，心里常常想着要虚，反而不成虚了。全部功夫原是由后天返还到先天，所以第五步功夫，应该就先天境界去体会。若问如何叫做先天，这件事已越出疗养法范围之外，此处不必深谈。普通用静功疗病，

只要做到身中神气合一的境界(即心止于符)已足够了。

今将以上所列三种法门作一个总结：苏东坡是先数息后不数，他所谓“随息出入”就是随其自然，不要再去数它；朱晦庵是先做观息，后不观，他所谓“不宰之功”就是顺其自然，不要再去观它；庄子是先听息，后不听，他所谓“听止于耳”就是任其自然，不要再去听它。三人下手的功夫，虽然不同，后来都归到同一条路上，学者可以参考用之。

# 静功问答

陈撄宁

一问：静功和气功是一是二？

答：静功着重在一个“静”字，不必要在气上做什么功夫；气功着重在一个“气”字，那些功夫都是动的，不是静的。世间各处所传授的气功，有深呼吸法、逆呼吸法、数呼吸法、调息法、闭息法、运气法、前升后降法、后升前降法、左右轮转法、中宫直透法等等，法门虽多，总不外乎气的动作。静功则完全是静，在气上只是顺其自然，并不用自己的意思去支配气的动作，若有意使它动作，就失了“静”字的意义。

二问：静功比较气功，利弊如何？

答：气功做得对的，能够把各种病症治好，做得不对，非但旧病不愈，反而增加新病。静功做得合法，自然能够治好医药所不能治愈的病症；做得不合法，身体上也多少得点益处；退一步说，纵然没有效验，绝不会又做出新的病来。可知气功是有利有弊，静功是有利无弊。

三问：何种人可以做气功？

答：凡是心思细巧，善于灵活运用，自己觉得有少许不对，就立刻停止不做，或者变换一个方式以应付之，像这种人可以做气功。若是心思粗笨，只晓得一味地蛮干，做到身中发生特别的现象时，又不会应付，气功一定要做出毛病。

四问：何种人可以做静功？

答：无论男性女性、年龄老少、心思灵活或不灵活，都可以做。只有性情浮躁、好动不好静的人，不喜欢做这种功夫的人，可以不做。假使他愿意做的话，也能够做出相当的效验来，但比较那些性情安定的人，得效要慢一些。

五问：何种病症宜于用气功治疗？

答：今就中医的学理而论，凡是肺气虚弱，经常患伤风咳嗽者；胃气虚弱，食欲欠佳，消化不良者；三焦湿阻，痰饮停蓄，产生诸症者；中气虚弱，肠不摄水，大便常患溏泄者；肾气虚弱，

小便数量过多，时清时浊者；肝气虚弱，筋力懈惰，萎靡不振者；还有西医学理上所谓新陈代谢机能发生障碍者。这些病症，可以用药物治疗，也可以用气功治疗。

六问：何种病症宜于用静功疗养?

答：凡一切本元亏损之病，如头晕、脑胀、眼花、耳鸣、心跳、胆怯、失眠、恶梦、烦躁、惊悸、易怒、易悲、多忧、多虑、情绪纷乱、遇事善忘、上重下轻、肌肉瘦削、少食不够营养、多食不能消化、工作不耐疲劳、生活不感兴趣，这些症状，服药难见功效，检查身体又不知病在何处，唯一的方法，只有靠病人自己用静功疗养，可望痊愈。如果能配合太极拳或柔软体操，静功和动功相辅而行，则见效更快。

七问：普通静坐法和气功是分不开的，现在把静功和气功分为两件事，根据什么理由?

答：静功是静的一方面事，气功是动的一方面事，二者性质不同。普通静坐法，不合静功的原则。你看他们身体外表虽然坐在那里不动，但是他们的思想还在身中运用，没有休息，虽名为静坐法，实际上仍属于动的一方面，算不得真正的静功。

八问：如何才算得真静?

答：第一步，身体不动；第二步，念头不动；第三步，把自己身体忘记，不知道有“我”。

九问：做到这样境界，有什么好处?

答：人们身体上原有天然抗病的力量，但因身体衰弱或遇到其它障碍，致使抗病的力量发挥不出。静功即是帮助他消除障碍，恢复自身本能，把原有的力量发挥出来，病就可望逐渐痊愈。

十问：这三步功夫如何做法?

答：起首做功夫的时候，不论是坐是卧，总要周身放松，不使它有局部的紧张，不让它有丝毫拘束，自己感觉非常的适意，做得恰到好处时，时间虽然经过长久，心中并不厌烦，身上也没有酸疼、麻木各种难以忍受的情况，这样就是肉体已经得到安静了，但思想上的缠缚尚未解除；再进一步，做到心无杂念，万缘放下，已往的事情不回忆，眼前的事情不牵挂，未来的事情不预

计，脑筋完全休息，这样就是精神得到安静了，但心中尚知道有一个“我相”存在；更进一步，就入于混混沌沌的境界，似乎睡着了一样，什么也不知道，并且不做梦，此时当然不知有我。假使睡着了还要做梦，梦境中仍然有一个“我”在那里活动，喜、怒、悲、恐、饮食、男女，见景生情，醒时有把握，梦中无把握，这样不能算是真正的忘我。

十一问：正当静坐时候，身体忽然不由自主地动起来了，各人表现的姿式又不相同，即使同是某一个人，而动的姿式亦常有变换，都不是由自己的意思所主动，这是很奇怪的现象，究竟是何理由?

答：这是人身本有的生命力所发挥的另一种作用，若把这件事认为奇怪，那么，人身上奇怪事情就多了。请看肺部的呼吸、心脏的跳动、胃肠的蠕动、食物的消化、体内腺体的分泌、细胞的新陈代谢、须发指甲的生长、精子卵珠的结合、母腹胎儿的形成，哪一件事能由自己做主?人们对于身体内部难以理解的状态并不觉得奇怪，为什么对身体外部不由自主的动作，大家都认为是奇怪呢?

十二问：身内各部的活动，从有生以来就不由自己做主，人人如此，所以不觉得奇怪，但身体外部的动作，一向是受自己意识所支配，今日忽然不听命令，自由动作，恐怕长久下去，弄得不可收拾，终日的手舞足蹈，摇头摆尾，那像个什么样子?不知可有方法能够控制否?

答：只要你功夫做得合法，肺部呼吸顺其自然，身体运动听其自然，等于做柔软体操一样，那就没有妨害，动的时间过长，自然会停止。你若不耐烦，要它半途停止，也可以办得到，功夫不做，精神不集中，再加少许抑制的意思，身体就不动了。但静坐法总以不动为原则，其动是例外，不可误认为凡是学静坐法的人，身体是必定要动的。

十三问：自从第一次动机开始，将来是否每坐必动，永久如此?

答：不是永久如此，等到四肢百节气脉通畅以后，那时静坐

身体即可安稳不动。但是，外面虽然安稳，腹内脐下之气将来或不免要冲动，应当预先知道，免得自己临时发生恐慌，不善于应付，以致误事。

十四问：用静坐法到了身体外部自然发动，对于疗养有什么关系？

答：人身上病症，有些是明显的，有些是隐藏的。明显的病症，自己和医生都能够知道；隐藏的病症，就不容易觉察，甚至用种种方法检验也看不出。功夫做到相当的程度，身中气机发动，遇着病的障碍，不能顺利通过，就要和它斗争，因此四肢百节不由自主地运动起来；经过几次运动之后，一部分障碍已被打通，若其它部分尚有障碍时，身体动作，自然又变换一种姿式；等到各处所有障碍逐渐排斥干净，此后虽仍旧用静功，身体也不会再动了。

十五问：身体外部表现的姿式若很柔和，听其自然发动、自然停止，那也无妨。倘若表现过于强硬，竟至拳打脚踢、横冲直撞，一时又不肯停止，如何是好？

答：这件事和病人体质有关。凡是宜于用静功疗养的体质，大概都属于衰弱类型，绝不会有这样强硬的动作，假使是健壮身体，偶然患病，自有对症的医药，不在静功疗养范围之内，也可不必担忧。万一遇着病人体质本不适宜，而下手功夫又有错误，因此发生这个现象，当由指导员随机应变，设法停止他的动作，再酌量病人体质，选择别种合适的法门教他去做，就能免除妄动的流弊。

十六问：凡做静功的，是否人人都要经过“身体自动”这一阶段？

答：并非人人如此，身体动的是少数，不动的是多数。

十七问：大众同做一样的功夫，为什么有动有不动？

答：因为各人体质不同的缘故。比如用同样的药品，治同样的病症，彼此所得效果，却不尽相同，也是这个缘故。

十八问：专就静功原理而论，身体是动好，还是不动好？

答：在古代许多专门修炼的书籍上，只讲静坐时身体内部震

动，未曾提到身体外部不由自主的运动。当时一般学静功者，自始自终，都以身体安稳不动为原则，假使中间有动手动脚的现象，其师必定说他是犯了原则性的错误，理应纠正。但据我数十年来耳闻目见，静功做到身体运动不由自主者，颇有其人，结果有好的，也有不好的，很难一概而论。依我的看法，今日学静功，目的本在治病，病愈就是好，病不愈就是不好；动得身体舒畅就是好，动得身体难受就是不好。不能单把动与不动作为好与不好的标准。

十九问：静功做到腹内脐下有气冲动，是否在外部自然运动这个阶段经过以后，腹内才会发生冲动的现象?

答：不能一定。(一)有少数做功夫的人，在外部自然运动将要结束的时期，腹内即开始有气发动；(二)又有些人，外部自动时期虽已经过，而内部并无影响，中间再经过一段完全安静时期，才慢慢的觉得腹内有气发动；(三)更有些人，始终未曾经过外部自动这一阶段，功夫到了相当的程度，他们腹内会有热气冲动，力量甚大；(四)尚有多数人，长年累月的功夫做下去，身体内外并未发现什么特异的状态，但是他们的衰弱身体，自己不知不觉的在无形中已恢复健康。所以做静功的人们，外部的动与不动以及先动、后动、早动、迟动这些变化，实际上没有一定的规律。

廿问：静功到了相当的程度，身体外部不动，而内部有气，中动，临时如何应付?

答：此时身体仍要照旧静坐不动，让那股气自动，只许用轻微的意思照顾它，切不可过份地用意思去帮助它或引导它，也不可强迫地压制它。渐渐的，缓缓的，等候那股气自然蒸发、自然收敛、自然停止、恢复平常状态，再静坐三十分钟，然后下座。动气在半路上未到完全停止的时候，不可由自己意思做主将静坐功夫罢休，更不可受惊骇、被烦扰、起妄念、动恼怒，否则难免要出乱子。

廿一问：静功的疗效，是否能用近代医学上理论加以解释?

答：静功这一法门，在我国秦汉以前早有此说，它的来源是道家，不是医家，而且历代医家并不用静功疗病。隋代名医巢元

方《诸病源候论》中虽专用各种导引法以治百病，然导引法只能算动功，不能算静功，所以在中医书上找不出理论根据。若在西医书上去探索，更为困难。惟自巴甫洛夫(苏联的生理学家，生于1849 年，殁于 1936 年)学说出世以后，关于静功疗病的理论，大部分都能够解释。扼要言之，无非使高级神经中枢免除一切障碍，恢复其本能而已。但全部静功修养历程上所显出的特殊现象，仍有难以理解之处。我们今日的任务，只求善于运用古人的成法，帮助近代医家治疗神经衰弱的病症。那些特殊现象，可以暂时置之不论，留待将来再作专门研究。

廿二问：今日所谓静功，在古代修养书上可有同样的名称?

答：唐人书上名为坐忘，宋人书上名为止念，他们的理论有些和我所说的静功相似，惟目的不同：我们以治病为目的，他们以修养为目的。但《古今图书集成》中“静功部”所辑录诸家歌诀，复杂异常，不是纯粹的静功，学者切勿被它两个字的名称弄糊涂了(《古今图书集成》中的“静功部”，在博物汇编“神异典”第 293 卷至 302 卷)。

廿三问：今日所谓气功，在古代书上叫做什么?

答：今日各处流传的气功，并非一个简单的法门，是把古代所谓吐纳、闭息、调息、存神、导引等等作用都包括在内。吐纳者，就是由口中呵出肺部的浊气，由鼻孔吸入外界的清气；闭息者，就是由鼻孔吸入新鲜空气之后，使它在肺中停留些时，不要立刻放它出来；调息者，就是呼吸要做到由粗而细、由刚而柔、由疾而缓、由浅而深的境界，但要自然渐进，不可勉强；存神者，就是暂时把精神集中在身上某一固定的地点，不想别的念头；导引者，就是功夫做到下丹田有热气发动时，自己用意思引导这股热气通行身内各处，有病即可祛病，无病亦可健身，但和武术家运气之法不同，又和炼内丹的性质各别，学者须要认识清楚，勿混为一谈。又如华陀五禽戏、八段锦、十二段锦、易筋经内外功及隋代医家所撰《诸病源候论》上许多运动肢体的方法，以往都可以称它为导引法(武术家的运气法、仙学家的内丹法、佛教中的观想法，今日一概叫做气功，因此就把气功这个名词弄得复杂极

了)。

廿四问：气功既然包括这许多种类，对于疗病上必各有所宜。今日离开气功，专讲静功，岂非使作用偏向一边，立法尚欠完备吗?

答：这件事也经过几番考虑，不是没有理由。

(一)别种疗病的方法，无论药疗、理疗(即物理疗法的简称)，虽是千头万绪，但皆由医师和护士们包办，不需要病人自己费事；唯独讲到气功，却要病人自己去做，他人不能代劳。有些病人嫌麻烦，不愿意做；有些病人虽然肯做，又难得做好。必须在各种方法中选择一种最简单而有效的方法，使病人容易接受，因此就舍难取易，专讲静功。

(二)即如太极拳一类的动作，有刊物图画的说明可以参考，有教师表演的姿式可以模仿，尚且未必人人都能够炼好；何况气功是身体内部之事，书本上不能画出图样，指导员不能演出姿式，全靠病人自己善于领会其中的作用，所以有做得好的也有做不好的。今日为求稳妥无弊起见，因此专讲静功，不讲气功。

(三)各种病症，都需要静功和气功相辅而行，才可以收到效果。即如胃溃疡症，若废除静功，单靠气功很难保证有确实的效验；假使不用气功，专做静功，溃疡也能够痊愈，这是我自己的经验，并且经验不止一次。近来各处以气功疗病著名的。实际上总兼几分静功在内，于无形中起了主要的作用。一般疗养员病愈之后，大家都认为是气功的效果，不知静功在暗地里恢复健康之力甚大，气功只是辅助作用，因此专讲静功。

(四)普通疗养方法，其轻重缓急之间，皆由医师掌握，病人一切听医师安排，对与不对，当然归医师负责；惟独气功这件事，是病人自己主动，医师只负指导之责，设若功夫做出偏差，影响疗效，医师说病人做法不对，病人又说医师指导乖方，错误责任竟不知谁负。静功比较气功容易入门，即使难求速效，电不会弄出岔子。指导员把静功做法对住院病人讲说明白以后，即可让他们自己去做，指导者每日视察病人两次已足，无须时刻注意他们的动作。指导气功和指导静功，事实上显然有难易之分、繁简之

异，因此专讲静功。

(五)现在所常见的慢性病，大概属于衰弱一类的居多。有些衰弱病症，经过确实诊断，自可对症用药。如消化机能衰弱，则用健胃药；生殖机能衰弱，则用补阳药；造血器官机能衰弱，则用补血药；新陈代谢机能衰弱，则用补气药，皆有显着的效果。惟高级神经疲劳过度，并其它各种原因，而致逐渐衰弱者，中西医皆无特效药可用。只有使它在一个相当时期之内，完全休息，处于绝对的安静状态，才是本症唯一的疗法。各种气功都不合这个原则，因此专讲静功。

(六)人们日常生活条件所缺少的就是“静”，昼夜二十四小时中，肢体虽有日寸休息，思想没有片刻能够安定，非但醒的时候脑筋运用不停，就是睡着了也要做梦，而且睡梦里所感觉疲劳的程度，和醒时所感觉者无异。长年累月，精神消耗太多，神经衰弱病症遂由此而起。假使一般无病之人，每天于忙里偷闲做两次静功，如能行持有恒，非但可以预防神经衰弱，并且能够延长寿命，因此专讲静功。

(七)何种气功宜施于何种病症，何种病症不宜用何种气功，这些问题并非简单，必须结合学理与经验，始能做出决定，做指导员颇不容易，纵使指导没有错误，而病人自己的功夫是否恰到好处、不过限度，亦复难言。所以气功弄出偏差，可认为意料中事。静功适用的范围极其广泛，无论什么人、什么病，都可以做，并无所谓相宜或不相宜，指导员自不至于犯错误。做静功的本人只怕不及，不怕太过，出偏差之事很少有所闻，因此不讲气功，专讲静功。

(八)以上所说虽重在静功，但不是将所有的气功一概抹煞，若指导员深悉各种气功利弊，再认清病人的体质和性格，临时可选择一种气功教他去做，对于神经衰弱者所兼患的复杂病症，也容易增加疗效。惟主要作用仍在静功，气功仅居辅助地位而已。

廿五问：指导员应具备哪几种资格?

答；以往老师传授功夫，并不困难，只要把一套呆板的口诀教给学人，就算完事。将来做的对与不对，让他们自己去摸索，

教者既不负保证成功的责任，学者亦无刻期见效的要求。因为他们心中别存一种希望，本非以治病为目的，诸学者未必都是人人有病。今天住疗养院的人，皆希望愈病，指导员实际上兼有医师的任务，事情就不像以往传授功夫那样简单。所以做指导员者应具备下列几种资格：(一)要有医学知识；(二)要有临床经验；(三)要性情温和，不嫌病人的麻烦；(四)要虚心博访，不执自己的成见；(五)要能预防做气功的病人将来弄出偏差，及时予以矫正；(六)要能辨别做静功的病人身中发生特殊的现象是好是坏，临时教以应付。

内功(包括佛道两家的静功和一切气功的总称)各种法门，在往昔原是极少数人互相授受，从来没有像今日各处疗养院把它公开地作为普遍医疗之用，这算是新创立的事业。今日做内功指导员者，若不懂老一套方法，根本就无从说起；若只晓得老一套，没有其它学识帮助，也不能满足新事业的要求。如果具备以上所列几种条件，再不断地加以学习和研究，务期方法贯通、理解透彻、经验丰富、运用灵活，才可以称为有资格的指导员。

廿六问：开始准备做静功，应当注意哪几件事项？

答：为求功夫在一定时间内速获效果起见，疗养院负责人和疗养员本人皆应当注意下列的十件事项：

(一)环境的喧寂：凡做静功首要选择环境，最好是山林泉石之间，其次是郊外旷野之处。若市场、里弄有声音喧哗吵闹的地方，皆不相宜，人声、车声、机器声、音乐声、戏曲歌唱声、小儿哭叫声，要一概避免。这样就是使耳根清净，中枢神经不受刺激。

(二)空气的秽洁：四周空气要十分新鲜清洁，无灰尘、无煤烟，无其它一切秽浊气味。如汽油味、厨房味、油漆味、蚊香烟味、消毒药水味，皆有妨碍。室内家具越简单越好。陈列品太多，也容易发出不好的气味。植物茂盛的地方，空气更于人有益。这样就是使鼻根清净，嗅神经不受刺激。

(三)光线的明暗：关于室内光线一事，古代修养家贵在阴阳调和，勿使偏胜，所以说太明和太暗都不合适。我们今日宗旨专

在疗病，要使神经绝对的安静，不受丝毫刺激，只怕太明，不嫌太暗。因此室中油漆、装璜、窗帘等，皆宜用浅蓝色，或淡绿色，不宜用大红色及纯白色，电灯光亦不宜太亮。室中陈设品不要有碍眼的东西，窗外望过去不要有讨厌的印象。这样就是使眼根清净，视神经不受刺激。

(四)口味的浓淡：饮食调味，不宜过于浓厚，甜、酸、咸、辣，皆要比平常所吃惯的口味稍为淡薄，白煮清蒸宜多，红烧煎炸宜少，十分鲜味也不相宜。烟酒最好能够戒绝，这样就是使舌根清净，味神经不受刺激。

(五)气候的寒温：气候对于做静功的人影响很大，气候好，可以帮助功夫的进步；气候不好，就要使功夫发生障碍。热到穿单薄衣服要出汗时，冷到穿厚棉衣服不觉暖时，霉天潮湿气重时，做功夫皆难见效验。狂风暴雨劈雷闪电时，功夫亦须停止勿做。正在做功夫时，若气候热，不宜开电扇；若气候冷，不宜烧火炉(热气管子没有关系)。有人说，装了烟囱的火炉就无妨害，这句话不合于卫生学理。烟囱的好处，固然可以排除炉中燃料所发出的碳酸气。同时，火炉的不好处，也能消耗室内空气中所含的氧气。普通无病之人，缺少氧气，尚且有害健康，何况有病衰弱之身体。如果一定要生火炉，切不可把门窗关得严紧，必须让外面空气能够进来才好。但有一层要注意，室内空气虽要流通，又不宜让冷风直吹到病人身上，恐怕受感冒病。总计一年之中，没有半年的好天气，今日好，明日未必好，从事于静功疗养者，若遇着天气相宜，就应该及时下功，不可放过。

(六)食物的营养：含蛋白质的各种食物，虽于身体有益，但也要能够消化，否则，多吃反而有害。凡是患神经衰弱的人，消化力都欠佳，含丰富蛋白质的食物，宜勿过量。其它一切营养品，也要配合适宜，不卫生的零碎食物，皆要禁绝，勿纵口腹之欲，致误恢复健康大事。

(七)世缘的隔离：在正式住院用静功疗养期间，当然不能再担任各种功作，但家庭老幼生活和自己经手事件，也要预先有个安排，免得临时顾虑。住院以后，亲属朋友也要少会晤，外面情

况要少接触，不宜多通电话、多看报纸、多写信件，这样，就能够使情绪安定，就能够使神经常处于静的状态，做功夫也容易入门，对于病体有利。

(八)思想的寄托：要费脑力的书，最好不看；带有复杂算式及许多数目字的科学书，更不宜入目。若把看书作为消遣之用者，可随意阅览前人的游记、笔记，或近人的旅行杂志等类。正当做静功时，思想就寄托在“心息相依”的功夫上(即听呼吸法)；出外散步时，思想就寄托在花草树木、山水风景上；每次进餐时，思想就寄托在食物的色、香、味上(疗养院供给病人食物时，对于色香味三种条件，也应该研究)；做柔软体操时或练太极拳时，思想就贯注在肢体运动上。

(九)用功的时间：每日早晨天刚明时，做静功最好，其余时间也随意可做。若用坐功，最少要坐三十分钟，最多不宜超过一小时半。若用睡功，即不拘时间长短，能睡几时就是几时。夜间能一直睡到天明最好，若睡到半夜，翻来覆去不欲再睡时，可起身坐在床上用功；若坐到有浓厚的睡意发生、身体不能支持，然后再卧下，如此没有睡不着的。惟饱餐之后尚未消化时，不可就做静功，亦不可就睡眠，宜使身体稍为活动。

(十)身体的姿式：静功是以身心二者完全休息为原则，姿式不关重要。或盘腿坐，或垂腿坐；或仰卧，或侧卧；两眼或全闭，或半闭(道书上叫做垂帘)；两手或成交互相握，或左右分开；手掌或向上，或向下，皆可随意安排。惟坐式自腰以上，身体要正直，不要弯曲，但也不要使劲地硬挺着，四面要凌空，不要有倚靠。卧式自脚至头，要逐渐高起，不要水平，但又不宜使用高枕放于水平线的床上，这样办法，只能使头高，而全身不能顺着斜起之势逐渐地向上增高。此法宜用硬性的床，将头下面的两只床脚垫高六七寸，足部下面的两只床脚不垫，令这张床一头高一头低，就合用了。但遇脑贫血的病人，则不用此法。无论坐式或卧式，都需要身体全部尽量的放松，凡是束缚身体之物皆不宜用。皮鞋要脱去，裤带要解除，勿使身上有一部分受压迫。这样才能够达到完全安静的境界。再者，蚊虫、臭虱、跳蚤也要消灭干净，

若有一两个在扰乱，功夫就做不好。其它一切饮食起居事项，尚有未能详言者，可按照医院普通规则办理。

廿七问：静功是在广室中多人共做好，还是在小房中单人独做好?

答：这两种办法各有利弊，不能说哪一种最好。集体做，在彼此互相观摩之下，易收奋勉之功，也易起矜持之态；单独做，在个人行动自由之下，易获幽闲之感，也易生懈惰之情。佛家住丛林禅堂用功的，就是集体办法；住深山茅篷用功的，就是单独办法。虽然他们宗教家别有企图，不合我们疗养的宗旨，但其中的办法也可以作为参考。今日办疗养院者，最好是两种设备皆有，或集体做，或单独做，按实际情况所需，随时酌定。

# 简谈静功

胡海牙

静功，又称内功。它的历史，几乎和中国的文明史一样古老。早在五千年前，中华民族的祖先轩辕黄帝在治理天下的同时，经常和他的大臣们讨论医学和养生的各种问题，后来人们对这些言论加以记录和整理，编成了著名的《黄帝内经》，内容深邃博大。即使是现代科学飞速发展的今天，也没有人能对它的观点提出挑战。而在防病治病，却病延年等领域，仍发挥着重要作用，这部巨著对静功有着大量的原创性论述。到了近三千多年前的周朝，静功的理论和方法已经非常成熟，静功的实践也在社会上非常盛行。此时成书的《道德经》、《庄子》及其它许多著作都被后世奉为静功理论的圭臬。

以后历代养生家对静功又有了更深入的发展，留下了数千种珍贵的著述，而且形成了许多门派。我们通常所说的静功指的是静坐功，其实静功远不止这些，只要做到精神专一，神气内守，行住坐卧都可做功夫。比如，太极拳，就可以作为一种高级的静功来练。俗话说：“打拳不练功，到老一场空。”太极拳讲究的就是外形松软慢，内劲轻灵活；动是命，静是性。太极拳是性命双

修的运动。太者大也；极者至也；太极者静到极点，柔到极点，然后才能快到极点，硬到极点。练拳时，“刻刻留意在腰间，腹内松静气腾然；尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬。”其实，上乘内功岂止留意在腰间，而是要神气意贯足，充满全身，绷如弹簧。外物来袭，如钱投鼓，如球碰壁，铿然弹回。拳经云：“一粒金丹到指端，指端力似电。”道经云：“一粒金丹吞入肚，始知我命不由天。”太极与静功，二而一，一而二，体一而用殊。我跟恩师陈撄宁先生修习仙学多年，练太极拳也有半个世纪，如今虽然年已耄耋，仍然忙于医务活动，论其功，归于太极拳和静功而已。不过初学静功的人，从静坐开始容易见效。

学习静功，对现代人来说非常重要。从中国养生学的立场来看，生命是精、气、神的统一体；精、气、神中，气(能量)是生命的本质。我们的每一项活动，甚至一个眼神，一个念头，无不是消耗体内能量的结果。人体能量的枯竭，就是死亡；失去了生命能量的身体只不过是僵尸一具。人生活在世界上，为了工作、金钱和名誉，常常在过度地消耗自身，导致早衰。

为了确保我们生命的活力和健康的体魄，我们还需要通过运动来补充和平衡身体各部分的能量。一般来说，人体的运动有三种形式：肢体运动、体液运动(如血液循环)和经络的运动。体育运动的目的是为了通过肢体的运动，加快血液循环，从而增加细胞的氧气和营养供应。但这对于有些人来说并不合适。中国传统的静功和太极拳是身心合一的运动，它不是通过肢体的大幅度的快速运动，而是通过意识对气能的作用来舒畅体液和经络的循环，抑制内脏和大脑的过度消耗，使其处于主动的休息状态。多补给，少耗损，使贮能大于耗能。这种运动方式安全可靠，做得好，长期坚持，一定能使人焕发青春，延年益寿，精力百倍，其乐无穷；做得不好，也不至于出现偏差，产生危险。

静功，静是关键的问题，这里的静，就是“入静”，就是要做到“内想不出，外想不入”。做到心灵宁静，没有任何杂念。我们不要把入静片面地理解为肢体静止不动，其核心是神形相守，神气相注；神行即气行，神住即气住；目无所视，耳无所听，心无

所知，窈窈冥冥，昏昏默默，乃至停息停脉。最后，静极而动，真气发生，脉络通畅，立证大道之妙。

要达到入静的效果，首先要选择好适当的姿式。练静功，采用坐式或卧式或站式，完全可以随各人自便。总的来说，你采用的姿式，要使周身放松，不使它局部紧张，不让它有丝毫拘束。这样坐的时间虽然长久，心中并不厌烦，身上也没有酸疼、麻木各种难以忍受的情况。如果采用坐式，无论是盘坐还是端坐，都要做到空灵沉稳，含胸拔背，直而不僵，松而不软。至于手印该如何做，是左手在上还是右手在上，是掌心向上还是双手扶膝；盘腿是单盘好还是双盘好，是左腿在外还是右腿在外，这些都是无关宏旨的细节，可根据个人意愿和条件而定。至于什么时间练功合适，可以根据个人的情况而定，白天或夜晚都行，关键是要持之以恒。

意守的问题，在静功修炼中也是至关重要的。几十年来，在我个人的修养实践中，在我指导学生和病人进行静功练习的过程中，我对社会上比较流行的意守法都作过研究和实验，发现它们都难以避免弊端，对初学者来说，不容易做得好。比如，很多人练静功主张守下丹田，长年累月，将全身精、气、神团聚在下丹田一小块地方，难免出现这样或那样的问题。对年轻的男性修炼者来说，尤其不容易做好，他们大多有配偶，万一守得不得法，元阳遂冲关而出，不但前功尽弃，而且其损失比未练任何功的人都要大。先师陈撄宁夫子曾对此打比方说，譬如你将所有的金银财宝不肯分散放置，偏要全部收藏在一个箱子里。有朝一日强盗闯入，逼你打开箱子，将其中所藏搜刮尽净，你一下子就变成一贫如洗的穷人了。不如将贵重之物分散收藏，纵令遇有危险，丧失一部分，其它部分还归你所有。守“祖窍”(两目之间)的法门也比较多见，但有的人守祖窍，把握不好，守出了毛病。我就遇到过因守祖窍而患眼肌痉挛症者。所以如果只守丹田，难免出毛病。提起“丹田”，人们争论也很多，就我来看，丹田无定处，“流遍周身不停滞”，全身上下都可能是丹田。哪里发挥了作用，哪里得气，哪里就是丹田。

从以上的观点出发，我总结了“守皮肤”的意守法，就是将意念放在周身的皮肤上，使其神气贯足，感觉就好象全身浸在游泳池中一样。到一定程度，修炼者会感到气息似云雾蒸发，散布在全身皮肤的无数毛孔之中，无形之气自然凝聚，百脉通畅，营卫全身，持而久之，定能感到精神百倍。

修炼者练习守皮肤的功夫每次可长可短，不管练得长还是短，都有一定好处。不过入静的种种效果一般要在三十分钟后才会出现。所以，每天至少有一次要做到三十至六十分钟。

对静功功法，古人《胎息铭》总结得甚好：“三十六咽，一咽为先。吐唯细细，纳唯绵绵。坐卧亦尔，行立坦然。戒于喧杂，忌以腥膻，假名胎息，实曰内丹。非只治病，决定延年。”要做到“呼吸微末而匀”，从守皮肤入手是比较容易的。

以上谈的是静功修炼的初步功夫，至于中级和高级功夫，还要在炼好初级功夫的基础之上方可学习，尚有待与有志者交流。

# 跋　言

夫仙道古意，自有熊御极，代代相传，秘而不宣。虽载籍成册，然遗文远旨，代寡能用，旧经秘述，奥而不售，遂令后世学人，昧于源本，承误袭舛，互孳偏见，各逞己能，至道失真，隐而少传。伯阳紫阳，脉脉相承，隐而又隐，不绝如缕。噫!《参同契》参而不契，《悟真篇》误而真偏。

仙道之学，至二阳没，道风久坏矣! 降至叔季，五派参演，邪说横行；不耻之徒，置三元丹法于不顾，妄解三家相见之真意，冒南宗之名，以坏仙道，借房中之术，以行邪淫。呜呼!真法大道不闻久矣。

三元丹法，潜含真意，至攖公现，始发幽微，其源清流洁，至本盛末荣。值此国泰民安，学理昌明之际，仙道亦由隐而显。今是书付梓，撮粹撷华，启幽前秘，阐发蕴奥，裨益后学，实乃吾辈学人之大幸，其功伟矣。

吾师海牙，攖公唯一之入室弟子。师生性淳厚，为人豁达，虽耄耄之年亦未尝释卷，常于不经意处，多见真知灼见，启迪后学。先生以医为生，以仙为业，悬壶济世，疗重症，起沉疴，救人于水火。持《灵枢》，针砭时患，有神针之誉；雅《素问》，参同悟真，享半仙之名。于其所学，实修实证，朝夕研炼，张弛有序：张则筋伸骨缩，操拳养命；弛则挥臂抚琴，雅乐养心。于仙道之学承符古训，悟道修真，息静寡虑，栽培其根本，滋养其元气，激发其精神，陶成其德行。虽深居闹市，亦不求闻达，陋室虽小，心中寄有桃源。闲暇，以治疾疗人，授业解惑为乐，其心无忧，其乐融融。古语云:“老而无病即人仙”，师如是，以身作则，实吾辈之楷模也。有师如此，人生无憾矣!幸哉，甚幸哉!

予蒙师不弃，忝列门墙，耳提面命，谆谆教诲，口授心传，获益良多；然自愧悟性不敏，未能得窥先生仙道学术之全貌。师尝云:“仙道匪易，亦匪不能。”国忠定当谨尊师言，恪守师训，勇猛壹志，使仙道之学，薪火有接，代代相传，以不负师恩。是书就帙，承蒙好友史平先生鼎力相助，霍震寰先生惠序，值此校

稿之毕，剞劂之时，致以诚挚谢意!

武国忠

乙酉丽月写于京华听息雅室室