



龙易武术网

Lybbs88

## 学仙必成

陈撷宁

笔者按：《学仙必成》之书，系陈撷宁先生之手撰秘本，1947年完成于上海。原来仅限门内之人传抄，不许外传。此文内容所讲，是实际用功修炼的方法，讲出了道家的不传之秘。而且针对普通人说法，因而具有一定的普遍意义。今为度人修炼起见，首次公开。原文只加句读，标点系笔者根据文义所加。

宇宙间为什么要生人生物？这个问题最难解答，留到后来再研究。我们现在所急须知道的，就是用如何方法，可以免除老病死之苦。

生与死，是相对的。既有生，自然有死。若要不死，先须不生。所以佛家专讲无生，果真能做无生地步，自然无生。庄子《大宗师》篇“杀生者不死”亦是此意。但所谓无生不死，乃心性一方面事，肉体之衰老病死，仍旧难免，痛苦依然存在。因为有以上缺点，仙家修炼功夫，遂注重肉体长生，欲与老病死相抵抗。

虽然方法甚多，但不是每一个方法都能达到目的。法之不善者，非徒无益，而且有损。道书虽不可不看，却不可尽信。有些道书，是冒名伪托的，根本就无价值（伪托书中，亦有好材料，要自己善于识别）。有些道书的作者，对于此道，并未十分透彻，竟大胆的做起书来，贻误后学。有些道书，虽有作用，做书的意思，是要给当时几个富贵人看的，并未替普通人设想。有些道书，故意闪烁其辞，指鹿为马，不教人识透其中玄妙。有些道书，叠床架屋，头上安头，节外生枝，画蛇添足，分明一条坦途，偏长出许多荆棘。有些道书，执着这面，而攻击那面；或是笃信那面，而不信这面。岂知实际上做得好，两面俱能有成，非如水火冰炭之不能相容。设若尽信书，反误了大事。

不得口诀，无从下手；只凭口诀而缺少经验，亦难以成就。口诀几句话可以说完，经验需要随时指点，对症用药。口诀是死板的，经验是活泼的。若非自己经

验丰富，不足以教人。

清静功夫，与阴阳功夫（余所谓阴阳功夫，比较江湖先生所传授者，大有分别），素来是立于反对地位。我认为二者皆有功效，但在今日环境之下，不便和诸位道友谈阴阳功夫。因为条件不完备，实行起来徒惹麻烦，加添魔障。

即就阴阳功夫而论，亦仅能施于初下手之炼精化气；及至中间炼气化神，阴阳功夫已无能为力，自然走到清静路上来了；最后之炼神还虚，更非清静不可。所以，此后专讲清静。

一步登天，是不可能的事。吾人若立志与造化相抵抗，须要分开步骤，循序渐进，不宜躐等而求。这件事，是实行，不是空想。空想，可以唱高调；实行，则当由远及近，由浅入深。

变通在世间做人的办法，一生过程，大概分作三段：二十五岁以前，是求学时代；二十五岁以后，至五十岁，是进取时代；五十岁以后，至七十岁，是保守时代；过了七十岁，身体衰朽，待死而已。此指健康无病之人而言。若素来多病，到了六十多岁，就如日落西山，未必人人都有能活到古稀之寿。所以人生过了五十岁，即当抑制自己的野心，勿再和社会奋斗，要留一点余力，和造化小儿及阎王老子奋斗。

终身为生活奔走的人，谈不到修炼二字。最低限度，也要家庭生活勉强可以维持，用不着再去劳心劳力。年龄将届五十，已经饱尝人生痛苦，阅尽世态炎凉，觉得做一个人实在没有意味，此时正是学道的好机会，就应该即刻预备起来。

第一步，先将家庭事务安排妥贴，让他们生活无忧。儿子能负担者，就交托于儿子。儿子尚未成立者，暂时请至亲好友代为照管，或令他们和叔伯家庭住在一起，然后自己方能脱身。

另外提出一笔修炼经费，估计能管五个人的生活开支已足。虽不要过于奢侈，亦不宜十分刻苦。因为中年以后的人，身体多半亏损，或须药饵调理，仅靠普通饭菜，恐不足以养生。所谓五个人者，乃最合式的道友二人或三人，佣工二人或一人。连自己共五人。

另外尚须储蓄一笔旅行费。因为长久住在一个地方，未免纳闷（笔者注：当为烦闷。张涛按，撷宁夫子的文笔，每不拘一格，遣词用句，都有别有会心的地方。

纳闷二字，很传神。)有时需要游览名山胜境，使身心得以调剂。设在游览期中，寻到比较更好之处，不妨迁移到彼处修炼，或者在彼处多住几时，再回到此处亦可。所以每年的旅行费，不能算在日常生活费之内。

第二步，选择适宜于修炼之场所。须要近山林，远城市。有终年不断之泉水，有四季常青之树木。东南方形势开展，可以多得阳光；西北部峰峦屏立，可以庶避冬季寒风。地方民俗要纯良，购买用品要便利。又要植物茂盛，才有生气，最好有松柏杉等类的树木，由针状叶中吐出特别香气，人吸入身内大有益处。此种树木，皆要成林，香气散布，始觉浓厚，稀疏几株，无济于事。

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

屋内陈设，务求简单。若非日常必需品，不宜放在屋内。静室中，光线要充足，空气要流通，以防微生物滋生。惟正当做功夫时候，光线不宜过亮，过亮则心神难得安定。室中不宜吹风，有风则容易受感冒病。

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

第三步，改良饮食。饮食对于人身有密切利害关系。世间讲究卫生的人，尚且懂得某物于我有益，某物于我有损。有益者，宜常吃；有损者，宜禁止勿使入口。而一般做功夫的人，每不知注意此事，难怪他们的功夫没有进步。虽由于方法之笨拙，而烟火食旧习惯不肯改变亦为一大原因。

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

吾人每天饮食所需营养质，最重要的，有三种：一碳水化合物（又名淀粉，亦名糖）；二蛋白质；三脂肪。何谓碳水化合物？即碳、氢、氧三元素化合所成之物，如淀粉、糖等类。何谓蛋白质？即碳、氢、氧、氮、硫、磷各种元素化合而成者。何谓脂肪？即各种油类。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>