

舊歷丁卯年九月十五日

聶氏家言旬刊

民國十六年十月十日

第百四十四期

目錄

與曾伋庵表兄書

服食胡麻法

上海遼陽路聶宅發行

與曾伋庵表兄書

雲台

伋庵表兄之令弟及子姪皆為耶教信徒。且以傳教為職志（其令愛即寶蓀女士）而伋庵兄則素不以耶教為然者也。昨偶談及謂耶教雖僞安無足論。然其以因信得義為教綱亦似有其妙用與優點云云。予對於該教似是而非之語辨之必明。為其最能誤人也。爰揭誠意毋自欺之義為之準衡。使一切不澈底之學說教義無所逃於真理之裁判云爾。其杰識。

伋兄大鑒。日昨承教謂耶教雖僞安無可為辯。然其因信得義一語亦似有其特點。蓋愚人不知自擇於善。聞信而得義。則以為易行而得入善之門也。並謂信教而不為善者即非實信云云。此即彼教辯護之語。弟昔在拙作破迷篇中已詳駁之矣。茲更申述其義如左。

因信得義者。事實理論皆可通。且各教亦均依此理論以成立。不獨耶教為然。然若特以此為信條。而不以善義良心為標準。甚至明斥善義為無效。如耶教所訓者。則悖於情理而

大有弊害也。耶教之先決信條。為一信耶穌為童貞女所生。二信耶穌為上帝之獨生子。三信耶穌即為上帝之一體。四信耶穌流血能洗滌世人之罪。五信耶穌死後三日復活。凡信此數者即稱為義。若不信者。惟仗自己之善義。則不得赦贖。是明明不以善義為標準矣。此與執事之旨適相反。執事謂不為善者不得謂之為信。是仍以善義為標準也。彼教則曰不信者不得為善。雖義亦仍為有罪。則以信為止而不以善為止也。蓋世間教義約可分為二大宗。一神權宗。二良心宗。猶太教耶教回教皆神權宗之最著者也。佛儒則良心宗也。神權宗皆專重信仰。不言心性。故軫域主奴之見極重。嫉妬仇殺列為神訓。但能信仰則稱善義矣。良心宗專主善義。故不重在信仰之自承。而在善義之實際。言實際者謂其真偽也。故儒佛之教皆以至誠無偽為歸。宿心之誠偽惟自己能知之。他人不能知也。今有人曰我樂為善。我信善法。乃至其行止言動見於外者亦皆善。未足以證其果為善人。如是之人且多為大奸巨猾。為其一心專注於他人之見聞也。心

郵局掛號認為新聞紙類

本刊每年取費二角

無標準誠即一切事之標準也。例如今之人言學說主義者，各執其說以爲至善，且公然謂聖賢之道皆非，吾將何以斷其是非，曲直耶？明自欺之說，則凡言主義倡學說者，則觀其是否爲人民之實際利益，抑爲謀自身之利祿功名，觀其是否根據事實經驗，愜理當心，抑爲徇己見，恣欲快意。近日政府某君告子云：在漢一其產黨人，因友人接近其妻，致相毆流血，訴於君，謂之曰：男女戀愛，絕對自由，權在汝，致相不應干涉。某憤然曰：吾以君素主持風化，故來訴，何爲出此言？風化某云：吾等亦惟是道，照黨義宣傳而已。言下甚自慚，惡其心，所謂然者，而身行之口，宜之推原，亂本亦自欺之爲害而觀其自身所力行與其施爲之成績，而其人其說之誠僞是非，無可隱遁於以見。古聖哲以毋自欺爲一切道德學問事業之簡要條文者，爲切實用而易於率循也。夫宗教何事耶？重實際耶？抑重名義耶？重精神耶？抑重形式耶？若謂具信仰而能稱爲義也，胡爲中外教徒之惡行劣迹，初不減於常人也？此神權信仰之教義之不可通也。自良心之教義言之，則曰：是雖名曰信教行善，而實不誠也。實自欺也。以誠與否斷其善惡，而不以信與否斷其善惡，則天下之忠奸是非，莫能逃鑒衡誅罰矣。夫天下之生理，複雜萬變，不有簡易切要之法，何以御之？故孔子有一貫之道，有約守之法，文正公以立德立功知人善任聞於世，而其治事修身之扼要語，亦處處以誠爲歸結。其言曰：凡道里不可說得太高，太高則近於矯，近於僞，吾與僚友相勉，但求其不晏起，不撒謊，二事雖最淺近而已，大有益於身心矣。又言觀人之道，以樸實廉

介爲質，有其質而更傳以他長，斯爲可貴。無其質，則長處亦不足恃。又言勤字所以醫惰，慎字所以醫驕，此二字之先，須有一誠字以立之本。又言能慎獨則內省不疚，是人生第一自強之道。第一尋樂之方，是皆以毋自欺爲辦事觀人治心修身之綱領。足知千古聖賢律己教人同一方法，即毋欺而已。故大學以誠意爲本，先而佛教以妄字爲五根本戒之一。妄者誠之反也。善立教者必於此點着重，否則言信道行善皆虛僞耳。明乎此義，則各宗教之是非利弊，可以判矣。而彼因信得義之教條，尙有立足之地乎？哉！知誠與不欺爲一切善義之本，則凡號稱宗教而不能發明存心養性之方者，尙得稱爲有立教之價值哉！以上言凡立教必以良心爲本，而偏重信仰者之不可以爲教也。

(未完)

服食胡麻法

胡麻卽黑脂麻。又名巨勝子。古人稱爲五穀之長。陶弘景曰：八穀之中，惟此爲良。純黑名巨勝。今人僅用作點心雜食之味料，及磨取其油，而不復重爲佳穀。蓋亦由不知服食之法，不得其利益故也。尋常用作味料者，皆炒熟取其香味，加入食品。據本草綱目所輯古書服食胡麻法，皆言須九蒸九晒，可以服食。又言生者性寒而治疾，炒者性熱而發病。蒸者性溫而補人，故尋常食法不得其益也。茲將本草綱目中，所輯各條錄出，俾養生家有所採擇云。

本經云：主治傷中虛羸，補五內，益氣力，長肌肉，填髓腦，久服

輕身不老。別錄云。堅筋骨。明耳目。耐飢渴。延年療金瘡。止痛及傷寒溫瘧。大吐後虛熱羸困。參同契云。巨勝可延年。日華云。補中益氣。潤養五臟。補肺氣。止心驚。利大小腸。耐寒暑。逐風溼氣。遊風頭風。治勞氣。產後羸困。催生落胞。細研塗髮。令長。白蜜蒸餌。治百病。

弘景曰。服食胡麻。取烏色者。當九蒸九晒。熬搗餌之。斷穀。長生。克飢。雖易得。而學者未能常服。况餘藥耶。蒸不熟。令人髮落。其性與茯苓相宜。俗方用之。甚少。時以合湯丸耳。

數曰。凡修事以水淘去浮者。晒乾以酒拌蒸。從己至亥。出攤晒乾。春去粗皮。留薄皮。以小豆對拌炒。豆熟去豆用之。

甄權曰。巨勝乃仙經所重。以白蜜等分。合服。名靜神丸。治肺氣潤五臟。其功甚多。亦能休糧。填人精髓。有益於男子。患人虛虛而吸吸者。加而用之。

時珍曰。服食胡麻。以黑者為勝。黑通於腎。而能潤燥也。五苻經有巨勝丸。云。即胡麻。生大宛。服之不息。可延年。還丹入口。中古以胡麻為仙藥。劉阮入天台。遇仙女食胡麻飯。又按蘇東坡與程正輔書云。凡痔疾宜斷酒肉。與鹽酪醬菜厚味。及粳米飯。惟宜食淡麵一味。及以九蒸胡麻。即黑脂麻。同去皮。茯苓入少白蜜為麵食之。日久氣力不衰。而百病自去。而痔漸退。此乃長生要訣。但易知而難行爾。

抱朴子云。用上黨胡麻三斗。淘淨。甄蒸。令氣遍。日乾。以水淘去沫。再蒸。如此九度。以湯脫去皮。簸淨。炒香為末。白蜜或棗膏丸。彈子大。每溫酒化下一丸。日三服。忌毒魚狗生菜。至百

日能除一切痼疾。一年身面光澤。不飢。二年白髮返黑。三年齒落更生。四年水火不能害。五年行及奔馬。久服長生。

孫真人云。用胡麻三升。去黃褐者。蒸三十遍。微炒香。為末。入白蜜三升。杵三百下。為丸。梧桐子大。每日服五十丸。過四十以上。久服明目。洞視腸柔如筋也。

仙方傳云。魯女生服胡麻。餌尤絕。八十餘年。甚少壯。日行三百里。走及驢鹿。

綱目附方云。治五臟虛損。益氣力。堅筋骨。用巨勝九蒸九暴收貯。每服二合。湯浸布裏。按去皮。再研水濾汁。煎飲。和粳米煎粥食之。

千金方云。白髮返黑。烏麻九蒸九晒。研末。棗膏丸服之。士良曰。初食利大小腸。久食即否。去陳留新。

杰按據各家所述。服食之利益詳矣。若違而服食者。一須按方配製。二須有恆。勿期近效。三既曰服食。則此亦食品之一。勿因此益增消化之累。蓋此物滋補耐飢。如食此物。即須酌減他種食品。如覺臥時微飢。最妙。即消化力有餘之徵也。如他食不減。而復加此品。必致胃力呆而脾不運。則不見其利。惟見有弊。欲持久得乎。又服此品者。他種補品亦宜稍停。凡滋補品太多。反有害。但能專守一平淡之方。而持之。以恆。則無不見效也。又凡本體虧損者。皆由積漸而來。非可以但夕奏奇功。又宜慎自葆攝。勿再加戕伐。常見有人一面服參茸。一面縱女色。是皆不足與言服食攝生之術者也。