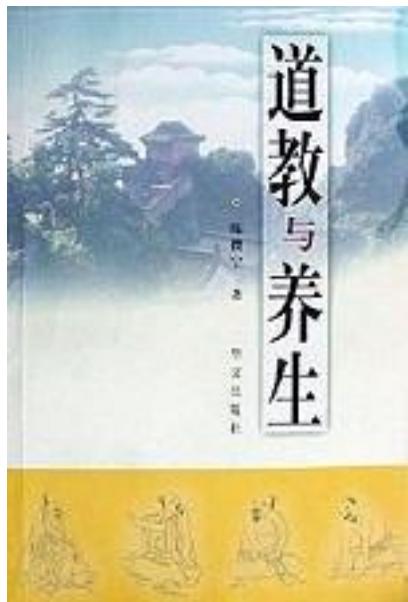


道教与养生



[道教与养生_下载链接1](#)

著者:陈撄宁

出版者:华文出版社

出版时间:2000-3

装帧:平装

isbn:9787507500424

為紀念第二屆中國道教協會會長、第二屆全國政協委員、近代著名道教學家陳櫻甯先生逝世20周年，中國道教協會責成我們搜集整理陳先生遺稿，編成文集，以表示道教界對他的崇敬和懷念。

陳櫻甯先生在道教界德高望重，畢生精於道教及養生學研究，本世紀30年代曾在上海創辦《揚善半月刊》、《仙學月刊》及仙學院。早年他曾提出仙學與道教有所同、有所不同，其實這乃是丹鼎派與符策派的區別。晚年他明確了這一點，主張仙、道為一，仙學乃道教的重要內涵。屬前者的論稿均發表於30年代，屬後者的論稿發表于60年代初(其中《道教知識類編》，系陳先生指導當時他的學生們所撰寫，並親自做過多次修改和補充，故一併錄之)。陳先生是近代著名道教學家，為存真以便讀者研究起見，故均如實選錄。他一生筆耕不輟，文稿甚多，但因日本侵華戰爭以及十年動亂，大多散失；且其文稿大多為書信形式，在道教界流傳，搜集頗為不易。現僅依據《揚善半月刊》、《仙學月刊》、《道協會刊》編為此集。望海內外先生之桃李及道教界同仁能深入研究他的

學術思想，以新的成果紀念先生。此書對研究道教史及養生學亦有一定參考價值。此書由李養正研究員按照中國道教協會的決定搜集和選編，由越亮校勘，經中國道教協會領導人黎遇航、李文成審定而成。由於水平有限，在編輯工作方面定有一些錯誤，望明識者多加指教。

作者介绍：

一代大师---陈撄宁

研究仙道学术的学者，大多知道仙道史上，每个朝代都会诞生几位较具代表性的神仙人物。譬如唐代的吕岳，北宋的陈希夷，宋末元初的邱长春，明初的张三丰，明末的伍冲虚，清朝的黄元吉、李涵虚，民初的陈撄宁。这些家喻户晓的代表性人物，在仙道历史上，自有其一定的成就与地位。我们知道，神仙道教，不同于民俗道教，神仙道教，现代人又把祂称为丹鼎派，或内丹派。由于五千年来，很少人知晓，很少人研究，终于濒将灭绝。祂在学术文化上几近冷门，就研究领域上又非仅知道，好道就行，必须亲自着手真参实证，异于一般宗教或哲学。炼丹术有所谓天元，地元，人元三元丹法，但由于断代传承，现在只剩人元清净丹法，较为人所知，其余则恐早已绝传了。神仙人物，由于距今历史较远，文献资料容或不足，其中穿凿附会诸多小说故事。但陈撄宁先生身后至今尚不足三十年，其亲朋、故旧、学生，多数仍在人间，其思想观念、学术功法，尤可提供当代学者继踵学习，藉由科学仪器，医药生理学识，据以实验检视，整理发扬，开创演绎，并结合医药，为人体生命科学，预防医学及慢性病治疗学，为现代文明病，或非今日医药所能治愈的疾病，开辟另门实用性之治疗路线。仙道学术迥异于一般的宗教、心理，先生明指性命必须双修，只有生命之存在，人生才有义意的观念，绝对是理性与明智的。至于先生认为人必需经过特殊的锻炼，达到身外有身，才能死而不死，过着第二种延续生命的理想，则见仁见智，或有争议，犹待日后实践与科学证明。但其中人体经过特殊训练后，产生之人体特异生理，心理功能反应，则早已可以证明，毋容怀疑。从物质量子学走向心灵量子学的方向，是今日或未来人类历史文化与文明必然之新趋势！内丹学，以前是少数人或方外道士秘传之学，由于只有少数人知道，遂变而走向神秘或不肖之徒装神作怪、违法乱纪之害，这真是仙道学术之历史悲剧与劫数。

天降斯人

陈撄宁先生，道号圆顿子，祖籍安徽怀宁县洪镇乡新陈埂人，世居安庆苏家巷。

生于一八八〇年农历十二月十九日子时。歿于一九六九年阳历五月廿五日下午七时（一说五月廿三日卯时）。父陈镜波先生为前清举人，先生十六岁（一八九五年）时曾考中秀才。

一九〇五年

（民国前六年）考上洋务大臣左宗棠在安庆开办之安徽高等政法学堂，在此曾受教于严复，后因病辍学。一九一一年

（民国前一年）卅二岁，应其上海姊夫乔种珊医师之邀迁居上海，寄居乔家（先生赋闲或游访之经费主要来自乔先生之资助）。

一九一六年

（民国五年）卅七岁，与上海尚贤妇孺科医师吴彝珠结婚，从此定居上海。

一九二二至三二年（民国十一年至廿一，十年间），结合夫人吴彝珠、道友郑鼎臣、黄遂之、谢素云、高尧夫六人之财力智力，从事地元丹法之实验（地元分黄白术及上接天元服食之地元灵丹）。

一九三三年

(民国廿二年)七月，五十四岁，配合张竹铭，协助出版扬善半月刊一九三六年
(民国廿五年)五十七岁，因夫人患病，辞去医职，夫妻迁居上海西郊梅陇镇南石桥，以为夫人养病。

一九三七年

(民国廿六年)五十八岁，寄居于外甥女婿上海浦东中学校长张嘉寿家(张为外甥女乔馥玖之夫)。

一九三八年

(民国廿七年)五月，五十九岁，成立仙学院。仙学院成立前后，参与之学生约数十员，其中较亲近者，干道有张竹铭、汪伯英、吴无余、吴竹园、邓雨苍、周缉光、杨逢启、张彗岩、高克恭、曹昌祺、洪太庵(菲律宾)、沉霖生、孙镜阳(二者后来迁居香港)、袁介圭(一九四七年来台湾)；坤道有：朱昌亚、陈悟玄、赵慧昭。

一九三九年(民国廿八年)六月，六十岁，配合汪伯英主编仙道月报。

一九四五年(民国卅四年)三月六十六岁，夫人吴彝珠去世。

一九四五至一九五三年(民国卅四年至四二年)即六十六岁至七十四岁，此段期间，居无定所，往来于亲友、学生之间。由亲友、学生轮流奉养(一九四五年春住张嘉寿家，冬后住史剑光家，一九四九年冬再迁至张竹铭家。一九五一年再迁回张嘉寿家，一九五三年四月迁住杭州胡海牙家；一九四九年冬起常往来沪杭间。)

以上时间照顾先生生活起居者，主要之亲戚、学生(先生称学生为「朋友」)大概为：亲戚：张嘉寿，乔馥玖夫妇。

学生：张竹铭，史剑光，谢筠寿，朱昌亚(人和医校校长)，胡海牙。

一九五三年(民国四二年十月)七十四岁，经杭州文史馆馆长马浮之推荐，正式受聘为浙江省文史研究馆馆员。

一九五六年

(民国四五年十一月)七十七岁，审阳太清宫方丈岳崇岱等筹创成立道教协会，邀先生至北京任筹备委员。

一九五七年

(民国四六年四月)七十八岁，第一届道教徒代表大会于北京召开，因胃溃疡卧病于杭州未能出席，但仍当选为中共第一届道教协会副会长兼秘书长。

一九五七年

(民国四六年冬)七十八岁，先生应邀赴杭州屏风山疗养院讲授静功疗养法。

一九五七年(民国四六年冬)七十八岁，北上任职，居住中国道教协会会所白云观。

一九五八年(民国四七年)七十九岁，任中共全国政治协会列席委员。

一九六〇年(民国四九年)八十一岁，任中共全国政治协会委员。

一九六一年(民国五十年)八十二岁，当选为中共第二届道教协会理事长。

一九六六年(民国五五年)八十七岁，中共爆发文化大革命。

一九六九年

(民国五八年)九十岁，于一九六九年五月廿五日下午七时在北京医院仙逝，享年八十九岁(虚岁九十岁)。

求学经历

一八八〇年出生。一八八三年四岁，开始读书。

一八八六年

三年间，至七岁时已读完三字经，四字经，百家姓，千字文，论语，孟子，大学，中庸。

一八八七至一八九一年（八至十二岁）四年间读完诗经，书经，易经，礼记，左传。

一八八九至一八九九年（十至廿岁）十岁看葛洪《神仙传》即萌学仙之念。

十三岁得其父抄本三丰真人《玄要篇》及白紫清《地元真诀》（生平第一次获见人元，地元书籍）。十六岁得其叔祖父家藏古本《参同契》并《悟真篇》。

十九岁得其姊夫家（乔家）原版《仙佛合宗》并《天仙正理》（方知出家人修炼之法，与在家人大大不同）。

廿岁得同乡丁先生家藏初刻大字版《金仙证论》并《慧命经》（方知和尚也有学神仙之术者）。

一八九二至一八九四年（十三至十五岁）学做诗文，读古文，古诗，八股文，试帖诗。

一九〇五至廿六岁，考入安徽高等政法学堂。后因痨疾复发辍学。

一九一一年至一九一四年

（卅二至卅五岁）费时三年于上海白云观内读完明正统版道藏。

一九一五年

卅六岁，于杭州城外海潮寺所办华严大学研习佛经，不久，转往北京白云观访道，后于北京西四砖塔胡同一小庙炼功。

一九二〇年四十一岁，曾住九江庐山仙人洞专修。

一九二四年

四五岁，曾住京兆西山专修。一九三五年五六岁，犹常旅游于苏、浙、皖三省名山间。

一九三六年五十七岁，因夫人患病，从此不再出游。

[（一九一六至一九三五）卅七至五六岁，此二十年间先生除研读及实验地元外丹外，同时兼看不少文学，史学，哲学，医学，佛学各类书。]

一九五七至一九六六年间，主要精力用于读书，著述，并培养学生。

师承儒学：承学自其父亲陈镜波。中医：承学自其叔祖父（叔公）。

科学：承学自其兄（物理，化学，数学）及政法学堂。仙学：师承计五位。北派二位，南派一位，隐仙派一位，儒家一位。

佛学：九华山月霞法师，宁波谛闲法师，天童山八指头陀，常州治开法师。

访道足迹苏州穹窿山。句容县茅山。湖北均州，武当山。山东即墨县崂山。安徽怀远县涂山。

浙江湖州，金盖山。徽州黄山。九江庐山仙人洞。北京西山。福建富春江。其它；苏、浙、皖三省诸名山等。

另在一九一五年卅六岁，曾在杭州城外海潮寺，佛教所办的华严大学住过一时期。同年秋往北京寻师访道，并且专修。

著作及论述 著作部分：

◎已完成：神经衰弱静功疗养法。

◎未完成：口诀钩玄录。

◎想作而未作：仙学入门，女丹诀集成，仙学正宗，五祖七真像传。

主编部分：

◎扬善半月刊◎仙道月报◎道协会刊

论述部分：

◎读古文龙虎上经书后 ◎读浮黎鼻祖金药秘诀书后 ◎吕祖参黄龙事考证，疑问，评议 ◎辩楞严经十种仙 ◎论四库提要不识道家学术之全体 ◎论白虎首经 ◎读知几子悟真篇集注随笔 ◎史记老子传问题考证 ◎老子第五十章研究 ◎南华内外篇分章标旨

译注部分：

◎黄庭经讲义 ◎孙不二女丹诗注 ◎灵源大道歌白话批注

◎心印妙经通俗批注及金丹四百字批注（二书据袁介圭先生说，可能是先生之着，或经先生修润过）

勘订部分：

◎琴火重光 ◎女丹十则 ◎女功正法 ◎道窍谈，三车秘旨合刊

◎旁门小术录 ◎天隐子 ◎坐忘论

历代仙真向来男多女少，流传之女丹诀尤少，是故先生特别倡导女性学仙，除上述译注本，都属女丹诀外，其余与朱昌亚医师论仙学书，答吕碧城女士三十六问，答江苏宝应陈悟玄女士，多次问答信函，都是历代以来，最精辟最清楚最浅显之理论与功法，值得有意习仙之女性同胞，努力诵读及奉行。

未留传部分：

◎参同契讲述资料（或谓另有悟真篇讲义，但袁介圭先生说，仙学院时期，陈先生并不曾讲解「悟真篇」，恐系讹传。） ◎外丹黄白术实验心得 ◎内经，灵枢，素问讲义，及针灸辞典初稿

学术思想：

《仙道月报》《扬善半月刊》中有关仙道学术思想

◎神仙家宗旨，要与造化争权，逆天行事，所谓「我命由我不由天」也。

◎静坐的工夫，一大半是用以对付肉体上气血之浮动，颇有合于老子「重为轻根」及「虚心实腹」之玄义。常见许多医药所不能愈之病症，赖静坐而获奇效者，即就治疗一端而论，已无古今之别。若再论及内丹修炼，专恃静坐，固不能有成，鄙弃静坐，亦不能见效，今人如此，古人亦莫不如此。

◎道家南北两派，各走极端，而实行皆有困难，其势不能普及，惟有陈希夷、邵康节一派，最便于学者，黄元吉先生所讲，即是此派，亦即顿所「私淑」，而且乐为介绍者。

◎吾等研究仙学，不是弘扬宗教。我们注重长生的意思，不是贪恋这个地球上有什么快乐，要永远享受。实在因为将来全地球人类，都不免恐怖与痛苦，想救援他们，非有神通不可；想感化他们，亦非有神通不可。空口说白话，是无济于事。但是修炼神通，必定先经过长生这个阶段。倘若不能长生，绝没有真的神通发现。仙学这一门

，是脚踏实地，一步一步做下去的。果能把自己肉体上普通之生理改变过来，神通自然就易于成就了。

◎因为希望体证得之神通，消灭科学战争之利器，不得不注重实验，谢绝空谈，只讲物质变化，不讲心性玄言，故异于三教一貫。因欲联络全国超等人才，同修同证，共以伟大神通力，挽救此世界末日之厄运，非但不赞成往生西方，并且不许升天，不许作自了汉，不许厌恶此世界之苦而求脱离，不许欣慕彼世界之乐而思趋附，故异于往昔前辈神仙之宗旨。

◎吾国仙道，始于黃帝，乃是一种独立的专门学术，对于儒教无甚关系，而比较老庄之道，亦有不同。神仙一派，极端自由，早已跳出佛教六道轮回之外。仙学是在三教范围以外独立的一种科学，无论那一教信徒，学此术，更觉适宜，因彼等脑筋中不沾染迷信之色彩，用纯粹的科学精神，从事于此，其进步更快也。

◎我平日教人的「玄关一窍」，简直可以和上帝争权，与仙佛并驾，宇宙在乎手，万化生乎身，做得好时，真能自信「我命由我不由天」。然而我的玄关，却不可以随便乱传于人，须看准是一个载道之器，方许向他点破，不许拿口诀当人情送，不许把传道当生意做，历代以来传授，皆是如此慎重。

◎对于尚有俗务在身的修士，于世法宜采进取主义，对于出世法，宜采保守主义，只求能不沾染一切恶习，不使精气神作无谓之消耗，不使堕入室家之累而难以自拔。一方面为社会尽相当之职责，一方面乘时储蓄充分之财力，预备将来实行修道之经费，若有余力，尚可帮助同志之人，岂不甚善。

◎仙学在今日，实未便墨守成规，而有随时代演变与改进之必要，对于仙学是抱定一种试验性质，故有时依口诀行事，有时又变通办理，独出心裁，不依口诀。

◎对于地元丹法，曾两次临炉实验，所以失败，乃受两次沪战之影响，第一次南北之战（民国十三年齐卢之战），第二次中日之战（民国二十一年一二八之沪战）。彼时因战事而致家破人亡者，不可胜数，烧炼外丹道友四五人，虽幸免波及，然大局已非，不能安心炼矣。费时十载光阴，并千百次试验之结果，只有两句话可以奉告：「红铜确能变为白银，但不免于亏本。」

◎三元丹法地元丹法—证明红铜确能变为白银，死砂干汞，更不成问题，然亦仅能到此程度而止，后来惜未能继续下去。

人元丹法一言明此术确有捷效，但「参同」、「悟真」之本文虽可信，而各家批注则不可信者实多。天元丹法—证明「先天一气，从虚无中来」之语，绝非欺人者。但其入门手法，亦

有上中下三等，故见效之快慢，用功之巧拙，遂由此而分。伍柳一派，不是上乘，惟李清庵、陈虚白、黃元吉，诸公庶几近之。

◎吾国人性习，喜空言而畏实践，故特别欢迎大乘而厌恶小乘。因为小乘佛教虽不敢说绝对能免除老病死诸苦，却也要做一番工夫。试观魏晋之间，何晏、王弼、王衍诸公，放弃世务，专谈玄理，蔚成风气，遂以清谈误国。此即大乘佛教之前驱。宋儒虽极力排佛，但说到心性二字，总与佛教纠缠不清，甚至堕入佛教大乘经义圈套中而不自觉。明排之，适以暗助之。而大乘佛教遂俨然把握着吾国人心性界无上之权威。

◎儒释道仙，四家宗旨不同

儒家见解：认为人生是经常的，所以宗旨在维持现状，而不准矜奇标异，因此人生永无进化之可言。释家见解：认为人生是幻妄的，所以宗旨在专求正觉（这是佛教的本旨，其余是枝叶），而抹煞现实的人生。因此学理与事实，常相冲突，难以协调。道家见解：认为人生是自然的，所以宗旨在极端放任，而标榜清静无为，以致末流陷于萎靡不振，颓废自甘。

仙家见解：认为人生是缺憾的，所以宗旨在改革现状，推翻定律，打破环境，战胜自然，以致思想与行为，往往惊世骇俗。非但儒道释三家不能融和，即道家与仙家，表面上似乎同隶一种旗帜之下，然二者宗旨，亦难以强同。

《灵源大道歌》白话批注

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

○我非女身，何故研究女丹诀？又未尝预备作世间女子授道之师，何故批注女丹诀？盖恐数千年以来相传之道术，由兹中绝，若再秘而不宣，此后将无人能晓，虽有智能，从何入门？世固不乏读书明理之女士，发大愿，具毅力，不以现代人生环境为满足，不以宗教死后迷信为皈依，务免衣食住行之困难，誓破生老病死之定律，非学神仙，安能满愿，是则区区作注之苦心也。男子修仙，有太阳炼气术，今世尚有知者。女子修仙之太阳炼形术，几乎绝传，因男子做工夫，能尽其本分已足，不必再问女子之事。故世之传道者，说到女功，总不免模糊影响，而女界中又少杰出之材，更难遇堪传此术者。从今而后，深望继起之有人也。

○仙家上乘工夫，简易圆融，本无先后次第，女子修仙，除天元服食，窒碍难行；人元双修，誓不笔录而外，古往今来仅此一门，堪称大道。其余诸家所说，坛社所传，名目繁多，种类各别，不善学者，流弊百出，纵能善学，亦仅可健身延寿，无疾而终，其去仙道，盖远甚矣。有大志者，于此宜三致意焉。

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

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

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

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

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

◎《静功疗养法》系先生以其六十余年之深厚经验，深入浅出的写出理法兼具的道门要典。初虽系供神经衰弱病患静坐疗养之用，结果有非常惊人的疗效。然此纯粹的静坐法，仍适用于一切本元亏损，医药不易奏效之许多病症，为修习气功者所需，为普遍适用之修养专籍。

◎该书前段叙述静功与气功之异同：静功主静，在气上只是顺其自然，并不用自己的意思去支配气的动作。气功重「气」的动作，做得对的，能把各种病症治好，做得不对，反而增加新病，气功是有利有弊。静功做得合法，自能治好医药所不能治愈的病症，做不合法，对身体多少得点益处，静功有利而无弊。凡是心思细巧，善于灵活运用者，可做气功。至于静功，不论男女老少，除不好静者，不喜欢做静功外，心思灵活与否，都可以做。此外，还详细列出宜用气功治疗的一些病症，及一切本元亏损，医药难见功效之症状，宜用静功治疗等等。一般世间所传授的气功，包括普通静坐法，均以意导气，实际上仍属于动的一面，不得算真正的静功。由于以上极精微而切合实用之说明，指出目前习气功者，所疏忽，甚至可以说不明白之处。故该书为传授和修习气功者，所必要明白的现代科学知识。

◎该书最珍贵之部分，即修行者梦寐以求之修养功法。书中对修炼之原理及方法，步骤，以口头语详细述说，修行者可依之起修。

◎人类之生命，全赖所带来的生命潜能（同属宇宙大能）予以维持，若人们的身体遇有障碍，就宜以静功帮助消除而恢复人体原有的抗病本能，故却病延年为修炼之初步目标。

◎修行静功前之准备：如眼、耳、鼻、舌等根之清净，气候之适温，食物的适量，世缘的隔离，思想的寄托，用功时间的选择，与身体的姿势等准备妥当，然后做静功之修行。修静功之下手功夫，是排除一切思想，使脑神经细胞得到绝对安静与休息。即道德经所云「致虚极，守静笃，吾以观其复」的还虚工夫。书中亦提到，真静务必：第一步一身体不动：要周身放松，让自己感到非常的适意，使肉体得到安静。第二步一念头不动：万缘放下，心无杂念，使精神得到安静，但心中尚有「我」的存在。第三步一把身体忘记：不知道有「我」，入于混混沌沌的虚的境界，什么也不知道。

◎「念头不动」一项，因人们思想习惯，由来已久，要它停止不动，很难办到。因此古人就立出许多法门。书中静功总说里，附有苏东坡养生说、朱子调息箴及庄子心斋篇等，比较起来，先生认为以庄子心斋篇之「听息」法最好。

◎所谓「听息」法，是听自己呼吸之气，只要自己觉得一呼一吸的下落，勿让它瞒过，直到后来神气合一，杂念全无，呼吸也忘记了。苏东坡的工夫是先用数息法，用意去数，不能纯然无念，复用随息法。朱子调息的工夫则用「观鼻端白」法，要开眼去观，时间久了，眼神神经难免疲劳。只有庄子听息法，心中不需要起念，久听也不觉疲劳，才真合乎「息息相依」也。

◎遗精太多，神经缺乏补养之源，遂致更加衰弱，此两者互为因果。遗精病若不治好，神经衰弱恐难收全功。静功疗治神经衰弱，虽大有效果，但于防止遗精尚无显著功效。气功有时能治，有时亦不起作用，做得不好，遗精反会加甚。对性命双修者言，元精为命根，善养成真身之本，阴中真精盈满，能感真阳而化作轻清，生出真气。因此，保精裕气功法，对修行者言，格外的珍贵。针对此遗精病的烦恼，书

末特附一篇「治疗遗精特效内功」，将动功和静功相辅而行，始称完善。（以上资料摘自《静功疗养法》，兹篇诚乃吾人下手兴工之无上妙法，学人苟能熟读数过，领略先生所述消极性、与积极性工夫及进阶手段，近则可以收却病延年之功，甚则，竟探究生命本源之法。）

生命时空

陈撄宁先生出身于官宦人家，书香门弟，四岁起开始苦读，涉猎深广，儒道释仙医无所不通，文史哲科学无所不晓。可谓集大学问家，大思想家，大宗教家，大实验家于一身矣！

其揭橥仙道内丹学，结合医药走向实用道路，主要之思想观念，及功法散见扬善半月刊及仙道月报中，俯拾皆是。

中年以后则独取人元清净，认为陈希夷，邵康节，黄元吉三先生之功法为修炼最佳之功法。既非参同悟真（裁接）之法，也非冲虚华阳（出家）之诀，非南非北。不论男女性别，在家、出家、老中青年，皆适合使用。以庄子心斋坐忘为口诀，至达「守一处和」为终极。

从心息相依，调和神气，进入玄关。由后天阴阳神气合一返还先天阴阳性命合一，由修道而成仙，将肉身凡躯锻炼成带有中高能量之意识体。将色身融入法身，最后达到身外有身死而不死，长生不死之超天地，脱轮回之理想神仙境界，创造另一种穿越时空、来去无碍的另类生命用来继续生命。

千古一笑

以天文学来讲，宇宙到底多大，没有人知道，以空间学来说，现世界到底有几度空间？以医学来讲，生命只有一次，以生物演化论，物竞天择，自然淘汰说，天地生物皆由单细胞进化而来。此外，还有外星人，地心人，海底人之说，生命之最后是灯尽光销，人死神灭乎？以目前人类所拥有之智能，显然不足有正确及满意之解释。佛教虽主三世六道，但，经精熟研究，似乎也显粗糙无凭，或论有神创造人或是人创造神之教，凡此种种，信者言是言有，不信者言非言无，俟百世之后，恐仍无定论。

而内丹学是以物质为初基，以功夫为手段，至达到将肉体转换为能量为目的。即以质能互换 $E=mc^2$ 为原理。将肉体经过一些特定之锻炼，以达气化（能量化）为目的之民族绝学。透过整体气化后，形成另一类生命，以带有自主性之能量体，永久长在，聚则成形，散则成气，长生不死的存在于各种时空中，为终极目标之学术。

宇宙中是否有畸零时空之存在，犹待未来科学证明，能量体是否具有特殊穿越空间的特质，亦需人类努力去突破的智障。惟粗浅的气功学，已多少能经科学仪器检测加以证明，高深之静功学，则仍有待努力开展。先生生前对于仙学，无论造次颠沛，穷其一生仍戮力宏扬，震聋发聩，振衰

起敝。无如生不逢时，不克大成，不能为现代内丹学留下活证。但根据其留下之研究心得报告，对古内丹学功法深入之探讨，已足够让后人对人体生命科学产生浓厚兴趣。后继者，或将追寻先生研究之轨迹，继续深入，发扬光大，以期造福未来人类，甚至改变人类历史文化与文明。

台湾自一九四七年以来，由于陈撄宁先生之门人袁介圭先生之渡海东来，除将陈先生之学术功法授播于此，并结合当时之诸多有心先进，使得仙道学术正式流传于台湾各个角落，一时风起云涌，方兴未艾。台湾仙道学术虽然来自大陆，袁介圭先生等拓荒启教，传承陈撄宁先生之法

。但亦非全然承袭，盖科学日新月异，研习繁衍多元，生理、心理学为之屡见创新，生化、或遗传科技仪器之迭有发明，历经学者们实验体认，功法方面或多少另有创新，观念亦多少容有改辙。未来之内丹学，苟能结合医药，走向现代实用之路线，则其对现代人之健康及延长寿命，必当有一番理想、期待，及卓越之贡献。

期待未来真正有高成就的神仙家验证成功，藉以用来改造社会，造福人群，护国安民。庶不负此民族绝学，在人类历史文明中，所担负之区隔与定位！

叶武雄编记。中定子审定于一九九八年三月廿日

目录:

[道教与养生_下载链接1](#)

标签

道教

养生

陈撄宁

道教与养生

仙学

国学

内丹

道

评论

太多好东西在里面了。佛教徒可以看看对《楞严经》十魔的辩论，有趣！

乡贤大作

內容豐富，包羅萬象。作者是一位了不起的老先生。此書必需細細研讀。

好书

陆续读完第一编（道教与道家），第二编（仙道养生学），其中已包含主要的道学史实、理论，应该有不少独到见解（其实我读的道学书籍太少）。该书后半部分主要是一些书信、诗歌、讲话，略不成体系，但内容多涉及对于如何养生问题的答复，通篇研读的意义不大。

内容集得不好，书名起得也不好，是编辑者做得不好。

圆顿子先生果然有想法敢批判。女修居多。若没有注释，很难进入体系。至于方法也是隐晦闪烁，并不清晰具体，大概清谈感还是很重。

含混模糊，故弄玄虚，假大空也是有历史传承的，我不是不信内丹修炼，而是中国人对于这一技能的认识论和方法论，同南传佛教相比简直就是传销级的，不要瞧不起小乘，比起谈玄自慰，小乘是真金白银。

唯物主义修炼

开篇之作，介绍，百科全书

[道教与养生](#) [下载链接1](#)

书评

[道教与养生_下载链接1](#)