

陈撷宁（圆顿子）



气功论集

姚雨山编注

陈撷宁（圆顿子）

气功论集

姚雨山 编注

高等教育出版社

陈撷宁（圆顿子）气功论集

姚雨山 编注

高等教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

国图工总出版社印刷厂印装

开本787×1092 1/32 印张110 插页 1 字数 120 000

1990年7月第1版 / 1990年7月第1次印刷

印数0001—1140

ISBN7-04-002711-9/G·163

定价 2.85元

（平装本）



邱 序

当代养生学大师陈撷宁氏毕生从事推广气功事业，不遗余力，著述颇丰，对女功研究造诣尤深。其注释之古典气功著作如《灵源大道歌白话解》、《孙不二女功内丹次第诗注》、《黄庭经讲义》等，迄今仍在海外流传，被视为气功典籍中之精品；其最先校订出版之清代李涵虚著作《道窍谈》、《三车秘旨》等书，亦为海外气功界人士所推崇。

余尝读陈氏著作，每每对其一些真知灼见不禁击节赞赏，甚以国内当今气功界同人未能同窥为憾焉！为此，曾在拙编《中国古代气功选注》一书中收入陈氏《孙不二女功内丹次第诗注》，作为附录，以飨读者。

中国（香港）气功学院院长姚雨山先生得自然法派气功真传，在香港授徒及悬壶济世，多年来对陈氏著作研究甚有心得。他借在港之便搜罗陈氏遗作，汇集成书，并加按语，名为《陈撷宁（圆顿子）气功论集》，欲在内地出版，面商于余。余欣然赞同，遂携书稿返羊城，力促其成。

此书收集陈氏遗著虽仍有遗漏，但其萃萃大端已备，料足以代表陈氏一生言论，有其学术价值，当能造福于人民养生事业，尤为女界同道所欢迎。陈氏九泉有知亦当瞑目矣！是为序。

邱 陵

1988年3月28日

于香港旅次

• 1 •

序

一代养生学大师——皖江陈撷宁氏，毕生致力于我国养生学术的真修实练，身体力行，且为阐扬我国这一宝贵遗产而大声疾呼，诲人不倦，受其影响、教诲及提挈者，今在国内及海外均大不乏人。收集和整理陈氏的学术著作，由陈氏之桃李肩负最为恰当，奈何历史之变动不但使有关人士星散宇内，资料亦因之而流失、缺散。当今全国正兴起气功热潮，许些有心人已在积极整理我国有关之古籍。使陈氏著作重现国人眼前，使其在我国养生、保健事业中重现光芒，亦正是时候了。因此，愚也就不自量力，勉为其难，先把手头收集所得者汇集成册，略加说明，虽难免有狗尾续貂之讥，亦在所不计了。若他日各有道前辈，禁不住此泥砖之引而珠玉纷呈，则国人幸甚！我辈幸甚也！

陈氏道号圆顿子，安徽皖江人，出生于医、道同辉之家，其叔祖为当时名医，且精养生术。是故陈氏在稚龄即谙道家典籍，长则更沉潜于道家养生学术中而致终生不渝。

陈氏不但博览群书，且先后曾拜名师五位，计北派者两位，南派者一位，儒家者一位，隐逸之高人一位。其于龙门派，则属第十九代之“圆”字辈。

陈氏不但学通南北，且对外丹炉火，亦曾两度在同道之协助下进行实践。只惜两次（1924年及1932年）均因上海发

生战事而未抵大成，然亦使其对道家“外丹”有更为深切的了解，由此而领悟“内丹”修炼的原理、工程次第及丹书上的种种隐喻，可谓是一得之见也。

陈氏不但着重于自身的实践修为，且更热诚地向国人推介。他在1933年7月创刊之《扬善》半月刊及1939年创刊之《仙道月报》上，不断撰文宣扬养生学术，解答来自全国各地的同道学人之问难，扶掖和提携了不少后进。

同期，陈氏更致力于上海仙学院的讲学，并整理和注释了多部古代养生名篇。本集收录者为陈氏这方面的主要著作。

陈氏对继承和发扬我国古代养生学术作出了卓越贡献。值得指出的是：陈氏特别关怀女性的养生法，因而撰写了曹文逸女真的《灵源大道歌白话解》《孙不二女丹诗注》及《女功正法》等。此外并编印了“女功修炼小丛书”（惜此丛书尚未收集到，深以为憾！），陈氏此举乃力图为汗牛充栋的丹经道典以作补白（在我国古代的丹书道籍中，专言女功者仅属凤毛麟角）。

陈氏毕生致力于我国的养生事业，贡献良多。晚年且在杭州屏风山疗养院中指导疗养员练习静功，并写成了《静功疗养法》，对我国的养生学术，无论在原理与方法上都作了重要的发展、阐扬与探索，诚为我国气功发展史上的重要的碑石。

遗憾的是，陈氏和许多专家、学者一样，在文革期中难

逃厄运，于1969年去世，抱道以终，斯时陈氏已八十四高龄矣！

逝者已已！我辈后人惟捡拾陈氏之遗爱，以虔诚和寂静抹去污垢与尘埃，使其再放异彩如何？

姚雨山

1988年春 香港

目 录

邱序.....	(1)
序.....	(2)
壹、静功疗养法.....	(1)
序言.....	(1)
一、静功要义问答.....	(3)
二、静功总说.....	(30)
三、治遗精的特效内功.....	(40)
四、附录：读静功疗养法（虞阳子）.....	(43)
贰、灵源大道歌白话注解.....	(47)
一、灵源大道歌（原文）（宋朝曹文 逸女真人作）.....	(47)
二、灵源大道歌读者须知.....	(50)
三、灵源大道歌注解.....	(54)
四、附录.....	(88)
（一）汪东亭先生对于《灵源大道歌》之意见.....	(88)
（二）《扬善》半月刊第七十七期《灵源大道 歌》之按语.....	(89)
（三）与蒋竹庄先生讨论先后天神水.....	(90)
叁、《黄庭经》讲义.....	(93)
弁言.....	(93)

第一章	黄庭	(95)
第二章	泥丸	(98)
第三章	魂魄	(100)
第四章	呼吸	(105)
第五章	漱津	(108)
第六章	存神	(111)
第七章	致虚	(114)
第八章	断欲	(117)
肆、孙不二女功内丹次第诗注		(122)
一、孙不二女功内丹次第诗 (十四首)		(122)
二、孙不二女功内丹次第诗注凡例		(125)
三、孙不二事略		(130)
四、孙不二女功内丹次第诗注		(131)
五、附录孙不二七言绝句七首		(172)
伍、口诀钩玄录 (初集)		(174)
第一章	学说之根据	(174)
第二章	书名之意义	(175)
第三章	应具之常识	(176)
第一节	道家与道教之异同	(176)
第二节	道家与儒家之异同	(178)
第三节	道家与佛家之异同	(179)
第四节	道家与神仙家之异同	(180)
第四章	口诀之来源	(184)

第一节	传口诀之慎重	(187)
第二节	口诀不肯轻传之理由	(189)
	余之求道经过 (隐名氏作)	(200)
	化欲论自序 (隐名氏作)	(242)
陆、女功正法注解 (灵阳道人作)		(249)
陈序		(249)
总论		(250)
第一节	识基洁心	(252)
第二节	修经起用	(254)
第三节	断龙工法	(255)
第四节	炼乳还童	(256)
第五节	安鼎结胎	(258)
第六节	胎息自调	(259)
第七节	液还胎威	(260)
第八节	炼化阳神	(260)
第九节	阳神光圆	(261)
第十节	温养朝元	(262)
柒、论白虎首经		(264)
捌、二十四家丹诀串述		(269)
玖、圆顿子丹功论辑 (台湾李乐侠选辑)		(272)
拾、陈撄宁自传		(285)
附：论陈撄宁及所倡仙学 (李养正著)		(295)

壹、静功疗养法

序 言

世间各种病症，皆有医治之方。或用内科药剂，或用外科手术，或用物理疗法，多数可获痊愈，唯癌症是人类的大患，中西医家皆无善法可以根除。其次就是神经衰弱症，虽不似癌症那样厉害，但也使一般医家感到苦闷。从事于脑力的人，患此病者今日较为普遍。神经是生命的枢纽，本体虽也是物质构成，等到它已经衰弱了，使用药物去培补就不易见效。只有纯粹的静功，堪为神经衰弱最好的疗法，能够直接使它恢复健康。

我这次住在屏风山疗养院中，为本院新设的静功疗养一科，尽少许微薄的义务，幸未失败，但因我不能久居此间，遂拟编写一种理法

具备的讲稿，留给后来继续主持此事之人。惟以时间局促，希望此稿速成，势难从容不迫的作有系统有章节的叙述，只好采取问答体裁，逐渐辩论下去，想到哪里，就说到哪里（其中包括本院医师及病人在当时和我互相问答的对话，随后加以整理而成）。这件事是现代新创立的科学，前无旧例可援，没有一本书足供参考，又因医家不习练修养工夫，修养家不探求医学知识，亦无第二人可以商量，全部所说都是我自己60余年的经验，并非由先生传授或同道帮助上得来的。自始至终，共计问答二十七条，静功总说一篇，治遗精特效法一篇。拿来应付神经衰弱的病症，大概已够用了。

此篇只算是初稿，其中理解或有不能圆满处，方法或有不甚周到处，文字或有不尽合适处，俟将来得暇，再作第二次修改。

公元1957年8月

圆顿

姚按：此篇最初成于1957年8月，改定于1963年10月。

一、静功要义问答

1问：静功和气功是一是二？

答：静功着重在一个“静”字，不必要在气功上做什么功夫。气功着重一个“气”字，那些功夫都是动的，不是静的。世间各处所传授的气功，有深呼吸法、逆呼吸法、数呼吸法、调息法、闭息法、前升后降法、后升前降法、左右轮转法、中宫直透法等等，法门虽多，总不外乎气的动作。静功在气上只是顺其自然，并不用自己的意思去支配气的动作，若有意动作，就失去了“静”字的真义。

姚按：今天“气功”这个名词已把静功包括在内了。以练功的外表形态而分，气功包括：（1）动功；（2）静功；（3）自发动功。《内经》说：“恬淡虚无，真气从之”，静也能助长真气。

2问：静功比较气功利弊如何？

答：气功做得对的，能够把各种病症治好，做得不对，非但旧病不愈，反而增加新病。静功做得合法，自然能够治好医药所不能

治愈的病症，做不合法，身体也多少得点益处。退一步说，即使没有效验，决不会做出新的病来。可知气功是**有利有弊**，静功是**有利无弊**。

挑按：这是相对而言，不要看得那么绝对。

3问：何种人可以做气功？

答：凡是心思细巧，善于灵活运用，自己觉得有少许不对，就立刻停止不做，或者变换一个方式以应付之，这种人可以做气功。若是心思粗糙，只晓得一味蛮干，做到身中发生特别现象时，又不会应付，一定要做出病来。

挑按：辨症选功，实属必要。

4问：何种人可以做静功？

答：不论男女老少，心思灵活或不灵活都可以做。只有性情浮躁好动不好静的人，不喜欢做这种功夫；假使他愿意做的话，也能做出相当的效验来，但比较那些性情安定的人，得效要慢一些。

5问：何种病症宜于用气功治疗？

答：今就中医的学理而论，凡是肺气虚

弱，经常患伤风咳嗽者；胃气虚弱，食欲欠缺，消化不良者；三焦湿阻，痰涎停蓄，变生诸症者；中气虚弱，肠不摄水，大便常患溏泄者；肾气虚弱，小便数量过多，时清时浊者；肝气虚弱，精力懈惰，萎靡不振者；还有西医学理上所谓新陈代谢机能发生障碍者；这些病症可以用药物治疗，也可以用气功治疗。

6问：何种病症宜用静功治疗？

答：凡一切本元亏损之病，如头晕、脑胀、耳鸣、心跳、胆怯、失眠、恶梦、烦躁、惊悸、易怒、易悲、多虑、情绪烦乱、遇事善忘、上重下轻、肌肉瘦弱、少食不够营养，多食不能消化，工作不耐疲劳，生活不感兴趣，这些症状，服药难见功效，检验身体，不知病在何处，唯一的方法，只有靠病人自己用静功疗养，可望痊愈。如果能配合太极拳或柔软体操，静功和动功相辅而行，则见效更快。

姚按：辨症选功此处皆概略而言，绝不宜死板看待。但静功多意守下丹田，有助于培补元气，自然对本元亏损之病有效。

7问：普通静功坐法和气功是分不开的，现在把静功和气功分为两件事，根据什么理由？

答：静功是静的一方面事；气功是动的一方面事，两者性质不同。普通静坐法不合静功原则，他们身体外表虽然坐在那里不动，但是他们的思想还在身体中运用，没有休息。虽名为静坐，实际上仍属于动的一方面，算不得真正的静功。

姚按：这里所说的普通静坐法是指日常生活中的闲坐休息。

8问：如何才算得真静？

答：第一步身体不动。第二步念头不动。第三步把自己身体忘记。不知道有“我”。

姚按：最重要的是“心”是否真能静下来。处于无天、无地、无人、无我之境。

9问：做到这样境界有什么好处？

答：人们的身体原有天然的抗病力量，但因身体衰弱，或遇到其他障碍，致使抗病的力量发挥不出。静功即是帮助消除障碍，恢复人体原有的本能，把原有的力量发挥出来，病就