

【最佳珍藏版】

中国传统文化中的一门特殊学科

中華仙學養生全書

—— 陈撄宁先生对健康长寿学说作出的独特贡献 ——

(上)

胡海牙 总编 武国忠 主编



華夏出版社

中国传统文化中的一门特殊学科

中華仙學養生全書

—— 陈撄宁先生对健康长寿学说作出的独特贡献 ——

(上)

胡海牙 总编 武国忠 主编

華夏出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中华仙学养生全书. 上册/胡海牙总编, 武国忠主编.

北京: 华夏出版社, 2006.1

ISBN 7-5080-3898-3

I. 中... II. ①胡...②武... III. 道教-养生(中医)

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 147320 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河北里 4 号 邮编: 100028)

新华书店经销

北京柯蓝博泰印务有限公司

*

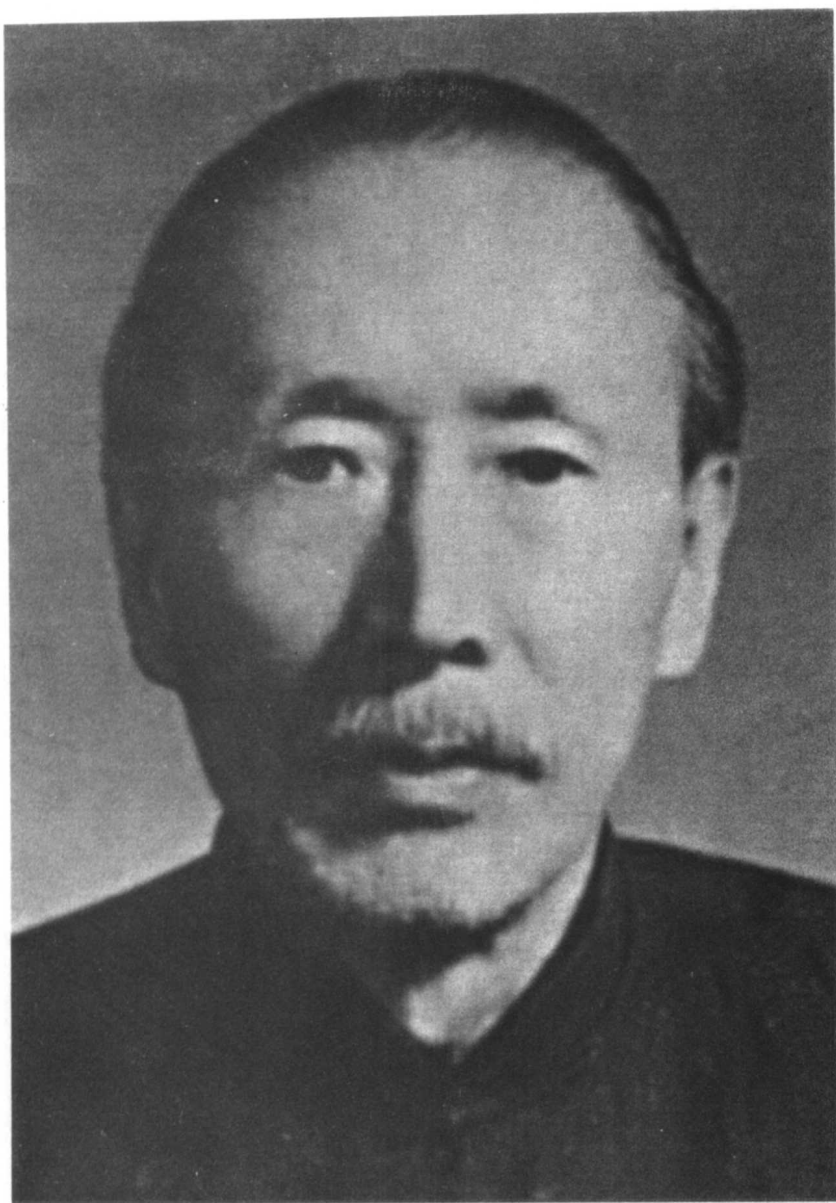
787×1092 1/16 开本 100.5 印张 1250 千字 8 插页

2006 年 2 月北京第 1 版 2006 年 2 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5080-3898-3

定价: 168.00 元 (全三册)

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换



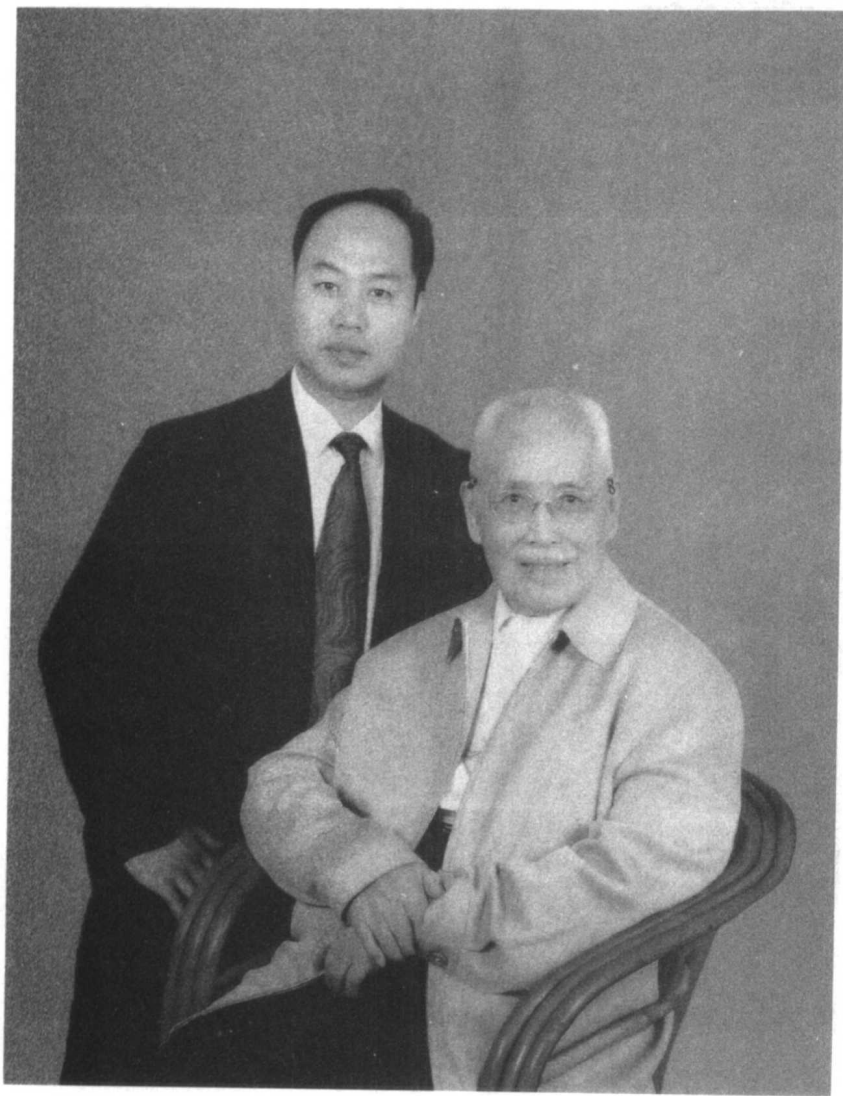
陈樱宁先生像



陈撷宁与胡海牙合影



胡海牙先生像



胡海牙与武国忠合影

总序

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

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

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

本书在整理中，力求陈撷宁先生仙学方面的内容相对完整，对先师有关外丹方面的著作——佛学方面如《楞严经评注》等，其他如《大六壬

评注》等——未予收录,以后或可做补集出版。

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

胡海牙

乙酉仲春序于北京

序 一

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

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

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

霍震寰

二〇〇五年五月二十六日于香港

序 二

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

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

一个人,只有以他一生的全部力量和精力致力于某一事业时,才能成为一个真正的大师,陈撄宁先生正是这样一个人。作为仙学的开拓者,陈撄宁先生穷其毕生精力,以自己的才能,为仙学的研究与发展创立了坚实的理论基础,并给这门由来已久的特殊学科赋予了新的生命活力,使其能更好地顺应时代的发展需求。首先,陈撄宁先生为我们提出了仙学的命题,并对仙学的主要内涵“三元丹法”进行了深入的学术挖掘工作,拈出了许多以往我们不了解、不熟悉的人物、著作和理论观点,拓宽了仙学的研究领域,开辟了仙学研究的新天地;其次,为我们指明了方向,确立了仙学研究的四大原则:“第一,务实不务虚;第二,论事不论理;第三,贵逆不贵顺;第四,重诀不重文”。正是这种务实精神与理论思想,使仙学不仅成为我中华民族的精神财富,而且也成为全人类的文化宝藏。

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

通过仙学修炼可以使我们的生命更健康、更长久、更有意义,同时在更深的层次上明了宇宙人生的真谛。当今的时代是一个飞速发展而又异常浮躁的时代,要想跟上时代的步伐必须有一个健康的身体,所以,从某

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

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

武国忠(东方道人)

乙酉立秋于北京听息雅室

陈撷宁自传

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

七岁至十一岁,读《诗经》、《书经》、《易经》、《礼记》、《左传》。

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

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

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

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

久,因旧症复发,半途退学,未能毕业。

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

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

三十六岁至五十五岁(丙辰至乙亥),丙辰年秋季,由北京回上海,与妻吴彝珠同居。她此时已不在医院服务,自设诊所于上海民国路,执行医师业务,我帮她照顾一切琐事,有空闲时,即阅览各种书籍。这二十年,生活安定,尚能允许我多研究学术,每天看两三卷书,并不困难,所

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

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

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

六十五岁至七十岁(乙酉至庚寅),乙酉春季,我妻因得乳癌症,殁于上海东湖路尚贤妇孺医院。她自甲戌年得病至临终,经过十年之久,别人患真乳癌(乳癌有真假之分),不过三四年即死,从来没有活到十年

者,因为她在病中常做修养功夫,增加身内抵抗之力,所以寿命多延长了六七年。我们无家庭、无子女,全靠亲戚朋友等共同帮助,料理丧事。妻死后,我离开尚贤医院,和张嘉寿等同住在东湖路浦东中学内。乙酉年冬季,迁移到上海铜仁路 257 号史剑光家中(以上在抗战胜利之后)。己丑年冬季,由铜仁路史剑光家迁移到上海华山路 1461 弄 6 号张竹铭医师家中(以上在上海解放之后)。

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

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

自传附编

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

商成立中国道协事宜。

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

1957年冬，先生携弟子胡海牙至北京，住中国道协所在地白云观。

1958年，陈先生被政治协商会议吸收为列席委员，参与议政。

1960年，陈先生担任政协委员职务。时年八十岁。

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

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

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

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