

陈撷宁  
(圆顿子)



气功论集

陈撷宁  
编注

B247.4

277

3

B773/12

陈撷宁 (圆顿子)

# 气功论集

姚雨山 编注



高等教育出版社



702546

**陈撰宁（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  
国防工业出版社印刷厂印装

•  
开本787×1092 1/32 印张 10 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

当代养生学大师陈樱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，以饯读者。

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《陈樱宁（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，但其荦荦大端已备，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、道同辉之世家，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。可惜两次（1924年及1932年）均因上海发

生战事而未振大成，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，可谓是乘榆之得也。

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。晚年且在杭州屏凤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，陈氏和许些专家、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 )
<b>壹、静功疗养法</b>	( 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 )
<b>贰、灵源大道歌白话注解</b>	( 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 )
<b>叁、《黄庭经》讲义</b>	( 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 )
<b>肆、孙不二女功内丹次第诗注</b>		( 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 )
<b>伍、口诀钩玄录 (初集)</b>		( 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 )
<b>陆、女功正法注解 (灵阳道人作) ·····</b>	<b>( 249 )</b>
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 安胎结胎·····	( 258 )
第六节 胎息自调·····	( 259 )
第七节 液还胎成·····	( 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 )
<b>柒、论白虎首经·····</b>	<b>( 264 )</b>
<b>捌、二十四家丹诀串述·····</b>	<b>( 269 )</b>
<b>玖、圆顿子丹功论辑 (台湾李乐侠选辑) ·····</b>	<b>( 272 )</b>
<b>拾、陈撄宁自传·····</b>	<b>( 285 )</b>
<b>附：论陈撄宁及所倡仙学 (李养正著) ·····</b>	<b>( 295 )</b>

## 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

周顿

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。

**姚按：**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。

**姚按：**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，肠不吸水，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，辨证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