

道教与养生

陈樱宁

著

华文出版社



道教与养生

陈樱宁 著
中国道教协会 编

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

道教与养生/陈撄宁著. - 2版. - 北京: 华文出版社,
2000.1

ISBN 7-5075-0042-X

I. 道… II. 陈… III. 道教-养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 01586 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwcb.com>

电子信箱: webmaster@hwcb.com

电话 (010) 83086853 (010) 83086663

新华书店经销

科普印刷厂印刷

850×1168 32 开本 19 印张 410 千字

2000 年 3 月第 2 版 2004 年 1 月第 3 次印刷

*

印数: 25001—30000 册

定价: 29.90 元

前 言

为纪念第二届中国道教协会会长、第二届全国政协委员、近代著名道教学家陈撷宁先生逝世 20 周年，中国道教协会责成我们搜集整理陈先生遗稿，编成文集，以表示道教界对他的崇敬和怀念。

陈撷宁先生在道教界德高望重，毕生殚精于道教及养生学研究，本世纪 30 年代曾在上海创办《扬善半月刊》、《仙学月刊》及仙学院。早年他曾提出仙学与道教有所同、有所不同，其实这乃是丹鼎派与符箓派的区别。晚年他明确了这一点，主张仙、道为一，仙学乃道教的重要内涵。属前者的论稿均发表于 30 年代，属后者的论稿发表于 60 年代初（其中《道教知识类编》，系陈先生指导当时他的学生们所撰写，并亲自做过多次修改和补充，故一并录之）。陈先生是近代著名道教学家，为存真以便读者研究起见，故均如实选录。他一生笔耕不辍，文稿甚多，但因日本侵华战争以及十年动乱，大多散佚；且其文稿大多为书信形式，在道教界流传，搜集颇为不易。现仅依据《扬善半月刊》、《仙学月刊》、《道协会刊》编为此集。望海内外先生之桃李及道教界



同仁能深入研究他的学术思想，以新的成果纪念先生。此书对研究道教史及养生学亦有一定参考价值。

此书由李养正研究员按照中国道教协会的决定搜集和选编，由赵亮校勘，经中国道教协会领导人黎遇航、李文成审定而成。由于我们水平有限，在编辑工作方面定有一些错误，望明识者多加指教。

中国道教协会研究室

1988.11.30

陈撷宁自传

(公元一九五三年十月下旬作)

我是安徽省怀宁县人，生于清光绪六年十二月(1880)，旧法算74岁，新法算73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。3岁时，开始读书，到6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。

7岁至11岁 读诗经、书经、易经、礼记、左传。

12岁至14岁 学做诗文。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)。

15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，脑筋用着不停，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。

16岁至19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）。

20岁至27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译学馆翻译的，字大，版本又大，和旧式的线装书一样。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，三十几岁，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。

28岁至31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，到各处求人指导（从28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，不能达到祛病延龄之目

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，虽有少数做修养工夫的人，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，如安徽怀远县涂山、浙江湖州金盖山等处，都是空跑，并无结果。我想，这样寻访，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）。

32岁至35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，姊丈乔种珊在上海行医，他劝我来上海和他同住，因此有机会于壬子、癸丑、甲寅这3年，长久在上海老西门外白云观阅览《道藏》。此书共计5480卷，是明朝正统年间刊版，流传到今约五百余年，向来没有人把这部书看完过，只有我一人费了3年光阴，从头到尾，看过一遍。此后即无人再看，放在藏经楼上6个大橱中，封锁37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工夫的人，惜无所遇，遂暂住北京（我

离开家庭之后，在外面施行的费用，是姊丈乔种珊接济，他身体也坏，希望我寻访得有效的方法，转教给他）。

36岁至55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20年中，生活安定，尚能容许我研究学术，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）。20年中所看的书，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，就难免受外界的诱惑，摇动自己的身心，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，甲子年住北京西山，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。

56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，皆详细的写信答复他们。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义务（以上是抗战以前事）。

57岁至64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，临危急时，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，由几个朋友共同帮助。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）。

65岁至70岁（乙酉至庚寅） 乙酉春季，我妻因乳癌症，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10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10年者，因为她在病中常做修养工夫，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）。

71岁至73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、医学上的健康法之类的书籍，实际上等于家庭教师，但不拿薪金，只由他们照顾我的生活。外甥女乔馥玫屡次劝我年老体衰，不宜再费脑力做文字工作。当时我尚不甚注意此话，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号张竹铭家迁移到上海泰兴路538弄3号乔馥玫家，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，住在胡家。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，他就把我名子

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。

1953年10月28日即农历癸巳年9月21日

陈撷宁写于杭州市银洞桥29号慈海医室
(以上自传，共计7页，139行，2896个字)

目
录

前言..... (1)
陈撄宁自传..... (3)

第一编 道家与道教

前中华全国道教会缘起..... (2)
论《四库提要》不识道家学术之全体..... (5)
《史记·老子传》问题考证..... (11)
《老子》第五十章研究..... (18)
《南华内外篇》分章标旨..... (28)
道教起源..... (45)
《太平经》的前因与后果..... (52)
道教知识类编..... (76)
 一、名人事略..... (77)
 二、教理教义..... (96)
 第一部分 教理概论..... (96)
 第二部分 教义分解..... (108)
 三、道派..... (121)
 四、道经道书..... (148)

第二编 仙道养生学

孙不二女功内丹次第诗注..... (178)
《灵源大道歌》白话注解..... (209)
《黄庭经》讲义..... (249)
辩《楞严经》十种仙..... (267)
最上一乘性命双修二十四首
 丹诀串述..... (284)

定志歌·····	(288)
积德歌·····	(291)
了命歌·····	(293)
辨命歌·····	(296)
还虚歌·····	(302)
访道歌·····	(304)
论《白虎首经》·····	(306)
读知几子《悟真篇集注》随笔·····	(309)
读《化声自叙》的感想·····	(315)
读洪太庵先生《五大健康修炼法》·····	(335)
附：《吉光片羽录》·····	(336)
翼化堂善书局八十周年纪念辞·····	(337)
摘《女功正法》序中语·····	(338)
与因是子讨论先后天“神水”·····	(339)
口诀钩玄录（初集）·····	(341)
外丹黄白术各家序跋·····	(355)
神经衰弱静功疗养法问答·····	(371)
静功总说·····	(384)
治遗精病的特效法·····	(390)

第三编 书 信

复南京立法院黄仟华先生书·····	(396)
答上海钱心君七问·····	(399)
众妙居问答（高尧夫问）·····	(406)
读高鹤年居士《名山游访记》·····	(408)
答吕碧城女士三十六问·····	(413)
答复无锡汪伯英君儒道释十三问·····	(421)

答复石志和君十问·····	(429)
答复上海公济堂许如生君学佛五问·····	(432)
答复石志和君八问·····	(435)
答复苏州张道初君十五问·····	(438)
解《道生旨》(摘要)以答崔寓蹊君·····	(445)
答复广东琼州王寒松君·····	(448)
答温州瑞安蔡绩民君九问·····	(451)
答直隶涞水赵伯高君·····	(453)
附录女丹十则中一段按语以补答杨君所问·····	(453)
答江苏如皋知省庐(十七节六目)·····	(457)
答复某君问道函·····	(463)
答复河北宁晋县王同春君·····	(465)
答虞山吴悟灵君十问·····	(466)
答复北平某君来函·····	(469)
答复某君七问·····	(471)
为止火问题答复诸道友·····	(473)
答复道友某君书·····	(476)
答复浦东李道善问修仙·····	(478)
与朱昌亚医师论仙学书·····	(480)

第四编 诗词及讲话

圆峤真逸诗抄(七律 七十六首)·····	(490)
圆顿子诗·····	(534)
赠别道友黄邃之·····	(534)
夜宿潇湘渔父丹房·····	(534)
赠剑客梁海滨先生·····	(535)
送高鹤年居士朝五台·····	(535)

赠潇湘渔父·····	(535)
访櫻宁道人叩以玄理多与辩难归后却寄·····	(536)
附答诗次原韵·····	(536)
题高鹤年居士玉照·····	(537)
送道友胡允昌由海道之燕·····	(537)
铁海道友，招饮沪西紫阳宫，并嘱移居彼处， 愧无以报命，作此奉赠·····	(537)
分析道教界今昔不同的情况·····	(539)
陈櫻宁会长在政协全国委员会第三十五次 常委会上关于中国道教协会第二届全国 代表会议情况报告摘要·····	(544)
陈櫻宁会长在道教徒进修班开学 典礼上的讲话（1962年9月29日）·····	(550)
附 论陈櫻宁及所倡仙学····· 李养正	(553)
后记·····	(592)

第一编

道家与道教