

Health Preservation and Promotion Practice and Its Modern Significance of Chen Yingning and His Apprentice Hu Haiya

Zhili Cheng¹, Mingyu Zhao², Xiangyang Cao², Zhiqiang Cheng^{3*}

¹China Institute for History of Medicine and Medical Literature, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing

²Henan Province Luoyang Bone-Setting Hospital Zhengzhou Branch, Zhengzhou Henan

³Department of Internal Medicine, Integrated Traditional Chinese and Western Medicine, China-Japan Friendship Hospital, Beijing

Email: *zhiqiangcheng@163.com

Received: Jun. 3rd, 2016; accepted: Jun. 17th, 2016; published: Jun. 23rd, 2016

Copyright © 2016 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

Mr. Chen Yingning (1880-1969) was an outstanding health scientist of China. Immortal regimen and Static Gong Convalescence method that he advocated had been widely spread in the last century, which had huge influence at home and abroad, and some famous doctors, celebrities and even senior leaders had studied and communicated with him. So he is called new immortal health school. His academic inheritor, Mr. Hu Haiya (1914-2013), was a famous doctor of traditional Chinese medicine in the modern century. He inherited and carried forward the thoughts of Immortal regimen of Chen Yingning, based the health preservation and promotion of TCM theory system, and drew lessons from Taoist health preservation and promotion of Fangshu and inner alchemy practice theory and method. Based on Chen Yingning's Static Gong Convalescence method, through his own long-term practice experience, Hu Haiya summarized and refined the health preservation and promotion method of "listen to the breath of skin", which had a wide impact both at home and abroad. Under the circumstances of the not perfect current medical system in China, the increasing intensification of aging, the worse and worse environment, and the gradually changed medical mode, health services should be strengthened and national culture needs to be rebuilt, making the personal practice and health results of Chen Yingning and Hu Haiya undoubtedly have a very important practical significance.

Keywords

Chen Yingning, Hu Haiya, Health Preservation and Promotion Practice, Modern Significance

*通讯作者。

陈撷宁和胡海牙师徒的养生实践及现代意义

程志立¹, 赵明宇², 曹向阳², 程志强^{3*}

¹中国中医科学院中国医史文献研究所, 北京

²河南省洛阳正骨医院郑州分院, 河南 郑州

³中日友好医院中西医结合肿瘤内科, 北京

Email: *zhiqiangcheng@163.com

收稿日期: 2016年6月3日; 录用日期: 2016年6月17日; 发布日期: 2016年6月23日

摘要

陈撷宁(1880~1969)先生是我国杰出的养生学家, 他所倡导的仙学养生和静功疗养法在上世纪曾经广泛传播, 海内外影响巨大, 一些名医、名流乃至高级领导人都曾与他有过学习交流, 以至于被称为新仙学养生学派。他的学术传承人胡海牙(1914~2013)先生是我国当代名老中医, 他继承和发扬陈撷宁仙学养生的思想, 立足于中医养生理论体系, 借鉴道家养生方术和内丹修炼理论和方法, 在陈撷宁先生静功疗养法的基础上, 经过自身长期实践体验, 总结提炼出了“听皮肤呼吸”的养生法门, 在海内外影响广泛。在当前我国医疗体制尚不完善、老龄化日益加剧、环境日益恶化、医疗模式逐渐转变、健康服务亟待加强和民族文化亟需重建的状况下, 他们师徒二人的亲身实践与养生成果无疑具有十分重要的现实意义。

关键词

陈撷宁, 胡海牙, 养生实践, 现代意义

1. 引言

养生是中华民族独有的文化现象, 长生不老是中华民族对生命境界的理想追求。魏晋以前, 专以长生不老为务的神仙家是中医学的重要组成部分, 本草方药和《灵枢》、《素问》都与神仙家的养生实践与研究密不可分。唐宋以后, 养生虽然与中医学分离, 但始终与中医学交融发展。20世纪二、三十年代, 在我国兴起了以陈撷宁先生为代表的仙学养生思潮, 并形成新仙学养生学派。他们所倡导的仙学养生, 主张三元丹法、中医针药、内家拳术综合修养。陈撷宁先生在身患绝症, 医治无望的情况下, 通过仙学养生实践恢复健康, 治愈顽疾, 并在此过程中根据庄子的心斋方法总结出静功疗养法, 从而成为当时养生爱好者的学习实践的主要方法, 在他带领下创办的《扬善半月刊》和《仙道月报》及其刊登的内容至今受到学术界推崇。陈撷宁先生的学术传承人是名老中医胡海牙, 他在多年践行先师陈撷宁静功疗养法的基础上, 精研养生学术, 汇通各类养生方法, “根据历代以来前辈高真的经验, 结合自己多年的亲身体会” [1], 对静功疗养法加以完善, 并形成了听皮肤呼吸的养生方法。本文就他们师徒二人的养生实践和现代意义加以探讨。

2. 陈撷宁先生的养生实践与成果

2.1. 身患绝症, 自求疗法

陈撷宁先生生于1880年, 安徽怀宁人, 幼承家学, 熟读儒典, 六岁以前熟习三百千千, 十三岁以前

已经读完四书五经，学做诗文。尝在十岁时偷窥《神仙传》，即萌学仙之念。后考中秀才，因用功过度患童子癆疾，当时无药可医，弃学从叔祖学医，遍读叔祖所藏医书，未找到医病之方，却发现医书中的仙道功夫，遂试做仙道工夫，“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”([2], p. 4)。遂专门研究仙学的修养法。20岁后，兼学科学，后来考入安徽高等学堂。28岁，因旧症复发，半途退学，心中恐慌，遂到各处求寻治病方法。先寻访佛教中有名的高僧，如月霞、谛闲法师、八指头陀、冶开和尚等。但发现佛教的修养法都偏重心性，对于肉体仍无办法，不能达到祛病延年的目的。复寻访道教中人，但许多道教名山修行有道者很少，所知有限，多无结果。遂下决心阅览《道藏》。32岁至上海，历时三年，在上海老西门外白云观通览《道藏》5485卷。《道藏》看完后，又研究佛学，在华严大学修学半年。乙卯秋前往北京访道，36岁返沪与妻吴彝珠自设诊所，每有空闲，即阅览文学、史学、哲学、医学、佛学等各种书籍。

2.2. 听息养生，精研方术

1936年，陈撷宁先生因妻患乳癌症，无药可治，从黄山归家，教她用修养法自己治疗，大有效验，后虽去世，但经历十年之久，与同类病患者相比寿命至少多延六七年。因此陈撷宁先生对于仙学上的修养法增加信仰，通过《扬善半月刊》“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”([2], p. 7)。这从《十三函》等来信问答中可以知道，当时习炼静功疗养法者颇多，而且多有效验，治病效果很好。根据有关文献资料，陈撷宁先生的静功疗养法应当早在1936年就形成，但并未广泛传授，如从《记李朝瑞君功夫得效之原因》、《前安徽师范学生李朝瑞致其教授胡渊如君研究内丹信十三函》等文章中可窥出一些端倪，如陈撷宁先生谓：“唯老庄书中，颇有一部分合于修养之旨，乃约其精义以语胡先生，胡叹为空前之发明。其实宁亦有所受，非能自悟者。胡先生认为不可公开者秘之，可公开者演讲之”([3], p. 470)。可见当时名重一时的胡渊如所叹“空前发明”即是静功疗养法，前人并无人提及，否则便不是“空前”了(胡渊如是桐城派大师吴汝纶之弟子，安徽胡美玉家族之佼佼者，曾中光绪年间举人，著有《庄子论诂》，颇有名望。1949年后，任民盟安徽省副主任，民盟中央候补委员，安徽省文化局副局长、历史博物馆馆长、图书馆副馆长等职[4]。胡渊如曾于陈撷宁先生处得法，后传授学生李朝瑞，李行之不久，即进入小周天，故有以上所说)。此外，陈撷宁先生《自传》指出“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”([1], p. 6)。丙子年即1936年，陈先生所说“对于仙学上的修养法”当是静功疗养法。前文陈撷宁先生谦称“另有所受，非自己发明”([5], p. 470)，可见至少在陈撷宁先生离开黄山时，即1936年已经找到祛病延年的有效方法了。陈撷宁先生多年访道，游栖名山，学涉百家，黄老释典、文、史、哲、医无不精研。在通览《道藏》后，他曾撰文《论四库提要不识道家学术之全体》，认为“道家学术，即是治国平天下之学术，含义甚广，不可执一端而概全体”([6], p. 6)。“道家学术，包罗万象、贯彻九流，本不限于‘清静无为’狭隘之偏见，亦不限于‘炼养’、‘服食’、‘符篆’、‘经典’、‘科教’狭隘之范围”([7], p. 9)。基于以上认识，故在静功疗养法实证修炼的基础上，他又积累资金，购置药物，与同志数人历时十年，进行外丹烧炼试验，后因战乱终止，虽然未获成功，但验证古人所言非虚，“惟以多年苦心，并数百次之试验，证明古神仙所遗各种外丹口诀，确有可凭，决非欺罔... 从此改变方针，另起炉灶，将曩日外炼精神，转而对内”[8]。1933年后，由于国破民凋，陈撷宁先生遂专弘仙学，不谈宗教，全身投入内丹研究，专事修炼著述，期以仙学救亡图存，强国保种，因此打破仙学秘不外宣的遗教陈规，向全国读者公开答疑，主笔张竹铭创办的《扬善

半月刊》“答读者问专栏”和《仙道月报》，一时成为各界学子，修真悟道者交流玄机的阵地和当时全国的仙道研究中心，直至1941年夏停办。期间，创办中国历史上第一所“仙学院”，由陈撷宁先生主讲，当时公开讲授的经典有：魏伯阳《周易参同契》、张伯端《悟真篇》、《黄庭经》、《灵源大道歌》和《孙不二女丹诗》等仙学经典。这使得陈撷宁先生所倡导的“仙学”影响十分广泛，以致后来形成由汪伯英、张竹铭(名医)、常遵先(名医)、张化声、孟怀山、沈霖生、曹昌祺、张嘉寿、史剑光、乔馥玖、谢筠寿(名医)、吕碧城、王聘三(竺潜道人)、朱昌亚(人和医校校长)、王权德、袁介圭(虞阳子)、胡海牙、洪太庵(养生学家)、杨少平、黄忏华、黄邃之、谢季云、高尧夫、郑鼎成、吴彝珠(医生)等人作为主要成员的陈撷宁学派[5]。1945年妻亡，陈撷宁先生仍然坚持仙学研究，传授弟子，常常代做文字，或讲授文、史、哲以及仙学修养法(静功疗养法)、医学健康法，近乎家庭教师但不拿酬金，并撰成《学仙必成》等著作。

2.3. 静功疗养，影响广泛

静功疗养法全称神经衰弱静功疗养法，亦名祛病疗疾方便法，专为神经衰弱、失眠等亚健康患者而发明。是陈撷宁先生在幼年罹患绝症情况下，遍访名山高真，出入三教经典，多年实践效验基础上，比较朱子调息法、苏东坡养生法等方法 and 庄子心斋法总结提炼出的养生方法。陈撷宁静功疗养法正式形成文字是1957年八月，为陈撷宁先生应杭州市屏风山疗养院邀请讲授而撰写成册，但未刊印发行，后经胡海整理而成。后来又经修改发表于1963年10月《道协会刊》第三期和1987年《中国道教》第三期[6]。

1953年，陈撷宁先生应中医师胡海牙先生之邀由沪迁杭，为胡海牙先生讲解《素问》、《灵枢经》，共同研究针灸经络学理，预备编辑《针灸学辞典》，受聘为浙江省文史馆馆员，并在杭州屏风山疗养院传授静功疗养法，效果极佳。陈撷宁先生对此曾说：“我这次在屏风山疗养院中，为本院新设的静功疗养一科尽少许微薄的义务，幸未失败”([7], p. 392)。可见，静功疗养者人人都获得了较好的疗效。胡海牙先生认为，“当时大家受益的原因，就是陈撷宁先生随时指导”[1]。陈撷宁先生指出，静功疗养法“全部所说，都是我自己过去六十余年的经验，并非由先生传授或同道帮助上得来”([7], p. 393)。1957年，陈撷宁先生出任道协秘书长入京从事道教研究。由于政治原因，先生深入浅出，白天潜心治学，晚上讲授仙学。1960年以81岁高龄当选为中国道教协会会长，在全国政协讲坛呼吁开展道教学术研究。在政府支持和他的主持下，成立中国道协研究室，整理道教资料，编辑《道协会刊》，创办“道教知识进修班”，他亲自撰文授课。“文革”爆发后，道协工作停止。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月去世，享寿90岁。陈撷宁先生晚年仍然坚持静功修持，虽年逾八旬，却耳聪目明，健步如飞，记忆力过人，丹经道书背诵如流，深受到全国道教界的拥戴，被誉为“当代太上老君”，马一浮先生称他为“科学神仙”。当时的中央领导同志如董必武、李维汉、郭沫若、张执一、何成湘、肖法贤、汪锋等人，均曾从其习学养生之道。他在中医方面亦造诣精深，名医潘箬泉、恽铁樵、章次公、秦伯末、施今墨等人，都曾向他请教切磋([9], p. 562)。陈撷宁生前著述甚多，还有大量的书信及道经批注等，主要见于《扬善半月刊》、《仙道月报》和《道协会刊》。他所校订的内外丹典籍曾由翼化堂善书局出版发行。目前已经出版的相关图书皆为从不同角度对陈撷宁生前著述之选编，至今尚无陈撷宁仙学全部著述的汇编著作。在已经出版各类著作中，除大陆鲜见的《中华仙学》(徐伯英主编，台北真善美出版社1977年出版)中未有静功疗养法，其余编著都收录有静功疗养法。中国道教协会主编，华文出版社1989年出版的《道教与养生》所载《神经衰弱静功疗养法问答》、《静功总说》、《治遗精的特效方法》对该方法进行了全面介绍(2000年再版发行)。田诚阳编著宗教出版社1999年出版的《仙学详述》以《仙学修炼法——静功》、《静功与气功》、《静功三步功夫》、《静功问答》、《静功注意事项》、《静功总说》等分类编辑，整理得十分明晰，书中云：“编者按：此节静功，原名《神经衰弱静功疗养法问答》”[6]。洪建林主编，

大连出版社 1991 年出版的《仙学揭秘道家养生秘库》，胡海牙编著，中医古籍出版社 1998 年出版的《仙学指南》，香港天地文化出版公司 2004 年出版的《仙学辑要》、《仙学必读》，华夏出版社 2006 年出版的《中华仙学养生全书》，宗教文化出版社 2008 年出版的《陈撷宁仙学精要》，周武、刘碧城、梁彝珠等编注，澳门出版有限公司 2008 年出版的《陈撷宁仙学文选》，詹石窗等编纂的《百年道学研究精华集成》(在编)等多种书籍中对此方法均有收录。此外还有极大部分的养生书籍均对此方法做了介绍，如《中华道家修炼学》、《企业家养生手册》等等，在此不一一赘述。

3. 胡海牙对仙学养生的实践与成果

3.1. 以身践行，矢志长生(1933~1956)

胡海牙先生生于 1914 年，13 岁起从绍兴名医邵佐卿学习中医药。尔后逐渐发现中医与道教有着极为密切的联系，葛洪、孙思邈等古代著名医家在道学研究方面都卓有成就，遂萌志研究道教。1933 年艺成出师后，胡海牙先生托医访道，家人数唤不归，决心学道，以求长生，历时十数年，“逢师必叩，勤学博问、身体力行、分析推敲... 凡是能够接触到的，吐纳、存想、导引、扶鸾、万法归宗，诸如此类的道门之学，悉加实践，评判原委” [10]。期间，“遍游名山寺观，寻访高真大隐，虽然学了不少的修炼法门，但都不尽意。直到得遇先师陈撷宁夫子后，方知仙道修炼之真谛” [11]。1944 年，胡海牙先生行医金华、浦江一带，因医术高明，虽得“半仙”之誉，但恐耽误修炼，复回金华双龙洞侧结庐修行。时得马丹阳针法之心传，遂践行尔后提出“师古人心，无袭古人迹”。后睹《扬善半月刊》仙学文章，遂向陈撷宁先生飞书问道，往来音讯不断。1945 年，胡海牙先生定居杭州，开设诊所，入敷有余，旋即往沪参访陈撷宁先生，“往来逐渐频繁，从此以后不再另外访师” [12]。次年依古制拜师，从陈撷宁先生学习道家典籍和中医学说，乃觉别有天地，自轩辕至今世仙道未衰，“它的源头正是我所朝思暮想、冥冥所求的长生久视之道” [11]。便亲身实践，食古验今，“用实证的精神来检验评判前人的文化结晶” [11]，不断总结心得，精益求精。复知陈撷宁先生融通三教，遍访三山五岳，拜谒异士名流，三载通读《道藏》，精研各类道法，不分贵贱高低，唯以实证起论。为了请教方便，1949 年胡海牙先生间或将陈撷宁先生接到杭州居住，1954 年陈撷宁先生户口落在胡海牙先生家里并定居。期间，陈撷宁先生为胡海牙先生讲授了《周易参同契》、《悟真篇》，《灵枢》、《太素》。1954 年胡海牙先生又师从黄元秀、海灯法师学习内家拳及武术，多年来始终勤索苦练，先以读书明理和名师指点，后以身体力行和刻苦修炼，始终致力于践行传统的养生学术真功以求长生。据胡海牙先生回忆，他那时候天天想着成仙，认为世上还有什么事情比这更好的呢？他回忆说，实际上，他那时候走了迷信的路子。

3.2. 寄身医道，妙悟长生(1957~1985)

1956 年，中国道教协会成立，陈撷宁先生被推举为秘书长，需要从杭州前往北京。胡海牙先生担心此行妨害功修，劝阻“如果你去北京，很难保证能够活到一百多岁” [12]。但陈撷宁先生终因弘扬道教夙愿成行。1957 年冬季，胡海牙先生与陈撷宁先生同来北京进行道教研究工作。由于患者不断前来寻诊，胡海牙先生“每天上午开四小时门诊，治疗一百五十位患者，下午和晚间从事道教研究” [13]。后胡海牙先生受北医(今北京大学第一附属医院)聘请，于 1959 年 1 月去北医工作，“但每日下班后仍回到白云观，继续进行道教研究，直到 1969 年我被下放到干校” [13]。1957 年后，政治运动很多，不宜公开讲学，陈撷宁先生深居简出，“请示有关领导人允其回白云观修养” ([9], p. 558)，“白天潜心致学，晚上给学生讲道经、哲学、医学、仙学” ([9], p. 559)。胡海牙先生则白天上班，晚上回来照顾老师，与陈撷宁先生住在一起，无话不谈。1966 年文革爆发，胡海牙下放干校劳动改造，道协工作失去正常，“当时的局面，使老师终日处于不安定的情绪之中，以致炼外丹时汞中毒的旧病复发，1967 年住进人民医院” [12]。陈

撻宁先生终因“对眼前所发生的一切大惑不解，内心深为抑郁、惶恐，足不出户，噤若寒蝉，终日处于困惑之中，自感心力交瘁”([9], p. 560)，导发肺癌病逝。胡海牙依嘱将陈撻宁先生的书籍、手稿珍藏。1977年，胡海牙先生又得到京东派太极拳之真传，太极拳家刘晚苍赠以《内家拳经》。胡海牙先生与陈撻宁先生师徒相处二十三年，尽得陈撻宁仙学真传，并通过陈撻宁先生传授的仙学养生法实践中彻悟养生妙理，对静功疗养法加以改进和完善，深受陈撻宁先生赞许。故曾做联云：“大梦师先觉，长生我独知”。虽于后来下放干校，但未曾一日忘怀于长生久视之道，以自身的践行时时参验长生久视的大道，每天都坚持动、静功的修炼养生。

3.3. 听息皮肤，度世长生(1986~2013)

改革开放以后，胡海牙先生便致力于先师陈撻宁先生的学术讲授和研究整理，向世人昭示有五千年传承的仙学养生之道。1986年，在航天部礼堂开讲《气功杂谈》，后受聘《中华气功》杂志社，函授陈撻宁仙学天元丹法。一方面，胡海牙先生对陈撻宁先生的仙学学术进行了整理，阐幽发微并公诸于世，先后发表《谈仙》、《释“仙学”》、《陈撻宁先生仙学初步系列》、《陈撻宁仙学大义》、《陈撻宁先生与他的仙学著作》、《仙学入门问答九则》、《陈撻宁与所创仙学刊物》、《仙学与养生》、《谈陈撻宁仙学的科学性》等文章，整理、编著出版了《仙学指南》、《仙学必读》、《仙学辑要》、《〈扬善半月刊·仙道月报〉影印合刊》、《中华仙学养生全书》、《陈撻宁仙学精要》等著作。另一方面，胡海牙先生从不间断养生锻炼，直到现在仍然坚持锻炼，同时根据自己的体悟和社会需要，撰写发表了许多文章，如《我所知道的假神仙》、《揭穿扶乩鬼把戏》等揭露了当时社会上招摇撞骗的伎俩；《欲保长寿先补亏损》、《法财侣地谈》、《漫谈气功养生》、《从“还精补脑”谈起》、《剑仙揭秘》、《隔岸谈道——兼致震阳道长》等文章，对养生修炼中的一些常见问题给予了纠正和解答，指出了养生大道的有效路径，同时撰写《太极真髓》、《针道秘旨》、《习拳悟道》、《武术内家八段锦精要》、《载浮载沉听皮肤——仙学呼吸法》、《阴跷一穴秘不宣》等文章，提炼出自己多年来养生实践的心得要诀与修炼方法与世同享，尤其是听皮肤的方法，可谓胡海牙先生多年追求长生之道的理论与经验结晶，当此太平盛世，不啻为中华养生学的又一创新与贡献。

从相关资料看，听肤法早在1969年陈撻宁先生仙逝以前形成，并得到陈撻宁先生的充分肯定。1986年胡海牙先生的讲座中有所探讨，形成文字公诸于世则是1996年胡海牙先生的仙学函授班开讲后。胡海牙编著，1998年出版的《仙学指南》一书最早载录，但并未独立列出作为一种方法介绍，直到2000年才作为内部讲义资料翻印。公开发表则最早见于《上海道教》2003年第3期胡海牙《听皮肤法真义》，后在《武当》杂志2003年第8期刊登，名为《陈撻宁先生仙学初步之三——听皮肤法真义》，《武魂》杂志和《中华养生保健(上半月)》2004年第3期所载《载浮载沉听皮肤——仙学呼吸法》，也分别对这一方法进行了介绍与探讨。在1998年胡海牙先生编著的《仙学指南》中收录的《简谈静功》一文中亦有介绍。此外还散见于胡海牙先生的仙学文章和编著的相关图书中。该法是通过耳的功能用心去听(实际是听而不听，不听而听)皮肤开阖呼吸的声音，而达到精神内守、恬淡虚无的状态，从而实现呼吸精气、真气从之、尽享天年的养生效果(实际就是以最终实现胎息为目的的养生方法)。由于听肤法是胡海牙先生多年实践经验和仙学研究的结晶，所以其中包含的内在机理和养生法要远非区区几篇文章就能明了。加之听肤法与陈撻宁先生的静功疗养法融为一体，其锻炼的基本要求、心法要点、注意事项及功修效验等均与静功疗养法一致。如在《祛病延龄方便法》一文按语中仅仅提示“用‘听皮肤’之法，更为稳妥”[14]，即道出该法操作方法、注意事项、辅助方法等都是按照陈撻宁先生的静功疗养法行事。由于静功疗养法是陈撻宁先生在身患绝症求治无望、自我寻求治疗方法而病愈的体会，以及后来旧病复发而寻求防治疾病的方法并获得成功和推广效验的经验基础上，根据古代道家仙学养生理论总结提炼出的疗养方法。其

中不仅有陈撷宁先生自我治疗疾病的探索和经验总结，还有着众多习练者丰富的经验和案例。而胡海牙先生的听肤法是在实践陈撷宁先生静功疗养法的基础上，立足于延年益寿，对静功疗养法的创新与完善。所以，听肤法实际是一个方法系统，涉及方方面面，从老子的致虚守静到庄子的心斋坐忘，《黄帝内经》的恬淡虚无乃至陈撷宁先生的“心息相依，动静自然”，所跨越的历史时空都有意味着听肤法远非简单的方法提炼，而是有着千年养生经验积淀的精华。

4. 陈撷宁和胡海牙养生实践的现代意义

4.1. 陈撷宁和胡海牙仙学养生的实质

陈撷宁先生所倡导的“仙学”认为，性是人之灵觉，灵觉在于人心；命是人之生机，生机在于肉体。所以，“性命二者不可分离”，必须要双修([15], p. 383)。“若不做命功，决定不能长生”([15], p. 397)。若心性修养不够，便不能修命功，“此乃第一要注意”([15], p. 401)。他们认为，仙学是唯生的，可以补救人生，改进人生，“用于外，可以治国齐家；用于内，可以修身养性”([15], p. 372)。“凡宗教首重信仰，信仰者，仰仗他力也；仙学贵在实证，实证者，全赖自力也。所以神仙学术，可说是科学而非宗教”([15], p. 377)。世人对于神仙多有误解，一谈到“仙”，就“神”而往之，殊不知，仙是人进化结果，是高层次的人；人是仙的原始载体，无人焉得有仙。实际上真正的神仙，“乃是精神与物质混合团结锻炼而成者”([5], p. 478)，是“能脱离尘世一切苦难，解除凡夫一切束缚”([15], p. 380)，在生理上、心理上超越于普通人的人。胡海牙先生与陈撷宁先生弟师朝夕相处二十余年，深得仙学养生法要。作为陈撷宁学术的继承人，他的听肤养生实践渗透着陈撷宁仙学的养生理念与方法，所以听肤法实际是他跟陈撷宁两代人的养生经验与研究成果。由于听肤法从源头上讲出自庄子的心斋法，而自探索问世到成熟完善倾注了陈撷宁先生和胡海牙先生师徒两代人的心血，历时近百年，其中所包含的道理和方法十分繁杂，不仅有老庄理论的指导，而且还有道家内丹养生理论包含其中，具体法门综合守静、守一、行气、导引、服气、胎息、坐忘记中医理论等多种养生法提炼而成。除了由陈撷宁先生采用传统长筋法修正、试验，“行之而立奏功效”的基础上推广的辅助动功，还包括胡海牙先生创编的《户外健康操》和《床上养生操》。此外，听肤法在具体操作过程中还有饮食、环境、心理情志等等的要求，包括思维层面的认识，外部条件的配合，动功的锻炼，个人认真刻苦的锻炼等等，所以听肤法是一个操作方法系统，而不仅仅是简单的操作技术。其目标是通过听皮肤呼吸入静而启动胎息，达到延年益寿的目的，所以，以陈撷宁和胡海牙的仙学养生实践，实质是对内丹修炼初步功夫的实践，他们所总结的养生学术实际是基于内丹修炼理论的高级养生学，他们所提炼的静功疗养法和听肤法实际是内丹修炼的初步入门功夫。

4.2. 陈撷宁和胡海牙养生实践的主要经验

陈撷宁和胡海牙师徒的养生实践活动是根植于道家的虚静无为思想，对《黄帝内经》“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”养生理论的灵活应用，他们认为，如果养生“不合于先天无为之道”[1]，即不是以清静无为宗旨的养生活动，都未必会有益于身体。所以，读书明理才是养生的第一要义，养生方法和技术的获取反而不是最主要的。如果不明白养生的道理，就有可能走入歧途或者受骗上当，或者不能选择合适的方法而反而有损于身体的健康。其次，读书明理与方法锻炼不可偏废，性命双修的养生大道，“若无真实传授之方法、事实之经验、精透之道理、博广之学问”[16]，则必然如盲人骑瞎马，夜半临深池。所以，书不可不读，但不可尽信，法不可不学，但不可盲从。一定要实事求是，推求其中的原委，鉴别真伪，找到适合自己的养生方法。第三，《黄帝内经》曰：“阴静阳躁，阳生阴长，阳杀阴藏”([17], p. 9)。阴阳乃动静之宗祖，动静结合，有动有静，方合乎性命之理，养生之道。人虽为万物之灵，但也是动物的一种。动物的天性就是“动”，“动”才是生命的本质特征。“流水不腐，户枢不

蠢”，动才能彰显生命的活力。但是“动”不是妄动，而是要动的得法，常有小劳，无使过极。此外，还要以静制动，动中求静，其动如静，其静如动，妙悟天地阴阳造化之理，达乎先天虚静寂漠的无为境界，“静而与阴同德，动而与阳同波”。这样才能有良好的养生效果。第四，养生要性命双修，“性与命本无可分，就其‘灵机’而言，便谓之‘性’，就其‘生机’而言，则谓‘命’。一体二用”[18]。性功属于心理方面，命功属于生理方面，心理固能影响到生理，而生理亦能改变心理，所以性命二者，不能分轻重缓急，不能说孰先孰后。第五，养生要三宝同养，精气神三宝就是人体最好的药物。《黄帝内经》所谓“精神内守”和“呼吸精气，独立守神”，都是要求养生要精气神三者兼顾，养神贵在清静无为，养气总在于虚无恬淡，只要神气合一，气自生精，身体自然健康。听肤法即是对精气神的锻炼，身不动炼精化气，心不动炼气化神，意不动炼神还虚。太极拳和八段锦也是对精气神的锻炼。第六，行住坐卧，随时锻炼。现代社会生活节奏加快，职业分工复杂多样，人们的生活规律各不相同，如何能够既满足现实工作生活需要，又能达到养生目的。所以，养生应当时时用意，行住坐卧皆可养生，关键在于内心的恬淡与清静虚无。第七，法无定法，妙在心悟。养生之道贵在相宜，应当因时、因地、因人、因机而论。大道至简，易知易行，运用之妙，存乎一心，只要做到心地清静，就能达到养生效果，学人切不可执着于某方某法。佛经所言“一切有为法，如梦幻泡影”和“法尚应舍，何况非法”，即是此意。养生关键在于妙悟养生的道理和生命生老病死现象的根本原委和影响因素，这必须通过清静的方法来达到，有如水之浊者，必静之方能水清石现，湛然印物，了了分明。所以，离了清静，不能养生。第八，先天一气，虚无中来。养生应该求夺天地之精气，《黄帝内经》所谓真人“呼吸精气”，“抟精神，服天气”，指的就是先天一气。所以，不可执着于肉体，“先天一气，自虚无中来”[19]。《黄帝内经》“恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来”十六个字就是求夺天地精气的方法，也是养生的全部内涵与方法，其他一切套路花样都可以免却。现代人养生最缺乏的就是清静，因为不能清静，所以欲望和贪婪占据了人的心灵，根本谈不上“恬淡虚无”，又哪里能够“真气从之，精神内守”而不病呢？所以，清静才是治疗人心浮躁的灵丹妙药，这就要如老子所说，效法天地，“见素抱朴，少私寡欲”。如《周易参同契》所说那样，“以无制有，器用者空”，使人的心神不向外驰，而久居身中，进而做到“守一处和”，形不过劳而精不妄泻，人的精气神三者才能转而为一，精神内守。《黄帝内经·素问·生气通天论》也说，“苍天之气，清静则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪弗能害也，此因时之序。故圣人抟精神，服天气，而通神明”([17], p. 6)。世人只知道赖饮食以养生，而不知道服食“精气”以养生，不知道打开人体生命本有的宝库，如果将普通杂乱无章的呼吸，调整为有规律的利于人体长寿长生的呼吸，以至返归于婴儿在母胎中不用口鼻呼吸的“胎息”，呼吸天地之精气，就一定可以达到养生延年的目的。

4.3. 陈撷宁和胡海牙养生实践活动的现代意义

4.3.1. 纠正了养生的误区

仙学学术由于历来隐而不显，师徒秘相授受，局外人很难知其全面，局内人又多囿于门派之见而缺乏交流和比较参验。而且古今丹经道书只讲三件事，即铺张玄妙、隐藏口诀和劝勉修行。如《参同》、《悟真》等等经典隐喻多多，晦涩难懂，一些注解错误百出，还有许多伪造丹经道书。所以，其中纰缪，不能得到及时纠正，以致后人修习误入歧途，正如纪晓岚所说“致害不一”，未得其利，反受其害。陈撷宁和胡海牙师徒二人的养生实践，不仅公开了历代口耳相传的一些秘诀，而且纠正了一些养生修习的弊端，如胡海牙先生指出“呼吸以踵”理解的关键在于阴跷脉，并公布了“阴跷种阳”的道家回春秘法；指出“五心朝天”的盘坐、通过呼吸闭气以达到胎息目的的方法、“保精”方法强行闭精等对于身体健康的危害；指出“还精不能补脑”，以及“静坐”的含义和“意守”问题的灵活性等等。又如在《陈撷宁仙学精要》收录的《余之求道经过》一文中就指出：“唯静坐心神全注于窍，此则大有害处。年老之

人，因守窍而血管爆裂，中风而死者，已有多人，余以后遂不甘守窍。三胞弟同时求道，用功九年，而得神经病，患病十年而死，临终之时，尚不忘守窍” [3]。从而澄清了仙学养生方法认识上的一些是非混淆，纠正了仙学养生修习的一些弊端。

4.3.2. 为老龄化社会提供了养生的方法经验

随着人类寿命的明显延长和计划生育政策的多年实施，我国老龄人口的比重不断上升，2006年，全国60岁及以上的老年人口达到1.43亿，占11%，到2020年，我国老龄人口将达到2.48亿，老龄人口比重将达到17.17%以上，而且将以平均每年620万人的速度递增，造成我国未来社会养老负担日益加重，退休人员以每年6%的速度递增，养老保险个人账户空账以每年1000亿元的速度增加，而且由于60岁以上老年人患慢性病的比率是全部患病人口的3.2倍，伤残率是全部人口伤残率的3.6倍，老年人消耗的卫生资源是全部人口人均消耗资源的1.9倍[20]。医疗保障面临严峻挑战，“健康长寿”将成为社会的迫切要求，老年卫生保健将成为重大的卫生任务。另一方面，由于医疗保障制度改革并没有完全到位，看病难的问题依然存在，医疗科技的发展与医疗仪器设备的应用拉开了医患之间的距离，疾病谱的变化和心身疾病的绝大比例需要对患者躯体病痛进行常规治疗的同时又要开展心理疏导和心理治疗。而且现代医药毒副作用和医疗事故的频繁发生表明患者并不能从医疗过程中获得身心恢复健康的有力保障。因此，作为医生，对于养生方法的实践和经验进行总结，不仅很有必要，而且应当作为当务之急来学习和提高。作为陈撷宁和胡海牙师徒二人的养生实践，无疑为老龄化社会的到来以及和谐社会的构建都提供了一种可供借鉴的养生保健经验和模式。

4.3.3. 为中医养生理论的创新提供了可供借鉴的经验

道家道教的养生文化，在我国历史上始终与中医学相互交融发展，并为中华民族数千年来的身心健康和繁衍作出了无可比拟的贡献。陈撷宁一生专研道家学术，而胡海牙先生不仅是一位医生，而且是道家仙学养生术的继承者，这就使得他的养生实践活动包含有大量的道教养生方法。牟钟鉴先生指出，世界宗教体系中，唯有道教注重生命和最为现实，“主张以人的现实生命为起点，形神相守、性命双修，使生命不断优化... 道教由追求长生而讲究养生，故其养生文化特别发达” [21]。“中国的道教养生学，用现代的眼光看，实际上就是一种东方的生命学，兼信仰、哲学、科学而有之；虽然在细节和技术上不如西方生命科学，但它对生命的整体性把握和动态式洞察，以及对生命潜能的开发和生命体的自我调养化炼，都有其高过西方生命科学的地方，拥有独特的优势，不可小觑” [21]。当代社会人类的生命畸形发展，出现了严重的病态。人的平均寿命虽然因为物质生活和医疗条件的改善，以及科学技术的进步而有所增长，但是生态环境的恶化、生存压力的增加和生活方式的改变，又使人的恶性疾病急剧增加，免疫力不断下降和体质早衰，这使得人类的未来进化不确定因素增加。所以“建设当代生命学是十分必要和非常急迫的” [21]。牟氏评价，“陈撷宁是我国民国年间著名中医家，医德医术皆名重一时，为世人敬仰，故其仙学有厚重的科学积蕴为之支持，他的努力在于使仙学基于科学，又超出科学，从而成就生命学的完整体系” [21]。“陈撷宁先生兼备信仰、理论、道术与科学的素质和功力，以仙学的方式重建道教的生命学，虽然未能最后完成，却做出了很大成就，开出了现代思路，其遗产是珍贵的，值得我们认真研究和借鉴” [21]。胡海牙(1914~2013)、孟怀山[22] (1994年83岁时报道每分钟呼吸三次)、张竹铭、常遵宪等仙学养生的实践者都享有高寿或健康状况非常好。而历史上道家内丹南宗五祖均为高寿，道教许多养生方法被现代科学研究证实确实有效果。正如英国著名学者李约瑟所说，“道家思想乃是中国的科学和技术的根本” ([23], p. 145)， “道家思想在整个中国科学思想发展史上的巨大重要性” ([23], p. 67)， “科学与方术在早期是不分的。道家哲学家由于强调自然界，在适当的时候就必然要从单纯的观察转移到实验上来” ([23], p. 36)。著名物理学家卡普拉说：“道家把逻辑推理看成是和社会礼节、道德标准一样... 因

此他们所持的态度从本质上是科学的,只是因为不相信符号分析的方法才阻碍他们构造正确的科学理论”[24]。所以开发和利用道教养生文化资源,使它继续造福于当代中国和世界,是未来养生学和养生文化的重要课题。但是,由于道教养生学历来隐而不显,知几通微,有许多养生方法秘而不传,不为世人所知。在医学模式转变,中医治未病工程实施之际,陈撷宁先生及胡海牙先生的养生实践正好弥补了这一缺憾。他们对道教养生学的实践探索和研究成果丰富,理论完整,他们所主张的形神结合,性命双修,精气神三品药物养生的观点,不仅符合现代科学关于生理和心理两个方面同时健康发展的养生理念,而且为未来的中医养生保健模式提供了经验。

4.3.4. 为现代新生疾病开拓了治疗思路

随着社会的发展,人们对健康的关注程度日益增加,但是现代生活节奏的加快,人类的健康受到更多的威胁,疾病的种类也越来越多,有些疾病不明病因,医学技术根本无法解决。比如,由于社会竞争日益剧烈,人们普遍精神焦虑;现代工业对环境的破坏,使外部环境质量下降、污染严重,人体代谢平衡失常;科技日新月异的发展和添加剂、农药化肥的广泛使用,严重威胁人类身体健康,三鹿毒奶粉等类似事件层出不穷;不公平竞争、贫富分化、城乡差距、就业压力等导致一些人心灵空虚、心理失衡;文化割裂,传统失落或生活方式的过度西化,导致生活规律失常、过劳透支,造成免疫力下降和身体处于亚健康状态;人际关系恶化、离婚率升高和自然灾害的增多,导致精神病、意外伤害等的发病率上升,恶性肿瘤、免疫病等日趋流行,逐步成为人类的主要死亡原因;在商业利益驱动下,医疗活动救死扶伤的人道主义淡出,过度治疗、过度检查、过度用药和药物的毒副作用、医疗事故频发,导致一些患者得不到有效的治疗;越来越多的人开始关注如何通过自我养生来实现对疾病的预防和自我康复,人们在储备财富的同时,希望能够储备健康,人们对生命的要求也从没有疾病转向寿命更加长久,所以养生不仅会成为的未来成功人士的需求,也会越来越成为普通公民的需要。卫生医疗部门和医生面临着为患者或大众提供养生指导或养生方法推广普及的考验。而陈撷宁和胡海牙师徒二人百余年的养生实践,无疑为未来医院非药物治疗模式和心理治疗模式提供了有效的方法和经验。

4.3.5. 为人类生命健康的未来发展提供了一种选择

仙学在我国已延绵传承六千多年,或一直委托于巫术,或依附于宗教,或寄身于其他,“特别是自东汉以后的近两千余年,修仙之士常隐藏于儒释道三教牌头之下,不能独立自成一家的学说,遂形成了有仙无学的局面”[25]。仙学证验之法,虽历代先哲所遗传,而仙学独立之精神,前人实未尝注意到此,直至陈撷宁先生倡导将仙学作为一门专门的学术来研究,仙学才重焕青春。“仙学有方法可实验,有系统可以研究,有历史可以考证”[19]。所以是一门具体的科学,必须要有科学的态度和责任感,实事求是地分析、试验,实修实证。但是仙学的目的在于改造自然现象,不在于解释自然现象,所以算不得自然科学。而且仙学虽有静功祛病延龄,又有矿物烧炼,但不能普及应用,也算不得应用科学。所以仙学又是一门特殊的科学,需要用特殊的手段和方法来研究。传统的理学侧重于世间做人的道理,理空而不切实用,对于人身桎梏,寿命短促和自然的改造,则无词以对,后人早就评价“平时静坐谈心性,临危一死报君王”。佛学虽视生老病死为人生大苦,但只能接受“诸行无常”,从“诸法无我”中达到“涅槃寂静”,无法违背宇宙定律,仙家则要推翻宇宙定律,做到“我命由我”,乃至“长生不死”。所以仙学养生的最后目标是将重浊的肉体化为轻清的气体,离开短命的世界而升迁到长命的世界。参照牟钟鉴先生的言论,也许我们理解的会更加深刻一点:“用理性来思考,我们很难相信世界上存在着长生不死、神通广大的神仙...但是我们可以相信人类的生命一定会进化;通过努力人可以修成‘活神仙’,所谓‘活神仙’就是一种健全的理想生命”[21]。神仙理想“意味着人类生命未来发展的高级形态,可以形成科学假设,相信人类的精神世界和生理结构将会在进化中有个质的飞跃”,“长生可以理解为健康长寿”,

“长生还意味着从心理上克服对死亡的恐惧”，“成仙可以理解成智慧超群、境界高妙、众善奉行、精神自在的高人”[26]。“只要诚心追求、认真修炼，是能达到或接近的”[21]。所以，仙学养生，使人长生不老是一种将来或许能够实现的“理想假说”，毋庸讳言，这种“长生不死”的理念无疑为人类生命健康的未来发展提供了一种选择。

4.3.6. 为中医药文化和养生文化注入了活力

“十一五”期间，国家提出把“疾病的防治重心前移”，不能等有病以后才重视健康。党的十七大提出提高全民健康水平的战略部署和国务院关于开展中医治未病工作的指示精神，为我国实施治未病健康工程，充分发挥中医治未病的特色和优势，开展养生文化的研究，推广各种行之有效的养生保健方法，防病于未然奠定了良好的社会政治环境。2007年，国务院提出了开展中医“治未病”工作的要求，要求中医医疗行业初步形成中医特色明显、技术适宜、形式多样、服务规范的“治未病”预防保健服务体系框架，基本满足人民群众日益增长的、多层次多样化的预防保健服务需求。具体目标包括：坚持以个体的健康状态为核心，以身心健康及其与环境和谐一致为目标，注重对生命全过程的健康监测，研究预防和保健技术方法。2009年，《国务院关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》(国发[2009]22号)再次指出，中医药临床疗效确切、预防保健作用独特、治疗方式灵活、费用比较低廉，特别是随着健康观念变化和医学模式转变，中医药越来越显示出独特优势。党的十八大以来，中医药在得到了国家领导人高度重视，并印发了《中医药健康服务发展规划(2015~2020年)》《中医药发展战略规划纲要(2016~2030年)》，积极发展中医预防保健服务，充分发挥中医预防保健特色优势。陈撷宁和胡海牙师徒二人的养生实践活动既是“治未病”理念实践与总结，又是中医养生保健方法的探索与发展，对于改进和完善中医养生方法，促进全社会的健康都具有十分重要的意义。相信在不久的将来，一定会在中医药文化领域凸显出其价值和意义。

4.3.7. 为中华民族文化的复兴与转型提供了实践的依据

神仙家的养生之道和方术在过去一般为宫廷皇族或富家贵族等士大夫阶层所垄断，流于民间者，也多为出家道士或隐士修习，普通百姓很难得见其本来面目，所以神秘而隐晦。这种状况除了过去人们的生活物质条件难以满足修炼的需要外，另外一个主要原因就是封建皇权以神道设教，故意神化和异化神仙家，一方面依赖神仙家求取延年益寿的方药和养生的方法。另一方面，因为在封建时代神仙家的存在构成了对封建皇权最大的威胁，所以历代封建统治者又对神仙家加以限制、改造和控制，使之成为统治工具，不为己用则杀之而免于神仙家的一些经世谋略学术流落民间或竞争对手之手，是故造成数千年来仙学凋零，面目全非，沦为被人攻击的“迷信”，至今仍然受到非议。陈撷宁和胡海牙师徒二人的养生实践在一定程度上揭开了仙学养生神秘的面纱，使人们对于仙学有了一个客观全面地了解。他们的养生实践证明，仙学养生实际就是人类始终梦寐以求的“长生不死”的学问，实际就是对人类共同面临的衰老病死等问题如何解决的科学研究，并不是迷信，那些打着科学旗号、丧失科学精神而扼杀“仙学”和生命科学研究发展的人才彻头彻尾的“迷信”家。虽然仙学养生的有些方法和方药已经被证明不符合科学而被淘汰，但是神仙家经历了数千年的实践研究，期间也有不少人付出了生命的代价，所积累的某些经验和方法、方药在今天依然效果十分显著，这至少说明，他们是本着一种科学的态度和科学精神来进行这一学术研究的，所以仙学事关人类健康和命运，科学界应当积极研究。他指出，著名作家巴金所说“‘任何民族，任何人民都有自己光辉的历史。毁弃过去的资料，不认自己的祖宗，这是愚蠢而徒劳的。你不要，别人要，你扔掉，别人收藏。’仙学的现状，恰恰是这样”[27]。据有关资料，目前韩国与日本对于中国传统仙学十分重视，他们已经成立了诸多研究机构，如刘嗣传先生就记述了韩国金仙学会会长崔炳柱来我国寻访仙踪一事[28]。而在美国，则是以瑜伽为主导的“灵学”研究和锻炼也相当普遍[29]，

从有关情况来看, 国外的养生活动或者说是以东方文化为主导的养生活动正在大行其道。人既是文化的创造者, 又是文化的继承与发扬者, 他的养生实践活动既有传统的积淀, 又有时代的创新; 既有针对的人群和病症, 又有普适的方法和要求; 既有生命理想的科学追求, 又有长生信仰的艰辛实践。所以, 无论从养生角度还是从民族文化的发展角度, 我们都应当重视胡海牙先生和陈撷宁先生师徒两代人、一百余年(从陈撷宁先生 15 岁患癆病算起)养生实践的成果与经验总结, 他们所主张的性命双修, 动静结合, 精气神三品药物养生的观点, 不仅符合生理和心理两个方面同时健康发展的现代科学养生理念, 而且符合医学模式转变和我国治未病工程实施的要求, 这对于中华文化的复兴与转型无疑具有非常重要的意义, 相信在不远的将来, 一定能够在中医药文化和养生文化领域大放光彩。

参考文献 (References)

- [1] 胡海牙, 徐皓峰. 载浮载沉听皮肤仙学呼吸法[J]. 中华养生保健(上半月), 2004(3): 20-21.
- [2] 陈撷宁. 道教与养生[M]. 第 2 版. 北京: 华文出版社, 2000.
- [3] 胡海牙, 武国忠. 陈撷宁仙学精要[M]. 北京: 国家宗教文化出版社, 2008: 470, 507.
- [4] 任雪山. 朱光潜与桐城派的人生联系[EB-OL]. http://blog.sina.com.cn/s/blog_625660c00100gypq.html, 2009-12-12.
- [5] 刘延刚. 20 世纪三四十年代的陈撷宁学派[J]. 中国道教, 2007(5): 48-51.
- [6] 田诚阳. 仙学详述[M]. 北京: 宗教文化出版社, 1999: 53.
- [7] 陈撷宁. 道教与养生[M]. 第 2 版. 北京: 华文出版社, 2000.
- [8] 洪建林. 仙学揭秘道家养生秘库[M]. 大连: 大连出版社, 1991: 2.
- [9] 李养正. 论陈撷宁及所倡仙学·道教与养生[M]. 第 2 版. 北京: 华文出版社, 2000.
- [10] 胡海牙. 缅怀老师陈撷宁先生[J]. 中国道教, 1989(4): 8-10.
- [11] 胡海牙, 晏龙清, 武国忠. 剑仙揭秘[J]. 武当, 2004(8): 43-44.
- [12] 胡海牙. 我与先师陈撷宁二三事[J]. 追求, 1995(4): 24-26.
- [13] 胡海牙. 北京文史资料精华·府园明址·白云观杂记[M]. 北京: 北京出版社, 2000: 448-454.
- [14] 胡海牙, 武国忠. 中华仙学养生全书(上)[M]. 北京: 华夏出版社, 2006: 378-381.
- [15] 田诚阳. 仙学详述[M]. 北京: 宗教文化出版社, 1999.
- [16] 胡海牙. 隔岸闲谈——兼致震阳道长[J]. 气功与科学, 1990(9): 21-22.
- [17] 田代华整理. 黄帝内经·素问[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2005: 9.
- [18] 梅墨生. 春日访胡老: 胡海牙先生侧记[J]. 现代养生, 2009(6): 29-30.
- [19] 胡海牙, 蒲团子. 陈撷宁仙学大义[J]. 气功杂志, 2000, 21(7): 304-307.
- [20] 李本公. 关注老龄[M]. 北京: 华龄出版社, 2007: 3-4.
- [21] 牟钟鉴. 道教生命学浅议——从陈撷宁的仙学谈起[J]. 文史哲, 2005(2): 40-44.
- [22] 赵清君, 陈贵宝. 八旬老人练功五十载每分钟呼吸仅三次[N]. 金陵晚报, 1994-3-17(2).
- [23] 李约瑟. 中国科学技术史第 2 卷[M]. 北京: 科学出版社, 上海: 上海古籍出版社, 1990.
- [24] 卡普拉 (Capra, F.) (美)著. 物理学与东方神秘主义[M]. 朱润生译. 北京: 北京出版社, 1999: 87.
- [25] 胡海牙. 仙学大义(上)——陈撷宁先生仙学理论串述[J]. 武当, 2000(9): 40-42.
- [26] 牟钟鉴. 长生成仙说的历史考察与现代诠释(下)[J]. 上海道教, 1999(4): 38-40.
- [27] 胡海牙. 仙学必读[M]. 香港: 天地图书有限公司, 2004: 64.
- [28] 刘嗣传. 大道无国界仙学有来人——中韩道教交流寻踪撷萃[J]. 世界宗教文化, 2003(3): 58-59.
- [29] 胡海牙, 曾传辉. 我们所见到的美国瑜伽团体[J]. 中国气功科学, 1997(12): 33-35.