

编者的话

《气功精选》自1981年6月问世后，重印8次，印数近70万册，尚不算日文版、台湾版、盲文版等印数在内，博得国内外好评。接着在1985年7月，我们又出版了《气功精选续篇》，印数也近30万册。此后，由于气功界一时出现了招摇撞骗的混乱现象，有些人夸大气功作用，把不属于气功范畴的表演内容硬说成是气功，从而使气功声誉在国内外一落千丈，使人们对什么是真正的气功一时认识不清。在这种情况下，编者虽然常受到读者催促要求继续再出下去，但唯恐贻误读者，不敢造次，以致拖延了时间。现在邓小平同志南巡讲话和号召已发出多日，举国一片欢腾奋进，编者就不宜再裹足不前了，将陆续出下去。

《气功精选三辑》集中介绍道家气功和佛家气功，其中第一部分介绍道家气功，有13篇文章，约10万字，内有中国道教协会前会长陈撄宁先生的遗著和道家气功大师匡常修、张剑鸣、陈述堂的功法功理等。

第二部分介绍佛家气功，约14万字，内有27篇论述佛家气功的文章，特别是日本瑜伽学者论述印度瑜伽的文章和美国学者论述禅理的文章，尤给人以启迪。

本书蒙中国气功科学研究会前副秘书长张兴同志审阅，

在此表示感谢。

本书是从上百万字气功稿件和气功资料中精选出来的，工程浩繁，错误和不妥之处恐难避免，尚希读者指正。本书编者张朝卿先生，虽已77岁高龄，仍积极参加精选工作，不辞辛苦，不幸于1992年6月溘逝，在此表示悼念。

目 录

第一部分 道家气功

- 《孙不二女丹内功次第诗》……………陈樱宁注释(2)
- 先天气功筑基要诀……………匡常修(28)
- 张三丰论内丹功法……………马济人(35)
- 《太上清静经》……………古代文献(48)
- 道家气功面面观……………张剑鸣(50)
- 虚实静功(续)……………张剑鸣(69)
- 无极导引功……………陈述堂(86)
- 男女静功……………陈述堂(117)
- 先天一元功……………陈炎烽(127)
- 道家六步静功……………胡 斌(133)
- 周天功……………张天戈(139)
- 老子养生思想和气功……………阎 海(145)

第二部分 佛家气功

- 练佛家气功须知……………阎海 陶熊(151)
- 简述佛教四宗的禅修……………赵朴初(154)
- 佛教与气功……………常明启(157)

气功的发源、发展	张立鸿(161)
谈谈佛家气功	释莲隆(181)
佛家顿悟法门概述	黄仁寿(188)
静虑法门	陶熊(191)
学禅举要	明旻法师(197)
佛家气功十地经	柯江(206)
禅修与气功胜劣辨	佛日(212)
禅与气功	胡晓光(226)
王维禅诗选	阎海(229)
诗与禅的奥秘初探	古当亭觉一(231)
佛教与特异功能	明晖(234)
禅宗的精神	[美]W·巴甫著 李尚全编译(248)
佛教气功点滴	海泉(257)
略稀禅观、禅乐与禅病	郑世纲(260)
金刚指点功	梅雨涛(262)
佛经中的气功	陶熊(267)
印度古人的世界观和瑜伽	[日]番场一雄(294)
冥想和瑜伽	[日]番场一雄(314)
六妙门修法	宋智明(340)
罗汉站功	姜立中(35)
佛家静功	丁桂森口述 永盛整理(358)
自然功	徐伯威(362)
虞沛霖的静功	靳卯君(373)
六式动功	郑旻侠(378)
朱熹论气功	阎树芳(381)

第 一 部 分

道 家 气 功

《孙不二女丹内功次第诗》

中国道教协会前会长 陈撷宁 注释

编者按

陈撷宁先生一生研究道家学说，练功六十余年，对道家气功理论颇多建树，但他的著作不多。《气功精选》第一辑把他写的“静功”一文收入发表，颇受海内外读者欢迎。现又发现他注释的《孙不二女丹内功次第诗》一文，收入了本辑。

本文分两大部分：第一部分把《孙不二女丹诗》全文列出，第二部分把陈撷宁先生逐句进行的注释一一列出。但必须指出，文中有些说法，例如阳神和阴神出壳等，显然流于玄秘。陈先生生前练功六十余年，功夫不可谓不深，学识不可谓不高，但他本人也未曾做到，年也未过百，就是证明。

古人的功理功法有精华，也有糟粕，但为了便于读者参阅研究，我们仍保留了原文的全貌，未予删改。

× × ×

注释者序

按《女丹诀》传世者，现只数种，较之男丹经未及百分之一，已憾其少，且大半是男子手笔。虽谈言微中，终非亲历之境。欲求女真自作者，除曹文逸之《灵源大道歌》而外，其惟此诗乎。原诗行世既久，无人作注。余往岁与某女士谈道

之余，随时解释，邮寄赠之，距今已阅二十年。旧稿零乱，杂于故纸堆中，难以卒读，爰为检出，重校一过，幸无大谬，遂录存之。固不敢自信尽得孙仙姑之玄义，但为后之读此诗者辟一门径而已。注中容有未臻圆满处，因欲启诱初机，故卑之毋高论耳。

《孙不二女功丹内次第诗》

第一、收心(男女同)

吾身未有日，一气已先存，似玉磨逾润，如金炼岂昏。
扫空生灭海，固守总持门，半黍虚灵处，融融火候温。

第二、养气(男女同)

本是无为始，何期落后天，一声才出口，三寸已司权。
况被尘劳耗，那堪疾病缠，子肥能益母，休道不回旋。

第三、行功(末二句女子独用)

敛息凝神处，东方生气来，万缘都不著，一气复归台。
阴象宜前降，阳光许后栽。山头并海底，雨过一声雷。

第四、斩龙(女子独用)

静极能生动，阴阳相与模，风中擒玉虎，月里捉金乌。
著眼细蕴候，留心顺逆途，鹊桥重过处，丹气复归炉。

第五、养丹(首两句女子独用)

缚虎归真穴，牵龙渐益丹。性须澄似水，心欲静如山。

调息收金鼎，安神守玉关，日能增黍米，鹤发复朱颜。

第六、胎息(男女同)

要得丹成速，先将幻境除，心心守灵药，息息返乾初。
气复通三岛，神忘合太虚，若来与若去，无处不真如。

第七、符火(五六两句女子独用)

胎息绵绵处，须分动静机，阳光当益进，阴魂要防飞。
潭里珠含景，山头月吐辉。六时休少纵，灌溉药苗肥。

第八、接药(男女同)

一半玄机悟，丹头如露凝，虽云能固命，安得炼成形。
鼻观纯阳接，神铅透体灵，哺含须慎重，完满即飞腾。

第九、炼神(男女同)

生前舍利子，一旦入吾怀，慎似持盈器，柔如抚幼孩。
地门须固闭，天阙要先开，洗濯黄芽净，山头震地雷。

第十、服食(男女同)

大冶成山泽，中含造化情，朝迎日乌气，晚吸月蟾精。
时候丹能探，年华体自轻，元神来往处，万窍发光明。

第十一、辟谷(男女同)

既得餐灵气，清冷肺腑奇，忘神无相著，合极有空离。
朝食寻山芋，昏饥采泽芝，若将烟火混，体不履瑶池。

第十二、面壁(男女同)

万事皆云毕，凝然坐小龕，轻身乘紫气，静性濯清潭。
气混阴阳一，神同天地三，功完朝玉阙，长哨出烟岚。

第十三、出神(男女同)

身外复有身，非关幻术成，圆通此灵气，活泼一元神。
皓月凝金液，青莲烁玉真，烹来乌兔髓，珠皎不愁贫。

第十四、冲举(男女同)

佳期方出谷，咫尺上神霄，玉女骖青凤，金童献绛桃。
花前弹锦瑟，月下弄琼箫，一旦仙凡隔，冷然渡海潮。

《孙不二女丹内功次第诗》陈撷宁逐句注释

收 心(第一)

吾身未有日，一气已先存。

吾人未有此身，先有此气。谭子化书云：虚化神，神化气，气化血，血化形，形化婴，婴化童，童化少，少化壮，壮化老，老化死，此言顺则成人；若达道之士，能逆而行之，使血化气，气化神，神化虚，则成仙矣。一气者，即先天阴阳未判之气。至于分阴分阳，两仪既立，则不得名为一气。儒家云“其为物不二，则其生物不测”，亦指先天一气而言。老子之得一，即得此一气也。此中有实在功夫，非空谈可以了事。

似玉磨逾润，如金炼岂昏。

丹家常有玉池金鼎、玉兔金乌、玉液金液种种名目。大凡言阴，言神，言文火者，则以玉拟之；言阳，言气，言武火者，则以金拟之；意谓玉有温和之德，金有坚刚之象也，然也偶有例外。

扫空生灭海，固守总持门。

生灭海，即吾人之念头，刹那之间杂念无端而生，忽起忽灭，莫能定止。念起是生，念灭为死，一日之内万死万生，轮回即在目前，何须待证于身后。然欲扫空此念，谈何容易，惟有用法使念头归一耳。其法如何，即固守总持门也。总持门者，老，名为玄牝之门，即后世道家所谓玄关一窍。张紫阳云：此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。质而言之，不过一阴一阳一神一气而已。能使阴阳相合，神气相搏，则玄关之体已立。虽说初下手要除妄念，然决不是专在念头上做工夫。若一切不依，一切不想，其弊必至，毫无效果，令人失望灰心，是宜熟思而明辩也。

半黍虚灵处，融融火候温。

半黍者，言凝神入气穴时，神在气中，气包神外，退藏于密，其用至微至细，故以半黍喻之。虚者不滞于迹象，灵者不堕于昏沉。杂念不可起，念起则火燥；真意不可散，意散则火寒。必如老子所云“绵绵若存，用之不勤”，方合乎中道。融融者，调和适宜。温者，不寒不燥也。此诗二句言守玄关时之真实下手工夫，维妙维肖，然决不是执着人身某一处部位而死守之，切勿误会。若初学者死守一处，不知变通，将来必得怪病。

养 气(第二)

本是无为始，何期落后天。

顺乎自然而无为者，先天之道。由于人力而有为者，后天之功。吾人当未生之初，本是浑元一气，无名无形，不觉而陷入于胎中，于是有身。既已有身，而大患随之矣。

一声才出口，三寸已司权。

婴儿在胎仅有胎息，鼻不呼吸，及至初出胎时，大哭一声，而外界之空气乘隙自鼻而入，于是后天呼吸遂操吾人生命之权。其始也，吸入之气长，呼出之气短，而身体日壮。其继也，呼吸长短平均，身体之发育，及此而止。到中年以后，呼出之气渐长，吸入之气渐短，而身体日衰。临终时，仅有呼出之机，而无吸入之机，鼻息一停，命根遂断。三寸者，指呼吸而言。

况被尘劳耗，那堪疾病缠。

上言人身生死之常理，此言人之自贼其身也。色声香味触法，是名六尘。劳心劳力，皆谓之劳。吾人自然之寿命，本为甚短，纵不加以戕贼，在今世亦甚少能过百岁者。况尘劳与疾病，皆足以伤竭人之元气，使不得尽其天年，故多有寿命未终而中途夭折者（或问：六尘之说，乃释氏语，何故引以注丹经？答曰：非我之咎，原诗已喜用佛家名词，如“生灭”，如“真如”，如“舍利子”等，皆非道家所本有者，不引佛典，何能作注）。

子肥能益母，休道不回旋。

子者后天气，母者先天气。后天气，丹道喻之为水。先天气，丹道喻之为金。按五行之说，金能生水，是先天变为后天也。丹道重在逆转造化，使水反生金，是由后天返还先天也。昔人谓为九转还丹，九乃阳数之极，又为金之成数，故曰九还，非限定转九次也。先天难于捉摸，必从后

天工夫下手，方可返到先天。后天气培养充足，则先天气自然发生，故曰子肥能益母。回旋者，即返还逆转之谓。

行 功(第三)

敛息凝神处，东方生气来。

敛息者，呼吸之气蛰藏而不动也。凝神者，虚灵之神凝定而不散也。东方者，日出之位。生气者，对于死气而言。古之修炼家行吐纳之功者，大概于寅卯二时，面对东方，招摄空中生气入于吾身，借其势力而驱出身内停蓄之死气。上乘丹法，虽不限定时间与方所，然总宜在山林清静之区，日暖风和之候，则身中效验随做随来，如立竿见影。果能常常凝神敛息，酝酿薰蒸，不久即可由造化窟中采取先天一气。孔子云：先天而天勿违，天且勿违而况人乎，况于鬼神乎。此段作用，乃真实工夫，非空谈，亦非理想，惟证方知。若问息如何敛，神如何凝，处在何处，来从何来？既非片语能明，且笔墨亦难宣达，须经多次辩论，多次实验，又要学者夙具慧根，苦心孤诣，方可入门。若一一写在纸上，反令活法变成死法，世人性情不同，体质各异，学此死法，适足致疾，非徒无益，而又害之，将何取耶。

万缘都不著，一气复归台。

昔人云，修道者，须谢绝万缘，坚持一念；使此心寂寂如死，而后可以不死；使此气绵绵不停，而后可以长停。台者何？灵台也，灵台者性也。一气者命也。命来归性，即是还丹。张紫阳真人云：修炼至此，泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之欢合，魂魄如子母之留恋，此乃真境界，非譬喻也。以上所云，可谓形容极致。

阴象宜前降，阳光许后栽。

阳火阴符之运用，虽出于自然，但人工亦有默化潜移之力，不可不知。自尾闾升上泥丸，乃在背脊一路，名为进阳火。自泥丸降下气海，乃在胸前一路，名为退阴符。以升为进，以降为退。又凡后升之时，身中自觉热气蒸腾，及至前降之时，则热气已渐渐冷静，此以热气盛为进阳火，热气平为退阴符，二解虽义有不同，理则一贯。此中有许多奥妙，应当研究。

山头并海底，雨过一声雷。

吕纯阳真人步蟾宫词云：地雷震动山头雨。《百字碑》云：阴阳生反覆，普化一声雷。邵康节先生诗云：忽然夜半一声雷，万户千门次第开。钟离真人云：达人采得先天气，一夜雷声不暂停。彭鹤林先生云：九华天上人知得，一夜风雷撼万山。丹经言雷者甚多，不可殚述，其源皆出于《周易》地雷复一卦。其实，则喻先天一气积蓄既久，势力雄厚，应机发动之现象耳。其气之来也，周身关窍齐开，耳闻风声，脑后震动，眼中闪光，鼻中抽掣，种种景象，宜予知之，方免临时惊慌失措。然女工修炼，欲求到此地步，必在月经断绝之后，而孙诗所云，乃在斩龙之前，恐难得此效，大约此处所谓雷者，不过言行过之时，血海中有气上冲于两乳耳。此气发生，丹家名为活子时。山头，喻两乳及膻中部位，海底，喻子宫血海部位。雨，喻阴气。雷，喻阳气。

斩 龙(第四)

静极能生动，阴阳相与模。

龙者，女子之月经也。斩龙者，用法炼断月经，使永远不复再行也。若问月经何以名龙？则自唐朝以后，至于今

日，凡丹书所写，及口诀所传，皆同此说，当有一种意义存于其间，暂可不必详解。若问女子修道，何故要先断月经？此则神仙家独得之传授，无上之玄机，非世界各种宗教、各种哲学、各种生理卫生学所能比拟。女子修炼与男子不同者，即在于此，女子成功较男子更速者，亦在于此。若离开此道，别寻门路，决无成仙之希望。倘今生不能修成仙体，束手待毙，强谓死后如何证果，如何解脱，此乃自欺欺人之谈，切不可信。或者谓既是月经为修道之累，必须炼断，则老年妇人月经天然断绝者，岂不省却许多工夫，其成就当比少年者更易。不知若彼童女月经未行者，果生有夙慧，悟彻玄功，成就自然更易。一到老年，月经乾枯，生机缺乏，与童女有霄壤之殊，何能一概而论。法要无中生有，使老年天癸已绝者，复有通行之象，然后再以有还无，按照少年女子修炼成规，渐渐依次而斩之，斯为更难，岂云更易。所以古德劝人添油宜及早，接命莫教迟。

· 静极能生动，阴阳相与模。

静极则动，动极则静，阳极则阴，阴极则阳，乃理气自然之循环，无足怪者。《道德经》第十五章云，执能浊以静之徐清，执能安以久动之徐生。上句言，人能静，则身中浊气渐化为清气。下句言，静之既久，则身中又渐生动机矣。《道德经》第十六章云：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复。”上二句言静极，下二句言生动。复，即复卦之复。阴象静，阳象动，五阴之下，一阳来复，即言静极生动也。模者，模范，所以成物。相与模者，盖言阴阳互根，彼此互相成就而不可离之意。

风中擒玉虎，月里捉金乌。

风者人之呼吸也。如丹经云，后天呼吸起微风；又云

吹嘘藉巽风，皆是此意。道书常以虎配西方金，龙配东方木。凡言铅，言金，言虎，都是一物，不过比喻人身中极静而动之先天阳气而言。月有二义。若言性功者，则当一念不生时谓之月，谓其清净无瑕，孤明独照也。若言命功，则当先天阳气发动时亦谓之月。譬如晦朔弦望，轮转不忒也。金乌即日之代名词。日即离，离即火，火即汞，汞即神也。当采取先天气之时，须借后天气以为枢纽，故曰风中擒玉虎。玉字表其温和之状。石杏林真人曰“万籁风初起，千山月乍圆”，正是此景。丹道有风必有火，气动神必应，故吕纯阳真人云，铅亦生，汞也生，生汞生铅一处烹。铅与月，喻阳气，汞与金乌，喻阴神。阳气发生，阴神必同时而应，故曰月里捉金乌。

著眼缙蕴候，留心顺逆途。

易曰：“天地缙蕴，万物化醇”。盖缙蕴者，天气下交于地，地气上交于天，温和酝酿，欲雨未雨，将雷未雷，所谓万里阴沉春气合者是也。若雷雨既施，则非缙蕴矣。人身缙蕴之候，亦同此理。但究竟如何现象，则因有难言之隐，不便写在纸上。聪明女子，若得真传，则可及时下功，否则恐当面错过。虽说有自造机会之可能，总不若天然机会之巧妙。此时如顺其机而行人道，则可受胎生子，逆其机而行仙道，则可采药还丹。然顺逆之意，尚不止此，生机外发为顺，生机内敛为逆。生气下行变为月经为顺，生气上行不使化经为逆。故道书云，男子修成不漏精，女子修成不漏经。

鹊桥重过处，丹气复归炉。

《入药镜》云：“上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮”。后世丹经言鹊桥者，皆本于此。凡炼丹之运用，必先由下鹊桥转上背脊，撞通玉枕，直达泥丸，再由上鹊桥转下胸前十

二重楼，还归元海。上鹊桥在印堂山根之里，下鹊桥在尾闾会阴之间。丹气转到上鹊桥时，自觉两眉之间有圆光闪烁，故曰天应星。丹气由下鹊桥上升时，自觉血海之中有热气蒸腾，故曰地应潮。此言鹊桥重过者，兼上下言之也。归炉者，归到黄庭而止。黄庭，一名坤炉（上下鹊桥另有别解，此处不具论）。

养 丹(第五)

缚虎归真穴，牵龙渐益丹。

虎即气，龙即神，真穴大约在两乳之间。缚虎归真穴者，即上阳子陈致虚所云，女子修仙必先积气于乳房也。气，有先天后天之分。炼后天气，即用调息凝神之法。采先天气，则俟身中有气发动时下手。牵龙者，不过凝神合气而已。神气合一，魂魄相拘，则结丹矣。张虚靖天师云，“元神一出便收来，神返身中气自回，如此朝朝并暮暮，自然赤子结灵胎”。此即牵龙渐益丹之意。此处所谓龙，与斩龙之龙字不同。

性须澄似水，心欲静如山。

张三丰真人云，凝神调息，调息凝神，八个字须一片做去，分层次而不断乃可。凝神者，收已清之心而入其内也。心未清时，眼勿乱闭，先要自劝自勉，勤得回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰凝神。然后如坐高山而视众山众水，如燃天灯而照九幽九昧，所谓凝神于虚者此也。调息不难，心神一静，随息自然，我只守其自然而已。

调息收金鼎，安神守玉关。

张三丰真人云，大凡打坐，须要将神抱住气，意系住息，在丹田中宛转悠扬，聚而不散，则内藏之气与外来之

气交结于丹田，日充月盛，达乎四肢，流乎百脉，掩开夹脊双关，而上游于泥丸，旋复降下绛宫，而下入于丹田，神气相守，息息相依，河车之路通矣。功夫至此，筑基之效已得一半。又云，调息须以后天呼吸寻真人呼吸处，然调后天呼吸须任他自调，方能调得起先天呼吸。我惟致虚守静而已，真息一动，玄关即不远矣。照此进功，筑基可翘足而至。广成子云，抱神以静，形将自正，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生，目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。我守其一，此处其和，故我修身千二百岁而形未尝衰。按调息之法，三丰最详，安神之论，广成最精，故引以为注。本诗上句言武火，故曰金鼎。下句言文火，故曰玉关。

日能增黍米，鹤发复朱颜。

金丹四百字云，混沌包虚空，虚空括三界，及寻其根源，一粒如黍大。又云，一粒复一粒，从微而至著。此即日能增黍米之意，质而言之，不过渐采渐炼，渐凝渐结而已，非有黍米之象可寻也。《参同契》云，金沙入五内，雾散若风雨，薰蒸达四肢，颜色悦泽好，发白皆变黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，耆妪成姘女，改形免世危，号之曰真人，即此诗末句之意。或谓头有白发，面似婴儿，是为鹤发复朱颜，此言误矣。修炼家若行先天工夫，虽白发亦必变成黑发，苟发白不变，仅面容红润，此乃后天之功，或行采补之术耳，神仙不如是也。世俗所谓仙人鹤发童颜，乃门外语。

胎 息(第六)

要得丹成速，先将幻境除。

幻境，即世间一切困人之环境，窘迫万状，牵缠不休，

至死未由自拔，待到来生，仍复如此，或尚不及今生。故修道者，必须设法断绝尘缘，然后方收速效。世有学道数十年毫无进步者，皆未脱俗累之故。

今按前解虽是，然非幻境本义，因对初学说法，故浅言之耳。其实所谓幻境者，乃身中阴魔乘机窃发之种种景象，或动人爱恋，或使人恐怖，或起嗔恨，或感悲伤，或令人误迎为神通，或引人错走入邪路，甚至神识昏迷，自残肢体，偶有见闻，妄称遇圣。凡此等类，皆是幻境，必宜扣除；不经法眼，终难辨别，所以学者要从师也。世有学道数十年毫无魔障者，皆未曾实行之故。

心心守灵药，息息返乾初。

灵药，即是妙有。妙有，即是真息。心心守灵药者，心依于息也。乾初，即是真空。真空，即是道心。息息返乾初者，息依于心也。初学修炼，虽能心息相依，然为时不久，又复分离。至于胎息时，则心心息息长相依也。乾初者，指乾卦未画之初，非谓乾之初爻。《明道篇》云，观乾未画是何形，一画才成万象生。然则乾初者，岂非太极阴阳未判之象乎。

气复通三岛，神忘合太虚。

三岛者，比喻人身上中下三丹田。老子曰“归根曰静，静曰复命”，即气复之义。人生本是太虚中来，一落色相，即有障碍而不能与太虚相合。惟有道者能忘一切色相，色相既除，则与太虚相合矣。天隐子者，道家之流也，其言曰“人之修真，不能顿悟，必须渐而行之”：一曰斋戒，澡身虚心；二曰安处，深居静室；三曰存想，收心复性；四曰坐忘，遗形忘我；五曰神解，万法通神。全篇约千余言，未能毕录，此其纲领也。又司马子微的《坐忘篇》也可读。此等功夫

也难，非朝夕可至，然有志者事竟成，惟视人之毅力如何耳。

若来与若去，无处不真如。

真如者，佛家之名词。佛典云，如来藏含有二义：一为生灭门，一为真如门。心无生灭，即真如矣。若背真如，即生灭矣。佛典又云：真，谓真实，非虚妄，如，谓如常，无变易。

符 火(第七)

胎息绵绵处，须分动静机。

阴符阳火，气机动静，前数段工夫已有之，不必定在胎息后也。但未到结丹地步，其气之动，常有上冲乳头之时（男子则下冲于生殖器）。既结丹，则两乳已紧缩如童女，身内虽有动机，不能再向外发，祇内动而已。动也有时，或数日一动，或一日数动，视其用功之勤惰以为衡。凡未动之先，及既动之后，皆静也。

阳光当益进，阴魄要防飞。

动者属阳，静者属阴。阳气发动时，则元神也随之而动。气到人身某处，神也同到某处。阳气发动曰进，而暗中以神助之，愈进愈旺，故曰益进。阳极则阴生，动极必归静。人之魂属阳，主上升；魄属阴，主下降。当升之时不可降，当降之时不可升。阴魄要防飞者，意谓气若有静定之态，则神必助之静定，以防其飞躁不宁。

潭里珠含景，山头月吐辉。

潭在下，喻血海子宫之部位。山在上，喻膻中两乳之部位。珠之光隐而敛，月之光耀而明。曰潭里，曰含景，言其静而深藏之象。曰山头，曰吐辉，言其动而显出之机。

六时休少纵，灌溉药苗肥。

六时者，非谓昼之六时，亦非夜之六时，乃人身虚拟默运之六时。古人又有名为六候者，切不可拘泥天时，免致活法变成死法。若问人身六时何似，仍不外乎神气动静阴阳升降之消息而已。休少纵者，即谓念不可起，意不可散，一线到底，勿使中间断续不贯。俟此一段功夫行毕，方可自由动作。

接 药(第八)

一半玄机悟，丹头如露凝。

神仙全部工夫，到此已得一半，因内丹已结也。露，乃地面之水因热化气腾散于空中，至夜遇冷遂附著于最易散热之物体，而凝结成露。丹道也同此理，可以神悟，难以言传。

虽云能固命，安得炼成形。

既已结丹，则一身精气神皆完全坚固，决定可以长生，但未能羽化耳，此时可称为人仙。仙有五等：有鬼仙，有人仙，有地仙，有神仙，有天仙。鬼仙者，不离乎鬼也，能通灵而久存，与常鬼不同。人仙者，不离乎人也，饮食衣服虽与人无殊，而能免老病死之危。地仙者，不离乎地也，寒暑不侵，饥渴无害，虽或未能出神，而能免衣食住之累。神仙者，能有神通变化，进退自如，脱弃躯壳，飘然独立，散则成气，聚则成形。天仙者，由神仙之资格，再求向上之工夫，超出世界之外，殆不可以凡情测也。

鼻观纯阳接，神铅透体灵。

此二句乃言超凡入圣之实功，不由此道不能出阳神。当今之世，除一二修炼专家而外，非但无人能行此功，即能悟此理者，亦罕遇之。余若自出心裁，勉为注释，恐人

不能解，反嗤为妄，故引自古相传之真空炼形丹法，以释其玄奥之义。真空炼形法云，夫人未生之先，一呼一吸，气通于母；既生之后，一呼一吸，气通于天；天人一气，联属流通，相吞相吐，如扯锯焉。天与之，我能取之，得其气，气盛而生也。天与之，天复取之，失其气，气绝而死也。故圣人观天之道，执天之行，每于羲驭未升阳谷之时，凝神静坐，虚以待之，内含意念，外舍万缘，顿忘天地，粉碎形骸（道家常有粉碎虚空，粉碎形骸等语，不过忘物忘形之意耳，不可拘泥粉碎二字）。自然太虚中有一点如露如电之阳，勃勃然入于玄门，透长谷而上泥丸，化为甘露而降于五内，我即鼓动巽风以应之，使其驱逐三关九窍之邪，扫荡五脏六腑之垢，焚身炼质，煅滓销霾，抽尽秽浊之躯，变换纯阳之体，累积长久，化形而仙。《破迷正道歌》曰：“果然百日防危险，血化为膏体似银，果然百日无亏失，玉膏流润生光明”。《翠虚篇》曰：“透体金光骨髓香，金筋玉骨尽纯阳，炼教赤血流为白，阴气消磨身自康”。邱长春曰：“但能息息长相顾，换尽形骸玉液流”。张紫阳曰：“天人一气本来同，为有形骸碍不通，炼到形神冥合处，方知色相是真空”。炼形之法，总有六门：其一曰玉液炼形；其二曰金液炼形；其三曰太阴炼形；其四曰太阳炼形；其五曰内观炼形。若此者总非虚无大道，终不能与太虚同体，惟此一诀，乃曰真空炼形，虽曰有作，其实无为，虽曰炼形，其实炼神，是修外面兼修内也。依法炼之百日，则七魄亡形，三尸绝迹，六贼潜藏，十魔远遁。炼之千日，则四大一身，俨如水晶塔子，表里玲珑，内外洞澈，心华灿然，灵光显现。故生神经曰，身神并一，则为真身，身与神合，形随道通，隐则形固于神，显则神合于气，所以蹈水火而无害，对日月可无影，存亡在己，出入无间，

或留形住世，或脱质升仙。

按其空炼形一段工夫，所包甚广，不仅为此首诗作注脚，虽以后炼神、服食、辟谷、面壁出神等法，亦不出此运用之外，不过依功程之浅深而分阶级耳。

哺含须慎重，完满即飞腾。

哺含即温养之意。完满者，气已足，药已灵也。飞腾者，似指大药冲关之象。若言飞升腾空，则尚未到时。

炼 神(第九)

生前舍利子，一旦入我怀。

舍利子，乃佛家之名词，此处比喻元神。生前者，即未有此身之前，吾人元神历劫不变，变者识神也。用真空炼形之功，将识神渐渐炼去，则元神渐渐显出，譬如磨镜，尘垢既销，光明斯现，乃知一切神通，皆吾人本性中所固有者，非从外来。此诗所云一旦入吾怀，似指气之一方面而言，然此时气与神已不可分离，言神而气在其中，言气而神在其中。吕祖敲爻歌云，铅池迸出金光现，汞火流珠入帝京。曰铅池，曰金光，言气也。曰流珠，言神也。帝京，即中丹田，又各绛宫神室，乃心之部位。心为一身君主，故曰帝京。此诗所谓入吾怀者，亦同此意。

慎似持盈器，柔如抚幼孩。

老子云，持之盈之，不如其已；又云，保此道者不欲盈；又云，大盈若冲，其用不穷。即此，可知此联上句之义。老子云：专气致柔，能如婴儿乎；又云，我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩；又云，人之生也柔弱，其死也坚强。即此，可知此联下句之义。

地门须固闭，天阙要先关。

凡言地者，皆人身之下部。凡言天者，皆在人身之上部。修炼家最忌精气下泄，故凡下窍皆要收敛紧密。一身精气渐聚渐满，既不能下泄，必上冲于脑部，斯时耳闻风声，目睹光掣，脑后震动，脐下潮涌，异景甚多。龙门派第十七代广西洪教燧君，传有金丹歌一首，尚未行世，曾记其中有句云，万马奔腾攻两耳，流星闪电灼双眉，若已到此休惊惧，牢把心神莫动移。此即言闭地门、开天阙时之现象。

洗濯黄芽净，山头震地雷。

吕祖度张仙姑有步蟾宫词云，地雷震动山头雨，要洗濯黄芽出土。黄芽者，大还丹之别名也。此处言山头，大约是指头上泥丸宫。前诗第三首也云，山头并海底，雨过一声雷。据字面观之，似无差别，以实际论，则效验大异。洗濯之作用，不外乎静定。凡丹道小静之后，必有小动。大静之后，必有大动。其静定之力愈深，则震动之效愈大，充其震动之量，直可冲开顶门而出，然非大静之后不克至此。

今按静定之力，吾人能自作主，可以由暂而久，由浅而深。若夫震动之效，乃是顺其自然，非人力可以勉强造作，似乎不能由人做主。但小静必小动，大静必大动，其反应百不爽一。常人所以无此经验者，因其未能静定故。修炼家所以不能得大效验者，因其虽知静定，而静定之力犹嫌薄弱故。释门学禅者，亦能静定数日，而终久无此效验者，因其徒知打坐，不知炼气故。

附注——舍利子在此处为内丹之代名词，然非佛家所谓舍利之本意。究竟舍利子与金丹是同是异，修佛与修仙，其结果有何分别，皆吾人所急欲知者，而各家经书咸未论及，虽《楞严经》有十种仙之说，是乃佛家一面之辞。除佛经外，凡中国古今一切书籍记载，皆未见有十种仙之名目，似未可

据为定论。吾国人性习，素尚调和，非但儒道同源本无冲突，即对于外来之佛教，亦复不存歧视，彼此融通，较他种教义之惟我独尊者，其容量之广狭实大不同，而青华老人之论舍利，尤为公允：意谓佛家以见性为宗，精气非其所贵，万物有生有灭，而性无生灭，涅槃之后，本性圆明，超出三界，永免轮回。遗骸火化之后，所余精气结为舍利，譬如珠之出蚌，与灵性别矣。而能光华照跃者，由其精气聚于是也。人身精气神，原不可分，佛家独要明心见性，洗发智慧，将神光单提出来，遗下精气交结成形，弃而不管。然因其诸漏已尽，禅定功深，故其身中之精气亦非凡物，所以舍利子能变化隐显，光色各别。由此推之，佛家所谓不生不灭者，神也，即性也。其舍利子者，精气也，即命也。彼灭度后，神已超于象外，而精气尚留滞于寰中也。若道家，则性命双修，将精气神混合为一，周天火候炼成身外之身，神在是，精在是，气在是，分之无可分也。故其羽化而后，不论是由身化气，或是尸解出神，皆无舍利之留存。倘偶有坐化而遗下舍利者，其平日工夫必是偏重于佛教方面详于性而略于命也。性命双修之士，将此身精气神团结得晶莹活泼，骨肉俱化，毛窍都融，血似银膏，体如流火，畅贯于四肢百节之间，照耀于清静虚无之域，故能升沉莫测，隐显无端。释道之不同如此。佛家重炼性，一灵独耀，回脱根尘，此之谓性长生。仙家重炼气，遍体纯阳，金光透露，此之谓气长生。究竟到了无上根源，性就是气，气就是性，同者其实，异者其名耳。

服 食(第十)

大冶成山泽，中含造化情。

大冶，本意是熔铸五金，今以之比喻造化之伟功。乾坤为鼎炉，阴阳为水火，万象从兹而铸成，是万物共有一太极也。山与泽为万物中之一物，而山泽中又有造化，是一物各得一太极也。山泽通气，震兑相交，而造化之情见矣。修仙者贵在收积虚空中清灵之气于身中，然后将吾人之神与此气配合而炼养之，为时既久，则神气打成一片，而大丹始成。后半部功夫所以宜居山者，因山中清灵之气较城市为优耳。但入山亦须稍择地势，或结茅，或住洞，要在背阴面阳遮风聚气之所。山后有来脉，左右有屏障，中有结穴，前有明堂，此乃乾坤生气蕴蓄之乡。日月升沉，造化轮转，道人打坐于其间，得此无限清灵之气，以培养元神，有不脱胎换骨者乎。

朝迎日乌气，夜吸月蟾精。

蚌受月华而结珠胎，土得日精而产金玉，人知采取日月精华，则可以结就仙丹，变化凡体。至其所以采取之法，到此地步，自能领悟，不必执著迹象，致碍圆通。若《易筋经》所言采日精月华法，乃武术炼养之上乘，非仙家之玄妙也。

时候丹能采，年华体自轻。

采天地之灵气以结丹，须识阴阳盛衰之候，夺造化之玄机而换体，必须经过三年九载之功。

元神来往处，万窍发光明。

此言周身毛窍皆有光明发现。丹经云，“一朝功满人不知，四面皆成夜光阙”，亦同此意。其所以有光者，或者因身中电力充足之故，世上雷錠能自发光，经过长久时间，而本体不减毫厘彼无知之物质。且灵异若此，又何疑乎仙体。

辟 谷(第十一)

既得餐灵气，清冷肺腑奇。

此实行断绝烟火食也。所以能如此者，因灵气充满于吾身，自然不思食，非空腹忍饥之谓也。

忘神无相著，合极有空离。

忘神者，此时虽有智慧而不用，若卖弄聪明，则易生魔障。无相著者，谓无色相之可著也。合极者，合乎太极也。合乎太极者，即神气合一，阴阳相纽也，如是则不落顽空，故曰有空离，谓遇空即远离也。第三句言不著于色。第四句言不著于空。色空两忘，浑然大定。

朝食寻山芋，昏饥采泽芝。

芋为普通食品，人皆知之。芝形如菌，上有盖，下有柄，其质坚硬而光滑；本草载有青赤黄白黑紫六种，服之皆能轻身，延年。若仙轻所标灵芝名目，多到数十百种，不可毕陈，然非常人所能得也。

若将烟火混，体不履瑶池。

仙体贤乎清灵，若不绝烟火食，则凡浊之气混入体中，安有超脱之望。瑶池者，女仙所居之地。《集仙传》云，“西玉母宫阙，左带瑶池，右环翠水”。

面 壁(第十二)

万事皆云毕，凝然坐小龕。

面壁之说，始于达磨。当梁武帝时，达磨止于嵩山少林寺，终日面壁而坐，九年如一日，故后世道家之修静功者，皆曰面壁。今之佛家反无此说，徒知念阿弥陀佛面已。

辟谷一关，既已经过，不但烟火食可以断绝，即芝芋之

类亦可不食矣。古仙修炼到此程度时，大半择深山石洞而居之，令人用巨石将洞口封灭，以免野兽之侵害及人事之烦扰，且不须守护者。但此法在今日未必相宜，普通办法，即于山林清静之处，结茅屋数椽，以备同道栖止，然后用木做一小龕，其中仅容一人坐位，垫子宜软厚，前开一门，余三面须透空气而不进风，最好用竹丝编帘遮蔽如轿上所用者，人坐其中，不计月日，直至阳神出壳，始庆功成。惟昼夜须有人守护，谨防意外之危险。中间若不愿久坐，暂时出来也可。此时身内已气满不思食，神全不思睡，其外状则鼻无呼吸，脉不跳动，遍体温暖，眼有神光；其身体内部之作用，自与凡人不同，不可以常人之生理学强加判断。此等现象，今世尚不乏其人，余昔者固亲见之矣，然皆未知其有何等神通，是或丹经所谓慧而不用者乎。

按自本首第三句以后，直至第十四首末句，概属不可思议之境界，故未作注。当日某女士拟余故守秘密，致书相诘，奈余自访道至今已三十年矣，实未曾目睹阳神是何形状、如何出法，即当日师传，也不及此，仅云时至自知。故对于出神以后种种作用，因无实验，不敢妄谈。且学者果能行面壁之功，何患不知出神之事，请稍安毋躁，以待他年亲证可乎。

出 神(第十三)

身外复有身，非矣幻术成。

按此首若完全不注，未免令读者意有缺憾。若每句作注，又苦于不能落笔，只得将前贤语录摘抄数条，以见出神之时，是何景象。出神之后，尚有工夫欲知其详，请博览丹经，真参实悟，非此编所能限也。

青华老人语录曰：阳神脱胎之先兆，有光自脐轮外注，有香自鼻口中出。既脱之后，则金光四射，毛窍晶融，如日之初升于海，如珠之初出于渊，香气氤氲满室，一声霹雳，金火交流而阳神已出于泥丸矣。出神以后，全看平日工夫，若阳神纯，是先天灵气结成，则遇境不染，见物不迁，收纵在我，去来自如。一进泥丸，此身便如火热，金光复从毛窍间出，香气也复氤氲，顷刻反到黄庭，虽有如无，不知不觉，此真境也。若平日心地未能虚明，所结之胎决非圣胎，所出之神原带几分驳杂，一见可惧，则怖生，一见可饮，则爱生，殆将流连忘返，堕入魔道。此身既死，不知者以为得仙坐化，谁知阳神一出而不复者，殆不堪问矣。问曰：倘心地未纯而胎神已出，为之奈何？师曰：必不得已，尚有炼虚一着，胎神虽出，要紧紧收住，留他做完了炼虚一段工夫，再放出去，则真光法界，任意逍遥，大而化之矣。炼虚全要胸怀浩荡，无我无人，何天何地，觉清空一气混混沌沌中，是我非我，是虚非虚，造化运旋、分之无可分，合之无可合，是曰炼虚。盖以阳神之虚，合太虚之虚，而融洽无间，所谓形神俱妙，与道合真，此乃出胎以后之功，分身以前之事也。

问阳神阴神之别如何？师曰：阴未尽而出神太早，谓之阴神。其出之时，或眼中见白光如河，则神从眼出，或耳中闻钟磬笳管之音，则神从耳出，由其阳气未壮，不能撞破天关，故旁趋别径，从其便也。既出之后，亦自逍遥快乐穿街度巷，临水登山，但能成形，不能分形，但能游走人间，不能飞腾变化，若盛夏太阳当空，则阴神畏而避之，是以虽带仙风，未离鬼趣。问：阴神可以炼为阳神乎？师曰：可。学仙之士，不甘以小乘自居，只得于阴神既出后，再行修炼，

将那阴神原形粉碎，倾下金鼎玉炉，重新起火，火候足时，自然阴尽阳纯，真人显象。问：阴神如何能使原形粉碎？师曰：忘其身，虚其心，空洞之中，一物不生，则可以换凡胎为灵胎，变俗子为真人，而事毕矣。问：身外有身之后，还做什么工夫？师曰：善哉问也，此其道有二：下士委身而去，其事速；上士浑身而去，其事迟。当阳神透顶之后，在太虚中逍遥自乐，顷刻飞腾，万里高踏云霞，俯观山海，千变万化，从心所欲，回视幻躯，如一块粪土，不如弃之，是以蜕骨于荒岩，遗形而远蹈，此委身而去若之所为也。若有志之士，不求速效，自愿做迟钝工夫，阳神可出而勿出，幻躯可弃而勿弃，保守元灵，千烧万炼，忘其神如太虚，而以纯火烹之，与之俱化，形骸骨肉尽变微尘，此浑身而去者之所为也。并列于此，听人自择，有志者不当取法乎上哉。冲虚子语录，或问阳神之出，非必执定要身外有身，已承明命，但若果无形相可见，何以谓之出神？答曰：本性灵光非有非无，亦有亦无，隐显形相安可拘一。昔刘海蟾真人以白气出。西山王祖师以花树出。马丹阳真人以雷霆出。孙不二元君以香风瑞气出。此数者虽有可见，而非人身也。又南岳蓝养素先生以拍掌大笑而出。邱长春真人自言，出神时三次撞透天门，直下看森罗万象，见山河大地如同指掌。此二者皆无相可见，而非身也，何心拘拘于身外有身而后为出哉。问：何故有此不同？答曰：当可以出定之时，偶有此念动而属出机，未有不随念而显化者，故念不在化身，则不必见有身。念若在化身，则不必不见有身。予之此言，但只为我钟吕王邱李曹诸祖真人门下得道成仙者而说，是谓家里人说家常话，非为旁门凡夫恶少言也。彼虽闻之，亦无所用。后世凡出我长春邱祖门下的派受道者，必须记知，庶免当机惊疑也。

冲 举(第十四)

佳期方出谷，咫尺上神霄。

冲举者，即世俗所谓白日飞升是也。《参同契》曰：勤而行之，夙夜不休，伏食三载，轻举远游，跨火不焦，入水不濡，能存能亡，长乐无忧，功满上升，膺箓受图。从古即有是说，但在今时，既未尝见闻，理论上苦无证据。若以历代神仙传记为凭，自然如数家珍，听者或乐而忘倦，顾又疑其伪造事实提倡迷信，必须求得一平素不信仙道之人，在伊口中或笔下得一反证，而后方能无疑。试观唐韩退之先生所作谢自然诗云：“果州南充县，寒女谢自然，童孩无所识，但闻有神仙。轻生学其术，乃在金泉山，繁华荣慕绝，父母慈爱捐。一朝坐空室，云雾生其间，如聆笙簧韵，来自冥冥天。檐楹暂明灭，五色光属联，观者徒倾骇，踟躅讵敢前，须臾自轻举，飘若风中烟，茫茫八紘大，影响无由缘。里胥上其事，郡守惊且欢，驱车领官吏，叱俗争相先，入门无所见，冠履同蛻蝉。皆云神仙事，灼灼信可传”（后半从略，果州在今四川顺庆府）。此诗通篇三百三十字，前半叙事，后半议论，凡恶劣名词，几全数加于其身，如寒女童，孩魑魅恍惚日晦风萧神奸魍魉幽明人鬼木石怪变狐狸妖患狐魂深冤异物感伤等字句，极尽诋毁之能事。可知韩先生绝不信世有神仙。虽然韩先生末后之主张亦不过曰，人生有常理，男女各有伦，寒衣及饥食，在纺绩耕耘，下以保子孙，上以奉君亲，苟异于此道，皆为弃其身云云。呜呼，此等见解，何异于井底之蛙，裨中之蝨，安足以厌吾人之望乎。夫神仙所以可贵者，在其成就超过庸俗万倍，能脱离尘世一切苦难，解除凡夫一切束缚耳，非彼震于神仙之名也。名之曰神仙可，名

之曰妖魔鬼怪也可，所争者事实之真伪而已。谢自然上升事，在当时有目共见，虽韩先生之倔强，亦不能不予承认，奈其素以儒教自居，辟佛辟老，道貌俨然，一朝改节，其何能改，睹兹灵迹，被以恶名，亦无足怪。吾人读《塘城集仙录》一书，纪泳自然女真生平神奇事迹，至为详悉，惟不敢遽信为真实。今读此诗所云“须臾自轻举，飘若风中烟，入门无所见，冠履同蛻蝉”诸语，然后知冲举之说信不诬也。

先天气功筑基要诀

全国道教协会理事长 崂山一炁道人 匡常修

编者按

此文是崂山一炁道人匡常修练气功的经验介绍，若能按文练习，不冒进，不求速成，根据要求耐心地循序渐进，可以自学。匡道人说：不须有人指点，只要按文学习，就能成功。根据他半个世纪的练功经验，这是可信的，问题是学者在学习时对文字的领会不同，个人性格和气质亦有不同，所以也可能出现个别异常情况，这一点也必须考虑，因此，须谨慎从事，字斟句酌地认真阅读此文章。

× × ×

先天气功是道家性命双修之功法，自古以来，代代相传，对于祛病强身、延年益寿有很大贡献。此功法过去都是口传心授，没有文字记载，即使有书，也都是含糊其词，深奥莫测，其理难明，真实用法更不落纸笔，所以后人用得很不广泛，只有少数得传者，借以延年。吾今特结合自身体会，浅注详解，公诸于世，以为后学者修炼，供研究者参考。

一、先后三宝论

天地人为三才，三才皆有三宝。天有三宝日月星，地有三宝水火风，人有三宝神气精。人的三宝若少一宝即死亡。

人的三宝又分先天后天。先天三宝为元神、元气、元精。后天三宝为识神(思虑神)、呼吸气、交感精。先天后天互相配合,不易分析,不到最深功夫,是分不开的。后天思虑之神和先天不神之神(即不用意念而自然的知觉也叫真觉)虽能分,但也有联带关系。先天之精(即先天而生的和不知不识静到极处而发生的真一之精)和后天性欲之精,也不易辨明。后天呼吸之气和先天真一之气易辨而难分清浊,但只要静心修炼和体察,也终能分明,有道是世上无难事,只怕有心人。

二、炼精化气

(一)静养化气

习静是先天气功的主要功夫。心若不静,则气无所归,在行功时不免心意昏迷或万念丛生,以致神弛散,功无所行。要想达到习静,必须在日常生活中养成习惯,在言、听、视、动等方面都不要着相,要保持安静,在行、住、坐、卧之间也要养其浩然之气,这才能不滞其虚静之机。古人云:行则措足于坦途,住则凝神于太虚,坐则调丹田之息,卧则守脐下之珠,生生不已,浩然长存,脾气自然去掉,性情自然温和,心无燥火,以此则方好行功也。

(二)聚性止念

练功时,心一静往往就杂念丛生,浮游乱想,心息不能相依。对此可以用观光之法,收其散性,聚而为光。做法是一面守静聚性,一面观光止念,互相利用。行功后,初时是白云片片,由外飞来,继则似浪水波动,由外聚内,久则眼

前虚白一片，不见波动，这时方知性不乱矣。光者性之表现，性散光即散，性聚光则聚，性定光则定，性满光即圆。所以，根据光之表现，即知性之聚散矣。观光之具体练法，初先静坐片刻，待身心定了，方将微意止于目前（位置在眉前大约二十厘米），似照似定，若有若无，不久就有白云现于目前，一走即收回，以意照于白光中，从微白而至皓白，从光小而至光大，从波动而至光定，从不圆而至光圆。但光圆必须入大定才有，不能用意太急，更不能追求。

子丑寅三个时辰（夜11点至早5点）练功，最易见光，因为此时是生阳之时。初学练功者，尤要重视这个时机。

（三）凝神气穴，心息相依

在聚性止念基础上，当眼前呈现一片皓白不动时，即将微意移于丹田（脐下一寸三），心守太虚，意照气穴，不即不离，勿忘勿助，寂而照，照而寂，久则寐寐惺惺，永无昏沉，睡魔自遣，真心独立，空空荡荡，但觉微息相随其间，吸气下不过气穴，呼气上不过心，绵绵若存。在心息相依之时，即把知觉泯去，心在气中而不知，气包心外而不晓，氤氲氤氲打成一片，此炼心合气之功也。

（四）炼液化精

口内津是养生之宝，人能炼之却病延年。津是肾水所生，液乃心血所化，此二物能助消化，补元精。《黄庭经》云：“口为玉池太和宫，漱咽灵芝灾不生”。在行住坐卧之时，舌抵上颚，自然生出津液。待口满，气管正要喷出时，引颈而吞之，自然响声汨汨，直达丹田。少时，心意入定，不知身在何处。但物极必反，静极生动，外阳举而元精生矣。

(五)生精子时

天地子时一阳生，人身气质合乎天地，故子时无阳亦生。但人为情欲所牵，乱其自然，不能合乎天地，故阳生多在寅时，故为“活子时”。内阳生，外物即举，但须知水源清浊，方化使功炼化。无念无欲，由静而生者，谓之水源清。从情欲而生者，谓之水源浊。

(六)采精火候

采精者，是将生之元精采而归炉（炉即指丹田气穴）。但采时须知其火候，方能炼精化气，否则产而复生，难免漏精之患。火候者，生精时谓之生精火候。当采精时，谓之采精之候，步步皆有火候。采精者，是采静坐而后生之元精也。元精内生，外物立举，这时要心正勿动，速凝神太虚，意照丹田（微意照在丹田）。待所生之元精欲返回之时，速一吸气，下达会阴穴，一呼用意一提引入丹田。如此数遍或十几遍，内精归炉，外物自然缩尽，此谓之采药归炉。

若由浊源生精阳举时（白天有欲念者亦谓之浊源），用采药归炉，少时又生。即用吸、抵、提、闭口诀，一吸由后三关直升乾顶，一呼由乾顶而降于丹田，如此数遍，再温养之。若遇采而不动者，即为浊源，可以吸、抵、撮、闭后升前降之法导引之，一次或数次，至外物缩尽为止。

(七)炼精化气

接上述，精既归炉之后，须以火炼之，复化为元气，则无漏精之患。方法是先武后文。有意于呼吸，行三十六息，息息归根，不离丹田气穴，谓之武火。再以神寂照之（忘息的意思）

息),行二十四息(数息而不着意)即谓之文火。如此夜夜行功,火候无差,不几日,丹田温暖,精生更旺,感觉丹田常有一种太和之气,氤氲不散,如此日久,自有开关之候矣。以上谓之调药。

三、聚火开关

(一)气足开关,八脉俱通

开关者是通过以上炼精化气,丹田气足,日久在静定之时,忽觉丹田发热,气生气穴。这时千万勿动勿惊,心归杳冥,任其自然自生,不即不离,勿忘勿助,绝不能昏迷,以防气散。待到热极欲动之时,我以真意领之,入尾闾之穴。原则是气不动我不动,气将动我先动。气足者自然一撞直上乾顶,须臾化为甘露,深入任脉,香甜满口,脑髓清定,响声隆隆,直达丹田,非同前咽津之响声也。从此,八脉俱通矣(八脉者即任脉、督脉、冲脉、带脉、阴维、阳维、阴跷、阳跷)。气不足及体弱者,气力稍差,不能一撞直上乾顶,须以神守之,待气欲动时,以意引之,过尾闾至夹脊。如无力上冲,须任其休息,以神守之。待将动时,以意领之,一撞而上过夹脊,直至玉枕。再无力上行时,仍须任其休息,以神守之。待其欲动,以意领之,一撞而过玉枕,再入泥丸,少住片时,化为甘露,降至丹田矣。

(二)周天运法,还精补髓

周天者,是每次气生,引气入任督行一周而归丹田,故谓之周天。此后静极气又生矣,外物立举。这时须不动不惊,

待气足欲回时，以神领之，一吸而神气直上乾顶，一呼而神气下降丹田，为之一周。以神守之，寂而照，照而寂，在杳冥之间把知觉泯去而入定矣。此后复生如此，谓之还精补脑。

(三)气就神交，任督自转

以上周天运法，行之既久而定静之时，忽觉丹田温暖，元气生矣。所生之元气自不外驰，而上入中宫与神相交，氤氲配合，如如不动，恍惚之间，已入定矣。少时元气又动，一股热气(不行阳关矣)由丹田入尾闾过夹脊，经玉枕直达泥丸，又下降丹田气穴。此时神随气行，不由自主，非人力所能为也。此后复生如此，行之既久，继而归入大定。在定静之中，一道白光亮如水银，由任督二脉旋转不停，三百余周自然而停。此后复生如此，谓之法轮自转矣。

(四)阳火止闭，保健延年

接上述法轮自转后，真气已不行阳关，外物自不举也。此时身之宿疾，不治而愈，夏不畏热，冬不畏寒，神气充足，精神愉快，如如自悦，但还需要常乐我静，不使神气外驰，保持自然，这样使耳能返聪，目能返明，气足可以防病，身强自能延年，自古至今，此养生第一术也。

后 记

1. 以上所注是根据亲身体验，并非虚言。
2. 本文系先天气功筑基部分，可做一般人修炼强身延年之用，对周天长生上乘功夫，尚待后续。
3. 练功姿势，取便坐、盘坐、平坐均可。

4. 练功时间，可取正四时(即子、午、卯、酉四个时辰)。如做不到，亦可因人因时制定。但欲把功夫练上去，需每到自觉腹内气动时(如汽车开动之状)，立即行功静坐，待气交完不动之后，方可收功下座，如若时练时停，就会前功尽弃。

5. 注意事项

① 先天气功是性命双修的功法，必须把修德、养性摆在首位。道德品质好，多做与人为善的好事，去掉私心妄念，不生气，不动怒，才能养吾太和之气，把气功真正练好。过去，道家磨性，这方面必须下最大决心天长日久地磨练才行。

② 注意饮食有节，起居有常，中老年多吃素，早起早睡，极有好处。

③ 注意房事，节制性生活。道家在这方面有严格戒规，不磨去情欲是练不成上乘功夫的。至于现在一般人练功，起码要做到节欲。

④ 动静适宜。我一生不仅习静修道练气功，还坚持习武不懈，深感欲健身长寿，应当动静结合，这也是古人的经验。但要注意照科学规律办事，不能过劳，否则适得其反。

⑤ 持之以恒，还要和日常生活结合起来。有人说行住坐卧不离这个，这就是叫我们随时随地都要结合练养之法。

⑥ 对元气不守炉的处理办法：虚恭多而无味者，系元气下泄，需用吸、抵、撮、闭之法运化之。外肾囊湿而下垂者，为元气下泄，亦用此法。

张三丰论内丹功法

上海市气功研究所 马济人

关于张三丰其人，历来传说很多，姑且不论，但他对内丹功造诣很深，确有据可查。兹根据气功古籍，综述如下。

一、张三丰论炼己功夫

《玄机直讲》中说：“初功在寂灭情缘，扫除杂念，是第一着筑基炼己之功也”。

1. 炼己的涵义

炼己是内丹功法最基本的要求，贯彻于整个过程中，不可须臾或离，所以也称炼己筑基。所说筑基，一是指“炼己”阶段，或指内丹功法第一步炼精化气小周天，是强调炼己这步功法的重要性。

什么叫炼，明代伍冲虚《天仙正理》上说：“谓炼者，即古所谓：苦行其当行之时曰炼，熟行其当行之事曰炼，绝禁其不当之时亦曰炼，精进励志而求其必成亦曰炼，割绝贪爱而不留余爱亦曰炼，禁止旧习而全不染习亦曰炼”。这是要求排除外界联系、爱好，要诚心，下苦功夫。所以取其炼字，是取外丹冶炼、洗炼之意。

什么叫己，己是己土，是心意，是意念。这是从易经“纳

甲法”来的。所谓纳甲就是以甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸十个天干与《周易》上的八卦：乾、坤、艮、兑、坎、离、震、巽配合起来，如“乾纳甲、壬，坤纳乙、癸，己纳离”等，而“心为离”，故己即指人心，正如清代柳华阳《金仙证论》中说：“己即我心中之念耳”。在五行中己属中央戊己脾土，为此又称己土；土为黄色，在内丹功法中又称“黄婆”，名称虽不同，实际只是指意念。

综合上述，炼己这步功夫，就是指如何集中意念，不断排除杂念。宋代张伯端《悟真篇》中说：“若要修成九转，必须炼己持心”。张三丰《玄要篇》中说：“未炼还丹先炼性，未修大药且修心”。所说的持心、炼性、修心，都是对炼己的要求。张三丰在《道言浅近》中进一步指出：“大道以修心炼性为首。……修心者，存心也；炼性者，养性也。存心者，坚固城廓，不使房屋倒塌，即筑基也；养性者，浇培鄞鄂，务使内药成全，即炼己也。心朗朗，性安安，情欲不干，无思无虑，心与性内外坦然，不烦不恼，此修心炼性之效，即内丹也”。

2. 正念与杂念

炼己的要求之一，就是要建立正念，扫除杂念。《玄机直讲》中说：“每日先静一时，待身心都安定了，气息都和平了，始将双目微闭，垂帘观照心下肾上一寸三分之间，不即不离，勿忘勿助，万念俱泯，一灵独存，谓之正念”。所以正念是指在练功过程中不断排除杂念保持清醒的、集中精力练功的意念。正如元代陈虚白在《规中指南》中指出过的：“盖无念之念，谓之正念”。此无念即指无杂念。较正念更胜一筹的，张三丰称之为“真神”。他在《道言浅近》中说：“神要真神，方算先天。真神者，真念是他，真心是他，真意是他。……丹家

云，一念从规中起，即真神，即真念也。又云，微茫之中，心光发现，即真神，即真心也。又云，定中生慧，一意斡旋，即真神，即真意也。真神从不神中炼出，学者知之”。能做到这样，应该是已达到较高的炼己要求了。

与正念相对的是杂念，杂念的根源是情缘。杂念是指练功过程中，各种杂乱的念头纷至沓来或此起彼伏，以致意念不能集中到练功上来，又称散乱。正如张三丰《玄要篇》中说的：“初下手时最难行，离了散乱又昏沉”。按散乱原是佛教用语，指贪瞋等烦恼，使心思分散的那种心理过程。古代练功人士常喻为心猿意马，认为是练功的主要障碍之一。一般的练功中杂念，大都是原来于工作中，生活中遇到或考虑到的问题；有些是原来不曾想到，或很久前的事情，在练功中反映出来，影响了练功的正常进行。亦有在练功中胡思乱想，想到一些使人气愤、懊丧、恐惧、恼怒之类的事情，以致情绪激动，心神不宁，这称为恶念。在练功中某些杂念，是基于练功者不纯正的思想意识，不正常的欲望发展而来的，则称为邪念。上述产生杂念、恶念、邪念的思想、事物，即为缘。在练功中出现邪念、恶念时要停止练静功而只做动功。

在练功中不断出现杂念，这是正常现象，不可能要求一功中不出现些杂念，实际上也不会一功中都是杂念。只要情绪乐观，准备工作做得充分，专心在练功上，杂念就自然减少。对待杂念，既不能讨厌，又不能硬驱，而是要在出现时能及时警觉，能比较顺利地排除它，这同样可以收到练功效果。当然，“人杂念少者，得丹早；杂念多者，得丹迟”（《玄机直讲》）。这里的得丹，是指练功效果。

张三丰所说的昏沉，则是指练功中用意不及，以致忘记了原来的练功要求，而出现昏昏沉沉的状态。如隋代智顓在《童

蒙止观》中所描述的：“坐时心中昏暗，无所记着，头好低垂”，其甚者“觉心志散慢，身体透迤，或口中流涎，或时暗晦”。发现此类情况，必须及时纠正，否则功夫不长进，也收不到应有的效益。

3. 凝神调息

炼己的方法，就是凝神调息。张三丰《道言浅近》中说：“凝神调息，调息凝神八个字，就是下手功夫”。什么是凝神。他又说：“凝神者，收己清之心，而入其内也。心未清时，眼勿乱闭，先要自劝自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰凝神”。心止于脐下曰凝神”。所以凝神是指已排除杂念，精神安宁，意念专一的炼功状态。明代陆潜虚在《玄肤论》进一步说：“凝神之要，莫先澄神；澄神之要，莫先遣欲。《清静经》曰：遣其欲而心自静，澄其心而神自清”。又说：“所谓凝者，非决然不动之谓也，乃以神入于气穴之中，与之相守而不离也”。所谓气穴，《玄肤论》中又说：“夫气穴者，乃吾人胎元受气之初，所禀父母精气乃成者，即吾人各具之太极也。其名不一，曰气海，曰关元，曰灵谷，曰下田，曰天根，曰命蒂，曰归根窍复命关，即一处也”。这许多名称，都是指的下丹田。下丹田的具体位置，张三丰在《道言浅近》中指出是脐下一寸三分，也即规中，也即玄关。由于凝神入气穴重要，所以被视为内丹功的诀窍之一。正如《还丹复命篇》中说：“昔日遇师亲自授，只要凝神入气穴”。凝神入气穴与现在的用语“意守下丹田”基本相似。如何凝，才算掌握得比较好呢，《天仙道程宝则》中说：“所谓凝也，先以目光注所凝处，微以意敛真气，氤氲回归”。这里要用“观照”，即“回光返照”。张三丰在《注百字碑》中还指出：“眼口者，心之门户，须要垂帘塞

兑，一切事体以心为剑，想世事无益于我，火烈顿除，莫去贪着。诀云：以眼视鼻，以鼻视脐，上下相顾，心息相依，着意玄关，便可降伏思虑”。

关于调息，张三丰在《道言浅近》说：古仙云“调息要调其真息”。真息是指练功者在心情非常安静状态下，所出现的柔匀、深长、细缓的一种呼吸形态。但是这种呼吸又不是硬做出来的，而是在自然基础上形成的。正如《道言浅近》中说的：“凝神调息，只要心平气和。心平则神凝，气和则息调。心平，平字最妙。心不起波之谓平，心执其中之谓平，平即在此中也。心在此中，乃不起波。此中即丹经之玄关一窍也”。内丹功法还强调要炼先天气，但是先天气还是通过后天呼吸之气而进行调练的。《道言浅近》中对这个问题也讲得很清楚：“调息须以后天呼吸，寻真人呼吸之处。古云，后天呼吸起微风，引起真人呼吸功。然调后天呼吸，须任他自调，方能调得起先天呼吸。我惟致虚守静而已。真息一动，玄关即不远矣。照此进功，筑基可翘足而至，不必百日也”。因为通过以上的锻炼，“心静则息调，静久则心自定，死心以养气，息机以纯心。精气神为内三宝，耳目口为外三宝，常使内三宝不逐物而游，外三宝不透中而扰，呼吸绵绵，深入丹田，使呼吸为夫妇，神气为子母，子母夫妇，聚而不散，故心不外驰，意不外想，神不外游，精不妄动，常熏蒸于四肢，此金丹大道之正宗也。”

三、张三丰论得药口诀

《道言浅近》中指出：“学道之士，须要清心清意，方得真清之药物也”。

1. 什么是药物

《心印经》上说：“上药三品，神与气精”。《规中指南》中说：“采药者；采身中之药物也。身中之药者，神、气、精也”。《道言浅近》中也说：“精气神为内三宝”。

精、气、神三者，在内丹功法中强调练先天的，忌用后天，称为内药。《金丹四百字》序中说：“炼精者，炼元精，非淫溢所感之精；炼气者，炼元气，非口鼻呼吸之气；炼神者，炼元神，非心意思虑之神”。这与张三丰在《道言浅近》中的“毋运气质之性，毋运思虑之神，毋使呼吸之气，毋用交感之精”是一致的。后天的精、气、神是外药。但实际上内药、外药两者既是一而二、二而一，是相互促进的。正如《性命圭旨》上说的，以外药言之，交感之精先要不泻，呼吸之气更要微微，思虑之神贵在安静；以内药言之，元精固则交感之精自不泄漏，元气住则呼吸之气自不出入，元神凝则思虑之神自然泰定。所以说，内丹功法虽然强调练先天的，但实际上是从后天入手，以后天去推动先天，如前述的凝神调息都是后天的功法。

对药物，在丹书上还有许多代名词，如《周易》中的坎卦、离卦，龙虎、铅汞等。《马丹阳语录》中说：“龙虎是铅汞，铅汞是水火，水火是婴姤，婴姤是真阴真阳，真阴真阳即是神气，种种名相，皆不可着，止是神气两字而已”。因此，离坎有许多同义异字，如：

药物 { 离—龙(赤龙)—汞(朱砂)—火—婴儿—真阳—元神
坎—虎(黑虎)—铅(黑铅)—水—姤女—真阴—元气，
元精

2. 得药景象

通过以上凝神调息的下手功夫，原被虚耗的精气逐渐充盈起来，于是体内就会出现产药的景象，又称“药生消息”（《注百字碑》）、“一阳来复”（《玄要篇》）。产药的景象一般丹书都略而不谈，因为很难描述，而且明说以后，易于产生追求，违反“不即不离，勿忘勿助”的原则。另一方面，各人的景象也不可能一致。至于得药的景象可分为小周天、大周天两种。

小周天的得药景象——张三丰在《百字碑注》中说：“修行人性不迷尘事，则气自回，将见二气升降于中宫，阴阳配合于丹鼎，忽觉肾中一缕热气，上冲心府，情来归性，如夫妇配合，如痴如醉，二气绾结，结成丹质”。其中的如痴如醉四个字，即是小周天的主要得药景象。因为还只是小周天，所以称小药，小药又名真种子，即张三丰所说的丹质。小药产生的时机，称为活子时、一阳生。如痴如醉的说法，原起于《入药镜》中的“先天气，后天气，得之者，常似醉”。肖紫虚在《解注入药镜》中描述说：“恍恍惚惚，杳杳冥冥，自然身心和畅，如痴如醉，肌肤爽透，美在其中矣”。

大周天的得药景象——张三丰在上书中说：“忽然一点灵光，如黍米之大，即药生消息也。赫然光透，两肾如汤煎，膀胱如火炙，腹中如烈风之吼，腹内如震雷之声，即复卦天根现也”。大周天产药于静极复动之机，该时称为正子时，所产之药为大药。该时的景象，有的称为“六根震动”即“丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹫鸣，身涌鼻搐”（《丹道九篇》）。

3. 采药口诀

张三丰《百字碑注》中说，药产之际，要“以神助之，则其气如火，逼金上行，穿过尾闾，轻轻运，默默举，一团和气，如雷之震，上升泥丸”。他又在《玄要篇》中进一步说：“一阳来复体轻泄，急须闭住太玄关，火逼药过尾闾关，采时用目守泥丸”。这里的神、火，是指用意念，金指肾中的精气。采药就是要加强意念作用，引暖气感觉穿过尾闾，避免从前阴遗泄，后阴矢气，使沿督脉逆行上升。具体来说，可用《性命圭旨》中强调的吸、舐、撮、闭四字诀。此四字诀的具体内容为：撮提肛门向上，舐或作抵，为舌柱上腭，闭是目闭上视，吸是吸气停闭。这称为“火逼金行”之诀。

四、张三丰论火候细微

张三丰《玄要篇·打坐歌》中指出：“初打坐，学参禅，这个消息在玄关，秘秘绵绵调呼吸，一阴一阳鼎内煎，性要悟，命要传，休将火候当等闲”。这是说要重视火候在炼功中的重要性。

1. 火候为不传之秘

过去丹书中，对什么是火候，怎样掌握火候，大都秘而不谈，正如薛道光在《还丹复命篇》中指出的：“圣人传药不传火，从来火候少人知”。其原因：一是火候为内丹功法中最重要的的一环。练功者知道了丹田，知道了药物，知道了炼己，如果不知道火候，前述内容就变成空诀。所以张紫阳《悟真篇》中说：“纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲”。正因为重

要，所以就不肯轻传。二是各人练功情况不一，掌握水平差距也大，很难立一法而释千疑，因此强调临炉指点，即强调现场指导、具体指导。这在张三丰著述中也是如此。

2. 火候的内容

《规中指南》上说：“神是火，气是药”。《金仙证论》上也说：“火者神也，曰汞，曰日，曰乌，曰龙，皆我之真意也”。因此火就是神，就是炼功中的意念。正如《真诠》中说的，“火候全在念头上着力”。《规中指南》中又说：“火候口诀之要，尤当于真息中求之”。这里的真息，也就是指呼吸。《金仙证论》中强调指出：“凡小周天，始终全仗橐籥之讯，为金丹之权柄”。橐籥也是指呼吸。所以火候就是用意念来掌握呼吸。对火候的用法，有文火、武火之分。文火、武火也称进阳火、退阴符。张三丰在《玄机直讲》上有一段关于这个问题的话：“一刻中，上半刻为温，为进火，为望，为上弦，为朝屯，为春夏；下半刻为凉，为退符，为晦，为下弦，为暮蒙，为秋冬”。这一段话，可以用下列表格分析：

时 间	性 质	火 候	月 象	早 晚	卦 象	时 季
上半刻	温	进 火	上初弦八 月想半	朝	屯	春 夏
下半刻	凉	退 符	下弦三 十晦三十	暮	蒙	秋 冬

张三丰这种火候之说，是基于《周易参同契》但又有区别。因为《周易参同契》是以八卦结合月亮的盈亏消长来借喻火候。如以一天的十二时辰结合卦象来比喻，则以子、丑、

寅、卯、辰、巳的上半刻六阳时进火，所以又称阳火，以午、未、申、酉、戌、亥的下半刻六阴时退火；所以又称阴符。

3. 火候的掌握

火候该如何掌握，张三丰也语焉不详，兹补充简要论述如下。《修道全指》中说：“盖武火者，即呼吸之气，急重吹逼，采取烹炼也；而文火者，即呼吸之气，微轻导引，沐浴温养也”。也就是说，得产药景象后，即用前述的四字诀，结合武火，以逼暖流感觉从背部督脉上行，过尾闾、夹脊、玉枕达头顶“昆仑”而下，接前面的任脉时，用文火而归于下丹田。而在武火过程中、文火过程中，都要有一次沐浴，即不进火、不减火，维持原状。

五、张三丰对内丹术的若干论述

内丹术作为一种具体功法，文字材料只作参考。张三丰在《玄机直讲》中指出：“凡看书不可按图索骥”，“千经万卷，皆是异名”，而且书中都是“隐语譬喻”。所以从古到今都强调要在具体指导下进行实践，以免出现副作用。但文字材料实为前人的经验总结，有些话更是通过实践所得的真实体会，可供炼功者在实验中作“印证”之用。因此也一直受到古今炼功家的重视。这里再摘选张三丰论述若干则，以供参考。

1. 河车初动、河车真动、大周天（《玄机直讲》）

每日先静一时，待身心都安定了，气息都和平了，始将双目微闭，垂帘观照心下肾上一寸三分之间，不即不离，勿忘勿助，万念俱泯，一灵独存，谓之正念。斯时也，于此念

中，活活泼泼；于彼气中，悠悠扬扬。呼之至上，上不冲心；吸之至下，下不冲肾，一阖一辟，一来一往。行之一七，二七，自然渐渐两肾火蒸，丹田气暖，息不用调而自调，不用炼而自炼。气息既和，自然于上中下不出不入，无来无去，是为胎息，是为神息，是为真橐籥，真鼎炉，是为归根复命，是为玄牝之门、天地之根。气到此时，如在方蕊，如胎方胞，自然真气熏蒸营卫，由尾闾穿夹脊，升上泥丸，下鹊桥，过重楼，至绛宫，而落于丹田，是为河车初动。但气至而神未全，非真动也，不可理他，我只微微凝照，守于中宫，自有无尽生机，所谓养鄞鄂者也。行之一月、二月，我神益静，静久则气益生，此为神生气，气生神之功也。或百日或百余日，精神益长，真气渐充，温温火候，血水有余，自然坎离交媾，乾坤会合，神融气畅，一霎时间，真气混合，自有一阵回风，上冲百脉，是为河车真动。中间若有一点灵光，觉在丹田，是为水底玄珠，土内黄芽，尔时一阳来复，恍如红日初升，照于沧海之内，如雾如烟，若隐若现，则铅火生焉。方其乾坤坎离未交，虚无寂灭，神凝于中，功无间断，打成一团，是为五行配合。至若水火相交，二候采取，河车逆转，四候得药，神居于中，丹光不离，谓之大周天，谓之行九转大还也。此时一点至阳之精，凝结于中，隐藏于欲净情寂之时，而有象有形，到此地位，息住于胎，内外温养，顷刻无差，又谓之十月功夫也。

2. 炼精化气，炼气化神(《玄机直讲》)

坐下闭目存神 使心静息调，即是炼精化气之功也。回光返照，凝神丹穴，使真息往来，内中静极而动，动极而静，无限天机，即是炼气化神之功也。如此真气朝元，阴阳反复，

交媾一番，自然风恬浪静，于此时将正念止于丹田，即是封固火候。

3. 降伏思虑(《百字碑注》)

凡人之心，动荡不已，修行人心欲入静，贵乎制伏。眼口者，心之门户，须要垂帘塞兑，一切事体以心为剑。想世事无益于我，火烈顿除，莫去贪着。诀云：以眼视鼻，以鼻视脐，上下相顾，心息相依，着意玄关，便可降伏思虑。

4. 周天(《道言浅近》)

大凡打坐，须将神气抱住，意系住息，在丹田中宛转悠扬，聚而不散，则内藏之气，与外来之气，交结于丹田，日充月盛，达于四肢，流于百脉，撞开夹脊双关，而上游于泥丸，旋复降下绛宫而下丹田。神气相守，息息相依，河车之路通矣。功夫到此，筑基之效，已得一半了，总要勤虚炼耳。

5. 内丹大道(《道言浅近》)

精、气、神为内三宝，耳、目、口为外三宝，常使内三宝不逐物而游，外三宝不透中而扰，呼吸绵绵，深入丹田，使呼吸为夫妇，神气为子母，子母夫妇，聚而不离，故心不外驰，意不外想，神不外游，精不妄动，常薰蒸于四肢，此金丹大道之正宗也。

6. 凝神调息(《道言浅近》)

打坐之中，最要凝神调息，以暇以整，勿助勿忘，未有不逐日长工夫者。凝神调息，只要心平气和，心平则神凝，气和则息调。心平，平字最妙，心不起波之谓平，心执其中

之谓平，平即在此中也。心在此中，乃不起波，此中即丹经之玄关一窍也。

7. 甘露酒须弥（《百字碑注》）

关窍开通，火降水升，一气周流，从太极中动天根，过玄谷关，升二十四椎骨节，至天谷关，月窟阴生，香甜美味，降下重楼，无休无息，名曰甘露酒须弥。诀曰：甘露满口，以目送之，以意迎之，送下丹釜，凝结元气以养之。自饮长生酒，逍遥谁得知。

《太上清静经》

编者按

《太上清静经》也许是最早的气功文献之一了。其中只谈了一个问题，就是清静，道家称之为炼己，现代叫作排除杂念。练气功只须保持清静，久而久之，自然就产生气功效验。

学气功的炼己功夫扎实，大脑得到净化，以后在气功的锻炼过程中就不会或极少出现幻觉。这一功夫不扎实，不但会出现幻觉，同时还会出现他人所没有的怪病，使医生束手，药石无效。因此，有人提出杂念不能排除就停止练功，否则不但与事无补，反而会出现奇疾。

学气功的首要关键，就是大脑要清静。这一步功夫不能省略，要严肃对待。如能使大脑清静，再往下练习，就能一帆风顺了。

老君曰：大道无形，生者天地。大道无情，运行日月。大道无名，长养万物。吾不知其名，强名曰道。夫道者有清有浊，有动有静，天清地浊，天动地静，男清女浊，男动女静，降本添末，而生万物。清者浊之源，动者静之基。人能常清静，天地悉皆归。夫神好清，而心扰之。人心好静，而欲牵之。常能牵其欲，而心自静。澄其心，而神自清，自然六欲不生，三毒消灭。所以不能者，为心未澄，欲未遣也。能遣之者，内观其心，心无其心，外观其形，形无其形，远

观其物，物无其物。三者既悟，唯见于空，观空亦空，空无所空。所空既无，无无亦无。无无既无，湛然常寂。寂无所寂，欲岂能生。欲既不生，即是其静。真常应物，真常得性。常应常静，常清静矣。如此清静，渐入真道。既入真道，名为得道。虽名得道，实无所得。为化众生，名为得道，能悟之者，可传圣道。

老君曰：上士无争，下士好争。上德不德，下德执德。执著执者，不明道德。众生所以不得真道者，好有妄心。既有妄心，即惊其神，即著万物。既着万物，即生贪求，既生贪求，即是烦恼。烦恼妄想，忧苦身心，便遭浊辱。添浪生死，常沉苦海，永失真道。真常之道，悟者自得。得悟道者，常清静矣。

葛仙翁曰：吾得真道者，曾诵此经万遍。此经是天人所习，不传下士。……口口相传，不记文字。吾今于世，出而录之。上士悟之，中士修之，下士得之，在世长华，游行三界，升入金门。

道家气功面面观

张剑鸣

一、虚实静功起源

虚实静功的功理、功法是浙江天台伍止渊大师传授下来的。伍止渊16岁因病开始练功，一直未婚。他的功很深，曾经入定（即端坐不食不动）二十一天半，1968年因病去世，享年82岁。

伍止渊又是道家南派张紫阳真人的第36代嫡系传人。南派祖师张紫阳，名伯端，字平叔，法号紫阳。北宋时人，成道于浙江天台山桐柏宫。相传天台山自晋代“刘阮到天台”起即是道家的发迹地。历代练功人的遗迹，至今还留有“三十六茅庵，七十二团瓢”。张紫阳的著作很多，其代表作有《悟真篇》，相传能与老子的《道德经》、魏伯阳的《参同契》媲美。其它还有《青华秘文》、《金丹四百字》、《八脉经》等，都是道家气功的经典著作。

道家的功法自唐宋以后就发展成为东南西北四派。这四派都以老子的清静、无为和自然为指导思想，其区别只在于意守的基点——上丹田、中下丹田、前丹田、后丹田不同罢了。四派其实是殊途同归的，可惜许多功法已经失传。南派之祖张紫阳，以老子的“虚其心，实其腹”为练功基础。其功法步

骤是。从意守中下丹田(即北门脐与关元之间)着手，兼顾性命双修，身心两练，虚实并重，所以不会出偏，也是南派功法的主要特点。张紫阳在《青华秘文》中开宗明义说：“心者，神之舍也，众妙之宗，而宰万物，性在是，命在是”。其含义就是：心为神之舍，心舍欲虚，神才能守舍；守舍则静，静则生精化气，从而使神有所养，气有所归，故心虚才能实腹。

相传张紫阳曾经“三传匪人，三遭天遣”。就是误传坏人出了事而被发配充军了三次。这就成了后世的警句，所以南派是特别强调择人而传的。

在张紫阳的功理、功法基础上发展而成的“虚实静功”，就特别强调从生理机制出发，按阴阳、虚实、动静兼顾辨证施教，从而既能防偏，又能治病。“虚实静功”是笔者在伍止渊的传授指导下，根据张紫阳的功法原理，实践了三十余年而总结出来的。此功从守实(即意守)入手，以有为导无为，从无为生有为，有无相间，由浅入深，循序渐进。因为单有实，就会执着，反而导致臃肿失灵，停滞不前，这就是偏左了；单有虚，就会落空，功夫也做不进去，这就是偏右了。所以必须有实有虚，一切功夫都在虚实相济中体现、变化、前进。

从功法对生理的作用上来讲，气是一个客观存在，是活泼善动而有变化的，这变化是有规律的。虚实的变化就是指阴阳反复，动静相济，符合自然的生理的客观现实。因此，既要务实，又要务虚。务实，就是开辟一个基地，就是意守丹田产生气。同时又必须务虚，以求这气的发展变化。因为，气的初级阶段是循人体经络路线依次前进而分布全身的，它本身是活活泼泼的，不能用神来限制它、管死它，否则定会导致两败俱伤而出偏。道书中常见的虚实、有无，就是指此

而言。实就是动，就是阳，就是意守。虚就是静，就是阴，就是不守。动中有静，就是气动而意静(知而不守)；静中有动，就是虚无生妙有，就是意气俱静、一灵独觉的境界。因此，虚实静功是无止境的，它可以直趋上乘，是“七返九还”的正宗功法。

虚实静功是一部大法，应包括天元、地元和人元。从古人练功实践经验所得记录看，天元是比较渺茫难练的，练成的我们还未见到过。地元和人元则是可以练到的。据说伍止渊大师已得地元。

气功里又把人从胎前到死亡分成四大阶段。

第一阶段“先天之先”——就是未始之始，未身之身，也就是当父母眷恋行房之前的一刹那，在道书里叫做“父母之于穆初”。它无质无形，但却有因，因即在于父母的体与情。这个阶段是比较渺茫的，亦即所谓“天元”阶段。古人假想，若能通过练功而返还到这个阶段，便可以神具六通(即特异功能)百千变化。不过，能练好此功的人还是很少很少的，近代还未见到过。

第二阶段，“先天”——就是当父精母血(卵子)两相结合之后，直到胎儿成熟，呱呱坠地为止，也就是胎儿阶段。精卵细胞的结合与分裂繁殖，用道家的术语来说，就叫做“无极生太极，太极生两仪(阴阳)，两仪生四象(乾坤坎离)……”。人的生命开始时即已生了八脉。李时珍在《本草纲目·奇经八脉考》中说：“八脉者，大道之根，先天一气之祖”。这个阶段有形而隐，亦即所谓“地元”阶段。若能通过练功返还到这一阶段，就可以达到心肾互补，亦即道家术语所说的“坎离交，性命合一”，便能炼精化气，炼气化神，健康长寿，老而不衰。

第三阶段“后天中之先天”——婴儿从出生后的第一次呼

吸开始，体内的器官系统便开始了工作，直到男16、女14，这一阶段叫做“后天中的先天”阶段，就是所谓“人元”阶段。人若能从这个阶段就开始练功，功夫的进展就会特别快，可以直到上乘。

第四阶段“后天”——男龄16便有精，女龄14便有经，这便开始进入了“后天”阶段，从此开始走下坡路了，古人喻之为“月圆则亏”。人到衰老时，若想通过练功来改变这个状况，就得通过“七返功夫”来炼精化气，从而求得返还。这用道家气功的术语来说，就叫做“玉液还丹”，再上就叫“金液还丹”，“九转大还”。

天元是比较渺茫的。我们练气功目的在于却病保健，而并不是为了修道，所以我们只练返还到人元的功法就足够了。

二、虚实静功原理

(一) 着重于命功的性命双修

道家气功讲究性命双修。性命，就是指人的生命。分而言之，“性是性来命是命”，它们各有自己的体系。性和命就是指人身的一阴一阳。“一阴一阳谓之道”，合起来就是道的总和。有了这个总和，才产生了人的生命现象。

性，是指人的精神而言的；从阴阳来说，就是性别，有男性、女性；从体质来说，有寒性、热性和阴平、阳旺等等；从气质来说，有急躁、温和、开朗、忧郁、内向、外向等等；人之所以高于动物，是因人类有思维活动，能改造客观自然和主观精神，能创造物质文明与精神文明。

命，是指人的物质基础——身体而言的。所谓身，就是指五脏、六腑、四肢等。所谓体，就是指皮肤、毛发、筋骨、血液等。

性与命虽各有体系，但又是互相统一依存的。性要以命为物质基础，命要以性为行动指南。性与命是维系人的生命两个侧面，它们合起来，才是性命的根本，一身的纲维。如果单练命功，就好比没有灵魂的躯壳，顶多是个强筋健骨；如果单练性功，就好比无实体的幻影，无从固着。所以道家的气功主张性命双修。

道家的性命双修，与佛家的有所不同。佛家是“明言性，默言命”；道家是“明传命，默传性”。可见道家的性命双修比较符合于“物质第一性”的原理。所谓“默传性”，就是在师传命功之后，由练功者自己悟出性功来，即所谓“神而明之，存乎其人”。这性功虽不明传，却要求练功者一定要悟出来，道家认为“单修命来不修性，此是修性一大病”。道家主张要从命功着手进行性命双修，因为只有先把身体练好了，才能健康长寿，立于不败之地。否则，功夫未练好，人倒不行了，就不能练出成果。因为静功若无几十年功夫，是下不了结论的，所以在练功之始，必须十分强调重视命功。这是道家功法的特点，也是我国的一种宝贵遗产。

(二)清静、无为、自然

老子所说的“清静、无为、自然”，在静功里被尊为练功的指导思想。

1. 清静

清是对浊而言的。老子云“清为浊之源，浊为清之用”，因此“在山泉清出山浊”。以此比喻用于人身，则眼、耳、鼻、

舌、身在未与外界接触时，心可无念，这便是清；但作为一个活人，不与外界接触是不可能的，因而也就不可能无念。有念则生浊，但浊还是来源于清。练功就是要去浊还清，就是要溯这个源。

静是对动而言的。老子云“动者静之极”。物极必反，动极思静，静极思动，因此动与静都不是一成不变的。练功时就是要求性(大脑)由动而返静。性静下来了，才能使命动起来，方有利于人体。

2. 无为

无为是对有为而言的。有为，就是要遵循客观规律改造自然与改造主观；无为，就是顺乎客观规律，不要求违反客观规律。对一个活人来说，有为是无条件的，无为是有条件的。道家气功的“清静”已使意志由动而返静，于是不存在客观与意念之间矛盾的事了。所以，在练功这个特定条件下，才能使有为返还到无为。

3. 自然

自然是对不自然而言的。有为就是不自然。“自然”就是要使人体的自然生长规律与体外的自然发展规律相适应，相统一。例如，在外界吵闹，天雨打雷时就不适合练功。练功要求祛病强身，道家谓之返还，并不是说人会返老还童，而只是在生理上、精神上、气质上在一定的程度上恢复一些青壮年的功能与状态，使人头脑清醒、身强力壮而已。

人到中年以后，身体也动极而衰，意志就不能当家做主，逐渐不能改造自然和顺乎自然。动极便要思静，而练气功就是能找到止动生静的方法。在性上止动生静了，则命的功能就反而能充分调动起来，因此要练有利于人体返还的气功。《大学》里说“知止而后能定，定而后能静”，意即首先要收心

灭妄念，妄念灭则心自清，心既清则意自静，意静后则丹田之气才能生。所以，意无为而后才能气有为。气有为之后，才能返还到人体在后天被情欲所掩盖了的本能。这个本能便是练返还功的起点。收心为发动内气，就是为返还创造先决条件。

(三)重 道 德

道德，归根到底是人类社会的产物。为了维护与发展社会，就必须有一个共同的思想与行为的规范，即道德。凡有利于社会发展的思想行为，便叫做“有道德”；反之，则叫做“不道德”。

练气功，归根到底是属于调整与调动大脑和脉络功能的一种锻炼方法。要达到清静、无为、自然的目的，首先就要重道德。能重道德，就会得到好的功法；反之，不重道德便会得到坏的功法。有些人思想不纯，往往容易出偏，还可能招摇撞骗，欺人谋利，害人害己。

不道德的人也能练得一些气功，但是成就不会大，也万难登峰造极。因为练气功首先要收心，首先要做到排除万念，尤其是妄念。不讲道德专做损人利己之事的人，在练功时就很难收这个心。所谓“道高一尺，魔高一丈”，也就是这个意思。不道德的人在练功初期，妄行尚未大作，所以还能练出一些功来。但在练就一些功后，即会把功作为他欺世盗名的手段，妄行即随之激增。在将干亏心事前，会妄念不止，在干了亏心事后，又要怕暴露，怕得恶果，于是心就更加不得安宁。于是，他的一尺之道就终被一丈之魔所压倒，练功势必半途而废，就不能有所成就，不得登峰造极。练功与道德好比鸟的身体与羽翅，羽翅不丰满，身体便不能高飞。

由此可见，讲道德，是练好功的先决条件。至于正直高尚的人在练功时也会偶有杂念，但这不难克服，不会“魔高一丈”，古人说“正能压邪”，说的也是这个意思。

三、道家气功用语释解

(一)道家与道

《汉志》说：道家书有伊尹、太公等著作。至后世，道家，又宗尚黄老之说。“道”原本不以教名，自东汉张道陵以其道行教，其子衡、孙鲁相继遵行，至北魏寇谦之奉老子为教祖，张道陵为大宗，而“道教”之名始立。纵观古书记载，可知道家历史源长，如以伏羲创八卦时计，则可与我国国史相并。

道家气功崇尚阴阳学说，即“一阴一阳谓之道”，“偏阴偏阳谓之疾”。练功原则，则以老子“玄牝之门是天地根”为纲，以“清静、无为、自然”为准则。但道家气功著作都甚古奥，初学者难以入径。诸如坎离、药物、铅汞、龙虎、婴儿、姤女等等，令人迷糊。笔者拟以窥见浅释如下。

关于“道”，李涵虚言：“按摩导引术，易遇而难成。金丹大道法，难遇而易行。行之亦不易，然可接长生”。什么是“金丹大道法”？易经云：“一阴一阳谓之道，偏阴偏阳谓之疾”。道就是阴阳，阴阳是不可偏离的，否则会成疾。但是这阴阳之道范围极广，从人体说“阴阳就是性命”，“性命就是神气”。柳华阳说：“欲行大道者，理无别诀，无非神气而已”。曹祖云：“大道简易，神气而已”。朱子也说：“道犹路也，人所共也”。其实，生天、生地、生人、生万物都谓之道。道就是人的性命，神气发生发展到壮大的一条造化之路。一个人的一生，由生

到病，到老，到死就是顺着这条造化之道而走过去的。如果一个人，要走这一条路走得慢一点，活得长寿一些，或者想设法返还这条路，使自己长得年青些，就要“逆以强身”，就要进行“七返九还”的“金液还丹”之道。吾祖望曰：“金丹之道，直活人之道耳。人之受生也，莫先于脐之蒂，所谓肾也。五脏以次，渐生为脉，以次渐具，而其灵之于心之一窍。及其死也，下必绝乎肾之本根，上必忘乎心之神明”；又曰：“金丹之道，自筑基炼己，以至还虚证空，中间节次条目甚多，而曰坎离，曰铅汞，曰精气神，则心肾二者尽之矣。火本虚也，物感实之空，心之镜为静功之始。水本实也，强伎巧虚之，绝肾之欲，为命功之始。是法也，愚夫愚妇知之，皆可行之。”所以伍止渊大师说：“大道至简至易，一言以蔽之，性命双修，神气两练而已矣”；又说：“金丹之道分二步走，一曰玉液还丹（小还丹），二曰金液大还丹”。

（二）七返九还金液大丹

张紫阳大师在著作金丹自序中说：“七返九还金液大丹者，七以火数，火喻身中之神。九乃金数，金喻身中之气。以火炼金（神返身中气自还），返本还原（神返本性，气還元命，神气混一，性命交融），谓之金丹。以东魂之木（性），西魄之金（情），南神之火（离），北精之水（坎），中意之土（戊己），是为攒簇五行。以含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气，是为和合四象。以眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不声而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不动而意在脾，故名曰“五气朝元”。以精化为气，以气化为神，以神化为虚，故名“三花聚顶”。以魂在肝，而不从眼漏；魄在肺，而不从鼻漏；神在心，而不从口漏；精在肾，而不从目漏；意在脾，而不从四

肢孔窍漏，故曰“无漏”。精神魂魄意，相与混融，化为一气，不可见闻，亦名“无状”，故曰“虚无”。

练精者，练元精，非淫泆之精。淫泆之精系漏精，非元精。练气者，练元气，非口鼻呼吸之气，口鼻呼吸之气为漏气，非元气。练神者，练元神，非心意念虑之神。心意念虑之神乃漏神，非元气。故此神气精者是元精元气元神，与天地同其根，与万物同其体，得之则生，失之则死。练功不可执以无为（自有入无），不可形于有作（无中生有）；不可泥于存想。泥于存想，总在窍外，既存而忘，乃入窍中；不可著于持守，著于持守，就出窍了。因持而安，自在窍中。不可枯坐灰心，不可盲修瞎练。唯恐不识药材出处，又恐不知火候法度。须要知身中一窍，名曰玄牝。此窍者，非心非肾，非口非鼻，非脾胃，非谷道，非膀胱，非丹田，非泥丸，能知此一窍，则冬至在此矣，在一阳生时，药物在此矣，火候在此矣，结丹亦在此矣，脱体亦在此矣。夫此一窍，亦无边旁，更无内外，乃神气之根，虚无之谷。在身中求之，不可求于它也。此之一窍，不可以私意揣度，是必心传口授，苟或不可，皆妄为矣。

（三）祖窍——玄牝之门

《易行录》云：“祖窍真际，举世罕知，不得师传，俨似暗中射垛”。所谓祖窍，乃老子所讲的“玄牝之门”。《悟真篇》云：“要得谷神长不死，须凭玄牝立根基”。所以张紫阳说：“修炼金丹，全仗玄牝”。修炼之上，诚能知此一窍，则金丹之道尽矣，所谓得一万事毕者是也。然而丹经大都喻言，使学者无所归着。前人曾指为先天主人、万象之宰、太极之蒂、混沌之根、至善之地、凝结之所、虚无之谷、造化之源、归根窍、

复命关、中黄宫、希夷府、总持门、极东园、虚空藏、西南乡、戊己土、真一处、黄婆合、守一坛、净土、西方、黄中正位。这个神室、真土、黄庭等种种名称不胜枚举，但俱指此一窍。然此一窍，在身中求之，非口非鼻，非心非肾，非肝脾，非其他。吕祖云：“玄牝玄牝真玄牝，不在心兮不在肾，穷取生身受气初，莫怪天机都泄尽”。此生身之理，即父母一念将媾之际，而圆陀陀、光灼灼的先天一点灵光，撞于母胞，如此“○”而已。此儒谓之仁，亦曰无极，释谓之珠，亦曰圆明，道谓之丹，亦曰灵光，皆指此先天之一气，混元至精而已。其实，生身之源，即受气之初，性命之基，万化之祖也。乃至父母交媾，精血包罗于外，如无极分阴阳而已，即所谓太极是也。由此而五脏，而六腑，而四肢百骸，而能视能听能持能行，而“○”究其本源，皆从太极中一点发出。《参同契》载曰：“人所禀躯体本无，元精云布因气源”。初气一凝足，玄牝立焉。上结灵关，下结气海。灵关藏觅灵性，气海藏生气命。性命虽分龙虎二弦，而性命之根则持于祖窍。《道德经》载：“天之极上处，地之极下处，相去八万四千里，而天地之中，适四万二千里之中处也。在人身小天地中，心肾相距，亦八寸四分，而中心之中适当四寸二分之中处也。此窍正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，八脉九窍，经络联袂虚闲一穴，空悬黍珠，是人身天地之正中，乃藏元始祖气之窍也。如知窍而不知妙，犹知中而不知一。古人有言曰，“心是地，性是王。窍是中，而妙是一”。《道德经》载曰：“多言数窍，不如守中”。譬如果实之仁中有一点太极也，而包之两者，一阴一阳也。此一点之神而含于祖窍之中，不得勤，不得怠，谓之安神祖窍。一而二，二而三，三生万物。故张紫阳曰：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳，阴阳再合成三体，三体重生万

物昌”。命由此立，性由此存。修丹之士，不明祖窍，则真息不住，而神化无际，药物不全，而大丹不结。盖此窍是总持之门，万物之都，无边无际，无内无外，不可以有心守，不可以无心求。有心守，则着象。无心求，则落空。师嘱诀云：“空洞无涯是玄窍，知而不守是功夫。如将真我安置其中，如如不动，寂寂惺惺，内外两忘，浑然无事，则神恋气而凝，命恋性而住，不归一而一自归，不守中而自守中。中心之中既实，五行之心自虚，此老子抱一守中虚心实腹之旨也。”

朱子曰：“玄关妙窍，只在一觉而动，即太极开。此一觉，谓之真觉。道家谓之玄关妙窍，只在一呼一吸之间。其吸而入，则为阴，为静，为无。其呼而出，则为阳，为动，为有。即此一息之微，亦有妙窍，人欲修成正觉，惟此一觉而动之时。闵一得曰：“吾今仰体张祖（紫阳）婆心，普为学人身中指一窍正路，厥惟止念一法。夫欲止念，先须惩忿窒欲，艾除种种杂念，只留正念。正念虽留，但不可依附，傍念潜潜暗长，俄而此念顿息，后念未起，已是万虑消忘绝妙好时。得师一句，便心受矣”。然人如能在前念已断，后念未续之际，能猛然一觉，不啻心传自得。只要在当时觉得，就不要自惊。勿自惊者，即居之安。居之安，则身中药材资之深，并可左右逢其源也。李涵虚曰：“开关展窍，是阴跷之气，学人敲竹唤来”。所以玄关窍是指人体内从阴跷之气始，从结气成窍中得。这就是所谓身内之中，即以身内之中求身外之中，也即张紫阳所谓“内通，外亦须通”，吕祖说的“意守外丹田”，就是身外之中的开始。

纵观以上述各位道家的箴言可见，所谓祖窍，是以身内而言，一即心、神、上丹，一即命、气、下丹与内息，非口鼻之息，三位一体，结合成窍，亦即身内之窍，身中之中。

朱子云：“守中制外”。所谓守中制外，须要回光返照，注意规中于脐下一寸三分处，不即不离，在此寻身中之中。从身外言，即喜怒哀乐之未发，未发时则不闻不见，戒慎幽独，自然性定神清，神清气慧，到此地步，方见本来面目“○”了。此即所求身外之中也。以身中之中求身外之中，有一条路。道家气功是循气而寻进行性命双修，以命功为主，以性功辅之。但是其中困难良多，学人须注意“筑基练己”和“养己练己”。否则功败难成，毁于一旦。然身内中易得，而身外之中难见，也就是本来面目难得。

“四象和合”——四象者，就是眼耳口鼻。四象和合，是指五官七窍，从外向而到内向，由内向而统一。其程序是要经过两耳合一，两眼合一；两耳交光，两眼交光。耳目交光，要见到耳目口鼻四象交汇之枢纽——“先天十字道”，即指中脉与两眼两耳交汇之地，在头部正中处。耳目交汇之地，也是口鼻交汇之地，也就是四象合一之地。四象如能合一，则身外之中就可以相见了，在道家，这就是性功。“○”——灵光，现于印堂之外。

“五行钻簇”——这是命功，与四象合一相辅相成，是在和合凝结、坎离相媾的基础上渐凝渐结使四肢百骸五脏六腑直至每个细胞都凝结成一气，使一个人的上下、前后、左右、内外完全成为一个统一体，一气呵成为九转大还创造了物质基础。五行钻簇和四象和合，是七返九还的两个侧面，两者相辅相成，缺一不可。其中以性功为主，先和合四象，将性立命。以命功为主的先钻簇五行，以命带性。这就是性命双修、神气两练的道家七返九还功夫。

以上所述七返九还是其大意，若从细节而言，则又要经过：神气合一，性命合一，太虚同体，乾坤合一，天人合一

等几个阶段。

神气合一——必须经过心息合一，气息合一和意气合一，使意、气、息三者合一，直至一觉独存。进一步又要经过三田合一，三田交泰，四门合一，致通八脉九窍，以静待动，一旦有觉，则身外之中可见，先天之窍可现，则中里有中，窍里有窍，窍中生妙，妙中再生窍。这就是道家所谓：“一粒复一粒，从微而知著”。这个阶段就是练精化气向练气化神过渡的阶段。

性命合一——这是男降白虎、女斩赤龙以后的练气化神阶段，这时心意身三者合一，性不离命，命不离性，神气交融，心不乱，意不散，心意合一，全身合一，一气呵成。

太虚同体——这是后天完全返回先天的阶段。这时，胎息已成，诸漏尽绝，练神还虚。

天人合一——这是六通俱备，以虚易道的阶段。这仅是从古人业中见到，真能练到如此地步者未见。

(四)性命、神气、心肾、气息

心神——“心”就是人的大脑，就是神舍。道家谓心是地，性是王，王居心之上。神为心之灵明。张紫阳《菁华秘文》说“神为性之别名”，所以神就是性之用。而神是通过意念发出来的。意就是以念的形式来表达。思与想就是意的过去与未来形象，这就形成大脑意识形状领域中的活动范畴。道家认为这个心就是人初生时由两个细胞结合后分裂成的二股气：一股是阳气，名曰乾，另一股内藏母气，这母气就是阳中之阴的阴气，名曰离。

命、肾、气、息——“命”就是身，一般是指由五脏六腑、四肢百骸、皮、毛、发、筋、骨、血组成的。而道家所谓的

命，则是指人的命根所在，是指肾。这肾就是气库，是由人初生时两个细胞分裂后而成的另一股气组成的(内气)，内藏父气，是阴中之阳的阳气，即元气，名曰坎。

“肾”是潜藏元精与产生元气的命蒂所在。元气是人的生命之本。息是外气。元精没有外气，就不可能化为元气。风助火炎，火乘风威，则元精能化，元气能生。

“息”是指人的呼吸。呼吸是口鼻之气，亦称外气。也是后天之气。不呼不吸也谓之“一息”。在练功时已不知道有呼吸便称为“得息”，这时这种呼吸已改道，转向内息，即真息。内息有多种，系自“得息”始，有长息、短息、热息、冷息、风息、喘息、定息、停息、闭息、毛孔息、踵息、腹息、体息、胎息等等。庄子曰：“真人之息以踵，众人之息以喉”。真人神依于息，而深藏于穴，绵绵若存，无少间断，故得“专气致柔，抱一不离，虚极静笃，而能观其复也”。众人之息非不踵，但有神不存。所谓踵者，蹠履于经寸之间，呼吸于规矩之窍。《丹经》云：“漫守药炉看火候，但安神，息任天然”。果能存心于息，其心会愈虚愈静，心愈虚静，息自愈微愈细，故凝神之要在踵息始。

调息已久，神愈凝而息越微，久则鼻中全无呼吸，只有微息在腹上往来，犹如胎儿之在母腹之中，所以谓之胎息。胎息者，心无思，目无见，耳无闻，四肢无动，如种火相似，真意蟠结，雌雄相聚，微息绵绵，与虚空同体。

(五)仙医一脉、三教一家、道家之四方四派

仙医一脉——道家自古就有“仙医一脉”之说。一脉者，即一脉相承，这是中医药上的纲领部分——阴阳五行、奇经八脉、十二经络等相互联系。而气功中提出的精、气、神又

是中医学的理论基础，气功的理论是主张后天论，是由自身的妙药以补先天，从精、气、神中练出元精、元气、元神，从后天的心、肝、脾、肺、肾阴阳五行练出先天的金情、木性、坎水、离火、中意戊己土阴阳五行。中医用金、石、草、木之药治病，而气功是用自己练出之药以治自身之病，所以针对性强，疗效高，所以又称“药王”。

三教一家——指儒、释、道三教都主张“性命双修”，都讲“心性”，所以有三教一家之说。佛教讲“明心见性”。道教讲“修心练性”，儒家主张“存心养性”，三家说法不一，但是实质是一样，他们的练功目的都主张追求人的本源。儒家自孟子后失传，至宋朝程朱二家又重振儒学，但不全面。至东汉以后，释道二教兴盛，因此影响也大。佛家功法：是缘觉而进，用观、闻、诵，以性功为主。但是如无师传，就难以有成果。而道家是以意守丹田沿命（肾气）而进，所以容易通达周天，即由黄中通理而入玄关（本来面目），“以命带性”。这条路比较有系统可循，但是路远难走。所以两家功法各有利弊，最好三教合作互补不足则对气功科学之发展将更有益。

道家之四方四派——道家理论，始传于老子，亦传始于伊尹太公。老子一传尹文，再传麻姑，以后又传希夷，传火龙——最后传至张三丰。而老子之道，以文始派最高，少阳派最大。以后少阳传正阳，正阳又传纯阳，吕纯阳是方西派，为西派道家开始。以后纯阳传重阳，邱长春开此派。纯阳又传刘海蟾，海蟾传紫阳，张紫阳又开南派。到陆潜虚又创东派。由此，道家的东南西北四方四派成立。以后，南派张紫阳传至第30代嫡系伍子渊，西派传至清咸丰李涵虚，涵虚传汪东亭，汪传徐颂尧，徐是清华大学毕业生，十年动乱中死去。这些都是现代人，可见道家之不衰，自有其文化历史渊

源。

道家之四方四派不是指地域四方，而是源出气功观点，是指意守人体中丹田的四个位置而言的。即东派主张意守东门——即夹脊，为下手功。西派吕纯阳主张守身前之空间一尺五(古尺)到二尺的地方，即上至膻中外，下至脐之外，也即人体之西门，认为在此下手不易出偏，且易于联内。北派王重阳主张意守上丹(即眉心)。南派张紫阳主张意守中下丹田，其特点是从命功着手，重气脉，易通大小周天。而东西北三派都是从性功着手，所以有南北不同之分。四派虽有下手功法不同之说，但功至后来，结果完全一样，都可练到三田交泰，四门合一，神气相抱，抱元守一，殊途而同归。

(六)防 危 虑 险

练气功可以身健，久练可以宁神益智，达到长寿的目的，但是练功有时会出偏。所谓不正就偏，偏是弊，是疾，必须防止。防患方法，大致有以下几种。

1. 意念要正，目的要明确——练功目的为强身，为治病，不是修道，不为传统思想所左右；不要好高骛远，不急于求成。得益时不喜，失益时不惊。潜气默化，循序渐进。气功应看成是一种健身术，是一种自我调节的内功。

2. 要有良师指导——初练时，最好有师指导，看书学功，书要选择得好，要耐心，认真一步一步学，稍有不妥，即应查阅资料或请教老师。这样循序渐进，练到“神气合一”时，就可以正常进行了。

3. 要认清各个阶段的不同危险度——初入门时，容易发生气与息调和不匀而产生“隔气”，也有因意与气不能统一而发生“神滞”或“着相”。过关以后，又会出现宿疾走火。结

丹后，又会有结丹与保丹问题等等。所以最好要有良师指导或字斟句酌读书，思想上要有充分的准备去克服种种问题。

4. 练静功者还要注意在神气相合以后，神与气之间的矛盾——在神气合一后，基本上是稳定了，但是神用过了头（消耗量大），则会导致气亏。因此，要注意劳逸结合，保精裕气。

5. 重视道德修养——练功者必须“严以律己，宽以待人”。佛门的戒、定、慧，道家的“灭妄心，存照心”，都是为练功者指出的正路。因为人们的意念和神经在锻炼过程中特别敏感，特别脆弱，也特别复杂，在练功调度过程中稍有差错，就会造成不良后果，所以要加强道德修养，注意七情六欲。

6. 正确认识气功——自古气功家大多以毕生精力探索生命科学的奥秘，并付出了巨大的牺牲，我辈后人是十分敬重他们的。他们早已指出：气功是科学的，不是迷信。如孔子说“致知在格物，格物而后知至”，这就是现代物理学的基本原理。老子说“人与万物同源”，这也和现代宇宙物理和地球物理的观点雷同。但是人与万物源同而质异。道家讲：人秉五行性、情、坎、离、戊己而生，这说明人不但有受动性而且还有主观能动性，所以人又是万物之灵。在万物中，只有人最先由猿进化到最高阶段。如今人类，非但在改造主观世界，还在不断改造客观世界，创造物质文明和精神文明。道家所指的窃阴阳，夺造化，返本还源，是说明在万物之灵的人，只要能充分发挥其主观能动性，是可以从死里求生，可以益寿延年的。

自古以来，先哲们为了探索人的生命奥秘，前仆后继，留下了许多著作，给祖国留下了宝贵财富。但是他们都受历

史条件限制,著作中除了精华外,必然也有糟粕。因此有一些人练功后取得很大成就,而且代代相传,成为体系。但是也有些人理解不透,走错了路,出了偏差,走了火。道家练功有三秘,即“药物、火候、炉鼎”,即指追求受气之初的“一气”方法。这“一气”方法,在今天看来也没有什么玄妙,就是人体在运动过程中所产生的“能”量。这能量燃烧以后可以发热,也可以发光,光的辐射又可以射至身外或别人的身上。佛家的所谓“性光”、“不二法门”,就是指此而言的。儒家的“至善之地”和道家的“本来面目”,也是指此而言的。

气功学是生命的科学,是生命学的一个重要部分。特别是道家气功,源远流长,遗产丰富。我们应该集广大气功家的智慧,放弃流派思想,团结一致,把这一宝贵遗产进一步在全世界放出异彩。(完稿于上海陕西南路141号卢湾区气功研究会)

虚实静功(续)

张剑鸣

编者按

在《气功精选续篇》(人民体育出版社1985年7月出版)中发表过“虚实静功”的(一)收心功和(二)合一功后,有些读者希望发表其最后两部,即(三)桃康功和(四)入中功。现续该文补充发表如下。

× × ×

(三)桃康功

这一功法是在前两功法基础上使年老体弱的人返还到男16、女14年龄之前的具体功法。人所共知,真正的返老还童是没有的,但通过阴阳气血的锻炼,配合生活上清心寡欲、戒烟绝酒等,则能使人推迟衰老期,达到延年益寿的目的。

1. 桃康功练法

这一功法是人元功法中的返还功,分男丹功与女丹功,男女练功方法不同,但也有相同之处,今分别介绍于后。

女丹功

此功法简单,只须每月在经来前3天、经净后3天和卯

子成熟期练斩赤龙功就可以了（据女丹功练就着言，卯子成熟期气即成线直线上升而开关展窍）。斩赤龙功法是先将双手掌心搓热，然后左右交叉紧覆于双乳上，乳中（乳头）对手掌劳宫穴，意守两乳中与脐中，要似守非守，不可硬守。

月经来潮时禁忌练此功。

在心息相依的基础上，每日静坐1—2次，每次30分钟，也可坐1小时。法宜自然，切忌追求，双乳不可摩。

除此三期外，其它时间仍练收心功与合一功。

妇女病，如赤白带、痛经、月经不调、不孕、先兆流产和更年期生理变态，练此功大都能得到正常。若为治病而练此功法，可在病愈后不要再练。

女子炼经化气，经是水，龙生水中，是阴中之阳，经色赤，故名赤龙。断绝经水，故称之为斩赤龙。

若为斩赤龙而练，久练后月经由红变黄，由黄变白，量也由多而少，直至经绝，约需三年始能功成。此后，就可能做到“地户永闭，天门常开”，亦即所谓阴阳变化，坎离颠倒，气从聪门出入了。

男丹功

男子练气功后，阳气发动，容易性冲动。当阳兴时即可练此功。方法有4种，可选一种适合于自己的练。

(1) 提肛、吸气——提一次，吸一次，意想吸气到丹田，直至阳平。

(2) 意守丹田——不论何时，阳兴时即快速吸气，意想丹田之气直吸至鼻端，不管线路，不管呼气，只是不停地一气接一气地吸，直至阳平。

(3) 散步法——如以上二法不能掌握，可取此法。在阳兴时可起床散步，或坐以待旦，彻夜不眠。

(4) 九九回手法——此法是指平时非练功时，于午夜晨初忽然阳兴，即坐起，将双手搓热，左手掌放在腹部关元穴，向右按摩经大腿腹沟股至会阴穴，再向上由左侧返回腹部关元穴；然后，由原线路返回去。如此一来一去、一返一复各按摩81次，即是“九九回手，真阳不走”。

平时仍练收心功与合一功。

男子若患有梦遗、阳痿、早泄，练此功法可能治愈。久练之后，如果心理有此要求，生活上又能清心寡欲，则生理上即可引起性腺衰退，阳痿，即所谓“伏白虎”。白虎，系指生殖之精，精满不泄故曰伏。若在生活中不能清心寡欲，生理上即无法引起性腺衰退，阳痿，即使心理上有此要求，练三四十年，白虎也将无法制伏。所以古人说：“降龙容易伏虎难”。其实，一般说来，男子的决心没有女子的大，所以大多劳而无功。

男子炼精化气，男子为阳，精为阴。虎生于山林，也是阴中之阳，取其色白，名为白虎。精闭为伏，故称伏白虎。

2. 桃康功的作用

桃康功有绝育的作用，也有治病强身、延年益寿的作用。古人少谈绝育的一面，却强调延年益寿的一面，并用一个“药”字来说明这一功法的过程和它的力量。

一般，练到合一功的后阶段，都能体力健壮，精神旺盛，阳气升发。这时接着再练桃康功，能更加增长功夫，能将阳气升发出现的阳兴转变为“药”，使人体更健，精神更旺盛。

“药”意为长生之药，分产药、采药两个阶段。气功练到一定程度，丹田之气发动，会产生4种自发动，而且不论哪一种自发动，最后都会自结成丹。道家丹书上说：药就是火，

火就是药。火就是引路之光，可以凭借此光的力量开关腰窍，从而筑己练己，养己练己，使丹渐凝渐结。这一炼丹过程，也是产药的过程。长生之药已经产成，下一步就是采药。采药有一定的线路，要打通大小周天，因为周天能为搬运药物创造条件。

丹田之气是否能冲过会阴穴而通大小周天，这是练气功的关键。会阴穴是阴跷脉。李时珍说：“阴跷、督脉、冲脉为经脉造化之源。阴跷才动，诸脉齐动”。

通大小周天的方法很多，各派有各派的方法。南派气功要求自发地通。即使在练合一功时是以意引气通的，在练桃康功时则要下功夫使它自发地通，否则无力冲破“天门”。这里有个火候问题，即文烹武练。

初结丹者必须注意文烹武练。单有文烹，丹不能熟，丹基不固，没有力量，甚至会熄灭。单有武练，火过旺，容易耗散而落空。古人说“炼丹容易养丹难”，可见结丹之后如何养丹，火候的作用很重要。火候正确，耐心练习，久之，即能自通大小周天。

在初级功中，男女练功方法基本相同。练桃康功时，则男女练法不同，采药线路也不相同。现将这两者的不同点分别叙述如下。

(1) 女子炼“经”化气，返“经”还脑。

开始练桃康功时，人的精神已比过去旺盛多了，此时阳气升发，必须有“情来归性”的意志，坚持清心寡欲，不生邪念，准备长期练功。

女子返经还脑。孙不二诗曰：“山头并海底，普化一声雷”。山头，指两乳及膻中。海底，指月经部位。一声雷，是指阴跷气直冲两乳。阴跷气属阴，阴气动升于印堂（上丹田），

属阳，阳气被冲开。此后就会发生风云雷雨。云雨指阴气，风雷指阳气，天体闻雷，百虫苏醒，人体闻雷，百脉兴起，百废俱兴。此时，要注意劳逸结合，待赤龙斩断后，练功方法即男女相同。

当“山头并海底，普化一声雷”时，其线路是从腹腔中的中丹田向命门，下降到尾闾，再向前过前后阴，达会阴（女子穴位与男子相同，惟会阴不同，男子的会阴在前后阴之间，女子的会阴在曲骨中）；然后，上升至关元。在关元穴一分为三，左右窜到关元穴两侧气门，然后三线同时上冲至两乳及膻中，并会合于膻中，一路上冲至承浆，过口鼻至印堂，而达上星、天星。

（2）男子炼精化气、还精返脑。

练桃康功，男女各有功法，但掌握火候相同，要求练练养养，练养结合。要知道，练己就是练性，练性还仗养己，养己即是养性。如李涵虚说“采为不采之采，练为不练之练，神为不神之神”，意指药物的火候要水到渠成，一切都是自发而成的。

男子的线路，与一般所说的小周天线路相同，即自阴跷向后至九窍，沿督脉上升过命门、夹脊、玉枕，上头部，经风府达百会，下降到上星、印堂至鼻尖过承浆，沿任脉至天突、膻中达脐，返中宫。督脉上升为阳升，称为“进阳火”。任脉下降为阴降，称“退阴符”。进阳火、退阴符的线路男女一致，女子是在还经返脑之后才出现进阳火、退阴符的自发的通。因此，女子在桃康功练成后，气质即与男子同，古人称此为“没有女人”。

3. 什么是桃康功与桃康之路？

古人60为下寿，70称中寿，80岁才能称上寿。桃，是寿的象征。康，是健康、康庄之意。桃康功即是长寿健康之意。

任何生物经过繁殖以后，即走向死亡，人也不能超脱这一规律。但人能运用自己的思维，掌握事物发展的规律，推迟自己的衰老期。这就产生了节欲、返还到男16、女14岁前的返还功法，故桃康功也称作返还功。古人由于封建意识，所以不敢公开传授，仅存于秘传。其主要诀窍就是“降龙伏虎”。

桃康功把气息运行的线路称为桃康之路，也就是长寿之路。这条桃康之路练成，在女子气旺，成于经期前3天或经净后3天，或卵子成熟期。气成如线，成线才有力。此气是阴跷气，是阴中之阳的阳气，也就是从母胎带来的元阳之气，也叫元气。此气耗尽，人即死亡。保持此气，人就健康。壮大此气，人就长寿。在男子则不分时日，只要阴跷气开，即筑基练己开始，有了真正的药物。此为小药，也叫玉液。大小周天一通，搬运有道，即可通九窍、尻脉、髓海。这些通道就是桃康之路。

桃康功也是因人而异的。得阴跷气之后，不一定人人都能通经络气，过八脉，通九窍。其中，除通大小周天外，另有以下几种形式：

- (1) 有人走毛窍，通细胞，直通内脏、骨髓，最后通冲脉。冲脉通，则一通百通；
- (2) 有人从性功入门，直通冲脉；
- (3) 也有人从脚下开始，即所谓白云脚下起，接通地

气，亦即所谓“无根树”，脚底生根。

但总的线路都是一样，最后必须通冲脉。

4. 注意事项

(1) 桃康功的要求是节欲，长寿，离开这点就是偏差。有些心怀不正的左道邪门想利用练功中某些人的情绪引人入歧途，这应及时注意。

(2) 桃康功是高级功，必须在初级功基础上开始练。若不练初级功直接练桃康功，必将出现各种不治之症，例如血压升高无法降低，头面通红头痛难忍，头发脱落成为秃顶，耳痛耳聋眼球充血，牙床充血发炎甚至全部拔光。导致这些疾病的是阳气上冲而无法出窍所致，并且使良医束手，药石无效。

(3) 练此功法要胆大心细，时刻留意，保持头脑清醒，不能自以为是，防止出偏。在练功过程中出现轻松愉快和舒适安乐，随功夫深入不断扩大，要掌握自己乐而不乐，不乐而乐，久之唯存一觉。

(4) 老子的《道德经》说“挫其锐，解其纷，和其光，同其尘”，意思是说练功要经过兴奋与纷乱阶段，这时要多静少动，不受外界影响，否则喜怒哀乐的感情会引起烦恼，头绪纷乱，甚至对风寒暑湿也会出现异样反映，尤其是要少去阴暗潮湿的地方，不见重病者与死亡者。

(5) 这时胃口特佳，不必少食，否则“胃中火烧”，胃口受阻，使胃壁受损。

(6) 吕纯阳说：“得必有失，得而复失，失而复得，有得有失，一得永得”。这说明练功中多反复，因此要有恒心。只要遵照功法练习，不三心二意，不道听途说，不轻率妄动，

就会有益。

(7) 练此功法，更要端正自己的思想，注意练己养己。

(四)入 中 功

入中功是人元阶段的第四步功法，又称特级功。入中功就是凝神入气穴，为精气神三者之间的关系进一步统一奠定基础，起巩固作用。

一般练功者在掌握了前三步功法后，功夫已有相当基础，这时就要转入练入中功。

1. 入中功练法

从总的程序来说，不练好合一功，未达到神气合一，就不能练桃康功，不练好桃康功，未能得“药”，就不能练入中功。从局部步骤来说，入中功与桃康功又有相同之处，就是在练此功之前都先要重复练一段合一功，作为筑基。

入中功练法如下。

(1) 凝神入气穴

每次练功都是先在心息相依的基础上，练到恍惚杳冥时就能找到气的核心(气穴)。从这一核心开始，就要凝神调息，凝神入气穴。

所谓“凝”，就是不凝之凝。所谓“神”，就是不用神之神。所谓“调”，就是不调之调。所谓“息”，就是气息合一之息。所谓“入气穴”，就是略微将注意力集中到核心的中央。这“穴”，就是由气产生的窍的中心，就是在丹田周围一寸二三分的范围之内的中心一点。

从这一中心点开始，再将气向四周如电波一样地稀释开

去。这个稀释是缓慢的(一天、两天、三天，视人而异)；是以意为之，不着力的，直至虚到了全身。这稀释的过程便叫做“意虚”。

虚到了全身，似乎全身都包在一个气圈之内，全身都渐渐空了，空到最后就只剩下核心的一个小点。这个小点就是凝神入于气穴的最深点。这才进入了神被包于气、神入于中的境界。

(2) 虚极境志

凝神入气穴之后，继而便觉人我全空，只觉一小黑点似在身前，似在身内，也似乎在身之外，气在是，息在是，而神也在其中。这时恍恍惚惚，唯觉视线所及之处有一小星点，仿佛浮动，有如远帆归舟，“万籁俱寂，我与它似一似二，似二似一，一觉而已。这时感到非常舒适。这就是观窍观妙的开始。

(3) 结合前三步功法一齐练

入中功功法熟练后，即可将人元阶段的四步功法合起来一齐练。可能一下子无法掌握，可以逐步会合。待到四步功法完全掌握，可以一齐练时，功夫也就渐深渐细渐广博了。

(4) 收功

入中功的收功法与合一功同。

(5) 练入中功的程序

两眼轻闭，略带微笑，先守虚(就是什么地方都不守)，或先吐三口浊气，先从丹田不出声地轻轻地吐，最后改从脚底涌泉吐出全身的浊气。

意守的部位可因病而异，如前七后三、前三后七等。

为使人元功法的四步功有练整体的一致性，此时要练收心功，默念一、二、三、四。这样听三遍，再按合一功心息

相依的功法练听息法，在中丹田里听鼻息的出入（不是听鼻息的声音）。等到气息合一了，从丹田里感到有核心气时，就因势利导再按入中功功法练。练的过程中如果发现有了意念，再拉回来重练，如此练下去直到收功。若并不感到有核心气，而遇有药时，便再因势利导按桃康功功法练，最后结合入中功再用合一功收功法收功。所以，练到入中功时间得在一小时以上，但自己还只觉得是一刹那。

2. 入中功理论

(1) “中”的作用

所谓中，就是核心，就是中心。当气功练到神气合一后，人体场就会出现。这个场就是老子所说的“玄牝之门”，就是窍。而窍的中心，简称为“中”。因此，知中必知窍，窍内藏中，中源于窍。张紫阳说：“玄牝一窍，采取在此，烹练在此，温养在此，结丹在此，……一切无不在此”。而掌握这一切，全在乎中，无中就不能入窍。老子说：“玄牝之门，是谓天地根”。这生天生地的根本，就是“中”。因此，这功法名为“入中功”。

古人说：心是人之一身的中心，“中”是练气功的中心。最坚固的堡垒是防线的中心，堡垒的内部被攻破，即能使全线崩溃。入中是气功攻堡垒的方法，也是建设的必要手段，是必然的过程。通过入中，才能深，才能广。气功中的宏观与微观。就是从入中开始的。所谓窍中窍，妙中妙，深不可测，广不可及，高不可攀，这里面有个非常广宽的天地。入中功只是把“神与气”转向“中”的开始，欲到达真正进入中心之间，尚有一段很长的距离。

(2) “中”与各方面的关系

① “中”与虚

虚实静功是以虚实来体现动静关系的。入中功法是需要自发动的。自发动首先要诱动。“意守丹田”就是着实，就是建立一个新的条件反射，也就是诱发动。到了自发动，它才能层层深入逐步返还，直返到源（即一阴一阳的起点）。但自发动又易造成盲动，盲动就要出偏差，甚至不可收拾。要防止偏，就要有度。这个度就是要虚与中相结合。由中里虚，虚而有中，中就是虚极后留有的余地。因此，要虚而不虚，虚中有点，以虚包实。要从中开始向外虚，虚了“中”之后才能入“中”。所以炼精化气，就必须先练神还虚，而入中就是为练神还虚创造了条件。

② “中”与丹田

丹田，即种丹之田。此田是由一横（命门与神阙之间的线）与一直（冲脉的线）相交为“十”字加“口”而成的。十字交叉之间的一点，就是中。中丹田与上丹田的两个点，就是祖窍。第一次的内气，就是从意守丹田发生的。所以古人把丹田比做炉鼎，炉火从此升起。人体生物电也从这里发生，于是就产生了人体场（窍）。

③ “中”与窍

窍分死窍与活窍。

死窍，就是祖窍。祖窍有二：一在中丹田（脐中），一在上丹田（眉心）。这两点古人认为是人生命开始时第一个细胞所分裂而成的两个点，故叫祖窍。

活窍，就是由大周天光环缩小而成的圆心，就是轴心。由这个圆心而产生的圆体（见图7），就是活窍。这个窍是结气而成的，它周流不息，叫“法轮常转”。从此，人体气机就自动化地转动了。一切自发动功都是从这里产生的。这个窍才

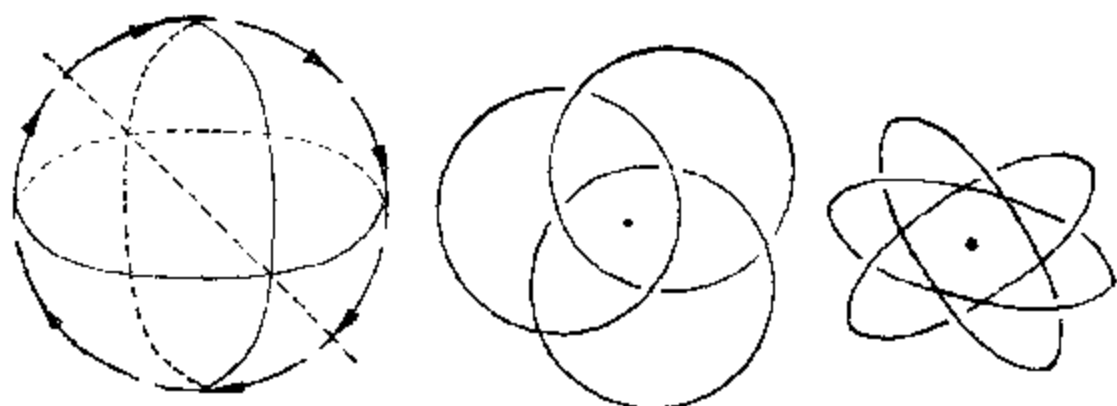


图7 由大周天光环缩小而成的圆点和圆体。

是真窍，才是一切古人所讲的窍。由这个窍的中心产生的气才是真“中”，一切生化都在这里发生、发展。

④ “中”与“一”

这里的一，不是指神气合一的一，而是指一阴一阳连起来的一。取一之半径，以一端点为圆心，如圆规一样旋转一周，一周之间的圆心就是中心。因此，知一必知中，中出乎一，一能生中。这个圆就是一切物质运动的轨道。所以阴阳合一是在中心的，中就是一阴一阳的分界线，合则为一，分则为二。

3. 入中功内在的复杂过程

这部功法是凝神入了气穴，是人元功法的潜藏功，因为它潜藏药物。这些药物是今后练功的基础，须收之入库。入中功便是入药于“中”。“中”即仓库。库分地上、地下，先入“地上库”，再入“地下库”，即所谓“潜藏”。潜藏的目的是为了养精蓄锐，练气化神。入中功是为炼气化神到“真中”扫平道路的，以备建立一个牢固的根据地(丹田)。这部功的时间是较长的，整个人元阶段需花一二十年甚至是终生才能得

到，短期之内是难下结论的。

(1) 线上的功夫

① 引气入虚

虚到一定程度，只剩下一点点小黑点，使气、息和神都在其中。这个小黑点使精气神进一步统一，为结丹创造条件。

② 虚与实的关系

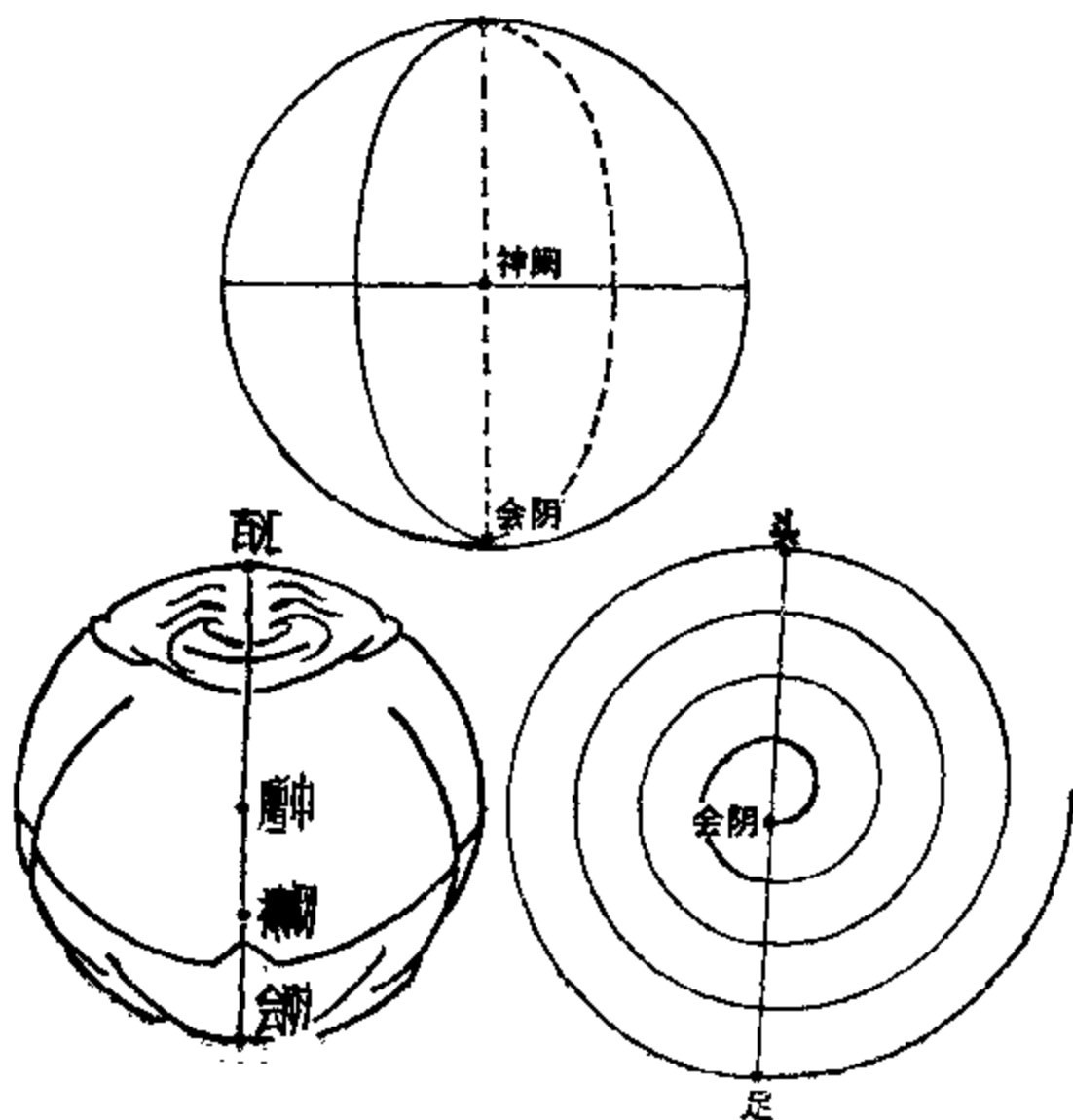


图8 尻脉周流全身，气包全身。
上图——自觉气成球形。
左图——自觉人变球形，身被气包。
右图——气成螺旋形，尻脉周流一身。

虚与实有一个明显的对照：气，明虚，神，暗实（就是觉照）。没有气的虚极，就没有神的静笃。只有虚极静笃，才能从无中生有。这个有，就是气的变化，从线上功夫逐渐过渡到面上功夫。这个变化有一个较长的时间，从量变到质变，以后还有导致形变，不是一蹴即得的。气从表到里，由此及彼，一个人由衰返盛，由弱还强，要经过无数循环反复，才得实现。

③ 尾开“九窍”

气由丹田之气转为阴跷之气，由阴跷之气（药）而通于九窍。所谓九窍，即七窍（眼、耳、口、鼻）、顶窍（在前顶，是泥丸宫的外围）与毛窍（毛孔）。这是一路。

另外，在尾椎上还有一个穴位，名“九窍”。进阳火时，从会阴穴（不经尾椎）转向督脉就经过此九窍，叫“尾开九窍”。此窍通，即入尻脉（见图8）。尻脉是自阴跷穴开始的，尻脉是周流的，气由尻脉周流全身，螺旋形上升。

（2）面上的功夫

① 入百脉

上面讲过祖窍分中丹田与上丹田两路，现在再从上丹田这一路讲起。上丹田之气出于眉心，便入“百脉”。

百脉，在道家气功中又称“万物”。所谓“万物”，一指实，即指身内的百脉、营卫气血、五脏六腑、四肢百骸等；二指虚，即指身外的气化神、神还虚等。实与虚就是老子所讲的“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复”中的“万物”二字。

气由印堂放射而出（放射是自己放的），在道家气功中称此为“其大无外”。然后，气再向印堂收，收到最后成一小点，这在道家气功中称为“其小无内”，直到完全消失了，这

就是“入无”，就是“气覆”。

这放与收，就是孟子所讲：“吾善养吾浩然之气。其为气也，至大至刚，直养而无害，放之可弥六合，收之退藏于密”。

整个人元阶段，就是返本还阳的阶段，叫“七返”（亦即返火之意）。到此，“地户永闭，天门常开”，人元功即告结束。

4. 入中功中的自然现象

练功者在生理、心理上可能出现“脱胎换骨”、“过四关”的感觉，这是必然的自然现象，不要惊恐。这种现象有下列几种。

(1) 过火关

从肌肉的热感开始，以后便火易上升，易面红耳赤，周身如火烧，骨髓关节似火灼；有时夹杂酸痛，痛彻心肝，怕光怕热，易发怒。发怒就会引起头痛耳鸣。

(2) 过水关

人体内水占百分之七十左右。进阳火，过漕溪穴后，每练功时，便会内视胸腹部一片汪洋，波浪滔滔。这一阶段小便多，屁多，易哭，易伤心。

(3) 过冷关

周身发冷，局部放冷气。脊椎如浸在凉水内，时而出现麻木僵直感，易腹痛腹泻，感冒，咳嗽，鼻涕多。

(4) 过惊恐关

怕听刺耳与嘈杂的声音。听到这些声音，好象直刺大脑顶门，立即耳朵闭气（耳嗡嗡响），毛发直竖，浑身肌肉颤动，

手足冰凉；常做噩梦，梦见不愉快和惊恐的事，例如竟从高处跌下来，惊出一身冷汗等。

5. 练人元功的几点体会

(1) 练气功的目的要明确，对气功要有一个比较全面的了解，不能道听途说，断章取义，朝三暮四，好高骛远。而要脚踏实地，实事求是地练，久之自能有个分晓，得到好处。否则，必自误，欲入门而不得。

(2) 练气功经常不会一帆风顺。整个人元阶段经过的时间较长，其中会有很多反复与曲折，每前进一步，都要付出很大努力，而且经历因人而异。新陈代谢本身，就是你死我活的斗争。练气功要经历许多困难，担一些风险，个别的甚至会生命攸关。功夫越高，越深入，困难和风险也越大，要有足够的思想准备。

(3) 执法重于学法，方法很重要，因此要有选择，要有针对性。但方法毕竟是死的，执法是活的，执法的人更为重要，因为掌握方法是靠人。选师当然是比较重要的，但师传也会有片面与局限性，因此主要还是要靠自己。《灵源大道歌》讲“可怜一个华夏里，金马玉堂无主人”，意即自己要能当家作主。在学功初期需要师传，到了功夫逐渐深入而能全面掌握功法后，就要依靠自己。寻师访道，只是为了印证而已。功夫是练出来的，只要精益求精，持而不懈，自能渐长渐进。

(4) 勿为文字所迷惑。虚实静功是以阴阳、动静、有无、虚实来体现的。古人写文章总是虚虚实实，真真幻幻。尤其是气功，都借有形来喻无形，更显得有些玄虚。如有些古书上说的“白云上朝，甘露下降”、“虚室生白”、“龙、虎”、“日、

月”、“乾坤颠倒”、“心肾颠倒”等，中心意思都指的是阴阳的变化和气质的变化，并非真有乾坤的颠倒和心肾的颠倒。气功里除了气质的变化与经络路线等外，最后就是有所谓的“特异功能”，别无其它。切勿为文字形容的一切所执著，否则自误误人。

(5) “大道至简至易”，伍止渊等气功家都这样说过。他们是从总体上讲的。若从具体上讲，气功也是极为细微而复杂的，不能粗心大意，否则便会“失之毫厘而谬之千里”，贻患无穷。

(6) 要弃病态，取常态。一个病人或一个老弱者，往往把病态视作常态，而把常态却看做是异态。练了气功后，身体逐渐强健了，但由于思想还停留在病态的规律上，而视常态为病态，转不过来。所以，老子说“知常曰明”。因此，必须注意常态与病态，但是人各有异，不能强求一致。

(7) 经得起考验。气功自古以来，就传说纷纭，毁誉各半。真正学气功，要花几十年的功夫。要搞清一个问题，不是简单易行的事，何况气功是看不见、摸不着的，是身体内部的活动，要弄清来龙去脉，讲得头头是道，没有几十年的实践是说不清楚的。(本文蒙李廷光老先生和沈鹤年大夫审阅，陈铸同志协助整理，特此一并致谢。1989年10月完稿于上海江宁路1000弄35号寓)

无极导引功

山西大同市气功协会 陈述堂

序 言

凡人始生之初，主乎形骸的为太极。父母未生以前一片太虚，不属乎形骸的为之无极。无，为无极。有，为太极。无中生有，即为无极生太极。天地混混沌沌为太极，吾身以窈窈冥冥为太极。天地以此阴阳交媾而生万物，吾身以此阴阳交媾而生真气。混混沌沌乃天地之城廓，冥冥亦是真乳胞胎。老子《道德经》说：“杳兮冥兮其中有精，其精甚真。”惟此真精乃吾身中之真种子，以其入于混沌，故名太极，以其为一生造化之始，故名为先天，以其阴阳未分，故名一气，又名黄芽，又名玄珠，又名真铅，又名阴精。此精若凝结天地之间，或为金，或为石，历千百年而不朽。人能反身并求之于自己阴精以结成宝，则与天地相为无穷。

何为窈冥、虚极静笃之时？心中无物为虚，念头不起为静，致虚而至于极，守静而至于笃，阴阳自然交媾，阴阳一交而阴精产矣。阴精一产，真气即现。真气充足，任督二脉则通。任督二脉通，百脉皆通。百脉通，人则寿矣。这一步功法只有行静功才能实现，纯属练先天之无的功法。

人的生命依靠先天之无和后天之气而生存的。先天之无是动力，后天之气是基础。后天之气依靠先天之气的推动，

先天之无依赖后天之气的滋生，两者缺一不可。先天之无是从静中产生的，后天之气是从动中发生的。人们常说“生命在于运动”，但此说不够全面，不如说“动静结合，其人必寿”。只有动静相兼地锻炼，才能保证身体素质提高，益寿延年。

笔者自幼酷爱中医学学术，贪养生功法，更爱武术运动，通过数十年的实践，受益颇多，故一头钻入医学、道家气功和武术领域，从中探索健身的奥妙、益寿延年之精髓。根据我多年练功体会，认为养生之妙在于气，医学之冠为气功。气功的门派林立有千，归纳之，不外乎动静两类，即在练静功的同时又练动功，在练动功的同时亦必结合静功。我就在练静功的基础上，增强了动功的锻炼。根据无极的“自然”、“无为”、“环周”的哲学规律和动静功法的特点，摸索了一种动静相兼、刚柔相济的保健功法，取名为“无极导引功”。

此功的出现，引起了众多气功爱好者的兴趣，在大同、上海有不少人应用，对提高身体素质收到了一定效果，治愈了不少疾病。笔者也曾整理成册内部自印散发，但因水平所限，尚希同道批评指正。

陈述堂

1987年3月于大同市气功协会

第一节 道家气功基本理论

一、无极的源流

无极这一名词，始见于《易经》。在《易经》一书里讲：“无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八八变

为六十四卦，三百八十四爻”。古人用此演算自然哲学千万复杂的变化。

何谓无极？无极即没有穷尽，无有边际的气的世界，指大自然界的空间和时间。党怀英在《宿宣湾》诗中写道：“清颖去无极，悠悠楚甸深”。颖，水名。此句形容颖水浩大无边。《急就篇》卷四写道：“长乐无极复老丁”。丁意壮。这形容人能无牵无挂，快乐无际，保持腹大海量，性情开朗，就能返老还童，延年益寿。《老子》载道“复归于无极”，意即回到宇宙最原始的，无形无象的本体。宋儒周敦颐，根据华山道士陈希夷（陈抟）的养生《无极图》，在其《太极图说》中提出“无极而太极”之说，亦即从无极到太极的发展过程。朱熹认为《无极》即无方所，无形状，是“太极”的形容词。陆九渊认为“太极”之上摆上个“无极”，也是无极生太极之说。这是古人对无极的阐述。

太空无边无际的空间，古称太虚，近称太空，哲学称为无极。因为太空确实浩大无际，悻悻昏昏，渺渊莫测，用无极来形容似有一定科学道理，亦符合哲学观点。古人认为太空是个充满气的世界，所以称为无极世界。气分两种，一种为先天原始祖气，也称真气，另一种是后天之气。两种气混乱于太虚之中。无极者气，有极（太极）者形，气为功能，形为效用。无，为无极，有，为太极。在广旷太虚之中有数万计的星体，称为无极生太极。太空中星体的浮悬运转依靠无极祖气的托力而运转，所以说气为星体的动力，可调节星体运动的平衡。而星体自身所发生的气，与空间之气互相交感转化，变化为多种功能作用。各星体所发生的气，星星相感，产生数以万计的元气，形成奇妙无穷的大气世界。

二、无极的养生意义

无极，意即无天，无地，无人，无世，混混沌沌，一理浑然。极，即至尊无上的意思。三才皆于此立极，故称之为“道”。道即自然之理。古称道生一，一生二，二生三。一为无极的别称，即圆写为圈，横写为一。二即阴阳两仪，阳仪为天，阴仪为地。三即天地人，称为三才。一为道之根，即天地人三才之根。

何谓之根？因天得此一而生，天得此一而有天之自然道路，天不失此一，则清轻上浮，运转有常。天之一，即斗柄。天有斗柄，主持乾元？而周天七政四时之次舍、二十八宿之缠度不失其常，一年二十四气之推迁，七十二候之运行，不愆其序，所以众星拱斗，日月合朔，而天之元气，息息归根，四时行，万物生，历万古而常清。地亦得一而生。地得一，故有地之自然道路。

地不失此一，而重浊下凝终古不变。地之一即昆仑。地有昆仑运行坤维，而五岳、四渎、十地、九州各安其位，二十四山向，七十二龙神各循其轨，所以百脉会于昆仑，水火互相调济，而地之元气，息息归根，地得有主常，品物咸亨，历万古而常守。

人亦是得此一而生，但各得此一不如天地万无一失。人得天地之理以成性，即得天地之一以成性。一亦为人性之根，在人为先天，一性圆明，浑然天理，不欲，不食，无思无虑，随母呼吸，息息归根，犹具天地之心。迨自有生而后，乾失中爻之阳而成离，坤得乾中之阳而成坎，则无极生太极，太极生两仪，而遂分为二矣。盖先天只一性，入后天又一命，

性命分为二，则性命俱失此一，遂昧此根。性失此一，则乾变离，离者离也，离则必散。这点灵性散于眼而知观色，散于耳而知听声，散于鼻而知香臭，散于舌而知贪味，散于脏腑而知饥饱，散于皮毛筋骨而知痒痛，散于手足而知持行，散于心而生六欲，散于意而有七情，东飘西荡，浮生浪死，而性于是乎不能归根。命失此一，则坤变坎。坎者陷也，陷则不能出，故这点命陷在坎中，汨没于酒色，淹埋于财气，沉沦苦海不能出头，而命于是乎不能归根。性命不能归根，不能返本还原，人之生命变短，难以延寿矣。天得此一而清，地得此一而宁，人失此一，生命不坚而夭亡。盖此一在先天居于乾而为性，则为性之根，至后天居于坎而为命，则此一又为命之根。人若能明白此一，即可性命双修，以性求命，以命归性；性命一一归根而复合为一，依然一性圆明，浑然无理，无思，无为，息息归根，返为无极，所谓不失其赤子之心。所以中国古代儒、释、道养生家三大学派均从此一而下功夫。道家老子“抱元守一”，故能修性炼命，性命可一一归根。释家“万法归一”，故能明心见性，性命一一归根。儒家孔子“执中贯一”，故能存心养性穷理以至于命，而性命一一归根。孔子、释迦、老子均掌握了“一”字妙理，都认为恢复先天才能延年益寿，都须先此一下手。道即无极，无根即是一。一即天地人三才之根。若能得此一，性命双修归根，与三教同归于一，与天地同归于一，生命焉有不坚之理。周子说：“无极之真，二五之精、妙合而凝，而人始生也。”无极之精即阴阳，妙合而凝（即阴阳合一气），就是以二合一，复其无极之体，妙凝无极之真，而成“真身”。此乃夺造化，窃阴阳，扭气机，转死生的功夫。

三、无极的规律

无极是一个气的世界，它的运动规律有三：顺应自然，无为之法，圆周运动。顺其自然，是无极的核心思想。《老子》认为宇宙万物的根源是“道”，而“道”是“无为”而“自然”的。人效法“道”，也应以“无为”为主。他说：道常无为而无不为，侯王若能守之，万物将自化。后来，黄老之说与刑名法术之学结合，就成为封建君主统治人民的方法之一。但汉初采用“无极无为”治术，即“与民休息”的政策，对稳定社会秩序和发展生产也起了一定的作用。儒家亦讲“无为而治”（《论语·卫灵公》），认为圣人德盛而民化（见朱熹注）。这是儒家的德治主张，和道家从“道”出发所倡导的“无为而治”实不相同。圆周运动是太虚间的运动规律，即周期性或环周性的运动规律，是周而复始，如环无端，永无休止的。如我们站在地球上看到太虚间，虽浩大无际，但给人的印象是圆的。在太空中看地球也是圆的。再如视太阳也是圆的，月亮也是圆的，星体还是圆的。不论是太阳、月亮、星体、地球等，除其形状是圆形体外，其运动同时也是环周性的。如地球的自转和围绕太阳的公转，月亮围绕地球自转和公转，太阳系的卫星九大星的公转和自转，同样无不成环周性的转动着。就连大自然气候的运动也是环流性的。再者在大地上所生长的一切瓜果、粮食种粒以及动物形体，也是保持圆性或椭圆形的。就连植物、树木，虽长而枝叶繁茂，根深体固，但其形状仍保持圆的风貌。

人与天地相应，与日月相参，人体结构如头、眼、舌、鼻、耳等七窍以及四肢脏器均围绕圆的形态盘旋和生长着，

其气血循环也是循着环周性进行的。所有动物，包括人类，每日每时无不沿着环周而行动着。所以古人用圆圈形容无极，用“○”作为无极的符号是有科学根据的。

四、无极世界的气

在自然界的空间里，有氧气、氢气、氮气和四时的生气、炎气、燥气、寒气；在人体有大气、谷气、宗气、真气、元气、营气、卫气、清气、浊气等。这些统称为气，是万物变化的根据。

宇宙间所有物质均有自身气质之元素，物体虽然是静的，但内部是不断变化着。动体虽然是运动着，但内部有静的一面。这种静体的动和动体的静，动而复静、静而复动的变化，是在气的作用下来完成的。静中生阳。阳是先天之气，即真气。真气是在静中发生的。动可生阴，阴是后天之气，即水谷之气，后天气在动中发生。动静结合，先后二气发生，变化为伟大的动力。如电动机定子是静的，但内部转子运动而发出了功率。发电机转动，即发出电荷。车轮飞转，即可向前奔驰。风车运转，可调节风度的方向。人的心脏不断跳动，可发出热量，推动气血循环。

先天真气为动力，称为无极，能大能小，放之弥漫全身，发射体外，收之其小如黍，收而不见。先天气的本源在肾，依后天之气而转化。后天之气为效用，称之为太极，有形有质，定性而不移，滋养全身组织，水谷与呼吸转化而成，其本源在于脾，在先天之气作用下而运行。人的生命主宰，在于先天无极真气。真气日日发生，由喜怒哀忧悲恐惊七情的消耗而逐渐向后天之气转化。当人体先天无极真气消耗净尽，

机体功能活动就停止了，人的生命就不存在了。

五、气是怎样产生的？

在太虚混蒙未判、混混沌沌、一气蟠集、溟溟悻悻、窅窅莫测的氤氲活动中，出现一点含灵至妙之气，即原始先天祖气或称真气。这一先天真气是为“气”、为“无”始之始。混沌初开，混蒙既判，一气动荡，虚无开阖，雌雄（阴阳）感象，阴阳交凝，“有”、“无”相射，混混沌沌冲元至圣，包光含灵，神明变化，恍惚立“极”，是为“有”始之始。“无”为“无极”，“有”为“太极”，从无到有是为“无极”生“太极”。万物各有其无极和太极。以太空和地球为例，无极即无边无际的太空。太极即是太空中围绕太阳公转而本身也在自转的地球。古人把无极生太极称之为道生一。地球自转昼夜中，昼为阳，夜为阴，阴阳为二，是在地球自转的情况下产生的，故称为一生二。一气斯析，天地位立，人育其中为之二生三。真阳清气上升而焕丽，日月辰布列于空，天左运，三光右旋，阴之清者腾上而会于阳，所以风云动，雷雨作。浊阴之气滞而就地，则海岳奠峙而五谷草昌。所以岩岫出云，山泽通气，阴阳之气闭而不通，则霜雪结而冰冻，阴阳正气之相交，高低级动物及胎卵湿化有息之物生，是为三生万物。而万物生，大自然定矣。

天为阳，地为阴，日为阳，月为阴，火为阳，水为阴。火炎上，水流下。上为升，下为降。一升一降为道。这种环周性升降是自然而然的，故谓道法自然。《内经·阴阳应象大论》说：“左右者，阴阳之道路”。我们面南而立，即左为东，右即西，太阳与月亮总是从东方升起来，西方落下去，故称

为阴阳之道路。

太阳主火，主乎神火。月为阴，为之太阴寒水，主乎神水，上应月，下应江海。由于太阳神火日日对江河湖海直守辐射，专立主照，寒水遇热，阴极阳生，化为阳气，谓之炼精水而化气。阳气上升至天空会集为云，阳极阴生，云多变寒，冷凝成雨，雨洒大地滋养万物。雨水归根，汇集归海，再蒸再化，再升再降，循环不绝，谓之雨露生万物。所以《内经·阴阳生象大论》说：“故清阳为天，浊阴为地，地气上升为云，天气下降为雨。雨出天气，云出地气”。太阴寒水是为浊阴之质，只降不升，没有太阳的真火熏蒸，根本不能化为阳气而上升。阳气为清阳之气，只升不降，内无含太阴寒水之气，不能化雨下降。所以说，阴水属阴，内有真阳之气。阳气属阳，内有真阴之气。这真阳与真阴即是“道”的核心，变化的父母。真阳真阴相交，才能化为雨露而养万物。这种以日为动力，以月为基础的阴，化气而上升，阳，化水而下降。这升升降降如环无端的规律，保证了大自然界万物生生化化，互相制约，互相滋养正常发展。大自然的气就是这样产生的。

人体的气是怎样产生的呢？《灵枢经·岁露论》说：“人与天地相参也，与日月相应也。故月满则海水西盛，人血气积，肌肉充，皮肤微”。懂得养生道理的人，把人体上部的头比喻天，下部的腿比喻地，中部的脏器比喻人事。在人的五脏功能来说，心为君主之官，神明出焉，心藏神，心有温照的作用。火有阳热的特性，故心属火。肾或作强之官，技巧出焉。肾藏精，主水，水有润下的特性，故以肾属水。心既属神火，肾属精水，人所以效法自然界以日蒸海水之法和火逼金行的自然规律，闭目凝神，意守丹田，用心火温及肾水，使肾精

水转化为先天真气和后气之气，以真气为动力，推动气血运行，达到百病皆除，益寿延年的目的。

六、气是怎样运行的？

天人相应关系——一天有28宿、12月、24节气、365天。人与天地相应，日月相参。人有12经应为12月。12经双侧，合之为24脉，应为24节气。24脉加任督2脉、跷脉双侧共计28脉，应为28宿。28脉中的365个气穴，应为365天。

营气的运行——饮食入胃化为精气，清者为营，称为营气，浊者为卫，称为卫气。营行于脉中，卫行于脉外循经脉运于全身，终而复始。营气运行次序是先从手太阴肺经发出，流注于阳明大肠、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阴三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经，又回手太阴肺经，其支脉从肝别走督脉，任脉也注肺经，终而复始，如环无端，称为营气周天。

卫气的运行——天体的运行环周于28宿之间，其中14宿属阳主白天，另14宿属阴，主夜间。人体卫气的运行，同天体有着一样的规律，在一昼夜之中，要循行于全身50周次，白天在阳分行25周次，夜间在阴分行25周次。每到黎明时候，卫气从足太阳膀胱经的睛明穴开始，沿膀胱经从头、背下行至脚至阴穴，从目外眦别出向下沿手太阳小肠至手少泽穴，从目外眦沿足少阳胆下行至脚窍阴穴，由头部沿手少阳三焦经至手关冲穴；从面颊平部但沿足阳明经下行至脚厉兑穴，从耳下沿手阳明大肠经至手商阳穴。足三阳均归足少阴涌泉后，又浮出内踝由足少阴别脉阴跷脉上行复会合足太阳膀胱

睛明穴。手三阳均归入手少阴少府穴部位会合于面部。终而复始循环25周次，至夜间入阴经足少阴肾，手少阴心、手太阴肺、足厥阴肝、足太阴脾复归于足少阴肾，也周而复始循环25周次，至黎明由肾经上浮足太阳睛明穴。一昼夜共50周次。

真气的运行——人体的真气是由肾经精气转化而成的。肾藏精，主水，水有润下的特性。心藏神，主火，火有温照的作用。人效法自然界，以日蒸发海水为云，阳极阴生，由云变雨的自然规律，采取闭目养神、意守丹田的方法，以心火温照肾水，使肾精之气化为真气积于下丹田气海之中。待真气充足，自行由尾闾关循督脉上升，经夹脊关，至玉枕关入，归上丹田。阳极生阴，再由上丹田循任脉前降至中丹田，至此为任督二脉通。任督二脉通，则百脉皆通。功夫到此一吸气，真气从下丹田于督脉上升至上丹田，同时真气由督脉大椎穴贯注手足三阳经。一呼气，真气由上丹田循任脉前降至中丹田，同时真气由任脉膻中穴贯注手足三阴诸经。功夫到此，百脉真气流通，百病皆除。此为修脉功法。

七、气的出入门户

气的出入门户，是气穴和口鼻。人用口鼻呼吸空气，称之为后天呼吸，呼吸之气称为后天之气。人之饮食入胃，化为精微之气，从内脏循12经、15络、横络、孙络传至体表的气穴，滋养各部组织细胞。外界自然之空气，可从体表的气穴吸取进入孙络，再入横络15络、奇经八脉12经脉进入脏腑。因为人之内气与外气是相通的，所以外界的风、寒、暑、湿、燥、火的淫邪，在人体气虚，荣卫不固，不能抵御外邪时，

其淫邪遂从气穴侵入体内，经孙络、横络、15络、奇经八脉12经进入内脏，形成疾病。用药物治疗时，是从内外治气，治血，破积更新，舒通经络，驱邪外出。药物也可利用外气内入的通道，从气穴，而孙络、横络、15络、12经脉等伸入体内，邪正相搏，化邪为夷，达到治疗目的。气功导引亦然。例如，气功师发的外气从病者的气穴、循经络进入体内，对气血进行调整，以达到治疗的目的。自身的内气也可以通过经络运转，调节机能，驱邪外出，达到治疗效果。这外气和内气是在人的意念控制下调节进行的，这种方法就是导引。

八、气和磁体的功能

人的手脚为人体能量运行路线的两端，此处螺纹密布，与自然磁体的情况相同。磁体两端磁力线总是最密集，磁性最强，人体磁体也是如此。手脚两端就是生命磁场两极，所以人的手脚力量大，灵敏性强，方向性准确。

人体的生命磁体是以肚脐为中心，向上到手的中指为南极，其温度热；向下到脚的中趾为北极，其温度冷。这和地球分南北极相同。

人体中的光是磁波，是人体的动力。光的运动不但沿着线和圆运动，而且有奇特的螺旋线运动。人的生命磁体是生命的动力，可以主宰生命的一切，一旦人体磁场消失，那人的生命就不存在了。经过科学仪器测定，气功师的磁场比常人的能量大，故气功师可以改变病者不正常的磁场方向，使病体紊乱的磁场得到调整，解除病状。

九、外气的发射

大自然是一个万有能场，所有的生物也都有能场。人类就生存在大自然万有能场之中，通过自身能场的介质从大自然万有能场中吸取能量，也向大自然万有能场发射能量。

人体细胞就有生物能场，但人体能场较弱，一般人测不到，只有训练有素的气功师，能场较强，可以测得到并能对外发射某种微粒流和电磁波。当这种电磁波作用于病体时，便能改变病体场的运动方向，使其阴阳平衡，达到治病的目的。从人体生理功能上看，应该说每个人都具有这种能力，只要坚持锻炼，要体察身体内这种能量的运行是不会有困难的，难的是掌握外气运行的规律。锻炼有素的气功师，由于能掌握外气运行规律，能调节自身的“气”，克服自身生命体的引力，所以能向外发射“外气”，在空间有一定能量的场。当受体接受术者外气的激发后，其体内场就能产生电和磁的传播，产生麻的感觉。这种感觉是电子运动产生的生物电流在体内传导而引起的。这种能量流的穿透力很强，有的气功师发的外气能穿透所有的阻碍物，甚至能穿透X射线透不过的铅板，目前还没有发现有什么物质可以屏蔽它。

十、外气对身体的效应

当气功师向人体发气时，部分人反应很强烈，亦有部分人无反应。当外气被受体接收时，有的闭目可觉有各种形态的彩色光圈，有的可感到身体某部或整体出现明显的酸、麻、凉、热的感觉，甚至大汗淋漓，个别人恶心呕吐，腹部

剧烈运动或体温上升。

气功师发外气，可以改变受体场的方向。例如，在脐中两侧运掌，光圈旋转，在围脐运掌时，光圈则不旋转；手掌直线移动，受体闭目觉光圈就直线运动，体感亦是直线运行；手掌转动，受体觉光圈是圆环转动，而体感亦是圆形旋转。外气发射人体部位不同，产生的效果亦不同。如术者用右手掌心向下，在其身体右侧作自下而上运掌，受体则觉体内有股能量流由右侧向左侧传导。当术者用左手掌心向下，在其左侧作自下而上运掌时，受体则觉体内有股能量流由右侧向左侧运动。

受术者坐立，术者掌心向下，在其头顶上方运掌时，右手掌顺时针方向转，受术者则觉体内有一股能量由左手向右腿传导；右手掌逆时针运掌转动时，受术者则觉有一股能量由右手向左腿传导；右手掌在其头顶不动，受术者则觉有一股能量向人体中线由体后往上向体前运行。

受术者仰卧位，术者用右手掌在其腹部上方运掌时，腹部的肌群先由剑突区以波浪起振往小腹跳动；如左手掌在膻中穴上方运掌，受术者觉由乳头往下到关元穴，再转往上乳头成圆形运动。

受受者仰卧位，术者两手掌心向上，依次向外(身体)侧运掌，则整个身体感上浮，术者两手掌心向下依次向外运掌，整个身体则往下沉。

受术者仰卧位，术者右手掌心向下，在肝区上方运掌，受术者则觉肝区有向下压之感；术者左手心向下，在肝区运掌，受术者则觉肝区有向上提之感觉。

术者在腹部上方运掌，用顺呼吸运掌发功，受术者则右手觉有凉感，光色是绿的，而左手有热感，光色是红的。术

者用逆式呼吸运掌，受术者则右手觉有温感，光色是红色的，而左手温觉是凉的，光色是绿色的。

受术者站立位，术者在其背后用右手发外气，其身体则前倾，用左手向他发放外气，其身体则后倾。

第二节 无极导引功动功

正如上述，人之气有先天和后天之分。先天之气是人类生命和智慧的主宰和动力，其源禀于父母；后天之气是人类维持生命的物质基础，来源于空气和水谷的精华。先天之气推动后天之气的运转，后天之气是滋养和转化先天之气的依据。先天之气饱满，后天之气充足，人之身体则壮也寿。先天之气不足，后天之气失养，其形必衰，寿也短。先天之气耗尽，后天之气失去动力，人的生命就不存在了。所以说先后二天之气相辅相成，相互资助，缺一不可，因而练功必须静动结合，方保无失。无极功法分为静功和动功。我们知道湖水是平静的，遇风则起波，无风则静。人心似水，古喻流珠，因思而动，因事而荡，思维动荡不已，心气则乱，先天之气随动荡而耗散。若要保持先天后天之气充足饱满，身强体健，必须懂得固守命关、积精累气、舒通经络之法。积精累气，从固守命关做始，以练精化气为终。练精化气之功在于入静，因为真气是在静中产生出来的，故称为静功。舒通经络之法在于动功。正如人们所说生命在于运动，只有运动才能推动后天精微之气的转化，经络通畅无阻，气血循环无端。先天之气推动后天之气，后天之气滋养先天之气，人之生命焉有不寿之理。

无极导引功有下列特点。

(一)本功法的静功以“王重阳静功”为主，简单易行，从静中求气，以气养气，以气养神。

(二)本功法的动功不同于武术、体操等，动作很慢，柔中带刚，虽动实为练静，练完了等于练了站桩功，气感很强。

(三)功法虽静，但可以诱发全身的气机，自觉气在体内流注。

(四)动功动作均为环周运动，不注意意念，不调呼吸，一切顺其无极的“自然”、“无为”、“环周”的规律。

(五)本动功为全身性运动，众人实践证明，得气快，动作柔和，舒展大方，形体飘浮，姿势优美，实为强身健体的基本功法，对老年人上实下虚、头重脚轻的症状尤有疗效。

一、动功练法

预备式——养气忘言守命关，平心静息体松然。

1. 直立站定，两脚相距如肩宽。头虚灵上顶，下腭内含，两眼廉下垂，似闭非闭，古称垂廉放下。



图 1

2. 鼻口对脐，舌舐上牙龈根齿之际（其目的为贯通任督二脉之气，催化甘露）。

3. 两手自然下垂，置于股外侧。膝部不可绷得过直，应稍弯为度。

4. 平心，静息，全身放松，消除一切杂念，思想高度集中，自身似乎置于空间而空乎我，要做到一丝不挂、万缘皆空的地步。不死守丹田，呼吸自然，

时间1分钟左右（图1）。

作用：可缓解大脑细胞的紧张度，有助于消除疲劳。

要领：缄舌静，脑神定。

(一) 大鹏展翅飞万里

1. 在预备式基础上，双臂从左右两侧徐徐向上平举，掌心向下；举至肩平时，使肩、肘、腕形成三弯(图2)，即掌指下垂腕部形成弯度，肘下垂肩，臂形成弯度。此时上肢必须放松。

2. 随即将两手指掌上扬，同时两脚跟拔地悬起，脚趾抓地，体重落于前脚掌(图3)。



图 2



图 3

3. 在脚跟提起的同时，双臂向左右上方约45度角缓缓伸出(图4)。

4. 双臂伸至最高再徐徐向下降落，降至与肩平时，双脚跟即着地；双臂再继续下降时，应屈腿30—45度，并使双膝头互相接触，同时双手落于两膝外侧(图5、6)。



图 4



图 5



图 6

5. 如此一升一降为 1 次，反复做 3 次。

作用：对高血压病及肝脾诸疾有较好疗效。

要领：飘飘然，气下行。

(二) 仙人指路前后旋

1. 接上式。在第 3 次屈膝后，两手从膝两侧转为前后平伸，左手在前，右手在后，手心均向下，形如扁担成一字势，头面不动，眼看前方(图 7)。

2. 当两臂抬与肩平时，右手上举向后旋转，左手下降向前旋转，右手旋至头右上方手指直指天空时，左手应旋至身体左侧，使手指直指地下，保持扁担形一字势(图 8)。

3. 左手继续向后旋转下降，右手继续向前旋转上升，当右手旋至头右上方手指天空时，左手应旋至身体左侧手指地下(图 9、10)。

4. 如此，以腰为轴，两臂始终保持扁担形一字势，前

后旋转，称仙人指路前后旋。动作要慢，要匀，才能增强气

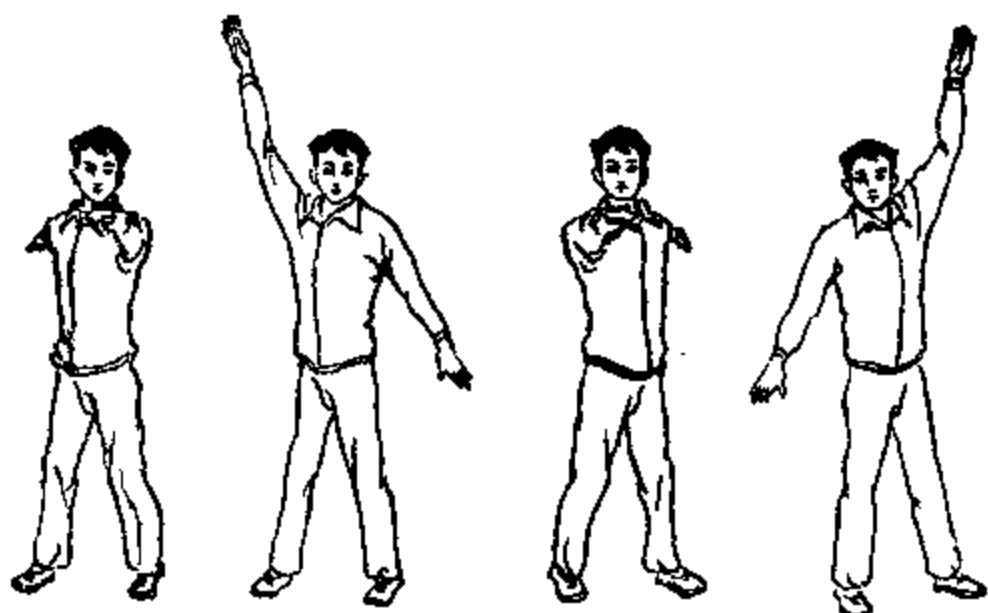


图 7

图 8

图 9

图 10

感。左右各做 2 次，共做 4 次。

作用：对手三阳经诸疾效果良好。

要领：气升降，上肢松。

(三) 拨云见日窳箕斗

1. 接上式。仙人指路第 4 次右手直指天空时，左手掌心斜向右上方（如向南起势，此时左手应指东南，右手指西北），徐徐升托，当托至右上端时，用腰椎旋转，将左手由右至左拨云运回（图11、12）。

2. 左手在上拨云时，右手应下落体右侧。左手运回左下方时，右手掌心斜向左上方（右手指东北，左手指西南）徐徐升托，当托至左上端时，以腰为轴旋转，将右手由左至右拨云运回（图13、14）。

3. 双手动作相同，各做 2 次，共 4 次。此动作从左拨

向右，从右拨向左，有如拨动乌云之感，当拨开乌云，其日



图 11



图 12

即显，称之为拨云见日，箕斗即天空星斗，在人则为脐，云



图 13



图 14

开雾散，星斗岂能不显。

作用：此势有心胸开阔逍遥之感，对低血压及心肺诸疾有良效。

要领：水中珠，八方现。

(四) 醉仙行步左右颠

1. 接上式。在第4次拨云完了时，双腿屈膝下蹲（约45度）成马步，左手掌心斜向右前下方，自上而下从右肩前运掌下行，转动腰椎使左掌由右向左运行至左膝外侧，左手运行时右手上举（图15、16）。

2. 再使右手掌心斜向左前下方，转动腰椎使右手自上而下从左至右运行至右膝外侧，右手运行时左手上举（图17）。

3. 进行时上体必须正直，眼看前方。左右各做1次算



图 15



图 16



图 17

1次，共做4次。此势如醉汉走路左右颠跋，有逍遥浪荡之态。

作用：此势对脑部疾患和神经衰弱病有一定疗效。特别

对下肢有健步实下之功，久久行持，身轻体健，登山如履平地。

要领：脑放松，下肢重。

(五)白鹤飞翔飘飘去

1. 接上式。以脚跟为轴，先转右脚后转左脚，向右转体90度，随即转掌心向前双臂向左右前上方旋探，同时双脚跟悬起，前脚掌着地，身体向前倾斜约65度。双肋尽力拉开(图18)。

2. 双掌向前上方展至最大限度后，再翻掌心向下，双掌向下飘落，上身垂直身体后坐，屈膝约45度，双脚跟着地(图19)。



图 18



图 19

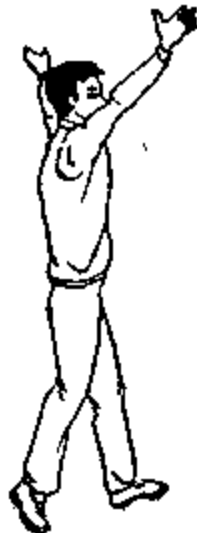


图 20



图 21

3. 当掌飘落至两膝外侧时，由左向后转身180度(以脚跟为轴，先转左脚，再转右脚)，再做展臂旋探动作，要领同前(图20、21)。

4. 如此左右各做2次，共做4次。

作用：动如仙鹤飞翔，有飘飘然的感觉。久久行持，身轻体健，气血畅通。有助于防治失眠健忘，心肾诸疾。

要领：意在空，脚踩云。

(六) 拨转璇玑日月迁

1. 接上式。第4次（左）白鹤飞翔双臂下落与肩同高时，双掌相对（略比肩宽），如抱球状，以腰为轴由左至右转



图 22



图 23

动上体，下肢不动（图22）。

2. 当上体转至不能再转时（图23、24），向相反方向转至最大限度（图25），并在后方觅一固定目标，相反方向转回时仍要看见那个目标为好。

3. 如此左右各转2次，共转4次。

作用：此形势如左手攀日，右手攀月，中丹田气海如中樞璇玑。中樞虽转，不离其位，而日月循中樞转动变迁，谓之日月迁。久久行持，有助于强腰健肾，防治肾虚腰疼、膝关节痛。



图 24



图 25

要领：意守肾，通日月。

(七) 炼石补天仰面观

1. 接上式。第4次拨转璇玑完后，俯身弯腰约90度，双手下探至右脚前，再转掌向右，以腰为轴带动双臂，由下而上，由左至右，反时针旋转360度，旋至最高时，仰面观天，掌心向上，随即旋转俯身，使双手下探至左脚(图26、27)。



图 26



图 27

2. 再转双掌心向左，以左脚为起点，以腰为轴带动双臂，顺时针旋转360度，再俯身使双手下探至右脚（图28、29、30、31）。如此左右循环各做2次，共4次。

作用：此势形如全身轮转，状如炼石补天，当双掌旋转向时，头应后仰，双目观天。此势有助于平肝明目，宣肺理气，有助于防治肠胃诸疾及驼背，并有减肥健美的功用。

要领：炼尾闾，气升天。



图 28



图 29



图 30



图 31

(八) 玉女穿梭左右翻

1. 接上式。上体转正后，左臂曲肘，掌心向下，右手五指并拢掌心向上，从左臂外关穴穿出（图32、33）。

2. 向前、向右、向后旋转，经百会穴曲肘落于右侧，掌心向下（图34、35）。

3. 再左臂五指并拢掌心向上，从右臂外关穴穿出，向前、向左、向后旋转经百会穴，曲肘落于左侧。

4. 如此左右循环各2次，共4次。此势形如穿梭织

布，上下左右旋转，左右穿梭，动作优美自然，舒展大方，



图 32



图 33

作用：对三焦经诸疾及肩关节、腕关节等疾病有一定疗效。



图 34



图 35

要领：气运掌，需肘发。

(九)五龙翻江水漫天

1. 接上式。右转90度，右腿上前一步成右弓步，同时双手五指并拢成龙爪形，左掌由腋下插至后腰部(图36)。

2. 右掌爪形向上，沿体右侧弯腰向下进行海底捞珠，



图 36



图 37

再使右手上抬，同时上体后仰，使右爪对准面部（约距10厘米，图37）。

3. 再以脚跟为轴转体180度（先转右脚次转左脚），右掌从腋下插至后腰部（图38、39）。



图 38



图 39



图 40

4. 左掌爪形向上，沿体左侧弯腰向下进行海底捞珠，再使左手上抬，同时上体后仰，使左爪对准面部（约距10厘米，图39、40）。

5. 如此左右各 2 次，共做 4 次。

作用：此功如蛟龙水中漂游。反转自如，形象逼真，活动全身各大关节，有助于强筋壮骨。久久行持，步健身轻。

要领：意在脊，闭劳宫。

(十)气贯须弥下涌泉

1. 接上式。转体 90 度恢复原方向，使两脚平行如肩宽，两手掌心向上，从左右侧向上平举(图 41)。

2. 举至头顶时，两手掌相合(指尖相触，掌心有空隙，图 42、43)，对准百会穴，再使双掌下压，沿以左右耳为中线的两侧诸阳经向下导引至涌泉穴，屈膝随手之下压而曲至约 45 度成马步(图 44、45)。

3. 再使双臂左右搂气上举，重复以上动作为 1 次，共做 2 次。



图 41



图 42

作用：通过劳宫、少府、鱼际三穴发气注入百会下归

涌泉，又通过肾经的别脉阴跷脉，反馈到肝入肺打通十二经



图 43



图 44



图 45

脉。

要领：身放松，气下行。

(十一) 真气养目气归原

1. 接上式。双掌从两侧捧气上举至头顶，由气贯须弥



图 46



图 47

变为双掌并列，掌心向后，循双目下移，使两劳宫穴对准双

目进行旋转(图46、47)。

2. 先顺时针(左至右)旋8次,再反时针(右至左)旋8次,再使双手中指相对,掌心向下,置于印堂穴间,徐徐沿任脉下降,导气至下丹田,再转掌心向上,左右两中指尖分别与左右两拇指尖相触成环形状,并使左食指与右食指相接,右无名指与左无名指相接,宁心入静(图48、49)。

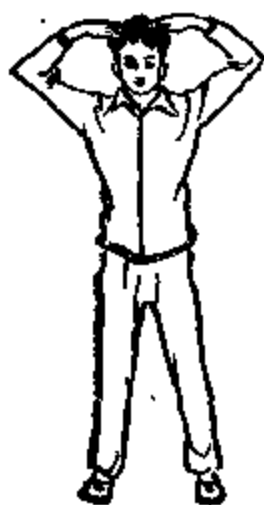


图 48



图 49

3. 引气下降时应呼气,用意念将气从印堂穴运至下丹田,谓之真气归原。出静时,双目突然大睁,眼珠反时针转8次,再顺时针转8次(图50、51、52)。

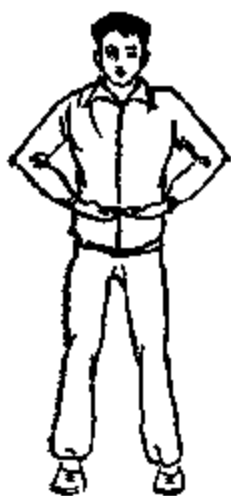


图 50

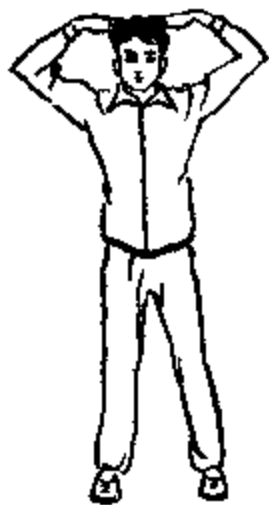


图 51



图 52

作用：养目明眸，聚贮真气。

要领：意守肾，肾连心。

(十二) 提肛缩腹固命田

1. 人之命门为真阳发生之处，丹田为贮气真途，当将全部功夫做完之后，采用胸式呼吸方法，吸气时扩胸小腹内收，用意将肛门上提，直至肛门吸入，然后呼气，全身放松，气沉丹田。通过提肛缩腹，使其淤散之气收至命门与丹田之中。此为封炉固鼎之法，积精累气之功。

作用：久久行持，真气充满，百脉调匀，自然身强体健，益寿延年，对内出血症和痔出血、便血，妇女功能性出血均有疗效。

要领：胸吸气，气自归。

男女静功

陈述堂

编者按

一般以为一通周天，就完成了炼精化气、炼气化神、炼神还虚三个阶段。本文作者认为通小周天仅完成了炼精化气一个阶段，至于炼气化神、炼神还虚两个阶段，非有一定的志愿与条件是难于做到的，因此作者没有继续公开介绍。虽然如此，本文还是可作为练小周天的读者参考的。

其次，本文介绍的女子静功练气法，更需注意，一定要有经验的女气功师指导，以防出偏。

一、男子静功炼精法

古人说：“若要不老，还精补脑”。精本是液体，是沉重之物，焉能升向九阳之顶补脑？炼精化气的全部功夫，是“还精补脑”的基础。通过炼精化气的功夫，将精化为阳气（即真气）贮存下丹田，日积月累，炼成的真气存量充足，按阳升阴降的规律用真气冲开尾闾，沿督脉冲夹脊、玉枕而升入脑海，这就是“还精补脑”。阳气升至脑后上达顶端，阳极阴生，阳气化为阴液，由重楼（又称为十二重楼，即气管）循任脉归中丹田，打通了任督二脉，修复了全身奇经八脉、十二经络

和十五络脉，增强了五脏六腑及脑细胞的功能，延长了脑及全体组织的活命率，推迟了衰老，这就是炼精化气的目的。

1. 炼己方法

要想顺利完成炼精化气的功夫，必须清除人欲(杂念)的干扰，一心一意认真做功夫，这叫炼己功夫。这种功夫在平时生活中都要清心正定，克服杂念；澄心平静，事来应之，事去不从而于心。所以古人说：“先把世情齐放下，次将道理细研精，未炼还丹先炼性，未修大药且修心，心修自然丹信至，性清然后药才生”。杂念消除后，心如明灯豁亮，古人称之为“内丹成”。这步功夫练不成熟，到日后紧要关头，心神不能正定，功夫若得若失，自己也疑惑不定，效果不显，徒劳无功，所以说这步功夫极为重要。

2. 练功姿式

功夫效果好坏，与姿式有很大关系。姿式有坐禅式、卧禅式、站禅式三种。姿式虽不同，而其目的则一样，收效亦同。一般以坐禅为主，卧禅次之，站禅第三。坐禅下肢容易麻木，卧禅容易入睡，各有长短，可任意选用。

(1) 坐禅式

每日早晨四点钟以前起床，穿好衣服，宽衣松带，领扣解开，解大小便，然后摆好姿式，盘膝端坐。坐法是左腿先盘屈，右腿盘于左腿脚腕外部位(两脚踝成交叉十字形)，以舒适为宜，这叫做自由盘式，是初下手的坐法。待功夫深了，可改为单盘法，即左腿先盘屈，右腿曲膝压于左腿之上，这比自由盘法稳当，以后，功夫深了还可改为双盘法，

即右腿在下，左腿在上，再将右腿从外翻到左腿之上。双盘的坐势更为稳固，入静几天也不变形。

坐式手的位置是左大拇指切左手第四指根部横纹处，即十二相属的子位(子鼠)，右手大拇指插入左手的大拇指所屈曲的隙内，右手其余四指在外包握左手四指，双手掌心向内，放于脐下丹田处，两肘稍微向前，不要紧贴肋肋。颈部以着衣领为宜，下颌稍内收，两肩放松(垂肩坠肘)，胸部内含，腰部发松略后坐，腹部内收，全身放松。

坐禅式也可以采取垂腿坐式，即坐在高低适宜的椅凳上，大腿保持水平，小腿垂直，两脚着地，两膝距离20厘米左右，其余同坐禅式。

(2) 卧禅式

卧禅以睡卧式练功。有人专练此功，如春秋战国时代的孔子、五代的华山祖师陈希夷和张三丰等均以卧禅练功。卧禅式对年老体弱者很为适宜。

希夷睡功

希夷姓陈名抟，是皇帝赐给他的称号。他的睡功以左侧向下，曲其左肱，以手心垫面，开其大食二指，将左耳安放于大食二指开空处，这样耳窍留空，不致塞耳。腰背水直，曲其左股，达其坤腹，泰然安贴于褥际。右股放左脚侧。右手手心安贴脐轮，凝神于脐后，存想全身明如水晶，好像睡在平波水面上，下空无底，存想自己一身被褥化为白气如鸡卵，而我睡其中。右侧卧法同左侧法，只换侧进行。左右睡功可任意选用。

(编者按：陈抟，五代宋初道士，隐居华山，宋太宗赐号希夷先生，著有《无极图》刻于华山石壁。他的《指玄篇》是专讲导养与还丹的气功书籍。本文介绍他练功时的卧式，是

左侧睡，左手放在脸下，曲左腿，右手掌心贴着肚脐，右腿微曲放在左脚旁。这样，左腿下肢刚巧在右腿的空隙，右腿并不压着左腿。意守夹脊穴，其它假想如文。）

环阳睡卧功

环阳是茅山李老君之号，是柏子老君，不是太上老君。环阳睡功取仰卧方式，上半身要垫得高于下半身五寸或三寸，仰面睡卧其上，两手置于身之左右两侧，两臂八字张开，两股亦然，两股各离肾囊一二寸许，缄(闭)口闭目冥其心约十几息，存想氤氲然如云雾绕我一身内外，意凝绛宫，若存若忘，两目冥照于胸背褥下存想有若无底，亦不要太作意，只松松如顾而已。其中妙义有不可胜述者，其余均同坐禅。古人对此描述得十分详尽：

“三光沉沦性自圆，气气归玄窍，息息任天然。莫散乱，须安恬，温养得汞性儿圆，等待他铅花儿现，无走失，有防闲，真火候，运中间，行七返，不艰难，炼九还，何嗟叹。静观龙虎战场战，暗把阴阳颠倒颠，人言我是朦胧汉，我却眠兮眠未眠，蒙就了真卧禅，养成了真胎元，卧龙真气便升天。此蛰法，是谁传，曲肱而枕自尼山，乐在其中无人谪，五龙飞跃出深潭。卧功之法传图南(即陈抟)，最后出于三丰仙。”

(3) 站禅式

站禅式以站式练功，其方法是头顶如有线吊，系悬于空，项部衔着衣领，两肩下垂，两手如坐式置于下丹田。两脚相距一尺许，身体似置于白云之中。其余同坐禅式。

3. 入静方法

端坐好以后静坐一分钟左右，由头至脚依次放松，精神不要紧张，两目凝视前方，心神放下，消除杂念，思想高度

集中。待心身平静了，气息和平了，再将双目上眼皮下垂，俗称垂帘放下。双目如闭非闭，耳不外听，呼吸细长均匀，闭口合齿，舌舐上腭，目观鼻尖，意念集中于下丹田，即凝神入气穴或意守丹田（脐中），回光返照（即内视），似守非守，不即不离，勿忘勿助，知而不守，微微着一点念头凝于丹田气穴之中，耳目都听观于丹田中。万念俱泯，一灵独存，先存后忘，活活泼泼，悠悠扬扬，随呼吸之机将气沉至下丹田（会阴穴），注意呼气，不注意吸气，吸气顺其自然，但觉呼吸和缓，空洞畅快，即是真正存神达化之功。心止于气穴（即丹田）为凝神，气蛰于脐下为胎息，澄之又澄，沉之又沉，心息相依，意气相合，神气融合，自觉恍惚阳生，如醉，到了无天无地无人无我之乡，轻快之感难以形容。古人称为己土。

若静坐时万事具涌于心，杂念不能除，可采用记数方法，即一心默守阖辟之机 and 出入之数，神存气穴，存想呼吸之气由督脉上升如红日，乾顶之外似皓月，由任脉下降坤炉。记数可达百千万，这样摄心在数，可收到收心猿、拴意马之效，可从有心化为无心，使心体空空洞洞。另外，欲除妄念，应先持正觉，有觉自然无念，无念积习成熟可致无梦。凡心不炼，则神不定，性光必摇。意不炼，则情不死，而命根不固。所以，练功必须灭尽心头之火，消尽无窍之欲，时时精神内守。古人说“未炼还丹先炼己，收回来须放下”。意即指此。

编者按：练气功首先碰到的问题，就是“万事具涌于心”，即杂念纷纷。如何对付杂念，方法很多，这里提出“记数”与“默守阖辟”。“阖辟”指呼吸。什么都不想，只默念数字，这是一种“避”的方法。意守丹田，以一念代万念，是“代”

的方法，还有用“压”的方法，即杂念来时用意念硬压下，自己有意地管制大脑，使之安静。这些方法都能使杂念躲开，但没有消灭。正如“炼己方法”中提到的“这步功夫炼不成熟，到日后紧要关头必神不能正定，功夫若得若失，自己疑惑不定，效果不显，徒劳无功”。更严重的是最后会出现幻视、幻听、幻觉。因此，对付杂念应该采取更积极的、消灭它的方法，亦即要抓住它，看清它来龙去脉，否定它或肯定它。

4. 文武二火妙用

(1) 文火妙用——文火指有意无意，即无为之念。武火纯为有意之念，即一心一意，也叫有为之念。炼精化气中间用武火，锻炼元气归宿本宫，当止住了有为之风（呼吸）火再用无为之风火时刻温养，以真意轻轻主照，若存若亡，勿令间断，安神于气穴之内。古人说“武火烹炼，文火沐浴”，即指此。

(2) 武火妙用——郝太祖云：“当火烹炼之际，鼓动巽风（呼吸之气）煽开炉烟，心力提起，目光窥定，一意不散，存想丹田气穴之火焰腾腾，光耀烈烈如分金炉一般，抽动风匣，炭燃烟生，自然有一阵天朗气清之景象，此即应当止住武火之候。

5. 炼精化气法

此法分为采取法、烹炼法、温养法三步功夫。

(1) 采取法——在入静或睡眠中，直待混沌升基，一阳来复，外肾兴起，元精吐露之际，最忌下流而出。古人谓之活子时到，当即用功，用回光返照，神住气穴，以呼吸之巽

风逆吹命宫之离火，煽开炉焰，而炉中之意切莫着于呼吸，只专意于元气穴。诀曰：“要知采时之呼吸，吸则有心，呼则无意。心力提起，目光射定，一丝不挂，万缘皆空。”

呼吸是用吸不用呼，呼乃后随之而已，或十息，或数十息，以外肾消尽内缩为止。古人谓之采药归炉。始兴则采而易伏，倘睡浓觉迟，阳壮性烈不能强采，只凝神照定阴跷一脉（会阴穴），将心放下，忘形无我，自息息归根。自吹自嘘，待旺际将衰、欲回未消之际，不过吸提三五息之顷，元气即收回尽净，精即归了。精归，当止住采取吸气，用烹炼法炼之。

（2）烹炼法——采精归炉以后，即用烹炼法炼之。其方法是呼吸并用，一烹一炼。升则有心，降则有意，吸为采取，呼为烹炼，总要悠扬调畅，切忌猛烈短促，以三十六息为度或七十二息亦可，将丹田气机煽开，炼得丹田自吹自嘘为止。元精尽化为元气，归宿命宫谓之炼。此时炼完之后，用文火要多坐百息之久，方可气息而卧，归入混沌。若罢功太早，真精不能化而为气，终有走失之患。

（3）温养法——烹炼之后，止住有为之呼吸，用自然之呼吸吹嘘，熏蒸温养。始而有觉而无为，虚心安神于气穴，时时以真意守之，缓缓以呼吸吹之，似炉中有火种不绝，悠悠常存，心息相依，神气相助，不存而自守，不息而自嘘，神气皆归静定，不知不觉而入混沌之中，古人谓此为温养，又称沐浴。如此日日寂照，夜夜勤行，少年不过七日，中年不过月余，老年不过百日，水火交，心肾接，丹田发烧真气产生，真气自然充满，呼吸顿然倒回气海和玄关窍，冲破三关到乾顶之中。

广成子说：武火采之是采药归炉，用吸不用呼。吸往上

提，呼则随之，呼短吸长，是吸则有心，呼则无意，其中有升中降、降中升。调药失于武火，轻重不均，必致危险。武火太轻，呼吸浮，不能归根，会使阴精积累腹中，停蓄不化，终有走失之患。若武火太重，则呼吸粗，不能调畅会使冷气停蓄腹中，难免肚腹疼痛，大便溏泻。须知武火不着意口鼻，并不是呼吸猛烈，只是将心提足，眸光窥定，一团真意磐结凝聚，而不知有他。其存心结想丹田之中，如分金炉一般。鼓动巽风（呼吸），即是抽动风匣，煽开橐籥（即风箱，此指呼吸），不过借后天之气机，一呼一吸，息息归根，激动先天气机，使两气鼓动于丹田之内，盘旋于气穴之中，自然阖辟相应，悠然橐籥自鼓，如冲出炉烟，一烹一炼，以神合气，以气会神，只觉丹田内炼得如金汁银浪晃晃滚滚如皓月之光，阴精复何有哉。

7. 锻炼阴精需分清浊、先后天之别

先天无精之子时，来自虚无杳冥之中，无天地人物，空空洞洞，灵灵冥冥而冲动阳关，此乃是先天元始祖气，纯属先天英华而无渣滓，可为真精，为先天清气，应即当采取归炉，接行烹炼之法，渐凝渐住而结丹。凡后天媾精之子时，来自思淫、梦魂颠倒之中，有天地人物而冲动阳关外肾，为情欲交感所变之阴精，此乃后天之浊气，不堪为用，必须采归炉中，猛烹急炼，运动武火，煽开炉焰，务使化为气，方不为害。其烹炼之法，以呼吸风火引动命门真火，而以性中之真火主之，使三火腾光发焰于炉，顽金焉有不化之理。

练功到此，完成了炼精化气功夫，真气打通了任督二脉，消除了体内疾病，若欲更上求之，还有炼气化神和炼神还虚两步功夫，但练此两步功夫要有一定的意志和条件，非人人可办到，故省略之。

二、女子静功练气法

太阳炼形，与男子修炼之法大同小异。初功下手，闭目存神大休息一场，使心静息调，而后以神入于气穴（在两乳间心窝上），两手交叉捧乳轻轻揉摩三百六十遍。将气自下丹田微微吸起二十四口，仍用手捧乳返照调息，久久自然真气往来，一开一阖养成鄞鄂（意即两地交通往来，即呼吸），神气充足，真阳自旺，其经水自绝，乳如男子，是谓斩赤龙。如此久久行持之后，不必捧乳吸气，只凝神于气穴，回光返照，是谓玄牝之门。真息悠悠，虚极静笃，阳气薰蒸，河车运转，万朵紫云笼玉宇，千条白脉贯泥丸，自觉一点灵光不内不外自下田上升绛宫泥丸，下重楼归金胎神室，回光凝神，真息传于宫鼎内，是神入室矣，是为玄牝，是为胎仙，即一点落黄庭也。其后十月功夫，阴神出现粉碎空，一路功夫与男子同，无彼此之别。

调 息 诀

静坐岂比顽空，却有调息之法。人生以气为本，以息为元，以心为根，以肾为蒂，心肾相去八寸四分，中有一脉，以通乎息之浮沉。息绕百脉，故一呼则百脉皆开，一吸则百脉皆阖，开则阳舒，后则阴添，是名玄关。一开一阖是名玄牝之门。开则风生，是名橐籥，顺乎自然，是名巽风。呼吸于根蒂之间，是名踵息。踵息者深根之义。如此心息相依，若存若忘，绵绵不绝，久之丹田火起，橐籥风生，乃药牛之机，即行采取之法，以神驭气，采归丹田，运起周天，如此静而复动，动而复静，阳气数足，童真乃复，即行采大药之

功也。以下修炼之法与男子无异。

诀曰：女子修真应早修，四六九年赤龙休。少年不省勤修炼，老来岂免早入丘。赤龙特正方下手，月久通过不得收。是若真心求长寿，鳌鱼口内下金钩。若志参玄把丹炼，坐对桥边水逆流。斩尽三江八海水，女子金丹最为头。女子修丹玄又玄，赤龙斩尽得延寿。坐山招马为活汁，阴阳配合产先天。三斩赤龙变成阴，精化为膏到乳兜。十月闰余方成餐，一年气满体香透。闰余成餐是积粮，安炉立鼎在胸口。玉瓶满斟长生酒，服后方能命长寿。金针挂处玉并头，鼓复薰蒸任意游。巽风吹起周天火，体化纯阳赴瀛洲。

先天一元功

陈炎烽

先天一元功以“圈”为中心，“圈”既是气之所在，也是意念之所在，不同的练功阶段有不同的圈的部位。此功动静结合，以静为主，以动为辅。练法有站、坐、卧、走等，占地少，适应性广，因人而异，针对性强，不同的个体，不同的疾病，有不同的相应功法，不易出偏差。

一、先天一元功练法

(一)姿势(站立式，一般都用此式)

双脚开立，外八字，同肩宽，头平前望，双目微闭，唇轻合，舌抵内人中(上唇后，相当于人中部位)，面带微笑，含胸拔背，沉肩虚腋，曲肘，掌心相向，如抱球状，双掌在丹田前(耻骨与脐之间)，手指微屈，用力以仅能保持这个手势为度。直腰收腹，轻提三阴，膝微屈，脚趾轻抓地。全身松，大脑静，姿态自然，重心落在两腿之间稍偏前。

练功要求做到：正、松、静、空。

正——指顶天立地，三穴(百会、会阴、涌泉)对正。首先要求心术正，明确练功为强身治病，不生好奇心，不追求效果，要循序渐进，功到自然成。

松——身似杨柳节节松垂，心旷神怡，无私无畏，无欲无我，舒眉闭目，全身放松，不用力，不僵硬。

静——心如古松巍然不动，情绪宁静，排除杂念，思想集中，自身或身外出现异常，不奇怪，以静待之。

空——要求空虚，无欲无求，忘我忘物，恍惚进入一个深沉与纯洁的境地。

(二) 静思或默念

“心地纯正能长寿，除去邪念不老春。笑脸常开春风吹，阳光照我才是真”。边默念边想自己与字义是否相符。为人处事要心地纯正，除去邪念，人无邪念则百病不生。夏天想自己如被春风吹，冬天想自己如被阳光照射。静思默念使自己消除杂念，全身放松，专心练功。

(三) 吐纳(先天呼吸)

腹式呼吸，吸气鼓腹，呼气缩腹，吸气时用意将气引入丹田。控制呼吸，吸而不满，呼而不尽(吸入八成，呼出六成)。呼吸不能太快太深，不单纯追求深呼吸，主要帮助排除杂念，主宁静。初练呼吸8次。

(四) 丹田内转

丹田位于脐至耻骨之间，女子主要以气海穴为中心，男子主要以中极穴为中心，有一个苹果大小。

意念守住丹田，意想丹田内有一团气，沿着一个白色的光圈转动，光圈比气团略大，转动的速度均匀，以摆钟速度一秒转一圈，先向左转36圈，再向右转36圈，作为一组。练完一组，略停3秒钟，再练下一组。意念与光圈转动是同步，

不快不慢不脱节。意念不能太强，要似守非守。随着功夫日深，丹田有胀感、暖感，似觉有气外泻，这表明内转功已练成。功成后，每练4—8组接练下一步功。

(五)丹 田 正 转

丹田部位不变，仅以前任脉后督脉为平面，内转是把左右转改为前后转。男子则上至关元穴下至会阴穴，向前向下向后向上地转动；女子则上至脐，下至关元穴，以气海穴为中心，向前向下向后向上转动，要求与内转同，不能反方向转。转36圈为一组。转完后，停3秒钟再转。气足后，能贯通任督二脉，俗称通小周天。

(六)法轮自转(收功)

练完上法，约停3秒钟，用意念从神阙穴（肚脐）将气引出，由右向左，由小到大转圈，直转到上达天突穴，下至耻骨上缘，圈成长圆形，在身体的胸腹表皮，不超出胸腹范围，旋转36圈。再将气由原路返回，由大到小，转到神阙穴，将气引入肚脐，即用双手捂住肚脐片刻，睁眼，舒展身体，收功。

上述功法需顺序练习，不要跳跃。若身体有病，何部疼痛，可在收功之前，加练一节治病功法。练法如下。

(七)患 部 旋 圈

首先要了解自己的疾病伤痛是虚是实，然后在练完丹田内转，休息3秒钟后，即以意将气向病灶引去，用意念引气在患处转圈；虚证用补，自右向左转；实证用泻，自左向右转，转36圈为一组，不倒转。转完后休息3秒钟，再转下一组。一

般每次转4—8组；即可转入收功。若无疾病伤痛就没有必要加此节功法。

二、双 印 功

双印功要求在意念上使腹部丹田与双手劳宫穴相印，故名。

(一)双 叠 掌

准备姿势同先天一元功，惟将抱球状的双掌改为双掌相叠，左手掌心覆盖在右手背上，女子掌心对气海穴，男子掌心对中极穴，也就是丹田内转的部位上。然后，意想将丹田内转时的气引到掌心的劳宫穴，在劳宫穴左转36圈，右转36圈。休息3秒钟，再转第2组，转4—8组，改为双立掌。

(二)双 立 掌

将相叠之双掌改为双手合十，十指向天，上升到胸前。意想丹田正转，数圈后即将气引至相贴的两劳宫穴之间转圈，只能向前向下向身向上转，转36圈为一组，转4—8组，收功。

三、劳 宫 呼 吸

双叠掌与双立掌练过之后，掌心发胀，再练此功，使掌心劳宫穴积聚之气与外界流通。此功法需在先天一元功与双印功之后练习。

姿势同上，惟双臂曲肘下垂。左臂渐渐向前抬起与肩平，

掌心向前，意在劳宫，呼吸缓慢。吸气时，肘下沉，前臂向后收，五指并拢，似欲将天地之气从掌心劳宫穴吸入手臂，送入丹田。呼气时，前臂向前伸，五指张开，似欲将体内浊气从掌心劳宫穴放出，也可意想丹田气经臂从劳宫穴射出。左臂一屈一伸为1次，3次后，左臂下垂，再练右手，方法相同。劳宫呼吸时要求自由自在不用力，手掌要悠悠自然，如游蛇行水，收不尽，伸不直，虚无为之，气息才能在臂掌之间畅通无阻。如果掌心发热发胀，能使他人也有胀热感，说明此功已有成就。

四、太阳功(沾眼功法)

夏历初一初二，太阳初升之时，面向东方，能见到太阳冒头，双眼自然张开，望着不刺眼的阳光，默数100下。然后闭眼，转身向西站，调整呼吸，双目微闭，从左上右下，右上左下，顺序旋转，各80下。再双手搓热，各捂在眼眶上，双眼张开，接受手心热气，数36下。双手移开，双眼向远方树木眺望片刻，即收功。

此功法目赤目痛等实症患者不能练。

五、干洗法

1. 双手相搓手掌、手背、手指；
2. 用手掌横擦前额，双手自上而下擦脸，用双手食指中节骨节由内眦向外眦括上下眼睑，用食指擦鼻翼两侧，上到鼻根下到迎香穴，各36次；
3. 双手四指并拢从两颞侧擦向后脑，由印堂穴向两侧轻揉太阳穴，再向颞侧，向后反复擦至头皮发热；
4. 用食指拇指夹

着耳轮、耳垂两边上下摩擦，用食指指尖在耳内凹陷处按压，将耳垂往下拉几次，用中指弹耳背几次；5.先在足三里按揉36次，再从足三里沿小腿外侧向下摩擦到足根36次，再用手掌在足底涌泉穴摩擦36次。

（原载《气功与科学》1986年第4期，陶熊审改）

道家六步静功

中医研究院气功研究室前主任 胡 斌

一、凝神练意功

(一)准备：宽衣松带，解除二便，喝杯温开水。

(二)姿式：自由盘膝坐，或平坐椅上，或坐床上，臀部垫一寸左右厚垫，减轻腰部不适。

(三)功法：静坐前必须清除一切杂念，精神内守，恬淡虚无，舌抵上腭，两眼凝视鼻尖，不可太闭，太闭则易入睡，亦不可大开，过开则精神分散，当留一缝看鼻尖，意念在两目中间齐平处(印堂)。这是初学气功排除杂念的方法，待心气平和，视而不见，听而不闻，就开始调鼻息。如息不调，应注意呼气，不注意吸气，则息自调。息调则身心两忘，倘杂念不起，也就是入静阶段。

守印堂(眉间)的方法，要求似守非守，不即不离，知而不守，恰到好处。如果忽然心清气爽，浩然气畅身壮，寂然无思无虑，练功至此，自然精神焕发，智慧日增，脑力、体力、心力的功能都会有显著的增强。

(四)动静结合及收功方法：练完气功后，不要急于起来，要以肚脐为中心，用一手掌心按在肚脐上，另一手掌心贴在这手的手背上，两手同时以肚脐为中心向左，由内向外，由

小圈到大圈缓缓划圈并向内稍施加压力，左转36圈。稍作停顿后，再由外向内，由大圈到小圈，右转30圈，到肚脐处停止，收功。而后活动活动身体，也可做太极拳、八段锦、慢跑等，这样收效更大。

适应症：神经官能症、低血压症、风湿性、冠状动脉粥样硬化性心脏病、心律不齐、阵发性心动过速、房室传导阻滞、贫血症。

禁忌症：高血压病、高血压性心脏病、脑充血。

二、凝神练气功

(1) 准备与姿势：同前。

(2) 功法：静坐前清除一切杂念，控制眼耳口鼻不与脑神经联系，两眼内视，漠若山水，寂如空室，气息微微。调息良久，二目合一，目光内视，凝神不乱思，目光下降至“真气穴”。此时心中阴气和肾中阳气集合一处，凝集既久，忽然下身融和，真阳升起，使意气自尾闾关一吸，升到头顶、一呼降到“真气穴”，总是意同呼吸转，意气相合，复观气穴，久则气穴发生跳动，形成自然呼吸兴奋带，叫做“胎息”，这是练功者精气神充足自然发生的。“真气穴”的位置，在脐后命门前，前七后三之处，亦有说在脐后一寸三分的。总之，个人体会在脐后与命门联合线上，发生跳动之处便是“真气穴”。

(3) 练养结合，动静结合，收功均同前。

适应症：胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎、慢性肠炎、慢性肝炎、早期肝硬化、胃下垂、胃扩张、神经衰弱、阳痿、早泄、遗精、动脉粥样硬化症、高血压症、慢性肾炎、口内

炎、感冒。

禁忌症：消化道溃疡有出血或穿孔之倾向者。腹部手术后者。

三、气通周天功法

(1) 准备与姿式：同前。

(2) 功法：姿式摆好后，恬淡虚无，精神内守，继之调息。一呼，口鼻之气自内而出，身中真气由尾闾经夹脊上升于顶，要注意于体内，不著意于口鼻。眼观鼻端，吐惟绵绵。总之，呼吸要不粗不急，柔和自然，调气和平，耳不闻其声，则心静自然息调。息调自然神凝，所谓心息相依，息调心定，若有若无。这时即微微二目合一，下看中丹田，久之真气自生，神凝气聚，遍体和暖，精积日久，真气日益，待至充足，自然一透三关（尾闾关、夹脊关、玉枕关）。三关既通，则真气自然升降。在此升降之中，以手轮捏12时，待至初次阳生时，即用手捏子位，数其升降之息。一升一降为一息，数36息为止，即移捏丑位、寅位，各数36息，移至卯位不数，将心完全凝静，谓之休息。少停，其机又动，即捏至辰位亦数36息，移至巳位，亦数36息，谓之进阳火。所谓进者，神（精神、意识）则存于下腹，觉（知觉）则觉于头顶。至午位即数24息移至未位、申位各数24息，至酉位不数，仍存心平静，其机自停，谓之休息；少停，气机又动，即捏至戌位、亥位，亦各数24息，再加五息，合周天365度之数，行24息，谓之退阴符，所谓退觉则觉于下腹，与意念共守丹田，其周天数满，则神专注于气穴之中，寂而守之，心息相依，渐渐处于高度入静状态（见图）。

(3) 收功、动静结合均同前。



十二时示意图

适应症：与凝神练气功同。

四、逆转河车法

(1) 准备：同前。净室，明暗适宜，窗户的开闭，须看天气，室中放一木床，上加一寸厚软褥，以免久坐臀部疼痛。一切事务暂时放下，练功完后再办。

(2) 功法：坐定后，先呼气二三口，而后凝神，意送臆中，默守此穴，不使念起，片刻心气溶融和平，然后用意移入印堂（两眉中间处）。待凝神片刻不散，再以意送泥丸，倒转枕骨，注入夹脊。及至夹脊，即息心静气，专一在此，不使念起，如此每练一二小时，坚持日久即觉夹脊中有热的感觉，又似痛感。有此现象，便用意将此夹脊热感送入两腰，

即觉两腰辘辘跳动。觉得跳不止时，随即用意送至会阴穴。及至会阴穴，又觉其中掣掣跳动。虽然跳动，也不要理它。又觉浑身舒适，遍体经络皆觉活动，暖溶溶如坐春日之中，也不要管它。古书云：“会阴一动，百脉皆动”。所以有此现象，只要专心致意，安居其中，深深休息于会阴穴内，如此片刻自然凝定跳止。此时要细细内观默察，觉我的气根实从会阴起，上升玉脐，即自止而不止，复从脐下降至会阴，由此升降降，上虚下实，舒适得任其上下行流，静守自然变化之机，不可强加意想。

(4) 收功：睁眼张口均需慢，稍停一会再离坐。

(5) 动静结合：同前。

适应症：慢性肾炎、前列腺炎、防止遗精、慢性肾盂炎、神经官能症。

五、大周天功法

(1) 准备、姿式均同前。

(2) 功法：坐定后，精神内守，恬淡虚无，二目合一，目光内看，两耳收听，以意送入中丹田，再下至涌泉穴（足心），先从左足循小腿大腿外侧尾闾上行至夹脊、玉枕，过泥丸降膻中，下至脐丹田，至会阴沿大小腿内侧，回到涌泉，如此3遍。次从右足上行亦3遍，久练纯熟真气自然循转，一度一度上升，一度一度下降，出息微微，入息绵绵，渐渐入而渐渐出，久则中丹田内真气发动，上不过心，下不过肾，久动自停，内气自然出，外气自然进，这是真息（胎息）还元的初期。从中丹田（真气穴）入会阴穴，叫做窍中之窍，定静达到了高度。正当真息妙凝之时，入不积聚，出不分散，定

静时间久了，内外合一，动静皆无，周天停转，最妙的是此时阴阳交感的内景现象出现，精神愉快，身体轻松，收功后则精神饱满，心平气畅，诸病若失。

适应症：除与凝神练气功相同外，对指端紫兰症、末梢神经炎、甲状腺机能亢进症、甲状腺机能减退症、脉管炎、神经官能症等。

六、练精补脑功

(1) 准备、姿势均同前。

(2) 功法：坐定后，精神内守，心无杂念，意守臆中，稍停上移印堂，至泥丸，过玉枕，注夹脊（命门）。夹脊发热，再从夹脊意送入会阴。发现内呼吸后，专心静守，小腹即有一点发热，上升至肚脐，傍至两腰，如热带一样。应以不知不识坐忘态度应付，真阳自然运入坎宫，即化为精。练功三十四日，或五六十日不等，总之阳起时，绝无淫念为度，然后用右手将阴茎阴囊握住，握勿太紧，待至会阴热感上至脐与阴囊之间，用意于会阴处，轻轻提肛门，如忍大小便状，将此真阳送至尾间，入督脉，不疾不徐，一意送上，不可再想会阴处，升至夹脊，送入玉枕，再用心意催眠从后往前一转，引入泥丸，不可开目，即稍存意在泥丸中。自左起向右转36次，两目光随同转运，转晕无思无虑，静坐片时，由泥丸引入中丹田，存意其中，静坐后收功。

(3) 收功法：同前。

(4) 动静结合：同前。

适应症：低血压、贫血症、神经衰弱症等。

周 天 功

北戴河气功疗养院 张天戈

(一)姿 式

以坐为主，也有站、卧、行等姿式。

1. 站式：两腿自然站立，两足与肩同宽，两足尖向前或微内收。两膝微微弯曲。两手臂分别向前伸展，肘关节弯曲呈抱树杆状，肩关节自然外展，勿耸起。肘微垂比肩稍低，两手重叠，两拇指微微接触，高低与乳头相平。头颈不俯不仰，松肩垂肘，含胸拔背，脊柱自然竖直。

2. 自然平坐式：身体端正稳坐在高矮适中的椅子上，两腿自然分开与肩同宽，膝关节弯曲成90度，两脚平行着地，足底踏平。两手重叠，掌心向上贴小腹，轻放于腿上，两拇指微微接触。

3. 自然盘膝式、单盘膝、双盘膝。

4. 仰卧式：自然平卧，下肢平伸，上肢自然放在身体两侧，两手掌自然放在两胯上。头部高于身体，枕头的高低以使头颈部放松舒适，保持呼吸流畅为宜，其它要求与坐功相同。应卧于硬板床，不宜用沙发、软床。

5. 侧卧式：头部略向胸收，安然放在枕头上，下面一手臂在身旁自然弯曲，置于枕上，掌心向上，高头二指处。上面手臂自然舒展，掌心向下，放在大腿上。上体略向前

屈，双腿自然伸直或膝部弯曲，双腿膝部弯曲呈120度角，其余要求与坐功相同，一般采用右侧卧位。

6. 自然站立式和行式；可采用自由姿式，以全身放松，利于调息和意念集中为宜。

7. 盘根式：这种姿式比较难做。在自然盘坐的基础上（有了一定功夫），改用一只脚的脚跟顶住谷道（肛门），另一支脚仍盘坐式。因为这个姿式上身坐在一只脚跟上，时间长了不能坚持练功，可以在两侧各加一个枕头，以利延长练功时间。

上列姿式主要以坐式（平坐和盘坐）为主，盘根式只有个别人在真气发动采药时用，或者用来纠正走火入魔，有走泄（射精、滑精、阳痿）等症象时应用。站式、卧式是给初学人或体弱者用的。行走式只对大小周天已通，功夫较高的人才可练习，即练功家所说“行住坐卧不离这个”（这个即指丹田）。此时可以随意取式，不拘外形。大周天姿式与小周天基本相同，从略。

（二）呼 吸

周天功的呼吸随着功夫进展，在不同锻炼步骤有所变化，但并不复杂。常用的呼吸形式如下。

1. 自然呼吸——初期练功调神时采用，与平时呼吸形式相同。

2. 逆呼吸——与自然呼吸形式相反，吸气时腹肌向里紧缩，呼气时腹肌放松，小腹凸出。

3. 抓闭呼吸——小周天功达到真气发动，产药，行周天采药时应用，可分4步完成，即吸、抵、抓、闭，古人称为四字诀。行气开始用鼻吸气，舌抵上腭，紧缩谷道（提肛门），

轻闭气；调练后，气可通尾闾夹脊到泥丸(头顶)，达到心息相依；可从任脉下行，气入丹田。

4. 胎息——又称内呼吸和真息。呼吸达到不知不觉，腹动很微弱，这是通周天后进一步修炼时用。

(三)意 守

意守(调神或调意)在周天功方式较多，但都以下丹田(小腹部)为主，尤其“养命派”以守腹部丹田为第一步，“养性派”则以上丹田(泥丸宫)为主。在练周天功时，由于分大小周天练功法，而小周天又分几个步骤，所以在每个步骤中意念活动稍有变化。

1. 初学以守丹田为主。杂念多不能入静时，可临时采用数息、调息、守内外景(假借)等。

2. 意守命门或会阴。

3. 行周天，真气发动，意随气走，沿督任二脉运行。此时意念活动就是行周天，待周天功纯熟后意念又放在守丹田，即修性的守上丹田，修命的守下丹田。

(四)周天功的指导理论

内丹术中是用后天八卦指导小周天锻炼，用先天八卦来指导进行大周天锻炼。在气的运行路线上依经络学说进行指导。

1 小周天又称子午周天，又称取坎填离、水火既济、心肾相交等，是因为古丹术中以十二地支中的子午代表卦象中的坎离、天体的日月、人体中的心肾、方位中的南北。因小周天是要求后天返先天，而后天八卦图中坎离两卦处子午地位，因此有子午周天等许多名称。在先天八卦图中，南北

方位已是乾坤两卦，但内丹术中着眼在坎离两卦上，而坎离两卦已处在卯酉位置上，故大周天又称卯酉周天或乾坤交媾。

2. 大小周天的内气运行依经络学说为指导。如练小周天时热流感由会阴起循督脉上行到头顶，再沿任脉下行入丹田。完成此步功，可有却病延年作用。而大周天是在小周天功夫基础上用于进一步打通十二正经和奇经八脉。督脉因起于会阴，循背而行于身之后，为阳脉之总，故称阳脉之海。阴脉起于会阴，循腹而行于身之前，为阴脉之总，故称阴脉之海。要打通八脉，首先要打通任督两脉，通了任督脉，其它各脉都可随之而通。因此，我们主张医疗保健可以练小周天功。

(五)练周天功的进程

小周天又称百日筑基，说明小周天时间短，但也有练二三年才通的，而大周天要练八九年才成。因此，笔者认为练气还神，练神还虚纯属仙家成神理论和方法，多数人无法练成，不宜广泛宣传和推广。

小周天每日可练2—3次，每次1小时。每次也可练半小时，适当增加次数。周天功的注意事项，与强壮功、内养功相同，这里从略。

值得注意的是近年来练周天功出偏的增多，但我们在临床实验中周天组配合“导引行气功”，无一例出偏。还要提示一下，周天通了，只说明有了功夫，但不是百病皆治。

(六)周天功的适应症和禁忌症

可使神经衰弱、神经官能症、胃及十二指肠溃疡、高血压病、慢性肝炎、冠心病、过敏性哮喘、中风后遗症、植物

神经功能失调、阳痿、遗精、月经不调、闭经等病症好转，症状减轻。

禁忌症有癔症，有癔症史或癔症性格的人最好不用周天功，精神分裂症患者要慎用或不用。这两种患者练周天功容易出偏差，“走火入魔”。

(七)导引行气功

此功经在老干部气功保健班上试行，证明是一种简便易行、适合中老年人特点的功法，可用于老年人保健亦可用做为周天功的辅助功以防偏。练法如下。

1. 无极立桩——自然站立，头悬，肩松，手垂，静息3分钟。
2. 淋浴净身——呼气时默想水从头顶灌全身流到足，做3—5次。
3. 望月观星——仰视天空日月星云或山林等3分钟。
4. 吐故纳新——长呼气，伴下蹲，呼尽为止。长吸气时，吸满为止。
5. 导引行气——吸气到命门，趾抓地，手握拳，闭气。呼气止，指放松，气沉足，3—5次。
6. 力推双山——双手侧平举立掌，吸气收掌，呼气向外推掌，8次。
7. 回头望月——接上式，双手不动向左转腰4次，眼看左手中指；再向左4次。
8. 运揉太极——抱球，吸气时手开如拉丝，呼气时手合如按气球，3分钟。
9. 按摩疏导——双手由丹田下摩到足腕，再从后侧摩至腰胸腹，反复2次。

10. 提肛返还——双手如按水球，吸气时提肛门缩鼻丸，呼气时放松还原，3—5次。

11. 神通夹背——吸气时双肩及上肢抖动，引气过夹脊、上肢到手，呼气时还原。

12. 收气归元——双腿直立，内视丹田，收气归入小腹，轻揉小腹，练行步功。

老子养生思想和气功

阎海

老子是公元前五百多年、中国春秋战国时代有名的哲学家、思想家，对养生，特别是养生哲学，提出了不少可贵的见解，对后世医学、养生学、哲学、气功的发展起了巨大的作用。他的一套养生哲学，后来被中国道家养生派几乎全部继承了下来，并把老子奉为道教的开山鼻祖，奉为神仙，还制造了不少神话。

关于老子的生平，说法不一，但大多认为他原名李耳，字伯阳，春秋时期楚国苦县人（现今中国河南鹿邑县附近的人）。他的思想，包括养生哲学，都记录在《老子》一书中，深为后世养生家、道家所重视，称此书为《道德经》或《老子五千文》等。在1973年长沙汉墓出土的文物中，也有《老子》这部著作的两种抄本。远在一千一百多年前的汉代，人死后还陪葬《老子》抄本，可见古人是多么重视老子的养生哲学。

老子的养生哲学，大致有下列几个方面。

一、清心寡欲

老子说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”。这就是说，灾祸莫过于不知足，罪过莫过于贪得无厌。人若是见什么就想要什么，那“罪”和“祸”就要临头了。

为什么会这样呢？他又说：“名与身孰亲，身与货孰多，

得与亡孰病，是故，甚爱必大费，多藏必厚亡，知足不辱，知止不殆，可以长久”。这句话的意思是，虚荣和生命，哪个更亲切？生命和财产，哪个更重要？获得和丧失，哪个更有害？因此，过分贪爱，必造成更大的破费，贮藏得愈多，也必然损耗得也愈多。而知足，就不会遭到困辱，知道适可而止，就不会遭到危险，而可以长久安全。他这句话的中心意思就是你要得到什么，就必然要付出一定的代价，贪得无厌必然会使人身心精力消耗过度，从而有损健康，缩短生命。他认为这是不合算的，把这叫做“益生曰祥”，意即贪求生活享受，就叫做灾殃。

所以，老子一再强调要“见素抱朴，少私寡欲”，意即要外表单纯，内心淳朴，减少私心，降低欲望。他又说要“不贵难得之物”，即不要重看稀有的商品，而要“为而不争”，即做什么不要和别人争夺，以免造成精神紧张和七情六欲，为害身体。

二、强调守中

老子说“多言致穷，不如守中”，意即言多必行不通，还不如保持适中。他还说“飘风不终期，骤雨不终日”，意即狂风刮不到一个早晨，暴雨下不到一个整天，所以还是守中好。

老子反对逞强。什么叫逞强？他说“心使气曰强”，即欲望支配精气叫做逞强。所以，他指出：“持而盈之，不如其已。揣而锐之，不可常保。金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎。功成身退，天之道”。这句话的意思是，要求圆满，不如不干；尖利锋芒，难保久常；金玉满堂，谁能守藏；富贵而骄，自寻灾害；功成身退，是天之道。其结论还

是守中好。

所以，老子认为应该“去甚，去奢，去泰”，意即应该去掉那些极端的、奢侈的和过分的东西。他要求做到“方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀”，意即要做到方正而不显得生硬勉强，有棱边而不至于把人划伤，正直而不至于无所顾忌，明亮而没有刺眼的光芒。这就是说，做任何事，都要守中，都不要过，这样自己才不受损失。

不这样做会怎么样呢？他说“强梁者不得其死”，意即强暴的人不得好死；又说“致数与，不与”，意即追求过多的荣誉反而没有荣誉了。所以，他认为最好是“不欲琬琰如玉，珞珞如石”，即最好既不想做什么高贵的美玉，也不做下贱的坚石，结论还是守中好。

老子的这个见解，二千多年来一直被历代养生家所继承，发展。如中国大养生家陶弘景(456—536)就说过：“莫大忧愁，莫大哀思，此所谓中和，能中和者必久寿也”。儒家董仲舒也说：“能以中和养身者，其寿极命。”

三、静以养生

老子在阐述其政治、哲学见解时，同时非常丰富、细微、深刻地描述了做静功(即坐禅或静坐)时的体会和感觉。有人说，老子可能是由于做静功时深得其奥妙和美不胜收，才想用这种观点治国安民，提出了一整套政治、哲学观点。这种看法，虽属中国气功界部分人看法，但确有其一定道理。

例如，老子说：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静”。这句话的意思是：尽量使心灵虚寂，要切实坚守清静；万物都在生长发展，我

观察它们的循环往复；事物尽管变化纷纭，最后都各自回到它们的出发点；回到出发点，叫做“静”。这成了后世中国气功家经常引用的最古老的、最经典的练功诀窍。

我们都知道，静功练得好，会使人舒适无比，妙不可言，美不胜收。这种感觉非一般不练静功者所能体会到。而老子体会到了。不仅体会到了，还写成文字留传下来，堪称难得。例如，他说：“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精；有精甚真，其中有信”。这句话的意思是，“道”这个东西，没有固定的形体，它是那样的恍惚啊，恍惚之中却有形象，它是那样深远冥昧啊，深远冥昧中却涵有极细微的精气，这极细微的精气最具体，最真实。他把练功入静后的美妙感觉，描述得无以复加。

他又说：“常无欲以观其妙，常有欲以观其微。此两者同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门”。这句话的大意是人经常可以从无形处看到万物的微妙，经常从有形处看到万物的终极，这两者（有形和无形）各不同，实出一源，都很深远，极远极深，它是一切微妙的总门。可是，怎样才能观察到这些奥妙呢？他认为，只有“专气致柔”（专心守气，致力柔松）和“涤除玄览”（消除杂念，深入静观），才能做到。用气功的术语来说，就是意守丹田，静到妙处，想着丹田可以看其微妙，不想丹田可以看到其终极，千变万化，玄妙莫测。这正是静功入静的写照。可以设想，老子若非练静功深有体会，他是描绘不出这样细微的。

老子不仅对静功深有体会，而且也提出了一套练静功的方法。例如，他说：“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨”。这意思若从气功或静功角度来理解，即为消除杂念，意守腹

部，削弱欲望，强健筋骨。当然，老子要把这种主张推广到治国治民，让人人都如此（“常使民无知无欲”），那当然是不可能的，但在做静功时是完全可以做到的，历来为气功家所重视。

怎样才能入静？老子指出要“塞其兑，闭其门，挫其锐，解其纷”，意即要塞住知识的穴窍，关上知识的大门，不露锋芒，超脱纠纷，以便入静。这可说是中国气功消除杂念、引导入静的最古老的诀窍。

综合上述可见，老子在其著作中反复强调，要养生长寿，就要习静。他的这个见解，也被中国历代养生家甚至道家、儒家继承下来了，如庄子、抱朴子、孙思邈甚至苏东坡、白居易、陆游等大文学家等都曾坚持练静功，而且在这方面都有文字记载留传于世。所以，老子不仅是大哲学家、思想家，而且也是大养生家、气功家。

据《人民日报·海外版》1993年3月12日报道，海峡两岸学者曾聚会中原，在老子的故乡河南鹿邑县和灵宝县分别召开中国古代思想家老子诞辰二千五百六十四周年紀念会，对他的著行《道德经》也进行了研讨，相信老子学说将会更加光辉发扬于后世。

第 二 部 分

佛 家 气 功

练佛家气功须知

阎海 陶熊

佛教自西汉末年传入我国后，经过魏晋南北朝的传播，到了唐代就走向独立发展的阶段，形成了八大宗派，各有不同特点。气功虽然早在佛教传入我国以前即已流传，但在佛教传入后即互相融会贯通，形成了佛家气功，主要是“禅宗”。

印度佛教本来没有“禅宗”这一派，禅宗是中国佛教独有的一个宗派。“禅宗”分南北两大派。北派主张渐修，认为成佛不能一蹴而就。南派则相反，认为只要人心平静，一尘不染，即可成佛，即可以“顿悟成佛”。不过，两派也有相同的地方，即都强调“明心见性”，都设法做好调心、调身、调息等，为气功至今仍采用不少。

中国创造的禅宗，倍受美国、日本等不少国家学者高度评价，说禅是“中国人革命精神”的结晶(美国W·巴宙语)。日本研究禅宗的学者铃木先生则说：“禅宗不礼拜上帝，不奉行礼拜仪式，没有死后的命定归宿，直至最后禅宗没有为一部分人寻求幸福的想法，也没有强烈牵挂一部分人不朽声誉的习气。禅宗就是要从教条主义和‘宗教’的累赘里解脱出来”。美国学者W·巴宙读到这段话后说：“读了这段文字，如果还有人仍然坚持认为禅宗是宗教或乔装的‘中国宗教’，那只好让他坚持去好了”。

禅自古即传到国外，现已风行于世界不少国家，特别是在日本，更为发达。我国近年来也开始重视对禅的研究。我

们如果不抓紧研究，则大有像围棋一样，反主为宾了。

禅对我国文化、哲学、医学等影响深远，对气功更是密不可分，所以本书选了一些佛界人士谈气功和禅的文章供大家参考阅读。但必须指出，佛界人士谈气功必然离不开宗教宗旨，否则他们也无法谈下去，所以我们在阅读时应多加分析，思考，吸取有用部分，不宜囫圇吞枣。“百家争鸣，百花齐放”是编者应遵循的原则，但如何去粗存精，去伪存真，则是我们大家应该注意的了。

练佛家气功要领很多，但最重要的是练好意守问题，否则极易出偏。

佛家主张“修性”，亦即意守“性宫”（印堂穴）。道家吕纯阳曾说，意守“性宫”容易发生“脑漏”病，整天流鼻涕。据说解放前就有人练守“性宫”用意太过而引起了脑溢血。但僧人修炼此功却没有这类偏差。原因何在，不得不知。

佛经中有“观想法”，如观想“红日、悬鼓”。红日如一面悬空的皮鼓，远在千里之外。观想时要若有若无，虚虚实实，恍恍惚惚，朦朦胧胧，不是用意死盯着。佛经说“有、没有、有”，意即指有与没有之间。说它有，却没有；说它没有，却有。如此观想就不会出偏。

其次，是“参话头”，亦即“立题”。出一个题，放在意念中守着，不去推理，不去发展，不编故事，始终守着这话头，待其自然出现“灵感”。守着它时所用意念与上面一样，若有若无，虚虚实实，恍恍惚惚，朦朦胧胧。

练气功常说不可“太过不及”。太过，则执着，是指用意太浓，是出偏的根源；不及，则落空，是指不用意念，结果将一无所得。初练气功者颇难掌握这一点。这和演员“进入角色”一样，在舞台上活动的是演员，这演员也被角色控制，

不能乱动乱说，否则也将不可收拾。演员与角色是我中有你，你中有我，相辅相成，才能把角色演好。练气功运用意念也是如此，在“没有”中有“有”，在“有”中有“没有”，存中有亡，亡中有存，有与没有相辅相成，才能练好气功而不出偏差。

本书介绍的佛家气功，大都从修性下手。初练者必须仔细谨慎。有的人练十分钟就头晕眼花，第二天走路摇摇晃晃，站不稳。有的人甚至鼻孔出血，头脑胀痛。因此要千万小心。即使能静坐半小时也没有这些偏差，也要时刻检查自己是否做到了若有若无，若存若亡，要预防“入定”中出现幻觉。若是意随境转，就是入魔，就是定力不够的结果。定力不够，是指禅修中把话头忘掉了，或没有观想红日、悬鼓，进入了无或亡的境界。因此佛经中提出“定慧均等”，亦即“定慧双修”。定，指定力。入定时，是在有无之间，就不会出现幻觉。为防止出偏，这点务须注意。

简述佛教四宗的禅修

赵朴初

编者按

佛家气功各宗不同，这里简单叙述了禅宗、天台宗、净土宗与密宗的不同练功方法。其中谈到净土宗只提倡观佛、念佛，不一定要专修静坐。因此中国的庙宇大多是净土宗。有人说，净土宗专心念佛也是一种集中思想、排除杂念的方法。静坐专修是由内向外，而念佛是由外向内，其效果是一样的。从净化意念上是可以这么说的，但要到达“无上正等正觉”，得到深而广的智慧——般若，那就谈不上了。日本的净土宗还可以带妻修行。

赵朴初先生的简述，使我们知道了佛家气功的种种，有助于我们批判接受。

× × × ×

中国佛教出现过许多派别，现在流行的主要有八宗。一是三论宗，又名法性宗。二是瑜伽宗，又名法相宗。三是天台宗。四是贤首宗。五是禅宗。六是净土宗。七是律宗。八是密宗，又名真言宗。

禅宗的禅法是在六世纪初，由印度的菩提达摩传来的。禅是禅那的简称，汉译为静虑，是静中思虑的意思，一般叫做禅定。此法是将心专注在一法境上一心参究，以期证悟本

自心性，这叫参禅，所以名为禅宗。过去说，禅宗单传心印，不立文字，称为“教外别传”。

佛教在修习禅定过程中有一些调身调气、息心静坐的方法，是有强健身体、却病延年作用的。但这不是佛教参禅静坐的目的。佛教修习禅观（包括各宗的修观）为的是制心一处，参究真理，以期显发智慧，彻见法性，此即所谓明心见性，解脱自在。至于静坐气功，只是修禅的形式或基础，却病延寿，也不过是修习禅观实践中的副产品。佛教并不专门提倡这些，也不以此为目的。但初学静坐的人必须懂得这些调身调气的基本方法，使身心保持健康状态，避免禅病的发生，才能保证修习禅观的顺利进行。

天台宗的创始人智顓，住在浙江天台山，所以叫天台宗。它的宗义以五时八教为总纲，以一心三观、三谛圆融为中心思想。三观是修行的观法，即空观、假观、中道观。此三观可以于一心中获得，名为一心三观。三谛圆融，即真谛、俗谛、中道谛，叫做三谛。此三谛举一即三，虽三而常一，说三说一是圆融无碍的，所以叫圆融三谛。谛是真实的意思。

净土宗是依《无量寿经》等提倡观佛、念佛以求生西方阿弥陀佛极乐净土为宗旨，所以名为净土宗。此宗特点不一定要专修静坐，行住坐卧皆可称念“南无阿弥陀佛”。当然平时也要持戒诵经，广行众善。

又如，日本僧人都是没有家室的。公元十二世纪时期，净土宗的一派——净土真宗的创始者亲鸾倡导带妻修行，开始妻妻生子。其后几百年中这个制度只限于这一宗派。到明治维新后，僧人结婚的风气便在其它各宗派中流行起来。现在除少数宗派的少数僧人仍然过独身生活外，绝大多数僧人

都有家室。他们的子孙世袭僧人的职业。

密宗以密法奥秘，不经灌顶，不经传授，不得任意传习及显示别人，因此称为密宗。八世纪时印度的密教由善由畏、金刚智、不空等传入中国，从此修习传授形成密宗。

学者选择自己最敬爱、最尊崇的一尊佛或一位菩萨或一位明王，作为学习成就的对象或榜样，叫做本尊。要成就本尊的所有功法智慧，就要修习三密瑜伽法。三密就是身口意三业。瑜伽(yoga)译为相应。三密瑜伽就是三密相应。修法时，修行者要身作本尊的姿态，手结印契，口诵本尊真言，意作本尊观想或种子字，务使自己的三业与本尊的三密相应，名为瑜伽修法。密教的修法很多，这只是举一个例证。此宗最高理论还是以性空无相的法性理体为基础，所谓阿字本不生，不生就是空义。(陶熊根据《佛教常识问答》整理)

佛教与气功

常明启

佛教于印度从南北朝以后传入中国。从历史来看，佛教极盛于隋唐。此后趋于衰落的内在原因应归咎于戒律废弛，倾向清淡，缺乏实践。与之相反“气功术”则自五代进入宋代，无论在理论上或方法上都逐步有所发展。随着儒道两家从思想上抗击佛教的趋势，儒家产生了独特的瑜伽学——理学，道教由重视“外丹”转向“内丹”——精、气、神的修炼。影响较大的有如陈抟别传的先天易学，周敦颐所著的《太极通书》，都从身心性命的实践出发，强调了“天人一贯”的哲学观点，张伯端更遥接《参同契》的传承，结合佛教教义，著了《悟真篇》阐发了有关“内丹”的各项问题。这些努力和成就毫无疑问，对“气功”起了推动作用，提高了“气功”的理论，丰富了“气功”的内容。沿着这一条思想路线，历经元、明、清各代，旧有新出的“气功”流派多至不可胜举。

佛教内部有许多宗派，这些宗派信奉的经典不尽相同，但均需修禅则是非常一致的。虽然佛教徒修禅的目的是宗教性的，但是他们修禅的方法、原理和客观效应，多与现代气功有相同或相近之处。

佛家内有十大宗派。其中讲究气功方法的首推禅宗、天台宗、密宗三派。禅宗经典中《金刚经》、《心经》所讲气功最好，《心经》则可说是佛经中的精髓，是讲气功心法的，其要

旨集中在一个“空”字或者说是“无”字上面；天台宗是住天台的智顓禅师创立的，他著有《小止观》、《六妙门》、《摩诃止观》等书。其来源出自后汉三藏法师安世高所译印度佛经中的《安般守意经》。此经上下两卷，计三十二章，全讲气功的“息法”，“心法”，特别细致，易学易练，佛家无论教内教外人，习者甚众。天台宗传去日本，称为台密，至今仍很盛行；密宗在西藏者称藏密，由西藏传到日本的称东密。藏密始于公元七世纪三十年代，西藏王松赞遣使印度传来的佛教，因遭当地教派反对，险临毁灭。他们的般若定、九节风、大圆满等各种功法，对祛病强身确有效果。他们还有修双身密法，是掺入了中国道家、神仙家、方士一些功法。尽管佛家内宗派很多，但是他们练功特点都是以讲悟性、超脱空无为主。

从佛教的本旨说，目的是直指人心，“明心见性，四大本空”。他的教义和戒律，几乎无不与气功有关，真正明心见性的人，必定有气功。按照佛学的规律“由定生慧”，明心见性是慧方面的事。如果这慧是真参实悟，而不是狂花客慧，必定有较深的禅定功夫为基础。

佛家诸禅的入门方法有三种：观息法，观色(身)法，观心法。其中观息法，又称数息观，梵文译音为阿那般那或安般，最为常用。它具体可分为六步：数、随、止、观、还、净。佛家称之为“六妙法门”，简称“六妙法”或“六妙门”。

“六妙法”是佛教多种禅定的基本入门方法。据说“诸佛入道之初，先以六妙门为本”。如佛祖释迦牟尼“初诣道树，脚踏草坐，内思安般”，一数、二随、三止、四观、五还、六净。“六妙法”是佛家世间禅的预备功。由此入门可以进一步修习较深的禅功，如四禅八定、四无量心、通明禅、十六特胜观等。该“六妙法”的修习方法简单易学，稳妥有效，几无宗教

色彩。

佛教所提倡的修持方法，基本上都是气功养生所必由的途径。佛教中的“三学”（戒、定、慧）中的“定学”和指为大乘行为规范的“六波罗密多”中的“禅定波罗密多”，实质上就是气功。

戒、定、慧三学，有修学和实证的不同，一般所说的戒生定，由定生慧是“实证”的次第。定有“禅定”、“静虑”、“等持”、“三摩地”等不同名称，指的是意念集中，不沉不掉，专注同一对象的心理活动，多少特异功能即从此出。佛教对此称为“心、境性、定”，定又分“止”与“观”两种。

“止观”治病论，出自“小止观”第九章。《小止观》是隋代天台高僧智顓（公元538—597）为俗兄陈针而作，共两卷十章，是一种讲授坐禅方法及其效应的入门书。

“止观”禅法是天台宗的主要修持方法和原则。“止”就是静定，即所谓“穿心住缘”，“离于散乱”。“观”就是观照，也就是用佛教的观点来看待世界。“止”和“观”相辅相承，体现了佛教的世界观和方法论。“止观”禅法是静坐调和（包括调食、调睡、调身、调息、调心），运用观想。目的是求得“般若（智慧）”，进入“涅槃（意为境界）”。“止观”坐禅的指导思想虽然为我们所不取，但是，它的方法和效应却和我们所说的气功有许多相通之处，尤其是它的入门方法，也为现在若干功法所吸取，为广大群众所实践，因此“止观”治病论，或“坐禅”治病论，实际也就是气功治病论。

《小止观·治病第九》说：“夫坐禅之法，若善用心者，则四百四病自然除差”。这首先肯定了坐禅能治病，并且能治一切病。在治病中的“止”，相当于意守。在治病中的“观”，相当于意念活动；如修“止”或意守鼻端、脐下等处，或数出入

息，或持念名号等效果因人而异，不必拘一。又如修“观”对治贪欲，则修“不净观”；对治瞋恚，则修“慈愍观”；对治散乱，则修“数息观”。“止观”治病并不限于上述，若能“善得其意”，则可举一反三。

佛教对于禅定(气功)，从原理到方法是把意念重点放在对意念的检束、引导、调伏、锻炼上，使之由散乱趋向专一，由昏沉趋于爽朗，由执实滞重趋于空灵虚明，逐步深入到高度集中的境地，从而最大限度地发挥人体潜能和创造力。

据1982年《法音》杂志所附的《高僧生卒年表》统计571名，其中百岁以上12人，九十岁以上42人，八十岁以上142人，七十岁以上361人。这些高僧之所以长寿，绝不是由于生活优裕。当然这里我们不是要求人人信佛，出家为僧，而是强调禅定(气功)这种功法有益于人体身心健康。

气功是治人身病的，禅法主要是治人心病的，人的身心是分不开的。生理的病变可以影响到心理，心理的病变也可以影响到生理，修炼气功(禅定)，虽名称方法各异，但殊途同归，目的都是一样的。它的特点是以“静”和“动”的运动作为医疗保健和养生方法，选用了“内向性”的锻炼方法，主动控制意识，达到掌握自身内在行动，调动和增强人体机能，保持精神宁静，情绪稳定，使人的身心处于自觉的松弛和抑制状态，有利于人脑消除疲劳，满足“养神”需要，增强思维能力，提高工作效率，保持充沛精力，完成各项工作任务。

因此，欲练气功调息，抗病防老，必须持之以恒，贵在坚持。至关重要的一点是首宜诚，不诚无以致信，不信无以致静，不静无以致功，无功莫以致用，否则欲抗病延年，岂可得乎。(完稿于西安东木头市东大街医院)

靈子术的发源、发展

安徽师范大学物理学教授 张立鸿

一、靈子术的渊源

靈子术是我国古代很重要的气功养生术，它是世界气功的源头，它的渊源很古，萌芽于上古时代，大成于帝尧时代，盛行于殷商时代，是我国古代部落酋长或氏族首领为解决人类生存需要而进行锻炼的一种方术或施法，后来则发展成为专门的气功养生术。在我国古代，部落酋长或氏族首领都是知识的拥有者和技能的掌握者，他们具有超常的才智和全能的素质，能够解决人类生存最基本的需要。人类生存最基本的需要是饮食和健康，饮食是为了人的生活，健康则是为了人的存在，两者合在一起保证了人的生存。而饮食则是人类生存最主要的方面，是需要的主体。《易经·序卦传》说：“需者，饮食之道也”。可见，饮食在人类生存需要中地位之重要。因为“国以民为本，民以食为天”，没有比天更重要的了。饮食离不开水，水的主要来源是雨，天不下雨人就不得食，就不能满足人类生存最基本的需要。所以，需字由雨字组成，可见雨在需字中地位的重要程度。但是，在自然情况下，雨并不都总是按照人的需要而随时下落的。有时，人需要雨而雨并不下落。此时，就需要术士用法术使雨下靈(音林 líng)，

灌溉众生，以满足人类生存的饮食需要。这种做法，用现代的话说就是“人工降雨”。由于“人工降雨”是术士用法术使雨下露的，故这种“人工降雨”的名称叫“灵”，以区别于雨的“自然下露”的“露”字。可见，“灵”字含义就是术士用法术使雨下露的意思。术士用法术使雨下露要有效才叫“露”，否则就是“不露”。不露的原因是功力不够，因此术士就要练功至功力深厚，才能使雨下露成露。我国古代将练功能使雨下露的术士称为“露子”，露子练功的方术叫露子术，露子术来源于生活需要的实践。

露子练功实践的结果，不论它是否能使雨下露，但是，它的客观效果，却是产生强身健体和祛疾治病二个方面的生相效应。这二种效应，都和身体内的露气(通过练功激发的露气)有关。术士通过练功激发出的身体内的露气叫露气，这是我国古代根据“天人相应”原理命名的。古人认为，自然是一个大宇宙，人身是一个小宇宙。人身宇宙也像自然宇宙一样，也有雨气下露而产生效应的露气存在，人要调动身体内的露气以产生强身健体、祛疾治病的生理效应，也必须要练功。所以，从健康方面来说，能调动身体内的露气以产生生理效应的术士叫露子。露子锻炼身体内的露气使产生生理效应的方术叫露子术。健康方面的露子术，来源于“天人相应”原理。

露子术早在我国4300多年前的帝尧时代，就已经发展成熟，至帝尧时代则已经集大成。主要的代表人物是巫咸和巫彭，他们都是部落酋长和氏族首领。巫咸氏族在女丑北登葆山(今山西省夏县)一带地方，巫彭氏族在彭城(今江苏省铜山县)一带地方。巫咸氏族和巫彭氏族一起，世代掌握露子术功法，但在做法上，又都各自有自己的侧重面。巫咸侧重于祝

咒，也称禁咒，相当于现代的“语言导引”或“声音导引”，简称“声导”，就是用祷祝辞句使病人进入一种“失神的精神状态”以治愈疾病。实际上就是我国古代的初始催眠术，只不过没有用催眠术的名称而已。禁咒术的一个方面，后来发展成为“祝由科”。巫彭侧重于“炼形”，相当于现代的“形体导引”，或“姿势导引”，简称“形导”，就是通过“肌肉紧张用力”，使身体产生“自发灵动”而治愈疾病，或者通过“自我意念导引”，简称“意导”，使自己进入“失神的精神状态”而治愈疾病。在做法分类上，巫咸是“他人催眠”，巫彭是“自我催眠”。而巫彭灵子为他人治病时，则用灵子振动的手掌为他人“灵动按摩”而治愈疾病，或者对他人“发放灵气”，使他人进入“止动状态”而治愈疾病，这实际上是灵子术中另一种形式的催眠术。

灵子术发展至殷商时代，已经极为盛行。当时，具有真实功能的灵子，是人们依赖的中心，认为他们具有非凡的本领，可以祛疾治病，消灾去难。殷商灵子的主要职能，是治疗疾病，卜辞中记载甚多。

灵子治病，关键并不在于采取某种形式，而在于必须进入一种特定的精神境界和适当的舞蹈动作，即：失神的精神状态和肢体自发灵动，这两者是灵子治病的必要条件，否则就不是灵子治病。可见，灵子治病主要关键在于发放灵气。

灵气作用产生的状态叫“灵子状态”。灵子状态有二种，即灵动状态和失神状态。灵动状态——先是肌肉紧张，肢体僵硬。接着产生身体自发动，至功力深厚，则可以产生“气致物动”。至此程度，不但可以调动身体内的灵气自己治病，还可以运气外发，为他人治病。失神状态——灵子自我锻炼，意念导

引至相当程度，可以自由地进入无我无心的失神精神状态，产生心灵感应，至功力深厚，则可以发放灵气，使他人进入失神的精神状态，产生心灵效应进行治疗。

二、灵子术的诞生

灵子术源于古代原始舞蹈，比七千多年前的伏羲氏时代还要早，在阴康氏时代就已经有舞了。《路史·前纪卷九》说：“阴康氏时，水渎不疏，江不行其原，阴凝而易闷，人既郁于内，腠理滞着而多重腿，得所以利其关节者，乃制为舞，教人引舞以利导之，是谓大舞”。《帝王统录》引《教坊记》说：“昔阴康氏，次葛天氏，元气肇分，灾沴未弭，民多重腿之疾，思所以通利关节，是始制舞”。《吕氏春秋·古乐》说：“昔陶唐氏之始，阴多潜伏而湛积，水道壅塞不行其原，民气郁闷而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”。这时，舞作为一种通利关节的活动而被使用。但是，这时候的原始舞蹈，还只是一些简单的肢体屈伸动作，作为通利关节是可以的，还不能算是气功。不过，这种原始舞蹈，虽算不上气功，经过数千年的实践，却导致了灵子术的诞生。因为我国古代求雨下灵的术士称为巫，求雨下灵所使用的方法称为舞。《说文解字》说：“巫，祝也，女能事无形，以舞降神者也”。段玉裁注说：“无，舞，皆与巫叠韵，早曩皆舞零”。《周礼·春官宗伯》说：“司巫，掌群巫之政令，若国大旱，则帅巫而舞零”。又说：“女巫，掌岁时祓除衅浴，早曩则舞零”。可见，求雨与舞有关。当然，求雨的舞就不是简单的肢体屈伸动作了。因为，根据“天人相应”原理，应该有身体内的灵气（人为雨气下灵的气）运行才行，所以，必须是自发动的舞蹈动作。这些

自发动的舞蹈动作，和求雨下靈的靈气运行，并不是一开始就认识到的，而是经过数千年的原始舞蹈实践总结出来的。靈子巫舞是从肢体有意动引导到肢体自发动，再进而发展到用“肌肉紧张用力”的做法激发出自发动。所以，靈子术的诞生是从巫舞发展而来的，我国古代的部落酋长和氏族首领都是巫者。《墟书·千盅篇》说：“生民之初，必方士为政”。就是因为他们担任解决人类生活需要而求雨下靈重任的缘故。巫咸氏族和巫彭氏族世代掌握着求雨下靈的靈子术。从自发动的角度来说，则是巫彭氏族的灵子术能够产生自发动，叫做巫彭灵子术。

三、靈子术的发展

(一) 彭祖儒家功的形成(仿生导引术)

巫彭靈子术采用肌肉紧张用力的做法，激发产生肢体自发动，动作是千变万化的。千姿百态，仪态万方。这种巫彭靈子术发展到殷商时代，殷商彭祖就逐步把它演变成模仿动物活动形象的“仿生导引术”了。在帝喾时代，巫彭氏族的陆终氏第三子篋铿，由于在帝喾时佐尧，至尧帝接位后，因为是“功德之臣”而被尧帝封为彭城地方的封国国君，为彭国始祖，称为彭祖，因而形成彭祖氏族，他们认为巫彭靈子术的动作姿态无规律，在形态上不好看，事物的发展规律，先是出于实际需要的应用，其后就是追求形式上的美感。所以，他们就用“意念”控制动作的形式保持一种有规律的形态，而逐步发展成模仿动物活动形象的“熊经鸟伸”导引术，并加进“吹响呼吸”的调息做法，叫做彭祖导引术。《庄子·刻意篇》说：

“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣，此导引之士，养形之人，彭祖、寿、考者之所好也”。《淮南子·精神训》说：“若吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，鳧浴猿据，鸱视虎顾，是养形之人也，昔有彭祖尝为之”。彭祖的导引术，并不是恢复到简单的原始舞蹈的肢体屈伸动作，而是发展到带有“吹响呼吸”的“调息”，“意念”控制动作形象的“调心”，以及保持某种动作形态的“调身”等典型的气功做法了。灵子术练功时和原始舞蹈都没有考虑吹响呼吸的调息和意念的运用，所以，彭祖导引术并不是倒退，而是灵子术自发动功的向前发展。

彭祖导引术的最大特点是“体柔”。《经典释文》说：“导气令和，引体令柔”；许逊《灵剑子》说：“气若功成，筋骨和柔”；《老子·能为第十》说：“专气致柔能婴儿”。不但是体柔，而且是体柔得像婴儿一样“柔软无骨”。《山海经·大荒西经》说：“有人，继无民，任姓，无骨子，食气”。食气的任姓继无民，称为无骨子，则其体柔的程度可想而知。由于彭祖导引术“体柔”的特点，所以，彭祖导引术又称彭祖儒家功或柔家功。《说文解字》说：“儒，柔也，术士之称”。彭祖儒家功是在求雨下灵以解决人类生活需要的灵子术的基础上发展起来的，而解决人类生活需要的人就是“儒”。“儒”是人需二字相加组合而成，解决人类生活需要的人称儒，只不过儒是身体能柔而又能解决人类生活需要的术士而已。这就是说，至殷商彭祖的导引术儒家功，将解决人类生活需要和生理上的体柔效应连系在一起了。这样，巫彭灵子是儒家功法的启蒙者，则殷商彭祖就是“儒家”功的开祖，“儒家”学的始祖了。殷商彭祖将巫彭灵子术发展成为彭祖儒家功了。儒家也称柔家。

(二) 印度瑜伽功的由来

1. 殷末灭彭祖氏

《史记·楚世家》说：“彭祖氏，殷之时尝为侯伯，殷之末世灭彭祖氏”。《竹书纪年》说：“武丁四十三年(公元前1212年)王师灭大彭”。大彭，就是彭祖的封邑名和封国号，《神仙传·彭祖条》说：“殷王传彭祖之术，屡欲秘之，乃下令国中，有传祖之道者诛之，又欲害祖以绝之，祖知乃去，不知所之。其后七十余年，门人于流沙之国西见之。后有黄山君者，修彭祖之术，彭祖既去，乃追论其言以为《彭祖经》”，又说：“彭祖在西域，遇犬戎之乱，流离西域百有余年”。《彭祖经》说：“彭祖(始彭祖箴铿)自帝喾时佐尧、历夏至殷为大夫，殷王传彭祖之术，行之有效，欲杀彭祖以绝其道，彭祖(末代彭祖老彭)觉焉而逃去。《黄石公记》云：彭祖去后七十余年，门人于流沙之西见之”。据此可知，末代彭祖老彭最早在公元前1212年，最迟在公元前1140年左右，就已经到了北印度一带地方。而且正是在公元前1200年左右，雅利安人东侵至北印度，征服当地的土著民族达罗毗荼人，所以有“遇犬戎之乱”的说法。

2. 成为彭流氓(音门méng，不是音忙máng)

公元前1200年前后，由于殷末灭彭祖氏，末代彭祖老彭的一支流亡到流沙之国西的北印度，成为“彭流氓”。氓音门(méng)，是指因故流亡的移民，不是音忙(máng)，音忙则是指不务正业做坏事的人，彭祖是因为政治原因而流亡到北印度的，故为“彭流氓”(méng)，用梵文记音为“Brahmana”，再转译成中文，就成了“婆罗门”了。

3. 传授儒家功(柔家功)

彭祖在商朝，是做守藏史官的，掌典制，从事“祭祀”工作；流亡到北印度后，为求生计，即在印度从事“祭祀”工作任“祭司”以谋生，当时的雅利安人，是游牧部落，极其信神，对充任“祭司”的“彭流氓”们极为尊敬，并从“彭流氓”学习祭祀知识，而称“祭司”为“彭流氓”(Brahmana)，现在一般译成“婆罗门”。

彭祖是儒家功的创始人，他们流亡到北印度后，也向雅利安人传授“儒家”功法，儒家用梵文记音为“yoga”，再转译成中文就成了“瑜伽”功了。儒家也称柔家，即儒来源柔，梵文“yoga”的词根是“yug”，“yug”是“柔家”的梵文记音。据此可见印度婆罗门所练的瑜伽功，是我国老彭祖于公元前1200年前后，流亡到北印度成为“彭流氓”时带过去的。印度的瑜伽功来源于彭祖儒家功，而彭祖儒家功则是来源于巫彭靈子术。所以，印度瑜伽功也还是靈子术的发展。

(三)老子道家功的形成——神仙周天术

1. 气的上下周流

巫彭靈子术和彭祖儒家功，所使用的都是灵气的“下壘”效应，并没有考虑气的“上升”问题。殷末灭彭祖氏后，末代彭祖称为老彭祖的，由于“失彭”，不能再称彭祖氏了，就去彭字改称“老祖氏”。进入周朝以后，当然还要有守藏史官，由于守藏史官需要专门的知识，我国古代的守藏史官都是世袭的，于是，就在老祖氏中选出一位“老祖”(不称彭祖了)，担任周朝的守藏史官，也是御史大夫，但在爵位上，老祖和彭祖就不相同了，彭祖因为有彭封国，属诸侯国之列，爵位为伯等，故“指国”称“彭伯”，而老祖在周朝时候，虽然做同一性质的官，但没有封国，不属诸侯国之列，爵位为子等，不

能“指国”，故“加姓”称老子。老子是彭祖的直系后代，彭祖（包括巫彭）则是黄帝的直系后代，故老子之学，乃是彭祖家传世授，也就是黄帝家传世授，世称黄老之学，将老子和黄帝连称，因为他们是一家。

彭祖有很多位，能够知道名字的有：始彭祖箴、夏彭祖寿、殷彭祖考、老等人，即：祖、寿、考、老。和彭祖一样，在周朝时候做守藏史官的老子也有很多位，知道名字的有：老祖老子、老耳老子、老聃老子、老莱老子、老僖老子等人。周朝开始时候做守藏史官的老子，是老祖老子。

周朝时候的各代老子，喜欢观星望气，他们进一步观察自然现象的结果，发现，在自然现象中，不仅有雨气下露的形式，还有云气上升的存在，雨是载在云上的，载雨的云叫云。没有云气上升，就没有雨气下露，要有雨气下降，首先须有云气上升才行，而云气上升，雨气下降，形成气的上下周流叫做气的周天运行，或称通周天，也称通天地人。为什么气会周天运行呢？老子提出“各复归其根”的学说来加以解释。《老子·归根第十六》说：“至虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复，夫物芸芸，各复归其根”。云是升天之气，天之根在上，故云归天上。雨是归地之气，地之根在下，故雨归地下。云雨上下，往复周流，形成一个大循环，就是气的周天运行。云是上升之气，上升为伸，升到上面的气为伸气称神气。雨是下降之气，下降为归，降到地面的气为归气称鬼气。因为我国古代伸神二字同义，归鬼二字同义。《类经图翼》说：“神者，伸也。鬼者、归也”。这样就把自然界气的周天运行这种自然规律称为“道”，“道”是根据自然而得出的，称为“道法自然”。研究和应用“道”规律的学派称为“道家”，老子是“道家”。

2. 周天功的形成

老子认为，既然自然界有云气上升和雨气下霤二个部分，根据天人相应原理，人体里面气的锻炼，也应有魂气上升，灵气下降二个部分。也就是说，人体内气也应有周天运行。基于这种想法，于是，老子们就在巫彭灵子术和彭祖儒家功的基础上，加进气的上行部分，魂气走督脉，灵气走任脉，形成人体内气的周天运行，创造出完整的老子道家周天功法了。它是通过“观星望气”在“道法自然”的理论指导下，根据“天人相应”原理，将巫彭灵子术和彭祖儒家功加以发展和完整而得出的，是儒家功的继续和完善。但是在做法和表现形式上，老子道家功同巫彭灵子术及彭祖儒家功是完全不同的，巫彭灵子术是“肌肉紧张用力”激发身体内的灵气运行，彭祖儒家功是用肢体导引运动激发身体内的灵气运行，它们都是“动功”。老子道家功则是用“静坐存想”或“意守”来激发身体内的气的周天运行，是“静功”。在练功效应上，巫彭灵子术是肌肉用力，气行腠理；彭祖儒家功是导引炼形，气和体柔；老子道家功是静坐意守、气行周天。老子道家功还分成命功和性功二个阶段。

3. 老子道家也属彭祖儒家

老子道家的周天功，虽然是气行周天，但也包括气的下行部分，即也有气的下霤产生效应的功用，而气的下行产生效应，这是“儒”字的含义，既然老子道家功也包含有“儒”字的含义，则老子道家也是彭祖儒家，因为也有雨气下霤解决生活需要的含义在内。只不过老子道家加进了气的上升部分，称为通周天或称通天地人。这个气的上下周流，称为“道术”。《说文解字》说的“儒，柔也，术士之称”，这里所说的术士，只是指的求雨下霤的灵术（灵子术）士，而没有包括云气

上升的“道术”含义，至老子完成周天功后，则术上的含义就改为“道术”了，所以《汉书·司马相如传》说：“有道术者皆为儒”。《周礼·太宰》说：“儒，诸侯有道术以教人者”，《大司徒》注说：“师儒，乡里教人以道义者”。将儒改为道术的含义了，而《法言·君子篇》则说：“通天地人曰儒”。明确的将道术指明为通天地人，即气行周天的周天功。老子有道术，能通天地人，是彭祖直系后裔，官守藏史，为御史大夫，是子爵，能教人以道义，故老子也是儒家。

(四) 释氏佛家功的形成

1. 老子的离家去国为散漫

在周朝时候做守藏史官的各代老子，发展彭祖儒家功导引术为老子道家功周天术，至西周末年及春秋之时为周之“柱下史”（柱下史即守藏史）官的老耳老子，见周之衰，乃想起到“周至关”的“楼观”去“观星望气”，看看周朝的气数如何。“周至关”古名“整屋关”（整音周zhōu，屋音至zhì），关址在今陕西省周至县渭河平原西南部，南依秦岭，北濒渭河。周康王（公元前1026—1000年在位）时候的一位大夫在周至关做“关令尹”（官名）时，曾将他的住宅“结草为楼”，观星望气，因名楼观。《楼观本起传》说：“楼观者，周康王时大夫关令尹之故宅也，以结草为楼，观星望气，因以名楼观”。《史记·老庄申韩列传》说：“老子居周久之，见周之衰，乃遂去至关，关令尹喜曰：子将隐矣，强为我著书，于是，老子乃著书上下篇，言道德之意五千余言而去，莫知所终”。现在将“乃遂去至关”，句读成“乃遂去，至关”，因而造成历史上至的是大散关、函谷关、还是玉门关之争。其原因就在于句读的错误，其实，至的就是“至关”，也就是“周至关”。原文应该是“乃遂

去周至关”而漏一“周”字。

老子的出走，是离家去国，抛妻离子，放弃功名利禄，属出家性质。出家后，他无官一身轻，自由自在，散漫无羁，因而称为“散漫”。“散漫”是我国古代练功术士的一种称呼，实际上就是巫。在我国古代将求雨下雹的练功术士称为**蠶**子，或称为巫。《楚辞·九歌》“东皇太一”条《注》说：“**蠶**，巫也，楚人名巫为**蠶**子”。巫有两种。一种是有封国的，例如：巫咸，巫彭等，称为封国巫。另一种是“民间”的，不受封国地域的约束，称为“散漫巫”，简称“散漫”。“散漫”的意思是：“散在各地，漫处作巫”，不受封国地域的约束，也就是自由自在的意思。现在称不遵守纪律的人为自由散漫，其来源即基于此。老耳老子成“散漫”后，即和民间的一些散漫术士相交往，云游天下，并效法他的先世祖先老彭祖的做法，西渡流沙去西国，进入天竺，成为“散漫老子”，天竺国人则称他为“散漫长者”（沙门长者），记成梵文为 sama，再转译成中文就成为“沙门长者”了。关于老子去天竺，襄楷《疏言》说：“老子入夷狄为浮屠”。《魏略·西戎传》说：“老子西出关，过西域，之天竺，教胡”。《老子化胡经》说：“老子出关，渡流沙，入天竺，化为佛陀，教化胡人”。老子入天竺，是否成为“浮屠”或佛陀，如果从“佛陀”是释迦牟尼的代称，是佛教的始祖这个意义上来说，则老子并不是“佛陀”。但是，如果从“浮屠”（Veda）是“知识”这个意义上来说，则老子是浮屠（知识），则是完全可能的，因为老子有知识，著《道德经》，是知识之士。以上是中国古代关于老子西去的文字记载。

2. 释迦的离家出走悟中道

印度佛经记载说，“悉达多”驾车出游四门，见到各种生老病死之苦，心内非常烦恼，后来在北门外遇见一个从东方

来的“沙门”修道者，“沙门”就是“散漫”，梵文记音为Sama，拉丁文记音为Shaman，也就是我国古代的“散漫巫”，现在则称之为“萨满”。“沙门”修道者告诉“悉达多”说离家去国，出家修行（这是老耳老子的做法），可以解脱各种苦恼，于是“悉达多”就有了出家的念头。在他二十九岁那年的一天夜里，他就离家出走了。途经“跋伽婆”仙人修行林时，在那里出家为“沙门”（散漫）。“跋伽婆”仙人修行林，是当时众多从东方来的“沙门”修道者修行的著名处所。这里所谓仙人，是指有“道德”的修行者（老子有道德）。他们修行的目的是：“求生天上，得到安乐”，这是老子道家魂气升天概念的反映。“悉达多”跟这些“沙门”仙人学习了仙人的修炼方法，但认为那里不是他的修行之处，而离开“跋伽婆”仙人修行林，来到尼连河岸边伽耶城附近象头山下的修行林中的一棵树下进行修炼。可是，由于他急于想获得气感而得道升仙，太执著了。结果，修行了六年，连一点“气感”也没有，更不要说“气行周天”了。于是他就暂时放弃这种仙人修行方法，走到尼连河中去洗了个澡，上岸后接受了一个牧羊女供给他的乳糜吃了，然后走到菩提伽耶附近的一棵菩提树下，面对东方，铺草打坐，重行进行修炼。这次，由于他洗了个澡，全身舒畅，以及吃了饮食，大量的血液流到胃肠里去帮助消化，头脑部的血流量相对的就明显减少了，在这些生理因素的促使下，使他连“意守”都没有来得及做，就很快地进入静定状态了，内心如有所悟，豁然开朗，对解脱之道似乎有所了解，但还不敢肯定，于是第二天他又照样施行，继续体会，经过七天七夜的反复验证，他认为他终于彻悟了人生无尽苦恼的根源和获得解脱的方法，以及“沙门老子”中道为用的本质。他认为：不修仙道（老子修炼法）则过世俗生活，不能免除病痛，而修仙道则精

神执著(因为要意守),难以达到解脱。正确的做法应该是舍去这两种偏向,而采取介于二者之间的既修炼又不意守的“中道”做法。这就是释迦牟尼成道时所觉悟的基本内容。从而成为获得无上大觉的佛陀。释迦牟尼所彻悟的“中道”做法,实际上就是老子“阳升阴降、中道为用”思想的反映。《老子·无源第四》说:“道冲而用之”,《河上公章句》说:“冲,中也,道匿名藏誉,其用在中”。《老子·道化第四十二》说:“万物负阴而抱阳,冲气以为和”,二者之间曰冲,就是用中脉冲气调和任督二脉的阴阳之气以达到阴阳平衡,消除病痛,以解脱疾病痛苦。尽管释迦牟尼的做法,只讲修心养性,不讲意守练功,但其思想则是从老子做法发展而来的。是道家思想的发展,老子道家促成了释氏佛家的形成。

(五)后来神仙家的形成

自从老子道家周天功形成之后,发展至秦始皇时代,周天功的修炼者不再像巫彭灵子术和彭祖儒家功那样,主要是考虑激发灵气产生生理效应了,而是主要着眼于“炼精化气,炼气化神”上,追求超凡脱俗,长生不老,成神成仙,从而逐步走向脱离现实的境界。这不能算是灵子术的向前发展,而只能说是周天功的一种演化。是灵子术的逆向做法。

四、灵子术的流传

(一)灵子术的国内流传

灵子术的做法分成二种:一种是局部肌肉紧张用力激发

产生自发动；另一种是自我意念导引进入无我无心的失神的精神状态。对于自我练功来说，局部肌肉紧张用力激发产生自发动比较容易做到，而自我意念导引进入无我无心的失神的精神状态，则不是每个练功者都能随时做到的。对于别人发气施术来说，也是如此。有些练功者只能做到或者只愿做到肢体自发动状态，而不能或不愿做到失神的精神状态。这样，灵子术的流传就分成两个方面，一是只产生肢体自发动，叫做“灵动灵子术”；二是既产生肢体自发动，也能进入失神的精神状态，叫做“正统灵子术”。

正统灵子术在流传过程中很少变化，而灵动灵子术因为练功容易，达到自发动快，容易具有一定的功力，能用灵动按摩治病，甚至发放灵气治病，效率高，见效快，流传就广，因而人数也就较多。这一部分人，自殷商时期以后形成灵子术的一大方面，成为方士，至秦汉时期已极为盛行，广泛流传，成为治病强身的一大功种“灵功术”了，并于秦始皇时代东传至日本。

秦汉时期的“灵动灵子术”，练功姿式尚未完全规范化，至明清时代则已发展成为具有“合掌拜物”的形式，成为一个完整的体系，由专门人掌握，在民间广泛施行，替人治病，影响很大。灵子术在国内民间流传至清代，已具有确定的形式、念辞和做法，并一直在民间广泛施行，从未间断，直至本世纪五十年代初还在我国民间流传。

（二）灵子术的西传

我国灵子术，除在国内民间流传之外，也曾西渐东移，向国外流传。公元十八世纪时，灵子术西传至欧洲。西传灵子术后来发展成为催眠术。公元十九世纪末，灵子术东传至

日本。东传量子术就是现在一般所称的量子术。

我国的量子术是通过量子的祝咒（声音导引或语言导引），使病人进入“失神状态”而治病。或者量子对病人发放灵气（形体导引和意念导引），使病人进入“失神状态”而治病。这种做法，在很久以前，由中国经印度而流传到希腊、罗马，以至欧洲。至公元十八世纪中叶，再由奥地利医生麦斯美尔（F·Mesmer）氏改变成“动物磁气术”而传播到全世界，在知识分子层中流传。后来再由勃雷德（J·Braid）氏、李益璞（A·Liebeault）氏等演变成现代的催眠术，其过程是：麦斯美尔氏将量子术改变成通磁术，勃雷德氏将通磁术改变成催眠术，李益璞氏将催眠术改变成暗示术，最后是“四合一”，将量子术、通磁术、催眠术、暗示术等的“发放灵气”、“通磁做法”、“视觉凝视”、“心理暗示”等做法混合在一起，形成现代催眠术，再经由日本反馈回传到我国。

（三）量子术的东传

公元十九世纪末，日本有一县吏政客名叫田中守平，因官扬失意，避居乡村生活凡七年，遁迹密林之中练气功，悉心研究中国的“仙术”、“箕动”、“神通”和“巫子”（即量子），以及“易卜”、“星算”等，有一定的造诣，对我国“全真派”道教了解较多，掌握我国的量子术和神仙术的练功方法，并练“静坐功”达到自发动境界。田中守平掌握中国的“量子术”功法，但是他却将中国的“量子”概念加以改变，说“量子”就是构成宇宙万物本源的灵气，这和我关于“量子”名称的概念是完全不同的，我国关于“量子”名称的概念是激发灵气的练功术士，是“人”而不是“灵气”。公元二十世纪初，我国的一些留日学生和旅日华侨，则又从田中守平那里学了经

他改变过的靈子术，反馈回输到我国上海，在城市中流传。这种反馈回输流传回来的靈子术，只包括靈子显动和靈子潜动部分，并不包括“祝咒”产生的心灵感应内容。

五、靈子术的现状

我国靈子术，无论是国内民间流传的，还是返传回输在城市中流传的，至公元二十世纪五十年代时期，基本上都已经消声匿迹了。但是，这时候靈子术功法还存在，还有人将靈子术的部分内容用于治疗，并于六十年代初期在《广州医学》杂志上发表文章，虽然名称用的不是靈子术，但内容却是靈子术。

另一方面，公元二十世纪八十年代初期，《中华气功》杂志发表了所谓的“靈子术修炼法”的文章，虽然用的是靈子术的名称，但却不是靈子术的内容。该文非但不是靈子术的内容，而且还提出什么“炼精化气，炼气化神”所谓的“靈子气化功能”的错误说法。靈子术之所以称为靈子术者，是因为它来源于“两气下靈”，并不考虑“水的化气”，更不存在“气化为神”。所以靈子术在做法上只是肌肉紧张用力激发产生身体自发动气行腠理的靈气效应，并不调心守意，意守丹田的“炼精化气”，也不“气行周天”，意守臆中的“炼气化神”，何来什么“靈子气化功能”呢？《中华气功》所发表的文章，将人们引导到错误的道路上去了。

公元二十世纪八十年代中期，《按摩与导引》、《气功》、《东方气功》以及九十年代初期的《中华气功》等杂志，为了弘扬我国传统的气功文化瑰宝靈子术，发表了一系列靈子术文章，为弘扬我国气功文化事业做出了巨大贡献。

自八十年代中期普及靈子术功法后，除显动治病有显效外，还来信报告有练靈子板五十块能潜动的，还有人产生心灵感应现象，在功能表现方面还有发放灵气使人处在“清醒状态”的“靈子架桥”功能。这不同于“催眠状态”的“人体架桥”，催眠状态的人体架桥是用“语言诱导”被术者处在深度催眠状态而形成“架桥”姿势的，靈子架桥则是“发放灵气”，使人处在清醒时的“止动状态”而成架桥姿势的。这些功能现在都有存在。靈子术的神奇功能，已经越来越多的被人们所认识到。

靈子术内容的现状是：“有意施为”的“靈子形意振动功”，这是“有为功”；从“有为到无为”的“靈子自发显动功”，这是“过渡功”；“无为而动”的“靈子灵气潜动功”，这是“无为功”。除此之外，还有靈子灵气导引功、靈子催眠感应功等，在专业应用方面，除显动、潜动治病法外，还有靈子气针功、靈子点穴功等。

六、靈子术的特点

靈子术的最大特点是，练功时不意守、不存想，不需要精神守一，也不需要意念集中，杂念起时由它自起，妄想生时由他自生，不拘泥于内外要求，一切任其自然，只需要用“局部肌肉紧张用力”的做法等生理反应激发产生身体自发动就行。由于它练功时，不存在强烈的自我心理暗示，所以不会出偏。靈子术，简单易学，得气快、效率高，动作自如，行为可控。由于它是以产生生理效应为目的的气功功法，故阶段明显，层次分明，调整气血很有效。另外由于靈子术的靈子显动之气是节律性很强的脉冲形式的“振动之气”，而不是一般气功的“移行之气”，故疏通经络特别有效，治病非常

迅速。至于用“祝咒”（语言诱导或声音导引）或“发放气”使受术者进入催眠状态的做法，更是气子的一大特点，具有广泛的应用前途。

七、气子术与一般自发动功的比较

气子术的气子显动部分，是一种自发动功，许多气功都能产生自发动、包括静功也是。但功法不同，产生自发动的作用也不同，有神（意念）作用式的和气（生理）作用式的二种。神作用式的大都采用“静坐存想”（包括站桩存想）或“意念导引”等的“意念诱导”来诱发出现肢体自发动的，“带功报告”的做法也属此类（属他发性自我暗示），实则是诱发动而不是自发动，这类自发动功练功时由于存在着强烈的自我心理暗示，神的作用太强，容易造成对精神系统的不良影响，以致出现“精神压抑”、“行为失控”、“感情暴破”、“动作障碍”等的偏差，引起练功者精神和行为方面的癔症性或类癔症性发作。这类气功，无论是“存想”式的或者是“意守”式的，它们产生自发动的作用，是“神行气行”也好，或者是“神凝气定”也好，它们都是从神（意念）的作用出发，而不是从气（生理）的作用出发，所以都不是气子术。那种说“炼精化气，炼气化神”所谓的“气子气化功能”，强调的是从气到神的作用，而不是采用“肌肉紧张用力”的生理反应。所以也不是气子术。气子术练功时产生自发动的作用是“气”的作用，即“局部肌肉紧张用力”所产生的生理反应。正是由于这样，气子术练功时，不存在强烈的自我心理暗示，不会造成对精神系统的不良影响，所以不会出偏。这是气子术的自发动和一般气功的自发动主要的不同之处。有些人认为“自发动功”容易出偏的看法，是

只看到一般气功的自发动，而没有了解量子术自发动的实质。量子术自发动不会出偏。另外，量子术还具有“量子潜动”和“量子感应”的内容。

八 量子术的展望和发展前景

量子术由于它功能的神奇和应用的广泛，以及可以产生种种奇妙效应等，展望未来，它有着广阔的发展前景。通常，气功都是用在强身健体和祛疾治病方面。但是，量子术的功能远不止此。它还有更重要的方面，就是开发智力，提高人体潜能，产生心灵效应，在人类的行为中，有一种“灵”的现象尚未被人们所认识，这就是人类的心灵作用。人类的心灵是一个伟大的宝库，有着丰富的宝藏，蕴藏着可开发的创造性潜力，蕴藏着有待稀放的能量心灵潜能，人们应该开发这种心灵潜能，使之得到应有的运用，为人类文明做出更大贡献。但是，各门传统的科学，对激发人类的心灵潜能，却显得丝毫无能为力，不知道它怎样起作用，也不知道它为什么起作用，这就不能主观能动的开发和运用心灵潜能。所谓心灵潜能，就是在“自然条件”下和“人为条件”下出现的“超常精神作用”，例如特异感知、意念致动、遥视遥感、透知透觉、人格变换、心灵感应、占卜预测、超常行为等。这些现象，最早为个别人的偶而出现，或少数人在特殊情况下的自然出现，而量子术则可以在人为条件下任意激发上述心灵功能所有的各种心灵现象。因而可以开发人类的心灵潜能，为开发人的智力做出贡献。

谈谈佛家气功

四川省佛教协会会长 释莲隆

气功这一名词，晚近才在中医治疗中成为习见的术语。和佛教联系在一起，好象还是发前人所未发。气功同道教的吐纳导引有密切关系，道教的吐纳导引同佛教的调息、调身有密切关系。例如，《云笈七签》所载：“吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也……吹以去热，呼以去风，唏以去寒，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极”。明代冷谦概括为“肝若嘘时目瞪睛，肺知咽气双手擎，心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平，脾病呼时须撮口，三焦客热卧嘻宁”。与《小止观六妙门》所说的治禅病法，若出一辙。《小止观》颂曰：“心配属呼肾属吹、脾呼肺咽圣皆知，肝脏热来嘘字至，三焦壅处但言嘻”。究其传承所自，只说是“有师言”。此法出于道，或是出于佛，智者大师未明说，但为道家所用。佛道气功有一定关系，无可置疑。

我对气功，本无素养，对禅定更说不上修证，但认为从气功这一角度对佛教的定学进行科学的研究，将对人身奥秘、人类前途的探究有无穷的展望，因此也谈一谈自己的初步看法，以就正于读者。

气功研究放在佛教组织里来进行，主要是为了从禅宗丛林中发掘人材，存亡继绝，继往开来，保存数千年衣钵相传的绝学。但是好些大德们都是“良贾深藏若虚”，“不惜金针度

与人”的实在太少太少。本来从禅宗的本旨说，目的是直指人心，明心见性，四大本空，五蕴无我。从躯壳上下功夫，不但是落了下乘，还恐怕走上邪路。因此，如果到禅堂里问气功，恐怕老禅人都不会和你答话。但是，真正明心见性的人，必定有气功。按照佛教的规律，“由定生慧”，明心见性是慧方面的事。如果这慧是真参实悟，而不是狂花客慧，必定有较深的禅定功夫为基础。吐纳导引这类气功，也通于佛教定学入门的调身调息的基本功。说禅宗有造诣的人完全没有这方面的功夫，是不可能的。

但禅定之禅与禅宗之禅，毕竟不能混为一谈。禅定之禅，归称禅法，亦称如来禅。释迦教弟子，唯有禅诵二科。诵就是背诵当时没有写成书本的经律论三藏。禅就是习定。佛教弟子的习定方法，称为禅法。自安世高为始传来中国，禅法有成就的人，高僧传中纳入习禅一科。其成就千差万别，多可称为奇功异能。达摩东来，单提向上，直指人心，见性成佛，不立文字，纠寻章摘句之弊，并未教人不习禅定。但禅法的传人渐少，且被视为下乘，不受重视。如来禅遂成为地下伏流，为祖师禅所吞没。但在印度仍继续传衍，成为瑜伽学。今日言佛教禅定，应从大小乘各学派求之，不能限于禅宗。

气功是治人身病的。禅法主要是治人心病的。人的身心是分不开的。生理的病变可以影响心理，心理的病变也可以影响生理，禅法最基本的五停心观(不净观、慈悲观、因缘观、界分别观、数息观，分别对治贪欲、嗔恚、愚痴、我见和散乱)，其中不净观和数息观对人身的关系最为密切，于禅法中称为“两大甘露门”。特别由数息观演进成为瑜伽学中无数甚深禅定的修法，乃至即身成佛。秦皇汉武求不死之药是

失败了，他们想千秋万世骑在人民头上，动机不纯，怎么不该失败呢？他们坐在皇宫里，叫方士去找不死之药，要想不劳而获，结果是受骗。禅定的不死甘露，必须通过自身的辛勤劳动才能得到。各修各得，多劳多得，不折不扣。

近人郭元兴写了一篇文章，题为《佛法与长寿》载在1982年中国佛教协会出版的《法音》杂志上。他引用梁庭灿著《历代名人生卒年表》中所附的《高僧生卒年表》，连他补充的共571人，其中百岁以上12人，90岁以上42人，80岁以上的142人，70岁以上的361人，占63.7%；65岁以上的433人，占75.8%。作者指出，这些高僧所以长寿，绝不是由于生活优裕。他引证的长寿高僧所占百分比，与长寿帝王所占百分比相较，要超过10倍以上。享受最高级物质生活，千方百计追求长生不死的帝王，与生活淡泊艰苦、置生死于度外的高僧相比，其结果就是如此悬殊。以西方发达国家来说，65岁以上的人所占百分比，最高为15.6%，比起中国高僧所占75.8%相差仍甚远。

佛教的定学能令人长寿，这是肯定的。但定学的主要目的，不止于令人长寿，这又是定学与气功的不同。长寿是定学的副产品。正产品是明心见性，是属于慧学的事。按照佛学的规律，由定才能生慧。禅宗大彻大悟的人，必定在定学上用过功夫，所以历代有名的禅宗祖师少有不享高龄的。现在，要从禅宗丛林来发掘气功人材也是当然的。

《大毘婆沙论》有所谓“四神足”。什么是“四神足”？就是“欲、勤、心、观”。“心”即是“止”。“欲”是“爱好音乐”。“勤”是精进不懈。由爱好喜乐的精神，以精勤不懈的毅力修习心观（即止观），就能发生种种特异功能——“神通”，故名神足。目前莲尊者在所造《法蘊足论》中广释四神足皆从止恶修善出

发，所以佛教的定学必以戒学为基础。气功的出发点是道德。任何一家气功能淑世寿民的，必从道德的基础出发。《易》曰：“天行建，君子以自强不息”。《汤之盘铭》曰：“苟日新，日日新，又日新”。就是这种自强不息，新新不息的潜力推动心灵气质不断升华，使人达到生理高度净化均衡发展，成为“浩然之气”。这才是有益于精神文明、物质文明的气功。离开这个方向，采取不正当的手段，甚至违背社会善良风俗，触犯国家法纪，单在呼吸和肉体上勉强追求，即使取得一些效验，在身体上发生一点冷暖变化，也与真正的气功无关，更不能在人民群众中推广普及。

人体是一套精微的结构。中医说人身一小天地。人身的奥秘，与宇宙的奥秘一样，等待着科学不断探索。中医又说“人身自有大药”，就是指人体本来具有克服病变和衰老的功能。这大药是道家所追求的。魏伯阳《周易参同契》说：“众邪辟除，正气常存，积累长久，变形而仙”。庄子说：“藐姑射之山有神人，乘云气，驭飞龙，游于四海之外”。这云气飞龙是譬喻，绝不是天上水气所成的云和古代生物的龙，而是神人内部的潜力。抱朴子说“求仙者要当以忠孝和顺仁信为本，若德不修而但务方术，终不得长也”。陶弘景《真诰》说：“玉醴金浆交梨火枣，此则腾飞之药，不比金丹，若体未真正，秽念盈怀，恐此物不肯来也”。即使是道家说到真正的成就，仍然是以道德修养为必要条件的。

现在我们再看一看佛教所说的修行次第。真正的禅定，起码应从初禅说起。初禅称为“离生喜乐地”。什么叫喜？《法蕴足论》释为“心欢欣悦豫有堪任性”。什么叫乐？《法蕴足论》释为“身心轻安调柔有堪任性”。这大约就是内气成就的景象吧。这是修禅定的人初步的成就。这样的成就，从“离”引“生”，

离什么呢？离“欲”和“恶不善法”。于财、色、名、食、睡、色、声、香、味触所起贪着，名为“欲”。贪欲、瞋恚、昏沈、掉举、疑五盖，名为“恶不善法”。离掉这两类与入定为阻碍的势力，而修“寻伺”，用气功的术语说，寻伺就是入静的方法。心推构画，思维分别，粗名为寻，细名为伺。此是心于意守的境界，所起两种深浅不同的活动。在初禅中，心不停止，有此两种活动。所以佛教的定不是寒岩枯木，澄潭死水，禅人的心不是入睡，不是休息，而是无休无间地进行着积极精细的工作。

为了实现上述的“离”，修定的人必须作好应有的准备。智者《小止观》说有五种缘：一，持戒清净，就是以道德为基础；二，衣食具足，就是正当的、淡泊的生活方式；三，闲居静处，远离干扰宁静的心境；四，息诸缘务，舍弃一切不急之务；五，近善知识。定学必有师传，不能自恃聪明，无师自通。有个自称佛家气功甚高，不能举其承传所自，或说从看书得来，都不可靠。佛教的各个宗派，都有自宗的定学，都有师承。有些世久失传，遂成绝学。但当今之世并非绝无传人，有志此道者，必须虚心折节，方能探骊得珠。

佛教入定，普通概括为九住心、八断行、四种作意等，如用为气功入静的指导，特为详尽，具载于《瑜伽师地论》、《菩提道次第》等书中，不一一详引。佛教三藏中，经藏属于定学，占藏经特大比重。除专讲禅法的经以外，其余的经也都是修定的观境。大如六百卷《大般若》，小如《心经》，繁如八十卷的《华严经》，简如小本《弥陀经》，都是修定的对象。法门之多，方便之广，真是浩如渊海，取之无尽，用之不竭。学佛人尽知劲论定学，但只讲经学经，很少人依经习定，深为可惜。由于误解了定为心一境性，修定的人只求坚持于一

所缘境上住心，这就同于一般气功的意守。佛教要求修定的人心住一境，不是要对一成不变的一件事情上一心专注，而是要求不断变幻的事物上不断地一心专注，如学射击，不但要打靶子，而且要打飞鸟，不但要于单纯的一件事情上一心专注，而且要于五花八门、千变万化的事物一心专注。譬如说一箭双雕，五官并用，只是一个简单的比喻。

说到意守，从内身来说，佛教的循身观，也是多种多样的。它从皮毛爪发血肉骨节乃至五脏六腑象解剖学那样分析，并不只守某一处而无所不守。从一般意守的上下丹田之外，任督二脉循环的部位，都在所守的系统之内。它不讲周天而周天在其中。佛教虽以数息观为一大甘露门，但所数的不是呼吸出入的粗风，而是为意识所缘的光明。光明出入的道路，遍于全身，不限于鼻窍；意守部位，亦遍于全身，不限于一处，且不限于身内而及于身外。收来在一微尘，散去遍于世界。亦可一无所守，心住虚空，亦可万象森罗，重重无尽，甚至可住无所住。此中活力的能源，是菩提心。

佛教对菩提心的解释，是上求佛道，下化众生，求佛道可说就是上进不息的崇高理想，化众生可说就是舍己为群的广阔胸襟。由这种精神影响，在人身上能引生一种高级的生理能源，令人能行人所不能行，忍人所不能忍，成为一种特殊的气质。在人体上能给人无穷的生命力，就是长寿的根源。佛经说：“一念住，一劫亦住”。人只要能在一念顷停止生命之流的消逝，便同样能永久关闭生命之流消逝的闸门。惜乎这一人生秘密之宫，很少有人窥见。佛教有这秘密之宫的钥匙。为什么不去开一下？重要的是要把佛教的气功纳入科研道路，群策群力，众擎易举，方能收实效。现在，有众多的大心菩萨，各人试图持《周易》、《黄庭》、《灵枢素问》等各个不同的

钥匙，一起来开佛教气功的弥勒楼阁，展望未来，光明无量。
(原载《气功与科学》1985年10号，这次采用时我们做了某些删节)

佛家顿悟法门概述

观 照 法 门

华东师范大学教授 黄仁寿

观照一法，是佛家修心的要务。一切大乘经典所说的“处处不离般若”，正是处处不离观照。由于我们平时没有一念回机返照自己的思念活动，终于使妄念像脱缰野马，由牠奔驰不停，未能一把抓住，细细体认，若能抓住（佛家称之为“见性”，然后见性起修），即圆觉经所说“圆照清净觉相”。所以大乘心地经说：“入如来地顿悟法门”。心经第一句“观自在菩萨照见五蕴皆空”，是说练到一定程度能使色声香味触法等杂念俱皆空寂，空寂即能入静。笔者练此观照法有一些体会，介绍如下。

“返照入静”都是大脑的功夫，首先应知道大脑的奥秘。人体潜在功能的开发，重点在于脑。人脑结构十分复杂，人脑大约1000亿个脑细胞（神经元），每个神经元有上千个神经树突和上千个神经轴突进行侧向联系。根据人脑“定位”学说，人脑只用上百分之几的功能，当前如何调动人脑的功能是一个突出的问题。排除杂念有助于激活所有亿万个细胞来协调工作，形成很强的相关性和高度的有序化。下面介绍佛家气功直接对准杂念照射的入静方法——佛家观照法。

人的大脑思维活动，像放电影一样，一个念头接着一个念头，如电影中的一幅幅画面。用自己的“意”来觉察，即返回去观一个连接一个的念头，注意抓住念头(画面)结束之后另一个念头(画面)还未出现之前的间隙，也就是没有念头(画面)的情景，这就是我们所要寻求的“静”。杂念好像湖面上的波浪，一个接着一个，当风平浪静时，湖面透明如镜。我们是要切实发现和认定没有杂念起伏的“静”的情景，牢牢地抓住它，经常和它打交道，掌握这一间隙的“寂静”时间，愈长愈好。像掌握湖面风平浪静，透明如镜一样。杂念像小偷一样，乘你不注意的时候，就会趁虚而入，将你的“寂静”偷走，占有你的“寂静”时空。但只要随时警觉，杂念一出来就及时“返照”，像小偷一动就把他抓住。“返照”也称为“智慧之光”、“返观”或称“提示”、“惺”等。人有很大的主观能动性，可以控制杂念的产生。初练功者必须随时警觉，把握好这个观照的开关，要“常惺”使之“常寂”。也就是说，要在清醒的情况下入静。熟练掌握要有一个过程，像使用开关一样，要开就开。懂得这个道理，并不需要很多时间，掌握这个方法，则需要细心体会。有了体会，运用了这个方法，还要在容易发生矛盾、使人恼火的场合去反复运用和磨练，看能否在多少分之一秒快的速度中将恼火的意念照射它服下去，解决情绪不好所引起的痛苦。假如在平时“四威仪”之中，能由常惺、常寂达到“惺中有寂”、“寂中有惺”，毫不费力随时随地可以入静，形成气场，就能得到最好的妙处。一般锻炼能防病治病，素质好、功力深者，人体潜能的发挥能产生飞跃。

各派气功无不讲静，这是统一之处。所谓“方法归一”，一就是指静。“得一而足”、“得一万事休”，其关键就在于是否抓住了这个“一”的要害。各派都有辅助手段想帮助得到

“一”，但这要因入而适。

入静以后所发生的生理变化，脑电a波额返突变跃迁，产生更高级的意识活动与外部发生联系。气功锻炼有素者以及有特异功能的少儿都会在两眉之间(天目，即印堂)前面出现近似电视机荧光屏一样的图像，同时所产生的功能态使五官延伸，前额区出现质变，这是由于沟通丘脑背核、前额与下丘脑联系的结果。这种人脑内部进行的主动调节，形成类似“磁畴”区形成特殊的“气场”，如加以控制，其形态甚多(动态有直进、转弯、飞翔等8种，变态有轻、重、空化等10种，甚至还有奇异的形象)。入静气功产生的气场，只有一种形态，沿着全身包围存在着雾状，比较稳定，似乎是特殊的光。这种气场，国外叫奥拉(Aural)，如加以集中，这气能穿透金属屏蔽，穿透性能极强。其速度超过光速与外界相联，交换能量流信息，取得负熵、负粒子等。《黄帝内经》载：“有其人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气”。“提挈天地”，提是指地，挈(举)是指天。张景岳注曰：“呼接于天，故通乎气；吸接于地，故通于精”。作者通过练功后感到古人这些话是可以得到证实的，作者称之为接通天地气的人通天周天。古时练功书上说：“人能常清静，天地悉皆归”。老子的弟子亢仓子说：“我体合于心，心合于气，气合于神，神合于无……虽遥在八荒之外，近在眉睫之内，来于我者，我必知之”。我的体会，这就是天地人接合在一起，人与万物相关的人天观。特殊的气载信息，是人体功能态人体器官的延伸。

静 虑 法 门

陶 熊

静虑法门的静和虑是指入静与思虑，不能入静就无从思虑，因此练这一法门首先要求入静。入静难，难在两个方面，一是外界来的诱惑，二是内在泛起的记忆，以及它们所引起的联想。若能克服外来的诱惑与内在的记忆，就不会出现联想，才能得到寂静。

正如黄仁寿教授所说：杂念像电影的画面一样，一个接着一个连续不断，要抓住其中的空隙。人在生活中，有时杂念纷纭，有时一无所思，要抓住这一无所思，净化自己的思想，养成习惯，有助于入静。既要入静，又要思虑，岂不矛盾？不矛盾。只有在入静时才能思虑，杂念纷纭时是无法思虑的。

佛经中谈到的妄心、真心、本性，说的也就是杂念、寂静、智慧。去除妄心才见真心，真心永住才生智慧。佛经中所说的戒、定、慧：戒是戒妄心，定是定真心，慧是本性所生。这是佛家的三部功夫，但又不是单独成立的。如戒，不但是指上座练功时戒杂念，同时也指生活中的言行与意念。

佛经中把去除杂念放在很重要的地位。龙华寺明旻大师说：从止观法下手。《楞严经》说：从耳根下手。下手就是去除杂念。

止观法中去除杂念的方法有：守丹田、数息、听息、追

查杂念的来源。《楞严经》中提到耳根能听四面八方、远近的声音，为其它眼、鼻、舌、身、意所不及，因此要从耳根下手。周潜川还提出：杂念来时用“呸”字诀，一声“呸”把杂念赶跑。此外，还有“视鼻端白”，内视“红日”等。但是，对杂念也有两种态度，一是杂念来时随它去，它总有停的时候；二是杂念来时不断是病，不续是药，要求立即斩断。

对杂念到底采取什么态度，采用哪种方法，需要自己的适应能力。有人静听音乐能静，那就听音乐。有人思考问题能使杂念归一，那就思考问题。去除杂念仅仅是手段，既是手段，何必强求一律。作者在杂念繁复时，就念自己编的口诀，如“情绪安宁，意念安定，消除杂念，练好气功”。多念几遍，杂念渐渐减少，就能入静。实在不止，就干脆休息，起床漫步，之后再练。

练功的原因，各不相同。作者是因病才下决心练功的。先由草药老人授我“飞鹰功”下手（详见《气功精选续篇》一书），继而又因病在贵州遇到老中医仇医师教我“静坐法”。但因抗战时期，生活颠沛流离，未能坚持。后来，发现我有了心脏病，又开始练“飞鹰功”与“静坐法”，并加练道家气功。“静坐法”仅是放松入静，不守丹田，而道家气功在“静坐法”中加进了意守丹田，直至通周天。

现在回头看过去，最大的收获是排除杂念。在练动功时，不论是“飞鹰功”或太极拳，不易产生杂念，对练静功的入静帮助很大。虽然在静坐时不免出现杂念，只要守住丹田，杂念就会消失。

以后，作者又读了一些佛经，发现佛经中的“神话”比丹经中少。丹经中的炼精化气，各派说法不一，如子时一阳生，须吸贴提闭；阳生之时，元神下注，精白化气；金童姹

女，黄婆为媒；浊精无用、元精有效；龙潜于海，南山虎啸，等等。《张三丰全书》三卷中所述，更是扑朔迷离，把炼精化气比成父精母血无中生有，炼气化神比作母亲十月怀胎，炼神还虚比作母亲三年哺乳，炼虚忘形说是面壁九年，最后炼成身外之身，羽化而去。又说练成此功在万人中仅一二人而已。据丹书中言，练第三步功法，需要找一清静所在，找三四道侣，大家相互照顾，以防静坐出窍不归。所谓“续命也是断命时”，要求有地、侣、财、法，保证练功成功。

丹经中很多段落欲言又止，止而欲言，遂以隐晦、影射、譬喻、暗示、曲折、含蓄代替，使人似坠五里雾中。佛经中除佛家语言难懂外，并无上述弊病。佛经中提出的五戒、五蕴、六根六尘、六度，对于一个八十多岁的作者来说，不难做到，经过锻炼杂念已消除不少，现只要求弄清什么是“色即是空，空即是色”，亦即空中有色，色中有空，无中有有，有中有无的中道、中观、中谛。此外，还想弄清《楞严经》中提出的定力与从耳根下手功法。这样，作者又从戒、定、慧的要求练起了佛家气功，开始静坐练入定。

初练时，如果白天有事，半夜静坐就有杂念。若白天无事，半夜静坐即无杂念。当杂念来时，运用佛家的“观想法”，远视红日，也能排除杂念，因此入静较易，片刻即能进入气功态，佛家称之为入定。定力强弱，自己还无法估计。入定中，有时沉醉在忘人忘我之中，一无所知，出定时才知又坐了二、三小时。有时在半醒半睡的恍恍惚惚、朦朦胧胧之中，似乎只有前额、头顶，如帽子大一片还存在，因此还存在于似醒非醒、似睡非睡的明明昧昧状态中。什么时候出现幻觉呢？那是在入定之初的一瞬之间。若已入定，就

不再出现幻觉了。这也许和准备上座练功前有否杂念有关。

关于作者出现幻觉，举例如下。

一、突然，在前额出现一朵红花，亮晶晶，红艳艳，鲜艳透明，在生活中从未见过如此美丽的花朵，于是想睁开眼看个明白，岂知一睁眼，红花没有了，人也出定了。我才知道入定时所见到的任何事物，都不能睁眼看。

二、刚上座时，微微呼吸，准备入定。突然，在定而未定，未定而定的一瞬之间，前额“扑”地一声，出现了胡桃大一个洞，一股浓厚的白气随吸气而入洞，随呼气而出洞。白气与洞一般粗细，出约一市尺余寸，进则沿脑壳四面笼罩而下，不出头颅。当时虽在忘人忘我之中，但头脑清醒，想到如此浓郁的气息保留在大脑中会头晕的。就因有这一想法，忽地“扑”的一声，洞闭气止，人也出定了。我又知道了，入定中出现任何幻觉，大脑中的意念不能有任何活动。

三、我得了白内障，有人说我双目无神。多看多读后，双目模糊。医院除给眼药水外，说“等看不见时，来动手术”。因而，想到是否可以定中去治。于是，在上座入静之前，自己想：我双眼明亮，炯炯有神，白翳粉碎，全部消失，远视千里，一目了然。如此又想又念，数遍之后，即轻微呼吸，轻闭双目，由入静而深入定中。一瞬之间，面前出现了一个女子胸像，胸下看不见，面貌端正，双目明亮，炯炯有神，既无表情，又无媚态，双目直视，紧盯不动。我也注视着她，片刻又换了一个，双目与前相同，黑眼珠大似桂圆，不见眼白。久视中，双方都不动。突然，我想到我的眼珠如何？就这一想，这胸像如拉洋片般向左侧而去。接着看到了自己的脸，但没有幻像那么清楚。跟着也就走出了定境。奇怪的是，幻像比荧屏上的特写还要清晰。如此一星期，未见

过第二次有幻像出现。直到最后有一次将入梦境之前，突然在床边出现了一个胸像，也是双目漆黑，炯炯有神。我脑中出现了一个“你是谁”，幻像立即消失。经过这一星期，双目充血，视物糊涂。三天后，眼睛也睁大了，视觉也清楚，白内障缩小了。

其它入定时出现幻觉，各不相同。例如自己年轻时的面貌也会出现。

第一次出现小红花之前，只知道静坐时要入静，不知道会出现小红花。第二次开天目也是突然而来，事先毫无思想准备。此后也未见再来，在生活中也没有隔墙见物的特异功能，一切如常。只有第三次自己有此希望，但出现幻像的胸像是完全出于意外的，但既出现后，胸有成竹，毫不惊奇。

作者体会到，幻觉与杂念有关。什么样的杂念，会出现什么样的幻觉。关于幻觉，在丹经和佛经中没有直接提到，但“观想法”却可以避免幻觉。伽叶尊者受到妇女诱惑，如来说批评他定力不够。这说明在定中受幻觉迷惑，意随境转而入魔，是定力不够所致。因此，佛家提出“定慧均等”，也就是“定慧双修”。由此可见，佛家经书所以对排除杂念连篇累牍地嘱咐不是没有道理的。

佛经中并未强调要求绝对入静，只要求在有无之间，要求行观想法，参话头，提出的是“悟”。

静虑法门的练功法正是要求在入静进入定境之前，大脑中留有一个思虑的念头，不要求绝对地静，只要求相对地静，这就可避免出魔幻觉，又可等待“灵感”来临，提高智慧。

佛道两家的练功法，也不能绝对分开。如下手功夫的意守丹田，《摩诃止观》中也提到。排除杂念，也是两家共同要

求的。所不同的只是道家有炼精化气、炼气化神、炼神还虚和炼虚忘形，而佛家没有。佛道两家都提出“六神通”，但如何炼神通，两家都没有提到。龙华寺方丈明暘大师在《佛法概要》中明确提出，不要炼神通。此法可能是危险太大，涉及生命，也可能是为了防坏人练就到处害人，因此不传。

根据作者的练功经验，开始应练动功。动功有成就以后，再练静功。这阶段是动静双修，就是下半夜练静功，晨起练动功，可起相辅相成的作用。最后，则可多练静功，少练动功；少练不是不练，不练则筋骨容易衰退。静功是练佛家功法，还是练道家功法，凭各人喜爱而定。

我们既非僧人，也非道人，因此没有偏见。但佛道之间却有争论。如道家说“佛家修性不修命，万世阴劫难入圣”，这是道家批评佛家只修性不修命，而不如道家的性命双修。但圆瑛法师则不同意这种论点。

学 禅 举 要

上海龙华古寺 明旻法师

编 者 按

明旻法师的《佛法概要》分上下两册，约三十万字，全面介绍了佛教历史与各宗的内容。禅宗初祖达摩主张“不立文字，教处别传，直指人心，见性成佛”，因此，不知道他们参禅的具体内容。明旻法师以五千余字介绍了禅宗修学禅定的方法，有形式，有内容，实是难能可贵的一份气功资料。文中没有艰涩之词，但有释家的法语，以及五不翻译的梵文和一些偈语。例如，“佛”，是释家的专用词，它的意思是“大觉悟者”。僧家经过五戒、六度、由定生慧而成了觉悟者，这觉悟者被称为“佛”。若人体生命奥秘在他身上得到体现，则被称为“活佛”。在我们的电子时代，这些人都会被称作特异功能者。研究人体潜在功能已经成为科学研究项目，这一篇短文就有了参考价值。

全文共6段。第一段是调地、调身、调气、调息、调心。第二段是入定时要求的具体思想内容，也就是思想不能有一丝杂念，而又不是空洞无物的。第三段要重视“止观法门”。上述三段是禅修的具体形式与内容。第四段起的三段，是举马祖禅修的经过为例。第四段说入静、枯坐不能成为觉悟者。第五段是说佛在自己的心中，此心是指真心，只有降服

妄心(杂念)，才能使智慧显露，成为特异功能者。第六段是举两个例子，说明特异功能者是在人体潜在功能显露之后的智慧，也就是佛家所说的“般若”。其它的法语都是强调要排除一切杂念，才能真心显露。

从这一篇短文可以证实佛协赵朴初先生所说的：“佛教修习禅观(包括各种的修观)是为的制心一处，参究真理，以期显发智慧，彻见法性，此即所谓明心见性，解脱自在。至于静坐气功，只是修禅的形式或基础，却病延寿也不过是修习禅观实践中的副产品，佛教并不专门提倡这些并以之为目的”。这话是很有根据的。

× × ×

一、调 五 事

修学禅定最初下手用功的方法，根据圆瑛大师所开导的法语，特为介绍一下。参禅功用要以修习止观为起点，到了止观功夫用到深时，就会得到定、慧。止观，必须并重，不可偏重一边。用功时候，如果止过于观，就会落于昏沉睡觉。若使观过于止，就会偏于掉举散乱。昏沉与掉举二种情境，都是参禅用功人的毛病，一定要特别注意。在正当参的时候，要调和均等。如果坐禅的时候出现昏沉，就要用观照来对治。如果出现掉举，就要用止静来制止。

修行止观，第一要寻找一个寂静地方，这样就容易把心收摄起来。

第二要调济身体，一定要端身正坐，要结跏趺坐，单盘或双盘坐都可以。坐的时候，要不俯不仰，不偏于东边，不偏于西边，要把身体挺直起来，头要靠于衣领，眼睛只好打开三分，以看到自己的鼻为限，就像佛像的眼睛一样慈悲垂

视，这样就不容易发生睡眠和散乱。

第三要把气息调好，将身中的浊气徐徐呼出，把外面新鲜空气渐渐吸进。

第四要把鼻息调好，将自己鼻中的出入气息调得纯净，调得不太急，也不太慢。把我们的身体和气息呼吸统统都调得舒适自然。这些都是要修学禅定功夫的助道因缘。助道因缘的条件具备，可以使我们更好来参禅看话头。

第五开始调心用功。究竟要怎样调心呢？就是把我們一天到晚想来想去的第六意识，不令它生起思想分别；不去思想善的境界，不使它生起恶的境界，也不去攀缘外面色、声、香、味、触五尘境界，也不使它去攀缘内心法尘的境界。到这里只是万缘统统放下，一个妄念都不生起，这种境界就叫做止的功夫。

功夫用到身心寂静一念不生，这是很好，可是万万不可悄然空坐，如果只是静坐，而不去用智慧来观照，这正象夜里一片寂静世界而没有月亮光明的普照，所以一定要从止起观，观字要读去声，决不是用眼睛观看东西的观，这乃用智慧观照的观。要离开心意识提起一句话头，要蓦直地参下去。

二、参话头与起疑情

在参究的时候，最重要的是用自己本觉理体生起一种始觉智慧光明，正所谓灵灵不昧，了了常知，要照着这个话头。什么叫做话头呢？如参“父母未生我以前，我的本来面目如何？”，或参“万法归一，一归何处？”，或参“念佛是谁？”等等。随你自己喜欢哪一个话头都可以。要提起这一句话头，反复来参究。把心光一直照了这个话头。起疑情“如何是我的本来面目”或“万法归一，一归何处”或“念佛是谁的？”，

千万要注意参禅人对话头只许起疑情，不许用分别心来解释，所谓“拟议与思量，白云千万里”，“摇唇与鼓舌，开口落二三”。

参禅的人更要注意到参禅是用一段心光智慧来参，不是用意识来分别。智慧是没有分别的，意识是有分别的，这是分别与无分别二个根本不同的原则。如果一起了分别心，妄想纷纷，扰乱自心，就不能止了，故参禅一定要用智慧来观照，要看一句话头。看话头，就是要用一种方便法门来止息妄心，照见真性。我们能够把这一句看得好，就要疑情提得起。疑情提得起，那么妄想心就能够斩得断。用疑情来制伏妄想，就是堵截第六意识，不许它妄动，正如《金刚经》讲的“要降伏其心”。这个疑情与妄想之间，绝对是不能并立的。有了疑情，就没有妄想。自然有了妄想，也没有疑情，就好象光明与黑暗不能同时并存的道理一样。

参禅最最重要就是疑情。在我们用功没有亲见本来面目以前，总是要一直疑下去。“如何是我本来面目？”，能够一直疑，当然大疑则大悟，小疑则小悟，不疑则不悟。这个规律，是有一定道理的。对一句话头，一段疑情，要抓得绵绵密密，一点都不能放松，要把平时所用的第六意识妄想心，所谓“打得念头死，许汝法身活”。参禅用功的人，要做一个无心道人，行也不知行，坐也不知坐，视而不见，听而不闻，一天到晚，二六时中，无不如是。到这里才是功夫相应了，一直参到山穷水尽处，自然会有转过身来的时候。待到疑团打破，见心明性，即水到渠成，瓜熟蒂落。到这里才知道，溪声便是广长舌，山色无非清净身，所以十方诸佛，历代祖师，无不从此一门超出妙庄严路。《楞严经》说：“五阴、六入、十二处、十八界，皆如来藏妙真如心”。总之，处处总要华藏界，无有一处不毗卢。参禅之人还要发大菩萨心，要有

耐心，万万不能急于求成，越快越好，或求什么神通，当心走错路，时时务要突出金刚眼，亲见本来人。

三、止观双修

止观双修，止观的止字就是寂的道理，观字就是照的道理。我们参禅定要止观双行，寂照并进。这就像飞鸟两个翅膀一样，车的两个轮盘一样，一定要平均齐等，不可偏重一边。参禅绝对不可用第六意识。因为意识是修禅人的冤家对头。我们要谨记《楞严经》里面几句话：阿难尊者请问佛所修之定，释迦牟尼佛在没有对阿难尊者开示定功以前，就先来一个破除第六意识，不但破除意识恶念的一面，而且连意识性善功德的一面也要破除，把第六意识妄想心破得片甲不留。这充分证明第六意识对参禅人来说，是绝对不可用的。因为它是众生的生死根本。更要注意的是第六意识，也有惺惺寂寂的功能。这种惺惺寂寂与寂照工夫相仿佛，即“寂寂惺惺是，无记寂寂非，惺惺寂寂是，妄想惺惺非”。“参禅用功要回光返照，照彻一心本源。寂而常照，照而常寂，定慧自然具足。永嘉禅师说：这里是悟证与修证的不同。悟证只是明心见性，更需依悟进修。修证就能从体起用，妙用繁兴，不可思议。有的先悟后修，有的先修后悟，有的悟修同时，边修边悟，边悟边修。所以说：“佛本是而需修，惑原空而须断”。下面举马祖和怀让禅师的一段故事来说明此中道理。

四、磨砖不能成镜

马祖名叫道一(709—788)，是四川广汉县人，他的容貌生得非常稀奇古怪，曾在唐僧处寂大师那里学过禅理，后

来到各地参方访道，宏法利生；多住在江西，所以人称为江西马祖大师。他年幼到罗汉寺出家，后来在俞州圆公法师那里受具足戒。开元时又到湖南南岳山，在一个草庵里安居用功，修习禅定。当时南岳山般若寺的怀让禅师看到马祖总是关起门来坐禅，闭门不出，不知道他的功夫是否正确。有一天他去敲马祖的门，敲得使人震耳欲聋，于是马祖就出来开门。怀让一见马祖就问：“大师为何天天坐禅，一味枯坐，如果不修止观功夫，那是不能成功的”。作佛决不是一味枯坐。马祖没有体会大师的开示，又关起门来坐禅。怀让大师恐怕马祖坐禅走了错路，所以就想了个方便办法，引他出来再进一步开导他。就拿了一块砖头，每天都在马祖草庵门前磨砖，磨来磨去声音很响，磨了好多天，马祖天天听到磨砖的声音，使他安不下心来，又开了庵门出来，看看什么人在这里磨砖。一看，原来就是前几天来敲门的那个怀让禅师。马祖就问：“禅师！你在这里磨砖，到底为了作什么用场”。怀让回答说：“哈哈，你不知道吗，我磨砖是为了做一面镜子啦！”马祖一听感到好笑，就说：“禅师，磨砖怎么可以做镜呢？”怀让说：“对呀，我磨砖不能做镜，那么你在庵里枯坐就能够成佛吗？”马祖一听突然大受启发，如饮甘露、醍醐一样，心神愉快，法喜充满，深感开导之恩，就发心亲近南岳禅师，侍奉左右达九年之久，时时受到怀让禅师的熏陶、示导，天天都能听到玄妙奥旨。于是马祖的道德学问，一天一天增长起来，禅定功夫大有进步，后来得到怀让禅师的认可说“深得吾心”，就将正法眼藏、如来心印传给马祖道一大师。

五、即心是佛

马祖自从南岳得法以后，起初曾住建阳佛迹寺，后来又

到福州去大宏禅宗，普度众生。因他善于随机化导，方便利生，所以四方学者禅和子们，对马祖非常尊重敬仰。有一次从明州大梅山来了一位名叫法常的和尚，参拜马祖请求开示。法常说：“请问禅师，如何是佛？”马祖说：“即心是佛”。法常一听，就开了大悟，因此就到四明真归地方去隐居，盖了一个茅蓬，就在那里精进修行禅定功夫，一心参禅。过了一段时光，马祖知道法常住茅蓬坐禅，不知他对于即心是佛的道理参到什么程度，悟得彻底不彻底，就派了一个禅和子到大梅山去访问法常，看看他的功夫究竟到了什么程度，勘验一下。这位禅和子见到法常就问：“禅师，听说你从前在马祖那里得到什么见地而来到这里住山参禅的吧？”法常说：“马祖大师对我开导说，即心是佛。受教之下，得到好处，所以来住大梅山，清净精修”。这位禅和子叫了一声：“哎呀！”说：“马祖大师近来说法开示，是说非心非佛，不再说即心是佛了”。法常大师叹了一口气说：“这个老汉子，胡弄天下人，任从他非心非佛，我这里依然还是即心是佛”。禅和子回去以后，就向马祖说上述的情况，马祖听了非常欢喜，认为法常的确突破三关，彻底穷源，脚跟点地，悟明心宗，方能够说出这种脚踏实地惊动人天的语言。马祖最后说了一句话：“梅子熟了”。就是说他的功夫已经到家了。我师圆公老法师在参禅修定时候，曾说：“梧桐叶落始知秋，佛法休抛世法求，消息不须旁处觅，直于落处见根由”。与此中道理，暗通消息。

六、团团转与吱吱叫

马祖大师未出家前有几位老朋友，听到马祖开了大悟，到处说法，有问必答，皆大欢喜。大家都感到非常稀奇，心

中只是半信半疑。有一天这几位老朋友，约定日期去探望马祖，并请开示，可是又想不出问些什么才好。大家就一边走着，一边想，东张西望，忽然看到大路旁有一只老黄牛，鼻子穿了一根绳子被缚在大树上。这头黄牛闲极无聊，就盘绕着这棵树，先从左边方向转，转，转，把这根牛绳越转越短，最后把鼻子碰到树上。再回过来又朝着右边方向转，转，转，把绳子再渐渐放松，后来又越转越紧，最后又把鼻子碰到树上。中间有一位农民说：我们就把这事情去请示马祖开示。大家都异口同声说：这太好了。突然间飞来一只秋蝉，脚被丝网扳住，飞不过去。当下就吱吱在拼命地狂叫。蜘蛛看到秋蝉飞来，缠在丝网，马上就赶来开口要把它吃掉。在这一发千钧生死关头时刻，秋蝉用尽全力向前猛冲，只听到呼噜一声，就离开丝网向前飞去了。这几位农民都说好极了。我们再把这件事去问马祖。大家走到马祖庙里，看到许多善男信女，都在膜拜后坐下去听法。农民们也同样地对马祖大师礼拜坐下，有一位农民代表大家请问马祖说：“请问和尚，如何是团团转？”马祖说：“只因绳子不断”。大家听到这句话都感到奇怪得很。难道马祖也看到了吗？又问：“绳断又如何？”答曰：“逍遥自在去也”。大家都说答得对。当下就改变从前半疑半信的心情。接着又问：“请问和尚：如何是吱吱叫？”马祖说：“只因脚下有丝”。农民们听到这个回答，真有说不出的高兴，再问“丝断又如何呢？”答曰：“呼噜飞去了”。到此几位老朋友对马祖的回答心悦诚服，断疑生信，赞叹不已。马祖的老朋友们都是就事论事，真是答得好，答得对，一点都不错，所以生大欢喜赞叹。

可是马祖大师所回答的，句句都是借事显理，事理双融，依理会心。第一问答是说：我们众生在人世间团团转，

主要是被业绳子所牵，所以不能解脱。如果发心修行，把善恶业绳子斩断，自然可以跳出三界，证入涅槃，逍遥自在。第二问答是说：我们众生在人世间受了三苦八苦，在那里吱吱叫苦。这是因为众生心中被一念情丝牢牢缠住，无法斩断。如果我们发善提心，努力修行，放下万缘，看破一切、斩断情丝，断欲学无为，断惑证涅槃，便得大解脱，岂不是就呼噜地飞去了吗！我希望大家，把上面所讲的两个公案，要好好体会，在这里下一番苦功，一定要把业的绳子斩断，一定要把心里的情丝扫除，得到真实的受用，也不辜负马祖大师苦口婆心的慈悲的开示。

上面所介绍的初祖传法与二祖、五祖传法与六祖、惠能传法与怀让以及南岳传给马祖法印等历史故事，都是禅机公案。表面上看来只不过是几句法语，或随口漫谈，一问一答，可是其奥义玄机，真是妙不可言，发人省悟。我们能够不于言中蘸取，要在言外知归，真所谓“阳春布德，花香漏泄于枝梢；素月流辉、波印透开于潭底”。这一举一动，片言半偈，扬眉瞬目，竖臂擎拳，在在处处，无不是本地风光，和盘托出。最主要的，只是在于我们体会不体会，能不能一肩担荷，直下承当。迷的人头头错过，悟的人左右逢源。我们应该到这里，放下草庵，直入室所。这样才能够看到诸大祖师的一片慈悲心肠，才知道原来本是太平无象，一无所有。所以希望同参道友，要记得古人的两句话：“不于其中起分别，是故此处最吉祥”。这究竟是什么？请你参参看吧！能在这里得个消息，那真是恭喜恭喜，不辜负学佛一生，修行一世。

佛家气功十地经

北京丰台区企业局 柯江

编者按

佛家气功十地经是练功过程中的十个阶段。若以明旸法师的《学禅举要》与之相比较，其中没有修止观的下手功夫，也没有参话头与起疑情的内容。若以道家气功《古代丹经撮要》与之相比较，其中没有产药与采药的内容。其中的“光明地”、“难胜地”、“现前地”，与道家气功中的“入魔”中的形形色色基本相同，也与《止观法》中的“善发第七”，良性的幻觉，“觉魔第八”，恶性的幻觉相同。由此可知，不论是佛家气功还是道家气功，功夫深入到一定阶段，都会出现幻觉。因此，各派气功都要强调道德，只有正心修身，脑中无邪念、杂念，到时候才能幻觉少，即使有也是良性的。幻觉的来源在于大脑的意念活动，意念活动少，幻觉也少，意念活动多，幻觉也多。这是种瓜得瓜，种豆得豆，不种不得。这是气功修习者必须注重道德的原因。

× × ×

一、欢喜地

练功者通过调心、调息、调身等有为之法，从身心两个方面感觉到一系列良性冲动，或数日或数月，渐觉周身气血

充盈，精神充沛。由于内气通达五脏六腑，自然会发自内心地涌现出一种欢喜之情。古人云：“气畅于中，喜形于外”。诚为练功有得之言。

二、离垢地

在上述一地基础上，进一步用功，可以使大脑功能得到更好的调整，体内各器官运化至趋正常，沉痾痼疾在真气冲刷下渐渐消融瓦解。练功者若能把握动静，调平阴阳，日久自会收到容颜康悦、步履轻捷之效。由于内体摆脱了以往缠身的致病因素（佛家视为污垢），故有离垢之说。

以上两地之功属于命功，基本上没有涉及到性功的修炼。用道家的术语来讲，就是处于和血养精、练精化气的筑基阶段。在此阶段，有些人可能会出现任督循环以及其它异经八脉之疏通。对于这些现象不可刻意追求，一切听其自然。当然，命功与性功之说又不可孤立地理解，实际练功时，通常是性命兼修的。不过，不同时期侧重不同而已。一切皆因时因地因人而异。内功之诸法，犹如医之百病，惟对症下药，辨证施功，方能有所进步，有所成就。一般地讲，前两地的功夫，相当于今天所讲的初级功，是内功的低级阶段，也是各家各派的基本功。历代的内功家都十分重视这一阶段的功夫。常言道：“高以下为基，贵以贱为本”，此中三昧，初学者当三思。

三、光明地

在前一阶段基础上，若能于有意无意之间做到神、气的“和、含、凝、集”，则会于两眉之间出现一种淡如薄雾的白色光华。初时或隐或现，很不稳定。久之，其光渐强，或如

白华之明，或如暗夜雪景，或如雨夜之电闪，或如晨露之映照。总之，随着功夫的进展，所见到的景象也不同。日久功深，其光渐趋稳定，一般以白色华光为常见的正常效果，亦有淡蓝、浅紫、金黄色，皆属正常现象，初学者不必究其优劣。

四、焰 慧 地

前三功之后，体内真气充盈活泼。通过神感相交相合，形体内的精气神凝聚物（“内丹”）渐趋成熟。此时，静定之中，光度徒增，如焰似火，生动活泼。功夫至此境界，体内过去的病根已灭，未来的病因全消，六感不蚀。功夫深者，甚至可以内视到真气在五脏六腑和经络之中的活动，倾听到气血的运行之声。练功者会感到智力渐增，尤其是记忆力、判断力明显增强，意志、胆略亦相应增强。

五、难 胜 地

进一步用功，就会积量变为质变，进入难胜境地。至此境地，内感运行更加生动活泼。尤其是在真气通达大脑之后，眼前会呈现出各种奇异的景象：或祥云瑞霭，或空中楼阁，或仙人美女，或绿水青山，美景极佳极妙，形体如幻如化。《金刚经》上有句名言：“凡有所相，皆属虚妄”。这就是练功者应持的正确态度，万万不可贪恋动念。真气之运行，有一个由乱而治的过程，坚持下去自然会有清澈之时。

六、现 前 地

如前所述，真气运行一般由乱而趋于治。内功修习者若能于难胜之境泯心忍性，无生无着（对出现的任何事物都置之不理），则自然真境现前矣。功夫至此境界，所见皆真，而

心如止水，所现万物恰如水中之月，镜中之花，显示于身心之中。

内功有素者可以不必进入高度静定的特殊状态，就能产生“透视”的功能。佛家术语为“天眼通”，与客观世界和谐相通，功夫至此，渐臻上乘境界。

七、远行地

“天眼”初开，只能观察到身体周围较小的空间，随着功夫进展，这种“非肉眼视觉”的范围渐渐扩大。“天眼”视觉没有普通肉眼视野的限制，“天眼”的视野为三百六十度的球体，它以身体为中心，向着四面八方均衡发展。佛家称此为不思议境地。不思议者，非不可思议也，乃不思不议也。不思指无思维活动，不议指言语所不及。故古人有“心行路绝、言语道断”之说。功夫从此进入内功修习的高级阶段。

八、不动地

不动者，浑然大定也。七地之后，功夫已达上乘境界，可谓登堂入室深造有望了。如果练功者到此境地贪著胜景，滥用智慧和初发的功能，执于所见，则有障于进步，甚至会失去进取的可能。所以古人有“大智若愚，大巧若拙”之说法。于初得之后，韬光晦迹，和光同尘，随顺和俗，潜心入定。久定之后，天地人我混化一体，周身上下灵窍（指人身十三穴）皆开，可谓是无一处不通，无一处不定。古人云：湛然不动为寂，神光朗彻为照。至此境界，寂而常照，照而常寂，寂照纯一，天人相合。

九、智慧地

佛家内功修习的最终目的，是为了获得至高无上的智慧即“无上正等正觉”。根据练功实践，后人总结出一条“因静入定，由定发慧”的客观规律。这可从两方面来解释。其一，由于“眼界”扩大，所见所识自然渊博。其二，由于整个身心高度和谐统一，尤其是大脑功能经常处于最佳状态，一系列常人所不具备的潜在功能被开发出来了。无论是记忆力、判断力，还是胆略和意志均非常人所能及，完全有条件在较短时间内博览群书，迅速掌握大量知识。总之，练功者通过内功修练，可以开发潜在的先天智慧，通过再学习获得更多的高级知识。

十、法云地

功至九地，已达炉火纯青境界。但是，要想登峰造极，还需努力用功，在前九地功夫基础上，继续勤心精进，日积月累，将会产生一个新的飞跃，即步入形神俱妙的佳境。

严格地讲，前九地的功夫，虽说是性命兼修，但都是以命功为基础侧重于性功的修习。所以，从“神”的角度来讲，是智慧广大，妙不可言，但从“形”的角度来讲，还未至尽善尽美的妙境。其实，神形本来不二，进一步修习神形相合之功，日久自然神形合一，进入神妙、形也妙之佳境。

功至十地，佛家认为是“功德圆满”、“永不退堕”。当然，这里丝毫没有排斥“功无止境”的意思。圆满是相对的，而发展则是绝对的。

概括起来，佛家气功大体可以分为五大阶段、十步境地。一般地讲，历代有名的气功家都主张循序渐进，由浅入

深，以命促性，全面发展。但是，也有些气功很有造诣的学者，直接从性功下手，于有所进展之后，反回头补修命基，效果良好。亦有不少武术家，以命功为修炼的主体，持之以恒，取得了性命兼修的同样效果。所以，关于性功和命功的先后次序，以及相互间的上下关系，并非一成不变。世间一切事物都是在不断发展变化的，有关气功修炼时所遇到的一切相互对待的关系也是要变化的，看不到这一点，就会犯执著的错误。关于气功修习过程中如何处理不断出现的矛盾和问题，本文不作讨论。

以上简介佛家“十地”学说的主要概念和一部分内容，仅仅是以管窥之见略述一斑。遗漏与谬误诚然难免，敬请广大气功学家多多赐教。

禅修与气功胜劣辨

佛日

佛教徒所修的禅定，现在气功界普遍说为气功。从时下“气功”的实际涵意及气功界的观察角度而言，这未必是错。然就气功学的整体及气功锻炼的主流来讲，气功与禅修尚有质的不同，一胜一劣，不可不辨。气功之劣，实为目前气功界种种弊端之源。这里所说气功，乃从佛学观点而言，不包括被目为“气功”的佛家禅修，也不包括实即禅修的“佛家气功”。

一、正归依与无正归依

归依三宝，是学佛（包括禅修）的必要前提，密乘还把归依三宝加上归依上师为四归依。归依者，是指归投依靠，遵循取法，以获得可靠的指导，树立正确的人生观，这是人生安身立命之本。凡人无不有归依，不归依正道则归依邪道，即无宗教信仰者，也各有其所归依；高等者归依某种主义，或归依良师益友，或归依自己认定的某种人生观；低等者则归依金钱名位、狐朋狗友。归依若正，其人生才能有正确指南，其心灵才能有安全的归宿。有了这种人生智慧与稳定心理为保险，修习禅定气功，才能有成功的保障。若归依不正，则见解邪为，心理不安，常为声色名利所诱，难以摄心入

静，容易误入歧途。

禅定、气功的修习，尤其需要有正归依。为什么？因为此类锻炼技术，牵扯人的身家性命与终极托付，非玩耍娱乐之事，若深入定境，其体验境界，超出常人的经验知识范围，非各家学说主义所擅，非现代科学、哲学所能解释指导。为求稳妥，不可不归依先成就者，尊重，学习其教诫。而求前人之圆满成就者，求前人禅学体系之最称精深丰富者，求这种体系之传承发扬者，则莫过于佛、法、僧三宝，或加上师为四宝。归依三宝或四宝，为佛家禅修之第一加行。

第一归依佛宝者，佛指释迦牟尼及十方世界一切佛，乃圆满觉悟了宇宙人生的实相、并能圆满觉他的自我实现者，为宇宙性的智慧实体，悲智双圆，人格伟大，以普渡众生为己任，堪作我人的无上导师，故称为宝。对修禅者而言，佛还具有不可思议的加持力，激发其潜在能量，促进其速得成就。

第二归依法者，法指佛法，为佛陀所实证的本来真理，开示与人者。它从佛陀禅思所证圆满智慧海中流出，不同于世间从相对的认识途径所得有限的知识，能揭示宇宙万象的真面，打开对科学来说还是个“黑箱”的心灵世界的谜底，指示人类圆满开发自性潜能、超出生死苦恼、获得最大自由的大道，堪称世间的无价宝。佛法实以禅学为核心，其学凝集佛陀及其上百代无数圣弟子的实践经验，关于禅定原理、方法、效用等各方面的阐述，极为系统精深，非今日尚处卓创阶段的气功学所可比拟，对于气功修学者来说，弥足珍贵。

第三归依僧者，僧指以出家众为主体的禅法传承者，作为归依对象的僧，指佛弟子中“见道”以上的圣贤。《瑜伽师地论》卷64云：“先受归依三乘，皆取见道以上”。此类僧亦名“真

实僧宝”，包括文殊、观音等大菩萨、舍利弗、目犍连等大阿罗汉以及历代祖师高僧及当代圣贤僧。他们传承禅法，修学成就，堪为人师，甚难值遇，故名为宝，是修学禅定者最可靠的师友助伴。密乘所依止的上师，属僧宝之列，被认为是三宝的具体代表者。归依僧宝，主要是归依他们的正见，归依他们所解释阐扬的佛法。

禅教徒归依三宝，不但须经一定的仪式，而且须内心真正归依，时时不忘，才算真具三归依。而三归依的最深意趣，不过是归依自心本具的清净觉性，与他教之归依神鬼颇为不同。大乘行者坐禅之初，必先三归依。密乘则以求受上师灌顶为受学密法的先决条件，灌顶的主要内容，即四归依。不依法灌顶而修密法，违佛轨制，不得本尊加持，且有盗法之罪。各种密法仪轨，皆以观诵归依为首。缺了归依，修学佛家禅定就会多有障碍，不可能成就。即使盗取佛家最极秘密之法，若内心无真正三归依，不管如何勤修苦练，也是白费功夫。

相比之下，诸家气功所缺者，首先就是正归依。现在流行的气功，多属传统医家、武术、民间功夫的流行，有些是以前会道门的功夫，多无清楚的传承、系统的理论，讲不出本派得大成就、于史有证的祖师的名字，拿不出象样的传统专著。若论祖师之人格伟大，智慧圆满，神通法力无边，门弟子成就者无数，名垂千秋，道流全球，请问谁堪与佛家相比？只有集中华传统练养功夫之大成的道教仙学，尚堪相侔，然道门中祖师，自吕洞宾以后，纷纷禅道双修，由道归禅。至于一类新创编的功法，其发明者的道德、功力、神通、声望、学问，恐怕亦未有敢与佛陀及佛门大德相比者。

一种新功法的利弊，应经长期实验，不能光看眼前一点

气的效应、治病的效果，更要看久练下去有无弊端，岂可轻易推广，贸然学练。若论实验之久，无过佛家禅法。

另一类号称“佛家功法”以招徕顾客者，因其传授者皆非圣贤僧，其所传是否佛家真货，大须仔细，岂可轻信。即如在《气功》等杂志上大登广告自称“佛家上乘功法的禅密功”，从其“双云”、“合气”等术语看，明明取自道教，而其具体功法则非禅非密，亦非道教正宗仙术，不过杂取一些佛道中的枝末而已。创编传授者或许无意假冒，学修者岂可随便轻信人言。若只求治病健身，不求学佛，倒也罢了，若为慕求佛法而归依此类气功师，岂不是唐僧错入小西天。佛教强调归依僧不可缺，即是为了防止世人认假为真。世间各种技艺，无不以专职从事者为精。若论专职从事禅定、气功者，当然要数出家弃俗、以“一禅二诵”为正业的僧尼。今日的气功师，其修练的条件，谁能跟僧尼比？就算今日僧尼中禅功高深者较为难遇，但他们中的不少人起码还能传授历代高僧传下来的禅法，无论如何也要比不懂佛法、有家室儿女之累的气功师强。

佛教说：三宝难逢，佛法难闻。今虽末法，三宝俱在，求之甚易，既不会强迫你交几十上百元的报名教功费，也不会把佛言祖语标高价卖给你。现在不少人极热心练功，热心于得智慧，得受用，宁可花许多血汗钱去归依凡夫气功师，出高价买他们一本薄薄的教材，学一些扭腰摆臂、采天光吸地气一类连道教都早抛弃了的下乘东西，而不肯花一钱去归依三宝。从佛教的眼光来看，真如生盲无目，东碰西磕，着实可悲！

气功师们因缺了正归依，没有强硬的主心骨，当然无力摆脱社会上不正之风的系缚。目前气功界捞钱沽名，明争暗

斗，巫术盛行，走火入魔等弊端，溯其根源，便在于无正归依。

二、菩提心与执著心

发菩提心，是大乘佛教徒修禅的第二加行，表明了修禅的根本宗旨。菩提，意为觉。初学所发菩提心，指上求佛道、下度众生的宏大誓愿，这被概括为功课中常诵的四句偈：

众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，
法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。

密乘还加“福智无边誓愿集”为五宏誓愿。就实质而言，菩提心乃众生本具佛性和自性清净心，一旦明心见性，性体上自然会具足五宏誓愿，而且悲智不二，体用一如，虽力修万行而一无所住，不被烦恼系缚，不堕迷惑执著，表现出高尚人格、卓越智慧、勇猛无畏的精神。初学佛者真诚发宏誓愿以为自己的理想，念念不忘，以此心修习包括禅定在内的六度万行，便会渐渐与本具净菩提心相应。以这种菩提心修禅，才能目光远大，胸怀开阔，心气沉着，力量充沛，不为声色货利所诱，不为毁誉荣辱所动，不屑屑于小成小效，不会因烦恼妄念而走火入魔。如此修禅，虽不求健身延寿而自然身健寿延，不求气感小效而自然浩气长存，其涤除烦恼、培植福慧、得大自在的效用，岂拘拘于自己健身延寿的气功所堪与相提并论。

相比之下，气功家们修练，传授气功，正是缺了菩提心，而不离世俗妄心和执著心。高级者或求治病救苦，提高智能，乃至探索生命秘奥，为人体科学、两个文明的建设作

贡献。这当然值得钦敬，但较菩萨之菩提心，心量未免嫌小。次等者只为自己打算，求治病健身，延年却老，好多拿几年退休金，或求得气发通，以便逞能出名，创造自我价值。更次者则颇具商业眼光和赢利伎俩，想借教功大捞一把，腰缠万贯，美美享受一下现代荣华。如此类者，近年来实繁其徒：到处函授，办班，报告，广告上无不把某某名师、本派功法大吹一番，一派江湖气，而旨归莫不在钱，报名费动辄数十数百，一张门票卖几十元，没钱者请靠边站。这股商品化歪风，严重损害了气功师的形象，破坏了气功的声誉。而其根源，并不在气功本身，而在于人的执著妄心。

《大日经》云：“菩提心为因”，以此心修禅，才能招致世间、出世间的殊胜果报，圆满开发自性潜能。因心若劣，其果报亦必下劣，功夫费了不少，收效却甚可怜，如《楞严经》所教诫“因地不真，果召行曲”。古谚云：“取法乎上，仅得其中。取法乎中，则仅得其下”。若只以庸常世俗执著心修气功，欲求健身延年益智，恐怕也仅能得其下效。请问气功师中，有几个活到一百来岁或几百岁，上千岁，比得上佛门中之马鸣、龙树、千岁宝掌和尚者？若仅取其下，求出名发财，则恐怕只能得下下果报了。

三、有正加行与无正加行

佛教禅学，有其严整体系，修习禅定正行之先，必先具备加行——修禅应具的种种条件。诸加行中，最重要者即上述三皈依与发菩提心二行。此外还有严持净戒、依善知识、忏悔业障、得闻思慧等必要加行，皆为气功所缺。

1. 严持净戒——佛法强调因戒生定，所谓“禅定心诚，

以戒为基”。戒基不固，禅定难成。戒，是自愿求受、自觉遵守的行为轨范。持戒，是一种行为自律、道德自律的良方。佛教徒所持戒，有在家众五戒、出家众沙弥具足二级戒及在家出家共受的菩萨戒等。其内容分为三类：一摄律仪戒，制止恶行，以不杀、不盗、不邪淫、不妄语为根本；二摄善法戒，以行善为义务，所应行的善法包括慈悲护生，口恒善语，心常不贪不瞋，力行六度四摄等；三饶益有情戒，以利益、度化众生为义务。

各种戒的实质，终归为不舍菩提心。学佛者经过庄严的受戒仪式持某种戒，请佛菩萨、诸天神众为监督，常以戒律自束，管束身口意三业，行为自能端正，道德自能高尚，非无戒散漫者所能比。若严持净戒不犯，则粗乱妄心自然止息，不会驰骋于声色名利，不会做损人利己亏心之事，无愧无疚，心理安和。以此心修禅定，则散乱掉举自易对治，安全稳妥，容易得定。

气功虽然也讲道德修养，但只是泛泛而谈，未强调为练功之基，也乏公认的道德信条及自律法则。不少气功师对此实际不大重视，表现出道德上可信度较低，说明其粗乱之心尚未寂静，如何能达细微的高深定境。

2. 依善知识——佛教强调善知识为学佛的眼目，“一切功德皆由善知识而生”（《华严经》）。禅修，尤其须依止善知识——堪教授帮助自己习禅的师友。禅定善知识较一般学佛的善知识有更严格的条件：其人须持戒清净，烦恼微薄，具慈悲心，通达佛法与禅学，具有修禅的实践经验。

修学密法，依止善知识（上师）更为重要。当上师者，一般须修习有成，最重要的是传承不断桥，法系清楚，以防假冒。选择明师，事关重大，极须慎重，互相须经长期观察。

莲花生大师说：“弟子不观师功德，轻信依止者，如服毒药；师不拣择弟子而传法者，如走路不看犬，行当自蹶”。师若见地不正，烦恼较重，禅学不精，其邪见邪气具加持力，入于弟子身中，将会障其正道，非小可之事。

相形之下，气功家对择师一事，则较为草率。一般只看气功师功力大小、气感如何而从，不论其见地、道德、传承。实则功力大小、治病效果如何，情况颇为复杂，有跟本人有缘而现功力大者，有神鬼精魅加持而现功夫大者，有因本人素质而现功力大者，不能依功力大小而判其见地、所传功法的邪正高下。若只求学一种健身治病之术，不妨依止气功师。若求学佛或佛家禅定而依止气功师，则是错投门路，误了前程。

3. 忏悔业障——大乘、密乘学佛者习禅，须先忏悔业障。密乘瑜伽所修四加行中的金刚萨埵百字明，即是忏除业障的密法。业障，指宿世今生所造的身口意恶业（活动），必然招致恶果报，成为修道的障碍。业障或表现为疾病，或表现为心理失调、心理变态，或表现为人事的牵缠、干扰、破坏。尤其在静定中，业障发现，会使人生病，受惊，入魔。业障之体，是储藏于心底层阿赖耶识中的心识种子，包括心理学所言无意识层中的各种心理压抑。学佛者通过向佛菩萨至诚忏悔，发露恶业，充分释放心理压抑，洗心革面，内观实相，持诵真言，将业障消灭归空，令心灵纯净，禅定中自少魔障，这其实是一种很有效的心理治疗。

忏除业障一事，为气功所不谈，故练功者难免无障。气功报告会，组场治病中，常见哭笑滚闹，丑态百出，即是业障发现。近来报刊上屡见练气功者入魔发疯、心理失控乃至扰乱社会秩序的报道，便是缺了忏障加行的结果。

4. **得闻思慧**——佛教禅修，强调智慧为导。慧分闻思修三，修禅之先，应得闻思慧，起码掌握佛法的大意，尤其是禅定的有关原理、方法和要领。如此修禅，才能防止偏差，少走弯路。

相形之下，气功练习者则多乏气功学的基本知识，多数人就知道按某种方法练，教功者的气功理论水平也多不高，不象佛教那样对当禅师者有严格的标准。气功家即使掌握气功学知识，而时下诸家气功学多甚浅陋，只限于低层次境界，远不及佛家禅学。据笔者所知，一些名气功师，练功数十年，日常皆长坐不寐，确实刻苦，但竟分不清什么是正定，坐于微细沉没中数十年而不自知，实可悲悯。

四、世间禅与出世间禅

佛学把佛教内外的各种禅法分门归类，从修习法则与所达果境的区别而言，大体可分世间禅、出世间禅两大类。世间禅，谓就其方法而言，最多只能达到治病健身、延年益智、发五神通乃至死后升天成仙等世间成就。出世间禅，则不仅可得世间成就，而且能得永超生死轮回、证圣成佛的出世间功果。佛学所谓出世间，并非一般所说的离尘出世，而有更深的内涵，指超越欲界、色界、无色界三层生灭无常的存在状态。就实质讲，出世间无非是明心见性、超越世间的邪见、烦恼和无明等妄心而已。《坛经》云：“正见名出世，邪见名世间，邪正尽打却，菩提性宛然”。

所谓出世间，只是教人通过参禅观心，打破妄心，自见证本来真心，得与真实相应的般若智，以真心正智为本，发挥本心妙用，是力行济世利人的菩萨行，不是要人消极逃

世，躲到深山里去。出世间禅或出世间上上禅，便以正见自心佛性为旨。佛教虽有六妙门等世间禅法，但以出世间禅为主。现在，佛门中一般都修出世间禅，禅宗之禅、净土宗念佛禅、密乘等各种密法，都属此类。出世间禅的观修法则，是用智慧观心本性，或以佛陀所证果境为观修对象。

从佛学眼光看，诸家气功皆属世间禅，因为其功法皆不以本心及佛陀果境为观修对象，即或修性，也缺乏佛学的智慧，无正确的见性标准，乏真正见性者的印证。如今言道教内丹者所说性，指上丹田或眉间所现的光，与佛教所说见性全然不同。一类“佛家气功”，如少林一指禅等，确出佛门，但只属世间禅。只有慧莲功所传念佛，出净土宗，为出世间法，但其所讲宗旨、法则，皆远不及净土宗祖师所论述者为圆满。

世间禅与出世间禅，花同样的功夫修习，其收效有天壤之别。前者不能得后者功德，后者却可兼前者效验。两者谁优谁劣，明眼人一看即明。当然，会选修后者，何必修世间的气功。至心念一声阿弥陀佛，灭八十亿劫生死重罪，成就正定，命终可往生极乐世界，永出生死；念一句六字大明，气所触者皆种成佛种子；嗡啊吽总持咒，能摄一切佛之功德、佛法义理。这都是佛菩萨诚言相告，明载佛经，古今修持应验者无算，至于其摄心入定、震动身内气脉作用，气功学也承认不讳，试问哪家气功敢声称其功法有如此神力？但人们就是不信，偏偏要把念佛、持咒改成念“松、静、空”之类的字句，这除了佛说的罪业障蔽外，还能做何解释？

五、定慧双运与无慧修气

出世间禅与世间禅在修法上的关键性区别，是出世间禅定慧双修，以慧为导，世间禅则仅修定不修慧，或虽修慧而不得如实正智。此所谓智慧，指与真如相应、如实不妄的出世间智慧，分闻、思、修三种。禅修者通常先学习佛典，得闻思慧，理解缘起无我之理，掌握修禅的法则，然后或直接以闻思慧反观心性，或先系心一缘以修止入定，从定心中修观。修观的成果，是明心见性，证见诸法无我，缘起性空，破除我法二执，从而根本转变以自我为中心的人生态度，堪以断烦恼，出生死。若不得如实智慧，即使深入四禅八定，发五神通，也不出三界生死，只能以定心暂时压伏烦恼，而烦恼习气种子藏于阿赖耶识内，无法消灭。纵升天成仙，定力退时，烦恼便会由种子变现行，难免堕落。这是古来无数修炼者的教训，释迦牟尼佛现身说法作了结论，他先从两个外道师习禅，入无色界定，亦未发现解脱生死之道；后来坐菩提树下入四禅，发五通，还是未得正果；只是从寂定心中修观，反观生死流转的因果，彻见心源，才断尽无明，证得佛果。他的独创，亦即佛法出世间智的心髓，即在修观得慧。

今日气功，至多属于世间禅，所缺者就是以正智修观，为无慧修定，而且多数不出低级定境。由无慧故，难免执著妄想，或执气为实体，拘拘于得气感，通周天，多数认为天为先天，误假通为真通；或执神通异能，孜孜以求开天目见光气，多致拔苗助长；或执定中境相，见佛见神而沾沾自喜，殊不知错认光影。如此修定，因执成障，障小者阻碍功

夫的升进，障大者走火入魔。

气功家无慧修定的另一危险，是因无力伏断烦恼，容易被烦恼所误。不管功夫多深，若不得断烦恼的真实智慧，一旦遇到大的刺激、挫折、磨难，便会因过度喜怒哀乐而致气机紊乱，心理失控，多年功夫毁于一旦。如某名气功师，治好病人无数，自己却因单位里一个无赖的无理纠缠，被气恼得染病身亡。尤其是贪淫纵欲，可使几十年气功废于朝夕。释迦佛曾讲，他宿世为飞行仙人，被淫女手触失精，即失神通。正因为未断烦恼，怕红尘污染，地仙们都遁迹深山绝岛，故不为世人所见。气功师们的功力，能与地仙相比者，恐怕还没有几个。

六、心病心医与发气治病

练气功和禅修练到可祛疾治病，功夫深者，还可发气为人治病，这在今天已无多少人怀疑。练功治病，继而发气治病，是今日气功的主旨。但佛教禅籍中，却不提倡此事，唯说修禅者自治禅病法，此中当大有深意。

佛学认为，祛疾健身乃禅修的必然副产品，无必要刻意追求。禅修的主旨，唯在入定开慧。若论治病，病从身生，身从业起，业唯心造，心为病本。治病当治本，自净其心，明心见性，不仅病根永断，而且智慧亦开，生死亦离。慧思大师坐禅发病，乃反观心源，病自消灭，心智亦开。若唯斤斤于治病，落于执著，增益身见，障碍入定，疗效也差。而且此病纵愈，心地不净，还是生烦恼，造恶业，病苦终无了期。发气为他人治病，亦复如是。你自己苦练的真气治好了他的病，说不定他更有气力去作恶造业，为害社会。故佛

陀大医王，唯疗治众生心病，心病若愈，诸病永离，这才是究竟的医道。

关于以禅功为人治病，佛学说成就治病禅、治病悉地者亦可行此事，这属相当高的成就，非一般禅修者所能得。即使得此成就，也非包医百病。病为业报，业力若大，唯有自心深忏可转，他力加持不易奏效。

藏传佛教噶举派第八代大宝法王米却多杰成就治病悉地，医好麻疯病人无数，他自己终以英年死于此病，以承担众生病障。自己功夫若未到家，发气治病，损己未必利他，故为佛法所不许。

今气功师练功无多时，稍有气感，便发气治病者，比比皆是，实属无智之举。即便你真治好了病，人家还会解释为暗示作用。若治不好，岂不损害自己及气功的声誉。尤其是想以发气治病捞钱者，最是愚痴。你若功夫不到家，不收钱倒罢了，一收了人家的钱财礼物，他的病气信息便会跑到你身上来。若论效益，真是亏本买卖。

本文从佛学角度着眼，无褒贬之意，只是如实说明二者的区别与胜劣，并非贬低气功的效用与价值。气功作为一种无宗教内容、大家都可接受的锻炼方法，对治病、健身、益智及人体科学贡献甚巨，意义深远，宜推广普及，大力发展。

气功功法多样，各摄一类根机，不管修练哪种功，只要能摄心入定，便有了修观而出世间的良好基础，比不练功者要强得多。与佛教禅学相比，气功的现代社会发展，甚具开放性、创造性、科学性，其功法中的动功、动静功一类，摄机甚广，有独特的健身之效，动静结合，收效甚速，这是密乘无上瑜伽的路线，而为显教所不大重视者。

又气功在治病方面，集诸家之长，发挥创造，实验研究，

其方法较佛教传统禅学更为丰富。现代气功学更利用多种科学成果，以实验观测的方法进行定量研究，其方法之科学精密，发展速度之快，当然超过主要在前科学的封建社会所建立的佛教禅学。这些，是气功的优胜之处，对于佛教禅学的发展，无疑有刺激推动的作用。当然，佛教禅学的殊胜及其高层次境界，亦非气功可轻易企及。气功学若能合理继承禅学的精华，气功师若能学习禅学，必将获益无穷。总之，禅学与气功学、人体科学研究的是同一对象，其最终结果，必然是殊途同归于人类期望已久的自由王国。不过个人通过禅修有可能即身而臻，人体科学则来日方长罢了。

（转载自《禅》1990年2月第六号。）

禅 与 气 功

胡晓光

禅是如来藏自性清净心的全体显现，是心灵的本质，是无上的智能。禅的实悟境界是言语道断，心行处灭，用语言概念无法描述，用逻辑思维不可推度。禅的实质，超越一切，一切又都无不是禅的妙谛。

禅是梵文“禅那”的略称。此云“思维修”、“弃恶”等，通常译作“静虑”。禅是佛教的修行方法，总有两大类，一是如来禅，二是祖师禅。

如来禅者，据《楞严经》卷二曰，“云何如来禅，谓入如来地得自觉圣智相三种安住，成为众生不思議事，是名如来禅”。

祖师禅者，禅宗认为达摩西来，祖祖相传的禅法，是教外别传，以心印心，不立文字，名祖师禅。

如来禅属三无漏学中定学所摄，祖师禅则是定慧等持。但是，如来禅与祖师禅的最终目标是一致的，都是求其明心见性，开悟成佛，这正如佛经所云：“归元无二路，方便有多门”。

现在社会上气功很流行，有一些气功名人发表文论，把禅与气功视为一事，等量齐观，这种说法至少是不准确的。禅与气功绝不能混为一谈，等量齐观。禅的目的是明心见性，开悟成佛。虽然坐禅有一些调身调气、息心静坐的方法，有

强健身体、却病延年的作用，但这不是佛教参禅静坐的目的。佛教修习禅观，为的是制心一处，参究真理，以期显发智慧，彻见法性，此即所谓明心见性，解脱自在。至于静坐气功，只是修禅的初步，却病延寿，也不过是修习禅观实践中的副产品，佛教并不专门提倡这些并认之为目的地。但初学静坐的人，必须懂得这些调身调气的基本方法，使身心保持健康状态，避免禅病的发生，才能保证修习禅观顺利进行。

气功是一种身心健康术，属于人体科学范畴，气功的目的是为了使人身心健康，治病延寿。气功实践有助于人类生命的升华，开发人体潜能，促进科学文明。研究气功科学的另一点，是要揭示人类生命的本质。科学的研究只是在物质现象上找所以然，气功科学的这一出发点就与禅是大相径庭的。禅强调人要想认清宇宙人生的深层次的本来实相，就要发挥主体的自觉智能，反观自性，体验真如自性天真佛。气功科学则不然，它把生命现象当成为一个客体，把研究的主体与研究的对象绝对分开，当成静物，用定量数据证实，用逻辑方法分析研究，其实这样就决定了它永远无法趋近所要研究的本质。因为，诸法实相，缘起性空，超对待，超时空，一切经验上的概念都用不上，不是我们的觉知分析所能得其实际，所谓非有非无，非生非灭，一切皆空是诸法如实相。要想证得，只有开发般若之智(真禅)，才能究明人生宇宙的本来面目。

佛教之禅乃无上出世研究法，以超离生死，证得菩提涅槃为旨归。而气功则不过是世间法，在它的内涵中，不具备禅的妙义。凡修气功者，多数追求气功态下的奇异感觉境界，执著其事，乐在其中，不能超越。这种境界对身心解脱没有什么益处。纵然眼下出现什么神奇小通，或寿长百年，也都

不可取。因为，这样执著不能打破无明关，不能见性，只能落于生死世间，不能出离三界。所以，希望信佛之士学禅切勿将禅与气功混为一谈，本末不分，要认真了解禅学，认清自我学禅的目的，真修实悟，才能得到真实受用。

王维禅诗选

周海

唐代大诗人王维(701—761)，山西祁县人，自幼受家庭影响精通禅学，擅长诗画、音律等。他在宦海几次沉浮后，对现实不满，长年过着亦官亦隐的生活，诗歌有四百多首传留后世。苏东坡称王维的诗“诗中有画，画中有诗”，因禅味十足，后世称他为山水田园诗人。

王维三十余岁丧妻后一直独身，至761年一日忽索笔作书，与亲朋诀别，安坐而逝，享年60岁。

下面选五首王维禅诗，供参考。

《山中寄诸弟妹》

山中多法侣，禅诵自为群。

城郭遥相望，惟应见白云。

写此诗时，王维住在长安附近的终南山别墅，告诉他弟妹山中练禅成群。

《终南别业》

中岁颇好道，晚家南山陲。

兴来每独往，胜事空自知。

行到水穷处，坐看云起时。

偶然值林叟，谈笑无还期。

此诗通过描写田园生活含蓄曲隐地表达了禅息和哲理。尤其是“行到水穷处，坐着云起时”一句，道出了生生灭灭、穷尽复通的禅理。

《竹 里 馆》

独坐幽篁里，弹琴复长啸。
深林人不知，明月来相照。

此诗描写的意境宁静安详，淡泊空远，禅机悟境流露于字里行间。

《鹿 柴》

空山不见人，但闻人语响。
返景入深林，复照青苔上。

在寂静的山中忽听人语，在密林里看到一缕阳光照在青苔上，意境清幽，远离尘嚣。

《鸟 鸣 涧》

人闲桂花落，夜静春山空；
月出惊山鸟，时鸣春涧中。

明代学者胡应麟说，此诗“读之身世两忘，万念俱寂”。

《酬 张 少 府》

晚年惟好静，万事不关心。
自顾无长策，空知返归林。
松风吹解带，山月照弹琴。
君向穷通理，渔歌入浦深。

诗与禅的奥秘初探

古当亭觉一

中国禅宗，作为一种独特的社会意识形态和文化现象，有其深奥的精神特质和复杂的艺术价值。中国古典诗歌艺术境界的圆熟，冲淡旷达的襟怀，永恒而通变的时空观念，含蓄自然的品格风貌……无不呈现出一种禅光佛影。

中国古典诗歌的取材，多半是诗人截取自然人生的片断和对生活社会的深切感受。当国力鼎盛欣欣向荣时，春风得意的诗风显示极度浪漫；当朝政腐败，国势衰微，民不聊生时，士大夫那匡世济穷的政治怀抱遭到毁灭性的打击后，表现为一种无可奈何的怅惋。人生失意，使他们由入世转为出世，隐逸激荡的主题，或“归隐”，或“亦官亦隐”。这时，多数士大夫的人生哲学中已经渗透了禅宗精神。这时，一颗“不生憎爱、亦无取舍、不念利益”的清静本心，便是禅宗的大千世界，外部的千变万化、千姿百态的事物，尽管实实在在地展现在他们面前，但他们看来只不过是那颗无所不包的“本心”的外化而已。因此，他们便“看破红尘”，要求自己摒弃外在形相，凝心反思，忘物忘我，静思反照，以求得心理宁静式的自我解脱。在这种新的人生观的支配下，其诗开拓出一种新的境界，人生做为万事万物之一，也得之于自然，归附于自然，随缘任运。这时，禅与诗都已介入了士大夫的人生结构，首先禅对诗的渗透，促进了诗歌意境的冲淡和谐。这其实是

气敛神藏、内蕴外朴的艺术品格。

唐代司空图称诗风“澄澹精致，格在其中”，从冲淡和谐的诗境中可以透露诗人冲淡襟怀的端倪。我们不能不顾客观的局限性去苛求古人，以为他们对人生的态度只是“消极逃避”。如田园诗人陶渊明设想的“桃源世界”是一味淡泊的追求吗？非也。它深刻地表达了诗人对那个动荡不宁的封建社会的彻底否定。龚自珍说：“莫言诗人竞平淡，二分梁甫一分骚”。其次，禅对诗的渗透，给诗境注入虚静幽寂的情趣。唐代诗人王维诗中表现的“空”、“寂”、“闲”的境界，正反映了王氏“自性清净”的审美追求。这是由于王维深受禅宗的影响，并接受了禅宗思维方式，晚年时他更加崇佛修禅，成为虔诚的信徒。他后期的代表作《辋川集》最典型。王维在自然景物的观照中悟解禅理，即在自然界中体验内心虚静幽寂的情趣，这就有助于形成一种观赏体察自然美的人生观。王维在山水田园中追求空、寂、闲的禅趣，也有助于形成其诗的高简闲淡、凝思静虑的艺术境界，从而表现在自然美景和萧散的生活中解脱尘世烦嚣的愉悦心情。例如“人闲桂花落，夜静春山空。月出惊山鸟，时鸣春涧中”（《鸟鸣涧》），此诗禅味极浓，用笔疏淡而传达出含蓄丰蕴的诗情画意。诗人有意把桂花和明月联系一起，夜来桂花特香，很和谐。这细致的花香，暗示出春山并非真“空”，内有丰富而深邃的思想内涵。“月出惊山鸟”，一个“惊”字道出了真谛：大自然是永恒的，而这月夜是永恒中的变化，这月下景致就象桂花开落，自生自灭，周而复始，任运自然，且归于整体的永恒。山鸟的存在则由其啼声为人感觉，声音诉诸听觉，同样真切。这也说明春山并不真“空”。这种空，是鸟窠的沉默，是含蓄着饱满内容的沉默。“空”而又不空，表面空，其内充实。清人沈德潜说此

诗：“诸般声息嗅味，迥出常格之外，任后人摹仿不到，其故难知”（《说时粹语》）。由此可见，王维诗风之变，尤其是艺术境界的成熟和完美，无不是受尽禅宗精神的刺激和浸染的结果，它标志着中国古典抒情诗发展到一个新阶段。唐代司空图看出了奥妙，说王维诗“趣味澄迥，若清沆之贯达”（《与王驾评论》）。

盛唐以来，禅宗文化冲击了中国士大夫封闭的心理和内向的性格，禅宗的人生观使士大夫最终形成清幽淡远的林下风流和审美情致。禅宗那直觉观照、沉思默想的参禅方式，活参、顿悟的思维特征，使士大夫逐渐形成了以直觉观照中沉思冥想的创作构思，和自我感受为主追求宁静、和谐、澹泊、清远的审美境界，使得中国古典抒情诗在艺术的花苑里又绽放出独特而鲜艳的奇葩，从而形成民族传统文化宝库中的一份珍贵的遗产。

（原载《人民政协报》）

佛教与特异功能

明 暉

现在所说的特异功能，国外称超级能力，指多数人所不具备、用科学知识尚不能圆满解释的超常心灵能力，如透视、遥视，预知、意念移物、思维传感等。此类现象因较为罕见，超出一般人的常识范围，自古就不断有人怀疑，否认，经过近代科学洗礼的人，则更多视之为神话、魔术、骗术。但遗憾的是这类现象并不因多数人的不相信而消迹灭踪，因而总是有那么一些人对它所蕴含的身心世界秘奥进行探索研究。早在一百多年前，作为对近代科学视人为一架机器的机械唯物论之补充与否定，随唯灵论的出现，对人的特异心灵现象的研究兴起于西方，称心灵研究或心灵学 (psychical research)。1882年，第一个心灵研究的学术团体“心灵研究会”在英国成立。此后，欧美各国先后兴起心灵研究热潮，研究工作在本世纪科学界和社会人士的斥责嘲谑中前进，步履维艰。

近几十年来，心灵研究渐为“超心理学”(parapsychology)一词所取代。随着现代科学从分析走向综合，人体科学研究被突出提上议程的趋势，超心理学研究在近三十年来再度兴起热潮，目前东西方已有几十个国家设立了数百个超心理学研究所和学会，有一大批科学工作者投身于这领域。美苏两国已把特异功能用于军事竞争，把以遥视获取对方军事

机密、用意念干扰和杀害对方高级指挥官列为重点研究课题。

国内自八十年代初起，以钱学森教授为首的一批科学家对特异功能研究给予高度重视，称之为最高技术，认为它同现代科学技术最前沿的发展密切相关，牵涉到即将于21世纪到来的科学革命，以之为人体科学的三大组成部分（特异功能、中医、气功）之一，以开发特异功能为“第四医学”的高层次目标，组织人力进行研究，十年来成果辉煌，大有在世界超心理学研究方面领先的希望。

心灵学曾作为重点研究过的魂灵、巫术、死后续存、神动等现象，牵涉佛学所说六道轮回的证实问题，西方心灵学界已积累了大量调查、实验的材料。目前，国内外超心理学或人体科学研究的心灵现象，主要是两类特异功能。一类称“超感官知觉”或“心灵致动”或“特异致动”（PK），指意念不经物理媒介而直接作用于物体的能力。这两类特异功能，实际上多属佛教所说的神通，其所蕴含的奥秘，不仅关涉人类潜能开发问题，而且很可能是解决心理与物理的深层关系这一对认识世界的本质最为关键的问题之突破口，与整个科学的革命及佛学原理之获得科学证据，关系至深。

一、佛教与神通

世界各大宗教，无不有神异奇迹之装璜，佛教尤以盛谈神通著称。神通，指超越时空、物质障碍的能力。《大乘义章》卷20释云：“所谓神异，目之为神，作用无壅，谓之神通”。神通示现，是佛陀说法的重要方式。《杂阿含》197经说释尊有“三种示现教化”：一神足变现出现，谓示现凌虚升空、身

出水火等神变；二他心示现，谓晓了听法者的心意识，现他心通；三教诫示现，是用语言讲解。三种教化方式中，前二种皆属神通，即第三教诫示现，也以宿命通、他心通、漏尽通、天眼通为依据，知晓听法者的宿缘、心思、习气，开示以合宜的法门。《俱舍论》云：“教诫导为首，定由通所成。”神通示现与讲说结合，可谓释尊教学法的特点。大小乘经典中，有关佛菩萨圣众神通示现的记述触处可见。祖师高僧传记中，示现神通者不胜枚举。直至今日，如来佛、观音菩萨、济公活佛作为神通法力的表征，借文学作品、影视屏幕的媒介普及人寰，可谓妇孺皆知，在人们心中留下对于佛教的深刻印象。

佛教不仅以神通示现为说法传教的一种方便，而且以神通为从物质世界的障碍系缚中解脱的表现，为圣者的自在受用。小乘说，俱解脱阿罗汉有六通三明；大乘说，涅槃有八大自然。这都说明佛教绝非不论神通。

然而，佛教各乘各宗都不以神通为根本目标而孜孜追求，唯以证得出世间的般若智，超出生死为根本宗旨。佛教认为，神通异能不过是定中意识的功用，属世间生灭有为法，为外道法，不堪以解决超脱生死的问题。神通虽不可思议，但业力更不可思议，神通不能敌业，在业报面前，再大的神通都会失去作用。不用说凡夫神通了，即得了圣通而被释尊誉为弟子中神通第一的大阿罗汉摩诃目犍连尊者，最后也因夙业果报被人殴打而死。即圆证诸通的释尊，也示现金枪马麦之报。《增——阿含·马血天子问八政品》载佛言：“戒律之法世俗常数，三昧成就者亦是世俗常数，神足飞行者亦是世俗常数，智慧成就者此是第一义”。偈云：“由禅得神足，至上不究竟，不获无为际，还堕五欲中”。若未证见般若智，无力断灭无明烦恼，即使修得五通，不久堕入轮回，神通也

会丧失，不可长保。因此，佛教的修持，唯以证得智慧为首要，不尚神通变化，以之为“圣末边事”，尤忌初修道者刻意求通。

神通乃禅定的产物，须依较深的色界定修得，而且与宿根关系至大，非人人一生可修得者。一般而言，智慧易证，神通难成。智慧可以顿悟，只要依法观心参禅，依初级的初禅未到地定乃至欲界电光定，便可明心见道，得般若智。依此智修持，便可以断尽烦恼而成慧解脱阿罗汉，虽未必即得神通，但生死已了，有常住真心为本，何愁神通不得。而且慧眼已明，依般若为导而修定修通，其安全、稳妥、快速，非无慧修通者可比。若不求智慧而先修神通，费力终生也未必能得，即使得通，缺了智慧的印持，极易成为障道因缘，乃至使人走火入魔。尤其得通后随便炫耀显示，不仅消耗能量，障碍定慧之修学，而且极易孳生烦恼，贪着名利，招致祸害，是很危险的事，反不如不得通为妥。因此，佛教显密诸宗，对冀求神通的初心学人，莫不严厉呵责，以防其误入歧途。

神通并非佛家所独擅，滥示神通，容易掩盖佛法正旨，招致世人的误解毁谤，故释尊严诫得了神通的弟子不得轻易显现。如《长阿含》卷16云：“为畏不信者谤为咒术故，佛教比丘不得显神变，当自覆藏功德”。《禅密要法经》说：“乃至得六神通……但当一心密而行之。慎勿虚妄于多众前自说得过人法。若说得过人法，如上所说，必定当堕阿鼻地狱”。这是小乘佛教关于神通的基本态度。

首重智慧，不尚神通、禁止轻易显通，并不意味神通非佛教修学中应有的内容。实际上，神通对确信和领悟佛学基本原理，如轮回、三世因果、四谛、十二因缘以及万法唯心之

说，皆有极为重要的作用。释尊当年悟道成佛，就是依禅定中所得宿命、天眼等通思惟而致。《大乘阿毗达磨经》所说悟入唯识无境的四种智中，第一“相违识相智”，第四“随三智转智”中的“随自在智转智”，皆以神通所见境为论据。小乘禅籍如南传《清净道论》和北传《禅秘要法经》等，都把神通禅列入学佛的课目。

大乘、密乘更以神通为菩萨度化众生不可或缺的方便。《善戒经》云：“若须神通应感化度，为示神足”。《大法炬陀罗尼经》卷7说：“彼得神通无智慧力，及有智慧无神通力者，皆于生死不速出离。若得神通及智力者，彼于后时能荷重担”。谓只有兼备智慧、神通，才堪肩负续佛慧灯、度化众生的重任。《瑜伽师地论》卷41说：“具足成就种种神通变现威力，于诸有情应恐怖者能恐怖之，应引摄者能引摄之，避信施故，不现神通恐怖引摄，是名有犯”。把得了神通而不去用它度化众生，列为犯菩萨戒。这与小乘的遮止现通颇为不同。阿底峡大师《菩提道灯论》说：“一切佛共许，为引发神通。如鸟未生翼，不能腾虚空，若离神通力，不能利有情”。据《华严经》等所述菩萨道地，第三地菩萨须成就禅定、五神通，若未成就，则不过此地。按此，大乘菩萨在入初地见道后，即应把神通列入修学课目。这可谓大乘关于修学神通的基本原则。

自入末法时代以来，学佛者中能当世达初地见道以上者甚罕，故一般学佛者皆不具修学神通的资格，诸宗祖师大抵多严禁神通，尤禅净二宗，一则全力向上，一则专一念佛，唯恐神通障道，故予严厉呵止，这无疑是正确的。但若执而不化，则亦成见障。一些人凡见人言通现通，皆斥为魔子妖孽，乃至谤历代祖师高僧现神通者为犯戒，欲将神通从佛学中取消。实际上，神通属定果，宿根深厚者见道前就有可能

证得，还有生而报得者，更多由咒术交通神仙鬼怪，加持而现者。在佛陀时代，人多相信神鬼、轮回，以巫术得神鬼加持而现通者司空见惯，为防世人认圣为凡或认凡为圣故，释尊严禁轻易显通。时至今日，神鬼、轮回之说被举世斥为迷信，神通异能列入人体科学的研究课题，对破除近代新迷信、揭示宇宙奥秘有重要作用。佛门中人不论证圣与否，若实有神通，拿出来实验研究，是为科学和佛学做贡献，无理由指斥。反之，不管如何见性得慧，如果尚未得到五通，按大乘经教之说，则可判为未登三地，应当惭愧自责。当然，即使圆证五通，若来得真实般若，甚或见解不正，则只属凡夫外道，不可滥凡为圣。

二、神通与特异功能

佛经及佛教史传中留下的大量佛、菩萨、罗汉、高僧大德显现神通的故事，近代以来，不仅被许多人目为神话，谤为吹牛，即佛门中人，也颇有疑惑而释为文学手段者。对此，今日的特异功能研究，可以提供确凿证据，破疑启信。而佛学的神通说，又为特异功能研究不可忽视的遗产。佛教史料中有关神通事迹的记述，为研究古代特异功能史不可或缺的资料。

佛学所说神通属特异功能者，主要为共五通。五通的名词，在今日气功、人体科学界，可谓无人不晓，然确知佛学五通涵义者并不多。

一、神变通，亦译神境通、神足通、如意通、神境智证通，按《俱舍论》“大智度论”，包括能到与转变(化)两类功能。能到，即神足，谓飞行虚空、移远令近、万里须臾即达及穿

山越岩、透壁通垣、入地通行无阻之神力。转变，谓随意变化自他及外物的形相及分身散体、变一为多、大小自如、以意念制造人物境相之能，如孙大圣之七十二变者。

总之，神变通乃指以意念直接转变物质、空间，所谓“心能转物”的功能。此类功能在早期佛教圣者和密乘成就者中示现较多。如经中屡见佛及圣弟子凌空而至，不假舟筏渡河，变出化人化境及身出水火等事；《宋高僧传·善无畏传》记密乘大师达摩掬多从空而来；《玛尔巴传》“米拉日巴传”、“惹穹巴传”谓米拉日巴、惹穹巴师徒皆常飞行空中，玛尔巴、米拉师徒皆现分身变化之能。显教高僧亦不乏此类事例，如《晋书》“高僧传”述天竺僧耆域能无舟而渡，咒枯树成活，日行九千里，分身五百家赴斋；竺佛调、杯度、僧慧、慧远等皆现分身之异；法朗能从户钥中出入，隐身；慧安能从壁隙中出入，持空瓶行水，水常不竭；天台宗二祖慧思大师遇雨不湿，履泥不污，“或现形小火”或“寂尔藏身”（《续僧传》）；唐释钦师，“时时变身在豕彘之牢”，万回往来万里，早出暮归；隐峰禅师路遇两军对阵，“乃掷锡空中，飞身冉冉而去”（《宋高僧传》）……。

密乘所说八种悉地中的飞行、隐身、土遁三成就，略同神足通，据传龙树、荡巴桑结等皆证得此类成就。古德们所现的神足变化，今日虽较难找到例证，然特异功能中的意念致动、意念移物、空中书写、意念恢复破损物件等现象，实际上都是意念直接作用于物质，属于神变通一类。

这一方面的例证很多，如国外的尤里·盖勒多次表演过以意念使金属制品变形，日本少年大胁一真可以意念移物，在空中书写，国内张宝胜能以意念取出密封瓶中的药片，搬运小物品，女军医郑翔玲能用眼睛看死金鱼，看断菊花。至于

以意念拨表、开锁、旋螺丝、移物的少年，国内发现及诱导出的已不下数十。国外练超觉静坐瑜伽有能跃坐腾空者。报载南朝鲜某人能飞行空中。此类功能与古代大德们的神足通，只有功能大小之差，并无实质之别，凭此即可推知佛教史传中的神变故事完全可能属实。

二、天眼通，依《清净道论》，包括三种功能：第一、死生智，谓能眼见众生死后神识的去向；第二、天眼智，谓透视、遥视及见肉眼所不能分辨的微细物质之能；第三、未来分智，谓能由视觉形相预知未来。这三种功能尤第三预知，古德显现者最多。如《晋书》记，佛图澄多次现遥视之能，僧传中载未卜先知者如玄高、宝意、玄畅、僧涉、昙霍、僧慧、道容、智仙、金和上、德韶、无相、明瓚等，不下数十。

天眼通在心灵学研究中例证最多，最著名者如400年前的法国大预言家诺斯特拉特玛斯·一生多次预言应验。他所写的预言诗集20余卷，预言了七个世纪的大事，其中已应验者竟占百分之九十几。瑞典科学家斯威登波尔格(1688—1772)曾遥视到480公里外的火灾。美国的珍妮·狄克逊、保加利亚女盲人班卡·季米特洛娃，皆以先知名世，并皆健在。国内如北京青年杜永成练出透视、遥视等功能，能在地图上探矿(见《中华气功》1987年第1期)。云南大学徐熹华教授修习藏密练出透视、遥视等功能，能说准采访记者家中摆设的情况(《中华气功》1988年第12期)。至于练功达见人身之光、气，及透视内脏者，更是不可胜数，“开天目”、“天眼通”已属气功界之常谈。当然，气功界所说天眼，多指观光观气、透视内脏之能，仅属天眼通所摄最低层次的功能。

三、天耳通，谓“闻天人两界及闻远近之声”(《清净道论》)，指能超距、隔障闻常人所不能听闻的音声的能力。

《晋书》载佛图澄曾现此通。心灵学、人体科学对此通的研究最少，但据说修气功而得耳通者不乏其人。

四、宿命通，指回忆夙世的功能。《续僧传》载慧思禅师证得此通，指前世修道处，掘土而得古寺遗址。西藏转世活佛多具此通者，寻觅灵童时须以前世活佛所用物品杂以他物，命灵童辨认，以作定夺。《晋书》曾载羊祜幼时知宿命事。国外心灵学家如史蒂文森等搜集调查了不少记忆前世的案例，德罗卡斯等用催眠术诱发过多例“先前人格”。《心灵学》一书在综述此类现象的研究成果时说：“研究者们已经发现了大量的、暗示着人在死后续存的证据”。

五、他心通，指感知他人心思情绪的功能。此类功能的发现较为复杂，有依占相而得者，有依天眼观随意念放射的光色而知者，有依天耳闻知者，而唯以他人心念映现于自心而知者为真正的他心通。《清净道论》称，他心通不但可知他人现在的意念，而且可知其过去、未来七天的意念。佛教史传中如佛图澄、僧稠、西天大耳三藏、西藏米拉日巴尊者等皆曾现此通。

心灵学、人体科学所说的思维传感，即属此类，例证不少。国外有的特异功能者不仅能阅读他人心思，而且能左右他人心思。国内吉林的王友成教授不仅知他人明显的意念，甚至还能知他人的潜意识，说出他忘记了的朋友的名字（见《气功生活报》）。

除五神通外，密乘所说的四小悉地、八大悉地所现治病、息灾、降雨、除瘟、灭火、增益、见伏藏等成就，也属特异功能，其中尤以意念治病一类，为现代气功界所习见，心灵学名曰“心灵治疗”。特异功能现象中最常见的耳朵、皮肤认字一类，近于佛教所说六根互用。此外，如思维照相、特异书写、意念杀菌、破损物复原等，虽大体可摄于神变通一类，

而其名目较佛书所说者更多。大量以近现代科学的实验观测手段所证实的特异功能现象，当然可作为佛学神通说的科学证据，促使人们重新认识佛学的真谛。超心理学家J·B·莱因说得好：“宗教所包括的功能，几乎都能够精确地简化为我们所熟悉的各类心灵沟通。……心灵学对于神学，就好像是生物学对于早期医学一样，是一种基于实践的科学”（《潜意识与特异功能开发》）。心灵学对于佛学而言，更是如此。

三、禅定得通及其原理

神通、特异功能的获得，有多条渠道。佛学一般分通为5类：一道通，谓断惑证道后，不假修习，自然所具三明六通等；二神通，指修习禅定获得者；三依通，谓依凭符咒、丹药等术法所得者，密乘所谓四小八大悉地亦多属此类；四报通，谓生来即具者，为前世习定修通的果报；五妖通，指由精灵鬼魅所凭附加持而现者。汉传佛教诸宗多主张得道自然得通，不专修通，然当世得道证果，谈何容易。依通不足取，报通不可求，妖通多害少益，唯有修得神通，最具价值。现今的特异功能，多属报得及偶然的外力击发而得，近来渐多修得者。从开发潜能的角度而言，佛学的禅定得通说最称完善，值得实验研究。

依《俱舍论》等说，禅定得通的情况可分三种。

第一种情况是道通。这须依相当的基础而发。如《俱舍论》颂云“曾修离染得”，谓前世或得道前曾修禅定神通有成，当其离染断惑时，便会自然得通，如释尊成佛，即属此类。又如禅宗门下的隐峰禅师等，仅修祖师禅，亦得神通。

第二种情况是修定自然发通。神通为禅定的副产品。若

有神通的根基，只要修习禅定达色界四禅乃至最低的欲界定，都有可能出现神通。佛门中修各类止观者，当达初禅以上定境时皆可能发通。《摩诃止观》云：“一一禅中皆能发五通，若就便宜论者，根本(四禅)多不能发，设发亦不快利；特胜、通明多发轻举身通；背舍、胜处多发如意转变自在身通；若慈心定中缘人色貌取得乐相，因色知心，识其苦乐，此多发知他心通，……亦发天耳通；因缘观人三世，照过去世多发宿命通，照未来事多发天眼通；若念佛定不隐没者，多发天眼通”。

发通尤以观想为要，修观想自身的禅，易发神足通及透视自身之能；修观想境像的禅，易发天眼通及变化通；修观想他人的禅，易发他心通；修观听声音的禅，易发天耳通；修观因缘的禅，易发宿命通。密乘瑜伽，多兼观想内外色相、音声，故最易发神变、天眼、天耳三通。

第三种情况是虽修各类禅，深入四禅八定，乃至明心见性，断惑证真，成慧解脱罗汉，亦未必发五通。这种情况，《俱舍论》谓之“未曾由加行”，意谓此类人是因无始时来未曾修得神通，根基差，须专门修神通禅的加行。加行以**第四禅定心**为基础，通过观想练习，引导其心倾向于神通。如《清净道论》述神变通的加行，是在十遍处观修习成就的基础上，以十四种行相调心，以欲、精进、心、观四神足为保证，反复练习观想境相的变化，才有可能得通。

《瑜伽师地论》卷33谓引发神变通，须在四禅定心中修轻举、柔软、空、身心符顺、胜解五种想。《大智度论》卷28说从四禅定心中观想光明，可得天眼通；观听音声，可能天耳通；回忆往事，可得宿命通；观想他心，可得他心通。密乘修得神通的方法，也不离定中观想。

禅定得通，已为国内外特异功能的研究所充分证实。国外流行的超级能力诱导法，如“冈茨费尔德”，大略是放松身心，排除一切意念干扰，然后通过暗示或“自由联想技术”进行想象力的锻炼，注意浮现于空白心态中的境相、念头，便可能出现特异功能。这其实是佛学于四禅“舍”心中修加行（暗示）、观想（想象）的简化。然缺乏深厚的禅定基础，故诱导出的特异功能自主性、准确性较低。国内近几年来通过气功锻炼引发、击发特异功能，成果可观。如桂林市气功协会以集体组场练功、气功师联合发功击发的方法，使多数经过选择的练功者出现透视、遥视等功能，尤以8—14岁少年发通率最高（见《东方气功》1989年第2期）。保定市气功协会、云南文山师专等单位研究者的实验报告也证明，练气功可诱发，恢复特异功能。这自然可作禅定发通的证据。现在著名的特异功能者郭熹华、全关良等，即由修学佛家密法而得通。组场发功击发法，亦源于藏密。

特异功能、神通的主要价值，在于它对科学传统理论提出挑战，促使富开创性的科学家去揭开它的谜底，使科学发生革命性的飞跃。目前已有不少对特异功能的科学解释。从脑科学角度，通过对练功中脑电波的观测，认为特异功能可能是日常不居优势的大脑右半球之潜能。从心理学角度，认为特异功能乃无意识或潜意识的潜在功能。从物理学角度，特异功能的物质基础被假设为电磁场、生物等离子场、生物场、生物电场、意识场等场；或者认为在较量子更为微观的“渺观”（ 10^{-34} 厘米）层次上，时间、空间、物质的区别消失，预知、特导致动等可以得到解释；或者提出在高维世界里，现实三维空间的一切自然规律都失去约束力，特异功能得以自由出现。这几种说法虽然不无价值，但从佛学角度而言，

或则仅见及主观心的一面，或则仅见及物的一面，有违缘起法则，未能触及心物的深层关系这一实质性的问题，因而不能圆满解释特异功能的本质。只有量子力学的解释，触及这一问题。据海森堡的测不准原理，心物在微观层次互相作用，宇宙模型可视为一个心理物理场，特异功能现象可从量子世界的心物关系中得到解释。这一路子与佛学的心物缘起说方向一致，沿此深入探讨，有可能揭示特异功能乃至更为重要的身心世界奥秘。

当代的人体科学认为特异功能终归为人心本具的潜能，与佛学的结论同趋一辙。佛学认为五通不过是常人未经冶炼的定中意识之功用，依色界定心而发，当然有其物质基础，显教谓之色界四大。密乘无上瑜伽谓之智慧气脉明点。《大智度论》说，天眼、天耳二通的生理机制，是在身中形成了色界四大所成的清净天眼天耳。神通的原理，则是心念对物的自主作用之极度增强，达到能随意改变集成物体的四大，令其显现为所观想的形相，如取身体虚空相便可隐身、凌虚，观想黄色可点石成金，观空为地可行走于空中，观土石为空可穿墙透壁，入地穿山，观水为地可在水上行走，以意念集合虚空的微尘(微观粒子)可成为化人、化境。而这也不过是心本具潜能的沧海一粟而已。诸佛所圆证的本心妙用，其神通境界，一多无碍，大小相入，念劫圆融，重重无尽，殆非区区特异功能、世间五通所可比拟，更重要的是圆具常乐我净的自受用功德及度世济人的无尽妙用，这些虽非科学暂时所可证明，然从特异功能的现象和原理可以推知。

由此而言，特异功能的研究、人类潜能的开发，不仅关涉科学的革命，而且对实现人的自我变革，彻底净化人间，庄严国土，具有深远意义，的确前程无量。当然，人类若不

蜕尽低劣的动物习性，在特异功能研究上也只着眼于军事竞争，则其成效必然有限，如此汨已灵，自轻自贱，只能令诸佛及其他宇宙高文明众生惋惜悲悯！

（原载《禅》杂志1990年2月第六号）

禅宗的精神

〔美〕W·巴宙 著 李尚全 编译

中国佛教的进化很重要，尽管它的进化相当缓慢，几乎用了六百年的时间，但在不同时期，中国大师为了全面理解这种新宗教而作了不懈的努力。

公元八世纪中叶，各宗派形成，在这里提及较大的几个：净土宗、禅宗、天台宗、法相宗、三论宗等等。同样，各宗在印度不存在，而在中国各自独立，各宗都自称佛教宗派起源于中国，实际上各宗都直接或间接受印度佛教教义或实践的影响。

为了说明这点，可以看一下下列各宗的情况：净土宗以《无量寿经》为基础，法相宗以瑜伽派哲学为基础，天台宗和三论宗以中观派哲学为基础，禅宗凭静坐。因为是新宗派，就有新解释，甚至新实践，这种说明可能会给读者提供一些原始佛教教义或实践和中国新宗派相联系的信息。

在各宗中禅宗的发展最突出，作者拟尽力追寻禅宗形成的种种因素，寻找禅宗对远东文化生活已经做出的贡献。

印度禅那和禅宗的关系

印度禅那和它在中国六世纪以后的副本联系极少。业已证明，从公元二世纪开始的早期，很多佛教定学的梵文经典

已被安世高(148—170)、支曜(185)、佛陀跋陀罗(398—421)、鸠摩罗什等学者译成汉文。

显然，中国人很早就知道禅那的实践，从慧皎的《高僧传》(写于公元519年)中可以找到21位禅师，从道宣的《续高僧传》(写于公元645年)里可以找到135位禅师。这就充分说明，印度佛教禅那的实践已经被中国佛教如实地仿效，二者之间或许没有区别，但是到了菩提达摩和他的弟子时代，禅宗就有全然不同的内容，特别是六祖慧能登上禅宗舞台。

菩提达摩禅

菩提达摩是一位传奇人物。根据目前的研究成果，可以了解到菩提达摩禅的概要和公元五世纪中国佛教的革命精神。依传统的说法，菩提达摩是中国禅宗初祖、印度系统第二十八祖，然而除了后世禅门弟子为提高达摩声誉而进行的论述以外，论述这种主张的历史事实极少。

不过，菩提达摩作为过渡时期的人物，也就是说他的禅那实践在方法上和早期禅那传统很少有相似之处，但他的学说却唤起了以后禅师们的创造力。菩提达摩既不写作，也不翻译经典，他的言论流传后世的很少，幸亏道宣把他的主要学说和实践在他的传里保存下来。下面就是他的点滴学说：“深信含生同一真性，客尘障蔽。令舍伪归真，凝住壁观，无自无他，凡圣等一，坚住不移，不随他教，写道冥符，寂然无为”。

这在很大程度上和《涅槃经》的佛性学说相类似。他的众生平等、愚智平等简单说教，很可能导源于《华严经》。这部经里有佛众生平等的一节。

诸如此类，可能是菩提达摩信条的根据。菩提达摩的影响深远，下面几例可以说明。

二祖慧可的一个道友向居士，常常宣布为了获得涅槃而去掉烦恼，就好像是搜寻没有任何实体的梦幻一样，为了获得成佛的资格而要断绝生死，就好像是搜寻没有任何发声器的声音一样。慧可赞同这种看法，主张智愚没有差别。

六祖慧能更进一步地说：“常人是佛，烦恼即菩提。使愚蠢人的思想变成常人的思想，再一开导就成了佛的思想。粘着在感官上的思想是烦恼，从感官上解脱的思想是菩提”。

禅师的这类言论，有人认为是菩提达摩开始的佛教动向的继续。尽管菩提达摩以后的禅师更大胆，然而菩提达摩根本就没有梦想到他的遗赠正是禅宗佛教的范本。

禅宗和中国人的革命精神

那些对中国宗教稍有了了解的西方批评家，不能抓住其内涵和精神实质，常常趋向于说些不相干的话。这些批评家落雨石般的说明是无法论证的，我现在正在展阅一篇题为《中国佛教疑难问题》的论文。这篇论文几次提及禅宗佛教，在一处作者称禅宗佛教为“印度佛教遮盖下的中国宗教”，在另一处，他说禅宗要求“倾轧绝大部分或全部佛教理论，仅仅保留实践的教规，即戒律”（强调有我）。

凡全面研究过禅宗佛教深刻思想的人，会毫不含糊地证实，被乔装为“中国宗教”的禅宗佛教，愿意做人间唯一剩下的一件事，即抛弃精神生活，放弃按戒律规定的文字引导的简单生活。禅宗佛教不无道理地把详尽的解释和文学上的说明统称为“领错路”。

关于禅宗是否是宗教的问题，可能没有比D. T. Suzuki多年前更好的回答了。他承认禅宗佛教的权威：“禅宗不礼拜上帝，不奉行礼拜仪式，没有死后的命定归宿，直至最后禅宗没有为一部分人寻求幸福的想法，也没有强烈牵挂一部分人不朽声誉的习气，禅宗就是要从教条主义和‘宗教’的累赘里解脱出来”。读了这段文字，如果还有人仍然坚持认为禅宗是宗教或乔装的“中国宗教”，那只好让他坚持去好了。

此外，我们也必须看一下禅宗学派对中国禅宗佛教的发展有哪些贡献。

佛教传入中国的早期(公元一—四世纪)，由于中国佛教徒尊重这种新宗教，虔诚地接受了由梵文译成汉文的全部佛典，从来不敢对小乘和大乘教义已经存在的矛盾特征提出疑问。另外，由于译成汉语的一部分经典有缺陷，要得出符合一般准则的含义是很难的。这就引起公元四世纪佛教知识界的不满，他们当中有些人为了理会佛教的本质，就放弃了比较不重要的琐事。

这里以道生(卒于434年)为例来加以说明。他是鸠摩罗什和慧远的弟子，深入经藏，掌握了独特的顿悟说，经过多年的学习和研究他得出了这样的结论：“经典的作用，就是阐明理念，得到理念以后，就要忘掉经典；语言的功用，就是解释义理，得到义理以后，语言就停止了作用”。

道生抱怨，自从佛教传入中国以来，译经师粘著在文字上，对内涵缺乏掌握。就他本人而论，他宁愿“一旦得到鱼，就忘掉捕鱼的网”，也就是说，佛典、礼拜仪式和礼仪等等不应该和本质的东西及佛教的实质占有同样重要的地位，正如鱼比鱼网更重要一样。

道生对佛教徒有重大影响的其它看法是：1. 顿悟；2. “一

阐提”人具有成佛的可能性；3. 善无报；4. 佛没有极乐世界。

可是，传统势力最初厌恶道生的大胆言论，挑剔他的毛病，以外道邪说把他赶出僧团。后来，当《涅槃经》全部译成汉文时，传统势力就完全被折服了。《涅槃经》清楚地告诉我们，“一阐提”人具有佛性。

公元八世纪时，禅宗佛教徒对“顿悟”理论提出了强烈的呼吁，他们把顿悟说成为自己的理论。总之，禅宗在公元八世纪的解释，与道生的差别极小，禅宗真正地接受了道生的这种追求真理的革命精神。我们知道，慧能的教派，被称为顿悟南宗，而神秀的教派被称为渐悟北宗。当然，本性和佛性的理论也在很大程度上影响了禅宗。

同时代的其他杰出大师，如道安、慧远、僧肇等，也对佛教的发展作出了贡献：有的写出了研究佛教哲学的论文；有的简化了难懂的禅那实践体系，创立了新的学派。这些拓荒者努力的成果激发了禅宗佛教徒的想象力；禅宗学派步着这些先哲的足迹取得了辉煌成就。

禅宗精神

禅宗学派归纳出下列简洁提纲：教外别传；不立文字；直指人心；明性成佛。这就是传统所认为的菩提达摩思想。但是，如果看一下公元八世纪以后兴盛的禅宗，就可以认为禅宗更符合发扬光大的禅宗学派。下面，让我们分析一下禅宗的特殊性，以便得到一个清楚的概念。

佛教在中国传播的通常途径是：花很长时间把佛教梵文著作译成汉文；注释，宣讲经典；确立新的理论和实践；最后根据特定的经典形成新学派。

禅宗教徒认为，中国人把大量时间和精力浪费在这些活动上。当一些经典被翻译得不确时，理解起来就颇为困难，并常常引起误解，从而这些经典就难以达到预期的目的。

禅宗教徒了解到引经据典的失灵和局限性，就决定不依靠宗教的书本知识，想从这些羁绊中解脱出来，获得直接的灵性感受和菩提显现，亦即认识到在成佛途径上首先要达到“开悟”。他们为“开悟”选定的手段非常不寻常，有棒打、呵斥、说笑话、似是而非的言论、打手势或甚至捏鼻子。

对于门外汉来说，很可能认为这是十足的胡闹，而对禅宗教徒来说，这种方法契机就会含义深刻，也许就象电视图象一样的清晰，使参学的人随处可认识真理。这就是“开悟”！与此相比，经典有什么用呢？

禅师为了使直接的方法生效，严格奉行对弟子不明讲任何东西，弟子必须努力由直接的体验获得认知；当他做到若即若离时，“开悟”会突然感知。

禅宗教徒普遍反对佛教崇拜偶像的传统方式，强调每个人要弄清自己的佛性；每个人都是潜在的佛；佛性和佛要从内部体认，不需要培养，绝大多数禅师甚至不相信外在的佛、法、涅槃和菩提。

依据佛、法、涅槃和菩提等夸大的客观理念去区别什么是传统的善与恶或涅槃与烦恼，这等于是在头上安头一样，行不通（临济语）。临济（卒于公元866年）是最杰出的禅师之一，曾向初学者提出见佛杀佛的建议。这样说他若见到阿罗汉、祖师、祖先及亲属时，都要统统杀掉！另外，禅宗佛教徒不依恋任何东西，只求获得真正的解脱。当然，这里说的“杀”，只是一个比喻的说法而已。

还有一位禅师（丹霞）焚佛，这个例子与上述情况可能一

样。按照这个禅师的主张，表面的和传统的实践将不会对思想的实现作出任何贡献，依靠外部帮助，就好象企图从书本里学会游泳一样，会在河底找到自己！

根据上述，可以看到禅宗最重摆脱传统，最主张获得直接的认识，扩展来自内部和不受书本知识引诱的真正体验。所有这些，可以说原本是佛陀创始的“特殊传统”，祖师通过很长时间才使这一传统得以继续发扬光大。

这个“特殊传统”的主张，从历史的观点看曾发出过衰弱之音。但是，当它和禅宗联系在一起时，则发现它是个无用的主张。

很多古怪陌生的方法，例如擤鼻子、喝斥、拳打、说自相矛盾的话、反问或者在空中画一个圈等，禅师们经常用来作为指导弟子的方法。据记载下来的绝大多数情况来看，这种方法全然没有任何意思。当然，有时它对某一个体可能有深奥的含义。下面试举一二实例，来看看我们是否能晓得下面禅师古怪行为的内情。

(1) 临济曾被邀到军营进午餐，一些军官聚集在门口欢迎他。临济指着附近的一根柱子问那些军官：这根柱子是属于有知阶层还是无知阶层。军官们无以回答。临济就用拐杖击打那根柱子说：“即使你们能找到答案，柱子不会是其它东西，而是一根木桩”。他的意思很明显，是在训斥依从俗例的人。

(2) 兴化是临济的弟子，有一次从马背上摔下来，伤了脚，他就拄着手杖走。他拄着手杖走在寺院的走廊里，并问和尚们是否能认识他。和尚们向他打招呼，并表示敬佩。然后他说：“我是一个只会讲话的残废法师，而不能走路”。就这一点，他盼望着和尚们回答。和尚们不作声，不知说什么

好。为此，他就在当时当地死去了。

倘若这个问题是向我们提出的，我们会说这个问题很可能同不给人类留声机里寄托任何信仰的“特殊传统”有共同之处，因为这个问题本身并非真理。倘若我们猜想得对，也许那位禅师不会那样快地死掉！

数以百计的类似例子，对我们来说，看起来可能很奇怪，而对初学者来讲，我确信很正常，很简单。其实，禅宗很朴实。虽然早期禅宗学者里有些人企图给禅宗穿上神秘的外衣，他们常说禅宗是直觉的，超出理智的，但这并不完全是真的。禅宗的本质可能是除了直接的体验外，不是由任何知识媒介所描述的任何东西。禅宗是普遍的存在。临济给我们的暗示是说：先生们，没有发挥佛法的场所，佛法除无价值的琐事外，是不存在的，正象本能的叫声、穿衣、吃饭以及困了睡觉一样；无知者会嘲笑我，个别聪明人能理解我。献身于外部活动的任何人，俗话说“肯定是个白痴”。

具有同样倾向的另一大禅师马祖，给我们一幅清晰的画面。他说：“无论你做什么，你要笑，眨眼，打喷嚏或打鼾——所有这一切都和佛性联系在一起；象愤怒、憎恨和烦恼一类的事情，也属于佛性……，你要让你本人悠闲自在，这就叫解脱。获得了解脱，就没有什么能绑住你，而你就会知道没有成佛的理论”。

在马祖提出“开悟”问题的另一个重大时刻，他甚至否认开悟的存在，并且说：“我们所以谈及开悟，因为有愚昧。如果没有愚昧，就不会确定开悟”。

显然，这是多么直率、痛快！这不正是禅宗的真正精神吗？！

根据上述，禅宗佛教可以说是从有佛教以来最直率、最

中肯的教派。禅宗重实践，认识到主体是否能用心体验到内部的觉醒是重要的。禅宗是革命的，进步的，它从习惯的理论和实践中解脱了出来。另外，虽然禅宗导源于禅堂，但它现已成为远东数千年来人们文化生活中的生命力。（原载美国W·巴宙教授著：《中国佛教》，1980年版）

佛教气功点滴

海 果

一、入静是首要问题。开始是要设法把意念集中到一定的对象上，这在各派的传承上有所不同，有意守体外的，如日、月、山、河、花木、画像乃至虚空等；有意守体内的，如印堂、膻中、命门、关元、气海、神阙、涌泉等穴。我的体会是：意守体内属于补法、温法；意守体外属于泻法、凉法；患脏腑下垂或低血压等疾病，可守上窍；患气血上涌和高血压等疾病，可守下窍，不可一概而论。但如果不是为了治病或纠正身体上的某些偏差，一般说来，以意守神阙（脐中）较为适宜，特别对打通奇经八脉尤为重要。

意守一定对象之先，须先调息。呼吸的一出一入为一息，由一数到十，又从头数起，数呼不数吸，数吸不数呼。这样，随息随数，数到呼吸由粗而细，出入均匀，然后轻轻地勿忘勿助地意守到所选择的预定点上，排除杂念，使意念逐渐趋于安静统一。

至于应采取的姿式，坐式有双盘膝、单盘膝、随意平坐等；卧式有左侧卧、右侧卧等。就身体适应情况，可任选一种。

二、经过上述步骤，达到意念纯一，心息相依，就会产生真阳。真阳是体内发生异乎寻常的暖流，或说为使身心产生条达舒畅的热感。这种热感是附子、干姜等燥性药物所助

长不起来的；也是羚羊、犀角等凉性药物所清除不下去的。唯有在意念集中，万虑都消，恍惚杳冥的精神状态下才能产生，也唯有真阳之力才能打通在胞胎中本属畅行，但出生后受到闭塞的奇经八脉——冲、任、督、带、阳跷、阴跷、阳维、阴维等八脉。

为了产生真阳打通奇经八脉，意守神阙(脐中)有其特殊重要的意义。因为胎儿在母腹中，全由此处吸收营养生长发育；它和全身的经络关系以及有利于真阳的产生和真阳的凝聚等作用，均非其它穴位所能比拟。由于神阙(脐中)正在任脉部位，所以意守此处，日积月累真阳增长，先溢于任脉；任督下交于会阴穴，上交于人中、承浆穴，任脉通后，依次溢于督脉。会阴是任督冲脉三者的聚会点，督脉既通溢于冲脉(《内经》指出冲脉循至胸中而散，根据静功体验，冲脉是直冲至头顶的)，冲脉即溢及带脉；最后，依次溢及阳跷、阴跷、阳维、阴维等。每经的打通都有与之相应的景象，行功的人在静定中都可以直接感受到。

个别情况下在通带脉时，阳跷、阴跷、阳维、阴维同时通；更有的在通任督时其余各脉也同时通，但这是少数。

在真阳遍通各经之后，依次循经洗涤脏腑，由此转生清阳。清阳是真阳的升华，由真阳所表现的暖流热感依次轻微，以至于没有热感，而迸发出一片虚灵清空之象，身心安泰更胜于前，渐次出现“三清”、“二极”、“斗姥”等境界。佛家对此虽无明文，但以理推之，所谓“四禅八定”不可能没有真阳、清阳的物质基础。又儒家也列有“可欲之谓善；有诸己之谓信；充实之谓美；充实而光辉之谓大；大而化之之谓圣；圣而不可知之谓神”等等阶段。虽然儒家所重者在于人格的修养，但所强调的是“涵养性情，变化气质”曰善、曰

信、曰美、曰充实光辉，曰大而化、曰圣而不可知，不连带身体上也起了变化来讲，是绝说不通的。

三、练功前的常识、各气功书籍中不少较详细的说明，这里从略。练功后应注意的事项是：1. 应先有结束思想，再慢慢睁眼，解除姿势；2. 适当抚摩并摇动身体；3. 徐徐起身。

略释禅观、禅乐与禅病

郑世纲

禅观——即坐禅观念真理。其法是：外息诸缘，心不散乱，念念返观内照，以修习“明心见性”之圣道。梁武帝时达摩祖师来自西域，止于嵩山少林寺，面壁九年，是为初祖；二、三、四祖长夜观心，卧不着席；五祖弘忍云“但了然守本真心，妄念云尽，慧日即现”；六祖慧能天资绝伦，一悟本心，即成佛道；神秀大师则主张明镜勤拂拭，能起到消磨积习的作用。列位祖师都是禅观典范，千古至尊。

禅学的传入，不但历代大德禅师辈出，而且对儒学影响亦盛大。宋朝理学家朱熹(1130—1200)云：“雪堂养浩凝清气，月窟观空静我神”。他又说：“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊，问渠哪得清如许，为有源头活水来”。明代理学家王阳明(1472--1528)云：“圣人之心，纤翳自无所容，自不消磨刮；若常人之心，如斑垢驳杂之镜，须痛加刮磨一番，尽去其驳蚀，然后纤尘即见，才拂便去”。王阳明又说：“悟后，六经无一字；静馀，孤月湛虚明”。这些都属禅观范畴的写照。

此外，在习禅观时，可兼观想念佛，以免空荡无据。在修净土时，亦可结合禅观，有益于摄心、参悟。永明延寿禅师(904—975)云：“有禅有净土，犹如戴角虎，现世为人师，将来作佛祖”。他又说：“弥陀口口称，白毫念念想，持此不退

心，决定生安养”。禅观与念佛有机的结合，是修行的一大捷径。

禅乐——习禅之人，静坐一室，清贫困厄，似乎痛苦，然而其心清静，不虑俱寂，心中融融，自然能得轻安、寂静、适悦心身之妙味，以得润身，心广体胖，鹤发童颜，气度非凡，胸怀洒落，自有真乐。

禅病——俗云：“道高一尺，魔高一丈”。这“魔”，非外来的魔鬼，而是内生的妄念：诸如贪爱心、瞋恚心及思念过去、未来种种念头，均为禅观之病魔。明代憨山大师云：“讲道容易体道难，杂念不除总是闲，世事尘劳常挂碍，深山静坐也徒然”。先哲王阳明云：“心体上着不得一念留滞，就如眼着不得些子尘沙；些子能得几多，满眼便昏天黑地了”。他又说：“这一念不但是私念，便是好的念头亦着不得些子，如眼放些金玉屑，眼亦开不得了”。他又说：“破山中贼易，破心中贼难”。

一切妄念，根深蒂固。若妄念绵绵不止，即所谓“魔高一丈”，“深山静坐也徒然”。而其副作用，则是心阳独亢，真阴日耗，阳盛阴虚，必然产生头痛、眼晕、失眠、心悸、五心烦热、口干舌燥等病症。心病还需心药医，必须摆脱万缘，下定一心，奋发一志，念念不忘于思想深处“返观内照”。若本性澄澈时间多了，则妄念必然减少；到本性澄澈无障碍时，则一切妄念自然潜消，默化。“但了然守本真心，妄念云尽，慧日即现”，何“禅病”之有！

（原载《禅》杂志1989年第4期）

金 刚 指 点 功

梅雨涛

我在14岁求学时，礼拜净智和尚(俗名顾阿三)为师，学得金刚指点功。苦练三年后，师嘱要继续苦练，不得抛头露面，功法不得传授他人。

我师授艺极严。他说：“授艺先授德”。常对我讲为人要谦虚谨慎，多做好事，心无内疚，半夜不惊。因为气功是内向性功夫，要掌握意识，控制自身的内在活动，思想要宁静。

本功练到一定程度，可能产生一系列外动现象，如拍打，按摩，手舞足蹈，甚至吹口哨等。其外动的动作因人而异，并非千篇一律。外动机制和作用尚不完全清楚，但可以肯定有助于调理气血，疏通经络，促进神经系统机能活动均衡和健旺，加强对肌体内部体液和组织活动的调节。练功时有时出现一手凉、一手热的现象。练功后往往感到全身轻松舒服，头脑清醒，眼目清亮，疲劳消失，反应灵敏。

本功共有8式，但师傅只传我其中主要的4式4法。

4式为伏虎(雷)式、卧龙(雨)式、琵琶(风)式、托塔(云)式。4法为拉法、摇法、抱法、揉法。

本功特点之一是动功。但要学好本功，首先须学好站桩功。练站桩功百日筑基之后，才可练本功。

站桩功练法

1. 每天临晨寅时前起床，保持阴液，开始站桩。晚上睡前，也要站1次。1日早晚2次。

2. 练功要选林中、河旁、公园、空气鲜洁地方为好。雾天、暴雨天、逆风、污气、污水、污物地方免练。

3. 姿势——两足分开与肩同宽，双手抱丹田，眼看鼻尖，舌顶上腭，意守丹田。

4. 内呼吸——全身放松，吐尽浊气，弃掉杂念，努力做到耳无所闻，目无所见，心情恬淡，一无所欲。用鼻缓缓吸气，同时两手伸出，手心向上(由丹田向上提)，舌尖贴上腭，小腹收缩；呼气时两手反向缓缓放下到丹田，舌尖贴下腭，气沉丹田，小腹鼓起。以意领气，再由会阴道运气过肛门，沿督脉尾闾，夹脊和玉枕三穴而达头顶百会穴，由两耳额分道而下循环小周天。每次可练30—60分钟。

5. 内体转法——男性从左向右在小腹内围腰平圈转36转，女性从右向左转36转；转好后，男再从右向左，女从左向右各转36转，正反共72转。此转是通带脉。再后上下转36转，此转是通任督两脉，共108转。平转竖转不超过腰部。转时两手放手放在腹部两侧，口闭，用鼻呼吸，舌贴上腭，思想高度集中。

练一百天站桩功后，开始练下述。

四 式

一、伏虎(雷)式

1. 起势——双足分开与肩同宽，两腿微弯曲，双手如抱满月(丹田)。

2. 左手靠近小腹左侧，手心向上。右手手心向下，上提并吸气，同时提肛收腹。

3. 意念——提气到达中指与食指，意想隔山打虎，意想气至指尖发出，同时下咽津液。

4. 两指收回，提肛收腹，收回时用意将两指之气送至丹田。

5. 收势——双手上提，用意送气从百会至丹田，同时咽下津液。

(二)卧龙(雨)式

1. 起势同上。

2. 提气时两手分开，左手放在环跳穴旁，手心向后，右手上提与肩相平，手心向下。

3. 吸气时提肛收腹，双手五指微微抖动。右手抖动时，食指、小指有如龙角上翘，中指、无名指在上，拇指在下，似龙嘴喷水一样启闭，有出有进，用意采天地之精气；左手五指微微弹动，似龙尾弹动一样；以腰为轴，摆动脊椎，如蛟龙出水之势。

4. 收势——双手上提，用意送气从百会至丹田，同时咽下津液。

(三)琵琶(风)式

1. 起势同上。

2. 左手上提至印堂穴，手心朝里，右手上提至膻中穴。

3. 提气时提肛收腹，脚趾扣地，似怀抱琵琶姿势。左手五指拨弦，右手五指上下弹动，上身前后摇动，恰似随意弹琵琶之势。采天地之气，打通印堂和膻中两穴。

4. 收势——双手上提，用意送气从百会至丹田，同时

咽下津液。

(四)托塔(云)式

1. 起势同上。

2. 意念——双手抱塔置腹前，缓缓下蹲，同时提肛收腹。气运至两手掌，如抱千斤之塔，缓缓由腹部上提至臆中，再双手抱塔缓缓下蹲，用意如千斤之力沉下，再用意缓缓上捧，如是此上下3次。

3. 双手缓缓向上分开，手心向上。左手单手如托塔之势靠近脐中。右手如扇风姿势，手心向上，向左手塔底扇风生云，劳宫采气，扇24次。

4. 左手托塔逐步上提，右手随同，意念将塔渐渐托至长空。

5. 收势——肚皮凸出，双手捧塔收回，缓缓送至丹田，同时咽下津液。

四 法

(一)拉 法

1. 起势——同上。

2. 意守丹田几分钟。双手上提向前伸出与肩同高，手心向下，提肛收腹，脚趾扣地，意守前方。

3. 五指分开如扑虎之势，气运至十指，双手十指用劲弹动，身躯前后来回微微摇动，意念十指尖采天地之气。

4. 收势——双手上提，用意送气从百会至丹田，同时咽下津液，意守丹田几分钟。

(二)摇 法

1. 起势——同上。

2. 意守丹田几分钟。上身前倾，双手提气至臆中穴，

意想双手如抱圆球一样，抱球划圈转动，身躯摇摆。摇摆时左手从左向右，从上到下，右手从右到左，从下到上，如此双手往返抱球划圈转动。盘球时肚皮凸出，上身前冲后仰，上手不超过肩，下手不降过脐。盘球之势从大到小，用意采天地之气，经双手送入丹田。

3. 收势——待双手有感觉时，双手缓缓上提百会，送入丹田，同时吞下津液，意守丹田几分钟。

(三) 抱 法

1. 起势——同上。

2. 双手下沉至脚背，手心向上，两腿缓缓下蹲，意想双手如泰山运石缓缓上提至臆中。双手掌反向，手心向下，采天地之气，意想由劳宫穴送入丹田。

3. 收势——双手上提至百会，送入丹田，同时吞下津液，意守丹田几分钟。

(四) 揉 法

1. 起势——同上。

2. 双手提至胸前，手心向前，虎口相对，同时提肛收腹。双手向前往复推动，双手推出时手心向外，收回时手心朝里，双手推出时意在劳宫，收回时意在十指尖，从外向内。

3. 收势——双手缓缓上提，从百会送至丹田。

佛经中的气功

陶 熊

编 者 按

四川佛教协会会长释莲隆在文章中说：“大如六百卷《大般若》，小如《心经》，繁如八十卷的《华严经》，简如小本的《弥陀经》，都是修定的对象，法门之多，方便之广，真是浩如渊海，取之无尽，用之不竭。学佛人尽知劲论定学，但只讲经学经，很少人依经习定，深为可惜。”她指出佛经中有修习气功的方法。智者所见皆同，我国气功家陶熊先生和日本著名瑜伽学者番场先生也发现佛经中有气功方法。为了发扬和研究佛家气功的有益部分，我们把他们二人的论文都编入本书。因为他们二人对《观无量寿经》的见解十分雷同，对研究佛家气功很有参考价值。

× × ×

一、《般若波罗密多心经》

僧人要进行禅修，禅修的目的是要排除杂念，这要从平日生活做起。练气功虽然不同于出家为僧，但排除杂念却是相同的。在《般若波罗密多心经》中有明确的说明，摘要如下。

〔题解〕：题目8个字中有6个是梵文，即印度语，佛经中有五不翻译。例如，“般若”是智慧，但智慧二字还不能包

含般若所有的含义，释家认为这种智慧不是常人所说的智慧，而是一种更为深而广的，也就是我们现代人所说的潜在功能，是要经过修炼才能产生的智慧。“波罗密”是彼岸，但彼岸也不能包含它所有的含义，其中有“过渡”的意思。还有6个内容，称为“六度”，即布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。经过这6个内容，才能由此岸过渡到彼岸。“多”是定，即戒、定、慧的定。这6个字的全部意思，是运用智慧，通过“六度”，从戒到达定。“心”是指真心，而非妄心。妄心是指杂念，真心是指“根”，指“六根清静”后才能“六根互用”的根。“经”的意思是经过，或途径。

从这题就可以知道，其内容有些部分与练气功有关，摘录如下。

观自在菩萨行深般若波罗密多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子：色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是。舍利子：是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减，是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界乃至无意识界，无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽，无苦集灭道，无智亦无得，以无所得故。菩提萨埵，依般若波多密多故，心无挂碍。无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”

〔解释〕“五蕴”是指色、受、想、行、识。”色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”四句，有形的称之为色，无形的称为空。这四句是说有形的物体都是空的。反过来讲，空的也是有形的。“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，”两句，前句是说“六根”，后句是说“六尘”。前一个“无”字说清静，后一个“无”字说不染，六根清静，六尘不染。例如两眼清静了，就不被有形的物体沾染，耳朵清静了，就不被声音沾染，

鼻根清静了，就不被香臭的气味沾染，舌根清静了，就不要求美食佳味，也不会妄言胡语，身体皮肉的感觉清静了，就能忍辱。以上共称为“五觉”，亦即视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉。“意”指意念、意识。释家说：由意生识，是第六感觉。一些不在五觉之内而又能体味到的，都包括在这第六感觉中。没有了意念才能忘人忘我，也没有“法”。这一“法”字是指方法。如：《金刚经》中说：“知我说法如筏喻者，法尚应舍，何况非法”。筏是指木筏，过渡用筏。未渡前要用，过渡后就不需要了，应当舍弃。法就是筏，舍弃后即没有法。“无无明”是说不昏昧。

全文大意——观自在菩萨修炼最深的功夫，是在由戒到定的过渡中，能使色、受、想、行、识都虚空了。同时，把这功夫教给别人，使别人也能摆脱一切苦恼。舍利子（是他的弟子），你要知道一切有形的物体都是空虚的。有形的物体既是空的，根据物体而来的接受、思想、行动、记忆中的意念，当然也是空的。舍利子：你要知道，一切法都是虚空的，没有生存就没有消灭，没有脏就没有清洁，没有增加就没有减少，所以说虚空是没有物体，也没有受、想、行、识。没有眼、耳、鼻、舌、身、意，也就没有色、声、香、味、触、法。没有眼睛的看，就能清静，也不会引起意念活动，没有意念活动才能入定。没有昏昧，也没有完全昏昧才能生智慧。没有老死，也不是完全没有老死，没有因出生而受五蕴、六根的苦，也没有因修炼而能得到寂灭的欢乐。没有智慧也没有法。一切都是虚假，什么也没得到。菩萨在修炼般若波罗密多时，心中没有挂念，因没有挂念，也就没有恐怖，睡觉时也没有做梦，直至虽死犹生而后已。

此后是对五蕴皆空、六根清静、六尘不染的赞美语了。

这一段话主要是指排除杂念要从内外两个方面入手，才能使自己在修炼时进入清静虚空的境界。但也并不完全是清静虚空，并不是要绝对的清静虚空。例如文中有“无无明，也无无明尽，乃至无老死，也无老死尽”等字句，可以从天台宗的止观法门中得到解决。止观法门中的观法，是假观、空观、中观。非假非空，就是真与实。假空与真实之间，就是中。文中是强调了空，但也保留了实，因而要取其中。取其中才不会在修炼过程中成为释家所说的“空磨砖”。明旻法师在《佛法概要》中指出，修炼时要有疑情，即脑中剩有一个念头，这念头不思索，不推理，不研究。若思索，推理，研究，就有意念活动。有意念活动，就不能产生超人的智慧，好比乌云把红日遮住一样。

释家对于虚空与真实的比喻，好比人在照镜子，镜中就会有人，这是真实的；镜子拿走，前面没有了人，这就是虚空的。他们要求的不是触景生情，而是景过忘情。这样才能五蕴皆空、六根清净、六尘不染。例如，“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”，就是指的这种情形。

释家在平时生活中还要严守五戒，即不杀、不盗、不淫、不妄语、不饮酒。一个出家的僧人，若真能严守上述种种准则，从思想上与生活上都达到这要求，他就不会有一丁点儿私心杂念，那他在参禅静坐时就很容易入静了。

二、《金刚般若波罗密经》摘录

〔题解〕“金刚”是形容“般若波罗密经”的，是说这部经像金刚一样有着不坏之躯，能永世长存。

“云何应住，云何降服其心？”

〔解释〕如何使真心能够停留，如何使妄心得到降服？真心

无所住，是因为受到色、声、香、味、触、法的干扰，也就是六根不清，妄心无法降服。

“若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相，即非菩萨”。

〔解释〕据圆瑛法师说：“四相未空，妄心未降，必与般若相背。四相者合之就是我相，分之乃成四相。一，我相，我者主宰为义，属内心。二，人相，人者形相立称，属外色。三，众生相，众法相集而生，即内外心色。四，寿者相，即寿命相续。合上四相，成一我相。我相为诸相根本，我相未离，妄心何自而降，妄心未降”。要离我相，方能降妄心，树真心。

根据上面的说法，还是一个“我”字在作怪。因“我”存在，所以真心无法停留，妄心无法降服。只有去掉“我”字，私心杂念才能消灭。所以说：菩萨若有四相，就不是菩萨。这一段说出了不能降服妄心，也就不能排除私心杂念的原因所在。

文中菩萨二字，梵文为菩提萨埵，属于五不翻译内的，汉语简称为菩萨。菩是觉悟，萨是有情，意思是有觉悟的感情者。因此，菩萨比佛低了一等。佛是大觉悟者。用我们现在的话说：觉悟最高，而菩萨的觉悟没有佛高，因此低了一等。佛教中把佛、菩萨、辟支佛、罗汉分为四等，罗汉的等级最低，再低的就是比丘与比丘尼了。

“不住色布施，不住声、香、味、触、法布施，须菩提，菩萨应如是布施，不住者相。”

〔解释〕“布施”就是施舍，分施舍给别人，或受别人施舍。“须菩提”是一个人的名字。“不住”是不停留，也可以解释为不留下印象。全文的意思是：不要把施舍给别人或受别人施舍的事物留下印象。不在色、声、香、味、触、法上留下施

舍的印象。须菩提，你要知道，有觉悟的感情者在施舍时，不会留下实相。这里指出了降服妄心的方法。主要问题是景过忘情，把“我”字去掉。

“凡所有相，皆是虚妄。若见诸相非相，即见如来。”

〔解释〕“相”指事物的形象。这段话的意思是说所有的形象都是虚妄的。若是看到的许多形象都不是形象，就成功了，好像见到了如来佛。如来佛早已圆寂了，形象已经没有了，可是人们好象还觉得他存在一样。这与镜中见人很相似，可说有，也可说无，但强调无。

这四句偈语解释较多，宗教界言人人殊。我们练气功者与他们不同。练气功反对执着，要求若存若亡，若有若无。这四句偈语，可能就是这个意思。这一类句子在《金刚经》中很多，如“如来所说法，皆不可取，不可说。非法，非非法”。用了否定的句子，再用否定之否定，是否就是肯定了呢？并不！在《童蒙止观》中有一句：“谛观心性非空非假，而不坏空假之法。若能照了，则于心性通达中道。”止观法中的“观法”是谈空观、假观、中观的。若非空非假，而又不坏空假，就能通达中道。

“是诸众生，若心取相，即为著我人众生寿者。若取法相，即著我人众生寿者。何以故，若取非法相，即著我人众生寿者。”

〔解释〕文中用了三个“著”字，就是执着的意思。又用了三个“我人众生寿者”，就是我相、人相、众生相、寿者相所谓四相，四相合之为我，分之为四项。他说：若是心里有了相，就是执着四相。若是有了法，也是执着四相。什么缘故？若是心里有了不是法，也是执着四相。取法相也不对，取非法相也不对。什么缘故？因为这都是从我字出发的，有了我

在内，所以不对了。

“是故不应取法，不应取非法，以是义故，如来常说：汝华比丘，知我说法如筏喻者，法尚应舍，何况非法。”

〔解释〕不应取法，不应取非法。法只是渡河时的木筏，过了河木筏就不要了。法尚且要丢掉，何况不是法。

圆瑛法师说：“凡修般若慧行者，不独不应取法相，并不应取非法相，取之则堕空病。”圆瑛法师是禅净双修的高僧。他的遗言，是禅修的心得。我们练气功要求大脑入静，排除一切念头。若是大脑真正达到虚空寂静的程度，那也是错的，即“堕入空病”了。圆瑛法师的弟子明旻法师曾说：“功夫用到身心寂静一念不生，这是很好，可是万万不能徒然空坐。如果只是空坐，而不去用智慧来观照，这正象夜里一片寂静世界，而没有用月亮光明的普照；所以一定要从止起观，决不是用眼睛去观看东西的观，乃用智慧观照的观。要离开心意识，提起一句话头，要蓦直地参下去。”他又说：“参禅的人，更要注意到参禅是用一段心光智慧来参，不是用意识来分别。智慧是没有分别的，意识它是有分别的，这是分别与无分别二个根本不同的原则”。这里说明了智慧是真心，意识是妄心，要住真心，降服妄心，要空虚而又不完全空虚。

“应如是生清净心，不应住色生心，不应住声、色、香、味、触、法生心，应无所住，而生其心”。

〔解释〕第一句的“清净心”与最后一句“而生其心”的心是指真心，第二、三句的“心”是指妄心，也就是前面所说的智慧与意识的区别。

“佛说般若波罗密，即非般若波罗密，是各般若波罗密。”

“诸微尘。如来说：非微尘，是名微尘。如来说世界，非

世界，是名世界。”

“如来说：三十二相，即是非相，是名三十二相。”

“是实相者，即是非相，是故如来说：名实相。”

“如来说：第一波罗密，即非第一波罗密，是名第一波罗密。”

〔解释〕以上的句子形式在《金刚经》中还很多，虽然其中名词不同，但含意却完全相同。这些句子若字面上解释，是矛盾的，解释不通。若按照四句偈语“凡所有相，皆是虚妄，若见诸相非相，即见如来”，就可以解释通。

“不应住色生心，不应住声、色、香、味、触、法生心，应生无所住心。若心所住，即为非住。”

〔解释〕“应生无所住心”是指真心，心有所住就是妄心。真心要保留，妄心要去掉。

“如来说：一切诸相，即是非相，又说一切众生，即非众生。”

〔解释〕一切诸相，悉皆虚妄，因为自己思念空寂，所以就觉得诸相不存在了。

从气功的角度来看，《金刚般若波罗密经》主要谈了两个问题，一是住真心降妄心，就是智慧与意识之间的矛盾，只要排除意识的活动，智慧才能拨开云雾大放光明。这两者之间的关系是：真心得住，则妄心不降自降；妄心能降，则真心无住而住了。四相不空，则妄心难降。若能排除四相，即没有我，才能一念不生，一尘不染，方名清净。第一个问题是一“中”字。如圆瑛法师说：“非有非空，即真即假，属无相无不相之实相，乃中谛也”。又说：“非法相，即离有，非非法相，即离空，空有不实，全归中道”。气功所说的若存若亡和若有若无，说他有，却是空，说他空，却是有。当我们

静坐时，要求大脑入静，在脑海中并不真空，也不是真有，而是若有若无。《金刚般若波罗密经》所谈的，不外乎降心住心与静坐时的观照之功法，这对练气功来说是有参考作用的。

如何知道真心与妄心呢？真心是没有意念活动的，妄心是有意念活动的。例如意守丹田，要求若有若无，若存若亡，就是中道。太过就是执着，不及就是落空。在若存若亡中守住丹田，没有一丝杂念即是真心，有一丝杂念就是妄心。妄心中有个“我相”存在，要我相非相，才能降服妄心。要使我相非相，彻底忘掉这个我字，就要去掉私心杂念，要随时随地注意，五蕴无我，六根清静，六尘不染，修六度、五戒，须从外在行为、内在思想做起，注意自己的修养。

三、《楞严经势至菩萨圆通章》摘录

“譬如有人，一专为忆，一人专忘，如是二人，若逢不逢，或见非见，二人相忆，二忆念深，如是乃至从生至生，同于形影，不相乖异。……如母忆子，若子逃逝，虽忆何为，子若忆母，如母忆时，母子历坐，不相违远。”

〔解释〕这一段虽说二人相忆，或母子相忆，实质是说练功者与功法之间的关系。练功者与功法一定要同于形影，不相乖异才能练好。若练非练，三心两意是练不出结果的。当然，这是说工作之余的练功时间要持之以恒，同时也指出行住坐卧也不能忘记，是自觉自愿始终在“二人相忆，二忆念深”之中。

以上三部经卷中所说的，仅是要求与条件。条件有了，要求能够达到，开始练气功就能一帆风顺。释家所说的戒、定、慧，还仅仅是在“戒”的范围之中。从戒过渡到定、慧，

也就是从妄心过渡到真心的阶段。妄心全部降服，才到达“定”的彼岸，开始了“定慧双修”。

四、《观无量寿佛经》摘要

《金刚般若波罗密经》中提出的观照功夫如何观，观什么，又有什么作用，在《观无量寿佛经》中有明确的说明。例如：汝是凡夫，心想羸劣，未得天眼，不能远观。诸佛如来，有异方便，令汝得见。”于是提出了十六种观照法：（一）日想；（二）水想；（三）地想；（四）树想；（五）水想；（六）总观想；（七）华座想；（八）像想；（九）一切色身想；（十）真实色身想；（十一）大势至全身想；（十二）普观想；（十三）杂想；（十四）上辈生想；（十五）中辈生想；（十六）下辈生想。今录数例于下。

（一）日想：“汝及众生，应当专心系念一处，想于西方。云何作想？凡作想者，一切众生，自非生育，有目之徒，皆见日没，当起想念，正坐西向，谛观于日欲没之处，令心坚住，专想不移，见日欲没，状如悬鼓。既见日已，闭目开目，皆令明了，是为日想，名为初观。”

（二）水想：“见水澄清，亦令明了，无分散意。既见水已，当起冰想，见冰映彻，作琉璃想。此想成已，见琉璃地，内外映彻，下有金刚七宝金幢，擎琉璃地，其幢八方，八楞具足，一一方面，百宝所成，一一宝珠，有千光明，一一光明，八万四千色。映琉璃地，如亿千日，不可具见。琉璃地上，以黄金绳，杂厕间错，以七宝界，分齐分明，一一宝中，有五百色光，其光如华，又似星月，岸处虚空，成光明台，楼阁千万，百宝合成，于台两边，各有百亿华幢，无量乐器，以为庄严。八种清风，从光明出，鼓此乐器。演说若

空无常无我之音。是为水想，名为二观。”

(三)地想：“此想成时，一一观之，极令了了。闭目开目，不令散失，唯除食时，恒忆此时。如此想者，名为粗见极乐园地。若得三昧，见彼园地，了了分明，不可具说，是为地想，名第三观。”

(四)树想：“地想成已，次观宝树。观宝树者，一一观之，作七重行树想。一一树高八千由旬。其诸宝树，七宝华叶，无不具是。一一华叶，作异宝色，琉璃色中，出金色光；琉璃色中，出红色光；玛瑙色中，出砾磈光；砾磈色中，出真绿珠光；珊瑚琥珀，一切众宝，以为映饰，妙真珠网、弥覆树上。一一树上，有七重网；一一网间，有五百亿妙华宫殿，如梵王宫，诸天童子，自然在中。一一童子，五百亿释迦毗楞伽摩尼，以为瓔珞。其摩尼光，照百由旬，犹如和合百亿日月，不可具名。众宝交错，色中上者。此诸宝树，行行相当，叶叶相次。于众叶间，生诸妙华，华上自然有七宝果。一一树叶，纵广正等二十五由旬。其叶千色，有百种画，如天瓔珞。有众妙华，作阎浮檀金色，如旋火轮，宛转叶间。涌生诸果，如帝释瓶，有大光明化成幢幡无量宝盖。是宝盖中，映现三千大千世界，一切佛事，十方佛国，亦于中现。见此树已，亦当次第一一观之。观见树茎枝叶华果，皆令分明，是为树想，名第四观。”

(五)水想：“次当想水，欲想水者，极乐国土，有入池水。一一池水，七宝所成。其宝柔软，从如意珠王生，分为十四支。一一支，作七宝妙色，黄金为渠，渠下皆以杂色金刚，以为底沙。一一水中，有六十亿七宝莲华。一一莲华，团圆正等十二由旬，其摩尼水，流注华间，寻树上下，其声微妙，演说苦空、无常、无我诸波罗密。复有赞欢诸佛相好

者，如意珠玉，涌出金色，微妙光明。其光化为百宝色鸟，和鸣哀雅，常赞念佛念法念僧，是为八功法水想，名第五观。”

(六)总观想：“众宝国土。一一界上，有五百亿宝楼，其楼阁中，有无量诸天，作天伎乐，又有乐器，悬处虚空，如天宝幢，不鼓自鸣。此众音中，皆说念佛念法念比丘僧。此想已成，名为粗见极乐世界宝树宝地宝池，是为总观想，名第六观。”

以上六想中“日想”还是从真实出发的，可以没有意念活动，其它五想的要求，都是遐想，有意念活动。其之所以要如此联想，不外乎防止出现非良性的杂念。这可以使今后万一出现幻觉，也是良性的，不致出现恶性的幻觉，入魔。

(七)华座想：“佛告阿难及韦提希，谛听谛听，善思念之，吾当为汝分别解说除苦恼法。汝等忆持，广为大众，分别解说，说是语时，无量寿佛住立空中，观世音、大势至是二大士，侍立左右。光明炽盛，不可具见，百千阎浮檀金色，不得为比……欲观彼佛者，当起想念，于七宝地上，作莲伴想。令其莲华，一一叶上作百宝色，有八万四千脉，犹如天画。脉有八万四千光，了了分明，皆令得见，华叶小者，纵广二百五十由旬，如是莲华，具八万四千叶，一一叶间，有百亿摩尼珠玉，以为映饰……”。

(八)像想：“次当想佛，所以者何？诸佛如来，是法界身，入一切众生心想中。是故汝等心想佛时，是心即是三十二相，八十随形好。是心作佛，是心是佛，诸佛正偏知海，从心想生，是故当一心系念，谛观彼佛多陀阿伽度、阿罗诃、三藐三佛陀。想彼佛者，先当想像，闭目开目见一宝像，如阎浮檀金色，坐彼华上，见像坐已，心眼得开，了了分明……”。

(九)一切色身想：是观无量寿佛想。(十)真实色身想，是观世音菩萨想。(十一)大势至色身想，是大势至菩萨想。(十二)普观想：“见此事时，当起自心，生于西方极乐世界于莲华中，结跏趺坐，作莲华合想，作莲华开想，莲华开时，有五百色光来照身想，眼目开想，见佛菩萨满虚空中，水鸟树林及与诸佛，所出声音，皆演妙法，与十二部经合。若出定之时，忆持不失，见此事已，名见无量寿佛极乐世界，是为普观想。名为第十二观。无量寿佛、化身无数，与观世音及大势至，常来此行人之所。

以上6想，前5想是想如来佛与几个菩萨，最后一想是自己也坐在莲华中成佛了。这是宗教职业者自我的内心愿望，自我安慰。”

下面还有4想，与气功关系不大。

以上12想中，以日想与普观想为佳，适合练气功者用于入静。日想与我们平时所说的意守外景相同。普观想则可以治本身一切病痛，尤其是心理上的、精神上的更有效。如先使自己全身松弛，继而集中思想，假想面前有一面镜子，镜中照着自己的形象，把形象修整到你自己的需要，把病痛部分也医治一遍；然后闭目静思默想这形象，渐渐进入休眠状态，而又不昏沉迷智。自己这一经过修整、治疗的形象始终保留在记忆中，经过长时间的练习，就能出现奇迹。这种精神治疗法，系用自己的思维治疗自己。

佛家的真心，道家的修性，都是为了使自己的潜在功能得到显露，即所谓“明心见性”。练这部功夫并不容易，若是一开始就练这一步功夫，会使血液上涌引起头晕头胀，血压升高，甚至鼻腔出血，若不及时停止，脑神经受到损伤，就会出现精神病。若是杂念没有排除干净，也会出现幻听、幻

视、幻觉，因此练这一部功夫务必谨慎小心。

六、《观世音菩萨……》

“观世音菩萨”。

〔解释〕观世音是用目观音，以目代耳的。菩萨二字是觉有情者。这位有感情的觉悟者是以目代耳的。据圆瑛法师的解释如下。

“从闻思修入三摩地(正定)，闻思修为三慧，闻即耳根闻性，非从耳发识之妄闻，乃称性起智之真闻。世人闻声，以耳根对声尘，起耳识，循声流转，故称妄闻。菩萨从耳根闻性，闻一切声音，不起识分别所闻之声，但起智观照能闻之性。如闻声之时，反闻能闻者是谁，名为反闻闻自性，由耳根一门深入，背尘合觉，而起思修二慧、思即禅思，修即修习。非第六意识思量分别，以及著相之染修，乃是以正思惟之观智，反观能闻之性，入流亡所。而成称性起修之功夫。

众生根中，从真起妄，妄有六结，一根如是，根根皆然。能从一根下手用功解结，则一根既然返源，六根皆成解脱。

问：菩萨六根互相为用，一根能作六根用。六用可摄一根中，眼不独能见，亦能闻嗅觉知。耳不独能闻，亦能见、嗅、嚐、触，世音称观，亦复无碍。何必定作去声观字用呢？

答：一根六用，根虽是一，用则有六。如耳不独闻声，亦能观色，嗅香，尝味，觉触，知法，是为六。若仍观音，而不观色，则失观色之用。如眼不独观色，亦能闻音。若仍观音，而不闻音，则听闻之用，皆不成六用，何为互用耶？定要从去声，作观世音为是。

楞严云：五者熏闻成闻，六根销复，同于声听……熏闻成闻者，以反闻自性之功夫，念念入流。薰彼循尘之妄闻，

转成真闻。一根返源，六根同时销妄复真，同于声尘听闻之性，一一复归真元，至此则尘亡根尽。

六根圆通者，合开成就，合六根为一根用，开一根为六根用，互用清净，圆通无碍。”

摘录圆瑛法师这段遗言，可看出其中有功法，有成果。圆瑛法师于1953年圆寂，那时还没听说有人能耳朵识字，思维传感，意念开锁和肉眼透视等，而他能留下六根互为其用的论述，可见耳朵识字、思维传感、意念开锁等的事实早就存在了。他说：“闻思修为三慧，闻即耳根闻性，非从耳发识之妄闻、乃称性起智之真闻”。又说：“思即禅思，修即修习。非第六意识思量分别，以及著相之染修，乃是以正思维之观智，反观能闻之性，入流亡所，而成称性起修之功夫”。这两段话中首先提出三慧，即定能生慧的慧。其次，提出发识，识是意识，属六根之一。再次提到起智，智是智慧，即般若。全部意思是说不要用耳去听，要用智慧去听。明旻法师在《佛法概要》中也说：“参禅的人，更要注意到参禅是用一段心光智慧来参，不是用意识来分别。智慧是没有分别的，意识是有分别的。这是分别与无分别的二个根本不同的原则。”这里所说的分别，是指分辨能力，说意识有分辨能力，可以分析，推理。智慧是苦思苦索的想，只是抓住这一点，不及其它。在练功时不能看相、要取中观，也即中谛、中道。

他说：“能从一根下手用功解结，则一根既然返源，六根皆成解脱。”这是说六根中只要修炼一根，一根修成，就能六根互用了。

一问一答中，是谈一个“观”字，虽说是平声与去声之别，其实是观看与观念的区别。观看是用目，观念则是客观事物作用于大脑的反映。

“薰闻成闻”是说闻到一种香味，其意思与观音相同。若循尘去嗅就是妄闻，经过反闻自性的功夫，就是真闻。这里的闻是嗅的意思。

最后一段是说六根，合则为一，分则为六，只有都清静了，才能圆通。

以上两经是说的练功方法，也即练功内容。观想法是排除杂念的方法。《观无量寿佛经》中提出“未得天眼，不能远观”。按照经中的观照功法，可以得天眼而远观。《观世音菩萨……》中提出了“六根互为其用”，这都是说的人体的潜在功能，潜在功能一旦显露，就是特异功能了。由此可见，佛家所说的“明心见性”，是有一套完整功法的。

七、《首楞严经讲义》

《首楞严经讲义》中所介绍的修炼方法，共分三部，即奢摩地、三摩地、禅那。这三部修炼方法贯串在一个“定”字之中。

圆瑛法师解释：此定，非作意修习之定，乃天然本具之定，非独制识心之定，乃圆含万有之定，故以妙称之。《首楞严经》为“定”之总名。

奢 摩 地

因戒而定中出现了识心·妄念(或称妄心·杂念)，就无法入定。识心·妄念不去，是《楞严经》大定之障碍。只有破妄识非心，妄识无体，撤去奢摩地路上之障碍，始得进入大定。

佛家称作禅修，我们呼之为气功。禅修与气功都有个下手功夫。开门第一步都要排除杂念，才能入静。《楞严经》说：识心不去，大定不成。我们则说：杂念不除，无法入静。不

论怎么说，概念都是一样的。

《楞严经》中的大量篇幅叙述识心、妄念的来龙去脉以及消除这些识心妄念的方法。由于人们的“愚昧”，才出现了识心、妄念。能认识到自己的“愚昧”，就能排除这些识心、妄念，这在《楞严经》中称之为“悟”。“悟”是理解、明白，或称觉醒。理解了自己的识心、妄念所以出现的原因，就能破灭它。经中以阿难与罗伽女的婚姻为例，很能说明问题。

奢摩地就是破除识心、妄念的功夫。

圆瑛法师说：“不能用止观释之，以止观不能舍离识心。识心有生有灭，如以生灭心为原因，不能出现不生不灭性”。他的意思是要根据《楞严经》中的方法破除识心，才能打开奢摩地之路，才能“常住妙明，不动周圆之定体，才能了因佛心，微密观照”。

由他这简短的话中，使我们知道佛家宗派不同，禅修的方法也不同。同样是为了破除识心，排除妄念，也各有其不同的观念。

三 摩 地

三摩地是因定而慧的第二步禅修方法，它必须在“悟”后才能修炼。

圆瑛法师说：“悟后起修，须于六根，选择一根下手。但从一门深入，此用根也，又明矣。行起解绝，自可入一无妄。一根返源，六根解脱，然后文殊特选耳根，从闻思修，即为妙三摩地”。

这里的具体问题是：如何从耳根下手，从闻思修。答复是：多闻之人，仍向耳门，就路还家。

偈云：此方真教体，清净在音闻，欲取三摩地，实以闻

中入。

又云：旋汝倒闻机，反闻闻自性，性成无上道，圆通实如是。

禅 那

禅那是梵语，释为汉语是静虑。静即是定，虑即是慧。静虑也就是定慧。

奢摩地是定中之慧，三摩地是慧中之定。禅那是“令住圆定之中，定慧均等，不偏空有二边”。其中“定慧均等”，也就是定慧双修。

经文中说：“定光发明，明性深入，惟进无退”。

圆瑛法师解释说：“首二句双躐定慧，则定慧偏枯，多遭退失，故此则定慧相资，定光发明者，定功极。而慧光发明，乃以定发慧也。明性深入者，慧性明，而定力愈深，而以慧入定也。定慧等持，惟进无退”。

这是说：若无定力，则妄念起，正念失，寂妙不能常凝，定慧双修是互为因果，相辅相成的。

练法浅释

偈云：“一根既返源，六根成解脱”。

三摩地的修炼方法，即选耳根从闻思修。主要是听见的声音，不往里面去，听过就忘掉，渐渐地深入。这样修炼，其它六根也都能解决。六根都消融，一性还存在，因此能“互相为用”，即六根互用。

圆瑛法师说：“一门深入之法，令得六根清静，得大自在也”。

佛经说一根深入，因这一根可以听到四面八方远近的声音，比之眼睛只见前面，而不见后面，更容易受外界影响。

这一根能静，其它各根就更能静，并不是说只可听，而不可以看。若这样理解，就无法入静。经文中提出最敏感的听觉作为一门深入功夫，也就是要其各门都跟着封闭，甚至意念也要停止，意停则识灭，才能真正达到入静。

在入静深入中，觉、空、灭三结得到解除，想、行、识三阴也得到破灭，真性就发出光耀。这光耀一发，通天彻地，往古现今，都在包容之中，外尘是无法阻碍的，内根也无法局限它。所谓灵光独跃，脱掉六根与外尘，露出“真常”，没有一处不是“寂无”真境，所有外尘、妄念全都没有了。这就是选拔一根，摆脱其它而得到圆满的结果。

这里说明了由选拔一根修起，到达入静，入静更深入，即出现了“定”境，即《楞严经》的大定。进入大定，就能通天彻地，往古现今，都被包容在内。这时内外都不能妨碍它。定，分入定、住定(定中)、出定三步。

定能生慧也就由此而来，但并没有到此结束，进一步是定慧双修，进入禅那的功夫。禅那的功夫是由定而慧，由慧而定，互为因果。

三摩地功夫到此，并没有完结，在“定”境中还会出现，幻视、幻听、幻象、幻觉、幻景等似真非真的迷人景象。这就牵涉到一个人的道德问题了。这些似真非真的迷人景象，都来源于人的记忆。记忆来源于人的言行。人的言行有道德与非道德之分。道德与非道德，也就是善与恶。善念出现良性的幻觉、幻象，恶念出现恶性的幻觉、幻象。恶性的幻觉、幻象，大都是可怖的，使人恐惧。因此，练气功的人，非有道德修养不可。

练静功的人，也许都会有这经验，半夜练静功，在万籁俱寂中，容易入静，入静后一刹那即能步入“定”境中。进入

“定”境的功夫渐渐深了，即能如圆瑛法师所说的“大自在也”。

步入定境，是在入静的功夫上产生的，不能强求，而是自然而然。“静”与“定”是两回事。

根据经验，在“定”境中出现的幻象稀奇古怪，若平时思想上没有善念，就会“入魔”，其害不浅。

由此可知，佛家对僧人提出的“五戒三毒”，不是没有道理的。心地纯正，才能炼入定功夫。

甚至“参话头”，也是防止入“定”后失去主宰。如：我有白内障，想用气功医治白内障，使自己的眼睛没有白翳。半夜入静，瞬时进入“定”境，忽然在我面前出现一个女子的上半身。印象是面貌端正，一双大眼睛漆黑望着我。我望着她的大眼睛，同时在寻找自己的眼睛。在这女子头象四边寻找。片刻女子的半身像象拉洋片一样慢慢拉走了，我自己的脸出现了，一双眼睛显然睁大了，蓦地一下，人就出了“定”境，自己也从忘人忘我的情景中恢复了自己存在的知觉。若是自己事先没有这一思想，对幻觉可能会惊奇。

幻觉是不可预料的，需待它出现后才知道。幻觉花样百出，没有相同的。最简单的是出现一朵又艳丽又光亮的花朵。甚至自己身上的病痛，也能在定境中看到，即《童蒙止观、六妙法门》中说的“梦中去见”。

练这一功夫，首先要去邪念、杂念，否则不要练这一步功夫。若是硬要练，可能会出现恶性的幻象。

八、《妙法莲华经》

《妙法莲华经》共有28品，每一品都独立成文。其中以故事形式写成的譬喻也不少：如人在火坑中戏耍，要劝他们逃

出火坑；穷儿子不认识富父亲，在外要饭，最后认识了富父，得到了遗产；有人勤进修炼、半途懈怠，要求后退，劝他们继续前进；有人胸怀宝珠自己不知，还求乞要饭，后经人指出，才知道自己是富人；儿子们中毒，父亲找来解药，有的吃了解毒药，有的愚昧不肯服用，毒未得解。这些小故事说明了一个问题，人本有真心，给妄心所掩盖，只有去妄心才能露真心。因自己不知，需要别人指出，然后经过修炼，才能去妄存真。

《妙法莲华经》比《首楞严经》易读，其中虽然也有梵语，都属于五不翻释的。例如含义较深而翻不出的有般若（妙智妙慧）、摩诃与摩诃萨（大），有六度、檀波罗密（布施度）、尸罗波罗密（戒度）、羼提波罗密（忍辱度）、毗梨耶波罗密（精进度）、禅波罗密（静虑度）、般若波罗密（智慧度）等。佛界所重视的四大、五戒、三毒、六度、十二因缘等都贯串在经文中，因此有人说《妙法莲华经》是一部根本大法，是佛学。

我们不是学佛，而是要从中找出禅修（气功）的线索，但不如《首楞严经》所讲的那么容易懂，但也不是没有。《首楞严经》中提出从耳根入手，《妙法莲华经》没有明确提出如何入手，它集中于讲妄心与真心之间的矛盾，要求禅修者从各个方面去除妄心，修炼真心。上述那些小故事，就是形象地说明了这些。

现将有关禅修的文字摘录若干如下。

经文：“勇猛精进，入于深山，思惟佛道，又见离欲，常处空闲，深修禅定，得五神通”。

“思惟佛道”内容这里没有说，但从明旻法师的《佛法概要》中可以看到，僧人是修炼《三十七助道品》，分为四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七菩提品、八正道等，其中

也有积极的内容，对人的道德品质的修炼有帮助。如上面提到的六度，就是修炼同情弱小与贫穷，提高道德观念，处事冷静，勤奋学习，排除私心杂念，发挥自己的聪明才智奉献世间。这些都可在思维佛道时，作为修炼的内容。当然，在修炼时需从正反两方面去思索，才能克服错的一面，发挥对的一面。

我们练气功，如何下手，是个先决问题。据圆瑛与明暘二位法师的经验：“参禅功用要以修习止观为起点，到止观功夫用到深时，就会得到定慧”。

《妙法莲华经》中说：“深入诸禅定，身心寂不动”。其中用了二个“深”字，一是“用到深时”，一是“深入诸禅定”。这是说禅修有了基础之后，才能身心不动，定慧双修。当然，要在修炼六度之后，才能进入这一定境。

二位法师说要以修习止观为起点，《首楞严经》则说宜从耳根一门深入，即从耳根下手。两者比较，都是要求从排除杂念下手。“止”是止住妄心。耳根一门深入是要求六尘不染，六根清净。例如：半夜静坐、万籁俱寂，最易入静。忽然汽车鸣声过街，只有耳朵受到干扰。假使耳朵也听不见，那就没有任何事物可以干扰入静了。耳朵是六根最易受干扰的一根。究其根源，也是止妄念。

若问二者俱修，以何为先？应该说先从止观下手为好。止观除杂念有具体方法，而耳根下手没有具体方法。

经文中说：“悉能受持，即得如上眼根清净，耳鼻舌身意根清净，得是六根清净也”。又说：“得是常眼清净，耳鼻舌身意诸根清净，于四众中说法，心无所畏，得大势”。

六根清净才能去除妄心，保留真心，即“在于闲处，修摄其心”，进而“观一切法空，如实相，不颠倒，不动不退不转。

如灵空无所有性，一切语言道断，不生不出不起。无名无相，实无所有，无量无边，无碍无障。但以因缘有，从颠倒生故说，常乐观如是法相”。

经文中多处提到：“身心不动”与“调伏其心”。有时文字变动，意义不变。由此可见“静”与“空”在练功中的重要性了。我们练功祛病强身，是在大脑处于休息状态中进行的。大脑要休息，必须排除杂念。这与佛家所说的禅修、静虑并无区别，不管它叫气功也好，叫禅修也好。

九、佛道不同观点的争论

佛家的禅修，道家的内丹，我们都称之为气功。在修炼静功中，同样都取盘坐式，不同处在于人们的眼睛看不到的内在思维活动。下面拟看看他们之间有何异同。

《首楞严经讲义》第五册中有这样几段话：“复有从人，不依正觉修三摩地，别修妄念，存想固形，游于山林，人不及处。有十种仙”。

圆瑛法师说：“惟此仙趣以上，方与卜习无干矣。欲求仙道，厌惧无常，想身常住，迁入山林，不依正觉修三摩地者，不依本觉真心，发起始觉正智。而修楞严大定，以证究竟坚固之理。而反别修虚妄之念，拨弄精魂，存想固形，以求长生不死，殊不知欲求长生则可，欲求不死，实是空言，纵使寿四万岁，也不过后死而已”。

“但凡存想，便是妄认缘影。但曰固形，便是妄认色身，即佛所谓，错乱修习者此也。不依正觉修三摩地者，此不依真本也。别修妄念，存想固形者，此别修妄本也。正脉云：山林人不及处者，即名山洞府，神仙隐迹之处。经中谓：七金山中有一山，乃神仙所居。道家所谓：昆仑倒景，以此山

非须弥山也。夫人既不及，彼独能游，则神仙具五通矣”。

第一段原经文内容是说：有的人不根据正当的方法修炼“三摩地”，却修炼“存想固形”的妄念。这种人住在人迹不到的山林之间。他们有十种修仙的方法。

“仙”字的含义，与我们所理解的祛病长生、延年益寿有些不同。那时对仙的理解是穿金石，蹈水火，乘云御龙游于天空的超人才是仙。

第二、三段是圆瑛法师的解释，其中有几个词句的含义如下。

“厌恶无常，想身常住，进入山林”，是说怕死的人，要求长生不死，住到山林中去修炼。

“三摩地”，是佛家的一种修炼方法。佛家要求六尘不染，六根清净。圆瑛法师说：“悟（指心荡然、身荡然，身心荡然无存为悟）后起修，须于六根，选择一根下手。但从一门深入，此用根也。又明矣。行起解绝，自可入一无妄。一根返源，六根解脱。……独选耳根，返闻入流，得证圆通”。

“真心”是指人本来就有的。“正智”，佛家称为般若，是更深、更广的智慧，佛家释为妙智妙慧。妄念一去，真心显露，才能出现妙智妙慧。

“大定”即入定、住定、出定的过程。

“虚妄之念”是指内在意念与外在事物的攀缘而产生的念头。

“拨弄精魂”是炼精化气，冲顶出神之类道家炼功方法。

“存想”，意即将“妄想之念”存于大脑之中，想着它。道家功夫中确有这一派，即“金童姹女，黄婆为媒，进入洞房，婴儿生焉”。这“婴儿”由下丹田而上升至中丹田，继而上升至上丹田，最后“冲顶出神”。

“缘”，这里指攀缘，是说妄想与影发生了关系。“缘”也可指绝缘，是指意念与外界任何事物都不发生关系，也包括自身在内。“妄认缘影”是指攀缘。

“固形”是指坚固自己的血肉之躯，也即延年益寿。但文中指的是“仙”。

圆瑛法师虽不同意他们的修炼方法，却承认他们的存在。

原经文中十种仙的不同修炼方法如下。

1. “坚固服饵，而不休息，食道圆成”。
2. “坚固草木，而不休息，药道圆成”。
3. “坚固金石，而不休息，化道圆成”。
4. “坚固动止，而不休息，气精圆成”。
5. “坚固津液，而不休息，润德圆成”。
6. “坚固精色，而不休息，吸粹圆成”。
7. “坚固咒禁，而不休息，术法圆成”。
8. “坚固思念，而不休息，思忆圆成”。
9. “坚固交媾，而不休息，感应圆成”。
10. “坚固变化，而不休息，觉悟圆成”。

经文中都有仙名，这里省略了。文中的“而不休息”是指坚持不懈。

十种方法中的十个不同的名词，说明如下。

1. “服饵”，是将诸药物，炼成丹或饼服食。
2. “草木”，是将紫芝、黄精、松枝、柏叶为食。
3. “金石”，指烹煎铅汞，炼养丹沙。
4. “动止”，指“运气调身，止以养精安神。动止以肘，起居必慎。由于运养不息，初则炼精还气，继则炼气还神，终则练神还虚，故得气精两化，形神俱妙”。

5. “津液”，“上出为津，下咽为液，即所谓鼓天池，咽玉液，能令水升火降，久而不息，水火即济，而结内丹，内外融通”。

6. “精色”，是“采日月之精华，食云霞之彩色。久行不息，粹气潜通”。“粹”指日月云霞之精粹，谓吸粹圆成，“形与气化，神与物通”。

7. “咒禁”，用咒禁、持咒坚固其心，延年益寿。

8. “思念”，“坚固其心、沉思静念，存想顶门而出神，系心脐轮而炼气，透尾闾关，上升夹脊双关，以至直透泥洹宫，冲顶出神，久行不息，而得功效”。

9. “交媾”，“以肾水为坎男，心火为离女，取坎填离，降火提水，令其交媾，以成仙胎”。

10 “变化”，指“扳求其术，深研化理。心存化理，久则觉悟，而与造化相通”。

经文中最后说：“是等皆于人中炼心，不修正觉，别得生理，寿千万岁，休止深山，或大海岛，绝于人境”。

圆瑛法师对修仙者的意见，也有一辩。他说：“正脉问：修仙者，妄谓释教修性不修命，万劫阴灵难入圣。感此言者甚多。请此附辩，以觉深迷。答：彼所说性命，二俱非真。盖指身中神魂为性，身中气结命根为命。故说单修性者，但得阴魂鬼仙，无长生身形。兼修命者，方得轻妙长生之身，而夸形神俱妙。安知佛所说性，是人人本有，真如性海，乃无量天地，无量万物之本体。证此性者，岂但能现无量妙身，兼能现无量天地万物。其所现者，岂惟但能令住，百千万岁。虽尘沙浩劫，亦可令住，且欲收即收，一尘不立，欲现即现，万法全彰，得大自在，得大受用，方谓真如佛性。斯言信不及者，请细阅前文显性处，自然悟彼无知而妄谤

矣”。

这一段对佛家修性和道家性命双修发表了不同意见。

经文最后两段：“是等皆于人中炼心，不修正觉，别得生理，寿千万岁”，意为道家炼心，不修三摩地。炼心也别得生理，可以活千万年，没有否定道家的练功法，并承认他们可以长寿。

在圆瑛法师的辩论中，反对道家的性命双修，提出佛家炼性，是修的三摩地，称之为正觉，也即般若（妙智妙慧），直到不生不灭的涅槃；并且说这种修炼方法，不但能现无量妙身，兼能现无量天地万物，甚至也能长生百千万岁；即使遇到浩劫，也能长生；不但如此，还可以欲收即收，欲现即现。称此为真正的佛性。

佛道双方都没有否认对方能长寿，只是在修炼与性命双修上发生了矛盾。我们练气功能长寿，就是目的，至于功法上的差别，当然也可以研究，可以批判采用。

圆瑛法师是爱国高僧，曾募捐办学、抗日被捕，支持革命。解放后是第一任中国佛教协会会长，禅净双修数十年如一日，于1953年9月圆寂，享寿76岁，对佛经讲解是有贡献的。

印度古人的世界观和瑜伽

日本瑜伽光丽会会长 番场一雄

译 者 按

番场一雄先生是日本著名瑜伽前辈佐保田鹤治先生的入室弟子。1962年，他在大学学完哲学和史学以后，即随师学习、研究和指导瑜伽教学廿余年，也曾随师去印度5次，遍访印度各地瑜伽法场。1980年曾任美国加州大学瑜伽教师。他著述很多，功底深厚，曾在我国表演瑜伽，惊倒四座。

他认为瑜伽和我国气功有不少共同之处，尤和我国佛家气功相类似，很强调不仅要练动作，更重要的是要练静功，突出印度的世界观哲理。此文对我们全面了解和研究瑜伽，将大有帮助。当然对印度哲理，我们要分析研究，这就不在话下了。

× × ×

一、什么是瑜伽？

瑜伽在日本一直在稳步发展，有许多人尝到甜头，得益不浅。很受大众喜爱和信任。最近，作者在日本电视台设瑜伽专题节目，连续讲授了瑜伽。实践证明，只要正确坚持练瑜伽，人就可以返老还童，除掉种种病苦，使人得到解放。

不过，必须指出，瑜伽从来就不单单是一种健身法。如

果把瑜伽只看成是一种健身法，极其一般地理解它，那就大错特错了。因为瑜伽含有大量的宗教、哲学、艺术、心理学、生理学和医学等领域的深远的真理，是在这些真理的基础上产生的。

瑜伽可说是一种综合的人类科学，它不是一种单纯的宗教，而是科学的宗教，宗教的科学。它好象是宗教和科学两座大山之间流出的一股清泉，也好象是连结这两座大山的一带彩虹。从这方面来看，瑜伽是宗教和科学两者都有，而且还超越了这两者。

· 本文限于篇幅，不可能全面论述瑜伽的各个领域，这里只想介绍一下瑜伽究竟有哪些内容，原来的面貌是什么。

埃里阿德(M· Eliade)，是罗马尼亚的宗教学者，在布加勒斯特大学毕业后，在1928--1933年曾留学印度三年。做为一个欧洲人，他对瑜伽深有体会，他写的博士论文就是关于瑜伽的，在1936年出版，1954年被日本译成日文版出版，书名叫《瑜伽》，译者是立川武藏。埃里阿德在此书中写道：

“从公元前六百多年的无帕尼沙德(Upanisad)时代开始，印度人就不相信有世界存在，贬低人生的价值，就像圣贤的跟光所看到的，是无常的，充满苦难，是空的。不过，他们的看法并未达到虚无主义和厌世主义的程度。他们只是不接受这个世界，轻视人生。因为什么呢？因为他们得知在超越生成和超越无常的彼岸还存在有‘什么别的东西’。印度人拒绝承认凡俗的宇宙和凡俗的人生。因为印度人渴望见到圣洁的世界和圣洁的存在景象”。

埃里阿德就是这样描述印度古人的世界观本质的。的确，如果我们稍许冷静看一下我们人类实际生存的境况，那就可能发现的确没有真正的自由。人类生存的世界受到无限

的物理的、社会的和心理的束缚，人犹如生活在狱中，备受困扰，这是事实。所以，佛说“一切皆苦，一切无常”，指的就是这个。而且来自这些束缚的“苦”，不单有物理的规律性和社会的拘束性，而且还有比此更大的拘束性，那就是时间的束缚。从人类开始，无论是植物还是动物，各种存在的东西在生存的任何一个场面都逃不出时间的范围。凡在时间范围内存在的东西，都要受到因果必然性的拘束，这就叫做无常。存在的东西不管愿意不愿意都要从过去来到现在，从现在走向未来，即所谓的生死。不仅如此，印度古人的世界观还认为，这种拘束性不仅今世有，而且永远生死不息，轮回转生，支配着人类。

我们现在旅游印度时给人以强烈印象的一件事，就是看到在恒河岸上火葬人的情景。印度一大半人信印度教，他们见到火葬烟起，就认为灵魂离开死者肉体升天了，又获得新生命，转生他方。接着就把地上残留的骨灰，投到恒河流去。印度教徒就是这样把灵魂和肉体分开来看的。

人做某种行为(印度语叫Karma)，就成为其原因，以后结出果来。他们认为善有善报，恶有恶报，据此而转生出种种生物来。这种因果报应的束缚要想根除，就必须练瑜伽，亦即必须练敬神的和绝对归依神的瑜伽(巴克蒂派瑜伽)，或者练断除欲念和守本安分的瑜伽(业瑜伽)，或者练冥想来控制身心的瑜伽(王瑜伽)等，否则束缚就不能根除，人得不到解脱，从而生者必归于死，死者必再转生。

从前人们认为是固定不变的物质最小单位，即原子，1932年荣获诺贝尔奖的德国物理学家哈森堡(W. Heisenberg, 1901—1976)也发现是可变的。例如他说：“构成原子壳的电子，已察明不是物质，而可以说是位置、速度或能量的扩

散……”。也就是说，这是以原子核为中心由原子、中子等结合而成的互相依存的一种运动体，物质即使是微粒子，也不是固定不变的，而不过是经常变化的一种能量而已。同样，即使是闪烁于夜空的无数星辰和神秘威严无比的广阔无垠的宇宙，也在时间的流逝中几度发生无限的变化，星辰和宇宙本身生出后生存一个时期也是走向消灭的。这是从无始的过去即反复发生的轮回的世界。

著名印度史学者阿吉特·姆凯尔吉关于印度教的宇宙论曾写道：

“宇宙是无限地反复循环不已的。宇宙是分阶段发展的。最初发散的物质，是一种叫做‘阿卡夏’的振动因素。通过振动产生热，热变成气体物质，呈液体状，最后气体变为固体物质。这样循环一周后，又恢复原状。固体分解为液体，最后溶解成原来的振动状态，于是‘创造’、‘保持’和‘消灭’的循环就又开始”。根据印度教，管“创造”的神是“布拉弗玛神”，管“保持”的神是“维秀奴神”，管“消灭”的神是“西瓦神”。

这种无常的状态，在人间就表现为“受苦”的经验。这所以如此，是因为各种经验都是相对的，不断变化的，是不安定的。在这样无常的“受苦”的现实中，一贯独立存在的自主性是不得存在的。没有自主性，就不可能有真正的自由和真正的自我，这就是印度古人的世界观。我们日常所说的自我，并不是真正的自我，而是虚妄的自我。

由这种虚妄的自我意识所产生的经验，不管一时感到如何如梦欢快，也会很快烟消云散，化为乌有。人间的欲望或快乐，很快会带来痛苦。为什么这样说呢？因为快乐是无常的，得不到满足，就会感到孤独或不满，变为苦事。在人世间，自我意识产生的感受，都是相对的。没有苦痛的这种快

乐，是没有的，反过来也一样。

但印度过去的伟大贤哲们，并未因上面说的人类生存的境况而陷入悲观的宿命论中。借埃里阿德的话来说，这种普遍存在的痛苦，决没有达到厌世主义哲学的程度。对他们来说，苦愈大，造成的苦愈重，则摆脱无限束缚获得自由的愿望也无限地大，渴望得救的心情也愈强烈。于是在公元前一千多年的古代，经过严格的苦行和冥想，科学而冷静的理论探讨，终于找到了摆脱束缚人类的方法。他们把这种方法叫做瑜伽。把这种摆脱了苦痛的体验，佛教称为“涅槃寂静”，瑜伽称为“真我独存”(Kaivalya)，印度经典著作《无帕尼沙德》则称之为“圣欢喜”或“梵欢喜”。这时的幸福感和充实感，比人类社会所认为的最大幸福要高几百倍。

不仅如此，经过练瑜伽达到至高内心欢喜，不仅只是自己感到欢喜(自利)，而且可以引出瑜伽和佛教的根本精神，即引出“慈悲喜舍”所谓的“四无量心”，认为这是高尚的精神，可以向全世界人放出光芒(利他)。这“四无量心”被认为是四种广大无量的利他之心。慈，就是对人持友爱之心。悲，就是同情人、助人解除苦难之心。喜，就是喜爱和感谢人之心，见到人幸福而高兴之心。舍，就是去掉恩怨、平等待人之心。由此可见，练瑜伽不单是为了修成自身，而且也是为了造福一切人，可说是一种修心之道。

那么，人为什么不得不在无限的束缚中受苦呢？这是因为“无知”这个人类烦恼的根源未除，所以找不到自我的真相(即真我)，使自己陷入了疏远真我的状态，把真我与虚妄的自我看成一事，所以人本来应该绝对自由生活，反而不得不在束缚中受苦。我们平时常说“我、我”以自己为中心的这种利己思想，在觉悟了的贤哲们看来，正是虚妄的自我。

练瑜伽的目的，就是要使因“无知”而产生的虚妄的自我远离真我，使之得到绝对的自由。公元四百余年前问世的印度瑜伽经典著作《瑜伽·施陀拉》指出，人类所以不得不在无限的束缚中受苦，就是因为对真我的存在“无知”(avidya)。

把练到“涅槃寂静”或“真我独存”这种摆脱了种种束缚的境地，说成是人类最高的圣洁的理想状态，可能是没有异议的。但对我们这些凡夫俗子来说，要达到这种最高的圣洁的境地，并不是那么容易的。

练瑜伽要获得解脱(moksa)，是否只有像出家人那样放弃人类各种现实生活才能做到呢？回答是绝不是这样的。人摆脱了束缚和苦痛时，是仍然可以获得某种幸福感的。这是根据自己的心愿使自我的意识从束缚状态中获得一时解脱而产生的一种主观感觉。例如，受疾病束缚而受苦的人，如果用某种方法获得解脱，那就是一种幸福感了。此外诸如饮食的快乐，得到自己所求的快乐等，都可说是摆脱了苦的束缚的结果。可见，摆脱苦从而得到相应的幸福感，也是分为几个阶段的。

不过，印度贤哲们通过严格修练进行观察后发见，在有无限束缚的现实生活中，最高的真正的解脱和最高的幸福是不存在的。这决不是轻视现实给与人类的生存方式。而是说为了得到最高解脱的幸福，是并不需要压抑或牺牲下层实际存在的各种幸福的。瑜伽对这种极端的想法也是否定的。佛曾一连六年坚持极端的苦行并虐待自己的肉体，但单靠这点佛并未曾悟出佛理，而是以后停止苦行才悟出来的。

由上述可见，瑜伽并不无视人类现实生存的境况，相反而是要根据实际情况正确调整这种情况，使人一方面能生存下去，另一方面又给人指出一条路可以达到最高的自我解脱。

也就是说，瑜伽主张人要获得完全的肉体的健康，而且把由此而获得的种种幸福看成是重要的有价值的东西。所以瑜伽经典著作一再积极教给人们一些功法，以求得永葆青春，保持容姿端丽健美。正如日本佐保田鹤治博士所提倡的（译注：佐保田博士的著作《瑜伽健身法》已由我国译成中文本出版），瑜伽实际上是由“自我实现”和“自我解脱”两方面构成的。也就是说，瑜伽这一套功法体系的宗旨，就是要下从肉体健康及由此产生幸福起，上至“梵欢喜”这种高层次的至高欢快止，使人在这中间得到无限的各个阶段的幸福。

二、瑜伽有哪些流派？

瑜伽各种功法有一个共同的原则，那就是都要求做到精神集中。

人除了熟睡以外，我们的心都要根据由看或听的感官输入的外界种种情报，参照自己一向的经验进行思考，或判断，或形成思维。

我们的心就是这样随感官而不停活动的。瑜伽功法的根本，就是要顺应引起杂念的种种外界刺激，使散漫活动的感官在每个瞬间都紧紧固定于某种对象上，从而使精神集中，从内心发出高层次的深奥的功能。

瑜伽最有权威的文献《瑜伽·施陀拉》写道“所谓瑜伽，就是要抑制和消除心的作用”。瑜伽这个词，从其语源来看，本意是“把马具安在马身上”，“把马套在车上”。简单说，把有如烈马好动的感官和意念的活动紧紧与某个对象“连结起来”，使之停止活动，用瑜伽这个词来表示是很妥切的。

上述所谓的“连结起来”的含义，不久又派生为“与神连

结起来”，“与真我连结起来”。

总而言之，精神集中，去除杂念，很快使意念静止下来，就是佛教所说的“空”或“涅槃寂静”——真正得到解脱的意念活动，开始出现。用我们的话来说，如果我们平时的自我意识(意念)通过练瑜伽得到了控制，以至消除，就会像拨开云雾见天日，真我就显现出来。这种真我的显现，一般人会认为是一种不可思议的心灵世界，难于理解，而印度人通过练功冥想却观察得一清二楚。

关于这一点，加拿大心理学家高契(J·R·M·Goycche)在其著作《瑜伽和心理疗法》中根据他自己练瑜伽的体会写道：

“意念的变化，不断通过某种事物而被认识，因为事物是普遍存在的。认知者(自觉)本身如果也变化，那么意念如何可能不断地被认识呢！为了能做到这点，不断认识事物的意念(自我意识)就必须有别的纯粹意识同在。真我就是这种自觉。能做到把这种自觉与别的分辨清楚，这就是练瑜伽的目的”。

上述说法，是现代心理学的说法。如果打个比方通俗来说，就是站在岸上看河流者把河流这个事物(自我意识)误认为是真我了。实际上，看河流者(看自我意识或杂念者)才可说是真我。

瑜伽就是这样为了通过精神集中来开发高层次心的世界而发展起来的身心俱练的功法。

瑜伽流派的产生——瑜伽功是以集中精神进行冥想为基础，目的是开发比我们凡夫意念更深奥的潜在的高层次的佛性，开发“真我”这个心灵世界，求得内心真正安静，求得摆脱轮回转生的束缚。

但是这种瑜伽功，并非只有求得解脱一途，而是有若干

种功法可根据各人身心爱好和能力选练。这样就产生了不同的瑜伽流派。

流派不同，但都有一个共同特点，那就是都有内向自身静思冥想的成分以某种形式存在着。流派不同，但最后的目的是要把潜伏于虚妄的我和自我意识深处的真我(纯粹意识)悟出来。

瑜伽流派主要有下列几种。

1. 王瑜伽(Raja-yoga)

王瑜伽是以巴坦加里编写的瑜伽代表作《瑜伽·施陀拉》为中心的流派，亦称“拉加瑜伽”。此派功法主要是通过冥想(精神集中和精神统一)来控制自己的意念，解析和展开自己的意念等，是注重心理的流派，亦即是以冥想为中心的瑜伽。

王瑜伽与与重在调整身体和呼吸锻炼身体的偏重于生理的哈塔瑜伽，正好形成对照。

2. 哈塔瑜伽(Hatha-yoga)

这是企图通过锻炼肉体(生理)达到解脱目的的流派。瑜伽家对姿态功与调息功等做为冥想预备功的研究虽然一直不曾放松，但自公元10世纪以后，出现了一个流派，即哈塔瑜伽，它不认为姿态功和调息功只是心理功法的预备功，而是更进了一步，认为把这两种功发展成为身体的生理功法用来求得解脱也是可能的。瑜伽原本就是要通过练冥想达到解脱

(灵魂绝对自由)宗教目的的，而哈塔瑜伽主张练的姿态功和调息功正好同冥想也是有密切关系的。当今世界上最为盛行的为众多人所喜爱的瑜伽，就是这派瑜伽。这派瑜伽即使作为一种健身法来练，也是极有成效的。

由于哈塔瑜伽与王瑜伽两派功法有着密不可分的联系，埃里阿德在其著作中曾写道“哈塔瑜伽对想练好王瑜伽的人来说可说是一个极好的阶段”。也就是说，哈塔瑜伽确实藏有一种秘密可以自然地引人进入冥想。

3. 巴克蒂瑜伽(Bhakti-yoga)

印度圣典《巴戈瓦特·吉塔》在论述几个瑜伽流派时特别强调下述三个解脱(自我解放)的途经。这三个途经相辅相成，关系密切。在这三个途径中，巴克蒂瑜伽就是一个。

巴克蒂派瑜伽是所谓的宗教瑜伽，狂热地赞扬神明，敬爱神明，是为信仰献出身心的瑜伽。神，虽说对万物一律平等对待，但这样虔诚地敬神会更受到神的至爱，会更受到神的恩惠。这派瑜伽就是要传授给信徒从轮回中获救的智慧，引导信徒得到解脱。

这种狂热敬神的场面，在作者去印度考察时曾到处可以看到。当看到印度教的栩栩如生、色彩丰富的神仙像和狂热的众多信徒时，给人留下极其强烈的印象。印度教是一种多神教，其中掌管破坏和死的“西瓦神”，在印度人中最受尊敬。与这位“西瓦神”差不多受到尊敬的，还有一位叫做“惟秀神”。这是一位温和的神，专管维护“布拉夫玛神”所创造的宇宙，世人遇到什么困难，此神会下到人间施救。此外，还有这些神的妃神。例如“西瓦神”的神妃名叫“卡里神”，“惟秀神”的神妃名叫“拉克秀米神”等。这些神，印度人认为每天都随伴在他们身旁，与人一样具有喜怒哀乐之心，而且具有远远超过人的力量。印度哲学家斯·恩·达斯布库塔曾说：“对神这样热情和精神集中，此热情是如此之深，以至会把地球上所有的情都燃烧净尽”。

4. 业瑜伽(Karma-yoga)

这是通过社会活动求得解脱的偏重于行动和意志的流派。也就是说，此派主张不计较个人利害得失，要清心寡欲，做好各人担负的社会工作，以求得解脱。印度几千年来实行种性制，因社会身分不同，人们的差别很大。种性，一般分为四种：第一种是从事学问和祭祀事务的人，称为“巴拉门”；第二种是王族、武士，称为“克夏特里阿”，第三种是商人、农民，称为“瓦依夏”；第四种是奴隶，称为“秀得拉”。把生下来就决定了的种性应尽的工作做好，就被认为是求得解脱的途径。按种性制度说法是要人尽本分，而用现代说法只能是不要计较利害得失，首先要一心努力完成工作，否则得不到满足，精神就不能得救。

5. 吉纳瑜伽(Jnana-yoga)

印度有一派哲学，叫做“桑吉亚”(Samkhya)哲学。其教义是要分清“真我”和“自性”。“真我”(Purusa)指潜在于人体深处的永远不灭的真正的自我。“自性”(Prakri)，指产生精神、肉体等各种现象世界的来源。也就是说，这派哲学要求严格认识灵魂和肉体的关系，亦即要分清“真我”和“自性”的关系，其原理属于二元论；认为“自性”使“真我”失去了本来的面目，练这派瑜伽的目的就是要把“真我”摆开“自性”，让“真我”独存(Kaivalya)，这就是所谓的解脱(moksa)。这派哲学还认为，即使是极恶的人如能分清什么是“真我”和“自性”，也能断然控制自己，克服一切罪行。

6. 曼他瑜伽 (Mantra-yoga)

曼他瑜伽主要是诵唱咒文和真言的流派，与佛教的真言宗关系密切。即著名的《般若心经》最后部分写的“揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提僧莎诃”和练瑜伽时唱的圣音“奥姆”(om)，都是真言。

真言是表达深深进入禅定(入静)以后出现的宇宙生命欢喜意境的象征性语言，也是超语言的语言。诚心诚意反复诵唱真言，就可能达到高层次的觉悟世界，获得生动的感应。

三、瑜伽的八部功

《瑜伽·施陀拉》这部经典著作载：“随着练好瑜伽的各部功，心中的污垢就逐渐消除，同时与此相应地智慧之光日见增辉，最后可能出现辨别的智慧”。这对瑜伽八部功的根本意义做了精辟的阐述。

这八部功是瑜伽的系列功，目的是要开发潜在于人体的肉体素质、精神素质和灵性素质等被隐藏的能力，亦即从下来说要获得肉体健美的幸福，至上来说要获得“真我独存”、“涅槃寂静”这种至高的幸福。本文拟简单谈谈这八部系列功。

(1) 禁戒 (Yama) ——非暴力、正直、不盗、梵行、不贪(道德部分)。

(2) 劝戒 (Niyama) ——清静、知足、苦行、读诵、自在神祈祷(道德部分)。

(3) 姿态功 (Asana) ——又名“坐功”(偏重于生理)。

(4) 调息功(Pranayama)——又名“呼吸法”(偏重于生理)。

(5) 制感(Pratyahara)——偏重于心理、生理。

(6) 凝念(Dharana)

(7) 静虑(Dhayana)

(8) 三昧(Samadhi)

} 偏重于心理。

1. 禁戒和劝戒

禁戒和劝戒是八部功的初级阶段功，是为练瑜伽创造条件和获得一定体会的功法，目的是通过遵守这些戒律来净化自己的心。禁戒，是在待人接物、处理自己与外界的关系时必须遵守的条律，与佛教的五戒大致相同。其内容大致如下。

非暴力(不杀生)

不仅对任何对象都不加危害，而且对各种生物都积极发慈悲。

正直、不盗

不偷盗，不妄语。

梵行

梵身就是要求控制性行为，保持洁身。瑜伽不是为禁欲而禁止性欲的，而是因为对人类生就的生殖功能潜在力量极端重视才这样规定的。随着瑜伽功夫增长，性欲会逐渐大增，这是因为生命能量得到了“活性化”的结果。所以，练瑜伽要控制这种能量，保持这种能量，以便使冥想功夫能更加向上。

以上是禁戒的五项要求。

劝戒的目的是保护自己的身心，养精蓄锐，帮助自己长

精神。上面说的禁戒是对别人的，而劝戒则是专对自己的。其内容如下。

清净

清净就是要净化自己的身心，特别是哈塔派瑜伽更加强调这点，甚至要求呼吸器官、内脏器官、体液和神经等内部组织都要净化，认为这样做才能使感觉的能力和灵性的能力得到开发。事实证明，随着瑜伽功夫见长，感觉能力变得极其锐敏，出现一种识别能力，能够识别什么对自己的生命是自然的，什么对自己的生命是不自然的。

知足

对所处环境无所抱怨。但其涵意不是消极的，而是积极的：因为通过练瑜伽人体内在的种种素质被唤醒，被显现出来了。

苦行

这是印度传统的严格的宗教修炼功夫，这种功夫连种种特异功能都能练出来。不过，苦行对练瑜伽来说，只是练到三昧高级功夫的预备功而已，一味耽迷于极端苦行练瑜伽者会被讥笑是搞异端邪道之辈。佛也曾进行过这种传统的苦功，苦练六年后才悟出这对获得高层次智慧并不需要，也无价值，悟出人如果恬静健全之心不能寓于健康泼刺的身体中，则想要通过练瑜伽精神集中达到彼岸的世界是不可能的。

瑜伽功夫造诣很深的叶·乌德，把苦行称为身体训练 (body-conditioning)，这是正确的。他指的是说，要把出了偏差的身体还原为谐调的身体。

读诵

这是指诵唱经典或真言，以促进智慧和内心世界的提

高。练瑜伽时要喊“奥姆”，认为这是个神圣的真言。

自在神祈祷

劝戒的最后一个要求是，向自在神祈祷练瑜伽成功。自在神，被认为是瑜伽最初的“灵的指导者”，称为“古尔”。练瑜伽时，“古尔”这种老师被认为是不可或缺的。

这种“古尔”师徒相传，如果追溯上去，应该有最早的“古尔”。但这最早的“古尔”，再也没有别的“古尔”指导他练功，他自己一开始就必须是获得了解脱的人。这无始以来未被烦恼等污染过的“真我”，就被称为自在神。

练瑜伽，对“古尔”比对经典更为重视，因为经典是死的，真理只有通过活人才能传给弟子。

但是，“禁戒”和“劝戒”中所论述的教导都是真实的，都是杰出的。美国历史学教授塞奥道尔·罗斯札克(Theodore Roszak, 1933~)在其著作《意识的进化与神秘主义》中，曾作过下列论述。他说在禁戒要求条件中，西方世界的各种各样的伦理哲学和精神神学几乎都可以包括进去，基督教的《圣经》和西方政治思想对我们的种种要求，也都可以包涵进去。神的爱、牺牲精神、与人为善、自由、平等……也都可以包括在其中……。但是，究竟谁能登上这个阶梯呢？可以说越过“禁戒”和“劝戒”就想练好姿态功(坐功)、调息功以及冥想功等，那是妄想。

即使你真把“禁戒”当作瑜伽的初级功来练，你也得花上几十年的时间，甚至一辈子，还不见得能练到家。关于这点，在印度被称为最大哲学家之一的相卡拉和印度最下层种性的一个贱民的对话，可以证明。有一天，这位哲学家曾命令比自己种性低得多的贱民让路。贱民反问道，神既然只有一个，那么为什么人间要分种性。哲学家顿觉自己傲慢了，

感到羞耻之余伏在贱民脚前乞求原谅，表示感谢，并说我所到之处见到的人，不论是高级种性的人还是贱民，实际上都是我师。

由此看来，“禁戒”和“劝戒”对练瑜伽来说是首先必需具备的身心条件，同时也是练瑜伽的终极目的。在具备这样的精神条件基础上再依次练好其后的各部功，则“禁戒”和“劝戒”据说不会成为来自外界的必须遵守的口号，而是成为像泉水一样从内部自发出现的一种人的能力。总之，“禁戒”不仅是练瑜伽者，而且也是做人的修行项目，所以要做为一生的训练课坚持下去。

2. 姿态功(坐功)和调息功

体态功

此功和调息功二者，在瑜伽功法中均占有重要位置。练体态功，可给练冥想创造身体条件，可使坐姿舒适，不动。练姿态功，能增强对维持生命至关重要的植物神经的功能，调节内脏器官，能使身体变得柔软，纠正长偏的骨骼。身体柔软了，强韧了，人的性格也会变得稳重和明朗快活，得益良多。

另外，练姿态功，还可学会正确的呼吸法，同时也必然可为以后练调息功做好准备，为养成精神集中能力和练好冥想功打下心理的基础。

调息功

调息功的目的是学好正确的呼吸方法和控制呼吸的方法。我们的呼吸，留意一看，是气粗的、浅薄的，不整的，不匀调的。特别是在生气时，或兴奋时，或因失意不满而郁郁气闷时，呼吸是短浅的，断断续续的，有损生命的。

调息功要使呼吸变得极慢，极匀调，而且在一定的时间内屏息。这样练，可调整身心，为以后顺利练好冥想功创造良好条件。也就是说，呼吸匀调平稳了，次数减少了或调节得好像停止了呼吸一样，就可去除杂念，使心神静下来，精神也自然得到统一。

《瑜伽·施陀拉》这部经典著作关于调息功写道，“通过练调息功，遮掩了心之光辉的烦恼就会消除”，被认为是使心神得到澄清的一种方法。这在生理学方面也可得到说明。呼吸在植物神经支配下可无意识地进行，另一方面也可有意地使之变长，或屏息，或加深。我们的心神如果动摇，则呼吸必乱；呼吸乱了，心神也不会平静。由此可见，按照瑜伽独特的方法有意地微妙地控制呼吸，就必然可以调整植物神经的功能，从而对心神也可发生良好影响。

但是，调息功(Pranayama)本来的含义，是支配(yama)气(prana)。瑜伽所说的气，相当于充满宇宙的生命能量，而不是我们常想的只指空气的气。使生命从根本上得以成其为生命的能量，才是气。

另外，作为能量的生命现象是对立统一的。呼吸，顾名思义就像磁石一样具有吸入、呼出这种两极性，既对立，又统一。对呼吸这种生命现象通过练调息功进行观察和研究，就有可能解开人类生命的身心秘密。

3. 制 感

切断所有感觉器官对外界事物的注意，就叫做“制感”。

制感在练姿态功和调息功中就自有体会。练这些功时的精神集中，会把感觉从我们普通的意识状态中引回处于精神集中状况的身体过程中去。这时就好像蜗牛爬进自己的壳中

一样，感觉器官会反馈于身体中。所以，“制感”和下面将说到的“凝念”、“静虑”等一系统精神集中功法，可说是把各种感觉内向化了。

“凝念”、“静虑”和“三昧”，是对某种对象加深精神集中的一连串练功过程。这几个过程实际上是不能分开的，所以把这三个归为一个来考虑，并称之为“综制”(Samyama)。在精神集中和精神统一练到极限的“三昧”心理状态时，“看者”和“被看者”的差别没有了，亦即主观和客观的差别没有了，主客观不分的意识状态产生了。佛教所说的“证”或“心一境性”，与此时的意境相同。

“凝念”和“静虑”是有意努力集中意念主动进行的功法。而“三昧”的意境，被认为是“凝念”和“静虑”这些精神集中的继续和延长，实际上是自发出现的一种“醒觉状态”。

总之，只有精神集中，才能摆脱杂念以及自我意识，使意识内向化，体会到内在的灵魂世界(真我)。这应看成是关键。

四、瑜伽和现代世界

不可否认，现代的物质文明表面上给人类带来了富足。但是，以人们追求无限欲望为基础的现代文明，现正面临一个巨大危机，这样说，并不过分。在表面富足背后，人们内心荒废，病人大增，日本全国医疗费用年年急剧上升，行将达到20兆日元之多，号称有一亿日本人是“半病人”。这种状态且不说对21世纪的日本，对全人类都暗示着危机即将到来。

那么，这种不自然的、不平衡的生活环境是怎样产生的

呢？当然，这问题难以简单回答，但是有一点可以明确指出的，那就是人们正在忘掉自己的“内在的灵魂”，忘掉生命的可贵。的确，现代人好像是一只失掉了舵的大船，前进航向不明，但载人甚多，在原地转来转去，好像不把自己的能量耗尽决不罢休。

早在公元前数世纪问世的印度瑜伽经典著作《无帕尼沙德》中，有这样一句名言：

“造物主把人的孔穴(五官——译注)开向外方；
所以人类只会向外看，不想向内看；
唯有贤明的人才内视真我”

现今的人们，正像《圣经》所说的，是一群“迷途羔羊”。如何使他们得到解脱，应该说是当务之急。瑜伽是印度长期思索和实验的结晶，它涵有使人能找到自己的“内在灵魂”的这种伟大的人类的智慧。佛本身为了找到“内在的灵魂”和生命真像，也曾采用过瑜伽功法。在现代来说，瑜伽的真理正在为寻找“内在灵魂”的心理学，为求得完全健康的医学、生理学以及艺术和宗教领域，提供用之不竭的智慧宝库。即使在被目为现代最尖端科学的物理学方面，德国物理学家哈森堡教授等也指出，这种东方神秘主义内涵的真理，与物理学的真理有着密切的联系。通过练瑜伽治好了病和惊人地增进了健康的实例，也受到现代医学界的瞩目，评价年年有所提高。不久前，作者与几所大学的心理疗法内科医生等共同研究过瑜伽，成果甚佳。此外，咨询业、精神医学、心身相关医学等方面，对瑜伽的真理及其卓越的作用也逐渐有所认识，并在应用方面取得了成果。

另外，在艺术领域，瑜伽的实践也为开发丰富的创造世界提供了直观的作用。世界著名音乐指挥家卡拉扬和小提琴

家尤地·梅纽等人，一面从事艺术工作，一面坚持练瑜伽，这样的艺术家也逐年在增加。

一般人对瑜伽估计不足，抱有种种简单的想法，例如只把瑜伽当作健美体操来作，或对柔软动作抱有某种异样的兴趣，或者甚至憧憬浅薄的神秘世界等，这些想法都偏离了瑜伽的本质，都是些表面的理解。

须知，瑜伽这个老功法是为了唤醒所有人内在的至高的灵魂和生命的本来面目而发源于印度的，并探索了五千年之久。

从这个意义来说，瑜伽可说是“解救”人出苦海的一种实践的生命哲学，是一种宗教。

（吕其艳、阎海摘译自《ヨーガの思想》）

冥想和瑜伽

——为了调整心身、达到“极乐净土”的冥想

日本瑜伽光丽会会长 番场一雄

一、现今世人为什么爱冥想？

近几年报刊常宣扬冥想或坐禅，掀起了一个热潮。在日本，还有不少著作阐述冥想，有些寺庙也为一般的人们设坐禅会，参加的人也日见增加。人们所以掀起冥想热潮，主要是因为人们期望通过坐禅和冥想来缓解现代生活中过度的应激(刺激)，达到心身安康和开发人体潜在的能力。

释迦牟尼也是在菩提树下坐禅冥想而得“正觉”(“顿悟”)的。

西方没有东方的瑜伽或佛教那种练坐禅、冥想的传统，但冥想这种方法，不论西方或东方不可否认都是产生了伟大精神文化的巨大原动力。

然而作为人类智慧源泉的冥想，我们是否一练立即会得到其恩惠呢？

只要看一下一般坐禅会上参加冥想者的姿态就可以看到，他们的姿态是千差万别的。其中有的人驼着背坐着，有的人不管怎么坐好像都不舒服，有的人愁眉苦脸摇动着上身，有的人在打瞌睡，当然也有的人直着脊背安然坐着等

等，真是什么样的都有。至于长年坚持练坐禅的专家或和尚，他们的姿态和坐像要比一般人好得多。但对这些埋头坐禅、冥想的人的内心世界，从外界是无法推测的。他们可能是处于无思无念的状态，也可能是处于深深的禅定状态，在开发佛的智慧，而不是在徒劳干坐着。不论是哪一种状态，只要是静坐冥想，则姑且不论其姿态和内容如何，都可唤起言语难以表达的一种魅力和感想。

据研究，如能进入深深冥想、无思无念、三昧入静的状态，则可出现与通常意识状态不同的一种意识状态。据现代的大脑生理学研究，这时脑波出现了通常意识状态所难于出现的 α 波和 θ 波等。据认为出现了这种脑波，就表明人进入了全身放松和明晰安静的意识状态。这种脑波在练瑜伽的体态功和调息功时也会出现，只是坐禅是处于“静”的状态，瑜伽的体态功是处于“动”的状态。从这点来看，作者认为不仅坐禅是冥想，瑜伽的体态功和调息功也同样是冥想。

总之，可以肯定，冥想愈深，人的心身世界就会发生更大变化，就像脑波的生理学研究所证明的那样，就会得到全身放松的效果。

二、冥想的本意

一般，一说起坐禅，就会自然地想到坐在禅堂里专心冥想的和尚。其实，你如果到瑜伽和佛教的发祥地印度去看一下，你就可以见到各院里都有人在进行冥想，在世称“瑜伽之乡”的恒河上流的里西凯秀市，在河流两岸岩石上你可以见到有人像木柱一样在坐禅冥想，里西凯秀市(Rishikesh)位于新德里东北百数十公里的地方，是恒河上流的“修炼者

的城市”，誉为印度教圣地的寺院和瑜伽的道场等甚多，被称为“瑜伽之乡”而闻名于世界。

冥想这个词，一般含意是什么呢？查看一下《广辞苑》这部辞典，上面写道：“冥想就是闭目静思，忘掉眼前的境界，一味想像”。一般认为，想像什么，意守什么，就是冥想；认为一闭目静坐，脑里就会有各种意念千变万化驰骋不已；然后忽然进入某种意念的想像中，就是冥想。而道元禅师却大力主张在坐禅中不要想像，称为“非思量”，即主张要停止思考问题。

有人说意想某种对象就是冥想，有人说坐禅不要想问题，这是否矛盾呢？两者究竟哪种对呢？哪种是坐禅的本意，哪种是错的呢？或者说两种都对呢？

冥想这个词，是汉语原来就有的，还是meditation的译名，尚不得而知，但瑜伽和佛教的传统用语一般是用“禅”或“禅定”这个词来表达的。“禅”这个词，日文和英文叫“Zen”，是世界众所周知的通俗用语。其实，这个词是印度古文的梵文jhana的谐音。这个词也常被译为“静虑”（入静），这是我们常用的通俗用语。除了“禅”或“禅定”这个词以外，还有些稍为专门的用语，这就是内容大致相同的“三昧”（Samadhi）、瑜伽（Yoga）以及“止”（Samatha）和“观”（Vipasyana）等。“止”和“观”是佛教专用语，而“三昧”和“瑜伽”则是古代印度的一般用语，也为佛教所采用。

可是，“禅”和“禅定”这个用语，究竟发源于何处呢？

现在根据印度出土文物（坐像等）可以推定，大约在公元前两三千多年前，印度就已有人在森林内、在大树下或河流边静坐冥想修炼了，目的是探索人生的根本问题。不待说，印度的神秘思想和哲学几乎也是全出自静坐冥想。

据文献记载，早在公元前800—700年就已有人集中精神意守某一特定对象(意境)，中止心神意念活动，获得了奇迹般的能力。但是这种练法在最初并不属于哲学或形而上学的领域，而只不过是集中精神和控制呼吸的一种功法而已。总之，这种功法的目的可以说是稳定心神求得安静而已。

必须指出，据推定在佛教以前正式进行静坐冥想是从古代印度哲学家乌帕尼沙特时代开始的。从那时起，人们就把“禅定”的含意定名为“瑜伽”。据说释迦牟尼佛在六年严格修练当中也曾练过被誉为正统的传统功法而流传下来的瑜伽功，那时几乎可以说已经采用了“禅定”这种功法。事实证明，“禅”和“瑜伽”这两者关系密切，不可分割密切关系，从佛教创始以来就一直继续着的。

三、调心的瑜伽功法

1. 心灵世界的心理功法

瑜伽这个用语在印度文献中，被做为有特定理论和实践方法的功法而明确出现，是从乌帕尼沙特时代中期开始的。据《哈塔·乌帕尼沙特》一书记载：“能把五种感觉器官(即眼、耳、鼻、舌，身，jnanani)与意念(思考器官manas)一起静止下来，使悟性(buddhi理性)不再活动，人们认为这是至上的意境(parama gati)”。根据这个定义，瑜伽可说是有一种心理功法，要有意地把对外界刺激一时不停的心灵活动(杂念或妄想)制止下来。

这同一著作在另一处对这种心理功法做了如下的比喻性的解释：“要把‘真我’(atman)做为坐车的人，把肉体当做

车，把‘理性’（‘悟性’buddhi）当作赶车人，把‘意念’（思考器官manas）当做缆绳。贤哲们把众多的感觉器官称做马，对这些感觉器官的对象，则称之为道路”。上述这段话的意思是，赶车人（“理性”）为了坐车人（“真我”），而紧紧握住“意念”这个缆绳并加以控制，使“马”（感觉器官）不致偏离正路，这就是瑜伽。细究起来，瑜伽这个词来源于桑斯克里特语的动词根“Yuj”，，基本意思是“给马系上马具”，或者是“把马套在车上”，应该说此定义是很贴切的。

但是，瑜伽并不单是用“意念”来控制五个感觉器官活动的，并不只是修练至此而止的。在上述同一文献中，关于这点又曾明确指出：贤者要把“意”抑止于“智我”（jnana-atman，理性）中，再进而要把“智我”抑止在“大我”（宇宙意识，atma-mahan）中，最后要把“大我”抑止于“寂静我”（santa-atman中”。这句话通俗些说，即抑止杂念（心的活动）的这种心，其档次要比被抑止的心更高才行。依此类推，以档次逐渐增高的心的活动来制止档次低的心活动，最后即可使心的活动全面静止，达到“三昧”（samatha）的意境。

所谓“三昧”，即达到与佛教所谓的“空”和“涅槃寂静”大致相同的意境。关于这样通过精神集中来达到统一的“三昧”意境，印度哲学家达苏古普塔（S. N. Dasgupta, 1885—1952）在其著作中曾写道：“达到三昧状态时，心已不动，与对象合而为一，与那些未被名称、概念、联想等所污染的事物同在，直接结合了。此时，对象已不是作为我意识中的对象而出现，而是我的意识与对象合而为一了，主观与客观的二元性已经消失，心已经变成自然集中起来的对象本身。这时，我们关于事物的一般知识和认识，因已有幻想（不表达对象其真实本性的幻想）存在而产生一种充满错误联想的直观

现象”。

达斯古普塔在同一著作中又解释道，这种“直观智”进一步加深，则“被烦恼压抑而隐藏起来的‘真我’（纯粹精神，*purusa*），就会从这些束缚中解放出来，自己本身就会融合于自身的光中而生辉，就会单独存在于没有束缚的自身生辉的光中而获得绝对的自由”。

所谓“真我”，可说是主观的一种“纯粹精神”，是每个人的真正的自我。“真我”是单独存在的绝对者，不受时间、空间的制约，常存在于充满和平光明的心境中。瑜伽古典著作《瑜伽·施陀拉》指出，人类的无知，就是把“真我”这种永恒的、没有苦难的、无常的事物与苦难的事物混同了。

正如上述，瑜伽的本质就是要集中精神于某个对象，控制住如烈马奔驰的杂念（心的活动），使之统一起来，使更深的高档次的内心世界发动起来。

上面为了说明问题，介绍了一些瑜伽的哲学理论，但这是必要的。

2. 瑜伽的冥想就是要开发高档次的内心活动

正如上述，瑜伽的根本原理，就是要集中精神于某个对象（意守某个对象），统一散乱的内心活动，最后与这意守的对象化为一体。

为了说明我们认识事物的情况，可用日本自古即视为神器的能照出事物本像的镜子为例来看。照镜子有照镜子的和被照镜子的，用佛教的话来说就是“知者”（“能见”）和“被知者”（“所见”），这两者要统一成为一体。我们能像这样正确照出事物本像似地来观察心的活动，佛教称之为“般若的智慧”（*prajna*）。此外，这也是所谓“三昧”（*samathi*）这种“心

一境性”的意境。

我们凡夫俗子一般并不具备这样正确观察事物本像的智慧。我们认识事物，好像镜子凸凹不平照出扭曲形像一样，看不出事物的本像。这是因为我们都是用类似凸凹不平镜子的“区别智”来认识事物的原故。所谓“区别智”(vikalpa)，就是人的心反过来转过去去思维和打量事物(与“区别智”相反的是“无区别智”)。我们用“区别智”，是不能正确看出事物本像的。

瑜伽和佛教的修练，就是要把凸凹不平的镜子铺平，以便能正确看出事物的本像。

据佛典记载，释迦牟尼佛是在菩提树下进入禅定的，即由“初禅定”进入“第四禅定”的。佛教所谓“四禅定”，是属于色界的高级冥想阶段。“四禅定”是初禅定(离生喜乐地)、二禅定(定生喜乐地)、三禅定(离喜妙乐地)、四禅定(舍念清净地)。其中除“初禅定”外，其余三种被视为人间最高的境地。释迦牟尼佛也是通过最后的第四禅定而顿悟的。

达到第四禅定时，心静统一，恰如明镜止水，使湖面原样照出月亮，可看出事物的本像。

正如上述，把一时不停注意于杂念妄想上的心的活动，转而集中于某个对象上，使之安静下来，开发高档次的内心活动，使之能正确认识事物的本像，这就是瑜伽功的根本所在。这种瑜伽功的冥想，佛教也基本上继承了下来。

但是，佛教随着从“小乘佛教”发展成为“大乘佛教”，佛教和瑜伽的冥想练法多少发生了变化。禅定的本质就是统一精神，获得无思无念的“无区别智”。在这一点上，佛教和瑜伽没有多大本质的变化，但是禅定时意念和智慧修练方法多少有些差别。佛教冥想的根本似乎是以“无常观”为主轴

的，也就是说，要放弃对无常变灭的事物所抱的固执意念，使随这些意念而动的内心活动安静下来，从而能够明察事物的真像。这就需要定出精神集中和冥想的对象。这时选定的对象，不是要和对象本身合而为一，而是要获得一种智慧不被无常变灭的对象所控制。这样到最后，这种冥想的对象也没有了，达到了无思无念的境地，精神统一宣告完成，达到了所谓“涅槃寂静”的境地，这就是顿悟。

上面大致谈到了禅定冥想的原有的含意是什么。下面将根据练瑜伽的实际体会，具体谈谈冥想到底是什么。

3. 心理学家荣格的探索

瑜伽的冥想，必须有集中精神用的意想对象。佛教的禅定练法，也有四十多种集中精神用的对象。佛教和瑜伽一样，意想对象均依练冥想者的素质和能力水平而不同一般，开始时以具体事物做为意守对象，以后随着功夫提高，眼前即使没有具体的对象，只靠想像和意念（如“念佛法”等）也可找到冥想的对象。总之，不管怎样，按照对象的选择方法和冥想者的水平都可收到相应的深浅不同的冥想效果。

身体是离我们自身最近的存在，那末在身体上找个集中精神的意守对象，是否也能练好冥想呢？应该指出，瑜伽通过对身体的冥想，与佛典《观无量寿经》所谓的通过意念的冥想，练法虽有不同，但在其根底潜在的真理却是一个。关于这一点，心理学家荣格在其著作《观经》（即《观无量寿经》）中已有所阐述。

荣格认为《观经》中的“定善观”，可以做为一种教材帮助我们深刻洞察瑜伽的心理过程。他在“东方冥想的心理”等著作中，对此进行了深层心理学的分析探索。荣格认为，对

心中发生的梦或观念等思维不必加以压抑，可以让它自由活动，使之具体化，认为这种意守法与“定善观”的冥想法有深刻关系。这种意守法称为“能动的想像”(active imagination)，即从无意识中自然地引起某种思想、意念或感情等，使之活性化，意识化。例如，荣格派心理疗法就采用绘画、雕刻等做为辅助手段。

荣格就是这样试把西方心理学和东方心理学在深层的心理领域内以其独特的观点找出了普遍的接触点。

四、《观无量寿经》和瑜伽的两种冥想

1. 《观无量寿经》是讲冥想功法的书

《观无量寿经》，简称《观经》，以无量寿佛(即阿弥陀佛)做为意念(冥想)的对象来观察极乐净土，是一部讲述冥想功法的书。此经典是由《大无量寿经》和《阿弥陀经》合成的，称为《净土三部经》，是信仰净土的佛典而倍受重视。此“净土经”，信仰阿弥陀佛的授教，教人念佛以求得生在极乐净土和获得顿悟。这是印度创始大乘佛教哲学的人们的思想传到中国后发展起来的。其影响也传到了日本，日本平安时代的佛教，特别是天台宗佛教也非常重视它。尤其是《观经》的冥想法，是意念和思维的冥想法，通过意想欲使极乐净土或阿弥陀佛等出现于人的心中。练这种冥想的凡夫俗子水平不高，只要口中念念“南无阿弥陀佛”，认为就可以获得顿悟。上面说的前一种的意念的冥想法称为“定善观”，是由十三部连续的冥想功法组成的；后一种的称为“散善观”，不靠冥想，只求往生，是一种简易练法。

开创“净土宗”佛教的法然上人和“净土真宗”的祖师亲鸾上人等，好像把“散善观”看得比“定善观”还重要。这可能是因为，与真正的冥想修炼比较起来，只简易地口中不住地念念“南无阿弥陀佛”以求往生极乐净土，是当时民众的心愿，或者是便于民众对罪过的忏悔，故更重视“散善观”。总起来看，这部佛典的核心仍然是冥想的练法（“定善观”）。

下面约略介绍一下瑜伽冥想有关的重要内容。

2. 《观经》的“定善观”

这是达到极乐净土的冥想法。关于这个佛典，还有一段著名的悲惨故事。

据说因一件出生的秘密，阿闍世王子听信坏朋友提婆达多的教唆，要杀他的父王频婆娑罗和他的母亲韦提希王妃。其母陷于绝望和苦恼，遂求救于释迦牟尼佛并想求见佛的两大弟子大目犍连和阿难。佛听到这个王妃的祈愿，立即派两个弟子前往，同时佛也出现在王妃眼前。王妃诉苦说，她可能从前做了什么孽才生了那么个坏儿子，乞求佛让她看一下清净无为的世界是什么样。佛立即行其法力，显其神通，让她看了十方诸佛所住的清净美妙的世界，并让她从中选择自己想往生的世界。王妃遂乞求往生阿弥陀佛所住的西天极乐净土。于是，佛遂教她练下列冥想功，以便能往生阿弥陀佛极乐净土。

第一冥想——日想观（日想）

一切生物，只要不是生下来就目盲，都可以看见日落景况。练此冥想时面西端坐，意念集中，凝视太阳；直看到太阳落山后，就明晰地把这个意念固定下来，不管睁眼或闭眼，都要守住这清清楚楚的意念。

第二冥想——水想观(水想)

接着练水想观。意想清静透明的水的模样集中意念，牢牢守住它。这样意守水之后，接着使之出现冰的意想，意守这光辉透明的冰；接着意想青玉(琉璃)，之后意想大地如青玉般内外透明，闪闪发光；意想在青玉大地下面有用七种宝石镶嵌的黄金旗帜(幢幡)在支撑着大地。这旗帜有八个脚伸向八个方向，八个基底都填满东西，从而形成八角形。每个角的侧面镶有上百个宝石，每个宝石放出上千支光，每支光放出八万四千色彩；映照青玉大地的景象就像几亿几千个太阳在闪闪放射光芒。在这青玉般大地表面上纵横交错张有黄金的绳；另有镶嵌有七个宝石的纽带，把各部分标明得一清二楚。

第三冥想——地想观(地想)

练出这个意念，就不要使这意念消失，除睡觉外都要时刻意守着它。练成这个意念的人，可说是大致看到了西天极乐世界。如果能进一步集中精神，达到“三昧”境地，则可清楚看到佛国模样。

第四冥想——宝树观(树想)

接着意想极乐净土的五颜六色、光芒四射的宝石树。

第五冥想——宝池观(水想)

这是八种具有功德的“池水”。每种都有七种宝石，都是由如意珠宝组成的。这珠宝构成的水流注入花丛间，响声优美，似乎在教人如何练好苦、空、无常、无我、智慧等功。

第六冥想——听音乐(总观想)

听着极乐净土无数天人奏天上的音乐，听着讲佛、法、僧“三宝”(佛教、佛法、僧修练)。

第七冥想——华坐观

接着意想大地上有七种宝石组成的莲花。此花有八万四千个花瓣，叶脉上有八万四千个光芒。要意想阿弥陀佛，首先要意想这莲花。

第八冥想——像想观(像想)

练到此，就可以意想佛像，因为诸佛如来把一切存在的东西都可化为其身体(法身)，能够进入一切生物(众生)的意识中(心中)。所以，你在意想佛时，你的意识本身就会出现佛的“三十二相”和“八十种好”(指只有佛身才能具备的“瑞像”和“像好”)。练到此境地，你的心只要一想阿弥陀佛，你的心(意识)即成为佛。诸佛智慧之海，将在你心中出现。因此，要一心冥想，意想佛的映像，睁眼闭眼都要看坐在莲花上的金黄色佛像。你只要意想这佛像，你的心就像睁开了眼，就可以清楚地看到极乐净土的美妙世界，了如指掌。

第九冥想——真身观

意想佛身，也就是意想佛心。佛心是大慈悲的心，普育众生。练好这段冥想，佛可能当面预言你将来可能成佛。

第十冥想和第十一冥想——菩萨观

接着意想坐在佛左右莲花上的“观世音菩萨”和“大势至菩萨”。这两位菩萨是帮助阿弥陀佛普救众生的。

第十二冥想——普观感(普观想)

练好上述意想，你就可能往生最幸福的世界(西天极乐净土)，你就可能盘腿坐在莲花上，周身被五百色光所照耀。

第十三冥想——杂想感

“无量佛”身大无边，非普通人所能理解。但是靠阿弥陀佛历来的心愿，还是可能看到的。

此外，《观经》还为不能练上述十三部冥想功的凡人阐述了“散善观”(“九品往生”)。

本文前面说过的那个王妃同五百宫女听了佛说，生了“欢喜心”，赞叹地说她从未有过如此奇妙的体验，遂大悟。这时，“世尊佛”就预言这五百宫女也将可能往生极乐净土。

《观经》这部佛术讲的大意，就是如此。

不过，读者看过这“定善观”的十三部冥想功会怎么想呢？可能有人对这空想的意想世界目瞪口呆，可能有人对这佛的世界百思不得其解，可能有人醉心于这极乐净土的美妙，可能有人持否定态度认为这种极乐净土极本不可得，也可能有人愿意往生这极乐净土等等，不一而足。

不管怎么说，读过几次这《观经》，且不论其内容应如何理解，你会不知不觉中被这奇妙梦幻般的世界所吸引。

3. 荣格对《观经》的心理学分析概述

《观经》所述冥想法，是从集中精神于太阳开始的。凝视一阵太阳再闭眼，还是可以意想到强烈的残像的。因太阳是圆的，所以就可以引出圆形的幻觉的意念，同时其强烈的光辉就能引出光芒四射的视觉。

接着；意想水的冥想，是用“能动的想像法”引出意念的。太阳是光之源泉，可培育出生命，因此是一种神圣的意念。水是生命的第二源泉，与太阳同是培育生命的根源，两者缺一都不可能产生生命。

其次，把反射太阳光的水变为清洁透明的水的意念，这是取代我们日常物质的自然世界，以心为素材而创造出来的一种幻觉。其作用是形成幻觉，即把冥想的对象从眼见的外部世界，引入冥想对象背后的精神方面。也就是说，去掉太阳和水这两极源泉作为对象的物质性，而把它们引入内心领域，变为在各人内心显示为生命源泉的意念。这是无意识地

把内在生命本质的秘密显示出来的象征。

这样把冥想的对象引入内心，把闪光的冰化为青玉（琉璃）般坚硬宝石的这种意念，进而使之变成光亮透明的大地，能看到大地底面。那个琉璃般大地表面张有“黄金绳”网的意念，表示这个大地结合得非常坚固。然后，意想从大地深底向上升起闪光的“黄金旗”。

“旗”，古印度语称为“dhvaja”，意为象征。此旗即瑜伽冥想修练者想通过青玉般大地看到的象征。这意味着，意识已不再反映外部感觉世界的对象，而好像是反映了无意识的暗黑世界，使内在的东西浮出了表面。

从大地底层向八方扩射光芒，此即阿弥陀佛的极乐净土。极乐净土宝池中的水源，是如意珠宝，水流声响即为佛的教导，水是可以救人的智慧之水。靠冥想再现佛的意念之后，佛即成为瑜伽冥想修练者的“灵魂”，即成为冥想修练者自身。制造出这种意念的“灵魂”，就是佛。

练到此，在意念和冥想当中做为内在本质的佛就会出现，提示冥想对象原来就是自己。为了达到这最终的目标，就要从产生苦难假象的这种盲目的自我意识中解放出来，而为了能把这个世界当作幻影加以否定，为了使灵魂深处即极端反对这个世界，就得走完长时间充满困难的冥想之路，以改造心的构造。

这从心理学来说，这些现象是从个人空想和冲动世界（烦恼）背后或下面的无意识的最深层出现的，它与烦恼的混沌状态相反，表现为最有秩序和最谐调。我们的现代心理学知道，个人的无意识不过只是表层，在其下面还有性质截然不同的基层，我们称之为“集体的无意识”，即“普遍的无意识”。

以上就是心理学家荣格对《观经》进行的心理学分析概要。

不过，《观经》冥想功所说的，只要集中精神于太阳和水这两个对象，同时改变意念，把它们引入无意识的精神领域并在这意想当中觉悟到自己原来是佛，这真地可能做到么？

实际上，对我们来说把《观经》所说的精神集中和意念浮现在脑里做为具体的意念对象而加以意守，我们能做到的，可能只有意想太阳和水及这两者融为一体的闪闪发光的水面的美妙意念而已；至于接着从大地深处向大地表面升起黄金旗帜的意念，就远非我们的意想能做到的了。

当然，我们对《观经》和荣格的心理学讲解在理论上是理解的，但实际上要做到在冥想中扩展和改变意念以求悟觉是很不易的。要练成这种冥想，必须有高度的持续集中精神的能力，必须有强化意念的特殊能力。另外，要练成这种功，还得巧遇一位大师给予灵感才行。

我在想，《观经》上所示的意念冥想法，为了方便，是否可换用身体的冥想法来代替也同样可以达到《观经》所规定的觉悟世界和档次呢？是否有这种诀窍呢？也就是说，为了达到极乐净土，我认为不必单靠精神的意念冥想法，而靠瑜伽一类的身体感觉和身体的意念功法也同样可以做到。

五、《观经》的和瑜伽的两种 冥想可以合而为一

1. 作为集中精神对象的太阳和水

太阳和水是一切生命的源泉，深受瑜伽理论所重视。例

如，哈塔派瑜伽的一部经典著作载道，练瑜伽者坐成莲花状，使气从“月亮的气道”(左鼻孔)进入体内，尽量屏息一阵之后，再用“太阳的气道”(右鼻孔)吐出。这样通过左右两鼻孔坚持练调息功三个月，练瑜伽者的气道组织就可以排除污垢，正确练下去，可治好一切疾病。

瑜伽用太阳和月亮来比喻呼吸，把太阳看成是热的象征，把月亮视为冷的象征，对太阳和水也是这样看的。又如哈塔派瑜伽这个名词的“哈”字即意为太阳(吸气)，“塔”字即意为月亮(呼气)，两者合一才能生出巨大力量。因此，哈塔瑜伽也称为“力量的瑜伽”。

瑜伽认为，我们的身体是靠太阳(火)和月亮(水)两种生命源泉组成的，它们以微妙的形式存在于我们身体中。因此，瑜伽功法的根本就是要把这两者结合起来，统一起来，以期回到根源的世界。瑜伽认为，如能控制自己呼吸的两种频率，用屏息来统一这两者，就可超越现象世界。

可见，我们的生命是靠太阳和水这两极的相依关系形成神秘的姿态而出现的。具有生命的两极的倾向性，无非是生命源泉的太阳和水改变了姿态而已。在我们身体这个生命体来说，也是这样。例如，以对维持生命作用极大的植物神经来说，也可以看出这两极的情况。植物神经的作用是控制生命的平衡和协调，是由相互对抗的交感神经和副交感神经组成的。这两种神经有一方紧张，则另一方即松弛，如此相辅相成，保持平衡，但是如有一方较弱，则会破坏两者的平衡，植物神经就会紊乱，生命现象就会崩溃。

由此看来，太阳和水既是生命的源泉，同时又可以在生命中改变姿态，具有两极性，并在无意识中成为表示内在生命秘密的象征，呼吸这一两极性，就是例证之一。瑜伽就是

采取有意识的动态活动来结合这两极的。

2. 太阳和水以及身体感觉的松紧

我们对《观经》的冥想，并不单是研究它是如何扩展意念的，也不单是像荣格那样把它看作是“普遍无意识的心理学”问题来研究的。太阳和水既是两个生命源泉的象征，具有两极性，那么在练瑜伽当中把身体感觉当作一种意念，使之意识化，则《观经》所说的冥想法虽然与瑜伽的练法不同，但也可以殊途同归了，可能与《观经》一样都可达到高档次的世界了。

瑜伽的体态功和调息功，一向都主张有意识地控制松紧的拍节。瑜伽功要求把人类内在的两极倾向，通过松和紧的节拍有意识地体现出来。

我们在练瑜伽时，必然会明显感觉得到身体和呼吸一松一紧，而这就可以把我们的意念和这松紧拉在一起，使意念得到集中。

身体对精神集中于松紧这种两极的感觉，可说是与《观经》所说的精神集中于太阳和水这两个对象具有相同的关系。把对太阳和水的精神集中变为象征，即可以两种身体感觉来练瑜伽功。初练瑜伽动态功时，因身体僵硬紧张会使身体局部产生疼痛感，而如果放松，则疼痛就会消失。这样，坚硬和疼痛，放松和消失疼痛，就成为精神集中的对象。但是，在这个阶段，紧张和放松的内容尚且粗杂，其进度和提高绝不会是平稳和有规律的。这时的呼吸，也不够均匀和有规律。初学瑜伽者对身体松紧这两极的精神集中及同时产生的身体感觉，与练功前几乎无意识的身体感觉相比较，将会是一种新鲜的东西而反馈于意识中。

《瑜伽·施陀拉》这部著作说，精神集中的第一阶段“凝念”，“就是要把心(精神)束缚在特定的地方”。在把紧和松及由此产生的疼痛及其消失做为精神集中的对象时，我们要把我们的意念与之紧紧地结为一体。《观经》说要把太阳和水做为精神集中的对象，把这意念清清楚楚地印在脑子里，而我们练瑜伽则要把松和紧这两种身体感觉真实地活生生地印在意识中。

初练“凝念”后如果再深一步，就不仅集中精神于两极了，而是要把这过程也做为精神集中的对象了，亦即要把由紧入松和由松入紧的过程也做为意守的对象了，不仅身体的感觉，而且呼吸的感觉也要意守了。这样练，身体和呼吸即可相互呼应，均匀流畅。所有这全部过程，都将成为冥想的内容。

对紧和松的精神集中以及这两者的进行过程，是连续不断的，是力求融合为一的。通过这样的身体感觉进行的冥想如果变成意念(即如果意识化)，则和《观经》所说的在太阳和水结合成的青玉(琉璃)般大地上牢牢张以“黄金绳网”的意念可以说是一样的了。这在肉体方面，会做出缓慢匀称的有意识的运动，在心理方面，则持续集中意念的时间会更长，也就是说身体、呼吸、心理三位一体的关系会逐渐合而为一。这时对全身的意识化(意守)会加强，全身会逐渐变得放松，精神会感到舒畅，充实。

3. 三昧境地的直观(极乐净土的出现)

这样，练瑜伽把身体的紧和松做为集中精神的对象，使紧和松两者在结合当中日益密切，日益发展。意识在这过程中逐渐内在化，移到只注意身体感觉，同时对外界的知觉意

识逐渐消除，不久对身体的意识似乎也消失了。

这种意识内在化的过程，在《观经》中就是水和太阳织成的意念变成了透明的冰，然后又变成青玉般透明的、闪光的世界，亦即变成阿弥陀佛净土的大地。这种精神集中的阶段，在《瑜伽·施陀拉》这一著作中称为“静虑”(dhyana)。指出“所谓静虑，意守的对象与凝念相同，即沿凝念持续用过的对象意守下去”。日本瑜伽著名学者佐保田鹤治博士关于静虑曾说道：“通过凝念所得的明晰意识，在所有的各个瞬间都延续下来，使关于对象的意识流逐渐扩展起来”。

“静虑”这一精神集中的阶段再深一步，就会变为脱离自己的意识(离形去智)，也可说是“宇宙意识”、“纯粹意识”、“真我的意识”。这时，身心就会自然地动态功转入坐禅的冥想。练到这一层次，意守动态和呼吸这两者的微妙的松紧两极过程及其韵律的意念，已离开了意守的对象，安静统一得对是否还在呼吸都已分辨不清，对身体的意识也消失了(不觉得有身体了)。当时的意识(感觉)虽然用言语不可表达，但以后回忆起来还历历在目，尚可回想起来。记忆中残存的印象，已不是时间和空间的认知，而是溶化于从四面八方射来一望无垠的光辉之中，好像是处在被这些光包围起来的实感的世界中。但这种感觉只能持续一瞬间，修练有素的瑜伽家据说可长时间保持。

续“静虑”之后，是精神集中(意守)的第三阶段，即“三昧”境地。关于“三昧”《瑜伽施陀拉》这部著作写道：“静虑练到从外面看只有意守的客体而无自身时，就是三昧的境地”。佐保田鹤治博士则说：“三昧与经验的直观不同，而是五官感觉不介入的一种直观”。

三昧这种心理状态如果做为意念出现，则不一定联想为

《观经》所说的从青玉般透明大地底层升起黄金旗帜支撑大地的这种意念，因为这时已是关于阿弥陀佛净土的意念了。进入了三昧状态的身心，就已经不是日常的身心了，而是可以进住阿弥陀佛净土的一种象征了。

三昧时的直观，如果用现代的说法，像诸多元素和韵律构成了其他生物、自然以及宇宙一样，同样也构成了自己，亦即产生了天人一体的感觉。这种直观的意识，说明宇宙万物根源都互有联系，都是其它事物的存在所不可缺少的。练到这个阶段，真正的瑜伽修练家就对一切存在(万物)产生慈悲感了。

在《观经》来说，这时就要从阿弥陀佛净土的观想(意念)进入走向净土充满阳光的各种世界的冥想。这就是与宝池观、华坐观、真身观相联系的一系列冥想。阿弥陀佛净土这一庄严世界的意念，可能是把三昧光辉不可言状的直观世界说成了这种宗教的意念。特别是第四冥想宝树观以后的系列冥想，实际上就是把进入三昧状态后即可能获得的智慧意念化了。

第五冥想的宝池观所讲的，是如何完成苦、空、无常、无我和智慧几个方面。心理学家荣格认为，这可能表现了佛教把这些教义分成两组进行对比的概念。佛教认为，一切存在都是苦的(都是对立、相对差别的现象世界，都是“应身”)，自我一切都将成为过客(无常)，人类要从这相对差别、扑朔迷离的世界解放出来，就得靠做到空和无我。瑜伽功对身体和呼吸的松紧及其进行过程的精神集中(意守)，就是要把两极、相对的世界无限地融合统一起来，也就是说要把两极相对的世界(“应身”)，引入两者统一的世界(“法身”)。这时，佛即坐在阿弥陀佛净土中央的圆形莲花里进行冥想，对万物

众生施行大慈大悲。

在练第八冥想“像想观”时，要对坐在佛左侧的“观世音菩萨”和坐在佛右侧的“势坐菩萨”进行意想，亦即要对这“三尊”进行三位一体的意想。

密教是印度教和佛教的学说和练法极度发展而成的一种形态。罗马尼亚宗教学者埃里阿德（M·Eliade）说，密教中含有这样一种状态，即成为一的绝对的实在（梵）本身就含有二元的或两极的绝对的统一（advaya）。印度教为了促成这种统一，说有“创造神”、“保持神”和“破坏神”。印度教的宇宙观认为，“梵”创造了和保持了宇宙生命，但不久又把宇宙生命破坏了并吸收回来。宇宙生命就是这样无限地反复流转运动的。关于这一点，日本哲学家佐佐木现顺说，宇宙就是浑沌和秩序两者的反复，秩序分为里表两面，即有和无或者说是存在和不存在。这种三位一体的原理，在佛教中就换了一种说法分别用阿弥陀佛、观世音菩萨和大势至菩萨来表现。这种观点在瑜伽就是练瑜伽时要有松、紧及其进行过程，然后又要把这两者合而为一，密切结合起来，特别是调息法要把吸气、屏息、呼气尽量调和起来使之统一。这种呼吸原理，同创造、保持、破坏的原理确实是一样的。呼吸练得把这三方面融合成一体的感觉，不也就是佛教冥想的“像想观”中那个关于三位一体的三尊的意念么？！

太阳和水的存在，从三昧的境地来看，也可说是由一变成为两极的现象世界。由“差别相”（现象的世界）进入“无差别相”（空、无我的世界）的冥想，是要通过“无差别相”来观察“差别相”的世界。从“无差别相”看“差别相”的世界，就是佛看的世界。这时就可能流露出无所不包的大慈悲。练瑜伽时紧和松两极的“差别相”合一以后，如果再进一步回归根源，

则好像身体就不仅仅是身体(即不仅仅是“差别相”认为的无意识的身体),而是好像自觉为佛的身体了。

总之,练到三昧境地,即把历来的主观和客观,把宇宙的人类和社会的人类,把无意识和有意识、精神和肉体以及像《观经》所说的太阳和水这种相互对立的两极世界,都认识为浑然一体的、调和的世界了。

以上,作者对《观经》的解释难免有些独断,但是练瑜伽把精神集中于内在的松和紧两极及其转化过程,的确是在肉体的和生理的感觉基础上变为心理的意识世界,最后出现三昧这种无意识的世界,而《观经》则要求通过对太阳和水这种生命源泉的精神集中(意守)来使之在意念中合而为一,出现阿弥陀净上的世界。练瑜伽是对身体和呼吸松紧的精神集中,《观经》则要求意念的精神集中。这两种冥想方法并没有根本的不同,这是作者极据自己练瑜伽的实践而直观地这样认为的。

六、冥想必需有对象

1. 由紧入松的精神集中

冥想需要有某种集中精神的对象(意守对象),但冥想中靠自己浮现出的种种意念并意守它,这不是冥想,而是杂念、妄想的冥想。冥想必须排除没有价值的空想和杂念。噶亚西这位心理学家和瑜伽实践家在《瑜伽和心理疗法》一书中写道:“现今有许多人努力练冥想,反而陷入了迷惘,这是因为他们的冥想伴有想念、思念和追求,他们只是把一套欲望换成为另外一套欲望而已。他们不仅未制止欲望,反而加强

了”。

从瑜伽的本来目的来看，这些杂念是无秩序的一种混沌的冲动力量，是一种“烦恼”，瑜伽是要给它们“加上夹板子”的。当然，《观经》的冥想是用语言和意念进行的冥想，但它决不是杂念、妄想的意念。心理学家荣格说道：“为了排除没有价值的空想，才要求练冥想者把思念集中于有价值的一定的意念上，把它作为意守的对象”。《观经》的语言和意念，对练冥想来说是有价值的，因为《观经》是某一位冥想家进入深深的禅定之后把他所见到的“直观的世界”（阿弥陀净土）用语言（经文）述说出来的。正因由此，这个佛典里藏有关于生命实像的真理，练冥想者对这暗藏的真理是会有所感应的。

特别是集中精神于这种相反的两极以达到三昧境地，这种冥想方法在瑜伽和密教的经典中是经常可以找到的。

《东方冥想的心理学》一书是“讲解西藏的巨著”，也是讲解西藏密教的书。此书序言中写道：“密教是冥想和平的诸神和暴怒的诸神解脱自己的深奥教门”。这是通过相反的事物把其二元性统一起来，以达到成为一的佛的世界。

哈塔瑜伽是瑜伽的密教，它认为练瑜伽能把躺在尾骶骨的女神“夏苦提”和坐在头顶的男神“希瓦”合起来，就可获得解脱。

对二元性进行冥想，即把二元合为一个对象进行冥想，看起来好像简单，实际上是一个巨大的飞跃，难度是很大的。例如，把眼前一朵花做为冥想的对象，经过凝念、静虑、三昧过程想同花合而为一，这种冥想方法在理论上容易理解，但实际练起来是很不容易的。

佛教练“禅”的冥想者，是否有意守（集中精神）的对象呢？是否一坐禅，就立即能达到无念、无想这种“非思虑”（入

静)的世界呢? 道元法师曾说“只管打坐”就行, 这是否说对各种对象都可“无执着”呢?

实际上, 坐禅也是有集中精神的对象的。道元法师说通过坐禅要熟悉自身, 忘掉自己。那末, 这时坐禅的身体(身体作为生命体也有两极性)的姿态, 不也是意守的对象么?! 坐姿正确时, 脊柱要保持适当紧张, 身体其它部分都要放松, 两者成为一的状态。通过这种意想达到忘我时, 则自我意识即逐渐消失, 由“我转法”逆转为“法转我”, 可以修证万法了。

瑜伽的冥想和佛教的冥想, 最终目的都是要得到解脱, 所以散乱动摇不定的精神活动(烦恼)必须加以制止, 而在这个阶段最方便的方法就是把心集中于某个对象。这种方便的方法虽有各种各样, 分为几个阶段, 但对我们来说, 含有二元性的动态冥想法, 要比意守静的单一对象要好得多, 即由“动”入“静”的冥想法要好得多。这也就是《瑜伽·斯陀拉》这一古籍所主张的八个阶段练法。

以上阐述了《观经》的冥想法和瑜伽冥想法所共有的相同的方面, 亦即阐述了如何集中精神于太阳与水以及松和紧, 以达到三昧状态, 见到极乐净土世界。

2. 加强对身体感觉的意守就可进入大彻大悟的世界

为了说明问题, 我们举贝多芬的第九交响乐为例来看。此曲是人类的艺术遗产之一, 是被认为超越民族的有名的伟大的乐曲。听了这个乐曲, 就像贝多芬说的“可由苦恼转为欢喜”(Durch Leiden Freude), 我们苦恼的凡夫俗人可以达到欢喜的世界(极乐净土)。此曲虽然是个充满灵感的出色的乐曲, 但是在第四乐章充满欢喜达到极乐净土世界之前的第

一乐章开始时，却是怎样的呢？

像一缕微弱的忧愁之光射进黑暗的世界一样，乐曲除D小调的第三音以外，从最弱音的“副和弦”（与“主和弦”相对的能引起紧张性的和弦）开始，然后转入“主和弦”（与“副和弦”相对的能引起放松的和弦），再加上极其简单的旋律和节奏；这样含有谐音、旋律和节奏音乐三要素的两极性，就由贝多芬这样充满灵感的人展开来，就把我们引入了欢喜的世界。世间万物都存在的两极性及其合一和超越，就是生命的象征，就是欢喜的世界以及极乐净土的象征。

法国作家罗曼·罗兰（1866—1944）在《贝多芬传》一书中写道：“贝多芬的音乐是呼吸着大气前进的。这是真正的欧洲瑜伽，它同印度的瑜伽一样，一旦领会它，则无论步行，或说话，或工作，或在日常生活的各种动作中，人们身上都会带有它”。罗曼·罗兰可说是真正谈到了贝多芬的音乐和瑜伽的共同点（接触点）。他还说：“……一种精神有两个样子，一个事物有两种精神。这两者既结合，又抗拒，又斗争，互相网络成身体，这既可说是为了战斗，也可说是为了拥抱”。他道出了对立的世界和统一的世界是什么样子。

瑜伽，的确是由有差别、对立和敌对走向统一的。从瑜伽难解的哲学和教义本质来看，我们通过练瑜伽最后感到一切二元矛盾都消灭了，精神和肉体已经不再焦躁对立，自己和别人也不再矛盾和对立，这时爽快的心情是否可以说是一种哲学的表现呢！

身心得到完全谐调，我们的意识就会从束缚中完全解脱出来。道元法师在《正法眼藏》一书中曾用过“透体脱落”这个词。作者认为用这个词来说明这个状态是合适的。另外，曾把《瑜伽·施陀拉》改编成现代练法的学者帕坦加里说过，瑜伽练

到最后阶段，人就可以从“充满苦难”这种精神的和物质的原理(prakṛti)走出来，把真我(puruṣa)解放出来，获得绝对的解脱。

上面说过的“透体脱落”也好，“绝对的解脱”也好，“看到极乐净土”也好，好像是离我们相当遥远的另一个世界，可望而不可及。但肯定说只要能坚持练瑜伽，练完各个过程，最后你就会体会到那种清爽无比的感觉，而这就是达到上述美好境地的第一步。

也可能有人怀疑，把《观经》所说的从集中精神于太阳和水开始的这种意念的冥想，与瑜伽通过身体感觉进行的冥想联系成为一个，是否相差太大？这里必须指出，即使是宗教的至高无上的体会或者是艺术的感性等，如果追溯其根源，在喜或悲之前都要经过心情是否好或是否痛等的身体感觉(原始感觉)。正如在人类生命根底有“老的大脑皮层”还在起作用一样，不管是任何精神，也不管是如何地高深，其根底都曾存在过上述生动的身体感觉。这也就是说，在这种身体感觉基础上再把“新的大脑皮层”的作用积累起来，然后通过感性、理想、艺术或宗教等修炼加以净化，使之结晶升华，从而达到三昧或涅槃这种精神世界。

这样看来，意念世界和身体感觉世界可以说原本就是一个事物的两个方面(两个模样)，加强身体感觉也就是加强悟性世界。

(原载《ヨーガの思想》，吕其彦、阎海摘译)

六妙门修法

宋智明

六妙门属于天台宗圆教的不定止观，不同根性的人在修法时可获得不同的果证。本通于世出世法，但据圆人修法无法不圆之意，故谨就向上圆门论此止观。

“六”即数、随、止、观、还、净的六法，“妙”是涅槃的果证，“门”为能通；以此六法能通涅槃，故称为六妙门。智者大师在《六妙门》一书中，立有十章妙门之法，可赅摄一切禅法，是非常完备的法门。兹总结数位恩师的教授，并参照《六妙门》一书的内容，以一门赅摄诸门的善巧方法，设立步步深入的圆修次第。借此以报师恩，以饗同好，并请诸位宗门大德慈悲法正。

第一节 初善的修法

一、修前的准备

1. 休息——打坐前先要注意身心的休息，不能疲劳后入坐，否则身息心三者均会因不调合而出现偏移正位与不适感，无法进入轻安。因此，睡眠要足，坐前不干重活，不过度用脑，饮食不饥不饱，呼吸要缓和，心里应无负担，坐前还需排泄。这样身心轻松地去打坐，就容易与道相应，很快能

获得禅悦的受用，就如同科学家进入实验室一般；如果身心疲惫，就难以获得成功。

2. 环境——选一清净的环境，最好在房间内。如房间内人多，可选屋外的树林里或空地上，但不要坐在有人来往的路旁，以免各种干扰。坐处的空气应通畅而不当风，光线宜适度而不耀眼，不燃点有刺激性的香；不可坐在密纹帐里或屋顶低矮之处，这会因沉闷感压迫呼吸而使心情烦闷，不利于入静。初修者如选择一个空气清新、环境幽静的地方打坐，就容易进入禅定境界，容易对打坐修道产生浓厚兴趣，有利于长期坚持。反之，如有环境的干扰，则易产生不良的身心反应，就会厌烦与苦闷；如勉强坐下去，可能会出现各类偏差，不仅会因此而退失修道之心，且于身心健康也很不利。所以，要十分注意环境的选择，这就如一个完善的实验环境对科学家顺利实验极有帮助一样。

3. 时间——初修者每天打坐的次数要多些，一般2—4次，打坐的时间须短些，一小时左右为佳。用功时间一般取早晨3—5点为最佳，因阳气刚升，精力充沛，头脑清明，有利于进入禅境。临睡前应小坐一次，不管时间长短，养成习惯，对功夫的连续与睡眠的安宁均有好处。在初级具体的修法中，打坐时间可分为3种：第一阶段，30—60分钟；第二阶段，1—1.5小时；第三阶段，1.5—2小时。这3种时间的安排，是一般初修的情况。如果修行已有基础或进步较快，可不受此限制。尤其是已有定力者，可以自己把握时间，运用自如，不再受时间的影响与支配。

4. 坐具——坐在床上或方凳、蒲团上均可。坐垫须松软舒适，后座应垫高1—2寸，保持安稳。冬寒季节应特别注意保暖，两腿应用棉被包严，以防膝盖受风寒。

5. 思想认识——打坐前应思维自己今日打坐修法究竟是为了何事？是为开发智慧，成就佛道，还是为名利私欲，贪图禅味或求神通奇迹？如果掺杂气功意识、外道邪见或不正确的知见，一概不能进入正修。应先明确方向，树立正知正见。当经过一番反省，真正具备了是为了生死大事，成就自他的大志愿而一心精进求道，方可进入正修。如或未然，应先通过学习，观察事理，辨别真伪，取舍得当，除去各种执见，圆解佛法真义，然后以此正确的思想认识去打坐修法，就可免去许多障碍，不致误入魔窟，偏离正道。

做了以上5点准备，已经具备了修法的基础，接着就可进入初善的修法。

二、初善的修法

1. 审气——坐处等准备完毕后，先绕几圈，脚步要轻慢，呼吸要缓和。然后坐下思惟：我应到哪里去打坐，距此约有多少步。思毕，缓缓行小步，此时更宜注意呼吸，不使粗急。许多人因在打坐之前不注意呼吸，或匆忙散乱，或高声说话，开玩笑等，致使心粗气浮，打坐时心息便无法相依，很难入静。因此，在这时要凝神贯注，不生粗乱。当走到座位前时，应慢慢安放身体，轻轻坐于座上。此时住气渐渐转换行气，入坐时便气安神定，自然能获得轻安。

2. 趺坐——在座位上解衣缓带，然后结跏趺坐。初学单跏趺（单盘），久后应以双跏趺（双盘）为佳；用薄棉被或毯子包好两腿及膝盖，务令一切用具调适安稳。

3. 调身——调身的动作有好几种，这里介绍2种。初学者先用第一种，功夫有进步了再用第二种。

第一种是七支调身法。用此法调身时，动作一定要缓慢。

用意不用力，眼睛微开，呼吸自然，也可想像自身在虚空之中。

第一支：头向下低，再抬起向后仰。

第二支：头向右倾转，再反过来往左倾。

第三支：头向右后转，再反过来向左后转。

第四支：头顺着时针方向，前右仰左轻轻旋转；再反过来向逆时针方向，前左仰右轻轻旋转。

以上各式，头部活动而身体不动，肌肉与神经应放松，要自然。

第五支：身体以腰为中轴，先向顺时针方向，前右仰左慢慢旋转；再反过来逆时针方向，前左仰右慢慢旋转。

第六支：以脊柱为中轴，身体向右后转，再向左后转，两肩摆动幅度应大些。

第七支：身体向前方往下倾，再提起往后仰。倾前应低些，后仰幅度应小些。

以上每个动作各作3—7次，如果觉得身体已轻松，做1次也可。

第二种调身法只须做深呼吸。吸气时，全身上耸，把全身舒展开来；呼气时，全身松下，觉得失去重量一般。如此做几口气即可调至安适。

调身完毕后，将身体向前一靠，然后竖直背脊，并要松静自然地维持住，不可用力挺起，但也不使它弯下去，要恰到好处平直而住。腰要松，腹要沉，胸须略向内含，两肩自然松下来，颌轻压喉结，舌头轻抵上腭，两耳垂肩成一条线，鼻对脐轮，头要自然地安住，不可有后仰前俯及用力支撑感。身位调正后，以左手置于右掌上，两大拇指轻轻相触，放在脐轮之下2寸处，贴近小腹，形成椭圆的形状，此即法界定

所，有助道的功能，易入禅定。然后，放松两臂，使稍离身体，此时应纵任身体，松散四肢，布置骨节不倚不曲地正直端坐。如觉得有不适不松之处，应微微运动，调令轻利。

4. 调息——先稍稍开齿，微举舌头，轻轻吐出胸中浊气。吐时觉得气从全身呼出，意想百脉不通处随呼气而通顺无滞。气出尽后，闭口合齿用鼻吸清气，觉一股清气从鼻一直吸入脐轮，然后稍停，再将气照前法呼出。如此做1—3次。

调息毕，细细闭目，勿使眼睑太紧张，应朦胧见座前二三尺处的微光。如果见光觉得疲劳或头重不适，则可轻闭双眼断其光感。

调息后如果出现息中有声，结滞不顺，呼吸不细长等三不调相，应继续用以下方法调摄，直到出现正常的息相为止。

一是忘掉呼吸，意守脐轮或脚底涌泉穴。

意守时不可着意太重，应似守非守，若有若无。注意不可有气的意想，否则会执着成偏。因系心下部，浮气即能下降，上部变得虚轻，息道就能恢复正常。

此法也可作为专修，如久久功纯，心念停住，即入“凝心止”；如进一步，身心泯然，任运自寂，即是“入定止”。因此专修此法也可以达到入定的目的。

二是用意宽放身体，一次乃至百千次，渐渐觉得身心轻快，息道自然便能恢复正常。

三是意想呼吸遍从全身毛孔出入，完全无障，如是百千次，直到呼吸轻细为止。

四是观想自身坐在莲花上，鲜洁庄严，莲花处在无际的澄清大海之中；此时海天一色，在点点之中感到轻安无比，逐渐化为高大之身；也可同时观大海上无数修行者在莲花上

安禅入定。

此法也可做为专修，到了泯然之际，则一切消亡，惟觉一片空明，则入定开慧，成就妙用。

上述4种方法应选用一种用以调息。如果有效，应继续深入，无效则改用另一种，不可三种同时用。经过调息后，息道出入绵绵，若存若亡，深长细匀，资神安稳，情抱悦豫，即成就了数息修法的正确息相。当息相出现后，不应再修调息及起分别之心，应无心应之，否则又会重新出现不调息相。

如果未能调至息相，应一直调下去，无论多少座，直到息相出现，然后再进修以下各法。不然的话，因息道不调的干扰，不仅不可能进入静境，反而会产生妨碍，影响进步。

5. 调心——调心法以趋入正念与不昏不沉为根本，根据初心的需要，分为以下4个程序。

一是默念三皈依。“自皈依佛，当愿众生体解大道，发无上心”（思惟：佛果菩提究竟功德与凡夫因地性具功德不一不二；体解大道在于觉悟，觉察，不于心外求道）。“自皈依法，当愿众生深入经藏，智慧如海”（思惟：无量法藏一切真理；乃是引导众生入佛的方便，不能死在句下，被文字缚；若能揽教照心，深明心法不一不二，则能善用心法开发本有智慧）。“自皈依僧，当愿众生统理大众，一切无碍”（思惟：一切僧众乃我良师益友，当和合依止，无喜无嗔，无憎无爱，平等一如，共同办道；心清净故一切清净，一切若僧若俗，均作圣人想，不起是非分别，心中廓然无碍）。

二是默念发愿文。“愿我速得成就文殊菩萨之大智”。“愿我速得成就地藏菩萨之大愿”。“愿我速得成就观音菩萨之大悲”。“愿我速得成就普贤菩萨之大行”。“愿我远离二执，速

灭三障，得定开慧，具足方便，利乐有情，早日证得无上正等正觉”。发愿文也可根据自己的愿望编选。

三是观想。观想自身坐在莲花上，莲池宽广，虚空无尽。自觉此时身心轻安，欢喜内充。片刻后，反观四大渐渐分离，散向虚空，不见内外，不觉能所。如此观想后，身觉虚微，心念无系，即可进入修法的佳境。

四是通过以上三法的调心后，应放下一切，无取无舍，然后默默谛观此刻的心念，如觉仍有浮念浮动，散乱过多，则应似守非守地把心意放在脐下；如觉昏沉过重，精神不振，则应微用意观在鼻尖，并略开眼见光；也可用放下与提起之法来调治。如没有过重的散昏，则不再去理会它，而转入正修中去。

第二节 中善的修法

中善是修法中最重要的部分，这里因以坐中为主，故先围绕数随二门作为入手功夫，其中亦贯摄止观等意。至于其余四门，另在后文中述之。

一、数息法

当气息已调至深长细匀后，息相绵绵虚微，此时心念便随呼吸出入，不可太着意，须若有若无地无心观察，入内至于脐下，出外则至虚空。心念随着一出入，开始安祥地徐数，从一至十，不使间断，要一句接着一句地数下去，心摄在数的内音上，不令驰散，同时要注意控制内音的响度，不可太响而乱心，也不可太轻而失照，要根据昏散与心的明暗情况调至恰到好处，使安静清晰为佳，此为入静关键。若数

至中间妄念干扰，忘记所数的数字，则应从一开始再数，不能寻找自己刚忘的数字。体虚者可单数入息，可补元神；体实者可单数出息，可泄实火；不可出入都数，否则紧迫成病。

数息时，除了略觉有呼吸及数字音响外，没有我能数的思想，没有呼吸被我所数的念头，没有用功想，没有功德想，一切均无想。因此，此刻没有我、世界及身心的一切，只是随着呼吸的自然惯性，不断地数着从一至十，反复如斯，则渐入忘身忘心的佳境。

假如从一至十的顺数法用久了，因太熟而与妄心相杂，此时应反过来用倒数法，即从十至一，或内数至三，外退为一等方法调转，以增加觉察心。

如果数至中途出现各种干扰，气息重新出现不调，应立即放弃数息，用第一节中的调息法调匀后，方可再数，否则会因气闷不适，久久成病。数息法的功能可以归纳为以下几点：

一、能证圣道——《六妙门》说：“一者依数为妙门。行者因数息故，即能出生四禅、四无量心、四无定色，若于最后非非想定，能觉知非是涅槃，是人必定得三乘道”（《六妙门》第2页）。

二、能治报障——《六妙门》对治门说：“云何坐中知报障起相？云何对治等？分别觉、观心散、动攀缘诸境无暂停住故。名报障起，浮动明利，攀缘诸境，心散纵横，如猿猱得树，难可制录。尔时行者应用数门，调心数息，当知即是真对治也。佛言：‘觉观多者，教令数息’”。

三、自体相摄——《六妙门》相摄门说：“如行者善调心数息之时，即体是数门，心依随息而数故，即摄随门。息诸攀

缘，制心在数故，即摄止门。分别知心数法及息，了了分明故，即摄观门。若心动散，攀缘五欲，悉是虚诞，心不受着，缘心还归数息故，即摄还门。摄数息时，无有五盖（贪、嗔、睡眠、掉悔、疑）及诸粗烦恼垢，身心寂然，即摄净门”。

四、胜进相摄——《六妙门》相摄门说：“行者初调心数息，从一至十，心不分散，是名数门。当数息时，静心善巧，即知息初入，中间经游至处，乃至入已还出，亦如是，心悉觉知，依随不乱，亦成就数法从一至十，是则数中成就随门。复次行者当数息时，细心善巧，制心缘数法及息，不令细微觉观得起，刹那异念分别不生，是则于数中成就止门。复次行者当数息时，成就息念巧慧方便，用静鉴之心，照息生灭，兼知身分刹那思想，阴入界法，如云如影、空无自性，不得人法，是时于数息中成就息念巧慧观门。复次行者当数息时，非但成就观智，识前法虚假，亦复善巧觉了观照之心，无有自性，虚诞不实，离知觉想，是则于数息中成就还门。复次行者当数息时，非但不得所观能观，以慧方便，亦不得无能观所观，以本净法性如虚空，不可分别故。尔时行者心同法性，寂然不动，是则于数息中成就净门”。

五、数息念佛门——数息与念佛法门结合，即是数息念佛门。修法如下：数息进入常规后，在呼出时念“阿弥”，吸入时念“陀佛”，反过亦可。念佛时的速度应随顺呼吸，不可与呼吸逆。总以不急不缓，听其自然为宜。

以上五种功能修数息，如果进入一门，即可深入，不必再转修。如果是次第依数至随门进入，则应具如下方便。

修数息法至纯熟后，觉得心念能任运不作意地从一至十自然而数，完全处于无心的状态。此时心住息缘，觉息虚微，心相渐细，觉得有一个数息的字音在，仍是粗动，心中有轻

微的负担感，因此心中不想再数。至此，已完成数息的功夫，即所谓证得数息法。这时应放弃数息法，很自然地转入第二阶段的随息法，以求进一步深入（如果已证入禅定诸境，则应放弃一切法）。

得了证数法后，应注意平时的保护，注意息道的缓和，不令粗急，以免又会失去。

二、随息法

数息法放下后，心念便更为轻安自然，此时一心依着出入的虚微呼吸，呼出是虚空不可得，吸入是虚空也不可得，内外一体，无身心世界，无能所对待，无动静取舍，只是无心地将微细的心念系在息缘里，不生分散等意。这样一直随息出入，觉得心息相依，渐至微细虚豁，身体如同浮在虚空或呈高大之身感，内心异常轻快愉悦，此时可管会出现种子影尘及诸变化，不管是何种境况，只是一切不住、不取不舍，仍然随息下去，直到心息双亡之际，豁然证入真空心体，此时湛然一片，灵知了了。如未证入，则应续修止观等法。

随息法如与念佛结合，即是随息念佛法门。以四字洪名随息出入，可以速证一心不乱。

随息功夫纯熟后，心念已至微细，内静不乱，此时觉知气息或长或短，在虚微之身中，遍身出入，没有质碍的阻隔。心息能够任运相依，意虑恬然凝静。此刻觉得随息仍是粗动，无心再随，像是一个人在疲劳时只想睡觉休息而不乐众务一样。当然，这时不是疲劳或昏昧，而是融融熙和，全身心沉浸在轻安之中，就像坐在三月的花园里，百花盛开，清新的空气，温煦的阳光，浸透了每一个毛孔。这时什么也不愿想，什么事也不愿做，只是沉浸在暖洋洋的欢喜与愉悦之中，昏昏

欲睡，又明白如斯！随息成就的觉相就是这般恬然凝静。在此时，不可再起分别心，不可回顾前境，更不可有意追求定境，应一切放下，把随息的心也放下，把放下的心也放下，一切无住，内心湛然，自然地证成随息而入于禅定之境。

最后略说随息门中的观意。虚溪大师说：“境为妙假观为空，境观双亡即是中；忘境何曾有先后，一心融绝了无踪”。随息的息相即是妙假之境，故有而非有，而随息之心一切不住，不起分别执着，虚灵妙应，故观为空。当随息至能随所随顿时脱落时，一念不生，了了分明，此时即证入中道实相。而修者不能有期待想，也不要以后总有一个先忘一个后忘，其实此时来自己也不觉知，所谓因缘时节成熟，自然得个消息。而此中道实相现前之际，一心灵知融摄一切而又超越对待，故无踪迹可寻。

《六妙门》旋转门中说：“即息是空，非息灭空，息性自空。息即是空，空即是息，离空无息，离息无空，一切诸法亦复如是。息空故，非真非假，非世间非出世间。求息不得息与非息，而亦成息念。其所成就息念，如梦如幻，如响如化，虽无实事可得，而亦分别幻化所作事。菩萨亦复如是。虽无息性可得，而亦成就息念”。这段观法即是空假不二观，可做随息中参考。

第三节 后善的修法

一、坐毕收功法

1. 放心——把收摄在缘的专注心放开，将知觉渐渐引至根尘现实中去，不再想用功时的境界。

2. 调气——将气缓缓吸入脐轮，然后呼出并觉得散遍周身毛孔，似一个吹足气的塑料袋。如此调1—3次，最后吸入脐轮，稍停，即放开不管。

3. 回向——合掌念回向文：愿以此功德，庄严佛净土。上报四重恩，下济三涂苦。若有见闻者，悉发菩提心。尽此一报身，同生极乐国。

回向文也可自编自选。

4. 运动——缓缓运动腰身、背肩及头、手臂各部关节，然后将手搓热后放在双眼上片刻，再睁开双眼。接着以轻松愉悦的心情慢慢地按摩面部、头部、头颈部、胸部、腹部、腰部、两手臂等，均一一使之松软适泰。

5. 下座——放下两腿，按摩至和顺后，缓缓下座，慢行百步，也可礼佛及作些轻微活动。

至此，一座修法即告完成（注意：正修中功法不是一次修习成就，因此须根据自己修法中的情况灵活掌握）。

二、下座后的注意事项

1. 下座后不要立即吃食物，可喝饮料等。
2. 10分钟后方可排泄，不然真气会随之而下，造成损失。
3. 不要立即做强烈运动，以免逆转气机。
4. 不要立即看书、听音乐及一切用脑之事。
5. 不要不经活动就立刻睡眠。
6. 坐毕后最好保持一段时间不说话，以涵养精神。如一定要说时，则应小声说，否则肺气鼓荡，引起气机不顺，影响今后打坐。
7. 不要回忆用功时的种种境界，但如在修法时有障碍，

可以回顾检查，设法找出原因，使下次用功时能过关。

8. 不要与人谈论修证境界，更不可夸张功夫，炫耀自己，这会使功夫一失永失，为修行之大忌。

9. 不要观察与猜测及询问他人的境界，因分别他人境界会产生不良心理，如嫉妒，轻慢等，使自己功夫受影响。

10. 要延续和保持平静的禅态，妥善调养，保护心念，不令打失，这对今后修持影响极大，不可不注意。

11. 不要看有关功夫境界的有关资料，尤不可看气功之类的书籍，因种子的作用，在用功时便出现许多不该有的障碍。

12. 要放下心来养性，无为无欲，不能打坐一完，就把俗情杂事抬了出来；应于心无事，于事无心，平淡如水，自得法乐。

(原载《禅》杂志1990年第3期)

罗 汉 站 功

姜立中

编 者 按

气功师姜立中的罗汉站功，共有18势，这里选登10势，其中有治病强身的，有练气外放的，方法上有呼吸导引的，也有意识导引的，是一种双管齐下的练功法。

由于此功有引气上升的升降势、升气桩等，在按文练习时要防止引气上升过猛，使气盘头顶反而会不降，引起头昏脑胀，因此练习时要处处小心，防止出偏。引气上升时，必须缓慢，不可猛冲。最好是在练习第一势后，确实能引气下降再练升势，以确保无虞。文中提到练此功法的治疗效果，那是经过一阶段练习之后才会产生，不可练几天后就想见效而急躁冒进，更不可见此功法能放外而气求捷径。气功是慢性的，渐进的，必须练就内气，内气充沛，有了内在基础，才能施放外气。急进与速效，只能带来不良后果。

× × ×

罗汉站功是佛家练气强身的一种有效功法。此功尽取站式，故名。

达摩东渡立教传法，塑像示人，参拜者多，心领者少，原十八罗汉站像是罗汉站桩练气治病的佛门标样和源流。这里选十像，如能心领神会，专心修练，百日可生效，千日可

功成。

基本站式

身正直，两脚分开与肩等宽，脚呈外八字形，力在两脚掌上，全身内外放松。

一、扶掌罗汉

1. 左掌在下，右掌在上，两掌相扶，内外劳宫穴对齐，置腹前。眼俯视两掌。片刻。
2. 呼气，同时意想气自头顶下降到脚心涌泉穴，左掌翻转下按到足。如此练习10—15次。
3. 此功系降气势，专治气冲上焦头顶、血胀、高血压等症。

二、垂手罗汉

1. 两掌直垂身体左右侧，眼平视。
2. 气自头顶下降至脚心涌泉穴。吸气，气自脚跟上升到百会穴，定祖窍，目向前看，停片刻。
3. 呼吸引导：一吸，气由足跟至百会；一呼，气由百会降到足心。如此反复循环，每次练10—15升降，最后收功到涌泉穴。
4. 此功是升降势，专练祖窍和两眼向外发气，有助于治浑身酸痛与风湿性关节炎。

三、合十罗汉

1. 双掌合十，内劳宫穴相对扣紧，放于胸前距膻中穴5寸。头平正，下颌微收，眼平视，微睁。脊椎竖直。停片刻。
2. 气自头顶百会穴降至脚心涌泉穴，然后以意领气。

自足跟上升，沿膀胱经走督脉到大椎，气分三路，一路过百会定祖窍，另两路自大椎到左右两肩、两肘、两腕，直贯两掌劳宫穴。此时两掌心和十指发胀。两眼视十指上端，练到一定时候，能看到指端发出的光。每次练10—15次。收功时，气归丹田，余气放到涌泉。

3. 此功是升气桩。将全身气贯两掌，是练指掌发气的基本功。

四、单掌罗汉

左手放在胸前五指朝天掌心向右，成立掌，与膻中相距一尺左右，右掌放于右腰部，掌心向上，头平正，下颌微内收，双目平视，脊椎竖直。

气由头顶百会穴降到涌泉穴后，用意将气自足跟升起，沿膀胱经走督脉到大椎，气分三路，一路到玉枕穴，过百会，定于两眉间的主窍穴，另两路沿肩肘直贯双掌，眼看左掌五指，意在左掌，右掌的气与左掌接牢。练10—15次。收功时气归丹田。

此功练升气势，将气升到两掌，用右掌的气补左掌。在医疗上有助于防治漏肩风。

五、山山罗汉

双手掌心相对，与肩等宽，掌与肩相距一尺。双手拇指、食指、小指伸直朝天成三角形，中指与无名指弯曲点住劳宫穴，名为山山诀。头平正、眼平视。

气自头顶百会穴在体内逐渐降到足心涌泉穴后，再用意将气由足跟升起，沿膀胱经走督脉至大椎，气分三路，一路过百会，定祖窍；然后松肩沉肘，两路气直贯两手。练10—

15次。收功时气归丹田。此功是圆通桩的基本功。

六、光明罗汉

两手握拳，掌心相对，食指伸出指天，放在两肩侧，约距肩一尺。头平正、眼平视。

气由百会下降至足心涌泉穴后，用意将气自足跟升起沿膀胱经上升到大椎，过玉枕，定祖窍后松肩，使气沿肘贯注两拳食指，气自指端放出。练10—15次。

此功专练食指发气，用于内气外放点穴治疗。腹痛、腹泻时，可用双手食指点大横穴。

七、开胸罗汉

两手食指、中指、无名指放在中腕左右侧。头平正，眼平视。

意在两掌十指，作拉伸动作。每次来回作10—15次。收功时，气归丹田。

此功专练十指拉力，拉出内部寒邪。医疗上用于拉气外出。

八、托兽罗汉

这一姿势与基本姿势不同。

左脚在前，右脚在后，身随脚转，头身向左，左掌伸出至胸前，五指向右，掌心上托。右掌伸出在左掌内侧，五指朝天，掌心向左掌。

气自头顶百会穴向下降到两足心涌泉穴，再将气自足跟升起，沿膀胱经走督脉至大椎，松肩，使气下沉贯注双掌，意在左掌劳宫穴，向上发气。练10—15次。收功时气归丹田。

此功是练两掌劳宫穴发气。医疗上，用于防治膝关节骨质增生，也用于防治足、腿部病，医疗时双掌同时发气。

九、托天罗汉

用基本姿势。两手下垂，头平正，双目平视，鼻吸口吹，口呈圆形。

气自头顶下降两足心涌泉穴，再用意将气自足跟上升，双掌随势从腰部向上托起，掌心朝天，举过肩。双手掌根随之外展，指掌内转，使十指相对，用力向上推直，同时使内劲由两脚掌贯注于手掌，气贯全身。鼻吸口吹，练10—15次。收功时，气归丹田。

此功专练吹劲，可防治胃下垂、子宫下垂、肾下垂。医疗上吹百会穴治头胀。

十、伏虎罗汉

这一姿势与基本姿势不同。

两腿半蹲，全身放松，臀部向右倾斜，右手握金刚圈，举起金刚圈，放在头的右侧，上身向左倾斜，面向左，双眼看左下方，左掌下按，作伏虎状。两脚十趾抓地。

气自头顶下降涌泉，用意领气贯全身。右手的气贯到金刚圈内，左手的气贯到全掌十指和掌心，练10—15次。收功时气归丹田。此功是练本门气功的主桩。

(完稿于上海沙虹路62弄2号306室)

佛家静功

丁桂森 口述
永盛 整理

编者按

佛家静功有“内气外放”的练功方法，还有运用超距与触摸两种手法，配合意念、针灸，通过穴位为患者治病，效果良好。国内外患者请作者治病，都能满意而归。佛家静功“内气外放”与外气治病的特点是强调运用意念。作者说：运用意念则效果快，不运用意念则效果慢。这是作者的经验之谈。

× × ×

我是个归国华侨，自幼在日本、南韩长大，14岁开始学拳，曾拜在南韩华僧玄真法师门下学习佛家气功，后回国参加抗美援朝，从此定居祖国。我学的佛家气功很简单，只是在师尊的指导下静坐而已。练法介绍于下。

1. 姿势——端坐椅或凳上，上身直而不僵，两膝弯曲，脚同肩宽，脚掌踏平，双手轻按大腿上，全身放松，心平气和，周身自然舒适。头略低垂，双目平视前方，待大脑清静没有杂念时，双目轻轻闭合。

2. 呼吸——姿势完成后，口微闭，以鼻微微呼吸，吸时深长，缓慢，均匀，将气吸足，但不能强求，要自然进行；然后渐渐呼气，尽量将气呼尽。吸为补呼为泻，因此要求平

稳，均匀，自然柔和，切忌半呼半吸，口呼口吸，或故意用力做到深长。初练时不要心急，日久自然能水到渠成，急于求成，容易出偏，防止“欲速则不达”。

3. 意念——在自然呼吸的基础上，意念留在腹部，使腹部随着呼吸的一进一出而轻微地一起一伏，默默感觉到由于腹部的起伏，气已进入腹腔。这要顺其自然，不要故意用力使腹部外凸内凹，要自然形成气贯丹田。不久即能感到脐周或腹部有微热感，热处即是丹田，以后即守住丹田。再继续练功，能微微觉察到气血流动与经络中有气息往复。也有感到全身微麻感的，也有轻微震动的，也有感到体内如同电流波动的。这些感觉都属正常范围，但不能追求，要不受干扰，守住丹田，继续练功。也有人根本没有任何感觉，这是人的体质不同，练功程度不同，掌握要领不同，因此产生的反应也不同。但不论有无反应，都不能追求，若强求功效，就容易出偏。

由于练功日久，静极必动，动的幅度有大有小，这一切都要顺其自然，同时要学会用意念控制使其小动，少动，甚至不动。方法可以用睁眼，将意念由丹田转向四方，分散注意力，或用意念引导丹田气向脚底涌泉穴转移，也可用意念将丹田气像电波似地向四周播出，由小到大地一圈圈向外扩散。任何事物都是由渐变到突变的，当小动时就要防止它大动，事先就要做好由动向静的转化准备工作。若放任自流，到大动时就会手足无措，心中无数，而到不可收拾。实在无法控制，可暂时停练，过一段时间再练。不动也不必强求动，因它同样可达到祛病强身的目的。

收功——双手合十，上下搓动为1次，共搓36次。两掌轻抚脸部36次；再双掌按住耳朵，食指驾在中指上，按在脑后两根大筋上，用食指弹下敲动大筋，耳中出现“咚咚”声，

36次；拍拍头顶，即可休功。

这套功法练完，手足发热，头脑清爽，全身轻松舒适。凡练此功没有达到预期效果，主要是有杂念，没有入静，或急于求成，呼吸不当，或没有使腹部起伏与呼吸配合。

练功时间以半小时为准，每日二三次，但不是硬性规定，可根据各人的条件行事。

练功到达内气充足时，即可自己运气自疗。例如，有腰背腿病，可用意念将丹田气运到昆仑穴、殷门穴、足三里穴；有头面病，可将气运至合谷穴、曲池穴；有肠胃病，可将气运至内关穴、足三里穴等。不论将内气运向何穴，最后必须将内气运归丹田收藏。运气自疗不能心急，要慢慢体会，取得经验。才能气到病除。

若欲为他人治病，还须练内气外放。首先环境要幽静，空气要新鲜，没人干扰，若能在夜深人静时练，尤为适宜。具体自疗练法如下。

1. 姿势——端坐于凳前半部，背不靠物，上身直而不僵，两膝弯曲，脚同肩宽，脚跟着地，脚掌离地，脚尖跷起。双掌轻按腿上。排除杂念，静下心来，稍坐片刻。双掌由俯掌转为仰掌，抬臂，合十，十指尖向上，沉肩垂肘，双目平视指尖，垂帘，依然看着指尖。全身必须放松，自然，舒适。

2. 呼吸与意念——以鼻呼鼻吸，自然缓慢。注意力集中，意守丹田，自觉丹田气充足，即用意念将丹田气引导到手心劳宫穴与指穴。运气方法是，可将丹田气运到命门穴，沿督脉上升到大椎穴，再分两路沿臂而下达指掌。也可将丹田气一分为二引向腰部两侧带脉穴，直线上升到肋，由臂内侧直达指掌。这须由练功者平时自觉气息的往来情况而定，要因势利导而非强求一律。熟练后，就不必考虑线路，一伸手即

可。运气到手三五分钟后，双手即出现抖动，有电流通过的感觉，练功30—60分钟，即可休功。收功方法同上。

练功时间与方向——3—7时面向东；11—13时面向南；17—19时面向西；23—1时面向北。

练内气外放若能练后再练武术，则效果更佳。但对不能控制自动的人，可使自动变成有拳路的自动，可以治久动不止。

本人在为人治病中，采用触摸发气，越距发气，针灸等配合，同时运用意念于病灶，效果尚能令人满意。(完稿于长春市胜利公园龙嫩胡同5号)

自然功

徐伯威

编者按

此功的可贵之处，是作者将功法与自己的经验结合在一起，渐渐引人入胜。作者以自己练功所得和治病经过，无保留地公之于众，使气功爱好者不但从中可学到功法，也知道这功法的利弊。文字生动，好像在讲一个小故事，或一个练气功者的成功之路。这条路直而捷，后人沿此路前进，将不会遇到坎坷、荆棘。当然，作者在文章中也提出了一些警告，若不注意这些警告，就会出现道途坎坷，满途荆棘。自然功尤其适合卧床不起者进行练习，以求沉痾消失。作者以16天得到死里逃生。他是个有30年功底的人，若没有功底，时间可能要增加10倍以上，但只要有信心，总能达到目的。

× × ×

自然功是由佛家的止观法门和道家的通关展窍功融会贯通而成的。它是一种卧式睡功，适合于太忙太累和老弱病残的人练，甚至卧床不起的重危病人练。我就是在病重临危时练自然功得救的。切不要认为卧式睡功的效用有限，我的各项重大收获，都是在床上练来的。

我练功不到两年就治愈了胃溃疡，之后又治愈了高血压病、神经衰弱和腰痛，三年自然灾害期间又治愈了营养不良

性水肿。二十年来的大小病痛，都用练功自治，百治百愈，而且长期无病痛。在垂暮之年，仍能骨正筋柔，腰灵腿便，苍白的面庞重泛起少年时代的红晕。

自然功原则

自然功不仅以道家的“人法地，地法天，天法道，道法自然”为依据，还要求练功的人把自己的身体作为自然界的一个组成部分。因此，不能以自己的主观愿望去违反客观存在的自然规律，应该本乎自然，顺应自然，绝不违反自然；其次要体察自然，认识自然，因势利导地运用自然，使自然为人类的幸福服务。自然功要求做到自由自在，舒适安泰，返光自照，死去活来。

死去活来是指要把杂念消除，才能一念不生全体现。所谓“打得念头死，许尔法身活”。

总之，在整个练功过程中，各个方面都必须贯串自然规律。

自然功的姿势与放松

自然功的姿势来源于道家的通关展窍功，要求右侧卧，右手放在头与枕之间，右大拇指指尖的少商穴轻微接触右耳垂背后陷窝内的翳风穴；其余4指贴在右脸上，勿压住耳前的耳门、听宫、听会三穴；左手放在右边肩头上，掌心劳宫穴贴在锁骨陷中的缺盆穴上；身体微俯屈，不能挺胸突臀；两腿微屈，左腿比右腿多屈些，左足大趾临近右小腿中部为适度。若取左侧卧式，则一切与此相反。姿势摆好后，要求全身放松。在关节与肌肉全部放松后，要求入静。

自然功要求自然，若侧卧式妨碍关节与肌肉的放松，就

不严格要求姿势，但必须做到放松。例如手可放在脸的前面，也可将手臂放在床上；左手也可放在左腿上；双腿也可自然弯曲，但不要伸得太直。

此外，还可以自由选择，自由摆布，主要是达到关节与肌肉全部放松，能够入静。也可取坐式、站式。做到无牵无挂、逍遥自在，才能在练功后觉得通体舒泰。

为什么要取道家通关展窍功作为自然功的正规卧式呢？因为通关展窍功是一种效验显著的治病强身气功。它能发动内气，使内气运行全身以打通经络穴位上的关窍和阻碍，达到四肢百骸的气血无不通利畅达。例如少商穴是手太阴肺经的井穴，能清肺利润；翳风穴是手少阳三焦经和足少阳胆经的会穴，它的作用能疏风通络。这两个穴位轻微接触，有利于呼吸通畅和内气在经络运行。至于劳宫穴贴在缺盆穴上，可防止寒气从缺盆穴侵入。更重要的是劳宫穴是手厥阴心包经络的穴位，有清心泄热的作用，是放外气的穴位；缺盆穴是足阳明胃经的穴位，能舒喘解逆，也是手少阳三焦经进出脏腑的通路口。而三焦经的重大作用，在《中藏经》中讲得很清楚：“三焦者，人之三元之气也，号曰中清之府，总领五脏六腑、营卫、经络、内外、左右、上下之气也。三焦通则内外、左右、上下皆通也。其于周身灌体，和内调外，荣左养右，导上宣下，莫大于此也”。由此可见，能放外气的劳宫穴放在缺盆穴上，只几分钟，就能全身发热，也有助于防治伤风感冒。

通关展窍功的卧式能做到当然最好，但不必拘泥于一格一势而妨碍关节与肌肉的放松和入静。

自然功的返光自照与死去活来

自然功要求自由自在，舒适安泰，返光自照，死去活来。关于自由自在与舒适安泰，前面已讲过，现在谈谈返光自照、死去活来。

返光自照是道家术语，它和现代生物回授的自我观察、自我体验、自我调整、自我改进的方法一样，只是不使用仪器。

练功者在摆好姿势，到了泰然自若的境界，便会意识到自己的存在，这就是自在。这时才能回过头来观察自己的身心情况，这是返光自照，也有人叫它内视或观自在，也是李时珍说的“内景隧道，惟返观者能察照之”。人体内在的经络通路惟有靠返光自照才能够观察到，可见返光自照是练气功者的关键性重要环节。

根据我自己的体验，返光自照首先是照见自己的身体，注意到自己的姿势有哪些须要变动和调整，如轻闭口齿，舌抵上腭，眼若垂帘等，都随着自照而一一校正。此后便会逐渐照见自己的呼吸状态和意识活动——也就是形形色色、此起彼伏的杂念妄想。

杂念妄想是练功者入静的死敌。有杂念妄想就不能入静，不入静就无法返光自照自己的内景隧道。因此，必须与妄念来个死去活来，要“打得念头死、许尔法身活”。只有把杂念消除，才会“一念不生全体现”地发挥显露身心归一的全体大用的功能。只有心境静到极点，才会“无极而太极”地静极而动，才会“阴极一阳生”地生起生生不已的内气，才会外静内动地动起来。

自然功的意守丹田法

自然功去除妄念的诀窍是摆好姿势后，进一步调整妥善，便把注意力向自己的双眉双眼之间集中，它的中心在印堂之下、山根之上，道家称之为玄关，也称上丹田。这里是静功入静后出现荧光屏的所在，也是发放外气的所在。注意力集中玄关，即是意守上丹田。

将上窍守住之后，就用意识暗示自己，使自己觉得自己的头在自己的小腹里面。这方法很有利于发动内气，是通关展窍功的一个特点。丹田是道家经典上的名词，它的含义是炼内丹的田地，很显然应该是一个块状性的位置，决不是经络学上穴位性的点，没有什么丹田穴。所以暗示自己的头在自己的小腹里面，便是最简便、最准确的上下丹田同守的意守丹田法。

这一意守丹田法解决了一般的守了上丹田就无法守下丹田，或是守了下丹田无法再守上丹田的问题。它能上下丹田同时守住。道家把通关展窍功夸称为这是胎儿在母腹中的形式，是个太极图，有利于发动内气。

有些意念单纯的人，只须这样就能逐渐入静。但是大多数人仍然远远消除不了杂念妄想，还须加强对制的法门。我的办法是反复默念几个字或一句话，其目的是以念止念而调心入静。久而久之，就会自然而然地自发默念字句，念几分钟就会形成腹式呼吸，而且越来越深匀细长，常常一分钟只呼吸三、五次，紧接着内气一动，就自然地运转全身去通关展窍，祛病强身。

内气的发动和运转，是以入静为基础，而以深匀细长的腹式呼吸为契机。任何人只要把练功的姿势、意守和持念三

者结合起来，都可以逐渐形成这种内气运行。

自然功的调息与入静

自然功要求深匀细长的腹式呼吸，但从来不允许强调用主观意志去支配呼吸的次数与形式。呼吸的次数与形式有它们自己的规律，应该按照它们自己的规律进行。人只能按照呼吸规律去顺应它，认识它，因势利导地运用它，使它为人所掌握，有利无害地为人的健康服务。

人在婴幼儿时期是以腹式呼吸为主，随着岁月的增长逐渐改变为以胸式呼吸为主，成年以后基本上是胸式呼吸。若练功中立即硬要减少呼吸次数，改变呼吸形式，这也只能是暂时的，片刻的，而且是有害的。若是顺其自然、因势利导，逐渐改变呼吸的次数与形式则是可能的，这是在久而久之使呼吸习惯于腹式呼吸之后自然出现的。

不准练功者用主观意念去干扰客观存在的呼吸规律，是自然功不致发生偏差的原因之一。

练自然功的调息方法是用观息法。当练功者返光自照时，照见自己的呼吸是粗浮浅表，长短不匀；练功久了，会照见自己的呼吸逐渐变为深匀细长；练功到纯熟地步，他将悠悠然地观赏自己的悠悠然的呼吸，这就很有利于入静了。

观息法不仅是调息的方法，也是入静的方法。它既能与持念法并行不悖，也能代替持念法。有人只观息而不念几个有利于健康的句子，会昏昏欲睡，这就要观息法与持念法同时运用了。

入静是练气功的关键和基础。有人说不练气功还好，一练气功，啥子稀奇古怪的事情都想起来了。说真的，这是实话。

一般人平时对境生心，不断感受内外界的一切刺激，不断存入大脑的记忆中，并能随时分析综合作出反应。积累越多，经验越丰富。由于平时工作繁杂，无暇去回顾过去的一切，一到练功时大脑安静，过去的印象记忆、未来的推测设想，错杂交织，演化为各种各样有声有色的幻影，真是纷纭扰攘永无宁息地形成各种稀奇古怪的事情，在大脑中出现了。

本人有段经历可说明这一问题。我练自然功返光自照时，观察到自己的杂念妄想联翩起舞，很难入静，就竭力加以压制，殊不知心潮澎湃越压越凶。我是个佛教徒，修的是净土宗，练的是止观法。持念法所取的是一句佛语。不一定持念这句佛号，也可持念别的。根据止观法要追寻杂念妄想的源头，找到源头贼娃子就不容易作怪了。但主要还是持念法驱除杂念，以一念代替了万念。

1962年三年自然灾害期间，我得了营养不良性水肿，全身发亮，两眼冲血，躺下就呼吸困难，只能蹇曲着喘气，医药无效。家人已给我准备后事。自料死在眼前，这时除生死外别无其它想法，一向纠缠不清的杂念妄想，过去的恩仇好恶、是非得失一一烟消云散，唯一的一件事就是死里求生。我就按照练自然功的要求，姿势自由，口中不断持念佛号。整日练功两天，忽然内气大动，冲破了由于高度水肿而显得阴冷沉重的脉络关窍，在全身运行起来。于是每隔一两钟点大量排尿一次，完全没有服药打针，也未增添任何营养，在最低的生活条件下，16天水肿全消。

上述两个时期可以对比一下，前一段时间没有死亡的威胁，杂念就多，后一个时期，只要求死中逃生，专心致志，杂念就少。杂念少，就容易入静，入静才能使内气大动，才有利于祛病延年。

入静之所以能治病，主要是大脑皮层高度抑制，使皮下中枢得到解放，植物性神经的功能恢复正常。一切系统或器官的，凡是属于神经官能性的病变都将得到缓解和康复。

人体生理的潜在能力，只有在气功入静和专心致志、全神贯注的情况下，才能发挥和显露出来。它的发挥和显露的程度是同入静和专致的程度成正比的，入静专注越深，发挥和显露出来的生理潜在能力也就越大。至于入静专注的深度，是以大脑皮层抑制状态的深度和广度来衡量的。而大脑皮层抑制状态的形成，则有赖于练气功和专注所形成的兴奋灶的负诱导作用，二者的关系是互为因果的辩证关系。

自然功的以意引气

自然功不准用主观意志去干扰和违犯客观存在的自然规律，因而它反对在呼吸出入时利用吸升呼降去搞以意引气。但在内气动了以后，审慎地因势利导用一点以意引气的练法，却又是必要的。内气初动，要注意三种情况，不同的情况运用不同的导引方法，若不注意这点，轻则造成错觉，重则发生危害。

1. 内气初动，尚在小腹发热凝聚时，只能轻描淡写地用意念把小周天的任督二脉的通路默想着，不能用意用力去硬逼内气从会阴沿督脉而上，再循任脉而下。如果硬逼，就会造成错觉，以为自己的小周天已经通了。其实无济于事，不能起祛病强身作用。

2. 内气业已在经络通路上运行，自己只能返光自照地观察它运行。因为不熟悉经络通路，导引错了就容易发生危害。再说各个人也有各自不同的具体情况，有的先通这一经，有的先通另一条，有的是这几条不通，有的又是另外几条不

通，都不是能够凭主观意志去强迫它千遍一律如法炮制的。只有在内气运行受到阻碍时，一般情况是在督脉的尾闾、夹脊、玉枕三处受阻，才能着重用意志引领内气去冲关，也只有这个时候才能对气起到引领作用，而且不致发生偏差。

3. 内气在全身运行中遇到障碍，大半是一些外伤和病变所造成的实质性损害部位，也有的是脏腑疾病患在经络穴位上反映出来的所在，通不过而且不好受，就得用意去着力引领内气去通过。这时的内气可发挥“以气针代金针”的作用去治病，也是练气功者自己在给自己治病。如果气弱病重，用意着力引领都还通不过，就得加用“以指针代金针”的方法按摩、拍打、捶击帮助它，甚至摇动，扳转，以使内气通过。我的多种疾病和身体畸形，都是这样治好的。必须指出，以意引气也要顺其自然、因势利导。

自然功的自动问题

自然功是卧式睡功，以姿势不动和入静为必要条件。若睡得不舒适，或是舒适后又感到不舒适，还一味力求保持外表的静，反会造成内在的动，大大地妨碍了练功入静。因此自然功允许在练功过程中随时根据自己的情况调整姿势，动几下不要紧，重要的是做到舒适安泰，才是真正的入静条件。

如果在练功中出现下意识的动，有时甚至动得很凶，或者连续不断地动，都不要管它，一切听其自然而处之泰然。因为静极而动是练功的正常现象，大部分的动是由于气血不通，正在打通。有风湿关节疼痛的人尤其是如此，气血一通就不动了，病痛也就好了。身体健康的人纵然静极，也很少动。因他们的气血很通畅，是一种外静而内动。这种“不动的

运动”，不仅却病健身，而且长肌肉，增体力。

睡着练自然功并不是不动，而是舒适安泰的卧式最易入静，也易于达到静极而动。我是一个患有多种疾病的人，在练功过程中出现了多种多样的动。在病好后也经常在动，有时是下意识的动，动的经验多了，就能自己感觉到应该如何顺应自然地动才更舒服，达到四肢百脉进一步通利，之后它会自然停止。只要不违反自然，不会出偏差。

我在临危时姿势都无法摆好的情况下加紧练功，只求死里逃生而专心致志地练功，得到脱离危境，直到现在老而益壮，都是睡在床上练出来的。尤其是年老体弱的严重慢性病患者，都可用此自然功治病。

自然功的动静兼练问题

自然功是卧式睡功，是否需要练肢体活动的动功呢？气功流派很多，练法和理论虽然千差万别，但都有个共同点，都必须以入静为前提，即使是练动功，也应该是在静的基础上动起来的，是静极而动，动中有静，才算是动的气功，否则只能算是比照着动功的姿势和动作在做一般的运动。这在成批练太极拳、五禽戏之类的动功人中表现得很分明。在入静的基础上练的人能收到气功的效果，没有在入静基础上练的人都只收到一般的运动效果。

一般运动是练身不练心，它们很少重视心情意念活动的调摄，而参禅打坐的人是练心不练身，它们很少重视身体的锻炼。过去的苦行僧甚至重视精神，蔑视肉体，为修苦行而残害身体。既练身又练心的是在入静的情况下练太极拳、五禽戏之类的动气功的人。

包括自然功在内的静极而动、动中有静、外静内动的各

种气功，都是练心以练身的。我辅导的练功者，他们当中有些人便是用太极拳中的几个动作来练自然功，效果很好，有利于做到动中有静和外动内静。有几句歌诀是：

练身不练心，花叶虽茂没有根；
练心不练身，枯木何处去逢春；
练身又练心，鹤发童颜老寿星；
练心以练身，练就金刚不坏身。

练自然功注意事项

练功前的准备工作，基本上都差不多，注意空气新鲜，防止光线太强和气候太闷，避风；不要太饱、太饿、太疲劳和性绪太激动，要松衣解带，先解大小便。床枕高低，垫被厚薄，力求舒适。丢开一切念头，安静几分钟开始练功。

日常生活要戒烟除酒，饮食有节，早睡早起，戒急躁，勿忧虑。

练功期中常会食欲旺盛，应适量逐渐增加食量，勿暴饮暴食。同时也会出现性欲亢进，要适当克制。

要记住“病加于小痊”的教训。这是说重病与老病稍有好转，就忘乎所以，反转而病势加剧。

有严重慢性病的人会出现反复，用不着害怕，旧病反复一次就好一些，反复到最后不反复了，病就彻底好了。

练功中出现热、冷、酸、麻、胀、痒、跳、痛等等感觉，不去管它，自会消失。如果上窍玄关出现荧光屏，更不要去期待和追求。这虽是好事，好事着了象也会要入魔的。总之，一切听之任之，顺乎自然，见怪不怪，其怪自败。

有人练卧功容易睡着，那就睡醒后再练。总之，一切顺乎自然。

虞沛霖的静功

浙江省音协 新卯君

虞沛霖生前是杭州市委党校校医，年轻时患有肠胃、心脏等多种疾病，先学佛家气功，后又学道家气功和太极拳，三家合一，方始恢复健康，以后就坚持锻炼和研究气功三十余年。他将西医知识溶化到东方的气功之中，在理论与实践方面均有独到的见解与创新。本人跟其学习静功多年，试就虞沛霖的静功谈谈体会。

一、人体的内气

人体内气运行，天然存在，每天在“走”，不被察觉。通过气功锻炼，可以使这种自发的、不受意识控制的内气运行活动得到加强，并听人指挥，变成“半随意活动”。

上面所说的“走”，是指内动，而非外动。以外动为特征的动功是辅助性的，通过它达到更高的“静”的境界。只有入静，才能使大脑皮层得到充分的抑制，提高内气的质量，从而达到健身治病的目的。

二、练气和练意

气功练气，但更重要的是练意。世界名著《西游记》，同时也是一部指导练气功的书。唐僧收服孙悟空和白龙三太子，暗指：练功者必须管束好“心猿意马”。不解决心猿意马

的问题，就上不了西天。气功家对练功者的指导都是在念“紧箍咒”，排除杂念。

气功诀窍，不外松静二字，可是最难做到的也是这两字。静指消除杂念，心平气和，一尘不染。松指消除身体每一部分的紧张和僵硬，以打通经脉。做到高度松静，体内能量方能集中，古书上称作“结丹”，即所谓“一点落黄庭”。

三、练气的阶段

因练功者的身体素质与习性各不相同，气功进度总是有快有慢，不可能一致。某些境界，有的人很容易达到，有的人练一辈子也未见到。下面只是就一般情况大致分为几个阶段来谈谈练功的境界和反应。

1. 初练阶段——没有什么特殊感觉，只是有时会有“松”与“沉”的感觉，随后会出现八触，即冷、热、轻、重、痒、疼、滑、涩等，说明早期的气脉已经发动。

2. 炉子发旺——感到小腹中似乎有了热气团，这是能量开始集中的现象，俗称“炉子发旺”。

3. 大小周天——一般是先通任脉，后通督脉。任督二脉通了，叫做小周天。任脉是从舌尖开始，向下到会阴。督脉是从会阴向后，经尾闾、夹脊、玉枕到头顶。练功时，从丹田出发，全身打转，随着功夫的进展，由细到粗，由淡到浓，由弱到强。

走完十二经脉，叫做通大周天。然后，从内脏直到表皮，全部都要走遍。

4. 高级阶段——上通下通，里通外通之后，会觉到丹田似乎在发光，以至于通体亮，还可能看到五颜六色的光圈，这叫做“觉明”。这时，体质会有显著改变，俗语叫做“脱胎换骨”，

一般的慢性病可望痊愈。

再练下去，据说可达到最高境界的“出元神”，带有迷信色彩，难以验证，只能姑妄听之。

四、基本姿势

坐、站、卧、行，均可练功。坐功是最基本的；站功是辅助性的；卧功是懒惰功，效果较差；行功需功夫高深的人才能尝试。

坐功又分盘腿与椅坐两种形式，前者效果较好，但年纪大的人有困难。业余练功者多采取椅坐形式。

坐功与站功姿势要领

1. 虚领顶劲：头顶如有根线在吊着头。
2. 目如垂帘：上眼皮如窗帘自然下垂。
3. 耳如不闻：听到声音，不去联想。
4. 鼻呼鼻吸：既卫生，又容易入静。
5. 口唇微闭：以避免用口呼吸。
6. 牙齿轻叩：不可过重，也不宜太轻。
7. 下腭微收：以做到百会穴朝天为准。
8. 舌抵上齦：舌尖轻抵上齿齦，以帮助鼻呼鼻吸。
9. 沉肩垂肘：肩与臂之间似有一条缝隙。
10. 含胸拔背：避免挺胸或驼背。
11. 命门前凸：只有命门前凸，腹部才能自如。
12. 腹式呼吸：要求胸部不动或少动，腹部动。
13. 膝头弯曲：坐功，大腿与小腿呈九十度角。站功，膝头微弯，以不超过脚尖为度。
14. 老虎脚爪：练站功时，十个脚趾抓地，脚跟也贴地，中间是空的，叫做“老虎脚爪”。

五、筑基要求

练功只允许有一个兴奋灶，这个兴奋灶位于肚脐下三横指的地方，一般称“丹田”。用丹田这个兴奋灶来激发全身各部分的能量，再把全身能量集中到一点上，这就是所谓的“筑基”。

筑基方法是，以一念代万念，微微想着丹田。只能淡淡地有一些意，不可太浓。死守丹田，危害甚大，切忌。

六、静松要领

练功开始，先自然呼吸。呼吸调匀后，改用腹式呼吸。脑子里出现中秋时的一轮明月，月亮当中放个“静”字，除此之外，脑中空荡荡的，什么也没有。

随着吸气，将月亮徐徐送入丹田。古人诗中所说“好向丹台赏明月”，就是这种境界。

呼气时，丹田上面似有幕布拉拢，月亮被遮掩。再吸气时，月亮重现。

待人完全安静下来，月亮中可改装一个“松”字。想着松字，上松下松，前松后松，内松外松，全身松，思想松，从面消除全身一切紧张和僵持的因素。只有真正松光，气脉才会畅通。

七、收功要领

最好是等气脉走完之后自然收功。此时会自动睁开眼睛，神智清明，结束练功。

不能做到自然收功的人，可以加用意识，心里想：我该收功了，气脉从四面八方回到丹田集中，然后，眼睛徐徐睁

开，结束练功状态。再用双手从头到脸，到肩、臂、上身、双腿，轻轻按摩，即可自由行动。如感到一时收不进或收不干净，要耐心等待，不要急于结束练功。

八、注意事项

1. 每日练功时间，可根据各自工作、学习的情况适当安排。每天最少一次，最多四次。子、午、卯、酉等四个时辰，练功效果最好。注意间隔均匀，劳逸结合。

2. 避免受寒受热。练功时可稍加一些衣服，不可减衣。

3. 严防外界干扰。要寻安静处所练功，万一受到惊动，要作我控制。

4. 练功与练心互为表里。心情不好或身体过于疲劳时，均不宜练功。

5. 练功中出现任何情况，均应听其自然，不喜，不怒，不忧，不惧。动或不动，通或不通，都不去管它。欲速则不达，切勿急于求成。

六 式 动 功

郑昉侠

此功有助于调节五脏，调和气血，增进饮食，强壮筋骨和安眠。练功时要求内静外动。内静为养心，养心则心平气和。外动则活络关节，能内外得益。

预备：身体直立，头部端正，两眼平视前方，双手自然下垂，口齿闭合，舌抵天堂，用鼻缓慢呼吸，意守气海穴。静立片刻，专心练功，去除杂念。

喷气：先用鼻缓慢吸气，小腹尽量内陷成凹形，自然形成提肛，接着用鼻快而量大地将气喷出，同时松腹，喷尽腹内浊气，连续3次。恢复到预备式。

吹气：微微吸气，小腹微微收缩，接着缓慢均匀从口中轻轻吹出，口留缝越小越好。调整呼吸，不急不喘，连续3次，恢复预备式。

一、童子拜观音

两脚分开下蹲成骑马桩，步宽与姿势高低根据本人体质而定。下蹲同时，双臂上抬，双掌至胸前合十，指尖向上与肩平，头部与身体不动，双手慢慢向左推动，再向右推动，来回推动60次。不必过量，尽力而为。站起复原。

呼吸自然，随着双手一来一回而一呼一吸。推动双手只动两肘两肩，其它部位都不动，双目视中指尖。

二、龙女舒彩袖

两脚分开下蹲成骑马桩，根据本人体质而定。下蹲同时，双手虚握拳置于腰部左右两侧，拳眼向前。接着两臂向前伸出，与地成平行线，两拳并拢，继而伸指变成掌心相合，十指向前，再转掌使掌心向下，形成两拇指相靠。接着两臂向左右分开与肩平，成一字平肩，双掌再虚握拳，曲肘，使两拳又回复于腰两侧，拳眼仍向前。如此反复60次。要量力而行，做完起身恢复预备式。

要求同上，唯两眼前视时，看自己的双掌变化。双臂至两侧时，双目平视前方。高血压患者，尽量视线低些。若觉得喘气，可在每节功间，采用预备式休息片刻，再做下节。

三、白雀衔佛珠

左脚分开与肩同宽，双手虚握拳置于腰两侧，拳眼向外。接着向前弯腰90度，同时两拳向地面伸出，手指伸直变掌，掌心相对，然后渐渐抬起身子，恢复站立姿势。此时双掌指尖由向地变为向前，再转脸使手指向上，如从地下衔起佛珠之状，接着两臂向左右分开，与肩平，变掌为虚拳，曲肘，落拳于腰后命门穴两侧，拳背贴后腰。如此反复作60次。

在弯腰向下时，头部低垂可能引起头晕，因此可将头抬起，视线同上。弯腰呼气，抬身吸气，呼吸自然。

四、观音坐莲台

两脚分开同肩宽，两虚拳在腰侧，拳眼向前。下蹲成骑马式，如静心稳坐。下蹲同时将两拳向前伸出，伸指，掌心向上，曲肘，肘离大腿三、五寸，双掌如托物，然后慢慢站

起，双臂同时向左右分开与肩平，双掌同时翻转，掌心向下，当双臂一字平肩，掌又变虚拳，曲肘，落腰侧。反复做60次。

五、佛徒开山门

两脚分开同肩宽，双臂同时向前伸出。接着左臂向右平划，掌心向上，右臂曲肘向左，握虚拳，拳心向上，双臂与肩齐在同一条直线上。接着，双臂由前向右划去，右拳变掌，左掌变拳。如此左右做60次。做完恢复预备姿势，静站养神，调整呼吸，片刻。

六、弥陀打呵欠

意守腰部，双掌沿胸前任脉缓慢上升，掌心向上，至肩即双手向左右分开，手到头顶即引气上升至头，可能引起头晕，至肩即可，最高不过口鼻。双手分开时即翻掌，掌心向下。双掌上升时微微吸气，手一分开即吐气，吐气要缓。双掌落腰两侧，大指在前按带脉穴，四指在后按肾俞穴，上身顺时针方向转动，扭腰，双手帮助推动骨盆有意识点穴位。左旋吸气，右转呼气。转腰24次，再反方向转24次。即可恢复预备式。

最后双手拍打头部，十指向后梳发，双掌向下抚脸，使头部气息下降脚底涌泉穴。（完稿于贵州务川县西门街489号）

朱熹论气功

中华气功养生文化研究中心 阎树芳

朱熹是一位大儒，是孔孟之后影响最大的儒学家。但他早年的老师李侗，热衷于静坐，对他影响很深。例如，朱熹说：“某年十五六时，亦尝留心于禅”（《朱子语类》卷一百零肆）。“禅”，即指佛家的静坐。他又说：“熹旧时亦要无所不学，禅道、文章、楚辞、诗、兵法，事事要学”（《宋元学案·晦翁学案上》）。据记载，他看过许多佛道经典著作。所以，他一生从理论到实践，时时不忘静养（静坐），即使在他中年排斥佛道异端，维护儒家正统时，也主张他的学生们要静坐。

一、主张“半日读书，半日静坐”

朱熹曾对他的学生郭得元说：“人若于日间，闲言语省得一两句，闲人客省得见一两人，也济事。若挥身都在闲场中，如何读得书？人若逐日无事，有见成饭吃，用半日静坐，半日读书，如此一二年，何患不进”（《朱子语类》卷一百十六）。他还说：“读书须是精力至之。曰亦须是聪明。曰虽是聪明，亦须是静，方运得精神”。他还说：“某初疑《春秋》干心静甚事，后来方晓，盖静则心虚，道理方看得出”（《宋元学案》卷四十八·晦翁学案上）。

从朱熹的上述几句话可见，他认为平时闲话少说，闲人

少见，半天静坐，半天读书，学力自可上进，精力自可充沛，智力自可大增。例如，他初认为孔子写的《春秋》与心静无关，但后来见到他师爷罗从彦上山住二三年后再讲《春秋》更透彻，才晓得心静的重要。

以后，他常提出静以求学，这种言论不断出现，兹举三五例如下。

他说：“始学工夫，须是静坐。静坐则本原已定，虽不免逐物，及收归来，也有个安顿处”（《朱子语类》卷十二）。其大意是静坐求学的一种工夫，立意决定求静，则杂念（“逐物”）即使发生亦可收回，使之安顿下来，以利求学。

他又说：“读书闲暇且静坐，教他心平气定，见得道理渐次分晓，这个却是一身总会处”（《朱子语类》卷十一）。其大意是静坐才能使人心平气定，钻研理论才易见分晓，才能致知格物。所以他明确指出：“穷理以虚心静虑为本”（《朱子语类》卷九）。

他还说：“心于未遇事时，须是静，及至临事方用便有气力。如当静时不静，思虑散乱，及至临事已先倦了。一闲时须是收敛定，做得事便有精神”（《朱子语类辑略》卷二）。这说明朱熹不仅强调求学要练静坐，而且即使是平时待人处事，也应静中蓄锐，以便有精神应付一切。

朱熹深知静的重要性，所以他反复多次教导弟子时强调说：“看文字罢，且常静坐”，“亦不必终日读书，或静坐存养亦是”（《朱子语类》卷一百十八、一百十六）。

当今人们已开始认识到练气功不仅可健身却病，更重要的是可以增益脑力，陶冶性格，所以全国已有不少大中学校在课前、课中让学生静坐5—6分钟，有些大学则设气功课，以利学生增长智力，且不患神经衰弱等（详可参阅《学校气功

教学》一书，人民体育出版社出版)。

二、晚年崇尚佛道气功

朱熹这位大儒，虽然以维护儒家正统而名闻古今，人称“朱子”，俨然是孔子、孟子的一代传人。但由于他自幼即受佛道影响，念念不忘静养和练气功。

例如，他曾对黄子耕说：“病中不宜思虑，凡百可且一切放下，专以存心养气为务。但加趺静坐，目视鼻端，注心脐腹之中，久自温暖，即渐见功效矣”（《朱文公文集》卷五十一答黄子耕九）。他劝人有病要放下一切去养气，要像佛家那样盘腿坐，要像道家那样意守肚脐（丹田），看来他对佛道两家气功是很有研究的。

朱熹晚年一改儒家立场，一反常态，坦然归依佛道了。例如，他劝其弟子兼挚友蔡季通说：“《春秋》无理会处，不须枉费心力。吾人晚年只合爱养精神，做有益身心工夫，如此等事便可一笔勾断，不须起念。尽教它是鲁史旧文，圣人笔削，又干我何事耶？”（《朱文公续集》卷二·答蔡季通）他公然表示对孔子的《春秋》可以“一笔勾断”，“干我何事”，“不须枉费心力”，而要“爱养精神”，“做有益身心工夫”。

他还说：“古人一去心不传，举世谁复知其天。奔趋嗜欲名利境，浩荡势若飘风旋，嗟予慨此其已久，矧(shen,况且)复痼疾霾(mai混浊)云烟。禅关夜扣手剥啄，丹经书诵心精专。十年齐楚得失里，醉醒梦觉今超然”（《朱文公文集》卷四）。此诗明确坦露了他的人生哲理已不是儒家治国平天下的了，而是忏悔自己一生奔忙于名利场，回首要在夜间盘腿静坐，采用佛家手印（“扣手剥啄”），白天专心诵道家的“丹经”，十年一梦，已“超然”于世了。

朱熹为了深入研究道家的《周易参同契》和为了窥探道家气功的奥秘，曾与他的弟子蔡季通“相与订正《参同契》，终夕不寐”（《周易参同契考异》）。他还著有《调息箴》，介绍了他练功的经验和功法。例如，在《调息箴》里说：“鼻端有白，我其观之。随时随处，容与猗移。静极而嘘，如春沼鱼。动极而翕，如百虫蛰。氤氲(yin yun, 烟云弥漫)开辟，其妙无穷。孰其尸之，不宰之功。云卧天行，非予敢议。守一处和，千二百岁”。此文不仅具体介绍了功法，而且讲述了他练功入静的绝妙快感。“守一”，指精神专一。他一呼一吸，真气流动犹如春鱼秋虫蠕动，其妙无穷，充分说明他的功力已经不浅。

从朱熹一生对气功、静坐的认识和实践经验来看，他早年主张学生要练静坐，增益脑力，以利求学。这从现代生理学来看是正确的，应该发扬。但他晚年主张为了成仙成佛而练气功，这是不可取的，也是不可能的。但如果是为了老当益壮而练功，则是正确的。现代的青年学生患慢性病患者很多，似也应提倡课前、课中或课后练练静功。一代大儒的经验和现代气功科学研究都证明，这是很有必要的。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 气功精选三辑

作者 = 阎海 主编

页数 = 384

SS号 = 10094426

出版日期 = 1993年06月第1版