序　言

我想研究气功，很重要的一项工作就是考察中国古代的气功发展史。在那里有着真正的学问。这方面的工作，近年来有人做了一些，但是，离海内外广泛的气功实践的需要，还差得较远。

董恒宇的新著《36位气功祖师秘传》，可以说是应时而生。此书分五篇："远古篇"，"炎黄篇"，"巫医篇"，"彭老篇"，"众仙篇"。从中国浩瀚的历史文字中摘取了有关气功的资料，并在此基础上，做了气功理论的评论、分析。

其中的资料，是很有价值的。

其中的思路，也是引人注目的。

为了使广大读者便于阅读，作者在叙述时又采用了一定的文学笔法，想来会使人们读得更有兴味。

相信并理解气功的人，自然可以从生动的"故事"中看到确凿可信的历史资料及聪明严谨的作者思路。不相信气功的人，不妨把这一切当作轻松的故事读读。而在这轻松的阅读中，你可能就慢慢理解也就相信了气功的奥妙。

钱学森

92.8.4. 北京

气功所展示的许多神奇现象，其实涉及人类及宇宙的根本奥妙。对气功神奇现象（也就是人体特异功能）的解释、破译，将引发人类整个科学、哲学的革命。那将有着一个新的世纪的意义。

我希望能有更多的人来关心这项伟大的事业。

我对恒宇同志在这方面的努力与探索，表示由衷的支持。对其已取得的成果，表示由衷的祝贺。

当朋友们读完《36位气功祖师秘传》后，一定对中国历史上的许多事实。增添一种新的眼光。那或许就叫“气功眼光”？

相信大家会喜欢这本《36位气功祖师秘传》。

远古篇

第一章　中国气功的源头

上古真人——中古至人——伏羲是外星人的后代吗？——七千年前昆仑山的仙学气功——七千多年前喜马拉雅山"希瓦"的密学气功——密学气功的特异功能种种——无骨子食气——远古人的气功崖画

第二章　向动物学习气功

啄木鸟的特异功能——黄鼠狼的气功术——仿生气功——龟息功——蛇行功——龟蛇与中国文化——古猿动功

炎黄篇

第三章　中华民族的祖先神农炎帝、轩辕黄帝

炎黄氏族的由来——炎帝、黄帝是历史真实人物——黄帝书是上古传下来的——神农架的传说

第四章　炎黄二帝的气功师傅

炎帝师傅赤松子——炎帝学赤松子"火功"——中国气功第

一位羽化升天者：炎帝女——黄帝师傅广成子在崆峒山密传“至道”——容成子于黄山教炼内丹——浮邱子教炼外丹——宁封子青城山讲演火功

第五章　炎帝、黄帝、蚩尤在阪泉、涿鹿战争中各显神功

黄帝调雷雨克炎帝火功——蚩尤使法术围困黄帝——蚩尤血染涿鹿之野

第六章　炎帝、黄帝晚年的功绩

神农发功得谷种——神农鞭百草而辨药性——最早的市场——黄帝与岐伯在黄山讨论医道——黄帝与大臣们的发明创造——黄帝弹琴且发功——黄帝羽化升天

巫医篇

第七章　巫在古代的职能

功能高强的巫是帝王的继承者——女巫斗法——端公的“神判”——巫与艺术

第八章　医源于巫

医在古代的意义：接——导引、砭石针刺、酒制汤液——巫就是医——巫的治病方法：祝由

第九章　巫是怎样炼功的

北方巫“萨满”的基本功：上刀梯——南方巫“端公”的多种

功夫

第十章　俞跗做世界上第一例外科手术

透视功能和外气麻醉——神奇的胸部剖产术

第十一章　岐伯的养生之道

长寿术——强肾吐纳法和防疫气功法——神与气合

第十二章　神医扁鹊的换心术

长桑君传功秦越人——治异疾巧换二人心——劝治疾四望齐桓侯——扁鹊得仙处

彭老篇

第十三章　八百高寿的彭祖

彭祖长寿的秘密——向商纣王、采女传功——彭祖调气法——彭祖的儿子泄露服食秘法

第十四章　道家气功的集大成者：老子

孔子问道于老子——老子骑青牛西出函谷关——青羊肆的传说——老君离垢（老君犁沟）——老子气功的核心：归根复命——集古气功之精华

第十五章　庄子“恬淡无为”的养神之道

庄周乎，蝴蝶乎？——何谓“守一”——守舍——坐忘——心斋

第十六章　万古丹经王——魏伯阳的《周易参同契》

魏伯阳智考弟子——师傅阳长生——融炼丹、易理、黄老为一体——现代科学解释——炼丹法揭秘

众仙篇

第十七章　张道陵和他的先辈张良

张良圮桥为白发老人拾鞋——修行悟性在岩泉——张道陵分身术——高徒绝壁摘仙桃——结精术——"守一"秘诀

第十八章　魏存华和她的《黄庭经》

"寿世长生之妙典"——息息归根到黄庭——百神总会乃泥丸——生命灵光为魂魄——玉池清水灌灵根；呼吸——金精玉液话漱津——神光凝聚乃存神——浑然寂照为致虚——精满气旺系断欲

第十九章　倒骑白驴张果老

赵州桥上的驴蹄印——娶公主太可怕！——夜光眼和算命者的失灵——天地初分时的白蝙蝠精——内外并修的炼丹术

第二十章　"药王"孙思邈

为龙治病——《千金方》的由来——菊花名种"药王袍"的故事"——气功修身养生之道——炼功十法

第二十一章　司马承祯的修炼术——到达神仙境界的简易道路

天台山的隐士——玉霄峰传功女徒谢自然——人人都能修炼成仙——步入仙路的七个阶梯

第二十二章　“睡仙”陈抟

华山典故传千年——一片野心都被白云留住——一朝脱下胎州袄，作个逍遥大丈夫——陈抟的师傅：麻衣道者——融贯三家的内丹体系

第二十三章　汉钟离与吕洞宾

汉钟离两军阵前得秘诀——吕洞宾黄粱一梦拜高师——鹤顶峰钟离权白日飞升，黄龙山纯阳子又遇高人——钟吕内丹修炼学说

附：参考书目

远古篇

第一章　中国气功的源头

在我国，祖祖辈辈传说着这样一个故事：当天地还没有分开的时候，宇宙的景象就只是黑暗混沌的一团，好像一个大鸡蛋。我们的老祖宗盘古就孕育在这个大鸡蛋中。

他在大鸡蛋中孕育着，成长着，呼呼地睡着觉，这样一直经过了一万八千年。有一天，他忽然睡醒了，睁开眼睛一看，前面漆黑粘糊的一片，什么也看不见，闷得人怪心慌。

盘古感到很难受，心里一生气，不知道从哪里抓过来一把大板斧，朝着眼面前的黑暗混沌，用力这么一挥，只听得山崩地裂似的一声响！哗喇！大鸡蛋突然破裂开来。其中有些轻而清的东西，冉冉上升，变成了天，另外有些重而浊的东西，沉沉下降变成了地。

世界诞生了。

还有一个类似的神话，记载在古书《庄子》里。故事说，南海的天帝叫倏，北海的天帝叫忽，中央的天帝叫混沌。倏和忽两人常到混沌那里去玩耍，混沌招待他们非

常殷勤周到。有一天倏和忽在一块商量怎样报答混沌的恩德。他们说，每个人都有眼耳口鼻……七窍，用来看呀，听呀，吃东西呀等等，偏偏混沌一窍也没有，未免美中不足，我们不如去替他凿出几窍来。于是就带了斧头、凿子之类的工具，去给混沌开窍。一天凿一窍，七天凿了七窍。但是可怜的混沌，经他好朋友这么一凿，却"呜呼哀哉，寿终正寝"了。

这个有点滑稽意味的传说，包含着开天辟地的神话的概念。混沌被倏忽——代表迅疾的时间——凿了七窍，混沌本身虽然是死了，但是继混沌之后的整个宇宙世界却也因之而诞生了，人类出现在太阳系的地球之上。

从人类诞生到新石器晚期（8000多年前）这段漫长的岁月中，中国大地老百姓生活在一个混沌未开、纯朴天真、无私无欲、顺任自然的早期原始社会中。大家白天生活在森林、草丛之间，饿了，便摘野果、挖草根为食，渴了，则饮山泉河水。晚上便在山岩洞穴中群居。

这个情况与犹太人《圣经·创世纪》中记载的伊甸园很是相似，时间也差不多。伊甸园是犹太人传说中的人类始祖居住的乐园。

那时候，中国大地上的人民还没有伦理、道德等文化观念，裸露着身体也不懂羞耻。美丑善恶荣辱等心理

因素更谈不上。

那时候的人民，由于混沌未开、精神内守而不外露，所以一般情况下，没有什么病灾，偶然有些外伤小疾，只要用祝由的方法（见巫医篇）就可以治好。

在人类远古时代，即没有文字、甚至没有语言的时代，气功现象是否已经发生了呢？从中国最古的三本经典《山海经》、《黄帝内经》、《易经》的记载来看，那时气功现象已经存在了。不仅存在，而且越是往前推，功夫越深，功能越强。如《黄帝内经》中，有“上古真人”、“中古至人”其次“圣人”的说法。黄帝时代离我们已 4600 多年历史了，我们称之为上古；那么，黄帝时代所称的上古又是何时何代呢？如果说离黄帝时代也是近五千年的话，那离我们就大约是近一万年的时间了。真人、至人的高境界，一方面得自于他们的潜心修炼，一方面也基于他们上古天真、自然纯朴、精神内守、恬淡虚无的先天本性。

一、上古真人

远古的时代，在北海遥远的地方有一座山叫姑射山，在姑射山上，居住着一种神人，他们的肌肤好像冰雪一般细腻洁白，容态举止楚楚动人有如处女一样柔美；

不吃人间的五谷杂粮，吸清风饮露水，乘着云气，驾御飞龙，自由自在地飞行在四海之外。他们的心怀像渊泉一样广阔博大，精神凝聚而不务人间世俗。不播种，不耕耘，而万物自生自长，风调雨顺，阴阳大化，日月常旺，四季常新，万物无病无灾，无夭折，无死生。不聚敛，不收获，谷物丰登。他们的气势磅礴，哪里肯为人世间的区区小事劳心费神。外物不能加害于他们。就是天下大旱，旱到金属石头都化成水流淌，土地烧焦了，江河湖泽沸腾了，他们也不会感到热得受不了。他们身上的污垢尘土都可拿来塑造像尧和舜那样伟大的人物。姑射神人神通广大，高深莫测。他们常常是驾着云彩，骑着日月，自由自在地遨游于四海之外。

《庄子》这段记载，就是对上古真人的的描述，虽然是文学性语言，却没有失去其实质性内核。

《黄帝内经·素问》中黄帝说：我听说上古的真人掌握了自然界无穷的奥秘，和阴阳千变万化的道理，他们在气功修炼中，恬淡、虚无、精神内守。所以他们的形体可以永葆青春，寿命不仅超过一般的人，而且可以与天地同在，没有终了的时候。这就是因为施行了气功的养生之道的结果。

《庄子》一书记载的真人与《黄帝内经》一脉相承：古时候的真人，不违逆微小，不自恃成功，不谋虑事情；若

是这样，过了时机而不失悔，顺利得当而不自得。像这样子，登高不发抖，下水不觉湿，入火不觉热。

古时候的真人，睡觉时不做梦，醒来时不忧愁，饮食不求精美，呼吸来得深沉。真人的呼吸直达足跟，普通人的呼吸只用咽喉。（一般人）议论被人屈服时，言语吞吐喉头好像受到阻碍一般。凡是嗜欲深的人，他的天然的根器就浅了。

古时候的真人，不知道悦生，不知道恶死；生出不欣喜，入死不拒绝，无拘无束地去，无拘无束地来而已。不忘记他自己的来源，也不追求他自己的归宿；事情来了欣然接受，忘记生死任其归复自然，这就是不用心智去损害道，不用人的作为去辅助天然。这就是真人了。

这样子，他心里忘怀了一切，他的容貌静寂安闲，他的额头宽大恢宏；冷肃得象秋天一样，温暖得象春天一样，一喜一怒象四季运行一样的自然。对于任何事物都适宜而无法测知他的底蕴。

古时候的真人的神态巍峨而不畏缩，好像不足却无所承受；介然不群并非坚执，心志开阔而不浮华；舒畅自适好像很欢喜，一举一动好像不得已；内心充实而面色可亲，德性宽厚而令人归依；精神辽阔犹如世界的广大；高远超过而不拘理法；沉默不语好像封闭了感觉，不用心机好像忘了要说的话。

天和人是合一的，不管人喜好不喜好，都是合一的。不管人认为合一或不合一，它们也都是合一的。认为天和人是合一的就和自然同类，认为天和人是不合一的就和人同类。把天和人看作不是互相对立，这就叫做真人。

古时候的真人、智者不能游说他、美人不能淫乱他，强盗不能劫持他，伏羲黄帝不能与他交游。死生是件极大的事，却不能影响他自己，何况是爵禄呢！像这样的人，他的精神穿越大山而没有阻碍，进入深渊而不受淹没，处在卑微而不觉厌倦，充满天地。他越是帮助人，自己反而更加充足。

古时候修道的人，以恬静涵养智慧，智慧生成，却不外用，称为以智慧涵养恬静。智慧与恬静交相涵养，而和顺便从本性中流露出来。各人自正而敛藏自己的德性，敛藏自己的德性而不施加给别人，施加给别人必定违失自己的本性，以上这些是《庄子》告诉我们的。

二、中古至人

一天，列子问关尹子说："至人潜行水中不受阻碍，脚蹈火上不觉炎热，行走在万物之上而不畏惧。请问怎样才能达到这种境界呢？"

关尹子回答说："这是气功修炼的结果呀！这可不是耍魔术或仗着胆子大就能做到的。"关尹请列子坐下，并详细地给他说："世上的人很多，长相差不多，但本领却有很大差别。至人能够达到不露形迹又不会消亡的境界，也就是凡人看不到他的身影，而他却永存人间，并且看透了世间的一切，他在世间是通行无阻的。至人虽然具有如此之高超的本领，但他绝不会象凡人想象的那样做什么过分的事情；因为他的心与宇宙是合一的，所以他遵从宇宙变化的法则，神游于万物的根源。他时刻处子专一、自然、恬淡、虚无的气功功能态境界，与大自然元气相通。象这样的人，他的天性完备，他的精神凝聚，外物怎能伤害于他呢？"

修道之人田开之去见周威公。威公问他："我听说祝肾学习修道养生，你和他在一齐，你听到师傅在讲什么了？"

田开之说："我拿扫帚去门庭打扫，哪里听得到师傅的教导呢！"

周威公说："田先生你不必谦虚，我真的想听听。"

田开之说："我听师傅说：善子养生修道的，就像放羊一样，看到落后的就用鞭子打它。"

周威公很惊诧，问："这是什么意思？"

田开之回答道："听说鲁国有个名叫单豹的人，住在

山里面，打水时从不与人相争，到了七十年的时候面容还象婴儿似的；有一次他不幸遇到一只饿虎，饿虎就把他吃了。鲁国还有个叫张毅的人，大户小家，没有不来往的，行年四十时却得内热病死了。单为注重内在的修养，却被老虎吃了他的形体；张毅注重自己外在的价值，却遭病魔侵袭了他的内部，这两个人的死，都是因为不能弥补自己的不足。”

庄子感慨地说：“不要太深入而潜藏，不要太表露而显扬，要象槁木那样无心面中适，立于动静之中。以上三个方面都能做到，就是至人啦。”

在中古时代，有一种在气功养生方而稍逊于“真人”的，称为“至人”。他们有天真朴素的道德品质，全面了解大自然的规律，能够使体内的阴阳变化与宇宙间的阴阳变化协调一致；整个生命活动与一年四季中春生、夏长、秋收、冬藏的变迁相适应，他们远离世俗，在渺无人迹的深山老林中修炼，心神摆脱社会习俗各种纷乱的干扰，使元神得到保护而丝毫不损伤。因此，他们可以任意到达天地间最美好的地方，如同悠闲地到那里散步；他们的听觉和视觉也特别灵敏，可以听到天地间最远处的声音，看得到天地间最远处地景物。如果能够达到这一地步，那么他们就可以延长寿命而使身体健康不衰，获得与真人相同的结果。

还有逊于"至人"的，叫做"圣人"。他们能够巧妙地适应自然界的变化，而安然自在地生活，并根据气候改变的规律，调整自己的生活规律，他们生活在世俗之间，使自己的爱好尽量适应社会上的一般生活方式和习惯，而不产生恼怒的情绪。他们的举止和行为，从外表上看并不脱离现实，服装穿着与其他人也没有什么两样。但是，他们的思维方式和处理事物的方法，却不与世俗同流，在外不让忙碌的事务劳伤自己，在内没有患得患失的思想忧乱，把安静乐观，做为目的，把悠然自得做为最大的成绩。所以，他的形体也不容易衰老，精神也不容易耗散，因而寿命也可以达到百岁以上。

还有一种善于养生而才德兼备的人，称为"贤人"。他们的养生方法的特点，是仿效天地变化的法则，按照日月运行有昼夜盈亏的规律，辨别星辰位置，分别春、夏、秋、冬顺从自然界阴阳升降、寒署变迁的客观规律，调养身体，以求得符合上古时代的养生之道。这样，他们的寿命也可以延长，但却有一定的极限。

【文献凭据】

《黄帝内经·素问》"上古天真论"中，黄帝曰："余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。"

"中古之时，有至人者，淳德会道，和于阴阳，调于四

时，去世离谷，积精会神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。”

其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜俗于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患、以恰愉为务，以自恰为功，形体不敝，精神不散，亦可以百发。

“其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。”

《黄帝内经素问·上古天真论》曰：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道，所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德合不危也。”

三、伏羲氏是外星人的后代吗？

据文献记载，距今 8000 多年的新石器时代晚期，在

中国西北很远的地方，即昆仑山和喜马拉雅山以南一带，有一个极乐的国土，叫做“华胥氏之国”。这个地方的人民与其它部落差不多，都还处在原始社会的早期，没有政府、首领，一般百姓也都没有欲望和嗜好，一切听其自然，所以每个人的寿命都很长，生活得美满而快乐。他们凭着先天天真的秉性生存，而无后天意识的干扰，所以人类一些天赋的功能还没有泯灭。他们能够走进水里面不怕水淹，走进火里面不怕火烧，在天空中往来如履平地，云雾障碍不了他们的视线，雷霆也搅乱不了他们的听闻。美的丑的都不留心，高山低谷挡不住他们的脚步。由于天真未泯，华胥国的百姓真有点“类神仙”的境界，或者说是介于一般人与神仙家之间的人。

在华胥国的极乐国土上，有个叫“华胥氏”的姑娘。有一次她到风景美好的名叫“雷泽”的大沼泽去游玩，突然看见泽边有一个圆圆的大大的痕迹，心中很奇怪，又感到有趣，就走上去踏了一脚。这一踏不要紧，顿时象醍醐灌顶般，心中大动起来，陡然有一条长虹从天上下来，绕着她的身子，她就象进入气功自发状态那样如醉如痴了好一阵子，及至醒来，就怀孕而生伏羲。

那么，这个圆圆的、大大的痕迹是谁留下来的呢？这是上古时候宇宙间一个不明飞行物，从他们的星系来到地球考察访问留下的。当时这个宠然大物落在沼泽地时

声响非常之大，象打雷一般，所以附近的人们就称这片沼泽地为雷泽。这些外星人长着人头却是龙的身子，人们就叫他们是“雷神”了（《山海经·海内东经》：“雷泽中有雷神，龙身人头。”）

中国人的祖先除了炎帝、黄帝之外，再往上推，便是伏羲氏了，如果从源头说起，除了传说中“开天辟地”的盘古氏外，落脚之处也不外是伏羲氏。

伏羲又称庖羲、包牺、宓羲、宓牺、大皞。上面讲的故事有文献凭据：《太平御览》七八引《计含神雾》说：“大迹出雷泽，华胥履之，生宓牺。”说明伏羲出生在“华胥”这个地方。那么华胥究竟在什么地方呢？《列子·黄帝篇》记载：“华胥氏之国，在冀州之西，台州之北，不知斯（距）齐国（中国）几千万里，盖非舟车足力之所及，神游而已。其国无帅长，自然而已；其民无嗜好，自然而已。不知乐生，不知恶死，故无夭殇；不知亲己，不知疏物，故无爱憎；不知背逆，不知向顺，故无利害。都无所爱惜，都无所畏忌，入水不溺，入火不热，斫挞无伤痛，指擿无痛痒，乘空如履实，寝虚若处林，云雾不碍其视，雷霆不乱其听，美恶不滑其心，山谷不踬其步，神行而已。”

自从华胥氏踏雷泽诞生伏羲，把外星文明带入中国，情况发生了根本性变化。那时候的人民还没有“天外来客”的概念，从飞行器庞然大物中走出来的龙身的外

星人，大家便以为是“天帝”下凡。

有了“天帝”的概念，大家就感到一言一行、一举一动都有“天帝”在监视，于是便规范自己的言行，这样就逐渐形成了好坏美丑善恶荣辱等自我意识和文化观念。

可见，“天帝”（西方人称为“上帝”）这个外在参照系的建立，是人类自我意识产生的根源。自我意识产生后，人类对外界的认识，便带上了强烈的主观特性，并对世间每一事物开始分类、命名。

这是人类进化的喜剧？

这是人类退化的悲剧？

是喜，是悲，说不清。就要看用怎样的价值观衡量。

由于人类有了自我意识，气功修炼也发生了变化。主要是在对“天帝”的祭祀仪式中，在思想上要与天帝对话，接通信息（即有了意念）。这与上古真人，中古至人纯任自然、恬淡虚无的仙家功法有着本质区别。神仙家是从来不谈什么“天帝”的，他们认为功夫乃至神通都是宇宙间气的聚散，场的变化。后来道家气功所继承的主要是神仙家功法，但其中也明显地带有伏羲氏以后的痕迹。

传说伏羲和女娲本是兄妹，或者是夫妇；这种传说，可说是“由来已古”，证之于汉代的石刻画像与砖画和西南地区苗瑶侗彝等少数民族民间流行的传说，更足相

信。

汉代的石刻画像与砖画中，常有人首蛇身的伏羲和女娲的画像。这些画像里的伏羲和女娲，腰身以上通作人形，穿袍子，戴冠帽，腰身以下则是蛇躯、(偶有作龙躯的)，两条尾巴紧紧地亲密地缠绕着。两人的脸面，或正向，或背向。男的手里拿了曲尺，女的手里拿了圆规。或者是男的手捧太阳，太阳里面有一只金鸟；女的手捧月亮，月亮里面有一只蟾蜍。有的画像还饰以云景，空中有生翅膀的人首蛇身的天使们翱翔。有的画像更在两个人中间挽着一个天真烂漫的小儿，双足卷走，手拉两人的衣袖，给我们呈现了一幅非常美妙的家庭行乐图。从这些图像来看，伏羲女娲在古代传说里是一对夫妇那是毫无疑问的了。根据这些画像和史传上的记载，我们相信人类的确就是由这一对半人半兽的天外来客滋生繁衍下来的。

在我国的古帝王中，踏"大迹"而生异人的不仅仅伏羲一人，古籍中记载帝喾的母亲握裒去外边游玩时，也看见了类似的"大迹"，于是不由自主地踏了踏，心中亦登时大受感动，因此怀孕而生了帝喾，喾一生下来，就能说话，并给自己取一个名字叫"夋"。

从传说中伏羲"人面蛇身"或"龙身人首"这类的形貌看，可以见到伏羲与外星人之间的血统渊源。同时，也

可以理解，中国人为何称自己为龙的后代了。

伏羲既是“天神”和人间极乐国土的女儿所生的儿子，那么他本身具有充分的神性，是毫无疑问的了。神性的证明之一，就是他能缘着一道天梯，自由自在地上下。

天梯当然不是一种人工制造的梯子，象我们攀墙上屋用的那种梯子样。不是的，天梯有两种，一种是山，一种是树，都是不假人力，自然生长的东西。神人或仙人之所以能够“上下于天”，并不是什么“腾云驾雾”，而都是这么足踏实地，缘着山或树一步一步爬上去或爬下来的。当然，这也不是一件简单的事，第一得有识见，要能知道什么地方有直通天庭的山或树可以爬上去。第二，还得有爬上去的本领。比如那昆仑山吧，谁也知道它是天帝的“下都”，它的最高的山岭，就直达天庭。可是事实上却很抱歉，据说它的下面，环绕着弱水的深渊，它的外面，又包围着炎火的大山，要上去的确很艰难。别的天梯想来也不乏类似的障碍，所以古书上记载能够缘着天梯自由上下的，只有神人、仙人、再加上巫师这三种人罢了。但在远古还有天路可通的时代，我们想一定还有许多勇敢智慧的人民，曾经缘着天梯自由地上天下地。

山当中具有天梯性质的，除了上面所说的昆仑山外，还有华山青水之东的肇山，据说曾有仙人柏高，缘着这座山一直爬上天去；又还有西方荒野的登葆山，巫师

们也从这里上下往来，直到天庭，做下宣神旨，上达民情的工作。

树木当中具有天梯性质的，据我们现在所知道的，只有建木一种。其他如象北方海外的三桑、寻木，东方海外的扶桑，西方荒野的若木等，固然都是长达数十丈、数千丈乃至千里的大树，但究竟是否具有天梯的性质，古书上没有明确的记载，还很难说。只有建木，我们知道它的确具有天梯的性质。

建木在西南的都广之野。这地方据说是天地的中心。这真是一个好地方，百谷自然生长，不管是夏天冬天都能播种，生长出的米、黍、豆、麦，又白又滑，好象脂膏。鸾鸟在这里唱歌，凤凰在这里舞蹈，各种各样的飞禽走兽都聚在这里，草木冬夏常青。更有一种象竹子般有枝节的叫做“灵寿”的树，开出芬芳美丽的花朵，它那坚劲的茎干可以给老人们做拐杖。这里可以说便是地上的乐园。有人说就是如今四川的成都，照地理方位和所描写的情景看，大约有此可能。

那棵极长的具有天梯性质的建木，就生长在这座乐园的中央。乐园已经是居于天地的中央人，这座天梯，更是居子天地中央的中央。所以到了中午，太阳照在它的顶上，它连一点影子都看不见；站在这里大吼一声，声音马上会消失在虚空之中，四面八方连一点回响都没有。

建木的形状也生得奇怪：细长的树干笔端端一直钻入云霄，两旁不生枝条，只在树的顶端，才生了些弯弯曲曲的树枝，盘绕起来象一把伞盖，树根也是盘曲交错的。还有一桩出奇的事，就是把它的树干一拉，就有软绵绵的扯不断的树皮剥落下来，象缨带又象黄蛇。

这座居于天地中央的天梯，就是各方的天帝或上天或下地的梯子，他们就缘着这棵直入云霄的细长的树爬上去爬下来（当然是很要有点本领）。伏羲就曾经在这棵树上爬过，说不定很可能他就是第一个去抓这棵树的人。作为他的神力的证明，单就这一点来说，已经很充足了。

伏羲有一个美丽的女儿，叫宓妃，在洛水渡河淹死，就做了洛水的女神。诗人们对于她的美丽有最高的礼赞和歌颂。关于她的故事，在"羿禹篇"（上）第三章里还要详细地讲到。

伏羲对于人民的贡献很大，他把外星人的文明带给了地球人，这就是神奇的八卦符号。八卦中把☰（乾）这种符号来代表天，☷（坤）这种符号来代表地，☵（坎）代表水，☲（离）代表火，☶（艮）代表山，☳（震）代表雷，☴（巽）代表风，☱（兑）代表泽。这几种符号，包括了天地万物的种种情况，人民就拿它来记载生活上发生的各种事情。毫无疑问，八卦符号是中国文字的雏形，也就是

说，有了八卦符号才产生了中国象形文字。史传又说，伏羲把绳子编织起来，做成渔网，教人民打鱼；他的臣子芒氏（恐怕就是句芒），又仿照他的办法，做成鸟网，教人民捕鸟，这对于改善人民的生活，更有很大的帮助。

我国著名数学家华罗庚曾经考虑过这个一个问题：如果地球外其他星球上有和我们人类一样的高级生物，那我们将用什么东西作为与外星人交流信息的媒介？他认为应当用几何数字图形、第一个供选择的就是河图洛书，八卦之类。那么，反过来想，外星人与我们交流信息又会用什么作媒介呢？当然不言而喻了。

伏羲对人民另一个贡献是把火种带给人民，让人民都能吃到烧熟的动物肉，以免使大家生胃病、闹肚子吧。取火这件事，史传上有的记载到燧人名下，也有的记载到伏羲名下，更有的记载到黄帝名下，可见古来原无定说。伏羲又叫“庖羲”或叫“炮犧”，那含义就是“取牺牲以充庖厨”（《帝王世纪》），“变茹腥之食”（《拾遗记》）的意思，要想达到上述的目的，一定得有火才成，所以“炮犧”（烧动物肉）的发明，其实也就是取火的发明。燧人钻木取火，其目的也正是为了“炮犧”。伏羲在神话是雷神的儿子，他又是管理春天的东方的天帝，和树木的生长很有关系，我们想：雷碰着树木将会发生怎样的景象？那毫无疑问，将会燃烧起来，发生炎炎的大火。从伏羲的

出生和他的神职联想起来，很容易得到火的概念。所以说我们把取火的发明，归之于伏羲，似乎更为妥当。当然，伏羲取得的火，大约就是大雷雨之后山林里燃烧起来的天然火，后来才有燧人发明钻木取火，钻木取火应该后于从山林里携带出来的天然的雷火。

华夏氏族的源头就在昆仑山脚下，我的推测他们是华胥国伏羲氏的后裔，伏羲氏的后代咸鸟沿岷江和黑水到四川成都一带建巫咸国。而另一支则沿黄河上流的支流，进入今青海省最西端的洮河、黄河、湟河、大通河一带的河谷中，开荒生存。后来他们又逐渐东迁，少典氏和有蟜氏就是他们到达甘肃、陕西交界地时的两个氏族。黄帝与炎帝又从它们中分化出来。在青海最西端一带的河谷中考古发现有彩色陶器。我们古人总好讲昆仑山如何如何，《山海经》中出现山名最多，威望最高也是昆仑山。可以推测他们与昆仑山有相当密切的关系。他们好说昆仑山，就好像现在的山东人好说泰山，陕西人好说华山一样。可是他们所说的昆仑总有点恍惚迷离，不像泰山、华山清楚，这是因为他们离开昆仑山已有好多代了，只听祖辈传说，并没有谁真正看到过。不过，既然是发样地，总还是一辈接一辈地传说下来，传说时间越久，就越带神奇和辽远的意味。

另外"华夏"与"华胥"，夏、胥古意近似，华胥国大约

就是华夏部落的发源。

伏羲氏的后代，人们知道的，有西南的巴国（今四川境内）。据《山海经·海内经》说，伏羲生了咸鸟，咸鸟生了乘厘，乘厘生了后照，后照就成为巴国人的始祖。

伏羲的儿子咸鸟从昆仑山一带的华胥国沿着巴颜喀拉山及长江上流的几条支流顺流而下来到了四川成都一带建立了巫咸国，咸鸟就是巫咸。成都当时称都广之野，这是一个非常美好的地方，百谷自然生长，不管是冬夏都能播种，生长出的米、黍、豆麦、又白又滑，好象脂膏，鸾鸟唱歌，凤凰飞舞，各种各样的飞禽走兽都相聚在这里，草木冬夏常青。可以说是地上的乐园啦。

巫咸的孙子后照又将巫咸国的疆界扩展，建立了更大的巴国。当时的巴国山环水绕，远离尘嚣，清旷好象仙境一般。现在的四川最北部有巫山、巫溪、可见巫咸国当时在地域上扩展甚广。

伏羲氏距离我们8000多年，然而他的血脉未断，巫咸、后照等在巴山蜀水一脉相承，直到辛亥革命前夕，"端公"巫术还属四川最为甚行，其"祝由"功夫很是厉害（见巫医篇）。即便是现在而言，气功中人出大功夫者，也属四川为多。

华夏族发展到北方甘肃、陕西地区的那一支，后来建立了炎黄部落，后文还要专门讨论。

【文献凭据】

《路史·后纪二》引《风俗通》:"女娲,伏希(羲)之妹。"卢仝《与马异结交》诗:"女娲本是伏羲妇。"

容庚《武梁祠画像考释》:"第一段画二人,右为伏羲,左为女娲,面沏,身同伏羲,尾亦环绕与右相史。中间一小儿,右向,手拽二人之袖,两脚卷走。"

《山海经·海内经》:"西南有巴国,大皞(即伏羲)生咸鸟,咸鸟生乘厘,乘厘生后照,后照是始为巴人。"

《山海经·海内经》:"西南黑水之间,有都广之野,盖天下之中。*有青菽、青稻、青黍、青稷,百谷自生,冬夏播琴。鸾鸟自歌,凤鸟飞舞,灵寿实华,草木所聚。*有百兽,相群*处。此草也,冬夏不死。"又《华阳国志·蜀志》:"广都县在郡西三十里,汉元朔二年置。"即今成都附近双流县境。杨慎《山海经补注》谓"黑水广都,今之成都也。"可见广都即今成都。

《列子·黄帝篇》:"华胥氏之国,在冀州之西,台州之北,不知斯(距)齐国(中国)几千万里,盖非舟车足力之所及,神游而已。其国无帅长,自然而已;其民无嗜好,自然而已。不知乐生,不知恶死,故无夭殇;不知亲己,不知疏物,故无爱憎;不知背逆,不知向顺,故无利害。都无所爱惜,都无所畏忌,入水不溺,入火不热,斫挞无伤痛,指摘无痛痒,乘空如履实,寝虚若处林,云雾不硋其视,

雷霆不乱其听，美恶不滑其心，山谷不踬其步，神行而已。”

《太平御览》七八引《诗含神雾》：“大迹出雷泽，华胥履之，生宓牺。”这“华胥”，当非人名，而系地名或氏族名，正如禹娶于涂山，其妻称为涂山氏是一样。《拾遗记》卷一云：“有华胥之州，神母游其上。”云云，可证。与《列子》所称“华氏胥之国”，在传说上当有关系。

《山海经·海内东经》：“雷泽中有雷神，龙身人头。”

伏羲和雷神的血统渊源，尚可证之于上节所述的苗瑶……等少数民族的民间传说。闻一多《伏羲考》云：“被家长拘系的仇家，往往是家长的弟兄。”好些传说中仇家就是雷公，那么作为其弟兄的家长与家长的子女又当是何人呢，自然都应该是雷族无疑了。陈志良所采集的“西山瑶故事”中的家长卜白，正是“居天上司雷雨”，而仇家雷王则“居地下”（见《伏羲考》表一）。可证伏羲和雷神实在有密切的血统关系。

《山海经·海内西经》：“海内昆仑之虚，在西北，帝之下都。”

《淮南子·地形篇》：“昆仑之丘，或上倍之，是谓凉风之山，登之而不死；或上倍之，是谓悬圃，登之乃灵，能使风雨；或上倍之，乃维上天，登之乃神，是谓太帝之居。”这一段话把从昆仑山上天的过程讲得极详细、清

楚。黄梅戏《天仙配》"槐荫别"一场，七仙女向董永说："董郎，你看这两块顽石，一块高来一块低，好似为妻上天梯。"犹存天梯古义。

《山海经·大荒西经》："昆仑之丘，其下有弱水之渊环之，其外有炎火之山，投物辄然。"

《山海经·海内经》："华山青水之东，有山名曰肇山，有人名曰柏高，柏高上下于此，至于天。"旧释"翱翔云天，往来此山"，那是错的。"上下"绝不同于"往来"，尤其不同于"翱翔云天"式的"往来"。

《山海经·海外西经》："巫咸国在登葆山，群巫所从上下也。"旧注"采药往来"，并不是很对的。《山海经》和《淮南子》里凡言"上下"，都有"上下于天"的意思。例如《山海经》里肇山，就明说柏高曾"上下于此，至于天"。《淮南子》里的建木，也说是"众帝所自上下"亦即"上下于天"的处所。所以这里的"上下"实在有"上下于天"做"下宣神旨，上达民情"的工作的意思，而"采药往来"，不过是其附带的工作罢了。从来巫师主要的工作就并不是"采药"。

《山海经·海外北经》："三桑无枝，其木长百仞。"

《山海经·海外北经》："寻木长千里。"

《山海经·海外东经》："汤谷上有扶桑。"《十洲记》："扶桑长数千丈。"

《淮南子·地形篇》:“若木在建木西,末有十日,其华照下地。”

吴任臣《山海经广注·海内经》引《游氏臆见》:“灵寿木不烦削治,可以扶老。”

《淮南子·地形篇》:“建木在都广。”《山海经·海内经》:“西南黑水之间,有都广之野,盖天下之中。*有膏菽、膏稻、膏黍、膏稷,百谷自生。冬夏播琴。鸾鸟自歌,凤鸟自舞,灵寿实华,草木所聚。*有百兽,相群*处。此草也,冬夏不死。”

按都广或又称广都,《史记·周本纪》正义引此经正作“广都”。《华阳国志·蜀志》:“广都县在郡西三十里,汉元朔二年置。”即今成都附近双流县境。杨慎《山海经补注》谓“黑水广都,今之成都也。”近是。

《淮南子·地形篇》:“建木在都广,日中无景,呼而无响,盖天地之中也。”

《山海经·海内经》:“有木名曰建木,百仞无枝,(上)有九欘,下有九枸。”

《山海经·海内南经》:“(建木)引之有皮,若缨、黄蛇。”

《淮南子·地形篇》:“建木……众帝所自上下。”

《山海经·海内经》:“建木……大皞*过”。郭璞注:“言庖羲于此经过。”这解释是错误至少是不明确的。若

说从树下经过，便无意义，不值得这样大书特书；所谓“过”，定该是缘着建木“上下”，象“众帝”那样。史传称庖羲“继天而王，为百王先”(《汉书》、《帝王世纪》)，神话上他就该是第一个缘着建木上下的人。

《文选·洛神赋》注：“宓妃，宓羲氏之女，溺死洛水，为神。”

《易·系辞下传》：“包牺氏始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”

《潜夫论·五德志》：“(伏羲)结绳为网以渔”。

《绎史》卷三引《世本》：“芒氏作罗。”注：“伏羲臣。”

《白虎通·号》：“谓之燧人何？钻木取火，教民熟食，养人利性，避臭去毒，谓之燧人也。”

《绎史》卷三引《河图挺辅佐》：“伏羲禅于伯牛，钻木作火。”

《太平御览》卷七九引《管子》：“黄帝钻燧生火，以熟荤臊，民食之无肠谓之病。”

燧人，古史传或列他于伏羲之前，或列于伏羲之后，按照事物发展程序，应在伏羲之后。

四、7000年前昆仑山的道学气功

笔者认为：道学的产生地在昆仑山。昆仑山横亘于

新疆、青海境内，海拔7000多米，东西走向，在北纬35°左右。前不久在青海境内出土一个7000多年前的瓦罐，上有气功导引图一幅，引起国内外文化学界高度重视。在我国古籍记载中，昆仑山倍受敬仰，都称为天帝的"下都"。记录我国远古文明的最古老的典籍《山海经》中，"昆仑山"被经常提到，其它较早的道书如《淮南子》等也常涉及。《山海经·海内西经》："海内昆仑之虚，在西北，帝之下都。昆仑之虚，方八百里，高万仞。上有木禾，长五寻，大五围。面有九井，以玉为槛。面有九门，门有开明兽守之，百神之所在，在八隅之岩，赤水之际，非仁羿莫能上冈之岩。"

"虚"是大丘的意思，昆仑之虚即昆仑之丘，表示山的高大。"帝之下都"是说昆仑山是天帝在地下生的地方。参考《淮南子·地形篇》："昆仑之丘，或上倍之，是谓凉风之山，登之而不死；或上倍之，是谓悬圃，登之乃灵，能使风雨；或上倍之，乃非上天，登之乃神，是谓太帝之居。"意思相同。

"上有木禾，长五寻，大五围"，是说昆仑山当年树木高大，森林茂密。《淮南子·地形篇》也说："（昆仑山）上有木禾，其修五寻，珠树、玉树、旋树、不死树在其西；沙棠、琅轩在其东；绛树在其南；碧树、瑶树在其北。"可见当时昆仑山上的繁荣景象。

"面有九井，以玉为槛。"是说昆仑山上有水。《吕氏春秋·本味篇》云："水之美者，昆仑之井。"《史记·大宛列传》引《禹本记》云："河出昆仑……其上有醴泉、瑶池。"

"面有九门，门有开明兽守之。"说明昆仑山不仅生长着种种植物、树木，而且还有很多动物野兽。"开明"是昆仑山的一处山名。

"百神之所在，在八隅之岩，赤水之际，非仁羿莫能上岡之岩。"意思是说，众神仙修炼的地方是昆仑山的岩穴石洞之中，而这些岩洞在赤水河边的悬崖峭壁上，如果不是象羿这样具有腾空飞升功能的人，能上得去吗？《山海经·大荒西经》云："昆仑之丘，有人戴胜，虎齿、豹尾，穴处，名曰西王母。"可见连大神仙家西王母也住在洞穴之中。《十洲记》说："昆仑山真官仙灵之所宗，品物群生，希奇特出，皆在于此。天人济了，不可悉记。"郭璞注："非仁羿莫能上岡之岩。"也说："言非仁人及有才艺如羿者不能得登此山之峻岩也。羿曾请药西王母，亦言其得道也。"《淮南子·览冥篇》说："羿请不死之药于西王母，姮娥窃以奔月，怅然有丧，无以继之。"这就是嫦娥奔月的来由。嫦娥又叫姮娥，是羿的妻子。当时羿在昆仑山绝壁岩洞中潜心修炼，心地颇诚，西王母受了感动，就把她炼就的长生不死之药给了他，并告诉羿："这

一葫芦药足够你夫妇两人一同吃了长生不老的，倘使一个人吃了，就还有升天成天神的希望。”羿高高兴兴地把药带回家，给嫦娥保管，等待择个吉日夫妻同吃，长生不死。不曾想，嫦娥听信了巫师“有黄”的占卜，趁着羿不在家的一个晚上，把葫芦里的药倒出来，一齐吞下肚子去，结果身子轻飘飘离了地，一直朝着月亮飘升上去……。

西王母的不死之药是在昆仑山炼成吗？《山海经·海内西经》说：“开明北有……不死树。”又云：“开明东有巫彭、巫抵、巫阳、巫履、巫凡、巫相、夹窫窳之尸，皆操不死之药以距之。”可见确是。

《列仙传》卷上记载：“赤松子神农时为雨师，服水玉以教神农，能入火自烧。往往至昆仑山上，常止西王母石室中，随风雨上下。炎帝少女追之，亦得仙俱去。”可见炎帝和他的师傅赤松子常炼功之地为昆仑。

《庄子·天地篇》有“黄帝游于赤水之北，登乎昆仑之丘。”的记录，并且还叙述了黄帝在昆仑山丢失“玄珠”的一段故事：

有一次，黄帝到昆仑山学炼仙家功夫，回来时不小心把西王母赠给他的一颗十分珍贵的玄珠，丢失在赤水河边了。黄帝心里很着急，马上派了一个人去寻找，这个人叫知，是黄帝手下很聪明的；但聪明的知寻找了一遍，全无踪影，只得空着手回来。黄帝又派离朱去找，离朱原

先的职责是在昆仑山上看守琅轩树的，眼睛很是明亮，但离朱去找了一遍，还是踪影全无。黄帝又派能言善辩的喫诟去找，也是空手而回。最后，黄帝有些失望了，只得派粗心大意的象罔去碰碰运气。象罔领了旨命，飘飘洒洒，漫不经心地走到赤水岸上，用他那恍兮忽兮的眼睛约略地向周围一瞧——哈！那颗黑亮黑亮的宝珠，正不声不响地躺在草丛里呢。象罔便从草里拾起宝珠，仍旧漫不经心地回来，把玄珠交还给了黄帝。黄帝大为惊叹："奇怪呀！心明眼亮善辩的人找不到，象罔一去就找到了！"

《庄子·天地篇》讨论的中心是如何得道，并在叙述此故事前提出求道要"刳心"即剔去其知觉之心；并且描述了气功修炼中"忽然出，勃然动"的感觉以及气功高境界中悟道的体验："视乎冥冥！听乎无声。冥冥之中，独见晓焉；无声之中，独闻和焉。故深之又深而能物焉，神之又神而能精焉；故其与万物接也，至无而供其求，时驰而要其宿。"然后便是"黄帝失珠"，我们不妨再重复这段故事的原文：

> "黄帝游乎赤水之北，登乎昆仑之丘而南望，还归遗其玄珠。使知索之而不得，使离朱索之而不得，使喫诟索之而不得

也。乃使象罔，象罔得之。黄帝曰：异哉！象罔乃可以得之乎？”

“玄珠”是道学气功修炼名词，一指黍米之珠，《金丹真传·玄珠第八》：“若问玄珠妙用”注：“玄珠者，玄座虚浮，去地五丈，悬一宝珠，大如黍米，圆陀陀，光灿灿，佛家所谓牟尼玄珠，龙女所献世尊者也。”疏：“玄珠者，非后天中先天之药，亦非先天中先天之铅也。……乃五千四十八日时刻无差，先天鼎中所产黍米珠也。”二指外药、真元、阳火。《王篇灵文·序》重阳注：“玄珠，外药也，先天真元也，真阳火好，铅遇癸生也。”

“知”：音智，意喻心机巧智；

“离朱”：离在易卦中有眼睛的涵义，朱是明亮，即眼睛明亮，好用。

“喫诟”：言辩，口才好，善辩。

“象罔”：无心的意思或疏；“象”即形迹，“罔”同无，同忘；“象罔”喻无形，无象。

所以，《庄子·天地篇》这段故事的本意是：炼功修道要弃除心机智巧，以及其它感官、言辩，这些都无从得道；道是去静默虚无的高境界中领悟的。

黄帝在昆仑山最终还是得到了“玄珠”，说明他向神仙家学功修道，还是学有成效的。《穆天子传》有“天之升子昆仑之丘，以观黄帝之宫”的记载。“黄帝之宫”实在就

是当年黄帝学功修道的洞穴而已。

五、7000年前喜马拉雅山"希瓦"的密学气功

中国气功科研会秘书长李之楠先生前不久对笔者说：有充分证据证明：密学发生在7000多年前的喜马拉雅山脉（与道学发生的时间差不多）。据说，那时有一位名叫"希瓦"的人在世界屋脊喜马拉雅山脉修炼密学功法，后来希瓦的密学北传西藏为本教所用，南传印度译为"瑜伽"。

本教（Bon）流传于中国藏族地区的古老宗教。或译钵教，俗称黑教。据学术界的说法本教产生于藏族原始社会时期。远古时期的本教（笃本时期）是藏族进入父系氏族社会后的原始宗教。8世纪以后，受到藏传佛教的影响，将一部分佛经改为本教经，并繁衍教义；而藏传佛教各派也吸收了本教的若干内容与仪式。现西藏东部和北部的部分地区，仍有本教流行。

王寿民先生在一个偶然的机会，得以见识笨教的一种功法——"洼曲阔"，若按意译成汉文，似可称之为"水火功"。现将其中的部分场面记实如下：

三块石头，支起一口直径约八十公分的大铜锅，锅

内注满清水，锅下置油柴（藏语叫“扯莫”，一种含油脂的小灌木），点燃之后，由两位壮汉，手持牧区特有的皮火筒（风箱），不停地往火内送风，不断添柴，约莫过了两个多小时，方才将满锅水烧开（当地海拔约 4200 米，水的沸点约为 90 摄氏度）。

此时，一位身披紫色架裟三十余岁的喇嘛，走近铜锅，从容将双手浸入沸腾的水中。过了一会儿，他从水中收回双手，又将事先用酥油捏成的神鸟、鸟蛋、神牛抛入水中。平时遇热即溶的酥油，此刻在沸水中竟“安然无恙”，一直“煮”了三分多钟，才被喇嘛用手一一从沸水中捞出。放置到事先支好的木架上。

此时，锅下仍在添柴，水仍在翻滚，喇嘛拿起一个又长又大的公牦牛尾，醮满热气腾腾的沸水，向早已裸露上身、等候在四周的牧人身上洒去。见此情景，我身不由己，连退数步。但被沸水洒到的人，个个眉开眼笑，没事人一般。事后，我问一人：“你烫着没有？”他却说：清凉清凉，舒服极了。

喇嘛放下牛尾，旋用一只手从熊熊烈焰中取出一把早已被烧得通红的斧头（无柄），将食指穿入安置斧柄的孔内，在支锅的石头上敲净火灰，另一手掏出一根羊毛绳，穿入斧头孔内，羊毛绳竟不怕火，完好无损。然后双手拉住绳头，吊着红通通的斧头，象摩顶一般，将斧头在

四周低头俯首的人们头上转了一圈，再将斧头抛入铜锅中，顿时听到一阵“滋滋”声的淬火声。

这时，喇嘛又从火堆里摸出几块烧得赤红的卵石，置于左手掌上，右手抓起一把糌粑（藏区的主粮，相当于内地西北地区的炒面）撒在石上，顿时卷起一股红焰和焦味，然后以手托石，在人群头上转圈。石头渐渐由红变暗，被他投入水中，又从火中摸出几块通红的，再撒上糌粑，燃起火焰，接着再到入群头上转圈，如此共作了四次。

仪式完毕，喇嘛将酥油作的鸟、牛分成碎块，连同烧过的石头、沸水，分给早已等候在四周的牧民（水被人们装入各式的小瓶）。他们说这些都可以治病。

本教注重修持，当地藏语叫“扎隆”（意近似气功），据说，练功者经过百日修炼，在藏历正月寒冷的黎明时刻，裸露上身坐在房子顶上（当地均系平顶土房），由旁人将浸透冰水的布衣披到他身上，顷刻即干。练功有素者，可连干七件湿衣。而当时的室外气温，大抵在零下20摄度以下。

希瓦的密学南传印度为印度人所用，从印度出土的5000多年前的画品上看到：上面绘有修行者的趺坐和冥想等瑜伽修习形象。公元前20世纪中叶，雅利安人由兴都库什山越帕米尔高原（位于中国喀喇昆仑山西端）

涌入印度河流域征服了当地人，后创婆罗门教。婆罗门教、印度教乃至后来的佛教都相继采用了密学瑜伽修炼方法。距今2500年前，印度释迦牟尼创立佛教，在印度流传1800年，其中小乘流行约600年，大乘流行约600年，后来600年把密宗继承过来，流行密乘（密宗、密教又叫密乘、金刚乘、特明乘、真言乘、乘是载人渡人的意思）。密宗后来又从印度传到西藏，并与西藏原先的本教功夫相融合，成为藏传密宗（简称藏密）。现在西藏和蒙古、内蒙古地区都传有藏密。藏密中最古老的是宁玛派密宗功法。

公元8～9世纪以后，由于印度教的兴盛，印度的佛教僧团日益衰败，内部派系纷争不已，从而日趋式微。特别是后来伊斯兰教大规模传播，重要寺院被毁，迄13世纪初（相当我国元朝时期）印度佛教终于一蹶不振趋于消亡。直到本世纪初，印度沉寂了约700年的佛教，才出现了复兴的苗头，但现在印度佛教信徒还不到总人数的百分之一。

佛教从陆路传入中国大约在公元1世纪前后西汉末和东汉初。传播途径有两条，一条是越兴都库什山，渡帕米尔高原进入我国新疆，再由河西走廊到达长安和洛阳；另一条是由中印度直接北传入尼泊尔，越喜马拉雅山麓，进入我国西藏，再由西藏传入我国内地和蒙古等

地。

所以，可以断言：在现代世界，真正的密学在中国。

藏密又称金刚乘、真言乘、持明乘。据佛学研究者的说法，当年释迦牟尼秘密修持此法，在他住世时只传少数几个弟子，未曾公开流通，而将密宗经典《大日经》、《金刚顶经》藏之于印度南天铁塔之中。直到公元六世纪（据释迦牟尼 1200 年）才由普贤从南天塔中取出两经，传之于世。

《周易·系辞》曰："易无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故。非天下之至神，其孰能与于此。"

《易经》本身，没有思考，没有作为，寂静没有行动；但只要能够感应，就能学通天下的一切道理。如果不是象伏羲这样与宇宙相通的人，又怎能如此呢？

无心、无思、致诚，达到人我两忘的极度寂静，也就气功高级功能态就能看清一切是非善恶，吉凶祸福，也就是通达神明。

《易经》与人怎样才能感应呢？这是一定要修炼密功的。《易经·系辞》曰："是故，蓍之德，圆而神；卦之德，方以知；六爻之意，易以贡。圣人以此洗心，退藏于密。"

意思是：《易》用三种功德；占卜用的蓍草功能圆融，变化神奇；卦的作用，方正有一定的形象；六爻的意义，则以变易先知吉凶；然而《易》的这三种功能不是每一个

人都可以调动的，必须通过“洗心”和退到深山老林修炼“密功”才可与《易经》感应。

“洗心”在气功中又叫“炼心”和“修心”属于性功修炼、也是修密功的准备阶段。许多气功修炼者都明了，气功锻炼，首先要长期保持高尚的人格，与人为善，光明磊落，情绪舒畅，内心怡然、知足、恬淡虚无——总之是洗去了内心的种种污垢，然后才可“退藏于密”。修炼密家真功，要有明师指点，开发生命潜在功能，启动人类原有的灵性，而与宇宙接通信息。就象《易经·文言》所说的那样：“君子黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四支。”“黄中”又叫“黄道中宫”是丹道修炼名词，或称“三性元宫”《敲爻歌》曰：“此时黄道会阴阳，三性元宫无漏泄。”三性就是精气神，中宫就是躯体中的中脉，炼精气神为一体，打通中脉，才能有“美在其中，畅于四支”的真切感受，接着才有“豁然开通”、“顿悟”的境界而于宇宙之道相通（“通理”）。

六、藏密中的特异功能种种

谈到藏密功象（即特异功能现象），人们很自然联想到“世界屋脊”——我国康藏高原这个神秘之都。在这个

地区的文化，是伴随着佛教的传入发生发展的。在七世纪中叶，印度佛教密宗（金刚乘）的大师莲花生到西藏宏法，盛传他显现了不少神变，伏了一切八部鬼神。（《西藏王臣记》）藏秘称他是最大的咒师。宁玛派（红教）是藏密历史最久远的一派，奉莲花生为第一代祖师。

噶举派（白教）的第二代祖师密勒日巴（1052—1153年），在藏族人民中也有广泛影响，公认他是"即身成就"的瑜伽自在大士。他所显现的神通，如放雹降魔、神变、辟谷等传说广为流传。

噶马迦举派的第二代祖师噶马拔希（1204—1293年），是密勒日巴的四传弟子，在西藏佛教的传说中，他是一个仅次于莲花生的有神通的人物，人们称他为"祝钦"，意为大成就者。他能显示水遁（即入水不见）、空中飞行、足践坚石留下足印等很多神变奇迹，连元世祖忽必烈亦不得不承认噶马拔希比他所崇拜的帝师帕思巴还要高出一筹。（《西藏王臣记》）

藏密功象不仅载于过去的西藏地方正史之中，也反映在主要为宁玛派喇嘛所纂抄并世代传承的著名长篇英雄史诗《格萨尔王传》中。

《格萨尔》史诗中描述，格萨尔降生前夕，他的母亲果毛曾唱道："喉咙、心口和肚脐，是不动摇的三脉轮。囟门和私处二脉轮，这是出入往返门。经过囟门天灵盖，从

这里来乃是好缘起……上师已经加持过，五脉轮无等等，”这一歌诀的基本内容与藏密前辈大师们在实践中探索发现人体中尚存一条中脉的理论是吻合的，这条脉直立在人体会阴区至百会区之间。对此，西北民族学院的王兴先教师在练功中已有体验：他感到有时从会阴到命门、玉枕再到百会好象有一条刚柔有劲的皮条沿着脊柱骨从两头被拉扯着，时粗时细，特别当站立入静后，显得更为明显。藏密气功强调通过修炼使其他脉轮都回到这个中脉主轮七来，方能祛病延年。史诗歌诀中称这是“好缘起”、不是没有道理的。史诗中还提到许多藏密功修法，如“‘真如光明母子双运法”、“猛利法”、“空性慈悲双运法”等等。史诗中的格萨尔、超同等人都是修持藏密气功的高师。

在整个藏族历史上，各氏族无一不是把自己的祖宗追溯到天上：天降仙女而生子。许多藏地史料和传说还记载和流传了一些藏密功象。例如：五神通、过人神力、祛病延年、呼风唤雨。又如：在西藏说唱《格萨尔王》中诗的艺人扎巴和玉梅都目不识丁，但可以滔滔不绝地演唱五六十部《格萨尔王》，字数达几千万；青海省格尔木市唐古拉乡57岁的才让旺堆，一字不识，可诵唱120多部《格萨尔王》，他们都具有惊人的记忆力。还有阿达等不少人能从病人身上将病毒、细菌等吸出。至于藏密有成

就者得虹化的更不计其数。

“拙火定”是藏密气功的重要组成部分之一，它是以“宝瓶气”为基础，利用自己身体所本具的火大之性而产生的作用。到了高深阶段会成为一种特异功能“火光三昧”。据闻，贡噶仁波切（即贡噶上师）在贡嘎山修习“拙火定”时，室外十米以内的积雪全部融解。一般修习“拙火定”的人，身体都能抵抗寒冷，据督噶活佛（云南丽江的活佛）谈德格八帮寺内闭关修气功的人，每闭关一期为三年零三个月。出关时，上师考你闭关的成绩时，一共有三个项目，第一个项目就是考你的“拙火定”修得如何？这个考试是叫闭关的人把上下衣全部脱光，只在腰间围一条短裙，叫一个喇嘛牵着他的手，在八帮寺周围绕行三圈，考验他御寒的程度如何。八帮寺座落在四千公尺的高原上，冬天寺周围积着两尺多深的雪，气温低到摄氏零下二三十度，全寺的面积约有数千平方米，在这样寒冷的气候条件下行这样长的路，如“拙火”没有一定的水平是吃不消的。

又有曾圣言教授（解放前曾任西康政府机要秘书）谈他住在康定时，知道有一个喇嘛，能够从脐眼内发出火来，点燃佛前供佛的灯。这就是“拙火定”的高深阶段，火光三昧所起的作用了。

再有解放前康定有一个喇嘛，名叫伊喜阳魄，俗称

疯子喇嘛，达赖喇嘛叫人送一件金线袈裟来赏赐他，这是一种很名贵的袈裟，里面织有金线，他把袈裟放在左手掌上，笑道：我哪里配穿如此名贵的袈裟，我把它拿来供了天吧！说完，右手在左手心一拍，立刻手心发出火来，将袈裟登时烧尽。这就是火光三昧的作用。

现在，象这些成就火光三昧的人已经不再听说了，修习"拙火定"的人虽然很多，但有显著成效的，也不多见。修"拙火定"不但要先修"九节佛风"和"宝瓶气"，而且在禅定中能停息呼吸，达到深入禅定的境地。此时，"拙火定"才能起较大的作用。

"火光三昧"修成后，可以在任何地方，随自己的意愿发出火来，如上文所说的伊喜阳魄就是如此。又如德格的郎扬喇嘛住在一个山洞内，有几个人到洞内去拜访他，临时大家想喝茶，问他水在什么地方？他用手指旁边一口铁锅道："你们到洞外打水来烧吧！"

大家看这口锅，放在一堆灰上，就依他的话，把锅拿出去，在洞外山泉内，装了满满一锅水进来，大家问他："水放在哪里烧？"他用手指着地下那堆灰道："就在那里烧！"

众人把锅放在灰上，又回头来问他"火在哪里？"他笑指着灰道："那里不是有火吗！"众人看明明是一堆冷灰，哪有一点火呢！又对他说："这里只有灰，没有火！"

他口里喃喃地说："明明有火，你们偏说没有"，说着就站起身来，走到锅边低下头朝锅底看，同时口里对着锅底吹气。

说也奇怪，他刚吹了几口气，锅底就冒出烟来，他不停吹气，锅底越吹越红，不一会水就开了。

这也是"火光三昧"的现成例子，象这样的例子，藏族地区还很多，不胜枚举。

瑜伽通灵暖身法是《无上瑜伽六成就法》中的第一法，也就是修拙火定的方法。藏语称为都姆莫，意为特殊的热。也可以说它是产生一种暖身的灵热的方法。都姆莫一词指的是：从天地的无穷无尽的"气"中吸取"气"，把"气"存储于人体内，并化之为精微的火一样的能，使它在体内产生一种精神——物质的热流贯注全身，流通于各神经的经络或脉道。

修持者必须坚持长期练习才能有所成就。一开始，他就要练少穿衣服，不烧火取暖，不穿皮毛及羊毛等厚衣服。还必须避免房事。因为都姆莫主要是要把性的能转化到热能。按西藏的传统要求是：不能在屋里或靠近住宅区练习而应在山区岩洞中练习。初学者在日出前的早上练习，因为那时候大自然与地球的磁流受干扰最少。到掌握了这种功，则无论在何时何地都可以练了。

练功者入门后，就能产生一种灵热，即逐步使全身

发热。这种精微的、火样的能，伴随着极为适意的暖流开始贯注全身各部分。最终可练到即使在只穿一件单衣；甚至赤身裸体的条件下也能抵抗严寒。

当见习练习期结束，学生确信自己已取得成就时，师尊有时要对他的水平，所能达到的功力进行测试。二十世纪二十年代，大卫·尼尔夫人曾对此作过这样的报导：

在一个冰冷的严冬晚上，那些自信有把握胜利地经受这种考验的人，被带到河边或湖边。如果该地区中所有河流都已结冰，就在冰上打一洞。选择一个风吹得很紧的月夜（这样的夜，冬天在西藏是常见的）来进行测试。

练功者赤身盘腿坐在冰雪的地面上，每个人把一块布放进冰水中浸湿后裹在身上，用自身发出的热把布烘干，布块烘干后再把它放进冰水中浸湿裹在身上，这样反复操作直到天亮，谁烘干布的次数最多，谁就是胜利者。

这种布块大小不一，有些很小，只比洗脸手巾大一点儿，有些却有床单那么大。一般要求起码要烘干三块冰水湿透的布，才配有掌握都姆莫法的称号。也就是说可以穿上一件白色的棉布单衣而被称为"日巴"

(RePa)。“日巴”意为着棉布衣者。密勒日巴[①](Milarepa)是一位伟大的西藏瑜基[②]。密勒是其名字,加上“日巴”两字表示他已经在他的导师玛尔巴的指导下,精通了都姆莫术。据说,有八位密勒日巴的高徒也是“日巴”。

另外一种考测瑜基身体所能产生热的程度的方法,是让他赤身坐在雪中,他身下及周围所融化了的雪的量,说明他所能产生的热能程度。

隐居在西藏的有些都姆莫能手中,有很多是密勒日巴的传人,是属于棉布单衣一级的人。好几位欧洲人也偶然见过这样的苦行者,证实了西藏的瑜基能手确实是不畏严寒,不惧喜马拉雅高山区所常出现的极度低温。

印度人也知道都姆莫。在印度,都姆莫被认为是日月瑜伽的一个组成部分。1918 年夏天,大卫·尼尔夫人曾陪同一队赤身的印度苦行者一起旅游共度了几个星期。他们都是从印度炎热的平原过来的。他们在斯利那加会合(斯利那加在 74°E34°05N—译者注),那儿云集了从印度各地来的数千名香客,有男有女,有不同等级的人,一起行进。经过克什米尔的冰雪覆盖的喜马拉雅

① 密勒日巴是藏密噶举派藏地第二代祖师,得到马马译《那洛六法》的修持,为瑜伽自在大士。——编者注。

② 瑜基(yogi)指瑜伽的信奉者和修持瑜伽方法的人。——编者注。

山区，去到阿马尔　那特水洞朝圣。在那里，最神圣的偶像是冰雪自然形成的巨形男性生殖器像。它是希瓦所视为最神圣的象征。在朝圣者中，有一些苦行者根本不穿衣服，只穿了一条紧身三角裤。在海拔一万英尺高的山区，晚上极寒冷。但苦行者们还是不穿衣服。有少数苦行者在横过冰川时，仍旧是赤身露体。在整个朝圣过程中始终不穿衣服。其他苦行者则在横过冰川前，或者是到达冰洞后，穿上一件很薄的布衣。那些道行较差的则裹上一张他们曾用以包裹食物的毡子。

另外，在恒河的利克衣克什(Rikhikesh)，大卫·尼尔夫人曾有机会看到过一次瑜基抗御极度高温高热的表演。有一个赤身的瑜基，在酷日当头的正午坐在灸人的沙滩上，其周围还围着四堆燃烧着的牛粪和干柴的熊熊烈火，火堆离他仅几尺远，头顶上的烈日直接晒在他没有戴帽的脑袋上，构成第五面火(瑜伽称第五面火为般恰都尼 Pancha Dhuni)。他面对这样的烈焰毫不畏惧，也的确是没受损伤。很多欧洲人不仅在印度、锡兰(即斯里兰卡)，而且在南海海岛各地及其它地方也看到并证实了有人不怕烈火，不畏炎热的事例，也看到了在火上行走的礼仪。在锡兰的"跳鬼"典礼上，跳鬼者在火上坦然行走，不仅如此，还用手拿着火而被灼伤。所有这些例子都说明经过类似都姆莫锻炼的瑜基，对子抗热抗

冷有异常惊人的功力的。

西藏密宗瑜伽气功，以宁玛派秘传“大圆满心髓”为上乘法门，凡修习此门法而有较深造诣者，一般都会有两个显著的成果：一是年寿很高而又身轻体健，面如童子；二是临终虹化。

道家以无为内养为修炼内丹之正行，而以晨起于太阳初升之际采纳日精为辅助功法。而“大圆满”功功法以摄取太阳光能来修炼身体的，其方法与道家的采纳日精法大不相同。“大圆满”功法亦在太阳照射下进行，但它无意于汲取阳光之精华，而是面对太阳的方向凝神静观宇宙之明点，同时由心力发出相应的密码信息，太阳光能便源源不断地渗入体内并贮存起来。

一位去过四川康定考察，并亲受宁玛派大德传法灌顶的气功研究者的调查资料中，有些临终虹化的奇观：虹化者于定坐中身体不断发光，在发光中形骸不断缩小、由缩小而渐至消灭，最后只剩下指甲和头发；在其肉身发光缩小之际，其顶上空出现一派红光缭绕，也有次一等者，其肉身在发光中缩小到一定程度（一、二尺或二、三尺）便不再发光缩小，剩下来的形骸坚硬如铁。就近期而言，1883年（藏历阴水羊年）大成就仁增白玛堆兑虹化。此后其弟子壤日克在敏珠林寺虹化时只剩下一小指甲。后被迎请到多康，至今犹在。1937年（藏历阴火

牛年）多康林仑·扎巴扎西维色的代理人洛珠坚村在扎西维色虹化两年后也虹化了。1952年（藏历阴水龙年）原西藏自治区党委书记张国华和土登尼上师亲眼目睹了德格益龙人索郎南杰虹化。另外大成就者斯勃能南开多吉、恰卜达玖梅额顿旺波和轮主江白德维尼玛等人逝世时发出声和光，震天动地，景象奇异，大都被光化得只剩下一尺长，或者留下灵骨和舍利。1980年西藏昌都专区贡觉县加贝区热曲多的阿达拉姆和维县俄达区开通乡的玉拉在去世时分别缩小到二十和五十公分。（见中国气功研究会所编《藏密气功》）

七、“无骨子”食气

《山海经·大荒北经》有一条古老的气功记载：“大荒之中……有山名曰齐州之山，君山、鲜野山、鱼山，有人……一曰是威姓，少昊之子，食黍。有继无民，继无民任姓，无骨子，食气、鱼。”

这里所说的继无民“食气”，就是指以“吹＊呼吸、吐故纳新”为内容的古代气功。清代文字学家郝懿行解释说：“食气、鱼者，此人食气兼食鱼也。《大戴礼·易本命篇》云：‘食气者神明而寿。’”（《山海经笺疏》）

那么，继无民何以又号称“无骨子”呢！张荣明先生曾考证认为，这显然同练气功有关。古代练气功的一个鲜明特点，正如老子指出的那样：“专气致柔，能婴儿乎？”（十章）这说明练气功应贯彻“柔”的方法。《庄子·刻意篇》描绘古代练气功者的动作是“熊经鸟伸。”唐代陆德明《经典释文》引李颐之言解释说：“导气令和，引体令柔。”也充分注意到气功锻炼中“柔”的作用。

天长日久，代复一代，继无民的气功锻炼日趋成熟、炉火纯青，终于导致了身体柔软、宛如无骨的效果。这大抵是继无民被冠以“无骨子”之名的由来。看来，继无民是一个练功有素、渊源悠久的原始部落，他们在气功实践中所产生的“宛如无骨”的现象并不耸人听闻，现代气功家也能表演柔如无骨的软气功。

继无民具有较高的气功水平，大抵与得天独厚的居住有环境有关。继无民食鱼，居住的地方当是上文所说的“鱼山”。鱼儿不离水，可见继无民栖身之所有山有水，山水相依；而山水之地草木葱茏，正是练气功的最佳环境。古人在山水之地最易感觉到气的存在。《易经·说卦》说：“山泽通气，”这大抵是古人长期实践体验之后所得出的结论。现代科学研究证明，山林之中尤其是有瀑布河流的地方，空气中的负离子非常丰富，这对于人体健康是大有裨益的，而对于气功锻炼往往能收到事半功

倍的效果。由此可见，继无民在练功方面达到的较高造诣，是在情理之中，并不难以理解。

现在需要研究并证实的是：继无民究竟是哪个年代的人呢？文献上，少昊之子列名子前，颛顼之子记载于后，而继无民夹在中间。可以想见，继无民的生活年代大致上与这前后二者相去不远。这当然是一种简单的推测，然而有关文献资料也间接证实了这种推测。

《山海经·大荒北经》载："有牛黎之国，有人无骨，儋耳之子。"这说明无骨之人乃是"儋耳之子"。这就给似乎来去无踪的无骨子即继无民的祖先提供了一些线索。那么，儋耳其人又处在什么年代呢？《淮南子·附形篇》有这样一案记载："夸父、耽耳在其北方。"耽、儋音同，耽耳即儋耳。根据上述记载，原来儋耳与夸父同时。

还需要指出的是，继无民除了练功食气之外仅仅食鱼而不食他物，这种单单食鱼的生活习惯，恐怕是尚未摆脱早期原始社会渔猎风尚的一种遗习。因此，这从一个侧面说明无骨子的历史年代是相当早的。

郭沫若先生研究殷周青铜器铭文时指出："此外如习见之鱼形铭文，由有鱼伯彭卣，可以证知古有鱼族或鱼国。"又说："古者族即是国，故动辄即称万国。"（《殷周青铜器铭文研究》卷一《殷彝中图形文字之一解》）继无民僻处一山，专以食鱼为生，大抵是郭氏所说的"鱼族或

鱼国”了。仰韶文化中出土的新石器时代的陶盆，每每绘有形态各异的鱼纹，乃至还有一个奇谲怪诞的含鱼人面，这结合“无骨子食气、鱼”的古老记载，使人千载之下，犹可想见历史上食鱼之族的远古的风貌。

八、远古人遗留的气功崖画

由南宁溯江而上，在左江流域的扶绥、崇左、龙州、宁明沿河两岸的县崖峭壁上，分布着五十幅笔势粗犷、风格浑朴的巨型崖画。其中宁明花山崖画人物众多，画面宏伟，内容丰富，最为壮观，描绘着壮族上古传说的景象。有一幅崖画，人物作气功正面站桩形象，千钧步拔地，双膝微弯，蹲成平马步。双肘微屈，上举成莲花掌。当地人称“乾坤掌气功图”。

按宁明当地经纬度测算，太阳正临天顶是芒种前一日或小暑后二日。此时人体双足踏在北回归线上，双手擎莲花掌，意守下丹田，人体重心凝聚于气海丹田，太阳正临当地于午线天顶，则天体、人体、地心在一直线上，人体受到宏观引力作用，调度体内微观生理机能，使躯肢脏腑、气血体能、经络信息，同步运行，健运不息，起到养生健身，祛病康复之效。同时依照上述地点与时刻，将

鸡蛋一端竖立于地平线上，由于日、蛋、地三重心处于一直线上，受天体宏观引力作用，竟能竖立数分钟而不倒，自小平阳、上林、果化、那坡连成一直线，此线南北纵深都是壮族活动地区。居住在左江流域的壮族先民，发现每年由芒种经夏至回归到小暑前后，都有一个特定时刻太阳正临天顶的奇观，于是用莲花掌遥接太阳，加以图象描绘，就成为现在的花山气功图。

壮医乾坤掌气功，是按照花山气功图编制的套路，主要功式由“攀峰举鼎、探海金钩、排云驭气、摘星换斗”组成，左右八式，运转四方，重合为六十四程式。花山气功既注重宏观功力即人天地三者同步运行，又注意微观功力即躯肢脏腑、气血体能、经络信息的同步调节，擅长养生保健和祛病康复。

至于内蒙古地区发现的阴山崖画，其中的气功内容更是活灵活现，翊翊如生。

第二章　向动物学习气功

如果问：那本书记载着我们中国最远古的事情？答案一定是《山海经》啦。《山海经》里说：在很古很古的时候，我们中国上的大地上分布着许多原始部落，每一个部落都自称为一个国家，每个国家都有个国王。在南方一带（大约是现在的四川省）有个小国叫巫咸国，国王就是巫咸。那时候巫咸国人还少得很，物产又很丰富，大家不愁吃不愁穿，没事儿的时候就向巫咸学巫术。那时候的百姓天真无邪、纯真无杂，恬淡虚无，保持着人类先天的本性，不象现在我们这样患得患失，做梦都不安稳。所以，那时候的百姓学点巫术、气功之类一学就会，一炼就灵，大家就都有一些功夫。功能比较大些的有十位，这就是巫咸、巫即、巫盼、巫彭、巫姑、巫真、巫礼、巫抵、巫谢、巫罗。他们经常右手握一条青蛇，左手握一条红蛇在一座名叫登保的山上采寻长生不死的草药。为什么手里要抓着蛇呢？因为蛇（还有龟）是天生灵性的动物，后文中还要专门谈到它。说到登保山，这可是真是座保山，名不虚传。用今天的气功术语说，这座山的“气场”好，在那里

炼功收效颇快，可以炼出高功夫，十巫就经常在那里炼功，嘴里还叽哩咕嘟地不知跟谁说话，据说是跟“上界”对话呢。

一、啄木鸟的特异功能

巫咸国中的国王巫咸是本领最高强的人啦，他的寿命也活得最长。据说，到了帝尧的年代，巫咸依然健在。

有一次尧的手下鸿超被人射了一箭，箭中了左目，箭杆虽然拔出，箭镞却留在里面。于是有人请来三个神巫，帝尧一望，只见他们服式非常奇异，神气峻整不凡，在前的老者，苍髯皓首，大袖飘飘，后面跟着两个少年，骨相亦复不俗。老者上前，向鸿超一望，便说道：“这个箭镞入骨，是很容易治的。”说罢，指定一个少年，叫他动手。那少年从大袖之中取出一根钉来，四面一望，就钉在支帐的木柱上，众人望去，钉的入木约有一寸光景，钉好之后，他又闭着眼睛，叠着手指，周旋曲折，忽而向着鸿超，忽面又向着木柱，余步往来，口中念念有词，陡然之间，用手向木柱下之钉一指，喝声道“疾！”只见长钉忽然飞舞而出，落在数尺外地上，随即转向鸿超左目一指，亦喝一声：“疾！”只见那鸿超目中之箭镞亦飞舞而出，落在

数尺外地上，自始至终，不过半刻。众人望了，无不骇然。帝尧即忙命他们三人坐下，然后问其姓名。老者道："小巫名字叫咸，两个徒弟一个叫祠，一个叫礼。因为学习了这种巫术，不许娶妻，不许生子，用不着传宗接代，所以废去了姓氏，通常叫小巫等，就叫巫咸，巫祠、巫礼罢了。"帝尧听了，颇觉宅异，就问道："从前先高祖轩辕氏时，有一位善于卜巫之人，名字与汝相同，相来汝羡慕他的为人，所以亦取名叫咸么？"那巫咸笑道："不敢相欺，就是小巫呢。"众人听了，无不骇异。帝尧亦觉出于意外，便问道："那么当今年几百岁了？"巫咸说："黄帝攻蚩尤时，小巫刚刚三十岁，如今已三百七十五岁了。"

尧问巫咸："巫的法术容易学么？"巫咸说："说到易，亦不易；说到难，亦不难，大约总需从静功入手。从前有几句古话，说：'古之民精爽不携贰者，而又能斋肃中正，其知能上下比义，其圣能光远宣朗，其明能光照之，其聪能听彻之，则是则神明降之。'照这句话看来，精爽不携贰，斋肃中正这九个字，真是入手第一步了。至于知、圣、明、聪四项，须看他的天资如何，学力如何，悟性怎样，以定他的深浅，那是不能勉强的。"帝尧道："刚才汝的高徒用手指那根钉，钉自然飞出；指那个镞，镞亦自然飞出，这个是真有鬼神在帮助你呢，还是另有原因呢？"巫咸道："这个方法称作禁，纯是一股气的作用，并非有鬼神

的帮助。”

帝尧听了，很宅异，便问道：“你们巫的法术是如何发出这股气的呢？”

巫咸道：“大气是无形的，包容万物。用气的方法，有些动物也能做到。如啄木鸟吧，它的巢在树穴之中，假使用木橛将树穴塞住，它就用嘴去地上左右乱画，如画符一般，不到多少时候，那木橛自然拔出了。又譬如鹳鸟、鸧鸟，都是小动物，都是喜欢吃蛇的，假使它们遇到一条蛇躲在大石或大木之下，不能吃到的时候，它们就将两只脚按着规矩进退左右地踏步起来，那块大石自然会得翻转过来，那株大木也自然会得倾倒，它们就可以吃到蛇了。（《博物志》：“鸧能巫步禁蛇”）动物尚且如此，何况于人呢？人为万物之灵，依小巫的愚见，从前的人大概无人不知道这个法术，不过人的后天的智慧和能力太发达了，反倒抑制了先天的灵性。如果一块木橛塞住，只需用手一拔，自能拔出；一块大石压住，一株大木阻住，只需人手扳，或数人一扛，自能翻开倾倒，直捷敏速，何必画符踏步，麻烦费事？这个法术长久不用、久而久之，自然消灭，自然失传。现在看起来，人反不如动物了，不但不如动物，倒反要向动物学习。即如小巫刚才那个拔钉去锲的方法，就是从啄木鸟的画符和鹳鸟、鸧鸟的踏步学来的。”

帝尧忙问："如何学法？"

巫咸道："学啄木鸟画符之法，可用灰铺在树底下，再用木橛塞其穴口，啄木鸟用嘴画符，画过的地方灰上必定有迹，那么就有模形可寻，依样可画了。至于学踏步之法，等那鹳鸟育雏的时候，缘木而上，用一根篾条缚住它的巢，鹳鸟看见了，必定要走到地上来作法踏步，去解那篾条，预先在地上铺满了沙，将它的足迹印在上而，也就可以模仿了。"

众人听了，无不称奇，都说：踏步画符，何以能调动气功，真是不可思议。至于啄木鸟、鹳鸟、鸠鸟等，又从何处学到这个方法，想来是天性本能了。

二、黄鼠狼的气功术

1991 年《气功与科学》第 8 期杂志曾经刊登过"青蛙也会气功"的文章，引起很多读者兴趣，1992 年这本杂志的第 1 期又刊登了上海市南汇县的陈智强先生记叙的一则黄鼠狼的气功斗蛇的趣闻，我们不妨领略一番：

我的爷爷是一位猎人，我 9 岁的时候跟爷爷到屋后小竹园去挖竹笋，那是一个春天的早晨。走进竹园，忽然

听见“吱、吱”的响声，循声走去，看见一条大赤链蛇，足有两米来长，紧紧缠裹着一只黄鼠狼，黄鼠狼使劲咬住蛇的头颈，而蛇使劲缠黄鼠狼。我很紧张，那黄鼠狼不超过1公斤重，那条蛇恐怕有4～5公斤重，象铁箍似地缠住黄鼠狼，那黄鼠狼还不被憋死？但黄鼠狼突然从铁箍中挣脱出来，在离开蛇几步远的地方趴下。爷爷小声对我说：“有好戏看了，黄鼠狼要发气功了。”并示意我不要发出响声，只见黄鼠狼的肚皮渐渐大了起来，一眨眼功夫，象只胀足了气的大汽球。那蛇见了。马上冲上去又把黄鼠狼缠住。黄鼠狼鼓着气，偷空子咬住蛇的颈部。这样相持了一会儿，黄鼠狼又跳出圈外，重演故伎。几次三番以后，蛇终子精疲力尽。于是，黄鼠狼乘虚而上，把蛇咬死，拖着它的尸体走开了。

“黄鼠狼的气功可厉害呢！”爷爷说，“有一次我出去捕黄鼠狼，有一只钻了墙洞，因为洞很浅，一伸手就抓住了它的头。原以为我只要一拉，它就出来了，可那只黄鼠狼死命鼓气，让身体用力撑住洞壁。无论怎样用劲，就是拉不出来。实在没办法，我只好用砖头把旁边的砖块砸碎，它才成了俘虏。”

爷爷给我讲的黄鼠狼会气功的事，在我的脑海中留下了极深的印象，所见所闻至今记忆犹新。

山东一位炼鹤翔庄气功的老人给笔者来信谈道：他

在村边田地里开辟了一个几平米的炼功场，几年来一直在此场地上炼功。有一日他炼功毕在地里休息，突然发现来了一个黄鼠狼在他炼的场地里做开了气功，其动作完全是鹤功的五节动功。后来又发现了几次。

人们在大兴安岭林海中发现，当貂熊发现小动物时，就立即用尿液在地上画个大圈，使圈中动物如中魔法，无法逃跑。更有甚者，当貂熊在圈内捕食时，圈外凶猛的狼豹竟不敢进圈争食。

田螺也不简单，它绕蟹画一圈，圈中螃蟹便不能横行，几天后自行腐烂，成了田螺美餐。

这些被动物学家视为谜团，实为动物画符驱邪、捕食之本能。

人类最早的气功是仿生的，最早的画符也是向动物学来的。

其实具有特异功能的动物并非啄木鸟、鹳鸟、鸠等几种，大多数动物都具有不同形式的特异功能。这使自称为万物之灵、会使用语言文字，具有思维能力，善于逻辑推理，进行发明创新的人类相形见绌。

1906 年 4 月，美国旧金山大地震前夕，城里成群的狗嚎叫狂吠，声音悲哀，使得全市居民整夜不得安宁，第二天黎明就发生了大地震，几乎毁灭了这个城市，后来地震工作者发现，破坏地震之前，马、牛、犬鸡等家蓄惊

慌不安，拒不进窝，乱咬狂奔等反常行为。能否以此来作为地震预报的依据呢？1975年初的辽宁半岛，正值隆冬季节，突然冬眠的蛇纷纷爬出洞来，尽管绝大多数蛇爬到洞口就被严寒冻僵而死亡了，但前仆后继，洞里的蛇仍大批向外抓，接着老鼠也一反常态，不分白天黑夜，成群出洞忙着搬家，根本不顾被人群和猫捕捉的危险；鸡、鹅不吃食，不进窝，甚至像鸟一样高飞到树叉屋顶上去；河里的泥鳅、鲫鱼漂浮在水面，甚至腾跳出水面蹦到岩上。根据动物异常行为，结合其他震前预兆，当地部门立即组织数十万居民转移，离开危险地带，从而最大限度地减少了人员伤亡及物资损失。这次营口地震预报，成为世界瞩目的范例，许多国家著名的地震学者都来取经求教，没想到是动物特异功能的功劳。

三、仿生气功

长沙马王堆出土的西汉帛画《导引图》，亦绘有熊经、鸟伸、猿手等八、九种仿生图。

《淮南子·精神训》则总结为“六禽戏”，云：“是故真人所游，吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，凫游猿躩，鹰视虎顾，是养形之人也”，这里谈到模仿熊、鸟、凫、猿、

鸱、虎六种动物的动作。

《庄子·刻意》记载："吹呴呼吸，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。"是说彭祖这样高寿八百多岁的人也练过仿生气功。

华佗，是家喻户晓的名字，他生活在三国时代。华陀不但精通医学，而且通晓养生之术。华佗的"五禽戏"气功不单单是他自己的创造。华陀对其弟子吴晋解释"五禽戏"的原理和功用时说："动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也，是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽要体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏：一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鸟。亦以除疾，兼利蹻足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以著粉，身体轻便而欲食。"可见华陀也是继承了上古仙家的功法。

《后汉书》记华陀"年且百岁，而犹有壮容，时以为仙"，且"耳目聪明，齿牙完整"，未有颓老之态。

《穆天子传》卷五载有鹤舞。鹤是一种长寿之鸟，仙鹤（丹顶鹤是其中的一种，它毛白、羽大、善翔，头顶红丹，姿态优美，性静而不争。）鹤翔庄气功就是根据仿生学和力学的原理，模仿仙鹤的性情、走路、飞翔的动作，以锻炼人的体魄和性情。

巫、无、舞这三个字都读一个音，而且它们的甲古文基本就是一个字，这绝对不是偶然的。正象庞朴研究员考证的那样："巫是主体，无是对象，舞是联络主体和对象的手段。巫、无、舞是一件事的三个方面。因而，这三个字不仅发一个音，原来也是一个形。"(见《中国文化与中国哲学》东方出版社 1986P$_{62}$)庞朴虽然是从哲学角度探讨的，然而他的考证是纯客观的。从气功学的角度讨论，结果也是一致的。巫做起功来，就象舞蹈一样的动作，巫做功的目的就是要给人治病、请神送瘟，或者祭祀神祇、禳解灾祸等。

巫师降神之舞最早也同动物的动作，也是后来舞蹈及气功导引的来源。

据中国舞蹈研究所副研究员周冰考证(见《舞蹈艺术》丛刊第 14 期)现存最早的舞谱——八卦舞谱就是取材于夏禹时代同巫词咒语相结合的祭祀舞蹈，其动作显然有动物兽禽的痕迹。如《竹书纪年·舜元年》载，舜即帝位时，人们用石头敲击石头发出的声音作为伴奏节拍，和着歌谣"百兽率舞"。另外，《吕氏春秋·促夏记》有："帝尧立，乃命质为乐。质乃效山林溪谷之音以歌，乃以麋鞈置矢而鼓之；乃拊山击石，以象上帝玉磬之音，以致舞百兽。"

其它还有《穆天子传》卷五载有鹤舞，《竹书纪年》记

有象舞等，都带有以舞获特异功能的含义。

巫步是巫师作法时的一种步态，又称禹步。汉代扬雄在《法言·重黎》中说："昔者姒氏治水土，而巫步多禹。"

什么是禹步呢？

在《道藏·洞神八帝元变经·禹步致灵第四》中，对禹步的历史有更详尽的介绍，姑录如下：

禹步者，盖是夏禹所术，召役神灵之行步，以为万术之根源，玄机之要旨。昔大禹治水，不可预测高深；故设黑矩重望，以程其事。或有伏泉、磐石，非眼所及者，必召海若，河宗、山神、地祇，问以决之。然禹届南海之滨，见鸟禁咒，能令大石翻动。此鸟禁时常作是步，禹遂模写其行，令之入术。自兹以还，术无不验。因禹制作，故曰禹步。宋世以来，好道者众，求者蜂起，推涣百端。"

从上论述可知，禹步的始作者还是那只能禁咒的神鸟，禹只是模仿了它的姿势而已。这一点在《洞神八帝元变经·禹步致灵第四》中还有阐述：

"汉淮南王刘安以降，乃有王子年撰集之文，沙门惠宗修纂之句，触类长之，便成九十余种。举足不同，咒颂备异。详而验之，莫贤于先峰左足，三步九迹。迹成离坎卦，步纲躔纪者，斗有九星，取法此故也。自兹以还，更无异效，可以寻研者矣。"

总的来说后世的巫步都要遵守上面提到的“三步九迹”的原则。巫步在医学方面曾产生过一定的影响，自秦汉以来直至两晋隋唐都出现在医学著作之中。例如在马王堆出土的《五十二病方》中，多处提到以禹步来治疗疾病，且禹步多由巫师用自己的功能调控患者，并伴有祝由的祝词动作。在治疗“魁”和“赕”（即腹股沟疝气）及治疗“蚘”（一种寄生虫病）时都曾提到要用“禹步三”的方法。“禹步三”与“三步九迹”很可能是同一内容。相传晋李召读《博物志》云“鸧能巫步禁蛇”，这种禹步地运用还见于《千金要方》和《外台秘要》这两部唐代医学巨著。

四、龟息功

龟蛇气功在我国渊远流长，具有最悠久的历史和神奇的功效，为历代气功家所推崇。周稔丰先生几十年来寻师访道，又与龟为友，日夜观察其吐纳呼吸，大量研究蛇的生活习性，逐渐得到了古代龟蛇气功的真谛。

龟息气功的历史源远流长。解放前出土的《行气玉佩铭》，是战国初年的文物。其上篆刻着四十五个字：“行气，吞则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天基桩在上，地基桩在下。顺则

生，逆则死。”具体描述了龟息、龟咽和行气。《韩非子》说：“龟咽日气而寿，故养生者服日华，所以效之。”《抱朴子内篇》记载战国时代人郄俭坠入墓穴洞窟中百余日，饥不可耐，无可奈何之中学墓中老龟张口吞气而不再饥饿。经人救出后应魏王之召，竟能辟谷一年而气力自如。

龟是长寿动物的记载履见不鲜。前些年南朝鲜曾捕获一只海龟，有一千多岁，因怜其年老又放回海中。本世纪二十年代，英国伦敦动物园展出一只大龟，是 1737 年在印度洋的埃格孟塔岛上捕获的，当时鉴定年龄为一百岁，展出时已活了近三百岁。国内也报道过一篇“百岁龟”趣闻说：广东省信宜县思贺公社大郎村农民陈其业的家里，养一只一百多年的老龟。是其叔祖父在清朝德宗光绪丁丑年间(公元 1877 年)从山上捉来的，一代传一代，至今已有一百多年了。至于它被捉前在山上活了多少年，就无法推算了。一九八四年十月，中央电视台播放在河南捉到一只白龟，背负八卦花纹，已达二百岁高龄。如此报道，国内外不胜枚举。

龟耐饥，据《史记·龟策列传》载：“南方老人用龟支床足，行二十余年，老人死，移床，龟尚生不死。龟能行气导引。”最近在南京，玄武湖动物园龟展中，介绍了又一则生命奇迹。1963 年泰县王石公社红旗大队，电工窦喜红在建电泵时，将龟浇在水泥地下。十四年后，翻建电泵

时发现这只龟还活着，1983 年将这只龟献给科普队。这个恶作剧式的大胆“实验”，对生命科学研究很有启发意义。更为有趣的是 1985 年 3 月是旬，桂林发现一只被密封重晶石矿中还活着的小动物，这只小动物形体象马龟，长十一厘米。全身被一层透明的薄膜包裹着。刚取出时，它在薄膜下还能爬行。重晶石矿形成需十万年以上，它在其中生活，一无空气，二无水，三无食物，这个谜值得人们探讨。

龟的耐饥和抵抗恶劣环境的本领，已有它本身的历史作出证明。地球上有龟，已有两亿多年的历史。在七千万年以前的白垩末期，恐龙等许多爬行动物，抵抗不住地球的变迁而绝种。但龟因能适应恶劣环境而幸存下来了。龟的种类很多，现存有二百二十多种。当环境恶劣，蛰伏或缺食时，它的新陈代谢明显减弱。这一高超的“节能术”，是它得以延续的因素之一。

科学家为了观察龟的顽强生命力，作了不少试点。人有取出龟心，龟心在体外竟跳动两天！有人割去龟头，它的身子竟能爬动几个星期。挖了龟脑，它仍然活了六个月。细胞学的研究，也证明龟能高寿。动物细胞繁殖代数愈多，它的寿命也就愈长。人有胚胎成纤维细胞在体外培养，到 50 代以后即趋死亡，而有的乌龟则可达 90—125 代。龟的呼吸极其缓慢，约每分钟呼吸两次。它没

有胁间肌，呼吸时，必须利用口腔下方的一升一降，把空气先吸收入口腔，然后再压送到肺里，看起来好象吞咽食物似的。效仿龟的呼吸和栖息，是气功的早期记述。《素问·刺法论》："肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，饵舌下津令无数。"就是龟息导引行气治病的功法记载。隋·巢元方《诸病源候论》及宋·张君房辑《云笈七签》详述了"龟行气"、"龟鳖等气法"，记载了龟鳖行气可以治疗鼻塞不通，腰胁麻木、便秘、虚羸、阴满、头眩、疯癫、神经衰弱、食不得下、痔、吐逆、口乾苦等病症以及具体功法。气功专著中龟息的记述更是比比皆是，如《黄庭经》："象龟引气致灵根"，《抱朴子内篇》："知龟鹤之遐寿，效其导引以增年。"《云笈七签》："长生之道在于行气，灵龟所以长存服气故也。"《洗髓经》："龟鹤麋与鹿，食少而服气，乃得享长年。"等。

动物学家一致认为，龟是最长寿的动物。它长寿的原因除它们的遗传因素外，呼吸缓慢，导引行气也是其重要因素之一。纵观动物寿命长短，与呼吸频率关系密切。狗每分钟呼吸50次，可活14年，人呼吸14～18次，寿命100年以上。龟呼吸2～3次，可活500年，呼吸2次，可活500年以上。龟潜在水中，大部分时间是在屏音状态下生活的。人的胚胎发展九个月中，一直处在氧少

二氧化碳多的环境里。山民所以长寿少病，高山空气含氧量少是一个重要原因。实践证明，神龟服气（坐势），一般练习半年以后，绝大多数练功者，可在练功中自然地达到每分钟呼吸 2 次的程度。这样的呼吸变得深长，每次吸收氧气量也较多，但每分钟吸入的氧气量则较平常呼吸少了很多。而形成了少氧而二氧化碳相对增多的状态。

以神龟服气防治疾病和益寿延年是有科学依据的。

1. 神龟服气上体前俯，可以改善肺底部的血液循环；上肢两手稳按于腹股沟，又可改善肺上部的通气量，因而较一般深呼吸使肺部血流量均匀，肺通气量的改善也较好。

2. 行神龟服气上体前俯，脑和心这两个缺氧和缺糖最敏感的器官优先得到血液供应，呼吸后的长时间闭气也不觉得难受。同时，俯仰升降，对脑、心的新尘代谢也有益，对面部肌肉、皮肤、眼、耳、鼻诸器官的血液循环都有好处。长期坚持，对五官机能和颜面健美都有积极作用。“恰似正开莲，又似桃花面”，正是长期练习此功的必然结果。

3. 呼气时上身前俯，腹腔脏器的推动作用，可使膈肌呼吸时的上下振幅增大很多。横膈每增大一厘米，肺可以多吸入 250 毫升空气。

4.横膈升降幅度增大及其特殊的导引动作，使小骨盆腔和腹腔高于心脏，因此，除改善肺的吸气量外，对肝、肾、脾、胃、胆、肠、生殖器官……等腹腔脏器，受到重力和压力双重节律性自我按摩，静脉血回流和机能得以改善，尤其对消除小骨盆腔的瘀血，更有突出的作用，这是临床上对泌尿生殖系统疾病，有较好预防治疗作用的主要机理。又由于较一般深呼吸腹压变化大，不仅使胆汁分泌增多，且输胆管也较松弛，管径变大。如果采用武火(吸气自然，呼气时用力发声)，短促用力呼气，腹压骤增，还能促使肝胆结石顺利排出。

5.龟息时引颈前伸和两手按于腹股沟的姿势，使脊柱形成对拔挺立，对颈椎综合症和某些腰痛病都有一定防治作用。

6.上体前俯，致使头颈充血，颈动脉窦受到较大刺激，形成反射性的降压作用。但血压过高或脑动脉硬化严重者，应注意按要求循序渐进去做，并宜配合点穴降压法。不仅降压效果显著，且可起到安全阀的作用，防止脑血管意外。同时，此势对低血压也有效果，原理是对全身各个系统功能进行调理。实践证明，长期练功可以打通冲、任、督三脉。

湖南省博物馆的周世荣先生近些年在湖南省博物馆珍藏的数枚古代青铜镜中发现了宋代气功铜镜多种，

其中有一面珍贵的“龟咽鹤息式气功图铜镜”。

龟咽鹤息式气功图铜镜镜面作钟形，长 14.5 厘米，宽 10.5 厘米。镜背中心饰花形座镜纽，图案装饰与上述观星望月镜相似，而略有变化。左侧饰一高冠长服者，直立作拱手状，头向左方微仰，遥望远处的飞鹤；近处也是一遍松林，松林中伏一巨龟，探头伸颈作吐气状。天空中飘起朵朵浮云。从龟鹤图形中可以联想我国古代气功中如“熊经、鸟伸”等有关的仿生学健身运动。该镜图形中虽未绘出“日华”，却将“龟咽日气而寿”(《史记》)的巨龟绘出来了。说明镜上养生者除了仿“鹤息”外，也仿效“龟咽”等术式进行气功锻炼。

五、蛇行功

《抱朴子》认为：“蛇有无穷之寿。”故古人不仅将自己的始祖描绘成“人面蛇身”，同时还效仿蛇类冬眠、呼吸及习性练功，期望得到健康长寿。近年来新西兰和澳大利亚的生物学家，曾在南太平洋的深海底，发现一条罕见的绿茸线蛇。在这条蛇的尾部生着一个个颜色鲜艳的环圈，象树木的年轮一样，每增一岁，就生出一个环圈，共计一千六百八十七个。据分析，这是一条幼蛇，推

测它还能再活二十万年。

蛇是一种无足的爬行动物，其运动是靠脊柱不同方向的摆动，带动体表及鳞片在物面上移动。蛇身活泼，骨节灵通，有盘旋曲伸，抑仰吞吐，伸缩出来之妙。练蛇行气功，主要锻炼人的脊柱，使节节灵通，吞吐抑扬，沉静柔实，臂活腰灵，能象蛇一样游荡曲折，灵巧奥妙。隋·巢元方《诸病源候论》记载它能"治五劳七伤"之病。

人类的脊柱犹如蛇体，脊柱内自上而下一条管道，内涵脊髓和脊髓液。脊髓极软，色灰白，向上与脑相连，向外通过脊神经连于身体各部及内脏。脊柱有以下四种特点：1.分节性：脊柱的骨骼、关节、韧带、肌肉及与其相应的神经、血管、脊髓都有分节的特点。由它支配的身体各部的运动、感觉、反射活动，营养机能同样也有分节性。例如，第三腰椎区与生殖器、尿道等区域有明显的关联。2.整体性：任何一个具体的小结构都能影响整体。例如，一条短小肌肉的扭伤疼痛，即可影响脊柱的整体运动。3.连通性：做为一个整体，脊柱又构成多方位的结构、功能、能量和应力方面的传递环节。如脑对手指运动的指令，指尖对客观能量的感受，都经脊髓而完成传导过程。运动脊柱会产生远膈部位机能的调整理作用。4.康复性：脊柱是一个在形态和机能上富于可塑性的结构，椎间关节的左右前后摆动，可以预防和矫正脊柱畸

形。此外，脊柱椎管内外，能丰富的静脉丛，它与脑、胸腔、腹腔、盆腔脏器的静脉丛直接间接相互交通。脊柱内外又有丰富的淋巴管和动脉，是脊柱的营养循环结构。通过脊柱的运动可改善其循环，促进其新陈代谢。因此，脊柱涉及面十分广泛，脊柱一动，全身皆动。据不完全统计，与脊柱有关的疾病，以及调节脊柱运动可以治疗的疾病就有100多种。

龟与蛇有很多相似的地方，如头、颈和尾，形态十分相象；呼吸又都极为缓慢，且均有冬眠的习性等。所以古代龟蛇并称。如汉代图形将龟蛇联在一起，称之为玄武神。曹操《龟虽寿》诗中，神龟与腾蛇并题。在昆仑、华山、以及司马迁的故乡韩城等地书室"龟蛇"的石牌仍存。故龟功中涵有蛇功，蛇功中也涵有龟功。一般认为，龟静蛇动，其实龟是静中动，蛇是动中静。

一、练法

神龟服气有站、坐两种练法，根据不同的年龄、体质、病情和病种，呼吸方法分别采用文火或武火；声音导引有五音、六气等等。

(一)站式

(1)马步站式，两脚分开，相距约自己的三脚长。两掌重叠或分别按抚在小腹处，亦可分按于两腹股沟处，全身放松，保持气功态。自然缓缓地呼吸3～5次。犹如

龟鳖在海中憩息。在最后一次呼气将完时，上体缓缓前俯，头部低于两膝，将肺中的余气呼尽。

(2)头象小勺舀水似地引颈前伸，同时缓缓地自然吸气，上体也随之徐徐抬起，恢复马步桩姿势时，恰好气也吸满。

(3)将嘴唇鼓起(如猪嘴状)，使鼻孔变窄，缓缓深长呼气。如此反复俯身九次，循序渐进，逐渐增至三十六次。

(二)坐式

做法与站式相同，仅练习时坐于凳或床沿上。经过长期的观察对比，我们感觉坐式比站式的疗效更好，更适合于中老年人练习。老年人最初学练时上身前屈速度不宜太快，角度也不宜太大。渐渐适应后，再逐渐加深前倾角度。前俯和起身的速度因每个人气息的长短而有所区别。气息短者，速度相应快些，气息长者速度相应慢些。一般练习半年以后，绝大多数练功者，可以在练功中自然地达到每分钟呼吸两次，与龟呼吸同步的程度。

科学家们观察到，同一类动物，有冬眠习性者长寿。冬眠中机体各个组织器官的衰老速度进展极慢，大约只及平时的十分之一。有报告说，冬眠状态下生存的动物，所需的氧气及食物，仅为正常的百分之一。因之，它们在很长的时间内不会窒、饿而死。与此相应多数动物的呼

吸次数大幅度减少，有的竟至每分钟一、二次甚至更少。如山拨鼠醒着的时候，呼吸每分钟约三十次，冬眠时减少至每分钟一次。脉搏从每分钟八十跳减至四、五跳，体温也从平时的华氏九十八度减至三十七点四度，几乎降到了冰点。还有一种蛇，在它冬眠时可以冻成一条冰棍，人们做拐杖使用它仍然不醒。

在这种"冬眠"状态下，不仅氧气，营养物质消耗极少，能保护缺氧环境下动物体内的重要脏器，医学家们发明了"人工冬眠"的方法，而且还发现，冬眠动物似乎全身处于麻醉状态，即使一根针刺入它们的皮肤，或者折断它们的一条腿，也不会流血，更无有什么痛的表示，说明冬眠还有止痛的效果。更令人惊奇的是，冬眠对癌瘤也有抑制的作用。医学家曾把人类的癌细胞移植在野鼠身上，发现蔓延得很快，如果野鼠进入冬眠状态，癌细胞就进展缓慢，醒来后又蔓延很快。同时还发现，对冬眠中的动物，癌细胞移植不易成功。受此启示，医学家们开展了一次试验，使癌症患者，长期处在冬眠状态，以阻止癌细胞的蔓延，增强患者的抵抗力，并采取充分的时间进行治疗。在我国，让患者效仿龟蛇导引行气和冬眠，即练习龟蛇气功，并在其他疗法的配合下，治疗癌症收到了显著效果。实验证明，动物在冬眠时，对原子辐射线的耐受本领，得以提高。让癌症患者练习龟蛇气功，也能够

明显地提高对放疗辐射的耐受性，减轻放疗和化疗的不良反应。

总之，人们利用气功，效仿龟蛇冬眠，使机体生理机能活动减到最低限度，降低生命能的消耗，调动内部组织器官及脏腑的潜力，增强免疫力，以达到益寿延年的目的。

六、龟蛇与中国文化

龟蛇不仅仅与气功有关，在中国古代，龟蛇被认为是天生灵物。关于蛇，古籍中有很多记载，如《帝王世纪》载：燧人氏之世"生伏羲……人首蛇身。女娲氏……亦蛇身人首。"可见古人对蛇非常敬畏。在中国神话传说中，人类母亲女娲的身旁总是跟着一只乌龟。

当天塌下来的时候，女娲用乌龟驮运来的仙石炼石补天，当地陷下去的时候，女娲用龟腿支撑天地。《淮南子·览冥篇》曰："女娲炼五色石以补苍天，断鳌足以立四极。"

龟还与文字、历法等有密切关系。

《易经·系辞》曰："天生神物，圣人则之。天地变化，圣人效之。天垂象，见吉凶，圣人象之。河出图，洛出书，

圣人则之。”古时，黄河出现背上有图形的龙马，洛水出现背上有图形的神龟，是祥瑞的征兆，伏羲依据“河图”，画出八卦，大禹依据“洛书”制订了“九畴”，亦即治理天下的九类大法。

先秦时代流传下来的文献《夏小正》中，又据上古时代传说，大禹治水时，“天与禹洛出书，神龟负文而出，列于背，有数至于九。禹遂因而弟之，以成九类常道”。相关的记载也见于《尚书·洪范篇》。因此，汉儒均认为大禹时神龟背负之书就是洪范九畴。

洛书，五行与神龟的传说，近代以来的学者往往斥之为荒诞不经而全盘否定之。近些年来，随着各地考古发掘的迅速发展和研究的深入，疑古史家的观点正日益暴露出其轻率而站不住脚，与夏时、五行神龟洛书有关的地下文物的出土，表明上古文献中有关禹得洛和神龟负文的传说，还是涵射着某些历史真实的影子的。

考古学家于 1987 年在安徽省含山县凌家滩的新石器遗址墓地中，曾经发掘出一批距今 4500—5000 年的精美玉器，其中标号 M_4 的墓地中出土了一件精致的玉龟和一块玉板历法图，同墓出土的玉器 96 件，包括玉璜 17 件、玉璧 3 个、玉斧 10 件、石钺 1 件等，表明墓主人是个财富和权贵的氏族显贵。发掘报告指出：玉龟分背甲与胶甲两部分，均呈灰白色，通体精磨，长 9.4，高 4.

6，宽7.5，厚0.3—0.6厘米。玉板呈米黄色，两面精磨，平面为长方形、两短边略内弧，长11，宽8.3、厚0.2—0.4厘米。在玉板的正面，围绕着中心刻着两个大小相套的圆圈，在内圆里刻着一方心八角形图案；内在圆之间有八条直线将其分割分八等份，每份都刻着一个箭头图形。在外圆和玉板的四角之间，也各刻着一个箭头图形。在玉板两边的边沿，各钻有5个圆孔；在无凹边的长边钻4个圆孔，在凹的长边则钻有9个圆孔。文物出土时，玉板历法图夹在玉龟腹甲与背甲之间。

自然科学史专家卓越的研究，揭破了这两件埋藏在地下达五千年之久的玉龟玉板图案的奥秘，指出：这是一块记载季节星象的上古历法图，其中表现的内容与夏历和夏代历法相符。因此，含山玉板历法图反映的是我国夏代或先夏的律历制度。

科技史专家指出：远古时代文字发明以前，先民们用钻孔、画圈的办法计数，在代替五行交替记载四时季节。含山玉板历法图上的八方图形与中心象征太阳的图形相配，完全符合我国古代的原始八卦理论：玉板历法图四周的四、五、九、五之数，与汉儒所谓洛书“太一下行八卦之宫，每四乃还中央”之说契合，再根据历史文献中八卦源于河图、洛书的记载，可知含山玉板历法图表现的内容就是原始八卦，它反映了中国夏代或先夏的律历

制度。

如上所述，与《夏小正》以及原始八卦内容有密切联系的上古历法图在安徽含山县出土，表明《吕氏春秋·先识篇》记载的："夏太史令终古，其出图法，执而注之，夏桀迷惑，暴乱愈甚，太史令终古乃出奔如商"是有根据的，所谓"图法"是夏文化的一项重要内涵。含山玉板历法图出土时与玉龟叠压在一起，证明古代盛行的大禹治水、神龟负书从洛水出的传说含有历史真实的影子。（陈剩勇《东南地区：夏文化的萌生与崛起——从中国新石器时代晚期主要文化圈的比较研究探寻夏文化，《新华文摘》1991. 6. P_{64}）

龟蛇等动物，是不具有自我意识的；然而，龟蛇的吐纳呼吸确实存在难以否定的"气功功能效应"。这种功能效应大半是来自它们先天的本性。所以我们暂且称之为动物的自然气功。

如此说来，在生物界存在一种广义的气功学现象——参与的主体具有一种本能的无意识的自组织功能，这种功能使得生物主体机能耗散极慢，或者说是细胞分裂速度放慢；从而长寿生存。这是生物漫长岁月中自然演化的一种现象。

气功与特异功能的种种现实表明：人类也具有龟蛇等动物的先天本性，只是在长期的进化中，随着后天意

识的增强，先天的本性逐渐退化了。因而80年代气功、特异功能界就形成了一个共识：所谓特异功能是人类与生具有的潜在功能，每一个人都可以通过气功、瑜伽的方法激发出来。与龟蛇等动物的不同之处，是人类气功方法中参与了自我意识的作用，这是由于前面所述，在失去这些天然本性的自我意识的参与。这也是一个有趣味的怪圈。而且越是后来之人，他在气功修炼中所要付出的努力，比起前人来越要大一些。这与《黄帝内经》所说真人、至人、圣人、贤人的退化格局是一致的。所以，所谓的进化，其中已隐含着退化，这是一幅活生生的太极图。老子说："反者道之动。""道"在创生万物之后，万物的运动发展就越来越远离"道"了，去道越远，就越不合乎自然了。进化与退化都是相对的，没有绝对的进化，没有绝对的退化。在一种价值观下的进化，恰恰是另一种价值观下的退化；在一种参照系（时空观）的进化，在另一参照系中是退化；反之亦然。

《史记·龟策列传》白话选段：

听说古代五帝三王发动举办一件大事的时候，必定先决定于蓍龟。古书上说，"下面有伏灵，上面有兔丝，上面有涛蓍，下面有神龟"。所谓"伏灵"者，是在兔丝之下。看起来很像飞鸟的样子。新下过雨后，天气清静，一点风也没有，在夜里把兔丝挑去，就拿灯笼来照。火灭了就把

这地方记下来，用新布四丈围烧起来，等天亮了向下挖。挖到四尺，最多七尺深，就挖到了。超过七尺就得不到了。实际所谓伏灵，是千年的老松树根，人吃了可以不死。

又听说蓍草长满一百根茎的，其下必定有神龟守着。上面常有青云覆罩着。古书说，"天下如果和平，王道能够推行，蓍草可以长到一丈长。丛生的可以一根长出一百根茎。"当今的时代，取蓍草的，不能合于古法，不能得到满一百茎，和一丈长的。能得到八十茎，或八尺长的，已经很不容易了。人民喜欢用它卜卦的，取到满六十茎，或六尺长的，就很可用了。

古书说，能得到有名的龟，财物就跟着来了，其家必大富，可富到千万。第一种叫北斗龟，第二叫南辰龟，第三叫五星龟，第四叫八风龟，第五叫二十八宿龟，第六叫日月龟，第七叫九州龟，长八叫玉龟：共计是这八种有名的龟。这些龟都有图文在它的肚子下面。文中记载，这是某人的龟。可以约略记下它的大要，不必画它的图。得到这样龟，不必定要大到一尺二寸，民间若能得到七八寸长的，已经可以算是宝贵了。

平常我们所宝贵的珠玉宝器，虽然深藏在内而不显露，可是我们必定能够看见它的光彩，表出它的神明。就这个意思。所以玉石处在深山之中而树木因之而得润

泽；深水中生珍珠而岸上却能不干枯，就是因为受它们润泽的原故。明月之珠出于江海，藏在蚌壳之中，蛟龙却能被它制伏。王者得到它，就能长有天下，四夷都来服从。假如能得到百茎的蓍草，并且能得到蓍草下面的龟，而用来占卜，那就百言百当，足以决定吉凶了。现在高祖庙中有龟室藏在里面，以为是神宝。书上说，拿这龟的前足骨头，穿起来佩在身上，再拿这龟悬挂在屋子西北角。这样虽然走进深山大林之中，也不会迷惑。

从前臣我为郎的时候，看见《万毕术》中有石朱方，方里面说，有一个大龟，在江南嘉林中。这林里面，兽没有虎狼，鸟没有鸱枭，草没有毒螫，野火烧不到，伐木的斧头也来不到。因此叫作嘉林。龟在这林中，常常在芳莲之上。它的左胁有字："甲子重光，得到我的，匹夫可以为人君。为有土之长官。诸侯得到我，可以作帝王。"找它在白蛇蟠杆林中的，必定要斋戒其身来等待。恭恭敬敬的等着。就像有人来报告的样子。这时就披散着头发，拿酒祭奠。这样三天三夜，就能得到。由这样看来，岂不是很伟大吗？所以说，对于龟，可以不敬重吗？

南方有个老人，用龟来支垫床脚。经二十多年，老人死了，搬开床，龟还在活着。龟的行气导引，所以才能经久不死。有人就问，龟既是这么神灵，为甚么太卜官得到活的，还要杀死它取它的腹甲呢？近年江上有人得到一

只名龟，养在家里，因而发了大财。有一次和人商量，要把他送出去。人就劝他，索性把它杀掉，不要送出去。如果送出去，会破坏人的家的。不料这个人在夜里梦见龟向他请求，不要杀我吧，请你把我送回水中。这个人不听，终于把它杀了。杀了龟之后，这人就死了，家也自此倒了霉。由此可见，人民和君王不一样，人民得了名龟，看样子是不应该杀的。就古代的故事来讲，明王圣主，都杀了龟来用它。宋元王（译者案：宋不称王，有元公，讹误为王）的时候，得了龟，也是杀了来用的。现在我就紧接着把这事记在左方，使好事的人可以就这故事斟酌决定怎样的作法。

宋元王二年，大江派神龟出使于大河。到了泉阳，渔夫豫且举起网，一下子就把它打捞上去，囚起来。摆在笼子里。这个夜晚，龟就于梦中会见元王，告诉他说，“我奉大江之命，出使于大河，可是网罟挡住我的路。泉阳的豫且捉住我，我走不掉，身陷于患难之中，没有人可以诉苦。王你是有德义的人，所以特来告诉，请你救我。”王惊醒，乃召博士（译者案：宋无博士官）卫平，问他说，“今我梦见一个大人，伸着脖子，长长的头，穿着黑色锦绣衣裳，坐着有圈子的车，来在梦中见我。他说，我为大江出使于大河，可是罟网挡住我的路，泉阳的豫且捉住我，我逃不掉，身陷于患难中，没有人可以诉苦，说我有德义，

所以特来告诉我。这到底是甚么东西？”卫平听了，扶着车上的式起来，仰着头看看月光，再看看北斗星所指的方向，定准太阳的地方，左右以规矩为辅佐，再加以权衡。四维已定，八卦也各按其位，彼此相望。看看吉凶之象，首先看见介虫。这才回答元王说，“昨天壬子，星宿在牵牛，河水大大聚会，鬼神聚在一起商量，认为天河正居南北，江河已相期会。南风新到，大江的使者先来。白云壅塞住天河，万物都留下不动。北斗星的星柄指向太阳。使者应当囚起来，穿黑衣服，坐着囤子车，名字叫龟。王你应当赶快派人去找。”元王说：“好。”立刻派人赶到泉阳，向泉阳县令说：“你们这里有几家打鱼的？哪个渔夫叫豫且？豫且得到龟，托梦于国王，所以王派我来找这个龟。”县令立即命令县吏查看图籍户口，查出在水上渔户共计五十五家。上流有间小屋，住在这屋的名叫豫且。县令听了，就说：“好。”于是立刻派人赶去问豫且，说：“最近你打鱼打到了甚么？”豫且说：“夜半时举网，打到一只龟。”使者问：“在哪里？”说：“在笼子里。”使者说：“国王已经知道你打到了龟，所以派我来找。”豫且说：好。”立即把龟从笼子里取出，用绳子栓上，交给使者。使者就把它带走。出了泉阳城门，大风大雨，白昼不见光，云彩尽在头上，呈五彩青黄之色。雷雨交加。风随之而行。进了端门，出现于东厢。龟像流水似的，润泽而有光。望见元

王，伸长了脖子向前奔去。走了三步，就停住脚步。随着又缩回脖子，退了下来，回到原来位置。元王一见很觉得奇怪，就问卫平说："龟见了寡人，伸长了脖子向前走过来，是在望甚么？又缩回去，退到原处，这是干甚么？"卫平回答说："龟在患难中，整夜囚在笼里。王有德义，派人把它救活。今天伸出脖子向前走，这是表示谢意。又缩颈而退，是要赶快走的意思。"元王说："好哇！龟之神竟到如此程度吗？不可以久留，赶快驾车把它送走，不要让它误了日期。"卫平说："龟是天下之宝物，先得到此龟的为天子。并且计言十当，十战十胜。它生在深渊，长在黄土，知天之道，明于上古之事。游三千年，不出它的边界。安平则静正，动则不必用力。寿敝于天地，没有人能知道它的终极，到底活多久。跟着万物而变化，随着四时而变色。平常无事时自己藏起来，伏在那里不吃不喝。春天呈苍色，夏天呈黄色，秋天白，冬天黑。明于阴阳，懂得刑罚与道德。先知利害，明于祸福。讲话必定妥当中肯，以之作战，必定打胜。王如能把它宝藏起来，诸侯都会来服从。王你不要把它送走，以安我们的社稷。"

元王听了卫平的话，择吉日良辰，斋戒沐浴，知道甲乙日最好，于是杀白雄鸡和骊羊，拿它们的血灌龟。在坛的中央用刀剥龟，身子保全不加伤害，单取它的腹甲，然后用酒祭奠，烧荆枝以占卜，必定给它治伤。按理调治它

使合于自然之理。以文彩错杂相间，为之装饰。再使工人（注：这里的工人即巫师）占卜，所说的都很恰当，国家幸福，得了这样的宝物，名声传到邻国，远近都知道了。于是杀牛取黄，蒙古郑国的桐木鼓架上。草木都按性质分别做成各种兵器，战必胜，攻必取，一时之盛，没有人能赶上元王的。

七、古猿动功

著名气功师严新认为："据有关资料和推断看，古代人很重视练功。特别是现在所表现出来的动功，在古时候称之为'古猿动功'。有些师傅，包括我的一些师傅也是这样，教的是'古猿动功'。古代猿人在无忧无虑的心境下，动起来了。动起来之后感到特别舒服，于是逐渐总结出来一些经验，传给其他人；其他人通过导引方法也可以动起来，所有的人都是可以引动的，只要有引导方法，就可以动起来。动起来之后，身体就轻松了，在动过之后，不少练功的人又进入高度入静。所以，动是形式，静是效应，在静的时候，才会发现静比动更有奥妙。于是继动功之后又出现了静功，出现了高度入静的功。这样人们就逐渐总结出了动静结合的一系列方法。因而，古

代人们的身非常健康。”

《气功》杂志九卷四期有篇文章认为：

从人类发展史来看：猩猩、猿人以及当今阿岗汗北部发现的雪人，已经有了意识。同时他们还具有内腹壁生理呼吸特点，从而也就有了气功“调息”的基础。这有其系统进化的原因。人类并非单独从陆地上滋生出来，而是经历了由陆地到海洋，由海洋又到陆地的数次反复进化而来。如在古猿和南猿的400～800万年之间，就有一段海猿阶段。它们是在土地被海水淹没的情况下，迫使古猿成为海猿，在海水中不得不用小腹腹壁运气。尔后又上了陆地，还是保留了这一“生理习惯”。从个体发育看，幼小的南猿是嫩弱的，只是随着母猿生活，这一“生理习惯”才部分恢复，“气”才被激发出来。可以说，一旦意识产生，气功就出现了。追其来历，人之气功与猩猩、南猿等哺乳动物之“气”，同出一源。这也是为什么哺乳动物也有经络系统的主要原因。根据血红蛋白分子的差别判断，人大约在7500万年之前，开始同猿猴有了差异，在距今300万年之前，已经演化成会制造工具的人。从此，人的意识与猿猴相比，有了质的飞跃。猿猴的意识反作用，只限子自身之康复和保卫能力。而人的意识反作用远远地扩大了。它不仅能够康复自身、保卫自己，而且能够发放“外气”，康复同伴。特别是有人有了思维，改

造大自然，“遥控”反作用，甚至进入“四维”空间，进入更高级阶段。人要比猿“娇嫩”得多，但是大自然赋予了人类以这种特有的思维功能。然而，人类并没有完全发现自己还有这种特有的强大本领。仅仅是在实践、认识、再实践中改造着大自然。

在原始社会里，人类生活简单，思维单纯，特别在漫长的冬夜，一部分暂时不能入睡的人们，在洞穴里的静坐中，气功功能态被激发出来了。古人就是用这种手段康复自身、医治疾患，并和大自然作斗争的。那时并没有中草药和针灸术，只有拍拍打打、按按摩摩和气功疗法。可见，气功是人类医学上最早的治疗方法。

人类从事畜牧业和农业的历史也有1.2万年。那时少数人，如伏羲氏、燧人氏等人，不仅力气很大，而且知远敏慧。说明那个时候，具有特异功能之人才能担任首领。

理论来源于实践。人类之气功相当久远了。可以说，人类在地球上生活了300万年，气功之术发展了300万年。人类进入从事农牧业时期，已经在总结气功的经验了。不能说，有文字记载才是总结，没有文字记载就不是总结。不然如何代代相传呢?!那些相传的经验，就是“理论酝酿”的结果。

如果要分期的话，从人类产生以后至人类进入农牧

业生产的近300万年为第一个时期。我们在气功功能态下为什么总是出现花草山崖、动物怪人？为什么不出现封建时代的人物和建筑？更不出现现代的高楼大厦、电灯、电话？因为要比之下，这个时期太长了，反映了人类脱离动物界的这一时期，在人脑系统发育的阶段。我们对这一时期最不清楚，但在大脑中留下了深刻的意识痕迹。这段议论也可为一家之说。

炎黃篇

第三章　我们的祖先神农炎帝、轩辕黄帝

中国又称为“神州”，这并不是指神鬼出没的地方，而是在上古时神仙家修炼的所在，《河图括地象》：“昆仑东南地方五千里，名神州，其中有五山，帝所居也。“神州，神仙所居之所也。”中国人自称为“炎黄子孙”，是说中国人并非无根之水、无本之木，而是有祖有先，祖先就是神农炎帝、轩辕黄帝。

中国文化是农耕文化，黄河、长江两岸的肥沃地养育了炎黄的子孙，也禁固了人们的思想。儒家文化深深地打烙着农耕文明的印迹，小农经济的“眼见为实，耳听为虚”牢牢嵌入了中国人大脑的底处。正象鲁迅先生当年在他的著作《中国小说史略》中批评的那样：中国祖先很早以农耕为生，生活勤苦，所以重实际，轻玄想，不能把往古的传说集合起来熔铸成为鸿文巨制；又兼孔子出世，讲究的是修身、齐家、治国、平天下的一套实用的教训，上古荒唐神怪的传说，孔子和他的学生们都绝口不谈，因此后来神话在以儒家思想为正统的中国，不但未曾光大，反而又有散亡。

于是乎，不要说：子乌虚有”的神仙家，就连老祖宗炎帝、黄帝是否曾经存在也成为怀疑的对象。然而，近十几年来，考古学、史学的最新进展，特别是新石器时代研究的最新成果，使我们对炎黄时代的情形逐渐清晰起来。

一、炎、黄氏族的由来

大约在4700年以前，我们的祖先在中国这块土地上繁衍生息，形成了很多的原始部落。其中在北方甘肃、陕西交界的黄土原上有一个比较大的部落叫华夏族。华夏部落有一个氏族叫作少典，少典氏族与毗邻的有蟜氏族关系融洽、互通婚姻。后来又从中衍化出两个重要的氏族，一个住在姬水边，此后得了姬姓，其氏族首领就是黄帝；另外一个住在姜水旁边，此后得了姜姓，他们在首领就是炎帝。炎帝的年龄要比黄帝大一些。

当时，在他们氏族西边的昆仑山（在今青海省到新疆自治区界内）住着很多神仙家，在那里修心养道。“神仙家”在世界文化中大概是一种特殊的现象，而在中国则源远流长。上古真人、中古至人的修炼方法和人生准则被神仙家所继承，他们不食人间烟火，专心修炼，其中

一些人在功能、智慧、道德、行为等方面都达到了很高的境界，不是凡人所能认识的。

炎黄帝都是先后向昆仑山的神仙家虚心学习功法，并体验亲证，得到了很高的功能和智慧。其中赤松子是炎黄共同的老师，可见，当初炎黄的关系还是很好的。炎帝主要是向赤松子学习火功，而比炎帝年轻的黄帝除了学赤松子的火功外，还向好几位神仙家广成子、容成子、浮邱子等学习不同的功法。

由于炎黄二帝得到了非凡的本领、智慧，所以他们的氏族发展很快，开始向外扩展。主要是顺着河流，向东迁徙。炎帝氏族偏南，沿着渭水、黄河两岸，一直发展到今天的河南及河南、河北、山东三省搭界的地域。黄帝氏族偏北，顺着北洛水、渭水及黄河北岸，顺着中条山及太行山山根，一直到了北京附近，或又顺着永定河到达河北北部宣化附近。

他们在去东夷地盘上扩展，为领地的争夺发生了纠纷，在氏族利益面前，他们不相忍让，发生了恶战——这就是中华文明史上最著名的阪泉、涿鹿之战。这一仗，黄帝将炎帝打得一败涂地，这是由于黄帝曾向多位神仙学习，功能颇多，加之血气方刚，终于克服炎帝。炎帝大战时年岁已高，内心仁慈，迫不得以才开杀戒，他的火攻虽然厉害，却敌不过黄帝以水克火。

炎黄阪泉一仗，炎帝氏族被驱赶到河南南部到湖北北部一带的地方，但没有安定，又被当地土著蚩尤氏族追杀，一直追到北方涿鹿一带。在涿鹿之野，蚩尤战败了炎帝，又自称炎帝，向黄帝氏族挑战。黄帝感到"唇亡齿寒"，于是与蚩尤展开战斗，这是第二次涿鹿大战。

在我国古籍中有许多关于远古时代的传说，过去有不少学者进行过研究，徐旭生和童书业生先等进行过系统整理，如徐旭生先生所著《中国古史的传说时代》(科学出版社，1960年)。不过那时史前考古学尚未充分发展起来，无法同考古资料进行比照。既便如此，这些老先生的研究成果 也是非常珍贵的，很多推测被现在考古资料所印证。当代著名学者袁柯先生所著《中国神话传传说》(中国民间文艺出版社 1984年)借鉴前人考证，自成一家之说，更是难能可贵。现在史前考古已有长足发展，本身可以大体复原古时代的漫长历史，传说资料仅只起参照作用。若以整理传说史料本身来说，史前考古资料则已成为不可忽视的最可靠的参照系。总之，传说资料与考古资料两者不可偏废，相互印证——这也是本书作者学术思路。

【文献凭据】

《国语》说："昔少典氏娶于有蟜氏，生黄帝、炎帝。黄帝以姬水成；炎帝以姜水成。成而异德，故黄帝为姬，炎

帝为姜。”郭璞解释说：“诸言‘生’者，多谓其苗裔，未必是亲所亲。”也就是说，炎黄两氏族是从少典氏族分化出来的，而有蟜氏是与少典氏同时的另外一个部落，他们互相通婚。

《水经注·渭水》曰：“岐水又东，径姜氏城南，为姜水。《世本》：“炎帝姜姓”。《帝王世纪》曰：“炎帝神农氏，姜姓。母女登游华阳，感神而生炎帝于姜水，是其地也。”现在宝鸡县城南门外就临着渭河，过渭河南一二里，在黄土原边上有一村，叫作姜城堡，堡西有一河，从秦岭流出，叫清姜河。堡东一里有一个很大的神农庙。《宝鸡县志》说姜城堡就是《水经注》所说的姜氏城。在这代几十年来考古发掘的距今5000年左右的实物证明：以上古籍记载、民间传说和地名遗传相互印证、完全真实，足以证明炎帝氏族的发详在今陕西境内渭水上游一带。

至于说姬水，不知道是现在哪一条河了。黄帝的坟墓相传在桥山、桥山，近代的书全说在今黄陵县境内；不过北宋以前的书全说在汉阳周境内(即今子长县境内)。又关于黄帝的传说中与西边不远的崆峒山关系很密。《庄子·在宥篇》记载着：“黄帝闻广成子在崆峒之上，故往见之。”后来广成子就把修炼长生不老之术的“至道”告诉给他。《史记·五帝本记》后来也说：黄帝“至子崆峒”再参考古实物，可以推断黄帝氏族的发详地在今陕

西北部。

炎帝姜姓氏族与黄帝姬姓氏族的关系，经历了夏、商时代，一直到周朝初年，两姓后代仍然密切。最为人们所熟知的，就是黄帝后裔周文王姬昌、周武王姬发与炎帝后裔姜子牙的故事。

周文王姬昌的父亲是后稷，后稷与帝尧是兄弟，他们的父亲是帝喾，而帝喾是黄帝的曾孙。算下来，文王姬昌当是黄帝的五世孙。帝喾有四个妻子，大妻子姜嫄（即姬昌的奶奶）也是炎帝后裔，可见姜姓与姬姓的血源关系很早就相融相通。

姜子牙当然姓姜，只是他的祖先据说曾经帮助大禹平治洪水有功，封在吕这个地方，才又叫吕尚或叫吕望。姜子牙早年的生活与他的祖辈炎帝很相似，也是在昆仑山修炼道术，因其笃厚诚信很有德性，很受师傅赏识，修成多种特异功能，本领高强，又学兵书部阵，所以功能和智慧都达到很高的层次。后来，纣王无道，姜子牙的师傅派他下山辅佐姬昌、姬发灭商建周，替天行道。此为后话不提。

二、炎帝、黄帝是历史真实人物

司马迁的《史记》为中华民族保存了纪元前三千余

年的历史文化，这一巨著，是先秦所有典籍无可相比的。特别是随着近些年来考古学研究的成果，《史记》关于我国上古夏、商、周时代的记载逐一被考古界证实，因而被历史学界称为“信史”。

关于轩辕黄帝，司马迁《史记》开篇“五帝本纪第一”记述：黄帝是少典氏的儿子，姓公孙，名轩辕。生下来就神奇灵异，襁褓中能言语，幼小伶俐，长大勤勉，成年后聪明通达。轩辕的时候，神农氏的势力已经衰微。诸侯互相侵伐，残害百姓，神农氏却无力征讨。于是轩辕时时举兵，以征讨不来朝贡的诸侯。四方诸侯都来臣服于神农氏。但蚩尤最为残暴，一时还没有力量去讨伐。炎帝准备侵犯诸侯，诸侯都来归属于轩辕。轩辕于是修明政治，整顿军旅，顺应四时五方的自然现象，种植五谷，安抚百姓，使远方人民也能安居；驯服熊罴貔貅貙虎等猛兽，用来和炎帝战于阪泉之野。三度交战，克服炎帝，完成了他的壮志。蚩尤作乱，不听从命令，于是轩辕向四方诸侯征集军队，与蚩尤战于涿鹿这野，生禽蚩尤，并把了杀死。四方诸侯都尊轩辕为天子，以取代神农氏，这就是黄帝。天下有不顺从命令的，黄帝便去征伐；平定之后，即便离去。披荆斩棘，开山通道，没有过过一天安适的日子。东边到达勃海，登上丸山和东岳泰山；西边到达崆峒，登上鸡头山；南边到达长江，登上熊山、湘山；北达驱

逐荤粥，与诸侯在釜合符；而建都于涿鹿山广平山下的平地。迁徙往来，没有固定的居所；环绕着军队构营以自卫。百官都用云命名，军队称云师。设立左右大监，以监察万国。万国协和，而鬼神山川的祭祀封禅之礼，黄帝亲临主持的居多数。获得宝鼎。用蓍草推算历数，预测未来的节气朔望。举风后、力牧、常先、大鸿，以治理人民。顺应天地四时的纲纪，阴阳五行的故常、死生的道、和存亡的大限。种植百谷草木，德化乃于鸟兽昆虫，遍布于日月、星辰、水波、土石、金玉、勤劳心力耳目，节用水火财物。有土德的瑞征，所以称为黄帝。

《史记》关于炎帝的记载不多，参考其它古籍，炎帝事迹大致如下：

炎帝又被称为神农氏，其原因如《白虎通·号》载："古之人民皆食禽兽肉，至于神农，人民众多，禽兽不足，于是神农教民农作，神而化之，使民宜之，故谓之神农也。"《帝王世纪》："始教天下种谷，故号神农氏。"从炎帝才开始种植粮食作物。《太平御览》："神农耕而陶。"炎帝时才会烧制陶器。《商君书·画策》："神农之世，男耕而食，妇妪而衣。"炎帝时发明了纺织技术。《淮南子·修务篇》："神农尝百草之滋味，水泉之甘苦……一百日而遇七十毒。"炎帝利用气功方法发现了各种草药和人体各种病症的关系，发明了用草药治病的医术。中医《神农本

草》经就是神农炎帝时传下来的。

司马迁在《五帝本纪》中第一个提到的就是黄帝曾和炎帝在"阪泉"发生过三次大战。当代著名学者骆宾基先生认为："阪泉"是北京市官厅水库以北地区的古称。过去旧史学界有人认为这是春秋战国以后的"神话传说"，甚至有的讲到炎黄帝，说这是秦汉以后才出现的传说人物，认为中国上古史是"层累"建设起来的。实际上是不是这样呢？骆宾基先生认为不是。因为，除了《五帝本纪》、《竹书纪年》、《帝王世纪》之外，关于炎黄帝早在春秋战国时期就有记载了。在黄帝与炎帝"阪泉"三次大战之前，黄帝还曾经作过未知吉凶的占卜，《左传》僖公十三年就有关于这个占卜的记叙。可见这个黄帝并不是秦汉以后才出现的传说人物。其次，神农炎帝与轩辕黄帝及蚩尤氏的几次大战，都发生在远离山东曲阜的涿鹿阪泉一带地区，这是没有必要制造这个"伪托"的。而且如无史实，古之史者也不可能有此设想，因为春秋史者，尤其是秦汉以后的史家，都受着小农经济的观点局限，不可能想象神农炎帝会离他的帝都那么遥远，去伐河北"阪泉"，与黄帝进行大战！第三，有黄帝陵在陕西黄陵县。这座古陵墓历代都是受王者祭祀的，汉武帝祭黄陵就见于《武帝本纪》。那时（公元前 110 年）距离黄帝时期也不过两千三四百年，和我们今天距离春秋齐桓公时期

相仿。

秦始皇焚书以后，世间所存书者仅残篇断简。因为上古所传《夏书》、《三坟》、《五典》都已毁灭，而《黄帝素问灵枢经》编者却为我们留下了“九星悬郎、七曜周旋”的记载。我国天文学家竺可桢教授根据“岁差”公律推算，距今3600——6000个年前，“此北斗九星，常年不隐，终年照耀于地平线上。”（见《竺可桢文集》449页）这应是我国上古就有文字，在天文学上的印证。

司马迁关于炎黄二帝的记载有什么根据呢？在《史记卷一·五帝本纪第一》的文末，司马迁写道：“太史公说：学者太多说，五帝的年代太久远了。但是《尚书》只记载尧以来的事；而百家叙述黄帝，文字很不典雅，很不通顺，大人先生们也都说不清楚。宰予问《五帝德》和《帝系姓》两篇，一般儒者以为并非圣人孔子的话，因而也就不加传授。我曾经西边到了崆峒，北边到了涿鹿，东边差不多抵达海上，南边泛舟于长江、淮河，所到之处，长老们各人往往所说黄帝、尧舜的地方，风俗教化都不相同。太概说来，以不背于古文尚书的比较真切。我阅读《春秋》、《国语》，觉得能发明《五帝德》、和《帝系姓》的地方，非常显著，只是通常都不去深刻的考求；从表层上所显示的看来，就一点都不虚假。尚书残缺，空隙的地方很多，它所遗失的却时常见于其他记载；要不是好学深思，心里

能领悟事情的真相，固然是很难向浅见寡闻的人叙说的。我现在一并论列，选择了文字最典雅的，因而成本记，全书的第一篇。”

《史记·封禅书》说黄帝“且战且学仙”，即其征战之时，常常要问道求仙。黄帝常游天下名山，与众神仙相会，天下名山共有八座，三座在当时蛮夷境内，有五座在中国。中国的华山、黄山、太室、泰山、东莱这五座山，是黄帝常游玩和神人相会的所在。昆仑山是古神仙修行的地方，黄帝最爱到昆仑山请求仙道。《庄子·天地》：“黄帝游乎赤水之北，登昆仑之丘，而南望还归，遗其玄珠。”黄帝从昆仑山回来的时候，一不小心把他一颗最珍爱的又黑又亮的宝珠丢失在赤水河旁边了。黄帝还曾筑五城十二楼以应候众神仙，可见他学仙求仙非常认真，所以“百余岁得与神通”。《史记·封禅书》还记载：黄帝在一个叫做宛朐的地方得到一个宝鼎，他拿这个宝鼎去问神仙鬼臾区，鬼臾区回答说：“黄帝不但得到宝鼎，更有宝鼎神策，就在这年已酉日，初一冬至，得到天赐的传世纪录，终而复始的周流不息。”子是黄帝迎向未来的年月日推算，大约每二十年，冬至又在初一，总推算二十次，共计三百八十年，黄帝便成仙升天了。又崔豹《古今注》卷下说：“世称黄帝炼丹于凿砚山，乃得仙乘上天。”炼外丹要用鼎，所以那个宝鼎很有可能是用来凿砚山炼丹的，

内外丹长期修炼，终于会成仙升天。

三、黄帝书是上古相传下来

《列子·天瑞篇》，引《黄帝书》曰："谷神不死，是谓玄北；玄北之门，是谓天地之根。绵绵若存，用之不勤。"这六句古语，历来被珍视为气功内丹法秘诀，本在《道德经》内，读者必认为老子自己做的。今观《列子》所引，明明说是黄帝之书，可见此语乃自黄帝以来历代相传的口诀，不是老子自造的。传到于今，已近五千年历史了。

以前，考古界发现的最早的中国文字是公元前1400——前1100年的殷商甲骨文，所以在学术界一直存在一种成见：从殷商时期起是中国有文字的历史，在此之前的历史是神话传说的史前时代。既便是长沙马王堆出土黄帝书，也往往被一些人解释为汉代人或稍早一些年代人，伪托黄帝之名而写的作品。《黄帝内经》在中医学界就一直被这样理解的。

这种传统观念已经濒临被推翻的时候了。八十年代以来的考古学成果为新的中国文字生成说提供了有力的证见。

马王堆汉墓出土的哲学著作有《老子》甲本和乙本、

《经法》、《十六经》、《称》、《道原》等，有的学者认为，这都是所谓"黄老"著作，即"黄帝"、"老子"的著作；属子道家的哲学流派。它是战国时西汉哲学流派中著名的学派。在汉文景之时，已成为全国最主要的哲学学派，并是当时政府向全国推行的哲学。可惜的是，千百年来，除了一部《老子》外，黄帝的书一部也没有留下来。因此，后世只知"老学"，不知"黄学"，并且对二千年来是否确立"黄学"存在，表示怀疑。这次马土堆汉墓出土四种早已失传的黄帝书，是中国文化史和古代哲学史的重大发现。

有人统计过，中国现在的医书八千多种，其中最古老的是《黄帝内经》。马王堆汉墓出土的医书十种，其中有《五十二病方》，有人认为《五十二病方》与《黄帝内经》同时成书的。按理说，有《内经》必有《外经》。但《外经》一书在哪里？过去一直无法考查。《群经见智录》的内外经篇说："《内经》当是患病原理之书，《外经》是当为论治病方法之书。"《五十二病方》全是古医方，书首有目录，正文每种疾病都有抬头的标题，共五十二题。治疗方法主要是用药物，也有灸法，砭石及外科手术等方法。书中药名 240 多种，医方达 283 个之多。药剂型有丸、散、汤、酒、油膏等。所以，有不少学者认为《五十二病方》就是早已失传的《黄帝外经》。

陈撄宁先生在《口诀钩玄录》中说：上古时代，没有

纸笔墨砚。若想做几部书，流传于世，供大家阅看，是一件最困难的事。故凡有玄微的理论，切实的工夫，以及普通处世的格言，都是师以口讲，弟以耳听。犹恐语句太多，不能记忆，遂将其中最关紧要者，摘出几句，编成简括有韵的文章，便于使人背诵不忘，临时即可应用。（其例如后：）

《书经》曰："人心惟危，道心惟微；惟精惟一，允执厥中。"此十六字真言，将气功修持的道理，解说殆尽。

《易经·系辞》曰："天地细缊，万物化醇；男女媾精，万物化生。"后世丹经所含阴阳的道理，不能外此。

老子《道德经》曰：惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。杳兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。"此即后世丹经所谓先天一气之说。

至于《庄子·在宥篇》经广成子教黄帝之言（见后文）更是把长生不死的道理和盘托出，玄妙无伦。读此类古语，应自悟其妙。

唐代整理《黄帝内经·素问》的王冰先生认为：《黄帝内经》文字精炼，含义广博，理论深奥，意味深长。天地间的多种现象被分析到了，阴阳的各种证候被列举出来了，各种变化的原因被表述清楚了，死和生的预兆被叙述了。因此，人们掌握了这些理论之后，不用商量，对于远至子天、近至于人的一切事物，认识都自然相同；不同

相约，对于无论是隐约无形的事物，还是明显有形的事物，看法就很容易取得一致。考察它的理论有证据，通过治疗实践来检验它不会有差错，的确可以说它是医学理论的最高典范，养生文学的理论根基。

明代嘉靖年间顾从德先生在《内经素问》翻刻后记中认为：现在世上流行的《内经素问》，就是黄帝的脉书，秦越人，公乘阳庆、淳于意等各位前辈名医，正是深入理解这部书的理论，并灵活地应用于临床实践，而取得光辉成就的。

《黄帝内经》是对上古养生理论的集大成。

《黄帝内经·素问》有"示从容论篇"，《从容》是比《内经》年代更早的古医书书名。"示从容"是雷公给黄帝讲解《从容》一书的内容，以分析、诊断病情，并例举了脾、肺、肾等脏的一些具体脉象、症状和病例作为示范，所以篇名叫"示从容论"。

以上讨论说明：《黄帝内经》是黄帝及其大臣亲手记录、撰写的；整理前人气功养生理论方法而相传下来的，而绝不会是后人借黄帝之名而传写的。

四、神家架的传说

关于炎帝的事迹文字记载不多，然民间传说甚广。

在祖国的腹地，有一个纵横三千二百多平方公里的原始大森林——这就是闻名中外的神农架。这里千峰陡峭，万壑幽深，被称为“华中屋脊”，是我国著名的“绿色宝库”，这里野生植物有两千多种，野生动物五百多种。奇花异树、奇禽异兽、奇峰异洞，比比皆是。特别是它那源远流长的神话传说，更是吸引着无数国内外朋友前来进行科学考察、猎奇揽胜。

神农架与四川的巫山、巫溪县相邻；西北靠湖北的竹山县、房县；东连保康；南接兴山、巴东。神农架的山系，属秦岭山系，大巴山的余脉。主峰华中顶，海拔三千一百五十米，比庐山要高出一倍。除华中顶外，海拔在三千米以上的高峰，还有大神农架、小神农架、金猴岭和杉木岭等。至于二千五百米至三千米左右的大山，那就更多了。由于这里的地势是由西向东倾斜，高差悬殊，因而气温、物候也有很大差别。有的地方是盛夏，有的地方却是寒风飕飕。所以人们形容这里的气候是“山脚盛夏山岭春，山麓艳秋山上冰，赤橙黄绿看不够，春夏秋冬最难分。”这种独特的地理气候和生态环境，使神农架成为一座封闭状态的原始天然植物园和动物园。

当你走进这个神秘的地方，你会听到当地民间还流传着的许许多多关于神农架的神奇传说：

什么“神农架有一座木城，谁也进不去！”

什么"城门是挖在一棵大树的肚子上，三匹马拉的大车都能从树肚子进出！"

什么"神农架深山老林里的蚂蚁，有猫子那么大，一条死了的大白蛇上百人都拉不动！"

更令人惊奇的是，有人讲神农架周围常有野人出没。有一次，一位上山砍柴的青年妇女，被野人抢去做了媳妇，她跑回来后，还生了一个亦人亦猿的猴娃……。

如此等等。

这些离奇的传说，我们可以只是当故事听听而已。但那里雄奇秀丽的山川，人迹罕至的原始森林，五彩缤纷的奇花异树，世所罕见的珍禽异兽，美丽动人的神话传说，和一些千古难解之谜，却会深深地吸引着你。

那么，这个原始大森林为何称为"神农架"呢？

原来，这个神农架的命名与"神农炎帝"的关系极大。

神农，这位中华民族的祖先，不仅是传授人类播种五谷而且是传授人们尝百草以药治病的医学发明了。古代有"神农尝百草一日而遇七十毒"的传说。我国古代第一部药学著作据说是神农所作，称为《神农本草经》。《神农本草经》记录了三百六十五种药名，原书已佚，所今流传的是唐人唐慎微等人所辑录的。一直到今天，只要你到神农架一游，你就会听到民间流传着这样的故事：

上古时候，五谷和杂草长在一起，药物和百花开在一起，哪些粮食可以吃，哪些草药可以治病，谁也分不清。当神农炎帝出现世间的时候，大地上的人类已经繁育甚多。黎民百姓靠打猎过日子，天上的飞禽越打越少，地下的走兽越打越稀，人们就只好饿肚子。谁要生疮害病，无医无药，不死也要脱层皮。

老百姓的疾苦，神农氏瞧在眼里，疼在心头，怎样给百姓充饥？怎样给百姓治病？神农苦思冥想不知多少日子，终于想出了一个办法。

他带着一批臣民，从随州历山出发，向西北大山走去。他们走哇，走哇，腿走肿了，脚起茧了，还是不停止，整整走了七七四十九天，来到一个地方。只见高山一峰接一峰，峡谷一条连一条，山上长满奇花异草，大老远就闻到了香味。神农他们正往前走，突然从峡谷窜出来一群狼虫虎豹，把他们团团围住。神农挥舞神鞭，向野兽们打去。打走一批，又涌上来一批，一直打了七天七夜，才把野兽赶跑。那些虎豹蟒蛇身上被神鞭抽出一条条一块块伤痕。后来变成了皮上的斑纹。

这时，臣民们说这里太险恶，劝神农回去。神农摇摇头说："不能回！"黎民百姓饿了没吃的，病了没医的，我们能回么？"说着领头进了峡谷，来到一座大山脚下。

这山半截插在云彩里头，四面是刀切崖，崖上挂着

瀑布长着青苔，溜光水滑，看来没有登天的梯子是上不去的，臣民们又劝他算了吧，还是趁早回去。神农摇摇头："不能回！黎民百姓饿了没吃的，病了没医的，我们能回么？"他站在一个小山石上，对着高山、上望望、下望望、左瞅瞅，右瞄瞄，打主意，想办法。后来，人们就把他站的这座小山峰叫"望农亭"。忽然，他看见几只金丝猴，顺着高悬的古藤和横倒在崖腰的朽木，爬过来。神农灵机一动，有了！他当下把臣民们喊来，叫他们砍木杆，割藤条，靠着山崖搭成架子，一天搭上一层，从春天搭到夏天，从秋天搭到冬天，不管刮风下雨，还是飞雪结冰，整整搭了一年，搭了三百六十层，才到了山顶。传说，后来人们盖楼使用的脚手架，就是从神农那儿学来的办法。

神农带着臣民，攀登木架，上了山顶，嘿呀！山上真是花草的世界，红的绿的白的黄的，各色各样，密密丛丛，神农高兴极了，他叫臣民们防着狼虫虎豹，他亲自采摘花草，放到嘴里尝。为了在这里尝百草，为老百姓找吃的，找医药，神农就叫臣民在山上截了几排冷杉做城墙防野兽，在墙内盖茅屋居住。后来，人们就把神农住的地方叫"木城"。

白天，他领着臣民到山上尝百草，晚上，他叫臣民生起篝火，他就着火光把它详细记载下来：哪些是苦的，哪些热，哪些凉，哪些能充饥，哪些能医病，都写得清清楚

楚。

有一次，他把一棵草放到嘴里一尝，霎时天旋地转，一头栽倒。臣民们慌忙扶他坐起，他明白自己中了毒，可是已经不会说话了，只好用最后一点力气，指着面前一棵红亮亮的灵芝草，又指指自己的嘴巴。臣民们慌忙把那红灵芝放到嘴里嚼嚼，喂到他嘴里。神农吃了灵芝草，毒气解了，头不昏了，会说话了。从此，人们都说灵芝草能起死回生。臣民们担心他这样尝草，太危险了，都劝他还是下山回去吧。他又摇摇头："不能回！黎民百姓饿了没吃的，病了没医的，我们能回去么？"说罢，他又接着尝百草。

他尝完一山花草，又到另一山去尝，还是用木杆搭架的办法，攀登上去。一直尝了七七四十九天，踏遍了这里的山山岭岭。他尝出一麦、稻、谷子、豆子、高粱能充饥，就叫臣民把种子带回去，让黎民百姓种植，这就是后来的五谷。他尝出了三百六十五种草药，写成《神农本草》，叫臣民带回去，为天下百姓治病。

神农尝完百草，为黎民百姓找到充饥的五谷，医病的草药，来到回生寨，准备下山回去。他放眼一望，遍山搭的木架不见了。原来，那些搭架的木杆，落地生根，淋雨吐芽，年深月久，竟然长成了一片茫茫林海。神农正在为难，突然天空飞来一群丹顶白鹤，把他和护身的几位

臣民，接上天庭去了。从此，回生寨一年四季，香气弥漫。

为了纪念神农尝百草、造福人间的功绩，老百姓就把一片茫茫林海，取名为“神农架”。把神农升天的回生寨，改名为“留香寨”。

第四章　炎黄二帝的气功师傅

当时，在炎黄氏族部落西边的昆仑山，住着很多神仙家，在那里修心养道。“神仙家”在世界文化中大概是一种特殊的现象，而在中国和印度则源远流长。上古真人（印度称“原人”）、中古至人的修炼方法和人生准则被神仙家所继承，他们不食人间烟火，专心修炼，其中一些人在功能、智慧、道德、行为等方面都达到了很高的境界，不是凡人所能认识。

炎帝、黄帝都先后向昆仑山的神仙家虚心学习功法，并体验亲证，得到了很高的功能和智慧。其中赤松子是炎黄共同的师傅，可见，当初炎黄的关系还是很好的。炎帝主要是向赤松子学习火功，而比炎帝年轻的黄帝除了学赤松子的火功外，还向好几位神仙家（广成子、容成子、浮邱子等）学习不同的功法。

一、炎帝师傅赤松子

《列仙传》卷上记载：“赤松子神农时为雨师，服水玉

以教神农，能入火自烧。往往至昆仑山上，常止西王母石室中，随风雨上下。炎帝少女追之，亦得仙俱去。”

这段文字非常清楚地告诉我们：赤松子与神农炎帝的关系是非常密切的，他不仅是神农炎帝的气功师傅，而且兼任“雨师”重职。这种师傅兼大臣的双重身份，在中国古代是很常见的。后文我们将谈到的广成子、容成公在轩辕帝那里也是双重身份。

赤松子最大的本领是呼风唤雨，而雨水在中国古代的农业生产中是至关重要的。所以，他在炎帝神农氏时，担任着雨师的天职。要天雨，天就雨；要天晴，天就晴；五日一雨叫行雨，十日一雨叫谷雨，十五日一雨叫时雨。因为他有如此神奇特异功能，当时的老百姓称他所下的雨为“神雨”。

虽然功夫已经非常人可比了，赤松子依然不间断地回到昆仑山西王母住过的石房子修习吐纳导引，辟谷不食，常常吃火芝，以当餐饭。他喜欢吃的另一种食物是枸杞实。火芝、枸杞都是中国传统的益寿保健食疗草药，大概就是从赤松开始的吧。据中医认为枸杞实对人的牙齿有好处，所以赤松子的牙齿生了又落，落了又生，不知道有多少次了。赤松子还经常劝炎帝神农服食“水玉”，说吃了水玉，能够入水不溺，入火不焚。

不知修炼多少年月，赤松子修成了很强的特异功

能。不仅能呼风唤雨，而且可随风雨上下于天地之间，通行无阻。《列仙传》"能入火自烧"一句话，后来被《搜神记》改写了"能入火不烧"。"不烧"与"自烧"意思大不一样。说明后人对神仙家的行为渐渐失去了理解。"自烧"与今日尚存的藏密气功"虹化"境界一致。说明在远古时，道学气功的高境界与密学气功高境界基本相同。只是到了后来道家气功师所继承的以"白日飞升"、"羽化登仙"为多，而"虹化"现象则多见于藏密气功。

闻一多先生在《神仙考》中猜测：赤松子、宁封子（见后）由"自烧"而登仙，这种思想观念，大约是从中国西部某些民族"火葬"的风俗仪式而得来。

在对传统气功的研究尚不深入的30年代，把"自烧"理解为"火葬"，对子闻一多先生乃至当今的文化人来说，这样的认识都是可以理解的。然而，今天我们对传统气功的深层次问题：如圆寂、飞升、虹化等境界有了实事求是的理解，那么，对赤松子等古代大师的"自烧"这一千古之谜，可以说迎刃而解了。

赤松子的模样古怪极了，上身披着草领，下面系着皮裙，蓬着头，赤着脚，指甲长得象利爪，浑身覆盖着黄毛，手里拿着一条柳树枝，走起路来又唱又跳，说起话来疯疯颠颠，就象是一个野人。

喜爱赤松子的人实在很多。"闻赤松之清尘兮，愿承

风乎遗则”(《楚辞·远游》),屈原以仰羡之情,表示愿意继承赤松子的遗风法式;汉朝张良更明确表示:“愿弃人间事,欲从赤松子游”(《史记·留侯世家》)。而张良慕赤松事,更成了后世诗文的常用典故,借以表达功成身退的意愿,或喻指遁迹仙道的行为。如,文同诗:“故国岷峨最佳色,几时归伴赤松游”(《有怀致政景仁侍郎》);张问陶诗:“留得眼前平勃在,不妨归与赤松游”(《邛州道中感留侯遗事》)。

后来,赤松子辞了雨师之后,遨游天下,遍访名山。赤松子的老家是在云阳山下(现在湖南茶陵县西)。他所常游玩的地方,是梁州西北(现在四川松潘县,唐朝时叫松州,均是以赤松子得名)、闽海之滨(现在福建将乐县天阶山下有玉华洞,是赤松子采药处)、震泽边的穹窿山(现在江苏吴县西南六十里,相传赤松子采赤石脂之处,上有炼丹台遗迹)和彭蠡之溪(现在江西瑞昌县西北有赤颜山、亦赤松子游处)。

赤松子最欢喜住的地方也是昆仑山,他常住在西王母的石室之中,任是狂风大雨,他出来游玩;总是随风雨上下,衣裳一点也不动,一些也不湿。

传说后来,黄帝的曾孙帝喾当政。一日帝喾正在视朝之际,忽报有一道人,自称赤松子前来求见,帝喾非常欢喜,连忙迎接他进入殿内。只见那赤松子,生得长身玉

立，颜如朝霞，仿佛有三四十岁的模样，不禁暗暗诧异。赤松子说："山人前在令曾祖轩辕黄帝时，对于轩辕黄帝成仙登天，曾小效微劳。如今见王子功德巍焕（道书上多称帝喾王子）与轩辕黄帝不相上下，那么成仙登天亦大有期望，所以山人不揣冒昧，前来造谒，打算略略有所贡献，不知王子肯赐容纳否？"帝喾听了，大喜道："那么真是喾的万幸了。"说着，就起身北面，拜赤松子为师。帝喾还拟尊赤松子为国师。赤松子道："这亦不必，山人在神农氏时，亦曾任雨师之职，现在王子既然因为山人在此，不可没有一个名号，那么仍旧是雨师吧。"帝喾大喜，就拜赤松子为雨师，又指定一所轩爽静僻的房屋，请他住下。赤松子此时还是不食人间烟火的，他的吃食，除服饵丹药之外，一种是云母粉，一种是风葵草，所以一切的供给他都不需要。帝喾政务之暇，总常到那边去请教，学习气功导引和服食的方法。

这一天，帝喾拟奏乐祭天，到了凌晨，负责礼乐的咸黑，由于制做乐器心力用得太过，忽然病倒了。正日的大典大礼，一切布置都是咸黑主持，蛇无头而不行，明日之事岂不要搁浅！帝喾闻讯，心中十分焦急。正在踌躇，左右忽报赤松子求见。帝喾听了，知道他突如其来，必有原故，即忙迎入坐下。赤松子道："山人听说大乐正病了，急切不能全愈，明日大事又少不了他，山人有一颗黄珠在

此，可以治这个病，请王子叫医生拿去，将这珠在大乐正身上周通摩擦一番，就好了。”说罢，将珠取出，递与帝喾。众人一望，色如真金，确是异宝。帝喾忙叫医生拿去如法施治，不到一时，咸黑已和那医生同来，交还黄珠，拜谢帝喾和赤松子。帝喾看咸黑精神矍铄，一无病容，大为惊异，便问赤松子：“这颗仙珠，是老师炼成的么？”赤松子道：“它名叫销疾珠，是黄蛇之卵，所以又叫蛇珠。”原来是个自然之物，众人无不称奇。

二、炎帝学赤松子“火功”

炎帝的“炎”，甲骨文写做 炎 ，《说文解字》曰：“炎，火光上也。从重火。”

赤松子的赤字，甲骨文写做 炎 ，形状很象“炎”的甲骨文。《说文解字》曰：“赤，南方色也。从大火。”

“从重火”与“从大火”意思相似。另外，火炎色为红色，古称赤色，现代人也有称红旗为赤旗的，就是此意。所以，炎与赤不仅字形相似，而且意义相近。在古籍中炎帝也时称赤帝。

由于炎、赤二字在甲骨文中，字形相似，字意相近，为此，古人往往将此二字混用。如《太平御览》卷 921 引

《广异记》:"南方赤帝女学道得仙,居南阳愕山桑树上。正月一日衔紫作巢,至十五日成,或作日鹊,或女人。赤帝见之悲恸,诱之不得,以火焚之,女即升天。因名帝妇桑。"这里的赤帝也就是炎帝,这是学术界共认的事实。还有《文选·宋玉高唐赋》注:"《襄阳耆旧传》曰:赤帝女曰瑶姬,未行而卒,葬于巫山之阳,故曰巫山之女。"大意如上。

《淮南子》的"天文训"、"范论"中常谈"炎帝",而"时则训"中则称"赤帝",赤帝就是炎帝,这种说法与《吕氏春秋》一致,相互印证,肯定无疑。

现代学者往往把炎帝推尊为"太阳神";据说因为是太阳神,所以才能发出足够的光和热,使五谷丰登,故名炎帝。这种假说没有丝毫古文献能加以印证,在民间传说中也找不到蛛丝蚂迹。故而笔者斗胆认为:这是现代人把西方神话套上了中国祖先的头上——西方希腊神话中确实有太阳神叫"阿波罗"的。然而,如果说希腊神话有太阳神,那么中国也必须有一个吗?这是把中国"神"的概念与西方"神"的内涵加以通用了。西方的神笔者没有专门研究,不敢肯定现在人的理解是否其本来而目;然而对于中国的"神",笔者在《　中的一点是什么——神仙巫的气功学训练》一文中做了细致的考证(另文述)——他们都是人修行而成的,绝不是什么外在的

天神、上帝。

因之，笼罩在炎帝身上的千古之迷应该解开了——炎帝既不是什么太阳神，也不是其它什么天神，他是上古时代的真实的人，只不过他跟赤松子修炼一种特殊的气功功夫"火功"，调动人体潜在能量，开发出很强的特异功能，当上了一个大部落的首领，人们才称之为炎帝。所以，炎帝（赤帝）的"炎"（赤）的称号与赤松子的"赤"有直接的关系。气功学的建立可以解开生命科学之谜，同样也可以解开远古文化之谜。炎帝为何称为"炎"，应该说从此有了完满的解答。

三、中国气功第一个羽化升天者——炎帝女儿

炎帝的小女儿"少女"也对神仙家感兴趣，所以跟着他的父亲向赤松子学习神仙术，赤松子走到那里她就跟在哪里。学得差不多了，她就找了一颗巨大的桑树，用柴禾在上面作巢筑窝。从正月初一开始，一直到正月十五才筑成，她便在树巢中辟谷炼功。远远看不去象是个女孩子，又象只白喜鹊，是鸟是人，别人都迷惑了。过了不知多少天了，少女还不从桑树巢里下来，炎帝心里既着急又心疼，就叫人往下喊，但树上一点反应都没有。有人

说，这么多天了，是不是已经没气了。赤帝和皇后都慌了神。但巨桑如此之高，别人谁也上不去，赤松子行踪不定，也不知在何处游玩，这可如何是好呢？有人出了主意，说用火烧吧，火着上去，她还能不下来？是死是活也好搞个明白。炎帝心想也只好如此了。于是命人搬来很多干柴堆在大树干下，火一点着，张着风势便向上烧去，一直烧到少女作巢的地方，大家都张着口、抬起头紧张地观察着。突然，巢里少女腾空而起，象一只白色的飘带向天际飞去，不见了踪影。此后少女再也没有回来，她成仙了。

【文献凭据】

《太平御览》引《广异记》："南方赤帝女学道得仙，居南阳愕山桑树上。正月一日衔柴作巢，至十五日成，或作白鹊，或女人。赤帝见之悲恸，诱之不得，以火烧之，女即升天。因名帝女桑。"这棵帝女桑，《山海经》也有记载："宣山，其上有桑焉，大五十尺，其枝四衢，其叶大尺余，赤理黄华青干，名曰帝女之桑。"

陈撄宁先生说："道学气功的高境界是白日飞升、拔宅飞升。"

白日，表明不在黑夜而在白昼，可以让众人亲眼看见，飞升是肉体腾空而去。

拔宅是全家人都成仙，不是说把住宅弄到天上去，

此事非服食天元神丹不可。寻常修炼"金液"、"玉液"，"结胎"、"出神"等作用，仅能了脱个人，而不能超拔全家。

《续仙传》3卷，上卷以张志和为首，载飞升16人（内女真3人）；中卷以孙思邈为首，载隐化12人；下卷以司马承祯为首，载隐化8人。现存各地志史在古时几乎都有白日飞升的记载（见《中国大百科全书·宗教卷》P_{350}）。

四、黄帝的师傅广成子在崆峒以密传"至道"

黄帝不甘于仅向赤子学火功，他的师傅有好几位，而且这些人的功夫也各有千秋。史称"黄帝且战且学仙"就是说他在与炎帝、蚩尤打仗时还在学功，可见"求仙若渴"。

当初，黄帝虽曾向赤松子学炼火功，但他并不满足，赤松子的火功虽然厉害，主要是用于打仗。打仗争战并非黄帝的本意，他的目的是为了治理天下，使百姓幸福安康，争战是迫不得已的事情。后来听人说，有一个广成子，就住在西边不远的崆峒上——即现在甘肃省平凉县，不仅是位功夫高深的神仙，而且通过多年修炼达到

了“至道”的境界。于是黄帝就前往崆峒山中拜访他。黄帝对广成子说：“我听说先生您明达‘至道’，请问至道的精粹。我想摄取天地的精华，使五谷丰登，来养活百姓；我又要掌管阴阳的变化，来顺应万物。您说我该怎么办？”广成子说：“你要问的东西，乃是万物的本质；你要掌管的东西，只是事物的残渣。自从你治理天下，云气不待凝聚就下雨，飞鸟不待气候就迁翔，草不待枯黄就凋落，日月的光辉越来越昏暗。人们都说你智巧，连你这样的人心境都这般浅陋，又怎么能谈‘至道’呢！”黄帝听后只好退回了。

黄帝退回后，抛弃政事，筑一间别室，铺着白茅，静修了三个月，再去请教广成子。广成子朝南躺着，黄帝从下方匍匐过去，再叩头拜礼问道：“听说先生明达‘至道’，请问怎样修身才能长久？”广成子顿时跃起身说：“你问得好，来，我告诉你‘至道’。‘至道’的精粹，深远暗昧；‘至道’的极致，静默沈潜。不视不听，护持精神的宁静，形体自能康健。清神静虑，不要劳累你的形体，不要耗费你的精神，才可以长生。目无所见，耳无所闻，心中没有所计虑的东西，你的精神就将守护着你的形体，形体才能够久长。持守你内在的虚静，弃绝你外在的纷扰；如果追求智巧，形神便容易败坏。我帮你达到异常光明的境地上，到达‘至阳’根源；帮你进入极度深远的门径

中，到达‘至阴”的根原。天地各司其职，阴阳各居其所，谨慎守护你自身，万物就会自然昌盛。我持守‘至道’的纯一而把握‘至道’的和谐，所以我修身一千二百年了，我的形体却还没有衰老。”黄帝再叩头拜礼说：“广成子可说是天合一了。”广成子说：“来！我告诉你。‘至道’没有穷尽，但人们都以为存在终结；‘至道’深不可测，但人们都以为可以究极。得到我的‘道’，在上可以为皇，在下可以为王；丧失我的‘道’，在上只能显露光芒，在下只能附子泥土。万物都生子土而复归于土，所以我将离开你，进入无穷的门径，以遨游无极的广野。我与日月同光，我与天地合一。迎我而来的人，泯然无迹；背我而去的人，昏然无知。人不免于死，而我独存呵！”

【文献凭据】

《庄子·在宥篇》：“黄帝闻广成子在于空同（崆峒）之上，故往见之。广成子曰：‘我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。’黄帝再拜稽首，曰：‘广成于之谓天矣。’”广成子修炼气功一千二百年了，但容貌并没有衰老。所以黄惊叹道：广成于可算与大自然同体了！本篇“广成子语黄帝至道”一段话，是中国传统气功学中颇为著名的，陈撄宁前辈认为“广成子语黄帝至道”与《高上玉皇心中妙经》并列为中国气功修持之上乘功法。其曰：“至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默；无视无听，抱神以静，形将

自正。必静必清，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。”

陈樱宁先生认为：这段文字，把长生不死的道理，和盘托出，玄妙无伦。凡后世丹经所言，炼已筑基，周天火修之说，无不在此。黄帝之师广成子，其言如此显露，如此切实。奇何后世学道者，不于此寻找出路，反去东摸西撞、七扯八拉，真所谓盲人骑马，愈来愈错，越弄越糟。

在涿鹿之战中，广成子下山作过黄帝的军师，因为作夔皮鼓来制服蚩尤这件事，有的书虽然记在玄女的帐长，有的书却记在广成子帐上。《广成子传》曰：“蚩尤铜头啖石，飞空走险，以旄牛皮为鼓，九击止之，尤不能飞走，遂杀之。”广成子隐居修炼的崆峒山（在今河南省临汝县）的山巅有个象瓦罐的洞穴，据《广博物志》卷五引《三水小牍》记载，说每当天气变化、大风雨将要到来的时候，就有一只白狗，从洞穴里出来、山下的农夫都把它来做为判断气象的征候，所以这座山又叫玉犬峰。

《抱朴子·登涉篇》：“昔圆丘多大蛇，又生好药，黄帝将登焉，广成子教之佩雄黄，而众蛇皆去。”黄帝想去采药，知道圆丘山有名贵的药，可是那里又有大蛇出没，怎么办呢？广成子教黄帝身上佩带雄黄前去，蛇一闻到雄黄气味，便远远避开。

五、在黄山容成子教炼内丹

关于轩辕黄帝和容成于、浮丘公来山炼丹、得道升天的故事，流传千年，影响甚广，至今还留下与上述神仙故事有关的许多峰名，如轩辕峰、容成峰、浮丘峰，以及炼丹、仙人、上升、仙都、道人、望仙诸峰。

黄山本来叫黟山，后因黄帝在此修成正果，羽化升天，故改称为黄山。黄山胜景，以峰为体。峰林如海，劈地摩天，危崖突兀，幽壑纵横。古往今来，人们命名为36大峰，36小峰。古人以六的倍数名峰，是言甚多，属于虚数。

轩辕峰是黄帝采药之地，有紫芝、玉菌之类生长在山顶。轩辕峰下面，过去几十步路，有一块仙石座，当初黄帝与浮邱、容成诸巨会息，常坐在这块石上。据说，现在偶然去坐坐，常有异香从空中飘来，假使在梅花开的季节，就闻到梅花香；在桂花开的时候，就闻到桂花香；在荷花开的时候，就闻到荷花香；但是左右前后，并没有梅花、桂花、荷花等，竟不知从何处飘来。

清人吴瞻泰有诗："轩辕一峰峰势殊，高四千仞凌天都。晴空万里碧云远，宛如莲海浮方壶。"峰下有仙人洞、

紫芝源、紫云溪，西面是容成峰。

炼丹峰在黄山中部，紧连光明顶。旧志列为36峰之首。传说轩辕黄帝与容成公、浮丘公在此炼丹，因而得名。峰上有石室，室内有炼丹灶，峰前有炼丹台。“黄帝炼丹处，高峰面面开。”玉屏、天都、莲花诸峰及大悲顶耸立在炼丹台前。台下炼丹源中巧石林立，佳木茂密，源下为洗药溪。隔谷相望，又有晒药台。

容成峰是当初容成子栖息的地方，据说曾经有宝篆，丹篆藏在上面；容成峰的下面，有一片平地，叫作容成台，是从前容成子登啸的地方。

史载容成子这个人敦厚睿智，起先在东海边一个岛上服三黄，即雌黄、雄黄、黄金三种东西，专心修炼。现在浙江省永嘉县东面华盖山，相传是容成子修炼之地。后来黄帝知道了，便请他出山，他除给黄帝讲胎息、房中之术外，还发明了三种东西：一是盖天，象周天之形，可以考察天文，利用不少；二是调历，岁纪甲寅、日纪甲子，所有时节因之而定，利用亦不少；三是测定东南西北方向之术。辨别方向、本来有指南针可用，但是指南针所向，不一定是正南正北，往往略有所偏。所以容成子又发明了这个法术，用根长木竖起来，做一个表，拿一根索系在上面，再拿了这根索绕着表画地成一规形，以考察太阳之影子。假使太阳向中，影子渐短，候西北隅影子初了入

规的地方，就给它记起来。假使太阳过中，影子渐长，候东北隅影子初初出规的地方，再给它记起来。这两个记起来的地方，就是正东正西；拿这两个折半起来，指着表，就是正南正北。他这个方法是在梁州地方发明的，所以现在梁州人还用这个方法，称之为容成术。

六、浮邱子教炼外丹

浮邱子早年在荆州南部衡山之北——即现在湖南省益阳县西南 90 里的浮邱山（因浮邱子而得名）住过；后来到彭蠡湖南面一座华林山上——即现江西省奉新县西南，修炼了多年，后来又跑到南海海滨去潜心修炼（现在广东省城有浮邱山，相传浮邱子得道之地），方才成功。他做黄帝臣子的时候，早已得道了。他是专门给黄帝讲解炼丹之法的。当时容成子的胎息、房中之法黄帝已经学炼纯熟，所以又向浮邱子讲教丹术。

浮邱子对黄帝说："学炼丹术，首先要选择圣贤做师傅，那么他的所学必定博大精深。然后便要选择山秀水正之地，所炼金丹才能灵验。依臣看来，天下名山，只有鬱山最为相宜。一则地据四方之中，云凝碧落，气冠诸山，天群仙常在那里游玩，可以相见；二则山中灵泉奇

药，四时皆春，若能够斋心法已，晏安在那里，那么万病皆除，千祥俱集，必能登仙了。”

黄帝听了浮邱子的话，立刻叫大臣风后，辅佐太子，代理政事。自己就同容成子、浮邱子两人，来到黟山，专心修炼。

浮邱子与黄帝炼外丹所用的药料，都在这黄山里。第一种是朱砂，就出在朱砂洞里；第二种是紫芝，生在山洞及溪边，大的长到五六尺，其大如箕，颜色紫碧相杂，香气如兰如桂，真是个神物；第三种是红术，其状有如珊瑚；第四种是乳水，出在岩穴之中，长滴石髓；其状其色，都和乳相仿，所以叫作乳水，是炼丹必不可少之物。久服乳水，亦可以长生。第五种是汤泉，在中峰之巅，水味甘美，亦是炼丹煮石必不可少之物。天下世界汤泉甚多，但是多含有硫磺质；只此山所产，带朱砂质，所以可贵。此外如同黄连人参种种名贵的药品，山中无不齐备。

在黄山有座朱砂峰。此峰纯石，宛如削成，在赤色的山岩上，间生着苍松，月光映照，色彩绚丽。峰半岩壁，为朱砂岩，岩上有朱砂洞。旧传轩辕黄帝与浮邱曾在此泉朱砂炼丹。峰下有朱砂源，朱砂溪。

在黄山虎头岩附近，白云溪滨，巨石上有一个圆穴，称为“丹井”。旧志记载传说：“轩辕黄帝曾在此炼丹，故名。”丹井直径 0.6 米，深 1.7 米，口小底小肚子大，最深

入为螺形尖底。旁刻“丹井”二字，为明汪道昆手出。距丹井30米处，又有“药臼”，直径1.5米，深1米，臼口向下游倾斜。据说黄帝在此捣药，故成臼状。

相传轩辕黄帝与容成子、浮邱子同来黟山炼丹，住在望仙峰上的石室中。他们在采药溪的深谷里挖掘草药，用洗药溪的泉水洗净，在晒药坪上晒干，放在药臼里捣碎。然后，到丹井里取水，放进架设在炼丹台上的炼丹灶里，用来煮草药炼丹。

炼呀，炼呀，一直炼了八千甲子，终于炼成了仙丹。黄帝服了七粒，竟可以不借云雾，升空游戏。后又服了42粒，毛发也由白转黑，只是皮肤仍有皱褶。浮邱于叫黄帝到紫云峰下的温泉里洗澡，连洗7天，皱褶随水漂去。

此时，空中祥云飘拂，笙歌悠扬。忽然有珠盒、玉壶从空中坠下，香气袭人。原来，盒中装有霞衣、宝冠、珠履，壶中盛有珠浆甘露。于是，黄帝饮甘露琼浆，披霞衣，戴宝冠，穿珠履，顿时光辉照亮了整个山谷。空中有青龙来迎，黄帝与浮成公、容成子骑上龙背，从峰顶飘然上升。在场的臣子和服从，骑不上龙身，只抓落了一把龙须。现在游人沿途看到的龙须草据说就是那龙须变得。因为黄帝爱这座山，又是在此山上得道成仙的，所以黄帝的子孙就叫这座山为黄山了。以上传说当然有艺术渲

染，但黄帝当年去黄山炼丹是肯定的。

黄山36峰有浮邱峰，从前浮邱子在这座峰上修炼，上面有浮邱子导引坛，彩云灵禽时常拥护。翔集在上面。据说每到春天，音乐鸟一定日日到坛上来飞鸣一次。

【文献凭据】

《列仙传》载：容成公自称黄帝师，见于周穆王，能善补道之事，取精于玄牝，其要谷神不死，发白复黑，齿落复生。”容成公也是一位气功养生理论的集大成者，他把气功、房中与外界日月运行、气候变化联系起来讨论，造旨颇深。马王堆竹简《十问》有“黄帝问于容成”一段，容成子说：“君若欲寿，则顺察天地之道。天气日尽月盈，故能长生。地气岁有寒暑，险易相取，故地久而不腐。君必察天地之情，而行之以身。……翕气之道，必致之末，精生而不厥。上下皆精，寒温安生？息必深而久，新气易守。宿气为老，新气为寿。故善治气者，使宿气夜散，新气朝最，以彻九窍，而实六府。食气有禁，春避浊阳，夏避汤风（即暑热之风），秋避霜雾，冬避凌阴，必去四殆（即四种厉害的邪气），乃深息以为寿。……治气有经，务去积精，精盈必泻，精出必补。补泻之时，于卧为之。……”。容成公认为，人要想长寿，就得顺应天地阴阳变化规律。最重要的是治气，也就是坚持操练气功导引，讲究呼吸吐纳，要根据四季气候变化和一天之内昼夜早晚的不同特点

进行锻炼。起居饮食要调养适体，尤其在房事方面要注意巩固精关，方能使人身体健康、精力充沛。

七、宁封子青城山讲演火功

《列仙传》还载有宁封子的事迹与赤松子颇似："宁封子者，黄帝时人也，为黄帝陶正。有异人过之，为其掌火，能出五色烟。六则以教封子，封子积火自烧，而随烟气上下，视其灰烬，犹有其骨。"从这段记载看，宁封子在异人的点化之下，炼成了很高的火功，不仅能显示五色光环，而且最后也大圆满，虹化而去了。宁封子既然是黄帝的"陶正"，当然，肯定会把火功的奥秘讲给黄帝的。民间传说，四川青城山建福宫后面的"丈人山"就是宁封子给黄帝讲功的地方。

第五章　炎帝、黄帝、蚩尤在阪泉、涿鹿战争中各显神功

一、黄帝调雷雨克炎帝火功

前文说过，炎黄两个氏族都是华夏部落的后裔，曾生活在陕西一带，并且长期以来关系融洽；后来，两氏族向东移徙，黄帝氏族偏北一些，炎帝氏族偏南些。他们在东夷部落的地盘上扩展，扩展中为领地的争夺发生了一些磨擦和纠纷。尽管炎黄双方曾有彼此相好的君子协定，但在氏族利益的大问题上，还是不相忍让，一场恶战在阪泉、涿鹿一带不可避免地展开了。

从古籍文献记载看，当时黄帝正是血气方刚、年青气盛时期；而炎帝岁数已大，锐气已减，又知道黄帝的本领，迫不得已，不愿打仗。但手下有几位大将自认为本领高超，摩拳擦掌、跃跃欲试，非要与黄帝族争个高低，特别是大将祝融火功高深，受不了一再忍让的窝囊气，咬牙切齿、磨刀霍霍，一再要炎帝与黄帝氏族决一雌雄。一

场血战拉开了中国大地战争史的序幕。

炎黄二帝阪泉一仗，好几种文献都有记载。炎帝早年从赤松子那里学得是火功，手下的人也大多是用火的功夫，所以打起仗来自然是用火攻。比如大将祝融，"祝"古意音同"咒"，念咒语，便使前面的东西融化，可见火功确实厉害。他借着东南风，燃起漫天大火，烧得天地通红、草木皆损、野兽乱窜，大火向黄帝的队伍铺天盖地般扑去。黄帝的大军看着大火扑来，起初引起一片骚动，但站在最前面的轩辕黄帝心里早有准备、镇定自如。当大火到来时，他向天空发功，调动雷雨，刹那间天空乌云滚动，雷声轰轰，下起倾盆大雨，一下子把炎帝燃起的大火熄灭了。黄帝还有调动野兽作战的特异功能，水攻克炎帝火攻后，他就驱赶着老虎、豺狼、豹子、人熊、狗熊……种种野兽做先锋，天上则拿雕呀、鸢呀、鹰呀、鸠呀……种种猛禽做旌旗，在阪泉之野的战场上，狠狠地向炎帝作了几次猛烈的进攻，势如破竹、猛不可挡。炎帝只有招架之功，绝无还手之力，最后不得以失败告终。

【文献凭据】

《吕氏春秋·荡兵篇》："兵所自来久矣，黄、炎故用水火矣。"《淮南子·兵略篇》："炎帝为火灾。"《史记·律书》："黄帝有涿鹿之战，以定火灾。"知道炎帝在战争方面主要用的是火攻。《太平御览》卷五引《春秋合诚图》：

"轩辕，主雷雨之神也。"故知黄帝善用雷雨，水攻。

《列子·黄帝篇》："黄帝与炎帝战于阪泉之野，帅熊罴狼豹貙虎为前驱，(以)雕鹖鹰鸢为旗帜。"知黄帝能调动野兽参战。

二、蚩尤使法术围困黄帝

炎黄阪泉一仗，炎帝氏族被驱逐到河南南部到湖北北部一带的地方，但没有安定，又被当地土著蚩尤氏族追杀，一直追到北方涿鹿一带。蚩尤战败了炎帝，自称为"炎帝"，在涿鹿之野向黄帝氏族挑战，这是历史上著名的涿鹿大战。黄帝正与神仙家一齐修炼功夫，听说蚩尤率兵打到了中原，赶忙召集各地兵马对付，还调动了罴、熊、　、　、貙、虎种种野兽冲锋陷阵，但一连九次都没有打退蚩尤的大兵。

据说蚩尤氏有兄弟八十一人，个个生得铜头、铁额、石项，而且身子极象个猛兽，有八肱、八趾，手象虎爪，掌有威文，凶恶无比，甚而至于飞空走险，无所不能，抟沙为饭，以石作粮。凑巧那时候有一座葛卢山崩了，洪水盈溢。水退之后，露出一种矿质，名叫赤金，蚩尤氏就拿了这种赤金来铸兵器，一种叫剑，一种叫铠，一种叫矛，一

种叫戟。后来又有一座壅狐山崩了，又露出赤金，他又拿来铸兵器，叫作壅狐之戟、狐父之戈。又创出一种兵器，名叫弩，能够从远方射过去伤人。蚩尤兄弟生得这般凶恶，又有这种利器，别人已经敌他不过了；而蚩尤的特异功能又很厉害，他变幻无方，能够呼风唤雨，兴云作雾，种种妖奇不一而足。因此之故，暴虐百姓，无所不至。史书上有两句话，叫做"顿戟一怒，伏尸满野。"照这两句话看来，蚩尤弟兄们可是太可怕了。

看到黄帝的部队过来了，蚩尤发功做起法术来，顿时暴风扬沙、急雨倾盆，使黄帝的大兵无法前进；过了一忽儿，蚩尤又造起漫天遍野的大雾，把黄帝和他的队伍团团围困在里面。黄帝士兵在迷漫的浓雾笼罩中不能辨别方向，蚩尤队伍乘机攻击，锐利的兵器，使黄帝的队伍无可阻挡，马嘶人叫，虎窜狼奔，纷纷败退，一直退到泰山脚下。

【文献凭据】

《通典·东典》："蚩尤氏帅魑魅与黄帝战于涿鹿。"《路史·后纪四》："蚩尤乃驱　魅，以肆志于诸侯。"《路史·蚩尤传》："（蚩尤）兴封禅，号炎帝。"《太平御览》卷十五引《黄帝元女战法》："黄帝与蚩尤九战九不胜。"《广博物志》卷九引《玄女法》："蚩尤幻变多方，微风召雨，吹烟喷雾，黄帝师众大迷。"《太平御览》卷十五引《志林》：

"黄帝与蚩尤战于涿鹿之野，蚩尤作大雾弥三日，军人皆惑，黄帝乃令风后法斗机作指南车以别四方，遂擒蚩尤。"

三、蚩尤血染涿鹿之野

黄帝的部下也有不少本领高强的人，"风后"便是其一。在此万分紧急关头，风后运用鬼斧神工般的本领，在战场上用磁石替黄帝做了一辆"指南车。"这车子的前面，有一个铁制的小仙人，伸出手臂，正指向南方，靠指南车的引导，黄帝才统师着大军，冲出了大雾的重围。黄帝之所以又称为"轩辕"与此车有直接的关系。后来，黄帝又得到女仙玄女的帮助，授给兵法，行军布阵，变化莫测。

在要紧关头，广成子云游回来，黄帝忙请广成子到军中。广成子的主意是要用兽皮制做几十面大鼓。

当时，东海有一座山，叫流波山，入海有七千里之远。山上住着一头怪兽，形状象牛，身子苍灰色，头上无角，只有一足；每当它出入海中时，必定风雨大作。它目光明亮，犹如日月辉光；声音洪亮，就象雷电轰鸣。它的名字叫做夔。于是广成子派二百名士兵好不容易捕到一

只，剥下夔的皮来蒙鼓，又用雷兽即雷神的骨头做成鼓槌，一敲起来，鼓声响彻云霄，五百里内都能听到。有个大臣拿出一张图样来，黄帝接来一看，只见上面依旧是一乘车子，车上依旧站着一个仙人，但是仙人手中却拿着一根椎，椎下放着一面鼓。黄帝问它作什么用途，大臣道："这个名叫记里鼓，仙人的里面，亦设机关，车子行到一里路，那机关展动，就会击一下鼓，走二里路，就会击二下鼓。我们遇到蚩尤氏兴云作雾的时候，有了指南车，方向虽然不迷，但是追奔逐敌，路之远近不能知道，进退行止终究不能自如，还不是万全之道，有了这个记里鼓车就不怕了。况且这个车子，不但为行军之用，就是寻常行路，亦很便利的。"

黄帝知道蚩尤氏的兵器是铜做的，于是派人到处寻找铜矿。终于在昆吾之山（现在江苏铜山县）找到铜矿。黄帝便派人去开凿。凿到一百尺深时，只见有火光如星般迸出，知道是好成色的矿物了，于是开采出来用火锻炼，得到了纯粹的真铜。黄帝换用铜制造了戟、弓箭等兵器。

各种军器等都已造好了，黄帝预备誓师起兵。先叫卜筮官巫咸卜一个卦。巫咸卜卦后，看了爻辞，说道："吉是吉的，胜是胜的，不过中途还要受点惊吓，且不免受点顿挫。"黄帝道："这有何妨。"就立刻领兵出发。哪知蚩尤

兵已渐渐逼近来了，原来黄帝突然退兵，蚩尤氏大为诧异，深恐其中或有机谋，顿兵不敢前进。后来探听许久，觉得并无动静，乃又带兵前来。行到半途，忽听得鼓声震耳，以为黄帝的兵近在咫尺，派人四处探听，却不见踪迹。但是那鼓声，仍旧不时的逢逢震耳，而且越近越响，蚩尤氏心中甚为疑异，步步为营，不敢长驱直入。因此黄帝能够于几个月之中，从容预备一切，这是广成子制造夔牛鼓的作用。到得黄帝领兵出发，那蚩尤氏的兵亦逼近，两军相遇，这时黄帝的军容，与前大不相同。指南车在前，记里程的鼓车在后，亲自乘了大辂站在中央，刀仗精利鲜明，映着日光，闪闪夺目，而且五种大旗，五种旌麾，飘扬披拂，分列五方；六面大麾，分配各地，阵法极其严整，这都是上将风后推衍握奇兵法所制成的。前面战士，个个如熊如罴、如虎如狼；左右前后，又有无数小旗，旗上都画出雕鹗、鹰等猛鸷的鸟形；还有岐伯所造的镯、铙、鼓、角、灵髀、神钲等响器，夹杂其间；夔牛大鼓又不时发声，真是旌旗蔽天，鼙鼓动地，蚩尤氏虽然凶猛，到此际亦看得呆了。既害怕，又复十分怀疑，遂致全无斗志。黄帝的军士，因为历次受了蚩尤氏的残杀，个个恨如切齿，到得此时，都想要报仇，有的拿了弓矢，持满待发；有的拿了利器，跃跃欲试。只听得上将风后一声号令，大将力牧、神皇直等奋勇当先，大家一涌面前，蚩尤氏的兵

早已杀死无数。蚩尤氏见势不妙，赶快作起变幻法来，倾刻之间，黑云笼罩，妖雾迷漫，几乎伸手不见五指。哪知黄帝之兵，既有指南车、又有铜、鼓、旌麾等以为耳目，方向不迷，一无所惑，依旧冒雾排云，拼命向前进攻。最奇怪的，黄帝一发功顶上的五色云分外鲜明，在空中照得同火伞一般，那光辉直从云雾中透出，不到一时，云也散了，雾也消了。四方军士看见这种情形，万众欢呼，鼓舞争奋，这一阵直杀得蚩尤氏的兵尸横遍野，血流成渠。但蚩尤不甘示弱，垂死反扑。黄帝赶紧派双翅飞翔的应龙迎战。应龙能喷水，准备用来对付蚩尤。那知，蚩尤却请来了风伯和雨师，纵起一场大风雨，使应龙的绝招无法施展。在这紧急关头，黄帝果断地把他的女儿女魃召唤下来参战。女魃炼一身特殊的功能：吸收水气，制造干旱。魃一上战场，身上发出强大的旱气，使狂风暴雨一下子都消逝得无影无踪。黄帝捉住了蚩尤，把他押解到黎山之丘，砍下他的头。为了不让蚩尤日后成精作怪，再来捣乱，黄帝把他的身和首分别葬在两个地方：一处在东平郡寿张县阚乡城里，坟高七丈，每年十月当地百姓便来这里祭祀。平时常有红色的云气从坟里直冲天空，好象一匹悬挂着的绛红色帛，人们称之为"蚩尤旗"。另一处在山阳巨野县重聚乡，坟的大小和阚乡城的差不多。因蚩尤被处死时身首分离，所以杀他的那个地方，取名

叫做"解"。如今解州还有个大盐池，卤水的颜色正是殷红的，当地人都叫它做"蚩尤血"。蚩尤被杀后，他身上带着枷栲被抛掷在大荒中的宋山上，后来枷栲变成了枫木之林。每一片殷红的枫叶，都象是蚩尤枷栲上斑斑的血迹，在诉说着他的怨恨。

【文献凭据】

《宋史·舆服志》："指南车，上有仙人，车虽转而手常南指。"《太平御览》卷十五引《黄帝元(玄)女战法》："黄帝与蚩尤九战九不胜，黄帝归于太山。三日三夜雾冥，有一妇人，人首鸟形，黄帝稽首，再拜伏不敢起。妇人曰：'吾元(玄)女也，子欲何问？'黄帝曰：'小子欲万战万胜'。遂得战法焉。"

《广成子传》："蚩尤铜头啖石，飞空走险，走旃牛为鼓，九击止之，尤不能飞走，遂杀之。"可见战鼓是广成子的杰作。

《山海经·大荒北经》："有人衣青衣，名曰黄帝女魃。蚩尤作兵伐黄帝，黄帝乃令应龙攻之冀州之野。应龙畜水，蚩尤请风伯雨师，纵大风雨。黄帝乃下天女曰魃，雨止，遂杀蚩尤。

近几年，河北山西一带春节时表演的最隆重的节目就是人们身着远古时衣着，擂起几十面大鼓，此时必有几条大龙在战鼓声中飞舞，从中可见黄帝与蚩尤在涿鹿

之战中的踪影。4600年来此传统节目代代相传，当然事出有因。

第六章　炎帝、黄帝晚年的功绩

二次大规模的战争给人民带来无穷的灾难，本来对争战不感兴趣的炎帝，越发厌恶人与人、集团与集团的争争斗斗。他感到自己年岁已大，再不办一些对老百姓有利的事情，就来不及了。于是他带了一些人退居到云南原始大森林中。

炎帝到了南方之后办了很多好事，首要的是带来了黄河流域先进的农耕文化，教当地人耕种五谷，然后是用草药医病救人。

一、炎帝发功得谷种

神农炎帝要教当地土著人播种五谷，可是没有从北方带来谷物籽种，怎么办呢？炎帝向天上一发功，只见天空中纷纷降落下来许多籽种，他把这些籽种收集起来，教当地人播种在开垦过的田地上。于是，五谷丰登，百果兴旺，老百姓有了粮食充饥。

还有一种说法是，炎帝发功之后，唤来一只遍身通

红的鸟，嘴里衔了一株九穗和禾苗，从天空中扔了下来，炎帝便把禾苗拾起来，种在田间，以后便长成又高又大的嘉谷，人吃了不但可以充饥，还可以长生不老。

不管这些传说如何，总而言之，都意味着“神农”的功绩之一是把北方黄河流域先进的农耕文化带到了南方。

二、神农鞭百草而辨药性

神农炎帝解决了百姓饥饱，炎帝便着手采药医病。神农架千峰陡峭，万壑幽深，有一种珍贵的药材生长在悬崖绝壁上，神农就砍倒参天古树，搭架而上，采回药草，《淮南子》上说，神农氏“身自耕、妻亲织”，分“尝百草之，山泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日遇七十毒。”据传我国最早的药典《神农本草》记载着三百六十五种药，大都是神农尝过试过的。

据说在山西太原神釜冈，至今还存在着神农尝药的鼎。又说在成阳山里，还可以找到神农鞭药的处所；那山又叫神农原，或称药草山。

神农炎帝亲自尝味了多种多样的药草，为了尝药，曾在一天当中中过七十次毒。更有四川的民间传说：神

农炎帝尝百草，最后，尝到一种有剧毒的断肠草，终于肠子断烂，牺牲了生命。直到现在，人们一见那攀缘在墙垣或篱边上开小黄花的藤状植物，都有些警戒，说，“它的毒性猛烈，曾经害死过神农皇帝呢！”不过，传说归传说，神农炎帝早年与赤松子学火功，炼就深厚特异功能，什么草什么味儿，通什么经络，达到什么脏腑，可治什么病，尝完后，亲自体会一下，便可知晓，然后给这个草起个药名，记录在案。即便偶然遇到毒草，他也可以用自己的功能排解出体外，正象明代周游《开辟演绎》第十八回末王子承《释疑》说：“后世传言神农乃玲珑玉体，能见其肺肝五脏，此实事也。若非玲珑玉体，尝药一日遇十二毒，何以解之？但传炎帝尝诸药，中毒能解，至尝百足虫入腹，一足或一虫，炎帝不能解，因而致死，方无是理。”

由于世间的草太多了，一一品尝实在来不及，于是炎帝利用了另外一种方法，就是“鞭”。

《搜神记》：“神农以赭鞭鞭百草，尽知其平毒寒温之性，臭味所主，以播百谷，故天下号神农也。”

中草药分有毒、无毒，又分寒、热、温、凉四气和酸、咸、甘、苦辛五味。此处的“平”即无毒的意思，“臭味”则指五味。中药五味与人体五脏有着一一对应的关系，即所谓各有所主，如甘主脾，辛主肺，咸主肾，酸主肝，苦主心。神农炎帝用赤色的鞭子鞭挞各种草本，由此而熟知

了所有草木的有毒和无毒，寒、热、温、凉之性，以及这五味与人体五脏六腑的关系，然后他凭此播种多种谷物草木，以用其果实为人充饥和治病。因此，天下百姓就称呼他为“神农”。

人民衣食虽然丰足了，生活上却还有些不方便，于是炎帝又教当地人成立市场，把彼此需要的东西在市场上互相交换。那时没有钟表，也没有别的记录时间的方法，凭什么来定交换的时间呢？人们不能丢充了工作整天在市场上老等呀！于是神农炎农就拿太阳做标志，太阳太顶时就去市场上进行交易，过了这段时间就散市。大家实行起来感觉有着真是又准确、又简便，人人都很喜欢。

由于神农炎帝把北方的农耕文化传到南方，本人又有颇大的功能本领，所以受到当地人民的推崇和爱戴。

三、黄帝与岐伯在黄山讨论医道

黄帝的晚年大部分时间是在黄山渡过的。黄山，雄踞于我国风景秀丽的安徽南部。山境南北长约 40 公里，东西宽约 30 公里，全山面积 1200 平方公里。中心位置的地理座标是东经 118°1′北纬 30°1′。

黄山命名由来，虽有不同说法，但近千年来，因黄帝炼丹而名黄山一说，流传最广，影响最大。山上许多景名，如轩辕峰、黄帝坑、炼丹台，洗药溪，以及药臼、丹进等等，一直沿用至今。

中国古代仙学认为：一个人要修成神仙或类神仙的境界，须有五个条件：第一要德行高深；第二要智慧绝伦；第三要得天神的帮助；第四至少要立一千三百件善事；第五要有名师传授，得到丹诀和引导服食的方法。这五个条件缺一不可。

战争结束了，黄帝松了一口气，他终于可以实现自己的抱负了。

在昆仑山学仙家的功夫始，黄帝的意图并不是为了争战，打仗是迫不得已的事情。黄帝学仙家功夫是为了天下老百姓的生存，利用仙家的功夫养生防病是他治理天下的主要方法。因为人生下来，负阴而抱阳，口食五味，目视五色，外有寒暑六气经常侵袭，内有喜怒七情不时困扰，所以各种各样的疾病都会发生。黄帝仁慈恩惠，他要把神仙家精妙高深的学问传入民间，把福音赐给民众。于是战事平息后，他奔波仙山福洞寻找偏于养生防病治病的老师。

黄帝终于找到了学问高深的岐伯，于是虚心请教，并与岐伯深入研究天文、地理，并且运用取象类比的方

法(唯象学)远取诸物,近取诸身,相互问难,使上古防治疾病的理论与技术万代流传。于是雷公等人接受了这个学术理论,并记载下来流传后世,这样就形成了《黄帝内经》这部书。该书历代视为珍品,使它没有散失。至今仍是中医首读的经典。

黄帝诚恳地向岐伯问道:"余闻上古之人,春秋皆度百岁,而动作不衰;今时之人,年半百而动作皆衰者,时世异耶?人将失之耶?"上古时人活一百年,仍然动作灵活,不衰老;现在的人才是五十年左右就显出衰退的迹象了。这是因为时代环境的变化呢?还是今天的人违反养生之道呢?岐伯对曰:"上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而不终其天年,度百岁乃去。今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神(注:纵欲)务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。"他又说:"夫上古圣人之教下也,皆谓之虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之。精神内守,病安从来?"

黄帝问岐伯:"余闻古之治病,惟其移精变气,(移谓移易,变谓改变,皆使邪不伤正,精神复强而精气内守)可祝由而已。(祝由:有疾病者,对天祝告其由,故名祝由)今世治病,毒药治其内,针石治其外,或愈或不愈,何

也?”古时候气功、祝由就可治病;现在呢,口里吃药,身上针灸,还有治不好的,为什么呢?岐伯回答说:“往古人居禽兽之间,动作以避寒,阴居以避暑,内无眷慕之累,外无伸宦之形,(既无着恋思慕等性志耗伤精神,也不用为追逐名利而奔波)此恬憺之世,邪不能深人也。故毒药不能治其内,针石不能治其外,故可移精祝由而已。”远古的人,静保天真,邪不入内,用不着内服药物,外施针石,移精变气,祝由就可以治愈了。

四、黄帝与大臣们的发明创造

黄帝的晚年除了学仙炼丹,探讨养生之道外,还办了很多好事,有许多创造发明。比如说他造了车,所以叫做轩辕氏;据说做饭的锅和甑也是他的发明;有说他看见各种飞禽走兽,就挖了陷井来猎捕它们;又有说他教人民盖了屋子居住;甚至有记载说:现在足球的发明权应归黄帝所有。

黄帝大臣们的事迹记在《世本》一书中。《世本》为战国时史官所撰,记黄帝到春秋的诸侯大夫的氏姓、世系、居(都邑)、作(制作)等。

《世本》一书记载:黄帝的师傅和大臣们有各种各样

的本领，发明创造了形形色色的工具，技术以及其它文化形式。比如雍父作杵臼，共鼓，货狄作舟船，挥作弓，牟夷作矢，胡曹作冕，伯余作衣掌，夷作鼓，尹寿作镜，於则作扉履，巫彭作医，巫咸作铜鼓，伶伦造律吕（乐律），大桡作甲子，隶首作算数，容成作调历，沮诵苍颉作书，史皇作图，等等，不胜枚举。中国文化的光辉，在黄帝时代灿烂地闪耀。

有了吃、穿、住、医以及文字、历法，好象世界还有些单调，欠缺的就是美好的音乐了。黄帝想起他少年时在昆仑山学仙。听到过凤凰鸣叫的声音，那声音美妙绝伦，记忆犹新。于是便派大臣伶伦去昆仑山寻找凤凰，以参考凤凰的鸣叫，制作乐曲。

伶伦是很聪颖的人，他感到学凤凰之声，应该先有乐器。所以，他去昆仑山的北面叫懈谷的山谷间选取竹子，把那正直中空、厚薄均匀的竹子，从两段竹节当中截取一段下来，长度是三寸九分，吹出它的声音，定为黄钟的律调。然后，再按照比例制作十二只竹管，带到昆仑山山脚下去听凤凰鸣叫的声音，用来区别其他十二种不同的律调。凤凰果然叫起来了，雄的叫了六声，雌的也叫了六声，鸣声的差次比照起所定黄钟的律调，恰恰和谐。于就按照黄钟的律调，参考凤凰的鸣声，使十二支竹管长短有差，定下了十二种不同的律调。这就是伶伦造乐律

的经过。

五、黄帝弹琴且发功

黄帝又叫伶伦和荣将，铸了十二口钟，用来配合宫、商、角、徵、羽五种声音，施于《六英》、《九韶》大乐的演奏。更特别的是在仲春二月二卯那天，太阳出现在奎星方位时，正式开始以所铸造的这十二口钟为主，演奏了一支盛大恢宏的乐曲，经它取了个名称叫《咸池》。“咸池”，本是一个星座的名称，是天池的意思，现在用作黄帝乐曲的名称。它大约不仅是音乐的演奏，还兼有舞蹈的动作，并已具有了戏剧的雏型。

黄帝特别喜欢“咸池”这首乐曲，兴致来时，便亲自弹上一首。

然黄帝晚年已修炼成真人，所奏乐曲与天地通融，与道合一，意到气到，功力非凡，可谓天乐。《庄子·天运》记载：有一天，黄帝正在广漠无垠的原野上独自弹奏“咸池”乐章，有个叫北门成的人听到了，心神恍惚，情感不自主地波动，于是他问黄帝说：“我初听时感到惊怯，再听时便觉松弛，最后听得迷惑了；心神恍惚，把握不住自己。这是怎么回事呢？”

黄帝说："你可能会那样罢！我以人事来弹奏，以天理来伴演，以仁义来运行，以自然元气应合。四时相继而起，万物顺序而生；忽盛忽衰，生杀循序；一清一浊，阴阳调和，声光交流；蛰虫刚要振作，我以雷霆之声惊动它；乐声终了却寻不着结尾，开始却寻不着原头；忽而消逝忽而兴作，忽而停止忽而升起；辗转常无穷尽，而全然不可期待，所以你感到惊怯。

"我又用阴阳的和谐来演奏，用日月的光明来烛照；声调可短可长，能柔能刚；变化有规律，却能翻陈出新；乐声盈满阬谷；约制情欲，凝守精神，循任自然。音乐悠扬，节奏明朗。因而鬼神幽隐，日月星辰依轨道运行。我演奏有时而止，回声却流泛无穷。你要思虑却不能明白，要观看却见不到，要追逐却赶不及；茫然置身于四面无际限的大道，倚着几案而谈吟。内心穷竭于所要明了的，眼睛穷竭于所要见到的，精力穷竭于所要追逐的，你追赶我不上了！形体充满而内心空明，才可随顺应变。你随顺应变，所以觉得松弛。

"我又用无怠的声音来演奏，用自然的节奏来调和，所以音调混然相逐，业然并生，众乐齐奏而不见形迹，乐声播散振扬而不留曳，幽昏而不可闻。变化莫测，处于暗昧；或以为是消逝，或以为是兴起；或以为是实在，或以为是浮华；流行不定，不限于老调。世人疑惑，查问圣人。

所谓圣，便是通达情理顺任自然。性不动而五官具备，无言而心悦，这就是无乐。所以神农称颂它说：'听不到声音，看不见形象，充满了天地，包藏着六极。'你想听也无法听到，所以你会迷惑。

"这种乐章，开始时感到惊怯，惊怯便是以为是祸患，我又演奏使人心情松弛的声调，心情松弛，所以惊怯之情遁灭终于觉得迷惑，迷惑才淳和无识，心灵淳和无识才合于道，到达这种境地，可与道会通融合。"

《庄子·知北游》记载着黄帝晚年的另外一则故事：

知向北游历到玄水旁边，登上隐蔽的丘陵，恰巧遇到无为谓。知对无为谓说："我想问你一些问题：怎样思索，怎样考虑才懂得道？怎样处身，怎样行为才安于道？由什么途径，用什么方法才获得道？"问了三次而无为谓都不回答，并不是不回答，而是不知道回答。

知得不到解答，回到白水的南边，登临狐阕的丘上，看见了狂屈。知用同样的问题问狂屈。狂屈说："唉！我知道，正要告诉你，心中要说却忘记了所要说的。"

知得不到解答，回到帝宫，看见黄帝便请问。黄帝说："没有思索、没有考虑才懂得道，没有居处、没有行为才安于道，没有途径、没方法才获得道。"

知问黄帝说："我和你知道，他们不知道，究竟谁对呢？"

黄帝说："那无为谓是真正对的，狂屈差不多；我和你终究不接近。知道的人不说话，说话的人不知道，所以圣人施行不说话的教导。道是不可以招致的，德是不可以达到的。仁是可以作为的，义是可以亏损的，礼是相互虚伪的。所以说：'失去了道而后才有德，失去了德而后才有仁，失去了仁而后才有义，失去了义而后才出现礼。礼是道的虚华而祸乱的开端。'所以说：'求道一天比一天减少'贪欲'，减少又减少，一直到为无的境地，无为就没有什么事情做不成的了。'现在已经把道形成物了，要想返回到本根，不是很难么！要是容易的，只有得道的大人吧！

"生是死的连续，死是生的开始，谁知道其中的规律！人的出生，乃是气的聚积，聚积便成生命，消散便是死亡。如果死生是相属的，我又有什么忧患呢！所以万物是一体的，这是把所称美的视为神奇，把所厌恶的视为臭腐；臭腐又化为神奇，神奇又化为臭腐。所以说：整个天下就是通于一气罢了。所以圣人珍贵'无分别的'同一。"

六、黄帝羽化升天

前文书说过，黄帝向容成于学炼内丹，向浮邱于学

炼外丹。炼外丹须要鼎炉，所以派人去首山开采铜矿，搬运开荆山脚下铸鼎。据说，在铸鼎过程中，老虎、豹子和天上的飞禽都来帮助守护炉灶，看视炉火。这是一个很大的鼎，高有一丈三尺，鼎的容量比装十石谷的大瓷坛还要大。鼎的周围刻有腾云的龙，雕有四方鬼神和各种奇禽怪兽。

黄帝羽化升天的事情，后来被演化为乘龙登天了。传说，黄帝升天那日，四方神仙来了不少，周围的百姓也来观看，真可算是人神济济了，热闹非常。突然，天上飞来一条神龙，披着金光闪闪的甲，从云里探下它的半截身子来，把它下巴上的胡须一直垂到宝鼎上，黄帝知道来迎接他上天廷的使者来了，就带着平常与他一同修炼丹术的神仙大臣七十余人，纵身入云，跨上神龙的背，冉冉朝高天升去。下方的一些诸候和老百姓看见黄帝乘登天，也都想跟黄帝一同上去。大家没法子骑上龙有背，只得争先恐后地拉住那龙的胡须，龙须经不住这么多人乱拉乱扯，纷纷坠落下来，连挂在龙须上的黄帝的那张宝弓也给拉下来了。跌在地上的诸侯和老百姓只能抱住那张弓，有的握住龙的胡须，悲哀地号叫。后来就叫那张弓做“乌号”，叫那个地方做“鼎胡”。“鼎胡”，意思就是“宝鼎上的龙胡须。至于拉落下来的龙须，据说后来都长成了草，就是如今的龙须草。

【文献凭据】

《国语》说："昔少典氏娶于有娇氏，生黄帝、炎帝。黄帝以姬水成；黄帝以姜水成。成而异德，故黄帝为姬，黄帝为姜"。徐旭先生认为：在当时社会的单位是氏族，而氏族的名字与个人的名字相混淆，无法分辨。因为在氏族中间常常有一个"神通广大"，半人半神的人物作它的代表。他不仅活着的时候可以代表，就是死以后，经过若干时期还可以代表。名字开始或者属于个人，如果他这个人能力很大；特别显赫，他死以后就可能成为氏族的名字。郭璞说："诸言生者，多谓其苗裔，未必是亲所产"）。少典生黄帝、炎帝，是说后面这两个氏族由少典氏分出，不是说这两位帝是少典个人的儿子。有娇氏大约是与少典氏族互通婚姻的一个氏族，就像后代姬姓同姜姓的情形。

炎帝黄帝出生考

水经注谓水条下说："岐水又东，经姜氏城南，为姜水。按世本：炎帝姜姓，帝王世纪曰："炎帝神农氏，姜姓。母女登游华阳，感神而生炎帝于姜水，是其地也。"岐水在岐山的南面，当在今陕西岐山县城的东面，就是地图

上西出岐山，东过武功，折南流入渭水的小水。此水南面隔着渭水，就离秦岭不远。秦领古代通称华山，秦岭南面就叫作华阳，区域很广，所以禹贡说：、华出、黑水惟"梁州"，它这里说华阳，就是要说梁州和雍州以秦岭为界。姜水与古华山很近，炎帝的传说或可以传播到山的南面，皇甫谧所说的："炎帝母游华阳"，来源颇古，也很难说。现在宝鸡县城南门外就有着渭水，过渭水南一二里，在黄土原边上有一村，叫做姜城堡。堡西有一小水，从秦岭中流出，叫作清姜河。堡的东面约一里地的光景有一个很大的神农庙，庙前面有一个泉，叫作九圣泉，俗传为神农皇帝洗三的地方。这一个姜城堡，宝鸡县志说它就是水经注所说的姜氏城。实则，宝鸡与岐山虽属邻县，而宝鸡在西，岐山在东，相距将近百里。并且，姜氏城在渭水北，水经注中说得很清楚，姜城堡在渭水南，面渭水在这几百里内全在原中间走，没有改道的可能。然则姜城堡与姜氏城虽有两个字的相同，一定不能是一个地方。虽然如此，姜城堡附近却有很好的彩陶遗址，在我国历史的黎明时期就有人住居，毫无疑问。姜城堡和清姜河的名字，以及很特别的神农庙，全像是渊源有自，并非后人的臆造。岐山一带，我们知道在那里史前遗址并不缺乏。所以虽说宝鸡县志勉强附会的说法靠不住，可是两地相距并不太远，全是姜姓所居旧地，可能性也很大。并

且，周弃的母亲，姜原（或作姜嫄）明白为姜姓的女儿。周弃所居的邰在今武功县境内，西离岐山也不过几十里。因为地近婚姻相通，理也近似。姜姓其他的一个神话中所说的磻溪水也在这一带。水经注渭水条下，说："渭水之右，磻溪水注之。水出南山兹谷。……溪中有泉谓之兹泉。……即吕氏春秋所谓'太公钓兹泉'者也。……有一石室，太公所居也。水次平石钓处，即太公垂钓之所也。其投杆忌饵，两部遗迹犹存，是有磻溪之称也。"太公所居的石室，及膝迹留到后代的说法自然属于后人的附会，但是磻溪的名字应当不是妄传。这条水在现在宝鸡系县城东四五十里处的渭水南岸，为一小溪，北流入渭水。著名史学家徐旭先生1935年到此地考察发现，此地离岐山更近，同周文王出猎曾到过那里的说法也颇相合。这以上所述文献内的材料，考古方面的材料，民间传说的材料似乎完全相合，足以证明炎帝氏族的发祥地在今陕西境内渭水上游一带。至于姬水，不知道是现在哪一条水，可是姬姓地周弃就住在邰。姬姓最初的祖先，黄帝的坟墓相传在桥山。桥山，近代的书全说它在今黄陵县（旧中部县）境内，实则北宋以前书全说它在汉阳周县境内。阳周约在今子长县境内，在黄陵县北偏东数百里。又黄帝的传说同空同很有关系：庄子在宥篇载黄帝见广成子于空同之上。五帝本纪也说黄帝"至于空同"。汉书

武帝本纪内说：元鼎五年冬十月，“行幸雍，祠五畤，逐陇，登空同。”新唐书地理志原州平高县下有崆峒山，当即此地。平高在今甘肃镇原县境内，离陕西界也不远。看古代关于姬姓传说流传的地方，可以推断黄帝氏族的发祥地大约在今陕西北部。它与发祥在陕西西部偏南的炎帝氏族的居住地相距并不很远。

炎帝氏族虽说由于战国时代学者的综合整理，才同神农一名词发生不可分离的关系，可是这个氏族似乎踏进农业的阶段颇早。我们在宝鸡县东门鸡台（同前所说的姜城堡隔渭水东西相去不远十二三里）作发掘时，曾经发现新石器时代后期的居民遗址。在陶器里面藏着霉黑的砂粒，就是显著的证明。我们觉得：周弃有教民稼穑的传说，而他的母亲叫作姜嫄，这明明指出姬、姜两性的氏族互通婚姻；姬姓的周氏族从姜姓氏族学到农业的技术，周氏族从此才进入农业阶段，所以他此后就成了稼穑的神氏。直到现在，陕西渭水附近地方还供事一种农神，一间小屋里面，塑一个高约四五尺的大脑袋，仅有头，无身躯，俗称它为“大头爷”，也叫做“后稷头”，想是一种古代的流传。黄帝氏族在周弃（时代当夏末）以前大约还滞留于游牧阶段。

炎帝及黄帝的氏族居住陕西，也不知道经历几何年月。此后也不知道因为什么缘故一部分逐渐东移。黄帝

氏族东迁的路线大约偏北；他们大约顺北洛水南下，到今大荔、朝邑一带，东渡黄河，跟着中条及太行山逐渐向东北走。今山西省南部沿黄河的区域，姬姓的建国很多。左传上说："虞、焦、滑、霍、扬、韩、魏皆姬姓也。"

山西南部诸姬姓国家的分布，芮；骊戎、鲜虞、蓟的建国，或者可以指示黄帝氏族东迁时的路线。

炎帝氏族也有一部分向东迁移。他们的路途大约顺渭水东下，再顺黄河南岸 向东。因为路线偏南，所以他们的建国有同苗蛮集团犬牙相错的地方。姜姓在东方主要的建国为申、吕、齐、许。申、吕均在今河南西南部。申在唐河县境内，吕在南阳县境内。许在河南中部许昌县境内，祝融八姓内的昆吾也曾在那里居住，或者是他们相争夺的地方。齐在今山东北部，它的建国在较晚近的周代，但是在它以前，也已经有姜姓居住。左传昭公二十年载晏平仲说："昔爽鸠氏始居此地；季则因之；逢伯陵因之；蒲姑氏因之；而后太公因之"。国语周语下载令州鸠说："则我皇妣太姜之侄，伯陵之后，逢公之所凭神也"。据此则逢伯陵为姜姓。山海经海内经也有"炎帝之孙伯陵"的说法，与国语说正合。据此三书，已经足以证明炎帝氏族，姜姓在相当早的时候已经在山东居住。这一带姜姓国家是于左传的，还有纪，有向，有州。世本也说："许、州、向申、姜姓也。"汉书地理志沛郡下向县，班

固自注说："故姜姓国。炎帝后"，说它是炎帝后，指明它不出于齐，而且并非周朝的建国。纪、州等无明文，但是也或有出于逢伯陵的支庶的，未必全是周代的建国。

综括说起，华夏集团发祥于今陕西省的黄土原上，在有史前已经渐渐地顺着黄河两岸散布于中国的北方及中部的一部分地方。

《逸周书·𣏌麦篇》记载："昔天之初，□作二后，乃设建典，命赤帝分正二卿，命蚩尤于宇少昊，以临四方。司□□上天末成之庆。蚩尤乃逐帝，争于涿鹿之河（或作阿），九隅无遗。赤帝大慑，乃说于黄帝，执蚩尤，杀之于中冀，以甲兵释怒。用大正顺天思序，纪于大帝。"

原来炎、黄二支虽出自同源，同自陕甘一带黄土原上东迁，炎帝支的姜姓建国偏于南方，在黄河的两岸，或更南。黄帝支的姬姓建国则偏于北方，全在黄河北岸，沿中条山及太行山跟，；远或已到燕山以北，今涿鹿一带。北支所能接触的为荤粥，当日争斗的情形如何，今日不很明了。五帝本纪虽有"黄帝……北逐荤粥"的话，可是话太简略，我们无法猜测它的内容。南支走到黄河北曲处，那里地方平衍，土肥膏腴，人口当较稠密。炎黄打了几仗，炎南下后碰到当地蚩尤一直追到北方涿鹿，炎求援黄帝。"蚩尤乃逐帝，争于涿鹿之河"，帝即指赤帝，也就是指炎帝族，看上文自可明了。涿鹿在现在什么地方，

却也很难说。五帝本纪集解引服虔说："涿鹿山名，在涿郡"。又引张晏说："涿鹿在上谷"。照前说在今北京西南的涿县境内，照后说在燕山北今涿鹿县境内。此后相承不出以上二说，是非并无定论。我们前面已经指明九黎氏族的故土在今河北、山东、河南三省交界一带，蚩尤不过同炎帝氏族争地，未必远出到今河北省的北境。以上二说当因黄帝（指战阪泉与涿鹿的英雄个人，不指氏族）传说多在河北北部，而黄帝在北二地作战，逐辗转附会，总以为在那附近，其实未必有可靠的根据。如果从九黎的地望猜测，或在河北南境今钜鹿县一带，也很难说。炎帝族本住在今河南北部，狼狈北窜，疆土全失，"九隅无遗。"就是说他们的任何一个角落也没有了。"赤帝大慑"是说他很害怕。"乃说于黄帝"是说他求救于同集团的黄帝支。这时候黄帝支也一定感觉到"唇亡齿寒"的苦痛，于是出兵与蚩尤氏族大战于涿鹿。中冀也不知当今何地。山海经有"冀州之野"为黄帝与蚩尤战地，那末，此中冀或是指冀州中部。"以甲兵释怒"，朱右曾解为"释民之怒。甲兵刑之大者，黄帝始以兵定天下，故首溯之"。

【文献凭据】

按《周书异记·神仙传》云，轩辕黄帝问道于广成子，受胎息于容成子，吐纳而谷神不死。获灵丹于浮丘翁，遂思超溟渤，游蓬莱。乃告浮丘公曰："愿抠衣躬侍修

炼。”浮丘公曰：“择贤而师，学必精奥；栖隐胜地，业则易成。炼金为丹，必假于山水，山秀水正，其药乃灵。江南彭山，据得其中，云凝碧汉，气冠群山，神仙止焉。地无荤辛，境绝腥腐，古本灵药，三冬不凋；名花异果，四季皆有。山高木茂，可为炭以成药。迸泉直泻，状如飞布。下有灵泉，香美清温，冬夏无变。若能斋心洁已，沐浴其中，饮之灌肠，万病皆愈矣。”黄帝遂命驾，与容成子、浮丘公同游此山。山有三十六峰、三十六源、二十四溪，十二洞、八岩。

《绎史》卷四引《周书》曰：“神农之时，天雨粟，神农遂耕而种子，然后五谷兴助，百果藏实。

五嘉《拾遗记》卷一：“炎帝时有丹雀衔九穗木，其坠地者，帝拾之，以植于田，食者老而不死。”

“古之人民皆食禽兽肉，至于神农，人民众多，禽兽不足，于是神农教民农作，神而化之，使民宜之，故谓之神农也。”

《淮南子·修务篇》：“神农尝百草之滋味，一日而遇七十毒。”

《述异记》卷上：“太原神釜冈，有神农尝药之鼎存焉。成阳山中有神农鞭药处，一名神农原药草山。”

注：《潜夫论·五德志》：“神农是以日中为市，致天下之民，聚天下之货，交易而退，各得其所。”

《太御览》引《释名》曰："黄帝造车，故号轩辕氏。"《太平御览》引《古史考》："黄帝始造釜甑。"釜甑即锅灶之类。《世本》(张澍辛集补注本)曰："黄帝见百物始穿井，以陷之也。"这里的"井"应是《易·井》"旧井无禽"的井，即陷井。《白虎通》曰："黄帝作宫室以避寒湿。"是建筑史上较早的记载。《太平御览》引《刘向别录》曰：蹴鞠者，传言黄帝所作。""蹴鞠"当是足球运动无疑。

《吕氏春秋·古乐篇》记："昔黄帝令伶伦作为律。伶伦自大夏之西，乃之昆仑之阴，取竹于嶰溪之谷，以生空窍厚钧者，断两节间，其长三寸九分而吹之，以为黄钟之宫，吹曰舍少。次制十二筒，以之昆仑之下，吹凤凰之鸣，以别十二律。其雄鸣为六，雌鸣亦六。以此黄钟之宫，适全。黄钟之宫皆可以生之，故曰黄钟之宫，律吕之本。"

《吕氏春秋·古乐篇》曰：黄帝又命伶仑与荣将，铸十二部，以和五音，以施《英》、《韶》。以仲春二月，乙卯之日，日在奎，始奏之，命之曰《咸池》。"《楚辞·九歌》曰："与女沐兮咸池。"王逸注："咸池，星名，盖天池也。"

《广博物志》卷三九引《真诰》曰："轩辕自采首山之铜以铸鼎，虎豹百禽为之视火拳炉。"崔豹《古今注》卷下：、世称黄帝炼丹于凿砚山，乃得仙乘龙上天。

《史记·封禅书》记载："黄帝采首山铜，铸鼎于荆山下。鼎既成，有龙垂胡髯下迎黄帝，黄帝上骑，群臣后宫

从者七十余，龙乃上去。馀小臣不得上，乃悉拔木髯，龙须拔，堕，堕黄帝之弓，百姓仰望。黄帝即上天，乃抱其弓与胡髯号，故后世因名其处曰鼎湖，其弓曰乌号。”崔豹《古今注》卷下：“黄帝乘上天，群臣援龙须，须坠而生草，曰龙须。”

研究栽培作物起源的先驱德康多尔和瓦维诺夫都认为中国北方是粟和黍的起源地。何炳棣更系统地论记了中原是粟、黍等旱地作物起源的核心地区。近年来一系列考古发现证明这些学者的观点是正确无疑的。

大约在公元前6500至前5000年，中国北方已出现一系列发达的新石器文化，其中有不少遗址发现了栽培谷物的遗存。如河北武安磁山遗址有许多窖穴中发现粮食朽炭，经灰象鉴定是粟；河南新郑裴李岗、辽宁沈阳新乐和甘肃秦安，大地湾都发现了炭化的黍，后一处还发现了油菜籽。这些遗址所属的新石器文化，都有比较发达的农业工具。其中又以磁山文化所在的中原地区最为发达。由此可见中国北方农业的起源可以追溯到更早的年代，而中原应是旱地农业起源的核心区。

以长江中下游为核心的华中、华南水田农业经济文化区一直以稻作农业为主，后来从北方引种部分旱地作物（多在缺水的丘陵地区）和羊。《史学史研究《1991年3

期　苏秉琦）

这就为炎黄氏族东迁以及神农炎帝把北方农耕文化传播到南方的传说和记载提供了科学依据。

巫医篇

第七章　巫在古代的职能

中国与世界的巫的性质并无本质区别。世界上研究巫文化的集大成者是英国的弗雷泽(J·G·Trazer)先生(1854—1941),其名著《金枝》(中国民间文艺出版社1987)是迄今为止研究巫文化的公认的权威性著作。弗雷泽先生的研究涉及了全世界各个地区的巫,只有中国是个例外。其缘由是地域上的封闭和文化上的生疏,而并非中国古代巫文化不丰富。事实上,从古籍记载看,中国巫文化源远流长,蕴涵广博。

一、功能高强的巫是王位的继承者

弗雷泽先生在《金枝》一书中说:"在世界很多地区,古代巫师或巫医是国王一脉相承的继承人。"

巫术与社会,具体地说,与社会的日常生活、经济生活、政治生活都有着密切的关系。

首先,巫术与日常生活密切相关。在人类早期生活中,诸如接生、起名、成年仪式、婚配嫁娶,乃至送葬等

等，往往都要由巫师来主持。在生活中，凡遇到困境，也都要由巫师负责处理。如我国羌族的巫师“释比”就负责祭礼神祇、禳解灾祸，请神送瘟、驱鬼镇邪以及婚丧等事宜。在我国北方的一些少数民族中，巫师“萨满”的主要职能包括：为氏族消除灾祸，为患者跳神治病，为没有生育过的妇女求子，也为死去的人们祝福。

其次，巫术又与经济生活密切相关。古代社会的巫师常常负责祈求生产的丰收，这种宗教活动因地区与生产部门的不同而各异。在古代埃及与巴比伦、尼罗河与底格里期河、幼发拉底河上的许多工程常给人以舟楫和灌溉之利，而这些工程往往是在巫师的主持和领导下完成的。我国东北部的鄂伦春等少数民族在出猎之前也都要由巫师祭祀，以求佑助。太平洋上的特罗布里恩群岛上的巫师更是职司明确，有专事农业的，也有专事造船的。

再者，巫术也与政治生活密切相关。《尚书·洪范》中就讲到殷商的国王如有疑难的事情就和巫进行“卜筮”商量。从河南安阳殷墟一带出土的甲骨卜辞来看，似乎当时全部重大的政治军事活动都要经过巫的占卜才能作出决定。当时把行占卜为国家解疑的人称为“贞人”，他们的社会地位非常之高。又如古代罗马，所有的国家大事，包括出师、征伐、开战、媾和、大兴土木等等都

要视占卜而定。这些情景有时也通过浮雕等艺术形式表现出来。

巫的职能为何如此之大?一些巫文化的研究者往往认为这是先民们的稚拙无知,无法把握自身,左右世界,而寄托于巫术以解脱他们数不清的烦恼和消除他们的疑虑。此种观点,笔者不敢苟同。

因为在远古,氏族部落内部人与人之间(特别表现在雄性之间)竞争因素占主导地位——如果不是在体力、智力、功能各方面都有超群的本领,战胜其它竞争成员,而欲当部落首领(酋长或帝王)并使他人臣服,是难以想象的。部落首领的地位极高,承担的责任也极重要,他的生死、健康状况、直接关系到种群的兴亡。原始人自发地使以一整套"禁忌"(弗雷泽称之为"消极巫术")加在这位重要人物身上,来保卫他——这便是"禁忌"产生之渊薮。经过一段时间,帝王的神奇的巫术功能不灵验了,一些君民就非常敏感地看到他初露的虚弱迹象,于是这位帝王的末日也就到了,他必须受死,而由另外一位功能强大者接替。在古罗马的一种古老的地方习俗,就是:阿里奈亚的祭司在就任这一职位之前,必须先杀死他的前任,就是这个道理(见《金枝》上卷)。这一自相残杀并非个人之间的恩怨,而是整个部落的意志所致,如果不是功能本领最强大者当头,自己的部落就会很快

被其它部落吃掉。所以这一"禁忌"可以说是古代原始部落优胜劣汰的社会法则。这使我们联想到前面一章炎帝、黄帝、蚩尤之间的战争，阪泉、涿鹿血战，并不一定是个人的心愿，而是部落意志的体现，当大多数部落成员感到生存受到威胁时，一场生死战斗就不可避免了。当然炎黄氏族由陕西东迁至华北一带时，也可能结成了联盟(松散的联合体)，当炎帝年事已高，露出虚弱的迹象时，黄帝手下的人，甚至大概也不排除炎帝氏族的一些人都希望血气方刚、本领高强的黄帝统一两个氏族，以增强凝聚力和对外抗击的力量——因为凶残暴虐的蚩尤氏族在南面不远的地方时刻是危险的因素。所以，炎黄之争主要是"禁忌"暗中起作用的结果。

二、女巫斗法

我们先来考察一下北方地区的"萨满"。萨满教是一种原始宗教，广泛流传于中国东北到西北边疆许多民族中。在内蒙古的鄂伦春、鄂温克、赫哲和达翰尔族至今尚保存该教的遗传。"萨满"也就是巫师，被认为是人和神的中介，传递神灵意旨，沟通人间和鬼神世界。往昔萨满多是氏族或部落的酋长，有很高的威望。萨满的职能大

体有三：一是为本氏族消除灾祸，二是为患者跳神治病；三是祈求生产丰收。

达翰尔族自古以来信仰萨满教，并认为萨满对本氏族具有保护作用。在达翰尔神话中经常有萨满斗法的故事。其中《德莫日根和齐尼花哈托》描写了两个女萨满紧张激烈的斗法场面：

梅花哈托先放出一对梅花鹿，冲向齐尼花哈托，齐尼花则迎面放出两只金钱豹，金钱豹毫不费力地吃掉了梅花鹿。梅花哈托并不服气，她又放出两条飞蛇，齐尼花看着飞蛇冲过来了，赶忙放出一条白蛇和一条黑蛇，结果这次飞蛇穿透了黑蛇的肚子。这两局各有胜负。第三次，梅花哈托放出了一只独角水山羊，齐尼花则放出一只水鹿。两只奇兽交锋，顶头碰角，撕杀相争不息。突然，水山羊鼓起全部力量，竖起坚硬的犄角，以水底破冰之势狂奔过去，水鹿不慌不忙，就在相碰的千钧一发之际，将珍角猛力一甩，水山羊受了一惊，高高跃起。就在这个骨节眼儿上，水鹿将它犀利的犄角尖儿猛力插进水山羊的后腿裆中间，向上一挑，把水山羊的身子从中间剖为两半。梅花哈托一看急红了眼，施出了最后一着，放出一对凶猛异常的野鸡。这下子齐尼花哈托看出梅花哈托的功夫法术不过如此，于是放出两只金凤凰上阵争战。最后，齐尼花战胜梅花。

在古代，萨满的争战关系到两民族的存亡，所以古代人非常重视，往往在神话传说中口口相传。西藏《格萨尔王》史诗中的格萨尔、超同等人都是修技密学气功的高师。

萨满教后来传到了日本等国，前几年日本著名"民俗学家"泉靖一写过一本轰动一时的书《日本文化的根底是萨满教》，认为萨满教的巫文化是日本文明的源头活水。

三、端公的"神判"

中国南方的巫称为"端公"，端公的职能也非常之大，"神判"便是其中之一。

所谓"神判"，是指假借鬼神意志裁决争讼或祛除疾病、灾害的一种迷信活动，有捞油锅、鸡鸣、担鸡蛋、吃血酒等多种形式。而捞油锅为最原始最野蛮的神判方式，曾广泛流行于彝、怒、景颇、傈僳、阿昌族等诸多少数民族及四川的"端公"活动中。

在南方少数民族的这种神判中，由巫师主持作证，空地架大铁锅，盛油煮沸。巫师焚香念咒后，争讼双方对天起誓，然后由被告人徒手人锅将锅底石子、鸡蛋、斧头

等物捞出。三天内如其手未见起泡溃烂则为胜诉，否则被认定有罪，需赔偿钱物和向原告请罪。

有些地区，常由巫师自己先行捞锅，以示神灵明察，不伤无罪之人。有的则要争讼双方双双捞锅，视所捞出石子等物之多少而决胜败。有的还要在捞锅者手刚出锅时以三碗谷子搓擦其手，再看其是否起泡溃烂。也有以开水代油者，即为"捞开水锅"。有的地区巫师及头人往往借此报仇泄恨，残害仇家。

四川巫师——"端公"的捞油锅，与少数民族地区有区别，是"端公"独家表演的"特殊法事"。换句话讲：这是"端公"经过长期锻炼而成的谋生之技。

"特殊法事"是"端公"为显示"法术"，取得主家信崇的重要手段，它常在"大跳"后进行。

捞油锅前，在炉内燃上熊熊柴火(炉子通常用竹子背兜改糊的泥巴炉)。炉上安一口直径约两尺的铁锅，而炉锅常放置在屋子中央。"端公"围绕铁锅又唱又跳，唱的声音很大且嘶哑，近子狂吼，而到底吼唱些什么却叫人听不清楚。时而又停止吼唱，将颈下挂的牛角号放在嘴上"呜呜"乱吹，号声凄厉刺耳。拿牛角的右手同时又握了把尺多长的"司刀"，左手拿着一个七八寸见方上书红色大"令"字的木牌，叫"令牌"。"司刀""令牌"为"端公"最重要的"法器"，吼唱时刀，牌互相碰击作伴奏……

比如主家系失盗请“端公”破解。“端公”跳唱毕，那炉火熊熊上的铁锅内菜油已沸腾不止。“端公”跳到锅边吼道：“盗者不敢捞，捞者不是盗。我捞一手请神来，盗儿要烫焦！”吼罢将右手上“司刀”交与左手和“令牌”握在一起，又举起颈下牛角号一阵乱吹，声音更加撕心揪肺。号声戛然而止，右手臂猛然一挥，便陡地插进油锅内。在观者惊心动魄之际，“端公”赤裸的右手在翻滚的油锅内一阵搅动后，抽出右手从左手内接过“司刀”高吼道“送神呐！”众人凑去看其右手除微红油润外，完好无损，不得不佩服其“法术”高超。

近几年四川表演“捞油锅”的气功节目，已除掉“端公”吼神的宗教内容，而是将物品（如硬币、玻璃球、铁链条等）丢进油锅内捞出，也有先炸熟油条、饺子后再表演的，很受人欢迎。

其练功法除平日应刻苦练功外，初练时锅内不全部放油，而是一份油九份食醋。锅下燃火，因醋多油少，油浮上面很快沸腾，然后运气于手臂入锅内。随着功夫进展，慢慢改为二份油，八份醋，三份油，七份酸……直至全部用油。此是不传之奥秘，虽简单却是以前“端公”们“千金难换”之法窍。当然要想练成功，需长年累月下真功夫，手臂上皮肤至少“换皮”数次。有的书上说巫师“捞油锅”纯系“骗人把戏”，这是过激之词。

四、巫与艺术

巫术与艺术更有着不解之缘，其中与歌舞的关系尤为密切。巫术，或用来敬神，或用来驱鬼；或用来感物，或用来咒人。但无论哪种目的，或歌、或咒、或跳、或舞，感情都是如此地炽烈，溢于外表，动自内心。

我国先秦时期的重要典籍《周礼》中有这样的记载："若有大旱，则帅巫而舞雩"所谓雩，是我国原始社会中求雨时所跳的一种舞蹈。这段话的意思是说：遇到了大旱，便率巫作舞以求得雨。

在我国北方，鄂伦春、鄂温克等少数民族中的巫"萨满"所进行的跳神活动，即成为氏族活动的重要内容之一。每到此时，"萨满"们大都身着神衣，头戴神帽，手持刀剑而颠狂起舞。他们往往双目半开半闭，好象陷于昏迷状态，但口中却念念有词，似与鬼神交谈。他们或喜于模仿野兽的声音和动作，频频舞蹈，或发出熊的咆哮声，或发出蛇的抓行声。身上大大小小的铜镜、腰铃铿锵作响，钟鼓齐鸣，时高时低，加之飘带飞舞，场面煞是惊人。在苏联的西伯利亚也是这样，当"萨满"们施行巫术时，常常口诵咒语，手击皮鼓，亦舞亦蹈，如痴如狂。通常这

种仪式要持续好几个小时，直弄得“萨满”筋疲力尽、头晕目眩方才罢休。

我国南方的许多少数民族，如壮族、侗族、苗族、彝族的巫师也大都能歌善舞。而土家族的巫师更称为“梯玛”，意为跳舞的带头人。

歌产生了，于神秘的祝颂中；舞产生了，于颠狂的跳动中。于是，最早的歌舞形成了，即产生了最早的巫术歌舞。正如王国维所说：“巫之为职……盖后世戏曲之萌芽。”

第八章　医源于巫

治病是古代巫术更重要的职能。陈邦贤在《中国医学史》一书中认为：中国医学的演进，始而巫，继而巫和医混合，再进而巫和医分立。以巫术治病，为世界各民族在文化初始时代的普遍现象。

我国古代传统医学源远流长，迄今已有数千年的历史，它在形式和内容上都与中华民族的传统文化息息相关，并且据有与其它国家传统医学不同的特点。我们从""和""两个有代表意义的字谈起。

我们知道""是医学的医的繁体字，也是它的古字；反倒是"医"字在古代没有医学的含义。

医在古代的意义：按　导引、砭石针刺、酒剖汤液

""字可分为三个组成部分，分别为"医"、"殳"和"酉"，亦可以分为两个大部分，即""和"酉"。

(1)"医"《说文解字》认为"医"可分为匸、矢两部分。段玉裁认为"医"是个会意字，并认为匸的意义，由 L 而

来，L 象迟曲隐蔽的形状，而匚则象在隐蔽的东西上压盖上一样东西，后世引申之，认为是按跻导引之意。如陈无咎先生在 1935 年第 97 期《医界春秋》所撰“解墨明医论”一文中说：

“匚，即按跻也，匚何以侔已，因匚之制，必左右有二，正负同模，可以分用，可以合藏，故金石文匚或作或作或作、皆象其形，是为揆度。”并引《墨经》说“治病，匚也。”

“医”的另一部分“矢”，据《说文解字》称是指弓弩之矢，引申为有尖锐锋角的器物，如砭石，石以及后代的金针和外治刀具等。

（2）“”、据《说文解字》说是指被器物击中的声音，又说是生病时呻吟的声音及姿势。

（3）“酉”，《说文解字》说“就也。八月黍成、可为酎酒，象古文酉形也”与酿酒有密切关系。

（4）《说文解字》云：

“”，治病工也，从，从酉。，恶姿也。之性然，得酒而使，故从酉。王育说，一曰，病声，酒所弓（“以”）治病也。周礼有酒，古者巫鼓初作医。”

综上所述，“医”的全部意义有三种，即按 导引、砭石针刺和酒制的汤液等治病的方法。

同样，我们不难从中国医学史上找到以上医学来源

的证据，近代出土的文物资料表明，早在五千年前的新石器时代已经有了作为医学用途的砭石及外治刀具，至春秋战国时期已有较为完备的关于砭石运用的法则，这在《灵枢》中有详尽论述。按跅导引更产生于上古时代，至汉代已有较系统的法则，这在马王堆出土汉墓帛书的《导引图》中可以得到印证。而《吕氏春秋·古乐篇》中记载，远古先民因"民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩而不达"而"作舞为宣导之"的记述，则将导引的产生时代上推到了更早的时期。酒的药用，在夏初酿酒之后的商代就有了。《战国策·魏策》称"昔者帝女令仪狄作酒而美，进之禹。"在罗振玉《殷墟书契前编》考证甲骨文字中就有酿造酒的记载。班固的《白虎通义·考黜》中也有以百草之香郁之气，合而酿酒的说法，此处的酒应为药酒。另外，伊尹制汤液的传说发生在殷商时期，药物的汤液制剂中有不少采用酒剂。《素问·汤液醪醴篇》中将汤液与醪醴合称，其中醪醴都是酒类，醪醴只是有酒的浓度的大小不同，制作方法都是"必以稻米，炊之稻薪"，并配合药物、砭石针艾进行外治疗病。这都说明"毉"的几个来源是有其历史依据的。

二、巫就是医

现在，让我们来讨论另一个古代的"医"字——

“”。“”字不见于《说文解字》中，近时多通用为医字，并认为是古代医学起源于巫的依据之一。其实，“”字确实很早就被应用到医学中。早在《管子·权修篇》、《太玄经·玄数篇》、《广雅·释诂》中都提到“”，《集韵》以“”为“”，《广韵》将“”列为“”之重文，可见“”，“”通用已有很久的历史了。从两者与疾病的关系来看，“”按《说文解字》表示病声，因而“”从酒治，造为“”字。

“”从巫治，造为“”字，两者谁先谁后，由于年代久远，抄写、雕版、印刷等的变化，从现有古书上去找依据显然是难以定论的。而且造字之由来本身就无法统一，与人们的意识差异有很大关系，今天的字形只不过是千百年来人们约定俗成罢了。两字的出现反映了人们对医药起源的不同看法，它绝不是出自偶然的，而是有其历史文化的深刻原因的。

在学术界“医源于巫”的观点，包括如下几个要点：

(1)医学起源于巫术。

(2)最早的医生是巫师。

(3)最早的医治手段是巫术仪式。

持“医源于巫”论的学者多为19世纪至今的国外医史学者，国内学者如王吉民、伍连德两位先生1936年在著作中亦持这一观点，解放后一度受到医史界的批判。

其实“医源于巫”的观点早在我国古代就已经有了。

三、巫的治病方法：祝由

《山海经·海内西经》记：“开明东有巫彭、巫抵、巫阳、巫履、巫凡、巫相，夹 窫窳之尸，皆操不死之药以距之。”郭璞注：“皆神医也。”《世本》曰：“巫彭作医。”《说文角字》也说古者巫彭初作医。《山海经·大荒西经》记：“有灵山、巫咸、巫即、巫盼、巫彭、巫姑、巫真、巫礼、巫抵、巫谢、巫罗十巫，从此升降，百药　在。”

《黄帝内经素问·移精变气篇》中也说：“余闻古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。今世治病，毒药治其内，针石治其外，或愈或不愈何也？”

黄帝问道：我听说远古的时候治病，只要用“移精变气”和“祝由”的方法，就可以把病治好。而当今的时代，医疗技术已经很完备了，既有口服的药物，可以从体内治疗，又有针刺、砭石，可以通过经络、肌肉、皮肤从外部治疗，但结果却是有的病治好了，而有的病还是治不好，这是什么缘故呢？”

岐伯回答说：远古时代的人们，生活在飞禽走兽之间，天气冷了就活动身体，使体内的阳气旺盛，驱逐寒

气；天气热了就到阴凉的地方，去躲避暑气。既没有眷恋思慕等情志来耗伤精神，也没有追逐名利的奔波劳碌使身体过度疲惫。人们生活在这样一种安闲清静，没有争名夺利的时代里，自然会精神充沛，气血坚实，所以外邪是不容易侵入体内的。既使偶然患病，也很轻微。因此治疗时，用不着内服药物，外施针石，只要移精变气用"祝由"的办法就可以治好。"现在的人们就不是这样了，忧愁思虑和患得患失每天折磨着他们的精神；艰苦的劳役，时时伤害着他们的肉体，他们又不能根据四时阴阳变化，调节自己的生活规律，相反却往往违背寒暑养生原则，以致于随时都可能发生的微小的气候变化，对他们来说也会成为邪气，而侵入身体，引起疾病。而他们一旦被邪气所中，那么邪气很快就向内深入到五脏、骨髓，向外损伤俞穴、肌肉和皮肤。所以，即使是小病也会发展成重病，而大病就难免死亡。这样，如果再用单纯的"祝由"方法来治疗，当然不可能痊愈了。

值得注意的是，这里提到的祝由移精变气显然是指用早期巫术治病，"惟……"的语气表明是在药物发现之前，仅仅采用巫术治病。联系后文所述的今世之人用药的情况，可以看出《素问》作者是将两者看成是一个连续的医学发展过程，它认为早期的祝由治病无疑是当今以药物针石治病的开始，不仅如此，文中还流露出对早期

医学萌芽时期巫医们技术的高明的赞赏，以及对远古时代的依恋羡慕之情，它鲜明地反映了作者所持的“医源于巫”的观点。

另外，在一些其他早期历史著作中也有类似的观点，例如在《史记·扁鹊传》中提到扁鹊想要治疗　太子“尸厥”的病，向中庶子探问病情时，中庶子说：

“臣闻上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醪　，砭石挢引，案抓毒熨，一拔见病之应，因五藏之输，乃剖皮解肌，决脉结筋，搦髓脑，揲荒抓幕，湔浣肠胃，漱涤五藏，练精易形，先生之方能若是，则太子可生；不能若是，而欲生之，曾不可告咳婴之儿。”

这里提到的俞跗是上古巫医之一，这里的治疗不用汤液药物、针石，而直接触动脑髓、疏理膏肓筋膜、洗涤内脏浊气、移精变形的方法显然是巫术的一种，俞跗以医而闻名，可看成是古代“医源于巫”观点的又一佐证。

《说苑》中对上古医学活动亦有一段记载：

“吾闻上古之为医者，曰苗父徽，苗父之为医也，以菅为席，以刍为狗，北面而祝，发十言耳，诸扶而来者，舆而来者，皆平复如故。”

这里提到的用茅菅为席，用稻草扎作狗的形状的作法是巫术中的厌殃法，厌殃法与祝由法治疗疾病竟能收到如此好的疗效，足以证明古代人们确实将早期巫术活

动看作是医学之始，并历代相传下来，持敬仰、钦佩之心追念之。

祝，音义同咒，不读庆祝的祝。祝能治病，《黄帝内经灵枢·贼风》曰："先巫者，因知百病之胜，先知其病之所从生者，可祝而已矣。"《黄帝内经灵枢·官能》曰："语徐而安静，手巧而心审谛者，可使行针艾；理血气而调诸逆顺，察阴阳而兼诸方，缓柔筋而心和调者，可使导引行气。疾毒言语轻人者，可使唾痛咒病。"咒病，即祝由。

马莳注："祝由者，祝其病所由来，……惟其移精变气，可祝由而已（愈）其病。"张景岳曰："上古以全德之世，邪不能侵，故凡有疾病，惟用祝由而已，以其病不甚而治亦易也。按明制医十三科……。今按摩、祝由二科失其传，惟民间尚有之。"张景岳说得不错，巫医的祝由科至今仍在民间存在，三、四十年代在南方四川等地非常活跃的"端公"即是施祝由治病的。"端公"为治病（如疮疡、红肿眼疾等），以洁净开水一碗置手中，饮水含嗽吐出，然后念念有词用嘴将气呵于患部。然后再嗽口，再呵气，再念咒……如此连呵一二百口气。病人多感病情好转，治后确有疗效。近年来有些气功师以"呵气法"为人治病，盖源于此。事实上巫医在治病前自己先要"移精变气"，然后以咒语治病，很大成分是在"吐音布气"，即通过咽喉、声带，或喷水于患部等形式发放外气（这里当然

是指有一定功力的巫医)。

明代《韩氏医通》云:"凡肩背肢节骨腕筋会之处注痛,多属痰凝气滞。不拘男女,但取神旺气长者,令以口对患处绵绵进气,不呵不吹,极力努气使入透,觉暖至热,又易一人,以愈为度。"李时珍《本草纲目》中亦载:"凡人身体骨节痹痛,令人更互呵熨,久久经络通透。"李时珍还指出:"人气"可"主下元虚冷",还认为:"日令童男女,以时融衣进气脐中,甚良。"

又如《南史·张邵传》载:"又薛伯宗善徒痈疽。公孙泰患背痈,伯宗为气封之,徒置斋前柳树上,明旦痈消,树边更起一瘤如拳大,稍稍长二十余日,瘤大脓烂,出黄赤汗斗余,树为之瘿损。"这就是一个很典型"祝由科"病例:利用气功治疗痈疡("为气封之"),而又"祝由"说成是将痈瘤转移到柳树上("徒置斋前柳树上")。还"作法"让柳树上的"痈瘤"溃烂出脓。

除念咒呵气疗法为病家治疾外,"祝由科"还常口中含水,随发声呼气喷于患部来治疗疾病。如《晋书·幸灵传》载:"有龚仲儒女病积年,气息时属。灵使以水含之,已而强起,应时大愈。"四川的"祝由科"历来是很流行的,清末傅崇矩《成都通览》载:"有习祝由科者,能噀水止痛医病。又有习水法者,能噀水止血接骨。鄙人素来痛斥迷信者,乃此术曾在安定营中亲验了,实有其事。"

说明"端公"念咒喷水治疗疾病确实有一定疗效。

最容易使人认为"封建迷信"的是"符水治病",这也是"祝由科"常用疗法。《成都通览》记载当时情况云:"鱼骨及诸骨鲠者,亦能以符治之。安胎、催生、安神,亦有以符治之者。省城三巷子余姓,素以符水治病,其人茹素,并烧黄连纸,用剑猛砍水碗等法……"此外在历代典籍中,有关"符水治病"的文字不胜枚举(除"祝由科"外,佛教,道教、白莲教等宗教中人亦常用此法。)必须认识到:许多搞"符水治病"的纯系骗人之术。但是据了解,以前一些有功夫的巫医及现在一些气功师,用普通水(井水、自来水、河水等)发功后用于治疗,让病人服下,确有一定疗效。近年来的气功师"运用气功外气手段,改变液体分子结构"的实验成功,这很自然地使人联想到"祝由科"的"符水"来。

此外,在已出土的商代甲骨卜辞中有关子疾病的记录,资料有近五百条之多,也足证医与巫的密切关系。

在我国许多少数民族中也能见到类似现象。如彝族巫师"毕摩"的经书里就有《采药种药经》、《献牲献药经》,其中就保存了彝族的医药、医疗知识。云南哈尼族的"魔巴",一边看卦送鬼,进行宗教活动,一边为病人煮草服药,进行医疗活动。

世界其它地区也是一样。古代埃及的医学纸草书和

古代亚述——巴比伦的医学泥版书常常是既有经验与理性的医学，又有神秘的巫术。巫师也用医药，而医师有时也念符咒。有一些疗法、药方以及卫生习惯究竟属于巫术性质还是属于医术性质，或者两者兼而有之，至今也弄不清楚。如环割术、圆锯术就是这样。在日耳曼地区，以法术祛病禳厄的仪式颇为盛行，其手段或是念诵咒语，或是借助于草药。在斯拉夫人那里，祛病法术也与民间医术难解难分。而近代澳大利亚的民间巫医术更是发达，他们娴于以种种草药，甚至以汤剂、按摩、热敷、放血等，来医治各种创伤及骨折。此外，太平洋岛屿的其它民族，如美拉尼西亚人、波利尼西亚人也都盛行巫医术。

即便是到了近代，一身兼有气功、巫术、中医本领的还是大有人在。《江津县志》(民国十三年版，卷15，方外9页)记载如下文字：

江津县江含春有一篇传记，专记记述了江津医生李凤翔的奇异事迹，李是搞祝由科的，有奇妙的法术，曾经当众表演过将鸡鸭各断其首，然后用符咒把所断的首交替连接，成为鸡身鸭首和鸭身鸡首，也能飞能走。当时人们见了非常奇怪，李又把这些异首的鸡鸭的头断了，使鸡头重回鸡身，鸭头重回鸭身，鸡鸭又都复活了。李凤翔还能对其咒过的水，用口吹结成冰，指弹又化为水，这个变化，他是指的“雪山令”和“金光咒”，没有别的法术。如

果他坚持念咒，还能防避兵器杀伤，就是锋利的刀，经过他的手也要变钝。如果他把一根竿子立在地上，即使力气大的人也拔不动，在炕席上摆只水碗也休想端动它。还有件更奇特的事，那就是他能作妖月飞入空中，和真的月亮没有什么差别。至子作遁法，解开捆缚之人，我见过多次。就在道光癸卯那年夏天，他因到我家看病，我就亲身测试过两次，第一次由别人把我反缚在书架上，十字交叉，牢靠得很，最难解开，但他仅使我回头一望，捆缚的绳子忽然都解脱了。接着我又要求他重复一次，还是缚在老地方，这次他没有把绳子解开，而是把我缚到另一个地方去了。为了窥探他遁法的秘密，第二次我是预先安排个人潜伏在床上，谁知什么秘密也未见到，只听一声响，我就从书架移缚到了床架上。

第九章　巫是怎样炼功的

一、北方的巫"萨满"的基本功：上刀梯

秋浦先生曾主编《萨满教研究》一书（上海人民出版社 1985）系统记载了萨满的练功过程。按照北方一些民族的传统习惯，一般许愿当萨满者，需拜一老萨满为师，在春季举行领神仪式。这包括进行跳神训练、学习祭神的祷词，熟悉萨满的宗教活动内容等。每次约十余天，如此三年，跳神最后跳到神智不清，认为萨满的神灵附体为止。至此，新萨满已具备了进行宗教活动的资格。鄂温克族萨满在领神仪式结束，被确认取得萨满资格时，要向自己氏族宣称，他将保护自己的氏族，使它象桦树一样的繁茂，象松树一样常青，使本氏族子孙兴旺，牲畜繁殖。

因病许愿当萨满者在病愈之后跟随老萨满学习三年，学习萨满祭神的祷词和萨满法术的基本功。这种基本功包括刀、枪、火、针等七个方面，要做到用磨快的铡

刀压身而不伤，用长矛刺身而无损，在火堆上赤脚跳神等等，类似“气功”的能耐。这样经过三年的艰苦修炼，使可举行上刀梯仪式。锡伯族称之为“察姑尔”。

上刀梯仪式是在上刀者家的院场内举行。一般在二十天前即开始进行准备。首先是在房屋四周立四根木桩，上面拉上绳子，在绳子上悬挂各种颜色的布条和纸条以及弓箭等物。其目的一是为避邪，二是向分上表明本家将有人上刀梯，提醒人们不要随意进入屋内，以免犯禁。同时，从前二十元起，老萨满每天要来上刀梯者家教授念经、跳神以及上刀梯等动作。挂在家中的种像的供桌上，要日夜焚香，并陈列供品进行供祭。

到七、八天前，使开始在院子里架设刀梯。这项工作必须由上刀梯者的亲人来作。先是立两根高约十来米、碗口粗细的木杆，二者相距约为一般楼梯宽度，南北向。然后，将锋利的铡刀刃部向上横绑子两根木杆上，铡刀不能随便绑，如果第一把刀的刀尖向左，则第二把正好相反，其余依次变换。刀梯最高一级上边要绑一横木杆，作为上刀梯者到达顶端后作扶手用。

在紧靠刀梯的北而，要挖一长约三米、宽约五米、深约一米的方坑一个，内中装满麦草，上铺毡子，并在离地面二、三寸高处拉上粗麻绳网一张。

至此，准备工作就绪。

上刀梯是在夜晚进行的。院里到处点着明亮的油灯，照耀如同白昼。人们几乎是倾村出动前来观望，但产妇、有月经者及带孝者则被禁止前往。

仪式开始前，上刀梯者家人要将公山羊和公牛各一条牵至现场，并在刀梯东北面几米处烧油锅一只，刀梯前面放一高桌，桌上烧香并供点心。

仪式开始后，先由老萨满念经请神，大意是称赞上刀梯者本领如何高强，血液如何纯洁，为人如何忠厚之类的话，希望能允许他成为"易勒土萨满"。念毕，由上刀梯者的一名男性亲属用萨满的"激达"（短矛）在公山羊的脖子上猛刺一矛，羊血随即流出。上刀梯者饮羊血一口，便走到刀梯前，面南背北开始攀登锋芒锐利、寒光闪闪的刀梯。每个侧刀口上要放一至二张黄纸，登梯者双手抓住刀梯两边的立柱，小心翼翼地往上爬。在此过程中，老萨满要不断念经，请求神灵保佑。当登梯者有畏难情绪不敢继续往上抓时，老萨满便用酒杯向上泼酒，并大声吆喝为其壮胆，鼓励他继续往上攀登。到达刀梯顶端后，登梯者双足立于最高一层的刀刃上，双手扶着上面的横杆，面南面立。这时老萨满又在下面大声吆喝，并问他向南望到了什么，他答望到了"伊桑珠妈妈依波耶"（意即女始祖萨满的形体）；问他向东望到了什么，他答望到了"伊巴干"（指妖怪）；问他向西望到了什么，他答

望到了“富其和”(指神佛)；但不能问他向北望到了什么。按锡伯族萨满的说法，北方是阴间世界。如此一一作答之后，老萨满便令其背北仰面从刀梯顶上倒下地来，掉在事先张好的网上。……家人要在当晚将二十天前挂于房屋四周的布条、纸条取下放在牛背上驮至村外烧掉，并将那头牛送给老萨满。这时，老萨满即将事先准备好的一枚“奴冏托里”(即护心镜)取出，在盛山羊血的盘中浸一下交给上刀梯成功者。这个动作，锡伯族萨满称之为“托里薛尔维”，意为“浸镜”。而上刀梯者得到了这一枚护心镜，便取得了“易勒土萨满”的称号，可独立地从事宗教活动。

锡伯族的萨满，凡上刀梯成功的叫“易勒土萨满”“易勒土”为明显之意，即人们公认的萨满，未上过刀梯或虽上刀梯而未获成功的叫“布土萨满”，“布土”为不明显之意，也就是未得到大家公认的萨满。因上刀梯是锡伯萨满的一个特征，也就是衡量萨满是否具有声望的一个重要标志。

二、南方巫“端公”的多种功夫

至于南方地区民间宗教的练功方式郑光路先生写

有《中国民间宗教气功》一文(《气功与科学》1989 年 1 期——8 期)做过详细记载。南方的巫叫"端公"。.

(一)上刀山(过刀桥)

和萨满教的"上刀梯"相似,四川"端公"以前常表演"过刀桥",也叫"上刀山"。这也是近年来四川常表演的一个硬气功节目。

"过刀桥"较多用于"端公"为小孩于"过关煞"的襄解(以前认为小孩从小长大要经过疾病、妖祟等许多"难关",称为"关煞")。此外也有为成人患病请"端公"作这特殊法事的。它常在"端公"的"大跳"后表演。

"过刀桥"前"端公"歌舞跳跃良久,并念咒作法。"刀桥"是将两尺长的刀每隔一两尺远缚在两根竹杆上,共缚十多把刀。为显示"法术",这些刀"端公"常叫主家自己去磨得十分锋利。然后预用桌椅扎成相距一两丈远的"桥头",将竹杆做好的刀梯平放作"桥身",刀口均向上。也有将刀梯竖放成山坡形的。"端公"脱掉鞋子赤脚踩着刀口而过,同时口中念念有词。在紧锣密鼓动的伴奏下,很扣人心弦。

练法秘窍:先以竹片代刀,反复训练。待平衡技艺纯

熟，则换成铁刀。初练时刀口可稍钝，脚掌踩上刀刃时要轻起轻落，要以接近“涌泉”穴皮肉稍厚处触刀。落脚要稳，脚掌触刀后就不要再移动，否则极易割伤。行走时要静心屏气，注意呼吸调整理（通常提脚迈步时吸气，双脚都触刀刃为呼气），精神要高度集中。

一位旧社会专门干“端公”的许师傅的“内行绝窍”是：1. 铁刀刃要磨成直线，不要有弧形。2.“过刀桥”前，常在刀刃上涂些盐卤，踩刀时要顺当得多。3. 表演前的“跳神念咒”虽说是“封建迷信”，但自己唱跳后再去“踩刀”，就象喝醉酒样神志不清了，也就不觉痛了。

他说的是老实话。现在气功师表演这节目当然不跳神念咒了，但要活动筋骨，静坐调息一阵，使自己处于良好“竞技状态”。

（二）含蜡烛、熨舌头和口吐烈火

四川“端公”作法念咒后，将正燃烧的蜡烛含进口内再闭上嘴，烛仍在口内燃烧，昏暗屋中可见两颊通明。停一会取出燃烧的烛，调理呼吸后再含嘴里……如此数次。

熨舌头，也是以前“端公”常表演的法术之一。作法

念咒后，将一节铁棍的一端烧得通红后伸进嘴里，以舌舔之，只见青烟直冒，嗞嗞发响。然后吐舌示众，完好无损，令观者失声叫绝，遂相信"端公"法力无边了！

听"端公"师傅讲：表演前一定要运功调气凝神。自己感觉内脏冰凉透体，一股冷气从腹内丹田沿任脉而上直达口中，再舔烧红之铁棍则不觉其烫。当然，这当中也有一定表演绝秘之术，以前是不轻易告人的，就是：表演前舌尖先巧妙地含一点石榴皮熬成的浓汁水，舌尖令麻木而感觉减退（麻醉作用）。表演时注意口中多聚集一些口水，这样烧红的铁棍碰上口水就变成水蒸气，同时青烟直冒嗞嗞作响。因舌尖麻木，舔铁棍时有些损伤也不致觉得太痛。经过无数次表演，舌头也确实练出了真功夫，变得又厚又纯，就是不再涂抹石榴皮水也不会觉痛了。有些"端公"表演熨舌头时烫伤了舌头，出了丑，就是因为功夫不到家。有人认为熨舌头纯粹是"端公"弄手法后"骗人的把戏"，从气功角度上讲并不公允。

有的"端公"表演熨舌头后马上为人作法治病：将口中热气呵于病人身体某部位，或以口中烫热之唾沫运气后喷于患部（多为疮疡、跌打损伤等外伤），据称疗效甚佳。

近年来四川气功界中，表演熨舌头的较少见而"含火吐火"的气功节目却很精彩。"吐火"在我国有悠久的

历史，东晋·干宝著的《搜神记》中记载："晋永嘉年中，有天竺胡人，来渡江南……其吐火，先有药在器中，取火一片与黍糖含之，再三吹吁，已而张口，火满口中！因就蘸取以饮，则火也……"这里记载的"天竺胡人"，极可能是从印度来中国的瑜伽徒。但实际上吐火并非晋朝才有，在秦汉史籍中早有"吐火"这一词出现。故四川巫师("端公")口含燃烛之类的法术表演应当说也有很久远的历史。

"吐火"也是四川气功表演团的一个甚受欢迎的节目。表演时以两根一尺多长的铁丝，在一端缠上鸽蛋大小的棉纱团。气功师上场运气，将浸满煤油的纱团点燃，然后将熊熊燃烧的火球吞进口内，把火藏于口中，取出已熄灭的棉纱团。再将口中烈火吐出点烧纱团……然后又吞火入口，再吐出点燃助手嘴里香烟，及纸条、鞭炮等。这"吞火吐火"很受观众欢迎，每次掌声阵阵。在深圳国际气功研讨大会上表演这节目时，更引起中外气功界人士好评，纷纷录相带到国外去。

"吐火"需要长年坚持训练，才能不出事故。一次有位气功界朋友在功夫不很纯熟的情况下急于表演，结果表演中烧伤口腔致败血症，经医院抢救半月才脱险。

（三）“靖坛”和手捋铁链、手捋红棍

近年四川气功师中有表演手捋铁链、手捋红棍等火功节目，也很引人入胜。但一般人不知道这也来源于巫师的法术表演。

“端公”以前常作的法事之一叫“靖坛”，多为收鬼降妖、净宅安家时表演。“端公”奉祀“坛神”，就是住宅里或庙宇里从古代相传下来的石头，或一个石柱础（磉礅）。每逢节日或神道诞辰等都要向它烧香腊钱纸。杀鸡时将血淋在石头（坛神）上，即古代的“衅”。平日决不准孩童及鸡犬等践踏脏污，搬家移居亦不能搬动“坛神”。“端公”另外还祭一种“兜兜坛”：在屋梁上挂一只竹篮，内装一个装有香灰的碗，灰上插有许多小纸旗，灰里埋有铜钱、蚯蚓等。“端公”的“靖坛”多用于主家“闹鬼”或多病多灾。做法事时将奉为“坛神”的石墩放在炭火中烧得通红，从火中取出，“端公”用纸钱在石上拂三次。如三次都显明火点燃了纸钱，“端公”就认为此法不行，要作其它法事。如纸钱不燃就是“已通神灵”，“端公”就用符纸两张贴在双手掌上，然后捧起滚烫的“坛神”在主家屋内乱跑，同时嘴里念咒吼经以“驱鬼消灾”。驱鬼毕，视其双手

完好无损，令人称奇。

如果“端公”火功本事不到家，驱鬼时双手烫伤，甚至失手将“坛神”落地碰坏，一般人就会笑骂其为“跳乱坛”。这相当于“拆烂污”、“乱弹琴”之意。

顺便应补充一点：上述“端公”的“靖坛”，在四川彝族地区亦曾流行类似的“神判”方式叫“端犁”，也叫“捧铧口”，彝语称“乃克夺”。多在失盗之时，巫师（毕摩）主持，召原告、被告到高山某一处。巫师念咒，同时烧红一铧口，于嫌疑犯手上放九根小树枝，再以白布一块蒙其上。嫌疑犯（被告）祷告神灵后巫师用火钳夹烧红了的铁铧口置诸白布之上，令被告捧而缓行九步，未灼烧至手心者为清白无辜。多以九斤木炭烧铁铧口，若炭尽而铧口尚未烧红，则认定嫌疑犯为窃贼。若经上面测试，证明其清白，原告则败诉，且要反以窃贼惩处。事后，胜诉者要杀牛请客，败诉者加倍赔偿失盗物，还要送马一匹牵至胜诉者门前谢罪……由此可见各民族巫术之间的同异处。

现在已很少见抱“坛神”的场面，从中衍化出的“手捋铁链”、“手捋红棍”却常见于气功师表演。习此功者一般要练“铁砂掌”、“朱砂掌”一类功夫。还要经常“披手”，就是用手掌反复击打砂包、纸墩等，让手掌皮肉坚实。表演时当然也有表演技巧的因素，有的气功师表演前手掌

上要抹点姜汁，或凡士林以增加效果，但总的说来仍要靠真功夫才行。

（四）神拳中的自发动功

1902 年，著名义和团女首领廖观音以“神拳”为号召举行反清起义，最后英勇牺牲。1904 年，犍为县陈廷壁在四乡传播“神拳”，乡人普遍“学习邪教，念咒练拳”……在这一段义和团运动高峰时期，千百万劳苦大众普遍练功练拳，规模之大确属空前。正象义和团战歌中云：“资阳县里亲眼见，家家户户习神拳……不顾生命拼死干，杀的洋人心胆寒。”史籍中还记载仪逐宁县“乡里演其术者，几乎十室而九！”这对促进四川峨眉派气功和武术无疑有重要影响。

虽然“神拳”这种自发动功在解放后已少有人提及，但实际上在民间仍有流传。这就是研究内练气功，外练拳技，然后二者结合融入宗教修炼程序中，再下意识出现自发动功。

其具体方法有两方面。第一，平时仍要进行气功、武术的基本功训练，如站桩（弓步、马步、仆步、虚步……）、拳法（冲拳、打沙包等）、腿法（柔韧、弹踢等）。第二，即

"神拳"(自发动功)是峨眉"会门"武功的重要内容。现根据前辈老拳师处了解的简述于下,供各界研究参考。

每日练功,多选择子时丑时夜深人静之际(即晚十一时后至凌晨三时间)。因这个时辰阴气强盛,鬼神易降,故四川人又叫其为"练阴功"(白日也能练,但认为神效不如夜间)。练前先焚香于神像前(神像根据自己所信奉者而异,如关帝君、张三丰、达摩祖师,太上老君,岳武穆,以至孙悟空、黄天霸、二郎神等小说、戏文中人物)。其后香烟缭绕中对神像三拜九叩,同时喃喃念咒云:"对尊神,勤礼拜,心意志诚。神不乱,气和顺,周身安宁。先叩齿,后咽津,再曲膝下跪。脱凡尘,欲超升,金刚不坏身……"拜叩毕,徐徐睁目恭敬地视神像良久(即熟视所供奉之神像"真容")。然后作一站桩姿式(如马步桩、直立桩等),再慢慢垂帘闭目,头脑中默想神像威武之真容,同时静心默念咒云:"日洗身、月练形,恭请尊神,天光老师,地光老师、日光老师、月光老师,与神降临。天灵灵、地灵灵、恭请祖师来显灵。铁护头、钢护身,刀枪剑戟杀不进……"反复喃喃念咒不止,同时脑中想象尊神勇武打拳的形象,这样不需多久,练功者者就会如痴似醉,似梦非梦地感觉神像正附着身,自己已与供奉之尊神融为一体,便不由自主从小动到大动打拳不止,或者持刀械狂舞挥杀。有时完成的精彩高难度动作,是清醒时绝难

做到的。练功者打“神拳”时，还渗杂喃喃咒语，伴随有“嗨”、“呜”、“吁”、“嘘”等吼声。这样梦游般跳狂舞，力竭乃止，也渐渐清醒转来，复三拜九叩收功。

如果自己单练不能出现自发动功者，则多由练功者的师傅陪练。对神像拜叩念咒后徒弟反复观摩师傅出现的自发动功（神拳），在自己大脑皮质中留下深刻印象。如还不能出现自发动功，则师傅多为徒弟作经络导引、点穴按摩，或附耳念咒诱导之。这样少有不效者。故“神拳”在武术界中始终有其迷惑性。

“神拳”（自发动功）在自发动中，也有自然而然的成套动作（拳套）。换言之，平时没有“降神”时也有一些较固定之套路，如“抢风”、“追月”、“醉仙功”、“过风卷月”等。其风格特点为虚步高桩，单手为主，内外兼修，手随心转，法从手出，随机而动。这些特点构成峨眉派自发动功的鲜明特色。也就是说：“会门”武功的自发动不是那种不成章法的跳跳蹦蹦、打滚爬行，哭笑无常，而是在高度入静中命名平时所练功夫得以“升华”。而且其功效除强身祛病外，也可用于御敌技击。

所谓自发动功，就是在气功态下出现的由内气（真气）运行而导致肢体外动。其实自发动是一种正常人体现象，并非神秘莫测。通过一定锻炼方式而“诱发”出下意识的自发动，可以激发人体潜能，出现常人常态做不

出来的高难动作。从这一点讲，具有“神效”的“会门”武功称为“神拳”也有一定道理。综观“神拳”的几大要素：1.深夜焚香(环境诱导)。2.观师默像(入静诱导)。3.念咒(语言暗示诱导)。4.师傅“点体”及传咒(经络导引及第三者暗示)。我们从上面分析可以看出，只要扬弃其民间宗教之迷信外衣，是可以继承其合理内核的。

第十章　俞跗做世界上第一例外科手术

透视功能和外气麻醉

黄帝的手下有三名著名的医生，俞跗，雷公和岐伯。

俞跗的外科手术是第一流的，世界上最早的开腔外科手术就是他做的。《史记·扁鹊仓公列传》记："上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醪酒，镵石挢引，案杭毒熨，一拨见病之应，因五脏之输，乃割皮解肌，决胞结筋，搦髓脑，揲荒，爪幕，湔浣肠胃，漱涤五脏，炼精易形。"他治病不用什么汤剂、药酒，用药物热熨疾病的处所，因为有透视功能，五脏六腑的病变看得一清二楚，所以，一下手诊疗就可以发现病情的反应，然后施用气功外气麻醉，因着五脏六腑的原穴，动用刀子，划开皮肤，解剖肤肉，决通经络，捉搦髓脑，按持肓膜，把五脏六腑洗涤得干干净净，培炼精气，改换形体。在今天的外科专家看来，如果说中国五千年前就做过这样的大手术，一定不会相信，甚至会认为是开国际玩笑，他们会提出一联串

的疑问，如照相透视、麻醉、消毒等等。然而，俞跗之所以“一拨见病之应”，显然有很强的气功透视功能，针灸和气功（外气）麻醉在今天也不算什么新鲜的事情，外气消毒也被很多次的科学试验证明，至于手术后病人的恢复，则可让病人炼内气和气功师外气配合，以“炼精易形”。《敦煌变文集》卷八还记载：俞跗的医道，还曾使出丧的车子往回走，让那已经准备埋葬的死人复活转来。

神奇的胸部剖产术

俞跗的医术由他的弟子继承下来，并未绝断。一直到了帝喾的时代，俞跗的弟子们还在施展他们奇特的外科手术。比较出名的是为帝喾的次妃简狄从胸部生产孩子。

当时简狄临产，从早到晚交骨不开，胸前仿佛有物顶住，不时晕去，诸医束手，都说凶多吉少。帝喾忙令左右分头去探访治难产之人。寻到半夜，居然请了一位进来，却是向来没有盛名的，年纪不过四十多岁。行过礼之后，帝喾也不及细问姓名，便问道：“汝能治难产么？”那医生道：“小民略有所知”。帝喾便令人引至后宫。此时，简狄已昏晕过去，不省人事。医生进来，也不及行礼，招

呼，使命他去诊治。那医生走到床边，先将简狄的脸色细细察看，又将两手的脉诊过了，然后向胸前四周揿了一回，回头说道："诸位可放心，这是奇产，不是难产，并不要紧。小民有弟子二人，并器具都在外边，请派人去叫他们进来，可以动手。次妃此种生产，系另一种产法，与寻常不同，须将胸口剖开，然后可产，所以必须用器具。"太后握衰听了，大惊失色，宫人等亦均恐慌不安。握衰便问道："这事岂不甚危险么？万一致命，将如之何？况且胎在腹中，至多不过剖腹，何至于剖胸？汝不会治错么？"那医生道："不会治错，非剖胸不能生，小民何敢以人命为儿戏，太后但请放心。"握衰听了，忧疑不决。这时医生的两个弟子已携器具而来，那医生就吩咐他们配药理具，预备动手。宫人便向握衰说道："太后何不请帝进来，决一决呢？"握衰道："不错不错。"急命人去请帝。少顷，帝喾来到，那医生就将他的治法说明。帝喾道："不会治错么？"那医生道："不会治错。如有差虞，愿服上刑，以正庸医杀人之罪。"帝喾道："此法究竟危险，舍此有何良法？"那医生道："此法并不危险，舍此却无他法。"帝喾看他应对从容，料他必是高手，遂决定道："既如此，就费汝之心，为朕妃一治，将来再当厚谢。"那医生道："不敢，不敢。小民应该效力的。"那医生就叫弟子将一块湿布在简狄脸上一遮，一面叫一个宫人拿了火，一个宫人揭开被，

解开简狄的上衣，露出胸脯来，并将裤略褪到脐边，然后自己脱去下裳，早有递子弟过一柄小薄刀，医生接在手里，跳上床去，两个弟子各拿了药水器具，立在床边。那医生先用些药水，将简狄胸前搽了一搽，然后轻轻用刀先将外皮一直一横的画作十字形，用器具将四方挑开，又轻轻用刀将里面的膜肉画成十字形，用器具四方挑开。顷刻之间，那胸前现出一个大窟窿，热血流溢不止。说也奇怪，从那窟窿之中，登时露出小儿的胎发来。医生看见胎发，急忙用手将简狄身上四面一捻一揿，那小儿连胞直从窟窿中钻出。一个弟子放下器具，双手捧过来，随即交胞衣剥去，如剥笋壳一般，却是一个男孩。这时两宫人看见这种情形，已吓得面色雪白，心跳不止。那小儿剥去胞衣，露出身面，为寒气所袭，哇哇的哭起来。那弟子随即将孩子递与宫人，并轻声嘱咐道："要小心。"此时宫人如梦方醒，捧了小儿自去洗浴包扎，不提。且说这边一个弟子捧过小孩之后，另一个弟子早将药线、药针、药布等递与医生。医生立刻将里面的膜肉和外皮一层一层的合好，再用药线一针一针的缝起来，那窟窿就不见了。又用布略略揩去血迹，用一个大膏药贴上，又取出一声丈余长的白布，嘱咐宫人将产妇身上从背至胸层层裹住，七日之后方可除去，但须轻轻动手，不可震动。原来此次接生，自始至终，不过一刻功夫，已经完毕。帝喾在

床侧，不住眼的观看，深叹其技术之精深，手段之敏捷，心中佩服不已。

帝尝向医生道："汝之医术，实在高明，朕深佩服，但不知还是自己研究出来的呢，还是有师傅授的呢？"医生产："臣有师傅授。"帝尝道："汝师何人？"医生道："小民的老师一个名叫俞跗，一个名叫少跗，是两弟兄。他们的治病，不用汤药，不用针石，不用按摩之术，不用熨贴之法，专门割皮、解肌、诀脉、结筋、搦髓脑、揲膏肓、爪幕，湔浣肠胃、漱涤五脏、练精易形。小民刚才治次妃的手术，就是从这两位老师那里学来的。还有两个老师，一个叫巫彭，一个叫桐君。他们两个，善于内科，创造种种方药，以救人命。至于剖割、洗浣、针灸等方法，亦会得，不过没有俞老师那样精就是了。"帝尝道："原来汝就是他们几个人的弟于，所以医术有如此之精。但是汝既具如此绝艺，应该大名鼎鼎，四远传播，何在近在咫尺，朕竟不知？是否汝不行道么？"医生道："小民不甚为人治病"。帝尝道："为什么原故呢？"医生道："小民有五个原因：第一个原因，医道至微，人命至重。小民虽得诸名师之传授，略有所知，但是终不敢自信，深恐误入。第二个原因，小民性喜研究各种典籍，若为人治病之时多，虽则也可以多得些经验，但是自己研究之功不免荒疏，因此反而无进步。第三个原因，小民生性憨直，不能阿附病家，以

至不为病家所欢迎，求治者遂少。第四个原因，同道之人易生嫉妒。我不如人，自问应该退让；人不如我，相形尤恐招忌，轻则谗谤相加，重则可以性命相搏。从前有一个良医，极其高明，可是他太喜欢出锋头了，听见哪一处贵重妇人，他就为带下医；听见哪一处爱重老人，他就为耳目痹医；听见哪一处喜欢小儿，他就为小儿医；虽则名闻天下，但是到后来终究为人刺死。可见盛名之下，是不容易居的。小民兢兢以为鉴，所以不敢多为人治病。第五个原因，医生的职务，本为救人，并非籍此牟利。但现在的医生，牟利的心多，救人的心少。小民倘使和他们一样，高抬身价，非多少谢礼不治，那么对不起自己的本心，就是对不起这个职业，更对不起从前尽心传授我的几位老师。假使不索厚谢，来者不拒，那么不但夺尽别个医生的衣食饭碗，招怨愈深，并且可以从早到晚，刻无安宁，小民自己的精力如何支得住呢？虽说医家有割股之心，应该为人牺牲的，但是精力有限，则疏忽难免，因此而反致误人，那么何苦呢！所以小民定一个例，每过几年，必定迁移一个地方，更换一个姓名，不使人知道的多，那么求治的自少了。这次搬到亳都，尚属不久，因此大家不甚知道小民。”

这个从胸部剖产手术出生的孩子，就是历史上的“巢”。

第十一章　岐伯的养生之道

前文说过，争战打仗并非黄帝的本意，而是迫不得以的事情。运用仙家功夫养生防病是黄帝治理天下的主要方法，也是他学仙的目的。黄帝仁慈恩惠，他要把神仙家的巫医的精妙高深学问传入民间，把福音赐与民众。于是他找到学问高深的岐伯，虚心请教医道，并与岐伯深入研究天文、地理，运用取象类比的方法远取诸物，近取诸身，相互问难，使上古防治疾病的理论与技术万代流传。

一、长寿术

有一天，黄帝诚恳地向岐伯问道：我听说上古时代的人们，年龄大都能活到一百多岁，而仍然动作灵活并不显得衰老。可是现在的人，年龄才到五十岁左右，动作便不灵活而且开始衰老了。古时候的人和现在的人的这个差别，是因为时代与环境不同造成的呢，还是人们违反养生之道造成的呢？岐伯回答说：上古时代的人，懂得

养生之道，能够按照天地间阴阳变化的规律，调整身体内的阴阳变化，适应寒暑往来的四季气候改变，适当地运用伸展运动活动肢体以及气功等方法来调养精神，锻炼身体，做到饮食有节制，作息有规律，不过度操劳，所以能够使精神与形体相互协调，健康无病，而活到人类应有寿命一百多岁才去世。现在有些人就不是这样了，他们把酒当作水汤那样贪饮不止，生活毫无规律，酒醉之后又肆行房事，纵情于色欲而使体内阴精枯竭，用不正当的嗜好将体内的真气耗散殆尽。他们不知道谨慎地保持阴精与阳气的饱满，不善于调养自己的精神，而过度地使用脑力，只知道贪图一时的快乐，却违背了养生之道，也违反了人生真正的乐趣。正由于生活上是那样的没有节制，所以到五十岁左右就衰老了。

上古时代，对养生之道有高度修养的人，教导人们时曾这样说过：对于一年四季中都可能产生的影响人们健康的气候变化，要及时避开它；思想上要保持清静安闲，不要患得患失。这样，体外没有邪气侵犯，体内没有情绪的干扰，人体和外界环境协调统一，就能使体内的真气调和而不会受到损伤，精神充足而不外散，哪里会发生疾病呢？所以那时的人们都能约束自己的思想，而不产生过多的欲望，心情安静而不受外界事物干扰。由于精神专一，所以形体虽然劳动，但并不感到疲倦。正是

因为他们的欲望少，所以每个人的要求都能得到满足，每个人的愿望也都可以实现。在饮食方面，不论是粗糙的还是精制的，都觉得美味可口；在衣服方面，不论是华丽的还是简朴的，都觉得很随便；对于当时当地的风俗习惯，也很满意：每个人都安于自己的本份，而没有地位高低的尊贵与卑贱感。这个时代的人，真可以说是十分的朴实啊！正因为如此，所以即使有不良的嗜好，也不能吸引他们的注意力，就同根本没见到或没听到一样；任何蛊惑人心的言论，也不能动摇他们的意志。无论是较愚笨的或者聪明的，也无论是德才兼备的或者是才能低下的，他们的共同之处，都能做到不受外界事物的干扰，因而符合养生之道的要求。可见，他们之所以能活到一百多岁而仍然不显得衰老，就是因为这些人掌握了养生之道，使天真之气得到保护而不受危害的缘故。

黄帝说：很好。我希望在遇到病人的时候，能够认识病情的轻重和预后的凶吉，对于相疑似的疾病，能够辨别清楚。掌握了这方面的要领，心中就会象有日月的光亮那样豁然明朗，你可以把这样的诊断方法，讲给我听听吗？岐伯回答说：望面部色泽和切脉象的诊病方法，这是上古帝王所重视的，它是由我的老师传授给我的。在上古的时候，有一位很高明的医生叫做俞贷季，帝王委托他研究望色和切脉的道理，以使这个诊病方法符合自

然界阴阳变化的基本规律。所以，俞贷季把面色、脉象和五行、四时、八风、六合相互配合起来，因为这些自然现象，都有一定的规律，应用它们盛衰更迭的情况，来分析面色与脉象相配合的微妙变化，从而抓住其中的要领。所以，要想能够预测疾病的生死，辨别病情的疑似，就必须研究色脉的理论：从总的方面讲，人的面部色泽好象太阳有阴有晴一样，表现为明朗和晦暗的不同；脉象如同月亮有盈、有亏一样，表现为虚实的变化。能从四时阴阳变化的深度，探讨和研究色、脉的变化，就是判断病人生死、辨别疾病疑似的要领。由于面部色泽的变化与四时脉象的变化相通应的理论，是符合自然界阴阳变化规律的，所以受到上古帝王的重视，并且用来诊治疾病，而可以避免死亡；用来指导养生，面使人们健康长寿。所以，上古帝王被推崇为"圣王"。

二、强肾吐纳法和防疫气功法

黄帝与岐伯讨论养生防病，并非孤立地谈人体自身，而是把人体放在宇宙大自然环境中进行系统考察。比如他们讨论"五运六气"即如此。

五运六气，简称"运气"。黄帝与岐伯研究的运气学

说是以客观存在的物质世界为基础，从“天人相应”的整体观念出发，运用阴阳五行生克制化的理论，而总结出来的一整套独特的推断气候变化的方法，借以阐明和研究自然气候变化对生物、尤其是人体健康与疾病的关系，并探讨其规律。用今天的话来说，这是用唯象的、系统的方法讨论人体科学。

“运气学说”涉及阴阳五行、人与自然、藏象、经络等因素；运用这一学说推算气候的常变，要结合地理环境、个体差异等具体情况，对疾病做出全面分析、然后才能明确诊断、确定治法，选择功法和方药。

有一天，黄帝问岐伯：“五运太过和不及之年，人们得了病，用什么方法可以平定呢？”

岐伯列举了不同年、月、日以及各种病的诊治方法、谈到肾病时，他说：“所有自来肾有病者，可以寅时面而向南，净神不乱，思闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍，饵舌下津令无数。”（《素问·刺法论》）就是用气功吐纳的方法治疗。

谈传染病时，黄帝问：“我听说，五疫发病，不论大人小儿，凡感染上这种病，所表现出来的症状都相似，除针刺法可以防治外，还有什么其它方法能够让人不受到传染吗？”

岐伯回答说：“有啊，那就是气功的方法呀。在五疫

流行时，有的人并不受传染，那是由于他们有正气充实于体内，以致邪气不能干扰侵犯。同时，他们又懂得避免毒气侵袭的方法，邪气虽然从鼻孔吸入，但又可以把它从鼻孔排出。正气出于脑，就可以不受邪气干扰。其具体方法是：首先在室内振作精神，默想自己的心中有阳气充实，如同太阳一样光明。在将要进人病房时，先默想有一股青气从肝脏发出，向左侧运行在东方，变化成为繁茂的树林，以使肝气充实；其次默想有一股白气从肺脏发出，向右侧运行在西方，变化成为肃杀的金戈铁甲，以使肺气充实；其实默想有一股赤气从心脏出发，向南方运行在上部，变化成为光明耀眼的烈焰，以使心气充实；再次默想有一股黑气从肾脏出发，向北方运行在下部，变化成为凛冽的寒水，以使肾气充实；再默想有一股黄气从脾脏发出，存留在中央，变化成为生长万物的土地，以使脾气充实。在五脏之气充实，可以保护身体之后，还要默想头顶上有北斗七星，光辉闪耀，使精神更加充沛，然后才可以进入病室（《黄帝内经素问·刺法论》）”

三、神与气合

黄帝问道：人体内十二个脏腑的功能，是密切关连

的，相互为用的，若某一脏腑的机能失调，就会使全身的神气受到影响，而不能充实盈满，这样恐怕就容易受到邪气的侵犯了，可以用针刺的方法来诊疗，我希望听听这些刺法的要领。岐伯回答说："你问得很详尽啊！对于这些最高深、最精确的理论中的宗旨，若不是贤明的圣帝，谁能深究其中的根源呢！这就是所谓'神与气相合'的理论，它与运六气的规律相吻合。……针刺法具有保全精神、调养正气的作用，并不是单纯不治病而设。所以，可以用针刺法修养真气，调和精神。养生之道，贵在持之以恒，其基本原则是补气养神，巩固根本，使精气不散失，形与神协调而不分离。只有神气守于内，才能保全真气。若神与形不能紧密联系而离散，就达不到养生目的。保养真气的道理，就象宇宙那样的广阔和玄妙，人的神气是与大自然息息相通的，因此，必须适应自然界的一切变化。能做到这些，人体便与大自然溶为一体，可以叫做'回归本源'了。"

第十二章　神医扁鹊的换心术

根据司马迁《史记·扁鹊仓公列传》的记载，以及扁鹊的出生地河北任邱县鄚州镇和扁鹊曾居住和游医的南宫县二龙岗扁鹊村。河南省开封市、汤阴县伏道村、陕西省咸阳市、山东省曲阜、微山、临淄、朝城、长青、曹县等地的古迹遗文和民间传说，扁鹊是春秋战国时代的一位神医。神就神在扁鹊有很强的特异功能。

一、长桑君传功秦越人

春秋战国时期，华北平原的东部有座古城镇、名叫鄚邑，（就是现在河北省任邱县城北边的鄚邑州镇）当时是齐国的属地。扁鹊出生在一个忠厚勤善的穷苦人家。扁鹊的父亲姓秦，是城里一家药铺的伙计，妻子以纺织为业。夫妻二人求医拜神，年近四十方得贵子。在一个黄道吉日，秦氏夫妻请一位卜卦算命先生给娇子起名“越人”。秦越人天资聪明，五、六岁奇闻过耳能述、八、九岁读私塾，读书过目能诵，放学回来，常帮父亲摊晒药

材。迫于生计，秦越人在十一、二岁时，父母把他送到鄚邑城内一家客店当小伙计。

小越人受忠厚老实、以劳为本的父母影响，手脚勤快、待客如宾，加之相貌堂堂，聪明过人，又识书达理，很得老板和来往客人的喜爱。

却说当时有位民间老医生，名叫长桑君，常在鄚邑一带给人治病，一来就住在小越人所在的客店里。长桑君诊病不分贵贱，越人非常尊重这位老人，总是跑前跑后，打水倒茶，当老医生看病的帮手。时间一久，长桑君见他聪颖勤快，相貌异常，虽然才智超人，却礼貌待人，从不骄傲自恃，而且对医术药草兴趣颇浓，攻求不止；于是，长桑君便常把一些诊病的脉法、治病的针灸、矫引、按摩等技术讲给他听。

来来去去，长桑君在鄚邑一带行医十余载，眼见年老；他观察秦越人侍奉如一，虚心学习不倦，认为他朴实可靠，德性资质非寻常之人，能够继承自己的事业。于是，一日，他将已长成为青年的秦越人叫到自己住的室内，庄重地说：

“我观你十余载，热爱医学，赤诚如一，刻苦学习，钻研有心，将来必有大成。我现在就把全部秘方、医术传授给你，望你千万保秘，不遇有德之人，不可轻传。”

说完，从锦囊中取出宝贵竹简，交给秦越人；然后，

又耳提面授，将心记和禁传的秘方，一一全部传授给越人。最后，老人又伸手取出珍藏在怀中的一小瓶药，递给越人说：

“这是我走遍四海，采集奇珍炼制的一种神药。你取未落地之水，象露水及竹木上的山水用来和药，日食三次，三十日就会知道它的功效异常。”

越人喏喏，尊师嘱，边精读长桑君赠的竹简，边饮药。三十日后，果然眼明如镜，暗中能见鬼物，虽人隔墙，亦能见之五脏六腑，隐疾恶患无不洞察。有了这种透视人体的特异功能，他行医治病、煎汤涤垢，自然其效如神了。

根据《难经》记载以及河北省邱县鄚州镇一带民间传说，一直传到现在的中医诊脉取“寸口”的方法，是扁鹊所创。

在扁鹊之前，切脉法已在祖国医学界广为尊崇，即轩辕黄帝时代岐伯在《内经》中传授的“三部九侯法”。这种切脉法部位很多，几乎凡有脉管显露或脉动应手、应衣的地方，都要进行切脉，俗称“遍身诊法”。这种方法在实际运用中极其麻烦，往往半天才能诊治几个病人，一些急性病往往得不到及时诊治。扁鹊由于具有很强的透视功能，在多次医疗实践中他发现：人一呼，脉行三寸，一吸，脉亦行三寸，脉行五十度周于身，复会于手太阴。

而手太阴之脉动，位于“寸口”。此后每来患者他就先切“寸口”脉象，并把结果与三部九候法诊断结果比较，结果一模一样。于是，他便得出结论：寸口之脉，是脉之大会，五脏六腑之终始；独取寸口，便可以判断一个病人的生死和吉凶。

治异疾巧换二人心

据《列子·汤问篇》记载以及河北省南宫县一带民间传说，扁鹊曾经做过一例换心手术，是世界上第一例这种手术。

有一次，扁鹊领着几个弟子在古缭城（今河北省南宫县）一带行医，刚住进城西二里龙岗一个村庄的客馆，便见来了两个患者就医。

这两个患者，一个面色苍白，肌瘦体衰，双目却熠熠闪光；一个面色黑红，四肢健壮，却六神无力，智迷言僵。前者姓鲁，叫公扈；后者姓赵，叫齐婴。两人多年患疾，四处求治无效，闻听扁鹊医术超群，来缭城行医，特地赶来求治。

扁鹊仔细观察了两人的气色，询问了得病的经过和发疾病时间，又认真地号了两人的脉搏，然后对公扈和

齐婴说：

“你们所患的病时间太长了，虽然表现在外面，其实是腑脏本身的缺陷。所以用药物和针灸是无法治好的。这种病态是遗生的，和身体一块长。我想用一种方法为你们治，不知是否同意？”

公扈和齐婴久病不愈，早已思愈如渴，听说自己患的是不治之症，顿时垂头丧气。最后听说扁鹊有一种方法能治愈，好象在绝望中看到救星，慌忙双跪下求告说：

“神医开恩，万望赐教，告诉我们有何法能医好我们的病。”

扁鹊连忙扶起二位患者，让他们在坐位上坐好，又让子容和子阳分别给他们斟了茶水喝下，看他们情绪稳定了，才慢慢讲出自己考虑成熟的治疗方案和道理。他对公扈说：

“你的心智虽强硬不屈，而质性衰弱，所以智多故多虑，性弱故少决也，积忧而成疾。”

他又对齐婴说：“你的心智衰弱，而质性坚强，所以遇事缺乏深谋远虑、瞻前顾后，而不能独自掌握自己，积恨成疾。”然后，扁鹊重新扫视了两人的神色，郑重地下结论说：

“如果敢让我给你们动手术，将你们两个人的心进行交换，就可以取长补短，恢复成健康的人了。”

公扈和齐婴听扁鹊讲得道理深刻，又很有把握，就愉快地答应了。

扁鹊命弟子子容和子阳，分别取来药和酒，又准备好手术的用具和地方。他亲自将酒和药调配，制成麻醉剂，让公扈和齐婴分别饮下，迷死三日不省人事。

扁鹊在弟子们的协助下，用特制的利刃打开公扈和齐婴的胸膛，取出二人的心，交换移植。然后向刀口投以药粉，缝合。

不久，鲁公扈和赵齐婴慢慢醒来。子阳和子容，按照师父的吩咐，分别喂他们喝了早已煎好的汤液，精心照料。仅月余，公扈和齐婴就恢复了健康；正象扁鹊当初许诺的那样：两人不仅性情大变，而且果然都成了智谋、质性健全的人。

公扈和齐婴千恩万谢，拜辞了扁鹊师徒，各自回家。

鲁公扈因为换了赵齐婴的心，走着走着，竟走到了赵齐婴的家中。齐婴的妻子正在纺线，见进来一个身材魁梧的黑脸大汉，亲昵地问寒问暖，言称是治好病的丈夫归来，可她并不认识，吓得连呼带叫，惊动了四邻，将鲁公扈扭往官府。

与此同时，因为赵齐婴换最鲁公扈的心，走着走着，竟走到了鲁公扈的家中。公扈的妻子见进来一个面如白粉、喜眉笑眼的瘦子，慌忙躲闪。齐婴温言柔语，告诉他

不必惊慌，自己是治病归来的丈夫。天呐，丈夫本来是个身材魁梧的黑脸大汉，月余不见，竟成了又白又瘦的书生，怎么能使人相信呢？公扈妻惊呼强人闯宅。公扈本是个多口之家，父母、兄弟闻言蜂拥而至，将赵齐婴死死抓住，推推搡搡也要送交官府。

世上的事无巧不成书。齐婴妻和公扈妻，各自让人扭住大胆闯进家门的陌生男人，吵吵嚷嚷来到县城。哪想到大街之上两伙人竟相遇了。公扈妻见那一伙人抓的是自己的男人，不顾羞耻扑上去相认，可是被抓的人并不认其为妻；那齐婴之妻，也遭到同样的难看和拒认。众人哗然，不得其解。

官吏闻此奇案，连忙升堂审讯。鲁公扈和赵齐婴齐声喊冤，讲述了自己被捉缚的经过。官吏也被弄得丈二和尚摸不着头脑，莫明其妙。这时，有个久经奇案的典吏，疑惑中刨根问底，才追出了鲁公扈和赵齐婴同时找扁鹊治病的前前后后。

众人听了目瞪口呆，可谁也不相信世界上能有剖胸换心的医生。于是，派人请来扁鹊。扁鹊介绍了治愈赵齐婴和鲁公扈和医理和经过，并让公扈和齐婴当众解衣露胸观看伤口，众人才信以为真。从此，扁鹊高超的医技和显赫的名声，很快传遍了鲁国大地，来找他诊脉、手术的人越来越多。

为了永远铭记扁鹊的功绩，缭城人将扁鹊曾经居住和接待患者的村庄改名为“扁鹊村”，后人还修了扁鹊庙。从那以后，鲁国一带的人民把扁鹊称作“神仙下凡”，又把他比喻为能给人们带来欢乐和福音的喜鹊。

在鲁国行医期间，扁鹊又在虞城、缭城收留了两个立志学医的年轻人，赐名一叫子明，一叫子同。在一个柳绿河开的季节，扁鹊告别鲁国父老，带领子容、子阳、子舆、子明、子同，满载盛誉和编著《难经》的素材，运身返回蓬山。

劝治疾四望齐桓侯

扁鹊四望齐桓侯的故事在《史记》和《韩非子》中都有详细记载，流传千古。

春秋战国时，齐国的君主是桓公午。桓公午自做了君主，渐渐变得骄横自恃，整天过着花天酒地、纸醉金迷的生活。这一天听说名医扁鹊来到此地，便说道：“传孤的旨意，宣扁鹊进宫相见！”

扁鹊施了君臣之礼，桓公便高兴地赐坐问起他的医道和各国的山水民俗来。扁鹊听了齐王的声音，便不停地在齐王脸上和浑身上下看来看去，通过透视功能他发

现了齐桓公身上有病。待齐王言松时，便神色不安地说：

“国君你的病在皮肤里，不及时医治就会深入肌体。”

齐桓侯乍听一愣，然后不相信地哈哈大笑，挥着手说：

“寡人健康得很，哪能有疾呢？”

扁鹊诚心相告，见他毫不把自己的忠言放在心上，就告辞出来了。齐桓侯看扁鹊无趣地走了，笑着对文武百官说：

“凡是医生的都好利，竟想从我这个没有病的人身上得到好处！”

扁鹊原谅了桓侯的讥笑和无知。过了五天，扁鹊又进宫去见桓公。

他在谈话中，又一次透视了齐醒侯的五脏六腑，十分诚挚地询问说：“君王，难道您真没有感觉到已经生病了吗？”

“没有感觉。”齐桓侯说。

扁鹊认真地劝道：“国君，据我的观察诊断，您确实已经有了病，现在已进入血脉，不治的话，恐怕还要严重。”

齐王听了，心里很不高兴，他认为扁鹊是用大话来吓唬自己，厌烦地说：

"我没有病!"

扁鹊见齐醒侯不听忠言劝告,只好闷闷不乐地告辞了。大凡天下有事业心的人都有这样一种癖好,眼看通过努力能够转危为安的事,因为当事者固执矜持而任其恶化,总是不甘心的。在扁鹊眼里,齐桓侯不但是个国君,而且是他诊断过的一个病人,他不能见死不救。所以,过了五天,扁鹊又去求见齐桓侯。桓侯虽然心中不悦,还是让他进来了。哪知,扁鹊的目光在桓公上下闪了闪,没谈两句话就忧心忡忡地皱起了眉头,神色十分严肃地说:

"你的病已经发展到肠胃中,如果再不治,恐怕要出危险了。"

齐醒侯闻言,怒气顿生。他对扁鹊一而再再而三地絮叨和危言警告,极感讨厌,但在大庭广众之下不便发作,就克制住自己,闭目养神,置之不理。

扁鹊见齐醒侯讳疾忌医,把一片赤心警告当成危言耸听的耳旁风,无可奈何地长叹了一声,忧心而归。

常言道:不到黄河心不死。齐桓侯虽然傲慢辱医,扁鹊却对他患的这种罕见的病状发生了研究兴趣。五天后,他又让子舆赶着车,冒着屈辱去求见齐桓侯。

齐桓侯本不想接见扁鹊的,但他素以敬贤礼士自居。为此,他曾多次派人周游列国,不惜车马衣裘财币,

招纳四方贤士来齐国。扁鹊是闻名天下的神医，他不接见恐传出去被人说闲话，就勉强答应了。

齐桓侯正襟端坐，正思考着如何教训扁鹊几句，使他以后再也不要用危言吓人，扁鹊已来到陈设豪华、气氛森严的宝殿。他施过礼，望了望桓侯的神态气色，还没等桓侯开口，就惶惶告辞了。桓侯很纳闷，忙附耳对身边的一个亲臣说：

"你去问问他，这是为什么？"

那位亲臣领命，连跑带颠，一直追到宫门外，扁鹊已经坐到子舆备好的车上。他向扁鹊说明来意，扁鹊凄然地摇摇头，叹息说：

"病在肌肤时，配几味药煎服或用温暖的东西熨贴就可以治好；病入血脉，用针灸和按摩也可以治好；疾病发展到肠胃，用特制的药酒也能治好；但它深入到骨髓，纵然是司命的神仙也无可奈何了！国君不听我的忠言劝告，现在他的病已进入了骨髓，还有什么好说的呢？"

那亲臣听得瞠目结舌，毛骨悚然，直到发现扁鹊乘坐的车马走远，才疑疑惑惑的回去复命。

扁鹊回到客栈，忙让弟子收拾行装，连夜车马如飞地离去了。

事情也真有灵验。扁鹊刚走了五天，齐桓侯果然大病临身、卧床不起。他想起了扁鹊多次忠言相劝，自己却

置之不理，又羞又愧，后悔莫及，连忙派人携带重聘去客栈请扁鹊来治病。哪里还能找到呢？扁鹊早已带着众弟子离开不知去向了。

时间不长，桓公午便死去了。大历史学家司马迁在《史记》中感慨地说："使圣人预知微，能使良医得蚤从事，则疾可已，身可活也！"确乎是一件憾事。

东汉张仲景在《伤寒杂病论·序》中也曾感叹道："余每览越人入虢之诊，望齐侯之色，未尝不慨然叹其秀也！"

扁鹊得仙处

扁鹊的后事如何？不见记载，只有唐代于鹄的《秦越人洞中咏》诗一首尚留人间：

扁鹊得仙处，　　传是西南峰，
年年山下入，　　长见骑白龙。
洞门黑无底，　　日夜唯雷风，
清斋将人时，　　戴花兼抱松。
石径阴且寒，　　地响如远钟，
似行山林外，　　闻乘屐声重。
低碍更俯身，　　渐远昼夜同。
时时白蝙蝠，　　飞入茅衣中。
行久路转窄，　　静闻水淙淙。

但愿逢一人，　　自得朝天宫。

元代时，又有诗云：

一勺神浆浩满襟，天开明哲岂难谌。
齐侯无幸淄残速，虢子有缘惠泽深。
磊磊山形千古仰，巍巍庙貌四方钦。
惟王授我刳肠术，换尽人间巧伪心。

元代王磐有诗叹道：

昔为社长时，　　方技未可录，
一遇长桑君，　　古今皆叹服。
天地为至仁，　　既死不能复。
先生妙药石，　　起虢效何速。
日月为至明，　　覆盆不能烛。
先生具正眼，　　毫厘窥肺腑。
谁知造物者，　　祸福相倚伏。
平生活人手，　　反受庸医辱。
千年庙前水，　　犹学上池绿，
再拜乞一杯，　　洗我胸中俗。

到了清代，徐增看到扁鹊当年做外科手术时的“洗肠石”，故写诗叹曰：

神僧卓锡池，　　有石存今古。
持以砺世人，　　洗肠清肺腑。

彭老篇

第十三章　八百高寿的彭祖老人

彭祖，相传姓篯名铿。帝颛顼之玄孙。据说，彭祖的父亲陆终氏娶了鬼方氏的女儿，叫做女嬇，怀了三年的孕，孩子总是生不下来，没有法子，只得用刀子剖开左边腋窝的下面，于是从中生出了三个儿子；又用刀子剖开右边腋窝的下面，又生出三个儿子；彭祖就是这些孩子们当中的一个。据说彭祖从尧舜时代一直活到周朝初年，活了八百多岁，临死时还怨叹自己太短命了。

彭祖长寿的秘密

彭祖是我国古代导引术的创始人。关于他的生平，后世流传着许多优美的传说。《史记·楚世家》说："陆终生子六人，坼剖而产焉。……三曰彭祖。"《列仙传》说："彭祖者，殷大夫也，历夏至殷末，八百余时，常食桂芝，善导引行气。"在《楚辞·天问》又有这样的记载："彭铿斟雉，帝何飨？受寿永多，夫何长？"言彭祖精饮食之道，所烹鸡汤味美无比，天帝食后而报以永寿；彭祖至800

岁，犹自悔其不寿。葛洪《神仙传》为其立传，说他至殷末已767岁，而不衰老。少好恬静，不恤世务，不营名誉，不饰车服，唯以养生治身为事。“善于补导之术，服水桂、云母粉、麋角散，常有少容。然性沈重，终不自言有道，亦不作诡惑变化鬼怪之事，窈然无为”。其补导之术主要有行气导引。他“常闭气内息，从旦至中。乃危坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其体中或疲倦不安，便导引闭气，以攻所患，心存其体面九窍五脏四肢至于毛发，皆令具至，觉其气云行体中，故于鼻口中达十指末，寻即体和”，疲乏、疾病一扫而去。

关于两性生活与长寿的关系，彭祖并不赞成绝对禁欲的片面观点。他说：“夫远思强记伤人，忧喜过哀伤人，喜乐过差、忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，阴阳不顺伤人。有所伤者数种，而独戒于房中，岂不惑哉！”指出男女相需好比是天地相合，因此禁欲是违反自然规律和人性的，有损健康长寿。和谐的性生活能够增加人的精神、活力，“所以神气寻养，使人不失其和”。当然，情欲不可纵放，性生活应有节制。此外，欲有所避所忌，还要懂得有关的卫生常识，这样就能“避众伤之事”，男女双方都身心健康，延年益寿。

彭祖有许多宝贵的养生经验，他认为长寿的关键在于适度莫伤。冬天要注意保暖，夏天要时常纳凉，顺应四

季节气的变化，使身体舒适安康，说这样“所以适身也”。要劳逸结合，美妙多姿的舞蹈，优雅动听的音乐，悠闲娱乐，使心情舒畅，不致用脑过度，说这样“所以通神也”。至于坐的车于，穿的衣服，就不要去追求华丽、时髦，以保持心地的宁静，说这样“所以一志也”。车马衣物、音乐舞蹈、男女饮食本来都是有益于人们的生活，健康的。但如果放纵求乐，不知节制，就会很快地反过来伤害身体。“凡此之类，譬犹水火，用之过当，反为害也。不知其经脉损伤，气血不足，内理气疏，髓脑不实，体已先病，故为外物所犯，因气寒酒色以发之耳。若本充实，岂有病也”！

彭祖长寿的秘密用他自己的话来总结：“但知房中，闭气，节其私虑，适饮食，则得道也。”彭祖的养生至言，既否定了禁欲主义，苦行僧侣似的生活，认为丰富多彩的生活会带给人们以长寿。同时又告诫人们，狂乱纵欲行径，却要带来伤身损寿的恶果。

新近出土的马王堆竹简《十问》记载：“王于巧父问于彭祖曰：‘人气何是为精（乎）？”彭祖合（答）曰：‘人气莫如竣精。竣气宛闭，百脉生疾；竣气不成，不能繁生，故寿尽在竣。竣之葆爱，兼于成佐，是故道者发明唾手循臂，摩腹从阴从阳。……”

彭祖生性喜欢恬静，不关心尘世俗务，不追求虚名荣耀，不在乎服饰华丽，清虚无为，专心致志讲求养生长

寿之道。他的师傅撰写了《九都》、《节解》、《指教》、《韬形》、《隐守》、《开明》、《四极》、《九灵》诸经，他都潜心研读，融会贯通。他经常服用水桂云母粉、麋角散，颜面长葆青春。有时独自一人外出周游，有车马也不乘坐，身边不带任何钱粮，一去就是几十天甚至几百天，人们从不知道他去哪里。回来后衣食住行又都和普通人一样。性格沉默寡言，从来不说自己有道术，也不干任何驱神弄鬼诡奇怪异之事。他经常盘腿危坐，凝神屏气地练功。从早晨坐至中午，调理气息，揉拭双目，摩挲身体，舐嘴唇，咽唾沫，周身舒泰后才起来行动，脸无怒容，笑口常开。有时身体觉得不舒服或疲劳，他就运用气功，攻克那患病的部分。内气潜转，从他生有九窍的特殊头面，直到五脏六腑，最后到达四肢毛发，那股气流象轻云一样在体内周流，不仅驱除了疲劳，而且能治愈疾病。

向商纣王、采女传功

商纣王听说彭祖是个异人，很器重他，封为大夫。但彭祖从不与闻政事。纣王想获得长寿的秘诀，多次亲自前往问讯，彭祖都支吾不言。纣王也不难为他，反面大量赏赐金银珍宝，前后共达数万两银子。彭祖也照单全收，

用来救济帮助饥寒交迫的穷人，自己什么也不留。纣王后来托另一位得道的采女向彭祖请教。采女也精于修身养性，已二百七十岁，看上去还很年青。纣王把他请到宫内居住，替她建造了华贵的住宅，其中有精雕细琢的紫色楼阁，用金银珠玉加以装饰。采女受纣王之托，乘坐有帷盖的华丽马车来到彭祖那儿，恭敬地再行拜之礼，虔诚地询问延年益寿的仙方。彭祖见采女有根基，便答道："想要举身登天，名入仙界，能驱遣鬼神，凌空飞行，那就得服用金丹，象元君太一白日升天那样。我见闻浅薄，恐怕不足以教你。大宛山有青精先生，据说已有千岁，脸相还象儿童一样，每天步行五百里以上；既能整年不吃东西，也能一天大吃九顿。他精于养生之道，真值得去问问。"采女说："青精先生是什么样的仙人呢？"彭祖说："不不，他是得道者，并非仙人。所谓仙人，或能竦身入云，无翅而飞；或能驾龙乘云，直上天宫；或变成鸟兽，浮游青云；或潜行江海，翱翔名山；或以元气为食，或仅仅吃一些芝草；或显露在人间而无人识破，或能隐身而人看不见。脸上生着奇异骨相，遍体长着希罕的毛发。他们喜欢孤僻深藏，不愿交接俗流，摒弃人情，鄙视荣耀。他们虽然能长生不死，但已完全失去了人的真性，我可不愿意成仙呢。得道者不同，他们照样吃甘美食品，穿轻丽衣服，享男女之乐，有官爵之荣。体魄强健，容貌光润，老

而不衰，长在人间。寒热风湿不能伤害，鬼神精怪不敢侵犯，疾病灾害不能近身，嗔喜毁誉不能为累，这才真是可贵哩！人的生命，只要保养得当，都可活到一百二十岁，不能达到的都由于受到了各种伤害。稍为懂得点道，能活到二百四十岁；懂得多点，可活到四百八十岁；假如精通于道，就能不死，但不能成仙罢了。保养寿命之道，用一句话来概括，就是不要伤害性命而已。”说到这里，彭祖顿了一顿，又接着说：“冬天保暖，夏天避暑，一年四季随时调节，就能使身体舒适；美色娇躯，淡淡地品尝娱乐，不要纵欲过度，就能使精神通畅；车马服装能维持尊严，就应知足，不要贪得无厌，就能使志向专一；八音奏鸣，五色相宣，听觉视觉和悦欢乐，就能使心气平和：这些都可以用来养生。凡事如果超过限度，这就非但不能养生，反而遭来祸患。这是不能不注意的。”采女听了直点头，彭祖继续说道：“伤身害性的事多着哩！用脑过度伤人，忧虑悲哀伤人，极度高兴伤人，愤怒郁结伤人，汲汲追求伤人，阴阳失调伤人……伤人的种类很多，而人世所注意的往往只是男女房事一种，这不是很愚蠢糊涂吗？再说男女相配，好比天地相生，让人精神愉悦，身体和粹康泰。天地得交接之道，因而天长地久；人失交接之道，所以受到伤害。避开各种伤身之事，顺着天地阴阳之道，人就能够长生不老了。我师傅写了《九都》等经，共一

万三千多字，都是养生保寿的要诀，专给入门的人揣摩的。我今天全部传给你。”

采女回到天宫，把彭祖的话和《九都经》等都讲述给纣王。纣王亲自效法后，果然很灵。他生怕别人都掌握这种养生秘诀，下令国内禁止传授彭祖的道术，违令者处死。又想害死彭祖，以防扩散。彭祖预知纣王的险恶用心，就离开京城，不知去向。过了七十多年，听说有人在流沙国的西边看见过彭祖。纣王并不能经常坚持彭祖传授的道术，却也活了三百岁，气力强壮，象五十岁人那样。后来因宠幸妖媚淫荡的一个郑国美女，才失去节制，纵欲亡身。民间传说彭祖之道会害死人，那是纣王为禁止它而编造的谎言。后来有个叫黄山君的人，精修彭祖的道术，几百岁仍然面色光润。他把彭祖的言论整理并加以阐发，编成一本《彭祖经》。彭祖晚年周游四方，晚入蜀，抵武阳，留家于彭亡山，而后仙去。彭祖去后，历阳曾修建过彭祖仙室，人们前往祷求风雨，没有一次不心满意足的。那儿有两只大老虎，经常蹲伏在仙室的两边。后来仙室虽已毁坏，那虎蹲过的痕迹却始终很分明。

《太平寰宇记》谓徐州彭城，以彭祖而得名，有彭祖墓。但《华阳国志》又谓彭祖殁于留家处。其墓犹存，并有彭祖祠。（见《中国大百科全书·宗教本》348页）

彭祖调气法

孙思邈在他的《千金要方》一书中，记载了很多彭祖留传下来的气功养生之法，今将其中调气法择于下。

“彭祖曰：道不在繁，但能不思衣食，不愚声色，不愚胜负，不思曲直，不思得失，不思荣辱，心无烦，形无极，而兼文以导引，行气不已，亦可得长年千岁不死，凡人不可无思。当以渐遣除之。

“彭祖曰：和神导气之道，当得密室，闭为之然后掣足仰振，数八十，九十而上，仰下徐徐，定心作禅观之法，闭目存思，想见空中太和元气，如紫云成盖，五色分明，下入毛际，渐渐入顶，如雨初晴，云入山，透皮入肉，至骨至脑，渐渐下入腹中，五脏六腑，四肢百骸，皆受其润，如水渗入地中，则觉腹中有声汩汩然，意专思存，不得外缘，斯须，即觉元气达于气海，须臾，则自达于涌泉，则觉身体振动，两脚蜷曲，亦令床坐有声，拉拉然，则名一通，一通二通，乃至日别得三通五通，则身体悦泽，而色光辉，鬓毛润泽，耳目精明，令人食美，气力强健，百病皆去，五年十岁，长存不忘，得满千万通，则去仙不远矣，人身虚无，但有游气，气息得理，即百病不生，若气息失宜，

即诸　竟起，善摄养者，须知调气，方焉，调气方疗万病大患，百日生眉须，自余户安床暖席，枕高二寸半，正身偃卧，瞑目闭气于胸膈中，以鸿毛著鼻而不动，经三百思，耳无所闻，目无所见，心无所思，如此则寒暑不能侵，寿三百六十岁，比邻于真人也。每旦夕面向午，展两手于脚膝之上，徐徐按捺肢节，口吐浊气，鼻引清气，良久，徐徐乃以手左托、右托、上托、下托、前托、后托、瞋目张口，叩齿摩眼，押头拔耳，挽发放腰，咳嗽发阳振动也，双作单作，及手者不足言也。

二、凡调气之法，夜半后，日中前，气生得调；日中后，夜半前，气死不得调。调气之时，则仰卧床铺，厚软，枕高下共身平，舒手展脚，两手握大拇指节，去身四五寸，两脚相去四五寸，数数叩齿，饮玉浆，引气从鼻入腹足，则停止，有力更取，久住气闷，从口细细吐出尽，还从鼻细细引入，出气，准前法，闭气以心中数，数令耳不闻声。如恐有误乱，兼以手下筹，能数至千，则去仙不远矣。若天阴雾，恶风猛寒，勿取气也，但闭之”。

以上所辑总使人惜精保命，心神安宁；再兼以调气之术，勤而为之，则疾病去，身体健加意勤而练之，则收功无量矣。

彭祖的儿子泄露服食秘诀

据说，到了帝舜的时代，有一次，舜去外巡视，走到南岭一带，忽然见有两间茅屋，掩映在修竹之中，闻得丝竹之声。帝舜道："一定是隐君子。"说罢，走到茅屋之前，只见里面坐着两个少年，年纪都不过二十左右，面如傅粉，唇若涂朱，颇觉美秀。一个在那里鼓瑟，一个在那里吹竽，见帝舜等走来，就抛了乐器，站起来问道："诸位长者，从何处来？"帝舜道："请问二位，贵姓大名？为何在此荒凉寂寞之区？"一少年答道："某等姓彭，某名叫武，这是舍弟，名叫夷，志愿求仙，所以来此。我父姓　　、名铿，在尧帝时受封于彭，所以臣兄弟的彭为姓。"原来这二位是彭祖的后代。

帝舜道："尊大人久不朝了，现在何处？"彭夷道："家父虽受封于彭，但志不在富贵而在长生，因此到国不久，就舍去了，到处云游，访求道术。起初因为淮水之南出产云母，所以在淮水之滨住了多年。（现在安徽省凤阳县东南四十里云母山，即彭祖采药之处。）后来在南面又发现了一个石洞，在那洞里又住了多年。（现在安徽省含山县南八十里，白石山下有洞，洞口初极狭，俯偻而入，约十

步，乃渐高广，莫知远近。又有二石龙，鳞甲皆具，又有石钟乳，常有石燕飞集。此洞一名彭祖石室。）如今到梁州去了。”帝舜道：“那么二位应该随侍前往，何以抛却严父，独在此地？”彭武道：“家父子孙众多，不必某兄弟伺候。就是某兄弟得便亦常往省视，亦并非弃而不顾。”帝舜道：“此刻尊大人究住在梁州何处？有何人随侍？”彭夷道：“住在岷江中流一座山上，那山有两峰如阙，相去四十余步，家父看那个形势好，就此住下。因为家父所居，就将那山取名叫天彭山，那两峰之间叫彭门（现在四川省导江县）。到那边一问，无人不知道的。现在随侍之人除众兄弟多人外，尚有一个女孙，系某等长兄之女，对于长生之术极有研究，家父最所钟爱，是以各处随着家父云游，从不相离。”（现在四川彭门县有彭女山，是彭祖女孙随祖修炼得道之处。山上有礼拜石，有彭女五体肘膝拜痕及衣髻之迹，深有数寸。）

帝舜问彭武兄弟道：“朕与尊大人虽同朝日久，但因勤劳国事之故，刻无暇晷，而尊大人又性喜寂静，往往杜门不出，所以聚首畅谈的时候很少。偶然遇到，所谈者亦无非国家治术、民生利病而已。朕那时对于神仙长生之术亦绝不注意，所以一向未曾谈起。现在听二位世兄说起来，尊大人修炼方法竟是从服云母人手。从前朕有一个朋友叫方回，亦是服食云母的。但是朕问他服食的方

法，他说朕将来总须为国民为做一番事业，不应该和山野人一样着这个长生的迷，所以决不肯明白告朕。此刻此人已不知何处去了。现在尊大人服食云母之法，世兄可知道么？"彭武道："向承家父指示，并与方先生服食方法相比较，亦略略知道一二。大概方先生服食云母的方法，是用云母粉五升，煎起来，等到它要干了，再加松脂三升，和它相拌，又加崖蜜三升，合并蒸起来，从早晨直到晚上，不管天冷天热，它都会凝结。凝结之后，搓成弹子大，每日三服。服后别项东西都不能吃，但可饮水，或服大枣七枚，这就是方先生的方法了。家父服食方法，是用赤松子的古方，用云母三斤、硝石一斤，先用顶好的醇酒将云母渍起来，三日之后，细细打破，放在竹筒中，再将硝石一并放进去，再用一升半最好的醇酒放进去，放在火上煎之，一面用筷不住的乱搅。过了多时，凝结如膏，然后拿出来，放在板上，半日，待它冷却，再碎成细粉。每日平旦，用井华水服之，七日服一次。百日之后，三尸虫俱下，其黑如泥，将这个粪用竹筒盛起，拿到冢上去埋葬，那就是有效的第一步了。不过这个时候三尸虫既去，不免起一种反感，就是人身精神总觉惆怅不乐，忽忽如有所失。但是这个关头最为要紧，假使因此将云母停止服食，那就所谓功亏一篑了。倘再坚忍，照服下去，一月之后，精神便可以恢复，身体转觉轻健。二百日之后，

转老为少，颜色仿佛如童子。家父服云母粉的方法及效验如此。”

帝舜听到这许多道家的话，真是闻所未闻。当下又谈了些神仙之事和服食导引的方法。彭武兄弟虽则年轻初学，但究竟是彭祖的嫡传，所以帝舜得到的益处不少。

第十四章
道家气功的集大成者：老子

老子姓李，名耳，字聃。是周末楚国苦县（今河南鹿邑县）厉乡曲仁里人。

关于他姓氏的来历，还有着不同的传说。某日夜晚，天空漆黑，伸手不见五指。忽然，一颗流星划空而过，老子的母亲受惊后怀孕，整整怀了七十二年（一说八十一年）婴儿才呱呱坠地。因为出生在李家，所以跟着母亲姓李了。又传说老子的母亲在李树下生下他的，而老子落地就会说话，指着李树说："就以此为我的姓。"

可是，当时的人也有称他为老子为老聃的。原来，老子是从母亲的左腋下出生的，刚降临人间已经满头白发了，众人惊叹不已，干脆称他为老子。又有一种说法，说老子肤色黄白，浓眉大眼；方口厚唇，地阔方圆；双耳垂肩，上面各有三个小洞；鼻子有二根骨柱支撑，显得特别肥大。行走时足蹈地支，手把天干，身籍阴阳之气，飘忽不定。据说，他在周文王时任守藏史，用现在的话说就是国立图书馆馆长。人们见他奇人奇貌，寿命很长，便以老

子相称。那么何以又称老子为老聃呢?有的人说,老子的耳朵长得很特别,只有耳片,却没有耳廓,这种类型的耳朵就叫做"聃"。也有的人说,有一次他西度函谷关,关令尹喜知道他不同凡人,要跟着学道。老子从不对人言道,尹喜的恳求使他惊讶得连连吐舌,表现出一副老态,从此便有了老聃之称。

老子一心潜心于道学,性情恬淡,只求长生不老,别无任何欲望。所以,他在周朝时不当官也不求名,得了道立刻悄然离去。

孔子问道于老子

孔子的岁数比老子小,史籍记载他多次向老子请教学问。

孔子想去西边把经书储藏在周室,于路谋议说:"我听说周朝掌管典籍的史官老聃,引退在家,先生要藏书,可以请他帮忙。

孔子说:"好"。

去见了老聃,老聃却不答应,子是孔子引述六经来解说。

老聃插断他的话,说:"太冗长了,希望听听要点。"

孔子："要点在仁义。"

老聃说："请问，仁义是人的本性吗？"

孔子说："是的。君子不仁便不能成长，不义便不能生存，仁义确是人的本性，还有什么指教？"

老聃说："请问，什么是仁义？"

孔子说："正心和乐，兼爱无私，这是仁义的实情。"

老聃说："啊呀，危险啊，你后面这些话！谈兼爱，岂不是迂曲！说无私，才是偏私。先生想让天下人不要失去了养育吗？你要知道，天地原本是常在的，日月原本是光明的，星辰原本是罗列的，禽兽原本是成群的，树木原本是成长的。先生依德而行，顺道去做，就是最好的了，又何必急急子标学仁义，好像敲锣打鼓去寻找失迷的孩子？先生扰乱人的本性啊！"

孔子五十一岁还没有得道，子是往南到沛地去见老聃。

老聃说："你来了吗？我听说你是北方的贤人，你得道了吗？"

孔子说："还没有得到。"

老子说："你怎样寻求的呢？"

孔子说：我从制度名数来寻求，五年还没有得到。"

老子说："你又怎样去寻求的呢？"

孔子说："我从阴阳的变化来寻求，十二年还没有得

到。”

老子说：“对的。假使道可以奉献，人臣就没有不奉献给君主的；假使道可以进供，人子就没有不进供给父母的；假使道可以告诉别人，人们就没有不告诉兄弟的；假使道可以给与他人，人们就没有不给与子孙的。然而这事是不可能的，没有其他的因素，心中不自悟则道不停留，向外不能印证则道不能通行。出自于内心的领悟，不为外方所承受时，圣人便不告示；由外面进入，而心中不能领受时，圣人便不留存。名器是天下共用的，不可以多取。仁义是先生的旅舍，只可以停留一宿而不可以久居，形迹昭彰便多责难。

“古时的至人，假道于仁，托足于义，以悠游于消遥的境地，生活在简略的田地，立身于不施与的园圃。这样便能逍遥无为；简略便容易满足；不施与便不耗费。从前称这为‘采真之游’。”

“以财富为追求对象的，便不会让人利禄；以荣显为追求对象的，便不会让人名誉；迷恋权势的，便不肯给人柄权。操持它便战栗，舍弃它便是悲忧，这种人心中一无明见，以反视自己所不停追逐的，从自然的道理看来，他们象受着刑戮的人。怨、恩、取、与、谏、教、生、杀、这八种是纠正人的方法，只有能够顺任自然的变化而不为物欲所滞塞的人，才能使用它。所以说，自正的人，才能正人。

如果内心不能这样的，心灵活动便不能通畅。”

孔子见到老聃便谈说仁义。老聃说：“簸糠进入眼睛天地四方便看来颠倒了；蚊虻叮皮肤，就会通宵不得安眠。仁义毒害骚扰人心，再没有比这更大的祸乱。你如果使天下不要丧失真朴，你可顺化而行，执德而立了，又何急急于标举仁义象敲打大鼓找寻迷失的孩子呢？白鹤不必天天洗才白，乌鸦不必天天染才黑。黑白的本质，不值得辩论；名誉的头衔，不值得夸张。泉水干了，鱼就一同困在陆地上，由湿气互相嘘吸，用口沫互相湿润，倒不如在江湖里彼此相忘？”

孔子见了老聃回来，三天不讲话。弟子问说：“先生见到老聃，有什么规谏呢？”

孔子说：“我现在竟然见到了龙！龙，合起来成一体，散开来成文采，乘驾云气而翱翔于阴阳之间，我张着口不能合拢，我又有什么去规谏老聃呢？”

子贡说：“那么人固然有安居不动而神采奕奕，沈静缄默而感人深切，发动如天地吗？我可以去看看他吗？”子是由孔子的名义去见老聃。

老聃在堂上打坐，微声回应说：“我年事老迈了，你对我有什么指教吗？”

子贡说：“三皇五帝的治理天下固然不同，却同样地共系声名，只有先生以为他们不是圣人，为什么呢？”

老聃说："年轻人上前来！你为什么说不同呢？"

子贡回答说："尧传给舜，舜传给禹，禹用辛劳而汤用武力，文王顺从纣王而不敢违逆，武王违逆纣王而不肯顺从，所以说不同。"

老聃说："年轻人再上前来！我告诉你三皇五帝的治理天下。黄帝的治理天下，使民心淳一，有人死了亲人不哭而别人并不非议。尧的治理天下，使民心相亲，有人为了亲近亲人灭除礼节的限制而别人并不非议。舜的治理天下，使民心竞争，孕妇十个月生产，婴儿生下五个月就能说话，不等到成儿童就开始区分人我，人开始有短命的。禹的治理天下，使民心多变，人各怀心机而以用兵为顺事，认为杀盗不算是杀人，自以为独尊而奴役天下的人，因此天下震惊，儒墨都兴起。开始时还有伦序，现在却变成这个模样，你有什么话呢！我告诉你，三皇五帝的治理天下，虽说治理，实则弊乱可大了。三皇的心智，上而掩蔽了日月的光明，下而睽违了山川的精华，中而破坏四时的运行。他们的心智毒如蝎子的尾端，微小的动物，都得不到安定性命之情，却还自以为圣人，不是可耻吗，他们是这样无耻啊。"

子贡惊恐地站立不安。

孔子对老聃说："我研究诗书礼乐易春秋等六经，自以为很久了，熟悉其中的道理了，拿来进见七十二个君

主，讲解先生的道理，阐扬周公召公的业绩，可是没有被一个君主所取用。太难了！这些人难以说服吗，还是道理难以发扬呢？”

老子说：“幸好你没有遇到治世的君主啊！所谓六经，只是先王陈旧的足迹，哪里是足迹的根源呢！你现在所说的，就象是足迹。足迹，乃是鞋所踩的痕迹，而足迹哪算是鞋呢！白鸟雌雄相看，定眼凝视而生育；虫，雄的在上方叫，雌的在下方应，便生育；有种名“类”的动物，身怀雌雄两性，所以自身可生育。本性不可改易，命不可变更，时间不可止留，道不可闭塞。如果得到道，怎样都可行，失去道，怎样都不可行。”

孔子三个月不出门静坐自修，然后再去见老聃说：“我懂得了。乌鸦喜鹊孵化而生，鱼濡沫而生，蜂类是化生，弟弟出生，哥哥失爱而啼哭。很久了，我没有和造化为友，不和造化为友，怎能去化人！”

老子说：“可以。孔丘得道了！”

孔子去见老聃，老聃刚洗完头，正披着发等待干，凝神定立好像木偶人。孔子就退出等待他。过了一会儿见面说：“我是眼花了呢，还是真的？刚才先生形体直立不动有如枯木，好像超然物外而独立自存。”

老聃说：“我游心于万物的本始。”

孔子说：“怎么说呢？”

老聃说："心困而不能知晓，口合而不能言说，试为你说个概略。至阴寒冷，至阳炎热；寒冷出于天，炎热出于地；两者互相交通融合而各物化生，或为万物的规律，却不见形象。死生盛衰，时隐时现，日迁月移，无时不在作用，却不见它的功绩。生有所由始，死有所归趋，始终循环无端而不知道它的穷尽。如果不是这样，又有谁是它的宗本呢！"

孔子说："请问游心于此的情境。"

老聃说："达到这种境界，是至美至乐，体味至美而游于至乐，称为至人。"

孔子说："希望听听用什么方法。"

老聃说："吃草的兽类不怕变换草泽，水生的虫类不怕变换池沼，只作小的变换而没有失去根本需要；喜怒哀乐的情绪不会侵入心中。天下的万物都有共通性。了解它们的共通性而同等看待，那么四肢百骸便视如尘垢，而死生终始犹如画夜的变化，并不致受扰乱，何况是得失祸福的分际呢！舍弃得失祸福如同舍弃泥土一样，知道自身比得失祸福更可贵，可贵在于我自身却不因变换而丧失。千变万化而未曾有穷尽，这有什么值得困扰内心！修道的人了解这点。"

孔子说："先生德合天地，还用至言来教我修心，古时候的君子，谁能超过呢！"

老聃说："不是的。像水的涌流，无为而自然。至人的德，不需要修饰而万物自然受影响，就像天自然的高，地自然的厚，日月自然的光明，哪里需要修饰呢！"

孔子出去，告诉颜回说："我对于大道的了解，岂不像瓮中的小飞虫么！要不是先生启发我的蒙蔽，我真不知道天地的大全。"

孔子问老聃说："今天较安闲，请问甚么是最高的道。"

老聃说："你要斋戒静修，通导你的心灵，洗涤你的精神，去除你的智识！道是深奥难说的呀！我为你说个概略。

"那显明的东西是从冥暗中生出来的，有形的东西是从无形中生出来的，精神是从大道中生出来的，形质是从精气中生出来的，而万物都是依各别的类形互相产生的，所以九窍的动物是胎生的，八窍的动物是卵生的。它的来临没有痕迹，它的离去没有界限，没有门径没有归宿，四面宏达皇皇大通。顺着这个道，四肢强健，思想通达，耳目聪敏，他的用心不劳苦，他的应物不拘执。天不得不高，地不得不广，日月不得不运行，万物不得不昌盛，这就是道呀！

"学问广博的不一定具有真知，擅于辩论的不一定具有慧见，圣人早已弃绝这些了。像那增加了却看不出

增加，减少了却看不出减少，乃是圣人所要保持的。道渊深似海，高大如山，周而复始地循环运行，运转万物而不匮乏，然而君子的道，只是呈现在外么！万物都凭藉着它而不匮乏，这就是道呀！”

“中国有人，不偏于阴也不偏于阳，住在天地之间，姑且称他为人，人将来总要返归本宗。从本源上来看，所谓生命，就是气聚而成的东西。虽然其中有的长寿有的短命，但相差多少呢？人的一生只是俄倾之间而已。那还值得分别尧和桀的是非呢！瓜果有它生长的道理，人伦关系虽然复杂，还是可以依序相处。圣人遇人事而不违拒，过往而不拘守。调和顺应，便是德；随机适应，便是道。

“人生在天地之间，就像阳光掠过空隙，忽然而已。万物蓬蓬勃勃，没有不生长的，变化衰萎，没有不死去的。已经变化而生，又变化而死，生物为之哀伤，人类感到悲痛。解开自然的束缚，毁坏自然的囊裹，变移转化，精神消散，身体随着消逝，这是返归大本呢，由无形变成有形，由有形返于无形，这是大家都知道的，并不是得道的人所追求的，这是众人所同议论的。得道的人是不议论的，议论的人是不能得道的。从明处寻就不会遇见，辩说不如缄默，道是不能听闻到的，听闻便不如塞耳不听，这才是真正的得道。”

孔子问老聃说："有人修道却相背逆，不可以的说成可，不是的说成是。辩论的人说：分离坚白好像高悬在天宇那样易晓。这样可以称做圣人吗？"

老聃说："这样的人如同胥吏治事为技能所累，劳苦形骸扰乱心神。捕狸的狗被人拘紧，猿猴因为灵敏才被人从山林里捉来。孔丘，我告诉你，你所不能够听到的和你所不能够说出的，凡是具体的人，无知无闻的多，有形的人和无形无状的道共同存在是绝对没有的。起居、死生、穷达，这是自然而不知所以然的。人事有治迹，不执滞于物，不执滞于天然，这便名为不执滞于自己。不执滞于自己的人，称为与天融合为一。"

老子骑青牛西出函谷关

却说那时有个叫尹喜的人在周康王手下任大夫之职。他在家中建起简陋的高楼，作为观察天象、精研道学的地方，称它为"楼观"。到周昭王时，一夜他观察天象，看到东方有紫气西行，知道将有圣人向西度关，便请求出任为函谷关尹，被周昭王批准了。在函谷关，他更加留心观察天象星相，等待着圣人到来。

周昭王二十三年五月，尹喜忽然命令手下的关吏孙

景说："我夜观星象，在这九十天内必有大圣人经过我们的关城。你给我留心着，若是看到有模样异常、车服奇特的人，就来报告我，不要让他过关。"又吩咐清扫关前四十里路，夹道焚香，自己则天天沐浴斋戒，作好了迎接圣人来到的一切准备。到七月十二日，关吏孙景果然见到有一个白头老人，长耳垂肩，坐着一辆青牛驾的白色车子来到关前，便阻住老人，施礼道："关尹有令，命我请老丈稍留片刻。"于是派人去报告尹喜。尹喜欢欣地说："今天我总算能见到圣人了！"立即换上朝服，赶到关门，对那老头纳头下拜，邀请说："愿大人暂留神驾。"那老人惶恐地下车说道："我不是什么'大人'，只是一个贫贱的老头。我住在关东，耕种的田地在关西，今天是过关去田里收割干草的，为什么要把我留下来呢？还是让我过关去吧！"尹喜叩头说"大人不必隐瞒，我久知有大圣东来。大人途中劳累，务请在此稍事休息。"老人听了，微笑道："实话相告，我是听说西方天竺国一有道者古先生，善于开导世人，所以我想过关去听他讲说至道。你又何苦挽留我在此呢？"尹喜说："我看大人的圣姿仙貌，乃是天上的至尊，又何必去听他人的讲说呢？还望大人不要推托，可怜我一片恳诚之意，神驾暂驻。"老人又说："你从何知道我不是凡人呢？"尹喜便答道："本月初一，东方有真气冲来，状如龙蛇，这就是大圣西度的征兆。我自小研习上

古经典和天文识纬之学，所测无不应验。今天果见仙驾莅临，自揣仙缘不浅。但愿大人以慈悲为怀，赐以教诲。”老人三次试测尹喜，都难不倒他，这才掀髯大笑说：“你确实了解我。然而，现在我也了解你了。你见识通神，应当被超度得道。”尹喜见老人终于答应传道，欢喜雀跃，又叩头问道：“大圣可以将姓名告诉我吗？”老人说：“我姓李，字伯阳，号老聃。”于是尹喜就在自己官府中供养老子，每天早晨亲自侍奉他洗脸梳头，执弟子之礼。

老子的车夫徐甲，已为老子驾车二百多年，当初讲妥每天的工钱是一百个钱，到老子出关时，累计已达七百三十万钱。老子将出关，徐甲索取历年的工钱，老子对他说：“我要西赴大秦、天竺、安息等国，你仍给我驾车，回来后我将所有的工钱一起折算成黄金给你，好吗？”徐甲答应了。当老子被尹喜挽留住下后，徐甲每天到关外田野上去牧牛。老子想考验他一下，就将一株吉祥草变成一个美女，到徐甲牧牛处挑逗他，挽留他长住关上，徐甲被那美女迷住了，就违背约定，到尹喜处起诉，要老子付清工钱。尹喜不得已将老子请来，老子叹息着对徐甲说：“你跟随我已经二百多年，你早就寿尽当死，全仗我将太玄生符给你吞服，你才能活到今天。你怎么不念此情而到关尹处控告我呢？”徐甲听了，却掉头不顾。老子见他心意难回，就举手一招，那吞下多年的大玄生符立

即从徐甲口中飞出，飞到老子手中。徐甲失去生符，顿时化为一堆白骨。尹喜见了，心下不忍，叩头恳求老子让他复生，愿意自己出资代偿工钱。老子点头答应，将生符投向白骨，那白骨立刻又变为徐甲，并且复活了。尹喜取出自己的钱，将工价如数付给徐甲。徐甲请求继续留下，老子不答应。他便跪在地下打自己的耳光，说道："我已成枯骨，蒙圣恩而复生，愿一辈子为您老驾车，情愿不要报酬。"老子却到底没有答应他留下。

老子在函谷关住了一百多天，给尹喜讲解了许多玄妙深奥的道理和秘法。尹喜曾经向他请教"三一之道"，老子答道："人体两眉之间，入颅一寸是'明堂'，二寸是'洞房'，三寸为'泥丸'，这泥丸就是人体的上丹田；心脏所在的下部，则是中丹田；脐下三寸就是下丹田。上丹田中有赤子，中丹田中有真人，下丹田中有婴儿；三者都形如小儿，长仅三寸，赤冠赤衣赤履，这就是所谓的'三一'。入体中，气变为精，精变为神，神化为婴儿，婴儿上升为真人，真人再上升为赤子，这就是'真一'。你若能牢守真一，真一也就能牢牢地守护住你了。"老子又说："你要修身养性，结气成神，首先就得学会静神。静神时，返听内视，心不妄念，口不妄言，形不妄动。在静神前，先得沐浴斋戒二十五天，将自己的魂魄精炼得平和安宁，然后才能入静室打坐。入室后，有时会有生蛇来诛心，有时

会有神仙来现身，这些都是你身体中的神幻化来考验你的，你不用惊慌，只要安心守志，那些幻象就会自动消失。静坐一百八十日后，室内就会无灯自明；二百八十日后，身内诸疾自愈；一年后，浑身疤痕都自行消除；千日之后，形神就都成为真人了。”老子向尹喜传道后，又将五千字的《道德经》传授给他。尹喜大喜拜受，持诵奉行。等他修成至道后，就将《道德经》再传授给后学才，一直流传至今。

青羊肆的传说

次年四月二十八日，老子将在尹喜住宅所在的南山上升天。尹喜悲伤留恋，老子对他说：“你不必悲伤，千日之后可到蜀地青羊肆来找我。”说罢，耸身跳往空中，坐在云彩上，身上放射出耀眼的金光，冉冉升空而去。等他身影不见后，空中仍辉耀着闪烁不定的五彩光华，过了很久才渐渐熄灭。子是尹喜将老子所说治国修身、去奢灭欲的言论记叙下来，编为三十六章。因是老子在将升西极之前所述，故取名为《西升经》。他在草楼上屏绝一切人事，专心修炼了三年，修到了心凝形释，没有饥渴，不畏水火寒暑的境地。同时，他还将自己的心得著书九

篇，称为《关尹子》。三年后，他就按照老子升天时所说的，到蜀地去寻访“青羊肆”了。

老子在升天后的第二年，就又从太微宫分身降生在蜀国太官李氏的家中。降生前，先命青帝座下之青龙化身为一头青羊下界。等老子的化身降生，那头青羊就常在婴儿的身边，驯服异常。那婴儿也特别喜欢玩弄抚摸那头青羊。一天，那头青羊突然失踪，婴儿立刻啼哭不休，子是父母命家中僮儿四出寻找。这一天僮儿找到一家店铺，看到青羊正在店前，便上前牵着就走，却被一人拦住了。那拦住他的不是别人，就是尹喜。原来尹喜到了蜀国，到处打听问讯，居民们却都不认识有个叫“青羊肆”的地方。这天他正在街上溜达打听，忽然见到这头毛色如青铜般闪闪发光的青羊站在店前，心中不由一动，想道：“既有一头青羊，又正站在店肆前，圣师所谓‘青羊肆’或许就是指在这儿吧？”恰在这时，见僮儿上前牵羊，因而就拦住问道：“这是哪家所养的羊？你要将它牵到哪里去？”僮儿答道：“我家夫人生了个儿子，小主人爱嬉弄这头羊。前天这羊突然不见了，小主人就啼哭不止。主人派我出来找羊，到现在才总算找到，所以将把它牵回家去。”尹喜听了极其喜欢，知道自己猜测得不错，就跟随那僮儿走了。到了大门口，他叮嘱僮儿说：“劳驾你进去禀告你家小主人，就说‘尹喜到了’”，僮儿虽然心里疑

惑：那小主人只是个两岁的婴儿，懂些什么？但仍依言禀告了。不料那正在床上手舞足蹈哭闹的婴儿听了这话就一骨碌坐起身来，并且老气横秋地吩咐他道："命令那尹喜进来。"尹喜入室，对婴儿下拜。立刻，一连串神奇的变化发生了：屋宇忽然变得高大广阔，床前涌出五彩缤纷的莲花宝座，那婴儿化为身高数丈、浑身上下金光灿烂的太上老君法身，背负光轮，头戴七曜冠，身披九色离罗帔，端坐在莲花宝座上。全家的人，看到这样巨大的变化都大吃一惊，不知所措。尹喜则伏地叩拜，喜极流泪道："久违天颜，今得奉见。不知圣师升天降地，出无入有之际起居安泰否？"老君从容说道："我与你分别之后，一切如旧。你在这些日子中修道的进境怎样？"尹喜叩头说："弟子自圣师传授秘诀要旨后，不敢懈怠，已经能领会道的微妙之处。"老君颔首道："好。你要知道，我这次下凡，就是来等待你修道成功的。现在，你修身炼气三年，已达'真妙'之境，所以面有神光，心结紫络。我看你已经可以超升为仙真了。"说罢垂眉片刻，即有诸天帝君、十方神王及其他许多神仙纷纷驾云浮空而来，各持香花，在老君座前下拜听命。老君当众宣布，授尹喜号文始先生，位登无上真人，赐紫芙蓉冠、飞青羽衫、罗纹黄绶和九色之节，又赐他玉童、玉女各五千人，位居二十四天王之上，统领八万仙人。从此，尹喜方能飞腾虚空，伴随老君的龙

驾上下游行。然后，老君又为这家李氏夫妇讲说《元阳经》，这家老幼二百多人即时举宅飞升。至今成都有青羊宫、降生台的遗址留存。

老君离垢(老君犁沟)

在西岳华山至今留有老子的遗迹。我们所熟知的"老子骑青牛，过潼关"，首先就住在山下的华岳庙。今天，在华岳庙内还有着一棵青牛树，据说是老子当年系青牛的。上华山北峰时，要爬一段很难的路叫"老君犁沟"，相传是老子亲手用犁开劈的。在华山南峰上，今天还保留着老子当年炼过丹的炼丹炉旧址。据说，老子后来到了陕西周至县南的"楼观台"，讲授道德经五千言，最后就老死在那里。

相传，当年老子西去来到华山时，走到此处无路可通，看到很多凿石修路的人特别辛苦，因而发了善心，就提来一把铁犁，套上自己的大青牛，一夜的功夫就犁出一条沟来，以通道路。因此，称之曰："老君犁沟"。当然这是神话传说。另一种说法，大约是比较真实的：这条沟应叫"老君离垢"，垢：尘世也；离垢：就是离开了尘世，离开了充满污垢的人世，进入了仙界的意思。在古代，人们能

爬到华山的群仙观附近已是不简单了，再向上爬，宛若身入天际，大有离垢脱俗成仙之感。当年太上老君来此，爬上了华山的主峰，进入了仙界。因此，这一段很难攀登的道路，就成了离垢脱俗的地方，故名“老君离垢”。由于原先那条由降水侵蚀所形成的冲沟，酷似犁沟，再加上“离垢”与“犁沟”谐音，这样就以讹传讹转化而成“老君犁沟”了。据考“离垢”讹传为“犁沟”，应是明代或明代以后的事情。因为元末明初的一位能诗善画、医道精明的王履（字安道）在他的游记《始入华山至西峰记》中云：……半时许乃得过，问仆，仆曰：老君离垢也。”

在华山绝顶“落雁峰”上有不少关于老子的遗迹。“老君洞”又叫“太上洞”，相传老子李耳当年隐居华山时，曾在这个山洞里住过。附近西边的崖壁上，原有一座庙宇叫“纯青宫”，其内有一座“炼丹炉”，相传老子曾在这里昼夜守炉，炼过金丹。以后纯青宫废圮，人们就称之为“老君炼丹炉”了。

老子气功的核心——归根复命

老子的归根复命思想是气功炼养理论的核心，也是道学气功理论的源头活水。李远国先生对子做过很杰出

的研究。

“道”，是《老子》最重要的范畴。故开章明义说：“道，可道也，非恒也。名，可名，非恒名也。”并特别声明他所创立的道，并非一般人所说的道，它是无法用语言表达的。

既然如此，又怎么去了解这一只可意会的道呢？《老子》从各种不同的角度艰难地描述着，力图让人们把握大体。《道篇》说：“有物混成，先天地生，萧呵寥呵！独立而不改，可以为天地母。吾未知其名，字之曰道，吾强为之名曰大。”即把道说成是先天地而生的宇宙本原，它的存在是客观的，但又不能依靠感官去了解，故曰：“视之而弗见，名之曰微。听之而弗闻，名之曰希。搏之而弗得，名之曰夷。三者不可致诘，故混而为一。一者，其上不谬，其下不忽。寻寻呵不可名也，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓忽恍。随而不见其后，迎而不见其首。”

你看，见不到，听不着，求不得，混沌窈冥，恍恍惚惚，似“无物”，又似“有物”，其实难以言语。这是一个人们无法直接感知的无限大的宏观世界与无限小的微观世界。这个世界不是有貌、有象、有声、有色的可被感知的“物”，而是“微”、“希”、“夷”的统一体，是一种超感官的存在。相对“物”而言，它是“无”；相对虚无而言，它又

是“有”。“有”和“无”都被用来证明道的真实存在，并非说道是虚无与实在的统一。

道是宇宙生成的本根。《道篇》说：“夫物芸芸，各复归其根，归根曰静。”所谓“根”即指道，“归根”即指回复到先天的状态，与道同体。这个根又叫作“玄牝之门”：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地之根，绵绵呵若存，用之不堇。”从这个神秘的门户中，永无休止地衍生着万物。万物生成衍化的程序是：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”所谓“道生一”，是说道在本根阶段呈现为一种阴阳未分的混沌状态，即先天之元气。由一生二，便是由元气分阴分阳。所谓“三”，是指阴阳二气之间的互相作用（冲气），这种互相作用使阴阳二气呈现出形形色色、千差万别的稳定形态（和），这些稳定的形态也就是“负阴而抱阳”的万物。

在这里，老子向当时的人们披露了宇宙衍化的一种奥秘。即宇宙万物的产生与发展是处在阴阳矛盾的运动中，而“和”是万物具备的基本形态。所谓“和”，即指阴阳的平衡、和谐。《淮南子·天文训》说：“阴阳合而万物生。”作为衍生万物的本体——道，本身就有和谐的性质。《德篇》说：“天之道，犹张弓也，高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之。”即以生动形象的比喻深刻地

揭示了道所包含的调整性、互补性、和谐性。所谓"和之至也",更把和谐视为事物存在的最好也是最高的状况。后来的道教继承发展了老子的元气道论,使之进一步系统化,成为炼养理论的基石。其互补和谐的思想,则成为道教养生学调整的原则。

那么,怎么认识这个远离人们感官的新世界呢?老子指出,到那里只有一条途径,那就是直觉主义的认识道路。这要求在一种静寂人定的精神境界中,运用直觉思维的智慧,才能去体验宇宙的基本统一(即道的一元性)。显然,达到这一境界最好的手段也是唯一的途径便是气功。老子正是在气功人静的情况下,才领略到了那个新世界的奥秘。

他说:"道之物,唯恍唯忽,忽呵恍呵,中有象呵!恍呵忽呵,中有物呵!窈呵冥呵,其中有精呵!其精甚真,真中有信。"看,这正是入静状况下出现的绝妙景象。惚惚恍恍,窈窈冥冥,似有似无,然而又确实感觉到有一种极其精微的、真实可信的物质——精气在体内运行,并出现了种种奇异的事物(有物)、景象(有象),这就是"精"、"信"、(神)在特殊状况下产生的功能。

为了登临这一领域,必须作一些特别的锻炼。《道篇》说:"载营魄抱一,能毋离乎?抟气至柔,能婴儿呼?修除玄鉴,能毋疵手?"讲的就是炼气入静。"营魄",河上公

注："魂魄也"。《淮南子》高诱注："魂者阳之神，魄者阴之神。"故魂为阳，魄为阴，"万物负阴而抱阳，冲气以为和"，在人则为"载营魄抱一"，"一"即"和"，为阴阳魂魄互相作用构成的稳定的统一体。那么，怎样才能"抱一"呢？则当"抟气至柔"，如婴儿一样。《管子·内业》云："抟气如神，万物备存。"尹知章注："抟，谓结聚也。"气结聚而精生，精积而神用。三者之中，精是内炼的根本。《管子·内业》说："凡物之精，此则为生。下生五谷，上为列星。"尹知章注："精，谓神之至灵者也，得此则为生。"

在炼养的过程中，还当清净心地，这就叫作"修除玄鉴"。"玄鉴"，指玄妙的心境。排除外部感觉世界的各种干扰，保持心地的洁净无尘，使其明亮得象一面毫无毛病的镜子，便能观照万物，明晓宇宙的本来。《淮南子·齐俗训》说："清明之士，执玄鉴于心，照物明白。"从而可以达到与道玄同的境地。

出对这种气功养身的体验，老子认为，用这种静功内养的方法，可以"挫锐"、"解纷"，排除心官带来的一切干扰，使主体恢复无知无识的状态。这样，就能使心灵的智慧之光与大道和合，从而产生出超常的功能，能够直接感受其微观世界的形形色色。所谓"见小曰明，守柔曰强，用其光，复归其明"。所谓"和其光，同其尘"，反映的正是用"玄鉴"之光，接受"道"的信息，并进行信息反馈

的微妙情景，这就是直觉静观、认识世界的过程。

老子把他论述的内炼方法和理论总结为归根复命之说。《道篇》云"至虚极也，守静笃也。万物并作，吾以观其复也。夫物芸芸，各归其根，归根曰静，是曰复命，复命曰常，知常曰明。"这个根也就是道，在人则指生命的本源，在气功内炼中，一般指下丹田（玄牝）。内炼之际，将气归丹田，精聚丹田，神（意）守丹田，谓之"归根"。精气神常聚守丹田，通过炼精、炼气、炼神诸阶段的修炼，便可结成内丹，扭转自然界生老病死的规律，恢复青春的活力，达到"深根固蒂、长生久视"的目的，这就叫作"复命"。

现代科学已精略地揭示，气功锻炼中所产生的"内气"（或内丹）乃是人体中的一股生物能量流，这股生物能量流的运行形成了笼罩在人身周身的生物场。不仅如此，气功锻炼还可使脑电波频率减少，而波幅度增加；做为人类生命活动的最高中枢系统，气功可使它的功能回到儿童时期的慢波；对于年老的人，气功可使衰老的生化指标发生逆转；这可能是气功、内丹之所以能够开发智力，延长寿命，甚至返老还童的根据。

令人惊异的是现代精密仪观察到的微观世界的许多现象，古人竟用意念发现了它，并在几千年漫长的岁月中，通过种种特殊的炼修方式，创造出了许多行之有

效的强身健体、开发人体潜在功能的功法。直到今天，它仍给我们留下了大量的有待探索的课题、奥秘。《史记·老庄申韩列传》载："盖老子百有六十余岁，……以其修道而养寿也。"通过气功强身，寿至百有余岁，这是毫无可疑的。道家学派历来注重养生修持，乃至东汉兴起的道教讲究炼丹养气，推崇老子为教主，内在的渊源不是正在这里吗？

集古气功之精华

显然，《老子》中的这些深刻精辟的思想，是吸收了当时自然科学成果的产物，特别是在气功内炼术的实践基础上，提炼总结出来的。

老子生活的时代，我国气功内炼术已达到了相当的水平。现存的春秋末战国初的出土文物《行气玉佩铭》，系统具体地讲述了内气炼养方法，它的操作方法较行气吐纳更深一步，是最早的周天运炼法。文字虽较简单，但轮廓与进程与宋元内丹丹法相近，它应是内丹丹法的雏形。此文物与"韩钟"应为同时制造，也可能是洛阳金村韩墓中同时出土之文物。洛阳自平王东迁以后，久为东周首都，其文化较各诸侯列国为高。而老庄出生地点都

在中原，活动地区也围绕洛阳附近各地，如史载老子就曾为周朝守藏史。

在中国，史官制度的产生是很早的（卜辞有所谓"其令卿史"），开始时，巫史不分，后来随着社会的发展，二者逐渐有了离异，终至各有专司。史官因为记事、记言，熟悉历史故实，兼通天文、历谱诸事，故有丰富的知识和较高的智慧，自然最可能成为有概括能力的思想家。

"史官之学"是《老子》的渊源，它的道论哲学体系虽为老聃所独创，但其书却显然凝聚了不少前人的经验和智慧，其中某些思想，在老子之前即已有了，如老子屡言"古之善为道者"；"古之所以贵此道"；"古之所谓"；"建言有之曰"；"用兵有言"……宋朱熹有见于此，故说："盖老聃，周之史官，掌国之典籍，三皇五帝之书，故能述古事而倍好之。如五千言，亦或古有是语而老子传之，未可知也。"（《朱子文集·卷三答汪尚书》）老子亦言："人之所教，亦议而教人"（《老子》四十二章）。

所以此地区内炼养身学说必早已存在，而与老庄思想互为影响，成为中国古代气功内炼学的祥地之一。

在《老子》中也记述了当时气功达到的成就："盖闻善执生者，陵行不辟兕虎，入军不被甲兵，兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故也？以其无死地焉。"又说："含德之厚者，比于赤子。蜂虿虺蛇弗螫，攫

鸟猛兽弗搏，骨弱筋柔而握固，未知牝牡之会而朘怒，精之至也。终日号而不嗄，和之至也。知和曰常，知常曰明。”看，这里记述了一些知常得道的气功师，他们元气充沛，精力超常，具有种种特异功能，是一般人难以比拟的。

《老子》中的这些记述，为我们探讨先秦时气功的历史状况提供了珍贵的文献。他的内炼方法和理论，启开了后世气功内炼的千门百派。从东汉开始，以内炼观点注解《老子》的，历代不乏其人，如河上公《老子章句》、张陵《老子想尔注》、葛玄《老子节解》、白玉蟾《道德真经宝章》、李道纯《道德会元》、刘惟永《道德真经集义大旨》等。至宋元内丹派问世，更把《道德经》作为丹经之祖。北宋张伯端说：“《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文止五千。今古上仙无限数，尽从此处达真诠。”融老子内炼思想于《悟真篇》中。陈致虚说：“《阴符》、《道德》，丹经之祖书，上仙皆籍之为筌蹄，修之成道。然其旨意玄远，世薄人浇，不能达此。故仙师作此《悟真篇》，使后学者一见了然，易于领悟而行之尔。是知《阴符》、《道德》、《悟真篇》，三书同一事也”故他在《金丹大要·道德经序》中直接了当地说：“老子之道，即金丹之大道也。”“如恍惚中有象有物，杳冥中有精有信，不贵难得之货，皆直指大道，显露玄机者也。经内隐八十余异名，如众甫、神器、玄牝、橐

龠之类。盖深注意于道，使后之人从是而悟，因悟而入，因入而有焉，即有为者金丹也。”

宋元内丹派奉《老子》为内丹祖书，并列出了一个传统系统，以表示自己属于道家正宗：“金丹之道，黄帝修之而登云天，老君修之是为道祖，巢由高蹈，彭祖长年，尔来迄今，历数何限，求于册者，当以《阴符》、《道德》为祖，《金碧》、《参同》次之。自河上公五传，而至伯阳真人；祖天师得伯阳之旨，丹成道备，降魔流教；仙翁济幽，旌阳斩蛟，是皆逢时匡世救劫，斯乃真仙之余事耳。华阳玄甫、云房、洞宾授受以来，深山妙窟，代不乏人，……燕相海蟾受子纯阳，而得紫阳，以传杏林、紫贤、泥丸、海琼，接踵者多。我重阳翁受于纯阳，而得丹阳，全真教立，长春、长真、长生、玉阳、广宁、清静诸老仙辈，枝分接济，丹经妙诀，散满人间。唯紫阳《悟真篇》颇详。又得无名子诸公引而明之，”到此丹经大备。就是说内丹渊源子黄帝、老子，经河上公、魏伯阳、钟离权、吕洞宾、张伯端、王重阳等传播，丹法盛行于世，他们的著作都是重要的内炼典籍，而且象大树和川流一样，枝分派接，源远流长。

第十五章　庄子“恬淡无为”的养神之道

庄周乎，蝴蝶乎？

从前庄子梦见自己变成了蝴蝶，翩翩飞舞的一只蝴蝶，遨游各处悠闲自在，根本不知道自己原来是庄周。忽然醒过来，自己分明是庄周。不知道是庄周做梦化为蝴蝶呢？还是蝴蝶做梦化为庄周？庄周和蝴蝶必定是有所分别是的。这种转变叫“物化”，物化意指物我界限消解，万物融化为一——这也就是庄子气功的境界。

庄子继承和发展了老子的思想，《史记·老子韩非列传》言庄子“著书十余万字，以明老子之术”。

庄子是先秦道家的重要代表人物。他姓庄名周。宋国蒙（今河南商丘东北）人。做过蒙地的漆园吏。为惠施挚友。因家贫，曾借粟子监河侯，也曾麻鞋布衣见魏王。平生不愿做官从政。相传楚威王曾以厚礼聘为楚相，遭其拒绝，后终身不仕。

李远国先生认为：在《庄子》中，总结了先秦时期流

行的各种养生方法，提出了“养形之人”与“养神之道”的区别，并通过对养形派的批判，以建立其养神之说。

从形、神也就是与物质精神的关系来认识人体健康与长寿的思想，早在春秋战国时便产生了。《黄帝内经》认为，上古之人能“终其天年，度百岁乃去”，是因为他们做到了“形与神俱”。《庄子·知北游》说：“人之生也，气之聚。聚则为生，散则为死。”《管子·内业》指出：“精也者，气之精也。”这些论述中的精、气，是指一些精微的物质，是形成人体——“形”的基本原素；神则代表人体精神方面的因素，如感知、意识、思维等。神是形（精、气）所生，而形靠神而立——即呈现生命的状态。

古代养生家正是以这种形、神对立统一的朴素辨证的观点，来作为其养生内炼的理论根据，他们的目的正是希望永远保持形神的不离。但依照对形神关系的不同认识，或重养形，或重养神，这就形成了养形派（方仙道）与养神派（老庄派）的对立。两派兴衰相替，反映了我们的先人在人体科学方面认识发展的曲折过程。

庄子的内炼思想，主要见载于《养生主》《刻意》、《在宥》、《达生》等篇。尤其是《达生》篇集中论述了养生问题。在他看来，养形派最大的缺陷在于有为，而这是违背清净自然之旨的。他说：“养形必先之以物，物有余而形不养者有之矣。有生必先无离形，形不离而生亡者有之

矣。”也就是说，养形离不开物，包括各种各样的生活用品。为取得生活所需的各种物品，必须劳其形体，由是造成了精神的亏损，这刚好违背了养生之旨。他抓住生活中一些死于非命的现象，据此批评“养形”，说：“世之人以为养形足以存生，而养形果不足以存生。”指出通往“保身”、“尽年”的最好途径：“莫如弃世，弃世则无累，无累则正平，正平则与彼更生，更生则几矣。”所谓“弃世”，即指弃却世间分外之事。在他看来，人世虚无，何足留恋；生涯空幻，理当遗忘。故“弃世事则形逸而不劳，遗生涯则神凝而不损”。通过求其心灵的恬淡，保持精神的安宁，从而摆脱世俗的物累，达到“形全精复，与天为一”的境界。

庄子认为，万物为天地所生，阴阳混合则成体质，气息离散则返归元始。生死往来，非已所能掌握，“生之来不能却，其去不能止”。既然人的出生和死亡都不以人的意志为转移，所以“养形”是徒劳无益的。

既然养形不足取，该怎么办呢？庄子提出了“养神”的主张。他说：“夫恬淡寂寞，虚无无为，此天地之平，而道德之质也……形劳而不休则弊，精用而不已则劳，劳则竭。水之性不杂则清，莫动则平，郁闭而不流，亦不能，天德之象也。故曰：纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也”。

任其自然，站在无为清净的立场，用养神之道来取替养形之术。所谓养神，最主要的是要求精神高度集中。《达生》说："用志不分，乃凝于神。"志就是意念，集中意念，就能达到凝神的境界。而要做到这一点，必须经过严格的训练。

显然，要做到凝神不分并非易事。事实上，庄子认为只有真人或圣人才能办到，多数人是做不到的。

真人或圣人之所以能够办到，这是在于他们"依乎天理，因其固然"。这也是庄子养生学的基本原则。在《养生主》中，庄子通过"庖丁解牛"的故事，形象地表述了这一观点。那么，什么是"天理"呢？庄子认为，作为生天生地的"道"是静一不变的，恬淡寂寞，虚无无为是道的本象；休心于恬淡之乡，息智于虚无之境，与阴阳同德，"形全精复，与天为一"，这就是"体道"——依乎天理。《达生》中，庄子用"孔子观于吕梁，问丈夫蹈水之道"故事，来说明要达到依乎天理的境界，并不是通过对客观事物认识的途径，而是长期顺应自然的结果。《在宥》载广成子演道的一句话"天地有官，阴阳有藏，慎守汝生，物壮自壮"，恐怕是"依乎天理"再好不过的注脚了。《养生主》说："为善莫近名，为恶莫近刑，缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。"这段被后人认作是庄子养生纲要的话，其实质仍然是"依乎天理"的反映。庄

子认为，中和是阴阳平衡的条件，阴阳平衡是正常机体的体现，是应该遵循的生理规律，他说："至阴肃肃，至阳赫赫，肃肃出乎天，赫赫发乎地，两者交通成，而物生焉。"又说："古之治道者，以恬养知，知生而无以知为也，谓之以知养恬，知与恬交相养，而和理出其性。夫德，和也。"德，即得天地之气，阴阳之和也。是物质存在的条件。因此，"缘督以为经"，保持其中和，不过是"依乎天理"的另一种说法而已。

·养神的方法有哪些呢？《庄子》所载主要有守一、守舍、心斋、坐忘等。

何谓"守一"？

庄子托广成子答黄帝问，讲述了守一之道："至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，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，形将长生。慎汝内，闭汝外，多知为败，我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏，慎守汝身，物将自壮。我守其一，以处其和，故我修身千二百岁矣，吾形未常衰。"即以

无视无听的方法达到精神的高度内敛，以清净无为，慎守身心的手段追求长生久视。后来的道教继承发展了这一方法，各种守一功法多达几百种，并从理论上加以系统的阐述。

守舍

照《管子·内业》所说，形气形成人的身体。它好比一个房子，“精”就住在这个房子里。所以说：“定心在中，耳目聪明。四支坚固，可以为精舍。”“精舍”就是精所住的宿舍，把它扫清洁了，流行子宇宙间的精气就进来了。进来以后，人再能“严容畏敬”，精就自然住下了，从而使生命力更加充沛，聪明智慧更大更高，故曰：“敬除其舍，精将自来，精想思之，宁念治之，严容畏敬，精将至定。”庄子在这里区别了两种知识，一种是有知之知，一种是无知之知。前者是通过正常认识途径获得的普通知识，后者是通过“虚室生白”、“耳目内通”等方法直接获得关子客观世界的信息。显然，庄子所重视的是后者。

坐忘

庄子借颜回口说：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于

大通，此谓坐忘。”并把坐忘分作“忘仁义”、“忘礼乐”、“坐忘”三个阶段。又借女偶答南伯子葵问道讲述了坐忘的过程：“三日，而后能外天下；已外天下矣，吾又守之七日，而后能外物；已外物矣，吾又守之九日，而后能外生；已外生矣，而后能朝彻，朝彻而后能见独，见独而后能无古今，无古今而后能入于不死不生。”这就是要求弃耳目去心意，最后连自己本身的存在也得忘掉。

心斋

《人间世》说：“若一志，无听以之耳，而听之以心。无听之以心，而听之以气。听止于耳，心止子符，气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者心斋也。”这里讲的是一种高级静功。所谓“若一志”，是指下手炼功时意念要专注不二；“听之以心”，是指用心细验体内气息运行出人，这是听息功夫；至功夫深入，心和气已打成一片，亦即不再用心听气，所以说“勿听之以心”；；这时的功夫，渐入混沌的境界，身中是神气合一，心的知觉已不起作用，故曰“心止于符”；做功最后进虚的境界。这个虚不是用意识制造出来的，而是从不知不觉中自然产生的。这种还虚的静功，就叫作心斋。

庄子的内炼思想中以直觉的方式对精神即意念的作用给以充分的肯定，实际上，这是一种直觉的智慧，也许，它在相当的程度上弥补了感官领域的局限性，而为人们认识这个宏大无比、深奥难测的客观世界贡献了一道路径。何况，庄子所强调的虚、静、一，大多数是指人体进入气功状态必须的条件，而不是一般地谈认识论。但它由于缺乏实验科学的证明，常常引起人们的误解和附会，或且视为荒唐无崖之辞，而被忽略。其实，这些理论是在当时气功内炼术的实践基础上，提炼总结出来的。

总结以上所述，庄子尽管在修持上强调养神，但并非无视形体的存在。相反，幻想通过"虚静纯粹"的长廊，到达形神合一、长生久视的殿堂。《庄子》书中精心描述的众多仙人、真人、至人、圣人，他们逍遥自在、与天地同生死的潇洒风度，不正是寄托了庄子心中的理想吗？

第十六章
万古丹经王——魏伯阳的《周易参同契》

魏伯阳智考弟子

魏伯阳又名翱，自号云牙子，是东汉时期的浙江人，出身子名门显族。传说他生性喜好道术，因此就带着三个弟子，隐居在深山里，炼制神丹。不知过了多少个春秋，丹炼成了。

魏伯阳把弟子叫到跟前，对他们说："丹虽然炼成了，还是应该先用狗来试验一下。如果狗吃了丹，能够飞升成仙的话，我们才可以服食；如果狗死了，那么人也不能吃。"弟子们点头称是。

魏伯阳给白狗喂了丹。白狗微微颤了几下，就瘫以地上，死了。弟子们面面相觑，随即又不约而同地把目光集中到了老师身上。伯阳平静自若地说："我们昼夜炼丹，唯恐不能炼成，而今丹虽炼成，可是白狗一食即死，大概是暗示我们尚未合乎神明天意。倘若跟着服食，只

怕也会象白狗一样死去。你们以为如何是好?"弟子茫然地说:"先生不要服食了吧。"伯阳沉默了一会儿,说:"我远离尘世,抛弃家小,入山修炼,倘使不能得道而返回家中,我感到羞愧啊! 事到如今,不管死也好活也好,我还是应当服下自炼的丹。"说毕,把丹放入口中,当场双眼一闭,倒在地上。弟子们见此情形,慌了手脚,你看看我,我看看你,不知所措。两位师弟对大师兄:"炼丹是为了求得长生,可现在一吃就死,这该怎么办呢?"大师兄若有所思,说:"吾师决非普通人啊,他服丹而死,哪会是随随便便的行为? 一定有他的道理啊。"见师弟不吭声,他就自己取丹吞服,随即也躺倒在地。

师弟俩暗自庆幸:"服丹原是为了长生不老,而现在吃了丹就要死,何必还要这种东西?不吃这种丹药,倒还可以在世上再活几十年哩。"于是他俩商量了一下,就一起出山,准备请人打制棺材,埋葬师父师兄。

两个弟子离去后,魏伯阳睁开双目,微微一笑,站起身来。刚才他服丹装死,是为了测试弟子修炼之心是否真诚坚定。他舒展了一下胳膊,取出真正的神丹,分别放到大弟子和白狗的口中。大弟子姓虞,他高兴地拜谢了师父。狗儿摇摇尾巴,在主人脚边转悠。就这样他们一同成仙而去。途中,遇到进山砍柴的樵夫,魏伯阳就写了一封亲笔信,请他捎给故乡的人们,跟他们告别。出走的两

个弟子后来也看到了这封信，感到后悔不已。

魏伯阳以其著作《参同契》闻名于世，书中排比了周易、黄老与炼丹三家的贯通之处，借《易经》的爻象说明丹汞的成因和效能，后人公认为是道家最具有权威性的丹经。

师傅阴长生

魏伯阳的师傅是谁呢？古人有一些说法。《道枢》34卷说：魏伯阳"游于长白之山，而遇真人告以铅汞之理，龙虎之机焉，遂著书十有八章，言大道也。"

葛洪、彭晓则谓"不知师授谁氏"。总之，魏伯阳直接的师授无从求索。不过，从丹法理论的肇启与《参同契》的传播状况，我们可以从中寻觅到一些线索。

丹法理论的形成，当自《参同契》始。毫无疑问，这样一部精深邃密的理论著作不可能陡然自生，它是在以前炼丹术士的实践和思想上产生的。在秦汉的时期众多的方士中，值得注意的是阴长生。

阴长生是东汉和帝、安帝间人。葛洪《神仙传》说他为新野人。"汉皇后之亲属，少生富贵之门，而不好荣贵，唯专务道术。闻马鸣生得度世之道，乃寻求之，遂得相

见，便执奴仆之役，亲运履之劳”。如此师事十余年，马鸣生将之入青城山中，“煮黄土为金以示之。立坛西面，乃以《太清神丹经》授之”。长生合之丹成，后于平都山升天。著书九篇。（《太平广记》卷8）。并在西蜀岷山地区秘密传授。

李远国先生认为：西蜀永康，即今四川崇庆县；唐之临邛，即今四川邛崃县。这两个县与大邑、灌县相依相连，都为西蜀岷山地区。这一地区亦正是王乔、彭祖行气导引派的发祥地。这似乎告诉我们，后来的金丹（特别是内丹）一派亦出自此地。唐末的钟离权得丹诀于金堂李真多，北宋的陈抟学睡法于临邛的何昌一，南宋的朱熹求丹道于蜀中，这些不正是透露了这一消息吗？也许，魏伯阳丹法于蜀中，故其著作秘传蜀中，由蜀中传播全国，这正是历代丹师多以岷山为其祖地的内在奥秘。

从阴长生自序中，可以略见这些炼丹先行者们的思想。序中说：“汉延光元年（122年），新野山北于受仙君神丹要诀，道成去世，付之名山。如有得者，列为真人，行乎去来，何为俗闻。不死之要，道在神丹。行气导引，俛仰屈伸，服食草木，可得延年，不能度世，以至乎仙。于欲闻道，此是要言。积学所致，无为合神，上士为之，勉力加勤，下愚大笑，以为不然。能知神丹，久视长安。于是阴君裂黄素，写丹经一通，封一文石之函，置嵩高山；一通黄

炉之简，漆书之，封以青玉之函，置太华山；一通黄金之简，刻而书之，封以白银之函，置蜀绥山；一封缣书，合为一篇，付弟子，使世世当有所传付。”

后汉延光元年，当二世纪初期。阴长生谓不死之要，道在神丹。且称行气导引，服食草木一类只可延年，不能成仙。这与魏伯阳的主张是一致的。《参同契》说：“食气鸣肠胃，吐正吸外邪。”又说：“巨胜尚延年，还丹可入口，金性不败朽，故为万物宝，术士服食之，寿命得长久。”彼此重金丹轻呼吸导引及服食草木之意，先后皆相同。阴长生又有诗三章，以述生平及其志向。王明先生考知阴长生自序中金丹思想，与《参同契》相合，其诗三章文字，又如《参同契》相类。他说：“阴长生师事马明生得金液神丹之法，马明生随安期先生受九丹之道”，“然则阴长生者，其为魏徐二真人。考阴君长生，在东汉之季，与魏公先后同时。”（见《道家和道教思想研究》第 279 页。中国社科出版社 1984 年）可知魏伯阳之丹法，盖由阴长生传来。

融炼丹、易理、黄志为一体

《参同契》一书的内容，是假借周易爻象来论述炼丹

修仙的方法。照宋人俞琰的解释："参，三也；同，相也；契，类也。谓此书借大易以言黄老之学，而又与炉火之事相类，三者之阴阳造化殆无异也。"《参同契》说：大易、黄老、炉火"三道由一，具出径路"。又说："罗列三条，枝茎相连，同出异名，皆由一门"，俱言《参同契》三道相通。宋陈显微亦说："大矣哉，道之为道也，生育天地，长养万物。造化不能逃，圣人不能名，伏羲由其度而作《易》，黄老究其妙而得虚无自然之理，炉火盗其机而得烧金乾汞之方。……虽分三道，则归一也。"就是说《参同契》把神仙家的炼丹术与易理、黄老三者互相参合，使之契合为一。但由于魏伯阳"恐泄天之符"，"所述多以寓言借事，隐显异文"，使《参同契》一书'奥雅难通'"。故其解释，众说纷纭。

实际上，《参同契》一书是对秦汉以来神仙家长生久视之道和各种炼养方术的系统总结，故其内容丰富，包含了外丹、内丹、房中诸说。

依照《参同契》本身的结构，是以大易、黄老、炉火为其"三道"。其中又以炉火为主旨，所谓炉火即外丹内丹的修炼术（包括房中、服食）；大易、黄老都是为阐发炉火服务的，也可以说用指导炉火的，是理论基础。

所谓"大易"，实指汉代象数派易学。魏伯阳汲取了汉易学尤其是《易纬》中的古代科学思想，用以阐述丹法

修炼的理论，形成了一套有别于儒家易学的道教易学，这就是宋代陈抟倡导的先天易学的源头。可见，对《参同契》易理的探讨，不仅可以理解《参同契》内炼理论体系，同时又是打开宋元内丹派丹道宝藏的入门秘钥。

《参同契》主要采取了汉易学中包含的纳甲说、十二消息说、六虚说、卦气说，用以说明内外丹之周天火候和成丹过程的阴阳变易之理。

现代科学解释

当代学者周士一教授、潘启明教授先生近年来用现代科学观点研究《周易参同契》写了《"周易参同契"新探》一书，受到李约瑟博士的高度赞赏。

周、潘二先生认为：魏伯阳的《周易参同契》，假借《周易》的爻象以论作丹之意。其基本内容是关于人类身体内在奥秘的探索，实质上，这是对人身元气（目前多译为"能量流"energy stream）运行轨迹所作的记录，换一句话说，即对人体生物场能量运动所作的数学描述。

作为一个完整的学术体系，《周易参同契》与中医脉学、针灸、气功、五运六气学说等直接相关。又因为有很多科技上的发明创造是拟人的，故涉及到中国历史上发

明创造的许多方面，如火药、罗盘、炼金术、本草、数论、二进位制数学、珠算、天文历数等。因此《周易参同契》一书在中国科学技术史上具有特殊重要的意义。

人类身体的基本结构和基本功能在一万年当中的变化是很微小的，《周易参同契》虽成书于东汉，但其所描述的内容不仅可考之于古，而且可验之于今，能够在当代的实验室里对人的身体进行直接的观测和检验。这与《素问》、《灵枢》、《针灸甲乙经》等著作中的合理内核可以直接运用于今天的临床治病是同一性质的。从这个意义上说，《周易参同契》体系不仅是属于过去的，而且是属于现在和未来的。

从当前情况看，生物场能量的研究正在世界范围内引起广泛的兴趣，而在基本粒子研究的理论解释中，由于对物质的连续形态——场的研究，目前已从古代希腊的原子论走到了中国古代的元气说，我国古代思想中的活东西与现代尖端科学有了直接的联系。所有这一切，都与《周易参同契》所涉及的内容有关。这部书在历史上第一次对元气学说作了严密的数学描述，与一般泛论不同，它经历了长时期的实践检验而享有"万古丹经王"的称号，实在是中国古代元气说中的最系统和最精深的著作之一。

周士一、潘启明认为：《周易参同契》是假借爻象以

论作丹之意的典籍，即研究怎样与死亡作斗争，以延长人类生命的书，其内容与生理学、物理学、化学、数学、医药学等有关，属于今天的自然科学的领域。

这部书采取了象征性的符号，作为表达手段，包括坎离、铅汞、乾坤、鼎器、父母、夫妻、阴阳、男女、五行、八卦、晦朔弦望以及中国古代天文学上的名词术语等等，所有这一切都只是一些符号，与其本义无关，更与其所自出的传统中国典籍中的原始涵义完全不同，如果通晓了《参同契》的全部体系后，用任何其他符号表示，都无损于其意义的表达。

如上所述，《参同契》是"假借爻象以论作丹之意"，有几个问题必须进一步加以说明。

（一）什么叫作丹？这里所讲的"丹"是指"内丹"，不是金银铜铁锡等元素，而是指身体内部的精气（可译为能量流），而所谓"作丹"的意思是指，通过一定程序的特殊的锻炼，体察和掌握人类身体内部能量流的产生和变化运行的轨迹，以达到健康长寿和增进体力、智力的目的。

（二）为什么要假借《周易》的爻象和古天文学的名词？因为人身内部能量流是一种极微的存在，所谓"丹田之中精气微"（《黄庭内景经》）"其小无内兮，其大无垠"（《楚词·远游篇》）。这一股能量流虽然可以体察，却不

是肉眼所能看见的，而汉字主要是一种象形文字，本来是从五官的感觉中摄取出来的，要用来表达无形的能量流在体内的运行，当然是很困难的。故《参同契》说："道(丹)之形象，真一难图"，"三五与一，天地至精，可以口诀，难以书传"，因此注定了只能采用"瘦词隐语"，即使用借喻或象征的手法，以有形的东西来比喻无形的东西。又由于人体内部能量流运行的周期性和节律，通俗地说，即"生物钟"的性质，最适宜于作比喻是天上的日月星辰的运行和昼夜四季的循环，而原始的《易经》本来是推天道以明人事的书，其中有相当大的一部分是谈天象的，《庄子》说："易以道阴阳"，《文心雕龙》也说，"易惟谈天，入神致用。"在中国固有的语言教材中，假借《易经》的爻象作符号是最为适宜的。序言中又指出，魏伯阳"博赡文词，通诸纬候，得古人《龙虎经》，尽获妙旨"，可见魏伯阳之学，远有端绪，在他之前，还有《古龙虎经》，许多历史材料表明，"熊经鸟伸，吐纳导引"，作为一种养生术，可以上溯到极为遥远的古代。而且，不论在任何时代，只要人的身体结构无根本的改变，任何一个正常的人，只要经过一定程序的锻炼，要体察身体内有一股能量流的运行是不会有什么困难的，然而要全面系统地掌握其运行的规律却是极端困难的。所谓"药物易知，火候难准"，只有将它引进数学的范围，才能作出准确的表

达，为学者所了解和掌握。而《周易》本是卜筮之书，其中有洁净精微的策数概念，从这一点说，使用《周易》的爻象也是最为适当的。陈致虚说："铅银砂汞分斤两，德厚恩深魏伯阳"。《参同契》的特别突出的功绩，而且前无古人的地方正在于将象数运用到这一可知而不可见，"可受而不可传"(《楚词·远游篇》)的领域，使之成为可以量度和可以控制的东西，给人身内部能量流的运行提供了一个准确的计算机模式，因而它享有"万古丹经王"的称号，决不是偶然的。

炼丹法揭秘

《参同契》中内外丹并修。从天人一体的观念出发，魏伯阳注意到了天地之道和人道、丹道的基本规律在本质上是统一的。特别是人同天地、主体和客体是相依而存在的，人本身就是一个小天地，它和外部的大天地有着不可分割的联系。因此，要使人与天地合为一体，即当以内丹固其性命，外丹护其形体。《通幽诀》说："气能存生，内丹也；药能固形，外丹也。"因此，魏伯阳主张内丹、外丹兼修。但在具体的处理中，魏伯阳表现了重视内丹倾向。

在《参同契》中，即记载了一套系统的内炼方法。

《参同契》说："辰极受正，优游任下，明堂布政，国无害道。内以养己，安静虚无，元本隐明，内照形躯，闭塞其兑，筑固灵珠，三光陆沉，温养子珠，视之不见，近而易求。"这里所说的"养己"、"安静"、"内照"、"闭塞"、"筑固"、"温养"就是具体的炼养功法。

养己，指修身炼己。修炼者必先炼己，苦行忍辱，待入室之时六根太定，忘无可忘，乃能就事。这包括几个内容，一是宝精裕气，一是对境忘心，一是常静常应，一是积德就功，按照丹经所说，已为离中土，指元神、心性、真意。清柳华阳说："已即我心中之念耳。"可见炼已即涵养性情，排除杂念，集中注意，一心炼功。内丹炼已不纯，容易"入魔"，反而使神经出毛病。故《参同契》强调说："近在我心，不离己身。"即要成丹，须重修心养性，丹经中亦有以修炼精气神的筑基功夫为炼己的说法，术语称作"流戊就己"、"取坎填离"等。有关的说法虽不一致，但强调炼养心性则是相同的，都是指入手阶段的操作功夫。张伯端《悟真篇》说："离坎若还无戊己，虽合四象不成丹。"提名吕洞宾《沁园春·丹词》说："七返还丹，在人先须，炼己待时。"这些都点出了炼已功夫的重要性。

安静虚无，此为内养之要。循天地运行之理则安，无思无欲则静；安静之中，外之五官不用，内之七情俱忘，

收视听于一身之内，藏神气于百骸之中，此即虚无。《黄庭外景经》说："正室之中神所居，洗心自治无敢污，历观五藏视节度，六府修持洁如素，虚无自然道之故。"《金丹四百字·序》说："精神魂魄意，相与混融，化为一气，不可见闻，亦无名状，故曰虚无。"此之虚无并非枯坐顽空，乃动中之静；非一切不依，而是心依于息，息依于心，浑然而定，寂然而照。俞琰《周易参同契发挥》卷2说："王重阳《全真集》云：'玄关妙用不难穷，只在无言静默中。'盖心安而虚，道自来居，虚极静笃，则元阳真气自复也。"

内照，亦称内视，回光返照，收视返听等。《参同契》指出，欲使人的真气元神"潜深渊"、"守规中"，必须收敛精神，内照形躯。具体的方法即陆沉三光、固塞三宝。所谓"三光"，在外为日、月、斗；在人为耳、目、口，在内为精、气、神。《参同契》说："耳目口三宝，固塞勿发扬。"修炼之士以固塞三宝为其三要，《黄帝阴符经》亦说："九窍之邪，在乎三要"。这个道理如同锅煮饭一样："关盖密于上，薪火燃于下，外无纤毫之罅隙，内有热气之盘郁，俄顷之间，米皆蒸熟为饭。"因此入室修炼，必须收视返听，闭口含津，敛耳目之聪目，缄喉舌之真气，勿使纤毫真气漏泄，然后意守规中，筑固灵珠。

所谓"筑固灵珠"。董德宁解释说："灵珠者，言下源水火之根基也。谓修养当闭塞其上关之孔缺，并筑固其

下关之根株，则庶乎内外无漏，而神芝可得。”下关，即下丹田，内藏元精元气，然易随情欲而漏泄，筑固则坚实完好，而精不泄。内炼家以元精为炼丹基础，必须生之补之。《参同契》说：“人所禀躯，体本一无，元精云布，因气托初。”人之躯体所禀，本来原无一物，因父母交合，元精元气托初，自无而生有，性命遂立。仙家修丹，从阴阳内感，神气交结，于无中生有，这同男女胎孕之理实同。其温养功夫，真息绵绵，昼夜如一，亦同婴儿未生以前无异。人能穷取筑固，守精气于下丹田，意守于此，采药于此，炼丹于此，便能立命。这段功夫，丹经中谓之命功。

丹家修炼，以修命立根基。待精满气足，以意引导精气沂流百脉，上补泥丸，脑实则神全，神全则形全。常常掌固即聚气，念念守默即凝神，随真息往来，任真气升降，元神常栖泥丸，真意常守规中，这就叫“真人潜深渊，浮游守规中”。离气内荣卫，是指收目内视而光不漏。因而为心寓，象离，离为火为神，火动则神狂而忿生，内于荣卫，则惩忿而心火降，神即定矣。坎乃不用聪，是指返耳内听而聪不泄。因耳乃肾俞，象坎，坎为水为精，水泛则精摇而欲生，不用其聪，则窒欲而肾水上潮，精即化矣。兑合不以谈，是指默默无言而气不耗。因口兼心之苗，肾之池，象兑，兑为金为情，金燥而情动则心悦而气泄，口合希言，则心静情忘而阴阳和，一气浑沦以顺鸿

蒙。袁仁林说："血荣气卫，荣行脉中，卫行脉外，纳荣卫者，以心目运行于荣卫间也。黜聪绒舌，惟鸿蒙是顺，则三者牢关而固扃矣。"此时身心冥合，神气归根，大药孕育于其中，当身安容舒，无劳其形，修炼于静室。室内务求简洁，只设一几、一塌、一灯、一香而已。坐处光线适中，不可太明，明则伤魂；亦不可太暗，暗则伤魄。宋陈楠《翠虚篇·金丹诗诀》说："室宜向木对朝阳，兑有明窗对夕光，照顾有名人莫晓，暮阴不得闭金墙。"这就是"缓体处空房"。委志者。谓委置其心志而无用；归虚无者，谓无视无听，归于先天混沌境界；无念以为常者，谓不使有杂念，惟凝神聚，以养其丹胎为常规；证难以推移者，谓炼必有证，修炼有三分功夫，则有三分证验，有十分功夫，则有十分证验。若能勤行不怠，夙夜不休，以至百日功灵，则两肾如汤煎，膀胱如火燃，目有神光，耳有灵响，鼻闻异香，口含甘津，此身融融液液，证验逐日推移。此际心不可散乱，恐于静定之中，似梦非梦之际，为其虚幻之境所摄，"走火入魔"。丁灵阳《心性诀》说："若静中抑按功深，或是忽见仙佛、鬼神、楼台、光彩，一切境界见于目前，大不得起心生于憎爱。"《盘山栖云王真人语录》说：修行之人静中境界甚有多般，皆由自己识神所化，由静而现，诱引心君。岂不闻古人云，凡所有相，皆是虚妄，心欲遣识，识神尚在，便化形象，神头鬼面，惑乱心主。若主

不动，见如不见，体同虚空，无处住着，自然消散，无境可魔，无物可坏也。”以上诸说，可证魏伯阳所说“心专不纵横”，确为修炼之要端。寝寐神相抱者，谓一日百刻之内，切忌昏迷，虽在寝寐之间，亦要神气相抱，不可须臾离散。觉悟候存亡者，谓一日十二时中，须念兹在兹，惟察火候之进退存亡，不可差失。张伯端《悟真篇》说：“大都全籍修持力，毫发差殊不作丹。”陈楠《翠虚篇·金丹诗诀》说：“昼运灵旗夜火芝，抽添适用且防危。”都是发挥此意。

以上这段功夫，是以炼神修性为主，凡家谓之性功。性命必须双修，功夫还要两段。刘一明指出：“上德者，不待修命而即修性，行此段工夫，便可了却大事。下德者，必先修命而后修性，命宝到手，再行此段工功，方入圣基。”性命双修双了，好为内丹修炼大旨。

《参同契》记述内丹炼成的功效：“颜容寝以润，骨节益坚强，辟却众阴邪，然后立正阳，修之不辍休，庶气云雨行，淫淫若春泽，液液象解冰，从头流达足，究竟复上升，往来洞无极，怫怫被容中。”这些内丹效验，功夫精深的气功师是不难体会的。如崔希范《入药镜》云：“先天气，后天气，得之者，常以醉。”陈楠《翠虚篇·金丹诗诀》云：“精神冥合气归时，骨肉融和都不知。”《灵光集》云：“颠倒循环似醉人，不忧不喜内全真。”都是炼功者的体

会感受之言。

可见，内丹这一宝贵的文化遗产，无论在医学、心理学、气功养生学、人体科学上，都有进一步发掘和研究的价值。

《参同契》中有关内炼方法的记载还有许多，它们以不同的方法加强对生命机能的锻炼，总的目的都是希望通过性命双修的门径，把握住生命的发展运动，使其重返童年时神旺、气足、精满的生命机能，进入一个新的生命元素新陈代谢的更高级阶段——这就叫作结丹成仙。

众仙篇

第十七章　张道陵和他的先辈张良

张良　桥为白发老人拾鞋

张良，字子房，原是韩国人。状貌俊俏如女子，学富五车。祖父、父亲在韩国五朝担任宰相。秦国攻灭韩国，张良切齿痛恨，他用万金家财召募勇士谋刺秦王，找到了一位能举起一百二十斤铁椎的勇士。秦始皇东游至博浪沙时，张良与勇士埋伏要道，乘机把铁椎掷向秦皇座车，可惜误中副车，未成大功。秦始皇怒不可遏，在全国大肆搜捕。张良变更姓名，先逃到南阳躲藏，后来又迁居到沛国，一直隐居在下邳，成了沛国人。

张良平时深居简出。一个时值隆冬，漫天鹅毛大雪，真是万径人踪灭。张良忽发游兴，独自出外溜达。走了一程，迎面一座高高的圮(yí 移)桥，张良拾级而登，眺望雪景。走上桥顶，竟发现桥沿坐着一位须眉皓白的老人，头戴乌巾，身穿黄衣，手拄红拐杖，脚穿暗红鞋。张良不禁暗暗称奇。那老人见张良走近，有意无意地一抖脚，把一

只鞋甩落在桥下河边。老人盯着张良看，很不客气地说："小伙子，下去把鞋捡来！"受到这种无礼侮辱，张良血脉贲张，几乎发作。继而一想，对方是可以做自己长辈的老人，哪能计较，很快冷静下来，心甘情愿地下桥拾了鞋，恭敬地递给老人。不料老人一伸脚，命令着说："快给我穿上！"张良顺从地蹲下身子，和颜悦色，细心地为老人穿好鞋。老人这才满意地笑了，捋了捋胡子说："小伙子还真值得教导。明天清晨你早点来这儿，我教给你点知识。"张良谦和虚心地应了一声。

第二天鸡叫头遍，天色蒙蒙亮，张良就赶到圮桥，谁知老人已先来到，教训张良说："约好时间却迟到了，不足传道。明天早点来！"次日三更，张良摸黑赶到老地方，还是落在老人后头。老人再给最后一次机会。张良当晚没敢合眼，半夜就去桥头等候。老人到了，看到张良忠厚真诚，满心喜悦，从怀中拿出一本书交给张良，说："回去好好学习，今后能成为帝王的军师。我们还会见面，十三年后在济北，你看到谷城山下黄石，那就是我。"说罢，飘然而去。

张良收到的书是《太公兵法》，也有人称作黄石公书。他日夜钻研，反复揣摩，终于精通兵法，有鬼神莫测之机。后来辅助汉高祖刘邦，攻灭秦朝，建立汉朝。汉高祖称赞张良的奇谋秘计，能"运筹帷幄之中，决胜千里之

外”，封他为留侯，任大司徒。张良为韩报仇的目的达到，功名之心很淡，他对汉高帝说：“我愿抛弃人间一切俗事，去追随仙人赤松子遨游。”于是辞官隐居到今安徽巢湖地区境内大秀山，照黄石公书上所写修炼道术，运气丹田，能够身轻如燕，翔游空中。他与四位隐居的高人绮里季、东园公、角里先生、夏黄公结为莫逆之交，经常云游山林，求仙访道。

修行悟性在岩泉

天长日久，汉高祖总像缺少了主心骨。得知张良隐在大秀山，摆驾来请他回朝。张良远远望见，得知其意，离庵而走。高祖驾到，见桌上书墨未干，人却不在，拈笔题诗一首：“寡人摆驾到荒山，不见贤臣空见庵。月映桃花经眼赤，风吹竹叶透心寒。炉中烧药灰微暖，桌上题诗墨未干。书画琴棋依然在，子房何处把身安？”题罢寻问守庵童子，答说师傅上白云山采药去了。

高祖追到白云山，张良一见，跨过一涧，又上了火焰山峰，高祖隔涧对张良说：“朝中缺少擎天柱，殿上紫袍无人穿。贤臣若肯回朝转，朕的江山永久传。”

张良寻思，我必须叫他死了这份心。子是指着涧上

独木桥，对高祖说："吾皇若能跨过来，臣下定然随君回朝，否则吾主请自回吧。"高祖看看独木桥，桥下万丈深壑，不禁胆寒，未敢迈步，只好打马回朝。

张良见高祖已走，自顾吟道："修行悟性在岩泉，无是无非散健仙。采药寻山由自己，芒鞋草履得安然。"

汉初，一次张良遇见四五个小孩在路上戏耍，其中一个小孩唱道：着青裙，入天门，揖金母，拜木公。"很多人听了都莫明其妙。只有张良听后向那小孩下拜，这一群小孩也不睬他，嘻嘻哈哈地走了。张良对众人说："那唱歌的小孩是东王公的玉童。刚才歌里的木公就是东王公，金母就是西王母。这两位神仙元老，代表着阴阳两仪，是天地的本源，化生和养育了人间的万物生灵。木公是男仙的头儿，金母是女仙的领班。得道而长生羽化的人，刚飞升上天，首先进见金母，然后拜谒木公，这才能飞升到更高的三清太空，去朝拜太上老君。玉童唱的这首歌，是要人们去崇拜东王公、西王母呵。"众人听了大悟。

从圮桥得书后十三年，张良随汉高祖巡游济北郡。他特意到谷城山去，果然找到了那块神奇通灵的黄石。张良虔诚地把黄石带回家，建造祠堂供奉着。过了好多年，张良遗形成仙。家人把他的尸体和黄石一起埋葬在龙首原。西汉末年赤眉起义，天下形势大乱。有人发掘了

张良的坟墓，刚挖开墓，只见黄石象活的一样，变化着飞向高空，如同流星一样消失在云中。墓中根本没有张良尸身衣冠，只有《素书》一篇及《兵略》数章。人们传说，张良的裔孙张道陵后来也得道成仙，朝拜昆仑山神仙时，张良也曾去那儿与他相会。

张道陵的分身术

相传张道陵是张良的九世孙(或谓八世孙)，东汉时江苏丰县人。史书上说，他曾入太学，通达五经。汉明帝时，任巴郡江州(今四川重庆)令。顺帝时，入鹤鸣山(今四川大邑)修道。传说其父张翳曾借妻林氏旅居于天目山。有一天林氏梦见一位神仙从北斗魁星飞降到面前，给了她一束蘅薇香草，并告诉她："我原先住在方山，现在遵奉天帝之命降到你家。"林氏因此怀了孕，后来回到沛，生下了张道陵。道陵呱呱堕地时；黄云笼室，紫气盈庭，光如日月，香草幽芬几日不散。才七岁，就已精通《道德经》，懂得天文地理河洛图纬一类书中的奥妙。到十六、七岁时，身高九尺二寸，浓眉毛大下巴，高鼻方口，朱顶绿睛，目有三角，相貌奇异魁伟。他起初往来于吴越，曾遇真人魏伯阳人阳羡山中，炼长生之道。有一则关于

宜兴(古称阳羡)"张公洞"的来历的描述,因为融入了张道陵的这段传说经历,也就使这个天然的石灰岩溶洞平添几分神秘仙气:"张公洞在(宜兴)县东南五十五里,湖汊之上。相传孙吴赤乌二年,一夕大风雨迅雷,洞忽自开。高六十仞,麓周五里,洞深五十馀仞,三面皆飞崖绝壁,不可跻攀。惟北向一窦,广逾四寻,嵌空可入。……怪石纵横离立,势若欲堕,色皆碧绿如抹,乳髓滴沥如疏雨。有仙人房、玄武石、芝田、丹灶、锦屏、瑶草,奇怪万状。时有石燕相飞击。……《风土记》云:'汉天师张道陵尝修道于此,故名。'"(《古今图书集成·山川典》卷九引《宜兴县志》)张道陵游吴越后,又逾淮水,涉河洛,跟他学道的有一千余人。蜀地多名山,且民风淳朴,容易教化,于是他又带领子弟入蜀修道传道。

蜀中溪岭深秀,使张道陵大惬心意。有座鹤鸣山,尤为灵奇:山上有一石鹤,样子有点儿象天鹅,每当有得道者出现,石鹤就会引吭鸣叫。张道陵就隐居此山,按照神人所授《上三皇内文》、《黄帝九鼎太清丹经》,精思修炼。石鹤果然一再欢鸣,几欲起飞。一年年岁月飞逝,六十开外的张道陵,容貌变得象三十来岁的小伙子,行走起来简直如同奔马般轻捷,而且能在飞行中清晰地听到远方各种细微声音。他修炼成的分形散影的本领,更使人惊讶不已。在同一时刻,一个张道陵在北面诵经堂上,与弟

子们坐而论道；一个张道陵在东面静室，与道友品茗谈天；一个张道陵在西岭小径，独自杖藜行吟；而张道陵的原形本身却在南池泛舟，悠然摄气神养哩。

一日，道徒向张道陵诉说，在西城、房陵之间，有白虎神出没活动；这个凶神，喜好饮人鲜血，每年各乡都得杀人祭他。张道陵听后大怒，当即把白虎神召来，训戒了一顿，于是这个凶神从此匿迹。又有道徒报告说，梓州地方有一种大蛇，会鸣叫，声如轰雷，能使山石振动；大蛇还常常吐出毒雾，凡是沾上这种剧毒雾气的行人，谁也不能幸免一死。张道陵就用恶咒险[illegible]，以毒攻毒，将害人大蛇禁闭起来，使它无法外出为害。小试法术，旗开得胜，百姓额手称庆，张道陵也暗自高兴。

高徒绝壁摘仙桃

王长，是张道陵的弟子，知天文，通黄老，曾与师一起炼成龙虎大丹，最受道陵器重。一日，道陵命他往外地布道，并说："下月初七正午，你将遇人自东方来，询问我居址，你可详细指点给他。此人必能得道。"又把他的身材相貌给王长描绘了一遍。后来，王长果然于途中遇见赵升，一切都和师傅所预见的没有两样。他虽浑知师傅

出神入化，此时仍不免大为惊叹。

再说张道陵与赵升，以往从未谋面，对于他修道的至诚之心，也是从侧面了解得知的，因此决定亲自对此再考试一番。赵升来到门上求见，张道陵不但不见，而且还命人辱骂了他一通。赵升挨了骂，仍不离去，在门前露宿四十多天，等候拜见的机会。张道陵这才接见了他，并收他为弟子。可是张道陵不教他修道，而是命他昼夜看守稻田，驱赶野兽。一天深夜，有一个年轻女于迷了路，来到赵升看田的草屋，请求借宿一夜。赵升见他秀丽的脸上流露着愁云，就答应了。茅屋里仅一张床，也就让她睡到自己的床上。第二天，女于又说脚痛，留住不走，有时还说些挑逗的话，赵升也不理睬。就这样，一连数日，赵升自始至终没有半点非礼的言语和行为，女于只好离开了。这时，又来了个要饭的，衣掌破弊，面目尘垢，满身脓疮，臭秽不堪。赵升见了，怆然动容，就把自己的衣服脱下来给他穿，把自己的口粮送给他吃。赵升奉师命往山中砍柴，半路上，忽然看到不知谁掉落在地上的好多金块，他也不拾取，只管往山上走去。赵升正在砍柴，忽觉一阵怪风袭来，猛一抬头，竟是三只老虎站在自己面前，其中一只已经咬住了衣服。赵升先是惊了一下，随即镇定下来，神情自若地对老虎说："我是个道士，从来不做亏心事。我跋涉千里，来投神师，你等如此行为，想要

干什么?"三只老虎似乎感到很为情的样子,离开赵升走了。赵升背着柴回来,张道陵又叫他到集市上买布。赵升付了钱,那店主却硬说没有收到。这时赵升已身无分文,但他不争不辩,忍着委屈把自己的衣服脱下来典当,再把得到的钱,去按着师傅的要求买来了布。从城里回山的路上,一个小道士走来对他说,师父在云台,要他立即去见。赵升匆匆赶到云台,见师父与师兄弟们已在那儿。张道陵引领赵升及众弟子登上绝岩,说:"下面是不测深渊,有棵桃树生在岩壁上,象人的手臂一样伸展开来,谁能下去把桃子摘来,我就把黄帝九鼎太清丹经传授给他。"众弟子向万丈深渊只看了一眼,就已吓得一身冷汗,两条腿直打哆嗦,一个个都不由自主地往后退下,羞渐地嘟囔:"恕弟子无能,不能得桃。"这时,悬崖边上只剩下张道陵、赵升师徒二人。赵升自言道:"有神庇护,怕什么危险!有圣师在此,总不会让我白白死在谷中。师父既然这么说,这桃子就一定有办法得到。"他又往绝崖下方观察了一会,就轻轻纵身一跳,落了下去。在这一瞬之间,众人都以为他必死无疑,紧张得不约而同地惊叫了一下,唯有张道陵却露出了欣慰的笑容,原来赵升正稳稳地坐在桃树枝上。众人深感惊异,便慢慢地往悬崖边上走去。赵升摘下桃子,一个接一个地往上抛。一共二百零二颗,在场的每人得一颗,张道陵也吃了一颗,留下一

颗等赵升自己来吃。可是怎么上来呢，众人在纳闷，赵升也在犯愁。只见张道陵俯身把手伸向赵升，他的手竟然一下子长出了好几丈。赵升握住师父的手，攀了上来，吃了留给自己的一个桃子。恰巧这时，王长来了。张道陵笑呵呵地说："你来迟了一步。不过，这树上还有两颗桃子没摘，这回我自己下去，那颗大一点的应当我吃，另一颗给你王长吃。"说完，往空中一跳，哪知并没有落在桃树上，连一点影子都没有。众人惊叹悲涕，不知所措。王长、赵升相互看了一下，说："我等不去寻救师父，怎能心安？"于是也象张道陵那样，往空中一纵身，跳了下去。两人只觉悬空坠落了好一会时间，方才触到实地，定睛一看，一左一右、不偏不倚地站在师父面前。张道陵笑着说："我知道你们两人会来的。"于是就把得道的要秘传授给他们。赵升当然也明白了先前美女、乞丐、老虎、摘桃等等，都是师父在考验自己。

众弟子见三人平安归来，又惊又喜。有一天，张道陵带着王长、赵升，往天空飞去，成了神仙。

结精术

张道陵作《老子想尔经》做为五斗米道（天师道）的

重要秘典。

《想尔经》认为人进入长生不老的途径主要有“结精”、“炼气”、“养神”、“守戒”等。后世内丹修炼法门也不离此左右。

结精，即为房中卫生之术。其“绵绵若存”句注云：“阴阳之道，以若结精为生。年以知命，当名自止。年少之时，虽有，当闲省之。绵绵者微也，从其微少，若少年则长存矣。今此乃为大害，道造之何？道重继祠，种类不绝，欲令合精产生，故教之。”

这里讲述了两个问题。道重生生不息，种类不绝，所谓“继祠”，即指子孙代代相承，故教以房中之术，以延续种族的发展。但若持术宣淫，不知节度，则为伤生之大害。因此，虽年少之时精满气壮，亦当节制两性生活，这是养生的一大要点。祖国医学理论认为，精是构成人体的物质基础，是指一切精微有用的物质。《素问·金匮真言论》说：“夫精者，身之本也。”现代医学研究证明，精包含着多种激素和其它未明因子及细胞遗传的基础物质DNA和RNA等等。可见，精是人体生产发育和维持各种生命活动的基本原素。精耗费甚易而聚固颇难，如不加节制保养，耗蚀过甚，就会影响人体的各种机能，令人羸弱早衰甚至夭折。从养生学观点看，人体的精更是内炼至宝，所谓“人身精实则气充，气充则神旺”，即为此

意。

结精并不是一种孤立的方法，而涉及到道德修养、情绪涵养诸方面。

宝精实髓是《想尔注》养生法诀的基本功夫。此外，炼气亦为修炼的重要手段。具体的方法是，在练功下手之际，首先要求清心正定，排除邪想杂念，气沉丹田，即注中所谓"弱其恶气，气归髓满"。呼吸行气，作到深、长、匀、细，绵绵若若，"为柔致气，法儿小时"，如胎儿一样的行内呼吸(胎息)。澄神安体，意念守中，求得松、定、静的入静效果。照注中的说法是："真思志道，学知清静，意当时如痴浊也，以能痴浊，朴且欲就矣。"即诚心立志，勤学苦炼，明晓清静无为大道。这与后世丹法炼已炼意的功夫大致相同。在高度入静中，人自能进入一种似睡非睡，如痴如醉，万念俱泯，一灵独存的境地："然后清静能睹众微，内自清明，不欲于俗。"即能内视返听，外察秋毫，明了人身与宇宙唯妙唯徼的千变万化。这时人之心息相依，神气交合，自觉丹田真气萌动，暖意湛然，注中说："微气归之，为气渊渊深也"。又说："清静大要，道微所乐，天地湛然，则云起露吐，万物滋润。"这相当于内丹修炼的"产药"阶段。此外，行气应当选择时间。主张在早上大地清新、阳气上升之时，或晚上万籁寂静、阴气退符之时炼功，效果最好。

除了结精、炼气以外，还有“养神”。养神是在宝精爱气的基础上进行的。《想尔注》以清静无为作为养神的基本法则，要求心不烦劳，情绪稳定，恬淡寡欲，从而使气血归藏，阴平阳秘，百骸无病，再配合以结精炼气，使人延年益寿。

注中说：“道人当自重精神，清静为本。”又云：“重精神清净，君子辎重也，终日行之不可离也。”在具体的行持上，首先要求情绪和心理上的自我控制和解脱：“情性不动，喜怒不发，五藏皆知和同相生，与道同光尘也。”在高度入静的状态中，“志欲无身，但欲养神耳”。所谓“无身”，即忘物忘我，万物皆空的意境。

《想尔注》中这些内炼功法和理论，是在当时社会的养生实践上提炼出来的。据葛洪《神仙传》卷4所载，张陵本人就是一名虔诚的体验者，并卓有成效。“其治病事，皆采取玄素（即房中），但改易其大较，转其首尾，而大途同归也。行气、服食，故用仙法，亦无以易”。即师承先秦三派仙道，而开道教炼养门户。

“守一”秘诀

《太平经》与《想尔注》同时，其问世亦在东汉。此经

为张角黄巾太平道及张陵天师道共同信奉，且与《想尔注》有许多相同的主张。在这部经典中，上承老子的遗教，近受当时图谶、神仙方术的影响。和《想尔注》相比较，经中所载内炼方术更多更具体，在理论较系统。

首先，《太平经》运用阴阳学说论述了人体内精气神的相互关系。说："夫人本生混沌之气，气生精，精生神，神生明。本于阴阳之气，气转为精，精转为神。神转为明。欲寿者当守气而合神精不去其形，念此三合为一，久则彬彬自见。身中形渐轻，精益明，光益精，心中大安，欣然若喜，太平气应矣。修其内，反应于外。内以致寿，外以致理。非用筋力，自然而致太平矣。"这就是用阴阳变化的规律，来解释人的生息与内炼养生之道。它认为，的生人理活动，精、气、神的变化和存在，以及特异的内炼状态，都是由于阴阳二气相互作用的结果。

经中说："阴气阳气更相摩砺，乃能相生。人气亦轮身上下，神精乘之出入。神精有气，如鱼有水，气绝神精散，水绝鱼亡。"这是运用生动的比喻，对人的精、气、神的产生作了唯物主义的解释。进而，指出了三者之间相互依存的辩证关系："神者乘气而行，精者居其中也，三者相助为治。故人欲寿者，乃当爱气、尊神、重精也。"

爱气，尊神，重精，这是《太平经》内炼法三大要点，也是后来的养生家共同遵循的修炼法则。《太平经》中记

述的内炼功法丰富多彩，主要有“守一”、“内照”、“存神”、“守静”、“食气”、“胎息”、“辟谷”、“还魂”、“还精”、“符水”等。但除个别方术外，大都可归于守一的修炼法。

《太平经》继承了老庄之遗教，总结了秦汉流行的各种守一方法，把它作为养生修炼的第一要旨。经中说：“古今要道，皆言守一，可长存而不老。人知守一，名为无极之道。人有一身，与精神常合并也。形者乃主死，精神者乃主生，常合即吉，去则凶。无精神则死，有精神则生。常合即为一，可以长存也。常患精神离散，不聚于身中，反令使随人念而游行也。故圣人教其守一，言当守一身也。念而不休，精神自来，闻不相应，百病自除，此即长生久视之符也。”也就是说，经常使形身精神相抱相依，合而为一，即叫作“守一”。

修炼定一功法，首先应当排除外界的干扰，有一个安静清洁的环境。“始思居闲处，宜重墙厚壁，不闻喧哗之音”。其次，要求专心一意，将苦恼、烦闷、忧愁、喜怒等个人情绪一概置之度外。“夫欲守一，喜怒为疾，不喜不怒，一乃可睹”。特别是要注意克制名利之心，“安贫乐贱，常内自求，一乃相见，知非贵贱。”要重视个人的道德修养，“外则行仁施惠为功，不望其报，忠孝亦同。”这些都是守一要注意的事项。

经中强调说，修炼时一定要注意身姿的舒适、自然，

以便于入静。说："先以安形，始之为。"至于姿势，坐卧均可。"守一不退，无一不知；所求皆得，端坐致之。"即是以端坐、安卧两种姿势为主。从经末所附《东壁图》看，所谓端坐，当是双盘坐和跪坐之类。

守一要由浅而深，循序渐进，一步步的做起。经中说："守一之法，皆由渐起；守之积久，其一百日至。"则为小静境界。至此继续修炼，至二百日为中静，三百日为大静。经中阐述说："其为之法，当作斋室，坚其门户，无人妄得入；日往自试，不精不安复出，勿强为之。如此复往，渐精熟即安。安不复欲出，口不欲语视食饮，不欲闻人声。关炼积善，瞑目还观形容，容象若居镜中，若窥清水之影也，已为小成。"这些具体详尽的记载，为后人的修炼提供了可贵的经验。

守一是切实的功夫，故不能投机取巧。经中说："守一之法，无致巧意，一乃自效。"重要的是持之以恒："宜有其心，持老不违，明其所为，各见其功，各进所知。"因为专注与否，不仅关系到修炼能否成功；同时还联着人身的祸害，故又指明："定一之法，有百福亦有百祸，所守不专，处事多端，百神争竞，胜负相连。"这就告诫人们，尽管守一的益处很多，但如炼功不当，也会引起不良的后果。

通过以上这些功法的锻炼，不仅可以祛病延年，返

老还童，还可以激发人体潜在的特异功能。经中记载了有关预测未来和超越感官之事。如："天明洞照，可知无所不通，预知未来之事，神灵未言，预知所指。行天上之事，下通地理，所照见所闻，目明耳聪，远知无极去来之事。安卧无为，反求腹中，卧在山西，反知山东。守一复久，自生光明，昭然见四方，随明西远行。""使得上行明彻，昭然闻四方不见之物，希声之音，出入上下，皆有法度。"

值得一提的是，经中还具体记述了炼功的感应，这种感应主要是通过光的变化来显示的。炼功之功，闭目内视无光。经中说："守一明之法，未精之时，瞑目冥冥，目中无有光。"随着功夫的进展，眼前渐有光感："守一复久，自生光明。""神明渐光，久似电光。"更进一步，光明益大，"明有日出之光"，洞照天地上下，人身内外，可见自身或他人他物。这些光的出现又与人身经络脏腑相联系，而呈现不同的色彩："守一明法，明有正青，青而清明者，少阳之明也。守一明法，明正赤若火光，光者度世。守一明法，明正黄而青者，中和之光，其道良药。守一明法，正白如清水，此少阴之明也。守一明法，明有正黑，清若窥水者，太阴之光。""守一精明之时，若火始生时，急守之勿失。始正赤，终正白，久久正青。洞明绝远复远，还以治一，内无不明也。"在这些维妙维肖、恍兮惚兮的意境

中，或显青光，或显白光，或黑、或赤、或黄，大概只有亲自登境的功夫高超的气功师才能领略。至于作出科学的解释，还得有待实践家和科学工作者共同的努力。

经中还十分形象地描述了守一入静，欣喜自得，逍遥无拘的美妙境界："还年不老，大道将还，人年皆将候验。瞑目还自视，正白彬彬。若旦向旦时，身为安著席。若居温蒸中，于此时筋骨不欲见动，口不欲言语。每屈伸者益快意，心中忻忻，有润润之意，鼻中通风，口中生甘，是其候也。"显然，这是炼功者入静登堂的真切感受记录，为我国古文献中对气功入静状态最早的描述。

特别可贵的是，经中还对炼功中出现的偏差作了探讨，即记述偏差的状态，又分析了出偏的原因。其中最常出现的有四种。

第一走神。经中说："念者能致正，亦能致邪，皆从志意生矣。""游心于外，内则失政。"指明炼功时必须专心致意，倘若意志不专，杂念萌生，即为"走神"。

第二岔气。经中说："一气不通，百事乖错"。守一不善，内逆处谨，与一为怨。……内若大逆不正，五宫乖错，六府失守。"说明炼功时如气机不畅，阻滞难通，或形体拘谨，内气逆行，均会出现偏差，如不及时纠正，"大逆不正，将导致脏腑与阴阳的失调，即为"岔气"。

第三走火。经中说："自言得道行，以怒语言者，非

也，失精之人也。”说明炼功时经避免烦燥不宁，语言不逊的现象，又说：“心常恐悸，怅然失气，”则将“心神动摇，使形不安”。这类情况较前述二种严重，即为“走火”。

第四入魔。经中说：“怒喜无常，举事失正，惚恍无方，……因以危亡。”这是炼功中出现的幻景，使人神志不清，即为“入魔”。经中还提出了对入魔的纠编法：“守一明法，有外暗内暗，无所睹，无所属，此人邪乱，急以方药助之。”

以上所述四种偏差，即当今气功所称“四大偏差”《太平经》已开始提到。

第十八章　魏存华和她的《黄庭经》

魏夫人名华存，字贤安，任城人，是西晋司徒文康公魏舒的女儿。她从小就喜爱钻研道家学说，常常一人坐着默默思索，样子很恭敬。她常读老、庄之书，其他三传、五经及诸子百家著作也无不博览知晓。夫人十分羡慕天上逍遥自在的神仙，虔诚地体味道家的真髓，一心一意企盼自己能有朝一日也象神仙那样往回飞舞天际，得以升入仙界。她还常常吞服胡麻散及茯苓丸，练习吐故纳新，以求静心养生。每次亲戚往来走访，魏夫人总是避而不见；为减少他人干扰，她几次要离家到其他地方独住，父母都不放她走。

一晃眼魏夫人已经二十四岁了，父母硬将她嫁给了官居太保掾的南阳人刘文，生了两个儿子，一个名叫刘璞，一个名叫刘瑕。刘文后做到修武县令，而魏夫人期望幽静的习性不但不改，诚意求道之心反而更加坚强。两个儿子渐渐长大能够自我料理后，夫人就别辟一室，在那儿斋戒起居。传说三个月之后的一天，忽然有神仙王褒（生于汉元帝建昭三年即公元前36年）来到夫人房间

内，对夫人说："听说夫人数年来一直静心修习，一心想升入仙界，真是太勤苦了，令人敬佩。为此我来将脱凡离尘的真谛传授于你。"

"寿世长生之妙典"

王褒打开玉笈，取出《太上宝文》等经共三十一卷，亲手交于夫人。王褒还告诉夫人："我以前也就是通过这些宝经方学成道的，那时巧遇南极夫人、西城王君，亲授这宝经三十一卷，修习成仙后被派为小有洞天仙王。从我开始，注定只有七人可受。今天我特授交给你。"说罢，他站起来面向北方，手捧宝经祝祷道："《太上宝文》等幸蒙天帝亲赐，命我传授于魏华存。华存今后当遵守清规，用心参悟，修为飞仙。如若泄漏我书，必将祸及全族，自己变成地狱之鬼、尸沉河流之中。此乃九天之命，谨告华存。"

魏夫人接过宝经一看，均以白玉为纸，上嵌青玉为字，华贵异常。景林真人也取出《黄庭内景经》传授给夫人，嘱她白天黑夜都要专心于此，诵读万遍之后，便能明察鬼怪，安静六腑，返老还童。

待其夫刘文死后，时天下大乱，存华遂带子渡江，自

洛邑达江南。“因得冥心斋静，累感真灵，修真之益，与日俱进。”直至仙逝。晋成帝咸和九年(334)，魏夫人终于飞升成仙。她在人世生活了八十三年，死后棺内下葬的其实只是一把宝剑。在仙界，她得到了“紫虚元君”的道号，并被封为南岳夫人。

魏存华夫人所传《黄庭经》是魏晋南北朝时期最重要的气功炼养专著，古人誉《黄庭经》为“寿世长生之妙典”，备极推崇。近人注《黄庭经》者蜂拥，笔者以为最为明白透彻者还是陈撄宁先生的《黄庭经讲义》一文，陈先生将《黄庭经》分为“黄庭”、“泥丸”、“魂魄”、“呼吸”、“漱津”、“存神”、“致虚”、“断欲”八章讲解，特录于下供读者鉴赏。

一、息息归根是黄庭

欲读《黄庭经》，必先知“黄庭”二字作何解说。黄乃土色，土位中央，庭乃阶前空地，名为“黄庭”，即表中空之义。吾人一身，自脐以上，为上半段，如植物之干，生机向上；自脐以下，为下半段，如植物之根，生机向下。其生理之总机关，具足上下之原动力者，植物则在根干分界处，人身则在脐。婴儿处胎，鼻无呼吸，以脐带代行呼吸之功用。及出胎后，脐之功用立止，而鼻窍开矣。神仙口诀，重在胎息。胎息者何？息息归根之谓。根者何？脐内空处是也。脐内空处，即“黄庭”也。

引证《黄庭经》本文：上有魂灵下关元，左为少阳右太阴，后有密户前生门，出日入月呼吸存。（内景经第二章）上有黄庭下关元，前有幽阙后命门。（外景经第一章）黄庭真人衣朱衣，关门牡仑阖两扉。幽阙夹之高巍巍，丹田之中精气微。（外景经第二章）

解释：魂灵即心神，关元在脐下三寸，左阳右阴。密户，在身后腰部，生门即脐。

涵虚子云：合上下前后左右，暗藏一个"中"字。此"中"，乃"虚无窍"也。外日月一往一来，内日月一颠一倒，绵绵呼吸，均在此虚无窍中。今按呼为出，吸为入，出为辟，入为阖，辟为阳，阖为阴，阳为日，阴为月，故曰："出日入月呼吸存。"黄庭之下，即是关元。关元之上，即为黄庭，故曰："上有黄庭下关元。"《内景经》云"上有魂灵下关元"，则谓黄庭之上有心神，黄庭之下有关元耳。辞虽异而义同。

幽阙即生门，生门即脐，针灸家名为神阙，又名气舍。命门即密户，在背脊骨第十四椎下，即第二腰椎骨之部。修炼家以心神注守黄庭，名曰"黄庭真人"。心色本赤，故曰"衣朱衣。"神入气中，气包神外，如牝牡之相衔，故曰："牡仑。"阖两扉者，喻阴阳相纽。高巍巍者，即《参同契》所云："先天地生，巍巍尊高之意。丹田者，乃结丹之所，如播种子于田中，自然生苗结实，成熟可期，故名

曰"田"。"精气微"之"微"字，最宜领会。必如易教之洁净精微，老氏之微妙玄通，方尽其用。盖丹道虽不外乎积精累气而成，然徒知执著精气之粗迹，将何以臻神化哉？（附注：后世丹书所言黄庭之部位，与本经微有不同）。

百神总会乃泥丸

泥丸即上丹田，在头顶中，针灸家名百会穴，乃脑也，为修炼家最重要之关键。当行功时，运周天火候，必后升前降，升到泥丸终，降自泥丸始，所谓还精补脑是也。

夫脑髓之体极精，脑髓之用至灵。其成也，乃间接由元气化生，其亏也，非物质直接所能补足。人当中年以后，每患脑力薄弱，常欲求助于药，然药无补脑之效。惟有仙家妙术，借阴阳升降之机，化生灵质，日积月累，方可使脑髓渐充，回复原状，或更觉超胜，于是性有所寄，命有所归，虽不仙，不远矣。

引证《黄庭经》本文：至道不烦诀存真，泥丸百节皆有神。一部之神宗泥丸，泥丸丸真皆有房，方圆一寸处其中。但思一部寿无穷，非各别位居脑中。（内景经第七章）琼室之中八素集，泥丸夫人当中立。（内景经第二十

一章)保我泥丸三奇灵，恬淡闭观内自明。(内景经第二十一章)何谁家子在我身，此人何去入泥丸。(内景经第十九章)。

解释：道法以简要为贵，口诀虽多，重在存真。存即存想，真即真人，言存想吾身真人之所在也。真人，即神。虽周身百节皆有神，惟泥丸之神为诸神之宗。泥丸一部，有四方四隅，并中央共丸位，皆神之所舍，而当中方圆一寸，乃百神总会。修炼家不必他求，但存思一部之神，已可享无穷之寿。因此一部之神，非散居别处，而总居脑中。脑为人身主宰，得其主宰，则易为功也。

琼室即脑室，八素即四方四隅之神，泥丸夫人，即脑室中央之神。名为夫人者，谓脑属阴性，宜静不宜动，静则安，动则伤。本于老子守雌之义也。三奇，即三元。三元，即元精元气元神。恬淡，谓节嗜欲，少谋虑。闭观，谓闭目返观。此言保养脑中精气神之法，惟在返观内照也。谁家子，乃内丹之喻名，内丹既结子下丹田，由是不可不迁，迁将何去，即上入泥丸。盖返观内照，乃静以养性之功，丹成上迁，乃动以凝命之术。作用虽异，道理则同。

生命灵光为魂魄

自来言魂魄者，理论至赜，不可华陈，挈其大纲，约

有十说，此十说，各有不同，合而观之，或可于中取得一较为明确之印象。至其相互之关系，则犹有说焉。《内经》曰：魂魄毕具，乃成为人。薛生白注曰：气形盛则魂魄盛，气形衰则魂魄衰。魂是魄之光焰，魄是魂之根柢。魄阴主藏受，故魄能记忆在内。魂阳主连用，故魂能动作发挥。二物本不相离，精聚则魄聚，气聚则魂聚。是为人物之体。至于精竭魄降，则气散魂游，而无所知矣。

又朱子曰：无魂，则魄不能以自存，令人多思虑役役，魂都与魄相离。老氏便只要相守得相合。老子云：载营魄，是以魂守魄。盖魂热而魄冷，魂动而魄静。能以魂守魄，则魄以所守而宜静，魄以魂而有生意。魂之热而生凉，魄之冷而生暖；惟二者不相离，故其阳不燥，其阴不滞，而得其和矣。不然，则魂愈动而魄愈静，魂愈热而魄愈冷。二者相离，则不得其和而死矣。

水，一也，火，二也。以魄载魂，以二守一，则水火固济而不相离，所以永年也。愚按朱说颇有合于丹家魂魄相拘之旨，徒知炼魂，不知炼魄，死焉鬼仙；徒知炼魄，不知炼魂，则尸居余气耳。

引证《黄庭经》本文：百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气零，那徒返老得还婴？三魂勿勿魄縻倾，何不食气太和清，故能不死入黄宁。（内景经第三十章）玄元上一魂魄炼，一之为物最罕见，须得至真乃顾

盼，至忌死气诸秽贱。（内景经第二十七章）魂欲上天魄入渊，还魂返魄道自然。（外景经第十五章）垂绝念神死复生，摄魂还魄永无倾。（内景经第十一章）和制魂魄津夜平（内景经第十一章）高拱无为魂魄安。（内景经第二十三章）

解释：人赖百谷以养身，调五味以悦口，而大患即由此而生。荤腥臭气足以秽乱吾人之神明，致使胎中所受之先天元气凋零殆尽。如何能得返老还童之效？魂飘魄丧，后悔何及？若能渐绝俗食，专心食气，保养太和，则可长生。然修炼之道，至为玄妙，阴阳不可偏胜，魂魄必宜合炼。魂魄合炼者，即是由后天之阴阳，复归于先天之一气。但此一气，最不易得，有真有伪。真者，纯是清灵生气可用，伪者，中含秽质死气，乃大忌也。

道家所以贵乎魂魄相拘者，因魂之性每恋魄，魄之性每恋魂，不忍分离。不幸以人事之逼迫，使魂不能不升，魄不能不降，魂魄分离，则人死矣。返还之道，亦是顺其魂魄自然相恋之性而已。

夫人当生命垂绝之时，苟一念至诚，存想吾人身中元神，尚可多延残喘，况知魂魄相拘之道者，岂有倾危之患乎？夫摄魂还魄，虽有作用，惟贵在和平，而不可偏激。偏则不和，激则不平。苟魂魄能和，则气可化津，津亦可化气。周身津气，润泽流通，自无不平之患矣。修炼之术，

先有为而后无为。和平之极，归于静定，魂魄自然安宁矣。

玉池清水灌灵根——呼吸

前三节虽略具理论，尚未言明学者致功之方。丹诀数十家，深浅各别。而其下手之诀，皆不外呼吸作用。气存则人生，气竭则人死，呼吸所关，顾不重欤？普通之人，徒知以口食谷，不知以鼻食气，虽终日呼吸不断，然此等呼汲，大都出多入少。粗而短，不能细而长；急而浅，不能缓而深。乃修炼家之大忌也。

仙道贵在以神驭气，使神入气中，气包神外，打成一片，结成一团，纽成一条，凝成一点，则呼吸归根，不至于散漫乱动，而渐有轨辙可循。如是者久之，即可成胎息。

何谓胎息？即呼吸之息，氤氲布满于身中，一开一阖，遍身毛窍，与之相应，而鼻中反不觉气之出入，直到呼吸全止，开阖俱停，则入定出神之期，不远矣。今《黄庭经》所论之呼吸，乃胎息以前之初步，学者习之既久，可以却病延年。若仙道全部工夫，尚未论及。

引证《黄庭经》本文：仙人道士非有神，积精累气以成真。入皆食谷与五味，独食太和阴阳气。（外景经第十

八章）嘘吸庐间以自偿，保守完坚身受庆；方寸之中谨盖藏，精神还归老复壮。（外景经第四章）肺部之宫似华盖，下有童子坐玉阙。七元之子主调气，外应中岳鼻齐位。素锦衣裳黄云带，喘息呼吸体不快。急存白元和六气，神仙久衣无灾害，用之不已形不坏。（内景经第九章）呼吸虚无入丹田，玉池清水灌灵根。（外景经第一章）

解释：修仙学道之人，非有别种神奇手段，不过积精累气而已。常人皆食五谷与五味，道人独食阴阳之气。《黄帝内经》云："食谷者，智慧而夭；食气者，神明而寿。"亦此意也。

夫人在世俗，无论如何安闲，总不免有劳心劳力之事。一有所劳，其精神即不免损失，是必用方法以补偿其损失。其法如何？即呼吸也。但呼吸往来，必有定所。其扼要乃在庐间。庐间亦名规中，即黄庭也。如能常用调呼吸之功，而又能保守身内精神，不使外漏，则身有余庆矣。日积月累，回环于方寸之中，以立命根。借身内之元气，以招摄虚空之精神，则自有生以来，历年损失之精神，皆可还归于我身，何患老乎？

人身藏腑，肺部最高，形如华盖。肺属金，其色白，故曰玉阙。肺之下有心，心属火，其数七，故曰"七元之子"。肺藏气，心藏神，道家贵在以神驭气，故曰："七元之子主调气"，肺开窍于鼻，人面分五岳，鼻为中岳，故曰："外应

中岳鼻齐位”。素者，纯洁之义，黄者，中和之义。心要纯洁，气要中和，故曰：“素锦衣掌黄云带。”身体偶有小恙，则呼吸不能调匀而喘息，此时急宜存神以调和病气。六气者，风寒暑湿燥火之气。偶有偏胜，则足以致病。苟能和之，则病愈矣。道书凡一身头面脏腑骨节，皆有神名。白元者，肺神也。存白元者，即是凝神以合于气也。

道家工夫，视不用目，听不用耳。久视者，非谓眼向外看，乃神向内视，内视又名返观。人能常用返观内照之功，自然灾害不侵。用此工夫，永久不已，则形可常存矣。但调呼吸之最要口诀，即不可滞于有象，又不可浮泛无根。能合虚无，则不著相，能入丹田，则非无根。不色不空，勿忘勿助，是真口诀。学者当呼吸调和之候，口中必有甘凉之津液发生，顺面吞之，以意直送下降，复得神火炼之，使津化为气，润泽周身，而后归纳于下田，以培植命蒂，故曰：“玉池清水灌灵根。”

金精玉液话漱津

人口中之津液，譬如山中之泉水。水性本就下，而泉水能至山顶者，何也？地下水气循土脉透石隙而上蒸也。水气何以上蒸？则以地中含蓄之热力使然。吾人静坐工

夫已久，口中自然发生一种甘津，清凉爽淡，异乎常时古称金精玉液。此亦因身中团聚之热力，蒸动下焦之水气，循经络之路而上升，至口中遂化为津。此津由炼气而生，与常津不同。吞入腹中，大有补益。果能勤加修炼，勿稍间断。则第一次吞入腹中之津，又为热力蒸动，化气上升，仍至口中。复还为津，此为第二次所化，比第一次更觉甘美。其补力亦更大。如是循环不休，直至百千万次，功同乳转醍醐，而古人所谓"玉液还丹"，不外是矣。

引证《黄庭经》本文：口为玉池太和宫，嗽咽灵液灾不干。体生光华气香兰，却灭百邪玉炼颜。（内景经第三章）舌下玄膺生死岸，出清入玄二气换。（内景经第六章）存嗽五芽不饥渴。（内景经第二十二章）闭口屈舌食胎津。（内景经第二十七章）取津玄膺入明堂，下溉喉咙神明通。（内景经第三十三章）三十六咽玉池里。（内景经第三十四章）玉池清水上生肥，灵根坚固老不衰。（外景经第二章）

解释：常人口中储满浊气，皆由不知升降吐纳之法，以致上下失其轻重之机，故下焦之清气不能升，而上焦之浊气不能降。兹谓口为玉池，言其清洁；宫为太和，言其调适。果能时刻用功。吐浊纳清，降浊升清。往复循环，酿造灵液，则百病不侵。而饥肤光泽，气如兰香，颜如玉润矣。

舌下有生津之窍，名曰："玄膺"。所关于人者至要。试观病人，若舌卷、齿槁、津涸、液干者，必死，可知其故也。且津液从气化，气有出入，其上出于口鼻无不清，其下入于丹田无不深。玄即深意，存者存神。嗽者嗽津。五芽者，东西南北中五方之生气，虽曰存嗽，实兼吐纳工夫。《道藏》另有食五芽气之法，烦琐无当，今不具论。

又凡呵浊时，必开口，开津时，必闭口。屈舌者，舌抵上腭。胎津者，言自生丹田中胎息薰蒸所化生之津液，上溢于口，取而咽之，下喉咙，过明堂，复化为气。气足则神灵，故曰："神明通"也。三十六咽之教乃旧习，今可不拘。灵根，乃人身脐下之命根也。常人此根不固，易为情欲疾病所摇动。日衰一日，而人死矣。修炼家运用升降吐纳之功，使口中津液源源而来，汩汩而吞，如草木得肥料之培养，而根自固矣。

神光凝聚乃存神

神者，乃最不可思议之物，变幻无方，出人无时，谁得而拘之？所谓"存神"者，岂非徒托空言乎？然苟知其法，亦不难为，存神之义，即神自存耳，非依他力而后存也。存神与存想不同，存想者，如《大洞经》存想百神之衣

掌、冠带、形容、动作。又如《龙虎九仙经》，存想黄云撞顶。《中黄经》，存想五方五色之气，出于身中等法皆是。

若夫存神，则无所想。不过神光凝聚于一点，不使散漏之谓也。存神，不限于身中一处，亦不限在身内，有时亦存神于身外。丹道步步皆以存神为用。《黄庭经》所云，尚未尽其量，惟示学者以梗概而已。

引证《黄庭经》本文：六府五脏神体轻，皆在心内运天经，昼夜存之可长生。（内景经第八章）心部之宫莲含花，调血理命身不枯。外应口舌吐五华，临绝呼之亦登苏，久久行之飞太霞。（内景经第十章）肾部之宫玄关圆，主诸六府九液源，百病千灾当急存，两部水主对生门，使人长生升九天。（内景经第十二章）窍研恬淡道之园，内室密闭尽睹真，真人在已莫问邻，何须远索求因缘。（内景经第二十三章）三光焕照入子室，能存玄冥万事毕，一身精神不可失。（内景经第二十五章）

解释：人身脏腑所以能有功用者，皆神为之宰也。心与神共为一物，其静谓之心，其动谓之神。五脏六腑，自具天然运动之能力，而无丝毫差忒，故曰："心内运天经。"常人藏府之运动，昼夜不休，终有疲劳之日，亏损之时。

修道者，先守静以制动，复存神以安心，再虚心以炼神，互相为用，则藏府气血之循环，可以缓和而得养，免

致外强中干，急促失调浮躁不宁之弊，自可长生。吾人腔内，肺脏之下有心脏。其形如未开之莲花，其功用主调血。血调则命理，而身体光润，无枯槁之容。口中有舌，为心之苗，心动则气泄于舌。若人老病垂危，魂欲离体，一意存神于心，不惊不恐，不乱不摇，则必能延命于俄顷。况当少壮之时，习此定心存神之法，久久行之，有不飞腾霞路者乎？

肾属水，故为六府九窍津液之源，肾气衰则百病丛生。修炼家常以心火下交肾水，使火不上炎，水不下漏，水火既济而结丹。肾有二枚，故曰两部，肾为水之生，故曰"水主"。对生门者，前对脐也。人能常以不动之神，藏于脐肾两者之间，以立命基，则长生不难致矣。

玄门功法，虽云奇妙。若尽力研究，仍归于恬淡无为之域，大道本如是也。内视密眄，自见其真，方知真人近在身中，何必他求远索哉？

三光在天为日月星，在人乃耳目口。《参同契》云："耳目口三宝，闭塞勿发通。"又云："三光陆沉，温养子珠。"盖谓耳不外听，目不外视，口不开言，则此五窍之神光，闭而不用，潜入混沌之渊，返照黄庭之室。玄冥属水，象坎；神光属火，象离。存神于玄冥，则坎离交合，水火既济，自然一身之精神凝结不散矣。

浑然寂照为致虚

前言呼吸嗽津存神诸作用，法良意美，效验计日可期。然恐学者不察，执著太过，非徒无益，且有损害，故继之以致虚。致虚者，非枯坐顽空也，乃动中之静也，非一切不依也，乃心依于息，息依于心，浑然而定，寂然而照也。

医家用参术补气，而俱其滞，必佐陈皮以疏之；用地黄补血，而嫌其腻，必佐当归以行之。修炼家以风火之力，煅出饮食之精华，盖培养吾身之亏损，必顺乎自然之理，合乎虚无之妙，以调和其太过，而制限其有余，方可归于纯和之域，是犹医家陈皮当归之作用也。否则，执著成法，不知变通，刻意猛进，反使阴阳有偏胜之虞，乃悍然谓世无神仙，书皆诬罔，岂其真邪？

引证《黄庭经》本文：物有自然事不烦，垂拱无为体自安。体虚无物身自闲，寂寞旷然口不言。（外景经第十一章）眉号华盖覆明珠，九幽日月洞虚无。（内景经第六章）呼吸虚无入丹田，（外景经第一章）虚中恬淡自致神，（内景经第二十九章）正室之中神所居，洗心自治无敢污，历观五脏视节度，六府修持洁如素，虚无自然道之

故。(外景经第十章)作道优游身独居，扶养性命守虚无，恬淡无为何思虑，羽翼已成正扶疏，长生久视乃飞去。(外景经第十二章)

解释：天下事物，皆有自然之理。顺自然之理而行，则事不烦；若逆之，则生荆棘矣。身无为而身自安，心无物而心自闲，寂寞者静，旷然者虚。《参同契》云："内以养已，安静虚无。"又云："象时顺节令，闭口不而谈。"又云："兑合不以谈，希言顺鸿濛。正是口不言之意。

眉如华盖，下覆明珠。明珠者，目也。目之光最易外耀，如日月然。日月沦于九幽者，即二目神光下藏于气海之中，于是呼吸亦随之而入丹田。呼吸者，气也。气既归根，神亦恬淡，皆不离乎虚无作用，然亦非枯坐顽空也。李涵虚曰：正室者，中央神室，不偏不倚，洗心退藏，自动修治，无敢垢污。由是而内观五藏，历历如烛照，一身节度，皆可审视。由是内观六府，一一修治，洁然如素，并无浊秽，虚无自然之道，本如是也。"

修道之士，或在人间，或入山林，须优游自适，守吾身而独居，先修玉炼以明性，后修金炼以立命，其秘要只是内守虚无耳。仙家以炼气为炼羽翼，神定气足，则羽翼已成。扶疏者，神气条茂也。从此内全性命，外固形躯，隐显人间，长生久视，厌居尘寰，乃脱壳飞去。

精满气旺系断欲

仙家初步工夫，贵在返老还童。若身中精气亏损，肌体不充，必渐用功修炼培补，使其固复原状。培补之道略有三：(一)饮食滋养从口入。(二)空气呼吸从鼻入。(三)元气阖辟从毛孔入。三者荟萃积蓄蕴酿于一身，渐采渐炼，渐炼渐结，内实骨髓，外华肌肤，灵府神清，丹田气满，至此方证长生之果，远离老病之乡。然欲得如是功效者，非断绝房事不可。若古今养生家所言节欲者，非神仙家本旨。徒曰节制，于事无济，必使断绝，方获全功。且不仅禁男女之合，又用法闭精窍之门，待其永无漏泄而后已。

或曰：然则何以解于彭祖之说乎？曰：彭祖所行，本非仙道。不过以房中术延其年耳。似未可相提并论。夫淫机之动，乃身中一种潜蓄之力，为欲念所感，及外景所摄，不得不随机发现，然吾人潜蓄之力有限，丰于此必俭于彼。假令人之生活与禽兽等。除饮食男女，别无所事，则任其纵欲而已。奈人事万变，学业多端，咸赖身中潜蓄之力以肆应。倘此力消耗于淫欲者多，则能运用于他处者必少，无论何事，难以成就，岂独修炼为然哉！

或又问《悟真篇》云："休妻漫遣阴阳隔。"此语对于断欲之义，是否冲突？曰：吾所谓断欲者，指世俗男女媾精之事而言。为普通说法，为初学立基，必不可无此一戒。若悟真所传，乃金液大还丹之妙道。神仙眷属，迥出尘凡，非常情所能测也。

引证《黄庭经》本文：长生至慎房中急，何为死作令神泣，忽之祸乡三灵灭，但当吸气炼子精，寸田尺宅可治生。若当海决百渎倾，叶落树枯失青青。气亡液漏非己行，专闭御景乃长宁，保我泥丸三奇灵。（内景经第二十一章）急中精室勿妄泄，闭而宝之可长活。（内景经第二十二经）长生要妙房中接。（外景经第七章，此句含有深意）

解释：欲修长生之术，最宜戒慎者，房中之事也。奈何世人冒死而作，致令精枯气竭，神无所依，能勿泣乎？精气神乃人身三灵物，彼此有连带之关系。试以灯油为喻，人身所藏之精，譬如盏中所贮之油，油量充足则火焰炽盛，火焰炽盛则光亮倍明，反之，则油干火息而光灭矣。火譬如人之气，光譬如人之神，精满则气旺，气旺则神全。今因贪欲之故，使精枯竭，精枯则气散，气散则神亡，而祸不旋踵矣。

然人苟能痛改前非，断绝淫欲，加以吸气炼精之术，则事尚可为。虽曰"寸田尺宅，"其细已甚。能保守之，而

扩充之，尽力图谋，未尝不可立百世之基业。若夫房中之事，气亡液漏，其趋势如海决渎倾，其现象如树枯叶落，大非吾辈所宜行也。必使专闭交接之路，乃可长享康宁之福。泥丸得养，则脑髓盈，精气常凝，则神魂定。故修炼家所最急者，在于闭精勿泄。如是则生命可长存矣。

按永久闭精勿泄，虽是修仙者第一要义，然在已破体之人，实行此事，每感受极端之困难。服药无效，运动无效，独身禁欲无效，正心诚意无效，参禅打坐无效，信仰各种宗教无效。甚至于六字气，八段锦、易伤经、开三关、转河车、小周天、大周天、种种工夫用尽，仍属无效，有时遗精或反而加剧。若听其自然，不加遏止，一月泄漏数次，或数月泄漏一次，固无妨于身体之健康，所惜者，修仙之志愿，付诸流水矣。

当知此事，要量体裁衣，因人说法，不可执一以概其余。传道者，须有超群之学识，受道者，须有天赋之聪明，然后循循善诱，由浅而深，历尽旁门，终归正路。不废夫妻，偏少儿孙之累，不离交合，能夺造化之权。道书所谓"男子茎中无聚精，妇人脐中不结婴。"又谓："男子修成不漏精，女子修成不漏经。"的确具此功效。世有豪杰，不甘为造物阴阳所播弄者，尝有味于斯言乎！

第十九章　倒骑白驴张果老

赵州桥上的驴蹄印

赵州桥什么人儿修？
玉石州什么人留？
什么人骑驴桥上走？
什么人推车轧了一道沟？

赵州桥呀鲁班修，
玉石栏杆圣人留；
张果老骑驴桥上走，
柴荣推车轧了一道沟。

这是旧时十分流行的民间小戏《小放牛》中，村姑与牧童问答的一段唱词。这里面有个传说故事，鲁班修了座赵州桥（其实是隋朝名工匠李春所造），张果老想试试石桥坚固与否，就约上仙人柴荣，他倒骑着驴，驴背的褡

褡里放着“太阳”和“月亮”，柴荣的独轮车里载的是“五岳名山”。二人一上桥，把桥身压得直晃动，紧要关头，鲁班跳到桥下，用双手把桥托住。二人带着日月和五岳大山顺利地通过了石桥。如今桥面上有几处圆坑，人们说这是当年张果老的驴蹄子印；还有一条沟痕，说是柴荣的车道印。《小放牛》唱遍了全国，张果老的大名也就传遍了全国。

娶公主太可怕了

张果是唐初著名的气功炼养家，他倡内丹之学子世，并以其惊人的功夫，惊世骇俗，而被民间奉为唐宋八仙之一，享有很高的威望。张果曾长期隐居在恒州的中条山，常往来于汾、晋之间。当地的老人们都说在他们幼年时就经常看到他，因此都断定他身怀长生不老的秘术。他自己也声称已经几百岁了。

唐太宗、唐高宗在位时，朝廷已听说有这么一个长生不老的人，屡次下诏书征召，张果都推辞不赴京城。武则天继位，命人一定要将他召来。使者乘驿传赶到恒州，张果却已先一日死在中条山的姥女庙前。当时正值盛暑，天气炎热，使者来到时张果的尸体已经腐败发臭，溃

烂处爬出了蛆虫。使者返京据实禀报武后，武后认为他真已死去，征召之举也就作罢。不料后来人们又在恒州的山林看到他，才知道他是以假死来躲避征召。他常倒骑着一头白色的驴子，一天可行万里。不用的时候就将驴折叠起来，驴子顿时变得薄如帛纸，可折成一小团，置于巾箱中。使用时将纸团取出，喷上一口清水，就又变成一头高大精壮的白驴了。

开元二十三年(735)，唐玄宗派遣通事舍人裴晤乘驿车去恒州迎张果赴京。张果与裴晤对谈间，突然又气绝而死。裴晤知道武则天时他佯死避召的故事，就对着他的尸体焚香祷告，说明皇上诚恳求道的心意。不久张果果然渐渐苏醒，又复活了，但仍沉默不语。裴晤不敢再继续劝说，就乘驿车返回京城，将情况奏上玄宗。玄宗听说了详情，沉吟一会，又命中书舍人徐峤带着盖有玺印的正式诏书再次去恒州召请。这回张果终于为皇帝的诚意打动，随着徐峤乘驿车赴都。

当时玄宗正在东都洛阳，张果抵达洛阳后被安置在玄宗朝刚设立的集贤殿书院，然后坐肩舆入宫见皇帝。见面后，玄宗对他备加礼敬。寒暄已毕，玄宗看着张果雪白的头发、稀疏的牙齿从容不迫地问道："先生是得道高人，为何头发、牙齿却这样衰老呢？"张果知玄宗这话有疑他之意，不动声色地嘻嘻一笑，说："山臣已入衰朽之

年，身无道术可凭，以至于发白齿摇，令陛下讨厌。这些令人讨厌的东西，不如尽数除去更好。”说罢，当着玄宗的面举手将白发拔得一光二净，又将口中残存的牙齿全都敲去，弄得满嘴是血。玄宗料不到他会干这样的事，大吃一惊，说道：“先生何必如此自残，赶快去休息一下，过一会再来见面吧。”片刻后，玄宗命人再将张果召来，一见面几乎认不出了，原来张果头上已长满乌黑的头发，嘴里生出一口洁白的牙齿，显得比壮年人更加年轻。于是知道张果确是异乎寻常，从此对他更加尊重，经常召他入宫晤谈。

一天，秘书监王迥质、太常寺少卿萧华一起去拜访张果。当时，玄宗有意将公主嫁给张果，但这意思还没有向任何人透露过。张果与王、萧二人坐谈间，却突然大笑着对他们说：“娶一个公主做妻子，那真是太可怕了！”王萧二人相顾愕然，不知他在说些什么。不久，就有一个太监到来，对张果说：“皇上因玉真公主自幼笃信道教，所以想将玉真公主下嫁先生，不知先生意下如何？”张果大笑坚辞，自称鄙陋，不敢攀龙附凤，耽误公主青春。太监无可奈何，只得返宫复命。王、萧二人这才明白张果已预知此事，所以才有刚才“娶公主太可怕”的话。

“夜光眼”和算命者的失灵

由此一事，朝中的公卿百官更加觉得张果神奇莫测，纷纷前去拜访他，探测他的身世，请教有关道术修炼的要诀。对于道术方面的问题，张果一律胡乱搪塞，讲得令人莫名其妙；谈起自己的生平，就说自己是上古尧时丙子年出生的，在尧时任过侍中的官职。说时或庄或谐，令人弄不清楚他说的是真话还是在开玩笑。暗暗向他身边的侍从打听，知道他经常修习闭气吞咽的胎息之术，可以接连几天不吃东西。即使吃东西时，也不过饮美酒一杯，常服一种不知用什么制成的黄色药丸三颗。

一日，玄宗召见张果，将他邀入内殿，赐以美酒。张果饮了一会，推辞说：“山臣量小，每次饮酒不过二升，现在已经过量了。但我有一个弟子，足可饮酒一斗，还是叫他来陪陛下一起喝酒吧。”玄宗高兴地命张果将他召来。张果微笑道：“不用远召，他这就来了。”说罢用手向殿外一指，果然有一个小道士从殿檐飞身而下，看上去年龄不过十六、七岁，长得眉清目秀，文质彬彬。小道士进殿叩见玄宗，说话口齿伶俐，举止礼貌周全，非常讨人喜欢。玄宗命他坐下，张果阻止说：“他是我的弟子，应当侍

立在帝，陛下不必赐坐。”小道士行过礼站在一边。玄宗举目细看，越看越喜欢，就赐他饮酒。小道士接酒就喝，毫不推辞。玄宗见他喝得爽快，就一升接一升地不断赐酒给他，不知不觉就喝满了一斗。玄宗继续叫他喝，张果就劝阻道：“他酒量只有一斗，皇上不能再赐酒给他喝了。再喝下去就要丢乖出丑，让皇上见笑了。”玄宗不听，逼着他再喝一升。小道士无奈，只得举杯一饮而尽。酒刚饮下，只见小道士头顶上冲出酒来，将头上的道冠也冲得落下地来。道冠落地，顿时化为一只榼盖，再一看，小道士也失踪了，所站处只有一只金榼在地。玄宗与左右妃嫔都大为惊奇。命人将金榼取来，只见榼中满贮刚才所赐美酒，榼的容量正是一斗。榼上有“集贤殿”三字，正是集贤殿书院中所有的酒具。当场所在的人知道是张果施了法术所致，都又惊又喜。张果象这样在玄宗面前所施展的各种仙法道术，多得不胜枚举。

张果道术惊人，但他的来历却始终是个谜，对此，玄宗也很想弄个水落石出。当时，京城有一个身具“夜光眼”的人，善于看出神鬼百怪。玄宗就在张果在旁时将他召来，希望由他看出张果的来历。那夜光眼来到殿中，举目四顾，然后茫然地问玄宗道：“不知皇上命我视察的张果在哪里？”实际上张果却就坐在玄宗的一侧，始终没有移动过身于，而那夜光眼却根本看不见他，自然更无从

观察出他的来历了。当时又有一个精通占卜算命的人，名叫邢和璞。他为人算命，不用人报姓名籍贯，只要将算筹摆布几下，就能将人的姓名来历、善恶寿夭、穷通祸福等算个一清二楚。他前后为数千人算过命，无不精确详尽，灵验如神。玄宗素来知道他的神奇，就将他也召来为张果算命。邢和璞来到后在桌上排开算筹，运算良久，越算越沮丧。原来他连张果的岁数也算不出，更不用说其他细节了。

天地初分时的白蝙蝠精

经此二事，玄宗更加感到张果莫测高深。一日，想起此事，不禁对正在身旁侍立的亲信太监高力士叹息道："我听说已修成神仙的人，寒暑不能侵其体，外物不能犯其身。现在张果此人，善卜者不可知其年，察鬼者不得见其形，莫非真是神仙吗？如此说来，那虚无缥缈的神仙竟真有其事？我又听说，置鸩于酒，置蜃于肉，常人食之即死，只有神仙可以吃了安然无事。我们不妨给张果吃鸩酒蜃肉，就可以试验出他究竟是不是神仙了。"高力士听了连声赞颂道："皇上英明，这办法极妙！"当时正天降大雪，气候极为寒冷，玄宗就以驱寒的借口赐给张果鸩酒

堇肉，并命高力士亲自送去。张果收到酒肉，立即食用，将鸩酒一口气饮了三杯，喝得醺醺然面带醉态，对左右随从说："这酒滋味不佳。"随即躺下酣睡。一觉醒来，他忽然跳起身子取铜镜照看自己的牙齿。那一口洁白的牙齿不知什么时候已变得焦黑。他马上命侍童取来一把铁如意，亲手对着镜子将牙齿逐一敲击下来，然后徐徐解开外衣，从怀里掏出一帖光莹微红的药粉，将那药粉撒在牙根齿槽中。敷毕，他又上床躺下，睡了很久。等再次醒来，他张嘴照镜，嘴里已经长满了牙齿，那牙齿甚至比以前更加光洁皓白。

高力士从那些随从侍童处探询到这一消息后，返报玄宗，玄宗惊喜交加地说："看来张先生果真是神仙啊！"于是下了一道诏书，说道："恒州张果先生，乃方外之士。行为高尚，知识深奥。隐居避世良久，方才应召赴京。无人知其年岁，仅知享年久远。朕问以道教精要，皆能尽其至理。今将行朝礼，乃申此宠命。张果先生可授银青光禄大夫之职，交赐号通玄先生。"

不久之后，玄宗到咸阳狩猎，猎获一只与平常所见不太一样的大鹿。回宫之后，正在命人宰杀烹调时被张果看到。张果指着这头鹿对玄宗说："这是一头仙鹿，其寿已满千岁。在汉代元狩五年(前 118 年)，我陪同汉武帝一起到上林苑打猎，就曾经活活地捕捉到这头鹿，后

来又释放了它。”玄宗听了半信半疑，问他道：“山野里多的是鹿。你们释放的那头鹿从汉至今，已近千年，恐怕早就被猎人捕获了。你怎么知道就是那头鹿呢？”张果答道：“汉武帝在将此鹿释放时曾在它的左角根部安放了一块铜牌，可以为证。”玄宗命人寻找，果然在那鹿左角的根部发现了一块二寸长的铜牌，但上面的文字因年代久远已经锈蚀得看不清了。玄宗又问张果道：“你们捕到此鹿时，以干支纪年是哪一年，到现在已隔了多少年？”张果不假思索地应声答道：“那年岁在癸亥，正是汉武帝开昆明池那年，现在是甲戌岁，相隔已八百五十二年了。”玄宗命掌管历史的太史核对历书，竟不差半分。玄宗方才相信所言不虚。

玄宗朝中除张果之外，另外还有一个精通法术的道士叶法善。玄宗因始终不明张果来历，就召来叶法善，问他：“你可知道张果究竟是什么样的人？”叶法善答道：“臣知道。但臣若说出来的话一定说罢就死去，所以不敢开口。如果陛下答应我死后肯免冠赤足去求张果的话，我才敢说。”玄宗答应一定去求，叶法善才说道：“他是天地初分时就出生的一只白蝙蝠精啊。”话音刚落，果然七孔流血，立即倒地面死。玄宗便立刻启驾去张果的住处，免冠赤足，向他谢罪，说明完全是自己的过错。张果徐徐说道：“这小儿时常逞能泄漏天机，若不严惩，恐怕会坏

大事。”玄宗又苦苦恳求多时，张果才随驾赴宫，口含清水喷在叶法善脸上，叶法善立即苏醒复活。

不久，张果自称年老多病，屡次向玄宗求归恒州，玄宗挽留不住，乃赐绢三百匹，放归恒州，下诏命发给肩舆，由他的随从弟子二人抬归。到恒州后，二弟子一人返京，一人随之入山。天宝初，玄宗又派使者征召张果出山，张果听说后立即死去，由弟子将他葬在中条山。玄宗不相信他死了，派人掘坟发棺，果然棺中空无所有。玄宗便建立了一所楼霞观祭祀他。后世有人在张果倒骑驴子的画像上题诗云：

举出多少人，无如这老汉。不是倒骑驴，万事回头看。

内外并修的炼丹术

张果所处时代，正值外丹术极盛、内丹术始显之际。作为一个炼养家，他不同于葛洪、陶弘景那样务实的医药兼外丹家，而是颇擅方术，兼通幻魔之术，内丹、外丹并修。有关这方面的实践活动，除新、旧《唐书》以外，五代沈汾《续仙传》、《太平广记》等书中亦有记载。透过那些颇具神话色彩的话语，可见张果的内功与方术是相当

高超的。

《新唐书·方技传》说："武后时遣使召之，即死。后人复见居恒州山中。开元二十一年，刺史韦济以闻，玄宗令通事舍人裴晤往迎，见晤辄气绝，仆久乃苏。""即死"、"气绝"，"乃苏"，这表明张果的气功非常精深，已达到了完全能够随心自如地控制自己的呼吸与脉膊运动。据报导，至今仍有一种功法可使心脏跳动停止30分钟，面色如死，但又能立即恢复脉膊运动，起死回生。张果运用其高超入神的气功表演，目的在于提高身价，以期受到礼遇。

张果的著作颇丰，现存的约有六、七种，皆收载《正统道藏》。

张果内外兼修，但重内丹修炼。基于当时内外二丹的分别世人知之罕少，张果首先详辨两者。他在《大还丹契秘图》中，系统地阐述了他的观点，于序中说："大还丹者，乃日之魂，月之魄，二曜精气之所致也。本乎南方火位，袭化北方壬癸之中，历涉五行，包含五彩，功齐天地，难可备书。混沌为先，象其元气分判清浊，以神为助，八卦相配，日月光曜，合成大丹。所论火候，以朔望为据；言药物，则铅汞为先，炉鼎华池，真人定位，神仙证赞，类成十二章，以象十二月。"

所谓"混沌华池"，这是炼丹之基。经中说："华池者，

玄元始初之气，造化天地之象，三一之数，雄雌而未分，清浊浮沉不定，处乎潜龙之位。故君子守道候时，得之者分祈有无，超凡入圣。”即意守丹田，以候子时，阳动药生，便可炼养。

炼养的药物叫作白金黄芽。此物“非金银铜铁、铅锡水银、朱砂五金、八石铆铅之类。是乾坤媾媾，太玄流液，感气而成。且如人之有身，皆因父母传气而生，非肉所化。至药亦然，坎男离女，情性相依，结气而成白金黄芽”。即指明药物乃自身之固有。而非外来矿物。

所谓铅汞，“汞为情，铅为性，情性相合曰常道，道曰自然，诚非外物也”。对于“五行”、“四象”、“日月”、“九还七返”、“金鼎”、“火候”等范畴，书中都以内丹之说加以解释，颇为明晰。

张果分内丹为三品，又以九转大还丹为上品。九转成丹，转转各有枢要，第一“真一秘要”，第二“橐龠秘要”，第三“三五一枢要”，第四“三一机要”，第五“日魂月魄真要”，第六“日用五行的要”，第七“七返还丹简要”，第八“八卦元朝统要”，第九“九还一气总要”。以上九要，详载《太上九要心印妙经》。

所谓“真一”，经中说：“纯而无杂谓之真，浩劫长存谓之一。”在人身中，“真乃人之神，一者人之气。长以神抱于气，气抱于神，神气相包，固于气海，造化神龟，乃人

之命也。神乃人之性也，性者南方赤蛇，命乃北方黑龟，其龟蛇相缠，二气相吞，贯通一气，流行上下，无所不通，真抱元守一之道也”。这就明白揭示，所谓“抱元守一”，就是指炼养神气，性命双修。

“橐龠”，本指用于冶炼的工具风箱，张果借喻为心肾。经中说：“橐龠者，人之心肾也。心者神之宅，肾者气之府，既以心为宅，以肾为府，岂有造化也。……神者心之主，气者肾之本，是以圣人返本还元。还元者补髓也，补髓之机，还元之道，命乃了矣。圣人立法曰，假一神调气，借一气定神，神气调定，方晓动静。动者气也，气者命也；静者性也，性乃神也。神不离气，气不离神，神气不相离，道本自然也。”

三五一者，三阳、五行、一气。以精为民火，以气为臣火。以心（神）为君火，此三火即为三阳，“君火乃性火也，惟性火不可发，发亦不可用。性火若发，如火生于本，祸发必克，不用者必不可动也。盖是神定测气定，气定则精定，三火既定，併会丹田，聚烧金鼎，返炼五行（五脏），运于一气，绵绵一昼一夜，一万三千五百息。按周天三百八十四爻，气血行八百一十丈，脉行五十度，此乃周天，方为火候。其火有二等，分为内外。……内火者有名无形，借五谷之气即生真火，真火既生，返炼其精，精返为神，炼神合道，道本自然，不离一气，一气既调，百脉皆顺

也。”

三一机要，是指炼精、炼气、炼神机要。经中说，人以身为国，以气为民，以心为帝王，帝爱民而国自安，帝正则心不乱，心不乱则气自调，气调则神和，神和则精悦，“精悦则身安泰，此乃富国安民炼气之法也”。“以重浊而为地，其浊中有清，在欲无欲，谓之强兵；心不动而气不交者，谓之战胜，此乃强兵战胜炼精之术也。”“气中有神，神抱于气，因气抱于一神，炼神合道，道本自然，此乃神仙抱一炼神合道也。”然术虽分三，道归于一。”“一者精也，精乃元气之母，人之本也，在身为气，在骨为髓，在意为神，皆精之化也。”故内炼之道，以精为其基础。

日魂月魄，是指人之神气。“神者好静，气者好动，动静常在坎离之间。动静之诀，上十五日魂守魄，下十五日魄守魂。一时之用，可夺一年之造化也。”

日用五行的要，亦即后世丹家所说的“五气朝元”功夫。五行之中，心主神，肝主魂，脾主意，肾主志，肺主魄，“五行聚而化为丹也。聚之诀曰：专于一神，志于一意，守于魂魄，会于丹田”。

七返还丹者，经中说：“天有七星，运斡四时；人有七窍，唯听视闻。眼观色者，视之不见；耳听声者，听之不闻；鼻不闻香，口受无味，真七返也。一心归命谓之还，五气不散谓之丹。丹有二种，……内丹者真一之气，外丹者

五谷之气。以气接气，以精补髓。补接之功，不离阴阳二气。阳气升即为返，阴气降即为还，昼夜还返于丹田。阳不得阴而不升，阴不得阳而不降，自然还丹之要秘于此也。”

八卦之中，坎配肾，离配心，所谓“朝元”，实指心肾既济。心肾坎离，一阴一阳，“阴阳升降，动静自然，非神所作，乃天地冲和之气，常在坎离之间，绵绵昼夜，息息无穷。此乃八卦还元归根之道也。”

九还一气者，九为纯阳之数，还即凝聚。九阳既聚，性命相守，“内气不出，外气不入，神符气定。外气符即为至宝，内气符即成金丹，金丹者纯阳之物，浩然之真”。

九大机要，以应大丹九转。学者依之修炼，性命可毕，成其仙道。张果说：“合修至此而止，可以辟病，延年住世，为地仙耳。”

张果的内丹法诀亦以胎息功夫为主。据《张果先生服气法》载，具体的操作时当偃卧，“摄心绝想，闭气握固，鼻引口吐，无令耳闻，唯是细微，满即闭，使足心汗出，一至二，数至百已上，闭极，微引少气，气还闭，热呵、冷吹。能至一、二千，即不用粮食，不须药物，时饮一两盏好酒，或水，通肠耳。数至五千，则随处出入，有功当自知也，则可入水卧矣。”

在唐初众多的道教炼养家中，张果的学说比较系统

完善，并对后来道教内丹方术的发展具有一定影响。

第二十章 “药王”孙思邈

孙思邈是隋唐时代伟大的医药学家，也是当时出色的道教学者。京兆华原（今陕西耀县孙家塬人）。据《旧唐书》记载，他卒于唐永淳元年，即公元682年。关于其生年，历来有不同说法。据近年医学史界考证，当生于西魏大统七年，即公元541年（另一种说法是生于隋开皇元年，即公元581年，此说和孙思邈生平很多活动对不上号，故从前说），享年141岁（按后一种说法则享年101岁）。

孙思邈少年好学，“弱冠善读《庄》、《老》及百家之说，兼好释典”（《旧唐书·孙思邈传》）。又自谓“吾幼遭风冷，屡造医门，汤药之资，罄尽家产”（《千金要方序》）。故早年立志从事医学的研究。二十岁时就开始行医，且卓有成就。后终生以修道行医为事，虽蒙数代帝王屡次征诏，坚辞不受。

孙思邈的学术成就是多方面的，其中以医药学上的成就最为显著，后世人尊之为“药王”。其著作有《千金药方》、《千金翼方》、《摄养枕中方》、《福禄论》、《保生铭》、

《存神炼气铭》、《会三教论》等。这些著作大都亡佚。现存者主要有《千金药方》和《千金翼方》各三十卷。总结了自汉至唐的医学成就，凡诊治之诀，针灸之法，以及导引、按摩、养生之术、无不周悉，内容丰富，规模宏伟，对我国后世医学，及日本、朝鲜的古代医学的发展都有重大影响。

孙思邈又是一位造诣极其高深的气功学家，可谓功高德崇。他行医百余年，著书数百万言，而又享一百四十一岁之高龄，这在中外历史上都是绝无仅有的。这是他的气功水平的最好见证。对于从事于今天的炎黄子孙来说，尤其是爱好气功的我们来说，孙思邈是一个极好的榜样。

为龙治病

在陕西耀县城东有座山，叫药王山。

药王山上一大壮观是历代镌立的一百馀通碑石，内容大都与药王孙思邈有关，其中五通刻着他的医学著作。山腰有座大殿，是山上最雄伟的古建筑，殿中有一尊一丈高的孙思邈塑像。别忘了大殿背后的崖壁上那孔直径七尺的圆形山洞，这山洞会向你讲述一个奇妙有趣的

故事。在唐朝时代，一个雷雨交加的傍晚，孙思邈正在为撰写《千金要方》整理材料。忽然雷停雨止，四周一下子寂静无声，思邈直了直身子，猛然发现一位身材高大，胡须横生的老汉已坐在面前。老汉一副无精打采的样子，请求孙先生给他治病。他伸出一条粗糙的手臂，孙先生就在寸关尺上按了下去。把了一阵脉，孙先生不由得皱了皱眉，说："你不是人吧？"老汉潇然一笑："你说是什么呢？"脉起如腾云驾雾，落似倒海翻江，你是龙吧。""果然名不虚传！难怪天上神仙都服你呢。"老龙佩服得了不得，接着又说："这一阵我得了个怪病，肚里饿得慌，可是一吃硬东西，就要鲠住，咽不下去。长此以往，我可要支撑不住了。"孙先生说："治你的病不难，可是我得化一天功夫给你把药准备好，你后天来吧，不过你的药份量大，化了人来不行，要现了真形才好。"第三天一早，突然响起了雷声，天好暗了下来，孙思邈叫声"不好"，心想这老龙太性急了，同时也怪自己那天没叮嘱他晚上来。孙思邈不顾一切地冒着雷雨向山巅奔去，对着那朵飞也似飘来的乌云大声叫喊。老龙从云缝里钻出脑袋，大惑不解地问什么事。"你这怪模怪样会把山村里的人吓坏的，快从山后没人的地方过来吧！"老龙点了点头。当孙思邈走进自家院子时，只见院墙一个大洞，探出洞外的龙头笑嘻嘻地说："我的身子都藏在山里，这样不碍事了吧。"孙

思邈见他这副样子，真有点啼笑皆非。他取来满满一桶药汁，老龙嗅了嗅，嚷道："又酸又臭！"不肯喝。孙思邈也不跟他费口舌，冷不防取出一根针，往龙头的一个穴位上扎了下去。老龙疼得吼了一声，只觉浑身一阵麻，没了力气。"快喝，不喝再扎！"孙思邈取出针。老龙怕他再扎，就咕咚咕咚把一桶药汁喝了个干净，顿时一阵恶心，哇地一声，随着药汁吐出了一条大蛇。"原来是这家伙堵住了食道"，老龙顿时感到浑身轻松，"孙先生，您真神！您能告诉我那是什么仙药呀！"孙先生哈哈笑道："哪里用得着什么仙药呢，那只不过是米醋调蒜泥罢了。"老龙听了，更是佩服五体投地，再三道谢后轰然飞走了。但是，他刚才藏身的山崖留下了永久的大洞，据说这洞有好几里长哩。

《千金方》的来由

传说与孙思邈同村有位老人，一连数日周身疼痛，坐卧不宁，简直不想活下去了。请郎中治，没用，说是给妖邪迷了。让巫师装神弄鬼，痛得更厉害。恰巧孙思邈在外行医归来，就立即被请了去。他给病人扎了一针，没有反应。另选止痛穴位再扎，病人依然痛得不能动弹。医典

上记载的，并为自己实践证明有效的穴位，这次都失灵了。孙思邈拭了拭手中银针，凝神思索了一阵，俯下身仔细搜索病人身上的致痛点，“这儿是不是最疼？”“不。”“是不是这儿？”病人连连摇头。当他再往另一部位按压下去时，病人突然忍不住大叫：“啊——是——是这儿！”于是一针扎了下去，只见病人微微抽搐了一下，脸色渐渐舒展红润起来，孙思邈便抽出银针。病人抹了抹额上汗珠，动了动腿，一骨碌从床上起身下来，就象从来没有疼过似的，对思邈千谢万谢，并说：“先生真神，刚才扎的是什么穴位啊？”这下差点儿把孙思邈也问住了。他笑了笑说：“你刚才不是叫‘阿——是’吗？就称它‘阿是穴’好了。”后世的医家也把“阿是穴”称作“天应穴”或“不定穴”。孙思邈创造的根据痛点而定穴位的做法，至今仍常为临床应用。

有一回孙思邈上山采药，发现一户人家正要将已亡孕妇下葬。也许是职业习惯，他便上前询问观察。家里人说孕妇难产，断气好半天了。可是，孙思邈望了望孕妇裙边鲜红未干的血水，凝神切了切脉，肯定地说：“没死”。随即给她扎了一针，又取出药丸用温水化烊，撬开牙关灌了下去。不一会儿，奇迹发生了，孕妇渐渐苏醒，开始痛苦呻吟。孙思邈又从容地吩咐他们为孕妇临盆作各种准备，一切刚就绪，只听“哇”的一声，一个胖小子出世

子。一针救活两条性命，那家人不用说是多么欣喜若狂、对面前的这位神医感激不尽了。孙思邈起死回生的美名，不胫而走。

孙思邈救人于垂危的事例是很多的。比如，他在《千金要方》中，就阐述了自己对落地不作声的假死儿的许多急救方法，他还曾用葱管为尿潴留病人导尿，把病人从死亡边缘挽救回来。此外，对于一些常见疾病的研究和治疗，同样是千方百计，匠心独运。如，让人食动物肝脏（富含维生素A），治愈"雀盲眼"（夜盲症）；吃羊靥（羊的甲状腺，富含碘）治大脖子病；以杏仁，吴茱萸（富含维生素B_1）治脚气病，等等。在当时的世界上，当然还不能对这些疾病作完全合乎科学的认识，而孙思邈却能以他崇高的事业精神，丰富的实践经验，慧心精思，创造出这许多暗合科学的医疗方法，实在是很了不起的。孙思邈经常跋山涉水，四处行医；越岭攀崖，采集药材，亲自晾晒加工，以备不时之需。这种不间断的户外活动，当是他健康长寿的一个重要因素。他认真研究各种药材的性味、功能，重视药材的产地和采集时间。在《千金翼方》中记录了八百多种药物及其性能，其中不少是唐前药典未载的新药和外来药。孙思邈的高尚医德、精湛医术和辉煌成就，以及他长寿弥健的形象，在当时就深受人们的敬仰崇拜和感戴。他死后，人们不愿接受这一事实，祈望

他永远为世人解除疾病痛苦，于是把他奉若神明，视为曾经下凡的上界“药王”，立庙祭祀。从而流传了许多关于他的神话故事。

孙思邈很善良，不仅经常给人医疗疾病，而且有时还救治牲畜动物。有一次他看到牧童用石块砸一条小蛇，地上血迹斑斑，就说：“放了它吧。”牧童不依，他就把身上的衣服脱了下来，送给牧童，说：“我身边没带钱，你把这衣服去换糖吃吧。”牧童这才丢下小蛇走了。孙思邈从药篓里取出药，涂敷了小蛇的伤口，止了血，然后把它放到草丛里。回到家里，他就把这事忘了。后来有一天，孙思邈出诊归家途中，见一位白衣少年骑着马疾驰而来，他正想给这少年让道，那少年却已在他面前下了马，并且恭恭敬敬地拜谢说：“我的弟弟承蒙先生救治，现已痊愈，不知如何报答才好。”孙先生笑了笑说：“病家康复，就是最好报答。除此而外，别无所求。”少年说：“我家离此不远，请先生饮盅清茶，歇歇脚，如何？”孙思邈见少年如此诚恳，便答应了。少年请孙先生上了自己的马，那马跑得象阵风似的迅捷，一会儿就到了一个城堡。这里到处花草树木，建筑金碧炳耀。少年陪着孙先生进入了大拱门，迎面快步走来一人，袷帽绛衣，气度不凡。”那人向孙先生作了一揖，说：“深蒙先生厚恩，故遣儿子相迎。”说完，指了指身边的一个青衣小儿，说：“前些天这

孩子独自外出，差点被牧童伤了性命，全靠先生脱衣赎救，才有今日。”青衣小儿当场跪谢救命之恩，孙思邈这才想起救小蛇的事。他悄悄问绛衣王身边的侍者：“这里是什么地方？”侍者说：“这里是泾阳水府呀！”绛衣王吩咐摆设丰盛酒宴，并让歌妓奏乐跳舞助兴。孙思邈说自己正在修炼，不吃荤肴，只饮点酒。绛衣王硬留孙先生住了三天，告别时，赠给他许多金银珠宝，以及精美丝绸。孙思邈坚决不受，绛衣王也就不再勉强，说：“既然如此，也不敢强求。鄙府藏有龙宫奇方三十篇，此方可助有道者济世救人，今奉赠先生，希予笑纳。”孙思邈听了很高兴，连连说：“这个使得”。接过龙宫奇方，揣入怀中，又再次向绛衣王道了谢。王命白衣儿扶孙先生上了马，送至家中。白衣少年走后，孙思邈立即取出奇方，细细体会琢磨。后来他用这些方子给人治病，每一次都很灵验，于是在编写《千金方》时，就把这三十篇龙宫奇方也都编了进去。

菊花名种“药王袍”的故事

进入药王山，无疑可以感受到药王孙思邈的踪迹。然而，药王山毕竟只此一座，他乡人要去一次实在没那

么容易。于是不少地方也都建起了药王庙，塑建了药王像。没条件的，只供一张画像。药王的形象，大凡是慈眉善目，银发长髯，方巾红袍。不同的是，或让药王的坐像边，站着唐朝大将尉迟敬德（尉迟恭）；或在药王的前方站着一只老虎。这里面可有各自来历的故事呢。

唐太宗的皇后病得很重，御医束手无策。孙思邈被召进宫，悬丝诊脉，一贴方剂，治愈了皇后的疾病。唐太宗高兴极了，称赞道："先生不愧为药王啊！"皇帝是金口，既然称他为"药王"，就要给予相当于王的封地赏赐。孙思邈只求返回家乡山林，所有封赏一概不受，推辞再三，最后只好拜领了皇帝亲手赐给的王袍王冠。唐太宗又吩咐给他备了车马，送他回乡。这事象阵风传遍了朝廷，也吹进了尉迟敬德的耳中。他大不服气："一个山野草医，居然封了王，戴起冲天冠，穿起大黄袍。我为大唐江山南征北战，出生入死，功绩累累，只封了个公爵。真是岂有此理！看我先扒下他的大黄袍，再去跟皇帝老子当面论理！"尉迟敬德是个烈性子，当即就策马追赶上去。追了好半天，总算赶上了孙思邈。不过他傻眼了，只见孙思邈匹马单骑，身边跟着一个徒儿。再看孙思邈身上穿着一件红袍，帽上没翅。"这哪是什么王冠王袍，分别只是普通装束。看来是人们传错了。不过他既然被称为药王，我倒要瞧瞧他有多大能耐。"尉迟敬德一边想，

一边叫住了孙思邈。孙思邈早已料到了他的心思，所以在他赶来之前，把黄袍里外翻个身，把帽上的翅扳去了。现在装着刚刚才发现他，说："啊，尉迟将军，有何指教？"尉迟敬德见他和颜悦色，反倒有点发窘，顿了顿说："我的左臂打仗时负了伤，至今抬不起来，您能帮我治治吗？"孙思邈仔细检查了一下，说："我给你扎一针，就能活动自如，以后再服些药，就没事啦。"尉迟敬德想，京城里那么多名医，都没法治愈，你一针就能解决问题，真是白日说瞎话呀，不禁脱口说道："您这是在诳人哪！"老夫说话从来算数。""扎不好怎么办？"如果一针下去，不立见功效，老夫甘受将军任何处罚。不过，倘若一针见效，将军又当如何？"尉迟敬德见他说得如此斩钉截铁，越发不以为然，说："那我就给您站班听用！""好，大丈夫一言既出，驷马难追！"孙思邈看了看尉迟敬德，在他臂上深深扎了一针。尉迟敬德只觉一痛、一麻，又一阵热火火的。针被取出后，他把左臂甩了几下，又高高举过了头顶。他凝视着眼前这位长者，又感激又羞愧，当即表示要兑现诺言。孙思邈说："刚才跟将军开个玩笑罢了，何必认真。"尉迟敬德执意要跟随而去，孙思邈说："如今正是将军用武之时，应好好为国尽力建功，待天下太平了，再来站班也不迟。"敬德行了拜师大礼，这才告辞。思邈把王冠王袍随手扔到路边的旧里，继续赶路。后来天下太

平，尉迟敬德到五台山上给孙思邈站班；抛在田里的王袍，变成了菊花名种——“药王袍”。

孙思邈到远处山村为人治病时，常用一头毛驴为他驮药囊。往返途中还可顺便采摘许多药草，放在驴背上的空囊中。不料，有一天驴给老虎吃掉了。这可把他气坏了，当即大发神威，把附近山中的老虎全部召集来，训斥了一顿。其中一只老虎走前几步，低下头认了错。孙思邈就把它留了下来，放其它老虎回去。于是这头老虎从此代替了毛驴的工作。还有传说，孙思邈为一头老虎治好了绝症，这老虎怎么也不肯离去，孙思邈就留下了它。每当到深山老林采集药草，或者出诊急病时，就骑着它去，这样既迅速又安全。为了避免惊吓了病家，孙思邈叫老虎远远躲藏起来；又叫病家把吃剩的药渣倒在门前的路上，好让老虎知道自己在哪家治病，耐心等待，不要性急。后来把药渣倒在门前路上的做法，竟成了一种风俗习惯。

气功修身养生之道

（一）养生以养性为首

孙思邈认为修身养生最重要的是善于养性，注意道

德的修养。他在《千金要方·养性序第一》里说："夫养性者，欲所习以成性。性自为善，不习无不利也。性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大经也。善养性者则治未病之病，是其义也。故养性者，不但饵药飧霞，其在兼于百行。百行周备，虽绝药饵，足以遐年。德行不克，纵服玉液金丹，未能延寿"。所谓"百行周备"，是指人的社会行为中的道德修养。孙思邈认为这是修性养生的头等大事，他是这么说的，也是这样做的。

他的一生事业（社会实践）主要是行医，故他把修养医德当作他毕生养性的第一要务。他认为"人命至重"，作为一个医者，必须把这一点放在首位，而自己则"无欲换求"，"志存救济"。这也是他撰写《千金要方》和《千金翼方》的目的。《千金要方·序》说："人命至重，有贵千金。一方济之，德踰于此。故以为名也"。又说："吾见诸方部秩浩搏，忽遇仓卒，求检至难，比得方讫，疾已不救矣。呜呼！庸枉夭之幽厄，惜堕学之昏愚，乃博采群经，删裁繁重，务在简单，以为《急备千金方》一部，虽不能究尽病源，但使留意于斯者，亦思过半矣。…未可传于士族，庶以贻厥私门"。何等博大的胸怀啊！

既曰"人命至重"，那么作为一个医者必须"博极医源，精勤不倦，不得道听途说，而言医道已了"不学无术，而又"衒耀声名"，"自矜己德"，那是"医人之膏盲"（《千

金要方·大医精诚第二》)。他自己一生于医学勤勤恳恳,兢兢业业,即使是"白首之年,未尝释卷。至于切脉、诊候、采药、合和、服饵、节度、将息、避慎,一事长于己者,不远千里,伏膺取决"(《千金要方·序》)。

既曰"志存救济"那么对任何患者都应"普同一等",全心全意地为他们着想。《千金要方·大医精诚第二》里这样两段话,他说:"凡大医治病,必当安神定志,无欲无求,先发大慈恻隐之心,誓愿普救含灵之苦。若有疾厄来求救者,不得问其贵贱贫富,长幼妍蚩,怨亲善友,华夷愚智,普同一等,皆如至亲之想,亦不得瞻前顾后,自虑吉凶,护惜身命。见彼苦恼,若己有之,深心悽怆,勿避艰险、昼夜、寒暑、饥渴、疲劳,一心赴救,无作功夫形迹之心。如是,可谓苍生大医。反之,则为含灵巨贼"。还说:"又到病家,纵绮罗满目,勿左右顾眄,丝竹清耳,无得似有所娱;珍羞迭荐,食如无味,醪醴兼陈,看有若无。所以尔者,夫一人向隅,满堂不乐,而况齐人若楚,不离斯须,而医者安然欢娱,傲然自得,兹乃人神所共耻,至人所不为,斯盖医之本意也"。又说:"其有患疮痍下痢,臭秽不可瞻视,人所恶见者,但发惭愧悽怆怜忧恤之意,不得起一念蒂芥之心,是吾之志也"。

这是何等高尚的精神境界啊!真是一个高尚的人,一个纯洁的人,一个脱离了低级趣味的人。这体现道德

之崇高，也反映出他的功夫的深厚，功和德这二者，在他身上是一而二，二而一的。他之所以能在医药学上成为有唐一代的大宗师，而又享如此高龄；他之所以为世人尊之为"药王"，是和他的崇高的医德修养分不开的。在他身上，练功养生和事业成就，是高度统一的。这是我们当今有志于气功事业者学习、师法的榜样。

(二)练功日常生活化

孙思邈修身养生之道的第二个特点是特别强调在日常生活起居衣食言行等各个方面注意修养心性，保养身体，简言之，就是练功生活化。主要有三个方面：

1. 在日常生活中处处注意"情抑养性"。为此，他提出要做到"十二少"，避免"十二多"。他说："故善摄生者，常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。此十二少者，养性之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则智昏，多事则形劳、多语则气乏，多笑则藏伤，多怒则心摄，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔翠无欢。此十二多不除，则荣卫失度，血气妄行，丧生之本也"(《千金要方·养性》)。

2. 适度运动，劳逸有节。《千金要方·养性》中说："养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也"。又说："养性之道，莫

久行、久立、久坐、久卧、久视、久听、盖以久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久坐伤肉，久行伤筋也”。《千金翼方·退居》一章中，还提出了老年人运动的方法和原则，对当今之老年保健很有价值。

3.“衣、食、寝、处皆适，能顺时气者，始尽养生之道”。《千金要方》和《千金翼方》中对这些方面都有很细致的论述。这里尤其值得一提的是他关于日常饮食的看法和要求。《千金要方·食治》中说：“安身之本，必资于食；救疾之速，必恃于药。不知食宜者，不足以生存也；不明药忌者，不能以除病也。斯之二事，有灵之所要也，若忽而不学，诚可悲夫！是故食能排邪而安藏腑，悦神爽志以资血气。若能用平病、释情、遣疾者，可谓良工长年饵老年之奇法，极养生之术也”。这包括两个方面：(1)食品的选择。不仅讲究营养、味性，还讲究它们与季节的配合，他详尽地研究过一百五十余种与人类生活关系密切的果品、蔬菜、谷米和禽兽肉食的作用。其中有不少已成为现代药物实验或临床研究所证实。(2)饮食卫生。除一般意义上的食物的卫生外，他还提出了不少饮食时要特别注意的事项。比如他说：“是以善养性者，先饥而食，先渴而饮。食欲数而少，不欲顿而多”“常欲令饱中饥，饥中饱耳”。盖饱则伤肺，饥则伤气，咸则伤筋，酢则伤骨，故每学淡食”。又如，他要求：“食上不得语”；“尝食，须去烦

恼”等等。这些说来都是生活琐事，日积月累却于养生大有关系。

从日常生活衣食住行的点滴小事入手，注意修性养生，这是孙思邈的养生之道的第二大特点。它看来平凡，做起来好象也不难，但若能持之以恒，则功在不舍。这一点对当今气功学的发来说是十分重要的。

（三）导引行气和药饵服食相结合

孙思邈和葛洪相似，对导引行气和药饵服食都很重视。《千金要方》和《千金翼方》里收集了很多助人练功以养生长寿的药方，这里就不列举了。

至千导引行气，《千金要方·养性·调气法第五》这一节里记载了好凡种方法。现选择四种，节录于下，以餐读者。

1.“和神导气之道，当得密室，闭户安床暖席，枕高二寸半，正身偃卧，瞑目，闭气于胸膈中，以鸿毛著鼻上而不动。经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思”。这实际上是胎息法。

2.“面向午，展双手于膝上，徐徐按捺肢节，口吐浊气，鼻引清气，良久，徐徐以手左托、右托、上托、下托、前托、后托、瞋目张口，叩齿摩眼，押头拔耳，挽发放腰，咳嗽发，阳振动也。双作只作，反手为之，然后俛足仰振，数八十、九十而止。仰下，徐徐定心，作禅观之法。想见空中

太和元气如紫云成盖，五色分明，下入口鼻，渐渐入顶，如雨初晴云入山，透皮入肉至骨，至髓，渐渐下入腹中，四肢五藏，皆受其润。如水渗入地，令遍，则觉腹中有声汩汩然。意专思存，不得外缘。斯须，即觉元气达于气海；须臾，则自然于涌泉，则觉身躯振动，两脚曲，亦令床坐，有声刺然然，则名一通，一通，二通，乃至日得三通、五通，则身体悦怿，面色光辉，鬓毛润泽，耳目精明，气力强健，百病皆去。五年十岁，长存不忘，得满千万通，则去仙不远矣”。

3.“仰卧床，铺厚软，枕高下共身平。舒手展足，两手握拇指节去身四五寸，两脚相去四五寸。数数叩齿，饮玉浆。引气从鼻入腹、足则停止。有力更取，久住气闷，从口细细吐尽，还从鼻细细引入。出气一准前法，闭口心中数数，令耳不闻”。

4.“若患心冷病，气即呼出；若患热病，气即吹出；若肺病，即嘘出；若肝病，即呵出；若脾病，则唏出；若肾病，则嘿出，夜半八十一，鸡鸣七十二，平旦六十三，日出五十四，辰时四十五，巳时三十六。凡作此法，先左右导引三百六十遍”。这就是著名的《六字诀》功法。

综言之，孙思邈不仅是一个伟大的医药学家，而且是一位功高德崇的气功大师。他的有关养性、养生的论著，和他自身的实践，是我国古典气功学中的瑰宝，对当

代气功学的建立和发展，有特别重要的意义。

炼功十法

唐孙思邈不但精医药，而且通晓气功与养生。他称气功为“调气”、“行气”、“迎气”、“导气”，或称之为“导引”、“按摩”。他气功修炼的功夫很深，直正达到了祛邪却病，健康长寿的境界。所以，他寿高百余岁，实现了《素问》所谓的“上古之人，春秋皆度百岁”的天年大限。他在长期的实践中深刻体会到，有病的人练功，可以旺气养气，祛邪愈病，谓调气可疗“万病大患”。当天行疠气流行之际，调气可以“免患”。无病的人练功可以理气，俾“气息得理，百病不生；若消息失宜，即诸疴况起”。平素体壮者，“每日必须调气补泻，按摩导引为佳，勿以康健便为常，然须安不忘危，预防诸病也”。提示练功是“预防为主”、实内攘外的好办法。孙氏在《千金要方》和《千金翼方》中，论气功的法门很多，兹择二《方》《养性》卷内论气功十法而叙之。

一、入静法：“和神导气之道”，首先要择“密室”的环境，在“闭户安床暖席”的条件下，采取“正坐偃卧瞑目”的姿势，静心平气，令“耳无所闻，目无所见，心无所思”，

才能入静。“心无所思”，就是要排除杂念。怎样排除杂念呢？就是要做到“不思衣食，不思声色，不思胜负，不思曲直，不思得失，不思荣辱”。每当杂念兴起，即“渐遣除之”。当“以鸿毛著鼻上而不动”之时，才算是高度入静。静则松，松则有利气聚丹田，气行周天。如此“导引行气不已，亦可得长年”。

二、导引法：此是动式导引法。练功者“每旦夕展两手于脚膝上，徐徐按捺肢节（参考《要方》《婆罗门法》和《老子按摩法》有关按摩肢节之术）。口吐浊气，鼻引清气。良久，徐徐乃以手左托右托，上托下托，前托后托，瞋目试口叩齿，摩眼押头，挽发放腰……双作只作，反手为之，然后掣足仰振，数八十、九十而止，仰下，徐徐定心，作禅观法”。这里的按肢、吐纳、手托、摩眼、压头，叩齿，浴发、松腰、掣足诸法，类似后世的保健按摩和保健导引。动式导引是动功，“禅观法”是静功导引动作完毕，接着做“禅观法”，是动静兼修，形神意息并调的功法。

三、调气法：这是卧式调气法。要求夜半后日中前，气生之时调之，日中后夜半前，气死之时不得调。调气之时，铺要厚软，枕头高下共身平，仰卧床上，“舒手展脚，两手握大拇指节，去身四五寸，两脚相去四五寸，数数叩齿，饮玉泉，引气从鼻入腹，足则停止，有力更取，久住气闷，从口细细吐出尽，还从鼻细细引入，出气一准前法，

闭口以心中数数，令耳不闻，恐有误乱，兼以手下筹（屈指计数），能至千则去仙不远矣”。本法的大意，为按时摆好仰卧姿势，先生叩齿饮泉，后行吐纳，心中默数次数，为 36、72 等九九之数之一遍，如此调气至千遍以上，就有健身长寿的意义。

四、练精法：“朝旦未起，早嗽津，令满口乃吞之，琢齿二七遍……名曰练精”。此与后世的保健功中的搅海、嗽津、饮泉、叩齿法类似孙氏很重视“练精”法，谓“轻轻服食玉泉，（并）琢齿，使人丁壮，有颜色，去三虫而坚齿”，功效良好。

五、内视法：有二种。一是“黄帝内视法”，“存想思念，令见五脏如悬磬，五色了了分明，勿辍也”。二是“迎气”内观法，“每旦初起，面向午，展两手于膝上，心眼观气上人顶（百会），下达涌泉，旦旦如此，名曰迎气”。行此法之时还要结合吐纳术，“常以鼻引气，小微吐之，不得开口，复欲得出气少入气多”。多吸清气，微吐浊气，吐故纳新。若吐多则元气随出，不可不慎！

六、禅观起：“禅观”和“内视”的性质相同，唯存想导气各异。“禅观之法，闭目存思，想见空中大和元气，为紫云成盖，五色分明下入毛际，渐渐入项，如雨初晴云入山，透皮入肉，至骨至脑，渐渐下入腹中，四肢五脏皆受其润，如水渗人地，若彻，则觉腹中有声汩汩然，意专思

存，不得外缘，斯须，即觉元气达于气海，须臾，则自达于涌泉，则觉身体振动，两脚蹉曲，亦令床坐有声拉拉然，则名一通。一通二通，乃至日别得三通、五通，则体悦怿，面色光辉，鬓毛润泽，耳目精明，令人美食，气力强健，百病皆去，五年十年，长存不忘，得满千万通，则去仙不远矣”。

七、按摩法：以手按摩有三法。一为摩头面耳部，谓“清旦初以左右手摩交耳，从头上挽两耳，又引发，则面气通流，如此令人头不白，耳不聋。”二为单独摩面，谓“摩掌令热以摩面，从上向下二七过，去奸气引，令人面有光，又令人胜风寒，时气寒热头痛百疾皆除”。三为摩腹为至之法，可结合摩面或行步法。如“每食讫，以手摩面及腹，令津液通流”。腹内有阳明胃肠，阳明脉布面，故摩腹面，是谓阳明之气也。又“食毕当行步踌躇（从容行步）计使中数里来，行毕，使人以粉摩腹上数百遍，则食易消，大益人，能饮食，无百病”。（此处按摩法系孙氏法，未包括《老子按摩法》和《婆罗门法》）

八、步行法：每日坚持定时定量的从容潇洒行步，可以运动全身，畅流气血。假如配合调息调心，意守丹田，是为有气功特色的行步，具有健身延年的意义。故孙氏曰：“百行周备，虽绝药耳，足以遐年”。上述按摩法中的“行步踌躇”数里，能健运脾胃，生化气血，故能却病。孙

氏又谓导引后或饭食后。可以“徐步庭院间散气”。言徐步能通导气机，避免积滞。

九、吐纳法：“口吐浊气，鼻引清气”，谓之“吐纳”。一般的吐纳法，是“常以鼻引气，小微吐之，复欲得出气少入气多”。吐纳的深度加强，名为深呼吸法。如上述调气法中的“引气从鼻入腹，足则停止……出气一准前法”即是“吐纳之术，（能）流行营卫”，又能聚精还丹，存真归元，变大虚虚无之气，为人身无为之气。若能深呼吸的进一步锻炼，可形成“胎息”。“胎息”者，吐纳微微，似有似无，如胎婴之息，将气升华得更精粹，能供给人体更强大更雄厚的生命物质与原动力，使五脏坚强，全身壮实，寿尽天年。所以孙氏说：“胎息守五脏，气至骨成仙”。

十、六字诀：依呼、吹、嘘、呵、嘻、呬六字行功之法，叫做“六字诀”。本诀可疗五脏病。“若患心冷病气即呼出，若患热病气即吹出，若肺病即嘘出，若肝病即呵出，若脾病即嘻出，若肾病即呬出”。按此关系应用有二法：一是按时辰行九九之数。“夜半后八十一，鸡鸣七十二，平旦六十三，日出五十四，辰时四十五，巳时三十六”。二是按声音大小行一定次数。心冷病者大呼三十遍，细呼十遍；心热病者大吹五十遍，细吹十遍；肺病大嘻三十遍，细吹十遍；肝病者大呵三十遍，细呵十遍；脾病者大嘻三十遍，细嘻十遍；肾病者大呬五十遍，细呬三十遍。

择用上二法之一以前，“皆须左右导引三百六十遍，然后乃为之”。

选择以上诸法练功，都有一定的时间性，除“六字诀”行九九数的特殊时间外，一般都要遵守“消息之道”的时间性。什么叫“消息之道”？即天地阴阳消长转换的时间规律。“凡旦五更疗，暖气至，频申眼开，是上生气至，名曰阳息阴消，暮日入后，冷气至凛凛然时，乃至床坐倒，是下生气至，名曰阳消阴息”。故五更、傍晚时练功，是两个好时机。

第二十一章
司马承祯的修炼术——到达神仙境界的简易道路

天台山的隐士

唐代司马承祯，字子微，自号白云子，河南温县人，他学识渊博，文章醇美。尤长于书法，专攻篆体，写得独特卓异，自成一体，号称“金剪刀书”。平生淡于功名，喜欢道术，掌握一套炼气服药的妙术，隐居在天台山玉霄峰苦修。

女皇武则天闻承祯的大名，屡下诏书征召他的京城受封，承祯始终不肯出山。后来唐＊宗崇尚道教，一再对承祯表示特别敬重，希望他来京。承祯见＊宗道心拳拳，于是抵达京城。＊宗向他询问阴阳术数等高深玄妙的道理，承祯见＊宗根底很浅，就答道：“老子《道德经》上说：‘减少些，再减少些，直到无所事事。’人们所干所知的事已经太多，即使尽量减少也难以去尽，哪里还有精力去排斥异端而增进智慧呢？”＊宗听懂了这话的宗旨，接着

问："先生所说养身以无所作为为贵，这确实很清高；但治理国家也无所作为，行吗？"承祯对道："修身与治国，道理一模一样。《道德经》又说：'心情恬淡，神气索漠。'万事万物，顺其自然，做到毫无私心，国家就能大治。《易经》也说：圣人的品德与天地相同。天地虽不会讲话，但很有信用；虽无所作为，但生长万物。由此可知无所作为的法则，是治理国家的根本。"睿宗对这种高深透辟的言论极为赞许，想留下承祯给安置一个显赫爵位，承祯坚决辞谢不干。

过了不久，承祯向睿宗辞别回山。睿宗赏赐他宝琴花帔等物送行。朝廷上公卿达官为讨好睿宗，也纷纷写诗为承祯送别。常侍徐彦伯收集所有诗篇，从中精选了三十多首，题名为《白云记》，亲自撰写了序言。这本书在当时广为流传。送行的人中有个卢藏用，他本来是个出名的隐士，隐居在终南山。因为名声大，皇帝下诏征召，他马上出山到朝廷做了大官。卢藏用见承祯要回到遥远的天台山去，就指着近在京城的终南山说："这山上有很多好地方，何必定要回天台山？"承祯徐徐答道："照我看来，终南山不过是做官的一条捷径罢了。"卢藏用听了默不作声，脸涨得通红。

唐玄宗登基做了皇帝，更加崇尚道术。多次征召承祯来京，留住在内殿，一切礼节十分周全。玄宗经常向承

祯请教延长寿命超度人世的诀窍。承祯讲得很玄妙隐微，玄宗也若有所语，可从来不对外界说起，因此也没有人知道。一次玄宗登泰山封禅回宫后，曾问承祯："五岳由哪位尊神主管？"承祯对道："巨大的山才称岳，能兴风作雨，能潜藏神仙，都由天上仙官主管。太上老君担心山神妄作威福，残害生灵，所以分命上真监名山大川，由五岳真君雄长一方，而青城丈人又是五岳之长。都应当建造祠宇进行祭祀。"于是皇帝下诏于五岳山顶建造真君神庙，这是从承祯说明后才开始建造的。

玉霄峰传功女徒谢自然

当时，四川有个女子叫谢自然，自幼聪明过人，天生不吃荤腥，崇尚道学。

她常诵读《道德经》和《太上黄庭内景经》。十四岁那年的九月，她在吃新米饭时，突然恶心，说："这些饭粒都像是蛆虫。"从此就不肯再吃饭，并一再用皂荚煎汤饮下，引起剧烈的腹泻。泻了几次后，泻出许多虫来，或大或小，或红或白，形状不一。从此顿时体轻目明。不吃饭后，谢自然只吃柏树叶，每天吃一枝。七年后，她连柏叶也不吃了，只喝清水。再过二年，就是水也不喝了。

谢自然辟谷之后神清气爽，谈吐高雅，爱好弹琴写字，善于作文。

四十岁那年，她离开南充，遍游青城、峨嵋等名山。不久又出四川，北游长安、洛阳，南抵长江，淮河流域，凡是有名山、古迹的地方，无不一一游历。后来，她听说隐居在天台山玉霄峰的道士司马承祯道术精深，就赴天台山拜见他，并留在天台山，在司马承祯隐居处之旁，架草棚居住。每天她都去为司马承祯做饭，并采摘果子奉献，像对待老师那样对待他。就这样，她在天台住了三年。司马承祯终于对她的坚毅感到惊奇，问她道："我没有什么道德，怎么当得起你如此长期服侍呢！你对我实说，你究竟对我有什么要求？"谢自然说："我向往老师身怀度世的道法，所以不远万里，前来请求老师传授上乘的道法，使自己得以超度。除此之外，没有其他请求。"司马承祯踌躇一会，终于因为谢自然是女子，恐怕她难以修习上乘道法，而没有答应。

这样又过了不少年月，谢自然见司马承祯始终没有传她上乘道法之意，不禁叹息道："明师不肯收录我为弟子，这恐怕是我命中注定的吧！"由于她每次登上玉霄峰顶就能远远地望到沧海，于是想到既然离大海很近，那么海中的蓬莱仙岛恐怕也并不很远，人世间找不到老师，不如索性去寻找蓬莱岛，拜仙人为师。就这样，她辞

别司马承祯，抛弃所有行李钱财，只带了一张席子，下山而去。

到了大海边，谢自然将席子抛在海面上，自己跳上席子，随潮水漂入大海。由于她辟谷绝水，身体变得很轻，所以既不会沉入海中，也不怕饥渴。在海中漂泊多日，有一般新罗国的海船经过，对她能乘席浮海极为惊奇，就载她同行。

一日，船抵一岛，岛上林木茂密，处处花香鸟语，景色绚丽。她看到有几个道士，还有一些身穿青衣的侍者。道士中有一女子，头戴花冠，身披霞帔，外貌端庄美丽，侍者将谢自然向她引见。女道士问谢自然来自何方，为何出外航行。谢自然便将自己离开中国想去蓬莱寻师之事一一奉告。女道士听了笑着说："蓬莱离开此处还有三十万里，中间还隔着浮不起的船舶的弱水，只有飞仙才能飞到，一般的船舶是根本去不了的。你们中国的天台山上有一个司马承祯，此人名列仙籍，是修道人最好的老师，你又何必去蓬莱寻师呢？我看你还是回去吧，我可以帮助你尽快回到中国。"谢自然听了此言，如醍醐灌顶，顿时省悟，立即颔首答应。女道士便派遣一侍者将她送出门去。等她返回船上，已经微微风起，海船上发讯号催促商人们登船。大家登船不久，突然东风大盛，将船吹得向西飞一般驶去，水手们要转向也转不了。大风连刮

三天，竟将船又吹到台州的岸边。谢自然十分高兴，舍船登岸，又登上天台山。

见到司马承祯，谢自然将一切经过向他如实奉告，并向他承认自己求师之志不够坚定的过错，恳请原谅，向她传授道法。司马承祯见她求道心切，虽是女子却不畏艰难险阻，终于答应了。于是挑选一个良辰吉日，他登坛举行仪式，将谢自然度为女道士，并将能修成真人的上请法传授给她。

承祯在天台山精诚勤修，活到一百多岁，童颜鹤发，身体轻健。他还收了七十多个弟子，传授道术。有一天他对弟子们说："我自从在玉霄峰修行以来，东望蓬莱仙山，常看到真仙降临。现在东海青童君、东华君来召唤我，我必须马上离开人间而去。"说完不久就断气身亡，就象金蝉脱壳一样化去了。弟子们只能把承祯的衣冠放入棺中，举行隆重葬礼。

人人都能修炼成仙

司马承祯写气功著作近20种。

他认为，人人都有长生成仙的可能，神仙与俗人的差异，唯在于能修炼自己的"灵气"，使它还其本然，不受

世俗邪见的污染。所以，人们本身和神仙的距离是并不远的。他说："人生期，禀得虚气，精明通悟，学无滞塞，则谓之神；宅神于内，遗照于外，自然异于俗人，则谓之神仙。故神仙亦人也，在于修我虚气，勿为世俗所沦折；遂我自然，勿为邪见所凝滞，则成功矣。"显然，在司马承祯看来，神仙就是勤于修炼的养生家。这种"神仙亦人"、"人人可仙论"的观点，把人和仙的距离大大缩短，使得气功养生内炼的理论更容易被人接受。

对这个问题，司马承祯提出了一条到达神仙境界的"易简"道路。他说："凡学神仙，先知易简，苟言涉奇诡，适足使人执迷，无所归本，此非吾学也。"所谓"奇诡"，是指不明大理，迷执于术，"故学者反为气所病"，"学仙反为仙所迷"。因神仙之道与天地之道一样，"天地在我首之上，足之下，开目尽见，无假繁巧而言，故曰易简。易简者，神仙之德也"。

易简的核心在于修心主静，去知去欲。他说："心者，一身之主，百神之帅也，静而生慧矣，动则生昏矣。学道之初，在于收心离境，入于虚无，则合于道焉。若夫执心住空，亦非所谓无所也。住于有所，则心劳而气废，疾以生矣。夫闻毁誉善恶，以其心受，受则心满，满则道无所居矣。有闻如不闻焉，有见如不见焉，毁誉善恶不入于心，其名曰虚。心虚则安，心安则道自来矣。"

易简的方法则为“三戒”、“五渐”、“七阶”，所谓三戒，一曰简缘，二曰无欲，三曰静心。他说：“简缘者，择要去烦也。经曰：少则得，多则惑矣。无欲者，断贪求也。经曰：常无欲则能观其妙矣。静心者，止游浪也。经曰：除垢止念，静心守一，其斯之谓欤。”三戒俱行，即可收心入定，入坐忘之枢要。

司马承祯认为，在人修道的路径上有“七情”、“八邪”等因素作为阻碍，因此去邪近仙有一个循序渐进的过程，不可能一蹴成仙。他说：“《易》有渐卦，老氏有妙门，人之修真达性，不能顿悟，必须渐而进之，安而行之，故设渐门。”学人依次渐修，由低到高，则成仙道。渐门共分五个：斋戒、安处、存想、坐忘、神解。

第一斋戒。是指“澡身虚心”，身心修持。他说：“斋戒者，非蔬茹饮食而已；澡身，非汤浴去垢而已。盖其法，在节食调中，摩擦畅外者也。”所谓“调中”，是指饮食卫生而立。他说：“食之有斋戒者，斋乃洁净之务，戒乃节慎之称。有饥即食，食勿令饱，此所谓调中也。百味未成熟勿食，五味大多勿食，腐败闭气之物勿食，此皆宜戒也。”所谓“畅外”，是指导引按摩。他说：“手常摩擦皮肤，温热熨去冷气，此所谓畅外也。久坐、久立、久劳役，皆宜戒也。”此法着重调理形骸，形全身健则气全，是以置于渐门之首。

第二安处。所谓"安处",并非高居"华堂邃宇,重裀广榻",而是指"深居静坐"。包括坐寝的方位,房屋的高低都要得当。他说:"吾所居室,四边皆窗户,遇风则阖,风息即开。吾所居坐,前帘后屏,太明即下帘,以合其内映;太阴则卷帘,以通其外曜。内以安心,外以安目,心目皆安,则身安矣。"同时还要省事节欲。他说:"明暗尚然,况太多事虑,太多情欲,岂能安其内外哉!"故学道以安处为次。"

第三存想。他说:"存谓存我之神,想谓想我之身。闭目即见自己之目,收心即见自己之心,心与目皆不离我身,不伤我神,则存想之渐也。"这是收视返听,内视存想的功夫。

第四坐忘。这是在存想的基础上产生的结果。他说:"坐忘者,因存想而得,因存想而忘也。行道而不见其行,非坐之义乎?有见而不行其见,非忘之义乎?何谓不行?曰:心不动故。何谓不见?曰:形都泯故。"在存想阶段,要求达到忘物;至坐忘阶段,则要求"彼我两忘,了无所照"。即通过物我两忘,进入一个完全寂静的内炼静定状态。这是修炼仙道的最后一关,因此最为紧要。他说:"坐忘者,长生之基也。故招真以炼形,形清则合于气;含道以炼气,气清则合于神。体与道冥,斯谓之得道者矣。夫真者道之元也,故澄神以契其真。《庄子》曰:'宇泰定,发

乎天光。'宇者心也，天光者慧照也。先定其心，则慧照内发，照见万境，虚忘而融心于寂寥，是之谓坐忘焉。"

第五神解。他说："一斋戒谓之信解，二安处谓之闲解，三存想谓之慧解，四坐忘谓之定解。信、定、闲、慧，四渐通神，谓之神解。"这里所说的"神解"，是指玄妙莫测的阴阳变化。"神之为义，不行而至，不疾而速，阴阳变通，天地长久。……动因万物，静因万物，邪由一性，真由一性，是以生死动静邪真，皆以神而解之"。也就是说，修炼到此，就可长生久视，通灵变化，"在人谓之人仙，在天曰天仙，在地曰地仙。故神仙之道，五归一门。"

需要指出的是，司马承祯的"五渐"学说并不属于思辩哲学的领域，尽管其中涉及了认识论方面的问题，因此可以从哲学的角度对它作出唯心或唯物的判断。事实上，这套理论是他自己亲身炼功的理论总结。司马承祯在《天隐子·后序口诀》的一段话，即为可靠的说明。他说。"夫人之根本，由丹田而生，能复则长命，故曰归根复命。夫人之灵识，本乎理性，性通则妙万物而不穷，故曰成性众妙。然而呼吸由气而活，故我有吐纳之诀；津液由水藏而生，故我有漱咽之诀；思虑由心识而动，故我有存想诀。人身荣卫血脉，寤即行于外，寤即行于内。寤寐内外，相养和平，然后每日自夜半子时，至日中午时，先平卧舒展四肢，次起身导引，喘息均定，乃先叩当门齿，小

鸣；后叩大齿，大鸣；以两手摩面及眼，身觉暖畅，复端坐盘足，以舌搅华池。候津液生面漱之，默记其数，数及三百而一咽之。凡咽津，候呼定而咽，毕面吸，如此则吸气与津顺下丹田也。但子后午前、食消心空之时，频频漱咽，无论遍数，意尽则止。凡五日为一候，当焚香于静室中，存想自身，从首至足，又自足至丹田，上脊膂入于泥丸，想其气如云，直贯泥丸。想毕，复漱咽。乃以两手掩两耳，搭其脑如鼓声，三七下。伸两足，端足俛首，极力直颈，两手据固；又子两胁下接腰胁骨傍，乃左右耸两肩甲，闭息顷刻，气盈面赤即止。凡行七遍，气从脊膂上彻泥丸，此修养之大纲也。……倘三百六十日内，运气适合真气，三两次，则自觉身体清和，异于常时矣。况久久习之，积累冥契，则神仙之道不难至矣。”

步入仙路的七个阶梯

为了使其内炼理论更加完善，司马承祯以信敬、断缘、收心、简事、真观、泰定、得道作为七条“修道阶次”，并在《坐忘论》中予以详尽的阐述。

第一是信敬。即对修道成真充满信心，毫不怀疑。他说：“夫信者道之根，敬者德之蒂。根深则道可长，蒂固则

德可茂。”他举坐忘为例，说一：“如人闻坐忘之言，信是修道之要，敬仰尊重，决定无疑者，加以勤行，得道必矣。”事实证明，一个人的信念坚强与否，这直接关系到炼功的成败。

第二断缘。即断绝一切世俗尘缘。他说：“断缘者，断有为俗事之缘也。弃事则形不劳，无为则心自安，恬简日就，尘累日薄，迹弥远俗，心弥近道，至圣至神，孰不由此乎？”以求达到“旧缘渐断，新缘莫交，醴交势合，自致日踈，无事安闲，方可修道”。

第三收心。在他看来，心为一身之主，百神之帅，故当收敛心志，固守元神。他说：“所以学道之初，要须安坐，收心离境，住无所有因，住无所有，不著一物，自入虚无，心乃合道。”

第四简事。他说：“任非当则伤于智力，务过分则弊于形神，身且不安，何能及道？是以修道之人，莫若断简事物，知其闲要，较量轻重，识其去取，非要非重，皆应绝之。”比如酒肉、罗绮、名位、金玉等，“此并情欲之余好，非益生之良药，众皆徇之，自至亡败”。因此自当断绝。有些事物，虽然于生有用，但亦不可多取，“有余者亦须舍之”。只有这样，才能“处事宁闲，在物无累”。

第五真观。他说：“夫真观者，智士之先鉴，能人之善察，究傥来之祸福，详动静之吉凶，得见机前，因之造适，

深祈卫足，窃务全生，自始至末，无遗累理，不违此者，谓之真观。”这种超越常人的观察能力，是由炼功而产生的。即通过“收心、简事，日损有为，体静心闲，方可观妙”。

第六泰定。这是得道的初阶。他说：“夫定者出俗之极地，致道之初基，习静之成功，持安之毕事。形如槁木，心若死灰，无感无求，寂泊之至，无心于定，而无所不定，故曰泰定。”即处于内功入静的一个高级阶段。

第七得道。他所说的修道阶次，到此完成。他说：“是故大人含光藏辉，以期全备，凝神宝气，学道无心，神与道合，谓之得道。”得道以后，可以“蹈水火而无害，对日月而无影，存亡在己，出入无间”，“六根洞达”，通晓天地事理，显种种奇迹。

七阶、五门、三戒互相配合补充，构成了司马承祯的“主静去欲”的养生理论。这一理论不仅渊源于老庄与道教，而且大量吸收了佛教天台宗的学说。正如蒙文通先生所指出的那样：“司马《坐忘论》本出自天台也。”“隋唐道士取鸠摩罗什之般若宗，司马承祯则取天台宗智者大师。”司马承祯大胆地援引了佛家的禅观、定慧、渐悟、明心见性的学说，用以解决修炼过程中炼神入静问题。这样一来，第一次把传统养生入静功夫和精神心理训练由笼统的禁欲辟害、清静无为，转变为有步骤、有系统、循

序渐进的训练方法。就此而言，这是他超过以前的任何一位道教内炼理论家之处。

第二十二章 “睡仙”陈抟

陈抟老祖名图南，号扶摇子，亳亳州真源人，与老子是同乡。他生于唐懿宗咸通十二年(871年)死于宋太宗端拱二年(989年)，年寿118岁。据说当地人有个渔人打鱼，一网下去，很是沉重，提上来却是一团紫色的肉球。渔人饥饿，打算煮食充饥，锅中水才烧热，只听巨雷震响，摇动房屋。渔人慌忙丢了肉球，球跌裂了，露出一个婴儿。子是跟着渔人姓陈，取名为抟。抟是圆团的意思。陈抟自出生后一直不会讲话，直到四、五岁时，在涡水岸侧游戏，有个穿青衣的妇女召唤他过去喂乳给他吃，从此以后才开口如常人。他聪慧过人，喜欢阅读经史百家典籍，一见成诵，十五岁时，诗、礼、书、数及方药等书一览无遗，无不精通。

华山典籍传千年

后唐长兴年间，陈抟举进士不第，子是不再追求功名利禄。到他的父母过世后，陈抟说：我以前所学的仅仅

能够记住姓名而已！我将离开家乡到泰山去，与安期生、黄石公一辈仙人交游，怎能如世人那样在轮回之中出生入死呢？”便将家产发散送人，自己只拿了一只石铛走了。当时，士大夫们仰慕陈抟的高洁，争先恐后想同他结识，但陈抟却谢人事，头戴斗笠，身穿蓑衣，出入集市、酒楼、野店；行走时唱山歌，坐下来时谈笑风生，如入无人之境。后唐时宗亲写诏书召见他，陈抟长揖不跪。明宗待他愈加恭敬，赐号清虚处士，并赐宫女三人。陈抟上表谢绝，献诗云：“雪为肌体玉为腮，多谢君王送到来，处士不生巫峡梦，空烦云雨下阳台。”交付宫中使者，自己立刻隐避了。从此，陈抟随心所欲地徜徉游历于山山水水之间。

有一年，陈抟遇见孙君仿、鹿皮处士二人，他们告诉他：“武当山九室岩可以隐居。”于是，他便前往那里栖隐，吐纳服气，不食烟火，每天仅饮酒数杯，静默修炼二十余年。这期间，他撰写《指玄篇》八十一章、《《入室还丹诗》五十首，又作《钓潭集》一万余字，阐述道的精微奥妙。陈抟七十多岁时，徙居西岳华山，在山上寻得古云台观遗址，披荆斩棘，清除榛莽砖石，安居下来。

陈抟初到华山时，山上有老虎吃人，陈抟对老虎大声呵斥，命令它们离开，自此华山上不再有虎患。平时，陈抟经常闭门卧睡，往往累月不起。一天，有个樵夫在山

麓看见一具尸体，身旁竖着一柄麈拂，走近一看，原来是陈抟。摸一摸，只有心口有热气。过了很长时间，他才慢慢恢复呼吸起身，说："我睡得正香，你为什么来打扰我？"由于陈抟的"睡功"颇深，所以人们就称他为"睡仙"。州将罗彦威将陈抟的事迹奏告周世宗，显德三年(956)世宗命华州的地方官送陈抟进宫。陈抟在宫中睡了一个多月方才起身朝见。世宗询他关于点化金银的道术，陈抟对世宗说："陛下贵为天于，广有四海，当以治理天下为要务，何必去留意那些小道术呢？"世宗不责怪他冒犯，拜他为谏议大夫，陈抟坚决推辞。一个多月以后，赐号白云先生，放他还山，并下诏命令州县地方官经常关心存问。

西岳华山流传着一段赵匡胤卖华山的故事。当赵匡胤还是后周王朝一个军官的时候，为了报答当他还处于穷途潦倒，曾对他一饭之恩并指点他以上述方向的华山长者，有一天乘兴而来，登上了华山，遇到了陈抟老祖，实际上就是当年送桃充饥的华山长老，只是赵匡胤早已忘记了。两个人话很投机，就在博台上对起棋来。赵匡胤先赢后输，连输几盘，愈输愈急，愈急愈输，最后所带的老本都输光了，无物抵押。陈抟老祖提出：可把华山抵押给他。赵匡胤以为此山并非自己所有，也就欣然应诺。陈抟以空口无凭，让赵匡胤立个文约。赵匡胤也欣然从命，

写了一份交给陈抟。赵匡胤本来也是一世枭雄，这时内心有点后悔。心想，如果华山今后如果真的是我赵家的，岂不是便宜了这个老头，便急忙去抢那张文约，不料文约没有到手，反而把指印按在文约之上。陈抟老祖哈哈大笑，用袖一拂，一口气把文约吹到博台对面的三公山上去，贴在一处上不沾天，下不着地的崖壁上。赵匡胤看了无可奈何。以后，赵匡胤当了大宋王朝的开国皇帝，那当然是"天子口中无戏言"，并有文约在贴，华山也就变成陈抟老祖所有了。解放前，有根据史料，编了秦剧《赵匡胤卖华山》这么一出戏，因而这段故事，特别在西北地区流传甚广。

一片野心都被白云留住

陈抟身怀经国济民的才学，经历了五个朝代的更迭离乱，每当他听到一个朝代灭亡，总是闷闷不乐颦眉数日，曾写过一首诗说："十年踪迹走红尘，回首青山入梦频。紫陌纵荣争及睡？朱门虽贵不如贫。愁闻剑戟扶危主，闷听笙歌聒醉人。携取旧书归旧隐，野花啼鸟一般春。"表达了他对政治动乱、世事纷争的不满情绪。后来听到宋太祖开国登基，开下统一的局面即将形成，才大

笑着从驴鞍上滚了下来，说："天下从此安定也！"自后隐居华山不再出来。宋太祖多次召见他，他没有去。

到了宋太宗太平兴国初年(976)，宋太宗赐他一诗说："曾向前朝出白云，后来踪迹杳无闻。如今若肯随朝诏，总把三峰赐与君。"陈抟这才赴召。进宫前，要求先安置一间静室休息，太宗便他赐他建隆观。陈抟关门熟睡一个多月才醒来，身穿羽服，脚着草脚，上朝谒见。太宗在延英殿以宾客礼接见，赐坐交谈了很长时间。其时太宗正要征伐北汉，陈抟直言劝止，然而当时军队已经出发。太宗听到谏言很不高兴，暂留陈抟在御花园内。不久，就传来征战失利的奏服，太宗这才心悦诚服。太平兴国四年(979)，陈抟又到京城，对太宗说："现在可以征灭北汉取河东了。"于是太宗又兴王师，果然大获全胜，一举灭了北汉，俘获了北汉王刘继元。有一次太宗问："象古代尧舜那样治理天下，现在可以办到吗？"陈抟说："尧舜时代，皇帝住的是土坯草屋，土阶三尺，茅茨不剪，根据这样的说法，现在很难比得上。然而能够政治清明，不伤财劳民，就是今天的尧舜了。"太宗又命陈抟看一看第三子寿王的命相，派太监引导至东宫，而寿王还未起床，回避不见。回来后太宗问起结果，陈抟说："寿王宫中所养的下人都将相之材，寿王不见可知！"原来所见的张耆、杨崇勋和郭承祐三人，后来分别作了宰相和太尉。而

寿王也登了帝基，即宋真宗。京城中有一位士大夫到陈抟居处，请都教能够约束自己的方法，陈抟说："得到便宜的事，不要再做；经常游玩的地方，不要久恋；得志的地方，不要再去。"听到的人都以为是至理名言。太宗也想拜陈抟为谏议大夫，陈抟坚辞，乞求放他归山，太宗苦留不住。归山后曾多次宣召，陈抟坚持不肯出山，上表谢绝。

宋大宗赵匡义曾几度把陈抟传到开封，给以隆重接待，"下诏赐号希夷先生"，"赐紫色一袭"，"屡与之属和付赋，"并打算让他留朝做官，陈抟没有接受。以后，陈抟又回到云公观。他同赵匡义还有诗词来往，表明心意，在历史上传为佳话。

从华山南天门北下西转，在继续攀登南峰的途中，在一条较深的石涧。在涧的左侧，上有石洞，仅可容人，在崖壁上镌有极为醒目的"避诏崖"三个大字。这个悬崖从北侧望去，很象一个伸头凝视的大乌龟。这就是华山上有名和"避诏崖"。这里山势雄伟。风景秀丽，人迹罕到，所以自古以来就是一些道学修真养性的好地方。南北朝的焦道广曾在这里养静过。

为什么叫"避诏崖"呢？据说，陈抟在华山山麓养静时，宋代的皇帝赵匡胤、赵匡义曾多次下诏要他到京开封去做官。陈希夷为了不奉皇帝的诏书，有意从山下来

到此崖下，避而不见，因而名此崖为避诏崖。为了明志，陈希夷还给大宗皇帝上表，其中有“一片野心都被白云留住，九重宠诏休叫丹凤御来。”两句，琢磨起来，颇为雅趣，据说，这“避诏崖”三个大字，还出于陈希夷手笔。

一朝脱下胎州袄，作个逍遥大丈夫

如果评睡觉时间最长的世界冠军的话，肯定陈抟老祖无疑。

在华山时，陈抟时时游逛到山下村民家中走动，曾与一个名叫崔古的人来往。有一个官家公子金砺，经常游山玩水，一天来拜访崔古，希望他介绍见一见陈抟先生，崔古说：“先生方才睡下，等他睡醒以后再来见吧！”金砺问：“先生要睡多久呢？”崔古说：“或许半年，或许三四个月，最短也要一个多月。”金砺快快而去。一年以后，金砺再游华山见到崔古，正好陈抟也在，金砺恭敬地上前拜见，并请教说：“先生睡觉，难道也有微妙的道理吗？”陈抟听后微微一笑，回答道：“睡眠的道理不认识，要想脱离生死，跳出轮回就难了。如今人们饱食终日，汲汲钻营，倦了就睡，一夜要惊醒好几次。精神被名利声色扰乱，心智被佳肴美酒迷糊，世俗的睡法就是这样。而高

人睡觉时，有苍龙守在东方，白虎伏于西方，丹田精气运转，五脏神水循环，然后神灵出窍，飘然遨游碧空，上下昆仑紫府、福地洞天，这样的睡法不知道岁月迁移与人世忧愁，才算得上是真睡真梦。”于是他赠给金砺两首《睡诗》：“常人无所重，惟睡乃为重。举世皆为息，魂离神不动。觉来无所知，贪求心愈动。堪笑尘中人，不知梦是梦”。“至人本无梦，其梦本游仙。真人本无睡，睡则浮云烟。炉里近为药，壶中别有天。欲知睡梦意，人间第一玄。”后来金砺有幸见到陈抟仰卧睡去的样子，没有呼吸，而面色红润。不禁肃然起敬，在床下跪拜而去。

宋太宗在给陈抟的诏书《复诏陈抟》中曾写道：“三度宣卿不赴朝，关河千里没辞劳。凿山选玉终须得，点铁成金未是烧。紫袍绰绰宣披体，金印累累可桂腰。朕赖先生相辅佐，何忧万姓辍歌谣。”

陈抟《答使者辞不赴召》曰：“九重特降紫袍宣，才拙深居乐静缘。山色满庭供画幢，松声万壑即琴弦。无心享禄登台鼎，有意学仙到洞天。轩冕浮云绝念虑，三峰只气睡千年。”

现在，我们到华山从云台观南行二、三里，在华山峪口的东侧看得见几棵苍松翠柏，一片绿竹依依，亭台殿宇棋布，条条长廊曲回，这便是有名的玉泉院。今天的陇海线即过其南侧，从东窗北望，历历在目。

玉泉院建于宋初，是陈抟来此后开始逐步修建的。他亲自修了“山荪亭”，又植了无忧树。

今天的玉泉院内，泉石始画，流水潆回，老树虬蟠，绿荫蔽天。如希夷冢，希夷洞、希夷祠、山荪亭、纳凉亭、无状亭、石舫、群仙殿和三官殿等建筑。石雕的希夷睡象还安祥地躺在希夷洞里。当年陈抟手植的一株高大的无忧树，还挺拔在山荪亭旁。特别是院西北角的无忧亭，翼然挺立。那里地高无障，视野开阔。人坐其间，乐而忘忧。当地民谚有：“玉泉院内西北角，天大的事情能睡着”，真正是无忧无虑了。康有为曾到此一游，触景生情，挥笔写了《玉泉院》诗一首：“谷口清泉引曲流，长廊回合树无忧。泉声山色可忘世，谁与希夷睡万秋。”

端拱元年(988)的一天，陈抟对贾得升说：“我明年中元后要游峨嵋山，你去张超谷中开凿一间石室。”第二年七月石室建成，陈抟欣然来到其中，笑着写下一首诗：“若得心空苦便无，有何生死有何拘。一朝脱下胎州袄，作个逍遥大丈夫。”陈抟命灭掉烛火，一人留在石室中，用左手撑着下颔而死，享年一百十八岁。死后七天肢体仍有余热，有五色祥云蔽塞洞口，弥月不散。据说，后来有个太监到峨嵋山，有一个客人求见，宽袖高冠，自称东明，善于相术，然而讲的多是关于华山的事情。人走后，太监突然醒悟，这个人就是华山陈抟，马上派人寻找，却

已不知去向。

陈抟的师傅：麻衣道者

陈抟的师傅是"麻衣道者"。《宋人轶事汇编》卷4记载：有个叫钱若水的人，中了举人，想叫陈抟看看他官运如何。于是特来华山找到陈抟。陈抟叫他明日再来。第二天，钱若水登上华山云台观，见有个老和尚与陈抟在土台子上静坐。老和尚见他来了，也不说话，只是两眼盯着他看。看了许久，便用手里的烧火棍走地下写了三个字"做不得"，口里念念有词："急流勇退人也"。钱若水看再问不出什么了，就起身辞退，陈抟也不留他。原来这位老和尚就是麻衣道者，至于他所告诫的，那位钱若水是否领悟，就不得而知了。

麻衣道者的生平不详。宋政和癸巳(1113年)章炳文撰《搜神秘览》中有传："麻衣道者，不知其姓名、谁氏之于，乡里州县。常以麻辨为衣，蓬面积垢秽，然颜如童稚，双瞳凝碧。多在定州、真定、保塞，人识之积久。未尝启口，惟缄然而已。见酒即喜，亦不至于耽滥。人问其甲子修短，及卜前因未来，皆书画于纸。其言为接引世俗明了本性，大抵戒人归于为善杜恶已。而乖睽分错，不可探

索。……常有赞颂，得其一曰：'这里有情忘我，诸佛不恩增长，地狱时时转多。不忍见，不忍见，三转净行，不及愚夫五欲乐。'"李简易《玉溪子丹经指要》卷首《混元仙派图》中有麻衣道者，其下即系以陈抟。

据宋王象之《舆地纪胜》卷158载，麻衣道者曾与陈抟同在崇龛修道，有"小香王先生崇龛人，常游天池（遗址在今安岳县城内），遇陈希夷及麻衣道者，乃辟谷修炼，后尸解于青城山矣。"

陈抟十分尊敬这位老位老师，赞誉麻衣道者"道行高洁，学通天人，至于知人，尤为有神仙之鉴"。他既精通禅理术数，又擅长易学，融三教为一体，这种思想特征在《正易心法》中表现鲜明。

麻衣道者《正易心法》、《河图》、《洛书》予陈抟。此外，明黄宗炎《太级图辨》说："陈又得《先天图》于麻衣道，皆以授种放。"考察这几种著作，它们的基本思想相同的。

陈抟得麻衣道者《易》学真传，观察人物好坏贵贱无不奇验。有一次，陈尧咨来拜访陈抟，客座中有一个道士，头上用麻绳挽着发髻，气宇轩昂，看着陈尧咨连声说道："南庵！南庵！"说完就走了，陈尧咨感到十分奇怪，问道："刚才的道士是谁？"陈抟说："是钟离于。"陈尧咨想要追问，陈抟太笑说："已经在数千里之外了，他所说的

'南庵'你日后自然会明白的。"后来，陈尧咨到福建去主持漕运，在巡视地方时走过一处废墟，听见一个农妇呼唤儿子说："你去南庵催你父亲快些回家。"陈尧咨听后大惊，忙问清南庵的所在，到那里一看，只见是一座破庙，庙中有石碣，碑文上写道："某年月日南庵主人灭，祠其真身于此。"碑文上的时日正好是陈尧咨的出生时间。

陈抟能够不问便知道别人的意思。在他的书斋有一只大瓢挂在墙上，道士贾复想要但不开口，陈抟对他说："你来没的别的事，是看中我的大瓢吧！"便吩咐下人拿下来给他。陈抟又能够预卜吉凶，有一个有叫郭沆，少年时曾居住在云台观中，一天陈抟在半夜里叫他马上回家，郭沆怕路远不想走。陈抟便陪他一走上路，在半道有人呼叫他，告诉说他的母亲死了，郭沆才醒悟陈抟要他回家的道理。陈抟送他一包药，要他火速赶回去给他母亲灌下，果然不多久，郭母就起死回生，恢复了健康。

融贯三家的内丹体系

在《宋史·艺文志》易类中载："麻衣道者《正易心法》一卷。陈抟《易龙图》一卷。"此外，陈抟又刻《无极图》于华山石壁，著《太极图》、《先天图》流传世间。

在这些著名述中，陈抟建立了一个相当完整的思想体系。这个体系以传统的道家学说为核心，并吸收了儒家的易学观念与佛教定学说，构成了一套系统的内丹理论。陈抟的各幅易图，正是形象地阐述了他的学说；其中以《无极图》最为突出，影响也最大，它集中地概括了陈抟的内丹理论。

在黄宗炎《太极图辨》中，记载了《无极图》的基本模式：

“其图自下而上，以明逆则成丹之法。其重在水火。火性炎上，逆之便下，则火不烜烈，惟温养而和燠；水性润下，逆之使上，则水不卑湿，惟滋养而光泽。滋养之至，接继而水已；温养之至，坚固而不败。其最下圈，名不玄牝，玄牝即谷神。牝者窍也，谷者虚也，指人身命门两肾空隙皆之处，气之所由以生，是为祖气。凡人五官百骸之运用所觉，皆根于此。于是提其祖气上升稍一圈，名为炼精化气，炼气化神。炼有形之精，化为微芒之气；炼依希呼吸之气，化为出有入无之神，使贯彻于五藏六腑，而为中层之左木、火，右金、水，中土相联络之一圈，名为五气朝元。行之而得也，则水火交媾而为孕。又其上之中分黑白而相间杂之一圈，名为取坎填离，乃成圣胎。又使复于无始，而为最上之一圈，名为炼神还虚，复归无极，而功用至矣。盖始于得窍，次于炼已，次于和合，次于得药，终

于脱胎求仙，真长生之秘诀也。”

按照黄宗炎这一记载，《无极图》，自下面逆行面上，开始于“得窍”，了结于“脱胎”，完整地阐述了内丹修炼的全部过程，即得窍，炼已，和合，得药，脱胎还虚的五个阶段。

《无极图》的关键在“水火”。“水火”是指什么呢？中国医学理论认为，人体五脏与五行相配。心在上焦，属火；肾在下焦，属水；心中之下降至肾，则温养肾阴；肾中之阴上升至心，则滋补心阳。在正常情况下，心火和肾水是相互升降协调，彼此交通，以维持人体生理动态的平衡，这就叫做“心肾相交，水火既济”。相反，如果肾水不足，不能上济心火；或心火炽盛，下伤肾阴，便失去了这种协调，出现心烦、失眠、遗精等多种病变。长期如此，就会伤身损寿，以至病夭。这就叫做“心肾不交，水火不济”。

心火、肾水，又叫做“绛真”、牝灵”。陈抟说：“我向年入道，并未曾究于升降水火之法，不过持定《心印经》‘存无守有’四字。有无两字，包括阴阳两个字。无者，太极未判定之时一点太虚灵气，所谓视之不见，听之不闻是也。这点灵气贯入心，则曰绛真；流入牝，则曰牝灵。全在我心承受，不可增损。这里所说的“牝”，即是“玄牝”，指肾脏命门而言。

什么叫做"增损"呢?陈抟解释说:"增者,妄意坐玄,虚摹存想,使这一点灵气渐染成墨,不见本来,纵使立功行善也,不能补还先天真气矣。损者,心本静也,念之牵之,使心摇撼,而不能成其真;肾本滋也,欲以耗之,使肾枯竭,而不能廓其灵,所以说个存字以养之。"

陈抟认为:养生内炼的要点是不执不着,如果有意识地去追求,即叫做"增";也不要放纵情欲,耗心竭肾,即"损"。正确的方法是顺其自然,无增无损,细细做工夫,一层进一层,"自然绛真与牝灵相合,水火暗交,不要起炉作灶,自然真气日凝,九光日现。可以长生,可以济世矣。

绛真与牝灵相合,心与火肾水交济,这就是《无极图》的核心内容。这个核心主要由两部分组成,一是修性,一是修命。

在《无极图》中,陈抟阐述了性命双修的具体步骤,首先从修命开始,即识"玄牝之门",守一"得窍",这是第一圈所示。陈抟说:"人无论贤愚,质不分高下,俱可复全元始,洞见本来。所以然者,童相未漓,一真浩然。玄牝一穴。妙气回旋,三品光中,潜符太极,先天而生,后天而存,存存涵养,贯古彻今。"在这里,陈抟把"玄牝"作为人体生命的根源。这种观点与我国医学理论相符合。中医理论认为,两肾之间为命门(即玄牝),命门为元气的根

本，是人体产生热能的发源地，故称作“生命之门”。陈抟把命门置于内丹术的首要地位，认为命门之中潜伏着先天妙气。无论贤愚高下，只要存意涵养，就能够“复全元始，洞见本来，”返老还童；就能“贯古彻今”，长生久视。

即识玄牝，还须得窍。所谓“得窍”，是指炼功之际要澄思息虑，指意念集中在玄牝一窍，一心一意固守命门，一呼一吸气沉丹田。这类似现代气功锻炼中的调息入静，意守丹田。后来的内丹家，把这些功夫归属丹法修炼中的筑基阶段。筑基一词，亦是比喻，如造屋建阁，必先奠基使基础稳定，结构坚定，然后才能竖柱安梁，砌砖盖瓦。修炼内丹，也是同样的道理。

《无极图》的第二圈叫做“炼精化气，炼气化精”。这是在筑基的基础上。炼有形之精，化为无形之气，炼依希之气，化为莫渺之神，属于陈抟丹法的第二个“炼已”阶段。按照内丹理论，炼丹的药物是由精、气、神构成的，精气神是生命的三大原素，丹经是称为三宝。陈抟说：“故曰存精，养神，炼气，此乃三德之神，不可不知。”三宝之中，以精为物质基础。元精本身虽属先天，但亦多杂质，为有形有质的阴物，不能通过督脉、任脉上升至头顶上丹田。陈抟《指玄篇》说：“涕唾精津气血液，七者元来尽属阴。若将此物为仙质，怎得飞神贯玉京。”所以心须将精与气合炼，化为精气相合之阳“气”，轻清无质，始能随

意念沿任、督二脉运转。此合三(精气神)为二(气神)的过程,这就叫作炼精化气。

炼精化气阶段中又可分几个具体步骤,其中"炼己"是最基本的功夫,在整个内丹修炼中不可须臾或离。陈抟《胎息诀》中说:"定心不动,谓之曰禅;神通万变,谓之曰灵;智通万事,谓之曰慧;道元合气,谓之曰修;真气归源,谓之曰炼。"这里所说的即是"炼己"功夫。

按照纳甲学说,"己"纳离卦,离卦在人身为心,故"己"即指人心,指念头。所以清柳华阳《金仙证论》说:"己即我心中之念耳。"可见,炼己是指如何集中意念,使形神安静。因此又称为修心、炼性。陈抟诗曰:"浑浑沦沦始气中,山河日月正西东,一丸大米由兹湛,贯彻玄台悟性功。"炼己偏重性功,这与佛家禅功相似。陈抟十分强调整修心的重要性,故在图中特别注明炼己。

炼己修心,禅定入静,静极之时,正有动机,于恍惚杳冥之中,觉丹田气功,这就到采药的时候。所谓"采药",就是运用意识的作用,调动肾中精气沿督脉而上行,到达上丹田。陈抟说:"窈冥才露一端倪,恍惚未曾分彼此。中间主宰这些儿,便是世人真种子。"这里所说的"真种子",便采取的药物,即精气混融物。

药物采取后,即用意识引精气沿督脉、任脉运行,其中经过了头顶(上丹田)、气管、肺、会阴、谷道,完成一个

循环，即炼精化气一小周天，在这个循环运转中，口中津液往往增多，其味甘美清香，此即丹田经中常说的“琼浆”、“玉液”，咽之对人体大有补益效力。如同陈抟《指玄篇》所说：“但能息息皆相顾，换尽形骸玉液流。”

据丹经所载，经过炼精气三百次后，即可转入炼气化神。炼精化气为初关，将精与气合炼而成为阳“气”作为丹母，为三归二；炼气化神，由“气”与神合炼，用气归神，由为二归一，亦称中关，或大周天。

大小周天的区别有于，小周天是采药运转入下丹田，经过上鼎即泥丸宫到下炉丹田而而封存；顶曰乾鼎，下田曰坤炉。大周天则以鼎下移，经黄庭中丹为鼎，以下丹田为炉，元气只氤氲二田之虚境，修持只守二田之间，不固定于一田。任其自然灵活，持守到昏睡全元，灵光不味，用绵密寂照之功，入定之力，使元神发充成长而已。

陈抟《指玄篇》说：“苗苗裔裔绵绵理，南北东西自合来。”又说：“必知会合东西路，切在冲和上下田。”即是指明大周天非运气循环而是洗心涤虑，以真气薰蒸，以目绵密寂照，冲和丹田，由有为到无为，“气”的本身由微动到不动而尽化，气神合一，最后只余元神而已。

接着逆而上之，即第三圈所示的五气朝元。此阶段调动元神，使之贯彻五脏六腑，内炼五脏。图中所列五行，即指五脏。五行之中，水指肾脏，火指心脏，木指心

脏，金指肺脏，土指脾脏。内炼五脏要求："眼含其光，耳凝其韵，鼻调其息，舌缄其气，叠足端坐，潜神内守，不可一毫外用其心也。盖眼既不视，魂自归肝；耳既不听，精自归肾；舌既不声，神自归心；鼻既不香，魄自归肺；四肢既不动，意自归脾。然后魂在肝而不从眼漏，魄在肺而不从鼻漏，神在心而不从口漏。精在肾而不从耳漏，意在脾而不从四肢孔窍漏。五者皆无漏矣，则精、神、魂、魄、意相与混融，化为一气，而聚于丹田也。"

五气混融，聚于丹田，和合而成"圣胎"，即取坎填离阶段，这是第四圈所示，为内丹术的核心。

图中左为坎卦 ☵ ，阴中含阳，为肾，为水；水中生气，谓之真气，或叫做虎。右为离卦 ☲ ，为心，为火；火是生液，谓之真水，或叫做龙。

陈抟《胎息诀》说："龙虎相交，谓之曰丹；三丹同契，谓之曰了。若修行之人知此根源，乃可入道近矣。"即是指心肾相交，水火既济。所谓取坎中之一阳，填离中之一阴，使离卦变为纯阳之乾卦，由后天复归先天，这就叫作"得药"而结"圣胎"，或称"婴儿"。

陈抟《指玄篇》"邈无踪迹归玄武，潜有机关结圣胎。"这里所说的"圣胎"、"婴儿"，都是神气凝合的比喻。明伍冲虚《天仙正理直论》说："胎即神气耳，非真有婴儿也，非有形有象也。盖大丹之成，先以神入乎其气，后气

来包乎神，如胎儿在胞中无呼吸而不能无呼吸，生灭之相尚在，出入之迹犹存，若胎孕之将产时，故比喻之曰怀胎、移胎、出胎。”这个坎离交融的圣胎，也就是一个太极。陈抟说：“一气交融，万气全具，故名为太极，即吾身未生之前之面目。”因此，内丹修炼的根本就在于归根复命。陈抟说：“故修玄无别法，只须冥太无。体认生身受命之处，而培养之，扶植之，保护之而已。故曰归根，曰复命，要不出冥心凝神四字。”又说：“日月运久面昏荒，山川奠久而崩竭，人物压久面衰败，气化传久而舛错。总不如守一太极之可久也。”

至此，经过得窍、炼已、和合、得药四个阶段。精气神合炼的结果，只余元神，由有为过渡到无为，由命功转入纯粹的性功，常定常觉，寂空观照，做到一切归乎自然，进入炼神还虚阶段。

炼神还虚，复归无极，这是《无极图》的最高境界。这种还虚的理想与佛教禅宗“真如觉性”说相似。陈抟《指玄篇》说：“若得心空苦便无，有何生死有何拘，一朝脱下胎州袄，作个逍遥大丈夫。”即四大归空，脱离生死，得大解脱。后来的丹经中常以O代表无极，代表虚空，即一切归于虚空，一切融为圆明，一切复归最终的本源。

不过，陈抟虽多所融合佛教，但其主体思想仍是道教传统的仙道。陈抟说：“浑浑沦沦，不知不识，童之体

也；太虚无为，莫滞莫着者，童之用也；春风秋月，蔼乎可亲者，童之品也；纯纯穆穆，毫垢胥捐者，童之量也。……惟能保持童之相，乃能辨理欲关头；惟其还此童之质，始得判仙凡界限。仙在心，心失养便非童；理寓玄，玄不悟难云童。”陈抟诗云：“童光晃朗似明蟾，云去 云来体不缠，扫尽葛藤心自莹，存胎胎就圣功圆。”指明还虚境界的具体内容，就是还保童真之质，返老还童。由此可见，陈抟所追求的最高理想不是佛教超脱人生的涅磐世界，而是道教固有的形神合一的“长生”境地。

总结以上论述，陈抟《无极图》系统阐述了内丹修炼的全部过程。其核心内容是修心养肾，所谓“心即佛之道”，“肾即仙之道”。佛道双修，以求“脱离生死，跃出轮回”。它的理论基础是类比宇宙论的人体生命哲学。

陈抟由儒入道，兼通佛学医理，又明天文地理，所以《无极图》丹法不作鬼神之谈，只讲克制身心，培养三宝，探索生命本源，指明修炼途径，为后代内丹家和养生者所沿用。他以精为生命基础的看法，强调精气神合凝的作用，以意念专注引导真气运行、去疾健身、开发智力的修炼法，都不悖于中国医学理论。这种由探究生命超源，以求达到延寿的途径；人体的健康在于人身自己的修养观点，颇具有古代朴素的唯物的生命哲学因素。

第二十三章　汉钟离与吕洞宾

汉钟离两军阵前得秘诀

八仙之一“汉钟离”，本名钟离权。他父亲在汉代爵封列侯，官至云中郡太守。据说钟离权出生时，产房上空有异光数丈，状似烈火，以至惊动合府侍卫，以为是失火了。钟离权一出生，就长得颅圆额宽，目凹鼻高，耳厚眉长，面红如丹，看上去象是三岁的孩子。更奇怪的是他出生后一连几天不啼哭也不吃奶，到第七天就在床上跳起身来叫道：“身游紫府，名书玉京。”声音清亮得如同叩击钟磬，并且奔跑得快如成人，没有一个孩童能追赶得上。从此他就会说话，并和大孩一样吃饭。长大后，他出任官职，官至谏议大夫。因上书谏事，贬官江南。

晋代时，钟离权任大将之职。值吐蕃入侵，他率军出战。两军交锋，忽然雷雨大作，天地昏黑，两军都不战自溃，他所骑坐的战马也受惊狂奔。等风雨过后，他发现自己只剩下单骑匹马，并且处身在一个纡回曲折的山谷

中。他驱马想走出山谷，找到自己的部队，可是迷失了道路，绕来绕去仍在深山密林之中。不知不觉时近黄昏，眼前却仍是丛林茂密，曲涧明灭，连个借宿的人家都没有，他不由驻马踟蹰。正在他为难时，山谷中走出一个胡僧。那胡僧长得碧眼高鼻，一头蓬乱的头发披到眉际，身上披着茅草编成的衣服，手里拄着竹杖，大踏步迎面走来。钟离权赶快下马请他指引一个可借宿的地方。那胡僧听了点头不语，将他带领着走了几里路，来到一个小村庄。胡僧指着村庄说："这是东华先生成道的地方，将军可以暂时在此休息。"说罢就揖别而去。钟离权下马打量村庄，只见它虽然不大，但雅洁异常，里面却寂静无声。他牵着马站在门外，一时上不敢惊动里头的居民。过了一会，他忽然听到门中有一个老人的声音，说道："这都怪那碧眼胡僧多嘴饶舌！"说着，大门开处走出一个身披白鹿皮裘，手扶青色藜杖的老人。那老人看到他就高声问道："你是大将军钟离权吧？"他诧异地答道："我正是钟离权，不知老丈怎么知道？"老人微笑不答，将他请入庄中，取出胡麻饭供他食用，自己则坐在一边垂目不语。钟离权见那老人的容色举止间，都洋溢着一种恬淡静穆的气度。他在那种气度的感染下，不知不觉荣辱争斗之心渐息，而出世向道之志顿生，食罢便殷切地向那老人请教修道成仙之法。老人颔首微笑道："入此门中，便是有

缘之人。”就将长生真诀、金丹秘诀和青龙剑法一一传授给他。从此钟离权就穿上道服，梳起左右双髻，手执拂尘，当了道士，出外云游，游至崆峒山，他居住于紫金四皓峰。一日遇仙人导入一洞，在洞中获得一个玉匣，中藏神仙秘诀。他遵此秘诀行之，一日忽有五色祥云飞临，云中有乘仙鹤的神仙乃授以金简玉册。

吕洞宾黄粱一梦拜高师

在家喻户晓的“八仙”之中，吕洞宾也许是流传事迹最多、声誉最为显赫的一个。俗话说：“狗咬吕洞宾，不识好人心。”

吕洞宾本名琼，字伯玉，亦名绍先，出家后才改名为岩，字洞宾。他是晚唐关西河中府承乐县人。承乐县即今山西省永乐县，县内万寿宫据说就是他故居的旧址。他出生在唐德宗贞元十二年(797)四月十四日。他母亲临产时，异香满室，紫云盖天，有一只仙鹤从天而降，飞入床帐中突然消失，随后他就降生了。

吕洞宾出生后，相貌与众不同：双眉斜飞入鬓，凤眼光彩照人，鼻梁高而端正，并且左眉和左眼下都有一个黑痣。他父亲对这个生来就有异征奇兆的孩子自然十分

鍾爱，凑巧不久后佛教禅宗六禅慧能大师的徒孙马祖和尚前来登门拜访，他父亲就将襁褓中的儿子抱出来请马祖为推算日后的命运。马祖抡指推算后，对他父亲说："此儿像貌清奇，骨相不凡，自是风尘之外的人物。他日后长大之后，遇庐则居，遇钟则叩。这八字要谨记在心。"

吕洞宾童年时就聪慧过人，能曰诵万言，出口成章。长大后，身长八尺二寸，颈脖修长，额骨宽阔，凤眼彩眉，仪表堂堂；性格则淳朴木讷，不善言辞。成年后他娶金氏，生有四子，分别取名为甘、美、丰、充。在会昌年间，他曾两度赴京应考，但两次都名落孙山。

他第二次入京赴考时，已四十六岁，却依然榜上无名，心中的郁闷烦恼可想而知。为了排遣忧郁之情，一日下午，他信步走进一家小酒店，临门而坐，自斟自酌，心情和随风飘落在街头的秋叶一样萧瑟无依。正在这时，酒店门前走进一个长须秀目、面色红润、道士装束的老人，在吕洞宾对面的空座上坐下，那种与世无争、恬澹怡悦的风度顿时打动了吕洞宾的心，于是两人就一面饮酒一面谈论起来。稍述各自的性情后，那老人忽然诗兴大发，向店家索取笔墨，在酒店壁上题诗道：

坐卧常携酒一壶，不教双眼识皇都。
乾坤许大无名姓，疏散人间一丈夫。

吕洞宾吟哦此诗，赞叹那老人诗风飘逸，诗意豪迈，然后

拱手为礼，对老人说："虽说'乾坤许大无名姓'，但晚辈对道长总得有个称呼才是，道长可能赐告否？"那老人扬眉微笑道："我姓钟离，名权。"吕洞宾听到"钟离"二字，心中如扣钟磬，福至心灵，顿时想起父母经常提起的马祖之言："遇庐则居，遇钟则叩"，觉得眼前这位奇异的钟离老人很可能就是自己应当"叩"问的"钟"。正在沉吟时，那钟离举杯对他说道："来，让我们共饮一杯。饮后你也题诗一首，如何？"吕洞宾将酒饮下，略一思索，文思泉涌，取笔在壁上一挥而就，写道：

生在儒家遇太平，悬缨垂带布衣轻。

谁在世上争名利？欲待玉皇归上清。

钟离权阅诗大喜，说道："公子既有向道之心，何不随我弃世入山？"吕洞宾点头答应，但想起家中的妻儿，未免有依恋难舍之感。钟离权一望已知，起身说道："我们不必马上入山，现在先各自回去，明天你到这家旅店来找我。"说罢留下地址就先走了。

次日，吕洞宾依约前往长安近郊的那家旅店寻找钟离权。时当是午，钟离权正室内的小火炉上煮黄粱饭，小谈片刻之后，吕洞宾忽然觉得睡意盎然，钟离权就指着卧榻说道："你既然倦极思眠，就在我这榻上小睡一会吧。我有一个小枕头，名叫如意枕。你枕着它睡，也许会做个如意梦呢！"

吕洞宾头才及枕，就朦胧睡去。睡梦之中，他赴京应进士试，结果以第一状元及第，授翰林；然后，又娶豪门女，生子多人，人世的荣华富贵可说是集子一身，大遂平生之愿。正在他意兴飞扬之时，忽受党人牵连，祸从天降。天子龙颜大怒，责交三司治罪，家赀抄没，妻子离散，他则被判充军，流放岭表。他孑然一身，辛苦憔悴，立马风雪中之中，正在浩叹命运无常之际，忽然醒来。他才知道那数十年升沉荣悴，不过一梦而已！起身观看，则钟离权仍踞坐在炉边炊黄粱饭，那饭还没煮熟呢。见他醒来，钟离权笑吟吟地说："黄粱未犹熟，一梦到华胥。你五十年富贵，到头来落得个什么下场？"吕洞宾本有向道之意，只是十年寒窗之苦，不甘心毫无所获，现在经此点化，顿时省悟，下定了弃世修道的决心，当下就拜云房仙人钟离权为师。

钟离权接受吕洞宾为弟子后，又对他说："以你的天资，要学成仙度世之术亦非难事。只是尘心难灭，仙才难求，你的功行尚未完满，即使学会了成仙之术，也难有实效。不如我先将点铁成金、化铅为银的黄白之术传授给你。你以此术济世利人，等三千功满，八百行完，我再来度你。你看怎样？"吕洞宾思忖一下，问道："以黄白之术点成的金银，日后是否有变化呢？"钟离权说："有。它们在三千年后仍会化成铅铁。"吕洞宾听了这话就摇头道：

"既然如此，我还是不学的好。我不愿损害三千年后获此金银的人。"钟离权哈哈大笑，说道："你心地如此，便可直接学成仙之术。只此一语，足抵三千功德八百善行了。"

于是钟离权便携着吕洞宾的手向长安郊外走去，俄顷之间，就到了终南山鹤顶峰上的一个山洞之外。入洞之后，只见光景照人，气候如春。两人共坐磐石上饮元和酒杯三杯，不久有翠袖朱裳之人，云履玉佩，异香氤氲，自天而降，邀请钟离权赴蓬莱天池之会。钟离权便留下"玄诀"，乘紫烟而去。数日后钟离权返回洞府时，吕洞宾已熟读"玄诀"，境界与前大有不同。

不久，清溪仙人郑思远、鹤顶峰钟离权白日飞升，黄龙山纯阳子又遇高人，太远仙人施胡浮探望钟离权，吕洞宾又拜见二仙，蒙爱教诲。当时正值春禽争鸣，气象更新，钟离权乘兴口占一联道："春气塞空花露滴，朝阳拍海岳云归。"命吕洞宾于洞口。接着他对吕洞宾说："我要升天去了，你不必久居此洞。十年后，我们在洞庭湖再相见。说罢，授以"灵宝符法"，讲述三元三宝之说。讲授方毕，见二仙使绡衣霞彩，捧金简降云而来。继而，天空出现翔鸾彩凤，金幢玉节。仙乐缭绕之中，钟离权与二天使冉冉升天而去。

吕洞宾在洞中居住数年，因洞在巨岩磐石之中，而

他又以洞为家，故 改名为“岩”，字“洞宾”；又以他尽得道家真传，修到尘阴尽出，仅存纯阳，故自号“纯阳子”。出洞之后，他易黄冠道士服，改号“回道人”“回”字由大小两个“口”字组成，暗合“吕”姓。他云游天下，四海为家。十年之约将届，他便去洞庭湖赴约，在岳阳楼上钟离权相会。钟离权带他去谒见自己的师祖告竹真君，苦竹真君授他“日月交并之法”。不久之后，他又云游庐山，遇到火龙真人，得授天遁剑法真传。从此他在行走江湖时常身佩宝剑，以此斩妖除魔，建立了许多功德。

一日，吕洞宾云游至武昌黄龙山，望见山中寺院上空紫云成盖，知有异人，便入寺探访。正值当时名声卓著的黄龙禅师升堂说法，他就随着听讲的人群一起入堂听法。黄龙和尚正要开讲，忽然间说道：“今日有人窃法，老僧不说了。”吕洞宾知道是指他，就越众上前礼拜到：“请问和尚，‘一粒粟中藏世界，半升铛内煮山川’一言当作何解释？”和尚呵呵一笑，指着他说：“原来是你这守尸鬼！”吕洞宾也不恼怒，展眉说：“和尚休要嘲笑我老而不死。怎奈我囊中自有长生不死之药。”和尚说：“饶你经得八万劫，难免一朝落空亡。”吕洞宾见黄龙和尚机锋锐利，有心试试他法力如何，便抽出随身佩带的宝剑，说道：“这是我随身携带的灵剑，贫道能使唤自如，叫它出鞘就出鞘，叫它入鞘就入鞘。不知和尚是否也能如此？”

黄龙和尚微笑道："既是灵物，想必自会听命于有道之人，就请你先试一试。"吕洞宾便喝令宝剑"出鞘"，那剑果然从鞘中跃出，一道银光，直飞大雄宝殿中的盘龙柱，剑尖不偏不倚刺入木雕的龙眼。黄龙和尚微微一笑，举起右手，将中指对钉在柱上的宝剑指了一下，说："我看这剑只能出鞘，可不能入鞘了。"吕洞宾怔了一怔，然后哈哈大笑，手指宝剑喝道："入鞘！"可是宝剑钉在柱上一动不动。此剑自吕洞宾庐山学剑下山后就一直佩在他身上，向来随心所欲，灵巧无比，这一次竟不理会主人的命令，使吕洞宾不禁佩服那和尚道法高深，立即礼拜道歉，并请教佛法。黄龙和尚见他心诚意挚，就说："你既不闻半升铛内煮山川，又怎能一粒粟中藏世界？"意思是就是：先要心中无物，方能包罗万象。吕洞宾心悟玄旨，当下口颂偈语道："弃却瓢囊击碎琴，从今不恋汞中金。自从一见黄龙后，始觉当年错用心。"然后与黄龙和尚相对施礼而别。

吕洞宾在世上活到一百多岁后才在武昌鹤楼化三级彩楼，上升仙去。成仙之后，他仍经常显化人间。历代关于他游戏人间、度人济世的传说多得不胜枚举。

钟离权和吕洞宾的内丹修炼学说

钟离权和吕洞宾，是中国气功养生史上两个关键的

人物。从宋元的南宗、北宗，到明清的东西二派，他们都自称得钟吕之真传，奉钟吕为教主。为了使钟、吕具有广泛的号召力和影响面，自北宋以来，道教中人就开始编造故事，神化钟、吕，尤其是吕洞宾。这样一来，出现了有关钟、吕的大量记载，钟、吕成为神仙，列居唐宋八仙之中。使得他们的生平难以搞清，给今天的研究工作带来一定的困难。在这里，我们是把他们作为道教的炼养家而不是"神仙"来进行探讨。

（一）内丹修炼 18 问

在题名钟离述、吕洞宾集、施肩吾传的《钟吕传道集》中，采用问答的形式，系统地论述内丹修炼和 18 个问题。其中包含的思想与内容，可以概见钟吕内丹学说的基本原理论。

《钟吕传道集》中首论真仙。因吕问人生有何道可"安而不病，壮而不老，生而不死"起笔，钟回答说：人之生自父母交合，而二气相合即精血为胎胞，降生之后，五千日气足，方当十五，是曰童男。"是时阴中阳半，可比东日之光。过此以往，迹失元阳，耗散其气，气弱则病老死绝矣"。故生死轮回，永无解脱。如果希望免轮回生死之苦，只有修持仙道。

钟离权指出："仙非一也。纯阴而无阳者，鬼也；纯阳而无阴者，仙也；阴阳相杂者，人也。惟人可以为鬼，可以

为仙，少年不修，恣情纵意，病死而为鬼也；知之修炼，超心入圣，而脱质为仙也。仙有五等。法有三成，修特在人，而功成随分者也。”

所谓“三成”，指小成、中成、上成；“五等”，指鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙。修持之人，不悟大道，而欲速成，“形如槁木，心若死灰，神识内守，一志不散，定中以出阴神，乃清灵之鬼，非纯阳之仙。以其一志，阴灵不散，故曰鬼仙。虽曰仙，其实鬼也。古今崇释之徒，用功到此，乃曰得道，诚可笑也”。这里以佛教入定的结果为鬼仙，明显地含有贬低之意。第二人仙，修真之士不悟大道，但得一法一术，信心若一，终世苦练，形质且固，“八邪之疫不能为害，多安少病，乃曰人仙”。第三地仙，“法天地升降之理，取日月生成之数，身中用年月，日中用时刻，先要识龙虎，次要配坎离，辨水源清浊，分气候早晚，收真一，察二仪，列三才，分四象，别五运，定六气，聚七宝，序八卦，行九州，五行颠倒，气传子母，而液行夫妇也。三田反复，烧成丹药，永镇下田，炼形住世，而得长生不死，以作陆地神仙，故曰地仙”。第四神仙，以地神已成，厌居尘世，，“用功不已，关节相连，抽铅添汞，而金精炼顶，玉液还丹，炼形成气，而五气朝元，三阳聚顶，功满忘形，胎形自化，阴尽阳纯，身外有身，脱质升仙，超凡入圣，谢绝尘俗，以返三山，乃曰神仙”。至此，功夫已成，传道人间，广

行仁义道德，以达“功行满足，受天书以返洞天，是曰天仙”。

五等仙中，鬼仙固不可求，天仙亦未敢望，惟人仙、地仙、神仙可学而致之。钟离权说：“人之仙其等有三，太上引年益寿，其次安而引年，其下安而无疾，皆小乘也。地之仙其等有三，太上极阳轻身，腾举自如；其次炼形久视，至于千岁；其下引年益寿，皆中乘也。神之仙其等有三，太上超凡入圣，而归三岛；其次炼神合道，出入自然；其下炼形成气，亘古长存，皆大乘也。”这种分道为三乘（成），仙为五等的观念，比之汉唐以来的神仙学说更精微更系统。

第二论大道。钟离权认为，大道无形无名，无问无应，其大无外，其小无内，所谓“道生一，一生二，二生三，一为体，二为用，三为造化。体用不出于阴阳，造化皆因于交媾，上中下列为三才，天地共得于一道。道生二气，二气生三才，三才生五行，五行生万物，万物之中，最灵最贵者人也。惟人也穷万物之理，尽一己之性，穷理尽性，以至于命；全命保生，以合于道，当与天地齐其坚固而同得长久”。

第三论天地。谓天地运行，上下往来，行持不倦，以得长久坚固。故人当效法天地，“委有清静之志，当且壮其根源，无使走失元阳，耗散真气，气盛而魂中无阴，阳

壮而魄中有气，一升一降，取法无出天地；一盛一衰，其来亦似日月”。

第四论日月。炼丹者应把握天机，天机在于阴阳之升降。一升一降，相生相成，周而复始，不失于道，而得长久。“修持之士若以取法于天地，自可长生而不老。若比日月之躔度，往来交合止于月。受日魂以阳变阴，阴尽阳纯，月华莹净，消除暗魂，如日之光辉，照耀于下土。当此时如人之修炼，以气成神，脱质升仙，炼就纯阳之体也”。

第五论四时，所谓“四时”，是指身中之时、年中之时、月中之时、日中之时。钟离权说：“人寿百岁，一岁至三十，乃少壮之时；三十至六十，乃长大之时；六十至九十，乃老耄之时；九十至百岁或百二十岁，乃衰败之时也，是此则曰身中之时。”若以十二辰为一日，五日为一候、三候为一气，三气为一节，二节为一时，时有春夏秋冬，此则曰年中之时。凡一月三十日，三百六十辰，是谓月中之时。一日又分十二辰，是谓日中之时。四时之中，又以身中之时难得，日中之时可惜。这是什么原因呢？”

钟离权指出：“奉道者难得少年，少年修持，根元完固。先天基全，易为见功，止于千日而可大成。其次难得中年，中年修持先补神气，筑基一成，下手进功，始也返老还童，后即入圣超凡。如少年不悟，中年不省，“或因灾难而留心清静，或困疾病而志在希夷，晚得修持，先论救

护，次说补益，然后自小成法积功。以至中成，中成法积功，止于返老还童，炼形住世，而五气不能朝元，三阳难为聚顶，脱质升仙，无缘而得成，是难得者身中之时也”。

人之一日，如日月之一月，如天地之一年，丹家所贵，以一日一刻夺一年一月之功，故当可惜。钟离权说：“盖以五藏之气，月上有盛衰，日上有进退，时上有交合，运行五度，而气传六候，金木水火土分列无差，东西南北中生成有数，炼清生真气，炼气合阳神，炼神合大道。”

第六论五行。五行在人，肾为水，心为火，肝为木，肺为金，脾为土。以相生而言，肾气生肝气，肝气生心气，心气生脾气，脾气生肺气，肺气生肾气；以相克而言，肾气克心气，心气克肺气，肺气克肝气，肝心克脾气，脾气克肾气。“五行归原，一气接引，元阳升举而生真水，真水造化而生真气，真气造化而生阳神”。

第七论水火。人身之中水多火少。以水言者有四海、五湖、九江、三岛、华池、瑶池等，所谓四海，心为血海，肾为气海，脑为髓海，脾胃乃水谷之海；五湖即指五藏，九江即指小肠，三岛即指三丹田。“华池在黄庭水之下，瑶池出丹阙之前，昆池上接玉京，天池正冲内院，凤池乃肺之间，玉池在唇齿之内。神水生于气中，金波降于天上，赤龙住处自有琼液玉泉，凡胎换后方见白雪阳酥”，先成玉液，次成金液，皆可炼就还丹，这是水的功效。以火言

之，仅君火、臣火、民火而已。其中心为君火，肾为臣火，膀胱为民火。“民火上升，助肾气以生真水；肾火上升，交心液而生真气。小则降魔除病，大则炼质烧丹。用周天则火起焚身，勒阳关则还元炼药。别九州之势以养阳神，烧三尸之累以除阴鬼。上行则一撞三关，下运则消磨七魄，炼形成气而轻举如飞，炼气成神而脱如，若此则火之功效也”。

第八论龙虎。肾水生气，气中有真一之水，名曰阴虎；心火生液，液中有正阳之气，名曰阳龙。钟离权指出：“肾气易为耗散，难得者真虎；心液难为积聚，易失者真龙。丹经万卷，议论不出阴阳。阴阳两事，精粹无非龙虎。奉道之士，万中识者一二。或经多闻广记，虽知龙虎之理，不识交合之时，不知采取之法，所以今古达士皓首修持，止于小面，累代延年，不闻超脱。盖以不能交媾于龙虎，采黄芽而成丹药。”

第九论丹药。药分二等，一曰内丹，一曰外丹。外丹以八石五金为用，积日累月，炼成三品，每品三等，故曰九品大丹。此药非不可用，要当清其心源，坚固肾根，方可服用，以助真气。“内丹之药材出于肾，是人皆有也”。“此药内本于龙虎，龙虎交媾而变黄芽，黄芽就而分铅汞”。

第十论铅汞。铅者，肾藏之中的元阳之气，它本父母

之真气，合而为一，纯粹而不离；汞者，心液之中正阳之气，它本肾气传肝气，肝气传心气，心气而生液，液中生正阳之气。钟离权说："奉道之人，肾气交心气，气中藏真一之水，负载正阳之气，以气交气，水为胞胎，状如黍米，温养无亏，始也即阴留阳，次之用阳练阴，气变为精，精变为汞，汞变为珠，珠变为砂，砂变为金丹，金丹既就，真气自生，练气成神，而得超脱"。

第十一论抽添。讲炼丹火候，运炼节度。钟离权说："既以采药为添汞，添汞须抽铅，所以抽铅，非要外也。自下田人上田，各曰肘后飞金晶，又曰起河车而走龙虎，又曰还精补脑，而长生不死。铅既后抽。汞自中降，以中田还下田，始以龙虎交媾而变黄芽，是五行颠倒；以抽铅汞而养胎仙，是三田返复。"

十二论河车。人身之中阳少阴多，言水之处甚众。河乃主象于多阴，车取意于搬运，"故此河车不行于地，而行于水。自上而下，或后或前，驾在于八琼之内，驱驰于四海之中，升天则上昆仑，既济则下奔凤阙，运载元阳，直入于离宫；搬负真气，曲归于寿府；往来九州而无暂停，巡历三田何时休息，……五行非此车搬运也，难得生成；二气非此车搬运也，岂能交合；应节顺节时而下功，必假此车而搬之，方能有验；养阳炼阴而立事，必假此车而搬之，始得无差；乾坤未纯，其或阴阳而往来之，是此

车之功也；宇宙未周，其或气血而交通之，是此车之功也；自外而内，运天地纯粹之气，而接引本宫之元阳，自凡而圣，运阴阳真正之气而补炼本体之元神，其功不可备纪”。所谓河车，实指肾藏真气。因其运炼阶段中所起作用的区别，分为小河车，大河车，紫河车。

十三论还丹。因其时候差别而下手处各异，而有小还丹，大还丹、七返还丹、九转还丹；金液还丹、玉液还丹之分。如：“金液乃肺液也，肺液为胎胞，含龙虎保送在黄庭之中，大药将成抽之，肘后飞起，其沛液以入上宫，而下还中月(日)，自中丹而还下田，故曰金液还丹也，玉液乃肾液也，肾液随元气以上升，而朝于心，积之而为金水，举之而满玉池，散而为琼花，炼而为白雪，若以升之，目中田而入下田，有药则沐浴胎仙。若以升之，自中田而入四肢，炼形则更迁尘骨。不升不纳，周而复还，故曰玉液还丹者也。”

十四论炼形。述金液炼形、玉液炼形之理法。如得玉液还丹，以河车搬运，“始于肝也，肝受之则光盈于目，而目如点漆。次于心也，心受之口生灵液而液为白雪。次于脾也，脾受之则肌若凝脂而瘢痕尽除。次于肺也，肺受之则鼻闻天香而颜复少年。次于肾也，肾受之则再还本府，耳中常闻弦管之音，鬓畔永绝班白之色。若此玉液之炼形也。”

十五论朝元。元，指上中下三丹田；气聚神守丹田，谓之朝元。当一阳始生于时，五脏之气朝于中元；一阴始生于之时，五脏之液朝于下元；“阴中之阳，阳中之阳，阴阳之中之阳，三阳上朝内院，心神以返天宫，是皆朝元者也”。

十六论内观。内观以聚阳神，其行持不可阙，亦不可执。“若以绝念无想，是为真念，真念是为真空，真空一境，乃朝真迁化，而出昏衢超脱之渐也，开基创始，指日进功，则存想可用。况当为日道损，以入希夷之域，法自减省，全在内观者矣。

十七论魔能。魔有十种，难有九类，泛指修炼之阻碍与练功之幻景，其中衣食逼迫，尊长遮拦，恩爱牵缠，名利萦绊，灾祸横生，盲师约束，议论差别，志意懈怠，岁月蹉跎，统称九难。“免此九难，方可奉道。九难之中，或有一二，不可行持，但以徒劳而不能成功者也。”十魔显示共分三种，一是身外见在，二是梦中见在，三是内观见在。“如满目花芳，满耳笙簧，舌于甘味，鼻好异香，情思舒荡，意气洋洋，如见不得认，是六贼魔也。如琼楼宝阁，画栋雕梁，珠帘绣幕，蕙帐兰房，珊瑚遍地，金玉满堂，如见不得认，是富魔也。如金鞍宝马，重盖昂昂，侯封万户，使节旌幢，满门青紫，靴笏盈床，如见不得认，是贵魔也。”此外，尚六情魔，恩爱魔，患难魔，圣贤魔，刀兵魔，

女乐魔，女色魔。“是此十魔，难有不认者是也。既认则著，既著则执，则心不退而志不移；梦寐之间不认不著，则神不迷而魂不散；内观之时若见如是，当审其虚实，辨其真伪，不可随波逐浪，认贼为子。急起三昧真火焚身，一挥群魔自散”。

实际上，这里所说的十魔，是人们的社会实践中留存在大脑皮层中的信息，在特定的条件下得以反映。炼功中往往出现这类情况，是不足以为怪的。但如执著追求，则可能带来恶果，轻者神情恍惚，重者神经失常，胡言乱语，这就叫做“入魔”。钟离权列举了种种幻景，以此告诫人们，这是十分可贵的。其分析此类问题的精微处，系统性，也是前所未有的。

十八论证验。内丹修炼，法有十二科。第一匹配阴阳，第二聚散水火，第三交媾龙虎，第四烧炼丹药，第五肘后飞金精，第六玉液还丹，第七玉液炼形，第八金液还丹，第九金液炼形，第十朝元炼气，十一内观交换，十二超脱分形。依法循时，逐阶修炼，证验次序，无差毫末：“始也淫邪尽罢，而外行兼修。凡采药之次，而金精充满，心境自除，以煞阴鬼。次魂魄不定，梦寐多有恐悸之境。次六府四肢，或生微疾小病，不疗自愈。次丹田，使则自暖形容，昼则清秀。次居暗室，而目有神光自现，次梦中雄勇，物不能害，而人不能欺，或若抱得婴儿归。次金关

玉锁封固，以绝梦泄遗漏。次鸣雷一声，关节通连，而惊汗四溢。次玉液熹激，以成凝酥。次灵液成膏，渐畏腥羶，以充口腹。次尘骨将轻，而变神室，步趁奔马，行止如飞。次对境无心，而绝嗜欲。次真气入物，可以放疗人疾病。次内观明朗，而不暗昧。次双目童人如点漆，皱脸重舒。而绀发再生，已少者永驻童颜。次真气渐足，而似常饱，所食不多，而饮酒无量，终不见醉。次身体光泽，神气秀媚，圣丹生味，灵液透香，真香异味，常在口鼻之间，人或知而闻之。次以目视百步，而见秋毫，……”种种炼功证验以扩特异功能，将随功夫的深入而呈现。

（二）渐次修炼的三成丹法

三成亦叫做三乘，其说本出自《黄帝阴符经》，钟吕以此为渐次修炼之阶。《肘后三成篇》说：“其要盖十有八焉，小成之道七，中成之道六，大成之道五”。依次修炼，便可成真。

炼丹者先要正其炉，炉为鼎之外恒，指人身而言。炉分八门，指目耳口鼻，是为视听吐纳之关，橐龠辟阖之户，运动各取其宜。常固守之，勿使形色滋味八邪六贼伤于内真，这就叫作安炉。斋戒入室，择日俟时，背阴向阳，闭目而坐，握固冥立，开辟炉门，以运火候，修炼药物，这即为立鼎。炉安鼎上，便可炼功。

功夫是完全依靠炼就而成，它必须一步步切实作

起。因此，尽管钟吕一再标榜天仙大道，但实际上却不忽视小成功夫，他们记述了许多具体的方法，以作登真的阶石。

如每日旦起，以舌头搅口中津液，咽入腹中；接着呵气，以左右手搓其脸。“久而行之，皱少红多，此天童不老”法。

戌亥之间，闭口咽气，下搐膀胱而上起，微收其腹，定意不乱，于是内观存想，使心火下降，外肾之火入，两火相合下田，此为聚火还元法。

旦起，蠕起正坐，以左右手上摩脸面，漱津咽液，呵气，叩齿，以泻心中积气而集神，继而俯身伸缩，其手足如挽弓张弩。于是经络通畅，气血无滞，此为放火炼形法。

或因时候寒热，忽有疾病，则以鼻引其气，其气入至九分以咽，“断气勿使往来，瞑目冥心，存三放七，始治其疾，则想其疾之所在，气急则难止矣，故当开口徐放焉，而勿尽疾，如未愈也，则再作之，及于三五，未有不愈者也”。此叫做合阴阳法。

如有因冬至之后及春分之后余寒入于肠胃，面成份寒之疾者，可居静室之中，盘膝正坐，闭目冥心，定息住气，以左右手重叠，兜其外肾，倒身向前，如跪拜礼，二、三十次，汗出则寒散病愈。

如下身冷虚，夜梦遗精，肾虚心悸，可于日落后，静坐幽室，以一手兜其外肾，一手搓摩脐下，各八十一次，左右换手，为之九遍，则丹田暖和而真气盈满。所谓"一搓一兜，左右易手，九九数终，真阳不走。"

如饮食满臆，或寒热凝滞，或痛结瘕塞，则静坐存守，以鼻引清气，口闭不开，多入少出，以攻其病，三五次则疾可除。

在《修真十书》卷19中，载有《钟离八段锦法》。据宋曾慥介绍："钟离先生八段锦，吕公手下书石壁上，因传于世。其后又有窦银青段锦，与小崔先生临江仙词，添六字气天其中"这是我国文献上最早见载的八段锦法。

其法首列歌诀一首，次分八段，每段的图示意，有诀指点。诀曰："闭合冥心坐，握固静思神。叩齿三十六，两手抱昆仑，左右鸣天鼓，二十四度闻。微摆撼天柱，赤龙搅水浑，漱津三十六，神满口匀，一口分三咽，龙行虎自奔。闭气搓手热，背摩后精门，尽此一口气，想火烧脐轮。左右辘轳转，两脚放舒，叉手双虚托，低头攀足频，以候逆水上，再漱再吞津，如此三度毕，神水九次吞，咽下汩汩响，百脉自调匀，河车搬运讫，发火炼身。邪魔不敢近，梦寐不能昏，寒暑不能入，灾病不能侵。子后午前作，造化合乾坤，循环次第转，八卦是良因。"

钟离八段锦法由静坐、运气入门，后世称为文八段。

由此发展，又有行步锻炼的武八段锦、十二段锦、六字气诀八段锦，成为世人皆晓的健身良法。

以上这类功法，或"咽气以救饥渴，行气以壮肌肤，收气以补下丹，养气以返童颜，运气以益血脉"，或"闭息以攻病，胁腹以补衰，升身以通经络，按胯以健腰膝"，均属小成法。另有肘后飞金精、玉液炼形、焚身、内观、存想、观心、观天、观鼻诸法，则属于中成。

肘后飞精法：肘后，指人体中串连三关的督脉。当于时肾之气生，与肺之气合，于是肾之气欲与肝之气交，其肺气存于肾之中，即为金晶。吕洞宾说："夫真气真液其相交也，下而入于丹田，于是火之候无差，以养乎真胎，而变乎纯阳焉。始于子之时气生之后，用肘后之法，用入于上宫，是为还精补脑之道。"需要注意的是气过三关时不要太急，是当俯仰上身，以利运炼。故曰："俯其身，则肾自相合而气聚矣；其仰也，则肾自相离而气散矣。透过乎尾闾，自其背而飞以入于脑。是不可一日而至也，其必节次而升，以存想乎龙虎河车，使上起焉。然肾之虚阳入于顶，由上雍而生熟，故曰过关勿急也。"

玉液炼形法：于辰巳之时，静坐绝思虑，以舌拄牙缝，双收脸颊，有津则咽津，无津则咽气，满三百六十息，乃觉气入于四肢百脉，传入于经络。"百日则肌如玉，血如膏，颜如婴矣。炼之法有二，其一以丹炼形，三田反复

者也；其一无丹炼形，五行颠倒者，是为玉液炼形也”。在此基础上，《性命圭旨·亨集》加以发挥，完善了这一功法。其《玉液炼形法》说：“初学之人平素劳碌，乍入圜中，一旦安逸，逸则四肢不运动，安则百节不流通，以致脉壅塞，气血凝滞，此通关荡之法不能无也。此法先用行气主宰，照在玄膺一窍，此窍可通气管，即《黄庭经》所谓‘玄膺气管精符’是也。少顷，则津液满口，如井水然。微漱数遍，徐徐以意引下重楼，渐达膻中、尻尾、中脘、神阙，至气海而止。就从气海分开两路，至左右大腿，从膝至三里下脚背，及大拇指，又转入涌泉，由脚跟弯循大腿而上，至尾闾，合做一处，过肾堂、夹脊双关，分送两肩两膀两臂，至于手背，由中指转手掌，一齐旋回，过手腕，由胸傍历腮后，从脑灌顶，复下明堂上腭，以舌迎之，至玄膺而止。此为一转。毕，稍停又照前行功。则壅滞之处渐次疏通，不惟贯穿诸经，亦能通达诸窍。即《心经印》所谓‘七窍盯通，窍窍光明’是也。”

金液炼形法：其法用子时，静坐，掩耳，闭息，存想肾气上升，轻轻摆撼，使肾气一撞三关，入于头顶；化为金液下降，自上腭而来，清凉美甘，不漱而咽。“于时即高身起腹，举腰正坐，使金液随元气散入四肢，是为金液炼形者也”。

焚身法：独居静室，散发披衣，微经留意，少入迟出，

默想脐下有火轮，"其大如斗，须臾火起，吾身为之轮盖，以罩其身，于是阴邪不敢近矣。行此者嗜欲久绝，丹元坚固而后可也"。

观心法：一念不生，如持盆水，湛然常清常静。

观鼻法：常如垂丝鼻上，升而复入，降而复升。

小河车法：元阳上升，薰蒸其胞络；于是生乎元气，自肾气以传肝，肝气以传心，心气以传肺，肺气以传肾，是为小河车。

大河车法：肘后飞金精，自尾闾而起，故从下关（尾闾）过中关（夹脊），从中关过上关（玉枕），从上田（泥丸）至中田（黄庭），从中田至下丹（气海），是为大河车。此种功夫亦即后世丹家所谓的小周天。

紫河车：纯阴下降，真水自来；纯阳上升，真火自起；一升一降，水火既济，还丹现出，"其金光粲然万道，是为紫河车"。此种功夫即后世丹家大周天的前身。

以上三车秘法，循次合炼即为一套完整的内丹术，钟离权说："修真之士既闻大道，得遇明师，晓达天地升降之理，日月来往之数。始也匹配阴阳，次阴聚散水火，然后采药进火，添汞抽铅，则小河车固当行矣。及夫肘后金精入顶，黄庭大药渐成，一撞三关，直超内院，后起前收，上补下炼，则大河车固当行矣。及夫金液、玉液、还丹，而后炼形；炼形而后炼气，炼气而后炼神，炼神合道，

方曰道成。以出凡类入仙品，当时乃曰紫河车也。”

至于大成（上乘）丹法，本属虚于渺茫之谈，既无功夫见载，又无证候可验，纯系宗教理想的产物，就连吕洞宾自己也承认：“天仙亦未敢望矣。”因此，在他们的著作仅有几句泛泛之言，并无具体详细的论述，这也就不会令人奇怪了。

钟离权、吕洞宾的内丹理论独成体系，特别是对内炼是的重要问题以及一些基本范畴的探讨，其精微透彻之处达到了他们所处时代气功养身学的最高峰，从而为宋元内丹派的形成奠定了一些理论上的基础，这也是南宗、北宗均奉钟离权、吕洞宾为其始祖的内在原因。

本书主要参考文献

《山海经》、《易经》、《黄帝内经》

《老子》、《列子》、《淮南子》

《庄子》、《楚辞》、《十三经注疏》

《史记》、《神仙传》、《列仙传》

《搜神记》、《太平御览》、《世本》

《路史》、《抱朴子》、《说文解字》、《水经注》

《中国古史的传说时代》徐旭生著，科学出版社，1960。

《中国神话传说》袁珂著，中国民间文艺出版社，1984年。

《道教与养生》陈樱宁著，华文出版社，1989。

《道教气功养生学》李远国著，四川省社科院出版社，1988。

《神仙世界》上海古籍出版社，1990。

《论人体科学》钱学森著，人民军医出版社，1988。

《巫术科学宗教与神话》(英)马林诺夫斯基著，李安宅译，中国民间出版社，1986。

《金技》(英)詹·乔·弗雷泽著，中国民间文艺出版社，1987。

《藏密气功》中国气功科研会藏密气功会编，求实出版社，1989