自　序

传精神养真气之法，出于炎黄之理，实属自然之产物。真空一体，宇宙一源，天人共存，非人一智之能，实乃自然真空理化。天下苍生万灵所聚。真空所散，灵源为根，万灵为叶，蒂落归根。根无二本，源无二理。躯体虽小，根源之种子。子俱母能，人身实为一小宇宙，禀自然而发，禀自然而有。子母根源一性，圆通一理，精神直通万化之源。黄帝传精神之法依根立基，盘古至今，万圣之总纲，古往今来不二之法门。千圣效之留经注典，以传后人。真气养生，黄帝留于后代儿孙之真功正法，后人理当效之。

余四十余年来学了一知半解、微不足道的只言片语，今结集成册，献给同学仅供参考。不到之处请多多指教。

是为序

张玉林于北京

目　录

自序 /1

中华民族养生健身心要简介 /1

一、传统养生健身之特点 /1

二、传统养生健身之内容、功能、效果 /6

三、求师歌 /11

第一章　精神保健法 /12

第一节　理论篇 /12

一、天地的起源 /12

二、人的精神与真空的关系 /15

三、人的肉体与天地的关系 /16

四、精神与肉体的关系 /19

五、理解、认识、证实精神的存在 /20

六、为何提倡精神保健法 /23

第二节　方法篇 /24

一、精神保健法 /24

二、养神之方法 /31

三、静思之方法 /32

四、身体运动形式 /33

第二章　自由养生法 /34
第一节　理论篇 /34
一、自由养生法的基础和根源 /34
二、怎样练习自由养生法 /44
第二节　方法篇 /48
一、静的功夫 /48
二、怎样进入功夫状态 /50
三、自由养生功夫的运动形式及效果 /54

第三章　真源太极拳 /58
第一节　理论篇 /58
一、无极原理 /58
二、太极原理 /63
三、太极与人的关系 /64
第二节　方法篇 /65
一、真源太极拳运动原理 /65
二、真源太极拳养生原理 /66
三、真源太极拳转化式子的基础原理 /68
第三节　真源太极拳 /71
前　言 /71
原　序 /71
一、太极源起 /72
二、太极拳理论的源起 /74
三、太极拳之筑基 /75
四、太极拳姿式动作的产生原理 /77
五、习炼真源太极拳的五种形式 /79

结　语 /82

第四章　正法罗汉功夫 /84

第一节　罗汉功夫的特点 /84

第二节　罗汉功夫（初篇）/87

原　序 /87

一、炼心炼性之理 /87

二、锻炼原则 /107

第三节　罗汉功夫（续篇）/109

一、何谓正法罗汉功夫 /109

二、正法罗汉功夫的理论基础及根源 /112

三、进入初学入德之门 /113

四、正法罗汉功夫的健身原理 /115

五、进入正法罗汉功夫的高境界 /115

第五章　真气正法大纲 /118

原　序 /118

第一节　论《黄帝内经》中之“真气” /119

第二节　原始祖真气正法 /121

第三节　古代真气正法之大觉者 /123

第四节　宗教心法浅说 /125

第五节　五行之理、五常之理、五戒之理 /127

第六节　今之真气正法 /131

第七节　论现代方法破除迷信谬传 /133

结　语 /143

第六章　中华民族真气养生健身法 /144
原　序 /144
第一节　理论篇 /145
一、大自然真气起源 /145
二、宇宙育化万物原理 /147
三、天地万物原始与起源 /148
四、真气与大气及物质的变化关系 /149
五、大自然真气与人的真气关系 /151
六、天地育化人体原理 /152
七、人的真气与器官的关系 /153
八、认识人身体与真气原理 /155
第二节　方法篇 /157
一、养生炼真气的传统方法理论 /157
二、养生静心理论基础及方法 /159
三、运动形式原理及方法 /163
四、养生健身实践与效果 /167
五、运动方法 /169
结　语 /179

第七章　健脑养身功夫 /180
第一节　健脑养身原则及机理 /180
第二节　静心功夫 /181
一、静心的方法 /181
二、精神内守（一）/183
三、精神内守（二）/187
第三节　运动方法 /190

第四节　疑问 /192
第五节　箴言 /195
第六节　清静歌二首 /196
第七节　人和气的关系 /197

第八章　心灵疗法 /209
原　序 /209
第一节　心灵疗法原理 /210
一、认识心灵的基础根源在哪里 /210
二、心灵的来源在哪里 /210
三、心灵对躯体有哪些功能 /211
四、用什么道理和方法使学者体会到心灵的真实存在 /212
五、心灵对躯体器官有哪些作用 /214
六、人的心灵在宇宙社会人生有哪些功能 /216
七、开发心灵的能量有哪些道理和方法 /216
八、心灵疗法之认识与实践方法 /219
九、心灵疗法最初起源 /221
第二节　心灵疗法实践 /224
一、心态平衡法 /224
二、无为动功夫 /229
三、无为剑法 /233
四、心态平衡歌 /235
五、正确认识实相与幻觉 /236
六、学三圣心得 /245
七、谈武功 /246

第九章　见仁见智论养生 /247
第一节　古今锻炼身心大家谈 /247
第二节　我对传统及儒释道养生理论的认识 /260
一、我对伏羲理论的认识 /260
二、我对医家理论的认识 /262
三、我对道家理论的认识 /265
四、我对儒家理论的认识 /266
五、我对佛家理论的认识 /268
六、我对儒释道养生理论的综合体会 /270

结　语/273

中华民族养生健身心要简介

传统养生共分为四种，即：一、精神保健法；二、自由养生法；三、真源太极拳；四、正法罗汉功夫。此四种形式不同、名词不同的养生健身功夫，基础原理都是本于“精神”这一真理而化。名有异，法有异，真理无差。千功万法，出生源地，都是来自于精神这一真源至理，因此所有方法都基于精神这一真源，只是实践者悟有深浅，理解不同。因此，根据不同人、不同觉悟，制定四种不同方法，以便学者易懂，成为大众化普及之法，愿天下苍生同享安乐，永远健康。自乐不忘天下人，是余传播此理之愿也。

一、传统养生健身之特点

（一）实践的本质真

中华民族传统养生健身，是以自我精神为锻炼之种子，培根、育苗、开花、结果。因为精神是四肢运动、眼耳鼻舌身意、呼吸调息之气的总能源。无论哪种方法，凡是在躯体上育种秧苗，都是有为法。躯体本质不真，是父精母血而成，若以此为根，结果是幻，因为躯体终有质变。《黄帝内经》中说：立精神为天真之气，天地有质变，此气了无终始；久服天真之气，必通神明。以精神为本

质，种子真、成果真。以其它为本质，是以砖磨镜，终久无成。君子务本，本立而后道生。精神是明万理、通万化，永恒于自然的根源。以其它育种的有为法，都是悖离精神、著于形式、虚幻的追求。灯是体，光是用，加功于光，不增明。精神是体，其它功能是作用，加功于作用，可谓舍本逐末。

自古以来，没有一位圣贤的精神、内气、躯体受他人制定的模式所支配。律己之功，难以律人。众人与己不同，怎能千篇一律施于众人。作为一般健身之术还可以，若达到至高无上的功夫，必须按古圣贤指引的道路，真修实炼，求理悟真宗。有成千条的理论指向真源，有上万的成真之法，但千真万真证一真。千真万真名为真，真实的存在就一个：自我真质之精神。人类社会的任何发明创造，都是精神与躯体功能运动的结果。古今实践，都证明了精神是觉悟万能、产生万理、诞生千功万法的根源地。得到炼精神的真实方法，就能达到至善之地，就能结出至善之果。锻炼精神是千功万法中的上乘之法，是真宗正法。这是实践的本质真。

（二）实践的道理真

道是包罗万象的。就养生而言，道就是锻炼的路子。

源头之水主一流，顺流直下出支流，东流西流南北流，
条条出在主源头，若找源头逆水返，顺着主流见源头。
功夫道路万千条，如树有根有枝杈，有叶有果也有花，
寻根问底归大道，大道源出千万法。横超直达有近路，
千经万卷己心察，人云亦云是愚汉，求理悟真不会差。

道理不真非真道，千条万条理有差。

真理、假理、正理、邪理、明理、误理、说理、搅理、是理、非理、事理、物理；

自圆其说都是理，究竟真理在哪家？千功万法源何处？天地万物何处去？求理悟真下功夫，悟到源头通万物。天源地源是真空，真空本源本无出，悟到真空是根本，方为求理悟真宗。

千功万法中，正宗真功正法，由真空之源直下直返。空生万象，万象归空；一气化万有，万有归一气；真气化万有，万有还真气；真气即是宇宙，宇宙即是真气；虚空即是真气，真气即是虚空；宇宙即是虚空，虚空即是宇宙；万象就是虚空，虚空即是万象；万物都有母体，不生不称为母体，有子必成母，有母必生子，子生子又为母，万物不绝。空生万象，空为母体，象为子体；子能化象，象为母体。如植物、动物，子成母、母成子，互相转化，成长不绝。空母无母故无生，无生即无始。

空，无生、无灭、无始、无终。空是有之母，万有永不绝。有，有生、有灭；生有之母，永生不灭，万物不绝。

若要道理真，首先知道天地万物的育化来源，再进一步研究人的起源。单从物理、化学、医理等方面作人体科研是不够的，必须站在真理上，从零开始，找到创造人类的来源。人的创造者，必定是原始的，起初无初的。真理永无穷尽的尽头，即是真理的真源所在。人类的超群者——明心见性的觉悟者与一般的觉悟者不一样，他们是

遍晓宇宙真理的实践者、真知者。

人有一个通向真空的本能——精神。指引人认识精神这个本能，为炼精神通达虚无真气之本。这就是《黄帝内经》中“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”的功夫。这条道路，在千经万卷中，有不同的名词和方法加以记实。这就是实践的道理真。

（三）实践的方法真

要知道身心达到平衡、健康的道理和方法，首先要知道调节身体四肢运动、呼吸调息的能源是什么。人的每一个动作，每一次呼吸，不是源于自己的身心吗？锻炼者不做自己的主人，不炼自己的身心，把他人身心的产物学来当真功夫炼，不是他人的奴隶吗？直至今天，他人身心的产物已有千万种之多，你如何学的尽？他是他根出，他根种在你的根上，开什么花，结什么果？异种出邪术，外道出旁门。不是自身心所产，是为外；不是正根出，是为异。正法育精神的种子，养我真神，炼我真气，外不授一法，不学一招一式。神通气通，神滞气滞。神者气也，气者神也。神通广大，气贯全身，气满宇宙，真气从之，是为浩然正气。养生健身要从炼自我精神起步，不要炼呼吸调息之气。因为精神是人体各个器官的总能源，岂止呼吸调息之气这一点作用？

精神的功能，可以通天达地，观察宇宙真源。炼精神可以对人体起到全功能的作用。一通百通，一窍开，窍窍开，一法圆、法法圆。无需人为，真气自然可以通达各个器官、内脏、四肢关节、所有细小神经和神经末梢。由于

呼吸调息之气、血液循环的自然运行，促使人自然思动，这时产生的四肢运动，是生命的能源——精神所化之运动。此时，精神、呼吸调息之气、躯体的整体功能自然协调。

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。"

一个高层次的养生健身者，学的是真功正法，他绝对不会从另一个人身上照搬来一套他人的呼吸调息、四肢运动，作为身心修养的功夫。如果把他人千篇一律、一成不变的形式动作生搬硬套，是盲人骑瞎马。要想达到高功夫，死也无成。

千篇一律的律己之功，如何律人呢？每个人的身体健康情况不一样，心理状态各异。如果一个教者把千篇一律的呼吸调息之法，定招定式的运动方式，从始到终地固定在学者身上，永远地练下去，这是真功夫吗？老子说：道法自然。吕祖说：我性生来本自然，本来由我不由天；夜半铁汉自思量，长生不死由人做。古圣贤养生，守精神生万化，不靠别人定律。精神是产生千功万法的种子。传统养生以守精神为始终之首，把养精神作为健身养生贯始贯终的宗旨。精神是真质，为永恒不变之真空，谓不易之气。精神真气，大能合于真空，通万化源理；小能通达全身各个部位，可谓神通广大。神的威力可以贯通经络，化出无穷无尽的气力，也就是气的力量。这一点不同于体力。体力是靠意识努劲；气力是靠养精神，神通躯体，内在发出来的一种自生力量，是谓气力。体力，用有限，时

有限。气力则不同，力大于体力，耐劲长于体力。一分神十分气，一分气十分力。这就是独立守神、肌肉若一的产物。

如果一个养生者，不是以守精神通向呼吸调息之气；不是以呼吸调息之气充实肌体，大动不如小动，小动不如不动；不是以养精神为锻炼基础，以精气充实躯体；不是神、气、体统一的、自然育化出来的一切运动形式，不属养生健身的真功正法。

传统养生健身虽分为四种，实者一也。根茎枝叶花果，名虽不同，本是一体。本固枝荣，根深叶茂。在人体，不易之气是养神；变易之气是炼精气；交易之气是活动肢体。气分三，理合一，不易生变易，变易产交易。不易谓真空，变易谓大气，交易谓物体，简称空、气、物。人的精神为真空，精气为大气，躯体为物体。人的组合：空、气、物；水火土风四大假合而成；有血、有肉、有气、有灵。锻炼灵根谓之养生健身的正法。

二、传统养生健身之内容、功能、效果

（一）精神保健法

精神保健，是人生必修之课，人活着就凭这一点精神。精神幸福愉快，身体就健康活泼；精神不爽，则身体不舒，百病缠身；精神绝望，死期临矣。神威身自健，神壮病自消。一分神十分气，一分气十分力，精神是人之生命能源，千功万法都是出于这一能源。精神保健法，就是开发这一能源，把精神自然本能传于人，使人人明理，人

人觉悟。通过守精神，炼精神，养真气，恢复精神自然之本能。晓知天地宇宙、社会人生、万化真源之理，成为人类中的大觉者、通达者，成为精神上的强者。精神保健法有具体修炼的正宗真功正法，对精神健康起着完全彻底的保险作用。按照道理方法去做，能经得起社会人生任何风浪，可以锻炼成为一个精神大力士。只有精神健康，才能得到真正的身体健康。

（二）自由养生法

自由养生功夫，是在精神自然安定、静到极点自然产生出来的，由精神对身体自行调节的自由运动。它包括：1. 行式；2. 坐式；3. 卧式；4. 站式；5. 四肢全身运动形式。因为以上这些动作功夫，不是按照固定的模式练，而是在守精神、养精神时，自然状态产生出来的，因此按道理这就是随心所欲，顺乎自然。不用别人教，也不用向别人学，这是人的精神与肉体的自然本能。自由养生功夫就是教予学练者，精神、肌肉、呼吸调息之气统一的、人身全功能的，神、气、体合一的高级运动功夫，因此能祛病长寿。此方法主要适合年老体弱，以及高位截瘫、半身不遂、脊椎炎证、类风湿关节炎、小儿麻痹后遗症等病人，效果颇佳。

（三）真源太极拳

真源太极拳是以产生各式、各门派的“太极原理”为基础的养生健身功夫。它是本着人体这个小自然、小天地的无极先天之气、太极浑元变易之气为基础的真功夫。真

源太极拳不同于其它太极拳，它不是定式定形的套数活动，而是本着无极育化太极的原理自然育化出来的真太极功夫。因此，它是按照无极自然育化出来的千姿百态的自然运动作为拳法套式的。为什么以浑元太极命名？太极是大自然无极育化出来的浑元气。拳法以太极立名，必与太极有关。

无极生太极，太极生两仪，两仪生三才，三才生四相，四相生五行，五行生六弥，六弥生七宿，七宿生八卦，八卦生九宫，九宫至十圆。

太极拳的源起，就是起于炼无极先天一气这个根源之理。人的精神能源，也就是人的命根子，也就是心性、真气、谷神、元神、佛性等等，是无极真气所化，炼真气、守元神、炼心性，才是真正的太极功夫。

无极真空纯至静，静到极处太极生。守精神，静极之动，自然化出千姿百态千变万化之式，方得到太极真机。打出天上飞的、地上跑的、河里游的种种动物之自然动态，以及大自然的云雨风雷水电千变万化之形形色色的变换之式，方为进入太极之妙。起无定式，收无定法，千变万化，若行云流水滔滔不断；静中有动，动中有静，阴阳协调，刚柔并举，精气神自如，内五气自然协调，真气行之，无极太极变化之真源得矣。因此是名为“真源太极拳”，并非世间所传之定法定式之太极拳套数。因为世人男女不同，年龄不同，性格不同，健康情况不同，心理状态不同，真源太极拳，立基于每位学者生命能源之无极先天一气，引导学习者，由太极之气而起式，由零开始，化出自我之千姿百态千变万化之式，这样才是随心所欲，顺

乎自然。太极是大自然之名，拳法套数也应自然无为所化，方不负太极之名，实为真源太极拳。

（四）正法罗汉功夫

炼心性，通真空妙理，明心见性的大觉者，是为天人、罗汉、菩萨、佛。因此，正法罗汉功夫，必筑基于炼心性为本，不是学罗汉之模式。模仿动作，学的是外形，没有内功，等于盖房未打地基，只是求枝叶，没有悟根本，是无源之水，无本之木。

正法罗汉功夫，以理为宗旨，求心性真空妙理，悟自然万化之真宗，既不烧香，也不拜佛，也不诵经，也不求佛保佑，只为明理，明心，达圆觉，通万化，开智慧，强身体，无忧无虑度人生；不出家，不厌世俗，夫妇同修，生男育女；不被尘所染，不被幻所迷，佛法即是世间法，西天极乐即是快乐的人生。通过明理锻炼，更感觉到大自然的温暖，人生的快乐，把世俗看为是快乐的世界、欢乐的海洋，一切顺乎自然。不论人海中人为的灾难与自然的天灾，一切风浪都能如如不动，思想稳如泰山，都能安然度过。不作禅定之功，实为禅定，方为正法罗汉功夫。

虽然没有出家，心性实已出枷，此为不出家之真出家矣。心到此地的锻炼者，心已入定静，炼心性之定静，静极所化之动，实为心性之产物，非外学之模式，所以动是内不是外，外是现象，内是本质，君子悟本，本立而后道生。炼心性之静，所生之动，即是罗汉动作，是名为正法罗汉功夫，非假外学，乃身心所产，其法简，其理易，只不过是无人奉告而已。本功夫以天下苍生幸福为愿，愿真

金献予众人，同登极乐，以了心愿。望有缘者，速登觉路，同归乐园。

（五）功能与效果

传统养生健身真宗是直指人的生命能源，开发生命能源的自然本能，提高觉悟，增强智慧，使锻炼者成为一个精神的强者，思想觉悟的明者，身体健康的长寿者。传统养生不是医，是健身之宝，功到病除，身健病自消。但是不包治百病，关键在于锻炼者之诚。本方法理真法真，但是没有诀窍，只有一个字："练"。天下无难事，有志者事竟成。十多年来经过爱好者实践，功效证明对以下病症，如：心脏病、高血压、糖尿病、肾炎、颈椎脊椎等炎症、类风湿性关节炎、高位截瘫、半身不遂、小儿麻痹后遗症、久不受孕、阳痿，以及各类癌症、肿瘤及创伤等手术后遗症，均有良效。

传统养生方法无信仰之别，诚为养生健身之法宝，社会人生必修之课。因此，不分中西人士，无论男女老少，体弱或身强，皆可学习。此即所谓：传功为有缘，说法献知音。

颂古喻今感羲皇
中州圣地生炎黄
华夏儿女承祖志
民德明心圣理倡
族理根源一亲娘
真气浩然山河壮

气贯三界遍十方
养我同胞灵源气
生龙活虎举国强
健仁立德传国宝
身强神壮锦家邦
法正源真天下扬

三、求师歌

走访过庵堂寺院，足蹈了四大名山，拜会了当代高贤，无意之中得遇真玄，大觉真师原在眼前。

步旅高山，两眼望穿，鞋底磨漏，真气自我，不在桃园。圆睁慧眼，乐观圣颜，身躯高大，立地顶天。呀！原来是中华祖先。

身满宇宙，气满无源，大觉真师重现，耸立人间，亘古至今真气起源。恬淡虚无，真气从之，精神内守，法传后贤，千功万法理于一源。

世界宗教立精神自然真源，沧桑有变，法有万千，理无变迁。真正宗师炎黄祖先，黄帝精神民族尊严，神遍宇宙气贯三千，浩然正气达地冲天。此理以外无一真源，精神之功天赋万能真源，彻透真空自在真源，通观一气万化流源。

理解未知，宇宙万源一目了然，此精神真气自然之功，功能至圆方为大全。

科学实践，人体测验，无穷幻术，魔法万千，咒语术玄，实为精神能源万中之一面。

望求真宗者，志诚心坚，必得真诠，效法圣贤。

求理悟真宗，功满果圆，造福人类，大德流源。

第一章　精神保健法

第一节　理　论　篇

精神保健法
真气阳体自
自合积生心
然一阴智生
先返回是果
天先生灵自
水天法芽家

一、天地的起源

宇宙由三种不同的体系构成：一是看得见摸得着、有形有象的物质体；二是看不见、觉得到的气质体；三是无形无象的空无体。

有形的物质有质变的时候，无形的气质也会起变化，空无永存。物质、气质，是空无演变、育化出来的，空无是产生气质、物质之源。

人类眼见之空无，不属于真空，因为这个空无中，还包含着气质、微尘、光线……将这些都去掉，剩下的就是

“空”，如果再把这个“空”也去掉，那才是真空。这个真空不是什么都没有，而是一种无形无象、无气无物、看不见摸不着的特殊存在。她内含着产生气质、物质的要素，谓之藏性。所以释迦牟尼说真空不空，她包罗万象，谓之实相。老子称之为妙有，伏羲称之为无极，黄帝称之为太易。她清静无为而无所不为，无形无象而是形形象象之祖，永恒不变而为千变万化之源。用物质做比喻，比如纸张、木材、汽油等物质，内在的看不见摸不着的火光、热量、气味、浓烟等等，是它们的藏性。这个藏性在条件不具备时不显，但不等于没有。一张空白纸上什么都没有，是个零，画家动笔就能画出天地万物。空白纸被颜色所染，纸的本来面目不见了，变名为画，这是画家的功能。真空育化天地万物也是这样。无中生有，自然地演变，育化出天地万物。这个真空纯至静的特殊存在体，名为太易。但静不是永恒的，如果静是永恒的，万物无生时。真空纯至静，静到极点一阳初动，这就是真空母体产生浑元气的开始，则为太初。

浑元气内含有阴阳五行之气。浑元之气静极而化分，轻清者上升为天，重浊者下降为地，浑元之气开始化分为有形象的天地，是为太始。

天属阳，但阳中有阴；地属阴，但阴中有阳。天之阴下降，地之阳上升，为天地交泰。阴阳五行之气颠倒万化生，产生有质量的素质，是为太素。

“道生一，一生二，二生三，三生万物”，“无名天地之始，有名万物之母”以及“无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦”说的都是这个过程。如果用符

号表示就是：



太易　　太初　　太始　　太素

太易又称无极、理天；太初、太始又称太极、气天；太素又称皇极、象天。即理、气、象三天。又称欲界、色界（象天）、无色界（气天）、真空（理天）三界。

太易是无气、无形、无物之真空纯至静。无不是没有，是听之弗闻、视之难见之意。因真空内蕴藏着气、形、物，只是还没有生。真空至纯至静之理气为先天气，是真空质，是无气之气。真空静到极点而生动，自然地产生浑元气。浑元气又自然地化分出阴阳之气。阴阳之气又自然地转化为青天的大气和尘土的大地。

天地之中包含着阴阳五行之气，阴阳五行之气又进一步育化出有形象的物质体。这一切都是自然发生的变化。一个包罗万象的大千世界就这样逐步形成了。这个大千世界既然有生，就一定有灭；既有开始，就一定有终了。生是灭的开始，灭是生的开始。所以说，天地也一定有质变之时，它也在真空纯至静的理气之中生生息息地、周而复始地变化着存在，永无了期。所以，佛说真空不空，看着空，实际不空，万化来源于空。她是万化之源，她永恒不灭，但她所化之太初、太始、太素有生有灭。道家称妙有，即妙不可言的有。

什么叫妙不可言？比如说，水果的味道，吃过的人独自知。说不出那个真味来，言之即妄，落笔就假。所以，

圣人教人用心通万化，不叫人用经书通万化。经书是指路标，心才是真行者。伏羲就是用心通万化之源，著《易经》留于后人。所以，我们理解易经也要用真心，用心通理，才能测透易经之真源。

易经是真易之符号。先认识符号，再求真、证真，是真学易。伏羲学习的那本易经又是哪儿出版的呢？学易者应效伏羲之行，方不负先圣之心。如果学易就是为了算卦问卜，大事误矣！易由真空源起，用心觉悟真空，即能通万化之源。这比起学算卦问卜要高出万倍。卜透真空玄妙理，为伏羲之真徒，千万别卜乱七八糟之事。韶华不久在，佳期倾刻无，百年的光阴学了算卦问卜，君不痛哉？这真是竹篮打水一场空。用心测透宇宙真源，方是学易的小伏羲。

真空的起源，无生无灭，无始无终。用人的见闻觉知的功能，用人的知识学问，悟之不尽，穷之不竭。所以先圣才留给后人千经万卷化性之理，炼心之方，明心之路，直指真空理源。后人才知自己与宇宙大自然息息相通，十方平等，万物同体。望学者自参自悟，求真理悟真宗。人的心灵能通达真空这个万化之源，这是从古至今之不二法门。所以明心为万圣之总纲。

二、人的精神与真空的关系

人都有精神。人的精神既不是物质体，也不是气质体，她也是一种听之弗闻、视之难见，真空非空的特殊存在，是一种只可意会不可言传的真实存在。精神是真空的一个分子，精神与真空是母子关系，真空是万灵之源，精

神是源中的一滴水。精神与真空一样，也是一种永恒的存在，精神与真空具有同一性质。所以子俱母能，真空有育化万物之能，精神有理解万物之功。

真空在天地万物之前，为先天理气，精神在肉体之先，为先天灵气；天地有生灭，理气无终始，身体有生死，灵气长存，精神不死，水流千遭归大海，精神的归宿是灵源。精神合于真空，在佛经上叫入如来圆觉海（此处如来二字非指释迦牟尼而言，是不去不来的大自然之意），叫登极乐世界。

三、人的肉体与天地的关系

人的肉体因何而有？所有的人都会回答是由父母生养的。这是千真万确的事实。但是，如果我们刨根问底地问一句：地球上的第一代人——人类的原始祖又是从何而来的呢？是先有鸡？还是先有蛋呢？这个世界上的其它的动物、植物又是从哪里来的呢？很多人回答不出来了。按照现代天文学家的估计，地球的寿命大约是三十七亿年。如果果真如此，三十七亿年以前连地球都还没有，地球上的万物（包括人类）又在哪里呢？答案只有一个：无中生有。

正如老子所说的：“大道无形，生育天地。大道无情，运行日月。大道无名，长养万物。吾不知其名，强名曰道。”他说的“大道”，即是我们在前面讲到的“真空”、“太易”、“无极”、“理天”等不同的名字。

真空生育天地。天属阳，地属阴，但阳中有阴，阴中有阳。天之阴下降，地之阳上升，谓之天地交泰。阴阳五

行之气颠倒万化生。同时，真空之灵气一本散于万殊，这才有了人和世界上的万物。所以说天地与人的肉体的关系是父母与子女的关系。天地是真空育化出的一对自然的大夫妻，所以人及万物都效法天地，以夫妻之理而传宗接代。世界上万物都因交配而生，故名为交易体。自然界的大气等气质体变化无常，故名为变易体。真空永恒不灭，故名为不易体。

真空不易而育化变易、交易，真空为万化之源。宇宙就是由这三个体系所构成。人身也是一个小宇宙，也是由三种要素所构成，缺一即不成为一个活生生的人。一是小真空，即人的精神，为不易体；二是呼吸调息之气，为变易体；三是肉体，为交易体。肉体无常，呼吸调息之气随之而变，精神是永恒之灵性。精神是肉体及呼吸调息之气的总能源。精神永恒不灭，肉体和呼吸调息之气的变化无常的形式，生生息息，周而复始地永存于天地宇宙之中。

身体的出生源地来于天地，还于天地，人与天地同体。所以说物质不灭，是自然界的定律，并非妄说。人是一台万能机，是世界上的万机之母，是宇宙之中功能最高的生命。如果将宇宙比作人体，人就如同是身体上的一根毫毛。一根毫毛对身体来说虽然无关紧要，但是每根毫毛又都与身体痛痒相关、息息相通。人是天地的细胞，人不能脱离天地而生存。天地宇宙，决定着人的生存和命运，人的功能，即是天地的功能，人赖天成。天不言，地不语，人在中间把理宣。代天立基，定纲常伦理，发明创造，改造世界，建立起一个人类社会。所以人与天地齐名，并列为三才。

人为世界上的万灵之长。有的人不明白这个道理，就凭自己靠见闻觉知得来的一点知识和自己的一点聪明才智，就肯定一切或否定一切，岂不知自己所以能有见闻觉知的功能，这点能源还是自然赐给我们的。天若不赋予我能应万物的这点精神，我何言哉！人若无精神，纵有万物，靠何知觉？我们生活的这个天地，在宇宙之中也不过是大海中的一粒沙，站在整体大自然的立场上看，自己不是太渺小了吗？有这种认识，才能成为一个知宇宙根源的大觉者。

人类可以制造物质，但是造不出一个精神和肉体来，不能抛开宇宙根源独树自己。天地造物之原料，人不能为之。一棵白薯秧，可以结出众多的白薯。一粒花生豆，能结出多粒花生。这些原材料靠的是人吗？不是。靠的是大地母体的血和肉的孕育而成。母体的血是大地的水分和营养，肉是土壤，热能靠的是阳光，是靠天地的阴阳之气和金木水火土五行之气结晶化合而成。大地是人类的母亲，是全人类取之不尽、用之不竭的供应基地。从原材料到制成成品一切俱备。就以一粒花生为例，花生最原始的种子乃是由大地化育而成。种子再播种到大地之中，本着春种夏长秋收冬藏的自然规律而开花结果。天地为了人类的生存，在一粒小小的花生上也可以说是费尽了心机。为了保持雪白花生仁清洁卫生，在外面包裹上一层红衣，红衣太娇嫩，不能与土壤直接接触，外面还有一层硬壳，硬壳粗糙，与红衣接触的内表面又有一层柔软的白色衬里，从而把果仁密封起来。这真是一套精美绝伦的包装！

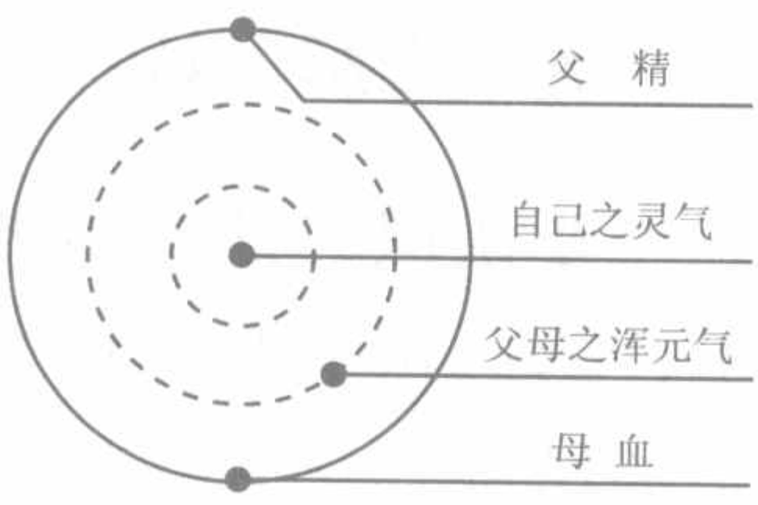
花生的原材料是由阴阳五行之气化合结晶而成体。果

仁为金气所化，金属白、性坚，故果仁为白色结晶体。金能生水，故果中含油。红衣为火气所化，火属红，气味主苦。土属黄主甜，故外壳色黄味甘。花生能补人五气，饱人肠胃，这种天生的佳品，巧手难为，尖端科学难造。所以说天性父，地性母，大地这个母体从古至今为人类做出了多大的贡献，真是难以估量。

人与天地万物是一个整体，人所以能生存繁衍至今，绝非人独自之能。人能造物，天地能造人，真空能造天地，这才是全面的宇宙观。观察分析万事万物要找到其根源，这样才能理解宇宙整体，这样才能使人的精神通万化之源，这样才能使人类的思想达到至知、究竟觉，成为一个知整体宇宙的大觉者。

四、精神与肉体的关系

我们在前面已经论述了真空与精神的关系和天地与肉体的关系，那么人的精神与肉体又是一种什么关系呢？为了说明这个问题，我们先从结胎受孕说起。人之出生，是由于父母的性行为，父母的性欲高潮，是生人的季节。由肉体结合而至精神结合，精神处于空洞无念之浑然状态，从而感召真空中一点灵气乘虚而入，注入母体子宫。这一点灵气，被父母浑元气所含，再外又被父精母血所包（如下图所示），从而使母体怀孕。因为有了这点灵气，父精母血才能成形结胎。这个胚胎之中既有父亲的五行之气，又有母亲的五行之气，还有自己的五行之气，三



个五行之气加在一起，才有人之性命。经十月怀胎，出生以后，子女既有父母之脾气，又有自己之个性；既有父母之容貌，又有自己之特征。这就是同父同母的兄弟姐妹为什么个性、容貌都有差别的原因。父母能生子女的身体，不能生子女之精神。精神是真空之分子，所以精神在人身上又称先天之气，因为她先于天地而有。《道德经》中称之为谷神。“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。”说的就是这个意思。精神又称元神，呼吸调息之气，是精神起的作用。所以说神者，气也。一分神，十分气，一分气，十分力。精神的威力其大无边，人的一切功能，都是精神在起作用，精神不健康，肉体就出毛病，所以精神保健实为健身之宝。炼精神为什么能祛病强身？就是因为精神是肉体的根源，找到了根源，在根源上下功夫，就能收到事半功倍的效果。

精神本身也含有阴阳五行之气，又称精气神三宝。天三宝日、月、星，三光常盛；地三宝水、火、风，日夜通行；人三宝精、气、神，安身立命。天无日月星，失天体，地无水火风，万物不生，人无精气神，失掉性命。

人离开母体以后，先天元精变为交感之精，先天元气变为呼吸调息之气，先天元神变为思虑之神。肉体是精神住的一间活动房屋，精神是肉体的能源。

五、理解、认识、证实精神的存在

要认识、证实精神确实存在，就要从研究人的功能入手，然后再上升到理论进行分析、推断，从而得出一个肯定的结论。

人的身体是由血肉之质的物质体所构成。人是天地之中的高级动物，有一个聪明、智慧、灵敏度最高的大脑。人对周围的环境、事物有非常敏锐的感觉和反应，这个反应的过程，大体上可以归纳如下：人通过眼看、耳听、鼻嗅、舌尝，以及身体的触觉来觉察万事万物，从而在大脑中产生意识，即思维。

大脑的思维内容包括：汇总眼、耳、鼻、舌、身觉察到的事物，分析、判断、计算（如过马路时要计算来往车辆的速度，以及自己的距离，并以此来判断自己是否有被车撞倒的危险），想象、认识、理解、记忆（包括在大脑中进行录音、录像）、回忆（包括在大脑中放音、放像）等等。并据此做出相应的决定。为执行这个决定，还要指令身体的某些部分做出相应的反应，如语言的表达，面部的表情，肢体的动作等等。在很多情况下，完成这样一整套繁琐、复杂的过程只是一瞬间的事情，但又是那样的协调、自然、混而不乱、清清楚楚。这怎么可能是血肉之质的脑细胞的功能呢？人的大脑，以及眼耳鼻舌身都是由皮肉、骨、神经、血液等细胞组合而成的。从生理学的角度来讲，血肉属于无灵感、无知觉的物质体，这种应万事万物的功能，怎么可能是血肉等无知的物质体呢？

眼球是一种特殊结构的晶体，人通过眼能辨别形形色色的物体形象。这种“看”的功能，是晶体的功能吗？如果是，为什么其它晶体没有看的功能，不能产生“知”呢？耳有“听”的功能，风声、雨声、车马声、人的喧闹声，所有的声音都能分辨得清清楚楚，这是耳朵的功能吗？鼻子、舌头也都是物质体，但却能嗅出、尝出千差万

别的各种味道，这么高的灵敏度是肉在起作用吗？

皮肉本身是无妙觉、灵知的物质体，用刀刺肉时，刺一处，一处疼，如同时刺八处，八处有不同的疼，都能分辨得一清二楚。为什么知道肉疼呢？很多人会说这是神经在起作用，不错，神经麻醉了肉不知道疼，所以才能开刀动手术。但是，下面的例子又该如何解释：

1. 为什么战士在激烈的战斗中，身体非致命部位中弹负伤，而自己丝毫不觉呢？

2. 假如一个人急于找人，他的注意力完全在他要找的那个人身上，如这时碰到其它熟人，他可能也没注意到。

3. 猛击头部能使人休克，这不奇怪。但有时恶毒的语言也能使人休克，语言并不能接触人的皮肉，这种软刀子为什么也能伤人？

4. 有的人，当他不知道自己已患有不治之症时，若无其事，一切正常。一旦知道了病情，身体很快就垮了。这完全是疾病造成的吗？在类似的情况下，有一种不怕死的人，却能把死神吓跑，不治之症反而好了。这是一种什么力量使他战胜了死神呢？原来死神也惧怕不怕死的人。怕死的死了，不怕死的反而活着，这是医药起的作用吗？

5. 当一个人的情绪发生剧烈变化的时候，如生气，暴怒、悲痛等情况下，他会吃不下、喝不下，这是他肠胃出毛病了吗？不是！不吃药，不打针，几句良言就能使他恢复正常，这又是什么力量在起作用？

6. 一个人在生死关头能够跃过他平时跃不过的高度。这是为什么？

7. 一个患相思病的人，为什么医药对他无效呢？只有

那一个人，才能使他（她）恢复健康。

这样的例子很多，不胜枚举。

以此，我们得出一个共同的结论：那就是精神的作用——精神是肉体的主宰，是眼耳鼻舌身意的总能源。所以才说“心不在焉，则视而不见，听而不闻，食而不知其味。”人的肉体没有见闻觉知的功能，所以人在梦中没用肉体也能见闻觉知。精神与肉体的关系，就像是电源与电器设备的关系，有电的时候，这些设备才能发挥它们各自的功能，没有电，这些设备就毫无用处了。精神不在了，人的一切生命活动也就停止了。

六、为何要提倡精神保健法

人需要有一个强大的精神支柱，才能生活得有价值、有勇气。精神强大，才能克服生活中的困难及物质上的缺乏。物质富有的人，没有精神方面的修养，也很难摆脱精神上的压力。事业上的成就，也必须首先有坚强的精神和毅力。

自古以来的大圣贤，都是精神上的超脱者和成就者。他们靠自己的精神修养，理解了宇宙自然之至极真理，成为人类历史上的大觉者。黄帝留给后人的传精神之法，以神传神，以心传心，心心相印，由古至今。内经中留给后人的养精神之法：“恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来。”此养生之道，已有近六千年的历史。“精神”这个名词，是炎黄传于子孙后代的。各个宗教的圣人皆以养精神为本，只是方法因地因时而宜。养精神即是人的健身之宝。不明白精神保健的重要性，每日费心劳神，人的能

源日益损耗而得不到补充，就要影响人的身体健康。长期如此，还会造成更为严重的后果。

对一个国家来讲，也应提倡精神文明和物质文明。精神文明主要体现在人民的文化素质和道德修养上。精神文明、物质文明，才能使国家繁荣富强。政治、经济、科学技术、文化、军事等各方面才能一日千里，青云直上。一人文明，全家文明。家家文明，全国文明。国国文明，世界文明。可见精神的力量何等重要！为使世界人类生活幸福、美满，为使人人都有一个健康的身心，实应提倡精神保健法。

第二节　方　法　篇

一、精神保健法

人类生活的这个世界是自然形成的。它有很多的名称，这些名称反映了人从不同的角度对这个世界进行观察后得出的基本认识。如：因为这个世界上存在着水火刀兵、旱涝饥馑等天灾人祸，故称其为“苦海”；人有生老病死离别苦，人潮如水，去而不返，所以又说“苦海无边”。人死以后，归还大地，也叫“沉没泥河”。佛教称这个世界为“娑婆世界”。在这个世界上，不但生活着人类，而且还有无数的其他动物、植物等生命体系存在着。从这个意义上说，地球也是一个“大千世界”。人类社会又有灯红酒绿的繁华景象，所以又称“花花世界”。这个世界是由有形象的物质所构成，又称“象天”。又因人类及动

物都禀欲而生，所以又名“欲界”。另外，还有其它的名称：“大地”、“微尘世界”、“红尘世界”、“五浊恶世”等等。

这个世界上的很多事情都在折磨着人的精神，如自然灾害、生离死别等等。很多事情都不是由人的主观愿望决定的。人要逃避现实是不可能的。人要离开这个千差万别，错综复杂，是是非非的人类社会就无法生存，即使逃进深山，也还有狼虫虎豹在威胁着人的生命安全。所以说这个世界上没有世外桃源。

人的一生，都是在消耗和折磨自己的精神，不论名誉、地位多高，也不论穷富、老幼，无一例外。婴儿失乳，少年丧父母，中年丧妻，老年丧子等粉碎人精神的不幸之事到处都有。另外，还有“苦其心志、饿其体肤、劳其筋骨、空乏其身”的精神磨炼。人生在世，有快乐，也有悲伤；有成功，也有失败；有的事能按照人的主观愿望去实现，而有的则不以人的主观意志为转移。这就是人类世界的客观现实，也是自然的规律。

人要想打碎精神的枷锁，就要明白道理。一个人如果能对宇宙真空的至极真理透彻分明，了如指掌，才能成为一个道德品质、精神修养、思想觉悟至高无上的大觉者，才能名垂千古，万世流芳。所以，明理是精神保健的入德之门，是第一步功夫。

明理，第一要悟透社会人生之至理；第二要测透宇宙真空之真源。这两个条件不完备就不能得到真正的精神保健。没有真正的精神保健，也就没有真正的身体健康。首先，人们要悟一悟社会人生。因何忽然之间有了天地万物

及人类？悟一悟人在社会中生存的道理，父母未生前没有我，百年之后又没有我，为什么人生这样短暂，人离开这个社会就永无返期，为什么这样残酷无情？人生究竟是怎么回事？人生在世的意义何在？人类生存的价值又是什么？要明了这些问题，就得求知明理，才能破除精神上的迷雾，才能真正地感到大自然的温暖和人生的快乐。

天地、万物、人，都是大自然的产物，人生就是这样，这样就是自然。那么我们的精神自然不自然呢？如果我们把社会人生这个道理弄得明明白白清清楚楚，我们的精神也就自然了，我们的身体也就自然健康了。

首先要明白我们居住的地方是地球，地球存在于空无之间。空无之间的地球覆载着人类，真空覆载着地球。人存在于天地之中，天地就如同人类的大旅店，人好比来往客人，运转东西。人生不过百年期，如同流水一般，后浪推前浪，所以说人海如潮。我们每个人存在不存在呢？绝对点说，是不存在。也可以说暂时存在。有没有我？没有。也可以说幻有。因为人的身体百年以后就化为微尘了。所以人活在世界上是暂存体、幻化身。自然界的万物都是这样，有生就有灭，有始就有终，有分就有合，有聚就有散。每人每户最后都有一次分离。人生在世生老病死苦是社会人生不可抗拒的自然规律。人再痛苦，再悲观绝望，也不能改变这个规律。既然如此，又何必自己折磨自己的精神呢？这样做是愚蠢还是聪明呢？

具体来说，少年即失去父母的孩子，即使他是百万富翁之子，但在精神上他也是个穷小子，因为有多少钱也买不来生身慈母之爱。从精神上来说，父母在世最为富，父

母去世最为贫。因父母子女间有深恩重爱，所以古人有君子三乐之说：一是父母在堂；二是兄弟无故；三是遇贤人而教之。看到没娘的孩子痛苦悲伤，铁石心肠的人也得流泪。这种宰割精神的不幸遭遇，即使你有擎天之手，也难以挽回。这就是人生不可抗拒的自然规律。自然就是这样无情，人又有什么办法？精神上的折磨、悲伤痛苦，最后的结果又是什么？应当顺乎自然、随遇而安。今天降生的孩子，一百年后所剩无几，何况自己已经走过了一段漫长的人生道路。还有，恩爱夫妻中年丧偶、老年丧子，这都是精神的粉碎机。如果你的精神真的被粉碎了，痛不欲生，悲痛欲绝，最后的结果又如何呢？人死不能复生，反而再把自己的身心健康也赔进去，这又何苦呢？人生就是这样，两眼睁着，天伦之乐；两眼一闭，万贯家财又何曾带走？夫妻儿女又何曾跟随？悲欢离合就是自然，谁也逃避不了这个自然。把你的精神碎成粉末儿又有什么用？所以自愚是自欺，逃避大自然的规律，不明道理的人，也享受不了大自然的温暖和人生的快乐，这样的人不算聪明人。

劝君别自愚　人生百年期
转眼少变老　迟早要分离
合时天伦乐　别时众悲泣
明理不妄动　难抗自然理

精神保健的根本原理，在于对宇宙人生这一道理的觉悟程度。使精神保健进入高层次的理论。要知道、要体会

到身体的一切功能、一切感觉，实际上都是精神在起作用。这是一般不炼精神的人体会不到的。这不是靠理论，而是靠养精神者通过实践得来的独自知。如人饮水，冷暖自知，人的精神是见闻觉知的真能源，脑、眼、耳、鼻、舌、身只是设备和条件。精神是一种永恒的存在，用什么来证实她是永恒的存在呢？用物质不灭这一真理来衡量，是先有物质呢？还是先有精神呢？要说先有物质，精神又怎么知道先有物质呢？还得根据见闻觉知。见闻觉知的出生地还得出自人身。人身的起源，还要靠思想意识去追求。向何处去求呢？只能从文字记载中，从千经万卷中去求知。那么千经万卷又是从哪里来的呢？还不是前人用心觉察到的吗？世界上如果没有人的精神，没有人的意识就一切无知。

物质是第一性的，这是一条真理，要没有人的意识，这一真理就无从发现。我也是靠学、问、听，靠觉悟、理解经书和周围存在的天地、万物、空无、人类来互相印证，切磋琢磨，才知道一点点道理。是真是假，是根是枝，是流是源，也还在研究探讨。我认定的真理是否完全正确，还有待千经万卷和实践来证实。古圣留下的千经万卷，我并没有把它当成空洞的理论来对照，我是用天地万物、用空无的存在互相对照产生信念的。我们的老祖先伏羲，给后人留下易经，是为中华民族文字之祖；后有苍颉按形造字；再后又有孔子文字改革。伏羲以前没有文字，他怎么能创造文字写易经？历代大圣人留下来的经典，是给后人留下了一条理解宇宙人生，和社会人生的光明正路。通过千经万卷所指、所证实，只有养精神、炼精神、

求理悟真宗，才能成为一个明心彻透宇宙的大觉者。因此，我认定这就是人间独一无二的至极真理。我才能站在宇宙整体来观察万物变化之源理。只有本着圣人之理，才能走向正大光明觉悟之路。

由真空一本通向万殊，再由万殊归还一本。才知万物同体。人是同体一毫端，觉海一滴水，同体一分子。人与天地真空同呼吸共命运，生生息息永恒于自然。这才知道物质不灭这个自然界的定律。

在常人眼中，有身谓之生，无身谓之死。岂不知物体本有生灭，本有质变。身虽无，精神仍然没有离开无限大、无限小之真空体。精神是一种非物质和气质能比的特殊存在，她无形无象又不是什么都没有。所以精神遭不到风雨雷电的破坏，更不会被物质器械所损伤，所以释迦称之为“金刚不坏身”。

《黄帝内经》中讲：天地有质，此精神之气了无始终。黄帝才留于后代儿孙养精神、传精神之法，而寿比天地，与自然同寿。肉体的生死只不过是一种物质的表现形式变了。所以才说，人的精神永垂不朽。人间的精神大觉者德配天地，耶稣告知人们有个永恒的世界；老子说有一个永无变灭的三十三天；释迦言有一个极乐世界；伏羲指出有一个无极理天，即生天生地之天，又名为先天。宇宙大自然无始无终，无生无变，其理无穷。凭人的一点见闻觉知就肯定一切或否定一切都是错误的。

作为人来说，应当求万理不被万理所迷，通万化不被万化所转。宇宙中不同质、不同形、不同体的一切有名之物都存在。作为一个有觉悟的人来讲，应该知而不晦，信

而不迷，心通自然真源理。

宇宙间唯一的大神，是每个人的自我之精神。没有人的精神，连宇宙都等于不存在了。因为你连“知”都不具备了，还谈什么宇宙？一个真正的明理者，比神还神，比鬼还鬼。只有那些不明理的人才被神、圣、仙、佛所迷。其实神圣仙佛只不过是后人对那些精神、道德、思想觉悟至高无上的修养者的尊称、别名。你自己不明理，不求真知，不求觉悟，不求明心，迷信他有什么用？其实他们都是人。他们在世时做了好事，留德于后人，后人不忘他们，怀念他们之德善，是很正常的。

崇拜神佛，求保佑，求生活幸福，求思想寄托，此乃愚人之行，一点用都没有。不要迷信，要求理悟真，提高自己的思想觉悟，不被一切事物所转，不被一切宗教之法所迷。在真理面前人人平等，用自己的精神即能达致知、通万化、证大觉。

人应该尊敬天地、父母、真师、正人君子；尊敬贞女、孝悌、忠信、礼义廉耻之仁人；尊敬古圣贤之大德真理，不要盲目崇拜偶像，不能把别人的形象当作精神上的最高信仰。只有人的精神这个真空，才是至高无上的。

所以，指导我们炼精神的指南，是真理从之。不是真理，不论是谁的形象，都不要崇拜。在人类历史的长河中，形象是层出不穷的，明真理、证大觉、达明心之真理是永恒不变的。作为人类社会的一员，精神不文明就不算人，虽然穿衣戴帽，只能说装做人的样子。精神文明这一真理，是衡量人的标准，名誉地位不是衡量人的标准。要做到精神文明，精神保健法可以说是其中不可缺少的一部

分。有了精神保健法，我们就可以战胜着急、上火、生气、发愁、悲观、痛苦、恐惧、不安、伤心、绝望、自杀、疯狂、精神病患等等大大小小的摧残精神、折磨精神、消耗精神、粉碎精神、吃人精神的妖魔鬼怪。学好精神保健法，就能大显神通，用精神的神威大放光明，用精神的三昧真火，把一切妖魔鬼怪统统化为灰烬。这才是一位伟大的、正大光明的精神健康者。

二、养神之方法

初锻炼的人，心平静下来，安定自己的精神，使思想自然地静下来。想什么任其自然，不要急于使思想入静，也不控制思想上的乱。有意入静，有意制乱，都是意识在活动，仍属不平静的一种表现。不思动，不思静，是平定思想入静的一个正确方法，是随心所欲，顺乎自然的一种方法，就是无为法。人为制定套数、戒律的方法，是有为法，这样的方法倒不自如。没有思想上的障碍，才是自然的安定自如。静、乱都不生，是真自如。静绝不是什么都不想，静是要静思、悟理、求真。目的是要一个人的精神，能在人海的风浪中处于永恒的平静。不管生活中发生什么事情，都能使自己天真活泼自如，使自己精神跳出生老病死苦的悲观，跳出喜怒哀思悲恐惊的情绪。要达到这一目的，关键在明白宇宙、自然、社会、人生的大道理，使自己明理、明心、达大觉。

这是锻炼者初学入德的门路。

三、静思之方法

通过自己的思维意识活动，对一个物理，一个事物，分析透彻，究竟致知，提高自己的认识理解，使自己成为通达万事万物万化之真理的大觉者。对宇宙的起源，育化大地万物的原理，人类的来龙去脉，及人的生生死死等等都从思想上弄得清清楚楚。明白真理后才能解脱精神上的痛苦。锻炼不明理，就得不到真正的身心健康。

人的疾病，大多数是精神上的不愉快造成的，那么就应该从根本上找到克服精神不愉快的方法及理论。这方法、理论来自《黄帝内经》“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”这一真理。养精神，炼真气，是千古不易之真理，佛家称为不二法门。过去、现在、未来万圣之总纲。黄帝使自己达到虚无境界而知宇宙万化之理；老子提倡抱元守一，也即是精神至虚无而通万化；孔子纯其心，养其性，而知天理之变化；释迦用精神定静之法产生妙智慧，彻透真空万化真源，对宇宙的认识达到了究竟觉。

黄帝养“真气”，老子养“元神”，孔子养“自性”，释迦修“妙觉”。名词各不同，都以“精神”真源为锻炼之种苗。

我们现在学习实践养生健身的人，应该继承祖先这一真理，方法要按现时，因人、因地、因时而宜。发扬传统，造福人民，有利于人们身心健康。这才是真正的古为今用。如果把古代的方法、教条完全照搬，并不一定适合于现实中的人，通俗、普及、大众化、法简、理易，老少

皆宜，理论实践相结合达到好效果，才是真功正法。

宗法教条、迷信、已成人类思想前进之障碍，应当大胆破除。必须以真理为宗旨，才能提高人的思想觉悟。

四、身体运动形式

要根据每个锻炼者的身体情况，和本人的性格，及当时的心理状态为原则。行站坐卧练是靠自己选择，绝无定法。不管您身体是什么样的姿势，是静态，还是动态，都不是锻炼的目的。锻炼的目的是做到思想稳如泰山，精神安定。恢复天真、活泼、潇洒、自在，如同顽童赤子。不要僵化死板，像个老古董。意识过重，被法所缚，身心都被教条束缚得死死的，必不会收到好效果。法不是千篇一律，因每个人不同，万法由心生。不管是动是静，守神不移是真理，离开这一真理，不是真功正法。

第二章　自由养生法

第一节　理　论　篇

自由养生法
然根就死诚
产至灵健意
在源胎康存
自养成心效
身神大为果
中功体基奇

一、自由养生法的基础和根源

自由养生法的基础、根源是以炼心为本。心指的是人的思想意识之能源，非指心脏而言。心就是人的精神，人的灵魂。人做什么事都得用心，心为一身之主，简称心灵。

为什么要炼心呢？心烦身体就不舒服，心情愉快身体就健康。因为心是身体的能源，身体是活动的万能机。大脑是思维的机器，身体以大脑为主导，以心灵之气为身体的能源，所以炼心也就是思想意识与大脑的锻炼。心健康

身体才能健康，心痛苦、悲观、恐惧、不安，身体也就随之而变。头脚四肢，五脏六腑，心是根。枝叶花果，根是本。本固枝荣，根深叶茂。练身不炼心，如同树无根。所以说自由养生功夫的根源只有这一条：炼心。

不炼心能说是随“心”所欲，顺乎自然吗？假如你不炼心，只是上窜下跳，胳膊腿乱动一气，没有个主心骨，瞎练一通，这不叫随心所欲顺乎自然，这叫胡来。这种自由，无苗无种，不能长果，准出偏差。因为锻炼没根，连根都没有，能不出偏差吗？所以锻炼得有根，光有根还不行，根不正也出偏，还得找到正根。我给你们指的是正根，指的是炎黄两位老祖先，为了后代儿孙的身心健康，而发明的养生之道。

炎帝神农氏是发明中草药的老祖先，黄帝是发明养生健身、中医治病的老祖先。我们今天得到这么好的养生之法，别忘了我们的祖先，我们也应该像我们的祖先关怀他们的后代儿孙那样，为我们现在的兄弟姐妹们贡献一份力量，使他们身心健康。我的平生之愿足矣。传理说法，除此以外别无他求。教者若存一己之私，愧对炎黄二位老祖先。如果教者，存一己之私，天诛地灭万劫不复。炎黄秘宝无假，岂敢用老祖先之心血换取个人名利。愿天下仁人将炎黄之宝传于天下，使天下人人健康，功德无量，炎黄在天之灵慰矣。所以此理法是中华民族老祖先之真传，养生之正法。

“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”“真气”、“精神”这两个名词都指的是心灵，所以炼自由养生功夫根于心、源于心，千功万法的出生地都源于心。心是

一个真实的存在，千功万法、千经万卷本此而生，本此而有。经典、理论、方法都是为心而设。你若找到心，你就算找到了千功万法的根源。真空灵源一本散万灵，心是灵源之一滴水。此水圣人称之为甘露，此水为滋润万物之母，人得此水为养生之源。确有起死回生之术，返老还童之功，养生健身功效无比。比如树得一点甘露入根，枝叶花果俱鲜茂。人得甘露，一点灵源浇灌身心。所以说一法圆、法法圆，一窍开，窍窍开，一窍通，窍窍通。古人说“得一万事毕”。因为心灵是灵源的一滴水，通万灵、知万化。佛教称心灵为智慧海，简称慧根。慧根成长起来产生智慧果。智慧果即是智能，智能之水是聪明、理智，这个水流出来就是知识。世界人人流就汇成了知识的大海洋。海洋之水即是书本、经典。所以说千经万卷是妙明心中所现之物。炼心不但能使身体健康还能增强智力，所以说心为万法之根源。自由养生的基础、根源就是炼心。

什么是心？具体地说就是精气神。精气神自如，内五气自然平衡发展，自然协调运动，简称神安气宁。心灵平静气就合，简称心平气和。炼心就是要这么做，必须这么做，绝对这么做。就是心平气和，神安气宁，心安理得。这才是随心所欲，顺乎自然，自由自在。心灵平静、安定自如，这才是真正的自由功夫。离开心，自由就失去了主心骨，自由一秒也不能离开心，心是自由的根源。

什么是离开心？什么是不离开心？比如走路，心放在走路上，注意来往车辆、行人，心情平静、精神集中、一心不二地走路，静思，注意安全，即是没离开心，也即是炼心。走路东张西望，不注意安全，这就是离开心、没炼

心。你是看热闹呢，还是走路呢？既是走路，你思想不集中，眼看物，心动起意识，走路时被看热闹的思想打乱了，这是在集中精神走路时心生二念。一念纯诚走路即是不离心，二念看热闹即是离心。一念纯诚即是心平静，心安气宁；二念即是妄，即是离心。神不外驰即是安神养心，坐站卧行、劳动、吃喝拉撒睡，心稳神安，都是在炼心。因为一切事都得用心去做。比如集中精神看书就没离心，看书时又看电视又闲聊天，就是离开心。比如你刷碗时别人说你刷的不干净，你说：是。这就没离心。假如你发脾气："他妈的，你刷！"这就叫离开心了。再比如打坐时不断百思想，静思，如同过电影一样，一幕接着一幕，这就是没离心，就是炼心。

静不是什么都不想，心同草木顽石，百无所思，是炼心之大忌！不但不控制想，而且还要静思，求理悟真宗的思考才是炼心。因为不思不得，三思不够，九思还少。应当慎思之、审问之、明辨之、笃行之。对一种事物，经过思想上的切磋琢磨才能得出一个比较合理的结论。一个人要想提高觉悟，明理明心，全凭静思，全凭心意上下功夫，才能成为一个大觉者。所以静思不属于不静。

什么叫不静？干扰静思，不叫自己"胡思乱想"的那个意识就是不静，是贼，要不得。因为起心即是妄，有二即非真。这个"意识"，是眼、耳、鼻、舌、身、意这六贼的头。不能让他得逞，他是干扰静思的一大害。是他偷走了精神这个本有家珍，精气神被他所散。因为他打乱了你的静思功夫。静思是流水，控制静思，求"入静"的这个意识、念头是大石头，有心"入静"，控制思想上的

“乱”即是以大石头击水，波浪就起来了，心反而不静了。让大脑自由自在地思考，不思动、不思静，也不求静，也不治乱，这就叫道法自然，这就叫无为，这就叫随心所欲，这就叫自由。平静地静思，就精气神自如，内五气就自然协调。外不加一法，内不生二念，自由自在地静思，这就是养精神、炼心的功夫。这棵心灵之苗就能茁壮成长。

自由养生功夫的基础就是炼心。心就是人的生命之源，就是人的命根子。锻炼者必须找到根源，找不到根源，盲修瞎炼，如同以砖磨镜，苦死无成。以自心为根源，就是找到了真正的根源。

人类的原始祖先过的是赤身裸体的野外生活，住山洞、披树叶、吃野果，但因为他们有自然赐给的能够见闻觉知的心灵，因此才能发明创造。兴语言、创文字、定纲常伦理，直至创造出现代的文明。这一切全凭一颗聪明智慧的心灵。人就全凭这一颗心灵才成为万物之灵，不是指人的身躯为万物之灵。光有躯壳没有心灵，就是一具无知的肉尸，很快就会腐烂发臭。躯壳全凭一点心灵之气才活生生地施展万能。不是躯壳俱万能，是心灵俱万能。所以心灵之气一离体，躯壳马上变质。人如果没有心灵之气，没有精神（也叫灵魂），怎么解释肉体的生死呢？一秒钟之前还活生生的，一秒钟后却一动都不会动了，生前样样灵，死后却如同朽木一般，臭肉一块，什么用都没有了，想想这是什么道理呢？

从古至今，任何人都有生死问题，这是自然规律。从无到有，从小到大，由少变老，由生变死，是所有生命的

共同规律。是一种什么力量在掌握、支配这个规律呢？以我们生活的这个环境来说也是如此，天地是怎么形成的？万物是因何而有的？原始森林是如何栽培的？黄河河道是如何开的？泰山是如何长出来的？人类的原始祖先是怎么出生的？这些问题恐怕哪个人都没有亲眼目睹、亲身经历过。既然如此，我们在这些问题上的观点、理论就都是建立在假设、推断的基础上，或者是间接地来源于前人的经典、著作之中。因此对这些问题不能完全肯定或否定某一种观点。到底哪种观点正确，我们可以研究，可以用我们的心去觉、去悟。

作为炎黄子孙，我们当然应该首先去研究我们的老祖先对这些问题的观点和看法，在他们留予子孙后代的经典著作中去寻求真理。现在全世界的学者都在研究中国的古代文明，易经、中医理论等等都是他们研究的对象。全世界都承认中国的古代文明是整个人类的知识宝库，可见我们的祖先是何等的伟大。他们留下的经典、理论怎么会欺骗自己的子孙后代呢？运用我们的老祖先留下的经典理论，再结合现代手段的实践，即能通达宇宙真源，即能明了至极之真理。

至于强身健体之法，我们的老祖先也注经论典，在《黄帝内经》中就阐述了传精神和炼心之法："恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。"人的精神即是真气，并指出"天地有质，此气了无终始。"从此后代儿孙才懂得了精神是永恒不灭地存在于自然母体之中这一真理。精神是一种真实的存在。历史上各个宗教的大圣人传教说法，只是因时因地因人不同，是用不同的语言和形式说的

同一个真理。但千宗万教，千功万法，千经万卷，没有一个能出乎黄帝阐明的传精神之理的。黄帝是世界人类历史上第一位论述精神是养生、健身、医病的基础、根源的大圣人，为全人类做出了最伟大的贡献。因为他解决了最令人痛苦，最令人悲观绝望的生死大事。世界上不管是哪位伟人、名人，专家、乃至宗教中的活佛、法师都没能解决的问题，却早在几千年前就被我们的老祖先解决了，我们作为炎黄子孙能不感到自豪吗？我无法用语言表达对我们老祖先的感谢之情，我只能含着泪水怀念先圣的大恩大德。为了后代儿孙的身心健康、生活幸福，我们的老祖先真正地做到了仁慈至善，大公无私，真是功德无量。《黄帝内经》啊，你不会说话吧？到现在你都没有彻底地见到阳光，因为有的中医都还不认识你呀！因此，我作为一个普普通通的人恳请有关部门：应该大力宣传《黄帝内经》对全人类的伟大贡献，要做到家喻户晓，人人皆知。因为这是我们老祖先的光荣，是我们国家的光荣，是我们中华民族的光荣。《黄帝内经》是与我们每个人的身心健康息息相关的伟大著作，是中华民族的瑰宝。真正地懂得了《黄帝内经》中论述的养生之道，在绝望之中的人都会获得新生，这是关系到人的生死的大事。所以弘扬这部伟大著作确是功德无量。我们的民族和人民都会感谢你们的。我们每个人都是中华民族的一分子，人人强，家家强。家家强，国家强。国国强，世界强。果能如此，则中华民族的老祖先德满人间，名扬天下。实乃我中华民族之伟大、光荣明昭于天下矣。

为什么谈自由养生功夫的基础、根源要谈到这些内

容？因为这是传统的养精神、养心、炼心的最基础的东西。明白了宇宙人生的真谛，知道了人的精神永无生灭这一根本原理，才真正解决了人的生死大事，这就解脱了人间最终要生离死别这一最大的痛苦。

人不能抗拒自然规律，但人的精神可以解脱，她在宇宙之中永放光明，这才是宇宙人生的真正快乐，这才是无边的快乐。所以佛家称之为极乐世界，耶稣称为永恒的世界。既然如此，人还有什么痛苦悲观不能解决呢？所以说《黄帝内经》是解除精神痛苦、保证精神健康，是指出精神浩气常存的一本宝书。因理真法真，所以用在强身健体上，按照中华民族传统养生健身理论锻炼，就能收到神奇的效果。我们不要忘记这是炎黄老祖先赐给我们的。至于我个人，传功夫说理法，无己一能。天地之大，无奇不有，其理万千，人知不过一二。世界之大，何地无才？余不过有微不足道的一点小见解，为身心不健康者提供点参考。有不对的地方请同学指教。望学习者以《黄帝内经》中的“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”这一真理为自由养生功夫的基础、根源。真诚至信，遵照执行，必定能达到身心健康、聪明智慧之目的。

至于精神境界，自己千万不要走向迷信的道路上去，要明白宇宙之中唯自我之精神独尊。认识万物，理解万理，通万化之源，精神是能源。我说功夫，黄帝传法，是因为你有个通万化、知万理的精神这一能源。黄帝再明，我再能说，要给大石头说三天也白说，因为它没有知觉能源。知觉能源是你的心灵之苗，这棵苗成长的结果就是你自己。神威身自健，鬼你不怕，神你不迷，你的大无畏的

精神比鬼还鬼，比神还神，何患之有？怕鬼学神，自欺欺人，不明理之过也。活人怕死尸，这不是自欺是什么？真人怕寺庙中的假像，这不是蠢人是什么？更有一种糊涂人，出现了幻觉能看见树内或大石头内有佛或其它的形象幻化出来，就以为自己如何如何了，岂不知这是自己的精神微弱到极点了。眼所见一切之幻像，都不是真实的，是自己的精神不威武、不健康造成的。

人的精神是用肉眼或科学仪器发现不了的一种大光明体，它本身含有金木水火土五行之气。五行之气有五种颜色，当人的身体虚弱，身心不健康时，五气就不协调，就散射。散射出来就会形成各种光色、景致、佛像、人物或凉气、热气等等，这就是幻觉。人的精神是真空的分子，又叫小真空。真空是育化万物之母，所以子俱母能，精神也能反映万物，也能产生种种形象，比如做梦即是一例。在梦中不是也有天地万物吗？当时并没有认为是假的，都当成真的了，醒后才知是梦、是幻。万化之源的分子能产生万化，这又有什么奇怪的？比如一颗玉米豆能长成一棵老玉米，这你也奇怪啊？玉米粒里就含着整棵的老玉米，这叫基因。幻像是心灵之气不正造成的。有的人盲目养生炼心不明理，还迷信。以幻当真，自欺欺人，自以为自己有功能。你也不想一想，如来佛、观世音菩萨，能住在大树洞里边吗？所以养生炼心应该首先悟理。释迦给后人留下的《金刚经》就是一部破除诸幻、破除迷信的真经。炼心者都应该好好地学习。《金刚经》云："若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。""凡所有相，皆是虚妄，若见诸相非相，即见如来。"又云："一切有为法，

如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”经中“如来”二字，是指自性而言，又叫“自性如来”，就是人的精神本体。此处“如来”二字非指释迦牟尼佛。佛是“佛陀”的简称，是梵语之音译，翻译成汉语，就是“无上正等正觉之心”或“大觉之人”，称大觉者。

什么是大觉？简单地说，就是把整个宇宙都理解透了的人。这样的人就是佛。佛是一种称呼，也可以说是“职称”，就像我们称呼某某人是“专家”、“教授”、“博士”一样。但有的不明理之人，迷信之人，就供奉“佛”这个称号，而不知道佛字的真正含意。只要能达到大觉，有无上正等正觉之心，不管是什么人，皆可称佛。如果仅把佛字理解成古代印度修行者的形像，不是太可笑了吗？

佛字不是佛教独占之字，不是专利，佛经上解为无上正等正觉之心。难道自古以来这种大觉之人都被佛教包了？恐怕不能这么说。伏羲、炎帝、黄帝、老子、孔子、孟子，他们都是无上正等正觉之心的大觉者。他们之中多人的著作都在释迦以前，他们都是知宇宙根源的实践者。《易经》不是大觉者伏羲老祖先的著作吗？伏羲身在天地内，心通天地外，这不是无上正等正觉之心是什么？炎、黄、老子、孔子、孟子、耶稣、穆罕默德，皆是大觉者。这些先哲所说之理与释迦是平等的，只是时间、地点、方法不同，有区别，其理无二。所以佛说一性圆明，十方平等。有的信佛的弟子，刚信了两天佛，就给大圣贤胡乱定级排队，乱分层次。岂不闻释迦言“十方如来同一道”，达到自性圆明皆可为如来，非指释迦而言。五大正教之圣人皆是明心之大觉者，回、耶、孔、老、佛。有的后人不

知真理，制造分裂。站在真理上来理解五大圣人之心，一也。只是法有差异，理无高低，觉无上下。此为因地、因人、因时之故。只是根据当时之人的知识、觉悟在说教的方法上有深浅高低之分。五大圣人的觉悟理无不致，觉无不通。

传功夫说理法，也要因人设教、因时制宜，定法不是法。比如出家，是时代之法，不是自然永恒之法。悟理求真，明理明心是自然永恒之真理，法是千变万化的。至仁、至善、至觉、至德是为人的最高标准。用什么方法达到，法有万千。法虽不同，到达者皆平等。条条大路通北京，达者一也。路程方法虽不同，目的一也。千功万法不同，心明身健之目的相同。

自由养生功夫不是无原则的自由，其中也有强制的、绝对的、永恒不变的要求，就是必须以“心”为根源，方法由自心出。人要吃饭是绝对的，永恒不变的，但爱吃什么得由自心定。养生炼心，要理明透彻才不出偏差，自由养生功夫筑基于心方有神效。

二、怎样练习自由养生法

自由养生功夫对所有的人都适合，更适合老、弱、病、残者实践。因为那些有套数的呼吸调息、导引之术以及像做体操一样的运动形式对他们不适宜，一是记忆力差，记不住那么多的动作要领，二是体质差，或四肢不灵，无法按要求去做。人有男女老少之分，身体的健康状况和心理状态也各不相同，怎么会有能适合所有人的标准动作呢？只有适合自己的身心条件的方法才能作为标准。

自由养生功夫的基点在于心，这是筑心基，在这个基础上生苗、成长方为之正根。离开了这个根，就变成了无原则的自由。首先要对这个功夫的理论、方法有一个正确的认识和理解。锻炼首先要安心，也叫求其放心，这就是平静。静到了极点，想动就动，不想动就不动，这不就是自由吗？但是自由养生功夫的基础不在于动与不动，如果自由养生功夫以动为基础，不就教你从运动形式下手了吗？自由养生功夫的基础是养精神，也叫炼心，是平静你的思想意识。动是养精神的自然产物，静到极点自然生出来的动，这才叫顺乎自然。如果不是以静为基础的动，等于盖房没打地基。静为动之基，这不就找到根了吗？墙筑起来了不离基，因为地基是根。身体动起来了不离心，因为心是源。墙无地基则倒，动离开心则出偏差。动是以静为基，有一静才生一动，动静是一个整体。守心不外求，神不外驰，自由养生功夫的基础根源立矣。根立了，生出动来怎么办呢？那就按照你的思想意识想怎么动就怎么动，老天是老大，你是老二，怎么动舒服你就怎么动，谁也不给你定框框，自己也不束缚自己，随心所欲，顺乎自然，这才是真正的自由。

在这个前提下，你的动作就多样化了，行、站、坐、卧、练，一切的运动形式完全由你自己作主。因为怎样做才适合你的身体状况只有你自己最清楚，任何人不能给你定法。人体这台机器能自己修理，大脑神经对身体有自行调节的功能。

自由养生功夫是养生健体的一种方法，与中医之理是一致的，但在方法上有差异。自由养生功夫不能包治百

病，但是有些病医生医治无效，或被判为不治之症者，通过锻炼有练好了的。这个好，不完全是锻炼的功能，锻炼只不过是个条件，无论世界上任何一种方法都是条件，起决定作用的，还是因为自己有一个大无畏的精神。不要把某某名人大师看的神乎其神，最神的是每个人的自我之心灵。这是一切事物成功或失败的源泉。神医扁鹊说：我能使人再起，我不能使人再生。精神萎靡，医亦无效，哀大莫过于心死。身体恢复健康，并非方法之能，方法只是条件。社会上传播的方法也有错误的，如导致习炼者出偏差，传播者要承担主要责任。习练出偏差者也是因为不明理之过，真明理者也绝不会上当。

实践自由养生功夫的思想境界要如同婴儿、赤子那样天真无邪，身体也就会随之出现天真、自然的体态运动，这不就是精气神合一的、随心所欲、顺乎自然的身体活动吗？锻炼时如同小儿游戏，想行就行，想坐就坐，想卧就卧，想跳就跳，想爬就爬，想打滚就打滚，不怕难看，不怕脏衣服，玩的多天真啊。但是你要明白你是在炼心，不管身体的运动形式如何千变万化，心要永远立于安定自如、神安气宁、心平气和、精气神合一，这个定而不移的定理之上。这就是自由养生的方法。离开这个定理就叫胡练。这就是自由养生功夫与其它“自由功”的分界线。差之毫厘，谬之千里。随心所欲顺乎自然是有原则的，在自心如如不动这个原则基础上，运动形式再无规则也是正根的产物。这就是自由养生功夫不会出现任何偏差的基本原理。

自我之精神，确有大神威，能战胜不正当的意识，纠

正不协调的动作。由不协调走向协调、由不正规走向正规。此功夫为真功正法，因其根正，所以结果亦正。自由是以炼心为本的自由，并非无原则的、离开自我精神之自由。锻炼时也会自然地化出一些优美的武术、拳法及舞蹈等动作。只要以炼心为本，运动形式就会千变万化，滔滔不断，不用去学那些一招一式的人为的动作。那种人为的、有套数的、千篇一律的动作是机械运动，千万个人练也只此一招，今天这么练，几十年后还这么练。如此方法束缚人的身体和思想，属于违背人体自然规律的不正常的活动。人是高级动物，为万灵之长，自然赋予其一种自行调节的功能。如胎儿在母体成长，由零至成形，均属自然，该生什么就生什么，该长什么就长什么，不需要母亲加任何意念控制。举手抬足，以升降开合、千变万化之运动形式，这是人的本能。我们要开发、普及这一本能，破除千百年来的束缚人身心这些千篇一律的、违背人体自然规律的有为法。我们要解放思想、敢于创新，不受旧的习惯势力的束缚，也不要有保守思想，否则养生健身的方法就不会提高。

任何事物如果老停留在一个水平上，人类就没有发展前途了。所以自由养生功夫没有任何条条框框，完全是独自为尊，自立为王的一种以自身为核心，自心为核心基础，以自觉为师，以明理明心为目的的真正的自由养生方法，是人生的必由之路。能做到如此高度，必能结出身心健康的丰硕成果。除此以外所说的自然方法，是名不符实的，所谓的自然、自由，是违背自然的。所以我们实践自由养生功夫的人要求理悟真宗，辨真假，否则就会上当。

真正明白了自然、自由之理，你才能得到思想上和身体上的真正自由。

第二节　方　法　篇

一、静的功夫

静、不是什么都不想，这是不容易做到的事。什么都不想，停止思维活动，这种教人方法是错误的，是误人的理论方法，坚决不能要。思维活动是人的基本功能，没有生命的人才没有思维，死人才什么都不想。精神安定自如地思想活动即是静。意识一个接一个地思想活动就是正常的静。破坏这个静的是哪些思想意识呢？

1. 我脑子里怎么这么乱呢？

2. 我赶快入静吧！

3. 我什么都别想了。

4. 我怎么老想不高兴的事呢？什么高兴我想点什么吧。

以上这些都是在正常的思想活动中生出来的第二种意识，他是静的敌人，他打乱了正常的、流水似的思想活动。我给他起了个名字叫“意识风”。他使正常的思维活动起了风浪，反倒造成了思想上的乱。他使正常的思维活动中又生出来第二念。一念静思即是静，二念生起即是妄，有妄就破坏真。所以说不思动、不思静的正常如流水的思维活动即是静。正常的思维活动是放电影，第二念就是吹银幕的八级大风，要不得。他打乱了电影的放映，也

就是破坏了静。环境乱，有干扰怎么办？

首先要明白：静是精神的本质，人心本静。环境的乱与静，都是心外之物，心不被环境所转即是平静。平的是精神，静的是精神，炼心不是叫你把环境清理得安安静静的，别的事物都不许有，就留下你一个人。你的心不动，环境乱与你的心有什么关系？根深不怕风大，没有风怎么知道根粗呢？没有乱哪儿来的静呢？怕乱的静不是真静，外因是静的条件，内因是静的根据，环境再乱，思想中不起怕乱的意识，不起分别之见，也就无所谓干扰。这样才能心平气和。

养生健身要悟出炼心的道理，你纵有千条妙计，我有一定之规，我的心不动。失掉主心骨就一事无成。一个炼心者，精神要顶天立地，不被社会上的一切事物所动摇，如同一根擎天柱，挺直而立，如如不动。能这样做，炼心就绝不会出偏差。

人的心灵就比做一面镜子，明镜就是照物用的，谁听说过照物能把镜子照坏了、照碎了？心的功能之一就是想事的，有谁想事把心想坏了？有气坏的，有急坏的，心平气和地想事健脑，悲伤、恐惧地想事伤脑。俗话说“心平气和”、“心安理得”，就是这个道理。心静定，神安宁，一万件事都能办的有条有理。

静的功夫，静的是心灵本体。正因为她本体平静，才能把客观外界的事物反映的清清楚楚。不是把心灵中的思想意识挖空或停止。千思万想似流水，心灵本体平静、稳如泰山，才是真静。因为心灵的本质是真空纯至静。千思万想是外来的客，心灵是主人。客人是主人邀请来的，主

人不请，它不自来。客人不长住，到了该走的时候它自然会走，不要下逐客令。主人如如不动，任凭客人来去自由，这就是随心所欲、顺乎自然的自由养生之静功夫。

复杂纷纭乱无边　慧珠灵根埋大千
万紫千红眼前过　飘尘虚幻无家园
天地雷电风云起　无限空无是晴天
自性真空物不染　万象千景非真源

二、怎样进入功夫状态

自由养生功夫主要是在“养”字上下功夫。养精神的目的是使精气神合而为一，即是自如，也即是如如不动。精气神自如，内五脏之气，外五官之形自然协调平衡。这叫神安气宁，即进入了自然状态。

静养到极点，即走向另一个极点：动生。这是自然动静之理，也即是阴阳和合之理。阴主静阳主动，有一阴就有一阳。阴阳消长主宰着万物的生长和消亡。是万物生生息息，周而复始、千变万化的根源。动静主宰躯体的升、降、开、合，能产生千变万化、滔滔不断的躯体运动形式。这就进入了内外如一的自然调节阶段。精神高度集中，意识平静，不求一招一式，对出现的千变万化的运动形式也不要加以控制，这是在守神入静的情况下，身体自发的、无意识的出现的动作。精神稳定如泰山，翻滚摔打都不管，守神不移不出偏。这是自由养生玄妙篇，倘若离神精气散，身体便为无底船，任君纵有通天计，船到江心

补漏难。自由养生是在守神上见真功，千万谨记。

所以说，比比划划不算功夫。那是四肢运动，如果四肢运动算功夫，我就没有必要写这么多理论性的东西了。因为这是养精神，炼心的一种真功正法，所以光是守神的道理我就说了上千句，因为太重要了，唯恐养生炼心者忽视，所以下笔千言，都说的是心。万法由心生，没有心，也没有炼心这一大因缘，你没有心不能炼，我没有心也不能说。心是万法的根源哪，明白了吧？

有的人进入不了状态怎么办呢？

这也不要着急，你也可以有意识的做一些你喜欢的运动形式，做一些有意识支配的，不定法、无定式的动作，初学时带点意识，习以为常，意识很自然地就消灭了。也就是从有为入手，无为而至。

至于运动的式子，不要追求，这是自然变化。抬起手来以后，往下不知道该怎么动了，你别管它，抬着手静，静到时候自然降下来。你能抬十分钟吗？不能，自然它就下来了。这不是自然平衡吗？四肢升降开合，升，你就升着静；降，你就降着静；开，你就开着静；合，你就合着静。为什么要这样做？别忘了“静极生动”，这就是自由运动啊！有静有动，自由开合，不就自如了吗？这样做下去就顺乎自然，这不就自动平衡了吗？

人体运动形式从哪里来？只要你的心平静下来，人体这台天生地造、自然合成的机器就能自然开动起来。因为你的体内有一台灵机，身体是机体，灵机是电源。养生要炼电源，别练机体。电源和机体，电源是根本，万能机要没有电，什么用也没有。

关于式子这个问题，不要有保守思想，也不要受习惯势力的影响，别以为式子这个东西非得有人教不可，他教你，谁教他？追到根上，最原始的式子究竟是什么地方产的呢？是树上长的还是河里出的？根源不就是一个身心吗？找到了这个根源，还愁没有万流吗？哪一个流派不是从自身心切磋琢磨才进入真参实学的？功夫到了炉火纯青的地步，才独树一帜，自成一家。中华民族传统养生健身方法把这个产生式子的万流之根源教给你们了。如果你的四肢运动非得找个别人支配你不可，那就跟木偶戏差不多了。跟别人学式子就得心性向外，把注意力都放在别人身上，心是身之君，心跟着别人跑了，剩下一个空壳瞎比划叫什么功夫啊？心与身体离开了这就叫有为离体。有固定的套数就是有为，有为就不属于自然。千篇一律的运动形式束缚四肢活动，不得自由，一个养生健身者如果连身体活动的自主权都没有还练什么功夫呢？传统养生健身方法把这个权力给了你自己了，你还要当式子的奴隶吗？天底下哪一家的式子不是出自人的身心？每个人都有身心，都能产式子，明白了这个道理，你再不会，说明你太愚了，太保守了。离开拐棍就走不了路了，也就不是一个健康之人。学的式子，千万人只此一招，几十年一成不变，这是身体活动的自然真理吗？千万人的身体状况都一样吗？几十年来身体无变化吗？不明白健身真理的人，快用心求理悟真宗，登上炼真功夫的道路！

什么叫真正的式子？

心平气和、神安气宁，静到极点，精气神合一，灵机这个电源在机体的躯壳上起了作用。式子要不是从源而起

就叫装腔作势，是机械运动。不是从灵机通向机体，活动完了感觉、效果都不一样。身体运动从能源而起叫真式子，这样的式子是气之化也。如果不属于这种式子，则大动不如小动，小动不如不动。不是人体根源精神所化之式，如同盖房没打地基。静极生的动，是自然的身心合一之动。动静兼备是人的本能。

自由养生功夫所以是真功正法，是因为以自心为主，为根，为源，外不求一法，老幼皆能，不学而会的一种人体本能的方法。只是以前没有人指给你，指给你你就会，一点都不神秘。只要有一个真诚的信念，求理悟真宗，即是成功之母。进入状态在于明理，认识到功夫的原理不在举手抬足，比比划划之运动形式上，而在于要心平气和、神安气宁、精气神合一，内五气协调。简单通俗地说，就是求其放心，踏踏实实地坐在那里养养神，思想中非常平静，但不是什么都不想，爱想不想，不管它。也不追求动，也不追求静，不管是行站坐卧也不管是吃饭穿衣睡大觉，心神都安定自如、自由自在。这就做到了一天二十四小时都进入状态，都在养神、炼心这个高境界了。这可不同于光是四肢运动，这是人体这个小宇宙在全部自然地运动。这是在心灵这个能源的主宰下，呼吸调息、头脚四肢、五脏六腑、三百六十骨节、八万四千毫毛孔窍全都在协调地运动，这是只有炼心守神才能做到的。一窍通，窍窍通。一窍开，窍窍开。一法圆，法法圆，如果做到了这一点，也就达到了《黄帝内经》上说的“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来”这个境界。

三、自由养生功夫的运动形式及效果

自由养生功夫的运动形式是根据自己身体的健康情况来决定的。小儿麻痹，下肢瘫痪，半身不遂，类风湿，有硬伤等患者恐怕都不能站着习练，而只能躺着、卧着、爬着、滚着。这是你的身体条件决定的，你这样做就完全正确。这就是自然、自由。所以说不能定法。那么此时怎么养心神呢？要有点小孩子撒尿和泥的精神，不怕脏，不怕难看，学赤子混沌之心。不必参禅打坐，这就是功夫，这就是真正的自由。像以上这些人的身体条件，能去学那些千篇一律的定呼吸、定招式的方法吗？养生健身要以自身为核心，自心为核心基础，认觉为师。你自己觉得怎么活动好你就怎么活动，以你自己感到舒服为原则。为了你自己的身体健康，不要怕别人看着不好看。别人能代替你受痛苦吗？你锻炼时做出来的动作是调节身体不平衡的状态，没有什么不好意思的。圆乎脸一抹就成了长乎脸，还不都是为了早日恢复健康吗？所以说老天是老大，你是老二，养生健身者就要有这种精神、气魄。不要有缩手缩脚的小家子气。

精神就是真气（《黄帝内经》把精神又称真气），不是呼吸调息之气。以意领气、运气这是下层方法。古圣先贤说的都是精神、真气，所以俗话才说“气贯长虹”、“气壮山河”、“气冲霄汉”，老子才有一气化三清，孟子才说：至大至刚，善养吾浩然之气，冲塞天地之间。呼吸调息之气能冲塞于天地之间吗？孔圣人说此气之大，“仰之弥高（意思是无顶端），钻之弥坚（无底），瞻之在前（无头），

忽然在后（无尾）。”圣称“犹龙”。这是一句比喻，意思是说精神之气无限大无限小，上不见顶，下不见底，前不见头，后不见尾，变化莫测，比作龙，因为龙隐显升降变化莫测。吕纯阳说：我性从来本自然，本来由我不由天。因为真空是万物之母，天地也是真空之子，空中之大气不是真空，是真空所化之气。真空无生灭，所化之气有生就有灭。人的精神与真空同质，是同一性，所以精神无生无灭，吕洞宾才说由我不由天。释迦也说天地日月，河海湖沼，一草一木都在如来性海之中，说的也是精神、真气。俗话说心比天高，一个人坐在屋子里想象宇宙，真气就已经漫延在整个宇宙之中。所以古圣人才说此气在六合之外，六合就是东、西、南、北、上、下。大礼堂里边有一支烛光就不漆黑一团，火头小，光大。辣椒小，气味大。人小，精神、真气大。

锻炼时运动形式是躯体的自然产物。昨天搬了一天砖，今天就活动胳膊。今天赶了一天路，明天就要活动腿。头晕就摸摸头，胸闷就顺顺胸，胃痛就调调胃等等。调节痛点的方法是敲打按摩，做之前要神安气宁方可下手。敲打按摩，时间要长一点，必然生效。另外可以用意识在痛点蠕动，神而化之。可以在痛点正转、反转、前转、后转地化。这时虽然你并无明显地动，或几乎不动，其实内气已在波动，这叫内感外应，神而化之。不管经任何锻炼出现偏差导致气滞者，都可用此法神而化之。此法只用精神意识，不是用意领气，用意领气会破坏人体自然规律，意识本身就是气。用意识所领之气是人体之风，这样会造成五气不协调，这一点要谨记。呼吸调息之气也是

本着人体的规律自然运行的，是人的本能，不需指导，不需提取运用。凡如此做者，违反了人体自然规律，是为大错。就如同消化系统一样，本是自动流水线，何需用意识去指导？用千篇一律之法定呼吸、定导引能适合所有的人吗？男女老少，心理状态，身体条件都一样吗？大夫看病，能一百个不同的病人用一个方子抓药吗？养生健身者要悟理求真，遵真理而行，身体必定健康。

一个人起床后想跑步，你非叫他静坐，他乐意站一会你非叫他躺下，这能舒服吗？所以定法不是法，万法由心生。运动形式不能定，但是有一个定而不可移的原则，就是精神要像泰山那样稳定，头脑要像泉水那样清澈，心灵要像镜子那样明。这才是有原则的、以锻炼心灵为本的自由养生功夫。

下面我举几个实际例子。有一个人，每天只能睡两个小时，如此二三年，其间吃药、打针等都无效。后来实践自由养生功夫两个多月就好了。他的动作就是用拳头狠打头部，没有别的动作。因为他以前吃的是高级的镇静药，每次五片，脑神经细胞已经被药物拿死了，所以他的锻炼动作就是一直打头部。还有一个人，吃不下饭，一天只能喝一瓶酸奶。这个人交往甚广，好医生请了不少，最后就一个思想了：等着死啦。他实践自由养生功夫两个月后，一天能吃六两饭了。他在锻炼时没有别的动作，两腿一叉，站在那里，用手掏了两个多月的心部。谁教他这样动作啊？

人的大脑神经对身体有自行调节的功能。哪个部位不舒服神经就有反映，大脑是躯体的中央司令部，你的身体

有痛苦，反应到你的司令部，她不下达文件，不发号施令，反而由别人发号施令，管着你的司令部，你不就成了养生健身的亡国奴了吗？别人再高明，他能知道你哪块肉痒痒？你一伸手不就解决问题了吗？自己对自己不清楚，没有这个道理。一切运动形式是你身心的产物，何须外求。舍己外求，为外道，不属正功。真功夫乃本有家珍，自然所赋，自然本能。何须借他人之种苗种在自己身上开花结果呢？自我之精神方是宇宙之中独一无二的真种、实苗、正果。守心不动，真功夫之苗从此发矣，自由养生之功夫成矣。

自由养生　健体强心
然来神死　在质神明

可能身分　何养身自
以有心离　须气心在
登擎可自　用养属自
大天快然　身心自琢
罗力活理　谋体我磨

第三章　真源太极拳

第一节　理　论　篇

真空本是太极先
源理宗承是自然
太易变易变化有
极静动极万变圆
拳拳服膺己心田

一、无极原理

无极——无，就是什么都没有，什么都不存在。极，就是极限、极点、尽头。无极，就是从客观物质存在开始，到什么都不存在为止，继续穷追，永无尽头即无极，也就是无限。什么都没有，什么都不存在，但是还有一种真空质的存在，就是无极。这是对无极的初步的概念。

如果要问大自然宇宙都有什么存在，可以说什么都存在。只是人们的认识有限。靠自己的见闻觉知，得到的书本与实践知识而形成的观点来认识和理解大自然的，那只是认识了大自然海洋中的一滴水，沙漠中的一粒沙。大自然的一切存在，不是用人类的这点知识就能通观全面的。

因为人类的知识是有限的，而大自然宇宙的存在是无限的。人类要想认识大自然宇宙，首先应该知道自己存在的位置，从无到有、从小到大，从前到后全面地来观察。往往有不少人是自己观自己，以为自己了不起；站在家庭观自己是一家之长说了算；站在单位观自己，谁都管不了我；站在全县、市、省、国家以至世界观自己，也认为是老子天下第一，谁也管不着。然而，你若站在人海中去观自己，就会觉得自己只是一滴水。站在天地间观自己，更是渺小无比。造不了天，造不了地，更造不了万物和人类。站在大自然宇宙中全面观察自己的存在，你的作为、功能、知识、名利、地位、生命，比大海的一粒砂又如何呢?

自盘古至今，人海之水流向何方？今天降生的孩子，一百年后所剩无几。一百年后，我们每个人的存在、作为又如何呢？在整个人类历史长河中，我们的存在和作为又如何呢？人的一生，在历史长河中也只不过是一瞬间。人的一生对家庭、社会、国家甚至人类可以有些贡献。但对无始无终、无生无灭的大自然宇宙来说，还谈得上贡献吗？往前看，无限的历史长河中没有你，往后看，无限的没有终了的宇宙中也没有你。这时你会感到自己的存在是那样的渺小。从而你可以得出你对大自然的认识与见解：只是大自然宇宙的某一瞬间的某一小局部。所以明白了自己的存在与大自然的关系，你就不会轻易地给大自然定性质、下结论、分层次。因为任何一个人都不是大自然成就的实践者，就连每个人的灵机，躯体都是自然造的、天地产的高级品质的灵物。哪怕你有巧夺天工之本领，也造不

出一个真人来。只有大自然真空妙有，才有此功能。没有大自然真空，就没有天地，没有天地这个父母，就没有原始祖，没有原始祖就没有父母，没有父母就没有我。用此理衡量自己有多高多大，源于何处，流向何方？结论为：是宇宙源泉流出来的一滴水。这一滴水能滋润多大面积？能否汇成江河？不是应该很好地思考一下吗？

由此看出，人只不过是宇宙一毫端。你在宇宙中的位置和作用只不过是人体的一根毫毛的作用。一根毫毛对人体生命无关紧要，但与人的心灵痛痒相关。宇宙虽大，人虽小，人与宇宙自然息息相通。一根毫毛通心灵，人的心灵直通真空宇宙。求无极理源，用心灵悟理。求真穷源，在书本经典上求那只是书本知识，不属真参实学，只有用心穷理，对客观存在的一切物质、现象，来穷追产生其现象的根源，再追根源之源，一直穷追到无始起源之源，方为极处，即无极。

比如：人在地球上生存，地球又依何而存呢？地球在宇宙生存，宇宙又依何而存？宇宙依大自然而存。如果要有体所依、有体所存就属于至极。处在无处所依之处，存在于无体所存之体，到极处、极体之极点，由此再往下穷就没有了，这才达到无。“无”从何而生，从何而起？“无”就是什么都没有，整个大自然宇宙都没有了。天地万物，气的形质，及超气、形、物的特殊存在，这一切皆无。这个“无”还有没有呢？“无”到极点连“无”都不存在了，“无”要不存在，归向何处呢？“无”也无归处，也无在处，也无无处。无，无在无不在，无到极点，无一尘、无一息、无一气、无一形、无一相、无一色，任何的

什么都没有，所以无算到达极点了，故称无极。

羲皇先天之易理，是由无到有，所以无极本在太极先。释迦、老子、孔圣的真空、妙有、无极，三者一也。无有生源，无有起源，无有根源。无有生，就无有灭；无有起，就无有终；无有根，就穷不到尽头，穷不到尽头就追不到极点，没有极点之极，就是无极。穷理到此，就至矣尽矣。结论：穷理无尽头——是一条永恒的真理。即无极是至极真理源。这条真理，适用于宇宙间各个领域（包括社会科学、自然科学及各科现代科学领域）。可以肯定地说，只有真正掌握了这一条真理的人们，在从事各项工作中（尤其是科学工作），才能做出尽善尽美的工作成绩。因为只有掌握了无极至极真理，才能做到不断更新自己，不断更新和丰富自己所从事的工作内容。从而使自己适应和顺乎大自然的规律。

无极至极真理源，不是现代某个人的发明，而是我们的先圣，为了对他们的子孙后代负责，而留下的忠告。伏羲称其为不易之理；黄帝称之为太易；老子称之为道；释迦称之为真空；耶稣称为永恒世界；伊斯兰教称之为主宰；儒称维皇（即一维二维三维四维，真空至极无维，皇代表极之意。有名之维到极点了，故称维皇）。以上这些，现在我们把她统称为大自然。大自然宇宙体把一切不同形式的存在都统统包含在内了。先圣留下经典真言，要想真正理解真空内在的本质，只有用心灵通之，这是千古不二之法门。这样才能成为一位理解真空的真参实学的实践者。

真空，空到极点；无极，无到极点；无数的维，要维

到极点如果不产生变化，整个大自然就成了静止的了。然物极必反，空极必化，那肯定要生有。就是这样不断循环，形成无始无终的大自然。所以说，无极真空源体，是永恒不变的，她是产生千变万化之根源，是育化万有的母体真源。没有能生无极真空的母体，所以真空无极，不生不灭。

因为真空生万物，所以万物有生就有灭，有始就有终，又归于空。然后再生再灭，再起再终。以此称物质不灭定律。因为大自然之母体永恒不灭，大自然中的万物是有生有灭的，是从一种形式转变为另一种形式，而永恒于大自然。万物经过转化而增强再生力，比如树落叶，意味着再生，这样树逐年长大。天气冷到极点，就是热要来到。臭到极点，可能香要来。各种转化都是条件促成的。出生就意味着走向死亡。无限的长，那就什么东西都短。无限远的路程永远走不到头，那么你走多远也不算远，因为它有里数，无数之里，走不到头，那么你停在任何时间地点都是短路。所以不要走了，路无头，走到何时何地都是短，永远走不到无极处。好了，用心求理，那么一步可得。所以无极为万理源，无极为至极真理源，而心灵才是源中水。因此羲皇能通天，留下真易理，千秋万古传。开创文字祖，启蒙后人通先天，即学真易理，效法古圣贤，易经来引路，心灵至易源。停在书本上，有负古圣贤。别走叶公路，真龙直达真易源。

书本皆是假，书本是心灵所显之物，心通理源。真诚学易者，请合上书本吧！

无极源理，无穷无尽，余不过为养生健身真源太极拳

的理论根源做一论述，使好功者心明眼亮，而走向光明。无极理源，万言难尽，万语不达。余不过为爱好养生健身者身心健康略书己见，同学见谅。

二、太极原理

太极为无极所生，先天一气。老子有一气化三清，羲皇一本散万殊，无极生太极，太极生两仪，两仪生三才，三才生四象，四象生五行，五行生六弥，六弥生七宿，七宿生八卦，八卦生九宫，九宫至十圆。十又生阳，阴即合，阴阳合成十二周天。因此太极化和万物，生生息息周而复始。

变化无常之阴阳理数，永恒于真空自然母体之中。太极为无极所化，无极真空纯至静，内在蕴藏着有机之动。真空有看不到摸不着的妙有，叫作藏性。佛说真空非空；老子说真空妙有；儒说无声无嗅不睹不闻之理天。有隐有显。总而言之，告知人们：真空理源，是产生自然万物的基础、源泉、圣地。既不是空，也不是无。空无是对母体本源的论理。用物质作比喻：一张纸如把它点燃，有火、烟、光、味，这些都是那张纸内在的藏性。再如，一粒米能生出虫，米是死的，虫是活的，死物为什么能生活物呢？米的香味是气体，米的香味化成虫后，米香也不存在了。万物都有灵气，转化而生出来的昆虫、爬虫又都有灵感。物质受地点、空间的不同气的影响也能转化为他物。因为气属于变化，物属于交易，所以大自然有三种体系：一是真空不易，即不变化永恒之意；二是变易，即变化无常的阴阳五行之气；三是交易，即交配而生的动物及物

质。这不易、变易和交易，简而言之即是空、气、物三种。黄帝将其分成四种，其实还是三种，多分出一种来是为了更易于理解。

无极真空——黄帝称之为太易。太易产生气，称之为太初，即浑元一气，也即太极。太初产生之太始，即有形有质之两仪，即天地。太素即天地交泰所生的有素质的万物，包括人与动物。一太易；二太初；三太始；四太素。也即：真空；浑元太极；有形有质之天地；有素有质的天地中之万物。所以，太极源于无极，是为先天气。气的生命有数，所以叫阴阳五行变易之气，因为他不是永恒不灭的。他是真空所生，有生就有灭，有始就有终。无生才无灭，无始才无终。这是自然规律的定律。太极终了，真空还生太极。真空所生的万物，是生灭变化的永恒存在着的。因太极本身就蕴藏万物，所以为混元气体，包罗万象。伏羲画卦，一画开天始，万物始生成。故太极是产生万物之源。

三、太极与人的关系

人的心灵，就是真空所化之灵气，称为心灵。人的阴阳五行之气，是心灵所化。人的呼吸调息之气，是阴阳五行之气所化。人的身躯、五脏、六腑，是阴阳五行之气化合而成。身躯源于父母，心灵源于真空。人身也是三种体系：一真空，二气质，三物质。人类原始祖的躯体为天地交泰而生，天地为人类的直系父母。原始祖是天地所生，为两界生人。自然进化，人生人，由此而传宗接代。

真空生太极，太极生两仪，两仪生万物。人的心灵是

真空化生，因此心是小真空，气是小太极，躯体是小天地。这三个体系合在一起就是人的小自然、小宇宙、小天地。人是万灵之长。心灵与真空同体，为小真空。人的阴阳五行之气与太极同源，为小太极。人的身体与天地同体，为小天地。人不能独立存在与生存。心灵与真空，呼吸调息与太极，人体与天地都息息相通，人与自然为一整体。因此人有通向自然之功能。人是自然生、天地长。人与自然，就像毫毛与人体。一根毫毛不要称王称霸，人的一切功能之能源是自然所赋。人是一小真空，小太极，小天地。天地如树，人如果实。一果能种若干树。真空之能人有之；太极之能人有之；天地之能人有之。天有日月，人有二目；天有三百六十度，人有三百六十骨节；天有八万四千星宿，人有八万四千汗毛孔窍；天有日月星，地有水火风，人有精气神。天有天干地支，人有周天经络。天有雨电风雷，人有声息血液流遍全身。总之，人之小宇宙与大宇宙同源，所以人与太极同为一体。

第二节　方　法　篇

一、真源太极拳运动原理

世界所有不同名，不同形式，不同方法之千变万化的运动方式，它们的产地，都是出于自己的身心。武术与养生在运动形式、手法、套数上，有着明显的区别。其道理都是身心的产物。真源太极拳属于中华民族传统养生健身之用。

真源太极拳，属于养生健身之大本。真于自心，源于自身。身心之外不求一法一招一式。以静养心灵小无极为本，以小太极阴阳五行之气为用，以身体运动形式，达到身体的静动协调、平衡、圆合一体，恢复人体小自然本来面目。达此境界时，人体小自然内的万物纷然，身心健康矣。

人之太极，根源于心：学功夫者初学入德之门，始源于心。心乃真空，先于太极。习炼者首静于心，再以自然之理运用于身，只有这样，方为真正的随心所欲，顺乎自然。不按此理，便是所谓的“自然”。

人是小自然，与大自然同理。人的心灵是小真空，达到静极而生动。人的阴阳五行之气化混元，人的太极开始化分万物。气化形生，身体内万物开始运行矣（即内动），随之身体动矣。此动以心灵为根，太极为源，躯体为用，运动形式为象。这一切顺乎人体自然，是名为真源太极拳。

二、真源太极拳养生原理

真源太极拳所化之式，源于心灵真气。心灵是真空纯至静的无气质之真空，故称之为真气。真气永恒不变，太极之气为大气，有变化，所以不能以真气为名。真空永恒不变，是名为真气。而真源太极拳由炼此气开始，所以为真源。以真气筑基，真气的本质清静，静到极点，思想意识安定自如，此时精气神自如，五气协调，气贯全身，内气行之于经络，此时即是人体太极之动，也是人体内气之运行变化的开始。此气的变化、运转，推动了内脏经络，

串通了各个经络细小的神经，打通各个关节。由大脑中枢神经，自行调整各个经络的细小神经末梢神经，传导全身，内动由此走向高潮。由于内气自然之运行，给身体外形（头脚四肢）的运动形式奠定了活动的基础。四肢依此基础渐渐开始运动，由此而产生的升降开合是自然形成的。身体平衡地自然活动，是真源太极拳的起式。法无定法，式无定式，是本着每个习炼者的本有特征：包括年龄、性别、健康状况、心理状态、思想境界、觉悟程度、功夫层次、自然程度而定的。千变万化的运动形式，从零起，开始运行。此时的真源太极拳，由心灵到身体，这一整体的自然运动便开始了。这就是把大自然无极生太极，太极生两仪，两仪生三才，也即是一生二，二生三，三生万物，这个道理，具体化地运用在人体这个小自然上来了。从此一个习炼者的自然能源就自自然然的育化出来了。此时习炼者的精神境界是，松静自如，内五气自然协调，所化之运动形式为千姿百态，千变万化，圆合连贯如行云流水，滔滔不断，起无定法，收无定式。时而晴空万里，时而气暖风和；时而阴云密雨，时而风驰电掣；形若飞鸟，动如鸡鹤；体若雄狮，身如虎豹；式如鱼儿戏水，好似龙门鲤跳。人体小自然包罗万象。所化之运动形式，自然地包括了天地造化之玄机。如此天上飞的，地上跑的，河里游的等一切显化变相的形式都自自然然地演化出来，把大自然变化之源的“太极”这一代表大自然的名词，作为四肢运动的名词，故命名为太极拳。

因为这种拳法，确有太极变化玄机之理，及育化的形式。因此这种拳法有资格以大自然的“太极”二字作为拳

名。此拳原始之基源，是基于养神修性者。所以，武以神为基，以气为用，以体助仁，以拳扶义，太极实乃高拳也。此拳理用之于养生健身，使习炼者能一目了然，对太极养生原理了如指掌，方能成为一个真正的身心健康者。

三、真源太极拳转化式子的基础原理

真源太极拳身体运动的形式是怎样的？胳膊腿应当怎么运动？什么式子是标准真源理的式子？

单从养生运动来说，式子成千上万，各有所长。那么，式子是靠别人教呢？还是应该自己产呢？根据前述，一个求功者应当明理，应当追求产生式子的根源之理。这样才能明确认识，式子是自己身心的产物。目前社会上所流行的太极拳及呼吸调息导引运动，大部分是靠别人教的套数式子。但请注意：既然有能够教给你产生千功万法，千变万化的式子的人，就说明人有产生式子的自然本能，何须外求呢？真源太极拳的式子，就是每个习炼者自我之身心的产物。只要告诉你这个原理，你不学自会。习炼者思想不要保守，守旧思想不能前进。现在我把产生式子的根本原理贡献给养生健身爱好者，是我平生之愿。只要你心诚，一听就会：进入状态心平气和，神安气宁，思想平静，习练前后思想一样，该想什么想什么，不思动，不思静，不治乱，不求静，不好乐，不忧愁，不悲伤，不生气，不恼火，不着急，见如不见，听如不听，习练场地乱如不乱，不静如静。

心是内因，不动即是心平。一件事使你动了心，就不是神安。自己好像是有个思想，又好像没有思想。你的

“不平静”之心就没有了。到此境界，叫“松静自如”。这个松静自如，不是肌肉放松，肌肉放松是假象，是表面的，思想不平静，肌肉再放松也不自如。真正的松静自如，是指精神意识的内在功夫，不是肉体的功夫。只有思想意识的自如，才是真自如，这才开始静、平、安、宁，到了静的高层次，此时处于静止寂然状态，这叫静极。静极不是永恒的，静极生动。此时随着思想意识的自然，四肢开始活动，举手抬足，任凭自由，这就是真源太极拳之起动式子的开始。手举起来了，脚抬起来了，下面应当怎样做呢？不求，不想，不管，随意自然，自由自在。你不会永远举着手抬着足，就自然地走向下一个动作。这样就无意识地走向静中的自然之动，动中的自然静。静止了，下面怎样动？还是不知道。静止再一次静到极点，自然自如，自由自在的动作就又产生了。如此往复，照方吃药，这下子可就没完没了啦，因为动是流水静是源，所以动作如行云流水，滔滔不断。此源之水流之不完，因为你找到了动之源，它是按太极之理流出来的。凡太极拳创始人，必于此源而起，由此起家、发家。自古到今，各家流派，尽管姓氏不同，流派有别，但都源出一理。太极二字统归源体，万流归源，别无二理。

真源太极拳实为健身之宝，有灵、有气、有静、有动，既刚亦柔，有缺有圆，有分有聚，有升有降，有开有合，无定法，无定式，无意识，无要求，无始终，无场地之分，无男女老少之别。自然自如，自由自在，随心所欲，顺乎自然。就这样，源有一静，就有一动；源有一动，就有一静。静不离动，动不离静，动中有静，静中有

动，此乃太极阴阳造化之玄机。心灵，比喻为真空纯阳之静。静到极点而生先天阴阳五行之气的混元太极，太极静到极点，继而又生出阴阳五行俱全之天地。阴阳交泰，万物始然。人是小太极，拳之升降，开合，动静，与太极同理同源，是名为真源太极拳，名符其实。

身体运动之式子，是阴阳五行之气所化。阴者主静，阳者主动；阴者下降，阳者上升。阴阳相抱育化生，阴阳分离子圆成。举手阳气上，放手阴下行。抬足阳气起，落脚阴下倾。两手来相抱，阴阳交配成。两手至分离，阴阳分化行。阴阳育化五气圆合形。双手晾翅是心脏火气升。平伸双手动，犹如流水行，此乃肾水至，水流是平行。伸开胳膊拉长式，此由金气生。小巧玲珑至，此乃木气行。若有低下式，此乃土气成。升降开合圆合体皆由土气融。金属长，木属短，火主高，水属平，土属低。金木水火土包含，长短平高低为一圆，所以太极圆合连贯。阴阳相交五气圆合，生生息息，周而复始，是自然规律变化之理。习炼者至此，真源太极拳之功自如矣。求理向前，精气神自如，内五气归源，复本还源。复我本原太极混元之体，复我本来真空无极理体。真源太极拳之功至矣，尽矣，圆矣。此供同学参考，非谈武林之拳术，实为养生所用。

真源太极拳
假起平处起
虚无身起脚
实极心点动
在太在万守

根极自法心
源先我圆田

第三节　真源太极拳

前　言

走向新世纪，创新迎未来。民族太极拳，为国增光彩。
传遍全世界，迎得健康来。太极家常在，硕果代代来。
君子有三乐，首推育新才。英雄出少年，真理春常在。
树老新花开，古老文化宝，新生会再来。经验诚宝贵，
保守不应该，百年转眼过，诚诚传后代，增光放异彩。
民族文化宝，继承皆有份，神拳无止境，不是私人财。
黄帝爱儿孙，真宝育后来。青年当立志，诚诚养圣胎。
天赋人人有，八仙八种宝，过海显奇才。久被人左右，
自我成废材。甘居人之下，何时把头抬。路靠觉悟开，
理从真源来。立下冲天志，新果我自摘。将相本无种，
自强必成材。人间诸硕果，都从心灵来。真诚在自信，
丹心创未来。

原　序

盘古开天地，人类居其中。万物同时有，世界立根恒。
动物人居长，万物人为灵，五音成话语，造字文化兴，
代表天和地，顶天立地行。伏羲炎黄帝，天使明道君，
纲常伦理定，仁德定太平。发明人造物，创新社会成。

人人修心性，智慧文明生，人类无纷争，苍生享太平。进化物渐增，贪心物欲生，心私起纷争，由此暴力生，武力乱太平。心私燎原起，科学作战争，息私进大同，无贪是和平。养生拳道生，健身武林功，何必争霸雄，技击双命倾。武是养生宝，拳是生命根，身心双康健，不离正心修，人类心大同，世界必和平。语言很平常，道理也非深，诚望后起秀，未来捷足登。

辛巳年正月初一于广东惠州

一、太极源起

自然育化天、地、人之后，天命伏羲立世，述自然至极真理，宣自然至上之德。伏羲第一位拿起笔来，绘制自然育化天地人万类万物的演化规律：一画开天显无极◯。无极是不生不灭，无形无相，无始无终，无大无小的大自然真空，是不易之气。◯化一气生太极，太极是无极真空纯至静化生的先天混元一气，是分阴阳、判天地、一元周而复始的变易之气。太极一动分两仪，即混元一气静到极点清浊阴阳分。重浊者属阴，成尘凝聚为大地；轻清者属阳，成气上升为青天。阴阳分，天地成，天地交泰育皇极。天之阴气下降，地之阳气上升，即是天地交泰，阴阳五行之气颠倒化人伦、生动物、育万物，他有形象、有质变，属交易之气。如日、月、星、水、火、风、山川、河海、人类、动植物等等统属暂存体、幻化身。

总之，大自然真空育化万物万类生生不息，周而复始：无极生太极，太极化两仪，两仪立三才，三才定四

相，四相分五行，五行通六弥，六弥分七宿，七宿分八卦，八卦定九宫，九宫满十又归圆。一本散于万殊，万殊仍归于一本。色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。

伏羲对大自然一元复始的演化规律了然贯通，著《易经》用高度概括的符号：



无极　　太极　　两仪　　皇极

和名称（无极、太极、两仪、皇极）来教化后人明白大自然的演化规律，遵从规律办事，奠定了中华民族五千年的文明根基。承伏羲之后，炎帝黄帝发明了三分吃药、七分养神的养生之道，《黄帝内经》即是教导我们养天赋精神，通自然万化的法典。尧、舜、禹、汤、文、武、周公有道明君引导万民正心修身养神安天下。老子、孔子、释迦、三教圣人继往开来续心传。道感應，儒忠恕，佛慈悲，六字都不离心。道三清五行，儒三纲五常，佛三皈五戒，说法虽不同，归宗同是一个养神功，即是人人自身本有之三宝精、气、神，五官、五脏、五气，都在心性中。“性”、“命”两字都依此三五之理数定八笔。

老子说大道无形，育地生天；孔子说理天真空纯至静，真空非空生有形；释迦说天地、日月、河海湖沼、一草一木都在人人自我如来性海之中。这些与伏羲所说的无极生太极都是同一理。因为中华始祖、有道明君、三教圣人都同对大自然演化的规律通达明了，他们在不同时期针

对人类不同的思想觉悟，用不同的语言共同述说这一真理。

无极无所不极，无所不用其极。无极是万圣真宗，万理真源，万象尽包罗。太极是先于天地的混元一气，简称一元化，一元复始。天地万物生生息息，永无了期，因而太极是天地万物万类之根，无极则是太极之源。太极是无极育化万类万象、即一本散于万殊的一个必经过程，也是万类万象复归无极真源的必由之路，即所谓一本散于万殊，万殊归于一本。这样理解就不会被名相和文字所困惑。

二、太极拳理论的源起

无极真空生太极，自然一本散于万殊，万殊复源仍归一本。天地神圣仙佛人、万灵苍生俱是万殊之一，即是无极真空之灵气所化生。黄帝称真空灵气为精神、真气、真人；老子称之为道体、元神、玄中妙、紫气；孔子称之为天赋之明命、天良；释迦称之为无上正等正觉之心、觉性。此乃生命的真本质。思想意识、呼吸调息之气，以及身躯都是此真本质所显化的作用和形象。换言之，人即是一个小自然。人的真本质——心灵真气与无极真空同体相通，是小无极。人的阴阳五行之气与太极同源，为小太极。人的身体与天地同质，为小天地。心灵与无极，呼吸调息与太极，人体与天地都息息相通，本为一体，因此人有通向自然之功能，故《黄帝内经》曰：“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”。君子务本，本立而

后道生。此乃天人合一的至极真理，千佛万圣唯传此真宗。《金刚经》云："一切圣贤皆以无为法而有差别"。无为无所不为即是无极无所不极。《大学》曰："自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本"。此实乃人类人人自我必修之课。执著物相，心外求法必然走向迷茫，此理古今皆然。所以，世界人类正在大力提倡精神文明建设，连广告词都说："沟通从心开始"，此足以说明人类逐步走上追本溯源的觉悟之路是必然的。

真太极拳的理论必然以明白人的真生命，循小无极生小太极之理，依大自然生太极的规律为宗旨。否则即是舍本逐末，不配称太极拳。不明白自我小无极，不生真太极拳。不得真金矿，万炼不成金。

三、太极拳之筑基

武以神为基，此乃拳道真机。真正的太极拳必以养神为根本。而养神必先明白何谓之神？经云："大而化之谓之圣，圣而不可知之谓之神"。伏羲、炎黄、尧舜禹汤文武周公、老子、孔子、释迦对大自然育化大气天地万物之理皆了然真知，是"大而化之"的圣人觉者。无极真空能化生一切，包括圣人觉者，她神妙莫测故称之为"圣而不可知之"的神。无极真空即是神，人的心灵真气——小无极即是神。理致迷除，原来大自然真空即是神。明晓此理，迷信之事无半点，养神之路可登程，此即是树立起自我的小无极，平息骑牛寻牛的攀缘心。

黄帝教导我们的养神之道是"恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来"，"独立守神，肌肉若一"。精神、

真气均是指人类天赋本具的小无极、元神。人的先天元神本与大自然真空无极母体感而遂通，无阻无隔。一本散于万殊，有了身躯以后，先天元神变化为后天思虑之神，先天元气变化为后天呼吸调息之气，先天元精变化为后天的交感之精。人们在欲望海、名利场中随波逐流，迷了归源证真的路途，精气神外耗，五气不和，阴阳失调，若不遇明师正法指点，则永在沉睡中不觉醒、迷途中不知返。黄帝所传恬淡虚无守神之道，即是指明返后天五气回混元一气，复归先天元神无极自然体系，也即是摄眼、耳、鼻、舌、身、意六根归元神调遣，念念不离神，不让神随意欲奔波而身心纷然。让“真气从之”、“肌肉若一”，自然能“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气”。

三教圣人讲得更具体：道保金木水火土五行之气；儒守仁义礼智信五常之德；释立杀盗淫酒妄五戒之律，其目的是为了保气养神返无极。守仁戒杀保肝木气；守义戒盗保肺金气；守礼戒淫保心脏火气；守智戒酒保肾水气；守信戒妄保脾土气。五气圆和自朝元，元神、元气、元精三花必聚顶。

明白先圣三教真义理，家庭生活、单位工作、社会活动中心常平，气常和，应付万事、调和万物无执著，“应无所住而生其心”。仰不愧天，俯不愧地，中不愧人，无所恐惧，无所忿懥，无所忧患，无所好乐，无所挂碍，这就是孟子所讲的：“善养吾浩然之气”，也即是黄帝所说的：“恬淡虚无，真气从之”的体现，这是养神的真义。不要以为两眼一闭，盘腿一坐才算养神，包子好吃不在褶上。

养神的过程也即是立德的过程，这也是武术家所强调的

“武以德为本”的原因。神养则小太极根基不求自筑，养神达到自然清静无为处，静极一动即是真太极，此即无极一动太极生。

无极静到极点太极生
春种夏长秋收自然能
自神清静无为是天赋
太极千变万化人本能

任何不以养神立德为根基的拳道门派，都如无源之水，其所锻炼出来的力量都只是身体某个局部的力量，连身体的整体力都发挥不出来，更谈不上进入人与自然浑化融合所产生的神力神速的境界。

守神立德者谓之君子。真君子才能具备智慧、仁爱、勇敢三达德，其与兽战皮肉无损，与人战脸不受辱，与魔战精神无损，正所谓道高龙虎伏，德重鬼神钦。

挥手风雷起　脚下生烟云
五气化万姿　阴阳万相生
英武安天下　神拳感人心
威然振乾坤　浩气万古真

万丈高楼平地起，全靠根基打得牢。

四、太极拳姿式动作的产生原理

人法地，地法天，天法道，道法自然。太极拳姿式动

作源起于独立守神、肌肉若一的养神功夫。精神达到真空纯至静的自然虚无境界，即是小无极的自然神态。小无极清静到极点小太极生，即是神安气宁、心安理得，不思动不思静，精气神自如，内五气圆合，达到五脏六腑与精神合而为一的混元状态，这即是混元一气的太极境界。顶天立地，上接天根，下彻地源，气化形生，此时从心灵到身体的整体自然运动便产生了。大自然无极生太极，太极生两仪，两仪生三才，三才生万象这个道理就通过人体这个小自然显现出来了。拳之升降、开合、动静与太极同源同理。源有一静就必有一动，反之亦然。动不离静，静不离动，动中有静，静中有动，无不契合太极阴阳造化之玄机。

身体四肢运动之式子实是阴阳五行之气所化成。阴主静，阳主动，阴者下降，阳者上升，阴阳相抱育化生。举手阳气上，放手阴下行，抬足阳气起，落脚阴下倾，两手来相抱，阴阳交配成。双手晾翅是心脏火气生；平伸双手如水流动乃是肾水至；伸开胳膊拉长式，此由金肺气化生；小巧玲珑至，此乃木气行；若有低下式此乃土气成。金长木短火高土低成一圆，所以太极之动作圆合连贯。阴阳相交五气圆合，生生息息，周而复始，是自然演化规律变化之体现，此时炼功夫者的精神境界是松静自如，运动形式千姿百态，千变万化，起无定法，收无定式。时而晴空万里，气暖风和；时而阴云密雨，风驰电掣。体若神龙，动如鹏鹤；形若雄狮，身如虎豹。如鱼儿戏水，似龙门鲤跳，包括了天地造化之玄机，这才能真正配称太极拳。此是人人自然天赋之本能，是人人本有之家珍。悟透

此中理，明师一点通，人人都能进入真太极拳的运动境界。真太极拳与那些不求本、不寻源，只在式子模仿上下功夫的所谓太极拳有本质上的区别。精神集中在外学式子上叫有为离体，模式学得再像也是他人的身心产物，难入出神入化之境。自家有金矿，却做行乞儿，实在不应该。中华民族文化今胜昔，拳道世世代代创新生。青春少年出英雄，全靠老一代明师宝贵心得传后生。习惯势力不改变，青少年如何创新功？

武林之中德为贵　无极至理太极先
你争我斗无休日　分门别派几多年
纵有门户百千万　蒂落归根见本源
中华外国同天地　苍生万类共自然

五、习炼真源太极拳的五种形式

（一）卧式

天地交泰，灵源一本散万殊，人类降生在大地母体润土中。心灵真气是来自灵源的直系分子，是见闻觉知的总能源，血肉之躯体是天父五行之气与地母五行之气交易，再与心灵之气和合而成，故称二五成形体，三五周性命。人是自然生天地养，顶天立地列三才。人卧于大地母亲怀抱，真如游子还乡见亲娘，又犹如婴儿哺乳天真活泼乐自然，亲受大地母亲的全身按摩，各关节、内脏、筋骨、皮肉被母亲抱在怀里，与母体同呼吸共命运。任何床都不如

大地母怀之天然舒适。卧养金气，拳道长式连绵绵，跟着自觉变姿态，摸爬翻滚如顽童。卧式是习炼者最高级享受，对健身去病有惊人的效果。实践真知卧功妙，尝者齐赞是海鲜。卧式的要领是神闲心清，安详自在任逍遥，本质是养神。卧式使长式子走向圆合。

（二）坐式

二人守一土，解开此中意，便是西天祖。这就是先人造“坐”字的含义，解开此义便可与西天佛祖齐肩。神不外驰，六根清净，意不离神，神不离意，思想稳如泰山是真坐。坐的姿式自由自在，自觉舒适即可，单盘双盘均可。眼闭八分，睁二分，垂帘式，舌尖顶上鄂，津液流出由舌胎吞入任脉，即是甘露下降的檠（音药），此即天池穴之水，系先天元精所化之天一真水，经任脉润肝脏。肝属木，木能生火，点燃心脏真火烤脾土，土能生金，金又能生水，肾属水，地下水满，天上地下水相通，阴阳相合，五行相生，外五官内五脏相养相生，形神相通。坐式属于水气，定静深行，平式子走向圆合。行深者真气从之，达虚无返无极至道○。

（三）站式

站式的目的是凝神聚气走向神气体合一。只要神安、气宁、体平衡，定而不动自觉舒坦，不管身体采取哪一种站立形式都称为站式。人是天地之中枢，动物之长，万物之灵，苍生万类人顶天立地做擎天玉柱，人人自我之神能通天彻地。站式属于火气，站之功深，高式子走向圆合。

（四）行式

行式的要领是忘意、忘身、忘行。形式不拘一格，因各人气质有别。老子说自然是道，人的神是道体直系分子，精神与身体合而为一之行，即是自我混元一气之太极态，步点自然生太极八卦之相，神诚于中，行动自然形于外。手式任纵横，太极云手、云步自然生。真是龙行虎步，星斗八卦，飞浮游潜尽包容。行式属于土气，行之深久，低式走向圆合。

（五）练式

卧、坐、站、行之式连贯圆合，浑然一体，身体动作式子自然产生于神形合一之气化，无任何模式套路之预先规定，却是滔滔不绝，连续几个小时没重复，愈练愈觉轻松自如，精神愉快，此即是混元一气之太极之动，是炼太极真拳。练即拳道，属木气，木属春、属短，木能生火，火属长属夏，春种夏长正是拳道成长之期，时而晴空万里、风和日丽；时而兴云布雨、闪电雷鸣；时而虎啸龙吟、鹤唳狮吼；时而大鹏展翅上九天。自然界景观说不尽，天地万象尽包罗。悟透自我混元一气之理，养神筑基真功夫，此乃成为太极家的必由之路，别无他途。

大地苍生天赋性　我性从来本自然
至高能量属人类　智高慧广万能先
黄帝亲传养神道　后代儿孙出圣贤
无极真宗至善理　神出太极万拳先

性理心法居无上　养生健身神为纲
神通广大是天赋　万类同生太极乡
亘古圣凡无两样　大智若愚达上苍
神拳至道人人有　志大心行无上高

达摩祖师为武功之祖师，身轻如叶，一苇渡江。其功夫不在练躯体四肢运动上，其本是元神、元气、元精，与金、木、水、火、土五行之气，合成混元太极先天一气，成为身躯的主宰。

结　语

天地生人把理宣　天赋觉性万能全
顶天立地人造物　精神万物皆实践
一觉周遍三千界　万事万物一了然
创新世纪心源起　真理通俗换新颜
顿悟本来登觉路　继往开来续心传
真空妙理人自在　英雄豪杰志冲天
神圣仙佛皆人做　慧光普照满人间
创新世纪开新宇　太极复真望后贤
同庆新世纪　共贺新正年
新世宏开辛巳年　春正供宝太极先
一元复始新天地　万灵回归大自然
人类健康实根本　世界文明种心田
中外传真太极炼　国家身心福寿全
天赋本能人人有　实践真修个个甜
自乐莫忘生灵苦　万物同体灵一源

正心修身循天理　慧智明心做圣贤
太平盛世众生乐　真诚团结未来天

辛巳年正月初一于广东惠州

第四章　正法罗汉功夫

正法罗汉功夫志
觉起天是果志
直法无金圆冲
登落有刚满天
菩在生不见返
提自与坏自源
因身灭身心根

第一节　罗汉功夫的特点

罗汉功夫是把自己的精神炼到与自然真空合而为一，达到与自然同呼吸共命运，无生无灭，永恒于自然，是为正法罗汉功夫。

罗汉是梵语，翻译为华语是修心养性达到不生不灭、明心见性的大觉者，是为圆觉罗汉，亦是修持正法取得的真功正果。

我们的功夫，为什么叫这么一个罗汉功夫的名字呢？这要从各种方法的来源和本质说起。

宗教、医道……中健身的功夫不下万种，名称、叫法不胜枚举，有三千六百道、七十二旁门，而道理方法总分为四种：术、流、动、静。道理方法有众多的差别，而人

的精神、躯体从本质上讲没有区别。人的觉悟有贤愚之分，人的性格有善恶之别，千万种方法亦是因人而设，若要达到功夫的高层次，都是守精神，炼心灵。万法归根不分宗；医理养生炼心灵；老子守元神炼心灵；孔子纯心养性炼心灵；释迦牟尼悟真空妙理、明心见性炼心灵。

千万种方法本一真，各种方法的名目都是假设。三千个人可以用三千种方法，但每一位锻炼者的自我精神却完全相同。习练三千种功夫就有三千个名堂，习练五千种功夫就是五千个名堂。锻炼的本质是自我精神，要是没有自我精神，什么名堂也没有。名称是假，炼自我精神是真。人要是没有精神，连呼吸、思维、观察、活动的功能都不会有，千万个方法不是虚设吗？

佛经云："万法由心生。心生种种法生，心灭种种法灭。""佛说一切法，为度一切心，要无一切心，何用一切法。"最后圆成也无自我，也无佛，也无法，也无僧，更没有什么罗汉功夫。

因为精神是真空，本无各种虚幻名称。恬淡虚无，真气从之；抱元守一，清静无为；纯心养性，意诚心正；明心见性，妙觉圆明，这些都是使您达到精神如如不动，恢复自性真空的方法。不管怎么锻炼，不管用什么方法，目的只有一个：锻炼到性如真空坦然不动，心中了然无一物，还本虚无。

性本真空，什么儒、释、道、医，什么千万种方法，统统都没有用。无论哪一门宗教，哪一部经典，无论哪一位圣贤讲的法，名为真空，理为无为，说真的，全是有为法。所谓的无为法，都是明心的大法船，心明了，什么法

都没用了。正法罗汉功夫就是明心的功夫。既然是明心，首先要明理，不被一切相所转，不为一切法所迷，不被一切物所牵，不被一切事所动，不被一切情所系，不被一切难所惧，不被一切爱所割，总之心空无物即是清静本然，果能如此可谓罗汉功夫。罗汉的动作形相不求而致，诚于中形于外，单纯地追求罗汉的动作就不属正法罗汉功夫。

我劝真诚的养生健身爱好者，不要在形式上下功夫，应以自我精神为核心基础，勤修苦炼，自参自悟，认自觉为师，自强不息，养神威，树正气，化真式，把外来的支配自己呼吸调息的方法，装腔作势的假动作抛到九霄云外。长自己的锐气，树自己的神威，平衡自己的躯体。精神不受法的枷锁，呼吸调息之气不用别人给定调子，身体四肢活动不受他人摆布。随心所欲，顺乎自然，精气神自如，内五气圆合，呼吸自如；静无定法，功无定式，想练抬手即是，不练收手即止。

精神天真，正气浩然，躯体自由，刚健灵活，此乃人自我精神之本能，是无为无所不为的真功正果。

无论哪一种方法，传播者有多大名气，用的什么名堂，都有一个衡量、检验法理真假的标准：第一，方法的渊源是什么？有没有文献记载，经典论证；第二，传播人的道德品质怎样？学者大众的评价；第三，落实在锻炼者身上的实践效果怎么样？以上三点学者要有一定的了解，不求真理，炼不到真功夫。

第二节　罗汉功夫（初篇）

原　　序

余少年蒙师传授罗汉之功。诚学而不坚，忽此忽彼，学而懈炼而浊，欺师之教，负师之德。功无成就，罪过身担，诚为师不肖之子弟。年逾四十，始知光阴虚度，韶华佳期末矣。于是悟理求真，初觉南柯。无弥于己过，悔恨愚痴，遂立志于学。方知师宝之尊贵。由于自己愚昧无知，才学疏浅，理不通源，艺业无功。奈不忍见身不健者，求功于昧，重金而求。以砖磨镜，苦死无成。凡有良心者诚不惜乎！于是不顾己之学业不精，理义不明，望与患者同学共进。以众人之健为健，以大家之乐为乐。愿现丑于人前，以求明者指路，同登正域。

戊辰　金

玉林敬贤者

一、炼心炼性之理

罗汉功夫是以炼心炼性为本的真功正法。性，是宇宙大自然之化分子。大自然本来就是如此，无生无灭，无形无象，无声无嗅，无始无终，大而无外，小而无内。真空纯至静，万化之母体。听之弗闻，视之难见，真空非空之妙有体。真空一大虚，真虚一大实。万象之本，是空、无之母体。空而有，无而生。生而无，有而空。万化生生息息自然母体中。万化本此有，万象本此生。母体本无生，

用理用数求不尽始与终。语难说，文难通，全凭自觉悟真空。觉是性，本是空，子求母必知情。子母本是连心性，大觉全凭心意求真功。性是本，心用功，炼心炼性是真功。除此之外无二法，古今未来本相同。大德三圣留此理，无为大法理为宗。千经万典证心性，唯恐后人错用功。知化通觉心为本，大德心基留后生。炼心求理悟真宗，益智强身心性功。

天地因何有？万物因何生？人生天地间，应该知此情。本末不知晓，智慧实难生。自然真空纯至静，静到极点分化生。真空至静化浑元，有为有形气质自然生。浑元一体分天地，阴阳二气始分明。浊者下降清者升，上为青天下为地。万物同时有，世界立根恒。天清阴下降，地浊阳上升。阴阳五行万物体，天地育婴始祖生。阴阳五行合肉体，真空至静之气是性能。初生始祖零条件，赤身裸体立世中。天生本能是性体，人性本明万物应。物应性体觉知动，性体应物人心生。意识物质求理性，心思本是性功能。意识心思成理论，语言文字形初生。双手开辟世间物，创造发明赖心功。语言文字、知识学问、科学道理，是人心应物，理智功能生。由零到有，由浅入深步步升。从上古山洞栖身、松子泉水、茹毛饮血，到如今美酒高楼，文明社会，并非一日功。代代奠基前人想，层层阶梯古人兴。万机之母是心性，心性之源是真空。大气有形真空育，万物之质有形大气生。人心本属万化真空至静理源生。因此人心求理求知是本能。用心求理知万化，炼性炼心智慧生。心体本是真气质，大而无外小无踪。听之弗闻视难见，真空非空生有形。人身虽小心体大，万象包罗心

体中。父精母血成形体，自然真空气质是心灵。人身结构本此理，聪明智慧在此行。父亲五行母亲五行是形象，真五气质是心灵。三五十五周性命，大德人身由此成。未有人体先有气，否则父精母血不成形。心本就是先天气，精血就是赖此才有形。未有此体先有此气，人身质变气无终。父母未生自然有，百年之后也没空。无体谓之死，有体谓之生，心灵本来就如此，生生息息自然中。有体谓之有，无体谓之空，千变万化怎能出乎自然与真空。天地有质终有变，真性常存自然中。主宰人身是此性，见闻觉知之心是此性的功能。身躯是形体，心思是气质。心是体，身是用。心平则气和，心清体也轻。要想把身健，炼心是真功。

性、心、意，本一宗。作用分三有三名。见物不动是本性，见物生念是心动，见物求知是意识，名虽为三一功能。水喻性，波似心，意比浪，浪静波平水本清。性本清，心本静，意本定，一物心应念俱生。炼心之法无二法，意定心静性本清。定静清性求至理，用心求理智慧通。一念纯诚知物理，至知大觉万化通。不求身健身自健，不求气通气自通。炼心炼性是真本，悟理悟理是真功。有志者试试看，实践面前见真功。心性本来是一体，心是本性起的用。因此体用一也。古人养生求知说法，都以心性为之根源。如佛家讲明心见性，道家讲修心炼性，儒家讲存心养性，三家说法不同，其理则一，都把炼心性提到了最高、最重要的地位。唯恐后人不相信炼心性的真理，才留下千经万卷作证明。但有的后人没有把炼心性的理弄清楚，甚至把人引向歧途。误己罪小，误人罪大，慎

哉！慎哉！养生者不知自身本末，非自知之明也。炼性则知，悟心则觉，非迷信也。自心自性非身外之物，诚为理也。非烧香拜佛求福求寿之举也。自性自悟，自心自炼，自身自健，真参实学之功也。法非外求，功非外得也。诚者求之，炼者得之。愚者明，患者健，非他人之功，自己之本能也。

心者，主宰一身之功能，眼耳鼻舌身意，能源即心也。脑非思维能源，乃思维器官之机，眼耳鼻舌身之主导者，传导各器官之主机，非包罗万象之心体。因大脑神经细胞是血肉之质也。心中所记载之万象，文字、数字，有生以来回忆之万象，肉质不能含。如显象管不能含象，半导体不含声（即不自有）。乃是行于大脑神经中的心灵之气所产生的波，大脑神经只是传导的器官。眼不能看物，眼是心看之条件。人夜居室内开灯看明，关灯看暗，灯是看的条件。灯能照明，看是眼不是灯。眼是晶体，看是心不是眼。眼是心灵之窗。如室内人由窗看物同一道理，窗不能看，能看的是人。眼不能见，能见的是心。心不老化，永远青春。少年时看树，看山水什么样，老年时看树，看山水依然如故。人变老，见物之心不变。眼花，戴镜如初，非心之变化。耳不能听，耳不往声处，声不往耳处，两者为缘，随感而应。一拍即听，不拍亦在听，听永不止，所以四面八方各种声音听而不混。听是心，不是耳。人身之感觉，刺一处，一处疼；刺八处，八处疼。疼是心神之感，非肉疼。如电线之铜导电，铜本身无电，肉本身不疼。鼻嗅，舌味同一道理。如人说酸，条件反射，口有味出酸为自心之作用也。眼看物，耳听声，鼻能嗅，

舌能味，身能觉，意能知，统为一心之功能也。电气设备不同，一源之功电也。树之各体，果花枝叶干，茂于根。人之躯体，头、脚、四肢、五脏六腑，健于心。神通气则通，心暗身则患。健身心不明，道理不能通。遇事想不开，健身白用功。病是自己找，皆因理不通。健身要明理，全凭心意功。心是身至宝，心通神必通。真气通经络，身体必然轻。客观外界种种事，时时刻刻入心中。明智之人心不动，气死急死怎能行。心生理智平常事，着急上火也不中。喜怒哀乐人难免，逃避现实中的酸甜苦辣何处炼心性？明理明智心转事，心被事转已无能。自心被转把人怨，内因外因要分明。炼心明理达身健，理明透彻心自明。明理明心名大觉，罗汉功夫达上乘。

为何罗汉功夫炼大觉？只因所有动物的本觉是源能。养生不把根源炼，舍本求末路远行。迷者指路千万里，智者知理一步程。以砖磨镜终无用，错用物质苦无成。大觉明心识本质，抓住根源苦用功。一步直达明心地，到此方知是真功。真功之本是真质，真功并非论技能。黄铜施工用一万，艺至顶端也是铜。心体是金身是矿，真金不工也是金。身体有质终有变，心体自然是永恒。幻化之身难长久，百忧感其心，万事劳其形，身体病衰死即临头。性本真空不遭病患，低温高温不变，水火不能侵，刀斧不能断，雷电不能击，狂风吹不散。自然真空之分子，虽金刚不如也。人不认其本，以看不见，听不着，谓之无也，比如你做梦，别人看不见，但不等于无。自然之大，化理万千，靠见听之理，言有言无者多矣，用自己的觉悟求法悟理，乃真知也。

自然天生的本能谓之妙觉，罗汉功夫炼的就是这个妙觉。没有这个妙觉，就不能识别万物。如果与草木顽石说法，说到何时也白搭。心心相印传佳话，两个无心说什么？原始之人若没有天赋的妙觉，开辟世界、发明创造、兴语言、造文字，靠什么？语言文字、学问知识，都是心生的物，不炼真心炼什么？万种方法都是真心产的物，不炼根源炼什么？古圣先贤只给后人留下一条认心证心明心的路，没有留下求福求寿的保护伞。愚人求神佛保佑幸福，背道而驰错用功夫。千经万卷理为主，悟理求真、明理明心真功夫。

心是真空至静真气体，所以说真空不空。息、气、风，乃真空所含，初化为气息，渐为气流，空气流动成风。风平为气，气平为息，息息平平原是空。空体不动，直返真空。真空至静，本来没动。不动为体，动者为用。真空至静为何不动？真空至静，无限大无限小。空本无体，有色显色，无色本空。色至显色，色去还是空。空本不动，动者显物，空本不变，物、色依空而显，物去不减，物至不增。真空至静之体，万化相变，万体相依。真空本体不变，万化才能相依。真空若变，千变万化的物质靠何体生起？依何而终？

千变万化、生生息息、周而复始的万物之母体，就是真空纯至静的真气。人的真气就是这个气的化分子。性、心、气、觉、真常、佛性、元神、灵气、灵魂、精神、妙明心、紫气、妙明紫金光、金刚不坏身、思维能源、谷神，等等，都是对此气而言。真气并非是呼吸调息之气。真气在人体是千般用。在呼吸器官起的是呼吸作用；在脑

神经起的是思维作用；在眼是看；在耳是听；在鼻是嗅；在舌是味；在身是感觉；在意是知。总之是一气千般用。中医《黄帝内经》里有这么一句话："恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。"也说出了真气的作用。

真气是体，人身各器官的功能是用，一体多用。神是体，气是用。灯是体，光是用，要想光明亮，加功于灯。要想身体健康，加功于神。一分神十分气，一分气十分力。神、气、体一也，神为之本。精气神自如，内五气自然协调。养精蓄锐，即是攒气。神者，气也。气者，力也。真气包含阴阳五行之气。轻清之气上升为阳，重浊之气下降为阴。金木水火土谓之五气。

子午卯酉四个时辰是打坐的时候，但不是绝对的。可以根据自己的身体健康条件，任意选择一种不同形式的坐。坐以自身舒适为原则，守两眉中间的上丹田。此处是精神的集中点，是真气出入之机，是人身中统率全身的中央所在地。佛家称"金刚正法眼藏"。上丹田也称"祖窍"。因在母体七八一十五天先生此窍，故名祖窍。守上丹田的目的不是用两眼死守，而是培养在上丹田的心灵之苗。这棵苗就是罗汉功夫之苗。以这棵苗为养生健身之本，就是罗汉功夫。守这棵苗应该忘掉守。因为上丹田是精神的集中点，精神集中了就是守。如果用意死盯着上丹田，就是形式的守，是错误的。守而忘守，不落于形式是真守。

罗汉功夫是指炼心性而言，非指活动形式而言。如果以炼心性为本，不求动而动，化出来的式子就是罗汉功夫的式子。这是炼心性的产物和本能。罗汉功夫的式子，不

求而得，无为而至，非身外之学，心气之化也。

打坐的“坐”字，不要单纯从身体姿势上来理解，二目守神就是“坐”，精神集中就是“坐”。只要精神集中，那么打坐是坐，行也是坐，练式子也是坐，站也是坐，卧也是坐。二六时中，不离“这个”。如果不以炼心为本，以坐为目的，坐也无益。如果以炼心为本，二十四小时都在坐。是什么都不想，要求坐空吗？不是。什么都不想，炼心之大忌。百无所思是错误的。草木顽石什么都不想，但它什么都不知道。要思，不思不得。三思不够，九思还不够，反复地思考，思思想想再想想，这样才能有所得。古人教人的思考功夫，是慎思之、审问之、明辨之、笃行之。就是用思想做出一番切磋琢磨的真参实学的功夫，才能得到明理的功夫。只有明理才能达到自知之明。

打坐炼心应以求理悟真为目的，这样的坐才是正法。另外对人的身体健康也会起到一定的作用。坐的形式，自由选择。因为功夫不在于现象，关键在于本质。但是也有要求，坐时两眼似乎在看鼻尖，意思不在这上边，本质是收神的意思，使神不外驰，精神集中。这不是绝对的，睁眼闭眼均可。要想走上正轨，必须经过一段时间。坐是心的事，不是眼的事，还是以自心为标准。法由自心生，比较协调，功到自然成。主要在根源上下功夫，养生炼心只要抓住根源去炼，不拘任何形式。不抓住根源，对真正功夫的高境界来说，什么样的形式，也是盲修瞎练。所以说在养生炼心中求理悟根源是大事。比如行路人迷途，问北，指者手向南，真是苦死无成，迷者何时悟？所以求法者必认自己本觉为师，而后求知，否则被指误所迷。指在

他，悟在己，不悟理之行者，慎哉！慎哉！时至悔之晚矣！时过境迁，寸金难买寸光阴。痛哉！痛哉！误指者为金钱而误人终生，千古遗恨。知者痛得肝肠寸断，泣不成声。指教者应深思，人的身家性命事大，名利金钱事小，应留德与后生。德者本也，财者末也。人者仁也，不仁者过也。无为大法难得信，无量大过难得悔，知过而悔贤哲也。功者德也，德者功也。以人为重，以仁为重，大事也！

打坐时应闭口，舌顶上腭（自然地稍稍一顶即可），顶住针眼那么大的两个穴位（左为金井，右为石泉）。大脑神经天池穴的水渐渐由此而通。经舌而入任脉，过下丹田，渐化为灰白二色，顺人生，逆补脑，此谓“精”。此精乃自家水（男女同），是人身之真水，自身之宝，人体之仙丹妙药。人身此水是真水，其它如泪水、鼻涕、汗水、便水都不属真水。真水传宗接代。坐至自然精气神自如，内五气自然协调，此水自然润肝脏。肝属木，水生木，木能生火，为燃料。心属火，木能生火，于是木点燃了心脏之火。心脏之火是真火，比如天上的太阳。脾经属土，比如大地。心火照脾土，如同太阳照大地。脾经的水润内五脏，因为万物土中生。土能生金（肺属金），金能生水（肾属水），水能生木（肝属木），木能生火（心属火），火能生土（脾属土）。五行之气自然协调，能使人身体走向平衡。

人，五行俱全，妙觉明心俱备，顶天立地，为动物之长，万物之灵，天地之中枢，万物之轴心，世界万机之母。万机之母是自理之机。因此罗汉功夫以炼心为本。一

个养生者，要以自身为核心，以自心为核心基础，认本觉为师，求理悟真。方法、思想、身体运动形式、呼吸调息，都以自己身心为准则，不受外界任何方法的束缚，完全处于自行调节，才能真正做到随心所欲，顺乎自然。这是人体本能的自然平衡。如果养生健身者的身心，受外界千篇一律的教条和清规戒律的束缚，甚至不敢越雷池一步，其效果可想而知。因为人与人之间，性别、年龄、健康情况、心理状态等等，并非千篇一律，所以方法要因地、因时、因人而异。因口味爱好各不相同，律己之功，学与授者感受必有不同。自心自法，自身实践可知，不得功源者难至此步，但勿自卑，有志竟成。万法由心生，调节身心是人之本能，何难之有？信者行，行而证。发明创造、语言文字、科学知识，心生之物，炼心不真何理真？辨别真假、邪正、好坏、清浊，“觉”不精通何精通？“觉”不为师何为师？人云亦云何为理？己心不悟怎知彼？大德心基无二理，万古至今只一题。社会人生，心智分高低。罗汉功夫简易理，男女老少无贵贱高低，人生本能自然理，一学就会别自欺。人的本觉本是清明体，“妙明紫金光”是释迦牟尼提；老子称“紫气”；“浩然正气”儒家理；黄帝内经叫“真气”，总而言之无二体。每人都有一心基，名虽多，本一理。智者立志筑心基。父精母血化身体，妙觉明心是真气。人生在世万千理，妙觉功能理万机。所有动物都含觉，炼觉明心能生智慧理。书本知识有限理，定义的水平永不移。真理永远层层起，全凭妙觉明心智慧往上提。书本已经是过去，新兴事物全凭己智与心基。既然智慧是真宝，他的根源在哪里？经书语言文字

理，无非是通向根源的开路机。坐机不下难知理，停机问路别自愚。问路者是心体，指路是人悟是己。己心不炼太愚迷，悟问之心本自体，何须身外去求觅？回过头来观自己，方知身外是错依。己要无心谁知理？说者千言万语向谁提？听者本身就是根源体，认准根源炼心基。根源不炼难知理，智慧的海洋妙觉明心是根基。万法之源在这里，苦炼身心方知己。心与自然同呼吸，站在自然观大体，莫被人间是非迷。智慧海水源自己，方知炼心不是虚。若向书本求至理，走遍天涯无处觅。书中只有真理在，千经万卷为指迷。迷时千卷少，悟来一字多。千经万卷心流的物，书本知识海水滴。妙觉明心智慧海，靠己智慧破愚迷。炼心求悟炼心理，首先要问妙觉明心何体依？妙明之心来于自然体，包罗万象母体依。

何谓妙明？妙明本来是光体。光体为何叫妙明紫金光？妙明是指大自然真空纯至静之真气而言。妙明非日月灯之明，因日月灯是物质体本身发出的光，妙明是大自然真空纯至静非明非不明之本明，非光非不光之本光，本来光明，不能用任何条件使她光明，也不能用任何条件使她不光明。炼心是恢复本来的光明，并没有增加她的光明。如眼患白内障，眼复明是眼本有，医生并没有给眼增加光明，医生只不过起到去障的作用。因光明是眼的本能。妙觉明心本来就是光明。拨云显明，明并没有增减，因光明是其本有。此光明无象而有，此光明是象之本，气之源。有象而应，有气而觉，觉而明，应而灵。大而无所不包，细而无所不举。人用而不知其有，求而不知其无。真空非空，有而不觉，无而不舍。看则无形，摸则无体。无她不

应物，有她又无形。说是真空，还真是妙有。动物有她所以才叫动物，动物皆含灵。人有她叫活人，没有她叫死人。动物有她叫活物，没有她叫死物。天地万物，无她不有，无她不立，求之不得，扔之不舍。

妙有真空，人视之不见，摸之无体。故谓之无。无，谁知无？摸，谁知摸？视，谁视？既然有知，能说无吗？有，为何不见？摸，为何无体？无，何物求知？因此谓之妙觉。人与动物相接两者必应。因觉与觉互应。人唤物质为何不应？因物质无觉。物质因人而兴，人因物质而用。人与物质一觉一不觉，觉者为灵，不觉为物。人能应物，即是觉能。两物相交为何不应？人中作合万物始更。人手无物，靠何而兴？两物更新，谁来合成？人物俱备，世界才成。人物两源，必要弄清。否则，白来一世，空活一生。炼心则明，觉悟则清。无为大法，赖君自成。

真气是光，真光是觉。因觉物则应，光照物则明，气贯则满。此气大无外，小无内。此光照十方界。此觉觉宇宙大自然。人只知其用，不知其理，似有似无。心之动，气之放也。觉之动，光之照也。心之一动，神速也。觉之一照，光速也，但非日、月、灯之光速。光之一动，快于光速多矣，觉之一念，神速也。思彼，身虽未动，心灵之气至矣。自性之光辉包罗万象，天、地、日、月、河、海、湖、沼、山、川、草、木，性体之光遍矣。人未之觉，心体之光物之蔽也。心悟则通，觉照则明。诚则灵，灵则明，非份外之事，乃自家之本能也，有志者实践便知也。无为大法始于信，万难之举存乎志。志者诚矣，觉者应也。应无所住，欲念已尽，光之蔽散矣。蔽散则真气从

之，正气贯浩然，则光辉照日月。与天地合其德，与日月同其光。十方平等，万物体同，人生之大乐也。

光者，慧也。用自己的智慧之光，照破心中之欲，人心之蔽赖此光而化。炼心悟觉，心灯燃矣。心明除暗，智生愚化，炼心之功证矣。炼心之法，盘古至今多矣，炼心之理，古今不可易也。炼心之法千变万化，炼心之理始终如一。今日今法，现时现法，随时随地人人可炼也。

炼功夫要先求理后实践。先问自己为什么要炼功夫？炼的是什么功夫？理论实践是否统一？用实践衡量一下，不要人云亦云。连我说的方法也仅供参考。对任何方法和理论都要认真分析，做一个真正的养生建生者。

罗汉功夫养生健身一不求气，二无技能，三不医病，四无特异与法术之能，乃益智强身之宝筏。气在人身是自然规律之本能，气感强弱每人各不同，有者若无，无者自然，求之者错。技能，养生健身者各方面条件各不相同，有则有，无则无，并非以武术为宗。身不健者，治病应以医为正宗。功夫乃健身之宝，功到病自除，身健病自消。炼功夫完全不属医的范畴，我自己有病也得就医。但是也有人患了医生医治无效的病，通过炼功夫好了，这并不属治，而是根据每个人悟理求真各有不同产生的效果，但不是包治百病。特异功能则与此养生功夫无关。人体的条件与功夫的偶合，有则化之，无则顺之。不化，对到达功夫的高境界有碍。此功夫无呼风唤雨移山倒海之术，只有明理明心，益智强身的功能。其它功能，有则免之。出现任何幻化者，不依化而求。自心不动，幻化自消。幻化者，功之障碍也。

罗汉功夫以理为宗旨，以心明为目的。以炼心悟理求真安神为本，其它行、站、坐、卧、练五种形式为末。希炼功夫者本末千万弄清，因这是根与枝叶之关系。如不悟根源，盲修瞎练，差之毫厘，谬以千里。可不慎乎！功夫求者失之，诚者得之，求诚不求成，功到自然成。有为相反，无为而至。互不相比，因各不同。悟有深浅，何分早晚？持之以恒，贵也，不耻下问，求理悟真，德也。悟功求理，并不是单纯为求理而求理。求的是悟功求理这个道理的道理，才是真正的做到悟理求真。我不说不明，您不求不觉。穷理才能尽性，穷神才能知化。求至极之知，才能至知。这样做，才能达到高的觉悟，才能真正知道大自然的万化之理，才能知道宇宙间万物之理，达到至知，才能真正的发挥自己的智慧和才能，才能做一个心同大自然一体的人，才能做宇宙自然万物统一观者，才能不被宇宙间大自然万物所转。转化大自然之万物，就得先转化你自己这个本，因为你这个本是转化大自然万物之源，不转化你这个本用什么来转化万物？弄不好反被大自然的万物所转。所以炼功夫求理悟真是根源，因为悟到宇宙万物自然之本源，才悟到了真理，因为人之本是自然理气所化分。

真气（《黄帝内经》将“精神”又称为“真气”。）也叫理气，为理天。理气化出来的大气为气天，有形象。气天化出来的有形象的物质叫象天。象天指的是客观世界。因为人是自然之本所化，人与自然之本性质相同，人身具理、气、象。如你请人设计一张家具图，其人由心思为起源，由意而化形，心思源为理气，由意成形为气化，画在纸上而为象，图纸成像显矣。人的思维能源为理气，呼吸

调息为大气，人的身躯为象体，所以人身理、气、象俱全。所以心包罗万象，因心是包罗万象之本而化生，所以说心自然生成包罗万象之本能，贤者不多，愚者不少，只在知与不知，悟与不悟。悟者视此理为平平常常、普普通通的一个大道理。怎么有的人就不知道呢？并非人身外之物，也不用三岛求方，本来是平常事。悟就知道，可有的人就是不悟，真是可惜。知的人为了使人悟，便说出："人生在世不悟此理，简直是白来一世。"因知者视此为人间无价之真宝。视不悟之人如入宝山空手而归。真宝不识，以假为真，始终不悟，知者无能为力。只有千言万语唤醒同志登上觉悟之路，才是人生的真快乐。一生乐观病自消，人心若不快乐，对身体健康来说是本质问题，所以炼功夫必须炼心。

心是身之主宰，身失主宰身必患。所以炼功夫者一分一秒都不能离开心。离开心如幼子失母，风筝断线。离开心如火车出轨，如轮切轴。离开心，人与大自然真空纯至静之理气断矣。人的心与大自然真空纯至静之气，如子母关系。离开心炼功夫，子母之情绝矣。

炼心的关键是意守上丹田。你听我说意守上丹田就去守是错误的！我要不说你怎么知道意守上丹田？你要意守上丹田，你就被我所说的法所迷。不动意的意是真意，动意的意是三心二意的意。性本清，心本静，意本定。心本来就清、静、定，你守什么？你要守清静定，心不就动了吗？你悟一悟当如何做。炼心时如果记住我的话、记住我的守，你是在炼什么？忘言守，就对。有意非意，似守非守。有法不用法，这不是自法了吗！自法是顺乎自然的，

这不就是无为法了吗！等于我也没有说，你也没有照我说的那样去做。因为你本着心、性、意的自然去做的，我说的也就没有用了，这不就是忘言守了吗！你做到了这点，你就知道了性、心、意本来是清、静、定。意不动是定。心不动是静。性本清，清则明，明则灵，灵则通。通理源，良智良能发矣。求物理、求心理、求自然万化之理，明矣。智慧由此而发，良心现矣。炼心之果得矣。

炼心，心到底是什么？究竟什么样？什么时候有的？哪儿生的？哪儿长的？来自什么地方？去往什么地方？听得见听不见？看得见看不见？摸得着摸不着？有没有声音？有没有味道？有没有眼、耳、脚、四肢、口鼻？是身还是光球？还是气球？长的？方的？圆的？等等。一个炼心者，若不立志求真，怎能叫穷理？若不一直追到源头处，怎能叫勇猛精进？上山不到顶，下海不到底，怎能叫求个究竟？若不一口一口吃，一样一样品，怎能叫知味？稀里糊涂，马马虎虎，持的什么恒，立的什么志？古英雄真豪杰，皆有志胆。要明心，炼大觉，怎能清闲。铁石心，英雄志，真理必现。要明心，识万化，立志冲天。只要是求真理忠诚一片，无为法，大觉心，必定圆明。望同志下决心勇往直前，行必果，悟必参，天大的难事也能穿。叫不醒，唤不言，铁石心肠也心酸。人生世间不把心来炼，纵有那万座金山也贫贱。口干舌燥声音变，笔断纸空难尽言。炼心之贵人不见，知者点点泪珠洒胸前。一人幸福饱身汉，众人幸福了心愿。大德心基人之本，悟本求真理当然。人心之源看不见，真空非空不虚谈。

人的心灵之气，本于大自然真空分化而来。真空非顽

空，真空对物应。顽空对物空，空对空。因物无灵觉，顽空亦无灵觉，两者无感，所以说空对空。真空对物有反映，所以叫“应”，所以说真空不空。心是真空实体。为什么叫实体？因为真空用任何破坏手段，包括宇宙大自然中所有的破坏条件（如水、火、雷、电等等）都破坏不了，各种破坏条件变化消失之后，真空还是真空。即使各种物质，包括大自然的各种气流都不存在了，真空还是真空。真空无生无灭，无始无终，大而无外，小而无内，听之弗闻，视之难见，所以说真空一大虚；真空是实体，所以真虚一大实。天地万物千变万化，生与死，有与无，生生死死，有有无无，终究逃不出真空之体，所以说真空是万物之母，永恒不变。真空是主宰千变万化之源。真空能生万物，不能说万物生真空，更不能说真空生真空。空能生有，有归空。不能说空能生空，空归空。所以说真空不空。

人心乃真空之子。子求见母体，心性相连。子念母母念子，两念为一念，直系相连，息息相通，子与母同呼吸共命运，至矣，尽矣。所以说人立其志，必得其果，炼功夫者要信心百倍，立志悟理求真。此功夫并非迷信荒谬之谈，不假身外一物，乃自体自心份内之事。身体力行，真诚悟理求真，不假一文，真功德也。功要言价，万金不易也。此乃真功，机不可失，时不再来。

真空纯至静之气，正气也，真气也，真气并非大自然阴阳五行运行之气，更不是大气之气，也不是寒暑湿热燥变化之气，更不是指人呼吸之气，也不是地气与物之气。此气先于天地，即生天育地生万物之本源。也不是化分天

地之混元气，乃混元之本，太极之先，真空纯至静之理气。理气生气天，气天生象天，所以称为先天气。

人秉理气之源流而生。理气如智慧之海，心灵之气如海之水。万滴之水汇成人海。万滴之水归源汇成灵海。人海、灵海之水周而复始滔滔不断，与天地同流，虽万古而不息。生生息息永存于真空纯至静大自然真气之中，永无了期。

心乃真气之分子，体乃真气之化生，呼吸调息乃真气之运行。人身未有此体先有此气。身体有质，此气了无终始。身体父母育之，真气赋之。由父精母血而成形，自然真气而为灵。父亲的五行，母亲的五行，自然真气之灵性，大德身心始建成。人心识万灵，人身俱万能。代天万物改，代天万象更。真气千般用，只因自然天地生。人生别忘本，无她万物谁来兴？真气人之心，悟本万事兴。

真气在身体并非指呼吸调息之气而言，呼吸调息之气只是真气起的作用。真气在身体有千般用。对人的外部器官起的是能源作用。外部器官只是起到反映客观事物的作用，如眼看、耳听、鼻嗅、舌尝味、身感触、意觉知等等各种不同的反映，是不同器官的作用。“应”这不同反映的是一心的作用。内脏器官各种不同的反应，其能源也是一心，所以说一气千般用。

真气内含的因素分为精气神和五行之气。先天之元精属真水，元气属真金，元神属真土。在人身体元精化为交感之精，元气化为呼吸之气，元神化为思虑之神。五行之气化归五脏。金、肺；木、肝；水、肾；火、心脏；土、脾。总而言之为一真气。道家称真气为真常，真常能应

物。俗话说："三寸气在千般用，一旦无常万事休。"三寸气，指的是鼻至上丹田之间的真气而言，非指呼吸调息之气。无常，指失去真常。人失真常，性命休矣。佛家称真常为妙觉。人失去妙觉，生命也就完了。

妙觉是人体反映客观事物的能源。通常人们认为见闻觉知的功能是肉体起的作用，其实不然。人体是血肉之躯，纯属浊体。见闻觉知对客观事物的反映，具有最高的灵敏度，而且包罗万象，肉质之身是做不到的。客观事物反映在肉体上，应在心源上。人觉之用之而不知其觉，故曰妙觉。一般人的认识，只停留在现象上，没有悟到本质上。为何耳听众声而互不混杂？因为是妙觉在听，并非肉耳听。声、耳只是条件，没有条件听不到。但没有这个条件时，耳的心体（即妙觉）也永远在听。即便睡着了她也在听，由于耳性不混，所以前后左右四面八方之声，同听不混。此乃真气之功，妙觉之能也。具体实践之法：

一、以理为宗；

二、以炼神为根；

三、以自身为核心；

四、以自心为核心基础；

五、认觉为师；

六、以自为尊；

七、以信为行；

八、以善为先；

九、助人为乐；

十、以仁德为本。

行、站、坐、卧、练，是炼功夫的五种形式。敲、

打、按、摩四种为辅助方法。锻炼时不论地方，根据自己条件，当然是公园和院落比较好，但是功夫不在这上头。在这点上不必认真，哪儿都一样。这是对功夫没影响而言。锻炼时应自己知道在炼什么，既不是练四肢活动，也不是在练气求气；既不是练呼吸调息，也不是练什么武术拳法；既不是练动，也不是练不动；既不是求静与不静，也不是练什么也不想，更不是挖空思想，而是自自然然地使心安定下来，炼神为之本，这是此功夫的根源。就是使自己的精神自然地安定下来，有动则动，无动不求。动与不动，形式不同，同属炼心。形式虽二，其本一也，都是在炼神，这一点是相同的。心是舵手身是船。炼舵手，不练船。舵手技术提高了，船不拨自转。到时船任游荡，千万不要练船，千万！千万！身体如轮心如轴，此功夫炼轴不练轮。轮怎么转都成，前转、后转、左转、右转都可以，但是千万别离开轴，弄不好就要出偏差。但是你也别害怕，只要是以炼神为本，绝对不会出偏差。安定放心，才能炼好，有所恐惧则不得其正。初学者选一块平地更安全些。精神一定要主宰身体，才能随心所欲，运用自如。也不用起式收式，想炼就炼，不想炼即收。做到抬手即炼，停手即止。功同儿戏，简直和小孩儿玩似的，那才叫天真。要有人问你多大啦？你告诉他："六岁啦！"有人问你有什么病？你对他说："你才有病呢！"千万甩掉老的包袱和病的包袱。病那玩艺儿是客观存在，该治就治，该养就养，成天挂在心上有什么用啊！我看思想上的病比你身上的病还厉害，扔掉它！老，是人身体的自然规律。人皆有老，不必悲观。成天把老字挂在心上就不老了吗？我看

你扔掉这个老字，你倒年轻了。希望老年人千万不要背老的包袱。解除你思想上的各种顾虑，你才能清心上阵。你别忘了这个功夫炼的是心，你的心千头万绪这不就麻烦了吗！其实你要想开了，也就没事啦。你要问问自己：想不开又有什么用呢？对“不治之症”，思想豪放一点：不治之症，我不治啦！爱怎么着就怎么着！我说的是去思想病，该治的还要治。病本来就是苦恼，可思想再想不开，那不是烦恼加烦恼，病上加病吗！再说你思想烦恼也去不了病。所以说一智能破万年愚。如果你这样一想，可能病倒好了。因为精神是经络之母，精神一通，经络不就通了吗！虽不治之症，真气一通，神而化之，再生有望矣。此乃养生之道，非医病之方。病虽医不能治，但功到可除之。功夫非治百病之方，功诚得之，得功健之，心健病除，所以说健身应先健心，因为心是身的根。哀莫大于心死。病不可怕，可怕的是意懒心灰。雄心壮志，正气凛然，精神之壮士，思想之猛将，心胸之大力士，如果这样，死神有可能被吓死啦。为什么强调精神？因为人活着就是这点精神活着。单纯肉体之身不能活着。人的精神，也可以说是人的灵魂。灵魂是人身的统帅，灵魂的本质是真气。一个人若能做到真气从之，病安从来！

二、锻炼原则

行、站、坐、卧、练五种运动形式，锻炼者可任意选择和变化。炼心养神是本质，行、站、坐、卧、练是形式。爱怎么炼就怎么炼，谁也管不着。我就愿意这么炼，我这样炼舒服，不好看你别看，我自己舒服就好。因为这

是本能之发挥，这是大脑神经对身体自行调节，使自己身心五气（心肝脾肺肾）走向协调平衡。人是自理的一台万能机，所以锻炼时要随心所欲、顺乎自然，但是若不以人体自然真气为本，不以妙觉明心为源来锻炼，就不能说是随心所欲、顺乎自然。如果失掉这个根源还说成是随心所欲、顺乎自然，纯属盲修瞎练。因为他没有解决炼功夫时要以什么为根源和本质的问题。无原则地锻炼会出偏差，所以说是盲修瞎练。这个理论是对功夫走向高境界而言，不是对一个自由活动者随随便便地活动胳膊腿而言，这一点必须弄清楚。随便活动，对身体是有好处的。但是对功夫的高境界来说，就要悟理求真了，否则误己误人，这个道理千万要弄明白。

行：在精神集中、安定这个基础上，不拘任何形式地走步、小跑、转圈、退着走，快与慢均可，注意安全，选好场地。绝对以炼心为本，活动为辅。心当做轴，身当做轮，行的一切形式，以心为主宰，千万牢记。

站：不拘任何形式而站，绝对以自身为标准，不受任何人的指挥和限制。因为是养身炼心，不是身不动膀不摇的装腔作势。思想稳如泰山就是静。动就动，不动就不动。想怎么站就怎么站。本质是炼心，不是练站。

坐：坐的本质不是为了坐而坐，而是为了身体平衡。愿意坐就坐，不愿坐就不坐，如为坐而坐，则是错误的。《坛经》中，六祖惠能大师有这么一句话：“活着的人坐不卧，死的人卧不坐，一具臭骨头，谈什么练功课。”就是说炼功夫的人不要为坐而坐，坐的目的是炼心，只要是炼心，无所谓坐与不坐。

卧：一个炼功夫者，如果不是本能地想卧你就不要卧。卧是调节人的身心平衡。如果一个人非常想卧，就应随心而卧，但要扔掉你的自尊虚荣之心，否则对你健身无益。雨后不卧，怕湿气。别睡觉。炼卧功夫时，不要因为怕面子不好看而起来，卧够为止，顺乎自然而起。目的是为了炼心不是练卧。卧的形式也应该是千变万化的，但不要忘乎所以，失去精神的主宰。这并不是控制你的自由，而是要你别忘了是在炼心。

练：是自己本能，无为而至，不求而生的全身四肢上下左右、高低开合、旋转、定静的活动。种种不同的形式，由零开始，千变万化，运用自如。没有起式，没有收式，也没有定式。精气神自如，内五气自然协调。气之所化之真式，圆合连贯，千变万化，如行云流水，滔滔不断。这种身心觉悟高境界所化之形式，为罗汉之动作形式，故人称之为罗汉功夫。这是从运动形式而言。真正的罗汉功夫，是以炼心为本，使自己心明觉圆为目的的。

1998 年 10 月于北京

第三节　罗汉功夫（续篇）

一、何谓正法罗汉功夫

正法罗汉功夫是本着释迦明心之理，悟理求真宗的功夫。不是遵照宗教之法，敲打念唱、烧香、持戒、拜佛。自我之心即是佛种，自我之灵性即是罗汉功夫之苗。觉，

是罗汉功夫的苗，圆是罗汉功夫的果。心灵觉明自圆，为正法罗汉功夫。功诚心自明，信存身健康。求功夫源理，首于知“心”。

心指灵性而言，非指心脏。心能生万法，人类的原始祖初生于大地，赤身裸体立于天地间，无语言文字，无纲常伦理，无任何物质手段，只有一颗自然赋予的具有妙觉灵知、主宰身体一切功能的妙明心。心通过眼、耳、鼻、舌、身感应万事万物，产生意识。人为万灵之首，天地之轴。明理论、发明创造，转化万物，成为建设人类物质社会的万能机，是人类社会的万机之母。而人的心灵则是万机之母的能源，又称灵机。万机之母就凭灵机发挥能动性，开始了发明创造，用劳动创造了一个以物质为基础的人类社会。产生了语言文字、纲常伦理、文化、科学、哲学、宗教、医药及养生等物质文明和精神文明的成果。所以说心生万法。人类社会就靠人与物质这两个基础、根源而成就，没有这两个根源，就没有这个人类世界。而人的心灵则是这一创造力的真源。所以，炼功夫首先要认识自我之心，便是学正法罗汉功夫之根源。

心与真空同一性质，同一道理，本质妙明。只因人的心受人类社会的种种薰染而蔽其明。炼正法罗汉功夫即是为复其明，使人聪明、理智、仁慧、德善、文明，成为一个真正的身心健康的人。

心灵的本质是真空质，真空含有内在的有，是为妙有。这种真空内在的本质，难以用人的见闻觉知来觉察，也难以用科学仪器来测量。因此，古圣先贤用心灵直观真空内在本质，理解了整个宇宙的原理，透彻了真空实相，

成为一个大觉者。因为他们的智慧超人，所以后人称他们为神、圣、仙、佛。这不是封建迷信，也不是宗教中不明真理的妄说。那些祈求保佑、求医病、求长寿、持符念咒、吃香灰、喝佛水，妄想成佛作祖升西天，这才是邪说，是异端巫术，是背弃了真理，走向歧途之巫师，是在自欺欺人，坑害那些不明理的人，学人当以此为戒。

人的心灵能理解物质、气质，也能理解真空质，这是心灵的本能，并非异端邪说，也没有半点迷信。用自然科学之理来理解宇宙间的各种形式的存在，解除人类的未知数，使人类走向精神文明和物质文明，全靠人的一颗妙明之心。因此，提高我们每个人的精神素质，培养这颗心灵之种苗，使她恢复本来之妙明，就是炼正法罗汉功夫所要达到的目的。

要解除人的未知之迷雾和难破之愚迷，使迷误者得见光明，就要破除几千年来压在人类头上的迷信二字。迷信是导致个人、家庭、社会、国家走向黑暗的万丈深渊。迷信是神道设教的封建社会遗留下来的。那些不明大自然真理、不明先圣真源，不遵守正宗之理的弟子，自以为是真理的真参实学者，实为谬种流传，邪说遍野。这样就使一些不明科学文化知识和宗教至极真理的人上当受骗。另一方面，把大自然、宇宙空无中真实存在的、千变万化的、但一时还不能解释的未知现象全盘否定，强词说什么都没有，这也不是一个真正的光明伟大的科学者的形象。

真理是没有终结的，是不可穷尽的。是你不知道呢？还是真的什么都没有呢？你是不是一个知大自然真空千变万化的实践者？如果不是，则完全肯定或否定都是错误

的。唯一科学的态度，就是要求我们求理悟真宗，接近她、观察她、切磋琢磨她、研究她、理解她、实践她。真理至极处，破除未知数。觉悟光明见，从此无愚迷。从而理致而迷除。说不清、道不明、彻不透、言不穿、解不开、愚不破、暗不除、源不真、理不明、路不通、心不亮，才使人走向迷信之途。我们应当同情这些人，说服这些人，挽救这些人。我们的民族是光明伟大的民族，既有古老传统的文化瑰宝，又有掌握现代先进科学技术的新一代的人才。要有追求宇宙至极真理真源的至高无上的觉悟、品德、精神、思想，为我们国家实现精神文明与物质文明这一崇高伟大的目标做出贡献。所以我们要明理明心，提高觉悟。因此，要想得到真正的身心健康，就得有真正的指导身心健康的理论，否则难以实践。所以明理是第一步，正法罗汉功夫以明理下手，达到高的层次。明理、明心、明宇宙，成为一个既有至高无上的觉悟，又有真正健康身体的心身健康者。

二、正法罗汉功夫的理论基础及根源

正法罗汉功夫以《金刚经》、《心经》和《坛经》这三部佛教经典为理论基础根源。这三部经典是明理明心之圣典，通俗易懂，语言简练，直接了当，没有文化的人也能理解。其中既不讲持戒出家，也不讲烧香拜佛；既不讲求福、求寿、保佑、医病，也不讲装神弄鬼，更不讲呼风唤雨，撒豆成兵，移山倒海之术。其中主要谈的是宇宙大自然真空实相，可以说是自然科学至极真理和社会人生之无上哲理。读后悟来，可使人拓宽眼界，心灵开阔，为通向

三界十方之大光明的必经之路，是为正法罗汉功夫的理论基础。

三、进入初学入德之门

首明根性。六根之性即是佛性。何谓佛性？即真空所赋之灵性。何谓六根？即人的眼、耳、鼻、舌、身、意。何谓佛？指心性彻透宇宙真空之大觉者。任何达此境界者皆可称佛。因为佛经上注释佛字，没有说学释迦出家修行者即是佛，而“阿耨多罗三藐三菩提”，译为华语，即是无上正等正觉之心，简称大觉者。何谓大觉者？就是什么大，觉悟什么，真空大无外，小无内，觉悟真空理源的实践者，即是大觉者。

佛即是人。释迦说，众生俱有佛性。佛性即是佛之种子，佛性喻为矿中金。佛是人做。在封建社会中把人分为三流九等。三流是：上流、中流、下流。上流里面分九个等级：一流佛祖，二流仙，三流帝王，四流官，五流圣贤，六流士，七商、八工、九庄田。

佛字当大觉讲，佛像是后人画的或塑造的大觉者在世界上生存时的形相。因大觉者见金银满地而不起贪念之心，见美色不起邪念之心，遇事无争理称霸之念，遇酒不起嗜饮之念，存心养性，此种人面孔五官安祥、自如、和善、仁慈德相。一个人的思想道德品质至高无上，此人的面孔即是圆满功德相，也即如来相。如来二字指的是灵性，真空所化，无去无来，名为自性如来。每个人的心性，统称自性如来。因自性真空无染，本质善，所以《三字经》才说人之初，性本善。大觉者为善相，是为如来本

相之相，所以寺院中菩萨、佛等大觉者的相，仁、慈、善、德、慧、泰然自如，安祥，是为圆满功德相。每一个大觉者皆俱备此面孔。所以拜佛的人应明理，佛不是物质形相体，佛当无上正等正觉之心讲，当大觉讲。你修心明心达到大觉，你自己的形相也就是佛相。因为佛是思想觉悟超人，彻透真空理源的实践者，所以名列人流之榜首。信佛者千万别把这一佛字神乎其神，不然会有误真理。

六祖《坛经》云：迷者众生，觉者佛。心正是佛，心邪是魔，身外无别佛。明心之大觉者，无佛亦无魔。这是心地光明，不执着一法一相，即是自性定。定能安然自如，自如能复本明，明能除暗化愚。愚暗无明智，智明慧生，慧生圆明，圆明大觉。大觉者身心自然，自然本静，静极生动，动静化生，化而有形，形静不离，离静无形，灵体一圆，圆合周始，生化化生之运动形式无住无着，无意无法，无形无相，无人无我，无乱无静。性体圆合，浮如云，落如棉，轻如叶，飘如风，快如电。举手抬足，圆合一体，若明珠转动。体合天地，明合真空，自然同体，是名为正法罗汉功夫。

初学者先静于心，不思动，不思静，不论行站坐卧，以定静为主，运动为用。有动则动，无动不动。定静为正，运动为副。定静悟真，运动强身。静中生动，罗汉动行。性体平静，运动心平。动功静态，内外圆成。法无定法，性化而成。变化诸式，任意而成。法无外得，式由心行。式无起止，抬手即起，放手即停。意不在身，动是本能。不学即会，自性真功。守性不移，罗汉真功。是名为正法罗汉功夫。

四、正法罗汉功夫的健身原理

因定静时内气贯遍全身，头脚四肢，五脏六腑，周身经络，细小神经，无一处不到。动静根源起自心灵，心为身君。躯体之纲，纲举目张。一法圆，法法圆；一窍通，窍窍通；一窍开，窍窍开。因此定静之功是运动的基础，有动无静，如盖房无基。无为动静之功，形体合一，身心一致，性体圆合，因此性明身健。有为之功，眼向外看，意奔套式，神与体离，神不润身。内外不一，有为离体，动亦无益。守神定静，奠定根基，静极之动，恰如神医。动中之静，气流不息，息息相通，肌肉合一。强身健骨，筑定神基。不假外求，式由心起。功者自信，真诚第一。志在于理，意求于真。定静达到自如境界，一切运动形式自然而化。只守一心，达到忘法忘身，复自性真空境界。空乃静基，静基之动，不用意念，运动之式，自生自化。性体本能，求之无有，静极自化，无为而至，有为则背，不用心求，是为自然。无为自然之动，果实甚佳。有为意求之动，果实欠佳。因此，要想把功夫炼好，不要在运动形式上下功夫，苦功下在定静上。静极之动，是基础之动。不是基础之动，动亦无益，大动不如小动，小动不如不动。犹如树木，根深才叶茂，本固才枝荣，根基深才能结出丰硕之果实。健身必行固其本，定静功夫深，心身才强健。

五、进入正法罗汉功夫的高境界

正法罗汉功夫的最高境界，就是恢复自性真空本来面

目，做到自心如如不动，即是功圆果满。其方法说来也简单，最通俗，不论什么人，不管年龄、文化程度、性别，及身体健康状况如何，不用学，只要明理，都能习炼。因为正法罗汉功夫是人的自然本性之功能，自性本清静。自心如如不动，并不是变成呆傻的植物人，做一切事与一般人无两样，只是遇美事不欣喜若狂，吃多大亏也不生气，遇到多么难受的事也不难过，即使与亲人生离死别，也不悲痛欲绝，遇到多么发愁的事，思想也不垮，天掉下来也无所谓，这叫作心不被物转。也不是没有纲常伦理之情，而是一切顺乎自然，人情圆满，伦理周到。处混乱之境而观心如如不动。

万事纷纭，思想联翩，业务先进，家庭模范，和光混俗，背境观心。随缘而遇，随遇而安，与老粗形性一体，与高贤并肩同圆。苍生一体，贤愚平等，不分男女老幼，无亲朋好友，无恩爱仇冤，逢恶化善，见愚化贤，遇愁解烦，助人为乐，穷富勿嫌。交人以礼，仁慈在先。待人以诚，感人以德。引人向善，忠厚相传。不分高低，事事能圆。错综复杂，混乱不堪，千差万别，破碎烂摊，身无变动，性无变迁，万事应酬，不离心观。精心自在，性本常闲。形若无事，性如空源。本来清静，静乱自然。我本不动，与我何干？静不起念，乱不动弦。怨天尤人，耗费心田。自然如此，顺之即圆。静乱由己，不由苍天。自心不动，万计枉然。如如不动，功满果圆。有志竟成，事怕心坚。

不是擎天之举，也不是去搬泰山，只要明理，心悟真玄。一切有为，幻化变迁。心若真空，何分易难。如如不

动，何分方圆，至此搁笔，机缘再谈。正法罗汉功夫圆。

正派正宗是正法
法本无法自清闲
罗嗦麻烦无分辨
汉晋隋唐一瞬间
功德慈善遂人愿
夫能实践方知甜
圆他圆己法法圆

第五章　真气正法大纲

原　　序

中原光明照十方
华人大千立上邦
民主同心仁和善
族礼古今性相连
正法养生身心健
气贯浩然德满天
冲开青云真气现
天人一气同根源

随着历史潮流及社会自然人生所致，近年来社会上掀起了一股健身热，千功万法，逐渐增显。方法之多，五花八门，无奇不有，真是乱人耳目，真假难辨，成为世人所关心之大事。所有方法，并非是现在才有的新生事物，无非彼时隐，有的人不知，此时显，有的人又不认识罢了。明了养生健身之理是人生必修之课，实乃中华民族自原始以来流传于后人的传家宝，不求而得，不学而会之本能运动，亦实为人身之自然规律，只是无人说教指导。社会上不知道的人，以为是新生事物，有许多刚处于健身方法之

幼年时代，就采用了商品经济式的传播方式，积财不积德，成为未来人生之笑谈。养生健身功夫乃先圣大德君子之产物，岂有交易之理？以此获利发财致富者，无一真功正法，实为欺人之术。为了使养生健身爱好者人人能辨别各种方法的真假、邪正，避免上当受骗，遗恨终生，余不顾才疏学浅，愿将已所学一知半解，笔书与人，是为真气正法大纲，助同学参考，愿同功同学批评训教，是为序。

真空育化万纲源　万纲纲目育天地
天父地母生人类　始祖代天建乐园
伏羲易理先天地　七圣创业传后贤
万纲之首真空母　天下大纲是心田

1990 年 3 月 25 日于北京

第一节　论《黄帝内经》中之“真气”

无边无际的空间，内在的本质谓之真空。我们平常所说的空间叫“顽空”，也叫“色空”，它没有灵觉。“顽空”之中隐藏着的“妙有”，也即是内在的藏性，内在的本质叫“真空”。“真空”、“顽空”是一体，一个是外表的“空”，一个是内在的“有”。这就是宗教中所说的“真空”的概念。这个“真空”即是万物之母，她无生无灭无始无终，真空母体至清至静，听之弗闻，视之难见，无形无相。她无限大无限小，无东西南北中上下，也无任何颜色。但是万化从此生，万理本此定，万气由此出，万体因

此立。无论是大气大地，所有的万物，都是由空而生，依空而存。真空无所不含，无所不生，所以说真空是万物之母，也可以说是万物同体，谁也没离开这个宇宙大自然。真空静到极点产生动，生出混元气，亦称太极，真空静到极处为无极，无极一动太极生。真空纯至静之气无阴阳，是纯阳之真气。阳动阴生，阴又为阳母，所以一阴一阳谓之道。此道由真空理气所化。一本散于万殊，大〇（代表：大自然大真空。在以后文中所出现的〇同此意，不再作标注）化生出无数的小〇（代表：小自然小真空。在以后文中所出现的〇同此词意，不再作标注）。人的心即是此小圆，所以心又称小真空。小圆与大圆合一，即谓之神、圣、仙、佛。人之心能悟，能觉知、观察透视，能与大觉一体永恒，此即佛经上所说的妙觉圆明，无上正等正觉之心，亦称“涅槃”。真空即是真气，主宰天体、日、月、星的运行，主宰大地水、火、风的运行，她是母体，又是总的能源，大气不是真气。主宰天地阴阳消长之理气为真气。主宰人的思维、呼吸调息、见闻觉知、身体运动之能源是理气，是真气。理气即是真气。为何又称理气？因万理因此有，万化由此生，天得理清，地得理宁，身躯得理生，所以又称理气。大气四时变化之气流，包括天地及万物之阴阳五行变化之气，统为燮理阴阳，有始有终，有生有灭，变化无常之气。主宰这个变化无常之气的能源是真气。真气永恒，万物生生不息，周而复始之理亦永恒，所以也可以说万物不灭。人的思维，见闻觉知，身体运动，俱是幻化无常。人心真气永恒。人身躯壳是物质体，心是真空体。无真常之心，肉体休矣。俗话说：“三

寸气在千般用，一旦无常（真常）万事休。”

真气之名还有：理气、先天气、浩然正气、紫气、心、天良、性、明德、仁、佛性、谷神、黄庭、黄中、天一真水、金刚不坏身、妙明心、妙觉、妙明紫金光、真常、如来、理、信、金刚正法眼、照、念、舍利子、自在菩萨、成佛因地、大神性中天、黍米玄珠、摩尼宝珠、金丹、智慧体、慧根、根源、感觉思维能源等等。千宗万教，千经万卷，俱以真空为其大纲，其它之理法皆属纲目。都是用纲目理解真空。用纲目圆满合一到万纲之源〇，则万事毕，为大觉。因此，老子言无形无相；孔子云无声无嗅，不睹不闻；释迦说真空；穆圣言无影无踪；黄帝曰真气。千佛万圣千经万卷，俱以此〇为万世至极之真理，而留予后人千经万卷作证明。原始至今之真功正法，只此一个〇与〇之理为真，别无二法。这就是绝对真理，至极真理。以此大自然大真空为源，以心为根。离此根源者，无一至极真理，无一真功正法。此〇为万纲之总纲，为万物之母，无此，万物无矣。此〇为万功万法之源，无此，万功万法亦无矣。只此〇〇为真气。此真气为千宗万教，古圣先贤，千佛万祖，千功万法之大纲。

第二节　原始祖真气正法

太昊伏羲出生于天地中间，而知天地育化之源。因伏羲通〇万化理源，而〇来源于此。本此，河图、洛书出，作八卦开创书契，立万世文字祖，一画开天始而通万化之

理，著《易经》留传于后人，教民养六畜而助人建立物源。为先知先觉真功正法之原始祖，为万世立基之大圣人。

炎帝神农通易理阴阳变化，教天下人种粮耕地。虽尝百草日遇五十毒，俱神而化之，又做五弦之琴，咏丰年之歌，为发明农耕、中药本草、琴乐之原始祖，真功正法之大圣人。

燧人氏理解阴阳五行变易之气，及物质中看不见摸不着的内在藏性，知木中含火，钻木取火。火的发明，开创了人类用火取暖，吃熟食养身的新阶段，为知物质变化之理，真功正法原始祖之大圣人。

仓颉造字，是〇通〇之源，燮理阴阳，一本分万殊，万殊归一本。知万化之源理，创文字而分清天地阴阳五行，给万物分类，不混易知，清楚明了，用文字为物质代号，是开创了文字传播记载的大圣人。

轩辕黄帝为通〇之大觉者。著《内经》修养真气，保养心灵。是为保养、修理、医治躯壳及制衣服、保护人类身体与心灵健康的发明创造的始祖，是养生健身、铸钟作筝、制音律、开创文明之大圣人。

有巢氏，通易理阴阳，五行变化之理，是发明建筑的大圣人。使古人由山洞栖身，过渡到住进房屋，既保安全，又防冷暖，使人得以安居乐业。为建筑业的原始祖。

女娲与伏羲易通理源，心同天地，成为人类夫妻大纲之原始祖。效理天地阴阳，成为人伦之首。天地为一大夫妻，二圣人为天地之子女，夫妻之首。为父母、兄弟、姐妹、伦理之开基者，是人伦大纲及古乐瑟之创始者。女娲

为中华民族原始祖第一位女大圣人。

七位大圣人心同真空易理，理解天地阴阳五行之理，开创了人类发明创造之先河，效法真空万化之理，领导了人类由零的条件过渡到今天，由山洞栖身、茹毛饮血，到今天物质文明，为民奠定了万世之基，民不能忘。

第三节　古代真气正法之大觉者

尧舜为万古正心修身，为民立基造福之圣明君主。尧天舜日，五风十雨，麦收双禾，麒麟在野，凤凰鸣山，鼎盛春秋，太平盛世。立万世民之主，立万世领导万民之纲领，是正心修身，齐家治国平天下之大仁大德圣明君子，是为真气、正气之真功正法，留于后人万世之美德，永为后人效法之榜样。

禹王，正气冲天，大公无私。治洪水，三过府而不入家门。分九江定八河，湖海两分。为万民立基于千秋万代，为后人立万世之光辉榜样。千秋大德，中华民族永远不忘，真功正法光照万年，为大德圣君，留德于子孙万代，万古长青。

商汤文武周公，继圣君之后，大圣大贤，治定人世间纲常伦理，年月日时，五年二闰，二十四节，君臣父子，国家与家庭等等一切细小大礼小礼：大礼三百，小礼三千，立万世之明条正法，为万民永远不忘之大圣大贤。正气常存，万世流芳，万古千秋民不能忘。

老子阐明了由无化有，空而生有的真空妙有的至极真理，有五千言《道德经》及《清静经》、《感应篇》，论述

了通万化之源理，论述了无名天地之始，有名万物之母的至极真理，兴教立说，注经论典，开辟了万世真机之光明大道。世人才知人生有一条光明正路，不被云雾所迷，修心炼性，而成了通达万化之源理、超常人智慧的、神通万化的真参实学者。是为千秋万代走向光明的真功正法，是后人学之不尽，求之不完的至极真理。天地育化万物是永不失灵之原理，是为真机妙法，真气贯千秋之理，才有紫气东来，一气化三清之说，是包罗万象之大道理，因此留传千古，至今仍为民族之至宝。

孔子生于乱世，作春秋删诗定礼，参造化，周游列国，教化万民。收三千徒众，七十二贤，十哲四配，立宗教、树纲常伦理。留五经四书，外齐家治国平天下，内修身正心克己复礼，存其心养其性，立《大学》、《中庸》性理心法，为内圣功夫，为千古不灭之性理心法。留于后人立万功之基源理，光明永照后人，心明眼亮。功在天上名留人间，为后世效法之光辉榜样。成为万世师表，古今文章祖，历代帝王师。是为光明正大照万代之真功正法，德配天地的大圣人。

唐代慧能大师，是释迦佛脉脉单传的真宗弟子。在释迦佛史上为一大转折点。他以《金刚经》所说的至极真理为基础，立《坛经》留传于后人，成为中华民族自己的佛学经典；以适合中华民族之语言文字，说佛之真空妙理，直指人心，见性成佛；指出心正是佛，心邪是魔，身外无别佛；说“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角”的正宗佛学；阐述了“离性说法，名为邪说”的至极真理。为后世学佛立基于心，心是佛种苗之真理实

功，打开人之心灵之窗，立心成佛之理，可谓中华民族学佛之状元。成为后人学佛的光辉榜样，是为佛门真功正法。永远光照中华民族之珍宝，是法宝《坛经》。今之学佛者，应以《金刚经》、《心经》、《坛经》为纲，立心为基，简易直指，通俗易解，实为佛之明心见性之法宝。

第四节　宗教心法浅说

现在人类主要以传统的五大宗教为信仰，即老子、孔子、释迦、耶稣、穆圣为五大正教。由于所处的历史时期不同，地区不同，生活风俗不同，语言文字不同，化善化仁方法不同。故法有差异，但同出一理。俱以仁、德立万世之基，后因各自门人互相排斥，更重要的各宗教本身又自相矛盾。因此在今日、今时观察评论五个不同的宗教，就要以正确的观点，只谈至真之理，不论门户之见。

二千五百多年前，有大圣人生于西方（印度），名释迦牟尼，倡弘佛法，开辟了明心见性之路，并没有开创烧香拜佛、敲打念唱、喝佛水、吃香灰、求佛保佑之术。也没有说佛法比任何宗教都高明。佛只说过一性圆明，十方平等，十方如来同一道，生佛平等，只留下由智慧悟心之理，通真空境界，直入如来圆觉海。说《金刚经》，真空实相智慧，证真空妙理，立万世之基。破除一切欲念成佛之幻相。与老子之修心炼性，感应为怀，三清（太清、上清、玉清），五行（金木水火土）；与孔子之存心养性，忠恕之心，三纲（君为臣纲，父为子纲，夫为妻纲），五常（仁、义、礼、智、信）源出一理。释迦制定了慈悲为本，

明心见性，三皈（皈依佛、皈依法、皈依僧），五戒（杀、盗、淫、酒、妄）。老子在前，孔子居中，释迦在后。现在各宗教信徒及不同门派的人，指其它宗教都为外道，是你说的，还是三教圣人说老子是外道？孔子是外道？释迦是外道？各家弟子互相排斥，自言自高，互分互别，不悟真宗之理。好多人大白天说梦话，不加切磋琢磨就乱发表己之一知半解，并没有找到真理，想当然地我认为如是，就胡言乱语。其实他们对基本理论并不真知，妄分高低，分门别派，夸夸其谈。三圣之性理即心源，即三五之理，立为性理心法而说教立理。三教所指之三清、三纲、三皈，是指自身三宝精、气、神，为内圣功夫。五行、五常、五戒是为外五官内五脏。三宝精、气、神与金木水火土五行之气为生命之本，离此谁也无生命了。人之初，性本善。由于气禀所拘，物欲蒙蔽，性乃迁。制定三五之理，恢复人之性本善。三五之理，来自性体。三教圣人所说之三五，法有差异，同为使性达至善而立。老子立心清，孔子立心纲，释迦立心佛，名不同，同为心法。所以感應、忠恕、慈悲，六个字不离心。俱为恢复性本善而治纲。三教原来同一心，统称心法。修心炼性，存心养性，明心见性，三教圣人，俱以心性为源，只是法有差异因时、因地、因人而异。三清：心清、气清、身清；三纲：心为君，气为父，身为夫，心主宰气与身。君、父、夫为外王，心、气、身为内圣功夫；心为佛，意为法，僧为身，外为佛法，内为修性功夫。三教之理，清、君、佛为纲，俱指心而言。法分三乘：上为心，中为气，下为身，上、中、下一本，心为源。经、法、戒等俱是妙明心中所

现之物，无心无万法。

图示：

心平气和	精气神自如	内五气自然协调
道家五行	金、木、水、火、土	五气协调恢复性本善
儒家五常	义、仁、智、礼、信	守此不乱恢复性本善
佛家五戒	盗、杀、酒、淫、妄	戒此不犯恢复性本善
五官	鼻、耳、嘴、眼、（上丹田）	五官不乱心定无邪
五脏	肺、肝、肾、心、脾	神宁五脏协调身体舒畅
五味	辛、酸、咸、苦、甜	心平五味协调食不厌味
五色	白、青、黑、红、黄	心安气色不变神态自如
五方	西、东、北、南、中	心清不迷方向不走错路
五音	长、短、平、高、低	身体呼吸调息之音 行、站、坐、卧、练之功
四季	春、夏、秋、冬、四季	心安四季身心健康平衡
人身	三十岁、六十岁、九十岁、 一百二十岁、一生	心一生无欲寿绵长 永葆青春
五气	冷、燥、寒、热、湿	心安神宁体温 气自然无寒冷湿热燥

第五节　五行之理、五常之理、五戒之理

儒之守仁，即佛之戒杀。仁就是人的心德，人者仁也。仁就是人的良心，其大无外，其小无内，与天地合其德，与日月合其明。恻隐之心，仁也，见其生不忍见其死，闻其声不忍食其肉。是君子庖厨要远。为贪口福，杀生害命，非仁之端也。折草木伤气血有伤仁化。人顶天立

地，为万灵之长，应同天德性，替天行好生之德，方为仁德也。释迦戒杀效孔子之仁也。守仁不杀肝火不妄动，保肝之木气，圆合五气朝元，气还虚无，此老子固丹之本也。释迦效之，使金刚自性圆明也。

儒之守义，即佛之戒盗。不偷盗，义当先。一针一线有主人，人亏己，己不服，打架争论。己亏人，难道说人就无心？自己不种，取他人之果，良心暗昧。偷盗不敢光明正大，黑心也。贼穷凶，实则胆小如鼠，亏心无正气。呼吸之肺因恐惧乱而不平，金气亏损。大丹难成，五气不能朝元。佛戒盗效老子保金，孔子守义，圆妙明之心而登圆觉。

儒之守礼，即佛之戒邪淫。男君子，女贞女，天地之德也，天地属真空体中一大夫妇。人类之夫妇，德天地之正，为生死之根，世间无夫妇，世人绝矣。夫妇守礼不乱，传宗接代不为淫。中年七天是一阳来复，不为不正。多以文艺文化为乐，不以纵欲为乐，是为夫妇之正礼。淫非指此而言。邪淫实为冤孽之本，淫乱者，色胆包天，易出人命。犯者心惊肉跳，心跳过速，神慌意乱。事后心脏之气大亏，淫火烧神，心火已灭，真火已失，大丹无成。戒淫是为守礼，保真火，炼真金之大事也。淫乱者应改之。大雁尚知守礼不乱，人为万灵之长，岂能不如鸟乎？

儒之守智，即佛之戒酒。酒乱性伤神，破坏大脑神经细胞，使人失去理智。酒胆包天，易犯罪过（指过量），酒亦色胆之媒介，易出人命。饮酒过之大伤真元。禹王遏制酿酒，遇饮酒说无量。大智之圣人，存其心养其性，决不贪口福而乱心性，后人当效之。佛之五百戒，酒为首，

因佛以明心见性为本，以智破暗为源，以智慧脱一切苦而登彼岸。智慧能除一切苦，是三世诸佛成佛之不二法门。智慧为定慧圆明之因果，无智慧，无明心见性。定慧圆明是无上正等正觉之心之佛果。圣人之智是致知明德之本；无智不能知本末先后；无智不能通万化之理；无智不能齐家治国；无智不能正心身；无智不能存其心养其性：无智不如草木。人因失理智神昏颠倒，胡作非为，罪过临身。酒乃水物，并不可怕，人混无理智自醉，非酒之过也。好饮者不可怕，就怕失理智。劝酒者千条妙计，饮者有一定之规，否则，大者有伤风化，小者遗笑于人。劝好酒者，应理智当先，饭酒在后，免人耻笑。酒伤脑，大脑神经涎水是交感精源，此水由任脉过丹田为精，此精又名鑠（发“药”音）。即自身之灵丹妙药是名为鑠。男女俱此一理，又名肾水周流。顺行生子，逆行补脑炼丹化气，滋润内脏之气，为水润肝，肝木生火，火生心，心为真火，心火烤脾土，土涎水，滋润内五脏。土能生金，金能生水，水又生木，周而复始，五脏之气协调。肾水为滋润大丹之母，水能滋润万物，因此精为真水。水属智，因而智破万愚，是为明心明德，成就大丹之本。所以孔子遇饮酒说无量，而存心养性。老子保水而润丹。释迦戒酒见性明心。三圣同源，其为真一之性，后人不知，乱评三圣，大抒己见，势若真知，实则误己误人。

儒之守信，即佛之戒妄语。不妄语方为信。仁义礼智一信含。金、木、水、火、土包含。信属土，真空内在藏性之土名为黄老。即是真空五行藏性化而为气，气化而成晶体，是为物。五行之藏性，名为金公，木母，水精，赤

精，黄老。五味一体土包含，是为黄老。仁义礼智，信包含，信为功德母。土地含金木水火而生万物。地为母，地即土，是为黄老。信有仁义礼智方立。而仁义礼智俱全无信不立，信而立，信而行，信而德，是为功德母。心性名为黄庭，亦即中央戊己土，土主信，春种夏长秋收冬藏，心主信，真诚无二，信心百倍，方为诚，所以信为功德。信字有“亻”旁，右边有仁者之“言”亦即大人之言。与国人交，止于信。信为交之礼，无信不立。学佛者妄言，非信佛者。信而行，行而证，学佛无信无成。信居中央戊己土。土属黄，《周易》黄中通理。明心者无此不通源，是为成佛之母。有些人妄谈三圣谁高谁低，法有三、理合一，本无高低。老子在先，孔子居中，释迦在后。谁向谁学？源出真空至理同觉。老子说一气化三清；孔子说万物同体；释迦说一性圆明十方平等。三教圣人之门徒，作何理解？有何理由妄加评说？各宗教之自我矛盾，以真理衡量，万理归源，俱达空源。万殊一本，万人同觉，万觉同心，万心同此◯理，其说不一，但万殊归为一体，何谈之有？至矣！尽矣！

此法为精气神合一内五气协调，正心修身之法则，道教术语为“丹”，真源实为自我之心，别无他物，自悟则明。

眼属红火礼心苦　　耳属仁木青肝酸
鼻属义金白辛肺　　嘴属智水黑肾咸
上丹田信土黄脾甜　　五味调合锅内煮
炼成长生不老丹　　莫非金丹通人理

眼耳鼻舌俱周全　　莫非金丹有影相
与我法身是一般　　先天五气俱朝元

此法非指肉身而言，指的是肉体五脏之元气、元精、元神，即先天之五行之气，由后天返先天之真元。言有为而指无为，说世法而悟真空。立自身为源，炼自心为本，不假身外心外一物，而成大丹，这就是真功正法，全在自身心。精气神自如，内五气自然协调。五行之气自然合一返元；五常之性自然如如不动。五彩均衡，自然合光混俗，如此自然三五合于如如不动之心，定慧圆明妙果，自我独自尊。自我是天下唯一之大神，因世人不知，秘不可说，神不可言，于是神乎其神，迷信百出。实自家珍宝，只求得知，无需他物，不获自得。方知踏遍天涯无觅处，得来毫不费功夫。真功夫之最俗最易者，实为真宝。自身有真金，自身有阴阳，自身有水火，自身有丹炉。向外三岛求方，采药炼丹安炉立鼎，依物质为丹元，是为外道。身外采男女之阴阳，老阳采少阴，老阴采少阳，是为邪术异端。此法人人得而诛之，以免大患，除之功德无量。

第六节　今之真气正法

今之学儒之心法者，以儒之忠恕为心，存其心，养其性，本《中庸》之理为宗旨，以《大学》一书为初学入德门，以意诚心正，修身为下手功夫，心性为种苗，明理明心为果实。法不离心，功不离性，明德是基础，至善是方向，新民是行法。先认明德，再求至善，走向新民。具体做法：知、止、定、静、安、虑、得。悟本求末，直达致

知。学孟子之至大至刚，浩然正气。学至圣之理气，真参实学。学子思之“中”，颜子之“仁”如此是为真功正法。

今之学佛者，学释迦之《金刚经》，破相证实相之至极真空妙理，悟观世音菩萨智慧达彼岸之明心大法，是为千古真传，不二之法门，为万圣之总纲，学佛之定理。学《六祖坛经》，因此心是直了成佛之法宝，以自我之心为成佛因地，心为佛之种苗，身外无佛可得，心外无法可求。离性说法名为邪说，心外求佛名为觅佛。自心自悟，自觉自明，自果自圆，是为明心正法。无论出家在家，无论各行各业，凡有诚心者，皆能达明心圆觉。

今之学道者，以“无”为正法，则不落语言文字，证无名万物之母体。本《道德经》之理，《清静经》之功夫，身体力行。以自我之心为丹，以社会人生，父母夫妻儿女之重爱，生死别离苦，七情六欲为炼丹之火，烧丹心不动，为大丹成就。身在尘心不染，功在凡心达在圣。身为世俗纲常伦理之模范，尽人情圆满之标杆。心为离尘之清静宝珠。成为道高龙虎伏，德重鬼神钦，通万化知万理的神通广大之真参实学者，是为真功正法。立心为学成道之根苗，是为无为大法。勿听神秘玄说。真功正法，其功简，其理易，世人诚者皆能功圆果满。明者皆能顺人应天而不厌烦，得自然之温暖，享人间之幸福，方为明理者。

今之养生健身者，学《黄帝内经》上古天真论道生篇，为真功正法。“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，为养生之正法。天地有质，真气了无终始。真气指心，并非呼吸调息之气。真气指精神而言。神者，气也。神气十足才有神威。神通广大，能扫除心中一切邪魔

恶鬼，才是比神还神，比鬼还鬼的自我心灵之大神，方能通万化知万理，不被一切法所迷，方为真参实学之神通广大之大明者。养生健身之法，乃人人必修之课。以为它神秘，乃是不知理之过也。功乃己物，何须外求？万法由身心而起，此乃常识之理，人人尽知。所有一切养生健身及出世法，都出自身心源地，无论任何方法，本着真空万化源理，本天地育化万物源理，本人生自然源理，完全依照自然规律。人体自然规律，以自我为炼功夫之种苗，自心为核心基础，自身为运动基础，以自觉为导师。法由自心生，呼吸为自己之自然调息，身体运动的一招一式发自身心，无起式，无收式，随心所欲，顺乎自然，千变万化，运用自如，行如流水，滔滔不断。达心静神清，如如不动。身体通经达络，功如赤子之心，身如童戏。心外不加他人定身之式，完全本自心为源，本自身自然规律为式子之源。方法产于自心，出于自身，不受外法束心，不被外式束身，独自为法，独自为功，是为真功正法。

第七节　论现代方法破除迷信谬传

佛教经典是如来说法四十九年，后由其弟子用文字记载下来，而成为现在的佛经及咒语。佛经是指导后人悟真空妙理的明心之路，是使人明了自性，见性成佛之指南。现在有所谓佛家功夫，烧香念佛持咒念经，拜佛求福求寿求保佑，不属真功正法。梁武帝以佛教治国，修五里一寺，十里一庵。其将侯景报怨，致困武帝于台城，活活饿死。佛理是明心法宝，并非是保佑生活幸福的灵法，烧香

拜佛念经，只是表达后人念念不忘佛留于后人定慧圆明之理而已。

念经念咒是否为成佛之法宝，真明理者自悟，念佛名号求成佛，只是明心的一个法门。智慧求理悟真宗，理明透彻心自明，明心见性理为宗旨，不明理焉能明心？定慧悟理求真宗，为明心法宝，用声音念佛号，只是伏意定心的一个法门。用心声佛号定心，是用他佛息念的定慧之法。自心本清静，无念可念，无定可定。定若生念，心动为妄念，念佛之念心，即佛。心正是佛，心邪是魔。自心本空，无佛无魔。念者心不动，无念如如，即是定。见外相不动心，即是禅。身外无别佛，心外之佛，他种他果，与己无关。《金刚经》云："若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来（指每个人的自性如来）。"念经，经者，路也。按路而行。经卷非是作韵调，经为明理明心见性之指南。留于后人达妙觉圆明之指路标志，不要走向迷途。经是引路之文，心是悟真空妙理的真参实学者。经是引真证实，使人认识真空，使人认识真心。真参实学是心通万法，觉观真空。经是大觉之人心中所现之物，是留于后人的证性理心法的留言。真经是心悟，不落语言文字。因此，开口即是妄，落笔就是假。心真一切真，敲打念唱，只是法门，不是佛法宝。坐禅，目的为定慧圆明，悟理求真，所以坐亦禅定，不坐亦禅定，念不生为定，外不动为禅，自心如如不动，即是禅定。非指功态而言。六祖云：活着人坐不卧，死的人卧不坐，一具臭骨头，谈什么练功课。

幻觉，眼见诸光、幻景、佛相、极乐世界，天人菩

萨，及幻听，皆为幻相，并非实相。《金刚经》云："一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观"，"凡所有相，皆是虚妄，若见诸相非相，即见如来（此亦指每人自性如来）。"幻觉为异端，非真功正法。因为摩尼宝珠，本体自光明，别无他物。珠外所生之相皆为幻相，是为心外异常现象，时有时无，幻化无常，并非经中所指无相之相之实相。心离一切相，即是实相。此即德相。心清无一物，为圆满功德相。此即是如如不动之心，此即为正念。

求佛医病者，用大悲咒、佛水、香灰治病，纯属迷信。误人生命，指佛为巫医，破坏佛法声誉。佛法以明真空妙理，认自本心，识自本性为入门。悟理求真宗，用智慧化愚昧明心圆觉为目的。治病求医，中、西医为正宗医理。佛法根本不属医科。念大悲咒驱邪治病，实为迷信。

今之学道者，大多以炼精化气，炼气还神，神返虚无为其宗旨。但大多以后天交感之精为丹苗，下丹田为炉炼周天火候，以心肾相交为水火，炼后天五行之气，炼后天的精气神。把识神当作阳神，这是后天功夫。这只能是初步的养精健身，炼的是阴阳变化之气，不能直达虚无之境界。亦非老子所说之金丹正法。道家真传以小〇为丹，以大〇为炉，是真功正法。此〇为黍米玄珠，已坠尘沙，即红尘世界。因此〇被七情六欲所蔽，有珠无光。无一分人私欲，在尘不染尘，是为真宝，此谓大丹成就。此小〇入大〇，为矿既已成金，永不成矿。子母同为一体，是为九转还原大丹成就，是为金丹成为纯阳，此为阳神，真金，此即为真功正法。老子说无为无所不为，无名天地之始，有名万物之母。此〇又名无极。此大〇散万小〇无所不

用其极，是无为大法。无为大法难得信。有为之法，把身中有丹谓之得，实者为幻有。出神之神，谓之阳，实者为阴，为识神。因丹质非真，果亦不真。只有小〇合于大〇之理为真，别无二法。老子才说玄之又玄，众妙之门。老子之学，亦为空妙之门。所以，佛说真空，道传妙有。因为真空只可意会，不能言传，所以妙不可言。因此真觉不落于语言文字。真经笔不能写，真法口说为喻法。圣贤明言，叫人求理悟真宗，别错会意。

今之儒家功夫，有的人名义上是儒家功夫，实者是把孟子至大至刚之浩然正气变为实用主义，即为呼吸引导之术，列入气功，养气治病。这种方法，只能说歪曲儒家之正宗心法。儒家内圣功夫方为儒家之真功正法。《大学》之三纲领八条目，为心法入德之门。《中庸》之性理心法，孟子至大至刚浩然正气，夫子之真气放之六合之外，方为儒家真参实学功夫。率性而行，正心修身，是千古不灭之真理，方为真功正法。

身体运动模式方法，此种方法甚多。定形式以教者为楷模，千篇一律。但律己之功难以律人。方法怎么可以千篇一律？学者的年龄、性格、身体条件、健康状况、心理状态等等都不相同，怎能用千篇一律的方法来定呼吸，定导引，定模式？如同大夫诊病，不问病情，用同一个方子能治多种病吗？有的适合，有的就不适合。四肢运动，呼吸调息，思想意识俱归他人主宰支配，自己之主动权被他人掌握着，失去了自主、自由、自然，惟命是从，唯令是听，连思维及喘气都失去了自由，这怎么行呢？试问：气管炎患者又如何依法调息呢？肩周炎、下肢关节炎的患者

怎么抬臂踢腿呢？大胖子如何做下蹲之式呢？这样的方法，学者受到的益处是有限度的。要谈真功正法之高境界，要想提到高层次，是很不容易的。因为已成为定型的方法。一法教人，万人一法。男女老少，健康情况等等一切不管，俱照一法而练，任何人都如此，今天如此，十年、二十年后仍然如此。定四肢为千篇一律之机械运动，与体操不差上下，这只能使身体得到小的收效和健康。而对于功夫的高层次是很不容易做到的。因身心呼吸，俱已定型，不是真正功夫，只是初级健身的一种方法。所以律己之功，难律万人之身。

发气看病，此种方法，并非正常之法，救急不能救穷。而且所发之气，实为人体之风，并非真气。心为真空纯至静之气，意动为气之行。用意发呼吸调息之气，二气交感而成风。空气流动成为风。心为真气，心动意生，意动气出。从身体系统而言，所发之气，乃人体之风。用风吹动他人之气，通经达络，救急可以，要达真健，得靠自炼自气，至刚至强。发气者，久之伤元，所以，有的气功师得了不治之症，或者有的自身就不健康。发气者不属正宗真医，也非正常之法。舍己救人之发气治病，精神可嘉，而究其源，是人、己两误，伤气伤元，欲健不能，当慎之矣。此种方法，及早收回，要不然最后自身难保，希望被发气者，立志炼气。自我之精神，真气也。一分神，十分气，一分气，十分力，是为健身之本，靠他人发气，就如借钱生活，非长久之计。养精蓄锐，养心攒气，此为强身健身之本。有志者事竟成，何苦“借钱”靠人帮助生活呢？应自力更生，诚为健身之大本也。自身自健，是人

体之自然本能，勿靠外援。

特异功能治病，此种方法为幻术，不属正宗医术。比如用特异功能治骨折，是否能教学授课？是否人人能学，留经注典，普及于世？救死扶伤，以千金秘方献于人类社会，方为万古良医。果能如此，便为正宗真医。如不能，实为幻术之医。虽能治病也是一时之术而已。有的特异功能使盲者复明，不用药，也不用手术，是为幻医，非正宗眼科大夫。如能著书载入史册，尽收学者成医，开设北京同仁医院之盛举，广救四方之患者，普及于世，这方可为眼科之专家大师，可为济世良医，华陀再世。无此能者，实为一时之幻术。

特异功能方法，实为幻术异端，非真功正法。如社会上宣传的一些人可以兴云布雨、灭火等等。如某省某县确受大旱之灾，此乃自然之规律，几省之旱情，实为人之难以抗拒之自然灾害，如果能兴云布雨而救旱灾，方为真功正法，否则为异端幻术。如果能培养一批这样的消防人员，可节约一切费用，不动地方就能灭掉大火，将己之能教会他人皆能，普及于四方，从此火灾不用消防人员，此贡献大矣。更可留经注典，传于后世，万民不忘，永为人间之大仁大德者，若不能如此，只是一时之幻术，非真功正法，是旁门异端，不可取也。

幻术之法，有的教人者，凭幻术惊人，此法不能普及，也不能教人。如穿墙、搬运、透视大地、人体、听认字等，此为人类之异常现象，亦乃大自然现象表现于人，因为人是大自然的一个细胞，是大自然的一分子，人之异常，即自然之异相。用具体之人而显相，并非人为之能。

因人与真空天地统为一体变化之系统，天地人本来一体生存。有的人也没学过，也不知自己怎么就会的。人的特异，亦即天地之异常变化，特异功能之人，也即天地变化之显现。因不同于物质的异常变化，所以人们就大惊小怪，以为这个人了不起，这并不是人了不起，人类是随着真空、天地之规律变化而变化。对有特异功能的人来说，也是天地中的一分子，没有天地，他也没有任何生存的能力和特异功能，人应当认识到，要放眼世界来看问题，不能只看人的功能如何如何，这样会有局限性，太渺小了。要站在真空大自然、万物之母体来观察万物，方能一目了然。一切都是自然所显现之相。这样就不被一切人间幻相所迷，成为一个真正的觉悟者。用至极真理、自然能源，剖析万物之本源。有些未知数，通过求理悟真宗，增加智慧功能，就能解开。就不会被一些未知现象所迷，这才能转化万物之理。明心圆觉，才能通达万化之理。

用巫术教人医病之法，教人者根本没有基本的真参实学之功夫，也没有理论基础和自我身心苦炼之功能，忽然之间得来之法，此为幻得、幻失，毫无己能，依他而有，依他而助。以幻授功实为巫术。有的盗用仙佛之名，欺世盗名，迷误人之身心健康，一般人对此真假难辨，邪正难分，上当受骗，有的人就入了精神病院，实为人人痛心之事。敬告学此者，应学真理，先辩邪正而后学。万物都依四时之季节而成长，今日下种明日就得果，此乃异常，非自然也，学此者应明白，功夫出自身心源地，真功正法全凭自功，岂能靠外法授功？究理追源，第一个开创者靠谁授？自然生人本来就具功之本能，人是自然的一台万能

机，何用他修？人心本能就能调节自身，此不学而会之本能，只求之于知理者，马上就会认自独尊，岂用他乎？巫术之教人者自居人上，被授者必呼其名，方能入功，再呼其名，方能收功，此法实为骗术。凡有头脑者应有自知之明。人为万物之灵，顶天立地，位列三才一小天。依巫师起家生功生法，实为幻得幻失。圣人之言，心通万法，万法由心生。儒云："自天子以至于庶人，皆以修身为本。"乃真功正法。以自身为核心，自心为核心基础，认自觉为师，学求理论，悟出至极真理，提高自身之觉悟，能辨别一切，分析一切，研究一切，知道什么是真理，方为一个真正的养生健身的明理者。才知道真功夫应以自我为种，自心为苗。培自心，炼自身，明自觉，方为真气正法之真功夫。如此者，人人皆能，其功简，其理易，无论男女老少，都有条件学会真功正法，普及正法，一学就会，一用就灵。因一切都是本有家珍，不费一分一文，真功正法得矣。人必须自信、自尊、自强、自爱，绝不要为人奴，否则身心尽属于他人所管，不是人奴是什么？天下之大，唯自我之"我"独尊，无"我"万物无矣。万物纵存，与己何干？我求理学法，我不为根谁为根？不以自心为种，以何为种？理立自身，法出自心。他种他的果与己何干？随心所欲，顺乎自然之理，果自得矣。自强、自尊、自爱是为真气正法之大觉者。

借助心外之气、物、法之教人者，统为外道旁门术。比如指导学者心想西天极乐世界，佛、菩萨、神仙等等，统为幻术。此乃愚人之法，使人心入迷境，难以明心，实为幻术。如果锻炼过程中确有幻相现前，应知此乃邪路，

不可追求。如教人者叫学者想老师像、金丹、莲花、五彩光或佛光等心外之物，此皆为幻想，无一真正实有不变质之苗种，故结果亦空，实为以砖磨镜，但砖非镜质，故苦死无成，此为误人之法，不可信。因人心本妙明真空。心内可装宇宙万相，实则皆幻，纵有亦空，有如水中月，镜中花，故万相居心统为幻有，千万别被幻迷。

现时教人之师，主要以治病为本。健身本以养生为源，教者应有自知之明。有病乱投医，用天良说话，此乃教者起码的道德，任何功夫不属正宗医生，乃健身之宝。功到病自除，身健病自消。身健者，并非功夫之能，功夫不过是条件而已，身健是锻炼者自己之能。

社会上传播的气功不能包治百病，如果气功确能医病，为什么有名的“气功大师”得不治之症而死？“气功大师”有病也得由医院大夫诊治，恢复健康。名气功师最后进入医院，又如何向学气功者讲气功治病之理？更不用说宣传气功什么病都能治了。气功确有给人治好病的例子，但这并不是普及医学之正门和正宗医术。毕竟是以气功师本人内在的热能为源，此源之水，能有几何？病人众多，救人之难，亦非一日之功。久之自身废矣！所以气功发气治病，怎能列入真正的正宗医科呢？所以任何养生手段不属医，是为健身之宝。一个人健康，皆是自身自心之功能，其他俱是条件。此人此病练好了，他人此病就未必好，原因是修行在个人。所以真功夫为每个人的本有家珍，师不过指迷，令其知而已，所以所有的教人者，不要把老祖先留下的宝贝作为私有财产，作为经济商品，高价推销。这样有伤风化，有败功德。要严肃认真地从原经

典，千经万卷，千功万法中衡量一下自己所教之方法是否是养生健身的正法。要层次分明地排队，由自己来定性。不要用大话或大旗欺骗来学习的病难同胞兄弟姊妹，拿人心比自心，大多都是一份工资，既不能助人，已愧对天良，反而用金钱杀人索命，已丧失起码之道德。最善不过是救人救命，最恶不过是害命杀生，而仁者教人，施人以德。金钱虽好，仁德已失。纵然救人一命，索人金钱亦属不仁。教者，非医院可比。教者无需任何原材料，乃是无本生意何苦如此大价伤人，确有本事要人俩钱亦无不可，如果广为赚钱，拿人生命当儿戏，罪莫大焉！误己罪小，误人罪大！

教养生健身功夫者，应以《黄帝内经》之真气说法教人。真气并非呼吸调息之气，呼吸调息，是人身真气起的一个作用，其它见闻觉知的功能，也都是真气起的作用，教者必须阐明真气原理，否则误己误人。神者气也，呼吸调息，神之用也。神安气宁，心平气和，神为真气。神安气自宁，无需造出一套有为之法来导引呼吸和运用调息之气，这样有为用意领气之法，违反人身气血运行之自然规律，实为有害于身心。人为之呼吸调息，初学者似乎得到点益处，久之，人身自然功能出现异常，反而不舒服或者增加新病。人本是一个小自然，如同天地四时行焉，百物生焉，万物育焉。这是自然功能，非靠意念指导之机械运动。自心平静，人体这个小自然就井井有条。强调、强运、强行，反不自然。如人饮食消化系统，自然为之，无需用意支配。消化系统是一条流水线，乃人体之本能。其它如呼吸调息亦皆然。千篇一律之功，不能达到养生健身

之高境界，大多数方法，对人或大或小都有收益，但有害于人的亦有，毕竟是少数。虽然是少数，作为个人家庭，亦属大患，如不指明，会给一个家庭带来灾难。功乃德之基，因此愿与教人养生健身者及爱好学习者，诸同学携手同心共救此难。以他人之难视为己难，愿以众人之幸福、快乐为己任。于是不顾己之功薄、理昧、才疏学浅，愿将真气正法大纲，笔书与同学指正。为世界人类及养生健身功夫之爱好者开一方便之门，直登光明正路，避免曲折，白下功夫。迷者万里，智者直达。凡有仁者，不能不为。为病难之兄弟姐妹着想。笔书有过之处，请同学指正、原谅。

结　　语

心本空无一真仙　一点毫光满大千
原地不动行万里　三界十方一了然
为人立下冲天志　功夫本是孩童玩
天生一身好本事　自我解开神秘篇

千宗万教，千佛万圣，为万物之母〇真空立基说法，为万古千秋永恒之至极真理，是为万纲之总纲。千经万卷，千功万法，为心立说、立教。万卷经书，证心之理，为万法之总纲。所以说千功万法心为纲。

第六章　中华民族真气养生健身法

颂古喻今感羲皇
中洲圣地生炎黄
华夏儿女承祖志
民德明心圣理倡
族理根源一亲娘
真气浩然山河壮
气贯三界遍十方
养我同胞灵源气
生龙活虎举国强
健仁立德传国宝
身强神壮锦家邦
法正源真天下扬

原　　序

余十三岁学木工谋生，性好悟理求真，但走过了不少曲折弯路。师友甚多，真路之选择费过不少心机。在千经万典中似乎找到了光明，但毕竟不达究竟，不过先哲留路，以启后贤。真经在于心意琢磨，悟理求真，才入真参实学之门。至极真理，书以引观。学源真心，直观真空理体方入真学。迷由慧解，不在书参。书不过是引心入圣之

门，见心理性，凭觉自悟，诚解达理，理解通明。经书圣传，行路在己，一念之诚，必达目的。养气炼心之法，源于先圣，余不敢言书，为同学身心健康暂作指南。学识有限，以期高贤明见。书中有差，同学见谅。

是为序。

1990年9月29日于北京

第一节　理　论　篇

一、大自然真气起源

大自然无限大、无限小的空无大气之内在藏性，谓之真空、真气。无边无际之空无大气，谓之空相，空相亦即人的眼见之空间。空间内在的听之弗闻，视之难见，真空非空之藏性谓之真空，此即真气。无限大无限小之空无，谓之大气，又名顽空。顽空是真空的外形外相，真空是顽空的内在本质。没有真空也没有顽空，没有顽空也没有真空。真空是顽空的内在本质藏性，顽空是真空外表显相。真空谓真气，顽空谓大气。真空永恒不变，顽空变化无常。真空是永恒不变之真气，顽空为变化无常之大气。真气即是真空，真空育化之气是大气。真空本身藏大气、含大气，育化则显，不化则藏，所以真空不空。真空亦即妙有，无声无嗅，听之弗闻，视之难见，从外表看不见，所以称妙有。如一张信纸，不燃，不显其内在火、光、气、味、烟等。真空不育化，不生大气浑然体，浑然不分，不

显天地阴阳五行之气，天地阴阳五行之气不交泰，不产生客观物体，所以真空是孕育万物之母。真空育万物，万物源真空，真空源于何呢？真空是万流之源，万源之源，因此源是无源之源体，是名为大自然。因真空大而无外，小而无内，如地球像河沙之多，也不能满无外之真空。无外之真空，上无顶端，下无底止，因此绝无生真空之理。所以真空为万物之母，真空无起源，无生灭。若有起，必有源，若有源，源于何？有起有源，理不至极。无根之根，无源之源，此即自然至极之根源。有起必有前，有始必有先，无起无始，方为至极根源。至此，方为至极真理。真理本自然，所以真空为万理源，此理称无极，又名大自然。所以真空不生不灭，无始无终。求起始无时可生，求终了无时可止。真空为永恒之至极自然真理，是为万物之母。人之真气，即是大自然真气直系亲生之子，子俱母能，真空是生万物之母，人能理解万物之母，真空是大自然，人是小自然，因此人与自然息息相通。人之真气，即《黄帝内经》所言之精神。黄帝教导后人养生之法：恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。此即指人之真气与自然之真气息息相通。养生健身之法致矣尽矣。人之真气与自然之真气同体，都是不生不灭，无始无终之至极真理。人之真气，是大自然真气之细胞，因此，人之真气，永恒于自然，合于自然。炼功夫只有此气谓之真气。人的真气为身之根源，即人之生命能源。真空即生命能源之根源。炼功夫以生命能源为根本，以真空大自然真气为生命能源之源，方为从根源上找到了真功正法。

二、宇宙育化万物原理

宇宙空无之间所存在的万物，都是由真空育化而生。真空，是真空纯至静之空质；大气空无之间是气质；空无之间所存在的物体是物质。空、气、物三者不同质，是真空起的变化。物、气、空三位一体，源于真空。真空内含气体、物体，孕育、变化，化而显，不化则隐，并非无，所以真空看着空，实不空，因此称妙有。真空本质纯至静，静到极点生动。静之极而动，此自然规律，自然育化万物之本源真理。宇宙空间万物，皆本自然育化而生，有条有理不差丝毫，周而复始，生生息息永无了期，因此名为自然规律。真空为自然规律的万物之母，真空名为无极。◯即此意。真空纯至静，静到极点，内含之气生，是为动。⊙即此意。浑元之气静到极点清浊分开，即☯，重浊者为尘，轻清者为大气。阴阳分，是为天地。天阳地阴，阴中有阳，阳中有阴。天下降之气为阴，地上升之气为阳，名为天地交泰。天地中间万物生，此即是人类世界。地球是浑元气之微尘合成之凝固体，所以叫尘世大地。天体是浑元气之轻清气而升成，叫青天。物体是阴阳五行之气化合而成，叫物质。宇宙万物，体系分三：

1. 真空万物之母体。

2. 变化之大气体。

3. 物质体。

① 是自然永恒体，即真空。

② 是变化大气体，即气流。

③ 交配物质体，即万物。

真空为源，气因源生，变而为流。物因气变而结成物体。真空育化万物原理，喻如白纸转成画。空白纸，上画青天，下画大地，中画万物，空白纸用笔画而万物生色，盖白纸，空白本质全无，更名为画。纸是本质，画是显相。宇宙间万物是显相，真空是本质。空白纸一画而成画，真空育化而生万有。人存在天地中，天地居于真空。真空育天地，天地育万物。物质质变而无，气质质变还空，真空不变永恒。气空、物无是无常、幻有、暂存。真空永恒、无而再生，空而再有。自然真空育化万物，生生息息。因此，万物永恒，只是变幻无常。源生永恒万物亦永恒。

三、天地万物原始与起源

天地者，真空育化之分子，可谓宇宙中一大夫妇。天体为阳，下降之气为阳中之阴；地体为阴，上升之气为阴中之阳。阴阳五行颠倒万化生，天地交泰万物生，即夫妻相交之理。天地交泰，五行颠倒化人伦。天地生人为原始祖，人为天地子。子俱母能，夫妇相交而传宗，继天之能而为小天地。天伦为父，母直系生子，是为人伦之始。天性父，地性母，人为天地之细胞，天地人为一体，三才定位。无天地，人无位矣。天地成体，万物俱备矣。母生子，形体成矣。万物同时有，人类世界立矣。人为天地之子，顶天立地。话以语言，传播以文字，穿以衣服，居以宫室，理通真空，仁德配天。人为万物之灵，代天立基，继天之化兴语言、立文字，定纲常，建物基。由茹毛饮血，山洞栖身，松子泉水，衣以树叶兽皮，物质为零的条

件，到今天丰衣足食，美味佳肴，美酒高楼，是因为人有真空赋予人的一点真灵之气作为能源。没有人的真气，就造不出一个人类社会。人之功即天之功也。人的一切成就，即是天成。因为人的一点真气为万灵之机，人类从原始至今，发明创造，由无到有，由少到多，由低到高，皆以灵机为能源。灵机者，真空育化，一本散于万殊之真气也。如何修理好，保管好这台灵机，使之正常发挥其功能作用，必有真功正法，方能德其善也。此法今古之先哲有之，千经万典亦有证之，德者善之，不德者求之，是为盼。

四、真气与大气及物质的变化关系

真空，没有天地真空能育化出天地，真空为万物之母，万物俱由真空自然而化。真空自然永恒不变，因此无生，无生即无灭，无始即无终。真空所生万物，有生即有灭，有始必有终。因此天地亦有终而复始，天地间万物，亦是终而复始。真空所化之万物，周而复始，永无了期，物质不灭。人的真气永恒于真空，此由真空气质而定，绝无荒谬。真气亦称妙明光。日光、灯光，光中有热能。真气为自然光体，无寒暑冷热。真气育化之气为流，真气为源。气流有寒冷湿热燥，真气是为自然气，真气源无寒冷湿热燥。真气至清至静，是为妙明光体。因视而弗见，听之弗闻，无声无嗅，无青红黄白黑之色，物理手段不能测，是为妙明光。日、灯之光，为物体光，无见闻觉知，只能照明显相。妙明光为灵光，俱见闻觉知的功能，亦称灵气，又称妙觉。因真空妙明纯至静，无气体、无物体，

所以水不能浸，火不能焚，雷电不能伤，刀砍斧剁不能断，罡风吹不散，因此真气永恒自然。日、灯之光，能源于物体，体破光无。真气妙明，真空本质自然之明，原无气体物体，因此永不变质。真空内含的气体、物体有变，真空本体不变，是为永恒之明，因此为妙明光。因真空育化大气及物体，此明体不显，只有气显，物显，所以真空为藏性。如在电灯光下，做饭显气，生炉显烟，但电灯光无增减，只是隐显而已。气散烟消，灯光复原，物体之光亦不能破，体能破。妙明光无体，因此永恒不增不减。比如青天有云霞雨电风雷之变，不变的仍然一青天，人容易理解。但天地之变化万千，终有了期，真气永无了期，人不容易了解，但是此诚为自然至理。因生者是幻有、暂存，只是时有长短。短者易见，长者难见。真空本无生灭，所以无时可计。真空本体无历史、时间。那么，真空育化的、周而复始的、有时间、有历史的、暂存幻有的天地万物，也就无有历史与时间考证，原始以来共生存过多少个天地万物，也就无证可查了。因为源无生灭，流也就无生灭，天地万物暂存有期，永流无期。天地万物顺乎自然界，存于自然，了于自然，因此真空为至极之真理。万物皆此理而生。真气也称之为理气，真气俱万理生万化应万变，包罗万象，实为万物之母也，人之真气，母之子也。真气者，人之能源也。呼吸调息之气、视觉、听觉、身体感觉、思想意识运用，皆为真气之用也。真气在体千般用，真气离体万事休，养生健身者，离此无有真气。练呼吸调息之气者，以此为源，离此者失本求末，非养真气也。万物皆以真气源而生，何况人为万物之灵呢？植物禀

大自然阴阳五行之气化合成晶而为物体，此乃天功，人不能为之。花生一粒种而成群，白豆、红衣、硬壳、物体饱腹气体补元，巧手难成，机械难产，大地母体孕育而成，此乃自然天功也。如白薯一秧能产多果，人不能为，机不能产、大地育五行之气，为成果之原材料、为天地之细胞、育化成长。天地之细胞，人也，人者天地之子，子以天食，天性父、地性母此理定矣。大地育宝，取之不尽，用之不竭。由历史算，大地所生之果实共有多少？难算也。原始生人，天性父地性母，无天地，人无生源，天性父地性母其理非谬也，天地之物养人，非人养天地。天地生人，非人造天地。后人论天地万物之理源者，皆推理悟理求知，并非造天地之客观实践者，只不过是求理悟真。但是天地有始，原始祖知天地源近于今人，始祖论理，千经万卷留于后代儿孙，流传万古，为今人悟理求真指出明路，离此无证可考。

五、大自然真气与人的真气关系

大自然真气与人的真气，同为一性、合为一体，息息相通。大自然真气比如人体，人之真气比如体中一毫毛，毫毛虽小，痛痒相关。真气一本散于万，万俱为真本。如水之滴皆水，如木之末皆木。虽小，本质相同。雨点合之成水，锯末合之亦成木体。真气合之同为一真气，同气相连，因此人与自然鱼水相关。真空、天、地、人同为一体，无源皆无。天虽不言、地虽不语，人之语言，即代天地之意也。天不言、地不语，人在中间把理宣。所以人能代天立基，识别天地万物，理解万物，改造万物，为人类

立业造福。所以古人称领导为天子。因天不生我，我无见闻觉知。天不生我，我何能言？因人之能源乃真空所赋，所以人的真气与自然的真气息息相通。人的前进，即自然前进，人的功果即自然功果。人本于自然而有，人存于天地而生。物质再先进也是自然的先进，并非人独能。人依天地真空而生，若无真空天地即无我。己何能之有？果子虽好由根生，人虽灵乃天赋，人再能也靠天地万物所供养，三天无水五天无粮食，体不能生水，体不能产粮，天地不养人，人之能在哪里？人的一切功能，皆自然之功能也。一个人的发明创造理智功能皆源于心灵，心灵乃真空所化之分子，为--小真空，没有大真空哪有小真空？知自然万化之真理者当自量，己之知，小之极也。无常的物，永恒的理。万物同真空，永流不息。人亦如是，无常的身，永恒的性，与天地自然同流。如果认为人的真气有灭，物质不灭之定理当作何解呢？

六、天地育化人体原理

天地一阴一阳，实为人类身体之父母。天体为阳，此阳是真空纯阳之气所化，浑元之气而分，不属纯阳，阳中有阴。大地也是浑元之气所分，不属纯阴，阴中有阳。阳中阴，阴中阳，即天地之精华。天之阴气下降，地之阳气上升，名为天地交泰。明夫妇之理即知此理。天地阴阳合之真空之气，三位一体注入大地母体，合于五行之气，化合而成胎。真气为灵，五行之气合阴阳而有物体结晶，是为肉体为身躯，即躯壳。人体源于天地，灵源于真空。天地有质，人的身体有变。身体非真有，非真存在，所以肉

体为幻有体、暂存身，质变化为尘，还原为土。灵为真气，还原真空，身体有变，真气了无终始。真空无生灭，真气即无终始。人身三种体系，能源为真空，能量为呼吸调息之气，功能靠肉体物质。总之，真空、气、物三位一体，成一完人。

七、人的真气与器官的关系

人的身体源于真气。没有真气，父精母血不成形。身体如同舍宅。身体一座房，筋骨如柱梁，皮肉四堵墙，鲁班不能盖，多亏爹和娘，真人里边住，眼是心灵窗，决定人生死，扒窗里边望，真人离舍去，神医也白忙。人身何时有，季节在爹娘。什么时候是生人的季节，即是父母的性欲高潮。父母此时心无杂念，浑然一瞬，真气相合，同气相连，是为性交。男女二根相交，此时阴阳五行之气变易相交。肉体相交是为交配。真空为不易，阴阳五行之气为变易，肉体为交易。世界所有动物，都是肉体交易，包括昆虫在内。植物统有交配自然本能。新陈代谢，周而复始，乃自然规律，并非意为之事，因天地交泰，天地中万物皆属天地细胞。天地如此，细胞无一例外，万物幻化无常，永远不灭，与天地同流。

父母交合，欲至高潮，浑然气和，思无欲念，自然真气与父母真气，同一性相合，同一气相连。三气合一为人生根源，即父亲的五行之气，母亲的五行之气，自己的五行之气。因此，子与父母本是连心性。此为先天真气合为人之灵根，父精母血合先天气而成胎。胎满蒂足，人生。子有父母之脾气禀性，有个人特性。肉体形相，有父母形

相，又有个人本相。真气为人体能源，未有此体，先有此气，因此真气为器官及经络之母，是为祖气。呼吸调息之气是祖气之作用，因此人体各器官皆真气能源之作用。人谓：三寸气在千般用，一旦无常万事休。三寸气，指鼻至两眉中间为真气集中点，上丹田即祖窍。灯是灯光的集中点，太阳是日光的集中点，三寸气是真气的集中点，真气又名真常，人体三寸气不在，真常无，躯壳无所作为，所以万事休。真气又名理气，俗语“有理走遍天下，无理寸步难行”。非指道理之理，因无理而横行天下者有之。真气与器官的关系：人之大脑非思维能源，乃思维机器，为通达经络及器官的中央司令部。为中枢神经、主导神经，为领导肉体经络之头。各个末梢神经都由它来下达命令。四肢不灵，头之过也。现象在四肢，本质在大脑。本固枝荣，根深叶茂。思想意识诸相，大脑不能含。心中之理智千变万化，大脑不能包。因大脑的本质是父精母血形成的肉体，不具灵觉能源，如电视机不含相，只是传相显相，如半导体不含音，只传播声音。大脑只起传导经络作用，能源是真气。真气俱万理包万相。真气行，大脑波动，大脑始能开动。人为万机之母。人看物，能源为视觉。视是眼，能源是觉，眼不能看，眼是看物的条件，眼由心应。所以眼为心灵之窗。眼喻室之窗，窗无看物功能，见物是室中之人，并非窗见。眼见物之功能是心，并非眼见。心为真气永恒不老，心为见精，见精不老。人老身体变质，见精本真气，因此见精永不老化。少年时见山河草木山川大地，老年时再见与少年无别，但肉身已老。所以人老精神不老。如听觉，耳为器官，只是听之条件。耳不往声

处，声亦不往耳处，两者为缘，听是心非耳，同一性为缘。如火种与易燃物为缘，干柴烈火因缘起。声耳为缘。听是心非耳。所以，四面八方各种声音互不混杂，俱是心应。所以心应万相，应万物，显万化，通万理，造万物。

世界没有人的心，就没有一件人为的物质。所以心应万法，生万变。耳性不昏，身入睡，心不眠，梦中仍在喜怒哀思悲恐惊中度过，因心灵，觉明，一唤即醒。昏睡是身体，灵觉是真气。有声能应，并非耳之功能。声与心通，觉而醒。心不昏暗，是为妙明心。如肉体感觉，肉不知疼，因真气主宰一身，通经达络，调息之气与真气同为一体，痛者是真气感应，刺一处，一处痛，刺八处，八处则有不同的痛。如果是肉疼，就混为一痛了。如电线之铜，铜导电，铜本身无电，肉本身不痛。心应万法，应万物，心不在焉，视而弗见，听而弗闻，食而不知其味。心为一身之能源，所以万法由心生。

八、认识人身体与真气原理

真气与人的身体关系，即精神对身体起的作用。身体健康不健康并不完全在肉体上。其根本是精神起着主导作用。精神是真气之别名，养精神即是养真气。人的精神也叫作心。心是真空所化之小真空。精神非气体，更不是肉体，是自然之真气体，精神也叫心体，心不在体内，也不在体外，因心合于真空，无在无不在，大无外小无内，放之则六合之外，卷之则退藏于密。因心本自然妙明光体，此光遍满空无之间，与真空同体合光，非物体光色。眼不能见，是为妙明光，所以光满虚空，无在无不在。比如灯

光，也在灯内，也在灯外，灯体也在光内，光也是无在无不在，但是非比妙明光遍满十方界。烛光之光虽小，大礼堂有一枝，绝不漆黑一团。电灯虽小光满屋，太阳虽小光照大地。物质虽小如葱花、辣椒，气满屋。人思维外省、外国诸相，心体之光已到外省、外国，此灵光之神速遍满大千，因此人的心包罗万象，天地日月、河海山川、草木等皆映心中，所以说天大地大没有人的心大。

所以人类的灵光合之为灵海，存于真空灵源之中。人类所有的身体合成人海，存于天地中间，灵光与真空同一性，互不干扰。如十个灯之光合在一起，光无法分隔。因此人之真气与自然真气息息相通。精神与身体的关系为一体，随感而应。假如你告诉一个人，在他的肩背猛击一掌，应者、防者不是呼吸调息伸缩肌肉起的作用，而是精神的反抗能力，也就是心意做了反抗的准备，所以气由神通。不用运气，意到气就到，所以说神者气也。

一分神十分气，一分气十分力，所以战时士气凌人。如武松打虎，神威比虎威大，神速比虎快，气力比虎大。拿凶手之人，比凶手狠凶十分，才能胜任。未与之战，精神不怕不惧方能战胜对方。精神恐慌，必打败仗。精神为肉体根源，神倒身不能立，精气神一体。一个人有病并不可怕，哀大莫过于心死。病者只有不怕死之精神能战胜病魔，精神能吓死死神，无有一个怕死的长寿者，所以养生健身者必定要做一个思想上的闯将，精神的大力士。要明理，养生健身者要认清人的生命有它的自然规律，人死是不可抗拒的。人的死是必然的，什么时候死是偶然的。神医扁鹊说我能使人再起，不能使人再生。多好的医院也有

死人的。医生能治病，不能保病人的命。有的身体百分之八十要死亡，反倒好了；有的病并不严重，反倒死了。如果人掌握生死，就没有悲观和苦恼。有的不治之症，好了的也不少，因为他们的精神是强者。养真气者首先要认识到，精神给身体起的作用，因此，一个养生健身者必有一个无畏的精神，才能正气贯浩然。

第二节　方　法　篇

一、养生炼真气的传统方法理论

炼真气的方法要从理论上认识。什么是真气？健身养生的方法五花八门，门派众多，各抒己见，各自为上，各自为真。要找到一种真功正法，必下大功夫，研究、比较、鉴别。所有的方法，都可听听、看看、试试。方法的理论，是不是千经万典作证明？理论的基础是什么？传播的目的是什么？传播者的人品道德如何？学者对教者作何评价？听一听众人的评说。求访一些明人，别单纯地去求名人。名人也有的不明，无名的人也不见得就不是明人。名人也有的误人。无名的人有的指的是明路。学者必须认清名人、明人，否则被人所误。实践效果是方法的标准。一个真功正法不见得是神乎其神。就是自己能，别人谁也比不了，自以为法术高强，出人头地，好似传奇人物，高人一头，比能者更能，比奇者更奇，唯我特异，凭术惊人，此非养生真法。真功正法，人身自宝，非假外求，妇孺皆能，老少皆宜。其法简，其理易，大众普及。学者，

不分贤愚及健康情况，除严重精神病者外，凡有理智，不管心理状态如何，皆能为之。实为每个民族养生健身之法宝。好学易懂，人人能学，个个能会，效果超过一切方法，绝不出偏差。不给任何学者带来一点灾害，不影响社会一切工作，对人有利，对国家有利，对世界人类有利。对社会人生造福得乐，使人人脱出精神痛苦，使人人得到身体健康、幸福，方为真功正法。呼风唤雨，移山倒海，非养生健身之法宝。魔术功夫、特大幻术，统属传奇，非养生健身之真功夫。

锻炼真气的方法理论：必须以理论为宗旨，必须以自心自身为根源。一切方法的产源出生地，都是自身心，无一例外。所有方法都是为了人的身体健康。一个身心，万法都是为此而立。一个身心通万法，因万法都是由心生。没有心，人什么都不能学，心为学功夫学法之源，炼心养真气，即是真功正法。心为一身之君，主宰一身。心为肉体能源，炼心即是炼根源。不以心为本就不是炼根源。心是真空自然之分子，即真气之分子，又名小自然。要没有在人体找到心，没有认识到人即是小自然，就不能说是随心所欲，顺乎自然。所以炼心为万圣之总纲。大自然真空为万圣之基理，自然是大真空〇，人是小真空〇，自然与人，同一性，同一理。大者为炉，小者为丹。因大小同是一真空。以气、物作丹，质非真。

养生健身之法源于黄帝，自然理论基础源出羲皇，继之老子一气化三清；孔子言人之真气六合之外，万物同体；孟子言正气冲塞于天地之间；释迦言人之妙觉真空遍满十方界。圣人所言真气同出一理，今古真气，绝无二

理。法无定法，因地、因时、因人而宜，真气之理不变。

二、养生静心理论基础及方法

为什么静心为万法之大同？只有静的方法不同，理相同。功夫不离静，因人体真气，真空纯至静是她的本质。比如静心者多如牛毛，达本还原者如牛角。黄帝所言的真气从之；儒家之守性不移谓之中；没有一分人私欲，天理流焉，意诚；释迦的如如不动心，这都是静的极点，静心达如此者，与真空同呼吸共命运，同为一体。到此境界即是明心、大觉，致中和，万化通。此不属知识理论的知，况妙觉独自知，用语言文字不能表达，所以为妙智慧。妙字之意，即不可言。如食之味，口说笔写皆是比喻，非真，实践者自知。

从古人的经典著作里，有一个使人达到对真空宇宙大自然，成为一个致知的觉悟者的方法，从古至今与未来就一个方法，称为过去现在未来的不二之法，就是静思的功夫。第一必须找到静思的因地，方能初学入门。认识到自身根源与宇宙根源，方能进入入德之门。明白自己与大自然的关系，方能心平气和，心安理得，在这个基础上悟理求真宗，才能得到书本上找不到的真理，方能得到自然的未知未解的真空妙理，做一个理解真空宇宙的实践者。唯一难做到的就是回复自性真空的本来面目。除掉一切尘法方能达到，身与尘合与真空自性毫无关系，只是心不被一切所转，心应万事并不干扰心之静。心比如镜体，镜中纵有万千影相，不失其明；又如清澈之水，影有万千，水不失其清。镜动，相移，是镜的作用；水动，影移，是水的

作用；感情冲动，思想乱，是心的作用。镜不动，有相亦平静；水不混，有影也不失清澈；心不动，有思维也不乱。心、镜、水，本体定，即是清静。

人身体在是非窝中生活，是找不到避风阁的。心不执着，即是跳出是非。演员角色演得真，非真。“三气周瑜”一天唱三出，不影响身心健康。用假心似真情，不是真生气。大论战，大宴会，内心平等，心如水平，同等应酬两个不同的场合，即是平静。平静并非世外桃园。乱中不动方为静。人在人海中生存。人海有风浪，天灾人祸，七情六欲，一生不为之所动，思想稳如泰山，方为静功夫，并非特定方法、壮态之中的“静”。如坐禅入定时，此时入定，彼时是乱是定？定乃内心世界，并非形态，形态之定属于做作，并非自然。身处于混乱之极之境而不动心，诚为自然本质之静。特定状态是意识之静，有心入静亦属动心。执法，心被法转，真念不平，何静之有；不思动，不思静，随心所欲，顺乎自然，不静亦静。所以“静”不是断百思想。心并非草木顽石，岂能断思；前念后念，念念不离心，应将有念归无念。

心本体是念，才能应万念；心本体是觉，才能觉万千。念起即是妄，求静也是非；正念心也动，邪念心也非；心中不住一切法，无正无邪，无善无恶，无是无非，无静无乱，此是本然。一切放心即是静，一切不执着即是静。静并不是什么都不想，草木顽石无想。什么都不想乃炼心之大忌，静属于静思的功夫，不思不得，用心悟理求真，即是明心之路，不明理焉能明心；不明心怎能通理；不能明理怎知万化；不通理怎证大觉；圣人无思，何留千

经万卷；三思不多，九思还少，静思之功，如《中庸》所述："慎思之，审问之，明辨之，笃行之"，方能知万理，通万化，觉万源，才能成为一个大觉者。明理明心才能不被一切所转，才能与真空理源息息相通。与自然同体方为锻炼真气者最高境界。万事万物一目了然，方能顺乎自然，方能随心所欲，无苦无忧大自在。

静者，自然宇宙万物之源也。无极是真空纯至静之母体，静极生动，无极一动太极生，太极静到极点两仪生，天地交泰万物生。一生二，二生三、三生万物，万物都是源于真空纯至静之母体。人的真气即是真空纯至静的母体的分子。静是人的自然本质，养心、养精神的原理，皆以静为基础。上古圣贤，皆以静养精神为正心修身之法宝。黄帝有养生之道、静神之法："恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。"老子著有《道德经》，说养神之道："常有欲以观其窍，常无欲以观其妙。"老子在《清静经》中说：人性本清心本静，人能常清静，天地悉皆归。性不清是心干扰，人心不静是因意所乱，意是被物所迷。老子清静无为一气化三清；孔子诚于静，心不在焉，视而弗见听而弗闻，食而不知其味，此心存乎静；孟子至大至刚，善养吾浩然之气，冲塞于天地之间；释迦坐六载苦练身心；达摩面壁九年，上古之圣贤锻炼身心，皆以静心养精神为基础。养生健身，悟觉民心为法。所以今人锻炼身心、养生健身，大多皆以静功夫之理为全功夫之基础、源泉，无有静养精神之理，就是无泉之水，无本之木，就是盖房无基。千万方法，不以此为根即是舍本求末。因此静为养生健身的千功万法之源。静功之理同，法有差异。用

觉去悟，诚心研究必达明路。静是功夫之宗旨，法万变不离其宗。真气养生之行、站、坐、卧、练五种运动形式皆以静为基础，是静的不同的表现形式。目的不是行、站、坐、卧、练，目的是调节锻炼的形式，使静达到平衡的发展，以达到精气神自如，内五气自然协调，以达到真正的身心健康。静功夫的原理，静不是停止思想，什么都不想。思想活动是人的本能，停止思想活动是不可能的，人一秒钟也不会停止意念。静是指精神的安宁，平静自如，是思想稳如泰山，心平气和的思维活动。什么都不想是炼心之大忌。草木顽石什么都不想。一个人的思想什么都不想是觉落顽空，是炼心之大错。静的基础不是不想，而是要想，想少了都不行。就是说，静的宗旨是安定自如地想事，而且还要多想，这就是静思求理悟真宗的静思功夫，也就是佛家的定慧圆明的功夫。因为对一个事物不思不解其意，不思不得，不琢磨不知道，不想不明白。三思少，九思不多。要慎思之，审问之，明辨之，笃行之。静的基础、静的根本原理就是静思的功夫。静思的方法，就是思想自由，顺乎自然，爱想什么就想什么，自由自在地去想。放任自流，不思动，不思静，不求动，不求静，不管不顾，做到思想上安然自如。就比如人自己忘了自己还有个思想活动，还有个意念在工作。也就是说思想任他去，如同婴儿，赤子混沌之心即是静。静是思想天真、自然。静，任何方法都不要用。静，术语叫“降心”，降心就是制服思想上的乱。用什么方法降服思想上的乱呢？有一个最上乘的方法，就是降心不降便是降心的方法。这句话的意思是：你要想制服思想上的混乱，用什么方法制服呢？

不制服，就是制服的方法。所以说降心不降便降心。这样才是思想自由自在、自如的功夫。思想达到自如，即是心平气和，神安气宁，心安理得，达到心神平静、安定，逐渐进入慎思的功夫，这样才能进入求理悟真宗之门。用自心智慧，觉悟、观察、认识万物，理解万物。解除精神上的压力、苦恼、悲伤、解除思想上的未知，理解宇宙、天地万物万事之原理与根源的至极真理，使自己成为一个有大觉悟、知万理、通万化、解万知的有智慧的身心健康者。这就是静的最终的成果和目的。

三、运动形式、原理及方法

天地间人是高级动物。动则阳生，阳升，上进之意。万物有静有动，阴主静阳主动，动静兼备即是阴阳协调。阴阳协调，五气圆合，万物生长。动静乃自然之理。人是自然之子，人是小自然，所以人有动有静，此亦自然之理也。动静即是阴阳协调之理，无动静，无阴阳，万物不生。无极一动太极生，太极一化天地成。天阴降，地阳升，天地交泰万物生，此自然动静万化之理。一年四季，春夏秋冬，寒来暑往，春天属动万物生，冬天属静万物休眠。自然之理万化生。人白天活动，夜间休息，因此人是小自然。动静是身心健康的基础，人的身体运动形式也是自然之理，有阴就有阳，有动就有静。这就是阴抱阳，阳抱阴之理，也就是☯的含义。天地、日月、水火、男女、春冬、昼夜、老少、真假、善恶、上下、长消、生死、变化、平衡、终始，都是阴阳之理。离阴阳离五行，万物什么也不生，一切皆无。人的动静活动，自性如如，阴阳协

调，五气圆合，这是人的身心自然本来之态。这就是随心所欲、顺乎自然。这就是一个锻炼真气的人身心回复了自然，回复了自然以后，人体这个小自然的万物也就纷然。这也就如同大自然万物升平，这个大自然的现象就是天清地宁、四时安泰、五风十雨、风调雨顺、国泰民安、五谷丰登、天下太平。用大自然之理比作人，道理是一样的。大自然有她的自然规律，人亦有人的自然规律。人要是违背了这个自然规律，人的身心就不健康。真气养生就是顺乎人的身心的本能的自然规律发展起来的。人的心性与自然真空的本质相同，人的规律亦即是大自然的规律，人的动静自然是顺乎自然育化万物的原理。真气养生功夫源于自性真空本静，一本散于万殊。心之动，即太极之动。太极含万化之理。静者，精气神自如，内五气自然协调。五气圆合，诚于中而形于外，因此所化出的运动形式圆合连贯，运用自如，千变万化。起无定法、收无定式，千姿百态。天上飞的，地上跑的，河里浮的，都能形神兼备地体现出来。动起来如风雷电掣，若行云流水，连绵不断。运动形式非学来之式，是自己身心本能之产物。什么是真正的运动形式？是气之化也。只有气才能化出千姿百态的运动形式。不是学来的，是自己之气化出来的，这才是按自然规律的运动。向别人身上学来的运动形式叫作式，做出来亦非自然之本能。

什么是自然之运动？是静之极也。静是动之基，如此方为自然之功。静为真空自然之本质，真空纯至静无极之真理，人心无极所化。人之真气，本质清静。静极之动，顺乎自然，动不以静为基，如盖房不打地基。所以静极之

动，自然之理也。人之真气含阴阳五行之气，包括动静运行变化之理，所以静极生动。动静运行变化之理自然出，此即是无为之有为法。人心如零，动基由此而化，动由零生，即是无极生太极之理。零生动，为一阳生，阴主静阳主动，动者属阳，阳中有阴。身动，心不动；心静，身动即是阴阳协调。零属静，生动，这叫有一静就有一动，有一动就有一静，有一静就有一动……滔滔不断。这样阴阳五气协调，动静兼备，精气神自如，内五气自然协调，五气圆合。所化之运动形式圆合连贯，起无定式收无定法，随心所欲，顺乎自然，千变万化，运用自如，如行云流水，滔滔不断，永流不息。此乃自然，气之化也，并非套路导引之式。

自然所化之式是精气神合一的产物，是人体本能的、自然的产物。是为“无为”自然之动。学彼之式为己之运动者，眼向外学相，心意外驰，神已离舍，这是人为的做作之式。眼向外，神散；心意向外，气离体；精神外驰，根动，这叫有为法。有为法，身心意离体，真气散矣。无为神聚，有为离体。无为之式，升降开合自如，高低自然，不求自会，不学自得。真气化式，人之本能，真式乃气之化也，并非学来的。千篇一律的定式，束缚人的手脚，反而不自如。有的运动形式千篇一律，万人皆此一法，今天如此，三十年后依然如故，这不是机械运动又是什么？如果医生千人一方能奏效吗？功夫可千篇一律，人可不是千篇一律，男女老幼，健康情况，心理状态，俱都不一，定法怎能适应万人之身心；真功夫以自身为核心，自心为核心基础，认觉为师。万法由心生。行、站、坐、

卧、练自觉来定，岂由他人定呼吸导引之术。吕祖说："我性从来本自然，本来由我不由天。"自心不做主，没有主心骨，靠什么炼功夫？失掉主心骨就离本，失本求末，谈何真功夫？

教人者求理悟真宗而后教人。否则误己罪小，误人罪大，诚者自量。千功万法俱各有方，有的以他人身心所产之式为教功基础，代代相传，人人相传，只此一种定形之法，一成不变，永远如此。何时向上？何时长进？如此永无提高之日了。又有一种名为自然，实者不知身根，不知自然之源，不识真气理源，无根放纵，名为自然，实则瞎练。出现偏差反怨学者不精。根正，差从何出？理正，偏从何起？社会上又有一种，用套数、定式、定法为基础，待发功后也言随心所欲，功由自发，此乃圈套中的自然，框框中的自发，乃束缚人身心的方法。

还有一种上下导气之方，纯属误人。人体一切运动自有它的自然规律，人心是自然之本，本自然。人体万物纷然，上下导气，万人一方。人的健康情况不同，呼吸调息能一个调子吗？人的饮食消化系统为一自动流水线，何用支配导引？其它器官皆如是。天体大地，日、月、星运行于天，四时行，百物生，万物育，皆本自然。大地育物，母体育婴，皆属自然，意何能为之？一水果有皮，有子，有肉，自然为之。人是小自然，养生健身本具此能。用意强为，违反自然规律。人体经络自然运行，呼吸调息自然升降，大脑神经自行调节。人是自然之机，心灵为能源之本，灵机一动。自然运转，所以人为小自然。有的学者重于学式及导引之法，不知有自然真气化式之法。学者当比

较鉴别。实践方为真参实学之功。否则，以假当真，有误真心健康，悔之晚矣。

四、养生健身实践与效果

功夫之实践，第一步在于清除心灵上的不愉快和痛苦。心情不舒畅，是产生疾病的苗头，一个人真正的健康在于精神的好坏。用什么方法治疗自己的心病？养真气必须做到从养神静思上下功夫。也就是心平气和地思思想想。慎思之，审问之，明辨之，笃行之。用自己的如如不动之心，生出真正良知良能的智慧。扪心自问自己的天良自性，对社会的人生一世，由生到死究竟到底是怎么回事？因为什么忽然有了这么一个人类世界？社会人生为什么有幸福、坎坷、快乐、悲伤、生老病死离别苦等等一切问题？切磋琢磨地反复想，毕竟人生归何处？生从何来死从何去？自己应当如何做人？在大风大浪的人海中又如何安然度过幸福的一生？解决这些问题只有用明理明心的功夫求理悟真宗，才能明辨是非，用自己的智慧解除自己的愚昧无知。用自己的思维想出一个明白的道理，找出一条光明之路，才能破除自心中之暗，使自己在黑暗之中能找到光明。事在人为，没有过不去的火焰山。仔细想一想，人间没有安乐窝与避风阁。真正的安乐窝、避风阁倒是真有，就是你自己的一颗聪明智慧明理的心。她能给你解除一切痛苦烦恼，从苦海可以跳上彼岸，由悲伤可以达到快乐。这是从古至今医除心病的万金不易的良方，使愚者化贤，她有拨云见日的回天手段，她是在人海大风大浪里顺利航行的高明的舵手。除此以外没有一个方法能解除自己

心灵的痛苦。要想成为一个真正聪明的，具有大智慧的、有自知之明的大觉者，必须下大功夫。

由方法道理上，从悟性上、心意上，走上觉悟的征途，才能炼出一个精神上的大力士，明理明心的一个英雄好汉。到此境界，疾病已经逃之夭夭。健身，不求健身身自健，以健身论健身是只追求现象不悟本质。现在人在生活方面衣食住行无一不幸福、快乐，究其病源，大部分人都是心灵上的病。身体不健康也可能有时并不是头等大事，一点小事就会引起烦恼，在一个人的心灵上火上加了油。从社会人生来讲，百年光阴如同昨日。作为人来讲又有人，又没人，作为自己来说又存在，又不存在。有我非真有，实为幻有。我自己存在实则是暂存，百年以后化为灰尘。一把骨灰是活人的果。为了一点名与利，瞒心昧己，伤天害理，甚至有的行凶杀人。一生苦辣酸甜，也不见得一成不变，遇到黑暗要看到光明，苦尽必有甜来。明心者，心甜性乐，不管外因如何，而心不动。细想天地、社会、人生是个人类大旅店，来来往往之人没有长客，最多的一百多年，少的一年半载，最后一文钱也带不走，哪里有自己的一点东西？不过暂时借用，走时都得给人类大旅馆留下。何苦为一点利益玩命呢？人的生命就一次，金钱物质还有再来的机会。人的烦恼是不明理造成的。家庭、天伦之乐，人生几何？昨日庭院贪玩耍，今日儿孙满堂呼爷唤爸爸。时间过得如此快，何苦你争我吵做冤家？父母兄弟夫妻儿女相爱，世上难寻百年欢聚一堂的家。万般事物明理看，悲伤、快乐在己不在他。山中能有千年树，世上哪得百年家？兄弟今日相见明日老，别为点产业

闹翻了家。心宽自然有大度，没有祖产也发家。年轻要把父母敬。别看今日如粉又似花，明天就是白发的老妈妈。炼心解除家庭苦，单位及社会上的矛盾全部是用明理明心解除它。身体本在烦恼是非窝里住，有自知之明到处都是快乐家。如此健康有效果，心病不医炼什么?

五、运动方法

真气健身养生的方法没有框框，庭院、室内、公园都能锻炼。任何病都能锻炼，卧床不起者也能习练，除严重精神病患者外，学龄以上儿童都能炼。因为真气养生是人身心之本能，非分外之事，乃自身本有家珍，何需外求?若假外医，依赖他人能源，如穷子舍父，舍近妄求，无有是处，失本求末，无一真功夫。功夫乃自身心之产物，只要有育种培养之良方，世人皆能实践。因真气养生并非魔术、幻术，异端传奇，非惊心动魄之绝技，本是养神养气，心平气和、心安理得、静中生动，自心调自身，自法生于自心，自功夫出于自身，无一外来之法，无一外来之式。只求养生健身炼真气之理，作行动指南，指导身心实践，不学就会，也可以说是人身之自然规律，生就的功夫。没有初学入门的人，思想上总感觉难、难、难。一经实践入门的人，就会感到，咳！易，易，易，容易极啦!又没有固定的呼吸调息，也没有固定的引导方式。更不像社会上传播的自发功失去理智，自心主宰不了自身。

传统养生健身之运动形式，一招不学，而自己能产万招。锻炼时也无起式，无也收式，想炼抬手即是，不想炼放手即止。运动时神志清醒，手脚灵活，站在 50 公分大

小的一块石头上就能锻炼，不会出偏差。一个任何功夫及任何武术没有练过的人，本着自身心之本能，自身心之自然规律，化出千变万化的式子来。比一般太极拳的式子要多得多，优美自然，千姿百态。原因是真气静极自然化出来的动作，精气神自如，内五气自然协调。内五气协调，五气自然圆合。因此圆合连贯，千变万化，运用自如，如行云流水，滔滔不绝。起无定法，收无定式，可以说身体运动形式大自在。连续活动四小时不会累的，反而轻松愉快，精神饱满。

因真气养生五种运动形式行、站、坐、卧、练随心所欲，顺乎自然，认觉为师，完全按照自己感觉去做，想怎么着，就怎么着。因为法无定法，是本着各人身心健康决定的。这样不束缚人之身心，才为自然。吕祖说："我性从来本自然，本来由我不由天。"功夫之动静完全由自身心来定法，教者不过告知你真气养生能源在你自身，除此以外并无别说。教者与你一样，自心自法，自身自功，不假外求，毫不保守，全盘献上，诚者必得真功。实践证明我言不虚。真气养生实践者，思想意识上不要有练习和进入状态的举动、意识。因这是初学者思想上的不平静动态。锻炼时和锻炼前思想一样平静自如，不思静不思动，心情非常自如，锻炼与不锻炼一样思想平如水，就叫作松静自然。有一种用意识将肌肉放松，这叫装腔作势。真正的松静自然是内心世界，不是外表做出来的现象。有意识进入松静状态是装相，丢掉了本质。根源之动是内不是外，外是现象，内是本质。内心是动之因缘，外是动之效果。表面之喜怒忧思悲恐惊，如戏剧演员，装的再像与真

的毕竟两样。真的就是真的，假的就是假的，鱼目不能混珠。装腔作势不属自然之真功夫，也不会有真的效果。原因是本来不真，哪能得出来真效果。没有真正的理论，也不会炼出真正的功夫。真理正法的功夫，怎么会出偏差呢？比如一个真正真诚的欲达目的地的旅游者，只要指路者明，绝不会错。教者不明，学者出偏差，教之过也。理正、路明，学者差步，学者之过也。学者应以自觉为师。方法之真假、邪正，靠自觉求理悟真。观察鉴别，真假自明。上当受骗，己之不明，休怪他人，恐自我之心愚也。

真气养生之运动，并非妄动，是有着自然本质的运动，是有基础的运动。不本自身心之自然规律根源运动，不属基础之正动。没有真气根源之动，等于盖房无基，动也无益。大动不如小动，小动不如不动。单靠比比划划地举手抬足不是精气神合一之功，不属真动。真动属于自然之运动。何为自然之运动？动者，静之极；静者，动之基。千变万化之形式，气之化也。呼吸调息之气，自然也。此谓随心所欲。顺乎自然之运动，因此动由神出，是为根源之动。神者，真气也。真气无极所生，此动为无极生太极，太极生两仪，两仪生三才，三才生四象，四象生五行，五行生六弥，六弥生七宿，七宿生八卦，八卦生九宫，九宫至十圆。周而复始，此即圆合之理。此即心平气和，心安理得，精气神自如，内五气自然协调，五气圆合，元神如如不动，自然肌肉合一。身心整体是人身自然规律所化之本能动作。元神自然，身体器官骨节经络之万物，自然纷然，如此之动才属大自然之运动。一切天上飞的，路上行的，水里游的，一切动物的形式都能化出来。

大自然的云雾风雷，电掣之变化亦在其中。所以说圆合连贯千变万化，运用自如，如行云流水滔滔不断。收无定法，起无定式，自由自在之动是为真正的自然自我身心本能之自发功夫。不是从身心自然本能的自然规律根源上所发之功，即是所谓的“自发功”。自发有真有假，学者明辨，免误时光，影响身体健康，学者自量。

真气健身养生的动作掌握，全由自心自身做主，不受任何人支配。因是你自己炼功夫，别人怎么能给你定呼吸，定导引哪？这不是成教条了吗？人可不是千篇一律，如饮食甘味，爱则香，不喜欢再好吃也无味。所以定法不是法。他人掌握自己喘气，还炼什么功夫？一个养生健身者，连喘气都失去了自由，还谈什么功夫？四肢运动，被人家指上向上，指下向下；想跑，叫站；想行，叫坐；想卧，叫动，这样不顺你自己的身心的运动，每一个养生健身者须自悟。你这样任人摆布，能精神愉快身体舒服吗？所以一切运动发于自心出于自身，能说不真吗？在纠正举手抬足上做文章，功夫之真理是在这上面吗？包子好吃不在褶上，功真不在现象上。真功夫不在体外，也不在呼吸调息之气，应该在主宰呼吸调息，主宰四肢运动能源的精神上下功夫。精神是真气，真气主宰呼吸调息、四肢运动。离真气失本求末，功夫下的再苦，是以砖磨镜，砖非镜本。初学者别学妄动，妄动非真，真正运动之源皆起于身心。各路套式穷其根源，皆来自身心。凡有身心之学者，开创自我本身心之明路，方为自然真功夫。此谓之真得。健身必先强心，心明眼亮方向明，真功夫至矣。所以迷者千万里，智者一步超，要想知远近，靠己悟性高，真

气养生运动形式有五种：

行：任意行，随心所欲，顺乎自然。目的是养神。

行者，神之行也。功于脑行于足，此谓精气神合一之动也。神安气宁，心平气和，脑清足灵。脑是神经之中央司令部，中央传令于足，遵令行之，是行功之法也。大脑神经支配四肢，但精神主宰大脑神经。精神是脑神经这个中央司令部之司令也。主管各个神经之主即是精神。精神安定自如，中央理智，才能主宰、支配、领导身体各神经的正常运行和工作。所以行只是表面现象，养神才是基础和根源，养神才是目的。行是养神的一种表面形式，不是所有的形式。行是动之理，用什么形式和方法去行，是行功夫之法也。有如下几种形式，只供参考，千万别作为教条照搬。法由自心定，功在自身行，一切运动形式是否标准、正确，应以是否适合自心自身为准。外人教的呼吸调息导引之术是有为法。人是一台万能机，是一台自理的机器，人的大脑神经对身体有自行调节的作用。人的行动受大脑支配，大脑受精神主宰，精神就是自性真空。行功夫有效，主要在于精神起作用。行的功夫只是走路散步、静养精神的一种运动形式，其目的是养精神不是行。人要没有精神靠什么行走？纵有腿脚又有什么用？行是现象，养精神是本质。何为行功夫？行有什么运动形式？下面即是真气养生行功夫之总纲：

在心平气和、神安气宁、自性如如不动的前提下去行，这是命令，要绝对服从，身体可以变化万千，思想平平静静比如轴，身体千转万转比如轮，轮不能离开轴，此即精神、身体合一之动也。神为本，动为精神之作用，此

即行功夫之理。在此前提之下，具体运动形式有如顽童游戏，可以如野鹤闲云，闲庭信步。可以信马由缰，长街散步，也可以登山、跑步。总之，动作花样任意为之，以精神安定愉快，身体舒服为标准。

站：舒服为标准，完全在自己。目的是养神。

站行、行站，皆本身体之自然平衡，形式有变化，但万变不离其宗。说一千道一万，一切身体的运动形式都是为养精神的目的服务的。醉翁之意不在酒，一切运动形式都不是目的，目的是“精神内守，真气从之。”养精神、调真气、炼真心、圆五气、使身心达平衡、复自然，以达身心健康之目的。

站之形式，以自觉舒适为准，靠树、倚物、贴墙都可以。四肢随心所欲，顺其自然，可以身不动膀不摇，也可以身体随意摆动。怎么站本来由己不由他。站功夫亦强调以精神为主，撤掉精神上的一切压力，达到自性真空之本然。忘病忘身，因人有身才有患，我要无身，复有何患？病本是客观存在，压在思想上又有什么用？想不开，悲伤，又有什么用？这些问题只能通过悟理求真才能解除精神上的痛苦。所以站功夫并不是让人成为木桩子，铁架子。而应该是一个自心如如不动、自由自在、顶天立地的擎天柱。是上通天、下通地，与天地自然息息相通的一个大觉者。

坐：自如是大方向，自己当家。目的是养神。

思想稳如泰山方是坐，身体的坐是形象上的坐。六祖云：“生来坐不卧，死去卧不坐，一具臭骨头，何为立功课。”坐的姿势要以自己的身体健康情况和心理状态来决

定，怎么坐都可以。盘腿坐禅、靠被子、靠椅子、靠树、靠墙，上身弯曲、笔直、摆动，都可以。随着自己的意来就行。但是有一个必须坚决服从的准则：坐就是为了养神，坐本身无可求，只不过调身而已。坐是形式不是功，养真气是功，孟子云："至大至刚，善养吾浩然之气，冲塞于天地之间。"养精神是功夫，自心如如不动是功夫，坐，视而不见，听而不闻，食而不知其味。此为诚于中形于外，故君子必诚其意，此即灵纯，也即自性真诚。实质上在坐的形式上没有什么功夫可下，无非是调节调节身体的不平衡而已。坐为静观之功，亦即止观之法，即是自心求真理、悟真宗、定慧圆明之具体方法，所以佛家为坐禅。坐禅只是养精神的一种形式。养精神的形式一般人认为坐好象是正宗，其实不然，还是一切顺乎自然为好。因为以坐为坐，不以养精神、求理悟真宗为主，光是为了坐，百无所思，如同草木顽石，等于舍本逐末，坐也白坐！

卧：天真如婴儿，浑如赤子心。目的是养神。

卧功夫主要适合一部分身体上需要卧的人，或者是爱静的人。卧功夫的活动形式也是千变万化的，不是象睡觉似的不动弹。这跟站着练拳同一道理，只是卧着练与站着练的差别。卧功夫可不是躺在那儿不动，但是如果思想上不想动，也不要强迫其动，强动一点好处都没有。要不是自己一心要卧，可千万别卧，因为身体的一切变化、运动之形式连老天爷说的都不听，就只听你自己的，想怎样就怎样。但是你得听那个"真我"的，一切为了养精神，这一点你得绝对服从。形式上是在卧，实际上是卧着养精

神。要不是为了养神，就是以砖磨镜，以砂做饭，苦死无成。你要想得到真正的身心健康，养神是最好的方法。俗话说："神通广大"就是这个意思。神通气通，神至气至，一窍通，窍窍通。一窍开，窍窍开，一法圆，法法圆。

练：任意举手抬足，身心自如。目的是养神。

什么是练的功夫？练的功夫与武术、太极拳、长拳、八卦、少林、醉拳等一切拳术之形式无二无别，但其本质则根本不同。以上拳法之式，教的是式，学的也是式，为定型之套数，外形统一，多少人学都是一个姿式。内气及呼吸调息之运用也基本相同。内、外都基本上是固定之招式，学者以师为楷模，照搬不二。真气养生的练功夫则不同。动则以神立基，以体为用。动静兼备，运用自如。拳无定法，式无定数，以觉为体任意为用。随心所欲，顺乎自然。练功夫起源于精神安定自如这个基础，自如即精神纯静之时，也即静之极也。极者，动之源起之时，此即是静极生动。这是人身自然之真动，非假意念支配之意识之运动。意识支配之动不属人体自然规律之动。人体自然之动，静为动之基础，动为静之极点。自性真空纯阳之静为动静之根源。静本源为纯阳之静，静极之动为一阳生。因阴者主静阳主动，静极之动为阳。因此有一静就有一动，有一动就有一静，此静属阴。动之基础——静属纯阳，纯阳之动属阳，动之静属阴，所以有一动就有一静，有一静就有一动。这就是练功夫之动静自如，阴阳协调，五气圆合之理。所以说有动就有静，有阴就有阳，有天就有地，有男就有女，有真就有假，有正就有邪，有善就有恶。练功夫前的思想境界：真如不动，精气神自如，内五气圆

合，静极生动。起式自然，升降开合自如。四肢运动，气之化也。千变万化，千姿百态，无为而至。起，抬手即是。收，放手即止。神为一身之君，是为练功夫之纲。举手抬足随心所欲，千变万化，顺乎自然。此即真气养生自然之动，亦即真气养生，练拳调节四肢、身心走向自然平衡之运动。是养精神的、全面发展的运动形式，其本质皆以养心为本，是为千古不易之不二法门，所以锻炼的时候式子不用求就层出不穷，若行云流水，连绵不断。诚者必得，学者必会，此乃人身本能之自然规律。因此，真气养生练功夫之源，是以自身为核心，自心为核心基础，认觉为师。以真理为宗旨，以妙觉圆明为最高境界，以身心健康为用。以至高无上之觉悟，达身体健康之目的，是中华民族真气养生健身之心愿也。

真气养神是命令，这点大同，学者绝对遵守。以锻炼精神为本，运动形式各取所好，无统一标准。老天是老大，自己是老二。身体是船，思想是舵手，不高明的舵手可别开船，因舵手还不明风向，不辨礁石。养舵手，炼舵手，舵手高明后船不拨自行。思想是轴，身体是轮。轮随轴转，但可别脱离轴，离轴无方向，无轴之轮转出偏差，真功夫炼的是轴，因真气是人之中心，中即不偏。

在运动中如有不舒服的部位，运动暂停。真气健身养生有辅助运动和辅助方法。即对不舒服的地方进行敲打按摩以及用意内调不适部位。就是有意识地清除障碍处，神而化之。就是将意识集中在疼痛点上划圈，正转、反转、顺转、逆转。这不是社会上传播的用意领气，因为意本身就是气，意为神之功，神是主宰。如此使之蠕动，就是神

而化之。外加敲打按摩，除掉障碍物。如同走路时清除障碍后继续前行一样。按摩后继续锻炼。按摩时间不限，满足为止，按摩即是炼功夫。

总而言之，运动是形式，是表面现象，是枝末，目的是真气养生。有动则动，不要追求动。学者最好在锻炼现场体会一两次，即可自行锻炼。锻炼时的思想活动可结合自身的业务，科研、文学、数学都可以思想，分析研究绝不妨碍运动形式及养真气之效果。心平气和地想事，健脑；感情冲动地想事，伤脑。因此锻炼时，思想放任自流、异想天开，不要去管它。修心养性有句术语，制服思想之敌有个方法，叫降心。用什么方法降伏思想使之不乱呢？有个最上乘之法，也就是降心不降便降心。就是不管，乱到时候自然就不乱了，如水自清。乱是外因，静、乱是心之起伏，与外因无关。心不在焉，自然不乱。世界上没有世外桃源也没有安乐窝，避风阁。自心不动，乱不乱，悲不悲，气不气。一切外因是内因决定的，自心平静是避风阁，自心无烦恼倒是个安乐窝，自心稳如泰山倒是个世外桃源。

理无穷尽，时间有限，笔短情长。闲时再续。言语不周，读者宽宏大量。

结　　语

阴阳孕育万物生，动静玄机造化功。
天地交泰人才有，男女相交立根宗。
神机变化自然理，万化身心显奇能。
为人识透真源理，无为大法心性功。

法为身心设，法出身心中。
学法要舍法，全凭觉悟功。
勿言己愚昧，皆因不用功。
谁要不相信，是把自己蒙。

真气养生理无穷，言短情长。至极真理，万言难尽。千经万卷，俱有证明。宇宙自然之大，其理无穷，亿万之理，已知不过一二。天下之大，无奇不有，茫茫人海，何地无才？余十三岁学木工，只出于好悟，今年逾六旬，愿将平生所学，献于同学，仅供参考。不过抛砖引玉，以待高贤引路，必现光明。己不过愚昧无知一爱好者，愿献丑人前，不到之处同学谅解。

1990 年 9 月 29 日于北京

第七章　健脑养身功夫

第一节　健脑养身原则及机理

健脑养身功夫没有固定式子，随时随地可以锻炼，锻炼时间长短由自己决定。不加任何意念，不意守丹田，呼吸与平常一样。锻炼时从始至终神志清醒。与任何其它健身方法不产生冲突。锻炼心境如同孩童一般，心胸开阔，放下各种疾病和思想包袱。将自身融于大自然当中，任其自由飞翔。随本人大脑支配而活动，随心所欲，无拘无束，自由自在。大脑好似大海，人体好似小船，又好像大海中的一条小鱼，任其在大脑神经的支配下自由飘荡，任其游逛。因每个人的体质、精神、工作、学习和生活都不一样，大脑的反应也就不一样。所以锻炼时，怎么产生式子，一个式子的时间长短，下一个式子是什么等，都由每个人大脑兴奋的不同程度支配。

大脑神经是支配人体正常活动的总机关，任何一个人，只要生命还存在，大脑神经就一时一刻不停地运动着兴奋着，指挥和支配着人体各部器官、脏腑、肢体的正常活动。要完成复杂而又有条不紊的整个机体的一整套的各种活动，包括一个人一天的工作，学习和生活等，全靠大脑通过神经传导来支配人体各部位的肌肉、血管、骨骼、

神经等各组织共同协助来完成。

每个人的大脑都有一个先天性、本能性的自然能力，当人体出现劳累、困倦、喜悦、烦闷甚至疾病等不同情况时，大脑都能本能的，很自然的通过神经传导出各种不同的反应，来进行功能性调节和整顿。比如，当你昨天没休息好，第二天办公时感到疲倦，大脑就要求你要休息一下，出去走走，伸伸懒腰，打打哈欠之后，马上感到轻松些了。如果特别困，大脑就要命令你，回去睡觉。这就是一种大脑的自然调节和自然平衡。

健脑养身功夫，就是顺着大脑活动，按照大脑的本能调节恢复机体的能力，人们听从大脑的指挥，而不与大脑反应对抗，不对抗它，不刺激它，更不宜控制大脑的指挥安排，协助它工作，配合它工作。这样确保大脑越来越发达和健康，人的大脑健康发达了，那么身体自然就会更加健康，生命才会长寿。

第二节　静心功夫

一、静心的方法

静，在一些人看来是不好做到的事情，其实也不难。因为人在日常生活中，主要是靠大脑神经支配人体的各部器官活动，由于社会的存在，决定了人们的意识，因此，在日常生活中，接触到很多事情，开始产生了思维活动，这是意念，就是人的思想。人们把这种正常的思维活动，看成是静的一个负担，其实，这是大脑神经的职务，是它

的本职工作，为了静就要停止它的工作，这个做法很不科学。

静，就是使产生思维活动的大脑神经器官本体，松静自如，安定自如，静止冷静，安神开朗，豪迈放心，不是停止她的工作。因为，她在人的身体上就是干思维这一行的，人的身上没有这个行道，人就完了，因此，不要把千差万别的思维活动，看成静的负担，这正是她完全负责地完成了她的本职工作，说明了她的责任心强。千差万别的想，是因社会上的物质存在。决定她产生的是大脑神经思维器官本体的产物。静是静体，不是静物，大脑神经的物，不影响脑的健康。如同镜子照物，不失不减镜体光明，要把思想的物看成是浮云，浮云掩盖不了青天，思维事物掩不住大脑神经器官本体，那就是说浮云可以散，头脑中不正确的思想可以变。

思想事物千般换，思维本体没有变。控制千般换，思维本体生二念，此举是真乱。思想事物是流水，控制事物水浪翻，一波未平二波现，只因投石入水间，要对思想施手段，听之，任之，不管，不顾，不打，不骂，不善，不恶，任其自由自在自然欢。自然欢，乐无边，无忧无虑静中天，静中天，得安然。

以上这个办法，就是制服思想的一个办法，修心养性的人把制服思想的乱，叫作降心，降心不降便降心，“不管他”的这个方法，就是比较至上的方法，因此，这个方法的名字叫作“降心不降便降心”这是一种听其自然的方法。

对于初学者来说，另外有三种方法是人为的方法，叫

为法，为法是二法，那就叫有为法。听其自然的方法，是无所作为的一种方法，就是不用人为的任何一种手段的方法，把这种法叫无为法。

无为法是真法。因为，思想上不再有另外产生一个念头来制服思想上的乱，故此又管无为法叫不二之法，所以叫作真法。因此，就把有为的法叫作二法，这个二法次于真法，原因是，想是一个念头，可是在自己思想上又想出一个办法来制服思想上的想，这就是人为的一种方法，所以叫有为法，又叫二法，也可以说是假法。两种方法都适合养生健身的人自己采纳，因为，都是静心的一种手段。那就是说，不管真法假法，能静心就是好法。

静心的 3 种方法：

1. 用意念数数，背诗，老和尚念佛的名字。

2. 用耳听声，听音乐，听流水声，和尚打木鱼。

3. 用眼看，看树，看流水，看建筑物，看花草。

这三种不同的方法都能入静，学者自择，不宜他人定，因个人思路不同，觉悟不同，爱好不同，锻炼程度不同，因此自选为上，千万别与人定。臭豆腐搂面条，好这口，瞎子上房，过得硬。因此，千万不要扫人兴，只要心真诚，真法假法同。

二、精神内守（一）

内守：内是体，守是用。内不是指里面，是对外而言的。内是密藏，藏无不现，所以，不能完全理解为里面。因此，藏非内也，因内常现于外，内守，是不出不入，不守不动，是真守。如人看守物质不动，动者物失也。静心

之人，收眼观内，收意想内，内外双动，体意二起，非真守也。如：因惧外境诸相，眼意死守于内，防贼入侵，用意强行于内，此乃乱守也，内守从此乱矣。守者用意守，内守失矣。真守者，守本无失，何故言守。因此，忘言守者，真守也。如：外守于内，求真而平乱，此意动，非真守也，守者不动，动即失守。

内守功夫自在天　万象更新本自然
日月星辰围天转　水火风云运人间
乾坤大地万物变　人主沉浮造客观
新陈代谢生生现　万化纷然自在天

公园健身把心炼　练人游人集一团
练声客声人相连　乱声鸟声似联欢
青山绿水眼前现　花树丛丛映眼睑
悠悠忽忽似呆汉　原来我身在此间

对外界诸境见而不动，功夫也。对外界诸境怕而不见，恐见相生心，此可不必要也。惧见者，见意不死矣。见物达到究竟见者，虽见物，不生见心也，此乃锻炼之功也。因此，炼心者不要惧见，非此不能过硬，听觉也同样如此。

对内心念起诸境，生生不息，此乃乐也。思想中的事物乱乱轰轰，这对大脑神经思想器官根本无害，这是人的思维自然的变化。因为，有的炼心人对此理解不深，对这个不可抗拒的人体自然规律进行了宣战，因此，打破了人

体的自然规律。因为，在炼心人当中就产生了不少的不正当手段和忧虑。不静练不出功夫来吧？我怎么就不行呢？人家怎么能静下来呢？你想的不成功，正是成功之本。想的成功的办法，正是失败之源。

因此，内守就是对您的思想，听其自然，不管不顾，不增不减。正与邪，善与恶，丑与美，通通扔到九霄云外。做到内不管，外不管，他不管，自不管，什么都不管，这不就省心了吗？你要这么省心，大脑神经不就没有事干了吗？大脑神经没有事干，这不是静又是什么呢？非要把大脑神经改造成为没有思维活动，和没有思想的草木顽石式的大脑壳，才算静吗？静是使大脑安定自如，自由自在，松静自然，不是把反映到大脑神经中的客观事物都静干净了，这对生活在客观事物当中的人来说是不可能的。因为他每天每时每刻每分钟都在接收新鲜事物，如果以静干净了为目的，那就不如不接收了，要是这样，科学家，教师，作家，工农商学兵用什么来发挥他们的才能呢？又如何来实现四个现代化呢？静是大脑神经本体的清静，与思想中千变万化的事物无关，所以，锻炼时思想听其自然即是健脑。

炼功夫的本身就是达到你想的目的，因为，有的人没有认识到功夫的功能和目的，所以，就采取违背人体自然规律的方法来锻炼。有的人说，我思想乱，功夫就是制乱的。有的人说，我静不下来，功夫就是叫你静下来的。既然是这样，你就放下心来吧，那就不要再有所求了。所以说，求其放心，也就是内守。也就是说，若起一念，即是不放心。一念不起，听其自然，即是真放心，即是真内

守，至此真气从之。

用旅店的说法来比喻静的方法，把反映外界事物的大脑神经器官比作旅店，把服务员比作大脑神经反映事物的感觉，把客人比作反映在脑神经中的复杂事。客人往来是暂存的，服务员是长住的，脑器官“旅店”，感觉功能“服务员”，思想事物“客人”，清客关业，烦客失职，来去客权，服侍天职，正业即静。

静体不静物：

大脑神经感官的感觉功能是体，反映到感觉器官内的思想是物，体不动转物，就是认识事物，分析事物，判断事物，就叫转物。如果用思想支配大脑神经入静，就是物转，就是用思想把大脑制服入静，这是不可能的，所以应该说静体不是静物，感觉功能是体，思想是物。比喻灯是体，光是用，有光就有灯，没光就没灯，没有灯也就是没有光，所以，灯和光一体。感觉器官是体，思想是用，没有感官就不产生思想，没有思想也就没有感官。（静功夫、静体，理智明，用强；用光，擦亮光，光强），静加工于体，光加工于灯，感官不动，思想动就是定，就是静，而灯体不动，光亮就是明。如果用物罩灯，体亮光暗，用思想制服感官，体乱。如有人关灯，体用皆暗。如有人激脑，体用皆乱。如有人说，某人功夫好，某喜；如有人说某人功夫不好，某人怒，体用皆动，名为不定，名为乱。如令人闻之，平等对之，锻炼仍旧自如，体用不动。名为定静。

三、精神内守（二）

整个功夫的核心就是静，这是整个功夫最根本的一条，静的核心根本的一条就是精神内守。健脑养身宗旨：身体形式任意万变，不离精神内守，身体形式任意而千般动不离静。

其它都是现象（形式，手段，方法）主要是精神内守。不管怎么锻炼，身体形式怎么变，都无关紧要。爱怎么动就怎么动，对身体根本无害，都有利于身体健康。根本的一条是在什么基础上产生的这些运动，这样就必须提出一点，强调遵照以精神内守的静，在静中产生出来的运动，就是静到极端，到顶点产生出来的运动，是不动中产生出来的动，是根本上发出来的动，是从零基础上产生的动，是从水之源产生出来的运动，从树之根产生出来的运动。这个动是气的化身，是静中的气动所化出来的运动，动中有不动，动是身体，不动是内守的静，这样是动不离静，静不离守，这样运动是动不失本，动不失真。因为动是现象，静是本质。动中求静，是手段，静中生动，才是动的本质，如果思想支配动或按别人比划的式子运动，这是从二以上产生的动，与静中生动有本质上的区别。从二上产生的动是体动，从静中产生的是气行。从二上动的消耗体力，从静中生动，体态舒适愉快，轻松不消耗体力。从二上动，化不出自己的式子来，从静中生来的动，能化出千变万化的式子来，因为只有内气圆，做出来的式子才圆滑好看。从和的气化出来的式子，才能如云行、如流水，源源不断。一式做完，二式不会，就不要动，这时就

静，静到时候就出来式子啦，以此类推，千变万化的式子就出来了。化式子不是目的，主要目的是精神内守的静。所以说动，是把静的形式变一下，不是坐也不是站，也不是身不动膀不摇，而是另一种形式的静。不是动中求静，而是静中生动，因此静是本质，动是现象。动中求静和静中生动，有着本质的区别，因为动是生出来的，静要不生，大动不如小动，小动不如不动，不然的话动也失真，动也失本，所以说不如不动，不动为上。故将动也说成是静。

内守：指的是守上丹田，这个守就是知道这个道理就行了。不是思想集中到上丹田。更不是二目注视这个地方。有的人，两眼集中，思想也集中，守得过于厉害，这完全失去内守的意义，这等于看着自己的大脑神经，限制神经的自由，使大脑神经很不自然，这样做是苛求大脑神经快些入静，这是用思想求静。思想不是大脑感官本体的本有，大脑感觉功能是体。思想是感觉的产物，是客观事物反映到感官的物，不是大脑的无中生有。这个物是大脑神经工作的对象，不同事物产生不同的思想，大脑随着客观事物喜怒哀思悲恐惊，时起时伏，时平时乱，久而久之，大脑神经不能正常工作，逐渐产生各种病症。炼功夫就是为了防止大脑被这些事物干扰，这样才能使身体健康，因此说大脑是健身之源。脑力劳动者如不注意脑的保健，智力就明显减弱。因此，健脑非常重要，而静就成了健脑的第一个关键问题。

为什么用思想求静不行？比如感觉功能是镜，那思想就是镜中之物，物是外来的，镜不生物，因明而现，大脑

神经不是物，因觉而生知，物在不失镜明，物去镜空，再照又生，再去又空，不是空，而是没照，照即有，去则空，空有无碍于镜，镜摇物乱体失明，因动而物乱，体被物扰，物被体乱，此谓体物双动真乱也。物动体不动，虽乱而不失明，体不被物动，物虽乱，体自安，此体静也，真静也。不被物乱，因物常变换，而体不变，此乃真静，只要人生存，思想中的物就没有完结，有的人做静心的功夫，把思想这物清理干净，才算达到静的目的，那是很难做到的，因此体定就达到静了。大脑神经定而不乱，物来则迎，物去似空非空，因无物无迎，物来即迎，物去即空，空迎无碍，来去自由，体如不动，听其自然，思想虽有此起彼伏，变化万千，无害于大脑，此谓物动体不动，真静也。

如用思想制乱，本末倒置。感官是体，思想是用，思想时起时伏时生时灭，本体不动虽有起伏生灭，思维自然规律之变化也。思想生生息息，绵绵不断，乃幻存之物也。

若没有感觉功能之体，生生不息之念，依何而生？没有社会的存在，千变万化的思想从何而起？用体制物，体动生乱，如有人为了求静，闭眼与外绝缘，此即用体制物，眼虽闭，而思外界之心不死，虽有制之名，而无有制之实，因此乱生，静失矣。本失矣，此非内安，乃内乱也。

听、看、想三者放任自流，脑不管二，脑松也。脑无牵无挂，无忧无虑，无了无舍，无静无不静，无乱无不乱，无守无不守，听其自然，乃真守也。思想之物乃客观

事物留于大脑神经之静影，随变随消，随有随无，因有体矣，无体亦无。身生于体，身死于体，离体自身不保，何言制体？明者所思之物，自生自消，任其自然。虽乱而体不乱，听其自然，定静自如，不加工，不修理，不制乱，不求静，如此放心，此乃真守也。此心不放，若有心求静，虽静不静，因思想中静影存在，如有人心明如镜，此非静也，因心有镜在，心再被物染，非真静。因此，忘守忘身忘静忘我，静至矣。

静与不静，两者不用，
多此一举，本来清静。
体用一体，无动无静，
假名双迷，不生自定。

第三节　运动方法

很多人都喜欢动的功夫，动功夫是名，为现象，然本质是静功夫，只是静功夫的形式变了，不是坐，不是站，而是动了。因为坐和站有点寂寞，所以把静的形式化为动，既然把动说成是静，那静就是本了，静就为本质的东西了，既然是这样，动就是形式的东西了，那静就是树之根本之本了，动就成了枝末的东西了，关键是培养根，由根到茎，由茎到枝，由枝到叶，开花结果，这就叫根深蒂固，本固枝荣。如果失本求末，功就难成。又如，把静比作是泉，动就是流水，有泉之水，可以滔滔不断，做出的

式子就要和行云流水一样，源远流长。下面谈谈动之源：动以什么为领导核心的呢？那就是静，静的本质又是什么呢？那就是精神内守，这四个字是最本质的东西，是核心力量。静是宗旨，是整个的枢纽，是所有行，站，坐，卧，动，自发的领导，千变万化的动作形式都可以听其自然地随便变化，不受任何限制的变化都可以做。但是，精神内守这一点不能变，更重要的是，在炼功夫的每一分每一秒，都不能离开这个领导，如果离开，就是舍本求末。其它的动作都任性任意地做，特别强调这一点，绝对不变，只要不离开领导，你的功夫很快就进入正功，动出来的动作圆滑，大方，舒展，式子千变万化，锻炼三四个小时不觉累，感觉更轻松。动功夫的内守，就是对周围的客观事物，山水花草，树木人物，见之听之毫不介意，也不惧怕，听它看它，意念走了，分析就分析，不分析就不分析，听其自然，走就走，来就来，随便！意念走不收，事物来不惧。这些事物就是诸境现前，诸境现前，你的感官的感觉功能不为之所动，这是一个方面；另一个方面，诸事现前，你的思想随着客观事物产生了听，想，看，这是思维中产生的自然规律，听之任之不管它，不要在这个基础上产生一个控制的思想来，这同样是诸境现前不为之所动。如果你产生一个控制它的思想来，这一下可就坏了，因为，在你的感觉功能上又出现了第二个思想活动，这个乱可就和思想上想这个想那个根本不同了。这个思想的产生是出自本了，是产自大脑神经感觉器官的本体上的，这一下是真乱了。因为，这是反映事物的本体之动。因为，思想上所想的千差万别的事并没有触及到本体，所以说不

是真乱，虽诸境现前，思想随着事物一起一伏，本体并没有干涉它，仍然是无为之所动，这个动与不动，是指体而言，不是指思想上的事物而言的。所以说，体动者内守失矣，乱矣。感觉功能本体如如不动，思想纷纷任自然，本觉好像没有事，是想，是乱，是静，是动，听自然。比如守城，强敌硬攻围城转，满城将士纷纷乱，军中主帅不轻谈，克敌制胜出奇师。这就是说你静的好，静的坏，不在你思想乱不乱，就看你本体动不动，本体一动那就完了，因为你的静根乱了，因此内守也就失了，说一千道一万，听其自然就是内守。

客观事物眼前现
是看是听想自然
浮云翻滚暂黑暗
云消雾散不动天

第四节　疑　　问

1. 不静还好，一静就过开电影啦？

电影是反映大脑神经的物，大脑神经是幕布，换电影没有换幕布。思想上的乱，无损于大脑，因为，暂存的胡思乱想不耽误静心，而炼功夫的本身就是制乱的，就是制胡思乱想的，那又何必在大脑神经中产生出一种思想上的反乱来呢？这个思想的产生，就是二乱，两路夹攻脑神经，强弓硬弩要攻城，主帅中央坐不动，紧闭意门破贼兵，大脑神经如不动，乱自平，定者自定，静

者自静，安者自安，松者自松，不用一法，而松静自然致矣。

2. 静心静不了，静不下来，大脑老想事？

想的事是外人，无事生非来串门，做主人不着急，吃喝住随客心，何时走不送神，长年住无慢心。来行客任登门，主是自由神。万客登门不动心，无牵挂自在人。脑身安自然门，功成就健脑身，嘻嘻哈哈愉快人。

3. 闭着眼能静，睁着眼就不行了？

大脑神经如泰山，睁眼闭眼本无关，乌云环抱山不动，日照云散不动山，睁眼闭眼是手段，目的功成不动山。云雾起伏山难撼，风云万变不动山。大脑神经如泰山。

4. 有的人一静下来就头痛？

一平静就头痛，硬说锻炼心不诚，下狠心用手打，泥丸宫内住老假。头儿痛手儿麻，老假屈身往外爬，头立功耳眼明，三人同行进宫庭。妙觉清神住慧宫，功圆果满头不痛。

5. 有的人一静就心口痛？

一平静心就痛，只因登山路不通。荆棘起杂草生，无驴无马怎样行。撞后背捶前胸，一口闷气略微通。抬望眼把山攻，一条明路匝正中。慢慢走，慢慢行，不紧不慢达顶峰。

6. 有人睡不好觉，不好平静？

睡不着你是听，惧见恐物惊恶声，见是物听是声，错把假物当真情。大脑神经要放松，恶相毒语令人惊，猛看猛听感觉痛，千遍万遍麻痹生，看是物话是空，被假乱真

不聪明，不聪明醒神经，恶梦吃惊一场空，精神觉理智通，无牵无挂乐太平，乐太平神安宁，吃饭睡觉特别灵。

7. 有的人见到不好的景物，不好平静？

见物惊真聪明，只因那日中了风。到集市去买葱，见一大汉要行凶，周围人不动声，一个顽童吓呆惊。大汉抡刀脖儿平，血光冲大汉朦，人人抢拿要立功，我眼不睁倒栽葱，昏昏沉沉内心惊，猛听得要钱声，这场魔术变得精，两腿站不中听，身体笔直地不平，闻听众人嘲笑声。抬头看，看的清，众人停立喝采声，看自己又复生，勉强站两腿弓，有差二人活不成，雄心大胆我头名。

8. 受过刺激的人，有的不好平静？

我老太袁清松，事情发生那年冬，我老伴李四翁，小柳小红二娇生。探亲路回家中，天色朦胧路不清，希里糊涂蹬上冰。沽通响大祸生，爷三掉进冰窟窿。撒腿跑回家中，一进门唤小松，赶紧去拿大麻绳。两腿跑似冲锋，天晚冷洞合冰，嚎啕痛哭悲失声，天不听来地不应。哭哭啼啼回家中，悲中喜乐盈盈，幻觉从此就产生：等来春化了冰，爷三肯定回家中。又一想不可能，不如破冰早同行。猛抬眼看小松，衣食住没人疼，还是娘俩等化冰，到来春果然应，日暖冰消水流通。老松唤小松痛，呼天叫地不应声，人有情水无情，河水涛涛往正东，小松急唤老松，面水西行回家中，两间屋间半空，爷三从此影无踪，娘俩睡冷冰冰，昏昏沉沉入梦中，合家欢喜乐声，鸡叫狗咬喜梦惊，觉醒后泪盈盈，朝思暮想一场空。看小松心内痛，母悲子忧怎能成？过去事板上钉，悲愤交加回不成，再不觉自己坑，自然规律她不通，人生死自然理，哭死愁死不聪

明。聪明者乐自生，几十年后也辞行，晚年乐乐其中，保重自身享太平。

第五节　箴　　言

1. 不求法，不求术，求理。

2. 不求功，不求效，求诚。

3. 五脏五气化成五种幻象，迷此为真，名为物转，名为气迷心。

4. 此种功夫，悟者得之，迷者执之，悟者化之。执之者暗，悟之者明。此五种气，有时幻化五种光色，有时幻化五种形象。本觉如如不动，五气归元，名为转物。心被物转，名为迷人，觉而不动者，明人。

5. 健脑功，身转松，解放思想第一宗。神安静，气志清，心平气和炼真功。李家炼、李家功，张王李赵自姓宗。有的风，化出动体不正功。有的守，有的攻，还有卧地跑步和旋风，也有醉汉不倒翁，各种形，虽不同，总而言之神志清，不会出偏损工程。

6. 要健身，忘身形，圆脸一抹变长形。去自尊，去虚荣，似醉汉似顽童，一片真心自然通。神志明，气志强，自生式，任纵横，千变万化自如功。实践人要记好，大脑神经是领导，一分一秒离不了。谁要离，哭号啕，穷子舍父白操劳，子离母内心焦，食卧寒冷自心操。实践人，要记牢，健脑强身独一条。此是根，此是苗，开花结果此一着。

7. 为什么要健脑，说来很重要，人身固是宝，脑是宝

中宝。身体上下好，第一是大脑。视觉明，听觉好，智慧高，还有双手和双脚，都是大脑来操劳。别轻心，保养好，稍有怠慢不得了。去聪明失知觉，稀里糊涂怎么好。小学生，凭着它，入高考，科教、文艺、医学、作家、工商好。大脑衰弱就弯腰，看来大脑非同小，保健不好成绩少。

第六节　清静歌二首

（苏武牧羊调）

（一）

强身健脑第一功，心平气和想，对脑本无伤。

理智明、道理清，遇事不莽撞，人心本属静，思想是职能，千思万想从来没有妨碍人静心。

断思想，万不能，木石无思情，思想是职业，莫用意念停。绝思断想少思无虑智慧不能生。

解忧思，去愁烦，精神变新颜，疾病从此减，气力猛增添，千万莫被生老病死把人来纠缠。

思想事，水流淌，断思不恰当，如石击水浪，入静更荒唐，放任自流不管不顾静心是良方。

不想事，似呆郎，思想无主张，大脑智力减，智慧无良方，感情激动气血用事难静脑必伤。

智力强，智慧广，明理第一桩，静功如此做，不用意求方，自由自在无拘无束自然到静乡。

（二）

人生大脑本属静，人心静，欲念争，事事不分明，脚踏是非地，身心不安宁，从此之后心猿意马大脑乱哄哄。

要想达静心，先要开心胸，与人亲，利不争，莫把气来生，倘若不随意，遇事要从容，这样才能返本还童越活越年轻。

要说健脑功，乱静由心生，环境乱，是客观，与我何相干，一心功夫炼，莫被是非牵，养成一个心宽体胖长乐无忧烦。

清静是一关，想事不为偏，不思静，不思乱，去来任自然，无人又无我，似见又非见，自由自在飘飘悠悠你看多清闲。

1984年6月16日

第七节　人和气的关系

人体是筋骨皮肉连系而成，气（指精神）是人体的根本能源。人体是和地球同呼吸共命运的，由于地球的变化直接影响人体的生存和死亡，所以说人体是地球上唯一的高级动物，也是地球上的一种物质，它有生死存亡的变化过程，这是人类所共知的一个道理。但是，对人体的气来说，就与人的身体性质不同了，气是人体密藏的一种物质，一般人对她还没有比较深刻的认识，她

对人体的全部功能是绝对起作用和有影响的，没有她人体也就没有能源了。但是人的肉体上存在着这样的根本能源，人们并没有深入地研究她，理解她，认识她，这对人体健康和发挥人的大脑智慧功能都产生了不良的影响。因此，就有必要把气与人体的关系说一说，这样才能使真气在人的身体上真正发挥她的功能和作用，使所有的人都能得到一个健康的身体和一个产生良知良能的大脑，这是现实的，客观的。

气是人所共知的一个常识，比如大自然中各种不同的气和各种不同物质中的气，都是从它们内部发出来的一种东西。如：草药中的各种味，食品菜粮油酒水果的味，都是从它们本质上发出来的各种不同的味，这是物质内部发出来的一种气体所起的作用，它散发在一定范围的空气之中，使人能嗅到各种不同的气味，这就是物之气的功能和作用。宇宙间发出来的气就决定了寒暑四季，风云潮干，雨雪露霜的很多变化，这就是自然界气的变化。化学物质气的变化也是多种多样的，如：煤气、汽油、煤油等散发出来的是易燃气体，这就是物质中气的各种不同表现，也是物质中气的功能，这是人所共知的。要知道气在人体中的功能和作用，对我们每一个人来说就更有必要了，因为它关系到人一生的身心健康，并对其起绝对作用。将这个常识谈一谈，对每个想身心全面健康的人来说是有好处的。

首先讲一下什么是人身体上的气？就这一点说法很多，如：呼吸推动人的血液循环，使人的四肢产生力量，

硬气功家各种表演，都是人体真气发出来的各种不同功能所起的作用，以上这些都是气在人体中发出来的各种不同的作用。进一步来说，人体的气没有这么多，但她可以千般用，所以俗语说“三寸气在千般用，一旦无常万事休。”这句话说出了气在人体中所处的重要位置。一个正义的战争，一个事业的成败，一个物质的功用，一个科研的成果，具体每个人的意志，正与邪，苦与乐，都和气有直接的连带关系，所以说气的千般用不是举几个例子就能说完的，只能概念性地谈一谈。那么详细一点说，气在人体中都起到哪些根本的作用和功能呢？那就得从人的根本起源来谈。首先从母体育儿谈起，因为气对胎儿的成长来说是本质的种子，本质的根苗。起着对父精母血结成胎胚的根本作用，关系到胎儿的健康和贤愚的原始作用。所以古书里有这样一句话“气质清，生贤儿，气质浊，生愚儿。”就是说父母有着高尚的道德修养，有着正常的生活规律，是属于气质清这个范围；另一种父母是混吵混闹，花天酒地，性情蛮横，超越一般正常的生活规律，这样的父母气质比较浊，所以母亲孕儿和胎儿的贤愚健康有着很大关系，胎儿在母体成长过程中，经常受了气的影响和作用，气是肉体的先躯，因此有先天之气说，那就是说没有此体先有此气，用中医《内经》里的一句话来形容，这个气是未有天地先有此气，因为《内经》说此气是大自然无边际的真空体，那么天地是大自然真空体变化出来的。虽然天地的体大，但它毕竟是无边无沿的真空中的一物体，所以《内经》

中还有这样一句话“天地有质，此气了无终。”所以说大自然的真空气体也叫先天。人的先天气和大自然的先天气同一道理，同一性质，人体是客观世界中的物质，那么人的先天气也就是自然界真空气体中的一个物质。人的身体分散在地球上，人的气也随之消化在真空中，《内经》中说“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。这句话里真气二字就是关系到人的根本大事，“真气从之”这四个字是所有想达到全面身心健康人的成功之大本。

什么是真气呢？首先以自然界为例，整个自然界的形成总的可分为三大类，性质不同的三大类物质的变化才有了大自然的成就。第一是物体，第二是气体，第三是真空体。先说什么是物体，物体指有形体有形象的东西，这东西都是有质有存的，有暂存的有久存的，总而言之，这个物体变是绝对的，不变是相对的，物体都是看的见摸的着的东西，包括天地日月星和客观的万物，都属物体。第二是气体，气体有形，有味，有光，有感，但是和客观物体有区别，有的气体看不见摸不着，但通过设备条件能够具体地反应出来。但是它毕竟没有具体的形态存在，如：气候，日光和灯光，米酒的味，化学反应发出来的各种气味等。有的是有形无体，也有的是有味无体，总而言之，气体也属于有质有变化的东西，它的变化是绝对的。第三者真空体，真空，听之弗闻、视之难见的、无声无嗅，无生无灭，无影无踪，没有颜色，没有光明也没有黑暗，对所有的物质没有任何障碍，对自然的灾害和人为的任何一种

破坏大气、破坏物质的毁灭性的武器来说，对真空体起不到任何作用。因此，真空体是永恒不变的。另外，她也没有寒暑，她是任何气，包括宇宙间的种种气流的变化之总和。真空本体是不变的，自然界所有的变化，包括气流、日月、天地、山河、湖海、树林、人类、动物、星球等这些变化着的东西，都是源于相依在这个真空体上生存着、死亡和变化着。但万变不离其宗，真空体是万物之祖，万物之祖能生万物，无有能生万物之祖的，因为她本来是没有生没有灭的，本来就有，根本也没有无，所以说她是万变不变之总和。把真空之体称为大自然，顾名思义，既然她是自然的，那万物自然是来于自然，返于自然，不管是来是去都出不了自然的体，这才是自然界的真气体，也可以说是自然气，也可以说是大自然，也可以说是永恒的世界，也可以说是气之祖，也可以说是万有之源。万物之生存依此体，万物之毁灭没有离开此体。因此，形容此体为大而无外，小而无内，听之弗闻，视之难见的真空非空之实体，这就是我对大自然的一点认识。从另一方面来说，不管是物体气体真空体，总而言之是一体，是浑然一体，不是分开的，而是一本散于万殊，万殊归于一本的不同形式的千变万化的一种表现。比如水是冰，冰是水，是气候的关系，物是空来空去的变化，空可以化为有，有可以化为空，物是在真空中变化着并没有消灭。木若成灰永远不能成木，可以化为他物，矿若成金永远不成矿，可化为他物，所以说空而不空，空的有属于自然成象，不经过条件不显，空间气流的变化，雨电风雷都是在一定条件下显象

的，不显象他也存在。如木中之火，人对他有求就随感而应，因为木与火有缘，同一性为缘，所以用火就能把木点燃，两者为缘随感而应。如一张图画，毕竟是在一张白纸上生出来的，都是从一划开始，千变万化，纸和画是浑然一体的。虽然把白纸变成图了，可并没有离纸，在没图前纸是无，加工以后纸是画，但是引人注目的是画不是纸，画是现象纸是空白，所以说人笔墨纸是合成画的根源，所以说一体多体浑然一体，才成为一个完成的物质，自然界的物体气体都是基于在真空体上的现象，离开真空，大自然的体就无处立基，所以说三者为一体，一体为万体，万体为一体，这样观整个自然界就全面了。总之，大自然就是这三种：气体、物体、真空体，产生出来的千变万化。把这三种不同性质的体，比喻人身体的作用，那么对人体来说什么是真气就能够比较进一步地认识了。自然界的物体比作人的身体，气体比作人体的呼吸调息，真空体比作人的见闻觉知的能源，简单地说就比作人的精气神。什么是精气神？精气神就是思维功能、呼调之气、交感之精，名为三，实者一也。比如一棵树有深长的根，有粗大的干，有茂盛的枝叶，有香甜美味好看的果实，有漂亮的花朵，具体一也，什么是大本，根为大本，有损于枝叶是小失，有损于根茎是大失。人体什么是大本，思维的创伤是失大本，躯体的消耗是失小本，不管是失大本还是失小本，对人体的健康都是不利的。在人体的真气中不能分开来说某一种气是真气，人体所有的功能气也，气之功能千般用也，比如在眼是看之功能，在耳是听之功能，在大脑

器官是思维之功能，在舌是尝味之功能，在鼻是嗅觉之功能，在肺是呼吸之功能，在血液是推动之功能，在皮肤是感觉之功能，因人体器官功能之不同，所以气随着器官就产生了不同的功能，因此，一气千般用。如电器设备不同，灯是照明，马达动力，电炉生热，冰箱制冷，电扇送风，电视机半导体收音像等，而这功能源于电，人的一切功能总源于气。电以发电厂为源，人以大脑思维为源，决定电器设备以电为根，决定人的各部器官以思维为根。思维是真气本体，其它器官为真气之用，人的各部器官以思维为根，因此，思维是真气之本体，其他器官为真气之用，体用一也。又如：灯和光，灯是体，光是用，灯光一体，体用一体，没有灯就没有光，没有光也就没有灯，若想光明，加工于灯，气是人体器官的功能，思维是体，其它部位是用，要想身心健康，加工于思维，因为脑是人体的中央枢纽，居于人体的领导地位，军中之司令部，人身之主宰，真气之源也。

具体用什么方法来锻炼这个真气，比认识真气，理解真气更为重要。因为，《内经》里“真气从之”这句话对于一个人的身体健康起着绝对性的作用，因此，就应当锻炼基础的东西，这样才能真正地得到一个健康的身心和良知良能的大脑。

什么是真正的定静功夫？那就是一个人生活在人类社会中，从生到死所遇到的各种不同的环境和遭遇顺逆的事情，生死离别喜怒哀愁悲恐惊……总而言之，对精神的最大享受和最大创伤，在人的一生中都不为之所动

摇，这才达到了初步定静的功夫，不是用一种形式和手段人为地站桩打坐来达到定静的功夫。也不是清除思想中的意识来达到定静的功夫，真正做到定静的功夫，只有不怕思想上的乱，不怕所有外界环境的烦恼苦乐和所有烦心的乱，这才真正进入到定静的功夫，静是思维的高度修养，不是身不动，膀不摇，坐着不动，这只是用手段形式来安慰大脑，使大脑暂时安定冷静下来，这不是本质的静，这是一种自心强为的一点功夫，是不自然的静，不是思想本质上的功夫，只是某一种锻炼形式上的功夫。例举三种人：第一种人闻乱言而心乱，身随乱；第二种人闻乱言而心乱，却能比较理智控制身不乱；第三种人闻乱言而心不乱身不乱，思想本质不为乱之所动。这第三种人可以说有了一点定静的功底，但是真正达到定性的程度还要下一番功夫。比如人间的七情六欲，生死离合悲欢，父母深恩，妻儿重爱，至爱之物，不管哪一方面有失而不为之所动，此时思想基本定性，这种思想的定不是一种思想愚昧的表现，也不属于精神不正常的表现，如果有这两种情况，那就谈不到什么定静的功夫了，那就成了一个呆傻之人了。这种定性，应该是大觉之人，对所有的事物都有比较超过一般世俗庸俗的认识，对一个事物的生死本末究竟如何，归根结底怎样，结果又如何，都有一个比较明晰的认识，才能产生头脑理清智明的定性，这才是基本上的定静功夫，这种功夫不是一时一刻一朝一夕的功夫，而应该是人生长期的永远功夫，这样做下去才能接近“真气从之”，才能达到真

正的身心健康，这是养生健身实践者本质的东西。其它行止坐卧不同形式的锻炼方法，是本质上表现出来的手段形式和现象形式的不同，功夫是由本质上决定的，所有动静形式的好坏决定于本质，因此，本质是各式锻炼手段的基础。如同盖房和地基的关系，炼功夫的基本原则是要着手于思想上下功夫，逐步能使大脑神经得到完全彻底的解放，由于大脑的高度解放，逐渐达到真气从之，达到“真气从之”才能顺乎自然随心所欲，到这个地步，静也不是动之基，更不是练的动中静，也不是静中动，动静合二为一体，人与大自然合二为一体，锻炼到这个地步，用语言是难以表达的，这种享受要比吃喝玩乐的享受不知要高出多少倍，大脑神经得到高度的解放和愉快不是用药品，物质语言和金银能达到的，比吃一顿山珍海味的宴席要美的多，这是“真气从之”的其中一点体会。为什么会有这样的享受呢？因为你消除了大脑神经上所有的星星点点一切负担，人体的真气才能自然的发挥它通经舒络之作用，此时气自然地贯遍全身，按照人体的自然规律正常地运行着，完全处于大脑神经自行调节的状态中，所以说是随心所欲顺乎自然，而不是以锻炼大脑神经思想为源的随心所欲顺乎自然的锻炼方法，这与以它为基随心所欲顺乎自然的自然锻炼方法的成果，是有本质区别的。因为大脑神经的思想能源是自然之本，如果不是在本上发出来的随心所欲顺乎自然的，这样也可能就成为无本之木，无源之水了。也可能导致身乱心乱的随心所欲，超越了人的自然规律，出现

了不正常的现象，可能影响人身体的健康。因为锻炼的方法，手段，本质，如：现象，动机，效果必须用实践来检查，最后还是看效果。比如拿交通工具来说，手段方法必须高明，汽车比自行车走路都快，但是存在着利大弊也大的一个道理，走路骑车虽慢，利小弊也小。如果一个养生健身者对功夫的本质手段方法现象稍有模糊的认识，大者就有可能使真气受到影响，小者使身体受到影响。另外真气受损人难觉，身体受损人易觉。这些问题要在理论上下功夫，养生健身的人千条万条，悟理求真第一条。所以说功夫之理论是基础的基础。因为，没有理论怎么认识基础，理论不明也可能以假当真，所以求理必作为根本的东西，走路必须把路看清楚，因锻炼走错路不能使人真正得到身体健康，所以《内经》才告诉人们："恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。"如果大的方向错了那就不得了，炼功夫以理论为第一。我说的这些话仅作参考，一个锻炼真气的人不仅仅是早晨到公园活动，真正大志大刚善养浩然之气者二十四小时都在炼功夫。工作，家务，行路，休息，睡眠，一分一秒保持大脑的安定舒适，自如、自然、自在、清静、无为，这就是在炼功夫。相反二十四小时恼火、急燥，乱思自烦，怕这怕那，在凡在世，喜这烦那，这些都对炼功夫不利，所以说行止坐卧不离这个，那就是一分一秒也不能离开锻炼大脑神经源这个根本的东西，相反那就是往错路上走，因为这是根，这是源，所有的一切功夫，行站坐卧功夫离开这个根本就成了无源之水，无本之木，功难长进。抱着这个根

本，就能日新月异，功夫就能直线上升，至于站着锻炼还是坐着锻炼，乃是自己的事，无须别人的具体定法和定式。定法和定式，不利于炼真气，也发不出自己本有的自然功能，这样人体真气自然受到影响。因此，重点必须在心上下功夫，这样才能达到根深蒂固，本固枝荣。从身体的种种动作下功夫，失本求末的锻炼，并非健康之本，只有思想健康才能真正达到身体健康。一个人的功夫再好，腿脚再硬，要在思想上遇到了挫折，这个人也可能悲痛。虽然有一身好功夫，难以抵制思想上的千斤压力，就无能为力。所以说健康身必须以心为源，因为心体是一个整体，心是主宰，心是身体的领导，心健康身健康，心乱身乱。如果要锻炼成一个任何敌人攻不破的大脑，首先从明理下功夫，对自然、社会、人生有一个透彻的认识，悟出一个究竟的道理以后，才能对所有的事物作出一个正确的处理，大脑神经才能不被万物所动摇，真气定矣，这样才达到真气从之；才能做一个真正身心健康的人。至于人体所有一切形式的运动，都决定于内而不是外，因外是现象，内是本质。一个人表现喜怒哀乐各种不同的形式，是大脑神经思维决定的。一生气内脏就刮风，浑身就抖，但这个源出于思想；一个人的喜事来临，眼有神面有光，话有胜，腿脚灵，源在思想；一个人若苦闷，眼无神，面无光，语气微，身无力，腿脚迟，也源于思想；一个人吃山珍时难咽，一个人粗茶淡饭胜美餐；一个人大厦怨小，一个人茅屋草舍心宽。因此，一切动态形式是内不是外，一个炼功夫的人动态式子圆合连贯，千变万化自如自在，逍

遥乐观，皆内气之化身也。应该顺气而行之，非人用意强为之，功夫也。一切动态顺乎自己之心所化，这才是随心所欲顺乎自然之自然也。此即是健脑强身之法。单纯的以健身为本，不论是气功、武术，及其它体育锻炼，都不属于真正的健身之大本。

第八章　心灵疗法

原　　序

夫心灵者，天地之中枢，苍生之大本，大光明之种子，智慧之源泉。修行之至善者是谓神圣佛仙。修心之诚明智慧者可为仁德之帝王将相，行之于社会众生可为仁人君子，行之于天下可为大光明世界，行于国安居乐业、国富民强，行之于家，和合庭院共享天伦之乐，行之于身，体健心明。心灵疗法实为人生必修之课。修一天有一天的天真之乐，一日不修有一日的烦恼丛生。目前，在人类社会的养生健身的千功万法之中至善尽美者，莫过于自我之心灵疗法。此本是社会人生份内之事，不是什么身心以外的功夫，是自我身心不可缺少的、真修实炼的洗心涤虑的真功夫。心灵美胜过容颜美。因此，修心灵是圆合身心及人间一切事物之大本，不可不修，不可不炼。贤者自量。

心灵疗法是社会人生养生健身之大本。因广大的患者缺少心灵修养的功夫，遇事心态失掉平衡，七情六欲遂之而起。贪、嗔、痴、爱、喜、怒、哀、思、悲、恐、惊，是心灵之大敌，再加上人世间不可抗拒的生老病死离别苦的自然规律，重者致心灵于死地。哀大莫过于心死。所以说，治病先去心病，心灵没有病死不了人，心病不去神医难治。因此三分医药七分养。养，即是心灵修缮之功也。

既要修心，必通心源之理，因此，用通俗简易的道理续述心传。

1993 年春于北京

第一节　心灵疗法原理

一、认识心灵的基础根源在哪里

我们认识、修炼心灵的道理和方法是来自《黄帝内经》和五大正教的真宗之理。所以我们是继古人心性之理在续心传，但是我们继续真宗之理，施之现实之法，这样使学者容易接受，好炼易懂，功效显著，所以，炼心之法无定法，一定要符合现时人的心理，应该因时、因地、因人而说法，因此用儒、释、道、医、科学、物理、唯物、自然科学等家的理论、语言和方法贯穿心灵真实存在这一道理，以便学者掌握自如。

二、心灵的来源在哪里

心灵是由无生、无灭、无始、无终、真空纯至静的理气直系所生，理气是真空体，是无气之气，但是她是自然的存在，她是连气息都没有的这么一个存在。本来就不空，用真空两个字来说明用眼看不见、手摸不着的本来就没有来也没有去的这么一个存在。古圣先贤，为使后人认识这个大自然的存在实体，他们用不同的名词指向这一真源之理，各自兴教立说，共同引证自然真源的这一真实存

在。中华民族文字之祖伏羲称此为无极真理，不易之气；黄帝称之为太易，天真之气；老子称之为无形无相育地生天，强名曰道；孔子谓上天之载无声无嗅不睹不闻，为理天、理气、维皇上帝；释迦谓之真空十方界；耶稣称之为上帝，造天造地造人造物；穆罕默德称之为真主，无形无相无影无踪，真主生万灵。自然存在本无名，宗教圣人为了使后人知道这个存在，各自把这一存在强名说法，名是假，存在是真。悟真者，由法而入，舍法而证，是为真参实学者；迷法失真者，是为见闻觉知之知识，不属真参实学。学者悟理求真宗，勿被法转，可登觉路，明心之正法也。所以《心经》以法为六尘。五大正教圣人，源出于自然真宗，所以共述真源一理。人的心灵即真源理气所生，是为理性，理性为理体，心灵为理智之源，是为智慧海，因此，又名慧根。慧根存于自然理气，在天叫命，赋人曰性，通称为心性，俗称心灵，黄帝称之为精神，天真之气；老子称之为紫气、元神；孔子称之为理性，孟子谓之浩然正气；释迦称之为妙觉、佛性、金刚不坏身；民俗称之为灵魂；现代称潜意识、能量流、生命能源、感观能源。法名万千，存在一真，万千之名是假，一真是实。一真若无，万千名无生，精一真者是为觉者。通向真源，只此一真，除此以外，无一法可得，明心之理为万圣之总纲。

三、心灵对躯体有哪些功能

心灵是为天赋躯体能源，谓之生命能源，是为先天所化之灵气。没有躯体，先有此气。先天气，伏羲谓之无

极，无极是生太极、天地、万物之母，所以无极无所不极，无所不用其极。心灵是为无极直系所生，天地是太极所化，天地是变易之气，心灵是不易之气，天地有质变，心灵之气了无生死，与天地合其德，与日月合其明，与宇宙万物同体。所以人的躯体形象结构原理，心灵真气是产生躯体的种苗，父精母血合之灵气，才成为完人，有一个强健的身体和一个聪明智慧的心灵。父母生躯体，自然赋心灵，所以人在母体就已具备先天灵气，没有先天灵气，父精母血不成形。因此心灵为生命根子，生命根子就是主宰一身的能源，眼耳鼻舌身意六种感官，感觉的能源是心灵，六种感觉功能同时并用，都具有高灵敏度，所以说一气千般用。佛家称心灵为妙觉，心灵与感觉器官的关系，如电源与电器设备的关系。感官的见闻觉知、思想意识的功能，是心灵的工作成果，体力劳动是充沛的呼吸调息之气的劳动成果。身体的健壮，内气的充实，是靠心灵供给，心灵是躯体的总后勤，比如树，心灵是根，内气是干，躯体是枝叶，本固枝荣，根深叶茂。

四、用什么道理和方法使学者体会到心灵的真实存在

那就靠传播养生功夫者的指心印证，由现象悟透本质。躯体只是心灵所化之形象，心灵藏性是人的根性。君子悟本，本立而后道生，这是黄帝的养生之道。养生之道的根源是心灵，如果养生健身不以心灵为种子，就是没有找到正宗功夫的根源，如果弄不好，会盲修瞎练。我们悟理稍有大意，差之毫厘，谬以千里。指心印心、心心相

印，不是靠知识学问，是靠心领神会，心有灵犀一点通，闻之不悟是迷途。所以，学功夫要把功夫的原理理解得透彻分明，知识渊博道理精深方能进入初学入德之门。首先从自我存在上来理解功夫的源泉，从原始根源上认识人的心灵是自然赋予的，躯体是天地生成的，人的存在只是暂时存在。不是永恒的存在。我们的身体是暂存体、幻化身，质变原是微尘。每个人都有永恒不变的一颗心灵，这才是真正产生千功万法的种苗。所以传功夫首先要使学者知道什么是千功万法的根源，那就是人的心灵。今天人类社会的成就，是人类心灵智慧的结晶成果，没有人的心灵就无所谓知，没有人的心灵一切皆无。因为在人类社会除人的心灵以外，其他任何物质不具备见闻觉知、思想意识的功能。所以人是万物之灵，动物之长，天地中的高级动物。体天之德，代天立物，所以，天地人谓之三才，天不言，地不语，人代天地建成了一个人类社会。认识发明创造，建物立基，语言文字，文化知识，纲常伦理，宗教科学艺术都是心灵智慧结晶的成果。心灵是自然万化之源的直系分子，因此心灵有通宇宙万化之源的功能。所以正宗的真功夫、正法真传是以心传心，以神传神。《黄帝内经》有传精神炼精神之法。儒释道三教圣人以心灵为宗教的根源，立心性为宗教的宗旨，三教圣人在世都树立了传心大法会，造就了一批圣贤，留下千经万卷，以启后贤。千卷万卷是古圣贤所经之路，明心立法，唯恐后人误入歧途，走向异端，才留下心得笔记光照后贤。这是光明大道，宗教宗法明心之理，宗教之真宗在心传心印，而不在于文字。文字只是引真、明真、证真之理，明心之理在于心心

相印。《六祖坛经》云：有情来下种，因地果还生，无情亦无种，无地亦无生；《内经》有以神传神，心领神会，息息相通的传精神之法。以神传神，是为万古真传之实。明心为万圣之真宗，先有明心大觉，后有宗教，宗教以明心为宗旨，代代相传，生生相续，古往今来续心传。修者离心执法为宗，是为盲修。六祖云："离性说法名为邪说。"《中庸》有"率性之谓道。"心外求法，立物为明心之种子，是为异端非道。明心以心灵为种苗，有千经万卷为证。学者细心琢磨研究，自然分明。因此心灵学继先圣心法之传，立心为宗，精神为本，实为《黄帝内经》养生之道与儒释道三教明心之真宗，立基为现实社会人生最高层次的认自本心、识自本性、自参自悟、自我修炼的养生之道，是名为心灵疗法的传统道理与方法。此功夫并没有我自己的一己之长，我非大师，此功夫之大师为伏羲、炎黄、三教圣人之真宗所建，我不过是古为今用之后学者，以我为师者实为笑谈，自不敢当。我不过宇宙一毫端，沧海一滴水。茫茫人海何地无才？愿将先圣明心之理诚敬同学，仅作参考，与同学携手并进，期待高贤，有不到之处同学原谅。

五、心灵对躯体器官有哪些作用

人的躯体是纯阴无阳的无知无觉的行尸走肉，真气存在千般用，真气离体立即亡，如电器设备与电源一个道理。中医所言人体阴阳，是指气有升降循环往返之意而言。血肉之质的躯体，混浊无阳，质变化微尘，活着的人血肉之躯体，也是个无知无觉的物质体，感受冷热、痛

痒、香臭，这都是心灵的感受，人们都认为是肉体本身的感觉，实者不是。肉体的一切反映是心灵的能量贯输躯体经络，肉体本身不具备任何反映，电线里的铜本身无电，只是导电，肉体本身只是容纳心灵的能量。电器设备作用是电源，躯体作用源于心灵。躯体比作房屋，筋骨是梁柱，皮肉是墙，眼是窗，心灵是房子主人，眼是心灵的窗户。开灯能照明，看是眼不是灯，关灯看黑，闭眼看自己眼皮，眼是晶体透明通光亮的器官，看是心不是眼，双眼球反映两个物体，看是一个，因能源是一个。心意不在眼上，则视而弗见，大夫观察临危病人，看瞳孔扩散，得知心灵能源已散，无法抢救，眼看物的能源是心灵，心灵是真气永恒不变。人老心不老，少年到老年，看物的心灵不变，眼有变化，人由少变老，视察物质感觉的心灵不老化。反映声的器官是耳，声不往耳处，耳不往声处，两者有同一性，一拍即合，四面八方各声音清清楚楚，反应到心灵能源上来，耳只是听声音的设备。舌头品味，皮肉感觉是心灵的能量，因此，战士冲锋、拼刺，精神高度集中，非致命伤的皮肉中弹无知觉。思想高度集中在其它事物，食不知味，大脑思维器官主导工作能量是心灵，对客观的认识感觉分析研究及睡眠时都在不停的工作。人的发明创造，文化科学，作诗文、设计图纸、服装、机械方案，成果能源都是心灵的智慧。大脑的主导神经是中枢神经，是肉体经络的中央司令部，只起到躯体经络传播作用，不产生智慧，智慧是心灵的产物，因此心灵之别名为智慧海、慧根。智慧海流出来的水是知识，心灵觉悟所得来的理论心得笔记叫书本，即知识海洋。知识的海洋是心

灵智慧海洋流出来的水汇成。智慧海是无穷无尽的，是产生智慧的根源，所以叫慧根。书本知识则不同，是有限的，不变的，是学者的阶梯。学者登上最高峰靠自己的心灵智慧，知识为开发智慧奠基，必定要学的东西。知识渊博，道理精深，方能提高智慧。智慧成果不说不知，不写不见，是一个事实存在，内藏不显时，任何科学仪器，任何手段，都看不见测不着，这一存在独自知，所以躯体的至高无上的能量是心灵。

六、人的心灵在宇宙社会人生有哪些功能

人的心灵，生于宇宙，存于宇宙，通于宇宙，恒于宇宙，这是心灵的自然本能，神秘迷信无半点。这是真理，这是自然、这是存在。这个存在有认识宇宙，观察宇宙，理解宇宙，合于宇宙的功能。因为宇宙有着千差万别的不同体系的存在，不完全是靠科学文化知识全能理解的。因文化知识科学是心灵智慧成果，这只是心灵能量的一部分，人类社会最高最大的能量是心灵，心灵是宇宙根源所分化之子。除心灵以外，其它物质不具觉观宇宙真源的能量，因心灵是宇宙真源直系所生，同体共存同气相连，因此心灵是人类社会的全功能、最高能量。对人的躯体来说，主宰一身的全功能是人体心灵这个能源。

七、开发心灵的能量有哪些道理和方法

1. 开发心灵能量通向宇宙的功能，需有人指引，口传心授于您，认识理解知道、悟到、体会到心灵的真实存在，这是第一步。而后自参自悟，自信自知，自强不息地

求理悟真宗，方能进入自觉的初学入德之门。

2. 开发心灵能源的理论和方法是，有古圣贤的经典作引证，经典是古圣贤明心走过的道路和实践结果的心得笔记。文字记载、笔记、传说、历史至今所有的千经万卷，其中包含着千差万别的方法和道理；其中也有荒谬的邪说异端，欺世害人的歪理和方法；其中也有理解宇宙自然至高无上的至极真理，也有认识自我心灵明理明心，通宇宙证大圆觉的道理和方法，理解分辨经典的真假邪正的道理和方法，靠的还是自我心灵的智慧功能。分析研究才见分晓，不能考核经典的真假邪正，就不能走上真正的觉悟之路，就找不到千真万确的至极真理。单纯进一家、学一家、明一家之理的人，站在自家以为是至高无上的道理和方法，而去批评万家的人就不是真参实学者。真学者，万家的道路走过，实践过，再发表评论，也不为晚，因为远与近，邪与正您都研究过了，实践过了，您自然不会入歧途。如果要想找到一个至极真理，必须有心灵觉悟上的切磋琢磨的功夫，加上博学之，慎思之，审问之，明辨之，笃行之的意诚心正，知、止、定、静、安、虑、得，静思、慎独的内圣功夫。思想上轻而一举的认识理解，会产生错误的觉悟。认邪为正，识假当真，自以为是，过于自信的大有人在。我们求理悟真宗要做到透彻分明，本末致源，求真有望。余学识才浅，理解不深，觉知不圆，略知心灵通向宇宙真源的经典。

伏羲的先天《易经》之理，《黄帝内经》的养生之道，老子《道德经》、《清静经》的守神之道，儒家《大学》之道，《中庸》之理，佛家的《金刚经》、《心经》、《坛经》

的性理心法是至高无上的明心之大法，经中的道理真，功夫方法真，是开发心灵达到最高能量的行动指南。把这一真理用到现实社会，就是要用通俗的大道理和方法。用什么方法发挥心灵能量，觉知到宇宙真源，合于真源呢？简单的说就是在人海的任何风浪面前，保持一个永恒的心态平衡，恢复心灵真空纯至静的清静自然本然，与大自然真空纯至静的自然本然合而为一，是为天人合一的大圆觉者，这是心灵能量达到的最高成果。至此，心灵对宇宙的观察觉知是为真知的实践者对发挥心灵最高能量的智慧来说，致矣尽矣。儒家对求宇宙根源的道理来说亦达到极点，是谓致知；佛家谓究竟觉；道家谓之万化通，到此为心灵能量的最高结晶。孔子做到了致知是大成至圣先师，释迦做到究竟觉是为大觉如来，老子达到了万化通的功能是为太上老君、道教的鼻祖。三教圣人是修炼心灵达最高能量的最高实践者、获得者，所以被人尊称为神、圣、佛。用现代语言表达就是超见闻觉知知识的大觉者。因为圣人的智慧是超人的，因此受世界人的尊敬，佛家称释迦为世尊。在宗教圣人以上的是产生天地万物万灵的至尊，因此宗教的圣人在宇宙的地位不是至高无上的，宗教圣人的智慧觉悟在人类社会是至高无上的，他是证得无上正等正觉之心的大觉者，他们给后人留下了一条以心印心，心心相印的明心道路。宗教的宗旨，以明心为宗教的基础根宗，修心炼心明心圆觉，这就是儒释道三教圣人立宗教的宗旨。不立心灵学为教理宗法，离开心灵执着于心外之法为宗教宗旨，是旁门异端。要达到神圣佛之果位，心灵是种子，教功夫者以心印心是播种，认自本心、识自本性，

是为育种秧苗，自性自度、自参自悟是培植成长。神圣佛明心以心为种子，是万圣之总纲，神圣佛是心灵全功能的功圆果满的成功者。

八、心灵疗法之认识与实践方法

社会人生造成身心不健康的因素来自多方面，自然灾害及意外的发生，有的是难以避免的，姑且不谈。主观可以摆脱的结果摆脱不了，造成了身心不健康。这些因素通过心灵的智慧能量是完全可以解除的。首先就从危害身心不安的这些问题谈起，大致可分为两个方面。对养生健身者来说，造成危害的，有违反宗教真宗之理的自以为是的谬误宣传，给相当一部分养生健身爱好者的身心健康带来了很大的损失。首先就是打着佛家功夫、道家功夫的这些不明宗教真理的传播者，最容易迷惑一部分不明宗教真宗的人上当受骗。按照宗教性理心法养生健身的人，首先要知道宗教的真宗是什么？《道德经》、《清静经》、《金刚经》、《心经》、《坛经》、《大学》、《中庸》，书中自有真理在。经书是古圣前贤走过的道路。经者路也，按路行。实践者每前进一步对照一步。读经不具眼，埋没古人心。道、圣、佛的经典是唯恐几千年以后的众生走入歧途，才笔之于书，留给后人作证的。现在有不少不明宗教真宗之理的人误入歧途，甚至还有走入迷信的人，以致到了不可挽救的地步，真是诚者可悲，见此不救者非仁也。道教之道者，自然自在，万化之根源也，老子自然自在万化之源所化之灵，道教应自然运天地之行，应时而降，应时而生，自然天地教化万民之显相。老子言“万化真源谓之

道，真源所化之灵谓之德。”德源于道，道更行于德。道德者，宇宙天地人生之大本也，《道德经》心通宇宙真源之路，道贯宇宙，天地万化之行。大道是指宇宙无生无灭无始无终自然自在永恒之实。通道者，是认识宇宙天地万物之自我心灵。心灵出生于大道，因此而贯通于大道，大道生心灵，因此而贯穿于心灵，道能贯人，是谓天道；人能通道，是为神道。老子通万化真源，是为天人合一。

神道设教，代天宣化，万化真源之理，是为教化万民知道。知道、通道、行道，必从有教，因此老子兴教立说是为道教真宗之理。立于《道德经》、《清静经》，此即辨证道家功夫的真假善恶邪正之真经圣典。佛教是宇宙天地运行自然之化相，释迦是宇宙天地教化万民之使。宇宙能生天地万灵万物，因此宗教所行的教化原理即宇宙自然之天道也。因释迦能通宇宙自然天之道，是心通宇宙真源的实践者，宇宙之大，具以通达，是为大圆觉、究竟觉，因此称释迦为大觉如来。自觉觉他是慈悲为之本，普渡众生是教化之源，源远流长，因此儒释老君永流传。佛家的《金刚经》、《心经》、《坛经》，永续心传。炼佛家功夫的性理心法，真假邪正，经中自有评证，自以为是、离经妄说有违佛法。学者应意诚心正求理悟真宗，不为其所愚，不为其所迷，靠心灵智慧之功能必达真源之理，身心自在矣。

另外影响身心健康的要害，就是人类社会的水火刀兵旱涝饥苦，生老病死离别苦，喜怒哀思悲恐惊。在这些灾难是非面前，有的人悲观厌世出家，有的人悲观绝望痛不欲生，有的人无所谓醉生梦死，流浪沉没度过一生，活着

干，死了算。有的人忍气吞声，不求功名利禄，明哲保身，有的人争名夺利，贪而无厌，死不罢休。究竟哪条道路是正路？我谈谈我的看法。首先打开您的心灵之窗，通观宇宙天地人万物，这一切都是自然千变万化，形形色色。人生就是这样，快乐悲观，最后的结局都是一场空，这一切都是心灵的感受。这对一个心灵修养者来讲，就像根本没事一样，因为好事多磨，悲观急死气死也没用，我看若无其事倒是高招儿。怎样才能若无其事？用心灵疗法修缮心灵。第一步，从理论上下功夫，悟理求真宗，宇宙天地万物社会人生，究竟是怎么回事？绝对的、彻底的、认真的、一丝不苟的弄得清清楚楚，做到完全彻底的、透彻的、分明的，直到尽觉尽知的究竟觉。宇宙根源，天地根源，人生根源，万物根源，宗教根源，养生根源，一切尽知的人就能放开一切。只有明理，才能明心；只有明心，才能大觉；只有大觉，放开一切，才能了然无一物；了然无一物才清静，清静本自然。厌世出家是个迷，妄想西天是个贪，两者都不起，万法本自然，天地大舞台，舞台小天地，演员不动心，皆因充角色，舞台悲欢离合皆是假，宇宙天地万物人生哪点真？人生悟透真宗理，身在尘缘也明心。

九、心灵疗法最初起源

炎黄对上智人有正心修身，养神炼真气的道理方法；对不炼真气不养精神的人，有调神补气的中草药；另外有老子抱元守一的守神之道，孔子的存其心、养其性的至善之道，释迦牟尼悟真空妙理、明心见性的功夫。人们的真

修实炼的具体功夫，总结为一个真宗之理，就是自我修炼心灵的功夫。简单的说，以上四位圣人的经典理论和方法，名词上有差异，同守一真，这是千真万确的，有千经万卷作证明。有医理的养生之道："恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来"，还有"久服天真之气必通神明"，及"有真人者，提挈天地，把握阴阳，独立守神，肌肉若一"，"以精神传精神，心领神会"的养精神之法，这是至高无上的心灵疗法。学者请看《黄帝内经》的经典证明。道家老子，有抱元守一的养神之道，有通向宇宙万化真源的真参实学的"常有欲以观其窍，常无欲以观其妙"的真功夫，有三花聚顶五气朝元的真功夫，有《清静经》中的修心炼性的真理。老子有一气化三清，紫气东来，浩然真气的论典。儒家有孔子对心灵真气的真实大论，孔子云此气"放之则六合之外，卷之则退藏于密，仰之弥高，钻之弥坚，瞻之在前，忽焉在后。"圣人称此气为犹龙，因为龙能升能降，能隐能显，能云能雾，能布水，能空中，能海洋，变化莫测，因此把心灵之气比作龙。孟子有"至大至刚，善养吾浩然之气，冲塞于天地之间。"。有颜回的"得一善，则拳拳服膺，而弗失之矣。"守心灵不移的定性功夫，死守善道。有曾子的"在明明德，在亲民，在止于至善"的明心见性的光明大道，有"知、止、定、静、安、虑、得。"心灵修缮的具体的真功夫。有子思的《中庸》真宗真传的"率性之谓道"的正宗修养心灵的真功正法。以上是儒家的明心见性万古箴言，学者请看四书，有《大学》，《中庸》作证。佛教悟真空妙理、求理悟真宗，全凭心意下功夫，开发智慧能源，明理明心的具体下手功

夫，是行之有效的、最好的明心方法。《心经》中用定静理智的智慧破除心中的暗昧、愚痴、法尘诸幻相，是万古明心之不二法门。《坛经》中有“直指人心，见性成佛”，“但用此心直了成佛”的一步直达、横超三界的见性功夫。

《金刚经》有：“一切有为法”，及“凡所有相终归虚妄”的明心见性的至极真宗之理，学佛者请以《金刚经》、《心经》、《坛经》作为明心见性论证经典、行动指南，方是学佛真实功夫、正宗真功正法。以上说的功夫，对我们现时的人来说，总结到一个真理上来就是：

一生做到，以炼心性为根本，守性不移的永久的心态平衡。

只要内因不动，一切外因对你都无可奈何，内因不被一切所转，是为定静之功夫，若能转物则同如来。万法由心生，无一切心，即无一切法，无一切法，心生何地？心法两无本自然。致此伏羲谓无极，老子谓无为，妙不可言本自然，《内经》谓虚无真气从之，儒为中庸不偏、不易之永恒真理，无声无臭不睹不闻，佛为寂默涅槃明心圆觉。以上所谈真修实炼之法，是自家心灵之自然功能的最高境界，也是“真气”功能最高能量的结晶正果。

世界上任何功能，都是心灵的不同层次不同能量所产生的不同功能，所以心是产生千功万法的能源。心灵疗法就是发挥人的最高能量，达到开发智慧、气质、躯体全功能的高层次的身心锻炼方法，是为养生健身功夫基础本然的自然修炼方法，是简易通俗的人生必修课，是男女老少皆宜的身心健康之至宝。

第二节　心灵疗法实践

一、心态平衡法

大千世界万事万物有着千差万别，错综复杂的关系。人有生老病死离别苦，喜怒哀思悲恐惊。战乱年代，又有水火刀兵旱涝饥馑颠沛流离寒风露宿。所有这些遭遇，给人们带来无限的悲伤与痛苦。人生也有童真的快乐，青春的爱情，幸福美满的婚姻家庭，富丽堂皇荣华富贵的物质享受，妻儿团圆的天伦之乐。总之，社会人生既有幸福快乐，也有痛苦悲伤。这些千变万化的社会现象，有自然的，也有人为的，而这一切现实又都是不可抗拒的。人们生活在这苦乐酸甜五彩缤纷的世界里，对周围的一切无动于衷是不可能的，要完全避免也是不现实的，要离开这一环境另求生存谈何容易。更何况在许多时候还要经受社会上的风吹浪打及莫明其妙的无情冲击，在这离不了，逃又逃不掉的环境中生活，既要身体健康精神愉快还需防备冷嘲热讽明枪暗箭的伤害，这真是一个天大的矛盾。有什么样的玄机妙算智慧才能解决这些矛盾，确实是值得我们追求获得的。如果不这样做，人的心理就没有平衡之日，就会给您带来不可想象的后果，苦果成实，悔之晚矣。苦果根源，来自人海的喜怒哀思悲恐惊，而这些苦衷又是人海的必然产物，无法使之根除。常言道：苦海无边。每个人的心灵不纳种不秧苗，苦果从何而生？即便是苦海无边，但心灵不接受苦种子，回头即是岸。若妄想人生风平浪静

一切顺心那就太天真了。但是外因再强大，心灵不动，外因就起不了绝对作用，其结果是外因强也无可奈何。今天天气不好，我感冒了，只强调外因是强词夺理，怎么别人不得感冒啊？这也有内在因素。

社会上的每个成员，都是在七情六欲中度过一生的，但并不都是被急死气死。有的人天塌下来擎得起，也有人一句话都受不了。所以说，心大量大包容天下，心小量小一句话都盛不了。同样是人，但心智分高低，要做到心态平衡，必定是心灵的强者。而心灵的强者又一定是一个知识渊博、道理精深、心灵和善、开阔的大觉者。一个普普通通的人，要想做到一生的心态平衡，需要有超人的理智与冲天的志向，这说起来容易，做起来实在是难。是否有达到心态平衡的良方呢？有，那就是修炼心灵。从强身健体来讲，能量最高最大的，不是呼吸调息运用的吐纳之气，也不是四肢运动之技巧。最根本的是产生呼吸调息吐纳运用之气及四肢运动的能源真气，是主宰见闻知觉、思想意识的心灵，这个真气才是动力。因为气感与外躯体的体力，真正能源来自心灵。四肢运动是体力劳动功能，推动躯体血液循环是呼吸调息运用的吐纳之气的功能，人的见闻知觉、思想意识、觉悟智慧功能，是心灵真气的工作能量和劳动成果，而不是来自血肉与呼吸调息之气感的功能。养生健身的真宗真气，真宗正法是运用心灵这个浩然正气。各个宗教各种体育锻炼及医疗养生，虽然名目繁多每人各具，但这一真实存在却没有两个。千功万法的各种名称，都为这一真实而起。而这一真实的存在是产生医疗养生及宗教理论，以及千功万法的一大因素。若无人之真

气，千功万法医理宗教无根所起。所以说一个身心万法同，必然一个身心万法通。如果不以心灵为养生健身之种子，就是没有看到千功万法的根源。心外生枝，立种秧苗，最后也可能为水中月、镜中花，落得枉修一生，一无所得。养生健身者，应当求理悟真宗，若以砖磨镜，则悔之晚矣。学者不应以自我感受来判定功夫的真假邪正，而应以产生千功万法的基础根源之千经万卷的真宗至极真理来判断决定。而且要有哲理性、科学性、实践性。因为真理是放之四海而皆准的，用任何尺度来衡量，均应是完整无损的。若用科学唯物主义的现代化知识来衡量不能通过，则不是真理。通俗讲，真理应是贯通宇宙行之无碍的。人类社会，无论有多高的科技现代化，无一不是心灵劳动的成果。成就人类社会的结晶果实，至高无上的能量，就是心灵通向宇宙与自然合而为一，同呼吸共命运，同体共存，只有心灵这一真实存在，可与大自然沟通，除心灵之外没有第二个能量可以做到，所以修心灵为万圣之总纲。

现代人该不该修心灵？不但应该，而且更需要。当今世界高速度、快节奏，人的思想整天高度集中的工作，思考问题，如何缓解这种紧张的局面，修心灵就成为必然。然而修心灵的古风旧习只能适应过去。对于那些没有生命力的陈规旧法，对社会对人生起不到先进作用的，要大胆放弃，不要墨守陈规。古法有的偏重心灵轻于世俗，结果影响了科学文化、艺术与物质文明的发展。我们应当成为继古人真宗之理、遵现实之实，又具备各种社会才能的全能者。使之称得起是一个心地光明、世俗模范、真修实炼

的明心大觉者。如果把出家超俗作为修心灵的至高无上的方法，人类将走向何方？难道今天的人类社会就想不出比出家超俗更好更完善的方法吗？使心灵恢复光明这一真宗之理是绝无更改的，至于方法则是：明真宗之理者，即可达明心。千经万卷自有真宗之理，真理永恒不变，法因时而用，变化万千。不影响社会任何方面发展的明心之法，方为上法。因社会上任何工作、职能、岗位，依其位而行各自职守，不越乎其外皆能炼心。明心求理悟真是定理，是走向大彻大悟大觉的不二法门。佛家明心之理为真宗，明心的方法有八万四千法门。我们现在炼的是心灵之功夫，最终目的是恢复心灵的妙明本质。中华民族的祖先伏羲、炎黄、尧、舜、禹、汤、文、武、周公、老子、庄子、孔、孟及释迦、耶稣、穆罕默德，他们都为恢复妙明本心留下了千经万卷、千功万法。人类社会自我修炼的功夫（如各种健身操、保健操、体操技巧、武术、舞蹈等等）至高无上的莫过于明心。明心之理，明心之果，为千功万法之无上果，任何功能无法比拟。一切功夫，以此为基础原理、基础能源的必达高超。请养生健身者观察研究千经万卷，证得此理方知我的语言不虚。因此我把这一无上法，作为身心健康的基础功夫。

第一步必须做到的就是一生一世的心态平衡，就是社会人生的必修课，是人生的头等大事，您再有天大的本领，没有一个基本的身心健康，还谈什么大作为？但如果把心态平衡的功夫当作一朝一夕的躯体运动，没有真正融合到日常生活中去，就没有进入到正常正宗的养生健身的正道上来。真正得到心灵疗法之真宗，便会终身受益，国

家受益。望所有的养生健身及佛道爱好者亲身体验，方知功夫有真假、邪正、上下之别。一得之功，一孔之见，自以为是，终会误人误己。学者应体验诸功夫之真宗至理，而后选出最上乘的正宗真功正法，作为终身的正心修身之课，才能得到真正的身心健康。养生健身的功夫万千条，求理悟真，研究再研究，必须明晓归根到底明心大法最高明。明心大法初学入德之门必须做到心态平衡。心态平衡的具体方法初学者首先要明理，要知道影响心态平衡的根源在哪里？一个人由出生到死，会经历各种各样的环境，会有悲欢离合，喜怒哀乐，有快乐，也有悲伤。站在心态平衡功夫的角度上应如何对待呢？在遇到各种意外打击之时，像失去亲人，失恋、升学之落榜，意外横祸之突发，顷刻之得失，应该怎么办？这是对人生心态平衡的最大考验。要想不受伤害，就应正确对待，消极逃避、悲伤、恐惧、忧愁、生气、动肝火、拼命、痛不欲生、绝望都是行之无效的，是自我折磨的慢性自杀，最后的苦恶之果，不会落到别人身上。痛乎心肝者莫大于父母深恩，夫妻儿女重爱。而这些悲欢离合经过历史时空，永远消失，最后落得空无。你的痛苦、悲观、情想怀思、千古遗恨，又能寄托在哪里？正所谓：

人生如幻，时过境迁，
痛不欲生，心被幻转；
心被物迁，沉沦深渊，
如如不动，心灵自然；
心能转物，超出尘缘，

光明寂静，心同自然；
无牵无挂，无圣无凡，
是迷是悟，决定心田。

社会人生，快乐悲伤是非多，是好是坏无奈何。人人向往荣华富贵，贫困灾患无人谋，吉凶祸福自然有，不由心机与计谋。好事不求也有自来得，坏事怕临，来了也难脱。只因主观妄想与客观事实难结合。事事合乎人心意，茫茫人海无人受折磨。自然规律本如此，顺乎自然心平和。悲观绝望也如此，无所畏惧也快活。宇宙温暖社会人生乐，悲观苦闷伤自我。为人悟透社会生存大道理，做到心态平衡算什么，痛苦悲伤伤自己，此理不明活在世上做什么？心态平衡圣人理，亘古至今，医理养生，五大宗教，千佛万圣，千功万法至极真理之总合。《中庸》有离性修心是非道，《坛经》有离性说法是邪说，正法真宗心为种，佛道儒医以心性立真宗，千功万法心为种，心态平衡此理修心达圣明。不论人间共有多少法，修心炼性是总经。无有心性所有方法无处生。无为大法只一个，心性圆明万法通。

二、无为动功夫

无为动功夫是心灵疗法的初学入德之门，是以自然基础为根源的动功夫，是修养心灵、清净无为的自然产物。动功夫的基础真源是静功夫静到极点的产物。如果动功不是从静中生出来的，而是单纯的躯体四肢运动，就是体力活动，这样将失去了躯体最高能量的精神威力，同时也失

去了呼吸调息运用之气对躯体的充实作用。单纯的躯体运动是拼体力、消耗体力，这样是用力伤气耗神，这只是少神无气的筋骨皮肉之活动，不会起到全面的身心健康作用。这样做，精神的神气、神威、神通没有得到发挥，呼吸调息运用之气的气度、英风、雄威都没有完全发挥出来。躯体的运动只能说是空架虚式。无为的动功夫是以自然赋予躯体能源为基础的精神、内气、躯体合而为一的、统一体的全功能运动，完全能用到修心养气健身方面。

《黄帝内经》养生之道谓之："有真人者，提挈天地，把握阴阳，独立守神，肌肉若一。""真人、守神"是心灵别名，"天地、阴阳"是指自身有阴阳五行变化之气，"肌肉"是指躯体而言。就是说要想做到无为动功夫，首先立基于养神筑基，就是以心灵为种子育秧苗，使心灵成长为一个不生不灭、不增不减、不垢不净、一尘不染的如如不动的妙明本心，恒于自然永放光明的明珠。道教谓之黍米玄珠，佛教称之为牟尼宝珠，黄帝谓之真气。人之真气是没有气之气的心灵。所以真气是主宰呼吸调息之气的能源，真气是呼吸调息之气的主导者，躯体又受调息之气的支配。比如树，根、干、枝即神、气、体。树根谓之本，神谓之根，气谓之干，体谓之枝叶。因此，以神、气为躯体运动能源之基础，无为动功夫筑基于神，因为神通广大，意思是精神与宇宙大自然气质相同，同气相连，故而能通。因为宇宙大，因此得名谓之神通广大，变化莫测，神通于气，气化于形。本此理的躯体四肢运动，神化气，气化体，体化形。由此所化之势，千姿百态，起无定式，收无定法为运用自如，千变万化，如行云流水，滔滔不

绝。此为人体自然本能所化，由己所生，任己所动。此是天赋于人的自然功能，是名无为动功夫，为养神健身的至高无上的全功能的、无为而无所不为的高层动功夫。

再谈一谈无为动功夫的内心世界。心灵一定要保持清静无为的平衡状态，思想不是什么也不想，思想要平静，静思求理悟真，开发心灵的智慧功能，使自己成为一个明理明心的大觉者。这是锻炼动功夫时的静思功夫，这是身体动而心灵平静的动静功夫。这才是动中有静、静中有动的太极真源功夫。阴者主静，阳主动。有一阴就有一阳，这就是阴阳协调、动静皆备、刚柔并举的精气神自如，内五气协调的随心所欲、顺乎自然的无为动功夫的自然动态。这种动态是来自心态平衡的精气神自如、内五气圆合的境界。这种内心平静、五气圆合是主导躯体风驰电掣，和风细雨，天上飞的，地上跑的，河里游的等等运动形式，真是包罗万象。这是人的自然本然之能。因为人是个小自然，本身就包含着自然变化的源理。这就叫作诚于中、形于外。无为动功夫是内不是外，外是现象，起源于本质。内心世界的功夫达到什么层次，就出现什么样的现象。所以说鲲鹏展翅滚龙爪，降龙伏虎罗汉家。这种气势磅礴、威严壮观的式子，不是一般人所能做出来的，这只有心灵修缮高功夫的人才能做到，所以说道高能伏虎，德重鬼神钦。

心脏为三昧真火，心脏这个器官纯属火气的结晶物体，没有其它气体，因此为真火。三昧即纯真之意，太阳亦三昧真火结晶物体，因此本体不燃烧，只是产生光和热。人体内脏热量心脏为主体，五脏乃金木水火土五行之

气结晶物体。心脏为躯体内太阳，脾脏属土为躯体大地，脾经属水，滋润内五脏，心脏真火与人的元精真水相交为水火既济。达到真水真火圆合才能化出鲲鹏展翅滚龙爪的式子。肝为龙，肺为虎，降住肝火不动，降住肺气不生，方有降龙伏虎之式。这种式子是至大至刚的浩然正气所化，非套式之举手抬足。式子真源来于气之化也，只有气所化之式才能做到神出鬼没、神妙莫测，变化万千、雄风四起、威风凛凛，此乃心态平衡、五气圆合、精神之神威所现之运动形式，非身外模仿他人之死套。模仿他人之套有碍于武术、养生之至善至美。因此引导学者本着自己的性别、性格、年龄、心理状态、健康情况，在保持心态平衡的前提下随心所欲、顺乎自然的发挥身心自然本能之运动。这种动功夫跟社会上传播的其它任何所谓的自发功完全不同，有本质的区别。差之毫厘，谬以千里，状态现象好像差不多，其实不然。我所言之动功夫以炼心为本，思想意识不在身心，不在病上，达到身心、病两忘。忘，不可能，不执着即是忘。集中在炼心上，使心态保持如如不动的平衡状态，做到这个地步才能真正发挥心灵这个最高能量的作用。无论是躯体的行式、坐式、站式、卧式、练式，一切身体活动都是为使心态达到平衡服务的。心态平衡是躯体的最高能量，从对呼吸调息运用之气充实疏通的开始，对躯体各个关节及内脏各器官进行调整，根据每人的不同健康情况产生了各自不同的动态，发挥了自心对自身的自行调节功能。这个动功夫的开始，特别提醒每位实践者头等大事要神志清醒、心态平衡，要用聪明智慧的思想意识、感觉的理智来主导自己走向无为的状态。第一使

自己的一切动态，躯体运动完全处在自己思想意识把握中，在任何状态中掌握好火候，对自己的神态失常及异常的运动，无论是心理还是躯体出现一反常态的异常现象，本人必须有自知之明，必须有所察觉，防止出偏差。人是万物之灵，社会的万机之母，没有人，世界上不会有任何一台机器。万机之母可以创万机、造万机、理万机。万机之母靠何保养修理？人是自理的，因为躯体本身有灵机，即是心灵。身体是机器，心灵是机械师。心态平衡是机械师的锻炼，心灵疗法只是炼机械师，不是练机器。机械师高明，机器必定保养得好、效果好，心灵疗法就是炼心这一个真宗至理。所以说心为身之君主，所以说一窍通窍窍通，一窍开窍窍开，一法圆法法圆。锻炼身体是现象，保持心态平衡是本质。身体的一切动态不要用意识去追求，思想意识高度集中在一点，就不会离心，这即是心灵疗法的正宗锻炼。离开心灵，思想意识感觉放在身体上、气上、就偏离了心灵，这样会走入歧途，就不是炼心灵的功夫。练气练体作为健身之本，不是最高能量。养生健身的能量最大莫高于心灵，社会能量最大莫高于心灵。因此，无为动功夫养生之道必定奠基于心灵，心灵为人类社会千功万法中至高无上之源泉。

三、无为剑法

古之修心养性者，也常有剑功，一为健身也为防身。心灵修养者自有无为剑法，它不同于武林剑法内含战机、剑中带怒豪之气、肝火旺盛之光，动则利，用则刚，正则义，邪则恶。由于用剑者心灵觉悟不同，剑法也就上下不

一，自然有强弱之别。这一切现象由心灵的动、静、定、乱而起。因为一切功夫能源都是来于心灵，心灵功夫高，功夫也就随之而起。师父领进门，修行在个人，青出于蓝胜于蓝，千功万法在心悟，任何事物都没有空前绝后的。随着社会上养生健身者要求越来越高，色彩也就随之日增，为了调节各界同学们的兴趣，同时也增加躯体的运动功能多样化，避免单调、千篇一律的局限在躯体活动，因此心灵疗法为广大同学们增添了无为剑法、扇子、花篮、禅杖等等，希望广大同学共同发展，为人类造福。

无为剑法是修心灵的产物，意不在剑，意不在身，心内无剑，意内无身，意念存乎于心、集中于灵，心灵处于无为状态。剑在手如同不在，念在身、不生身念。内心是心态平衡，外是无所作为。也不练身，也不练剑，只炼心灵，实质心灵、身、剑一体共存。练身练剑是假，炼心是真，借假炼真是为本真。虽不练剑，剑不离身，虽不练身，身不离心，实质剑身心俱炼矣。要意在练剑，何言炼心？要念在身，何为炼心？念不在身，意不在剑，心态平衡如如不动，身心剑一也。如此剑已练矣，身已健矣，心已修矣，不为而为，不练而练，因此名为无为剑法。无为是自然产生万物之基源，天地、人、万物乃自然无为所化，无为之理包罗万象，无为无所不为。无为剑法本乎自然之理，不教学者一招一式，完全由一个从未练过剑的学者身上，做到心灵的无为。无为是有为之源，无为无所不为，无为之极必有所变化，无为所动必是有为，无为是自然，有为是规律。无为剑法本着人体的自然规律，心态平衡，自然平静，静中有物必然思想，有剑在乎，身心必然

不自然，不自然就失去平衡。身心剑三者必须平衡走向精气神自如、内五气协调。心灵对身体有自行调节的本能，虽然意不在身剑，但是心灵中难免有身剑之想，有若无，想不著，只是不执着于身剑，这样才使思想集中起来，久之意念淡淡，这样自然自在的走向心态平衡。只是守心不动，至于身剑，不用意识支配，在心灵如如不动的情况下随心所欲，顺乎自然，思想平静，身剑千变万化，置之不理，处于精气神自如内五气圆合之时，剑所化之式出于神气体合一的式态，神妙莫测，变化万千。不向他人学一招一式一法，全凭自己神气体合一自然而化，是名为无为剑法。

大气本是无为生，
千功万法源心灵；
心灵本是无为子，
心态平衡无为通。

四、心态平衡歌

头脑清醒是正宗　心态平衡是真功
姿式优美是自然　运用自如神气通
幻听幻觉心邪病　意反常态病气冲
姿式混乱神不调　异常现象气不通
心平气和复自然　神安气宁燥不生
如如不动平幻觉　心安理得气自平
动静协调养生法　体式圆合经络通
精气神躯合一体　定慧圆明心灵功

家庭单位社会中　白日睡梦事不停
发火急躁肝发病　生气伤肺气管肿
忧思悲恐伤心肾　暴饮酗酒脾胃痛
天长日久积攒病　轻者开刀重癌症
马头临崖收缰晚　船到江心补漏难
人生就在是非场　不被其伤无祸秧
生老病死自然理　喜怒哀思是平常
悟透宇宙大道理　百年光阴梦一场
人生几时圆合乐　彼此相争互致伤
气人之人也生气　杀人偿命己身亡
一念之差千古恨　造成亲朋致痛伤
德智仁勇是君子　能忍便是勇中王
匹夫之勇亡命徒　亡命相争不刚强
以刀刃心心平定　大勇仁德神威明
见义不为不为勇　当仁不上不刚强
见利妄为小人勇　怎对爹娘妻儿女
苦海无边回头岸　活在人生理智强
自然人生多欢乐　勿被愚迷隐汪洋
国泰家宁同欢乐　心态平衡保安康

五、正确认识实相与幻觉

有被错误的理论和方法误导之人，往往出现这样那样的幻觉，不足为奇。然而对此现象，若不明理，既不以圣人经典印证，又乏明师指点，真假虚实不辨，就会造成学者的一大障碍，如不及时排除，则后患无穷。加之某些自称名师而实则不明者以幻教人，使学者不自觉地追幻，以

致走火入魔，走邪出偏，令人痛矣，悔之晚矣。因此，何为实相？何为幻觉？每个养生健身、及修心养性者不可不明察。笔者结合以往实践，仅抒点滴体会供同学参考，何是何非，读者自悟。

《金刚经》云："一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。""凡所有相，皆是虚妄，若见诸相非相，即见如来。"又云："若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。"一切有为皆出生于无为，无为无所不为，而生有为。无为是有为之体，有为是无为之用。无为无体，无体之体是实体。无体之体是虚无，虚无是真空妙有，所以谓之"空"。"真空"无生无灭，无始无终，永恒不变，是为千变万化之源，谓之无为。无为真空纯至静，无生无灭，是为虚实。虚则空，空不变，以虚代实，是为虚无。虚无所化之万物，是为虚妄。因此《金刚经》才说凡所有相，皆是虚妄。虚空不生不灭是为虚无。虚无所化有生有灭的形形色色是为妄。"无"是虚之本体，"妄"是虚之本生。虚无之中形形色色，凡有生有灭，统称有为法。《金刚经》所说的一切有为法，终归虚幻。混元气、太极、天地万物，皆是有为法，谓之幻存。幻存是由无为育化演变出来的。形形色色统称为色。色是虚无真空无为所化所生。按照大自然育化万物的规律原理，凡有生的东西必定有灭。育化出来的东西必定有数量、质量的变化。虚无本身，真常永恒不变。但虚无本身能生出变幻无常之物，而虚无本身又无源可生，无处可育。就是说任何能源生不出虚无。任何事物都有本末根源，但是虚无寻不到有根之根，看不到有源之源，只有虚无是无根之根，

无源之源。因为宇宙没有任何能源能生虚无，因此称虚无叫无为。

无为又无所不育，无所不化，无所不生，无所不为，所以才说无为无所不为。无为所为之混元气、太极、天地万物，统称有为。因此释迦才说，一切有为法如梦中的幻相、水中的泡影、露水的水珠、闪电的火光，俱是变幻的存在，是生生息息的变幻无常之物，是真常虚无无为无所不为的产物，统称有为法。一切有为的形形色色，本由空中生，还在空中灭。又由于虚无真常不变不生不灭，因此虚无中的有变有生有灭的无常之物，也就成为生生息息的永恒存在了。这就是大自然的物质不灭规律。

以上所言真空、虚无、无为所育化的天地万物，统称有为法，均属虚妄幻存。真空、虚无、无为三个不同的名词，都指大自然的实相而言。实相即无一切相，所以名为真空、虚无、无为。这是永恒不变的至极真理。但是至极真理是千变万化之母。母体中的一切存在，包括天地以外的气体变化、光色形相的变幻，凡是母体所生的，都是变幻无常的存在，只有母体真常不变。人的心灵，是真空母体直系所生。心灵意识幻化之形相，如同母体千变万化之物，都在心灵中幻生幻灭，故称幻觉。幻觉不是什么都没有，什么都不存在。宇宙中凡是有生者都有灭。幻觉是指无常生灭而言。因无常生灭只是暂存，仅时间上有长短而已。真空永恒不变，无相之相是实相，无体之体是实体。“一切有为法”、“凡所有相，皆是虚妄”，这两句话是对真空而言。“一切有为法”“凡所有相”就如过眼烟云，见则有，实则无。比如一个村庄实则有，焚则无。凡有形相

者，终有自然质变，终归于无。空生有，有归空，此乃自然规律，自然育化万物之理如此。所以说物在与不在，终归虚幻。一个心灵修炼者应清楚地认识到在一切状态中，思想意识千变万化之相，终归虚幻。只有心灵本觉是永恒的感觉，能应万变之形形色色。

人的自然本然之体，与真空为同一性，是小真空。小真空本身是永恒不变的。心灵通过修炼，恢复小真空自然本质，与自然真空合而为一，同体并存，永恒于自然，是为圆觉罗汉、菩萨、天人、神、圣、佛、仙，是修心的无上果。佛谓无上正等正觉之心，为大觉、究竟觉；道家谓之无为、妙不可言，修至无为无所不为，谓之万化通；儒家谓之大而化之，谓之圣。穷理致理源，尽知宇宙万化原理，谓之至极真理，儒门称致知，就是对宇宙本末的觉知达到极点了。修炼心灵者，就是学儒家的致知，佛家的究竟觉，道家的万化通。《黄帝内经》中的“真气从之”，达到心灵与自然真空理体合而为一，即是心灵本身所结的无上果，而丝毫不靠心灵以外的一法一术，只是复还自性真空之本来自然之体，方为正宗真功正法。

理立自性为宗，法自性自度，自参自悟。求理悟真宗，明心为果。儒家有离性修心非为道，佛家有离性说法名为邪说，道家以修心炼性为本。道德的“道”字，在“首”，在“自”身，受人指点而行，十二笔周天卦，立自身心。《道德经》才有“无欲观妙、有欲观窍”的真参实学的功夫。

“祖窍”即心灵的集中点，《道德经》中谓之谷神，是为天地根；《清静经》以性为清静本然之体。儒释道三家

立心性为真宗之理，黄帝以天真之气为真气，《内经》留给后人“久服天真之气必通神明”的至极真理。四家一本理为宗。无论任何宗教、任何功夫，要认证其是否是真理，只能以大自然的存在实体，以人类社会的至极真理，以及人们身心中的至极真理为标准。信仰各家宗教，学练任何功夫，均应以此为信证。凡不符合至极真宗无上真理者，具不可信。至极真理贯穿宇宙，行之无碍，圆通于世，放之四海而皆准。无论各个宗教真宗之理，科学唯物、现在过去未来、中国外国，具能圆融无碍，方为真宗之理。真理为人类社会所公有，不分党派宗教，是各界同仁共同信仰，共同遵守之大纲，至极至真，无有第二信念，无分别见，世界公认、苍生共信，方为至极真宗之理。当今社会，无论任何宗教、任何党派、任何学术界，无一可赢得世界人类共同信仰、共同遵守的至高无上的至极真理，均为理论学说。各不同政，各自言真，众说纷纭，莫衷一是。什么是至极真理？人类发展到今天，尚无统一的认识。所以人类社会的思想论理之争，了无休止。现在人类向往走到同一真理上来，这只能看人类未来实践结果的总和是什么，这也是人类社会的大同理想，天下苍生的共同愿望与目标，有待人人努力，共同钻研，众生探讨，真诚可望。天下无难事，唯至极真理的统一，至今想之而未及。世界上任何宗教、任何政党，任何学术界，虽自以为高尚无比，但也只能是理论、方法的高尚圆融的一家之言。贯通宇宙，尚无结果，行之宇宙，尚乏实践。

当今养生健身之千功万法众说纷纭，五花八门，鱼龙混杂，此起彼伏，络绎不绝，使学者眼花缭乱、难分真

假、邪正、善恶。为了使学者认识正宗真功正法、明理明心之路，避免误入歧途，以假当真，误己误人，破除习者的幻听、幻觉、幻光、幻境、幻想所造成的错觉，仅将己见说与同学参考。

因不明道理而对意想出来的幻相及外因内因造成的声相过于自信，误认为是心灵正觉（其实是错觉），久之进入魔境，终不觉醒，自以为是，最终必转为精神失常，失去理智，名为走火入魔，成了精神病患者。少数愚迷者稍稍大意，便被幻听所转。幻听有以下几种感觉：

一、像是在给自己的思想意识讲话，但无说话声音。

二、能听到讲话的声音，指令自己做什么、说什么。另外有一种幻听，似在互相对话，分有声和无声两种。听者均处于被支配地位，外音都站在主导者地位，都以功能高尚的口吻教导自己或帮助自己。

这一切均属心外之物。被其所使，是为被幻所迷。

遵照《心经》之理，勿被其所动，去掉色声香味触法六尘的干扰，听而弗闻，做到如如不动心，进入正觉，自然幻听走向平息消失。请修心养性者自爱自智，勿被物率，方为自智之明。

幻境、幻想、幻光三者，比起幻听来，更是迷人本真。俗话说的好，眼见是实，耳听是虚。求佛保佑的人，思想常住佛像，二十四小时中，念念不离佛像，久之意结成形象。眼前有佛菩萨像现前，此像非真，乃阴阳五气幻化之形象。阴阳五气是形色之本。眼能见耳能听，终归幻相。佛、菩萨、罗汉、圆觉恢复自性真空纯至静理体，均是无相之相、无体之体。思想意识的见闻觉知功能是不能

观察到无相之相真实本来之相的。自我心灵才是无相之实相。实相本身的观见之相，是自我实相以外的幻相，是心外之物，所以称幻相。明心圆觉者，悟心性为育种秧苗，明心为开花结果。种外生种，果外生果，原是幻果。如水中月，镜中花，竹篮打水一场空。修心者对出现的任何幻想、境界、光色，应遵照《金刚经》之理，予以破相，走向正觉。经云："凡所有相，皆是虚妄。若见诸相非相，即见如来。""若人以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。"此处如来，是指每个人的本性。所以说迷者众生觉者佛。佛与众生只有迷悟之别。见性是悟，见相是迷。《心经》云："无眼耳鼻舌身意"。《坛经》云："心正是佛，心邪是魔，身外无别佛。"达明心，无佛亦无魔。思想意识、见闻觉知的一切终归虚幻。正如《金刚经》所说："一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。"

出现幻相者，请以《金刚经》、《心经》、《六祖坛经》这三部经典为明理明心的行动指南，切勿轻信邪说。六祖说："离性说法，名为邪说。"《心经》中有："三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。"意思是说过去、现在、未来的大觉者，他们同是用自己的智慧，解除心灵中的暗昧、愚迷，证来了明心之正果。把这种明心的道理定名为三世诸佛，即过去、现在、未来用以明心的永恒不变的定理，谓之不二法门。因为按照《心经》之理修炼，达到明心，绝对成功。这是明心的箴言，灵言妙法，必证明心正果。因为是明心的灵言妙语，是名为咒。所以《心经》称为明心的大神咒，大明咒，无上咒，无等等咒，能除一切苦，真实不虚。《心经》之理不是用来造福于

物质及身体的。只是用在明理明心上才灵，若求其它任何享受则不灵，不要埋没佛心。《心经》只是明心的指南，经卷不是作韵调念诵的。经者，路也，按路行。《心经》是解决宇宙人生性命大事的，不是解决人生幸福大事的。求神佛保佑，是愚迷幻想，求明理明心才是正悟正觉。因为社会人生，由生到死，只是幻存暂存，是有为法，终归虚幻。《心经》是无为大法，是破除幻听、幻觉的无价之宝书。

《金刚经》破除人类心目中的一大幻相。世界，名为世界，实者没有世界，是水火风土四大假合而成，是在宇宙中生生息息存在的一个幻化地球，实为暂存体，只是时间长些而已。所以修心之人出现幻听幻觉，只要悟明道理，自然不迷。宇宙大真空永恒不变，是为实相；心灵小真空永恒不变，是为实相。宇宙所生一切有为，俱有生灭变幻，永不止息；心灵所生的一切生灭变幻，统称有为法，终归虚幻。因为心灵本身处于虚幻境界之中，身体生存于虚幻天地之中，那么您的任何若见若闻，不是虚幻又是什么？虚幻不是什么都不存在，天地万物、人都是客观存在，能说不存在么？因其不是永恒不变，故名虚幻。只有心灵恢复自性真空，与自然真空合而为一，同体共存之妙觉妙观，方为实相。因真空与自然永恒不变，所以说，无幻相之心灵本身为实相。心灵中若有其它变幻之外相，是为假相，即水中月、镜中花，不立真果。心灵中无一切变幻之相，复本然之明，是为明心，是为实相。所以，出幻者应以《金刚经》、《心经》、《坛经》三部经典明鉴，否则，误己误人，千古遗恨。轻者自果不真，层次不高，重者自以为真，自认清高，脱离实相，言传虚幻，好心大夫错开药方，

实为害人。顽固不化者，走火入魔，成为神经不正常的病人，给社会、家庭带来不应有的损失，岂不令人痛心？

求真功夫者，求功夫之理，悟真宗，认自本心，识自本性，自性自度，自参自悟，以妙觉明心、智慧为炼心之本，是为身心锻炼之无上法。在心灵之外节外生枝，向外祈法，以物在心灵立基育种、秧苗、开花结果，是有为法。一切有为法，终归虚幻，苦死无成！

明心大法无为本　幻听幻觉是邪因
观音如来像是假　认幻为金迷本真
顽固不化持己见　迷悟不分充明心
谬种流传愚弄人　心经金刚道理真
自以为是心走火　认假为真六识心
色声阴阳五行界　意生之念欲色熏
心无所住真佛语　不被物转证金身
真如不动是佛体　妙觉圆明在自心
炼心还本要复明　见听之幻住明中
烈火真金无杂质　意是乱性一魔君
应将有念归无念　见听之幻昧明心
眼见耳听是心病　除病灵丹如来心
认相为真是尘念　果成也是矿中金
幻听幻觉心外物　金钟一撞必回音
应声之念尘缘起　外魔激起妙明心
妙明本来无一物　声色意念非本真
千场万景无所惧　听之任之不生心
定慧无功被物转　若能转物大觉心

认幻为真愚昧病　酒醉神昏无智心
心执幻境无出路　一尘不染证金身
幻听幻觉是出偏　也无恐惧也无欢
乐境苦境无两样　佛像魔鬼俱一般
恶言善语皆是假　字幕诗词非真传
千般万景是虚妄　觉后空空无大千
尘世方法超三千　君用何理辨真诠
倘若违背真宗理　辜负千佛万圣贤
无为大法立世上　万圣总合至真源
心生万法是真理　心心相印代代传
破幻除偏己愚见　无为大法望后贤
不圆之处君原谅　茫茫人海居圣贤
一知半解同学献　支言片语不周全

六、学三圣心得

山河大地常改变，三教真理永不更。历史旧法应时运，古法非是新生命，永恒真理今如故，因时制宜大法在心生。五教真宗原一理，共居一球不相容，教法化己尚无大同力，信仰不一如何渡众生？圣人兴教自然真宗同一理，如今各教内部分门别派，宗内又分宗。至极真理无二，三教圣人一本理为宗。君若自以为是不肯信，三教经典有大成，忠恕慈悲与感應，三教圣人之法是心生。修心、存心、明心，同心理，儒释道分三性一宗。炼性、养性、见性言词有差异，各自言性是大同。硬说三圣有上下，请君看一看三圣原著经典，你的观点是否是宇宙永恒真理之正宗？站在自家夸大法，君有何能化大同？倘若自

觉不是万古不变真宗理，请君口上留德少批评。我的言语不周请原谅，为了真理现大同。

七、谈武功

武以养神筑基，是立神威神通广大，有神出鬼没、千变万化莫测之形。以气为体，有充实强硬之身。以体为用，有神威豪气大将雄风。此为武术之基础根源。入德之门为《内经》养神之道，即精气神合一、内五气圆合之理。经文为："有真人者，提挈天地，把握阴阳，独立守神，肌肉若一。"真武源于此理，学者一悟便知。武之施于天下，行之以仁，用之以德，炼性修真，文武俱备，武德高尚，方为大英雄本色。余于武术为门外汉，愿民族之武至上至善，进愚言献功友谨供参考，不到之处多多原谅，愿中华民族同登无上法！是为盼。

第九章　见仁见智论养生

第一节　古今锻炼身心大家谈

健康身体的最好办法是调息和体育活动，最根本的办法是炼心（孟子说心之官则思）。因为有好多健康人，由于心思上的压力过重导致不健康。甚至，由此而产生疾病。根据我自己体会，把炼心作为健身之宝受益是很大的。要把炼心作为树根水源，才能真正得到有保证的身体健康。怎么炼呢？我是从三教圣人经典著作上学来的。因为古代的千佛万圣都是以炼心为本，社会上好多方法，也是从古代圣贤炼心的这个道理上发展起来的。因为炼心确实保证人的身体健康。这种方法之源是来自三教圣人：儒，孔子存心养性忠恕为心；佛，明心见性慈悲为本；道，老子修心炼性感應为怀。养性炼性见性同是炼性，忠恕慈悲感應，存心修心明心都不离心，道家认三清五行，太清上清玉清，金木水火土；儒家讲三纲五常，仁礼智信义；佛家讲三皈五戒，皈依佛，皈依法，皈依僧，戒杀盗淫酒妄。三五理数为八，性是八笔划，按理数合为性字。体三同圆性本，说法不同。一、不杀生，是儒之施万物于仁，是道之木气圆合。为什么仁属木？树对人类仁德。一果二凉三风四建五柴，人人见之而爱，用之广，成之美，

仁德于天下，所以木主仁；二、不偷盗，是尊儒大义，仁必义当先。不义八德失矣，所以人德义当先，道保合金之气。三、不邪淫，儒之守礼节，道之心火圆。四、不酒肉，保儒清明之智能，保道之真水存。五、不妄言，守儒之信本，世间无信不立，天时、气节、国土、人交、往来，信也。道之土气圆，土润金木水火，万物包罗，称为大地。信包罗仁义礼智，施于天下，包罗万象。三家说法，因地、时、人而宜。

一理出，三清三纲三皈。施于外，仁者之相；施于内，人之三宝精气神。五常施于外，仁者之大本；施于内，五气圆合。炼心可达精气神自如，内五气自然协调。五戒五常五气，人体俱全。耳属五常之仁，五行之木，五色之青，五脏之肝，五味之酸。耳属仁木青肝酸，鼻属义金白辛肺，口属智水黑肾咸，眼属红火礼心苦，上丹田属信土黄脾甜。三家三五之理，万象包罗。三家一本理为宗。理是一怎能分三，识真一，认相三，真本相末，认本德真，求末失原。万人不同，万法不同，总归一心性。人类、天地、日月、万物千差万别，总之为一体大自然。一本散于万殊，万殊应归一本。人在一切事务中，观大观小，站在个人家庭单位小，站在国家世界大。站在自然，圆论本一，论形万，言源一，言流万，三大圣自然统一观。老通万化，人尊为神；孔达至知，人尊为圣；释心通万物觉，人称佛。神圣佛是世人对人间的大觉、至知、通化、有道德的人的尊称，不要迷信。他不会给人看病，也不会保佑谁，他也没有法使人成仙成佛，人迷信他一点用都没有。三圣之大德，是留人间千经万卷，给人一双明亮

的眼能穿通万物，认识万物之本源的一个理。书中只有真理在，相信即当求理悟真宗。烧香拜佛念经打坐是形式，炼心悟理求真是本分。念经打坐是中下之法，后人兴起的。穷理尽性是圣人身体立行之真路，圣人留经，是指给人一条证心明心之路，没有指导人念他、拜他、就能成仙成佛。唯一指导人的是叫人学他的炼心之法，证心明心之理。明理仙佛可齐肩。不明心焉能明理？不明理怎能明心？不明理怎能通万化？不明理如何至知？不明理如何致大觉？如此看来，还是本着三圣理为宗这个方向走的好。烧香念经拜佛打坐和求理哪个方法好？还是照佛说的理去做好。悟心求理，悟理求真，理包揽万物，三圣以理为宗，悟一悟就能得出一个很好的结论。千佛万圣，没有一个主张烧香拜佛念经打坐，苦炼身心悟理求真，才能达到神圣仙佛的地位，念拜坐不如穷理尽性。追求理，才是从心意下功夫。念拜坐是形式上的功夫，还是不用的好。理明透彻心自明，释迦语："我在燃灯佛所授记七载一无所得"，实者自参自悟。这不是悟理，这不是心意下功夫？惠能语："迷时师度，悟时自渡。"这不是心下工夫？达摩语："达摩西来一字无，全凭心意下功夫，要从纸上寻佛法，笔尖蘸干洞庭湖。"经念一万也没有用，经者路也，按路行，经指心。不明理人非要念，这不是经的错，是人自己错了。有的人非要坚持念经拜佛，究竟你是听谁的？你不要听错误指导者的话，还是看一看三圣的原著。

历代的圣贤。都以心印心。就是在每一个炼真功夫人的心上，打上一心字，以心还印，无二法可传，无言语文字可传。除此以外没有二理，那在圣来说只能是心心相

印，代代相传，继往开来续心传。以心印心，证心炼心明心，在千贤万圣当中是万古不变，包括未来不易之理。从古至今包括未来，万圣经典之定理，佛称不二法门，伏羲称不易之理，老子称为天地根，孔子称生我之门死我户，黄帝称真气（天地有质，此气了无终始）。心之称甚多，我知太少。举这么几个例子，比如门之名，从古至今名称很多，名可以千变万化，其中有个不易之理，不管怎么变，都是出入之机。桥梁千变万化，都是通途，万事万物其中都有个不易之理。四季变化，四季变化之理不变，万事万物之理源，来之“不易”之理。万事是小道理，小道理包含大道理，大道理包罗万理，所以又称大道理为太极。万物无所不用其极，因为太极是万物之源，子俱母理俱母能，这样万物生生不息才有生命，母产子万物，万物都产子，子还是万物。物质本不灭，灭转为他还是物。所以说万物从来本自然。万物是自然变化、幻化生转而来，心是生万物的大自然母体的亲生子，骨肉相连的意思，是母体分化直系之本原体，所以人是大自然的一分子。凡俱生灵的动物，灵气都是自然之本的万化。世间的万物，人、动物、物质，都存着大自然本源之气，与大自然息息相通，万物都通向大自然，否则就没有生机，因为大自然主宰万物，没有主宰万物不立。立者是源，主者是源，万事万物都有原理，总的原理就是永恒之理，不易之理，就是大道理。一切小道理服从这个大道理。因此，称大自然真气，为理气，也称之为理天；日月星辰之气称为大气，称为气天；大地、江海、湖泊、山村、万物、人、动物，称之为象天，理、气、象一体。比如人，心、气、肉体，

和精气神，总之为一体。心为理气，比作理天；呼吸调息之气，比作气天；筋骨皮肉，比作象天。总之一气之作用化而为三，心气为之本，万物天地日月理气为之源。心不是江河湖海天地日月所生，心是生天地日月万物的理气亲生。生天地，天地生人，天地生人的肉体，是物不是本。大自然理气生人，是生人的灵气，主宰肉体四肢活动。智慧思维感觉功能，是理气的功能，不是肉体的功能，所以心为身源，身灭心不灭，所以叫真常。《内经·素问》中关于这一点，谈得很清楚。

天地生人能生肉体，不能生理气。父母育生儿女能生肉体，不能生思想。肉体是精血质，思想是灵气质。父精母血二五成形，自然之理气合为三五周性命，成一完人，具思想生万能，作用一身活动功能之源泉。三五，父五行之气，母五行之气，自然五行之气，合母血父精依理气而成长，胎足而降，人由此而德，由此而立。三五之理数为德，所以十五为德，德者人之大本也。德字十五划，所以圣之功夫，以立心德为本。万圣之魂，千佛万圣都从此一门而证，都把心法作为入德之门，所以叫真功正法，因质正理真，因心是理气质，人才聪明，感觉灵敏，反映功能强。身体是物质，浊重，赖气而清，依气而轻。没有气，又浊又沉又笨。所以把人身的精气神叫三宝，三宝一失人就完了，剩下一个肉体什么作用也没有。肉体是物质，有形有相，人的肉眼看得见摸得着。心体是肉体的根，属于真人，为什么叫真人？不是物质，是真质。物质无常，世人把真质的变幻、真质的现相叫生；真质的变化、现象复还气质叫死。因为世人看不见了，就说人死了，什么都没

有了，这样不符合唯物论的物质不灭的定律。把人这个高级动物的死，只从现象上追究一事一物，而不从本质根源上去研究，恐怕结论太早。历代圣贤对人的生死本末，可以说算研究到家了，得出一个结论：人本无死，本是人根，本是心源，本是真人真质。所以道家把人的心叫真常。真常在人体起的作用是什么？是应物。所以真常应物，俗间有一句话就是从这来的：三寸气在千般用，一旦无常万事休。无常这句话是指一个人的真质要是走了，人的生命也就结束了。真常没有死，所以古代人也管人死叫没气了，走了，归西，殡天，即世去了，到阎王那儿报到了。唯物观点也有的把死叫作见马克思，到马克思那儿报到了。

为什么人死说成这么多的语言道理，这是每一个活着的人观察人的死，都有说不出来的一个真道理。不忍看一个生龙活虎般的英雄好汉和有功于世有德于人的人去死，叫作他的精神活在人们的心中。精神永远活着，这句话是千真万确的真理，任何一个有自知之明的人，自己虽不言不语，不公开谈人的生死本末，但他也要想想这个死轮到自己头上究竟如何？人到底有没有灵魂？对此谁也不敢说出绝对的道理，只有三教圣人对人的生死本末得出绝对的真理。人体是幻化身，什么是幻化出来的？理气、真气、灵气、自然气、紫气、正气、浩然气、神气、真人、神、佛、仙、灵魂、鬼、性、觉、应、真常、妙觉、妙明心、妙明紫金光、知之本、觉之源、‘金刚不坏身、罗汉、谷神、天地根、铁汉、真灵，名多本一。老子说有名万物之始，无名万物之母，以上这些名是万物之母直系亲生的化

分子，这个子是真的，这个子具母能，在自然母体中幻化着，永远不死。人只见其幻化，不知其本源，所以在一切事物中，观大观小观有观无，单凭一事一物的现象看问题，没通过现象，追于本质求到究竟，不属至极的真理，这个结论没有到家。如果一个人的观点做到大自然统一观，才能看出万化之理，单纯地站在大自然之间的一个小天地上去看万物，有限于一知半解，而知识见解只属知物，不属于真知，真知是源起。一个人盖房，以地球作基，而谁给地球作基？盖在大地上，大地是谁来造成的？继续下去才叫穷理尽性，溯本求源，才能得出至知和究竟，否则就是一得之功，一孔之见。由此及彼，由根到梢，这个理都知道，但是做起来需要狠下一番功夫。

三圣教给人一套至知究竟通化万物的一套本事，但有的人就是不愿学。不愿学的人都是正确的。原因是什么？是因为有些学三圣经典的人，没有真正领会，却走向邪路神乎其神胡说八道，把三圣的真理神秘化了，就使人走向烧香拜佛，有病不看，求佛保佑，向三圣拉生意，这号买卖做成了，舍钱修庙，没有的，都向佛要，把神佛看成杂货铺，这些人简直是胡闹。三圣的经典，以理为宗，是使人明理明心通万化，致大觉，达至知。世人有好多把三圣看成管事老，做贼都求保佑，指佛穿赖佛吃，但有头脑的人，不这么干。这样干下去谁种粮，谁做衣，谁盖房？佛一不种地二不做衣三不盖房，连佛的吃穿住都是人供给的，你把佛庙都当成真的，这是后人不忘他们的大德，这里没有什么期望可求，没有什么真理可得。庙里佛像是铜木瓦泥，人只是换了换肥大点衣服，这些假象对悟心求理

没有什么帮助，这是被法所迷，被相所迷，被物所转。佛说的是性理心法，悟理求真的道理，这跟出家不出家，上山入庙不入庙有什么关系？释迦牟尼说众生是佛，众生皆有佛性；六祖惠能说，心正是佛，心邪是魔，身外无别佛。佛祖都没有说，每个人不是佛；六祖都没有说每个人不是佛，只是说觉与不觉！庙、和尚、法师跟觉不觉有什么关系？佛祖明言相告你都不听，你上庙里去干什么？佛的话你都不听，你还算的什么学佛？释迦牟尼说，我在燃灯佛所授记七载一无所得，实者自参自悟。叫你自参自悟，你非到寺院求所得；六祖惠能大师说："佛法在世间，不离世间觉，离世求菩提，恰如求兔角。"你非要到深山入古庙求神求法，你这样做，佛的话算白说了。只有炼心性求真宗，才是正路。炼心性，求真理，求真宗，与和尚寺院有什么关系？这又和工作地位男女老少有什么关系？任何有志于佛理的，何时何地都可看一看佛的经典著作，看一看佛的觉悟是什么！个人明理，外因是充足条件，而作用还是在自己。看佛经跟看小说一样，黑的字白的纸，小说是人写的，佛经是大觉的人说的，没有什么神秘的，谁要说神秘是自欺欺人。在我小的时候，见到一个开火车的人，开汽车的人，修灯的人，我都把他们看成是神人。火车他怎么能叫它走，汽车他怎么能叫它动，电怎么就不电他？不知物理，视物为神，心被物转，心愚自迷。而悟者觉，觉者明，迷是己，悟是己，愚是迷，明是悟。何神何秘？心知万物之理，悟者万化通，人不会什么，有志学都能会。三圣经典指心悟，后人不悟心自迷。不悟的人，就把三圣的经典给埋没了。世人把三圣经典当作迷信而束

之高阁，无人敢看，要一看就是迷信。其实半点迷信都没有，都是大自然中真正的至知，究竟通万化的至极真理。迷信愚昧神乎其神，是愚昧无知的迷信者痴迷妄想，他们认为看看经书，念念佛经，拜拜佛像就能成佛成仙成神，此非三圣经书之过也。一个有自知之明的人，怎能被物质的东西所迷？比如不道德的小说，迷不了一个高尚的人，迷的都是利己者，没有自知之明的人。这些人把这东西当宝贝，明者去之，愚者留之，明者转物，愚者物转。佛语：若能转物则同如来。请问佛的语言神在哪里，秘在哪里？言神则愚，言理则明，三圣的语言是人间的通俗的大道理，谁都懂，谁都知，谁都通，谁都能做到的。但你若一听那些没有真正明白三圣之心的人一说，那可了不得，弄得神乎其神，把别人看成凡夫俗子，一窍不通，而把自己却打扮得神乎其神，妄称人师受人礼拜，你要用三圣经典一一衡量，简直什么都不是，只能说他愚昧无知，胡言乱语。他们不知三圣经典是大自然本源之科学真理，书中论的万古之真，相反，他们把人类的一切幸福，都寄托在三圣身上，三圣经典说的是性理心法，真功正理，真理真法，解决人的正心、明理、通化、大觉、克己、助人、行功、立德；待人以诚，感人以德，他难如己难；同等、互爱、至仁、至善、同乐。有些人，虽登上三教之门，但本性不变，欲念求成，我字当头，只要我成佛，不管别人受折磨。佛说一性圆明，十方平等，至圣说万物同体，这样把人看成是下人的三圣门徒，你们遵的是哪家之教？这样的人一辈子明不了心。自觉觉他才是佛，大家同乐人生之大幸也。你吃米，他吃糠，慈悲何在？佛果何得？烧香拜

佛参禅打坐何用？万物可失，德不可失，失德后生之畏也。德是明之本，所以明智者知根源，以此为言、行、立、明者之至宝。万物可失，德不可失，留德不留物，德者人之大本也。欲者物财，非真正的至宝，命可丢财不可失，愚之至也，自命不惜要财何用？因财是硬邦邦的东西，德管什么？身也得需要物质营养，炼心者营养是德，不是物，爱德胜似爱物，积德胜似积金。以德润心，明者之爱好，如欲者之爱营养，欲者只怕物少，明者只怕德缺。两者各有所求，谁真谁假，德真物真？众人晓之。明者资本，德也，欲者资本，物也。养心不立德者，明哲保身，自以为明，实者欲于己，利于己，只不过自以为高于人，实者自利也。己利他利，明哲之本也，己德人德，天下之大本也，大德施于天下，人人之分也，人间之极乐至矣。德满天下，太平人生之大幸也。千贤万圣都以德为根，今之炼心者当效之。教法传理要钱，过也，舍物利人，功也。人者，仁也，发病人之财，君心何忍？恻隐之心人皆有之，但在病人身上刮皮，不痛乎？倾囊相助，君子之乐也！

德者千古不变，财者变化万千。德者本也，财者末也，为什么炼心的人要立大德？皇天无亲，为德是辅。历代的圣贤一生所为都是德满人间，使一个普通人能走上贤者之路，最后达到至知、大觉、通万化。使每个学者的心灵到达至善的地步，没有圣贤的智慧灯照路，单凭个人的小聪明，就是聪明再高也是难以悟到的。这和发明创造改造客观物质的科学有所不同。一个发明家，一个科学家，对人类的贡献，对人间物质享受方面是功德很大的，他们

的德满人间，使世界上万家欢乐，人们不会忘记他们的。但是他们的德是有限的，人对他们创造的物质享受是有尽的，只能给人解决暂时的幸福和快乐。乐满而尽后，怎比圣贤大德之功，是解决人间的生死离别之苦难，使人对大自然万物之体源，知之觉之达之，使人学无可学，觉无可觉，与自然同为一体。人源之本归源体，人间之所求所学至矣尽矣。到此地步，学无所学，求无所求，悟无所悟，觉无所觉，无所谓苦，无所谓乐，无有后顾之忧。心归体源，与大自然同呼吸共命运，此乃真乐之极。所以圣贤之心，与天地同德，故功德无量。愚人难悟，明者自知。圣德施天下，万代后生而成长，千经万卷万古长流。先圣之大德，人不能也。尊先圣之德，拜先圣之容，求先圣之慈，托先圣之福，求先圣之护者，为一己之私想成神圣仙佛者，此路差矣。效先圣之心，行先圣之德，老子为万人通万化至极之真理，使之传于万代；孔子为化愚者，圣贤真功至理传千载；释迦为了提高众生觉悟，为未来的后生留下经书万卷，己化他化，己知人知，己悟人人悟，己明天下明。圣人之心，君若不体会，只一心烧香念佛想升天，这不是痴心妄想？圣人以众人心为心，以众人体为体，怎忍叫人拜他？怎忍叫人抛妻舍子走他的苦路？入深山古庙出家当和尚，离开人间过终日伴随古庙泥胎的凄凉生活？所以苦口婆心说法教人，人们不要再走他们的路了，因为他们是实践者，亲身体会到了性理心法，只在炼不炼心，条件怎能污染了心？条件又怎能明了心？所以达摩叫人明真路走新路；惠能这位先圣，为今人树立了光辉榜样；济公树立了真行，人人喜爱，因一心立德，功满人

间，何苦终日烧香去念佛？救人于水火，不是慈悲是什么？解除人间之苦难，不是功是什么？而一念经万佛不离口，一心不二上西天，功在哪里，德在哪里？一心脱苦无二念，众生之苦扔一边，圣佛当初要相似，少经无书绝了源。圣贤之源流千载，只为后贤脱苦海。君心生来比铁硬，别离父母往外行，要论自私你为首，圣贤之中无此流。父母兄弟妻儿女，孝悌慈爱圣人留。圣人之路你不走，硬说深山古庙有佛求。达摩批评出家者，惠能批评离开世间无理由，济公一脚踢开佛的法，慈心一片到处解忧愁。今人不学真功夫，净想成佛把德丢，己成人成释迦法，己明人明圣人流。己乐人乐是极乐，何苦西天寻自由。人心慈悲达至善，神圣仙佛俗人同一流。西天东土都属自然一块地，千差万别一体收。万物归原本一体，到此地步无可求。功德之果自己种，功德之果自己收。人生世间一眨眼，虚度光阴遗恨留。真功真法真德立，千财万物百年丢。一心名利无二念，生死本末不知由。万物中真明心理，珍珠玛瑙金银是土泥。真实万空明心理，真功实德归自己。万车金玉万车宝，百年之后君也看不着。何轻何重当悔悟，大德之功在今朝。人身若失失真宝，万贯家财难买生死路一条。千古遗恨悔之晚，德者周身尽是宝，人间宝山千千万，其中只有一件是真宝。空过宝山不识宝，万宝之中德为高，不识此宝非好汉，空在人间走一遭。始皇之私万年计，只留长城路一条，孔圣陈蔡遭非难，万古流芳在今朝。功德立在人心内，至今犹存万人朝。历代所谓的英雄汉，月影水镜中花皆是空飘。雪花片片施人体，死后空虚是自召。英雄一世失仁本，遗恨千古悔难消。千

贤万圣俗人做，只因大仁大德高，皇天无亲德是辅，至仁至德万人朝。圣俗本来是平等，关键在于志于学。从来千贤万圣不以己为高，以德服众，万人尊敬他为高。古人大德今人效，悟心求理德为高。一己之私要扔掉，烧香拜佛非真学。天下为公众人好，胜似拜佛把香烧。感應慈悲施天下，悟理求源才知万物是同胞。古圣今人未来者，都是自然真母亲生惯养娇。仁德自然之源本，守此二字是真学。

有志之者当注意，盲修瞎练把自欺。万卷经书寻至理，人云己云是自愚。书言人云是参考，真理真功自心起。认觉为师是真学，迷时往返途千里。明师难指迷者愚，至此应明三圣理。自心作乱自清理，贤愚迷悟迟早都是由心起。由此看来千贤万圣指心证心炼心明心是真机，心通万化知万理，要不认心炼心明心人生一世何为基？万种功夫心身起，心生万法佛口提。以心印心千古理，万古真功心为基。心基之本如何立？不念经卷烧香拜佛参禅把佛依，父母兄弟妻子和儿女，一家欢欢喜喜亲亲热热何关系？吃喝玩乐遂心意，留留逛逛没有必要口口声声佛字永不离，佛像从来是假像，他的模样哪点比人奇？忘与不忘在心理，拜他想他是自愚，人世之间千般乐，从来没有把人迷。人起贪心是自己，从来不想生死离。何苦何乐当自晓，自然规律万物千变万化，生生息息。万物之中哪里有真宝？倒有个真苦真孽把人迷。世俗关系同演剧，父母兄弟妻儿朋友都是当真的。这是圣人留下真道理，纲常伦理要做齐。出家不合圣人意，这些复杂事务跟炼心又有啥关系？千佛万圣，千经万卷亲身指，凡圣心中是平等，只因

俗人心中多点泥，目的不是叫人烧香念经把佛拜，认心明理去污还清复心基。三圣经书无多事，只要求后生洗一洗心上泥。无泥自然明心理，千般万景烦琐复杂，与你洗泥根本不发生关系。要把三圣经书看成神秘事，说明你心中多少有点泥。什么道法儒法佛法，一点明心万法齐。济公满脸灰尘一身土，俗里俗气破衣破帽处处把人依。吃喝逛逛玩个够，回到庙里睡觉去。一身乐得人欢喜，只因心中无有半点泥。明理明心在自己，万法缘人是真机。健脑强身功夫理，真功悟理求真明心体。万法归真自然源一体，有志于功志于理。自然心明身健万法齐，古今功夫大家讲，辨明真假，同心协力共同把真功正法提。一人之智一点水，万人之智破万愚，畅所欲言大家乐，大家才能真正认到真假功夫，才能达到健脑强身真目的。

第二节　我对传统及儒释道养生理论的认识

我的健身养生知识，从伏羲、黄帝、老子、孔子、释迦等大圣人的经典中得到很大启发。我认为，从古到今，所有修炼自我身心的圣贤，在他们的经典著作中，都以不同的方式、方法，不同的语言，论述了自然真气和育化天地万物的原理。

一、我对伏羲理论的认识

我们中华民族的原始祖先伏羲，在住山洞、穿树叶、吃松子、喝泉水的原始社会，就对大自然真气的变化原理

有了深刻认识。伏羲画出先天八卦图，可以说是认识真气变化万物的开基者，发明中华民族文字的祖先。伏羲是第一位用文字表明无生无灭、无始无终、无形无相、无边无际的自然真空的人。他用“○”这个符号来比喻真空实体，为后人留下一条认识自然的光明大道，永远照着后人的心。

伏羲一画开天始，由“○”画出了真空育化天地万物的原理。“○”代表无极；“⊙”表示无极静到极点，一阳初动，产生浑元气，太极的开始；“☯”表示太极生两仪，天地始判，是为太极图。太极图中的“白鱼”代表老阳，黑点代表少阴；“黑鱼”代表老阴，白点代表少阳。天之阴降，地之阳升，天地交泰，产生万物。“☯”图中间的小圆，代表人类社会。

易经之理是由“○”顺序而生。“○”无极生太极“⊙”，太极生两仪“☯”；两仪生三才“☯”。易理谓无极“○”，太极“☯”，皇极“☯”。

无极是无气之气，易理称为不易之气；太极是变化天地大气之气，易理称为变易之气；皇极是天地阴阳气交泰产生出来的人类物质世界，易理称为交易之气。不易之气是育化天地万物之源。不易之气永恒不变，但是她能生出有生有灭、有始有终、变化天地的变易之气；天之阴气下降，地之阳气上升，天地交泰，产生出人类物质社会，是为变易之气产生交易之气。因为，没有不易之气就没有一切，所以，不易之气又称为真气。伏羲为后人留下了自然由“○”育化出万物的文字记载，从理论上把自然真气作

了总结。

真气即是无极。无极无所不极，无所不用其极。自然中天地万物，气之化也，离开气就无生、无存。比如：海洋动物就是海水结晶的产物，没有海水就不会生出海洋动物，离开海水海洋动物也不会生存。真气育化天地万物，天地万物即真气结晶的产物。宇宙中的一切都在真气的作用下，生生灭灭，周而复始、永不停息地运行。因为人的心灵是真气的化分子，人是个小宇宙，小天地，所以人不能独立生存。人，气之化也。没有气，人无处生；离开气，人无法生存，同海洋动物和海洋的关系一样。理解真气的人才知道真气的功能，所以，与自然真气合而为一的大觉者——伏羲将真气变化原理说与后人。伏羲总结出真气育化万物的三大体系：不易之气、变易之气、交易之气，使后人知道宇宙的形成。

二、我对医家理论的认识

我们中华民族的炎黄老祖先，对大自然真气有深刻的认识。炎，是炎帝神农氏；黄，是轩辕黄帝。炎帝尝百草，日遇五十毒，神而化之，是人类第一位认识药物的老祖先；是本草纲要的开拓者，奠基者。黄帝是医理养生的发明创造者，也是人类发明创造衣服的原始祖。炎黄为了后代子孙的身心健康，留下了养生之道、医理、药理的经典，万古流传，中华儿女永不能忘。我们今天懂得的养生的道理，是老祖先教导给我们的。《黄帝内经》中的养生之道，谈的都是真气的功能，这是后来各种功夫的出生源地。孔子、老子、释迦等古圣先贤，同样论述了真气，留

下经典，启发后贤，使人进一步明白、理解了锻炼真气的方法。中华民族真气养生健身法是我传的，但我不是老师。功夫的理论和方法乃先圣所传，我不过指路而已。凡是与我学功夫者，我都清楚地告诉你们，你们的宗师是炎黄、老子、孔子、释迦。我传给你们的炼功夫的道理和方法，是大圣人真修实炼的功夫，我怎么能作你们的老师哪。

《黄帝内经》中说："恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。""故圣人传精神、久服天真之气，而通神明。"黄帝实为后人留下一个守精神、炼真气的真功夫。学者应认觉为师，觉即是精神。用精神求理悟真宗，提高自己的智慧，才能学会炼真气的功夫。每个人都可以炼到真功夫，因为人人有精神。精神是产生千功万法的根源，人无精神，万事绝缘。学者应以自我精神为炼功夫的种苗，培根、开花、结果。

先圣以心传心，以心印心，心心相印，继往开来续心传，传精神、传心法，讲的同是人人自我之真气。黄帝称真气为太易；真气育化出有气之气的浑元气，为太初；浑元气分化出天地，为太始；天地交泰，育化出地球上的万物，为太素。黄帝用太易、太初、太始、太素，这四种不同的气质，论述了宇宙产生天地万物的原理。伏羲和黄帝两位祖先，在原始社会山洞栖身、茹毛饮血、人造物质处于零的条件下，能观察到用现代科学手段也无法认识的宇宙真空育化天地万物的原理，是因为他们的精神合于真空。人的精神是自然的化分子，人能清静无为、真诚的守精神，就能达到虚无的境界，与自然真气同质、同体、同

气相连、息息相通。诚则灵，灵则明。《黄帝内经》中说："故圣人传精神、久服天真之气，而通神明。"为后人留下了通达宇宙真源的道理和方法。古代的圣贤，就是本着这个方法，真修实炼，成为理解宇宙的大觉者。

人类的知识来自两个方面：一是对天地、大气，有形有象的物质体、气体的感官认识；二是精神合于真空，通达宇宙万物的妙智慧、善知识。感官认识，是靠见闻觉知将外界的事物反映到精神能源上来，所以，称之为后天知识。妙智慧、善知识，是守精神、炼真气，使精神恢复到天真自然、清静无为的境界，用精神直接理解认识宇宙天地变化之理、直接认识听之弗闻、视之难见、真空非空、无生无灭、无始无终的永恒真空，这种知识是用口说不出来、用笔写不出来的真知。

炼功夫的最高境界，是成为与一般知识不同的大觉者。文字经典汇成的知识海洋，是书本知识。用心灵求真理、悟真宗、解未知、觉真质、明真源而产生出来的智慧，才是真知识、真觉悟。

真气在自然指的是真空，在人体指的是精神。自然的变易之气、交易之气，及人体的呼吸调息，只是真气在大自然人体起的变化作用，均不属真气。真气是根本，其它是枝叶。君子悟本，本立而后道生。舍本求末，是以砖磨镜，苦死无成。

炼功夫的本质不能错。人为固定的四肢运动、呼吸调息、非真气自然所化，是有为法。释迦云："一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。"在宇宙，真气有育化天地万物的功能，在人体，真气有自行调解身体的

本能。老子说：“道法自然”，炼功夫者应清静无为、顺乎自然，何必心外求法？黄帝教导养神的功夫，就是自然的法则。“恬淡虚无，真气从之。”恬淡虚无即是清静无为。法至无为，无所不为，所以真气从之。“精神内守，病安从来。”精神内守是为定静功夫。心平气和，精气神自如，内五气自然协调。精气神、内五气圆合一体，与自然合而为一，病安从来？黄帝守精神、养真气之道，是千功万法的典范，是所有养生健身者的光明大道。

三、我对道家理论的认识

道教的始祖老子对真气有着深刻的认识。老子所言紫气，即是真气，紫气并不是紫颜色。真气包含阴阳、五行之气；阴为暗淡色，阳为阳光明亮色；五行为青红黑白黄；七色光合而为一，为紫色。因为紫气是阴阳五行之气的总称，所以圣人用“紫”来表示育化万物的真气，释迦称真气为妙明紫金光。经典中的“成仙得道者，紫府标名”，意思如同古代学生取得了名望，脱了蓝衫换紫袍，表示尊贵。老子论无极真气，比伏羲、炎黄更详细、明了，他把育化天地万物的无极，用一个“道”字表达了出来。

“道可道，非常道；名可名，非常名。”意思是说：“无极大道是用语言无法表达的。可是不说，人无从知；不写，人无从道；只能以假引真，强名言道。”老子讲：无名是道，有名是道生，道之行，万物生矣。即然无名是真道，人们就不该把经典上所说的道当成真的。道在乎行，不在乎言。

行道，必要修道；修道，即是修自己的精神。精神是大道一本散于万殊的小道，小道来源于大道。老子定下抱元守一之道，同于佛家定慧圆明之法。老子说：无欲观妙，有欲观徼，这一点与黄帝的恬淡虚无相同。子思在《中庸》论道曰："天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。"儒、释、道三教圣人同修一道，教分三、理合一。"道也者，不可须臾离也，可离非道也。"古圣先贤都以守精神为根本，立宗教、留典籍。回、耶教主同样论述了宇宙育化万物的真源之理。五大正教虽有人、地、时之差，理同源，归根到底，同为一道。万教归一成大道，天下苍生同大体（大体指宇宙），天人合一是大同。

因为宇宙间一切变化，统归自然，所以老子谓之无为，无所不为；伏羲云无极，无所不极，无所不用其极。无极、无为、大道、不易、太易、真气、紫气，同为一真。法有别，理无差。

道家功夫以抱元守一成大道。继老子之后的尹喜、庄子、钟离、吕祖、重阳七真等道家名士，都按此法成道，古代称其为炼气士。后来，道家中的一些人制定了有为法，加上好多玄妙的名词，以致后人有些远道。我们炼功夫，应当效法老子的无欲观妙、有欲观徼，抱元守一的无为大法，成为无为无所不为、通达宇宙万化真源的真修实炼者。

四、我对儒家理论的认识

对于儒家理论的认识，还得从儒家代表人物和儒家思想谈起。然而，我儒学根底不深，只是因为修心养性而学

《四书》，学《四书》而有体会。这里就说说我的见闻觉知和体会。

孔夫子周游列国，诗书礼乐传天下，炼心之法，门人授之。他既有齐家治国的大道理，也有正心修身的内圣功夫。老夫子存其心、养其性，所以事天也。孔夫子成道在鲁国，三月不知肉味，心不在焉，视而弗见、听而弗闻，食而不知其味，此谓诚于中，形于外。固君子必诚其心意。

孔夫子讲的道理和修炼方法，与黄帝、老子的“恬淡虚无、真气从之”，“抱元守一”的内圣功夫毫无两样。夫子曰：“万物同体”。万物同体即是真气从之，即是无为而无所不为。

真气亦称理气，理气即无极理天。理天育化太极气天，太极气天育化皇极象天。象天为物质世界，古代圣贤谓之假世界。气天为有气之大气候。因为大气变化无常，气数有尽，有生有灭，有始有终，所以称为后天。理天为无气之气，因为理天无生无灭、无始无终，万象因此有，万化由此生，所以称为永恒之理气。人的精神是理气的分子，精神又称理性。理性在理天叫命，天赋予人叫性。《中庸》云：“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教，道也者，不可须臾离也，可离非道也。”人离开心性就无理智，无理智就失去自知之明，无自知之明就不能正己，不能正己就不能教导他人，不能教导他人，就不能兴教立说。各门宗教都是以理性为宗旨，阐述修身正己的性理心法。《大学》中说：“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。其本乱而末治者否矣。”圣人传精神，传心法，以炼

自我心性为本，以身作则，胜过言教。圣人不出门，可以教天下，为万世师表。今人炼气，应效法孔孟之道，以修心为本，明德于天下，至大至刚，善养吾浩然正气，冲塞于天地之间，自我之浩然正气，能补天地之不足。《黄帝内经》中说："天地有质（即有变），此气（真气）了无终始，久服天真之气，必通神明。"圣人都是炼真气而大明于天下。炼真气、守精神、明心性，乃是万圣之总纲。历代圣人一代接一代，继往开来续心传，明心通天这条路线永恒于世。修真之法时隐、时显，不心诚求之就可能错过。炼功夫者诚则灵、灵则明，明者不会走错道路。学者应以古圣先贤的真理为标准，用自己智慧的心慎思、审问、明辨、衡量，才不会走错道路。以上所言是儒家功夫。

五、我对佛家理论的认识

我先父是木器雕刻工人，专门从事雕刻佛像、修缮寺庙、道观的工作。由于业务上的关系，先父与当时儒、释、道三教代表人物有密切的交往，对我来说可谓世交。受其影响，我从 15 岁就烧香、拜佛、念经、参禅打坐，并得以受艺于沈阳莲花寺方丈乐善和尚，东北道教总会会长、太清宫监院房理家道长，孔学会会长兼经学院院长周永募老先生。我的少年时代，学佛、学道，也学儒。

我常以《金刚经》、《心经》、《六祖坛经》作为炼心性的行功指南。这三部经典，同是无为大法，其中道理的讲述方法，与医、道、儒有差别，但真修实炼的功夫与各教真理完全相同。《金刚经》的金刚二字，即是心性，为永

不变质、锐不可摧之意。金刚能割断一切宝石，明心可破除一切障碍。《金刚经》云：降心不降便是降心之法。这不是老子说的道法自然、清静无为的大法吗？要想达到明心，去掉一切法，不生动、静之念；不生佛、魔之念；不动凡、圣之心；心如如不动，佛道成矣。《金刚经》云："应无所住而生其心"，意思就是说：不住一切相，不住一切法，不住前念、今念、后念。应，是指真常之心应物，心有意生，真常之心无所执着，即是心无所住，无所住即是自性真空，自性真空即是妙明本心。应无所住，清静无为，即真心现前。此是让人不要执着一切见闻觉知到的东西，心坦然不动如真空，心灵才能直接觉悟自然。六祖惠能经客店，闻客诵《金刚经》："应无所住而生其心"言下大悟，继承佛宗，成为一代佛祖，现留有《六祖法宝坛经》。此经是登上佛坛的法宝，明心的指南，修心者不可不读。释迦云："应无所住"；黄帝曰："恬淡虚无"；老子道："无欲观妙"；孔子言："纯心养性"，四家真理，无二无别，都是使自性达到真空纯至静的虚无境界。

道理万千，不外乎伏羲的无极真理。无极是无到极点了，什么都不存在了，这不就是真空吗？真空、无极是什么都没有，什么都不存在的存在，这个存在，就是大自在。人的心性是大自在的分子，是小自在；小自在与大自在合而为一，即是明心的大觉者；即是自在菩萨。南海古佛是大自在菩萨，他在《心经》中说："观自在菩萨"，意思是让人觉悟自己的心性，成为自在菩萨。大自在没有生灭，也没有来去，是为如来圆觉海。人的心性是觉海中的一滴，所以称自性如来。人们不要把佛经中的"自性如

来”，错误地领会为释迦牟尼。《金刚经》云：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不得见如来。”《金刚经》破除一切幻相，令人顿悟本理，直达真空，回归自然，是千功万法中的最上乘功夫。

《金刚经》云：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”无极生太极，太极是有生的，有生就有灭。太极生天地万物的一切形式，统是有为法；在人体，离心以外的一切追求和形式，即是有为法。《金刚经》云：“凡所有相，皆是虚妄。”意为人类世界，名为世界，其实没有世界；有是幻有，存是幻存。人的色、受、想、行、识似有本无。人的自我存在，只是幻有、幻存，百年之后，呼吸、躯体无有无存。释迦说法，破有为、树无为，与黄帝、老子、孔子所言真理，无二无别。观音菩萨的《心经》为不二法门，万圣之总纲；破除一切有为法，直达明心；过去、现在、未来三世诸佛依此门而出。佛法是无上大法，与医、道、儒的真理完全一致。

六、我对儒释道养生理论的综合体会

道家之道：感應；宗旨：修心炼性；三清：太清、上清、玉清；五行：金、水、木、火、土。

儒家之道：忠恕；宗旨：纯心养性；三纲：君为臣纲，父为子纲，夫为妻纲；五常：仁、义、礼、智、信。

佛家之道：慈悲；宗旨：明心见性；三皈：皈依佛，皈依法，皈依僧；五戒：杀、盗、淫、酒、妄。

儒、释、道三家之道：共六字，不离心；三家宗旨：同根宗于心性；三家规范：同属三宝精气神；三家戒条：

同是五气圆合。三家所言，是修真道的功夫。

修心养性者第一做到：认自本心，识自本性，才能进入修心炼性、纯心养性、明心见性的真实功夫；第二，一个心性不为一切所动的大觉者，才能做到精气神自如；第三，纯真无欲，恢复天良，圆满自性，明心圆觉，才能做到感應、忠恕、慈悲。

儒、释、道三家宗旨，是修心之轨道。治外之法，谓之外王；修身养性的功夫，谓之内圣。三家规范作为内圣功夫是：太清、上清、玉清；君、父、夫；佛、法、僧；即自身三宝精气神。三家的五种戒条，是圆合内五气的方法。精气神自如，内五气圆合，是为三花聚顶、五气朝元；合而为一返虚无，是为大丹成就。

道曰精神为黍米宝珠，释曰牟尼宝珠，炼功夫者不以炼精神为本，而在肉体上，自心外求丹，是以砖磨镜，以沙团饭，苦死无成。本错、果也错。修外道者所得的各种功能和幻觉，是水中影、镜中花，到头来如同竹篮打水一场空。

天地万物，都是空而有，无而生；有而无，生而空；周而复始，互相转化；物质永远变换生灭；物质不灭是自然的定律；物质、气体的变化，都是阴阳、五行之气的变化。人体的外五官、内五脏，即是五气气化结晶的物质体。

儒、释、道三家的五种戒条，圆合一理，就是保合阴阳五行之气，返本归真的方法。在人体，金气主肺、主鼻；木气主肝、主目；水气主肾、主耳；火气主心、主舌；土气主脾、主口。戒杀行仁，不动肝火，保木气；戒

盗不偷，呼吸平定，安肺，保金气；戒淫不乱搞，守礼节，心不跳，保火气；戒酒不乱饮，守理智，保水气；戒妄语，守信用，精神安定，保土气。金、水、木、火、土包含，仁、智、礼、义一信含。五种戒条，实是修复人的本性，使人达到性本善，五气圆合，合于真空之法。三家之理，统称为性理心法。

结　　语

中华民族真气养生健身法，根宗于伏羲、黄帝、老子、孔子、.释迦等古圣先贤的真理，在新时代为社会人生解决了三大基本问题：一、健身之法；二、养精神之法；三、人死后得到安然的归宿，享受自然永生快乐之法。这三个问题得到解决，可谓最大的幸福和快乐，实践中华民族真气养生健身功夫，就能达到这个目的。

精神保健法、自由养生法、真源太极拳、正法罗汉功夫四种功夫，宗师于先圣之理，承继于先圣真修实炼之法，是为正宗真功正法。我传播的是祖先之德，讲的是圣人之仁，树的是每位学者的自我身心，指的是圣人的道。性真、路真、理真、本质真；自修、自参、自悟、自圆成。

功夫乃先圣所传，我不过是在人类社会发展的今天，把老祖先的养生至宝化成通俗、普及、大众化的方法，实无己能。

精神保健法、自由养生法是初学者入德之门，是养神、健体的第一步基础功夫，是下乘功夫。由第一步功夫，锻炼到精气神自如，内五气协调，转入真源太极拳，是中乘功夫。上乘功夫为出世法，是博学、慎思、求理、悟真的心意功夫。悟透宇宙真空、天地万物的原理，成为一个身体健康、精神超脱、明心圆觉的大觉者，是为正法

罗汉功夫功圆。

上层功夫为不易之气；中层功夫为变易之气；下层功夫为交易之气。交易返变易，变易达不易，精气神合一，真气圆合，是为中华民族真气养生健身的正宗真功正法的成果。

中心立于大千界
华人慈善和万邦
民风正气山河壮
族亲一体是同娘
真心待人诚一片
气遍空无满上苍
养我浩然真灵气
生死何须性彷徨
健德完善仁德显
身经百炼性自刚
法自心生勿生念
结果实真觉自圆
语法两无万法圆

张玉林先生著作：

《漫谈金刚经、心经、坛经》——宗教文化出版社

《儒学心法》——中国商业出版社

[Ｇｅｎｅｒａｌ　Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ]
书名＝中华民族养生健身心要
作者＝张玉林著
页数＝２７４
ＳＳ号＝１２１２０４６４
出版日期＝２００８．３