

呼吸之间

李谨伯谈静坐与修道

陈阳整理

胡因梦推荐



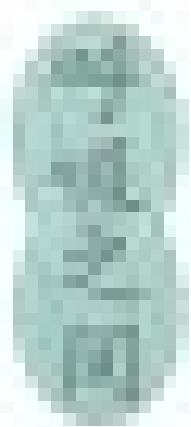


Figure 1. *Phlox subulata* L.

Figure 2. *Phlox subulata* L.



紫泉文库

呼吸之间

李谨伯 讲述
陈 阳 整理



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：如 豫

装帧设计：高 雪

图书在版编目 (CIP) 数据

呼吸之间 / 李谨伯著, —深圳: 深圳报业集团出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80709-247-6

I. 呼… II. 李… III. 道家—养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 203222 号

呼吸之间

李谨伯 著

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道 6008 号)

三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销

2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 14 字数: 140 千字

ISBN 978-7-80709-247-6 定价: 58.00 元

深报版图书版权所有, 侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

推荐序

胡因梦（台湾身心灵导师）

我是在二十出头的时候开始练习静坐的，当年台北有位祖籍徐州、三代为草药大夫的唐师傅在某个美商机构里带静坐班，我听人说他有灌顶发功的能力，于是怀着高度的好奇加入了这个小团体。

第一天打坐没多久，唐师傅便开始一一为学员们灌顶发功，我是在座十几个人当中第一个有气动现象的。孰不知这种令我暗地自豪的外气启动现象，后来竟然演变成了严重的困扰。

外气启动但汇不进中脉，其实是气走岔了路，或者说气进入了旁支而非主流。这层认识是半年后从某位印度瑜伽大师那儿得知的。这位在上世纪六七十年代活跃于欧美的 Swami 很坦诚地对我说，气必须汇入中脉才不会无法自主的晃动，但可惜他并没有能力帮助我，所以我只好静待造化的安排了。

忍耐了一阵子无法自主的外气晃动与上火，久违的师姐孙春华某日突然打电话给我，说是要到家里来为我做一件重要的事。在无预警的情况下，她竟然主动送上门来解决了我

那段时期最严重的困扰。她把我的外气汇进了中脉。而这便是李老在本书第四部分所提到的“真气归中”经验。

与李老见面是在2007年。在这之前的一段漫长的“真气归中”历程里，我经验到了无法言喻的“气脉探险之旅”。我有过天人般的至乐与禅悦，也遭遇过剖腹产后从天上掉入地狱的“暗夜”考验。由于春华姐多年来一直在内地了她的菩萨大愿，因此我所有的气脉变化都只能靠自己摸索。在北京见到谦和、真诚、诲人不倦的李老，真有一种“气脉探索之旅”终于靠了岸的感觉。他就像是一部人体精微系统的百科全书，身心灵任何一方面的疑难杂症或潜能发展，你都能从他那里得到精辟的解析。举个例子，西方能量医学惯用的“基因形态发生场”这个词汇，李老就用了“玄空造化场”这个更传神的名词来替代。“基因形态发生场”指的是有形界最精微的元素显化的场域，换言之，再推演下去势必会进入对无形界的探索。立品出版的《改变，从心开始》也提到灵魂从无形界转成有形的人身，必须借助中脉七轮这个能量转化系统，才能将灵魂携带的软件记录，转成身心的硬件构造，但这样的解说仍然忽略了小宇宙与大宇宙之间的能量互动关系。

李老所谓的“玄空造化场”则更贴切地说明了宇宙行星射线的引力作用，是跟人类在有形界显化出因果业力息息相关的。此外，我多年来一直在经验以及教导的“拙火自律运动”，也从李老这里获得非常清晰的印证。李老称这种自律动功为“晃海”，顾名思义我们立即能明白这指的就是晃动海底轮。事实上，真气归中之后出现的第一个现象，就是从

海底轮产生一股涡旋状的能量波，这时身体如果不紧绷，能够从人格的核心放松下来，这股能量波便自然会往上攀升，带动身体形成8字状的律动。这种律动看似简单无奇，其实是一种颇为强烈的内脏运动，因为它的方向是从里往外的。

多年来我的修炼方式就是李老所谓的“晃海”。由于这是一种动功，所以我始终没经历过李老在本书里描述的练功方法。就因为不是一步步按部就班走过来的，所以剖腹产后想再恢复经络原先的通畅状况，就不是一时半时能达成的了，原因很简单——我没有一张足以依循的能量系统指南地图。

如今读者们有此千载难逢的机会，可以在李老这样的国宝级大师指引之下，详详细细地理解从小宇宙回返大宇宙整个历程，真是令人羡慕及欣慰。但愿读者们不必像我一样走了那么多的“气脉岔路”，而能珍惜李老提供给大家的真诚指导。

前 言

昔日“竹林七贤”之一，晋代的嵇康曾撰写《养生论》，他提出：世间神仙之学，其主旨在于养生。姑且不论世间是否真有神仙，道家的“仙学”思想及其技术方法，对于古今中国人养生长寿方面的助益，屡屡见诸史书，这是我们无法否认的。

道家“仙学”的核心，就是“内丹之道”。修习内丹，对于我们的身心喜乐、健康长寿，极有功效。笔者曾与李谨伯老先生同登武夷山，只见年逾九旬的老先生健步如飞，气不喘脸不红；一帮年轻人落在后面气喘吁吁，不能不令人对内丹之道生起油然的信服、崇敬与敬仰。

李谨伯老先生生于1920年，出身于银行世家，拥有丰富而传奇的人世。1947年，李老因昔日忘我地工作而身患恶疾。李老为此寻师访道，先后获得道家多位高人的青睐，并得到他们秘传的修道真诀。李老至诚用功、潜心实践，真正掌握了道家内丹修炼中的上百种秘诀。退休后，李老不辞辛劳地为国内外的友人同好传授内丹之道，为中华传统文化的传承与发扬作出了贡献。

千古以来，有关内丹之道的修习与证悟，多以私传秘诀

口耳相授，丹经道书上又多“以象会意”，读起来难免云山雾罩不知其意。今李老能够打破私藏密授的传统，将自己大半生实践研究的心得一一道来，对于我们这些讲求养生、希望健康长寿的人，不啻为甘霖雨露。

本书根据 2008 年 2 月 9 日至 13 日李老在山西讲授内丹修道之学的录音稿整理而成。正文两侧的注解，则是笔者广泛引用道家的经书典籍，与李老的讲授内容互为启发、互相佐证；同时，也可作为李老相关说法的延伸阅读的素材。如有题意不符的情况，实属笔者才疏学浅，敬请见谅。

陈 阳

2008 年 11 月 9 日志于北京

目 录

推荐序 /1

前 言 /1

第一部分 从身体入手

我们身体最不正的是什么 /3

现在的人几乎都是鼻子冲前翘，弯腰伸颈，这个样子的身体外形，影响体内生命能的流通，这就叫“气不通”。要想身体健康，第一步就需要做到全身的气脉通。

人的精气神从哪里来 /6

单凭我们吃的这点水和饭来补充我们的精力，补充我们的营养，够不够呢？远远不够。实际情况是，我们每一个人都在不断地接天气，接地气，还接人气，要通过天地人三宝补充能量，可不只是吃喝。

关键要“开窍” /10

道家理论说“玄空造化场”里，会产生一种对生命界影响很大的能量，古人就叫“生气”。修道的人除了被

动地接受“生气”，还必须“开窍”，开发人身上的窍门、窍点，这相当于安装了“信号放大器”。

现代人为什么不“开心”呢 /16

夹脊窍和中丹田窍，这两个窍是接“人气”的。人与人交流，打开这两个窍，就叫“开心”。现代人天天防着别人，两窍紧闭，自然不接人气，活得不开心，痛苦也就没办法开解。

问答 /20

第二部分 体会一个“静”字

修道的办法 /33

有为法在修道来讲叫“筑基法”，也就是打基础的方法，这时候“法无定法，因人而异”。所以，每个人需要选择适合自己的方法去修道。方法不是教的，是闻得而后悟得的；悟也不是真得，要自己修得；修得也不是真得，证得才是真得。

修道的目的 /37

“内虚灵”，才是修行的正路。现在，不少信道信佛的人，越信越不灵活，越搞越愚蠢，就是不上正路导致的。我们一定要注意，修道不是为了变麻木，是为了开智。

如何理解“静” /42

静的对立面就是气动，动的对立面就是心静，人无时无刻不在动。所以修道练功，看着我表面不动，其实我里面气

在动，血在动，动得还很厉害。所以要想真静，必须是动中之静。动的时候，应该心静，这才叫修炼。

如何修这个“静” /45

动是绝对的，动中求静，才能真静。那么怎么练呢？修道用的方法就是“返”字。我们修道可以从返听、返嗅、返观、返舌、返思开始，就是反其道而行之，就是要返璞归真，用的都是返。

少林寺的《洗髓经》 /51

“动中之静为真静”，放松不是背越来越驼了，不是像面团了，是慢慢像面包似的自动发开了——内空虚，外挺拔。这也就是少林寺的《洗髓经》，这就是洗髓，洗你的髓，髓就在你的脊椎骨里。

“正身”必“内省” /55

修道的古人认为，正身，就是调整姿势。调整姿势本身是个小道，是个技术；但是，古人同时认为它也是大道，就是要做人正派，堂堂正正地做人，这个是修炼的大道。小道是调整姿势，大道是凝神内省。

要真正理解传统文化，必须修道 /58

要真正了解我们的传统文化，一定要实修实证，不能只是依文解字地在那里“搞学问”，结果全都似是而非，振振有词却离题万里。我们要想看懂经典，必须实修实练，然后再结合着去看，一看就懂，这样才能一通百通。

回过来谈“盘腿” /62

我们了解了修道的几个要点,《洗髓经》里的方法,对于健身养神,对于治病防病都有一定效果,但是要长寿,那就达不到了。怎样才能长寿,并且开发人的潜能?那我们必须了解盘腿静坐的道理。

问答 /66

第三部分 修道的二十六个细节

“正身”的四大纲要 /79

自古至今,所有修道习武的人,都要“正身”,其要点有二十六个,这二十六个要点一般分成四纲:其一是脚心;其二是头;其三是胳膊,古人叫肱;其四是颈。这四纲与我们修道所谓的盘腿打坐,是同样的历史悠久啊。

向雪山白猿学习 /82

盘坐的方法传说是七千年以前由观察雪山白猿而得到的。在七千年以前,这个方法叫做“坦特罗”,现在我们管它叫“七支坐”,因为它有七个方面的要求,就是手、脚、肩、腰、颈、眼、口,所以叫“七支坐”。

详细谈谈“七支坐” /84

人体的气血往上走,往周身走比较困难,但当你盘腿以后,人体就形成了环路,就能够把气血运行到周身,这才能“通关展窍”,人体的气脉才容易练通。否则,气都不通,不管你修佛还是修道,都是“功夫不上身”,都

不入流呢。

如何打通中脉 /110

到了“无为法”的高级阶段，就是开顶窍、阴窍、意窍，这三个窍开了以后，就叫“神意相会冲泥丸”。头一顶，一收颌，展慧中，“神意相会，真气归中”，气自然就归到了中脉。

问答 /115

第四部分 呼吸的训练

要善养“浩然之气” /125

真气要“养”，要学孟子“吾善养吾浩然之气”。怎么养呢？去妄存真。那么怎么才能做到呢？打坐的时候卷舌塞喉，咬紧牙，息停脉住（入定），万念化一念，一念化无念，窍门就在这里。

呼吸的重要性 /127

呼吸在修行里为什么这么重要？因为呼吸和我们的思维息息相关——尤其是吸气，必然要影响中枢神经。其他五根——眼睛、鼻子、耳朵、嘴巴、皮肤，都要靠大脑的思维才能分辨思量。

用“六字诀”治病 /133

“六字诀”是陶仲景推广的，或者说是他发明的，跟我们的呼吸也有着特殊关系。他用六个字的发音来治疗各种不同

的病症，很有效果，所以一直流传到今天。

学习炼内丹 /135

修道是个“顺则成人逆成仙”的过程，我们刚开始练，不说“成仙”，首先至少要突破寿命的限制，求得长寿健康。要达到这个目的，就要气脉通。气脉真正通畅的标志就是“止息”，所以我们呼吸的频率与我们的寿命是成正比的。

问答 /142

第五部分 修炼金丹大道

对“气”的理解 /151

我们刚开始修道，练的这个“气”叫什么气呢？这个气叫卫气，中医叫浮阳气，又叫意念气。为什么叫卫气呢？因为它是保卫人体的。它也叫皮毛气，因为它走人体的表皮，所以可以表现在人的体表之外，科学界又叫它“身体辉光”。

对生命的把握 /155

生命中有一个可以把握的绝对，我们通过返先天，就可以把握住这个绝对，然后就可以实现绝对的自主，绝对的自由，达到所谓“逍遥游”的神圣境界。

金丹大道的基础 /161

丹道的入门功夫就是“百日筑基”，就是男的要“马阴藏相”，女的要“斩赤龙”（断月经）。练不成“马阴藏相”，

就谈不到健康长寿。练不到返先天，出不来“先天一气”，就谈不上开智。

情性结合才成丹 /166

“道用人情世岂知”，修道炼丹就要用这个人情啊。所以真正金丹大道，不是只用性，用到性荷尔蒙，用到精，而且还得用情，真正是情与性的结合。

佛道修行，不谋而合 /174

修佛修道，自然而然，是不谋而合的。不要死抱着个门户之见，来为个人设限；更不要稀里糊涂的，搞得迷信偏见盛行，乌烟瘴气。要有智慧，佛家叫“要有见地”，先做好人，再谈修道修佛。

好好吃饭，好好睡觉 /184

睡眠最重要的就是“头”的维护。修道有一个原则：头要凉，脚心要热。头如果充血，脚就要缺血，脚就会凉——刚好跟修道反过来。我们呢，最好晚上九点就睡觉，古人都是这样养生的。

问答 /189

第一部分

从身体入手