

## 自序

我从公元1972年10月10日开始学习静坐，直至1973年12月27日始感震动，复经两年余，全身经络全部打通。（我曾习针灸治疗法，虽熟知奇经八脉，亦谙穴道，然始终以为不过是针灸治病之点与线。经由静坐而打通所有经络，真气运行于每一经上穴道时必稍作停留，由此而知穴道之说亦为古哲亲身经历之经验，绝非向壁虚构者。可惜今之医家徒知按图施针，知其然不知其所以然耳。）所有旧疾如：慢性气管炎、血管硬化、肝机能不良、关节硬化等为诸医束手者皆不药自愈，老花眼亦逐渐减轻，已能读书报而不必戴眼镜。凡此种均系由道家性命修炼法而得之效，至于静坐不过是初入手时之一种方法与姿势而已。及至玄窍开，金丹成，真气（此说甚玄，我多方研读解剖生理学、内经解剖生理学——细胞能因呼吸而代谢，现代医学亦称为内呼吸。中医学理中有原气、卫气、宗气，而宗气与原气两者相合，谓之真气。惟与余身经之真气，亦即道家所说出自玄窍或真气穴之真气有异。余所知之真气，其一出自两肾及腰椎之处，即中医学——内经所谓命门肾门；其一出自会阴；其一出自前阴之上，亦即道家所谓督任、及中黄〔或称黄中〕。故在中医学理论或生理解剖均无从解释，而道家哲学及理论则与余所身经者

相合)周流于周身之经络旁,及各细胞、末梢神经、微血管络绎不绝,周而复始,如环无端,是以周身各处确有一股热流盘旋,内里有电流按摩,舒适无比,而且终日碌碌,不感疲倦,凡有疼痒感觉,此热流即自动贯注疼痒处,不数分钟——甚至更少,其疼痒感即消失。至于对于寒暑饥渴之耐力,较之昔日不可同日而语。或问你如何静坐?以什么方法打通任督及奇经八脉,我可以回答我是无意中得来。当1972年8月,内人偕长女赴美,我一人独居,遂于10月10日开始静坐,每晨约坐二三十分钟,坐毕即去新公园学太极拳——亦不过依样画葫芦,教拳的老师既不讲解理论,也不指点呼吸,仅仅教郑曼青的简式太极拳,不能满足我的求知欲。于是我就想买一本施调梅先生著的《太极拳研几录》,但此时已买不到,乃向同事秦君借了来抄,一面照着练。然而总觉得与真正内功似乎隔一层。11月间偶然遇到律师周增霖先生,为太极拳郝派名宿,遂放弃旧学,改习郝派,始识太极拳真面目。至73年8月,家岳母与瑜女雍儿迁居青田街,永和家中仅留我一人看家,连电视机及音响设备也为儿女搬走,家中除了几副家具和几部旧诗词,一本圣经以外,更无长物。

如此公余之暇,看书读经,不然就是静坐,坐倦就睡,养成了早睡早起的良好习惯。后来不坐则已,一坐就出汗,等到坐毕总是汗流通体。偶有不适,或感冒咳嗽,一坐一出汗,就不知不觉的好了。那时既不想祛病延年,也不想成仙作佛,不过借此排除寂寞而已。

谁知不识不知,顺帝之则。在这样静寂无聊的环境中,单纯无欲的生活不但使心境平静,起居有节,恰恰符合了道

家“清静无为、虚寂静笃”的最高原则和要求，成了“无为而无不为”。

及至任督将通，坐时发生震动，静坐的时间在不知不觉中延长到一小时以上。而其时我正研习针灸，于《针灸大成》中读到片断的“导引本经”，始知古人之不我欺。于是向坊间搜求道家典籍，细加参研，然后知通任、督、冲、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维八脉与手足三阴三阳十二经，尚为“修命”“还精”而已。然此种初步工夫，实为保命延年祛病之基。不筑基无以修更上一层之“炼气归神”、“炼神还虚”、“炼虚合道”以达最后之“粉碎虚空”境界。

对于中医学说之经络学与道家哲学，最初我是不敢相信，不过以姑妄听之、姑妄试之的心理来研究和静坐的。现在我一变而为深信不疑，是千真万确的，是经中国先哲们历尽艰辛亲身体验出来，集哲学、生理学、医学而得的综合学说，是历数千年而常新的学说，是现代西洋医学、生理解剖学、内分泌（荷尔蒙）学说所未发现的学说。

为了不使这种学说被认为玄学，或以为是神秘不可测的神仙之学，我愿以亲身体验之所得一一写出来以供现代医界参考，并希望能以最新的科技来作更进一步的研究，使此古中国数千年的瑰宝能发扬光大而不致湮灭。

凡道家各种名词术语，能用现代生理学或中医学中之名词代替或解释者，则加附注。惟我从事银行工作数十年，于1974年遯天之福，达到道家“炼精化气”“炼气归神”境界，始向医学及生理解剖学中寻求答案。以资质愚钝，所知无多，其舛谬之处，尚请专家及先进诸君子不吝指正，幸甚！

# 目 录

1	自序
1	静坐法概要
43	太极拳与静坐术经验谈
96	太极拳与静坐术经验续谈
	附图

# 静坐法概要

## 要点：

第一要节欲。不但情欲要有节制，就是其他的嗜欲也要节制，如：喜、怒、哀、乐、爱、恶等情绪上的不稳定，烟、酒——尤其是烈酒等刺激性或麻醉性的东西，都能影响到静坐时心理的安定，导致精神、体能等的耗损。

道家不讲迷信，最讲卫生的方法。所以道家学说不是“玄学”而是“生理卫生学”。静坐是恢复青春，所谓振衰起疲、返老还童的一种方法，是现代生理学家、生物学家、物理学家……各种学家不断在实验探究而尚未获得结论，而中国的道家在几千年前已经发现，并且经过许多人实验而证实的。但是因为事关生理，有许多地方难以说出口，所以从前的实验家一方面既恐这学说和方法失传，一方面又羞于启齿，于是不得不以阴阳五行、铅汞、火水龙虎天地夫妇炉鼎……等形而上、或形而下的名词来作譬喻。在旧时代的道学家们，其所以如此，实有不得已的苦衷，我们应该谅解他们的苦

心；我在此先举几个例子：“龙身直竖，龟眼圆睁”，这是形容什么？“活子时”，作什么解释？“火”“药”又是什么？说来很简单，前者是形容生殖器勃举的样子，“活子时”的子时是阳气发动之时，“活”字是不管什么时候，只要阳气动，生殖器举起的时候，就可行“火”采“药”，而“火”是呼吸，“药”是“精”，如此而已，所重要的就是采药炼丹的方法。人到老年，脑下垂体和肾上腺的机能都已渐渐衰退，性欲也同样低落，甚至连生殖器都举不起来。所以第一步，先要恢复性机能。要恢复性机能，先要使脑下垂体和肾上腺重新能分泌性荷尔蒙，并且促进其他各器官的内分泌同样增加，如：甲状腺荷尔蒙、胰岛素、唾液、细胞液及细胞液中所含的摄护腺素，又称前列腺素，使各个机体——器官重新更新而活跃起来，这就是“返老还童”。假如再进一步而使在童年已经退化的大脑里面第三脑室中的“松果体”和前胸的“胸腺”也恢复原有的功能，抑制性荷尔蒙的分泌，重使失去性欲，而免疫系统既恢复，可以抵抗外来疾病的侵袭，这就是恢复到婴儿时期，道家老子所说的“能婴儿乎”的返老还童目的的达到，这就是“长生不死”学说的由来。道家所说：“由无而有，由有而无”的道理即如此。

## 静坐是入门的初步

### 一、行补身漏法(即还精法)，能祛病延年

(一) 备一静室，开窗，使空气流通，但不要使风（冷空气）直接吹到身上。天气冷，可用毯子裹住身体，不要受凉。

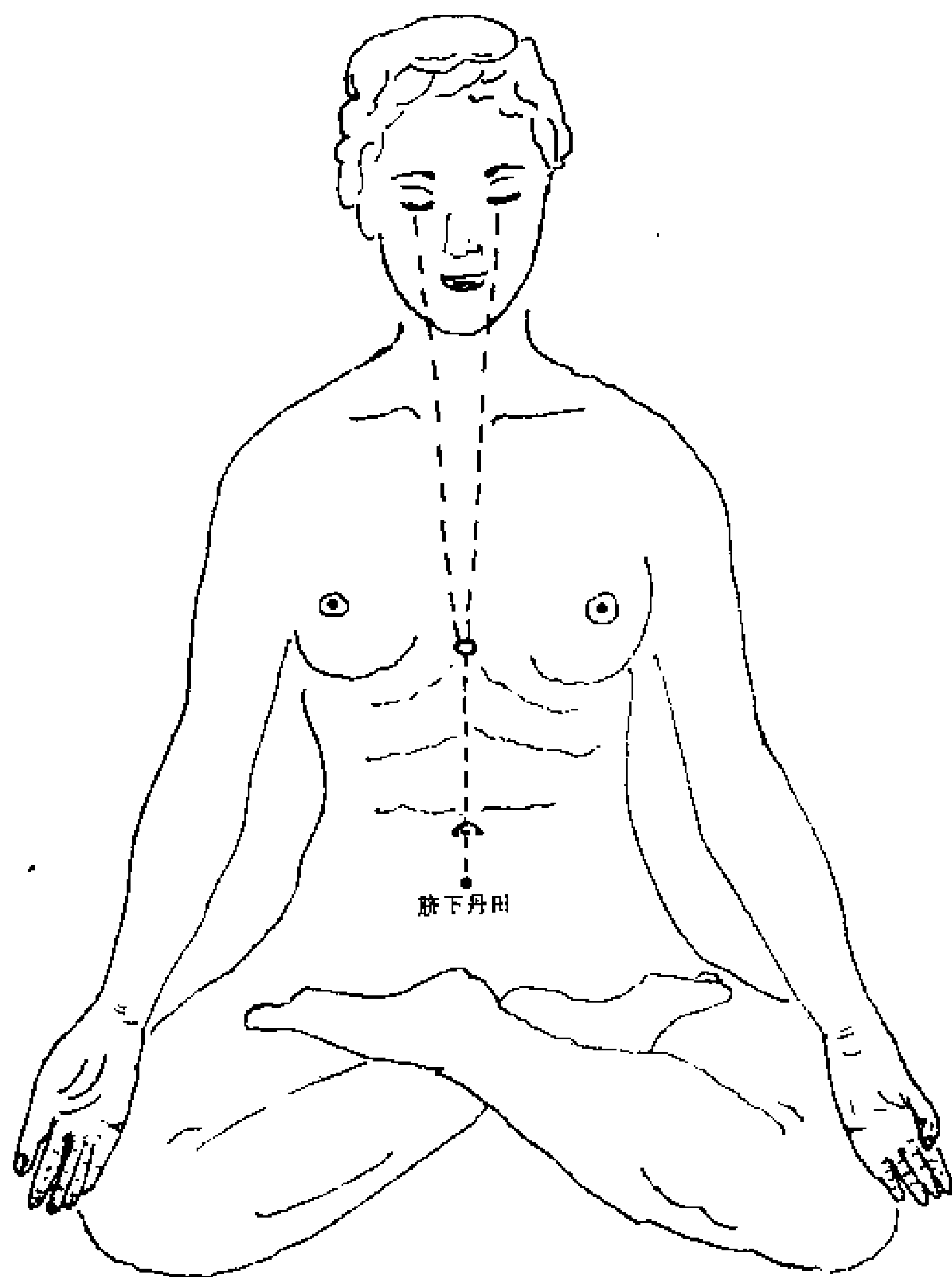
(二) 衣服要宽大保暖，不要穿有松紧带的衣裤，以免阻碍气血的运行。带子也要解除。

(三) 备一软硬适中的橡胶垫，坐久不会使臀部疼痛，或下陷。如不用跏趺坐法，用单盘或坐椅上也可以。女子以用跨鹤坐法为佳（因为生理构造不同）。如觉得困难，也可以用男人的坐法。（见附图）



跨鹤坐法：两目微合（垂帘），下视鼻尖。略一注视后，即将目内视膻中穴，然后下照脐下丹田。

妇女也可与男子同样跏趺而坐。





(四) 头正，身直(以呼吸舒畅，毫无阻碍为度)。

(五) 呼气十余次，吐出浊气(碳酸气)。

(六) 提肛、会阴、生殖器，72次或81次。要轻、慢、匀。(收缩及放松各部的括约肌，并且运动脊椎神经和马尾神经丛。)

(七) 将“意”存于下丹田(男子脐下三寸);女子存于膻中穴，在两乳中间。(“意”即是“集中精神”，以心理治疗生理，即现代医学的精神治疗。)

(八) 把两掌互相磨擦，使其发热(静电作用)，然后兜擦睾丸阴囊，要轻、慢，免得擦破皮肤。等到觉得微微发热，就停止。

(九) 磨擦胎元(即肚脐眼周围)，顺时针方向36次，逆时针方向36次。不久即会感到胎元里面有气流成螺旋形转动。

(十) 两目垂帘，眼睑微合。先看自己的鼻尖。要知道，眼睛张得太大，容易被外物所引诱，以致注意力不能集中，精神散漫，道家谓之“散乱”;闭得太紧，容易瞌睡，道家谓之“昏沉”，都是毛病。然后内视“下丹田”，女子下视“膻中穴”。(见第3页附图)

(十一) 不可着意。不要想到是在静坐，或是想到治病等等，释氏所谓“着相”。如杂念多而无法平息时，可数呼吸，一呼一吸，叫作“一息”。可以数息法来祛除杂念。或用“听息法”，用自己的耳朵去听自己的呼吸。

(十二) 呼吸：“吸”时由前阴(生殖器)下吸起，吸到肚脐眼为止。“呼”时由脐呼起至“尾闾”为止。注意：要轻，要慢，要匀。初学静坐，呼吸不易调匀，千万不要太注意呼

吸，免得影响心理，反而顾此失彼。只要刻刻将“意”集中在下丹田（男），或膻中穴（女），到后来慢慢自会调匀。

（十三）不可着“意”，也不可无“意”。再强调一次，要有意无意，如有如无。

（十四）舌抵上腭。舌尖抵住上面门齿的牙龈。

（十五）如杂念忽起，可将注意力集中于膻中穴（女）、下丹田（男）。即用意（思想）将目光由内引向下丹田或膻中穴，同时将杂念切断，不要让它连续下去。道家所谓“念起是病，不续是药”。又道是“不怕念起，只怕觉迟”。“念”就是思想。

（十六）时间以半小时为宜。静坐到某一程度，自然会在不知不觉中延长。最好在清晨五六点钟，或晚间八九点钟，各坐半小时。（不要以为坐得太久，要知道每日化一个小时，而能够健健康康无病无痛地多活几十年，这是何等划算的事。何况，如再进而延长到百来年，你又能为人类多作多少有益的事。修道的目的虽是为己，也是为人。）

（十七）静坐后，轻轻地将腹内的热气吐出，约十数次，然后将两手中指按摩眼眶四周及鼻子两旁、额、颊、耳和口的周围，再按摩头颈部前后，发部用两手手指尖爬搔。

注意：在静坐中如生殖器自动举起，这是“回阳”的好现象，表示“脑下垂体”、“视丘下部”和“肾上腺”等分泌性荷尔蒙（HORMONE）的机能尚未衰退。如不能举，也不必担忧，只要照此作去，时时按摩刺激，由于“视丘下部”与“脑下垂体”有神经相连，由于“内视”自会使“脑下垂体”的冬眠状态消失，而使“肾上腺”仍旧分泌出“性荷尔

蒙”来恢复“性机能”。此时最要紧的是要节欲，否则，生的少，用的多，恐怕不但得不到祛病延年的功效，还要多病促命呢。

此法补身的理由：人体乃是由卵与精子融合的细胞演化而来。在未结合之前，精是精，卵是卵，即是《易经》所说的“无极”，孤阴不生，独阳不长。及至二五构精，然后万物化生，故伏羲八卦，远取诸物近取诸身。人有男女，物有牝牡雌雄，都具有阴阳两体，所以卦象以一为阳，--为阴，实为男女雌雄两性性器官之象形；以三乾为老阳，来代表父；以三坤为老阴，来代表母；以三震代表长男，三坎为中男，三艮为少男，三巽为长女，三离为中女，三兑为少女。而以坎三虽为中男而属阴，以为女性之代号，属水，外性柔而内刚。以离三虽为中女而属阳，以为男性之代号，属火，外虽刚而内柔。坎外阴而内阳，离则外阳而内阴。按现代生理学而言，无论男女之个体，其每个细胞中均有 46 个染色体，染色体是成对的，其中一个得自父体，另一则得自母体，而性别之决定，则在性染色体（SEX CHROMOSOMES）。得自父亲染色体 23 个中之一个和得自母亲染色体 23 个中之一个，称为性染色体。女性性染色体都是 X，男性是一个 X，一个 Y。当受孕时，如精子带 X 染色体和卵 X 相授精，则子代为女性；如精子带 Y 染色体则子代为 XY 而为男性。此即道家所谓“先天气”。及结合后，细胞在母亲子宫中分裂增殖，及渐成人形，微有气似呼吸而未成呼吸，此正“神”“气”将分未分之时。及已成呼吸，由胎盘之脐带与母体相连而呼吸与吸收营养。及至十月满足，呱呱坠地，先天之气仍在脐而后天之气在口鼻，在肺，故道家称脐为“胎元”。等到男至 16

岁，阳气充足，情欲之思发动，及与妇人交合，十余年之元阳遂至遗漏，为日既久，身体愈弱。年至40，渐入老境，所有器官，神经系统，内分泌系统之衰退，年甚一年。（道家以易解释人生，年16为乾三三，阳气满盈。以后每8年一卦。16至24岁，与妇人交合，或遗泄或自渎，元阳既损，故其象为姤三三，一阴生于五阳之下，姤者遇也，交也。至32岁，其象为遁三三，阴已浸长，阳已有欲遁，（逃也）之势。40岁为否三三，阴已与阳相衡，阳已逢否运，正是由壮年进入老年之界。48岁为观三三，阴盛阳衰，虽为人所仰，而足以观其否、泰。56岁为剥三三，阳已剥削殆尽。然剥者复之始，如好自为之，正有可为也。64岁为坤三三，已成纯阴之体。按之中国古代性典玉房秘诀：男年15至20，盛（身壮）者可一日再施（泄精），瘦者可一日一施。年30，盛者可一日一施（《千金方》为8日一泄），劣者二日一施。年40，盛者3日一施（《千金方》为16日一泄），虚者4日一施。年50，盛者5日一施，虚者可10日一施（《千金方》为21日一施）。年60，盛者10日一施，虚者，20日一施（千金方：闭精勿泄，若体力犹壮者一月一泄）。年70，盛者可30日一施，虚者不泄。按施毅轩先生所著《养生纵横谈》（施为留美医学博士，研究老人长寿学[GERONTOLOGY]中的高年科——高年医药[GERIAFRICS]，为美国高年病学会会员）老年期的阶段，严格的说是从40岁开始。在老年期中，自65岁至75岁是人生最危险的10年。过了75岁，人生就进入第二青年期（第一青年期是自13岁至24岁）。……欲保持健康，突破最危险的10年而迈入第二青年期，必须先检查自己身体各部位的抵抗力。因为人的体

力和思想，在 25 岁以前，有很高的生长率，25 岁至 50 岁有人能继续保持缓和的生长率，有人却只能求其平衡，前者自 50 岁至 75 岁，仍能维持平衡或缓慢的退化，后者则于 50 以后有显著的退化。……检查此时期身体的抵抗力，应着重神经系统和内分泌系统两方面。神经系统方面，主要是看人的大脑神经系统（思想）和交感神经系统（血压）是否平衡健全。……有无神经过敏，或神经衰弱的不平衡现象。而交感神经系统之不平衡，往往是受大脑神经系统的影响。因此 40 岁以上的人，宜注意接受医师的指导，增强自己平衡大脑神经系统的抵抗力。在内分泌系统方面，主要是看（1）脑下垂腺前叶，（2）肾上腺皮质，（3）性腺等是否平衡健全？例如：常常做梦的人，腰部时感酸痛的人，睡眠中遗精的人等，都有内分泌系统衰弱的不平衡现象。就 40 岁以上的男性而言，是要保持不丧失性的能力。这是指适合年龄的正常能力，而不是指奢求的能力。此处举一富有科学性的计算公式：“年龄乘年龄后，除去最后两个零，再加三分之一，或减三分之一。”以 50 岁为例：50 乘 50 是 2500，除去最后两个零，其数为 25，加  $1/3$  时，为 33，减  $1/3$  时是 17。这数字说明，50 岁的人，最好是每 25 天，夫妇同房一次。若身体较弱者，可以每 33 天同房一次。强者每 17 天同房一次。故无论古今中外，人体机能之衰退皆自 40 岁即已开始，其最显著之征象，即为内分泌性激素之衰退。及年至 64 岁，卦象属纯阴，故男性至此已成强弩之末。此所以人不能长生，必需行补身之法，将已漏之精补足，使脑下垂腺、肾上腺、性腺等重新活跃。此即道家“还精补脑”、“炼精化气”、七返九还之术，

为现代医者学者梦寐以求之方法。

征验：

静坐约一个月后，觉呼吸舒畅，丹田渐感暖意，杂念也逐渐减少，心平气静。再进则于坐后不久，即渐有汗出来，以后愈出愈多，此为内部气机渐通。如偶有感冒伤风，只须静坐时一出汗，风寒由毛孔排出体外即愈（惟须注意在汗未收干以前不得吹风）。再过一段时间，丹田温暖，并觉震动。口中津液增多（道家称为甘露），由咽喉（道家谓之十二重楼，盖喉管有十二节也）经胸内下降下丹田，且咕咕有声。渐渐下丹田的震动，传到两腿，两臂……达于全体（此时不要怕，可用“意”引向“尾闾”）。渐渐由“尾闾”循脊骨（督脉）中血液（脊髓及神经）过“夹脊”、“更年期”、“玉枕”、“百会”、“前庭”，经“任脉”所经各穴而仍下“下丹田”。（见第39—42页附图）

不过，这还是血液在“任督”两脉中流通，与“阳精”（“精”虽包括性荷尔蒙促使分泌的“精”，也包括其他无管腺体的各种内分泌）通过“三关”打通“任督”和“十二经”、“十五络”、“八脉”不同。

渐渐全身血液能随意志力聚于下丹田。静坐日久，方能使全身气血听命如意。如某处出血，只要一想到使血液（不论动、静脉）回流，血即会马上停止。

再过若干时，“下丹田”、小腹会感觉灼热（丹田火烧），内肾和睾丸都感觉发热（两肾汤煎），目前有白光如闪电，口水特多，脑后骨（玉枕）嘎嘎发响，好像拆裂一般。左右两耳因为内部气足，鼓膜外凸，会发生耳鸣（道家所谓脑后鹫

鸣，左耳龙吟，右耳虎啸）。此种现象都会先后发生，切勿惊惶，只须把定心神，听其自然，这是“大药”快要发生的前兆。

如静坐时“生殖器勃起”，可以深呼吸（道家谓之“武火”），用“意”（精神力量）向“尾闾”吸上，不久即可平复。如再“勃起”，再照前法向后吸，切忌动淫念，不然即会“遗精”，前功尽弃。以上即道家“炼精化气”、七返九还之法。均经余按照各“道典”所载亲身实验，绝无虚假，益加以本身学习心得，后之习者，切勿以为玄而难信。

以后气足身轻，目明耳聪，百病不侵，此是道家还丹保命之初步。然习者必须有恒，至于效果之迟速，仍须视习者之勤惰而定。总之，每日早晚如各坐一小时，则7日可以“还阳”，3月可以将补身功夫做完（道家七返九还之筑基功夫），然后再学习第二步。

## 二、行换身法

（一）静坐如第一步。

（二）紧紧收住前列腺射精管的括约肌，以免精气走泄。

（三）紧紧收住肛门的括约肌，以免精气走泄。

二、三两项即提肛缩阴法。行之日久，成为习惯，则无论行、住、坐、卧都能提缩，就永无“精关不固”、“前列腺肿大”、“痔疮”等疾病。女子则不会有“小便失禁”、“子宫下坠”。甚至如“前列腺癌”、“子宫癌”、“阴道癌”等也不会发生。

（四）仍以意导引精气通过“尾闾”。

第一关道家谓之“初关”，或称“羊车”，因此关最易。

(五)如通不过，就是“精气”不足，仍用“意”引归“下丹田”。以后再一次次地引领。“精气”是可以感觉到的一股热气。

(六)如通过“尾闾”，再用“意”导“精气”通过“夹脊”。

此为第二关。道家把督脉当作是一条高坡，所以第二关称为“鹿车”，鹿比羊的气力大，是形容这一关要用较大的力量。须用“深呼吸”，并以舌抵上颚，两目上视，向上吸引。此时会发生又胀又热的一股气直向上冲，脊骨有膨胀难受的感觉。

(七)如通不过，仍用“意”引领“精气”归“下丹田”。以后再一次次地吸引。

(八)如通过“夹脊”，再用“意”导“精气”过“更年期”、“颈椎”而达“玉枕关”。

“玉枕”是第三关，道家称为“铁关”，又称“牛车”。这一关最难，所以有此说法。以本人的经验，差不多以一年多的时间才将督、任、十二经、十五络全部打通，其中艰苦，只有自己知道。道家说：“不经大死一次，不得长生”。确是至言。欲知详细经过，可参看我所写《太极拳与静坐术经验谈》。(如连看书的时间都舍不得，我奉劝你不必浪费时间学习静坐。长生保命的神仙之学岂是“一蹴可及”的？假如真的如此容易，则真是“世上神仙如水流”了。)

(九)如不能通过，仍将“精气”用“意”引归“丹田”。再一次地引吸，如有胀热，须咬牙忍受。不经阵痛，安得



“宁馨”？

(十) 如通过“玉枕”一关，真气（精气）即上达“百会”。真气达百会，即感觉一股灼热气流，氤氲盘旋于脑壳之中。“百会穴”道家称为“紫府”、“上田”、“泥丸”（即“以丸泥塞函谷，天下莫能开”之意，说此关之难开）。

(十一) 然后以“意”将此气由前额（印堂）、鹊桥（鼻梁）、十二重楼（喉）引下“黄庭”（心窝，即膻中穴）而至“会阴”。至此“任”“督”已通，已得换身（即“脱胎换骨”之果）。

此法换身之理：在静坐修习补身换身的过程中，绝不可与妇人同房，亦不能动淫念。因为“遗精”一次，与“交媾”一次之害相同。譬如我们储蓄，刚存到一百元，你去用掉二三十元，又需重新储起，所谓“为山九仞功亏一篑”是也。

等到“精气”充足，“下丹田”真阳之气，又过热而升，必定要自寻出路，延注到别的地方。

当你觉得身体涌起（突然而起的收缩感），鼻搐（鼻子抽搐到两边，鼻翼收缩，像患肺炎病人一般），眼前闪烁金光像闪电一样，等闪到第三次，就是“大药”产生的时候（将要产生的征候）。

采药：从“下丹田”或小腹下，忽然有一股灼热的气流，向上升起，可是上面有“胃”、“心”等的阻碍，就回头向下朝“生殖器”处冲，此时须用力紧缩“精管”及“尿道”上方的“括约肌”，不使它由生殖器冲出（不然就化为精液流出，道家叫作“走丹”），这股“气”既不能由生殖器冲出，

又回头朝肛门处冲，此时就须紧缩“肛门”的“括约肌”，像忍大便一样，不让它冲出。（道家是用一块象馒头一样的木头，上面包几层布，叫作“木有年”垫塞“肛门”。我自己的经验是只要“提肛”紧缩“括约肌”就可。）这股“气”就会循着脊骨上升，从“百会”下鼻梁想从鼻孔冲出。（我第一次的“大药”就是从鼻孔逃出的，因为我虽闭住呼吸，不让它冲出，但是忘了用“意”把它引下咽喉和胸腹，后来实在憋不住，它就从两鼻孔冲出，是一股带有浓重血腥味的热气。）此时一面紧闭口鼻，一面用“意”（思想）将这股气引下咽喉、胸、腹，仍回到“下丹田”。这时你会感觉到这股“气”在体内转圈子，一层层地往里转。这时你就是想把它呼出来也不可能。最后就定着在“下丹田”。（在道家叫作采大药过关服食，也就是“丹”已初步完成。）以后“丹”就会循行奇经八脉，灌溉全体。于是身体之阳气日增，阴气日减。近者六七月，远者九十月，即可阳气充满全体，肌肉有光泽，皮肤细致润泽，神清食减，遂至“大定”。

征验：

过关服食以后，任督以及其他经络全部畅通，有两颗软硬适中的小圆珠，一颗在脑内第三脑室（上丹田），一颗在小腹内精囊（下丹田）。在静坐时这两颗小圆珠都会作顺时针方向从左至右，或反时针方向从右至左地旋转，渐渐扩大，大到无可再大，或渐渐缩小，小到无可再小，或紧或松，毫无定型。有时上面一颗从身体左面往下坠，下面一颗就从右面往上升，互相易位。有时互相扩散，像两圈波纹，到中间（中丹田），像两个圆似的合并。道家叫作“水火既济”、“心肾合

一”、“夫妇交媾”，人会感觉非常舒适。有时上面一颗会感觉到向天空上升到无限高，而下面一颗相对向地下沉，在感觉上似乎已穿越地球。这在道家叫作“现高大身”。有时这两颗丹同时放光，越来越亮，也越来越大，到后来只觉是一片透明白亮，像月光，像水银似的光，充满整个宇宙，而人体也成了一片白茫茫的光（至此境界已超出生理解剖以外，也无从以形而下的名词来解释，只能由自己去体会），和宇宙合而为一（道家所谓“天人合一”）。

到此境界，已不必再用跏趺（盘膝）坐法或跨鹤坐法，随时随地只须一静下，即觉内里“真气”充盈，盘旋于周身，外呼吸（肺呼吸）已与内呼吸截然分开（内呼吸道家称为“胎息”“龟息”“橐籥”“合辟”）。

过关服食本来应该“阳关”已闭，生殖器萎缩，如七八岁的童子，也不再勃起，换言之，不再有性的需要，这是因为道家神仙宗的目的不但是长生不老（恢复已萎缩退化的松果体——与性荷尔蒙的产生有密切关系——及胸腺——与免疫体系有极大的关联——的机能），进而出阳神，成六通（漏尽通，天眼通，天耳通，宿命通，他心通，神境通）。如漏不尽，即是余阴未尽，只能出阴神，成五通，而不能成神仙。

道家最重视“精”，有“精”然后有神，故有“精足不思淫，气足不呻吟，神足不昏沉”之说。事实上也确是如此。（试看肺病患者，性欲特强即是一证。）所以第一步是“炼精化气”和“还精补脑”，第二步是“炼气归神”和“炼神还虚”，第三步是“炼虚合道”和“粉碎虚空”，所谓“自无而有”“自有而无”，最后是连无也没有，这才是最上乘的境界。

又说：精是“顺出生人，逆则成仙”（使精由“尾闾”、“夹脊”、“玉枕”沿督脉而上“百会”，再从任脉而下“会阴”，是成仙）。然而也可以由任脉而升，从督脉而下地反道而行，则仍可保持青壮年的性机能。不过，这是违反道家原来的“目的”的。因为这时的“丹”和“真气”（“真气”从“会阴”和“仙骨”上端的瓶口及肾上腺发生，终日源源不绝，宛如蒸气一样向全身流散）已像如意珠一般，只要你想到那里就到那里，你可以感觉从头到四肢末梢的神经、肌肉、皮肤……都像无数根细长的弹簧在弹动，而每个细胞都像轮子一样在旋转，因此在静坐时更可感到以下的各种情形：

（一）转动胎元：脐内部如有气流作立体螺旋形旋转。

（二）转动前阴：在生殖器根部和睾丸部作立体螺旋形旋转。

（三）转动会阴，平面螺旋形；肛门、尾闾、仙骨，立体螺旋形旋转。

（四）转动腰脊，两肾和心脏，立体螺旋形。大小肠。

（五）肝与肺部有气流循环，立体螺旋形。

（六）小脑，延脑丘体以及第三脑室和稍下的脑下垂体，平面和立体螺旋都有。

（七）由顶至四肢末梢作大循环，由前面下，后面上，道家称为“大周天”和“九转”。

（八）十二经循环，其次序为：（一）脾经：由足大指端内侧之“隐白”起，至大络“大包”，转入（二）胆经：由“渊腋”“肩井”，而至头部胆经各穴，再回下而至足第四指端之“窍阴”，然后越过第三、二两指端至足大指外侧。（三）肝经：“大

敦”穴直上“百会”。再由（四）胃经：“头维”、“下关”诸穴，而至足第二指外侧端之“厉兑”。然后由（五）肾经：足心之“涌泉”诸穴，至“俞府”。再上循（六）膀胱经：目内眦之“睛明”，上循“通天”、“络却”至背上“大杼”等诸穴，直下至足小指尖端之“至阴”。然后又自脾经至大包转入手太阴。（一）肺经由“中府”至“列缺”分入手阳明大肠经，直至少商。次由（二）手阳明大肠经上头至“迎香”。转下，由（三）手厥阴心包经自“天池”直至“中冲”，乃转至（四）手少阳三焦经由“关冲”循臂而上至“耳门”。然后由足阳明胃经之“承泣”“四白”而至手太阴肺经“云门”、“中府”，而转（五）手少阴心经之“极泉”，“青灵”至于“少冲”，又由手小指外侧尖端转入（六）手太阳小肠经之“少泽”，缘臂外侧而上锐骨之“和髎”，至“听宫”而止。然后循环于任、督、冲、带、阴阳跷、阴阳维。

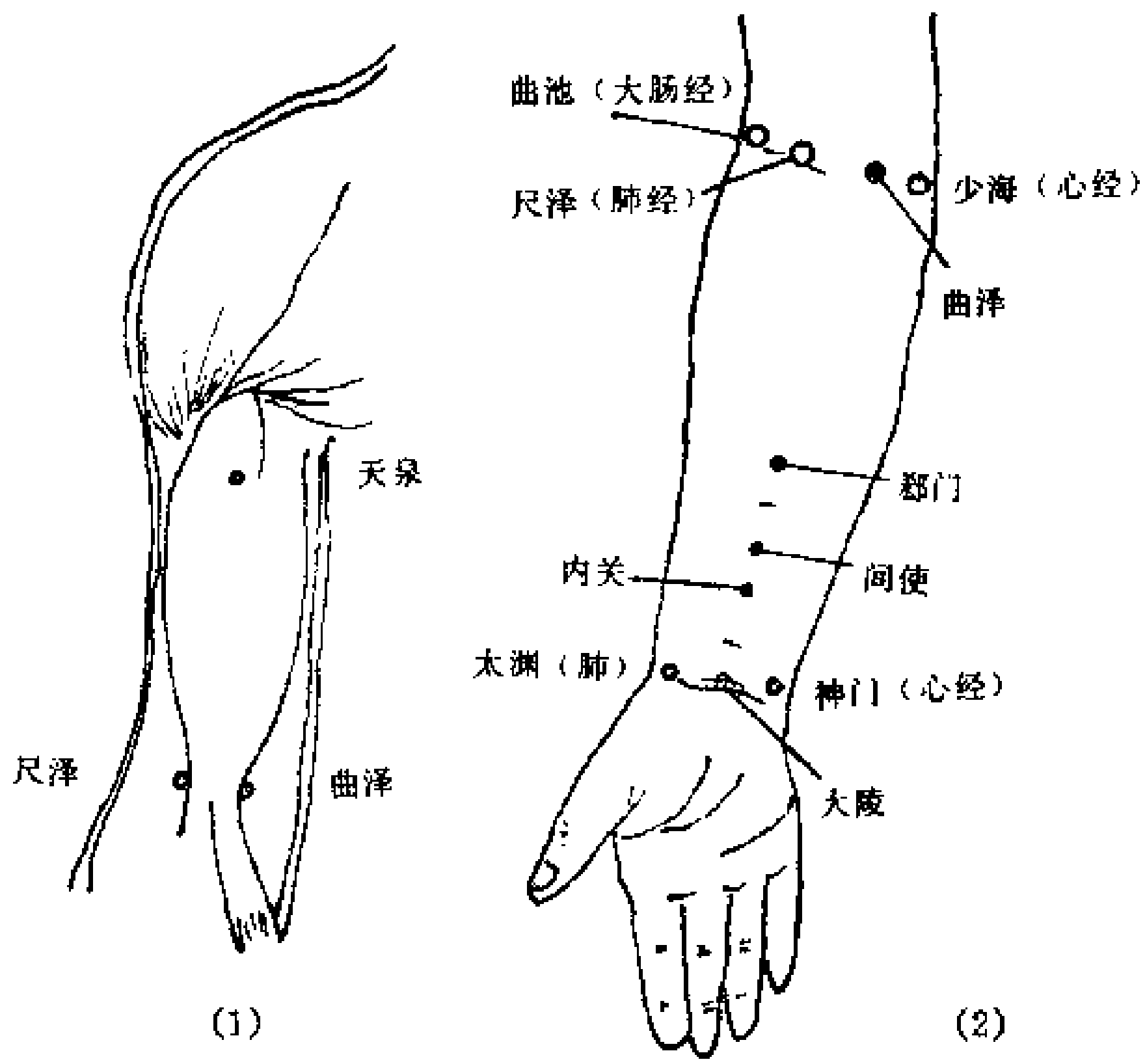
（九）洗髓：以“意”由脑下垂体向后经延髓直下脊椎中心，再由肋骨经剑骨（鸠尾）剑峰（天突穴）分入两肩骨而止于十指尖，再回上由脊骨而下肠骨、腿骨、胫骨而至十趾之端。可以感到有一缕热气从骨髓中上下，有热、胀、麻、痒的感觉。

（十）洗骨：以“意”从“灵台”引下如（九）项，惟其气以螺旋形循骨节外面下上，其感觉亦与（九）同。

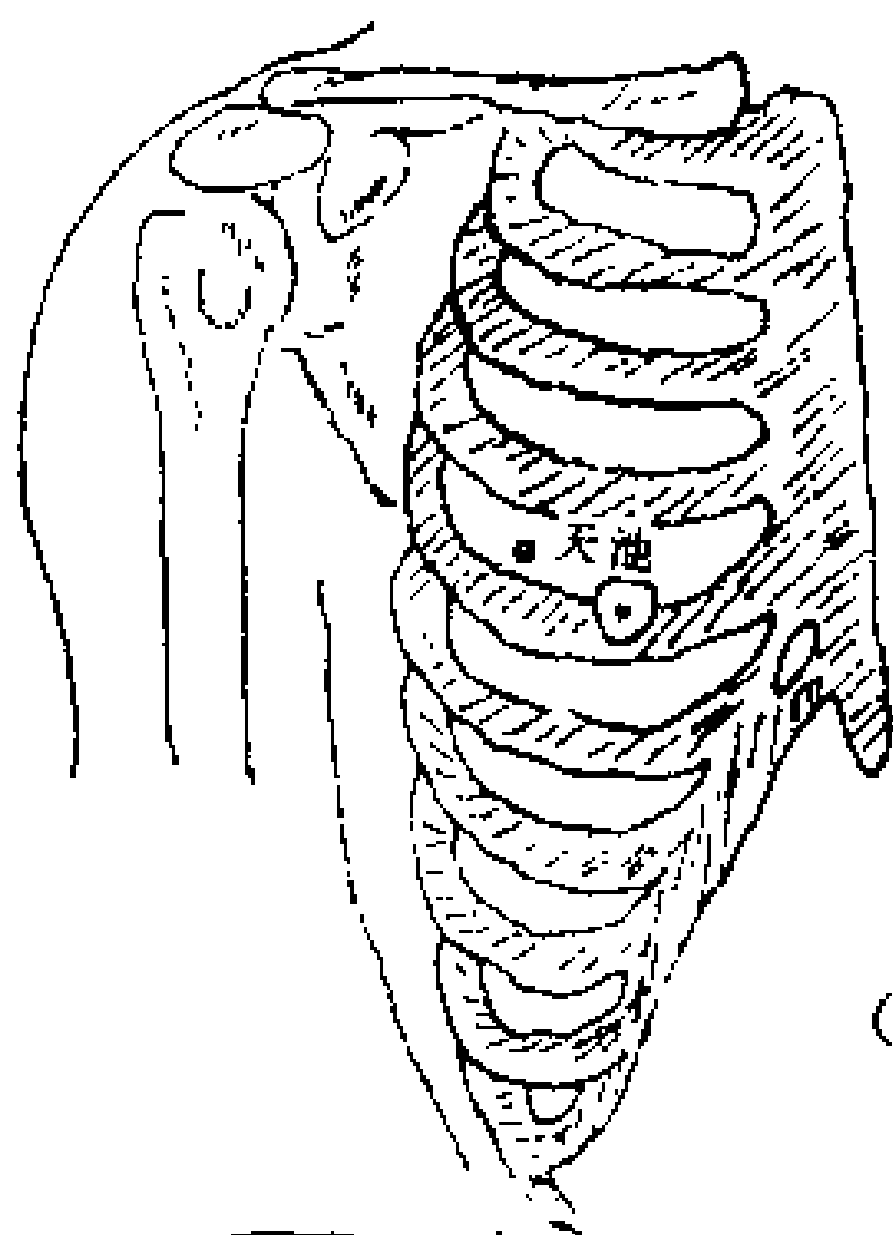
（十一）洗神经：以“意”从“玄关”下引，其法与前同。其感觉为全体麻酥酥，痒如蚁行肤中，惟甚为舒适。

（十二）洗肌肉、血管：以“意”从“机台”引下，其法与前同。其麻热感流行在肌肉血管……之内。

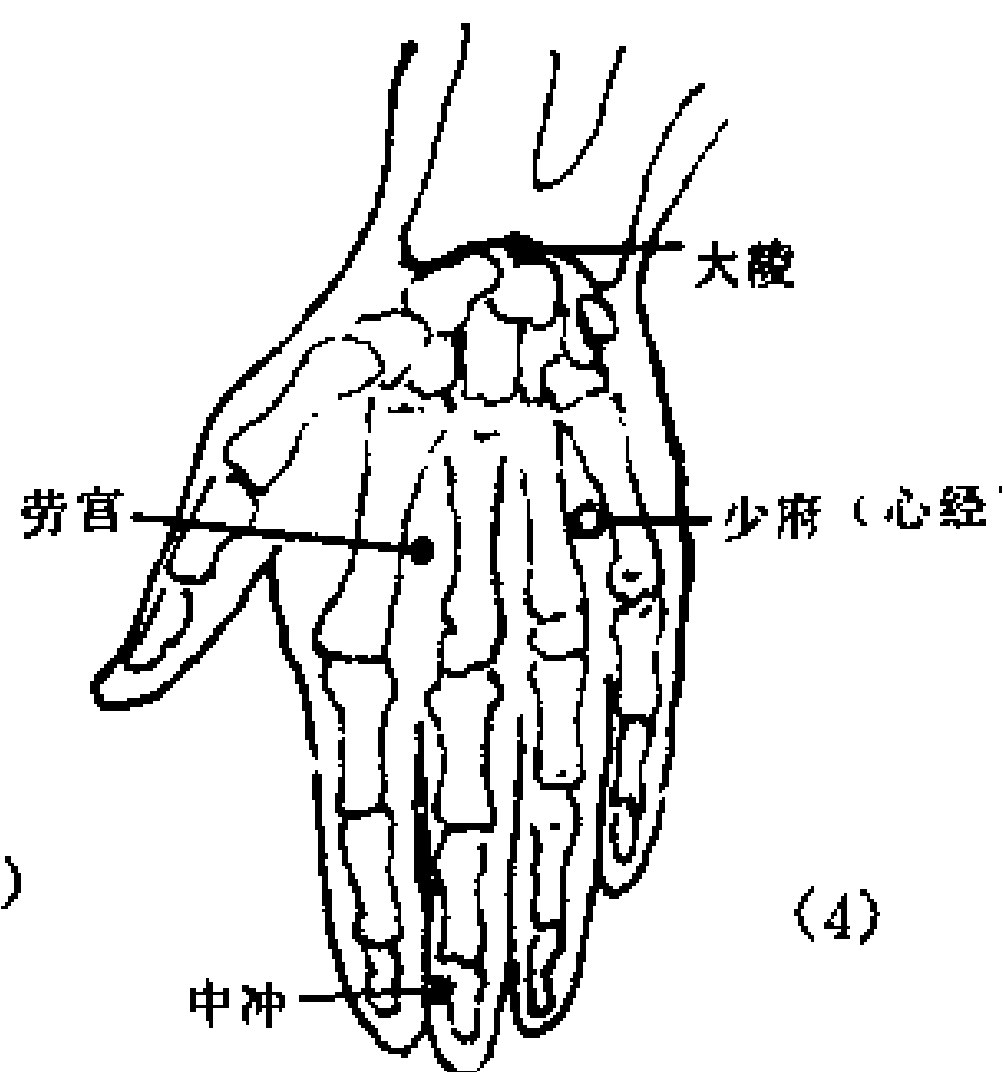
(十三) 宇宙网：自顶向下前后左右有一种麻、热、痒的  
舒适感，像网一样罩下，可重复几次。  
(均见第18—42页附图)



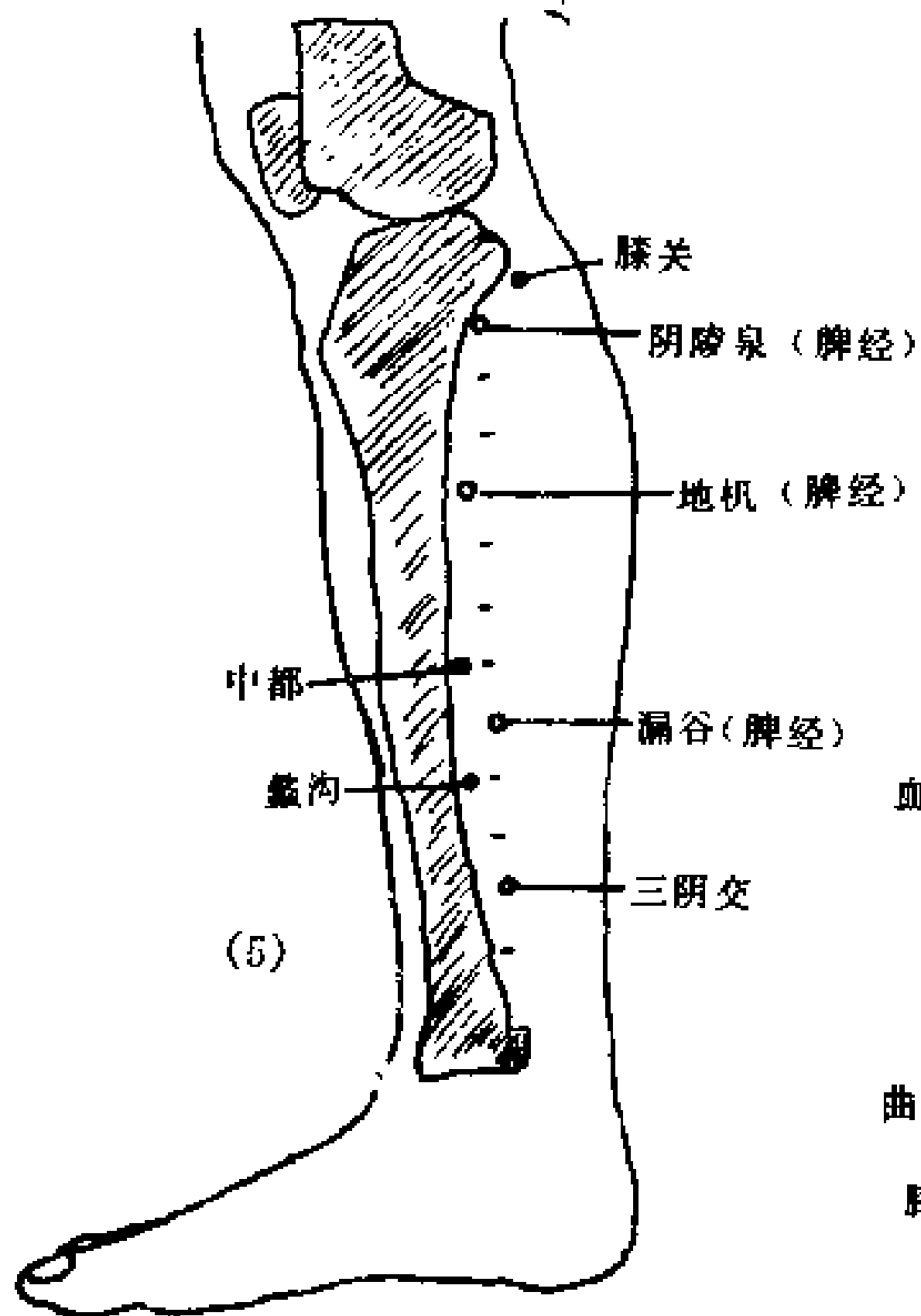
1-4 手厥阴心包经



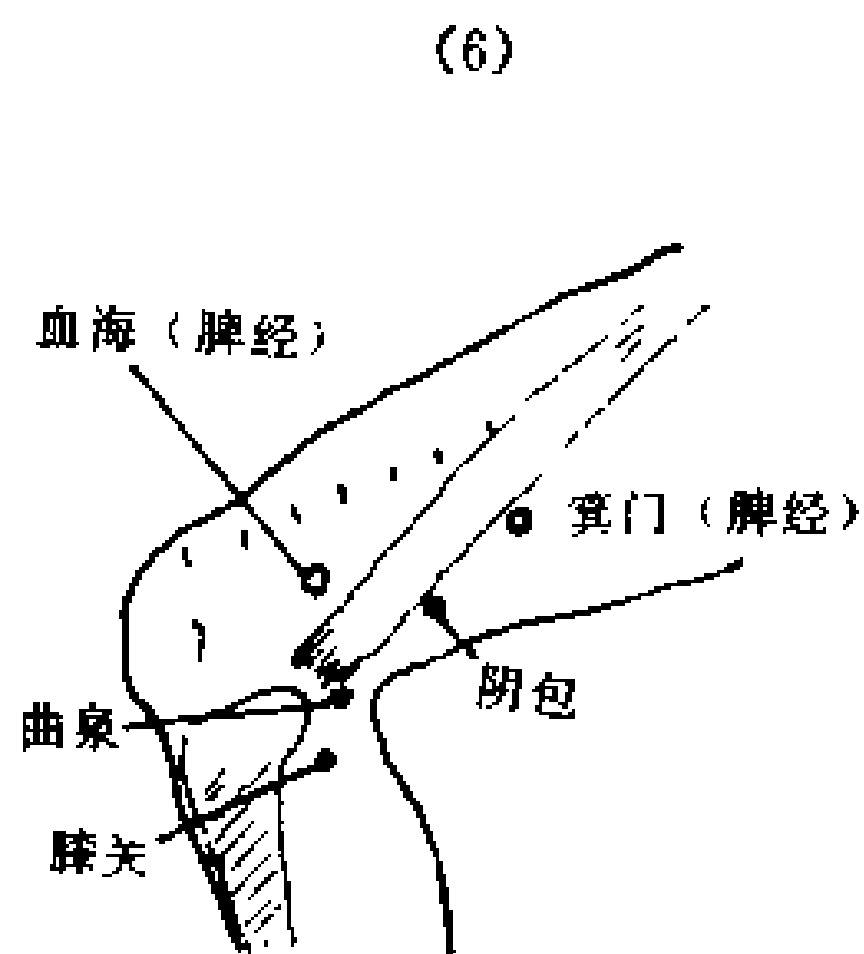
(3)



(4)

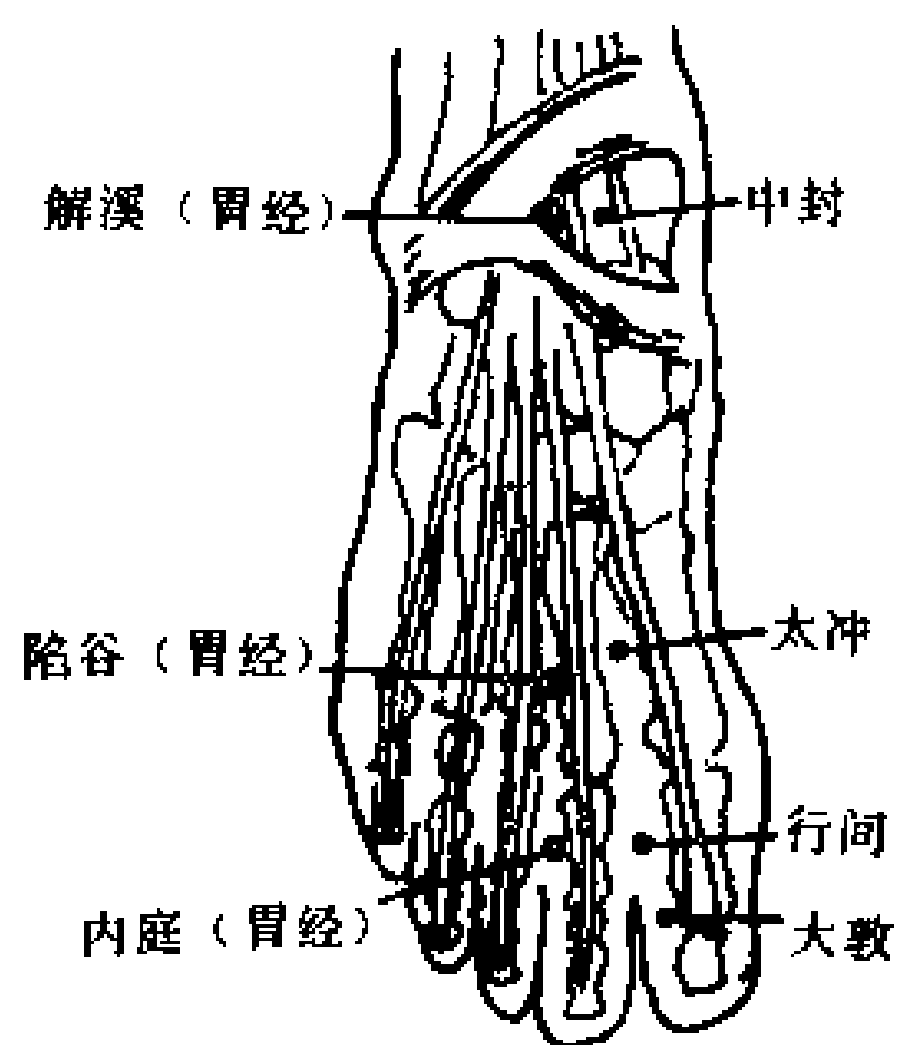


(5)

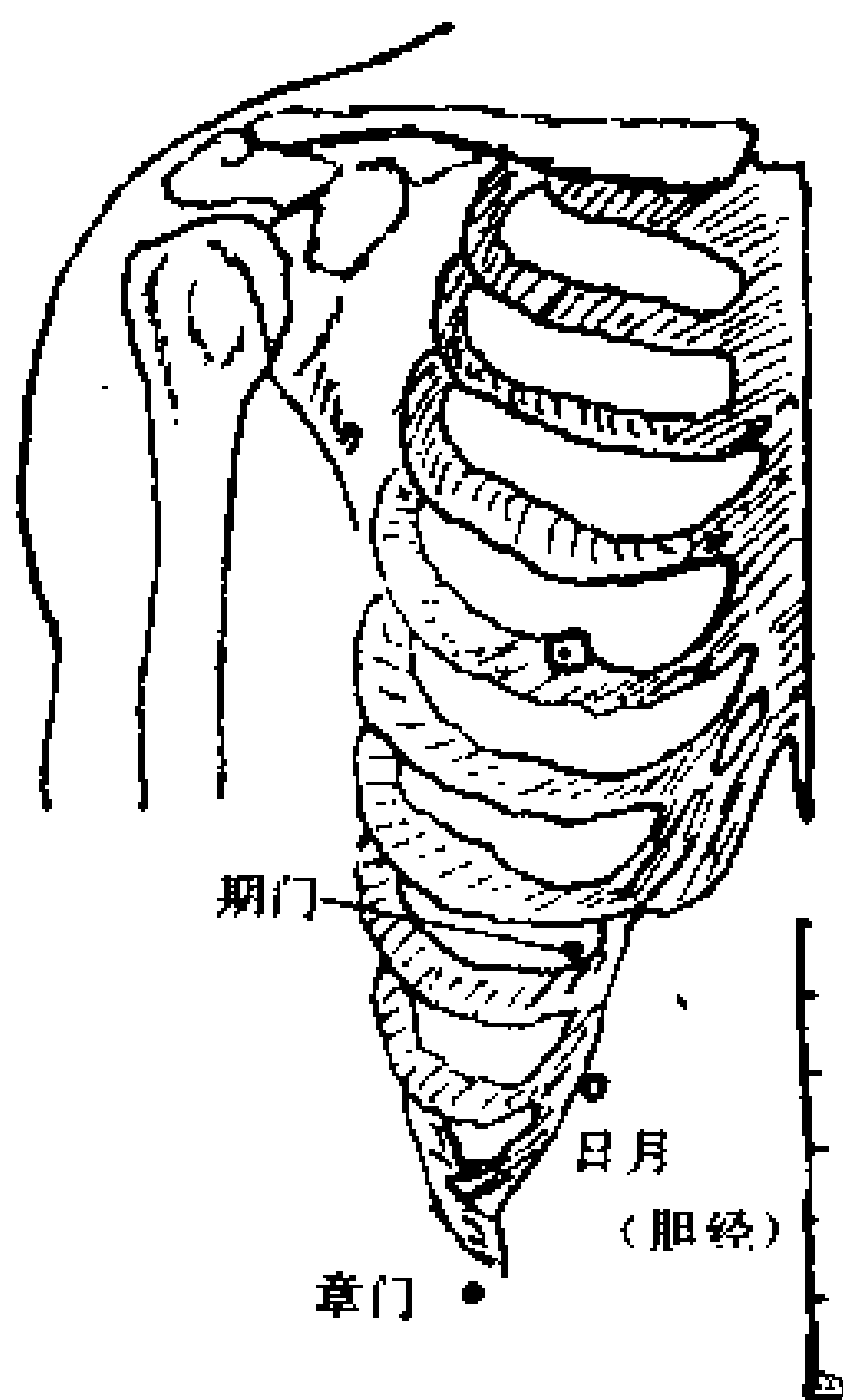
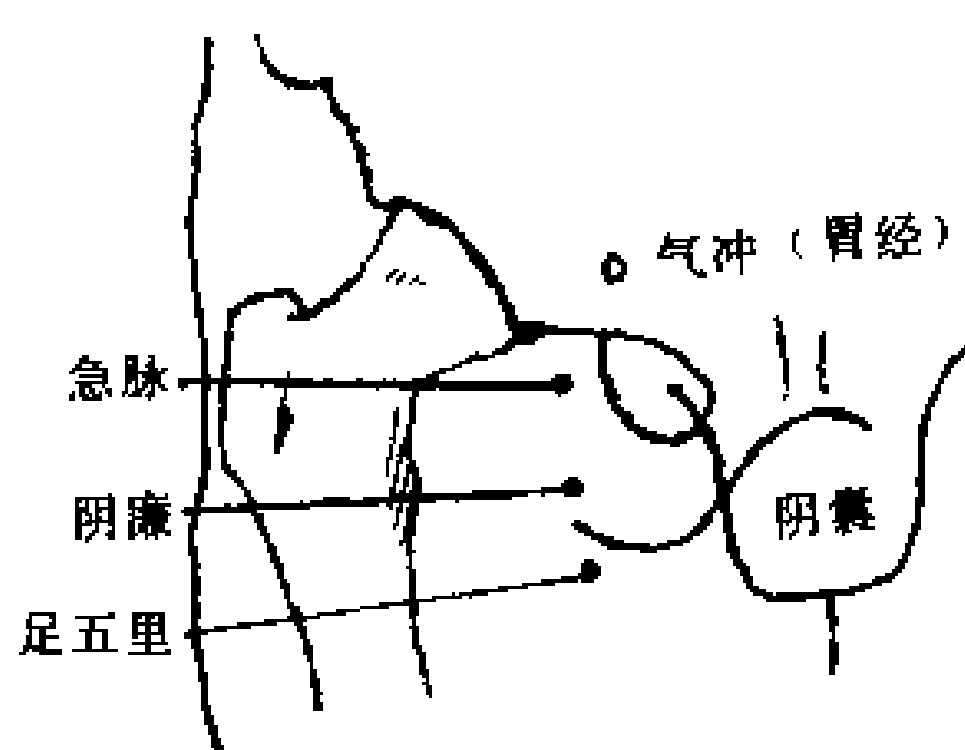


(6)

(7)



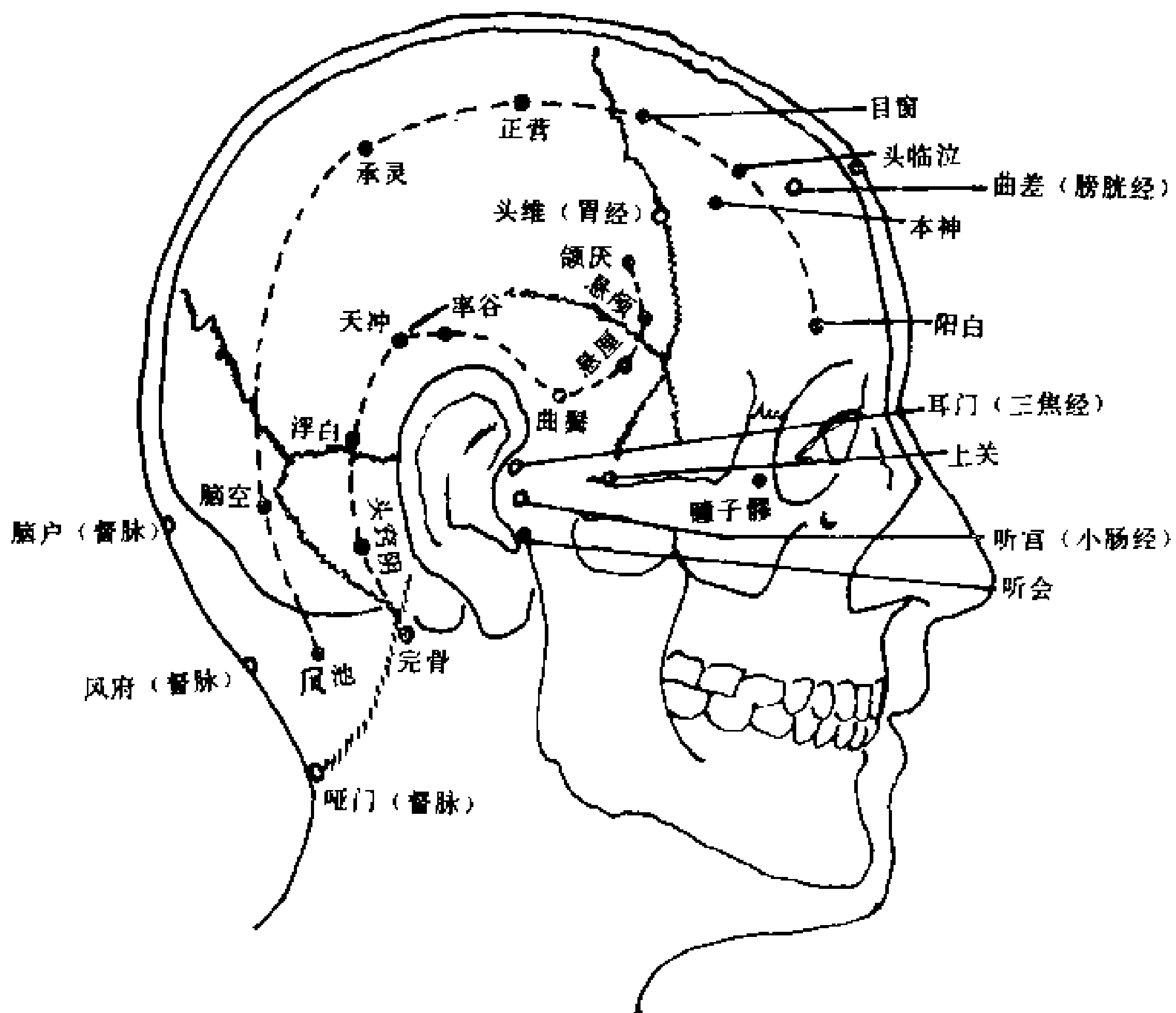
(8)



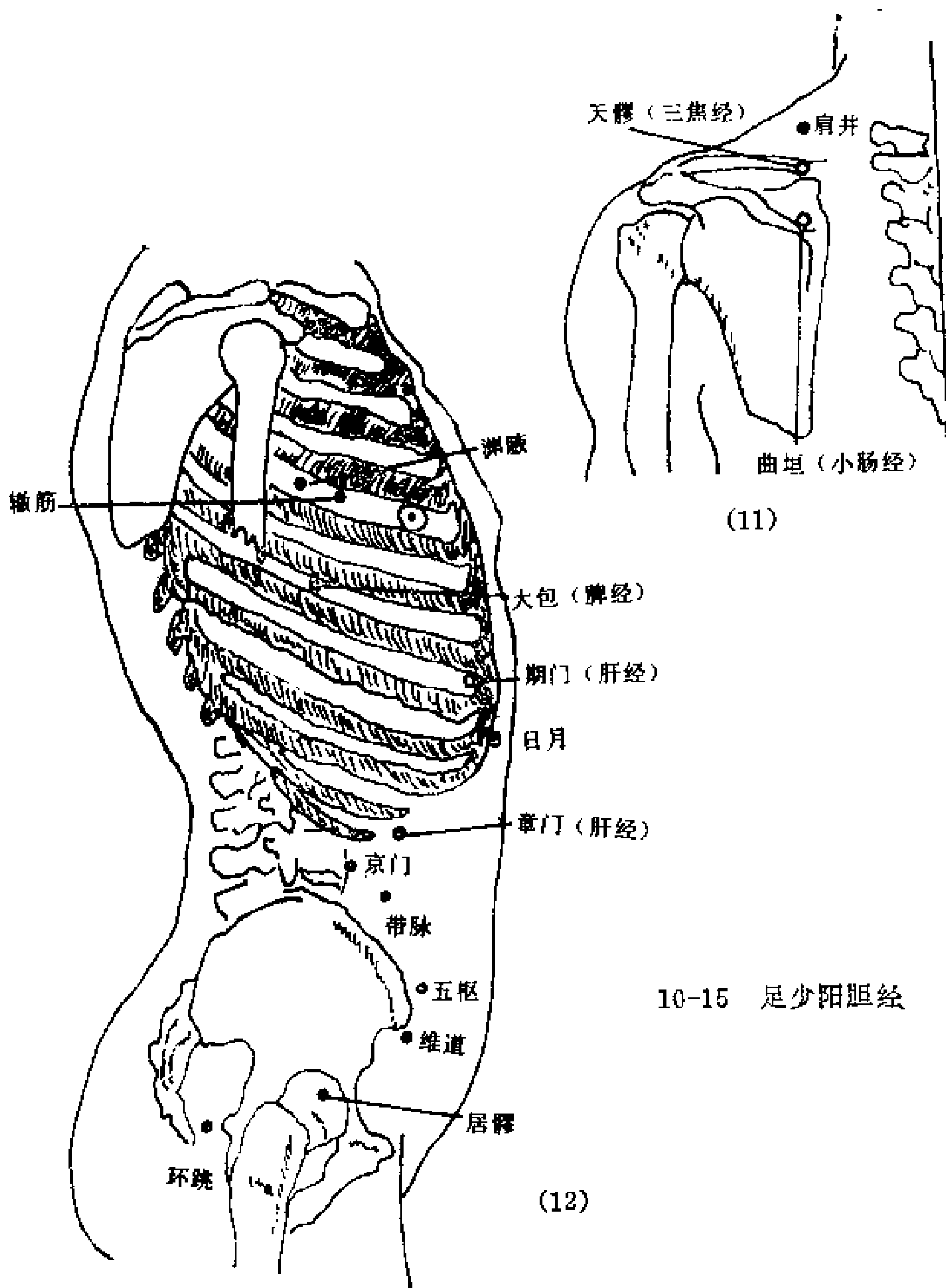
(9)

5-9 肝经

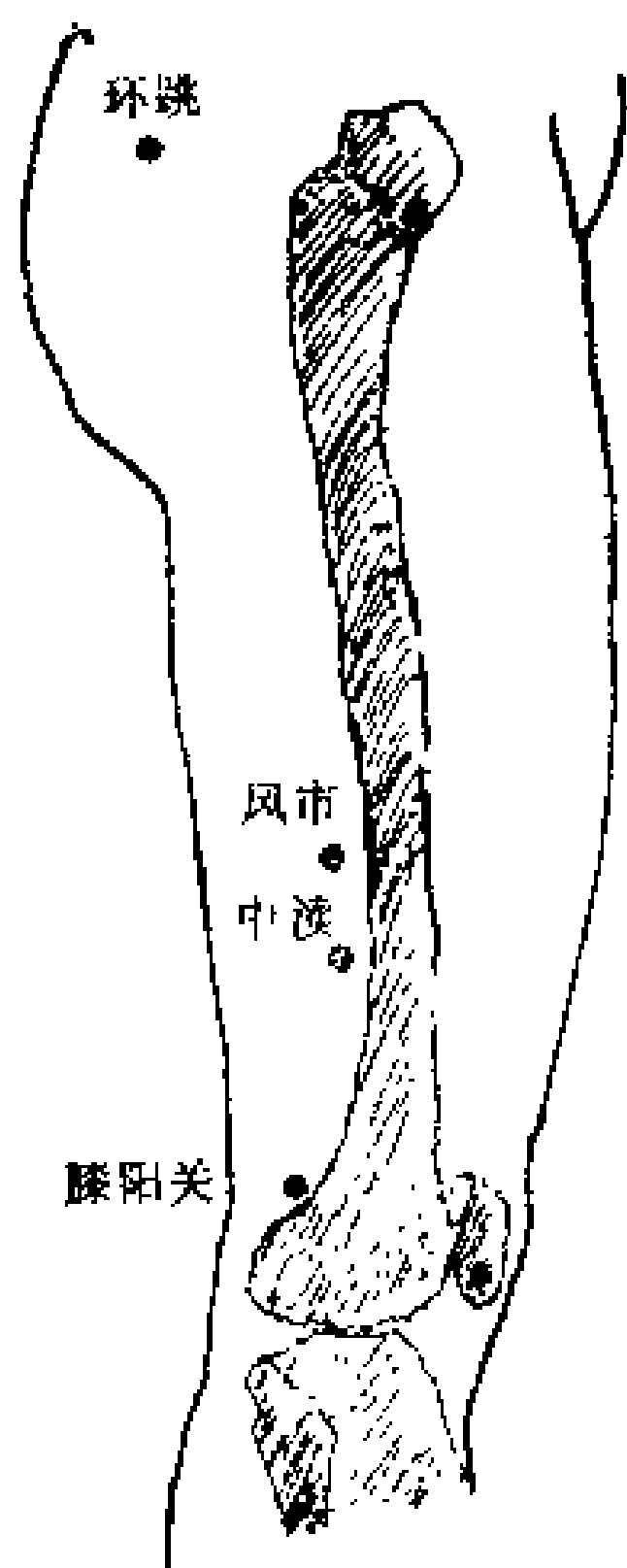




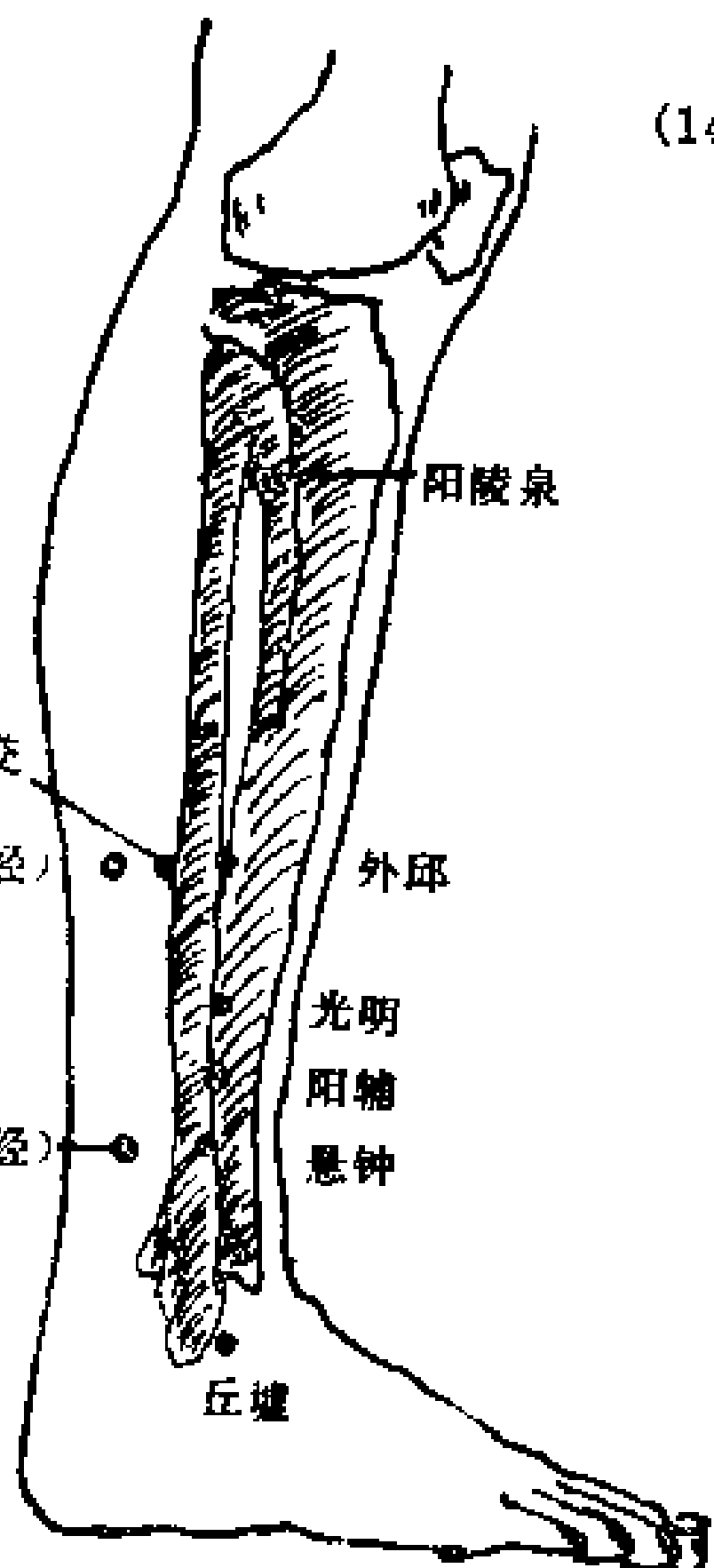
(10)



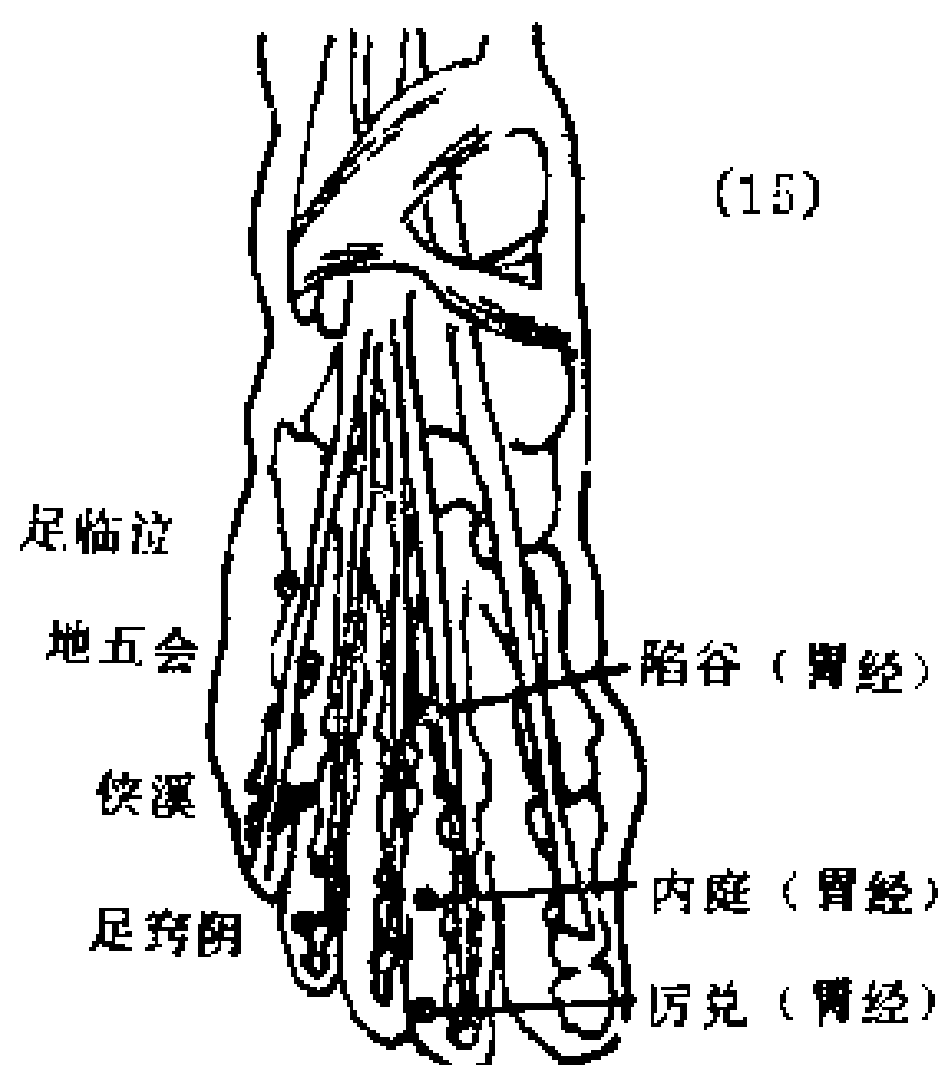
16-24 足阳明胃经



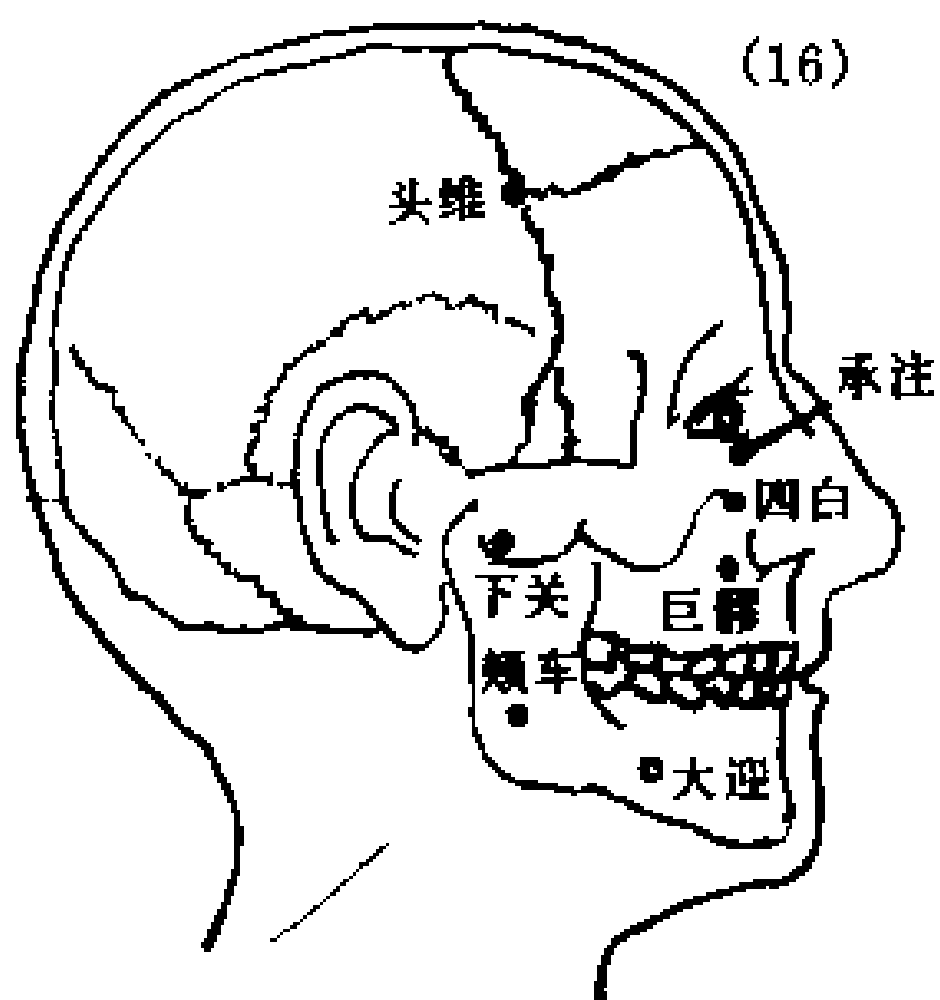
(13)



(14)

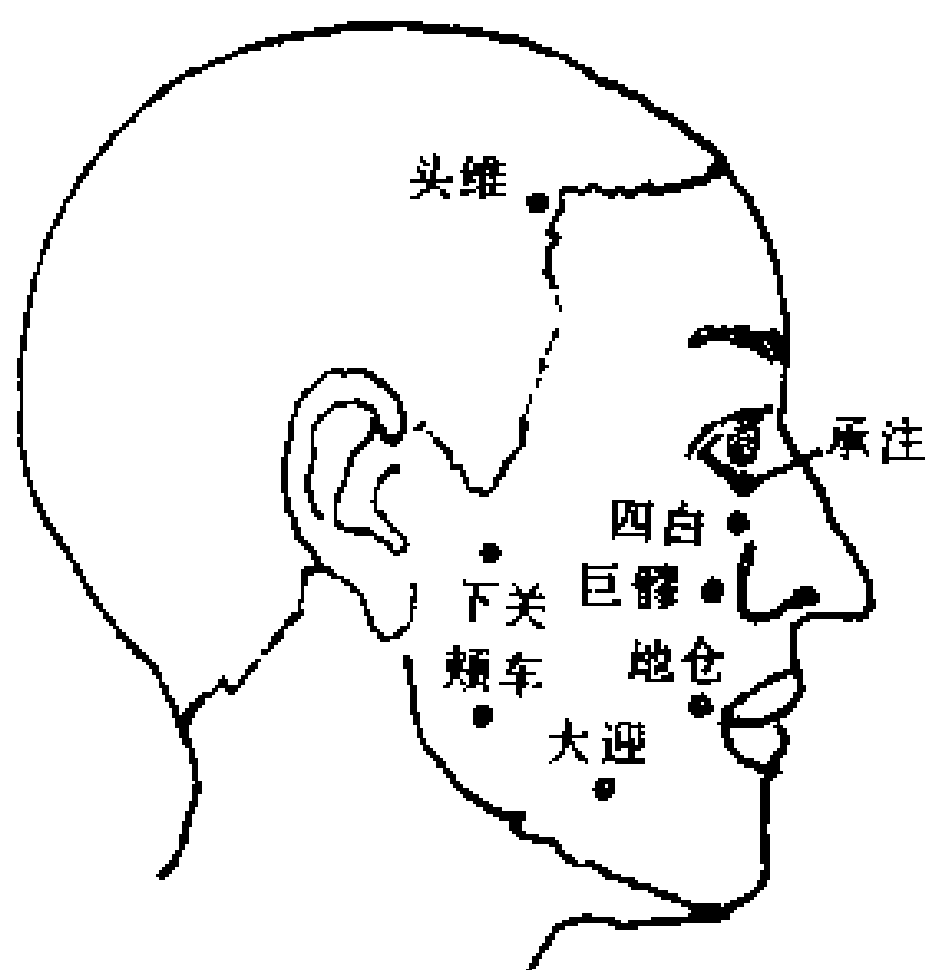


(15)

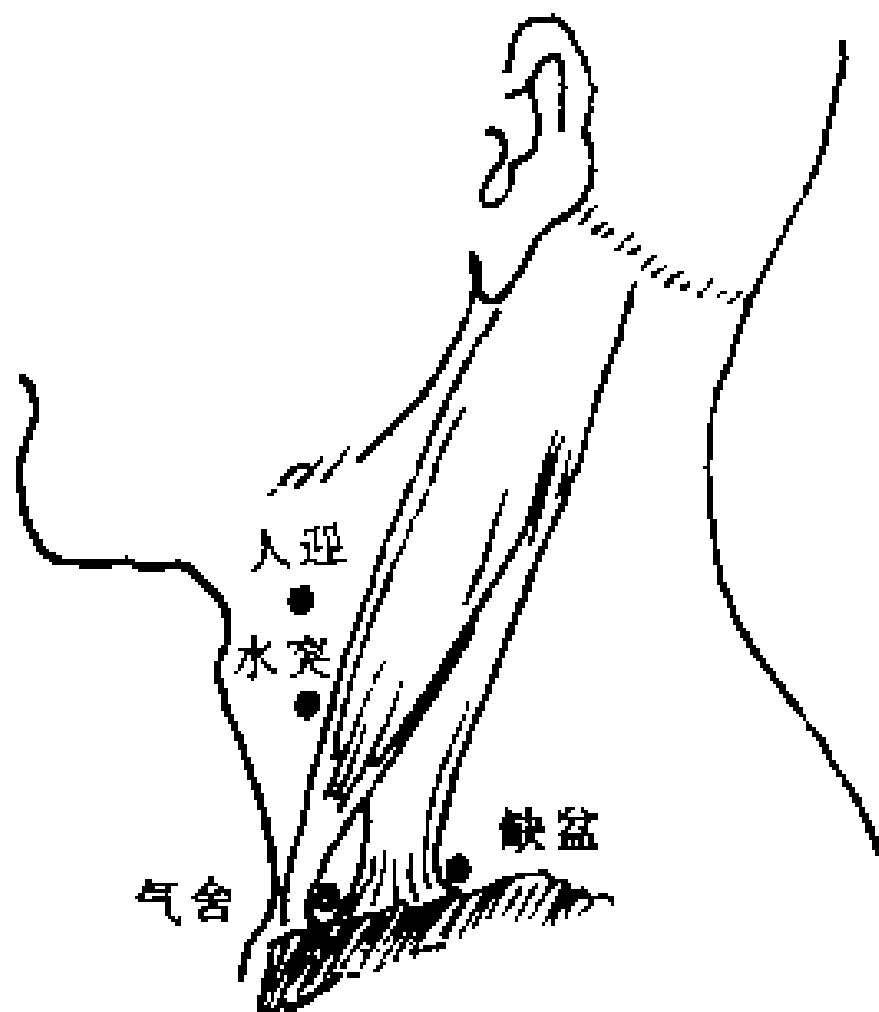


(16)

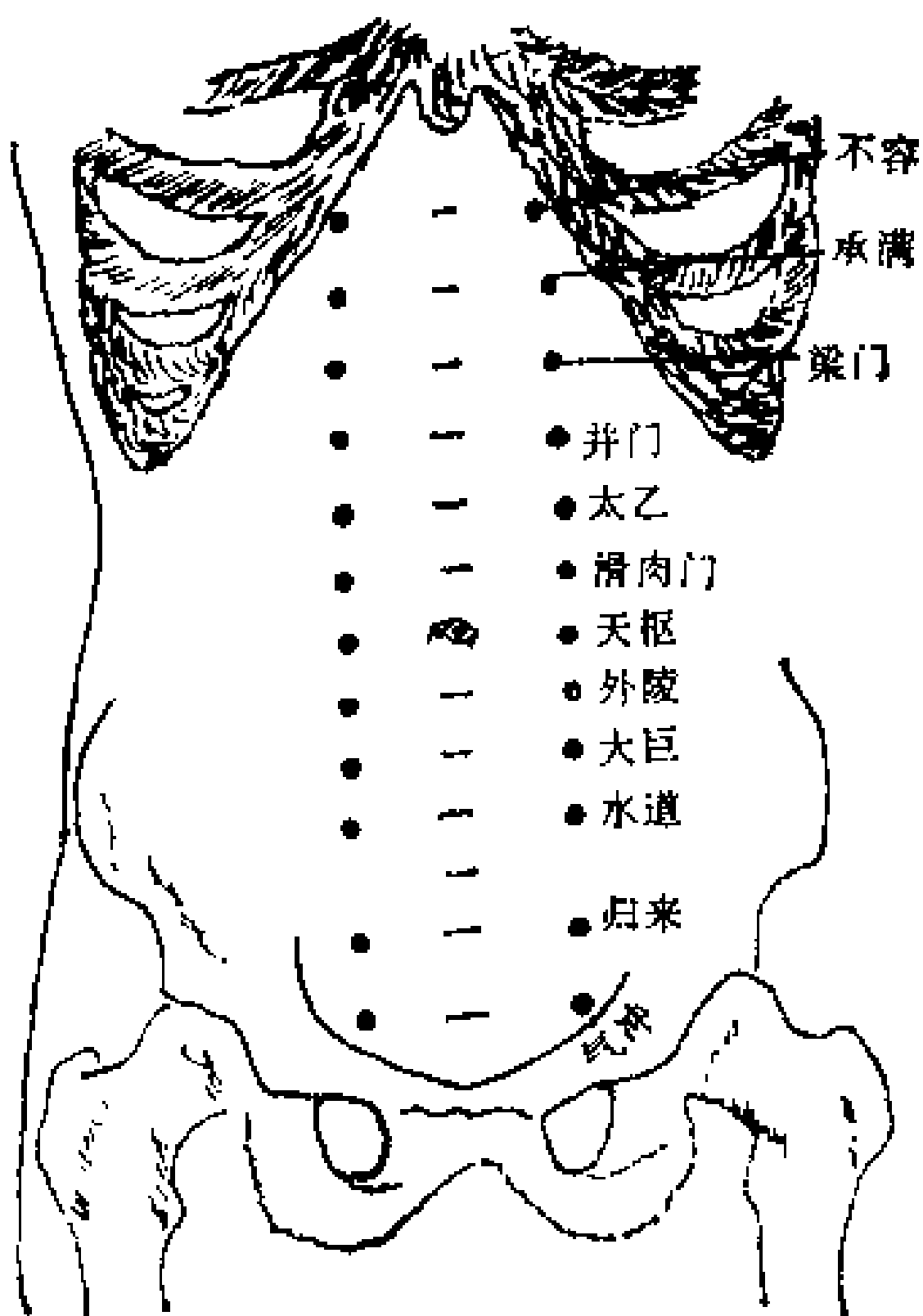
(17)



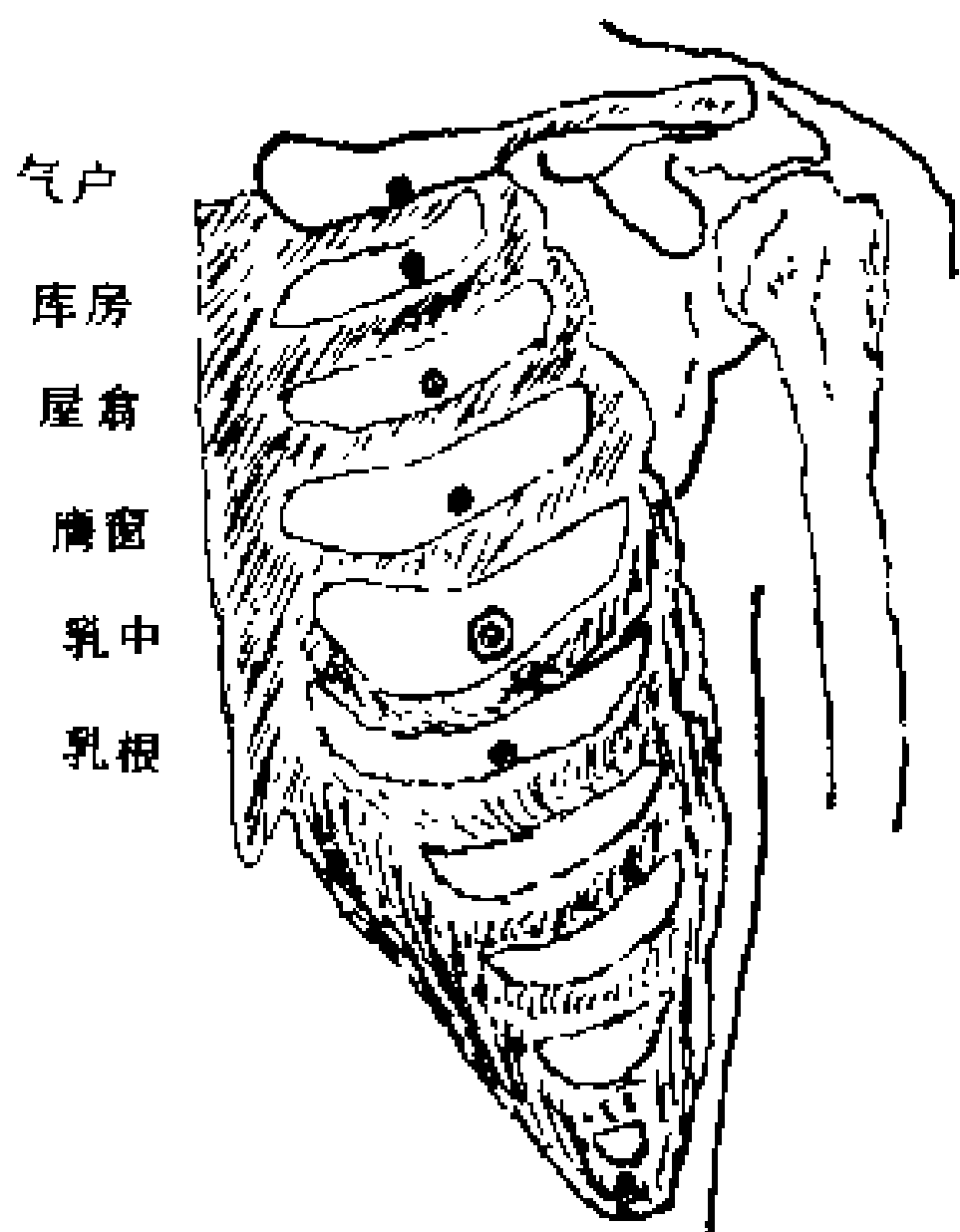
(18)

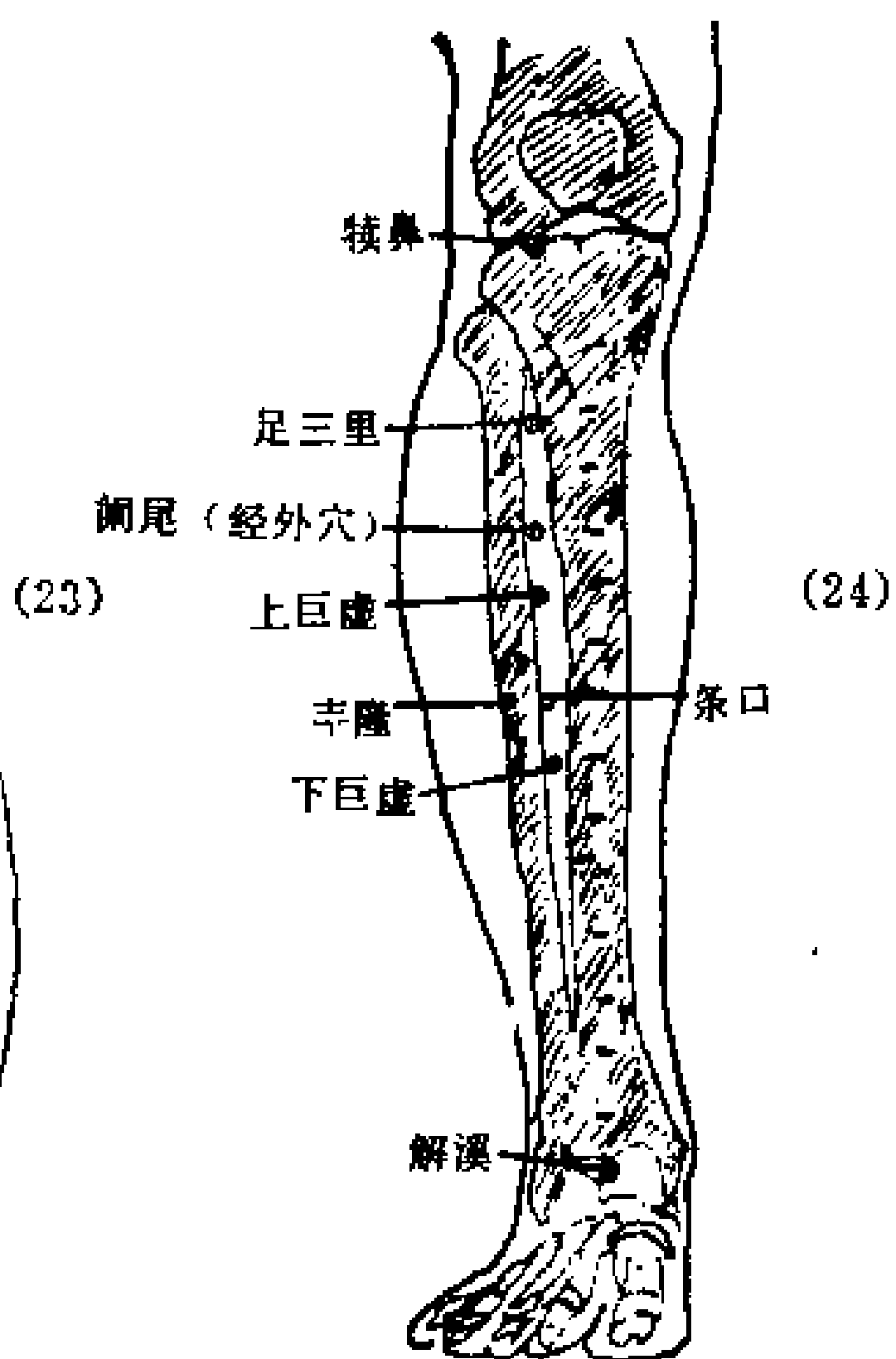
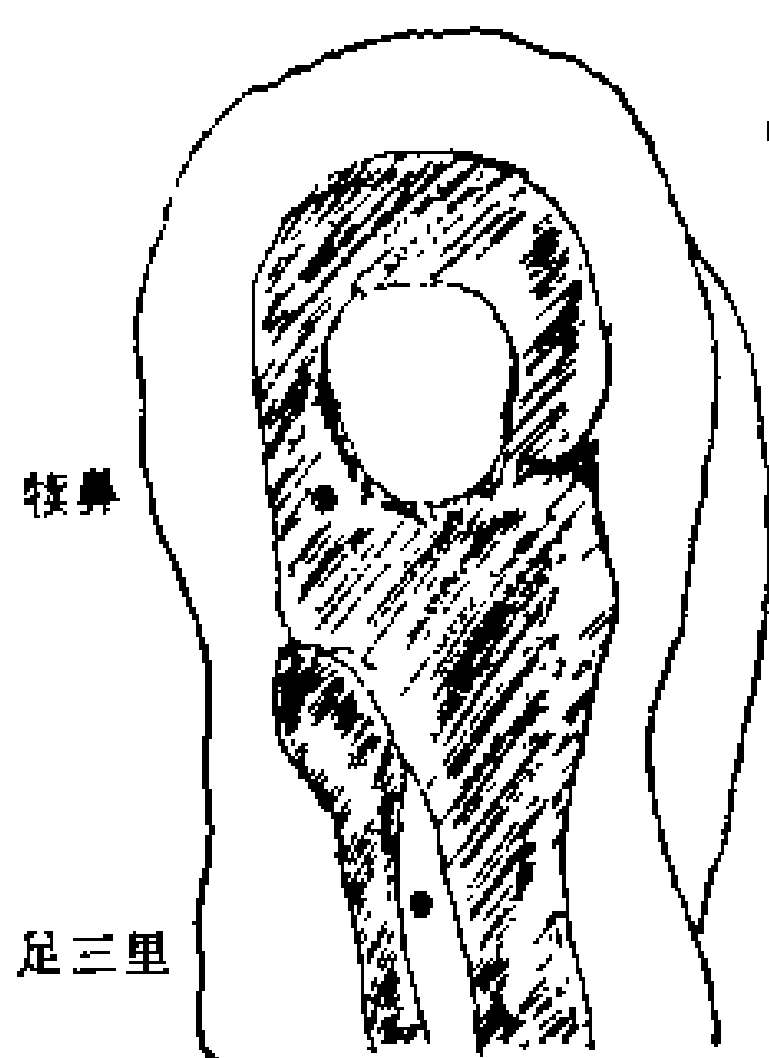
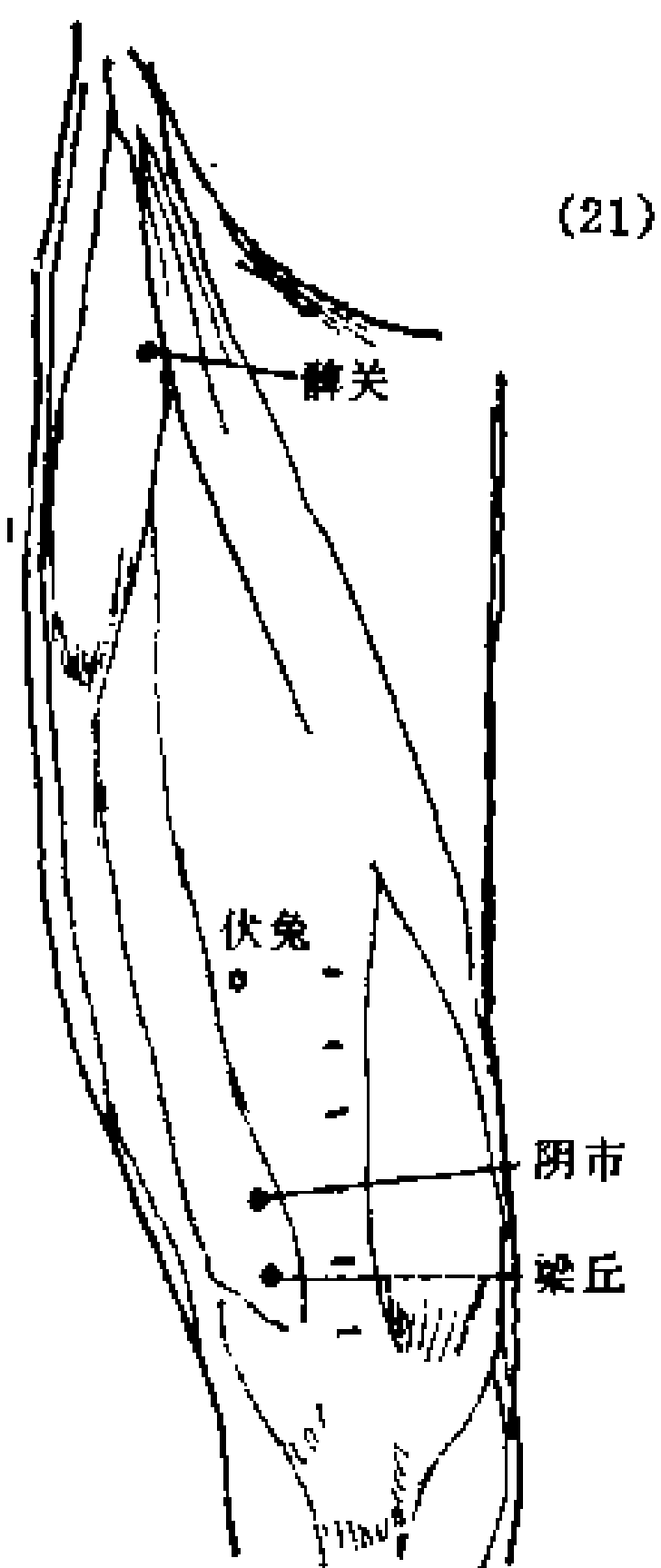


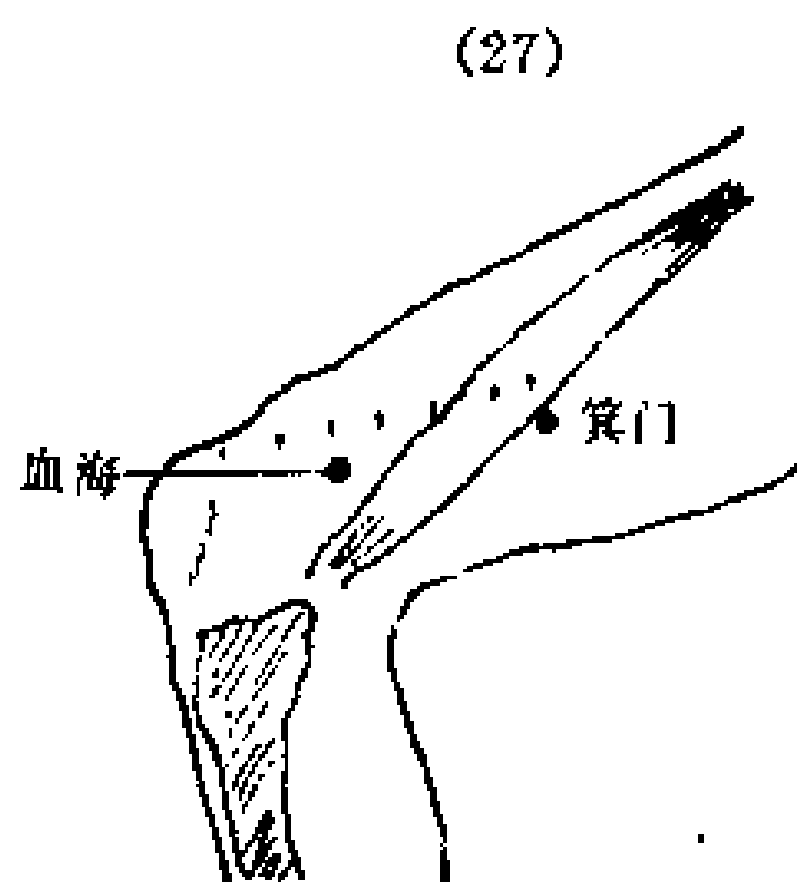
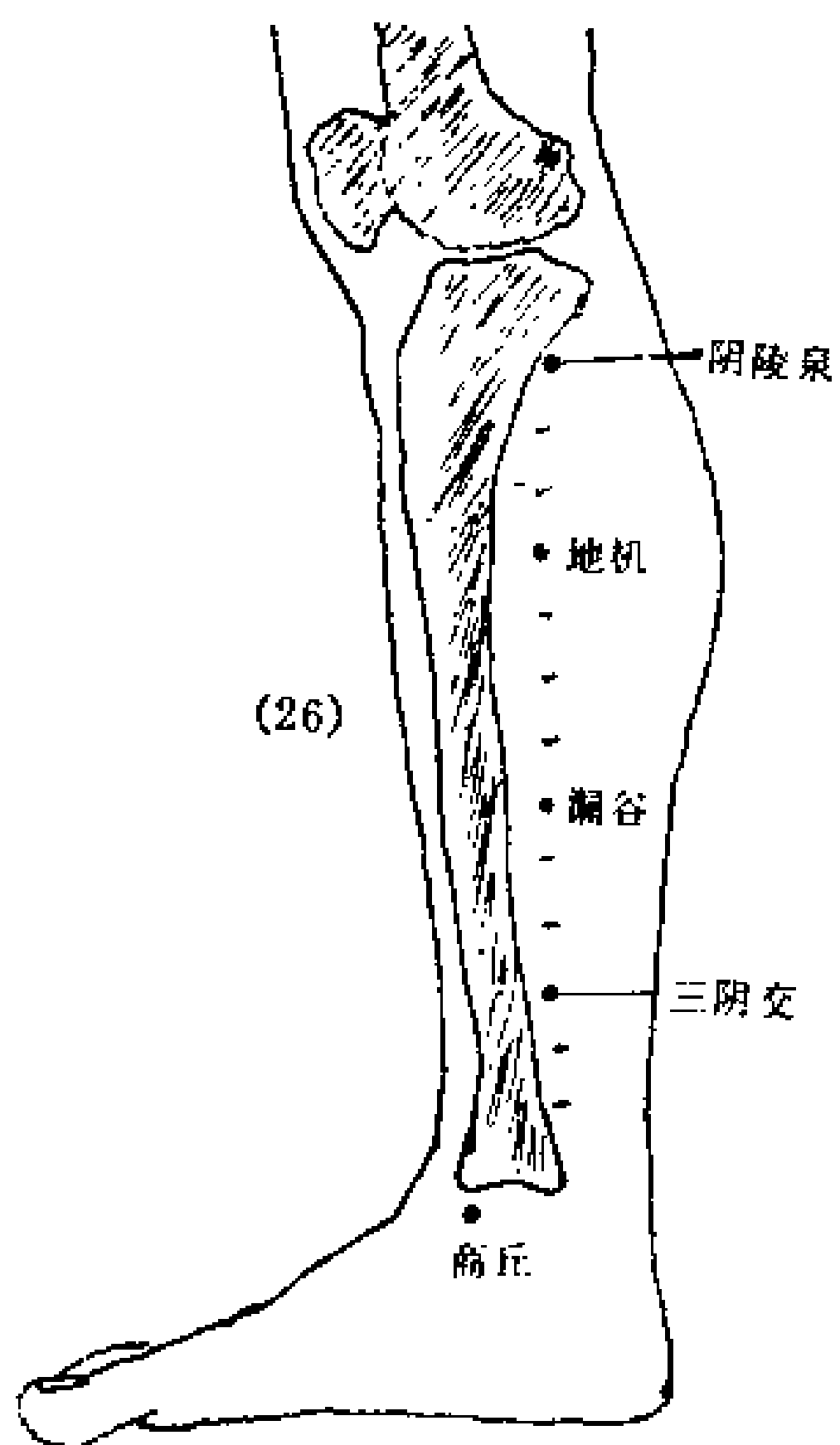
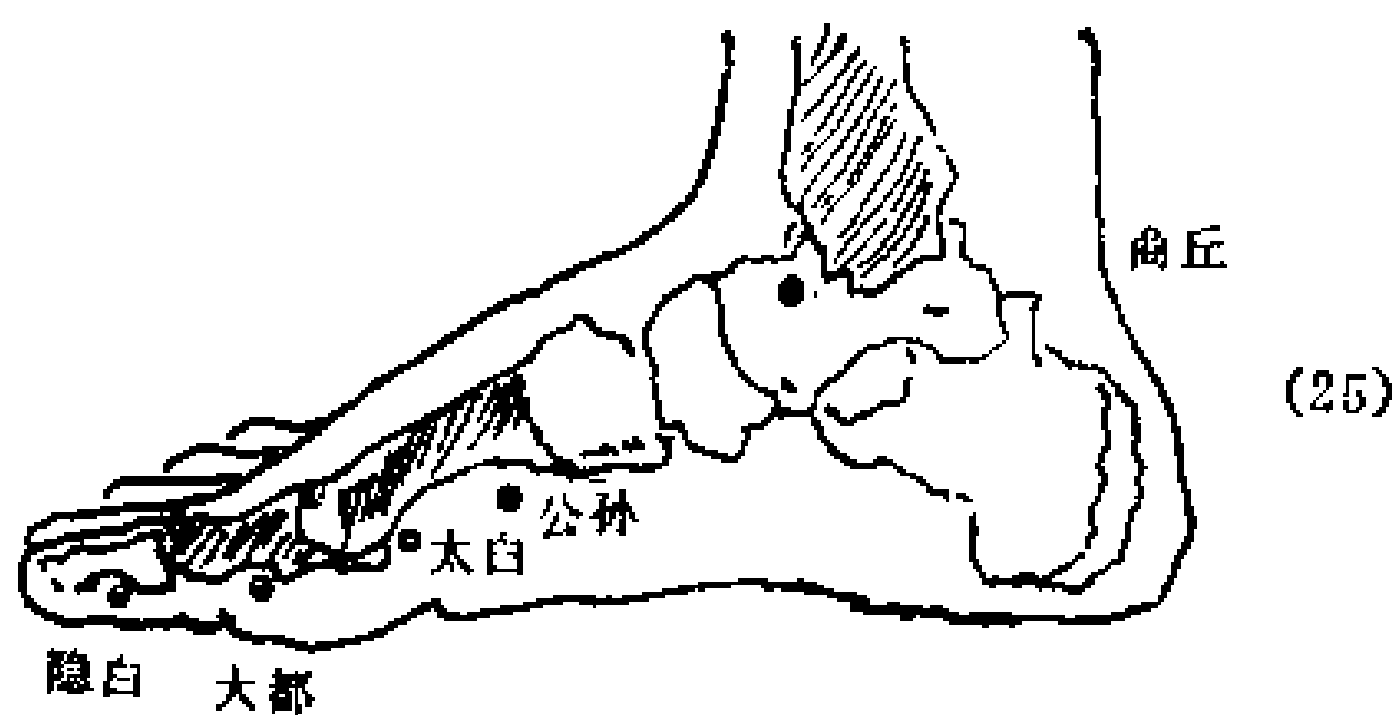
(20)



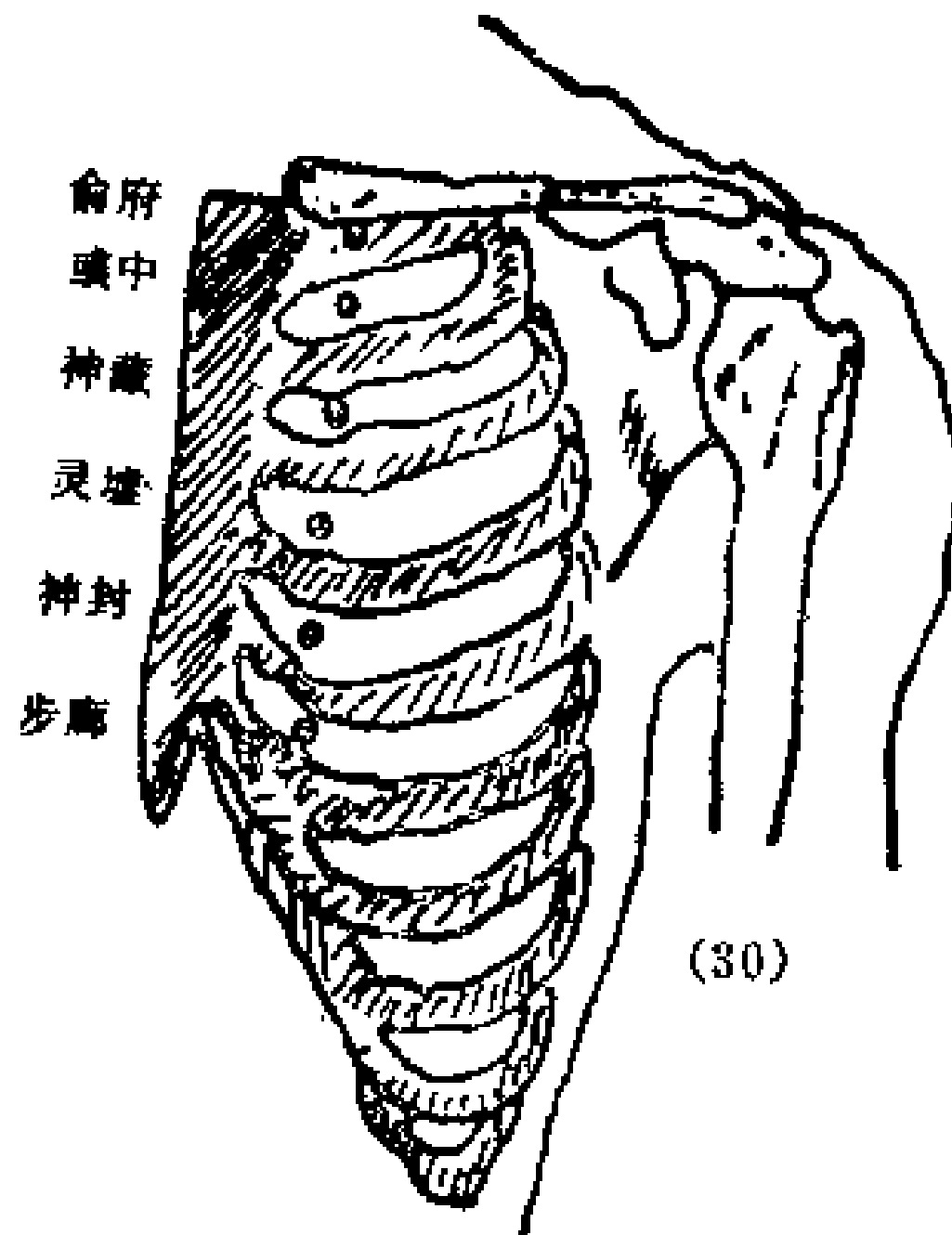
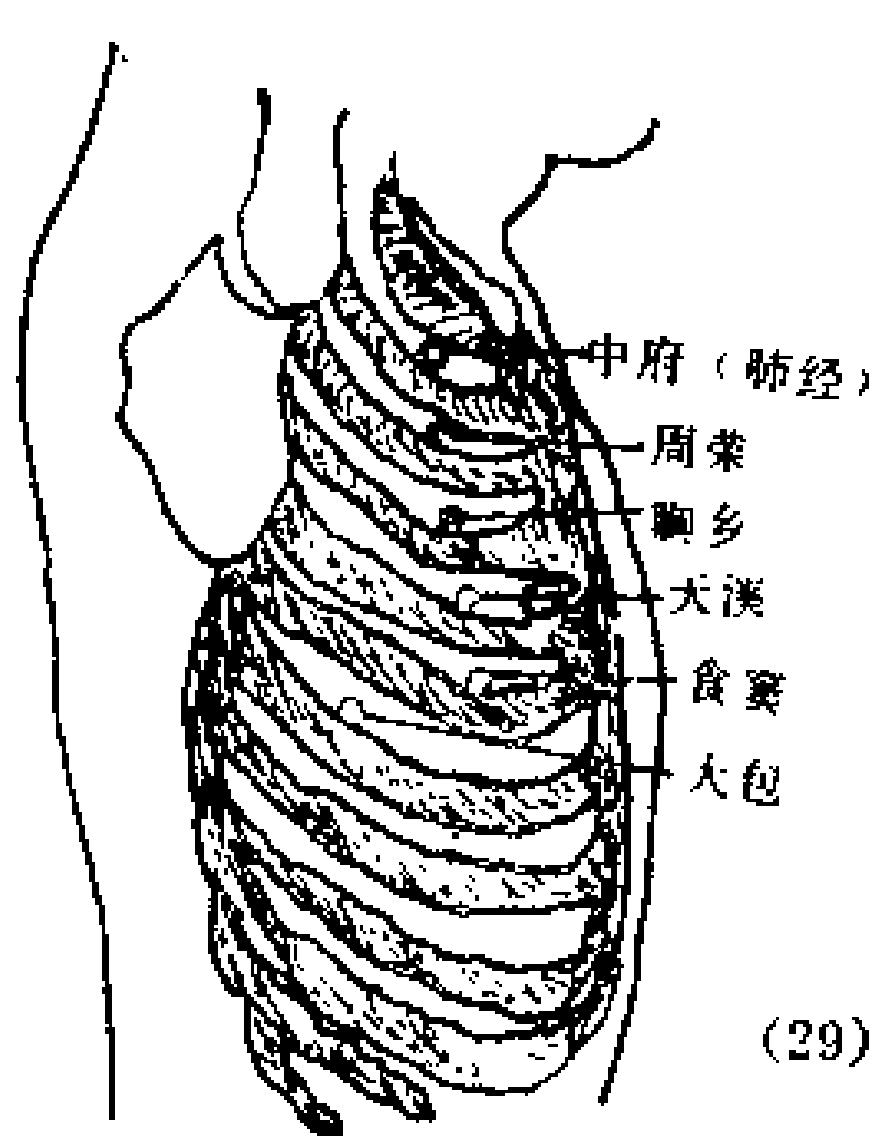
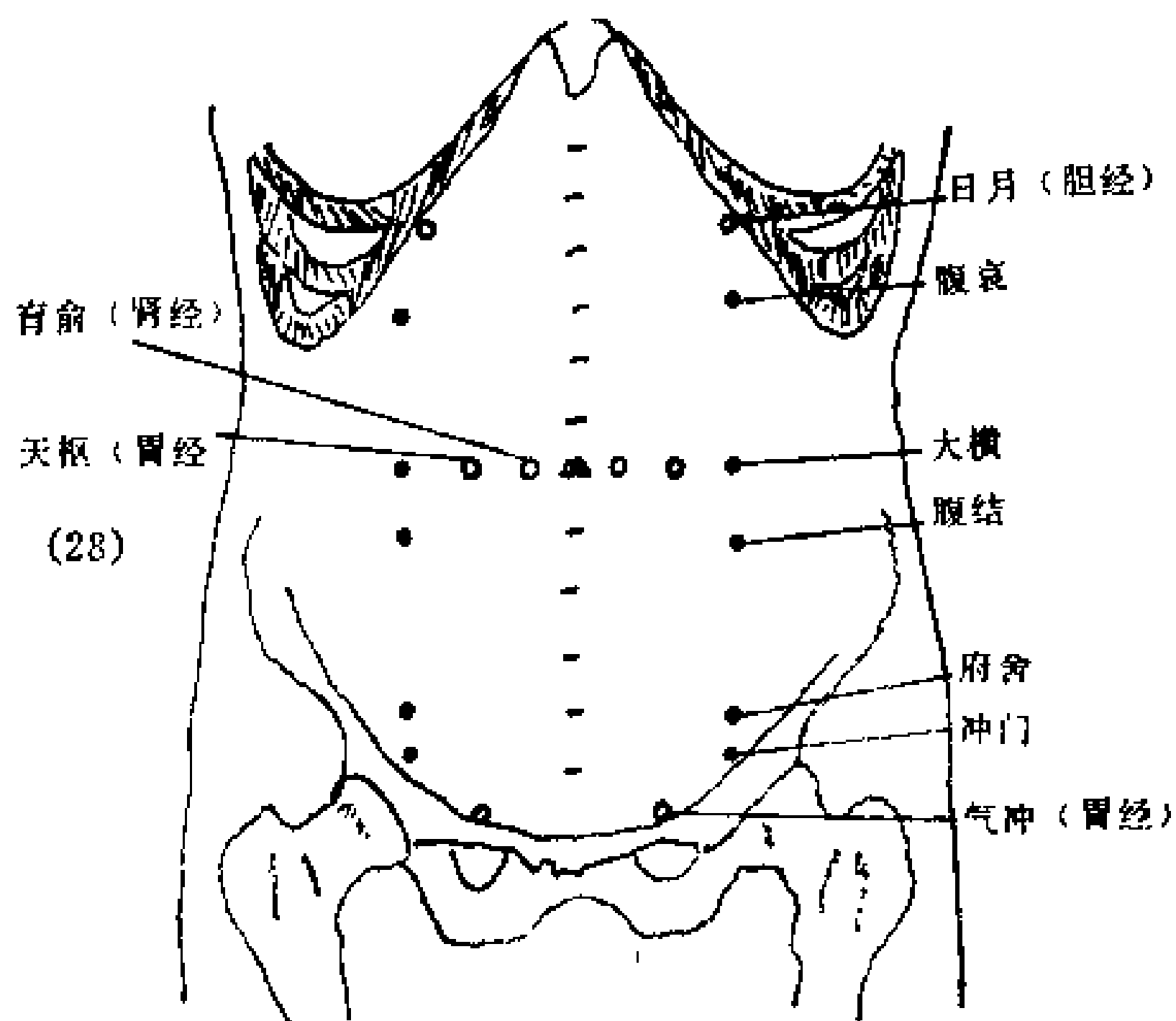
(19)





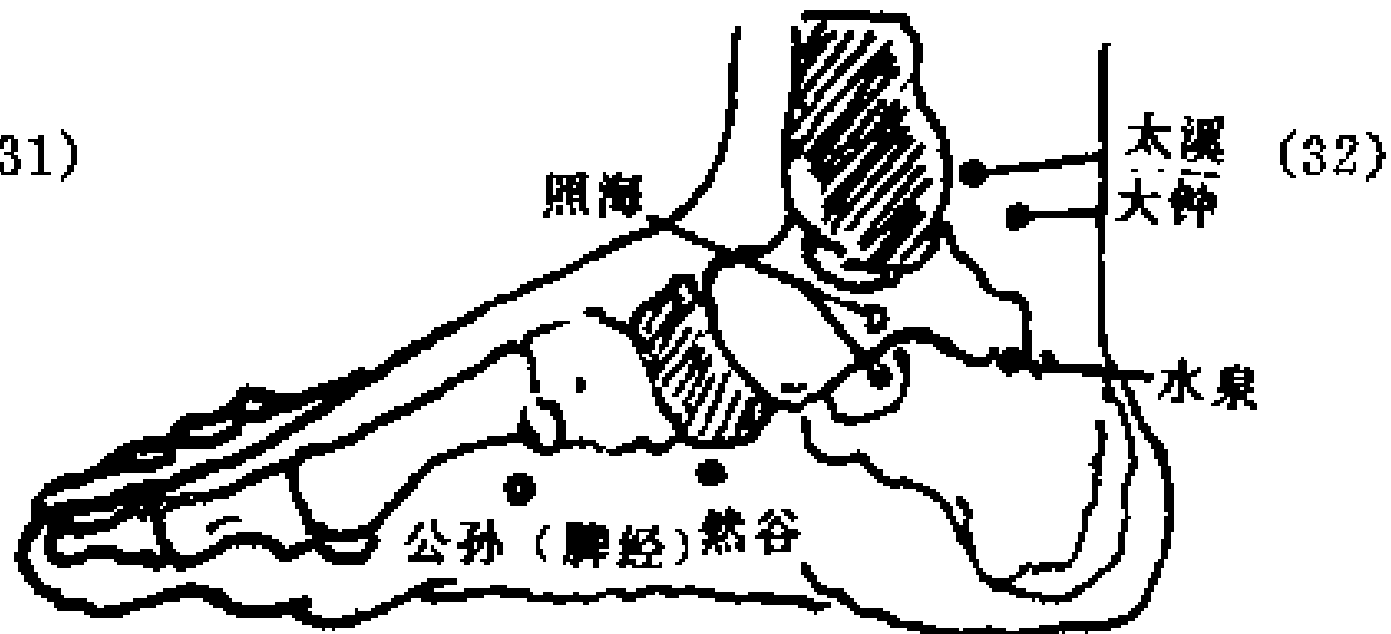


25-29 足太阴脾经

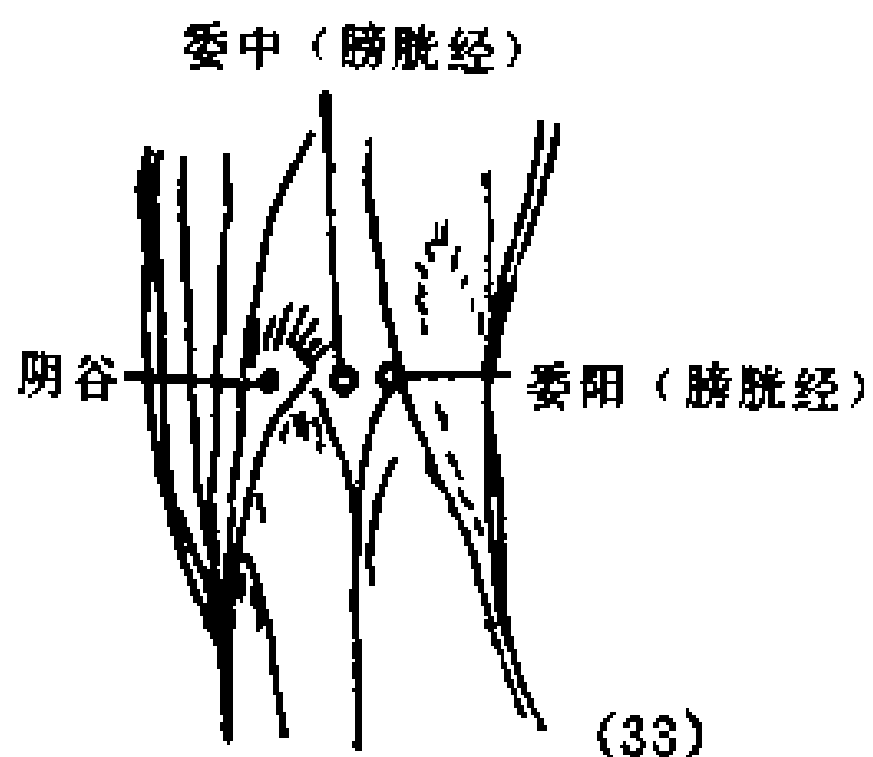




(31)

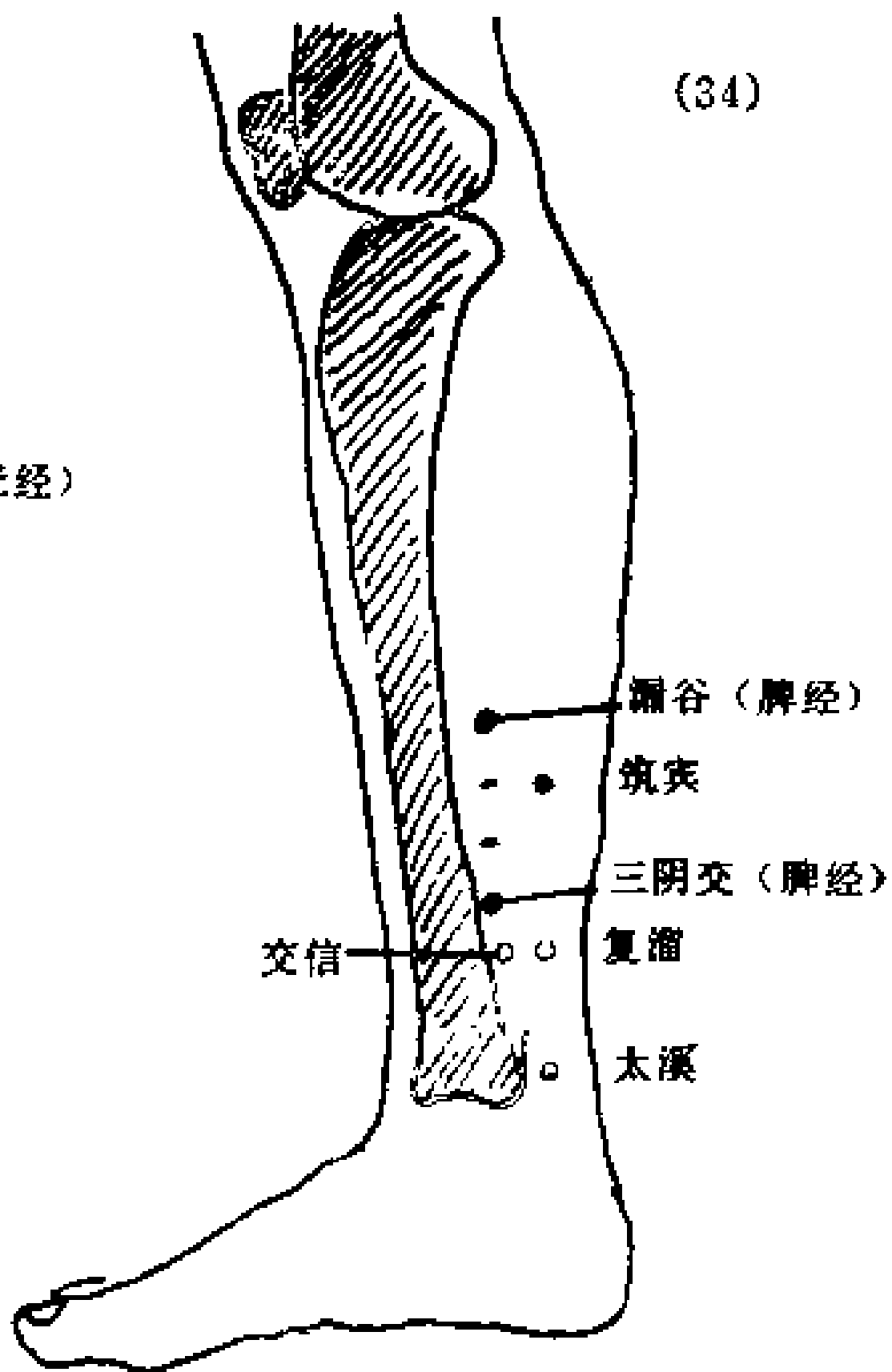


(32)



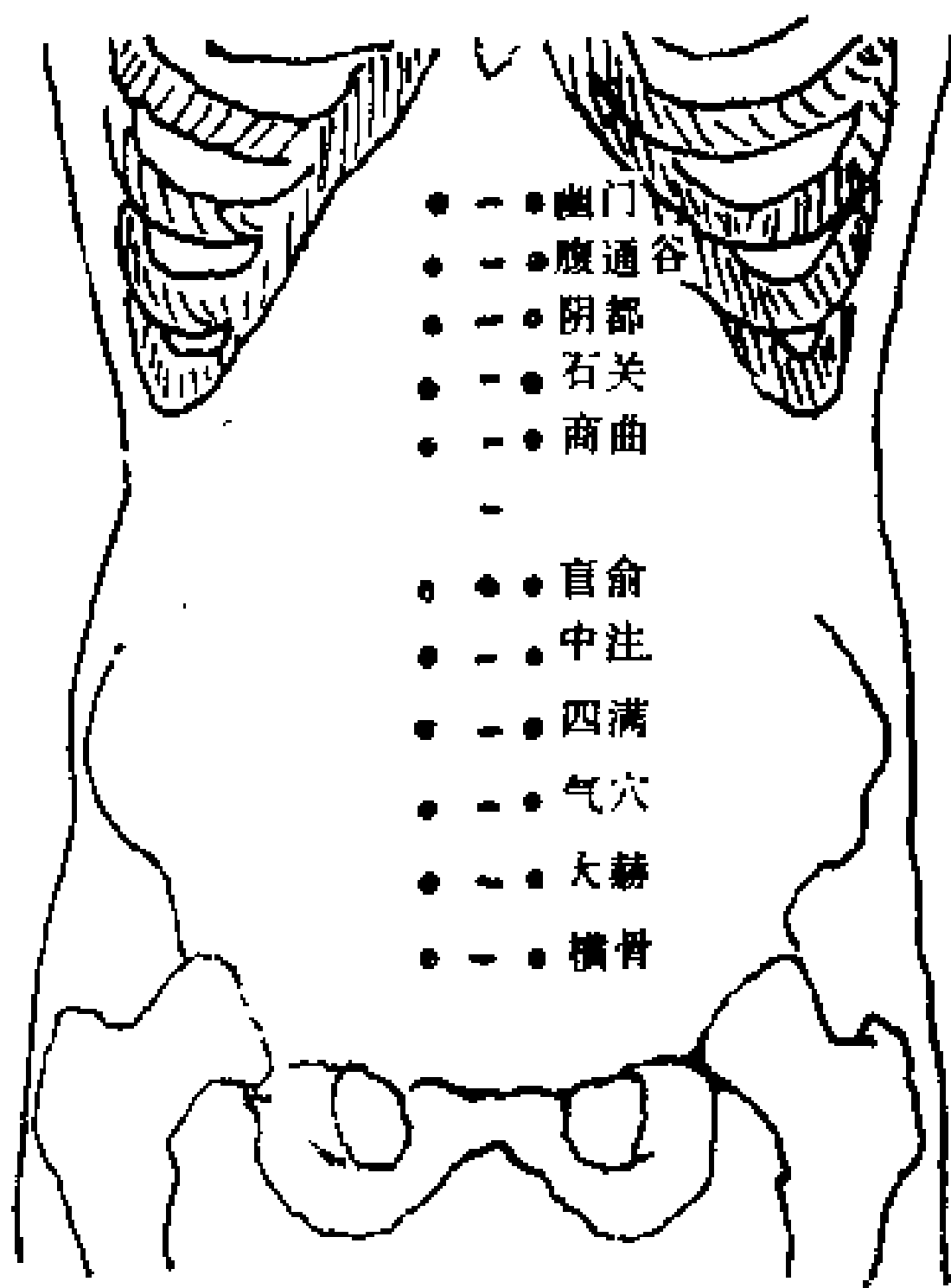
(33)

30-35 足少阴肾经

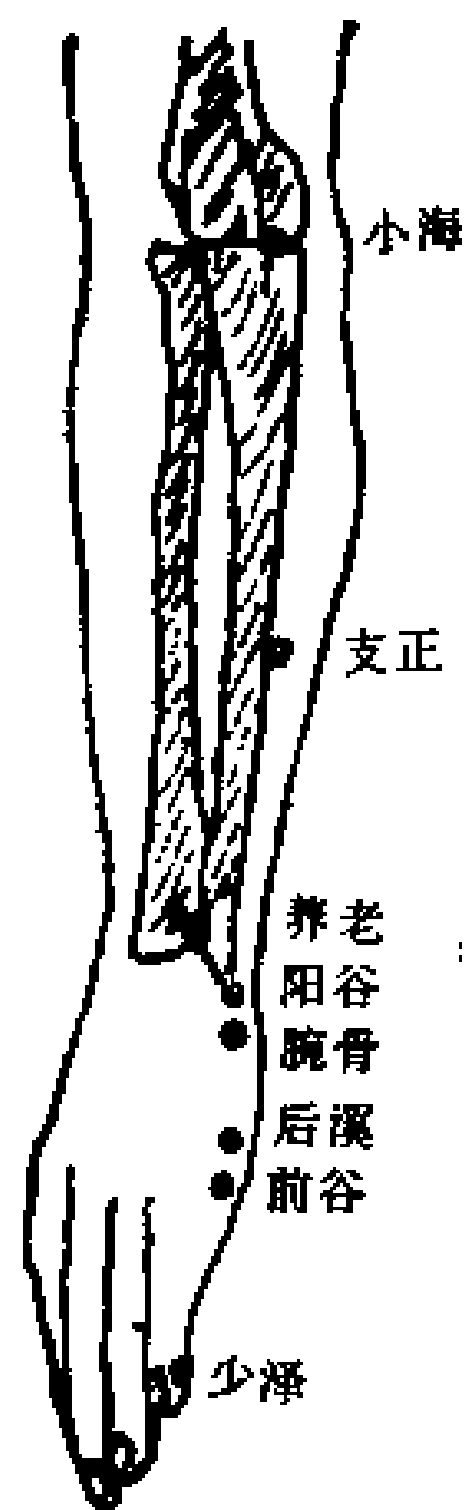


(34)

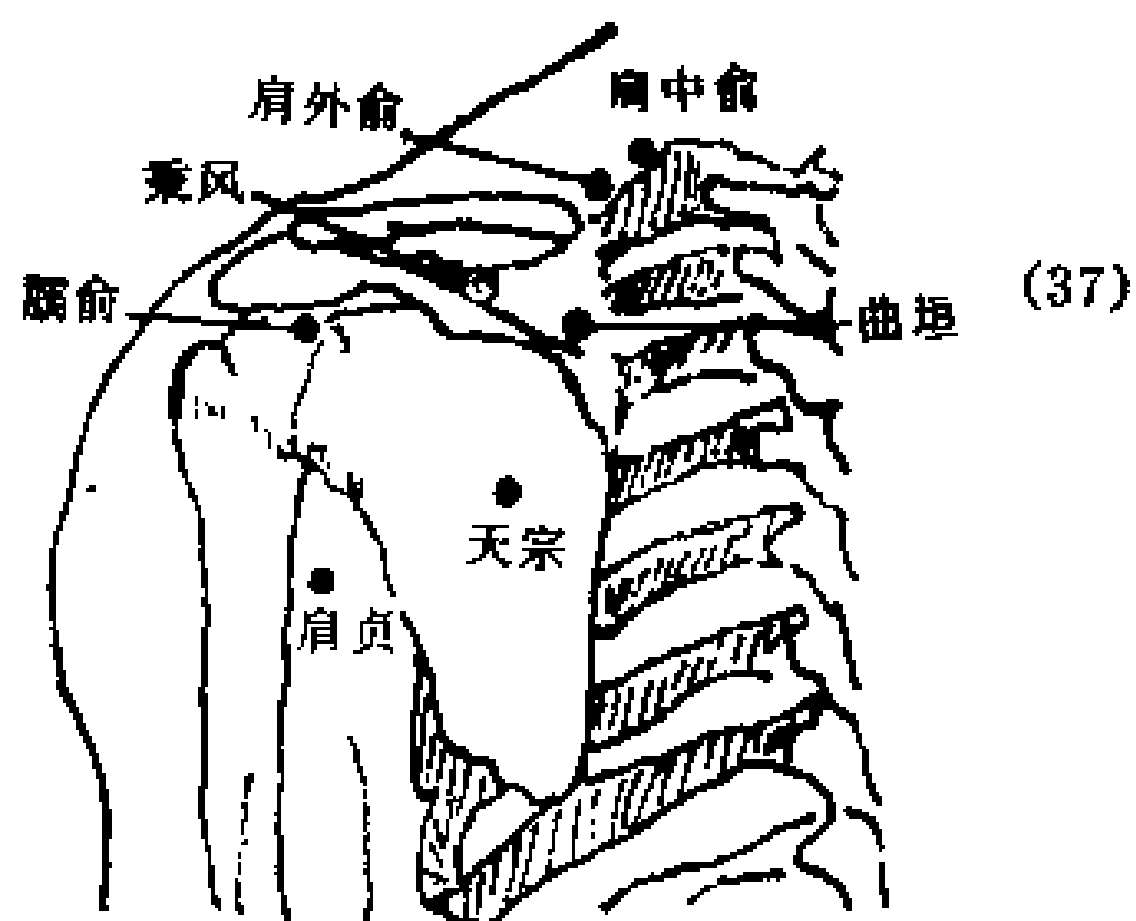




(35)

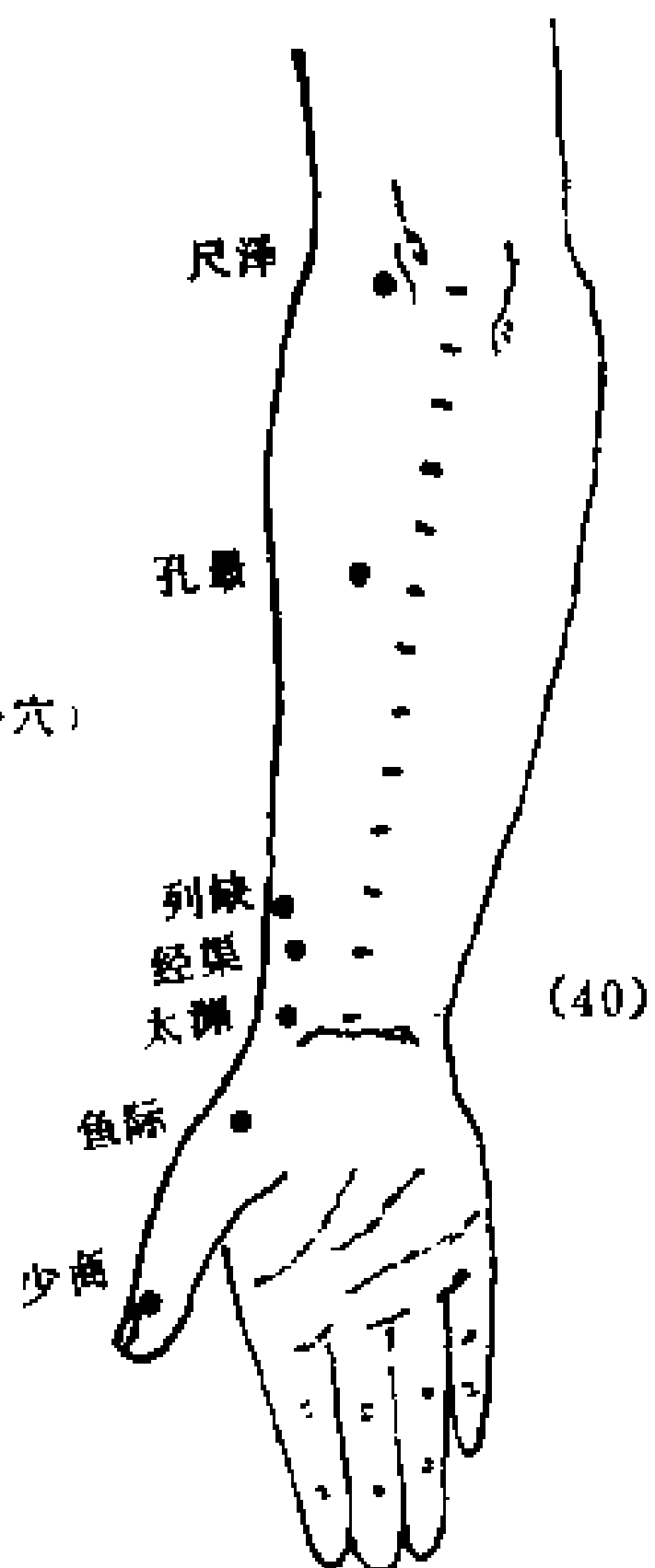
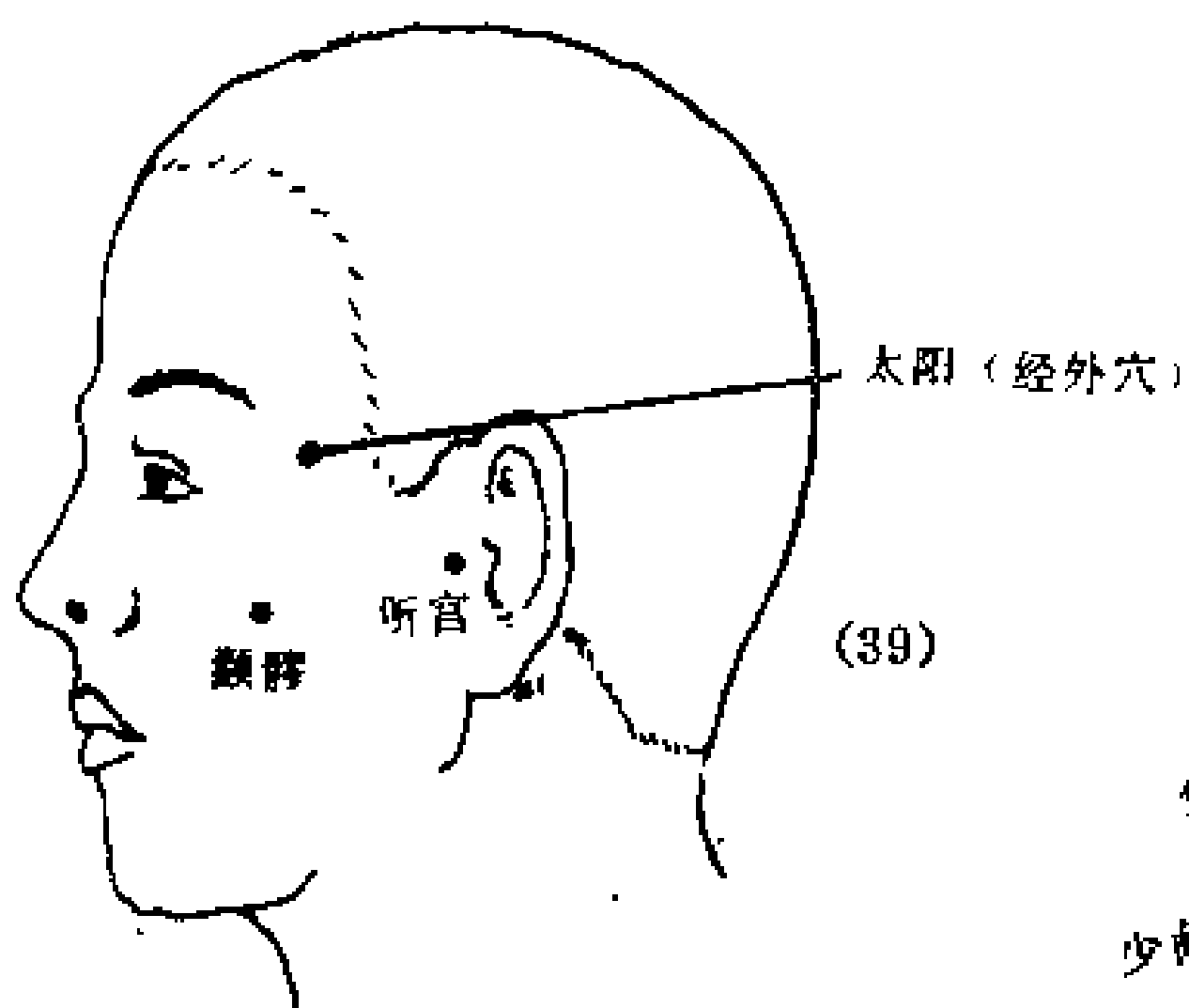
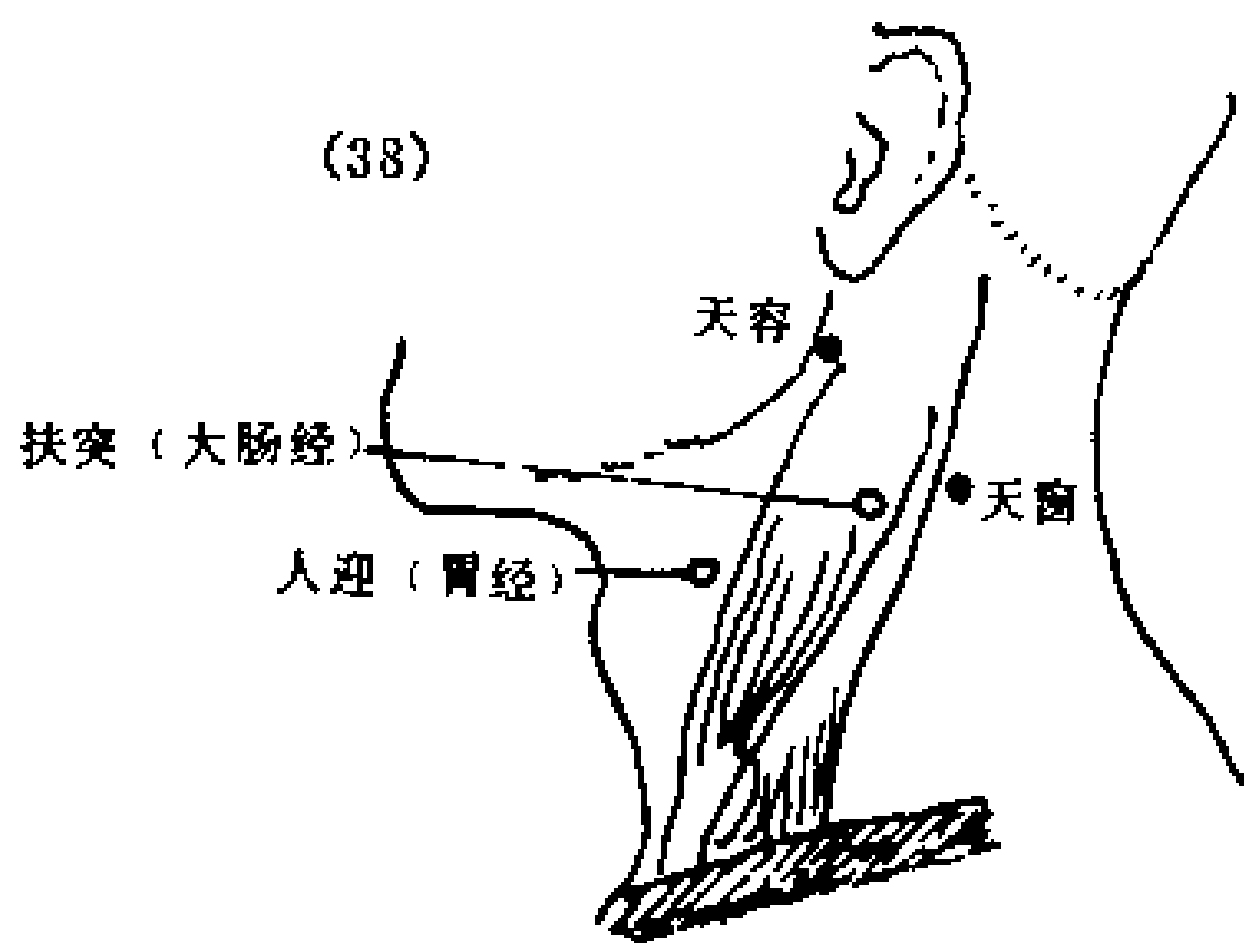


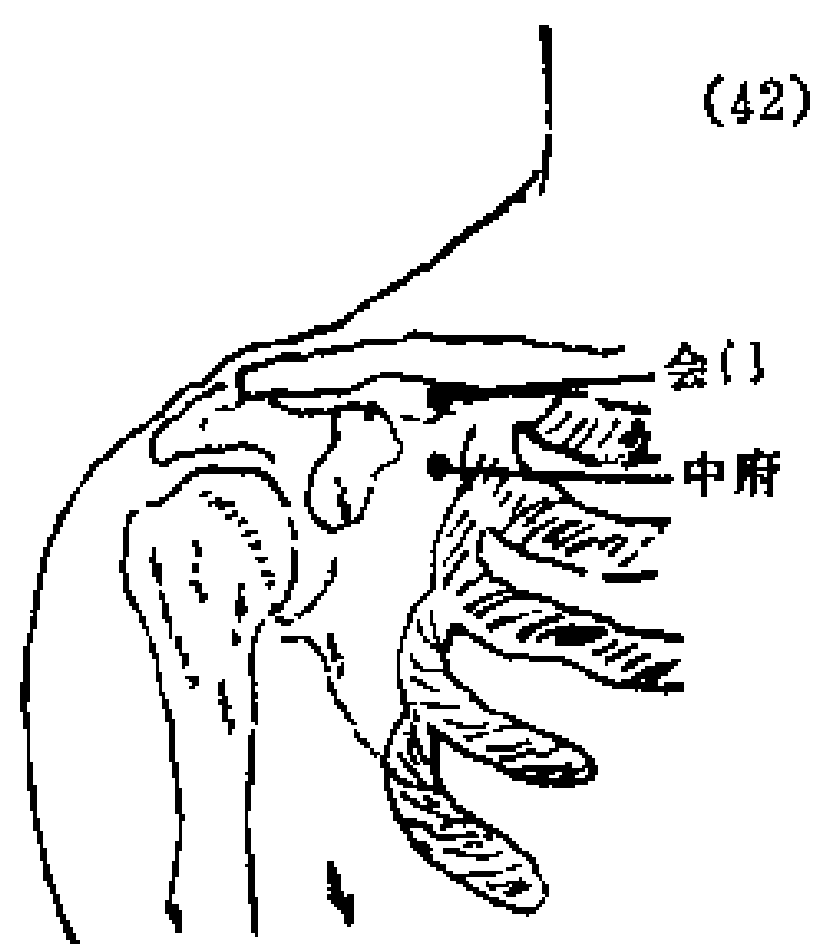
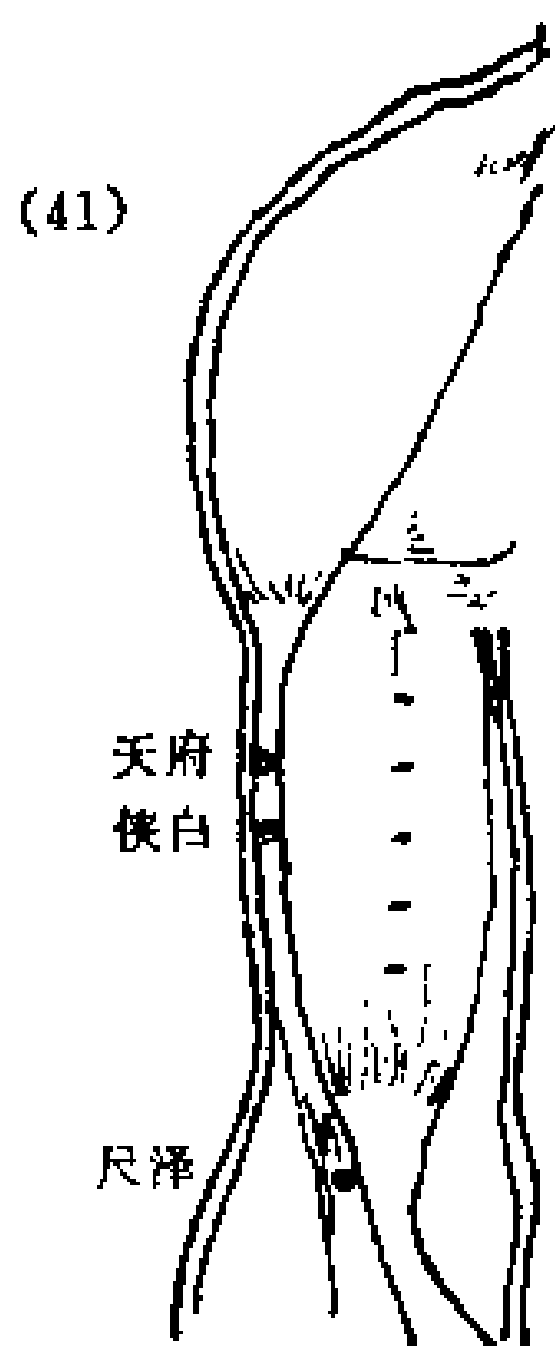
(36)



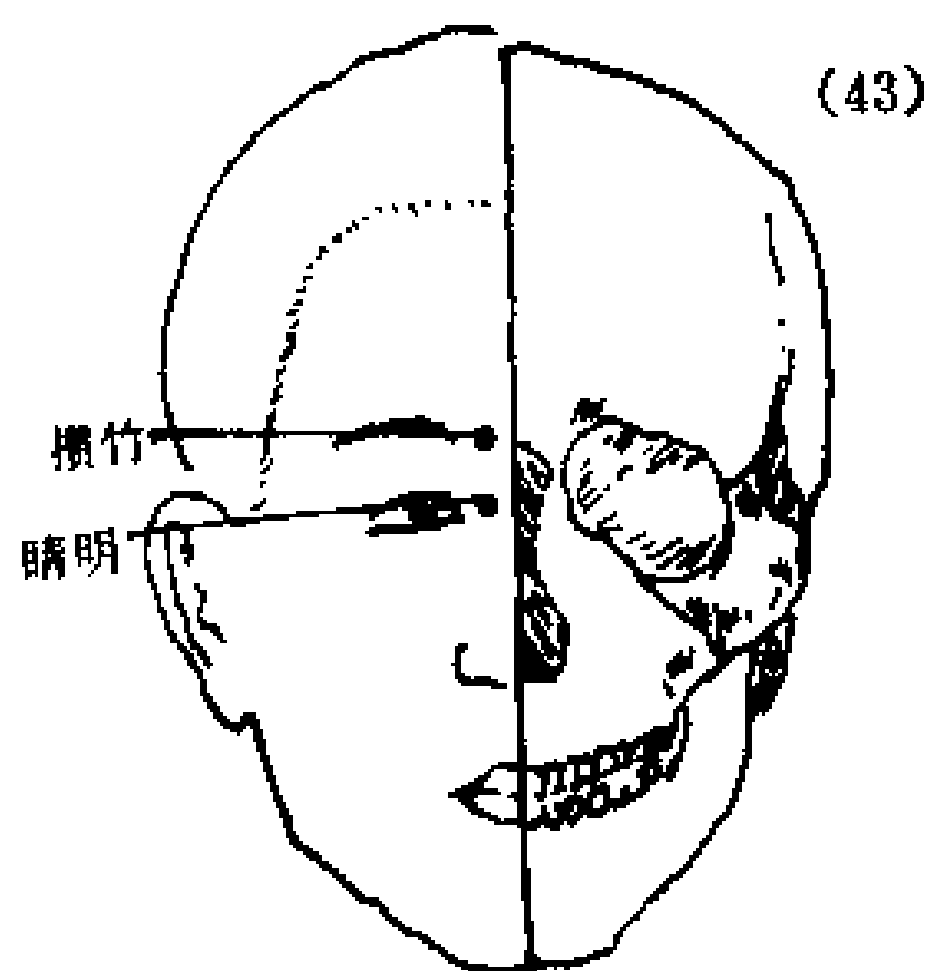
(37)

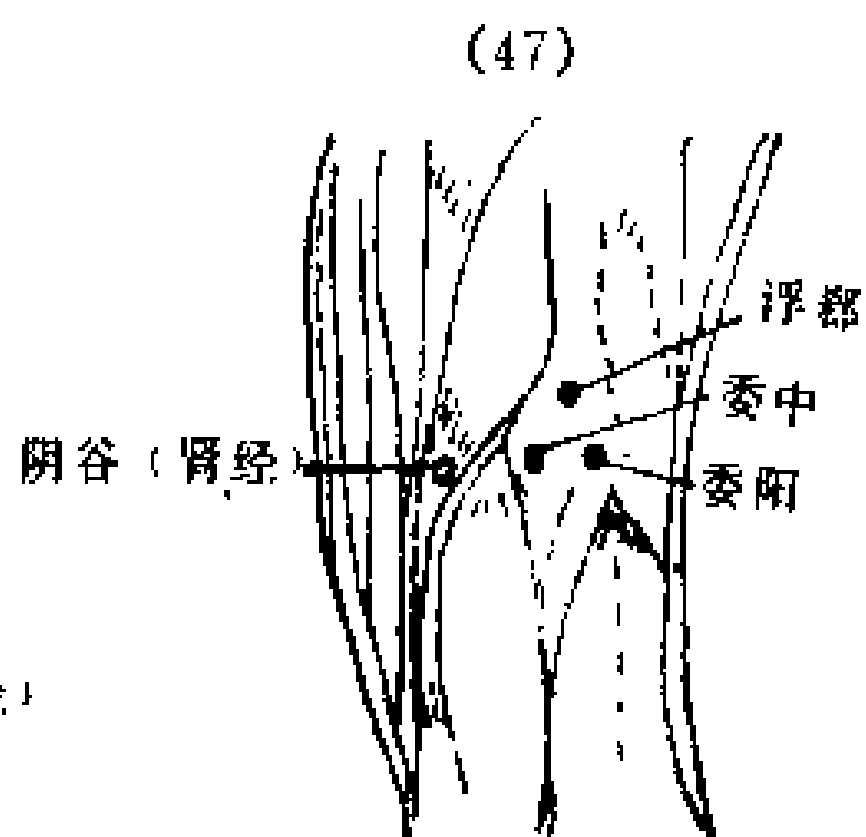
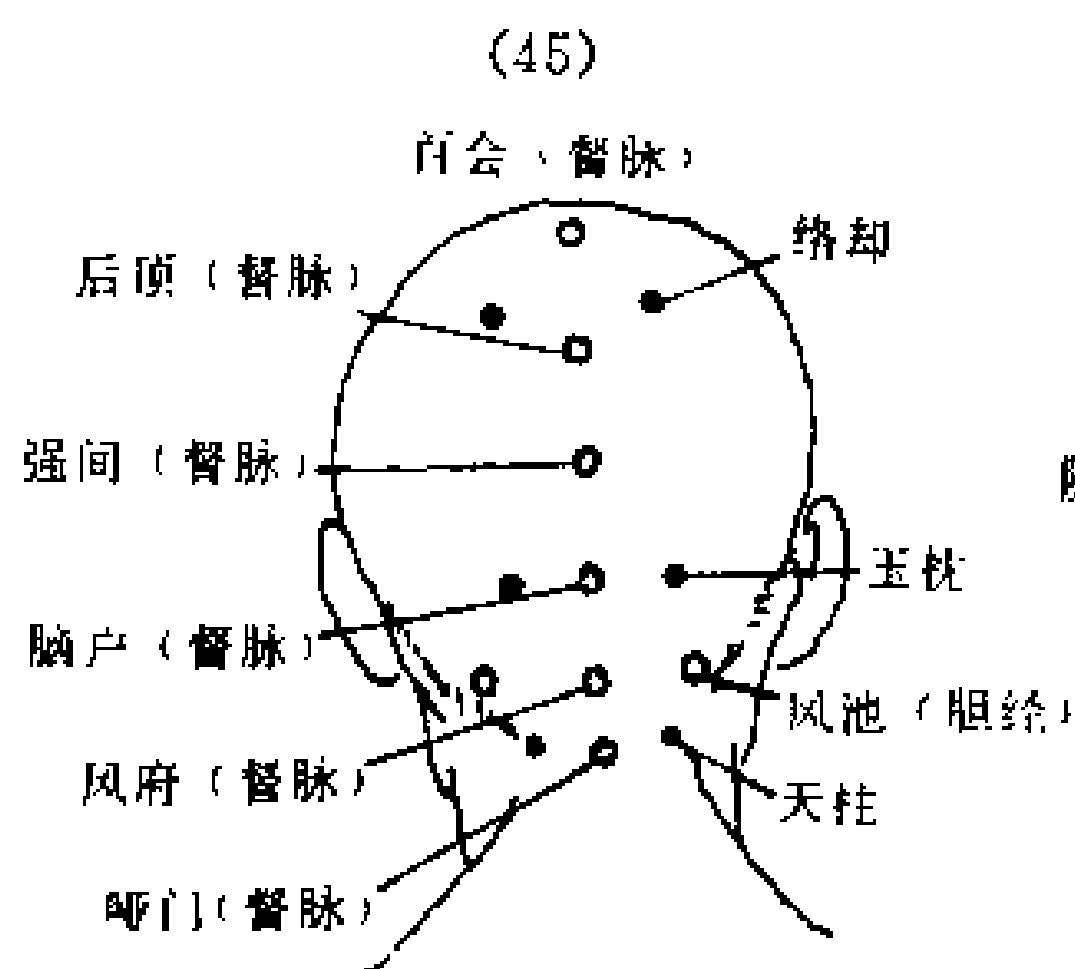
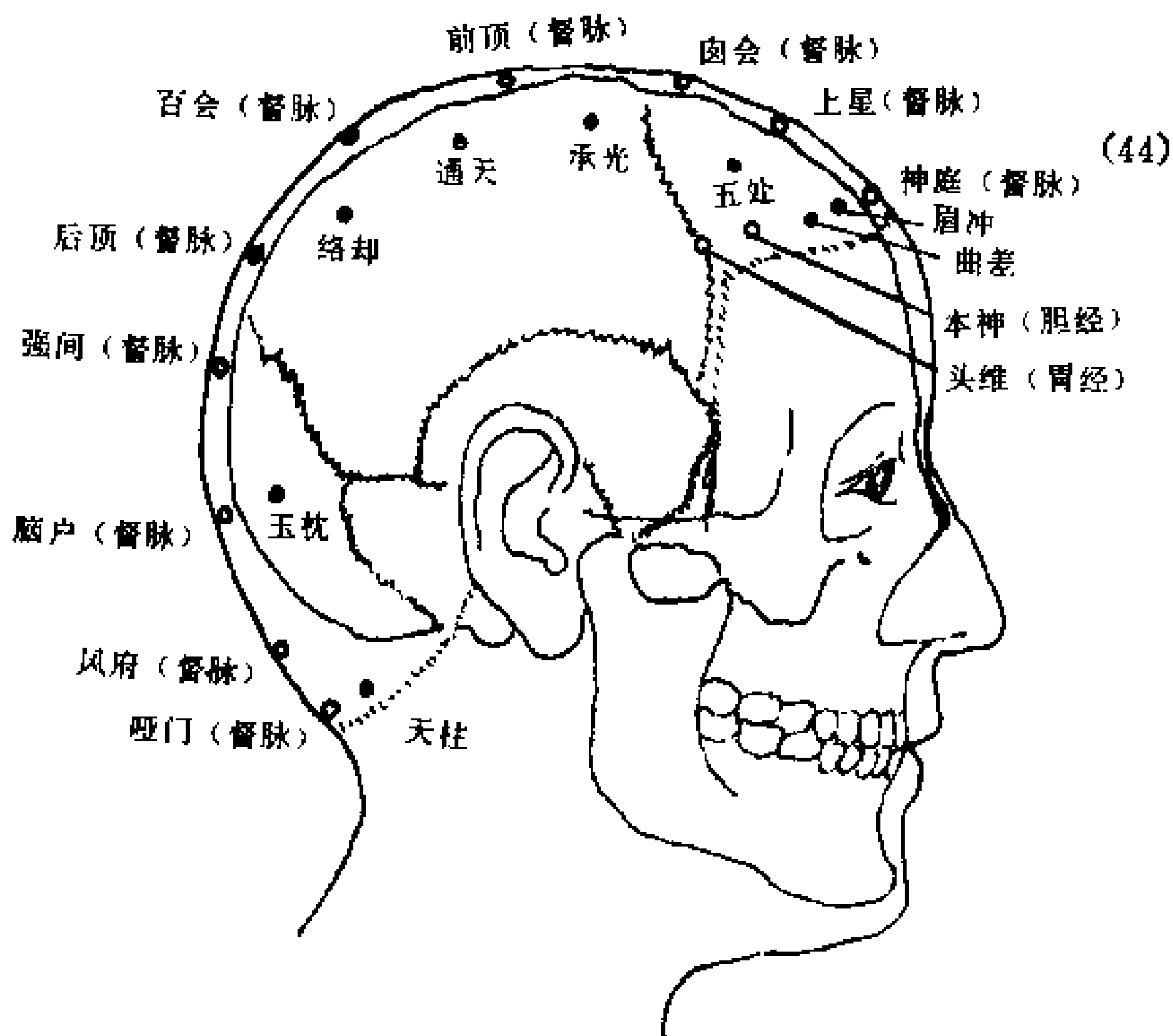
36-39 手太阳小肠经



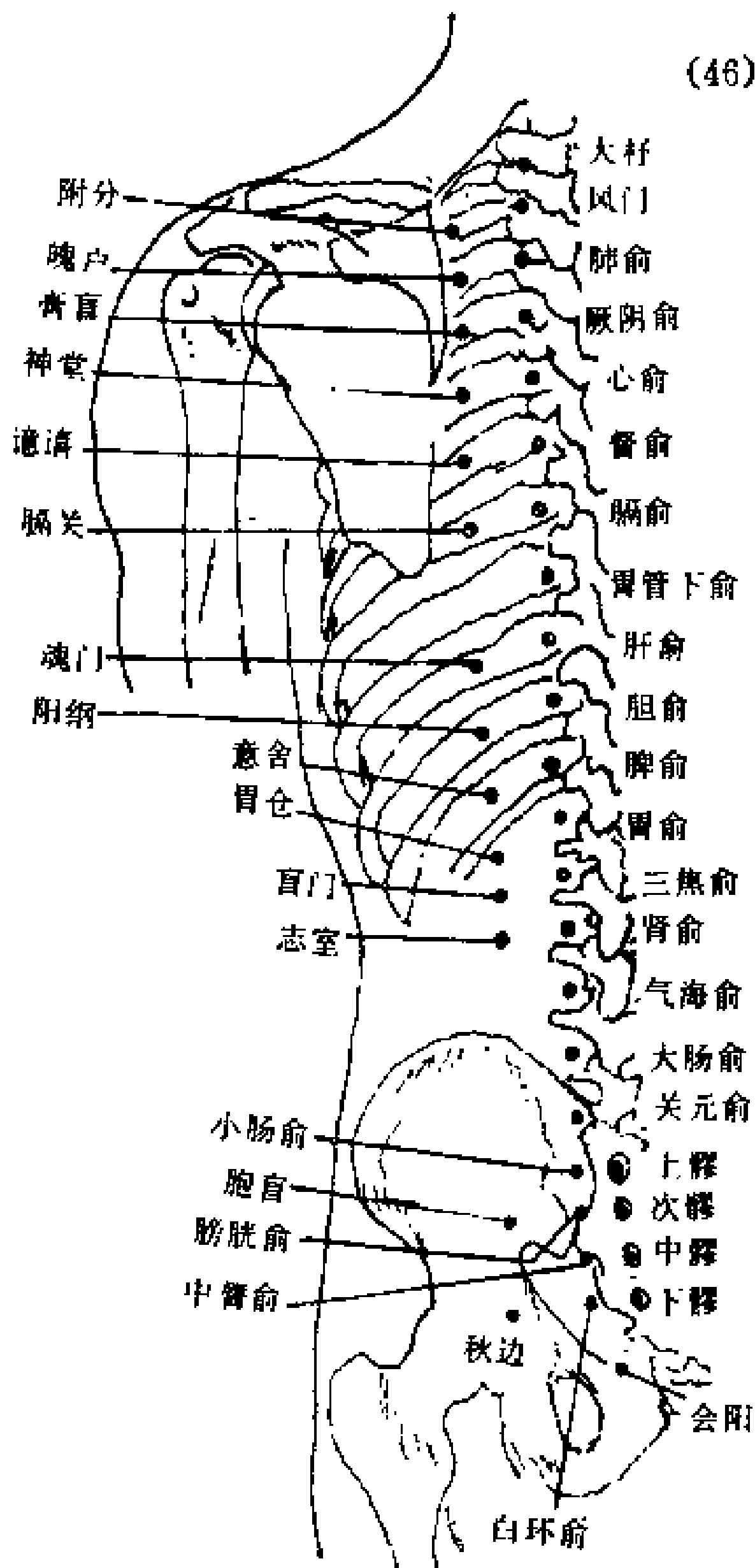


40-42 手太阴肺经

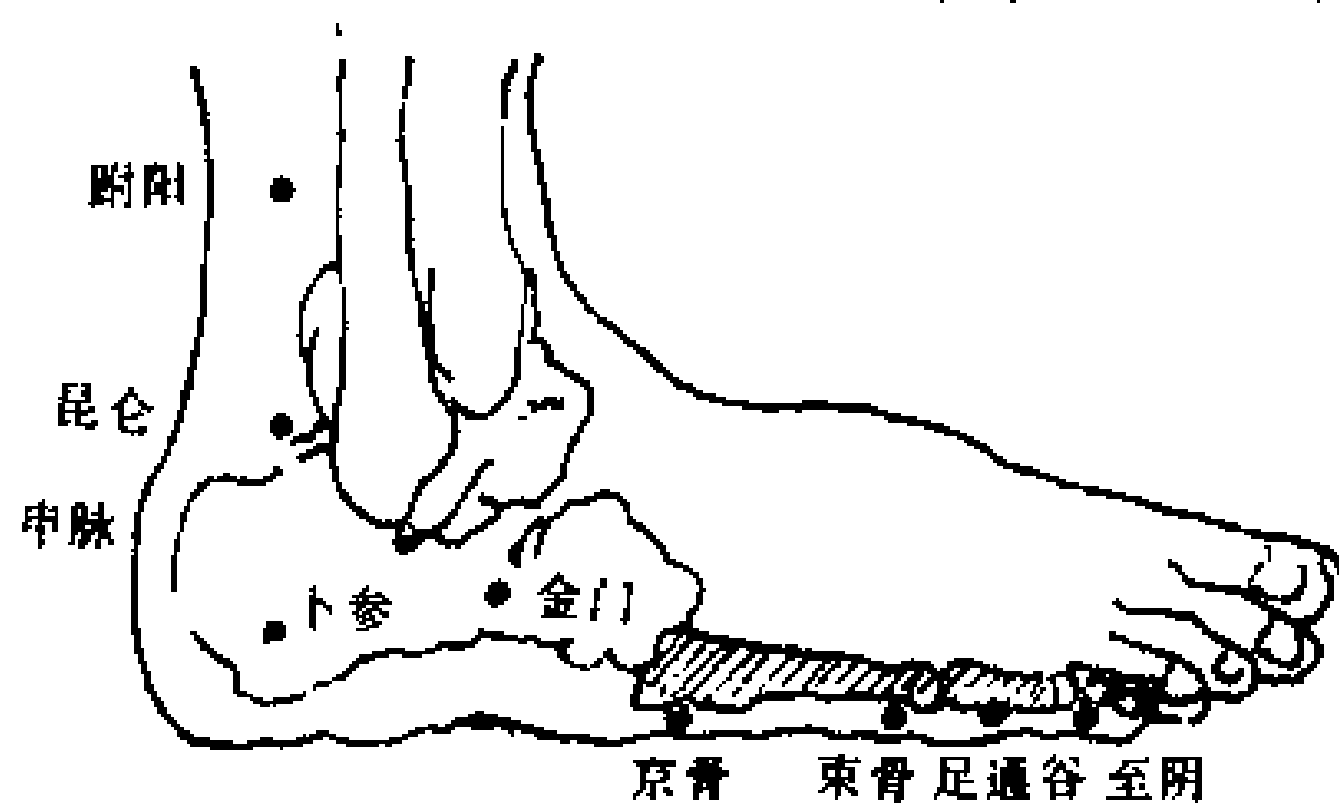
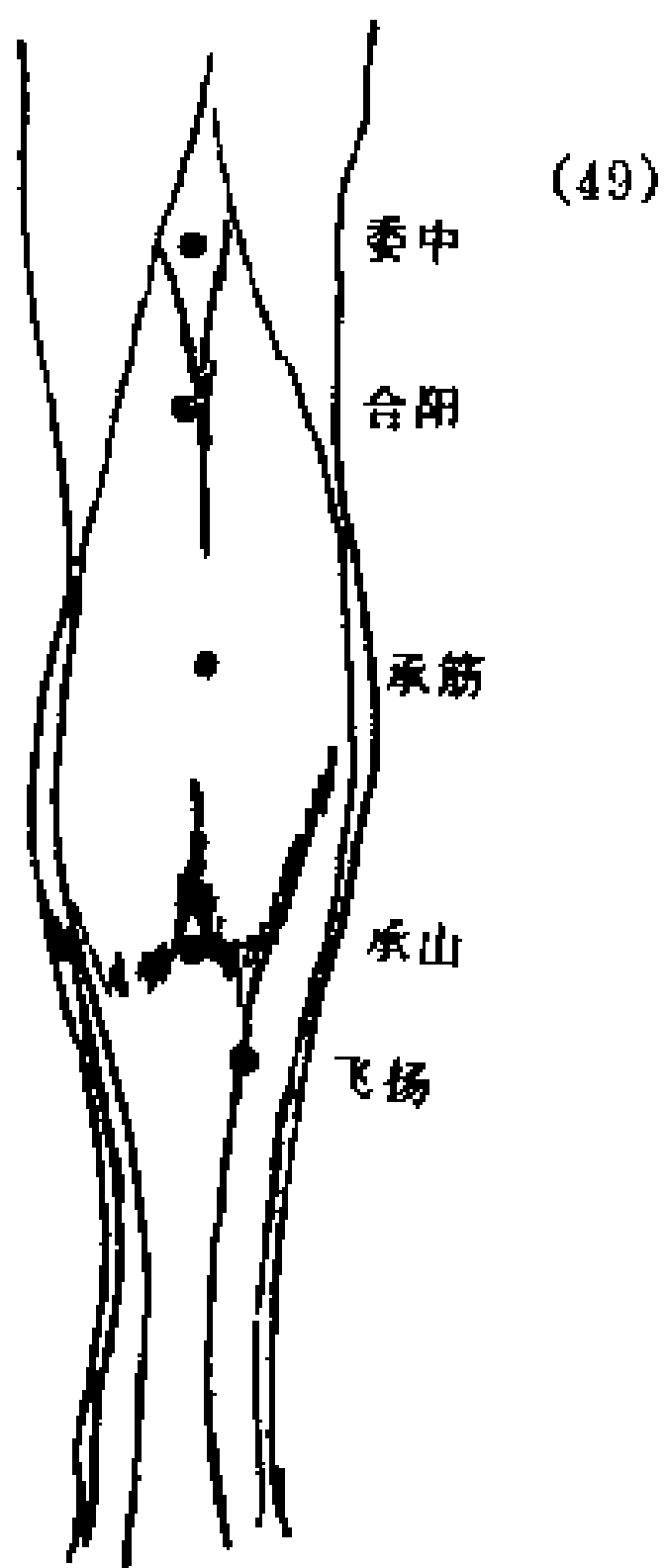
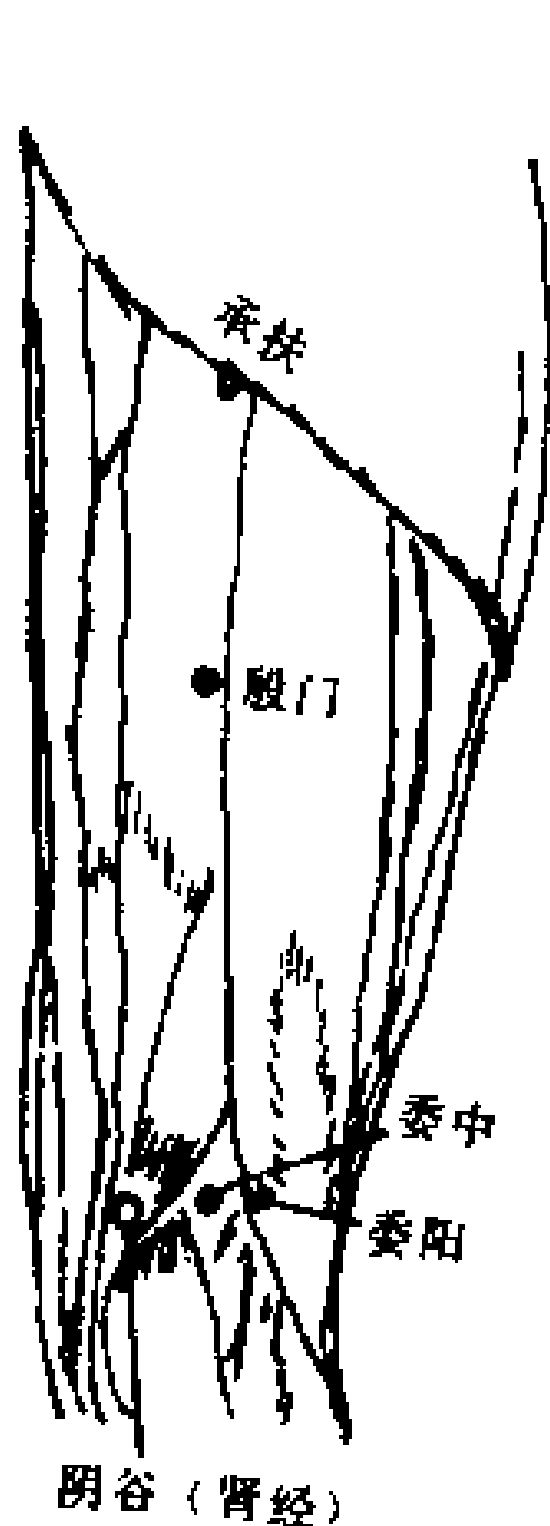


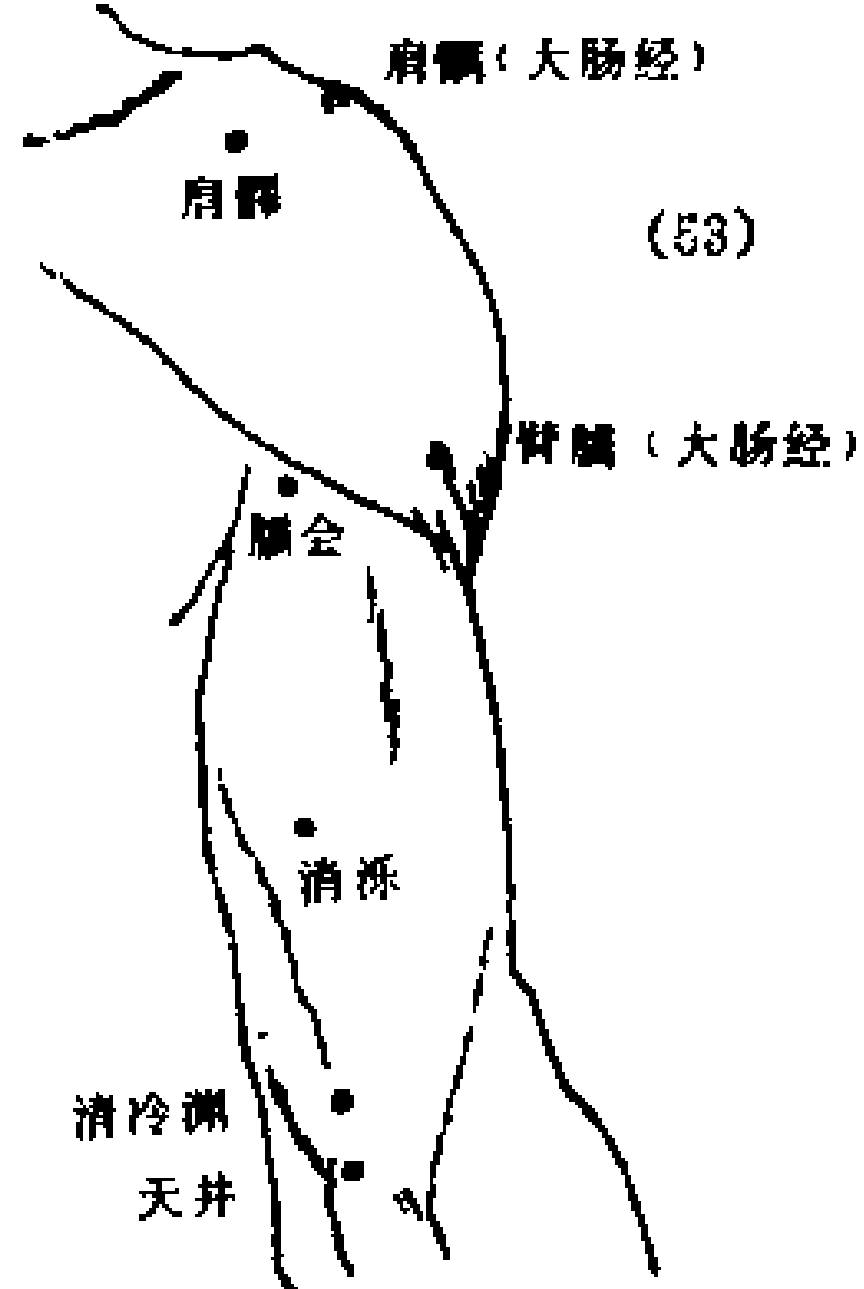
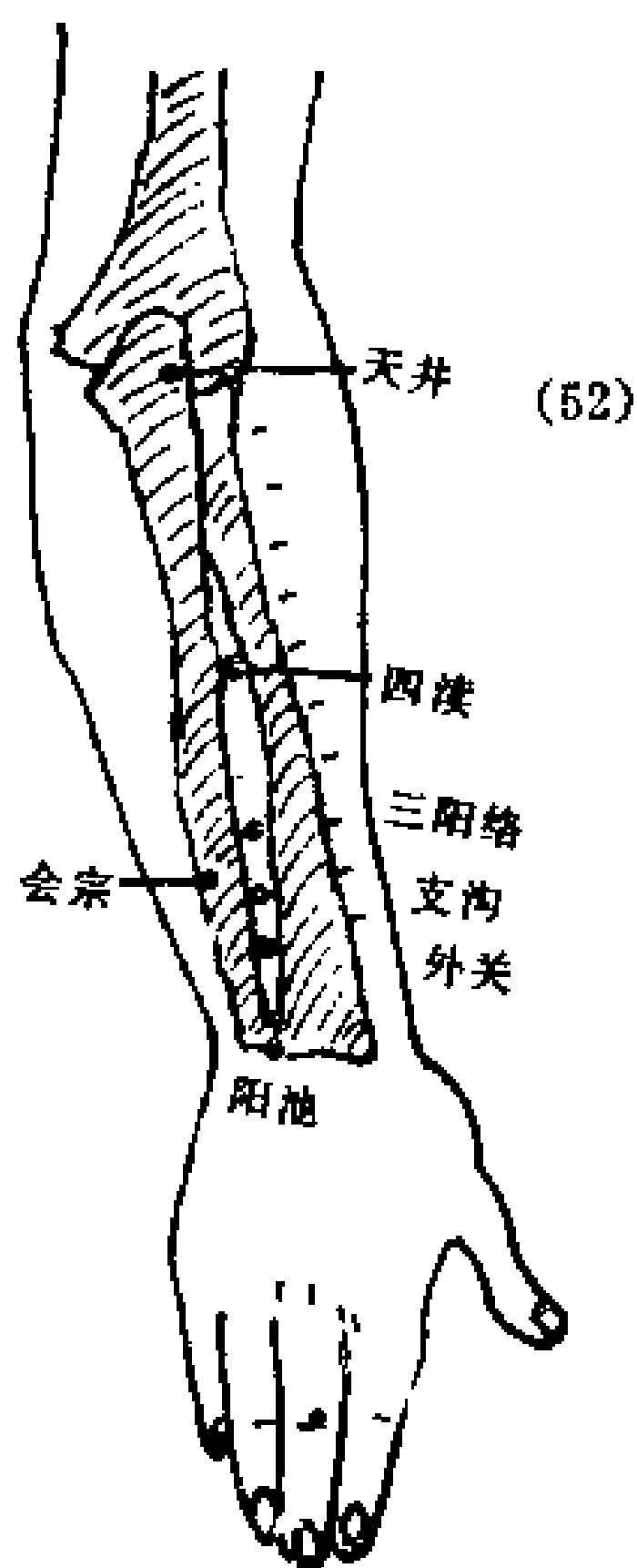
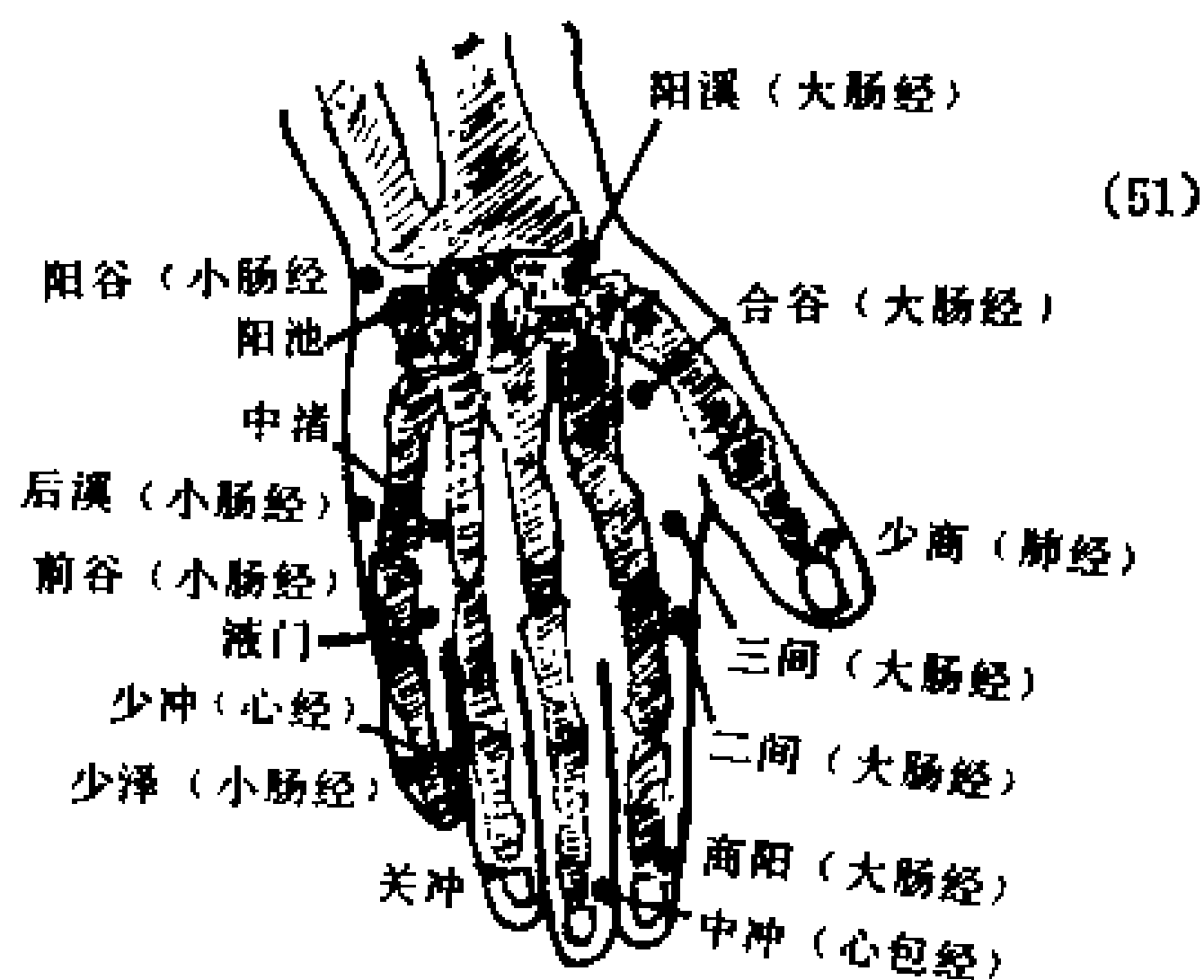


(46)



(新穴详见针灸腧穴图36页眉批)

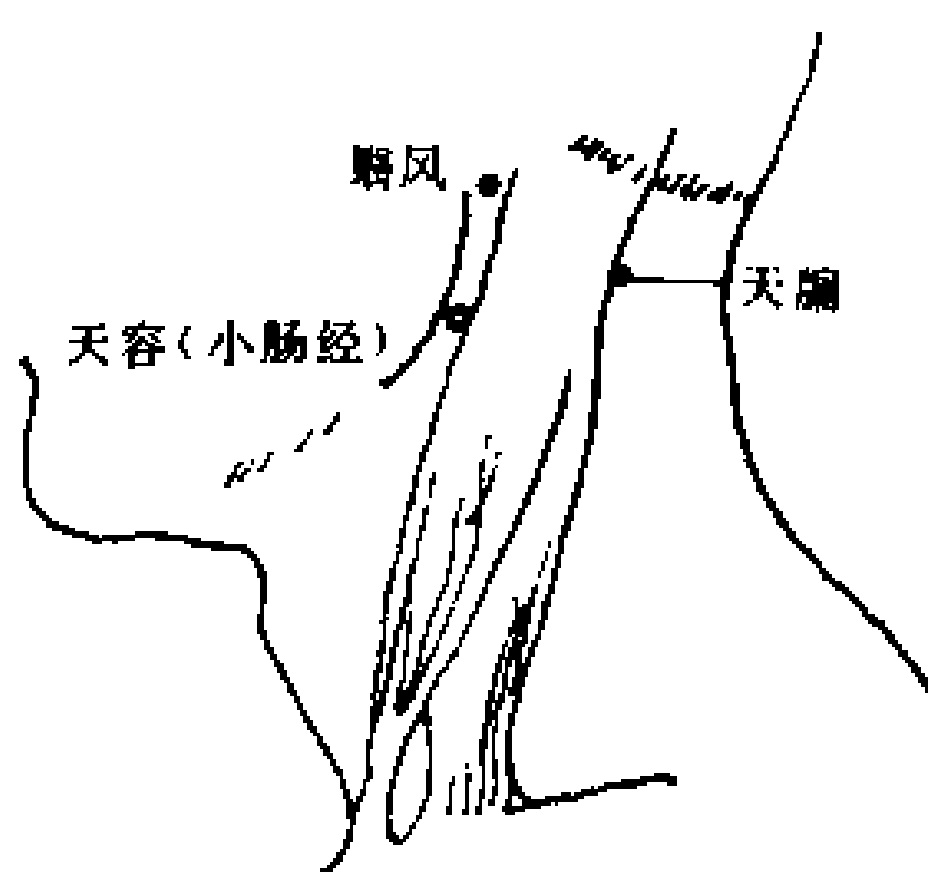




(55)

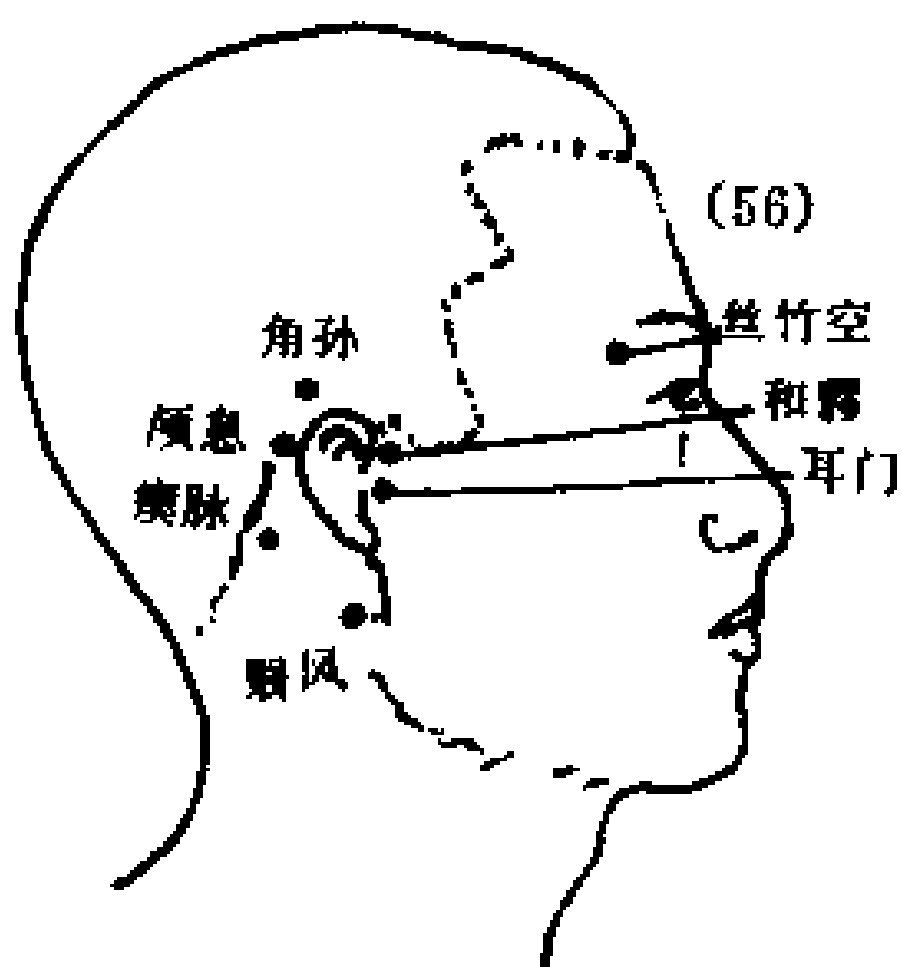


(54)

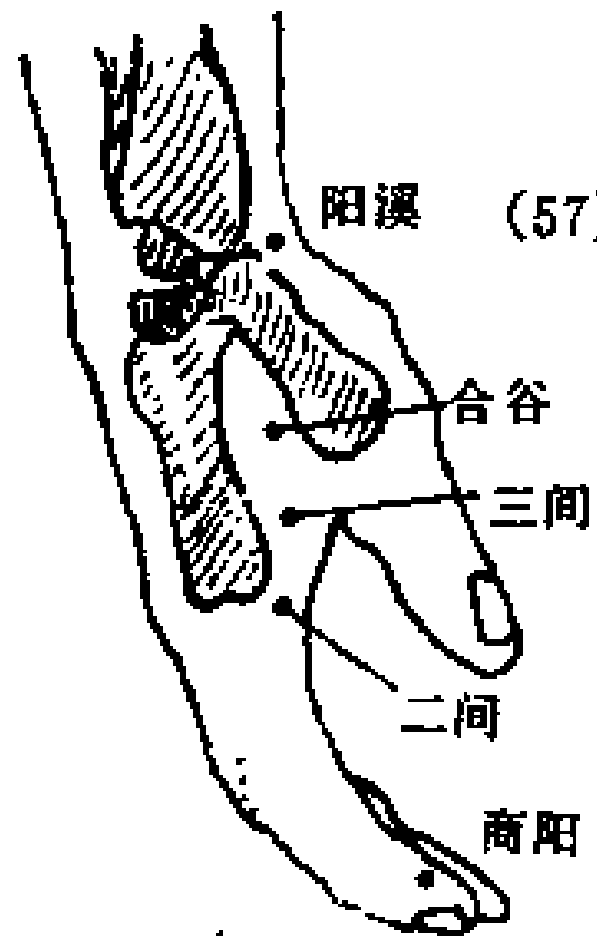


51-56 手少阳三焦经

(56)

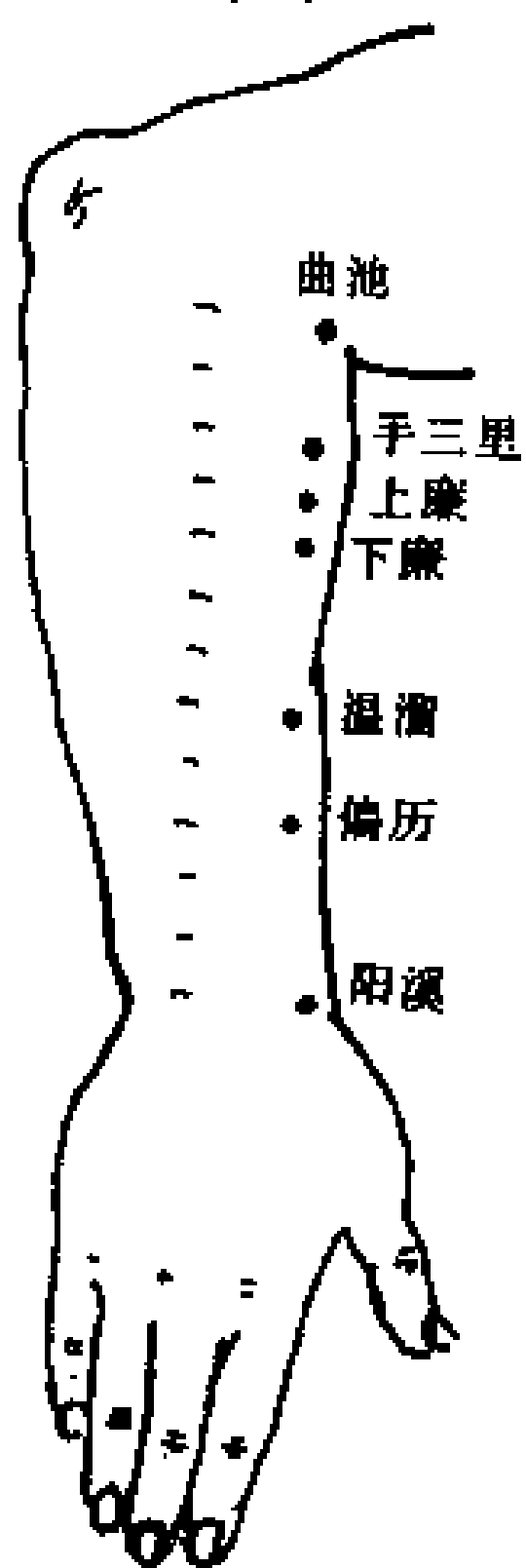


阳溪 (57)

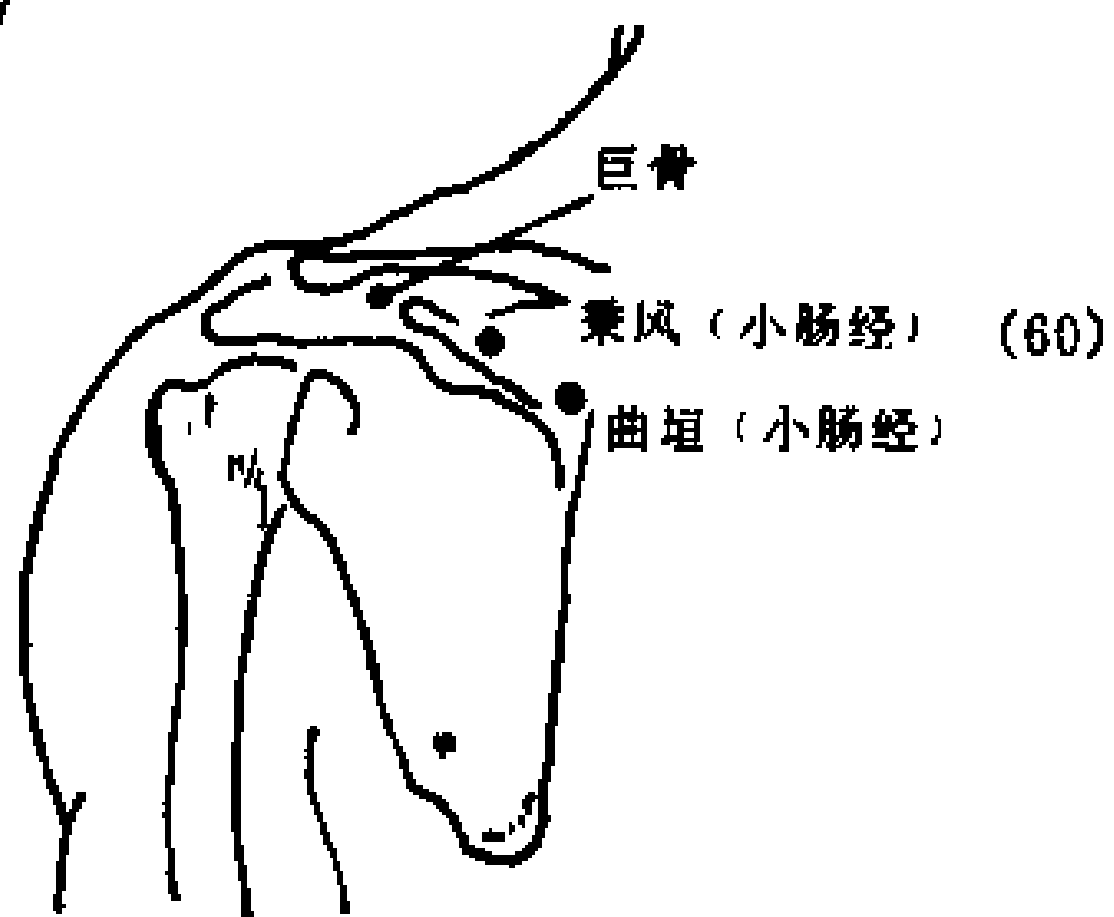
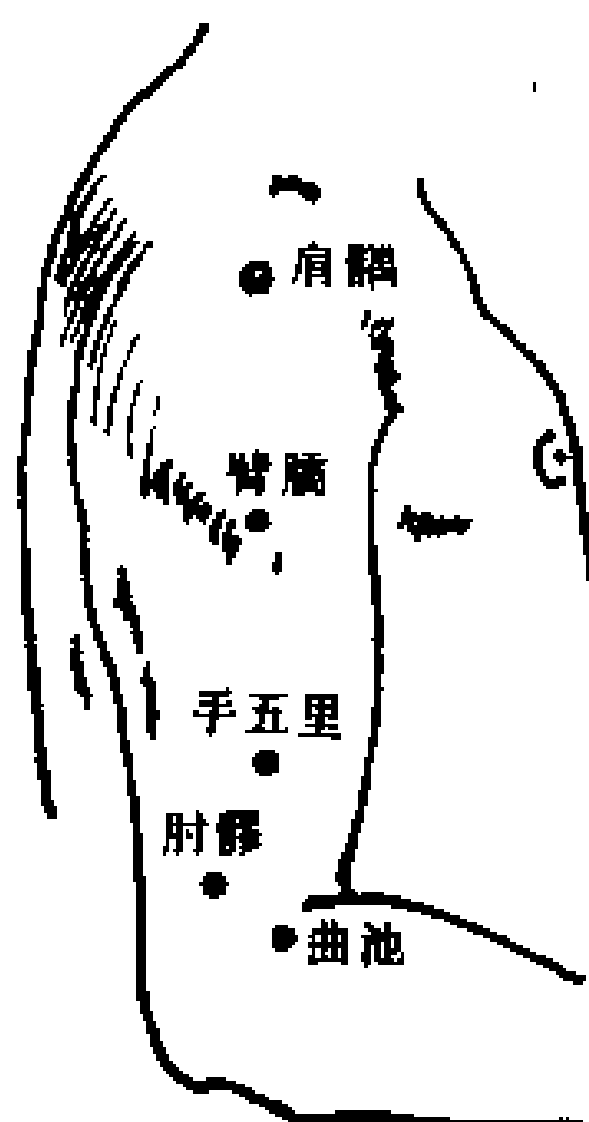


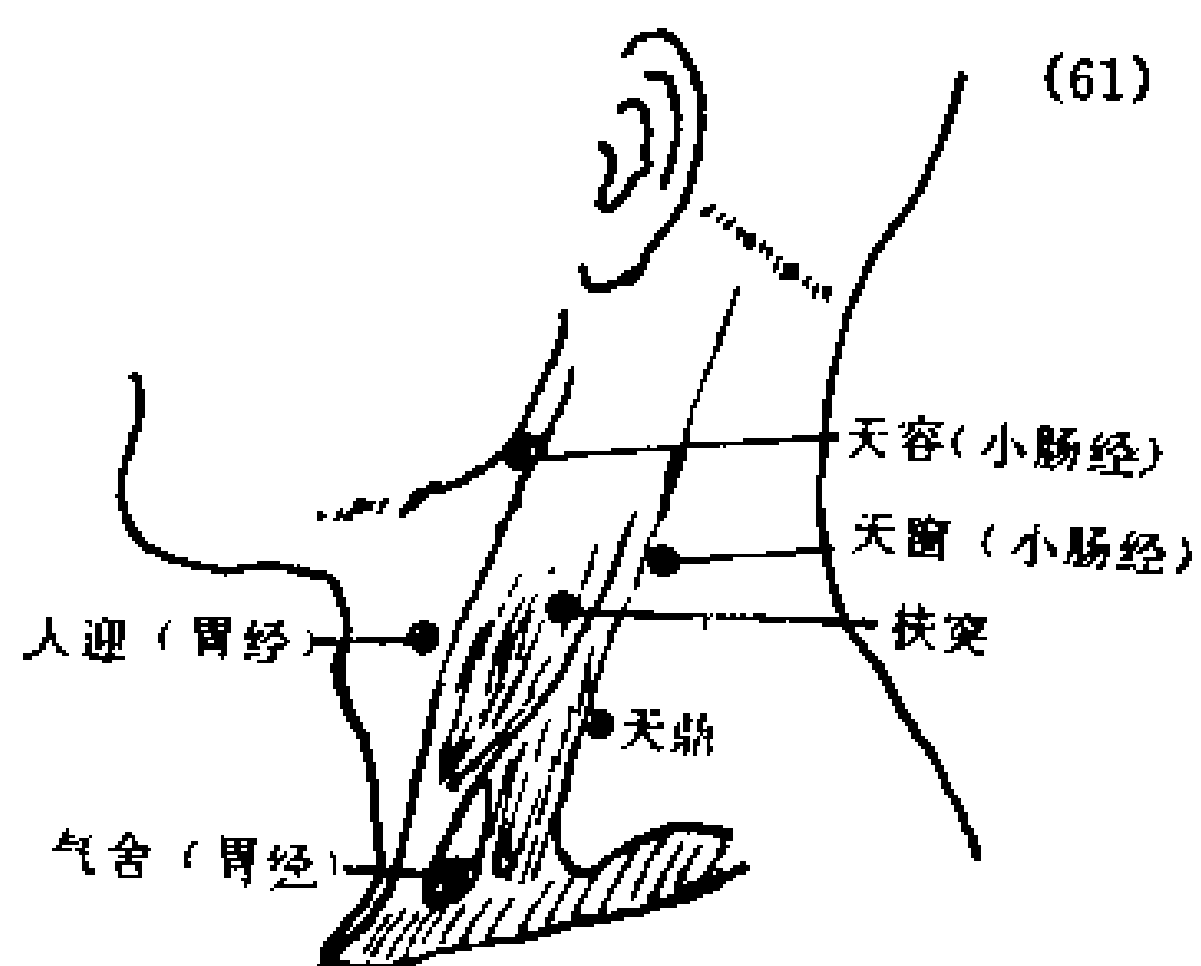


(58)

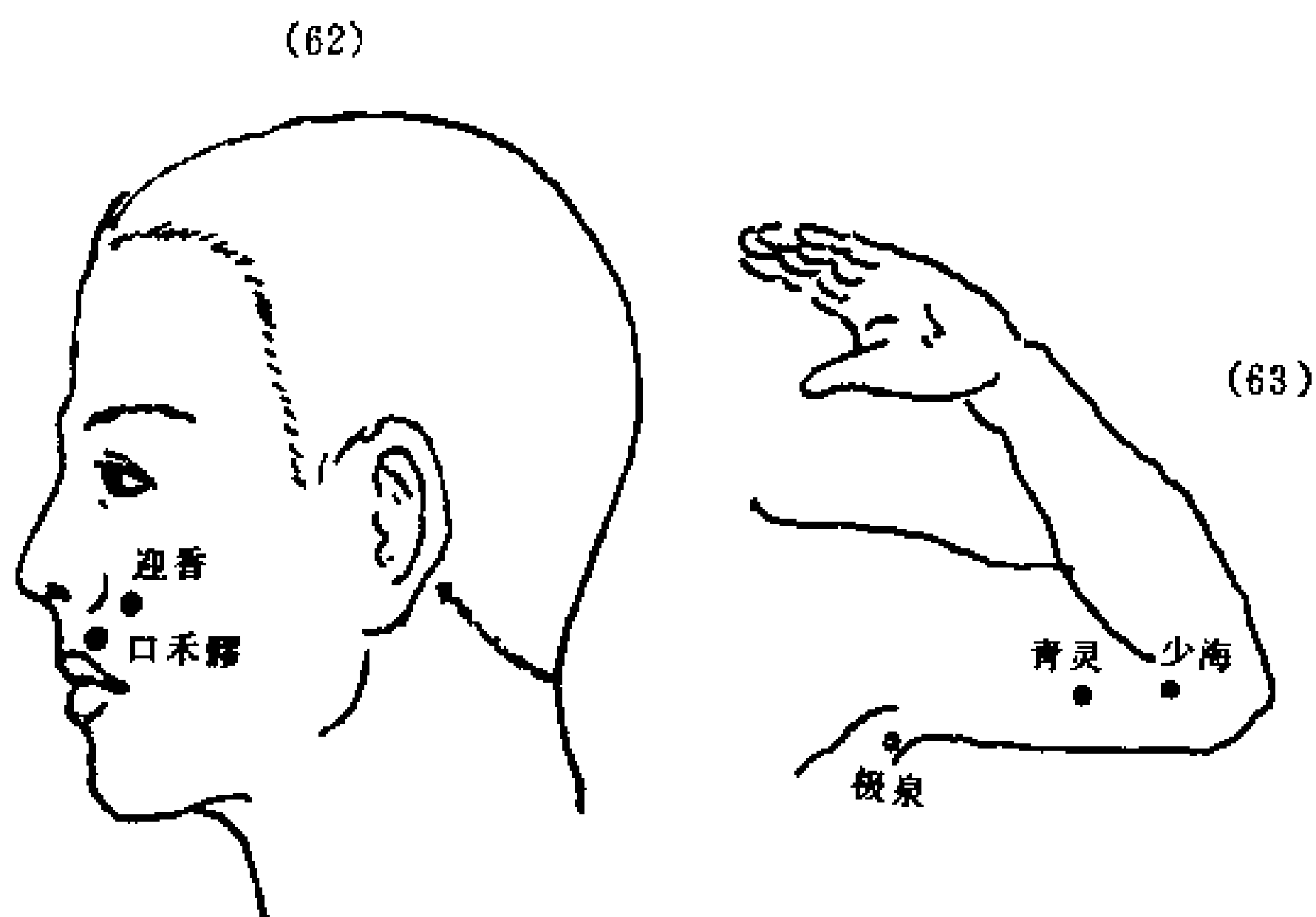


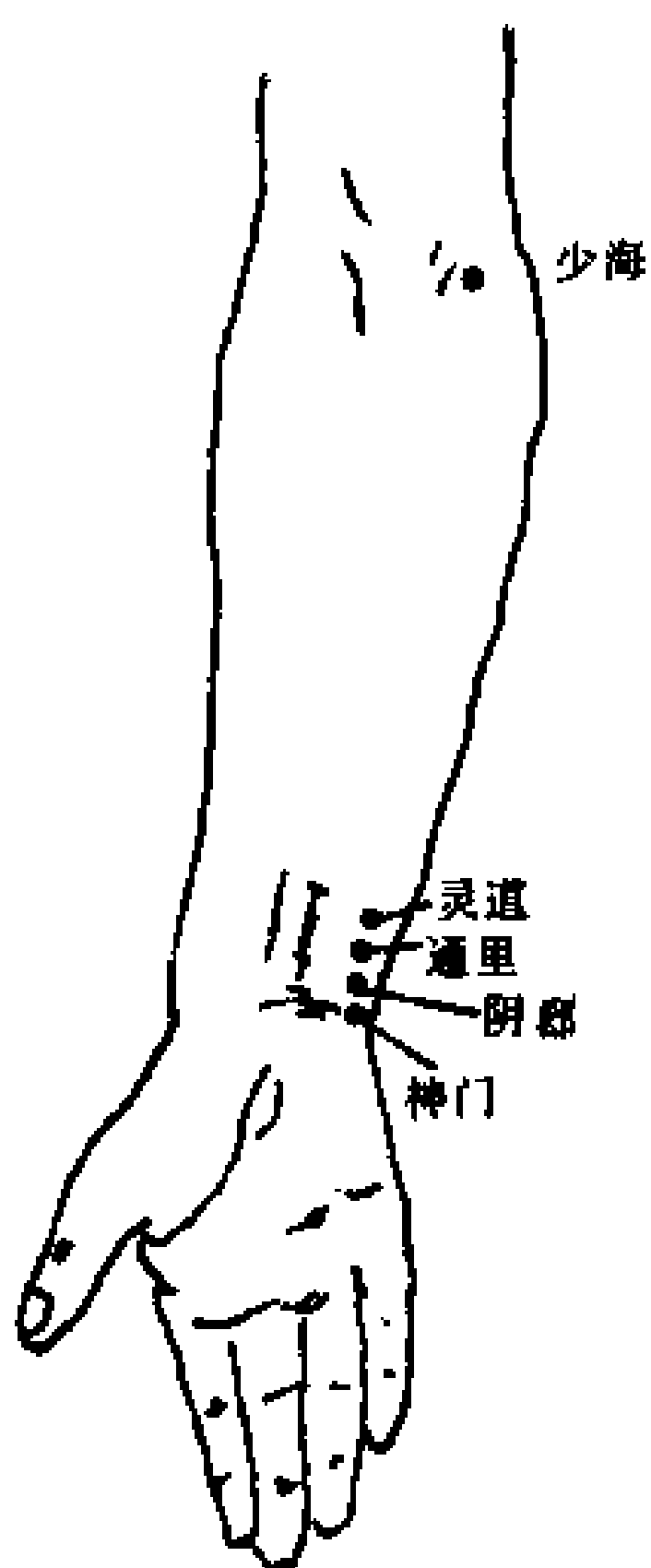
(59)



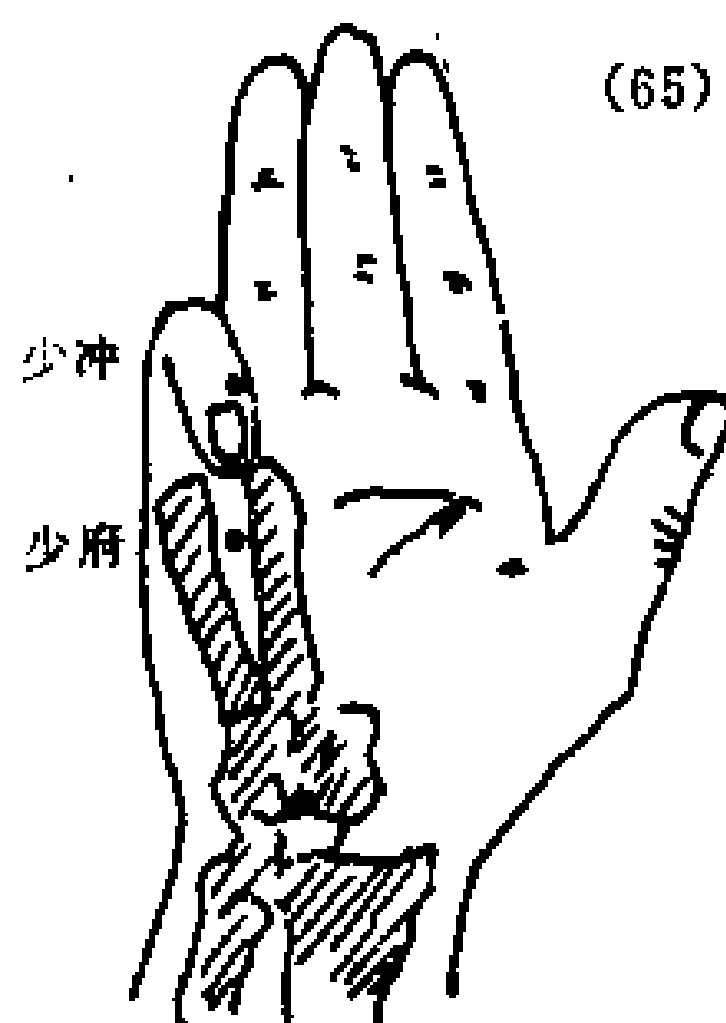


57-62 手阳明大肠经



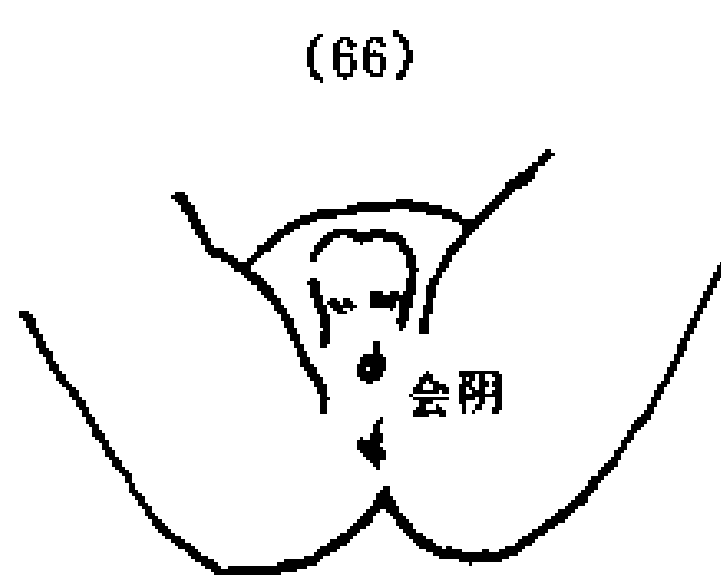


(64)

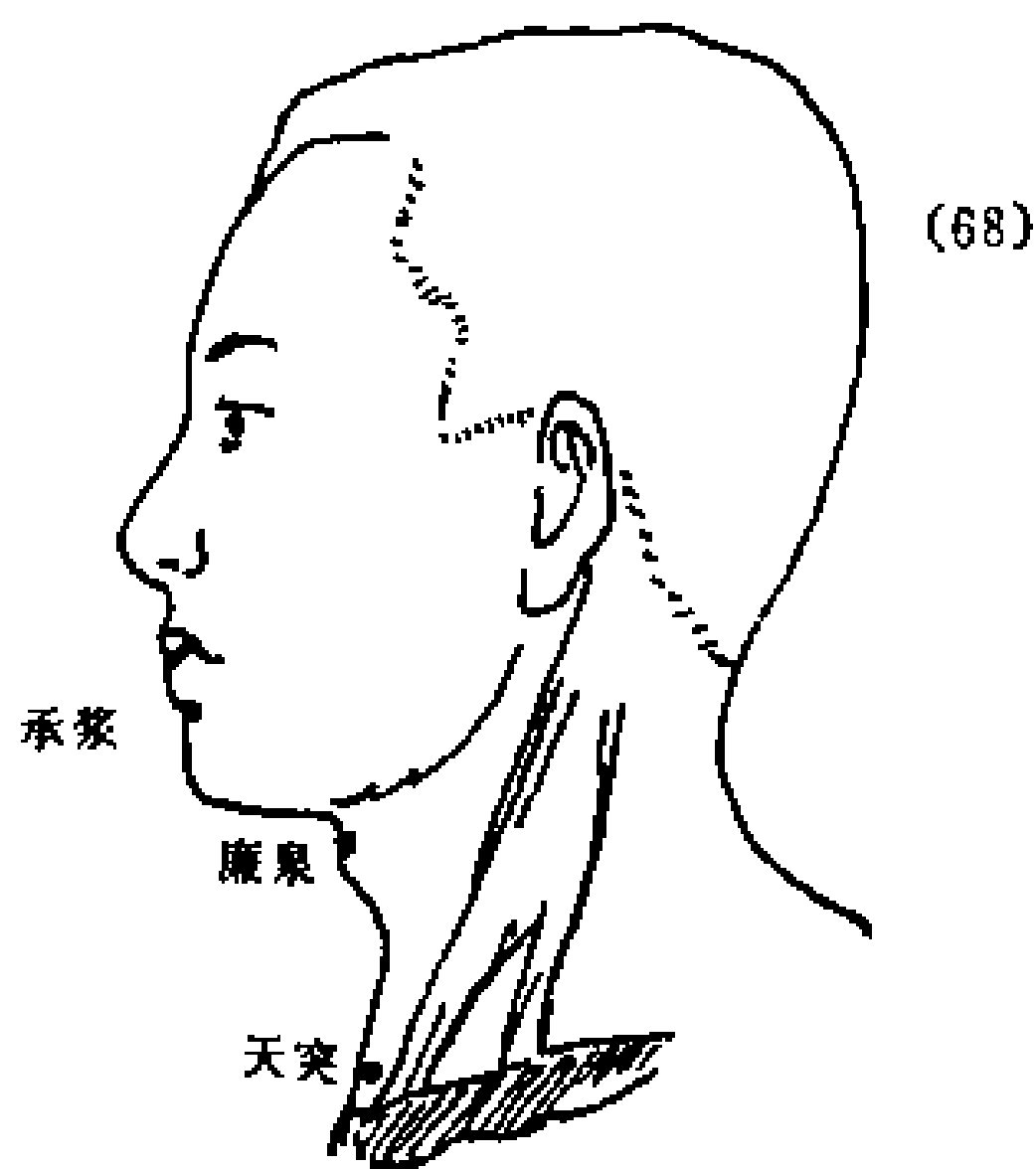


(65)

63-65 手少阴心经

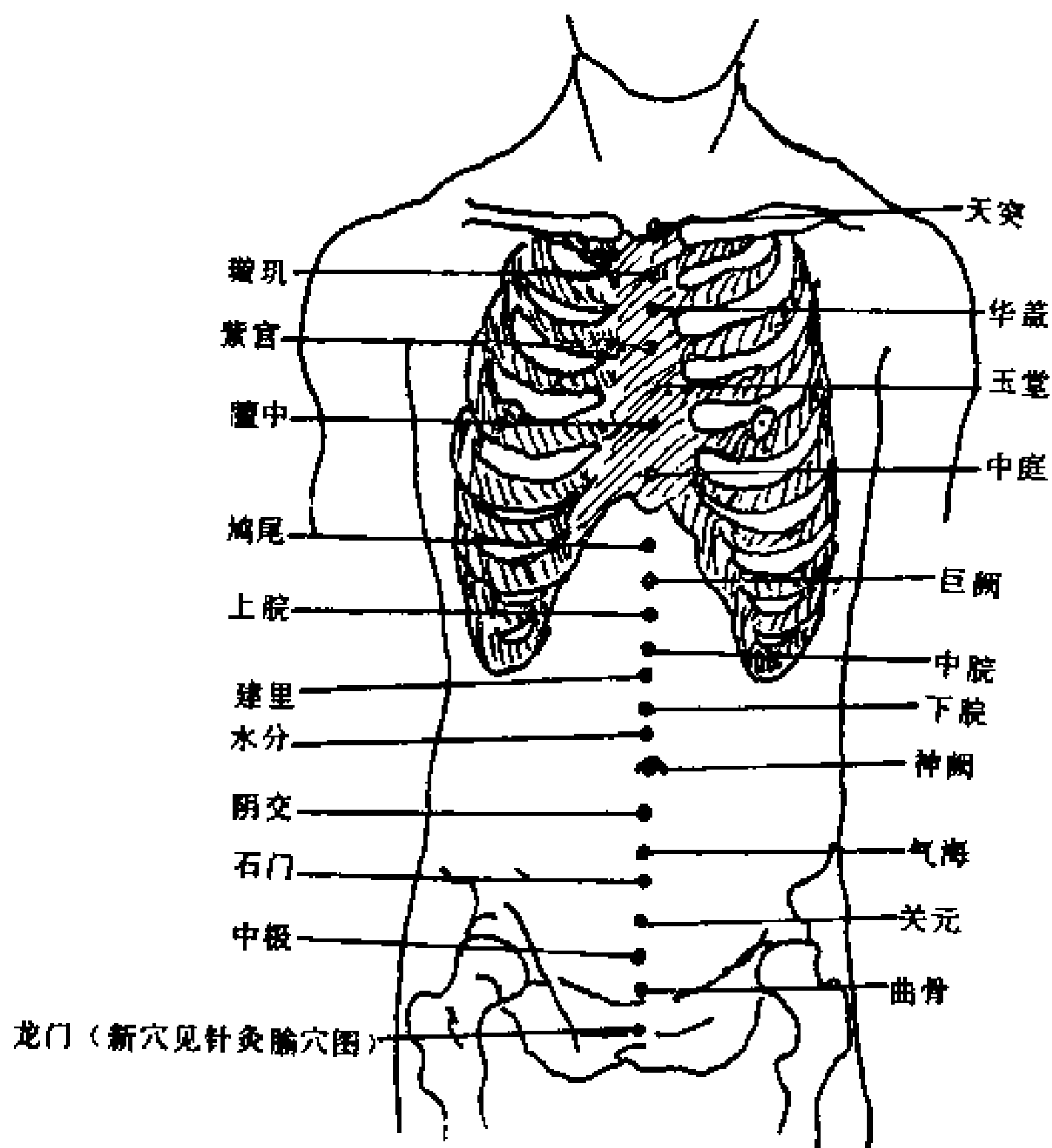


(66)

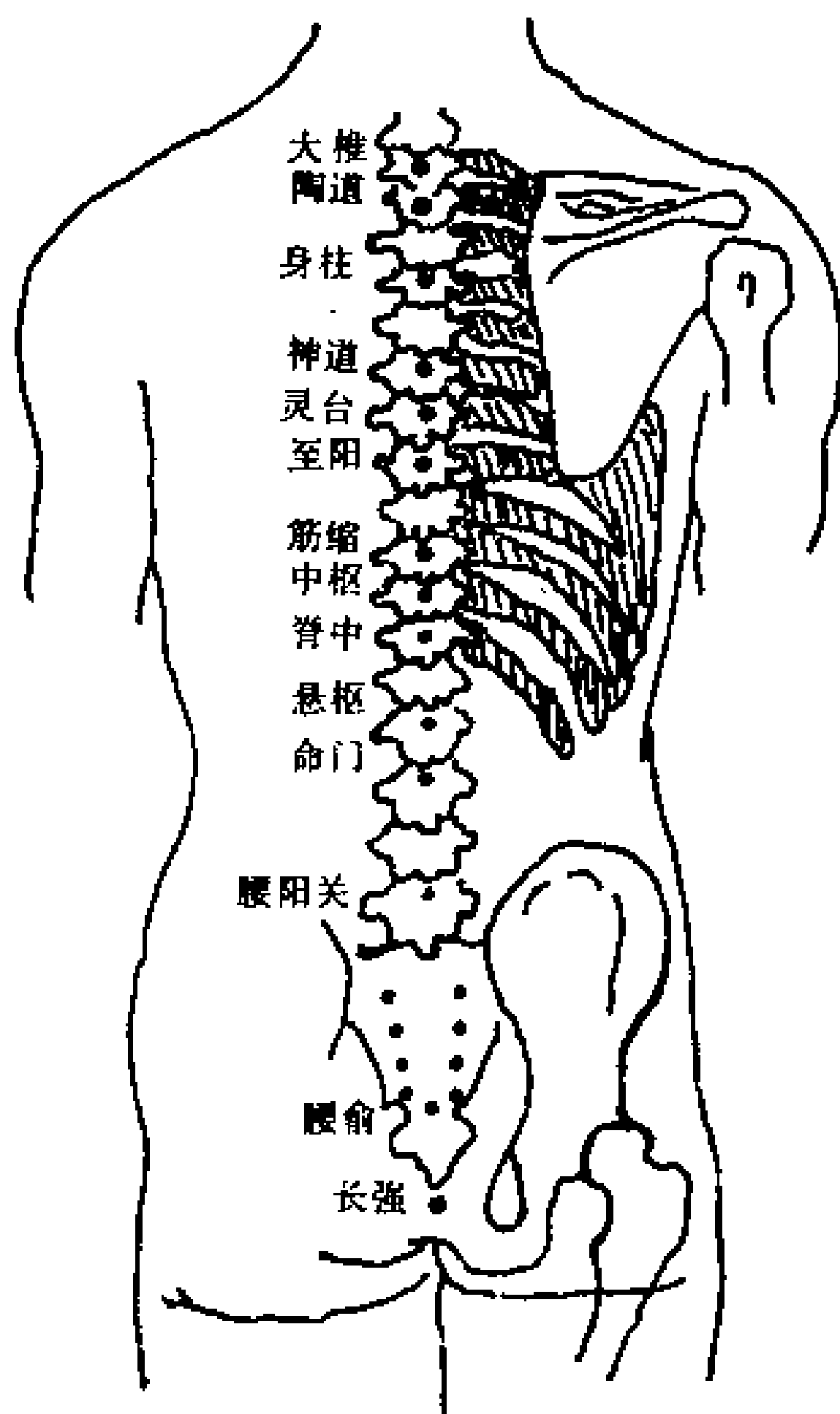


(68)

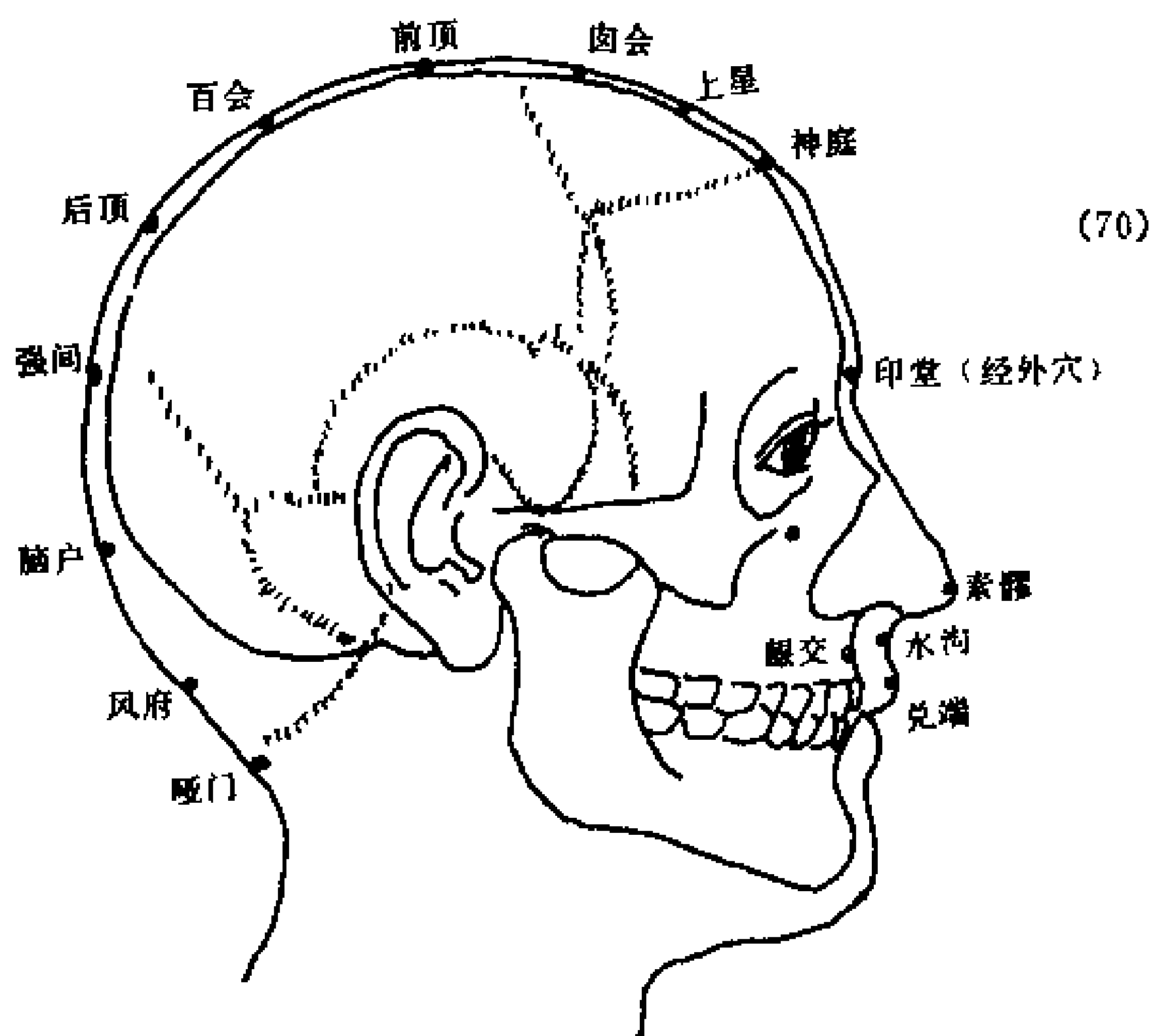
(67)



66-68 任脉



(69)



69-70 督脉

## 太极拳与静坐术经验谈

拳术可以健身，而静坐可以养生，故古人并而习之。而太极拳既具拳术健身之功，复收静坐养生养气之效，所谓内外双修之术也。我国昔无解剖之学，故无从探究其秘奥，况人死则呼吸停止，在内运行之气亦散泄无遗，似亦不能窥其因，而昔贤经多年累积而成之经验，其养生及医疗价值又秘不示人，即或偶述其端，又复多五行龙虎之说，使成玄学。后之人遂视为神秘莫测之学，或畏其难，或嗤为妄。而此一珍秘之天然自我保健养生之方，不绝如缕。兹就余本身学习之经过，就经验而得者，按其进程，缕述之以为后之学者告。

余年 60 体渐痴肥，口腹之欲颇喜肥甘，腹肌垂垂，体力渐衰，关节日僵，每日于居所步行 4 公里许，至办事所而上下楼梯，日呈龙钟蹒跚之态。昔曾习岳家八段锦，加以腹呼吸，自 30 至 50，20 年来，每晨习练，未曾间断。至 50 以后，事冗体惰，时作时辍，渐至中断，而以步行代之，每分钟约可行百零六步。1972 年 3 月，晨起，与荆人由永和步行至新公园，偶遇族人志模，荆人以余体力逊昔也，倩志模为

介杨派太极拳教师干晓洲先生，郑曼青先生之弟子也，订于次日随其习拳，时为3月27日也。

自此每晨7时即赴新公园，随众进退，手足无措，顾此失彼，依样葫芦而已。步履未稳，身躯倾侧，呼吸喘急，腰酸腿疼，颇有畏难中辍之意，幸同学辈时加指点，一着一势，重加钻研。逾月，步履渐稳，吸呼渐舒，而腰腿之酸疼益甚，同学者约10余人，颇似昔年之团体操也。越三月，始学毕简易太极拳，虽进退中矩，而呼吸总觉不顺，以问于干师，则云：“尚未，尚未。”“将来自能配合，不必急急。”惟简易太极拳练习之时间不过10分钟，故每练必两三遍至汗流遍体而后已。干师虽许为有恒，然渠以教拳为业，殊难专其责成，况同学甚多，程度不一，欲作进一步之研究而未得。不得已向秦鹏云兄假得施调梅无畏先生遗著《太极拳研几录》（已绝版）乙册，手自抄录，朝夕钻研，一着一势，笔之于纸，张之于客厅卧室之墙上照势练习。如是者又三月，始习毕，犹未能随动作进退而呼吸，询之于干师，与诸先进者，均以久则自通，若勉强行之，无益有害云云，固无论气沉丹田，虚领顶劲诸要点矣。偶读王宗岳《太极拳论》、《十三势行功歌诀》、《行功心解》、《打手要言》诸篇，文字奥邃，义理幽深，非初学者所能了悟，遂亦等闲视之。既而同寅之曾习是艺者闻余之志于学也，竟以有关养生静修之图籍相假，如陈么之《太极拳说》、陈鑫之《太极拳图解》、《修真捷经》、《因是子静坐法》诸书。渐至由习拳势而明呼吸之理，复进而习静坐，由腹呼吸而守丹田而会阴，而命门，始悟曩习八段锦而佐以深呼吸时，觉有气一缕由小腹，经后背，达头顶，而复由胸、



小腹而出者，即今之丹田、会阴、命门、夹脊而百会、上丹田也，盖昔已无师自通，惟不识不知耳。习之三月，则不独行拳时呼吸自如，气沉丹田，虚领顶劲，且行止坐卧皆以腹呼吸，而每一呼吸，总觉有一缕热气穿行于以上诸穴之间，犹未以为异也。

11月6日晨兴，步行至新公园，前二日曾与闽人宋君约，随其习太极拳及推手（宋曾与人推手，其架势甚松，甚柔，为个中高手）。至期未来，余一人盘架既毕，略事休息，侧顾见一老者，隅坐磐石上，瞋目垂睑，状若入定老僧，而神情落落，旁若无人。经倪玉麟兄之介，得悉为周增霖律师，郝派太极拳名家，倪君之师也。立而谈拳，语多中肯，虽郝杨殊途，而拳理则一，唯谓斯技旁门甚多，教者以一知半解之学，作似是而非之论，耗时费日，误人误己，实斯艺之罪人。此老学识渊博，腹笥甚富，非徒以拳势教人者，可与同日而语。余自随干师习拳者数月，苦心研求者亦数月，自3月迄今，七月有余，每晨以二小时为率，无间风雨，不可谓不勤，而进度如蜗步，何也？而干师犹以为速，又何也？余之欲求盖也久矣。而苦不得其人，与宋君期而不至，却逢此老，宁非缘乎！周老以孤标拔俗之姿，嵒崎磊落之行，不求合于流俗，宁曳尾于泥涂，岂铺糟啜醢，胁肩谄笑者可得窥其奥者？方今之世，黄钟毁弃，瓦釜雷鸣，莠莠盈室，兰蕙憔悴，不然，冠盖京华，何独遗乎此翁？吾悲其遇，亦复自哀，怦然心动，作易辙之计，翌日即就学于周师。初授以郝派基本动作八段锦及呼吸诸法（郝派以教呼吸为先，杨派则否），其要点已备述于后（盖半为余学习时纪录），而最基要

者除虚领顶劲气沉丹田等而外，尚有抽腰裹裆、松肩沉肘、含胸拔背、腾挪闪战、两腿前节有力，……诸身法。

方练拳之始，肩不能松，以立掌故也；胸不能含，肩不能松故也；胸不含则背不拔，背不拔则气不顺，而两腿膝关节之酸疼，腕关节之僵硬，日甚一日，较杨派拳之舒泰，不可同日而语。凡两月，基本动作始习毕，而腕膝关节之酸痛僵直如故。上下楼梯几难举步。又半月，习拳套，日一势，翻覆习之，未敢求益也。师督之严，禁不得窥诸同学者之拳势，每谓：“正确姿势不易学，不正确之着架势一看即会，以后改正不易。”更不得随彼等习拳。嗣则身渐灵、步渐稳，气敛，心静，气不独贯于顶，达于丹田命门，且形之于手指，及于足尖矣。每晨率以郝派之身法习杨派拳势一遍以求不忘，郝派拳势三遍，以求增功夫，吾师尝谓：“练拳功夫是以几何级数增加。”吾虽年逾耳顺，未敢成惰，于是而神旺气足，身壮步捷，是则气功（静坐吐纳）之效见，而拳之功益显。而师要求亦愈苛，常以“刻刻留心在腰际”、“主宰在腰”、“劲起足根”、“全身要节节贯串”、“行气如九曲珠，无微不到”、“运动如百炼钢，无坚不摧”相指示，略有不合，必亲为示范，再三指正，不容稍有取巧偷懒。至是而再读《王宗岳太极拳论》、《行功心解》以及武禹襄之《打手要言》，李亦畬之《五字诀》《走架打手行功要言》诸篇，心领神会，顿悟奥旨，非如初时之惘然，以为不可解、不能解者矣。方此之时，回顾诸先进同学之拳势，其合乎规矩者，如凤毛麟角，师虽加以纠正，而拘于积习，欲改不得，况言谗听藐，东风马耳者乎。然后始识吾师之苦心，盖颇有造就之意，奈吾不敏何。因以吾日习之所得，志

之为来者劝。

1972年3月27日晨随干师晓洲习杨派太极拳至7月初，将简式太极拳全套习完。然后照施著《太极拳研几录》自习全套。

8月初与志模、倪玉麟兄等习推手，棚捋挤按，初觉甚苦，两腿关节酸痛甚，仅能推约三四十回合即疲极。

8月中，推手时腰腿渐松，手亦灵活，约可推八九十合。

9月初已能与志模、倪、沈诸君推至二三百合而不疲。

9月21日始悟“转身蹬脚”及“双摆莲”之未能转折自如之故，因未能“中正安舒”也，即未知“中定”使然。

9月22日渐觉关节较前为松，不如昔之僵硬，能盘架二套，又与侪辈推手数百合而不疲。

9月23日，盘架仍不松静，僵硬易断，不能贯串。

9月24日开始习双解，左右两式，左式殊不惯。

9月25日体重日减，腰带日缩，想为步行打拳节食所致。

10月6日左右两式简易太极拳已较熟，惟左式终稍逊。

10月10日起习静坐法。

10月12日静坐时手足略有暖意。

10月14日苦练“踢脚”、“蹬脚”、“川字站功”各式盘架二套，推手三四百合。

10月18日静坐时妄念渐少，夹脊略有暖意。盘架推手已能达一时半而不疲，且较前松净。

10月20日向干师请益“呼吸法”，未得要领，推手则动辄被制。

10月下旬步行速度增至每分钟117步，较前之106步增加不少。行拳日益松弛，与倪、沈诸君推手，自觉较彼等为松净轻灵。

10月初已悟得含胸拔背、松肩沉肘之意。行杨拳已能宛转中节，颇以为得松净之旨。

11月8日拜周增霖先生为师，习郝派太极拳。先习基本动作“八段锦健身法”，日以一势为率，分左右两势。

1973年1月中，“健身法”全部习毕。开始学拳套，每日仍以一势为率，必熟而后止。

月终，师归台中，习已逾半。虽膝痛愈甚，仍每晨苦练，为习“下势”诸势，苦不能下蹲，因膝关节僵硬故也，常手抱树干作下蹲起立动作，关节虽痛，强忍之。

2月初，余时欲随倪君等诸先进习拳套，每为周师所止，并切诫不准看。

3月初练杨派拳，呼吸与拳势渐能配合，气沉丹田，有时气上头顶。其所谓虚领顶劲耶！至习郝拳亦能连贯，惟腰腿牵强，足步沉重，未能轻灵，一套既毕足印入土者三四分。

3月中习郝派“玉女穿梭”颇不合，就教于师，师为详解并示范，始知动作有误，改正之。

自此以后，每有不协，即请于师，师必详为解释，不厌其烦，亦不以余为愚。而精神体魄，日有进境，已能盘两套。

4月初，偶观先进同学倪玉麟兄练拳，觉其“玉女穿梭”一势与余所习不同，知其误，即以余所得于师者告之，请其就正于师焉。自是每观各同学之身法步法，甚至起势动作颇

多不合，于是始知周师“不准看，不准跟着练”者实有深意存焉。盖正确之动作较艰难，吃力，而人性好逸恶劳，贪舒适，积非成是，习已成惯，虽欲矫正亦不易也。

4月初周师教倪玉麟学打手。十日后能“发”。

4月10日余亦开始学打手。首日学定步打手。左足贯注，右足腾挪，两人之左手相交于胸前，以腿膝之力，上下推动，左疲则互易右足。如是不过四五十下，即疲甚，而尤以膝关节酸疼为甚。

历四五日约可推至两百下。即改为活步。两人互以右手掌缘相抵，向左转圆圈，脚步须轻灵，膝部略弯屈，以腰肢之力推动肩臂，达于手掌，约转四五十圈，反向右转，以左手互抵，复转如上数。初觉目眩头昏，经周师告以“目向外视则不眩”，试之果然。

4月18日活步转圈已历二日，周师询以“多转觉眩否？”答曰：“否。”师以为异，且首肯，遂改习活步打手之捌步。其势如下：

甲、乙各举右手，以手掌互抵，左掌按住对方之肘关节（防对方以肘伤己也），凝神壹志，心不旁骛，彼有力，我亦有力，我力在先，彼无力，我亦无力，我意仍在先。

甲以左足向乙右方踏进一步（略偏，位于乙右足外方），乙右足向后方后退一步（直退），甲再进右足向乙左足外方踏进一步，乙亦以左足向后直退一步，甲再进左足直踏乙之中宫（即两足之中间），乙再以右足向后直退一步。甲左足贯注，右足随上半步，如拳着中之合势（此为待敌之势，敌不动，己不动，敌欲动，己先动，亦即舍己从人也）。乙再左足

后退半步，足掌着地，足踵悬起。

然后甲以腰腿劲将右足向乙左旁踏上半步（足尖偏左），以腰间劲将身躯向右转45°，左足由贯注成搁步，右足则由踵搁步变为贯注。

乙亦以右足向甲左方踏出半步，以后动作一如甲。盖舍己从甲也。

甲、乙互交之右臂自左向右下沉，左掌仍托住对方肘部，松肩沉肘，护腹拔背（此均为搁步待发之势，是时甲如先动，乙已懂甲之力来自何方，或高或下，或左或右，然后秤其劲之长短，在甲劲将发未发之一瞬间，如皮燃火，如泉涌出，以曲蓄之劲发出，甲即被弹震而出。若时机稍缓，甲劲已发，则乙急需走化，不然，即被击退，惟退时仍须以搁步之势向后倒退，两手掌自胸前向腹部前方随步步跃退之势向下接击，以维身体之平衡，使身法不乱，敌如乘势迫来，随时可化搁步予以反击）。两掌互抵，左右转圈，沾连粘随，所以权劲，所以走化，使敌“进之则愈长，退之则愈促，仰之则弥高，俯之则弥深，”亦即转变其力点，使敌进退失据，总入吾彀中，而无所逃遁。

4月28日习打手已十日。初时身法散乱，搁步时贯注之一足无力，摇摇欲仆，亦无折迭。腾挪之一足，未能裹裆，胸不能含。至是已渐合规矩，腰腿灵活，师许之，以为进步奇速，应归功于一起手即习基本动作，扎基较固也。

4月末，悟得必须身法正确，乃能劲起脚跟。并因周师“刻刻留心在腰间”，而知歌诀所谓“命意源头在腰际”及《心解》“主宰在腰”者，盖拳势每一动必先之以腰，次足，然后及于

手，敌有“不得机不得势处必先于腰腿求之”。

5月1日因行拳时劲起脚跟之故，膝复酸疼。已不在膝关节而在两侧，上下楼梯则仍无痛，惟下势时则痛，尤不能下跪至离地寸许，尚在三寸之间。

5月2日于擗步时周师告以须含胸护腹，立掌不得偏，应有抵托之意，防为人所制也，惟仍须舍己从人，人进则己退，人不退则己不进。虽有抗力，勿使人觉，此所谓“人不知我，我独知人”也。

5月4日打手时擗步已较正确，亦有折迭，师指点“立如秤准”，然仍须有“八面支撑”之意。

5月5日打手时擗步虽正，师仍告以如杨派以双重之身法，以手按汝左肩，汝必向右方倾跌，此固因己方不能“八面支撑”，亦由足跟无力，加之人以“双重”，我以一足贯注，一足腾挪之故。恐以后逢此，会使向学之心动摇，特先告知，以后等学会“左重则左虚，右重则右杳”、“触之则旋转自如，无不得力”之时，则彼之来，适如自投罗网，一挨我，即跌出矣。

5月6日——12日，仍于练拳后习打手。已不似先前之手足无措，能从容应付。师复告以“擗步”系打手之基本功夫。擗步成则发人自易，譬如枪弹已上膛，箭已在弦，一触即发，故擗步成则等于已“发”，以后再习不用擗步，随意发人。倪君一习擗步即发人，汝则先习擗步，后习发人，虽殊途同归，必有后先，吾将于此验迟速也。

5月14日初学“发”人。第一次发时足跟浮动，虽觉有弹力，仍未发足。第二次腰向后屈，再行发出，仍未能如

意。

5月15日师未至，与倪君“打手”，其掌劲甚重，似肩未能松，且系反方向动作，初觉格格不合，嗣略好，总未能如周师之屈伸随意，圆转自如也。

16日“发”三次，仍如昨，周师告以：“发时气贴脊背，劲起脚跟，要有折迭。不得弯腰，或俯身，要有余不尽，要八面支撑，要刻刻留心腰间。”

17日，盘架势至第三遍，师复为指正数处。（一）行步如行云流水，故上步、转步时须在贯注一足之足侧中心跨越而前，不得中途停留。（二）“指裆垂”转“白猿献果”，右手一圈即上步向前递出，并有挤合之意，所谓“趁势而入”。右手既将敌来势格开，即上步长身以双掌抵托敌之下颚，或挤击其颈项，“指裆垂”系攻其下，此攻其上，出其不意，如转双圈，则敌已退，盖时机一现即逝也，故不宜作双圈，切记。

20日擗步时，周师又以右手轻推吾左肩，吾身向右倾侧，复申前嘱，并告八面支撑之意，太极拳无“让”字，然可“左重则左灵”，故敌接汝左肩，以“秤准”原理，左肩后灵，右足擗步向上步踏实。右手即以腰腿之劲，向前按击敌之左胸，所谓“舍己从人”，敌自动送上门，不乘机痛击，而让其得逞，盖学而不能用之故。

25日周师为盛暑练拳一次，可抵冬日三次，而练架则以几何级数递增。今日发动偶有合者，约得三之一，仍无把握，惟已领略“先引后发”之意，其机甚微，殊难言传，但可意会。

29日晚略悟折迭之意，盖以人喻弹簧，必拉紧后骤放，



始具弹力。太极拳以拉弓放箭为喻，甚是，盖身后仰，两腿着力，乃有弹性。

30日发劲仍无进步。

31日发劲四次，三次颇完整，一引一发，即弹而出。周师告以弹力甚大，而余初无所觉。

连日静坐，一坐下即觉遍体发热。一吸即有一股热气由丹田上升至上丹田、眼球、太阳穴，均似有呼吸；一呼则下降丹田，由尾闾，命门，夹脊而达百会。此时觉背部、两膊均有气上升，有时前后相呼应似辘轳上下，有时则由顶门而下上丹田、咽喉、胸，而达丹田，又由后而上至百会，如轮转。此时觉此身似在灵空，除一灵不减，呼吸轻灵微妙而外，此身已非属我有。

6月10日习打手时师以为气势不足，曰：孟子善养浩然之气而说大人则藐之，太极拳亦然。“虚领顶劲”，气之由脊骨达于百会，即劲由脊发之劲，“气沉丹田”，气之由丹田而布于周身，每一经络，每一细胞，无不有气，内则以气护身，聚神，外则以气包围敌人，无论其进退，皆已在吾彀中，无所逃遁，故“迈步如猫行”，“神如捕鼠之猫”。盖以鼠喻敌，吾一发，则敌骸棘如待毙之鼠。“形如搏兔之鹘”，鹘之搏兔，自空下击，迅如闪电，狡兔又乌得而遁。故太极拳中四字秘诀“敷、盖、对、吞”，皆以气势而言，亟宜注意“尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬”之“贯”与“顶头悬”之语。

6月11日师又告曰：“腰不可弯，不得前俯后仰，前俯则劲不整，后仰则偏沉，己已欲倒，况发人乎？足跟不得移动，身躯亦不得左右摇摆，一动则失其平衡，不能立如秤准，劲必

不整”。发劲，必须练成“周身一家”，自足跟由腿而腰而脊，所谓“蓄弛如张弓，发劲如放箭”，弓强弦满，百步可贯重革，弓弱弦弛，不足以穿鲁缟。太极拳不伤人，只以其人之劲反弹而出之，如欲伤人，必是蓄意，盖“人之劲方及我皮毛，我之意已入彼骨里”，故能伤人于无形，于不知不觉之间。

6月14日左式已能发，惟时有高低。周师告以：彼劲自高来则我以高发，所谓“仰之则弥高”，你高，我较你更高；以低来，则以低发，“俯之则弥深”也，总须舍己从人。而平常习练，必须不高不低，适得其正，劲起足跟，力由脊发，引进一合即发，时机仅在一瞬。须恰到好处，不后不先，总须深深体会，只能意会，实难言传，况形之笔墨乎？故云：“入门引路须口授”，旁观者亦偷学不立，亦学不会。太极劲为弹性，一弹即出，劲须完整，然发劲仍须保留百分之五，留有余不尽之意。

6月16日曾与倪君练习打手，手步凌乱，未能配合，遑论发劲，且倪君于画圈时，手掌下沉，其劲甚重。今晨与周师练习时则轻灵异常，因以为问。周师谓：劲不得重，重则人知，盖太极拳贵在“人不知我，我独知人”，我知人则其轻重虚实，洞悉无余，必操胜算。人知我，则不啻太阿倒持，授人以柄，兵法云：“知己知彼，百战不殆。”太极拳有之。所谓“彼有力，我亦有力，我力在先，彼无力，我也无力，我意仍在先”。当彼劲将发未发，我劲已接入彼劲，是谓接劲，一合即出，如我劲为人知，何能引人入彀，我将入人之彀中矣。

6月17日。今晨习打手各发左右两次，周师许为“完整”“不错”。较以前身摇步移，神不聚，气不凝者不同，惟不过于

疲劳，过则不进反退。日进有功，不宜急切求进也。惟转步时尚有痕迹，需出于自然，以免有断续之象。吾则觉发劲前，周师有劲接来，吾即于劲来之前，以足跟脊背之力，藉搁步踏实身躯向前之势，劲由肩膊、手臂，而至掌缘一弹而出，盖不用劲，宛如水流云行，全出自然。亦不自知何得如此。

吾于每次发劲时，总有所保留，盖恐师年迈，或难禁受。今即以此为问：“师被吾等发劲时，感受累否？”师莞尔曰：“否！”继曰：“为师而不善诱，学者将无所得，而为师者若年青则气盛性傲，不肯被学生发，而发学生，如昔之杨班侯者‘发必见红’，故其徒见则畏之。年迈者则体弱身惰，不能任其劳，陈陈相因，太极拳之日见衰微者以此。今之教拳者连此进退三步半已知者寥寥，遑论发劲，旁门者自欺欺人，自误误人，实此拳之罪人也。曩者杭人施调梅先生钻研此技数十年，穷毕生之力，仅悟‘双重则滞’，而终未悟‘偏沉则随’之意，而误以为是‘中定’，直至物化，犹以未能‘发劲’为憾，至如郑某之流，著书立说，观其所作，洋洋大篇，仅一句而已，即杨澄甫所讥‘我不是肉架子’者是。盖嘲此辈以全身依靠别人身上，宛如一堆死肉，挂在架子上也。今汝与倪君耐劳有恒，无间风雨，所为何来。而吾身屈古稀，如再秘而不传，此郝派将成绝乡，愿以余年，尽此绵薄。且造物多忌，佛家谓之多‘障’，道家谓之魔，故将未有成与否，端视机缘，如何耳！倪君与汝习拳不过数月，已能引能发，假以时日，学得棚捋挤按即可无敌手，况采捌肘靠俱全乎。如再进而懂劲，不出数年，可达神明境界。所谓：‘得来不觉费工夫’较之‘枉费工夫貽叹息’者又何如耶！”

6月17日。近日发功颇多合者，惟如有所顾虑，有所忿懣，则不得其正，故师屡以为诫，必须提起精神，所谓“心静”、“劲整”、“神聚”也。至于转身搁步，颇获许可。

6月22日。今日求好心切，结果则适得其反，故行拳时必须身心舒泰，不为物囿，无所瞻循，而后放之皆准。王宗岳《阴符枪》云：“心须忘手手忘枪。”拳亦同此理。某次，因周师立处近树，故发劲仅发一半，弹力未出，反得回震，觉胸腹间气血震荡，良久始宁。

25日。今日与周师练搁步为倪君示范，倪君似迄无进步，渠练拳已逾二年，仍如是，何也？

26日发左右各二次，甚合师意。倪君发均不合，其病在于腰腿，嗣观其盘架，无一势准确，无怪发不成也。

29日。凡开合，开必须于胸中开，合则与胸俱合，盖与呼吸相配合，非徒以手作势者。凡转换，举步以贯注之一足为准，而腾挪者随之，始能祛双重之弊，而转换灵活。

7月1日。“白鹅亮翅”双臂与搁步应同时完成，前曾笔录，而日久忘。其他动作亦均如之，所谓：“动则俱动，静则俱静。”不经周师指正，将一错到底。吾与倪君，五十步与百步耳，一何可愧。

3日。近日打手之搁步转折颇得师许可，至发时一有顾忌，即不得其正，非劲未发足，即高下失衡。

5日。师面谓吾，行拳身法在诸同学中尚较准确，惟气势总须八面支撑，行拳虽修己之事，亦应以前面有假想敌在，不宜松懈，尤须虚领顶劲。今晨于“手挥琵琶势”得折迭之妙。由此而悟及他各势之转折关键所在，非昔日所能梦见也。

12日习打手发5次，均合规矩，觉两方双臂相交时，当中宛如有一橡胶气垫，一合一弹而出，以前发劲虽有合者，尚无此感觉，似又进一层。行拳“合势”略有懈，师在旁呼曰：“从胸前开合，要向前挤。”要求严，则精益求精，如“自是”“自满”，欲求进步，是诚缘木求鱼，乌得哉！

7月24日。连日打手互相进退者约逾15分钟，觉肩胛骨酸痛，若不胜者。吾日习八段锦及拳架三四遍，逾一小时，共四五百手，亦无此现象。因请于师，师谓：“拳架为修己工夫，仅一假想敌，打手为对人工夫，亦所以训练耐战力，两人相对，心理须镇定。定、静、安、虑、得。为人如此，习拳亦如此，须有泰山崩于前而色不变，麋鹿与于右而心不惊，有气吞河拔山盖世之雄，虽孟获之勇，吾亦以鼠雀视之，敌又安得而遁。今不过练习，心理及生理尚紧张为此，将来面临真敌又如何？一虚一实，故为此耳”。

凡搁步时须切记“抽腰裹裆”，搂膝时以膝部前屈之势，将前手随势搂出。然后发掌。吾以转腰势将前手搂出，大误，盖杨派余习也。

7月25日，周师教以吐纳养生法，密宗之秘法也。

（一）卧式：仰卧床上，两足相并伸直，两膝靠紧，右手掌心按住脐眼，手指向左下方，左掌覆按右手背上，目向前平视，舌抵上颚，张口吐气（腹部内收，将气压出——凹腹突胸）。吸时以鼻吸气，唯吐多纳少，两掌随呼吸升降，作约一刻钟，计764次，可于晚间就寝时作。（吐）

（二）立式：姿势与卧式同，面向东方，最好于旭日初升时，对太阳吐纳。吸时舌抵上颚，用鼻将清气徐徐吸入，直

达丹田，俟腹部胀满鼓出，然后张口徐徐将气吐出，此时腹部内陷，胸部外突，两掌亦自然随胸腹之起伏而上下。每晨作一刻钟，逢农历13至18日，晚间11时至1时之间，对月行之，得益更多。（纳）

此法较太极拳更佳。

8月8日。连日来练吐纳及静坐。于走架、打手时则全神贯注，气沉神凝，势势皆得虚领顶劲之妙。然转换之间，尚有“随”“滞”之感，总之腰腿仍有未合处也。练拳四套。

下午，重读王宗岳《拳论》，武禹襄《打手要言》、《心解》及李亦畬《五字诀》、《行功要言》。昔视之若天书，奥有幽深者，今则了然于胸，始知前哲苦心孤诣之所得，皆个中之精华，数十载心得皆在此中，而今之习拳，徒取糟粕，不习理论，是诚买椟遗珠者流，一何愚也？及读至《撒放秘诀》，顿悟周师教我之打手，正是此诀，夫掀起敌手之时，是：“擎起彼身借彼力”，须身灵。及转至胸前时是“引到身前劲始蓄”也，引者诱敌也。须气敛，气敛则劲蓄，可由脊而发。及至两身相合，吸住敌身，是时，则“松开我劲勿使屈”，须静，静则能权彼劲之长短大小。迨发放之时，则“放时腰脚认端的”是矣。盖劲起脚根，发于腿，立于腰，须整，整则周身一家，如泉涌出，如皮燃火，一发摧敌矣。

8月9日得知“引”字诀之妙，亦得“虚领顶劲”之要，周师复切嘱：“举步如猫行”及“神如捕鼠之猫。”盖精神贯注，气吞河岳，敌已在我气势笼罩之下，无论进退，皆不能逃。又密告曰：“若要敌人跌倒，劲须发向敌之足跟，一发，敌退四、五步即倒地，所谓摧敌摧根也。”

8月10日。今日打手时，周师许之曰：“很好很好，劲颇整，劲整，则力量集中于一点，力量集中，意志集中，何坚不摧！”又曰：“此即是‘接’劲，即于彼劲将出未发之际，我劲已接入彼劲，恰好不先不后，为皮燃火，如泉涌出。”

8月20日。连日来打手优劣时见，盖有意栽花花不发，一旦着相，心意相缪，致为此耳，切记“趁势而入”之意。

8月26日。周师复教以再由搁步着手，必须引到胸前接定彼劲。

8月30日。数日来周师许以发劲已能腰腿认端的，劲由肘出，亦完整，似已得门径，然此尚为初步的初步。

9月10日至19日。连日来盘架方识劲起脚跟之妙，劲由跟起经胯、股而至腰、脊，然后由肩臂肘而达于掌指，当吐气时一缕热气随劲而上向前发出，而腹内丹田之气圆转如球随心意所至。无论何势，总有一股气，合时由前胸下沉至小腹丹田，上则颈项、太阳穴而至头顶百会，后背则由臂膊至于腰脊。开时由丹田升至胸，复上达百会，后背则由腰脊上升至膊、臂、肘至于指尖。下则达于足趾，有一股麻酥酥之感觉。如此周而复始，圆转流畅，内部舒适异常，故不觉手之舞之，足之蹈之，虽盘至四、五遍亦鲜疲乏之感，与旧大异。《五字诀》云：“胡能气由脊发，气向下沉，由两肩，收于脊骨，注于腰间，此气之由上而下也，谓之合。由腰形于脊骨布于两膊，施于手指，此气之由下而上也，谓之开”。昔人经验之谈，信不我欺，然不到此程度，又乌得而知，无怪狂妄之辈，不责诸己而讥理论为不足信，吁！可哀也。

9月20日。自四月初习打手搁步，迄今五月有半，今晨

周师教以“受发”，由师发劲，而吾承之。（实则两人一合劲后，周师待吾发劲时，得其机先，一发而出，始知其劲之巨，宛如一完整气团，骤着吾身，连退不及，身法大乱。亦如按在一橡皮垫上，先一软，而后被弹出，颇难以文字或言语形容。）

平时虽熟谙周师后退身法，亦曾受教多次，必须保持原来身法，静以待敌第二度之攻击，而后予以还击。乃一受攻即紧张慌乱，仓皇后退，溃不成军。

21日。被发时仍散乱不整，未能全师而退也。

27日。连日来与周师打手，发劲似无着处，打去如无物，而周师反以此许之。昨晚就寝时已清晨3时半，就枕略事吐纳，未及百已酣睡。4时40分醒后行吐纳，静坐。6时出门仍走架五套及打手30分钟。精神饱满如常，终日了无倦意，究不知是吐纳之效，抑系静坐或拳也。总之太极拳以养生保命为目的，而以艺技为余事，若斤斤于技击，则舍本逐末矣。

9月30日。近日发劲以肘，周师谓又进一步，盖肩须松，而掌肘则蓄劲，击敌以腰脊之劲而以肘掌出之。总之“刻刻留心在腰间”。

后退之身法：如与敌较艺，偶因势背而为敌所击出，仍以踵搁步之势，一足虚悬，一足着地，一步一步向后跃退，两掌随跃势向腹部前方下按，一以保持平衡，一以随时击敌，两眼注视对方，注意敌方动作，随时可转变己方之地位，仍可得机得势，予敌痛击也。

10月1日盘架时，师每以“刻刻留心在腰际”为嘱，神



经总枢在腰，必须念兹在兹。而精神须提得起，人人但知气沉丹田，每忘虚领顶劲，气须提到头顶百会穴，连手指上均贯上气，周身每一细胞都有气，始得“尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬”之奥旨。

3日，周师发余五次，仅能勉强保持不乱而已，犹未能好整以暇。

11月6日，自上月5日起每月往台北市汽车训练中心学习驾驶以来，归辄在晚10时余，疲甚。迨盥沐，进食后总在11时始就枕，次晨4时即寤，睡眠既缺，饮食不时，遂使静坐，习拳皆时辍时续，即晨祷及周日礼拜亦受影响。直至昨日始结业。技颇精得获隼。今晨又恢复按时习练，因周师已乔迁至永和，与吾居相去仅数百步，因相约至及人小学体育场练习，虽相距期月，幸能保持往昔水准，可喜也。

7日晨6时即去顶溪国校习拳，至7时余复与周师至及人小学，以场地狭小，仅能练搁步。搁步熟则发劲自易，一成习惯，则无论敌自何方来，我皆自然而然以此势待敌也。

初习，复忘旧日之要领，而未“吊裆”“护肱”，小腹不外托，小腹与大腿窝连接处不外凸，是谓之“缺陷”凹凸，拳谱所谓“无使有缺陷处，无使有凸凹处，无使有断续处”也。

发劲全赖全身上下五张弓，脊柱为大弓，双手双足各为两张弓。小腹不外托，脊柱无力，则弓弦弛矣，大腿前节无力，则下弓弛。

太极拳有“势”与“着”之分，“势”均为应变之准备动作，“着”为攻击。

8日，搁步似已遗忘无余，动辄不合，周师屡告以须“护肫”，乃能运化，须“折迭”，弓弦乃张，不后让，乃能“趁势而入”，余自惭鲁钝，遂忘昔日所习。师则勉以习拳如波浪，过一时期，则自觉退步，实则退两步，进三步，日进有功，不自知耳。岂有一往直前，一蹴而就者。

20日。连日来与周师交手，练搁步，发劲，总觉未能“得机得势”，每发即被弹出。虽周师颇有保留并未发足，而余已感其劲甚巨颇难禁受。

师谓若当一足着地，其他一足与双手腾挪得势，而改以双足着地，手无腾挪，则非倒地不可，因双重故也。此即所谓“太极劲”，即今之“弹性力学”。旧日无此名词，故以“太极劲”名之。

“进之则愈长，退之则愈促，仰之则弥高，俯之则弥深”。其关键在于松肩，愈松则引进愈足，发之必远。惟腕及肘，则绝不可松软，须成铁腕，仍有抵抗之意。

偶一发劲，自觉轻飘飘，毫无劲道，而周师许之，谓已窥门径。一般人已难承受，余心至疑。

师谓将来如能于两年中造就一人，则太极拳可望不致中绝。总须吃得苦耐得劳，忍得住，持之以恒，不求速效乃可；百丈高楼从地起，无根基，何从造起。况太极拳义理奥深，如无文学基础，阔大胸襟，难得个中消息，探骊而不得珠，岂非枉费工夫貽叹息哉！

余曾以每晨所练之打手三步半是否可以随时发劲为问，师谓当然可以，有腾挪有折叠，一趁势而入，即发出矣。将来须练到不须搁步即可发劲，周身皆能发，不论挨我何处，

一挨即将人发出，此即自己安排得好。神而明之，乃得谓之太极拳。

11月28日。入冬以来，连朝阴雨，而偶一放晴，晨间功课，又常为周师幼子所扰，不独打手毫无进步，即太极拳亦不复如昔之练习三四套，雅不欲以有限之余年，消逝于小儿无理取闹之中，然赤子之心，又何能识成人之意。遂于中旬复履新公园，诂知失之东隅，收之桑榆，此中得失，造物固有深意存焉，唯受之者不识不知耳。余乌得不感谢上苍之美意成全耶！余重蒞之晨，逢同人林承寄君，询吾近来静坐有进益否？余答以“自习坐以来，每晨仅坐约半小时，有时且不足，有所感觉，初时仅呼吸较深，杂念纷起，每以“归丹田”之念以止之，盖意归丹田，魔道尽去，意马心猿，万念归一，数月来，不过敷衍了事。直至近来，始觉吸气时有热气一缕自脊椎骨两旁顺脊椎上升，经颈项至枕骨，升至头顶（百会穴），觉胀满发热，呼时则由脑门，而额而眉心（此数处皆觉胀热有麻酥酥感觉），然后顺鼻柱分左右两路而下，至颊即由两旁入于口内（口津特多），再由喉，而华盖、璇玑、鸠尾关元而下达会阴。约坐一刻钟后，而腹内空虚光滑，宛如一琉璃球，逐渐膨胀，似较身体为巨，高大轻盈，如此而已，他无所得。”互相印证，大同小异，亦不以为意。盖自李佐贤兄劝吾静坐，且以其在金门习静所得之经过见告，更假以书籍，余虽从其言，读其书，而未深信，周师授以吐纳法，亦如之。不过因荆人远出，独居无聊，公余读书之暇，以此消遣而已，故或坐或辍，或长或短，实无信心。而林君劝余增加时间，即昔之习坐半小时者倍增之。余笑应之。自

此增加晚间半小时，而余性喜杜康，必微醺，故静坐时觉血液之流行加速，与晨间之宁静不同。十八日晨四时起床，盥洗后入坐，颇感舒畅，遂至坐忘，迨觉两腿酸麻，起而视表，已逾一旬钟，虽睡眠仅五小时，而较酣眠终宵为尤适。心异之，而仍未信。二十日为银行结息日，不治公，晨间与周师会于顶溪國小体育场，举而告焉。师以为余修吐纳、静坐、太极拳，三者集密宗、导引于一身，而持之以恒，敬事不懈，故有此成就。以一般习静者而言，虽潜修十载，恐亦未必。余亦笑颌之。由此日二次，次一小时左右。月之24日晨4时静坐后不久，觉尾闾与仙骨有动摇之意（尚不知此即系震动）。是晚为圣诞前夜，略坐即就寝。25日晨起坐，觉尾关节之震动甚于昨夕，若轻微地震有晕眩感。晚坐亦如之，有动摇感，颇心惊，旋止。（感谢上苍，余于1972年10月始习静坐养生术，至今仅满1年）26日晨坐，亦如之。此晚请何祚京夫妇，在华湘餐厅便饭，余与何世芳兄、陈沂律师尽琼尼华克威司忌一瓶，晚归略休，聆平剧唱片一二张后归室静坐，觉腹中空空然，殊异平日，吸气时宛如漏气之瓶，既吸不足，亦吐不尽，非腹呼吸，亦非肺吐吸，如是约半小时。余意以为酒后精神不能集中，故有此象，不复坐，略起行即就枕。

27日晨天寒且雨。起已5时，5时半静坐，未逾刻，觉尾闾又动，渐动渐厉，继则身体左右摆动，如钟摆，约百余次。旋止。晚8时复坐，其震动摇摆较晨间为大，而思想，呼吸，与身体之摆动各自为政，思想虽未集中，而身摇如故。本日晨赴台北地方法院公证处为荆人办妥户口副本英译本寄去。

28日为一可纪念之日。晨5时起，大雨，5时半始静坐，观空后调息，约三数息，即感尾闾处动。不久，渐厉，向左右摆动者约20分钟，盘坐之两足，自膝以上直至小腹，作剧烈之颤抖，而小腹以上则静止如旧。稍顷，止，而上身自左至右作圆螺旋形旋转，约数十下，愈转愈大，自尾闾起，俯首齐膝作大圈，而思想清晰，知体动而无法自制，呼吸如常，亦不因体俯腰折而略有窒碍。转约百余，默念，何不计其数，因数之，至四百有奇始止。而后，身仍端坐，觉自百会至会阴，宛如一长方形软硬适中之一整体，似塑胶，轻盈光滑颇有弹性，一吸，则此软体即缺一角以容之，一呼则又复原状。其舒畅、平静，莫能名状，约数十息，则表里莹澈，不复知有此一皮囊，仅一灵高踞顶上。如是者又数十息，则呼吸依然，仍在人世。不觉怅然。而为时已历一小时半矣。

晚8时复坐，约一刻钟后渐动，作前俯后仰状，渐动渐烈，前俯至膝，后仰及腰，约转百余下而止，止而复作，如是凡5次。

29日晨复坐，历10余分钟，尾闾震动，渐震渐厉，两腿自膝起止达腿根，渐起波动，两手掌亦自然向上跳动不已，若合节拍，嗣即愈动愈剧，亦愈速，全由自动，无法制止。终至仅髻尖着坐垫，直至人向后仰，卧地而后已，心颇异且讶。又起坐，略停息，视表则5时40分，距初坐时已逾半句钟。再坐，复动，两手背击腿有声，而身体震颤，虽居室为加强砖造，又身坐地板上，窗户亦受震有声，两腿两膝双手臂均高高震起，速度之快，非平时所能，以致气息咻咻，制之不可。约历20余分钟。此次余为瞻其究竟，故自始动即开目，

确保身动而非幻觉也。晚作竹林游，故未坐。

30日午后6时入坐，宛如昨日。晚小坐半小时，即寝。

31日晨4时起坐，身仍前后摇动，止而复摇者再。停止后觉百会穴中似有一软骨浮荡于顶，而己之意识则附此骨上，似与身脱离。胸中呼吸半顺，不属于己，似为另一人所有，己则高踞顶上，观此呼吸者。如是约历20余分钟，于是此身上下复合，而表里通澈，如万顷汪洋，波平月朗，此时之舒畅平和，未能以拙笔形容之。晚间静坐半小时，气机舒畅，略感摇动，无何即就寝。

1974年1月1日晨3时起坐，觉吸气时一缕热气由脊柱两侧，上升百会，吐气时，经颜面，双颊，沿鼻而入于口，然后由下颌而小腹，丹田，直达会阴尾闾而身动。如是数四，渐渐腹内气满，于是身渐动摇。渐摇渐厉。晚间略坐，以心意未能宁静，即寝。

1月2日晨初坐约20余分钟，感觉如前。既而气满于中，呼吸渐短促，而颜面自额至口旁，热且胀，如戴一炽热面具，渐由额心向额左右方延展，而呼吸愈促，屏息之时间愈长。及后，此一热力渐延向脑后，至于至枕骨，此时头骨似有人从两旁以巨大力量相拉扯，而至枕骨又坚不可开，愈胀愈烈，头骨欲裂，屏气咬牙，颈骨与全身俱因用力而颤，而禁之不能。方是时也，除默念上苍佑我助我而外，实无他法。约历10余分钟，渐止，无何，又作，则延至两颊骨，外则如有巨力拉扯，内则如有硬物从中撬动，愈扯愈大，颊骨头面似向两旁扩展至无限大，不久则颈椎脊椎中亦似有一无形刀斧由上向下劈而为二，中分一线直达尾闾，而热力一缕则上下于

其中。渐渐呼吸如常，而脑部胸中一切平复，又入无我境界。晚间因传豪邀宴，又误记雍儿去新竹实习之期，往返奔彼，遂缺常课。3日晨亦因雍儿故，匆匆于6时即去青田街，以一时记错，惊彼好梦误我早课。晚以世珍夫妇去青田街，又赶去招呼，又误晚课。人事牵缠，静修所忌，无怪修道人，隐藏深山幽壑，盖不如此，不能潜修正觉也。

4日晨4时一刻起坐，先调呼吸，约10分钟许，气渐顺。无何，渐前后摇动，甚缓，不久渐止，觉甚适。无何又动，脑门感胀满，然后脑骨似有巨力拉扯，逐渐转厉，宛若两队拔河。旋移至枕骨，此时呼吸甚短，一吸之后，于呼气时，则屏息，浑身发颤，概难自主，惟觉玉枕与颈椎，若向两侧裂开，其中又有物撬动，甚难禁受。此时自忖，不如早点裂开，获得宁帖。约20余分钟，渐延至颈下及于肺部，此时呼吸系由肺中央向左右两旁扩张，中大侧小若菱型，若气囊。一吸一张，展及两腋，其大无伦，而此身亦与之俱展，若大之可充于宇宙。迨张之极，则反而为呼，呼气如不尽，直至此身似折叠如一薄纸，如是约数十息。复由肺上升颈项，及于百会，此时由脑及颈与肺宛如一体，共同呼吸，复及于小腹，成一整个之空洞体，呼吸平顺轻滑，舒畅之至。稍停复由右而左作螺旋形转动。不久又作左右摇动，历十余分钟，此时觉两腿盘坐，甚感酸麻，似难续坐，而吾身忽又改为前俯后仰之摆动，计至74下而止，而两腿因身动时之压抑与松弛，酸麻之感若失。此时心地朗澈，风和日丽，宁静舒适，莫可名状。凡数分钟，又感呼吸渐深，头脑眉心鼻梁又渐胀满，热气由脑前冲，觉两眼球随呼气而外突，若欲夺眶而出者，左眼尤

较右眼为甚，渐而眼球与玉枕骨之间若有一空隙，而热力充之，一呼则眼球前突，玉枕后行，其胀若裂，愈胀愈甚，呼吸亦愈促。凡数十次，而身躯自头肩背作上下斜线旋转，殊不舒，约十数次，突如受电击，改为震颤，两股抖动，两手上下相击，既剧且速，呼吸亦甚促，先时较缓，尚可计数，至颤至 1400 余次，而呼吸平顺深长，震颤则更剧更速。震动有声，不及计数，因无此迅速也。迨颤抖停止，则腹中脑中空明洞澈，仅一灵不灭，清朗祥和，但觉宇宙之中，宁静平和，万物既息，惟存天籁，此身缈缈冯虚御风，翱翔悠游于空间，不复知有此浊世，仙乎仙乎，栩栩然，不复有我。及出定，已 6 时 20 分，坐逾 2 小时，方此时也，颇以存此色身为憾。

5 月 6 日早晚静坐。身体仍作左右或前后之摇动，甚温和，小腹及尾闾、后腰甚灼热，吸气时沿脊柱而上，至颈椎即停止。觉胀热，每一吸，即向左右胀若干，渐觉胀无可胀，颈骨若裂，复沿后颈而上，胀复如之，不自禁而屏息颤抖，其挣扎甚苦，然后宁静而复祥和，如是数回。

7 日晨 3 时半起坐，先调息观空，调息既顺，瞑目危坐，渐觉腹中气满，丹田炽热，渐及尾闾，再吸气则沿脊骨而上，至颈椎而止。此时颈骨中若有硬物硬行撬挖，而旁则有巨力牵引，咬牙挣扎，骨节俱颤。约 10 余分钟，而上脑户，复如之，然后直上头顶，热气氤氲，盘旋不已。此时头壳胀满若裂，身颤气促，恨不得将此头壳爆裂，以泻其气。力竭，身若颓，而腹中则空洞平滑。约数分钟，腹内又胀满，热气又沿脊而至百会，头壳又胀欲裂，此时唯默祷上苍佑我而已。忽忆及旧时



曾读道书，有以意引气之法，遂以意引此热气向额、鼻而下，惟此时颜面炙热，故是否有热力下行，浑然不觉。唯觉鼻尖似有一缕至人中入口，由咽喉而下胸腹，至于丹田，逾会阴、越尾闾而由脊直上。于是所有热力压力尽去，但觉遍体清凉，宛如孕妇临盆，阵痛去而宁馨生，其舒爽轻松，莫可名状。自顶至丹田平滑似镜，朗澈如月，鼻息微微，热泉绵绵，由丹田会阴、夹脊至百会，呼则由颜面至鼻尖、龈交而下达，如此循环不息。是晨盘拳架时，腹内空松，气机舒畅，得未曾有，非如往昔之呼吸强硬（以硬字实不妥，苦无适当之字以形容）矣。

8日晨5时始坐，坐约两小时。初时觉腹中胀满，然甚轻滑，渐觉后脑骨中有气随吸气而膨胀，一吸一张，愈膨愈甚，觉胀不能忍，而且吸且胀，似无已时，但觉头壳向两旁扩张，如五石瓯，心恐其裂，唯默祷天佑而已。如是约数十息，渐宁，渐凉，而五内清平如镜，甚适。（此为第一次）无何又作，但觉一吸则肺部一张，呼则停止，渐觉旋吸即向两旁旋胀，愈吸愈膨，止之不可，渐及两腋，不止，复如向空中膨胀，大而无当，非独身不能容，屋不能容，即宇宙之大，似亦不能容纳。然无难受之感，但觉吸之不满，如是又数十息，此时两手掌亦感觉如巨灵。复宁如前（此为第二次）。约十余息，觉一吸则身一长，先起于尾闾，再吸再长，渐至头顶，则顶骨如浮标，随吸随高，愈吸愈觉向上高矗，每一吸即觉高盈尺。如是数十息，觉自胸以上，直至头顶，上锐下丰，高入灵霄，与日月星辰并高矣。吸至极，则渐下渐低，直至此身如压缩成侏儒，然后气息平顺，脑、胸、腹中呼吸

缓缓绵绵，又呈雨过天晴之祥和现象。不久，所有各部之平滑感渐向两肋扩展，又如第二次之象。过后，又平服，而第五次则由小腹以至头顶，呼吸绵长，回环，如缭绕香烟，盘旋不已，而一灵高踞顶上悠然忘我，盖悠游于宇宙之外矣。

8日晚8时半入坐。旋觉一缕热气自夹脊上升，过百会，直至龈交口中（上唇内牙床相联处），复由喉下至丹田，经会阴而复上，细若筋。如是多次，渐觉有热气两条，沿脊骨而上，至后脑，上冲被阻，遂于颈椎处膨胀，愈胀愈甚，骨若裂，咬牙颤身，苦挣不已。如是者甚久，忽同时上冲入脑部，而头壳，胀热亦如之，又上头顶亦然，此时颜面自发际至人中既胀热，又麻木。约经10余分钟，此两路热力忽分自额上沿两眉尖鼻柱两旁下入于颊内，经结喉两旁，沿任脉两旁而下达会阴，而此热流较游行于督任两脉中者为粗大，一吸则三脉齐上，呼则同下，宛如溪流缓缓流动，此时之安舒，未可言也。起而按针灸图索之，则似为足太阳膀胱经及阳明胃经行之穴，然未敢确定。

9月晨5时一刻起坐，约历十数分钟，即觉三缕热气，两粗一细，由脊上升，又缘前胸而下，过会阴如一片暖流，缓缓经过，甚适。数周天后，复觉头壳中满蓄蒸气，将太阳太阴两穴之头骨硬行从中扩张，而两旁又似有巨力拉扯，且及于颜面，如是者屡。终则复归平静，而任督间之三缕热气回环如故。除盘坐双腿因酸热之故尚感存在，上身似已全部化为乌有，仅存“脑户”一骨，而已之一点真灵，寄身其上，飘浮于浩瀚平波，万顷无垠，庄周尚有蝴蝶，此时则连蝴蝶都无。晚间坐一时许，约略同晨间。

10日晨5时45分入坐。未久，即觉有两粗一细热流，细者在中，粗者在两旁，于吸气时由脊骨上升，起自长强，直上百会，呼时则分由鼻端与鼻柱两侧而下，细者自人中（水沟穴）入口，粗者分左右由两颊入口，同时下降至丹田、会阴。如此呼吸回环十余次，稍顷，腹中渐充，一吸则向两旁膨胀，而直线运行之气则已停止，渐吸渐满，肺部膨亨，似无底止，其大无当，大极则缩，缩至极薄，如乐人之奏手风琴。渐上至大椎，大椎胀欲裂，复上至头骨，在两耳两颊之间，愈胀愈甚，头壳若裂，此时之苦，颇难禁受，惟默祷“上天佑我”不已。渐觉整个人身高大无伦，两头骨中间似有一小人竭力以两臂向外撑拒，似开门然，终至无可再展，亦无可再忍。忽觉头骨豁然中分，如辟道路，亦如开水闸，于是此热气沛然上腾，直上百会，稍一盘旋，即由顶而下，如瀑布下泻，先如两直流，渐展渐阔，每一呼吸，则加宽若干，待扩至两耳，两肋之外。此身似已为此热流所淹没，终归无有，一片空明，浩瀚汪洋，波平月朗，柔和美妙，拙笔无以状之。惟脑后骨一片，浮漾于平波之上，若飘萍，若孤岛，历数十息。风涛渐由此岛而起，一吸则大了一圈，愈大愈胀，愈胀愈厉，全身之动力集中于此，咬牙苦挣，屏息颤慄，于难忍时默求天佑。仍觉有一小人，脸含笑容，以双手分此骨隙，而旁侧亦似有大力者左右拉扯，历十数分钟，此骨似开裂，一股热力即由此上腾百会，有气如瀑，奔腾澎湃，直由额鼻下达丹田，经会阴、长强而复上，前后回转，此身自顶至臀，全已化去，连一点渣滓都无，而呼吸绵绵微微，平静虚灵，空明祥和，难以言状。凡此种种实不足为外人道，即

道之亦以为妄，所谓道不在远，人自远耳。下士闻道则笑之也。

11日晨4时入坐。约逾一刻钟，即觉督任两脉与脊骨两旁（照针灸脉穴图似为足太阳膀胱经）有热气三缕同时上下循环，吸则上达百会，呼则下沉丹田，而前阴与肛门之内，热气遇时如柔软绒布缓缓拖过。如是数十息，肺、颈、头复膨胀，胀甚则复缘“前顶”“神庭”而“素髻”分入于口，又呈祥和气象，如是数四。坐逾一时有半，是晚亦如晨间状况。

12日晨4时半入坐，起初与昨日相似，渐觉颈椎膨大，胀热渐厉，终至胀无可胀。忽觉豁然如裂，如有人拉背上拉链，一拉一顿，拉下处即觉清凉，宛如脱衣，沿脊骨渐拉渐下，身体亦渐向前俯，拉至“长强”，臀尖自然上翘，觉一缕热气，其细如丝，自舌底下行，越尾闾，经阴囊，龟头，由小腹直上舌尖，身体即自动回复原状。于是气息平顺，而此一缕热气与任督两脉及膀胱经之气并行不悖，各自上下，至与呼吸亦漠不相关，而舌下一缕且可倒行如初。吸时其气由舌底缘脊下行，呼时越会阴上升舌尖。其舒适平滑甚于前日。如是历数十息，后顶及颈椎复感膨胀，愈胀愈甚，又觉如拉拉链然，此次较前为爽，初拉及肩，再至背，三拉至于臀部，拉至何处，何处即感清凉，而拉开之处较停留之处向两旁下垂甚多。（如<sup>ㄣ</sup>状）此时臀部耸起，惟其拉力拉越会阴，小腹，胸而至舌底，上百会，复至原处，作一360度之循环。方此之时，臀高头底，额已及盘坐之软垫，于是，又恢复坐姿。但觉腹中内脏在中，外包气团，连肩及背，外则肌肉皮层，层次分明，而此气团笼罩前胸后背，在内回环，忽上忽下，忽前忽后，

颠倒顺逆，莫不如意，渐渐由颈上升百会，则自顶至臀，莫不在其笼罩之下，已不复更知有此皮囊。逾数十分钟，渐消息，复如初。

13日晨静坐时先觉后脑骨整块向横里扩展，感觉中似达数尺，展后复缩。次及于顶，愈吸愈高，而顶骨似愈薄，嗣且似从中间分开，但知气路加宽，如康庄大道，其平如砥，渐延至颈，以及全身。此时似连皮肤、毛发、手足心都在微微呼吸，下部胯间于呼气时更能感到有微风凉意。以后则两眼向横处开展，直至眼眶骨似成狭长一线，达数尺，一至极限，又往内缩至极小。如是者再。

14日至16日早晨晚间静坐情况与13日大同小异，惟觉气机更顺，平静时间较长。

17日晨自5时入坐，无何，即进入静净境界，但觉一片祥和，浑然忘我，真入定境。至6时半始出定（用禅宗语），其间两腿因盘坐甚酸，曾互换两次。

18日晨。晚各坐一时余，甚安舒。

19日晨坐约一小时半，复睡至5时半，是晚以面果腹。七时许，岳母偕逸儿自青田街来，扰攘至9时后始归去，俟心境宁静已10时余。10时40分甫上坐而电话响，系新竹工地来嘱其前往领薪者，来回匆遽，气复不宁。历10余分后又坐，先休息，观空然后瞑目，先气机颇窒，渐顺，又感后颈下大椎处向横处膨胀，愈胀愈剧，似甚庞大。胀至极，即感向下裂，一吸一裂，渐及尾椎。此时身体向前俯伏，头且及垫，不久止，复直坐，颇舒适。约十余息，又觉左眼窝向左上，右颧向右下，斜线膨胀，所有骨骼似愈拉愈细，亦愈胀愈厉，

几若裂，然后若由脊骨下裂至于尾椎。身亦下俯至垫，复原如第一次。不久又作，此次系右眼窝在上，左颧在下，胀裂如前，复原亦如之。而两眼球在眼眶内旋转，如珠转玉盘，约百余次，旋感自两眼正中间麻起渐麻至额，而身体随感微摇，头转圆圈，继则愈转愈大，于是身体亦大动摇约五六百次，身停而右腿大动约三四百下，击垫有声。旋右止而左动，亦如之。继而两腿俱动，亦数百次。两腿俱止，而两臂自肩部耸动，两手亦上下颠动，约千余，骨节甚酸。继而身体前后摆动如乘烈马，两掌互击，复由尾闾至头颈作波浪纹扭动，如乘颠马，颈项如由铜丝穿就，随其前后颠动若不倒翁。最后则躯由右肩至左腰作自左至右之斜形转动，及止则立呈祥和，浑浑沌沌，此身已化，暖洋洋如在春风丽日之中。下坐已12时20分。

20日晨4时40分入坐（仅睡眠3小时余）。昨晚已可谓花样百出，非所意料，殊异之。今晨把持心猿，默念“上苍佑我”，约十余分钟后，呼吸调匀，渐感眼眶向横里膨胀，似从脊骨下分，随呼吸而下，直至尾闾，人前俯，头及地。第二次由颊骨横展下分至尾闾，会阴，循任脉而至头顶百会，复循督脉而下至会阴，先俯后仰，一吸一俯仰，由前俯至地，渐成后仰，及卧地而止。第三，由颊下口上之骨遂渐膨大中分，一吸一分，肩即往上耸，手臂亦自举，从左右举至顶，愈高肩愈耸，愈举呼吸愈促，两吸一呼，如囊籥然。双臂则从顶上交错而下划一大圈，先慢后快，如打拳，而呼吸与动作相反。第四，由左眼眶骨上及右颊骨下成斜线膨胀，两臂动作如前，惟较向前。第五，由右眼眶左颊骨膨胀，一切如前。第六，由口旁膨胀向下，两臂上举至顶，又交叉而下，

右上左下，迨举与肩齐，悬住，大动，约百余下，肩骨酸疼若折，下及两腿亦上下颤动，颇合节拍，俟手臂下垂置于腿上，腿动如故愈动愈速。第七，腿止而手动。第八，手止，上身前后摇动如在浪中乘船。第九，如乘颠马，身首俱向前后颤动。第十，腿动。十一，腰动。十二，腿腰俱动。十三，颈及腰前后颠摆。十四，两腿颤手击腿，由肩上下耸动，如舂米，力巨且重。十五，腿前俱动。十六，腿停，上体上下前后动，两掌平放腿上如搓线，由肩主动，为时颇久。十七，身止不动，肩动使两手在腿上搓。十八，手腿相向俱动。十九，先由额头正中膨胀，然后两手渐上举至顶，呼吸甚促。左前右后，交叉在身前划圈，先快，呼吸亦快，然后减慢，呼吸亦慢，耸肩垂肘，悬手，腿膝上耸，如打杨派太极，既慢且软。二十，二十一，左眼高右颊下膨胀，动作如前，后者则反之。

21日晨3时半入坐至6时10分毕。（一）由两眼骨从额部向左右扩展，觉自额起渐中分一线，由前往后，人向后仰卧地上，而一缕热气仍越尾闾循脊而上至百会，再顺任脉而下，直至阴部。人成反弓状态。如此热气循环六七周（此时身体肩背部及两足着地，腰、臀、腿弓起如桥形），于是小腹起剧烈波动，约数十百下，腹止，而臀动，上下波动甚速，渐及大、小腿。（二）起后又坐，热力又扩展，自后脑脑户穴起自百会向前正中中分，渐往下至丹田，人体先向后仰，旋前俯，两腿膝由下往上举，上下成相向或缩拢，愈缩愈紧，直至缩无可缩，如胎儿在胞中状，渐颤动，旋动，旋将身体放松，而两腿两手上下交颤甚速，约千数百下，愈颤愈速，腿止手动，手止腿动，及手腿俱停则肩背上下耸动，速及颈椎，

复数千下，骨节若散，渐止，肩、背、手腿甚感酸疼。此时有一团热气从中丹田（心窝处）逐渐向四周成圆形散开，散至何处，则何处之酸疼即消失，如熨如抚，愈扩愈广及于四周，此身如在包围中，而此气团先由左外向右方旋转，如有首尾，首转至何处，外界如有响声（如火车笛音，雨滴声）即起震波。数圈后又由右而左，如此回还数次，身体已归无有，仅一团气而已。（三）由额头正中向左右展，至不能再展时，又缩，先则两手由外内缩，次及肩腰，又及臀与腿，向上紧缩，愈缩愈紧，此身似成一被压缩之狭而扁之木板，两臂直伸，夹于两腿缝中，缩至极点。此时呼吸甚急，然后手腿俱颤，上下不停，渐颤渐剧，愈剧则呼吸愈舒缓。嗣两腿停止，而两手臂相对拍击，约数百下（手臂僵直，两掌互击有声，如鼓掌）而止，则两腿相对而动两膝互撞有声，亦数百下，腿止，而两手抱拳作拱手状，甚速，数百次，渐及胸颈亦颤动，既而胸颈止，则两拳互握，由肩推动向前行击，其速度之快，非平时所能。（四）由眉心沿鼻柱外展，至于两臂两腿，尽量向左右展开，以至以臀尖着地，身向后仰，腿愈展愈开，至大腿骨展至极限，疼痛欲折，至仰卧地上而止。坐起后又动，两腿又展至极限，即上下起落，此时已不能坐，复仰卧地上，而两臂亦同时向两旁展开，至头顶而交错互划大圈，两腿则配合动作，两足在空中划小圈，故四肢成大小四圆圈约数百次，渐扩及腰脊，复数十次而止，此时卧地上全身如瘫痪。迨起坐，似尚有气聚鼻端，未敢再坐，加之小解甚急，乘其尚未发动，亟吐气呼吸，摩娑睜目而起，已坐两小时有奇。



22日晨4时40分入坐。(一)由口旁向左右外方膨胀,两臂向内向下紧缩。(二)自鼻下人中向左右膨胀,两臂尽量向左右分开上举至顶,均僵直如木棍。(三)由眉毛与眼间外展,有气自上而下,似将身体从中剖开,头向后仰,渐至卧地上,肩背着地,两足上立,腰臀悬空如桥,上下颤动,先腹后臀,幅度甚大,动止,而觉臀尖似有一圆骨,其大小如鹅卵,由左向右旋转,数百下,改由右向左,亦如之,复左右横动,甚灵活(后观看人体骨骼解剖图则并无此骨)。四、由额中心外胀。肩向上耸,至极限,而两腿两手分别颤动。(五)全头面胀满,向前向外膨胀,甚灼热,身、手、腿先向外展,后又向内缩,眼球向上翻,至极限,甚疼胀,此时呼吸全停,约经两三分钟,身团如球为平日所不能。(六)全颜面胀热,向两旁展开,两眼渐张大,直至眼皮张至极限,此时头颈脊骨均僵硬直竖,以用力故(非有意,全出不得已)向上直伸,渐颤动由慢而快约数千次,颤止而面部向内紧缩,眼、鼻、口缩成一团。

23日晨5时入坐。(一)先由鼻尖(素髻穴)胀起,向左右两方外胀,而肩、臂则向胸前紧缩,直至两臂僵直,两膝夹拢,然后手腿齐动,由外向内翕合,手停而腿动,腿停则手动者数次,每次约数百动。(二)由鼻柱中间向外胀,两臂上抬至与肩齐,动如前。(三)由鼻柱上端齐眼角处向外胀,两肩两臂向胸前挤缩,两膝上举,渐身向前俯,头、膝相遇,如蜷缩。(四)由眼眶上两眉尖处外胀,肩向上耸,两臂举至齐肩,两肩则耸至极高。以上两式,嗣皆颤动如前。(五)由左眼左口角向外胀,胀至极处,眼闭不能开,两眼角向下,嘴

角向上，似会合成一大三角，颈向左扭，至左肩后，俟无法再转时，拉至极紧，然后由后颈椎发动，摇头，愈摇愈快，同时右手握拳撞击左手心，系由右腰发动，约数百次。(六)右眼角与右嘴角外胀，其他如上。尚有其他数式，已遗忘。后左鼻孔先流血，次及于右，颇心惊，以为出错，亟求告天，忽浮意念，以倒周天止之（即吸气自督脉下行经会阴，循任脉而上，再由百会经督脉而下），约数周天而血止。（一循环为一小周天，气循行全体经脉为一大周天）。是晚在黄源荣兄家作竹戏，归已12时，略坐调息即归寝。

24日晨3时半入坐。(一)中气一团在黄庭（头额内部两眉中心）中回旋，反复久之，呼吸全停，由此一气团之伸缩作呼吸，渐转渐大，向左右两边展开，身体似由额部被此气中分为二，渐向下行，而呼吸复起，一吸一开，身亦渐向后倒，直至仰卧地上，腰臀向上耸起悬空如桥。两足因盘坐之故，此时成倾斜交叉，数分钟后气平，则静卧地上。(二)自眼眶骨起如向下裂，两臂上举过顶，相握前后转大圆圈，嗣下落至胸前，动如故，同时两腿亦上下颤动。(三)自鼻梁分起，其他均同。(四)由头额中向上下分胀，由后脊骨下分，两臂渐上举至过顶，先颈项向左右摇动，甚僵直，臂上下颤动，渐转渐快，凡转颈至数百次，然后及腰椎骨，亦向左右转身摇摆数百次，均转至极限，幅度甚大。(五)头颈向左上牵转，左眼斜吊向上，右颧下垂，右腰部向右突出后再向左送，如撞击，渐撞渐快，至回复至正中为止，颈腰复松弛如旧。(六)如（五）惟反其方向。(七)由额头下胀，至腰臀，而腰臀上下颤动，骨节有声。(八)仍由头额而下，两臂作圈向前

拱击约百余次，凡两遍。是晚，严卿来拜年，坐谈久之，以致迟餐，至九时雍儿归，开收音机甚响，闹甚，误晚课遂早寢。

附志：21日在新公园遇韩老，教以捏子午诀之法（两手交握，右手在外，以右拇指，插手左手食、中指之圈中，轻抵左手无名指之根，中指亦轻握左手无名指之背，左手在内，拇指尖与中指尖相抵）。24日晨9时周师来授以驱魔咒（咒曰：唵啮虚，金吒，生金吒，吾今为汝解金吒，终不与汝结金吒，唵，强中强，杰中杰，波罗会有殊例，一切灾难见离了。唵诵49遍，于打坐或行密宗吐纳时诵之。余以为此咒甚玄，录之不过聊备参考而已）。

25日6时半入坐。（一）由黄庭（两眼中间）起向上下两方膨胀，前由任脉后由督脉之经行线玉会阴两合，渐下则两臂由前上举，身亦渐僵直，至两臂过顶直伸，身体犹向上升，俟挺直后两臂向上振动，如木制者，既而振愈速气愈舒，而臂渐柔由前而下至胸前，两腕关节相对甩动甚速，呼呼坐风，约四五百下。（二）由左右眼角处向外胀，气由脊骨右边下行，至股，由大腿至足尖，然后身直手举，腿直伸，手腕在胸前舞圆圈。（三）如（二），惟由左而下，动如前。（四）由鼻柱起向左胀眼斜口歪，斜吊向上，至极而身颤，呼吸急促，一吸手一举，至上举过顶，两臂僵直，腕关节处转动舞圈其速，虎虎有声，凉风簌簌，扑面生寒。（五）由右眼向上左颧向下，斜线膨胀，至胀无可胀而腰向左转，右臂肘则向右后上方上牵，左臂斜互胸前，肘向下，两手腕关节处舞动如前。（六）左眼左口角向上下歪斜成<形，颈项左转至极，而身体自腰

腹起至肩上则向右扭转，两手仍舞动如前。(七) 如(六) 惟反其方向。(八) 由黄庭始胀，喘气甚促，每一喘即一眨眼，两手腕关节在胸前相对舞圈，喘愈急，眨愈快，手亦如之，如相呼应。(九) 由额头胀起，两眼愈睁愈大，几至裂眦，欲闭不能，身直手舞如前。(十) 由两眼中间向上下胀，身向上欠伸，一吸一伸，至僵直，两臂亦随吸气而上举至过顶，臂直，腕部相对前后舞圈甚速，约数百次，渐下至胸前，继而身体自尾椎起动摇，唯僵直如木偶。(十一) 臂部向左右摇晃如钟摆身随之，手不动。(十二) 两臂随身之上伸而举过顶，手舞如前，颈椎骨前后颠动，骨节磨擦有声，头前后点摆。

(尚有多种，初时记忆清晰，起坐遗忘，故所记者不过其大略，疏漏甚多，其中颇有非平时所能，亦非生理或体能所能，殊不解，奇形怪状，花样繁多，在20世纪而言此类似神怪之事迹，智者所不取，然若能由医学、生理学专家深入研究，当能解此秘奥。若于静坐时装设闭路电视于静室之中，不致扰及清修，当可瞻其全豹，惜乎我国医家薄此不为，不然“诺贝尔”奖金可唾手得之。而吾国神秘之古医学、道学当可一明究竟矣。)

25日晚孙宝灿邀饮春酒并作竹戏，归已2时余。家中阒寂。雍儿亦不知去何处，因易服静坐，观空调息逾一刻，气息回环上下。劳累尽祛。(一) 觉有气一缕由神庭向百会、素髻分上下两路将此身中剖，身体僵直，耸肩将两臂逐渐上举，过顶，愈紧愈直，夹头而颤，渐厉，两腕对垂，舞甚速，约数百次。(二) 身躯紧缩，头颈下俯，手在胸前对舞。(三) 由

额神庭前下分，愈下愈向前俯。下身臀部渐抬举，至头着于垫，双手按地，脚尖起立臀部高耸，愈抬愈高，有拿大鼎之势，头顶地甚疼，乃将身下伏地上，气犹奔腾，后背腰脊起伏不已，气喘如牛，良久乃已，不敢再坐，亟吐气数次，略舒展手足即归寝。

26日晨5时半入坐。(一)由玄关处胀而中分，身向上升，僵直，两手对舞圆圈数百下。(二)头下低至颌着胸，手对舞圈。(三)身前俯至垫，两手在胸下腿上之空间中颤动。(四)两眼睁大直视，两手在胸前对甩。(五)身僵直不动，上下唇紧闭，牙关紧咬，两腮由内外鼓如嗽口状，舌在口中上下跳动，击上下颚“拙拙”有声，腮一吸一鼓约千余次，其后且有气自齿缝唇隙外喷。(六)由玄关向中间收缩，鼻向上皱，两眉紧锁，人中、颧骨亦上缩，致眉、眼、鼻、唇皱缩一处。(七)由鼻柱中心胀向外，愈膨愈大，咬牙闭目，而两眼睑煽动甚速，达数百次。(八)由顶门上下膨胀，身体向上伸直，颈项僵硬，向左右转，先缓后速，如“博浪鼓”，约百余次。(九)由玄关胀起，头似中分，渐向腹下降，一吸一降，而身体则与之相反，一吸一后仰，直至仰卧地上，犹未已，两足渐上翘，僵直悬于空中，由小腿转动两足作圆圈，数十次后，则变为上下敲击胶垫，数十次后改为平面分合。(十)仰卧，两掌轻擦颜面如按摩状。尚有数种已忘却，原拟下丹，虽睁目吐气，而中气仍充盈于玄关之中，蠢然欲动，似难自制，惟以时宴，匆匆易衣竟，即赴火车站，候车时尚有动意，甚惧因此而成精神病。是晚周师邀宴，与倪玉麟兄偕，座间颇有服气之士，谈及有张先生对静坐甚有研究，能控制真气之运行，

颇欲一识荆，暇日当倩周师为之介。归来复坐约一小时，任督双脉回环循行甚适，虽感玄关间有胀满感，导之下行丹田周行全身，故未动。

27日距静坐感震动已满月，虽心有所恐，而弃之实可惜。故仍继续。是晨，坐约一小时，颇得静趣而入于无我境界。是夕，入坐后：（一）由头顶膨胀，渐前俯，气由头而胸，腹下行，一吸（甚短促，几不呼气）一俯，渐至头着于地，而足尖起立，臀部高耸，头、足在地如桥，甚久疲极，颓然俯卧地上，气作牛喘。（二）由头骨上下中分，渐下渐后仰，致以臀为支点，头足上翘，渐至仰卧，两腿仍盘膝不变，高举腹上，两手攀膝，起落数百遍。是日下午本感两足抽筋（痉挛），自大腿后方起沿小腿肚至足心，经按摩“三阴交穴”虽略舒，终不舒适，经足立臀耸之第一式，即若失，或系身体僵直用劲之故欤。其他尚有十余式，除起胀点互有上下，及膨胀有横直不同者外，其动作大都系两手对舞，或上下，或向前，故不赘。

28日晨2时一刻入坐，先观空调息，复将气反运，虽觉气已自耳、鼻、舌中泄出，然似尚有一股由丹田上窜，至璇玑华盖两穴而停滞不出，嗣后真气上下即至此而止，胸膈胀闷，旋则玄关气满，由鼻下降，一吸体即一直，气亦一降，自璇玑处下行，一吸即如解一纽扣，上面即分开两边，直至丹田，而双臂上举过顶，手心相对，臂肘僵直，夹头而颤，先缓后急，约数百下，而胸膈间之气平。（二）略如前，惟降至丹田后，复由尾闾上至百会，手由向上动又转为由胸前以手背向前方推击甚猛，皆由肩脾处推动，（三）由鼻中分，由

前而后，止于百会，两手背向下捣。(四)由额中分身向前俯至腿，两手在腹腿之隙间相对舞转。(五)由额中分，左眼左口角向左上方拉起，头亦左顾，转至极后。两手相握，右肘向右提，左肘在下，举至极右，与头颈成反方向，然后头、颈、口、眼似僵直如旧，左肘向左方撞击，右肘推之，其力甚巨。(六)同(五)式，惟反其方向。(七)左眼球向左额角上视，面成畸形，右手肘向右，左手推举之。(八)反其方式。(九)左口角向左作小圈，而右手拇指在左手无名指根上摩娑作小圈，互为呼应。

2 日晨 4 时 20 分入坐。(一)由眉心胀起下至承浆(下巴)，下巴骨大动，如无牙齿老人食物状，约数百次。(二)下巴骨作上下圆圈数百次，又向左右歪动者亦如之。(三)由鼻柱起至颈项咽喉左方，大颤动。(四)如上，惟在左方。(五)下至丹田，臀部左右摇动。数百次。(六)颈项僵直，先由左右摇摆，先慢后快，数百下。(七)反其方向。

尚有数式，已不能记忆。

30 日晨、晚坐各逾一小时，气上下回环不已，有时且屈曲自右腹向左胸而上，蜿蜒如蚓，惟宁静平和，恬然忘我。

31 日晨 3 时半入坐，其范式大都为手足颤动，两手对舞。尚有转颈，紧咬牙关，鼓腮作嗽口状，舌伸缩于口腔内“喋喋”有声。或左鼓右缩，右鼓左缩，及上下鼓动，皱鼻，瞪目，转臀等各动作。晚 8 时 25 分许入坐，初由任督脉运转甚适，至于忘我，作龟息，如是甚久。忽由玄关至鼻尖一缕中分，胀如前，耸肩瞪目由肩而动，提两臂至胸前，以手背向前击打。又向下击打各数百次，收则缩腹，开则鼓胸。

(二)两手搏击，(三)两掌僵如木石，十指伸直，气贯之以十成力向前劈击。约数百次，又向前上下立掌斩劈数百次。(四)气充肩背，觉甚高。两臂前举两掌手指相对，自左右中合作撞击状数百次。打手习“挨”字诀，“挨何处心在何处”其意专注，始能测敌劲，与敌劲相和合，则敌劲被我用，借彼劲为我劲，所谓四两拨千斤也。自习静至今，中气回环运用自如，不复如前之吸满时胸膈胀满，于是始悟前哲“以心行气，以气运身”之妙。

2月1日晨3时许入坐。(一)由吸气而两臂平举，两手掌直伸平面或侧面相搏击。(二)手背前击。(三)下冲。(四)肘击两肋。(四)轻柔敲击。(五)颈前伸，僵直，摇颤。均由玄关胀起，至于手臂向上下左右击打者甚多，惟其胀起点有上下之分，其分路亦有上下左右之别，盖其脉络之循行路线有别也。是日周师授以“进之则愈长，退之则愈挫”。师也以郝派传人相许，故倾筐以授，而造化赐以如此良机以相造就，不然何以去国之事屡遭挫折，迁延至今仍未成行，正索居寥寂，心意欲颓之时，忽静坐有得，一月而经脉通十之八九，使衰颓之心重奋，非造化之功而何？

2日中午3时入坐以补前夕睡眠之不足，约一时半，甚畅适。是日晨雨甚大，故未练拳。晚8时许入坐，至10时余始下丹，气行于两臂，先循环阴脉，后通阳脉，其行如蛇如蚓，蜿蜒曲折，知之甚晰，两臂挥舞，或拍或击，既力且疾。

3日晨2时40分上丹，虽仅睡四小时而精神焕发，气行肩背。(一)从玄关中分至颈部，吸气至胸部外突，腹部凹入，几贴于背。于是由肩胛骨将两臂自前拖引，一吸一引，渐至于



腰际，而肩胛上耸，身僵胸挺，而两臂渐举，至过顶，左臂向右，右向左，交臂划一大圈，呼气则两臂颓然下落。此时胸凹腹凸。如是络绎不绝，渐由缓而速，胸腹之呼吸亦如之。

(二)由额部中分，先则颈项左右转动，或俯仰，或转圈，继而腰向左右转，肩背向左右转，或正或斜，或缓或速，或重或轻，由颈、肩以至尾骶，分段分次而动。概括言之，无论左右，俯仰，横斜，必至极点，而后动作加速，呼吸缓和，至慢慢停止，上、下、左、右各有次序，动后各关节甚酸疼。然后一团热气，或自心窝（中丹田）或自两眉中心（玄关）忽然而生，渐扩渐大，散及四体百骸，至何处，而何处之酸疼若失，有时此气团似扩至身外，包围全身，如有实质之物体。是晨盘拳架时，腰、肩各处轻松灵活，顿悟太极拳之松肩原理。与周师习“打手”，师复授以“仰之则弥高”，并告以“盖”字诀。“敷盖对吞”为郝派太极拳之最高境界，前哲钻研数十年，殚毕生之力而得者，更不落言诠，唯恐着相。盖不足为初学者道，道之亦不能悟也。往访张老师，不值。

“盖”字诀，敌自吾头顶上方下击，其意甚高，吾既以“站”字诀，得其劲，复以“粘”字诀，融我劲于彼劲之中，使两劲合而为一，嗣则“以仰之则弥高”之意，将意高过于彼，然后擗步而突发之，自上“盖”下，摧敌如枯朽，彼敌必倒，否则腰折矣，此全是意气，太极拳论所谓“凡此皆是意不在外面”也。

4日晨4时40余分入坐。(一)由额部中分而下，抵胸，吸气甚急，腹凹胸凸，一吸则手一举，迨两手高举过顶，渐向后仰，几成反弓状态，渐下渐仰，至于仰卧地上，两臂及腰

脊犹向后仰未已，既卧地，已仰无可仰，两臂牵动不已，至两足渐起立，人成弓桥形。腰腿上下颤动，至疲极始止。（二）前俯头顶于地，两足由盘而散，至足尖点地，臀部高耸，有竖蜻蜓之势，既而坐垫因足尖力顶而滑开，身躯砰然坠地，仍起立，终不支，遂仆卧地上，喘息良久乃止。（三）胀如前，一吸则小臂一举，至手掌与肩并，僵立，然后两肘大动，撞击肋部“崩崩”有声，其力甚大。如是者两次。至其他摇颈，舞臂，动腰腿者数次，每次约数百下，已司空见惯，不复赘述，惟其打通之关节，所发动膨胀之部位则各异。此次似在胸骨，旁及肩胛。是晨周师授以“俯之则弥深”。

上清紫文吞日气法：常于日初出时东向叩齿九通毕，诵：“日魂珠景，昭耀绿映，回霞赤童，玄炎飏象”16字毕，瞑目握固，存五色流霞，来接一身之意，于是日光流霞，来入口中。

上清紫文吞月精法：月初出时西向叩齿十通毕，诵：“月魄暖萧，芳艳翳寥，婉虚灵兰，郁华结翘，淳金清莹，云吞台标”，其他如上。

注：此类诵念之经咒，不过为宁神静志，摒除杂念而已，若以之为神，则谬矣。录之聊备一格。惟周师所授吐纳法第二式，亦须于日初出时东向吐纳，且须目注旭日。并于阴历13日至18日于夜晚11时至1时之间（子时），此时月华正盛，面月吐纳，以吸收日精月华。据其解释，方日出月升之时，其辐射能或紫外光等不强，可为人体所吸收为用，至于是否尚有其他元素存在则不可知，古人虽无科学知识，大都凭经验体会而得，后之科学家或能解释之也。再则静坐一法，昔

人以为成仙得道、成佛成圣之术，渺茫玄虚，若不可信，亦非人人所能几及，今吾亲身经历之，疑窦既已破灭，则其他将信将疑之事，在未得确证前，亦不得不信。

2月5日，雨，晨2时半上丹，嗣后如无特殊动作，不再记录。总之，静坐不独打通奇经八脉，亦打通各关节，甚至眼球，眼睑，鼻，唇，齿，舌，皆一一动到。故每日之动作虽大同小异，而人身之关节、骨骼甚多，故其打通之处亦不同。今晨胀起百会穴，继则吸腹凸胸，抬肩胛，使两臂向背后直伸，朝后方戳击，数十次后，改作交叉击动，两肩骨宛如脱骱，酸疼之至。其他颈，腰，手臂，腿之颤、摇、转侧如前，坐凡两小时有奇。晚八时入坐，胀起额中，动腹部，胀缩如皮鼓，甚速且力，后及于肋骨，亦鼓动约百数十次，中气则流动于肺部及两臂。坐两小时。

2月6日晨3时上丹，动如前，约达一小时半有奇。是日为上元（元宵），晚国桢邀饮，观其合家欢聚，言笑宴宴，岂能无感。自知天命以来，世情日淡，复因机遇，静坐有得，环观世人，几人能得此际遇，感谢之不暇，何暇衰也。自国桢家归，煮茗独坐，及九时半，入静室静坐。全体动如前，两掌矗立如刀，作前后左右之劈斫、穿刺之动作，或则以肘击肋，呼呼有声，用力甚巨。自上月24日以还，每日肩、背、腰、颈之转动甚频，太极拳之松肩主腰，其故在此乎？

2月7日。今日将赴公保处割治变形之黑痣，起床亦略迟。故坐约40余分钟，即调息下丹，动仅4次。近日已能控制动定，随心所欲矣。凡此皆从经验中得来。盖只须调息任督两脉，即可静止，道家所谓小周天也，若调息及于四肢，

则必动无疑，亦即大周天也。

2月8日至19日，每晨、晚均静坐一小时半至二小时之间，晨间早则3时，迟则5时，凡肩，颈、腰、脊、臂、腿各部，或摇或颤，或挥舞，或转折，其动多则数百次，少亦数十次，其中两次，与其他不同。（一）热力仍由玄关开始膨胀，由中分开，凹腹深吸，胸部扩张，由肩将两臂自左右拖起，横举胸前，两掌掌心相合，十指高及鼻准，掌合处如同胶漆，分之不可，迨数息，而后缓缓向左右方立掌推出，其势虽缓，其劲甚巨，如是者百数十次。（二）为肩骨上下耸动数百次后，合唇数腮，上下齿牙相击甚力，嘎嘎作声，义齿嵌于牙龈颇痛，约百余次，齿停而舌动，数亦如之。

近日行拳时，腰为主，非复昔时之牵强僵直，徒以手腿转也。护肱亦渐觉能运化，尤异者“开”时有热气自脊而上，如浪潮然，阵阵不绝直达十指指尖，而掌根尤热。询之周师，亦不知其何以如此。唯谓静坐，吐纳，太极拳，三者异流而同源，皆以调息为主，故太极拳为内家拳。人欲求一而不可得，汝则三者兼之。人为求愈疾，或羸瘠者为求增进健康而学，而汝则既无疾病，身复康强，况工作安定，子女长成，无内顾之忧，无冻馁之虑，深居独处，虽在市朝，而幽若岩棲，信仰坚定，守身如玉，从无恒产，乃有恒心，凡此种种而君兼之，此非神恩独钟，欲显于汝身乎。天实为之，毋负天心可耳，仙佛虽不可期，强身延年则意中事也。

2月20日5时上丹。近日大都系吸气作势凹腹鼓胸，然后由肩而动及两臂，摇颈，躬背，扭腰，颤腿者数百次。

凡“大周天”时，手心、足心、周身毛孔似皆能呼吸。

今晨于最后一次大动后，调息时，觉气充全身，且及四周，所谓现“高大身”也。此时改以“小周天”运行，由督脉上至百会，下行甫达下丹田，而内充之气忽由尾闾，上命门，而入于脊骨。三息而气平，如汤沃雪，如风散云，其舒畅，恬适，得未曾有，其又进一层乎？

3月10日：自2月下旬至今，时逾半月，每坐，静极则动，动极而静，并无进境。直至今晨5时上月后，约历一刻钟，觉一团热气自夹脊而上，直经百会，眉心，下达丹田，复由丹田越尾闾而上，宛然成块，如有实质，久之，渐散，复化为一缕，由督而任上下循环不已，凉飕飕地，颇增快感，而尤以经过会阴，越尾闾时为甚，约数十百循环。复散为一片光滑平坦之琉璃，一吸则由夹脊而上，经百会下达颜面则有麻痒感，然后经胸腹、渐展渐广，及于四肢。此时百念俱空，不复知此色身之所在，仅一灵存于玄关之内，如珠如豆，而内视则晶莹透澈，片尘皆无。如是约历一时许，复有热气自脊而上至两眉中心玄关处而止，即在头颅内回环盘旋不已，约数十回，渐盘断小，终则在玄关内盘转，如珠走玉盘。此时丹田内亦有气盘旋，上下相应，而体呼吸则在若有若无之间，偶或停顿一二分钟。如是历时亦甚久，及下丹，周身舒适，莫可言状。是日于下午3时许又坐至5时，晚间又加坐一丹，情形均与晨间同，亦静而不动。

11月12日晨晚坐时之情形亦如前，未知是系进境入否？惜无处请益。盖各人之进境经历均不同，虽欲求教，恐亦问道于盲也，亟志之，以待后之解人，亦以观将来之成果如何耳！

14日：连日来静坐别无新境，以为止于此矣。乃于今晨又有“柳暗花明又一村”之象。方“玄关”“丹田”中双球盘转愈紧，觉“丹田”会阴间有麻酥酥感觉，渐循“尾闾”脊骨而上，体内有欲泄之意，因守窍愈紧。忽然此一缕热力，直上“百会”，略停，即自顶向左右分披，如霰如雾，细若毫芒，由头部缓缓向左右下泻，侵至何处，何处即感微如芒，细如雾雾。酥麻感觉，先至颈、而肩，而胸，而腰臀四肢，渐下渐溶，如墨投水，终至全体冰消，仅存玄关中一灵未灭。如此甚久，而外呼吸复动。晚坐亦如之。

16日晨晚两丹，景况如前，惟至内呼吸在玄关丹田轮转数十次后，觉有热气如烟柱，起自丹田会阴间，如在风中，飘飘不定，仍有“泄”感。嗣此一股热气循督脉上至百会，仍由左右下泻，至腰，即由左右入膀胱，复至丹田。再由任脉上至百会，如此两次，全体舒适，及于毛发，然后外呼吸恢复，灵智又复矣。

17日晨，初坐皆如前。约历一小时，一股（较前为粗）热气复起，氤氲于丹田中甚久，会阴处麻痒，肛门处有凉意，似有凉风吹拂，虽甚舒适，而唯恐真阳外泄，尽弃前功，或且丧命，故守窍愈紧，默念上苍赐福而已。倏忽间，此热气循任脉而上，直至舌尖（感觉非常真实，如有实质）复上玄关，经百会由督脉下达尾闾，越会阴经下腹两旁（足阳明胃经）而胸而颜面至头顶，再由足太阳膀胱经而下，复环腰数匝，而由肩及于臂肘，以达足趾手指尖端，脉络分明，皆有酥麻胀热之感。迨达末梢神经后，体呼吸即自然恢复。

18日晨。至最后阶段，有热气甚粗，由丹田会阴直由任

脉行上百会，上下数次，由头左右下至肩，下至腰，成螺旋形由两肋间入肾脏，至小腹丹田，如雪就火，溶于无形。稍停复起，仍由任脉而上，由督脉而下至尾闾，回入命门，散入全身，归于无有。

19日晨，坐至最后，觉自肛门会阴丹田三者之间有一空心圆管，上达百会，空洞无物。约历十余息，此空管即自后颈循脊而下，复由任脉而上。如是数十次，及回至会阴忽分分二，分循任、督两脉上达百会，然后如雪向阳，如冰化水，消解于无形。下丹后，即觉任、督回环，了无障碍，不必提吸，自然上下，深以为异。及练拳，始觉开合呼吸时，真气运行于任督两脉，回转顺利，非若昔日之有进气、压抑之象，真所谓一气到底。此方是太极拳之精髓，所谓内家拳者在此，非若徒知皮毛者，以形式定优劣，今人但知糟粕而遗精华，可叹也。

20日晨坐方半小时许，有气如方柱，起自会阴丹田间，直上百会。既未经任督，亦无所提吸，内呼吸一动，即如欲破顶而出者然。如是甚久，忽由上而下，循两肋入肾脏，复盘旋而入丹田。此时小腹自然凹吸，几贴脊背，而丹田中似有液体被吸上升，小腹愈吸愈紧，腰脊愈挺愈直，而此液体似经任脉而入于脑，化为两缕，分别溶于左右脑中，而全身酥麻温暖，迥非昔比。回想日来静坐经过，宛如男女媾精，其道家所谓，婴儿姤女，水火相济乎。至于其他现象则又类于“练精化气，炼气归神，炼神还灵”及“还精补脑”之象。观《因是子静坐实验》并无一语及此，而《修真捷径》亦不过隐约其辞，如雾里看花，朦胧模糊，更向何处请益乎？

21日晨上丹后经半小时许，热气自丹田而起，上达百会，复循任脉而下达会阴，而内呼吸起，外呼吸愈微，如此循环若辘轳，其《修真捷径》所谓“橐籥”乎？历数十匝，而化为球状物，圆转于上丹田（后脑）明堂（百会之下）黄庭（两眼中心，鼻柱之上，或称玄关，或以为上丹田，均见黄庭经与道经）及丹田（小腹下二寸）之中，灵活润滑。此时呼吸似已停止，已不觉有呼吸，所谓“至人无息，息以踵”乎？约炊许，此两球状物，渐溶解，如水乳交融，渐展渐广，至无我状态，复由两肩下行至下而入会阴，复由任脉而上，至玄关，渐紧，此时自然舌尖紧顶上颚（搭桥），两眼内视，守窍愈紧，忽而此气由右脑壳上角蒸腾上升。神与之俱，直上杳冥，高达霄汉，如烟如雾，飘渺荡飏，其意甚适。意念中仅一“神”字，念念不已。约十余分钟（此时无时间观念，事后意度之耳，）然后下降，由左脑入体，自上而下，经左肾入丹田，而后上升，盘旋回环，左右前后，氤氲之气，蜿蜒如蛇，最后至于毫发，复由右方上腾。如是者再，最后复盘旋于腹，由上而下终至吸入肾脏，宛如水银泻地。迨吸尽，而外呼吸复，腹中仍觉脏腑动荡不已。

22日：前一日得达夫手书，劝弗习内功，恐习之不慎，反成疾病，并举东海大学之夏禹卿为鉴。吾亦以内脏之律动不已。恐过劳致病为虑，颇有中辍之意，故前夕及会日均未静坐。

23日复坐一丹，过程甚佳，且有不可思议之进境。7时许往新公园练太极，颇异往昔。忽值久违之倪玉麟君，互相切磋后，言及近来已觉“尾闾”上有热感，亦有动象，唯一惊后，即归无有，因以为问，并乞借《因是子静坐法》。适此



书为钱伯源兄所借，仅告以五洲及真善美均有售。立谈间，倪君忽见其旧日同学陆维承君。陆执教于台北工专电子系，颇多发明，获专利数项，倪为之介。而仍以静坐情况相询，余悉告之，而陆君忽言，“静坐甚好，君等习禅宗抑道家？”余笑言“余非禅非道，徒为荆人远赴美国，独居无聊，习此排遣时日耳”。陆垂询问甚详，然后言其为佛教徒，习禅宗甚久，颇有智慧，其所发明，均系习静时参悟，所谓定生慧也。从未以此告人，盖已为一习理工者，在此20世纪而言玄学，恐貽笑于人。君等既习此有得，以相告，君之进境颇佳，似应具“慧觉”。嗣后如感心绪不宁，或悒悒如有不适时，当有拂逆，或不如意事，如精神舒爽，突发笑声，必有喜庆。“余试之屡验，且无论乘车船，平居旅行时，若心有所感，避之必吉”云云，余笑谢谢。因询以“静坐时，头壳与丹田内有如软硬适中之球状物，且能散而为气，升腾神游者，究系何物？幻觉乎？精神状态乎”？陆答曰：“此为实有，惟一般人所难以置信，在禅言为佛性，在道为元神，在儒为性灵，在基督教可谓为灵性，人之初生，其性本善，所谓良知良能，与禅之所谓‘善知识’也。其后为七情所蔽，六欲所陷，遂至灭没，今静中既悟无我，情欲尽去而真我复生，躯壳有死亡，而真灵则不灭，他日脱此臭皮囊而飞升者即此，故将来含笑归去，不致恋恋于俗情，言之惊世骇俗，还宜三缄，珍重珍重！”遂去，而余多时之惑得解，心中释然。

24日星期日晨坐后去顶溪国小候周师练“打手”。先盘架，至第二次将毕而周师至，旁立而观。迨练毕，吾即问周师，

吾今日所练有无与往日不同？师笑问为何？吾谓昔日所练，动作在腰、腿、手、足，今日则纯以气为主，凡转腰，开合均由意动，意之所至，气即开合而身躯各部则随气而伸缩，气开则发，气合则收，真所谓“以心行气，以气运身”，“神为主帅，心为合，气为熏，身为驱使”也。而丹田之气蒸腾蓬勃，非如昔之尚气使气矣。言谈间，忽黎医生施施然来。亦谈及太极拳（黎习陈派太极已历多年，且习外科，精解剖，昔服务于台北市立医院，为外科主任，今任中兴医院外科主任，今晨为彼赴美归国后之第一次来顶溪国小，余记之不厌其详者，为此两日晨间之遭遇绝非偶然。）谈及静坐，吾因问在医生观点而言如何？黎谓：“余甫自美归，曾往各大医院访问，西医正致力研究中国之针灸医术，因中国医家之重视命门、丹田而加以科学之观察与试验，始知命门、肾门（即左右肾脏）有一种前所未知之荷尔蒙为延续生命，恢复体能之源，如人受重伤，生命垂尽，只要注射少量此种荷尔蒙，即可延长其生命，体力，使医生得有充分之治疗时间。至于丹田则内有某种腺体，以前之解剖学者所未发现，或系人死后此腺萎缩或消灭，此腺体如衰弱或萎缩，则人即衰老而伛偻，步履蹒跚。故吾人运动时之气沉丹田，静坐时并顾及命门，正所以促进此两处之神经与细胞之机能。中国古代人虽未有解剖与实验，仅凭经验学理而创此理论，西洋医学则至今日方着眼于此，谁谓吾人落伍？再则神经丛亦在腰椎仙骨处，由此而达头脑，故静坐时各部神经均受其影响，且至忘我境界时，平时思想中之构想因心无杂虑而突然显现，遂有超然之成就……”。就医学观点而言，可称明晰，而后者之解

释由静定而坐之智慧，则殊牵强。

26日。余于1972年习太极拳至今日适满2年，静坐自由静生动适为3月，其间经过已一一笔录，不敢谓已探骊得珠，获其精髓。然钻研习练，未敢或懈，深知太极拳实得之于静坐，必通奇经八脉，然后能延年保命。如徒具形式，斤斤以拳架为主，则如买椟遗珠，贵枯骸而失其性灵，健身则可，不足以言性命之学也。至于静坐之法，因是子言之綦详，其所以不及最后结果，盖学者如已达“动而后静”之境界，自能体会，不然，多言无益，且泄天地之奥秘，恐于造物之忌，故余之记述亦止于此，后之有缘，幸弗河汉斯言。

## 太极拳与静坐术经验续谈

前记之经验谈至3月27日止，本不拟再记述。而吾师周增霖先生以为自有太极拳以来，尚无以吐纳静坐互相配合者，谓为创举。特命逐项记录，以示后之习者，或有所裨益。深愧拙笔，无以穷其奥秘，然未敢故违师命，乃逐一记之，以为后来者劝。

1974年4月1日。今晨静坐，一垂帘，即感此身化为一缕气体盘旋空中，不复更有肉体，其状，上丰下锐。久之，下入于左侧，由左肩而下，经“会阳穴”复循会阴而上，再由右头顶升腾而上，直行霄汉。而气之末端，仍系于会阴，如放纸鸢然。既而又由上而下，回环旋转，由脊骨盘旋而下，遍及全身，如蚓如蛇，如宜僚弄丸，如珠走玉盘，约十数次。

5月中，连日每一入坐真气即上腾“祖窍”，凝如弹丸，盘旋于头壳中，下一弹丸则盘旋于“丹田”、“气穴”间。久之，渐转渐大，“祖窍”中之一丸忽散而为气，由“百会”循“督脉”而下入“会阴”。而“丹田”、“气穴”之一丸，则被迫由前面“任脉”上升，两者上下互易。如此上下回环，凡数十

周，然后合而为一个气团，膨胀及于整个躯体（此为阴阳交媾、水火既济之象）。复溢体外，似充塞宇宙者。久之，渐缩渐小，如另有一“我”被此“我”吸入体内，互相结合，愈合愈紧，此身似被压缩成一片平物，迨至“会阴”，则又腾起，循“任脉”复入祖窍，然后又循“督脉”下降至于“阴囊”之下。在此时口中津液增多，汨汨下咽不已。所谓玉液还丹是也。

5月18日。偶获灵感赴林森南路真善美出版社流览有关仙、道、炼气习静之书籍，盖以近来静坐习拳虽小有进境，而盲目摸索，无处请益，不得不于古籍中求之。而架上诸书，大部系讲龙虎铅汞炉鼎水火之说，言辞恍惚，语意隐晦，初读似可解，而终不可解，愈读愈糊涂，怅然欲归。最后忽得一册《性命法诀明指》，为干峰老人赵辟廛所著，翻而读之，则对于道家理论名词及习练方法阐释甚详，遂解囊购归，连夜读之。然后知所谓“药”者，即采取自身之精，然必于十二经络全通，始能“还精补脑”。不然，有弊无益，因无论以后之“练精化气”、“练气归神”，遑论“炼神还虚”、“炼虚合道”而“粉碎虚空”矣。乃知各禅宗，道策之言辞隐晦者，盖有由也，真如《明指》所谓：“言之丑也！”

5月19日。静坐时，即依《明指》所示，首以舌尖抵住“天池穴”（在门牙内上颌与齿龈连接之凹沟处，余门牙已落，故先将义齿装上，否则仍漏气。）静坐仍如前，身中真气氤氲，及将收丹时果觉“玄膺穴”（在两眼与鼻柱当中，下通咽喉）开开，舌下口津源源上涌，“祖窍”既开，两眼球似由“玄膺穴”下降，气及大椎内部，颈项折而挺出，腹部前凸，口津

由脊而下“真气穴”，直达囊底（名为海底），舌尖，手指为之同颤，腹中“咕咕”作响。与法诀所说无异，似不我欺！

5月20日以后至7月17日以前，因留存之草稿不慎散失。遍览无着，追记有所不能，不得已付之阙如。

7月17日。晨坐，觉“真气”与时俱增，愈觉空灵，气亦不若前时之盘旋不已，而如微风吹拂湖面，仅轻波荡漾，异常平和。散丹时感觉“祖窍”有物如鸡卵，软硬适中，渐化为带，由眉间下“玄膺穴”继而下喉头，直至“真气穴”。“真气穴”则有一自下而上“祖窍”，交流不已，渐成两管状物，感觉中如有液体上下回环，此岂道书所谓“水火既济”、“心肾相交”欤？今晨练拳时，身向左转，胸中及脑中（自百会至舌根）之气即由右向左作螺旋形旋转，向右转时则反之，每一“开”则真气自“真气穴”直上直下，由十指十趾尖各作小螺旋形而出，掌心亦有平面螺旋形向前发出，合则自回，伸缩吞吐，似内有机杼操之者。

7月18日。二时入坐，略吐浊气后即垂帘瞑坐，一吸即感真气入于浑然无我之境，但觉身如气球，虽呼气时亦膨胀不已。历一时余而“甘露”——唾液降，回环吞咽，由脊入腹，腹中“咕咕”作响，直降“真气穴”，即感“真气穴”中亦有液体自上循“任脉”上升入脑，自“会阴”至“百会”，督、任二脉似成二管状物升降不已，已无所谓任、督。最后凝为一团，聚祖窍——脑壳中，盘环不已，愈转愈紧，凝而成珠，约十余分，忽散而为丝状物两条，由上下行，循冲脉直下，至于“大敦”穴，（或系循肝经而下，因肝经自顶至大趾旁“大敦”穴也），转入“隐白穴”（足大趾外侧）入脾经上

升至胸“周荣穴”，折而下入“脾经”大络“大包穴”转入“胆经”“日月穴”，上“辄筋、渊液、肩井”诸穴，颠倒而上，至于“童子髻”，复由“童子髻”依“听会、上关”等逐穴下降，至于“窍阴穴”，再转肝经上头，转入膀胱经而下达“至阴穴”，即转入“涌泉穴”循肾经“俞府穴”而入“头维穴”。复经“地仓、大迎”由胃经至“厉兑穴”，更由“脾经”上至“大包”转入手太阴肺经“中府穴”至达大指“少商穴”，次由食指尖之“商阳”至“迎香”。行毕大肠经，转而由“手厥阴心包经”之“天泉穴”至“中行”转“关冲”循“三焦经”至“耳门穴”而下，入“心经”之“极泉”至于“少行”，由“少行”转“手太阳小肠经”之一十九穴而上达“听宫穴”。如此周而复始者十余次，然后作任、督两脉回转之小周天十数次，下而至丹田。中气运行，历历如绘，坐毕则全身舒畅，难以言语形容。

行拳时但觉全身各处均为主体或平面之螺旋，即足心涌泉上至“百会”莫不如此。

7月20日。四时起身毕即静坐，但觉真气膨亨，不独现高大身，如充于宇宙，且全身空明透澈，如水晶，浑然忘我，臭皮囊杳然化去，仅灵性一片，浮漾于轻波之上。久之，则面上皮肤中如蚁行，亦如蔑蛛网，麻麻痒痒，缓缓由颈、背、臂、腿而下及趾、指之端（会阴处更甚），终则入脏腑之中。虽鼻、耳孔中，舌端齿龈皆如此，细如芒刺，虽微而密，宛如平时坐久腿脚酸麻之感，惟无若是之甚，其舒适甚难形容。此种现象，由来已久，即《性命法诀指明》中所谓“蛛网触面”。盖中气已能达于微血管与末梢神经之象，故感觉甚敏，

再进则可不藉接触而知有人物接近与否或气候转变之超感觉矣。

下午4时始由成功岭回至台中，饥渴甚，就在车站附近餐室食日式定食一客啤酒一听。约5时40分至台中火车站月台候车。呼气时，忽觉并非由肺部至鼻孔呼出，而是由胃脘下，脐之上，腹部直向脐下丹田、真气穴、会阴越“尾闾”、“命门”，循“督脉”上至“百会”，下“攒竹”由鼻孔而出，与前之呼吸迥异，岂所谓“胎息”乎？抑庄周所谓“至人之息以踵”乎？吾安得而解之！

22日。晨坐如常，行拳三遍，踢足时，足尖似有气直出于五趾尖者。呼吸则如20日下午之情形，真气充于两目，鼓膜亦向外胀，有欲破之势。而体内真气终日回环不衰。

23日。入坐一垂帘，即感真气膨亨，已无前时之上下部两个气旋回环许久始合一之象，今则上下浑然一体，愈胀愈甚，体如欲爆裂者，如是良久，觉气在肛门中盘旋，麻痒如针刺。而上下合一者约一时许，气渐缩渐小，迨如鸽卵，由两眼中间下坠，由鼻柱中心，斜入“哑门穴”之内缘，至于“大椎穴”，如有液体共两眼珠一并下咽，循脊入腹。此时脊挺腹鼓成斜角形，而下“真气穴”，——直达阴囊底，复上龟头而至百会，唾液源源不绝，此道家所谓金津玉液也。如是数回，而上下成直线如相通，气由舌端至气穴（以后始知此为“大路”，是时犹茫然未知），升降不已，数十次后则又历经各经络，及任督，凡大小周天数十回转，而化为两条，入命门，复上祖窍，下到囊底，数回后，入于气穴。此道家之丹也，道家所谓“中黄”或“黄中通理”是也。



24日晨。3时入坐，即感有真气由真气穴直升舌尖，另有一股则由尾闾循督脉上百会，前后两股气互相作同方向盘旋，渐转渐胀，直至胀无可胀，目眦欲裂，鼓膜欲破时，此膨大之气乃挟两眼，由祖窍，经“玄膺穴”渐沿脊骨最外缘下坠至“真气穴”而入阴囊底，复经龟头上祖窍，仍由玄膺下行，惟较第一次又进入一层。如此转一遍，进一层，如抽丝，如剥蕉，至7次而至中心。真气如丸，在舌本与“真气穴”之间上下轮转，愈转愈速愈紧。约十数次，改作平面旋转，由下而上，至“百会”又向四面膨胀，膨至极，又转下囊底数次。而甘露生，数咽，则热气如带，宽与胸腹同，直上“百会”，又由“百会”连肩夹背下达“真气穴”，上下不已历十余分钟，分而为二，循左右肋下行至足，小趾外侧，又循两腹侧而上经颈项，下肩胛，“章门”，“带脉”，而达足内侧“隐白”。如此循行十四经，作“大、小周天”十余次，归于“真气穴”。

27日。入坐即感真气充塞，除任、督两股直上盘旋于“百会”舌根而外，此身已化为气体然，浮游于浩瀚太空，盘旋迂回，舒适异常，时而上达霄汉，时而下沉无底。约历一时许，此气似受压缩，愈缩愈小，渐至如盘，由祖窍与两眼珠经“玄膺穴”下沉，至于囊底，成一圆形平面体，似甚薄。此时呼吸短促，约经数十息，复由囊底上升“百会”。如此数次，而由“祖窍”下“玄膺穴”循脊下入“尾闾”，数度回环，而“甘露”大降，吞咽时汨汨有声，末则仍如前之转“大小周天”数次，归入气穴。嗣后如无特殊现象，不再记“大小周天”。

28日。本日中午乘三路公车去和平东路，车经重庆南路

植物园后，突作急刹车。余站立左前方，身躯右倾，此时突觉脚心“涌泉穴”似有吸力，吸着于车板，且感其随体呼吸而呼吸。幻觉乎，实象乎？吾不得而知之。

7月30日。瑜女告以前晚有保险公司朱君来电，适余不在，今午又来电话，并留有电话号码，因电询其意。盖朱君识史紫忱君在自立晚报所写五大杂文，知余因体能衰退，由习拳习静而恢复体力，拟向余学拳及静坐者。余何人斯，敢为人师。昔谚云，法乎上，得乎中，余之习拳时仅两年，习静尚不足两年，虽十四经全通，仍在摸索中，祸福未卜，万一自误，孽由自作，误人则罪何可道？故仅约其来舍一叙，切磋则可，求教则岂敢。是晚朱君来，略告其静、定之原则，须淡泊名利，清心寡欲，如此则虽不习静，已得养生之道。并介其阅读《因是子静坐法》及《太极拳考信录》。更允为介于周师，第不知其果有诚意否耳！

8月5日。连日来每一入坐即浑然入定，已无以前“数、随、止、观”之烦，意念愈纯，偶起杂念，即一意归神，万虑俱消。故一入定，即觉色身已化乌有，仅一团气体而已。坐久之，忽感两眼球由玄膺穴循督脉下降而入生死窍（会阴之上），宛如一团软硬适中之球状物，既入窍，复循任脉上升入祖窍，渐化为气条，上下升降数次，则凝为气柱，矗立于祖窍与生死窍之间。历若干时，渐旋转，旋胀大缩短化为一团，大如圆桌面，已非区区胸臆间所能容，且充华灿烂荡漾于浩淼平波之上，倏而，风起苹末，光风霁月化而为滔天银浪。翻腾旋转，惟脑中一片浮于其上，随波上下。忽又凝如水银，由祖窍循玄膺穴下泻，而至会阴，会阴处既热且麻，微微跃

动，口中则津液绵绵不绝，其味甘馨。每坐至中途，眼前即有白光一圈渐旋渐大终至包没全身，如存身水晶宫中，是时体呼吸甚微而周身毛细孔似均能呼吸然。

8月8日。自荆人出国，余人则迁居青田街，居处虽闲静，而饮食甚感不便。午餐时在外就食，食猪排一客，酒半樽。傍晚暑热未退，购烧鸡半只，卤蛋数枚，啤酒2樽。餐毕略坐即就寝，至中宵感胸腹间胀闷，若有硬物梗塞，颇难受，起如厕，不下复眠。朦胧中觉有气一缕，起自真气穴，直冲而上，胸腹内之硬物，本来横隔似上下不通者，为之冲破一孔，上下一通，闷虽除而胀依然，遂起而静坐，时方11时余。甫坐，真气即充于体，而胸膈间块垒未消，虽平波如镜，而此一块俨若孤岛矗立。久之，气旋又起自真气穴，宛转盘旋而上，环绕腹壁四周，既而上至膈间，乃向四周散布平铺于上。慢慢向下压迫，压下一分，则此一分即感舒畅，下一寸，则一寸感舒畅，及至胃脘即向四周下垂，如鱼网然，渐形收缩，压向肛门，于是内急欲如厕，便后，块垒尽去，舒快胜常。

8月16日。自上月28日感觉涌泉穴有吸着力后，每日皆然，不独足心，即足跟足指亦如此。站立时，觉有气自足心涌泉穴下达地下，约三四寸许，且两足心能互相流通。譬如右足心之气下入土中，经地层由左足心而上，左右交流，回转不已。本日练拳时，甫由无极坐太极两仪，即觉真气穴有真气上升百会，胸中则有气一团，作螺旋形旋转，“发”——“开”时则向外辐射，上达百会、舌尖，下达足尖足跟，旁达肢梢指尖，均作大小螺旋。“合”时则向内收，此一气团宛如

收发机，真所谓“行气如九曲珠，无微不到”乎。而百会穴则如有锥尖微刺，感微疼。本日练拳三套，自始至终如顶天立地，劲整神聚有气吞河岳之势，会当就正于周师也。

20日。本日练拳，一立势，即觉中气气旋由胸上升百会，同时亦由胸腹直下双足，至转侧时左转则自左方右旋，自右则左旋。白鹤掠翅时右臂上举，气由右上升，循右肩、臂而达指尖，右足由大踵着地，渐及足掌五趾，气由小腹而腿而膝，直达踵与趾，足践地上，如贯地而入；左掌前击，气由肩而掌，自手指而出，左足之劲则由脊直下，经“环跳、委中、承山”诸穴下达大踵，然后转至五趾。

如“按势”，左手下按时，气由左腰上至左手掌，如按而入地者，另一股气则由左足足尖戳透入地底。右手按时，右手与右足之气如共同下旋入地者。

26日。凡拳势，左实则右虚，是时中气由右手指尖内收，作缠丝状由腕、肘而至肩、胸，及脊，而另一股气则由左胸，而肩、臂、肘腕，至掌指作缠丝精（《太极拳图解》中语），由五指指尖作螺旋形而出，同时丹田（实则由生死窍升至丹田扩及胸腹成为一团，身左转则此气向右转动，右转则反之）之气宛如车轮，右足“贯注”，则此气团分出由丹田下注于腿，自“急脉”、“阴廉”（肝经）“髀关”“伏兔”（胃经）“环跳”“风市”（胆经）“四髎”之右侧而下“承扶”“殷门”“委中”（膀胱经）直至“大踵”“衷内庭”“涌泉”诸穴下旋，入于地底；右足“腾挪”则由下向上收回，经“会阴”“横骨”而转入“贯注”之左腿、足。“中气”亦即真气之运行及其成因，实为人体生理之奥秘，颇难以笔墨形容，余初读陈品三氏所著太极拳图

解，其中有无极、太极图及卦、爻之变，中有图曰清升浊降行气图、缠丝精图、中气论，拳论，当时如坠五里雾中，莫解所谓，亦淡然置之，不以为意。今日重读，如逢故人，为之欢跃。前哲数十年揣摩，苦心孤诣，以十余年光阴，作此图解，原期得一解人，不负其艺。然曾得几个解人，即前辈如武禹襄、李亦畬、徐哲东诸贤，才能倚马，技复超绝，而所遗著述，未有一语言及“中气”与经络穴道，似亦逊品三先生一筹。至杨露蝉、郝为真、郝月如诸公虽擅其技，号称无敌，于艺则超群绝伦，于“道”则犹门外汉也。余承周师余绪，海我谆谆，岂敢妄肆讥评，蔑视先哲。今论及中气，遂尔及之，真理固不能容其灭没，况余习拳未及三载，质复愚鲁，幸邀神恩，逢此异数，由习拳而静坐，由静坐而通十四经脉，由通经脉复识此拳之秘奥。天假之年，异日当作太极拳经之注解，以发人所未发，或不负前哲一番苦心，品三先生泉下当为展颜，而武李、郝、徐诸公亦为之慰心乎??今之徒以拳架、打手为事，舍本逐末之流，可以休矣!

8月31日。晨3时入坐，一缕真气自真气穴循督脉上升百会，转小周天数十度，即成一笔直之气柱，上下如辘轳，渐转渐粗，似一方柱，约十余息，向上下四方膨胀，心神亦与之俱化，色身已化乌有历时。既久，渐由上向下，如纓络下垂，雪花缤纷，包没全体，既而复自下泛滥而上，如万顷波涛，浩瀚无际，终则忽收作两缕，如灵蛇，穿行各经络之中。既毕，则横行胸、肋、臂、腿，自上而下如穿梭然，迨行至足趾尖，复上祖窍，盘旋如球，良久，则又由“玄膺穴”下降“真气穴”，又由“任脉”上升“百会”作倒行之“小周

天”，数十匝而“甘露”大降。今晨练拳第一遍至第二次“白鹤掠翅”时，忽觉心意远上太空，天地为之异色，举手投足亦飘飘然如羽化登仙，但有气而不复知有拳脚。其回旋于体内者，如太极之阴阳两仪。身外则有气团缭绕，手足旋动，似须划破此一气体者。至“按势”时左手下按，胸间气体由左至右作一圈，同时与手掌下按；右掌下按，则气由身外先转，然后内气由右下腹上升至右胸，再经“璇玑”右“膻窗”“乳中”“乳下”下降成为一圆。其后，又练两套，皆如浮游太空，有气而不知有劲，更不知有身手。岂进境又深一层乎，若然真至“心须忘手手忘拳”矣。

9月3日。本晨练拳，一立势，中气即充盈全体。练第一次，感觉犹与前相同。至第二遍时全身飘飘然，一如静坐时，有凌虚御风之感，胸中“气”旋转如辘轳，手、足、头、顶宛如桔槔，上下回环，盘绕开合，内呼吸与内劲，无始无终浑然无迹，甚舒适。虽连续数遍，一无气喘蹶竭之象。

9月4日。午夜朦胧中觉“真气”与内劲循环体内，宛如习拳时然，开合有致，必达于四肢末梢，愈转愈灵，愈转愈充，乍醒犹有拳意。遂起而静坐，仍如前，良久，则全身之气，忽凝集祖窍（两眉与鼻柱部分之内部）成一气团，大如盎，呼吸涨缩，如海绵，如橐龠，为前所未有的。今晨练拳四遍，三郝一杨，真气运行，如天马行空，浑然无迹。

9月9日。近来行拳，全身如一，真所谓“连而不断”。“合”时，真气内缩，虽足趾足心，手指手掌之间，均似内吸，而尤以足底为甚，似有吸盘吸着于地面者。“开”时则足踵足趾，凡着动处，皆有“气”下旋入地，并示“气”色于身外。

前读陈品三《太极拳图解》中有“缠丝精”之说，而吾近时练拳，开合间均有“气”如螺旋，宛转伸舒于四肢百骸之中，或即为“缠丝精”乎。然“缠丝精”仅缠绕于肢体，而吾之“气”似尚能透体而出也。近日行拳时甫一静立，“真气穴”间一团真气即上升胸腹，凝而不散，不动，及两足分开，一吸气，则此团气即由左下向右方转动，盖已由“无极”而为“太极”，孕阴阳动静之机。盖行拳人本身即此“太极”，及双手上举，胸中之“气”即由左上向左下而降，转至右上胸向右下旋转，此为吸，一吸则由阴而阳也。及开而呼，则由左下腹上升左胸，转向右胸右腹而降，盖由阳转阴也。其他手、足、背、头以及舌尖皆有个别之大小圆圈，随胸腹之气而回旋。昔人谓太极拳以“圆”为主，郑曼青以为“圆”始能卸能发，且以物理学之“向心力”“离心力”为证之，故以拳理每一动皆为“圆圈”，初为“大圆”，进而为“小圆”，再进则藏“圆”于无形。窃以斯论实为皮相之论，今乃知至“行气如九曲珠，无微不至”犹未搔着痒处。人体数百万亿细胞，无一不动，无一无气，动而成百亿小圆（小太极），合而为一大太极，合乎阴阳，天人合一。武禹襄“打手要言”谓：“一处自有一处之虚实，处处总此一虚实”，余则谓“一处自有一处之太极，处处总此一太极”也。

自9月以来，每晨练拳率以四遍为度，先练郝家太极拳二遍，继以杨派，复殿以郝。初尚略有扞格，嗣则融会贯通，一气呵成，而“中气”如抽丝剥茧，一线到底，绰有余裕。盖拳势虽异，而理则一，若不能通“任”“督”，则绝难领起顶劲，故《拳论》谓“虚领顶劲”，仅能以意“虚领”而未能真真领

起，已差一筹。而今之拳家，连虚领亦不能，即知者亦不多，以此练拳，谓为活动筋骨则可，如必谓“太极”，恐为识者所齿冷。近来无论行止坐卧，体内“真气”，自顶至踵，循环不已，盖已无须静坐，亦能作“大小周天”，唯于静坐时则天人合一，不独忘我，亦且无我耳。

10月11日。一时余入坐，甫坐定，即感真气穴中真气氤氲，入无我状态。不久“气”愈膨亨，越体而出，似宇宙之大，尚不足以容，固无论此臭皮囊矣。迨刻许，“气”渐缩，自祖窍向下压缩成后高前低之倾斜状，“气”一压迫向下，其上即感空洞洞一无所有，而“气”压之下，则胀甚，如欲裂者，及压至会阴，转而由后面循督脉而上百会，粗如儿臂，及达百会，即循任、督两脉之中线而下会阴，复上，则连肩夹背，宛如匹帛，由“哑门”“风府”而再上百会，又由祖窍下降，感觉中如有黑色粘膏，源源下流，至“真气穴”，渐积渐厚，而祖窍中之黑膏无尽，至积至胸部，呼吸亦为之不畅，渐上至喉，至鼻，复与祖窍内之黑膏相混淆，此时但感粘糊糊，似人在污泥之中，一片漆黑。渐觉此黑膏由祖窍中从两眼中间之“印堂穴”向前方流出，渐流渐远。约半句钟，又觉“真气穴”有气上升，其色明洁，如皓月，如曙色，渐浮渐高，寢至黑白两气相接，泾渭分明，黑膏愈去愈远，而明洁之气亦愈升愈高，黑膏流尽，白光亦升至百会，此时全体晶莹朗澈，一无渣滓，神游太空，往来无阻。有顷神自左顶入，循左侧而下，由右后方面上，如此圆转数十次，身躯亦随之摇摆如钟摆，嗣后入祖窍，渐下连“真气穴”，粗如径尺之柱，寂然矗立，不动不行，而人则瞑然不复知有此世界矣。



11月10日。练拳时“中气”伸缩由奇经八脉中运行，洋洋若流水，舒适莫可名状。

11月14日。晨一时半入坐觉气行遍体，由后背升，自前胸肋下降，如千百细流，经足趾足底，后踵，尾闾上升至顶，如此周流回环，如痒如麻，洋洋然，陶陶然，如羽化而登仙。

12月5日。晨坐，即入无我境界，约一时半后，突觉气由“真气穴”上升，小腹不自主地吸入，胸口膨满，渐及两肩，两臂亦渐举，如行拳然，惟毫无拙力，纯由气主宰之，前后左右挥舞不已，身体亦随而俯仰。因悟平时练拳，虽尽量放松，仍未松透，不过自以为是。如今晨乃真松透，随气之运行，始能泯然无迹。

7时去公园，即照此练之。

12月9日。近来又静极而动，动且剧。遍身如蔑蛛网。惟天君泰然，如清风朗月，了无点尘。

12月13日。连日来静极时感觉全身皮、肉如全被剔去，只神经筋络血管等数百万缕，如极细长之暖流，上下周流不息，痒酥酥麻酥酥地甚感舒适，而脏腑间则晶莹透澈，宛如琉璃制成者。每日进境不同，惟此种境界，所阅释道经典中并无记载，因是子蒋维乔氏于晚年习密宗开顶法后有“全身放光，更为白亮上下四周，彻底通明……神识游行宫中……收入小腹后，即通入两足两手，后入头部”之记载，而此种境界，则余早已经历之。蒋氏数十载辛勤，晚年又习藏密，始达斯境，余何人斯，习此不足两年，乃至此境，非奇迹而何？

1975年元月1日。今晨静坐大有所得，近月来每于坐到

甘露下降吞咽数回后，即感由百会起各脉络如细流无数，先由头面胸腹而下，直至十趾尖然后由足心涌泉循后半身而上至百会，泾渭分明各不相淆，至于各关节间则有气划圆圈盘旋而过，头、骨、眼眶、鼻窟、耳孔、颧、齿、颊皆历历如绘，似一髑髅。今晨则不然，循环上下时连每根肋骨脊骨，以及手足组织之大小骨骼，皆被如双钩画般根根画出，成一具活的骨骼架子。约循环数十匝，然后由百会循冲脉下至大敦穴，回由隐白循脾经上至周荣穴，折至大包穴转入胆经，带脉逆上童子髻，转听会颌厌诸穴……下至窍阴。然后不知由何络复度入肝经，上至期门达头顶，再由头维经胃经诸穴下达厉兑穴，转入肾经，由涌泉穴而上，过入膀胱经，由会阳上附分各穴回至阴穴，复循肾经上俞府转入手肺经云门而至少商，而入手阳明商阳诸穴上至迎香，忽转入心包经之极泉穴至于中冲，又入关冲循三焦经而上达耳门穴再由心经下至少冲，而转手太阳小肠经少泽循肩外俞而至听宫，上百会，再下任脉至会阴，入督脉长强，复上百会。各经循行，心中了了。

元月2日。今晨初坐时犹如昨，约十余分钟后觉此身全空，宛如在一片月光中，圆洁晶莹，得未曾有，一点灵智，虚悬顶上，无我之我，下视跌坐之我，如真如幻，恍恍迷离，盖不知庄周之为蝴蝶，蝶之为周耳。上升下降，杳杳冥冥，莫知所之。历两时许，忽而大气磅礴发自真气穴，直升百会，复下达胸腹，及于肩膊，两臂上举，双手箕张，觉两臂粗逾合抱之柱，十指如楹，由高而下，自后而前。如是反复数十次，而及于下肢，粗巨更甚。又觉忽如菩萨低眉，忽似怒目金刚，现高大身，腰十围而身百丈。及其既寤，一切如

常，而莫识其故。

元月6日。2时起坐，约一时余，突觉大气磅礴，宛如海涛怒起，发自真气穴，由尾闾上脊骨，粗若鸡卵，急且炽热，渐上命门，则小腹自曲骨以上，鹄尾穴以下，旁及带脉，一齐向内吸入。迨气上“百会”，则颈项折俯向前，俟气由“前顶”“神庭”两穴而自任脉下行。此时腹膨如鼓，至会阴则复循“督”而上。如此反复循环，渐转渐巨，寝至宽如大带，遍及整个腰、背、胸肋，扩及两肩。如是数十次而渐下臀、腿、胫，至足趾尖端，又经由“涌泉”由胫、腿后方复上督脉。如此环转二三十次然后仍如以前坐工欲收丹时之状。本日行拳后，此大气仍盈于任、督，至作记时犹未稍退也。

元月13日。连月来，复由静而动，自通任、督连续而动者凡数月，自去岁四月而后，即未再动，至十一月前后，又动，唯较前次缓和，花样亦少，近来动较剧，知必有新境界。本日晨静坐而动，未及半小时，有气自真气穴奔腾澎湃而起，直上尾闾，既冲且热，渐上则腹部吸入，贴于脊骨，觉“气”上冲至顶，循“任脉”而降，似欲由“精关”而出者。强忍之，则复自任脉倒上“百会”，循“督”而下，直冲“肛门”。忽忆及《性命法诀明指》所载过“大关”景象，颇似之。然余虽曾目现金光，而未有“五眼”“六通”现象发生，既未备“木杵”“木底座”诸法器，亦无“道侣”护持，奈何！无奈，只有紧缩肛门，使“真气”（《性命法诀明指》谓之“大丹”）不能由此而出。乃复回上“百会”，下奔鼻孔，不得已以手握鼻，屏息以忍，约四、五息，不复能忍，一放手而“气”逸出，略有血腥味，心骇之。因重坐调息，后亦

无他。如果《明指》所说则“大丹”不成，惜哉！

（当时未以“意”引此“丹”下入丹穴，盖一时仓皇，未念及此，殊悔！）

元月15日。夜寒懒起，至四时余始起而入坐，静极而动，动而复静者为时甚久。然后觉一股热气，粗逾鹅卵，起自真气穴，直由脊柱上至“风府穴”（颈椎骨第一节），苦不得过，胀甚，自然将颈骨挺直，低头，颌及于胸。挣扎久之，仍不能过，“气”复回下至“会阴”。稍停，又上，如是数次，乃通过。一如督脉初通时，及下“祖窍”时亦如之。历许久，始由“玄膺穴”下面甘露生，其后仍如前日。

元月17日。两日来，均觉有热气由“气穴”上脊柱，17日尤甚。觉颈椎膨大如巨盎，竭力引领，乃上“百会”，热气氤氲，盘旋颅内。约食顷，忽向两旁横展，甚阔大，及缓缓而下，渐束而入颈椎，脊椎，逐节回旋而下，经“尾闾”入“会阴”，两臂股骨向两边分开如鸿沟，“气”宛转其中，复成巨流，盘旋而上“百会”，复又及“会阴”。每上下一次即扩展一次，如大蜈蚣旁出多足者。最后则连腰夹背，奔腾直上，及至“祖窍”凝结如球。稍后，若蜘蛛，若章鱼，爪垂垂然欲下攫而不敢，因循踟蹰。历时良久，渐沿鼻而下，经舌本，“廉泉”“天突”……诸穴，直下“会阴”，复倒循而上“百会”，作倒循环数十匝，是时脊椎颈椎粗若巨竹，其中空洞，一无所有，此为前所未经。岂昔之通任“督”为“假性”，抑前所通者小，不足以容，必欲扩而大之乎，吾不得而知也。

7时至新公园，练拳时果觉“中气”流行于“任、督”较

前为利，各脉亦较前为粗，惟步履颇不稳，时有偏沉之病。岂以任督之脉加巨，而阴阳跷阴阳虽则仍旧，两相参差，致上重下轻乎？

元月18日。晨3时40分入坐，略吐纳，感气机流畅，异于往昔，似任督粗于鹅卵。数分钟后，即觉热气磅礴发自“真气穴”，直冲上脊，经“脑户”直上“百会”，由“任脉”而下。仅“小周天”一匝，此热气即粗愈鹅卵，勉强通过“脑户穴”，然后每转一匝即粗若干，终至脑户穴似被“气”所堵塞，通过不易，故后脑骨胀不可言，浑身战颤，如膺寒症，竭力忍受。渐由“脑户”扩及“玉枕”“脑空”以至“浮白”“角孙”诸穴，几遍及整个后头部，愈胀愈广，终至“百会”，下“印堂”（两眉中心）“山根”“攒竹”，如一团软玉，充塞其中，渐展渐阔。上及“神庭”“曲差”，旁及“头维”“曲鬓”，终下达“会阴”，至此则“督脉”与“膀胱经”“胆经”合而为一，“任脉”与“胃经”“脾”“肾”“肝”诸经合一，终至前（阴面）半身与后（阳面）半身汇成整体，阴阳合璧。忽而由“百会”“通天”“络却”至“攒竹”童子髻成一圈向四周胀大，胀热不可言，胀极则缩，迨缩至极小，即成圆螺旋形自“后顶”循脊而下，至肩而两肩胛扩大，两臂向后极力伸张，至脊则胸椎腰椎胀至极大，如此下达，“长强”则髂骨胀大由“会阴”而两腿膝、胫、踝足，每至一处则必感“膨大”数倍。及由足踵，涌泉、足尖而上循任脉诸终穴，胀亦如此。如此数次，全身经络血管似融而为一，至头、项、四肢之战颤时作时止，及将下丹，则津液滋生，汨汨下咽，于是“任督”复由合而分，渐细如原状，又作“大小周天”数十次。

本日练拳，内呼吸不论“任督”凡阴阳各脉均浑成一体，上下相连，而腿足亦已无昨日上重下轻之弊，未知来朝又如何耳！？

元月19日。初坐定，即感真气自气穴直冲而上，澎湃如浙江潮，上“百会”下“会阴”溶溶融融如温泉暖流。然后连肩夹背，经“脑户”“玉枕”一关虽感胀满，已无昨日之甚。至“百会”一穴，则盘转甚久，凝如骊龙项下珠。久之，散而由脊下至“会阴”，稠若胶膝，若饴糖，其宽愈掌，源源不绝，折迭于“会阴”之上，颇整齐有序。既尽，复自“任脉”盘旋而上“祖窍”，直升九霄，两眼珠亦随之上视。至极高时，复由脑后下夹脊，由督脉下降，愈降愈深，似由“尾闾”下达无底之渊，则又盘转作倒螺旋形循“任脉”上“百会”，由前向后倒卷成球状，愈卷愈紧，数十转而成小珠，从脊骨中心螺旋而下海底，盘旋不已，凡数十匝，渐转渐巨。又自“气穴”上“百会”，粗若合抱之柱，上下相贯，垂直旋转，愈转愈紧，愈紧愈细，愈细愈高，上穷碧落，下及黄泉，觉全身肌肉筋骨紧紧绞转如绳索，有顷复散，全身如气球爆散，松至一无所有，仅余一颅顶骨，浮游于高空之上，下则一团白光，透明莹澈。良久，忽散良久，忽散作纓络，状如落英缤纷，八方下坠，此时神识又复，感遍身温暖酥融，舒适异常。然后津液下降，作“大小周天”，所不同者较前而阔，至于坐间头、项、腰、腿之摇颤震荡，其数不可胜记。坐达两小时40分。

元月23日。今晨4时30分入坐，一切如前。逾一时许，忽觉大气起自气穴，宽与肩背，重如山岳，越“尾闾”循“督

脉”而上至第十四椎“命门”穴，腹部凹陷贴背渐上“至阳”“灵台”……诸穴，其行缓而滞，若负重物，至“脑户穴”勉强挤过，止于“祖窍”。逾时缓缓由“任脉”而下作法轮（即大小周天）转动，约数十匝，此凝重滞缓之气由“带脉”“阴阳维”“阴阳跷”渐下腿膝，至一处，即觉一处甚重，直至足面足心足趾，似渐填渐满者。既满，又由“带脉”上越“肩井”“肩髃”至两上肢，及达指尖，又回下肢，更循“胃经”而上，复下，再由“肝经”上至“百会”。在“百会”结合后，忽似醍醐灌顶，自“百会”由各脉四面八方遍洒而下，至于四肢末梢。周而复始者数十次。然后又由绚烂复归平淡，作大周天循环。

2月11日。今日为1975年（农历）元旦，与发行部各同仁约会于黄源荣兄处作每年之例行团拜。晨起作静坐约三小时，7时即至新公园，遇林承奇，互道恭喜，并询近课。林君忽告我：“因人之介，不日将入昆仑道院向刘老师培中行拜师礼，君亦有与否？”余谓：“余不敢逾越，虽然，老、庄、孔、孟原为圣贤，其学说哲理自有足多者，为我国固有之文化学术，若得潜心研究，以穷人道，使天人合一，似亦无碍。如老兄有心得时，盼告我一二，或有助于习静。”盖刘君年已90余，须发如漆，谓已得长生术，颇多异能，尤以剑气及隔空点穴为人所称道，述之者绘声绘影，言之凿凿，余也颇欲探奥采秘，以穷究竟也。余自习静坐以来，进境虽日新月异，然终有一个“谜”在，无法打破。近来无论行止坐卧，真气自“会阴”而起，环周全体，终日不绝，精神体力，健旺逾恒，终未获其究竟，盖仍知其然而未知其所以然。今有

此机会，岂肯轻易放却。练拳五遍，通体舒适，且足底之气似能由地底互传，亦一异也。

2月13日。近时每静坐，先作大周天三四次，即冥然入定，杳杳茫茫，如入云雾中。稍久，则忽现高大身，忽而神游身外，全身之神经，肌肉，关节忽弛忽张，忽松忽紧，而两眉中心印堂间之气团旋转不停，未知是好现象，坏现象，中心难免忒忒然。如中途放弃则又不甘，惟《因是子静坐实验谈》既有“神游”“现高大身”之语，且寿90余，则无害可知。然欲穷其究竟，则杳不可得，奈何！

2月25日。为农历上元日，晨静坐毕，至新公园练拳，又遇林承奇君，立谈数分钟。渠谓，今始知任、督两脉，起讫之处，并知灵台，玄关，在生理解剖上之名词为何？自谓自拜师后，昆仑仙宗有甚多书籍，皆有关静坐、道功、拳剑者。近正阅《问道初知》，俟阅毕当借君一读，惟此类书籍仅供昆仑道院同学作参考，向不售予外人，故切弗为外人道也。余颌之。乃各自练拳。下午往信义路张老师处学习针灸。张为女性，9月间某日，余于练拳后在新公园附近怀宁街小面馆吃面，见邻座一妇人，约50许，常在公园习拳及静坐，并于周日在基督之家（实践堂）崇拜之朱姓老姊妹同座进早餐。余见张姊妹正读一本针灸书籍，因通姓氏，始知彼已获医师执照，每日免费为人针灸治病，而朱姊妹则患肝硬化，张为其疗治，故相识也。张谓每周二、四在新公园向诸失学、失业、及游手好闲之游侠少年传福音，颇有成效，已有不少青少年幡然改悔。张为一虔诚之信徒，余因向之就教针灸之法，于是约定于每周三上午往学，于兹已近半载，不



久当可毕业。惟刺针手法，必须多练习，俾能熟练耳。

2月18日。练拳毕，遇林承奇，并以《昆仑仙宗》之《问道初知》上册借我。归而读之，此书以道家学说配合近代生理学之名词，解说甚详，得益不少。

2月25日。托林君购《问道初知》、《仙宗讲义》各一部，《人体解剖图》一册。细阅之，且拟逐日按其练法试行之，以观其效。

8月5日。自2月以来，按图试练，确有效应。至今只须略一动念，六神即能统一，凡灵台、玄关、乳哺、机台、三才规、玄奥规、宇宙规、丁字规，——均在第三脑室及大小脑之间，即道家所谓“祖窍”之中。以及胎元、心窍、肾窍、真气穴、仙骨、尾闾、会阴、丹田，皆能圆转自如，终日不停。惟“五眼”“六通”则至今未得。7月间，复于华正书局购得《龙门派丹法诀要》《伍冲虚丹道全书》，《易经参同契》《大道真帝》《周易本义》等典籍读之，然后知我数年来所习并无谬误，与各前哲示者全部符合，确为祛病延年之术，至于成仙作佛，则非敢望焉。

如假以时日，当将所习，所经，所读之各家丹诀汇集成编，去其炉鼎水火铅汞龙虎夫妻等玄奥神秘之说，而以简单明白之笔解释此一“性命”之学，为后世学者辟一捷径也。

[ G e n e r a l     I n f o r m a t i o n ]

书名 = 静坐养生术

作者 = 陈光汉

页数 = 1 1 7

S S 号 = 1 0 7 5 1 9 2 2

出版日期 = 1 9 9 2 年 1 0 月第 1 版