全真道是金元时期由王重阳祖师在山东创立的新道派，以性命双修的内丹修炼为核心，建立十方丛林的宫观制度，追求全其本真的超越状态。除了内丹及传统道教养生术之外，全真道还形成几种特殊的修行方式：乞讨、远游、坐環、战睡魔、打尘劳1。其中战睡魔独具特色，又称战睡、炼睡、消阴魔等，就是克制不睡，消除睡眠对于修行的消极影响。本文将介绍邱处机、白玉蟾、张三丰等早期全真道祖师的战睡魔思想和实践，并且尝试分析战睡魔的观念来源。

早期全真道修炼中的战睡魔

一、早期全真高道的战睡魔

在早期全真道中，由邱祖最先采用这种修行方式，并且影响到了其后的门人弟子2，包括尹志平在内的弟子们都尝试用这种方式进行修炼。此外，金丹南宗的白玉蟾祖师，武当山的三丰祖师也都有关于战睡魔的诗文流传。

早期全真道修炼中的战睡魔

### 1.邱祖及其弟子

邱处机（公元1148－1227年）字通密，道号长春子，山东栖霞人，被奉为全真道龙门派祖师，以远赴西域“一言止杀”而名垂千古，他所开创的龙门派是全真道最重要的支派。传为宋德方弟子的秦志安（公元1188－1244年）字彦容，号通真子，编写的五祖七真传记《金莲正宗记》（林间羽客樗栎道人编）中记载邱处机：“乞食于磻溪太公垂钓之所，战睡魔，除杂念，前后七载脸不占席，一蓑一笠，虽寒暑不变也，人呼为蓑衣先生3。”邱处机在磻溪一带修行传道，排除杂念，前后有七年没有睡觉，冬夏只穿戴蓑衣斗笠，人称蓑衣先生。

《金莲正宗记》还记录邱祖的师兄玉阳真人王处一祖师（公元1142－1217年）“夜则归于云光洞口，偏翘一足独立者九年，东临大海，未尝昏睡，人呼为铁脚先生4。”清代道教类书《重刊道藏辑要》所收《懴法大观》也有：“长春邱祖为诸真之领袖，作王祖之高徒……初进步于昆嵛山，继累功于烟霞洞，战睡魔于五夜，胁不近席者七年5。”与《金莲正宗记》说法类似。

石刻史料中较早提及邱处机践履“战睡魔”的一种文献为《清虚子刘尊师墓志铭》，作者系蒙元时期的全真高道李志全，其中引用邱祖本人的言论：“吾（邱处机）昔于磻溪、龙门，下志十三年，险阻艰苦，备悉之矣！日中一食，歉而不饱，夜历五更，强而不眠。除涤昏梦，剪截邪想。常使一性珠明，七情冻释6。”邱祖自述在磻溪、龙门每天只吃一餐，至五更而不睡。此外，史志经《玄风庆会图说文》、李道谦《全真第五代宗师长春演道主教真人内传》等全真文献也对此作了载述。可见此事的真实性不容怀疑7。

早期全真道修炼中的战睡魔

邱祖的弟子尹志平祖师（公元1169－1251年）也有过战睡魔的实践。尹志平，字大和，道号清和子，山东莱州人，全真教第六任掌教，曾随邱祖到撒马尔罕会见成吉思汗，掌教10年，退位归隐，谥号“清和妙道广化真人”。

在《北游语录》中，他曾追述自己早年于山东玉清观炼睡的经历：“吾在山东时，亦尝如此，稍觉昏倦，即觅动作，日复一日，至二十四五日，遂如自然，心地精爽……他人只知纵心为乐，殊不知制得心，有无穷真乐8”。

尹志平通过肢体运动制服睡欲，坚持了二十多天大有成效。他还有相关诗文流传《道友索茶》：“

爽气自生常洒落，睡魔战退得清凉，

有为终是归生灭，无事天然定久长9”。

另外还有李志明祖师连续十年不沾席。于志可祖师从在道门以来五十余年衣不解带胁不沾席。这些全真道的早期修道者通过战睡魔这样一种特殊的修行方式，对抗睡眠这种日常生活行为，彰显异人之处。

早期全真道修炼中的战睡魔

### 2、白玉蟾与张三丰祖师

白玉蟾祖师（公元1194－1229年），字如晦、紫清，号海琼子、武夷散人。南宋道士，道教金丹派南五祖之一。著作经后人编撰为《海琼玉蟾先生文集》、《海琼白真人语录》、《海琼问道集》等，提出以精、气、神为核心的内丹理论，并且建立道团，树立教派规戒。关于战睡魔一事，白祖专门写作《屏睡魔文》一篇，首先感慨人生短暂，说明昏睡状态影响修炼，并在文末说：“吾虽曰睡魔之精，乃汝自身之一灵，神清则睡魔去，神昏则睡魔生，但睡其形而不睡其神可也，聚之为元精，蓄之为一灵，融之为太虚，放之为太清，令子住舍而留形，可以不死，可以长生。予笑曰：不知我之屏睡魔乎？睡魔之屏我乎10？”说明睡魔是自己身体精神中生发的恶念，需要通过保持精神清醒来驱逐睡魔，并且通过战睡魔可以实现个体的超越。

张三丰祖师（生卒年不详），元末明初道士，名君宝，字全一，文始派传人，武当派祖师。《重刊道藏辑要》收李西月编的《张三丰先生全集》包括两篇相关诗文，一为《力敌睡魔》：“

气昏嗜卧害非轻，才到初更困倦生。

必有事焉常恐恐，只教心要强惺惺。

纵当意思形如醉，打起精神坐到明。

着此一鞭须猛醒，做何事业不能成。”

说明睡眠的危害以及保持清醒的好处。二为《鹧鸪天》：“

战魔需战睡魔先，此是修行第一鞭。

目下辛勤熬一夜，壶中日月换千年。

筑基事，志要坚，须凭玄牝觅玄玄。

神归气复体成丹，然后开炉讲炼铅

11。”这首诗歌说明战睡魔的基础作用，只有先战睡魔才能展开之后的内丹修炼。

早期全真道修炼中的战睡魔

### 二、战睡魔的观念来源

战睡魔这样修行方式的出现并不是偶然的，《重阳教化集》中就有一篇诗歌《丹阳继韵》：“不论赵州几椀，更不卢仝请唤。祷告太原公，免了睡魔厮翫。明灿，明灿，得见长生道岸12。”提及了修炼长生需要消除睡魔。考察战睡魔的观念来源，大概以下四个方面：

### 1.做梦、睡欲与咒法

在先民的观念里，做梦被认为是危险可怕的事情，梦中产生的幻影促成了宗教的产生。关于仙真与梦境的关系在《庄子·大宗师》中就有出现，“古之真人，其寝不梦，其觉不忧。”意为上古修习有成的真人睡觉时候不做梦。

《钟吕传道集》总结了修行路上的十魔，其中做梦排在第二等，“所谓十魔者，凡有三等：一曰身外见在，二曰梦寐，三曰内观13。”做梦不仅会让人们陷入虚无的迷惑，而且也会影响身体，传统中医中就有鬼交的说法。

早期全真道修炼中的战睡魔

不仅做梦给修行者带来困扰，睡眠这样一种放松的状态本身也是一种诱惑，尹志平祖师认为人生有三种最基本的原始欲望，其中以睡欲为最，乃其他众欲之根源，因此，通过炼睡就可达到制欲。《清和真人北游语录》认为这是学道者入道之门径，其云：

“况修行之害，三欲为重（食、睡、色），不节食即多睡，睡为尤重，情欲之所自出。学人先能制此三欲，诚入道之门14。”

《性命圭旨》的《卧禅图》也说：“古人有言，修道易，炼魔难，诚哉是言也。然色魔、食魔易于制伏，独有睡魔难炼，是以禅家有长坐不卧之法。盖人之真元常在夜间走失，苛睡眠不谨，则精自下漏，气自上泄，元神无依亦弃躯而出，三宝各自驱散，人身安得而久存哉？”以说明睡魔的危害。为了应对睡魔，早期道教中就出现了各种咒法，如上清经派的九宫隐咒寝魂之法，《云笈七签》收录的存礼安神度厄之咒、厌恶梦咒、太帝寝神灭鬼除凶咒，以及宋代神宵派的天民临卧咒等15。唐宋道教的内在转向，尤其是内丹修炼的兴起，促成了从咒法向战睡魔的转向。

早期全真道修炼中的战睡魔

### 2.追求纯阳

在传统观念中，道教崇尚阴阳平衡，阴阳平衡是生命的根本。但是唐宋时期道教在阴阳观念方面发生了转向，似乎开始出现了追求阳、贬斥阴的观念。炼睡又被称之为“炼阴魔”。全真教有时以阴阳理论解释战睡修行，认为睡眠属阴，醒觉属阳，所谓修行就是消阴存阳，最终达至纯阳。这一术语较早见于元好问《紫虚大师于公墓碑》，其云：“吾全真家禁睡眠，谓之炼阴魔，向上诸人，有胁不沾席数十年者16”。又王恽亦言：“全真家禁睡眠，谓之消阴魔，服勤劳而曰打尘劳，以折其强梗骄吝之气17”。“消阴魔”的说法当然出于文人之口，但无疑是得之于全真教徒，因为这与全真教内丹道中的“尚阳贱阴”观念若合符契18。

阴魔的观念还可能是来自佛教，在佛教中阴魔又称五阴魔，五阴是色、受、想、行、识，因此五者与烦恼，都是迷惑人的，五阴能毒害众生的佛性，故喻之为魔19，在各类楞严经中多次出現。另外在宋人诗文笔记中也有关于佛教战睡魔的说法，苏轼《赠包安静先生茶三首》中说：“建茶三十片，不审味如何。奉赠包居士，僧房战睡魔。”

早期全真道修炼中的战睡魔

### 3.苦修

早期全真高道通常采用苦修的方式，乞讨、远游、坐環、战睡魔、打尘劳都是苦修，由于早期全真道士并没有建构组织严密的教团，北七真施行的修炼方式往往各有特色，如前文所提的玉阳真人王祖就是苦修的代表，就酷爱苦修，曾经在悬崖峭壁上，单脚站立数年，或在沙石中长跪，膝磨烂至骨，又或者赤脚行走在山多砺石荆棘之中。另外广宁真人郝祖曾经在石桥下面打坐修行，不管河水涨落都不管，不言不语、一动不动六年。

后来随着全真教团的发展，早期的苦修方式在戒律中得到保留，战睡魔与坐環结合，成为坐環中的一个修持法门，保留在《全真清规》之中。《坐钵规式》中有“子时歌咏，教演诗词，以敌睡魔20”。说明在深夜的时候通过歌咏诗词的方式来抵挡睡意。

《钵室赋》中有“妄心灭而寂照元神，真息调而融冲慧命。入坐时含光默默以虚心，开静时返视徐徐而出定。睡魔倏至，人人不觉头点身摇；昏障忽来，个个鲜知口开气迸。巡行专在于警提，挂牌务存于救正。当自返以谦柔，休昧己而强硬。本为生死修持，毋生人我辩竞。切宜起离昏散，抖搜精神。”这篇文字中说明了坐環时的艰苦，尤其是要抗拒睡意坚持修行。

早期全真道修炼中的战睡魔

### 4.心性学的发展

宋元以后儒释道三教合一的观念大为流行，出现了全真道、宋明理学、禅宗三个高峰，心性学在其中发挥了重要的作用，全真道围绕心性观念展开内丹修行及各种炼养方式，战睡魔就是一种修炼心性的方式，以保持性灵不昧。白玉蟾祖师的《屏睡魔文》中说：“元神离舍，涣散无归，真气去体，呼吸无主，云掩心天，波浑性海，慧镜生尘，智剑无刃，以兴为寝，以明为晦，冥然如鬼山，黯然如鬼谷。其酣兮如酒醉不醒，其暝兮如药酘酩酊，其滋味兮如旱鱼入网罗，其意思兮如饥鼠贪画饼，其鼾兮如雷霆搅万山，其竞兮如波涛落崖井。”在这里，睡眠导致心性的蒙蔽，元神涣散，不能守一归静，白玉蟾祖师用了几个比喻来说明其危害。那么战睡魔保持清醒实际上就是要回到原本的清静清醒状态，然后才能进行接续的各种修炼活动。

早期全真道修炼中的战睡魔

### 三、结语

通过上文可以看到，在早期全真道中，不仅有邱处机及其弟子关于战睡魔修炼实践的记录，而且有白玉蟾、张三丰等高道关于战睡魔的诗文流传。考察战睡魔的观念来源，道教传统中关于梦境与睡眠的观念与咒法处理方式，宋元以后对纯阳的追求和佛教的影响，苦修的修炼方式，以及新兴学的方式，这些因素都可能促成了全真道的战睡魔的修行方式。

战睡魔虽然只是全真修行中的一个小法门，但是可以由此窥见当时全真道士的修行观念，他们尝试打破日常生活的惯常状态，通过不睡、不食等特殊方式达成现实人生和生命主体的自我超越。

注：

1张广保，《全真道的创立与历史传承》，北京：中华书局，2015.8，页176。

2张广保，《全真道的创立与历史传承》，北京：中华书局，2015.8，页192。

3秦志安，《金莲正宗记》卷四至七，收入《正统道藏》。

4秦志安，《金莲正宗记》卷四至八，收入《正统道藏》。

5《懴法大观》卷五，收入《重刊道藏辑要》。

6 陈垣，《道家金石略》，第537页。

7张广保，《全真道的创立与历史传承》，北京：中华书局，2015.8，页192。

8《清和真人北游语录》卷一，收入《正统道藏》太平部。

9尹志平，《葆光集》，收入《正统道藏》太平部。

10白玉蟾，《修真十书上清集卷之四十二》，收入《正统道藏》洞真部方法类。

11《张三丰先生全集》，收入《重刊道藏辑要》毕集。

12王嚞《重阳教化集》，收入《正统道藏》太平部。

13《修真十书钟吕传道集》，收入《正统道藏》洞真部方法类。

14《清和真人北游语録》卷一，《正统道藏》正一部。

15万法勇，《道教的睡眠术》，山东大学硕士论文，2006年，页8-9。

16陈垣，《道家金石略》，第463页。

17王恽，《提点彰德路道教事寂然子霍君道行碣铭并序》，陈垣，《道家金石略》，第692页。

18张广保，《全真道的创立与历史传承》，北京，中华书局，2015.8，页194。

19陈义孝编，《佛教常见词汇》电子版。

### 屏睡魔文

屏睡魔文

人生无百年，能有几一日？况百年三万六千日，总有三百六十万刻，且如一刻。但捻指间，而晨兴暮寝，古今之常也。

一百年内，以百五十五万刻可以应酬，以百五十五万刻可以寝息。除寝息之外，人生只有五十年光阴矣，况不满百年者乎？

今但好睡，曾无知草木之不如也。

元神离舍，涣散无归，

真气去体，呼吸无主，

云掩心天，波浑性海，慧镜生尘，智剑无刃。

以兴为寝，以明为晦，冥然如黑山，黯然如鬼谷。

其酣兮，如酒醉不醒；

其瞑兮，如药酘酩酊；

其滋味兮，如群鱼入网罗；

其意思兮，如饥鼠贪画饼；

其鼾兮，如雷霆搅万山；

其齅兮，如波涛落崖井。

以慧刃攻之不破，

以智索挽之不回，

明窗净几之静，办素箪小枕之清哉。

内而虚谷贮万神，

外而大块宅百骸，

双眼如胶漆也，四肢而委石也。

睡魔来也，与心猿意马而作伍也。

谒心君而不臣，

睹谷神而不拜，

占吾身之琼台玉阙，作睡魔之营寨。

其势高万丈，其力重千斤，

贼我之魂魄，

葬我之精神，

盗吾家之丹砂，

劫吾家之宝帑。

幻出窟宅，变现物象，追之不敢以符箓，顺之不可以典酹，于是贬青州从事，呼黑甜，唤黄妳，而召云腴使者，授以剑一使之斩之，恬然而不动干戈，怡然而不改声色，睡魔愈炽。

遂命墨松御史，兔颕中书，玄玉骑吏，剡溪都尉，驱龙役虎而战之，塞鼻缄舌以耳听耳，以眼视眼。

其睡魔也，潜身于华胥，戟迹于槐国，化而为蝴蝶，改而为蝼蚁，两楹之间歔欷有声，遂乃结柳舆而缉草舟，盛楮钱而囊竹黍，画牛而挽车，绘龙以棹舟三揖，睡魔而语之曰：闻子欲去久矣，择日具舟车，汝等当辞吾。有饭饱几盂，有酒醉几壶，携汝朋俦行，不可复滞居。倏然如云飞，瞥然如电舒，汝曹自问心，有意于行乎？屏息而潜听其言，返眼而内视其形，啼笑不成，恍惚不宁，缩肩而竦颈，张眼而吐舌，初疑其有无，今知其为睡魔也。

如有言曰：睡本无魔，汝心自黑。汝寒我不衣，汝饥我不食，与汝无丝毫之忿，与汝有胶漆之契，今欲归而无家，虽辞子而安得不落涕。我鬼也，非人也，奚用乎舟车？奚用乎饮馔？

吾欲餐而无口，吾欲衣而无袒，

吾欲车而无路，吾欲舟而无岸，

汝能推反，思非吾。

为汝患汝，但洗心而习定，可以对形而闭神也。

复语之曰：

汝徒闻我，静坐则窥我户牖。

汝徒见我，默思则越我宫墙。

吾非陈抟梦入鸿荒，

吾非襄王梦入高唐，

不可妖我劈汝天斧。睡魔四五面面相顾，亦复有言曰：“吾虽曰睡魔之精，乃汝自身之一灵神，清则睡魔去，神昏则睡魔生，但睡其形，而不睡其神可也。

聚之为元精，蓄之为一灵，

融之为太虚，放之为太清，

今子住舍而留形，可以不死，可以长生。”

予笑曰：“不知我之屏睡魔乎，睡魔之屏我乎？”

### 道学自勉文

司马子微初学仙时，以元砾百片置于案前，每读一卷度人经则移瓦一片于案下。每日百刻，课经百卷，如此勤苦，久而行之，位至上清。定箓太霄丹元真人又如葛孝先，初炼丹时，常以念珠持于手中，每日坐丹【旃】炉边，常念玉帝全号一万遍，如是勤苦，久而行之，位至玉虚紫灵普化玄静真人。我辈何人，生于中华，诞于良家，六根既圆，性识聪慧，宜生勤苦之念，早臻太上之阶，乌跃于扶桑，兔飞于广寒，燕归于乌衣，雁度于衡山。羲和驱日月，日月催百年，人生如梦幻，视死如夜眠，几度空搔首，溺志在诗酒。浑不念道业，心猿无所守，吾今划自兹，回首前程路，青春不再来，光阴莫虚度，他日决视人寰，眼卑宇宙，骑白云，步紫极，始自今日，勉之，勉之。

梦说

神农梦天皇与之以尝草，玉书黄帝梦到华胥大庭之国，舜梦拜乎丞高宗梦得说，孔子梦见周公，老聃梦游罽宾，此皆梦也。彼乃不睡之睡，非梦之梦也。谓如庄周梦为蝴蝶，又与吕洞宾梦为蝼蚁，大故殊途也。《南华经》云：“其寝无梦，其觉无忧。”此所以凝神不分，聚气不散，而然也。彼皆就羲皇心地上著到，故所谓梦者，乃神交气合，诚而尔也，非睡中妄想之梦也。若不明梦中无梦之理，则飞识游魂泛然而无归，冥然而不返，将见于见闻觉知境界而化为胎卵湿化之归也。况夫酬酢万机，唱赓百念，事物胶扰，方寸不宁，此乃开眼之梦也，何况于睡乎？东坡云：“世间无眼禅，齁齁一觉睡。”者，此也。嗟乎！今之人也，糟醨其一灵，尘垢其一性，甚矣！古德云：“幻身是梦。”

艮庵说赠庐寺丞子文

艮其背不获其身，行其庭不见其人，无咎。《彖》曰：“艮，止也。时止则止，时行则行，动静不失其时，其道光明。”艮其止止所也，上下敌应不与也。是以不获其身，行其庭不见其人，无咎也。《象》曰：“兼山艮，君子以思不出其位？？。”前辈云：“观一部华严经，不如读一艮卦。”缘华严经只于止观，然艮有兼山之义。山者，出字也。虽止于晦而出于明，所谓：“行到水穷处，坐看云起时。”也。

上清集卷七

海南白玉蟾著

游仙岩记

黄叶飞云，新雁篆空，庭蕙破玉，篱菊铸金。有客来自琼州，蓬发垂颐，黧面、赤足、缯草。文躯露胫半裎，横锡袒肩，气槩越尘，所适上清之三华，谒云谷君于薄暮。竹锁翠烟，檐铎檄风，龛灯微红，栖鹊呼雏。客乃驰怀饮瀑茹之丁，宵御枕，偃仰无梦。矍然凭窗鼓唇而歌曰：“梧桐枝上秋风起，碧水连天天映水，残鸦几点暮山紫，斜阳影落芦花里。蜂衙罢声蛙作市，藜杖落肩寝簟机，天黎明，月痕消，安得异人兮，仙岩作逍遥？。”云谷君起而歌曰：“酒初醒，睡初醒，有客长歌绕玉屏，我将治凫昌兮振瑶瓶，顺风一叶碧潭清，收拾千岩万壑之爽气，归来高卧乎松櫺，与君结诗盟。”翌晓驾下，艇系柳于鲤鱼岩之下，平田铺碁鸦鹭分黑白，乱山开尽松竹自笔墨，释觉之鸡笼石，山花眩眼，岩鸟聒耳，放浪登天竺峰，古寺空四壁，柏子袅深殿，红峦际天绿，巘架空猿啸，黄昏月横枯树。虎吼清夜风号，万窍踈种入云房，持瓢访丹井，盘陀无尘坐歌。一诗云：“峰头鸠声呼晓雨，淡烟锁断岩前路；夜来湛露滴寒松，断云无家风掣空。挈锡兮理屡，乘风欲归去。”云谷君至是稽首，话刀圭之妙。客抚石而歌曰：偃月炉中乌兔，朱砂鼎内龙虎，黑汞入红铅，红炉一粒圆。云谷君琼州客，既归猿啼古壑，鹤唳冷泉，水国无舟，曳竹陟陆，孤村牛眠，流水白云潇，条然如庐阜间。云谷君还旧客已倘徉矣，因笔识其行。

### 古贤战睡魔的一些说法-

----

收藏 分享 2010-9-6 20:36| 发布者: 三旦罗尕| 查看数: 3| 评论数: 0

1.张三丰真人之《力敌睡魔》：

气昏嗜卧害非轻，才到初更困倦生。

必有事焉常恐恐，只教心要强惺惺。

纵当意思形如醉，打起精神坐到明。

着此一鞭须猛醒，做何事业不能成！

2.张三丰真人之《鹧鸪天》：

战魔需战睡魔先，此是修行第一鞭。

目下辛勤熬一夜，壶中日月换千年。

筑基事，志要坚，须凭玄牝觅玄玄。

神归气复体成丹，然后开炉讲炼铅。

## 3.《性命圭旨》之《卧禅图》：

古人有言，修道易，炼魔难，诚哉是言也。然色魔、食魔易于制伏，独有睡魔难炼，是以禅家有长坐不卧之法。

盖人之真元常在夜间走失，苛睡眠不谨，则精自下漏，气自上泄，元神无依亦弃躯而出，三宝各自驱散，人身安得而久存哉？ 土行孙

用一句老话来说是：越睡越困，越吃越馋，

越呆越懒，越有越贪。

由此可见人的毛病都是惯出来的，所以练功首要的是"省心律己"。

修行人也有‘饿了就吃，困了就睡。’那是为了积蓄能量，调整五行。正常人也有‘饿了就吃，困了就睡。’那个为了正常生活。还有一种什么来着，也是‘ 饿了就吃，困了就睡。’那是为了，，，，长肉。

### 医家秘传气功黄润田的战睡魔论.

2.医家秘传气功黄润田的战睡魔论. 医家秘传气功有一个突出特点，就是提倡练功先从战睡魔(“睡魔”；形容倦极欲眠，似魔鬼催。“战”指用功制困，以觉胜昏。)入手。众所周知，现在气功已经得到了较广泛的普及．

很多习练者身心受益匪浅。但距离深化开发气功潜能，还相去甚远。常见一些习练者，有师有法，还能勤而行之。虽有收益，却远不能令人满意。行家称之为“公园气功”。可见当前普通面临一个练功层次极待提高的问题。医家功则主张，解决问题应从战胜睡魔着手。

为什么要将战睡魔(即少睡或不眠)作为课题提出呢?因为传统认为，阻碍人们练功有三大障碍，又称“三魔”，即“食、睡、色”。如能彻底降伏“三魔”，功程必获腾飞，顿悟升华在即，

但要正确理解降伏“三魔”非谓绝对断除食、睡、色之需，而是要彻底剔除其于人有损之处。其分寸实应各人自悟把握，“三魔”中最难制伏者首推 “睡魔”。故《性命圭旨》云：“修道易．练魔难”，“独有睡魔难练。是以禅家有长坐不卧之法”。医家秘传气功则具备战胜睡魔的有力手段.

但是要战胜睡魔．首先必须从观念上彻底改变平常对睡眠的认识，大大缩短睡眠时间。众多实践者切身体会到，不论练习医家功的何种功法，如果大胆地砍掉平时所“需”睡眠时间的一半以上(约四五个小时)，而代之以练功，其精力非但不衰，反而倍加振作，普遍收到了良好的祛病强身和增功激能的功效。

尚有部分习练医家功的学员，每日睡眠不超过1—2小时而持续数日或数月，其身心面貌焕然一新，所收功效更为理想。但是，这种提倡练功少眠或者不寐的观点，不但常人难于理解，就连练家亦有所疑。他们认为这样是“颠倒”过甚，“逆行”太偏，于身心有百损而无一益。然而大量战睡魔实践考收到的实效，胜于雄辩。

实际上，传统气功对于以功代眠早有所论述。例如《三丰集》“金丹诗三十六首”便有“力敌睡魔”的诗篇：气昏嗜睡害非轻，才到初更困倦生。必有事焉常恐恐．只教心要强惺惺.纵当意思形如醉，打起精神坐到明.着此一鞭须猛省．做何事业不能成.

### 儒家《孟子》也有所谓“存夜气”

儒家《孟子》也有所谓“存夜气”的主张，既含有战胜唾魔的意义，也抓住了半夜练功的大好时机。由此可见，战睡魔的做法由来己久。

通常所谓睡眠必需8小时的观念，对于练功的人来说，实在弊大于利。因为。昏者死之根，觉者生之兆。若一觉睡熟，阳光尽为阴浊所陷．就如死人一般。”常人如此尚可，练家不战睡魔，则恐南轻北辙，‘离道甚远”了。在现实生活中，有不少练功者“练心末纯，昏多觉少。才一合眼，元神离腔，睡魔入舍，以致魂梦纷飞，无所不至”。结果"神出气移”，事倍功半(引自《性命圭旨·亨集》)。

然而，练功战睡魔，绝非苦熬夜，而是少睡多练，以功代眠。这样行之日久，必达“睡魔不知从何而去”之境界。《性命圭旨》总结了几条战睡魔的功效，可供实践者验证：“其身自觉安而轻，其心自觉感而灵，其气自觉和而清，其神自觉圆而明，若此便入长生路，休问道之成不成。”总之，以功代眠，少睡多练减少睡眠时间，提高睡眠质量，强化锻炼稿、气、神三宝．激发人体潜能，是战唾魔的根本意义。可见，战胜睡魔一举多得。真心修习气功者，何妨身体力行。

疑者有问：初战睡魔，多不适应。人为强制，又不自然。此做何解?我们知道，辟谷作为—冲功能现象，多由功到自成或外力激发所致，乃“自然”呈现。“战睡魔"则有所不同，在初始阶段，必须加上一定的人为强制因素(指轻松自然地练功以代替睡眠)，否则难以战胜。此举似有违自然规律，实则“始于有作”，必至"终于无为”，进而“无所不为”。是由“不自然”走向“大自然”的门径。

有人说，高功师可以做到不眠少睡(练希夷大睡功者．则另当别论)．常人功候末至，恐难企及。此言看似有理，实则意境还须加深．悟今尚待提高.《黄庭经》云：“真人在己莫邻。”人皆可为“高功师”．关键就在“顿悟”：战睡魔不是要等功夫“到家”之后再“战”，而是入手练功就必须先战睡魔。所以《黄庭经》说，“昼夜不寐者乃成真”。而不是，“成真乃昼夜不寐”!可见其因果关系不能颠倒。

现代科学认为．人的大脑是宇宙的最高级产物。大脑神经元的数目，相当于银河系所有恒星的数量级。在宇宙和大脑这两个庞大的宏观系统中．蕴含着同样巨大的潜能。据科学家

估计．大脑神经细胞约有140亿个。而人类仅使用了其中的20％”，尚有80％的脑神经细胞没有被利用。而是在“睡觉”。仅从这一点看来，8小时唾眠的习惯，也并非一成不变的“金

科玉律”。有资料表明，高质量的睡眠时间只得14一16秒。另据资料统计，世界上长寿者的生活规律有两点：一少唾，二少吃’。少睡可唤醒“沉睡”的细胞恢复生机，少吃可避免营养过剩带来的危害。这两点，恰恰是左右现代人健康的关键所在。

所谓睡眠，在本质上是通入大脑皮层的保护性抑制，产生养精蔷锐、间接从自然界中汲取能量的一种手段。

现阶段人们8小时左右的睡眠．质量并不理想，其效率是很低的。纷纭的

梦境，不易使大脑皮层获得真正的休息，更难于激发、调动人体潜能(“梦中悟道”现象只是特例，绝非普遍)。入的睡眠习惯是随着生产力发展而改变的。原始人为了维持生存，需要昼夜奔波，与大自然博斗．并没有因为长期的生活起居不“规律”乃至。睡眠不足”而使人类中止进化。他们可以在很短的时间内获得高质量的休息。随着生产力的发展，人类距离自然界却越来越“疏远”，身心越来越脆弱而“不堪一击”。许多现代“文明病即为例证。由于闲暇时间不断增多，睡眠时间相应延长。但休息(或者叫做获取能量)的质量却越来越低，俗谓“越唾越困”就是这个道理)，惰性导致固有的本能不断退化，本能逐渐转变为潜能。“器官用进度退”就说明了这个道理。

战睡魔的练功原则，从传统角度看似“颠倒”、“逆行”，用现代眼光看．则是使功程升华的途径，是恢复人类固有本能的手段。战睡魔，首先改变了常人不合理的睡眠习惯(牛、马、鱼等动物的睡眠习惯可资借鉴)，再加上气功的持殊作用，既能将人体固有的潜能激发调动出来，以发挥其应有的威力，又能最大限度地获得摄取自然界各种能量的本领，以改善人类自身的面貌。

“医道同源”，医家功取法于众家的战睡魔学说及主张，利于功程升华，惠及人体健康。实践证明，身体力行则不难达到“合于自然，臻于无为，达于大定，生慧开悟”的美好境界。

最后，谨引《三丰全书》“玄要篇”的“鹧鸪天”著名诗句与诸君共勉:

战魔须战睡魔先,

此是修行第一鞭.

目下辛勤熬一夜,

壶中日月换千年

### \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

儒家《孟子》也有所谓“存夜气”