

# 厚朴行

觉感悟之旅



现代人保持身心健康并不容易。人受到家庭、学校和社会的影响，后天意识过于强大，先天本能被压抑。人活得拧巴，心意不合。铺天盖地的商业运作，永无休止的名利角逐，扰动着人的心神，让我们听不到内心的声音，在错误的道路上越走越远。2022 年夏天，我如约来到北京厚朴，调理疲惫的身心。在历时近四个月的时间里，收获颇多。现根据这次经历，结合我在厚朴学堂线上和线下的所学所思和练功体会，整理成文。一是给自己一个小结，巩固这两年来学习、修身成果，希望从此走上良性循环的道路。二是分享给有缘人，希望更多人结缘厚朴，亲近中医，亲近传统。本文所述仅代表个人观点。由于本人能力有限，如有理解错误或表述不准，望交流指正。

2023 加拿大

1 前言.....	3
2 中医六艺：初识气.....	4
2.1 针药：大医精成.....	4
2.2 艾灸：气至病所.....	6
2.3 刮痧：以通为治.....	10
2.4 按摩：力与气.....	14
2.5 导引-站桩：守中.....	19
2.6 导引-金刚功：开合.....	24
2.7 导引-动功：松紧.....	32
3 心意相合：恢复觉感.....	33
3.1 调气.....	34
3.2 回神.....	38
4 道化人生：闻道有先后.....	44
4.1 物质的自得.....	45
4.2 身体的自得.....	47
4.3 心性的自得.....	48
5 附录.....	53
5.1 业余学，身家用.....	53
5.2 对“服务小众”的理解.....	54
5.3 站桩时成对出现的力.....	55
5.4 金刚功细节.....	57
5.5 参考资料.....	58

## 1 前言

“上士闻道勤而行之；中士闻道若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。”

在这个崇尚理性、追求发展的年代，人是进步了，还是退化了？对于一个硕博连读、曾靠系统和数据为生、在北美学习生活多年的人来说，答案理应偏于前者。但传统文化对于我一直有着很大的吸引力：从高中时就接触到了道德经，虽然不大明白，但总觉得喜欢；对养生的兴趣也由来已久，什么求人不如求己、人体使用手册之类的书没少看；自己还学过太极拳，八段锦和道家导引术，但总感觉学不得法。2018年我有幸听到了“梁冬徐文兵对话黄帝内经”，有一种久旱逢甘露的感觉。三年后又报名了厚朴筑基班的学习，并在同年参加了线下的健康营。虽然只是接触到中医和道家思想的皮毛，却深感它的博大精深。与过去在院校的经历相比，在厚朴的学习看似与我的营生无关，却深刻地影响着我日常所思所行，指引着我未来生活和工作的方向。



(图片来源：徐文兵梁冬对话《黄帝内经》)

## 2 中医六艺：初识气

筑基课讲到人体精气神模型时强调，**中医的主战场在气的层面**。气的概念是我最感兴趣的话题之一。人生病是一个“无中生有”的过程：外感六淫，内伤七情，先在气的层面出问题，时间久了进而影响到脏腑功能，最后出现器质的病变。中医把这个过程总结为“癥瘕积聚”四个字，可见气对于健康的重要性。

一段时间里，我对气的认识停留在站桩时手脚的热感。2022 年夏天的厚朴之行和同时坚持不懈的练功修身，让我反反复复，真真切切地感受到气的存在。随之觉感的复苏，也让我开始体验到，人在相对气足神定的状态下，反应变得灵敏，做事变得专注，人更能“耐得住寂寞”，对人生多了一份自内而外的笃定。欣喜之余，更加坚信黄帝内经里“正气存内，邪不可干”的论述了。

我们生活一个“阴盛阳衰”的时代。一方面，家庭和社会的培养，使人们把大部分生命消耗在对物质、财富和名利的追逐上。另一方面，错误的观点和市场的导向，使人们把物质享受等同于幸福。然而“阳化气，阴成形”，在无休止的外求中，我们过度透支了自己的精气，耗散自己的心神，舍本逐末。就像徐老师说的，生病其实也是件挺难的事，需要在错误的道路上，坚持不懈地走下去，渐行渐远，以至无法回头。

### 2.1 针药：大医精成

大多数人对中医的印象，停留在草药和针灸上。从 2005 到 2015 年，我因为荨麻疹反复发作，没少看中医。那时的针灸除了进针时基本没有其他感觉。而厚朴的

针灸则完全不同。厚朴强调腹诊：人体背为阳，对应六腑；腹为阴，对应五脏。人生病是一个由表及里，由腑入脏的过程。治病则相反，往往是通过引邪出表，先把脏病治成腑病。厚朴对我的身心评估包括：（1）任脉堵。心下满，中脘和天枢痰结，上热下寒。（2）肝气不舒。巨阙、中庭大横纹，右胁下痰结，肝胆经硬。这里大都说的是五脏的问题，针灸时以腹部为主，也就顺理成章了。



(图片来源：互联网)

第一次在厚朴针灸，终身难忘。人平躺着，双手举过头顶。针扎在面部、腹部和四肢。腹部的针下去，整个肚子就炸开了锅。在留针 40 分钟里，腹部胀痛的厉害。有时胀痛变成了牵扯，在腹中行走。手掌的入针处也感到有节奏的上下起伏，或来回往复的波动感。在回家的路上，几次排气，顿时感觉轻松。用手按压一下两胁，确实松软了许多。

我将近四个月的时间里，我每周两次针灸。随着时间的推移，留针时的胀痛感渐渐减轻，范围也慢慢变小。有时感觉一股气聚集在两胁下，好像在那撬着什么东西。有趣的是，后来站桩时也有类似的感觉。快离开北京的时候，不适感基本消

失。但一扎上针，人就开始犯困，一会儿就睡着了。更有意思的是，医师下针时，身体会下意识的往后退，后来听病友提到也有同样的经历。医师解惑道，变得怕扎针不是因为胆小了，而是游荡在外的心神回来了，人感觉变得更灵敏。难道这就是传说中的回神吗？下面文章里提到的许多有趣的体验，也就是从这时候开始出现的。

## 2.2 艾灸：气至病所

中医六艺除了针药，还有砭、灸、导引和按跷这四艺。它们现在之所以不够普及，并不是疗效和适用范围不如针药，而是因为它们和市场经济崇尚的标准化、规模化的理念格格不入。市场经济往往依靠一对多谋利，引导人们他求。砭灸和按跷需要医患一对一的治疗，而导引更是主要依赖患者自身的努力和坚持。2021 年底，我就在健康营就学过艾灸和刮痧，这次终于可以体验到厚朴老师们的精湛技艺了。

厚朴推广的艾灸，是王海峰创立的无为灸。所谓**无为**，就是灸哪里、灸多久不是施灸者拍拍脑袋说了算，而是通过寻找灸感来决定的。对于施灸者而言，灸感就是对燃烧的艾条与患者的气场相互作用的感知。这种作用力，在艾条循经往返和回旋时，多表现为阻滞感、黏浊感和排斥感。而施灸者最终需要寻找的是吸感，它是被灸者身体发出的讯号：这里需要能量，灸我这里。在有吸感处持续施灸，艾灸的能量会源源不断的进入人体，在本神的指挥下，顺着经络流向需要的地方。否则，艾灸就变成了炙烤，容易灼伤皮肤或着灸上火[8-12]。

施灸者要找到吸感，除了勤加练习，更重要的是需要修身。只有自己经络通畅，气足神定了，在施灸时才能做到放松和专注，并带动被灸者，以达到同频共振的状态。在健康营的艾灸课上，我感受到了阻滞感、黏浊感和排斥感。而至于吸感，我是在站桩一年多并灸了不下一百根艾条后，才体会到的。记得有一次，在循经往返和回旋后，我把艾条停在某一点上，做上下拉提的操作。突然感觉好像在做拔丝苹果，又好像是垂钓时鱼在咬饵。艾条停在一个高度时，这种感觉就消失了。



(图片来源：博客文章“上海无为灸体验之旅1”)

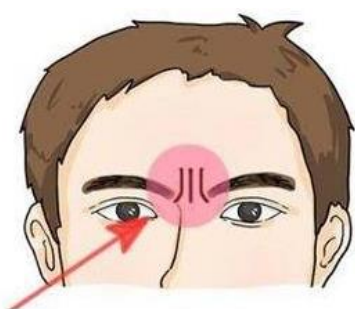
对于被灸者而言，灸感有热感和非热感之分。热感的远端传导，就是艾灸身体的一个部位，另一个部位感觉发热。比如艾灸命门，腿脚发热；艾灸脖子，手臂发热。这种热感和站桩，针灸，脏腑按摩的热感类似，是自内而外的。就好像是冬天在室外玩雪，手开始是冰的，过了一会儿或者回到房间后，感觉手自内而外的发热，而不是像坐在炉火边的表皮灼热感。

艾灸到位，被灸者会有气至病所的感觉。即艾灸一段时间后，在病灶的部位产生热感，痛感或冷感。要做到气至病所，第一是施灸者要能找到并守住吸点，持续施灸。第二是被灸者身体是相对通畅的，热量能循着经络到达应该去的地方。第

三当然是有病灶的存在。气至病所是艾灸治病的关键：“盖心者君主之官，神明出焉；心神觉察到病灶的存在，是祛病第一步。……灸师如能保持被灸者稳定地感受着病所之存在，或热或痛，则要治愈该病，只要灸量充足即可[12]。”

～～～

第一次做艾灸，医师先给我把脉，腹诊和检查后背。她说我小腹很寒，而且神也绷得紧。这个我自己隐约是知道的：也许是遗传，或是家庭教育，我一贯做事认真。从小就进了数学培优班，高考前是听着妈妈说“你要是考好了，我做梦都会笑醒”之类的话度过的。本科毕业后出国，先读了个第二个本科，然后是硕博连读。人一直绷得很紧，每次回国休假才能松下来。工作后，前后四次换工作。到最后辞职，工资比刚入职时翻了四倍多。人总是在优化时间的使用效率，如一边吃饭一边学习工作。不知何时，额头上出现两条很重的川字纹。厚朴的身心评估也提到了大椎的富贵包。督脉是阳脉之海，阳中之阳。额头川字纹和大椎富贵包都是在提示督脉阳气不足。再联想到我近些年冬天怕冷，一入秋就需要戴上帽子。看来这诊断是八九不离十了。



(图片来源：互联网)

厚朴诊疗室一般是不开空调的。艾灸的那段时间，天气很热。说来也怪，虽然是三伏天，一进没有空调的诊疗室，闻着浓浓的艾灸味，反而感觉夏天的浮躁渐渐

褪去；觉得房间很荫凉，人容易安静放松下来。我既不是基督徒，也不是佛教徒，但每次走进教堂和寺庙时，也会有类似的感觉。和扎针灸不同，做非药物治疗一般时间较长（一、两小时），有很多和医师交流的机会。每次医师都会和我聊到中医理念和她的诊治案例，并为我答疑解惑。她说自己在厚朴学习的时候，身体很不好，于是就每天给自己灸；慢慢有了灸感，身体往外排寒气，一排就是好几个月，直到身体慢慢变好了；现在厚朴出诊，一天连着工作 8、9 个小时也不觉得累；把厚朴所学的先在自己身上验证了，也就更加深信能够帮到别人了。

每次做艾灸，不一会儿我就感觉后腰和腿脚发热。和医师聊着天，慢慢感觉困了，总能睡上一会儿。医师说我睡得不够沉，还是中焦不通畅，气浮在上面，不容易安静下来。治疗一段时间后，医师再给我做腹诊，发现表面温暖了些，但深层还是很寒。直到我离开北京时，右天枢的条索小了、软了许多，但左边的还在，按下去还是有胀痛感。医师多次建议我练习八部金刚功，说她在做第二部手足前后固肾腰时，两手感觉命门的区域往外冒凉气。后来我练习金刚功几个月后，也有同样的感觉。真是冰冻三尺，非一日之寒呀。

～～～

身在海外的华人，免不了聊到中西医区别。西医源于现代科学的精神，运用理性逻辑，以人体解剖学为基础，用割裂的、分析的方法去研究身体器官。而中医传承道法自然的思想，凭借觉感悟，以人体精气神模型为基础，用整体的、取类比象的方法去看待生命和疾病。西医治的是病，站在救世主的角度，以对立的态度，以消除症状为目的。而中医治的是人，以人体自愈力为出发点和归宿，以合作的态度，疏通经络，平衡阴阳，给邪气以出路。

筑基班明哲保身课上谈到，中医是通过唤醒、恢复、发挥人体的自愈能力来治病的。这与现代医学中产生的“上帝情节”（God Complex）形成鲜明对比：一些医生工作久了，认为自己负有拯救众生的责任和与之匹配的拯救生命、甚至是起死回生的能力。再发展下去就变成凌驾于众生之上的神，而置病人的身体、情绪、精神、自愈能力而不顾，凭借自己的认知和能力去攻伐伤害、切割刮削。而中医则不同。“越人非能生死人也，此自当生者，越人能使之起耳”，扁鹊的这句话高度概括了中医治病伦理和治病思想，也是中医治病救人的奥秘。人的自愈能力还在，医生适度帮上一把，就能恢复；如果自愈力没有了，神仙来了也没用。这里的自愈力其实就是心神，正所谓：“得神者昌，失神者亡”。

## 2.3 刮痧：以通为治

厚朴的刮痧传承是李道政创立的李氏砭法[12,13,14]。刮痧看似简单、粗暴，其实学问极大。施术者手上有气，通过刮痧板有节奏的挤压，由表及里的将能量传递给患者，帮助其回神，让注意力重新回到身体上和病灶处。患者的本神调动气血，疏通瘀堵，排出体内不可代谢物。借用李老的话，刮痧的原则是**以通为治**[16]：

“治病就是达到扶正祛邪，以通为治，以通为补，以通为泻，手段有补泻，目的只有一个，是为了通。流水不腐，户枢不蠹，有些人瘀滞太厉害，他的血没有活力，就像一潭死水，这种人就会生病，我们刮痧是让他整个人气血流动起来，死水变成活水，死气变成活气。气无形，主功能；血有形，主形质。一动阳气上去了，生命力就回来了，这就叫功能，我们刮痧完全从调动功能入手来解决生命活力问题。”

痧的本质是离经之血[16]：“刮痧是对血管进行挤压的一种治疗方法，使细胞的间距拉开，这种挤压就像透析一样，是种渗透关系。也就是说刮痧是利用血管壁内外的压力差使已经污糟的血液暂时渗透到管壁外，通过人体内经络系统的推动和自身的溶血功能使之排出体外，然后人体的造血系统接收到这个指示后就会大量造出好的血液替代这些污糟的血液，陈旧布新，这就是刮痧为何可以治疗这么多疾病的原因所在。”

人生病是个由表及里的过程，而祛病则反之，是由里推表。痧有三个层面[16]：

“肌肤之痧，血肉之痧和脏腑之痧。一刮马上冒出来的就是肌肤之痧，肌肤之痧比较平，如果在一片平的红的里边开始有紫红色的爆出来，这就是比较深层的血肉之痧了。脏腑之痧，就不会出得很厉害，因为它在很深的地方，但是它有一个特点，板向你刮过去的时候它有结块，就是一棱一棱的，刮透了以后，当时不出痧，但是过一个晚上后这个地方全部会发紫，因为总的来说是引邪出表，虽然刮痧术停止了，但是气还是在周流，会不断往表面走。”

刮痧手法讲究徐而和[17]：“要求我们心境要平和，如果心境平和了，手腕就会松，我们下手就会刚中带柔，力度才会渗透下去。…… 力度是 300g-500g，当这个力度下去，不断疏通瘀堵的时候，会有痛感产生，这个疼痛是因淤堵而生，不是因轻柔而生，即使再轻柔，只要瘀堵存在，还是会疼。另外，手腕不放松，下板的力度肯定是在刮皮，那样肯定也会疼。…… 所有一切术的心法都是一样的，针、灸、拔罐、刮痧等等，都只是一个手的延伸，所不同的只是使用工具不同，

当对手中这块砭，心存敬畏，你与砭融为一体，你即是砭，砭即是你，你才真正对刮痧入了门，此时心中无所虑，一切清明，术亦自由。”

李老最后总结到[18]：“从术入道，是真道。…… 所以正确的途径是以术入道，痴痴呆呆便是道，平平凡凡便是道。”



(图片来源：简书文章“李氏砭法 | 刮痧上瘾了怎么办？”)

~~~

上健康营经络课时，老师要找模特示范。当老师摸到我的背时，笑着对大家说，这就是典型的“人肉小棉袄”。原来老师指的是我后背那层厚厚的脂肪。大椎穴附近最明显，有个隆起的富贵包，下面的骨头都快摸不到了。我一直以为这是虎背熊腰，是健康的表现。老师解释说，人体背为阳，督脉、膀胱经都从这里经过。当这些经脉气不足或不通时，人体出于自救，就会长出更多的脂肪，来保证脏腑的温度。督脉是诸阳之阳，而膀胱经也是人体第二热的阳经。这两条经脉阳气都不够了，那一身的阳气都会出问题。这些多余的脂肪既是病理产物，又是新的致

病因素。因为它们阻滞气机的正常运行，进而影响人体功能的正常发挥。怪不得我冬天手脚容易发凉，怕冷，不喜欢户外运动了。

第一次刮痧，医师说我常年后背经络不畅，皮下粘连严重，刮痧效果不好，先应该在前额、后背、两胁、后腰、手臂和大腿上做几次浮针。和针灸不同，浮针是平插入皮下，然后医师握着留在外面的一节左右晃动，目的是要“切开”皮下粘连的筋膜。当没有粘连时，浮针在皮下晃动是没有什么感觉的，而我有强烈的撕扯感。医师说那是粘连厉害的地方被“切开”了。

更有意思的是，有一次医师在我手臂和后背同时插针。不一会儿，我感觉一阵恶心，脸色发白。医师马上让我躺下，轻轻的敲打我的右脚踝和足三里区，不一会儿人就缓过来了。医师解释说，浮针切开大椎穴皮下粘连后，头颈部阻滞的气机变得通畅了，但我的任脉沿线还是堵的厉害，气不能从头上下去，人就会感觉到难受。别看这轻轻的敲打，它可以引气下行，人自然就不难受了。我回想之前站桩时，也有过虚脱的时候。按照这个思路去分析，站桩时脊柱被拉直，督脉的气比平时更顺畅了，但督脉上行的气，如果不能从任脉同样顺畅的下行，人就会感觉难受。记得有一次去游完泳，晚上就有点拉肚子，第二天站桩半个小时不到人就坚持不住了。

～～～

做完了浮针的疗程，医师开始给我刮痧。刮痧既是治疗，也是诊断。因为我肝胆系统有问题，医师先探查了后背肝胆的腧穴和两胁。虽然出痧也较多，医师说我肝胆的问题不算严重，后面几次出痧果然少了不少。除了肝胆区域，医师还着重

刮了大椎左右侧的条索。她说我右边气机没有左边通畅。回想起读大学时，在一个下雪天我骑车去学校，被身后飞驰而过的轿车擦到，摔到地上，右手臂着地。当时年轻，没有去做检查，应该是埋下了病根。若干年后，我开始觉得右肩不舒服，运动时会发出咯楞的响声。现在耳鸣也是只在右侧有。而且调桩时，老师反复指出我的上身会不自觉的转向右边。“胆者，中正之官，决断出焉”。中医认为身体左右不对称与胆功能失衡有关。不知是我因为伤到了右肩，导致左右气机失衡，进而影响到肝胆的功能。还是肝胆出了问题，加重了左右气血不平衡。幸运的是，调理身体并不需要回答这个问题。以平为期，身体出偏了，通过针药和非药物疗法帮助身体回到常态就可以了。其实大多数症状都是诸多合力的结果，很难去定性、定量的找到因果关系。在厚朴常常听到这样一句话：中医让人糊里糊涂地活着，西医让人明明白白地死去。真是一语中的呀！

## 2.4 按摩：力与气

大家都知道徐文兵老师，其实厚朴里藏龙卧虎。有的医师坐镇针药门诊，有的专攻非药物疗法，有的兼顾线上、线下培训。真是梁山一百单八将，个个身怀绝技。这次去北京，有缘遇到了一位脏腑按摩的医师。在厚朴出诊名单里，找不到他的名字。我来北京两个月后，经其他医师推荐，才预约到他。第一次见面，他摸了一下我的手臂问：“你觉得自己的毛病在哪？”。我告诉他，我近两年血压高，睡眠不好，是常备安眠药的那种，早起会口苦，右耳耳鸣，最近还查出胆囊息肉。我接着又把身心评估小结了一下。医师看着我笑笑说：“你再想想”。我挠了挠头皮，想到了之前的荨麻疹，还有飞蝇症，……

医师看我实在是想不出什么了，笑着说：“你肺不好，有鼻炎，平时便秘不？”听到他这样一说，我突然想起，我的确是有鼻炎。这个还要追溯到高中时代了。也不知从什么时候开始，我的鼻子老是不通气。有时会闻到烟熏味。让我印象深刻的是高中三年，冬天都是一边闻着树叶燃烧的烟味，一边在教室里做着作业。后来妈妈带回一种治疗鼻炎的特效药，用过几次后，鼻塞好些了。但从此我一打喷嚏就停不下来。后来渐渐闻不到味道。再后来，读大学，出国，工作，事情多了，也就慢慢习惯了，以为自己本来就是嗅觉迟钝。直到医师提醒，我才恍然大悟，原来鼻炎一直没有好呀。

医师之所以问我是否便秘，是因为肺与大肠相表里。我的爷爷，父母和二叔都是因为肺部病变去世的。妈妈在晚年时，经常要我去帮她买通便的药。中医定义单次排便时间久(超过 10 分钟)，或是自己感觉排便不干净，或是一周少于 3 次排便，都属于便秘。我开始练功后，虽然没有明显的便秘，但身心健康评估说我小腹寒凉，天枢的大条索，指的不就是大肠、小肠的区域吗？

～～～

说是脏腹按摩，医师的手只是轻轻搭在我的肚子上，几乎不用力。不一会儿，我就感觉腿脚发热，接着肚子开始发出肠鸣音。医师半开玩笑道：“打雷了，下雨了，天地相交了”。接着又问：“又吃撑了？”。我的确爱吃。从小就在妈妈的影响下，养成了多吃蔬菜水果的习惯。牛奶煮鸡蛋也是早餐的标配。我还特别爱吃零食，这习惯一直保持到成年后。出国后，学习、工作压力大，越到晚上食欲越旺盛，不管是啥，能往嘴里塞就行。吃饭的速度也快，吃完了又觉得撑得慌。

我问医师为什么现在我还爱吃零食。他告诉我说，其实不是我好吃，反而是因为没有吸收到需要的。

医师的意思是说，因为我小肠、大肠过于寒凉、淤堵，食物消化的效率低。一方面，身体吸收得不到足够的营养。另一方面，消化的半成品，不能及时排出体外，堆积在身体里，阻碍气机运行，成为新的致病因素。喝水也是一样。厚朴提倡“不渴不饮，饮必三小口”。人体不是一个简单的容器，食物、水液的吸收输布是个复杂的过程，需要消耗人体的能量。没有被人体正常吸收利用的食物和水饮，积攒在身体里，结果是越吃、越喝就越堵，越堵反而越想吃想喝，形成恶性循环。

我从 2005 年患荨麻疹，四处求医。西医说这是自体免疫病，原因不明，只能吃抗过敏药，但大多数人十年后就会痊愈。果然我的荨麻疹反复发作了十年，直到 2015 年才消停下来。在中医看来，荨麻疹其实与脾胃、大小肠湿寒有直接关系。症状有顺逆之分：症状消失，有可能是疾病转好，也有可能是长期正邪交战使得人体正气不足，已经没有能力抵抗了，但病邪却往深处走，为日后的更大的爆发埋下伏笔。西医口中那些靠吃抗过敏药十年后痊愈的人应该多数属于后者。2022 年的冬天，在我练习八部金刚功四个月之后，荨麻疹又一次发作了。也许是学习了中医，加上坚持不懈的修身，这一次我心安不惧，发作时我竟能泰然处之。

~~~

黄帝内经在开篇就说：“饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱”。给我做针药的医师已经反复告诫过我“起居有常”的重要性。而对于“饮食有节”的道理，我一年前就知道。但使我真正从行为上做出改变，还要感谢这位脏腑按

摩的医师。在厚朴体系里，有几大不能吃的说法。现在人多营养过剩，脾胃寒凉，消化功能弱，任脉沿线淤堵。基于这个判断，多数人应该少吃或不吃：性凉的食物（如水果、牛奶、海鲜、绿茶），不容易消化或黏性大的食物（如煮鸡蛋，粽子、年糕、汤圆），和低于体温的食物（如冷饮、冰棍、冰淇淋）。日常饮食应以五谷为主：麦（小麦）、黍（黄米）、粟（小米）、稻（大米）、菽（大豆）。因为大豆（包括黄豆和黑豆）不容易消化，而黄米黏性较大，大多数人应该以小米，大米和面粉制品为主。厚朴建议我五谷应占日常饮食的 50% 以上。

很多人会问：大米面粉吃了快速升高血糖，发胖咋办？水果蔬菜吃少了缺乏维生素微量元素咋办？肉类吃少了蛋白质补充不足咋办？我的西医家庭医生也建议过我少吃米饭。这些都是从物质的层面去分析，而中医是从气的层面去看待世界。中医认为五谷是种子，是植物的精华。一颗谷粒包含的信息能量不比一个鸡蛋少。经过千百年的实践，我们的老祖先认识到五谷的偏性（寒热温凉）最小，最容易被人体消化吸收，而且消耗人体元气也最小。过于寒凉、肥甘厚味的食物，消耗人的元气多，而且不容易消化，容易产生消化的半成品。这些半成品，无法被身体吸收，积攒在身体里，再和其他邪气结合，就一步步的从无到有，形成了癥瘕积聚了（气结、痰结、血结、脂肪瘤，息肉囊肿，肿瘤，癌症）。

～～～

医师之所以按摩时不用力，是因为有气。黄帝内经中说上古的得道之人能“呼吸精气，独立守神，肌肉若一，寿敝天地”。徐老师在“字里藏医”的肌肉篇里解释道[40]：“肌就是紧绷、刚硬、发力的肉，肉就是松弛、放松、柔软的肌。……肌肉在放松的时候，经络畅通，气、意、神容易沟通，反应迅速，力由足起，气

由脊发，指尖发梢，缠绵持久，旋转穿透，劲道极强，进可攻敌，驱疾治病，退可守身，化气辟邪。而在肌肉紧张的时候，气血郁闭，容易激发短暂暴力，伤人也伤己，更谈不上用巧。”肌肉若一就是肌肉张弛有度，刚柔相济，收放自如。厚朴不推荐用器械练肌肉，因为练出的是有肌无肉的死肉。人没有气的时候，也只能用蛮力了。

～～～

按摩时，医师让我做腹式呼吸配合他。我这才意识到平时自己吸气很浅，吸到胸腔就停了。医师说人腹部堵，吸不下去很正常。几次按摩后，我渐渐的可以按照他的要求，把气深吸到小腹。在他的建议下，我平时也开始练习腹式呼吸：（1）人平躺，吸气时可以把手放在小腹上，感觉到它慢慢的鼓起。（2）然后停顿一下。徐老师把这呼吸之间的停顿叫“息”。这时候我感觉很舒服，好像每个毛孔都打开了。原来调息是调的这个息。（3）然后再往下吸，气还可以往深里走一点。（4）最后缓缓的呼出。全程闭嘴用鼻子呼吸。医师告诉我腹式呼吸关键是要长，而长的关键是慢，而最慢就是不动。也就是人在气足的时候，一呼一吸之间，肚子始终是鼓起来，不会瘪下去的。后来无意间在网上刷到一个道长的视频[36]，居然和医师说的如出一辙。



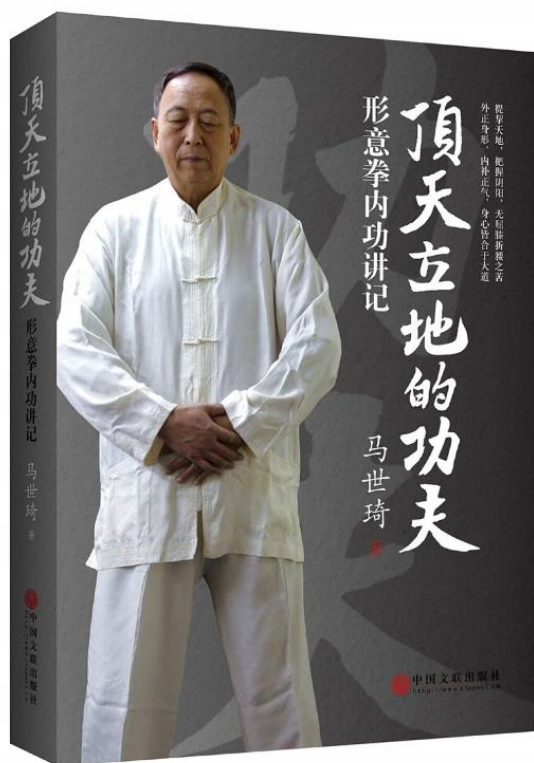
(图片来源：互联网)

在筑基课上学到，肺又叫橐龠，即古代鼓风吹火的风箱。一方面，肺主宣发，将吸入的清气和气血津液宣布到全身，内到脏腑经络，外到肌肉皮毛。另一方面，肺主肃降，将气道沿途、甚至身体其他部位积存的痰饮污浊带走，排出体外。吸气的深度，如同拉风箱的幅度，决定了宣发和肃降能力的大小和范围。同时，肺也是唯一既受后天意识、又受先天元神控制的脏腑，所以它能沟通后天和先天。多数传统健身都讲究调形、调息、调心的次第。而调息在调形和调心之间起到了枢纽的作用。

## 2.5 导引-站桩：守中

多数慢性病，先伤神，再伤气，最后才反应到肉身上。而“正气存内，邪不可干”，疏通经络，养足正气，就可以防病祛病。中医六艺中的导引，就是治未病的利器。“导”是把气血导向正确的方向，而“引”是按正确的方向把气血引到位。导引有调气、蓄气、调神的效果。传统导引术包括五禽戏、八段锦、易筋

经。站桩作为不动的导引，是内家拳的必修基本功。桩功有“太极桩”、“八卦桩”、“形意桩”等不同传承。在厚朴健康营学到的是马世琦传授的形意桩功八式中的第一式[27]。



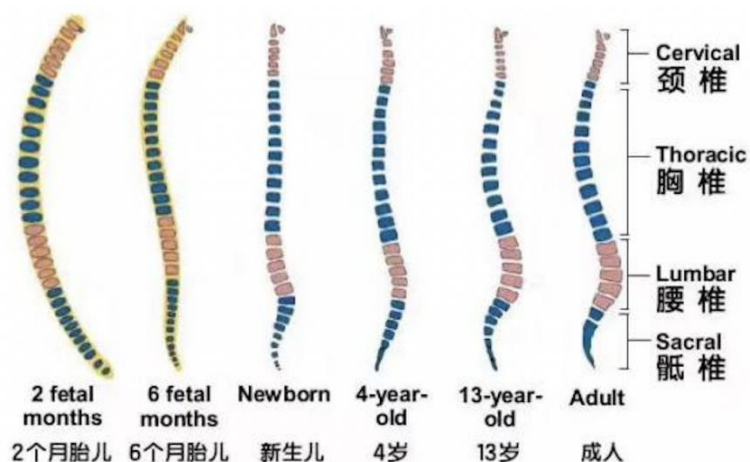
(图片来源：互联网)

接触过厚朴的人都知道徐老师“咬文嚼字”的传承。现代人“运动”一词连用，认为跑步、有氧运动、练器械就是在为健康保驾护航。徐老师在“字里藏医”的开篇中就说[46]：“身和体是两码事。身指身躯、躯干，体指肢体、分支。……‘动’指腿脚发力……‘作’指手指活动，……健康的人能‘春秋皆度百岁而动作不衰’，奥秘在于身强促成了体健。所以强身健体一词的顺序很重要，先有强健的身躯，才会有强健的肢体”。现代人说健身，大多都是在动，是在健体。而强身的关键在于运。站桩时人的身体一动不动的杵在那里，看似无聊又无用。其实，站桩时拉伸脊柱使督脉更加通畅，人体内部的气机开始运起来。所以会有

人站得全身发热，有人站得大汗淋漓，有人站得神清气爽，有人站得乐在其中。健康营用在桩功上的课时最多。老师先讲授桩功的原理和要领，然后就带着大家实打实的站。九天下来一共站十一个小时。这对于初学者来说，挺有挑战的，但绝大多数人都坚持下来了。有了这十一个小时的基础，之后的每天一个小时也就更加容易了。

~~~~~

拉伸脊柱是站桩的最基本的要求。新生婴儿的脊柱好像一张弓，为了适应直立行走，成年后脊柱从颈椎至骶椎出现四个生理性弯曲，包括向前凸的颈曲与腰曲和向后凸的胸曲与骶曲。站桩就是要返璞归真，回到婴儿的状态，把向前凸的颈曲与腰曲向后推出去，让任督二脉的气机更加通畅。



(图片来源：互联网)

除了拉伸脊柱，站桩还有许多具体要求，什么“虚灵顶劲”，“上提玉楼”，“沉肩坠肘”，“含胸拔背”，“下撮谷道”。那么多口诀要领，不可能一下子全都做到；如果生搬硬套，容易适得其反。初学者姿势上能做到七、八成就可以了，

也不要求刻意调整呼吸和控制思绪。线下课的最大优势就是纠功：老师根据学员的实际情况进行教学和纠正，让学员慢慢接近标准姿势。

～～～

后来在和医师聊到站桩时，她说站桩最重要是放松。在很长一段时间里，我站不到半小时，就开始烦躁，有时觉得脚跟发麻，有时觉得两腿一长一短，有时觉得肩膀僵硬。总要去上个厕所，喝口水，看看手机，回个短信。越是快到结束，越是频繁看时间。后来听到了**守中**两个字，突然有一种茅塞顿开的感觉。就好像艾灸找吸点，站桩不也在找一个中点吗？在这个点上，那些向上和向下的，向内的和向外的，那些看似矛盾的力，互相平衡，最终又全部消失，形成了浑然一体的“整劲” [4]。

在一年多站桩的日子里，我尝试了不同的方法让自己能松下来。时间久了，也就有了些心得，记录如下。

- 时间：可以尝试不同时间站。早上站桩，趁着生发之气，一鼓作气。午时站桩，练功休息两不误。如果头天没有休息好，早上没精神，可以申酉时站，可能会更容易。
- 时间：可以尝试饭后站桩。饭后站既能帮助食物消化，又能用五谷之精去培补肾气，一箭双雕。这对于脾胃功能弱、任脉淤堵的人尤其适合。
- 方向：能面阳而站最好。“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，太阳照着身上，元气满满，更容易松下来。如遇特殊情况，如腰酸背疼，也可以背阳而站。如果太阳被云层挡住了，朝着太阳的方向站，同样能感觉到它的能量。
- 时长：最好一次站足。把一次桩分成多次站，就好像煲汤时，水还没有烧

开就熄火，然后再开火，即使反复多次也很难煲好。如果实在站不住，可以先收功，走动一下，捋捋胳膊、甩甩腿、转转脖子、扭扭腰，再继续站。如果还是站不住，那就停下来。能站多久就站多久，只要每天坚持，就不站强。

- 时长：一开始站桩，可以把一个大目标分成几个小的。比如准备站一小时，可以把第一个小目标定为十分钟。在这十分钟内，尽量保持专注，减少不必要的中断和分心。等第一个小目标达到了，再依次完成后面的目标，直到完成大的目标。
- 调形：站桩姿势不需要一步到位。初学站桩，能做到脊柱拉伸，胸藏背平，膝盖松而不曲就可以了。每次站桩时也不需要一下子就把姿势做到位。能杵在那里就行了。姿势慢慢调。
- 调形：不平衡是常态，站桩就是在不断的纠偏。如果一时找不到平衡感，可以先从体验失衡开始。有意前倾后仰，左右摇晃，在脚掌前后、里外间变换重心，从不平衡中慢慢体验平衡。
- 调形：平衡是动态的，站桩需要反复调整姿势。当觉察到姿势出偏，失去平衡时，可以默念口诀，从头到脚逐一调整身体各个部位。如马老师的养生内功口诀：“头正而起，肩平而顺，胸藏而闭，背平而正。裆深而藏，膝曲而伸，足坚而稳。下收谷道，上提玉楼。前任后督，气行滚滚。上松下紧，前松后紧。松而不懈，紧而不僵 [27] 。”
- 调息：调息是站桩结果，不要刻意追求。站桩一段时间后，感觉气道变宽，吸气变慢，呼气变缓。一口气吸到小腹。一呼一吸之间，小腹(顺腹式) / 中焦(逆腹式)跟着起伏如橐籥[28]，人更容易静下来、沉下来。

- 调息：站桩不是练气功，切忌以意导气。在正确的姿势下，自然的吸呼中，气机的调节是由本神来完成的。
- 调心：站桩是一个从认知到觉感悟回归的过程。初学者通过学习，用意识调整和控制身体，达到平衡。如能守住这个点，身体松下来，气机运起来，就慢慢进入识神退、本神出的阶段。这时要领、口诀变得没那么重要，主要依靠人的感觉和本能来纠偏和保持中正平衡。
- 调心：站桩能坚持下来，不光靠对其养生功效的认知和预期，更重要的是靠对当下的感受。现代人太忙碌，心思不是在千里之外，就是在遥远的未来。站桩让游荡在外的心神回归到当下的时空。人开始关注自己的感受，如身体的中正和放松，四肢的温暖，呼吸的顺畅和节奏，气聚病灶的酥胀麻痛，……。站桩让人学会静静的和自己独处、与自己对话。

## 2.6 导引-金刚功：开合

八部金刚功我在 2021 年健康营里就听说了，但却一直没有引起我的足够重视。一方面感觉它和学过的八段锦、太极拳相比，柔劲不足，刚猛有余；另一方面，自己在试练习后，发现血压反而上升了。来北京后和几个医师聊到了这个话题，他们都说金刚长寿功是道家养生上乘功法，学问极大，适合我练习。

血压高只是症状。救急时用药物来控制血压是必要的，但长期服用降压药，以维持指标为目的，会掩盖甚至加重病情。人往往抱着外求的心理，生病了便寄希望于神医和特效药。可是慢性病多是长期的不良生活、情绪和情感习惯造成的。在中医看来，血压升高可能是由于身体过于寒凉，血液里精少浊多，流速变缓或通

道变窄。身体为了自保，主动升高血压，才能将同样体量的血液供给全身。而更深层次的原因可能与肾精、肾气的过度消耗和肝气郁积有关。医师告诉我，八部金刚功快速提升阳气，疏通经络，开始练习有可能会暂时使血压升高。但是不要害怕，只要坚持练习，自己正气足了，气道通了，身体自然会排出寒湿，化浊为精，血压也就会慢慢下来了。在医师们的鼓励下，我下定决心，停下我那些东拼西凑的功法，开始专心学习八部金刚功。



(图片来源：互联网)

金刚长寿功相传为张紫阳真人所创，原本是道家祛病强身、健康长寿的一套秘不外传的功法。由于历代都是祖师秘传口授，无文字记录，故而知者甚少。它由外八部金刚功和内八部长寿功组成。金刚功为阳，为刚，为外，为后天，为基础；长寿功为阴，为柔，为内，为先天，为上乘。长期习练可以达到天人合一、虚空无为的境界和性命双修、阴阳平衡、祛病健身、延年益寿的目的[34]。张至顺道

长是道教全真龙门派第二十一代传人。他见现代社会难治之病越来越多，十分心痛，怀着济世救人的胸怀，在 90 多岁的高龄，带领弟子将此秘法向社会公开传授。并且结合自身八十余年修炼之心得，把它录制成视频，整理成文字，公诸于世。2015 年 7 月 28 日，张至顺道长羽化登仙，享年 104 岁。

八部金刚功练形体，练五脏六腑，通过双臂一横一直，用内劲、刚性之气疏通全身的经脉。而八部长寿功是静功的基础，是辅助丹功炁体运行的内经功法，与八部金刚功一刚一柔，一阴一阳，互为倚衬，相互结合，共同练习，其效不可尽述[34]。医师建议我先练习外八部金刚功，等有所体会后，再考虑学习内八部。

～～～

八部金刚功讲究自然呼吸，不用意念，五指并拢，方拳握紧，全身放松。起式，双手五指并拢伸直，自然下垂，双手向后快速旋转 45 度，就好像是转动汽车钥匙发动引擎。目的是启动全身的气机，归到中焦。我练习一段时间后，感觉真的可以通过旋转手臂调动全身的气机。一是当旋转手臂时，脚趾抓地，全身的肌肉自然跟着用力，特别是腿肚子，手臂，小腹和后背的肌肉。二是当把左右手大鱼际相对按压在肚脐上时，隔着一厘米的距离，左手背可以明觉到右手掌中冒出的热气。

第一部双手插顶利三焦。人体三焦：上焦如雾，主纳，司呼吸，输布气血；中焦如沤，主化，运化水谷为气血；下焦如渫，主出，泌别清浊，传导糟粕。三焦之气，中间直通任督冲三脉。金刚功第一部，通过双臂的开合，双手上下猛翘，合手向上插顶，起到动一部脉（冲脉），而七部脉（督脉、任脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉）都动的目的[35]。奇经八脉里的元气通过三焦进入十

二正经，通达五脏六腑和全身。我练习这一部最明显的感觉，就是手臂开合时指间的胀痛感，好像是有股气堵在那里。另外练金刚功时手脚发热也是常事，有时感觉脚底像穿上了电热鞋垫，很舒服。偶尔也会感到脚背或脚踝有热流涌过。

第二部手足前后固肾腰。肾为先天之本，藏精，主纳气，是元气的所在。这一部通过手足前后、弯腰、屈膝、按摩肾腰的动作，达到调理肾与膀胱的目的[34]。给我做艾灸的医师告诉我，她双手从后背往下捋的时候，感觉命门的区域往外冒凉气。在学腹诊时，我就体验过用手掌感知胸腹的温度：同学平躺在床上，手掌放在他的腹部上方，在不接触对方皮肤的情况下，沿着任脉由上而下缓缓移动，可以感觉到温度的变化。我在练习八部金刚功一段时间后，手捋过命门的区域时，隔着衣服也能感觉到温度偏低。另外，在两臂开合之间，我有时感觉到手臂好像被一团热气包裹着，就好像是沾了汽油的木杆，被点燃了在空中划过，棍（手臂）在前，火焰（热气）紧随其后。

第三部调理脾肤需单举。胃主受纳，腐熟水谷，在表；脾主运化水谷，输布精气津液，在里。脾恶湿喜燥，胃恶燥喜湿；脾气宜升，胃气宜降。两者相辅相成，一阳一阴，协调平衡。第三部通过两臂上下举按、开合，一升一降，调和脾胃之气；同时通过疏通腋下脾经络穴，沟通表里经脉，调理脾里肤外[34]。第四部左肝右肺如射雕。肝主藏血，主疏泄，开窍于目。胆为其表。肺主气，主宣发，外合皮毛。大肠为其表 [34]。气为血之帅，血是神志活动的物质基础；气血充盈，才能神志清晰，精神充沛。第四部通过双臂旋转、左右拉弓，调理肝、肺之气，使之平衡和顺。

因为需要弓步，这两部练习起来比较费劲。一开始做弓步时，容易伤到膝盖。后来发现，一是要保证膝盖不过脚尖，二是要保持重心的中正。另外，动作之间有时候需要稍作停顿。比如第四部拉开弓弦后，两眼瞄准掌中劳宫穴，短暂停顿，为的是“眼到神到，神到气到，气到血到，血到精到”。等精气血都到了后，再猛翻手掌，仿佛箭从劳宫穴穿射远方之雕，从而达到舒肝明目，展肺利表，通畅全身气血的目的[34, 35]。

第五部回头望足去心疾。中医眼中的“心”包括肉质心脏和无形的心神。前者主情绪（喜怒忧思悲恐惊），后者主情感（爱恨情仇贪嗔痴怨）。而心疾大都来自思欲太过。这一部通过转身回头，去掉杂念，同时通过双目扫视跟足，使得肾水上升，心肾相交，调节阴阳平衡，静心宁神，从而达到消除心疾的目的[34]。

第六部五劳七伤向后瞧。这一部通过头部、身躯的左右转动，用双目发出的“神光”内观身体，扫除一切五劳七伤（过度疲劳和强烈持久情绪）带来的潜疾。

我在练习金刚功两个多月后，脖子和身体一扭转就开始打嗝。老道长说过往外排邪气的通道因人而异：有的人是从皮肤，有的人是从二便，有的人是打嗝、排气。

记得在上健康营时，有同学站桩时不停的打嗝。我常常在想，如果我没有练功，这么多的“邪气”，是否也像高压下液态气体，或是低温下固态液体那样？它们又是储存在哪里呢？练习金刚功三个月，打嗝后开始流清鼻涕，有时眼眶也会湿润，嘴里也会有唾液分泌。“五脏化液：心为汗，肺为涕，肝为泪，脾为涎，肾为唾”。肺开窍于鼻，涕为肺之液。练功后阳气生发，而气的一个功能就是推动

体液运动。流清鼻涕应该是肺部排寒的一种表现，而眼泪和唾液应该也和气的推动有关。

第七部凤凰展翅周身力。这一部通过两臂转圈和“凤凰点头”，调动全身的气血，对身上的疾病发动总攻。练习时，前几遍可以慢些，然后越练越快，代表战况越来越激烈，力求扫除身上一切疾病，如凤凰浴火重生[34]。金刚功里我最喜欢这一部了，做完感觉全身的筋骨舒展。做这一部时要当心，我就曾经拉伤腰部，一个多月才恢复。后来我每次做凤凰点头，不求一次到位，手指从膝盖慢慢往下移，直到最后碰到脚尖。第八部两足顿顿饮嗜消。饮，代指吃喝引起的疾病；嗜，代指不良爱好和习气，如烟瘾、酒瘾等。这一部自然站立，两脚后跟提起再放下，通过有节奏的上下起落运动，调整全身的经络、骨骼、关节的张弛，帮助去除由于吃喝引起的疾病和不良的嗜好。

收功式。双手上提至天突，沿乳外、两胁、大腿两侧放下，把热气引到脚底涌泉穴，完成整套八部金刚功功法。练习金刚功，或是其他任何功法，开始的起式和结尾的收功式都很重要。前者调动气机，后者引气归元。每次收功时，按照张道长的教导，感觉热气像水滴一样由身体两侧、两腿外侧流向脚底涌泉。

~~~

八部金刚功的教学和跟练的图文视频资料很多，我比较喜欢跟着教学视频练习[35]。每次一边练，一边听着张道长一口河南腔调反复述说着练功的细节，特别亲切，偶尔也会有新的收获。以下是我参考资料并结合自己体会，记录整理的一些练功注意事项和总体原则。

- 循序渐进，因人而异
  - 初学者不追求动作完全标准。随着体力的增强和熟练程度的提高，逐步微调动作，慢慢接近规范。
  - 任何人都可以练。根据情况，可选择一部或几部练习，但每次一定要做起式和收功式。
  - 病情严重或不能站立的，可以坐着练，躺着练。不能动手，可以光练脚。不能动脚，可以光练手。手脚都不能动，可以看别人练，用心去想、去体会。
  - 练习每一部时，最少五次，最多九次。
  - 不宜练功的情况：饭后一小时；女人例假前三天；大风大雨室外。
  - 宜在太阳快出未出，面向东方练。但如条件有限，任何时间、场地和朝向都可以练。
- 开合二字贯穿整套功法。手臂开合之间，阴阳之气一冲一合。打开时气向外冲，合拢时气向内收。如第五部双手上推下插时，手三阴经完全展开后有明显热感，而合上后热感随即消失。
- 手臂开的时候要尽量舒展，感觉被一股力量牵引着伸向远方。如第一第二部两手臂呈一字形打开时，第三部上推下按时，第五部上推下插时。另外，两臂打开时，要一直保持在一个平面上。如第三部上举下按和第四部开弓拉弦时，两手臂尽量贴着胸腹部移动。
- 手臂开合时要慢，要用暗劲、内力，既要均匀（而不是忽快忽慢）和持续（而不是忽强忽弱）的发力。双手要同时到位。发力通常是相对的。如两手臂打开时的相对用力；容易被忽视的如第二部双手在背后合掌时，上身

同时前倾、前腿屈膝；而当双手由腰部沿脊柱向下推时，前腿膝盖同时伸直。

- 有些动作间要**停顿**，如双臂打开、合拢后要稍作停顿。动则**眼随手动**，如第四部和第七部双臂旋转时，第五部单手在胸前划圈时；静则**眼睛注视**身体的某个部位，如第四部拉弓时眼睛注视劳宫穴，第五部两臂伸展开后眼睛注视后脚跟，第六部向后转头转身时的“神光内照”。以求“眼到神到，神到气到，气到血到，血到精到”。
- 刚开始练习八部金刚功时，以为每一部都是由若干个小的动作连接而成。但越练越感觉到每一部都是一个整体，虽然在外表上看有时会有停顿，会左右换边，但内在却是一气呵成，如环无端。这种感觉到学习了八部长寿功后更明显。

“八部金刚功就好像是和敌人打仗，把自己身上的气血拧到一起，跟练队伍一样，把它练好了，哪里有病就往哪里打” [35]。练功时常常想起老道长作的一首修炼偈语：“混沌之先一点无，有了一点生万物。日藏月内丹作母，目隐身中体为始。” 不管什么功法，练的不就是生我们这一点光吗？



(图片来源：油麻菜-张至顺道长亲传八部金刚功 9 遍动作 22 分钟版)

## 2.7 导引-动功：松紧

在健康营还学了一套小功法：形意动功[27]。之所以说小，是因为动作少，但里面的学问可不小。它通过合、进、开、退四个动作，可以同时活动全身所有的大关节（踝、膝、胯、肘、腕、肩、颈），是一套帮助放松的好功法。

人生病是因为身体阴阳失衡。但徐文兵老师也说过，身体一处阴多了，必然有多余的阳聚集在另一处。这让我想到练功时松和紧的关系：一个部位的“松”是否也需要其他部位的“紧”来成全呢？比如动功中的开合，胯带动腰、上身和肩膀扭动，但头始终面向正前方。正是头的不动，才成全了颈椎关节的放松。再比如动功中的进退，上身前后平移，但手掌始终停留在一个位置。正是手掌的不动，才成全了肘腕关节的放松。正所谓“有之以为利，无之以为用”，看来无和有、虚和实、松和紧是同样重要的，不可偏废。

我练功一段时间后，平时偶尔会情不自禁的做出一些奇怪的动作，比如手臂的上下螺旋转动，腰胯带动手臂的左右摆动，上身的前后屈伸。我没有学过这些动作，就是觉得做着舒服，似乎可以感觉到一点气在身体里的流动。有趣的是，后来在视频中看到的一些养生功法和这些动作倒有些神似。再后来和人聊到练功，听到了“自发功”这个词。于是我想，是不是我们现在学习的导引术，也是从古代的那些高人们练的自发功慢慢演化而来的呢？

### 3 心意相合：恢复觉感

厚朴的校训：认识知觉感悟，道理德法术器。上半句说的是揭示真相，获取智慧的途径。其中智与认识知的关系更大，而慧更需要觉感悟的能力。2018 年我听到了梁冬徐文兵对话黄帝内经的节目，开启了认识知向觉感悟的回归之旅。三年后我参加的健康营和筑基班的学习，开始用中医的视角重塑自己的世界观、生命观和价值观。2022 年我在北京厚朴的亲身经历，可谓是承上启下，既为过去的学习和修身做了一次小结，也为未来的生活和工作指明了方向。觉感对我来说不再只是个概念，而是真真切切的体验。

原来在认知、理性、逻辑之外，我们还有一套与生俱来的、更高级的探求事物本源和发展规律的能力。理课上学到人的两套系统：后天识神和先天元神。前者通过学习和经验建立，偏重于理性，逻辑，记忆，与文字和语言关系大，如图像文字记忆，分析推算。后者与生俱来，也叫元神、本神或心神，偏重于感性，感应，情感，与感官和直觉关系大，如爱恨情仇、安全感、不祥感。人生在世，识神和元神都很重要，两者缺一不可。可以把它们比喻成君臣的关系：元神是生命的本体，是君主；识神是生活的手段与工具，是丞相。人生在世吃穿住行都需要理性，有学识，能力强，能吃苦，更能在社会竞争中争得一席之地。但是，丞相再有能力，如果功高盖主，就会动摇政权。同理，如果后天意识过于强大，抑制甚至是取代了先天元神，就会影响人的健康和快乐。

在这个崇尚理性，以市场为导向的年代，作为生存手段和工具的理性、认知、逻辑能力被无限放大。人们的后天意识过于强大，往往用“我想要”取代了“我需

要”，失去对身内体外的觉察，更听不到内心的声音。从个体上看，人活得拧巴，心意不合。从群体上看，大家冲着同一目标追星逐月，与“各从其欲，皆得所愿”背道而驰。

徐老师讲人生有三贵：一贵生：人的一切都是自己精气神换来的。不管你在追逐什么，至少应该知道代价是什么。不要到失去的时候，才感叹为时已晚。二贵知己：“他者即地狱”，没有最好的，只有适合的。了解自己，倾听内心的需求。合不合适标准不在他物，而是自己。三以和为贵：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始”。所以“天之道，损有余而补不足”，才能阴阳调和；而“人之道，损不足以奉有余”，往往容易出偏，生病。

### 3.1 调气

中医六艺说到底都是在气的层面做文章。针灸以针导气、以针调气；汤药用药之偏性纠人之偏性；刮痧以通为治，以通为补，以通为泄；艾灸向身体输入阳气，以求气至病所；站桩蓄气、回神；八部金刚提升阳气，开合之间气冲病灶；动功放松全身关节，行气运气。在筑基课理课上学到气的作用包括温煦、推动、化异、固摄和动作。下面以这个分类归，类总结一下目前我对气的体察。

**温煦**。气对于肉身，如同阳光普照大地。身体气机通畅的部位是温暖的。局部寒凉，是因为那里的气不够。比如说，没有足够的阳气通过腹部，就会造成肠胃寒凉，进而带来一系列消化和吸收的问题。手脚冰凉是因为气到不了四肢末梢。所以最容易出现的气感就是热感。除了单纯的手脚、后背发热，我还体验到了一些有趣的热感。

- 点燃感：身体某个区域突然发热。如做金刚功手臂开合时，手臂的内侧，或者是脚踝部位突然发热，然后很快消失。
- 传导感：热顺身体一条路线流动。如点按胸胁部、艾灸腹部，热顺着大腿、小腿传导到脚上。腹式呼吸，呼气时热自上而下沿着两臂外侧流动。
- 波动感：发热的同时感觉到上下起伏，或来回往复的波动。如扎针灸时，手掌处有节奏的波动感；站桩时，两手掌间接触部位的波动感。
- 包裹感：身体的一部分像被包裹在一股热气中。如站桩、练习金刚功时，手臂好像被笼罩在一股热气中，脚好像踩着电热鞋垫。
- 辐射感：感觉手掌往外冒热气。这一感觉在做完八部金刚功预备式后较明显。

**推动与动作。**人体所有的生理活动，都需要气的参与。比如，腹胀、消化不良有可能是胃动力不足，便秘有可能是大肠动力不足，而过敏性鼻炎有可能是小肠动力不足。同样，运动也需要力和气的共同参与。比如气足时感觉身轻如燕，反之就会感觉浑身沉重和乏力。

气的推动作用，我感觉较明显的是在做针灸和脏腑按摩时。在厚朴针灸，我经历了最初的满腹胀痛，到后来逐渐减轻，以至于消失的过程。针到之处，气也到了，当身体里阴寒淤滞严重时，气冲病灶，正邪相交，就会感觉难受。正所谓痛则不通，痛则不荣。而当淤堵缓解了，身体通了，自然就没有那么难受了。做脏腑按摩时，医师把手轻轻的放在我的肚子上，不一会儿感觉肚子开始咕咕的叫起来了。

医师半开玩笑的说是天地相交了，其实就是气到了后，促进了肠胃的蠕动。后来练功时，也常会出现肠鸣。

练功时排邪排寒反应和气的推动作用也应该有关系。初练功时，早上起床时鼻子多数时候还是堵着的。练功不一会儿，从鼻腔涌出几口痰。慢慢感觉不光是鼻腔，整条呼吸通道都变得宽了。气越吸越深，越吸越慢。接下来就开始打嗝。一开始是需要大幅度的扭转身体，后来站桩时人杵在那里也开始打了。脾气主升，而胃气主降。胃气足了后，腐熟水谷和向下排浊的能力都会加强。但当中焦堵了，浊气就有可能以打嗝的形式排出。打嗝到一定程度后，会开始流鼻涕、流眼泪，感觉口里的唾液多了。有一次，我站桩时居然被自己的唾液呛到了。

气对动作的影响，感觉最明显的就是站桩了。初学站桩时，站一会儿脚跟就会疼，腿也容易累。虽然知道要领，身体就是松不下来，也容易心烦意燥。真正感觉能松下来一些，是在站桩一年后。站桩时配合腹式呼吸，好像可以把气引到腿上，感觉脚底好像踩着一个充气鞋垫。虽然心里还是不容易静下来，但腿脚不觉得累了。而且，突然有一种奇怪的感觉，好像站桩就是在炖汤，前面几十分钟好不容易把水烧开了，如果停下来，太浪费了。原来艰难的一个小时，变成了一个半小时、两个小时。另外，站桩一年后，突然发现在给自己和别人摩腹和艾灸时，时间再长手臂都不会觉得累了。

**化异。**气的化异功能，是指它参与消化吸收食物和排出废物的功能。气不足或寒湿淤堵的人，一方面身体里的消化代谢废物无法排出体外，另一方面吃进去的食物吸收效率低下，从而产生更多的垃圾。“十胖九阳虚”、“肥人多痰”，说的就是气的化异功能失常，痰湿加重，导致体型肥胖。

我从来没觉得自己胖，更没有减肥的计划。医师们常开玩笑说，厚朴的治疗是买一赠多，这回我是亲身体会到了。从 2021 到 2022 年底的一年多的时间里，我的体重下降近 10 公斤。照片上看，脸比一年前瘦了一圈。过去的皮带，也要剪掉一大截才能用。体重的变化我几乎没有感觉，反而是每次扎完针灸或艾灸后，肚子总是咕噜叫，感觉到饿。

还有一点让我印象深刻。之前口腔溃疡，总是久久不能自愈。在理课上学到，口腔黏膜的伤口泡在有杀菌功能的唾液里，本应很快好起来。长期或经常的口腔溃疡其实是脾胃的问题。脾胃消化能力不足，导致身体里精少浊多，唾液的质量下降。现在，我几乎没有再犯过口腔溃疡了。有时不小心咬破口腔黏膜，也能很快自愈，西瓜霜也不需要了。这个应该也是气足后化异功能增强的表现吧。

**固摄。**人体的精气神都需要气来固摄。“固”是指气在体表包裹着我们的肉身，保证里面的精气神跑不出去，外面的六淫邪气进不来。“摄”是指操作状态下的持有，保证身体、脏腑既能有条不紊的工作，又能不偏离原位。对气的固摄功能从它的反面比较好理解。下面是一些常见固摄不利的表现。

|      |   |
|------|---|
| 津液   | 自汗、盗汗、易流口水、遗精、皮下出血、月经淋漓不尽                           |
| 脏腑   | 胃下垂，子宫脱垂，脱肛   |
| 骨骼肉身 | 腰肌劳损，椎间盘突出；眼角、肌肉、乳房下垂                               |
| 气    | 过度疲劳后的长期低烧，脐周动悸，左乳下心尖搏动                             |
| 心神   | 气的表现包括无法集中注意力，多愁善感，情绪无法自控，恐惧症，易受惊吓，易被暗示，病态敏感，病态神游物外 |

由于我长期面对电脑，伏案学习工作，平时也不爱运动，脖子和腰都有陈旧性劳损。严重的时候，脖子不能转，连穿裤子都需要帮助。开始练功后，尽管也有拉伤过，但慢慢的，伤的频率少了，恢复的速度快了。直到现在，虽然劳损的部位

还在，但已经很少会伤到扭到了。关于气对神的固摄，最主要的表现就是回神，放在下面单独展开。

除了上面提到的对气的感知，还有许多零散的细节。比如，针灸时胸腹部的牵扯感，刮痧时的强烈刺痛感，艾灸神阙时后背的痛点，练金刚功时手指间的胀痛感，站桩时两胁下的阻滞感，这里就不一一赘述了。当然这些感觉，并不是每次都会出现，而且大多数情况持续的时间不长。就如同素食是修行的结果，气感也是修身的结果，不是手段和目的。人体寒湿淤堵少了，经络通了，精气神足了，就更容易松下来，从而感知到气的存在。如果刻意追求，反而容易造成思想和身体僵硬，弄巧成拙。

### 3.2 回神

人体精气神模型中，精是看得见、摸得着的血肉之躯，气是无形的能量，神是指挥一切生命节奏的存在。精气神三者互相影响，密不可分：精是气的物质基础，气为神提供能量来源；反过来，肉身的功能需要气的支持，神需要通过气来作用于肉身。在精气神三者中，**神是生命的主体**。正所谓“得神者昌，失神者亡”。

一个神全或神足的人，生命力旺盛，情绪趋于平和稳定，做事果断坚定，观察细致，反应灵敏，注意力专注，能动能静，有向内获得快乐的愿望和能力。失神、神弱或神散的人，身体孱弱，情绪易激惹波动，做事摇摆不定，粗心大意，反映迟钝，注意力涣散，躁动不安，在不断外求中过度消耗着生命的能量。

中医六艺通过调形、调气，改善身体的环境，从而达到调神的目的。刚来厚朴扎针灸的时候，我像初生牛犊一样，既无觉也无畏；随着时间的推移，越扎越怕扎、越扎越怕疼。以至于后来医师进针时，我会下意识的往后躲。问了医师才知道这是回神的一种表现。有了回神初体验后，我按照理课老师的建议，开始做观察日记。现将部分内容按照“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”的次第关系归纳如下。

**虚邪贼风，避之有时。**中医认为风寒暑湿燥火六气是致病的外因，而喜怒忧思悲恐惊七情是致病的内因。人在江湖飘，哪有不挨刀。人难免有饮食不节，起居无常的时候，又或是迫于生计，奔波劳碌。人体是处在动态的平衡之中，暂时出偏了并不可怕，可怕的无知无觉，还人云亦云，循着惯性思维，或抱有侥幸心理，在错误的道路上渐行渐远。觉感的恢复对保持动态平衡非常重要：人在外感六淫邪气或内受七情所伤时，如能尽快觉察，并采取补救措施，就能及时止损，也更容易重新恢复平衡。随着身体回归平人的状态，觉感的被动防守也就会逐渐变成主动预防了。

- 我在北京的最后一个月，正赶上入秋。与以往换季不同，衣服穿少一点就会觉得很凉，感觉寒气从脖子、肩膀往里灌。有一次刚换上新买的袜子，就感觉脚发凉，才发现是买了短筒袜，脚踝露在外面。
- 厚朴建议不喝冷饮、不吃水果。我有时没忍住，一口冰镇饮料下肚，心里满足，却感觉食管到小腹凉了个透；几块水果入口，虽嘴里甜爽美味，胃里却觉得很不舒服。几次过后，也就很少再去尝试了。
- 我有时感觉手腕肺经处隐隐作痛，反复几次后发现是洗碗时容易弄湿袖子。

后来做家务时就留了个心眼。也会尽量减少在冰箱里拿东西的时间。我在北京有过几次拉肚子的经历，开始以为是吃坏了东西，后来发现其实与游泳或是玩水关系更大，之后就很少下水了。

- 我刚到北京时，室内一直开着空调。后来感觉早上起来时身上紧得很，而且会鼻塞。后来把空调从24调到26度，再由26调到28度，到最后晚上只开除湿功能。汗虽出多了些，人反到觉得清爽舒服。
- 我一直有吃饭时看手机、工作的习惯。慢慢发现，如果专心吃饭，胃肠满胀的感觉明显减少。如果能饭后再站站桩，既能帮助消化，又能有蓄气回神，一举两得。用站桩替代或压缩午休时间，反而没有午觉后起来昏昏沉沉的感觉。
- 总结一些做了容易四肢发凉的事：如比较费脑的事（坐在电脑前写文章），散神的事（半夜醒来睡不着，飞快浏览新闻），兴奋的事情（参与感兴趣话题的讨论）。反而那些用心不用意的事，会让四肢热起来，如抄经文，学吹笛子、弹古琴，给人按摩、艾灸、刮痧。
- 总结了情绪波动对身体的影响：如担心、忧虑或犹豫不决时，手脚心容易冒冷汗；着急、期待时，容易头痛；生气、紧张时，容易感觉心悸甚至是脐周动悸。觉察的多了，仿佛更能跳出自己的设定。对待情绪，好像站在岸边对着湖里的涟漪，只是静静看着，能更很快的平复下来。
- 不太运动的我，突发奇想，架起球桌，开始打起了乒乓球。刚一上手就感觉身手比二十年前还要灵敏。偶尔踢足球、打网球、保龄球也都有类似的感觉。在没有练习的情况下，人整体变得灵活了许多。

恬淡虚无，真气从之。现代社会，物质丰富，信息爆炸。人们生活在“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽”的状态下。在持久的、强烈的感官刺激中，大家渐渐失去了品味平淡的意愿和能力。于是吃饭无辣不欢，休闲少不了KTV、游戏、大片；没有咖啡就无精打采，放下手机就手足无措。人很难静静的和自己独处。其实，恬淡虚无是精气神充足的一种表现，正所谓“精足不思淫、气足不思食、神足不思睡。”

- 在很长一段时间里，我入睡困难，需要常备安眠药，特别怕躺在床上睡不着的感觉。练功后，睡眠逐渐改善，基本上躺下半小时内能入睡。就算偶尔睡不着，也能坦然处之。又或是半夜醒来，通过摩腹、轻敲腹股沟和胆经也能再入睡。以往倒时差，我需要两周以上的时间。这次从北京回加拿大，12个小时时差，一天就调过来了，这还让我津津乐道了一阵子。
- 身心健康评估一年后，我开始按厚朴的建议安排日常饮食：远离寒凉，避免包装食物，不吃水果，少吃肉，以五谷为主。半年的时间过去了，发现水果、零食这类食物，越吃越想吃，不吃反而不饿了。虽然偶尔上馆子还是吃的有滋有味，但早上练功后的小米粥加馒头片再配上点腐乳，也从来没有腻过。山珍海味或粗茶淡饭两相宜。
- 每天三小时以上的练功再加上学习、工作、家务，感觉时间有些不够用。我经常一两周很少见人，没有社交活动，竟然也过的优哉游哉。但这不妨碍我和朋友聚会，与旧同事聊天，联系厚朴同学交流。感觉动静切换自如，相得益彰，都可以滋养到自己。
- 发现在心静下来、脚步慢下来的时候更能“文思泉涌”，但这种状态可遇不可求。比如我在练功、站桩时，脑海中常常浮现出一些想法，有的是正

在构思文章的内容，有的是未来工作的规划。往往这些内容比在电脑前绞尽脑汁挤出来的质量要高的多，需要收功后马上记录下来，不然一会儿就会忘记。

- 孔子通过十五年的学习形成自己的思想体系，到达三十而立，四十不惑的境界。我95年本科，到11年博士毕业，这16年知识和能力的累积，没能让我立起来。不料已过不惑之年的我，通过在厚朴一年多的学习、修身，竟意外收获了不少。当下内心的安定，观点的独立，对未来的笃定，发源于内，不是靠逻辑推演，也无法完全用语言表述。

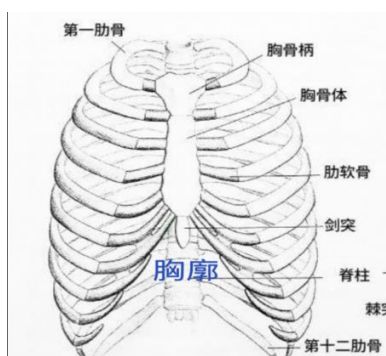
**精神内守，病安从来。**现代人诱惑太多，被四处牵扯着，多处在心神散乱，甚至是失神的状态，在不断外求中消耗着生命。李辛在“经典中医启蒙”[39]中给出了健康（生命常态）的三个标准：资源有没有（精气是否充足），渠道通不通（经络是否通畅），神定不定（神是否在愿意身体里呆着）。神散、失神既是精气外泄的结果，又会进一步加剧精气的虚耗。如果把这个过程反过来，使得精气神内守，形成良性循环，人就不会生病了。

- 精神内守、神足的一个表现就是专注。我在北京做非药物治疗时就在想，这些医师拿着艾条、刮痧板两个小时，难道手和胳膊不累吗？自己站桩一段时间后，发现在给自己和别人摩腹、推拿、艾灸、刮痧时，三十分钟、一个小时、两个小时，虽然有时也会觉得累，但一点儿也不烦，居然开始享受这个“无聊”的过程。也体会到一丝李道政老师所说的“以术入道”的心境了。
- 其实快乐很简单，而且可以与外物无关。比如学吹笛子，要求气息、音准、

节奏都要到位，才能好听。这对于我这连五线谱都不识的人来说实在不容易。练习了一段时间后，我偶尔能完整的吹出一首曲子的每一个音节，恰好又能基本合拍，那种快感不可言喻。再比如，第一次临摹经文时，居然写得停不下来；又比如和朋友围炉煮茶，第一次揉面做馒头，自学酿黄酒、做干果花茶，……事情虽不同，内心的感受类似。

～～～

精气是否充足，心神是否安定，不仅仅影响健康，更加决定了人生的高度。所谓的内圣外王，同样是以精气神为基础。在这一点上，厚朴的胸廓、蔽骨理论对我启发很大。胸廓是指胸骨柄下端肋骨夹角，而蔽骨就是西医解剖学里的胸骨剑突。中医认为身心不二，性格、情绪的物质基础是肉身。胸廓的宽窄，蔽骨的有无、大小、长短对人的情绪、心理、性格都会产生影响。普通人的胸廓在 30 到 60 度之间。“胸廓宽的人多性情豁达开朗，善于交际，精力充沛；胸廓极窄的人细腻敏感多疑，容易受伤害……蔽骨是用来遮蔽、隐蔽、保护心气和心神的……有蔽骨的人就如同有了护心镜，心理素质就好，脸皮就厚，不容易被外界琐事、悲情干扰。相反，没有蔽骨的人就比较脆弱、敏感，容易受外界干扰，要么频频受伤害，要么就离群索居、孤芳自赏。” [40]



(图片来源：互联网)

胸廓宽窄、蔽骨有无，反应的是人对信息和能量的敏感程度。敏感的人，接收的信息量大，心神容易被干扰；但同时由于对内外感知力强，往往有艺术天赋，容易生慧。相反，不敏感的人，对外界的信息会过滤掉了一部分，所以心不容易被扰动，善于和人相处。敏感程度本身没有好坏之分。一个胸廓窄，没有蔽骨的人，可能是过度敏感、猜忌、多疑的病人，也可能是一个有极高艺术造诣的大家；一个胸廓宽，蔽骨长的人，可能是一个成功企业家，也可能是一事无成的行事莽汉。

厚朴认为一个人是否能够扬长避短，绽放生命之光，关键在于他的能量水平。一个精气足、经络通畅、神定的人，能够把他的生命能量和天赋导向积极、阳光的一面。而一个正气不足，身体寒湿淤堵的人，往往偏向于消极、阴暗的一面。同理，人生就是无数个选择的集合，小到生活点滴，大到人生规划。当一个人的能量水平提升，心意相合时，认知和觉感容易同频共振，他做的每一个人生选择都会更加接近正确，或者说是更加有利于个体发展。这样每一个小的选择题叠加起来，他就能交出一份高分的人生答卷，修身事业两不误。

#### 4 道化人生：闻道有先后

佛家讲明心见性，道家讲借假修真。这里的心、性、真指的都是独立于人体和意识之外的“人的本来面目”，对应道家、中医讲的心神、元神或本神。强大的后天意识蒙蔽了人的心性，而琴棋书画、吟诵、站桩、禅坐、冥想、内观，甚至是宗教的践行，通过专注、放松和守静淡化后天意识，唤醒觉感，恢复和心神的链

接。正所谓识神退，本神出。而道家追求的天人合一，更是在心意相合的基础上，让自己心神与自然之道（天神）同频共振，进而实现从觉感到悟的升华。

闻道有先后，术业有专攻。有的人以医入道，有的以乐入道，有的以食入道，有的文以载道。途径不同，只要方向一致，闻道不过是先后而已。中医养生和悟道也应该是次第的关系，关键是要把握好方向。如何把握方向呢？首先师承很重要。徐老师说过，师承是为了让学生少犯错误，给学生一种体系和氛围，使他们形成一种自洽的理论和实践的框架。除了传授知识、技能之外，老师更重要的是给学生一种加持，一种爱。老师就好像黑夜中的灯塔，散发着隐约而温暖的灯光，指引着前行的方向。其次，修身养性方向对了，人会变得越来越**自得**。随着觉感的恢复和精气神的提升，人更加能够自给自足，而减少对外界的索求。下面从物质、身体和心性三个方面对比自得与他求的人生状态。

#### 4.1 物质的自得

一定的物质财富，既是生存的前提，也为修身提供便利。但如果人一味地放纵欲望，就好像一部动力十足而方向盘失灵的汽车，很容易发生危险。在这个崇尚理性的年代，人们多知少觉，用价值衡量一切，朝着一个方向使劲。在学校时比成绩、爬藤校、挑专业；在职场上拼业务、谋升职、盼加薪；在商海中拉关系、攒人气、抢市场。而圣人为腹不为目，有知有觉的人，倾听内心的声音，各从其欲，皆得所愿。他们既不会为资源匮乏而困苦，也不会为物欲膨胀而迷失，往往在获取生存资源时更能游刃有余。

一个人物质上自得的程度，取决于他**为了获取和占有物质财富而耗用的生命能量的比重**。比如说一个人为养家糊口，或费尽心思，或奔波劳碌。相对于一个经济独立的人，他在物质上可能偏向他求的一边。人生在世柴米油盐酱醋茶，房子、车子、孩子、票子……都是无法逃避的问题，每个人都会在平衡自得和他求上交上自己的答卷。

在物质上他求的人对待财富时，往往把自己当作容器：越是往里装，越是水满则溢，不是破财，就是装进财富，丢了健康。他们在物欲的牵引下，竭其一生，不断的外求。得到了苦苦死守，失去又痛苦万分，大部分的生命能量在追逐、忧虑、烦恼中消耗掉了。在物质上自得的人，知道自己需要多少、能装下多少，往往扮演着管道的角色。财富经他们的手向世界传达：因为是流动的，所以才能承载无限；因为不执着，自然也就容易做到功成身退而顺应天道了。

刘丰教授曾经为教育工作者做过一场名为“教育唤醒的意识层次-高维智慧”的演讲[41]，解释了为什么有的人一根筋的想做容器，为什么有人乐于当管道。人生舞台上的赢家，多数是赢在直觉和灵感上，而很少是在法术器上。比如事业成功的人，重要的决策往往来自于直觉，而很多发明创造的关键也往往源于灵感。这种直觉、灵感就是识神与心神链接的结果。事业的成功、名利的收获固然可喜，但对于他们而言，验证了自己内心本自具足而带来的那份自在、喜悦和快乐，是外物无法比拟的。他们验证一次，获得一次喜悦，然后马上超越，也就不会执着在结果上。而那些依靠感官和后天意识体验快乐的人，往往把对物质的追求和占有当成人生的主要目标，执着于结果也就是必然的了。

## 4.2 身体的自得

人体是一个高度智慧的生命体，有着自己运作的规律。顺应这个规律，人就能终其天年，无疾而终。《黄帝内经》开篇上古天真论里说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”然而物质文明越发达，人们的生活方式越是与之背道而驰。阴阳颠倒，饮食不节，作息混乱，以妄为常，是现代人的常态。身体出偏了，本应找到病因，纠正观点，改变生活习惯，从源头调理身体。然而在以市场为导向的今天，人们越来越求助于外力去改善症状，用药物来代替生理机能。如入睡需要安眠药，排便需要润肠剂，痛经需要止痛药，湿疹需要激素，高血压、糖尿病需要终身服药；春天要用抗过敏药来抑制组织胺的分泌，夏日要靠空调冷饮来帮身体降温，秋天要用人工泪水来湿润的眼睛，冬天要用暖宝宝、电热毯来温暖手脚。结果小病积成了大病，大病治成了终身服药，终身服药最后被推进了手术台，放疗、化疗室。人们前赴后继的为了医药产业的发展添砖加瓦。

一个人身体上自得的程度，取决于他**为了维持正常的生理机能而耗用的生命能量的比重**。一个精充气足，经脉通畅，心神安定的人，在身体上偏向自得的一端：在内五脏藏精气而不泻，六腑传化物而不藏；津液充足，自带小空调，冬暖夏凉；心包坚实，情绪控制的能力强，不易受七情所扰。在外精力充沛，有正常的欲望，能吃、能睡、能拉；凑理致密，御外的能力强，不易受六淫邪气所伤。他们的身体就好像一台高效运行的机器，脏腑各司其职，气血利用效率高。因为内耗少，所以对外界的摄取也相对少。正所谓：精满不思淫，气满不思食，神满不思睡。反之，一个精气不足，经脉不通，心神不宁的人，在身体上偏向他求的一端：脏

腑阴阳失衡，身体浊多精少的人，需要耗费更多的气血在抵御外邪，调和阴阳，应对情绪、情感的波动上。如果身体出了状况，求医问药又不得其法，再加上错误的观念和行为、情绪、情感的惯性，最终容易进入身体越出偏，就越消耗气血，气血消耗越多，身体出偏越严重的恶性循环之中。

比如现代人多“阴盛阳衰”：营养物质摄入过多，加上形寒饮冷，自身的阳气不足，阴寒物质和能量无法消化代谢，在身体内不断堆积。结果，一方面阴邪伤阳，另一方面阳气被堵滞，到不了应该去的地方，身体出现一处热、一处寒的现象。常见的上热下寒的痞症，就是中焦寒湿阻碍了气血的正常运行，一方面上焦积热，心烦意乱，另一方面阳气不能通达四肢末梢，手脚冰凉。如果这时用寒凉的食物（如水果、蔬菜、冷饮）或药物（如清热解毒药）来平衡身体里的热邪，也许能暂时缓解症状，但实际上却加重身体的寒湿淤堵，身体代偿性的消耗更多的气血去满足基本的生理需求。正确的做法是阻断形寒饮冷的源头，再通过针药或非药物疗法疏通淤堵，培补正气，恢复肠胃的温度，提高身体消化的效率和排浊的能力。等到气机通畅，津液能输布恢复正常，头不也烦了，手脚也热起来了，也就否极泰来了。

#### 4.3 心性的自得

物质和身体上自得了，人就能高效的获取外部能量，并将之转化为自身的气血，用以满足个体生存发展的需要了。而心性上的自得，不在于能量获取或转化效率，而在于它的方向。身体与心性谁先谁后，谁重谁轻呢？道家修行有性命双修和扬魂贬魄的区别，佛家修行也有渐修和顿悟的不同。性命双修认为身体（命）和心

性（性）同样重要；大多数人修佛采取渐修，即次第修行的方式，他们修行的一部分也是在修身。而扬魂贬魄和顿悟，更加看重心性的修炼。他们认为修心高于修身，修心得法可以达到修身的效果。一味修身容易使人执着于肉身，反而影响修心。不同传承，观点也不同；而且人的天资禀赋、生活轨迹各异，适合走的路也没有统一标准。大家都是盲人摸象，当下我们能做的就是抱着一颗敬畏的心，求同尊异，期望能殊途同归。

中医的观点是身心不二：一个正气不足，身体瘀堵，脏腑失调的人，容易思想出偏，情绪波动，更别谈灵性的提升了。由此引出物质和身体上的自得是心性的自得的必要而非充分条件。也就是说，获得心性上的自得，除了物质和身体，还需要其他的条件。在理课里学到，人的心神包括魂与魄两部分：魂主管人的精神和情感（灵性），对应感；而魄主管人的肉身和欲望（动物性），对应觉。有这样一个比喻：我们平常人就好像是陆地上跑的汽车，魂是方向盘和驾驶员，魄是油箱和发动机。魂与魄一阴一阳，相伴一生，同样重要。养生的目的就是要保持魂魄的平衡，并提升它们的质量，使之更好的协同工作，顺利完成人生的旅途。而修仙悟道的人更像是一架准备飞向太空的火箭，魂是主体，而魄是助推器。只有当火箭上升到一定高度，助推器才能脱离主体。魄掌管的肉身和欲望为助推灵性升华提供物质基础和能量来源，扬魂贬魄必须修炼到一定的高度才行。

而现代人多魄强魂弱，人的动物性占主导，压抑了灵性的发展。一方面由于社会的导向，人们把时间和精力都花在对物质的追逐上。再加上“人之道，损不足以奉有馀”的惯性，魄越强，人越容易被欲望驱使，灵性就越被抑制。最后，即使

是认识到灵性的重要，但要抑制欲望、克服动物性是一件极具挑战的事，需要正确的方法，坚定的信念和不断的践行。只有度过初期的艰难和枯燥，才会迎来真正的喜悦。

相传释迦牟尼降生人间时说：“天上天下，唯我独尊”，在菩提树下开悟成佛时又说：“奇哉，奇哉，一切众生皆有如来智慧德相，乃因妄想执着不能证得”。这里的“我”，不单指佛陀自己，也是指每人心中的佛性[42-44]。借用刘丰教授的一句话，我们每个人本自具足，生命的意义在于唤醒内在智慧[41]。这里的智慧应该来自于魂主管的灵性。一个人心性上自得的程度，取决于他**依靠灵性引导的生命能量的比重**。魄主管的动物性是生命力的体现，但需要意识来管理和引导，而管理的分寸和引导的方向是由魂主管的灵性来决定的。就好像汽车的驾驶员和火箭的主体，决定着汽车和火箭行进的速度和方向一样。当一个人魄强魂弱时，动物性占了主导，更多的生命能量就会被消耗在满足肉体的欲望上。而当一个人魂魄平衡时，灵性的主导性得以体现，则会有更多的生命能量用于提升生命的维度。

在物质和身体自得的基础上，心性趋于自得的人有一些共同的特性。

- 生命是一种节奏，而主管这个节奏的是本神。一个神足的人，能够感应并**顺应这个节奏去生活**，有张有弛，能静能动，正所谓“起居有常，饮食有节，不妄作劳”，而“形与神俱”既是它们的原因也是结果。
- 第二，健康的秘诀在于阴阳平衡。平衡就是不出偏，一个阴阳平衡的人在思想、情绪和行为各方面都能做到**中正平和**：内心安定，情绪稳定，不走

极端，事事留有余地。

- 第三，七魄的质量对应着人的生命力的强弱，而三魂中的胎光则代表生命的源动力。胎光足的人**感知幸福和快乐的能力强**，对世界充满好奇心；对于他们来说，人生意义不是来自于理性的思考，而是灵性的感悟。道家的“皆得所愿”，佛教的“发愿”，哲学的“终极关怀”，应该都是指的这种感悟。只有悟到了自己内心真正想做的事情，或者想达到的状态，才能够持之以恒的朝着那生命之光的方向前行。

~~~~~

齐锐老师在“齐说三体”[47]中关于“生命是什么”有下面一段精彩论述：薛定谔认为在一个封闭系统中，事物总是从有序走向无序状态，直到走向死亡。他用熵来描述事物的无序状态。熵越大的事物，内部状态越无序。宇宙的演化是一个熵增的过程。但最为奇特的是，生命总是逆着这个规律前行。作为一种开放性系统，生命体现出高度的规律性和秩序性。它从环境中引入负熵的物质和能量，来维持自己的有序性，并通过新陈代谢排出高熵的废弃物（恒星，如我们的太阳，就是宇宙中熵最低的低熵体）。生命的过程就是一场与死神间的顽强不屈的斗争，就是在抵消宇宙混乱度的持续增大。

这不禁让我联想起理课中学到的关于三魂的概念。三魂中：胎光好清静，是生命之光，生命的原动力；爽灵好机巧，决定人的灵性和悟性；而幽精好合杂，左右人的情感模式和嗜好。爽灵、幽精不是不好，但如果一味顺着它们的喜好，人就很容易被机巧、权衡、欲望、嗜好所驱使。反之，如果爽灵、幽精臣服于胎光，人就能常生活在一种清净的状态下。正所谓恬淡虚无，真气从之。所以齐老师在

“生命是什么”那一集结尾处，特意引用了黄帝内经里的一段话，指出“逆”对于生命的重要性。现将这一段原文摘抄如下：“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。其次有贤人者，**法则天地，象似日月，辩列星辰，逆从阴阳**，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。”

5 附录

5.1 业余学，身家用

厚朴推出了一系列以“业余学，身家用”为宗旨的线上和线下课程，包括两年制筑基班，五天修习营，九天健康营，和最新推出的美食课和食疗课。与三年制临床班不同，这些课程不是以培养专业医生为目的，而是通过普及中医理念，传授有效的养生和保健方法，使学员学成后既能一定程度的自救，又能惠及家人和朋友。学完后，学员可以参加三年制养生班，继续学习进阶课程，包括医古文和藏象。下面以我学过的筑基班和健康营为例，简要介绍学习内容，以供参考。值得指出的是，虽然很多课都是以徐老师出版的书籍为基础，但授课内容在原书基础上都有扩展，更加有利于入门和系统学习。

两年制筑基课程	
史课	“师承营造一种学术体系和氛围，形成一种自洽的理论和实践框架，使学生少犯错”。在史课里，徐老师沿着两条脉络，亲自讲授厚朴的师承。前者从徐老师母亲的师爷张锡纯讲到徐老师的恩师裴永清老师；后者以书籍“黄帝内经前后传”为基础，从伏羲、女娲讲到素问、灵枢序言，介绍“黄帝学派”的历史渊源。
理课	厚朴校训：“认识知觉感悟，道理德法术器”。理课通过对基础中医思维和哲学的学习，帮助学员创建完整的中医思维体系和理论框架，包括中医的世界观、生命观和价值观。中医学习看重认识知，更看重觉感悟。人体精气神模型需要知识的积累，更需要身体觉感的恢复。
知己	“人有三贵：贵生，和为贵，贵自知之明”。知己课以书籍“知己”为基础，以中医解剖学的视角，从头到脚介绍人体 53 个部位。区别于西医，中医解剖学以活体为基础，研究人体的形体结构和无形能量，精神和情志。
字课	白话文运动把汉语推回幼稚的阶段，往往将两个同义、近义、反义字连用，取代原本的一个字，使汉语失去了严谨的内涵。现代人多认字但不识字，如消化、健康、性命、精神、意志、安定、忧愁。字课以书籍“字里藏医”为基础，从传统文字中学习中医思想和健康理念。
文课	中医养生是古人的智慧，而文言文是中华传统文化的载体。文课通过学习文言文，认识繁体字，和古人对话，领悟古人的情怀和智慧。用古文滋养身心，以文载道，以文传道。

天文课	天文是母学之学。天文课以书籍“漫步中国星空”为基础，通过“观天象”学习日月星辰及其对健康的影响；通过“学历法”了解时间的尺度和以求顺应天地的节奏。“人法地，地法天，天法道，道法自然”。
四季养生	人生是一种节奏。踩准了节奏，活起来不累。四季养生课以书籍“黄帝内经四季养生法”为基础，以二十四节气为脉络，教授每个节气的气候、物候特征，疾病预防和养生原则。
梦与健康	梦与健康课以书籍“梦与健康”为基础，通过学习简化版的中医藏象理论和八纲辨证，深入解析梦境与藏象的对应关系。除了藏象致梦，辅导课上还会扩展介绍外邪致梦、七情致梦、心结致梦以及心理学和西方对梦境的认识。
明哲保身	明哲保身以书籍“明哲保身”为基础，通过耳熟能详的成语，阐释医学、养生、保健的哲理，把保健养生和为人处世的大智慧（哲）和小聪明（明）结合起来，有道有术。
小功法课	学习徐老师的恩师周稔豐家传小功法。小功法练习起来时间短，侧重锻炼身体一个部分，随时都可以做。大家各取所需，根据自己的实际情况，选择适合自己的练习，贵在坚持。
吟诵课	跟着老师吟诵四色版黄帝内经。学习古文，包括经文的关键，是“口不绝于诵”。吟诵是眼耳鼻舌身意的修行。
9 天健康营课程	
修身课	马氏桩功、动功
中医基础课	经络入门
非药物疗法课	无为灸，李氏铜砭，脏腑按摩
健康管理课	健康管理，腹诊。

## 5.2 对“服务小众”的理解

市场经济下的医疗体系，变得像工业生产一样追求规模化。大量的医疗开销被花费在可以标准化、批量化的各种检查项目上。而与医生的互动的费用（如挂号费、诊断费）几乎可以忽略不计。传统中医以人为本，很难像工业生产那样规模化复制。中医的疗效取决于以下两个方面：第一，中医除了认识知的积累，更需要持之以恒的修身和觉感悟的提升。医师们只有自己气脉畅通，正气存内，心安神定，才能凭借自身的气场，以药物和非药物为工具引导患者恢复自愈力和生命力，以达到祛邪纠偏的目的。第二，很多疾病，症状在表，病因在气血、经络、脏腑层面，而病根却在意识、习惯、心理、情绪层面。在良好

的医患的关系中，医师为患者做诊疗的同时，也在帮助他们纠正观点，回归良好的生活习惯，重建正确的三观。

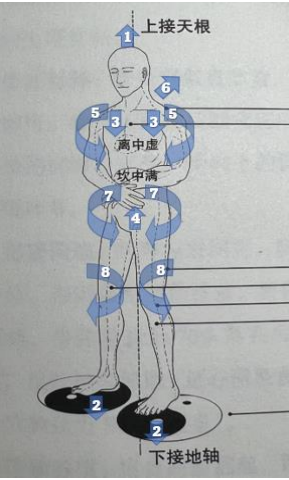
基于上述原因，中医诊所能够服务的人群必然是少数。因此厚朴推出适合不同需求和人群的服务，力求“服务小众，普及大众”。所谓“服务小众”就是针对那些需要及时就医，同时认同厚朴理念的人，厚朴诊所提供身心健康评估、针药和非药物治疗。这些服务中医师的服务费较高。如果一周一次针药加上一两次非药物治疗，对于一般家庭的而言，特别是外地就医的，有一定的经济压力。但是，相对于西医的治标不治本和高昂的住院、手术、放化疗费用，厚朴诊所的人性化服务标本兼治，身气心同调，性价比不可同日而语。

对于那些处于亚健康，但不需要及时就医的人，可以考虑参加线下课。通过中医基础、健康管理，修身和非药物课程的学习，掌握自救的方法和建立自救的信念。相对于线上课，线下课最大的优势是和医师们面对面交流。除了学到知识，更能感受他们自我修身后的那种气质和气场，并以之为表率。线下课费用相当于一两次出国游的花费。只要观念转变了，自救和旅游孰轻孰重就很好判断了。对于那些希望系统学习中医理念的人，线上课是首选。线上课价格方面绝对是物超所值，所教授内容的价值远远超学费。当然从中受益的多少与自己付出的时间和精力成正比。持之以恒，方能学有所成，学有所用。

### 5.3 站桩时成对出现的力

李宁老师在文章“女性力量的构建，从阴阳谈起”一文中说[4]，“站桩过程中我们要在身体中找到那些成对出现的力，同时有向上的力和向下的力，有向内的力和向外的力，既要撑又要抱，既要顶又要坠，这些看似矛盾的东西，就像我们在寻找阴阳的尺度一样，找到了再去寻求平衡。通过不断的练习，这些成对的力最终又全部消失，形成了浑然一体的‘整劲’。”我对照了一下笔记，结合自己站桩的体验，理了理这些成对出现的力：

上下	(1) <b>虚灵顶劲</b> ：百会像有根绳子向上牵引，用意不用力。	(2) <b>脚趾抓地</b> ：脚趾抓地，重心在脚后跟，涌泉离地，如同树根扎根土壤。
	(3) <b>沉肩坠肘</b> ：肩膀放松，肘关节垂向地面。	(4) <b>撮谷道、提玉楼</b> ：向上提肛、收肛，耳后高骨向上提。
前后	(5) <b>含胸拔背</b> ：前臂在身前保持一个平面，合肩胛骨。	(6) <b>拉伸脊柱</b> ：掖跨，腰椎向后推。收下颌，颈椎向后推。
	(7) <b>掖跨</b> ：抱臀，欲坐而未坐，大腿根部折弯处向内微敛（膝盖不能弯）。	(8) <b>开膝</b> ：膝盖内虎眼轻轻外翻。脚底内虚外侧。



(图片来源：原图摘自图书“顶天立地的功夫”)

## 5.4 金刚功细节

结合我参阅的资料和自己练功体会,收集整理了一些八部金刚功的动作细节和注意事项,供跟练一段时间后的调功参考。

	稍停动作	注意事项
预备式		两手向后猛翻掌 45 度,脚趾抓地。 两手抱于腹部,上下劳宫相对,一手脐上,一手脐下。
1 双手插顶利三焦	两臂呈一字形打开(上下翻掌前)时。 两手会于百会向上插顶时。 两手抱于腹部时。	两手插顶后,双臂贴耳根。
2 手足前后固肾腰	两臂呈一字形打开时。 两手合掌于身前身后时。 两手方拳握于腹部时。	双手顺脊椎两侧向下推时,手掌不贴背。
3 调理脾肤需单举	两掌上举下按时(翻掌前)。	向上的手掌,经耳旁用力向上直举。 两手掌上举下按后,要伸展胸阔,使双臂在一个平面上。
4 左肝右肺如射雕	两手转完两圈,在腹前下方时。 一手成侧掌,一手握方拳拉弓至腋下时(翻掌前)。	开弓前手绕乳下,先向下再向前上推出。 拉弓弦时,要慢慢用力拉,伸展胸廓,使双臂在一个平面上。 拉开时,两眼瞄准掌中劳宫穴。 翻掌时,意想箭从劳宫穴穿射远方之雕。
5 回头望足去心疾	两掌上推下插(翻掌前)时。	上推下插时,两手同时运动:前手先提到胸前,顺着胸腹腿的方向,向脚跟方向下插,后手先提到胸前,顺着胸腹腿的方向,向下再向前上推举,直到两臂完全伸展,手三阴经完全拉开为止。
6 五劳七伤向后瞧	两手掌心向上,五指伸开,中指相对,两手置于中焦两侧(五指交叉前)。 两手五指交叉置于人中,掌心向下时。 两手掌心向下按至臂直时。 头左右转至肩膀时。头向后看到脚跟时。头回胸前中线时。	眼帘微垂,注视鼻尖,两目之光向身体内照射(内观)。 转动头和身体时,内观身躯,脊椎,五脏六腑,对有病的部位要多看一会儿。
7 凤凰展翅周身力	两臂转完三圈,双手在头顶时。	转动手臂时,双手掌心相对,两臂平行。 凤凰点头时,双手掌心相对。
8 两足频频饮嗜消	两手掌心向上,五指伸开,中指相对,两手置于中焦两侧时(五指交叉前)。 两手五指交叉置于人中,掌心向下时。 两手掌心向下按至臂直时。	双脚下顿时,牙齿扣紧。 两手掌心向下按时,两臂紧贴身体。
收功式	收功后,热气退回涌泉穴,两臂自然垂时。	两手上提到天突,两臂与肩平,再分开。

		下落时，两掌变垂掌，掌心向内，置于两乳外侧，沿两胁放至大腿两侧。
--	--	----------------------------------

## 5.5 参考资料

[1]徐文兵，“徐文兵的微博，” 微博. <https://weibo.com/137010645>

[2]徐文兵，梁冬，“徐文兵梁冬对话《黄帝内经》，” 喜马拉雅.

<https://www.ximalaya.com/jiankang/14234697>

[3] “厚朴中医，” Hope.org.cn. <https://www.hope.org.cn/index.html>

[4]李宁，“女性力量的构建，从阴阳谈起，” 新浪微博, Oct. 06, 2022.

<https://weibo.com/ttarticle/x/m/show/id/2309404821512451654098>

[5]E. Ho, “上海无为灸体验之旅 1,” 间书, Nov. 16, 2019.

<https://www.jianshu.com/p/a4299fa8b481>

[6] “无为灸友会‘公众号文章目录,’ ” 中医学习网.

<http://www.zzzzzzyyyy.com/ShangHanLun/Details/1800>

[7] “无为灸学习、技巧练习相关知识,” 艾灸百科.

<https://www.uufwz.com/tags/413>

[8]小雅，“艾灸为什么对你没用？无为灸创始人王海峰访谈（一）：言不可治，

未得其法。” 360doc 个人图书馆.

<http://www.360doc.com/showweb/0/0/1051754397.aspx>

[9]小雅，“醍醐灌顶！无为灸创始人王海峰访谈（二）：艾灸是添油续命。,”

360doc 个人图书馆. <http://www.360doc.com/showweb/0/0/1051754403.aspx>

[10]小雅，“无为灸创始人王海峰访谈（三）：灸身柱通治儿科百病,” 360doc 个

人图书馆. <http://www.360doc.com/showweb/0/0/1051754338.aspx>

[11]小雅,“鼻炎也能灸好? 无为灸创始人王海峰访谈(四): 手术不可逆, 小儿有恙这样灸,” 360doc 个人图书馆.

[http://www.360doc.com/content/21/1005/09/36068056\\_998316034.shtml](http://www.360doc.com/content/21/1005/09/36068056_998316034.shtml)

[12]“无为灸的操作四步、取穴方法,” 艾灸百科, Oct. 03, 2021.

<https://www.uufwz.com/cms/show-509.html>

[13]李道政,“砭爷李道政的微博,” 微博. <https://weibo.com/u/3234515304>

[14]“李道政刮痧专题,” 简书. <https://www.jianshu.com/c/b6f945676e11>

[15]孙文竹,“李老砭法入门释疑(一),” 简书, Mar. 06, 2019.

<https://www.jianshu.com/p/695d7c25ecdb>

[16]孙文竹,“李老砭法入门释疑(二),” 简书, Jan. 22, 2019.

<https://www.jianshu.com/p/a06d6d4359e4>

[17]孙文竹,“李老砭法入门释疑(三),” 简书, Jan. 31, 2019.

<https://www.jianshu.com/p/a12fd7ac92b9>

[18]孙文竹,“李老砭法入门释疑(四),” 简书, Apr. 15, 2019.

<https://www.jianshu.com/p/2877109ea88b>

[19]孙文竹,“李老砭法入门释疑(五),” 简书, Apr. 18, 2019.

<https://www.jianshu.com/p/773a26e347a4>

[20]孙文竹,“李老砭法入门释疑(六),” 简书, Apr. 23, 2019.

<https://www.jianshu.com/p/357f8f11ed02>

[21]孙文竹,“李氏虎符铜砭刮痧八大论,” 简书, Jan. 17, 2019.

<https://www.jianshu.com/p/007da922b1fb>

[22]李道政,“刮痧注意事项,”简书,Aug. 28, 2020.

<https://www.jianshu.com/p/01a43137885a>

[23]孙文竹,“刮痧后排病反应知多少?,”简书,May 28, 2019.

<https://www.jianshu.com/p/57191ee66960>

[24]中立道生,“刮痧圣手李道政合集,”哔哩哔哩,Jan. 14, 2022.

[https://www.bilibili.com/video/BV1Cq4y1k7k2/?vd\\_source=fb134080ed0d9eeda47fca](https://www.bilibili.com/video/BV1Cq4y1k7k2/?vd_source=fb134080ed0d9eeda47fca)  
a7b71b3ab4

[25]静静生长,“李氏砭法专栏,”简书.<https://www.jianshu.com/u/cb9047e4b0a6>

[26]静静生长,“李氏砭法 | 刮痧上瘾了怎么办?,”简书,May 30, 2018.

<https://www.jianshu.com/p/3d4bd084cef5>

[27]马世琦,顶天立地的功夫. 中国文联出版社, 2016.

<https://book.douban.com/subject/26844579/>

[28]马世琦,“视频‘顶天立地的功夫’”古滕古滕@哔哩哔哩,May 07, 2022.

<https://space.bilibili.com/1473225922/channel/collectiondetail?sid=487855>

[29]油麻菜,“纪录片《南山隐修人》(上),”知乎,Aug. 03, 2022.

<https://www.zhihu.com/zvideo/1538216048666476544>

[30]油麻菜,“纪录片《南山隐修人》(下),”知乎,Aug. 26, 2022.

<https://www.zhihu.com/zvideo/1546505734585839616>

[31]油麻菜,“连载《南山隐修人 - 记录张至顺道长的故事》,”知乎,May 21,

2020. [https://www.zhihu.com/column/c\\_1247172631826718720](https://www.zhihu.com/column/c_1247172631826718720)

[32]油麻菜,“视频《张至顺道长亲传八部金刚功 9 遍动作 22 分钟版》,”知乎,

Aug. 22, 2022. <https://www.zhihu.com/zvideo/1545372215755116544>

- [33]黑土七寸,“张至顺道长《八部金刚功》图文解说及注意事项,” 知乎专栏, Jul. 04, 2022. <https://zhuanlan.zhihu.com/p/363764520>
- [34]米晶子,八部金刚功 八部长寿功. 中医古籍出版社, 2021.  
<https://book.douban.com/subject/35623106/>
- [35]易程寻道,“张至顺道长八部金刚功多角度教学纠功完整版,”  
[www.bilibili.com](http://www.bilibili.com), Jun. 17, 2022. <https://www.bilibili.com/video/BV1i34y1577U>
- [36]“视频《一般人听完估计还是懵圈的,老修行一听就明白了》,”  
[mbd.baidu.com](http://mbd.baidu.com).  
[https://mbd.baidu.com/newspage/data/videolanding?nid=sv\\_4471258022239797118](https://mbd.baidu.com/newspage/data/videolanding?nid=sv_4471258022239797118)
- [37]“黄帝内经,” A+医学百科. <http://www.a-hospital.com/w/%E9%BB%84%E5%B8%9D%E5%86%85%E7%BB%8F>
- [38]“《全真之路》道教大型纪录片,” [www.bilibili.com](http://www.bilibili.com), Mar. 23, 2020.  
<https://www.bilibili.com/video/BV1SE411F74j>
- [39]李辛,经典中医启蒙. 中医古籍出版社 出版年: 2018-5-1, 2018.  
<https://book.douban.com/subject/30230380/>
- [40]徐文兵,“知己,” 豆瓣阅读, Sep. 01, 2018.  
<https://read.douban.com/ebook/56925933>
- [41]刘丰,“教育唤醒的意识层次-高维智慧,” 喜马拉雅,  
<https://www.ximalaya.com/album/70902603>
- [42]达义法师,“释迦牟尼佛一生中重要的三句话(1),” 湛山精舍, May 06, 2015.

<https://www.chamshantemple.org/messages/aboutus/index.php?channelId=3&sectionId=173&pageNo=1&itemId=1957&attachId=0&langCd=CN>

[43]达义法师,“释迦牟尼佛一生中重要的三句话(2),” 湛山精舍, May 08, 2015. [?channelId=3&sectionId=173&pageNo=1&itemId=1960&attachId=0&langCd=CN](https://www.chamshantemple.org/messages/aboutus/index.php?channelId=3&sectionId=173&pageNo=1&itemId=1960&attachId=0&langCd=CN)

[44]达义法师,“释迦牟尼佛一生中重要的三句话(3),” 湛山精舍, May 12, 2015.

<https://www.chamshantemple.org/messages/aboutus/index.php?channelId=3&sectionId=173&pageNo=1&itemId=1966&attachId=0&langCd=CN>

[45]老子, 姬英明 (译注), 姬氏道德经. 朝华出版社, 2022.

<https://book.douban.com/subject/34947793/>

[46]徐文兵, 字里藏医. 安徽教育出版社, 2007.

<https://book.douban.com/subject/2355018/>

[47]齐锐,“齐说三体,” 喜马拉雅. <https://www.ximalaya.com/album/41682166>