

年少有學識，年輕有求索，  
年老有徹悟，就是功本。

## 第四章

### 追尋千古秘訣

世間有一種緣，是千百世修來的師徒之緣。感恩上天給我安排了傳奇的恩師。

上山拜道長為師，師父的一句話：「我救得你一時，救不了你一世」，如警鐘，時時響在耳邊。

明白了一個「道」：拯救生命靠自己。奠定了我一生大範圍治病救人的方程式。

## 恩師奇緣

### 探索的渴望

既然有緣得知這位神醫，遠遠超過醫學的範疇，擴大了醫療的層次，無論是健康的需要，還是專業探索的渴望，都促成了我不顧一切的前往。滿懷著追求、探索、求教的願望，開始了我的行程。

盛夏，水腫隨著排汗稍退，只覺得身體稍輕鬆起來。七月的驕陽似火，我登上開往嶗山的汽車，不由得想起蒲松齡筆下的嶗山道士和太清宮花仙香玉、絳雪的傳奇故事。

嶗山，自古以來常與仙子之鄉的蓬萊相媲美。它被比喻為神仙石窟，據說八仙過海的八仙，就是從這裡出發去蓬萊仙島的。這些古老的神話和傳說，將嶗山籠罩在一片神奇縹緲的色彩中。

這些神話和傳說吸引著我對它的無限遐想，汽車依山傍海前行，到了嶗山東南邊一個山窪海灣停了下來。眼前一片綠樹紅花掩映著青瓦寺廟。

翌日清晨，趁著登山遊客還沒到，我穿過竹林小徑，信步來到

無根樹，花正微，尋明師，  
問方兒，下手速修猶太遲。

## 謁仙風道骨真人

### 浩然之氣 虛靈之神

我往前走神水泉邊，水聲潺潺，鳥鳴啾啾，使人如臨仙境。忽然見兩個身著青色練功服的小伙子，雙手各提了一桶山泉水一閃身，就跨進了一所院落，他們奇特的裝束，吸引我緊跟上去，跨入庭院門，只見滿院盛開的鮮花笑靨迎人，幾個壯實的小伙子正在翻跟斗，打旋子，好不熱鬧。

正當我凝神觀看的時候，一個銀髯老者倏忽一閃，立在了庭院中央。只見他嗖地一聲，騰空而起，轉瞬間又來了個大劈叉，雙腿著地，接著一個側彎，竟然雙手抱著劈叉的前腳，將頭伏在腳上。然後輕捷地站起來，又從一個青年手中接過一把閃亮的大刀，他揮舞大刀嗖嗖生風，威武矯健。我十分驚訝，仔細看過去，只見他穿黃色道袍，頭戴黑色硬質道冠，冠頂露出束著的髮髻，胸前銀髯飄灑，神情矍鑠，真是氣度非凡。這果然就是我要找尋的嶗山主持匡常修道長。

海邊。長到二十多歲，我從來沒有到過海邊，海的浩瀚太美了！東南風夾著海上潮濕的空氣撲面吹來，遠望淡霧氣中的茫茫山頂，靜聽拍擊峭壁的嘩嘩浪濤，飽餐著海風夾帶的「負離子」，頓時覺得神清氣爽。不由得令我想起了詩人李白的名句，「我昔東海上，嶗山餐紫霞」。

### 真人不露相 露相非真人

然而，我無心尋幽探勝餐紫霞，唯有「深山謁真人」，才是催我此行的目的。山路不平，彎彎曲曲，儘管腳步很虛弱，健康的渴望，老子學說的吸引力，催我堅持向前行，路再崎嶇也要走完。

太清宮共有十多個院落，三清宮、三皇宮、三宮殿。他們不像一般宮殿那樣金碧輝煌，但見青磚石壁，古樸年深，更加襯托出道家的清寡靜雅。舉目四望，不見瓊樓玉宇，只有「道德天尊」、「元始天尊」神農和伏羲神像靜靜的立在殿中，承息著裊裊煙香，更給人以一種靜謐安詳之感。

嶗山是道教的發祥地，道家經典中獨特的氣功理論，和功法及秘而不傳的養生妙法和煉丹術都是源自這裡。

在中國幾千年的歷史上，道家佔有重要的地位。道教是漢族古老的宗教，中國歷史上許多著名的人物都信奉道教，而且有很多養生著述。但是這些寶貴的珍藏大都失傳了，也因為歷史和社會的原因，中國的道士已經所剩無幾，唯嶗山這道家發源地，碩果僅存。

因為道家講究：所謂「真人不露相，露相非真人」，所以他們大多數都是與世隔絕。我將要拜見的這位老道長，出家已經六十多年，是嶗山的掌門人。

他的徒弟很禮貌地把我讓進了房間。

一進門，首先跳入我的眼簾的是牆上的一副對聯。

上聯：時守我浩然之氣

下聯：常養我虛靈之神

馬上將我引入了一個超凡脫俗的境界。牆上還掛著幾把刀槍劍戟，又增添了非常濃郁的古代傳奇色彩。

道長從內屋出來了，見到我，他面露驚訝，定睛看著我，上下打量了一陣子，笑而不語。

我心懷敬佩，說：方才看到您高齡的年紀，還有如此矯健的身手，實在是了不起了。我現在連站立都辛苦呢，稍久就心跳腰痠頭暈，還能有救嗎？

#### 他就是我要拜的恩人

師父不正面回答我的問題。他手撚銀白色的鬚鬚，連連搖頭說：唉！年齡是不饒人啦，你還年輕吶，我如今是徒有虛名啦！想當初，我是有匡飛腿之名，道家功夫首在腿，這個腿上的確是有門道的。但是這個腿上的功夫，沒有十年八載是練不出來的。道家在腿上是有奧妙的，第一層練長勁、硬勁；第二層練彈勁和剛勁；第三層練柔勁和氣勁。

我問：那些青年是您收的徒弟吧？老人爽朗的開懷大笑起來，隨後壓低聲音詭秘的跟我說：姑娘，你的下一句話一定會說，請你也收下我當徒弟吧！老人真是天眼通！他說：女孩子啊，不但是我這輩，我們祖上多少輩，也沒有收過女弟子呀。

他認真的、慢慢的，一字一句地說：哦？你學醫，卻難自醫。你要知道：這難呀。



我的恩師匡常修道長，八十歲時攝於嶗山。

他打量我一陣子，大概看我病得不輕，引起他的憐憫之心，就說：既然已經來到，不過呢，這裡很簡陋，看你這麼有誠意，你先住得下去再說吧！

這是對我的悟性和磨性的一個試煉。

我幾乎要掉下來的眼淚，又流了回去。為甚麼我要費盡千辛萬苦來到這裡？我就是為了請這位高明的大師為我治病並且教我功夫，剛才幾乎以為自己要被打道回府了。

我深深的一鞠躬，感激的淚水似乎要奔湧出來。在內心裡有個聲音說：這個就是我要找的恩人！

## 「初戀」

一生最大的所得，是徹悟。  
非大徹大悟，不能脫胎換骨。

### 練功不站樁，等於瞎晃蕩

師父的態度令我十分滿足，我看到了他的仁心，所以心靈獲得極大的安慰，我躺在床上想：我有救了！只要讓我從此不再受病魔之苦，他就是我一輩子尊如父母的大恩人！

遠離大城市的喧嘩，山上非常寧靜，有成仙人的氣氛，睡覺也格外香甜……

忽然聽到嘩嘩的敲窗聲，將我驚醒，望窗外，一片漆黑，看看手錶，才四點多鐘啊！甚麼情況？只聽師父一聲乾咳聲，猛然明白：這是在召喚我起床呀！忙著跟了出去。

朦朧的晨曦中，師父一閃身就不見了，我追隨者聲音，到了一個庭院。幾個修行人正在練武。

師父見我到場，對我說：武行有句行話，是說：「練功不站樁，等於瞎晃蕩。」隨後，自顧自的練了起來。

我站在旁，觀察著，只見他兩腳平行，兩膝屈，蹲下身，大腿

與小腿曲呈九十度角，上身與大腿呈九十度角，兩手在胸前相抱。

他轉身對我說：這樣就是站樁。練吧！

等我叫你，才可以結束！

哦！我順從著師囑，大約過了五分鐘，兩腿開始發抖，身體前仰後合，幾乎要跌倒在地上。雖然正值夏天，卻冷汗直流。

天已近蒙蒙亮了，我想把腿伸直，喘一口氣，哪怕是歇息一下……師父似乎後面有眼睛，他突然轉身，犀利的眼神中帶著審視，我只好乖乖地繼續站下去。

不知過了多久，師父笑著說我：我說你不行吧？哪有女流之輩到山裡來學功的？

### 磨其心志的試煉

第二天和第三天連續都是練習站樁，清早和黃昏各一個小時。我已經筋疲力盡了，腰酸腿疼之極。

幾天之後，慢慢適應了。我希望師父給我增加新的功課。但是，他不肯教我。他說：我們的秘功有規矩，「上不傳父母，下不傳妻子兒女。」言下之意：何況是你呢！

但是，他沉思了一下，又轉身對我說：好吧！你看看我這個動作，你能夠看出甚麼道道來？

只見他如太極拳的起勢，然後右手臂在空中劃了一個大圓，又劃了一個反S。當停了下來，他考問道：妳看到甚麼了？

雖然問題很突然，我的回答卻令師父一怔，若有所思的連連點頭，並豎起大拇指讚許的說：你真高！高！高！你姓高嘛！

人生是自我選擇和造就的結果，  
人得善師，乃使凡人成善人。  
不得良師，失路也。

## 刮目相看

他說：練功幾十年，祖輩流傳幾百年，只知其法，從來沒有人這樣分析過其中的醫學功理。

記得我當時說：此乃「道生一、一生二、二生三」，您的功法展示的是太極生成和太極陰陽轉換，並有扭轉乾坤之勢。通的是手三陰和三陽經，並且以走心經為首……因為我用易經和經絡學理論詮釋了他的動作，將古老的養生法，以現代醫學的結合，使他喜出望外，從此也對我刮目相看。

聽到他誇獎我高明，我開始覺得自己將所學之醫學解析古老真傳養生學，確實有悟性，若將古人佛道武家之養生法，加以科學醫學詮釋，必將使中華文化發揚光大，對於以醫救人的方向頓有了豁然開朗的領悟。

正因師父的鼓勵，之後幾十年來，我所編的每一套功法，都是以經絡學、氣化論、養生學為基準，創編成一系列有理論為依據的，適合忙碌的當代人的方法。

## 真傳一張紙

### 透過窗紙才見真傳

至於說到秘訣和秘功，師父說自己十三歲開始打坐、練氣功。他的啓蒙教師，是鄰居的一位年逾八十歲的小腳老太太。匡師回憶說：他放學後，常到她家玩耍，他親見這位老太太能用小拇指挑起一斗小麥，還能健步如飛地推磨軋碾，我就拜她為師，打坐練氣功了。以後，我進嶗山當了道士，氣功大進，還找這位老太太交流氣功，拜謝過她呢！

師父說：這門學問是必須拜師才得真傳，看書學不到的。所謂「假傳萬卷書，真傳一張紙！」那窗戶紙，一點透過，可以清楚屋內的究竟了。小女子啊！看來你是有慧根、慧眼，又有天命的！

閒聊時間我向他請教一些醫道古籍，他也願意為我解答。例如上山之前，特別選讀了《道藏》。師父聽我問得有點門道，就變得特別活躍，竟然用蘇武牧羊的曲調眉飛色舞的唱了起來：天有三寶日月星，地有三寶水火風，人有三寶精氣神，會用三寶天地通。



## 受刑木凳

以下的日子，既開心又不好過了。

有一天，他指著庭院當中的一條長板凳，對我說：你躺在上面，對！平躺著，不許翻身，也不許下來。

只見那一條板凳，大約只有不到一尺寬，約五尺長，四條腿，舊木頭上留下了時代的痕跡。

我乖乖地平躺了下去，按照師父所囑，練習丹田腹式呼吸，太陽慢慢的升了起來，照滿全身。大約十多分鐘過去，真是枯燥乏味難耐，堅硬的木板凳，讓我每一寸肢體都極不舒服。

每日在房間裡練習打坐和腹式逆呼吸，慢慢地漸入佳境。偶爾會覺得心曠神怡，心中暗暗自喜：啊！好奇妙！慢慢地，忘掉了病痛，忘我的存在。

## 飛毛腿和夜行術

師父告訴我，他八歲開始練習武術，每天夜裡子時，頭頂滿天的星斗，練氣功，經常練到旭日東升。至廿幾歲的時候，已經刀、槍、劍、鉤、叉等等十八般武藝，樣樣精通。為了練習腿力及夜行術，冬天向南走，夏天朝北行。仰臥在這個長凳上，可以腿蹬八十斤的沙袋，一蹬就是個把鐘頭。平時走路，十二步路變成九步行。可見這個飛腿功，非凡的功力並非一蹴而就。

## 變為天梯

聽他一席話，我再看那條長凳，感覺完全不一樣了。那不是

受刑的木凳，那是登上高境界的一座天梯啊。

心境變了，功力也就長了。

一日清晨，我心甘情願地躺在長凳上練功。給自己規定較前長一點的時間。先深深地吸氣，飽餐著清新的空氣，望朝霞染紅的天空，真是心曠神怡！

萬籟俱靜。隨之而來的是，覺得好像天氣自上而下注入我體內，地氣自下而上從我命門而入，似乎與天地大自然在同呼吸，有天人合一之感！隨之而來的是忘息、忘我、眼前光明一片……待回到現實，已經是滿身的汗水，汗和淚水在臉部橫流，一條毛巾盡濕透。

承師恩，智慧啟，真理明，道業成。  
如果自己不努力，神仙也幫不了你。

## 救不了你一世

### 身發檀香 彩蝶飛舞

山中的大黑蚊子，開始襲擊我，不能打，也不敢打，稍微動作大一點，就會從板凳上翻下來。

額頭正中咬一個大包，照鏡子一看，嚇一跳，像個老壽星一樣，額頭向前突起，十分滑稽的！但是可喜的是，發現自己臉上的浮腫開始消退，面目似乎又清秀起來。

有一天看到師父在樹林當中打坐，美麗的大蝴蝶在他身邊飛舞，他的肩膀還落得兩隻大蝴蝶，完全沒有蚊蟲叮咬他。我十分好奇的靠近他，隱隱約約的一陣陣檀香味隨微風飄來，原來是在師父身上發出來的，難怪沒有蚊蟲叮咬他。

這件事使我大吃一驚！後來我才明白原來師父長期修煉，所以身體成為鹼性的體質，而我體弱，是典型的酸性體質，蚊蟲是最喜歡酸性體質的人。至於身體散發檀香氣，師父告訴我一個道理：「氣純體自香」。過去古代有香妃的傳說，看來確有此事。

我深深的體悟出了一個道理：氣雖然是看不見摸不著的，但是它是真真實實的存在物質。它是一種能量。它可以改變人體的自身內在環境，也可以和天地交通，達到天地人合一，這種能量用於自身，可以調整陰陽，正氣滿滿，正氣外發則能壓倒邪氣，就可以治病救人。後來我也會散發出各種各樣的香氣了。尤其在辟穀課時，我發百花香氣，供應大家能量，可以達到學員輕鬆斷食排毒。

### 我救得了你一時，救不了你一世

帶著依依惜別的心情，我要回去了。臨走的時候，我終於開口說出了，此次來的最終目的：

「師父，你可不可以給我發一口氣，救救我，因為我的錢叔叔說過，您只要把手放在我的頭上，我的病就都消除了」。

他用憐惜的眼神看著我：說：「你去吧，我救不了你。我救得了你一時，救不了你一世。」

一日為師，終生為父。師父這一番話，隨時會響起我的耳邊，它鼓勵了我，如果自己不努力，神仙也幫不了你。

殘酷的現實驗證了這句話，此次離開，與師父一別就是十多年，因為眾所周知的歷史原因，師徒不能相見。

而我的兩條腿，因為受到毒蚊叮咬，潰爛很深，紫黑色的咬痕佈滿了雙腿。也因此，之後五年不能穿裙子。儘管如此，我非常感恩這些印記！因為，這五年中，每當看到進山拜師留下的片片黑褐疤痕，就會提醒我山上修行立下的志向，催促我搶救中華養生文化的腳步！

也正是從此時，讓我在青年時代，就開始了承接大使命的歷史重任。