

九十自述

张义尚（虚一子）师之遗作

皖江余兆祖整理 承恩后学张利民（海印子）录

友人赵小田赠诗一首

赠虚一子

我爱虚一子，沉静寡言笑；身为富家郎，而无纨绔貌；
朴素任天真，超然淡怀抱。佛心与侠骨，贯以金丹道；
旁及医卜书，胥能中肯窍。问年未四十，努力犹深造；
会当臻玄奥，洞彻乾坤妙。

我于一九一零年降生，一岁丧母，并且一下地即赖姨祖母抚育，长养成人。我稚年体质孱弱，到了十三岁那一年，病五心潮热，盗汗骨蒸，几乎丧失了生命，业师邓少甫先生看到了我的身体太坏，讲了许多武侠奇士锻炼身体故事，我因此知道身体可以转变，人定可以胜天，立志要努力与病魔作斗争。十四岁入高小，认识了王万森兄，知道他父亲是个拳师，所以翌年就拜在他父亲王鲁（在别）师门下学字门拳。经过两年的苦练，又结合做少林拳术的深呼吸法，身体得到了很大的益处；但从技击上面和内功方面说，我渐渐认识到斯功的不足，所以在我十八岁那年（1928）的秋天，由我岳叔谈有恒的介绍，列入周师之德门墙学金家功夫。我当时兴致很浓，虽然正读中学，又是新婚之后，但逢寒暑两假及短暂节日，家里可以不回，而师家是一定要去的。如是两年过后，周师见我之求学，心诚且切，方遂渐为我说深层功法，总计前后五载，才见到金家的全盘底细，至于内功、观想、悬空诸诀，则是到了1956—1957年间，才彻底明白。

当我在初中时候，已经看到了太极拳谱，赏识了它的高深；后来在上海读复旦大学高中部，一九三三年下期，学校请上海武术界到校表演，见到了武汇川先生与吴云倬先生推手，无限神往。三四年春，学校开始请吴云倬先生教太极拳，我立即加入学习，一年学完架式，又学推手、剑法、对剑、枪法，当时进步甚速，自感日新月异。不幸至三七年七月，中日战争爆发，遂与师隔，无人指点，歧路傍徨，又旁及易筋、形意。几至不欲再练太极，后遇郑曼青师，才扭转了我的认识。一九四二至成都遇李师雅轩，未得大益；四六年春复至成都，正式入李师门墙，并与师同住了将近两年，才将架子定型。可惜当时於松软一点有所误会，解放后又荒疏了十一、二年，至一九六三年，又才重新用功。由于对松软含义未透彻，虽然下了五年功夫，都是走了贫路。六八被逼停练，七零恢复，已不知过去之精勤。七四重到成都，弄清了一些关键问题，归来反复研究，又整理李师杂记与随笔，到现在才可以说是大彻大悟。想到师资的重要，因此写了上面的金家功夫二、三事，至于今后成就如何，则是以自己的主观努力如何为断了。

余学易筋经于涪陵黄克刚师，据云传功夫之某师，枯瘦如柴，全身薄皮包骨，简直不见有肌肉，但能胜重击，虽以铜鞭、铁杵重刺其肋肋，如着花岗石上，不留痕迹。其年龄若何，籍贯何许，不以语人，临去之时，一弟子送之，至一楠竹林休憩，弟子请曰：师远行矣，能将其秘密功夫显示一二否？师曰：我何能，不过练功精勤耳。随以手拊（fu，乃伸手指握物义）一楠竹之根干，只听咋然有声，由根部直趋梢端，视之，竹裂直贯梢端矣。又前行至一冶铁铸铤之厂，其弟子复请之，师以手指足趾着铁铤上作饿虎扑食式，既起，视其指趾着处，如齧粉矣。遂去，不知所之。

黄师传易筋经，共有三二式，其中如犀牛望月，翻铁门坎等，非有相当之臂力并关节柔韧力强者不易作，与五禽功较，多玉关锁以固两腰，降魔杵以练阴足，其拍打推揉须别行，练气功夫分九转，最后方是洗髓经，比五禽功更精深，惟导引姿式多而繁杂，不免有瑕瑜杂出之感。其入门礼神，用十二根香，十二支烛，十二付杯筷，以示十二年

而功大成。黄师亦能身受重击，曾多次表演腹承汽车之重压。晚年境遇甚差，然犹寿八十九岁。

忆十四岁时，偶见《悟真篇》四注，购而读之，深信其义理渊深，登真有诀，无如隐语满纸、譬喻连篇，如入五里雾中，莫辨东西。后於一亲戚处见《性命圭旨》，喜其语意浅显，立赴书店购归，反复诵习。然节节变转，功候不明。终始大旨，卒莫了然。又约两载，方见《天仙正理》、《慧命经》、《金仙证论》、PK36《仙佛合宗》等书，不禁大喜，以为道在是矣。然与《四注》等南宗之书对勘，则又格格不合，莫如所可。廿九之龄，始遇我道源老师，指个入处，（师姓银，四川铜梁人，直承涵虚西派，号道源，又学龙门派，号合宗、自著合宗明道集三册、明道语录二册、辑印道窍谈、三车密旨、九层炼心，普赠有缘，并同时发送其他木版道书善书多种）但於南派功法，不能汇通，总觉歉然。其后参师访友，历搜秘册，南北东西，并究合研，直至三十六之岁，缘遇周师明阳，方悟金鼎火符，非师不明，门派繁多，法各有异，若不分清来脉，混参混究，无异李戴张冠，必致凿枘（rui，榫子）不投。因又发愤（yie）详研，分门别类，随读随思，随思随录，前后十六载，始见精中之精，细中之细，纲领条目，融会贯通。於焉理明而心澈，心澈而不惑，而年亦五十又二矣！

夫成证一事，攒簇五行，盗夺造化，若师诀不真，即入门无路，师诀纵真而穷理未彻，则行持之际，异见奇闻，心无本柄，稍有变转，必疑贰自阻矣。且理不彻者，见必不定，见不定者，功必不力，则纵有所修，皆是浅尝，动静不续，等同儿戏，欲入混沌之窍，显先天之元者，难乎其难。（上摘自尚师《心气秘旨·附序》。）

人元之学，乃是三家相见，添油接命，不比讲静功者之仅似所紧灯芯，减少消耗，延长灯明之时间也。此种功夫，只要条件具备。不啻乘飞机以赴北京，安享其成，需时亦不多，然福德智慧难齐，此三丰祖有“需福德过三辈天子，智慧胜七辈状元方可为之”之语。因真正人元功法，究不易行，后来重读丹书，於闵真人《古书隐楼藏书》中，得知有虚空阴阳之事。此一功法，专在尽己以待人，曹真人所谓“形神虽曰两难全，了命未能先了性。”我辈福薄缘慳，周师之学既不能行，则此虚空阴阳之法，其唯一可践履之途径乎？总之道功之研究与实行，皆非易事，故明阳老师曰：“知道易，信道难；信道易，明道难，明道易，行道难，行道易，成道易；小成易，大成难。若使不难，则天下皆至人矣。”

吾友张觉人君，陈撄宁先生之弟子也，亦曾师事银道源老师，与我为同门，生平于丹书无所不读，然学而不行，至八十七岁时，下肢浮肿，神识渐昏，方悔过去之非，然已晚矣，戒之哉！慎之哉！

注：金丹人元之学，百日筑基，可增加六十岁之寿命，再行得药、结丹，则有三百岁之寿年，其以后之炼己、还丹、温养等事，则往往不是马上可以续行，须待机缘成熟，方能从事，时间长短，或数年，或数十年，俱不一定也。

当我阅读丹经的同时，也见到了《心经》，但不明白其含义；又屡闻人言，佛法无边，教海汪洋，难穷其底，故初无心深入。一九四零年冬，报载重庆道门口钱业公会请王恩洋居士讲《心经》，我当时在李子坝蜀华公司作会计，姑往听之。不料一听就吸引了我，虽然是每天晚上听讲，两地相距在八里左右，不分晴雨，我一直坚持听至圆满。当讲到观心不住的住心法时，我顿然悟到了在修定修性的功法上，道家的不彻底，也可说没有佛法的高明。随后又在同一地方，听了龚云伯居士，讲《普贤行愿品》，梅光羲居士讲《金刚经》，对佛法修心有更进一步的认识。代为银师发送道书时，又认识了农民银行顾徕山君，由他介绍我皈依贝马布达上师学佛法密宗。师为诺佛传承之传法弟子，已具证德（注：贝马布达上师为诺那、贡嘎二位活佛之弟子中得金刚阿奢黎灌顶可以代师传法之大德，修法之时，诸佛菩萨临，凡眼业净者皆能见之。），从之得到了观音、莲

祖、五度母、五文殊、弥陀大法、金刚无量寿法、恒河大手印、入大圆胜慧密修法等。一九四二年春调职成都，又遇到了根桑上师，从之学贫怒莲师头（man，髻下去再加曼）勇、颇瓦法、观音大灌顶、大圆满前行次第法及正行、白哈拉护法。与此同时，值遇湖南陈健民居士从西康贡嘎山闭关回内地，过蓉转赴乐山、嘉定，彼此相遇，于宝慈佛学社（根桑上师讲场），一见如故，我于居士，亦师亦友，斯后鱼雁频通者，几四十载有余。一九四五年冬，又从贡嘎上师领喜金刚大法灌顶，杜搓马护法。并与满空法师合作，译出喜金刚常修略轨。一九四九年春，於重庆再次遇贡师，从他领受胜乐金刚大法、嘛哈嘎拉、吉祥天母合修大法，金刚亥母法，大圆满综合传承，恒河大手印、上师秘密瑜伽法、阿苏马善金刚、热呼拉三尊护法，并得到事业大手印亥母甚深引导大法。但我虽然承蒙诸上师的慈悲传授，对于大手印、大圆满与事业手印，还有未能豁然之处，幸赖笔见凡居士与秦仲皋居士惠我心地法门，陈新孜居士传我诺佛承大圆胜慧不共前行；尤其陈健民居士传胜乐金刚下方口诀，韩大载居士赐恩海遥波集，韩大载与陈性白二居士为我印证大手印、大圆满之究竟义谛与及整个密宗之轮廓，使我得到了义无反顾决定正见，铭感五内。

我稚年身体极坏，经常服药，家中旧有《寿世保元》，到了十岁以后，为了却病，经常翻阅，但始终找不着治病的规律；而幼年时的疾病虽多，总是由本地的老医姚礼唐先生治疗，少则一剂，最多也不过二至三剂就可以恢复健康。后来攻读科学，一般都有点鄙薄固有文化，尤其到了上海，有病都找西医治疗。因为学校校医，根本也就是西医，没有中医的。但是我有一次阴症伤寒，西药无数，经刘民叔中医师用了一个桂附重剂，真是药到病除。后来又一次伤风咳嗽，由西医治疗，咳剧治咳，咳已而痰涎涌盛；痰重驱痰，痰减而咳嗽转增，如此反反覆覆，久治不愈，改就江湾之中医与刘民叔医师治疗，亦效果不佳，致胸胁痞闷，气郁干咳，昼夜不止，缠绵了两个多月。

时语文教授吴剑岚先生见我长咳不已，因介绍我去找他的中医老师梁少甫先生求治。梁潘州人，当时为上海三大名医之一，一般中医治病，诊费不过二角，最多一元二，如陆士谔、陆渊雷等当时名医；而梁之诊费，则是三元。但我经治后，真是如饮醍醐，一剂大效。后来也有一次，都是外面久治不痊，求他着手成春。因此我才对中医有了正确认识，并且不时购买中医书籍阅读。

我的语文程度较好，因与剑岚先生感情日深，无所不谈。先生原籍安徽之滁州人，先天甚高，诗词歌赋，出口成章，擅七弦琴，花卉瓠毛尤精，别具一种清淡幽远之致（注），又深通武术，於太极为汇川先生之高足，且研几性命之理，实践定慧之学，我在复旦近毕业时之两年亦自学中国山水画，且喜探幽访奇，於催眠术、心灵学等无不涉猎，与先生之性格多同，遂与先生成莫逆。谈到中医，先生，你如学医，并不难，须知中医书籍，虽浩如烟海，然伤寒温病，是两大眼目。治之有二途，一是从《内经》、《难经》、《本草经》、《伤寒》、《金匱》以至《温病》，从古到今，依是次之早晚而学；另一则是从《温病》入门，再由之上究金元以至仲景内难，逆时序而回溯，近人体质薄弱，一般多是漫病及其变病，故此法更为捷径实用。至於药性，以《本草三家注》为好。切脉贵在实践，初学只能由病验脉，渐久则能因脉测病，不可能一蹶即会。处方为画龙点睛之事，更关重要，处方与作文无异，善作文者，起承转合，条理井然；善处方者，君臣佐使，亦秩然有序，配置恰当。尤要博学多闻，增加一切有条理之知识，以为医用；若就医学医，能力有限也，我於是用先生之法以治之，由浅入深，由近及远，果能得心应手，事关功倍，至今以医为业，且於此间有当相医誉者，实先生之教导也。

个人在语文方面之诸师，如傅永举、文光斗为开业师，乃仅教识字讲解而已，九岁、十岁时，罗文芹（字泮甫）师教我写书读诵（类于吾推广之儿童中国文化导读），一年功夫，可抵两三年成绩，此与我后来之研究一切学识皆有影响，斯后则梁用于（月艇）与邓少甫先生皆对我之文章写作有所促进者，此间未能一一矣。

我於治病，不拘一家之言，外感以《伤寒论》《来苏集》《辑义按》《金鉴》《类方》等为最要，《通谷伤寒论》、《温病条辨》、《温热经纬》、《时病论》、《广温热论》、《寒疫合编》、《世补斋医书》等为宗，亦参日本之皇汉医学，与的人恽铁樵、陆渊雷之著作。杂则以《金匱要略》、《金元四家》、葛可久、徐灵胎、傅青主、费伯雄、唐宗海容川、张寿甫纯等为据。在眼科上，因家父精眼科，余秉其寒热勿过，解表勿忘之法，以《审视瑶函》为主。妇科以傅青主、浓尧封、陈修园等为主。外科以《大成》、《正宗》《金鉴》、《全生集》等为主。又本地名医经验，如姚礼堂行生之於内伤杂感，外祖父谭仙舫之於脾胃肝病，亦多取之。其他伤科、儿科、针灸、与自然科学、哲学、逻辑、辩证论等，皆多所涉猎，尤其丹经、佛典、武术、气功之研究，能予医事以启发之处不少，此亦我之於杂病有不同於其他同道之治疗之缘由也。

我大约在十岁左右，见有为占时之述者，心即奇之。家中素有《卜筮正宗》三部，因祖父深信之故。十三岁时，又自购《武侯遁甲》，《梅花易数》诸书。占时术无准，易数用之有验。《正宗》初不尽解，又不敢问祖父（因非正业），至十四岁方通。《遁甲》较难，后来买了《大全》、《五种电》、《元灵经》、《烟波榴叟歌注》等，到了大学时间，才把它的起例弄懂，但随即置之，未作实验；要说比较懂得彻底，还是七四年遇到了霍斐然君，重新研究的结果。霍君通易象易数甚深，於来翟塘、杭辛斋俱有微辞。对奇门饶有兴趣，以《阴符经》释奇门，丝丝入扣，《阴符经》在过去即有人疑为唐、李筌之所作，李曾作《太白阴经》，合遁甲究之，确不无蛛丝马迹之可寻。霍君又以易卦上坎下乾变夬正卦互卦之象释刘伯温《烧饼歌》，亦若合符契。

总之，术数虽不见重於当世，然究是古代文化之遗，霍君现年不过四十而能有如斯前无古人之见解学识，确属难得。中国术数，奇门主地，大六壬主人事，与太乙占天，合称三式。太乙我未研究过，六壬之，我亦涉猎春中地盘、天盘，四课、三传，以发三传为最难，欲深入学习，须有《六壬大全》、《六壬寻原》、《六壬粹言》、《六壬四示》、《六壬钥》等书，方有所依据。

此外地经风水阴阳二宅之相法，我早年最不相信，结婚之后，岳叔以《地理小补》、《辩证直解》示之，感觉别有圆地，怀着好奇心理，初学鲁（fan，王旁番）王师之法，次学樵仙陈师之法，又学肇修张氏、元极王师之法，至元极而臻其顶。师换星金口廖，确能贯通《辩证》一书而无惑，故师之门徒遍天下。其《伪法丛谈》、《地理辩证疏》、《三元阳宅粹编》等，亦流通甚广。元极师相貌奇古，於地学三元派玄空大卦、换星五行之法，探研四十馀载，发明之后，以之遍验廿四名坟之兴衰成败时节因缘，皆一一符合。与人论学，辨析是非，坚持原则，丝毫不相假借。然性仍谦虚，余与师仅相晤一面，晤时反询我对於形势之看法，余即以所知者告，师极然之。据冯藻光师兄弟云，有人来天昌馆（师开设之书局）谈地者，师时清理书籍，一面工作，一面高谈，直至来人惶恐佩服而去。师在地理这一术数中，殆亦可谓之权威者矣。

注：吴师精花卉翎毛，绘成所题之诗词尤超绝，我过去保有师之作品不少，可惜於六八年间全部化为乌有，至七七年底（即前此数日）师自动寄我条幅一帧，山石两丛，间以菊卉，其清淡超逸之姿，直是不食人间烟火之绝响，自题诗曰：萧萧落木石烂斑，云悠悠水自宽；开到霜华谁识得，任他风看倚清寒。

虚一子诗抄：李雅轩师七秋寿诞邮祝三首

其一

太极技艺与道通，其中奥妙窃难穷；
形气神虚浅深别，松匀稳静外内融。
须知有着皆属病，岂若无为合天功。
最要惟是观师诀，一心密契造化同。

其二

道德崇高技入神，天矫行云游龙身；

有法非法吐肺腑，无象之象见天真。
妙悟能入大空定，高洁自守不忧贫；
数奇只缘卓识少，朝菌安知八千春。

其三

昔日锦城傍高门，化雨春风共晨昏；
亲眷聚居逾骨肉，道艺与析欣至言。
堪恨会少多别离，安能长时接清温；
惟愿吾师期颐寿，他日面谒究根源；

尚按：此三首有详注，已记入拙作《太学会心录》中，此不多及。（九十自述至此）

附：发师兄第一封信

道鉴：

一代道学大师——张义尚先生于冬月初十凌晨，在忠县家中溘然鹤去，临终自以密宗“颇瓦”西升，享年九十一岁，先生此去令人不胜追忆惋叹！

吾师一生，敦敦道学七十余年，于南北中西道派、佛密白红、医术、太极金家拳法、并卜算术数，靡不精研，并尽得诸师真传实授。师平易近人，凡于求道问学者，尽依缘而授，无论长幼，总以同学相称；师于名利，淡泊如水，不求闻达，不望利养，蜗居陋室，自得道乐；师身负绝学，拳达神技、基于医道、以慈悲心渡人；师通达内典，逍遥玄宗，诗词心涌而出，虽陋桌硬椅却著作等身，心系悬丝道脉，敦嘱将正流道学发挥光大，以为终生一大希望。仙逝虽遥，化道永存矣，人或云：“不识师者众矣！”

愚学天资浅薄，于师传一、二，尚未深入领悟，师每云未有不读书之仙佛，故吾憾童子功学问差矣！近来整理师之手稿信件时，叹师学问之深，愈感少时不知诗文之害矣！

今南怀瑾先生之香港国际文教基金会，在国内推广儿童中国文化导读，旨在从小救起文化命脉，天人共赞。愚学曾就此事叩问尊师，师云：“古人云一命二运三风水，四积阴德五读书，仙佛之学亦不谬于此也！”，自小读就圣贤之书，善莫大焉，道可闻哉！童子饱读圣贤书，志在进德立业，尚可改变风水，变化因缘运气，自然我命在我不由天矣！

愚学协助香港国际文教基金会国内办事处，推广“儿童中国文化导读”，在奔忙之暇，犹望道兄，于自立场，鼎力支持！

师每云：“南宗之学、福德过三倍天子，才智胜七倍状元，尚可为矣！”，读书之道，从小做起，如佛言：“真语者，实语者、不妄语者、不异语者”乎！

祝

安康！

愚学：张利民 敬奉