祝贺《气功医疗秘籍》出版，气功医疗把保健好的真传奉献给人民！

张震寰

一九九〇、三、一

中国气功科学研究会
中国人体科学研究会 理事长 张震寰

为本书题词

大侠制作

出 版 说 明

浩瀚宇宙，奥妙无穷。

在我们人类生存的世界里，有许许多多不解的自然之谜：野人、尼斯湖怪兽、百慕大三角区、飞碟、人体特异功能……本书介绍的气功，则是与人体特异功能密切相关的、中国独有的、历史悠久的自然之谜。

著名科学家钱学森认为："以气功为核心的中医理论、气功和人体特异功能是开展人体科学研究的一把钥匙"①；"中医、气功、特异功能的结合和使之理论化、科学化，必然导致爆发一场科学革命"。② 这也就是说，揭开气功之谜，不仅能解开人体特异功能之谜，而且将极大地发展科学技术，对人类文明作出巨大的贡献。

气功，这颗中华民族宝库中的璀灿明珠，已在华夏大地上流传了几千年，由于它的特殊性，使得它与宗教，特别是道教联系在一起，带上了神秘主义色彩，使人感到十分神奇玄妙，而它的理论更使人难以理解。尽管有许多人不相信气功，但它能防病治病、延年益寿的例子却多不胜数。在科学技术十分发达

① 引自钱学森等著《创建人体科学（一）》，第50页，四川教育出版社，1989年版。

② 引自李道文等编《严新气功导引》，第120页，湖北科学技术出版社，1988年版。

大侠制作

的今天，尽管人类已能登上月球或潜入海底，但仍然未能真正完全地了解认识自身，对于气功仅仅只是部分地知其然，大量神奇的如遥诊、遥治疾病及更高级的气功功夫还不为多数人所知，更不消说知其所以然了。

历史的教训告诉我们，对于尚未揭开的自然之谜，有些看来似乎离奇而不合常识，甚至荒诞不经的事，不能采取轻易否定，或轻率肯定的态度，而应进行客观的分析研究，实事求是地去了解它。从辩证法的观点看，人们认识世界不能从某些永恒不变的原则、定义出发，不能简单地从概念及逻辑推理出发，而只能从客观世界本身的实际出发。因此，对于气功之谜，不能因为它的传统观点与宗教关系密切，或玄之又玄，与当代科学相去甚远，就斥之为封建迷信，或视为禁区。

本书作者系道家太极门传人，他的学说不免会带上道家色彩，何况气功在当今并无系统的科学解释，他只能阐述气功的传统理论，而道家理论，并非如一般人所理解的完全是唯心主义，国际知名的中国科技史专家李约瑟认为："在中国历史上，科学的起源和发展就是和道家（而不是和儒家）联系在一起的"；"近代科学在西方之脱颖而出，曾得力于神秘主义的帮助，这和道家有相似之处"；"真正奠定中国古代科学和科学思想传统的是道家。"①

在中国改革开放的今天，许多原来人们不敢涉足的一些领域的书籍能够得到出版的机会，这是"双百"方针能真正体现的结果。出版本书的目的，并不是主张读者要完全信奉书中的一切，而是让读者对气功作进一步地广泛了解，探索它的种种奥秘。希望读者能自觉运用辩证唯物主义，正确对待书中的一些观点，特别是个别有关道家、佛家、巫术和神秘主义等方面的内容，以事实为依据，不囿于成见，用实践来检验各种结论是否正确。

如果本书能够有助于读者更加深入地认识了解气功，能对繁荣"百花齐放，百家争鸣"的学术春天有微薄的贡献的话，那么，本书的出版目的也就达到了。

杨佛章

1990-2-20

① 引自《读书》1989 年 11 期，第 9～13 页，何兆武"本土和域外"一文。

大侠制作

序

杨介宾

气功，在我国称得上历史悠久，源远流长，气功医疗，更是气功学术中的一颗灿烂明珠。为了继承和发扬这份宝贵遗产，纠正当前气功界的某些流弊及失误，四川省国医气功研究所所长陆锦川老师，特编写了本书。本书内容有三个主要方面：一、讨论了气功与科学、哲学、宗教、武术、医学、体育等多方面的关系，论述了以道家为代表的气功功理，把气功传统的气，与现代科学所认识到的信息与场，作了某种联系。虽然这种结合还不够成熟，但有利于人们理解气功，认识气功。二、揭示或解释了目前气功界存在的神秘、怪异、荒唐的种种说法与现象，同时纠正和说明了各种误解、传讹、教训、失误，以及气功界关心而急需了解的敏感性问题。用传统理论，对气功的师承、门派、基理、玄理、功理、功法、诊断、治疗等作了扼要的辨析。三、气功学理，是以佛家、道家思想，尤其是古典哲学思想为指导的，要深究气功学理，必须对它们也进行一定的研究，本书介绍了一部分《易经》学理与哲理，对学者进一步研究气功学理，是有相当帮助的。因此，本书对气功学术的继承发扬，整理提高，都将会有一定贡献。

气功学术的发展，基本上依凭于宗教，本书介绍的若干传统功法，不仅涉及有宗教语言，也难免会带上某些宗教色彩，甚至宗教思想。有些内容，不仅深奥难懂，不好理解，而且也是现代科学所不能解释或证实的。这里，轻易否定或肯定的简单态度，显然都是片面的。为了继承发扬、总结提高气功传统学术，我们应当慎重地对待这些遗产，让它们在实践中去经受考核验证，以便去粗取精，去

大侠制作

伪存真，最终加以总结提高。相信我们的读者能正确对待，并在实践中去加以鉴别。

本书的问世，是气功界值得庆贺的事，因为它显示了气功密传功法的日渐公开，显示了气功将走向科学、走向社会、走向现代化。为此，我们衷心祝愿它在未来的气功事业中，发挥作用，为气功医疗事业的成长发展，作出贡献。

成都中医学院教授
四川气功科学研究会理事　杨介宾

1989年3月21日

大侠制作

序

于文才

四川省国医气功研究所自创办以来，经过了不平坦的路，是省内唯一的气功研究中心。锦川先生一身扑在事业上，日以继夜的潜心工作，全心全意为此事业而奋斗。

《气功医术知识揭秘》，较全面地阐述了气功与科学、医学、宗教、武术、哲学等关系，阐述了以道家为代表的传统的生理病理功理，与中西医传统生理病理有所区别。重点剖析了气功信息与磁场，以及用意念治病发挥的精神作用导致的物质转化，揭开了气功治病的内涵及奥秘。书中介绍了许多传统大宗秘法的知识，说明了气功的修炼法则，气功自我诊病、疗病，为人治病的功法、方法，纠偏采养等。

本书是以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导，吸取前人的传统学理和传统经验，以问答形式写成的气功专业书籍，既可供中医院校气功课程参考，也可供开展气功学习班、进修班传法授徒以及广大各界人士中的气功爱好者学习参考。

本书与广大群众见面后，定能使读者深受其益，使学习气功学理的人更为广泛。本书适应面广，能使国内国外各界欢迎，人手一册学习，同登健康寿域之门为幸。

七十六叟于文才 1988 年 11 月 15 日序于成都

注：于文才主任为四川省名老中医、著名气功师，四川省气功科学研究会理事。

大侠制作

编 写 前 言

当今世界有两大时髦，一是西方的物质文明，一是东方的神秘主义。人，这个物质世界的骄子，自然会首先崇信科学。可是，正当人类在凭借西方文明而不断腾飞之时，历史发展的“回归圈”却给人类开了一个小小的玩笑，这就是现代科技的发展，突然暗合或反证了某些东方神秘的假想，而一些先进的发明创造，竟不同程度地曾在东方神秘王国里得到过启示。这一发现，不仅使拥有现代科技知识的西方学者感到震惊，也使拥有东方神秘，并因此而自感弗如的东方学者感到惊异！

世界，是一个复杂的秘库，人类对它的探索也永远不会停止。气功便是人类亟需认识的一个未知领域。如果说，古典哲学如《易经》等是东方神秘的客观理说的话，那么气功便是东方神秘的主观实践；如果说，科学文明只是人类认识物质世界的某一领域的话，那么气功、特功便是人类在精神境界里亟待开发的又一领域；如果说，物质科学需要人类向外部去认识客体世界的话，那么气功修为便需要人类向内部去认识自身世界。现在，人类对外部世界的认识改造已走得很远了，可对内部世界的认识却还仅仅是个开始，而且，这些认识基本上还是前人的。人类的认识史告诉我们，人们往往容易把自己还未感受到或认识到的领域视为玄虚迷信，而且习惯于运用自己已知的知识和方法去衡量新事物，其实这也是一种唯心主义。现在，东方神秘已日益为西方文明所崇信，可东方一些人却还在看不起自己祖先的成就，总想步西方的后尘，真叫人不是滋味。科学固然应当学，可又何必邯郸学步呢？

大侠制作

气功学理，肇始于科学极不昌明的中古，发展于哲理、伦理、教理这三理一体的宗教，它的理说自然不可避免地会带上宗教意识的烙印。本书是以介绍传统气功知识为宗旨的，自然也会带上这个烙印。为此，书中一些名词术语，乃至功理功法，颇有涉足迷信之嫌。一些宗教性哲学观点，难免与现代哲学龃龉。比如，唯物论是以物质为第一性的，是决定而主导的因素，但从道家、佛教的气功境界看，即在气功态的精神境界里，意念便成了决定而主导的因素，而物质与"时空"则是"虚假"的。不这样，气功者的"精神能量"便不能得到很好的发挥和解释，要知道，"精神能量"本身就是物质功能的某种转换或再现，尽管现代科学还不能解释这一点。在本书编写过程中，有人劝我把"灵魂"一类的术语作一点艺术处理，这样可以减退一些刺眼的色调，增加一点容忍或接受的可能性。但是我想，改换一下，象恩格斯那样，说成是"生命的本源"，以及"某种或多或少地和灵魂相同的东西"，似乎还是那么回事，这仅仅是策略问题，本质还是一样。好在本书是介绍神秘的气功的，在糟粕与精华，迷信与真实还难以明辨的今天，恕笔者不才，权且以和盘托出，也好让它经受一下科学、真理、智慧、实践的共同鉴别。

本书以问答形式成书，旨在揭秘，内容约之有三：

一、揭示目前社会上流行或创新的气功理法、功法、特功宣传等神奇的真正内涵，甄别真伪，分判精粗，努力使广大气功爱好者对现有的气功的现状能有一个正确的认识。

二、揭开历史上流传的气功典籍，以及气功道上的师承、门派、基理、哲理、功理、功法、纠偏、导引、生理、病理、诊病、治病、神通乃至宗教、玄理、医学、体育等内在奥秘，使学者对气功传统知识能有一个完整的认识。

三、揭出目前气功界存在的神秘、深奥、讹传、失误、错解、教训，以及应该了解的众多敏感性问题，详加剖析，明示真说，使读者能正确理解气功，真正地认识气功，以便更好地学好气功，因此，本

大侠制作

书的问世，相信能对广大气功爱好者以很大的帮助。

本书初稿，一年前即已写就，由于解说颇嫌露颖，恐难容于某些同道，故稿凡数易，力求圆润。奈本书旨在申扬正说，既要说理，岂能言之不明，为此敬希广大读者，曲慰苦衷，有以谅鉴。本书得以问世，除了感谢广大气功爱好者的渴求与期望外，还得感谢四川科技出版社的有关同好的大力支持，没有他们的努力与协作，本书也很难与大家见面。在编写过程中，门下弟子李久荣等十二人参加了整理及抄写工作，此外，省气功学会理事杨介宾教授、于文才主任乐于为拙书作序，在此一并致以谢忱。

己巳菊月　锦川陆流于不息居灯下

大侠制作

YX167/09

气功医术知识揭秘

目　　录

出版说明 …… (2)
杨介宾序 …… (4)
于文才序 …… (6)
编写前言 …… (7)
析题总目 …… (11)
全书正文 …… (2)
编后絮语 …… (249)
作者简介 …… (251)

大侠制作

析题总目

师传章　第一

一个真正的气功师应具备哪些德行？ …… 2
怎样鉴别一个气功传法老师的真伪优劣？ …… 3
近年来，古老的气功再度问世以后，各地出现了一些专门从事气功及宗教史料研究的理论性气功家，或著书立说，或讲学解经，或咨询答疑，或开班授徒，在社会上影响很大。对这类同道的贡献，应当怎样去认识评价？ …… 3
中国气功，门类繁多，综观各派，有哪些传承形式？各有哪些特点？ …… 5
学炼气功未几，可否教授功法？ …… 5
气功传承分显、秘两类，显法为了保密，故大都用"隐诀"，秘法多以口传，故系用"秘诀"，这些诀法怎样区分，怎样理解？ …… 6

门派章　第二

传统与新创气功究竟有多少门派，多少功种？ …… 8
"三宗五秘"在修为上各有哪些特点？ …… 9
武门气功有哪些传统性门派？ …… 10
有为法的修为门派繁多，他们共同特点及修为要领是什么？ …… 10
中国传统的气功医术有哪些门派？哪一家最为完整系统？ …… 10
现行太极拳与道家太极门是同一门功夫还是各各不同？ …… 11
流行功法繁多，致初学者莫衷一是，现在有些学者正考虑综合一种兼各家之长，集诸家精华的气功功法，以祈把古今的功法都

大侠制作

融合于一种功法之中，这条路走得通吗？ …… 12

基理章　第三

气功是怎样起源的？是自发的，还是人为的？最原始的功法是静功还是动功？ …… 15
“气功”一词的由来是怎样的？气功一词是如何成为气功修为的总称的？ …… 15
气功的古代名称是什么？气功这一名称是否名实相符？ …… 16
有人说，气功、气功，以气为功，故体用始终皆不能离于“气”这种说法对吗？ …… 16
怎样理解气功入静？什么叫“抱元守一”？ …… 17
“气功”有哪些实际功用？ …… 18
内气与外气有何不同？外气内收，内气外放不就说明两者是一回事吗？ …… 18

哲理章　第四

我国气功受过哪些传统性学术思想的影响？ …… 21
据说中国有三部古典著作，称为“三坟”，是哪三部书？内容如何？与气功有否关系？ …… 21
有人说，世界上的物质是不灭的，所以相对于物质的精神存在也应当是永恒的，精神可以永恒存在，这样就可以推论出鬼神与仙佛的存在，那就意味着宗教思想的真实，这种说法对吗？ …… 22
古典哲学中的“对待”，与现代哲学中的“对立”，有何不同？ …… 23
一般人都认为精神作用只是一个幻感作用，是虚假的，只有物质作用才是真实的，这种说法对吗？气功者是怎样看待精神的？ …… 24
“成仙成佛”的人，也具有人类的知感思维吗？人类的知感思维能够永存吗？ …… 26
用气功所特有的传统哲理去推论，我们这个世界，除物质外，还应有哪些存在？与气功修为有什么关系？ …… 27
气功界经常提到《易经》，这是一部什么性质的著述？ …… 29

大侠制作

什么是河图？什么是洛书？ …… 31
什么是八卦？ …… 43
什么是太极？什么是无极？两仪、四象是什么意思？ …… 47

玄理章　第五

大道是什么？是否也有走的含义？有哪些特点？ …… 65
道家认为人生在世，大都在性命两字上用功夫，炼三元逆修则为仙，耗三元顺行则为人，逆修之本在性灵，顺行之根在性欲，仙道则由神达性，人道则由性转欲，故有"顺则为人逆为仙"等说法，这些概念较为繁复，应怎样理解？ …… 65
宗教认为，气功的最高境界是"成仙成佛"，并认为古来已有许多修道者已修成"正果"。可人类为什么不能认识和感应到他们的存在呢？他们是一种什么样的存在，什么样的境界呢？ …… 67
怎样理解"先天"与"后天"这两个道家概念？ …… 69
先天后天说对气功有无实际指导意义？ …… 70
佛家所谓"上根"、"上智"是什么意思？这种人与常人有何不同？ …… 70
什么是"法"？法有哪些特点？ …… 71
佛家的"不二法门"与"法无定法"是否矛盾？它们各自的真义是什么？ …… 72
为什么历来佛、道门中都认为"无为为上乘法"，"有为为下乘法"？ …… 72
修炼必须行法，行法亦即有为，如此则凡法皆系有为，何以又有无为有为之别？ …… 74
道家修为理论不离"返本还原"，究竟是指什么？是否指人的先原？ …… 74
道家崇尚逆修，逆修的真正内涵是什么？道家又讲究顺天道，顺天道的真正内涵又是什么？两者是否矛盾？ …… 75
道家主张"逆修"，这个"逆"指什么？ …… 75
道家"逆修"的基本方法是"争"什么？ …… 77
佛家不讲"逆修"，它的基本修为原则是什么？与道家有何异同？ …… 77
内丹派所说的"金丹"，是否就是对外丹派炼丹术的一种借鉴性比喻，现在气功书刊都把它指为精、气、神的代词，也有人认为就是"热气团"，"金丹"到底是指什么？ …… 77

大侠制作

气功的高深境界在何处用功？ …… 78

功理章　第六

对人的“性”，应怎样理解？ …… 80
修道要“后天返先天”，废置后天六根，可为什么道家修为不离六根？ …… 80
修行者如何看待和理解“有为法”与“无为法”？ …… 80
佛、道家无为法中的代表门派“无净三昧”与“太极门”各有哪些修为主旨？ …… 81
人体为什么会发生自发性动作的动功？发自发动功有哪些要领？ …… 82
在功动动功的发功中，无为法的太极门九宫太极架，与有为法的各种自发动功有哪些区别？ …… 84
功动动功会产生哪些外架动作？为什么？ …… 85
习炼道家太极门功法的人，发功后会自发许多从未见过的轻柔匀缓的太极外架，似太极拳而又非太极拳，这是什么原因？ …… 87
功动动功既能生阳通脉，增长功力，是否可以永远炼动功，以不断增长功力呢？ …… 88
有人说，炼功动动功有危险，是否可以改为静功去达到同样目的呢？ …… 89
炼净功的人能否发外气？现在气功界的老前辈，有的炼静功长达几十年，却都不会发外气，而且感到十分神秘，这是什么原因？ …… 89
什么是“小周天”与“大周天”？现在许多人自己认为已炼通了“大小周天”，可是不仅未治好病，而且也没什么功夫，这是什么缘故？ …… 90
已炼通“浮气周天”中“大小周天”的人，仍然有时通时不通的反常情况，这是什么原因？ …… 91
有些炼气功的人，气感很好，经络感触也很敏感，为什么也发不出外气？ …… 91
知道道家太极门的人无不盛称“三功九秘”，何谓“三功九秘”，为什么要保密？ …… 92
何为“天心”，何为“人心”，与修炼有何关系？ …… 92

生理章　第七

气功对人体生理上的认识与中、西医有什么不同？ …… 95

大侠制作

气功对人体脉络的认识与中、西医的脉络观是否相同？ …… 95
中医、道家、佛家，均有不同的脉络循行，且又都是真实的，应怎样理解这些不同的说法及其内涵呢？ …… 96
气功修炼，在性别上有何差异？ …… 105
气功修为与年龄有何关系？ …… 106
气功与秉性及气功修养与涵养是什么关系？ …… 107
如何从体态上看一个人是否是气功师，气功高师都是像弥勒佛那样的胖子吗？ …… 108
人体的"六根"中，为什么触觉是气功发功以及诊治疾病的常用根器，人体的触感功能共有多少类别？ …… 108
人体除了六根功能外，还有其它功能吗？ …… 110
为什么佛、道家均认为一切"世间"、"世出"法，不离于心？ …… 110

病理章　第八

气功对人体病理上的认识与中、西医各有什么不同？ …… 112

学功章　第九

现在社会上流传的各种气功功法，都说自己的最好，它们都属于哪一类功夫，怎样鉴别？ …… 114
现在社会上流传的气功门派很多，如何从它们的功法内涵上去判别该功法是传统秘法，还是一般新创功法？ …… 116
初学气功者应如何理解气功门派的传统与新创？ …… 117
在无师传承时，能否根据自然无为的功理自发太极外架？太极外架有几种发功功阶？ …… 117
炼气功是否必须崇信？信奉宗教的人是否比不信的人更容易炼好？ … 118
初学气功应注意什么？ …… 119
初学气功，选哪类功法好？ …… 120
初学气功的人，选哪类动功好？ …… 120
学炼动功，应注意什么？ …… 121
自动动功有哪些类型？学自动动功有什么要领？ …… 121

大侠制作

初学气功，是习学传统功法好，还是新创功法好？ …… 122

修炼章　第十

炼气功到什么样的功夫才算“入门”，到什么样的功夫才是“得道”？ …… 125
炼一般的自发动功，不能收功怎么办？ …… 125
炼静功时，突然发生大动，甚而久久不能收功，这是什么原因，是否偏差，怎么办？ …… 126
何为“垂帘”，为什么它是内修关键？ …… 127
什么是“辟谷”，什么样的功夫才能修习“辟谷”，辟谷后什么东西也不吃吗？ …… 127
气功功夫与修炼时间是什么关系？ …… 128
在“浮气周天”的修炼中，既能治病，又能悦颜，可否长炼此法，以求成道？ …… 128

功法章　第十一

中国气功界现在正走向一个百花齐放的新局面，如何估价和看待这一形势的当前和未来？ …… 131
气功功法既有传统，就应有新创，不经过继承的气功爱好者能新创功法吗？ …… 131
有为法与无为法有哪些区别？各有哪些代表性门派？ …… 132
什么是“先天呼吸”，以及“胎息”、“脐息”、“真息”、“本息”、“龟息”、“踵息”、“肤息”、“藏息”？ …… 132
炼功是否一定要调息，调息有几种方法？ …… 133
现在社会上流传的气功功法很多，一般人都认为要名人所传，名人所习，修炼者多，成名者多，或者能发神通，功法多而复杂者便是好法，这些看法对吗？ …… 133
自发动功共有多少起动发功的方法？ …… 134
道家太极门的“十方无极桩”的发功要领是什么？能无师自动吗？ …… 135
动功外形功架有哪些起动形式？各有哪些特点？ …… 135
现在习炼有为法自发动功的人很多，许多人希望能转入传统的无

大侠制作

为法功动动功，那么有为发功后，在无师指导的情况下，能否以无为而为的发功而自然地转为太极门，并发出九宫太极的太极外架呢？ …… 136
功动中的动，总共有多少不同形式？ …… 138
“六字气”是什么功法，适宜哪些人炼习？ …… 138
丹鼎门中常说：“沐浴”是什么意思？ …… 138
丹鼎门中的“沐浴更衣”是什么意思？ …… 139
现在流行的气功功法很多，哪些功法不易发外气，哪些功法易于发外气？ …… 139

功境章　第十二

什么是“功境”、“幻境”，如何鉴别？与“功觉”、“幻觉”有何不同？ …… 141
现在气功书刊发表了一些炼功者的自身感受，藉以启发读者，这样做对吗？ …… 141
有人说，金丹因为是金黄色的，所以叫金丹，而且还说自己能看到，这种说法对吗？ …… 142
梦是怎样形成的？气功家如何看待梦？ …… 142
什么是“全神”，有哪些境界与感受？ …… 143

功觉章　第十三

夜晚炼功时，眼前常可看到各种光色与闪光点，有时自觉眼前五彩光华，变幻不定，这是一种功夫表现吗？ …… 146
气功修炼中所产生的“幻觉”、“功觉”是怎么回事？ …… 146
炼功中出现的打嗝、放屁、憋气、气逆、晕厥、脸肿、吐血、泻肚、便血、遗尿、发冷、发热、高烧、发麻、发胀、疲乏、瘫软、气堵、眩晕、呕吐、心跳、心慌、头痛、失眠、节痛、足肿、幻觉、厌食、不食、口渴、喉肿、手痒、出疹等不适者，一般都认为是炼功出了偏差，怎样纠偏治疗？ …… 146
炼功中常发生“内触景”与“外触景”是怎么回事？触景与功夫是什么关系？与“表触”有何不同？ …… 147

大侠制作

修习气功者在进入初静境界时，既无幻觉，又无幻境，但常会产
生一种莫明其妙的恐怖心情，这是什么缘故？ …… 147
能否根据“内明光”所显现的各种光色、形态、深透度以及强弱
等不同去鉴别内在修为及功夫级别？ …… 148
“内明光”有哪些特征？与“盲光”有何区别？ …… 148
什么是“能觉”与“迷觉”？在炼功中如何区分？ …… 148

功力章　第十四

现在许多气功师都说自己能“出神”，什么是出神？有几种，怎
样鉴别？ …… 151
有人说，炼功动动功的人，有的几天乃至几小时便能发外气，这
是真的吗？这种人是否即是具有“仙根”的人？ …… 151
学气功的人都想发外气，外气是否人人都有，人人可发？许多
学练气功经年，甚至多年的人也不能发放外气，这是什么原因？ …… 152
有人说，能发放外气，能查病治病的就是“气功师”，能遥距离进
行诊病治病的就是“高级气功师”，是高级功夫，对吗？ …… 153
听说气功功力高深的人可以在千里之外封人脉络，闭人关窍，
甚至伤人损人，置人死命，这是真的吗？为什么？ …… 153
能否从气功师所修临的功夫境界去看其功力与修为？ …… 153
古人提倡炼气功生活化，怎样才能达到这种境界？ …… 154
如何衡量一个气功师的功夫是上乘功力、中乘功力、下乘功力
及一般功力？ …… 155

功德章　第十五

许多人都说炼气功要讲究德，甚至接受气功治病的人也要讲究
德，德是什么？怎样行持？ …… 157
许多气功修炼者都讲究“德”，讲究“善”，德与善和修为是什么关系？ … 157

偏差章　第十六

气功修炼为什么会出偏差？什么是心理性偏差？“走火入魔”是

大侠制作

什么性质的偏差？什么时候才能出真正的气功偏差？ …… 160
炼气功如果发生偏差的话，应当是些什么偏差？ …… 162
炼气功会导致精神分裂吗？ …… 162
妄想型的精神分裂症患者常能不饥不食，是否也是“辟谷”，其机理是否与修为辟谷者相同？ …… 163

真伪章　第十七

一些气功书上介绍的采气法、采真气、采天地日月之气，甚至有采银河宇宙之气，一些人在采气时也产生了一些感觉，觉得采到了气，可仍然没有什么功夫，身体也未发生多大变化，这是什么缘故？ …… 165
动功修为的规律是“由动归静”，因而现在的许多有为法动功都在动后转入静修，并按照佛、道门中静修的静定与禅坐去修为。为此有人说：炼了动功最后还是要炼静功，还不如直接去炼静功，这种说法对吗？ …… 166
现在流行的自动动功功法很多，都说这种动功有益无害，不易出偏。而功动动功则常因“失控”而出偏，这种说法对吗？它们两者究竟有哪些长处和短处？ …… 167
气功与特功是真实的，为什么还有很多人不相信呢？怎样使他们相信呢？ …… 168
气功用穴（包括武术气功用穴）是否就是中医针灸穴位？两者有何不同？可否公开？ …… 168
气功治病所发放的“外气”有等级差别吗？它们有哪些名称与内涵？近距离烘照的热气是否就是最高级的真气？ …… 169
能否以气功诊治病人的效果与声望去品评气功师的功夫水平？ …… 170
现在社会上流传的以太极命名的功种、功法很多，如太极拳、太极功、太极十八式、太极秘功、太极内功等等，它们与道家太极门是什么关系？是否太极门的分枝及衍变的功法？ …… 172
有些动功或静功亦讲究“自然无为”，它们的修为能否与道家太极门暗合甚至同步，最后并成为太极门功法呢？ …… 172
学炼气功能否“无师自通”，或读书自炼？ …… 172

大侠制作

听说有些气功功法在炼功中或炼功后的一定时间内不许放屁，有的功后还不许大小便、吐痰，这种说法对吗？ …… 173
许多人认为，气功不过是“意守丹田”、“舌抵上腭”、“调节呼吸”这几个关键，加上动作便是动功，静坐安卧即是静功，所以一学便会，这些就是气功的真正内涵吗？ …… 174
炼气功，一般人都强调入静，也有些人说不必入静，甚至还有一面炼功，一面看书看电视的，这两种说法谁对？ …… 175
现在流行的气功炼功功法，大都主张自己“以意领气”，或由别人暗示诱导，认为这样有助于通“周天”，开“关窍”，增长功力，这种作法对吗？ …… 175

神通章　第十八

人类的感观功能有哪些特征？怎样理解人体的物质精神感观及超感观？ …… 179
特异功能的提法对吗？传统名称叫什么？为什么？ …… 180
气功、特功者所说的“神通”是什么样的境界与存在，为什么大多数人不能认识和理解他们？ …… 180
精神病患者在发病期间的境界，与气功修为者“过疯关”的境界，有无相似之处？精神病患者在脑力、体力、潜知功能等方面的超人处，与气功或特异功能的超人处有无相似之处？ …… 181
人们对气功修炼最感兴趣的是自身治病与特异功能，这是否即气功的主要修为？ …… 182
人体的“阴六根”可以互相交换信息，“阳六根”能否互相交流信息？这种交流如是存在，那么就应成为一门科学，人类会看到这一天吗？ …… 182
“神通”与气功功夫是什么关系，怎样产生的？“神通”的高下是否标志着功夫的高下？ …… 183
什么是“神通”，与今天所说的“特异功能”有何不同？神通是否人人具备，并永远保持？ …… 184
能透视的人是否就是高级功夫？透视是特异功能还是气功？ …… 185
怎样证实“阳六根”的存在，以及人人都有特异功能这一论点？ …… 185

大侠制作

耳朵听字或身体感觉字，这种六根错用的情况，似乎不应用"阳六根"的存在去解释吧？ …… 186
管子说："思之，思之，鬼神将通之"，是指发神通必须用心思去想，但传统观点又认为，只有宁静而不用六根功能，才能消除后天蒙蔽，而返先天的功能，这两种说法谁对，为什么？ …… 187
气功、特功中的"他心通"(即心灵信息感应)能进行"感知"的双边交流，这是怎么回事？ …… 187
"他心通"大都是自发的，可以修为而至吗？ …… 188
在正常思维的情况下，人脑为什么不具有信息的收发功能？什么样的意境容易出现这些功能，为什么？ …… 188
具有"他心通"接收功能的人，为什么常常不能接收到他人的意念信息？ …… 189
为什么佛、道两家均反对显用"神通"与炼养"神通"，更不许以"神通"取信于人及授徒？ …… 189

法术章　第十九

什么是"法术"，它的内涵是什么，与特功"神通"有何差别？ …… 192
中国有哪些传统性"法术"门派，专修"法术"的门派是否是旁门左道？ …… 192
佛、道家及某些气功修炼者均讲究修炼"法术"，运用"法术"，甚至卖弄"法术"，"法术"是否正宗修为？ …… 193

诊病章　第二十

气功师既不诊脉，也不听诊，为什么会给患者诊断出病症，并且很准确呢？ …… 195
气功诊病有哪些传统方法？现在社会上流行的是什么类型的诊病法？ …… 195
气功师诊病，为什么有的能说出是什么病，在什么脏器上，而有的只能说出在哪个部位？这是功力问题还是医学知识问题？ …… 196
怎样为自己诊病？ …… 197

大侠制作

气功诊病的遥诊是真的吗？根据什么？ …… 197
气功诊病人人都能吗？哪些人最易学会？ …… 197
能用气功诊病是否就是高级功夫？ …… 198

治病章　第二十一

什么是气功治病？气功治病较之药物治病有哪些优点？ …… 200
有人说，气功医疗就是一个意念问题，只要意念集中就行了，这种说法对吗？ …… 200
“病气”是怎么回事，有哪些特点，气功师为什么能拿取“病气”？ …… 201
怎样为病人辨虚实治病，怎样止痛？ …… 202
炼气功能治病，为什么有的人炼后病就减轻，甚至康复了，有的却久炼不愈，甚至加重，大多数人则初时有效，久后无效，时轻时重，时宁时发，这是什么原因？ …… 202
佛、道家均崇尚参悟，认为治病的最高境界即是参透病根，这是什么性质的治法？ …… 204
精神治疗，在中国古籍《七发》中已有介绍，但临床实践中却很难见效，这是什么原因？能否介绍一二则验案，以供参考？ …… 205
听说气功师能“移病”，是怎样“移病”的？为什么？ …… 207

养生章　第二十二

气功功夫与人的自然寿算是什么关系，气功炼得好是否能增长寿命？ …… 210

医学章　第二十三

气功医疗与中医医疗是否同一理法、同一传统、同一性质的医疗？ …… 213
气功学理与中医学理在体用上有哪些相同与不同？ …… 213
气功是什么性质的医疗？比医药疗效如何？ …… 215
气功治病，就医疗来说，有哪些特点？ …… 215
巫术医疗既然疗效确凿，货真价实，为何古代即有人反对，而且还一直反对到今天？ …… 216

大侠制作

古代中医分十四科，其中有个“祝由科”，属于巫术治病，这种治法是否气功？ …… 217
现在气功书刊上都把中医所传十二经脉及奇经八脉作为气功内气循运路线，这种说法对吗？医、道、佛三家都讲脉，它们三家的脉道有何不同？可否公开？ …… 217
现在的气功书刊大都用中医理论在解释气功，今后气功是否会统一或附属于中医呢？ …… 218
道家在气功修炼及医疗实践中，经常选用中医的传统经穴。《七步尘技》中又把“八会”等列为修炼诊治要穴，能详细介绍一下“八会”及其他重要“会穴”吗？ …… 219

体育章　第二十四

什么是中国古典式体育运动？哪些功种属于气功式的古典体育运动？ …… 229
气功的动功，就其动作而言，可分自动、自发与功动三种，三者在体用上有何本质区别？ …… 229
气功修炼与所搭配的外形人为动作有什么关系？ …… 230
气功书刊上介绍的“梳头皮”、“擦脸面”、“鸣天鼓”、“拭眼泪”、“引腰脚”、“导手足”，以及“叩齿”、“咽津”、“提肛”、“鼓腹”等，是什么性质的修为，能不能增长功力？ …… 231

武术章　第二十五

气功表演中的“睡钉板”、“掌开石”、“头破砖”、“顶汽车”、“吞针剑”、“舔火砖”、“踩气球”、“摸红铁”、“通电压”，以及“腹开汽车”、“手拉奔马”、“火烧手指”、“控制电灯”等，是不是气功功夫？ …… 233
现在许多人把气功与武术混为一谈，气功与武术到底有哪些相同与不同？ …… 233

宗教章　第二十六

由于佛、道气功的流传，许多人认为宗教就是气功，这种看法对

大侠制作

吗，气功与宗教是什么关系？ …… 236
宗教与气功既是根据不同，那宗教是否都是迷信玩意？ …… 238
宗教与气功既然是两回事，那么学佛、道与学气功到底谁好呢？ …… 238
气功界，佛、道界，在吹嘘神通时常是法力无边，天花乱坠，但一旦要求兑现时，则又虎头蛇尾，托词而别。不是说"修行人"与"出家人"是不准打妄语的吗？ …… 239

科学章　第二十七

过去被人们视为迷信或玄学的气功，今天已荣幸地被人们首肯为一门科学，并且正在运用各种科学手段去解析它，证实它。科学能否最终解释气功，让气功也成为科学呢？ …… 241
现在人们都说气功是物质的，因为气功师所发放的外气是由物质性成分组成的。但也有人认为气功是精神的，因为气功师的意念也能产生外气相同的效果。气功到底是什么呢？ …… 243

书刊章　第二十八

现在许多气功爱好者都"以书为师"，购买了大量的气功书刊，希望从中得到气功真谛，过去、现在，甚至未来的气功书刊，能满足广大爱好者的这一要求吗？ …… 246
现在气功界发行的书刊报纸及内部资料日益增多，形形色色的功法、功种，层出不穷，面对这么多的不同说法应如何衡量、鉴别？ …… 247

大侠制作

师传章

第一

上师重给予

下师重索取

大侠制作

●一个真正的气功师应具备哪些德行？

这些当然也是如何鉴别一个真正气功师的方法。气功师，也就是修习气功的高师。这当然不包括一般修习气功的爱好者们。修习气功，过去叫做修道，或修行。对一个人来说，观其言行，便可测知其才德。对一个气功师来说，观其喜恶，亦能测知其功德。因此，一个真正修行人所具有的品德，亦就是一个合格气功师应具有的品质。

过去佛家所提倡的灭"三毒"，道家所主张的守"七无"（参《气功传统术语辞典》）等，都是气功师应有的德行，这里再提出几条现实的标准，供广大读者参考对照。

一，三无。即无奢欲、无嗜好、无癖行。

无奢欲。凡不顺应自然，具有强烈追求名利地位等大欲望者，甚或为达到这些目的而走门路，耍手腕者，均非道中之人，乃名利场中人。

无嗜好。凡不随缘度日，而追逐酒色财气者，或嗜酒如命，或烟茶度日，或声色歌舞，或专好棋牌，生活中凡有嗜命爱好者，亦非修行中人，乃角逐享乐之俗子。

无癖行。凡不谨慎德行。而好伤好害者，或好争强斗胜，好谤语贬人，好诳人戏人，好自吹自擂，好趋炎附势，好欺瞒老实，好惆悦社交，好述说鬼怪，好自称神仙，好装神弄鬼，好卖弄法术，好托贫乞怜，好骗人钱财，好巴结显贵，好滋生事端，好搬弄是非，好盛气凌人，好谨小慎微，好点头哈腰，好故作神秘，好随声附和……等，凡具一行，便难修行，故均非专心于修行之人，此辈常是外托气功之名而内无修行之实，古人云："道行者，反俗行者也！"希广大读者明察之。

二，三有。即有愿心，有大德，有道体。

有愿心。凡修道之人，于修行之初，大都立下宏愿，发心修行。

大侠制作

随着功力功德的不断增长，道心益坚，修养亦日深。

有大德。真正修至气功师境界的人，心性必具慈善、平和、坚定三大特征。慈善者与人为善，慈爱众生，对人对物，不起凶心；平和者，事事心性平和，不起贪嗔，不生恼怒，荣辱不动，喜怒不惊，纵有极大不平，亦须臾即平。内则六欲不起，外则七情不应，即所谓心性常体太和者是。坚定者，坚心定志之谓。内有定见，非无杂虑，功中则定力坚固，出功则心明如镜，情不可以义激，性不为人利动，正所谓心中常存正见，不为物移，不为情动，不受威摄，不受利诱。若见威而颤，见利则喜者，皆非道心坚定之人，断非有修为的修道者。

有道体，昔气功师有八能：能吃、能饿、能睡、能坐、能冷能热、能死能活。若功能如此，其道可知。

以上六条，为正道之根本，具与不具，观其言行好恶便知，以此衡之，断无差错。

●怎样鉴别一个气功传法老师的真伪优劣？

一个真正的气功师，应当具备一个修行者应有的德行。一个真正的气功名派宗师，更应当是一个典型的修道者。不贪求、不悭吝、不傲慢，无嗜好、无怪癖、无奢欲，自然而处，知足而乐，以利他为行，以济人为德，以道度人，不显神通；以法度人，不弄小术。学者但能于此中观察，定能万不失一。如果不以大道上法传人，但卖弄小技法术，哗众取宠，钓名取利者，断非道德之士，初学者亟宜慎之。

●近年来，古老的气功再度问世以后，各地出现了一些专门从事气功及宗教史料性研究的理论性气功家，或著书立说，或讲学解经，或咨询答疑，或开班授徒，在社会上影响很大。对这类同道的贡献，应当怎样去认识、评价？

气功，作为一门学说，它毫不例外地具有理论与实践两个方

大侠制作

面，许多同道在史料整理与理论研究上做出了很大成绩，这对发扬气功、宣传气功都是有益的。但是，气功毕竟是一门不同于其它学科的独特学科，单从史料的理论上去研究，不仅十分局限，也不可能真正理解气功。

佛家、道家的气功史料，大致可分为显法与密义两个方面。显法虽通俗易懂，但基本上是基础性修炼，并无真啊实修为；密义确是暗藏真诀，却大都是隐晦性比喻，难以作修炼指导。因此，历来对这些文献史料，除认为可供师承讲授与实修悟证外，对初学者几乎是无用的。而史料研究者除对显法可随文敷义外，对密义则几乎是无能为力的，正所谓不经其境，难言其道，在这里，仅仅从文字上去下功夫显然是于实无补的。

此外，对真实而具体的修炼内涵，在现有文献史料上都是不具备的。即使有只言片语，不是巧妙比喻，就是一语带过，不是个中之人，很难了知个中内情。现在气功界多数人还不知道，佛、道门中的各派大宗秘法，大都采用按阶段的保密性传承，即习练第一步功法的人，绝对不允许预知第二步功法的内涵，这样做并非出于保守，而是为了适应各阶段不同修为的需要，为对修炼者本身负责，这种保密是必要的。这也就是为什么真正要习学气功，决不能单凭文献史料去学，也不能参照某些书籍去学，更不能单凭文献探索去指导别人练功的真正原因。同时，这也就是为什么真正的传统大宗功法都不宣、也不能形诸文字，以全盘托出，著书立说的原因。

气功，是一门以实践为主的体验性学问，凡未经师传实修，未入门径，未臻其境，缺乏自身的实践性体验的人，是不可能真正理解气功的。前人说：要知前面路，需问过来人。自己还未去过，却冒昧地叫别人去探路，这是十分轻率和危险的。因此，习学气功，最好向大宗门派的传人求教，决不要无师自通地去贻己误人。为此，希望专搞文献理论研究的同道，多做点文献方面的整理继承工作，不要轻易地去指导别人练功，以免错讹。

大侠制作

●中国气功，门类繁多，综观各派，有哪些传承形式？各有哪些特点？

气功传承与其它学术一样，有文字与语言两种基本形式。由于气功是一门实践性的功夫，又由于气功在不同功阶的修为有着截然不同的内涵，即具有必要的阶段保密性，因此文字传承就必须虑及这种保密而造用种种晦涩假喻的隐语，这就是"隐诀"，现在的传统性气功典籍基本上属于这种情况。另一种即口耳私授的形式，口耳相授，可以因材施教、因功施教、因人施教，因此不存在保密的问题。但得传承者必须立誓保密，不得妄泄，这就是"秘诀"性传承。"隐诀"虽然形诸文字，但外人读之如同天书，悟者读之字字珠玑，但修炼者必待功力到时悟后方知，不能前知。功夫不到，万难猜测。"秘诀"六耳不传，故口诀简切实用，对修炼有直接指导意义。"隐诀"、"秘诀"，参见《气功传统术语辞典》。

此外，师承大法尚有一种文字传承，即抄本秘诀，一般称为法本。法本分文字法本与文符法本两种。前者常是一般修炼方法，学者但得法本，读之便能引用。后者为文字符号法本，学者未炼该项功法，功夫未到，即或偷得法本，亦自无益。这类法本又称禁秘，许多上乘功法，均以这种形式传承。

气功功诀保密，并非都出于保守，参阅本书功理章"三功九秘"等条。

●学炼气功未几，可否教授功法？

气功是一门实践性的修为，它的真正内涵即功夫境界及实体修为，只能来自实践的亲身体验，一切似乎理通情顺，想当然的所谓理论，都是于实无补的。这是因为气功修为不能用现成的物理概念逻辑去推论的。所以，用自己未走完的路或完全没走过的路去指导别人走，那会误人的，是有害无益的。

大侠制作

●气功传承分显、秘两类，显法为了保密，故大都用“隐诀”，秘法多以口传，故采用“秘诀”，这些诀法怎样区分，怎样理解？

气功界流传的“隐诀”、“秘诀”等诀法，还有真假之分，粗细之别。“隐诀”，即隐喻性诀法，这类诀法是悟者自知，昧者难猜。所以知者知之，不知者仍不知。如《参同契》一书，隐喻炼丹之旨，后人读之情同天书，直须达者点传或修功自证，方能领略。“秘诀”，即口传心授之诀法，由师徒私授，可直接修炼。如道家五门秘法中的许多口诀皆是。另，过来人所述诀法，不论隐秘，皆是经验之谈，故为真诀。古今丹道家的一些力作，皆属此类。但修为有深浅，故深者透达而为明细之诀，浅者后多猜测，故为粗疏之诀。此外，有等文人学士，于酒醉饭饱之余，忽而想成仙，乃广读丹道之书，博采养生之方，久而于譬喻文字中有所“颖悟”，便自命于此道有得，便或诗或赋，或文或注，写起书来。这类伪书，后人难辨真伪，一律收读，甚而收入《道藏》汇为圣典，真所谓假作真时真亦假，最后真的真假难辨了。这类伪书，气功家戏呼为“秀才兵书”，参见《气功传统术语辞典》。

自来假功假诀。或半真半假者最易成书惑世，也最不吝惜。而真功真诀，秘传法门，则万难成书公开。这是功夫界，特别是气功界的通病，希广大读者注意及此。

大侠制作

第二 门派章

见食就吃，必然坏肚

见法就学，必然坏道

大侠制作

●传统与新创气功究竟有多少门派，多少功种？

气功在中国已流传了几千年，由于各派师心自用，不断嬗衍发挥，以致传统功夫的种类也确实不少。加以各派祖论不一，擅易宗派，相互因袭，故弄玄虚，以致功法理论驰说不一，功法修为，杂说不纯，功种功派，穿凿附会，形成了门内有门，派外有派，宗中有宗的混乱局面。但是，这种混乱，若以各大宗门派的观点来看，似乎是乱了，但若以气功修为的发展来看，则是见仁见智地发展了气功学术。因此，历史上的气功界，也曾不断有过百花齐放，百家争鸣的发展时代，这就是气功门类繁多，多不胜数的由来，其积极作用即直接促成了气功大宗门派的诞生。

气功门派，发展到宋元以后，逐渐形成了江湖上盛称的“三宗五门”的秘法时代，三宗五门的出现，基本上概括了气功修为大法的全方位、全过程，亦即横向地集中了各种条理性修为，纵向地归纳了各种始终性修为。这一历史性的概括，不仅使气功的广度发展相应地转化为深度发展，也使气功由生长发展期转化为成熟发展期，使零星散漫的修为带上了系统性与完整性，但同时也使气功大法传承由比较公开的显法时期进入了秘法时期。

“三宗”为佛家代表性功法，即气功修为较为系统完整，能容别宗而别宗不能兼的大宗功法。三宗分别为密宗、天台宗和禅宗。三宗之内及三宗之外虽尚有各种门派，但大旨不离三宗的根本性修为。

“五门”为道家代表性系统功法，道家向有“三千六百门”之称，但修为大旨及系统修为，不离“五门”。由于“五门”秘法系统、完整、深奥，故得法者大都秘密保守，不轻传人，故五法又称“五秘”。“五秘”功法历来师徒相授，禁立文字，故因名假袭者多，得其真传者少。五秘分别为：太极门、丹鼎门、符箓门、剑仙门、玄真门。三宗五秘之外，功种功派无数，但修为大旨难逾其轨，且皆袭其一鳞半爪，

大侠制作

因而难得全豹。

近年来，气功亦进入发展时期，功种功法层出不穷，但真货少、假货多。值得一提的是许多既无师承又无气功修为实践的人，也纷纷创立功法，撰文成书。特别是一些稍具宗教知识及书本养生知识的人，即以大宗大派功法传人自居，或书本因法，或道听途说，进而"广搜博采"，"寻法世间"，终至自成一家，命世传法。正如一位明眼人所说的那样：现在是创立气功功法门派的乱世出英雄的时代，由于气功传统大法的保密，真正的气功内涵鲜为人知，有关部门及书刊编辑们大多不懂气功，只要来一点"放松入静"之类加一些新编动作，起一个时髦名称，便又是一套功法，虽然普及了"气功"，但气功的价值却从此一落千丈，必至无人问津了。气功如果真的这样简单，还能流传几千年，值得许多人去穷究终生吗？为此，笔者大声疾呼，以祈唤醒世人，莫为妄法所误。笔者以为，创立功法不是坏事，但必须在继承传统以后，在真正实践并了解气功内涵之后。好比连庐山都未去过的人，却想当然地独辟蹊径，寻路上山，而且还引一帮子人去共同探路一样……。昔人有道谚谓："要知前面路，须问过来人"，"若强不知以为知，则为无知"，气功是实践性的功夫，是不能等闲视之的。现在，气功功种可谓多不胜数，相信不久的将来会进入一个挖掘、整理、继承、发扬、精选、去粗的整顿时期，那时，许多问题便会自然地得到解决。请熟谙此道的朋友们不必耽心，相信广大读者会具有明辨是非的能力，气功的前途是光明的。

●"三宗五秘"在修为上各有哪些特点？

佛家三宗中，密宗以咒语、观想、修法为主，其修为似乎可概括为一个"神"字，亦即以修"炼神"为主。禅宗以修心、养性、操守为主，其修为似乎可归纳为一个"性"字，亦即以修"见性"为主。天台宗以调息、止观、修法为主，其修为似乎可总结为一个"气"字，亦即以修"炼气"为主。当然，这只是概分，三宗中的许多修为虽各具特

大侠制作

色，但亦各有相互借鉴因循之处，故很难截分。

道家五秘：太极门以无修无，故可称之为“虚无”派；丹鼎门以炁炼丹，故可称之为“金丹派”，符箓门以咒炼神，故可称之为“炼神”派”，剑仙门以炁炼剑，故可称之为“炼炁派”，玄真门以法修道，故可称之为“修法派”。五门虽各具特色，但许多修为内涵如同佛家三宗一样，各派中除太极门外，均有相当的共通的借鉴之处，这是可以理解的。

●武门气功有哪些传统性门派？

武门气功，亦即武术内家功，虽与修性炼命的气功有所差别，但亦属内修范畴。传统的内功门派约之有三，分之可六：

三大门为：太极、八卦、形意。

六大派为：太极、八卦、形意、易筋、真武、六合。

●有为法的修为门派繁多，他们共同特点及修为要领是什么？

有为，道家称“有为法”，佛家则曰：“有作法”或“有相修”。不论何宗何派，凡所有为，皆为人为，凡所有相，皆落世相。故皆为人之主观修为。人之修为，不离其身，故修为要素，不离六识。事实上佛、道等各家的有为之修都未能超越六根修为范畴。如“入静”、“观想”为意根之修，“守窍”、“凝炼”为触根之修，“听息”，“闻内”为耳根之修，“内视”、“返照”为眼根之修等等。修为之时，或一根独炼，或二根三根合修，但总不外六根功能之中，故亦皆为后天之修。

●中国传统的气功医术有哪些门派？哪一家最为完整系统？

中国气功医疗传统门派，与气功门派差不多，如道、佛、儒、医、武、巫等，这是因为各大宗门派均重视运用气功作医疗保健的缘故。各派中如要称系统完整的则应首推道家。道家医术、法术的大成，统归于道家秘传的《七步尘技》之中，《七步尘技》中的七步系统

大侠制作

的功法、医术、法术，由于均为红尘中积功累德所用，故名“尘技”。《七步尘技》中法分为七道。故又称“七道门”。“七道门”分别为“炁道门”、“咒道门”、“幻道门”、“法道门”、“神道门”、“仙道门”、“明道门”。“炁道门”的功法以用炁为主，“咒道门”则以符咒为主等等。“七道门”基本上概括和吸收了历来各家的医术、法术，幻术、仙术等众多法门，是中国道家（内涵统括各家）功用中的精华。历来学者但传得一门功法者，便能游戏红尘，应用无碍。故“七步尘技”功法在江湖上零星传承者有之，能禀承全部传承者却不多。

●现行太极拳与道家太极门是同一门功夫还是各各不同？

据道家太极门历代传承，谓后世之太极拳本系九宫太极手外架，系由无为而落入有为，并由内功而落入外功，再由气功而落入武功的一种变法。此事咎在明季太极门传人张三丰。张氏因太极门内诀专尚无为，很难为世人所理解接受，更且内功高妙，列为道家五门禁秘之首，很难选择内脉通和，根性颖悟，并勤于修为的传人。因而去难就易，去秘就明，单以太极门九宫太极手发功时所发出的部分外架去传人效颦。希以松静为体，柔圆为用的太极动架，以缓慢自然的太极外形，去带动内气。后人只能依样葫芦，若根器较好，经络敏感者，便可在这些动式中，逐渐感知静力，从静力而觉知内劲，再由劲路而悟得内运之气脉，一旦悟觉，内气自然因之发动，外动架式便会由人为动作而转为自然动作，这样也就会从外动有为而逆返入太极门的内动无为。若根器迷钝之人，但知着形于外架，长著有为之中，纵然架式姣好，翩舞动人，亦终难得法。不过，即便如此，亦远胜“易筋”、“五禽”等法。这也是张氏传法而又密法的苦心。可是，数百年来，习学太极拳的人可谓比比皆是，但能从外架而返内修者又有几人？武林拳谚云：“三年少林走天下，十年太极不出师！”这不就是由于诀法不全而导致的贻患么?！因此，今天流行的太极拳，已是变法后的九宫太极的立式外架（还有坐式、卧式的

大侠制作

动架），是一种人为编排的有为锻炼。

●流行功法繁多，致初学者莫衷一是，现在有些学者正考虑综合一种兼各家之长，集诸家精华的气功功法，以祈把古今的功法都融合于一种功法之中，这条路走得通吗？

其志可谓壮哉，其行则必不堪！中医学术在中国流传发展了几千年，不仅没有出现一个相对统一的局面，而且随着不同领域及不同深度的不断突破，门派反还愈形繁多。象中医这种可以公开，可以共同研讨的学科尚且如此，何况气功这类不愿公开，且对传法弟子也必须实行阶段性保密的学科，要想统一于一家功法，想尽收诸家之秘，真是谈何容易！且气功之修，“隐诀”、“秘诀”，“有为”、“无为”，“上乘”、“下乘”，“内修”、“外修”，修为内容，判若天壤。若强为统一，势必此是彼非，互相抵牾。诚然，各大宗门派的修为最终目的或许可“同归”，但修为之中却各各殊途。在这个对待世界上，“法无定法”、“法法平等”、“法法同归”，将是一种永恒的现象。因此，气功修为，是永远也不可能统一的。不仅不能统一，而且还将随着许多未知领域的不断突破，从而产生许多现在人们还不敢臆想的种种法来，这是可以逆料的。当然，这种产生，并不是一人或一代人的事。近年来确有人希望通过某些手段去达到这个目的，但这是由于不了解气功各派修为内涵的结果。现在，不是有人已在收集一切已公开的各类功法的资料，并不断从中吸收精华，以便充实、完整自己的功派内涵，以期最后达到兼各家而有之的目的吗？然而，这种作法是徒劳的，因为能收罗到的都是有为法中的显法，而且都是基础性修为，稍高一点的功诀功境便难以看到。试想，修习一种基础功法能收到的基本功力，那么再增修两种四种，乃至十种以上的基础功法就能使功力叠加到中级乃至高级的程度吗？显然是不可能的。因此，希望通过收辑各种已公开的功种功法，进而加以综合或撷集，是毫无价值的。这种情况，过去有，现在有，将来还会有，但这

大侠制作

是外行人的愿望，于实是无益的。因为在功法上能成系统的路子，已由传统大宗功派“三宗五门”实施了，应该说，大局已定，剩下的路不是绝无，也是仅有了，这点只要剖析一下“三宗五门”的修为方向，便不难悟知。

“对待”，参哲理章中对待条。

大侠制作

第三 基理章

修行是约束自己六根妄动的修炼

大侠制作

●气功是怎样起源的？是自发的还是人为的？最原始的功法是静功还是动功？

气功的起源，当是源于清静无为。盖上古之世，民智未开，常无为以处，求清静自安。道家有云："大道全凭静中得"，又谓"人能常清静，天地悉皆归！"在人体，心静则天机自动，身静则人气自动；天机动则大道生而神通现，人气动则真阳生而功夫成。偏于炼神者谓之修真养性，偏于炼精气者谓之修命强身。所谓"道源虚静，法从易简，本自然而然之事"。吾师玄一先生有言："道通天地外，惟守一身心。人性好动，难得一静。一静则道自生，道生则修为之法自在，唯无师指点则不能自悟。大道本虚静易简之事，明于此，更复何求？"后世之昧道者每故弄玄虚，故神其说，只因不知大道之所本。纵观中外气功祖师，道家鼻祖老子，专尚无为，佛家教主释迦，则非有为，真是道至高妙，殊途同归。基此，气功修炼，道本无为而起，法自有为而修。由静而起，生动而练，归静而养，动静相须。此亦即气功的先源，无动静之可言。

●"气功"一词的由来是怎样的？气功一词是如何成为气功修为的总称的？

"气功"一词，最早见于晋代许逊的《净明宗教录》，尔后，《少林拳术秘诀》等书也相与沿用，但却未能成为气功修为的代称，解放后，刘贵珍的《气功疗法实践》一书问世后，气功一词才开始为人们所注意。此后，《气功疗法与保健》等书亦相继问世，作者们为避免用"炼丹"、"参禅"等玄名，尔后的各书便均以"气功"标之。因此，气功一词便不胫而走，闻名中外，约定俗成。今天，气功修为的内涵虽然鲜为人知，但气功之名却妇孺皆知，无可改易。

大侠制作

●气功的古代名称是什么？气功这一名称是否名实相符？

气功，古人称为导引、吐呐、咽气、炼气、静定、参禅、炼丹、摄神、养性、修命、修真，修道、守一、易筋洗髓和返朴归真等，名目繁多，且常因修为内涵及宗派习惯而改易。

气功，意即炼气为功。事实上，中国的气功功夫，尽管名目繁多，修为不一，但根本的修炼则不外修性炼命两端。故可统称之为“性命之学”。显然，关乎性命的修炼，决不是以气为功的修炼所能企及的。

气功修为，要在治心，心性专致，则修为得法。老子倡“抱元守一”，释迦主“明心见性”，其意皆在心性上用功夫。但能调心炼性，则炼气服气皆为末事。古来气功修为，要在返本还原，后天得返先天，则神功生，神通亦在。这些都是人生固有，并非修炼得来，故言证得其法则可，若言修得其功则不可，故不可言功。气功修为，在基础功夫以后，既不用气，亦自无功，故气功一词，在实际修为中殊名实不符。

自气功命名以来，气功修为在名实上正在发生某种转移：本以修性炼命为目的的气功，由于有“气”、有“功”，很容易使人联想起武术的外家功。现在，许多人一听说气功便马上联想到睡钉板、顶汽车、鼓肚皮、碎石头，有的还把杂技、魔术，甚至角力、吞针等都视为气功，似乎一切功夫性的玩意都可以纳入气功。这样气功修为的真正内涵反被人们淡忘了。为此，气功一词用于武术硬功可，用于性命之修则不可！但是，气功之名业已约定俗成，要想改易似已不可能了。

●有人说，气功、气功，以气为功，故体用始终皆不能离于“气”，这种说法对吗？

气功的“气”，不过是气功前辈因不能真正认识或解释气功某

大侠制作

些功能的借用“名相”，前人认为，大自然中流行的“风气”与人体的内在“风气”本自一体，自然界的既然称“气”，那么人体中流动的这种东西，当然也可以称气，这也就是古人“炼气”、“运气”、“布气”中的“气”字的由来。

气，在气功功力与体用上，只是六根中触根上的某种觉，不能代表整个气功感应，更不是气功修为的根本，当然也不是始终在“气”上用功。气功古籍把许多境界的感受都归属为“炁”，这是未进入高妙之境的缘故。

●怎样理解气功入静，什么叫“抱元守一”？

一般说来，气功入门有三大要领：一、松体。身体各部位要尽量放松。二、调息。呼吸吐纳要自然舒畅。三、入静。思想宁静不杂念纷纭。三者相因互果，而入静是三者之关键。对入静的解释，一般都说成是“没有思维活动”，“没有知觉念头”，甚至还以念头的多少有无来衡量气功水平的高低。其实这是一个不得师承真传的误会。这种空空无念的境界，不仅为之不易，即使做到了，也非气功的正道。这种境界，过去道家斥之为“死定”，佛家则谓之“空定”。认为它既不能明心，也不生慧，是应该杜绝的。那么入静应该是怎样的境界呢？要认识这个问题，得从“抱元守一”谈起。

抱元守一，堪称气功玄珠密语中的入门钥匙，笔者昔年对此曾有一段释文。尚可一读：

“抱者怀依也，元者根本也，自抱寓合，人本为体，是怀融本体即谓之抱元。考人之本体，其唯精气神耶？精本气之凝英，气原精之升华，两者相因，若云水之相籁，实阴阳化生之道也。人身有形精气之生变，惟赖无形神气之造化。而神气之壮旺，复藉精气之相资。此又阴阳互根之道也。故神若外驰，则精气内耗；神若静守，则精气动盛。无为而生，有为而灭，太极动静，阴阳至理，死生盛衰之道，皆系于此。丹道家深明此理，常使神与气合，浑然归一，故精气相滋。

大侠制作

神气两旺，本体不惫。古人云：‘神气相抱，可以长生’，非即‘抱元’之谓欤！

守者不移也，一者无二也。神气凝住于一，便谓之守。一，肇始之初也。路之行，始于步，道之修，起于一。古哲云：‘天得一以清，地得一以宁，人得一以圣’，‘道得一以净’，是守一殆入静也。守一之法，见仁见智，盖始步固无定处，道一亦无定法。故身内身外，六识五体，著无不可，抑万法归宗，总属一意，明乎此，则守一之道无余蕴矣。”

六识即眼观色、耳听声、鼻闻香、舌辨味、身觉触、意参法。六者守一，则皆可入静。此因一念可代百念，久之自然一念常住，百念不生，念念自在，念念不生，此即谓之真静。人禀不同，六识之功各有盛衰，故守一之法，亦因人而异，相反则难入于道，相合者便捷足先登。今人但以心感身触守下腹“丹田”为诀，一法以统万人，殊失之胶柱。法而不效，岂可怨法否?!

●“气功”有哪些实际功用?

气功在古代，先民们只是把它作为一种利生性的运动（导引），随着生活和思想领域的开阔，先民们已逐渐把它发展成强身却病、修心养性、却老延年的某种修为。随着气功功夫的发展，气功医疗日渐得到广泛的应用，并逐渐发展为气功修为的重要内涵之一。现在，气功已涉及到当代的人体科学、医学科学、健身科学、古今哲学、生物化学、物理学、武技学、精神学以及宗教、历史、国防、杂技等多方面的领域。

●内气与外气有何不同？外气内收，内气外放，不就说明两者是一回事吗?

内气，应当是指内真之气，外气，则是浮阳之气。修习气功，内脉未通，无内气可言，外络一通，则可通运浮阳。有功夫的修炼者大

大侠制作

都知道，气纯则内行，气浮则外走，故内外之气，本有质的不同，因为轻浮之阳，是难以入内脉的。

外气内收，是指采聚天地间的浮阳之气，内气外放，也是指的发放浮阳之气的外气，从这个意义上讲，两者是一回事。

对于内脉通和的修为者来说，内气是可以发放的，但内气发放必须自然收回，因为这种气机是不能耗散的。

大侠制作

第四章 哲理

气功是修舍去的大道

大侠制作

●我国气功受过哪些传统性学术思想的影响?

中国的气功,肇始于上古的恬淡虚无的宁静思想,此后,道家无为派思想及阴阳家有为派思想,包括古医家导引运动思想,均对气功修为产生了深远的指导作用。中古以降,三教道、儒、佛的教理思想已相继完备,故气功门派亦相应诞生,各派均发展有自己较为完整的学理。外丹术盛行后,丹鼎门又祖述易经八卦,成为盛极一时的金丹修炼法。唐宋以降,太极图问世,集道家无为、易经八卦、太极阴阳为一体的太极门,亦相继问世,并成为中国无为法修炼的代表。元明以降,气功受武术剑刃的启发,以炁练剑,遂发展为剑仙门。此外,符箓门系受道教神鬼思想的指导,玄真门系综多派学术思想为指导,此后各派自成体系,遂形成了以道家五门秘法为代表的完整体系,亦形成道家(包括道教)条理完整的学术思想。

此外,佛教传入中国,对中国的哲学、道教,以及诸子百家思想均产生了深远的影响。故中国的气功,其学术渊源,可说是肇始于古哲,融贯于三教,进而横涉九流,浸淫百家,发挥了多方面的思想观点,才形成了今天的各门各派的功法及其学术思想。这是中华民族文化遗产中的宝贵财富。许多东西,亟待于继承、总结、整理、发扬。

●据说中国有三部古典著作,称为"三坟",是哪三部书?内容如何?与气功有无关系?

我国的三坟故典是:相传即伏羲氏的《易经》、轩辕氏的《内经》和神农氏的《本经》。

《易经》是中国古典哲学的代表,也是世界哲学的先声。古哲孔丘,对《易》精研至"韦编三绝",几穷毕生之精力,备叹"易之为物,广大悉备"。历代的哲学家、思想家、理学家、军事家、医学家,乃至

大侠制作

修炼家们，都曾对《易经》学理痛下功夫，殚精竭虑。东汉气功修炼大家魏伯阳，因洞明气功修为与《易》理哲学玄深，乃直取《易经》卦爻、阴阳至理，喻释道家五秘之一的"丹鼎门"功法，成《周易参同契》一书，开古来丹道门首立文字、以隐诀传法先河，为后世气功界留下了一本自证自悟的修丹教材。道家五秘之首的"太极门"功法直以易理太极的无为、自然、生灭变化为指导，成为道门中无为法修为的代表。《易经》的哲理，不仅与气功的关系密切，还与社会、经济、科学等领域的现代学理有关，是一部具有全面指导性的哲学元著。

《内经》是一部古典医学的代表著作，也是中国医学哲学的经典。该书系统地阐述了与医学有关的生命学、生理学、病理学、诊断学、治疗学、养生学、气功学以及古典哲学等多方面的内容，是医学家、养生家、气功家们所必备的一部经典性巨著。

《本经》即《神农本草经》，是我国第一部专门记述医药的药物学专著，也是医学家、药学家、气功养生家们所应研读的经典专著。

●有人说：世界上的物质是不灭的，所以相对于物质的精神也应当是永恒存在的，精神可以永恒存在，这样就可以推论出鬼神与仙佛的存在，那就意味着宗教的思想真实，这种说法对吗？

首先，本文的解析，是以气功谈气功，这里谈的不是宗教的有神论。

精神能否不灭，这正是古来一切修行者们亟想努力探索的敏感问题。现在，就气功界而言，一些功力高深的人，似乎已发现了自己也是物质人与"精神人"这两个对待的组合。进入某种精神境界的"精神人"，如果说不是精神境界的特定或共同的信息幻觉的话，那么有生体的"精神人"之间，甚至与无生体的"精神人"之间，似乎都可以进行某种信息交流的。当然，这里面有人为产生的，也有自然产生的，但是他们都感觉到了生命的知觉感似乎可以从物质人

大侠制作

的实体上移易到“精神人”的虚体上，并独立存在。但是，当阴阳分离的死亡来临后，亦即物质人解体以后的“精神人”，是否还能象有生命体的“精神人”那样存在呢？也就是这一点，便是自古以来的修炼者未曾想到、或是难以回答而避讳的问题。现在我们且以哲理推论：既然物质已解体，那么与它相对面的精神也必然应该相应解体。如果说，这种物质不灭仅仅是发生分化、转化，而不可能以原有的形式存在，那么，相应的“精神人”自然也会发生分化、转化，也不会再有可能以原有的形式存在了。再说，即使有这样的经过分化、转化的“精神人”存在，那也就象佛教哲理中所说的那样，就应当是“无人无我”的浑然之象，就象大海中一滴水返回大海一样，似乎不应再有“我”这样一种对待形式存在（因为有我就有你，即成对待）。因此，笔者臆推，如果人死后精神还能有所存在的话，似乎应当是这种形式。

上面曾提到的已死去的“精神人”还在与有生的“精神人”信息交流问题，与“无人无我”的观点，不是矛盾的吗？是的，从现象上看，这种交流似乎是有的，但这些交流也可能是某种假性存在，即主客观某种信息存在。前者可残存于人的意识之中，如死去的亲人朋友等，后者则可象保留磁信息一样，被某些物质保留下来，这些死去千百年的人所留下的信息，在一定条件下，又被人感应到，旧景再现，也就在人的意识上产生了有如身临其境的交流。尽管这种交流犹如真实的，因为历此境界的人很难分辨，但这却是类似录像机似的造作。它们是单独的真实存在，还是某种信息的储存，使有生命的人，即使是有高深气功修炼的人，也是无法去辨别或证实的。因此，有关“精神人”的存在及存在形式，也许对人类永远是一个没有权威答案的“谜”！

●古典哲学中的“对待”与现代哲学中的“对立”，有何不同？

对立，即对立统一规律，是现代哲学辩证法的核心。对待，是演

大侠制作

衍《周易》哲理的一大传统词汇，也是古典哲学的哲理中坚。《易经》八卦分"先天"与"后天"两种，一般以先天八卦寓对待之常，后天八卦寓流行之变。先天生后天，后天返先天，故常中有变，变中恒常，故历来认为对待流行说是古易哲理的大道。

对待，是指"易有太极，是生两仪"，太极由无生有，两仪有阴有阳，故前者为有无对待，为先天；后者为阴阳对待，为后天。先天有无之体，寓后天阴阳之用；后天阴阳之体，存先天有无之用。故对待之道，大之可包容宇宙，小之可曲尽纤细。举凡事理，诸如相反相成，相生相克、相对相别、相应相抗、相合相制、相替相化、相乘相侮等等，均属对待。具体内容，参阅以下各条及《易经》释述条。

●一般人都认为精神作用只是一个幻感作用，是虚假的，只有物质作用才是真实的，这种说法对吗？气功者是怎样看待精神的？

物质和精神，是对待世界中的对立概念，传统说法叫形与神，哲学概念则为阴与阳。

我们这个世界是以物质为主体的现实世界，人生在物质境界之中，当然要为物质所决定，所以物质观念也是正确的。但是人还有另一面。因为人是精神与物质的统一体，先哲把天地人称为三才，分属阴阳，理如下图：

天 —— 阳
地 —— 阴
} 人 —— 半阴半阳

人体的一半受阳气于天，另一半受阴质于地，故人是形（阴质）、神（阳神）兼备的统一体。为此，人不仅有物质功能的一面，也有精神功能的一面，从哲学上看，两者是对待的。由于物质世界的实在性与人类生存生活的物质性，从而促使人类加快了物质功能的发展与完善，而精神境界中的许多功能则由于长期得不到应用而衰退了。但是，人类的精神性功能还是潜在的，只要运用，就有可能逐渐得到恢复、发展和完善。现在的气功、特功的出现，就证明了这

大侠制作

一点。

由于物质与精神是对待体，因而两者的作用也是相互的，平衡的，并且因一定条件互变其主次地位的。在物质境界中，精神受制于物质，因此物质为主导，精神作用也就是虚假的。反之，在精神境界中，则物质受制于精神，因而又以精神为主导，这样物质也就是"虚假"的。后者也就是气功、特功所以能发挥精神改变物质这一能量的内在因素。这里，能否很好地发挥好精神作用，使精神能量超过物质，从而真正或完全进入精神境界，这是精神能否改变物质的关键。由于人类生活在物质世界之中，存在决定意识，因此要改变这一观点，要真正发挥好精神能量，是困难的，常须经过相当一段时间的修为。这也就是一般人不能认识到精神具有这种本能作用的原因，当然也就是气功修炼者与众不同的地方。有鉴于此，似乎可以这样说，气功与其说是物质（即身体）性的锻炼，还不如说是一种精神境界性的修为，而且是从一个存在世界过渡到另一个世界存在的修为，明白这一点，对修为与使用来说，都是十分重要的。

为了让具有现代科学知识的读者更好地理解这一道理，笔者再以现代科学的先进成果——电脑，作一譬喻性解释。

一台储有各方面信息及程序的多功能电子计算机，就好比一个潜在有一切功能的人体一样。大家知道，要有效地发挥好这一台多功能电子计算机的作用与功能，唯一的办法，就是必须严格地、干净利索地、有条不紊地，按照其所列程序及编码去操作。如果在操作中，拖泥带水、乱点乱用，那么，即便再先进的电子计算机也会无所措手足的。一个完美和谐的人体，它的结构不知要比电子计算机精密多少万倍，它在物质 方面与精神 方面的各种功能，同样是受一定的密码和程序，即人体的复杂意识所控制发挥的。一台高功能的电子计算机，不能在杂乱无序的指挥下工作，一个多功能的人体，也好像电子计算机一样，不能在胡思乱想，乱发命令的情况下发挥好功能。一个未经过气功静修功夫的人，大脑所承接的各方面

大侠制作

信息，在一瞬间，便至少有三个以上，即眼、耳、鼻、舌、身、意这六根中所看到的、听到的、想到的、感觉到的，以及分析、回忆到的，等等。试问，这样杂乱无章的意念信息指挥，又怎能期望你的万能机体能很好地服从指令，并发挥好功能呢？很显然，这是不可能的。电子计算机办不到，人类机体也办不到！这就是，为什么一般人，不可能发挥出特异功能的真正原因，也是气功修炼者为什么会具有许多特异功能的真正原因。想恢复、发掘、发挥好自己的各种潜在功能的读者，想领略一下精神境界中的潜在功能的读者，请注意保护你的大脑，不要让杂乱的意感信息搅乱你本来清净的心灵，时间一久，心地自静，意念信息单一有序，到那时，你一下命令，你的机体就会发生或发出相应的功能，你就会象一台高功能的电子计算机一样，有条不紊地工作或发挥功能了。使用电子计算机有一个熟练的过程，练气功当然也不会例外。

㉔“成仙成佛”的人，还具有人类的知感思维吗？人类的知感思维能够永存吗？

知与无知，是对待世界中的一个相对概念，庄子说：生也有涯，而知也无涯。所以人总是知的少，不知的多。由于每个人所具有的各方面知的容量不同，所以很难断定一个人到了所谓成仙、成佛境界后，还能保留哪些成分的知，以及占总比例的多少知。

人类的知觉思维，是在人生之后、死亡之前所特有的能力，这种能力，是人类这个物质与精神的统一体所产生的结合性产物。具体地说，是人体有质六根（眼、耳、鼻、舌、身、意，特别是意根）所产生的感识，一句话，知识是后天产物。那些所谓成仙成佛的人，是舍弃了六根，甚至舍弃了整个躯体，既然他们已从物质精神世界，进入了另一个“世界”，他们既不具备身体及六根的物质性，因此，他们也就不会具有人类的意识特征了，这是可以想见的。

如果，我们研讨的是人类知感思维，那可以得出结论说：这种

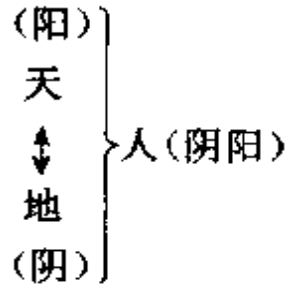
大侠制作

知，只能保持在人体这个精神与物质统一体之中，因为人生之先，本是无知的，人死之后，自然也不会有这种知了。所以，有知始于无知，有知亦必归于无知。这是人所共知的常识。因此，“仙佛”是不会具备人类的觉感思维的。

●用气功所特有的传统哲理去推论，我们这个世界，除物质外，还应有哪些存在？与气功修为有什么关系？

我们这个世界，是一个有形的物质世界，从对待观推测，似乎还应有一个无形的精神世界。这两个世界，又具有两种存在，一是物质与精神独立而并存，一是像人类一样，精神依附于物质，即物质与精神统一体的存在。现在，天地成一对待。天空的虚性世界与大地的实性世界两两相对，这是否即并存的表征？而大地这个实体，是否还具有某种“精神性能量”，当然这种“能量”不会像活性人体那样具有自我知感，而是以其自身的特定与内涵而存在，是否即“大地之神”？

精神与物质作为一个统一体，那么它就会产生与之对待的统一体，这个未知的统一体似乎应当是精神与物质的混融，如古人把天地比成一对对待，而把人与天地的相对，亦即三才相因作为对待中的对待。其意可示作下图：



这里天代表精神，地代表物质，人则代表精神与物质的混融。这是把人作为一分为二、二外有三的三，即《老子》谓“一生二，二生三，三生万物”之意。但是，这是天地“无知”中生出“有知”的“人”的对待，亦即无“生命”中生出有“生命”的对待。

大侠制作

天与地，是承载生命物的一种世界，从对待观来看，它们是一种境界性的存在。就象物质世界中大地对空中，大地对海洋一样，它们是不同境界性存在的各别对待，基于这种推理，物质性的人，可由物质世界承载，那么其他境界中存在的“人”，就应当有不同境界中的相应存在去承载。以物质为主体的世界，人类亦是以物质存在为主，那么其对应的世界，则应是以精神性为前提，其人类亦以精神性存在为主。物质世界的对应是“精神世界”，物质人类的对应则是“精神人类”。这也就是道家气功中，认为人体具有“灵魂”的哲理观，同时也是佛家认为这个世界上还具有“西方净土”的教理观。

我们人类，是物质与精神的统一体，我们这个世界也就相应是物质与精神的统一世界。

这种境界，精神与物质相互因果，谁为主导，对方就为被导，物质决定精神，精神亦可“决定”物质，这也就是气功、特功的根据。因此，我们这个世界，物质与精神是既同一又对立的，是各别存在而又可合可分的。这种存在的对应存在，就应当是精神与物质混融一体的结合型世界，亦即半物质、半精神的混合体世界。这种境界，是精神与物质的真正同的一世界，道家认为是“念动物移”的神形境界。在这种境界里，精神本身即带有物质性。因此，意念就能使相应物质发生变化，这也就是可以任意变化的“神通”境界。气功与特功的“神通”，在这里即可得到更为深化的解释。

半精神半物质的对待，其对应就应是无精神物质对待的非对待世界，这种非对待世界的无对待境界，也就是佛、道家所向往的“仙佛境界”。这个世界，既无所对待，便无生死，自然也就没有苦乐、老少、病康、尊卑，所谓“诸佛一体”、“一体长存”，再不受“轮回”与世间的诸苦了。这既是佛、道家气功修为所向往的境界，也是佛、道教的宗教理想世界，随着气功、人体科学、世界之谜等领域的不断深化，将来也许还是人类共同探索的奥秘性未知世界。当然，这仅仅是气功传统观点的一种假想或推理，而且是带上宗教色彩的

大侠制作

推理，不能作为某种真实来理解，但是，这些推理对今后研究气功与特功的高深境界，似乎是有启迪的。

●气功界经常提到《易经》，这是一部什么性质的著述？

《易经》是我国三大坟典之一，也是中国最古老的哲学元著。孔丘《易·系辞下传》曰："易之兴也，其于中古乎"，"其当殷之末世，周之盛德邪。"《周礼春官太卜》有云："掌三易之法，一曰连山，二曰归藏，三曰周易。"相传夏易名连山。连山者，卦以纯艮为首，下山上山，以山相连，因名连山。艮者止也，止者终也，终为始先，取其肇始立义。又云商易名归藏。归藏者，取万物莫不藏归之义，此易以纯坤为首，坤为地母，万物藏后则生化，故哲义大率相类。然二易皆不传，故今之谈易者，皆周易也。周易乃周文王及周公所演，承伏羲先天八卦，以乾坤为首；文王复演后天八卦，以坎离为首，卦爻极变，阴阳致理，是为易学正宗。孔丘述而传之，韦编三绝，辅十翼以恂世，乃名易经。

易理是中国哲学说理的代表，玄秘奥妙，无所不包，三教九流，诸子百家无能出其范围。故向为中国哲学家、思想家、医学家们所深研推崇，代有著述发挥，相传至今。因此，深入系统地研究易理，继承和发展这份宝贵遗产，是当代哲学爱好者的一大历史使命。而如何对易理进行去粗取精，去伪存真，推陈致新的研究整理，使之进一步哲学化、逻辑化、系统化、实用化，以期成为一门完整的学说，更是当代哲理进步发展的需要。更且易经哲理宏深，近世又令许多国外学者嘱目，倘神州自弃，任其流水落花，一旦红杏枝出，墙外果硕，殊可愧憾。故余以为发皇易哲，固时人急务。

易经年代湮远，问世弥久，即自汉魏以下，说易者已不下千余家。今四库全书收载，亦多至五百余种，故注释不可谓不详，发挥不可谓不尽。惜客多则主淹，聚沙则埋金。更由于历史条件的限制，注说中牵强附会，支离驶说，神异怪诞，不可胜言。是愈疏则愈远，

大侠制作

愈演则愈繁，所谓起足毫厘之差，行程千里之遥，杂说林立，致后人视易如畏途。盖易之为书，广大悉备，以象推理，以数致意，应物成言，奚有穷尽。若一尺之竿，倍之固可无穷，分之焉能有尽。理之使然，宜其众说纷纭。且易以象致理，以理格物者，惟示人以道也。古哲作易，法自然之道以利生生，体天地之象以应万物，质言之，在济乎民之用也。而今时去境迁，今古异道，倘执陈理以格新事，不惟不明事理，几犹执圆孔以纳方榫，恐格格而不可入也。是故今世谈易者鲜，非惟幽深，良亦易道。故余以为天地之间，物物不断更新，易理焉能守旧，且易理但革万物而不能以其理革自身，又安可谓之哲否？故余以为解易之道，亦当推陈，笔墨当随时代，使古易之象数，赋予新兴理说，守其体而变其用，因其数而活其法，则易之为道，始可天长地久，不为时代所淘汰，其实此亦变易之道也。

孔子《系辞》说："继之者，善也；成之者，性也，仁者见之谓之仁，智者见之谓之智。"易者广大也，继成者代有哲人，见仁见智，匪宜褒贬。故余之为释，自为素行，不欲泥古而自作辕下驹。朱子云：易非比诗书，说尽天下后世无穷事理。人经其事，读易方悟其理，经事既多，方知各有一理。又曰：看定象则滋味长，是易象必待历省彻悟也。故余之说易，以事理而合其象者，谓之省；以象数而合其情者，谓之悟；承其旧旨而陈述者，谓之释；采其哲象而发挥者，谓之解。度其象而衍其理，量其体而活其用，以上即余治易本旨。

易之为说，成理本法三才。天为垂象，示人以理；地以成形，示人以体；人以极变，示人以用。是以河图洛书法天、太极阴阳法地、卦变吉凶法人。理数成而体用备，大道由是而生焉，子曰："易其至也乎"。夫尽变知化，必有心源，执一以格万，斯岂无本之可欤！

●什么是河图？什么是洛书？

庖羲之世，民智未开，何能创此河洛之象数，故历来以河洛于三皇时得泄于天：史传伏羲氏王天下，龙马负图出河，其数一六居

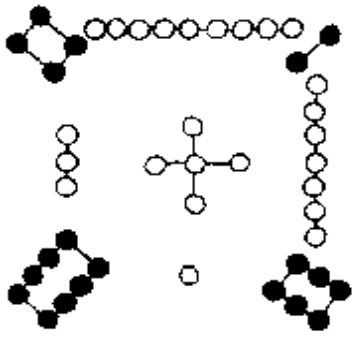
大侠制作

下，二七居上，三八居左，四九居右，五十居中，伏羲则之以画八卦，后称先天八卦，此即河图。洛书传亦同时，然汉儒以洛书为五帝时出。史传：大禹治水，神龟负图出洛，文列于背，其数戴九履一，左三右七，二四为肩，六八为足，五居于中，禹因第之，以成九畴。后经文王演之，以成后天八卦。成此说者，其意盖谓"天一生水"故河洛皆自水出，得之天也，孔子以河洛皆出羲皇之世，是河洛相因成理也。

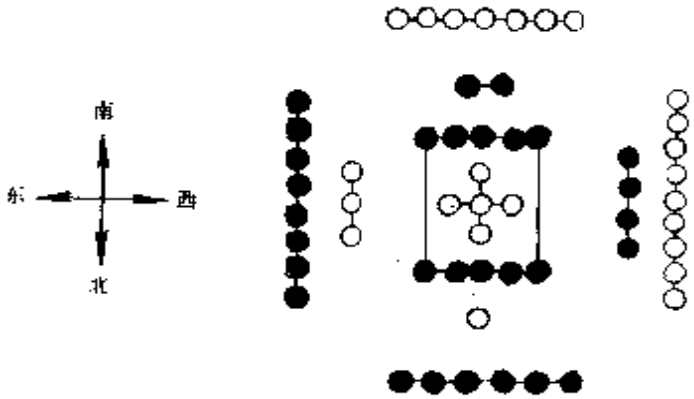
河洛之象，盖以数因理，以理成象，以象格物。穷幽达显，见微知著，大之际极天地，小之曲尽纤细，一以通万，万以归一，天地人物莫不由之，姑名曰道也。

河图洛书图说

孔子但言"河出图，洛出书"未言及有文字，后世河图九篇，洛书六篇等文字，皆后人附会之作。河洛玄奥古幽，先圣皆以其象数而发微，然得其旨要者鲜，昔余沉究河洛，了得对待之蕴，臆说如次，质诸明哲。



洛书



河图

大侠制作

河图

《易·系辞上传》曰："天一地二，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十，天数五地数五，五位相得而各有合。天数二十有五，地数三十，凡天地之数五十有五，此所以成变化而行鬼神也。"天地之交，五行生会，其数五，故五为数理之根，而五又为阴阳奇偶之会。（盖天一地二，阳奇阴偶。偶者偶之，其倍得四；奇则独之，其数仍一。四一相加则为五，故五为阴阳奇偶之会也。）天道数奇，五而倍奇。故五五而二十五；地道数偶，五而倍偶，故五六而三十。天地数交，五十有五，合成河图之象数，奇偶阴阳成焉。天一生水，地六成之；以至天五生土，地十成之，五行生成之数定焉。阴阳一气流转，五行生克制化，大道由是而生焉。传以伏羲则河图画先天八卦；今孔子以河图法阴阳五行，故知象数则理之道，贯其道，明其理，其一而已，余故为推衍如次。

一、成两仪之对待：河图白圈象阳，黑圆象阴；白圈数奇：一三五七九；黑圆数偶：二四六八十，阴阳奇偶之道显，对待成焉。

奇一阳也，偶二阴也。故伏羲有以则之画一奇为阳，画一偶为阴也。（孔子以专而直为阳，翕而辟为阴即此意）如是则阴阳之道立，对立之象成焉。

按：《系辞》曰："乾坤其易之蕴邪，乾坤成列而易立乎其中也。乾坤毁则无以见易，易不可见，则乾坤或几乎息矣。"对待之情灭而万物皆不复自存，对待之理得，则万千哲理鲜能逾此，对待之道得，则天地万物，无不能格。对待者其大矣哉。

二、象阴阳之一体：河图五方之中，奇偶之数，或外阴内阳，或外阳内阴，然阴阳一体，互根其位，二则本一，一位为二，于此同一之象见也。

按：阴阳相对立而复互根，对立统一之理寓也。近世对立统一规律不期于上古象数中应之，岂偶然哉！

以象数而致理，以形致思也，以理格物，以思达物也。《易·系

大侠制作

辞》曰："子曰：夫易，何为者也？夫易，开物成务，冒天下之道，如斯而已者也。"又曰："古者，包牺氏之王天下也。仰者观象于天，俯则观法于地。观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。""与天地相似，故不违；知周乎万物，而道济天下，故不过。"是易本法天地之道以成理，复开济乎万物之哲理也。其法自然，即由物质而致精神；其格万物，则由精神而致物质。两者相互因果而成理，故易之为哲，广大悉备也。

易法自然，物质先而思维后，亦犹今之物质第一性说也，此物质而精神之绝对者。然易，对待也。绝对必生相对，是故筮思作物，即精神而物质之相对也。绝对而生相对，太极而两仪，则主从亦复对待。故凡事物，行成于思，思本于行，即精神与物质相互因果，互为主从，斯乃成其体用。故会得易中对待，则精神物质之相对绝对，自可洞达于心焉。

三、示日月之更移：乾坤者，阴阳之体也；日月者，阴阳之用也。故河图西南阳盛，东北阴旺。阳盛象阳之司昼，阴旺象阴之司夜。河图法天道以左旋，故日月东西，阴阳交替。阳长于东，极于西；阴生于南，盛于北。阳司则阴伏；阴司则阳伏。升降出入，互为主从，迭相往复，阴阳之用存焉。

按：两仪分肇，阴阳之体也；升降出入，阴阳之用也。无体无以成其用；无用无以显其体。体用备则阴阳之理立，对待之道成焉。

升降出入，象之动也。动者生之象，静者死之形。故凡事物，必以动而显其生，易而显其用也。阴阳之动，交相更移，循环往复，以成其道。故近世贵以循环论，短其不变。辩证法则尚变动发展，主乎有变。余以为循环不变论虽出易理，然循环必变论也本易理，此即绝对相对、对待之理也。夫变者，对未变而言；不变者，对已变而言。惟不变之绝对，始生有变之相对。不变者，本也；有变者，末也。未变者始也，已变者终也。变已就者静也；变复始者动也。本末、终始、动静，皆存相对。故已变者，不常之变；未变者，不变之常。凡事

大侠制作

有常必有变，有变必存常，此即循环论中常变对待之至理。变与不变既成对待，则变中必寓常，常中复有变。故常变寓两仪，化变成四象，此又对待之对待也。

循者往也，环者复也。但有循之往，必存环之复。此阴极则阳，阳极则阴之对待。故凡事物，有生则死随之，有始则终随之，有动则静随之，有显则幽随之。两仪化随，肇于太极。故为相对中之绝对，不可移易者也。是以循环不变论者，系以太极之终始言；执以循环必变论者，系以两仪之对待言。前者指过程外之始终，后者言始终内之过程。故前者以相对之绝对言，后者以绝对而相对言。殆明后论太极两仪之道，此理自昭昭也。

四、法奇偶之消长：阴阳分立、水火就位，阳盛灼阴，阴盛竭阳。消长盛衰之机由是而生。故河图五方奇偶之数，阴阳互立，必为盈虚。阳之盛也，阴必衰，阴之长也，阳必消。西南阳盛，东北阴胜。阳生于一奇，极于九；阴生于二偶，极于八。微者甚之基；盛者衰之渐。此盛彼衰，互为消长，盈虚之易见焉。

按：生死更易，必假盛衰。水火争竞，必为盛衰。阴阳更替，必依盛衰。物尽极变，必藉盛衰。故"亢则害，承乃制"，阴阳更相平复：衰则复、极则变，阴阳交相转化，而盛衰消长，阴阳赖以变易。近世所言量变，殆乎近此。量变者，变之渐也。介未变与已变之间，存进盛与退衰之机。故河图察象数之多寡，物事审量度之轻重，阴阳观盛衰之变迁，如此则阴阳移易之理存乎其中也。

五、体上下之生复：阴阳肇分，原本互根，同气连枝，异同相争。相生则化，相争则极。化则生，极则复，故河图五方之中，阳之外盛于南也，阴亦生复于南；阴之外盛于北也，阳亦生复于北。相生相复之道见也。

按：阴阳相生，必生相争。生之可化，争必可复，此又存对待也。物生谓之化，体阴阳之相生也；物极谓之变，体阴阳之相复也。生者，两仪之互根，交变之道也；复者，阴阳之互争，交争之道也。交争

大侠制作

寓于流行，交变成于对待。交则生化出，争则极复成。阴阳转化，相反相成之道备矣。《易·系辞下传》曰："易，穷则复，变则通，通则久。"易穷则变，物极则反，近世所谓矛盾激变则向反方向发展，殆近此。而矛盾相互渗透，殆交变之义也。

两仪对立，故异性相争，水火不相容也；然有异性之相争，必生异性之相吸。故阴阳交会，夫妇之道也，此异性之对待也。两仪分肇，同气连枝，异名同类，故相合；一必为二，故相分，此同气分合之对待也。了悟对待之义，阴阳之道，洞若观火；易理哲奥，如盘走珠。臻此境界，方信余言不谬。

生复之变，阴阳移易，变而至此，生死更始。近世所谓质变者，盖谓此否。然变者易之甚，易者变之渐。阳盛伏阴，阴极转阳，以终始言；已伏必然之机；以过程言：尚存盖然之势。近世所谓过程转化因一定条件者，殆指阴阳交争变化之时势言耳。

或曰：不于分两仪对待中言相争，却于此生复中言交争何也？盖阴阳对立，非必争、常争者也，亦非必相生也。阴阳平衡之际则生争皆息。故"阴平阳秘"盛平之象；阴阳偏离，衰竭之时。惟阴阳偏盛偏衰，则争战作也。争者杀，故生亦随之，是知阴阳偏盛偏衰则相生相杀之道生，是以欲得阴阳无争，惟阴阳和平，则自安也。然有平则必生不平，故阴阳常变无穷，变化不已，循环往复，以合易道也。

六、明五行之生克：河图奇偶之数，五行生成由之。易以天一生水，地六成之；地二生火，天七成之；天三生木，地八成之；地四生金，天九成之；天五生土，地十成之，故河图则之以五方法五行。天道以左旋为顺，故左旋以相生。土为万物之母，位居中宫，是以中土生西方金，金生北方水，水生东方木，木生南方火，火生中央土。如是则阳生阴成，阴生阳成。阴阳生成之数定，五行体用之象成也。方位有偶，相生有序。故万物生长化收藏应之，四季春夏（长夏）秋冬则之。天应以五运，地法以五行，生化之道肇矣。既有相生之出，必有相克以偶，此又对待之使然也。相生者承接之倚也；相克者抗衡

大侠制作

之势也。生者依养之亲，克者对立之争。故河图以水火南北对峙：金木东西抗衡，土居其中以和之。土和者何？盖火性畏水，水本制火，居下则平，犯上则乱。而水惟畏土，故敦阜中宫，位其上以镇之。木受金制，金喜伐木，含刃则和，露锋则杀。而子复畏母，故仁厚中枢，居其尊以掩之。俾生而不骄，克而不死。生以济，克以成，如是则五行生克之道备焉。

按：河图以五十居中，以象坤土，盖坤为资生之原，土为万物之母，土性敦厚和平，归藏圆满，生化四维以平济乘侮。是五行生克莫不藉中土握其枢，故独得配德中宫，燮调五行。五行生克，本肇阴阳，阴阳互肇，故五行相生。以四维言：木以生火，阴以生阳也；金以生水，刚以生柔也。金能克木，刚能制柔也；水能克火，阴能制阳也。阴阳刚柔互为其制，是以万象生克则之，万物强弱由之。故凡物小必让大，弱必避强；智者胜愚者，得时胜失时。然强无总强，强必有制；弱无终弱，弱必有助。有制者必有天敌，有助者必有道友。物必有生，亦必有克，此所以成其五行生克之理，阴阳对待之道也。

五行生克之道，回互相生，循环相克。生中寓克，克中含生。生者克之生，克者生之成：生者以克为理，克者以生为机；生者必以克为用，克者必以生为体；无生则无以致新，无克者无以推陈；无生则物无以化，无制者亢而为害。故生者，生生之德；克者，成成之能。生克备则大道成，变化生焉。明生生克成之理，则河图天一生水，地六成之之生成，不解自明。而后世针工倡生成数补泻，以生数为补，成数为泻，盖本诸此理亦明也。

或曰：太极生两仪而天地立，地者土也，何河图反以水火木金先期而生？且四维皆藉土以成。土既后成，其将谁依？曰：乾坤肇立，其体也；五行化生，其用也。故天地无功，以日月为功，天地无用，以五行为用。日月者两仪也，两仪、五行，皆又自为对待。有体有用，有质有象。易法天地，本取象以成理。若执五行自在之物质为拘，则失其象数之本旨，忘其易之为哲也。两仪、四象、八卦亦复

大侠制作

如是，此点至关紧要。若少有执著，必觉"易"之不易，如胶柱之鼓瑟，难调其律吕。五行生成，生者阳之肇也，成者阴之制也。阳奇阴偶故阳先施而阴后承。阴阳交化而万物生，五行为万物肇端，焉得例外。故五行亦禀天地为父母以生成之。天一地六，地二天七，生数每隔五数而成者，五为阴阳奇偶之交会。此五行生成之序，万物则之，物之生也，始于天，天生以有必先于气，气凝而降，地承之。交会而成水精，故水者阴象，形质之初胚。水生则火必偶之，无火之配水必冰涸，故地二生火，天以阳生阴，地以阴出阳。此又对待中生对待也。水火具则生发之气展，故天三生木，木者体象也，形质至三而始具。生之生，杀必偶之。杀者制也，收也，无制则亢而为害，故地四生金。木性柔而天生，金性刚而地生，此又一对待也。天地至此则水火刚柔四维备，始生之道健。然生必有死，且制收何归？曰：藏也。土德归藏圆满，是以天五生土，以归藏万有，地十承之，以圆满坤德。故水火木金，主资始生杀，中央之土，主终藏资主。何为又曰资生？万物归藏，终也。终者始之先，终而含始，待时而动，复又生化万物，此土德所以具藏归，资生之能，毕终始于一体也。天五生土，天地之一交也，地十成之，十则天地终始交会，圆满数终也。十之后为一，十又为一之先，故五行更始，曰土为终可，曰土为始亦可。终始之道，本法两仪之分肇，何有先后之可言哉。河图设五方定位，水火木金皆居四偶，而土独位中宫。盖示坤土不拘五行循轮之序，主宰四维，含太极之终始，体乾坤（五、十）之一气，承化生与藏归，非可并看。此五行无尊而有主，又存一对待也。

又观河图水火之位，本下以制上，然水火奇偶之数，实上以胜下。何以故，比阴阳水火之本变也。以象格致，故凡事理，下必奉上者，势也；上应养下者，道也。明乎此则上下慊敬，阴阳交泰，水火既济，自得安和耳。

七、观多寡之常变：河图阴阳奇偶之数，阳始于一，阴终于十。始者生也。终者归也。是阳者生之始，阴者归之终，万物则之。故

大侠制作

生长资始者，必依于阳，收藏令终者，必归于阴。阴阳生死之汇归，由是判矣。然阴阳之数，阳一则阴二，阳三则阴四，阳九则阴十。是阴终胜阳，阳阙而阴满。是以五行则之以三阴对二阳，四质挟一火；物象则之以阴实阳虚，阴恒阳替，阴弥阳稀，阴基阳寄。但四偶之数，阳至九而极，阴至八则极。故以四维言则阳常胜阴，阴承阳制。是以两仪之中，阳先而阴后，阳上而阴下。生物则之以热为生本，动为变原，体以用显，神为身主。故前者以终始言，是其常也；后者以过程言，是其变也。是以阴阳之道衡而不衡，偏而非偏，常变相生，盛衰迭更。阴阳相应，终始相含，此所以成其无穷变化也。

按：阴阳多寡之常变，犹近世矛盾之主从也。阳主则阴从，阴胜则阳奉。以河图则之，始知二者必有一主，衡中不衡也。近世辩证法认为矛盾转化取决于主导地位一方，此盖言具体矛盾作具体分析。若中医论阴阳之盛衰，虚补实泻，捉住主要矛盾则可。河图所示盖示人于常变中握其大规，既有常变则知阴阳主从非可执著，当活泼观之耳。

八、见平衡与参差：河图五行阴阳之数，更相平济。南北则七阳胜六阴，东西则八阴逊九阳，中央则十阴倍五阳。四维论之则阳衰，五方衡之则阴强，阴阳更相平衡也。又四偶之中，东南木火通明，西北金水相生。故一六与四九为邻，二七与三八为友。而一六之亏，四九相济；二七之乏，三八相助，阴亏阳助，阳亏阴济，阴阳更相济助，保持平衡。然更相平济之平衡，相对之平衡也。相对平衡必生于绝对之参差，是故河图五方之中，每方二数自为参差，五方各数，复不相同。所谓左右有别，上下有异，内外不类。法象数之理以应万物，则知物各有异，无有雷同，自然之道是也。

按：平衡与参差，对待之成也。平衡须相互济平，故出于相对；参差本各自本来，故基于绝对。以此理则诸物理，可知物有千差万别者，自然必然之道也。物欲相与平齐者，使然盖然之道也。或曰：易以太极而两仪，阴阳本尚对待，何以河图又示参差以绝对？曰：两

大侠制作

仪对待之理，本文于后段太极两仪中将析论之。此处参差之绝对，非太极之绝对，乃对待中相对之绝对也。何以故？盖物之定象，必先尚对待。无高则无所谓矮，无长则无所谓短。且长中有长，短复有短。惟有此对待，故物物始存差别。是知此参差之绝对，实生于定象之相对，且对待中又存对待，差异中必存差异。于此可知，差异之绝对，正复为对待之相对。无此绝对之参差，则物物雷同，不复为对待也。

阴阳之道，平衡则安，偏差则争。然河图之阴阳多寡常变，本是衡中不衡，异中有异。衡者相对平济之均；异者绝对互为之差。衡者和之本；异者争之原。是以万物则之，和者寡而争者多，平者稀而偏者夥，以顺应其道。近世矛盾法则所谓相对之同一性与绝对之斗争性，与此似相暗合。河图纵横差异，意含差异之绝对，即斗争之常住性与普遍性；河图互为平济，意含平衡之相对，即同一之暂住性与局限性。故凡物情，争则易而和者难，盖本诸此。然平衡乃相对之成，衡中有差，故和中复有争，此又成其对待也。差异虽绝对之异，然异中有别，非有异则必争，故差之甚者，则争战，差之微者，则对立，故差异之绝对，又生争战之相对，此又成对待也。

九、发数象之先原：河图以数，自一而十，十而归一，故数理则之：不论正负，百千万亿，必逢十则归一。如十百则归一千，十千则归一万，即负数、小数、分数等，亦皆不能逾此者也。河图以数之倍则增，数之退则减。进者正也，退者负也。故数学则之，数之进退，循环往复，皆无穷尽也。此数理伏羲则之以为卦象，一而二，二而四，四而八，而十六，而三十二……，以格事理之多变也。河图以五方肇方位，伏羲则之以为八卦，故凡物之有形者及其居处者，必有四面、五方、六合、八极，可致无穷方位。然归之不出内外方圆，上下左右中之对待也。伏羲又则河图成方圆图，盖方之生也，其偶必圆；故两仪肇之以成天地，万物则之以成棱(方)圆。是以凡物之形状，非方则圆，非尖则钝，无能逾此两仪对待之祖形。盖方圆之道备，规

大侠制作

矩成，万物形之内外，无以外其雏象。河图之成，象也；象之所则，理也。故河图以象为其体，理贯为其用，体用备则其道成焉。万象宗之，万物则之。有体必有用，有用必藉体，体用成，万物有以成其阴阳。体用成则动静生，动静生则万物有以成其刚柔。河图象数之理，大矣哉。

按：河图以象数成对待，两仪肇分天地，万象由是归之，万物无能遁其道也。观此，天地之道，古今哲理，有能逾此否。然今之哲学，有古哲未及者，今之哲理，有古哲未畅明者，以其不经此事理故不省，或未萌此事理而未悟。此盖人之未悟易，非易之不备矣。《易·系辞》曰："书不尽言，言不尽意。"河图则象数之参差、进退，亦犹哲理发展之不衡者同。而事理愈繁则哲理愈复，故可断言，自今而后，日愈远而愈无尽也。然无尽之极必生有尽，至满而复，终归其一。故"易之为书，广大悉备"殆未为过。河图以一为始，十为终，一十可统亿万之数理，而流行对待、自可括亿万之事理也。

洛书

朱子曰：河图以五生数统五成数而同处其方，揭其全以示人，而道其常数之体。洛书以五奇数统四偶数而各居其所，主其阳以统阴，而肇其变数之用。故若以河洛共论：河图为常数之体，洛书为变数之用。体用分而对待立，然单以洛书言之，又自为体用，此变中之常矣。洛书之义，原与河图相因成理，故《易·系辞》曰："河出图，洛出书，圣人则之"。故洞明河图之蕴，洛书之理亦可相应而得，兹简述以合之。

洛书之数，五居其中，五为天地奇偶之交，正位大中，以示阴阳肇分之会归，太极一气流转。太极一元之气，阳也。故以奇五象之。然五为奇偶之会。两仪孕旋其中，太极一气流行，则阴阳化生。故阳生于北，长于东，极于南，消于西，其气左旋以应天道；阴生于西南，长于东南，盛于东北，消于西北，其机右转以合地道。二气相向，以示交会；阴阳异道，以示逆顺。阴阳逆顺之理出，此洛书所以

大侠制作

发河图之用也。

河图数十，阴阳各得其半，以示太极肇分之体，体太极以先天也。洛书数九，阴四数而阳五数，以示阴阳对立之用，体两仪之后天也。前言河图阴阳数中，奇偶多寡之常变，于此河洛体用中又复见之。河图尚其体，故阴满而阳阙；洛书尚其用，故阳极而阴缺。两仪盛衰多寡常变之道，天人一理。中医阴阳学说则之，为指导生理、病理、诊断、治疗之关键。丹溪、景岳竞言阴阳有余不足之说，后人莫衷一是。倘于易中悟得，自可迎刃而解。惜景岳醉心医易，然于此理却不及发，竟乃贬驳丹溪曰："此等大义，丹溪所不知"。然"通一子"先生，亦未尝会得。（见《类经》医易篇·大宝论）但明阴阳体用多寡常变之道，则知二子之论，皆各执一端。虽似矛盾，实相对待，以易道则之，则自了然不悖也。

阳者，天地之正气也；阴者，天地之邪气也。故易经卦变，以阳比君子，阴喻小人。洛书体正邪之道，而立奇正偶偏：故奇数居中，居四维之正；偶数居旁，居四偶之偏。是以阳者主正，阴者主邪；阳者主敞明，阴者主伏隐；阳者主宽，阴者主狭；阳者主开，阴者主束；阳者主顺，阴者主逆，……皆由是而体生。故物象则之，顺天之道，阳也；逆天之道，阴也。堂堂开张，阳也；密谋险狭，阴也。皆不外君子小人，正邪之道矣。人合天道。故人心以君子为尚，人病以阴伏为恶，人事以正为顺，人情以邪为逆。然有正又必有邪，有顺又必有逆，万世不可移，此所以成其对待，合其大道也。于医学犹然，景岳有云："易具医之理，医得易之用，学医不学易，必谓医学无难"，"知易不知医，必谓易理玄深，渺茫难用"，是故中医学易，尤是得乎人而成乎天，盖道相近而用相因者也。

前人以河图为常数之体，洛书为变数之用。景岳有云："先天图者，河图雒书也，河图之位十，天地之体数也。雒书之位九，天地之用数也。盖一切万事，不离阴阳，图书二义，则阴阳之道尽之矣。"然以余观之，两仪分肇，必有对待。故河图之象，体中有用；洛书之象，

大侠制作

用中存体。河图以体显其用；洛书以用隐其体。故河洛交相体用，复自为体用。河图之体用见前章，洛书之体用亦不外对立、统一、盛衰、生克、参差、平衡、象数等等，兹不赘。

前人又谓河图数十，洛书数九或河图数九，洛书数十，邵刘二子各执一说。余以为河图之数奇而偶；洛书之数偶而奇。此间似奇反偶，似偶反奇，奇偶错综，变化乃由是而生。今试析之：前贤以河图数十，偶为其体，然四方之数，奇偶十数相加其和为奇。而五行生成两数相加，其和亦皆为奇，是五位各方其体皆为奇也。然奇阳之数一三七九，左旋相加则为双十；偶阴之数二四六八，右转相加亦为双十。而生数在内，一二三四，相加为十；成数在外，六七八九相和又成三十。成数余十，生数欠十，生成合之，各得二十，与奇偶双十等均，是四维平分，无往而非十也。观此则偶为其用也。故河图以十数为体，自为体用则奇体而偶用，以成一对待。前贤以洛书数九，奇为其用。然四旁偶数，二四六八相加皆偶；四维奇数，相和亦得偶。奇数一三七九得双十，偶数二四六八亦得双十。且奇与奇对、偶与偶对，亦无不得十。与河图一似，四偶无往而非十也。河图为用则洛书为体，此洛书之体又为偶也。然洛书五方之正位皆为奇，进而其九方；三纵三横、两斜交错，以直线相加亦无不得奇，是洛书之用又为奇也。河洛数之奇偶常变，正所以则体用之对待也。

河洛法先后天之数，数之交，又有寓也。河图法先天，则太极肇分二仪，体日月之用。故其位左右而同向，左旋以阴阳周天，左旋以五行相生，其道在分阴阳之先后也。洛书法后天，顺阴阳分司上下，彰水火之用。故其位正偏以相向，交运体阴阳，逆顺生八卦，其道在分阴阳之顺逆也。故河图之数，自一而十，惟左旋以观阴阳生复之常；洛书之数，自一而九，纵横斜交以观阴阳体用之变。是以伏羲则河图，乾上坤下，成先天八卦；文王法洛书，离上坎下，成后天八卦，体用简繁之妙，始是定也。

河图法先天以数十，洛书则后天以数九。先天乾坤本太极之分

大侠制作

肇，故其气弥；后天水火得阴阳之化生，故具气缺。弥者有余，缺者不足。是以河图之数，总计五十有五，洛书总数，却只得四十五。天地奇偶之交为五，十为交会圆满，满交五次乃周，故五而周十则天地之道周。河图得五五为其周之太过；洛书得四五为其周之不足。五五乃先天体以显用，故则以象数有余；四五为后天用以成体，故则以象数不足。有余不足者，示参差也；天地阴阳如此，万象则之故无物不有盈阙之变也。然有余不足者，对待也。相对必生绝对，参差必有平衡。故全盈阙者，平衡也；全两仪者，太极也。是以河图洛书两数之和乃恰得百数。百者广也。多也、圆也、备也。十为交会之圆。五十为交会之周，周而两之，阴阳合圆，宛然一无缺无偏之太极也。盖太极而两仪，成相对者必为偏颇。故太极肇分后之先后天，尤以后天之阴阳，必不可得绝对之平衡，此理万象则之，万物不可逾越者也。

河图法五行之生克，洛书亦存此生杀，前人总观河洛，谓河图由中土左旋以相生，洛书从中土右转以相克。然相生者，即存于对待，相克者即寓于流行。生中有克；克中有生。故流行者资变，对待者交易，生克反成之寓也。

河洛象数虽异，然相因成理，体用交变，其义起承合道，妙理毕备。会得其旨，感而遂通，出神入化，太极而三极之道尽于此也，岂但两仪之云尔。

●什么是八卦？

八卦图说

八卦生于太极之两仪及四象之后，本当后论，然为承河洛之义，兹先简述之。

大侠制作

《易·系辞上传》曰："是故天生神物，圣人格之；天地变化，圣人效之。天垂象，见吉凶，圣人象之；河出图，洛出书，圣人则之。易有四象所以示也。"《易·系辞下传》又曰："古者，包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，……近取诸身，远取诸物，于是始作八卦。"然牺皇之作卦爻，则显本河洛也。河图阳奇阴偶，天一地二。故伏羲画一奇为阳，--偶为阴。一之象，化于一白圈○，--之象，本于二黑圆··。阴阳成，天地之象定也。伏羲象天察地，照物应人，悟得三才之机，上天下地，中以人物，故画卦为☰，以象三才。《易·系辞下传》曰："易之为书也，广大悉备，有天道焉，有人道焉，有地道焉，兼三才而两之，故六。六者，非他也，三才之道也。"故伏羲复三爻为六，变化由是而生。两仪成象，万物无不可以阴阳则象。故积阳为天，乾为三连☰，积阴为地，故坤六断☷。天地为体，阴阳为用，水火为其征兆。阳者阴之所生，故离卦象火，外阳而内阴，为离中虚☲。阴者阳之所化，故坎象水，外阴内阳，象坎中满☵。天地立而水火成，则阴阳体用大备。故在天则增风雷以鼓其气，以全阳之用；在地则置山泽以布其形，以完阴之体。八卦象已成也，必定其位。而乾坤者天地也，故居子午之位以为上下；水火者，阴阳也，故象日月之方以分东西。山镇西北，以从其高也；泽处东南，以顺其涯也。雷鸣东北，以象春新之令；风啸西南，以体秋肃之杀。故八卦成列，本天地自然之道，且带着典型的中国疆土之地形。

传云文王法洛书演后天八卦以对待伏羲先天八卦。先天为体，故乾上而坤下；后天为用，故离上而坎下。盖阴阳之征兆，水火也。天地无功，以日月为功；天地无用，以水火为用。文王洞明此理，故取自然之用而则八卦之方位。南方火也，故离居之；北方水边，故坎位之。东方木主春升，阳气初动，惊蛰者雷也，且木火明燥，雷之象也，震五行属木，故震居其东；西方金水之乡，山上水为泽，泽气通于天为水之上源；兑五行属金，故兑居西。春夏之交，阳气盛动，故东南巽居以鼓之；夏秋之变，湿土司令，故西南坤土主之。又土主四

大侠制作

季，故同主中宫以应四维。艮山亦土也，故坤居西南而东北艮居以对之，助水以生木。乾天亦金也，故兑居正西，而乾居西北以随之，助金以生水。观此，文王后天八卦亦本自然之道也。

按：伏羲先天八卦，法太极而两仪，两仪而四象，四象而八卦。四象中，太阳分阳乾阴兑，少阴分阳离阴震，少阳分阳巽阴坎，太阴分阳艮阴坤。文王后天八卦，得乾坤为父母，"乾道成男，坤道成女"，下生六子，震为长男，得乾初爻；坎为中男，得乾中爻；艮为少男，得乾上爻；巽为长女，得坤初爻；离为中女，得坤中爻；兑为少女，得坤上爻。观此两者，阴阳属性殊异。伏羲以乾、离、巽，艮为阳，坤、坎、震、兑为阴。文王以乾、震、坎、艮为阳，坤、巽，离、兑为阴，是坎、震、离、巽四卦，恰得其反，盖先天后天所本有异也。伏羲所主，法先天太极阴阳之分化，一分为二，阴阳并出；文王所主，体后天两仪乾坤之孕育，故阴以出阳，阳以出阴，诚宜其不合也。先天分化，后天生化，万物则之，成生生之对待。故凡物之初者，必由先天之分化乃成，殆两仪分，父母成，则由先天而转后天，由父育母孕而生化。是以凡物之生，必始于一；凡物之成，必终为二。世俗常谓鸡与蛋究孰为先？无人得其解者，盖不知生生之道存先天分化，后天生化之对待也。人生对待之中，一切生物皆禀后天父母之生化，习以为常，故无从悟其先天分化之情。但世诸物理仍有则此道者，唯人之不察耳。事与物本则同理，何能有别。且分化之道今已有证，近世微观科学的倡明，业已发现单细胞生物及细菌多属分化分殖性能。在雌雄世界中，惟此类原始生物，尚沿承分化之道保留着一点太极而两仪的面目，故人们满可管中窥豹，以见一斑。但此类微生物倘一旦发展，分化而成对待，体分雌雄，则必转入生化而由父育母孕。然新生生物，又必由分化之始起。天地长存，生化分化之道必并行不失，此又对待之使然也。

前人有言，八卦之先天者为体，后天者为用。此也对待之理也。对待必生对待，故先天本寓后天，后天原本先天。先天以天地为体，

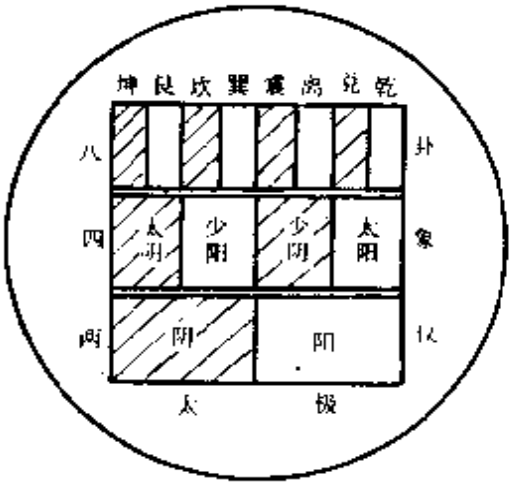
大侠制作

水火为用。后天以水火为体，五行为用。故伏羲则河图以五行归阴阳，文王法洛书以八卦启五行。是以先天八卦成阴阳之体用，后天八卦明五行之常变。阴阳交变，五行生克，八卦相错，演其始极，易理由是而成焉。

先天八卦图

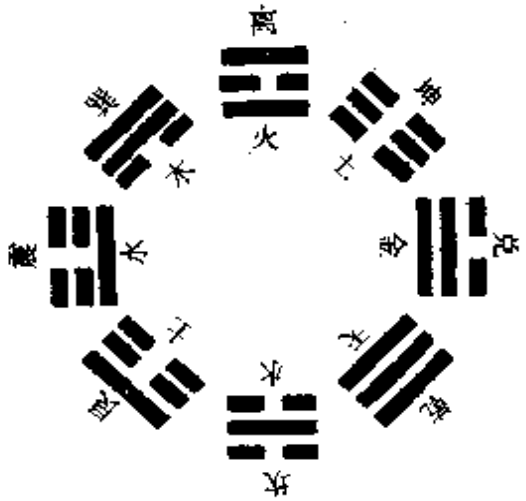


伏羲八卦方位

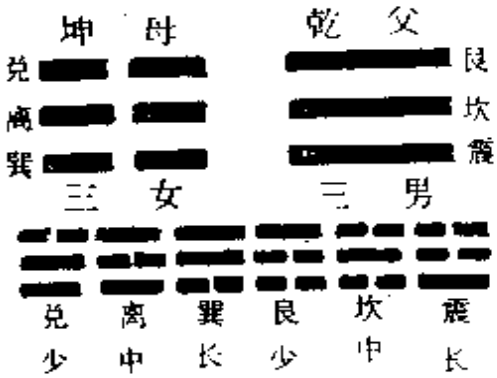


分化次序图

后天八卦图



文王八卦方位



生化次序图

大侠制作

❸什么是太极？什么是无极？两仪、四象是什么意思？

太极理说

欲说易理，首当太极。太极之名，首见《易·系辞上传》"是故易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。"文王并未齿及太极，故太极及其生化之理系孔丘据河洛及卦象哲理逆推而悟得。抑或太极之理别典有之，已而失传，亦未可知。太极也者，无称之称，不可得而强名者也。此说儒家倡之，后道家亦宗之。衍用太极图及八卦哲理，融以教义而成教理。老子虽云"不知其名"强名曰道，但倡"有物浑成，先天地生"及"有始于无"之说，故对太极涵义不无增益。殆佛教传入神州，其极处义理相贯，故佛家亦采太极无为之理，成性空无无之说。三教九流，诸子百家争相发挥，代有增益，致太极生化之理日趋完备。但对太极涵义的认识，理解仍有不同。汉代《虞氏易》认为太极即太乙，由太乙分天地。太乙即北辰，俗云北斗。马融的《易汉学》也认为太极乃北极，开两仪，生日月，肇生万物。清惠半农父子《易说》、《易例》及阮元的《研经室集》等均持同议。然北斗属日月星辰一例，归诸天象，太极为天地未生之先，故的指北辰为太极殊觉失妥。焦循《易通释》以太极为大中，《书洪范》呼为皇极。皇极、大中，意谓太极贵如人君为万民之主，皇居其极，大立其中。虽立说因名不同，然其意仍不越北辰正位，众星朝拱之义。夫天地未成，尚无对待，形无所谓中，故是说亦殊离轨。王弼注《易》，韩伯康注《系辞》，孔颖达作《正义》等，则宗老子"有始于无"之说。认为太极本无所的指，盖虚无之代辞。邵子亦倡太极空无之说，说理高古，颇有超人处。周敦颐《曝书亭集》作太极图说象，取太极包含两仪，意谓太极即两仪之和，肇阴阳于一体。考周濂溪作黑白太极图列，实源本陈抟之说。朱子尝谓三代以后此道流为方伎家，至

大侠制作

邵子始返归于易道，倡明儒宗。盖秦火以后，汉、魏、晋、唐诸儒均未见图书，而太极之理遂隐而不彰。陈希夷独得其秘，会通理义，遂显诸理，传诸图书于世。故后世以太极八卦方图、圆图等，均传诸道家，采道学之成盖即此也。朱子于太极之义，宗释家法性之说，谓物物各存一太极，其意盖指超乎体用之外无可指谈者。然物者成形之后天，性者未形之先天，是对待中已由太极而两仪也。戴东原所作《诸言》以为太乃无上之称，极有会归之义。太主生化，极主归藏。故易理一奇仪阳、二偶仪阴。而阴阳为万物父母，乾以生化，坤以藏归。故太极也者，始生归藏之谓也。《易经恒解》等以太极系浑然粹然，一气氤氲，象其混沌之初，无可名状者。而老子则曰："有物浑成先天地生……吾不知其名，字之曰道。""无名天地之始，有名天地之母。"是故天地之先，云其无形则有物，盖无物则无以生也；云其有形则无象，盖有象则天地分，两仪成也。有物而无形，有情而无名，浑沌未判，故曰浑然，此浑然之物，强名曰道。此"道"其盖易之太极也。老子又曰："谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门是为天地根。绵绵若存，用之不勤。"余以为此盖老子隐喻太极生化之道也，其旨幽微，试解之。考谷：《广韵》养也。《尔雅释天》东风谓之谷风，东风主春，生长万物之和风也。《疏》曰：谷之言，谷也。谷生也，养也。故古云谷者，生养之谓也。神者，变化不测之谓，生养变化，资始之道也。不死，死者尽也，不死者无其尽也，以先天尚无生故无以为死，生死者后天对待之指。玄者隐奥幽深，变化莫测之谓，又理之微妙谓之玄。故《黄庭经》曰："心为上玄，"示变化莫测也。牝者母也，《易坤卦》："利牝马之真"，牝母主司坤德，万物从生，故玄牝者，微妙生化，资生之道也。门者户也，户者所以司出入者也。此句总言生化由是而出矣。生生之神，长存不寂，故为玄妙之母，天地由斯而出，是即天地之根也。绵：《说文》联微也，《博雅》，连也，长也。存：在也。用：行也，可施也。勤：古与瘽通，病也，竭也。故绵绵若存用之不勤者，谓此生化长在，若存若无，不觉其在。然久行不衰，久用

大侠制作

不竭，故名曰道。或曰，老子倡"有始于无"，何以又云"有物浑然"？且此物何来？余以为老子所言物，不当以物质解，且浑然之物，非两仪分后之物，不尚对待，故曰浑然。天地攸分后，万物皆尚对待，故有物必有体用，有体用必有形也。老子所言，谓天地未分之混沌，以其无以名象，但能肇成万物，故名曰道。道犹理也，路也。此理自天地而则之，自无而有，亦犹太极之自无而生有。太极之理，本乎先天，人居后天对待之中，故惟逆推而知之。孔子曰：易逆数也，盖深悟此理。逆推在人，故众说必不苟同。复又有言太极为虚无之本体者，有言太极为浑然一气者，有言太极即天地已形而未苏者，众说纷纭，不胜赘述，余故自以其悟，解其理，以资明哲。

太极不明，易理无以成其道，余以为"易有太极"之义：易，理也。天地万物以对待而成其易，故庄子曰："易以通阴阳"。即成天地后，理尚对待言，则逆推天地之先，乾坤不分，对待不偶，无形气之相向，无时空之移易，则必尚以绝对言。顾名思义，理亦可知。盖古哲名以太极，本含深义，太者大也，高也，无上之称也，无上之先则始也；极者尽也，尽者无也，无而至极则终也，故太极也者，即终始也，此其一。太者，空也；极者，无也。故太极者，虚无之指，无为之道也，无为之理见后论，今先明太极终始之道。终者始之先，其理必复。始者物之首，其理必长。故太上以启下，极尽而生有，此其必然也。是太极孕两仪以生化，寓必然于绝对之中。太极而生天地，本绝对而生相对者也，相对久之，又必归绝对，此又对待之使然，理之所必然也。格致以观，莫不皆然。观今对待之世界，有阴必有阳，有生必有死，有新必有旧，有此必有彼。一切皆是对待。若退、或进而至于太极，则一无形气之对待，二无名实之可称，三无量数之多寡，四无质变之移易，无对待可言，无形象可指，除无中生有，有此生机变因外，一无可言。故太极而阴阳，绝对之相对，阴阳而太极，相对之绝对也。明乎绝对相对之常变，则易理对待之旨，自可了然，而易中精蕴，亦大得其半也。太极终始之理，余于河洛象数中则知，

大侠制作

结合上文参悟有得，方信余言不谬。

绝对必生相对，相对又生绝对，循环不变，则不失对待之旨与物理之道，故再以此理逆推之，则太极之先，必非绝对之存，相对之寓。故余以为无相对绝对之先，必无绝对相对之可言，无以为理，无以为道，无以指说也。此何也，余以为即无极也。历代注家，有言有无极者，有言无极即太极者，然言有者，无可指述；言其无者，复失至理。故余特分而推释之。盖后天本先天而生，先天本后天而则，若失其本旨，则后天之无有生灭，将何以解耶？

以理推之，无极也者，无形无象，无名无实，无生无灭，无起无复，无高无下，无左无右，无大无小、无多无少，无轻无重，无长无短，无始无终，无方无位，无计时间，无为空间，无所谓空，亦无所谓无，质言之无相对绝对之可言，无始终对待之可名。无以为言故名无极。无久必生有，无极则始有，无极而后，始有太极，故邵子曰："无极而太极者先天，太极而阴阳者后天。"虽无绝对相对，无有转归之说，然似亦悟得太极之先，有无极存也。余此理虽出于推衍，然有哲理存焉：相对之成世界，其始必绝对之非世界，相对之始必绝对之终，即两仪之对待生于太极之绝对。而太极两仪，绝对相对之先，即太极之始，必有非绝对非相对之理存焉。老子曰："道生一，一生二，二生三，三生万物"。三者三才也，三为二之所生；二者两仪也，二者一之所对，一之所生，故一者太极也。一、独也，无相对之可指，故为绝对。道者生一者也，无绝对相对之可言，故道即无极也。老子以万有始于一无，无者无极，或无极之指也。此理推而可知，余故发其微旨，推衍成理。俾全易理之为道也。至于三之为义，后文另论。

"易有太极"，易何以有太极，太极究为何也？老子曰："人法地，地法天，天法道，道法自然"。太公《阴符》篇又曰："自然之道静，故天地万物生。"夫道法自然，而自然之道静，则静也者即生生之本也。《易》曰："生生之谓易"，前之生者，生之本，后之生者，本之生。

大侠制作

此本即太极，而生生之为易，故曰：易有太极也。

太极莫可名状，故又名太虚。虚，空也，无也，无者终也。故太虚亦终始义也。《灵枢·外揣》有一段描述，颇合太极之情："小之则无内，大之则无外。深不可为下，高不可为盖。恍惚无穷，流溢无极。"无象数之可名，无名实之对待，无可指为矣。邵子曰："若论先天一事无，后天方要著功夫。"先天者，天地之先；后天者，乾坤之后，是以开物者为先天；成物者为后天。先天者太极之一气；后天者两仪之阴阳。故先天者，无为而欲为也；后天者，欲为而有为也。夫太虚之初，湛然无象，无为无生，寂然混沌，静为其本，动为其萌。是太极殆可解为两仪未剖之蕴蓄阶段，欲为而未为，即无为也。太极而以无为，故两仪则以有为，万物则之，诸凡事理之未萌者，太极之象也。故凡人之思维，言行未萌之先，万象未形，无可的指，宛然如太极之无为。无为而动，动则形气生，六根之用备（眼、耳、鼻、舌、身、意必一具），始有名实。故老子之倡无为，是于心中存一太极想，诚心宫之太极也。若心动则念生，心为体，念为用，体用备而两仪成，则后天事也。然易理无必有，终则始，极者变。故无为而事，实含无为而始可无不为之意，犹白纸之可作画。此无为必生有为，是太极之所以为绝对，两仪之所以为相对者也。太极以终始言，成概念之对待，故必生至中说，太极以无为言，又必生含有说。盖无至中则不成终始，无含有则何肇两仪。盖理者，象理之则，天地之格，是以人之以易则理，即于概念亦必成对待也。

"是生两仪"。太极静为本，动未萌，湛然，寂然，混沌未判，一气氤氲，孕而未化。然静本阴象，阴象必肇阴体。故静久必凝，凝久必形。形生则体就，阴之体象备焉。阴既成形，必居其位，物外必空，空与实对，动与静偶，形气相得，体用兼备，两仪成焉。两仪成而天地立，生化由是而肇焉。此盖所谓化生于一，二必偶之。阳动以浑，阴静以成。静以生阴，动以生阳，相与因果，资始资生。故质言之，天地之生乃始于无，无之则空，空之则气，气必以浑，无为而静。静

大侠制作

以生阴，形以显阳，阳动而生，形气皆备，天地始分。故河图以天一生水，地二生火。阴一阳二，所以肇法乾坤，此太极生两仪之道，万物无不则之，阴肇于阳，阳生于阴，从无而有，体用始分。或曰：羲皇则河洛以一奇为阳，二偶为阴。今乃言阴一而阳二，何其悖否。余曰：此理前哲未发之，故余特为揭示，不知阴一阳二者，后天阴阳之生化也；阳奇阴偶者，先天阴阳之体用也。阴阳若无后天之生化，则必无先天之体用。无阴一阳二之后存，则无阳奇阴偶之先生。此有后天必有先天，有现之正则必有前之反，此其相对之所绝对，盖然之所必然也。故凡物藉母之生者，后天也。阴生见于后天，阳生必见于先天，故先天尚分化，后天尚生育也。易理皆尚对待。倘阴阳独不以此理则其自身，则易理又安能为至哲否。此理不明，谈易无本。

易曰：大哉乾元，万物资始。大哉坤元，万物资生。乾坤分立，寥廓成焉，《天元纪大论》曰："太虚寥廓，肇基化元，万物资始，五运终天……幽显既位，寒暑列张，生生化化，品物咸章。"万物由是乎化生。老子曰："道生一，一生二，二生三、三生万物。"由无而一，由一而致万物，故知一之究竟者，必能知万之所以。而欲知其万，务先通一，此理不明，必难入易学堂奥。经云："知其要者，一言而终，不知其要，流散无穷，"一言者，阴阳而已耳，盖"阴之与阳，异名同类，"化而为二，合之则一，分之可千，推之可万，其要则一，万业皆然，不独医哲也。张景岳深明此理，自号通一子。一之能通，尚复何遗。

"两仪生四象，四象生八卦。"两仪既判，异气则相争，异性则相合，相交则化，相争则变，变化生则生生之能事毕矣。邵子曰："阴根于阳，阳根于阴，阴阳相合，万物化生。"朱子亦曰："太极分开，只是两个阴阳，阴气流行则为阳，阳气凝聚则为阴。"天本根于地，地气上腾则为天；地原成乎天，天气下凝则为地。阴必赖阳以化，阳必赖阴以成，故邵子曰："天依形，地附气。"地动生阳，天静生阴，阴生于

大侠制作

阳，故阴中有阳；阳生于阴，故阳中有阴。相交相生，四象成焉。四象者阴非纯阴，少有其阳，阳非纯阳，少有其阴；阴生其阳，其阳必少，其阴必老；阳生其阴，其阴必少，其阳必老。是故阴虽阴也，然阴中有太阴少阳，阳则阳也，然阳中有太阳少阴。太者、老也，盛也；少者，初也，少也。四象成而万象则之（一日，一年，一生等等）一分为二，二分为四，对待中更有对待，此两仪生化四象也。然有此必有彼，故邵子又曰："天生于动，地生于静，动之始则阳生，动之极则阴生，静之始则柔生，静之极则刚生。"此又两仪分动静，始极成四象之理也。动者阳生，动之极者，阳中之阴，少阴也；静者阴生，静之极者，阴中之阳，少阳也。此阴极则阳，阳极则阴，反化之道也。此又变化而成四象。此即四象化变之道也。

太极生两仪，两仪生四象，而生变之中，三易之理存焉，不易者道也，以明太极生死起复之道。交易者性也，以观两仪对立统一之性。变易者机也，以示阴阳物极必反之机。不明其不易之道，则不知太极终始之绝对；不明其交易之性，则不知两仪反成之相对；不明其变易之机，则不知易理极变之反正。（物理中则正，满则覆，极则变，变则复，儒家中庸得之）明乎此，则易哲要义，已握其纲，质诸辩证法殆无不合，自然之性，更无余蕴，易法天地，道法自然，盖谓此否！

前哲于三易之道，发而未明，致哲理反掩故余特作哲解以畅之。夫易之为理，格以知，终而悟，过始省，复乃彻。故夫子以易为逆数也。数：气数、定数、象数之谓。古哲未周，以未终其时也，余今补义，过而知悟也。若以古俑今装目之，则作是观者，必真坐入太极而观者也。

四象极变，各各一分为二，便成八卦。故邵子曰："一分为二，二分为四，四分为八，是为八卦。自八八而十六，自十六而三十二，自三十二而六十四，尤见法象自然之妙也。"太极而两仪，绝对之相对也。对待之数，奚有其极；对待之象，奚有其尽。故卦爻之复，变化

大侠制作

无尽，数象之计，正负无穷。故数之为变，分之无尽，倍之无限。以象其对待也。或曰：一而二、二而四、四而八、此非数字之游戏否？曰：否！此乃象数之则理也。大千世界，物理无穷，生长发展，变化消亡。宏观可至无限，微观亦复无穷，盖示人以变化消长之道，契其机而格物，则自然之性无可遁也。

八卦之理，见上文，不赘。孔子曰："易之为书。广大悉备。"易理谈天说地，云始道终，其道至大，然古哲不能通者，亦犹今人之不能贯，盖历史与社会发展之时势所至也。时愈久则理愈显，理愈贯则易愈备，故未可云现今之易理，已"广大悉备"，无须精进也。故余作哲解，特以绝对相对参之。余以为不明此理则不能成其为道，故不惜篇幅而赘述之。

太极者，绝对之始终也，故凡一切事物，总言之皆难越此规：空以无，无以静，静生动、动则化，化则极，极则变，变则复，复则静，静归无，还其本来面目。不论刹那生态过程或无以度其始终之天地，皆不得越此，故曰大道。然终者始之先也，故推陈必能致新，新旧代谢，始终不绝，而绝对又必有相对，是以太极生两仪而为对待。唯其如是，故凡世间事理，皆相对待，生化衍变，循环往复，错综参差，皆不雷同。何以故，盖太极之绝对，以两端之始终言，两仪之相对，以中间之过程言。进言之，太极之绝对，乃绝对中寓相对，故能生两仪之相对；两仪之相对，乃相对中存绝对，故能复太极之绝对。此两者复又相为对待，非此则无以存转化也。故不对立则不能成其理，不同一则不能致其道。倘不明此理以格物，则若胶柱之鼓瑟，合于此必失之彼也。古哲有执太极生死往复之绝对哲理，以格世事，谓历史发展犹一圆圈；循环往复，不越其道。从而为近代历史唯物论所驳倒。其盖不知两仪既立，已由太极之绝对而转相对：一切皆相对待。差异即相对中之绝对也。故解易倘不明此绝对相对之理，其不谬者几希，而对待之旨，亦终难有悟也。

前文所言对待，皆尚两仪而言，即近世对立统一规律之矛盾

大侠制作

律。若于易理之对待，则只得其正，未得其反。只得其常，未得其变。有其常正，必生其变反，故正变不全，尚不足与言对待。此理本当于河洛中言之，然恐正变之理互扰，故尾诸其后，以示正变之异道焉。

一分为二，阴阳之分也；二而为四，阴阳之化也。纵两仪而四象，四象而八卦，八八而六十四，化分无穷；或二为相对，复有二为之对，再有四对二之二等等。然归之总不逾阴阳两纲之属。若如是则凡所事理，非阴即阳，阴阳之合，便成其绝对，不复成其对待，故两仪若不能成其外于阴阳之对待者，则失其太极而两仪，绝对之相对之本旨——对待之道也。此"三"之所以为对待外之对待，对待之变也。

河洛象数，本已则此正变，一而二，二而四，四而八者，偶之化也，偶之归则二，故两仪所以肇此二数以成对待也，然偶之对必奇，故二之对必三。盖一而生二，一为二之对也，二已成其对待，复生其三，则三又为二之对待也。二者偶数之归，三者奇数之本。（不以一为本者，以一为二之偶也，三者，三奇与二偶为对，故为奇数之本始）。是以对待之道，阴阳者一对待也。阴阳外复有阴阳为对者，偶与偶之对待也；阴阳外复有非阴阳之对待者。偶与奇之对待也。或曰：何以无奇与奇之对待？曰：奇与奇则偶，即前一而二之道。奇偶之对：二而对之以三，三非二之属。三，可言外也，可言中也，或介于二者之间，或存于二者之外、之侧。上言河洛象数，系则三为外，此言河洛方位，则言三为中。河图五方，洛书九位，上下左右斜正对立之数各为对待，其中宫之数则象其对待之中也。故不论以上下言或左右言，皆存有中，此中者之所以不似左右上下对待之属也。故三之为道，古哲尚之。老子曰："道生一，一生二，二生三，三生万物。"老子之道，数理至三而止，言三生万物，盖已深悟三之为道也。老子原意谓，一而二者，生天地也，二而三者，法三才也。天上地下，人居其中。阴阳就，三才备，五行具，万物由是而化生焉。三才则之，万物必由之。故位有上中下，方有南北中。物有生死存，事有进退止。

大侠制作

阴阳有半阴半阳，表里有半表半里。理有非此非彼，道有法外之法。盖非此不足以成万象，无三不足以成对待之常变也。

近世辩证法尚一分为二，对立统一，此言共对待之常也。明其常，格物可知正面反面，阴情阳情，我方彼方，分析不致片面，观察不致偏差。然不知其三，不知对待之变，则格物不知尚有其侧面，有其中情，有其外方，是必知其然不知其所以然也。文革中"左"派执"不革命就是反革命"的二分法治人，伤害了许多并非敌人的中间人士，此种反哲学的观点，盖不知二外有三，中则常存，对待中有常变之事也。

或曰："一必有二，二必有三，对待中必生对待，是皆对待之理也。今子以正反常变分之，非故作玄虚乎？"曰：言常变者，盖示绝对与相对之意也。一而二之对待者，必然之道也。故一生则二必偶之。是以万物莫不尚对立，事理莫不具阴阳，无此则彼不见，故一分为二之对待，虽为相对，然一必为二，又为绝对。故二偶之对待，相对中之绝对也。然二而有三之对待，则盖然之道也。故二生则三非必有之，或存而不显其用，或二而生四之对偶。故事理非必有三之分、之生、之用、之对。所以奇偶之对待，相对中之相对也。且三为二偶，三者奇也，三本对二之和，故三居中外，其实一也。一者必自含阴阳，故一必分二，而三之居也，每存分化，分化又成二二之偶。此三之所以成其相对也。然三本为二之对，即奇偶之对待，故事理之偶，成其三者，奇偶必长相对待。转化，分化，亦必视事理之奇变。故三之分化，亦皆成相对也。

对待之常变，系易理精妙之所从出。不明此理，终不解对待大道之所以然而然也。

对待之道，必寓绝对相对之理，故对待之指：一必为二者，绝对之相对也；二必对立者，相对之绝对也。阴阳相争者，相对之绝对也，阴阳转化者，绝对之相对也。至若互根，同一，交变，和合，亦莫不于对待中存在相对绝对之理也。

大侠制作

或曰：对待之外，尚有对者否？曰：有。

对待之正，必有成对待之反，不若是，又何以成其对待耶！故判图之数，法天道之左旋，则以顺逆。往者一而十，复者十而一。一分为二，二而一，总言分化之对待，其道进，顺天道之左旋，则为河图之顺，有顺必有逆，有分必有合。故三以归二，二必合一之道为逆。逆者复也，复者归也，归者终也。故余以分化之顺，生之道也；复归之逆，成之道也。分化以对待之相对言，复归以对待之绝对言，此又对待逆顺之大道也。

分化之相对，肇生化之无穷；复归之绝对，立收藏之有尽。此太极之所以成其始终，肇两仪，则两极，以成其易之大道。是以生化者事理之始，由无而有，由简而繁，由新而盛；复归者事理之终，由有而无，由繁而简，由新而旧。斯新陈代谢，死生更移，物理之必然。盖复归之道，尚其绝对，往终则复，顺极则逆，始后必终。故复归之道，万必归一，一必归无。因三以归二，二必合一，故此道质言之，可曰二必合一。一分为二，二必合一，对待之顺逆，相对之绝对，明乎此，易中精蕴，思过半也。

孔子曰："乾坤其易之蕴邪？乾坤成列则易立乎其中矣。"朱子则曰："未有天地之先，毕竟先有此理。"一曰易成乎后天，一曰理具于先天，肯是。盖人生两仪之中，无人之法天地则不成易，而理不先具，则宇宙无一定不移之规律可循，又安得谓之自然否。自然者，自而其然，不假施为也。今天地万物非施为所能成，则自然之理，必已早成其道矣。朱子曰："象数未形理先具。"此理固存，奈人之不悟，悟而不彻，因时而进，此哲理易学所以法河图之象数，由无而有，由少而多，至满而圆矣。然至彻悟，则复归于一，一归于无。故余以为哲理至于通彻，必无复为言，无复为理，无复为道也。然此非今日之事，后之来者，必有践吾言之日也。

先哲画象数以示人，然象者，形也。理者，气也。形气之于对待世界是虽同一，而复对立。且象者名也。理者实也，名者实之宾也。

大侠制作

故循象以识理，纵隔一层。以意度之，以悟会之，遂至见仁见智。人各有悟，象又何罪欤。然象固不可废也，文以明理，图以示意，兹列图解于次，以资体用。

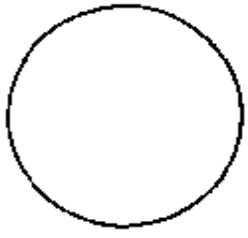
太 极 图 说

太极阴阳图未见于《易经》，本启诸古哲而不可考。后世相传出于五代陈希夷，宋儒邵康节继而表之，周敦颐更作图书以发扬，此道遂闻于世。

太极图则易理阴阳之大旨，此盖谙诸理而形诸象，复以象而则理之权宜也。以象则理终难圆通，盖理本多变而象不可移，守诸常而失诸变，体用终难尽合矣。然象固不可废者也，人生对待之中，依六根以解意，形象为六根之首，意之所会，唯此为先。故圣哲不得以而为之，谓非此不足以启道也。是易理者主也，象数者宾也，犹名者实之宾也，故象不可执。是以解象之道：须则出哲理，如盘走珠，活泼斯应，无处非是，始佳耳。

无极图

无极者太极之先，无相对待，无相绝对，无可为言，无可为象，不得已权以不着笔墨象之。夫体象之道，自无而有。邵子曰："是以开物者为先天，成物者为后天，无极而太极者先天，太极而阴阳者后天"，"无声无臭者先天，有体有象者后天。"无极无空之象，犹白纸之闲置，未始欲为也。



无极图　　太极图

大侠制作

太极图

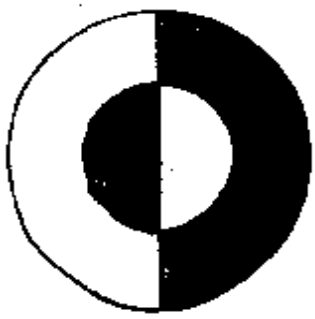
太极者、浑然之一气，孕两仪而未分，言其有生则无形，云其无为则欲行。一气浑然，故以一圆象之。外圆中空，道家以之为太极，佛家亦宗之曰：圆空法生。余以为圆而又空，哲理存焉。圆：《说文》全也。全、备也，可容万有而不泄也。且圆者周也，（不周则不圆）。周者复也，如环无端可往复无穷也。圆者行也，行者移也，更移无穷，变化生也；圆者活也，（如盘走珠，惟圆始活）。活者变也，动易不止，生气存也；圆者满也，（惟圆始能满）。象太极之藏归也；圆者，方之对也，惟圆始能生方。《管子心术篇》谓："能大圆者体乎大方"，物理皆然，故太极圆以寓方，物之形变尽也。夫圆者，浑圆之象，有象无形者也。以此表太极之浑然不亦当否。空：《集韵》虚也，象太虚也，惟至虚始能自容，惟虚始能生实。虚者静也，虚极静笃，始能生动，动则象数生，阴阳成也。又空者无也，惟无始能生有；空者大也，大能容也。而大者无量之谓，无量之太极始能肇有量之天地；空者尽也，尽者终也，终为始之先，所以肇法两仪，此终始之寓也。且空则气居之，正以寄浑然一气之象，观此太极取圆空之立象。殆有哲理存焉。

两仪图

两仪图



图一



图二



图三

两仪者后天之阴阳，包孕天地之太极两剖，由一而至二，由单一而对待，故由绝对而致相对。老子曰："道生一，一生二。"故两仪

大侠制作

图以外圆象其一也，圆中明暗各半，象其二也。一为二之合，二为一之分，此即一而二，二而一之道也。近世一分为二，合二而一，殆源于此。张景岳于易理颇有颖悟，然作两仪图（图二）阴阳取平分秋色，虽左阳右阴，两仪分剖，阴阳相寓，四象俱备，然细味之则哲理几尽失也。余昔年于太极图亦不甚了了，而今读书格物，阅历浅深，默契于心，侃会乎理，须诸于情，逆推乎易，乃汇会融古，试析论于次：

此图一圆之中特以曲线分明暗，由回互成头尾，（头尖尾圆，象其始终，头圆尾尖，象其流向），哲义暗示于斯。

两仪而合于一圆者：一象合二而一之统一体，二示对立统一的同一性，三明发展过程及其始终与依归。

一圆而分为明暗者：一象混沌之初判，二法两仪之对立，三示阴阳之互根。

特以曲线分明暗者：一示阴阳自有盛衰，各具盈亏。二明两仪相与进退，互为消长。三象二气交相鼓荡，竞急争侵。

以特定部位分明暗者：其上明而下暗者，盖示阴阳之上下定位也，故方物法之，上阳而下阴；其左明而右暗者，盖示阴阳之左右定位也。故方位效之，左阳而右阴。或曰：河洛左阴右阳、两仪图安得反之？曰：河洛之指本也，以天地四时言；两仪图揭用也，以水火五方言，本变以成体用，变化以成对待也（图一、三）

其明暗回互相抱者：一示阴阳之扭抱，异性相吸也，二象两仪之相引，不可或离也，三示二气之交向，升降环通也。

其头尾相衔相肇者：一示阴阳之既济，互为生化也，二示两仪之交替，更相用事也，三示二气之极变，气极则复也。

其头尾分端而有定向者：阳头向上，阴首向下，阳升阴降，此阴阳之本性。阳之运，自东而南；阴之行，由西而北。南火北水，此阴阳之归位也。阳由东南而西北，阴由西北而东南，日循月还，此阴阳之更始也。天道左迁，河图则之，故此象亦有以左旋也。

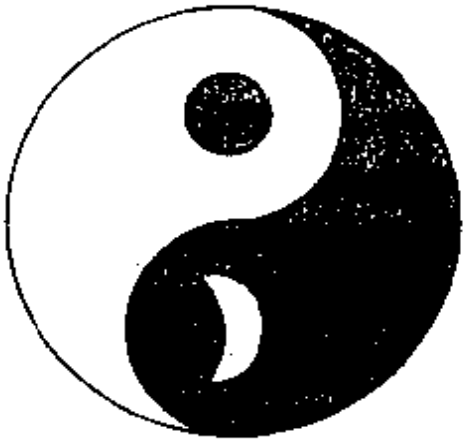
大侠制作

其黑白终为等量者：一示阴阳之气，原本并重，无所主次，此其本也。二示两仪之共，唯其平衡，始得安处，此其体也。三示二气之争，互制其亢，更相损益，此其用也。

太极图成、形也，形者体也；阴曲之线，象也。象者用也。故体用备也。体者静也，（图之成，无可移）；用者动也，（圆以行，曲以动），而动静见也。图之所形，象也；象之所则，理也。如是则象理具斯乃为道也。凡哲理能格解其万，倘独失其一者，非真哲也，能格通万有而不能彻自身者，亦非真哲也。太极之道，已它无遗，广大悉备，所以为天地之大道欤。

另外，消长之道，存终始与至中之常变，非数象可寓。阴阳分司，以终始言，则终为盛极，极则复，复突变；以至中言，则中为旺至，至则衰，衰渐移。非关象数。不赘。

四象图



四 象 图

两仪攸分，四象缊焉。盖一之可为对待，一分为二，而二之各一。亦皆可存对待。对待之对待，由简而繁，化变由是而生，品物所以咸章，流形所以无穷，万物所以成宗。此阴阳化分之道也。然有化分之生，必有化合之成，此又对待之理也。故阴阳之道，分之则门户百千，合之则万法归宗，异之则殊途，合之则同归。故太极图于两仪分割之后，又于明暗中各增一相反的明暗圈，以示阴阳分化之

大侠制作

意。太阳之中少有其阴，故曰少阴；反之太阴之中少有其阳，故曰少阳，阴阳肇化，四象具矣。由四象而八卦，由八八而六十四，尤见法象自然之妙也。

太极图中，明中暗圈为日。日者阳之象，当以明示，何以作暗圈呢？盖纯阳无形，是以天象之，而日则形体兼具，故为阳中之阴。太极图中，暗中牙圈为月，月者阴之象，且阴以阳显，月惟明其天之阴，故为阴中之阳。又日者火之象也，月者水之精也。盖乾坤为阴阳之父母，下生子女各三而为八卦。正反化生，震、巽得阴阳之初爻，艮、兑得两仪之上爻，坎、离得乾坤之中爻，故六子中惟坎、离得乾、坤之真体，承阴阳之正用，而为阴阳之表征。离卦者，火之用也；坎卦者，水之体也。以阳为其用，则其体必阴，故离卦中虚以象之☲，以阳精之日以则之；以阴为其体，则其用必阳，故坎卦内实以则之☵，以阴精之月以象之。此即阴阳互为体用之道也。故凡世间火之显其用也，必藉阴体之资，水之舒其体也，必为阳用之象。皆成相反相成、相对相应之理数。夫日月用而寒暑异，水火体而南北分。然则乾坤又犹阴阳之体也，日月又犹阴阳之用也。天地象二仪以生，日月体阴阳而成，乾坤之生成体用始乃大定。是故阳者阴之生也，故月为阴精而孕其阳；阴者阳之化也，故日为阳精而妊其阴，阴阳互为其宅，相与体用，故太极图明暗互蕴，有以肇示两仪孕化四象之理，苟能会得前文"易有太极"之奥，此图义理殆可无遗蕴矣。

易理哲解至此，哲义殆已大备，顺附七则，以为约义，备绍初学。

易之为字，日月也。易，古文作。两仪之象也。古人造字，本有深义，左日右月为明，以东西位之，象太阴太阳也；上日下月为易，以上下位之，象乾上坤下也。

易之为言，易也，变易之道也。易者更移也，更者异之变也，易立乎乾坤之中，而变易之道，贯夫始终。故世人于事理欲求其同者，不亦难乎。故不易者，以太极之始先终后言，变易者以两仪之始后

大侠制作

终先言，交易者以两仪之始始终终言、三易之理，备于此矣。

易之为体，阴阳也，易含阴阳，是生两仪，乾坤分司，故为体。体而有用，法象自然之妙；用本其体，肇分先后之机。然乾坤无日月水火之用则为死物，故乾坤阴阳之体也。

易之为用，动静也，阴阳有体，必显其用，动以显阳，静以显阴。阳而动者，阳中之阳也；阳而静者，阳中之阴者也；阴而动者，阴中之阳也；阴而静者，阴中之阴也。易为动静之用，故万物含动静而无它态也。

易之为情，生杀也。前人有云："上天有好生之德"，又曰："皇天后土，载复死生"。是不知易之为情，即天地之心，非徒好生，也尚杀也。易有生生之德，复有死生之功，生以生之，死以成之，盖予其生者，必伏其死，死其归者，待其新生，生杀备，易移之道贯之矣。

易之为性，反正也。正则往，往者顺也；反则复，复者逆也。正则舒，反则郁，中者正，满者覆；和则常，极则变。万物则之，以成中庸之守，杜其极变之规也。

易之为则，终始也。则者规也，所以规物理成终始之道。终者始先，始者终后，易之始终，生物则之以有头尾，事理则之以有因果。大道则之以有始终。始终为易之则，本太极之绝对，殆不可移易者也。

注：本文及以上三则原共为一篇，名《易理哲解》，系1979年夏，四川省中医学会，成都市中医学会的学术讲座交流稿，后铅印内部发表。由于文中阐述了易理与太极等内容，现删去与气功关系不密切的中医学术部分，转录于此，以飨读者。

大侠制作

第五 玄理章

大道至简，

玄理至易

大侠制作

●大道是什么？是否也有走的含义？有哪些特点？

大道，本是气功修为中引导人们走向理想顶点的方法，当然，也可说成是道路。既然是道路，当然也得走，而且还要自愿去走。前人认为：

大道的路，是崎岖而曲折的路。

大道的路，是不能结伴同行的路。

大道的路，是难于攀登的沙山之路。

大道的路，是逆风中一步九回头的路。

大道的路，是黑夜里摸索别人走过的路。

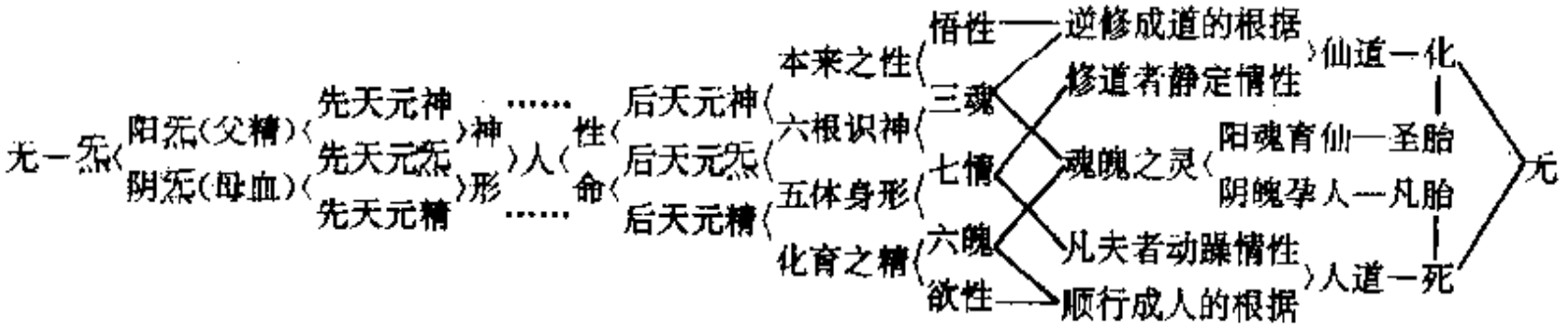
●道家认为人生在世，大都在性命两字上用功夫，炼三元逆修则为仙，耗三元顺行则为人，逆修之本在性灵，顺行之根在性欲，仙道则由神达性，人道则由性转欲，故有"顺则为人逆为仙"等说法，这些概念较为繁复，应怎样理解？

医家以为"人始生，先成精，精成而后脑髓生……"，认为人生始于父母之精，所谓"二五之精，妙合乃凝"。道家则认为人生始于一炁，一气成乾天之象，"天一生水"，乃为真精，故人生始于无形之气，而后成于有形之精。此即所谓先天的"元气"、"元精"。元气元精在男则为"父精"，在女则为"母血"，皆为一炁之所生。父精母血，阴阳相和，合而成形，乃为人。人为阴阳之合体，形神之对待，中含先天之元神、元炁、元精，即先具三元。阳神化而为人之性，阴形长而为人之命，人生性命乃具。

性命具则中含后天之元，后天之神中又含人生本来之性，亦即"本性"，后天元神与元气的相合中又含人生有识之灵，即六根识神。而后天元气与元精的相合中又养有形之体，即五体身形。后天元精中又化生生育之精，即大欲之精。于此，人之一身，始乃齐备。

道家认为：本来之性，内含悟性，此即成仙之根据，而化育之

大侠制作



性命仙凡顺逆大道始终图

大体制作

精，内含欲性。此即成人之根据。再，本来之性与六根识神，合而化生三魂，五体身形与化育之精，合而化生六魄，这就是阳神成魂，阴精成魄的根据。另外，六根识神与五体身形，皆为处世之形神，故又能合而生人之七情。七情六欲具、三魂六魄藏，上有悟性，下有欲性，人之喜怒好恶，迷悟梦昧，亦皆由此而生。

本来之性系由先天元神中化来，至灵至神，至真至慧，故一切具备。中含悟性，亦即仙家逆修成道的根据。化育之精本自先天元精中化出，至贪至爱，至执至固，故为人之大欲。中蕴欲性，亦即凡夫顺行成人的根据。悟性与七情相合，知修知静，亦即修道者的情性。而欲性与七情相合，自贪自动，亦即凡夫者的情性。至此，仙凡玄机，一望可知。逆修成道的根据与修道者的情性相合，则为逆修成仙之道，而顺行成人之根据与凡夫者的情性相合，则自为顺行为人之道。明于此理，则人生性命之学，仙凡之殊，顺逆之道，自然了如指掌，无复余蕴。兹将以上概念，约之而为上图，以供阅读时对照。

●宗教认为，气功的最高境界是“成仙成佛”，并认为古来已有许多修道者已修成“正果”。可人类为什么不能认识和感应到他们的存在呢？他们是一种什么样的存在，什么样的境界呢？

古代虽有“仙人下凡”，“活佛度世”等传说，但毕竟是传说。就象死去的人一样，从来没有一个真正死去的人来直接给人类进行过某种交流。因此，如果真有什么“仙、佛”或者“鬼魂”存在的话，对人类来说，也许将永远是个谜。

那么人类为什么不能与“鬼、神、仙、佛”们交流信息呢？传统的说法是认为两者的“业境”不同。亦即赖以交流信息的工具不同。

众所周知，我们这个世界是物质的，为了适应物质生活的需要，人类的一切功能，即用以认识存在、联系存在的眼、耳、鼻、舌、身、意这六根功能，都会毫无例外地为适应这一存在而健全发展。

大侠制作

由于人类长期生活于物质境界里，用进废退，其他境界的功能也就相应减弱，这也就是为什么人类最易适应或理解物质这个存在，而很难理解和感受到其他存在的原因。随着时间的推移，人类与生俱来的许多能适应物质以外存在的种种潜在功能还将更加退化。事实上，物质科学的不断发生、发展，还会不断地在促使人们加速这种退化。

与此相反，“仙、佛”们乃至向往“成仙成佛”的气功修为者们，他们是主张不用后天六根功能的。由于修为中长期废置后天功能，因而那些非物质性功能便随着功力的加深而不断恢复，以至最后完全舍弃拥有这六根物质功能的物质性躯体，从而完全进入“超物质”存在的境界。如果说，这就是“仙、佛”们的理性存在的话，那么这种“仙、佛”显然是不能与擅长运用肉体六根的人类去进行信息交流的。这就是所谓“业境”不同。过去，处于气功境界中的气功祖师们据说能见到“佛祖、菩萨”、神仙”，人们也无法去进行证实或否定，主要原因就是因为多数人类都不能废置后天六根功能，而返先天功能的缘故。

“仙、佛”以及修炼仙、佛的人们、他们从物质境界修炼到精神境界，再从物质精神境界修炼到半物质半精神，乃至非物质非精神境界，他们的存在，他们的感受，他们的种种神奇功能，当然不可能为处于物质境界的人类所理解接受。反之，人类也不会相信他们的存在，这也是理所当然的。因为“眼见为实，耳听为虚”嘛！那么能说说他们的存在与境界吗？也不能，因为生活在对待世界中，要引用任何物质感受的比喻，去描述精神境界的感受，显然是风马牛不相及的，不可能的。现在许多十分浅显的气功、特功境界，也不能为现代科学所理解接受，何况那些高深境界呢？

以上推论，只是想说明人类的感观功能及感观知识的局限性，凡是想利用物质六根功能去证明或者否定“仙、佛”的存在，都是毫无意义的。希望通过对传统观点的分析了解，对大家研讨气功、研

大侠制作

讨人类自己、研讨一切存在时能有所启发。至于说不清楚的所谓仙、佛、鬼神，笔者也无意要证明他们的存在。

●怎样理解"先天"与"后天"这两个道家概念？

先天后天，不仅是道家概念，同样也是医学概念及儒家的理学概念，后来各家相率引用，遂成为三教九流、诸子百家，甚至人们口头的常用语。

先天，故名思义便知是指先于天地而生的那种先源，即《老子》所谓"有物浑成，先天地生"的那种无可指说，无可形象、无可名讳的那个。故《老子》不得已地说："吾不知其名，强名曰道。"

后天，故名思义便知是指后于天地而生的种种形名，即《老子》所谓："道生一，一生二，二生三，三生万物，"天地分立，万物皆生于对待之中，故皆有形有名，可以指说。《老子》又谓："道生之，德畜之，"畜养万物谓之德，故道为先天，德为后天，先天后天，无有相对，故《老子》乃言其"无名天地之始，有名万物之母。"万事万物皆无中生有，亦即此理。

《易经》而后，孔子倡"太极两仪"之说，《易·系辞》谓："太极生两仪，两仪生四象"，似此则：无为天地之先，故为先天，亦即太极；有为天地之后，故为后天，亦即两仪（及其以后）。观此，先天后天，言"无""有"可，言"道""德"可，言"太极""两仪"亦可。至此，先天后天始名彰而理顺，遂广为各界引用。

先天后天说问世后，气功界因之，遂有"先天之气"、"后天之气"；"先天之神"、"后天之神"；"先天之精"、"后天之精"；"先天之道"、"后天之道"；"先天修为"、"后天修为"等诸说，其意亦皆从先后天之义引申而来。然而，后世常有不悟先天本是虚无，无可形名这个本义，时有将后天可形名之实亦指为"先天"，这是因不了解先天一词的真义所造成的误会，当然也给先后天之说造成了概念上的混乱。

大侠制作

●先天后天说对气功有无实际指导意义？

先天后天说，亦即太极两仪说，同样是道德修养说和有无生灭说。显然，在气功修炼中，不仅有原则指导意义，同样也有具体指导意义。

道家修为中的大法"无为法"，无为中的无为与有为，即由无为而自然生有为，再由有为而自然归无的有无生灭法，亦即以太极两仪法的思想为指导的。

另，道家修为大法中的"无为法"与"有为法"，即宗"道"与"德"为修为指导，且"大道无为"，"大德有为"，"无为本于太极自然之理"，而"有为则根于两仪对待之旨"。故无为皆孕含有为而不自为，有为则根于阴阳而进取有为。无为本先天虚无之旨，有为宗后天实有之法，各有所本，成其对待。

此外，各大宗门派中的具体修为功法，以此类思想为指导的修为甚多，故先天后天说，堪称道家气功修为中的一大指导原则，故为历代气功界人士所重视。

●佛家所谓"上根"、"上智"是什么意思？这种人与常人有何不同？

"上根、上智"是指学法者能顿悟大道，启开智慧，识其"无为"之本来，"先天"之真义，从而能心入道门，行合道体。

上根、上智之人与常人本无二致，但在看问题时，常能如佛家所说的"不落两边"，即超越后天对待这个窠臼，亦即道家所谓"具先天见识"的慧性。其实在后天对待世界中生活的人。存在决定意识，其聪明才智亦是相对世界中各种存在的反应。一个素不闻道，与佛、道教理哲理接触很少的人，是不可能凭空产生"大智大慧"的。佛史上说的惠能等人，仅是某种烘托而已。但是悟性有高低迟疾，这却是真实的。

大侠制作

●什么是“法”？法有哪些特点？

法，即方法，是习炼者修为的路径，修为的模式，修为的要领，修为的诀窍。这是前人留下的足迹，这足迹中包含着多代人的甘苦，经验、遗憾、教训，是气功遗产中最为精华的一部分。

法，分“功诀”、“功境”、功用”三部分，功诀即练功口诀，功境即功中境界，功用即功夫体用。道家太极门称为“三功”，与“九秘”一样，其内涵均为绝对保密的东西。

法，释迦牟尼谓：“我所说法如筏喻者”。法是一种比喻，比喻当然是以对方知解为目的，只要对方能领会，怎么说都可以。进言之，只要能达到这个目标的，那么采取什么方式都可以，在对待世界里，达到一个目的，往往有多种手段，“法无定法”，而得法即法。再者，法是为了达到某种目的的手段，只要已达到目的，手段也就没有意义了，因此法又比作“渡人之舟”，过了河，就须弃舟，不然的话，带上舟就不能走新路了。这就叫“得法舍法”、“不执法相”。

又次，法是为达到目的的手段，那么手段之间便会产生差异，在对待世界里，差异是绝对的，因此又有“上乘法”“下乘法”，一般“显法”与真传“秘法”等差异。

法，也就是道，老子谓：“道，可道，非常道”。道，行也，大道本于一般之行而并非一般之行。气功修为，若执于世间之行则为非行，亦即非法；若绝非世间之行则为魔行，亦即为魔法。法生于常而不同于常，法非其常而本乎其常，明此理乃谓知道，亦即知法。

再者，道，行也，道因体道而知道，亦即修法而知法。若得道而不行，得法而不修，则如有路不行，等于无道、无法。此即“法以道见”、“法以行知”、“法以功得”。

又次，道，路也，路外有歧，歧中复有歧，故行路必多歧，修法必生法。法生则道通，道通则畅行，此即“法本自生”、“悟法即法”、

大侠制作

法，可行而不可执，可祈而不可劫，可悟而不可造，可应而不可必！

清末道家太极门宏真祖师与弟子而清上人共驱车行路，路逢求道者两人，一人求祖师问大道，宏真遥指前路曰：即此。一人又求祖师讲法，而清下指车轮曰：即此。两人不知所措。

法，人所共求，但求法者多而知法者少。

●佛家的“不二法门”与“法无定法”是否矛盾？它们各自的真义是什么？

无为法为“顺应天道”之修，“返本还原”之法，一切万有之本来，亦即先天，既是先天当无后天之对待，故曰“先天无对”，所以其法亦无二。有为法为“逆其天道”之法，“夺其造化”之修，世间造化，千变万化，后天之事理，事事皆相对待，故其道无正，法无定法。鉴此，后世学者要想从后天有为之中寻觅所谓全法、上法，似不可能。因法属有为，则承其偏，得于此者必失于彼，故释迦曰“诸法如仪，无有高下”。即有高下，亦是相对性高下。

综上，不二法门系指先天修为而言，法无定法系指后天修炼而言，两者各云其是，并不矛盾。

●为什么历来佛、道门中都认为“无为为上乘法”，“有为为下乘法”？

昔东方老子于《道德经》中倡无为，而西方释迦又于《金刚经》中非有为。两圣可谓妙结同心，不谋而合。由于世间法皆是人为之有为法，而人之习性又易落有为而难入无为，有为易为接受，无为则钝根人难以理解，故释迦牟尼一再叮咛说：

一切有为法，如梦幻泡影。
如露亦如电，常作如是观。

大侠制作

法由道生，行道无为则法自生，法由无为而生有为，故有为皆为世间过渡，一切有为法总属世间烟云，过眼即逝。法由无而生，故无为为万法之根，万法之本，一切有为皆为枝叶，枝叶纵多，总属小枝，有为虽多，亦总属小法。小法虽多，难以与大法相比。

法行无为，则法由无而生有，故无为能自生诸有为法，法生无为，故不能住于有为，若住有为，法必消亡。且看世间万物，无不自无而有，又因有而灭，法亦如是。

无法生法，法法自生，不住于法则法法皆在；以法生法，法法有为，必住于法而法法皆灭。明于世间无常，方知有为无定。

法因因缘而生，亦因因缘而灭，故有为之修，亦由因缘而生，更由因缘而灭，诸有不常，法亦不常。

世间万有，因果相应，种瓜得瓜，种豆得豆。有为本乎无为，无为为其本，有为为其标；无为为先天，有为为后天。故先天之修得先天之果，后天之法，得后天之报，若欲从有为而修先天，必先自有为而转入无为。基此，一切大宗有为功法门派，后期无不自有为法而转入无为之修，舍此不能臻登正修之门。

昔道家太极门曾传有修法联语两则，录后供修道而善文者一粲。

而清道长联：

雨凝仰荷，珠滴任其去留；

风摆垂柳，枝条懒得东西。

玄一祖师联：

无为而为，为为无非真为；

自然而然，然然自得天然。

上两联均隐自然无为之旨，实则尊无为而次有为。

余以为，无为之修，顺其天道；有为之炼，逆其天道。顺天道者，得天地造化之机；逆天道者，夺天地造化之机；看似两相对立，实则均为大道，法分有无，道分王霸，殊途同归而已，不可率以上乘下乘

大侠制作

判之。

●修炼必须行法，行法亦即有为，如此则凡法皆系有为，何以又有无为有为之别？

古来道必自行，法必自修，既系人之修为，自必有为。故若概言之，世间一切法，皆是有为法。但是，行法之际，又生对待，凡长时以人为之法修为者，为有为中之有为，而长时以非人为之法而修者，为有为中之无为。进而由人为之法而转入非人为之法者，为有为归无为；而由非人为之法而转入人为之法者，为无为转有为。故凡世间法：法法自生，一而二，二而四，乃至无穷；法法自灭，无生有，有生化，终必归无。法法对待，故生有为无为；法法归无，故有为终归无为。此即世间法行，一人，万人，成道与否，法法始终，率皆如此。

●道家修为理论不离"返本还原"，究竟是指什么？是否指人的先原？

道家"返本还原"之修，亦即"逆修"，亦即复返"婴儿"时所固有的纯朴境界的修为。

"本"与"原"，亦即人生之"始"与"先"。道家认为，修炼能返回到人生之"先天"，就算成道，也叫"返朴归真"。

人的先原是什么？医家认为是"精"，所谓"二五（男女）之精，妙合乃凝"，"人始生，先成精，精成而后脑髓生……"道家认为是"炁"，所谓："太极一炁，妙含阴阳"，"有形之身，始于无形之炁"，亦即"先天一点至阳之炁"。佛家则认为是"空"，人由"四大"和合而成，而"四大本空"。仅管三家说法不一，但都认为人生之初有一个"性"或"灵"才是人的本来，所以，道家修为之"返本"，实则是复返于"性灵"或"元神"的先天境界，虽然各家对这种境界还认识各别，

大侠制作

说法各别，但基本方向还是一致的。

●道家崇尚逆修，逆修的真正内涵是什么？道家又讲究顺天道，顺天道的真正内涵又是什么？两者是否矛盾？

道家逆修，历来说法不一，但真正的内涵，即可以概括一切的纲领性思想则是“逆于世俗”。其它逆修内容，都是从这个原则衍生发挥出来的。

顺应天道，历来说法亦不一，其真实的体道思想则是“顺乎自然”，其它种种说法，亦是从这个意义上引申出来的。

“逆于世俗”、“顺乎自然”，是两种似乎对立实际上是统一的道家思想。因为天道本无为自然，而世俗的人道则是有为有欲的。逆于世俗则自然能顺应天道，能顺应天道，也就自然不能同于流俗，因此两者的所指是一致的。

●道家主张“逆修”，这个“逆”指什么？

逆修，是道家流传的古代修为隐语，“逆”是指逆其人道，即逆人生发展的必然规律——“生、长、老、病、死”这个常道。道家认为，人生在世，按人道而往前发展，便只能是老病而死，回过头来往初生方向逆转，使能返朴归真，成《老子》所谓“能婴儿”的境界。这似乎是一种想象，但实际上却是大道，并由此而引申出一整套的理论与修为。

道家认为，人之所以为人，就是因为人禀天地阴阳二气而生，合之而成形（物质）神（精神）对待的统一体。在这个统一体中，精神与物质相为对待，精神主宰着物质，物质决定着精神。但就因为人具有形这样的物质机体，并生活在这个物质性的世界上，因此，人道的一切，便因缘而生。

在对待世界中，物质的两面性质为：一不常，二不灭，人体是相

大侠制作

对恒定的机体，不常，就意味着有形必有坏；不灭，就意味着有存必有化（羽化）。道家因此而认为，人有生必有死，但若修至无形无生则可不死，认为只要返修到“婴儿”的太极境界，便可归真到“羽化”后的“仙真”境界。

人体是物质的活人，也就规定了活性质体的两面性：①代谢，②衰老。人体需要物质的不断补充，就意味着物质的不断代谢与功能的不断老化。这是有形必有坏的必然过程，为了避免这个过程，道家因此而提出了不经物质补充“凡食”（参《气功传统术语辞典》，下同），而就“仙食”的主张。认为就“阴食”则补后天而顺行，就“阳食”则补先天而逆行。这就是道家“辟谷”，“食气”的由来。

人体的物质代谢，养成了对物质的必然需求，即对物质的依赖性。对物质的依赖，也就养成了人体一切功能（包括意识）的物质性。因此人的感观意识功能（眼、耳、鼻、舌、身、意）均长于理解认识，甚至改造物质存在，但却都短于理解认识精神方面的存在。因此道家认为，人体顺于物质感观的发展，即为人；逆于物质感观，而顺精神感观的发展，则为仙。这就是气功修炼，为什么要宁静，只能发展先天“阳六根“而不用后天“阴六根”（眼、耳、鼻、舌、身、意）的原因。

人体对物质的需求，自然就养成了意识性的“欲”，甚至贪心。人体的欲，总不外六根，即意之适、目之悦、耳之声、鼻之香、口之味、身触之细滑等，即后世所谓酒、色、财、气、才、名、权、势。道家认为，须其欲即为人道，逆其欲则为仙道。故凡修炼，以离欲为先，若欲念蒙之，难离凡境，则修为必无着落。

总之，逆修之道乃逆其人道而顺天道，逆于俗道而臻仙道，逆于后天之道而返先天之道。但明此理，则道家逆修之旨便自了然于心，修为大旨，乃至理法，亦皆在其中。

后世各门功法中的逆修诸说，皆系大旨中穿凿而出，存之可也。

大侠制作

●道家"逆修"的基本方法是"争"什么?

道家"逆修"的基本原则即"去俗就道",它的具体方法也就是"反凡夫之行"。反世人之所欲、所识、所行、所争,为道欲、道识、道行、道争,能如此,即为入道。争,即《老子》所谓:"圣人争天下之所不争",即为此理。这些当然是一些传统说法,现在修习气功的人,大多只是为了治病强身,大可不必如此效颦。

●佛家不讲"逆修",它的基本修为原则是什么?与道家有何异同?

佛家不讲"逆修",但也主张离俗而出家",修行的基本原则便是"六根清净","四大皆空","灭三毒"(贪、嗔、痴)"去六欲"、"斋戒"(参《气功传统术语辞典》有关条注)修行。因此,佛、道两家的离俗修为大旨是一而二,二而一的。

●内丹派所说的"金丹"是否就是对外丹派炼丹术的一种借鉴性比喻,现在气功书刊都把它指为精、气、神的代词,也有人认为就是"热气团","金丹"到底是指什么呢?

道家丹鼎门所说的"金丹",是一种修炼者自身的功境性感受,既不是"热气团"一类的浮阳之气,更不是用来炼丹的大药——精、气、神。止于丹鼎门是五门秘法之一,许多内涵是不能公开的,特别是功夫境界一类的内涵,更不宜让初学者预知,因此产生各种猜测是可以理解的,这里只能作一般性释解。

金丹,金原是指不坏;丹,这里借指化变,即已非原来之质。金丹一词总指人体通过锻炼精、气、神后,产生出一种非原有形质的不坏之身。这种不坏之身,既浑圆无头足,形无可形,更金光灿烂,五彩千端,因而托名或借名曰"金丹"。功夫修臻此境者,自能感受

大侠制作

到。功夫未到，纵然有机会能洞晓内景，也毫无用处，徒增潜意识的幻感，有害无益，因此丹鼎门历来对修为口诀及功境十分保密，尤其金丹功境，凡未结"圣胎"者，，严禁涉越。

●气功的高深境界在何处用功?

气功的高深境界，大致分为三步，初境在识根之上用功，中境在识根之外的虚无上用功，高妙之境则在无生之上的无无上用功。三境之妙，均不在眼、耳、鼻、舌、身这五根上用功。故佛、道家均认为：凡在六根范围内修为者，永世不得究竟，不能了道。

大侠制作

功理章

第六

道源无为，
功本自然

大侠制作

●对人的“性”应怎样理解？

人之性，具有先天与后天这两方面的特点，先天之性，妙在无欲；后天之性，本具有贪。故人之四性分别为：

无心无贪，谓之天性，天性无欲。

有心有贪，谓之人性，人性有欲。

无心有贪，谓之兽性，兽性嗜欲。

有心无贪，谓之真性。真性泯欲。

能识四性，便是知道。

●修道要“后天返先天”，废置后天六根，可为什么道家修为不离六根？

后天返先天，系指修为的方向及一定的功夫境界。在修为过程中，不论佛家还是道家，都必须借助六根，此即所谓“自六根修入，从六根修出”。

藉六根修为，并非允许六根用事，而是守定一根而不用，从而达到废置六根的目的。昔人谓：“一根得返还，六根俱解脱”。故但凡六根之修，不论何根，均可得道。相传观世音菩萨是修耳根入声闻定的，达摩老祖是修意根入明心定的，魏伯阳所传丹鼎门是修身根，守内触炼金丹的；陈希夷所修太极门则是修意根，守无为炼虚无的。此外，修眼根如香火定，修鼻根如息风定等，无一不是从六根之一根入手，而进入修为的。此亦即道家“守一”之道，老子所谓“抱元守一”之指。

●修行者如何看待和理解“有为法”与“无为法”？

“有为法”与“无为法”（参《气功传统术语辞典》）均属气功修为大法。但若就两者而言，则佛、道两家都以无为为上乘，有为为下乘。道家老子倡“无为”，佛家释迦非“有为”，虽说法不同，但殊途同

大侠制作

归，其本则一。

无为法，由于修为必须无为自然，不带主观人为性，所以它又必然是秘法，是不能用于一切有为法的保密功法。由于无为中必然会自生诸法，而又不能执守于所生法，因此必然又是法法自生、法法自灭，法法不断否定的不住于法的进程法。再由于法法自生而功境与功用亦相应生出，因而又必须由老师去帮助印证、传诀，以期进一步的修为，因此又规定了该法门为不可能全盘公开的阶段性保密法。这些就是无为法——无为而为，由无为而有为，有为自归无为的特点。

有为法，法本由无为而生，但却以有为而成。法本有为，故修法而得法，不修则不得，所谓种瓜得瓜，种豆得豆。这是因为有为之修，法系因目的而成法，因中含果，故不能自生法。又，有为法乃人为之作，故必须预先知法，而与法相因的功境功用皆可预知。这就是有为法在一定阶段内可以明示的原因。但是，有为之修，其功不永，凡所修得，俱必失去，故释氏以"一切有为法，如梦幻泡影"。气功中级以上功夫，皆非外来之得，为证本性所具之一切，故修为又必须由有为而转为无为，方能悟臻上乘。为此，一切有为之修，务必返朴归真而修无为，这就是有为法——有为原本无为，有为必归无为的特点。

前人以"法无定法"，故诸法无有高下，且诸法皆空，皆为筏喻。无为之法，乃非法之法，故无生则无灭，有生终必有灭。有为之法，乃有法之法，故有法则有灭，有法终必归于无。

基此，凡修为而欲成大道者，舍无为则不能成功。

●佛、道家无为法中的代表门派"无诤三昧"与"太极门"各有哪些修为主旨？

无诤三昧，为释迦心传上乘之法，专对上根人传道。该法以"有为无常"为主旨，"不着诸相"为宗法。以"无守为真经"，"不传为真

大侠制作

传”。修法重在参悟自证，明心见性。学者依此而修，步步印证，可于自然而然中了得究竟。修法功诀，功境皆为秘授，故一般佛门弟子很难传承法系，窥得个中奥秘。

太极门为道家上乘法门，亦专对能了悟有为空相者传法。该法以老子“无为”为主旨，以“太极终始”为宗法。该派历来禁立文字，择人而徒，因功施受。修为者自然而然，无为而为。内无意境可求，外无模式可循，由无为而生有为，无法而生诸法，功夫一到，自然中自生必然，功象显现。乃可求师印证，故该派修炼中全凭“三功”（功诀、功境、功用）印证指导，从而一步步引入大道。该派历来独脉单传，故外人绝难一窥门径。

无净三昧与太极门均属无为法，但前者修为全过程似乎是“无无亦无无还无”，后者则为“无中生有有归无”。前者不著于有，见有则灭。后者不任于有，任来还去。由无至无，无无而无，乃直返先天之修；由无生有，有自归无，乃后天返先天之修。故两者虽同属无为，但仍有细微差别。

●人体为什么能发生自发性动作的动功？发自发动功有哪些要领？

人体是一种活性机体，这个机体所表现的活性形式就是动，所以人也属于动物。动，对于人类来说，人人都会，因为每个人都会按自己的意愿去支配身体作任意的动。但是，人们在作任意动的时候，却不知还有另一种存在，即人体的动，并不都是如意的，也有不受自己支配的不如意的动的存在。

人生在对待世界之中，一切亦皆相对待，人体功能当然也不例外。既有自主的动，当然会存在不自主的对待的动。从生理上看，人的身体上有如意肌（如四肢头身等处肌群）。当然也就有不如意肌（如心、肺、肠、胃等处的内在肌群）。若再从对待的观点看这种功能，如意肌又必然还包含着有不如意的功能，不如意肌也包含有如

大侠制作

意的控制功能。后两者现已为气功修炼中的动功境界以及内控境界所证实。

从功能上看，人自有生以来，就应该具有两套动作功能，即自主与自发这两套功能。一个母腹中的胎儿会自发地动，一个初生或周岁的婴儿也会自发地手舞足蹈，但是，他们的动，不是人为的动，也不是意识的动，更不是有目的的动。这种动，是自发的、自然的、纯洁的……随着年龄的增长，人的动作逐渐带上意识性与目的性，自然的动，也就逐渐转化为自主地动。这样，自主动作系统也就逐渐取代了自发动作系统，而且年龄越大，由于用进废退，自发功能也就退化得越多。因此，许多年纪大的人发自发动功，总要比年青人困难一些。由于人们自有知以来就已习惯于运用自主运动系统去生活、工作，天长日久，也就忘记或忽略了人类还有这种自发功能的存在，一旦发现别人发自发动功的自发动作时，还叹为神奇，甚至大呼不可能，殊不知自己从小就会，何必大惊小怪呢！《老子》说："能婴儿乎？"人体如果不具备自发动功的功能条件，如果没有经过婴儿的无为而为的特定境界，那么一切修为，包括自发动功，不仅不可能发生流传，而且是任何老师也教不会的（无内在条件则外因不会起作用）。何况自发动功的动，还并不一定要老师教导呢！

学炼自发动功，有无为法与有为法两种入门形式：有为法即以炼习人为动作去诱发动架；无为法即静极生动而发动架。前者如"南功拳"、"自发五禽戏"等，后者如《太极门·十方无极桩》。

有为法的发功要素有三：①外形动作的套式无关紧要，但一切动作必须放松、自然；②要密切注意体内气机的动向，以免流于徒有外架的形式运动；③随时体验自动起势，如动作之间，忽觉有一股力量在带动动作，立即予以注意，顺势而动，即能发功。有为法的发功形式较易为当代人所接受，故近年来自发动功流传甚广。但现行的一些功派似非正传，有的或许出于保守，以致学者在发功以后

大侠制作

又怎么办，特别是自发到“势动”境界时怎么办？都未能得到及时指导，致许多人发功后犹如被发动了的汽车，由于无人驾驶，以致“任其自然”而不知所措！这不仅容易出问题，更可惜的是，错过了许多值得注意和亟需及时指导的功境感受，使许多初学者本当功夫有所进益时，但由于错过了时机，以致还在原地踏步式的反复炼习（这是自发动功的特点，不进则复）。因此，凡习炼自发动功的学者，应当及时争取得到老师的指导，以免贻误。

无为法的发功要素有二：①宁静身心，专意发功。发功之时，力排杂念，做到心静无思，身静无为，初动不喜，久静不烦，不生追求亦不生恐惧，不畏其动亦不畏不动，如此静久，自然天机发动，如太极之开张，动静相应如两仪之初生，静动相对，自然发为动架。凡初涉太极境中，一阳初生之时，虽身体自动，但气机尚弱，务须顺应自然，不可心生遏止，方能助其阳气生发，发为大动。②松静身体，返复本来。发动之时，务须放松形体，宁静肢节，不作后天自主动作，以待先天自发动作，因后天体用无为，先天本能方能有为，一旦静极生动，身体自然动合天机，不求动而自动，不求转而自转，发为太极（无为法发功的原理与要求，参《气功传统术语辞典》“十方无极桩”条）。

自发动功的发动，分有为、无为，有为系以外架诱发内动，产生于明季张三丰对九宫太极架的改制，无为即太极门功法。

由于自发动功并非“自发”，而是功动，故太极门名为“功动动功”。

●在功动动功的发功中，无为法的太极门九宫太极架，与有为法的各种自发动功有哪些区别？

无为法发功与有为法发功，从不同的角度看，两者的区别约之有七点：①就发功因素而言：无为为静极自生动，有为为动中引发动；②就发功形式而言：无为为自然无式之动，有为为使然有式之

大侠制作

动；③就发功内涵而言：无为为不动之动，静中之动，故为真动；有为为已动之动，动中之动，故为似动；④就发功性质而言：无为为无为而生似有为之动，有为为有为而转似无为之动；⑤就发功基因看：无为为气内动而引动外架，有为为架外动而带动内气；⑥就动作性质而言：无为为内气静极而生外动之气动，有为为外架动极而生外动之势动；⑦就发功过程而言：无为之动，为无为自生有为，有为自归无为的真为，有为之动，为有为意转有为，有为意转无为的人为。

无为有为两者关键区别在于：无为之为，不可人为；有为之为，必以人为。

●功动动功会产生哪些外架动作，为什么？

修习功动动功发功后，其外架动作大致可分为五类：

1. 治病性动作：发功后气机发动，循脉运行，若遇不不通之处，气即集之，气集则自然攻运病灶，遂发为治病功。这是自发动功发功后的基本动作形式。因为炼功者或多或少都有疾病在身，发功后气行攻病，是很自然的事。治病性动作的特点是一切动作均围绕治病这个目的来发挥，或扭动患部，或拍打，或按摩，或点穴，或疏导，或排拿病气等等。

2. 习惯性动作：平素经常做的，或曾着意记忆过的某些动作，也会潜意识地重复再现。这也是自发动功发功后的基本动作形式，因为炼功者或多或少会养成一些生活能动性的积习，这些积习，平素做起来得心应手，纯属自然，发功后当然就会因习惯性顺势及潜意识指挥，很自然地发出这些动作，甚至一再重复某些动作。诸如舞蹈、拳架、职业性的习惯动作，以及生活中的惯性动作等。

3. 势动性动作：发功者的身体因一定因素发功后，往往不是全体性发功，而是局部性发功。常见的是被激发的局部先发功而动起来。在这种初动的动作中，由于气机尚弱，气感也不明显，气机不可

大侠制作

能带动完成每个动作，因此此时所产生的动势，只能是势动。势动是发功者因发功后所产生的某些动势，并由动势产生出一种运动性惯性，再由惯性而带动这种势动动作。此外，发功者期待发功的心理，并由这种心里所产生的动势追求，也是造成幻感性发功的内在因素，势动发功往往愈发愈烈，初时大都是惯性的往复动作，如扭腰、摇头、转手臂等。继而动作幅度加大，逐渐发为大动功架。现在气功界习炼有为法自发动功的人，大都属于势动境界，因为这一境界一非治病性动作，二非习惯性动作，很容易被人认为是真发功。

4. 幻感性动作：梦寐以求，刻意追求自发动功的人，常可因追求而产生下意识的幻感动势，并由动势产生意助而发生类似势动的幻感动作。此外，患有癔病或潜伏有癔病，患有精神分裂，或潜伏有精神分裂，以及严重神经衰弱、神经过敏患者和神经功能不健全者，常可因神经过敏及幻感意识的诱导作用，产生很快的幻感动势，发为病理性的假性自发动功。这些人发功极易，只要听到一句诱导性语言、看到一个诱导性手势、一件"发功"信息物"，便会不由自主地颤抖摇晃，发起"功"来，甚至惶惶如痴，不能自制，有的还真的发起"疯"来，甚至收不了功。

幻感发功，可能产生气感，也可能诱发"神通"，有的还因此治好了病，这是身心能处于松静的自然境界，并由此而进入某种功态，发为自发功及治病功的原因。一般来说，这类病人不宜单独炼功，应当在老师指导下炼，以防不测。由于这类病人易于发功，发功后也有相当一部分能进入功态，产生疗效。一些"气功师"便因此而攫取虚名，夸诩自己的"信息"物有"带功"与"治病"作用。其实，这只是利用了患者的信念与自身的内外在条件，并非气功师的功劳。这种把戏，一戳就穿，只要让一个普通人随便拿一个东西给患者看，说这是某气功大师的信息物，患者就会得到相同的感应与效果。

大侠制作

一个自愿发功的发功者，只要进入有为的诱导与无为的静守，均会不同程度地发功。一般来说，大多数人会因病而进入治病功阶段；较多一部分的人会进入习惯性动作与势动性动作的发功阶段；少数有精神问题的人，会进入幻感性动作的发功态，只有极少数脉络通和，悟性较好的人，才有可能进入真正的功态发功阶段。道家《太极门》中将"十方无极裆"以后所发生的各种发功及其进程功阶，暂分为上述五种，而且认为前四者均为假性发功，即"返还初阶"，只有发为功态性动作后的"九宫太极手"才是"太极初阶"，才是真正的功动性动功。

动功性动作，参见有关动功条。

●习炼道家太极门功法的人，发功后自发许多从未见过的轻柔匀缓的太极外架，似太极拳而又非太极拳，这是什么原因？

习炼者从"十方无极裆"发功后，可能会经过一段时期的"返还初阶"的假性发功的习炼阶段，这个阶段，严格讲，还不能算太极门功法。当修为进入"太极初阶"的真性发功后，便会由于气脉通运而产生轻柔匀缓的"太极架"。说到太极架，人们便会想到现行太极拳的各式架式，其实，太极架的外架动作不仅有立式，还有坐式与卧式。现行太极拳则专取立式，是出于后人人为地编排取舍及艺术加工，当然这样安排也是考虑到外架锻炼的方便与技击需要而逐渐改制的。而太极架的发功，是由内气通运脉络而产生的内脉外动架，与太极拳纯系人为的动式是根本不同的。

"十方无极裆"进入"太极初阶"发功的功夫名"九宫太极手"，进入本部功夫后，气脉已经发动，由于气运通脉，便会在通运时产生一种内在动力，这种动力会使习炼者感到有一股气在带动肢体产生动作。这种气所显现的力，既是一种气感，又是一种力感，还可能有一种前进性（想抗拒退缩亦不可能）的环型旋转感。过去，江湖上把这种气机叫做"太极圈"，而且它还是只有在无为自然的基础

大侠制作

上才能发生的道家太极门所特有的气机。当这种气机运行时，便会产生轻柔匀缓的力，带动肢体作相应的动作，这就是太极门所特有的“九宫太极手”，即太极外架。太极架的发生，是太极门功传的必然功阶，也是太极门由静生动，由动致静的必然历程，因此习学太极门功法的人，都会产生类似太极拳的太极外架。

九宫太极外架是保密的，因为老师必须从外架的动式上去测看初学者的气机及功力，如脉气通塞度、气运内透度、气感内力度以及架式是正式还是魔式，功力是进步还是后退等，从而因功施教，因人施诀，及时引导初学者入门。因此九宫太极的标准架式是必须保密的。过去，太极拳祖架以九九数(即八十一架式)传世，故太极门亦有九九架之说，实际上太极门是从坐、卧、立三式的纵横变化中以内体脉气，又从脉气的通运中印证太极外架，久之便确立了太极外架的若干标准式，计一百多一点，并反证出不正常的魔架数十式。这些架式的传承，使教功者一眼便可测知学功者的正邪情况，从而保证了太极门在自发动架中的正常传承。太极外架由于是功夫反应，因此属功境范畴，即属“三功九秘”的保密范畴。

●功动动功既能生阳通脉，增长功力，是否可以永远炼动功，以不断增长功力呢？

道家太极门是一门系统功法，这里所说的功动动功仅仅是“十方无极桩”至“九宫太极架”的发功过程，严格地说，只是修为的开始。如果只炼动功就势必转为人为的原地踏步，不仅于修为精进不利，而且最终还可能一事无成。这里公开一则太极门的功谚，读者便可一目了然。功动谚语云：

“功炼动、动炼功，竹篮打水一场空。”

此外，功动的外形动架，只是道家太极门动式的一种，太极所含动式有九，称为“太极九秘”，是太极门功法核心部分的“三功九秘”之秘，但这又是另一码事。

大侠制作

●有人说，炼功动动功有危险，是否可以改为静功去达到同样目的呢？

在气功修为中，动与静，只是一个相对概念，动中总必有静，静中亦必有动，单纯的动与静是不存在的。动静在修为的作用上，动则生阳，静则生阴；动则阳易动，静则阳易静。初炼气功者在行气通脉，当然以选用动的修为要直接得多，再者，从脉络通运的易难来看，由于人的触感在肤表，阳气亦行而走表，故表脉浮络易通；又由于人气走表而内气常不足，阴气性喜静守等缘故，故内脉大脉难通。功动动功是以激发阳气，行脉开窍为特点的，因而也就成为气功修为的一大捷径。事实上，一切要进行功夫、功能性修为的传统门派，一切要具有独特功力及法力的正宗门派，都是以各种动功为其入门或入手功夫的。诸如道家的太极门、剑仙门、符箓门、玄真门、佛家的密宗（金刚拳等），以及小玄门、南功门、神拳门、真武门，乃至流传江湖的神灯、金钟、南华、一贯等小宗派，也无一不是借各种有为无为的动功以鼓发阳气，修炼脉窍，激励功力的。这些作用，是动功的特点，决不是静功所能取代，因此，想用静功去达到这些目的，显然是不可能的。

●炼静功的人能否发外气，现在气功界的老前辈，有的炼静功长达几十年，却都不会发外气，而且感到十分神秘，这是什么原因？

发外气与气功修为的动与静并无绝对关系，动功生阳行阳，对发外气当然要有利得多，但静功静中有动，也并不是没有发外气的可能。要发外气，只要习学发外气的功法即可，这在道家《七步尘技流道门》中有系统传承。

气功前辈们炼功几十年，有的功夫也很深厚，那为什么又不能发气治病呢？这主要是因为他们没有机会习炼发放外气的功法的缘故。没有习学这类功法的人，不论静功还是动功，一般都不会应

大侠制作

用，这是因为自古以来，《七步尘技》的传承就是十分保密的。相传过去江湖上曾盛传《七步尘技》的高妙，认为“七道门”中但能学得一道，便能遨游天下，终身受益。如“点道门”的诊治功法，便有过这一类的传说：一挟技游方的道人，见一老者迎面而来，即稽首道：“老丈心胸憋闷，胃腹不舒，可否让贫道为你解脱。”老丈惊道：“奇哉！师父怎会知我苦痛？”道士一笑，云帚几拂，老者胸腹立舒，忙倒身下拜，以为得遇仙人。其实这也就是普通的遥诊与取病法，要修得这类功法只须初步功夫即可。但若无师传承，纵然求索终身，也难省悟。许多前辈功力较高却不能发气治病，亦就是未能结得法缘的缘故。现在，《七步尘技》中的秘法仍不能公开，许多人仍把遥诊遥治看得很神秘，这是可以理解的。

❽什么是“小周天”与“大周天”？现在许多人已炼通了“大小周天”，可不仅未治好病，而且也没什么功夫，这是什么缘故？

周天，乃道家丹鼎门秘法中的显语，属“隐诀”类术语。“小周天”的本义，是指内循人体这个小天地，贯通人体内廿四部大脉的内在境界；“大周天”则是指“三才合一”，外循宇宙这个大天地，融贯天地间的外在境界。故“小周天”是“结丹”以后的“丹气周天”境界，“大周天”则是“脱胎”以后的“神炁周天”境界，显然这些“周天”，自是非一朝一夕所能臻。

现在，有些人把炼功初期产生的浮阳之气——热气，循运体表时所产生的热感境界说成是大小周天，即循任、督者为小周，循全身者为大周，无怪有些经络敏感的人炼功几天乃至几十天就打通了大小周天，这是一种张冠李戴的误会，更是一种严重的误解。热气循运，是阳气初动，浮阳之气浮而走表，通循浮络的一种初步炼功境界，这种境界，习惯上把它叫做“初动”，是气通脉络的初步功夫。如果这也叫做“周天”的话，那么“浮气小周天”一词，似稍中肯。由于浮阳仅仅只是通运表脉，所以在治病作用上往往似隔靴搔痒，

大侠制作

纵有小适亦难得一快，当然更谈不上什么功夫了。浮阳通脉乃阳盛则行的自然现象，本不必追求，只要任其自然，气盛则攻，久攻则通，大可不必介意。惜今人多修有为法，并且预知所谓大小周天的循运路线，再加上“以意引气”的失误，这就促使许多人产生气行暗示及有意追求。前者可能产生因诱导而出现的幻感，即似是而非的假性周天，后者更可因领气强冲因而气行歧路而产生种种气堵、气逆、气乱、气结，甚至滞生气包等遗患。为此，希望修习丹鼎门气功的广大同好，慎勿在阳气初动时去“以意领气”，更不要用中医所传的十二正经，奇经八脉等中医经络去充当气功循运路线，以免造成人为失误。

●已炼通“浮气周天”中“大小周天”的人，仍然有时通时不通的反常情况，这是什么原因？

浮阳之气的循运，要视浮阳所积蓄的能量的多少而定，积蓄得多，气盛而阳动，故能循脉运转，周流不息，不仅自感气冲力大，而且温热量亦大。若运转时积蓄量不足，就会感到温感不足，循运困难，甚至出现脉气的流量及面积相对缩小等情况。浮阳气在人体的积蓄量，不仅与修炼有关，与身体素质有关，而且与疾病、劳逸、饥饱、房事，乃至外在的气温、晴雨、节令、晦望等多方面因素有关。由于这些内外在因素不可能都保持在旺盛的最佳时态上，因此人体的浮阳之气亦就会时盛时衰，从而发生时通时不通，时热时不热，时大通而时小通，时大热而时小热的反常情况，这是可以理解的。

●有些炼气功的人，气感很好，经络感触也很敏感，为什么也发不出外气？

发放外气必须具备浮阳之气通和这个条件；气感很好，这仅仅是自我感觉，其实脉气并未通和。经络敏感，也是自我感觉，而且这种感觉许多还可能是意觉甚至幻觉。即便是经络感触敏感的人，在

大侠制作

脉气未通和之前，同样是不能发放外气的。

发放外气，一般用手掌或指头，一个想发外气的炼功者，如果有如下感觉，是不能发放外气的：①气感明显，而且手掌热麻胀重。②手掌敏感，但只具有冷感、热感，并无其它气感触觉。③气脉通和，周身热流循运，但属意导性功感。现在社会上炼气功的人不少，功法亦多，但具有发放外气功能的人则不多。其中主要原因就是修炼及功法未能改变上述三种情况的缘故。

●知道道家太极门的人无不盛称“三功九秘”，何谓“三功九秘”，为什么要保密？

“三功九秘”，系道家太极门功法中最具保密性的核心内容。由于太极门是无为法，一切修为，皆无为自然；功夫自然而修，功力自然而长，功法自然而生，功境自然而得。若使学者先知“三功九秘”内涵，学者便会置无为而趋有为，有意无意地滋生，或潜意识地产生人为追求。这种追求，即使是下意识的，功夫亦会带上人为的意识性，人为之道生则自然之道灭，一落有为，便非太极。因此太极门的“三功九秘”是绝对保密的。三功即：

功诀——功法口诀。

功境——功夫境界。

功用——功力体用。

三功可示名目，九秘便无名目可示。学者凡按太极门“三无”原则修为（无为、无定、无得），功夫火候到时，自然会由无生有，生出功法、功境、功用，经传法老师印证后，便会根据功力程度，给以恰切而及时的指导，传以进一步修为之口诀。这些口诀，当然仍是有助于学者进一步作无为之修的。

●何为“天心”？何为“人心”？与修炼有何关系？

天心者，无为无欲之谓；人心者，有为有欲之指。昔紫阳真人曾

大侠制作

云："人心若与天心合，颠倒阴阳只片时"，故修炼者但能常住无为无为之境，便为得合天心，便易成道。

又，有为法门以天心为天窍，亦即玄关一窍。此窍一开，天心洞启，即回光返照之功。

大侠制作

第七 生理章

实处着眼虚处看，

方知虚处有妙传

大侠制作

●气功对人体生理上的认识与中、西医有什么不同？

人体生理，是一个极其复杂的反映过程。目前还没有一个学科，能够完整而全面地认识它或解释它。西医对人体的认识是基于解剖刀下的剖析，因而它是器质性的。中医除对脏器进行剖析外，还看到了脏器间的整体作用，即"脏象"的官能作用，因而它是器质与功能并重的。气功对人体的理解，主要是根据脏象的方位及其气机、脉络、光色、声音、神态等多方面去进行神气观察的，因而它是功能性的。而这些方面，正是中、西医所欠缺的。

人体的生理作用，亦不外物质效应与精神反应两个方面，如果中、西医都是物质医疗，可以归属于物质性效应的范畴的话，那么气功便是当之无愧的精神性反应的代表了。气功在精神境界中的认识与发现，最终将弥补中、西医对人体生理认识上的不足，未来的人体生理科学必将证明这一点。

●气功对人体脉络的认识与中、西医的脉络观是否相同？

脉络，是人体中运行气血，通导内外的桥梁，因此不论西医、中医，乃至气功，都十分重视它。西医的"脉络"，是解剖刀下的实体，即动、静脉系统及神经、淋巴等系统。中医的脉络，是功能性的存在，即十二正经、奇经八脉等。气功的脉络，是气功态下的产物，佛家有"三脉五轮"（参见《气功传统术语辞典》），道家则传有二十四部大脉。佛、道家的脉络，与中、西医的脉络是完全不同的，但是，它们也是真实的存在，是人体脉络系统的一个重要组成部分，随着气功的普及提高，以及人体生理科学的不断进步，人体中存在的有形无形的脉络系统，还将不断展现。

大侠制作

●中医、道家、佛家均有不同的脉络循行，且又都是真实的，应怎样理解这些不同的说法及其内涵呢？

经络，是祖国医学的核心学理之一，国人对它探索了几千年，晚近又引起海外学者瞩目，尽管国内外的研究都有了一些突破，但是离真正把握经络，认识经络，似还有相当的距离。对经络的研究，概言之，不外理论探讨，临床求证和科学实验三个方面。但无论采取什么途径，哲学的指导、检验、印证、似乎总是需要的。笔者在运用《易经》哲理，去分析、研究佛、道、医这三家的经络学理时，发现它们都是正确的，这就是《易经》对待观指导下的经络对待说。

《易经》，是中国哲学的鼻祖，从年代看，似乎也可以说是世界哲理的先声。后《内经》祖两仪之理而成阴阳之道，为中医哲理的元本，《本经》本阴阳五行之理而辨气味，为方药体用之依归。可见"三坟"相因，早结不解之缘。

孔丘《易·系辞》指出："易之为物，广大悉备。"换言之，即凡世上一切事理物情，都不能逾越其哲理轨范。《易》理为什么能具有这样的概括性与代表性呢？这是因为它是古哲通过观察天地万物的自在规律所总结提炼出来的哲理，它既能如实地反映一切事物的本来面目，又能本质地概括一切事理的过程及其始终。因此，它能够典范地象诸事理，剖析物情，解释世界。

《易经》哲学的核心，即对待流行哲理。它的奇正常变观，及绝对相对观，集宇宙观与方法论于一体，是一门极其深奥微妙的哲学。《易》理大致可分哲理、象理、数理、卜理四个方面。《易经》除演绎象、数、哲以外，还有一些推衍、论理、卜事等内容的文字。数理方面有合二而一、一分为二、合三为一、二而有三、五十奇正、八偶周天、九九归一等哲学概念。象理方面有一元太极、两仪阴阳、四象奇正，八卦常变等哲理概念。这些概念，结合起来便形成一个可以应变万事万物的哲学观——对待流行观。对待流行观所涉及的哲学

大侠制作

理论是极其广泛的，如太极绝对论、两仪相对论、太极绝对寓相对论、两仪相对含绝对论、绝对有常论、相对有变论和常变对待论等等。

《易》理对待观认为：天地未分之先，浑沌一元，名曰太极。那时，无天地，也无所谓高下；无形气，也无所谓动静；无万物，也无所谓生死。一切皆无，故无所指说，无可名实，无能对待。无相对，所以是绝对。待太极肇分两仪，两仪分立阴阳，这时，天地分司，阳生阴长，万物化生。一切物理，皆象天则地，必含阴阳。故又由太极之绝对，而生两仪之相对，自是天上地下，物情事理，无不成其对待。我们试看今之世界，不论是精神世界或物质世界，不论是客观存在或主观想象，有超越阴阳相对的什么东西单独存在的吗？回答是可以肯定的，在两仪分司的阴阳世界里，不可能存在绝对而绝对的东西。因此，有形必有神，有静必有动，有生必有死，有此必有彼。总之，一切皆相对待，都是相对地存在着。当然，相对中还含有绝对，这也就是两仪能合归太极的根据。同时也是为对待这个哲理所规定。

人，是天地而后的阴阳统一体，古人把人与阴阳的天地并称三才，其理可见下图：

太极生两仪 { 阳，积阳为天 / 半阳半阴为人 / 阴，积阴为地 } 万物化生

人在三才中属半阴半阳，所以人是物质与精神的统一体。人的功能，既有物质性的，也有精神性的，而且两者相因互果，“阴平阳秘”则治，“阴阳离决”则亡。

精神物质，古人称为形神，人能生存并了解世界，无非赖此形神。而人之感官，亦形神相对，分属阴阳，形者形知，神者神会。

大侠制作

阳{耳——声 鼻——香 心——意}　阴{目——色 舌——味 身——觉}

三阳之感，可意会不可形状，三阴之感，可形知不可意得。各执一偏，故人们要真正理解一个事物，必须合阴阳感官之所得。但是，只限于六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）之所能，超过这个范围和能量，人们便无法了解什么。今天的各种仪器，只是六根功能的延伸发展而已。

人的形神生理功能，亦复如是。维持生命，乃至少壮衰老死，无不是两者的结果。而人体从形神而外，脏腑百骸，亦无一不成其对待，成其精神与物质的对待。动与静的对待，阴性功能与阳性功能的对待。如人的脏腑机体为有质固定的相对静体，故沟通脏腑内外的血液为有质不定的相对动体，这样才能维持人体的物质转换。血是有形的循运，所以又产生气这个无形的循运，气与血，正好又成其对待。气的循运，又保证了人体的功能转换。这样脏腑的作用，也对待地成为功能与物质的两种转换。所以脏腑与气血成一对待，脏腑与气血又自为对待，气血与经络成一对待，经络又必然自成对待。那么经络应该怎样对待呢？本文即拟结合哲理、医理作一驰说。

《灵枢·营卫生会》有云："营卫者，精气也；血者，神气也。故血之与气，异名同类焉。"气血同一，合之则如太极之混一；气阳血阴，分之则犹两仪之对立；血中有气，阴中有阳也，气中有血，阳中有阴也，气血多少，阴阳相合，如同两仪之生四象。气聚则为血，阳生阴之象，血行则为气，阴化阳之兆。生克制化，两相对待，皆合《易》理哲义。气血乃经络之中坚，经络为气血之通道，其哲理亦必一贯。

血行经络，什么是血？《灵枢·决气》讲得明白："中焦受气，取汁，变化而赤，是谓血。"显然，血是指有形色的红色液汁。血既为有形之质，那么它能循运的通道——经络，当然也应该是有形质的。

大侠制作

这种经络，古人把它叫做脉，即经脉、络脉。那么脉又是怎样的呢？同样，《决气篇》论述得很清楚："何谓脉？……壅遏营气，令无所避，是谓脉。"这里的脉是不使血气外溢的通行管道，是实质性的东西，所以又叫经隧，并且在浅表部位能摸到，是以十二经脉皆有动脉应手，而浮于浅表的经脉还显露可见。《内经》这里对经络的认识，显然是实质性的。如果经络是实质性的脉管，那么它应该是指今天在解剖刀下能看到、摸到的动静脉系统。可根据《灵枢·经脉篇》十二经脉循行路径来看，古人所说的那种实质性经络是找不到的。因此后世学者一致认为经络是某种功能性存在，是一种传感现象。由于《内经》对经络认识的这种含混，以至直到今天，我们仍然不能解释经络，甚至不能确切地理解古人对经络的阐述，因而得到一个较为合理的概念。

毫无疑问，《内经》所阐述的"变化而赤"的血，及"壅遏营气"的脉，是实质性的。而正经及奇经的循向，又是无实质经络可见的，但它们却又功能性地存在着。为此笔者臆测地认为：《内经》所说的应该是两种对立而统一的经络系统，即实质性经络与气化性经络的对待。脉外有气循行，古人也早有认识，如《灵枢·营卫生会》即说："谷入于胃，以传于肺，五脏六腑皆以受气。其清者为营，浊者为卫，营行脉中，卫行脉外。"又说："化其精微，上注于肺脉，乃化而为血，以奉生身，莫贵于此，故独得行于经隧，命曰营气。"可见循于脉中的营血，即我们今天所说的动静脉之血，行于脉外的卫气，即功能性的经气，似即古人未说明的那部分行于气化性经络的所谓经气，而这种经气，名为卫气，实属营气。《灵枢·营气》说得明白："营气之道，内谷为宝，谷入于胃，乃传之肺，流溢于中，布散于外，精专者行于经隧"。显然，"流溢于中"的是"精专"的营气，"布散于外"的是浮浊的营气。《灵枢·卫气》也说："其浮气之不循经者为卫气，其精气之行于经者为营气。"可见营卫同出一源，沉着有形者为血，浮散无形者为气。循脉者，固定不移；浮散者，一源多歧。（《内经》中

大侠制作

气的循行即有多种说法）。《灵枢》有关卫气的记述，给我们探索功能性气化经络提供了文献依据及理论依据。

诚然，《内经》明言循脉的经气与不循脉的卫气是有清浊之分的，而且卫气的循行也与正奇经脉的循向不合，怎能说卫气就是经气呢？笔者认为这主要是着意于营卫的对待，忽略了营与卫自身亦应有对待的缘故。

笔者以为：营，亦当分营血与营气。中焦受气，水谷之精微上注肺脉，精微液化者为营血，精微气化者为营气。营血有形，入于实质经络；营气无质，行于气化经络。水谷之糟粕入大肠，浊气升而为卫气，卫气之清者，附于经络，或昼行于阳，夜入于阴，卫气之浊者，浮于肤表，为卫阳之气。营气、卫气，各行其道，清浊不相干，（卫气入陷，清浊相干，即为病变。）粗精有别，形气各异，然同出一源，故异名同类。但是，营血与营气自有形气之别，而营气与卫气又有精粗之分，卫气自身又有清浊浮沉之异。故卫气之循行，精者附营气，浊者行阴阳，浮者出表卫，散者熏腠理，剽悍滑利，游行不止，以致论说不一。

基于上述分析，经络似应分实质与气化两类，实质经络即今之动静脉系统，气化经络即正奇系统。这里把动静脉系统也划入经络，并非笔者杜撰，只是申明《内经》观点而已。综上概念，似可列如下图：

经络 { 实质性经络 —— 动静脉 ---- 有形营血
气化性经络 —— 正奇经 —— 无形营气

中焦取汁 { 精 { 营气 / 营血 } 行脉中
粗 { 卫气 / 浮卫 } 循脉外 } 血之与气，异名同类

大侠制作

笔者觉得，这样既解决了千古遗留的概念矛盾，也统一了内经的对立观点，同时也符合人体实际及诸科学验证。当然这还仅仅只是一个极其粗略的概念。

人体有实质性与气化性两种经络，那么两者的关系是怎样的呢？我认为它们之间也是阴与阳的对待关系。“阳化气，阴成形”，经络也如是，气化无象，实质有形。无形之气，行于无形之经路，但无中含有，气中含血；有形之血，循有形之经络，但有中寓无，血中寓气。渗入于脉则凝而为血，蒸出于脉则化而为气，相与资生，互为体用，故也能相互调节。这也许就是气化经络能调节实质血脉的根据。

经络实质属阴，气化属阳，阴者有形难移，故其血流有常，其道不变；阳者无形可变，故而气行无定，其径可移。这又是阴阳以常为体，以变为用；以变为体，以常为用的对待。气化经络的循运、径路，是否可变的呢？《内经》固未明言，但推之哲理，验之实际，似乎是可以首肯的，盖有形之脉，如江河之环周，其道难易，无形之经，犹风气之回互，其径易更。前人也似乎有所觉察，如《灵枢·经脉》中说：“人经不同，络脉异所别也。”从生理上看到了人的经络各有不同。如果有形之经尚有不同的话，那么无形可变之经，其差异就更大了。又《灵枢·动俞》说：“营卫之行也，上下相贯，如环无端，今有其卒然遇邪气，及逢大寒，手足懈惰，其脉阴阳之道，相输之会，行相失也，气何由还？……夫四末阴阳之会者，此气之大络也，四街者，气之径路也，故络绝则径通，四末解则气从合，相输如环。”这是病理上的变异，络不通则改道行经，直行不通则绕道而行，可见经络的变动行向是有根据的。

气化经络既然是一种功能表现，除受物质的客观支配外，它似乎还可能受精神的主观影响。既能受生理病理的改变而改变，那么也可能受意志的改变而改变。这个论断不是臆说，在实践中可以找到依据。大家知道，针刺感应与气功感应，都是经络径路的某种反

大侠制作

应。而这两种感应的循向，除任其自行的自然循行外，还可以运用意念诱导而引向的使然循行。如气功真气的循运，便有自发与意炼两种，前者如道家的周天火候，后者如佛家密宗的三脉五轮。而后者即可证明意志与气化经络关系。

气化经络的可变，不仅表现在流向与速度上，还表现在本体的大小与深浅上。有形的水，犹可决定江河之广狭深浅；无形的气，当更能影响径路的大小浮沉。故营气盛大，其经络必深广。营气衰小，其经脉必浅浮。营气竭绝，不足敷布，其径路必不通。这点，气功家体会良深，殊可佐证。

气化经络既可因各种因素而移易，那么经络区与非经络区便自成其相对，也就是两者可以因一定条件而转换。那么气化经络的循行就没有常规吗？不，它的循行要受机体的筋骨器官等自然形势所决定，就象大自然中风气要受地势影响一样，它是有一定行向的。但是在肌肉层等可变区内，气化经络的行向则受着各种内外因素的影响而变化着，这就是常中有变的对待观。了解这种变化有一个十分重要的意义，就是非经络及经穴区，何以针刺会有气至和疗效的问题，其根据即此。为什么非经穴区针刺可以得来经气呢？这就是刺激的物质因素与感觉所致的精神因素所引发来的经气。气至即有效，所以又能产生相应的疗效。

气化经络既然随真气的盛衰而可变，那么真气盛极时，是否可以发生全体气通，换言之即全身都成为经络呢？从逻辑看，既然非经络区都可变为经络，那么只要可能，是会发生这种情况的。事实上一些高深的气功家在气通、热通、一身通的境界中，业已表浅地近似这种情况。但是经络区与非经络区是对待的，如果处处皆是经络，那么也就不成其为经络了，经络的作用也就自然消灭了。同时，我们还可以从这一个极端推论到另一个极端：即经气完全衰竭后，经络的作用也就同样消失了。这是因为人生两仪之中得阴阳之气而生，常使中和则安，一有偏盛偏衰则病，极盛极衰则止。经气盛

大侠制作

极、从阳则健；经气衰竭，就阴则死。说明这一点十分重要，因为它回答了为什么人死定后，再不可能存在活体经络，只能存在某种非生命性的自然经络的问题。

人生天地气交之中，气候对人体会有一定的影响，这是可以理解的，为什么人体的经络运转会与天地万物发生时空同步，和天地气交一样，会产生某种周期性的所谓时钟规律呢？这得从三才相因的哲理谈起。

《易》理对待观认为：无极无必生有，是生太极，太极静而生阴，动而生阳，故生两仪，两仪清者上升为天，浊者下沉为地，天地立，乾坤就，两相对待，乃生万物。故万物皆象天则地，形气相应，概然一体。这个规律在两仪对待的世界里，是普遍的、绝对的、永恒的，是相对中之绝对。故凡物理，无而生有，始而必终，动根于静，生基于死，而静中有动，生中有死，反之，动必有静，死必含生，一切皆相对待。是故对待世界中不存在绝对的动静生死，也无所谓绝对的生死形气。如：一个活的机体，不断有细胞的死，一个死了的人，也可能有活性细胞的再生。

人，是一个生命的机体，人有经络存在，那么这个世界的一切有血有肉的生命机体，都应有适应其生存的经络存在。这似乎是没有疑问的，因为这已为大家所熟知。

世界上既有有生命机体的动物，当然必然产生与之对待的有生命机体的静物，这就是植物。动物、植物，动静相对，动物动中有静，植物静中有动。动物有赖以生存的动物经络，那么植物也必然有赖以生长的植物经络。植物要依靠这些经络敷布养料，这也是容易理解的。

世界上产生了有生物，当然会产生无生物与之对待。但有生可含无生，无生亦含有生，有生之物以生现，故有死；无生之物以形现，故有灭，生灭相因，故生中必含死，死中必含生。有生无生，凡具有形，终归寂灭，有生之物有适应其生而含死的经络，那么无生之

大侠制作

物也必有适应其死中有生的相应经络。当然，两者经络的性质是不同的，这也为哲理异同规（同中有异，异中有同）所规定。说无生物也有经络，含有生命，这不是胡诌么！不，这不是胡诌，是完全正确的。世界上的无生物质如果不是这样，那岂不成了真正的死物，永远也不可能变动、变质、变化，发展了吗？事实上世界上一切无生物都在不断地变化、运动、创造着生命，而且也在"死亡"。这也就是无生命世界，变为有生命世界的哲理根据。哲学不是宗教，它不会相信万物是上帝造就的。

上文所说的万物，虽然有大小，但总的说来，总在天下地上，不能和天地相较。现在小的东西有经络，那么大东西或者天地，有没有经络呢？回答是可以肯定的。万物象天则地，经络就是法天地的一个组成部分。且地脉运动，天气流转，它们的运动已早为地质学家及天文学家们所注目，只是他们并不把这种现象叫做经络罢了。宇宙的活动情况虽然人们所知甚少，不过我认为，整个宇宙也是有经络的，不然大千世界中的各个成员，如何有运动发展的变化及其联系呢？

人生天地万物之中，天给人以五气，地给人以五味，气交有春夏之异，地处有南北之别，上有雷电、下有引磁。故人之卧起动静，食饮呼吸，莫不由之。观春蛻冬眠之虫，可知人之气化功能必受天地气交的影响，必然会和天地之气交发生某种形式的同步。当然人还是一个相对独立的统一体，它的气化功能还要受自身各种内在矛盾的影响。天地对人的影响，从哲理看，也可分功能与物质两种对待，风雨雷电，霜雪暑热，是实质性的影响，大气交变，磁场引斥，是功能性的影响。实质性的通过器质去影响功能；功能性的通过功能去影响器质。两者相因互果，故中医提倡天人合一观。

但是，天不同于地，人更不同于天地，人体的经络又有其自身的循运规律，这就是同中异，异中同的三才异同观。根据这个对待观，我们不仅可以推知物物的异同，也可以推知人人的异同。可见，

大侠制作

《灵枢》所云："人经不同，络脉异所别也"的说法、确实是很有见地的。理解这一点也十分重要，当我们在检测或认识某个具体病例的经络现象时，不要忘记在普遍性中还存在特殊性。希望用一种固定的陈式去推测经络（如子午流注等），其结果是可想而知的。且看前人对经络的循行、循向等问题，就认识不甚统一，这从《内经》中卫气、营气、经脉的循行记载中可以看出，其中根本原因，即在于此。今天，我们如果不注意这一点，我们也将会重蹈覆辙，水中射月，了无结果的。经络与营卫问题，争论可说是由来已久，记得 1965 年笔者即和一些同道，和南京吴考盘教授的经络营卫观点，在《浙江中医杂志》上，发生了一场今天看来不值得争论的争鸣（见该刊 1964 年及 1965 年合订本）。其中很大一个原因，亦在于此。类似这样的争论，在各地期刊上可说是屡见不鲜。所以，这个问题能够及早统一，对中医基础学理无疑是一大补益，而对人体生物科学的探索，也将是非常有益的。

注：本文原名《经络"对待观"驳说》，1983 年曾在四川气功界、中医界铅印内部发表。

●气功修炼，在性别上有何差异？

男女，这个人类性别上的差异，自然会带来人体生理上的种种差异。过去传统说法，特别是佛家观点，认为男性是"金刚体"、"不漏之身"，可以修成"罗汉"，直至成"佛"。女性则是"有漏之身"，要想成佛，必须转为男身。这实际上是封建社会中重男轻女意识在气功中的反映，男女修为，各有短长，女性的经、带、胎、产，无疑是修为中的一大障碍，道家提出"斩赤龙"（参《气功传统术语辞典》）的办法，也自有其一定的道理。不再生育的炼功妇女，可以修这种功法以弥补不足。女性"漏红"，男性也要"漏白"，一个成年男子，如果

大侠制作

不修"伏虎功"以固精关，那么"白虎"就会"精满而流"，即或月余一次，和女子"赤龙"一样，同样是气功修为的障碍，因此，道家传有"降龙伏虎"的收血断精之法，就是为了弥补男女生理上这一不足而设的。此外，从生理的秉性看，女子还比男子更接近于气功修为。一般来说，女子多沉静，男子多浮躁；女子多内向，男子多外向；女子思路多专一，男子思路多奔放等等，都说明女子炼功一般比男子容易专致，容易入静，容易入门。在实际教习中，特别是中青年女性，确要比男性容易得功，容易得气，这不仅是因为女性属"离卦"，外阳而内阴，阳体易发，而女性所具备的，更接近于气功修为的某些素养及秉性，当是重要因素之一。

但是，男性秉性的长处更为重要，因为女性具有的软弱、易变、吃不起苦，耐受度差等缺点、却正是男性所特有的长处。因此，男性一旦决心修为并持之以恒时，女性便往往不及男性，这也就是气功修为有所成就的，不论古今，大都是男性的原因。当然，性别不是成道与否的决定因素，而且性别上的共性中还包含着许多形形式式的个性，因此，决不能一概论之。

❷气功修为与年龄有何关系？

气功修为与修为者的年龄关系十分密切。年少年长，各有短长。从生理上看，年青的比年纪大的好，这是因为年青者气血脉络较为旺盛的缘故。过去描述八仙之一的韩湘子成道的书《韩湘宝卷》中就有这样一首诗："十岁孩童正好修，元阳不散可全周，金丹一粒真奥妙，身心清净步瀛州。"在气功修为中，一个未婚的青少年，确实比较易于入道，这是有道理的。但从心性上看，那么年老的又比年轻的好，因为年纪大些，心性易于沉稳，情欲等牵累较少。一旦决心修道，便易"看破红尘"，不比年青人，往往敌不过"家庭"、"婚姻"等牵缚！因此道家以年及五十为"道年"（参《气功传统术语辞典》），这不是没有道理的。

大侠制作

总的来说，年青者的修为条件要比老年好得多，一个童身之体，元阳未泄，真气旺盛，情窦未开，世事未萌，爱恋不生，经历简单，故杂念较少而易于修为。经络敏感、气血宣和，不仅易臻功境，而且易发"神通"。因此要开展气功特功的研究，应多培养青少年参加炼功。一个人成年以后，婚姻家庭、工作学习、社会组织，事务烦多，且"不遂心事常八九"，烦恼日生，杂念纷纭，纵然身强体壮，其修为仍不如青少年。中年以后，阳气日亏，真精日耗，《黄帝内经》所谓："人年四十，阳气自半"，若不善为摄养，则阴气日盛而阳气日少，不仅气脉不和，百病丛生，而且心事累累，梦寐不安，修为上自然困难重重，难以臻效。以后，年龄越大，气脉愈亏，许多功法已难以修为，修炼自然亦就愈见其难。

当然，年龄在生理等方面的条件与修为效果是相对的，不是绝对的，年龄与健康状况不成正比，与气功修为更不成正比。一个认真修为的老年人也远比一个不认真修为的年青人效果要好。许多志诚修为，精神专致的老年人，只要持之以恒，返老还童也不是不可能。气功修为关键主要在精神(性)，不在身体(命)，当然身体也是一个十分重要的因素。因此，一个年青人应当及时努力，利用好这个大好时光，而老年人，也应当专意修为，不必背上年纪大的包袱。

●气功与秉性及气功修养与涵养是什么关系？

气功修炼与其说是身体修炼，不如说是心性修炼；与其说是物质改革，不如说是精神改革。因为一切修为门派，不论其修为手段与修为目的如何，但最终都将是不同境界及内涵的心性修为或精神修为，而且各种修为，都会有意无意地、不同深度地去进行精神的内在配合。人的秉性千差万别，故精神世界也千差万别。由于秉性及素养的不同，也就直接关系到气功者自身的内在修为。因此，秉性和缓而娴静的人，欲念少而执著少的人，修习气功自然就得天

大侠制作

独厚，较易进入气功境界。反之，夙性急躁而易怒的人，多嗜好而好动情的人，修习之时便不易进入宁静恬淡的精神境界，从而增加了修为的难度。

气功修为与秉性有关，当然也能产生改变秉性的反作用，大凡气功功夫高深的人，大都心性平和，与世无争。许多秉性急躁易怒，遇事计较，好伤好害或自傲自卑的人，通过一段时间的气功修为，也会日渐变得温文尔雅，心性平和，处世淡泊，性度沉静。过去气功传法者在弟子入门修道时，必须先看心性，入门修为后也要经常规范道德，这是气功修为的特点，也是要炼好气功所必须具有的条件之一。

●如何从体态上看一个人是否是气功师？气功高师都是像弥勒佛那样的胖子吗？

修道的人，胖瘦皆有，胖瘦的原因，一是与先天遗传基因有关，二是与营养条件及年龄有关，三与所修习功法及劳逸程度有关，故不能以胖瘦定功夫，更不能认为胖子才是气功师。一般说来，气功修为有素的人，应该是胖瘦适中，瘦不干枯，肥不壅滞，精神内敛，光泽照人。气功师，不拘何时何地，无神疲气馁之象，无病痛哀号之苦；饥可多日不食，食则兼倍常人；冬耐严寒，不畏风雨；夏耐酷暑，不惧瘴疠；动则体态轻捷，静则定力如山。凡具以上体态、气魄、风范的人，方可为高级气功师。

●人体的“六根”中，为什么触觉是气功发功以及诊治疾病的常用根器，人体的触感功能共有多少类别？

六根中，身触是意根以外的最大根器，它不仅遍布身体内外，也是气脉运行时感受最全面、最敏感、最便捷的根器，加之以手发功或诊治疾病，较之用其它根器方便、美观，因此历代气功前辈大都喜欢用触根发功治病。历来炼功者，只要能修得“触通”，则触这

大侠制作

个受根本仅能解脱其余五根("一根得返还,六根俱解脱",参见《气功传统术语辞典》),亦能贯发"神通",发出另外两种触感。

人体的触感功能,同样不出对待,故身触之用,亦一分为二,二外有三,共有如下三种触受功能。

1. 直觉:即接触性实觉功能,这种功能本来人皆有之,因为皮肤直接感触是人体身根的基本功能。但是,这里所说的直觉,不是指一般人所具有的那种肤觉功能,如实触感、寒热感、痛痒感、风拂感、麻刺感、水流感、粘滞感等,而是要具有能探测人体或自然界的特殊"气"感及"信息"的特殊应触感。这种触感可以查功、可以诊治、可以感应到许多常人所不能感应到的信息。这种感触功能,我们习惯上把它叫做功态直觉。功态直觉不仅可以近感,也可以遥感,现在许多气功师应用的遥诊遥治的遥触功能,都属于这类直觉。因此,它是气功师所必须具备的基本觉通功能。

功态直觉据不同功力可分为初、中、高三等,初等为近触通,中等为遥触通,高等为灵触通,只有达到"灵触通"的人才可能触通万类,内外虚实、动静生死、实空数相、一切贯通。但是,"灵触"仍然是直接感通,离体之外,便无触感,故功力仍属基础阶段。

2. 间觉:即离体性的虚觉功能。虚觉可据不同功力及运用而分别为附地觉与附天觉两种。附地觉即以己之意触附于大地及一切实物之上而发觉通,觉通到处,一如寄触之感。附天觉即以己之意触附于九天及空宇之中而发觉通,觉通到处,亦如寄体。

以上是人体本来就具有的两种触感功能,人既有近触、直触功能,当然会有远触、间触功能;既有我触功能,自然会有他触功能,既有实触能力,当然也有虚触能力……这些功能尽管不能为一般人所理解证实,但是它们是存在的,早在道家《七步尘技》中便已有系统的炼法与运用,而且为许多气功行家们所掌握。

3. 空觉:即超出虚实以外的神觉。这种觉通是触通功夫中的上乘法门,功夫未到,难以体会,且个中体用修为亦均是保密的。

大侠制作

❽人体除了六根功能外，还有其它功能吗？

人体除肉体的眼、耳、鼻、舌、身、意这六根外，还有看不见的，即潜在而非有形的六根功能存在，道家习惯上称前者为阴六根，后者为阳六根。阳六根的眼，即佛、道家所谓的天眼，亦即天眼通，阳六根的耳，亦即天耳，即天耳通等。

人体除阴阳六根功能外，还有超出六根范围的许多特异功能，故佛家认为，"人之本性，一切具备"，道家则认为，"人之元神，至灵至圣"，都认为人类与生俱来即具备功能的无限性。现代医学科学也认为：人的大脑，还具备很多潜在功能。人类只用了大脑功能的极小一部分。那么人类究竟有多少功能呢？笔者以为，人生天地之间，感天地之气（即信息）而生，应当本能地带有天地间一切万有的全部信息及能量。仅管这些信息与能量不一定都能起作用，从而显示它们的存在，但是，它们是应该存在的。现在，许多人体特异功能的不断展现，已不同程度地证明了这一点，而未来的人体科学及其各方面功能的突破与验证，还将继续证明这一点。

人体，也许是宇宙全息的缩影，也许是世界全能的主人……

❾为什么佛、道家均认为一切"世间"、"世出"法，不离于心？

"世间"法，即人世间的法，"世出"法，即出世间法，前者指人道之行，后者指仙道之行。传统宗教者认为，人生的一切苦、生、老、病等诸苦，皆系于"欲"，而诸"欲"皆系于心。故要了结人间诸苦，惟有从心上用功。另修行之人，能了得其心，便可见性觉悟，故一切修为，亦皆不离其心。这也就是宗教人士"世间""世出"皆不离心的道理。凡人之道与修行之道，顺逆不同，其意可示作下图：

仙道←性←觉←心→欲→苦→人道

大侠制作

第八 病理章

病是人自己没理

大侠制作

●气功对人体病理上的认识与中、西医各有什么不同?

人体的病理反映,也是一个极其复杂的反常变化过程,通常分致病因素,即病因;病理机制,即病机;疾病症状,即病症三个方面。中、西医都是通过这三个方面去认识疾病,治疗疾病。气功诊治,除上述三个方面外,还有一个病痛气脉,即病气可以帮助观察,而这点,也是中、西医所不能认识或理解的。

西医的外在致病因素主要是各种细菌等,发病机制则是细菌的感染与滋生。中医的致病因素是六淫邪气,发病的机制则是感冒邪气而伤正气。气功的致病因素是天地间的病气,发病的内在机制是相应部位发生病理性改变,产生了能吸引相应病气的"磁场",即"病理磁场"。三者之中,细菌是真实可见的,六淫是实在而可感不可见的,唯有病气的存在,既不可见,又不好理解,但是,凡具有初步功夫的气功者,都可能感知它的存在。

病气,及"病理磁场"是可以感知的物质性存在,尽管目前不能为大多数人所认识理解,但是它是客观真实的,因此,它必将为未来的医学科学的发展所证实。

大侠制作

学功章

第九

下乘学，中乘悟，

上乘不学自会做

大侠制作

●现在社会上流传的各种气功功法都说自己的最好，它们都属于哪一类功夫？怎样鉴别？

这种情况古来就有，非独今天。气功功法，自来门类繁多，古往今来，旧传新创，因袭发扬，故气功门派尤为繁多。现在社会上流传或秘传的气功功法虽然数以千计，层出不穷，但约之不外六类。

一、有师承门派的传统大宗功法。这种功法大都口传心授，不立文字（或仅有简要法本）。功法系统完整，不尚相互因袭。这类功法的继承者，不仅有系统完整的功理、功法，也具有完整的纠偏、治病等应急、应用功夫。现在这类功法已公开的很少（因其内涵不能公开），大都师徒私授，隐存民间。且择徒甚严，特别是中乘以上功阶，不仅要看功夫，更要看功德，因此对这类功法社会上知者甚少，更谈不上发扬。

二、有师承门派的传统小宗功法。这种功法与上条相似，但由于功法不够系统完整，行修为者往往只能达到某种阶段。这类功法大都从名称上即可看出，如某门中的某派等等。这类功法，现在社会上亦很少流传，因为它的许多内涵同样是不能形诸文字的。

三、有师承门派的传统小部功法。这类功法可分两类，一类是仍袭旧名旧派，但冠以新说者；一类是改头换面，更名改姓，因袭其内涵而另立新说者。这类功法系师承某门功法后，因故中止，致学而不全，乃稍加改易，杂以他法，或旧名新创，或更名开派，总属不得全豹。使人看来，似真似假，不知所以。这种功法，初时尚可，三板斧过后便不知所措，纵然能因袭到其他门派的一鳞半爪，但总属四不像，一遇疑难，便即束手，因此出路是十分危险的。

四、无师承门派的古籍型冒传统功法。这类功法，或寻法于古书，或请益于师友，悟得一二，便谓了得古法，自学有验，因此传人；

大侠制作

或宗一门，或综诸说，或假祖传，或托秘授。这类功法常是非驴非马，似传统而非传统，对于气功真正内涵则一无所知。若遇问题，便百般推托，一有"神通"，便大肆吹嘘，是气功功法中的伪法，学者慎勿轻信。

五、无师承的书本性综合功法。这类功法大都是综合现代气功书籍，并与近代科学诸说相结合的新型功法。搞这种功法的人，往往借科学之名，行想当然之实。自己了无所知，却去传功救人，自己不炼，教人试验，教功中得之者为经验，失之者则为教训。久之俨然自成一家，自创新说。世人为"科学"所迷，断难醒悟。不知气功乃实践中事，其内涵并非想当然者所能知。此派久之必然前途艰塞，万难进步，学者亟宜早悟。

六、无师承门派，自我综合的自创性功法。这类功法或私淑一家，或综合几派，或因袭假冒，或道听途说，一俟少有所得便无师自通，自创功法门派。这类功法，或标以传统，或标以新创，或标以祖传，或标以秘授。常是好处齐备，短处无有，当世所讲到的"神奇"，它都具备，当世所公开的炼法，它都改头换面的拿来凑法，大有融贯古今，包罗天地的气概。若讯其真正的气功内涵，则一无所知。这类功法常是名与实不符，理与法不符，神奇的效果与初浅的炼法不合，神奇的传承与现传的功法不合。学者只要细心，是不难分辨的。

辨别它们的方法是：

一、真正的传统秘法不会写成书（特别是功法内涵），也不可能成书，更不能公开功法内涵。

二、真正的传统秘法不可能一学就会，老师也不能一次传完，学生更不可能一年半载内便可出山门去传法当老师。现在有些功法，学生一出门便可去传法当老师，这是不正常的。

三、真正的传统秘法应当是系统、完整的，名与实、理与法、功与果等均相符的大宗功派。若理法相悖，众说杂糅，群妙毕举，吹嘘

大侠制作

神通者，定系伪法。

以上三点，可供鉴法者参考。

●现在社会上流传的气功门派很多，如何从它们的功法内涵上去判别该功法是传统秘法，还是一般新创功法？

我们只要从下列特点去看，便不难分辨：

一、传统功法大都系统完整，秘法一般只介绍功理及功法梗概，具体修为则是保密的。

二、秘法只讲大道，而不吹嘘神通。

三、一般新创功法，大都一鳞半爪，并且均属基础性修为，不仅一学就会，而且不久便能成为教人功法的老师。

四、一般新创功法大都相互因袭，尽管名称各异，不论标榜的是传统还是创新，它们的功法之间往往大同小异，本质无二。

五、这些功法，不论其多么全面丰富，但只要细究其内容，便不难看出：种种炼法，都是从古到今市面上公开过的东西，它只是做了一些采撷整理、综合改编工作。至于各大宗门派中的秘法内涵，却连最基本的也找不出来（因为这些东西是采不到的）。

六、气功的功夫体用，特别是应用方式，是到处收集来的，有些东西，甚至与该功法完全不合。

七、这类功法，最热衷于吹嘘神通，即气功境界中的某些特异功能。就是这些功能，也不难看出，它们都是市面上曾经公开过的。至于气功修为中的真实境界与感受，以及未公开的种种神通，则一无所有。

现在，气功界功法蜂起，但却在不断抄袭，或者去搜索故纸堆，这是一个十分不良的倾向。气功是一门实践性的功夫，不是过来人，切莫给人引路！读者只要按上述几条，加以对照，便可看出这些功法的真伪。

大侠制作

●初学气功者如何理解气功门派的传统与新创?

气功传统功派,就其大宗派而言,可分道、佛、儒、医、武、巫、术数等七家。七家中又以道、佛两家为诸家之纲,功派最多,修法最全。佛家向分八宗,功法则以密宗、坛宗、天台宗为代表;道家亦分两教(即正一、全真),功法则以太极门、丹鼎门、符箓门、剑仙门、玄真门为代表。明清以来,气功界凡知大法秘法者,无不盛称"三宗五门"。三宗五门功法系统、完整、全面,概括了气功修为形式的各个方面。佛、道两家其余各门各派亦颇多,但修为形式及内涵,皆相互因袭,大同小异,明季时便有"三千六百家",甚至"三万八千门"之称。

气功新创功法,细究内涵,皆系因袭传统功法中的一鳞半爪,重加组合,改易名实而成,故很难为它们划分流派。因袭传统功派,道、佛、医、武等诸家均有,但总的来说,均为显法或小法,亦均为有为法。大宗秘法则很难窥得一二。综观这些创新,大致从书本得来居多,从师习学较少。间有自称融各派精华于一炉者,更为外行,因各派修为大相径庭:有为无为,势若冰炭;内修外修,情同背途;若以一派而兼容万法,则可融合者,惟基础之皮毛而已。

现行气功功法,传统者少,创新者多;秘法尤少,小法尤多,故学练气功者不可不慎!

●在无师传承时,能否根据自然无为的功理自发太极外架?太极外架有几种发功功阶?

学者只要做到自由站立,不式不势,身心无为,静中体动的原则,久之便能发太极门动功(可参考《气功传统术语辞典》:"十方无极档"条)。

太极外架根据发功的气脉情况分别不同发功架为初架、过架、真架三种。

大侠制作

初架系气脉内动，但尚在通运内脉，其外象动作时静时躁，有时还间有治病、通脉等调节动作。

过架系气脉在内通或半内通的情况下，通运内脉的外架，外象轻柔，时有重钝、匀缓中间有率动，且架式时有失常，故为过渡之式。

真架系太极功架，修习者大都气脉通和，内外明调，乃能功臻此境。真架的外式纯系由内气通脉时相应发出，故通运何脉则现何式，脉脉相因，式式相应，轻柔缓匀，浑圆无间。功夫修到此步，即谓之入法门。

此外，真架修习到一定时候，气脉内和，动极返静，外动会日渐减少，而"由动归静"，"由静入定"。太极架的静定大都为卧式，亦有少数坐式或站式。太极门称之为法架。功夫修至入法架，功力已有一定火候，亟需内诀指导，以便由外动而转入内动。

在法架功境中，还会有动与静的多次反复，这是通脉的需要。此外，有的还会出现由于气脉内攻的治病功动作，这是正常的。

入法架，有一定功境感受，学者要能说出这些感受的为入法架，没有感受，或只有治病动势及气行感受者，称为气耗性静止，这种静止在自发动功的假性发功中常可见到，不可混同。如果这种时候便去搞什么意守与观想，或者以意引气等伪法，功夫不仅不会长进，反会自无为而坠为有为，变动功为静功，不仅动功修为会一无所成，还会象现在许多习静功者一样，不得真传，是难望有成的。

●炼气功是否必须崇信？信奉宗教的人是否比不信的人更容易炼好？

总的来说，炼气功的关键在专心修为。崇信的人，若因崇信而意念专致，加上修炼认真、勤苦，当然会收到较好的效果。不信的人，只要专心修炼，也同样能收到相应的效果。就功法而言，一般来说，修炼有为法，特别是念诵、观想一类功法的人，就必须崇信。修

大侠制作

炼无为法，一切不管，只要自然练功，不信的人效果会更好。因为不信的人，一切不闻不问，抱着认真实践的态度，专心修炼，因此功效更佳。

信奉宗教的宗教界人士，不论是“出家人”或“居士”，但能万念俱泯，六欲不障，确比尘缘牵挂的在俗之人容易修为。过去佛、道门中的一些前辈，一旦得以师承秘法，无不功力深厚，超凡逾圣，就是因为他们能够做到六根清净，身心寂静的缘故。但是，信奉宗教的人，特别是迷信鬼神的人，由于他们满脑子的鬼神妖怪，一旦行功入静，往往会幻境迭起，魔境森森。自古道：“魔从心起，念动魔生”，由于自己心里有鬼，反会给自己增加麻烦。因此，对于初学者来说，最好不要去涉及佛、道宗教中因果报应一类的思想，以免有染心性。

●初学气功应注意什么？

近年来，气功声誉日隆，想学气功的人也越来越多。那么怎样才能学好气功呢？主要有两点：一是需具备一个能保证练功的物质环境条件与精神意志准备；二是必须先选择好适合自己修炼的功种与教功的老师。

人们常说，练气功贵在持之以恒，其实更重要的是习之在专。专，不只专心，尤要专功。那种见异思迁，朝三暮四，以及练练停停的练功，是断难望其有成的。选择功种，不论动功、静功，最好选择传统性的大宗功法。因为这些功法是前辈们的心血结晶，是多代人行之有效的成功经验、口诀，功法系统而完整，可以引导入门者较有把握地走向正道，走向成功。值得提醒的是：初学者不宜轻易参加新创性功种的试验，以免因缺乏经验指导而出问题。此外，初学气功者，最好不要照书本自修。四川省国医气功研究所自 1985 年开设气功门诊以来，接治了许多气功出偏患者。其中竟有半数是照本修炼和无师自通者。虽然他们中大多数并非真正的功偏患者，但

大侠制作

如果有老师的正确指导的话，是可以避免发生这类问题的。

●初学气功，选哪类功法好？

气功门派，源流各别，名目繁多，但若就其外体形式而言，则不外动功、静功、动静结合等三大类。动功之效，以炼气为主；静功之效，则以养气为主。动而生阳，气易达表，故功在先通体表络脉；静而生阴，气易归里，故气行多内运而通经脉。人的触觉在肤表，气又是随人的意念感觉而集聚的。因此人气，亦即浮阳，多易走表而通脉。加以浮脉易通而内脉难通，故初学者练动功者易成，而练静功者难就。

动功利用发功通阳，功在修命，但静功却长于养气通神，功在修性。因此，真正的气功功夫还是需从静功的修为中得来的，一般初学者，特别是青少年，以及身体尚好的中壮年，应当先从动功入手，但老年人，尤其病衰者，则可从静功入手，这样可以安全而有把握地收到功效。

●初学气功的人，选哪类动功好？

动功，就其发功的动作形式而言，大致可分为有固定动作的自动动功与无一定架式的功动动功两大类。前者如“八段锦”、“五禽戏”、“峨眉十二桩”、“太极十三圈”等。这类动功是按照人为编排的动作去炼功的，因此又叫使然法动功。后者如道家太极门的“九宫太极手”、“义和神拳功”、“南功”，以及现行的“自发五禽戏”等。这类动功，则是以发功而引发出的动作炼功的，因此又名自然法动功。

自动动功，易学易练，以松匀的架式去带动内气，但内气发动不易，故易学而难成。功动动功，则靠老师激发或动作诱发练功，一旦发功，是由动势或气机去发动或带动外动的，因此气脉易通，即逆学而顺得，也易于得到功夫。一般说来，青壮年以及经络敏感，即气感明显的人，最好学练后者，这样功力长进快些。只有一些老年

大侠制作

人，或脉气感应迟钝的人，则宜于学前者，以求在锻炼中引动气脉，循序渐进，逐渐使脉气恢复灵敏感。

●学炼动功，应注意什么？

动功，顾名思义，便知是以动为功。不论自动动作还是功动动作，各种动作均直接关系到功夫的质量与火候、因此，动功的“动”，确有很大学问。

自动动功，有其固定的编排架式，练习时往往要求专心、调息、放松、意守、动作匀缓等。其实，只要认真，依样画葫芦也并非难事。但是，历来习学自动动功的人，往往“得其形态易，得其神气难”，亦即“形似易而神似难”。如果仅得其外架，只能算是“效颦东施”，只有得其内气劲路者，方可算“入其门径”。要真正达到成功的目的，此中有两大关键必须注意：①练习外架时应潜心体会外架与内气的联系，只要心到，久之自能体验入微，但“入微”殊非易事；②习学后应勤于炼功。俗话说，“熟能生巧”，又道：“功到自然成”。只要勤于用功，久必娴熟，一旦融心念与神气于架式动作之中，自然能了得其中三昧，但能动随气动，气动形动，方为有成。

自发动功，因功动而发动作。一般可分治病期动作与发功期动作两个时期，两者常又因病势反复而互相交叉。学者只要记住“定其心志，任其自然”这八个字，便能稳操胜券，避免偏差。自发动功，门派很多，口诀因功种不同而异。动作也有意动、势动、气动等差别。

按：“自发动功”，太极门称“功动动功”，两者在发功时自有区别。

●自动动功有哪些类型？学自动动功有什么要领？

气功自动动功，可自然地分为刚、柔以及刚柔结合三种类形。三者各具短长，学者可以根据自己的年龄、体质、爱好等选择学练。

大侠制作

一般说来，刚型长于强身发力，功法如“达摩易筋经”，“洗髓金液经”等。柔形则利于养性行气，功法如“太极十三圈”、“古式八段锦”等。刚柔结合者，缓急得中，形气并练，却又失之专一，功法如“华佗五禽戏”、“南派玄武功”等。

自动动功，历来要内外“三合”，概括地说，有意念、气机、内劲、外力、架子、动势等六个方面，只要意念专致、架式纯熟，并不难学。但须注意以下两点：

一、务先娴熟外架，初学气功之人，总希望尽快收效。炼动功时，一俟记住架子，便早早地去结合意念及内气的配合，看似表里合炼，其实欲速不达，因为外架不熟，必然一心多用，顾此失彼。动功，是以“动”去发动气机并由表及里的，若先内炼，便不合炼动功的基本特点，当然会影响效果，经验告诉我们，先熟外架，自然配合内炼者，可事半功倍；而先合内炼，勉强配合外架者，必事倍功半。希望学动功者牢记这句话，熟能生巧，功到自成。

二、努力体验气路。气路、武术家称为劲路，当然两者内涵不同。凡练动功的人都知道，在架子纯熟时，式与式之间会感到一种非自主的潜在力量在带动架式，这种力量就是劲路。不论动作刚柔缓急如何，只要体会到这种劲路，便说明架子已开始纯熟了。作为气功，光体会劲路还不够，还应努力体会所以产生劲路的潜在力量——气机的运行规律。如果你已感到有一种内在的气机在潜行并带动你的动作的话，便表明你已步入了外气修习的门庭了。

❶初学气功，是习学传统功法好，还是新创功法好？

气功传统功法，大都是一宗一派的系统功法，不仅具有完整的“功诀”，“功境”，而且还传承有丰富的正反面经验教训。师承者大都是亲传弟子，是该派功法修为上的过来人，习学这类功法，不论是有为法还是无为法，传法者大致能保证习学者在避免偏差与歧路的基础上，顺利地达到理想的顶点。能否达到，当然还要看习学

大侠制作

者的各方面条件及主观上的努力。

气功新创功法，只能是片断的有为法，故大都易学易炼，易于理解。由于缺乏师承，创法者往往须要一步步地摸索。习学这类功法，由于诀法不全，习炼第一步后，便没有了第二步，而且易涉歧路与偏差，若遇疑难，更难得到及时正确的指导。这是因为创法者很难做到理足法备、事事经验的缘故。显然，这条路不仅十分陌生，也是十分艰难的。有鉴于此，许多习学新创功法的人，到头来都将归入传统门派，即便创法者本人，最后也得转求于传统功派，不然就很难达到理想的功夫境界。当然，我们的祖先为我们遗留了数以千计的气功典籍其中不乏可供借鉴的东西，但是，真正的功夫口诀、功境，是不会形诸文字的（参见《气功传统术语辞典》"隐诀"、"秘诀"等条）。

大侠制作

第十 修炼章

要用心炼，

忌用心想

大侠制作

●炼气功到什么样的功夫才算“入门”，到什么样的功夫才是“得道”？

入门，指入其门径，既非门外，又非入室，而且前面还有相当一段路和门要走。因此，入门泛指初到门墙的基础修为者。但是，能入其门，即已能识别路径，若不知前路，心中盲然无绪者，则不得谓之入门。基此，入门似乎可以这样说，能自修自炼，基本熟悉该派修为门径者。若事事须问，一知半解者，则谓之门外。

得道，指得其道法，既非外道，又非了道，即得其道而尚需进一步修炼者。故历来得道者，系泛指承接该派功法衣钵，于功有成，于法有悟，纵无师指点，也已可自行修为而至成就的真传弟子。若尚需走一程、问一程，或知之甚多而知而不悟者，不可谓之得道。

●炼一般的自发动功，不能收功怎么办？

自发性功种动功，是因功而发动作，在“任其自然”的惯性中，个别人有可能会发生收不了功，动作不已的情况。发生这种情况，不一定都是偏差。有的是治病需要，有的是发功气盛，有的是病理反应，有的则是因恐惧、压抑、强制收功而产生的条件反射。不论什么原因，练功者都不必紧张，只要“定其心志，“不患得失”，“任其自然”，因势利导，一般都能由动极而归静，慢慢收功。现在介绍几种简便有效的制动方法，供学功者参考。

一、意守足心。躁动不止时，可移心念于足心涌泉穴。因动功之动，是发动气升之故，意守于下，气降则静，气静则动作自止。

二、忘情萦思：气因念而聚，气聚则动势不可遏。当此之时，只要忘情移志，心中沉思一个有趣而关心的事物，则会念驰而气散，气散则躁动自止。当然这种方法必须先使患者消除紧张情绪，从内

大侠制作

心解除顾虑，始能奏效。

三、以惰制动：躁动时，一方面不急不惧，一方面懒散处之，即手足头身在动摇之时，自己心身放松，一不助动，二不由动。而是懒洋洋地由它去拉动，拉得动则动，拉不动即不动，拉微动即微动，拉半动即半动，丝毫不助不顺，久之就会因拉不动而自然停止。

四、不能收功的患者中，大多数是由于治病功阶段气攻病灶并因久攻不通从而引起久动不已的。遇到这种情况，只要不想病灶，或叫人拍打病灶，便会立即停止动作，停功后不要再想病灶，就不会再发功。

五、不能收功的患者中，有少数人是属于患有或潜伏有精神分裂症及癔病的患者，发功后哭闹狂躁，日夜不宁，这类患者收功不易，轻症患者可以用针刺、按摩等强刺激镇静，重症患者可以服一定剂量的镇静安眠的药物，以帮助镇静收功。这类患者一般不宜再炼动功，如果要炼，应在老师指导下，甚至保护下修炼，以免因攻病而发病，给患者带来痛苦。

●炼静功时，突然发生大动，甚而久久不能收功，这是什么原因，是否偏差，怎么办？

大凡修炼静功，自必要求内外宁静，静定久之则自然进入松和功态，阳气内动，遂引发动功。这是静极生动，阴极化阳之征，本是自然中的必然。

按静功本当先由动起，动极而静，由动归静，此即所谓"动中之静为真静"。今发功即先炼静功，气脉未动，阳气未行。一旦处于功态，真阳发动，浮阳盛张，自必引发外动，发为动功。经络敏感者更能大动不已，欲罢不能。这不是偏差，不必紧张，只须把握心性，任其自然，待其脉气通和，动功发够，自必动极生静，由动归静。这就是道家太极门的发功内秘，即自然而然之天机。静功门派不知内秘，但凡见外动不已，大都张惶失措，何有视为中邪着魔，而狂呼惊

大侠制作

也长，后劲亦生不测。但能因势利导，任其阳气行运，脉象通和，功力反倒可以倍增。试看习静功经年者，其气机大都不如炼动功数月者，可见动能生阳行阳，利于气行，若欲通脉开窍，唯此法最捷。许多僧、道不明此理，但知垂眉枯坐，以致坐失命功真谛。若能悟得动静相须之道，自必事半功倍，早得功境。

●何为"垂帘"，为什么它是内修关键？

"两目垂帘"，为道家静修关键，故其内涵历来为道门内秘，不轻传人。垂帘之秘，其行有三：一为目视鼻端。视鼻之要，在于目垂微合，因目开则不见鼻端，目合则亦不见鼻端，故惟微合则可视鼻，此即所谓如帘之垂，闭而不紧之意，此为垂帘第一步。二为含光默默。微合久之，目睑自然松和，视鼻久之，鼻端自然茫茫，久之光透帘内，而为含光默默之境，此为垂帘第二步。三为回光内透，洞明玄窍，上达泥丸，下映重楼，渐及内腑，此即返光内照之境，为垂帘的第三步。垂帘虽属有为法之小道，但若按法静修，可入大道。

●什么是"辟谷"？什么样的功夫才能修习"辟谷"？"辟谷"后什么东西也不吃吗？

辟谷，就是辟去人间五谷等食物，这是在气功修炼至一定境界时所产生的一种日厌"凡食"而就"仙食"的自然现象。功夫深时，可以不食不饥，终年入定，犹如动物冬眠。修习辟谷，必须具备闭关、大定、气满等三部功力，功力不足，切戒妄为。上乘辟谷者，自然而然达到不饥不食境界，且能精神焕发；中乘辟谷者，渐修渐耐，忍馁虚中，表现神疲色衰；下乘辟谷者，忍饥强修，不时服食药、果，呈现神气衰微。上乘者食光、食声、食云气；中乘者食露、食雾、食雨水；下乘者食水、食果、食丹药。前人据此称为：上乘者体道，中乘者法道，下乘者修道。

道家所谓凡食，即阴食，就是谷类、肉食、瓜果、蔬菜；所谓"仙

大侠制作

食”，即“阳食”，就是声、光、云、气。闭关就是闭门修炼；入定就是高深静定，形似僧家坐禅；气满就是“气满不再食”之谓。各名词可参阅《气功传统术语辞典》相应条下注释。

所以，辟谷就是根据修为的不同境界，吃不同的“东西”。

●气功功夫与修练时间是什么关系？

气功作为一门功夫，确实是要花功夫的。前人常说：“功夫从古费功夫”，又说：“要得有功夫，先得下功夫”。要下功夫，就得花时间，因此，修炼时间与炼者的功夫是有相当关系的。但是，气功修炼，实际功夫与修炼时间并不成正比，因为功夫高低的关键主要在修为质量，而不在时间数量。功夫固然需要数量的积累，但高质量的修为，其效果往往能缩短许多修为时间，而低质量的修为，仅管时间很长，其效应却很难达到理想的高度，其结果是白白浪费了时间。因此，一个修炼几年，甚至几十年的人，其功力并不一定比修炼几个月的人高。那种认为年龄大的老气功师便一定是高功夫的看法，显然是片面的。

●在“浮气周天”的修炼中，有能治病，又能悦颜，可否长炼此法，以求成道？

考“浮气周天”，乃浮阳循运，实非真正的“周天”。今人囿于对“周天”的迷恋，以为炼“浮气周天”便可成道，实在是一种不了解丹家内秘的幼稚。

阳主动，更易主外，故修炼之时浮阳最易走表循运，先通浮脉。初时固可藉浮阳达表，为今后内修打下基础，但阳气宜静而不宜动，宜敛而不宜散，若长住“浮气周天”的修为之中，久之则阳气外越，真阳内亏，纵然色如桃花，亦与道无益。且亏耗过甚，真阳必衰。真阳藏于坎(☵)中，真阳虚则阴必乘之，坎(☵)中若阴乘其阳，则卦变为坤(☷)，坤为纯阴之象，浮阳难归，阴阳相失，健身尚不可

大侠制作

得，又安能进益。因此，长住“浮气周天”的修炼，既不可能祛病驻颜，也不可能健身进道。修为至此，必须按诀转为内炼，方不致“亢龙有悔”！

大侠制作

功法章

第十一

走夜路最忌自辟蹊径

大侠制作

●中国气功界正在走向一个百花齐放的新局面，如何估价和看待这一形势的当前与未来？

百花齐放，是学术竞争与兴旺的好形势，值得庆幸。但是，由于气功是一种必须具有阶段保密的实践性学科，因此，公开交流只能局限于：①各种有为功法的基础修炼功法；②有为功法的各种创新功法；③各种功法中基础性的治病、养身、导引、纠偏、采养等功法；④有关基础功法中的生理、病理、功理、玄理、治理等相应理论及古籍的注释。可以断言，过去、现在以至将来，一切形式内涵名目等的不同交流，只要是公开性的，只能停留在这个水平上，也就是说，只能有数量的增加，但不会有质量的提高，只会有形式的变化，不会有本质的转变。如以为这是妄断，请拭目以待！

●气功功法既有传统，就应有新创，不经过继承的爱好者能新创功法吗？

新创与传统，本是一个对待概念。所谓传统，也是在不断地创新发展完善的；所谓创新，从其内容看，也是传统功法的某些片断的因袭和重新组合，别立名目而已。在今天，固然无法见到老子、释迦的功法全貌，但是人们也无法找到一块未被前人耕耘过的气功"荒地"。因此，可以简单地说：流传百年以上的系统大宗功法，可以无愧地称之为传统，因袭传统片断，别立名目的功法就是新创。这种看法，并非武断、臆造，而是历史形成的。在我国，气功历史已很久远，历朝历代，诸子百家，三教九流，士农工商，渔樵耕读等各行各业中无不有人研习气功。在这样的历史条件下，要想摆脱前人窠臼，另辟蹊径，去创新型功法，已绝少可能。因此，在气功领域，与其片断地搞因袭组合，倒不如踏踏实实地去全面继承。至于总结、改良、完善、提高，那更是实践以后的事。现在，气功界内真正的传统

大侠制作

大宗功法问世极少，各种名目的新创功法却很多，这种现象，是喜是忧，需要拭目以待。

●有为法与无为法有哪些区别？各有哪些代表性门派？

有为法为一切人为之自主修炼，无为法则为非人为之自然修为。有为法可由口传，也可由文字传；无为法则必须口耳咐嘱。有为法"三功"（功诀、功境、功用）可一次明授，无为法的"三功"则必须保密而因功施授。有为法于基本功夫阶段内，一些内涵常可推测或摸索而得，无为法则任凭绝顶聪明也难窥一二。即或由自然而修得某一境界，也会因难以自判得失善恶，因而不知所措。因此无为法必须由传法老师指导印证。

无为为本，故本无二至，有为为技，故技外有技。无为之法，法无二法，故称不二法门。有为之法，法外有法，故曰法无定法。

有为法传世的门派极多，无为法则除佛、道两家各有一宗外，其余均为有为法。此外，各宗各派，显传秘授，率皆为有为法门。佛家的无为法门为佛家上乘修为"无诤三昧"，其修为为人中第一，方法皆空。道家的无为法门则为道家五秘之首"太极门"，其修为专尚无为自然，如得天机。于法则法法自生、法法自灭、法法自在。

有为法的佛家代表门派有天台宗、密宗等，道家代表门派有丹鼎门、玄真门等。

●什么是"先天呼吸"，以及"胎息"、"脐息"、"真息"、"本息"、"龟息"、"踵息"、"肤息"、"藏息"？

先天呼吸，是对后天出入性呼吸而言，意指无出无入，天然妙合的一种呼吸方法。前人认为这种呼吸犹如胎中之息（人生母腹之中，口鼻无气，惟以脐带饮食呼吸），故又名胎息、脐息。又认为这种呼吸才算真正的原始呼吸，所以又叫真息、本息。此外，龟息乃纳息内闭之呼吸，踵息乃纳息内透之呼吸，均系闭气行气性呼吸。肤息

大侠制作

即以皮肤呼吸，藏息即以心意呼吸，两者均已有不用口鼻与呼吸的功能，实质上已不属呼吸范畴，而是呼吸上的某种交换或停止。

●炼功是否一定要调息，调息有几种方法？

调息，是气功中的基础性修炼，也是有为法中的基本修为。无为法不着法相，故无调息之说，也禁止修习调息功法。

调息就修为需要可分为自然调息与使然调息两种。自然调息即不主动去控制呼吸，而是顺其自然，并在自然中逐渐因势利导，加深并匀缓呼吸，使之达到理想的呼吸境界。使然调息即人为地去操纵控制呼吸，使之达到理想的幽静呼吸。旧传调息方法较多，参《气功传统术语辞典》调息、调息法等条。

●现在社会上流传的气功功法很多，一般人都认为要名人所传，名人所习，修炼者多，成名者多，或者能发神通，功法多而复杂者便是好法，这些看法对吗？

就功法总体而言，大道根于无为，本乎自然，故"无为为上，有为为次"。若单言有为法，则"法无定法"、"万法归一"，故"法法平等，无有高下"。历来全法者，无不以本门本派所传为第一，世人则好以传承论法（即托某门某派或某名人所传），因人论法（即某人修功有得），因名论法（该法世人皆知），或难易论法（以修法艰难为好），以繁简论法（以功法复杂为好）等方式去品别功法。现在，许多人更对发"神通"感兴趣，认为只要能发"神通"的便是好功法，其实，这些看法都不正确。

功法固然应看传承，但重要的是应看是否有其真实内容。名人名师固然不假，也要看他因何而名。须知"功名"、"人名"都要有一定的机缘，不能说出名的就是好的。这里值得提醒大家的是：对于功法，好的功法都是隐秘的，既不易问世，更不易公开；对于人物，高手人物总是隐逸的，既不轻易露面，更不轻易出山。历史上一些

大侠制作

宏法大师的行径，可资后学反思。俗话说："真人不露相"，气功界尤其如此。

某人修为某功法有成，或出了名，这是他勤学苦炼的结果，其中也包括了个体差异等个别因素。特别是修某法不成，而改修它法而成者，更不应厚此薄彼，率加评贬，因为成败与否，固然与功法有关，但更与修炼者的主客观条件及主观能动性有关。至于功法难易简复，更不是品评标准。古人常说："大道至简，大道至易"，高深功法，往往是十分简单平易的，这也许就是大道本于自然吧！

●自发动功共有多少起动发功的方法？

无为法只有一种，即道家太极门。有为法虽然法门甚多，旧传新创，但仍不外"六根致动"这个范畴。

身根发功，即借习炼一定架式以发功，此派流传最多，如"南派神拳功"等功种 。

耳根发功，可借语言诱导及声音诱导等形式发功，如"玄真门"的"仙音神符功"等。

舌根发功，即借符咒念诵以发功，如道家"符箓门"中的"三仙大力咒"等。此外，巫门中还有吞服符水发功的功派。

眼根发功，即借目视聚光而发功的一种功派，道家剑门即传有"剑光聚炁法"等发功方法。

鼻根发功，道家"符箓门"中即传有以鼻闻香，香透肺腑而凝静发功的"香坛神功咒"，即一面闻香，一面念咒，一面聚念而发功。

意根发功，即以观想"本尊"、"本师"等法以感应气机而发功，佛家密宗、道家太极门及道家七步尘技炁道门等，传有此类发功方法。

综观六根发功，总不离"意"根，其有修一根发功、或二根三根同时修为而发功者，其理总不外由六根归静，静而致动，动而发功这一契机。明于此理，何法而不灵？何功而不可？近人不知此理，

大侠制作

对“信息物”发功，“录音、录像发功”，“遥控定时发功”，乃至千人万人的“群体发功”等玩意儿，视为神奇，叹为神功，实在是因为不明就里的缘故。

●道家太极门的“十方无极裆”的发功要领是什么？能无师自动吗？

十方无极裆是动功自发的无为法代表，也是一切动功的基础，它的发功要领有一首法诀，其诀为：

十方无极裆，太极孕阴阳。
四体虚无为，一心静有常。
地天才颠倒，气脉忽开张。
动自阳生起，午前子后良。

十方无极裆的诀法内涵，请合参《气功传统术语辞典》相应条下。

无极裆系静极生动，没有老师指点及发功导引，亦能发功，有的还能自动而修“入法门”，因为只要做到自然无为的发功，发功时亦能自然无为的，便会功入太极之境，成为道家太极门功法。

●动功外形功架有哪些起动形式？各有哪些特点？

动功，系对静功而言，初级阶段一般指外形的动与静，亦即动功中的基础修为。

外形动功，就起动内涵看，可分为自主动功与自发动功两种。前者指内在修为所结合的各种外架（不包括体育运动一类的纯运动动作，以及具有一定呼吸运气形式的武术拳架），后者指因发功而带动的功动外架（不包括真气内运所发的九宫太极手的真动外架）。显然，前者是人为而作，确切地说，是半人为的下意识动作，后者则是自发动作，也可不同程度地说成是某种潜意识的半自发动作。这就是气功界目前流行的两种有为法动功外架。这两种动功，

大侠制作

一是下意识的半人为，一是潜意识的半自发，前者的发展是可能因一定因素进化为后者，后者的发展则是因一定因素转化为不动，或动而静，静又动的交替。其中锻炼较为执著者，还可能老在原地踏步，或某种反复，在功法上不发生任何变化，当然也不会有多少功夫进展。

这两种功法的共同特点是：前者动作可因人为动作安排而产生下意识指挥，后者动作则可因见到别人动作而产生潜意识模仿，故两者本质虽各有来因，但效果却是一样的，不同的是，后者的主客观气感似乎要比前者大一些。

其次，两者在发功后，都会由于气机发功而内攻病灶，从而很自然地转为"治病功"。前者可能会较有意识地去扭动，拍打病灶，后者则是被动意识地去做各种相应的治病动作，诸如抚摩、拍打、疏导、扭动，甚至点穴、按摩等等。治病功是基础动功的必经过程，因为气功发功，气血流量增加，会很自然地气攻病灶而发为治病功。许多人由于病痛较多，或病根较深，还可能出现多次反复。

关于自发动功的不同类型，参见功法等章。

●现在习炼有为法自发动功的人很多，许多人希望能转入传统的无为法功动动功，那么有为发功后，在无师指导的情况下，能否以无为而为的发功而自然地转为太极门，并发出九宫太极的外架呢？

有为法发功，在发功前后，都有一系列的有为的发功口诀，这些口诀尽管也有松静自然等内涵，但与太极门的内涵是截然不同的。显然，不全盘忘掉这些口诀，只要还有意无意地、潜意识或下意识地在运用有为法口诀，想要转入太极门显然是不可能的，即使下意识地打出太极拳一样的外架（注意：太极门九宫太极外架与太极拳外架是根本不同的），也不会产生相应的内在气机及太极功夫。

有为发功后，在彻底忘掉有为法口诀的前提下，按下列太极门

大侠制作

秘传真动三诀去做，只要认真持行，久之就会转为无为自然的九宫太极外架。三诀为：①守心不守意，心主知觉，意为识感，发功之际，常守心主神明的性元知觉，不问内生外感的各种识感杂念，这些识感包括有为无为、修炼口诀要领，得失禁忌等等。因为心守有知，犹如太极之孕阴阳，而阴阳未判，即无为之欲为而尚一无所为，此即无为为体，意无识感，则如两仪之阴阳平衡，而阴阳交融，若有为之本无为而为而不为，此即无为为用。只要心性体用无为，神气自无生有，便会自生有为，从而"法法自生"。②守气不守动，气主内脉，动为外势。发功之际，常守内动气脉，则气脉自然日盛，而功力增进，不问外动架式，则假动之势自然日消，而由假变真。大凡习动功之人，大都好动而恶静，喜大动而厌微动。这是初学之人不知动功真谛，着眼于"动"，并认为"动得好才有功夫"的缘故。其实动不是目的，只是手段，只是利用动去生阳行阳，通脉开窍。发动功之时，只要心念宁静，内守气机之动静，不管外架之缓急，动作自会由急疾而变匀缓，由大动而变小动。这是太极门发功真谛，学者慎无滑口读过。③守无不守有：无为"无为"，有为"有为"。发功之际，架静则无为，架动则有为；气静则无为，气动则有为；法合则无为，法生则有为；功止则无为，功进则有为，未觉则无为，已悟则有为，无（功）能则无为，有（功）能则有为，如此等等。但凡人之秉性，好求其有而轻其无，故有为易而无为难，当其发功炼功之时，总想功力日进，法力日生，法无所生尚能心平性静，一旦法法自生便欣喜追求，甚至着意潜思，总想彻悟贯通，自得"三功"之秘，这样也就违背了道家太极门无为无求的原则，变无为而为有为了。这几乎是初习功夫者的通病，也是一切有为法动功的特点！须知，时下无为，便即太极，一坠有为，便非太极，愿初学者切记此语！

修为者若能按上述："三诀"行持，自能功入太极，不仅能发出"九宫太极"的"初架"，还可能功"入法门"而出"法架"，功臻此境，便可以"算"是太极门功法了。

大侠制作

❽功动中的动，总共有多少不同形式？

发功致动，即动功，传统致动从部位可分为外动与内动两大类。外动指头、身、四体的不同动作，内动则指内脉关窍及脏腑神经等内涵。发功致动的内外动，共有“九动”，均属道家太极门的功境内涵，除“返还初阶”的假性发功不属于真动外，其余动均属“九秘”范畴，都是保密的。因为传法老师要根据这些不同的“动”，去了解学者的功力及功阶进程，以便给以及时而确切的指导。

❾“六字气”是什么功法，适宜哪些人炼习？

六字气始行于陶宏景，确是道家、医家传统性的气功修炼功法，它的修为方法与目的，是为强身治病服务的，因此佛、道等家都用以作为修命功夫中的基础性功法。

六字气属后天有为性修炼，故凡要培育命功基础，强身却病者，均可选修此法，但严格地说，它不属气功修为。

“六字气”常用法有：①指纳气一法而吐气六法。纳气一法者，谓之吸也；吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、呬……②指六气中忌嘘呬长息；③指六法为泻而不补；④指六字与五脏相配法……（详参《气功传统术语辞典》“六气法”条）

❿丹鼎门中常说的“沐浴”是什么意思？

“沐浴”一词，历来分内外两端，一般先有“外沐”之适，功夫到一定境界，方能产生“内沐”境界。

“外沐浴”，亦即近代气功书刊所公诸于世的“大周天”境界。功夫修到“安炉”、“起火”以后，浮阳之气自会率先通运表浮之脉络，一般先通前后，然后再遍及全身，这就是“浮气周天”（参见《气功传统术语辞典》）。功夫至此，自感气脉通和，全身温煦舒适，表疾风邪

大侠制作

立被正气驱散，通体轻快，一体安和，有如新沐之适。这部功境，丹家即谓之“沐浴”，亦即“外沐浴”。

“内沐浴”亦即前人气功典籍所形容的“醍醐灌顶，甘露洒心”、“遍体如酥”的“凝神”境界（参见《气功传统术语辞典》“最上一妙诀”等条）。功至初定之时，自觉万念俱息，一灵独存，头脑清醒，凉爽之气如水之流遍全身，一时间心醉如饴，体醉如酥，通体内外，凉爽轻快，更胜新沐凉浴之适，此部功境，道家亦谓之沐浴，亦即内沐浴。

内外沐浴，其境界可心了而不可追求，若功到境来之时，心中勿生窃喜，以免因神气移易而致功力涣散，影响功夫的长进。

❹丹鼎门中的“沐浴更衣”是什么意思？

功夫修至“外沐浴”以后，由于浮阳之气通运浮脉，到六阳之气先和，阳气浮运，精华外荣，故炼功者常可立见面色红润，宛如童颜。但因内气未和，故此润红常华而无根，荣而不滋。这种表面功夫，于实无益，故道家戏呼之为“更衣”，就象一个人改穿了一件华丽新衣，而内在并无根本变化，这个阶段，既不能算有功夫，更不足夸耀。

●现在流行的气功功法很多，哪些功法不易发外气，哪些功法易于发外气？

阳主动，阴主静；阳主外，阴主内。外气是浮阳一类的气机，故所习功法当然以易于发动浮阳之气的功法较好。一般来说，动功易于发阳，故动功比静功好；外动易于发阳，故外动功比内动功好；自发动功易于发阳，故自发动功比自为动功好；站桩静功易于发阳，故静立站桩比静坐好，等等。凡有利于激发浮阳之气的功法，均为修炼发放外气的好的基础功法，学者可以根据自己的爱好选择。

大侠制作

第十二 功境章

人人做梦，有几人是：

梦由我做，不由它做

大侠制作

●什么是“功境”、“幻境”？如何鉴别？与“功觉”、“幻觉”有何不同？

功境是一种功夫境界，是功夫修炼到一定阶段的必然产物。由于它与修为及功夫有关，因此，历代传法者均以功境的不同去衡量学者的功夫与修为。功境属道家“三功”之一，其内涵是需要绝对保密的。幻境是修为中意根以及眼、耳、身等根所发出的偶然境界，其境界虽楚楚如真，但却是虚幻之境，因此与功夫及修为没有多少关系。

幻境与功境，两者在功中很难鉴别，但在功后则容易分辨。功境是功夫境界，因而每次出现都与功夫修为到某种程度有关，而且有重复性与稳定性。如果自感功力炼到该种感受程度时，功境出现，而下次炼到该程度时，功境又现，则可判定是功境反应。如果时有时无，一闪而逝，时此时彼，恍惚不定，则大都为幻境，可予不理。

患有精神性癔病的人，功中出现的幻境，有时因病理执著而反复出现，这是病理性幻境，对诊断疾病有用，不能与功境混同。

功境与幻境，在功中出现时，大都境界毕具，有一个整体性的感受，有的还有情节与过程。而功觉与幻觉则大都是某一方面或两方面的感觉，是局部的、零星的、不完整的。这就是“觉”与“境”的大致区别。由于功境与功觉在显现方面的内涵是保密的，因此双方的具体区别点也是保密的。

●现在气功书刊发表了一些炼功者的自身感受，藉以启发读者，这样做对吗？

炼功感受，亦即修为中的功夫境界及功夫觉受，此即所谓功境功觉。这些东西在各大传统气功门派中都是保密的，即使是同门弟子，也不许相互传闻，相互切磋。这是因为预知下情，便会影响学者

大侠制作

对功夫的正常修炼，同时也会因潜意识而产生功境幻觉，臆造假象，影响功力的正常发展。因此，这样的作法是不妥当的。现在，有些气功书刊的编辑大都不懂气功，更不了解气功传统门派中的各种规矩及传法内涵，这样作也是可以理解的。由于现在在书刊上撰文描述内景的作者大都是初学者及一般修为者，所以这些文稿所能涉及到的境界也都是初步境界，因而影响不大，但此风不可不煞，不然就会给许多读者带来麻烦，这是必须说明的。

●有人说，金丹因为是金黄色的，所以叫金丹，而且还说自己能看见，这种说法对吗？

金丹初起，若有若无，若内若外，时聚时散，时显时隐，灼灼生光，一体常存，不可能用肉眼辨看。若以目见，不论开目闭目，均系幻觉。金丹在冶炼中并无一定色泽，由于炼运之时，是以意觉，故初时个体差异很大。后世"小丹门"的炼丹经籍《心印经》及《五篇灵文》等，均认为丹是"非白非青"的。但这是指丹在鼎内下元的一般光色。一待"上鼎"和"飞丹"后，色泽又会随不同火候及觉感变化，待"丹熟"以后，还会因功夫级别及天地合气等因素而发生变化。为此，丹鼎门特地传有不同时期怎样鉴别丹色以判火候、功力等方法。若因"金"字便金色，这是望文生义的说法，对初学者是不利的。

●梦是怎样形成的？气功家如何看待梦？

梦，对于人类来说，几乎象影子一样，陪伴着每一个人的终身。产生梦的原因，现代医学家与气功家有着不同看法。笔者归纳产生梦境的因素约有如下七个方面：

一、日间揪心事，夜晚入梦来。白天的许多往事，都可能成为一种残留信息而潜入梦境，这种梦往往是日间往事的重演、发挥或交叉反应。

大侠制作

二、过去事的回味、重演，乃至引申发挥，这也是自己脑海中残留信息的某种反应。

三、自身生理病理上的种种反应，如口渴、饥饱、疼痛、疲乏等等，均可在梦境中诱发种种幻境，综组成梦。这是自身身体信息的感应。

四、外来信息传导，通过人脑接收后所引起的种种反应。这种信息传导，可以分为过去、现在、未来三个方面。这种信息，现在有人给它取了个时髦的科学名字——脑电波。意思是说这种信息和无线电波一样，可以透过空间传播。但是这个命名是名不符实的，因为这种信息不仅能破空间，而且还能破时间，甚至更多的境界。这种信息传导至大脑并产生反应后，就会产生过去、现在、甚至未来的相应境界。这些境界有时是十分神奇而微妙的。如有人梦中觉得来到某个地方，但这个地方却是他从未到过的。事后，有一天，某人终于来到那个地方，他会惊讶地感到恍如梦境的再现。这就是某种信息的传导。

五、天外宇宙间的各种信息传导，这种传导与上述相仿，但出现的境界却是人世间所不可能看到的景象。

六、佛、道两家还认为，人生本性上的残留信息还可能起作用，从而产生隔世的种种境象。此条为宗教说法，仅存之。

七、功夫境界的梦中显现。这是因为气功修为至一定阶段，在梦中亦在发功进益，梦境功境相融，因而产生似梦非梦的境界。这些境界，往往是功境的反应，是实在的。气功师常可取境界中符合功境的某些部分，去印证功夫功力，并可在梦境性功境中发功带功。因此，气功家对炼功者梦境不是都作为乱梦对待的，而是经常注意着对梦境的不同鉴别。

●什么是“全神”，有哪些境界与感受？

古人云：“神全不思睡”，是全神的最基本标志。道家太极门秘

大侠制作

传谓：全神者有三大特征，一为颜面光泽离尘；二为昼夜无倦无梦；三为眠中自见其形、自闻鼾声。能得此境，便是“全神”、“出神”之象。不得此境，纵然功力高深，神通广大，亦无济于事。但此境非闭关不可得，惜今之修道者，率多人事倥偬，终日蒙蒙，故竟名利于红尘者，断难企望。

大侠制作

功觉章

第十三

我的感觉，

觉感的我？

大侠制作

❺夜晚炼功时，眼前常可看到各种光色与闪光点，有时自觉眼前五彩光华，变幻不定，这是一种功夫表现吗？

炼功至初静境界时，就会产生各种幻光，这些幻光与功夫没有关系。功夫境界中的"内明光"需功夫修到一定境界时才出现，而且不是变幻不定的。

❻气功修炼中所产生的"幻觉"、"功觉"是怎么回事？

气功修炼，由于长时间的静止六根功能的应用，因而产生静极生动的反作用，这种处于自动的阴阳六根功能，便会把六根中的色、声、香、味、触、法的残留信息及感传信息，演化、变幻地影映到炼功者的觉感中来，这就是幻觉的由来。幻觉是一种虚觉，与修炼和功夫并无关系。与幻觉相对的是实觉，也就是功觉。功觉是功境中产生的功境觉感，也是功夫修到一定阶段的必然反应，故历来传法者都以功觉反应去衡定初学者的修为及功夫进程，因而功觉在各阶段的具体反应是保密的。在炼功中一般是幻觉多而功觉少，对初学者来说，两者常常不易鉴别，因此，初学者应当将炼功中的觉受，特别是反复出现的觉受，及时向传法老师反映，以便老师衡定虚实，及时予以正确地指导与纠正。

❼炼功中出现的打嗝、放屁、憋气、气逆、晕厥、脸肿、吐血、泻肚、便血、遗尿、发冷、发热、高烧、发麻、发胀、疲乏、瘫软、气堵、眩晕、呕吐、心跳、心慌、心痛、失眠、节痛、足肿、幻觉、厌食、不食、口渴、喉肿、手痒、出疹等不适者，一般都认为是炼功出了偏差，怎样纠偏治疗？

这些反应，都是病症，是因炼功后，气攻病灶所产生的病理性反应，是"翻病"与"显病"的表征，不是偏差。治疗时可据病情对症

大侠制作

施治，一般仍可以继续炼功，病势严重者，可暂停炼功，先止病痛。

●炼功中常发生“内触景”与“外触景”是怎么回事？触景与功夫是什么关系？与“表触”有何不同？

“内触景”即内触诸感，“外触景”即外触诸感，内触系意根所生，外触系触根所生。六根平等，本无高下，但内触感系意根之幻外合触根而生知感，外触之触感则系触根之幻内合意根而生知感，表里致因虽不同，但成因则一。内外触系时定功夫至一定境界，由于六根之用息，并由静而自生动的一种反应，故亦可根据这些反应观察内定及诸觉的不同深化，从而测知功力进退。传统的内外触景的感觉共有 29 种：

浮、沉、轻、重、吊、坠、分、缩、化、无、长、短、光、影、大、小、深、潜、泯、灭、疏、必、即、贴、闭、游、天、地、界。

触景幻而不幻，故内涵亦是保密的。练功在功夫到时，可以自行对照，自省自悟。如有触生，任其自然，如无触生，不可追求。各宗传法老师对此应有口嘱秘授。

表触系外景所生，诸如皮肤上的痒、麻、胀、重、风、木、寒、热等，均为气行表肤所致，与内外触景不同，与功夫并无关系。

●修习气功者在进入初静境界时，既无幻觉，又无幻境，但常会产生一种莫明其妙的恐怖心情，这是什么缘故？

人们在正常精神状态下，遇到各种事物，依靠大脑的分辨能力，能够理智地看待一切、处理一切。当气功修为者进入初静境界时，大脑的分辨能力处于抑制状态，如同梦境，正象一个人单独走夜路一样，难免产生恐怖心情。只要经过一段时间，适应了这种状态，恐怖心情会自然消失。这种状况，气功前辈戏呼为“初夜恐”。

古人说：“魔由心生”，只要炼功者心中消除了各种“魔”念，尤其是各种迷信影响，自然会理直气壮，临界不恐了；心病还需心药

大侠制作

医，如确不能自持时，可修习“观想本师法”及“观想本尊法”，即心想自己的老师正与自己在一起，待观想纯熟，自然恐惧不生，身心自然。

●能否根据“内明光”所显现的各种光色、形态、深透度以及强弱等不同去鉴别内在修为及功夫级别？

内明光是功境界的反应，当然也是功力及修为的某种显现。至于如何鉴别，属功境内秘，学者不宜预知。

●“内明光”有哪些特征？与“盲光”有何区别？

内明光是一种功夫境界，可以公开的特征是：①在功夫修至一定火候时才出现，出现后便经久不去；②不是闭目视觉感应；③不会变幻不定。产生某种内明光时，说明功力将有相应的增长。

盲光是闭目时视觉感应到的白色光源，虽也恒定不变，但无内明之象。因此，盲光与功夫及修炼无关。

●什么是“能觉”与“迷觉”？在炼功中如何区分？

炼功入于气功态之后，常可出现各种觉感，“能觉”与“迷觉”，便是常见的一真一假两种觉感。“能觉”是性灵与功夫的综合显现，而“迷觉”则是幻乱与功夫的错综表联；“能觉”是衡量功夫水平与性灵智慧的根据，“迷觉”却是衡定迷性的迷惑度的一种根据。练功中功力浅的人一般很难区分，功力深时，但凡觉来，可看这种觉感由何处而来，何处而去、何由而生、何由而灭、何由而起，何由而续，何由而定，何由而变，多方省悟，忽而有觉，久之，一触便知。当然也可随时将觉感告知传法老师，以求印证指导。在功夫中，“能觉”是功夫的动力，“迷觉”则是功夫的阻力，故修为之时，当随“能觉”来去，却要消止“迷觉”妄生，具体诀法，因功因人略有不同，但凡传法老师自有分晓。昔仿佛子有即境一联，颇堪此道中人寻味，寻此以

大侠制作

待臻此境者一昧！

万丈深渊惊失足，其如撒手否？

一天烈火梦飞来，戮若丢心乎？

大侠制作

第十四 功力章

看功力高下，

问失去多少

大侠制作

●现在许多气功师都说自己能“出神”，什么是出神？有几种？怎样鉴别？

出神，即气功修为至“婴儿”、“脱胎”、“元神”出现（参见《气功传统术语辞典》），也就是所谓“身外有身”的意境。传统说法认为，功夫至此，已登仙阶。

但是，出神还要根据功夫的修为以及内在条件，而分别为出阳神（即元神），出阴神（即身神），出识神（即知觉感）等不同。三者功阶悬殊极大，其功境鉴别之法为：长定功中，无出无入，白日黑夜，无寐寤之别，功中卧中，无梦魂之迷，此为出阳神之候；身心或至盛，或至虚，盛则阳欲离，虚则阴欲离，阴阳相离之时，勿觉其身离体、离位而起，飘忽不定，此为出阴神之候；或功中、或寐中，心神不散，忽觉身体轻浮，而自见其身相者，则为出识神之候。三者之中，阳神为炼阴全阳后的神全出窍，阴神为阴阳相离后的神形暂分，识神为心念坚固后的知感离体。故出阳神者为成道之阶，出识神者为修道之中，出阴神者或为功境之幻游，或为病脱之幻游。故三者同为出神，但本质有别。今人多以出神为神奇，不知病榻垂危，亦常有出神之事，虽是阴神，亦足证出神之事，并非妄谈。

气功修为，除阳神脱胎外，其余出神境界是功境的显现与巧合，至于出神纯熟，可算初登全神境外，余者均不能藉此而衡量功夫。因此，气功师以“出神”自诩，是一种幼稚无知的表现，况且，自称能“出神”的人，还不一定就真能出得去呢……

●有人说，炼功动动功的人，有的几天乃至几小时便能发外气，这是真的吗？这种人是否就是具有“仙根”的人？

外气，是人人具有的潜在性能量功能，只要具备阳气发动、气

大侠制作

脉开张的条件，不学气功的人，只要经络敏感，气脉较好的人，只须经气功师一点拨，便能发放外气。因此发放外气并不能算什么气功功夫，也不能藉此去称道气功师的功力。

炼气功确实须要人体的先天条件，而人们也确实存在各别的个体差异，因此，前人也确有“仙根”，“道根”等一类的说法，但是，一切条件都必须建筑在今后的勤学苦炼上，能勤于修炼，条件好的人固然如虎添翼，条件不好的人也会日渐进益，甚至能改变某些先天条件。反之，先天条件很好的人也可能因多方面因素而停滞不前，因此，“根器”的说法，不是唯一的修为因素，更不是决定因素。

●学气功的人都想发外气，外气是否人人都有，人人可发？许多学炼气功经年，甚至多年的人也不能发放外气，这是什么原因？

发放外气，也就是发放人体所固有的，又能感受到的一种浮阳之气。这种气不仅人人具有，在天地间更是取之不尽，用之不竭的。人类只要通过气功锻炼和实用锻炼，便都可以发外气，而且发外气也不需要多少功夫。一个经络敏感，浮阳气感好的年轻人，练功几小时便能开脉发外气，许多人误以为发外气是一种高级功夫，其实这是一个不了解气功内涵的误会。但是，为什么许多人学气功多年又不能发外气呢？这是因为发外气必须具备如下三个条件：①自身循运浮阳之气的脉络通和，并由通和而相应具备敏感的感触功能。脉气通和与感触敏感，可以由后天修炼，亦可由先天具备，而且经络感触敏感的人，脉气也易于行运，表脉浮络易于通和。②发放外气的部位，比如手掌，具有脉气内透外达，对气机聚散敏感的特性。这点也可由后天修炼或先天具备。③具有能发放外气的自信与专心，并勤于练习。这点看似无所谓，实则十分重要，一个人如果不相信自己能发放外气，是不可能真正发外气的。初学气功，不论习炼何种功法，只要所修及功法有利于具备上述三条件者，不论炼功时日长短，均可学会发外气，反之，则不可能。这里，先天条件好的人，

大侠制作

特别是青少年及中壮年，不炼功或稍炼一下便能发气。这样说，气功是否可以不炼了呢？不是，这里说的只是能发气，但并不一定能发好气，或发出高质量、高效能及远距离的气。

●有人说，能发放外气，能查病治病的就是“气功师”，能遥距离进行诊病治病的就是“高级气功师”，是高级功夫，对吗？

查病治病，是气功功夫运用中的初级功夫，一个习学道家太极门功法的人，十天左右便可习学道家七步尘技中“炁道门”的基础性查病治病功法，大多数还能达到遥诊、遥治的诊治功能。因此，单凭查病治病便可定为“气功师，”遥诊遥治便可定为“高级气功师”是不对的。

●听说气功功力高深的人可以在千里之外封人脉络，闭人关窍，甚至伤人损人，置人死命，这是真的吗？为什么？

气功可以发外气、内气等信息为人导引治病，凡事有利必有害，当然也能用这些手段对人产生不利的损害。但是，伤人功法，历来视为禁秘，不轻授徒，故知者甚少。

制人之法，一是存想“我他不二”，即合二身为一身，再以法制之，对方便会有相应感觉。二是遥测对方功窍，发功封窍，再以法制人。三是遥测对方病患，再封住关键脉穴，促使病变或致病等等。古来制敌方法约有二十余种之多，各派虽有不同，但无能出此范围。故道家《七步尘技》中于炁道、神道、咒道等门中已有总结。

●能否从气功师所修临的功夫境界去看其功力与修为？

气功功夫境界，是气功修为者的自身感受，但同时又是不同功阶的功夫表征。不同功夫表征，也就不同程度地代表着某种功力水平。在修为过程中，传法老师，乃至气功界前辈，特别是同道中的过来人，只要一听到这些境界性的感受，便可立即测知该练功者目前

大侠制作

的修为水平。因此，历来各家均以气功师修临的不同功夫境界，作为衡量功夫的一种鉴别标准。

功夫境界，亦同样有已公开的“显境”与未公开的“秘境”两种，目前，已公开的毕竟是少数，而且许多说法还不是真正的功境，希望初学者不要在这些说法上用心思，更不要以这些说法去衡量某气功师的功力水平。有的人借这些说法来吹嘘自己的功力，什么“辟谷不饥”，什么“出神远游”，什么“身坐莲台”，不过是想攫取一些虚名，读者只要对照一下这些都是公开过的，便不难测知这种吹嘘不过是“文献综述”后的自我贴金而已，由于缺乏实际感受，这种人是不可能谈出超出这一范畴的感受来的。学者只要明白这一点，便不难看出其真伪，也不难测知这类人的“功力”。

由于气功功境是保密的，因此只有过来人才能看后来者，初学者是难以测知的。为了让自己能脚踏实地地修炼，对于功境一类的内秘，是不应预先窥知的。

❹古人提倡炼气功生活化，怎样才能达到这种境界？

古之修炼者功夫至一定阶段，确能“行住坐卧，语默行止，无不在功中”。这也许就是后世误以为体育运动，一切娱乐及工作皆可炼功，或作为炼功的原因。但是，古哲所指，是指功入生活，而不是生活炼功，即功夫至一定境界，功夫常住不退，以致一切活动皆带功而为，绝不是指毫无功夫素养的人，凭几句意守放松等口诀便可以用生活生产得功等形式去炼功的。现在一些气功书刊只“发扬”了后者而忽略前者，这是应该指出的。

要达到功入生活，从功境看，有三大表征：①常住功中，无发无收，功中功外一个样。②常静无住，无发无收，睡中醒中一个样。③不困不眠，无睡无醒，梦中功中一个样。能有此境便可入功于生活，初学者不妨对照一二，不然的话，不仅不可能“功夫生活化”，连功夫也会炼不成的。

大侠制作

㊸如何衡量一个气功师的功夫是上乘功力、中乘功力、下乘功力及一般功力？

气功功夫，功派不同，功法有别，因而功力、功境、功阶、功用，甚至功夫目标亦均不同，因此要创立某种标准，用以去评鉴万千法门的各种修为，是困难的，也是不客观的。而且，气功修为中某些超出境界的感受，也是不能用对待世界中的简单的高低标准去衡量的，因此，气功绝不能凭主观吹嘘及客观神通去判别。但是，一切修为不离三阶，即炼功、修法和证道。炼功指习炼某功派的系统功法，修法指有一定功夫后的大法修为，证道指修法有成，而于大道有所证悟或彻悟。三阶之中，炼功为下，修法为中，证道为上。气功前辈常谓：修功之人，不论功夫如何了得，但功夫得来，终久必须退去，故炼功为下。大法修成，法法俱成或彻悟大法，但成道便应舍法，故修法为中。两者均未始终，惟证悟大道，还其本来，便是不得之得，了得究竟，亦即所谓"了道"，了道则上。故修功之人，不论何种功夫，可一言而蔽之：学有所得，功居下乘；学有所悟，功居中乘；学无所得，功居上乘。此即于道由无所知而达无所不知，再由无所不知而臻无所知，能返其本，乃谓真知，亦即真道。

大侠制作

功德章

第十五

无愧自心，

即是功德

大侠制作

●许多人都说炼气功要讲究德，甚至接受气功治病的人也要讲究德，德是什么，怎样行持？

德，在传统的气功领域内，常常是“慈悲”、“行善”、“济人”或者佛家的“布施”的代称与积累，也是气功功夫或功力的内在基础。气功门派中都讲究德，三教气功修为尤重于德，儒家崇尚“仁德”，佛家标榜“功德”，道家则讲究“道德”，一切修为行持则为“功德”，各家说法尽管不同，但它们的共同点则是“慈善济世”、“仁义待人”，一句话，是“利他”的。

但是，德的概念不是恒定不变的，在气功修为的不同境界中，各家赋予了不同内涵。因此，德在不同境界中，会有截然不同的看法，其基本观点大致可以分为上、中、下三乘：

下乘：亦即初级修为，这一阶段讲究行善布施、利乐众生，积有形有相之功德。

中乘：亦即中级修为，这一阶段则讲究大慈大悲，悯爱众生，积自心自相之功德。

上乘：亦即高级修为，这一阶段，是德而非德，故讲究不善不恶，善恶平等，无德之德，参透自性、他性的一切功德。

中下乘的修为与持行的德，人们易于理解，惟上乘大德之行，不臻其境是难于真正理解并施行的。《老子》言：“上德不德，是为道德”，惟其不德，是为有德，若其有德，亦即无德，大德不德，是为上德，上德无德，乃为真德。明于此理，方可言德！故“德”殊非一般修士所能知、所能言的。

●许多气功修炼者都讲究“德”，讲究“善”，德与善和修为是什么关系？

德即仁德，善指善心。古来修为者都认为：“道需德培”，“德由

大侠制作

善生”，修道而无道德，修心而不慈善，决不是真正的修道者或修行者。

对仁德与慈善，须从两方面去认识，两种深度去理解。一方面，修行的人，必须积德立善，方能净其言行心性，利于修行。另一方面，修行贵在悟道，惟悟道方能得道了道，若只知积德立善，于道的进益是没有实际帮助的，且佛、道家均认为，在修性功夫中，恶与善，都是阻碍道的“两边”，即言善与恶一样，同样会阻碍道的进益的。

积德修善，是后天修为，与道的先天修为，有本质的区别，故《永嘉证道歌》说：“住相布施生天福，犹如仰箭射虚空。”即所谓善有福报，恶有祸报，与修道及道行是无关的。

大侠制作

偏差章

第十六

我心不偏，

谁能偏我？

大侠制作

●气功修炼为什么会出偏差？什么是心理性偏差？“走火入魔”是什么性质的偏差？什么时候才能出真正的气功偏差？

在我们这个对待世界中，一切皆相对待，气功利弊也是一样。气功修为，同样也具有两面性，即有正修致功的一面，也有误修致弊的一面。无明师指导，或修炼失误等因素常是发生气功偏差的根本原因。气功偏差，原因很多，但总不外形（物质）与神（精神）两个方面。一般来说，形体修炼的失误容易引起形体方面的偏差，精神修为的失误，容易引起精神方面的偏差，介于两者之间的，便是互为致因的两方面的偏差，一切偏差，当不会超过这三个方面。

中医有两句医谚，颇堪解颐，叫做“沉疴尚易起，假病最难医。”在众多的气功偏差中，还存在一种与真性偏差相对的假性偏差，即“心理性功偏症”。心理性功偏症，顾名思义，便知此症是由不平衡的心理因素引起的，因而其症状亦以精神性反应症状为主，由精神而引起的身体的某些不适为次。但两者常又相因互果似实似虚，引起患者严重的思想负担。具体症状常因人、因病、因功法而异，但有一个共同的特点，就是患者大都固执地自我确诊为是“气功偏差。”有的甚至终日惶惶，忧心忡忡，百治无效，严重地影响患者的身心健康。该症的致因主要是对气功的生理、功理，以及气功功态下发生的生理、病理性反应不了解，有的人甚至还渗杂有某些疑惧心理及鬼神魔怪等迷信思想。在身体素质上，这类患者大都是神经脆弱或过敏的人，少数人还属于神经质一类的歇斯底里患者。

众所周知，气功修炼是人类自我进行的一场身心改革，炼功后，不仅正常的生理反应会发生某种变化，还会出现许多由于功夫的不断加深而发生的功理性功境、幻境反应，以及因功夫所引起的病理性“翻病”、“挖病”等反应。这些反应往往是突然的，毫无思想准备的。加上社会上“走火入魔”一类的宣传，这就给患者思想上带

大侠制作

来了无形的精神负担。这些由于不理解而产生的神秘而恐惧的负担，更能产生执着而敏感的心理暗示，这种心理性的“偏差”暗示，便会产生一系列的不良反应，发为“心理性功偏症”。心理性功偏症就是气功中最难纠治的一种假性偏差，一定要做好功理上的释解工作，不然以功纠偏或以医纠偏都将是无效的。

“走火入魔”是民间流传的一种气功偏差术语，系统性气功门派中无此说法。“走火”，是指炼功中火热之气逆行乱窜的反常现象，“入魔”，则是指初学气功，患有或潜伏有精神问题而发作的一种迷乱现象。两者结合，统指行无序，神思迷乱的发功致病者。走火入魔是气功修炼中的“翻病”现象，也是初步功夫中因功理性攻病而翻出的精神性疾病的一种发病现象，严格地说不能算气功偏差。

气功偏差，是指功夫性偏差，没有功夫也就谈不上偏差，决非一般修炼的人所能有的。初炼气功的人，即使具有遥感能力的人，老实说，也还是连出偏差的资格都没有！譬如洪水可泛滥成灾，而要泛滥成灾就必须具备“洪水”这样的力量，一个初学气功的人，好比聚水成溪，纵然涓涓不息，还远未能与江湖比拟。试想这点细流，纵有狂风助澜，也翻不了多大浪子，怎么有力量去决堤呢？因此，气功偏差是气功功夫达到一定水平以后的事，一般初学的人是不具备出偏差的条件的。那么初学者就不会出问题了吗？不是，常见的有如下三方面的问题，但都不是功夫性偏差：①以意领气而气堵。炼功时，许多人都想气行打通经络，于是便产生了“以意领气”这个口诀。以意领气，看似积极的，其实是一种欲速则不达的冒进。一是气机不足致妄引邪气，二是脉路不通致斜行堵气，三是意想通运致产生幻觉，四是行气走表致气机内耗。有此四失故常多不适。②气行攻病而翻病。炼功时，气行专攻受阻之处，故凡所不和，便即攻之，气攻病灶，自然不适而形如发病。发病后炼功者则认为是因炼功而出偏差，特别是精神性疾病，更认为是“走火入魔”！其实这

大侠制作

是气行攻病所致，并非气功偏差。③修为不得法而不适。炼功之时，或急于求成，或刻意追求，或思虑不休，或恐惧怀疑，或鬼神迷信，或不懂道理，或无师自通，或照书自炼，或道听途说，或一知半解，或法外加法，或我行我素，凡此种种，皆可生诸般不和，此为不得其传，修法不当，并非功夫性偏差。

气功偏差，一般分功境性出偏、功理性出偏、功用性出偏三种，均须功夫达到一定水平时才有。如功境性的"死定"，即为气功功夫性的大偏差之一，虽系偏差，但要达到能出这一偏差又谈何容易？今人学功未几便自言出偏，实是把偏差与问题混为一谈了。

●炼气功如果发生偏差的话，应当是些什么偏差？

炼功中出现的诸多不适与反常，大部分都是攻病与通脉，以及由于炼功而发生的机体适应性改变，这些都不能算偏差。真正的炼功偏差有三，具体亦表现在炼功时修炼的精、气、神这三个方面，三方面的偏差分别为：

气——气乱。

精——精崩。

神——性迷。

这三个方面的偏差，可因发偏程度及相互因果而表现不同，但本质上仍是精、气、神三方面的失常。

●炼气功会导致精神分裂吗？

有一个病人，参加某气功班练功，自发躁动四五天不能收功，又偶受刺激，遂发为癫狂。当即送四川省国医气功研究所疑难病科研门诊，要求收功纠偏，但为时恨晚，患者已是哭闹打人。功虽可收而病已酿成，此时已不是发功而是发病了。于是人们议论纷纷，相诫不敢再练气功，特别是所谓"自发动功"。那么练气功真会导致精神分裂吗？是，但又不是。言其是，这是因为练气功确有"翻病"作

大侠制作

用，可以引发具有潜在性的精神分裂症患者提前发病，说不是，是因为练气功不可能使正常人发生精神分裂。上述的情形正说明这一点。据了解，此人平时就有性格内向、孤僻寡言、多疑易怒，甚至一个人木然久立、自言自语。发功后，自言有一个“白胡子老头”在教他练功。这种幻视幻听实际上已是精神分裂症的前驱，可见发病已非偶然。

根据上述情况，任何人都可做出判断：此人并非练气功致病，但气功又确是诱发和促成他发病的一大因素。为维护潜在精神病患者，特别是中青年患者的身心健康，避免类似事件的重演，建议初学自发功动动功者，在学功之前最好先进行一次气功测诊。当然，此项测诊非一般气功功力者所能胜任，须有较高的诊病治病气功功夫的气功师才能承当。

●妄想型的精神分裂症患者常能不饥不食，是否也是“辟谷”？其机理是否与修为辟谷者相同？

精神病患者与修为辟谷者，在辟谷的境界上颇为相似，但臻至这一境界的机理却截然不同：前者是病理性的精神妄想，由妄想执著而导致精神专一；后者则为功理性的神气修为，由修为至诚而臻至形神合一。前者是不自觉的，确切地说，是一种迷乱式的紧张；后者则是自觉的，是一种精神高度集中的定境。因此，前者常可随着病情改善等变化而中止辟谷，后者则常可修炼至某种功夫阶段，进而采食“仙食”，达到更高深的修为境界。有人说：“疯子是饿不死的”，这是没道理的，因为精神病患者的专著，只能是暂时的、局部的，决不能与功夫境界同日而语。因此，精神病患者的绝食，不是算是“辟谷”。

大侠制作

第十七 真伪章

演员往往比主人公更象角色

大侠制作

●一些气功书上介绍的采气法、采真气、采天地日月之气，甚至有采银河宇宙之气，一些人在采气时也产生了一些感觉，觉得采到了气，可仍然没有什么功夫，身体也未发生多大变化，这是什么缘故？

气功采气，这是真实的，人体既能发出气机，当然亦能采收气机。但是，采气与发气一样，是需要条件的，也就是需要相应的功力。人们同时处在一个条件相等的大自然里，有的人患了感冒，大多数人则没有患感冒，这是什么原因呢？显而易见，这是由于患感冒者的体内具有能吸收和发作感冒病邪的内外在条件。这个条件就是体内的病理性改变，由于具有相应的邪气，所以才引来了外来的致病邪气。这就是《黄帝内经》所谓"内外相感，邪乃得住"的观点。邪气如此，真气亦然。你要采收真气，自身亦必须具备相应地真气，必须改变自身的内外在条件，这样才能采引真气来归，也才能"内外相感，真乃得住"，不然的话，真气即使倚幸加身，也是留不住的，就象正常人感受病邪也不会留得邪气而发病一样。这里可以公开一点内秘：采气必须修习预备功法，不同采气，必先炼通不同内脉，打通外窍，使之产生相应改变，然后才能修习采气功法。内脉不通，外窍关闭，单恁意念引领，结合一些动作便想去采气，这是一种想当然的做法。如果说也会有某种感觉的话，那仅仅是意识作用所产生的一种幻觉，这些功法除能起一点以意领气的人为作用外，于实际修为是无益的。

修习采气功法，必须因功夫程度授受。内脉初通者，可先修习采浮阳之气的功法；内脉稍通者，可习采收纯阳之气的功法；阴阳贯通者，方可采收日精月华之炁；大脉内和者，始能修习采收纯真之气等等。

大侠制作

值得指出的是：气功采气，分养气、聚气、感应气、换气、和气、采气、同气等多种修法，若混为一谈，总言采气，是不对的。

修习各种采养功法，必须功夫炼到一定程度，即达到某种功夫境界才能按功授法。过早得法，过早修习，是无用的。

●动功修为的规律是“由动归静”，因而现在的许多有为法动功都在动后转入静修，并按照佛、道门中静修的静定与禅坐去修为。为此有人说：炼了动功最后还是要炼静功，还不如直接去炼静功，这种说法对吗？

这是因为不了解动、静这两门功法的不同内涵的缘故。气功修为中的动与静，是一个相对概念，动极则生静，静极则生动，如果说，动功修为到一定时候会“由动归静”那是对的；如果说动功就必然会转为静功，甚至把佛、道门中本属静修的那一套拿去衔接功动动功，那就错了，这是因为不了解动功，特别是不了解太极门功法内涵所产生的误会。

道家太极门自“九宫太极架”后，会自然地转入“静修”的过程。但是，这种表面的“静”，并非真正的不动了，而是准备着，或转为更为高级的动，这也就是“太极九秘”中的其它形式的动。值得指出的是，功动动功“归静”后，还会有相当一段时间的，即外架上动静交错的反复过程，甚至还会掺杂有“治病功动”及“习惯性动”等假动。就内景而言，要达到真正的息止外动的境界，功夫境界又会显现某些内景征象，而且“内动”会逐渐开始，并日渐取代外动。如果没有这些征象，想当然地去改修静功，那就等于人为地夭折了自己的动功修炼，改炼静功了。这样的“由动归静”，不仅功夫得不到延续与加深，而且前后的修为上也毫无内在联系，成为另走新路，狗尾续貂了。因此，自发动功中的功动动功，不论有为无为，都必须继承传统系列功法，学有师承，以免自误。现在一些“自创”性自发动功，就

大侠制作

在这样错误地引导后学，这可不是几个人的事，所以必须指出纠正。

●现在流行的自动动功功法很多，都说这种动功有益无害，不易出偏。而功动动功则常因“失控”而出偏，这种说法对吗？它们两者究竟有哪些长处和短处？

自动动功，是一种介于古典体育运动及气功修为之间的一种锻炼形式，这种形式，既是具有运动性质的非气功锻炼，也是具有气功性质的运动性修为。因此，在客观上便具有两种转归：如做人为动作认真而功态入静较差者则为纯古典体育运动，这种运动纯系外动锻炼，象打拳、劳动一样，与气功无关；入静较好而动作自然者，则为武技型太极外架，这种外架虽也有一定气感及气动作用，但能带动内气而转为太极门气功的却很少，一般只能收到“十年太极不出师”的普通健身效果，同样与气功无关；只有极少数人由于气行通脉而自然发为功动，才能进入功动动功的气功态境界，因而自动动功确实不存在“失控”等问题。

至于偏差，不论自动动功还是功动动功，在初发功阶段，由于运动及气行攻病等因素而发生的“翻病”、“发病”，是炼者本身机体的疾病性反应，不属于气功“偏差”范畴。

自动动功与功动动功，前者属外动锻炼，不会发生“失控”，但也不易入气功态而发动内气，但若就气功功夫及效果而言，则完全不能与功动动功相比。功动动功在发动后易入气功态，也易行气通脉而得气功功夫，但教功前如不经气功测诊，让个别患有或潜伏有精神病、癔病的人发功，以及神经敏感而不健全的人发功，很可能会发生“失控”等意外，这虽然不是气功偏差，但也给患者、患者家属以及旁观者带来一定的苦痛及精神负担。因此，如果作为一般性锻炼，则习学自动动功亦无不可，如要作为气功修为并要炼出一定的气功功夫，则必须入功动动功之门，舍此别无佳途。

大侠制作

●气功与特功是真实的，为什么还有很多人不相信呢？怎样使他们相信呢？

气功与特功，是一种功能性发挥，是人类必须处于良好的精神境界才能充分发挥好的一种潜在功能。由于物质世界中存在着种种干扰，如环境音响干扰、灯光气氛干扰、人多的信息干扰，现代仪器的射线磁波干扰，乃至威迫干扰等等，均可妨碍发功者正常发挥功能。加上发功者自身的内外在条件及时空差异，因而使气功、特功缺乏稳定的重复性，往往在需要发挥功能的关键时刻，不能得到理想的效果，这就给舆论界及科学界以口实，"证明"这些"魔术"是骗人的把戏，进而导致许多人的不信。

其次，气功、特功的神奇主要表现在精神境界中的某种物质改变，这虽然是事实，但能说清道理的并不多，一般人又往往不能身入其境地去进行切身体会，因此许多人把它看成魔术，以为是事先安排好的骗局。加以个别气功者又吹嘘太过，甚至把偶然发生的巧合，也记在自己的功能乃至先知、先觉上。久之，人们也就真正看穿了这些"大师"们的虚伪，从而给气功、特功带来了毁誉。如此等等，都是造成人们对气功、特功不信任的内外在因素。

对于气功、特功来说，特别是气功修为，除了人们亲身参加这一修为，从而进入这种境界外，没有更好的办法能使人心悦诚服了。佛家认为："如人饮水，冷暖自知"，不愿亲身尝试一下的人，是永远也不可能体会到那一境界的感受的。为此，我们希望广大不信有这种事的人，与其盲目反对，不如亲来一试！

●气功用穴（包括武术气功用穴）是否就是中医针灸穴位？两者有何不同？可否公开？

医家经穴，与经络一样，是脏腑之气外达内转的敏感点，同样

大侠制作

是一种生理性或病理性反应，亦是适应常人的内外在反馈。气功治病用穴，无疑可运用这个系统（由于气功治病的特殊性，许多迟钝的经穴不能用，另"道家七步尘技"还传有大穴数十个，非医用穴范围，但却是治病主穴），但一切功夫性修为，诸如测功、应功、纠偏、导引、传功、加功、易功、截功、止功、收功、印功等等，则皆功理性用穴，自与医用经穴不同，道家七步尘技中别有秘传。另，武术点穴封闭，惊、开、擒、制，亦各有秘传，过去江湖上虽有身前三十六，身后七十二的一百单八穴说，但系小说家语，非武林真意。据笔者历年师承，综合各家、删同存异、大约有武功用穴百余，这些穴位，不仅名称与医穴不同（各家亦各有异）、部位亦大都不合，间有名同而位异，或名异而位同者，亦为数不多。这是因为武功重在制敌，其穴都在运动关键的制控点上及对内脏有严重的损害点上，与医家与人为善，重在治病的穴法，是有根本性区别的。现在气功乃至武功书刊上，大量引用并转述中医经络穴法，这也是一种不知气功武功内秘的误会，其中多数人是外行充内行，少数人则是由于不愿拿出真说，权且以假乱真，蒙混成书。对此，笔者认为，书本为人师表，岂可讹言误人，若不宜说，宁可不说，岂可故妄言之！

气功武功穴法，历来均系师徒授受，不愿公开。于气功，这是因为许多大穴都关乎功境与功用，功夫未到，不宜预知。武功家则是由于传授穴法时，必须同时传授炼功方法，使用方法及解救方法，有的还要传授反制方法等等。若一旦公开，本门内秘尽泄，出手便为敌制，岂不自找麻烦，因此，各家穴法，相率保密，这是容易理解的。

●气功治病所发放的"外气"有等级差别吗？它们有哪些名称与内涵，近距离烘照的热气是否就是最高级的真气？

气功师发放的用以治病的气，根据不同功力及用途，约之有三

大侠制作

种，即浮阳气（外气）、内阳气（内气）、意念气（信息）三种。浮阳之气，是修习气功的人都能发放的气机，也是自然界与人体中取之不尽，用之不完的阳充之气。运用这种气治病的人很多，只要学会聚气、采气的方法，对身体只有疲劳损失，并无耗气之伤。内阳之气是天地间与人体中较纯真的阳刚之气，这种气必须炼通内脉，内外相应的前提下才能产生。发功发气时，内外相应，内透力大，无时空对待，对治病有很大好处。再由于内气"磁"引力特大，凡本人内脉之气，外人很难引得。发出的气，稍加功引，便即回归。因而这是功力较高的人应用来为人诊病治病，测试外在的一种气机。意识之气是纯精神能量的某种反应，是一种纯阳无形的超时空信息，这种信息，可分三等，一为初级意念传导，二为中级心力传导，三为高级神炁传导。真能超时空数色界的，为第三种高级传导，为最上乘治病法。

现在有人用手掌心的热力，靠近为人发功治病，自称是人体真气，其实这是人体热能的红外辐射，并非气功功夫的产物。这种红外线，人人均有，是一种"人工理疗"，不能算作气功治病。

●能否以气功诊治病人的效果与声望去品评气功师的功夫水平？

气功修炼的目的在"性命功夫"，不在治人病苦，故诊治疾病是气功修为的副产品。熟悉修为内涵的人都知道，气功中大法的修为与气功诊治疾病的修炼，其方法途经完全是两回事。过去学道之人，必先修习大法，待功夫出成之时，亦即需要游方了缘，积功累德时，老师方传以治病等方技（道家称为"尘技"），令其游戏人间，怜贫恤苦，治病救人。过去所谓，"神仙要立三千善"方能了道成真，即此。如果简单地凭治病效果去品别功夫水平，那就未免"南辕北辙"，"海水斗量"了。

大侠制作

当然，气功诊治功法与气功功法有相通之处，功夫越深，习炼诊治功法越快，而且疗效亦高。但却不等于未学过诊治功法的人便也可以得心应手地去“手到病除”。更何况即使是才习炼诊治功法的人，也须要相当一个时期的修炼与实践，以便从实验中积累一定的感性知识，方能提高疗效。如果纯以己之真功内力去强为人治病，那么不仅于己损伤过大，于人亦事倍而功半，得不偿失。因此，气功治病必须从师另学，不可勉为已难。

过去学道之人，大都先修大道后炼尘技。现在人们的观念正在转变，许多学气功的人总想先学一点“法术”、“医术”，以便学以致用，可以立竿见影，为人治病，利人利己。因此，现今的传法者大都一反古道，在教习一些基础功法后便教以部分诊治功法，可以“提高兴趣”，避免过单修大道时的那种惨淡岁月，以便直超“仙”界。因为这样，现在许多初学气功的人，也就掌握了一些诊治手段，在各地临床诊治中大显身手，一些人的诊治功夫甚至比老一辈更胜一筹，从而使学界产生了诊治功夫就是气功功夫的误会。现在，气功界也开始以比较诊治效果论气功功夫的高低，这是不对的，这是一种不了解气功修为及诊治功夫内涵的误会。

同样，某人对某病有特效，而对某病却无效，或某人对某种病人有效，而另外的人却对该种病人无效；或某人先治无效，而某人后治却有效等等，都不能单凭这些片断疗效便去断然评定各方面的功夫水平。因为治病疗效的高低，不仅与气功师主观发挥有关，还与所修功法，所炼治病功法不适应性有关，自然还与病者的疾病及个体差异等多方面因素有关。此外，一个气功师的医学知识、临床经验、治病范围、医疗场地等也都是组成因素之一，因此，要正确衡量一个气功医疗者的实际水平，必须从多方面去看，而要品别一个气功医疗者的真实气功水平，更得从多方面去看。那种单凭治愈几例疾病便妄加首肯的作法是不客观的，也是不符合气功体用与实际的。

大侠制作

㊍现在社会上流传的以太极命名的功种、功法很多，如太极拳、太极功、太极十八式、太极秘功、太极内功等等，它们与道家太极门是什么关系？是否太极门的分枝及衍变的功法？

现在流行的太极拳，是太极门九宫太极的外架，再经人为编排而成，是无为而生，有为而成，由无为法衍变为有为法的代表。（参见《气功传统术语辞典》）。

太极，即孕含有为（阴阳）的无为体，本阴阳生，天地成，乃为有为的对待体。故当太极之境时还无所谓对待，无所谓作为，由此可知太极亦即无为自然之象，道家太极门所以太极为功法之称，亦即宗无为自然之旨，而不尚人为之指。今世所传太极诸功，皆属有为法，动作架式，皆在人为，名实不符，自与太极门无关。

㊎有些动功或静功亦讲究“自然无为”，它们的修为能否与道家太极门暗合甚至同步，最后并成为太极门功法呢？

无为自然，是道家太极门修为的基本原则，但不是功法修为的具体口诀。其它功派在自然无为的修为中，可能也会产生太极门的功夫，有时还会发太极门功境。但是，出了功夫和功境，必须得到太极门老师的印证与及时传诀，才能进一步修为，才会真正沿着无为自然，法法自生、法法自灭的路走下去。如果没有老师的指导，出了功夫、功境，也不知是好是坏，下一步该怎么办？加上外派缺乏太极门“种子”（参《气功传统术语辞典》），所以，功夫的最后发展，既不可能与太极门同步，也不可能成为太极门功派。

㊏学炼气功能否“无师自通”，或读书自炼？

气功修为，溯流达源，不难看出是生于“无为”而出乎自然。因此，第一个炼气功的人，绝不会有老师。前人谓：“大道全凭静中

大侠制作

得”，从这个意义上讲，气功修为可以不要老师。但是，路是人走出来的，走别人开辟好的路，走千百万人走过的大路，总比自己拓荒而行安全得多。气功是一门实践性的功夫，前人在漫长的实践中为了走出这条路，许多人付出了大大小小、甚至无可补偿的代价。时至今日，若再要去披荆斩棘，重蹈荒原，似乎无此必要。因此，学习气功还是求师引路为好。

气功是一门实践性的学科，若以书为师，不仅书难尽言，法难尽陈，更且不能达变。若遇疑难，多致延误。故初学者还是求师授诀、防患未然为好，待学到一定阶段后，读书可作为参考借鉴。

㉕听说有些气功功法在炼功中或炼功后的一定时间内不许放屁，有的功后还不许大小便，吐痰，这种说法对吗？

一些无师承功夫的人，炼气功着眼于“气”字，认为炼功矢气就会失散真气，乃至大小便，吐痰都会耗散真气，这是一种想当然的可笑说法。矢气乃肠胃中水谷熟腐后所散发出来的废气，大小便亦均是水谷消化后的排泄物。痰是呼吸道的分泌物，都属于应当排泄的废物。这与气功修炼中炼出来的“气”完全是两回事，如果这种“气”能在矢气及大小便中散失，那么水谷腐气也就与气功真“气”同类了？因此把废气与真气混同是不对的。其次，气功的“气”，只是一个借用的“名相”，气功的“气”，不能用自然界的空气及肠胃中的空气的概念去认识。现在有些人听信了炼功不能矢气，吐痰等规定，有屁不敢放，有痰肚中咽，搞得腹胀肠鸣，呛逆不和，这真是自讨苦吃！希望传播这类妄言的人，从速更正，不要再讹传误人。

另，浮阳之气在通循肛门时，亦有内逼如矢的感觉，有人说，这是通周天的真气在过尾闾关，一旦放屁，真气就会耗散。这种说法是不对的，浮阳通运尾闾，阳气盛张则升，不必提肛闭气，既不会泄，也不会外泄，如若不信，可以一试。

大侠制作

●许多人认为，气功不过是“意守丹田”、“舌抵上腭”、“调节呼吸”这几个关键，加上动作便是动功，静坐安卧便是静功，所以一学便会。这些就是气功的真正内涵吗？

不是，这些方法有的虽然是有为法的基础修炼方法，但作为口诀提出，却是错的。

意守丹田，内涵是道家丹鼎门筑基中的“安炉”法，意守是指意存少腹处的肾前脐后。意注少腹，久之则气聚而盛，盛则阳生而热，热而生火，火起乃能炼养，故名“安炉起火”。起火后便当辨火候之老嫩，以定意守之进退，故“意守丹田”一词，其误有三：①丹田乃结丹之所，不一定在少腹或某处，在丹炁未凝之时，先定某处而意守生火是煮空锅的做法，其结果必然是空耗精气，于实无补。参《气功传统术语辞典》“丹田”等条。②讲意守而不同时讲火候秘诀，必然会导致壮火耗气，败火散气的结局。③久守一处，意到气到。由于“丹田”无位而触觉在表，久之自然引气出窍，而内耗真气。请君不信，可请一气功师摸测，长期意守者必于该处漏气。这就是有为之修的得失，自来丹鼎门“秘诀”中并无“意守丹田”一诀，初学者慎之。

舌抵上腭，内涵本系道家丹鼎等门修为至气通阴阳时所产生的一种阴阳相吸现象，即“鹊桥飞架”，也就是气至上腭，由于阳气阴气相引而发生的一种突然吸引舌尖上抵的一个自发动作。一接之下阴阳相通，其气自下，舌尖也就回复原状。故修为时，只须舌身放松，平卧即可，何须用力先作上抵。舌尖加以人为动作上抵，舌根必然因用力而不能放松，舌根一紧，咽喉相继处于紧张状态，气脉下行的关窍自然会因紧张而关闭，阳气何以能下？考“舌抵上腭”一词，道家丹门等“秘诀”无之。这是一些过来人妄泄了阴阳气运必须通过舌尖的“鹊桥”这一事实，因而衍生出这一口诀，预作准备。不知“鹊桥”贵在“飞架”，若长时人为抵腭，岂不违背了大道本乎自然

大侠制作

之理？因此，舌抵上腭一诀，是一个伪诀，初学者切勿效颦，以免自误！前人云：天机不可泄漏，妄泄即为妖言！舌抵上腭不就是这样造成讹误的吗？

呼吸乃本于自然，故无为法皆不尚呼吸，各种调节呼吸之法，皆为有为法门。虽云有为但终必归无为，故呼吸非气功真正内涵。若以上述三法为气功根本，则修为必然常待门外。

●炼气功，一般人都强调入静，也有些人说不必入静，甚至还有一面炼功，一面看书看电视的，这两种说法谁对？

气功修炼，可一言以蔽之，即“后天返先天的修炼”。所谓后天，即行人道，即象常人一样地生活，看书、看电视都行。所谓先天，即行“仙道”，即不应象常人那样生活，不许让后天六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）继续用事，当然不能再去看书看电视。道家常说：“大道全凭静中得”，又说：“不根于虚静者，即是左道”！如果修炼气功者照样可以六根用事，即耳听目视，意有所思，也可以算炼气功，那么炼气功与不炼气功还有什么区别呢？显然，一切气功修炼，特别是想真正修炼气功，必须记住，“静”虽然不是大道，但“静”却是大道之“门”。

古人云：得鱼则忘筌，今鱼尚未得，岂可无“筌”乎?!

●现在流行的气功炼功功法，大都主张自己“以意领气”，或由别人暗示诱导，认为这样有助于通“周天”、开“关窍”，增长功力，这种作法对吗？

以意领气或以意引气，都是藉意念引动气机，由于人体的气机常随意根触根而动，故意到则觉到，觉到则气到，以意引气常可收到如鼓应桴的效果。这也就是为什么现在的许多有为功法都要求助于这种方法，而炼用者自己又常能收到立竿见影的体验的原因。

但是，以意领气是不宜乱用的。

大侠制作

一、以意领气，即“意引气脉”，属有为法中的变用诀法之一，传统观点认为可施于“用”，而不宜或慎用于“炼”，因此，在各传统大宗功法中，该法大都出现于应用诀法之中。

二、以意领气，可在中上乘修为中作为变法应用，但却不宜作为常法应用，这点，在各传统功法的修为中，特别是阶段指导的功诀中。均有明显体现。

三、以意领气，修习者甚至应用者，都必须具备气盛、脉和、关通、窍开、心力精强等中上乘功力，初学者无此功力条件，妄加引用，常可导致如下失误：

1. 气机不盛，切戒妄引，若强以意念为之，常可因气机不充而因此产生意觉性幻感。这种幻感形成后，修炼者自己觉得以意领气时，气运如流，“得心应手”，但实际上本身功力未到，气机不足，只是一种意觉性诱导，并非真有气机循运，或者只是少量浮阳之气在肌表敷衍。这种修炼，于实无补，既不能治病强身，更无所谓功力。这就是为什么一些初学者炼功未几，便炼通了“大小周天”，一些气功师发功未几（实质是暗示，让炼者以意引气），便给人家修通了“大小周天”，而事后这些已“通”“大小周天”的炼功者仍无什么功力的原因。

2. 内气不充，切戒意引，若强以意念为之，多致妄动虚阳，妄引虚火，以致虚阳外浮，内气先耗。按人体之气，宜内聚而不宜外散，而人体之触，则多外觉而少内知，以意领气，多藉触感。由于触感走表，气机亦自然相应外浮。故内气不充者，切忌修炼此法，以免内耗气机，外泄浮阳。

3. 脉气不和，切戒引运，若强以意念通之，必致气机壅滞。气聚而结，多致正脉不通而反出常道，或正气不足而妄引邪气入脉，不仅于修为无益，更且易滋生弊端。这也就是一些人在修炼“大小周天”时，用以意领气常可肇生脉闭气阻，邪气内踞，以及斜生闭结等偏差的根本原因。

大侠制作

4. 关窍不通，切戒引开，若强以意念开导则必致虚阳越结，或正气不足而邪气乘之。若邪气一旦凝结关窍脉络，轻者可见气堵不适，重者常可凝气为瘤，于无形而患生有形。这就是一些人在习练以意领气时所产生的"气堵""气包"等偏差的根本原因。

气运之道，上本乎天道自然，下本于生理气态。故气盛则气自行，气衰则气自止，气行则脉自行，气竭则脉自停，此中行止缓急，皆根于自身气机之盛衰，本是自然而然之事，岂须人为去妄加节制?!若气机不足，而妄以人为引运，势必欲速不达，拔苗助长，反生弊端，故"以意领气"之说初学者亟宜慎之。

此外，功力不高，心力不强的炼功者，也是不宜妄用以意领气法去炼，甚至施用。这是因为心力不足，意念多难自控，一旦气运失常，滋生弊端，心念聚于病灶，更难易开，如此执着不移，不仅会加重失常，且也难以（配合）治疗、纠正。比如气功界中一些因以意领气而产生"气堵"的患者，便是因自己不能控制心念而导致"气堵"的长年不愈，百治无效。如能将心念移开，忘却病灶，"气堵"自必短期霍然，更无须纠治。故心念之力，于修为应用中均不可小视。

大侠制作

第十八 神通章

法若神思则自通

大侠制作

●人类的感观功能有哪些特征？怎样理解人体的物质精神感观及超感观？

人体的六根感观及其一切功能，都具有明显的或潜在的三大特征：一是用进废退，二是一切具有，三是因境界而生，因境界而灭。三者相因互果。故人类较之其它生物，更具有较强的可变性与可塑性。

人在对待世界中，自身亦不例外，一切感观功能，更是层层对待。且看人体现有的六根感观，由于不断适应物质世界的需要，因此，它的功能已日渐实在化。但就在实在化这一领域，六根感观功能仍有虚实之分，即：目视色为实中之实，耳闻声为实中之虚；舌尝味为实中之实，鼻嗅香为实中之虚；身触物为实中之实，意感情为实中之虚。如此虚实相对，阴阳对待，以适应物质存在所具有的虚实对待。可是，人们也许并不知道，自己的六根感观，除物质领域里的虚实对待外，还有一个更大的对待，即"阴六根"与"阳六根"的对待。阴六根适应物质领域的感观，阳六根则可适应精神领域里的感观。只要人们去发掘、应用，它就会逐渐恢复。这就是气功、特功境界，在废置阴六根功用之际，就会产生种种神通——恢复阳六根之用的原因。当然，由于机能的用进废退，阳六根衰退较久的老年人，这一恢复的时间就要长些，也许有的人再也不能恢复了。

与六根感观又存一对待的是，在有形的六根以外，还存在一个不以六根形式存在的超级感观系统，这一系统，必须在废置阴六根，进而不用阳六根（这就是为什么佛、道两家均主张不用神通、不住神通的原因），久久才能显现的所谓智慧，亦即智觉。智觉的存在，使"仙"、"佛"们认为，人只要通过修证，会悟出固有的本性，即具有一切的大智大悲的根据。当然，达到智觉境界，还会产生对待，不过这种存在，已不是人类语言所能说清的了。那么知感是否永远

大侠制作

有对待呢？不，由相对到绝对，这是“仙”、“佛”们也向往的境界，当然，这个境界是难以用对待世界的表达形式去理喻的。

●特异功能的提法对吗？传统名称叫什么？为什么？

特异功能，是指一般人所没有，并且不为人们所理解认识的功能，就这个意义上讲，是对的。但是，人体都具有这种功能，而且只要认真炼功，人人都能多多少少恢复一些这种功能，所以既不特异，亦并非不好理解，若从传统观点去看，这种提法似乎又欠妥。

特异功能传统名称叫“神通”，“神通”者，通于神也。此即《管子》所谓：“思之，思之，鬼神将通之”之指，不仅能知人们之所不能知，也能为人们之所不能为。

●气功、特功者所说的“神通”是什么样的境界与存在，为什么大多数人不能认识和理解他们？

人们的存在，决定人们的意识，人们的物质存在，也就决定了人们必须具有偏于认识或信任物质的意识，这就是一般人为什么不能理解气功与特功所特有的精神境界的原因。

“神通”，亦即今天所说的某些特异功能，处于“神通”境界的气功特功者，他们所处的境界，是精神专注下的意识性境界，他们认为“精神能量”能主导一切物质，这就是他们的存在。精神能“主导”物质，因此，在他们的心目中，物质是假像，时空也是假像……，一切存在都是实而不实的假像。这不是梦呓么？明明存在的东西怎么能说是假像呢？不是，在气功与特功的精神境界里，这些确实是“假像”，不然的话，气功、特功者便和普通人一样，谈不上什么功能，更谈不上什么特异了。

气功、特功者的境界，是一种超出物质境界的高度集中的“精神境界”，甚至是物质与精神融合的半精神半物质境界。在这种境界里，念动则物移，意念本身即带有某种“实体能量”，因此气功、特

大侠制作

功者的主观能量便能产生实际的客观效应，从而使气功、特功者的精神作用转化为物质作用，产生出超出常人的“特异”功能。其实，这种功能是人皆具有的，只是未能恢复和发生罢了。

由于一般人不可能进入那种“超物质”的“精神境界”，当然也就不可能体验和认识到那种境界的感受，当然也就不相信会有这种境界及其“神通”的存在，这是可以理解的。

现在，气功、特功的不断展现，已不同程度地引起国内外的注目，在不久的将来，相信它会成为全人类都重视和研究的一大课题。

●精神病患者在发病期间的境界，与气功修为者“过疯关”的境界，有无相似之处？精神病患者在脑力、体力、潜知功能等方面的超人处，与气功或特异功能的超人处有无相似之处？

精神病患者的精神失控，是病理性的迷乱，是由精神迷乱而产生的种种执着与幻觉；气功修为者的视听失常，是功理性的，因功夫境界的变幻而出现的超常现象，是进入某种功夫境界而产生的超常视听。这种由境界引起的反常言行，对炼功者来说，是一种真实，在正常人听来、看来，则近似疯癫。虽然精神病人与炼功者都有类似的失常言行，但在心境中却有迷乱与觉醒的根本区别。

精神病患者在发病期间，由于迷乱产生的妄想与执著，常可由执着而达到精神专一，又由于精神专一，因而诱发出各种超人的能量与反常的功能。这些功能，有时与硬气功甚至特异功能很相似。就这个意义上说，精神病患者也真可算是某种特异功能的体现者。但是，病人毕竟是病人，精神病患者的执着是病理性的，由于病理的不稳定性，病人的执着专一也会反复不定，由此而产生的功能当然也是不稳定的。尽管如此，精神病患者在发病期间所激发出的某些超常功能及其机理，还是值得人们探索的一个未知领域。

大侠制作

●人们对气功修炼最感兴趣的是自身治病与特异功能，这是否即气功的主要修为？

气功修为主旨，在于修性炼命，在修为过程中，由于气行攻病，会自发地为自己治病，还会不断攻发宿疾及攻治已生而未发之疾。此外，在修为中由于后天阴六根功能的限制，先天阳六根功能自然会有所恢复，这也就是今天所说的特异功能，即神通。但这些都不是气功修为的主要目的，而是修炼过程中的副产品。这对一般人来说固然算有所得，但对于真正的修炼者来说，则是不屑一顾的。

●人体的"阴六根"可以互相交换信息，"阳六根"能否互相交流信息？这种交流如是存在，那么就应成为一门科学，人类会看到这一天吗？

阴六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）是人体的物质性感观，是适应物质世界交流的，阳六根（阴六根的功能性存在），则是人体的精神性感观，是适应精神世界交流的。从哲理上推论：物质世界中，人与人之间能够互相交流信息，那么精神世界里，人与人当然亦能互相交流信息。事实上许多修为有素的人，或者具有"他心通"一类特异功能的人，早已在进行着这种交流。虽然，这种交流不能为处身于物质境界中的一般人所理解。

物质世界的交流，产生了一门科学，并且由科学产生了许多创造发明。那么精神境界的交流能否成为一门科学呢？可以的。随着气功内含的普及与认识，今后炼气功的人会越来越多，而恢复和发展人体潜在功能的人也会越来越多。这种情况，一方面可以促使更多的人进行"精神性对话"，产生精神境界的种种交流，一方面还意味着人类对精神境界的认识也将越来越广泛，越来越深入。随着这种深入的不断积累和发展。不甘寂寞的人类，必将会在认识深透精神境界的同时，进而探索改造精神世界。这样，精神世界的科学，

大侠制作

自然就诞生了。当然，物质世界的科学，为物质运动规律所规定，精神世界的科学，自然要受精神世界规律的支配。因此，它将是另一门科学，将是一门人类尚未认识，还得从头做起的科学，预祝人类今后能跨出这神秘而伟大的第一步。

但是，精神境界是些什么性质的存在，是另一类型的"物质"性存在(即物质性精神存在，或精神性物质存在)?还是与物质对立的精神性存在(虚空的，或独立的存在)？是人类精神境界内(不包括其它动植物、无生命物)的存在？还是以物质性人体存在为前提的附着性存在(即人体活性精神表现)?显然，这些都是有待人们认识的问题。因此，精神境界这门"科学"将是什么样的模式，还有待于人类中的许多闯将去探险。

路，是人走出来的，当然也包括这些未知领域中的神秘王国中的路。

●"神通"与气功功夫是什么关系，怎样产生的?"神通"的高下是否标志着功夫的高下?

气功修为，重在"性"与"命"的改观，"神通"只是炼功中某些阶段的副产品，严格地说，功夫在未得究竟时，"神通"再多，也只能算某种幻通，不仅不能当真，而且还是进一步修炼的障碍，因此，佛、道两家均一致主张舍去"神通"。过去，入门弟子有了"神通"，老师就立下"三不"戒规，即"不说"(除师尊外，不能对任何人说，更不许夸耀)、"不显"(除偶尔须积功累德外，不许显用)、"不住"(除神通不自去外，不许保留，不许修炼)，以便置之不理，任其自退。

修炼气功时发"神通"，是因为气功修为大都要求清静无为，即置后天"阴六识"于不用。如"听而不闻"、"视而不见"、"知而不思"，以便进入"无眼、耳、鼻、舌、身、意，无色、声、香、味、触、法"的气功态的功夫境界。由于后天"阴六识"的不用，先天"阳六识"的功能自然渐渐显现，这就意味着"神通"的某种恢复，特异功能的某种显

大侠制作

现。不炼气功的人，由于生理上的敏感因素，加以适时的昏迷、高烧、无梦昏睡，无心观想等条件，也就可不同程度地发生特异功能，这是因为他们虽然没有炼气功，但却不同程度地去暗合了气功修为的某些境界，因而产生了相应的效果。

但是，气功修为能否产生“神通”，不仅与宁静的修为有关，还与个体条件及主观追求等因素有关。发了“神通”，表示修为者进入了某种境界，但是不发“神通”却也并不意味着修为者没有进入某种境界或更高的境界。这里，“神通”不是功夫修为的必然产物，而是副产品。因此，那种单凭有无神通去衡量气功功夫的做法显然是极不恰当的。过去，佛、道两家均不主张传法者去显耀“神通”度人，就是因为“神通”不仅不是修道的目的，更不能作为取信于人的手段。现在，由于科学研究的需要，对一些发“神通”的人予以保护研究，那是另一码事。

● 什么是“神通”，与今天所说的“特异功能”有何不同？“神通”是否人人具备，并永远保持？

“神通”，是指对待世界中超出常人人力范畴的种种神奇能力，这种能力非一般人所能具有，因此古人认为是鬼神相助的。《管子》谓：“思之，思之，鬼神将助之”（一说“鬼神将通之”）因此叫做“神通”。“神通”的能力，今人称之为“特异功能”，其实两者内涵是一致的。有人说，神通是气功修为而发，特异功能则是天生得来。可是古人亦有生而神异，少发神通者，今人也有修炼而生出特异功能的，所以两者只是说法上不同而已。

人类自有生以来，本来就具有多方面的功能或潜能，由于对待世界中物质存在的局限，这些功能能得到应用的范围都是十分有限的。如人体与外界联系的眼、耳、鼻、舌、身、意这六根来说，即由于长期去适应物质功能的需要，而日渐向“阴六识”（指物质功能）完善发展，而另一面即“阳六识”（指精神）方面的功能，则因得不到

大侠制作

应用而衰退、潜藏，成为人类自己也不知道和不理解的潜在功能。当这些功能一旦因某种因素而恢复显现时，人类不仅觉得神奇、不可理解，反而会认为这是常人所不能具有的超人力的功能，是神的力量，这就是古代“神通”与今天“特异功能”等称谓的由来。由于人类都具备这些能力，因此只要认真进行气功修炼的人，大都能不同程度地恢复这种能力。当然，人的身体差异很大，每个人的恢复时间，恢复程度不尽相同。

人的六识感观是适应具体存在而发展完善的，因此，在物质存在的对待世界里，人类能恢复具备的种种“神通”，终久会因物质功能的存在及其运用而冲淡。因为人体机能只能适应对立中的某一方面的功能，如果常用物质功能，则精神功能必然就衰退。由于人类是依赖于物质世界而生存、生活的，因而一切超物质功能的存在，是注定不能永恒的。事实上，这也就是古今气功界人士都认为“神通”不能长久保持的原因，同时也是“神通”既是人人具备而又不能长久保持的外在原因。

●能透视的人是否就是高级功夫？透视是特异功能还是气功？

透视，气功界称为“天眼”，具有透视功能的人就叫做“开天眼”或“天眼通”。“天眼通”属“神通”中“六通”之一，现在把它称为特异功能。透视功能实际上是人体视力中的一种潜在内视功能，人人都有。透视功能可由气功锻炼而发，也可因故而突然出现。因此它不代表气功功力的深浅，更不是高级功夫。

●怎样证实“阳六根”的存在，以及人人都有特异功能这一论点？

人体各种功能及其层次，是十分复杂而微妙的，“阳六根”是指人体六根感官的虚在功能，亦即精神性感官功能。这种功能，本是

大侠制作

人人都具有的，特别是好静者。当然，对于没炼功的一般人来说，这种功能的层次或确切度是较低的。这里举几个人类中经常发生的事情：

当一个人被另一双熟视的目光盯视的时候，仅管这个被盯视的人没看见，也不及反应，但他会迅速而正确地向那个目光方向看去……

当一个人在静坐或看书时，如在他背后出现一个人，仅管他未听到半点声息，也会突然扭过身去……

当一个人生活在平静境界里，如果本人或亲属将要发生重大变故时，大多数人都会感到异样或种种怪异端倪……

素不相识，而久闻其名的人，乍一相见，许多人都会产生认定感……等等。

所有这些现象，也就是人类潜在的特异功能——"神通"，仅管这些还都是极其初级的。气功修为的人，当有更高级的感受。

以上情况，往往会发生在人们并不经意的时候，如果人为地去注意，便就不灵了，这是因为后天的意念蒙蔽了先天功能的缘故。

这里，青年人或小孩，比年龄大的或老人要灵敏得多，这是因为年龄小的人"阳六根"的先天功能还未完全退化所致。

●耳朵听字或身体感觉字，这种六根错用的情况，似乎不应用"阳六根"的存在去解释吧？

人体功能之于器官，在对待世界中也存在着相对，现在已分工的各种器官及其独有的功能，是人类在不断实践中因用进废退而形成的。"阴六根"的功能尚且具有某种可变性，"阳六根"的功能就更加可塑了。佛、道修炼者在实践中早已觉知到六根功能具有这种特性，因此早在佛教经典《楞严经》中就已提出"六根互用"的观点，现在以至今后，人们的实践，特别是气功的实践，还将进一步证实这一观点。

大侠制作

人体，这个人类自身的堡垒，也许是人类未知世界中最为神秘而奥妙的最后王国……

●管子说："思之，思之，鬼神将通之"，是指发神通必须用心思去想，但传统观点又认为，只有宁静而不用六根功能，才能消除后天蒙蔽，而返先天的功能。这两种说法谁对？为什么？

思想而发"神通"，是指精神专致，一念代百念，亦即由"守一"（参《气功传统术语辞典》）而致宁静，最后达到六根之用皆息，从而证发神通。古人云："精诚所至，金石为开"，即此。

不思而发"神通"，乃直趋宁静，而息六根之用，"阴六根"之用息，"阳六根"之用自然复生，待某根一旦"通神"，则发为"神通"，此乃自然所致。

综上，前者为有为所致，后者为无为所致，实则殊途同归。

●气功、特功中的"他心通"（即心灵信息感应），能进行"感知"的双边交流，这是怎么回事？

人体意识的传导，亦可对待地分为实（物质）和虚（精神）两个方面：诸凡语言、动作、眼神以及各种表现，均为物质性意识传导；而冥思恒想，意念专致，用心力去感应对方的则为精神性信息感应。在信息传感上，人体本身就具有接收与发放各种信息的潜在功能。由于人类长期生活在物质世界里，意念传导长期为物质传递的方式所代替固定，这种功能就因用进废退而似乎消失了。而且年龄越大，物质交流越久，精神功能也就消退的越多。这也就是人类的大多数都不能进行精神性感传的原因。

其次，思维是大脑的基本运动形式，而大脑在同一时空里，又只能适应或进行一种功能活动，这就是：要自然思维，就不能进行信息收发，特别是接收功能，要进行接收，就不能让大脑进行自由思维。然而人类的大脑是习惯于自由思维的，这是人类要适应生

大侠制作

产、生活需要的必然。因此，人类要增进、或恢复这种收发功能，就必须先进行大脑工作的自我改造与调节，使自由思维能得到暂时控制，以便进入或适应信息接收的工作态。显然，要能主观随意的控制大脑的顽固性自由思维，是十分困难的，这也就是人类大多数都不能进行信息收发的又一原因。

人类在进行气功、特功的主动或被动"修炼"后，自我控制思维能力日益提高，到一定的时候，便会复发"他心通"功能，成为具有信息传感能力的功态者。两个功态者，便可较有把握地进行双边交流。发放者只需集中意念，反复思索发放某些意图的发放信息，而接收者则应排除一切内欲外念，让大脑处于外无六识感应，内无六欲生心的境地，并默念发放信息的人。久之，自能感发"神通"，接收到发来的信息。这种感应式的双边交流，过去在佛、道门中的修炼者中，常有发生，而且只是一种初级交流。只要自念不乱，一般炼功者也可做到。

⑯"他心通"大都是自发的，可以修为而至吗？

昔《管子·心术下》中就说过："思之，思之不得，鬼神教之"。接着解释说："鬼神之力也，其精气之极也"。说明"精气之极"就是"鬼神之力"。又古谚云："至诚所至，金石为开"，这就是道家"至诚动天地"的精神力量。"他心通"为"六通"（参见《气功传统术语辞典》）之一，如欲修为，可先习入静，若得内欲外念不生，便可始学感应世间万物及宇宙同一的各种信息，又若能有所感知，说明"心力"已生，更需精勤修习，以便心力渐增，久必有成。但这种有为性修为，日常能用之习之则有，久而不用，势必自退，与自生"神通"的功能不同。

⑰在正常思维的情况下，人脑为什么不具有信息的收发功能？什么样的意境容易出现这些功能，为什么？

人的大脑虽然具有许多功能，而且人人具有，先天具足，但由

大侠制作

于人类后天运用上的局限，因而造成自觉功能上的局限。由于自觉功能上的局限，加上大脑工作时只能适应一种工作的特性，因而人脑在正常情况下，只能适应各种思维，包括信息的记录与重放（如旧事的记忆与回忆等），但却不能再现信息的接收与发放，特别是接收功能。这就是一般人为什么不具有信息收发功能的原因。

思维对人脑来说是自主的，人脑要发放信息时的执著思维当然也必需是自主的。由于前后两种思维的轻重不同，因而信息的轻重亦就相应有异，情绪激烈者，信息便会有相应加重，这也就是为什么一般性思维不易为其他人接收到的原因。

大脑对信息的接收，必须是非自主的，如果处于自主思维的状态，那么接收便成为不可能，因为自主思维所产生的信息，如同一层护卫墙，外来信息是难以进入的，即使感应到，亦不可能反映出来。因此，人脑在非自主的情况下，便易于接收到外来信息，这就是人类为什么在精神失去自持时，如精神短期失常，神志短期昏迷，不自主的梦中等常能接收到外来信息的原因。气功境界中的接收态境界，也必须在没有自主思维，使大脑思维转换为非思维的接收状态，从而恢复和发生接收功能。

㉙具有"他心通"接收功能的人，为什么常常不能接收到他人的意念信息？

接收信息，不仅与接收者自身的灵敏度有关，同时也与发放者的信息强弱有关，此外，还与双方的信息是否同步有关。双方信息"频率"越接近，越易接收，反之则不易接收。因此，实验中不应以一二次成败论功力。

㉚为什么佛、道两家均反对显用"神通"与炼养"神通"，更不许以"神通"取信于人及授徒？

"神通"，是气功修为中的副产品，而且是必然中的偶然所得。

大侠制作

气功修为的根本目的如大树之根，而神通则如树之枝叶，大树连根而得，则枝叶亦俱在，若欲先求断得其一枝半叶，则大树不仅不能全得，就是到手的些许枝叶也难于保存。故佛、道家均主张舍弃一切“神通”而求诸大道之究竟。但得究竟，“神通”俱在，若只图爱恋“神通”而不思究竟，则“神通”亦早晚消失。应该知道，在这个世界上，一切得来的最终都将失去！

“神通”，是人体潜能的某种恢复，用之则进，不用则退，若欲恋用于“神通”，又必须专炼不辍，如此则大道势必中途而废！鉴此，有志之修士，无不主张舍弃“神通”于初生之时，以免时久生恋，有碍大道之进益。“神通”既是人体先天潜在能量的再现，就会与后天各种能力一样，要视临场时的发挥而定。现在，凡是有经验的修炼者无不知道，一个人能否正常地发挥好“神通”，不仅与多方面的外在因素有关，更与发功者的内在情绪及临场功态等许多主观因素有关。这里，不稳定的“神通”是不能使人信服的，而稳定的“神通”又将是怎么样呢？它不仅会使传法者自己为了修炼“神通”而转移了修为的大方向，而且还会在学法者未入门时就给予一个不正确的概念，错误地把“神通”作为主要修为！显然，这是不恰当的。因此，过去、现在，甚至将来，佛、道门中的传法者们还都会冷淡“神通”，限制“神通”，不这样就无法保证理想的大道修为。当然，时代发展会赋予“神通”以新的观点，如有意识地让部分人发展神通以适应医疗、宣传、科研等需要是可行的，也是可以预料的。

大侠制作

法术章

第十九

正门传大道，

旁门尚小法

大侠制作

●什么是“法术”，它的内涵是什么，与特功“神通”有何差别？

“法术”，是道家、佛家应用范围最广，最为神奇的尘技之一，也即咒语、符箓、动作、步法，观想等多方面协同作用下的一种幻术。它的内涵，仍然是依靠意念专致作用下的“精神能量”，至于外架，动作、步法，乃至咒符，仅仅是陪衬或专致意念的一种协同仪式。故除主要内涵大致相同外，其外式各派所传均略有不同。

“法术”是“精神能量”的展现，因此，大凡修法，必须“笃信”法术，心念专致，至诚至精，才能激发出超物质及超存在的精神力量来。因此，至诚则灵，几乎就是“法术”门的密诀。

“法术”是能动修为的，而“神通”则是被动自发的，两者虽然内容一致，均以“精神能量”为主导，但起因则有无为与有为的差别。有因则有果，故此佛、道家认为，有为之得法，得者终必失，故失为其果。因此一切法术，修之则有，用之则灵，停之则退，废之则失。“神通”则不然，生于无为，用于有为，故用之则在，不用则隐。自来自去，若即若离，但凡了得“漏尽”，则诸般“神通”俱在。故佛、道家均认为“法术”为世间尘技，法外末法。

●中国有哪些传统性“法术”门派，专修“法术”的门派是否是旁门左道？

道家符箓门是中国道教的正宗“法术”门派，与巫门功法颇相近。本来，上古时符箓派与古代巫门本异出同源，由于巫术名声不好，故道门中也讳莫如深，相戒不提“巫”的传承。此后，道家五秘中的玄真门，亦以擅长修炼法术著称，同时也加炼其他修为性功法。道家红尘绝技的大成，“七步尘技”中的“法道门”，亦以专炼“法术”，擅集“法术”名世。后世游戏江湖的著名术士法师，大率出于该门。近世“法术”派的小宗派繁衍甚多，诸如清源、崂山、鬼谷、龙门、神符、白莲、一贯、石宝、紫真等门，均不同程度的修炼“法术”。因此

大侠制作

“法术”在中国道教中流传最广、影响颇大。

修炼“法术”，功在济世。历来“法术”派的传人择徒甚严，重在考察品行、心性、根器、道德。凡得列门墙者，大都心存济世，利益众生。超尘脱俗。间有一二败类，皆非正传弟子，故不应以旁门左道、妖法惑众视之。由于佛、道两家历来均不崇尚“法术”，认为尘世小技，不能了生却死，并非大道正传，遂相戒斥之曰“左道旁门”。其实“道无二，法不一”，一切法门只要功行正道，均可入于正道修行。

●佛、道家及某些气功修炼者均讲究修炼“法术”，运用“法术”，甚至卖弄“法术”，法术是否正宗修为？

法术属佛、道家有为法中的神通性修为，属于应用于人世间的尘技范畴。道家“七步尘技”七道门中即传有“法道”门功法，系古今法术传承中的大成。法术在佛、道门中历来视为小技，是修为中的末法。学法术者大都在正法修为至一定阶段，需下山游戏红尘、积功累德时，始增学这类“尘技”，以游方济世。因此，不论哪门法术，均不属佛、道等门派的正传修为，正法传承。

大侠制作

诊病章

第二十

病自心起，亦自心知

大侠制作

●气功师既不诊脉，也不听诊，为什么会给患者诊断出病症，并且很准确呢？

大家知道，蝙蝠的飞行，靠的是发射超声波反馈，可你怎么也不会想到，人不仅有“生物雷达”的本能，而且只要经过一定的锻炼，还能遥测病痛呢！这也就是气功诊病。气功诊病，源自古代“祝由”（祝，音义同咒），古代名医如长桑、扁鹊（扁，音义同翩），不仅擅长祝由，据说还有特异功能，能“隔墙见人”、“透视人的五脏症结”。此后，祝由发展为中医十四科中的一科，成为精神疗法的代表。

气功诊病，这一“生物雷达”的反馈，严格地说，也是“物质”的。如以初级功“病气感应诊病法”而言，凭借的就是患者的病理信息。大家知道，人是大自然的产物，为与大自然保持某种联系，会本能地收放着各种信息，同时也自然地成为一个信息“导体”。不同个体的功能强弱，会不同程度地去感应信息，发射信息。人体患病时，生理信息相应地会转为病理信息。这也就是气功家所说的“病气”、“邪气”。灵敏的气功师感受到病气后，也会相应产生病理感觉，身临其境地诉说病痛，甚至包括患者的隐疾。又由于病气的传导作用，有时还能测知患者亲属的某些病痛。这常常使患者目瞪口呆，叹为神奇。当然，气功诊病也不是万无一失的，由于人体功能并非机械重复，加上医者患者的内外干扰，有时可能漏诊，且定病亦不够确切。中高级的诊病法，命中率就要高得多。

●气功诊病有哪些传统方法？现在社会上流行的是什么类型的诊病法？

气功诊病，在道家“七步尘技”的“炁道”门中传有七十余种不同的功法与方法。基本原则仍不离六根的功用。如眼根可透视脏

大侠制作

器、分辨光色，察看气机，审视脉络等。耳根可潜听病灶声息及脏腑声息，以及病气病脉声息，病灶病窍声息等。鼻根可嗅闻病气异味及脏腑经脉的内景异味，得鼻触通者还可嗅分新病、旧病等诸多不同气味。舌根多以分部辨味及对应辨味诊病，其味一般有九种，即辛、甘、酸、咸、苦、涩、麻、淡、焦，诊病时，对应病灶，以味辨病。身根为诊病常用根器，因触觉是人体较为敏感的最大器官。触根诊病分身体对应感知，耳部感知、面部感知、掌部感知，乃至任一局部感知。意根为诊病最常用的根器，不仅其它五根诊病均必须互用意根，而意根也能单独诊病。常用诊法为意觉感知及意幻感知，此外，还有两根乃至三根并用的不同诊病法，其方法不过是单根诊法的重合。气功诊病看似神奇，其实十分简单，只要功力到某种火候，传法老师稍加点拨，许多诊病法都能触类旁通，而且用来得心应手，十分灵验。具体方法及传承，则须因功力及视六根各各的敏感度而定，一般先用较敏感的一根。

现在社会上流行的诊病方法，一般有三种：一是用眼根透视，这类人大多是已开"天眼"的气功特异功能者，诊病时只须发功透视即可。二是以身根印合，这类人只须修炼至动功初阶，经络敏感，能感应病气即可。诊病时身形放松，处于功态，默想对方和我本是一体，然后以身触对应病者的各个部位，凡有不适者，即为该部有病。三是以触根摸诊或感应诊病。诊病时只需将局部放松，处于功态，然后再逐步感应对方即可。

❹气功师诊病，为什么有的能说出是什么病，在什么脏器上，而有的只能说出在哪个部位？这是功力问题还是医学知识问题？

气功诊病，可分三个阶段：①定位，即利用气功功夫及病理信息，确定患者的病灶部位；②定脏，即运用人体生理解剖知识，定出该部位是哪一脏器患病。③定性，即凭借诊病经验及感应透视能

大侠制作

力，确诊该脏器患的是什么性质的疾病。三者之中，定位需凭功力，定脏需凭解剖知识，定性则要凭诊病经验。功力高深，知识全面，经验丰富的气功医师，诊病的准确率自然要高得多。

●怎样为自己诊病？

只要能发功的同道，都可以在发功态的前提下为自己诊病。方法很简单：身体放松，从头至足，从前至后，一部位一部位地以意注守。一般一个部位只需一分钟。如果突感某部不通，或感不舒服，这就说明该部有病。这种方法是利用意念调集气机来意守部位攻病，该部如无病，则气通而适，如若有病，则必然气攻而不适。这种方法一般练功者，甚至经络敏感的不炼功者均可试行，一次两次也许效果不明显，多试几次，功能用进废退，自然因多用而灵，不要着急。

这种方法如果自试很灵了，也可给人诊病，方法很简单，只需默想对方相应部位与自己相应部位即可。

●气功诊病的遥诊是真的吗？根据什么？

气功诊病，分近诊和遥诊两种，学会近诊，经老师一点拨，一般立即就会遥诊。近诊与遥诊，根据的都是病理信息，学者但能认识并信奉“时空是假象”的理说，那么遥诊的用法及原理，也就不言自明了。

学者应记取下面几句话：在对待世界里，不可能的对面，就是可能；在遥诊境界里，有距离的对面，就是无距离。会得此旨，遥诊何难？

●气功诊病人人都能吗？哪些人最易学会？

气功诊病，人人可学，一般年轻的比年老的容易学会，专心的比不专心的容易学会，女的比男的容易学会。

大侠制作

●能用气功诊病，是否就是高级功夫？

气功诊病，一般只需初步功力，对于经络敏感的人来说，几天乃至几小时便可学会一种诊病法。这是因为人人都具有这种功能，并不希奇。近年来，笔者教习的学生，一般在 10 天至一月左右，95%以上的人都会诊病治病，甚至遥诊、遥治。因此，气功诊病并不能算什么功夫。

大侠制作

治病章

第二十一

你若不病，谁能病你？

大侠制作

●什么是气功治病？气功治病较之药物治病有哪些优点？

气功治病，大致可分为三种形式：自疗、他治或两者的结合。自疗是患者自己练功治病，即解放后刘贵珍等提倡的“气功疗法”。他治，为气功师发放外气和信息为病员诊治疾病，一般称之为“气功诊疗”。

气功诊疗是运用人体的潜在能量——炁（同气，但含义更深远），或精神能量——信息，去对患者进行感传调节。这种炁和信息，是人体自然能量的高度升华，是气功师赖以强身却病的内在精英（中医称为真气，其实是浮阳之气）因而它对人体产生的非特异性调节也是良性的，并且是富于促进补益的。

近年来，随着医学科学的发展，药物对人体的毒副作用，已日益引起人们的重视。一些有远见的学者，呼吁发展“非药医疗”，（即针灸、按摩等疗法）。气功诊疗问世以后，人们把它誉为“无毒疗法”，认为这才是理解的自然疗法。是的，气功治病，不仅不会产生许多药物固有的毒副作用，而且也不会像现代理疗中的某些方法那样，会对人体产生某种损害。“无毒”两字，确是当之无愧。在仿生科学不够发达，人工合成外气信息还不可能的今天，它将是独一无二的。

当然，气功诊疗也不是完美无缺的，它不仅没有病种的普遍适应性，也缺乏疗效的稳定重复性。因而它不可能包治百病，更不能取代其它疗法，严格地说，它只适宜慢性病和功能性疾病，以及部分器质性病变。人们常说气功能防治百病，那是指锻炼有素，能强身却病而言，这是不应误会的。

●有人说，气功医疗就是一个意念问题，只要意念集中就行了，这种说法对吗？

人的意念，同时也是一种潜在能量，和人的机体能量一样，有

大侠制作

强有弱。一个经过严格训练的武术家，与一个普通的人，其力量常可差几倍乃至几十倍。意念能量也是这样，经过多年气功修为的人，与一个初涉气功的人，其能量相差何止几十倍。因此，单纯说意念集中便能产生功效的说法，是错误的。

气功治病，除功夫与意念外，还有赖于正确使用功夫的方法，因为没有法的意念性发功，不仅不易切中病情，而且还可能产生副作用。因此，气功治病，意、功、法三者，缺一不可，不可偏废。

❸ “病气”是怎么回事，有哪些特点，气功师为什么能取拿“病气”？

“病气”，古称“魔气”，是古人在长期的气功诊治实践中发现的一种特殊致病因素及致病气感。由于前人认为患病的致病因素是“病魔”，所以就叫它“病魔气”。常见的魔气分“天魔”、“地魔”、“人体魔”三种，此外还有“花魔”、“禽魔”、“兽魔”、“阴魔”等多种说法。治病取“魔气”时，必须因势利导，使其归元，方能根治病痛。

在我们这个世界上，一切皆相对待，天地气机也是这样，正气与邪气，生气与杀气，真气与“魔气”，常是对立并存，充塞天地之间。气虽有正邪之分，但人体亦有康、病之别。人身正气旺盛，四体康泰，病魔之气也就相安无害。若正气亏衰，某一部位发生病理性改变，病理“磁场”亦就相应产生，病情越重，引力越大，吸附的“病气”也就越多。因为天地间的“病气”是随“磁场”引力的强弱变换而运动的。“病气”聚于病灶区，可能有两种转归：一是病势向减轻的方向发展，“磁场”引力减退，“病气”吸附无力，自然散去，这是疾病向愈的机理；一是病势加重，“磁场”引力加大，吸附的“病气”更多，疾病便相应恶化，这就是疾病加剧的机理。

“病气”游移于天地之间，具有三大特性，一是随各种病理“磁场”的引力强弱变换而移动，哪里“磁场”引力大，“病气”就会向哪里集中。二是随病理“磁场”的性质转换而变化，病情恶化，“病气”

大侠制作

亦相应恶化，有益之气也会转化为有害之气，反之，有害之气亦会转化为有益之气。三是随气候变化等自然条件而发生转化，气候条件恶劣，天地间的气机就会向魔气转化、结聚，气候清和，魔气也会变为真气，有益人体。这就是贼风邪气大多于气候恶劣时出现的原因。

气功师排拿病气，凭藉的是平素修炼具备的功理“磁场”，功力越高，“磁场”越大，引力也就越大，排拿“病气”的效果也就越明显。如果气功师功力不足，“磁场”引力也就相对不足，如果患者的病理“磁场”引力大于气功师的“磁场”引力的话，“病气”当然就拿不出来，治疗也就会毫无效果。因此，气功师要用气来治病，并想提高疗效的话，除增大自身的功力与功夫“磁场”外，别无他法。

●怎样为病人辨虚实治病，怎样止痛？

气功治病，也宜先别虚实。实证病气较大，虚证正气不足，治病时应采取虚补实泻的原则，予以调节。虚证可予补气，即向患者相应部位发气，实证可予泄气，即发功将患者的病气排出病灶及体外。

临床的痛症大都为实证，只要排出病气、疏散阻滞、通和经气，其痛自可消除。方法亦相应有三：①痛者不通，治宜疏导经气。②痛者阻滞，治宜疏导病灶部的病气。③痛者壅结，治宜排出病气以消除病理改变。具体施治方法及排病气功法，视功力而定。

●炼气功能治病，为什么有的人炼后病就减轻，甚至康复了，有的人却久炼不愈，甚至加重，大多数人则初时有效，久后无效，时轻时重，时宁时发，这是什么原因？

炼功治病，涉及方面甚多，先就功夫而言，约之有三大类项：①一般性修炼：属普通功法，这类功法对疾病无针对性，在炼法上属公开传授的浅修功法，故功夫进程比较缓慢，治病效果也不甚明

大侠制作

显。②特殊性修炼：属治病功法，这类功法是针对各种疾病而设的，掌握得好，对特定疾病有较好的疗效。③自然调节性修炼：属整体修为，这类功法不针对某病但却时时应病，某处有病，则自然调节某处。认真修炼者，效果较好。

次就学炼而言，也有三种不同情况：①书本学炼者：这类爱好者喜无师自通、自修、自证、自悟，稍得效果，便以为天下莫我聪敏，结果往往弄出差错或延误病情。有的照本宣法，依样效颦，自以为得法，不知书难尽言，法本圆通，若必按图索骥，则后先易辙，气功岂是书刊可师？“书可达理而不可传法”，愿学者记取此语。②道听途说者：这类爱好者喜好广搜博采，想当然修为，有效则归功于己，有咎则归罪气功！夸夸其谈。不务实修苦炼，一般口头功夫不错，但修炼治病大都无着。③师承修炼者：这类修炼者好脚踏实地，拜师认真修炼，只要访得传统正宗师承，修功治病均能得到老师的及时指点，效果大都较好。

再就炼功而言，仍有三种不同态度：①急于求成者：这类学者，信奉气功亦愿实际修炼，但性急如火，总想眼下收效。日夜“苦”炼，“功耗”太多，有的收效甚微，有的反致加病。须知气功修炼，性需静修，功需细磨，若一曝十寒，急功近利者，断难有成。②试试再说者，这类学者，信心不足而又想得益，苦炼非所愿，不学又可惜，于是涉不甚深，若为炼而炼，这种人耳根软，心性活，炼功时冷时热，故终难收效。③持之以恒者：这类学生，专意修炼，恒心以赴，虽经周折，信心不移。凡能如此，终必有成。

又就疾病而言，同样有三种不同病势：①病势增进者：这类疾病，由于邪盛正虚等原因，病势正日益向严重发展，当此之时，炼功者的功力及由此而产生的疗能，根本不足以抵挡疾病发展的趋势。因此一面炼功，病情还可能加重。②病势平趋者：这类疾病，病势可进可退，若炼功较好，全有所减轻；若炼功差一点，病症可能平稳，或有所加重。③病势衰退者：这类疾病，正气已复，邪气将退，善为

大侠制作

保养，便能日减，若加以炼功，效果自然明显。初炼气功治病效果较好者，多属此类。

最后就保养而言，还是有三种不同情况：①保养配合得宜者：这类病人有较强的自制能力及良好的家庭环境，衣食住行，七情六欲，都有良好的调节与适应。这种情况，一般疗效易于保持。②保养配合一般者：这类病人内外在条件一般，疗效可保持或进退。③保养配合差者：这类病人大都性格急躁，家庭不睦，吃喝拉睡，情志劳逸，都得不到应有的调节照顾，不仅不能保持疗效，还有可能加重病情。

自炼气功治病，大致会涉及到上述因素，好的因素愈多，配合的愈好，疗效自然亦佳，若反之则很难设想。今人但言气功治病者，不是吹嘘过头，就是不屑一顾，以这样简单的否肯态度去评论气功与气功治病，又怎能客观而真实呢？又怎能使人信服呢？

●佛、道家均崇尚参悟，认为治病的最高境界即是参透病根，这是什么性质的治法？

世间之人认为，人之病，先病身，而行道之人则认为，人之病，先病心。心若无病，则百病不得其根，故其病亦自泯灭。《道书·子部·无能子下》载有一则故事，题目为"答愚中子问。"其文曰：

"无能子心友愚中子病心，祈药于无能子。无能子曰：'病何'？曰：'痛'。曰：'痛在何'？曰：'在心'。曰：'心在何'。愚中子告：'病已间矣'。"

"无能子曰：'此人可谓得天之真而神光不昧者也'。"

文中言愚中子病心中痛，无能子乃直讯其："心在何？"愚中子忽悟自心本自无有，又何来痛？因彻悟至此境，故其病自愈。此即道家参透病根法治病的典型范例。今世之人，性好执着，若谓其无心，口虽应诺，心实不信，若用此法，亦势必无效。故此法只可理喻，殊难试法。

大侠制作

●精神治疗，在中国古籍《七发》中已有介绍，但临床实践中却很难见效，这是什么原因？能否介绍一二则验案，以供参考？

精神治疗，能否有效，关键有二：一是能否切中患者病情，二是能否切中患者心思。两者相合，疗效必佳。现举一则笔者昔年经治的验案，供学者参考。

一妇得异疾，恶闻食气肉味，三餐冷粥素食，亦复惶惶。近邻炊香即疾避之，不尔则心胸堵闷，气急而厥。延医者再，针药罔效。羁疾近季，食少怀忧，馁羸日加。是时余方习医，闻其邻者言，奇之，乃往观焉。询其服方，消健、安镇、化痰、补益、法殆备矣，惟其无功。因询病源，但言惧炊！久而成疾，闻人言炊即心动，自是举家讳之。

其邻者私谓余曰："闻其小女言，其母炖狗肉水涸，焦烟突起，妇急往救，突然昏仆。醒后询之，妇曰：吾见烟起如蛇，钻吾鼻窍，腥秽直透心腹，顿觉堵闷，呼吸困难，遂尔昏厥不省。自是终日惕惕，恶炊之疾成也。家人疑其魔，请巫祝禳之，亦无效"。余省曰："此症得之惊恐，然心病需以心药。"一时无措，携疑而归。翌日，余知会其邻及其夫，复谓妇曰："汝厌饭气，可试食炮米花糖粥。慎勿冷食，恐伤脾胃也。余于古书中已检索得汝之病源，正为汝炼一丹药治之，汝勿忧。"妇喜，试食米花，觉稍利。不半日而饥，饿而复食。数日后觉食量有增，精神稍可。其夫告之，余曰可也。其邻与妇故寻小衅，即移炊于妇窗下，其妇惊曰："汝知我畏此，何特相戏乃尔。"其邻曰："观风水者谓我，此灶不移，吾家将殃，汝之怪病将替吾家也，故不得已而为之，汝既已羁疾也，又何患乎。"妇怒曰："汝欲置我于死地而后快乎！"遂哭告其夫。夫亦怒曰："彼明知汝有疾，故来相逼，真欺人太甚！吾男子，未宜骂詈。汝若畏之则忍，不尔，伺其炊则骂之。日日不休，其必殚烦而徙也。"妇性懦，狐疑未决。次夕又告，夫怒曰："人善招欺，汝既畏之又何告焉！"妇愤甚。翌晨和颜谓邻曰："向处尚偕，今何薄情若斯？望怜子少，幸留我一命矣！"邻讥曰："汝

大侠制作

畏食气，早晚短命，吾怜汝，奈吾家何？"妇怒不可遏，冲至厨下欲相拼。夫拦之，乃大骂。有间，炊香扑鼻，妇竟不顾。至晚，邻炊正起，妇又骂之。如是数日，夫曰："彼所持者，惟汝疾耳，汝其食饭，倘无虞，令彼气杀！"妇喜曰："近食米花，腹中常饥，吾当勉为之"，遂且喜且怒而食。继食肉，觉闷恶，因思报复，恨声不已食之。渐而胆壮，食欲亦生，殆及半月，益佳。妇遂肉食于邻厨，且笑且骂，期气之。孰知邻者与其夫相顾抚掌大笑，妇诧之，询其夫，夫始以实告。妇惭曰："吾亦疑之，邻与吾家素善，何尔如此，不想竟系小医生之谋。"其夫邀余谢之曰："吾妻疾异。君之治法亦奇，然何由思得此法？"余曰："固不足奇。清代一医家治一妇怵惕、失眠。畏闻木声，群医束手。此医置妇于高座，令人以木击其座。妇惊则慰之，久而渐平，遂愈。或问此何治法，曰："惊者平之，平者常也，常则不惊，故乃愈。"尊夫人之疾，亦得之惊恐。然腥秽伤中，故恶闻肉食气，久而成习，神思紧张，"杯弓蛇影，"岂药石之可疗。且食为生本，非失眠之可久持。今闻食则厌，亦非"平者常也"之可济。伏思无计，退求诸古。细参《内经》九气，勿而有悟，惊者气乱，神无所倚，心无所主，恐则气下，下气以却，上气以膈，故而疾作。夫七情之制，相克固本五行，然活法在人，妙用存乎一心。经以惊者平之，平之不解奈何？余思之莫若忘之。平固不惊，然忘之尤无所动也。恐者安之，安之不解奈何？余以为莫若怒之。安其不恐，莫若激之怒而更无惧也。思得其理、法自出，今日方知"医者意也"之云为。

此症初得于惊，复常怀恐，病久则忧亦继之。故余先以炮米花养其胃气，蓄其精神。诳以将炼丹药，安其心，致其望，继以移灶之事激其怒。夫恐则气下，惟大怒始可升之，怒本肝志，肝气胜则胆亦旺，胆气一壮则无所畏也。又惊者魂气乱，神无所主，神无主则心君动荡不安。欲者思之主也，人有欲为，则神思归之。神有主则心君有权，乱气自收，疑惧自忘矣。是以骂詈之间，心无所畏，更忘其所恶。殆欲报复，心有所谋、意有所欲，故神思有倚。怒气蕴中，恨声

大侠制作

不绝，心无所惧，故能自强其所恶而食之。待食而无他，胆气愈壮，心神尤宁。喜气开结，胃脘通和；遂步步向愈也。夫骂詈之果，亦尚两分法。于常人则怒气伤肝，木旺克土，而伤滞脾胃。于抑郁者则不然，大骂出气则肝舒，肝得条达则中宫和；抑郁释则脾胃自舒。此即《内经》"必伏其所主而先其所因"，"治病必求于本"之道也。医者理而理者法，岂有他哉……

余少好辞赋，常从长者吟。一先生闻之，戏曰："自古未闻讼治病，而今始见骂为丹。吾有一联，子其对来：

小子其非娌乎！启愍谋詈，岂是治理？

余失笑，其盖讥我如小姑之唆是非也，彼长者，乃应声对曰：

先生何许人矣？嬉笑怒骂，皆成文章！

注：本文摘自笔者《仿佛医话录》，曾于 1977 年内部交流。

●听说气功师能"移病"，是怎样"移病"的？为什么？

气功移病，是借助同性病理"磁场"的引力，将疾病的"病气"病根移开，转移到另一个物体上。这种方法也不需要很高的功力，但运用上必须心念专致，以保证很好的发挥功力。

道家"七步尘技"中传承的树结"移病"法等功法，即属"移病"治病法。方法很简单，先查诊病人患处，记住其病气感应的情况及病理"磁场"的引力大小情况，然后再去找一个树结，这个树结必须与该患者的病气感应相同，而"磁场"引力却大于该病灶的。具备这些条件，即可替患者"移病"。"移病"时只需发功将患者病气病根移出，然后再合入树结即可。"移病"效果，要视树结"磁场"条件与气功师的功力水平而定。这种移易，只要会摸测"病气"的人，都可以感测到。

"移病"看似神奇而不可理解，其实道理很简单。人体的"病气"，与天地间的"病气"一样，总是向强于自己"磁场"的方向（或物体）流动。人体生理上发生病理改变时，病理"磁场"引力加大，因此

大侠制作

天地间的“病气”也就随之而被引入。治病时，气功师用自己修炼得来的强大功理“磁场”的引力，把患部的“病气”引出来，再合入大于患者患部的病理“磁场”的树结上，“病气”自然被引入树结而难于移易，患者的病，自然也就相应好转。这种“病气”相引及转移的现象，并非出于臆想，只要稍具功力，能测摸“病气”的人，都能感应到病气的来去，相信今后会有更多的人感应或证实这一真实的现象。现在，特异功能者移物的报导也很多，随着科学的发展，这些现象，有可能被今后的科学所证实。

大侠制作

养生章

第二十二

养生首须则无生

大侠制作

●气功功夫与人的自然寿算是什么关系，气功炼得好是否能增长寿命？

气功与寿命，是人们至为关心的问题。由于许多气功界人士都在说气功能延年益寿，因此人们都想学一点这样的气功。气功既然能使人长寿，那么长寿的人很可能就是炼气功的，于是乎一些身体健旺的高龄老人自己也不知怎么回事便成了气功大师！学者、名流、记者、编辑，纷纷来访，或见报，或出书，或演讲，或传经，东延西请，不可开交。不几月便把这些老人搞得健康日下，百病丛生，甚至促了他们的寿数。笔者就曾亲见一例：数年前，成都有一姓彭的老中医，由于医术平平，数十年无人知遇。一次在普查年龄时，人们才发现他竟已年近百岁！老人不仅面红须白，神采奕奕，而且步履轻健，内无大疾。消息一出，好道者争相问难，老人一再推托，并介绍一些诸如："八珍汤"一类的药方以应酬，但大家认为是保守，老人无奈，只得编排了一些马步、弓步推手之类的动作，加上一些意守丹田、调匀呼吸之类的"气功"，每式作数百次。这一来，求教的人反而越来越多，老人只得到处示范，疲于奔命。时隔月余，老人的脸色日渐消瘦痿黄，健康日下，终于在为他宴庆"百岁大寿"的盛会后一卧不起。试想，如果没有这场折腾，老人也许不致于就这么快"了道"了。其实这些老人不是什么气功中人，只是由于遗传、保养等因素造就的自然寿命，这种情况，中外皆有，又何必与气功拉在一起呢？

修炼气功，确能却病强身，由于病去身强当然也能延寿。但是，这种延寿，不是延天年之寿，而是保其天命赋予的自然寿算。所谓保，就是不会因病痛而轻易夭亡。这里说的天赋寿算，不是上帝的意旨，而是人体自在的条件。这种条件，我们不妨比喻式地叫做"寿命钟"。这种"寿命钟"虽还不能为科学所证实，气功家也未能理解它的真正名实，但它却是存在的。把它叫做"寿命钟"，就是形象地

大侠制作

把控制这种自然寿命的机能比喻成一个上发条的钟。一个上满发条的钟，整个时限是一定的，这就好比天赋的寿数。在运转过程中，就好比生命的历程。在这一历程中保养使用得好，便能顺利地走完这额定的时限，这也就是保寿。如果中途发生故障甚至损坏，就会减少其天赋寿数甚至突然停止，这也就是病急或夭亡。人体"寿命钟"的全时限，与先天胚胎及遗传因子等有关，人生寿命的过程，又与后天保养与各种损害等有关。气功的锻炼，就是在保证后天的基础上改先天，因为顺利的运转，即使运转到"发条"竭尽时，也还会惯性地多走几圈，这就是天赋寿命的延续，但这种延续是极其有限的，气功功夫高深的老前辈们，他们到自己的天赋寿算的极限时，即使功果未成，也只得谢世，决不可能赖着不走。所不同的是，他们大都先知自己的死期，并且能一无病苦或较少病苦地长逝。值得一提的是，寿算长短，与气功功夫并无绝对关系，倒是"得道"早，功夫深的人反而活得短，而"得道"迟的，或得而未竟者，往往还长寿。这是因为成就早的人往往要尽早自我解脱，以成道了道的缘故，这在佛、道门中是不乏其人的。这种"成道"当然就是"死"，至于这种"死"与一般人的死，是否有不同，这种"死"究竟是一种什么样的内涵，则有待于人们进一步研究。

综上，气功修炼并不能增延天赋寿算，只能保证其在寿限内尽力延长。气功功夫也并不与寿命长短成正比，倒是功高的人因先解脱而反寿短，那种认为寿高的人就是气功功夫深的看法，显然是错误的。

大侠制作

第二十三 医学章

人类医学的起源，始于精神自治

大侠制作

●气功医疗与中医医疗是否同一理法、同一传统、同一性质的医疗？

自气功治病涉足医林以来，由于气功是以“气”治病，中医也常说气，加以古代即有中医“祝由”及巫法治病的历史传统，因此人们便很自然地把气功医疗纳入了祖国医学范畴。现代气功书刊更大量地引述中医学理去介绍和解释气功，以中医学理中的生理病理学说去指导气功。其实，这是一个不了解气功治病理法及两者内涵的误会。

气功与中医，按诊治形式而言，可概分为精神与物质两大类：前者属精神性医疗范畴，后者则属物质性医疗范畴；就生理而言，前者重于精神性理解，后者重于物质性理解；就病理而言，前者重于精神性的“病气”致病，后者重于物质性“病气”致病；就诊断而言，前者重于精神性的“病气”之诊，后者则重于物质性的脉色之诊；就治疗而言，前者重于精神性的“病气”病邪之治，后者则重于物质性的经络气血之治。因此，两者在各方面均有根本性的区别。

当然，气功与中医同出上古，其思想体系甚至学术理论也有许多相似之处，乃至相互借鉴、甚而雷同之处，也是不足为奇的。何况上古以至中古的许多医家大都是医而兼巫、医术与“法术”并善的“神医”，他们在气功医疗与中医医疗之间，做了很多融合工作，加以佛、道两家的气功大师又大都兼善医药。因此，气功医疗与中医医疗早已结下了不解之缘，不容否认，双方在学术上是有关联的。但是，气功医疗毕竟是以精神为主体的医疗，与针药为主的中医医疗毕竟有虚实之别，因此要将两者混同，也是不对的。

●气功学理与中医学理在体用上有哪些相同与不同？

气功与中医，双方相同部分主要表现在基础学理及养生保健

大侠制作

学上，它们共同(但同中有异)的基础学理所涉及到的学说有：

一、哲理方面：

太极八卦学说(气功哲理较医家玄秘)；

阴阳五行学说。

二、生理方面：

经络大脉学说(气功脉道与医家不同)；

精神气血学说(双方根本内涵不同)。

三、养生方面：

修心养性学说(气功内涵较医家复杂)。

四、保健方面：

运动健身学说(气功内涵较医家深透)。

上列学说，虽双方都有不同程度的共通，但作为理论指导的根本内涵仍是不同的。总的说来，医家偏于实用，气功偏于神秘；医家偏于物质，气功偏于精神；医家偏于治病救人，气功偏于了性度已，显然，两者的体用、目的是完全不同的。

气功与中医在具体体用上更自不同，它们各自的学理组成成分分别为：

中医：

医理、哲理、生理、病理、诊理、治理、养生、保健。

气功：

道理、哲理、生理、病理、诊理、治理、养生、保健、功理、功诀、功境、功用、功德、功果。

我们从上列内涵不难看出，气功与中医在基础部分还基本一致，但在治病与养生保健以后则医家已无可作为，而气功则刚涉及正题，还有很大一部分的事要做，而且这一部分才是气功修为的真正内涵。这一部分为医家所无，当然不可能用中医的学理去解释或认识。有人会说，中医学不是也讲修仙学道吗？是的，但这不是中医学的范畴，是中医学因袭气功学理的结果，和宗教承袭气功一

大侠制作

样，看似一体，实则易道。

●气功是什么性质的医疗？比医药疗效如何？

气功医疗，自走上医坛以来，人们争议不休，一些人认为是物质的，因为气功师发放的外气是含有物质能量的。一些人认为属精神性的，因为一切发功必须依赖在意识作用中进行。诚然，气功医疗不能离开可知的物质作用或作用于物质的改变，但是，主、客观的物质改变，即医疗与被医疗，其主宰仍是精神性的"意念能量"。在治疗之中，如果双方意念集中，"精神能量"配合默契，更能提高疗效。同时，气功外气中的所谓"物质性发现"，并非外气的主要成分与功效因素，因为发气于千里之外，或意念于万里之遥，均可发生诊治疗效，因此，气功治疗说它是精神性治疗，是当之无愧的。

精神医疗，与现行的物质医疗相对，因此疗效也各具特色，各有短长，不可能比较，但是，就学术而言，则远不如物质医疗完备。这是因为人类生活、生存所产生的对物质的必然依赖，并由此而产生的物质信赖，即对物质性医疗的中、西医药等的信赖，也就促成了物质医疗的完善和发展。而精神治疗的气功，尽管源远流长，理法精粹，但由于近代科学日渐发达等原因，一直隐存民间得不到发扬。作为物质医疗的对待的精神医疗，是人类大宗医疗的两个方面，同为人类的医疗的宝贵财富，是不可偏兴偏废的。因此，发展精神医疗的气功诊治，是医界的共同责任。

●气功治病，就医疗来说，有哪些特点？

气功治病，较之其他医疗来说，自有其许多特色。现行中、西医疗是物质性的，而气功则是精神性的；现行物质医疗，特别是药物医疗毒性副作用很大，而气功则是无毒而有益的疗法；现行中、西医疗的诊治是偏于已病性医治，而防治与预诊的手段极差，而气功则是最具预感性，长于防治的医疗，如此等等。因此，发扬气功，弥

大侠制作

补现行医疗的不足，是十分有益的。

就气功自身而言，一切医疗，主动权基本上掌握在医生手里，而气功治病，只要病员坚心定志，宁静炼功，认真配合，则治病主动权是自己掌握的。其次，气功治病，是整体性的调节，较之西医治标、中医治本，更为全面、彻底，这是其它任何疗法所不能企及的。

气功治病还具有：治寓于诊，防寓于治，健寓于治，他治寓于自治等特色，都是其他医疗手段所不能做到的。

当然，气功医疗不能包治百病，作为物质与精神的对待，精神医疗也不能取代物质医疗，特别是某些急性传染病，则更不是气功所能相宜的，因此我们也要看到气功诊治在许多方面的不足。

●巫术医疗既然疗效确凿，货真价实，为何古代即有人反对，而且还一直反对到今天？

巫术疗法在我国虽已流传了几千年，但由于长期继承发展于封建社会，以致鱼龙混杂，泥沙俱下，加以卫道者们常是身披宗教与神权外衣，或浪迹江湖，或隐佚民间，或装神弄鬼，或故作神秘，本身就缺乏一套正规的医术规范及学术理论，这就加深了学术本身的虚伪性。加之，许多继承者为抬高身价，常故神其说，欺骗群众，个别不得真传者，也就以假乱真，欺世盗名，诳骗钱财。因此人们便日渐对巫术产生了反感，远在《黄帝内经》时期便提出了病人“信巫不信医”为不可治的观点。现在的社会是一个以物质医疗为主要手段的科学社会，当然巫术更难以有存身之地，这是容易理解的。今天，巫术疗法只有在发扬气功医疗的良好学术气氛中，才有可能在取其精华，去其糟粕的前提下，加以继承发扬，才有可能发展为规范、条理、真实的巫门医术。巫术，虽然表面上是书符念咒，实际上也是一种气功功能。因此，似乎可以这样说，有气功功夫的巫师，才是真的巫，没有真实功力的巫，就不能称其为巫，是十足的装神弄鬼的骗术。但是，这些人是不能代表真正的巫术的。

大侠制作

●古代中医分十四科，其中有个“祝由科”，属于巫术治病，这种治法是否气功？

祝（音义同咒）由科是中医精神疗法代表，确是传于巫门。古代中医名家，大都属巫医范畴，医（醫），古作毉，从巫，可见巫与医的关系，名医扁鹊、华陀，都是善巫术的医家。今人贬巫重医，若称其为巫医，便怒目辩白，若尊其为“扁鹊在世”，则喜悦受纳，这是不懂历史的缘故。

祝由以符咒治病，属道家“七步尘技”中“咒道门”功法，当然是气功（“巫”、“咒”，参《气功传统术语辞典》释注），唐代医药大家孙思邈，即善祝由治病，还在其巨著《千金》等书中作过详细介绍。符咒治病，关键在意念专致，若能久久炼习，其功自在，临症应用，心意俱到，自能产生效果，慎莫都以迷信视之。参见上条。

●现在气功书刊上都把中医所传十二经及奇经八脉作为气功内气循运路线，这种说法对吗？医、道、佛三家都讲脉，它们三家的脉道有何不同？可否公开？

医家所说经络，是脏腑经气循运体表的外在循行路线，这些路线包括路线上的敏感点——经穴，都是能直接影响脏腑的特殊区域。通过刺激或影响这些区域，便可对脏腑产生相应的调节作用。因此，不论是医学乃至气功，从治疗这个特定意义上来说，针对这些区域进行刺激或者以气通运，都会产生相应的治疗作用。但是，它们与气功修为所需要的脉络或关窍，则有本质上的差别。这种区别主要表现在三个方面：①表里不同。中医经络仅管内联脏腑，但它的外部循运则尽量浮于体表，这是因为脏腑等内在器官要依靠它们沟通表里，传输信息的缘故。而气功大脉，则是以内运为主。②由于经络有沟通内外的作用，因此它们的存在，主要是为适应生理性或病理性的（只在一定程度上，因为病变往往会导致生理性经

大侠制作

络发生许多改变），一句话，是适应常人的，是一般人在生理上的功能反应。这里气功大脉则主要是功理性的。③由于中医经络是适应常人生理需要的，因此，一旦生理发生重大改变，如因炼功而产生浮阳循运等情况时，它也会发生相应改变，从这个意义上讲，它已不是中医的原有概念了。即使中医最自豪的传统表部循行，亦都会有重大的改变，所以不应用原有概念去硬套。由生理而转入功理如此，那么气功内脉的功理性存在。就更不能以中医经络去冒牌了。

医家经络，由于是生理反应，加以治疗等需要，所以必须公开。佛家“三脉五轮”说是保密的密宗法，但由于它本身是观想性的有为之修，所以公开亦无妨。（参《气功传统术语辞典》“三脉五轮”条》。另道家秘传的廿四部大脉则皆属禁秘，又是无为法内修时印证功力的根据，因此必须保密。

综上，我们不难看出，医家有经络二十条（十二正经及奇经八脉），佛家有内脉三条，细脉百余（三脉及五轮脉），道家则有大脉廿四部。均属内运脉。因此，现在气功书刊上把医家经络作为气功脉运来介绍，是不得秘传的外行做法，是亟需纠正的。

●现在的气功书刊大都用中医理论在解释气功，今后气功是否会统一或附属于中医呢？

气功与中医，在基本理论方面确有相通或相同之处，古来“医道通仙道”，《内经》中“养生”、“摄生”、“道生”、“服气”、“祝由”等学说，不啻是气功养生保健学的再现。但是，“仙道”毕竟不是“医道”，中医学理，归根结蒂还是治病、保健一类的学说，气功虽也有治病保健作用，但它的学理核心，则是以修命炼性为主的。用传统的说法是，前者为“世间之学”，后者为“出世之学”，两者不仅目的方向各异，而且体用内涵亦均不同。如果把它们混为一谈，粗略地把气功体用就范于中医养生保健说之内，不仅气功的许多高深内涵得

大侠制作

不到解释，而且气功的性命学等主要内含亦将被忽略，不仅不利于中医学理的发展，也不利于气功学理的继承和发展。因此，气功学理是不可能与中医学最终统一的，当然更谈不上附属于中医了。

●道家在气功修炼及医疗实践中，经常选用中医的传统经穴，《七步尘技》中又把“八会”等列为修炼诊治要穴，能详细介绍一下“八会”及其他重要“会穴”吗？

八会及八会以外的会穴，笔者昔年就曾作过探述，该文不仅可供医界、针界参阅，也可供气功界人士修炼与医疗时参酌。兹录如次：

廿一大会的理法探述

《难经》四十五难云：“经言八会者，何也？然，府会太仓、脏会季胁、筋会阳陵泉、髓会绝骨、血会膈俞、骨会大抒、脉太渊、气会三焦外一筋直两乳内也。热病在内者，取其会之气穴也。”

八会，首见《内经》，《难经》承而问难，相传迄今，代为医家推崇。会，原指人体脏腑筋骨八者的精气，相应出会于体表八穴的关系。由于这些特定关系，因而使这些会穴具有不同于其它气穴的特点。综观其特点，大致有如下五个方面：

一、会穴具有直接代表体内一定器质与功能的集中性穴位。虽然它们都是各经经穴，但是它们在功能上都不单属某脏某经，这与一般经穴只代表某脏某经不同。

二、会穴有自己特定的内外联系。不受脏腑经络限制，这与一般经络穴及交会穴只与相应脏腑经络联系不同。

三、会穴具有全身代表性的特定内在病机反应及外在调节功能，这与一般经穴只统属于某个脏腑经络不同。

四、会穴的特定反应较一般经穴直接，单一、集中。

五、会穴均具有特殊个性，它具有典型的生理意义与临床意义，这是一般经穴所不能滥竽的。

大侠制作

具有以上这些特点，前人将它们按类归诸为会穴，共有八个，因名八会。八会的价值，代为针界公认。那么会穴是否只有这八个呢？不，它是必然要发展的。笔者通过传统及临床的印证实践，认为还有十三个会穴尚可归宗，它们既不违背上述特点，而且有些穴位还更为典型。为使这些穴位更好地发挥其特定作用，俾其名实更能形象地指导修炼与临床；为使散布不周的八会穴能有所发展，从而面面俱到地各司其属。笔者不揣冒昧，打算将它们共同纂编为“二十一会”。悖古乱今，狗尾续貂，“适足具其不自量而已”，学界明哲，其将罪我耶？

现就原八穴及余所增十三穴，依次探述如下，就商于学界同道。

“腑会太仓，脏会季胁”。太仓者，中脘也；季胁者，章门也。脾胃为仓廪之官，五脏六腑皆禀气于脾胃，阳腑之仓是胃，胃之募是中脘，故中脘宜为腑会。腑会胃募，故脏会脾募。募为精气结聚之地，关乎脏腑精气之盈亏。古人以脏腑之会独取脾胃之募，盖土为万物之母、五行之主，位居中宫，能布其坤德以应四维。且腑病则胃当其冲，脏病则脾为之本，脏腑诸病，久必归中而累伤其本，故脏腑诸病皆宜先取其会。

“筋会阳陵泉”。阳陵为胆经合穴，肝主筋，胆为之合。阳陵位于膝外筋腱之间，为诸经筋结合之地，专主机关之跌捷。筋之为物，体柔用刚，功擅弛张，用在伸屈。故《灵枢·根结》曰：“太阳为开，阳明为阖，少阳为枢”，枢者机也，膝为一身之支，关乎劳作。伸屈转摇，力之所禀，一若枢机之司开阖。故“转摇不能，筋将惫矣”。膝有阳陵、阴陵，且肝主筋，肝合阴陵当主筋，何以阳陵为筋会？曰：筋之用以刚为健，以力为强，以动为尚。阴阳之道，阳刚阴柔，阳动阴静，且少阳为枢，厥阴为阖。《根结》以“枢折则骨繇而不安于地”，是即筋之所为病，故筋之会乃以阳陵。筋之大会，专治筋病，“弛张为痿，软短为拘”，震颤为急，拘急为痛，诸病皆宜取此。

大侠制作

"髓会绝骨"。《灵枢经脉》篇胆经下曰："是主骨所生病者"是胆亦主骨也。盖早春木气初萌，天寒地固，犹如冬象。木凭水生，子揖母能矣。景岳曰："诸髓皆属于骨，故曰髓会。人能健步，髓会绝骨也"。前人以髓充则骨强，骨强则足健。然髓本肾中精英，充骨为支，滋筋为动，骨以为体，筋以为用，体用在筋骨，本源则骨髓也。然骨虽为支，其功籍筋络之带拽。故骨之功在乎筋之健也。疏曰："髓病治此"，自是实多筋病。或曰：夫脑为髓之海，脊为髓之道，何以取绝骨为髓会？或以绝骨骨断如截，故髓之精气常从断端出会，故曰髓会。近世X光造影，绝骨处确有髓聚一团，亦奇矣。

"血会膈俞"。景岳云："谷气由膈达上焦，化精微为血之处，故曰血会"。《针灸大成》则曰："盖上则心俞，心生血；下则肝俞，肝藏血，故膈俞为血会。"张氏以心膈之位言，杨氏以背俞之位言。古人或以心居肺下膈上，故心生血而膈承之。且剖动物膈间常贮存死血，此其征也。古人或据之以为血之大会。王清任著《医林改错》中自云：辨膈历三十年始了然，后所制逐瘀汤，殆不离膈上膈下，亦盖此意。

考膈俞为血会，先圣本含深意，老子曰："万物负阴而抱阳。"而内经则言人体背阳而腹阴。盖老子法水火，以南北言，内经则阴阳，以内外言，面南背北，故前阳后阳，含内张外，故前阴后阳。是内经之言尚阴阳之体，老子之言，本阴阳之用。气之与血乃人身一大阴阳，气阳也，而气会膻中，居身之前；血阴也，血会膈俞，位身之后。膻中居壬阴为奇，故穴单；膈俞位太阳而偶，故穴双。膻中主气，用本阴体，膈俞主血，生于阳基，阴阳体用，奇偶相寓之道于此见也。故道家捉龙（气）捉虎（血），不离丹鼎、挟脊。盖亦会得前平乳中，后平七椎处为气血会萃之地，观此，八会之定，古哲于返照中必良有所本，非徒意会而已矣！

"骨会大杼"。昔余每读"骨会大杼"句，窃疑焉。脉会太渊，扪之可脉，骨会大杼，何其无骨？后见《类经》始颔之。景岳云："肩脊

大侠制作

之骨会于此，故曰骨会，肩能任重，以骨会大椎也。”景岳以大椎为骨会，殆乎相近。《针灸大成》引袁氏曰：“肩以负重，骨会大杼也。”近世均以大杼为骨会。总不察骨干之能，所以支重，四体之功，系乎腰腹。腰为身之大关节，然其支全凭脊骨。脊骨之雄，又莫若大椎。且大椎位居督脉，督为三阳之都纲，脊为骨髓之道路。上可营脑海以轻健多力；下可润肢骨以支重健步。骨病则支干无力，多为痿废。取治大椎、髓骨兼顾，良为对症，质诸临床，亦无不会。故景岳以“大椎为骨会，骨病者可灸之”。诚属近理。大杼为足太阳经穴，虽位居脊旁，然其穴无骨，且肩能负重，支在脊骨。非大杼之能，焉可名曰骨会。故《难经》所言，必有谬误。亟宜正之。

“脉会太渊”。寸口者，脉之大会。平旦则脉气会此，难经本以指切脉之事，故曰脉会。后人引以治脉病，无脉症。脉朝寸口，犹身之潮汐。日月相引，阴阳相移，上应列曜之周旋，下顺山川之起伏。故以其为征，则可见微知著，了指阴阳。此《难经》所以为脉之大会，毕诊察之能事也。若以其穴为治，则恐舍本逐末，隔靴搔痒，难得一快耳。

“气会三焦外一筋，直两乳内也”。两乳内者膻中也，膻中一穴位居任脉，下值玉关，故主元气；内承灵台，故主精气；位当上焦，故主宗气。上承呼吸之滋，故主肺气；下受中宫之养，故主营气；穴当三焦等六脉之会，故主经气。张景岳曰：“此三焦宗气之所居，是为上气海”，疏曰气会。气者阳也，阳必生于阴而藉于阴，故膻中居壬阳，若云水之相簨，化气精以为升沉也。此阴中之阳，故为真阳。真阳氤蕴，化气沛敷，为人身一气之元，故医道家因之为立鼎之基，名曰中丹田。此气之秘钥，升降开阖，枢机所在。武功家因之可以施腾挪，丹道家因之可以治丹元，悬壶家因之可以调气机。临床虚喘实逆，皆可取之，故曰气病治此，炼气功气机不顺亦可治此。

魂会百会。百会者百脉之会也，其位至高，阳之极也。头为诸阳之首，精明之府，奇恒之所居，《大戴礼》曰：“阳之精气曰神，阴之

大侠制作

精气曰灵”，阳神亲上，故百会为阳神之所位。又脑者心之官也，虽心主神明，然谋思在脑，故“怵惕思虑则伤神”。百会位当天门，髓海中镇，心主神，肝藏魂，肝脉上出巅，魂者阳之神，人夜卧则藏于肝，人早起则循经升于百会以用事。是以百会又为神魂之所会，丹道家呼为泥丸宫，谓乃元神之所舍，玄婴之门户，三尸之秘关也（正确的天门位置则不在百会）。凡人之魂梦不安，神思失常，宜求此穴治之。

魄会地户：地户者对于天门者也。位有上下之别，居有魂魄之异。地者阴也，诸阴之所会，故名会阴。阳之神，命曰魂；阴之神，命曰魄。经云：“随神往来谓之魂，并精出入谓之魄。”是魄本为阴精元神，内附则与魂合真，外注则与身混一。故上行则化元神，腾督脉而升天门；下行则化元精，循任脉而出阳道。故经曰：“阴精上奉其人寿，阳精下降其人夭”。是以魄居地户，实斡旋先后天之用，喜其升而恶其降。是以丹家筑基，谓天门常开，地户长闭，首重河车搬运，取坎填离，颠倒阴阳。盖深知会阴藏阴精之元性，为上下之枢机，出入之道路也。孙真人治狂十三穴，取会阴，意在镇魄摄魂，以收迷乱（不取百会，恐其阳越不安），此穴为阴精之神会，专主魂魄不安。卒死暴亡，元精不轨，阴精不充，抑诸魄之为患也。

按：《易经》以地（上）天（下）卦为泰，水（上）火（下）卦为既济。盖即示人以哲理：惟阴阳相交，水火相济始得和平。反之则阴阳相离，生气绝矣。人体法天地自然之道，故阳上而阴下。阳会于头，阴会于腹。百会得天之气，为天门，故藏魂；魂者阴精所化之阳气也；会阴得地之气，为地户，故藏魄，魄者阳气所生之阴精也。惟阳在上，故阴精化气则可上升而补阳；惟阴在下，故阳气凝精又可下降而滋阴。此所以人生应伏羲先天八卦之方位，天上而地下也。然阳气在上，不下则否；阴气在下，不升则离。故《易经》以天（上）地（下）卦为否，火（上）水（下）卦为未济，以示阴阳不交之患。故善摄生者，常以魂气降丹田、俾阳气下降；时以魄气升玉枕，使阴精上

大侠制作

升，（魂者，神也，神者意也，而意降则魂降；魄者精也，精者气也，故气升则魄升。张紫阳所谓：人心若与天心合，颠倒阴阳只片时，实即此阴阳之体用耳。）水升火降，则阴阳交泰。故知阴阳之道：乾坤分主，天上地下，在其体也；水火既济，阴上阳下，为其用也，明此体用，则丹道家可以则此道而运周天；悬壶家可以因此理而调阴阳，虽丹经万卷，医书浩翰，安能逾此微旨哉。世医常以暴厥、卒死取此两穴，然未尽其奥。余从易理得此要义，特阐发之，并增补两穴为阴阳魂魄之大会。原八会穴中之气血两会，以南北言、今余所增魂魄两会，以阴阳言，如是则上下前后气血阴阳始乃大定矣。

精会关元：关会元真之门也。《说文》：关，“门户也”。《韵会》关，“要会也”。《荀悦申鉴》曰：“善养性者，得其和，邻脐三寸谓之关，关藏呼吸以受四气也”。《内经》所谓：“呼吸精气，独立守神”，当老子之谓”玄牝之门”，《桓谭仙赋》言之犹明：“呼则出故，嗡则纳新，夭娇经引，积气关元”。故关元内为人身元阴之地，真气之根，男子生精气，女子涵精血。有些丹道家亦以此为采炼之基，隐曰铅炉，俗名丹田。《扁鹊心书》极力推崇关元，培补天元之功，询非妄语。凡人元精充足，关元暖坚；元精亏乏，玉关虚冷。不论灸治或意导，均能生精培元，滋益后天，此精之大会，安可遗乎。关元为小肠募穴，故又名“丙募”。

火会命门：命门者，生命之门户也。人以何为生，惟阳气耳。故得阳谓之生，就阴谓之死。仙经云：“于凡人，分阳未尽则不死；于真人，分阴未尽则不仙。”阳之为用，在人身则真火也。火之为用，在天则日照万物，在人则温煦百骸。天失此火则有夜无昼，人失此火则有阴无阳。故经曰：“七节之旁，中有小心，从之有福，逆之有咎。”命门穴居督脉之下七节，假其经为三阳之都纲。位处两肾之间，藉肾中真阳为水底伏火，而命门居中，两水挟一火以成坎卦之象（☵）。《抱朴子·至理》卷曰：“坚玉钥于命门，结北梗于黄庭”，亦以之主真火。真火为汞，合黄庭之真铅，以成既济。斯丹经所谓：水中火发。

大侠制作

雪里花开；动者燔灼，静者潜藏，盖其势至大不可水伏者也。此真火《难经》谓之“肾间动气”；《医贯》谓为“龙雷相火”；时医呼为元阳真火，犹一身之太阳。此气和则温煦五内，此气逆则燎灼三清。若命火式微，则虚冷寒竭，四末厥逆。凡此诸病，具可于此真火生会之地求之。

力会气海。气海者，气之海也。《针灸大成》曰：“男子生气之海”。古以女子属血，故单言男子。然女子亦当为生气之处，岂女子而更名血海耶？气海位居冲壬，穴居少腹，前以邻脐，后以近肾，其用则专主呼吸。盖肾主作强。主纳气。肺可呼吸，主大气。上气以入，下气以纳，气海居腹，所以汇纳上下。肺之宗气，外受于天地，内禀于气海，其所以能吞吐开阖者，凭气海摄纳之力也。故孩提呼吸皆以腹运，孕婴呼吸，乃以脐蒂，是皆以气海为呼吸之根也。气之为用，血赖以行，力赖以生，大凡动物欲用力，必吸气入腹，外气以充，内气以沛，斯乃得力。是以气海充足则宗气深邃，勇力有持；气海虚乏则宗气下陷，提气无力。故气海之用，力之所禀。武功家每以丹田气足则力足。炼时每求吸气入脐下，斯乃发劲。殊不知气入少腹本非别处，即气海也。然丹田为结丹之地，胎元之处，气海为宗气之海，呼吸之根，两者殊易混淆。气海为气之所归，力凭气生，气盛力足，气之为用者力，故余以气海为力之所会，临诊每取之以灸力脱患者，辄取良效，盖力之关会，生生之本也。

水会水分。水分者。能分水者也。《针灸大成》曰：“此穴当小肠下口，至是而泌别清浊。水液入膀胱。渣滓入大肠，故曰水分”。又名分水。其水聚此，藉以分之，故水分实水液之大会也。《针灸大成》曰：“水病灸大良”，《明堂》等皆通主水病，是知水分功擅利阴阳，分清浊，通水道。举凡水液潴留，水鼓湿胀，津亏液耗、泌别无力，并宜取此。《针灸大成》于石门、阴交穴下均曰：三焦之募，是知三焦募尚未得的知也。余以为石门、阴交皆不足以当此大任。若以三焦为阳气之父，则三焦外之气会，腔中自可当之；若以三焦为水

大侠制作

道之府，则泌别水液之水分为最宜，医界明哲，以为然乎？

液会金津；金津玉液，乃舌下紫脉。左为金津，右为玉液。舌下有窍，乃生泌口津之泉。鹊桥上浮，则玉泉开张，津液泻于华池，是皆知其为津液之道路也。医家以此为诊治之地，道家则以此为炼养之基。津液枯涸，舌上可察；津液灼干，舌下可刺，玉液如泉，道家谓之琼浆，故归之曰津液之会，斯得其名实也乎。

音会瘖门。瘖门者，治哑之门也，以其能治哑，必声音之机枢，故瘖门一名舌本，人疾言则其肉隆起。夫三声虽发于咽喉，五音原系乎舌本，此穴为舌本之机，音之听司，宜名音声之会。

肉会鱼际。鱼际者，状如鱼腹故名，手足太阴，脉气相通，脾主肉而气会于鱼际，故古人以鱼腹之肉为一身大肉之诊，此处肉削则大肉已脱，脾家气竭，宜其危矣；此处肉丰，血气红润，则坤土阜厚，中宫无亏。脉会太渊，肉会鱼际，肉本血养，一脉贯通，火土相生之义，由是来矣。

阳会阳交，阴会筑宾。《难经》曰："阳维起于诸阳会也，阴维起于诸阴交也"。阳维维于阳，阴维维于阴，阳维统阳脉之会，阴维统阴脉之交。故阳若失维则苦寒热，溶溶不能自收持，病则昼发夜止；阴若失维则苦心痛，帐然失志，不能自主，病则夜发昼止。为此诸病，可取其阴阳交会刺之。此脉气之阴阳，调营卫之秘钥，安可勿乎。

按：《奇经八脉考》以阳维发于金门，阴维发于筑宾。《针灸大成》则以阳维别于金门，郄于阳交。阴维郄于筑宾，若均以郄为发穴，则阳维当发于阳交。且阳交者，阳之交会也，斯名实相符。孙真人有言，古人穴名，皆存深意，并无妄取。取名阳交，当非偶然也。若以阳维发于金门，金门为足太阳郄穴，则阴维亦当发于足少阴郄穴水泉。李时珍以金门筑宾两穴为阴阳维穴之配，殊觉阴阳失"维"，今以理正之，祈商于针界高明。

络会大包，经会期门。《针灸大成》曰："脾之大络，总统阴阳诸

大侠制作

络”，“实则身尽痛，虚则百节尽纵”。总统阴阳诸络，则络之总会也。实者身尽痛者，络气闭阻也；虚则百节尽纵者，络脉失养也。大包能治，知其为诸络冠也。它凡病久入络。久瘀入络，皆可取治，故以大包为络之大会，复其本而已。

《标幽赋》曰：“穴出云门，至期门而最后。”经气朝归，至期门而汇总。肺朝百脉，需待中焦之转始。期门穴近中宫，终始归会，故为经气之大会、临床脉气流注为患，传经热邪作祟，循经历历作痛，交经定时发病，并可治之。为此穴善理经气，故仲景有以取之。今探本而名经会，正其名而已。

以上除原八穴外，又纂增十三穴，质诸临床，益信其可，兹为文提论，就商于医道界同好。现顺笔就二十一会，填古词一首，以倩儒而医者一品。

二十一会　调寄泌园春

八会相传，府会中脘，脏会章门。脉朝行太渊，血会膈俞，骨居大椎，筋集阳陵。气沛膻中，髓充绝骨，证验临诊效颇灵。考今古，有十三会穴，尚须推陈。

诸阳交会诸阴，二维之阳交与筑宾。考魂缘百会，魄居地户，精藏丙慕，液聚金津。音系痖门，力蕴气海，火布命门水水分。肉鱼际，看大包总络，期门终经。

大侠制作

体育章

第二十四

物质运动因、

结物质运动果

大侠制作

●什么是中国古典式体育运动，哪些功种属于气功式的古典体育运动？

中国的古典式体育运动，古代称为导引，后世也把它们纳入气功修炼的范畴。其实这些运动与气功的修为是不能同日而语的。这些功种有：三才桩、三合桩、五禽戏、五行功、六字诀、六和掌、八段锦、八卦手、九口仙掌、十字势、十二段锦、峨眉十二桩、太极十三势、彭祖十三势、养生十六宜、天罡游身功、易筋经、洗髓经、心意拳、太极拳与形意拳的古式等。

●气功的动功，就其动作而言，可分自动、自发与功动三种，三者在体用上有何本质区别？

自动，就是自己做人为动作；自发就是由发功而做出非人为的势动动作，进而发为气动性功动动功。前者是人为的外形体育运动，而后两者则是气功不同阶段的发功性修炼。前者如太极拳等外架运动，后者如一切有为法自发动功及太极门九宫太极初架。外形动作，虽讲松体自然，内守气机，但总属形体之动，功在通经活血，强健肌体，若不能在松静中带动内气激发自发动作，则总属后天形态上的锻炼。自发动作，则是某种动势的带动与激发。但在治病，习惯性势动阶段还不算真正发功。如果气机内动而发为功动动功，则其动纯由内气带动外形，气动而形动，发为太极架。太极动而生阳，阳气盛运，故能使后天之气，返为先天之炁，内运通脉，返为内在神炁上的修为，后天形体锻炼，只益后天之用，纵然形体壮健，也只是皮肉功夫；先天神炁修为，可资先天之用，而为性命功夫。故三者在体用上有明显的差别。因此，三者虽同属动功，但自动只能算体育运动一类的锻炼，自发则是动功中的预备功，只有功动动功才

大侠制作

是气功动功中性命功夫的修为。学动功者应有以审辨。

❹气功修炼与所搭配的外形人为动作有什么关系？

自气功动功问世以来，特别是武术拳架，太极拳架、峨眉十二桩、五禽戏、易筋经等问世后，人们对气功锻炼时所配合的外形动作，特别是需要配合呼吸、通脉、观想等一类的动作与拳架，看得十分神秘。许多创功者发明了各种各样的气功外架，学功者也往往花去很多时间去熟悉这些外架，并勤加练习，以为熟练外架便可进登气功之门，其实这是一种不了解气功修为内涵所引起的误会。

气功修为，关键是内在锻炼，这种锻炼，是一种人类日渐复返先天的锻炼，这是一切外部人为动作，亦即人类所能涉及到的后天运动领域，都不能企及的。人体外形动作，不论其如何花样翻新，质言之，都是人类自主动作的不同组合，一句话，是后天的外形劳动，也只能起到锻炼后天的种种生理作用。这种作用与其它体育锻炼一样有活血通经。健全体魄，增肌长力等有益作用，但也有劳损、消耗、疲劳、甚至减寿等有害作用。因此，那种认为只要冠以气功之名的外形动作便具有某种神秘的看法，显然是幼稚的。

外形人为动作是后天锻炼，能否结合内修而转为先天呢？可以的，但关键不在于外部动作的姿态与形式（这里，动作是否符合某种标准，是无关紧要的），而在于内在修为能否很好的发挥。内在修为发挥得好，外形动作差一点，或者自己临场发挥一些架式也无不可（许多传统架式就是这样产生的）同样都会收到良好效果。反之，如果缺乏内在修为的主要配合，那么纵然架式较好，也不过是舞蹈的外形运动而已，与修为是不相干的。现在许多学气功的人，总想先学外架，对一些没有固定外架的功法，甚至还表示不可理解，不堪信任，可见“外架热”的流毒已不容忽视，亟须一正视听了。

应该注意，人为外架与炼功自发动作是有质的区别的，自发动功与功动动功同样又有质的区别，参有关各条。

大侠制作

气功书刊上介绍的“梳头皮”、“擦脸面”、“鸣天鼓”、“拭眼泪”、“引腰脚”、“导手足”，以及“叩齿”、“咽津”、“提肛”、“鼓腹”等，是什么性质的修为，能不能增长功力？

这些都属于气功修为的辅助性锻炼，严格地说，它们与气功并无关系。这些锻炼就象其他的运动、劳动一样，经常做，可以达到延缓某些机体衰老进程、增长或维持机体各部功能的效果，其效益在后天，因此对增进气功功力并无益处。

有人说，做这些辅助锻炼时，如果心念专一，也等于炼功，也即是把它们作为有为法的修为。如果真是这样，那么锻炼时就应以外做动作为辅，心念修为为主，并应渐渐忘却外形动作，方能入道。这就是“法无定法”了，但一般人是不易办到的。

大侠制作

武术章

第二十五

武在强身，道在了命

大侠制作

●气功表演中的“睡钉板”、“掌开石”、“头破砖”、“顶汽车”、“吞针剑”、“舔火砖”、“踩气球”、“摸红铁”、“通电压”，以及“腹开汽车”、“手拉奔马”、“火烧手指”、“控制电灯”等，是不是气功功夫？

这些表演，有的属武术硬功范畴，有的属杂耍戏法范畴，有的是药戏魔术，有的是江湖小技，表演虽精彩，令人神往，但都与气功功夫无关。因为这些技艺，即使不炼气功、毫无气功功力的人，也可通过锻炼而做到。

气功修为，质言之，是一门修命养性功夫，是一部“性命之学”，虽说有“神通”（特异功能）一类的法术、医术，但必须是通过气功修为或用气功功力才能做到的，舍此便都不应列于气功范围之内。符合这个原则的则是气功，不合这个原则的则不是气功。现在流传的和秘传的各种江湖秘技、秘法，皆可如此区别。这是识别真假气功的关键所在。

●现在许多人把气功与武术混为一谈，气功与武术到底有哪些相同与不同？

中华武术，与气功一样，同是中华民族的一大瑰宝，国人自豪地称为“国术”！中国武术具有健身、医疗、技击，以及造型表演艺术等多方面的内容，其中健身、医疗、技击三者，又与修习武术内功功法有关。内功功法，特别是上乘内功，又大都源于佛、道两家的动功门派及内修功法，因此千百年来，气功与武术结下了不解之缘，两者常是以一体两用的面貌出现。

但是，气功修为，重在修性炼命，武功锻炼，重在技击强身，因此，他们的本旨是完全不同的，当然，修为内涵，修为方向也就不同了。

此外，武术虽是一种健身运动，但却主要是出于技击的健身运动，它与纯粹的健身运动也是有区别的。在气功修为与武术锻炼发

大侠制作

展的同时，古来还发展流传有一种介于两者之间的锻炼形式，即传统性体育运动，它不同于近代体育运动，为与近代相区别，我们不妨称之为“古典型体育运动”。这些体育运动，旨在通利血脉，强身却病，确有相当的自我治病强身功能，但它既有别于气功的“修命”，也不同于武术的技击，因此古人把它称作“导引”。现在，许多人把这一运动形式归于气功或武术，其实是不对的。因为它不符合武术与气功的特性。这些运动历来传承不少，如“八段锦”、“十二段锦”、“彭祖十三势”、“华佗五禽戏”、“达摩易筋经”、“达摩洗髓经”、“导引二十法”等等（参见“体育章”）。这些东西如果要归入气功，并人为的加上意念、呼吸等内涵而以气功视之，那么今天的“迪斯科气功”也就理所当然了。鉴此，气功、武术、运动三者，应当泾渭明判，不宜混淆，不然气功真要“生活化”了……。

当然，历史上许多修炼人物，往往不只是炼某门某派，常是集气功、武术、体育等三艺于一体，因此其发展亦常是相互因果，相互因循，从而形成了三者在体用上的许多一致，如内以强身健体为根本、外则以集中意念、调节呼吸、松紧形体等为修为，以致形成今天这样的含糊局面。但是，至少在概念上，三者是不应混淆的。因为三者各有其自身的不同体用。为此，我们不妨把三者归纳为性命之修、技击之练、身体运动三个方面，这样就可以一目了然了。至于相互借鉴，以致功法混淆，那是另一回事，留待今后去澄清解决。

大侠制作

第二十六 宗教章

宗教与气功均在心性，

但宗教主心，气功主性

大侠制作

●由于佛、道气功的流传，许多人认为宗教就是气功，这种看法对吗？气功与宗教是什么关系？

中国的气功门派很多，但仍以佛、道两家为各家的宗祖，因为过去盛称的气功秘法“三宗五秘”，都属于佛、道两家。而各家功法，不论名、实如何，但究其内涵，皆不能逾越三宗五秘范畴。因此，过去江湖上曾传有这样的谚语：“修道、修道，非僧即道”，即使俗家弟子，寻根溯源，仍是佛、道两家之徒。这是中国气功无可讳言的事实。

气功与宗教，关系十分悠远，不仅气功学术的成长、发展均依赖于宗教，而且气功学理、气功术语，乃至气功修炼的方向及其最后的依托，也莫不与宗教的哲学思想以及教义思想为指归。许多术语，本身就是赤裸裸的宗教教条，许多功理，实质上就是宗教教理。同时，气功也需要宗教理论中的避世、利世说的清静平和，以帮助顺利修为。因此，似乎可以这样说，中国如果没有宗教的诞生、传入与发展，也就不会有气功学术的成长与发展。在当时，那种特定的历史条件下，如果没有宗教，气功就几乎没有了灵魂。

反之，宗教也是十分向往和依赖气功的，一些宗教界有识之士看到，气功所特有的神秘境界，不仅增加了宗教的神秘，在某种程度上甚至充当了神的化身，即神力在现实中的真实感受。这些不可解的神奇现象，不仅巩固了信奉者的神权信仰，同时也坚定了修行者们自己的信念。它不仅可以帮助信奉者们达到宗教所不能兑现的那种超脱避世境界，驱尽寂寞妄想，而且还有可能借气功了生却死，实现宗教目的的最终追求。不难看出，宗教的神秘是空的。而气功的神秘则是实的，两种一结合，气功功境中所出现的种种特殊感受，人们便会认为是宗教思想的兑现。反过来，似乎又帮助了宗教用念经、拜佛等修为所不能达到的高级境界，并且从这些境界中证悟出许多上乘道理。因而，千百年来，在人们的意识中，几乎形成

大侠制作

了这样一个难以动摇的概念：气功等于宗教，反之，宗教也就是气功。

由于宗教与气功具有这样的神秘结合，加以两者又常常以两位一体的面貌出现，因此，在人们的习惯意识中，认为宗教与气功是不可分的。其实，这是一个因不了解两者内涵而产生的一种历史性的误会。

如所周知，宗教是人类在未知领域里，希望借助于一种理想的、超自然力的神，去解脱人生忧伤苦难的一种希望。因此，它本身就是思想迷信的产物。它的诞生是基于某种理想性宗教信念所形成的宗教思想，并将永远立足于这种思想意识之上。如果说，宗教没有气功这一形式的修炼的话，那么宗教界便没有宗教性的实际事情可做，剩下的便只有诵经礼拜，仰赖神明了。有人会说，佛教是释迦在气功修为中证悟本来以后才产生的，因而气功是宗教的渊源。这话有一定道理，但释迦本身就是婆罗门教徒，因此不是气功产生了佛教，倒是教徒在禅坐中悟出了某种气功修为及境界，从而改变或丰富了宗教的内容，亦即借气功改善了宗教。这种情况，在中国道教中也不乏其例，因此并不能说明各种宗教与这种气功修为会有某种必然联系。

气功的形成，是人类身心宁静后的必然产物，它的诞生与完善，是基于偶然的体验与反复的实践，而且还将永远立足于实践之上。如果没有宗教思想及其信仰的渗入，气功亦会以功自立，并且还会因实践而产生出更为切合气功实践的理论。果真如此，那么我们今天能读到的气功典籍便将是另一面貌了。宗教在当时历史条件下促进了气功的发展（当然气功也促进了宗教的发展），但气功并非宗教的必然产物，更不是佛教或者道教的必然产物。显然，气功能适应所有的以神为尊的宗教。

中国的气功，远在春秋战国以前就有了，有文字为证的如《山海经》、《黄帝内经》，以及近年出土的许多简帛记载等。而中国的道

大侠制作

教、佛教，则自东汉及梁代才开始传播，在时间上，晚于气功一千多年。尽管道教教典《道德经》，以及佛教教典《金刚经》均成书较早，但仍然晚于气功。因此，横涉宗教的气功，决不能说与宗教是一回事。有人会说：念佛专致，参禅入静，不就是气功吗？是的，但这不是宗教的必然，因为中国先民在上古时就懂得"恬淡虚无"了。

气功与宗教是两门修行，因为出家人可以学佛、学道而不炼气功（事实上大多数宗教界人士就不懂气功修为），在家人也可以不学佛、不学道而炼气功！那种认为和尚、道士就是炼气功者的看法，也是一种不了解宗教内幕而产生的历史性误会。

综上分析，我们不难看出：中国气功不等于宗教，但中国气功与宗教有着十分密切的联系。

●宗教与气功，既是根据不同，那宗教是否都是迷信玩意？

中国的宗教，不同于其他国家的宗教，比如历史上有名的"三教"，即儒、道、佛，就是中国古代传统文化的中坚。儒家虽称教，但却是中国古代政治、文化的代表。佛、道两家在中国虽然历史较短，但也形成了各自的特色。成为中国传统文化的重要组成部分。因此，对中国的宗教，绝不能简单地以迷信两字概之。

●宗教与气功既然是两回事，那么学佛、道与学气功到底谁好呢？

俗话说："谁个不说自家好"！所以说两者各有自己特色。不过，宗教与气功，一是思想信仰，一是功夫修炼，一是诵经礼拜，一是修性炼命；两者似乎兀自不同。大家知道，宗教是把信念与修积献给菩萨，而气功则是把信念与修积留给自己；宗教是把希望寄托在菩萨的慈悲上，气功则是把希望化成自身的努力上；宗教是向外部去求佛，气功则是向内心去求"佛"；宗教大都把成佛的目的寄托在来世，气功则把成"佛"的目的厚寄于今生……如此等等。立足于宗教

大侠制作

与气功之间的犹疑者，你觉得求佛保佑好呢？还是自己求师修“佛”好呢？

锦城隐修的佛教密宗大师王治平先生，尝告我一言，真可算棒喝妙语，惊醒群迷。其语为：“学佛不学法，到头没抓拿。”

1976年春，笔者经气功同好介绍，曾就学于治平先生门下。先生中年师事藏密传人“释和尚”，尽得衣钵，经十余载苦修，始功果大成。先生法名“尊胜”，人称“四得”（即吃得、饿得、冷得、坐得），平生博览群经，风雅多艺，更且娓娓健谈，妙语联珠。余随先生常是侃谈终日，饭余茶后，谆谆传法，佛理经旨，获教匪鲜。先生尝谓我云：“与其庙中求佛，不如心上求佛，若但知吃斋念佛。到头无常短促。须知：学佛不学法，到头没抓拿”。此语一如春雨润心，至今铭刻不忘。今顺笔记此，愿与海内同好共勉。

●气功界，佛、道界，在吹嘘“神通”时常是法力无边，天花乱坠，但一旦要求兑现时，则又虎头蛇尾，托词而别。不是说“修行人”与“出家人”是不准打妄语的吗？

佛、道修为，应尊上法。“神通”“法术”等小技，本不宜涉世。兹因末法之时，人心好奇，若宣正法，无人理会，一显“神通”，则诚悦向道。故佛、道家虽有“不以神通度人”的诫训，僧、道中仍时有因人制宜的变通。这也就是佛、道门中常有吹嘘“神通”，夸大法力的外在因素。我国的佛教神通，传闻最奇的莫过于西藏。忆昔年从学治平先生时，经先生介绍与四川佛界宿老贾题韬先生相识。获悉昔年贾老曾任西藏佛协秘书长，于藏地佛教最为了解。余乃专程登府拜会。兴谈之余，方知贾老于佛教颇有研究。当讯及藏密中奇闻圣事，“神通”“法术”等情时，贾老笑曰：“传闻者谬，今与君实言，99.9%都是假的。”此言如昨，讫今已十余年矣。昔之如今，不期今之如昨。现今气功界的“妄语”还少么?! 余亦愿读者记取此语：99.9%都是假的。

大侠制作

科学章

第二十七

科学是物质境界内的东西，

气功是精神境界外的南北

大侠制作

●过去被人们视为迷信或玄学的气功，今天已荣幸地被人们首肯为一门科学，并且正在运用各种科学手段去解析它、证实它。科学能否最终解释气功，让气功也成为科学呢？

首先，要感谢广大学者对气功的错爱，把气功列为科学，使气功避免了让人们作为迷信、巫术而被淘汰。现在研究气功和炼习气功的人已越来越多，相信今后在科学上还会有某种突破。但是，笔者却仍固执地认为：气功，它不是科学，至少不是人们现在认为的那种物质性科学，而且，即使今后运用再好的物质性科学手段，人类最终也不可能从物质上去真正解释或证实气功。

如所周知，科学是人类物质文明的智慧结晶，是人类认识世界、改造世界的种种创造发明。但是，不论何种领域的突破，均可一言以蔽之，是物质性存在的再现，是物质领域里的发明。根据是什么？原来人类自有生以后，是以“半精神半物质”（即“半阴半阳”）的统一体来到这个以物质为基础的世界上的。以物质为本的人体，为了生活的需要，自然会养成对这个物质世界的依赖。人体对物质的依赖性，自然会影响到精神思维的物质性，人类用以联系客观世界的六根（眼、耳、鼻、舌、身、意），为了适应这一需要，又由于机能的用进废退规律的存在，六根功能就自然会日渐向物质功能方向发展，这就是人类的六根感观，为什么总是长于感应物质，而短于甚至不能感应到精神等存在的原因。人类在具有明显的物质感官功能以后，为适应物质生活与物质世界这个存在的需要，又会本能地去深化认识物质世界，并进而改造物质世界，在改造世界中再进而理解物质世界。就在这理解与改造的过程中，人类发挥了特有的“精神能量”，即物质思维的创造性，于是，人类的创造发明诞生了，科学也就相继诞生了，这也就是人类今天拥有的物质文明的起源与发展。这里我们不难看出：人类的一切创造发明，过去现在，无不围绕着物质这一命题而发生、发展的。人类六根感官的物质依赖性

大侠制作

与创造发明的物质依赖性(非物质不能制造),还将决定人们今后、乃至永远,即这个世界上的科学,只能向物质领域里进军,而不可能产生超物质的精神性科学及创造发明。

人类的六根感官是物质性的,一切科学仪器也只能是依靠人类的六根感官去操纵、去理解的。因此,一切仪器便只能在六根功能范围中发生、发展。换言之,一切新创性仪器也永远只能是六根功能的延续(或者是有限的转化)。如望远镜、显微镜、感触仪、心电仪,乃至无线电、红外线、激光、粒子等等,它们的存在,无一不需要人类的六根去进行实质性的感受与操纵。那么能否有超出人类现有六根功能范围的科学仪器诞生呢?回答是否定的,因为如果真有这么一台(假设为天外来客送来的)仪器的话,超出了人的六根识界,人类必然会连仪器本身发出的信息都感受不到,怎么谈得上操纵仪器去理解对象呢?这也许就是:人类的物质存在,决定着人类的物质意识;人类的物质感观,又决定着人类的物质创造吧!

其实,人类先进的六根感官范围,就物质世界而言,也是十分局限的。因为超出六根范围的即使是物质性的存在,又同在这个世界上,人类也不可能直接感觉到它,比如动物的超声波、次声波,植物的"语言"等等。物质境界尚且如此知焉不详,何况于精神境界,乃至其它境界的存在呢!?

大家知道,科学是人类向外部世界求知的物质学,而气功,则是人类向内部世界求知的精神学。科学需要充分运用好人体六根的物质功能,而气功则必须"废止"人体六根功能去发挥人体本有的"精神能量"。显然,两者不仅方向相反,本质上也是完全不同的。试想,那些用六根功能与有形物质创制出来的科学仪器,又怎能探测六根以外的无形无像的精神境界呢?何况高深的气功境界,还远不在精神,乃至"半精神半物质"的对待境界里呢!

因此,科学家们的愿望是好的,但以蠡测海的做法却值得商榷,可以断言,凭借现代物质科学及其手段,永远也不可能管窥到

大侠制作

气功的真正本质。

当然，人是精神与物质的统一体，气功修练所导致的精神境界的改变，必然会导致相应的物质改变，科学家们无疑会认识到这一点。但是，这一半毕竟不是气功的真正内涵，要想利用这不重要的一半去猜测那主要的一半，显然也是困难的，而且是十分粗略的。这也许是科学的一大遗憾！

气功不是物质性学科，因此也不应属于自然科学，当然更不能为自然科学所理解。现在许多科学界的同好们，正在运用各种科学手段去研究气功，笔者也希望能早日揭开这个谜，但是这条路似乎走不了多远……

当然，这是笔者个人的见解，许多观点，不一定成熟，为在这是谈气功与科学的关系，笔者也无意反对科学界研究气功，管窥之论，仅供气功同好们参考。

●现在人们都说气功是物质的，因为气功师所发放的外气是由物质成分组成的。但也有人认为气功是精神的，因为气功师的意念也能产生与外气相同的效果。气功到底是什么呢？

笔者曾在一个气功会上作过一次报告，题目是："气功＝0"。题目一出，全场哗然。其实这不过是一个比喻，也就是试图用一个简单的数学图式去说明气功的真正实质。见下图：

（负）5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5（正）

如果我们把数学中的正数与负数，去分别代表两种实性物质与虚性精神的话，那么中间那个零，就是既非正数物质，也非负数精神，而是介于两者之间，既能联系两者，又是转化两者的枢纽。这个既能走向物质，又能走向精神的，既非正数而又非负数的零，确实很像我们的气功。气功之功，既具有物质性的一面，但同时又具有精神性的一面。但精神与物质却不能单方面代表它，也不能简单地看成是两者的结合。功力炼到高深阶段，就会感到它的内涵似乎

大侠制作

是立足于两方、或两方相结合的这一对待之上。它既有主宰的一面，也有能量的一面，似乎还有超脱一切的一面。是的，这种境界我是说不清楚，因为这种感受是无法以对待世界中的相对比喻去描述的。不过，我相信，走到这一步的同好，看到这种比喻，一定会同意的。

气功外气有物质成分，但也有现代仪器测不到的精神成分，更重要的是，还有其它存在成分与主宰这些成分的某种东西，这才是真正的气功奥秘，这也就是气功。

大侠制作

书刊章

第二十八

只道求师于书，

不意书是“师娘”

大侠制作

●现在许多气功爱好者们都“以书为师”，购买了大量的气功书刊，希望从中得到气功真谛，过去、现在、甚至未来的气功书刊，能满足广大爱好者的这一要求吗？

书，是人类知识的桥梁，也是前人给后人留下的最为珍贵的财富。气功学术能不断地得到发展，与书，特别是佛、道教的经典，是分不开的。现在，气功的传承，可以概分为文字与语言两个方面：文字以经籍为代表，语言以师传为代表。两者相因互果，形成今天的具有丰富传统的气功学术。因此，书对于气功，是永远不能轻视的。

但是，气功是一门偏于实践性的学科，由于它的实践性，因此也就规定了它在传承上的不可避免地需要传法上的具体灵活及阶段性的有效地保密。而这，恰好是书本传法所不能胜任的。

具体灵活，系指气功传法，必须生动具体，因人施法。自来传法，法无定法，方便即法。故上乘之传，玄机活法；中乘之传，圆通变法；下乘之传，因循执法。为此历来传法，不得已而崇尚师徒授受，口耳付嘱，祈能临机应变，活法度世，务使不同根器，不同功力的学者，会得真蒂，方便行道。此外，于传法之际，还应为学者开窍导脉，端正功行，加持功力，传递信息（种子），这些均须于传承时同时进行。若改以文字传法，则书难尽言，文难达意，顾此失彼，设虑难周，同时也难以进行功力传法。

阶段保密，系指传统密法必须进行阶段保密及总体保密。所谓阶段保密系对本门弟子而言，弟子学功，不同功阶，有不同的传承内涵，未炼得该部功阶的学功者，是不能预先知闻下一步的“三功”内秘的。这并非出于保守，而是为了对学功者本人负责。总体保密，即指对别派人保密，外人不得窥知本门内秘，这不仅是为了维护功法的神圣纯真，同时也是为了保证各阶段保密的可靠。这两种保密，无疑是书本传承所不能，或不宜问津的。

大侠制作

由于气功中的大法传承必须受上述两种因素的束缚，文字性的书本传承，便只能有两种选择：一是介绍可以公开的各派基础性功理功法及普通知识，这也就是古来气功书刊所能做的。二是以隐晦譬喻的手法著书传世，使达者有知，不达者难解，这就是古今佛、道门中所传经籍。这两者，前者是一般性的气功知识，对普及气功或初学者或许有益，但要想进入真正的修为，则必须投师问路。后者是隐喻性的修炼原则，果能参透玄机，也只能作原则性的指导。因此，人们要想从气功书刊上去契悟玄机，了得大法，过去、现在，甚至将来，都是不可能的。

㊸现在气功界发行的书刊报纸及内部资料已日益增多，形形色色的功法、功种，层出不穷，而对这么多的不同说法应如何衡量、鉴别？

首先，应当鼓励大家去百花争春，这对发展和兴旺气功事业无疑是有益的。但是，气功毕竟是一门独特的、以实践为依归的科学，许多内涵，不仅不易表达，而且由于不同功阶的保密，也是不宜和盘托出、全部公开的。故古人有云：大道不能形诸文字，即此。

现在气功界流传的各种说法、功法，不外下列四类：

一、传统气功典籍的注释发挥：这类典籍，大都属于"隐诀"类记述，就象用隐喻语言去描述某名山的风光一样，如仅从文字去理解是不可能了得其所隐境界及其真意的。只有走过这些相应地方并回过头来的人，才会恍然大悟。但即使这类大悟的人，也不敢擅自泄漏春消息，一是不好描述，言之人亦不信；二是不能妄泄，诚恐贻误后人！故笔者先师玄一先生尝遗诗作诫云：

天机不可泄，妄泄则妖言，
且莫学乖巧，风来自引帆。

因此，学者不要寄希望于这些典籍及其注释。至于由这些典籍引伸发挥出来的许多功法、修法，由于功阶性保密的需要，学者最

大侠制作

多只能得到一类基础性的皮毛，稍后、稍深的内涵，先哲们是不可能和盘托出的。

二、传统性基础功法及基本理法：这些能形诸文字的功法，可以一言以蔽之，都是有为法中的基础性功法，对于初学者或可作为入门的阶梯，但对进一步修为则是无益的。

三、非传统性基础功法：这类功法是一些想当然的气功爱好者们根据气功有为法若干传闻，说出一些似是而非的方法，诸如"意守丹田、舌抵上腭"、"调息调心"、"全身放松"等等，去组合、编排、改易而成的。这些人以为，掌握这些方法，加上若干编排的动作，也就是气功！如果真是这样，何人不可为师？气功还有什么存在的价值呢？无怪许多人认为气功不就那么回事，几个小时内把动作记熟，便可依样葫芦，外出教人。有的转眼间便当上了某种功法的辅导教师，或气功大师，这种愚人愚己的作法，真令人啼笑皆非！

四、少数秘传性功法及其基础口诀：现在这类介绍尚少，但却是气功的真实传承，学者当注意辨别，以免当面错过。但要真正学得气功，还必须拜师从学，因为书本介绍总是极有限的。

综上四种，我们不难看出，目前气功界的种种流传，真功少，假功多，基础的有为功多，学者如能真正理解这一点，方不致被万千之说所迷惑。希望大家记住这样一句话：

如果你得到了真正的气功秘法，你会这样轻易地公开吗？

大侠制作

编 后 絮 语

三年前，有一位某气功杂志记者来采访我，我们在交谈传统气功后，发生了一段颇有趣味的谈话：

记者："既然你是传统门派的传人，希望你今后多写点介绍传统气功知识的文章，帮助大家了解传统，学习传统。"

我答："我也想写，可实在又不想写。"

"为什么？"

"你觉得该写真的还是假的？"

"当然是真的。"

"可真的不能写。"

"为什么？"

"传统的深奥的内涵不能写，因为写出来反会贻误后学，传统而讲真话的知识更不能写，因为老实话会得罪同道！"

"这……。不过，该说的总该说吧？"

"是该说，不过在大家不理解的时候，讲真话是困难的，而当大家理解以后时，再讲又是多余的，所以……。"

"所以！还是应该写，而且应当在大家还不理解时写，这样总比以后说废话好！"

"我的话可能会带刺……。"

"不要紧，只要是真话，被刺的人即使痛一下，但最终对他也有好处！我们大家都希望早日看到你问世的玫瑰花！"

"嗯，不过……。"

大侠制作

“个人得失事小，大家得失事大，你们道家不是讲究功德的吗？我认为这就是一件功德，而且是一件大功德！”

“真是一语见精神，看来，这个‘讨人嫌’我该当？”

“你也应该相信气功界的大多数嘛，我看讲真话的最终不会吃亏。那些欺骗广大气功爱好者的人，最终倒不会有便宜！”

“佛家以利他为行，道家以积德为功。好，我要系统地写，真实地写！”

《气功医术知识揭秘》写于1987年，由于漫无章法与写作规划，只能采取一个问题、一个问题的写。鸡鸣黄昏，晚余饭后，偶有小暇，便引笔设问。问题有来自书刊报纸与功界评议，有来自小道传闻与奇功观赏，但心有所感，便笔之于纸，由微而渐，积少成多，终至分门别类，从而成了今天这样的格局。为此，本书难免显得有点零乱、脱节，好象是一个气功与医术的“学术答辩会”的记录！但是，书中所涉及的问题，则大都是气功界存在的，且具有代表性的，亟须解决的敏感性问题。一些气功同好看到部分书稿后，吃惊地说：“你这样砸人家的饭碗，人家会恨你的！不过，……，广大气功爱好者会感谢你，这本书一问世，那些骗人的玩意也就没有市场了，只是……。”是的，可能会发生争鸣，甚至漫骂……可能会发生打击报复，甚至……但是，它对广大气功爱好者有利，对气功事业的兴旺发展有利，对人们真正理解气功，认识气功，开展气功的学习、继承、整理、总结、提高，乃至研究等都有利。对大家有利，笔者亦就有利人之“利”了。

《气功医术知识揭秘》，不象一本书，但它却是一本不事因袭，还没有人写过的书。相信它将象丢入平静的池水中的一块石头一样，在气功界溅起一阵不平静的浪花……

何佛光

1989年9月9日

大侠制作

作 者 简 介

陆锦川，名流，锦川乃其字，本号不息。其父为他命名时，于名、字、号中隐着“川流不息”的道谚。他学道后，更道号曰仿佛。古“仿佛”与“恍惚”同义，亦即《老子》“恍兮惚兮”之旨。他出生于翰墨、道功和武技三位一体的书香门第及功夫世家。幼承庭训，经文习武，文而经史子传，书画诗赋；武而刀枪剑棒，擒拿封闭，均受过严格的训练。九龄诵道书，12 岁修道功，年甫 13 已功入道门，正式修炼太极门九秘之中的三真功法，及七步尘技中的七道门功诀。年 16 得道家剑门法本。17 岁后，外出访师学道，又得道家丹鼎门秘法，并旁及玄真门功诀。同年，增练武家天门派武功，并兼及字门。而立之年后，精心学佛，几经周折，终得禅宗、密宗心法传承。更广览道书佛经，精进有年，学力功力始臻上乘。

陆锦川系医界、气功界颇有声望的知名中医及气功大师，业医 27 年来，一直从事临床及科研工作，是省内外医学、哲学、气功和人体科学等多个学会的理事及委员。自 24 岁开始发表文稿至今，已在省内外的报刊，学术会议上发表和交流文稿 100 余篇，不少论文均得到学术界的好评。近年着手著述，在应聘为成都中医学院函大教师期间，除编写医古文等教材资料以及学术文稿外，审编出版了《中医难字字典》（编者为函大生李戎），现正陆续出版《气功传统术语辞典》（已出版）、《气功医术知识揭秘》（即本书）、《气功针治学》、《参同契道释》等专著。

注：本文摘自四川日报副刊部主编，四川科学技术出版社出版的《天府求医之路》一书，226～227 页，“四川省国医气功研究所所长、道家太极门传人医学气功大师陆锦川”一文。

大侠制作