

目 录

中华本土文化丛书编前话·····	(1)
序 言·····	(1)

上编 气功概述

一、气功的真义·····	(1)
1.气功的起源·····	(1)
2.气功的内涵·····	(2)
3.气功的名实·····	(4)
二、名相与知解·····	(8)
1.气功与名相·····	(8)
2.气功与知解·····	(12)
三、真伪与讹误·····	(16)
1.真伪的鉴别·····	(16)
2.传讹的考证·····	(18)
3.正法的传承·····	(26)
四、神通与邪魔·····	(31)
1.气功与神通·····	(31)
2.知觉与梦境·····	(38)
3.气功与邪魔·····	(40)
4.气功与偏差·····	(44)
五、运动与学理·····	(48)

1. 气功与哲学.....	(48)
2. 气功与宗教.....	(52)
3. 气功与科学.....	(56)
4. 气功与体育.....	(61)
六、名门大宗派.....	(63)
1. 气功的流派.....	(63)
2. 禅宗法.....	(67)
3. 密宗法.....	(73)
4. 天台宗.....	(75)
5. 丹鼎门.....	(76)
6. 剑仙门.....	(78)
7. 符箓门.....	(80)
8. 玄真门.....	(84)

中编 太极门理法

一、道家太极门.....	(87)
1. 太极门简介.....	(87)
2. 理法的生成.....	(94)
二、易经的哲理.....	(99)
1. 易教哲理论.....	(100)
2. 易象哲理论.....	(104)
3. 易理哲理论.....	(106)
三、太极门哲理.....	(116)
1. 易理与太极.....	(116)
2. 易理与卦象.....	(120)
3. 老庄学说论.....	(127)

四、修为对待观	(131)
1.动静与理法.....	(132)
2.有无与修为.....	(134)
3.形神对待观.....	(136)
五、修为与功理	(142)
1.修为与功法.....	(142)
2.修持与功进.....	(151)
六、发功的奥秘	(154)
1.发功与带功.....	(154)
2.发功的机理.....	(156)
3.发功的过程.....	(158)
七、动功的特征	(164)
1.动功的优势.....	(164)
2.初动的效应.....	(166)
3.要求与禁忌.....	(170)
八、种子与修为	(176)
1.自动的真假.....	(176)
2.种子的作用.....	(180)
3.下种的禁忌.....	(184)
九、太极圈特征	(187)
1.气机与气场.....	(187)
2.聚气太极球.....	(195)
十、气功的运用	(198)
1.气功与医学.....	(198)
2.气功与诊治.....	(202)
3.气功的用途.....	(208)

下编

太极门气功教学问题解答	(215)
群体发功与治病的奥秘	(240)
几点说明	(247)

上编 气功概述

一、气功的真义

气功的先源 [静极生动，动而气盛，通阳通脉
无极生有，有而生法，生功生派] 自然而然。

1. 气功的起源

气功，这一中华民族灿烂文化的瑰宝，在神州大地上已经默默地流传了几千年，如今，正被越来越多的人所接受。然而，人们对气功的认识，往往只局限于强身健体，养生治病，延年益寿，把它作为古老的养生之术或传统体育锻炼，而对气功的真正内涵却知之甚少。

中华气功，渊源流长，从周文王演易起，迄今已有三千多年，如从伏羲创八卦算，则更为久远。那么，气功是怎样起源的呢？是神仙创造的，还是上天赐与的呢？都不是。事实上，气功来自人们的长期实践，它最初应是起源于“静”，起源于“无为”。

上古时代，古朴的社会环境使人与自然的关系十分贴近，人们的生活朴素而单调，欲念极少，心性清静，恬淡虚

无，容易进入“静”的状态。在这种自然无为的静定状态中，人们逐渐体会到与物质世界截然不同的境界，感悟到朴素无为的人性契合天道，达到天人合一，返朴归真，彻悟本性的绝妙境界。人们把这种体验加以总结，传授，最后发展成为气功修为。因此，气功的产生是自发的，并起源于“静”。

《韩湘宝卷》云：

大道全凭静中得，岂在贪谋意外寻。一语揭示了气功与“静”的关系。

2. 气功的内涵

修为特性 [自六根修入，自六根修出] 世间法入，世

间法出。

气功修态 [出六根觉受，体非我觉受] 入境性修炼。

境界 [物质：劳动、运动（动态因得动态果。）
精神：修心、炼性（功态因得功态果。）

境界性修为 [入境修炼为气功] 不在世间炼法之中。

修炼 [修性：由凝神入，当来还其本来（神之本）。
炼命：由集气入，后天复返先天（形之初）。

气功内涵，人们大都以为是功夫的锻炼，是一种功夫。其实，这是一种不谙气功内涵的误会。

那么，“气功”是什么呢？

道、佛两家认为，人是性与命的统一体，“性”是人的精神性存在，“命”是物质性存在，这种观点契合了辩证唯物主义关于精神与物质相统一的观点。

性、命是人与生俱有的本来，是人之根本，除此之外，一切能修为得来的种种功夫，均是身外之物。一些人经过开发训练，可以具有超人的智慧；一些人可以练就强健的体魄，力大无穷或技击技术超群，虽然这些都是经过长期的努力、进取的结果，但是开发智慧不是修性，强筋炼骨亦非炼命，它们都不能解决性、命之根本，只是修标，不是修本，其方向，与气功修为大相径庭。

而气功修为，则恰恰是修本，是修人类本来的性与命。所谓“命”，明代陆潜虚《玄肤论》云：

命则精与气也。

修命则是指修炼形体，达到益寿延年目的；所谓修性，佛家谓之明心见性，质言之：明其妄心，见自本性。

《坛经》云：悟人顿修，自识本心（明心），自见本性；道家又谓之本源，指自心本性。

《诸真圣胎神用诀》云：本源者，则是一心也。不动不行，心则是源；不停不住，源则是心。

心为本源，实则是性。可见，佛、道两家修为都主张修性炼命，性命双修，因此，气功修为，在精神方面指修性，物质方面指修命，故可一言以概之：气功者，性命之学也。

无为而静的性命修为，是由物质之境返入精神之境。人类生活在物质世界中，具备眼、耳、鼻、舌、身、意六根感官，气功修炼则依赖于物质存在从六根修入。然而，从六根

修入，还必须从六根修出，方能从物质境界修入精神境界。例如：神注玄窍，是触修，从身根修入；观世音炼听潮定入道，是从耳根修入；观香火入定，是从眼根修入……，而一旦进入修炼的高深境界，就必须从物质境界脱出，才能进入气功真境。因而，可以这么说：低境界在六根之中，中境界在六根之外，高境界还在另外的境界。气功修为的真实内涵不在物质境界，而在精神领域。所以，真正的气功修为，不能用六根。《道家·丹鼎门》秘诀曰：“四大金刚会齐”，既是指，炼功需要“耳不闻，目不视，口无味，鼻无嗅”，即四门紧闭。古传修炼要求离俗而不涉“四不”，凡“不离凡境，不息凡思，不止凡行，不变凡修，”均非气功真修。在六根感受之内，不能称为炼气功，也炼不成气功。只有出六根感受，体非我觉受，才是气功修炼。因此，气功不在世间炼法之中，是一种超出物质世界，进入精神境界的修为，即“入境性修为”，所以，气功又是以精神修炼为主的修心学。

入境性修为，指进入境界的修为。“境界”，是人类知感辨别和感知人体内外的各种觉受。入境性修炼是气功修为与其他锻炼的根本区别。劳动和体育运动是物质性锻炼，是炼形，以动态之因，得动态之果；气功是精神性锻炼，是炼神，以功态之因，得功态之果。两者之区别，在于是否进入气功态。

3. 气功的名实

名实之悖 [气非气，功不功，气功学？有气有功即小道。
形修命，神修性，性命学！非有虚无即大道。

性命学+硬气功，武术，古典（现代）体育运动，电气功，魔术，幻术、杂技……。

传统气功修为名称很多，如例：导引、修真、养性、服气、炼气、静定、静修、参禅、禅定、禅修、止观、入定、修道等等。道家太极门传统术语称为“道行”、“功行”、“修行”、“修道”，那时，没有“气功”这个词的概念。

“气功”一词，首见于晋代道士许逊（又名许真君）所著《净明宗教录》书中，该书所指气功，仅是指一般外功，即形修命炼的养生之术，而非神修性炼的境界性修为。尔后，《少林拳术秘诀》、《武术汇宗》著书相继提及“气功”一词，都指武术等竞技功夫。到五十年代，刘贵珍著《气功疗法实践》一书问世后，“气功”这一名称不胫而走，于是气功这个词，逐渐演变为包括性命双修及武术、技击等的总称。尽管现在“气功”一词，“名”与“实”相去甚远，但约定俗成，沿袭已久，很难更易了。

究其名实不符的根源之一是：在气功修为过程中，由于静极生动，动而气盛，通阳通脉，对自身的生命运动进行有效的调节和控制，使之处于身心合一的最佳状态，收到增强体质，增聪开慧的效果；同时，“静以生阴，动以生阳”，阳盛以后，气则运行，通脉开窍，从而恢复人体先天的潜在功能，即阳六根功能，现代称之为“特异功能”，这是气功修为中自生的附产物，并不是修为的最终目的。但是，能修入高境界而具真知者，毕竟是极少数人，由于人们长期生活在物质境界，置身“有”界，很难跳出“有”与“得”的框框，往往只看到事物外在表象，忽略了气功的真正内涵，舍本而求末，抛弃了气功“修性”的实质，片面地追求它能强

身健体，益智延年的切身之“得”，久而久之，气功的精髓已被抽去，人们把它与古代传统养生之术，古代体育锻炼，武术外功相提并论，更有甚者，把头上破砖，金枪锁喉等硬功，以及杂技，魔术、幻术、电气功等等，统统划入气功范畴，使气功的名与实相距越来越远了。

其实，许多经典古著对气功修为都有较详尽的记载。不但记载了修为要领，同时也揭示了修为内涵。如老子《道德经》云：

载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？

这就是老子在气功的静定境界中的感受，是说在气功态下，进入阴阳大定的精神境界，顺其道，便能阳神出现，达到返归婴儿无染境界，即谓返朴归真，亦谓明心见性，还其本来。可惜，一些流传甚广，颇有影响的气功书籍，仅基础地把这段文字理解为：在炼功中，心情须安静，呼吸要柔和，意要守丹田。完全曲解了文字的本意，抹煞了气功修为的真谛，并讹传于世，实在遗憾。

气功“名”与“实”相悖的根源之二是，人们习惯于因名而循实，大多从“气”与“功”的角度去理解它的涵义。其实，“气”不是“气”，“功”也并非“功”，有人把气功之“气”与空气之“气”混为一谈。曾经有几位外国朋友，想了解神秘的东方文化，特别对中国气功很感兴趣。经有关部门推荐，来到太极门，在有关气功的交谈中，三个英文翻译不能正确译出“气功”一词的含义，有两位翻译把气功译成：把外面的空气能量引入身体；另一位翻译译成：空气进入身体内部；外宾中有医务工作者，听了翻译，非常吃惊。因为，空气进入人体血管会致人死命，这是起码的医学

常识。结果，翻译费了很大精力，也无法让外国人理解什么是气功。

那么，“气”、“功”与“气功”有无关系呢？应该说，没有多大关系。第一、炼气功之“气”，只是假名。例如：老师教发外气，气走了，气在运行，都用了“气”这个词，所指之“气”，与现代、古典体育锻炼中讲的“气”不相同。有的气功功法，要求炼功空气新鲜，于是，人们便选择树木茂盛，空旷场地炼功。实质上，气功修为和空气新鲜与否并无关系。真正的人境性修为，到一定阶段，还需闭关，是指在山洞或小房子里，把洞口或门窗封掉，目的是不让人打扰，也不让外界的信息产生干扰，有利于潜心修炼，这是炼高深功夫的需要，在这样的环境中，决不会有新鲜空气。可见，炼气功和空气没有关系，要求空气新鲜，是体育锻炼的观点。第二、气功的“功”是“得”的概念，是物质世界的观念。气功修为讲究的是“失”，例如，太极门炼功中，要求休止六根功能，即“舍”去六根功能，方能进入境界；再如，炼功中得法以后，还需舍法，唯有“舍”，才有后面的“得”，只有在这种不断的“得”与“失”的矛盾运动中，功力才会由低层次逐渐上升到高层次，所以，“失”去越多，功力越高。同时，在有形世界里得到的任何东西，无论是精神的还是物质的，都终将失去。如果总是执著在求“得”之中，与气功修为原则相悖，是炼不好气功的。

二、名相与知解

1. 气功与名相

名相由来 [因事物而有名称] 意感假名便生实相。
[因名称而生心相]

事理名相 [理法的客观存在——理相无穷复变生名相。
[理法的主观理解——名相无限复变生名相。]

名相与实 [名者实之宾，假名以喻实。
[实者名之本，循名可求实。]

循名得失 [非名相无以知实] 循名 [宜得鱼忘筌] 名相
[执名相难以知实] [勿执筌忘鱼]

非实 [名为实媒
[名为实碍]

气功与名相 [修为术语] 名实易悖。
[修为之实]

著名相 [执名相解义
[辨名相求义]

气功的名相 [佛经道书文字名相] 以名相解名相。
[说法传诀语言名相]

什么是名相？“名”借以喻“实”，“相”为事物的形象。

在我们这个世界上，总是先有事理，才有名称。既有名称，便产生心相，即产生概念。人们感知理解任何事物，不外乎两个渠道：一是自己直接看到，二是通过心相。如果世间无名相，人们首先是无法理解事物，其次是无法进行交流。作为交流的主要工具——语言，也是名相，是人们对事理概括的表达。人类语言中的各种名称、概念、比喻等，都是人为的，它反映了客观实体，但它并不等于就是客观实体本身。尽管如此，人们还是离不开名相。因为人的直接理解范围毕竟有限，要获得间接经验和知识，须依赖于名相，因此，名相对于人类，是不可缺少的。

世界上事理无穷，引起名相无限，一个新事物产生，就会产生新的名相。物化复生，名相也不断化生。以气功领域为例，现已有许多名相，以后肯定还会有无穷多的名相产生。

名相是人们理解事物的桥梁，又是理解事物的障碍。孔子讲过：“名者实之宾也，实者名之本也。”此话精辟地道明了“名”与“实”之关系：借“名”以喻“实”，“名”反映了“实”，但它是“实”之客人，决不等于就是“实”。人们可以通过名相来了解“实”，但不能把“名”当作“实”。“实”为“名”之本，没有“实”则没有“名”，没有名，则很难了解和把握“实”，除非自己能直接见到，接触到，感受到“实”。有些名相确切地表达了实，而有的名相没有或不可能确切地表达实。如果把比喻当作实本身，那就错了。所以，人们应当借助名，又不能为名所囿。

实际是利用名相喻之，故名相离不开比喻。春秋战国时期齐国大夫晏婴，虽身高仅五尺，其貌不扬，但极善言谈，颇有学问，特别善于比喻，深得齐公赏识。朝廷中有人对晏婴不满，于是在齐公面前攻击他，说晏子之所以善谈，是会用比喻，若不许用比喻，他就不善言谈了。齐公听此话后，一想，果然晏子过去喜用比喻，遂下令晏子，以后说话不许用比喻。晏婴点头遵命。一日上朝，晏婴上朝禀齐公说：臣方才在外看见一件东西，需禀告大王。齐公忙说：是何东西，快快禀来。晏子说：说不清楚。齐王说：它像什么，你讲给我听。晏子说：臣若说它像何，则是比喻，岂不违令了吗？齐公恍然大悟：不运用比喻，无法表达事物。只好收回命令。可见，语言离不开比喻，否则，无法表达事物。

气功和名相的关系很复杂，如果对气功“名”与“实”处理不当，则直接影响修为。

气功离不开比喻。古代与近代许多气功典籍，因无法直接讲出气功之“实”，故只好利用比喻。气功境界是炼功中自身感受，可因人，因时，因地而异，感受差别很大，而感受再用语言名相表达，则可能使他人理解差别更大。

佛祖如来讲经说法四十九年，讲了许多内容，但无疑，所有讲经均是比喻。后人在研究佛经之时，发现佛经所讲内容前后矛盾，文理不通，逻辑混乱。因此认为，若不是佛祖信口开河，则一定是后人抄经有误。其实，佛祖非信口开河，抄经亦并无有误。因为研究佛经者多数并未炼过气功，很难理解佛祖所暗喻的气功境界之感受，仅从字面，即文字名相上推论与理解，难免执于名相不能理解其真义。这就如“哑巴卖汤团”的比喻：

一个卖汤团的哑巴，置一汤团担于路旁，摆好盛着汤团的碗，每碗汤团八个。行人欲吃汤团，来到担前，哑巴用手势向来人比划：先比划四，然后指碗，再比划八，别人一看，就能理解：四角钱八个汤团。如果某一天，哑巴没来卖汤团，一个淘气的小孩子站在那里，仍用相同手势向往来人们比划。见过哑巴卖汤团的人，都能准确理解小孩子手势之意：是在模仿哑巴卖汤团。而不知者则只能单纯从手势上猜想，怎么猜，怎么理解都可以，就是不能领会到手势的真正含义。所以，人们不能正确理解佛经里的内容，就如“汤团担”已不存在一样，所谓时过境迁，只好妄加猜测。

释迦涅槃之前，与众弟子告别，手拿金菠萝花，微微一笑，看着弟子们。在场众弟子均不解其意，只有弟子迦叶看后，会意一笑，表示领悟。释迦于是当众宣布：吾有正眼法藏，涅槃妙心，实相无相，微妙洁白，不立文字，教外别传，付嘱摩河迦叶。这就是释迦“拈花微笑”的故事。释迦表示了什么意思，迦叶又领悟到了什么？这成了一个迷，人们猜不透。因为人们大多从拈花和微笑这两个动作去理解，执于名相，犯了与众弟子相同的错误。唯独迦叶，不执于花的色相，直解佛意，故能得佛心旨，受释迦传法，后世奉迦叶为佛教初祖。

佛祖如来说过，我毕生讲经四十九年，不曾说得一字。佛祖为什么如此讲呢？因为他讲经全部用比喻，是名相。所以告诫弟子，勿重义名，当重实修。“说法为筏喻”，说法是传法之手段，如过河之舟，过河以后，应弃舟前行。真正的佛法是不能言说的，故又有“无字真经”之说。

《永嘉证道歌》有云：

分别名相不知休，入海算沙徒自困。

若为名相所惑，必然徒劳心力，终对修为无益。

一部佛典《金刚经》满篇皆是：是……，非……，是名……。后人看之百思不得其解，认为如来在做文字游戏。实质上，如来的目的是不让人们执著于名相，强调的是假借名相以喻实，应循名相而求实。佛家还有一句话，叫“如人饮水，冷暖自知”，这与毛主席曾说过的吃梨子道理一样，吃过梨子的人无论怎么向人描述梨子的滋味：有点酸、有点凉，微微甜……，从来没吃过的人是体会不到的，只有亲自尝一尝，才有体会。人们用语言表达自己的感受，往往表达得很不完全，很不准确，倘若别人没有亲身感受，要理解便很困难。气功之所以不能被更多的人理解，就是这个道理。因为，气功境界的感受不能用语言来表达，只能用比喻。通过比喻再来理解，常常使人得荃忘鱼，买椟还珠，执著于名相，这样是永远不能理解气功的。因此，要真正理解气功，只有进入气功境界，有了亲身体会，才能真正理解它。

2. 气功与知解

已知与未知 [已知 = 存在] 生有涯，知无涯。
[存在 ≠ 已知]

人类知解律 [以已知衡量未知 (气功非可证领域)。
[先求知而后解行 (气功属过后知之)。

著知相 [人类易著知相] 知者反难 [广读气功书刊。
[修为难去知相] 广学气功功法。

修为无知好 [物质境界多无妨，可舍去。
精神境界多有碍，难舍去。

人类的已知，来源于人类实践，是通过实践对客观事物认识理解的总结。有事物存在，才会使人们产生认识客观事物的愿望。因此，已知是人类对客观存在求知的结果。

《性命圭旨》云：

一而二，二而三，三生万物。

阴阳和合，有了人类，又云：

三体重生万物昌。

世界便有其万物，随着万事万物不断变易无穷，客观世界的存在亦是无穷。

人类的实践能力有限，决定了认识客观事物的能力同样有限，许多领域人类还尚未涉足，大千世界还存在诸多奥秘，因人们不得其解，已成为千古之谜，还有待于人们进一步去认识它，揭示它。由此可见，人类未知事物，并不等于事物本身并不存在，所以，存在不等于已知。

在物质境界，理解了一个问题有助于理解其他问题，这是一个基本规律。因此，人们就具有一个共通的习惯，用已知的知识来理解未知。

近年来，人们将气功冠以科学的美名，试图用当今现有的各种科学知识来认识气功。物理学家们尝试用物理学的知识来证明、测定气功发功的物理效应；医学家们尝试用医学科学来解释人们发功的失控效应等。这种用物质领域的已知知识来理解气功，用已知来解释未知，很容易使人们陷入思维的习惯定式之中。

殊不知，气功不等于科学，科学是属于物质世界的，是人们向外认识客观世界的产物，而气功则属精神境界，是超越于物质境界的，只有通过炼功感受到这个境界，才会对它有所认识。用物质境界的知识解释它，则有失偏颇。因为人们一旦发现用现代科学知识不能解释气功，便有可能否定它的存在。

《坛经》云：

运用之妙，存乎一心。

又云：

如人饮水，冷暖自知。

前人非常明确地指出：气功修为必须经过实践才能对它有所认识，没有实践，运用任何已知知识，也不能真正认识气功，这就是气功的知解规律。

人类知识的获得，来源于直接经验和间接经验两个方面，直接经验是人们通过自身的社会实践直接获得的，而间接经验则是通过师长的传授和书本知识间接获得。由于人们不可能凡事都亲自去实践一番，所以间接经验就成为人们积累知识的主要途径。正因为如此，许多气功爱好者为了认识气功，就求助于书本，有关气功的书刊都看，多多益善，认为这样，就能全面认识气功，理解气功，然而，这正好违反了气功的知解规律，适得其反。

炼气功，特别是炼到高深功夫有一个特点，叫做求之不得，不求自得。炼功不能够事先知道了再炼，特别是功夫口诀，例如舌抵上腭，是修炼到一定阶段的自然反应。若事前已知，著于知相，人为地用舌抵住上腭，失自然之和，反而于炼功不利。再如道家太极门炼功要求无为自然，炼功到一

定阶段以后，会出现功夫境界，这也是炼功中自然出现的，若人为追求，不但不会出现功夫境界，反堕“有为”，影响修为进步。所以，不该知道的内容事先知道了，反而会产生炼功心碍，功力很难长进，那时则悔之晚矣！

近年来，世面上流行功法颇多，一些人见一个学一个，以求取长补短，博采众家之长，这是对气功修为认识错误所致。因为炼功需要信息，特别是传统功法，道家有“下种”，佛家有“灌顶”作为传功授徒方式，修炼中，信息有如电脑储存的信息一般，按一定规律，一定程序发展。如功法学得过多，各种功法信息各异，学者信息杂乱，就炼不成功。气功属精神境界性修为，精神境界的东西多了，弃之不易，不似物质境界的东西，不需要可弃之。物质境界中“多”为好，精神境界则“少”为好，所以，气功修为无知为好。

三、真伪与讹误

1. 真伪的鉴别

气功师 [无嗜无贪 (无嗜癖, 无贪心, 不摆名利。)
有道有德 (有道行, 有功德, 不弄神通。)

功法 [诀法不见古今书载] 秘法不公于世。
[功法不同古今世传]

书刊 [真法万难成书
假功方便抄书

近年来,随着全国上下“气功热”潮流的兴起,气功功法层出不穷,“气功师”纷纷“出山”,各种气功书籍大量出版,面对如此局面,世人们惶惑了,疑虑了,无力辨别真伪,更无从选择炼何种功法。人们迫切希望知道,鉴别气功师、鉴别气功功法,有无一个基本标准呢?我们认为,客观标准是存在的。

一个气功师,作为一个修行之人,他应当具备一种基本的品质,这就是:无嗜无贪,有道有德。

首先,有嗜好很难专心修炼。炼功之中,烟瘾来了怎么办?酷爱麻将,沉醉在“方城”之中,能有心绪炼功吗?如

此被欲念牵着，是不能专心修炼的。炼功能真正进入境界的人，没有任何欲念能牵制住他，没有癖好能吸引他。有人说，有些气功师就要吸烟、喝酒。是的，境界程度不同，最起码可以这么断定，有嗜好的气功师不是境界高深的气功师。

其次，为人处世，与世无争，知足常乐，随遇而安。《神仙传·彭祖》有云：

车服威仪，知足无求，所以一志也。

心常知足，则欲想不生，如心能得平，而志则于一。可见，心如不平，志则不于一，炼功不专注，能长进么！试想，一个总思赚钱得利，总津津乐道于地位名誉的人，能恬淡虚无、心无杂念，潜心修为成为功力高深的气功师吗？！

再者，有道有德的气功师，虽功力高深，亦不搞法术神通。道是大道，一味炫耀法术，哗众取宠，让人们著于法相而不修性命之本，把人们引入修为歧途；甚而利用法术神通沽名钓誉，骗人钱财，此举为大不道德，为气功界所不齿。这种人，是不能称为气功师的。

气功功法亦是如此，功法虽然很多，真法假法，仍有鉴别的基本标准。

古来大法从不立文字。若立文字，则泄天机。这是气功修为的特殊性，决定了修为必须保密。保密不是保守，唯有保密，才能保证修为者炼有所进，炼有所长。所以，秘法基本上不见书载，能成书的便不是秘法。有的传统大法秘法也有公开成书的，但是它只能公开其中非常简单，属基础修为阶段的内容。如果真法秘法把修为内涵口诀全部公开，印书发行，天机一泄，这门功法谁也炼不成。因而，传统大法中道家五门秘法和佛家密宗等宗门的真正修为，都是秘传的。

为使传统功法不致失传，同时为让修为者在功进时可得证悟，也有将秘法付诸文字，传于后人之举。但书中全是隐悟，隐喻。例如《周易参同契》就是一部全书均是隐语、隐喻的气功秘法书。门外之人，读此书如读天书，无从领会。而修持者一旦修为到一定境界，便能看懂相关内容，同时又可从书中得到下一阶段修为指导。这样，既传了法，且又保了密，可见古人用心之良苦。传统气功已流传了几千年，在传承，修为，保密等诸方面，不断完善，总结，已具备完整严密的措施。所以，凡是把诀法尽述于书的功法，不言而喻，十有八九属假法，至少，不能称为气功功法。

人们都知道，在医务界，非医务工作者，不能出医书，以免贻害世人；而在气功界，不是气功师，甚至对气功一无所知而著书者，确大有其人。一些人利用人们对气功的狂热、崇拜心理而大钻其空子，气功成了生财的最佳通道。据闻，某大城市一图书管理员，本人根本未炼过气功，对气功理论也一无所知，居然利用工作之便，东抄西袭，竟然“创造”出五个气功功法，成书面世，真乃气功界之一大奇闻，一大憾事。

2. 传讹的考证

在气功传统门派中，经籍流传者称为显法，师承秘传者称为秘法。显法多系基础修为和原则指导，内容都是真实的。但是，一些术语流传于后世，难免因错误理解而出现讹误，久而久之，以讹传讹，诸多新创功法均沿用不衰，造成不少“走偏”的恶果，既害世人，又使气功的声誉受到严重损害。因此，对几个颇为流行的气功术语，极有考证的必

要，以正视听。

意守丹田 在气功界，近年来意守丹田已成为天经地义，不可改易的修为指导。其实，正宗传统功法中并无此说。

“丹田”一词出处，见于《黄帝内经素问·本病论第七十三》中：

……神失守位，即神游上丹田，在帝太一帝君泥丸宫下，神既失守，神光不聚，却遇怀及之岁……。

后道家丹鼎门修为中，亦采用医家之词。丹田之“丹”指大药，“田”乃产药炼丹之处所。

《黄庭经》云：

丹田之中精气微……，玉房之中神门户。

丹田本指男子藏精气之地，精气聚炼则丹药成。故定结丹炼丹之处所，名曰“丹田”。

道家丹鼎门基础修为阶段，需安炉起火，炉就安在身上炼丹位置，是在肾前脐后，离上坎下之处，叫虚中。炼功之时，意在虚中，气多后腹部发热，可增益阳气。但是，即使是丹鼎门中之金丹术，也不许长守于此。最早有元丹之说，宋元以后，又出现了丹田为结丹之田之说，明清以后，又有“人身无处不丹田”之说。

《丹经》云：

人身寸寸皆真穴，此体无处不丹田。

《道家·丹鼎门》秘诀：

飞白非丹，落黄是田。

都是指在修为中由丹自去寻找适当的结丹之处，“飞白”，指丹呈白色，尚未结成，正在运转；“落黄”，是指丹呈黄色，已然结成，下落于“田”。落于眉目之间的为“玄宫

丹”，落于掌心的为“掌心丹”，落于肾前脐后的为“九宫丹”等等，下丹很少。

丹结何处，人各有异。丹田作为结丹处所，是因气行而异，或因意守而移，本无固定部位，若凭人为地去固定位置，那就错之远矣。

丹田既无固定位置，近世分寸之争，殊失其本。有说脐下一寸，亦有说脐下两寸、两寸半、三寸……，众说纷纭，莫衷一是。丹鼎门称炼丹之处为炉，结丹之处为鼎；主张炼丹之时，意会似守非守，不能执著地总守一处。因此，全真派创始人王重阳谓：“有神气即有炉鼎，无神气即无炉鼎”，是说炼丹重在神气，而不重在位置。

人的精窍（下丹田）在肾前脐后，心下肾上，在人体内部，不在表面。

《试金石》云：

前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎。

现经讹传，已然成为脐下某处表面。“意守丹田”，即是守此。用意念长期守在此处，极易炼出偏差。因为，人体触感在体表，意守脐下某处，意到气到，气随意走，把气引向了外行，引向体表；这与用意念从手掌心劳宫穴处发放外气之方法同理。意守之处必然会发放外气，这就叫漏气。有人常年意守脐下“丹田”，感到该部位总是时凉时热，这就是聚气之后又漏气之故。

曾有一个气功师，炼了七八年气功，气功界中有人对他不满，欲用气功害他。有一次，彼此见面，那人对他说：“唉呀，你怎么搞的，炼功出了偏差，屁股在漏气呢。其实，这就是在诱导他意念守此引起漏气，以废他的功夫。果

然，他一着急，便上了圈套，意念随时都在屁股上，真的就漏气了。他四处求气功界同道帮助堵漏关门，都无效果。最后来到太极门疑难病症门诊部求治，经检查，真的在漏气，小火轮似的，气跑得很厉害。这类问题用任何物质的办法都解决不了，只能用精神的办法来治疗。只有清楚漏气道理，要解决则易如反掌。也许因为太简单了，说穿了他可能不信，便不起作用。于是医师便对他说：你这事好办，是在排病气，排完就不会跑气。他一听排病气，病气排掉只有好处，没有坏处。放下心来，便不再去理会，漏就漏吧。结果，一个月以后他再次到太极门门诊部，很高兴地说，现在我的病气漏完了，不再漏了，感谢老师。这时，医师才对他说了实话，讲了漏气的道理，他听了方恍然大悟，感激不尽。所以，意守丹田会跑气，道理是相同的。气功炼气是聚气，让气往里走，而人的触觉都在表面，意守丹田必然造成阳气外引，必然漏气。现在，仍有诸多气功爱好者，因得不到正确指导，还在苦心炼此“意守丹田”，阳气聚之则又耗散，除了漏气之外，决无功夫可言。久炼而不得正果，岂不惜哉！

舌抵上腭 “舌抵上腭”，系道家丹鼎门修为名词，也叫“鹊桥飞架”。“鹊桥”，指舌尖，《勿药元诠》云：

倒下鹊桥。自注：舌也。

这里以鹊桥喻真气运行之路。“鹊桥飞架”是指舌头贴到上腭。但这不是人为地顶上，关键在于“飞”字。舌抵上腭对不对？对！但它是炼功中的自然反应，如果一开始炼功就这样做则大错特错。本来，舌与上腭是阴阳相接之处。功夫炼到一定阶段，气盛冲动，阴阳二气相吸，犹如物理学中阴电与阳电相吸一般，舌头自然就贴上去，一刹那间，鹊桥飞架，

气机沟通。若发功者人为地去顶住上腭，则舌根、下腭紧张，重楼封闭，（重楼俗称喉咙，有十二叠环，又称十二重楼）导致气闭，上下脉不通，怎能发功？！

道家有一句话：“天机不可妄泄，妄泄即为妖惑。”因为，修为诀法是根据修为进度传授的，应阶段保密，公开泄露，炼功者不明其理，遂用此诀作为修为要领，则有害无益。舌抵上腭就是如此：“鹊桥飞架”本天机自然。“人机不动，天机自动。”人为而为，柱台闭锁，失自然之和，有碍功进，决不可效之。

以意领气 “以意领气”，体现在气功功夫的运用上是正确的。例如：发放外气替人治病，意念引气排出病气……。

《道家·七步尘技·炁道门》中就有“内炁导脉法”与“外气导脉法”等以意领气的具体运用。但气功“炼”与“用”是不同的，用以意领气作为修为指导，则是错误的。

炼功气盛阳动后，气会自然运行，那些经脉应当通，气机会自然调节。气盛则行，行适其道，本于自然，这是炼功正常反应。

中国传统医学讲人体有十二经脉，奇经八脉；道家讲二十四部大脉；佛家则讲三脉五轮；所指脉络，各各有别。医家脉系指外脉，佛道均为内脉。一些新创功法居然把道佛两家经脉和医家经脉混为一谈，按照医家经脉走向，规定气机运行路线，医家经脉是在人体表面，以意领气运走医家经脉，把气引向体表，引起阳气外泄耗散，与气功修为炼气聚气的目的相反，此为恶果之一。

人为以意领气，若气实引之，则可能引导气机走不应走的路线，向不该通的脉路运行，若脉路不通，气机妄行，则

易岔气，强行通之，则易堵气，形成气包。岔气与堵气，就是人们通常认为的“出偏差”，治疗起来较困难。因为身体某部位有异样感，不舒服，意念总会不由自主地关注它，意到气到，就会越阻越厉害。要转移这种下意识的意念作用，决非易事。所以，炼功不得要领者，头上长包有之，肚上，背上长包者亦有之。此为恶果之二。

如果气机不足，人为地带引，极易造成正虚邪乘；气虚引之，则虚阳妄动；下虚上引，则虚阳上浮。不仅不长功力，还会引起头晕目眩等身体不适，反于健康不利，此为恶果之三。

道佛两家正宗修为门派，都讲究顺其自然。大道本无为而治，自然而成，若以人为而行之，则是邪道。

大小周天

大小周天 [神炁周运] 三周
 [元神周运]

神气	元神	
┌	┌	
人	天地	环宇
上	中	大

大小周天也是道家丹鼎门修为名词。

周天的真正含义是周游天境，包括人体、乾坤和宇宙。古人在气功实践中体验发现：人的神气能在四肢百骸，五脏六腑，即人体周身运行，名曰小周天，靠的是直觉；进而能在天、地、人三才之间通行，名曰中周天，靠的是间觉；最后能在宇宙通行，名曰大周天，靠的是空觉。因为形具知，神具觉，形神高度统一是元神，不是魂。所以它可在周身运转，也可以在身外运转。当然，这需要高功力才能觉知。

由于一般人不能体验到周天境界，加之炼功者在炼功

中，往往感觉到一股热气循环，便把这个体验称为周天，沿任督二脉运行循环的叫小周天，沿奇经八脉运行循环的叫大周天。其实，这股热气是浮阳之气，它是保卫人体表面的，叫卫气。如果叫周天，只能叫浮气周天。其气温热如团，环运于表，故温感明显，气运易通。世人多将此浮气周天直指为大小还丹之周天。

浮气周天，一不治病，二不强身，三不长功力。炼此周天，浪费时间，耗散阳气，多害少益。

《道家·丹鼎门》秘诀：

浮阳之气，最随意动，意动则行，意止则凝，温而如丹，数日功成，修而堕此，百服不灵。

此段秘诀，则把浮阳之气于修炼无益的道理讲透。因此，有志修为者切不可错为之。

与周天相联系的还有通督一说，即是指通任、督二脉，也属上述浮气周天，真正的大小周天与此无关。道家所讲的人体二十四部内脉，气脉通与否，是一种生理现象，有先天的，也有后天的。每个人生下来，都有若干脉不通，有的脉自然会通，有的则需要炼功中通。但如果先天不通的脉是关键的，对修为，特别是到高境界就困难了。气功修为通任、督之医家脉络，纯系笑话，与修为之需通内脉完全无关。

无思无想 “无思无想”之说，来源于佛家之“空定”，“空定”指修为人静时，进入空空无念之定境。

古往今来，炼功入静，达到无思无想之定境者，为数不少。而且，许多修持者都希望能修至此境。但是，这却并非修为的正确方法。

《佛乘宗要论·空定的迷谬》中云：

宇宙万有，由意识发现，……依唯识理，于五处无有意识，一睡时，二死时，三晕时，四无想定，五灭受想定是也。空定即上述之无想定。

以世间言，空定程度（水平）甚高，但世人往往因此而生空执，故不可不辨明之。可见，很早以前，在修为过程中误入“空定”歧途之人不少。

唐代有一和尚，名卧轮，坐禅数十年，进入空定以后，把定中之觉受写成一偈：

卧轮有伎俩，
能解百思想。
对境心不起，
菩提日日长。（注：菩提者，觉也）

禅宗六祖慧能大师听说此偈后，即知卧轮之定境是无想之定，已生空执，为纠正其修为错误，引他走上正确修习道路，故写一偈回卧轮：

慧能没伎俩，
不断百思想。
对境心数起，
菩提作么长？

此偈明确指出空定的无所作为，不生智慧、不得证悟，当然不可能得道。

《佛乘宗要论·空定的迷谬》中又云：

空定是暂断意识，令其不起，于此定中，觉宇宙万有实一切无所有，即一切皆空。定中实证如是，出定之时，遂谓宇宙万有之本体我之实证，原是虚空。如此执著，便为迷谬。……学者如得此定，不可住著……。

于此可以看出，佛家决不主张空定。

道家把空定称为死定、病定。意即指炼功者于此定中，如木石之人。修为讲究“悟”，木石之人，无灵无知，还能悟吗？因此，无思无想，不是真正的修为。

《道家·太极门》秘诀：

于无而静，自然而定，无知有灵，乃入真定。

要求入静之时，宜用脑中之元神，而不用心中之识神。因此，若虚灵有觉，无念有觉，自然而然，即为元神真性当事，方为真静。老子亦称入静为“心专于一”，意为在气功修为中以一念代百念。这是老子“抱元守一”思想在气功修为中的反应，是道家内修功法的秘匙。

由此可见，道佛正宗门派均不主张空定。空定不生智慧，不生万法，不生证悟，如此修为，终不得究竟。

古来，术士、医家、江湖中人均好论气功，所以妄说甚多，而且议说往往似是而非，颇易迷人。故揭举一二，以正传讹，学功者，有以省之。

3. 正法的传承

正道与旁门：

正旁 [正法传大道，修性了命，不尚神通，以得道为修
旁门传小法，欺世惑人，好弄神通，以得法为目

为。
的。

正道邪派 [正法以利人为本，不逞法术摆名伤人。
邪法以惑人为事，好逞法术摆名损人。]

古人谓：正法传大道，旁门传小法。正法不尚神通，以得道了道为修为；旁门邪道崇尚神通，好弄神通，以得法为目的。道书《奇门遁甲》中的一些法术，太极门、丹鼎门等门派都禁止弟子修为。因为法术、神通都不是功夫，只是人体先天本来具有的潜在功能显现、恢复，属阳六根的功能。而且，气功的体用是不同的，用法时，气往外走，而炼气功，是聚气，要求气往里走，两者结果相反。所以，得法后，好弄神通，有碍修为，著于神通法术，即为邪道。

从本质上讲，道原无邪正之分，只要是以利人为宗旨，虽邪亦正；如《道家·七步尘技·炁道门》中，便有不少利人救人之小法，如用触感测病，发气治病，遥测遥控治病等。若用法术惑人害人，例如一些略有神通之人，打着“气功师”招牌，倚法术装神弄鬼，迷惑世人，骗取钱财，此道虽正亦邪。

正法的传承

三因传法 [因根施授] 因功施法。
[因德施授]

因根施受 [利根传心印心] 下根指物喻物。
[中根说理解理]

因德施教 [不著法相] 毁誉不动
[不逞气性]

- 因功施法 [大道秘传
大法渐传] 阶段保密，不立文字。
- 文言传法 [文字显法：基础原则修为，理多法少。
口耳秘诀：阶段具体修为，法多理少。
- 隐诀秘诀 [隐诀：成书传世，理法参详，悟而后证。
秘诀：不立文字，修为指导，修而后悟。
- 秘传陈规 [六耳不传（动物不得窃听，凡耳有碍。）
三才随缘（香烛风雨声碎，警示无缘。）
- 秘法传世 [普施以济众生。
择传以度上根。

气功界古来就有一个传统，传法需因根、因德、因功施授。

因根施授 是指接受功者之根气传法。所谓根气，也叫慧根，即指人之悟性。这个悟性不是通常观念上的聪明，而是指先天脉络条件以及对性命根本的理解领悟能力。悟性极佳者称为上根之人。这类人能够透过事物的表面现象理解其本质，不著名相，这一点对气功修为来说至关重要；与上根者、传法是以心印心，以心传法。中根者则需说理解理，以理启发，使之领悟。下根之人执著于名相，只能指物详物，很难修为到上乘功夫。

因德施授 气功功夫既能利人，也可害人。所以，传法需考查受法之人品德与秉性，倘若法传匪人，则会利用法术害人感人。例如：《道家·七步尘技》中有“打洞”一法，用它治病，排放病气比其它法的效果快且好，如果用这个方法害人，后果会很严重，故心术不正者，决不能授之。还有

一类人，虽然并非无德，但是性情暴躁，行事不冷静，也不能轻易传之。还有人以得法为目的，执著于法相，会津津乐道于炫耀法术，若利用法术投机取巧，易陷入邪道，故也不宜传授之。

因功施法 大道正道大多讲究秘传，秘传的特点是阶段保密，不立文字。传法形式为口耳相传。须视修持者功力高低因人授之。秘传口诀的内容简单明了，直截了当，功夫境界未达到，就不能传授。因此，江湖上有“千金易得，一诀难求”之说。道家太极门功法的功夫境界，是修持功力的标志。境界是保密的，修持者在功中出现境界后，述之与师，师可从中得知其功力，并授之以诀，以指导下一阶段修为。所以，太极门功法又有“无假功”之特点。

除口耳相授之外，尚有文字隐诀秘传形式。东汉魏伯阳所著《周易参同契》，后世称为“万古丹经王”，他动用典雅隐晦语言，阐释修炼内丹要领，理法都很详细，局外人却无法看懂，只有修为日渐高深者，在修持中悟而后证，方可理解书中所讲内涵。功夫到何阶段，即能看懂相应内容。隐诀的产生是因为：“不传恐绝道，妄传遭天诛。”“文字郑重说，世人不熟思，寻度其源流，幽明本共居。”故采取暗喻手段，让后人悟而自证之（不能悟者仍昧），且过后方知，于修无碍。可见，古人为传道继道，可谓用心良苦。

文字传法亦有显法，都属基础性修为指导，理多法少。秘法中的基础部分，也可用文字传法。本书介绍太极门功法就属这种基础性指导，且理多法少，待修为进入较高一个阶段后，则已是口耳秘传了。如果一本气功功法书，书中余言尽吐，无一疏漏，这种功法即使不是假功，也决非传统大

法。

古来秘传有“六耳不传”，“三才随缘”等俗习。“六耳不传”，指传法之时，只可师徒二人，第三者不得在场，包括动物。古人认为，万物有灵。动物同样有灵性，若传法时动物在场，也属失秘。“三才随缘”，指天、地、人三才相宜。是指选定传法时间后，师徒两人焚香等待时机，若此间发生了例如刮风、香灭、雷雨、动物等意外，则视之为警示，预示没有缘份，不宣传法。近年，为气功利人济人，让更多的人得益，已废除这些规矩。只要有诚意学法，目的端正，师辈均传授之。

四、神通与邪魔

1. 气功与神通

名称 [古名神通
今名特异]

人体两套感观功能 [阴六根, 适应物质境界
阳六根, 适应精神境界] 先天具有

气功与特功 [气功: 修正恢复
特功: 自然恢复] 均潜在能力恢复。

气功修持 [修时废止阴六根功能 (用进废退)。
逐渐恢复阳六根功能 (此退彼进)。

佛道六通说 [天眼, 天耳, 他心, 宿命, 神境——有漏
漏尽——无漏自在神通。

见在神通。

佛道神通观 [二毋: 毋诳世逞强, 毋攫名取利。
三不: 口不说, 身不用, 心不住。

正道不以神通度人 (修不以神通为功
师不以神通为传
道不以神通为得) 了不以神通为究

竟。

神通度人之失 $\left\{ \begin{array}{l} \text{重小法、轻大道} \\ \text{著法相、落有界} \\ \text{著神通、入魔境} \end{array} \right\}$ 堕有为，失无为。

大道非法术 $\left[\begin{array}{l} \text{大道为本，身内之性命，有利究竟了道。} \\ \text{法术为末，身外之小技，有碍究竟了道。} \end{array} \right.$

法术传承观 $\left[\begin{array}{l} \text{离法相者，得法可利人济人。} \\ \text{著法相者，得法便惑人害人。} \end{array} \right.$

神通，是古人在气功修为境界中，发现的一些在现实物质世界里无法解释的现象，即人体在特殊条件下，具有与常人不同的功能，古人把这些功能称为神通。现代人又称为特异功能。

战国时期，齐桓公的宰相管仲在他的著作《管子》一书中说道：

“思之，思之，又重思之。思之而不通，鬼神将通之。”

这里“通”作“助”讲。意思是说：当意念集中不断地想，就会有鬼神前来帮助。“神通”一词，就取自“鬼神将通之”。很久以来，由于人们对神通的功能不可理解，用物质世界的规律、定律无法解释，因此，把神通视为故弄玄虚、封建迷信。多年来，正式出版物对此类问题讳莫如深。直到近十年，偶然发现个别儿童，具有一般人，特别是成年人所没有的功能，如：耳朵认字，腋下、手掌认字等等。起初，发现一两个孩子，人们认为是偶然的特异个体，但是不久，全国各地相继发现了一些有特异功能的孩子，除可以用身体某个部位认字以外，一些孩子还具有透视功能，能看到人体

五脏六腑，能感知他人思维……。当报纸报道了这些消息以后，引起了强烈反响，于是众说纷纭，终于引起了中央有关部门的重视。一些科研部门，科研人员用科学的态度对待它，把它作为人体科学来探索研究。一时间，人体科学研究又成为热门课题。科学家们认为：人体是一个小宇宙，与天地万物息息相通，大自然中各种生物具备的功能，人皆具备。而且，人体的功能是可以调节的，调节的手段是物质交换、信息交换和意识活动。他们还认为，气功是人体科学的敲门砖，敲开了人体科学这座科学殿堂的大门，从而可开发人体潜能，造福于人。不久，先后成立了中国人体科学研究会，中国气功科学研究会，由张震寰同志任理事长。从此，人们开始用科学的态度看待气功和特异功能，开始承认它的客观存在了。

起初，各地对特异功能的称呼没有统一，有叫特别功能，特奇功能或特殊功能，最后定名为特异功能。其实，特异功能的定名也不很准确，因为这些功能是人类先天具备的，并不“特异”。佛家认为：人之本性，一切具有；道家认为：人之元神，至圣至灵；都意在说明，人的一切功能都是与生具有的。只是随着人体后天阴六根功能的不断增强，“用进废退”，先天阳六根功能长期废置不用，“因废而退”，隐而不显。因而，一旦有人被发现具有一些先天功能，便被视为“特异”、“神奇”和不可思议。其实，通过一定的途径，如气功修炼，或偶然事故激发等，许多人都能或多或少地表现出一定的先天功能，只是程度不同而已。

人体具备眼、耳、鼻、舌、身、意六种物质感官，这些器官功能能够适应人们在物质世界生活的需要，叫做阴六

根。在我们这个对待世界里，任何事物都是相对待的，有阴就必有阳，阴阳成一对待。因此，除阴六根之外，人体还具有一套阳六根与之对待，这是人体的先天感觉系统。以眼睛为例，除了人们每天必用的阴眼外，还存在一个阳眼，也叫天目，天眼。《封神演义》中，就讲到杨戬的眉心上还有一个眼睛，这就是天眼。可能有人认为这是神话，“天方夜谭”，不足为据。但是现代医学已经发现，人之眉心里面有一个约一厘米长、松果状的小腺体，即为衰退的视神经，这就是天眼位置。它之所以衰退，是因为人类只运用了后天的肉眼（阴眼），阳眼因废之不用，自然便逐渐衰退了。可见，古人写书也不是完全没有根据的。要开发阳眼动能，可以通过气功修为，把它激活，那么，人就会具备透视、内视、遥视功能，也就是道佛两家修为中所称的天眼通。

肉眼具有三大特点：见前不见后，见明不见暗，见现在不见过去未来。例如：你置身一个房间，这时进出的每一个人都能看见，但是，在你进入这个房间之前和离开之后的情况，肉眼便看不见了。这是因为肉眼具有以上所说的特点，它受时间，空间限制，不可能见过去未来。再者，肉眼受可见光限制，任何物质实体都有形有色，有形有色的物体必须在有可见光的情况下，才能看见。而天眼则不同，它是通过“信息”“看见”物体的，所以既不受光线限制，也不受时间，空间限制。只要有信息，它可超越时、空，就能看到。

其次，还有天耳。天耳备具遥听功能，叫天耳通。此外，还有他心通，具有感知他人思维活动的功能，（在西方国家，这种功能称为“心灵传感”），如此等等，这些都是阳六根功能的体现。在一次气功研究会上，有人提出，既然

这些功能人人具有，能不能用事实证实一下？我们说，可以。只要我们仔细回想，仔细体验一下，随时都可以发现阳六根功能的体现。例如：当你安静地在一个房间里看书，有人进来，虽然你并未听到、也未看到，但会突然“感觉”到背后有人，回头一看，果然如此。再如：朋友与你许久未见，突然有一天，你产生了打电话与他谈谈的愿望，通话时，才发现，对方也正想给你打电话呢。再如：有一天突然想起了多年不通音信的一个亲属或老朋友，几天之后，他会出现在你面前；再如：家里有重大事变发生，会在事前产生灾难来临的忐忑不安情绪；……。过去，人们把这些现象称为“第六感觉”，“心灵感应”，实际上就是阳六根功能的显现，若无阳六根功能，“感应”从何而来？！由此可见，它是客观存在的。

气功和特异功能有何关系呢？可以这么说，炼气功，便具备了使用阳六根的条件，特异功能的显现也就成为一种可能。

特异功能是在精神境界才有的一种功能，气功修为之所以能激发特异功能，是修为的基本要求就是停止使用阴六根。在炼功中，有眼不许看；有耳不许听；有意识，但不能作自主性思维；每次炼功都如此。时间一长，在气功境界中，阴六根的功能逐渐消灭，此消彼长，阳六根功能自然就会逐渐恢复。所以，炼气功到了一定阶段，都会或多或少地出现一些特异功能。

道、佛两家修为都讲六通，即：天眼通，天耳通，他心通，宿命通，神境通和漏尽通。前五通称为见在神通，可得也可失，出现一段时间便会消失；最后一通是漏尽通，漏尽

通就是不用神通，也叫自在神通。只有得了自在神通，到漏尽通后，才能得到所有神通，因此，第六通又称为无漏神通。

《永嘉证道歌》云：

八解六通心地印。

即此六通。因此，为“得”必“失”，先“失”而后“得”。见在神通不舍，自在神通难得。得自在神通，才是修为正果。

道、佛两家都有相同的神通观，主要是二毋，三不。二毋即毋逞强，毋攫名取利；三不，即口不说，身不用，心不住，不许著法相。

前不久，报上刊登一则报道：一个功力颇深的修持者，表演穿墙术，已连续穿过两道墙，当穿第三道墙时，出不来了，夹在墙里，谁也救不了他。应当说，这人很有定力，不然，前两道墙肯定穿不过。但是，炼功已到了如此程度，为什么不好好修炼以求进益，反而要表演，逞强炫耀呢？试想，一旦存逞强炫耀之念，表演当中，难免患得患失，唯恐失败，意念不免分散，定力减弱，遂落此惨景。

在太极门修为过程中，当学生功力到一定程度，会具备一定神通，老师会据传法原则授之于法术，并严格规定：不许表演，不许炫耀，只能用于利人济人，更禁止以法术神通攫名取利。有些学生学会一点触通法术以后，触类旁通，便学会查天气，查找失物……。这些小法，如果用了于人有利，偶尔为之也无妨；但仍有个别学生，用法术摸奖券，几分钟就可以赚几百元，这就是攫名取利之举，是绝对不允许的。如果学会了搬运术，去搬金库钞票，岂不更省事！这既违反了学法的基本原则，违反了道佛神通观，还违反了社会

法律准则和道德规范。所以，气功传统大宗门派，均禁止把神通法术用于人世。

有人认为，不利用法术去攫名取利，避世逞强，不作害人之举，经常用法术也无碍，为什么要不说，不用，不住呢？这是因为，真正的修为，不在六根范围之内，神通是阳六根功能，也是人体本身具有的。若著于神通，亦是著相，仍在六根之内，于修为无益。

气功修为中所得到的法术，在物质境界中使用，它仍然具有用进废退的特点，在修为进程中，前面出现的神通法术，如果执著于它，你的功力就停留在这个法术上，此法不消，那么，后面的法就不可以自生了。

大道体阴用阳，体属阴，用属阳；口诀法术都是用体，功、悟、道都是用阳。因此，我们不能执著于法术，而应当用功悟道。显传神通的害处，就是重小法，轻大道。传统气功门派中认真修大道者，都不会表演神通法术，特别是面对学生传法授功，更不能表演。如果向学生表演神通法术，会给学生造成一个基本印象：法术神通即气功。以后会重法术，轻修持，走向邪道，难得正果。

还有人认为，不表演法术即是没有法术可言，没有法术的功法就没有价值。这个疑问，待太极门学生炼功以后，自生法术，就有答案。炼功不久，就会出现触通，可以用以查病治病，同时从中还可自生不少小法。到这时，老师需对学生控制，不允许著法相。若著法相，一味追求法术，落入有界。人本来就易著有界，不易著无界；守“有”容易，守“无”难，本来就“无”，“守”得住什么？所以，若著法相就更难出“有”界了。

著神通还易入魔境。炼功中会出现一些奇怪景象，执著于此，容易引入魔境，发展下去，可能成为精神病。

所以，需要反复强调：学气功不能著于神通，前面所举的查天气，选西瓜之小法术，如果每天津津乐道于此，虽然感觉会越来越灵敏，查得越来越准确，不过你的功力也就只好如此罢了。有得必无得，有得必有所不得，一无所得才能无所不得。要以无得为上。老子曾经说过：“圣人争天下之不争。”要争，什么也得不到，唯有不争，才能真正得到。

因此，古人视神通法术为大道之碍。正道不许以神通度人；修为不以神通为功；师不以神通为传；道不以神通为得；了道不以神通为究竟。并指明：离法相者，得法可利人济人，著法相者，得法便惑人害人。故修为之人，应当树立起正确的神通观。

2. 知觉与梦境

人的知迷对待 [知：知中有迷（睡时）。
迷：迷中有知（醒时）。]

醒睡知迷对待 [醒：日间思绪萦牵（知中有迷的被动思
睡：夜间梦魂颠倒（迷中有知的被动知

维。
惑。

人生如梦 [白日梦（欲念不绝）
夜晚梦（梦魇颠倒）] 一生难出梦境。

梦与凡至 [凡夫常在梦中
至人方能无梦]

梦的迷悟 [梦境率心性者为凡夫] 日夜有知，无迷为
[心性离梦境者为道人]
至。

知的觉迷 [知中觉悟，即为仙佛] 佛者觉也。
[知中迷执，即为凡夫]

道与迷悟 [迷非道，迷中有悟] 长恍非悟。
[悟即道，悟中有迷]

逆为仙—觉悟—圣境—人心—凡境—梦迷—顺为人。

现代医学认为，人的大脑没有真空，总是思绪万千，连绵不断。就是睡着以后，还会做梦，仍然思绪萦绕。道家有一句话，叫做“人生如梦”。这不是那种玩世不恭，及时行乐的消极人生态度，而是修为术语。

道家认为，人一旦降生到这个世界，就在梦中。人的大脑总是在不断地思考问题，充满了杂念，白天为物质境界所困，“迷”在人世间的种种欲念之中，这叫白日梦。晚上，为梦境所困，俗话说：“日有所思，夜有所梦。”一般人睡眠中都会有梦，白天在迷梦之中，晚上在睡梦中，所以，人时时刻刻都处在梦境之中，一生难出梦境。

梦境是一种境界，人处在梦境之中，是不能够主宰自己的，这就是凡夫；只有修持之人，当修炼达到知觉可主宰思维，不受梦境控制，即使在梦中也能够神住真常，明心见性，成为大觉大悟之人，道人把这种人称为“仙”，佛家称为“佛”。道家真人张三丰云：

提取梦中之梦，搜求玄上之玄，自从识得娘生面，笑指蓬菜在眼前。

这即是指人如果能走出迷茫梦境，便能见得本性，了悟究竟，即为真人、至人。道家讲：至人无梦。是指修为到一定境界的人，心性已离梦境，白天不起任何杂念，夜间无梦。这类修为之人，已然日夜有知，无迷为至，成为至道之人，所以称为至人。

怎么才能修持到“无欲无为”，“神住真常”的至人境界呢？

道家主张“逆修”，主张修为从后天复返先天。人生之初为婴儿，在太极境界，无欲无念；逐渐成长以后，各种各样的欲念就不可避免地不断出现，便会顺着：生—长—病—衰—老—死的人生自然规律走到生命尽头。气功修为，就是要反其道而行之，返还到婴儿状态。老子说过：“无欲无为……能婴儿乎？”道家讲：“顺则为人逆为仙，只在此中颠倒颠。”都是讲的这个道理。因此，道、佛都认为，有形必有坏，有生必有死。换言之，无形则无所谓坏，无生则无所谓死。故老子言：“吾之患惟患吾有身。受我无身，何患之有？”《金刚经》亦讲：

无我相，人相，众生相，寿者相。

这些道理，就是要让修持者明白，应抛弃世间的种种欲念，世间白日之梦。“无相”，指不执诸相。不执于相，则可心体清静，无可染著，才有可能进入高深气功境界，悟其返本之道，归其人体之本源。

3. 气功与邪魔

邪魔 [非有] 魔从心起，亦自心灭 [梦境。
非无] [幻境。

受魔三境	{ 身觉境 意觉境 功觉境 }	均心觉境	{ 正常人存反常。 反常人存正常。
入魔三境		{ 正常：过疯关。中上功夫始有。 反常：入魔境。 病态：精神病。	
观想师尊	[安定心神，祛除魔感。 接通信息，增强功力。		

有无邪魔，是人们普遍感兴趣的问题。那么到底有无邪魔呢？

孔子曾经说过，鬼神之事，圣人不言。这是很聪明的回答。不言不是否认，说有，说无，都拿不出证据，只好不说它。

我们认为，邪魔应该用对待的观点来看。非有，因而非无。非有，不是绝对没有，它是在一定的境界中产生的，只要进入一定境界，它就具有其相关性。

气功修炼到一定阶段后，在相应的功夫境界出现的见闻奇邪，称为魔境。

《天仙正理》谓：

或见奇异，或闻奇异，或有不善事物，或有可惧事物，或有心生妄念……，或张妖邪魔力。

对于魔境，最好的办法就是不理睬它。道、佛两家对待魔境的观点是：魔从心生，亦自心灭。邪魔不是实际存在的，它只是功夫境界中的感受，若心里有鬼，鬼便会出现，因此，《听心斋客问》中讲：

凡有所象，皆是虚妄，乃自己识神所化，心若不动，见

如不见，自然消灭，无境可魔也。只要心境断欲，无所畏惧，则诸魔四伏，心不生魔，魔亦不生。许多人口上说不信鬼，不怕鬼，实际内心深处仍是有惧。魔境有如梦境一般，梦境中遇到恐惧之事，难以用理智来对待。在功夫境界中遇到邪魔，恐惧顿生，无力控制自己。很多在枪林弹雨中打过硬仗的老革命，炼功中出现魔境照样吓得一身冷汗。这说明在内心深处仍有恐惧，因而魔从心起，可见，要在心理上战胜自己是最困难的。曾经有一个哲学家这样讲过，只有自己才是最危险的敌人。外面的敌人可防，自己这个敌人难防。所以，在炼功时一定要记住：魔从心生，亦自心灭，心中排除了畏惧之心，魔境自会消失。我们炼功中最容易出现的，是自己面前站着一个人，非常可怕，这是什么原因呢？其实，这个人不是鬼怪，正是自己。很多人在功境中看到以后，恐惧顿起，不是吓得跑，就是往后退，可都无法躲掉。只有心境泰然，排除恐惧心理，幻境就消失了。此外，还有幻听。最常出现的是一个白胡子老人，首先给你说功炼得不错，继而开始教你炼功。他很可能说，你的老师是我的学生，所以你也就是我的学生。不少学生都上了当。因为老师的老师教功，一定有更大收益，便照着去炼，若未得及时指点纠正，很容易出现精神病症状，最后成为精神病患者。所以，学气功必须谨记：凡是所见，所闻，均是虚妄，不可著于此相。

严格地说，正常人的精神系统有不正常因素存在。当正常人遭受到特别强烈的刺激以后，精神会错乱，成为精神病患者；反之，精神系统不正常的人，仍有正常因素存在，有时思维还可自控自知，所以人皆有不足，这也是一种对待。

如炼功之中，出现幻听，幻视，幻感，需加强精神自我调节控制，坚心定志，不为邪扰；如果出现严重情况，同学之间可以互相帮助调整气机，并给予心理开导，讲解道理，一般都会闯过这一关。随着功夫的进展，“魔”还会客观产生。例如，在攻病治病、精神调整阶段，尤其是精神有些不正常者，会有一个由乱到治的过程。在乱的精神状态下，就可能出现“鬼”。这时，一方面需要自我调节控制，另一方面把情况告诉老师，以便及时帮助调理，顺利渡过这个阶段。

魔境有三个方面，即身觉境，意觉境，功觉境。有人在功中，总感觉到有人在拉他的衣服，房间里只他一个人，不可能有第二个人在与他开玩笑，但是有人拉的感觉是真实的，这就是身觉境的幻感；功中听到有人说话或看见什么景象，称为幻听幻视，这是意觉境；如果功中来了某某气功大师来指导炼功，或如来佛来了，观音菩萨来了，甚至自己的老师来了，这些统统都是假象。老师在功中出现指导炼功，千万不可听信。“凡诸有象，皆是虚妄。”这绝不是老师在功境中。道家太极门在功中带功，有一个条件：须事先约定时间。那时，在功中出现的是真实的，否则都是假的，都属魔境。

太极门学生在功中出现受魔三境，可用意念排除，要坚心定志，心境泰然，恐惧一般都能排掉，魔境自会消失；如果魔境仍在，心意渐乱，可立即观想师尊形象。因为太极门的功法以老师为修持之护，在魔境中观想师尊形象，可安定心神，祛除魔感，魔境便会消失。同时，由于意念与老师信息接通，能增强气场气机，有利于增强功力。

道家修为人魔境除以上所述情况外，还有过疯关人魔

境，与前者不同的是，前者是初级功夫阶段的反常反应，后者是功夫进入中上级阶段才会出现的。

所谓“疯关”，系道家性灵修为的第一关，又名“小疯关”。这是当气功修为由动转静，由命炼转性修后，由于欲止念平，心死神活，因而静极生动，制极反失，而发生某些精神失控的自觉症状：幻觉，幻念，幻视，幻听，幻象，幻景等。有的更是状如疯魔，如癫如痴，喜笑无常，可自心是明白的，能自控，属正常，不必惊惶不安，应任其自然，方能安全度过疯关。此外，当修炼到高级阶段，还须过“大疯关”，是指将成道之际，虽真幻相乱，形似疯魔，但心性明慧，所见所感，言行举止均非一般人所能理解。正如道谚所云：“不疯不癫，不成神仙。”大疯关与小疯关两者有本质区别，不可等闲视之。

此外，还有一种魔境，即精神病患者的病理反应，完全不同于炼功中出现的人魔境及过疯关，在此不再赘述。

4. 气功与偏差

偏差与功力 [初级阶段、有病无偏] 高级阶段始大偏。
[中级阶段，大病小偏]

走火入魔 [走火：真气散乱，邪火妄行。
入魔：精神瘥病，大小疯关。

多说自误 [广学有为] 反应似偏 [基础 + 基础 = 基础
[信息杂乱] [信息 + 信息 = 乱息

炼功初级阶段，只有攻病治病，没有偏差。中级阶段，

偏差亦很少，功力越高，出偏的可能越大。因为，炼功主要是聚气，就象聚水一样。炼功初期，如同小沟小河，翻不起大浪；进入高级阶段，气机越来越强，如同大江大河一般，可以掀起巨浪，冲破堤防，泛滥成灾，此时若发功不当，则有可能出偏。所以，在中级功夫以下，根本没有资格出偏。出偏的另一个重要原因，是学功太多，太杂，引起信息杂乱，虽然严格划分还不属偏差，也会有各种各样的不适。

近年来，一讲到气功，不少人马上联想到走火入魔，吓得许多人不敢炼功。这主要是在金庸的武侠小说里，描写了一个叫欧阳锋的人走火入魔；于是，走火入魔一词，便在民间流传开来。主要指炼功中出现了真气逆行，神态反常等现象。其实，走火与入魔是两个概念。“走火”，系道家丹鼎门修为术语，是指炼丹将要结丹之时，真气散乱，邪火妄行，控制不住，火烧太旺，丹被烧化，前功尽弃；“入魔”，实指功夫境界中产生的魔境，即指功力高深进入过大小疯关阶段，属功理性反应；如果在炼功中，把潜在的精神病翻出来，出现精神失控现象，属病理性反应，并非“入魔”。道家太极门气功门诊部就曾收治过不少有潜在精神病的人学功，通过炼功，老师及时给予指导调整，病好了，功力也日渐进步。但是，在没有老师随时可指导的条件下，学功一定要慎重，否则炼功出现幻听幻视等精神病症状，后果就严重了。这种情况不能叫人魔。

真正入魔，是功夫进入高深境界后过疯关，前面已经讲过，每个人的精神都具有不健康因素，就如身体健康同样可能生病一样，健全是相对的，不是绝对的，所以，攻病阶段会出现一些症状，炼功中也会有乱有治。大乱之时，就是过

疯关。它和精神病翻病的区别就在于，自己的意识是清楚的。过疯关的人，他看到，观察到的均与常人无异，因境界不同，故常人无法理解。这个阶段功力已达很高阶段，可以念动物移。例如：他可把一排楼房所在地说是坟地，别人自然认为是胡说八道，是疯话。实际上，他与常人不在同一境界之中，他已置身超越时空的境界，所看的情景是若干年以前的，别人未在这种境界，当然不可理解。

太极门学生中功力较高者与老师对话，其他学生都听不懂，这也是境界不同的原因。这和未学太极门功法的人，看到学生们查病，拉病气感到不能理解一样；拉什么，什么也没有。但是，只要他们也学了这个功法，别人查病时，他也可进入同样境界，也可以查病，这时，有了自身体验，就能理解了。

民间流传的所谓“走火入魔”，还有一个观点，即是把炼气功后出现的一些不适症状或不正常反应，都叫偏差。这些现象，看似偏差，实为炼功者杂学自误。

气功修炼，需要信息，“信息”也是气功修炼借用名相，传统门派都有一套将修为实在功夫及其信息特征传授与徒的方式。信息有助于炼功者循序渐进，沿着正确的修为之路修炼。因此，信息对修为起着举足轻重的作用。一些人学功朝秦暮楚，见功即学，身兼若干种功法，自以为可博采众家之长，功夫长进比别人快，得益比别人多。殊不知，社会上流传的显法，均属基础功法，基础+基础=基础，这和读若干小学，决不等于读了一个大学同理，不仅对功夫决无益处，反而因学功太多，信息杂乱，会导致气脉散乱，引起身体与精神不适等反应，这就是一般人称的偏差或走火入魔。

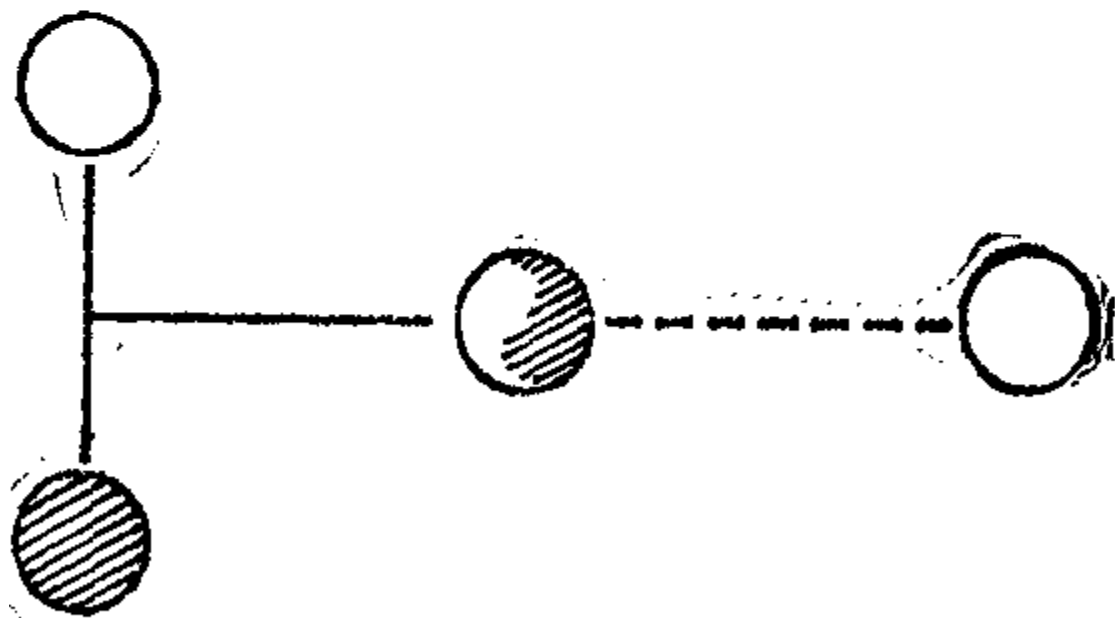
虽然它并不像气功真正偏差可以引起严重后果，但于炼功者无利。炼功主要靠信息，信息不乱，是天机自动；信息杂乱，则天机不动，有碍功进。

五、运动与学理

1. 气功与哲学

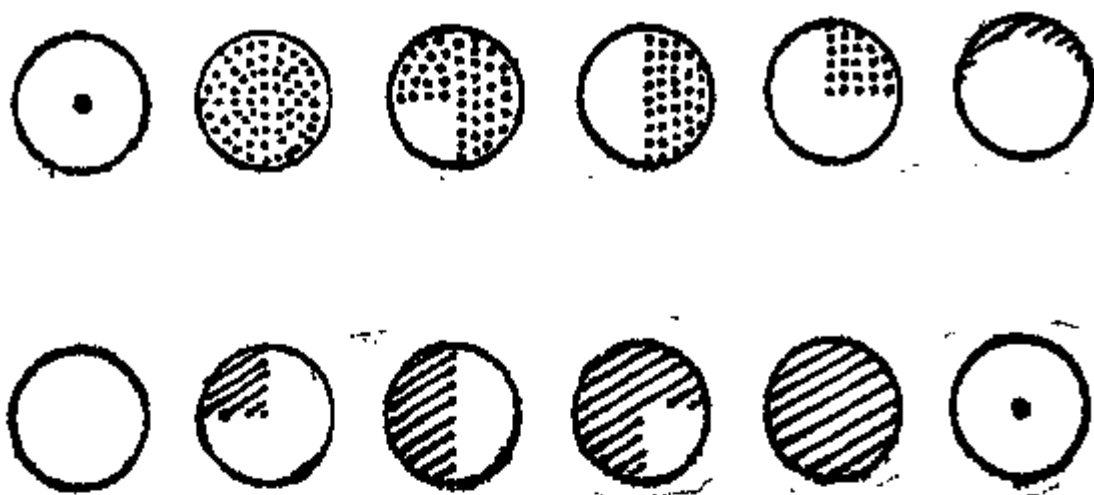
古哲与气功 [易理三则：对待、流行、转化。
气功三要：功理、功法、功阶。

气功境界与形神对待的推理：



对待 [形——神：一尺之竿，微分至不存——物质之终。
神——形：一念之驰，意念生形象——物质之始。

形神对待转化的推理：



气功 = ○

(精神) ^气 (物质)

(负数) 54321012345 (正数)

气功修炼，是从物质境界，修入精神境界，运用这种由形境进入神境现象作一推理，可以发现，形与神，无界和有界的转化规律。

人们生活在物质世界，很自然地受物质境界的限制，受物质世界规律的制约。如果违反了这一个规律，规律就必然会发生作用，例如，在物质境界里，人们学习工作必须遵守时间纪律约束。因为时间空间都是真实的，这里不能用精神境界的时空假象观来指导其行动。只有进入了精神境界以后，才是精神境界的对待。这种境界是气功的初级功态。进入精神境界以后，精神可决定物质，决定一切。时空是假象，物质也是假象。例如，给远在美国的朋友、亲人查病时，精神就起决定性作用，只要信念坚定，意念集中，就一定能够发

挥自己的精神能量，朋友、亲人的信息就会来到，可以为他们诊治疾病。这种事情在物质境界不能办到，用物质世界的经验，概念无法解释，无法理解。

物质能转化为精神，精神也能转化为物质，二者是同一的。在物质和精神对待之间，有一个半物质、半精神的境界。这个境界是气功的中级到高级阶段——念动物移的境界。这时功力已具相当高的程度，意念本身已具有物质作用，可实现精神到物质的转化。

气功修炼的过程，本是从物质到精神的转化过程。从完全的物质境界，进入半物质，半精神的境界。与半物质半精神的境界相对待的是既非物质，亦非精神的境界，表现为绝对的存在，而非相对的存在，即无对待的存在。这种境界，就是人们通常讲的“仙”、“佛”境界，因没有对待，故无喜便无所谓忧，无生便无所谓死。气功术语中，“佛”意为“觉悟”，觉后修炼，再渐入超对待的非物质、非精神的绝对境界，达到修为上乘境界，称为大觉境界。这个大觉境界，不能称为精神境界。因为精神境界一词，仍然是对待世界中的名相，是相对于物质境界的。大觉境界中，既无物质，也无精神；同时又包含物质，亦包含精神，还可以说超越了精神和物质。人类语言名相在这里显得太贫乏，不能表达其实质，勉强表达之，没有体验的人们仍然无从理解。

从形神对待转化中，可以看出，物质和精神不是绝对的。人们通常认为，物质就是物质，精神就是精神。实际上，形与神的对待转化，始时相同，终时相同（如图）。这说明，形和神，阴和阳，在一定的条件下就能转化。虚和实往往是同一的。

例如，土是物质性的，当它经过分化，变成尘，尘和土只是形不同，性质是相同的。尘再经分化，变得极其微小，浮游在空中，这时它似乎已不存在；尔后，微小之尘慢慢增多，逐渐凝聚，凝结之后，又复落地面，变成尘，堆积以后，成为土。这就是由实变虚，由虚变实的物质转化过程。实之极时，转化为虚；虚之极时，则又转化至实。中国有句老话：“一尺之杵，日取其半，万世不竭。”是说，一根竹竿，尽管仅一尺许，每天将其一分为二，永远也分不完，到了无可下分，甚而肉眼已看不见，在理论上，它仍然可以一分为二。它仍然存在。但是，它已由实变虚。

人们的意念具物质作用也沿于此理。一念即起，产生形象，是精神到物质的开始，由虚到实的开始。意念是精神的，产生形象，形象具物质特征，是物质的开始。很多人之所以未能理解气功，认识气功，在很大程度上是没有解决物质和精神的关系问题。可以这么讲：无穷大也是无穷小，“大”是相对于“小”而言，没有无穷大，就不可能存在无穷小；所谓无穷无，本身就是无穷有。“无”之极至就是“有”，“有”之极则是“无”。如果能悟通其中深刻的哲理，许多问题可以迎刃而解了。

从哲学的角度认识气功，犹如这一公式：“气功 = 〇”，这个说法曾经引起一片哗然，不少人认为这个公式是否定气功的存在。其实这是一个哲学概念，并假借数字这个名相来解释气功，有利于人们认识气功。

零居于正数与负数之间，正数暂且代表物质，负数代表精神，那么，居于它们之间的“零”就是气功。它既不是物质，又不属精神，但又离不开物质和精神，而且又不是精

神或物质所能包含,所能代替的。零既不是数,亦是数,是数字所不可缺少的。零没有值,但是又可以代表很多值。它有时可有,有时可无;非数是数,无值有值。有时极大,大无边;有时极小,是无,又不是什么也没有。它变化无穷,向各个方向发展都无穷尽。最关键的是,它超然数外,又在数之中。用这个道理来理解气功与物质和精神的关系就比较全面了。只有理解了,方能把握气功的真实内涵,方能真正进入气功境界。

2. 气功与宗教

- | | | |
|------|---|------------------|
| 时代 | [| 气功: 上古, 春秋以前。 |
| | | 宗教: 汉代, 南北朝间。 |
| 起源 | [| 气功: 实际体验, 实践性产物。 |
| | | 宗教: 迷信臆想, 思想性产物。 |
| 修炼途径 | [| 气功: 在自身修为。 |
| | | 宗教: 求仙佛保佑。 |
| 所得功果 | [| 气功: 具现实功力。 |
| | | 宗教: 具心理安慰。 |
| 相须 | [| 气功需宗教的脱俗清静。 |
| | | 宗教需气功的修为神秘。 |
| 合流 | [| 气功理法杂合宗教理论。 |
| | | 气功术语即是宗教教条。 |

在一般人的观念中,气功是宗教,宗教就是气功。气功大师一定是教派中人,信佛信神,和尚道士肯定都有高深功夫。所以,不少人学气功去拜和尚道士为师,结果学了多年,有的人仍然一无所获,方知事情并非如此。那么,和尚道士中

有无功力高深之人呢？有，但是对气功不甚了解者却也为数不少。气功与宗教实际上是分传的，二者虽有相当联系，但确有本质的区别。

气功起源于上古，是从无为人静开始逐渐产生的。气功成功的年代在春秋以前。

而宗教自汉代以后才开始。东汉时期首先有了佛教，到南北朝梁武帝时期，达摩祖师为弘佛法，来到中国，才使大乘禅学真正确立，并广为流传。道教的产生，始于东汉张道陵，因入道之人必出五斗米作道费，故又称为“五斗米道”，这是道教的雏形。此后张角黄巾起义，教会成了起义的秘密组织；但是，作为宗教还缺乏教理、教义等理论性宗旨，仅有《太平经》为教义。东晋葛洪撰成《抱朴子内篇》，整理阐述了道术理论，为道教建立奠定了精神支柱。南北朝时期，北魏嵩山道士寇谦之，制订了道教乐章及诵诫新法，南方庐山道士陆修静，编著斋戒诵经仪范，使道教的宗教形式趋于完整，正式成为一门宗教。所以，宗教产生实际上比气功晚得多。

气功起源来自于实践性体验，是实践性产物，没有实践就没有气功；而宗教却来自于迷信臆想，是思想性产物。如道教信奉玉皇大帝，四大天君，都是把地上的封建统治者搬上了天，只是赋予了一个新的名相而已。这是长期的封建统治给人们打上的烙印，人们把拯救自己的希望寄托于天上神仙，以行善积德求得来世的好报。这只是一种愚昧的心理寄托和盲目的崇拜。

气功讲究自身修为，需要脚踏实地，不容许有半点虚假。要得到功夫，必须自己勤炼，不认真修炼，不会得到功

夫，投机取巧不行，求助于神灵也不行，唯有自身修为，别无选择。而宗教却是祈求神灵保佑，期望仙佛降福于己，唯独不靠自己。当然，吃斋念佛最后出了功能的人有之，但是这并不是神灵的作用，更不是所念之经有灵。因为念诵是佛家修为的一种方式，念经起聚神作用，当静下心来专注默念，就进入了一种气功境界。只要能达到这种效果，念诵什么内容都可。而心猿意马，心不在焉，则很难进入气功境界，那么，多么神圣的经文都无效。念诵时静心凝神，就进入佛家称为“念诵三昧”的境界，是一种气功修为，出功能是修为之果，而非宗教作用。

所以，气功修为可得实际收益，具有现实功力；宗教具有心理安慰，没有功力。很多宗教人士不惧死，是认为死后可以升天，进入“极乐境界”。是一种信仰信念支持，这与气功修为达到超脱生死的境界不可同日而语。

气功修为主张行善养性，这与修持功力有关，属功德；宗教信仰讲究行善积德，这是希望能得福报，是福德。不少人把功德与福德混为一谈，也是一大误会。

功德是气功师自身修为，一般地讲：功力越高，德也越高。因为功力增长，必须以德高为前提。如果修炼之人私欲心太重，杂念太多，不容易炼到高深境界。若心境平和，恬淡虚无，与世无争，不看重物质世界的名誉、地位、钱财，因此，心无杂念，容易入静，功夫上进就快。所以，功与德，往往是相辅相成的，且关键仍在自身修炼。

行善做好事，这叫福德。达摩祖师到中国来传经，与梁武帝见面。武帝大兴土木，修了若干庙宇，还把很多人送到庙里当和尚，并由朝廷直接供养起来。（到了唐代，才取消

了朝廷的直接供养，封建帝王把寺庙周围的土地赏赐给和尚，和尚们便以收租获得生活来源）梁武帝认为自己善事做了不少，肯定功德很高。便问达摩，我有功德否？达摩回答他说：实无功德。武帝又问，做了好事，为何没有功德？达摩便告诉他，做好事不等于有功德，不做好事也许有功德。功德是一种修持，是功夫。只做好事不炼功，功德从何而来？做好事只能是福德。可见，福德与功德本不是一回事。佛教认为，做好事可得好报。你若有恩于人，必会得善报，即俗话说：善有善报。

修持者一定要懂得，功德是靠气功修为而得的，并不是行善而得，行善只与炼功心性有关，与气功功力无关。行了善事，心情会特别舒畅、平和，这种心境，有利于炼功；若做了恶事，心中忐忑不安，很难入静进入功态；善事做得多，仰无愧于天，俯无愧于地，中无愧于人。问心无愧，心胸坦荡，功夫境界中出现魔境也不生畏惧，魔境可自然消失；心中有“鬼”，“鬼”就会来，魔境缠心，如何能炼好功？！因此，有德才有功，功高德亦高。

不过，气功与宗教在发展的过程中相互渗透，不可避免地会产生一些同化。特别是佛、儒、道三教在我国传统文化中占有重要地位，气功在发展中必然会带进一些教理。可以这么讲，很多气功术语就是宗教教理。如果把气功理论中的宗教成份全部抽去，气功便没有了灵魂。道家功法建立在道家与道教的思想基础之上；佛家气功建立在佛教的思想基础之上，抽去其中宗教内容，气功就无法传承。因为，气功修为本身的内涵是无可言说，也无可指说的。当然，如果没有宗教，气功还会借助于别的思想作为媒介传承下来。一旦借

助宗教之名传承，它便与宗教结下了不解之缘。

气功需要宗教，是指气功之实需要借助宗教之名，通过“名”而进入“实”的修为，真正修到气功之“实”，则完全可以抛开宗教之“名”。再者，炼功需要摆脱世事干扰，这对一般人很难做到。普通人在俗世，必然有万事牵挂；出家之人主张四大皆空，已避免了诸多世事干扰，清静而时间充裕，相对比较，炼功容易入静进入功态，所以出家人中有不少气功造诣颇深的气功大师。

宗教也离不开气功，需要借助气功的功能，增加宗教的神秘色彩，使人们对宗教更为崇信。例如，一个出家之人如果掌握了气功查病的功法，与陌生人一见面，便可知对方的身体状况，如若有病，还可用气功治病。别人自然视为神仙下世，这就大大增加了宗教的神秘感。所以宗教离不开气功，气功也离不开宗教，它们具有紧密的联系，又具有根本区别。

3. 气功与科学

- | | | |
|------|---|----------------------|
| 两大时髦 | [| 西方物质文明——科学技术（世间之学）。 |
| | | 东方神秘主义——气功修为（出世之学）。 |
| 手段相反 | [| 科学：必用六根，作用于六根范围之内。 |
| | | 气功：必止六根，作用于六根范围之外。 |
| 方向相反 | [| 科学：向外认识世界，剖析客观万有。 |
| | | 气功：向内认识自我，悟证客观一无。 |
| 内涵相反 | [| 科学：基于物质运动，凭借物质的物理反应。 |
| | | 气功：基于精神运动，凭借精神的心理反应。 |

创造发明 [创造不逾六根知解范围 (理解始能创造)。
发明必凭物质基本条件 (发明不离物质)。

发展方向 [科学: 不断向物质境界深化, 旨在把握客观
气功: 不断向精神境界深化, 旨在把握主观

万有。

一无。

创造本有 [理法本有, 现象不逾自然之道] 堆积本变
[物质先具, 材料不逾自然之有]

化。

气功内涵检测 [在时空之质为标。
超时空之炁为本。

气功的特殊性, 决定了它很难被人们所认识。由于不能认识, 不能理解, 加上气功与宗教的客观联系, 使人们对气功产生了极大的偏见, 长期以来, 不少人把气功与迷信、巫术等划等号, 对它嗤之以鼻。

自从特异功能近年的不断展现, 整个社会为之震动, 人们才开始向它投以关注的目光。特别是当人体科学成为我国现代科学体系的一部分, 研究人体科学成为当今一大热门课题, 气功才得以立足并被冠之“科学”的桂冠。

气功是一门科学吗? 是一门怎么样的科学呢? 这是人们, 特别是科研人员普遍感兴趣的问题。弄清气功与科学的关系, 有助于人们更深地认识气功, 了解气功, 进而揭示气功奥秘, 因此, 把两者本质作一剖析, 势在必行。

科学是世间之学, 现代科学技术起源于西方, 促进了西方物质文明进步。科学的实践证明, 人类感知世界, 认识世

界，都必须运用六根功能，先感知，再理解，之后才可能进行发明创造。因为科学是借助于六根功能的，所以决定了它只能作用于六根范围。科学研究的目的是通过观察、实验等方式，剖析客观世界中的各种现象，并探索其规律性，进而指导人们去改造物质世界。所以，科学是人类认识整个世界的一门学问。

而气功修为则不同，它不属于世间之学，并以东方神秘主义为代表。气功修为与科学手段相反。它的修为要求止用六根功能，否则，便不能进入气功真境。气功修为是向内认识自我。通过认识自我，悟证主观一无。所以，气功修为是超越于物质境界以外的。

气功与科学的内涵也不相同。科学基于物质运动，凭借物质手段，获得物质运动机理；而气功基于精神运动，凭借精神力量，获得心理反应。两者涉及领域各异，内涵必然不同。

有人认为，人类社会不断发展进步，随着物质文明越发达，精神文明越发展，人们总会有能力创造科学仪器，用于探索气功奥秘。那么，这种设想成立吗？

我们认为，任何科学仪器，都是人类六根功能的延伸和转化。人类迄今为止，还没能创造出一台超出六根功能的仪器。气功修为又不在六根范围之内，怎么能用仪器去研究它？而且，任何发明创造，都是建立在已知的基础之上。必须先认识，再理解，进而在理解的基础上发明创造。气功是实践性学问，未经过实践，不可能认识气功。所以，站在气功境界以外，用现代科学的观点、知识去探索气功，就如同站在从未进去过的房间外面，对房间布置评头论足一番，很难有

正确结论。

人类的发明创造，都离不开物质条件。科学创造所利用的一切材料，存在于自然界。物质世界提供了物质，创造发明才得以实现。所以，任何发明创造都是物质性的，并只能运用于物质世界。科学不断向物质境界深化，旨在把握客观物质世界；而气功不断向精神领域深化，旨在把握主观世界。如果离开物质条件，发明一个“精神性”的仪器，无疑是“皇帝的新衣”。试想，可以用根本不存在的仪器，去探索精神领域，进而研究气功吗？所以，任何发明创造都在有界。科学认识的世界，是已经存在的事理。例如：热胀冷缩，是一种原本存在的物理现象。科学认识了它，并应用它。如果这个现象根本不存在于物质世界，“认识它”之说本身，便没有意义。而气功，则恰恰不在有界，不存在于物质世界，用任何物质领域的科学方法去认识它，都难得结果。

近年来，随着人体科学研究的兴起，气功仪器也应运而生，人们试图利用科学仪器研究气功功能，揭开人体科学之谜。一些科研单位，用仪器测试分析气功师发放外气的物理成分。发现气功师发放外气含有紫外线，爱克斯线，伽马射线等。其实用这个方法研究气功毫无用处。因为这些紫外线存在于宇宙之中，处处皆有。人类生活其间，人体本就是一个小宇宙，宇宙中存在的各种射线，人体自然都具有。发放外气含有射线，不足为奇。而且，经过实验还发现，未炼功的人，经过指导学会发放外气，他们发放外气的射线含量、或许还比高功力气功师发放外气多。因为气功师发气频繁，消耗较大，而一般人不发外气，射线元素储存多。

气功之“气”，本假借名相，不能单纯理解为物质之“气”。用科学的手段，也许可以测试出外气中的物质性存在。但是“外气”，是否是纯物质的呢？如果是，那么“千里测病”等遥测遥治如何解释呢？所以，我们认为，外气并不是纯物质的。人们用各种仪器探测气功借以证明气功的科学性，这种方式，本身就不具科学性，仪器测之毫无意义。外气，它不仅具有物质性，而且更具有精神性。

太极门的学生只要举手一查，就可测知对方疾病，什么病都能测到，基本准确。现代科学目前还未发明出一种仪器，适用于人体各个脏器的检查，测出程度不同的疾病。可见，气功师查病所凭借的东西，人类还不能够创造。人是形、神皆具的统一体，形的人可以制造，如机器人，智能人。而神的人却无法制造。换言之，则人类可以创造具有相当功能的机器人，代替人类的部分劳动，包括体力劳动与脑力劳动；但无法创造人脑，即人脑所具有的精神，意识，思维。气功的关键就在于此，它的存在是无形的。既然无形，“无”不能造，更不可测。用各种仪器来测试气功，无论仪器有多么精密，动机有多么良好，都如南辕北辙，差之远矣。

科技的发展都是六根的延续，转化，分解，组合等等，但人类的知解范围太狭窄，对物质世界的存在不能完全认识，可能有些永远也不能认识。人类后天发展起来的六根功能，限制了人类对物质世界的认识，更限制了对物质世界以外的认识，这是人类的一大悲剧。人本来还具有阳六根功能，却不知道如何去开发它，利用它。至少，现在可以这么说，气功的实质，现代科学还难以解释。当然，如果能通过

科学的手段去揭示气功，无疑是科学对人类的巨大贡献。

人类总在不断求索，不断理解，但人类的已知总是很少，未知总是很多，已知是有限的，未知才是无限的；并且已知越多，未知也越多越大。就象爱因斯坦画的圆圈，已知的圈越大，外面的未知就越广阔。气功属于未知，又和人类已知不相关。尤其和科学的方向、方式、手段都不相关。所以，用这样的已知，难以了解和理解气功这个未知。不仅科学，还有语言本身。真正的气功境界，是无法用精神，物质等等这个世界的范畴来表达和描述的。

4. 气功与体育

运动与气功 [气功修为不用六根，入精神修为境界。
体育运动必用六根，在物质锻炼境界。

形神修炼 [形：劳动、运动，动态因得动态果
神：修心、炼性，功态因得功态果] 运动 ≠

气功。

古典、现代体育运动 [古：有气感，具养生功能
现：无气感，无养生功能] 均无

气功境界。

古典体育运动：三才桩，三合桩，五禽戏，六字诀，六合掌，八段锦，八卦掌，十字势，十二段锦，彭祖十三式，养生十六宜，易筋经，洗髓经，形意拳，心意拳，太极拳……。

气功修为与体育运动有着本质的不同。弄清二者区别，

才会弄清什么是真正的气功修为。

气功是精神境界修炼，不用六根；体育运动是物质境界的锻炼，必用六根。一般人都把古体育运动划入气功范畴，是因为古体育运动讲究运气。运动时有气感，具有现代体育运动所不具备的养生功能。但是，它仍属于六根范围以内的锻炼。这是二者区别之一。

人是精神与物质的统一体，这个统一体中，精神作用于物质；反之，物质可作用于精神，两者互为主导，精神作用物质，分直接性调节和本体性调节。劳动体育运动是直接性调节，是以物质锻炼为主；而气功修为则属本性调节，是以精神修炼为主，是特殊的境界性修为，对人体具有良性的调节作用。二者根本区别在于：是否进入精神境界，是否属“入境性修为”。所以，从形神修炼看，古代、现代体育运动及各种劳动，都是动态因，只能得动态果，即形体运动。只能对形体起作用，达到强身健体的目的。而神修，即气功修为，是功态因，得功态果，达到修心炼性的目的。无论古典体育运动有无气感，只要未进入精神境界修为，不能达到修心炼性的目的，就决不能称为气功。

六、名门大宗派

1. 气功的流派

流派 [无法自生有法] 有无相生——法法自成。
[有法化生有法]

分合 [继承传统分合名门大宗] 宗派形成 [大宗]
[不断创新化生各门小法] [小法]

七大门派：道、佛、儒、医、武、巫、术数。

优劣 [创新：受传统激发，试行中全法，属基础修为。
[传统：由传统完善，有经验教训，多完整系统。]

三大修为：	道	佛	儒
	炼养	性命 (双修)	修身。
	服食	定慧	养心。
	房中	参悟	坐忘。

三宗五秘 [佛三宗] 千门万法，不逾其道。
[道五秘]

气功修为都要从六根修入，每一根修入，就是一法。无法自生有法，有法化生有法，有无相生，法法自生。法多以后，就产生分化化合。一方面继承传统，集中优秀功法，分合成名门大宗之法，名门大宗派中又有不断创新，化生出各

门小法，产生出小门小派。气功已经流传了三千多年，产生门派越来越多，分化至今，公开流传功法已逾万种，还不包括师承口传的传统大宗秘法在内。曾有金元修士莹蟾子于《试金石自跋》中谓：

道法三千六百门，人人各执一条根，谁知些子玄微处，不在三千六百门。

可见，气功门派何其之多，每个门派都有自己的修为方式，但是关键的、精华的内容，并不包括在这众多的功法之中。因为真正的秘法，不能立文字，只能以心传授。这种情况，至今如此。再发展下去，功法还会有增无减，而些子玄微处，仍然不在其中。

中华传统气功，大约分七大门派。春秋战国时期，三教九流发展起来，道、佛、儒合称三教，而医则成为九流之首。尽管佛教、道教产生在东汉以后，但当时的各种学术思想已日趋成熟；到唐宋鼎盛时期，形成了三教鼎立之势。三教在我国古代各个领域都有其广泛的影响，气功在它的发展过程中，不可避免地吸取了三教九流思想，使它自然地便带上传统文化色彩。

传统气功的七大门派是道、佛、儒、医、巫、武、术数。而道、佛、儒又为气功代表，道、佛又占其主要地位。因此，气功各大门派都以道、佛为统帅。任何传统气功，无论后来在门派的分合中归属何派，追溯上去，最初必然发源于道、佛两家，或与道佛两家有关。

道家创始人老子，是春秋末期的杰出思想家。老子用“道”来解释宇宙万物的演变，否定了神仙创造世界万物的理论。庄子继承和发展了老子学说，此后又与名家、法家等

学说结合，成为“黄老学说”。东汉时期，张道陵创立道教，奉老子为教主，尊老子为“太上老君”。但是，老子的道德观和自然观并非宗教，后人常将道教混同道家，实是对历史的误解。

道家秘传门派有五门，称“五门秘法”，是经过长期修炼，总结归纳出来的。五门秘法讲究口耳相授，不立文字，六耳不传。道家太极门为五秘之首，属无为法。其余四门是：丹鼎门，剑仙门，符箓门，玄真门，均属有为法。

佛教创于印度，佛是梵文“佛陀”的简称，意为觉者，智者。佛教创始人释迦牟尼，青年时代离家出走，遍访名师，经六年苦行，三十岁时在菩提树下觉悟成佛。后在印度各地传教四十九年。佛家学说于汉代开始传入中国，南北朝时期，印度佛教第二十八代祖师菩提达摩东渡中国传教，佛教在中国便迅速流传开来。

佛家气功在晋代逐渐形成八个宗派：禅宗、密宗、天台宗、净土宗、华严宗、法相宗、律宗、三论宗。气功修炼具有代表性的是：禅宗、密宗、天台宗，称为“三宗”。其中禅宗，天台宗是显传，密宗是秘传。

儒家创始人是孔子，是春秋末期的杰出思想家、教育家、政治家。孔子在 worldview、认识论和教育思想方面，均有独到的精辟见解，自汉以后，孔子学说成为中国古代文化正统，对中国文化发展作出了很大贡献。

道、佛、儒三家气功都讲究三大修为。

道家修为是炼养、服食、房中。炼养指修性炼命；服食指饮食，《养生论》云：

又呼吸吐纳，服食养生，使形神具济也。

房中、即房中术，指男女双修。房中术在春秋战国时期已有流传，秦汉时期列为养生治病的“方技”之一。《抱朴子》称“房中之术十余家”，术虽各有所传，但均以“还精补脑”为其要务。长沙马王堆汉墓出土的竹简和帛布中均记载有“七损八益”等房中养生之道。

佛家气功的三大修为是修性、炼命、双修。所谓修性炼命、与道家炼养内涵相似。此外还有定慧、禅悟等，亦同炼养；双修即是道家之房中术。

儒家气功的三大修为是养生、坐忘、修身。养心指调养心神；坐忘指“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，”即入静；修身则指修养其身。儒家气功修为带有政治性。孟子讲：

修身齐家治国平天下。

可见修性是为了政治抱负。

在修为特点上，道家强调修炼，佛家强调参悟，儒家强调操守。三家虽各有其重点，但是在修性炼命，调养身心这一点上相同。北宋时期，道家南宋创始人张紫阳著《悟真篇·自序》谓：

“释氏以了性为宗，老氏以了命为本，仲尼极臻于性命之奥，庄生推穷逍遥之乐，孟子善养浩然之气。岂非教虽分三，道乃归一乎！”

张紫阳大力倡导三教归一，具体修为则注重道佛两家。

传统气功大宗门派，从汉以后形成三宗五秘，流传下来。凡传统气功修为之人，无不知晓三宗五秘。它们是我国较高、较系统的传统气功代表性门派。以后发展起来的各门气功，只要属于传统功法的，其修为内涵，都在三宗五秘的

范围之内。

2. 禅宗法

禅宗是我国佛教中较大宗派，仅次于净土宗，是修佛中的学理性代表。净土宗是宗教信仰，是信佛，无修为内容。只要到庙里去捐一点钱，让和尚摸顶受戒，皈依佛门，以后吃斋念佛，称为居士。用这种方式，期望得到神灵的护持，以便死后得以超度到“西方极乐世界”，纯粹是一种心理安慰，是迷信。与禅宗的修持内涵完全不同。

“禅”是“禅那”的简称，汉译为静虑，静中思虑，又称为参悟。禅宗派主张不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛。它具有很高深的学理作为修为指导。当年释迦传法到东土，并无将它作为一门宗教的意思，是在社会发展中，逐渐演变成为宗教。

禅宗源于印度。但印度并无宗派，是“教外别传”，即以心传心，另行传授。相传当年释迦圆寂前，手持一朵金菠萝花，微笑着向众弟子告别，这就是有名的“拈花微笑”。众弟子不解其意，唯弟子迦叶心领。释迦旋把心印传与迦叶。后迦叶又传与弟子阿难，到第二十八代祖师菩提达摩。菩提达摩是印度有名的高僧。他在晚年时，他的师傅感到东土“佛气旺盛”，是弘法宝地，而西土佛缘渐衰，便示意他来东方传法，这正是南北朝梁武帝时期。武帝政绩平平，却十分好佛。在各地修建许多庙宇，搜罗不少和尚，他本人也时常穿上袈裟，诵经念佛。现在我国最古老的庙寺，大多是梁武帝时期修造的。

武帝听说达摩来到东方传法，非常高兴，召来相见。达摩向梁武帝讲解了修佛与信佛的关系；福德和功德的关系后指出，吃斋念佛做善事，是修后天的福德，没有功德，属小乘佛教；而达摩来传的是大乘佛法，炼功夫，重功德。但是梁武帝听不进去，不再理会达摩。于是达摩便北上，到少林寺。相传渡长江时无人无船，他摘取一叶芦苇作舟，飘过江去。这就是达摩祖师“一叶渡江”的故事。

达摩到少林寺后，在嵩山山洞中修炼，整整面壁九年，以至影入石壁。这面壁之石，叫达摩石，后成了少林寺法物。但十年浩劫中，达摩石已被砸碎，达摩带来的佛经也被毁坏殆尽。至于少林武术，更面临失传的危机。据已故少林德禅法师称，只有拳的套路，没有武术了，实在令人感叹！

当年达摩学生中有一个叫神光的，很想从达摩学佛。达摩看神光道心不坚，拒绝收他为徒。达摩在洞里面壁，神光便守候在外。一夜大雪纷飞，雪没及神光胸部，而他仍然岿然不动，这是神光求道“洞门立雪”的故事。达摩问他，“为何如此？”神光回答：“为学道。”达摩说：“学佛如此站着也不行啊！”神光回道：“我这是为道忘身。”“这样也叫为道忘身？”神光道：“我无以表示，唯有断臂，以明求道心志！”说毕抽刀砍臂奉与达摩。达摩感其学道诚意，遂收他为徒。于是，神光“断臂求道”，“为道忘身”的故事传为佳话。神光拜师以后，又向达摩说：“我虽拜了师傅，但心仍很乱，请师傅给我安安心。达摩即说，“好吧，把心拿来。”神光一想，心在哪儿呢？豁然醒悟，彻悟大道，说：“我心已安了。”达摩说：“你的慧性可以。”于是神光更名慧可。慧可潜心修佛，后成为我国佛家的第二代

祖师。是中华的第一代佛祖。以后一代一代传下去，到第五代弘忍大师，第六代是慧能大师。每代都有求道故事，最具有代表性的，则是六祖慧能。

慧能是个非常特殊的人。他对我国佛教的贡献，对我国传统文化的贡献十分杰出，可与孔子媲美。我国传统文化的奠基人，儒教是孔子，佛教就是慧能大师了。

慧能是一介山野樵夫，目不识丁。少年丧父，与母亲相依为命，靠售薪度日。一日，售薪路过一庭院，偶然听到一老人念诵《金刚经》。慧能天生聪颖过人，当听到“应无所住而生其心”时，顿时顶门轰响，心便明悟，决心学佛。后历经千辛万苦，找到五祖弘忍大师。弘忍见他穿着土俗，便问他：“你为何而来？”慧能说：“我来求做佛。”“你是山乡野人，还想成佛？”慧能说：“我人是山里人，可我的佛性与你们一般。”弘忍一听，心中喜悦，知慧能非一般山人，慧根很好，必有造就。于是，安排他去舂下春米，以砺心志。

八个月以后，弘忍欲传衣钵与下一代祖师，便召集全寺和尚们，让众僧把修持中的感受写成偈子，并宣布：“谁悟了大道，衣钵便传与谁。”弘忍的大弟子叫神秀，很聪明，修持也很用功，是讲授师、上座弟子。众僧们很敬重他，私下认为，传法弟子非他莫属。当晚神秀写了一首偈，悄悄贴在墙上，忐忑不安地等待祖师评判。这首偈很有名，流传至今：

身是菩提树，
心如明镜台。
时时勤拂拭，
勿令染尘埃。

菩提树又名“觉树”，相传释迦当年于树下参悟得道，此后则以菩提引申为得道或觉悟。

神秀这首偈含“身心清静”之意。弘忍看偈后，向众弟子说：“此偈不错，亦当照着修炼，日后必得正果。”后他把神秀召来，说：“此偈可见你修为勤奋，但是只到门口，还未见性。你再考虑写一偈，如若见性，便传衣钵于你。”神秀见偈不得祖师赞许，心中惶愧不安，明知传法已无望，当更加勤奋修炼才是。

慧能在寺内仅苦作火工，未曾剃度受戒，和尚都未当成，根本无资格写偈。当神秀的偈子在寺内传开以后，慧能方知写偈传法一事，心中好奇，乃来到偈前。因本不识字，便请人代念。听罢叹道：“写得好，可惜未见性。”并求人代写一偈。

菩提本非树，
明镜亦非台。
本来无一物，
何以染尘埃。

慧能这偈，意含“本来清净”。众僧见后，均不解其意，并嘲笑慧能。消息传到弘忍处，弘忍看偈后，心中暗喜。因神秀之偈，强调要“勤拂拭”以达身心清净。还著于“有”相，并未彻悟。慧能则讲“本来无一物”，意即身心本来便“无”，无有，则无可染著，足见已然见得本性。是夜，弘忍召见慧能，把衣钵传授与他。因慧能在寺内地位太低，尚未剃度受戒，弘忍大师恐众僧不服，便让他隐遁南去，待时

机成熟，再出来弘法，不然性命难保。慧能便依嘱携衣钵南逃，隐藏数年之后，才出来弘扬禅法，此是后话。

慧能逃后几日，弘忍大师坐化。神秀虽未受衣钵，但在寺内威信早具。在众僧推举之下，出面主持寺事。此后，神秀在北方传经，慧能在南方传经；神秀主张渐修，称渐教，是旁宗；慧能主张顿悟，故称顿教，是大宗。从此，禅宗在我国形成南宗北宗两派，称为南能北秀。

慧能是当今佛学界、文史界研究重点。严格地讲，五祖以前，我国禅宗只能叫禅学，还未形成一个宗派。到六祖慧能以后，才渐成门派，成为宗教界公认的宗派，称为禅宗。慧能讲经说法三十七年，由其弟子法海记录，于慧能圆寂后整编成书，这就是《坛经》。《坛经》问世以后，成为佛教重要经典，也是第一部汉文的佛教经典，具有划时代意义。从此，中国就有了自己的佛经。过去的佛经都是释迦所著，由梵文译成汉文。《坛经》作为佛教经典，得到印度、尼泊尔、日本以及东南亚等国家的佛教界所公认，同时也得到文学界的重视。因慧能大师不识字，所有讲经，全用口语。

《坛经》便成为我国第一部以白话文成书的经典著述，故也成为我国文学史上重要著作。

慧能大师力主顿悟，依悟而修。正如弘忍大师所讲：
佛佛唯传本体，师师密传本心。

虽在师指，重在自悟。慧能大师对“经”亦有精辟见解，认为：“诸佛义理，非关文字。”这就是说，“佛”的道理，本不在文字。

慧能在南方隐遁之时，与朋友一起去见朋友的姨妈。这姨妈是个老尼姑，叫无尽藏。她对佛教经典颇有研究，但读

经亦有许多不解之处。慧能便为其讲解。无尽藏非常奇怪，问道：“你懂佛经？”慧能道：“略懂一点。”无尽藏大喜，忙取出经书，请慧能讲解。慧能又道：“我不识字，你念吧”。无尽藏更觉惊讶：“不识得字，如何讲经。”慧能便道：“诸佛义理，非关文字。”

我们都知道，人类认识事物是物——事——理——情——言——文。首先有“物”，才有“事”，然后有“理”，认识事物以后才能产生理，有了理用语言表达，再用文字记录下来。明白事理，是本；语言和文字，是标，是为理而用的。知道了本，标则可不用。慧能所讲的意思也就是如此。既然知道了事理，文字自然便不重要了。佛法不在文字，而在自悟，所以慧能大师到了晚年，只要听到读佛经，就能讲解。而且，六根都能传情，不一定要通过口耳。特别是修为中的一些高境界，用语言根本无法描述。从此，禅宗发展，都主张不立文字。

目前公开教功讲法写书，实属不得已而为之。因为愿学功者并未入门，讲法的目的是让大家通过标，认识气功之本。一旦认识了本，标可弃之不用；若只掌握了标，没真正认识本，标则毫无用处。小说《西游记》中有这么一段描写：唐僧西天取经，如来给他无字经。走到半道，风把经书吹开，唐僧一看，全书皆是白纸，并无一字。他不解其意，遂返回西天，换回有字之经。这就是人们善于着相的真实描写。殊不知，真的功夫讲究心意相传，唯有无字，方为真经。故前哲谓：达摩西来一字无，全凭心意下功夫，若思纸上寻佛法，笔尖蘸干洞庭湖。

所以，一切语言、文字皆是名相，从名相上难寻真谛，

只有领悟的那一点，才是实质。名是描写实的，但不等于实，明白了名与实的这个关系，这中间的道理，现在如果说：这本书中所讲内容，全是假的。可能不少人都能理解此话的深意了。

3. 密宗法

禅宗派属于显教，密宗属于秘教。密宗是印度佛教与婆罗门教咒术结合的产物，又名“真言宗”。相传释迦传法时，为让各种根器之人都能悟道，曾用多种方式传法。上根之人以心印心，以心传法。如“拈花微笑”即是以心印心；中根之人以理传理；下根之人则指物解物，塑个泥身，称为佛，让他信，让他拜。显教的特点就是以理传理。通过讲理，让其领悟。曾有这么一个故事：有一个人，去问和尚，什么叫禅？和尚不语，只不停地向他杯里倒水，水溢出来，流了一地，仍还在倒。那人忙说：水流到地上了。和尚说，我知道。那人非常惊讶。和尚说，你不是问我禅是什么吗？这就是禅，你脑子里装有为的东西太多，总是着相，怎么能理解禅？另有一个禅师，有人问他，修什么道？他说，吃饭睡觉。那人说，吃饭睡觉人人都会，这就是道，岂不人人都会？禅师说，你吃饭不知饥饱，睡觉不知颠倒，而我却是清楚的，那人奇怪地问道，同样吃饭睡觉，你是禅，而我为何不是禅呢？此间的关键是，凡人的思想，整天萦思梦绕，杂念萦回，是常人境界。而禅师整天处于禅静态，吃饭睡觉都是禅，都是修道。所以，用这一类道理讲解，让修持者能有所领悟，就叫显教。

密宗则不同。相传释迦有一弟子，总是著相。释迦为助他从“相”中解脱出来，故传授他一套较易入道之秘法，这个秘法就是密宗。此后，莲花生大师弘扬此法，于唐朝天宝年间传到西藏，称为“藏密”。藏密分为十大教，其中以黄、白、红为三大派，以黄教最为盛行，是密宗中较为正统的。西晋永嘉年间，密宗又传到内地，称为“内密”，但仍以藏密为主。

藏密黄教的祖师名宗喀巴，他在修为上造诣很深。所以，藏密基本上压住其他教派。密宗之义是秘密不可告人，修持方法为“身、口、意三业相应”。“身”系先修身相，有正身，修法身相等；“口”指念诵，又叫“真言”，其作用在于聚神；“意”指观想本尊，道家指存想。《天隐子、存想》谓：

存谓存我之神，想谓想我之身，闭目即见自己之目，收心即见自己之心。心与目皆不离我身，不伤我神，则存想之渐也。

当身、口、意三业相应，就会逐渐进入气功境界。密宗法修持在中级、初级阶段是有为法，到高层次就归无为。密宗功法现在流行有“九级佛风”，“大手印”，“宝瓶气”，“拙火定”等，均属密宗中之显法。

密宗传承非常严格，每学一法，都必须发誓不得外传。修持到高级阶段，需要过“考法师”的大关。考试分三个方面：首先考抗寒能力。冬天下雪之时，让应考者脱光衣服，只穿一短裤，然后围着喇嘛寺走一圈。西藏喇嘛寺很大，走一圈是十几里路。走下来不许发抖，不感冒。若考试合格，说明已具相当定力。另还有一考法：大雪天中，把棉衣泡

湿，然后穿在应考者光着的身上。当他发动以后，棉衣不久便会冒出白气，大约一个时辰，棉衣全部烤干。这种考法，表面上看起来是考体质，实质上是考定力。体质再好，也不可能发出如此热量。四川有个修炼密宗法的老人，功力很高，脾气很怪，不愿轻易见人。只有一个条件，冬天穿着衬衣上门者，便马上会见。因为从穿衣上可知来人是道中之人。可见，只要功力具备，冷、热、痛、痒等都是主观感觉，都可用定力将其移开。

其次是考内力。让应考者居于一室，由具有高深功力的和尚喇嘛陪坐，七到十几天之内，只能吃喝，不许排泄。如果内化能力已达到较高水平者，就能做到。不过关者，则需继续修炼。

第三考道行、悟性。前两关合格以后，让应考者坐于高台之上，请来众多知名高僧和喇嘛提问，形式如现代论文答辩。所提问题大都看似简单、道理却颇深。例如问：有无佛？若说有佛，则问：佛在何处？若答无佛，便又会问：无佛你又修何？诸如此类问题，要求应考者“知解无碍”。这是大宗传统门派修炼到较高境界应当达到的，对于炼功的各种道理，都应当有所认识。功悟相长，悟到功到，功力高深了，自然能悟到。

密宗考法师的考法很多，此处仅举一隅。

4. 天台宗

天台宗是我国佛家后起门派，又名法华宗。天台为山名，六朝时智顓大师住持此山，此宗逐渐发扬光大，倡立成

就，故称其名为天台宗。实际智顓为第三祖，天台以《法华经》，《大智度论》，《中论》等为主要经典。宗义以五时，八教为总纲，以一心三观，三谛圆融为中心思想。

智顓大师对中国佛教的贡献很大，仅次于禅宗六祖慧能大师。关于止观修为，他著有《摩诃史论》，《坐禅法要》，《童蒙止观》等书。由于智顓大师修为未达上乘境界，佛学界仅承认他所著之书是佛教书，不能称为经书。

天台宗修为实际上是接受了道家思想。它讲究“止观寂性”，真性不为欲障，独立常往，寂然不动曰“止”；定而止生，寂而生慧，慧性明照，洞彻内外曰“观”。《摩诃止观》云：

知无明即明，不复流动，故名为止，朗然大净，呼名为观。无明而知，便是见性。见性不动，更开朗明净，便为止观。止观修为与调息相依，讲究数息调息。通过调息达到调心，定念，逐渐进入高深境界，最后达到呼吸由有变无，如同一个瓶子里外都有空气，通过瓶口自然交换。调息功夫进入高深境界，鼻子就像瓶口，空气自由出入，实际上就是没有呼吸了。这时能觉息气出入全身毛孔，心明眼开，彻见内脏，脑膜等“三十六物”，这是境界之一。最后达到圆明空净之境界。

佛家三宗气功中，禅宗以修性为主，强调顿悟；密宗讲究性命双修，强调观想；天台宗以命修为主，强调止观。方法虽异，殊途同归，高深境界均是无为。

5. 丹鼎门

道家丹鼎门是道家气功门派中最古老的流派之一。早在公元二世纪以前，就有人进行炼丹活动。《史纪》中也有北

燕宗无忌，羨门子高等方士炼黄金术及长生不死药的记载。此后，经秦和两汉方士的不断努力，炼丹术日益发展，并广为传播。各种丹书问世，使炼丹术几乎家喻户晓，从秦汉开始到现在，一直盛传不衰。是我国气功门派中传承最广的门派。

丹鼎门主张炼金丹成仙。当年秦始皇希望长生不老，欲服金丹成仙，遂广罗方士炼丹。因此，秦汉时首先成了炼丹的外丹术。外丹术有“丹砂术”，“黄白术”两种。丹砂术是用丹砂，水银等为原料冶炼金丹。很显然，这些原料都是有毒的，很多人过量服用，不但没有成仙，反而中毒死掉。黄白术是用其他金属炼出与黄金，白银外表相似的金属，这实则为骗术。外丹术尽管在气功修为方面并无成效，对化学发展却有很大贡献。

东汉以后，人们发现外丹术有弊无利，开始转向炼内丹，它研究运用人体内部修炼长生不老丹，沿用外丹术的炉鼎，药物，火候之原理，把人体作为鼎炉，以精、气、神为大药，以气息为火候进行自我修炼。这个理论认为，把人体内的精气神炼聚到一起，就能结成金丹，人就可成仙。

东汉修道方士魏伯阳是内丹派鼻祖，他继承了内丹术的修为方法，修到了最高境界，据传最后“羽化成仙”。他感到有责任把这个修为大道传下去，且又惟恐法传匪人。于是把炼丹之修为用隐语的方式写成《周易参同契》，《周易参同契》是根据《易经》的卦象和义理写成，被后世称作“万古丹经王”。此书非常高深，普通人无法看懂，只有真正修道之人，当功夫炼到一定阶段后，则可用此书证悟。它的基础修为写得简单清楚，后来的文字便越来越隐晦。只要有志

修大道者，一旦进入初级阶段修为，经师指点，能很快入门，当进入相当境界后，再回头读《参同契》，很多道理就可一目了然了。所以，按照《参同契》修炼，当得证悟后，就可知下一步该如何炼。《参同契》就如一把钥匙，能够打开修为之路各阶段的门锁、一步一步走过去，就可修到最高境界。

到了晋代，葛洪所著《抱朴子》一书对外丹，内丹均有精辟论述，总结了前人冶炼外丹的经验，又阐述了丹术与养生之道，提出了“人在气中、气在人中”等理论，强调人和天地万物的存在都离不开“气”，为丹鼎修为提供了理论基础。至于外丹术，虽于修为无益，但现代化学界认为此书颇有学术价值。

丹鼎门传到金代，出了一个王重阳，他把传下来的炼丹之术，结合佛家，儒家理论创造出了新的炼丹方法。当时丹鼎门为了区别，把前者魏伯阳所传的称为大丹门，而王重阳传的，称为小丹门。小丹门属全真教，又是国教，它的修为只传道士，不传俗人；而大丹门属正一教、与全真教相对立而并存，故大丹门又只传俗人不传道士。此后，丹鼎门又相继有了一些门派，均大同小异，都是以炼丹修为为主旨的气功门派。

6. 剑仙门

剑仙门，又称剑炁门，是道家炼剑派代表功种。剑仙门属道家五门秘法的禁法之一，修为方向是希望炼炁成剑，剑身合一，从而达到凌虚升仙的目的。

剑仙门始于宋，明末清初是剑派弘法的鼎盛时期，当时修剑术的人很多，分成四派，即华山派，泰山派，峨嵋派，昆仑派，到清代中叶，四派逐渐消退，清末民初已分化合流，演变成为“南剑门”与“北剑门”两家。南北剑门的修炼方法基本类似，不同的是南剑门炼的是掌中剑，剑炁从掌指中出，北剑门炼的是腹中剑，剑炁自口鼻中出。据剑仙门前辈讲，清代的剑仙门功力甚高，不仅能吐气如白虹贯月，而且能剑身合一，化白光凌空飞翔，以及“隔山取牛”（指隔山能用剑炁割下牛头），穿山破石等等。所以，南北剑门的传奇在明清小说中描写很多。虽然这些说法有些夸张，但剑仙门的“剑炁”具有物质能量，能遥感发射，伤人破物，却是真实的。

剑门功法历来讲究师徒授受，秘授单传。近代南剑门传人是清末民初的白云生，他与太极门师祖而清道长过从甚密。白云生功力很高，相传他的掌中剑发出时，可见到一道白光直冲云霄，故名曰：“白云生”。白云生晚年时，因弟子们不争气，发生内讧，互相残杀。他见门内传法无望，便把剑仙门法本传于太极门而清道长。所以，而清道长以后修炼太极门的弟子，就带上了剑仙门的信息。现在，太极门学生中有的可以看到自己掌指发出的白光，就是剑仙门传下的信息之故。

近代炼剑仙门的人已经很少了，因为近代发明了枪，在伤人破物上，什么剑炁也没有子弹厉害。现在江南苏、浙等地还隐居有南剑门的传人；至于北剑门的情况，已经不太清楚了。

剑门功法以炼炁为主，所以后世又称为“炼炁派”。它

以聚炼真气为手段，以能收发真炁为目的。剑门所修剑炁，比太极门柔气更具威力。通过修炼，可以使剑身合一，达到高深气功境界。剑仙门的功夫虽然没有小说中描写的那么神乎其神，但确实功力非同一般。它的修为，在基础阶段以呼吸为主，高级阶段则以存想意念为主。

7. 符 篆 门

符篆门，是以符水诵咒为修为形式的一门宗派，也是道教的代表性派别。道家五门秘法中，符篆门属最传统，最古老的门派，确切地说，它是从古代巫术中诞生发展起来的。

符篆门以《太平经》为代表经典。《太平经》原名《太平清领书》，相传传自汉时于吉后，才发展成为《太平经》，是道教唯一的一本经书，并收集于《道藏》之中。《太平经》用了大量的篇幅介绍符篆门。如果太极门称为道家，符篆门只能称为道教，可以称作道教的正宗气功门派。

符篆门的修为是书符篆、念咒语。一提起书符念咒，人们颇感神秘，很难接受。不过，如果书符念咒都是故弄玄虚，欺世盗名的骗术，就不可能一代一代地流传至今。

与符篆门同时传下来的还有一个门派，叫巫门，它们之间实际上是相通的。巫门发源比符篆门稍晚一些，但发展相当迅速，社会影响很大。春秋时，《黄帝内经》中有这样一段话：“信巫不信医，信巫为不治。”可见那时对巫术已很反感了。甚至道佛中人对巫亦加以非议，全国解放以后，“巫”更加声名狼藉。《辞海》中对“巫”是这样解释的：“装神弄鬼，替人祈祷为职业的人。”这实是对巫不了解所造成的

一种误会及偏见。

在我们这个对待世界中，一切均相对待，有真必有假。特别是气功，由于它具有极大的特殊性，假气功便得以生存与发展。自巫术流传于世，假巫、神汉就应运而生，借“巫”之名，招摇撞骗。这些人完全不懂修为，根本不懂巫术，不过是装神弄鬼欺骗钱财而已，不可能为人治病。这样，假巫就败坏了真巫的名声，久而久之，“巫”便臭名昭著了。

真正能称为“巫”的人，却有很高功夫，是经过严格的传承苦修而得的。古时，“医”与“巫”关系最为密切，从古人造字就可以看出：近代繁写的“醫”字，是由“醫”变体而来的；原来医字从“巫”后来从“酉”，可见，古代医巫难分家。我国早期名医如一和，医缓，扁鹊，华佗，张仲景，孙思邈等人，都属巫医，他们都精通医术，又懂巫术。既有用物质境界的药石治病的古代精湛医术，又有用精神力量医疗，发功治病的巫术。《扁鹊传》中有扁鹊能隔墙看人，可以洞见人的五脏六腑的记载。这些显然就是现代人们所称的特异功能。过去人们由于对特异功能现象不能认识，不能理解，把这些描写当作烘托扁鹊医术高明的艺术手法。其实，司马迁其人，治学非常严谨，撰写《史记》时，所有史料大多亲自考察。《扁鹊传》中关于扁鹊利用特异功能替人诊治的描写是基本真实的，绝非神话。

唐代名医孙思邈是道中之人，称孙真人，也擅长念咒语治病。可见，古时医术高超名医均集医巫之术于一身。只是因巫术属精神领域产物，很难被人们认识，再加之假巫劣迹昭著，引起人们对巫的极度反感。所以，如果给一位医术高明的医生送一块匾，上书“扁鹊再世，华佗重生”，他会非

常高兴；若写上“巫医之门”，一定会引起医生的反感及旁人的非议。人们却不知道，古代中医的十四科中确实有一科叫“祝由科”，就是利用咒语等巫门法术为人诊病治病，属巫门传承。

那么，人们不禁会问：“符”与“咒”实质何在？此中的关键，在于聚神。《清微丹诀》中谓：

法中之要，非专于符，非泥于咒，先以我之正气，合将之灵。……但居二斗之中，定光之内，吾以神气相贯，合将为将，则万病俱消，万邪宾服。

符咒之功，非“符”与“咒”本身的作用，实质上是神气的作用。符咒门以书符念咒为修为，只要专心致志，心生崇信，久之功夫自在。若意念集中，凝神聚意，就是发功炼炁，精神则可产生巨大的能量，产生气功功效，作用于病人，可达到治病的目的。所以，咒语本身并没有意义，书符念咒，只能聚神。只要能达到这个目的，念什么内容都可以。咒语之所以一定要口耳相授，是因为学生对老师崇敬信任，老师传授之咒，使他有一种神圣感。心生崇信，炼功念咒就能起聚神作用。例如，《般若多罗密多心经》上有这么一条咒语：

“揭谛、揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。”这是梵语的音译，译成汉语是：到了、到了、真的到了，果然到了。如果传法老师授之于梵语，让每日念诵：“揭谛、揭谛……。”学生有神秘感，神圣感，念诵时，效果一定好；如果让念：“到了、到了……。”就可能失去神秘感，心生疑惑，难以聚神，就不易进入功态。所以，咒语一般都用梵文，道理在此。讲一个和尚念咒语的故事，就能充分说明咒语的实质。

一个老和尚修行多年，整天打坐念咒，从不懈怠。一天，新来的小和尚去打扫老和尚的斋房，正值老和尚念咒。老和尚见小和尚扫地灰尘四起，心中不悦。因正在念咒，不便教训他。小和尚知道老和尚已修行多年，很是敬佩，见他口中念念有词，知是念咒，忙跪到老和尚面前，一面施礼，一面一叠声问：法师、法师，你在念什么，快教教我。连问几声，把本就十分不悦的老和尚引得发起火来，劈头骂道：扫你妈的。意思是扫你的地去吧，捣什么乱。小和尚一听，以为这是法师传的咒语，忙再问一声：法师，就念这个吗？法师此时已极不耐烦，哼了一声，便不再理他。小和尚信以为真，从此，每天不论作什么事，都聚精会神地念“扫你妈的”。由于小和尚心境平和，心无杂念，并对咒语心存崇信。不久念咒达到身、口、意三业相应，进入“念诵三昧”的气功境界。功夫反比在念“揭谛、揭谛……”真经的老和尚高了。

还有一个近年的真实故事。四川省参事室×××，原是国民党将军，曾被逮捕入狱，在狱中生病，腹水肿大，狱医治疗无效，宣布不治，他只好等死。在万念俱灰的绝望之中，他把心念集中在念佛上，以求平静地死去。于是，他抛却一切杂念，聚精会神地念起“南无阿弥陀佛”。不知念了多久，忽然有一天，感到身体飘飘欲起，舒服异常；接着小便顺畅，解了三天，腹水消退，病痛立减。他知病愈有望，遂接着再念下去。果然，不久病奇迹般地痊愈了。这也是“念诵三昧”进入境界的结果，实际上是气功修炼救了自己的命。所以，念咒诵经并不在内容，而在聚神，能集中意念，就可奏效。故《素问·移精变气论》中谓：

古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。移精变气，即是移易精神，变化脏气，导引营卫，归之平调而已。“祝由”、马蒨注：“祝由者，祝其病所由来，以告于神也。……惟其移精变气，可祝由而已（愈）其病。”

符篆门功法属于《道家、七步尘技、咒道门》功法，后世单传者很少，常与丹鼎门，玄真门功法混传。符咒虽假，但能达聚神治病作用，又是为真。所以，不应一概视之为荒诞迷信。

8. 玄真门

玄真门是道家法术门功派，是道家五门秘法的最后一门，称下乘门派。玄真，即“玄门真秘”的意思，它的修为是法术，集符篆门，巫门、九玄等法术于一炉，属道家“修法派”功派。所以，道门中有谚：“出得玄真门，方为真道人”。因为修了玄真门，法术很多，过去在江湖上混，没有法术行不通。现在所传的各门各派，只要法术很多的，追溯上去一至二代，最多三代，一定出于玄真门。法术是尘世之法，修法术必然着相，故它属小乘功法。

玄真门有一个汇粹性的法术，叫《道家·七步尘技》，其中第一步就是“炁道门”。太极门功法中用炁查病治病，就属于炁道门。《七步尘技》中除炁道门外，尚有咒道门、仙道门，神道门……。所谓“尘技”，是指用在尘世间的法术。道、佛两家历来大道正道修为都不提倡在世间随便使用法术；不能以法术度人，不许着法相。过去除家传的以外，能掌握“七步尘技”全套功法的人并不多，能掌握其中一个

道门就不简单了。如用炁道门法术遥控查病治病。

现代公开教功授法，人们听多了，见多了，见惯不惊，不足为奇。古代则不同，走在路上，看见过来一老人，举手一查，便可知对方有何疾病，老人还不当作神仙降世？！因此，古来修道之人，要走遍天下，必须修炼七步尘技。

玄真门虽属道家法术门功派，以修法术为主，但与符箓门不同。符箓门一般不事内修，玄真门则重视内修，甚至参修丹鼎门功法，故在内修与法术上造诣颇深，它又以道家正宗自居。

太极门功法修无为，不许着任何相，虽然也要传授七步尘技中之法术，只是为利人济人，若想学法术，必然影响功力。法术很能迷惑人，使人“迷”，而不能使人“觉”；反之，大道是使人“悟”，使人“觉”，这就是小法与大道的区别。

玄真门正传传于民间的较少，清末后几乎濒于绝迹。据道门中传说，北方尚有此派分支存在。

道家五门秘法中，太极门是道家无为门功法的代表、它以炼虚无为旨归，所以叫“虚无派”。丹鼎门是以修炼丹药为主旨的门派、故又叫“炼丹派”。剑仙门是道家炼剑派的代表功种，它以聚炼“真炁”为手段、以能收发“真炁”为目的，又叫“炼炁派”。符箓门重在炼神，故叫“炼神派”。而玄真门重修法术，法术在气功门派中种类最多，故又叫“法术派。”

中编 太极门理法

一、道家太极门

1. 太极门简介

- 道派 [道家——学派、哲理、无为、元气
道教——教派、教理、有为、神灵]
- 道教 [教主：李老君
教典：道德经] 托名因象，拟合道家为道教。
- 道家 [黄帝]
老庄] 学理、哲理、玄理
- 太极 [太者始之先也。
极者终之尽也。]
- 古哲 [三坟：伏羲易经，神农本经，黄帝内经。
三易：夏易连山，商易归藏，周易周易。
太极含大道：哲理、学理、玄理、功理。]
- 五秘之首 | 无为为上乘 [老子尚无为
释迦非有为]
- 中西 [妙结同心。
不谋而和。]

传道 { 道家成道 } 教外别传。
 { 道教继道 }
 { 俗家传道 }

道家五秘之首，是太极门功法，太极门是无为法。它起源最早，但历来讲究口传秘授，不见书载。所以，气功界对太极门内涵知者甚少。

道家太极门为何不称道教而称道家呢？这是初涉太极门气功的人都普遍感兴趣的问题。许多人认为，道教、道家名异实同，道家就是道教。而道家太极门气功传法老师，一定是个身着道袍，须发皆白的老道。其实，道家和道教是有区别的。

我国道派分为两支，一支称为道家，一支称为道教。道家是学派，不是宗教。汉代司马炎《论六家之要指》中称之为“道德家”。《后汉书·艺文志》中简称为“道家”，并列为九流之一，道教是教派，是宗教，属三教之一；因此，道教和道家具本质区别。道家是哲理，是世界观；道教是教理，是一种信仰。道家的哲学思想核心是无为；道教则主张有为。道家修为中心是元气；道教修为中心是神灵。两者内涵大相径庭，所以，道家太极门不能称为道教太极门，原因于此，道家太极门功法，是以哲理作为修为指导，而并非用道教教理指导修为，道家五门秘法包括了道教，道教继承并传授了道家太极门功法，这种局面是当时的历史条件所决定的。

道家学说以老庄的“天道自然”，“大道无为”等自然无为的天道观为主旨，对道教的教义与修为，以及道教的产

生与发展，都有相当影响。道教产生的年代较晚，于东汉以后逐渐形成。由于受老庄思想影响很深，并为表示其源远流长，故追奉老子为道教教主，尊称为“太上老君”，并把《道德经》奉为教典。老子这位春秋战国时期的伟大思想家，根本未预见到在他身后若干年，他会成为一个教派教主，他的著作会成为教典。其实老子的道德自然观并非宗教。因老子是道家思想的创始人，道教又奉老子为教主，并自称道教，后人将道家混同道教，是因不了解历史之故。而且在很大程度上，与道教的宣传不无关系。

道家太极门以古典哲理作为修为的理论指导，这些古哲著作是“三坟”与“三易”。“三坟”是我国最古老的经典，“坟”是古老之意。三坟故典包括《伏羲易经》，《黄帝内经》与《神农本经》。《黄帝内经》和《神农本经》属于中药、中医经典，其中也涉及一些气功哲理；而《伏羲易经》则是体现中国古代哲学思想的经典，内容非常丰富。

《易经》最早有夏、商、周“三易”。夏代之易称为《连山》，《连山》共六十四卦，由艮卦起；商代之易称为《归藏》，由坤卦起；这两易与周易的差别在于六十四卦的排列次序不同。《连山》由艮卦起，“艮”之含义为“止”；《归藏》由坤卦起，“坤”之含义为“归”；“止”与“归”都是“本”的意思，即“本来”。到周代，周文王注《周易》，定为乾坤起，排乾坤为六十四卦之首，开了《周易》天地之道的道理。《连山》和《归藏》已失传，现在所指易经，都指《周易》。道家太极门就是根据“三易”之义而来的。

《史记·日者列传》中谓：

自伏羲作八卦，周文王演三百八十四爻而天下治。

相传伏羲仰观天文，俯查地理，中通人事。他远取诸物，近取诸身，纵观万事万物，发现了宇宙万事万物都有其相对的一面。例如、有天必有地，有上必有下，有动必有静……，于是从中悟出了阴阳变易之哲理。他以“—”表示阳，称为阳爻，以“--”代表阴，称为阴爻；阴与阳称为两仪，两爻重叠变化，形成四象，两仪与四象重叠，变生出八卦，八卦象征天、地、雷、风、水、火、山、泽八种自然现象。卦象的演变包含着高深的哲理、数理、象理，是人类认识和改造天地事物的规律和方法。这些象征自然现象和人事变化的符号，就是最初的“易”。到周文王时期，文王、周公研究“易”，并为卦爻加上文字注释，作出了很大贡献。“易”自加上文字以后，就称之为《周易》了。但《周易》虽加上了文字，仍极难理解，读之如读天书。直到孔子时代，孔子读易三十年，潜心研究“易”理，“韦编三绝”。他到晚年，把三十年读“易”之体会，写成十篇文字，对“易”作了系统解释，后人才通过读它来了解《易》的本义。这十篇文字称为“十翼”，自孔子把《周易》辅以十翼以后，《易经》的价值才逐渐被人们所认识，成为我国哲学思想的经典。我国儒，释，道和诸子百家、以及古代政治、军事，天文、地理、数学、医学、武术、气功等领域的理论，无一例外地应用了《易经》的哲理，后人都把它的哲理作为自己涉足学科的理论指导。从这个意义上说，《易经》无愧为我国灿烂文化的瑰宝，是我们的宝贵财富。

道家太极门的“太极”一词，就来自《易经》。孔子《易·系辞上传》有云：

易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。

老子亦曰：

道生一，一生二，二生三，三生万物。

它们的含义是：太极是肇分天地的原始混沌状态，未分阴阳而蕴含阴阳，为两仪之先体。混沌无为，惟推之以理，所以太极为原始之理。《易原》中有云：

一，太极也；二、两仪也。易之太极，理当为一。

此处也讲明，太极为天地之先，即“一”。老子又将它谓为“道”。《类经图翼·阴阳体象》谓：

邵子曰：……先天者，太极之一气，后天者，两仪之阴阳。则讲太极之含义为先天之一气，而两仪则为后天之阴阳。太极门功法的修为是从后天境界，返修至先天的无为境界，即有天地之前的太极境界。《易·系辞上传》中还有一句话：

一阴一阳谓之道。

为什么阴阳就叫“道”呢？因为阴阳两仪，已成其对待，也即相对之意。我们的哲理观认为，人们产生相对概念之时，就已形成天地。没有天地之前的境界，就是无对待的太极境界。可见，太极之名，蕴含着深刻的哲理。太极门功法定名为“太极”，是宗儒家《易理》的太极动静与道家《老子》的无为自然思想。是颇具深意的。

道家太极门属秘传，秘修。从它的产生到传承，发展全过程可归纳为：由道家成道，道教承道、俗家传道，这就是道家太极门的传承特点。为什么会是这种局面呢？此中有历史的原因。

道家太极门修为从上古时代就已产生，道教真正成为一个宗教教派，则是在两晋，到唐宋后才兴盛起来，唐宋时期，

南北天师道及上清、净明各派相继合流，归并为正一派，是我国道教的第一个正宗教派。到金代，出了一个道教著名人物，叫王嘉，号重阳子。他继承了正一教，并把儒、道、佛三教综合为一教，在山东创立了全真派。以后，全真派在社会上独树一帜，和正一教形成了鲜明的对比。其实在王重阳时期，全真派还未能真正成为一个教派。王重阳有七个弟子，深得全真妙法，后被尊称为北宗七真。七弟子中有一个叫邱处机，号长春子，他所处年代为元代开国时期，当时邱处机已七十多岁，颇有才能，在京城一带讲道说法，以期朝廷支持。元太祖成吉思汗听他讲道说法以后，对邱非常器重，恩宠有加，并把全真教封为国教，还采用行政手段，在全国加以推广。所以，全真教得以迅速发展。道教门徒从此才开始穿正规道服。而正一教流传在民间，没有得到朝廷支持，未着正规道服，全真教讥讽正一教为俗教。从此，全真和正一两派形成对立。

在气功修为方面，全真派继承了《道家、丹鼎门》的薪传，王重阳又以注《五篇灵文》盛传于世，所以，全真教以金丹派自居。但是，王重阳在九转丹的修炼中有所改易，《丹鼎门》在秘传中又把他之所传分立为《小丹门》。以国教自居的全真派，它的《小丹门》修为，只传道士，不传外人。而道家正一派一直继承并秘传着《丹鼎门》的修丹大法。但受宋元理学影响，在太极八卦之学盛世之时，又发生发展了新的修丹学派——《太极门》。《太极门》虽在一定程度上仍受《丹鼎门》修丹思想的影响，在功理指导上已完全接受了太极八卦等术数玄理，以及老子“道法自然”，“大道无为”的道家思想，变《丹鼎门》的有为法为无为法，成为道

家五门秘法中的无为法代表。因此，道门气功的传承，除全真教以外，其余各门均不在教门内传。特别是正一派秘传的五门秘法，不传道门而秘传于俗家弟子中。了解了这一段传承历史后，可以得知，修全真教的，一定是道士，俗家弟子学不了；如果是修五门秘法的，肯定不是道士。道家太极门祖师而清道长为了修太极门，便脱了道袍还俗，不然，不可能得太极门真传。所以，道家太极门成于道家，承于道教，由俗家弟子传道。

道门功法以秘传的太极门，丹鼎门，剑仙门，符篆门、玄真门五门秘法为代表。过去道门中称为“五门不传之秘”。五门中唯有太极门为无为法，其他均为有为法。由于道佛两家均奉无为法为上乘法，故太极门被称为“五秘之首”，列为道门中的禁秘大法之一。所谓“禁”，指禁立文字；“秘”指择徒秘授。太极门功法是奉天地之大道，结合《易经》、《老子》思想而来的。它的哲理高深全面，“无为”是老子思想和道家思想的精髓，故太极门是以无为为主旨的。

道佛两家均有无为法功法的代表，道家是太极门，佛家为无诤三昧。它们的差别在于：无诤三昧修为是由无为到无为，最后仍归无为，即无为→无为→无为；太极门是由无为而始，修为中自生法，包含有为，最后归于无为，即无为→有为→无为，所以，太极门功法的无为法是在无为中包容有为，包容万法。

道佛两家，老子尚无为，释迦非有为，都以无为法为上上法，从一些经典古著中，可以看到古人的无为思想体现。

《金刚经》谓：

一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。

是说一切有为法，如梦幻泡影一样虚假不可靠，就似露水闪电一样短暂不牢固。《黄帝内经·阴阳应象大论》中谓：

乐恬淡之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终，此圣人之治身也。

这段文字表明，圣人以无为为事，无为为守，乃能修身炼命。

而无为，乃老子思想的精髓，《道德经》谓：

道常无为而无不为。

由此可见，道佛均崇尚无为法。

因为老子思想核心是无为，那么，不言而喻，在气功修为中老子崇尚无为，而释迦是印度人，老子与释迦也并非同时代的人，这种无为思想是如何产生共鸣的呢？其实，事物的理是本来就客观存在的，所以，道佛思想，必然相近，必然不谋而合。

无为法为上乘大法，相对而言，有为法就是中乘世法。无论何种修炼功法，只要有为，长于此，必短于彼；得到了这，就失去那，因为有为是相对的。而且，有为无常，不可能保持不变。无为混园无边，无所不包容。所以，只有无为，才能无不为。有为即使再大，也只能包容一部分。一切有为法都是片面的，暂时的，局限的。只要有所为，就有所不为。无为包含一切有为，而任何有为都不能包含无为。

2. 理法的生成

理与法 $\left[\begin{array}{l} \text{哲理即功理} \\ \text{功理即功法} \end{array} \right]$ 理法一贯

生与成 [萌于战国，肇始于秦] 成熟于唐宋，秘传于明
[初生于汉，早成于晋]
清。

明以后 [太极门隐 (无为秘传) 太极之本。
太极拳显 (有为显传) 太极之标。

两者异同 [太极门：以内气带动外架，无为之式。
太极拳：以外架带动内气，有为之架。

太极门 { 祖易经哲理
宗老庄学理
因道教义理
合修为功理 } 成其理法。

道家太极门理与法一贯。哲理就是功理，功理就是功法，功法就是功行。所以，太极门是哲理性功法，要学好太极门功法，当学好太极门哲理。

南朝著名道士陶弘景在他所著《真诰甄命授》中曾有这样一段阐述：

道者混然，是生元气。元气成，然后有太极。太极则天地之父母，道之奥也。

他主张儒道双修，融太极之理于气功功法，为后世《太极门》功理功法的形成，奠定了一定的理论基础。

太极门理法的正传，相传始于五代陈希夷。陈的修为，尚自然无为，系《老子》思想在修为上的实践者。陈希夷的《太极图》传世以后，周敦颐，邵康节等道学者，相继发挥了太极动静阴阳至理，以及两仪、四象，八卦等变化之道，基本上完备了太极理法。此后，以无为自然为宗旨的气功修

为日益发展，结合发展了的太极理说，逐渐形成“五秘”之一的《道家·太极门》系统功法。

《道家·太极门》功法原来有“无极派”和“太极派”两个派类，由于“无极派”在功法上建树太少，无所发展，故逐渐为《太极门》所替代包容。

《太极门》功法到清末的传人为陈二清；即而清，道号紫真。他与《剑仙门》白云生过从甚密。白云生晚年把剑仙门法本传与而清道长。《太极门》功法历来讲究独脉单传，择人而徒。所以，江湖上闻其名者多，知其道者少。

《太极门》功法以炼虚无为指归。太极门所炼之“丹”，实质是“炁”，炁归虚无，故后人称太极门为“虚无派”。又因太极门宗《老子》无为思想为其本旨，又称为“无为派”。

在晋代形成的太极门，到唐宋时期发展成熟。当时五门秘法基本齐全，其中贯穿了老，易思想，因功法高深，列为禁秘。不许轻传，更不许立诸文字。明清时期，传人张三丰承太极门，分功法为内诀，外架两部分，这个外架，就是九宫太极架。九宫太极架是继十方无极档发功后，自然连续发功的一部分功动功法。由于这种既简易，又高深的无为门功法，既需良好的引发，指导；又不易入无为之门。因此，很难选择内脉通和，天性颖悟之人作理想的传人。所以，他去难就易，去秘就明；持九宫太极架的内诀秘而不传，单把外架整理编排后传人习炼。他希望习炼者能以外架带动内气，冲开气脉，达到入门的目的。这个外架，后被武家利用，增以技击内含，发展成为太极拳。太极拳流传于世后，逐渐成为显法。名扬海内外，而太极门内诀却鲜为人知了。实际

上，门为本，拳为标。内气盛之则可带动外架，自然可成太极架式；而学太极拳，意欲由外架带动内气却非常困难。因为人易执著有，不易著无。外架有形有式，有章可循，较易入手，但能否带动内气，则很难预料，故武术界有一句话：“三年少林走天下，十年太极不出师。”可见，太极拳要炼出功夫是难乎其难的。若炼九宫太极架，一般在一至两个月内，就会出现头顶悬，脚踩棉的感受；而炼太极拳几年甚或几十年，也可能无此体会。九宫太极架动作十分朴素简洁，有站、坐、卧三式；而太极拳经过人为雕琢与取舍，优美而艺术，全部站姿；前者系无为而发，后者为有为而动。曾有一位九十多岁的太极拳老拳师，偶经四川太极门辅导站，看到一个小女孩在炼九宫太极架，他看到小女孩小小年纪功夫很高，感到很惊讶。但又看到她的动作不合太极拳标准，便准备前去指导，经旁边学员解释，方知小女孩所炼动作不是太极拳；而是太极门气功的自发九宫太极架。老拳师非常感慨：习炼太极拳几十年，方知太极拳之本于此。无奈年事已高，气脉已滞，难有所成，故把儿孙送来学功，以求真传。

“太极”一词，来自《易经》，太极门功法由四个方面组成。第一，祖《易经》哲理。太极门修为是大道，必须有全面、系统、高深的哲理作指导。从传统文化观点看，《易经》哲理，全面高深，包容大道。第二，宗老庄学理。《周易》经孔子辅以十翼后成为《易经》，尽管孔子与老庄学理有相似之处，但不同观点仍不少。传说孔子曾问道于老聃。当时孔子尚年青，问道后长叹一声：老子堪犹龙乎，变化莫测，奥妙无穷。第三，是因道教义理。太极门形成以后，在很长一段时期里是由道教传承，这就很自然地溶进了道教的

义理。太极门是总三教而成，不仅有道教义理，还有儒家《易经》哲理，黄帝学说，佛家思想。所以，它包容了许多中国传统文化。第四，合修为功理。即自身修为的功力，功法，中心内容是三功九秘。这四个方面的有机结合，成其太极门理法，可谓博大精深。要学好太极门，必须要深入理解它，精通它。

二、易经的哲理

《易经》哲理包括易数、易象、易理三个方面。易象、易数是《易经》的关键，从象、数中可以推论出很多道理。我国从事研究《易经》的人很多，特别是近年来，科学家们发现，很多科学推论和科学发明，都可以从《易经》的哲理中得到印证。现代东西方科学技术的发展，始终都未超出“东方神秘”的范畴，未超出《易经》的范畴。

四川有一个叫刘子华的易学家，他在三十年代就运用易数，推论出太阳系九大行星之外还有一个行星，并为此发表了一篇论文，引起国际天文界的关注和高度重视。科学家们运用各种先进的手段观测，几十年过去了，都未找到第十颗行星存在的科学依据，无法认定它的存在。一直到七十年代，美国运用现代先进科学技术，终于证实了这颗行星的客观存在。这时，已距刘子华的推论发表足有四十年之久。显而易见，刘子华在近半个世纪以前，根本不可能看见这颗行星，仅凭《易经》之理推断而已。此外，还有计算机所使用的“二进制”，也源于《易经》理论。

现代世界有两大时髦，一是西方现代先进科技，一是东方神秘文化。而《易经》是东方文化中之瑰宝，是中华民族，乃至人类社会的宝贵财富。现在，很多发达国家都重视

研究中国《易经》，试图通过它 揭示人类尚无法解释的奥秘，探索发现人类未知领域。我们中华民族更应当珍视自己民族的宝贵文化遗产，应致力于对它的探讨、研究和运用，并造福于人类。

《道家·太极门》功法源于易之哲理，对《易经》有独到的认识。对指导其修为，有一整套系统理论，是其他研究无可比拟的。

1. 易数哲理论

一划：两仪（一分为二，奇中化偶）……奇化。

二划：四象（二分为四，偶中生偶）……偶生。

三划：八卦（二外存三，三才八卦）……奇偶之变。

四划：十六卦（四偶成象，小周教齐）……兼两仪而两之。

五划：三十二卦（五得其半，成其有中）……五为根教。

六划：六十四卦（六合万有，周天教齐）……兼三才而两之。

《四库全书·周易浅述》谓：伏羲氏王天下，“……仰观于天，俯察于地，近取诸身，远取诸物。见天下万有不齐之变，不外由太极而生阴阳。故画取——奇以象阳，画取——偶以象阴，而具两仪。”伏羲从这一划开始，分析阴阳对待关系。可别小看这一划，里面蕴藏着无限生机，天地之间的大道便是从这里开始的。

《易》最初没有文字，到周文王加上爻辞，后再经孔子

作十翼，经过漫长的研究，才成其为《易经》。《易经》是上古哲人们对人类文化的伟大贡献。有人认为，《易经》的卦爻和它的河图、洛书不是地球人创造的，是外星人带来的。这是由于人们对上古《易经》中蕴含的高深哲理无法理解而凭空臆造的，无有力根据以证之。还有人认为，是上一劫人类留下来的。因为现代人类的智慧还没能达到创造《易经》的程度。其实，用气功的观点来解释，恰好相反。人类现代科学技术越发达，则精神能量越低少。正因为上古时期民智未开，物质能量小，而精神能量大，才有条件观悟大道，创造出举世瞩目的《易经》。人类许多哲理，不一定要通过思维得到，而能通过静悟而得到。真正的“道”是人类用先天证悟到的，而不是用后天思悟到的，人的后天思悟不可能达到。人们在气功修炼中，处于气功态时，可以感悟到许多高深道理。所以，《易经》产生于具有悠久历史的我国上古时代，是理所当然的。

易之卦象，均由一划演变化生而来，研究卦象，首先要从一划开始认识。一划可以用一分为二的道理来解释。从太极之一，分成阴阳两个卦象，一分为二，奇中生偶，从中体现了化生之道。两爻重叠，变生成四象，正好是二分为四，即偶中生偶。三划经排列组合，形成八卦，是二而有三，体现了奇偶之变。四划则是四偶成象，形成十六卦，已是小周，五划形成三十二卦，五得其半，成其有中。五为根数，在易理中称为中数。五不仅居于九之中间，也居于所有数的中间。河图，洛书的排列，五均居于中。相传在我国夏代，河出图，洛出书。一个神龟爬出洛河，龟背上有许多斑点，这些点的排列，恰好就是洛书。一匹龙马跑出黄河，马背上

的斑点，就是河图的排列。伏羲根据这些“图”、“书”，画出八卦。这些虽然都是传说，不足为据，但是“五”这个数在其中，的确占有重要的地位。以洛书为例，五为根数，不论从何方向看，总数均为五的三倍。洛书对于太极门修为有非常密切的关系，九宫太极架就是从此处开始的。以六划排列，成为六十四卦，六合万有，周天数齐，兼三才而两之。从爻卦变生，可以看出：奇能化偶，偶能化偶，亦能化奇，这三大分化可以给我们以启示。世界上很多事物都是如此，一能变二，二能变二，二能变一，此中涉及、包含很深的道理。

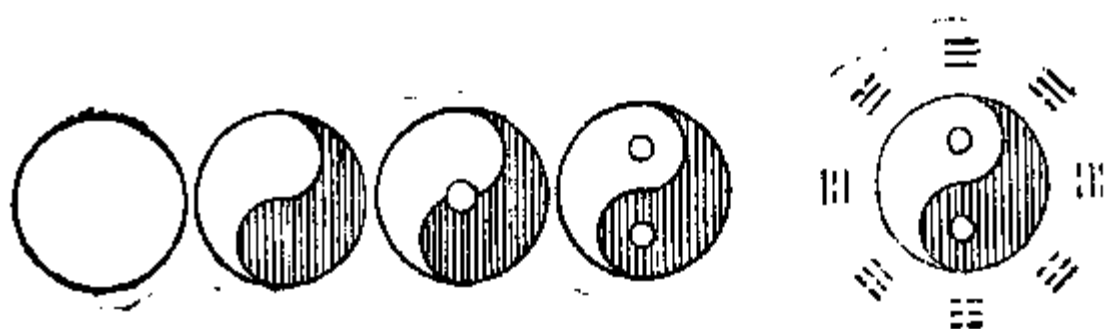
伏羲按河图、洛书把六十四卦排列起来，排列位置不同，含义就不同。六十四卦刚好是用三百八十四爻组成，即三百八十四象。从出土的甲骨文可以看到，古人由于对世间很多事物无法认识，无法解释，自然会产生迷信思想，遂利用卦象占卜，通过卦象，问吉凶祸福。占卜学到宋以后仍兴盛不衰，一些人研究《易经》，成为星命先生。直到现在，出版发行的很多解释《易经》的书籍，仍把《易经》当作占卜之学。然而，《易经》的真正涵义并非占卜，真正理解了《易经》之理的人也不会把它当作占卜之学。故古代哲人就说过：善易者不卜。

有一本卜卦书，叫《十面埋伏》，从书字面就可知，这种占卜之术，每一个方面都考虑到了，出言吐语都有极大的适应性和应变性。若占卜者卜了一个卦，算命先生按此卦象推测，根据问卜者要求所占意图分析讲解。这就需要算命先生察颜观色，通过双方问答，了解基本情况，再投其所好，解卦说卦，不然就占不准。曾经有一个很有名气的测字先生，

一天傍晚，来了一个大汉，要求测字卜卦，伸手便抓了一个酉字。测字先生一看，此人五大三粗，就说：你是个铁匠。回答说：对，可你如何知道的？先生说：你所测酉字，立看像铁墩，横下来看像风箱，所以，可以断定，你是打铁的。又问：你欲测何事？大汉说：我的钥匙丢了，请你替我测测。先生回答他说：你打铁之处有个鸡窝，钥匙掉在鸡窝里了。大汉又问：你如何得知？先生说：酉属鸡，中含一点，钥匙一定在鸡窝里面，回去找吧。大汉感到测字先生真不简单，神机妙算。实际上，这种情况带有极大的偶然性。宋代有个邵康节，父子俩对《易经》都颇有研究。一天晚上，两人正在解易，听到有人敲门。先敲一下，见无人应答，又接着敲了五下。邵康节问道：有何事？回答说：借东西。他即让儿子起卦，测测来人借何东西。儿子遂以扣门声起卦。先敲一声为乾，继敲五声为巽，加上此刻为酉时，得天风《震》第四爻，变《巽》卦，互见重《乾》。儿子说：来人借的东西是金木之物，且金短木长，所以是借锄头。父亲说：不对，根据声音长短判断，是金长而木短，应当是借菜刀。问来人，果然是借菜刀。从卦象分析，可以是刀，也可以是锄头，还可以是其他用具，但是晚上借锄头的可能性极小，所以邵康节断定是借菜刀。邵氏教导儿子说：“指数必须明理。”可见，占卜要考虑当时的情况综合分析，光仅靠《易经》是不行的。

我们今天读《易经》，应当学习它的深刻的哲理。以数理讲，数无穷尽，人类对事物的认识也没有穷尽。数的排列是奇偶相连，揭示了事物总是向相反的方向发展的规律。从数理中，还可以推断出许多哲理，此处仅简单作一介绍。

2. 易象哲理论



无极 太极 两仪 三才 四象 八卦九宫

《易·系辞上传》云：

易有太极、是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。

《老子》曰：

道生一、一生二、二生三、三生万物。

《易经》是从卦爻开始的，一个阴爻，一个阳爻。由阴阳爻的排列变化，产生了六十四卦，到此没有往下推。古代三易，对卦的排列方式不同，内涵相似。《易经》作为对客观事物的一种概括，是理先象后，即象数未成而理先具。伏羲发现了这个哲理，就以象来描述其理，也是为了取象比类，以象寓物，以象喻理。例如，要讲易象，便画图示之，是为了让人们通过图来理解，如果仅仅只着眼于图本身去了解图，就是着相。因为图也是一种“相”，若只从图相了解、不可能理解图所喻哲理。

伏羲画两划以喻阴阳。孔子说，一阴一阳谓之道。这是

天地之道，阴阳两仪就表示了天和地。天是虚的，地是实的。天无形，地有形。天和地就成其为对待关系。可以说，在人类社会里，包括人类的思维，都无一例外地存在着对待关系：有上必有下，有明则有暗，有好必有坏……，一切都在对待之中。例如画画，包括素描，也是以黑显白，白以显黑，成对待关系。人类最初有了思维就是成其对待的。小孩降生不久，产生了思维以后，对事物就形成了对待的概念：吃东西有好吃、不好吃；穿衣服有美、丑；看电影、电视，人物有好人坏人……既然我们这个世界的一切都相对待，那么可以逆推：没有阴阳，就没有对待。在阴阳未分之前，一定存在一个没有对待的混沌世界。这个混沌世界，古人称之为太极。所以，太极就是阴阳未分之前的混沌状态，没有对待存在，一切都是绝对的，但其中又包含着两仪。换言之，太极是无，又孕含有，无中能够生有。那么太极之前，应有个无极，它是无可表象，且无可言说，只能空着。太极又为什么要画成一个圆呢？太极门的先师为此作过解析：因为世间任何图象，除了圆以外，都有对待关系。例如：方，它有角、有边，角与角，边与边，都是对待关系。圆而空，中间空是“无”，可它包含着“有”，在“有”未产生之前，是什么“有”，还暂时无法表示。待产生了“有”产生了两仪，则产生了对待。阴阳是对待，还可以在这个对待以外产生新的对待，就是半阴半阳。一阴一阳加上半阴半阳，成为三才。《易·系辞下传》谓：

有天道焉，有人道焉，有地道焉，尊三才而两之。
三才即天、地、人。按照道家理论，天为阳，地为阴；人是天地所生，故为半阴半阳。到了四象阶段，阴中有阳、阳中

有阴，老阴少阳，老阳少阴，具备了四象。这都和易数的道理相同。易象和易数之理，统称为象数之理。八卦之图，上为乾，下为坤，中间空着称为九宫。前面所示八卦图，是先天八卦图。“☰”为乾卦，乾为天；“☷”为坤卦，坤为地；“☲”为离卦，代表火；“☵”为坎卦，代表水；“☴”为巽卦，代表风；“☳”为震卦，代表雷；“☱”为兑卦，代表泽；“☶”为艮卦，代表山。太阳东升西降，天地之气以顺时针方向往左转。从震卦起而一阳生，到乾卦时为最盛。乾卦后，从巽卦起而一阴生，到坤卦时最盛。阴阳就是如此互相转换，和大自然的四季更替变易规律是一致的。

3. 易理哲理论

《说文》：

易，日月也。

它包含着两个含义：第一，日月正好成为一对待。日月就是阴阳，故易本身就是讲的阴阳之道。第二，日月表示象。孔子说：“法象莫大于日月。”两仪就是两象。《易经》的易理就包含了这两个涵义：表示阴阳，取象于对待。《易经》的内涵是三易：交易、变易、不易。从此三易，推衍出三个哲理观，它们是《易经》的真髓。只有认真认识理解了三大哲理观，才可能真正理解《易经》。道家太极门对三大哲理早有运用，但一直未公开。作为道家太极门学生，应当对它有一定的认识与理解。这三大哲理观是：①变易生化之理——无中生有，生化无穷，化极则灭，无有终始。②变通流行之

规——理无定理，道无常道，法无定法，变化移易。③不易其对待之道——理理相对，对中有对，过程相对，终始相对。

化生之理

化生之道 [先天分化 (一分为二，二分为四)] 因缘而生。
[后天生化 (二而有三，数生于一)]

化生规 [先有无中生，道生一，一生二，二生三。
[后有有中化，二生三，三本一，二合一。]

化生可以称为生化，分先天和后天两个方面，即先天分化和后天生化。这是从太极和两仪的关系衍变而来的哲理。一分为二是先天分化。先天境界中，太极未分两仪，故无对待关系。后天境界是一阴一阳合而为一，即雌雄合而化一。二而有三也是后天生化，后天的单雌单雄都不能化生。所以，先天是奇化偶，后天是偶生奇、偶生偶。可以二生一，二生二，条件是必须阴阳结合。

化生规律首先是无中生有。在我们这个对待世界之前，是一个没有对待的世界。从无到有，最先的一个有，就是从无中生出来的。而在对待世界里的有，都是从有开始。所以，后有“有”中生。有无相生，逐渐化生出万物。以这个哲理看太极门功法，也是无中生有，有中生有。即是为而始，无中生法，法又生法。因而，道生一，一化万，万本一。万事万物都本源于一，这是宇宙本源和事物产生、发展、变化的必然规律。

曾经有一段时间，流行这么一个哲学问题，就是鸡与蛋的关系问题：鸡是蛋孵的，蛋是鸡生的。那么，最早是先有

鸡还是先有蛋？这个问题看似奇怪，不好回答。其实，《易经》化生之规就能圆满解答这个问题。最初，既无鸡，亦无蛋时，是先天分化，一分为二。现在，一些原始生物仍还存在这种化生现象。如单细胞生物，就是一个变两个，没有雌雄关系。当生物进化到有了雌雄，形成阴阳对待关系后，才有了鸡生蛋，蛋孵鸡。这就是生物进化过程。这些现象用后天境界的思维方法，是无法解释的。

气功就是如此，它的高深境界，就已超越了对待境界，进入无对待之绝对境界。人们往往在对待中看事物，超出对待之外便不能理解。并由于不理解，便断然否定，这就不是科学的态度。太极门功法的哲理，就是沿于化生之规律：无中生有，有能化有。炼功中，从“无为”而始，进入“功态”后自生出九宫太极架，继而化生出查病、治病等各种“法”。这便是：无法自生有法，有法化生有法，法法自生，法法自在，变易无穷。这是符合化生之道的。

对待之理

对待之道 [绝对无对 (无中含有)] 因理而行。
 [相对有对 (有中存变)]

对待观 [相对中 (外) 之绝对，绝对中 (外) 之相对。
 [相对中 (外) 之相对，绝对中 (外) 之非对。

对待之理也是古人在观察事物时发现的一个基本规律。天地之间，任何事物都相对待。对待与相对有关，只是比相对具有更广泛、更深层的含义。相对主要指事物相互关系，而对待之理包含有相对之理，又不仅仅限于相对之理。道家太极门讲哲理，是为修持服务的。按太极门要求，为保证学

生的炼功正常进行，功理还须阶段性保密。首先需要认识的，就是对待之中相对的道理。

太极门运用的哲理，如一分为二，否定之否定，相对和绝对等哲理，都沿于《易经》哲理。很多哲理与马克思主义的哲学思想是相一致的。例如对待的观念，与对立统一的观点相近。但是，它们一个属于古代哲理，一个是现代哲学，不尽相同之处必然存在。而且，《易经》哲理用于太极门，是为气功修为服务的。与其他学科、领域都无关，不能推而论之。

在天地之间，万事万物都存在着对待关系。天、地是对待的，物质与精神也是对待的。人类长期生活在对待世界，必然产生对待的观念。人类的思维，认识，都不会超出对待。在对待世界中，对待之理贯穿事物发展的始终。没有对待是暂时的，它只体现在事物的结束之后，开始之前。这个阶段，是绝对境界，是太极境界。不进入“有”，就不会有对待；进入“有”，就不可能跳出对待世界。只要一，必然产生对待，就会有二。

境界也是对待的。我们人类生活在物质境界，会受到物质世界规律的制约和支配。例如人要走出这个房间，不经过门就走不出去。居住在某个地方，还受当地法律的约束。从这个道理讲，道法小于国法。谁犯了罪，法律都会绳之以法，道法再高也无济于事。当然，如果修炼已到最高境界，如古人讲的：“跳出三界外，不在五行中”，进入了精神境界，物质的人已不存在，人就获得自由。那时，物质的人已不存在了，自然不受物质世界的约束。这也是物质境界与精神境界的对待。相对中有对，对中还有对，所以不断发生变化。

对待是因理而行的，理已先具有。《易经》大家邵康节有句话：“象数未成理先具”。是说先有道理，后有数象。而世人往往只重象而轻理。太极门讲《易经》，先讲数、象，后讲易理。这并不是《易经》是从象和数来的，象数未成之前，道理已具备。道理在有界之前。在产生对待之前，就已存在。它是物质世界的客观存在，是不以人的意志为转移的。有了道理，体会、认识了它，才能画出数、象。这就是绝对产生相对的道理。绝对中是无对的，但无中含有。无生有，“无”和“有”本身就是一对。但“无”没有“有”生之前，就无对。例如准备发功之时，要求不思不虑，不式不势，无欲无为，这时还没有动作，因而没有对待。一旦发起功来，动了起来，动与静就产生了对待。动静之道对认识太极门功法有极大益处。

对待观是相对中之绝对组成，绝对中之相对组成。中和外，从哲理角度看是相似的。中就是外，内就是外，无限的内就是无限的外。这些哲理、待到功夫到一定阶段，能够悟到，理解到。相对中有绝对，绝对中存在相对。相对中有相对，相对中又有非对。既然有相对，对待就会产生绝对。对待世界中的绝对，是存在于相对中的绝对。绝对中存有相对，相对又产生相对。相对中有相对的对待，又有非相对的对待，所以，相对又有非对，太极门功法就是如此，生出一个法，就必然存在另一个相对的法。

流行之理

流行之道 [无中有常 (终后始前, 无中存变)] 因境而变。
[有中无常 (始后终前, 有中寓常)]

流行观 [事理流则变，变则通，通则融，融则寂。
物情行则化，化则极，极则反，反则复。

流和行是古人观察事物时产生的又一哲理概念。孔夫子看到大江流逝，不觉叹道：“逝者如斯夫，不舍昼夜。”逝去的光阴，似流水一般流逝。这种事理的变易流逝，就叫流行。流行是变，变则是流行。物体的移易，是物体变易的一种形式，也叫流行。这是上古之人在观察世界之时，发现世间万事万物均永远处于变化之中，于是，就把这种变化的基本规律，普遍规律，称为流行。所以，流行之规就是变化之规。

流行之道具有先天与后天两种不同的规律。先天流行之规是无中有常，终后始前，无中存变；后天流行之规是有中无常，始后终前，有中寓常。所谓终后始前，是指事理在结束之后，开始之前。在这个阶段，事理还处于太极状态，什么也不存在，是“无”。正因为什么也没有，便无所谓变化，这就叫无中有常；然而，这种“无”，已孕含着“有”，从“无”到“有”，可以从任何方面变化发展成为“有”，因此，无中必然存变。任何事理，一旦进入有界，必然会变化，只要变化，就无常。这叫有中无常。无常存在于有界，“有”不可能永远恒定。故变化无常总是存在于事理从开始到结束的阶段，即始后终前的阶段。在这一阶段，“有”会不断发生变化。然而，有中又寓常，变中又会存在相对的暂时的有常状态。当暂时的有常状态发生变易，则无常了。所以，在有界，有常是相对的，无常才是绝对的。从事理的开始到结束，它都在变，直到最后归于“无”。“无”不会变

化，就又进入无中有常之规了。而且，流行之道是因境而变，境界不同，变化不同。也如流水一般，平坦的地方水流平静，遇到河坡或石块，水流就要发生变化。物之道理如此，事之道理也如此。特殊的境界，会导至特殊的变化。所以，任何事理都带有境界性，具有一定的时空界定。超出该境界，该事物或者不复存在，或者成为假想，或者变得荒谬。如牛顿的三大物理定律，在气功境界中就不能成立。这就是对待世界中的对待，在此时此处可能，在彼处彼时则不可能，这就是流行之道因境而变。

流行规律是：事理流则变，而且变中往往带有人为的不断努力。所以，不变则已，变则通，通则融。融，是全部都通，也即是寂、灭的意思。因此，在对待世界，任何事理总是从产生，到变化，最后走向极端，走向灭。事理一旦产生，便从绝对境界走向对待境界，又从对待境界归于绝对境界，归于无。那么，这时就什么事理都不复存在了。故“有”理，必然是局限的，对待的。发展到极端，就是绝对，“有”成为“无”。用这个哲学观点指导太极门学生炼功，就会感到，太极门发展的极点，就反而无理可执了。太极门是虚无派，从无为而始，无而生有，自有而无，有无相间，到最后，必归于无。因而，“有”理是暂时的，对待的。理如此，物乃如此，变化到极端就反了，反之必往回走，这叫反则复，即物极必反的哲理。故自古以来道家主张执中，儒家主张中庸，都沿于此理。用此理指导炼功修为，就会发现，功力的发展过程不逾流行之规。当功法修到一定阶段，功力到一定程度，它必然会走向反面。例如，刚开始发功，从不动、发展到动。无极化有极，动得越充分越好。但当动到一

定阶段，动到极端，就又归不动。太极门的功法是分多个层次的，发展到一定阶段，动极归静，这实际上就意味着另一个阶段修炼的开始。无中有常，有中无常，太极门的口诀同样根据这种规律变化的。用唯物辩证法的哲理解释，就是否定之否定。

太极门的学生炼功都必然要经历由静入动，由动归静的反复阶段。动好理解，炼功动了以后，心理上很充实，身上也感到很舒服。在九功太极架阶段，由气带动全身动作，出现类似太极拳的动作，会有一种奇妙感；一旦不动了，进入静的阶段，往往会产生一种失落感，总认为静不能叫炼功。其实，只要理解了流行之理，无生有，有必归无。功力是在这种规律之下，从一个阶段进入另一个阶段。明白了这个道理，就不会有惶惑无依托的心理反应了。

三易互义

化生、流行，对待三者之理的结合，会产生出很多道理，这就是三易互义。

化生	[流行：有生无常，化生中变易无穷。
		对待：分生化生，无生有有亦化有。
流行	[对待：变中有常、常变因境界殊异。
		化生：变必生化，变易生万有诸理。
对待	[化生：生必有灭，生灭中存非生灭。
		流行：常变无常，常变中寓非常变。

三易道吟：

交易化生分，阴阳生化成，无中生万有，生灭见天心。

不易成相对，阴阳造化长，两端事理义，大道非中央。

变易流行运，阴阳变化通，易移则万有，诸法无常空。

三易之间的关系，可以简单地概括为：化生指导下的流行和对待；流行指导下的对待和化生；对待指导下的化生和流行。这三大哲理互为指导，没有第一，第二之分。三者是从不同的角度来认识世界的。三易相互影响，组成了这个瞬息万变的大千世界。

化生指导下的流行：有生就有变，所以有生就无常。由此而化生，化生中就变化无穷。化生指导下的对待：有分化和生化，有先天和后天。无能生有，是先天化生；有也化有，是后天化生。

流行指导下的对待：变中必然有常。流行是对待，它的对待就应是不变，所以变中有常。但是，不常是相对的，变是绝对的。变因境界不同而异，在这个境界中是不变的，但随着时间的推移和空间的变化，境界不同，就会发生变化。流行指导下的化生：变中会不断生化，变易生万有诸理。不断变化，不断增加，会产生很多理。

对待指导下的化生：生必有灭。有生必然有死。有形的东西最终都要变为无形，得到的东西最终都会失去。生、有形；得到、最终都是会失去的，是暂时获得的。从这个概念上讲，有形无差异。不论是人、兽、花、草这些有生命的物质体，或者是石头、房子这些虽无生命但却有形的东西，都终归要死，要坏的。所以古人曾说过：有形必有坏。万事万物都有化生的信息。学过太极门气功，可以用功力测出来。对待指导下的流行：一切都在变化之中，常变无常，常变中寓非常变。生命的东西相对待就是非生命的东西。变中间必

然有不变的。有常变，就必然有非常变，即相对进入绝对的境界。用道家太极门的说法，非常变的境界，非生命的境界，也许就是人们所说的“觉悟”境界，成佛的境界。明白了这些哲理，可以用它指导其修为。对炼功中出现的各种功法，各种境界就好理解了。

三、太极门哲理

1. 易理与太极

太极 [太：始之初也；极：终之尽也] 终始有无之指

太极之道 [本无无之境：无可说无，无可说有，无可指
入无有之界：无中含有，无中生有，无有之
说。
中。

太极规 [太极之无象无为，必生两仪之有形有作] 有无
[两仪之有形有作，必归太极之无象无为] 相生。

太极则推两仪之理 { 有形有象，必生于太极之无形无象。
万有有为，必生于太极之无无无为。
相对过程，必生于太极之绝对始终。

太极：太，始之初也；极，终之尽也。因此，太极就是终始有无之间。太是最先的，极是最后的。《周易正义》谓：

太极、谓之天地未分之前，元气混而为一。

元者，首也。意思是说：太极为天地未分的原始状态。这时，唯有元气。《类经图算·太极图论》云：

邵子曰：……先天者，太极之一气，后天者，两仪之阴阳。

元气能生万物，能生成有。既然天地是由无生有的，太极就应当是先有气，才能生万物。《太平经》云：

元气乃包裹天地八方，莫不受其气而生。并云：

元气行道，以生万物，……故元气无形，以制有形。

是说万物由元气而生，万物并受制于元气。古人讲，太极这个境界，只能意会，不可言传。因为人类的产生，是在两仪之后，在有界。看到的一切均是有界中有相有为的。太极与两仪是相反的，太极是无相无为，什么也不存在。但是“无”要孕含“有”，才能生“有”，这就叫“无”中含“有”。对于太极门气功，可以概括为两点：一、无无之境；二、无有之界。无无之境，无可说无，无可说有，它是不能用任何语言名相来解释清楚的。在天地之界，可以用对待的观点看问题。如果站在对待的世界里，用对待的观点来看绝对世界，无论如何也是无法理解的。所以，只可意会。无有之界含有，无中生有，无有之中则会发生变化。太极门的道，由此而始。它既然称为“太极”，就含着“有”的概念，可以这么理解：首先是无为，什么也没有；其次在“无”的基础上，才可能无中生有，无为自生有为。无中含有，由无而生有，就是太极门的境界。无论何门何派功法，只要冠以“太极”，应当含有这样的含义。现在冠以“太极”之名的功法已逾五十多种，但其修为都属有为法，完全不含“太极”之意。因为只要有为，就不在太极境界，而进

入两仪境界了：意念未生之前，为太极，意念已生为两仪。故有为法命名曰“太极”名不符实。道家太极门功法属无为法，其理法是无——有——无。是从无对待的太极无为境界，无为而自生有为，进入有对待境界。有有相生，生功生法。到成道以后，有为自归无为。所以，以无为为旨的道家太极门功法才是名实相符的。

太极具有始和终两个方面。它的规律是：从始，从无开始；无中含有，到无中生有。从无界到有界，再从有归到终，有是无中有终。这个规律必然是：太极之无象无为，必生两仪之有形有作；两仪之有形有作，又必归于太极之无象无为。从有象无象的道理可以看出，道家太极门的法，是从无自生有。一切法都是自然产生出来的，又自然走向消无。故道家太极门功法有这样一个口诀：法法自生，法法自灭，法法自在。每一个法，都有一个从自生到自灭的过程。当它消灭以后，就意味着一个过程的完结；在这种不断的过程中，功法、功力不断上长。也就是不断发生太极——两仪，两仪——太极的流行变化，这是太极门之规。了解太极门之规，对功法的长进与发展，就会有所认识。所以，太极门气功，一定不要用“形”去理解，不能单用对待的观点理解它，不然，难窥太极门真谛。

古人讲：寂然不动，感而遂通。对太极门与太极门功法，用对待的观点认识它是错误的。只能去感觉，唯有感觉之后，才能得悟。所有的语言，文字，都是“名相”，仅仅用它以喻“实”，它并不等于是“实”，要真正理解“实”，唯有靠炼功感悟。太极门的精髓，用语言文字无法解释。用嘴所讲的，用文字所写的，都不是实质的内涵。

人的心与念，也成其对待。在心的境界里，只有一个“知”，如同无中含有一般，虽无中含有，但并未生有。因此，心的境界是太极境界。当心产生念，就产生了有。因为，一旦产生念，就产生了对待。有对待必然有为，故念的境界是两仪境界。例如：当心产生了一个“走”的念，就必然产生走与不走，往左往右，往前往后走等等对待观念。可见，念一产生就落入对待。我们的一切概念，都逃不出矛盾对待。心如太极，有知无欲；只要动念，就有欲。炼功也是如此：站着放松，进入无为境界，是太极；身体一晃动，即无中生有，落入两仪，产生动与静的对待关系。大千世界就是天与地，阴与阳组成的对待世界，从任何角度看问题，都不可能超出对待之理。当人成为人的时候，就进入有界，必然产生有生有死之对待。这个观点，是道家太极门的哲理观，用传统观点讲，它高于万理。“易之为物，广大悉备”，有界里的一切理，都包含在易之理中。当然，这里所指的一切理，是指指导其气功修为诸理，在其他领域，则有其不同内涵的哲理。

用太极之规推理，就会发现，两仪之有象必生于太极之无象；两仪之有为必生于太极之无为；两仪之相对必生于太极之绝对；两仪之过程必生于太极之始终；两仪之万有必生于太极之一无……。如此连续地推论下去，可以解释世间万事万物。由此推论，还可发现，太极有顺、逆两个道：顺方向走，太极生两仪，两仪生四象……，这是无为生有为。反之，从两仪亦可以返归太极，从有为归向无为。所以太极门功法是从无为到有为，又从有为自然归向无为。

传说过去还有一个门派，叫无极门。所谓“无极”，是

指在太极之先，无之至极。它无可名状，无可指说，无有对待，无有有无，无无亦无的空无境界。因此，无极门是从太极返修至无极，它与证悟之“无诤三昧”相埒。由于它是无无之修为，无所因循，很难传承。到现在这个门派已不复存在了。

2. 易理与卦象

(1) 两仪与三才

两仪 $\left[\begin{array}{c} \text{阴} \\ \text{阳} \end{array} \right]$ 对待 $\left[\begin{array}{c} \text{阴中阳} \\ \text{阳中阴} \end{array} \right]$ 相对待 $\left[\begin{array}{c} \text{阴极阳} \\ \text{阳极阴} \end{array} \right]$ 反化同一。

先天阴阳 $\left[\begin{array}{c} \text{纯阳之象} \text{☰} \\ \text{纯阴之象} \text{☷} \end{array} \right]$ 阴阳分擘（为天地）。

后天阴阳 $\left[\begin{array}{c} \text{外阴内阳} \text{☱} \\ \text{外阳内阴} \text{☲} \end{array} \right]$ 阴阳合气（为人才）。

阴阳三才 $\left[\begin{array}{c} \text{阳} \text{——} \text{天} \\ \text{阴} \text{——} \text{地} \end{array} \right]$ 半阴半阳——人 $\left[\begin{array}{l} \text{阳：性、神。} \\ \text{阴：命、形。} \end{array} \right]$

男女 $\left[\begin{array}{l} \text{坎男：外阴内阳为阴体，内含一点真阳，先难后易。} \\ \text{离女：外阳内阴为阳体，内含一点真阴，先易后难。} \end{array} \right]$

先天阴阳分，后天阴阳合。

阳生阴死 $\left[\begin{array}{l} \text{道者：炼阴未尽则不仙，纯阳则仙。} \\ \text{凡夫：耗阳未尽则不死，纯阴则鬼。} \end{array} \right]$

阴阳逆修 $\left[\begin{array}{c} \text{抽爻换象} \\ \text{取坎填离} \end{array} \right]$ 返乾 $\left[\begin{array}{l} \text{返先天。} \\ \text{返本源。} \end{array} \right]$

人法三才而生 [天] 人 [阳长则健 (君子之道)。
[地] [阴长则衰 (小人之道)。

修为体三才 [人体天地而生，灭必回归天地。
[人生天地之中，道必不离天地。

阴阳进退 [阴阳消长，阳盛则阴衰] 循环往复 (修为沉
[寒暑更移，阴长则阳消] 浮)。

从无为到有为，从太极进入两仪，无已生有，已成有为境界。如果完全在太极境界内修为，这个境界是无有之境，无法言说，无可指说，且极难修为。只有具备了上根条件的人，如禅宗六祖慧能大师，才能进入这种境界，达到顿悟；一般人，则需要渐修。所以，道家太极门修为，是顺应渐修之理，从太极至两仪到三才，层次井然，自浅入深，渐而功进，渐而万法由生。两仪之中存在对待：阴中有阳，阳中有阴，这种对待的化合就是阴极而化生阳，阳极而化生阴。非分化，不能成两仪；非对待，不能应万变。先天阴阳是纯的，纯阳之卦象称为乾，乾卦☰由三阳爻组成；纯阴之卦称为坤，坤卦☷，由三阴爻组成。后天之阴阳是阴阳各半，是半阴半阳的结合体。《太平经》云：

天之使道生人也……半阴半阳，乃能相成。

半阴半阳是指人，也指后天。因为是后天，所以阴阳相半则有形有神，成其形神对待。人则又表现为有性有命，故又称为性命对待。因此，人是形与神，性与命的对待统一体。炼功之人，则既要炼形，又需炼神；既需炼命，更需炼性。

《内经》中有云：

天地合气，命之曰人。

《老子》又有“三生人”之说。一为天、二为地、三为人，称为三才。有阴有阳才有男女。根据《易经》的易理，坎（三）为男；离（三）为女。男外阴而内阳，两个阴爻在外，决定了男为阴体；女外阳而内阴，两个阳爻在外，决定了女为阳体。男属阴、但内含一点真阳，故阳为男之根本；女属阳，但内含一点真阴，故阴为女之根本。而阳主动，阴主静，在修持上，男先难后易，女先易后难。女外阳主动，发功快，越往内修越困难；男外阴主静，发功慢，越往内修越容易。道家的阴阳之说与中医正好相反，中医认为男阳而女阴，这个学说是为中医服务的。道家阴阳学说是指导修为的。一些气功书借用中医阴阳学说指导修为，是风马牛不相及。气功修为作为一种古老文化，有一整套系统严密的理论，不可随使用其他学科理论替代，这一点切不可混淆。

道家理论中，阴属死，阳属生；阴属静，阳属动。阳是功能的表现，有活力的表现；阴是法理的表现，一种沉寂的表现。道家气功修为是去阴气而补阳气，消掉阴气而以阳气替之。修炼之人不断增加阳气，而凡人却在不断地消耗掉阳气。由此推理，道者与凡夫（不修炼之人）的区别在于：道者炼阴未尽则不仙，纯阳则仙；凡夫耗阳未尽而不死，纯阴则鬼。所谓仙者，指阳长而阴退，修炼成道，长生不死者。

《佛乘宗要论·神仙的迷谬》云：

盖神通变化谓之神，生命长久谓之仙。……故神仙亦众生之一，……仍有生死。

《重阳祖师授马丹阳二十四诀》又云：

是指真性不乱，万缘不挂，不去不来，此是长生不死也。

而鬼者，指耗阳已尽而死者。这实际上就是道家的生死观。

《内经》有一句话：年四十，而阴气自半也，起居衰矣。人在年轻的时候，阳气盛过阴气；进入中年，阳气已逐渐耗散，阴阳气各有一半；到了老年，阴气已盛过阳气。所以，按中医理论，人到四十以后，需注意养肾。孙思邈亦谓：人四十后必学房中术。

如何才能延缓人的衰老来临呢？道家有一句话，“人老自足始，树老自根至。”人在青年，中年，老年有不同的起居特点，就充分印证了这句话。几岁，十几岁的人，喜跳、喜跑，充满活力；二十几岁喜走，且步履轻快；三十岁以后喜欢站；四十岁以后喜欢坐；五十以后喜卧；到了六十岁后，已较衰老，行动困难，步履蹒跚。所以看一个人，只要腿脚灵活，步伐矫健，便没有衰老；若行动困难，步履迟缓，那就是老态龙钟了。防止衰老，就要注意腿脚活动，使之灵活。而炼气功是一种自然的健体活动，开始发功，往往都从脚上出现动作，在客观上对防衰有极大益处。

《老子》讲：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”此谓顺者生人生物。若形化精，精化气，气化神，神化虚，则为逆来成仙成佛。《易·说卦传》故谓：

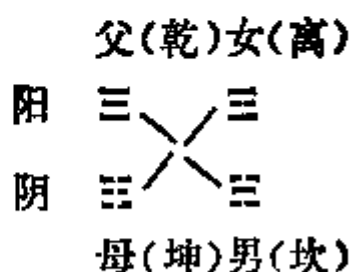
数往者顺，知来者逆。

道家洞察于天道之数，知命于返修之道，所以道家崇尚逆修。所谓“逆”，就是逆于天道盛衰规律。故《道家·太极门》秘诀曰：

无为之法，法本于无，顺于自然，万法之祖，逆于天道，归真返朴。

返修之道，用八卦学说解释，就称为抽爻换象，取坎填离。纯阳为仙，乾卦就为纯阳。因此，道家逆修又称为返乾。乾坤之卦是先天的纯阴纯阳，由此而变生出后天的阴阳各半，即离卦，坎卦。如图示：

两仪：



不论阴爻在外，或在里，都要换掉，这叫抽爻换象。象是卦象之意，爻是象中之爻。取坎卦中之阳爻，换掉离卦中之阴爻，成为纯阳之卦，后天之卦便复归先天之卦。所以，气功修为进阳则健，纯阳则道。道家历代祖师的名字或道号都与阳有关。如道家创始人李耳（即老子）叫李伯阳，八仙之一吕洞宾叫吕纯阳；丹鼎门内丹鼻祖叫魏伯阳；道教南宗祖师张真人叫张紫阳等等。阳代表生的涵义，仙的涵义，炼得全阳，则返得本源。

人类的阴阳之道在不断发生变化，阴阳消长，阳盛则阴衰；寒暑更易，阴长则阳消，循环往复。一天的阴阳更替如是，子时一阳生，早上太阳升起，阳气始而渐增，到了卯时，三阳已生，阳气最盛；到午时一阴生，阳气渐衰阴气渐增，到酉时三阴生。一年的四季变化亦如此，以卦象释之，复卦为冬至，开始一阳生，始卦是夏至，开始一阴生；阳生到三，三阳开泰，春天来临。三阴之时为否卦，秋天来临。

人体是一个小宇宙，与天地息息相通，人的生命活动，也脱离不了自然界阴阳变化规律：人一出生，阳气始出，到成年阳气最盛；以后逐渐阴气生而阳气衰，直至耗阳尽而死。所以，《易》说：“法象莫大乎天地，变通莫大于四时。”道家明于此理，知万物变化无不应四时：生、长、化、收、藏之道。人之生、长、老、衰、病、死，为人生顺势发展之道；若能逆修而返，反其道而行之，则可由死而生。故《老子》云：“能婴儿乎？”意为此理，法婴儿之道，归真返朴，清静无为，以期长生不死，这就是道家逆修之理。

而气功修为也不可超越阴阳更替消长的沉浮过程。一个阶段可能功力长得快，在下一个阶段，又进展缓慢，甚至出现反复。所以，《易经》哲理，不仅能解释一天、一年的大自然阴阳变化，也可以解释人生变化过程和气功修炼过程。它包容了一切事理，概括了一切规律。通过炼功，可以逐渐领悟到其中的深刻道理。

阳属天，阴属地；阳则健，阴则衰。阳长还包含君子的意思；阴长就为小人之道，这是人世的道理。修道之人，既要讲道德，又要讲道理，两者缺一不可。三才之中，人体天地而生，灭必回归天地；人生天地之中，道必不离天地。人活着的时候，阴阳合气，形神皆具；死之后，阴阳分离，形神离散，神往上，阳气归天；形往下，阴气归地。神上升，形下降，中间气就断了，如同否卦所示☷。俗话说死为断气，是有一定道理的，不仅指呼吸已绝，也指神形分离气断。而修持到至高境界者却不同，他的形神与凡人返其道而行之，如同泰卦所示☳，天地之气交合。形往上走是带着神上升，神往下是带着形下降，这样就进入一个完全不同的

境界。因此，凡与仙，本质的区别就在于此。

(2) 四象与八卦

道法四象 [太阳] 生 [少阳] 道 [先天分化。
[太阴] [少阴] [后天合气。

炼阴阳 [去阴存阳] 孤阳不生(后天阴,留不待,去不得)
[炼阳领阴]

修为 [四象: 体逆修之道 (太少阴阳, 后天返先天)。
[八卦: 全有无之法 (一无八法, 万法归太极)。

四象就是太阳太阴，少阳少阴，正好成其对待，太阳太阴为先天，少阴少阳为后天；先天为纯阴纯阳，后天为半阴半阳。先天阴阳是本来的阴阳，是相对固定的；后天的阴阳是变化的阴阳，是相对不固定的。

《易·系辞上传》谓：

圣人有以见天下之赜，而拟诸其形容，象其物宜，是故谓之象。

是故法象莫大乎天地。

县（悬）象著明莫大乎日月。

河出图，洛出书，圣人则之，易有四象所以示也。

这都说明四象体现了天地之分肇。阴阳之变化，气功之体用，都不能出其范围。所以，四象体大道。返乾修炼，是去阴存阳，炼阳领阴。后天之阴，留不得，亦舍不得。没有阴不行，留着也不行，修道之难，道理在此。四象体大道，八卦全万道，万法便由此开始。

3. 老庄学说论

天道 [无欲
无私] 自然而然

自然 [自具万有 (妙备凡有)
本来天然 (巧工神机)] 品物咸章, 自然而然成。

自然之道 [生杀为则 (无有相生)
化变为机 (常变相生)

自然规 [生杀体阴阳之理——无为而为] 道由中生。
[化变成时空之境——自然而然]

有为无为 [无为自生有为] 有为化生有为 (化灭有为)。
[有为自归无为]

顺应天道——无为——无为而为。

有无长短 [有为之修, 人机自动天机自息。
无为之修, 人机不动天机自动。

天人易道 [天道自然——天道无为为无机——天机。
人道使然——人道有为为机——人机。

真道 [恍惚
似有] 无中含有 (见如虚有则道, 实有则非太极)。

大道 [天——天道
地——地道] 人——人道。(人始能体天地之道)。

三道 { 天道: 无知无私, 无欲无为, 法天者为道——天心。
地道: 无知无私, 无欲有为, 法地者为德——地心。
人道: 有知有私, 有欲有为, 法人者为凡——人心。

道家太极门功法祖《易经》哲理，宗老庄学理。老子和庄子学说，包括黄帝学说，都有一致性，所以又称黄老学说。道家思想实际上源于黄老学说。《黄帝内经·灵枢·外揣》谓：

浑束为一，未知所谓也，夫大则无外，小则无内，大小无极，高下无度。

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。

从这里可知，黄老学说最基本的思想是顺应天道，即无为成道思想。老子认为，人在对待世界里，一切都应顺其自然，一切有为都是片面的。只要有为，便落入有界，一切都相对待，有长必有短，有得必有失，顾此则失彼。不如自然无为，故《道德经》云：

道常无为而无不为。

古人已明确指出，所谓无为，不是消极的颓废思想，不思进取。而是用积极的态度，主张顺应自然规律，无为地去改变客观。因为只有无为，才能无所不为。老子曾云：“道法自然。”故道家认为，自然是大道之本源，只有自然无为，才能进入更高境界。《五篇灵文》中谓：

身心无为，而神气自然有所为，犹天地无为，万物自然化育。

无为为太极，是先天；有为为两仪，是后天，若后天动，先天自隐；后天静，则先天自然。这就是老子无为而生有为的自然本旨。所以，天道自然，天道无为而天机自动，无中而生有，乃自然之生，此为无为而为；若人道使然，人道有为而为，人机自动，有中化有，乃使然之生，此为有为而为。

因此，以有为之思想所指导的气功修为，不论什么功法，只要有为必然存在局限性，片面性。唯有无为，自含有为；唯有无为，自生有为，有为可化生有为。所以，唯无为方能无所不为；唯无为，乃能为所欲为。故《道德经》云：

是以知无为有益，不言之教，无为之益，天下希及之。

过去批评孔子思想时，同时批判老庄思想。特别批判无为思想，认为与积极进取的精神相悖。这是对老庄思想的曲解。这与一些人反对气功一样，站在门外，并不了解它，而对它品头论足。这种反对，无疑是一种狭隘的偏见。

人类思想认识总是在不断发展、深化，所以，有破有立，是客观规律。但需要在认识、理解的基础上去批判、反对，方可建立起一个新思想。例如道家太极门的三大哲理，若太极门的学生中有在认识解析三大哲理的基础上，批判或否定三大哲理，确立一个高于它的新思想，无疑也是一个巨大的贡献。

《老子》谓：

道之为物，惟恍惟惚，惚兮恍兮，其中有象，恍兮惚兮，其中有物，窈兮冥兮，其中有精，甚精甚真，其中有信。

意为：“道”之中，有象有物，有精有信。似乎已看到后天之奥妙，但又是恍恍惚惚地存在着。道之真谛只可意会，不可言传，要用心意去领悟它。所以，老子曰：“强名之曰道。”在对待世界中还必须用名相表达，因为无法表述，只好勉强以“道”之名相以谓之。但老子已经悟出：其中有象，其中有物。庄子也讲：“夫道，有精有信，无为无形。”这句

话，可谓至理名言，精辟地概括了“道”之思想。孔子晚年写论语时，发现一个字可以表达多层意思。他著书时，字斟字酌，非常严谨，寓意深刻。所以他的著作流传至今，读起来仍有很深内涵。又如庄子，“有精有信，无为无形”，用两个“有”，两个“无”，高度概括了“道”之思想，恍惚这个理才可称为真正的理。世界上很多事情，在恍惚之中，才是真的，一旦看明白，有形有象，落入有界。便是：见如虚有则道，实有则非太极。恍兮惚兮说的是道，真实的东西是元炁，是元炁发生的变化。从老庄思想中可以看出他们已感悟到天地的过去，天地的未来。

所以，三易之理，老庄思想都具有深刻的内涵，蕴藏着深刻的哲理，不仅是中国古代哲学思想的精粹，也是指导气功修为的优秀经典。

四、修为对待观

太极与修为 [太极:无为自生有为] 太极门 [无为而为。
两仪:有为化生有为] [有无相生。

两仪与修为 [阴主静,静极生动,动以生阳。
阳主动,动极归静,静以生阴。

动静与修为 [天地为动静之体,道不离阴阳。
阴阳为动静之用,法不离动静。

功法内涵 [动静交炼,动静为太极之体用] 修为之本。
[形神双修,形神为人生之本来]

太极意为无为,进入两仪境界自生有为,有为即可化生有为。太极门的功法,就是无为而为,有无相生;它是自然的,不是自主的。两仪的修为,阴主静,静极生动,动以生阳;阳主动,动极归静,静以生阴,这是阴阳相生之理。天地为动静之本,动静交炼,法不离动静,动静为太极之体用;道不离阴阳,阴阳为动静之用;形神双修,形神为人生之本来。这就是说,一动一静是道家太极门的修为之本,所以太极门功法,都在动静之间。发功最初为外动,即形动;由外动到内动,由动归静,动静相兼,这是修为的基本之理。

1. 动静与理法

动静相对 [动为静之对。
静为动之对。

动静体用 [动为静之用。
静为动之体。

动静相生 [静极生动。
动极生静。

动静一体 [动中有静。
静中有动。

动静相因 [静为动之源。
动为静之本。

动静相成 [非静无以显动。
非动无以显静。

动静相须 [无静无所谓动。
无动无所谓静。

动静相参 [动中之静为真静，
静中之动为真动。

炼养 [动以炼运 性命 [动修命。
静以养纳 静修性。

修功 [功以动发。 得功 [功以动得。
功以静成。 功以静成。

修自静起，亦自静终

动以生阳，静以生阴。动以盛气，
动以行气，静以收气。动以发功，
动以炼运，静以养纳。动以炼命，
功以动得，功以静成。功以动始，

静以养气。

静以收功。

静以修性。

功以静终。

动静是相对待的，也是相统一的，它又有阴阳，刚柔之称。《易·系辞上传》云：

动静有常，刚柔断矣。

太极动而生阳，静而生阴，动静有常，阴阳有序，刚柔分司，阴阳以象。故气功修为，动静为阴阳之道。“动静有常，刚柔断矣。”邵子注谓：

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。

故太极动静，由阴阳化生，静动之极，阴阳反成。所以天地之道，由动静而生。动静本法道法天。《庄子·刻意》中谓：

静而与阴同德，动而与阳同波；

静一而不变更，……动而以天行。

静而法阴，故静一而不变更，动以象阳，故动而如天行。动者有作之形，静者无为之象。所以，动静中寓有修为大道。

动为静之对，静为动之对。动为静之用，静为动之体。所以，体中有用，用中有体；静以生动，静为动之源，静中有动；动极生静，动为静之本，动中有静。无静便无所谓动，无动亦无所谓静；动中之静为真静，静中之动为真动。

动以炼运，重在炼命；静以摄养，重在修性。功以动而始发，功以静而以生；功以动得，功以静成。功在动静中生、长、成、得，因此，气功修为整个过程，都贯穿着动静。天之道为阴阳，地之道为刚柔，人之道为动静。故动静者，三才之大道也。

认识了动静的对待关系后，在炼功中，就不能总想动。动虽然能盛气，但也能耗气。修为之中，动静正好相反相成。炼功中人为地去追求动或静，都是错误的。一切都要顺其自然，动静过则阴阳伤。“如为情欲所牵，永违动静，过动伤阴，阳必偏盛；过静伤阳，阴必偏盛，且阴伤而阳无所成，阳亦伤也！阳伤而阴无所生，阴亦伤也。”所以，修为应动静相宜。修自静起，也自静终。法以动得，也以动灭。整个功如此，每一步功法亦如此。太极门修为，从十方无极档到九宫太极架，便是静起静终。第二步修为又自静起，此后亦必将归静。大道由静开始，最后以静了结。当炼功从一个阶段走向下一个阶段后，就能体会到动静之间的关系，理解动静之理。

2. 有无与修为

有无修为 $\left[\begin{array}{l} \text{无为之为} \\ \text{有为之为} \end{array} \right]_{\text{半}}^{\text{有}} \text{之} \text{无} \text{之为。}$

有为无为 $\left[\begin{array}{l} \text{无为自生有为} \\ \text{有为自归无为} \end{array} \right] \text{有为化生有为(化灭有为)。}$

有无得失 $\left[\begin{array}{l} \text{有为之为，人为难图，故为非为。} \\ \text{无为而为，自得天然，故为生为。} \end{array} \right]$

法诀：无中生有有归无，无有相生法卦图。

有有化生暂是有，无无归本无非无。

无为而为 { 无为而始舍有为，无为而自生有为。
无为而自得其为，无为而自为所为。
无为而自为欲为，无为而自为当为。
无为而无不可为，无为而无所不为。

功法 { 功：无为生有为——终归无为（为为非为）。
法：无法生有法——终归无法（法法非法）。

修为无为 { 身心无为，神炁自然有为 } 修为有为，功炁
修为无为，功法自然有为 }

亦必无为。

动静到有无，“有”和“无”又成一对待。一即有为，一即无为。如此，对待之中又产生一对待。太极门功法强调无为自生有为，有为化生有为，从有为又自归无为，这是符合宇宙万物从无到有，从有归无的自然之道的。道家太极门功法顺应了自然天道规律，这个有无相生的过程，就是修为的全过程。

《太平经》谓：

道兴无为，虚无自然。

若能无为而为，则自得天然。无为为大道大德。《庄子》亦云：

无为为之之谓天，无为言之之谓德。

故无为而为，又为大道之修，又为真为。而有为而为，人为难图。《起信论》谓：

一切世间有为之法，无得久停，须臾变坏，故曰无常。

所以，有为之为是为非为，炼无为之法，一定要处于无为状态，人机不动，则天机自动；若人为地引动，人机自动，天机自必不动，这便不是真动。例如，道家认为，人体有二十四部大脉，脉络通与不通，与炼不炼功有直接联系，但哪一条脉应该通，或哪条脉已经通了，自己并不知道；如果自然行气，气机会自动去通能够通或应当通的脉。若人为引气，可能造成堵气，岔气等危害。所以，应无为而为。无为始含有为，无为自生有为，无为自得其为，无为自为所为，无为自为欲为，无为自为当为。唯无为无不可为，故无为无所不为。

无为是道家太极门的核心思想，贯穿整个功法。无为自生有为是先天之道，有为化生有为是后天之道。太极门是自然而生，先天体现在发功，从太极而两仪，由静到动；后天体现在用，发功以后，会出现治病排病动作，待病好后动作自然就消失了。炼功进入九宫太极架阶段，会出现太极架动作，随着功力进展，这个阶段的动作又会消失。如此从无到有，从有到无，就是太极门的修为过程。“无为”也为名相，在学功初期，也许对太极门的无为内涵理解还很肤浅。进入中级阶段后，就可逐渐理解无为之奥妙了。

3. 形神对待观

形神相因互果 $\left[\begin{array}{l} \text{形作用神} \\ \text{神作用形} \end{array} \right]$ 本体直接调节 $\left[\begin{array}{l} \text{自身} \\ \text{他身} \end{array} \right]$ 对待
同一。

气功修为 $\left[\begin{array}{l} \text{神：修性} \\ \text{形：炼命} \end{array} \right]$ 良性调节。

常人之损 [神：内劳心
形：外劳形] 形神交瘁，有损无调。

形神对待 [物质决定精神
精神作用物质] 一定条件，互为主导。

形神变化说 { 相生：形——神，阴阳相生，相须相配。
相对：形→←神，阴阳对待，对立互存。
同一：形≡神，阴之于阳，亦在同类。
转化：形↔神，物极则反，相互转化。
主导：形↔神，不同境界，互为主导。

修性炼命 [修神由凝神入，还其神之本。
修形由集气入，复变形之初。

元神修合 [道家：元气(物质之元)
道教：神灵(精神之象)] 合之名曰：元神。

气功 = 精神能量 + 物质能量。

形神互果 = 气功功夫。

人是精神与物质的统一体，形与神又成其人体对待关系。神与形相互依存，并在一定的条件下产生相能互补的功效。形可以作用于神，神亦可以作用于形，这是本体直接作用。按道家观点，神属阳，形属阴。古人云：“形为生之舍，气为生之充，神为生之制。”这就是说，形是生命活动的基础，神是生命活动的主宰。精神可以转化为物质，物质可以转化为精神。在物质境界中，物质起主导作用，物质决定精神；在精神境界中，精神起主导作用。精神决定物质。

气功修为表现为，神为修性，形为炼命。有这样两句话：“内动失律则神逸，外动极劳则失态。”气功修为中，

形神相因互果，精神物质相互转化，是一种自身良性调节。对常人而言，外劳形，内劳心，形神交瘁，有损无调，故日向衰。道家修为则讲究神形相亲。《养生论》云：

是以君子知形恃神以立，神须形以存，……故修性以保神，安心以全身，……。人之一身，神为身主，形为神舍，形神相依，阴阳相对，始能生存。

形神变化，一是相生，阴阳互生，相须相配；一是相对，阴阳对待，对立互存。阴阳同一，属于同类。《黄帝内经》云：

阴中有阳，阳中有阴，阴之与阳，异名同类。

因是同类，可以相互转化。这种转化，在不同境界，互为主导。物质境界中，物质决定精神。炼气功是进入精神境界，故精神主导物质。所以进入精神境界后，就不能认为物质的存在是真实的。如果执著于物质之相，就不能发好功，也不可能发挥气功功能，进入气功态境界。气功的体用都依赖于精神，精神具有决定作用，这一点理解到了，对炼功有重要指导作用。

形神概念与物质精神概念还有差别，这里用物质、精神之词，是为借喻。用对立统一的观点，是精神反作用于物质；气功修为则讲精神决定物质，精神本身就具有物质作用。这是太极门的第一个重要观点。

形到极点就是神，神到极点就是形，这是第二个重要观点。有一个典故，说明了精神的物质作用：一个人走山路，走着走着，突然，被一面大石壁挡住去路，怎么绕道也过不去。他听到巨石那面有说话声，非常着急，很想过去。于是坐在巨石前，意念中想：如果石壁裂开就好了。当他全神贯

注地想着想着，果然，石壁轰然一声巨响，裂开一条大裂口，路出现了。这就叫“精诚所至，金石为开。”在物质境界中，这是不可能办到的；但在气功境界，精神力量可能发挥巨大能量决定物质，出现在物质境界中不可能出现的奇迹。一般人由于意念很难集中，用气功术语讲，就是缺乏“定力”，不能发挥精神能量。能否达到精神作用物质，要看精神能量能否超过物质能量。类似现象，已有证实。

还有第三个观点。即主导观点。唯物主义讲物质起主导作用，道家修为则讲互为主导。形界形主导；神界神主导。人的精神能量具有极大的潜能，并未被人自身所认识。人在危急之中，会做出平时无法做到的事情，爆发出巨大的能力。很多人都有类似的体验：救火救人时，力量比平时大得多，平时搬不动的重物，这时都能搬动；打仗危急之时，可以跳越过平时根本过不了的宽沟高墙；这说明，人的精神能量往往在极为紧张，生死攸关的时刻，也就是在处于忘形状态之下爆发出来。气功修为就是让人处于忘形状态，调动和集中人的精神能量，所以会出现许多人们不可思议的奇迹。在气功境界中，时间、空间都是假象，这个时空观，于修为具有重要的指导意义。它根本不是一个信则有，不信则无的问题，而是唯有树立起气功境界下的时空观，精神才有可能作用于物质，方能产生和聚集精神能量，真正进入气功境界。如果还未入得气功之门，便首先持怀疑态度，意念不集中，就不能进入气功态，那么，精神能量从何而来？凡学过太极门气功的学生都有体会：只要意念集中，进入功态，在替人查病时，时空均是假象。不管需查对象与你相距多远，是否同时代的人，他的信息都会来临，都可查病。如果集中

不了意念，进入不了功态，对方即便是站在面前，也可能查不准病。

第四个观点是：人是形神统一体，形神相因互果作用；本体直接相互调节，我形作用我神，我神作用我形。本体与其他人之间，是自身与他身的调节。根据同一律，我、你、他本是同一，在一定的境界中，都是一体。形神是一体，自身与其他任何对象都是一体。当我作用于你时，需要我的精神能量大于你自身的精神能量；若我之能量小于你，则不可能作用于你，或你却可作用于我。例如，一个人单独在熟悉并气氛自然的环境中查病，可以查得非常准确，若在一个大家都不相信，且有玩笑甚或戏弄的环境氛围中查病，则可能被这种“不信”的精神能量干扰，使查病者查不准病。当然，这与查病者的功力也有一定关系，对于功力高深者而言，已不存在不可逾越的界限。所以，一定要明白这个道理：进入气功境界以后，时空是假象，数量是假象，物质、精神同样也是假象。一旦回归到物质境界，物质又会对精神起主导作用。一间房间，有四壁，在物质境界，它是真实存在的，人不可从墙壁穿越而过；而在精神境界，它的存在，则是假象，当然就不存在是否能穿越的问题。所以，气功境界中，精神能量为主导，物质能量退而居次；精神能量在前，神决定形，精神能量+物质能量，这就是气功。

了解气功的唯一途径是自己走进去，别无他法。学会了气功，有了亲身体会，才有可能认识到它的真实存在。近几年学习太极门功法的，有科学家，教授，医生，还有搞基础理论研究、哲学研究的等等人，起初大多都不相信气功，因为用任何现代科学道理无法解释气功。故全盘否定者有之，

将信将疑者有之，探索研究者有之……。经过学习以后，大多数人能查病治病，有了一些新的体验以后，才对气的存在有了正确认识。气功，本身就有系统全面的理论，其他学科的确不好解释，但它的存在，是真实的，这就是许多人学功后的切身体会。

四川有一位学者，写过一篇关于遥测查病可能性考证的文章。用物理学的定律推算信息能衰减公式，得出的结论是：气功查病，在一尺以内信息强，可以查到；一米以后，信息就弱了；三米之外则根本不可能查到；所以气功查病，在一米以内可能，超过一米可能性极小，三米以上不能查到，遥测则纯属奇谈怪论。可是，当他的亲属参加了太极门气功学习以后，自己能遥测查病，他方知气功查病非已知科学所能解释的，也相信了气的真实存在。故叹曰：关于气功研究的书是无法再写了。

如果说相信真实存在的东西是唯物的，那么不承认真实存在的东西，就不是唯物而是唯心了。人们因长期生活在物质世界，物质随时随地处于主导地位，决定着人们的一切。气功要求超越物质境界，就必然要求从精神上、意识上脱离物质境界的羁绊，就需付出艰苦的努力。所以，我们炼气功，应当始终抱着一个信念：“精诚所至，金石为开。”同时，应当有了对气功的基本认识以后，去树立起信念。若不懂气功而盲目崇拜，是迷信；不懂而横加反对，是盲目，亦是偏见。

五. 修为与功理

1. 修为与功法

无极、太极、两仪、三才、四象、八卦、九宫
无 无 动 动 } 半 动缓 动缓 刚内
无 为 静 静 } 静急 静急 柔外 无

八法九无 [八卦成八法。
九宫全万法。

乾 坤 离 坎 震 兑 巽 艮
八卦应八法：动 静 急 缓 刚 柔 外 内
天 地 火 水 雷 泽 风 山

不二法门 [法于无为则不二，无为无二法。
法于有为则不一，有为无定法。

太极门功法 [功本无为 故不二] 一无包容万有。
[法于有为，故不一]

太极门功要 { 功则：静极生动，无极生有，不为自为。
功诀：无为而为，自然而然，无得而得。
功法：法法自生，法法自灭，法法自在。

功法的生成	无为生，有为成 种子生，师传成 功力生，功用成 悟中生，证中成	成法得失	法为进功之
			法为功进之

阶。

碍。

功法的炼悟 [功因悟进
悟缘功觉] 大悟性功必大进。

功法的体用 [无为为功之体 (炼养为功之体)。
有为为功之用 (悟行为功之用)。

十方无极档后功架 [刚道：八卦神力手、刚气。
柔道：九宫太极架、柔气。

太极门数理功法 [功法以十数统之
修为以逆数行之] 逆修

三功九秘 [功法口诀、功夫境界、功夫体用。
由外形之动而渐转内之九动

功动三秘 [守心不守意
守气不守动] 守无不守有——九宫太极架指

导。

太极门功规 [无有生灭
否前定后] 有界 (修行) 无常。

功法应用——功用、功用，九炼不如一用 (不著法相)。

道家太极的功法特点，可以用易象之理概括之：无极境界，是无无状态，什么也不存在，由静而生动，气脉内动而

诱发外动，这就由无极而生太极。太极境界，是无为状态，无中含有，天地混沌未分，但无已包含着两仪，这时头身阴阳迴环而动，即太极而生两仪。两仪境界，是由太极静而生阴，动而生阳；由动、静而产生半动半静；这便是三才境界。进入四象，则四维而动，圆转成太极圈，变生出动静缓急。八卦则代表了动、静、缓、急、刚、柔、内、外八个形式，这八个形式已概括了所有动的形式，因此到九又极必归无。八卦中包含了九。九宫即是中宫，也是太极，皇极，大中之意，亦意无。八卦是有为的，九宫是无为的，它包含了万法，因此，九宫全万法。

八卦包容了所有动的形式，也就是包含了八法：乾属阳，谓之天，主动；坤属阴，谓地，主静；离属火，主急；坎属水，主缓；震属雷，主刚；兑属泽，主柔；巽属风，主外；艮属山，主内。从太极到八卦的演变全过程可以看出，太极门功法由无为而始，法则由有为而成。始于无为，那么什么动作也不要求，故什么动作也没有；正因为什么动作也没有，什么动作也能够包容。因而，不可能有第二个“无”，道佛两家遂把这叫做“不二法门”。如果有为，就有若干条道可走。所以，太极门之功，本于无为故不二；太极门之法，生于有为故不一。整个修为过程，都是无中生有的过程，无为贯修为始终，在过程中间则有无相生，法又生法，如此，一“无”便包容了万“有”。

太极门具体功法：功则——静极生动，无极生有，不为自己；功诀——无为而为，自然而然，无得而得；功法——法法自生，法法自灭，法法自在，这三条是基本原则。

功法的生成：法由无为而生，有为而成；由种子而生，

师传而成；由功力而生，应用而成；由善悟而成，师证而成；功法特点是自然生动，自然生法，求之不得，不求自得。法是功力进步的标志，也是功进的阶梯；得法以后著于法，就失去自然无为的原则，法就成为功进之碍。因为，法如渡人之舟，到达彼岸后，应弃舟而行，倘若把船背在身上有了包袱，前进就困难了。所以，得法以后要捨法。太极门的法是不断变化的，要永远以无为为修为本旨，方能不断进步。其次，功法的生成，除炼以外，还需善悟；功因悟进，悟以功进，炼悟相长，大悟必有功之大进。

太极门以十方无极档为十步功法的起步功，下种导引以后，不久就会由十方无极档转发第二步功。转发的刚道称为八卦神力手；柔道为九宫太极架。八卦神力手在江湖上称为神拳。清朝末期，有一个著名的民间传道组织义和拳，炼的就是刚道功，修炼方式是从道家传下来的，即符篆门的神拳派。神拳派修为讲究念咒语进入气功态，修到一定程度可以刀枪不入。当然，这里所指的刀枪不入，不是说现代的枪炮打不进去，而是用矛扎不进去，用刀砍不进去。因为发动以后，全身被气包裹着，形成保护层，越打越硬，刀的确砍不进去，但不能割，用力一捋一拉，就割进去了。清末义和拳抵御八国联军侵华，曾施展八卦神力手之功力，试图打败侵略军；结果，洋枪洋炮把义和拳打败。过去称八卦神力手为“洞洞功”，炼此功法需要在山洞里炼，山洞气场好，气散不出去；再者山洞四面都是石头，炼神拳时喜击錫硬物，撞碰跃跳，山洞里具备这些条件，功力易长进。但太极门修炼不主张修刚道，而应修炼柔道，如发现有学生从十方无极档转发八卦神力手者，传法老师都会给予引导，帮助转入柔道习

炼九宫太极架。

旧传九宫太极架有九个发功桩口，按九宫八卦序位排列。每个桩口连桩式在内，共有九个特定的标准架式，合之即为九九八十一式，这八十一式动作具有相当的保密意义，这是因习炼者的自发动作不仅是正邪抗争的治病表现，也是内外经脉是否通和的象征，更是功力进展的显现。传法老师可从动作了解到习炼者的疾病情况、功力状况以及通脉情况，从而给予确当的指导，若习炼者过早了解到架式内容，发功时难免有意无意地引发潜意识性的假动作，最后贻误自己。所以，凡属有为动作，人机自动，天机不动，都不可能进入九宫太极架阶段，不能称为真正的自发动功，不是功动。

习炼无为法功法之初，本不应当有有为的引导，但为让学生能放松，有利于进入功态，故采用权宜之法，用“净神法”与“净形法”指导学生学会从形、神两方面真正放松，学会自然放松以后，就应舍此法不用。

净神法，也叫神三驰，要求炼功开始首先从头顶放松，然后心窝，会阴都放松。人称头脑为“灵”，心窝是“神”，会阴外为“性”，灵、性、神三者放松，才是真正净神。净形法又叫形九松，额、脸、唇、喉、腹、臀、腰、髌，趾九个部位逐一放松，全身也就已放松了，尔后专注于无为自然状态。这样，从形到神都放松，发功就容易了。

太极门功以十数统之，修以逆数行之。十九八七六五四三二一，从十方无极档开始，逐渐转入九宫太极架。有些学生认为，九转入八就是八卦神力手，这是错误的。因为九为阳数，八为阴数；阳数无象，阴数有形。八卦神力手虽是神

拳，功力很强，但它是有形的。九宫太极架转入八，不是八卦神力手。

功动三秘是太极门独特的秘诀，过去从未公开。功动三秘对指导修为，特别是九宫太极架阶段十分重要。这三条秘诀是：守心不守意，守气不守动，守无不守有。如果做不道这三点，就不能进入境界，更不可能引发出九宫太极架。太极门的初发动功，如习动、势动、病动，与许多其他门派气功基本相似。由气动转入功动阶段，它就显示出独到之处。功动，指因功而发动的动作，功动动作是由气运循脉而发，如果该部脉气通和，必然会出现该种动作。因是功夫到一定阶段才发，因功而发，故叫功动。功动三秘对炼功从习动、势动等假动进入功动具有决定性的作用，指导其炼功，颇具深义。若初发动功后，得不到传法老师指导与下种，是决不可能转入功动的。

“守心不守意”，是指要明确“知”与“念”的关系。心代表知，意代表念；心只有知感，没有杂念。意思是说心里明白自己是在炼功，但未用意念指挥动作、气机与觉触。例如：手因气盛带动向上，若这时想如何放下手来，这就叫动念，或在潜意识中想重复自己过去的炼功动作，想其他人的发功动作，都属暗示，属一种有为追求。一旦动念、动作就会出现，这是“有为”之果，不是自然炼出来的功夫。所以炼功时只要知感清楚，不理会出现什么动作，都应顺其自然。九宫太极架是自然而发，因人而异，因时而异，今天出现的动作，明天不一定会出现，别人出现的动作，自己不一定出现。若违其自然，必出假动。《气功针经》曰：

无为档经发动致动已，其动经八假而归一真，……。八

假者何？即动非无为，因以假动也。一曰驰，二曰斜、三曰欲、四曰习、五曰病、六曰意、七曰势、八曰气也。

只有“守心不守意”，不人为引发动作，方可免出现“欲”、“习”、“病”、“意”等动作。

“守气不守动”，气为本，动为标。用气带着动作，不追求动作，有气带则动，无气带则停。如果发功总想动，越动越快，就是势动了。势动也是假动，不是气功修炼，是健身运动。所以，“守气不守动”，是太极的由势动转入气动的关键。发功时，要让气机带着手、脚、身体动作，气运行到哪儿，就动到哪儿。没有气机带动，便停住不动，宁可不动，不可势动。不动则守气，守气久之，气机逐渐增强，又可带动外架。倘若守动，气则会越来越小，又转入势动。每个人炼功都会有这个过程：刚开始守气时，气很弱，动一会儿有可能会感到没气了，只要静下来，静极自会生动，一会儿气又会来，它运行到哪儿任其自然，如此，气会由小到大，由弱到强。这是人机不动，气机自会加强带动动作，由断断续续的动作到连续不断的动作，成为真动，也叫功动。

一些因袭新创功法，因功法本身不完整系统，势动以后，不知前路。炼了若干年，都在势动，不能进入真正的功动境界，原因何在？其一，没有功动三秘诀作为指导；其二，没有太极门磁场；其三，没有太极门种子。三者缺一不可。所以，这个口诀，只能服务于无为法功法，并不是放之四海而皆准的。凡属有为信息，生搬硬套，会打乱信息，不仅无益，反有其害。

“守无不守有”，指炼功应以“无为”为本旨。假如意

念守过去出现的动作，去追求它再次出现，就叫“守有”；反之，则叫“守无”。如果出现一个通脉动作，或者气感特别强，感到气机带动全身如车轮一般旋转，这时就需要“守气”，动作越慢越好，慢才守得住。炼功中出现的任何动作，任何感受、法术、功境，都属于“有”，不能去“守”。正因为太极门要求不断地守“无”，才会不断的生“有”。可见，三个口诀中，“守无不守有”最为关键。“一念即起，心无太极”，念动就出了太极境界。道家太极门之所以能由势动转入功动，是为功动三秘之妙。

太极的理论在学生中是不用保密的，可以相互商讨、交流。唯三功九秘内含不能讲。“三功九秘”是太极门功法的核心。“三功”指功诀、功境、功用；“九秘”指由外形之动而渐转内之九动。三功九秘须严格保密。传法老师上课不会讲，学生间不能交流。这不是故作神秘，更非保守，而是有利于学生炼功的有益措施。有些传统气功门派用隐诀传法，晦涩难懂，炼后自证。太极门功法口诀简单明瞭，得诀后可马上用于实践。功力未到而事先知道了后面口诀，则影响修为。因为太极门功法在各个阶段都有不同的口诀，而这些口诀具有否定之否定的特点，所以泄秘后可能使学生在炼功中无所适从。例如，初发动功要求自然而然，顺势而动，到势动转入气动后，口诀是三功九秘，要气带动，不能势动。假如刚开始发功就把功动三秘口诀传给学生，那么，学生就不能势动、假动，没有假动，那有真动！这样，学生永远也发不了功，不能进入太极门修炼。再例如，九宫太极架阶段会让学生认识到动功的优长，生阳通脉，生功生法等等。待到下一阶段，则又有“动功、动功，竹篮打水一场空”等新的修为

口诀，这个口诀又否定了动功阶段的口诀，每一阶段的口诀几乎都与前一阶段口诀相反。倘若提前知道了，炼功难免人为追求，无为变有为，无为之修不能进行。

功境是功夫炼到一定程度出现的各种境界，也是功夫感受。它是炼功的必然产物，与幻境不同。幻境是虚幻的，错乱的，是功中的偶然现象；如果炼功每次到相应程度都反复出现同一境界或同一感受，就属功夫境界。功夫境界只能自己体会。功力不到，那怕只差一点，它都不会出现。

功夫境界是传法老师衡量学生功力的尺度之一，是学生功力水平的标志之一。太极门有“下种”传统授徒法，下种以后，学生获得太极门功法特征信息，拥有相同的磁场，所以功夫境界基本相似，尤其是重要境界。为保证学生无为而炼，口诀及功境都要阶段性保密，让每个学生都在无为的心理状态下炼功，循序渐进，持之以恒，自能进益。出现功境，只能告诉传法老师，老师可据功力给予进一步指导。若功力未到，谁也帮不了忙，自己无论怎么着急，也无济于事，出不了功境，老师更不可传法。故太极门功法在传统气功门派中享有无假功之誉。

太极门修为分四次下种，第一次下种后叫入法门；到功力进益后达一定阶段，老师给予第二次下种，叫入师门。入师门有三大境界，这些境界都不是由老师讲给学生听，而是学生出境界后由师证而传法，若未炼得境界而先知，在炼功中难免下意识地或潜意识中追求，很可能出现“境界”，但并非功夫境界，而是幻象、假象。这样炼功，无异于拔苗助长，徒劳无益而适得其反。阶段保密不是保守，不仅太极门无为法之修有阶段保密，传统门派有为法也需保密，如剑仙

门、丹鼎门都如此。丹鼎门的炼丹九步功法，就是炼过一步传授一步，目的与太极门相同，不庸赘述。而太极门又因无为法，则更需保密。所以太极门中有全家都炼太极门功的，都明白三宫九秘保密之理，相互间从不交流功境。炼气功，与其他不同，任何人都帮不了忙，功夫只能自己炼。太极门的一个祖师宏真大师的女儿随父炼功，最后没有学成，功夫上不去，父亲功夫再高也爱莫能助。所以，炼功无捷径。为保证学生炼功永远处于无为状态，无为而修，三功九秘不能随意泄漏，泄秘无疑加害于人，切莫妄为。

2. 修持与功进

修为渐顿 [渐修如木匠钻眼。
顿悟如一朝突破。

修为三乘 [知行其道为入门，知证其道为得道，自彻其
于法得法谓之下，于法贯悟谓之中，于法无
道为了道。
得谓之上。

进退 [修道如逆水行舟，炼功如沙山涉足。
功进如庭院长草，功退如磨刀消石。

修为著相 { 世相：善相，寿相。
道相：法相，仙相。
有相：诸有、诸得。
习相：俗习、功习。

太极门修为中，法的生成，炼悟，体用，进退，都有一

定规律可循：法由无为而生，有为而成；法由善悟而生，因用而成；法由功力而生，师传而成；法由种子而生，师证而成；这是生与成之规律。功因用长，多用功成；功因悟进，悟而功深；这是悟与用的规律。无为为功之体，有为为功之用，炼养为功之体，悟行为功之用，这是体与用的规律。炼功如木匠钻眼，功进如钻头透破，由渐修而顿悟，这是炼与进的规律。功进如庭院长草，功退如磨刀消石，这是进与退的规律。

炼功时也许很长时间没有明显长进，好像木匠钻眼，每天钻它，无甚变化；功力长进是一个飞跃，在没有量的积累之前，不会有质的飞跃。因此，持之以恒，坚持不懈，悟即在一刹那间。（一刹那为佛家用语，是指把五十片菩提树叶摞在一起，一刀切断，每一片叶子切断的时间就称为一刹那，形容时间极其短暂。）悟道往往就在一刹那极快的瞬间。不少人炼功若干年，看起来没有进展，每天炼功都无变化，无新的感受。其实，只要功夫到了，一刹那间如钻头透破，立即得悟。中乘以上的功夫全赖于悟，功悟相长，得悟了，功也相应长进了。所以，炼气功有一个特点，初级阶段主要在炼，炼而功长，进入中级阶段，炼悟相长；高级阶段，悟而功达。功越高，境界越高，越容易悟。修为三乘须自己比，自己看。有所得必有所不得，无得才能无不得。道理一贯通，一切皆自在自得。

修道如同逆水行舟，不进则退；炼功如沙山涉足，上难下易。修为功进以功境为证，法生以法象为证。功进有几碍：①习相，执世习之相妨碍功进。受一些世间习惯牵制，炼功时间很难不被耽误，或影响了炼功质量，因而有碍

功进，其次，功习也同样有碍功进。例如，气在身体表面运行，炼功时感觉特别舒服，所以会产生潜意识，引气外行，这样气机进不了体内，总在体表运行，达不到聚炼内气的作用，功夫不能长进。②，著有相。得了一些小法术，或有了一点神通，便沾沾自喜，招摇过世，热衷于表演，炫耀，堂堂然以大气功师自居。如此迷恋于法术、神通，也是功进之碍。③，有人得悟一点，满足于一知半解，不求索更深的道理。④，盲目崇信或心性不坚都为功进之碍。迷信是为心迷，不明其理，如何悟道？！但若轻信谗言，三心二意，又如何修道？！⑤，道心不坚，求道不诚为功进之碍。有人炼功，以世间官阶，世间地位自视尊高，放不下架子。存此心念，难进入修道，更不可得大道。因此，炼功者应该无私无欲，戒骄戒躁。真正做到清静无为。虚极静笃，方能踏踏实实，步步向上，进入高深的气功境界。

六、发功的奥秘

1. 发功与带功

传统发功 [他激——外为因] 开功 [单开太极(个体)。
自激——内为本] 合开太极(群体)。

人炁带功 [发功带功] 内气应合则易动 (均需自发)。
炁场带功

十方无极档 (不思不念，心如无极) 一灵独存，孕含太
(不式不势，形如无极)
(不言不诀，法如无极)
极。

发功，是指炼功者在一定的条件下，进入气功态后出现的异于常态的反应。

传统发功有两种形式，一为“他激”，即由气功师带功；一为“自激”，即由发功者自己发功。无论是自激还是他激，发功者都必须具备一个“关键因素”，就是需炼功者自愿处于宁静放松，顺其自然的“太极”无为境界，并起心发功，加上炁场等一定的外界条件，发功方成为可能。

“他激”带功分两方面：一是发炁带功，即由带功者用

自身功力给发功者带功；二是炁场带功，即把发功场地炁场进行转换调整，使炁场气机有利于发功。发功者处于这个炁场，宁静放松，自然无为，便容易发功。

“带功”也叫“开功”，其形式按练功人数分为两种。一为单开太极，即个体发功；一为合开太极，即群体发功。两种形式相比之下，群体发功比个体发功容易。因人越多，发功时炁场越强，与天地炁场亦越相合，发功效果自然越好。

道家太极门的发功，由“十方无极档”开始。整个太极门功阶可用十个数字代表：即十、九、八、七、六、五、四、三、二、一，从十而始，至一而终，最后返归于“无”而了道。故十方无极档为太极门动法的起步功，九宫太极架由此桩而发，因此，亦名“开基手”。

“十方”，暗喻无方可言，无法可指。人们称东、西、南、北为四正；称东南、东北、西南、西北为四隅；四正、四隅即成八方，再加上天、地而成十方。十方既成，混元无方，实已无方可言。故太极门发功，不受方向限制，朝任何方向都可以。但随着功力进展，自无而生有，练功是要讲方向的，此是后话。

“无极”，指孕含太极，无始无终。不式不势，形如无极；无欲无为，神如无极。故该桩系由无为而静，静极生阴，阴极则化；静极而动，动而生阳，阳动而气生，气动而形动。初为病动，渐至习动、势动、直至发出九宫太极架之功动，均为太极门功法的外动功夫。正可谓阴阳相生，动静相应。

十方无极档又名“无极桩”。它虽以“无极”立意，无

这个阶段，人的动作已被自主性动作所取代。因为，人体功能决定了在同一时空里，只能适应一套动作系统。因此，当人进入成年期后，由于用进废退，故主要表现为自主性动作。偶尔出现的情感、动作失控的现象，都能很快控制住。非自主性动作系统，因长期废置不用，因废而退，渐渐变成了人体潜在的功能了。

我们知道，人体动作的产生，有赖于肌肉组织的收缩和舒张。而人体本身就具有可如意肌（如四肢肌肉）和不如意肌（如心肌、肺部肌肉等）两套肌肉系统。这两套肌肉系统也同样具有对待因素，即如意肌具不如意性；不如意肌具可如意性。当人发功时，处于异于常态的气功态，如意肌具不如意性，不如意肌具可如意性。四肢肌肉不随人意而自动，气功师控制心脏跳动的频率等，均为此理。随着功力的增长，不仅可以控制和调节自身系统，而且可以控制别人。

由此可见，人体发功，是每个人天生就具有的功能，只是由于存在着显著的人体差异，如经络敏感程度，放松入静程度，对气功真义的理解程度，以及发功者的性格、知识等差别，使发功有难易快慢之分罢了。

近年来，社会流行带功报告，带功讲课，和信息发功（诸如听录音、信息物，约定对方某时接功……），给人们造成一种人体发功完全是某气功师个人功力作用的假象，一些所谓的“气功师”趁机大捞其利，贪天之功为己功，而世人也往往把发功者的数量，以及发功中出现的种种异常现象均归功于气功师的功力，给气功蒙上了一层浓厚的神秘色彩。本来，练功是一条智慧之路，让人越走越“明”。而那些种种的发功形式却正好起了相反的效果，使人越走越

“迷”，甚至陷入崇拜、迷信的泥潭。这样，也会把刚获新生的气功重新拖入泥潭。

发功其实并不是气功师的能量所致，而是发功者自身具有的功能体现。气功师只是帮助炼功者激发出非自主性动作系统的功能。也就是说，发功的关键不在气功师，而在发功者自身。只要有发功的愿望，掌握发功要领，真正静下来，不需要气功师的能量和信息，就能发功。

人体的非自主性动作，用现代医学名词讲，叫“失控”。失控体现在两个方面，一是精神性失控，主要表现在哭、笑、唱、说等，它是在人的意识不清楚的情况下发生的，属反常的病理性失控。二是静极自生动架，是正常功态，动作虽不是自主性的，但意识清楚，可以自主，属正常的功理性失控。两者区别的关键是：失控时意识能否自主，这是本质上的区别，不可混淆。一些人把功理性失控当作病理性失控，认为发功就是发病，这是因为对人体发功的机理不甚了解，对失控的本质缺乏正确认识所致。

3. 发功的过程

初发三要 [精神：集中意念] 静中体验。
[形体：放松自然]

三驰九松 [神三驰：脑顶、心窝、会阴。
形九松：额、脸、唇、喉、腰、臀、膝、踝、趾。

初动三兆 [似有似无] 从无而有，由假到真。
[半假半真]

(1) 发功的要领

发功的要领分三个方面。第一，精神首先要放松，做到“神三驰”。集中意念，排除杂念，一会儿就可入静。不能一闭上眼睛就胡思乱想，被一个个念头牵住。第二，形体要自然放松，做到“形九松”。身体若未放松，全身僵硬，内气不易发动，发功就困难。第三，要静中体验。不能着急，更不能刻意追求，静静地体会身体内外的反应和变化。久之，静极自会生动，无中自会生有。

开始发功，气还很弱，似有似无，半假半真。有时觉得晃动，又好象是假的，好象脚没站稳，有一种力量在推。实际上，这就是发功了。人世间很多事情都是这样，从无到有，从假到真。发功也不例外，刚开始，气很弱，似真似假，渐渐地，气感增强，等到真的发动气机，就是想控制也控制不了。如果心里总是怀疑，总是研究，气随意动，难以相聚，也就很难发功了。反之，如果感到有点动，就顺着动，不要控制，顺其自然，慢慢地就可动起来。

(2) 初动的难易

发功能力是每人都具有的，是人的自然属性。但作为发功者个人，由于存在显著的个体差异，初次发功必然有难易之分，一般体现在这几个方面：

①女比男易。男阳女阴是医家观点，道家观点正与此相反。道家认为，女属阳，男属阴。阳主动，阴主静，故女的发功比男的快。

②年轻人易于老年者。年轻人的自然属性衰退得少，比较敏感；年老者长期都做人为动作，年龄越大，自然属性衰退越多，感觉越迟钝。因此，年轻人发功比年老者快。

③体力劳动者比脑力劳动者发功快。知识分子，尤其专业知识分子发功较困难。因为他们思维活跃，还没有动，心里就想着为什么会动，就开始研究，总想琢磨出什么道理来。结果杂念纷纭，老是静不下来，又如何发功呢？世上许多事情，都可以先研究，再行动，而气功却例外。它要求先实践，后研究。没有体验，又怎么研究呢？仅仅获得一些表象知识非但无利，反而有害。

④领导同志较一般群众难以发功。这是因为，领导同志顾虑多，爱面子，怕发功“失控”后，下级笑话，有失威严。情绪紧张，也不利于发功。

⑤性子急的发功比较困难。发功的关键是心静，一定不能着急，往往越急越不动，不动又更着急，恶性循环，始终发不了功。这就叫：求之而不得。

⑥好动的比好静的发功困难。好动的，站在那里，一会扭扭腰，一会摆摆头，一会动动肩，老在做自主动作，自发动作系统发挥不了作用，就发不起功。

另外，站过桩的（站得太稳），眯视他人者（心不在焉），求气者（执着一念），惧跌的（难以入静），担心收不了功的（患得患失）……这些人，都不容易发功。但是，只要改变一下习惯和心理状态，也是可以发功的。

（3）发功的要素

要素 [识神：失控而能自知] 迷则有病。
[形体：失控而能自主]

掌握发功的要素很关键。发功时，神、形虽然失去控制，但它属自主性失控，意识很清楚。在精神方面，心随意

生，想哭就哭，想笑就笑，意识可自知；形体方面，形随意动，想摇就摇，想扭就扭，形动可自主。因此，如果发功时，意识清楚，说明发功很正常。如果发着发着迷惚了，神识恍惚，就说明神经有问题了，应立即找指导练功的老师处理。

迷和清的区别很重要，气功和催眠术的区别也在于此。催眠术是通过语言诱导等手段，让人在迷了的状态下，糊里糊涂地听从指挥。而本人却并不清楚自己的行为。气功则是让人在发功时明明白白，清楚自己在干什么，就是控制不了。所以说，知和迷是气功与催眠术的分水岭。

(4) 发功的表征

外发表象 [精神：想哭想笑，心慌心跳] 诸般齐样。
[形体：如倾如动，发冷发热]

外动表征 {精神：意识发功，哭笑说唱。
形体：形体发功，动摇转打。
阴阳：男女发功，相互吸引。

发功的主要表征是功理性失控，它属自主性失控。

失控的范围有神、形、阴阳和合三方面。

①精神性失控：有说、笑、唱、哭等。一般来讲，男同志笑的多，女同志哭的多。一次，一个日本旅游团接受发功，四五十个人中，有一半是妇女。发功以后，绝大多数妇女，都跪在地上哭，有的还打滚，十分伤心。带队的团长感到不解。气功师开玩笑说，这是日本妇女受压太深的缘故。实际上，妇女性格内向，平时许多委屈，怨恨都憋在心里，没法倾诉。而一发功后，思想放松，就不作人为控制，便发泄出来了。还有一次带功报告中，一位妇女一边哭，一边

诉，把平时的委屈都讲了出来。这些都是发功中的正常反应。

我们知道，人在婴幼儿时期，没有什么耻辱感，想哭想笑都很自然，而成年人的情绪受理智约束，不能随便哭笑，自己控制自己，让一言一行都符合社会规范。发功后处于自然状态，精神失控，想哭想笑都很自然，如果强行控制，反而会感到不舒服。所以发功后，不要控制自己，任其自然。

发功出现的哭笑等精神性失控与精神病发作的哭笑有本质区别。前者心中是明明白白的，是抒发心中的郁闷或欢乐，是暂时的失控；而后者是在意识不清的状态下的病态反应，二者显然是不能混淆的。

气功态下的哭笑是可以治病的。有一回，一妇女来太极门疑难病症门诊部看病，自诉肚子胀得厉害。气功师一查，发现肚子胀气系气机结滞所致。便说，你这病简单，哭一场就好了。她说自己哭不出来。医师说，给你发发功，就哭出来了。果然，给她发功，一会就大哭起来，越哭越伤心。她丈夫在一旁说，他俩吵架时都没这样哭过，感到不理解，也不放心，心想这样哭，不是更伤身吗！医师叫他不要管。结果，患者哭了半个多小时后，感到很舒服，气也消了，肚子也不胀了。她丈夫说，早知一哭就能好，在家哭就行了，跑这里哭干什么。他不知道，发功后哭是气攻病灶，哭是散发郁滞气机的治病方式。而在其他状态下哭反倒可能郁气。心理状态不一样，哭的效果怎会一样呢？

所以发功时有人哭笑，大家不要笑话，人家哭笑是无为的，你笑别人、自己未炼功，也影响别人发功。

②形体性失控。表现为动摇转打等动作。道家太极门的

气机是旋转的，一发功，很多人要转。特别是前庭神经失调，身体平衡功能差的人，发功后会感到头晕、呕吐。这是气在攻病。有的人患有晕车晕船病，一发功就吐，吐得非常厉害，连吐几回后，以后坐车再也不怕后面的座位，随便怎么颠，不会头晕呕吐。有的人患有头痛，颈椎痛或腰痛病，一发功不是转腰，就是晃脑袋，久而久之，不动了，病也差不多好了。有的时候，可能出现发功者闭着眼睛打人的情况，而且专打有病的地方，你跑他还追着打，还不会打错，真是奇怪。这决不是这些人生性好斗，而是发功后，有病的地方磁场强，吸引人来打。他打你，是帮你治病，对你只有好处。如果打得受不了，可以对他说轻一点。他会轻下来的。

③阴阳吸引。发功后，由于男女磁场相引，阴阳和合，会出现男的往女的身上靠，女的往男的身上靠的现象，这是正常功理效应。这说明两人气机正好相合，是自然反应，与双方品德没有关系。炼功者要正确对待。反正大家炼功都闭着眼睛，谁知道是男是女，靠着就靠着吧！

七、动功的特征

1. 动功的优势

动功名实 $\left\{ \begin{array}{l} \text{人为架式, 自动动功, 全由人为, 有为法。} \\ \text{势动架式, 自发动功, 半由人为, 半无为法。} \\ \text{功动架式, 功发动功, 全由无为, 无为法。} \end{array} \right.$

外动 $\left[\begin{array}{l} \text{人为动作, 运动, 消耗损伤, 久则劳倦} \\ \text{自然动作, 发功, 补偿调节, 久则舒适} \end{array} \right]$ 发功 \neq 运动。

外动优势 $\left[\begin{array}{l} \text{动以生阳, 阳生气盛} \\ \text{气盛则行, 通脉开窍} \end{array} \right]$ 通阳 $\left[\begin{array}{l} \text{增长体力体} \\ \text{恢复潜在功} \end{array} \right]$
质, 动为生之本。
能, 动为功之本。

(1) 动功的名实

当今流行动功种类很多, 只要有动作的, 通通都称为动功。按其动的实质, 可以划分为人为动功, 势动动功和功动动功三种类型, 三者完全不同。

人为动功是自主动功, 有固定架式, 这些架式, 是人为编排而成的。严格讲, 应叫古体育运动。如“太极拳”、“峨

帽十二桩”、“太极十三式”等。

势动动功是在自发动功的同时，带着人为意念引发出来的假动动作。

功动动功没有固定架式，静极自生动架，无为自生有为。这种动功与前两种不同，前两种是有为的或半有为的，叫有为法或半有为法；功动动功则是完全无为，全靠发功以后，气带动动作，没有一点人为意念。

目前社会上风靡的动功，都属前两种动功。道家太极门属后一种。前两种算不算动功呢？准确地说，应该叫假动或准动动功，不是功动动功。

(2) 动功的优势

炼功的初级阶段，通常都采用外动形式。这是许多传统功法的共同特点。那么，为什么要采用外动的形式呢？

人们都知道，体育运动能够增强人的体质，气功修为是修性炼命，性命双修，炼命之功，就是修炼形体，可在客观上达到强身健体，益寿延年的作用；于是，人们把气功修为与体育运动的作用等同看待，这是错误的。因为，人的一切活动，无论是学习、工作、或体育锻炼，都属自主性动作，对人体体力都有消耗，动极则疲。发功就不相同了。气功外动属功理性失控动作，不是人为自主的，完全自然无为，对人体有自然性的补偿调节作用，动后有轻松，舒适感。这就是气功外动的优势。

《易经》谓：

静以生阴，动以生阳。

阳生气盛之后，就会运气，通脉开窍，恢复调节人体机能，激发调节人体潜在功能，进而增强体质，攻病治病。因此，

外动是自然的，符合人体需要，外动是炼功的重要过程。

道家太极门气功近年来公开传功授徒，每个授功班只安排短短的十二天，在这有限的时间里，既要讲授很多有关气功哲理，又要组织学功者炼功。为使学功者在十二天之后具备基本的功力；能查病、治病，发功发气，必须利用外动的优势。古代气功家认为，“动为生之本，也为功之本。”正宗气功门派以外动始炼，就沿此道理。

2. 初动的效应

功夫可炼不可求 [求之不得 (有为难得无为) 。
不求自得 (无为自得天然) 。

初动三异 [生理：疲精，眠异，性异。
病理：翻病，出病，异感。
功理：初恐，熊懒，幻感。

生理效应 [心恬体舒，肌和身轻] 疲精，眠异，性异。
[心慌意乱，肌酸痛响]

病理效应 [功病翻病——自我诊病。
治病愈病——自我治疗。

功理效应 [头晕呕吐——太极圈炁所致] 初恐、熊懒、
[盲光幻影——六根显相所致]

幻境。

功夫可炼而不可求，求之不得，不求自得，求则生心，生心则有为，故有为难得无为，反之，不追求，处于自然无为状态，不求而自得。这是太极门的特点，任其自然，不求

自得。

初发动功以后，每个发功者都会在生理、病理、功理诸方面出现不同程度的感受、反应，这就是初动的效应。

(1) 生理性效应

反应在生理上的，主要是疲劳或亢奋。一些人炼功一段时间后，感到疲劳出汗，心慌意乱，或骨头发响，肌肉酸疼，特别是平素运动活动较少的中老年人，更为明显，这是因为身体一时不能适应的原因。经过一段时间的炼功，这些反应会逐渐消失。另一些人在生理上很快适应了发功，发功后气机流行顺畅，会有肌和身适，心恬体静等感觉；或炼功后精神很好，睡眠减少也不觉疲劳。无论出现那些感受，都属发功中正常反应，不必介意。

(2) 病理性效应

炼功后，气机在全身周游，碰到有问题的部位，尽管你平时也许无任何症状，这时也会出现不同的感受。中医认为，通则不痛，痛则不通。身体何部位有问题，就必然会出现一些反应。这在气功中称为功病，翻病。有的人若干年以前的病已经没有症状了，一炼功，就出现病痛反应，这就是翻病。只要炼功中出现翻病，这说明病灶仍在，只是因身体在目前有足够的抵抗力，病还处于潜伏状态而已。

炼功翻病属功理性翻病，它与病理性翻病不同。第一，功理性翻病，是身体处于正常状态，抵抗力正强。而病灶部位肌体还未受损害，功能还未减弱，病势也未处于上升状态。此时翻病，正能压邪，并通过炼功攻病治病，病可很快治愈。而病理性翻病则不同了，与功理性翻病正好相反，它是身体抵抗力处于很弱的时期才翻病。此时病势上升，病

灶部位已被损害，正不压邪，发病后，对身体损伤很大。所以，功理性翻病，看似坏事，实是好事，通过炼功把病翻出来，及早治愈，对身体不会造成损害，只有益处。

因此，每天炼一次功动功，实际上是每天给自己作一次全身健康检查，是一次诊病治病的过程。

(3) 功理性效应

太极门最常见的功理性效应是头晕呕吐，即使是一些炼气功多年，修炼有素的气功大师，有机会学炼太极门气功仍然会出现眩晕呕吐的反应，这是由于太极门和其他门派有别，太极门的主要特征是太极圈气场。这个气场与天地之气一样是旋转的，对人体平衡器官功能有明显影响。平时要晕车晕船，身体平衡器官功能较差者，或潜在有这种毛病的人，发起功来，肯定要呕吐。有些人经络敏感，即使并未发功，只要置身太极门气场内，同样有类似反应，此也为功理性反应。

发晕呕吐，仍属翻病、攻病，只要炼功者坚持下去，度过这一关，以后乘车乘船都不会头晕呕吐了。

还有一个功理效应，是盲光幻影。出现盲光幻影，是因六根显相所致。

六根，系佛教教理性名词。即眼、耳、鼻、舌、身、意，是人体的六大感官。（太极门秘传称为九根）它是人类用以感受世界，认识世界，改造世界的六大功能。没有这六大感官，人类意识无法与客观世界相联系。

眼睛在六根功能中很重要，人类对外部世界的客观认识，在许多方面，都取决于眼。发功之时，首先要求发功者闭上眼睛，休止使用眼官功能。如果大家都睁着眼睛，炼功

场上的情景尽收眼底，又怎么能够入静？又怎么才能进入功态呢？因此，虽然闭眼与否与发功并无直接关系，但初发功者一定要闭上眼睛。

闭眼以后，休止了眼官功能，但眼睛仍还有浮浅的印象。有人可看到光环，或各色光；这种反应，道家称为盲光，即闭目内觉之光。

还有一种反应为幻影幻觉。它是人们在平时看到的境界或内心想象产生境界的印象，炼功时有这些反应出现，仍属六根显相。

盲光、幻影、幻觉在发功中出现都属正常，故不需理会，不需紧张，更不要错当功境。不要刻意追求，任其来去自然，不久它自会消失。

炼功有一个阶段，叫“熊懒”，也叫“惰关”。是指气功修为到身心健旺之时，出现能吃能睡，嗜睡怠惰的反映，这是一种易筋换骨的上功征兆。只要自己任其自然，勿使贪眠神昏，过一段时间，就会渡过这“惰关”，转入正常功行。因这一阶段的功理反应如熊熊之懒，故前贤戏称为“熊懒”。

另一种反应叫“初恐”，传统名词叫“初夜恐”，或“初境恐”。是指炼功者开始进入境界修为时出现的恐惧心理。我们因为长期生活在物质境界中，一切感受都有“实”的特征，而炼功进入的精神境界，是自己从未去过，这种感受是自己从未感受过的，就会产生无所依托的孤独感，恐怖感，这就是“初功恐”。它仍属阶段性功理反应，任其自然，自会渡过。

3. 要求与禁忌

- 炼功佳时 [定时与不定：四正，活子。
佳时的选定：闲时，睡前。]
- 炼功与时 [功在质量，不在数量。
功重收时，不重发时。]
- 炼时得失 [时当则功益，不及则无功
不当则功害，太过则功耗] 日一、二次为佳。
- 空间与向位 [定位：定位以开
定向：定向以生有向]
- 空间与炼功 [大则易散易乱] 小屋炼功好
[小则易聚易收]
- 发收感受 [内动外动，异于常态为发功。
内静外静，同于常态为收功。]
- 收发要领 [无为而发] 不假人为，不加意念。
[自然而收]
- 禁忌 [精神病，瘧病（含潜伏期）。
高血压，心脏病（发作期）。]

(1) 炼功的时间

炼功时间要求各门派说法不一，不过对炼功佳时都有一个共同观点，即四正时为炼功佳时。

什么叫四正？“四正”，系道家功理性修为名词，《人药境》谓：“看四正。”注：“四正者，子、午、卯、酉之宫。”

另有一种观点认为，活子时是炼功佳时。

什么叫活子时？《规中指南》谓：

指节一至，妙理自彰。

《试金石·二十四问》谓：

陈希夷云：子午工，是火候，两时（子午两时或正活两子时）活取无昏昼。

故活子时指无一定之时辰。

持后一观点者认为，人的身体都属特殊个体，各各有别。也许会出现天地子时已到，而人体子时未到的现象。许多修为家都认为，天地子时固然重要，自己的子时更重要，故炼功应以取活子时为好。

要知道自己的活子时，需要一定功力。开始炼功，不可能知道自己的活子时，应顺应自然，让它自己出现。待功力提高了，活子时就会出现。那么，在活子时不能确定之前，如何选定自己炼功时间呢？最佳时间选定的原则是无人打扰，一般在闲时或睡前。太极门功法要求自然而发，自然而收，如果功中被人打扰，功未发完，强行收功，一则不适；二则气机未全部收回，久之，影响功力。所以，炼功一定要选择无人打搅的时间。而且，因这时心无挂牵，炼功效果也好。

有的学生认为，要尽快提高功力，炼功时间越长越好。这种观点是错误的，理由有三。一则时间安排太长，忙时抽不出时间，炼功就成为负担，成为艰巨的任务很难完成，最终形成三天打鱼，两天晒网的局面。二则炼功重在质量，不在数量。炼功的效果在于质量，与炼功的次数、时间无根本关系。有的人炼功几十年，功力并无多高；有的人炼功几个

月，甚至几天十几天，功力突然大长，可见，时间长并不能说明效果好。功力高低与自身条件，修为质量诸方面都有关系，但有一点是肯定的：修为的时间与功夫不成正比。专心炼半小时功，可能比不专心地炼七八个小时的效果好得多。所以，炼功原则是，要么不炼，要炼就专心致志。只有如此，方能收到事半功倍的效果。三则炼功不可太过，太过则功耗。任何事物都有其两面性，炼功同样如此，适当能通脉开窍，扬正驱邪；太过就耗气，会伤身体。一些年青人，炼功凭兴趣，热情来了，一天炼八次，情绪不好，一次也不炼，这样是绝对炼不好功的。要提高功力，必须持之以恒，积小流，以汇大海，功到自然成。

不少人发功认真，收功草率，往往大大削减了炼功效果。发功当然需要认真，但收功更重要。太极门主张无为而发，自然而收，初级阶段，讲究气的回归。收功时，应细心体会气的回归。修炼气功，能否取得好的效果，收功也是关键所在。所以，对收功，不可掉以轻心。

(2) 炼功的空间

炼功需要磁场，刚开始发功，还暂时感觉不到。随着炼功后功力增长，会慢慢有磁场存在的感受。

太极门授功，都在经过处理的磁场场地内进行。学生们在这个磁场内炼功，都会带着这个磁场的信息。回家后，没有炼功场的磁场条件，但可以通过自身所带的修为信息，磁场信息，固定地在某一地方长期炼功，逐渐就形成建立起自己的小磁场。

建立小磁场的关键在定位，所以要求每次炼功都固定在一个地方。如果今天在这个房间炼，明天又到另一个房间炼，

磁场就总建立不起来。磁场一乱，信息也散乱了。固定位置炼功，不出十天半月，就可建立起自己的磁场。尽管刚开始磁场信息还弱，但对炼功已有益处，久而久之，信息会越来越强。

其次，炼功还需定向。太极门功法与其他功法不同，起步功十方无极档本就无向。所谓定向是指自然定向，不假人为。发动不需定向，任何方向均可。如果每次收功自然合在一个方向，这是与炼功者气机相合的磁向，这个方向对炼功者很重要。这就是太极门定向的特点：无为而定，无向自定磁向。

现有诸多功法，要求炼功者发功时面朝某方，这实际上是一种物质的磁场，与炼功者的磁场并无关系。唯有无向似能有向，若执有向，便不能生向。所以，人为定向，有失自然之和，实无可取。

目前还有一种流行的观点，讲究到大自然中去炼功。于是不少人去公园、河边、树木茂盛的地方炼功。这种观点，是体育锻炼的观点，与气功修为无关。炼功之始，自身磁场很小。为保护好自己的小磁场，空间小为宜。空间大，气机易散、易乱，小则易收、易聚。所以，小房间炼功好。室外炼功，炼功过程中布在自己周围的磁场信息收不回来，会影响功力的长进。

其次，室外炼功还有可能扰乱信息。公共场所中有学各种功法的炼功者，都有各自的炼功信息。发功后，信息相互干扰，会引起信息紊乱。信息一乱，很多脉络关窍打不通，功力当然不能长进。这就和一些炼多种功法的人一样，信息乱了，从乱到治相当困难，比没有信息还糟糕。就如一台计

算机，信息输入乱了，程序被破坏了，就不能正常工作。所以，在物质领域中，多一点比少一点好；精神领域中，少一点比多一点好；物质的东西多了，可弃之，精神领域的东西多了，扔不掉，还时时发生作用。

(3) 炼功的收发

发功中，身体内外都在动。内部是气机在体内运动；形体是气机带着动作。这种动是功态，与平时的感受完全不同。收功以后，内部气机停止运行，形体动作也消失了。整个感受又恢复如常，这就是已经收好功了。

炼功的收与发都不能人为，不加意念，要真正按无为而发，自然而收的要求去做。太极门功法下种前因学生无收功信息，所以一般都由老师引气帮助发功者收功。若在家中发功，可把意念加入，慢慢使自己恢复常态就收功了。下种以后，老师传法信息中带有收功信息，到炼功应收之时，就会自然收功的。

(4) 动功的禁忌

原则上任何人都可以学炼气功。患有疾病者，通过炼功可治疗自身疾病，改善健康状况。无病者，可强身健体，开发智慧；但精神病、癔病患者，包括潜伏此类病者，不宜炼气功。

炼功中出现翻病、攻病是不可避免的，精神病，癔病患者同样如此。翻病后加重病情，或把本还未发作的精神病攻出来。如果翻病后处理措施不当，则成为精神病患者或加重患者病情，后果就严重了。若有条件在传法老师指导下炼功，并经常给予治疗调理，有的精神病患者可通过炼功与治疗恢复正常。无此条件者，不可自行其事，一则可能诱发疾

病，造成本人及家庭的痛苦，社会的负担，不了解者，会误认为气功导致精神病，损害气功界声誉。

其他如心脏病、高血压患者，只要不在发作期，都可炼功。通过炼功，使病情逐渐好转，若长期坚持不懈，功力增长了，病也可治愈。

八、种子与修为

1. 自动的真假

初发三动	{ 驰动：闭目放松后的自由摇晃。 习动：日常好做的习惯性动作。 病动：攻病治病的病理性动作。
发功三动	{ 意动：暗示信号的潜意识带动。 势动：功态中产生的习势带动。 气动：通脉中断续的内气带动。
真动动功	{ 磁场下种引力 内气贯通表脉 无欲无为无意 } 九宫太极架
动功分类	{ 自动：全人为。 自发：半人为。 功动：真无为。

自动，此处不是讲自主动，是指在不自主的情况下动。这种动可基本分为几个方面：驰动，斜动、习动、病动、意动、欲动、势动，气功以及功动。除功动以外，前八种动均为假动。但发功又必须从假动开始，没有假动为基础，就不

可能有真动。

初发功其一为驰动、斜动。眼一闭，全身放松，绝大多数人因失去平衡，会不由自主地左摇右摆。这个现象，可以用医学的观点来解释，眼睛闭上后，人容易失去平衡，这是人的正常生理现象。因此，医务界有人据此断言气功发功是骗人之术。当然，驰动、斜动阶段的确不能算发功，它只能是走向真动的权宜之法。其二，习动阶段，在功中反复出现平常生活工作的习惯动作。人最基本的动作之一是走路，发功以后走路现象普遍。而太极门气功发功后又有一个奇特的现象，就是退着走的人多，因为腰与颈椎有病的人多，背后有病，病气大，病理磁场大于生理磁场，身后会产生引力，就好象背后有人拉着退一样；平时喜爱跳舞的，发功后可能全场转着跳舞……。其三为病动。身体何处有病，会出现相应的治病动作。如腰有病会摆腰，肩部有病动肩、胸部有病拍打胸部等等，都属攻病治病的反应，所以叫病理性动作。以上三个方面的动，称为初发三动，它们虽然都是假动，但是炼功必不可少的阶段。若一开始发功就告诉学生这些都是假动，学生产生“假”的心理反应，会动不起来。在对待世界里，人们都喜欢真的，不要假的。其实，真、假是相对待而存在的，假中有真，真中存假，没有假，那有真。在一定条件下，假即是真，真亦是假。即所谓：假做真时真亦假。

经过第一阶段的假动以后，紧接就出现半真半假的动，只要给予发功者一个信息，信号，马上产生潜意识的动作。例如看到其他人做什么动作，一生暗示，自己会出现同样的动作，这就是潜意识带动的动作。有人曾为此试过，例如说，某某今天发功效果好，一会儿可能会打醉拳。经过暗

示，果然发功后打起醉拳来。这种用意识带动的动作，称为意动或欲动。还有一种由功态中产生的习势带动的动作，叫势动，这是因为发起功来后，会产生一种势，势又带着动。如：感受有一种力量把手托起来，然后又因惯性拉下来。另又如：顺着一种力量转起来，越转越快，这就叫势动，进入这一阶段，逐渐产生气感，只要按传法老师指导，继续炼下去，就会转入气动。

第三阶段是气动阶段，气由通脉中断续的内气带动，气动一般是在下种以后，才会逐渐产生。下种后，猛烈的始发动作逐渐减少，传法老师授之与守气口诀，不久就可以势动转入气动。气动之初可能会有这种现象：放松站立不久，忽然可感受到有一股气把手慢慢托起来，当托到一定位置时，气感又没有了，手又不动了，因为刚开始气还很弱，气机力量不足。这时切不可用意带动手动，不然又落入势动，待安静一会儿，气机会逐渐增大，又可带着手动起来。所以，宁可不动，不可妄动，这样炼一段时间气感会越来越强，慢慢可转入下一阶段气动；由表面的惯性动作，进入内气带动阶段叫气动阶段，这才可能进入太极门的初动阶段，再进入功动阶段。

前面几种自发动功，不是太极门功法所特有的，它与当前社会上流行的许多自发动功无甚区别。当太极门气功下种以后，由势动转入气动就不同了。太极门与其他门派自发动功功法的区别就在气动阶段以后。自发动功，只要揭其发功原理，是很容易发功的，并可以不拘形式。放松入静，念咒聚神都可以发起功来。问题不在于能否发功，而在于自发动功势动以后怎么再往下炼，未进入功动，就不能叫炼气功。

所以，由势动转入气动，再进入功动，是道家太极门的内秘。过去，这些内秘鲜为人知，近十年来，一改过去传法之规，为使更多的人能掌握太极门功法，从中受益。已在四川、北京等地传法授徒。其中一些基础秘诀，已逐渐流传到社会上。由于太极门是秘法，知道了部分基础内秘，仍还不知前路，仍需踏踏实实继续修炼，更需传法老师指导。修到这个阶段，只能得到这阶段的内秘，这就是功法阶段性保密的特点所决定的。所以，要全面系统地掌握太极门内秘，绝非易事。特别是未经系统学习，授功，下种，无太极门的磁场条件和下种信息。仅一知半解地了解了一点基础内秘，便自学炼功，则很容易出现问题。一旦出现不正常反应，又得不到太极门传法老师的指导调整，那时悔之晚矣。

太极门的气动阶段，起初是断断续续的气带着动，还不是连续动作，仍然不是真动。到了功动阶段，才是真正的自发动功。

真正的功动叫九宫太极架，它是从十方无极档引发而来的。进入九宫太极架，才能称为正式进入太极门修为，叫入法门。入法门需几个条件，第一是下种与磁场。磁场带有太极门特征，这是炼好的外在条件，种子信息把炼功者引导到正确轨道上修炼，这是内在条件影响。第二，需内气贯通表脉，也就是说表脉气已通，才有可能出太极架。如果脉气通了一段时间又不通了，太极架还会停下来。第三，必须是无欲无为而发，不能带一点意念。只要有人为意念，人机自动则天机不动，这时的动作就决不是九宫太极架了。九宫太极架已进入完全内动阶段，它的内气引动的外架，类似太极拳，但不是太极拳。

九宫太极架的动作，完全由气脉自然主宰，气到哪里，就相应出现哪一类动作。无论是站姿、坐姿，卧姿，都完全听从“气”的指挥。唯有如此，方为真动。

我们炼功，需要与天地气机相应相合。炼功时，大多始于站姿。脚的面积小，站着炼功，接天之气的机会多，接地气的机会少。如果炼功者自然被气机带着躺下去，这说明需要接收地之气机。所以，不少人发功以后都要被拉着摔下去，那么，如何判别哪种情况是被气机拉着摔下去，而不是发功中站立不稳摔倒的呢？可以这么判别：倒下以后，可轻轻地用意念抬一抬身体，若这时能感到有一种力量拉着，说明还正处于功态，应当躺下炼功，以利接地气。躺下后一些人还有自然发出的动作，或自己有气感，都属正常功态。太极门是不势不式，什么姿势都可。如果没有以上体验和感觉，那就不叫发功。赶快起来吧，不然既耽误了炼功，时间久了，躺在地上容易着凉。

2. 种子的作用

(1) 种子与修为

种子（借名） $\left[\begin{array}{l} \text{信息} \\ \text{程序} \end{array} \right]$ 生物遗传信息。

道佛大宗均要下种 $\left[\begin{array}{l} \text{佛：灌顶} \\ \text{道：下种} \end{array} \right]$

种子，也是名相。过去每次举办授功传法学习班，学生一听说下种，都不由自主地联想到谷种、麦种等物质概念，

或优良、劣等种子等对待概念。其实，气功修为所指下种，是假借种子之名。用现代名相解释，可称为输入炼功的信息。就像给计算机输入信息一样，它会按照信息，有条不紊地工作。所以，传统大宗门派均需由传法老师向弟子传授本门派的功法信息。道家称为“下种”，佛家称为“灌顶”。学生接受信息以后，即带有授功老师及本门派历代祖师的炼功信息。这个信息可控制，调整，引导学生沿着正确的修为之路进步。

我们这个世界是信息世界，任何事物都带有信息。现代医学证明，遗传基因对生物衍变进化的影响非常大。人们都有一个基本常识：儿女都像父母。一个生命开始孕育，便带上了父母的信息。植物嫁接，经嫁接以后的植物，带上了被嫁接两株植物的信息特征。在对待世界里，信息具有非常重要的影响及作用。

如果未经下种，没有炼功信息，其功必然杂乱无绪，变幻不定，进益很难。《道家、太极门》诀曰：

无种功多乱，有种道自生，饶君聪明绝，难悟真功行，但得一元种，方入太极门。

太极门功法有它独特的功理功法及气机特征，下种后，学生功夫能如电脑储存信息那样，按一定规律发生及发展。

无论何门何派，第一个祖师不可能得以下种。道家太极门已流传了一千多年，功法经很多代人的不断完善，一代一代往下传。在传承中，老师把功夫传授给徒弟，徒弟炼功必然带上老师信息，功夫会按照传法老师的信息特征发展。历代祖师有一个很大的特点，他的传承、发功，功力长进阶段

等等，都符合上代祖师的要求，可以稳妥地沿着这一条修为之道走下去。所以，有了信息，下一代的功夫受信息授制，就能走上成功之路。没有信息，功夫的发展是混乱的，师祖们发现了这一点，才逐渐完善了下种之法。

学下种功夫，要具备相当的功力后，再炼一种相应的功法。如能把全身的信息都集中在一点上，收发自如，就可以下种了。

我们知道，物质世界的任何事物都是对待的。所以，学生在受种时，很自然地产生一种对待观点：希望老师下种是授的优良种子。甚至有个别学生，为保险起见，参加一次授功班下种以后，又悄悄参加第二个班，接受两次下种。其实，种子作为一种信息，由老师传授给每个学生，是无质与量之差别的。信息如同大海一般，大海中的任何一滴海水，尽管它并不等于是大海，但却带有大海的所有信息。一滴水与若干滴水，从信息这个角度看它，没有本质的差异，既无优劣之分，也无数量之分。

种子既然是一种信息，必然也同计算机信息一样，有一定的使用期限。输入种子信息之后，炼功即会发挥作用。在一般情况下，因故停功未炼，信息是不会消失的。有的学生因出差等原因一年半载炼不成功，一旦开始炼，种子照样能起作用。因为种子是内在因素，太极门的磁场是外在因素，它们都带有信息，都能在炼功中显示出作用。种子的消失是有许多原因的，在第二节中将具体讲述。

太极门有很多学生有一个良好的愿望：尽快学会下种，把太极门功法迅速推广开来。这种愿望是非常可贵的。但学下种需一个最根本的条件，就是必须要功力达到相当程度以

后，才能替人授功下种。因为太极门的信息是全息，上辈祖师传下来，经下一辈功力提高、加以完善，再传给下一辈，如此完善传承，信息会越全面越强。作个比喻：如果太极门上辈传有五种信息作种子给学生下种，通过这辈祖师修炼完善到十个或更多，这样，后面的学生受种信息更全面，可炼到比五个种子信息更高深的功夫。若传法老师功力很浅，上辈传五个信息他经过修炼才具备一两个，就替人授功下种，在这一两个信息的作用下，后面学生的功力就如武大郎开店一般，只能一个比一个矮。因为信息限制住人，没有一个能炼到超过传法老师的。所以，下种功夫在功力未具之前，决不轻传，以免殆害后人。

（2）种子的作用

作用：进功，功阶，收功，生法，显用，炼有。

下种以后，一些经络敏感者会有感受。每个人身体状况，经络敏感程度不一样，有的人也可能并无感觉，只有在炼功时，才会感觉到它的存在及作用。这与电脑一样，关掉机器，所有的信息都不起作用了。只要开始炼功，等于开动机器，它会在每个炼功阶段，每个人功夫长进时，生动，生法，显动。都会自然地起作用，会控制炼功的正常发展，顺道而生法。

道家太极门的磁场也靠种子。我们炼功时，把信息逐渐带入磁场，建立起磁场叫外种，给学生下种输入信息叫内种。时间一长，两种信息内外同时起作用，就可把学生一步步带进太极门。

3. 下种的禁忌

(1) 禁忌

生理 [要脉不通。
要窍不开。

病理 [病气过重。
精神疾患。

功理 [气机不足。
气脉不和。

太极门下种前，要给每个受种者进行一次检查，凡在生理、病理、功理三方面有禁种者，不可给予下种。据太极门多年传法授功经验，不能下种者很少，大约占学员的5%左右。因故不能下种者不能勉强。第一，若属生理原因，如要脉不通，要窍不开，下种后，种子不会起多大作用；第二，因病理原因，如病气太重，下种后翻病厉害，这时自身功力太低，控制不了翻病之势，加重病情，反而于己不利。特别是潜伏期精神疾患，下种翻病，诱发出精神病，所以，如果强行下种，有弊无利。第三，因功理原因，气机不足或气脉不和，下种时机未到，下种后仍无益处。

一般情况下，检查出不宜下种者，传法老师都要给予通脉、排病等治疗措施。不少人经过治疗，仍可下种，只有极少数人，经过反复治疗，仍不能下种，则不予下种。太极门授功下种都很严肃，在每一个授功的关键时刻都把好关，可防止炼功中出现意外，特别是精神疾患者，做到防患于未然。所以，太极门中之学生，不容易出现精神病患者。

(2) 种子的消失

消失原因 { 长期不炼功，信息消退。
患脱形大病，脉气衰减。
长期学有为，信息杂乱。
强心理刺激，信息散乱。

种子消失不外乎几个因素：长期不炼功，已中断好几年，故种子信息逐渐衰退，最后消失；或下种以后，患了重病大病，身体遭受巨大打击，脉气散失散乱，种子信息相应衰减；或在生活工作等方面，突然经受强烈的心理刺激，神经系统的正常功能被打乱，导致种子信息散乱，最后消失；或接受太极门种子信息以后，又长期炼有为功法，与太极门的无为法信息相悖，有为法的信息越来越强，无为法的信息就逐渐衰减，最后消失。此处指学有为法，是指系统的学炼有为法功法，如太极拳，做体操、跑步，虽有为，却非有为功法，所以无甚关系，天天为之，也不会造成种子消失。不过太极门是系统全面的传统功法，既修性、也炼命，炼功本身对身体就有积极的健体作用，可代替一般的健身锻炼。如果每天炼了太极门功法，已无多大必要再作其他锻炼。

(3) 学功与斗功

学功与斗功 { 先炼有为，后学无为，功自在，习难改。
先炼有为，后学有为，和者顺，反则碍。
先炼无为，后学有为，微者乱，甚者消。

气功门派有两大类。无论何宗何派，显传秘传，传统新创，不属有为法则必属无为法。有为法一般是祖传显法，

或近代新创功法；无为法主要有佛家的无诤三昧、道家的太极门，以及佛家密宗上乘功法。

无为法以不假人为，不加意念为修为旨归，有为法有人为动作，有意念存想等为修为旨归，两种修为方式完全不同。如果先炼过有为法，再学无为法，原来有为法的功力全都能保留；但因为已经长期炼有为法，炼无为法时积习难改，要无为自然地发功不易做到；已学过有为法后又再学一有为法，如果前后两种法是相和的炼，炼功长功都顺畅，或不产生斗功；若两种功法不和，会产生炼功生功之碍；先学无为，又学有为，有为法信息微弱时，会与无为法信息相干扰，信息杂乱，如有为法信息很强，无为法的信息就会消退。如此炼功，功力始终长不上去。



九、太极圈特征

1. 气机与气场

(1) 太极门炁机

太极圈 [天地场] 功能 [有往必复、收发一体。
 [人体炁] [场引气机，盈亏自调。

气运 [有向无向 (来左复右)
 [内透外达 (外护内引)

太极门的炁机，过去江湖上称为“太极圈”，气功界老前辈一般都知道，太极圈是太极门特有的炁机，与其他门派完全不同。

太极圈的形成是天地场和人体炁的结合。太极门的修为是无为法，由于不假人为，便具有得天独厚的条件，正合天地炁运，修出的功力与天地之气相应。天地之气左转，太极门气机在人体内也表现为左转。如果人为引气，引导气机直走，炼出的气机与天地气不同；只有处于自然状态，应合天地气机，所以，太极门的太极圈实际是天地的气场。它的特点是：有往必复，圆转迥还，收发一体。只要有去，就有回；天地气机是旋转的，发出去，自己会回来。气功界有一

个基本常识：气功师发放外气诊病、治病的次数是有限的。不可太多，不然消耗气太多，身体会受不了。而太极门则不同，不仅功力高深的气功师给人治病发功的人数不受限制，即便是才学功不久，功力很浅的学生，一天到晚发放外气也不会有多大损害。因为它的气机是旋转的，发出去的气，自己又会回来。而且场引气机，盈亏自调。所以太极门发功不受限制。一些太极门的老学生，现已可以独立诊病治病，一天可接待几十个病人。别的气功师知道后很惊讶，并好意告诫他说这样会伤身体，几个月以后身体就会拖垮。结果他们仍然如此工作，至今身体并无损害。这就是太极门气机的特点。

炼功后，我们每一个人都有一个磁场。磁场有大有小。最初磁场的磁引力能量是很低的。例如有五公斤的磁引力，随着功力的提高，磁引力会不断增加。只要具备了一定的磁场引力，在这个引力范围内，可以盈亏自调。换言之，每个人的磁场引力如像一块磁铁，发放外气会有消耗，由于自身具有的磁吸引力，不久又会自动调节到原有的水平上。所以，依靠外力给予的外气，是不能长久的，因自身引力不够，外力给予的气，终会失去；反之，由发外气耗掉的，终会回复。要增加磁场引力，只有通过炼功来提高自己的引力，要提高自己的磁场引力，又必须增强功力。不然，每天由若干气功师发外气也无济于事，超出自己引力的那部分气都会失去，这是盈亏调节之理。那么，发放外气发功治病对气功师身体有无消耗呢？有，但只是心力和体力，不是元气。

太极门气机的运行是有向，亦是无向的。所谓有向，是指气机左转，顺时针运行，左往而右复。发功时大多数人是

左转，右转的较少，这叫有向。由于它来是左，去是右，出去后旋转而回，故可以不论方向便能向目标点发气，背向，侧向都行，旋转的气机都可到达，所以，它实际又是无向的。这是太极门气机的基本特点之一。因而太极圈气机伤人，必然防不胜防，躲也躲不掉。其次，太极圈气机还有内透外达的作用。内透，指气机内转时的向心力。向心力越强，内透力越强；外达，指气机外转时的离心力，离心力越强，外引力越大。气机内透会产生攻病的力量，外达则可以产生外封之保护作用。而外封内引的作用，是因气机内透外达的特点所产生的。

内引，指太极门气机旋转时，是向心转，向心力特点是引气，受气之力。太极门炼功为什么很重视收功，原因于此。因为发功时，在自己周围因外气作用形成气场。收功时，这些气应当全部收回，气回来得越多，越有利于修为，所以收功时应当多静一会儿，等待气机自动回归，同时，室内炼功，有利于气机回归，这就是太极门要求学生在室内炼功的理由之一。特别是刚开始炼功时磁场小，引力也小，室外炼功，刚炼得一点气，耗散出去后收回不易。磁场逐渐增大后，可在稍微大一点的空间炼功。再者，因气机是向内引的，与别人在同一空间炼功，在自己气机外转回复时，容易把别人发出的外气卷带回来，曾经为此闹过一个笑话：一个太极门的学生在外炼功，旁边还有几个人同时在炼其他功法。开始炼功时，互不干扰。不会儿，有人感到气越来越弱，炼不下去了，紧接着，另几个人都炼不起来了。一个人没气感还不打紧，几个人都没气感就奇怪了。这时只有那个太极门学生还在炼功，大家一致认为是他把气全偷走了，闹

得很不愉快。为此，太极门还得到一个专偷人气的坏名声。太极门学生也感到很委屈，因为“偷”气，并非本意，是气机特点客观造成的。炼功时气发出去，气场布出去了，与别人的气场搅在一起，气机收回时就一同带来了，说“偷”，实在冤枉。功力高的人能感觉到气的走向，知道被谁卷走了，就惹出麻烦了。为有利于自己炼功，也为避免不必要的纠纷，故要求太极门学生在室内炼功。

外封，指太极门气机的离心力特点具有外护之力。一个人开始炼气功，就走进了气功界。功力很浅时，不会有麻烦。一旦功力高了，小有名气以后，就可能有麻烦。过去气功界，武术界，这些现象很普遍，现代人因炼气功多为健身，保健，养性，而且思想觉悟不断提高，用功力治人整人的事越来越少。因太极门已传法一千多年，在功法的传承中，为适应各种需要，在各个方面都不断完善，都具有完整系统的“法”。作为五秘之首，具很强的外封外护能力是必然的。

太极圈旋转的特点，使气机在身体周围旋转而形成了保护层。如果偶遇有人利用外气治人伤人，碰到太极圈是不可奏效的。太极圈气机已形成一个“气罩”，把自己保护起来了。而且，凡要用功力伤人，需找到被害人的“窍”，很多功法要求意守某处，被守之处，就是“窍”。“窍”是人的门户，找到窍穴，就等于找到治人的钥匙。太极门是无为法，不须守窍，便无所谓窍，就找不到一个攻击的薄弱点。懂了这个道理，如遇人暗算，不可用意念注意身体任何部位，如果对方给予暗示，例如说你头上有病气，你在潜意识或下意识中去注意头部，这就像意守窍穴一样，等于给对方

开门引道，主动配合他加害于你。所以，遇到这种事情，只须不理睬他，不着相，不守窍，一般不会发生意外。当然，当学生功力高深，需要掌握一些护身之法，传法老师是会因人、因功、因德传授的。反之，若太极门学生中有无德之人，利用功力整人害人，同样有一整套收功，止功，截功之法。而且，作了恶事，无论躲在何处，都逃脱不了惩罚，因为气功信息是没有时空界限的。不过，无德之人，毕竟是极少数，特别功力高了，修养道德都会有所提高。太极门功法已公开传法授徒十年余，还未发现有学生利用功力行无德之事。相反，炼功后心性更好的则很普遍。

这里介绍一首咏太极圈的小诗：

道本无为法自然，
混元开合有无间。
忽然一气来天地，
便是虚无太极圈。

(2) 太极门气场

功为炁场 [引力] 旋转
 [斥力]

炁场三通
磁向 (升开 ↑ 否 ↓ 泰)
 ☷ ☰
 降合 ↓ ↑) 天主升，地主降。

炁场三通 (与天地磁场相通) 功效 (增益人体气场。
 与天地磁向相应) 攻治人体病阻。
 同天地磁交运转)

炁场引力相通

}	天地磁场 人体磁场 功理磁场 病理磁场	}	正气病气	{	向同磁向集结。 向引力大处集结。
---	------------------------------	---	------	---	-------------------------

不同斥力

[功理磁场 病理磁场]	异者相斥	[病理磁场 病理磁场]	(病)同相引。
---	--------------	---	------	---	--------------	---	---------

磁场磁向异同

}	天地磁场 功理磁场	}	相同，视功力而有异。
}	功理磁场 病理磁场	}	相异，视功力而调节。

太极门磁向

[炼功无向。 成功有向。
---	----------------

炁场引纳

[草木通灵 禽兽依附]	万物一体，气息相通。
---	--------------	---	------------

炁场增大

[常在炁场中炼功 常与高功者接近]	外因。
---	--------------------	---	-----

炁场

[身内 身外]	变化。
---	----------	---	-----

太极门炁场和天地磁场是相通的。但天地之大，各地磁场都不相同，而且每个地方磁场还会不断发生变化。磁场炁机情况取决于天地之气的升降开合，这可以卦象上分析：阳主升，阴主降。泰卦是天在下，气往上升；地在上，气往下降，正好天地之气交合，故天地相交谓之泰。而否卦刚好相反，天在上，气往上升，地在下，气往下降，天地之气不

交，阴阳不合，天地之气不通，故否卦示阻塞之意。未济卦示火在上，水在下；火往上升，水往下流，水火不交融。既济卦，火在下，水在上，水火交融，道家讲水火既济，就是此意。天地间存在着各种变化，炁机有相交的，不交的，天地磁场不同，时时都会产生各种不同变化。过去修道之人讲究“法、财、侣、地”。法，指修道需有师传法；财，指修道要有饭吃，不为食忧；侣，指同道或亲人在自己修为的一定时期给予帮助；地，指炼功要有适合的磁场。功力低时，还感觉不到磁场炁机状态。功力到一定水平，走到一个地方，一查就知磁场好坏。天地之气交合的磁场，炼功功力长进快，容易成功。汉代张天师是北方人，他走遍大山名川，选中了四川的鹤鸣山修道，最后得道。这是当时鹤鸣山的磁场气机很好。现在我们炼功，给学生提供的是功理磁场，这是用功力把磁场炁机调整后，使天地之气相交，叫做布气场。学生们在这个磁场中炼功容易进入太极境界。很多学生都有这种感觉：在授功场里炼功效果好，回家以后，效果差些，气感也弱，这是必然的。

气场有三通：①与天地磁场相通。②与天地磁向相应。③与天地磁交运转。所以，它具有增益人体气场，攻治人体病灶的功效。身置磁场内，只要放松静坐，也同样能达到治病排病的效果。

炁场引力相通：正气病气都有一个特点，向相同磁场集结，向引力大处集结。病理磁场与功理磁场相通，功理磁场引力大于病理磁场，可以把病气拉出来。若磁场不相通，或功理磁场小于病理磁场引力，拉不出病气。

磁场相互间还具有不同斥力：功理磁场和病理磁场气机

不同，则相斥；病理磁场与病理磁场气机相同，则相引。

所以，天地磁场和功理磁场是相同的，功理磁场与病理磁场是相异的。

太极门的磁向来回变换，故炼功时无方向，待功力高深，方向自会出现。因为人体磁场与天地磁场相融和，在炼功者身上必然反映出磁向。过去太极门考学生功力，其中有一个考试内容就是考磁向，名叫“坐水缸”：置一个装满水的大缸，水面放一块厚木板，让受试者坐在木板上炼功，木板在水缸中转动，如果每次停下来都在同一方向，就说明受试者已具磁向，自己的磁向已与天地磁向一致。若每次停下方向不同，证明功力不到，还未具自己的磁向。

让自己的炁场增大，首先需要常在炁场炼功，其次如果常与高功者接近，都可增强自身炁场。这些都是外因作用。这与磁铁的道理一样：一块普通铁与磁铁放在一起，有磁性的铁，分子结构排列是整齐的，普通铁在外因长期作用下，会逐步改变其分子结构。时间长了，普通铁也会带有磁铁的磁性。因此，如果常在强炁场炼功，或常与高功者接近，可增强自身磁场。

当功力达较高程度，炁场增强，还有可能出现引物现象：①草木通灵。经常在一个固定场地炼功，功力高深后，可发现这个场地中的花草会朝着一个方向倾斜，或可感觉花草在说话。其实万物皆有灵，花草亦有相互交流的“语言”，只是因境界不同，不能理解而已。俗话说草木无情，是没有根据的；根据现代科学实验已经证明，花草在良好的音乐环境之中，比不在音乐环境中的长得茂盛，这说明它同样有接受信息的能力，并非无情。②禽兽依附。特别在深山老林炼

功，当炁场引力逐渐增大后，野兽动物会在磁场的引力下，聚集在炼功者身边，这时是因为气场信息相通，万物一体，万物通灵。遇到这种情况不必惊慌害怕，只要心不生恶念，处之泰然，不会被伤害。

太极门讲究内修，修炼时感觉气是逐渐往里走的。待修到最后，里外是相同的。里就是外，外亦是里。人的触感在皮肤表层，气机向外，向里运行都无感觉。修为是从外向里层层进去，内外相通，修到最里，感觉实际上就到了最外，最远。炼功时，会感觉到在身体之外形成一个势力范围，这个势力范围，就是觉场。只要别人一进入觉场，自己就有感觉。随着功力增长，觉场会越来越大。九宫太极架是九动，开始的感觉集中在皮肤一层，然后一层一层炼进去，越能向里，也就越能向外；反之，越能向外，也越能向里，是同时发展的。当你的感觉在体内，就注意体内；感觉在体外则注意体外。身体与万物一体，这些道理都需在功中认真仔细体会，静得越好，体验越深刻。

2. 聚气太极球

太极球 [功到阴阳相引，气转成球（自然而然）。
未到权假人为，聚气成球（使然而得）。

聚气成球 [聚炼气机，旋转成球。
集中磁场，增强引力。

聚气三相对 $\left\{ \begin{array}{l} \text{手指相对} \\ \text{手心相对} \\ \text{气心相对} \end{array} \right\}$ 松垂双手，注意掌心。

聚气功能 { 通脉开窍、灵敏手感。
聚增气机，发气收气。
贯太极圈，增强气场。

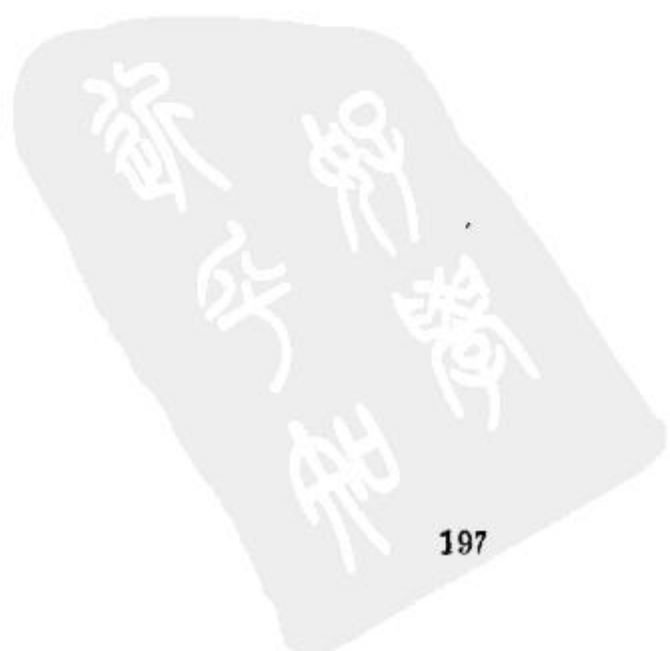
太极球本来是在炼功中自然产生形成的。人的双手自然是一对待，从对待中产生阴阳，阴阳之间产生引力。只要两手相对成抱球状，可聚炼气机，旋转成球，所以，太极球是太极门发展中自然而然产生的。不过，如果让它自然产生，每个人产生的时间不一致。要等待学生自然抱球后再传授下一步功能，那么一次授功学习班结束时，大家就不可能学习到《道家·七步尘技》中的查病治病之法。故采用一个变通的半人为办法，权假人为，聚气成球，使然而生，由半无为进入无为境态。待抱球后，再行无为之修。

聚气成球是为增强气机，可使全身磁场集中到手上，集中在一点，这样可增强功力，增大引力。聚气有三个主要功能。第一，通脉开窍，灵敏手感。我们要学会查病治病，可利用抱球打开手上的气脉以灵敏手感。第二，抱球可聚炼气机，发气收气。学生抱球以后，传法老师接着给每个人开气，开气后，由老师带引，就会收气发气。第三，抱球能贯太极圈，增强人体功理性磁场的引力，增强气感，也是发气后的补偿。这样气机回归到身体，气场会增大。

聚气要领为三相对。手指，手心和发出去的气心三相对。气心不相对，有不舒服的感觉，马上可自然调节相对。手掌相对后，不久掌心有气感，不一会儿，气感越来越强，自然旋转起来，成为太极球。

抱住球的感觉是：双手想合，合不起；想拉也拉不开。

球有时可胀大到抱不了，有时又可缩得很小，这些感觉都是正常的。如果手掌相对有气胀、麻、冷、热感，都为初触感，还未能抱住球，气脉也还未打开，需进一步加强通脉开窍的功能修为。



十、气功的运用

1. 气功与医学

(1) 气功与脉穴

传统医疗	[物质医疗，中西医道 精神医疗，气功医道
不同脉穴	{ 中医：十二经，奇经八脉，三百多正穴。 道家：二十四部大脉，百余大穴。 佛家：三脉五轮。 武家：百余打穴。

中国传统医学可分为物质医疗和精神医疗。物质医疗指通过药物、针灸、手术等手段来治疗疾病。精神治疗指气功医疗，通过气脉导散，发功攻病治病等手段达到治病目的。

两种传统治疗有不同的脉穴理论。中医认为，人有十二经，奇经八脉，三百多个正穴。这些穴位是为中医服务的，与气功修为脉穴内涵不同。中医脉穴在体表，气功修为是修内脉。道家修为，有二十四部大脉；百余大穴；佛家修为，讲的是三脉五轮，这些脉穴理论都与中医经脉不同。此外还有武家所用点穴，它的名称，用法与中医和气功脉穴又有不

同。由于人们对各种脉穴内涵不甚了解，特别是医家脉穴最常用，所以把医家脉穴运用在气功、武术中，不少新创气功功法都使用的医家经脉，这是目前最普遍的错误。

(2) 病理磁场

病理：致病机理 $\left[\begin{array}{l} \text{生理磁场转化为病理磁场} \\ \text{正常气运转化为反常气运} \end{array} \right]$ 病气影响。

病理磁场 $\left[\begin{array}{l} \text{内转病气} \\ \text{外引邪气} \end{array} \right]$ 病灶病气。

病理改变 $\left[\begin{array}{l} \text{病痛} \\ \text{病气} \end{array} \right]$ 病根。

大地正反磁向 $\left[\begin{array}{l} \text{含自然、功理、病理诸磁场} \\ \text{容正气、真气、邪气诸气机} \end{array} \right]$ 收发具备。

诊治有别 $\left[\begin{array}{l} \text{医学物质治疗，属病征性诊治。} \\ \text{气功精神治疗，属病兆性诊治。} \end{array} \right]$

病理磁场四特征：

具引力、斥力，内外，磁向四场力。

具能聚、能散，能移，能变四变易。

因病理，生病，功理，地场而更易。

因局部，整体，精神，物质而转化。

各种磁场的引力：

天地磁场必大于功理磁场。

病理磁场必大于生理磁场。

集中磁场必大于分散磁场。

功理磁场可 \geq 病理磁场。

病气四特征：

具六根觉受。

可聚散传导。

能转化变易。

随引力磁向。

“磁场”是借用名词，也属名相。病理磁场具有四个特征：引力、斥力、内外、磁向四种场力；具能聚，能散，能移，能变四种变力；用自身功力转变炼功场的磁场（气机），使之符合天地之气交合的状态，这就是运用磁场“能变”的特征；因需要转移炼功场地，亦可用它能移的特点。不然，场地气机不可能得以转移。还可把不需用的场地气机用散的方法，使原场地的场气机消失……；病理磁场与功理磁场特征相同。并且它还具有因局部，整体，精神，物质而转化的特征。

磁场还具有一定规律：第一，天地磁场必大于功理磁场，这是从整体上看的。人在天地之间炼功，天地磁场必大于人体磁场。从局部看，由于某人功力很高，功理磁场可大于天地磁场；第二，病理磁场必大于生理磁场。因为当病理磁场大于生理磁场时，病气才有可能聚集起来，才有可能用气功触感查到病气；第三，功理磁场可能大于或小于病理磁场。若大于病理磁场，就能够把病气拉出来，反之，若小于它，病气就拉不出来。

大地有正气、病气，是最大的传染源。不过，这只是外因，还需有内因条件，人体才会致病；只有外因，而自身不具备生病的内在条件，身体健康，外因是不可能直接使人患病的。这个道理，在与人查病治病时一样，若自身不具备与

病人相同的病理磁场，病气是不会跑到身上来的。

医生诊断疾病，是取决于病的症状，根据病症下结论，然后对症下药，而气功诊断疾病是查病的兆头，尽管也许目前还未出现病的症状，或一些多年前的老病已无症状，但因病灶还在，用气功都能查出。气功查病是从病气上诊断，只要有病气，不论有无临床症状，仍然可以诊断疾病。因为既然已有病气，说明该部位已有病灶，只是病症暂时还未出现而已。如果此时查出病来，在疾病对身体还没有太大损伤时，就及时给予治疗，可以免除疾病的折磨以及对身体的损伤，并可以把严重的致命病症消灭在萌芽状态。遗憾的是，由于伪气功产生的恶劣影响，使不少人对气功产生了严重的偏见。其实，如果气功诊病治病的方法能与现代医学科学携起手来，是可以造福于人类，挽救许多病人，特别是癌症病人的生命的。

太极门气功给人查病的方法，可以早期发现癌症信息。前几年，有一位老人，到太极门的疑难病症门诊部看病。查病的大夫发现在老人并无自觉症状的肺部有病气，而且病气特征是癌症，当即初步诊断为肺癌早期。但老人无一点不适感觉，不咳不痛，有些不太相信。后又到医院检查，也被否定患癌。老人及检查医院都认为气功查病是故弄玄虚，有骗人之嫌。可是过了半年以后，老人开始咯血，再次去医院检查，诊断为炎症，并以炎症给予治疗。又过了几个月，症状没有减轻，反而更重了。到各大医院检查后，确诊为肺癌。但这时淋巴已肿大，癌细胞广泛转移，已是晚期，老人的生命已不可挽救。当然，这不能归罪于医院。因为当时的病未成，用现代科学仪器还无法查出未具的病。而气功查病，是

从气机的病理变化特征，来预见病的发展趋势，如果这时能及时给予强有力的治疗措施，就能挽救病人的生命。另有一个妇女，也是类似情况。她乳房上长有包块，去医院检查后，确诊为小叶增生，这种病属妇女常见病，她并未在意。一个偶然的机，她到太极门门诊部看病，经一个学生查病后，发现她乳房病气具有癌症病的特征，遂建议她去医院复查，并最好用治癌措施给予治疗。去医院后，仍被否定为癌。四个月以后，她自己发现病灶部出现异常，经检查诊断为癌。那个妇女很愤慨，向医生提出质问：气功师在几个月以前就诊断为癌，都被你们否定，现在又确诊是癌，这怎么解释？医生回答说，上次用仪器检查，的确并非癌症，不是误诊，是病情发展以后，恶化才成为癌的。这也是事实，医生之说是道理的。因为当病还未成为医学概念上的癌时，仪器不能、医生也不能预见到它的发展趋势。所以，气功具有它独到的优越性，能从病气的特征上，准确地预见病的发展趋势，把人类生命的克星癌症消灭在萌芽阶段。可见，医务工作者如果既具有现代医学科学知识，又具有用气功查病诊病的方法及能力，无疑是人类一大幸事。

2. 气功与诊治

病气诊法 [病气具六根感受。
诊法兼六根运用。]

触根诊法 [灵敏方便] 不碍初炼。
易于得法]

触诊形式 { 手诊：手触灵敏，易为人接受。
身诊：任一部位，得气均可用。
五官：五官运用，得气较灵敏。

触诊——触通 { 一根既解脱。
六根具返还。

身感内应诊法 { 长：迅速准确 } 某些瘧病者也可做到。
短：病气滞留

诊病三定 { 定位 } 定病。
定器

去病三法 { 排病气 } 散病气。
通病气

太极门的修炼是要求休止六根功能的，但在诊病治病时，则又要借助六根功能，最常用的是运用触根。触根诊治灵敏方便，易于得法，尤其不影响修炼。触诊可用身体的任何一个部位，如手、脚、身体、五官。目前比较流行的是身感诊治病法，即是用自己身体去感应病人的疾病。当自身某部位有不适或疼痛感觉，就是病人的病痛所在。排病也在自己身上排，在自己的相应部位排病，病人的病气就排走了。身感诊治疾病的优点是易学，感觉比较准确，全面，属道家七步尘技中的基础下乘功夫。身感诊病法，一些瘧病患者中也有此功能。这个查病法的缺点是病气要在自己身上滞留，它影响诊治后面病人的准确性，同时，若病气未排干净，只要内因具备致病条件，就会使查病者诱发疾病。所以，最提倡的查病法是手诊形式。

手诊的特点是方便、灵敏，雅观。用手感应病气，从而

判断病人疾病部位和性质，治病排病也同样用手。病气只到手上，诊治结束后，用“词”字声，一下就把病气从手上甩掉。道家太极门全面掌握了道家七步尘技中炁道门的手诊功法，它属七步尘技中中乘查病法。

触诊功夫到一定程度后，可出现触通功夫。触通，指六根中的任何一根，可以具备六根的全部功能。例如：用手诊查病时，不用其他感官，可以“看”到病气的形状，颜色；“听”到病气的声音；“嗅”到病气的味道……；这些可用手触辨别。手已具备六根感官功能，能辨别色、形、味、音等等。所以，道家有“一根既解脱，六根具返还”之说。

气功诊病，需把握“三定”，即定位，定器，定病。

首先是定位。把人体用五条线纵向分为几个部分。查病时，先查中线，从上至下；查完中线，再查左右两边。按五条线查完以后，基本查遍全身，一般不会有漏。查病过程中，手掌若带上病气，用“词”字声把手一甩，可立即排掉，然后再继续往下查。查完一次后，已基本了解被查者病症部位，再复查一次，如果与第一次检查结果相同，就可判定该部位有病。因病理磁场总是大于生理磁场，有病部位的气机与正常部位不同，可出现斥力、引力、旋转力等特殊感觉，所以，凡有这些异常感的，就是有病。这是查病定位的第一步，只是才定了病的表面位置。第二步，就需要定表里了。可从有病的这个表面，用意念把手向里插，从前面到后面，查到纵深，就可确切知道疾病的位置。

定位之后，就是定器了，查病定器，需要具备一定的身体结构知识。人体解剖学知识越掌握得好，查病定器越准确。例如：查出颈椎病，可查出在第几椎上；心脏病，可具

体到是左心室，还是右心室位置。如果不具备这方面的知识，有可能闹出右胸痛气诊断为心脏病，左上腹痛气诊断为肝病的笑话来。所以，学会查病，还需学习相关知识。

确定了病的脏器位置后，第二步就是定病的性质。定病要靠经验积累，要在查病中，不断体会，感受，印证不同性质的疾病病气的手感。久而久之，就积累了丰富的诊病经验。如肝病，有甲肝、乙肝、肝硬化、肝癌等，部位都在肝，但病气各异，只要体会感受过几种肝病的不同手感，以后诊断就比较容易了。对病气的感觉，仍是：如人饮水，冷暖自知。语言文字等等都不能准确地表达，每个人的感受不同，表达也不同，别人的感受也许与自己的不一样，唯有自己多实践，多体会，多总结。当然，传法老师可以向学生谈谈自己的经验。如癌症病气的特点是特殊的，病气特别刺手，或者病气到手上后手有疼痛感，这些经验，仍需学生在实践中去印证，体验。

通过以上三定后，查病就算结束。门外之人看到如此诊病，都感到神秘莫测，不可思议。不过，只要进入太极门参加授功学功，十几天后学会查病之法，查准一个人，立刻会恍然大悟，如同捅破窗户纸一般，就不足为奇了。

太极门发功，诊病治病，都要时时用“词”字声。“词”声是《道家·七步尘技》中传的一种口诀，过去这个口诀不许出声。后来，在教学中，门诊中，发功带动中，发现不出声，没有暗示信号，受功者或病人总在闭眼等待，心神难定，静不下心，很影响效果。后来无意中发出声音，效果好多了。这也是人们容易著“有”，难于守“无”的特点反应。以后，学生们逐渐形成口诀出声的习惯，不易纠正了。

气功治病就在诊病的过程之中。诊病时感应到病气，用“词”声口诀，轻轻用手一带，病气就带走了。治病方式有三种。第一叫拿病气，也叫拉病气。疼痛病只需认真拉十几分钟，就可止痛。具体拉法：手掌摊开，念“词”声，当感觉病气已在手上，轻轻拉动，象拽一条线，两手交替往后拉。一边拉，一边随手把病气甩到地上。第二叫通病气。即是把病气按脉络顺通，引导病气从身体末端排出。上身病一般从两手指排，下半部病气从脚尖排出。第三种方式叫散病气。即是把病气从聚集的病性部位四面排散开来。散开以后，病气气机变弱，不一会就排走了。

太极门查病治病，不用心理暗示，不需病人配合，千里万里都可查、可治，这叫遥诊遥治。

遥诊遥治是超越于时空之上，并不受已知规律的意念效果束缚的。规律是从人们实践经验中总结出来的，宏观世界和微观世界中的许多规律都有一定的适用范围。例如，牛顿定律只适用于速度远远小于光速的宏观物体运动；爱因斯坦的狭义相对论，则打破了牛顿定律的局限，说明当物体运动的速度接近光速时，时间，空间，质量都会随着速度的改变而改变。所以，在特定的条件下，会产生特定的规律。气功遥诊遥治则具备了特定的条件。它所运用的意念，是物质的一种属性和存在形式。当进入气功态，意念高度集中，会产生出极大的精神能量，使意念超越时空，通过直觉或间觉，把精神领域的信息捕捉到或传输出去。这就是遥诊遥治的原理。

空间假象，反应在诊病查病距离远近都无关系；时间假象，反应在不在一时间界限中的人，仍可诊病。例如，已死

去的人，现在仍然可以用气功诊断疾病。因为气功诊病，依靠的是人的信息，只要存在信息，有残留信息，诊病是不会有问题的。当然，这需要一定的功力，有坚定的信心，意念集中，就一定能办到。

查病治病也属法术神通。本来也是功夫到一定阶段后自然产生的。只是现代人如果炼上一年半载没有一点功夫，可能不少人都难以坚持。故一改古规，首先传授诊病治病之法。这样可增强对功法的信任感，建立自信心；同时，诊病治病益人利己。诊病治病能增加自身体会感受，手感不断灵敏，增强功力，还可为他人解除病痛之苦，有一句话叫：功用功用，九炼不如一用。可见，用功也可长功。于人于己都有益处，又何乐而不为呢！

诊病治病需要注意几点。第一，气功查病，尤其治病时，不能想自己身上相应部位，一定要忘形。如果诊病时想自己身上相应部位，意到气到，信息接通，就好象无线电对准频率一样，病气马上就会来，这也是精神作用产生的物质效果。在气功境界，破除了时空观，可以体会到精神与物质是一体的，遥诊遥治就是最好的说明。有了破时空体验的人，就能领悟到。诊病的时候，集中意念，全部意念都在手上，全部精神能量就集中于这一点。除了手，身体、甚至自己本人都不存在，病气就不会跑到自己身上。而且，能量集中，诊病准确，治病效果也显著。

第二，诊病认真，谦虚谨慎，以利人为本。太极门诊病，有个经验之谈：只有查漏的、没有查错的。查病要有信心，也要慎重。诊病时只要发现有病气，一般不会有错。有的人也许在症状没出现之前不信诊断结论，这没有关系。因

为我们的目的是治病利人，不是为个人名利。病人只要症状出现，不得不相信气功查病的正确性、客观性。一般诊病后，不要轻易下结论，特别是严重疾病。有的学生诊病时，一感应到癌症病气，马上告诉病人，给病人造成很大的思想压力，如果查到这种病，可以用委婉的口气告诉病人：这里病比较重一些，建议及时去医院全面检查，应当重视等等。这样既不会造成他的思想压力，又会引起重视。特别是一些学生功力虽高，诊病也准，但由于不懂医，缺乏临床经验，更不要轻易下诊断。

第三，治疗认真，不治则已，治疗一定要安排好时间，全力以赴，不敷衍了事，才可达到治病效果。

3. 气功的用途

用途：诊治、保健、驻颜、开慧、修养、杂用。

(1) 诊治

诊病治病 [自然诊治] 自治，他治，物治。
[使然诊治]

病灶治疗 [功时可守病灶] 异治 [攻治作化病想。
[平时忌守病灶] 忘治不着病相。

炼气功的人并不等于不生病。因为“炼功”这是一种名相，每个人身体状况，功力都有差别，生病是不可避免的。不过，炼功的人生病以后，比不炼功的人好得快，痛苦也相对少一些。而且，炼功可以防病，在病未具之前，或未发之时防患于未然。

诊治分自我诊治和使然诊治。自我诊病治病，可在炼功中自然完成。炼功时，身体哪个部位有病，气机就会集中攻治，功中就可出现相应的攻病动作，病治好，攻病动作才会消失。太极门功法要求无为而发，一切顺乎自然，唯有攻病阶段，可用意念守治病灶。这样可增强气机、增强攻病力量。收功时也可用意念引病气排走，并作化病想，有利于病愈。不过，平时不能想病灶，不可着病相，这叫忘病。人是精神与物质的统一体，精神因素非常重要。有了疾病，要有战胜疾病的信心，精神上首先不能打败仗。有的人一经诊断患癌，精神崩溃，很快就死了。其实，即使是癌症晚期，只要有坚强意志，保持自己心情愉快，仍然可以延长生命。奇迹需要自己来创造，人的精神能量是巨大的。在气功境界，精神能量可以起主导作用。不少疾病是由心理原因引起的，保持良好的心理状态，可增强免疫功能，进而战胜疾病。《性命圭旨》中云：

以物为药，疗身之病；以法为药，疗心之病，即以其人之心，还治其人之病。

人之病，不仅病在身，更宜病于心，如果心能够不以为病，病即可自愈。这说明精神能量的巨大作用，可治愈人之病，病在人之身，更在人之心。《道书·子部·吾能子》中就讲述了这么一个故事：

无能子心友愚中子病心，乞药于吾能子。曰病何？曰痛。曰痛在何？曰在心。曰心在何？愚中子告：病已间矣。吾能子曰：此人可谓得天之真，神光不昧者也。此段文字，即说病痛亦是假象。愚中子悟出实相非相的道理。“心”本为名相，“心”本没有，何以称痛。所以，我

们对病痛应作化病想，在强大的意念作用下，病痛也会消失。例如，在战斗中负伤，在精神力量的支持下，照样可以带伤冲锋陷阵。战斗结束后，精神一松弛，立刻可感到伤痛难忍，支持不了。这就是精神能量的作用，在一定的条件下，它起主导作用。所以，作化病想，不着病相，有利于治病。

(2) 保健

治病防病 [功中诊治
气运脉窍] 抗病，愈病力。

自在寿命 [遗传生物信息
遗传细胞信息] 寿命钟。

气功可增强脑力，耐力，抗病力，愈病力。炼功可自然诊病治病，并且对身体起补偿性调节作用，使脑力充沛，耐力提高，不易疲劳，免疫力增强，从而起到保健作用。每天炼功，等于给自己诊病治病一次，只要有病，功中治病，病可很快自愈。

炼功还可保寿。所谓保寿，是保天年之寿。许多气功书都讲炼功能延年益寿，我们认为，这是不准确的表述。根据道家观点，人的寿命是有一定限度的，炼功只能保寿，而不能延寿。人寿如同上满发条的时钟一样，发条走完，人的生命也就结束了。这就是人的天年之寿。如果人的生命之钟还并未达到发条走完的限度，而在中途由于疾病等原因中途停摆，这就叫夭寿。气功的作用就是要避免由于病痛，保养不当引起的夭寿，而是通过炼命得享天年。所谓长生不死是不可能的。古人讲，有形必有坏。一切有形的任何物质实体，终将消失。这是不以人们意志为转移的客观规律。所以道家无长生不死之说，而是通过气功修为，注意养生，防止夭

寿，保住天寿，让生命之钟顺利地走到尽头。

(3) 驻颜

悦容防老 [缓老
易容] 《易容经》

炼功后可使人显得年轻，这是一个普遍的认识。因炼功，可自然调节人体生理功能，使人精神充沛，容光焕发，显得富于生机。

道家在千百年的气功修为中，完善了一套《易容经》秘法。通过长期修炼，可以改变人的五官缺陷。修容功属道家修命功法中的小法之一，如果修习者持之以恒，可以收到相应的效果。

(4) 开慧

悟开智慧 [知解无碍
辩解无碍] 慧明关。

气功可增强记忆，理解能力。通过炼功，可以恢复启开人脑中未使用的那部分功能。历史上很多功力高深的气功大师，都有超人的智慧。就是通过气功修为，启开了人的智慧。气功修为有一个关口叫“慧明关”，炼功已过慧明关的人，大彻大悟，悟开了智慧。如同打开了智慧之门，聪明绝顶，非常人可比。一般人不能理解，不能解释的事理，他都有很透彻，很精辟的领悟。这叫“知解无碍，辩解无碍。”

(5) 修养

涵养道德 [喜怒不惊其神
荣辱不动其心] 圣人争天下之不争。

人们生活在物质世界，对物质的欲望没有止境。“万恶从贪始”，贪的发展规律是：念→知→欲→贪→恶。有了贪欲，为满足它，就有可能从恶。佛家还认为，人生世界有八种苦受，即生、老、病、死，求不得，怨憎会，爱别离，五阴炽盛等。气功修性炼命，可以使人在修为中领悟到许多道理，涵养人的道德。人若能超脱于“八苦”，欲望，则可心胸开阔，不重世间名利，无私无欲，知足常乐。得来不喜，失去不忧，恬淡虚无，与世无争。同时，炼功能逐渐改变人的性格，特别是性情暴躁之人可变得平静和缓。喜怒不惊其神，荣辱不动其心。常人争的，他都不争。

(6) 杂用

气功修为可触发人的神通。一些人炼功后，神通出现。通过炼功，大道生小法，可自生不少小法，并触类旁通，不断变生小法。许多人可以预报天气、查找失物，鉴别古董……。但太极门不提倡搞神通法术，不许著法相。若法术于人有利，可偶尔为之，不可用得太多，否则影响功力进步提高。这是太极门学生必须谨记的。

太极门功行授课到此结束。俗话说：师付带进门，修行在各人。希望大家今后坚持炼功。学法贵专精，炼功要持之以恒，细水长流。切忌一曝十寒，三天打鱼，两天晒网。功夫的长进，是会有起伏的，只要坚持不懈地炼下去，就一定能逐步进入境界。

附：道家太极门学员修为参考书目：

①传统文化书目：《道德经》、《庄子》、《易经》、《金刚经》、《般若波罗密多心经》、《黄帝内经》、《清

静经》、《太平经》。

②现代书目：《气功传统术语辞典》、《气功医术知识揭密》、《慧能大师传》、《气功针经》、《九灵针经》。

编后按：本书系据录音及学生笔记整理，未经仿佛先生审阅，特此说明。

编 者



下编 太极门气功教学问题解答

问：修炼太极门气功有无戒律？

答：没有，一切顺其自然。炼功后由于身体自然调节功能增强，会有较强的抗寒能力，增强抗病能力。

一般人都知道，出家之人戒“荤”。其实，所谓“荤”，原本不是指肉，而是指葱、姜、蒜、韭、酒，也包括辣。这些食物具较强刺激性，不利于身心清净。

初学功时，不必强制戒掉这些食物，可以任随其便。随着炼功的深入，会自然产生对刺激性大的食物的排斥感。至于烟、酒，更是个嗜好问题，真正的修炼者都不抽烟喝酒，无不良嗜好。

问：是否可以采用坐式，卧式炼功？

答：炼功采用站、坐、卧三式均可，但初炼功时，应取站式为宜。因为初动时，动作幅度一般比较大，若采坐、卧式，身体活动受限制，影响发功效果。所以，站比坐好，坐比卧好。当然，如果是在炼功过程中自然出现坐、卧式，则又应顺其自然了，因为这是炼功的需要，有利于发功效果。

问：雷雨、大风天能否炼功？

答：可以炼。古人炼功讲究防雷击，有“神仙要立三千

善”的说法，认为多行善事雷不击。实际是因为炼功时体内磁场引力增强，易招雷击。但太极门与其他功法不同，它的磁场是旋转的，接到雷后立即引入地下，所以不会遭到雷击。至今，太极门中还无人在炼功中遭到雷击。

问：如果出差在外，房间内有人同宿，该如何炼功？

答：最好找个房间单独炼功。因为有旁人在场，可能影响入静，从而影响炼功效果。

问：炼气功可否减肥？

答：炼太极门气功是双向调节，可使人的身体状况日趋平衡。通过炼功，肥胖者可能瘦一些，达到减肥的目的；瘦弱者可能强壮一些，胖一些。当然，这需要一定的时间，持之以恒，方能收到效果。

问：献血对炼功有无不利影响？献血当日能否炼功？

答：献一点血，对炼功无影响，炼功反而还会促进身体尽快恢复正常。

问：有病的人炼功后，是否还需要打针、吃药？

答：有病时，针应照样打，药也还应照样吃，该住院治疗的，仍应住院。因为炼气功的人并不是不生病了，“炼气功”仍是一个名相。每个人的身体状况、炼功质量、功力的高低都千差万别，对疾病的治愈能力，抗病能力也有强有弱。所以，当自己的功力还低，对疾病的治愈能力还很低时，应当配合物质治疗。而且，气功也不是能包治一切疾

病，生了病，该怎么治，还应怎么治。

问：月经期可否炼功？

答：可以照样炼功，不会有影响。

问：妊娠期可否炼功？

答：妊娠七个月以前可以坚持炼功。

问：太极的气功学友可否在一起炼功？

答：可以在一起炼。合炼可使气场气机增强，炼功效果会更好。

问：疲倦时可否炼功？

答：疲倦时不宜炼功。因为这时不容易集中意念，不易发好功。

问：什么时间炼功最好？

答：一天中什么时间都可以，没有具体要求。但一般说还是晚上睡前炼为好。因为这时一天的事情都办完了，没有牵挂，也不担心有人打搅，炼功容易入静。如在别的时间炼功，有人来找你办事、或是电话来了，会打断炼功。

问：饭后可否立即炼功？饥饿时可否炼功？

答：都可以炼。但过饱过饥时不要炼。肚子发胀或饥肠辘辘影响入静，也炼不起来。

问：太极门讲不讲子午流注？

答：不讲。因为这个说法不正确。医、卜、星、相、风水等，都法五行，讲干支，子午流注。中医应用子午流注进行诊治，显相学以此算命，如排四柱八字，年、月、日、时每项二字，即生辰八字，但都是对子午流注的发展。道家有为法讲子时阳生、午时阴生，但具体修为还讲活子时。因为，时间变化只是一个外在因素，人体还有自己内在的子时。《气功传统术语辞典》中就讲到了“寅功”，“子功”，开始炼功时，有炼功时间，功夫到一定境界，便是自然发功、收功，功夫到高境界，做任何事情都一样炼功。

问：初炼时有要倒地的感觉，要不要倒？应不应当用意念稍加控制？

答：应该稍加控制。因为这时还属于势动阶段，还未进入真动。如果稍加控制还要倒地，那就让它倒，这说明需要倒地接地气。倒下以后，若有发功动作，你就躺在那里继续炼功，如无动作了，应当起来，因为这不是在发功了。

问：炼功时，有人总想跪下去，还要磕头这是为什么？

答：太极门功法在发功当中，不少人都会出现下跪、磕头等动作，这时须顺其自然，想跪就跪，想磕就磕。有些人感到奇怪，还有些人不好意思“磕头礼拜”，认为这是封建迷信。其实，功中下跪磕头是发功的正常现象，是炼功到一定阶段后，由于通脉开窍的需要，身心调节的需要而自然出现的相应动作。

问：如何判断是自发功或是自主功？

答：自发功的特点是：异于常功，具有失控性。

问：“下种”前，可否回家后炼？如何收功？

答：可以自炼。收功时意想脚心，静站一会儿，或把意念移开，慢慢睁开眼睛即可。但这时不是收功，只是停功。只有“下种”后，由于传法老师所授的“种子”，带有太极门的收功信息，故此，发功是自然而发，收功亦是自然而收。所以，下种后，才有收功。

问：发功后，为什么总是朝着一个方向？

答：有两种情况：初炼时，与病气有关。因为，病理磁场大于生理磁场。发功后总是朝着一个方向动，说明你身体这个方向有病，这时可任其动。第二，与磁向有关。太极门功法是无向而生有向。当功夫炼到一定程度后，发功收功都会在一个方向，这个方向是自然产生的，它就是自身的磁向。

问：发功后总是动不起来，很着急，怎么办？

答：越着急越动不起来。关键是是否进入了功态。进入功态，即使没有外功，内功也同样是发功。太极门功法特点是：求之不得，不求自得。

问：为什么“仙法”不能用于人世？

答：“仙法”，就是法术，神通。佛道两家正宗门派历来讲究不说、不住、不用。因为我们生活在物质境界里，应

当遵循这个境界里的规律。在人世间用仙法，一则对已修炼不利，二则不公平。当然，用它利人济人是可以的。

问：“名相”一词的意思不就是“名称”吗？为什么不用名称而用名相？

答：这是为了与道家讲的“诸相”相统一。如：色相、声相、法相、人相、我相、他相，等等。道家认为，诸相都是蒙骗人的。

问：能否明确解释一下“性”和“命”的涵义？

答：“性”是指精神，“命”指物质。

问：对物质世界的处事和对精神境界的修为是否可以而且应当采取两种截然不同的态度？

答：道家哲理只能运用于太极门气功的修炼，不能用于社会生活和政治生活。这一点必须非常明确，决不能混淆。我们在社会生活、政治生活中的哲理是马列主义和毛泽东思想。太极门气功在其发展的漫长历史时期里，还没有这些理论，故只能沿于《老子》和《易经》的理论。

问：有无必要通过物质世界的事物，如：功、名、利、禄等的“舍”来获得精神境界的“得”？

答：这请你自己考虑。如果一心只想着升官、发财，对炼功肯定是有影响的。舍不得这些，修炼是很困难的。

问：修太极门者可否像普通人一样，追求较为舒适的生活，在吃、穿、住、用等方面不必过于苛求自己，去过“苦行僧”式的生活？

答：修为者，也是普通之人。而且，修炼的关键在内心，是否是潜心修道。有的是身出家，有的是心出家。出家修道不一定比在家修道效果好，所谓穿起袈裟事更多，有的和尚身虽出身，为世间的功、名、利一样争得一塌糊涂。这能修好道吗？我们道家太极门是大道任其自然，知足常乐，随遇而安。得来不喜，失去不忧。要记住，贪多一点就是贫，千万不能陷入贪欲。修炼者怡养性情很重要，不可忽视。

问：太极门功法能否防身？对企图伤害自己的人，能否发气将其制服？对道德品质败坏，民愤很大的人，能否发气加以制裁？

答：太极门功法和其他气功一样，修炼到高级阶段都有护身的功能。但绝对不能用气功伤人。修炼气功所得来的法，是“仙法”，是济人利人的，不能伤人。在尘世间，他打你一拳，你可以踢他一脚，这很公平。如果你用气功伤人，他又不会，这就不公平了。

对于道德品质败坏，民愤很大的人，有国家法律制裁他，不能用气功去制裁。我们太极门气功可以授功，也可以收功、截功、止功。如果用功法伤人，传法老师能根据他行事的危害程度，对其收功或止功。用功法害人惑人，太极门是不允许的。

问：太极门是不是也讲究顿悟？

答：渐修和顿悟是相对概念。渐修如木匠钻眼，顿悟如同一朝透破，没有渐修，就不可能有顿悟。没有量的积累，就不可能有质的飞跃。

问：经常给人查病、治病，是否会影响自身修炼和功力的提高？

答：不会有影响。太极门查病是用触根、叫触通法，不会影响修炼的。

问：我们太极门的气场是不是最棒的？

答：太极门的气机是天地之道，凡是气机与天地之道相契合的，都是第一流的。

问：太极门不是主张无为吗？为什么还能给人治病？

答：太极门是“体无为，用有为”。炼是无为的，而用却是有为的，所以，治病时就是有为。

问：“下种”后炼功时，如果仍在攻病阶段，炼功时间过长，能否强制收功？

答：可以，严格地讲，这还不叫收功，只能叫停功。

问：其方法是否是给个收功意念，同时意想脚底，静站一会儿，清醒后睁开眼睛？

答：对。也可以把意念移开。

问：下种后是否仍处在一种半势动，半功动的状态？以后随着功夫的提高，逐步过渡到完全的功动状态？

答：会这样的，本来，下种后应立即转入功动状态。但是，如果气机不足，还不会有真正的功动，只好让它势动，待气机逐渐增强，再自然而然地转入功动。

问：怎么知道自己炼得对不对？

答：太极门修为讲无为，还是糊涂一点好，别老去鉴别、研究，想怎么样，想为什么。不能想去检验，要做到完全自然。如果说检验的方法、标准，那就是自然，无为。正因为自然，每个人的情况就不一样。就如同一个圆周上，每一个点到达中心的方位不同，但都能到达圆心。

人们总想用已知的知识去检验气功，但是气功的特点决定了它恰恰是不可以用这些去检验。气功修为不在人世间已知的范围之内，所以，不能用已知去指导未知。已知的没有办法，也不可能指导、检验这种修为。

问：太极门修为下一次种还是下几次种？

答：太极门一共要下四次种。第一次下种是人法门，从十方无极档进入九宫太极架。第二次是人师门，再往前修，到七又需下种，那已是中级班了。

问：怎样才能进入中级班？

答：中级班不像初级班人人都可以上，要考测，并且中级班上课不许旁听。

中级班入学考间觉。人的感觉分为直觉、间觉和空觉。直觉——实，间觉——虚，空觉——无。遥测查病治病系直觉，因为是实的。

问：什么是间觉？

答：修为到一定程度，自己身体周围磁场的范围会越来越大。炼功中，有人或者动物进入这个磁场范围，自己就会有感觉，这就是间觉的开始。功力越高，感觉的范围会越大。

问：九宫太极架有什么标志？

答：有。九宫太极架是功动。气功和功动与势动、习动、病动等等不同，它给人的感觉是头顶悬，脚踩棉，动作轻如鸿毛，如茧抽丝。而且凡是真出太极架的人，都能发放气。

问：九宫太极架是不是九九八十一动？

答：九是形容多，九九是极多，是隐语。其实，九宫太极架的内涵很简单，只需功夫境界这一点，其他的变化过程都无关。关键的只有一个架式，通那一个脉。道家讲人体的二十四部内脉，每部脉都有一定架式。

应提醒大家的是，九宫太极架不是太极拳，有站、坐、卧式，动作因人而异。

即使开始出架，还有部分假动。只有进入了八，才能真正了解九，才会真正知道什么是无为而为，自然而然。

一般来讲，人们在做任何事时，都是了解了才去做，只

有气功，唯有实践过后才能了解，过后方知，行而后知。只有进入了八，才会知道什么是真功。在九的阶段，真假掺杂，还分不清。

问：炼九宫太极架能否强制收功？如有急事需中断炼功怎么办？

答：不能强制收功，强收了会很难受。如果有事中途停下来，办完事情一定要接着炼下去，直到自然收功。势动阶段可以强制收功，真正在功动状态是不能强制收功的。

问：为什么说收功比发功还重要？

答：收功是聚气。若炼功不聚气，等于白炼，甚至有害。所以炼功后一定要好好收功。

问：初级与中级的发功收功有什么不同？

答：太极门初级阶段有发功收功，到了中级水平就是收发自如了，并且已不叫功，叫道行。功夫再深不叫功夫，如果全身都是功夫也就是没有功夫了。

就如气场一样，开始炼功有气场大小之分，但如果修到气场最大，你的气场与天地气场一样，那么自己的气场也就没有了。

问：守心、守气、守无是什么关系？

答：守心、守气、守无，三者都是守一，不守二。守心，心即感知，意是念和习，守心即心里清楚。当静下来以后，各种念头会不断冒出来，所谓思绪万千。第一个念头来

了不理睬它，第二个来了仍不理，但是，也许第三、四个念头你就会被念牵走了，这就叫守意了。所以一定不要跟着意跑，要学会让念头任来任去，只专注自己的炼功。守气不守动也是如此。以前的动作和下一步可能的动作，都不要去想。如果一想，有时果然会出现这些动作，这不是真正的气动，而是暗示的结果，道家太极门禁止暗示。如果炼功老想以前的动作和气感，就会导至动作又转为习动、势动。三者中最关键的是守无，一切有为都不能要。

问：什么是抱元守一？

答：抱元，元即初，有灵无知——婴儿境界。守一，即心知自己在炼功，守这个心。有气时就守气，气若往里走，就守里，而不是一直守静。

问：能否请再讲讲有与无、有为与无为？

答：道家认为，所有的“有”都是暂时的，所有的“有”都是假象。有——暂时，无——永恒。佛、道都追求永恒的“有”，即无始无终。至于有为与无为的关系，一切有为是片面的，一切有为的总和就是无为。

问：如果已养成“意守丹田”、“舌抵上腭”的习惯，炼功时如何纠正？

答：不要去想它，放松自然，慢慢就会改变。

问：“慧中”穴发胀是怎么回事？该如何处理？

答：你意念越关注它，越胀得厉害。包括疾病，都不能

去想它，不注意它，慢慢就会好。

问：如何给自己诊病治病？

答：给自己诊病治病与给他人诊治一样，意念中自己就在面前，或你他一体，或者直接从自己身上往外排病气，都可奏效。

问：能遥控诊病治病吗？

答：进入功态以后，没有时空界定，远近都是一样的，所以，遥诊遥治都可以。

问：正气与邪气有什么区别？病气有什么特征？

答：正气与邪气也是相对的。同样的气，看在什么地方，在谁身上。在这里是正气，在那里也许就是邪气；或者此时为正，彼时为邪。有的学生与老师开玩笑，把病气放在老师身上，不一会儿，病气就会转化为正气。若身上没有病灶，病气也就跑掉，只要有病灶，病气就会进入、聚集。可见，所谓正气、邪气，与自身有关。

问：炼功时不动了怎么办？

答：动静缓急，是炼功的正常过程，而且这个过程不止一次，会有多次反复的。由动到静、由静到动，以及动作急与缓的变化，功力就是在这种反复的过程中长进的。发生变化时，就是长功时。所以，这时需特别注意，仔细地体会、感受，才有助于长功进功。

问：两个人学的功法不一样，能否在一起炼功？

答：不能在一起炼。

问：炼功时，身体的各种感觉是怎么回事？

答：对身体的各种感觉，如觉得自己大、小、轻、重、长、短、歪、转等等，都属于初步的功境态，决不可追求。一定要无牵挂，每次炼功的关键是入静。

问：炼功与慧根是否有关？与经络敏感是否有关？

答：炼功与慧根确实有关，但与经络敏感无关。经络敏感与不敏感各有利弊。敏感容易发功，容易接受信息，但也容易受外界干扰，不敏感则不易受干扰。

问：气脉不通是不是病？

答：医学讲气血不通是病。气功讲气脉不通，不是病，而是一种功理现象。不通有先天与后天的。道家的二十四部大脉，每个人生下来，都有若干脉不通，由于其参差错落，就形成了人的千差万别。如果先天不通的脉是关键的，修为就困难了。这叫根器。如果先天条件好，就容易达到高深境界。还有，原来通的，过一段时间又不通了；或者原来不通的，后来又通了，这是后天因素造成的。没有绝对的好与坏，只有相对的。时间与修为都会使气脉的通与否发生变化。

问：炼功时会不会出偏差？出偏差怎么办？

答：太极门是无为法。无为就无所谓此好彼差，一般说

来是不会出偏差的。到了中级以上水平，功夫高了，才有可能出偏差。因为那时的能量大，作用力也强。初级功夫好比一碗水，再怎么晃荡也不会有问题。如果功夫有如长江大河，汹涌澎湃，处理不好，就有出偏的可能。所以出偏差是需要条件的，若真出偏差，可以与传法老师联系，就会得到有益的指导及纠正。

问：幻境与迷信有无关系？

答：佛教和道教有迷信成分，佛家、道家不讲也不信。炼气功一定要实事求是，魔自心起，亦自心灭。出了幻境不要信，一旦相信，跟着走了，就容易出现精神病症状。所以，佛道两家都不以神通度人。

问：炼功时遇到魔境或恐怖的东西应该怎么办？

答：可以想传法老师的形象来驱除魔境，而且同时还可以长功。发不起功时也可以观想师尊，可以帮助发功。当你功夫还很低时，可能观想的形象不全，功力高后就能观想到传法老师的整个形象以及发功的形象，还能有气感，道家太极门称此叫“观想本尊”。

问：日常生活中应当如何行事才会对炼功有好处？

答：平时处心宜真，不宜考虑太多，不宜太执著。这是慧能大师的自身体验，也是对精、气、神的保养。佛道都认为，人之大患在于着相。倘若著于物相，功夫就不能长进。不执著则善思善悟，有利功夫长进。

问：为什么搞法术，神通会对炼功有影响？

答：法术，神通都不是功夫，只是人体本身具有某些功能的恢复。搞法术，搞神通都是引气往外走，而炼功是让气往里走，二者正好相反。所以，佛道大宗门派对法术，神通的态度都是不说、不住、不用。（参“神通与法术”一节）

问：什么是万法归宗？

答：在对待世界里，只要称为法的都是有为，无为法也是法，因为开始也是有为，如静下来、放松，什么也别做，都是有为，包括学功炼功都属有为。但相对而言，有为法是进入人为境界，无为法是进入自然无为境界。随着有为有向成分、以及种种物质境界成分的减少消退，逐步向有为式无为、半有为的无为、直至真正的无为迈进，自然的无为就越来越多。当真正进入无为境界，就是宗。基础的有为法，永远归不了宗，只有传统的、高深的有为法，达到高深境界，才能万法归宗。

问：太极球是不是应多炼？

答：不宜多炼。抱住球后不要炼了，因为这是有为的。练习抱太极球是我们短期学习的权宜之法，不得已而为之。

问：悟与功到底有什么关系？悟一般是悟理，而功则是功夫，二者似乎不一样。那么悟怎能代替功夫呢？

答：功悟相长。精神与物质作用就等于功夫。刚开始炼功无法悟，只能是炼。悟也得有一定资格，没有一定的功夫

水平是不可能悟的。到了中级水平以后，功夫长进就不在于炼，而主要在悟。悟到功到，功悟相长。

问：我们所炼的气是不是混元气？怎么才能炼好混元气？

答：不少气功都说他们炼的是混元之气。所谓混元之气，其实就是先天之气，即混沌未开之气。这气怎么炼？有了躯壳就是后天的，所以要炼先天之气恐怕只有去掉躯壳之后才能炼了。我们生活在对待世界，只能炼后天之气不是混元之气。后天返先天是正确的，但想通过炼混元之气返先天是不可能。

问：什么是道？

答：老子说：道可道，非常道。说出来的就不是道，只能强名之曰“道”。任何“是”都是道，任何“离”都是不道。能悟就是道，文字语言均非道。太极门的修为，从无到有到无，是道；反过来，从无到无归无，也是道。法无定法，道无常道。还可以说，道显示成法，道指导法，道如舟。

问：了道与无是什么关系

答：得道之前照道修，成了以后要了道，了道便进入无，无并非什么也没有，无是指道的无，是指没有对待的境界。当然，这也需要自己去体验、感受。

答：如果炼功的目的就是到西方极乐世界去，那么这与在现世取乐又有什么不同呢？

答：极者，尽也。就是说什么也没有。极乐世界就是尽

乐世界，是无所谓痛苦、也无所谓欢乐的无对待世界。苦与乐是对待概念，是属于这个物质世界的。修炼之人把苦与乐看作是平等的，心安自然乐，知足自然乐。超出对待世界，进入无对待世界，只是接近道，还未入道。只有真正摆脱了诸相，才能超脱凡俗，得其尽乐。尽乐才是真乐。

问：佛道讲“普渡众生”，人们如何生活是他们自己的事，为什么要去干涉他们，去“渡”他们呢？

答：渡是名，非真渡。道要靠自己走，任何人也无法强迫你走。故“普渡众生”实际上是自己渡自己。觉悟者——佛，只是引路、把自己已走过的道路，指示给众人。名曰普渡、实则自渡。

问：“明心见性”中“性”是指什么？慧能大师顿悟见性，那么他的功夫也是一步登天吗？

答：“性”，即本来。从“无”到“有”的“无”，就是“性”。炼气功就是要见性。见性则功成。有人可一刹那见性，有的人炼一辈子也不能见性。所以功夫高低不在炼功长短，与炼功长短不成正比。但顿悟仍需渐修为前提，像慧能大师刹那间见性的人，几千年不也就出了这么一个吗？

问：《道德经》中“道”与“德”指什么？

答：“道”指功，“德”指行。道德就是功与行的关系。

问：行善与修炼有关吗？为什么炼功的人与宗教界都讲行善呢？

答：行善与修炼有关，但不能使功夫长进。行善与人的心性关系很大，而炼功时心性的平和很重要。但善行不等于功夫，不是功德，是福德。宗教都讲因果报应，行善积德是求得好报，这叫福德。这个好报仍然是对待世界的，与超出对待世界的修炼无关。

问：如果没有“我”就没有知觉与体验，那么一切就没有意义了。修炼是不是可以使我的意识永远存在，超脱于死生，获得更大的自由？

答：“我”是对待概念，“自由”，“意识”都是。炼功的目的不是使“我”永远存在，也非更加“自由”。至于修炼的目的，功夫高了自然会明白，功夫不到，无法理解。

问：有人说，气功从来都是反对迷信的，这话对吗？那为什么气功容易被当成迷信呢？

答：真正从事气功实践和研究的人，从来都是反对迷信的。人欲知物，务先接物。修身养性，学道炼丹，也不例外，皆由析理识物而致其知。故历来修道者首重实修实证，反对迷信妄言，这和宗教是有区别的。宗教的基础是信仰，故多虚妄迷信之谈；而气功的根本在修为，在自身体验，故多感性实践之说。但是，由于气功在相当长的发展过程中依附于宗教流传下来，气功中的许多功能和境界也被用来附会和验证宗教中的神秘。所以，气功也不可避免地带上了种种

迷信色彩。

但是气功毕竟不同于宗教，他的历史比宗教久远得多，而且即使没有宗教，气功也会通过其他途径流传下来。可以这么说，现代气功和宗教已没有什么联系了。而气功一旦脱离宗教，其中的迷信色彩就无处生根了，事实上，也只有消除气功中的迷信，气功的真正内涵才能得以昭示。由于人们对神秘的气功现象不能认识，不能理解，以及对固有观念的保守等等，把气功的神秘归结于迷信。特别是近年来装神弄鬼的假气功流传于世，“迷信”又成为“虚假”代名词，所以，气功的确有待于再正名实了。

问：“无为”就是“不为”么？

答：我们所指的“无为”，乃是指顺应自然，无为而为，不妄作人为的意思。老子认为，自然，才是天地万物的本来，一切事物的真正主宰。凡是违背自然之道的有为作法，有得必有所失，顾此必失彼。只有“无为”，才能无不为，才符合天地自然的客观规律。故无为并非消极的“不为”，它是指顺应自然规律，使自己的行为顺应道的运动，当为则为，不当为的才不为；如果当为而不为，不当为而为，皆系有为，有失天道之和，终难成其大道。

所以，无为的真正含义，是指无为而始有为，无为而无不为的进取思想，并不像一些人理想的悲观避世，消极离尘，不思进取的懦弱思想。

问：顺其自然是否就是“听天由命”？

答：自然，是自然而然的意思，指天地间自然存在及其

规律。《老子》谓：道法自然，道家认为，自然是大道的本源，只有顺应自然，依道而行，才能最终证得大道。可见，顺应自然并非消极的“听天由命”，其中隐含着积极的态度。顺其自然，无为而为，由于“无为”，方能无所不为；唯“无为”，方能为所欲为。所以它含着积极的人为。相反，“听天由命”则完全是被动的，是一种消极的不为，是一种抹杀自我的悲观态度，是决不可取的。

问：有人提出“信则灵，不信则不灵”，对此应如何看？不信的人能炼好气功么？

答：气功已流传了几千年，气功热也持续了十数年，但仍有许多人停留在“信与不信”的论争上，这是很可悲的。如果气功是虚假的，它能流传下来吗？问题是不言而喻的。

其实，“灵与不灵”和“信与不信”并无必然联系。因为气功是精神境界的东西，人们常说的“灵与不灵”是指气功的应用效果，效果好，就叫灵，人们就信。而气功效果的好坏并不取决于人们是否相信，这要看气功师的功力和发功者发功时的专注情况。气功应用是这样，学气功也是这样。不信气功的人，只要认真，专注地发功，效果有可能比盲目地信气功的人更好。太信的人，由于自我意识太重而自作聪明，或因唯恐发不好功而失去机会等顾虑，反而有可能会影响发功；不信的人态度客观坦然，只要认真按照传法老师的要求的做，更容易进入功态，这是我们在长期授课中发现的一个规律。不信的人一旦有了体会与效果，会比任何人都更相信气功。

所以，灵与不灵全在一个“专”字。专者，诚也，心诚

则气应，气应则效果生。看来，把“信则灵，不信则不灵”改为“专则灵，不专则不灵，至专则至灵”倒更恰当一些。因为修炼法术的时候，必须至专至诚方至灵。

问：为什么说亲身实践才是真正理解气功的唯一通道？

答：气功是精神境界性修为，是一门以实践为主的体验性学习。凡未经师传实修，未入门径，未临其境，缺乏体验的人，是不可能真正理解气功的。“如人饮水，冷暖自知”，没有实践，就没有体验，也就没有发言权。现在气功界出现了一些这样那样的问题，有很多都是因为没有真正理解气功而出现的认识上的偏差。一些人自己不炼功，或者根本不了解正宗功法，就把一些道听途说，古籍资料或一些肤浅的体验当作气功的真实内涵，或出书，或纂文，或演说，或办班，搞得不亦乐乎，这是很不可取的。

问：什么年龄炼功最合适？为什么？修炼时间和功力是什么关系？

答：什么年龄炼功最合适，没有严格规定，一般说来，炼功宜小不宜老。小时开始炼功，由于天真无邪，先天功能退化不多，易于开发，并容易进入境界，但却不明事理；老年人炼功，由于已经历了人世的风风雨雨，不易为外境所迷，故也有炼功的相应条件。但这时人的先天功能衰退太多，发动要困难些；而青年人和中年人又多为俗事所累、所牵，不容易静下心来；所以，什么年龄炼功并不很重要，关键的是心诚志坚，就可以炼好功。当然，有条件最好是早些修炼，现在气功界有成就的人，大多从小就开始炼功。

至于功力，则是由多方面因素促成的，其中修炼时间只是因素之一，它不能决定功力，气功功力和修炼时间是不成比例的，修炼时间长并不等于功力就高。

问：什么叫“入门”？气功入门有哪些要求？

答：气功入门，是指能自修自炼，基本熟悉该派修为门径，也就是上路的意思。若感到无路可走，或者不断问路的人，便不能叫入门。

气功入门的要求各门各派有各不相同的说法。太极门的要求是修性由凝神入，炼命由聚气入；神气聚到一起，由外到内。道家讲，“昔闻先生真口诀，只叫凝神入气穴；”这非常关键，不管炼什么功，不能凝神就别炼了。炼功时总在想问题，那叫沉思，永远在功夫之外。

但太极门讲无为，不是让你着意凝神聚气，这样就落人有为。这一点一定要注意区分。

问：为什么说物质科学越进步，人的先天功能越退化呢？

答：我们说，气功不是科学，至少不是现在意义上的科学，这里不再赘述。只须说明一点，这就是，科学主要着眼于外场，即向外探求宇宙万物的真理。即使对人，也只研究与物质有关的那部分精神，传统的叫法是“识神”，而气功的根本着眼点却是向内悟证自我，这是超物质、超时空，甚至超精神的，就是说在人的“元神”上用功夫。可见，气功与科学的研究方向是相反的。人的先天功能是在气功境界中，由于废置后天六根功能不同而自然恢复的，这在科学领

域中是还办不到的，科学的发现、发明都离不开后天六识。所以我们讲，科学愈进步，人的先天功能会越退化。从这个意义上讲，用科学的、物质的手段去研究气功现象，前景不容乐观，但人的智慧是不可忽视的，或许这个不可能中本身就隐含着可能。

问：气功的高级阶段就是特异功能，这种说法是否正确？

答：传统功法认为，炼功的目的是修道，是证悟本来，重在性命双修。而神通只是修道过程中的副产品和进入高深境界的必要手段。一般而言，神通是炼功到一定阶段后出现的功能，但这也不是绝对的，因为神通不仅不是修道的必然产物，而且还可能阻碍修道的过程。故历来大法主张有了神通不住、不用、不说，任其自生自灭。若住于神通，炫耀神通，有可能偏离大道而入魔道。大道是体，其根本在于无为，在于聚炼神气；而神通是用，其关键在于有为，用之耗散神气，其势不俱生。故目光深远的人都会舍弃神通而就大道；目光短浅，急功近利者则往往就神通而舍大道。他不知道，有为无常，得来的东西终究会失去，等到神通消失那一天再寻大道，也许已悔之晚矣。可见前辈的传道用心良苦，意欲为何了。

一个人发了神通，表明他进入了某种境界，但并不意味着不发神通就不能进入境界、或没有功力，只有功夫境界才是衡量功力的尺度之一，所以，简单地认为气功的高级阶段就是神通，就是特异功能，是不了解气功的真正内涵造成的。

问：炼功时如何集中意念？

答：关键是专心炼功，以一念代万念，有了气感以后可以守气。时间长了，形成习惯后，只要一炼功就可以进入“静”的状态。

后附《群体发功与治病的奥秘》全文、



群体发功与治病的奥秘

——兼评带功报告

四川省国医气功研究资料组

1988年3月17日《四川日报》发表了记者曾伯英同志采访我所所长陆锦川的讲话摘要：《群体发功的奥秘》一文后，读者纷纷来所咨询，希望进一步了解群体发功及治病的奥秘。为此，我们将原记录重加整理，并由陆锦川同志进一步详为得析，突出主题，以饷读者。

问：请谈谈自发动功的传统名称与门派？

答：自动发功，传统名称为“太极动架”或“太极外架”，“九宫太极手”，“浑元一气拳”、“神拳”、“南功”等等。代表性门派有“道家太极门”，“道家剑门”，“武家神拳门”，“南派玄功门”等等。由于这些门派都十分保守，故至今流传不广，不能为广大群众所理解。现在盛传的“鹤翔桩”等自发动功，实际上是这些秘传功法的衍传，只是口诀不全，并非新创。

问：自发动功的激发需要哪些内外在因素？

答：因素虽然很多，但关键因素只有一个，即只需炼功者自愿处于宁静放松，顺其自然的“太极”无为境界，并起心发功即可。说“起心”是发功时必需任其动作，不生恐惧

及害羞等心理，不加控制，任其自然。只要具备这一点，发功就算有了可能，如不具备这一点，一切有利因素亦均将无效。自发动功，要在自发，从这个意义上说，确也算名实相符。

其他因素还很多，但主要有三点：①发功易难取决于炼者心念的集中度与经络的敏感度，而后者又常与前者相关连。此外，心念能否集中，又与信念有关，因此，对老师或对该种功法愈信赖，效果也就愈好。当然，先天经络敏感的人，只要稍一留意，便易发功。②天地人三方面的磁感应及场效应。天具有广大的气场，地具有强大的磁场，人生天地之间，故亦具有一定的生理性静态磁场，并与天地相关联。人平时感应不到，是因为不能入于松静自然的“太极”之境的缘故，只要能静、久之自能体会到。人在发功后，这种磁场得到了充分的运用与发挥，所以感觉也就随之明显。前者我们习惯上称之为“生理性静态磁场”，后者则称之为“功理性动态磁场”。然而两者又常常是相因互果，相互促进的。

大地是一个大磁场，同时又是一个磁导体。人受天地的影响，故不仅能接收磁感应，同时还能传导或发放磁感应，这种作用，在人体宁静时或发功时，表现更为明显。群体相互感应的结果，便是强大的磁场效应，在这种环境中，经络敏感者特别容易发功，这也是群体发功的内在因素或根据。现在有些人把群体发功说成是气功师的功力，是气功师发动的结果，这是因为不了解人体本身就具有这种功能的缘故。③气功师的外气导引或者临场暗示，如音像语言暗示等。如果说，个体发功时老师的发功导引能起重要作用，那么群体发功，由于人多磁场大，气功师实际上只需叫大家松静自然，说

一声“开始”就行了。因此，以能使千万人的大部分人发功的事实去盛赞气功师的功力，誉为神奇，实在是一种不了解群体发功内幕的盲目性吹捧；个别人还乘机故弄玄虚，攫取名利，这种做法是可悲的，决非“修道”者所应有的德行。群众要识破它很容易，只要按本文上述要求，不要气功师，自己组织一个群体发功会就行了。那时，你们就会懂得，“神仙”并没有帮多少忙……。

问：上面说的“关键因素”不具备，“其他因素”都具备，能发功吗？

答：不可能。本人不想发功或惧怕发功，不愿处在“关键因素”、即所谓气功态下的人，即使处在强气场中，也不可能发功。这就是为什么群体发功会上的组织者，维持秩序者，摄影录像者，以及诸多看热闹等人，为什么不都发功的原因。不然的话，在发功会场外的人，尤其是邻近集会、上课、电影、茶馆中的人也都受感应而发起功来，岂不麻烦！因为，他们很可能处在强大的气场效应的有效范围之内，“气功场”的有效范围常可纵横数十公里，乃至更多。因此，主观意愿的“关键因素”是能否发功的主导因素，而且这个因素还不排除“个人迷信”的效果：即对某气功师越迷信效果，也就愈好，发功治病也是这样。有人说，出了钱的，比不出钱的效果好，因为有“功德”！其实，出了钱、特别是出高价的人要比别人更崇信、更专心、更想发功才是真的。

问：为什么听录音录象、甚至看气功师的照片，甚至签名等也能使群体发功？

答：上面说过，群体发功利用的是群体间的相互感应、即

静与功态的气场效应所组成的群体性共鸣共振的磁场效应。这种磁场效应，人越多，静态越好，发功者愈多，气场威力也越大。在这种磁场中，只要能作到上述“关键因素”的人，便大都能发功；经络敏感者更能率先发功。这种场合，往往还需加上对某气功师的“个人迷信”，因而增加了发功的信心与信念。明白这个道理，照片可，签字可，取气功师的任一物品，只要说那上面有气功师的“信息”也便无一不可。这样说，气功界某些人可能会骂我“拆台”！断了人家的财路，可我认为：科学，必须是实事求是的，现在我们自己不说破，将来一旦被群众识破，气功事业便将处于十分被动的局面，“气功热”便会变成“气功冷”，我们这些搞气功的也不好向大家交待！因此，我认为应该是向大家公开迷底的时候了，再故弄玄虚，故神其说，自欺欺人，那就等于骗自己！

问：没有气功师、群体能发功，个体也能发功吗？为什么？

答：可以，不过对于经络不敏感的人来说，发功要困难一些。但是，只要宁静专一，松体自然，持之以恒，静久自能生动。本来，人体运动系统就具有自主动作（如工作锻炼等），与自发动作（气功自发功的治病及发功动作等）这两种功能，前者对于人体来说，主要是消耗性的，后者则主要是调节性的。自发动功就是人体在静修状态下，所产生的自我调节与自然疗能，也是人体都具备的一种潜在本能。本来就不需要谁来激发与教授，我想，人类第一个发功者大概就没有老师？试想，如果人类自身不具备这种功能，即使是“神仙”所传，又怎能流传到今天呢？

问：自发动功为什么能自我疗病，有些人为什么立见减

轻？

答：人体自我发功后，功态气机便开始以前所未有的流量向全身运动，一碰上病灶部位气机受阻，便会产生相应的“攻病”反映，这也就是医学界所说的经络气血具有本能的“趋病性”。大家知道，当人体的某一部位损伤时，该部立即会红肿胀痛，这就是气血攻病的自然调节与自我修复，自发动功治病，能因治病而做出各种相应的动作，就是这种功能的调节反应；自发动功时，功态气机较平时强，也就促进完善了这种自疗与修复。因此，发功后只要是专心练功治病者，气血脉络较前和畅，大都能起到一定的疗效。当然，疾病有轻重，病痛有深浅，情况千差万别，能明显收到立竿见影的疗效者还是少数，有的甚至还有病痛加重的情况，这是由于气攻病灶，翻病增痛，一时不能缓和的缘故，不必害怕。由于人们不了解自发动功发功后必然会经过一段时期的自我调节与治疗，亦即治病功阶段，不了解自我调节所产生的发功后的自然结果，因而把发功治病完全归功于气功师，说得神乎其神，功德无比！个别气功师亦乘机贪天之功为己有，把人们引向迷信崇拜，玄妙莫测的黑胡同里去，借以攫取名利。其实，发功后谁都会自我治病，没有老师亦会发生，又有什么神秘可言呢？不过，有一点倒是真实的，这就是：人们对气功师越崇信、发功疗效就越好，在这里，心理作用会成倍地化为物质力量，谁叫人是精神与物质的统一体呢？这也就是有些人听了某些人的带功报告，病情立见减轻的原因。

问：患有潜伏性精神病及癔病的人，为什么发功后会加重或促成疾病，听了带功报告加重疾病的人是否感受了别人

的病气？

答：上面说过，气功有治病、“翻病”的作用，这是因为气行周身，专攻病灶的缘故。患有潜伏性或稳定期的精神病及癔病患者，由于“翻病”的作用可以使他们犯病或加重病情，个别人也可能因此而成为真正的精神分裂症者。这类人应当不发功或在气功师指导下发功，以免给自己带来不必要的麻烦。

群体发功治病，病气是会随功发出，但却不会随便袭人，因为要接受病气必须具备相应的病理磁场，没有这种病理因素，病气是不会侵入或生根的。个别人发动后病情加重、病痛加剧，这是“翻病”与“攻病”未通的缘故，如果说是感染了别人的病气，那也是你自身具备感染的条件的缘故。就像采真气一样，功夫不到真气内引的水平，真气也是采不到的。

问：您认为带功的报告有哪些缺点？

答：个体发功、过去叫“单开太极”，群体发功则名“合开太极”。“合开太极”过去并未有缺点之说，因为所有的人员都是经过测选的，现在以开会作报告的形式，人员一拥而上，既不加选择，又未经测试，有病无病，宜与不宜均来聆教；老师不了解学生，学生也心中无数。这种形式，恕我直言，确实存在许多弊病：发功前无人开导，发功后无人善后，出了问题有的寻师无门，惶急不安，治病、纠偏，修炼、进益等一系列问题均无人指导。这种发功，似乎有点像把无人驾驶的汽车发动了，前途如何殊难逆料。因此，我还是主张传统的师徒相授形式，以便负责到底，有章可循。

现在有人说：带功报告对气功师来说是有利无弊；发了

功及减病痛的，功劳归我；未发功的或无效的，责任在他不专心；病情加重或病症者，咎因有病；遗留问题及偏差者，寻师无门，这些话虽然过于刻薄，但带功报告这种形式，确实值得商榷，现在一些地方也来请我作带功报告，我愿意在大家发功之时先讲明道理，并借此机会向大家摊牌！说实话，有时会惹麻烦，但事实总是事实，相信大家总会有觉悟的一天，愚直之言，推心置腹，曲枝斜杆、敬祈斧正。



几点说明

一、本稿系据1983年以来的授课记录及录音、录相综合整理而成。

二、本稿基本观点，历年均有不同讲述，也有不同程度的深入。但所述观点，均是太极门的基本理法。此次公开，系就基本观点作扼要介绍，仅供本门同学参酌。至于其他门派，由于有无为与有为之大别，于实用无益，只能作理法理解或上乘指导。

三、太极门的理法观分有界、有无界、无界、均各有不同理法。本书中所介绍的理法只涉及有界，它共有五大哲理观，此中只公布其中三大哲理观，作为基础修为指导。这些哲理观，只是为太极门修为之用，与其他领域、学科无关。

四、近年来，由于太极门在全国各地授功讲学，太极门的这些基本观点，均有不同程度的泄密。一些有为法的基础性门派，也不同程度地袭用了本门的若干理法观点，这是不奇怪的。但是，太极门的理法观，是一个以无为上乘为核心的完整修为观，如需引用，便需全盘指导，若部分袭用，必致不伦不类，有为无为，矛盾重重，断难自圆其说。凡持此类说者，宜自爱。

编者

一九九〇年十一月