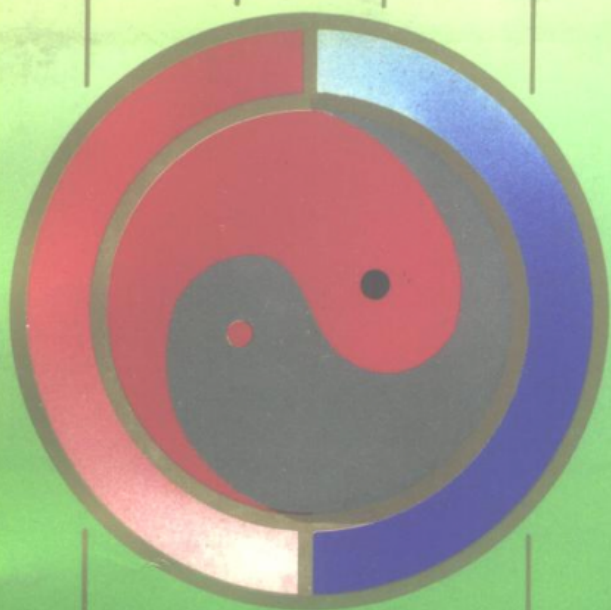


# 真丹道与假丹道

中国传统性命学术的理论与实践第二辑

韩秋生 主编



鹭江出版社

# 真丹道与假丹道

中国传统性命学术的理论与实践第二辑



韩秋生 主编

鹭江出版社

〔闽〕新登字08号

**真丹道与假丹道**

中国传统性命学术的理论与实践

第二辑

韩秋生 主编

\*

鹭江出版社出版

(厦门市莲花新村观远里19号)

邮政编码: 361009

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 6.375印张 147千字

1991年6月第1版

1993年3月第2次印刷

印数: 13001—16500

ISBN 7-80533-434-X

G·151 定价: (平装) 3.70元  
(精装) 12.20元

# 目 录

[ 1 ]	序 言	· 韩秋生
<b>· 传统文化的现时意义 ·</b>		
[ 8 ]	“人体生命再生工程”是“工程” 而不是“气功”	· 韩秋生
[ 21 ]	吕洞宾养生学术思想的时代意义	· 朱宝善
[ 30 ]	大力倡导性命双修，促进社会主义精神 文明建设	· 祝新民
[ 37 ]	传统养生学术的现时意义——学习《大 学》《中庸》二书的体会	· 栾 学
[ 44 ]	人间正道是沧桑——韩秋生老师金陵讲 学散记	· 李亚平
[ 64 ]	“金丹大道”浅析	· 侯怀玉
[ 68 ]	浅析“匹配阴阳”	· 周圣青
[ 72 ]	“人体生命再生工程”是修炼性命的金丹 大道	· 田 培
[ 75 ]	学习“人体生命再生工程”的体会	· 张智琴
[ 79 ]	知难而进 得道多助——省人体生命再生 工程研究会在治理整顿中诞生	· 肖枫华

---

[ 85 ] 吕岩得道 并非升仙 · 张岫峰

---

· 道德治身与道德治世 ·

- 
- [ 93 ] 吕洞宾《百字碑》意释 · 韩秋生
- [ 99 ] 道德治身 道德治世——人体生命再生  
工程培训研修班小结 · 朱宝善
- [ 103 ] 重立性命方向定 再造乾坤为人民  
· 淄博市淄川区人体生命再生工程研修小组
- [ 109 ] 筑基工夫要强调在日常生活中锻炼 · 王洪儒
- [ 113 ] 修炼“人体生命再生工程”的战略与战  
术 · 周学文 刘效典
- [ 116 ] 浅谈治病先治心 · 徐秀珍 周忠旦
- [ 124 ] 我学一步功的体会 · 杜云英
- [ 127 ] 学习“人体生命再生工程”有感 · 隋永清
- [ 130 ] “马马虎虎”不马虎 · 张德隆
- [ 132 ] 救护生命的好功法 养身益寿的金丹道  
——人体生命再生工程南京班总结 · 周忠芬
- [ 137 ] “人体生命再生工程”在岳阳初见成效  
· 岳阳市交委人体生命再生工程研究会
- 

· 疗效观察与机制探讨 ·

- 
- [ 141 ] “人体生命再生工程”疗我顽症 · 梁 学
- [ 144 ] 人体生命再生工程一步功是救命神功 · 张 琼
-

- [147] “人体生命再生工程”治好了肺癌 ·李紫融
- [150] 拂去愁云苦 喜上双修道 ·裴光玉
- [152] 匹配阴阳法治疗两例肿瘤近期疗效观察 ·林 慧
- [155] 性命双修是治疗各种慢性病的妙药良方 ·王明德
- [157] 性命双修自我控制祛病法治疗心脏病的  
体会 ·范元英
- [162] “人体生命再生工程”治疗“肺癆”效  
果显著 ·路世才 路开璞
- [166] 肝硬化患者的福音 ·邵翰芸
- [168] “人体生命再生工程”对老年病人心血  
管功能、微循环影响的观察  
·胡昌娣 杨水生 许 睿
- [173] “人体生命再生工程”强肝驱毒(乙肝  
带毒)效果观察  
·洛阳市人体生命再生工程研究会
- [178] “人体生命再生工程”治疗煤工尘肺31  
例阶段性小结 ·枣庄矿务局职业病防治所  
·枣庄矿务局人体生命再生工程研究会
- [183] 救护生命工程与内分泌医学 ·李馨琦
- [188] 从性命之学看女的寿命为什么比男的高 ·林元晟
- [193] “人体生命再生工程”在心理护理上的  
运用 ·刘剑君

## 序 言

· 韩秋生

第二届“人体生命再生工程”学术研讨会之所以决定在山西省运城地区芮城县的永乐宫召开，是由于“人体生命再生工程”学术的理和法，是源于我国传统性命学术道家学派和吕洞宾所传的《灵宝毕法》。作为中华民族光辉灿烂优秀文化的性命学术，创始于周代的老子，兴盛于唐代的吕洞宾。吕洞宾在弘扬我国传统性命学术上，做出了非常卓越的贡献。芮城县的永乐宫，是吕洞宾的家乡和出生地，现今又是吕洞宾的文物保管所。因而利用永乐宫这个场所，弘扬中华民族优秀文化的性命学术，传播吕洞宾的《灵宝毕法》，都极为有利；同时也考虑将吕洞宾传留下来、能使人体生命再生的养生学术，交还给负责保管吕洞宾文物的永乐宫，由他们去保管和传播，这样处理，可以说是理所应当的和非常恰当的；加之永乐宫的清静优美的环境，松柏成林，场地宽敞，水和空气都没有污染，是一个极为理想的修炼场所，离永乐宫不远，就是吕洞宾当年修炼工夫的中条山九峰山悬钟洞。鉴于以上种种，山西省运城地区行署、芮城县政府和东方传统人体生命再生工程研究中心，都同意将永乐宫作为继承、弘扬、研究、修炼我们中华民族传统优秀文化和吕洞宾养生学术的基地。因为出席这次会议的成员，都是以主人翁的态度，在自己的活动基地，研究讨论自己所从事的学术，所以这次学术研讨会所研讨

的学术内容和论文质量都非常好，会议开得非常成功。

我们中华民族传统优秀文化的性命学术认为，人类谋求自己的健康长寿，只有依靠道德。司马迁著《老子列传》说：“盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。”《黄帝内经·素问》的“上古天真论”说：“所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”即老子的长寿是来源于修道，人们的健康是取决于德全。什么是道德？为什么人类谋求健康长寿，只有依靠道德？难道再没有别的道路，如吃的好，生活的好等等，就不能取得健康长寿的效果吗？关于道德，曾在《救护生命·人体生命再生工程一期工程》中讲过，按老子对“道”和“德”的论述描绘，古人所讲的道，就是今人所讲的客观事物发展变化自然规律，修道就是自觉自愿地学习客观事物发展变化自然规律，并且把它贯彻在自己的行动中；德就是人的主观意识和行动，能够适合客观事物发展变化自然规律和客观存在的需要，德全就是做到百分之百地依照客观规律和客观需要，去自觉地改造客观和推动客观事物的发展。关于道的作用，老子说：“道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和。”孔子讲：“万物之生，负阴而抱阳，莫不有太极，莫不有两仪，氤氲交感，变化不穷。”这些都是讲“天地氤氲，万物化醇”（见《周易·系辞》）的具体过程，即只有在客观事物发展变化自然规律的作用下，天上的阳光和地面的阴精，经过无极生太极，太极生两仪，再经过氤氲交感（见封面示意图），也就是《悟真篇》所讲：“道是虚无生一炁，便是一炁产阴阳，阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”使没有生命的各种物质化合成有机的物质。自最低等、最原始的单细胞，直至最高等、最复杂的人类，都是经过“道”，即客观事物发展变化自然规律的作用，才使之从无生命的物质化合成具有活力的有生命机体。人类既已了解



“道”所具有的这样主宰功能，修道者当然可以借此规律用以养寿。至于“德”的作用，如果自己的主观意识，对所有客观事物，包括自己机体这一客观事物在内，都能够依照其发展变化自然规律去恰当处理，形体和精神自然都能得到应有的育养，生命当然不会受到任何危害。因而在修炼心理活动，即修性上就必须正心，立正念破妄念，立公心灭私心；在锻炼生理功能，即修命上就必须守中，锻炼大脑的既不兴奋又不抑制，将大脑锻炼能够稳定在“虚极静笃”状态时，道便主宰静笃产生阴阳聚合，简称为“一”的先天虚无真一之炁。因为先天虚无真一之炁是生命活力的源泉，是生命的前提，所以称这个能使无生命的物质产生生命活动微妙现象的静笃状态，为“玄关窍”，即玄妙机关的诀窍（发动产生生命活力机关的高明方法）。

中华民族传统优秀文化，自古以来就十分注意并严格区分性命学术中的精华与糟粕，努力弘扬其精华，严肃批判其糟粕。

周代：老子在《道德经·益证》中指出：“使我介然有知，行于大道唯施是畏，大道甚夷而民好径……非道也哉！”

汉代：魏伯阳在《参同契·笺注》中指出：“世间多学士，高妙负良材，邂逅不遭遇，耗火亡资财。世人好小术，不审道浅深，弃正从邪径，欲速阙不通。”

唐代：锺离权在《修真传道论》中指出：“旁门小法，易为见功，互相传授，至死不悟，遂成风俗，败坏大道。……良由道听途说口耳之学，指诀于无知之徒递相训式，节序而入于泉下，令人寒心！”

宋代：张紫阳在《悟真篇》中指出：“不识真铅正祖宗，万般作用枉施功，休妻漫道阴阳隔，绝粒徒教肠胃空，草木金银皆滓质，云霞日月属朦胧，更饶吐纳与存想，总与金丹事不同。”

元代：张三丰在《无根树》中指出：“无根树，花正孤，借

问阴阳得类无？雌鸡卵，难抱雏，背了阴阳造化炉。女子无夫为怨女，男子无妻是旷夫，叹迷徒，太糊涂，静坐孤修气转枯。”

明代：尹高弟在《性命圭旨·正邪说》中指出：“盖玄关大道，难遇易成而见功迟；旁门小术，易学难成而见效速。是以贪财好色之徒，往往迷而不悟。”

清代：刘一明在《指南针·序》中指出：“性命之学中正之道也。中正之道，在儒谓之中庸，在释谓之一乘，在道谓之金丹，乃贯通三教之理也。知之者，在儒可以成圣，在释可以成佛，在道可以成仙。若舍中正二字而别有所谓道者，即是邪道，便非正道。世之羽流，多不穷理，入于旁门曲径，着空执相，以讹传讹，以盲引盲，千枝万叶，遍满宇内。更加伪书杜撰，邪说淫辞，杂于丹经子书之内，玉石不分，皂白莫辨，即有一二烈士良材，满眼虚花，两耳梆声，莫能辨其真伪，一入网中，终身难出，不至丧其性命而不止。古今英雄遭此厄者不可胜数。道至如此，尚忍言哉！”

于晓非同志在上届学术研讨会报告中，所谈到隐藏在我国气功社会活动热潮中的忧患，在近两年中，舆论界对其损害人们身心健康的伪科学，给以应有的批评批判；管理部门对其违犯法纪、扰乱治安的行为，给以应得的处理治裁；科普部门对其隐蔽的罪行骗术，给以必要的揭露。通过这些批判、治裁、揭露，使一些人认清了这些骗术的真象，使隐藏着的忧患，有了一定程度的收敛。然而在修持性命的人群中，有的认为从此以后便会平安无事了，相应地产生了一定的麻痹思想。根据我国性命学术社会活动的历史实践和现实情况，必须指出邪道并不是这样轻易就能够制止和纠正的。从现有迹象表明，正如于晓非同志在前年所预略的那样，已有一些人打起传统正宗的旗号，讲他们是传统、是道家的正宗。例如在玉渊潭公园有一个在讲外星语、唱宇宙歌、

给人发气治病的人，在他唱的宇宙歌中，就有连续重复三次中国人听得懂的“我们是道家”的歌词；从南门桥畔的松树圈中，传出来操练少林拳那种“嘿！嘿！嘿！”的喊声，顺声走进去，看到他们挂着的旗子和功法介绍，才知道是某气功研究会的辅导站，正在教练“中国传统道家正宗”某门派的气功；尤其是读到今年2月出版的、由中国气功科学研究权威人士以“掌握了内丹真传工夫，揭示练习丹法的层次、方法和效果，是近年来难得的一本好书”的前言推荐，由传授者以“本人除受高友亲传口授密法之外，还参阅了中国古代道学诸书。例如，老子《道德经》、黄帝《阴符经》、庄子《南华经》、魏伯阳《周易参同契》、《抱朴子》、《太平经》、《性命圭旨》……选取各书之精华，并将各书微妙玄奥难明之功理功法挖掘出来，汇集一起。再加上本人廿余年之实用，总结出这套完整无讹的、使用简单的三步功法。”的自序介绍的这本书，我从头至尾地阅读了一遍，发现其中除择用的诗词术语外，其余部分完全不同于我国传统以中正为内容的金丹大道。仅举两例：

1.关于玄关和玄牝：《性命圭旨·安神祖窍，翕聚先天》图示的玄牝之门、玄关、真土、黄庭、黄婆等术语，文字说明它们都是祖窍的种种异名。指出：“若在身中求之，非尾闾，非谷道。”《中和集》明确指出：“夫玄关一窍者，至玄至要之机关也。非印堂，非凶门，非肚脐，非膀胱，非两肾，非肾前脐后，非两肾中间。上至顶门，下至脚跟，四大一身才着一处，便不是也。亦不可离了此身向外寻之。所以圣人只以一中字示人，只此中字便是也。”而这本书则明确图示和文字标明：玄关在下丹田和会阴之间；玄牝就是肛门，肛门前帘为牝门，肛门后帘为玄门。

2.关于活子时：《性命圭旨·天人合发，采药归壶》说：“曰动静，曰窈冥，曰真土，皆是发明活子时之口诀也。……盖

采者，以不采而采之；取者，以不取而取之。在于静定中有非动作可为也。必忘形罔象，然后先天一气可得。所谓采取功夫，则身心自尔寂然不动，而金丹大药结矣。”而这本书也明确指出，会阴有明显的热感、快意或跳动；无念时生殖器自发地兴奋而勃起，叫做“活子时”。活子时到，就要开始调药，调的方法，调到不老不嫩，就是精欲射而未射时。采的方法，或有意吸无意呼，或有意呼无意吸，都要意守心，微微耸肩缩颈。筑基到永不起阳时，即男子的生殖器缩如儿童，永不排精，才算丹基成。

按我国传统性命学术对其正道和非正道的分类，正道叫做渐法三乘，下乘为安乐法，中乘为养命法，上乘为延生法。非正道叫做九品，上三品为旁门，中三品为外道，下三品为邪道。对于这本书所介绍的方法，是属于《金丹真传·扫邪归正歌》中要清扫掉的“咬牙睁目吸精回”的邪道；是《悟真篇》在批评批判的“不识阳精及主宾，知他那个是疏亲？房中空闭尾闾穴，误杀阎浮多少人！”错误做法。阳精就是道心，是真一之炁，是先天地所生，是生命之主，它与生命最亲近。阴精是主生殖的浊精，由后天地所生，是生命之宾，与生命疏远。如果将亲疏弄颠倒了，错认阴精为阳精了，在房中搞勒阴精、闭尾闾，妄想用阴精结成金丹，它不但根本不可能，而且还在损伤身体健康，毁坏家庭幸福。关于这一功法的机制，因为长时间用意识活动的神经兴奋去刺激肛门、会阴部位，必然会促使体内分泌性激素，当刺激到相当程度，又必然会促使排精，但当即将射精之际，又突然改用强制的手段去抑制射精，这样就会破坏脑下垂体促使分泌性激素的正常生理功能，当这一正常生理机理被破坏到相当程度，便会使生殖器不再勃起，不再射精。这只不过是邪道中的一例，象这样以传统、道家、正宗、真传的丹道、养生命名的邪道，也会象前一阶段由气感强、得气快到自发动的发展形势，会出现五花八门而造

成“数以千计的气功信徒被送进了精神病院，数十倍于此的练功者，挣扎在幻听、幻视、幻觉的恐怖之中”的恶果一样，也要发展到十分严重的程度，而造成数以千计的气功信徒，成了阳萎不举的病人被送进医院，断送了数十倍于此的人的家庭幸福而“误杀阎浮多少人”的恶果。

总之，上一届学术研讨会上的“人体生命再生工程是‘炁功’而不是‘气功’”文章，说明现今气功所有的和所做的，中国传统性命学术都没有、也不去做；这次学术研讨会上的“人体生命再生工程是‘工程’而不是‘气功’”文章，又说明中国传统性命学术所有的和所做的，而现今的气功都没有、也不去做，即从两个不同角度，说明人体生命再生工程与现今的气功，是完全不同的两类学术。看来，继这个区分正道与邪道的回合之后，又要展开鉴别真假丹道的回合了。这对于修持性命者讲来，倒是一次锻炼识别真假丹道的本领的好时机。

1990年10月于福州

# “人体生命再生工程”是 “工程”而不是“气功”

• 韩秋生

## 一、“人体生命再生工程”学术的开展形势

时间过得真快！转眼间，1988年11月在福建省老干部活动中心举办的第一届“人体生命再生工程”学术研讨会，已经过去一年半了。今天又在道家学派一代宗师吕洞宾的故乡、保管吕洞宾文物的山西省运城地区芮城县永乐宫，举办第二届“人体生命再生工程”学术研讨会。

在上届学术研讨会上，同志们发表了很多很好的文章，除介绍各期工程锻炼实践所取得使人出乎预料的效果，以及对形成这些效果的机制所作的探讨外，大家从几个方面阐述了“人体生命再生工程”的学术性质，它是修炼先天虚无真一之炁的“炁功”，而不是运用后天机体功能的“气功”；论述了我国传统对区别“正门中道”与“旁门外道”的标志，以及必须对旁门外道进行严肃而又严格批评的重要性。尤其是应邀出席会议的中国气功科学研究会于晓非同志，在报告中强调指出在我国气功社会活动的热潮中，所存在的十分令人担心的“隐忧”。经过这一年半的时间，大家经过普及推广和学习实践，在取得锻炼效果上，又创造了更使人振奋的成就；总结了能让医务界信服的医理学术论文。

在学术观点上，又进一步明确“鬼神之事，敬而远之”的原则，即对于象“宇宙人”“外星人”“高级生命”“带功教学”等等，连专家、教授、高级知识分子都未能搞清楚那些事物现象，要以戒备谨慎的态度和担心害怕的心情，躲开它们越远，越好。在“人体生命再生工程”的学术组织上，在很多地、市、县以及厂矿学校，仍在雨后春笋般地相继成立，尤其是福建省和江苏省都成立了省一级的人体生命再生工程研究会，这样从学术性质和学术组织方面，又都进一步明确了“人体生命再生工程”学术的性质，它是“炁功”而不是“气功”。据报纸登载的消息，公安部门已逮捕了扮装“宇宙人”“外星人”附体治病，利用迷信，蛊惑民众，骗取钱财，祸国殃民的气功师常文霞和张香玉。这样便在一定程度上，减轻了人们对隐藏在我国气功社会活动中的祸患的忧虑。这次“人体生命再生工程”学术研讨会之所以在山西运城永乐宫举办，是因为人体生命再生工程研究会，与吕洞宾故乡的山西省运城地区、山西省芮城县，和永乐宫文物保管所，达成协议，共同把永乐宫作为弘扬中华民族性命学术这一优秀文化，办成人体生命再生工程学术和吕洞宾养生学术研究锻炼的基地，并共同努力，将原来以带有神话色彩元代壁画艺术为特色的永乐宫，办成传播辩证唯物主义世界观、方法论，和为建设具有中国特色社会主义服务的新型文化阵地。

## 二、“人体生命再生工程”是修炼 性命从后天返先天的工程

所以将吕洞宾的故乡——河中府永乐县（见《吕祖全书·吕祖本传》）永乐镇招贤里（见《吕祖全书·吕祖本传》“上阳子云”），即现今山西省运城地区芮城县的永乐宫，作为研究和修

炼人体生命再生工程学术的基地，是因为“人体生命再生工程”的理和法，都是源于吕洞宾所传的《灵宝毕法》。

关于《灵宝毕法》这一书名的含义，灵指天灵，天空的灵是指客观事物发展变化自然规律和太阳光；宝指地宝，地面上最为宝贵的东西，就是精微物质，由于地宝得到了天灵，便能从无生命的状态中出现生命现象。毕是完全的意思，法即处理思想或事物特别有效的方法。所以《灵宝毕法》这本书的内容，所记载的就是它能使无生命现象的精微物质，得到客观事物发展变化自然规律和太阳光的微妙作用，从而产生生命活动的全部处理思想和事物特别有效的方法。它这能使无生命现象的精微物质产生生命活动的全部方法，共分为三个不同的层次，称之为“法有三乘”。其初乘为炼精，精为身之本，故而炼精就是锻炼身体的根本，使身体从后天已形成的状态，返回先天原来的状态。关于能使形体返还到原有状态的全部修炼的工程顺序，就简称为小乘的修程。中乘为炼炁，炁即作为生命的前提和生命活力源泉的“先天虚无真一之炁”，故而炼炁，就是锻炼身体生命的前奏和生命活力的源泉，使身体的生命从后天已形成的状态，返回先天原有的状态。关于能使人体生命返还到原有状态的全部修炼的工事程序，就简称为中乘的修程。上乘为炼神，神为先天元神，也就是先于生命而主宰生命从无到有，从不健全到健全的客观事物发展变化自然规律的神妙作用，故而炼神就是锻炼先于生命而主宰生命的元神，使主宰生命的神志心理活动，从后天已形成的状态，返回先天原有以客观事物发展变化自然规律为特点神妙作用的状态。

小乘的修程，分一、二、三、四期工程进行。第一期为炼精之精，即锻炼为构成机体的精微物质充实能量，用以治疗元气亏虚所形成医药难以奏效的疑难杂症，消除因之已经形成的各种病状。加之这些疑难病症，都是通过衰老病患者自身的努力所消除



的，从而又树立了相信自己有能力按照客观事物发展变化自然规律而质量良好地处理好客观事物的自信心。所以称第一期工程为补益精气、救护生命工程。它为下一步即将开始修炼性命双修的正式修程，做好了必要的准备。

第二期为炼精之气，即锻炼为堵塞构成机体的精微物质所含阳气的漏洞。在每天早晨起床以前的时间，这些阳气因处于微弱难以升腾而被损耗；在每天晚上晚饭以后的时间，这些阳气又因进入重阴的包围之中，而被迫使之向外散失。为了有效地防止这两项阳气被消耗散失，而锻炼“古人朝屯暮蒙，日用两卦，乃得长生在世”的工夫。于每天早晨修持正念公心的性功，锻炼四肢伸缩，微作导引的命功，以进阳火和蓄养元气；晚上修持克制妄念私心的性功，锻炼三火相聚、筑基守中的命功，以运阴符和聚集元气。从而在性命双修的前提下，堵塞了耗散元阳、走失真气的两大漏洞，消除了用补药补品均难奏效的元阳亏虚致病的内因，和久治不愈的痼疾宿病，这样又使修炼者体会到自己的机体功能，远远胜过身外之物，而又树立了自尊心，从而又坚定了沿着这条性命双修、后天中返先天的金丹大道，谋求自己的生命得以再生。所以称第二期工程为流戊就己、延益生命工程，从此便开始了性命双修后天中返先天的正式修程。

第三期为炼精之神，即锻炼为防止促使大脑神经高度兴奋，导致构成机体精微物质所含阳气耗散的情志波动，修持对思维的自我控制能力，提高依照客观事物发展变化自然规律处理事物和实事求是的思想方法，改变和废除不适合人类性命所需的世界观、方法论；锻炼道家的凝神气穴、坎离采补；儒家的至静得方、乐天知命；释家的止息性空、烦恼无生，所组成心与肾相互既济，精与神相互制约、相互为用的水火既济，以之消除用文体艺术形式所进行的精神导向，均难以奏效因情志波动所形成的致病