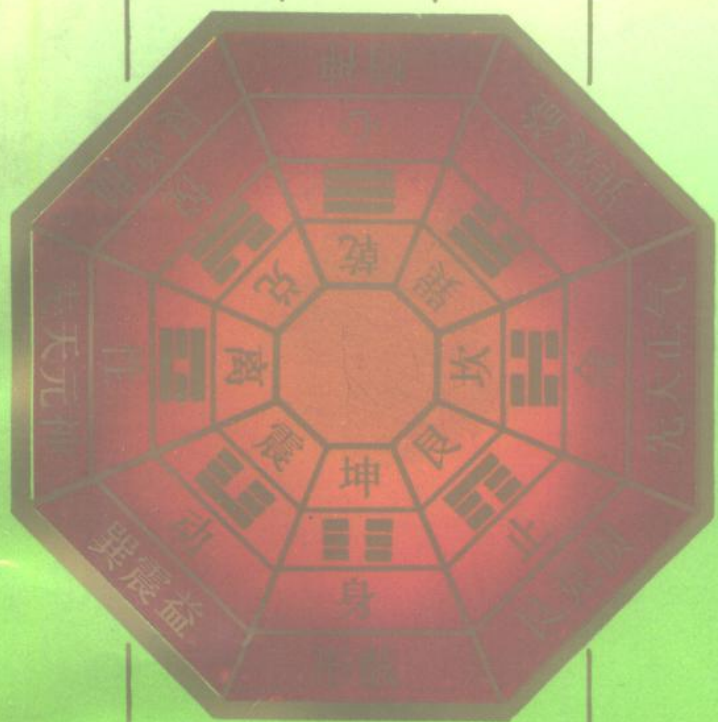


# 延益生命

人体生命再生工程二期工程（修订本）

韩秋生 编著

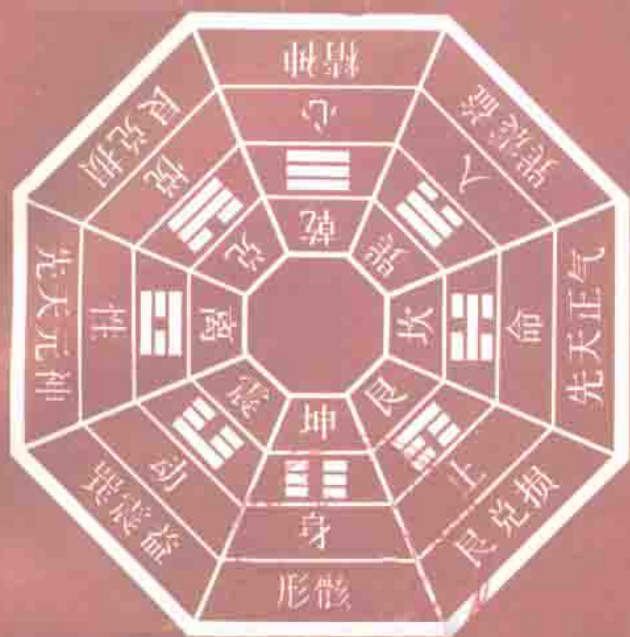


鹭江出版社

# 延益生命

人体生命再生工程二期工程（修订本）

韩秋生 编著



韩秋生 主编

黑龙江出版社

〔闽〕新登字08号

## 延 益 生 命

人体生命再生工程二期工程（修订本）

韩秋生 编著

\*

鹭江出版社出版

（厦门市莲花新村观远里19号）

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 7.75印张 2插页 183千字

1988年6月第1版第1次印刷

1993年2月第2版第3次印刷

印数：63001—67200

ISBN 7—80533—086—7

---

G·21 定价：（平装）4.30元  
（精装）12.80元

# 目 录

引 言.....	1
第一篇 定向.....	4
第一章 为什么要定向.....	4
第二章 怎样定向.....	8
第二篇 《周易》——穷理尽性至命之学.....	11
第一章 《周易》是论述尽性至命道理的书籍.....	11
第二章 《周易》对尽性至命的穷理.....	14
第三篇 损益须正.....	27
第一章 损益的内容.....	27
第二章 损益的道路.....	32
第三章 损益的方法.....	36
第四章 损益的纲要.....	42
第一节 阴阳得类.....	42
第二节 穷究慎审.....	51
第四篇 筑基.....	56
第一章 筑基炼己.....	57
第二章 筑基以德.....	68
第一节 德为性命之基.....	68
第二节 德为止念之基.....	75
第五篇 意守.....	84
第一章 锻炼意守的功法类别程序.....	85

第二章 锻炼意守功法的内容要点	89
第三章 锻炼意守工夫的原则方法	105
第一节 锻炼意守工夫的原则	106
第二节 锻炼意守工夫的方法	117
第六篇 功法和功目	125
第一章 功法	126
第一节 锻炼时间的功法	126
第二节 辅助肾阳的功法	133
第三节 鉴别阳虚的功法	134
第二章 身法	135
第一节 站式身法	136
第二节 行式身法	140
第三节 坐式身法	145
第三章 功式	149
第四章 功目	167
第一节 聚散行功	168
第二节 聚散站功	174
第三节 聚气功和养气功	220
第五章 练功须知	221
第一节 修炼第二期工程应注意的事项	221
第二节 锻炼第二期工程的条件	223
第三节 锻炼第二期工程的时间	224
附录 《灵宝毕法》意释	226

## 引 言

我国传统的性命学术认为，在人类世界中存在着“天能覆，地能载，人能参天地。”这样起决定性作用的三种功能，简称“三才”。天就是浮在头顶上面的天空，它有覆盖着万物的功能，它的阳气既能使地面的物质上升，又能使上升到天的物质不超越过天的范围。地就是踏在脚掌下面的地壳，它有载乘着万物的功能，它的阴气既能使天空的物质下降，又能将万物吸引得稳定在地的范围。生活在天地之间的人，有着能参与天之覆和地之载的功能，即人类有着既能调动阳气使物质上升，又能调动阴气使物质下降，从而决定天地间万物生态、掌握生态平衡的功能。由于以上，在天地人三才中，人是最宝贵的。为什么在万物中间，只有人类能主宰世界、掌握万物的生态，而其他有生命的万物，却都没有这样的功能呢？追究其原本，就是因为人类的身体中，有着区别于其他生物的人体生命。所以在人的机体中，人体生命又是最宝贵的。

可是，在人群中，有的人的生命，其所起作用的价值要比泰山还重；有的人的生命，其所起作用的价值却比鸿毛还要轻。为什么在完全相同的人体生命之间，其所起作用的价值会有如此巨大的差距呢？这就涉及到人应该怎样运用自己生命的方法问题。在人群中，有的人的生命能保存到一百几十年，而有的人却只活了二三十岁，就将生命丢掉了。为什么在完全相同的人体生命之间，其保存的年限会有如此巨大的差距呢？这又涉及到人应该怎

样养护自己生命的道路问题。尤其是当人们病危到面临死亡之际，总希望能使自己的生命转危为安，让生命在体内再多保留一段时间，这又涉及到人应该怎样救助自己的生命和使自己生命得以再生的技术问题。通过第一期工程锻炼的实践，证明每个人都能够消除了自己身患、经过最高明的医生、最珍贵的药材、最先进的医疗器械，都未能治愈的病状——这一救助生命的问题，可以说已经解决了。其余的关于如何掌握生命的方法、养育生命生机的道路和使生命活力的生机得以再生，这一系列的问题，便是需要通过我国传统修持性命的正式修程，来逐步解决的。

我国传统修持性命的学术，对于解决这一系列问题的方法，是通过深入穷究生命机理为手段，让人们了解人体生命区别于其他有生物生命的特点，进而探求人体生命的奥秘，去彻底了解人体生命这一客观事物。其目的在于使自己的主观意识能完全适应客观存在的生命，使生命不再受到任何因不适应所造成的干扰和危害。在此基础上，再依照生命这一客观事物的发展变化自然规律，锻炼其从无生命的物质中出现生命活动微妙现象时所必须的客观条件，以敦促生命活力的生机再度恢复的人体生命再生的技术，即所谓“穷理尽性至命”这“始于屯蒙，终于既未”的全部修程。

我国传统人体生命再生工程的第二期工程，根据《灵宝毕法·聚散水火第二》：“古人朝屯暮蒙，日用二卦，乃得长生在世。”所指出的异于时俗的人，每天早晨运用屯卦，晚上运用蒙卦，这样坚持锻炼下去，便能获得长生在世的成果。《周易阐真·鼎炉药物火候》说：“屯蒙为始”，因而第二期工程便是修持性命正式修程的起始点。由于修持我国传统性命学术是异于时俗的事情，修炼是将尽性至命作为人生目标，修炼者要具备这样的精粹不杂、诚笃确固的意志，因而当跨进正式修程之际，自己

必须坚定这样的奋斗方向；为了保证行动不背离自己的奋斗方向，凡事都要首先搞清楚它们的道理，因而就必须选择、确定、掌握确能帮助自己正确认识事物的说理工具；由于生命的兴衰存亡，在很大程度上取决于其心理活动的特点，因而又必须首先搞清楚什么特点的心理活动，最适合其生命的需要；由于我国传统用以促使人体生命再生的技术是“安土敦乎仁”，即将精神安稳在中央戊己土的状态，以敦促生命活力的生机，因而自一开始就要锻炼移动阳土的戊去靠近阴土的己、使阴阳二土逐渐靠近的这种“流戊就己”功夫；由于当取得了消除病状的效果后，还要进一步去消除、存在于日常生活中，耗损阳气和散失阳气这两大漏洞的导致疾病源本，因而还必须锻炼早养气、晚聚气以及三火相聚、辅助肾阳的项目。总之，作为中华民族传统优秀文化的性命学术，即被称为是中门正道的金丹大道，它与那些被称是旁门外道或邪门歪道的小法小术所不同的地方：其一，它的内容是性命双修，既修心理功能，又修生理功能；其二，它的修程是后天中返先天，即将后天的思想意识和身体素质，都恢复成为先天的状态；其三，它的效果是靠修炼者的自我控制和身体力行；其四，它的作用，当跨进其正式修程，它所修炼的，便是充分发挥生命的作用、充分保存生命的年限和恢复生命活力的生机；作为其正式修程起点的第二期工程，它所起的作用，便是延长增益寿命，而不再是所谓治病的消除病状了。为此，对于这本书的命名，从功法角度讲，称它是《性命双修自我控制益寿法》，从工程角度讲，便称它是《延益生命——人体生命再生工程第二期》。



## 第一篇 定向

人体生命再生工程第二期工程的教学内容，根据《大学》的“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定”的计划安排，应该是以阐明修持生命这一事物的道理，使通过第一期补益精气、救护生命工程的锻炼，消除了疾病、恢复了健康的实践，而体会到以自己的努力完全能够止住走向提早衰老死亡的进程，从而能正确处理摆在面前必须认真解决的下一步要朝哪个方向前进的定向问题。

### 第一章 为什么要定向

既然第一期工程能够消除很多医药难以治疗的病状，恢复身体的健康，在继续修炼第二期工程时，为什么还必须要重新定向？过去曾以《气功自我控制疗法》命名的人体生命再生工程第一期救护生命工程风行于世以来，这期工程在治疗许多慢性病和疑难症上，的确对现代医学和中医学起到一定的补充作用，因而受到广大群众的欢迎。由受益于这一功法，进而成为气功爱好者，是有人在。认为这一疗法既然对治疗疑难杂症有奇效，对益寿延年当然也定有奇效者，也有人在。岂知治病的气功与养生的气功这二者之间，其理、其法，以及其所达到的目标，都相去甚远。治病的气功是消除机体病邪之法，是一种以偏纠偏之术，故

而必须适可而止，不能久用。尤其对症施功，见验适时而收，方为得法。“疗法”顾名思义是治病之法，而不是养生之道。若强以治病之法施于无病之身，将无疑会引病于身。况且我国的气功，种类甚多，方法各异，作用各不相同。如果所用非所求，不但不能受益，反而还会遭损；不仅枉费徒劳，而且贻害无穷。被人们笼统认为的气功，包括着很多种类，有发气的气功、防身的气功，有不吃气的气功、不怕冻的气功，有传感透视的气功、搬运放味的气功，有轻气功、重气功，有软气功、硬气功，如此等等，这些气功都属于锻炼人体某种功能的气功。它们在特定的条件下是各有各的用途，但这些气功与能使人充分发挥智能、保持正常身心健康而享尽天年、以锻炼“先天虚无真一之炁”为工夫的气功，是毫无共同之处的。

锻炼“先天虚无真一之炁”工夫的气功，古人称它是“穷理尽性至命之学”，即通过将道理搞得清清楚楚，使人们能够自觉地完全依照人类的自然本性去为人处事，从而使人体生命充分发挥其作用的学问，因而也称它为“真常之道”。真常之道，即使心身经常处于健康状态的道路，凡依照这条道路的方法内容去为人处事，便能使之耳不聋、眼不花、精神不衰、能力不减的活完应该活到的自然寿数，所以又称它是“金丹大道”。

限于上述两类气功的功理、功法及其目的之间，既有一定的联系，又毫无共同之处，所以在跨进第二期工程之际，就必须确定前进的方向。在我们国家里，有着这样种类繁多的气功。对于这些气功，古师说：“道法三千六百门，人人各持一苗根，要知些子玄关窍，不在三千六百门。”道法，即锻炼工夫的方法，古时候有三千六百多个门类。这些不同的门类，就好象生长在这棵被人们称为“气功”的大树下部那些数不清的苗根似的，这些苗根都在为这棵大树吸取、输送营养和水分，从而使这棵大树能

够茁壮成长并长期生存。但是要想知道这棵大树之所以能够开花结果的关键，即能使人们锻炼得精力充沛而享尽天年的玄妙机关的诀窍，却没有存在这些苗根之中，而是存在那独一无二的树干，即能使人体生命得以再生的修程之中。

古师又说：“修性先修命，方入修行径，修命不修性，修行第一病。”什么是修性、修命和修行？修性就是学习实事求是的思想方法和锻炼大公无私的思想品质；修命就是学习疏通经络、充实气血的方法，并通过锻炼这些方法，将疾病衰老的身体恢复到应有的健康程度，从而使生命得以延长；修行就是学习和实践能够使人精力充沛和享尽天年的知识和方法。古师所讲这四句话的意思是：欲使人们能够诚心诚意地学习实事求是的思想方法和自觉自愿地锻炼大公无私的思想品质，需要事先学习疏通经络、充实气血的方法，通过运用这些方法，将身上的衰老疾病现象确实给消除了，身体的健康也恢复了。由于取得了如此理想的效益，使之亲身体验到依靠自己的努力，运用自己完全做得到的方法，确实能将连最好的医药都无能为力的病体给治好了，从而极其渴望再学到更高的、能够进一步使身体更健康而精力充沛、享尽天年的方法。只有具备这样的认识和迫切要求之心的人，才能够脚踏实地而又坚定不移地学习实事求是的思想方法和锻炼大公无私的思想品质，通过这样的诚挚学习和身体力行，从而使之精力充沛、享尽天年。倘若当运用疏通经络、充实气血的功法，医治了疾病和衰老，并取得了很理想的效果之后，就不再去认真刻苦地学习实事求是的思想方法和锻炼大公无私的思想品质，就会在学习和实践能够使之精力充沛、享尽天年的道路上，设下了不可逾越的障碍。

人们形成疾病和造成早衰的原因是多种多样的，因而用于治疗疾病和早衰的功法也是多种多样的。上述的这些所谓气功的功

法，凡能流传到现在的，一般都是各有所长。如果是一点长处也没有，就会被历史所淘汰。由于其各有所长，其所长之处，就可以将一部分人引导到锻炼气功的道路上来。由于这三千六百条苗根，将所吸取的营养和水分，及时地输送给这棵“气功”大树，使这棵“气功”大树的生命活力生生不已，所以这三千六百门道法，在这点上，对我国传统用以锻炼“先天虚无真一之炁”的气功，都是有贡献的。可是当人们抱着谋求精力充沛而享尽天年的愿望，踏上这个修持生命再生的征途，这个能使人体生命得以再生的方法，鉴于从各个方面集中而来的人的志愿都相同，这些人的生理条件也都相同，因而它的内容和方法也都相同。然而这一能使人精力充沛而享尽天年的“玄关窍”，和用以治疗疾病早衰的三千六百门道法之间，虽然有着当将影响生命健康的疾病和早衰现象消除了之后，才有可能再锻炼提高健康、延益生命的工夫，由于前者是用来驱除体内致病邪气的功法，后者却是用以增益机体生命正气的功法，它们二者是不同阶段、不同方法、不同作用、不同目的两种截然不同的功法，应该说在它们二者之间，根本不存在需要重新鉴别和认真定向的必要。但是，为什么还必须要重新鉴别而认真定向呢？这是因为：

第一，由于人们对第二期工程，尤其对人体生命再生工程的全部施工内容和方法还不了解，只认为自己所取得的理想效果，是来自第一期工程或其它气功疗法的功法，因而误认这些功法是至高无上且完备无缺的。其实，使之取得效益的这些功法，正是第二期工程以及以后修程中，要逐步消灭的对象。比如意念导引功法，古师说：“大丹教人先止念，念头不止枉徒然”，不能止念，锻炼生命再生的工夫就等于枉费徒劳。所以当踏上第二期工程的修程时，必须要了解过去所学到的功法，哪些还可以暂时延用，哪些从此不能再使用；要了解它们为什么还可以暂时延用和

不能再使用的原因。为此，在传统的教学计划中，当跨入第二期，即跨入修持生命再生工夫的修程时，都安排了“批旁门”的内容。古师钟离权在《破迷正道歌》中，对所有功法分为正门中道、旁门小乘和邪门小法这样三种类型。正门中道是释、道、儒三大正宗的根本大法；旁门小乘是偏于着空或是执象，可以用以治病，同时又可以暂时借以锻炼生命再生工夫的功法；邪门小法是可以用以治病，但在修炼生命再生工夫过程中，是绝对不能再使用的功法。

第二，由于在我国修持生命再生工夫的历史上，伴随着人体生命再生工程，同时还存在着两大为害的学说，一是“禅定之学”，一是“功利之说”。“禅定之学”是以片面强调自心不动之法可以长生的理论，招引人们学练气功；“功利之说”是以能得到利益作诱饵，招引人们学练气功。人们由于只重视修炼自心不动的命功，而忽视对修性工夫的实际锻炼，因而枉费徒劳；人们由于追求得到利益而练功，因为“利害同门”而反受其害。

总之，由于存在上述极易混淆、而又必须辨别的种种原因，所以在开始修炼人体生命再生工程正式修程的工夫时，必须首先辨认、鉴别和确定前进的方向。

## 第二章 怎样定向

面对上述种种功法，怎样去辨认、鉴别呢？《黄帝内经·素问“阴阳应象大论”》说：“智者察同，愚者察异，愚者不足，智者有余，有余者耳目聪明，身体轻强，老者复壮，壮者益治。”智者是指有养生知识的人，察是观察，同是同于道，即符合人体生理科学；愚者是指没有这方面知识的人，异是异于体，即身上

有不同于正常人体的生理现象。即是说，有知识的人所注意观察的，是否符合人体生理科学；而没有这方面知识的人，则着眼于这些人的身上，有没有不同于正常人的特殊生理现象。由于他们所注意观察的内容不同，没有这方面知识的人，学习和追求了那些异于正常生理的特殊生理现象，使身体遭到不应有的耗损，以致造成气血不足；有养生知识的人，由于学习和锻炼了符合人体生理科学的方法，使身体得到了增益而气血有余。气血有余就使之耳不聋、眼不花，身体强壮而动作敏捷，衰老的人就可以恢复健康，健康的人就会身体越来越好。

怎样定向呢？在以神话小说面目出现、而实际是一部极好气功指南的《西游记》（见《道书十二种·指南针“西游原旨”》）中，有一段极其具体的描写。《西游记》第二回“悟彻菩提真妙理，断魔归本合元神”，描写了孙悟空确定修道方向的具体情节。祖师问：“你现在要向我学些什么呢？”孙悟空表示：“但凭尊师教诲，弟子听从！”祖师说：“我教你‘术’字门的气功吧！”悟空问：“‘术’字门气功是怎样的？”祖师答：“有催眠术、降神术、预知术、采战术……”悟空问：“这些能养生吗？”祖师说：“不能！不能！”悟空说：“不学！不学！”

祖师于是又说：“那末，我就教你‘流’字门的气功吧！”悟空问：“‘流’字门气功是怎样的？”祖师答：“有三家九流，阴阳家、墨家、医家……”悟空问：“这些能养生吗？”祖师说：“若要养生，也似‘壁里安柱’，壁颓柱朽！”悟空说：“这样说也不能养生，我也不学！”

祖师又说：“教你‘动’字门的气功，怎么样？”悟空又问：“‘动’字门的气功又是怎样的呢？”祖师说：“这里有为有作，采阴补阳，摩脐过气……”悟空又问：“象这些都能养生吗？”祖师说：“若是用这些功法养生，那就是‘水中捞月’，

到底也是一场空！”悟空说：“如果是这样，我也不学！”

祖师于是又说：“我教你‘静’字门的气功，这样你会满意了吧！”悟空问：“‘静’字门气功又是怎样呢？”祖师说：“有休粮，清静、打坐、持斋……”悟空问：“这些能养生吗？”祖师答：“也似‘窑头土坯’，虽然已经成形，但没有经过水火锻炼，一朝大雨淋，必滥！”悟空说：“既然如此，我也不学。”

祖师见孙悟空对术、流、动、静四大门类的功法都不学，最后才在后门秘处传给他养生妙法：“显密圆通真妙诀，惜修性命无他说。都来总是精气神，谨固牢藏休漏泄。休漏泄，体内藏，汝受吾传道自昌。口诀记来多有益，摒除邪欲得清凉。……”

老子说：“天不定，日月无所载；地不定，草木无所立；人不定，是非无所形。是故，有真人而后有真知。”看来，没有坚定正确的方向，就不会分辨是非对错，也不会有正确的行动准则。中华全国总工会的1983年第32期《宣教动态》也指出：“我们做什么事，都要先了解这件事的道理。推行医疗体育，就要了解什么是医疗体育，医疗体育为什么能健身祛病，进行医疗体育锻炼注意些什么等等。了解了这些基本理论，才能增强科学性，克服盲目性，收到好的效果。我们要去宣传群众，组织群众，辅导群众，对医疗体育的基本理论，就应该先学一些，学深一些。……我们要认识到，我们对医疗体育，特别是对医疗体育中的气功，还有许多不清楚或者不完全清楚的东西，而在当前的“气功热”中，气功各种流派以不同的观点、不同的形式呈现在我们面前，我们如何对待，需要头脑清醒，不能盲从。”因此，对于这位祖师所讲的锻炼气功，就是惜修性命，就是摒除邪欲和谨固牢藏精气神，还必须问一个“为什么”，以便进一步弄清它的道理。

## 第二篇 《周易》——穷理 尽性至命之学

用什么方法能将“为什么说只有惜修性命、谨固牢藏精气神和摒除邪欲，才是圆通真妙诀”这一问题追究明白呢？我国传统的做法和经验，是通过运用《周易》这部作为说理工具的古经典。

### 第一章 《周易》是论述尽性 至命道理的书籍

我国传统人体生命再生工程的鼻祖——老子，在其《道德经》中，对这一工程所修炼的“先天虚无真一之炁”，描写它是“视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏之不得名曰微。此三者，不可致诘，故混而为一。一者，其上不皦，其下不昧，绳绳兮不可名，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。迎之不见其首，随之不见其后。执古之道，以御今之有。”这样的一种无色、无声、无形，上边也不明，下边也不暗，迎在它的前面，看不见它的头，随在它的后边，也看不见它的尾。由于看不见、听不到、摸不着，用肉眼无法对它追究观察，因而把它们混合在一起，就叫做看不到形体的状态，察不出物质的现象。可是古人认为它却有着既能把握亘古以来的物质运动变化规律，又能使现实的存在，都按照它的意志去行动的功能。由此看来，修炼性命工夫所需要的先天虚无真一之气，与气功疗法用以治病



的后天内气所起的作用，是无法相比拟的。

修持性命的“先天虚无真一之气”，与气功疗法用以治已病的“气”不同，治已病的气是存在于机体、用以消除疾病症状的后天有质有形而可以究察的气。这种气，用现代的科学实验，可以证明它；用古老的中医论理，可以说明它；用临床的实践，可以证实它；用练气功的某些功法，可以感知它。20世纪是电子科学的世纪，科学家预计21世纪是人体生命科学的世纪。这说明只有电子科学有了相当高度的水平之后，才有可能用现代科学去研究决定人体生命盛衰的先天虚无真一之气。可是由于先天虚无真一之气，可以使人体的气质恢复成青壮年时期那样旺盛，即传统术语所形容的返老还童（此词的这一含义，以下不再一一注明），由于人体的“神为气帅”机制作用，欲使人的气质返老还童，必须要思想首先返老还童。倘若思想不返老还童，思想仍处于私心重重、妄念纷纷的“老不歇心”状态，必然要妨碍对先天虚无真一之气的锻炼，没有足够的先天虚无真一之气，身体的气质就不可能返老还童。欲使思想返老还童，又只能通过摆事实、讲道理的说服途径，因此就必须有一个能够最透彻的、说服力最强的阐述先天虚无真一之气机制作用的手段。可是用现在的科学手段，还不能揭示这个决定人体生命盛衰存亡的先天虚无真一之气。为了说明先天虚无真一之气的机制理论，描绘它的性质形象，研究它的变化规律，利用它的重要作用，传统就是利用《周易》的卦爻变化规律的有形，来形容先天虚无真一之气、以及说明它的机理、作用的无形。

《周易》不是用做算命卜卦的工具书吗？为什么还要用它的卦爻象象和解说辞去解释修持性命的气功呢？它们二者到底有什么联系？是什么关系？对于这些问题，在《周易》和有关阐述《周易》的古书中，都有说明。关于《周易》这部书，在《周