

養生修真證道弘典

十一、啟迷正道門

中华太极文化研究中心编  
仿佛居士 陆锦川 主编



四川科学技术出版社

(川)新登字 004 号

养生修真证道弘典

书 名/启 迷 正 道 门

编著者/中华太极文化研究中心编

仿佛居士陆锦川 主编

责任编辑·罗云章

封面设计·曹辉禄

版面设计·周红军

责任校对·杜英杰

出版发行 四川科学技术出版社  
成都盐道街3号 邮编 610012

经 销 新华书店重庆发行所

印 刷 成都7234工厂

版 次 1995年9月成都第一版

1995年9月第一次印刷

规 格 850×1168毫米/1/32

印 张 9.625 字数170千字

印 数 1—3000册

定 价 12.40元

ISBN7—5364—2754—9/Z·78

---

## 《养生修真证道弘典》编委会名单

设计主编:陆 流

执行主编:陆锦川

常务编委:陆锦川 李毓山 刘容轩

执行编委:陆锦川 李毓山 刘容轩 刘端 赵 一

编委人员:(以下按姓氏笔划为序)

丁一川	丁 易	于大勇	卫光英	王子干	王明一
邓晓琪	石上生	石一花	石玉明	白子贞	白香峰
白丰玉	邬宁远	孙 一	孙明亮	江本勇	李定忠
李明山	李九荣	李道武	李之难	李 森	毕立威
严远志	余瑶琼	何 适	迟曼茹	陈佛佳	陈一明
陈 栋	金祥柏	金水明	金 颖	郑 虹	郑 洁
林江舟	林嘉玲	周俊明	范心怡	赵玉祥	俞 冰
夏晓椿	袁开立	饶庆丰	秦建川	殷祥雨	莫文英
钱 岗	钱 钺	徐仲夫	唐 诚	曾幼华	曾 佯
曾 怡	程 荣	彭国栋	董 超	董建英	蒋文迪
蔡 峻	蒲跃楚	楚智伟			

## 引读絮语

词曰：

闻道莫如半醉里，悟真尤喜一惊间！

本门之述，曰启迷、曰正道，则道门之养修正讹说也。原夫启迷者，启开迷蒙也；正道者，正误失道也。为古来大道之传，本尚无言；惟其无言，故言之至难；惟其言之至难，故凡言多伪！是以言道之举，若非过来之人，证道之士，殊不堪立言而言传耳！然世之为事，传语必增，驰说彼此，真伪淆乱，诚宜其是非相混，良莠参差，莫衷一是焉！故曰：大道之传，多难即真，复难际遇，此世之所以有真道难行世，正法难言传之训也！

惟其难传而复难言也，故行世之所谓道，每是真道少而伪说多，浮议众而实论寡，加以隐诀譬喻，指月说天，是乃道如虚影，沉金沙海，一时殊难淘擷焉！更复每有文士好道，骗子用法，一时间，似迷似悟，似是而非，推理附会，杜撰臆想，既已诸多不经矣，又复譬上加喻之乎！正所谓：

两个黄鹂鸣翠柳——不知所云：

一行白鹭上青天——离道万里！

以效其道益难昭明，故而隐晦长夜也！

古其如是也，今犹又不堪！怪当今弘道之师，曾不事求道访师，实修苦证，期以实自身性命之基，俾以完己性慧证之学。不先及此，遂乃浅尝浮习，道听途说，性无大道之悟，命无实证之修，便尔开班讲学，著书立说，自谓济世！呜呼！医关人命，道关生死，斯岂儿戏之事，而可若是之效法商贾乎！此启迷正道之书之问世，所以不可

或迟者此也。

复嗟世之善士，易迷而难悟。何者而为迷？为人生有界，每易执著有相也；何而为悟？为心处有界，而慧证不迷于境也。夫人生道中，每不见道；惟其不见，乃易失道。何以而为失？为俗累之种种牵缚也。何如而为牵缚？原牵本无牵，人自为牵；而缚亦无缚，人自为缚！稽夫牵者，为我之有欲，欲求而思其得，乃为牵也；原夫缚者，为世之有事，事关己之得失，乃为缚也。惟其牵而缚之，身心又焉得自由？焉能见道哉！牵缚攫心，心邪则视亦邪，若以此而观道，则道尚岂为道乎？故老子乃曰：上士闻道，信而行之；中士闻道，将信将疑；下士闻道，大笑之，不笑不足以为道！盖为此矣！醒悟之士，若能一旦豁然，正其心而淡嗜欲，明其幻而弃得失，则纵然牵缚层层，又何奈何我哉？

吁！道之为道，非常道，道若行世，则落世道，惟其落诸世道，是乃有此世缚，世缚缚道，道其难行也。呜呼！世事缚道，道乃非道，非道之道，实即世道，世道为言，离道悖道，名之为道，斯岂道乎！

世道为道，则人机事多而天机事少，尘见之心多而道见之心少，若是而欲弘法大道，岂易矣哉！故曰：欲弘大道，当先慧人，人未得慧，弘道无益。

是之为书，旨在启迷而正道，然迷当自启，难能他启；道须自正，万难人正，嗟古来志道养修之士，多以俗世之目，以观大道。若是则道其未见，反见其俗！呜呼！此正道之所以难正于道也！千古之下，目书见道而不见俗者，当知我耶！

仿佛昔有语云：

吾立言之目的，旨在使众生智慧不迷！

是编之作，殆此言之践乎！

是为语！

壬申岁残 仿佛居士 絮于锦城

---

# 目 录

人体阴阳六根论..... (1)	气功治病知识论 ..... (33)
人体发功本能论..... (2)	气功养修偏差论 ..... (43)
人体感观常超论..... (3)	气功致疯是非论 ..... (43)
人心天心大道论..... (4)	气医武穴异同论 ..... (44)
入静抱元守一论..... (4)	气医病理异同观 ..... (46)
大道神通异同论..... (6)	气医生理异同论 ..... (46)
大道修行特点论..... (7)	气医脉络异同观 ..... (47)
大道逆修之逆论..... (8)	气医为治知识论 ..... (48)
大师功力衡度论..... (9)	气治应修专法论 ..... (66)
大脑收发功能论 ..... (10)	气之内外收放论 ..... (67)
大动是否偏差论 ..... (11)	无为并非不为论 ..... (68)
三功九秘内涵论 ..... (12)	无为自归太极论 ..... (69)
三宗五秘修为论 ..... (13)	无为有为高下论 ..... (69)
上根上知天禀论 ..... (14)	无师自学太极论 ..... (71)
气功称名由来论 ..... (15)	无师书本难修论 ..... (73)
气功称名名实论 ..... (15)	无极太极哲理论 ..... (73)
气功不离于气论 ..... (16)	无定法无二法论 ..... (95)
气功有界功用论 ..... (17)	太极无为发功论 ..... (96)
气功科学名实论 ..... (17)	太极有无戒忌论 ..... (97)
气功常识答疑论 ..... (22)	太极功法名实论 ..... (97)
气功诊病知识论 ..... (28)	太极道拳异同论 ..... (98)

太极门出太极架论…… (100)	仙佛可有人知论…… (129)
内明光与幻光论…… (101)	古典体育运动论…… (130)
内明光境鉴功论…… (102)	古今功法鉴甄论…… (130)
内明光与盲光论…… (102)	他心神通交证论…… (132)
内外触景修为论…… (102)	他心神通修证论…… (133)
六根修为取舍论…… (103)	外气高下常识论…… (135)
六根互用大证论…… (104)	外气发放常识论…… (136)
六根之外有能论…… (104)	对待对立异同论…… (137)
中华古典三坟论…… (105)	宁静自然生道论…… (138)
中华法术门派论…… (106)	世出世入系心论…… (138)
中华养修思想论…… (107)	立德行善异同论…… (139)
丹门金丹名实论…… (108)	正道不显法术论…… (139)
丹门金丹色相论…… (109)	发气制人秘传论…… (140)
丹门沐浴更衣论…… (110)	发外气非功力论…… (140)
丹门沐浴大义论…… (110)	发气通闭感应论…… (141)
天地形体臆推论…… (111)	自发动功理法论…… (141)
天人万物性见论…… (113)	自发动功真伪论…… (145)
以意引气真妄论…… (114)	自发难收鉴止论…… (147)
不动自炼静功论…… (116)	自创新功可否论…… (148)
心理性偏出偏论…… (117)	自发动功诸法论…… (149)
风雨雷电宜忌论…… (120)	自发动功形式论…… (150)
幻觉功觉真伪论…… (121)	自动自发短长论…… (151)
功法名否优劣论…… (122)	有为门派要领论…… (152)
功境不应妄泄论…… (123)	有为无为大法论…… (152)
功高治效异同论…… (123)	有为无为发功论…… (154)
功幻境觉鉴别论…… (125)	有为无为理说论…… (154)
功能仙根大义论…… (126)	有为自转无为论…… (155)
仙佛可否证观论…… (127)	有利发气功法论…… (157)

传统新创甄别论·····	(157)	修为出神真伪论·····	(213)
传统医术门派论·····	(158)	* 修为老少孰宜论·····	(214)
传统养修传承论·····	(159)	修为迷信无涉论·····	(215)
先天后天八卦论·····	(160)	修为有为无为论·····	(216)
先后天与修炼论·····	(163)	修为年龄得失论·····	(217)
先天后天概念论·····	(164)	修习太极姿式论·····	(218)
动功静功短长论·····	(165)	修道行者体态论·····	(218)
动功外架形式论·····	(166)	修真应出六根论·····	(219)
争与道家逆修论·····	(167)	修行道者德行论·····	(219)
当今养修门派论·····	(167)	神通法术慎用论·····	(222)
行功翻病非偏论·····	(170)	神通本非正道论·····	(223)
全神境界觉受论·····	(170)	神通特功皆具论·····	(223)
至道皆须入静论·····	(171)	神通自发证具论·····	(224)
阴阳六根皆备论·····	(171)	顺人逆仙道行论·····	(225)
初学便为人师论·····	(172)	顺天道与逆修论·····	(227)
初学养修戒慎论·····	(172)	顺自然非听命论·····	(228)
初学养修知识论·····	(173)	炼功肥瘦可调论·····	(228)
佛门有否逆修论·····	(177)	炼功入静初恐论·····	(228)
诊病触根体用论·····	(178)	总挈诸家可否论·····	(229)
武门养炼门派论·····	(179)	是真人不露相论·····	(231)
武术表演正名论·····	(180)	信息发功释疑论·····	(232)
经络学理对待论·····	(180)	养修气功正名论·····	(233)
宗教迷信异同论·····	(192)	养修入门得道论·····	(233)
学道学教短长论·····	(192)	养修三种动功论·····	(233)
法术神通异同论·····	(194)	养修外动关系论·····	(234)
炁精返本還元说·····	(194)	养修武术异同论·····	(235)
河图洛书体用论·····	(195)	养修寿算关系论·····	(237)
易经体用性质论·····	(211)	养修传说例说论·····	(239)



养修不许放屁论····· (241)	养生六字气概论····· (264)
养修立德大义论····· (242)	浮气周天得失论····· (265)
养修功境秘证论····· (243)	浮气周天通闭论····· (265)
养修入俗可否论····· (244)	浮阳周天无功论····· (266)
养修务当亲验论····· (244)	特功当自体验论····· (267)
养修本反迷信论····· (245)	特功名实归真论····· (268)
养修之士梦境论····· (246)	特功神通境界论····· (269)
养修调息方法论····· (247)	秘法新创明鉴论····· (270)
养修常见呼吸论····· (247)	透视神通平等论····· (271)
养修法难齐放论····· (248)	能觉迷觉证悟论····· (271)
养修垂帘关键论····· (248)	隐诀秘诀鉴别论····· (272)
养修功力时比论····· (249)	道禁神通度人论····· (273)
养修辟谷宜忌论····· (250)	道者疯人辟谷论····· (274)
养修信奉与否论····· (250)	道谚万法归宗论····· (275)
养修秉性相因论····· (251)	道佛无为大法论····· (275)
养修性别差异论····· (252)	智迷同境正反论····· (276)
养修动功得失论····· (253)	群体发功奥秘论····· (277)
养修以书为师论····· (254)	新旧功种道派论····· (282)
养修物质精神论····· (256)	精神能量考用论····· (284)
养修宗教异同论····· (257)	精神性人存否论····· (287)
养修法法筏喻论····· (261)	臆想采气真伪论····· (289)
养修著述评价论····· (262)	
养生辅功正说论····· (264)	

### 【人体阴阳六根论】

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

阴六根(眼、耳、鼻、舌、身、意)是人体的物质性感观,是适应物质世界交流的,阳六根(阴六根的功能性存在),则是人体的精神性感观,是适应精神世界交流的。从哲理上推论:物质世界中,人与人之间能够互相交流信息,那么精神世界里,人与人当然亦能互相交流信息。事实上许多修为有素的人,或者具有他心通一类神通功能的人,早已在进行着某种交流。虽然这种交流

不能为处身于物质境界中的一般人所理解。

物质世界的交流,产生一门科学,并且由科学产生了许多创造发明。那么精神境界的交流能否成为一门科学呢?可以的。随着养修功内含的普及和认识,今后炼养修的人会越来越多,而恢复和发展人体潜在功能的人也会越来越多。这种情况,一方面可以促使更多的人进行精神性对话,产生精神境界的种种交流,一方面还意味着人类对精神境界的认识也将越来越广泛,越来越深入。随着这种深入的不断积累和发展,不甘寂寞的人类,必将会在深透认识精神境界的同时,进而探索改造精神世界。这样,

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

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

路,是人走出来的,当

然也包括这些未知领域中的神秘王国中的路。

### 【人体发功本能论】

发功,必须要老师指导,但发功,却并非老师的给予!

没有气功师,群体能发功,个体也能发功,这可是千真万确的事实!不过,对于执著有象,执于有为,不能放松体验,即所谓脉气不敏感的人来说,发功要困难一些。但是,只要宁静专一,松体自然,持之以恒,静久便自然能生动。本来,人体自身的运动系统就具有自主动作系统(如工作锻炼等),与自发动作系统(不自主的自发功治病及发功动作等)这两套功能,自主动作系统,是人所共知、人所习用之系统,而与之对应存在的非自主自发运动系统,如婴儿动态则早因人生有界之用进废退所遗忘。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,又怎能流于民间传到今天呢?

### 【人体感观常超论】

人类的感观功能有哪些特征?怎样理解人体的物质精神感观及超感观?

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

人生对待世界中,自身亦不例外,一切感观功能,更是层层对待。且看人体现有之六根感观,由于不断适应物质世界的需要,因而它的功能也日渐实在化。但就在实在化这

一领域,六根感观功能仍有对待虚实之分,即:目视色为实中之实,耳闻声为实中之虚;舌尝味为实中之实,鼻嗅香为实中之虚;身触物为实中之实,意感情为实中之虚。如此虚实相对,阴阳对待,以适应物质存在所具有的不同虚实对待。可是,人们也许并不知道,自己的六根感观,除物质领域里的虚实对待外,还有一个更大的对待,即“阴六根”与“阳六根”的对待。阴六根适应物质领域的感观,阳六根则可适应精神领域里的感观。只要人们发掘、应用,它就会逐渐恢复,这就是今天的特功境界。人类只要废置阴六根功用,慢慢就会产生种种“神通”即恢复人体阳六根之功能原因。当然,由于机能的用进废退,阳六根衰退较久的老年人,这一恢复的时间就要长些,也许有的人再也不能恢复了。

与六根感观又存一对待的是，在有形的六根以外，还存在一个不以六根形式存在的超级感观系统，这一系统必须在废置阴六根，进而不用阳六根（这就是为什么佛、道两家均主张不用初发神通、不住初发神通的原因），久久才能显现的所谓智慧，亦即智觉。智觉的存在，使“仙”、“佛”们认为，人只要通过修证，会悟出固有的本性，即具有一切的大智大慧的根据。当然，达到智觉境界，还会产生对待，不过这种存在，已不是人类语言所能说清的了。那么，知感是否永远有对待呢？不，由相对到绝对，这是“仙”、佛们也向往的境界，当然这个境界是难以用对待世界的表达形式去理喻的。

### 【人心天心大道论】

何为天心？何为人心？与修炼有何关系？

天心者，无为无欲之谓；人心者，有为有欲之指。昔紫阳真人曾云：“人心若与天心合，颠倒阴阳只片时。”故修炼者但能常住无欲无为之境，便为得合天心，便易成道。合参《人人都能进入的神秘世界——道家太极门授功秘录》一书之有关章节。

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

### 【人静抱元守一论】

养修之道，逆于世情。其所逆诸难，首推弃俗牵而入静。老子于道，提出抱元守一之则，后世谓为入静之妙途。如何理解入静，何者为抱元守一？殆养修之士，诚不可不知解者。

一般说来，养修入门三大要领：①松体。身体各部位要忘情放松。②调息。呼吸吐纳要自然舒畅。③入静。思想宁静，不杂念纷

纭。三者相因互果，而入静又为三者之关键。对入静的解释，一般都说成是没有思维活动，没有知觉念头，甚至还以念头的多少有无来衡量养修水平之高低。其实这是一个不得师承真传之误会。这种空空无念之境界，不仅为之不易，即使做到了，也非养修之正道。这种境界，过去道家斥之为“死定”，佛家则谓之“空定”。认为它既不能明心，也不生慧，是应该杜绝的。那么入静应该是怎样的境界呢？要认识这个问题，得从抱元守一谈起。

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

“抱者怀依也，元者根本也，自抱寓合，人本为体，是怀融本体即谓之抱元。考人之本体，其唯精气神耶？精本气之凝英，气原精之升华，两者相因，若云

水之相肇，实阴阳化生之道也。人身有形精气之生变，惟赖无形神气之造化，而神气之壮旺，复藉精气之相资。此又阴阳互根之道也。故神若外驰，则精气内耗；神若静守，则精气旺盛。无为而生，有为而灭，太极动静，阴阳至理，死生盛衰之道，皆系于此。古哲深明此理，常使神与气合，浑然归一，故精气相滋。神气两旺，本体不惫。古人云：‘神气相抱，可以长生’，非即‘抱元’之谓欤！

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

矣。”

六识即眼观色、耳听声、鼻闻香、舌辨味、身觉触、意参法。六者守一，则皆可入静。此因一念可代百念，久之自然一念常住，百念不生，念念自在，念念不生，此即谓之真静。人禀不同，六识之功各有盛衰，故守一之法，亦因人而异，相反则难入于道，相合者便捷足先登。今人但以心感身触守下腹“丹田”为诀，不惟失诀，且以一法以统万人，殊失之胶柱。法而不效，岂可怨法否！

### 【大道神通异同论】

神通与养修功夫是什么关系，怎样产生的？神通的高下是否标志着功夫的高下？

古来修为，重在“性”与“命”的改观，“神通”只是炼功中某些阶段的副产品，严格地说，功夫在未得究竟时，“神通”再多，也只能算有界幻通，不仅不能

当真，而且还是进一步修炼之障碍，因此，佛、道两家均一致主张舍去。过去，正传门中弟子有了神通，老师即为之立“三不”戒规，即“不说”（除师尊外，不能对任何人说，更不许夸耀）、“不显”（除偶尔须积功累德外，不许显用）、“不住”（除神通自显自留外，不许保留，不许修炼），以便置之不理，任其自来自去。

修炼气功时发“神通”，是因为气功修为大都要求清静无为，即置后天“阴六识”于不用。如“听而不闻”、“视而不见”、“知而不思”，以便进入“无眼、耳、鼻、舌、身、意，无色、声、香、味、触、法”的静定功态之功夫境界。由于后天“阴六识”的不用，先天“阳六识”的功能自然渐渐显现，这就意味着“神通”的某种恢复，“特异功能”的某种显现。不事养修的人或是病理性的昏迷、高

烧、无梦昏睡，或是生理性的先天脉气敏感，以及夙性好静，或无心观想等，也会不同程度地发生“特异功能”，这是因为他们虽然没有从事养修，但却不同程度地暗合了修为中之某些境界，因而产生了相应的效果。故自发性“特异功能”，可分为功理性、生理性、病理性三种，然理致则一。

但是，气功修为能否产生“神通”，不仅与宁静之修为有关，还与个体条件及主观追求等因素有关。发了“神通”，表示修为者进入了某种境界，但是不发“神通”，却也并不意味着修为者没有进入某种境界或更高之境界。这里“神通”不是功夫修为的必然产物，而是副产品。因此，那种单凭有无神通去衡量养修功夫的做法显然是极不恰当的。过去，佛、道两家均不主张传法者炫耀“神通”度人，就是因为

“神通”不仅不是修道的目的，更不能作为取信于人之手段。现在，由于科学研究的需要，对一些发神通的人予以保护研究，那是另一码事。

### 【大道修行特点论】

或谓：大道是什么？是否也有走的含义？有哪些特点？这确是一个值得人们深思，且十分有趣的问题。

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

大道的路，是崎岖而曲折的路。

大道的路，是不能结伴同行的路。

大道的路，是难于攀登的沙山之路。

大道的路，是逆风中一步九回头的路。

大道的路，是黑夜里摸索别人走过的路。



### 【大道逆修之逆论】

古来道门主张“逆修”，这个“逆”，指什么？

逆修，是道家崇尚的古传修为隐语，“逆”是指逆其人道，即逆人生发展之必然规律——生、长、老、病、死这个常道。道门以为，人生物质之世，按人道而往前发展，便只能是老病而死，回过头来往初生方向逆转，使能返朴归真，成《老子》所谓“能婴儿”的境界。这似乎是一种想象，但实际上却是大道，并由此而引申出一整套之理论与修为。

道家认为，人之所以为人，就是因为人禀天地阴阳二气而生，合之而成形（物质）神（精神）对待之统一体。在这一统一体中，精神与物质相为对待，精神主宰其物质，物质决定着精神。但就因人具有形这样的物质机体，并生息于一切都必须依赖物质之

世界，由此而生之有形无常之规，其人道之一切，便由是因缘而生。

在对待世界中，物质之两面性质为：一不常，二不灭，人体是相对恒定之有象机体，不常，就意味着有形必有坏；不灭，就意味着有灭必有化（如“羽化”）。道家因此而认为，人有生必有死，但若修至无形无生之境，以其无生，故乃可不死，老子以为只要返修到“婴儿”之太极境界，便可归真到“羽化”后之“仙真”境界。

人体是物质的活人，也就规定了活性质体的两面性：①代谢，②衰老。人体需要物质的不断补充，就意味着物质的不断代谢与功能的不断老化。这是有形必有坏的必然过程，为了避免这一过程，道家因此而提出了不经物质补充“凡食”（参本典有关条目，下同），而就“仙食”的主张。认为就“阴食”则补