

中华本土文化丛书

陆 锦 川



道家太極門授功秘錄

人人可以進入的神秘世界

中华本土文化丛书

中国华侨出版公司

中华本土文化丛书

中华本土文化丛书



数据加载失败，请稍后重试！

(京)新登字190号

主 讲: 陆锦川

主 编: 刘容轩

编 辑: 金祥百 吴 刚
陈 东 金 辉
黄丽华 陈 超等

校 正: 李毓山

中华本土文化丛书

人人可以进入的神秘世界

——道家太极门授功秘录

陆锦川 述

出版者 中国华侨出版公司
北京市朝阳区西坝河
东里77号楼底商5号
(邮政编码: 100028)

经销者 新华书店总店北京发行所

印刷者 北京华昌印刷厂

开 本 850×1168毫米 32开本

字 数 170千字 8.125印张

版 次 1991年11月第1版

印 次 1991年11月第1次印刷

印 数 1—6,150册

书 号 ISBN 7-80074-457-4/G·82

定 价 4.10元

中华本土文化丛书编前话

中国的“文化热”持续几年后逐渐冷却了。一些人把目光只集中于上层经典文化，发出大而空的议论，于真正意义上的文化建设无补。

中华传统文化，它不仅留存于思想家的书本与峨煌斑斓的文物上，更主要体现在人们的日常生活，特别是市井乡间的风俗习惯中。中华本土文化丛书以民间文化为研究对象，对那些散见于市井乡间的、濒于失传的、具有“活文物”价值的稀有珍奇的传统文化事象特别关注。

中华本土文化丛书的选题，是以具体文化事象为内容的专题性研究课题，既区别于史学著作，重视文化现象的横剖面研究；又区别于纯理论性著作，重视文化现象的描述性研究。在此基础上，揭示该文化现象的来龙去脉、沿革损益和潜在的深层结构与意义。用辩证唯物主义与历史唯物主义观点为指导，对中华民族历史上以往和现存的各种文化事象，如婚丧嫁娶、礼仪制度、衣食住行、各种形式的社会集团（家族、宗族、同乡、秘密会社……）等进行研究。

我们编撰本丛书的目的，即在于使中华传统文化遗产在海内外读者中得到了解，得以进一步研究。

序 言

气功，是数千年中华文明的一部分，是中华民族之瑰宝。源远流长，至今仍盛传不衰，显示出超凡的生命力。特别是近年来，在中国，乃至世界，掀起了一场声势浩大的气功热。气功热的出现，是当代中国的社会现象和文化现象的必然反映。随着气功热的长盛不衰，人们在气功的实践中，逐渐认识到，气功不仅仅是一种健身延年的手段，也不仅仅是满足人们精神要求的思想游戏，更不是可以简单地无限重复的操作系统；可以这么说，社会实践的一切方面，气功都能涉足。因为人是社会实践的主体，而气功正是开发人的，是对人从物质到精神，从体质到个性，从微观到宏观等诸方面的开发与改造。

我们知道，欧洲人通过一次“文艺复兴”运动，冲破了中世纪的黑暗，一下子就把曾经领先他们很多世纪的东方文化抛得远远的，进而逐步形成了今天具有高度物质文明的西方文化。但是，我们应当看到，所谓“文艺复兴”，其质仍是人的自我价值的复苏，是人的创造力的开发。我们还应当看到，东方的气功，正是彻底开发人的法宝。而且这种“开发”，要比西方人深入得多，彻底得多。因此，有人预言，“气功热”，也许预示着一场波及世界的科学革命，而这个

革命的中心在中国。“气功”，这一在中国传统思想文化土壤中孕育的产物，将成为中国传统文化的“文艺复兴”。所以，弘扬中华传统文化，是历史赋予我们这一代人义不容辞的责任和义务。

道家太极门气功，是中华气功百花园中的一支奇葩。

“太极门”，称为道家传统五门秘法之首。作为这一大法的独脉传人陆锦川老师，出身于翰墨、道功和武技三位一体的书香门第及功夫世家。幼承庭训，经文习武，文而经史子传，书画诗赋；武而刀枪剑棒，擒拿封闭，均受过严格训练。少年便得承道家太极门之真传，年十六得道家剑门法本，后又得道家丹鼎门秘法及玄真门功诀，同时练武家天门派武功，并兼及字门。而立之年，精心学佛，几经周折，终得坛宗、密宗心法传承。进而博览道书佛经，精进有年，学习功力始臻上乘。陆锦川老师把他深厚的学养及坚实的气功功底，有机地运用在行医、教学、著书和授功上，形成了他独特的风格。

作为陆锦川老师的学生，我们深感将这门功法公诸于世，势在必行。为使更多人能得益于中华传统气功的修炼，更重要的是为破解、探究、传播中华传统气功文化，甚至原始文化，我们把陆锦川老师从1983年至1990年中多次授课录音、录像以及学员笔记整理成文，介绍给同道和读者。愿道家太极门功法为更多的人所了解，所认识；愿它能为中华传统文化的继承和弘扬，为人类的文明进步，作出微薄的贡献。

在此，我们要向为本书面世而热心帮助的同道们表示诚挚的谢意。感谢北京中日友好医院、中国人民解放军国防大

学、全国妇联等单位无私地提供教学录音、录像，使我们能获得丰富的资料，为本书打下了基础；感谢余安、肖中强、樊莲凤等同志为本书写作所提供的资料，对他们的大力支持和帮助谨致以衷心地感谢。

编 者

一九九〇年十一月

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. 符篆门.....	(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. 易数哲理论.....	(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
自物质修入，自物质修出] 世间法入，世间法出。

气功修态 [出六根觉受，体非我觉受
离物质境界，入精神境界] 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
非境修炼非气功] 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