

道家太极学



仿佛居士陆锦川 著

仿佛谈道录

3

华夏出版社

仿佛谈道录·之三

陆锦川 著

道家太极学

华夏出版社

目 录

一 道家太极学

传承千古的优秀文化·····	1
道文化——中国文化的奠基·····	2
道家与道教·····	4
道家之所以为道家·····	6
道法自然·····	8
自然、无为才能得道·····	9
本者，根也·····	9
返本之道：能婴儿乎？·····	10
月明中天的本来境界·····	12
自其天然，自其本然·····	13
无为是一种宗旨·····	13
使然无为，乃能自然有为·····	14
修到最后才能懂得无为·····	15
天地与万有之本·····	16

返本即归无·····	17
太极一词首见于《易·系辞》·····	18
易有太极，是生两仪·····	19
逆推太极·····	20
无中生有·····	21
静极生动与宇宙第一推动力·····	22
违背太极三则，不能称为太极·····	23
太者始之先，极者终之后·····	23
太极理括三界·····	25
不看三界，不能完整·····	26
太极理法妙贯三界，玄归一无·····	27
人类只能从哲理上把握事物·····	27
修为须有哲理的指导·····	28
真理是境界性的存在·····	29
太极九哲的三界分布·····	29
有界三哲——化生·····	31
有界三哲——对待·····	32
有界三哲——流行·····	33
三大哲理使人聪明智慧·····	34
至道非道，至理无理·····	34
道本无道，因世有道·····	35
道是最高的知·····	36

朝闻道，夕死可矣·····	37
因世见不同，故应世之道亦不同·····	38
大道不能浅尝辄止·····	39
人被境所缚，被知所碍·····	40
物质也有几种不同的存在·····	42
入世不迷，住世不执·····	44
出世不惑·····	45
应该到精神境界走一走·····	46

二 数理功行

太极道行的功阶·····	48
数理功阶是怎么来的·····	48
逆修从十开始·····	49
十为开基，零为阖道·····	50
形三动、气三动、神三动·····	52
气是形与神的桥梁·····	53
修行之动乃心性灵神之动·····	54
阴阳之道，井然有序·····	54
悟性与修为·····	56
悟性与文化·····	56
要把有界习用的思路转过来·····	57
小心陷入“牛迹”·····	58

基础理论关系到悟证·····	59
知·悟·证·····	60
偏于实修与偏于悟理·····	61
实修与悟理之难易·····	62
弘扬优秀的文化需要一批学者·····	63
于法无法谓之圣·····	64
功行三道·····	65
自知行道，谓之入门·····	65
自能证道，谓之得道·····	66

三 十方无极档

十方无极的含义·····	67
十方无极档的不诀之诀·····	68
一灵独存，孕含太极·····	69
十方无极档法诀·····	70
从社会人回到自然人·····	72
一张揉皱的白纸，怎样回归自然·····	73
成熟的扭曲·····	74
要学会放松自己·····	75
不类常态而能自主，即功态·····	76
单开太极与合开太极·····	77
六根都可以入道·····	78

无为发功，不用六根·····	78
带功报告是假的·····	79
关键是发功以后怎么办·····	80
发功的关键在内因·····	81
若要把髓洗，先从站桩起·····	82
自然以处，以候天机·····	83
男人多笑，女人多哭·····	84
哭也是治病·····	85
挨打说明你“该打”·····	85
晕车的人不再晕车了·····	86
阴阳相吸是正常的·····	87
初恐、熊懒、幻境·····	87
女人比男人容易发功·····	88
年轻人比老年人容易发功·····	90
好静的人容易发功·····	90
体力劳动者容易发功·····	91
当领导的不容易发功·····	91
难以发功，碍在自心·····	92

四 发功与动架

有为发功与无为发功·····	95
人体发功致动的根据·····	96

两套动作系统的对待反能·····	98
正常的动与病态的动·····	98
人机不动，天机自动·····	99
养修正传都从外动开始·····	100
外动可以使人脱胎换骨·····	101
逐渐恢复阳六根的功能·····	102
开始修炼动比静好·····	103
发功后的生理效应与病理效应·····	104
攻病与翻病·····	105
病理性翻病与功理性翻病的区别·····	106
平时的失调与炼功的调治·····	107
炼了功并不等于不害病·····	108
炼功的人害病与常人不同·····	110
气功治病不是万能的·····	110
需要特别注意的几种病·····	112
头晕呕吐与盲光幻影·····	112
凡所有相，皆是虚妄·····	113
发功就是学会失控·····	114
精神病学教授的疑惑·····	115
妙在失控中增强主控能力·····	116
清醒为发功，迷乱为发病·····	117
发功与催眠术不同·····	118

发功有真动与假动的区别·····	119
运动、功动与意动·····	120
下种前没有收功·····	120
无为而发，自然而收·····	121
病动中的停功·····	122
初发时的基本规律·····	123
精神病与精神症不同·····	124
动架的区别·····	125
弛动·····	126
习动·····	127
病动·····	127
意动·····	128
势动·····	129
气动·····	130
功动三动·····	131

五 种子与修为

让种子信息起作用·····	132
生生都需要种子·····	132
气水本来一体·····	133
人类将会越来越聪明·····	134
为什么要下种·····	135

第一个老师没有种子·····	136
种子是如何发现的·····	137
下种与灌顶·····	138
信滑功滑，息乱法乱·····	139
学而辩则思，多思则智生·····	140
太极道行的四次下种·····	141
不要对种信妄分良莠，自寻烦恼·····	143
学道不能搞“滚雪球”·····	144
种子的信息，证到才有·····	145
培养一个是一个·····	146
种子会不会消失·····	147
种子有没有保险期·····	148
不要随意查种信·····	148
暂时不能下种的原因·····	149
种后不可乱学其他功法·····	151
千门万法，不是无为即是有为·····	153
有无更学的问题·····	154
失种三因·····	155
遇乱不惊才是修行人·····	155
我心不惊，谁能惊我·····	156
扪心自问：我害怕什么？·····	157
“走”的时候也要有气魄·····	158

你不就一百多斤吗？	159
坐棺材和过桥的故事	160
很多癌症病人都是吓死的	161
欲修仙道，先修人道	162
让种信自己从无生有	163
建立自己的泰场	164
建场的方法	165
下种也有真有假	166

六 太极气场与抱太极球

忽然一气来天地	168
太极气机的磁向	169
太极气机的气运	170
要注意收功	170
树的气有好有坏	171
不要与其他功法的人一起炼功	172
不管它是最好的防卫	172
收发一体与盈亏自调	174
场如水，人如鱼	175
病的关键是这个气	176
太极修为要选一个好的道场	177
何谓太极球	178

权假人为，聚气成球·····	179
抱球要注意去凡感·····	180
抱球的要领·····	180
变动不息的太极球·····	181

七 九宫太极架

九宫太极架·····	182
九宫真境·····	183
九宫太极架的用处·····	183
妄为人师，即是无知·····	184
证道须问老师·····	185
初修境界与排余信·····	186
注意保护气场的纯洁·····	187
不要把信息搞乱·····	188
炼功在质量，不在数量·····	190
不要聪明反被聪明误·····	191

八 修为对待观

法不离动静，道不离阴阳·····	193
动静之中寓修为大道·····	194
动中之静为真静，静中之动为真动·····	195
动静过则阴阳伤·····	195

道兴无为，虚无自然·····	196
无为是太极修为的核心·····	197
形神一体，相因果·····	198
修为讲精神决定物质·····	199
形极则神，神极则形·····	200
精神与物质互为主导·····	200
时空是假象·····	201
形神相互作用，我他相互作用·····	202
时空、形神、人我都是假象·····	203

九 修为功理

理行一如的太极道行·····	204
传继千年的太极道行不是今天的气功·····	205
养修是太极文化的一部分·····	206
道行天成，道法自然·····	207
天道、地道、人道·····	208
心有知解，乃因生在有界·····	209
天心、地心、人心·····	209
人心要与天心合·····	211
道、佛两家无为法的差异·····	212
修为的顿渐·····	213
吃饭睡觉也是碍·····	214

要脉不通就没法透破·····	215
人长脑袋是干什么用的·····	216
五十岁为道年·····	217
修炼只是一个名相·····	218
无法而法，是法非法·····	219
惟其无法，乃含万法·····	220
法无定法，法法无住·····	220
一无含万有，万法归一无·····	221
无为的入世与出世·····	222
无生有与有归无·····	223
科学将置科学于死地·····	224
养生终将导致灭生·····	225
凡有归无，凡为归寂·····	226
无为的妙用·····	227
身心无为，神气自然有为·····	227
否前定后·····	228

十 修为功法与功诀

法是从哪儿来的·····	229
八卦成八法，九宫全万法·····	230
太极学的无为有别于老子的无为·····	231
动与静是天地运动的主态·····	232

二外有三，生生的关键·····	234
四象、八卦、九宫、十方·····	235
无为生，有为成·····	236
种子生，师证成·····	237
有没有接住，得老师印证·····	238
功力生，功用成；性中生，觉中成·····	239
凡有所成，俱为非成·····	239
舍法才能生法·····	241
求之不得，不求自得·····	242
着即不成，不着自成·····	243
有法思之则失，无法悟之乃得·····	243
以用入体为正用，以体为用为失用·····	244
重法必然失道，重道必然失法·····	244
修为中不要着进退相·····	245
“注意了，来了！”·····	246
静极乃动，无极乃生·····	247
非法而法，无得而得·····	247
法法自生、自灭、自在·····	248
因境而入，因境而出，因境而悟·····	250
有没有一个真实的境界？·····	252
守心不守意·····	253
守气不守动·····	254

守无不守有·····	256
修真之行，戒之在得·····	256
无为益道，有为益功·····	257
用是有为的·····	257

十一 三功九秘

什么是三功九秘·····	259
三功九秘必须保密·····	259
功法口诀须阶段性地传授·····	260
功行境界不能预言·····	261
幻境与功境·····	262
功力体用的口诀不能先讲·····	264
无德不能证法·····	265
三功九秘永远不能成书·····	265
什么时候不再需要保密？·····	266
钱有了，道没了·····	266
形三修阶段不要失气·····	267
渐修之道，恒心守无·····	268

一 道家太极学

传承千古的优秀文化

中国传统的养生修真，作为中华民族灿烂文化的瑰宝，在神州大地上已经默默流传了几千年。由于传统养修与大道修真，高古玄奥，多难应俗，所以一般不为人们所了解。因此，一些养生基础内涵以“气功”为名问世后，尽管真伪淆乱，不堪究证，竟也名传遐迩，誉称中外，约定俗成。

现在，很多人都把传统的养生修真视为气功，我们已经讲过了，这是很不准确、很不恰当的。通常人们所讲的约定俗成的气功内涵，与传统养修中修性炼命的内涵，是完全不同的。所以我们在每次讲课的一开始，总要事先强调，我们不主张用“气功”这个名称，而是主张用“养生修真”这个传统的名称。

当然，叫什么名称本来没有关系。名称不过是一个名