

丹道入门

人体生命再生工程二期续册



韩秋生
编著

鹭江出版社

新学社

PDG

丹道入门

人体生命再生工程二期续册



韩秋生 编著

鹭江出版社

〔闽〕新登字08号

丹道入门

人体生命再生工程二期续册

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 8.75印张 2插页 206千字

1990年12月第1版 第1次印刷

1993年2月第3次印刷

印数: 39001—42500

ISBN 7-80533-387-4

G·141 定价: (平装) 4.80元
(精装) 13.30元

目 录

引 言	(1)
第一篇 定性质	(5)
第一章 中国传统性命学术是系统地研究与实践 “炁”的学科	(5)
第二章 人体生命再生工程是修持先天虚无真一之 炁的炁功	(6)
第三章 人体生命再生工程不是研究人体科学的气 功	(8)
第二篇 定内容	(24)
第一章 人体生命再生工程是使性命返本还元的工 夫	(24)
第二章 为什么必须实现性命返本還元	(30)
第三章 通过哪些步骤实现性命的返本還元	(36)
第一节 小乘安乐延年法	(39)
第二节 中乘生命再生法	(46)
第三节 大乘超凡入圣法	(51)
第三篇 定路线	(56)
第一章 只有依道“重立性命，再造乾坤”才是返 本还元的正道	(56)
第二章 为什么只有依道“重立性命，再造乾坤” 才是返本还元的正道	(61)
第三章 深入领悟古师关于定路线的原则及其重要	

性的论述·····	(84)
第四篇 定量度 ·····	(91)
第一章 后天客观事物发展变化自然规律的形成以 及掌握这一规律的重要性·····	(92)
第二章 后天客观事物发展变化自然规律给人类显 示了“否泰回归”这一性命返本还元的道路·····	(94)
第三章 朝屯暮蒙是在性命返本還元道路上迈出的 第一步·····	(108)
第一节 修持性命的全部“火候”·····	(108)
第二节 修持性命的入手“火候”·····	(112)
第五篇 定韬略 ·····	(119)
第一章 性命返本還元是一件轻而易举的事情·····	(119)
第二章 性命返本還元是一场你死我活的持久战·····	(129)
第三章 攻无不取，不获全胜誓不罢休·····	(135)
第六篇 定战役 ·····	(148)
第一章 酒是穿肠的毒剑·····	(149)
第二章 色是刮骨的钢刀·····	(150)
第三章 财是勾命的小鬼·····	(152)
第四章 气是送命的火药·····	(153)
第五章 吸烟是修行的妖魔·····	(155)
第六章 恩爱是自缢的彩绫·····	(157)
第七章 名利是性命的毒饵·····	(158)
第八章 怕苦是意志的蛀虫·····	(160)
第九章 高傲自大使固步自封·····	(161)
第十章 自以为是使心灵懵懂·····	(163)
第十一章 忌妒他人使自己堕落·····	(164)
第十二章 报复行为使灾祸自生·····	(165)

第十三章	说话是祸福根源	(166)
第十四章	神志是成败要关	(167)
第十五章	猜测是耽误自己	(169)
第十六章	诡诈是自我欺骗	(170)
第十七章	靠修命求长生是舍本求末	(172)
第十八章	为速成找捷径是舍近求远	(173)
第十九章	用听闻得真知是舍真求假	(175)
第二十章	恃奇异谋长寿是舍长求短	(177)
第二十一章	莫视年老为过景	(179)
第二十二章	莫逞年轻讲不需	(180)
第二十三章	莫认后天为先天	(181)
第二十四章	莫将他人当自己	(182)
第七篇	定技术	(185)
第一章	使沿督任二脉的筋骨从后天返先天的技术	(186)
第二章	使沿督任二脉的呼吸从后天返先天的技术	(190)
第三章	使整个机体的生理状态从后天返先天的技术	(192)
第八篇	定功法	(195)
第一章	采取功法的依据	(195)
第一节	《灵宝毕法·聚散水火第二》	(195)
第二节	《性命主旨·第二“安神祖窍、翕聚先天”口诀》	(196)
第三节	《道元一炁·玉液还丹次第秘诀引蒙规中章二》	(206)
第二章	功法的具体运用	(206)
第三章	功法锻炼的效验	(215)
第九篇	定体型	(219)

第一章 第二期工程概要	(219)
第一节 功理与损益	(219)
第二节 功法与功目	(221)
第三节 筑基以德歌	(224)
第四节 筑基炼己诀	(225)
第五节 意念和意守的诀和歌	(227)
第六节 功式图解	(229)
第七节 锻炼的条件	(263)
第八节 教学日程的安排	(263)
第二章 定体型	(264)
第一节 定体型的意义	(264)
第二节 定体型的要点	(265)
第三节 定体型的举例	(267)

武当山
武当山
PDG

引 言

以我国传统性命学术为内容的“人体生命再生工程”，由于我国传统性命学术涉及道、释、儒各家学派的成千上万册经卷，内容十分丰富。为了便于初学者学习与实践，每期工程必须突出其主攻方向，因而结合每期工程所修炼的主攻课题，再写一本与之相配合的深层读物。有了这样一浅一深、相互配合着的两本书，便可使修炼者既能明确所修炼的主攻方向，也对各期工程的内容有个比较全面而深入的了解。第二期工程《延益生命》是指导修炼者能从此朝着修持性命的“金丹大道”既定方向，充满信心，毫不动摇，拨开层层迷障，克服种种困难地勇往直前。作为第二期工程的续册所需要论述的，除弥补主册所存在的不足，使修炼者进一步提高修行的自觉性、发挥锻炼的主观能动性外，由于从第二期工程开始，便跨进修炼性命，即学习和实践《人体生命再生工程》的正式修程，因此这本续册就命名为《丹道入门》。

在这刚刚跨入“金丹大道”的大门，即将开始着手修持之际，依《大学》所讲“知止而后有定”的教学程序，也就是当通过第一期补益精气、救护生命工程的锻炼，经过自我控制和自我努力，以极其一般的要求和最简单的技术，将经过最高明的医生，最珍贵的药材，最先进的医疗器械，最有本领的气功师，都没能医治好的疑难病、慢性病、终身病或不治之症的各种症状，都很容易地给消除了。通过这一实践，使自己确实认识到自己需

要止住走向提早衰老死亡道路上的脚步，同时也切身体验到自己确实有能力使自己止住走向提早衰老死亡道路上的脚步。在这个“知止”的问题解决了之后，存在“知止”后边的新矛盾，便是“定”了。要确定所要修炼的学术性质、内容、路线、任务以及所修炼的量度、韬略、方法、技术等等。只有将这些方面的问题，通过穷理都彻底搞清楚了，才能有效地克服盲目性，提高自觉性而心明眼亮、充满信心、正确无误地沿着光明大道，大踏步地向前迈进。

为使修炼者能正确认识、系统了解这一系列的问题，这本《丹道入门》依次序将从下列九个方面分别论述：

第一篇是定性质。首先以古今科学的定论和医学生理机制，论述对于人体生命再生工程的修炼者，必须搞清楚属于根本性质的问题；《中国传统人体生命再生工程》是修炼“金丹大道”的“炁”功，而不是施授小法小术的“气”功。炁功与气功是截然不同、毫无共同之处的两类不同性质的学术；

第二篇是定内容。以中国传统性命学术的论述，说明人体生命再生工程所修炼的内容，是性和命的返本還元工夫；然后进一步论述为什么必须要努力实现性命的返本還元，和需要通过哪些步骤去实现人体性命的返本還元等具体内容；

第三篇是定路线。以颠扑不破的真理，拨开层层迷雾，指明能使人体生命得以再生的唯一正确路线是“后天中返先天”。使人们能清楚地认识埋藏在这唯一正确道路上的障碍与歧途，指明欲谋求人体生命的再生，只有依靠独立自主和自力更生，方能实现的唯一正确路线；

第四篇是定量度。以《周易》这部穷理尽性以至于命的说理工具，论述修持性命的全部“火候”，重点论述其开始阶段入手工夫的火候，以及所运用使生命得到延长增益的具体功理功法；

第五篇是定韬略。鉴于取得精力充沛地享尽天年，只要能做到象其他动物那样的顺乎自然，就可以立即实现这极其简单容易的事情。然而欲克服和改正已经形成几千年、导致人类过早衰老死亡的那些根深蒂固的尘习偏见，没有坚定的信念和坚强的毅力，没有正确的方法和与之作顽强斗争的实践，又是难以兑现的。所以对于修持性命的韬略是在战略上藐视、在战术上重视的策略；

第六篇是定战役。为实现攻克导致人类过早衰老死亡的顽固势力，按照导致人类过早衰老死亡的各种因素，对人体生命健康影响作用的轻重缓急，制定出统一的作战计划，以便在既定的方向上和一定的时间内，进行有机配合地各个击破，争取这一系列战斗的全面胜利；

第七篇是定技术。运用古师所讲“以术延其命”的延长生命技术，将后天的生理状态恢复成先天的生理状态，以强化生命活力，延长寿数；

第八篇是定功法。论述修炼人体生命再生和取得第二期工程流戊就己、延益生命效验的具体功法；

第九篇是定体型。在这一篇里，以简明的字句和图表，概要地说明第二期工程的功理、功法和姿势动作。在姿势动作上重点说明姿势动作正确定型的必要性和重要作用，并具体讲述其功理功法及操练要点，使修炼者既能一目了然，又可以抓住重点。

从上述所列《第二期工程续册》的九篇内容，可以看出这本续册，既有着与《第一期工程续册》相同的意义和作用；它深化了《第二期工程》已论及的功理功法；它弥补了《第二期工程》未论及、但又是非常需要论述的内容；它充实了《第二期工程》讲师和教师的应知应会；它提供了《第二期工程》凭书自学者所需掌握的知识和方法。由于以上各方面的意义和作用，它会使第

二期工程的修炼功效更加显著。因此，这本书是《第二期工程》的教学人员和修炼者必备而不可缺的读物。

但是，从这本《丹道入门》所论述的“九定”内容，可以看到它比较详细地说明，作为中国传统性命学术的“人体生命再生工程”这一专门从事研究与实践“炁”的学科，它区别于“气功”的根本属性；它的内部所含的实质和意义；所必须遵循的根本途径；按修持心理功能和生理功能之间关系组成的整体；决定全局的策略；为实现战略而必须依照的既定方向和作战计划；人类为使生命得以再生，在利用自然和改造客观过程中积累起来的经验和知识；所运用表现在成效上的方法；以及根据后天中返先天的特点，逐渐形成并需要固定下来的体型，因而作为第二期工程续册这本书的意义和作用，绝不象作为第一期工程续册那样所起的弥补不足的作用，而它所起到的作用，是确确实实地起着进一步提高和深化的作用，是修炼金丹大道的入门向导，是修炼金丹大道的基础建筑，是为下一步修炼第三期工程作了充分必要的准备，因而它是使之顺利登上第三期工程修程的阶梯。由于它所起的这些极为重要的作用，所以对这本作为第二期工程续册的《丹道入门》，应给以足够的重视，深入、系统地修习它所论述的这些内容。

第一篇 定性质

定性质就是确定即将系统地从事“人体生命再生工程”这一专门学科的根本属性。从事一项学术的研究与实践，必须明确所从事研究和实践的学术性质，以避免在从事研究和实践的中途，因与原定的内容不同而耽误了事情和时间。尤其是“人体生命再生工程”这一学术的研究与实践，如果与原定的内容不相符合，不仅会耽误宝贵时间，甚至还会耽误自己和他人的宝贵生命，因而便将“定性质”列为“九定”的首位。

第一章 中国传统性命学术是系统地 研究与实践“炁”的学科

我国传统从事有系统的较专门研究与实践性命学术的道、释、儒三家，即统称之为三大源流的《性命圭旨·大道说》讲：“儒家之教，教人顺性命以还造化，其道公；禅宗之教，教人幻性命以超大觉，其义高；老氏之教，教人修性命以得长生，其旨切。教虽分三，其道一也。”它说孔子的儒家学派的教育内容，是告诉人们依着性命的自然，用它去恢复性命的自然创造化育，它讲的道理是公正的；释迦牟尼的佛家学派的教育内容，是告诉人们将性命处于虚空的状态，用它去超越觉悟实相、彻底尽源之前，自觉觉他、无不圆满之上，它说的义理是高超的；老子的道家学派的教育内容，是告诉人们要整治锻炼性命，用它去取得长

久生命的实效，它所主张的目的是切实的。上述道、释、儒三家的教育内容虽然分为三种，但是他们三家所奉行当行之理的道，却是相同一致的。至于他们所奉行当行之理的道的内涵意义，《性命圭旨·大道说》指出：“佛经五千四十八卷也说不到了处，中庸三十三章也说不到穷处，道德五千余言也说不到极处。道也者果何谓也？一言以定之曰，炁也。”它说佛家学派的五千四十八卷《佛经》，也没有说到完全的地步；儒家学派用了《中庸》的三十三篇文章，也没有讲到顶点的程度；道家学派的《道德经》的五千多字，也没有将它推究到尽头。他们所奉行当行之理的“道”这一客观事物，怎么果断地称谓它呢？用一个字决定它的定义，它就是“炁”。因此，我国传统道、释、儒三家学派所从事系统的较专门研究与实践的性命学术，论其根本属性，就是研究与实践“炁”的学科。

第二章 人体生命再生工程是修持 先天虚无真一之炁的炁功

既然我国传统性命学术所从事研究与实践的客观事物是“炁”，那么“炁”又是什么呢？按《性命圭旨·大道说》所讲的“原夫一炁，蟠集溟溟淖淖，窅窅莫测，氤氲活动，含灵至妙，是为太乙，是为未始之始，始也是为道也，故曰无始。夫天地之有始也，一炁动荡，虚无开合，雌雄感召，黑白交凝，有无相射，混混沌沌，冲元至圣，包元含灵，神明变化，恍惚立极，是为太易，是为有始之始，始也是为道生一也，是曰元始。”这段话的内容，它说推究这个一炁的根由，它是聚集无边无沿处于混茫状态的自然能量，它所持的那种深远难见状态，是没有办法揣测它所到达的程度；它所持那种如云如雾的旺盛能量，为达到它所要达到的目的而采取的行动，里面藏有机敏最神妙的功用，

它就是囊括万有、通而为一的太乙，就是没有开始的开始。开始就是道，所以这“一炁”就叫做没有开始。它说作为自然界的天地之所以能有开始，就是这“一炁”的转变推移，在虚空的环境中展开与拢合，阴性和阳性相互感应，黑暗和明亮相互交合凝聚，有状态的和没有状态的相互反射，所呈现的那种元气未分的混混沌沌状态，在冲撞虚空而持有最特殊的技术，它容纳着开始，存在着灵机，特殊高超手段本领的精明更改着原状，在恍恍惚惚的状态下建立了最大极点，这就是变化开始但还没有见到气的太易，是有了开始的开始。有了开始的开始，就是所说的“道生一”。所以这个“一炁”，就是在《第二期工程》第二篇第二章所讲《道德经》中“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。”道生一的一，也是《悟真篇》中“道是虚空生一炁，便是一炁产阴阳，阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”道是虚空生一炁的一炁。它们都是说三生万物也好，三体重生万物昌也好，所有万物从无到有过程的开始，都是这个“一炁”在混混沌沌的状态中动荡，所起的阴和阳相互交合感应的功能作用。换言之，凡是生命体从无到有的开端，都是这个道生一的“一炁”所起的作用。而后从这一炁中又产生了持向上升和往下降运动姿态的阴和阳两种气，这阴阳二气经过虚冲又构成了和气，所构成的和气，即是生命的体现。在这一系列变化过程中，使阴阳二气相冲以为和气，在无生命的精微物质形体上出现了生命的微妙现象的作用，如图1所示介于阴阳二气之间、使之合而为一的作用，就是太阳日之光赋予精微物

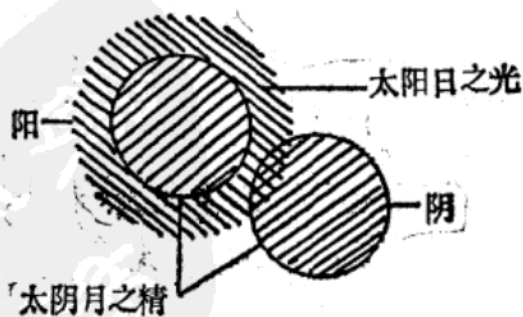


图1 阴阳虚冲以为和构形机制图

质、使其能场超越出形体的能量，因而古人称这种能量是日光气的“炁”。由于这个炁是出现在生命形成之先，又是微小得看不见、听不到、摸不着的极小程度，而且还是处于动静难分、阴阳未判的极其微小动态之中，因而古人又称它是“先天虚无真一之炁”，或简称为“一炁”。又由于这“一炁”的形成以及它所起的一系列作用，都是由客观事物发展变化自然规律的“道”所主宰的，因而古人又称作“道生一”。

在《救护生命》的一开篇的“引言”中，就说明“人体生命再生工程”是中国传统性命学术的现今通俗化的名称，因此“人体生命再生工程”就是修炼“先天虚无真一之炁”的工夫，这样便可以简称它是“炁功”。

第三章 人体生命再生工程不是 研究人体科学的气功

在近些年来，可能是由于使之通俗化和大众化，一直把用来说明是人体生命活力的“炁”字，为用来说明是人体机动力度的“气”字所代替，对治病的导引术、保健的体操和我国传统性命学术，都称是“气功”了。但是随着我国气功社会活动的开展，尤其是自1980年在中华全国总工会举办的全国职工气功学习班上，向全国范围推广了以我国传统性命学术《灵宝毕法》第一法门“匹配阴阳”为主要内容的“气功自我控制疗法”以来，由于该法对一些医药难以奏效的慢性病、疑难症的显著疗效，便引起了广大群众对气功的极大兴趣，从而掀起了持续近十年的全国性气功社会活动的热潮。在这持续近十年的热潮中，在气功活动中不断出现“现有科学规范所不能容纳而怀疑非难的项目”①。可

①见张震寰“在中国气功科学研究中心成立大会上的讲话”。

能是由于这一原因，便明确对“包括中医，也包括气功和人体特异功能及其它可吸取的许多东西，把这一切统统汇总起来，称之为人体科学。把人体科学突出出来，不放在生命科学之内。”^①也明确了“诚然，气功学和现代科学在方法论、认识论上，存在根本的差异，目前还难于统一。在这种情况下，硬要把气功和气功学纳入现代科学的规范，使之‘科学化’，那是不可能的，也是不必要的。但是我们说现代科学不足以规范气功，决不意味着取消气功的科学研究。……‘意’—‘气’相互作用的揭示，是对现代科学的最大挑战，这是现有的科学规范所不能容纳的，因而也是倍受科学界怀疑、非难的。但是，它正是气功学的精义所在，离开了‘意’和‘气’的相互作用，就谈不上气功。……我们认为，从长远来说，气功科学研究的目标，在于促进现代化科学方法论的变革，促成未来的科学革命。”^②鉴于以上对气功的性质、范畴、内容、功法和变革使命等方面，所作清晰明白而不移的确定，作为中国传统性命学术的“人体生命再生工程”，也应该作出清晰明白而不移的确定：人体生命再生工程与气功是截然不同、毫无相同之处的两类学术，从哪一方面讲，它也不是气功。因为：

其一，气功属于人体科学，不把它放在生命科学之内。而人体生命再生工程则属于人体生命科学，它是系统研究人体生命的学科，是专门用来强化人体生命、促进人体生命生机再生的技术（对于这方面的内容，将在以下“八定”中分别论述）；

其二，气功学和现代科学在方法论、认识论上，存在根本的差异。而人体生命再生工程和现代科学的方法论、认识论是一致的。

众所周知现代科学的方法论，是辩证唯物主义的世界观和方

^①见钱学森“人体科学是现代科学技术体系中的一个大部门”。

^②见《人民日报》海外版1989年5月26日消息“中国气功科研中心在京成立”和见张震寰“在中国气功科学研究中心成立大会上的讲话”。

方法论，众所周知我国现代科学的认识论，是唯物主义认识论。就中国传统性命学术对生命形成的机理而论，可以说是与现代科学的方法论和认识论完全一致。我国传统性命学术道家派的创始人老子讲：“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。”儒家派的创始人孔子讲：“万物之生，负阴而抱阳，莫不有太极，莫不有两仪，絪縕交感，变化不穷。”这里所讲的“道”，老子说：“道，至高无上，至深无下，平乎准，直乎绳，圆乎规，方乎矩。包裹天地而无表里，洞同覆盖而无所核。”“夫道者，无形无为，内以修身，外以治人。”孔子讲：“一阴一阳之谓道。”他们讲这个道，既最高又最深，高得再也没有比它高的，深得再也没有比它低的。它所包括的范围，将天地万物都包裹起来，分不出哪个在里边，哪个在表面，而且它还空空洞洞得好象在这天地万物之间，都覆盖着厚厚的垫子，哪个也不妨害哪个。他们讲这个道，是它所包括这些事物的唯一标准，用它测平，它就象水准；用它测直，它就象绳墨；用它测圆，它就象圆规；用它测方，它就象方矩。它虽然既没有形体声色，又没有举止作为，可是，用它对内则能涵养道德、修治心身，用它对外又可以治理世事、教化众人。从老子对“道”的形象和作用所作的这些描述，不难理解，它近似现在人们所讲的客观事物发展变化的自然规律。孔子讲的意思是，凡是客观事物发展变化自然规律，必须具备一个阴和一个阳这两个方面的条件，如果缺少其中任何一方面的条件，就不可能形成这一事物的发展变化自然规律。比如关于生命现象这一客观事物的发展变化自然规律，《性命圭旨·火龙水虎说》讲：“夫黑铅、水虎者，是天地发生之根，乃有质而有气也。红铅、火龙者，是天地发生之本，乃有气而无质也。有质者真铅也，太阴月之精也，为天地万物育形之母。无质者真汞也，太阳日之光也，为天地万物发生之父。”