


张义尚 编著

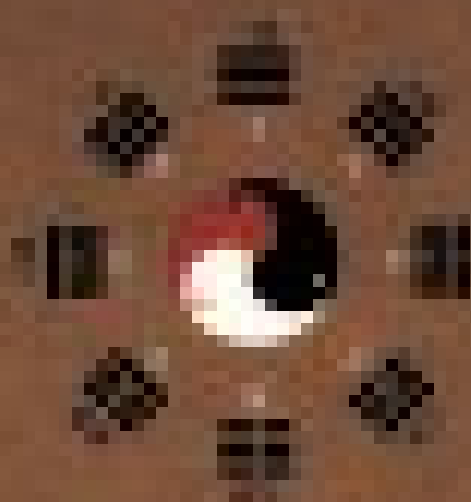


丹道薪传

真正的丹道，就是研究如何延长生命，并实践延长生命方法的有学问的人。实践延长、葛洪、许旌阳、吕纯阳、实践延长 张三丰等人，就是道家的实践延长。

——张义尚

 社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)



丹道新传

丹道新传

丹道新传

丹道新传

丹道新传

丹道新传

丹道新传

丹道新传

丹道新传

丹道新传

丹道新传

丹道新传

丹道薪传



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

丹道薪传/张义尚编著. - 北京: 社会科学文献出版社, 2012. 2

ISBN 978 - 7 - 5097 - 3005 - 8

I. 丹… II. 张… III. ①道教-气功 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 271506 号

丹道薪传

编 著 / 张义尚

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

责任部门 / 人文科学图书事业部 (010) 59367215

责任编辑 / 范明礼

电子信箱 / renwen@ssap.cn

责任校对 / 王红杰

项目统筹 / 宋月华

责任印制 / 岳 阳

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部 (010) 59367081 59367089

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

印 装 / 三河市文通印刷包装有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

印 张 / 27.25

版 次 / 2012 年 2 月第 1 版


字 数 / 459 千字

印 次 / 2012 年 2 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 3005 - 8

定 价 / 59.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务中心联系更换

 版权所有 翻印必究



张义尚先生大学毕业不久照片

陳櫻寧先生手蹟



忠縣九亭場

聯合診所

張義尚先生

1958年10月
北京西便門外白雲觀
中國道教協會經寄

十月六日

張先生 復書，來函所言友誼，我深感佩，但未曾見到此信，我已落了。每次郵局送信，不先直接交給我，有時送到他人住所，有時投入信箱中，不能保證每封信都交到。我在此道教協會工作，雖星期日沒有休息的時間，我忙得沒有起身來，請原諒，我不能回答。

全國都在生產大躍進的高潮中，這個階級不談到修養問題，舊社會所遺留的各種修養方法，只念於那個時代的環境，到今日都不適用，若勉強照搬，反而多生煩惱。如果要求身體健康，還是從醫藥、衛生上著手，比較切合實際。免的擾亂心恩。等到他年共產主義社會，成功以後，全國人民都享受幸福的生活。帝國主義猶可恨，世界趨向大同，那個時候，道家學術就得以發揮它的作用了。此書，並候

(張五是十月四日收到)

陳櫻寧 十月五日

1958年10月陳櫻寧先生給張義尚先生的回信

胡老师的文章另外还写了《人元金丹研究》的小册子。其中除 99 年 12 期《人元丹法（三家相见）》外，一篇的总结和说法出自我口，大体不善初外，只能算是几篇糊糊涂涂而已，因为“从金丹经无口诀”，任你怎样聪明，“一纸千山”，徒乱人意而已！

总之，此道难言，若非实证尽性性真得明师指点，目击真身而外，谈何容易！我只讲到这里。

春节在望，敬祝

年禧！

不多如意！
知非子张义尚 合计

2000.元 24日

孚琛同志：

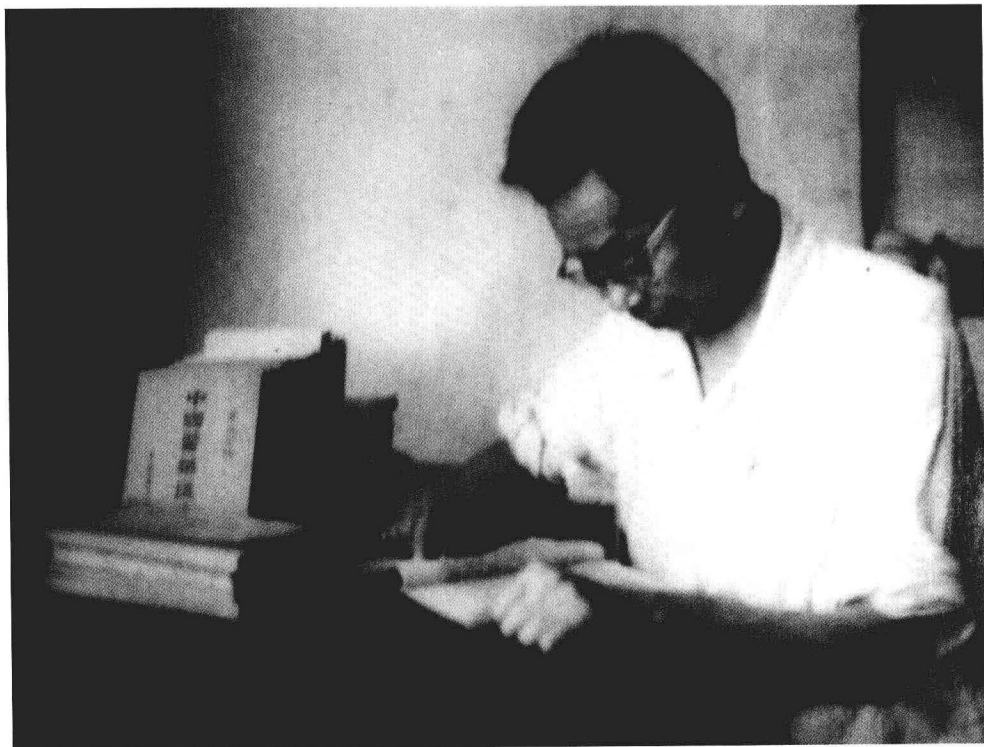
来函已悉，谢！

我的一些养生资料，本来是个人对于道家研究的总结，准备自己在实践养生之际作印证参考用的，我一贪名二不图利，三不想为人师表。

在高养生功法中，不外修性修命之三道，修性、德群道三教亦建基同；修命在三个阴阳中：要以自莫阴阳之修成最为最终，功绩最著最速，尤也在道家领域里，更是丰富多彩，远非其他教派之所能及，我是一贯认为不是可以普遍传播的学问，何况现在正值气功低潮，容易惹起误会，招惹麻烦，所以我决定目前暂不能公开发表！就是以后奋理好了，也只作为内部资料就罢了！

河南李康前几年曾来见我，知道一点两家真传三家之聊曾在浙江《气功》上发表了几篇胡孚琛

张义尚先生给胡孚琛教授的亲笔回信



张义尚先生于20世纪60年代的留影



张义尚先生在剑门关留影。汶川地震后郭沫若先生题名的石碑已被移至别处



张义尚之弟张义敬先生于忠州张家祖屋留影

序 言

张义敬

中国社会科学院胡孚琛先生来电话，说社会科学文献出版社拟出版其先师张义尚遗著，可否请我写篇序，我高兴地同意了。

义尚是我的大哥，生于1910年农历三月二十七日，长我16岁。他从小缺奶，到了七八岁时，得了五心烧（肺结核），医师对祖父说：“您的孙子，要长大了才能算数呢！”这话却被他自己听见了。“才几岁，难道就要死了？”当时，还没有有效的西药，在我们乡下，连西医也还没有。当他的私塾老师知道这事之后，就给他灌输了一些路见不平拔刀相助的故事，以振作其精神；再告诉他，身体不好，通过坚持锻炼，就能够转弱为强的道理。从此，他开始习武，先是爬竹竿、举石锁，继之习外家拳，再继续习金家功夫，进入复旦大学后，就学杨式太极拳，一直坚持到晚年。

在我的印象中，大哥总是胖瘦适中、精力充沛、脸色红润、行步如飞的，凡与他同行，我总得加大脚步，才不落后。在读大学时，他跟银道源先生学过道家的内功，还跟王元吉先生学过“地理”，跟黄炳南先生学过易筋经……

1947年，大哥在成都参加过高考^①，录取之后，就在南打金街挂牌行医。当时，他也正寄居在锦江边上李雅轩老师家学太极拳。同时他在报上登广告数月，寻访道家明人，找到了周明阳（一三）老师。到1948年下

^① “高考”全名是“高等文官考试”，在1949年以前是政府选拔人才的主要方法。录取之后，可以根据成绩当县长、专员之类；学医的，可以当医院院长或主任医师之类，大致如此。

半年，将周一三老师迎到重庆北温泉，借居邓少琴先生寓所，准备做一些周老师的南宗功夫，终因时局动荡而未果。

1948年秋，学校放寒假，大哥叫我去过年，初次见到了周一三老师。周老师瘦高，90多岁了，精神健旺，手上的静脉血管突出很高，好像要脱离手背而独立。他清早要做一次拍打功夫，拍得很响，我住他楼下，都能听见。有一次在江（嘉陵江）边玩耍，他竟然从江水中拉出一条斤多重的鱼来。当时我年轻，认为他就是神仙。他有时一睡就两三天，不吃饭，我们不放心，上楼去看他，他却说：“不要打扰”。他还告诉我，在清朝，他当过四川盐运使，从四川运食盐到拉萨，他去过两次，言下颇为自豪。他死在重庆中兴路他的学生周戈安家里，时间大约是1951年，享年百岁左右。大哥跟他学了道家南宗的人元丹法，后来写成《东方绝学》。初稿我见过，既惊异于前人之想得出，也慨叹于大法之难于行，然而在学术上的价值，自当永存。

大哥就读于上海复旦大学，读了两年。八一三上海抗战爆发了，复旦迁到重庆北碚，他是在北碚毕业的。毕业之后，在邓华民的蜀华实业公司当过会计主任，大约有四五年之久。此后大哥就终身以医为业。

大哥每学一门技艺，都留有著作。我曾问他：“你的著作为什么不联系出版呢？”他说：“我写书是为了做学问，提高自己，也不愿别人把我的书稿改得面目全非。”他的书多是蝇头小楷、线装成册，与古籍出版社的线装书一样精美，见者无不赞叹。除了著作之外，他还抄录、整理了大量佛道方面的资料，估计近两百本。可惜大多在“文化大革命”中被抄、被烧，空余浩叹而已。四川的夏天相当热，他不睡午觉，午饭之后，拿一把大蒲扇，挥扇退热片刻，就又开始工作了。

大哥十多岁时跟周之德老师学了几年金家功夫，到上海进入复旦之后，就改学太极拳了。但对于周老师，大哥依然极为关注，曾从上海寄三百银元给他，使他重振家业。在与人奋斗其乐无穷的时代，大家都穷，但每逢年节与生日，大哥总要给李雅轩老师寄钱、寄粮票，从不间断。

从上述两件事看来，与今日之学生相比，能如此尊师者，恐怕已为数不多了。

在我十多岁时，大哥教过我古文和金家功夫。在他的引导下，我终于爱上了太极拳。大哥是我的第一位太极拳老师，后来的几位老师，也是由于他的引荐。

这一生中，与大哥通信不断，在思想、学识诸多方面，受益良多。古人说长兄代父，义尚于我，足以当之。大哥于 2000 年年底辞世，享年 91 岁。

谨就我所知的一些情况，略述于此，谨代序言，或为读其书而想知其人者所乐闻吧！

张义敬

2010 年 4 月

目 录

序 言	张义敬 / 1
-----------	---------

第一编 养生蠹测篇

一 略论与天争衡的丹道	/ 3
二 中国丹道传统高级养生功法的“人体工程”研究	/ 6
三 纵谈丹道柔气功	/ 11
四 中国丹道真正筑基法	/ 16
五 丹道同类阴阳法门邪正真伪辨	/ 23
六 丹道南宗人元金丹同类阴阳法的真谛	/ 27
七 漫谈修道	/ 34
八 再谈修道 ——兼答胡海牙《释“仙学”》	/ 39
附 《释“仙学”》（胡海牙）	/ 42
九 《胎息经》注释	/ 44
十 就《胎息经注释》答读者问	/ 47
十一 论峨眉宗气功方法 ——周潜川《峨眉十二庄释密》浅评	/ 49
十二 一函遍答	/ 51
十三 “卍（万）”字与习武练功	/ 55
十四 陈健民《中黄督脊辨》序言	/ 56
十五 《参同契》的实质初探	/ 62
十六 陈泥丸《罗浮翠虚吟》注释	/ 69

第二编 气功保健的研究和实践

自 序	/ 83
-----------	------

一 绪论篇	85
第一章 写作的动机和态度	85
第二章 什么是气功	87
第三章 气功的起源、发展、派别和评价	89
第四章 气功理论根据的浅测	94
第一节 论精气材料	94
第二节 论神经作用	95
第三节 论合法呼吸	96
第四节 论丹田位置	97
二 方法篇	99
第一章 事前准备	99
第一节 心理准备	99
第二节 实际安排	99
第三节 地方选择	100
第二章 正式操作	100
第一节 姿式	100
第二节 外采气功法	104
第三节 内凝气功法	116
第四节 座余保任法	118
第五节 动功配合法	119
第六节 药饵补助法	127
第七节 圆机活用法	129
三 集证篇	131
第一章 个人研习气功的简史	131
第二章 气功经典著作选要	132
第一节 《道要秘诀歌》	132
第二节 《道言浅说》摘录	133
第三节 入门初步	134
第四节 玄机口诀	135
第五节 《胎息经》笺注	136
第六节 六种息及十二种息	138
第七节 《六妙法门》摘华	139

附 座上动功	/ 143
尾 跋	/ 147

第三编 气功溯源集

一 《胎息经》笺疏	/ 151
前 言	/ 151
第一章 笺疏缘起	/ 157
第二章 经旨正鹄	/ 158
第三章 笺疏主旨	/ 159
第四章 《胎息经》原文	/ 159
第五章 《胎息经》分段笺疏	/ 159
二 西派丹法	/ 178
前 言	/ 178
第一章 后天申述	/ 178
第二章 三车秘旨	/ 180
第三章 九层炼心	/ 183

第四编 仙道漫谈

例言代序	/ 189
第一章 仙之等级	/ 192
第二章 丹法三元	/ 194
第三章 内丹外丹	/ 196
第四章 玉液金液	/ 198
第五章 内药外药	/ 200
第六章 玄关集述	/ 204
第七章 精气神说	/ 215
第八章 阴阳大旨	/ 222
第九章 火符概论	/ 232
附 太玄玉诀	/ 246
第十章 行功心境	/ 249
一 天仙总持	/ 249
二 神人法言	/ 250

三 五忘仙诀	/ 253
卷尾语	/ 255

第五编 心气秘旨诀中诀

《心气秘旨诀中诀》序	/ 259
《心气秘旨诀中诀》(订正本)补序	/ 260
第一章 心气不二	/ 262
第二章 补亏复健	/ 264
第三章 炼阴成阳	/ 268
附一 药火先后论	/ 270
附二 采取真旨	/ 272
附三 《琐言续》论功法	/ 280
附四 弦外余音	/ 289
附五 形神交炼	/ 290
第四章 心传医世	/ 293
附 致极圣功	/ 297
第五章 火候密义	/ 303
第六章 炼魔须知	/ 305
第七章 女修功诀	/ 309
附一 《心气秘旨修习口诀》序	/ 311
附二 《性命主旨》释义	/ 312

第六编 养生极则

序	/ 317
第一章 《天仙心传》白文	/ 319
自序	/ 319
一 闵子自述	/ 320
二 《天仙心传》内、外篇	/ 321
内篇	/ 321
外篇	/ 321
三 《天仙心传》圆诀	/ 322
四 《天仙心传》续篇	/ 322

五 大涤洞音	/ 323
六 自警篇	/ 324
跋	/ 326
附录一 《天仙心传·附录·神人李蓬头法言一则》	/ 326
附录二 《天仙心传·附录·真师太虚氏法言一则》	/ 327
第二章 《天仙心传·内、外、圆篇》约注	/ 330
一 序	/ 330
附 《天仙心传·内、外、圆篇注、批、补注》序	/ 330
二 《内篇》约注	/ 331
三 《外篇》约注	/ 335
四 《圆篇》约注	/ 337
第三章 约庵先生《就正录》	/ 340
一 《就正录》选注序	/ 340
二 原序	/ 340
三 《就正录》选注序	/ 341
四 《就正录》原跋	/ 347
附一 《无畏三藏禅要》摘	/ 348
附二 总结养生研究有感	/ 350
尾 跋	/ 353

第七编 顶批《金丹真传》

《金丹真传》自序	/ 357
筑基第一	/ 360
得药第二	/ 362
结丹第三	/ 364
炼己第四	/ 366
还丹第五	/ 367
温养第六	/ 369
脱胎第七	/ 371
玄珠第八	/ 372
赴瑶池第九	/ 374
葫芦歌（有序）	/ 376

明道歌四首	378
修真入门	379
修真大略	380
金丹五百字	381
扫邪归正歌	382
附录一 孙少庵《开关诀》	383
附录二 孙教鸾《十二雷门测候图》	384
附录三 南宗九律	385

第八编 师资回忆录

前 言	389
第一章 鲁璠王师略传	390
第二章 金家功夫二三事	391
第一节 金一望先师传	391
第二节 李少侯与麻贵廷传	392
第三节 万师祖玉成略传	393
第四节 周师之德略传	394
第五节 尾跋	396
第三章 杨式太极拳史略	398
第一节 杨禄禅祖师与班侯、健侯史略	398
第二节 杨澄甫太老师略传	399
第三节 李公雅轩老师略传	400
第四节 武汇川先生并其高足张玉、吴云倬、武贵卿略传	403
第五节 吴式太极诸名人传略	404
第四章 形意八卦略历	405
附录 武术轶闻二则	406
第五章 道功诸师传略	408
第六章 内学诸师传略	410
附录 圆光目击记	413
第七章 医药术数诸师友传略	415
后 序	胡孚琛 / 418