

东方修道文库

徐兆仁 主编

太极道诀

中国人民大学出版社

B95

2

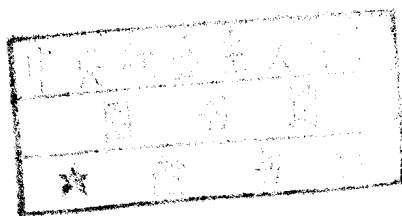
.4

83597

东方修道文库 徐兆仁 主编

太极道诀

中国人民大学出版社



200037940

东方修道文库

太 极 道 诀

徐兆仁 主编

中国人民大学出版社出版发行

(北京西郊海淀路39号)

北京昌平华生印刷厂排版

北京市丰台区丰华印刷厂印刷

新华书店经销

开本: 850×1168毫米 32开 印张: 7.75 插页 2

1990年10月第1版 1992年4月第2次印刷

字数: 167 000 册数: 15 901—23 000

ISBN 7-300-00994-8

K·95 定价: 5.00元

1103/22

—1—

《东方修道文库》

总 序

中国，乃至世界，都曾经兴起过、或者正在兴起宗教热、文化热、气功热。人们不禁要问：其中都有些什么背景？三大热潮之间又有些什么样的关系？

自从西方科学的劲风猛烈地刮入中国大地的上空以后，人们对于宗教的信仰就如云雾一般被吹散了；“文化大革命”十年“东风”的横扫，剩下的几丝残云也就不知踪影了。但是，压抑在人们心中的那种宗教情绪，又时时以狂热的形式倾泻出来。由于科学尚不能令人满意地解释宗教的理论及其现象，由于宗教理论的核心部分与人类生命问题有着密切的关系，因此，宗教气氛就时常笼罩在人类心理的天穹，难以消除，就象自然之风不能永远地将空中的云烟吹得精光一样。

正是东方宗教的神秘性，吸引着无数的中外学者与大众，去研究东方的传统文化。同时，又因为世界范围内的现代化进程，是在传统文化的大格局、大背景下展开的。尤其是中国大陆，现代化与传统文化之间的关系千丝万缕，密不可分。因此，文化热的广泛与持久，也就可想而知了。

至于气功热的规模和影响，在古今中外的历史上都是空前的。据目前不完全的统计，中国大陆的练功者，就达五千万之

多，世界各地炼瑜伽者也多达几千万之众。这既反映了人们为了强身健体、驱除顽疾，以饱满的精神投入火热的现实生活的迫切要求；又反映了人们从较高的层次上探索人类生命奥秘的强烈愿望。人类社会是整个宇宙的组成部分，在科学极不发达的古代东方，人们通过称之为气功、瑜伽等的特殊修炼手段，激发人体内部的潜能，以便使生命燃烧起最辉煌的火焰，开发出最高的智慧，从而认识人类生命的实质，创造更多的精神与物质财富，进而与宇宙沟通有关信息，逐步破译大自然所隐含的秘码。

尽管三大热潮的研究角度、出发点、层次、方法存在很大的悬殊，但其终极目标，却一同指向人类、社会、宇宙的真理。

人类中的个体，只有最大限度地认识到世界的真理，才有资格宣称自己是自由的，为真理而献身，则是壮烈的、伟大的。

人们在一般的、外向型的人生经历与思维方式中，是很难理解古人在特殊的、内向型的修道状态下所体验到的境界的。修道作为历史、文化的一个重要现象，值得史学界、文化界去进行深入研究。东方哲学中的许多理论，就是古代哲人在悟道修炼的过程中创发的，例如中国哲学中的元气说、天人感应说等等，便是突出的例证。还有祖国医学中的整体观、经络学说的出现，也与修道密切相关。武术技击的神奇威力，古籍记载中的人体特异功能也大多与修道有关。

在东方，以修道为主题的文化遗产是极其丰富、十分珍贵的。因为其中凝聚着的，是古人倾其毕生心血、乃至生命，去从事实践探索与理论总结的精华。只是由于时代的不同，与指导思想、表达方式等可能会有许多的错误，这些对于今天的人们来说，是不难鉴别的。对此，我们没有必要采取盲目的、全盘接受的态度。

但是，全盘歪曲、否定、批判、抛弃这一大批可以说是属于全人类的文化财富，除了无知、浅薄的特有表现——狂妄所带给某些人的某种心理满足之外，留给人们的只是他们愚蠢的、丑陋的形象。

当然，绝大部分生活在现代社会中的人们，对于修道的理解，总是夹带着浓厚的神秘色彩。在他们心目之中，修道者或是高卧在峰峦之巅，永远与白云为伴；或是深居在洞穴之中，终生不食人间烟火。这一点，大致要归功于历代文人墨客那些富有魅力的艺术描写，实际情况却不见得如此。

现代人自然不可能荒唐到全都涌向深山老林，隐居在青青翠竹之中，终日与潺潺流水为伍的地步。但是，古代东方修道的理论与实践，是完全可以融入我们的生活之中的。如果一个人在一天的二十四小时中抽出半个到一个小时，暂时告别喧哗、闹腾的现代生活，使全部身心回归到自然状态，进入上乘修道典籍所描绘的境界之中，则有可能获得疾病的消减、体力的恢复、心灵的净化、精神的沐浴、智慧的开发……。当然，所有这一切，都将取决于这个人所具备的艰苦卓绝、持之以恒的毅力和信心。

东方修道的大部分文献，保存在中国、印度、阿拉伯、日本等国的佛教、道教、伊斯兰教等各种宗教经典之中，保存在儒学、武学、医学等典籍之中。本文库从卷帙浩繁的文献中，撷取精英，将一批在实践上切实可行，理论上较高学术水平的著作集中在一起，加以初步的整理，奉献给哲学界、史学界、科学界、宗教界、医学界、气功界、武术界。如果这套文库的问世，能够引起各界的重视，进而为多学科联合研究创造一些最基本、也是最必要的条件，我们的目的就算达到了。

愿《东方修道文库》的出版，能对东方文化的振兴，起到积极的作用。

徐兆仁

1988年7月序于北京

《太 极 道 诀》

前 言

太极道的创始人为张三丰。

《三丰全集·派考记·道派》对张三丰的学术渊源作了如下的述评：

大道渊源，始于老子，一传尹文始，五传而至三丰先生。虽然，老子之所传亦甚多矣，其间杰出者，尹文始、王少阳。支分派别，各有传人。今特就文始言之，文始传麻衣，麻衣传希夷，希夷传火龙，火龙传三丰。或以为隐仙派者，文始隐关令、隐太白，麻衣隐石堂、隐黄山，希夷隐太华，火龙隐终南，先生隐武当，此隐派之说也。夫神仙无不能隐，而此派更为高隐。孔子曰：“老子其龙乎？”言其深隐莫测也，故又称犹龙派云。

按：老子之道，文始派最高，少阳派最大。少阳传正阳，正阳传纯阳，纯阳首传王重阳，重阳传邱长春，开北派；纯阳又传刘海蟾，海蟾传张紫阳，开南派。

再按：文始一派至麻衣而传希夷，少阳一派，刘海蟾亦以丹法传希夷，两派于斯一汇。是三丰先生谓为文始派也可，谓为少阳派也亦可。特其清风高节，终与麻衣、希夷、

火龙相近云。

在道教史上，麻衣道者、陈抟老祖（即希夷）、火龙先生、三丰真人都属于传奇式的人物。他们智慧卓越，鉴往知来，高论如泉，深不可测，不仅在超越人生的理论上独树一帜，而且在内修实践上达到了很高的境界，在其各自所处的时代中有着广泛、深远的社会影响。但正因为他们都是些传奇式的人物，所以想详细了解其一生的经历，是十分困难的。就张三丰来说，历史上就曾经有人将他混同于主张阴阳双修的道教东派人物——张三峰。

当然，丰、峰二字同音，导致了混淆。但更重要的是，人们没有认真比较其丹法异同，以为同是道教中人，同用一套名词术语，肯定是同为一人。殊不知二者学说、理论大相径庭，实践、功夫大异其趣，根本不能混为一谈。另外，对于历史曾出现过两个张三丰的事实也同样认识模糊。

明清之际的著名学者黄宗羲在《王征南墓志铭》中所说的张三丰，是北宋时期的武当派内家拳祖师：

少林以拳勇名天下，然主以博人，人亦得乘之。有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为内家，盖起于张三丰。三丰之术，百余年后传于陕西，而王宗（宋朝人）为最著。

黄宗羲通晓文史典章，治学严谨，为一代名儒，上说自当有所本。北宋张三丰是一位内功精湛的武术大师，当今流传中外的太极拳即为其所创。而元、明之际的张三丰，却是一位著名的道士，史书对其记载也稍详于前者。

据《明史》记载，张三丰，名全一，一名君实，三丰为其道号，辽东懿州（今辽宁彰武西南）人，平时不修边幅，时人称之

为张邈邈。《明史》还对他的形象作了如下的勾勒：

颀而伟，龟形鹤背，大耳圆目，鬚髯如戟。寒暑唯一衲、一蓑。所啖，升斗辄尽，或数日一食，或数月不食。书经目不忘。游处无恒，或云能一日千里。善嬉谐，旁若无人。

传说他能知往卜来，具有预测功能。他在宝鸡金台观修炼时，曾有过“死而复活”现象，其门人认为他已炼出阳神，上述现象只不过是神游的一种表现。张三丰曾游四川，见蜀献王。明初入武当，历襄、汉，踪迹不定，传闻四起。朱元璋在位时，于洪武二十四年（公元1391年）派员寻访，觅之不得。永乐年间（公元1403至1424年），明成祖朱棣又遣使往访，“遍历荒徼，积数年不遇。”^①然后竟派大臣募集三十余万人，大营武当宫观，前后费时七年，耗资百万。竣工之后，赐名“太和太岳山”，设官铸印以守。英宗时，派宦官直接掌管武当山，天顺三年（公元1459年），遥赠三丰为“通微显化真人”，但“终莫测其存否也。”^②

可以肯定，大约在元、明时期中的一百多年间，社会上广泛流传着有关张三丰的传说，明代好几个皇帝对他发生了极为浓厚的兴趣。《明史》撰修者张廷玉对这一历史事实作过一个简洁的评论，他说：

明初，周顒、张三丰之属踪迹秘幻，莫可测识，而震动天子，要非妄诞取宠者所可几。张中、袁珙，占验奇中，夫事有非常理所能拘者，浅见渺闻不足道也。医与天文皆世业专官，亦本《周官》遗意。攻其术者，要必博极于古人之书而会通其理，沉思独诣，参以考验，不为私智自用，乃足以名当

①② 《明史·列传第一百八十七·方伎》

世而为后学宗。①

清朝雍正初年，汪锡龄搜集有关张三丰的传世文献，辑成《张三丰先生全集》。道光年间（公元1821—1850年），道教西派巨匠李涵虚对《全集》重新作了编辑加工，后收入于《道藏辑要》之中。

张三丰的传世文献表明，他在内修学说上广泛吸取了古人的精华，尤其是继承了唐宋以来三教融合的思想，认为释迦牟尼、孔子、老子所修均为“道”，而“道”的内涵就是阴阳，就是性命。天地一太极，人身亦一太极，识得天地、人身之太极，也就是得道。或许，张三丰太极道的特色就在这里。如果我们的推测不错，元明之际的张三丰很可能对北宋武术内家派所创的太极拳进行了挖掘、整理、提炼、升华，将道的神髓赋予太极拳技，使太极拳成为人们走向大道的使者。这样一来，就使得历史上前后出现的两位张三丰在人们心目中重合，误认为张三丰既是一位武术大师，又是一代内丹宗匠。

张三丰毕生探索的内修理论与方法，主要汇集在这部《太极道诀》内，这些著作在当时就被人们认为是“吐老庄之秘密，续钟吕之心法”，有着很高的学术价值。

张三丰认为，由于学者资质不同，内修之法自然也分清修与双修两种。他在《玄机直讲》中着重传出清修的理论以及实际锻炼的方法体系，具体的修炼过程包括正念、胎息、河车、周天、结胎等步骤。所述语言平实，方法上乘。我们读其“正念”一论，即知其余：

① 《明史·卷二百九十九》

每日先静一时，待身心都安定了，气息都和平了，始将双目微闭，垂帘观照心下肾上一寸三分之间，不即不离，勿忘勿助。万念俱泯，一灵独存，谓之正念。

所论打破铅汞、乾坤、日月、鼎器等烦琐的名词比喻，虽平易如水，却直指玄机，充分体现了大道至简的精神、原则。

《玄机直讲》中还收有注《吕祖百字碑》一文，《百字碑》中蕴集了吕洞宾的内修心法精华，“都来二十句，端的上天梯”，即为其所明示。三丰所注，贵能真实、明白地揭示纯阳修真密旨。

张三丰在《道言浅近说》中，将《周易·系辞》“穷理尽性以至于命”作为道家层次，提出内丹功夫的小三候：“积静累气为初候，开关展窍为中候，筑基炼己为三候。”锤炼出学道的十六字法则：“无为之后，继以有为。有为之后，复返无为”。他还指出：“大道以修心炼性为首”、“大道从中字入门”，……化深奥无穷之大道于浅近言说之中。《道言浅近说》中，多精采绝伦之文，我们略举两节，以概其余：

修炼不知玄关，无论其他。只此便如入暗室一般，从何下手？玄关者，气穴也。气穴者，神入气中，如在深穴之中也。神气相恋，则玄关之体已立。

游方枯坐，固非道也。然不游行于城市、云山，当以气游行于通身关窍内乃可；不打坐于枯木、寒堂，须以神打坐于此身妙窍中乃可。

张三丰《大道论》穷性命之真、发佛道儒三家之理。议论纵横，如波澜激荡。沁人心脾，似酷暑寒泉。此篇可以视作三丰之学的纲领性文献，古人评之为“振聋发聩之洪声，经天纬地之大文”，并不为过。

张三丰往往利用词曲的形式，发明丹旨，其所作主要集中在《玄要篇》中。张三丰著名的内丹双修思想，即见于其中的《无根树》一词。张氏认为，人身精、气、神三宝是有限的，随着时光的流逝而被不断地消耗，因此他向世人大声疾呼，要求尽早修炼，“莫待风波坏了舟”。为使广大成年人迈入内修正道，张氏在词中透露了“神仙栽接法”。此法玄机，举世罕闻，内中除了孕含千百年来阴阳双修的研究成果之外，还包括张三丰本人所创的无上心法。尽管三丰存有顾忌，在词中未将此法完全点破，他的一些深邃的思想，却为明清时期道教双修派的发展，揭开了序幕。

张三丰十分重视前人在修道实践上取得的经验和方法，《太极长生诀》、《修道篇》中即辑入不少古人传世的精华之作，这些杰作无疑是张氏证道过程中的座右铭。与此同时，张氏又将体道过程中的创获反过来说明、充实古人之说，《学太极拳须敛神聚气论》一文就是很好的一个例子。张三丰在此论中指出，欲得太极拳的神髓，必先明太极妙道；而学习太极拳，则又为入道之基。要求学者：

“须于动静之中寻太极之益，于八卦、五行之中求生剋之理，然后混七二之数，浑然成无极。心性神气，相随作用，则心安性定，神敛气聚。一身中之太极成，阴阳交，动静合，全身之四体百脉周流畅通，不粘不滞，斯可以传吾法矣。

可见，中国传统武术与修道炼丹两者之间有着十分奇妙与深刻的内在联系，武术化境与修道境界的关系是成正比的，这就是为什么有些武术家在技击中显示神功，臻于炉火纯青的程度，同时又

对内修理论与实践有着刻深造诣的根本原因。

不仅修道与武术的关系如此，即便与哲学、医学、文学、书法、艺术的关系也莫不如此。只要我们深入体道，便可发现这种关系，便可正确体悟整个古代中国文化的氛围。反过来，一旦从构成整个中国传统文化的个别因素入手，并且达到一个很高的水平之后，所总结出来的精神、原则会与证道过程中所得到的认识有着某种惊人的相似之处。这便是中国传统文化的奇妙之处，也是中国文化之所以显示出鲜明的特色，从而区别于西方文化的特色所在。同样，这也是中国文化的各大领域中那些出类拔萃的人物之所以能够成功的秘密所在。

我们不可能在这里对《太极道诀》中的内容作详细、深刻的分析，相信读者具有慧眼，从中识其精华。

徐 兆 仁

1989年10月13日写于

中国人民大学历史系

目 录

张三丰大道指要	1
玄机类	1
玄机直讲	1
炼丹火候说二篇	1
返还证验说	4
服食大丹说	7
一粒黍米说	8
登天指迷说	10
注《九皇丹经龙虎铅汞论》	13
注《吕祖百字碑》	14
道言类	17
道言浅近说	17
附：三丰先生辑说	23
大道论	27
上篇	27
中篇	32
下篇	34
玄要篇	37
玄要篇上	37
仿古二章	37

上天梯	38
天仙引	38
一枝花	40
咏螭龙法	42
美金华二首	43
一决天机	44
玄关交媾曲	44
阴阳交会曲	44
洞天清唱六叠	44
丽春院词二首	46
西江月	46
自题无根树词二首	46
无根树道情二十四首	47
四时道情	50
青阳宫留题道情四首	50
五更道情五首	51
九更道情	57
叹出家道情九首	58
天边月道情九首	59
一扫光道情十二首	61
鹧鸪天	62
五更道情五首	63
玄要篇下	63
登高台	63
亲口诀	64
答永乐皇帝	65
道情歌	65

炼铅歌	66
先天一炁歌	66
铅火歌	66
了道歌	67
打坐歌	67
道要秘诀歌	68
大道歌	69
真橐籥歌	70
玄关一窍歌	71
炼铅歌	71
金丹歌	71
金液还丹破迷歌	72
龙虎还丹指迷歌	73
注《九皇丹经三月生魂金丹三还一返歌》	74
注《九皇丹经四月生魄金丹四还二返歌》	74
注《九皇丹经七月开心七窍金丹七还五返歌》	74
注《九皇丹经十月形神坚固金丹十还歌》	75
金丹诗三十六首	75
续金丹诗二十四首	83
大丹诗八首书武当道室示诸弟子	86
回文诗	87
琼花诗	87
七绝	88
补遗	88
拳技派	88
张三丰太极炼丹秘诀	91
卷一 传记	91