

述而作

张义尚◎编著

(修订版)

# 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。  
如魏伯阳、葛洪、许旌阳、吕纯阳、张紫阳、张三丰等人，  
就是道家的典型人物。

张义尚



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

述而作

(修订版)

# 丹道薪传

张义尚◎编著



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. --修订本. --北京: 社会科学文献出版社, 2016. 6

(述而作)

ISBN 978 - 7 - 5097 - 9036 - 6

I. ①丹… II. ①张… III. ①道教 - 气功 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 086535 号

· 述而作 ·

### 丹道薪传 (修订版)

---

编 著 / 张义尚

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 宋月华

责任编辑 / 范明礼 侯培岭

出 版 / 社会科学文献出版社·人文分社(010)59367215

地址: 北京市北三环中路甲 29 号院华龙大厦 邮编: 100029

网址: [www.ssap.com.cn](http://www.ssap.com.cn)

发 行 / 市场营销中心(010)59367081 59367018

印 装 / 三河市东方印刷有限公司

规 格 / 开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 17.25 字 数: 425 千字


版 次 / 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 9036 - 6

定 价 / 69.00 元

---

本书如有印装质量问题, 请与读者服务中心(010-59367028)联系

 版权所有 翻印必究

# 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<sup>①</sup>,录取之后,就在南打金街挂

---

<sup>①</sup> “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。

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来,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

## 第一编 养生蠡测篇

- 一 略论与天争衡的丹道 ..... 003
- 二 中国丹道传统高级养生功法的“人体工程”研究 ..... 007
- 三 纵谈丹道柔气功 ..... 013
- 四 中国丹道真正筑基法 ..... 020
- 五 丹道同类阴阳法门邪正真伪辨 ..... 028
- 六 丹道南宗人元金丹同类阴阳法的真谛 ..... 034
- 七 漫谈修道 ..... 043
- 八 再谈修道  
——兼答胡海牙《释“仙学”》 ..... 050
- 九 《胎息经》注释 ..... 056
- 十 就《胎息经注释》答读者问 ..... 060
- 十一 论峨眉宗气功方法  
——周潜川《峨眉十二庄释密》浅评 ..... 063
- 十二 一函遍答 ..... 066
- 十三 “卍(万)”字与习武练功 ..... 071
- 十四 陈健民《中黄督脊辨》序言 ..... 072
- 十五 《参同契》的实质初探 ..... 079

十六	陈泥丸《罗浮翠虚吟》注解 .....	089
<b>第二编</b>	<b>气功保健的研究和实践</b>	
自	序 .....	107
一	绪论篇 .....	110
第	一章 写作的动机和态度 .....	110
第	二章 什么是气功 .....	112
第	三章 气功的起源、发展、派别和评价 .....	116
第	四章 气功理论根据的浅测 .....	122
二	方法篇 .....	128
第	一章 事前准备 .....	128
第	二章 正式操作 .....	130
三	集证篇 .....	170
第	一章 个人研习气功的简史 .....	170
第	二章 气功经典著作选要 .....	172
附	座上动功 .....	185
第	一段 头面之部 .....	185
第	二段 躯干之部 .....	186
第	三段 四肢之部 .....	188
尾	跋 .....	190
<b>第三编</b>	<b>气功溯源集</b>	
一	《胎息经》笺疏 .....	195
前	言 .....	195
第	一章 笺疏缘起 .....	203
第	二章 经旨正鹄 .....	204
第	三章 笺疏主旨 .....	205
第	四章 《胎息经》原文 .....	205
第	五章 《胎息经》分段笺疏 .....	206



二 西派丹法 .....	230
前 言 .....	230
第一章 后天申述 .....	231
第二章 三车秘旨 .....	232
第三章 九层炼心 .....	236

#### 第四编 仙道漫谈

例言代序 .....	243
第一章 仙之等级 .....	247
第二章 丹法三元 .....	250
第三章 内丹外丹 .....	252
第四章 玉液金液 .....	254
第五章 内药外药 .....	256
第六章 玄关集述 .....	261
第七章 精气神说 .....	275
第八章 阴阳大旨 .....	284
第九章 火符概论 .....	297
附 太玄玉诀 .....	316
第十章 行功心境 .....	319
一 天仙总持 .....	320
二 神人法言 .....	321
三 五忘仙诀 .....	324
卷尾语 .....	327

#### 第五编 心气秘旨诀中诀

《心气秘旨诀中诀》序 .....	333
《心气秘旨诀中诀》(订正本)补序 .....	334
第一章 心气不二 .....	336
第二章 补亏复健 .....	338

第三章 炼阴成阳 .....	343
附一 药火先后论 .....	346
附二 采取真旨 .....	349
附三 《琐言续》论功法 .....	359
附四 弦外余音 .....	370
附五 形神交炼 .....	373
第四章 心传医世 .....	376
附 致极圣功 .....	381
第五章 火候密义 .....	389
第六章 炼魔须知 .....	392
第七章 女修功诀 .....	398
附一 《心气秘旨修习口诀》序 .....	401
附二 《性命圭旨》释义 .....	402

## 第六编 养生极则

序 .....	407
第一章 《天仙心传》白文 .....	409
自序 .....	409
一 闵子自述 .....	410
二 《天仙心传》内、外篇 .....	411
三 《天仙心传》圆诀 .....	412
四 《天仙心传》续篇 .....	413
五 大涤洞音 .....	414
六 自警篇 .....	415
跋 .....	417
第二章 《天仙心传·内、外、圆篇》约注 .....	423
一 序 .....	423
二 《内篇》约注 .....	424

三 《外篇》约注 .....	429
四 《圆篇》约注 .....	432
<b>第三章 约庵先生《就正录》</b> .....	<b>436</b>
一 《就正录》选注序 .....	436
二 原序 .....	436
三 《就正录》选注序 .....	437
四 《就正录》原跋 .....	445
<b>附一 《无畏三藏禅要》摘</b> .....	<b>446</b>
<b>附二 总结养生研究有感</b> .....	<b>449</b>
<b>尾 跋</b> .....	<b>452</b>
<b>第七编 顶批《金丹真传》</b>	
《金丹真传》自序 .....	455
筑基第一 .....	459
得药第二 .....	462
结丹第三 .....	464
炼己第四 .....	466
还丹第五 .....	468
温养第六 .....	471
脱胎第七 .....	474
玄珠第八 .....	476
赴瑶池第九 .....	478
葫芦歌(有序) .....	480
明道歌四首 .....	482
修真入门 .....	483
修真大略 .....	485
金丹五百字 .....	487
扫邪归正歌 .....	489

附录一 孙少庵《开关诀》 .....	490
附录二 孙教鸾《十二雷门测候图》 .....	491
附录三 南宗九律 .....	492

## 第八编 师资回忆录

前 言 .....	497
第一章 鲁璠王师略传 .....	498
第二章 金家功夫二三事 .....	499
第一节 金一望先师传 .....	499
第二节 李少侯与麻贵廷传 .....	501
第三节 万师祖玉成略传 .....	502
第四节 周师之德略传 .....	503
第五节 尾跋 .....	505
第三章 杨式太极拳史略 .....	507
第一节 杨禄禅祖师与班侯、健侯史略 .....	507
第二节 杨澄甫太老师略传 .....	508
第三节 李公雅轩老师略传 .....	510
第四节 武汇川先生并其高足张玉、吴云倬、 武贵卿略传 .....	513
第五节 吴式太极诸名人传略 .....	515
第四章 形意八卦略历 .....	517
附录 武术轶闻二则 .....	518
第五章 道功诸师传略 .....	520
第六章 内学诸师传略 .....	523
附录 圆光目击记 .....	527
第七章 医药术数诸师友传略 .....	530
后 序 .....	534



第一編  
養生蠡測篇



## 一 略论与天争衡的丹道

丹道与道教不同，应当从实质上去辨别，要彻底弄清道家炼养功夫的内涵，这是首先必须解决的问题。

中国丹道的所谓道，是以研究解决生死问题为核心的。

生死是一种自然现象，我们人类几百万年以来，总是不断地生，不断地死。有生必有死，这也是一个自然规律，任何人都不能例外。从这样看来，“生死”二字，根本不成为一个问题，生是现存事实，死也是必然趋势，我们根本用不着去考虑这件事情；持这样观点的人，就是所谓“乐天知命派”。中国过去的儒家，一般都是采取这样的看法。

任何人都喜欢生，任何人都厌恶死，然而尽管你喜欢生，生不能永；尽管你厌恶死，死终要临。于是由情感出发，幻想有一个主宰者，我们的或生或死，完全取决于他的喜恶。我们要想长生，唯有靠近他，哀恳他，讨他的欢喜。这就是世界上一切宗教的起源。如中国的道教、欧洲的基督教、小亚细亚一带的回教等皆是。这完全是一种消极的、怯弱的、投降的表现，我们可以叫他为“吁天祈福派”。

人身实际，不过是一部很复杂灵巧的机器。然而在我们平常的生活中，以及因种种内外因素而引起的身体变化中，仔细观察，并

不是一个不可测识的东西，他之所以有病、衰、老、死等现象的发生、发展，也是有他一定的规律，并不是完全不能掌握或左右的事情。因之研究什么是对身体不利的，什么是对身体有利的，哪些情况能致疾病早衰，哪些情况能使无病康强，并且由之进一步，要使完全掌握生死权衡，逃脱自然规律，与大自然的老、衰、病、死作斗争，这就只有中国的丹道了。我这里叫他为“与天争衡派”。这是东方中国特有的学说，世界上从没有人敢揭出这样的标帜。

所以真正的丹道，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。如魏伯阳、葛洪、许旌阳、吕纯阳、张紫阳、张三丰等人，就是道家的典型人物。道家与道教不同，教，唯恐人不信；但“家”，则是隐晦的。即如上面所举诸人，他们并没有公开传教，而且就在其著作里面，都是隐语譬喻，从没有明显说出他们的方法究竟，但他们对于生命的看法，则是认为自己完全可以掌握，所谓“我命在我不由天”、“盗夺天地，逆运造化”、“改形免世厄，号之为真人”等，在他们的著作里，到处都是充满这种气氛的。这是一种积极的、英勇的、斗争的姿态，与宗教家的姿态，恰恰是尖锐的对立，没有丝毫共通之点。

如我上面所讲的，正是丹道南宗身外阴阳学派，是丹道当中最高深、最隐秘、从不公开传授的学说，所谓“虽愚昧野人得之，立跻圣位”。又说：“百二十岁，也可还丹。”至于丹道当中的北宗，本身阴阳、性命双修学派，则是纯赖自力苦修之渐法，一步一步，逐级上升，故传授比较广阔，但内中的某一些关键问题，如玄关奥旨、药物先后、末后大著等，除了你功候已到，老师绝不会轻易传授。尽管他们的书上仿佛已经说完说透，其实诀中有诀，法外有法，如伍冲虚还切问二十载于曹还阳呢！如偶有所得，妄自尊大，则一指之差，千山之隔，未有不半途而废者！

丹道一派起源，最早当上溯到《周易》、《老子》和《内经》。



《易》曰：“一阴一阳之谓道。”易之象数，无极而太极，太极而生两仪阴阳，以至四象八卦，六十四卦，三百八十四爻，化化无穷。放之则弥六合，卷之则退藏于密，复归于无极。此即天人一气，三才一贯之理，世间万事万物，有形无形，皆莫能外者。《老子》亦曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”又曰：“谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门，是谓天地根。”则其中已隐含玄关一窍、本身阴阳入手之秘，其义深矣。《黄帝内经·素问》整个第一卷之《上古天真论》、《四气调神大论》、《生气通天论》、《金匱真言论》四篇，皆是修道之准则。

从历史角度看，丹道与神仙、方伎、医经、房中、阴阳有一定瓜葛；道学与道家、阴阳家、医经、杂家、兵家有直接联系，二者是明显不同的两个系统。后来东汉魏伯阳作《参同契》，总结古代丹道炼丹与道学修道之精髓，明言大易、黄老、炉火之三者，如根茎、枝叶、花果之相连。盖大易明阴阳术数之理，黄老言养性调摄之玄，炉火赅三元丹法之秘，总摄内外二丹，事虽有异，其理一也。纯阳吕祖，继踵《参同》。传至张紫阳，著《悟真篇》，号称南宗，其《外篇》虽亦强调见性，然犹是以身外阴阳之人元丹法为主。五传白祖玉蟾，则已有转重体内阴阳，并与佛法禅宗合流之势，而开北派七真清净法门之先河。金元之际，外族强盛，北派挺兴，广传渐法，并且教道并传，是其特点。再后至明之陆潜虚创东派，清之李涵虚创西派，则是南北二派之折衷学说，并且都不公开传授。此上是中国丹道家的主流，其他小派支流，真伪混杂，难为凭准，不去讲他们了。

至于中国道教的起源，最早当远溯殷商之巫师，他们也是巫医，都是说神说鬼，带有特异功能的。到了汉末三国，于吉创“太平道”，张陵、张鲁祖孙创“五斗米道”，其四代张盛迁居江西之龙虎山，形成“正一天师道”，都是假托老子而创立的，带有严