

太极之路

中华道家修真门径

梅鹤楼主——薛圣东 编著



大连出版社



中华道家修真门径传世经典
《太极之光》姊妹篇



ISBN 7-80684-037-0



9 787806 840375 >

ISBN 7-80684-037-0

定价：28.00元

梅鹤楼主——薛圣东 编著

太极之路

中华道家修真门径

大连出版社

© 薛圣东 2004

图书在版编目(CIP)数据

太极之路——中华道家修真门径 / 薛圣东编著. —大连:
大连出版社, 2004. 4

ISBN 7 - 80684 - 037 - 0

I . 太... II . 薛... III . 太极拳—基本知识
IV . G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 041896 号

责任编辑:周 欢
封面设计:曹 艺
版式设计:周 欢
责任校对:金 琦

出版发行者:大连出版社
地址:大连市西岗区长白街 12 号
邮编:116011
电话:0411 - 83627430
印刷者:丹东印刷有限责任公司

幅面尺寸:140mm × 203mm

印 张:14.125
字 数:350 千字

出版时间:2004 年 4 月第 1 版
印刷时间:2004 年 4 月第 1 次印刷
印 数:1 ~ 4000
定 价:28.00 元

谨以此书献给为了中华民族的国

强民富而励精图治、大兴求真务实

之风的全体中国人民。

作者题记

清風明月

壬辰春月
楊思澍



楊思澍



楊思澍先生題詞



通微显化清虚元妙真人
张三丰祖师自画像(杨思澍教授家藏)

作者简介

薛圣东，号梅鹤楼主，1963年9月12日（农历七月二十五）出生。二十世纪七十年代中期开始习武问道，经师多位，先后修习吴氏南派架、杨氏架、赵堡架、吴氏北派茂斋架等传统太极拳，为内家武当太极门赵堡大架之第十二代传人。1998年起，先后在《精武》、《武当》、《少林与太极》等杂志发表多篇有关太极拳修炼及中华武术方面的学术文章。近年曾获得中国“华龙杯”武当名家邀请赛太极拳传统套路比赛银牌、第七届中国永年国际太极拳交流大会赵堡太极拳比赛金牌等。

2001年5月授意弟子宁米多（守道）于德国开办赵堡太极拳训练班，宣传推广赵堡太极拳。

2002年4月出版大连地区首部太极拳文化的著作——《太极之光——太极拳心法密钥》，填补了目前国内外太极拳研究方面的部分空白，被太极拳界誉为“拔高”教材。本书就

是《太极之光》一书的姊妹篇。

2002年6月授意弟子扶强(玄道)创办目前国内太极拳界知识容量位居前列的太极拳专业互联网站——中国赵堡太极拳网站。(www.chinesetaiji.com)

2002年9月被编入《当代中华武术大典》之卷二《中华太极人物志》一书。

2002年12月发起组建成立中国大连赵堡太极拳学会(系大连市武术协会团体会员)。

现任中国武当拳法研究会特邀研究员,中国西安赵堡太极拳学会副会长,甘肃省陇东地区赵堡太极拳学会特邀顾问,中国大连赵堡太极拳学会会长兼总教练,大连武协委员,辽宁华曦集团公司董事、党委副书记。

杨思澍先生序

曩者三丰祖师著《太极炼丹秘诀》，于《太极长生诀》篇首冠重阳祖师《十论》，《修道篇》首冠《大道论》于篇端。继之为《炼丹篇》、《炼丹歌诀》，末卷为《水石闲谈》。通观全书，只言“太极”，而不言“拳”。犹三丰祖师别著《武当派仙侠真传》，全书只论“道”，而不言“剑”，亦如是也。太极者，大道也。恭闻无极而太极，效天法地，神化无方，自然无为之至理。道也者，先天先地之先不为先，后天后地之后不为后。至极至大，至细至微。无方无圆，无内无外，无形无象。大无不包，细无不入。极大，尚有可量；极细，尚有可测。惟道极大不可量，极细不可测。乃是至妙至玄，无极而太极之大道也。

夫太极拳者，武术软，拳术也。为三丰祖师所创。自明清以降，盛传于世，迄今无论东方西方，男女老幼，习炼者不可胜数。大凡习炼太极拳者，若能持之以恒，久久纯熟，确有强身

健体、推迟衰老、延年益寿之功效。或谓以太极拳为入道之门，余实闻所未闻，良非大道矣。

圣东君尚或有感于斯，著《太极之路》。是书发端则列道家法脉，追述道家渊源。首论文始派，创派祖师关尹子，名喜，曾为关令，与老子同时人。应其所请，老子著《太上道德真经》五千言。《汉书·艺文志》：“关尹子九篇，旧题周·尹喜撰。”即传世之《文始真经》，是书当在《道德真经》之后，而道亦近似。故庄子《南华经·天下篇》云：“以本为精，以物为粗，以有积为不足，澹然独与神明居。古之道术有在于是者，关尹老聃闻其风而悦之。建之以常无有，主之以太一，以濡弱谦下为表，以空虚不毁万物为实。”关尹子云：“在己无居，形物自著，其动若水，其静若镜，其应若响，芴乎若亡，寂乎若清。同焉者和，得焉者失。未尝先人而常随人。”与老子言极为相同。通观《文始真经》全文，虚无为本，以养性为宗。处则无相，无则无执。养炁贵神，养形贵炁，养命贵精。而养心则莫过于清静虚无。精炁合一，心性合一，形神合一，则自是其太道也。

至于修炼大法，更是直言不讳。诚如《文始真经》云：“是道也，能见精神而久生，能忘精神而超生。盖忘精神者，虚极静笃，而精自然化炁，炁自然化神，神自然还虚无大道之学也。见精神者，虚静以为本，火符以为用，炼精成炁，炼炁化神，炼神还虚，此以神御炁之术也。学虚无大道者，虽不着于精炁，然于道合真，神形俱妙，有无隐显，变化莫测，其寿无量，是了性而自了命者也！举上而兼下也。以神御炁，则着于精炁矣。然保毓元和，运行不息，冲和之至，熏蒸融液，亦能使形合于

神，长生不死，乃了命而性因以存也！自下而做向上去也。此二端虽大小不同，而皆有益于，人，养生者所宜用。”文始派之虚无大道，惟炼一己之真阳，招摄虚空之真阳；盗天地虚无之真机，以补一己神炁之真机。虚中有实，无中有真。故下手功夫甚难，是故自古承袭文始派者稀。

《文始真经》三卷九篇，丹道法诀得老子之神髓，字字珠玑，句句真言，论述详实，后世丹家皆师承之。故于丹道起到了推动作用，影响深远。遂绪探幽，弘道启新，年移代革，真仙迭出，代不乏人。

逮至宋元，王重阳传徒七人，各成门派，皆主张先性后命，即先炼心而后炼术，功法大抵相近，后人称北派；南派即以张紫阳为开山祖师，主张先炼术而后炼心，历经南五祖授受，称南派功法，今称为天台山功法；南北两派以同祖同源，互相合并，尽归于全真教派。东派为明代陆西星所创，其功法有天元、地元、人元之不同。天元即炼精炁神三宝，则入于上乘境界；地元则指外丹烧炼；人元即阴阳双修。其丹法自成一派，传人不多。西派创派祖师李西月，继承东派丹法，并加以补充发挥，始得臻备。故继承西派丹法者即称西派。至于中派，亦非丹家内炼派系，实出于北派、南派功法之结合。创派祖师首推元代道士李遂纯；二是清代乾隆年间闵小艮祖师，原为北派，于功法大胆革新，主张中黄直透，功法别具一格；三是清代道、咸年间黄元吉祖师，于功法不讲后升前降，不讲开合，直指中黄直透。三位祖师为中派的形成奠定了坚实的基础。

五派丹宗，功法甚多，各具特长。修炼者须结合自身条

件，去粗存精，去伪存真，于修炼中细心体悟，寻访名师指点，得到适合自身之修炼功法，精勤渐进，方可成就。正如清代医家汪昂所云：“道家为修炼金丹者，即调神之功夫也。若修养之功夫纯熟，则精神充足而自守，心性圆明以自然，恬澹虚无，若存若亡，即是金丹成熟。”汪翁所论，乃的真言。愿与诸同侪共勉之，幸甚。权且是序。

杨思澍

2003年8月16日于京畿留月山房

高挺之先生序

——说“道”论“仙”再话“丹”

圣东师弟的又一部关于太极修行的专著《太极之路——中华道家修真门径》即将出版。与他以前的太极拳著作不同的是，本书更侧重于阐述张三丰祖师关于由太极拳以入道之理，开示中华道家养生之术和内丹修炼亦即修真的门径。初稿即成时，我便通读了全文。圣东请我为序时，我对他说，有杨思渊大师在此，为序我不够资格。不过盛情难却，只好结合我近二十年来对道家养生之术和内丹修炼方面的学习体会，写一篇文章，权作这本书的导读吧。

追求永恒的生命和永恒的幸福，是人的本性的深层需求。在中华文化的宝库中，道家的养生文化是一朵绚丽奇葩。在中国传统文化中，虽然儒、佛等各家也都非常重视养生，但惟有道家，不仅对养生进行了非常系统的理论研究，而且还创造出了一套系统的技术和方法。不管是从历史的实践证明，还

是科学的理论研究,都说明道家的一系列养生理论和方法具有重要的理论价值和实用价值,值得我们好好加以珍惜和发掘利用。这对于弘扬优秀的传统文化,使其造福当今人类,具有重要的意义。

老子说:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”(《老子》第25章)法即仿效、取法。老子认为“道”是宇宙最深层的本质和最根本的规律。人应当依“道”来规范自己的行为,指导养生修炼。而道的本性在于自然而然。他又说:“道常无为而无不为。”(《老子》第37章)无为不是无所作为,什么都不干。依老子,“道常无为”与“道法自然”是一个意思。故无为即顺其自然。在思想和行为中,不雕琢,不伪饰,不加进不合实际情况、不符自然状态的主观意愿,就是“自然无为”。而要做到这一点,则必须“少私寡欲”(《老子》第19章),即去除不合理法、公德和不利身心健康的私心与物质欲望。而修炼的功夫止在于“致虚极,守静笃”(《老子》第16章),就是尽最大努力排除不正当利益与私欲的干扰,使心境达到清新明静。老子认为,有了这样的功夫,即可算是体现了道的自然无为,也才能得到健康长久。

作为道家各派之综合者的庄子,更明确主张由心之净化进而推及政治的净化(内圣外王)的“身国同道”原则:“君子不得已而临莅天下,莫若无为。无为也,而后安其性命之情。故贵以身于天下,则可以托天下;爱以身于天下,则可以寄天下。”(《庄子·外篇·在宥》)如果说理身的无为是要达到“与天和者”、“与物为春”的逍遥游的境界,则理国之无为的理想在于“顺物自然而无容私焉,而天下治矣。”(《庄子·内篇·应帝王》)庄子的理身理国观,展现出一种率性自然的自由状态,

“无为”是这种自由状态在生活世界中的具体呈现。可以说，庄子所设定的理国之道，远较《管子》及黄老学派的无为之术理想化，是种艺术化了的政治观。

人作为“命”是有限的，但人的有限的“命”却源自于那无限的“道”，“命”乃是“道”之“命”，于是“命”就有“道”之性，性起于道，形生于德，这或许就是《中庸》“天命之谓性”的意义。人是即有限即无限的“性”与“命”的统一体，“性命”问题是一个永恒普遍的哲学问题。从古老的《易传》的“穷理尽性以至于命”到今天人体科学探索人体（命）与精神（性）、人天大系统的奥秘，人类不是一直都在试图揭开永恒的“性命”之谜吗？中华文明本质上是道的文明。鲁迅先生曾指出：中华文明的一切根底可以用一个字来概括，这就是“道”。这个道不是虚的，也不是唯心的，而是实实在在的，是彻底唯物的，它是与现代科学的成果高度一致但又没有被现代科学认识到的客观存在。

道更多地是通过中国仙道文化来体现的。而所谓仙道，就是传说中开天辟地元始天尊伏羲氏所传下来的道法。传说中，伏羲氏传给广成子和神农氏，他二人再传给黄帝，黄帝传给老子，老子再传给春秋战国时代的庄子、列子、关尹子等等，如此代代相传。道的文化是我们祖先的伟大发现，我们祖先对之进行了详尽的研究和实践。中华先哲通过道，通过“与天合一”的过程认识了自然，认识了宇宙。道在中国文化中无处不在，可以说只要抓住了“道”，也就是抓住了中华文化的本质。

随着我国改革开放的不断发展和中华文化交流的视野扩大，道家和道教思想文化的理论价值和现实意义，已越来越引

起学术界的重视。关于这方面的论著,也逐年增多。长期以来因传统偏见所形成的“儒热道冷”局面,正发生着某种程度的变化。应该说,这是当代中国传统文化研究中一个值得注意的现象,在一定程度上反映出中国学术正逐步摆脱“贵一面贱多”的传统格局而走向多元化的合理发展趋势。道家与道教,原本殊途,后乃同归。在唐代,老子被神化为李氏先祖,道家的地位因此得到显著的提升。李氏王朝多次尊封老子和庄子等道家人物,并将《老》、《庄》、《列》、《文》等道家著作升格为“经”,颁令天下士子研习。原来就很注重吸取道家思想的道教,为加强理论化建设面进一步依托于《老子》和道家的哲学思辨,乃至内化为道家的一个重要组成部分。

许多重要的道教人物,都以不同的形式注老解庄来发展道教理论。在“三教”融合总趋势的影响之下,一方面有成玄英等学术精英,吸纳儒、佛,阐扬道论;另一方面又有唐玄宗等帝王将相,崇道佞道,推波助澜,遂使唐代的道家思想文化在各方面得到了丰富发展,进入空前繁荣的境地,因此也为我们留下了一个重要的学术研究领域。

世人都说神仙好,谁不想成仙?“笑洞吕之桃花,睡松之希夷。黄石兮峻吾之骨,紫芝兮泽吾之肌。乾坤同吾之老,日月逝其如斯。”人一入洞天,似乎也就成神成仙了。就以唐代为例,从太宗始先后有四个皇帝死于服丹中毒;这是有史记载的,而民间恐怕是不胜枚举了。当一种宗教深入人心,成为一种与生俱来无法摆脱的精神寄托时,事实说明:不是宗教的本身迷信,面是人类自身的迷信。

清醒是永远站在十字路口。“神仙即人”这话说得好!神的理论依据便是孟子的“人皆可以为尧舜”。说这话的人叫司