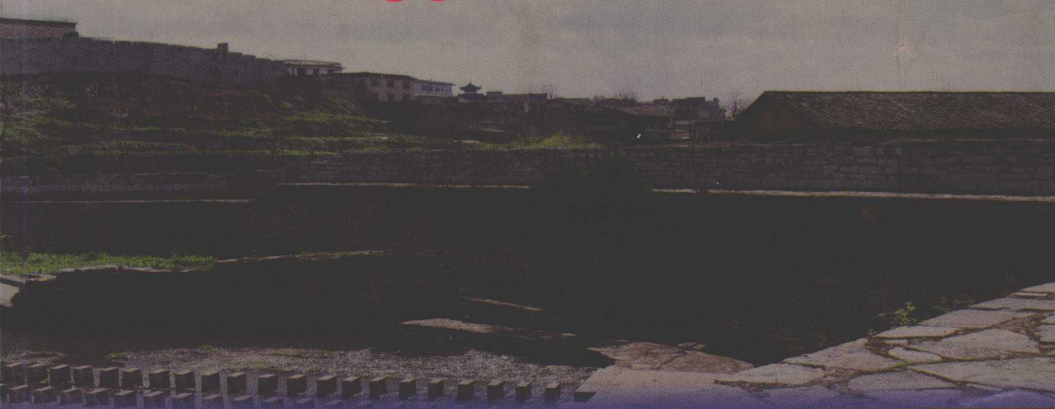




张三丰

4

修炼方法与歌诀



杨国霖 搜集整理
熊生祥

中国文史出版社

■中国·贵州·福泉三丰文化

B959.92

5

:4

张三丰（四）

修炼方法与歌诀

中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

张三丰修炼方法与歌诀/杨国霖 熊生祥 收集整理

-北京:中国文史出版社,2007.2

ISBN 978-7-5034-1904-1

I. 张… II. 杨/熊… III. 个人传记-作品集-中国-当代

IV. I825.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 150975 号

张三丰修炼方法与歌诀

作 者: 杨国霖 熊生祥

出版发行: 中国文史出版社

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 (100026)

经 销: 新华书店北京发行所

责任编辑: 梁志安 钟元贵

装帧设计: 雷裕江 罗国霖 张忠丽

印 刷: 北京南召印刷厂

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 120 千字

印 张: 5 插页: 4

印 数: 0001-1500 册

版 次: 2007 年 2 月第 1 版

印 次: 2007 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5034-1904-1

定 价: 19.80 元

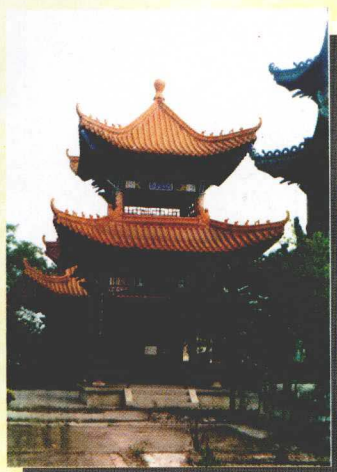
文史版图书, 如有印、装错误, 工厂负责调换。



▲福泉山对奕石前中国地图池



►杨家磴明代古沟
▼福泉山伴仙亭



▲礼斗亭
▼吊井





◀福泉山大门



▲福泉山草鞋井



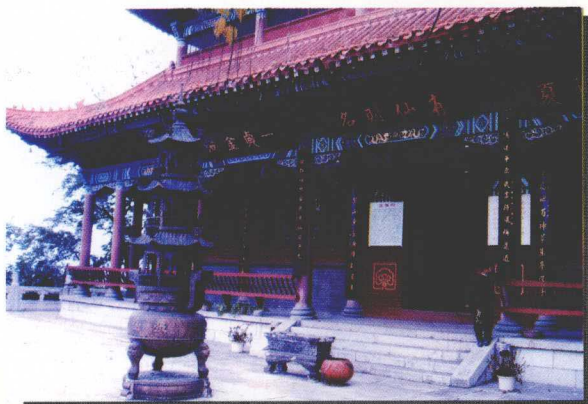
▲龙虎亭及启功题龙字



▲龙虎池

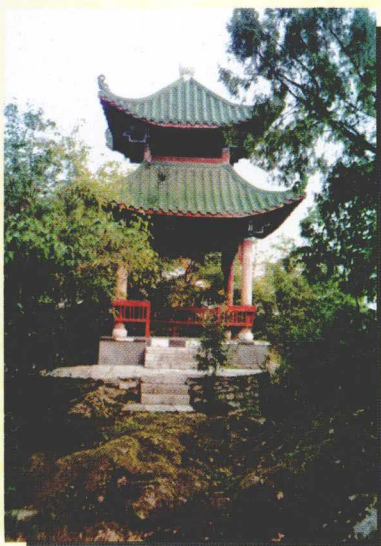
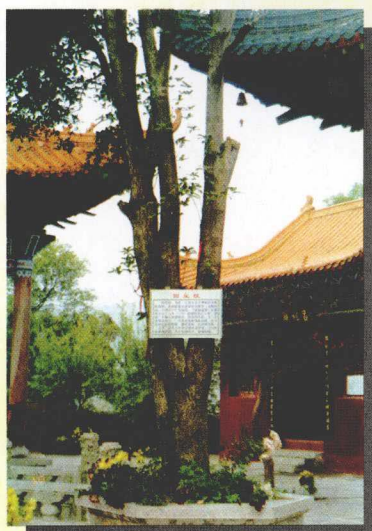
◀福泉山碑林一角





◀福泉山张仙祠

▼福泉山对奕亭



▲福泉山回生桂

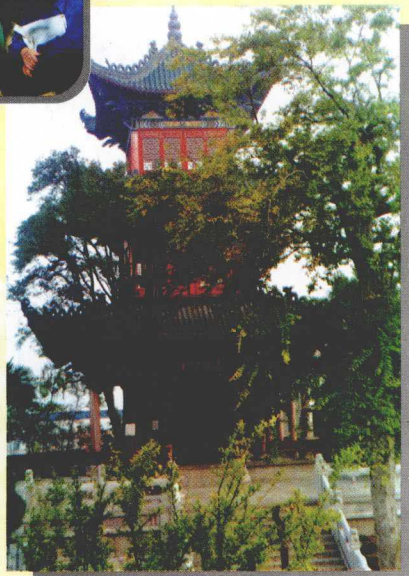
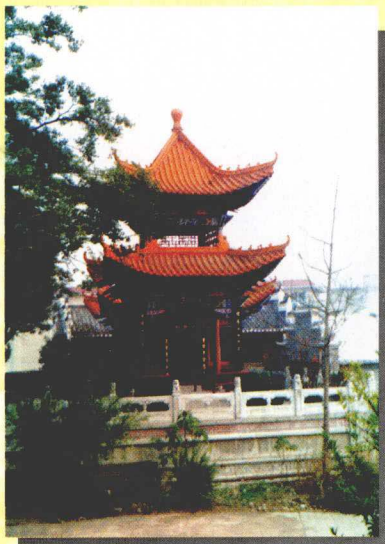
▶葛镜桥（豆腐桥）





▲高真观与礼斗亭

◀编者采集活动



▲福泉山高真观

◀福泉山神仙亭

组 稿 单 位：中共福泉市委宣传部
福泉市文学艺术界联合会

顾 问：王 洪 飞
符 晓 钢
张 仕 雄

编 审：郑昌旭 王文旭
莫才军 黄建菊
黄 淮 杨 志

资助出版单位

中共福泉市委办公室
福泉市人民政府办公室
贵州瓮福磷矿
贵州川恒化工有限责任公司
福泉市财政局
福泉市环保局
福泉市国家税务局
福泉市道坪镇谷龙村民委员会
福泉市民族宗教事务局
福泉市粮食购销责任有限公司
福泉市乡镇企业（煤炭）局
福泉市道坪镇党委、政府
福泉市农业局
福泉农业银行
福泉市农业办公室
福泉市计生局

序 一

王鸿儒

张三丰在福泉是一个妇孺皆知的人物。大约自福泉有史以来，知名度如此之高，在福泉城乡留下的遗迹及传说故事如此之多者，再没有超过张三丰的了。而张三丰与福泉人关系之密切，其文化精神影响福泉人性格之深刻广泛，大概也是绝无仅有的。可以说，凡在福泉出生长大的人，自儿童及少年时代起，没有听过张三丰传说故事的，大概很少；没有到过福泉山、没有瞻仰过浴仙池、回生桂、礼斗亭、草鞋井、豆腐桥（葛镜桥）及“神留宇宙”等等，而又不知道这些遗迹同张三丰关系的人，则简直就是没有，足见这位道教大师六百余年来在我乡影响之深。张三丰自明初入黔选址于福泉山结茅修道之后，曾云游各地，他的足迹遍及黔中山区，在黔南各县、安顺及遵义地区，以至黔东南、铜仁等地，留下的传说都不少，但仍以福泉为最多。因此把张三丰在这里留下的遗迹、传说及其影响称之为“三丰文化”，并作为福泉古文化不可缺的一部分研究、开发，是建设福泉新文化中一个认识自己的重要环节，也是文化自觉性的表现。对于福泉旅游业的开发也必将产生相应的推动作用。

张三丰生当元明之际，他一生淡泊，不慕富贵荣华，而唯修道是务。他不仅是一位充满传奇性的武当派道教创始人物，也是一位主张融儒释道三教合一的哲学家，他是画家、书法家及诗人，是精于炼丹的化学家，医术高明的医生，气功大师，太极、内家拳的发明者。二千年来，道士先生多如牛毛，却很少有张三丰这样的全能冠军。最难能可贵的是，张三丰并不是一个只知修心养性、为个人

强身健体、得长寿安康的道教徒。一个人能够做到这一步，当然也是不错的，不过要想像张三丰一样永久地活在福泉百姓的口碑里，只怕就难了。张三丰是一个儒道双修的仁者，他流传在福泉的每一个故事，几乎都贵串了惩恶扬善、助人为乐的内容。他不受皇帝征召，更不为了抬高身价而把修炼之类搞得神神道道。在答永乐皇帝的诗里，他说得明白：“长生之诀诀如何？道充德盛即良图。节欲澄心淡神虚，神仙哪有异功夫？”无非是涵养道德、静心淡定而已。而在给永乐皇帝的信里，他又说：“伏愿陛下，澄心治理，屏欲崇德，民福主福，民寿主寿，方士金石，勿信为佳。”看来这些为儒家孔孟之徒都说滥了的话，真是要叫三宫六院每天都处在香围翠裹之中的皇帝老爷大大失望了。其实张三丰说的都是大实话，节欲、崇德、治国、为民、加上不信方士金石的骗人之术，这才是为君的长寿之道。所谓“民福主福，民寿主寿”，正是治民者得福与寿的真知灼见。可惜没有几个掌权者能够听得进去的，明朝中期的皇帝幻想长生不老，故多死于方士的虎狼之药，正是一证。张三丰知道他的话不会让皇帝高兴的，所以避而不见，这也是他聪明的地方。至于民间把张三丰神化，说他得道之后便已飞升，甚至能赶山、背井、让土地菩萨押运豆腐助葛镜建桥，因土地神偷懒误了时辰被他一掌掴到悬崖上挂起等等，无非都是民间传说中小民百姓的一种理想和愿望，当不得真的。所谓得道成仙，无非是开启了人们的智慧或者开启了人体的某些特异功能而已，说到腾云驾雾、遁形隐身之类，只怕就入了邪道，于今天的青少年尤为不利。因此今天宣传与弘扬三丰文化，待有个现代科学的头脑，否则又会适得其反，离开了我们本来的用意及目的。

不过在道教界看来，得道成仙，毕竟是道教徒修炼可达到的最高境界。张三丰于福泉得道成仙的意义，在历史上及民间产生的影响，同明朝嘉定年间被贬之修文，在龙场驿一夕开悟、创立了“心

学”的明代大儒王阳明的情形很相似。他们一道一儒，一东一西，如同屹立在贵州高原上的两座山峰，昭示着贵州这片造就思想家、哲学家的地域、人文环境的神奇不凡。阳明文化开发较早，如今与之相关的玩易窝、阳明洞以及阳明书院，连同修文县等，已经名播海外，每年都有一些国外游客怀着景仰之情前去参观、朝拜。而张三丰得道成仙的福泉，三丰文化的开发也已提上日程，相信不需要太多时间，这座“山峰”就会以愈加显豁的面目呈现在世人的眼前。

我曾经说过，对于一种文化资源的开发，宣传应当是前提，而研究则又是宣传的基础。没有这个基础，宣传就是空洞的，开发也是虚浮的。三丰文化的开发也是如此。研究需要资料，多年来，三丰文化的研究者苦于资料有限，一本由方春阳点校的《张三丰全集》收入了张三丰的大部份著作，但张三丰七年间在福泉修道的内容则附阙如，更不要说散落在福泉以外贵州其他地区的传说故事了。福泉及黔南过去也编写出版过有关张三丰的一些传说故事，但又缺少他的著作等等可供研究的资料。现在，由福泉市文联副主席熊生祥主席及退休教师杨国霖二位同志收集整理《张三丰》就要出版了，此书分张三丰传记、传说与故事；张三丰诗、词、歌谣及古人题赠；张三丰修道炼丹歌谣及张三丰道家论著等共四集，这就比较全面地汇集了张三丰的著作以及有关张三丰社会影响的资料，为三丰文化的研究提供了一种较好的本子，因此他们的努力是特别值得褒奖的。

在这部书付梓之前，我受约为这部书的出版写上几句，实在也是为他们关切福泉地方文化的热情所感动。我也希望有更多的乡人和热心者一起来关心和研究三丰文化，只要上下同心，建设吾乡先进文化、构建和谐福泉的理想，就一定能够提前实现。

二〇〇七年二月一日花溪麓庐

注：作者系贵州省著名作家、学者、教授

序 二

符晓钢

“山不在高，有仙则名。水不在深，有龙则灵。”唐代大诗人刘禹锡在《陋室铭》中曾这样感慨。在有着两千多年厚重历史文化的古城福泉，城内西南方有一座充盈灵气的小山，名福泉山。山上树木葱翠，山腰东面一股清泉潺潺涌出，水质清冽，入口甘甜，相传为道教祖师张三丰云游此处，见无泉水，用云雾山从邻县换回此井并取名为福泉，并在此结庐修炼并得道成仙，当然，以上传说尚无法考证，但也可以理解为人民群众以神话传说来寄托自己对美好生活的向往。也正因如此，平越古城在解放后，其县名改为福泉。

张三丰，据传为道教祖师，元末明初人，武当派内家功开山鼻祖，在漫长的历史长河中，他的声名传遍了神州大地，如今的很多文艺作品、影视作品都以他为题材来进行创作，塑造了一个个张三丰的传奇故事，但客观地说，这些作品都不过是人们茶余饭后的消遣而已，而对张三丰的广博深远的道家文化进行系统性收集、整理、挖掘的作品还很稀少，正如著名作家王鸿儒先生所说，研究是宣传的基础，没有这个基础，宣传与开发就是空洞和虚浮的。清代曾有汪锡龄初编、李西月重编的《张三丰先生全集》八卷，但其中有不少内容为他人所作或“扶乩降笔”，是否真是张三丰所作，值得考究。

这次，福泉市从教多年的杨国霖老先生在市文联熊生祥同志的支持下，收集整理编撰了这套《张三丰》丛书，从各个层面系统地张三丰的事迹及诗文作品进行了推介。该套丛书共四集，分别收

集了张三丰的传奇故事与遗迹介绍、诗词选、道家学说和修道炼丹歌诀。通过这套丛书，读者可以对这位在我国具有众多传说的道家风云人物有一个真实客观的了解，并对他倡导的思想有一个深刻的认识。虽然受历史局限性的影响，张三丰提倡的思想已经跟不上时代发展的需要，但如果我们用马克思的辩证唯物史观去阅读学习该书，其中的一些论理对我们是大有启发和裨益的。

历史文化是一个地区悠久历史过程的沉淀，是这个地区人文传统的具体体现。在古城福泉走过的两千多年漫长岁月之中，勤劳智慧的福泉人民用自己的双手创造了璀璨夺目的古城文化，为我们留下了一笔笔宝贵的文化遗产，而如何继承和发扬好祖先留下的文化财富，则是我们需要思考的问题。张三丰是一个在我市历史上、文化上有着重要影响的人物，其在福泉生活的7年间，留下了大量的道学文献和文物古迹，以及无数的传说故事，在福泉广大人民群众中可以说无人不知，无人不晓。研究“三丰文化”，探讨道家的哲理思想，对挖掘福泉古城文化遗产，丰富福泉古城文化内涵有着重要的作用，可以说，张三丰系列丛书的推出是我市打造“古城文化”过程中的一大喜事，是我市实施“文化亮市”战略过程中的又一个亮点。

经济社会的快速发展，离不开人的因素，而人的整体素质又离不开文化的熏陶，文化作为一种具有相对独立性的力量，能够为经济发展和社会全面进步提供强大的精神动力和智力支持。党的十六大报告指出：“文化的力量，深深熔铸在民族的生命力、创造力和凝聚力之中。”从根本意义上说，物的力量是由人创造和驾驭的，因此，一个地区乃至一个国家的深厚根源和不竭动力就在于它的民心、民力和民智，即人民群众的人心向背、整体素质和创造力。在当前我市全面建设社会主义和谐社会的进程当中，文化建设具有极

为重要的作用。近年来，在全市文艺工作者的共同努力下，我市文化事业呈现出良好的发展势头，各种优秀作品层出不穷，为我市经济社会的快速发展做出了重要的贡献。这次《张三丰》丛书的推出，为我市研究、发掘“三丰文化”开了一个好头，必将带动全市在文化研究上的新一轮高潮，同时，也必将进一步提高福泉古城的知名度，为福泉的旅游事业和经济发展发挥积极的作用。

在未来的日子里，我衷心的希望，广大的文艺工作者能再接再厉，用好的作品来感染人，鼓舞人，激励人，用好的作品来宣传福泉，展示福泉，不断提高全市广大人民群众的整体素质，增强人民群众的创造力，不断扩大福泉对外知名度，进而促进福泉旅游文化事业的进步，实现全市经济社会的更好更快发展。

慨而序。

（作者系中共福泉市委书记）

本集简介

道教修炼不但能带领人们进入一种极高的精神境界，还具有促进人体健康，延年益寿的功效，因此道教修炼成为重要的养生方式之一。

道教的修炼养生观念，首先强调的是精神意识方面的修养，调整人的心理状态，使之达到平衡，做到保持心神安静，注意合理饮食，减少食欲，劳动身体。修炼的方法有引导，吐纳、服食、炼神、坐忘、内丹等系统的修炼方法，只要人们能持之以恒，即能成仙——即长寿健康，百病不染。

本集选编了张三丰的修炼内容及方法，包括《张三丰太极炼丹秘诀》、《玄要篇》、《玄谭全集》、《灵宝毕法》、《无根树词注解》及《张三丰创立太极拳的考证》等。本集中有不少的修炼方法、歌诀，是张三丰在平越（福泉）的福泉山修炼时所创作的，如《无根树道情》、《五更道情》、《琼花诗》、《回文诗》、《打坐歌》、《了道歌》等。希望这些资料能对读者在健康保健、身体锻炼上有所帮助，更希望大家都能来挖掘三丰文化，发扬三丰文化，使福泉古城文化更加亮丽。

编 者

二〇〇七年元月

目 录

序一

序二

本集简介

张三丰太极炼丹秘诀

一、运用周身经脉诀	(1)
二、打坐浅训	(2)
三、打坐歌	(5)
四、积气开关说	(5)
五、太极拳论	(6)
六、学太极拳须敛神聚气论	(7)
七、太极行功说	(8)
八、太极行功歌	(9)
九、太极拳歌	(9)
十、太极拳十三势行功心解	(9)
十一、行功十要	(10)
十二、行功十忌	(10)
十三、行功十八伤	(10)