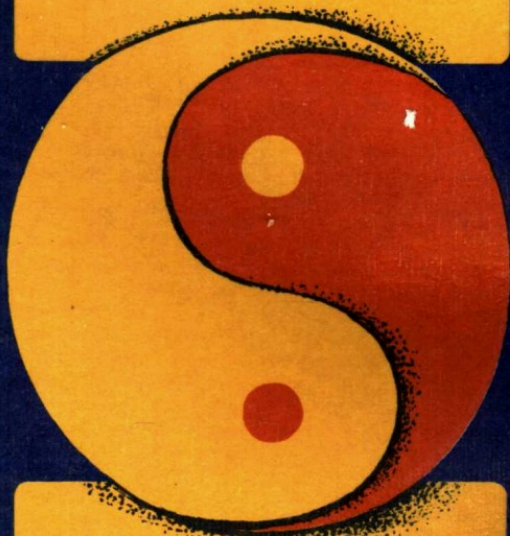


张三丰太极炼丹秘诀



太极鼻祖 炼丹真传
领悟玄妙 运功达端



太极炼丹

中国书店

张通述

张三丰太极炼丹秘诀

中国书店



内容简介

张三丰，明代道士。辽东懿州人，名金一，号元元子。史书载其龟形鹤骨、大耳圆目、须髯如戟。平生多行游四方。精拳法，其法主御敌，非遇困危不发，发则必胜。遂以绝技名于世。

本书不仅记载了张三丰的太极长生秘诀和炼丹歌咏，而且通过修道篇、炼丹篇、水石闲谈篇等使读者将其太极炼丹精髓一览无余。

张三丰太极炼丹秘诀

张通述

·
中国书店出版

全国新华书店经销 北京通县大中印刷厂印刷

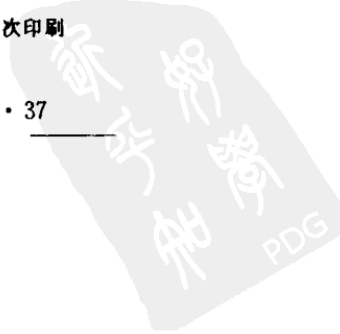
·
787×1092 1/32 印张：8.5

1994年6月第1版 1994年6月第1次印刷

印数：0 001—3 000

ISBN 7-80568-521-5/G·37

定价：6.40元



△張三丰太極煉丹秘訣目次

□卷一 傳紀

- ▲列傳
- ▲三丰先生本傳
- ▲張三丰外傳
- ▲歷代顯蹟紀

□卷二 太極長生訣 四七

- ▲重陽祖師十論
- ▲運用周身筋脉訣
- ▲打坐淺訓
- ▲打坐歌
- ▲積氣開關說
- ▲太極拳論
- ▲學太極拳須效神聚氣論

▲太極行功說

▲太極行功歌

▲太極拳歌

▲太極拳十三勢行功心解

▲行功十要

▲行功十忌

▲行功十八傷

▲太極拳七十二圖勢

□卷三 修道篇 九七

- ▲大道論
- ▲安樂延年法
- ▲長生不死法
- ▲超凡入聖法
- ▲歸源論

卷四

煉丹篇

一六五

- ▲煉丹大候說二篇
- ▲服食大丹說
- ▲聖母靈胎訣
- ▲制鉛秘訣
- ▲制銀秘訣
- ▲制砂秘訣
- ▲制汞秘訣
- ▲金精陽炁論
- ▲金火論
- ▲踵息煉氣篇
- ▲九轉龍虎金丹
- ▲大丹起手秘訣
- ▲長命金丹

卷五

煉丹歌咏

二一三

- ▲金丹詩
- ▲續金丹詩
- ▲大丹詩示武當弟子
- ▲無根樹道情

卷六

水石間談

二三九

- ▲園談
- ▲詩談
- ▲乩談

張三丰太極煉丹秘訣卷一

傳紀

列傳

明史

張三丰。遼東懿州人。名全。一名君實。三丰其號也。以其不飾邊幅。又號張邈。邈。頤而偉。龜形鶴骨。大耳圓目。鬚髯如戟。寒暑惟一衲一蓑。所啖升斗輒盡。或數日一食。或數月不食。書過目不忘。游處無恆。或云能一日千里。善嬉諧。旁若無人。嘗遊武當諸巖壑。語人曰。此山異日必大興。時五龍南巖紫霄。俱燬於兵。三丰與徒。去荆榛。闢瓦礫。創草廬居之。已而舍去。太祖故聞其名。洪武二十四年。遣使覓之。不得。後居寶雞之金臺觀。一日自言當死留頤而

逝縣人具棺殮之。及葬間棺內有聲。啓視則復活。乃游四川。見蜀獻王。復入武當。歷襄漢。踪跡益奇幻。永樂中。成祖遣給事中胡濙偕內侍朱祥齎書香幣往訪。遍歷荒徼。積數年不遇。乃命工部侍郎郭璉。隆平侯張信等督丁夫三十餘萬人。大營武當宮觀。費以百萬計。既成。賜名太和太岳山。設官鑄印以守。竟符三丰言。或言三丰金時人。元初與劉秉忠同師。後學道於鹿邑之上清宮。然皆不可攷。天順三年。英宗賜誥。贈爲通微顯化真人。終莫測其存否也。

三丰先生本傳

汗錫齡敬述

三丰先生姓張名通。字君實。先世爲江西龍虎山人。故嘗自稱爲天師後裔。祖父裕賢公學精星算。南宋末知天下王氣將從北起。遂挾本支眷屬徙遼。

陽懿州有子名居仁。亦名昌。字子安。一字仲安。號白山。卽先生父也。壯負奇氣。元太宗收召人才。分三科取士。子安赴試。策論科入選。然性素恬淡。無仕宦情。終其身於林下。定宗丁未夏。先生母林太夫人夢元鶴自海天飛來。而誕先生。時四月初九日子時也。丰神奇異。鰓形鶴骨。大耳圓睛。五歲。日染異疾。積久漸昏。其時有張雲庵者。方外異人也。住持碧落宮。自號白雲禪老。見先生奇之。曰。此子仙風道骨。自非凡器。但目遭魔障。須拜貧道爲弟子。了脫塵翳。慧珠再郎。卽遂還。太夫人許之。遂投雲庵爲徒。靜居半載。而目漸明。教習道經。過目便曉。有暇兼讀儒釋兩家之書。隨手披覽。會通其大意。卽止。忽忽七載。太夫人念之。雲庵亦不留。遂拜辭歸家。專究儒業。申統元年。舉茂才異等。二年。稱文學才識。列名上聞。以備擢用。然非先生素志也。因顯揚之。

故欲效毛廬江捧檄意耳。至元甲子秋游燕京時。方定鼎於燕。詔令舊列文學才識者待用。栖遲燕市。聞望日隆。始與平章政事廉公希憲識。公異其才。奏補中山博陵令。遂之官。政暇訪葛洪山。相傳爲稚川修煉處。因念一官蕭散。頗同勾漏。子豈不能似稚川。越明年而丁艱矣。又數月而報憂矣。先生遂絕仕進意。奉諱歸遼陽。終日哀毀。覓山之高潔者。營厝甫畢。制居數載。日誦洞經。倏有邱道人者。叩門相訪。劇談玄理。滿座風清。洒然有方外之想。道人旣去。因束裝出游。田產悉付族人。囑代掃墓。挈二行童相隨。北燕趙。東齊魯。南韓魏。往來名山古剎。吟咏閒觀。且行且住。如是者幾三十年。均無所遇。乃西之秦隴。挹太華之氣。納太白之奇。走褒斜。度陳倉。見寶雞山澤。幽邃而清。乃就居焉。中有三尖山。三峯挺秀。蒼潤可喜。因自號爲三丰居士。延佑元年。

年六十七。殆入終南。得遇火龍真人。傳以大道。更名玄素。一名玄化。合號玄
玄子。別號昆陽山居四載。功效寂然。聞近斯道者。必須法財兩用。平生游訪。
兼頗好善。囊篋殆空。不覺淚下。火龍怪之。進告以故。乃傳丹砂點化之訣。命
出山修煉。立辭恩師。和光混俗者數年。泰定甲子春。南至武當。調神九載。而
道始成。於是湘雲巴雨之間。隱顯遨遊。又十餘歲。乃於至正初。由楚還遼陽。
省慕訖復之燕市。公卿故交。死亡已盡矣。遂之西山。遇前邱道人。談心話道。
促膝參同。方知爲長老先生符陽子也。別後復至秦蜀。由荆楚之吳越。僑寓
金陵。遇沈萬三。傳以丹道。事在至正十九年。臨別。先生預知萬三有徙邊之
禍。囑曰。東南王氣正盛。當晤子於西南也。仍還秦。居寶雞金台觀。九月二十
日。陽神出遊。土人楊軌山以先生辭世。買棺收殮。臨窆之際。柩有聲如雷。啓

視復生。蓋其陽神出游。樸厚者見之。以爲宛其死矣。後乃携軌山。遂去。又二年。滄桑頓改。海水重清。元紀忽終。明運又啓。先生乃結庵於太和。故爲瘋漢。人目爲邈。邈道人。道士邱元靖。安靜可喜。秘收爲徒。他日入城都。說蜀王椿入道不聽。退還襄鄧間。更莫測其蹤跡矣。洪武十七年甲子。太祖以華夷賓服。詔求先生不赴。十八年。又強沈萬三敦請。亦不赴。蓋帝王自有道。不可以金丹金液。分人主勳精圖治之思。古來方士釀禍。皆因游仙入朝爲厲之階。登聖眞者。決不爲唐之葉法善。宋之林靈素也。前車可鑒矣。二十五年。乃遜入雲南。適太祖徙萬三於海上。緣此踐約來會。同煉天元服食大藥。明年成。始之貴州平越。福泉山朝眞禮斗。候詔飛昇。建文元年。完璞子訪先生於武當。適從平越歸來。相得甚歡。永樂四年。侍讀學士胡廣奏言。先生深有道法。

廣具神通。五年丁亥。卽命胡濙等遍游天下。訪之十年。壬辰。又命孫碧雲於武當。建宮拜候。並致書相請。直達十四年。並不聞有蹤跡。帝乃怒。謂胡廣曰。卿言張三丰蘊抱玄機。胡弗敢來見朕也。斥廣尋覓之。廣大懼。星夜抵武當。焚香泣禱。是年五月朔。爲南極萬壽老君命諸仙。及朝大會。時先生亦在詔中。遂與玄天官屬。御氣同行。適見胡廣情切。乃按雲車。許以陞見入朝。後卽赴上清之命。飄然而去。明年胡濙等還朝。終未得見先生也。吾師乎。吾師乎。其隱中之仙乎。其仙中之神乎。其神仙而天仙者乎。繼荷玉詔。高會羣真。位列兌宮。身成乾體。故能神通變化。濟世度人。四圍上下虛空。處處皆鸞驂所至。將所謂深藏宏願。廣大法門者。呂祖之後。惟先生一身而已。錫齡風塵俗吏。幾忘木原。觀察劍南。又鮮仁政。濫叨厚祿。辜負皇恩。兩年來。曠天少見水。

濼頰增齡。乃跣足剪甲。恭禱眉山之靈。拈香七日。晴光普照。畫景遙開。奇峯異水間。幸遇先生鑒齡微忱。招齡入道。並示丹經秘訣一章。及捷要篇二卷。照法修煉。始識玄功。因此悔入宦途。游情山水。邈乃自出清俸。結廬凌雲。未知何年何日。蟬脫塵網。採瑤花。奉桃實。敬獻先生也。齡侍先生甚久。得悉先生原本又甚詳。爰洗濁懷。恭爲紀傳。以付吾門嗣起者。

張三丰外傳

神仙張三丰。一名石實。一名仲猷。字玄玄。道號昆陽。又稱斗蓬。又呼張籙邊。遼東懿州人。甫七歲能棋。隨手應局。人莫能敵。十歲習儒業。早失怙恃。後學道。遇鄭思遠祖師。授以至道。生於紹興辛卯八月十五日。丰姿魁偉。龜形鶴骨。大耳圓眼。鬚如戟。頂中作一髻。身被一衲。負巨蓬。手中常持方尺。在武當。

山結庵展旗峯下。先入華山洞。棲真數十年。後鄭思遠祖師。命了俗緣。乃混俗歸闕。補刑曹吏。因羣囚劫獄。連坐戍邊。夜郎之平。越遂住高真觀。今有禮斗亭。浴仙池。長生桂。皆其仙跡也。丹成後。時元年丙申。太上詔曰。王方平。五十三仙。掌華林洞。於三月十五日。册封爲華林洞妙應真人。賜以玄冠。雙旒。霓羽。碧履。時年六十六歲。因崙谷萬尊師。亦在受詔。五十三仙之列。曾著方壺勝會圖。然後知三丰真人之始末也。大明天順年。勅封通微顯化真人。於元末。居寶鷄縣金堂觀。至正丙午九月二十日。自言辭世留頌而逝。土民楊軌。山置棺殮。訖臨窆。發之復生。乃入蜀。洪武初。至太和山。冷坐結庵。玉虛宮庵前。古木五株。常棲其下。猛獸不瞰。鷲鳥不搏。人益異之。衲不垢弊。皆號爲邈邈張。有問其仙術。竟不一答。問經書。則澁津不絕口。登山輕捷如飛。隆冬

臥雪中野駒如雷常語武當鄉人曰茲山異日當大顯道士邱玄靖請爲弟子遂教以道妙帝於乙丑遣沈萬三敦請了不可得乃召玄靖至與語悅之拜監察御史賜之室不受超擢太常鄉金陵沈萬三又名萬山秦淮大魚戶心慈好施其初僅飽煖遇三丰真人見其生有異質龜形鶴骨大耳圓身長七尺餘修髯如戟頂作一髻或戴偃月冠手持方尺一笠一衲寒暑御之不飭邊幅日行千里所啖升斗輒盡或辟穀數月白若萬三心知其異常烹鮮魚煖酒邀飲于蘆洲苟有所需卽極力供奉偶於月下對酌三丰謂曰子欲問余之出處乎萬三啓請三丰曰予當生時一鶴自海天飛來咸謂令威降世後知丁公仍在靈墟予思舜亦人也予豈不得似丁公每嗟光陰倏忽富貴如風燈草塵是以日夕希慕大道棄功名薄勢利雲游湖海拜訪明師

所授雖多皆傍門小法。與真道乖違。徒勞苦。延祐年間。已六十七歲。此心惶惶。幸天憐憫。初入終南。卽遇火龍先生。乃闔南老祖高弟。物外風儀。予跪而問道。蒙師鑒我精誠。初指煉已工夫。次言得藥口訣。再示火候。細微溫養。脫胎了當。虛空之旨。一一備悉。於是知進斯道。必須法財兩用。予素遊訪。兼頗好善。傾囊倒篋。殆盡。安能以償夙願。不覺憂形於色。師怪而問之。予揮淚促膝。以告。重蒙授以丹砂點化之藥。命出山脩之。立辭恩。○師和光混俗。將覓真鉛八兩。真汞半斤。同入造化爐中。煅煉轉制分接。九還已畢。藉此賞財。以了大事。由是起造丹房。端坐。虛心養氣。虛氣養神。氣慧神清。廣覓藥材。時飲蟠桃酒。朝餐玉池液。如醉如痴。補氣養血。但得汞有半斤。可待他鉛八兩。月數將圓。金花自顯。一手捉虎擒龍。採得先天一氣。徐行火候。烹煎自合。

周天度數。明復塔進火退符。識卯酉防危慮險。十月功完。聖胎顯象。九年面壁。與道合真。所謂跨鶴青霄如大路。任教滄海變桑田也。言訖呵呵大笑。萬三聞言五體投地曰。塵愚願以救濟。非有望于富壽也。三丰曰。雖不敢妄洩。輕傳亦不敢緘默。閉道予已審知子之肺腑。當爲作之。於是置辦藥材。擇日起煉。七七啓視。鉛汞各遜。三丰嗟咄不已。萬三自謂機緣未至。復盡所蓄。并賣船網以補數。下功及半。忽汞走焚茅蓋。皆燬。萬三深嘆福薄。三丰勸其勿爲。夫婦毫無怨意。苦留再煉。奈乏貲財。議鬻幼女。三丰若爲不知。竊喜志堅。一任所爲。令備朱裏之汞。招其夫至前。出少許藥。指甲桃微芒。乘汞熱投下。立凝如土。復以死汞點銅鐵。悉成黃白。相接長生。三丰略收丹頭。臨行謂曰。東南王氣大盛。他日將晤于西南也。遂入巴中。萬三以之起立家業安爐。