

# 武当真宗丹脉

(又名《太乙混元大法》)

谨以此书献给徐公殿明先师仙逝十周年

武学丹道与修真

武当剑法存真

太乙混元大法总诀

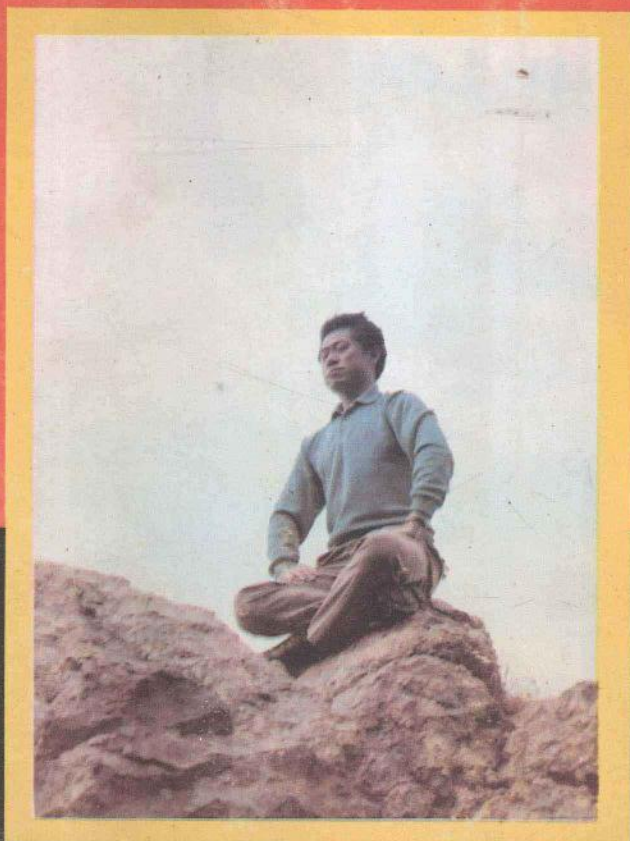
太乙混元球内景释密

太乙混元内功武技释密

八卦震元球内景释密

丹心映日月 法雨撒大千

师缘琐记



千古秘传 盛世复出  
一卷在手 享益永年

- 延年益寿的灵丹妙药
- 返朴归真的玄机心法
- 修心养性的密法宝藏
- 得道成仙的不二法门

武当山武当拳法研究会主办  
《武当》杂志编辑部编

《武当》杂志增刊

# 武当真宗丹脉

(又名《太乙混元大法》)

刘铁成 著



《武当》杂志编辑部 编

鄂新出增刊字〔1995〕第12号

主 编：刘洪耀

副主编：高 飞

责任编辑：高 飞

### 武当真宗丹脉

(又名《太乙混元大法》)

武当杂志社出版发行

(湖北省丹江口市体育场)

湖北省丹江口报社印刷厂印刷

开本 787×1092毫米 1/16 印张：10.375 插页：4

1995年5月第1版 1995年5月第1次印刷

国际刊号：ISSN1004—5821 国内刊号：CN42—1004/G8 定价：14.00元

謹以此文

纪念武当太乙铁松派  
十二代先祖徐公殿明仙逝十  
周年，以慰徐公在天之灵。

十四代弟子刘广清



# 编 者 的 话

武当太乙铁松派十四代传人、当代内丹功大师刘铁成先生整理的武当太乙混元大法等有关修持秘功和体悟文章在《武当》杂志先后发表后，受到了广大读者的一致好评，认为这是世间少有人之修真玄机，但由于受杂志版面限制，所见皆为凤毛麟角，因难窥全豹引为遗憾。为了满足广大读者的要求，比较全面、系统地了解《武当真宗丹脉》的全貌和精髓，有助于修习者日常练功之参考，我们约请了刘铁成先生在百忙之中，挤出时间把本门太乙混元大法重新进行整理、筛选、修订，取名曰：《武当真宗丹脉》，做为《武当》杂志增刊首次结集付梓。需要说明的是，本书无论从内容到形式都作了一次大胆地尝试。这种尝试，严格意义上正如其功法一样，是保持了历史的即古人的原始风貌——即采取了多次地复叠出现，让读者在一次又一次的耳濡目染中不知不觉潜移默化地接受功法的信息渗透和浸润，这也是此书异于常规的特色之一，望读者、诸君细参之、味之。

我们相信《武当真宗丹脉（又名〈太乙混元大法〉）》的出版问世，不仅对武当内功修炼者，而且对其它门派的同仁功夫都具有不可多得的参阅价值。

愿《武当真宗丹脉》为每一位读者带去吉祥和福音。

编 者

1995年6月6日

# 目 录

## 编者的话

自 序..... ( 1 )

刘焕军序 ..... ( 3 )

## 第一章 绪 论..... ( 5 )

1、太和宗风传千古 文武同宗达此玄..... ( 6 )

2、武学丹道与修真..... ( 8 )

——浅谈《武当真宗丹脉》中的“混元内炼之法”

3、丹砂合显密 真元证本源..... (12)

4、武当剑法存真..... (15)

5、金锋伏龙虎 丹砂养太和..... (17)

6、内执丹道 外显金锋..... (19)

——武当拳法述真

## 第二章 太乙混元大法三层九次的划分

..... ( 22 )

1、武当太乙混元大法简介..... (23)

2、太和赋..... (25)

3、古风二首..... (26)

4、太乙混元大法三层九次的划分..... (27)

5、太乙混元大法总诀..... (28)

## 第三章 太乙混元大法功法之一：太乙混

元球..... ( 29 )

1、太乙混元球总诀..... (30)

2、混元归真赋..... (31)

|                                         |      |
|-----------------------------------------|------|
| 3、太乙混元球三层境界谱文.....                      | (32) |
| 4、太乙混元内功内景释密.....                       | (34) |
| 5、太乙混元球内功七字法诀浅释.....                    | (46) |
| 6、混元穷天地 太和贯古今 (一)<br>——从太乙混元内功修持看传统修真文化 |      |
| 7、混元穷天地 太和贯古今 (二) .....                 | (57) |
| 8、太乙混元球武技释密.....                        | (63) |

#### 第四章 太乙混元大法之二：八卦震

##### 元球..... (86)

|                    |      |
|--------------------|------|
| 1、八卦震元球简介.....     | (87) |
| 2、八卦震元球总诀.....     | (89) |
| 3、八卦震元球三层境界谱文..... | (90) |
| 4、九股次第谱文.....      | (92) |
| 5、八卦震元球内景释密.....   | (92) |

#### 第五章 武当玄都玉女图..... (96)

|                  |       |
|------------------|-------|
| 1、武当玄都玉女图总诀..... | (97)  |
| 2、源流浅说.....      | (98)  |
| 3、玄都玉女图功理初探..... | (99)  |
| 4、修持说明.....      | (101) |
| 5、玄都玉女图图谱.....   | (102) |
| 6、传者小语.....      | (106) |

#### 第六章 附 录.....(107)

|                |       |
|----------------|-------|
| 1、名词解释 .....   | (108) |
| 2、学员习功问答 ..... | (112) |

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 3、混元内功修持中的几点注意事项 .....           | (115) |
| 4、武当太乙混元内功修习宗规释要 .....           | (117) |
| 5、学员练功心得 .....                   | (120) |
| 6、逢盛世大千传法象 溯宗风怀祖祭英灵 .....        | (134) |
| ——纪念先祖徐公殿明仙逝十周年                  |       |
| 7、天垂法象 道演宗风 .....                | (137) |
| ——记一代宗风倡导者、武当太乙铁松派十三代掌门李兆生       |       |
| 8、丹心映日月 法雨撒大千 .....              | (140) |
| ——记传统修真文化探索者、武当真宗丹脉嫡系传人<br>刘铁成先生 |       |
| 9、师缘琐记 .....                     | (144) |
| 10、道传有缘 .....                    | (146) |
| ——“首届武当太乙混元内功辅导员培训班”散记           |       |
| 11、度缘人的未了缘 .....                 | (151) |
| ——我所认识的刘铁成及《武当真宗丹脉》编后赘语          |       |

# 自序

世上有多少修真炼性之士，久习而不得其妙，诚引为终身憾事。正所谓“百代英雄狂歌剑，留下叹息在人间”。

吾幼年体弱多病，少年时有幸得遇恩师武当太乙铁松派十三代掌门人李真阳（兆生）先生，并得以列入其门墙。吾随师习艺二十余载，是恩师改变了我的人生，并使吾走上了漫长的修真之路。在修持中吾有幸得到本门十二代先祖徐公殿明老先生的指教，并以“无上法缘”独得徐公之喜爱，将其近六十年苦修精研而独具心得的“太乙混元大法”传授于吾，使吾得窥“武当真宗丹脉（太乙混元大法）”内密玄奥之一斑，从而使吾在修真的路上截繁就简，而更上一层楼。徐公传授的“太乙混元大法”使吾受益良多。每当想起当年徐公传艺时的情景，仿佛就在昨天，历历在目。时值徐公仙逝十周年之际，草以成文，以示纪念，以慰先祖徐公在天之灵。

“太乙混元大法”为武当传统系列修持功法中的一部分，世称“武当真宗丹脉”或“太乙神功”，门内称其为“太乙混元大法”或“三球专持”即“太乙混元球、八卦震元球、如意紫金球”。“太乙混元大法”的修持方法和理论依据，符合三丰祖师当年所倡导的武当功法“内执丹道，外显金锋”的指导思想，体现了“武当功法”中“以武入道，以武演道，与道合真”的修持特色。

传统的修真文化之修持，它离不开传统文化这块沃土。它以古人所说的“天人合一，人天同易”为理论基础，以传统的“阴阳、五行、八卦”等理论，结合功法的修持，并以此来指导修持实践。先是由“后天返先天，返朴归真”，而“逆施造化”，以达“夺天地之造化，侵日月之玄机”的修持境界。宋代陈抟老祖曾在《评正易心法》中指出：“学《易》者，当于羲皇心地上驰骋，不应在周孔脚迹下盘旋。”所以只有修持者在性功与命

功的修持都达到一定的层次，同古人当时的心境达到同步时，才能真正理解古人所留下的传统文化的真正内涵。

“太乙混元大法”的修持，先是用“练形纳气、聚气呈形”的方法，使其元气充实，进而产生“内华外显、太乙蟾游”，以达“形神俱妙”的修持境界。即古人所说的“修墙补屋，培元筑基”之法，使体内的“精、气、神”达到俱足的全真之境。体内的精神气血充盈和外在的肢体筋骨柔顺灵活，内外一统，也就是古人所说的“内外相合”的境界，使修持者在武技、内功都达到一定的层次，然后转入丹道修真之专持，也即是“八卦震元球”的修持。

“太乙混元大法”修持的初步，即在“太乙混元球”的修持过程中，讲到了一元、二仪、三才、四象等理论，并指导了修持实践，也验证了古圣高贤所留下的修持理论和

传统文化在修持中的指导作用。在此基础上，我们将在“八卦震元球”的修持过程中，来检验一下古人在功法的修持中对“五行生克、八卦错运”等理论的运用，并加以验证。

在“八卦震元球”的修持过程中，充分体现了古圣先贤所说的“五行生克、八卦错运”的妙趣，才知先人传法真实不虚。吾承徐公秘传，不敢怀技自珍，特不揣浅陋，将其整理成文，公布于世，愿列代“先师法祖”所留下的智慧结晶，与吾同道共享，愿“武当真宗丹脉”的法乳，哺育众生，造福人类，与诸位道友共参玄理，同达修真之彼岸，共证罗天真境。

1995年元月元日子时于滨城大连  
证真草堂 刘铁成（广清）

# 刘焕军序

传统的“修真事仙”之持，渊远流长。远溯太古，近袭明清。天垂象，万宗演法于太古；溯宗风，武轮真宗显大千。古人把它称之为“千古神髓”，春秋时期的先贤大哲“老子”用一个简单的“道”字，高度概括了前人的修持理论与实践，留下了光照古今的名著《道德经》。老子在五千言《道德经》中论述了它的“人法地、地法天、天法道、道法自然”的修持思想，千百年来它一直指导着后人的修持实践。

考武当一脉，在道统上同老子一脉相承，在《三丰全集》中对三丰祖师的学术渊源有如此的论述：“大道渊源，始于老子，一传文始，五传而至三丰先生……今就文始而言，文始传麻衣，麻衣传希夷，希夷传火龙，火龙传三丰。”三丰祖师开一代武学丹道修真之先河，倡一脉宗风，为一代修持大家巨匠，首倡“武法与丹道合参”的理论，留下了千载余波……。

吾师承武当三丰自然派，从小与师父、师伯、师叔们习练过“太乙混元大法”，于武学一道，小有所成，为武当三丰自然派二十四代掌门。因平时爱武敬文，含辛茹苦，走遍三山五岳，大江南北，遍访天下近六十春秋，访前辈、求真谛、拜道友，以切磋武学丹道技艺。

今幸遇武当太乙铁松派十四代传人刘铁成先生，经过武、道探讨，方知吾师之所言，武当玄功变化万千，内含八十一门，门门锦绣，派派藏真。合太乙而为一，分阴阳而成诸家。武当太乙铁松派与武当三丰自然派虽功法不一，但殊途同归，其理实一贯，由此体现出武当传统功法的博大精深，包罗万象。

武当一脉，自三丰祖师开宗立派，弘法于世，将隐法化于显学，以其独特的“武法与丹道合参”的理论开创了一代宗风。“丹道内执、金锋外显”化武学于修真，为后世门人留下了一条“以武入道，以武演道，与道合真”的修持之路。

今天刘铁成先生把继承前辈的“武当真宗丹脉(太乙混元大法)”贡献出来，造福社会。此功法完整地再现了道家传统的“修真事仙”的修持过程，在学术上符合道家思想和老子学说，该文语言简炼，易学易懂。刘铁成先生承前辈隐真之点化，独获《太乙混元大法》之真谛，并整理成文，贡献于世。此书的问世为“武当拳法”这一民族瑰宝增添了光彩，对惠泽人类做出了贡献。

以应“武当派五百年对社会做一次贡献”之旧说，他毫不保留地献出本门秘籍，也给吾武林同仁做出了一个好的榜样。正所谓：

千古大道一混元，武道同真太乙先。

封炉建鼎筑根本，外练金锋内求丹。

1994年冬 大雪 於大连客舍

刘焕军（志成）

# 第一章：

## 绪论

## 一、太和宗风传千古 文武同宗达此玄

传统的“修真事仙、内景气化”之修持，在吾神州大地流传了几千年，其源头已无法追溯，它似乎是同人类的起源有着密切地关系。因远古时的人类还无法同大自然的灾害和自身的疾苦进行斗争，而对自然界的灾害和人类自身的疾苦都归咎于天神的惩罚，特别是在人生病时，都举行祭祀活动以求神保佑。而在祭祀活动中，人们发觉在祭祀中的舞动，对人的生理和心理都能产生调节作用，所以古人就总结出了那些动作可以使人的生理产生变化，而人通过对这些动作的练习又使心理产生了相应的变化，这大概就是修真文化的雏型吧！道起源于文字产生之前，在《黄帝内经》中就有“上古之人，知其道者，法于阴阳，合于数术，起居有常，不妄劳做，故能形与神俱，享尽天年，度百岁乃去。”

火的使用，工具的创造，图腾的崇拜，为传统文化的产生奠定了基础，而文字的产生与思想的交流，使修真之持在理论上得到印证，并得以发展与完善。修真事仙之持的深入发展，复促进了传统文化的进化与完善，使其同修持紧密地结合在一起。所以在传统的“内景气化、修真事仙”修持过程中，随处可见传统文化的法乳在修持实践中所留下的痕迹，多少仙真羽客在传统文化的哺育下，在修真的漫漫长途上留下了可歌可泣的动人传说与可敬可赞的业绩。

传统文化与修真文化在历史进化中，达到了水乳交融的地步。古人提出的“文武同、学书通于学仙”的论点，在修持中得以验证。传统的武当太乙系列修持功法，则可为传统文化与修真事仙之持相互参证、互补之典范。所以古人把它称作“武当真宗丹脉”或“太乙神功”，古人留下了“三昧真参法”，以泄其密，以鉴其真，三昧者：“以文观法，以形鉴真，以音弘法”。古人以此“三昧真参法”来作为修真事仙之专持功法的试金石。而武当一脉，远溯真武，近袭明清，自三丰祖师开宗立派弘法于

世，就以其特有的风姿，雄居于九大流宗之首，同少林并肩领袖武林，所以武林中一直传颂着“北崇少林、南尊武当”之说。三丰祖师力倡“内执丹道、外显金锋”的修持思想，以“武法合于丹道”，使武当后学通过对武学的修持，超越了道家传统修持中的“培元筑基、修墙补屋”的修持阶段，而直入修真之专持，而形成了“以武入道、以武演道、与道合真”的修持指导思想，这也是武当后世门人弟子所行的必经之路。通过武法的修持，通过活络，开关展窍，形成了“经循太乙，法同周天”的内气运转，以气催血行，血畅则筋柔，筋柔则肢体灵活，以至气催形动，产生有规律地形体运化，古人把它称作“内华外显、罡风外运”，罡气成则诸邪不侵，而转入“与道合真”的修持。这一套完整的修持过程，在被世人称之为“武当真宗丹脉”的（太乙混元大法）修持过程中完整地再现。“太乙混元大法”门内称其为“三球专持”即“太乙混元球、八卦震元球、如意紫金球”。而“三球专持”中的“太乙混元球”的修持，则是“以武入道、以武演道”之专修，这一阶段的修持含辛茹苦，需以“精恒”二字为准则。而“八卦震元球”

的修持，则是“与道合真”的修持，前人在修真的漫漫长途上，曾经达到其巅顶“乘虹高架彩云起，摩尼真境起祥云”的修持境界。在三丰祖师留下“以武入道、以武演道”的同时，也留下了“以文鉴道”的修持，故“以文观法、以字解意、望文生意”的修持，则作为“以文鉴道”的准则而下传，而古人所说的“学书通于学仙”的论点，在这里再次得到验证。传统文化中的三绝“诗、书、画”则作为在“修真事仙”的修持过程中所产生的“内景、境界、层次”的一种表现形式，通过“诗、书、画”使其再现而流传后人。所以“文武同宗、儒道同源”的论点在武当传统功法的修持过程中得以充分验证。

**诗曰：**承传千古太和风，时逢盛世现此宗。

以武演道参造化，以文鉴道溯宗风。

法演周宫穷天地，道示灵台显大千。

象呈龙虎周丹野，文武同宗示此功，

文功武法呈乾象，有缘得法细研参。

多少羽客逍遥去，法雨霓天散大千。

1994年元月4日于滨城证真草堂

## 二、武学、丹道与修真

### ——浅谈武当真宗武丹脉中的“混元内炼之法”

传统的“内景气化、修真事仙”之学，沿源太古，渊远流长。随着岁月的流逝，星转斗移，它伴随着中华民族从古老走向现代，它通过历代先人的不断探索和修持实践，形成了其独特的修持方法和理论体系。

春秋时期的先贤大哲“老子”，用一个简单的“道”字高度概括了前人的修持理论与实践，留下了光照古今的不朽之作《道德经》。在《道德经》二十五章中对“道”进行了描述，经云：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不始，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道。”老子把“混元、混沌”称之为宇宙天地之本元。它以“人法地、地法天、天法道、道法自然”，来做为修持的指导思想，也为后来“道教”的产生与发展奠定了基础，即是它有别于世人修持实践和修持者的人生旅途，它的思维方式和行为准则，与儒家的处世哲学形成鲜明的对比，后人将其划分为显学和隐学，成为传统文化的重要组成部分。

古人在长期的修持实践中，总结出无以数计的修持方法，丹经《悟真篇》中语云：“学仙须是学天仙，惟有金丹最的端。”指出惟有“丹道”即“内炼之法”或“内丹术”，才是“尽性了命”以至“形神俱妙”的最佳途径。“内炼之法”在华夏大地上流传甚广，渊远流长，门派繁多，莫不以身体为鼎炉，以“精、气、神”为药物，经过一定步骤的修持，使其体内元气聚而呈形，进而凝成大丹。明代的著名丹道家陆西星先生在其内丹专著《玄肤论》中有“立鼎于外、炼药于内、取坎填离、盗机逆用”的论点。进而达到“宇宙在手、万化生身，鬼神不能测其机、阴阳不能逃其算”的修持境界。

综上所述：传统的“修道、证道、了道”之修持，惟有“内炼”一途为根本，也是证道的基础，古人将其形容为“夺天地

之造化、侵日月之玄机”的修持境界。《悟真篇》中有：“一颗灵丹吞入腹，始知吾命不由天”和“从古上仙无限数、都从此处达真铨”的论述。古人在修真的漫漫长途上，经过长期的探索与实践，留下了“三昧真参法”，以泄其密，以鉴其真，三昧者：“以文观法、以形鉴真、以音弘法”也。“三昧合参”为传统修持功法的一大特色。

“以文观法”，传统的宗传功法，必有其谱文传世，以述其源流、机理与修持特点，修持者通过对功谱文字上的理解，加深对功法理论上的理解和动作要领的掌握，深化练功意境。功谱乃古人对功法的高度概括，经过长期的实践和反复锤炼而得，包含着数代乃至数十代人的智慧结晶。通过反复的阅读功谱，使修持者对功法的认识由感性到理性达到高度地统一，而更好地指导修持实践。

“以形鉴真”，功法也如“字”有碑帖一样，也有其典范的造形和完整的谱文原图，以供后学沿源探索，门中传有完整的图谱，如：万法归真图、罗汉醉酒图，白鹤真人飞鸣图、太乙混元大法密授原图等图谱。图与谱合参，为宗传功法的特点，使修持者身体强健灵活，启出真智，其外在的形体上也给人以一种富有音乐感和流线美的感受。所以传统的修持功法，须有图谱传世，以供后学考证，也可从功法的造形上判其真伪，故

“以形鉴真”一词，泄其真机，如本门前辈在考证后学功夫时，则只观其所练的拳法，就可知其“内功、外功、内景”上的境界，功法修持进展等等，由此可见“以形鉴真”一词在功法修持中的作用“真实不虚”矣。

“以音弘法”，传统的内功气化之修持，须有功诀（也就的图谱中的谱文）。功诀是古人在长期的修持过程中，对文字的韵律所作的长期探索而得，它的音韵高低起伏，抑扬顿挫，无一定之律，而有一定之妙。通过吟诵，使修持者的“腹腔、胸腔、

颅腔”得到振动，达到三腔共鸣。通过音律的振荡，调合体内的元气，使其按功法的要求运行。元气的聚散开合，使其形体上产生“吞、吐、沉、浮”的运化，以达内外相应、同行的效果，此乃“以音弘法”之内韵、玄妙也。

然“武当真宗丹脉”，自三丰祖师弘法于世，将隐法化于显学，就以其独特的“武法与丹道合参”的理论，开创了一代宗风，

“丹道内执、金锋外显”，为“武当真宗丹脉”的一大特色。化武学于修真，留下了一条“以武入道、以武演道、与道合真”的修持之路，以应武当山一个古老的传说，“武当、武挡，是以武而‘挡’天下之求道者”之旧说。

“混元内炼之法”，在武当传统功法中，为“武法与丹道合参”之典范，门内称其为“太乙混元大法”或“三球专持”，即“太乙混元球、八卦震元球、如意紫金球”，三球专持，完整地再现了传统道家功法的修持过程，在学术上符合传统的“道家”思想和老子学说，在道统上同老子一脉相承。在《三丰全集》中对三丰祖师的学术渊源作了如下的交待：“大道渊源，始于老子，一传尹文始，五传而至三丰先生。——今就文始而解之，文始传麻衣，麻衣传希夷，希夷传火龙，火龙传三丰。”三丰祖师开一代之先河，使武当一脉以其独特内功掌法和三十六品神剑享誉武林，雄居九大流宗之首，同少林并肩领袖武林，武林中一直流传着“南尊武当，北崇少林”之传说，令人心驰神往，都以能修持武当功法为荣。

世代相传的“武当真宗丹脉”中的“混元内炼之法”，它以“天人合一、物吾同象、内外同形、同步”而立法，以“炼形纳气、以后天返先天”为入手，通过十式功法的修持以完成“聚气呈形、内华外显、神形俱妙”三层境界的修持，《混元归真赋》完整地概括了它的三个层次的修持境界。