

张三丰内丹思想略论

◎ 丁常春

【摘要】张三丰是元末明初著名道士。张三丰的修道思想虽源自文始、少阳二派，但他又有创新，故自成一家。张三丰的修道思想对后世产生了深远的影响，后世宗奉张三丰为祖师的道派多达十几个。本文从人道与丹道论、筑基炼己论、药物论和法财侣地论等方面探析张三丰的内丹思想，以此揭示张三丰内丹思想的特色。

【关键词】张三丰；内丹思想

【中图分类号】B223 【文献标识码】A 【文章编号】1008-0139(2011)01-0102-3

张三丰，元末明初著名道士，名全一，字玄玄，号三丰，生卒年不详。另据《张神仙祠堂记》载：张神仙名通，字三丰，号玄玄，乃汉神天师之苗裔，三十代师虚靖之玄孙，嗣教天师西壁真人之曾叔祖。^[1]张三丰的著作，《明史·艺文志》著录有《金丹直指》、《金丹秘诀》各一卷，明胡广录呈张三丰文集名《捷要篇》，然而明版《道藏》未收录；今所见其著作主要为《重刊道藏辑要》（成都二仙庵刊本）收录清西蜀李西月（1806—1856）编辑《张三丰先生全集》。据李远国、郭旭阳诸先生考证：《张三丰先生全集》中“汪仙”所藏《人道论》、《玄机直讲》、《玄要篇》应视为张三丰原作，其它是后人的

作品；笔者以为然。本文论述张三丰的内丹思想就是依据此三篇。

张三丰的修道思想虽源自文始、少阳二派，但他又有创新，故自成一家。张三丰的修道思想对后世产生了深远的影响。本文主要从以下四个方面来探析张三丰的内丹思想。

一、人道与丹道论

道教内丹学主张天地万物由道所化生。张三丰亦持此论。他认为道生天、生地、生人、生万物，含阴阳动静之机，具造化玄微之理。统无极，生太极。

“无极为无名，无名者，天地之始；太极为有名，有

〔作者简介〕丁常春，四川省社会科学院副研究员，四川 成都 610072

名者，万物之母。因无名而有名，则天生、地生、人生、物生矣。”^[12]

关于道化生人的过程，张三丰认为，父母未生以前，一片太虚，托诸于穆，此时为无极。无极为阴静，阴静阳亦静。“父母施生之始，一片灵气投入胞中，此太极时也。太极为阳动，阳动阴亦动也。自是而阴阳相推，刚柔相摩，八卦相荡，则乾道成男，坤道成女矣。故男女交媾之初，男精女血，混成一物，此即是人身之本也。嗣后而父精藏于肾，母血藏于心。心肾脉连，随母呼吸。十月形全，脱离母腹。斯时也，性浑于无识，又以无极伏其神；命资于有生，复以太极育其气。气脉静而内蕴元神，则曰真性；神思静而中长元气，则曰真命。浑浑沦沦，孩子之体，正所谓天性天命也。”^[13]可见，人之性命由道所化生。与前人相比，张三丰对道化生人的过程论述较详。

关于人死之原因，张三丰认为，七情六欲使人神疲、精耗、气急，又无所滋补，则疾病频生，致人病死。如他说：“奈何灵明日著，知觉日深，血气滋养，岁渐长成，则七情六欲、万绪千端，昼夜无休息矣。心久动而神渐疲，精多耗而气益急。生老迫而病死之患成，并且无所滋补，则疾病频生，而欲长有其身，难矣。”^[14]

内丹学主张人道与丹道是顺逆之关系，即所谓“顺则成人，逆则成仙”。张三丰亦持此主张。他说：“人由天地而育，亦由父母而生，含阴阳动静之机，具造物玄微之理。人能体生身之道，顺而用之，则鼻祖儿孙，嗣续而成；逆而用之，则真仙上圣，亦接踵而出，同其理也。”^[15]

张三丰特别强调，不行此金丹大道，均属歪门邪道。关于歪门邪道，他指出：“御女采阴，服炼三黄，烧饵大石，是旁门无功也。又有以按摩导引、吐纳呵嘘、修服药草为养生之方者，虽能暂去其疾，难逃老衰命尽而被达人耻笑也。”^[16]

二、筑基炼己论

筑基炼己为内丹修炼的入手功夫。张三丰亦持此观点。关于筑基，他说：“气败血衰宜补接，明师亲授口中诀。华池玉液逐时吞，桃坞琼浆随日吸。

绝虑忘思赤子心，归根复命仙人业。丹田温暖返童颜，笑煞顽空头似雪。”^[17]这是说，筑基就是补足已经亏耗之精气神，使之达到童体之水准；筑基之法还需要明师亲授口诀，绝虑忘思。

张三丰主张，“炼己功夫继筑基”，炼己功夫重在扫除杂念，令万念俱消，使元神独照；除杂念是筑基炼己第一步功夫；杂念的根源是情缘。如他说：“初功在寂灭情缘，扫除杂念，除杂念是第一着筑基炼己功夫也。”^[18]又说：“炼己功夫谁得知，精灵常与我相随。一尘不染心具静，万虑皆忘性若凝。邪贼无由侵内境，学人终日侍严师。饥来解饮长生酒，每日醺醺醉似泥。”^[19]张三丰甚至认为，“还丹容易，炼己最难”！^[10]张三丰还指出，炼己的地点应在尘俗，不能在深山。

关于“筑基炼己”，张三丰还说：“金丹造化妙难言，玄微道理谁分辨！幸遇明师指，抉破水中天。先教咱守定玄关，盘膝坐，调神理气；除思虑，塞兑垂帘。次教咱鼓动巽风，搬运水火，守固真精，保定元阳，拨转天关。又只见黄河水滔滔逆流，从涌泉灌尾闾，至夹脊，升上泥丸。过明堂，入华池，神水渐涨，下重楼，入绛宫，直至丹田。这才是筑基炼己，从今后住世延年。”^[11]可见，在这里张三丰所说的“筑基炼己”就是指“炼精化炁”阶段。

综上，张三丰的“筑基炼己”论包含两个方面：一是指在炼精化炁之前的入手功夫；一是指“炼精化炁”阶段。

三、药物论

药物是内丹修炼之基础，指人体中的精、气、神。张三丰亦谓：“此金丹灵药，非世间之所无，非天上之不可得者，只在于同类中求之，乃生身固有之物也。”^[12]

药物又分内药、外药。关于内药、外药，张三丰指出：“外药者，在造化窟中而生。内药者，在自己身中而产。内药是精，外药是炁。内药养性，外药立命。性命双修，方合神仙之道。”^[13]意谓外药产生于玄关一窍，内药产生于自己身中；内药是精，外药是炁；内药养性，外药了命。

怎样采到先天外药? 张三丰认为, “大修行人欲求先天外药, 必炼己以待阳生。用神炁炼成慧剑, 采金水匀配柔刚。古人采药进火, 全凭此物。除七情之患, 去五贼之害。若无炼己以去贼之患害, 则不能常应、常静, 魂魄焉能受制? 情欲岂不相干? 若要入室施功, 临炉下手, 则外火虽动, 而内符不应。只因刚柔未配, 以此慧剑无锋, 群魔为害, 心神不宁, 欲念杂起, 故乃逐境飘流, 致使汞火飞扬, 圣胎不结。如使炼己纯熟, 则心无杂念, 体若太虚, 一尘不染, 万虑皆空。心死则神活, 体虚则气运, 方许求一阳之道、二候之功。”^[14]由此可见, 只有炼己纯熟, 则心无杂念, 才能采到先天外药。

得药自有景象, 通常称“药生消息”。得药的景象分为得小药和得大药两种。

关于得小药景象, 张三丰在《注吕祖百字碑》中说: “修行人性不迷尘事, 则气自固, 将见二气升降于中宫, 阴阳配合于丹鼎, 忽觉肾中一缕热气上冲心府, 情来归性, 如夫妇配合, 如痴如醉, 二气氤氲, 结成丹质。”^[15]可见, 得小药(即张三丰所说的丹质)的景象主要表现为“如痴如醉”。关于得大药景象, 张三丰说: “忽然一点灵光, 如黍米之大, 即药生消息也。赫然光透, 两肾如汤煎, 膀胱如火炙, 腹中如烈风之吼, 腹内如震雷之声, 即复卦天根现也。”^[16]可见, 得大药的景象主要表现为如黍米大的一点灵光, 赫然光透, 两肾如汤煎, 膀胱如火炙, 腹中如烈风之吼, 腹内如震雷之声。

关于大药过关服食之工, 张三丰在《注吕祖百字碑》中说, 药产之际, 要“以神助之, 则其气如火, 逼金上行, 穿过尾闾, 轻轻运, 默默举, 一团和气, 如雷之震, 上升泥丸……由月窟至印堂, 眉中漏出元光, 即太极动而生阴, 化成神水甘露, 内有黍米之珠, 落在黄庭之中。”^[17]

四、法财侣地论

法、财、侣、地是炼丹的外部条件, 也是必要条件。“法”指炼丹的正确方法和技术; “财”指炼丹所需的资金; “侣”指炼丹时的外护道侣; “地”指宜于炼丹的地方。历来丹家都非常强调此外部条件, 张三丰也非常重视这外部条件。他认为修习内丹之人先要参访宗师, 求其“扶破一身内外天机”。炼丹时还需要巨室外护, 一则可谈玄论道, 相互切磋, 有心腹事亦可相托付; 二则入室兴功时, 防闲杂人来惊扰元神。炼龙虎大丹要择地入室, 且须在僻静处。因为炼龙虎大丹, 不能听到鸡犬之声, 不能有闲杂人来惊扰元神。所以“炼己于尘俗”, 但“养气于山林”^[18]。

关于“法财侣地”, 张三丰在《青羊宫留题道情四首》诗中亦说: “炼黍米须要有法财两件, 心腹事须要托二三为伴。怎得个张环卫共谈玄, 马半州同修炼? 薛道光曾把俗还, 王重阳幸遇良缘。伯端翁访友在扶风县, 达摩祖了道在丽春院。才晓得花街柳巷也正好参禅, 再休题清静无为、空坐闲。”^[19]可见, 该诗指出了“法、财、侣、地”是炼丹必要的外部条件。但诗中所说“地”——“花街柳巷”应是指“炼己”时的地点, 而不是指炼龙虎大丹的地点。那种认为该诗是“双修”之谈, 似乎证据不足。

综上所述, 张三丰认为人道与丹道是顺逆之关系, 且较详细地阐述了道化生人的过程。他一方面认为筑基炼己是炼精化炁之前的入手功夫; 一方面主张“筑基炼己”就是“炼精化炁”阶段。他主张内外药物产生地点不同、作用不同, 且产生的景象不同。他认为法财侣地是内丹修炼的必要外部条件, 指出其重要性的原委。与前人相比, 张三丰的阐述多发前人之未发, 且语言通俗。

【参考文献】

- [1] 龙显昭、黄海德主编. 巴蜀道教碑文集成 [M]. 四川大学出版社, 1997. 190.
- [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10] [11] [12] [13] [14] [15] [16] [17] [18] [19] 张三丰先生全集·藏外道书: 第5册 [M]. 巴蜀书社, 1992. 465, 465, 465, 466, 466, 440, 470, 440, 469, 446, 476, 469, 469, 478, 478, 478, 471, 455.

(责任编辑 李远国)