

地球身心靈整合學會

上師課程第 054 堂課：張三丰上師「太極內家功法」

課程講義

註：

- 1、這是張三丰上師於 2012.01.19(四)傳下來的課程。
- 2、張三丰上師於2021.09.11再次補充。接訊者：白光。
- 3、張三丰上師：地球人，等地是第 8.87 地菩薩。

一、點化「**純陽無極功**」：武當派絕頂內功心法，道家功法之精華，是丹道(仙道)必修的功法。同時肉身也要持續的鍛鍊(練氣功是基礎)。

功效：**增加丹田氣、純化丹田氣。**

練法：靜坐時修練，**鼻吸鼻吐。**

- 1、吸氣時：觀想從全身毛細孔吸四面八方的金光入丹田；
- 2、屏氣時：在丹田煉化；
- 3、吐氣時：金光從丹田發散出至四面八方無窮遠；
- 4、停氣時：仿佛時空停止。

重複以上步驟。要做幾次？何時做？都可以。

吸屏吐停時間：

一開始練：10、5、10、5 秒，慢慢拉長為 20、10、20、10 秒，再來是 30、15、30、15 秒，後續可以再逐漸拉長時間。

- 1、20、10、20、10 秒；

2、10、20、10、20 秒；

3、15、15、15、15 秒。

這三種方式都可以，找到適合自己的方式即可。

二、點化「太極拳」：武當派鎮派之寶，集道家武學之大成的拳法，講究太極圓轉，永無止境，用意不用力。

功效：開發經絡，屬於身體層面功法。

練法：放空，讓元神帶著你練。

三、點化「太極劍」：武當派鎮派之寶，集道家武學之大成的劍法，講究神在劍先，綿綿不絕，以不變應萬變。意到劍到，劍無虛發。

功效：強身、防身劍術。

練法：放空，讓元神帶著你練。

四、點化「九陽神功」：練純陽之體，讓每個細胞都變成丹田，無處不丹田。小宇宙=大宇宙，大宇宙=小宇宙。

練法：靜坐時修練，念「啟動九陽神功」，之後一切無為。

註：，與純陽掌、純陽體一起使用，效果提升 n 倍。

*張三丰簡介：

張三丰（1247 年－1458 年），本名「全一」，字「君寶」，號「三丰」，遼西懿州人（一說福建省邵武人），南宋末明初道士。

據武當山道教中人相傳，張三丰於湖北均縣武當山修道，供奉玄天上帝為主神。另據現存武當派武術各分支派傳人及弟子相傳，亦是武當派武術的開山祖師。

一、生平：

張三丰在丹道上，完成「還虛合道」修持，形神俱妙。14 歲考取文武狀元，18 歲擔任元朝博陵縣令。”《名山藏》說：張三丰曾與劉秉忠、冷謙同師元初著名的海雲禪師。後辭官出家修道，拜火龍真人為師。

按《明史·方伎傳》記載，張三丰曾在武當山結廬而居，後來在寶雞死而復活，還和明朝蜀獻王見過面。明太祖、明成祖派人到處尋找張三丰但都沒有找到。由於張三丰的神名噪起，明朝皇帝又給他三個賜號。即明英宗賜他為“通微顯化真人”；明憲宗特封為“韜光尚志真仙”；明世宗贈封他為“清虛元妙真君”。



亦有因「丰」字和「豐」的簡體字同形而不少人誤寫為「張三豐」。

至正初(元朝的最後一個年號)，張三丰返故里掃墓，複入燕京，昔日故交皆已過世。西山得遇邱處機相敘道，乃知邱為早年相遇之高士。別後複至秦蜀，又游荆楚之吳越，僑寓金陵，傳道沈萬三。後仍入秦，居金台觀。至正十九年，張三丰離別金陵時預知沈萬三有發配邊疆之禍，遂叮囑曰：“東西王氣正旺，今後我們會在西南相會。”

至正十九年九月二十日陽神出遊，弟子楊軌山以為羽化，置棺收殮，適陽神回歸。三丰念軌山樸實善良，遂攜其隱去。後二年，元朝數盡，明主未立，張三丰又結庵武當山。居武當搜奇攬勝，見遍山宮觀皆毀於兵火，乃言“此山異日必大興”。遂領道眾將各處宮觀廢墟一一清理，草創廟觀以延香火。時授高足有邱元清、盧秋雲、張振洋、葉陽、張景濤、孫碧雲等，張守清也得與三丰相交，結為道友。

清雍正初年（1723 年），有汪夢九先生曾遇張三丰真人多示其教。此時三丰應有幾百歲了。

史書記載張三丰龜形鶴背，大耳圓目，鬚髯如戟，寒來暑往僅一納衣，雨雪天氣蓑衣著身。張三丰在武當山創立的道派：三丰派，並成為武當武功的創立者。

張三丰論玄談道、使他毅然出家的是丘處機。老年時在終南山傳播秘訣，使他得道的是火龍真人，而後張三丰又師承華山睡仙陳搏老祖。他在《蟄龍吟》最後幾句道：“天將睡法傳圖南，圖南一派儔能繼，邈邈道人張半仙。”他又在《太極煉丹秘訣》中稱陳搏為“希夷老祖”，稱火龍先生為“吾師”，並宣稱，火龍之所以沒有名氣，是因為他輕視浮名，所以連姓名都沒有留下，僅僅給後人遺留一首絕句便離開了人間。其絕句云：“道號偶同鄭火龍，姓名隱在太虛中。自從度得三丰後，歸到蓬萊弱水東。”後來，崇奉張三丰的清代道士李西月因此而將三丰派歸為以陳搏為代表的隱仙派，並排列其師承統序為：“麻衣傳希夷，希夷傳火龍，火龍傳三丰。”但有一點可以肯定，那就是張三丰確實繼承了陳搏以來道教宗師的道本學說和內丹煉養思想。

二、主要思想：

張三丰抱持「三教合一」思想，學貫儒、釋、道三教，更精研於理學。張三丰認為「道」為三教共同之源，道生天地萬物，含陰陽動靜之機，具造化玄微之妙，統無極，生太極，是萬物的根本、本始和主宰。

張三丰認為正邪之別比三教之分重要。他說，儒、佛、道都講道，它們的功用都是「修身利人」，「儒離此道不成儒，佛離此道不成佛，仙離此道不成仙」，儒家「行道濟時」，佛家「悟道覺世」，道家「藏道渡人」，同孔子一樣，老子所傳的也是「正心、修身、齊家、治國、平天下」的理論。儒家修養人道，仙家修煉仙道。張三丰以修人道為煉仙道的基礎，強調無論貴賤賢愚，老衰少壯，只要素行陰德，仁慈悲憫，忠孝信誠，全於人道，離仙道也就自然不遠了。他把道家的內煉思想同儒家的修正身心學說合在一起，說：「人能修正身心，則真精真神聚其中，大才大德出其中。」

張三丰主張三教合一，認為：“古今有兩教，無三教。奚有兩教：曰正，曰邪。奚無三教？惟一惟道。一何以分？分何以三？蓋自有孔、老、牟尼，乃至有孔、老、牟尼，雖至有孔、老、牟尼，仍非有孔、老、牟尼。孔、老、牟尼，皆古聖人。聖人之教，以正為教，若非正教，是名邪教。”

張三丰認為：“玄學以功德為體，金丹為用，而



後可以成仙。” “儒也者，行道濟時者也；佛也者，悟道覺世者也；仙也者，藏道度人者也。各講各的妙處，合講合的好處，何必口舌是非哉！” 後人編有《張三丰先生全集》。收入《道藏輯要》。

他的修煉方法主張「性命雙修」。

其《打坐歌》稱“仙是佛，佛是仙，一性圓明不二般。三教原來是一家，饑則吃飯困則眠。”

張三丰把儒家宣導的仁義與道家煉丹的鉛汞畫等號，稱“仙家鉛汞即仁義的種子”。在他那裡，陰陽家五行的金木水火土、儒家五德的仁義禮智信和人體五經的肝肺心脾腎是一一對應的。

他在《五德篇》中說：“仁屬木也，肝也；義屬金也，肺也；禮屬火也，心也；智屬水也，腎也；信屬土也，脾也。” 心有五德，身有五經，天地有五行，皆缺一不可，無仁者必無養育之念，其肝已絕，而木為之槁枯；無義者必無權宜之思，其肺已絕，而金為之朽鈍；無禮者必無光明之色，真心已絕，而火為之衰熄；無智者必無清澄之意，其腎已絕，而水為之昏涸；無信者必無交孚之情，其脾已絕，而土為之分崩。所以說“德包乎身，身包乎心，身為心用，心以德明，是身即心，是心即身，是五德即五經，德失經失，德成身成，身成經成，而後可以參贊天地之五行”。

三、著作：

有《張三丰先生全集》，由清朝李西月編著，是明清道教隱仙派的作品匯集，主要章節有：《大道論》、《玄機直講》、《玄譚全集》、《玄要篇》、《無根樹詞》、《雲水前集》、《雲水後集》等。

千百年來道家理論玄奧，文字晦澀，不能為社會所廣泛接受，從而阻礙了道家的深入傳播，張三丰采用歌詞的體裁、通俗的文字把玄奧的修真理論化為膾炙人口的曲詞《無根樹》。

這篇無根樹共 24 首，包含了張三丰隱仙派的修真理論和先後修持次第。

只要細細領悟他的《無根樹》，就會打開通玄路步入仙道門，正如他在《自題無根樹詞》中所說的那樣“要知端的通玄路，細玩無根樹下花”。

