

张三丰是这方面的大行家

选自《西游漫注》第三十九回（1）

孙悟空他一筋斗云，撞入南天门里，不进斗牛宫，不入灵霄殿，径到那三十三天之上，离恨天宫兜率院内，见太上老君，把他九转还魂丹求得一粒来，果然救活了这国王。

过去很多修道人都是修炼九转金丹之术，张三丰是这方面的大行家，后来他流传出来的太极拳，乃是炼九转丹的手段。我指的是武当山道士们练习的那个太极拳，不是其它的太极拳。其它的太极拳什么丹也不出来的。

太极拳转什么丹了？人家是把身体上每一层们的神灵、身体内的生灵都要洗练干净了升华的。那么九

转还魂丹就又怎么能还魂了？一个是往上，一个是往下。这国王的尸身要想能活过来，不但要有他的阴魂进驻泥垣宫，还要每一层身体的神灵等等都回来重新驻守岗位。

对这个事情，小说写的很清楚，是“气聚、神归”。呼的一口气，吹入咽喉，度下重楼，转明堂，径至丹田，从涌泉倒返泥垣宫。