

张三丰内丹养生修炼秘法

# 太极丹经

张三丰 原著

武当三丰犹龙派太极丹法传人  
当代著名道家仙学内丹养生家  
孔德 注解

武当文化研究学术成果之一

武当丹脉 太极三丰  
正本清源 指点迷津



海南出版社  
HAINAN PUBLISHING HOUSE

张三丰内丹养生修炼秘法

# 太极丹经

张三丰原著

武当三丰犹龙派太极丹法传人  
当代著名道家仙学内丹养生家  
孔德注解



海南出版社  
HAINAN PUBLISHING HOUSE

---

**版权所有 不得翻印**

图书在版编目(CIP)数据

太极丹经 / (明)张三丰著;孔德注解.

—海口:海南出版社,2011.8

ISBN 978-7-5443-3941-4

I. ①太… II. ①张…②孔 III. ①道教—研究—中国—明代

W. ①B959.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第136046号

---

## 太极丹经

---

作 者:张三丰

注 解:孔 德

审 校:郭树森

策划编辑:柯祥河

责任编辑:李智勇

特约编辑:刘 铮 张 奇

装帧设计:第三工作室·嵇倩女

责任印制:杨 程

印刷装订:北京冶金大业印刷有限公司

读者服务:杨秀美

海南出版社 出版发行

地址:海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编:570216

电话:0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销:全国新华书店经销

出版日期:2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:27.5

字 数:500千

书 号:ISBN 978-7-5443-3941-4

定 价:48.00元

---

本社常年法律顾问:中国版权保护中心法律部

【版权所有 请勿翻印、转载,违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题,请寄回本社更换



# 序

武当文化是一个博大精深的文化体系。在这个博大精深的文化体系中，武当道家、道教文化可谓为主干。然而由于历史的原因，我们丰富多彩、博大精深的道家、道教文化，其价值直到最近二十年重新被人们所认知。通过认真的研究，学术界发现道家、道教文化蕴藏有对社会、对人类具有宝贵价值的思想文化资源，是一笔巨大的精神文化财富。但尽管如此，而今人们所知的道家、道教文化多限于表象的层面上，不甚了解其深刻内涵和本质奥秘。

武当山“自黄老设教，神仙至人栖之者众”（明·任自垣《敕建大岳太和山志》卷六《集仙记第五》），加之此山又是玄天上帝得道飞升之地，故参玄问道者，代不乏人。今存记载者，即有春秋之尹喜、汉之戴孟、唐之姚简、五代之陈抟、宋之孙寂然、元之张守清、明之张三丰等一大批仙师真人。其实世人很难了解丹道之学，实为对人生的终极关怀，是人类真、善、美修养之体现。但此学积极之人生观、世界观、养生观，因历史变革等诸多原因，世人识其真实面目者少之又少。明清以后，武当山道教宫观屡罹兵火之患，传其薪火者亦寡而又寡。20世纪80年代以来，由于《武当》杂志长期致力于武当文化、武术的研究，武当丹道之学渐为世人所知，孔德先生长期在《武当》杂志编辑部工作，既修习内丹，又从事研究，其成果值得重视。

古代文献称内丹学源自伏羲、黄帝、老子等，历代习练精研者颇多，是人类生命科学的结晶。自东汉末年，张陵创立道教，且尊老子为祖师以来，历代修真之士多寓居于道观，佛教中也有一些高人研习内丹功夫。宋元以降，道教门派林立，内丹学亦异彩纷呈，各种内丹思想和修炼学说在长期的交流融合与论辩碰撞中，直到明代才真正趋向于统一，而引导这一思潮的基础则是博大精深的道文化。在明代以道教思想、丹法而影响社会最大的代表



人物，则非张三丰莫属。

在中国民间，“张三丰”的名字可谓家喻户晓，是人人皆知的“活神仙”；在当今学术界，对张三丰的研究也呈现出丰富多样性，但对张三丰道学思想的探讨仍相对薄弱。随着武当文化乃至中国传统文化研究的深入，张三丰道学思想在中国文化史上的地位与作用也日渐显现出来。可以说，张三丰是中国道教文化与武当文化承前启后的关键人物，是明代道教内丹养生文化的集大成者。

本书是孔德先生继《易筋洗髓大全注解》《乐育堂语录注解》之后的又一部丹经力作，自1997年在《武当》杂志上连载以来，颇受内丹养生学界的关注，成为武当文化研究领域重要的学术成果之一。该书撷取1926年上海中原书局印行版《三丰全书》中的《天口篇》、《大道论》、《〈无根树〉道情二十四首》、《玄机直讲》、《道言浅近说》以及《玄要篇》等核心篇目进行注解，所选内容基本涵盖了张三丰内丹及道学思想体系，在一定程度上消除了过去人们的疑虑。通读此书，可以看出孔德先生对张三丰著作的通透理解及其对三教经典的广博学养，对学术界研究中国丹道文化提供了许多新的视角。诸如孔子、孟子等儒家学者对丹道的传承；“天人合一”的道学思想对现代社会的启示；现代人如何认识修道与养生的问题；张三丰道学思想对社会人生所持积极的态度，对当代社会精神文明建设的借鉴意义。

孔德先生向来主张修道不尚空谈，还要和社会责任感紧密联系起来，并以自己的修真实践去验证前人的丹经著述，这是一般人所难以悟透的。针对丹经中的玄奥隐语则集中阐释，使读者融会贯通、一目了然。同时又以通俗易懂的语言，结合现代社会的观点与现象去解读张三丰丹经，则是张三丰道学思想的继承和发展。当今社会，纷纭繁复，快捷的生活节奏难以释去人们身心的重负，环境的破坏直接影响着人们的生存质量，违背大道的自然规律必然遭到大道的惩罚，所以，人们对于生命科学的探讨与反思则显得尤为迫切。如此看来，本书的出版，犹如给人们奉献上一剂醒世的良药。

孔德先生对武当文化的发掘与贡献是多方面的，新作既成，囑予作序，予亦难却其盛情，故为之序。

杨立志教授

2004年10月8日于南阳师专

曾担任南阳师范高等专科学校副校长、湖北省武当文化研究会会长



## 前 言

说起张三丰这个人物，当今之人似乎没有不知道的。其实此人不仅当今之人没有不知道的，而且自明清以来，张三丰都是一位家喻户晓的人物。

只不过，当今之人所知道的张三丰，大多不过是从金庸的小说、武侠片电视剧里所知，除过张三丰这个名字真实之外，其人其事则属完全虚构。这种虚构，把张三丰编造为一个江湖武林中具有奇功绝技的侠义帮主，实非真实的张三丰其人。今人也有从历史崇仰张三丰者，一者是许多太极拳门派、内家武术门派，皆奉张三丰为开派祖师；一者是道教门中炼丹修道者，亦奉张三丰为一代武当派之宗师。虽然此二家崇奉之张三丰确有其事其实，然亦实非张三丰先生之真实身份也。即或往前几百年说去，明清两代数百年，人们尊崇的张三丰又是个神仙人物，济世度人，隐显莫测。另有道门仙学修炼一宗，又将张三丰视为一代鼎门宗师。这些似乎更接近张三丰的真实面貌。然而确切说，此仍实非真实之张三丰也。

张三丰先生果何人也？

不见明天顺皇帝敕封诰命之“宝诰五”有曰：

玉虚上相，金阙高真。德畅人神，经开井鬼。广三千之功行，醒亿万之沉迷。昔从元岳而成真，今继玄天而阐化。执杀乾坤之方士，挽回道德之宗风。指先天而对月，招后进以升云。道妙无方，玄微莫测。至灵至圣，至大至尊。体合自然，神凝般若。三教真宰，一气权衡。参法天师，洞玄帝君。犹龙六祖，隐仙寓化。虚微普度天尊。

不见清雍正元年汪梦九先生所撰《三丰祖师全集序》曰：



古来一隐一见，而不失其正道者，其惟至人乎。能隐而不能见，则闲冷之意深，于世无益也。能见而不能隐，则消磨之日甚，于己无成也。虽然出而霖雨，入而烟霞，岂遂枯寂无为乎！抑非也，上真隐世复度世，见人不附人，是又隐见之神奇者耳。我三丰祖师，具知几之明，存正谊之理，其为儒道也，身可进亦可退；其为仙道也，身能飞亦能潜。进退飞潜之间，即犹龙之大道也……

由是愚故言，张三丰其人，学通三教，艺综百家，性命神妙，智慧圆通，济人度世，泽被群品，纵横自在，隐显莫测……乃是一位大道家、大道德家、大教育家、大仙学家。总而言之，乃旷世少有之至人、真人。

所谓至人者，通达一切之谓也。所谓真人者，完美无缺之人也。何可称得上“完美”？性有性之完美，命有命之完美。性命合道，形神俱妙，方称完美。故世人所知之张三丰者，所知者乃张三丰一个个的侧面，而非张三丰先生之全体。张三丰精医术，知此一侧面者，当称张三丰为医家；张三丰精拳法，知此一侧面者，当称张三丰为武家；张三丰精书法，知此一侧面者，当称张三丰为书法家；张三丰擅丹青，知此一侧面者，当称张三丰为画家；张三丰长诗词，知此一侧面者，当称张三丰为骚家；张三丰善琴瑟，知此一侧面者，当称张三丰为艺术家；张三丰出儒门，游释门，进道门，知此一侧面者，当称张三丰为儒家、为释家、为道家……是知一侧面之识，皆非全体，张三丰真至人、真人也。

为张三丰先生之道书丹经作注释，是愚多年前就立下的志趣。但“文章千古事，得失寸心知”，如何能把握张三丰先生道学思想之真脉而加以阐释光大，此乃为严肃之学术态度，非深入钻研、学习张三丰道学思想精微，并将其贯融到对张三丰太极丹法修炼实践之中是不行的。为此愚经历了近三十年漫漫的研究、探索、实践之路，对张三丰先生的生平事迹、道学思想、修炼方法有了一些较深入较全面的了解，从数年前开始为张三丰先生之著作的部分进行注释阐发，陆续撰文发表于《武当》。愚自觉这些文章字字皆从心发，句句概由情生，没有浮言虚语，虽或不能极精深地全面阐发张三丰先生之全体，但却不会歪曲张三丰先生道学思想之主旨，也不会错解张三丰太极丹法的修炼内涵。故文章刊登以来，深得读者之赞许，愚亦感到莫大之慰藉。据愚所知者，有些读者出国留学，将愚之文章剪裁汇集带至国外；有些读者到雪域高原工作，除过工具书，尽量带齐愚之文章著作备读；有些读者，订阅《武当》就是为了每期阅读愚之文章……愚深为之感动。此中感动，非愚有丝毫自得之自豪，亦为大道真传，亦为张三丰之正脉学统能为世



人珍爱而造福社会而感动。

当然，张三丰先生的太极丹经体系中，有关三元丹法之地元、人元之许多内容与奥秘，可以在合适机会针对合适对象进行函授面授。但本书所讲内容，丝毫不影响广大的向道者实修实证的现实需求。

愚今所用者，乃正是“能见不能隐”之事，故时时会有“则消磨之日甚，于己无成”之警告，每有罢笔之想。奈每想“积三千功行、八百善果，不当自了汉”这些事，又一时难下狠心。或可再笔耕数载，必一隐了之，此当是迟早的事情。

言犹未尽，权以代序。

孔 德

2004年9月撰于蟄龙居





# 目 录

序 .....	1
前言 .....	1

## 上 卷

天口篇 .....	3
正教篇 .....	5
儒书篇 .....	8
禅旨篇 .....	13
玄音篇 .....	16
五德篇 .....	19
孝行篇 .....	24
淫恶篇 .....	31
施报篇 .....	35
盈亏篇 .....	41
毁誉篇 .....	45
修短篇 .....	47
穷达篇 .....	50



人品篇 .....	53
快活篇 .....	57
能让篇 .....	61
忠恕篇 .....	64
虚无篇 .....	67
养生篇 .....	69
五劫篇 .....	73
敬神篇 .....	77
爱人篇 .....	81
医药篇 .....	84
相卜篇 .....	87
堪舆篇 .....	89
大道论 .....	93
上篇 .....	93
中篇 .....	127
下篇 .....	141
《无根树》道情二十四首 .....	165
第一首：无根树，花正幽 .....	170
第二首：无根树，花正微 .....	173
第三首：无根树，花正青 .....	174
第四首：无根树，花正孤 .....	175
第五首：无根树，花正偏 .....	176
第六首：无根树，花正新 .....	178
第七首：无根树，花正繁 .....	179
第八首：无根树，花正飞 .....	181
第九首：无根树，花正开 .....	182
第十首：无根树，花正圆 .....	183
第十一首：无根树，花正亨 .....	185
第十二首：无根树，花正佳 .....	187
第十三首：无根树，花正多 .....	189
第十四首：无根树，花正香 .....	190
第十五首：无根树，花正鲜 .....	192



第十六首：无根树，花正浓 .....	194
第十七首：无根树，花正娇 .....	196
第十八首：无根树，花正高 .....	199
第十九首：无根树，花正双 .....	201
第二十首：无根树，花正奇 .....	202
第二十一首：无根树，花正黄 .....	203
第二十二首：无根树，花正明 .....	205
第二十三首：无根树，花正红 .....	207
第二十四首：无根树，花正无 .....	208

## 下 卷

<b>玄机直讲</b> .....	213
炼丹火候说二篇 .....	213
返还验证说 .....	227
服食大丹说 .....	241
一粒黍米说 .....	246
登天指迷说 .....	252
《九皇丹经龙虎铅汞论》 .....	263
《吕祖百字碑》注 .....	267
<b>道言浅近说</b> .....	278
附：三丰先生辑说 .....	313
<b>玄要篇</b> .....	326
仿古二章 .....	326
上天梯 .....	333
亲口诀 .....	339
答永乐皇帝 .....	341
道情歌 .....	344
炼铅歌 .....	351



先天一炁歌 .....	357
铅火歌 .....	360
了道歌 .....	364
打坐歌 .....	368
道要秘诀歌 .....	379
金丹诗二十四首 .....	388
后记 .....	428

# 太极丹经

## 上 卷





# 天口篇

## 序言

### 【原文】

先民有言，圣为天口。愚非圣，安能代天立言？特以维皇上帝，阴鹭下民。发聩<sup>①</sup>振聋，本照临之美意；劝善规过，亦普度之良因。舌端艾艾<sup>②</sup>期<sup>③</sup>，不辞根钝；天下林林总总，愿听吾言。爰作训体文<sup>④</sup>若干篇，名曰“天口”，盖以报碧翁<sup>⑤</sup>崇褒之意云尔。

洞玄真人 臣张三丰书

### 【注释】

①聩：先天性耳朵失听。《国语·晋语四》韦昭注：“耳不别五声之和曰聩，生而聩曰聩。”古今文章词句常以“聩聩”比喻不知事理。

②艾艾期期：亦曰“期期艾艾”，形容人说话口吃嘴笨。典出《世说新语·言语》，三国时魏将邓艾口吃，常自称其名“艾”时语成“艾艾”，晋文王开玩笑说：“卿言艾艾，定是有两个邓艾了。”邓艾机智辩解道：“古诗所称‘凤兮凤兮’，还是指的一只凤嘛！”张三丰这里借用典故谦称自己嘴笨口吃。

③训体文：“训”，这里指解释、翻译之义，即指将前人、古人的文章词句及思想理论用当代通行的语言来进行解释。



④碧翁：此指明代武当高道孙碧云。孙为关西（陕西潼关与函谷关以西地区）人，少入华山岩栖穴处服气养神，并熟读三教经书。洪武二十七年（公元1394年），明太祖征至京师，赐衲衣，供斋供，次年赐还华山。永乐十年（公元1412年）成祖复召至，敕授道录司右正一，并任武当山兴建之总设计师，命住持武当山南岩官。孙早年仰慕张三丰，永乐皇帝兴建武当山，与孙碧云在洪武、永乐两代皇帝面前的极力推崇有一定关系，故永乐兴建武当山官观，特在武当山下黄土城为张三丰建一座遇真宫，塑鍍金铜像铜碑供奉。孙碧云嗣张三丰道脉，在武当山南岩官开“榔梅派”。

### 【文译】

古代的人说，圣人的言语文章都是代替天道发言的，故名为“天口”。我非常愚鲁，并不是圣人，怎能配得上代替天道发言呢？我之所以要发一些议论，特别的出发之意就在于，要维护在朝的天子和在天的上帝一心为造福老百姓的阴德之心。如果我发的议论对世人有振聋发聩的积极影响，那不过是我按照上帝和天子的美善之意来的；如果能起到劝善规过的作用，那也是上帝和天子普度众生的良因所致。虽然我嘴笨舌拙，但也不能因为根性愚钝而辞去弘扬大道的义务。我所希望的就是尽可能让天下众多的人诚恳地听听我所发表的议论。基于上述的想法，于是我才撰写了训体文章若干篇，总的题目立名为《天口》。

说起我撰写这篇文章的起因，也主要是要报答孙碧云先生在朝野之间一贯对我的崇褒。既然世上许许多多人都已经知道了我，我不写出些东西上报天子，下答百姓，那也是说不过去的。

洞玄真人 臣张三丰书

### 【按】

张三丰先生确实是个聪明绝顶的智慧家。请看这开篇之语，他明知自己具备圣人的资格，却又故作推辞之言，以避自大之嫌，此其一也。立篇取名“天口”，也煞是精妙绝伦。“天口”是代天立言，代君王发话，不是发表个人主观的见解。这一方面表明了自己阐述大道真理的客观态度，另一方面也从引言中讨好了当朝皇上，从而为他言论的普及营造更为有利的环境条件，此其二也。从张三丰的生平看，他本无意讨好皇上，因为从朱元璋到朱棣，两代皇帝访求他好多年，他都避而不见。但毕竟孙碧云在朝廷把他吹捧得了不得，最后还专门在武当山为他修建一座遇真宫，他再不从言词舆论上回应讨好一下当朝皇上，一是于礼不符，二是于理不通，三是于情不合；反之，



对他个人、对弘扬大道也是不利的。这些意思，从引言中“特以维皇上帝”，“盖以报碧翁崇褒之意”，以及署名中的“臣”字，让人看得清清楚楚。

三丰先生《天口篇》共分二十四篇，其中有正教篇、儒书篇、禅旨篇、玄音篇、五德篇、孝行篇、淫恶篇、施报篇、盈亏篇、毁誉篇、修短篇、穷达篇、人品篇、快活篇、能让篇、忠恕篇、虚无篇、养生篇、五劫篇、敬神篇、爱人篇、医药篇、相卜篇、堪舆篇。实乃完人至人真人之学，愚愿与好道诸君同学同修同证，以不辜负三丰先生代天立言之心也。

## 正教篇

### 【原文】

古今有二教，无三教。奚<sup>①</sup>有二教？曰正曰邪。奚无三教？惟一惟道。分何以三？盖自有孔老牟尼<sup>②</sup>，乃至有孔老牟尼。虽至有孔老牟尼，仍非有孔老牟尼。孔固儒也，老固道也，牟尼释也。然有所分故，究无所分。故以无所分，故必有所合。故不孔亦不老，不老亦不牟尼。牟尼孔老，皆名曰“道”。孔子绝四<sup>③</sup>，老子抱一<sup>④</sup>，牟尼之空五<sup>⑤</sup>，皆修己也。孔之仁民，老之济世，牟尼之救苦，皆利人也。修己利人，其趋一也。彼世人之别为孔老牟尼者，盖以名分，不以实察，抑以形分，不按理也。见为孔老牟尼，即非孔老牟尼；虽非孔老牟尼，还是孔老牟尼。孔老牟尼皆古圣人，圣人之教，以正为教。若非正教，是名邪教。儒家杨墨<sup>⑥</sup>，道家方士<sup>⑦</sup>，释家妖僧<sup>⑧</sup>，亦三教也。虽分三教，仍一邪也。是故分三教者愚，分邪正者智。

### 【注释】

①奚：义为“何”、“怎么”。

②孔老牟尼：孔，指孔子；老，指老子；牟尼：指释迦牟尼。

③绝四：即摒弃“怪力乱神”的说教与信仰。

④抱一：为老子之道学思想，“一”即事物的本质本原，造生一切，主宰一切，最完美，最自然，称名为“道”。“抱一”，简言之，即在认识事物上要认识事物之本质，修行上要返归先天。《道德经》有言“圣人抱一为天下式”。