

# 张三丰

# 全集



方春阳 点校



方春阳 点校

# 张三丰

# 全集

浙江古籍出版社



责任编辑 张学舒  
封面设计 凌瑛如

张三丰全集

方春阳点校

---

浙江古籍出版社出版  
(杭州体育场路347号)

浙江上虞印刷厂印刷  
(百官横街路3号)

浙江省新华书店发行

开本850×1168 1/32 印张15.5 字数280千 印数7001—9000

1990年12月第1版

1999年3月第2次印刷

---

ISBN7-80518-134-9/G·6

定价：18.00元

直義耳夏

三丰全集 圖像

壹

續畢集七



大元選老大明風漢招  
之不素寬之不見得樂  
天懷廣度人願九州徂  
素浩字無岸



三峯峻躡天外一人乾  
坤是法日月精神方冠  
一領破袖一身韜定晒臨  
處士仙真





蒲團不要坐石觀書三  
亥合講並象皆虛圓圓  
胡胡印印如如菩提如  
相先生有諸



是真神仙迺善打睡是  
真打睡乃知睡味是清  
養衣月飾林翠華  
山撫法河共三時

## 前 言

张三丰是一位充满传奇色彩的道教人物，在元明之际，赫赫有名。据说他“颀而伟，龟形鹤背，大耳圆目，须髯如戟，寒暑惟一衲一蓑”（《明史·方伎传》），以其不修边幅，因此人多称为“张邈邈”。

关于张三丰的名字，众说纷纭，一说名通，一说名金，一说名全一（或铉一），一说名君实（或君宝），一说名玄素，一说名玄化，一说名思廉；其字则一说为君宝（或君实），一说为铉一（或全一），一说为山峰（或三峰），一说为玄玄；其号则或称昆阳，或称玄玄子，或称保和容忍三丰子。《明史·方伎传》则认为“名全一，一名君实，三丰其号也”。清代研究张三丰的专家李西月，经过考证，结论是“名全一，字三丰”。两者吻合，较为可信。然而在古代著名的道教人物中，名字如此纷繁无定者，似属首屈一指，堪称一奇。

至于张三丰之籍贯，各家记载也很不一致。《陕西通志》说是宝鸡人，《山西通志》说是平阳人或猗氏人，《四川通志》说是天目人，甚至还有冀州人、义州人、易州人、闽人等各种说法，但较多的记载作“辽阳懿州人”，与《明史·方伎传》上所说的“辽东懿州人”合辙。李西月经过考证，认为以“辽阳”说为是，因为张三丰父母之坟墓在辽阳积翠山，这是比较有说服力的。然而如此歧异的籍贯，给人之印象也是够奇的了。

张三丰的生活时代也是一个聚讼纷纭的问题，或称宋，或

称元，或称明，莫衷一是；究竟生于何年、卒于何时，也是一个谜。据清代汪锡龄所撰的《三丰先生本传》，谓张三丰诞生于元定宗丁未四月初九日子时，相当于宋理宗淳祐七年，则应为公元1247年。然而同传又称其“延祐元年年六十七”，延祐为元仁宗年号，系公元1314年。按中国的传统方法推算，应当是六十八岁而不是六十七岁，小有矛盾。因为别无文献可征，姑从其说吧。至于卒年，也许是至正十九年，理由为同传称“九月二十日阳神出游，土人杨轨山以先生辞世，买棺收殓”，于时为公元1359年，享寿113岁，然而《明史·方伎传》载此事于洪武二十四年之后。信如其说，则应下延到公元1391年以后，享寿高达145岁以上。由于上述资料及其他多种记载，均认为“阳神出游”是一种假死，这就给推断卒年造成了极大困难。因此而产生“永乐中仍在”者、“正统间犹在”者诸说，如正统中尚在，则近200岁了。《明史·方伎传》说：“终莫测其存否”，为这个谜划上了句号。看来，这个谜还会作为一奇而流传下去，让我们聪明的子孙后代来揭开谜底。各种资料表明，张三丰生于宋，仕于元，行道于明，故称宋、称元、称明都可以，而以称元或称明更妥帖，因为其主要活动集中在这两朝。

翻开一部《二十四史》，就会发现没有一个道士不以受到皇帝的召见为荣，可是张三丰却属于“例外”，隐而不见。明太祖洪武二十四年（1391）诏命张宇初寻访，明成祖永乐五年（1407）诏命胡濙等寻访，此后又屡次设法迎请，均不出见。求访不得，屡加尊宠，明室于正统元年（1436）敕封“通微显化真人”，成化二十二年（1486）特封“韬光尚志真仙”，嘉靖二十四年（1563）又封为“清虚元妙真君”。希望张三丰感恩来朝，借以获得长生秘诀，然而事实并没有满足皇帝们的愿望。当然，也极有可能在颁赐宠号以前已经羽化，但是最早寻访时尚在似无疑问。富贵尊荣不能

动其心，品格之高，无愧称为“隐仙”。

入明以后，张三丰忽隐忽现，行踪莫测，死而复生，事能前知。据《明史·方伎传》说：“后居宝鸡之金台观，一日自言当死，留颂而逝，县人具棺殓之。及葬，闻棺内有声，启视则复活。乃游四川……复入武当，历襄汉，踪迹益奇幻。”又说：“所啖升斗辄尽，或日一食，或数月不食。书经目不忘，游处无恒，或云能一日千里。善嬉谐，旁若无人。”其他各家记载，则尤多奇幻灵异，不能备引。常居武当山，有恢复名山道场之志，预言“此山异日必大兴”。命弟子草创茅庐，各据胜地：邱元靖住五龙、卢秋云住南岩、刘古泉与杨善登住紫霄、周真得住黄土城，自己则住展旗峰北陲。迨至永乐十年（1412），明成祖果然委派工部侍郎郭玘、隆平侯张信等，在山上大兴土木，建造宫观，前后历时七年，建成八宫（净乐、迎恩、遇仙、玉真、紫霄、五龙、南岩、太和），二观（元和、复真），三十六庵，七十二岩庙，中兴道教胜地，迄今香火不绝。

张三丰是武当道派的实际开创者，而崇奉“真武大帝”为祖师。在教义上主张三教合一，儒道双修。如《大道论·上篇》说：“予也不才，窃尝学览百家，理综三教，并知三教之同此一道也。儒离此道不成儒，佛离此道不成佛，仙离此道不成仙，而仙家特称为道门，是更以道自任也，复何言哉！平允论之曰：儒也者，行道济时者也；佛也者，悟道觉世者也；仙也者，藏道度人者也。各讲各的妙处，合讲合的好处，何必口舌是非哉！夫道者，无非穷理尽性，以至于命而已。”基于上述认识，张三丰提出古今唯有两教。儒、释、道虽然号称三教，其实仅创始人不同而已，而“修己利人，其趋一也”（《天口篇·正教篇》），所以凡三教中操行纯正、修炼方法正确者，均为正教，否则即为邪教。张三丰尽管主张三教合一，儒道双修，然而倾向于儒更为明显。如《大

道论·上篇》说：“孔曰求志，孟曰尚志，为问何志，曰仁义而已矣。仁属木，木中藏火，大抵是化育光明之用，乃曰仁；义属金，金中生水，大抵是裁制流通之用，乃曰义。仙家汞铅，即仁义之种子也。金木交并，水火交养，故尝隐居求志，高尚其志，而后汞铅生，丹道凝。志包仁义汞铅，而兼金木水火之四象，求之尚之者，诚意为之，意土合而五行全，大道之事备矣。”而其三教合一的折衷观点，更是儒家不偏不倚的“中庸”思想的体现。在具体修炼中，认为必须先全人道，而后才能成仙道。如《大道论·中篇》说：“只要素行阴德，仁慈悲悯，忠孝信诚，全于人道，仙道自然不远也。”这也是不折不扣的儒家思想的反映。因此而得出“玄学以功德为体，金丹为用，而后可以成仙”（《天口篇·玄音篇》）的结论，自然顺理成章。

自从隋唐之际内丹术兴起以来，到宋金已发展为两大派别，即以张紫阳为代表的南宗和以王重阳为代表的北宗。南宗的修炼主“先命后性”，北宗的修炼主“先性后命”，丹法日趋完整细密。张三丰虽为北宗传人，而丹法却承接南宗，而又有其特色，与众不同：强调内丹的根本在“炼己”，而炼己的主要方法是“正念”。正念的做法是：“每日先静一时，待身心都安定了，气息都和平了，始将双目微闭，垂帘观照心下肾上一寸三分之间，不即不离，勿忘勿助，万念俱泯，一灵独存”（《玄机直讲·炼丹火候说》）。也就是说，在练功过程中，不断地排除杂念，净化练功意识，这就是正念。亦即陈冲素《规中指南》所说的：“盖无念之念，谓之正念”。要达到正念的目的，“凝神调息、调息凝神八个字就是下手功夫，须一片做去，分层次而不断乃可”（《道言浅近说·四》）。何谓凝神？即“收已清之心而入其内也。心未清时，眼勿乱闭，先要自劝自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰凝神”（同上）。何谓调息？即“心神一静，随息自然，我自

守其自然，加以神光下照，即调息也”（同上）。张三丰的调息有两个特点，一是要求“调度阴跷之息，与吾心中之气相会于气穴中”（同上）；二是“调息须以后天呼吸，寻真人呼吸之处”（《道言浅近说·二十》）。阴跷一脉，“上通泥丸，下透涌泉，倘能知此，使真气聚散，皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和气自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开，所谓‘天根月窟闲来往，三十六宫都是春’。得之者，身体轻健，容衰返壮，昏昏默默，如醉如痴，此其验也”（张紫阳《八脉经》）。真人呼吸之处即指阴跷中之真息，或称先天呼吸。“古云：‘后天呼吸起微风，引起真人呼吸功’。然调后天呼吸，须任他自调，方能调得起先天呼吸，我惟致虚守静而已。真息一动，玄关即不远矣。照此进功，筑基可翘足而至，不必百日也”（《道言浅近说·二十》）。筑基成功之后，即可转入大小周天的运炼。对于大小周天的运炼，张三丰虽然继承了南宗的衣钵，但又有其独到的见解。如谓静功炼养之中，不仅在阶段上有炼精化气、炼气化神、炼神还虚的三部功夫，而且一时一刻、一日一月也无不如此。“坐下闭目存神，使心静息调，即是炼精化气之功也；回光返照，凝神丹穴，使真息往来，内中静极而动，动极而静，无限天机，即是炼气化神之功也；如此真气朝元，阴阳反复，交媾一番，自然风恬浪静，我于此时将正念止于丹田，即是封固火候。年月日时久久行此三部功夫，不但入圃十月也”（《玄机直讲·炼丹火候说又篇》）。诸如此类，不胜枚举。此外，张三丰著名的丹词《无根树》中，还提出了一套“阴阳栽接”功法。谓“无根树，花正微，树老将新接嫩枝。桃寄柳，桑接梨，传与修真作样儿。自古神仙栽接法，人老原来有药医。”其法针对抗老防衰，也颇有研究价值。张三丰不仅擅长内丹术，而且外丹术的造诣也极其引人注目。据记载善于烧炼黄白之术，因此古今中外多



有以炼丹家目之者。已故道教学者、炼养大师陈樱宁先生，于外丹十分推崇晋代许逊的《石函记》和吴猛的《铜符铁券文》，认为对于以上两书来说，“自明朝张三丰、沈万三两君而后，殊乏知音”（《与朱昌亚医师论仙学书》）。陈先生系躬自实验，“证明红铜确能变为白银”（《答江苏如皋知省庐》）者，自非悬想之论。

英国著名学者李约瑟博士，在其巨著《中国科学技术史》中写道：“张三丰的名字，现在多与中国拳的一个派别——太极拳联系在一起。”事实确实如此，凡是追溯太极拳之起源者，没有不探求到张三丰的。如著名太极拳家吴志青就说：“考各家太极拳之源流，均称系丹士张三丰所传授”（《太极正宗·弁言》）。张三丰精通武术，太极拳是他创编的一套健身长寿的拳术，功验昭著，不仅普遍流传在中国各地，而且远涉重洋，走向世界，几乎五大洲无不有其踪迹。中国的拳术堪称丰富多彩，历史悠久，然而“衣被五洲，泽及百世”的唯有太极拳独占鳌头，也可称得上一奇了。除了太极拳之外，还有著名的内家拳。明代黄宗羲在《王征南墓志铭》中说：“有所谓‘内家’者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为‘内家’，盖起于张三丰。”其子黄百家从学于王征南，著有《内家拳法》一书，谓“自外家至少林，其术精矣。张三丰既精于少林，复从而翻之，是名‘内家’。得其一二者，已足胜少林。”内家拳翻动入静，为道士们强身防病提供了一种极好的体操运动，并且外出访道足以御兽拒侮，内住修炼则可保护宫观不受强暴欺凌。后来流传各地，影响十分深远。

总而言之，张三丰是一位了不起的道教人物，其功绩在于开创武当道派，深化内外丹修炼技术，以及创编太极拳与内家拳等。无论在道教史、哲学思想史、中国文化史、科学技术史、体育史及气功史上，都应该占有一席之地。我们整理出版张三丰的