

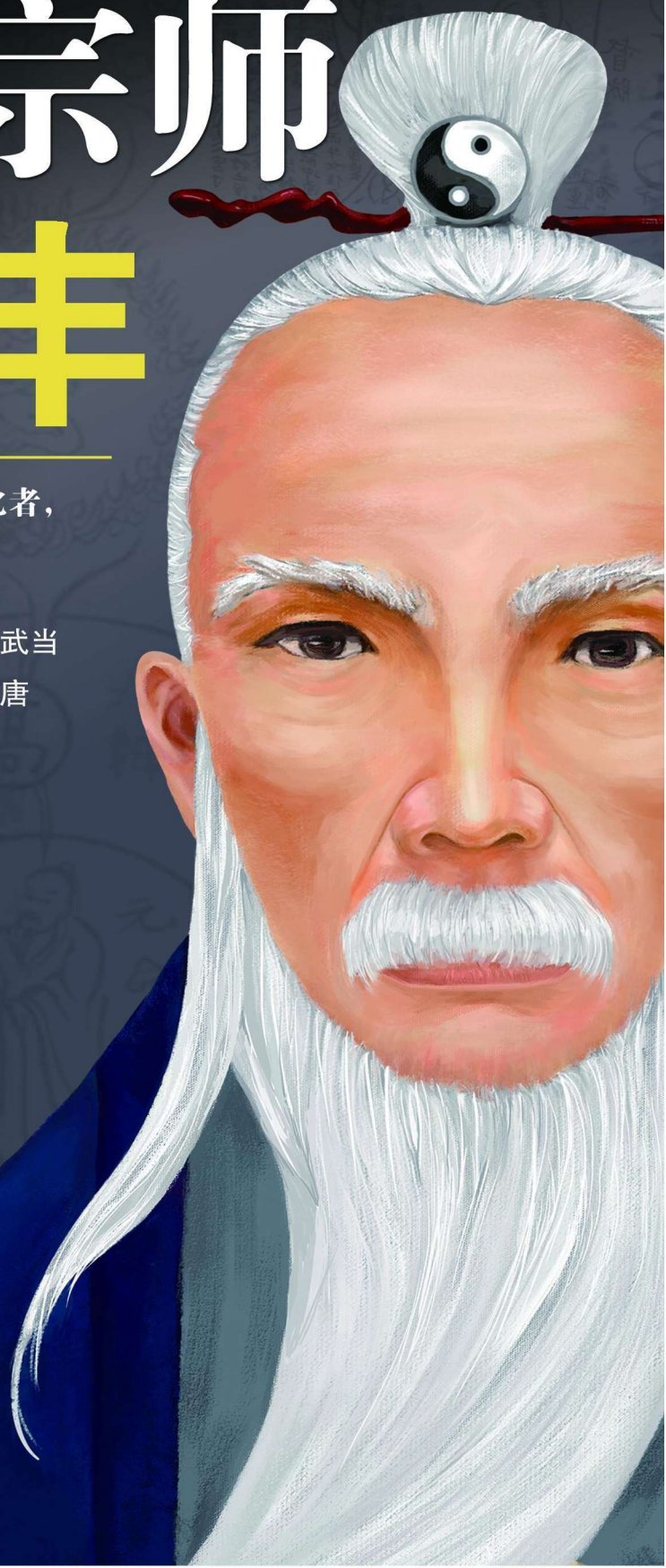
一代宗师

张三丰

古今练道者无数，而得天地之造化者，
张三丰也

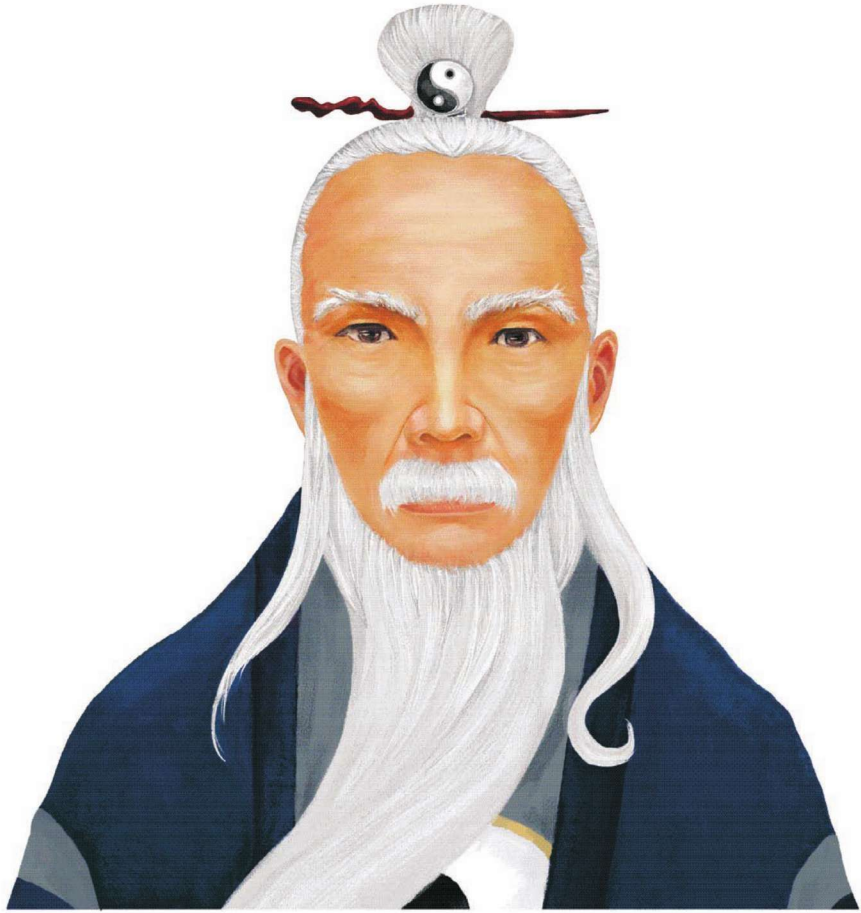
张三丰是道教内丹修炼之集大成者，武当
道教创始人，一代太极宗师，成为自唐
末吕洞宾以来最负盛名的“活神仙”

唐端剑 编著





唐端剑，1959年出生，湖南娄底人，研究生学历。住建部城乡建设常务理事，《湖南书画》副总编辑。



◆张三丰画像



责任编辑 谭笑 黄彩霞

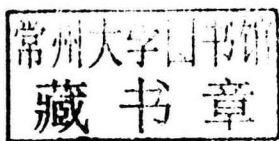
ISBN 978-7-5075-4676-7



定价： 49.80元

一代宗师张三丰

唐端剑 编著



 华文出版社

图书在版编目（CIP）数据

一代宗师张三丰/唐端剑编著. --北京:华文出版社,
2017. 6

ISBN 978-7-5075-4676-7

I. ①一… II. ①唐… III. ①张三丰 (1247-1458) —人物研究
IV. ①B959. 92

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第112936号

一代宗师张三丰

作 者：唐端剑

责任编辑：谭 笑 黄彩霞

装帧设计：金赋文化

出版发行：华文出版社

社 址：北京市西城区广安门外大街305号8区2号楼

邮政编码：100055

网 址：<http://www.hwcb.com.cn>

投稿邮箱：xiaotanxiaotan11@126.com

电 话：总编室 010-58336239

发行部 010-58336267 58336253（邮购）

责任编辑 010-58336237

经 销：新华书店

印 刷：湖南雅嘉彩色印刷有限公司

开 本：787×1092 1/16

印 张：16

字 数：310千

版 次：2017年7月第1版

印 次：2017年7月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5075-4676-7

定 价：49.80元

版权所有 侵权必究

前言

南怀瑾说：人，是充满了多欲与好奇心理的怪物。欲之最大者，莫过于求得长生不死之果实；好奇之最者，莫过于探寻天地人我生命之根源，超越世间而掌握宇宙之功能。由此两种心理之总和，构成宗教学术思想之根本。

因此，千古以来，出现了不少探究宇宙与人生命奥秘而冀求长生不老的书籍与秘法，以至形成一套系统的修行、悟道、养身思想，而这种思想又集中反映在道教教义里。道教是中国传统文化发展五千年来最具有经典标志的民族符号，有着强烈的神秘性、吸引力、仪式感，各时期代表人物灿若星河，老子、关尹、列子、庄子、鬼谷子、张道陵、葛洪、孙思邈、吕洞宾、陈抟、王重阳、丘处机、张三丰等，都是我们熟悉的传奇人物。他们留下了《道德经》《南华经》《太平经》《参同契》《抱朴子》《黄庭经》《云笈七签》《道枢》等道教典籍。道教是中国土生土长的宗教，深深扎根于中华传统文化的沃土之中。它对中国的政治经济、文学艺术、国民性格、伦理道德、民风民俗等方面都产生了深远的影响。

在各种宗教中，道教是最注重养生修炼的宗教。他们深信凡人通过服食、导引、行气、清心等修炼方法能成为神仙。西晋葛洪说：“长生之道，道之至也，故古人重之也。”葛洪认为，神仙是由凡人经过修炼而变成的，而神仙的最大特点是长生不死、羽化飞升。他在《抱朴子内篇》阐述了长生成仙之说：“登虚蹑景，云舆霓盖，餐朝霞之沆瀣，吸玄黄之醇精。饮则玉醴金浆，食则翠芝朱英，居则瑶堂瑰室，行则逍遥天清。”他认为，这种神仙境界是人人都可达到的，但须通过艰苦的努力和辛勤的修炼。他强调：“道家之所至秘而重者，莫过于长生之方也。”

在道家看来，神仙并不是虚无缥缈的，长生久驻的人就是活神仙。若要长生，首先要长寿，而要长寿则需采用一定的养生保健方法来祛病健身，使身体和精神保持健康强盛。而这些手段即为道家养生修炼学的主要内容。著有《养生论》的嵇康，是“竹林七贤”精神领袖，他提出神仙之学的主旨在于养生，与道教追求长寿

的思想不谋而合。

在道教的发展史上，张三丰是另一座不可回避的高峰。

清代儒者朱仕丰评价张三丰说，古今练道者无数，而得天地之造化者，张三丰也。

张三丰是道教内丹修炼的集大成者，是武当道教的创始人，又是一代太极宗师，对推动发展道家理论起了重要作用，对阴阳太极文化也有较深研究。太极拳，承内丹修炼之法，观自然之行，为修行之法，后与传统武术文化相交融，开创了传统武术的新局面和方向，同时也奠基了武当这一道教洞天为“内家”武术的祖庭之道。由于武当武术和太极拳的广泛传布，张三丰的名字被世人广为传颂。传说明初他曾到武当山与弟子结庐而居，探讨道术，常为其弟子表演或教导武当武术，后离开武当山，不知所终。

“武当山得道，福泉山成仙”的说法，以及明太祖和明成祖多次征召他未果，更增添了张三丰的神秘。明代诸帝又对他屡次诏封，使其声名大著。张三丰的丹道理论特别强调道儒释三教归一，竭力融会儒学，具有浓厚的儒教韵味。他所提倡的“潜心于渊，神不外游”“澄心宜寡欲，养气戒多言”“心静息自调，静久心自定”“以气养性，以气养心，以气养身”等理念，时至今日，依然具有指导意义。

精通佛、释、道的南怀瑾又说：“一种学术思想，自数千年前流传至今，必有它存在的道理。古人并非尽为愚蠢，轻易受骗。”对于道教文化以及张三丰的种种传说，我们应该本着辩证的思维进行甄别，去其糟粕，取其精华，为我所用。

目录

前言

第一章 福泉成仙

隐世避诏.....	002
三丰身世.....	004
福泉成仙.....	012
仙脉福泉山.....	014
长寿法门.....	018

第二章 原式太极功法

太极拳源考.....	022
张三丰创拳考.....	023
张三丰太极拳论.....	026
太极拳经.....	027
原式太极拳九字秘诀.....	031
太极行功忌要.....	033
太极拳养生原理.....	034

第三章 内丹修炼秘法

张三丰内丹术溯源.....	038
张三丰内丹修炼理论.....	040
内丹术著述.....	046
内丹修炼程序.....	047
张三丰炼功下手功夫.....	055
张三丰论火候细微.....	059
内丹三十六诀.....	061
内丹术之长生道.....	066

第四章 辟谷修身功法

辟谷溯源.....	070
辟谷成因.....	073
道家炼丹与辟谷.....	076
服气辟谷法.....	077

丹药辟谷法..... 085

第五章 清心修养秘诀

张三丰清心修身论..... 088
修心典籍《清静经》..... 089
道家《清心诀》与《静心诀》..... 096
精神修炼..... 097
道教持斋的功德..... 099
积功行善以正心..... 102
抱朴养性..... 103
养性先调心..... 106
性命双修..... 108
练养结合 天人合一..... 110

第六章 长寿修炼秘图

武当多寿者..... 116
武当丹道修炼..... 118
《内经图》..... 119
《修真图》..... 124
《心性图》..... 134
修身长寿旨要..... 136

第七章 活神仙民间传说

神来之笔葛镜桥..... 138
贵定借井..... 139
吕洞宾超度张三丰..... 142
张三丰与刘伯温..... 143
戏惩方士..... 143
踏云靴..... 145
抱牛娃..... 146
上脚镣..... 147
夹蚊子..... 148
上树梢..... 149
吓强盗..... 149
漂过河..... 150
武当拳..... 151
器川的来历..... 152

张三丰画画.....	153
崂山留神韵.....	153
耐冬花.....	153
绛雪.....	154
金台观见证.....	154
真人现身.....	155
四海为家.....	156
张仙遗踪.....	157

第八章 张三丰弟子传人

弟子生卒年表.....	162
四仙说.....	163
真传弟子之邱玄清.....	164
真传弟子之孙碧云.....	165
真传弟子之沈万三.....	167
武当七侠.....	167
《武当道室示诸弟子书》.....	171

第九章 史说张三丰

列传一.....	176
列传二.....	176
列传三.....	177
列传四.....	177
三丰先生本传.....	177
三丰先生传.....	179
赞张真仙诗.....	180
命邀请真仙张三丰敕.....	180
御制书.....	181
张神仙祠堂记.....	181
张全一传.....	182
禅玄显教编.....	183
御赐张三丰铜碑.....	183
仙释.....	184
张三丰遗迹记.....	184
贵州图经新志.....	185
寓金台观.....	186
寄常遇春.....	186

度沈万三.....	186
三却廷诏.....	187
滇南践约.....	188
题诗警祸.....	188
混迹京师.....	188
明殿飞升.....	188
枯梅复生.....	189
梦里传方.....	189
度汪梦九.....	189
秦安溷迹.....	190
隐镜编年.....	192

第十章 张三丰生平年表考论

张三丰名字号考.....	196
张三丰年代背景考.....	198
张三丰故里考.....	202
张三丰行踪考.....	210

第十一章 张三丰主要著述

《无根树》.....	214
《大道论》.....	219
《玄机直讲》.....	225
《道言浅近说》.....	236

参考文献.....	242
-----------	-----

后记.....	244
---------	-----



第一章 福泉成仙

一代“隐仙”、武当道祖张三丰，因受到明朝诸帝崇仰而屡次被诏请加封，成为自唐末吕洞宾以来最负盛名的“活神仙”。他是元明间盛传神龙见首不见尾的传奇式人物，时人已目为神仙。“武当山得道，福泉山成仙”，张三丰在福泉成仙的经历，更是被赋予神奇色彩。

隐世避诏

张三丰是我国历史上著名的道教大师，是集道学、武学和文学于一身的传奇人物。他创建了太极拳，是道教武当派内家拳的祖师爷，极大地丰富和发展了道家学派。

张三丰的一生颇富神奇色彩，如神龙见首不见尾，在后世人的心中，越来越神秘难测。有关张三丰的传说非常之多。他到底卒于何年何时，也无法考证。有记载甚至说他活了四百多岁。也有人认为他有长生不老之术，一直活着，始终留在人间。

时至今日，仍然有人渴望像张三丰那样修身得道，为悟道闭关一二十年，甚至更长的时间。有不少悟道德修行者，选择去了贵州。为什么？从历史上看，不少高人都是在贵州悟道成功，人们相信这里具有神秘的气场。比如，明正德年间，王阳明被贬谪到贵州龙场（今修文县），前后不过三年时间，终在龙场悟成其大道，成为一代学术巨擘。在他之前，张三丰则在贵州平越悟得成仙之道。

平越是今贵州福泉市的古称。平越驿站位于西门河北岸，原始建于明洪武五年（1372年），具有军事、交通、邮传、商贸等多种功能，是贵州著名的十六个驿站之一，许多达官名流下榻于此，留下了不少诗文和故事。

据说在元末明初，张三丰在西南一带云游。来到平越后，登高一望，发现当地的山形地貌如一幅天然的太极图，于是放弃继续云游的念头，留在平越城南的福泉山高贞观修行，终于成仙。

张三丰在福泉成仙的经历，被赋予神奇色彩。民间传说他有时候三五天吃一顿饭，有时候两三个月才吃一次饭。精神好的时候穿山走石，累了的时候铺云卧雪。有时一日走千里，“人皆异之，咸以为神仙中人”。

据记载，张三丰在福泉山修道时，常和平越卫指挥使张信对弈。一次下完棋，张三丰指着城南月山右一块地方说：“葬此必封侯。”张信的父母去世后，按照张三丰所指之处安葬，张信果然从此官运亨通，被调任京师卫指挥，后成为助永乐帝朱棣登基的重要功臣，被封“隆平侯”。张信做了大官之后派人去找张三丰，只是张三丰已云游不知所终。张信生平的各种史料记载较为详实，他在平越时确有可能和张三丰有所交集。

洪武二十四年，明太祖朱元璋为了加强对道教的控制，派遣一些道士出使全国各地道观，特意叮嘱使者：“有张玄玄，可请来。”但始终没有找到张三丰。据明史记载：洪武十七年至十八年间，朱元璋两度诏请三丰入京，皆避而不见。“洪武庚午，（三丰）拂袖长往，不知所在。”朱元璋的儿子湘王朱柏，亲自到武当山也没见到他的踪影。此后不久，朝野上下掀起了一股寻找张三丰的热潮。

明成祖朱棣登基后，张信上奏朝廷，说武当山大顶出现五色彩云，是吉瑞之兆。朱棣拨三十万人马给张信，大规模修建武当山道观。不仅如此，朱棣还派人四处寻找张三丰，并致张三丰《御制书》，表达渴见和仰慕之情：“皇帝敬奉书，真仙张三丰先生足下：朕久仰真仙，渴思亲承仪范，尝遣使致香奉书，遍诣名山虔请。真仙道德崇高，超乎万有，体合自然，神妙莫测。朕才质疏庸，德行菲薄，而至诚愿见之心，夙夜不忘。敬再遣使，谨致香奉书虔请，拱俟云车凤驾惠然降临，以副朕拳拳仰慕之怀，敬奉书。永乐十年（1412年）二月初十日。”张三丰无意相见，赋诗一首由弟子孙碧云转交永乐帝。明成祖朱棣信仰神怪之说，奉祀武当玄帝，而张三丰是武当山最有名的道士，也崇尚玄帝。因此，朱棣想把在民间影响很大的张三丰“延请诣朝”，一方面可以粉饰太平，收买民心；另一方面也可获得仙药，延年益寿。

为表达其诚意，明成祖下诏在武当山上建“遇真宫”，并谕敕张三丰祀像一组置于大殿正中，供人朝拜。张三丰奉真武大帝为祖师，永乐十五年，明成祖派出军民工匠三十余万人，在武当山大建宫观，作为真武大帝的道场，并派员守候“张真仙”。

《明史·胡濙传》中，记载有胡濙从永乐五年（1407年）起遍行天下访寻张三丰，历十年之久，至永乐十四年（1416年）才回京复命。其实，访寻张三丰远不止胡濙这一路人马。早在永乐三年（1405年）成祖朱棣就已遣淮安王宗道遍访张三丰于天下名山了。王宗道也是一访便是十年，竟无所遇而还。同时，《汉天师世家》也记载了成祖派正一教第四十三代天师张宇初访寻张三丰的事：“戊子十月，（成祖）手敕俾邀请异仙张三丰。己丑再敕访寻张三丰。”

明朝的历代皇帝坚信张三丰还活在世上，并纷纷给其封号。明英宗赐号“通微显化真人”，明宪宗封其为“韬光尚志真仙”，明世宗赠封他为“清虚元妙真君”。朝廷曾在武当山的老营官前修建了一座碑楼，内立两尊特大的石碑，一刻明成祖赐张三丰书，一刻明英宗赐张三丰诏，称张三丰为“真仙”。但皇帝们都无缘一见真人，只有朱元璋第十一子蜀献王朱椿，有幸在四川见过张三丰。他曾写过一首诗《题张神仙

像》，诗曰：“奇骨森立，美髯戟张。距重阳兮未远，步虚靖之遗芳。飘飘乎神仙之气，皎皎乎冰雪之肠……”据说他因得到张三丰的指点，领悟了道家的真义，后来避开了政治上的灾祸。

明朝的几位皇帝如此大费周章地寻访张三丰，除了政治上的需要，还有一个原因，就是向他求丹问药，以期长生不老。

三丰身世

张三丰的身世一直颇具争议，扑朔迷离。

《明史》等史料记载，涉及张三丰的籍贯、道术、主要经历、朝廷寻访等基本事实，但由于对其生卒年代没有记述，因此引起后人的诸多猜测，现据有关史料作一番梳理。

一、关于张三丰的籍贯

综合各类史料，大致可以确定，张三丰名全一，又名玄玄、通一，出生于1247年或者1248年。史载：“元朝名士，天师后昆，鹤骨珊珊，尤髯拂拂。出辽东而访道，人终南而遇师。”虽仅历明清两朝，但其事迹记载颇多歧异，其行踪游止神秘莫测。关于他的籍贯更众说纷纭，莫衷一是。出生地一说在辽宁阜新市，一说在今辽宁黑山县，一说在陕西宝鸡，还有的说在福建邵武市。但大多数研究者已基本赞同：“张三丰，辽东懿州人。”

据称张三丰的祖父是道教祖师之一张陵的后人，于宋代末年携家眷来到辽东。其父在元太宗时曾经入仕，后来归隐。其母就是在懿州城生活时生下了张三丰。张三丰五岁开蒙，拜白云禅志（张云庵）为师，脚踏莲花，习文研武，十八岁就已成为辽东名士。其人长相不凡，大耳朵大眼睛，“龟形鹤骨”，络腮胡子像钢丝一样，头上梳了个抓髻，喜欢在手中拿一方尺。无论寒暑，只穿一件百衲衣，在大街上四处游逛，人送外号“张邈遛”。从五岁到十二岁，他在碧落宫（又名碧云宫）度过了七年的时光，学业上打下雄厚基础。元世祖忽必烈中统元年（1260年），年仅十四岁的张三丰即考取了秀才，第二年称文学才识，列名上报，以备擢用，至元元年（1264年）秋天，忽必烈迁都大都，即现在的北京，下诏各地上报的文学才识到京待用，张三丰也

应诏到达元大都燕京，任中山博陵县令。这是张三丰第一次离开懿州家乡远行。此间，他也曾游历过辽东的一些名山，北镇的医巫闾山就曾留有张三丰的足迹。但不到两年，因其不羁，难受官场约束，回懿州老家，直至三十二岁时离开懿州，他一直研修、活动在辽东。

张三丰平时不怎么说话，但与之讨论佛儒道三教，则侃侃而谈，“专以道德仁义，忠孝为本，并无虚诞祸福、欺诳于人。所以心与神通、神与道一，事事皆有先见之理”。

张三丰的神异之处有两点。其一，他登山如履平地，隆冬季节躺在雪地里也可以安眠。其身体素质，在普遍不得温饱、体质孱弱的人群中显得鹤立鸡群。其二，史载洪武初年，他在武当山建立了几个据点，使其弟子邱玄清住在五龙，卢秋云住在南岩，刘古泉、杨善澄住在紫霄。自己则在展旗峰北设观，名为遇真宫，又在黄土城建屋，名曰会仙馆，令弟子周真得看守。

对于张三丰早年的情况，现在比较确凿的资料非常少。

要说比较严谨正规的史料，当然是《明史·张三丰传》了。但《明史·张三丰传》中只说他是辽东懿州（今辽宁阜新）人，早年时的其他情况一概没有说，只是说了一下张三丰成名后的行踪。

《明史》卷二百九十九是这样记述的：“张三丰，辽东懿州人，名全一，一名君宝，三丰其号也。以其不修边幅，又号张邈邈。颀而伟，龟形鹤背，大耳圆目，须髯如戟。寒暑惟一衲一蓑，所啖升斗辄尽，或数日一食，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。尝游武当诸岩壑，语人曰：‘此山，异日必大兴。’时五龙、南岩、紫霄俱毁于兵，三丰与其徒去荆榛，辟瓦砾，创草庐居之，已而舍去。太祖故闻其名，洪武二十四年遣使觅之不得。后居宝鸡之金台观，一日自言当死，留颂而逝，县人共棺殓之。及葬，闻棺内有声，启视则复活。乃游四川，见蜀献王。复入武当，历襄、汉，踪迹益奇幻。永乐中，成祖遣给事中胡濙偕内侍朱祥赍玺书香币往访，遍历荒徼，积数年不遇。乃命工部侍郎郭进、隆平侯张信等，督丁夫三十余万人，大营武当宫观，费以百万计。既成，赐名大岳太和山，设官铸印以守，竟符三丰言。或言三丰金时人，元初与刘秉忠同师，后学道于鹿邑之太清宫，然皆不可考。天顺二年，英宗赐诰，赠为通微显化真人，然莫测其亡也。”

传中说张三丰无论寒暑，都只是一身破衣服防风挡寒，一个旧蓑衣经霜遮雨。张三丰不大注重仪表，也不很讲卫生，经常穿得邋里邋遢。所以人们也常称他“邈邈道