

張三丰內功煉丹

秘訣

陽少陽會於大行第一相下兩書法一寸五分中內
抵腰中入循脊絡腎○難經曰督脈行於四尺五寸九
王啟玄曰腦戶乃督脈足太陽之會故也

脈督脈也名曰氣脊中一寸五分臨中內接
為經曰督脈任脈四尺五寸共合九尺
相連任太陽之會故也

二脈一潔古曰督者都也為陽脈之都剛任
猶天地海藏曰陰踰陽蹻同起眼中
見淨以之下乃水溝而相接

於身之前一行於身之後人身之有任
於身之前一行於身之後人身之有任

伯陽分可以合分之以見陰陽之不離合
有以奉
居此二而一者也

升降之道坎水離火交媾之鄉故
下閉則稱無無者以奉上上有神
在希乾天元人藥鏡云

陽會於大行第一相下兩旁去脊中



陽會於大行第一相下兩旁去脊中

山西科學技術出版社
山西出版集團



图书在版编目(CIP)数据

张三丰内功炼丹秘诀 / 墨井书屋收藏. —太原: 山西科学技术出版社, 2008.1

(老拳谱辑集丛书. 第2辑)

ISBN 978-7-5377-3020-4

I. 张... II. 墨... III. 拳术—基本知识—中国 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 171808 号

张三丰内功炼丹秘诀

藏版者 墨井书屋

校点者 常学刚

出版者 山西出版集团

山西科学技术出版社

太原建设南路十五号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴庆印刷有限公司

787×1092 1/16

开本 18

印张 二〇〇八年一月第一版

二〇〇八年一月太原第一次印刷

字数 187千字

印数 1-3000册

书号 ISBN 978-7-5377-3020-4

定价 38.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



策划人语

本丛书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。

原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心孤诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具有理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，

就全书的整体而言，其收藏、参考、学习价值并没有受到太大的影响。希望有收藏完整者鼎力补全，以裨益当世和后学，使我中华优秀传统文化承传不息。

为了更加方便广大武术爱好者对古拳谱丛书的研究和阅读，我们对丛书作了一些改进：将书中的文字通篇做了简体化处理；尝试着做了断句；并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，同时，与原版本并行刊印，以便于对照阅读。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。





前言

目前算在张三丰名下的著作，我们能够看到且最出名的大概有三种：第一，清雍正元年汪锡龄编纂的《三丰祖师全集》；第二，清代刘元焯编纂的《张三丰太极炼丹秘诀》；第三，清道光年间李西月编纂的《三丰全书》。而在这三种书中，被今天太极拳史研究者所特别关注的，就是《张三丰太极炼丹秘诀》。此书之所以被关注，是因为其中卷二刊载了太极长生诀、重阳祖师十论、运用周身筋脉诀、打坐浅训、打坐歌、积气开关说、太极拳论、学太极须敛神聚气论、太极行功说、太极行功歌、太极拳歌、太极拳十三势行功心解、行功十要、行功十忌、行功十八伤、太极拳七十二图势等一系列内容，从而被当成了张三丰创太极拳的铁证。

然而关于此书，其实还有若干未解之谜有待求证：

有研究者认为，此书成书大致是在公元1723年汪锡龄编纂《三丰祖师全集》之后，公元1805年李西月编纂《三丰全书》之前，编者是与清代李西月同时的刘元焯。而实际上，此书原未署编撰人，更无序跋题款，其成书年代及作者是谁，均属推测，目前并无确切的依据佐证。

有研究者认为，此书是作者『得汪书而补纪之』，并被李西月后来将部分内容移入《三丰全书》之中。因此此书是对『汪书』原始内容的保存，并为后来李西月编纂《三丰全书》奠定了坚实的基础。然而让人难以理解的是，这一本承上启下的著作，虽然在传记、修道篇、炼丹篇、炼丹歌咏、诗词等方



面与前后两种书都有关系，但卷二除《打坐浅训》与《打坐歌》收入李氏《全书》外，其余内容皆未收录，而恰恰是这些未被收入之内容，对证明张三丰与太极拳的关系极为重要。但无论是公元1133年汪锡龄编的《三丰全书》还是公元1884年李西月编的《三丰全书》，里面都只字未提张三丰与太极拳。这是为什么呢？

此外，有研究者注意到，该书若干篇目，如卷三《安乐延年法》、《长生不死法》、《超凡入圣法》，其内容实为拼凑自《灵宝毕法》，而《灵宝毕法》，相传为钟离权辑、吕洞宾传。类似情况在该书中还有不少，对照传世张三丰的道论、内丹著述及张三丰派所著的道教经典的篇目，这些内容是否为张三丰所作，有待详考。

有研究者注意到，《张三丰太极炼丹秘诀》一书在20世纪初的清代末年，似乎尚不为人所知。光绪十八年（1892年）倡议重刊，至光绪三十二年（1906年）问世的《重刊道藏辑要》，共辑录道书二百八十七种，其中新增道书一百一十四种，《张三丰先生全集》即为新增道书，但却没有《张三丰太极炼丹秘诀》的位置，这又如何解释呢？

以上种种疑问，都说明现在我们把此书作为张三丰创太极拳的『铁证』，证据尚不充分，然而正因为现在越来越多的人在研究中使用这个『铁证』，所以对此书的真伪和价值还需要做进一步深入的研究，这也是我们现在之所以要重印这本书的原因。

此书原本共六卷四十五目，二百六十八页，计七万七千字左右。里面有些内容，未必适合现在时代的一般读者阅读，但为使研究者得窥全豹，我们注重了『标本』的完整性，保留了上述全部内容，这一点是需要特别说明的。



张三丰太极 炼丹秘诀目次

卷一 传记

列传

三丰先生本传

张三丰外传

历代显迹纪

卷二 太极长生诀

重阳祖师十论

运用周身筋脉诀

打坐浅训

打坐歌

积气开关说

太极拳论

学太极拳须敛神聚气论

太极行功说

太极行功歌

太极拳歌

太极拳十三势行功心解

行功十要

行功十忌

行功十八伤

太极拳七十二路图势

卷三 修道篇

大道论

安乐延年法

长生不死法

超凡入圣法

归源论

△張三丰太極煉丹秘訣目次

□卷一 傳紀

▲列傳

▲三丰先生本傳

▲張三丰外傳

▲歷代顯蹟紀

□卷二 太極長生訣

▲重陽祖師十論

▲運用周身筋脉訣

▲打坐淺訓

▲打坐歌

▲積氣開關說

▲大極拳論

▲學太極拳須斂神聚氣論

□卷三 修道篇

▲太極行功說

▲太極行功歌

▲太極拳歌

▲太極拳十三勢行功心解

▲行功十要

▲行功十忌

▲行功十八傷

▲太極拳七十二圖勢

▲大道論

▲安樂延年法

▲長生不死法

▲超凡入聖法

▲歸源論

張三丰太極煉丹秘訣

目次



卷四 炼丹篇

炼丹大候说二篇
 服食大丹说
 圣母灵胎诀
 制铅秘诀
 制银秘诀
 制砂秘诀
 制汞秘诀
 金精阳炁论
 金火论
 踵息炼气篇
 九转龙虎金丹
 大丹起手秘诀
 长命金丹

卷五 炼丹歌诀

金丹诗
 续金丹诗
 大丹诗示武当弟子
 无根树道情

卷六 水石闲谈

闲谈
 诗谈
 乱谈

张三丰太極煉丹秘訣
 目次

二

卷四 炼丹篇

- ▲ 炼丹大候说二篇
- ▲ 服食大丹说
- ▲ 圣母灵胎诀
- ▲ 制铅秘诀
- ▲ 制银秘诀
- ▲ 制砂秘诀
- ▲ 制汞秘诀
- ▲ 金精阳炁论
- ▲ 金火论
- ▲ 踵息炼气篇
- ▲ 九转龙虎金丹
- ▲ 大丹起手秘诀
- ▲ 长命金丹

卷五 炼丹歌诀

- ▲ 金丹诗
- ▲ 续金丹诗
- ▲ 大丹诗示武当弟子
- ▲ 无根树道情

卷六 水石闲谈

- ▲ 闲谈
- ▲ 诗谈
- ▲ 乱谈



张三丰太极炼丹 秘诀 卷一

传记

列传

明史

张三丰，辽东懿州人，名全一，一名君宝，三丰其号也。以其不饰边幅，又号张邈邈。顾而伟，龟形鹤骨，大耳圆目，须髯如戟，寒暑唯一衲一蓑，所啖升斗辄尽，或数日一食，或数月不食。书过目不忘，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，遣使覓之不得。后居宝鸡之金台观。一日自言当死，留颂而

张三丰太极炼丹秘诀 卷一

传记

列传

明史

张三丰。辽东懿州人。名全一。一名君宝。三丰其号也。以其不饰边幅。又号张邈邈。顾而伟。龟形鹤骨。大耳圆目。鬚髯如戟。寒暑惟一衲一蓑。所啖升斗辄尽。或数日一食。或数月不食。书过目不忘。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。俱燬於兵。三丰與徒。去荆榛。闢瓦砾。創草廬居之。已而舍去。太祖故聞其名。洪武二十四年。遣使覓之不得。後居寶雞之金臺觀。一日自言當死。留頌而

张三丰太极炼丹秘诀 卷一

一



逝。县人具棺殮之，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、费玺、书香、币往访，遍历荒徼，积数年不遇，乃命工部侍郎郭璉、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，赐名太和太岳山，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，后学道于鹿邑之上清宫。然皆不可考。天顺三年，英宗赐诰，赠为通微显化真人，终莫测其存否也。

三丰先生本传

汪锡龄敬述

三丰先生姓张名通，字君宝，先世为江西龙虎山人，故尝自称为天师后裔。祖父裕贤公，学精星算。南宋末，知天下王气将从北起，遂携本支眷属，徙辽

逝縣人具棺殮之。及葬聞棺內有聲。啓視則復活。乃游四川。見蜀獻王。復入武當。歷襄漢。踪跡益奇幻。永樂中。成祖遣給事中胡濙。偕內侍朱祥。費書。香幣。往訪。遍歷荒徼。積數年不遇。乃命工部侍郎郭璉。隆平侯張信等。督丁夫三十餘萬人。大營武當宮觀。費以百萬計。既成。賜名太和太岳山。設官鑄印以守。竟符三丰言。或言三丰金時人。元初與劉秉忠同師。後學道於鹿邑之上清宮。然皆不可攷。天順三年。英宗賜誥。贈爲通微顯化真人。終莫測其存否也。

三丰先生本傳

汪錫齡敬述

三丰先生姓張名通。字君寶。先世爲江西龍虎山人。故嘗自稱爲天師後裔。祖父裕賢公。學精星算。南宋末。知天下王氣將從北起。遂携本支眷屬。徙遼



陽懿州。有子名居仁，亦名昌，字子安（一字仲安），号白山，即先生父也，壯負奇氣。元太宗收召人才，分三科取士，子安赴試，策論科入選，然性素恬淡，无仕宦情，終其身于林下。定宗丁未夏，先生母林太夫人，夢元鶴自海天飛來，而誕先生，時四月初九日子時也。丰神奇異，龟形鶴骨，大耳圓睛。五岁目染異疾，積久漸昏，其時有張云庵者，方外異人也，住持碧落宮，自号白云禪老。見先生奇之曰：“此子仙風道骨，自非凡器，但目遭魔障，須拜貧道為弟子，了脫尘翳，慧珠再朗即送還。”太夫人許之，遂投云庵為徒，靜居半載，而目漸明。教習道經，過目便曉。有暇兼讀儒釋兩家之書，隨手披覽，會通其大意即止。忽忽七載，太夫人念之，云庵亦不留，遂拜辭歸家，專究儒業。中統元年舉茂才異等，二年稱文學才識，列名上聞以備擢用，然非先生素志也。因顯揚之。

陽懿州。有子名居仁。亦名昌。字子安（一字仲安）號白山。即先生父也。壯負奇氣。元太宗收召人才。分三科取士。子安赴試。策論科入選。然性素恬淡。無仕宦情。終其身於林下。定宗丁未夏。先生母林太夫人。夢元鶴自海天飛來。而誕先生。時四月初九日子時也。丰神奇異。龜形鶴骨。大耳圓睛。五歲目染異疾。積久漸昏。其時有張雲庵者。方外異人也。住持碧落宮。自號白雲禪老。見先生奇之曰。此子仙風道骨。自非凡器。但目遭魔障。須拜貧道為弟子。了脫塵翳。慧珠再朗。即送還。太夫人許之。遂投雲庵為徒。靜居半載。而目漸明。教習道經。過目便曉。有暇兼讀儒釋兩家之書。隨手披覽。會通其大意即止。忽忽七載。太夫人念之。雲庵亦不留。遂拜辭歸家。專究儒業。中統元年舉茂才異等。二年稱文學才識。列名上聞以備擢用。然非先生素志也。因顯揚之。



故，欲效毛卢江捧檄意耳。至元甲子秋，游燕京。时方定鼎于燕，诏令旧列文学才识者待用。栖迟燕市，闻望日隆，始与平章政事廉公希宪识。公异其才，奏补中山博陵令，遂之官。政暇访葛洪山，相传为稚川修炼处，因念一官萧散，颇同勾漏，子岂不能似稚川，越明年而丁艰矣。又数月而报忧矣。先生遂绝仕进意，奉讳归辽阳，终日哀毁，觅山之高洁者营厝甫毕，制居数载，日诵洞经。俟有邱道人者，叩门相访，剧谈玄理，满座风清，洒然有方外之想。道人既去，因束装出游，田产悉付族人，嘱代扫墓。挈二行童相随，北燕赵，东齐鲁，南韩魏，往来名山古刹，吟咏闲观，且行且住，如是者几三十年，均无所遇。乃西之秦陇，挹太华之气，纳太白之奇，走褒斜，度陈仓，见宝鸡山泽，幽邃而清，乃就居焉。中有三尖山，三峰挺秀，苍润可喜，因自号为三丰居士。廷佑元年，

故欲效毛盧江捧檄意耳。至元甲子秋游燕京時方定鼎於燕。詔令舊列文學才識者待用。栖遲燕市。聞望日隆。始與平章政事廉公希憲識。公異其才。奏補中山博陵令。遂之官。政暇訪葛洪山。相傳爲稚川修煉處。因念一官蕭散。頗同勾漏。子豈不能似稚川。越明年而丁艱矣。又數月而報憂矣。先生遂絕仕進意。奉諱歸遼陽。終日哀毀。覓山之高潔者營厝甫畢。制居數載。日誦洞經。俟有邱道人者。叩門相訪。劇談玄理。滿座風清。洒然有方外之想。道人既去。因束裝出游。田產悉付族人。囑代掃墓。挈二行童相隨。北燕趙。東齊魯。南韓魏。往來名山古刹。吟咏閒觀。且行且住。如是者幾三十年。均無所遇。乃西之秦隴。挹太華之氣。納太白之奇。走褒斜。度陳倉。見寶雞山澤。幽邃而清。乃就居焉。中有三尖山。三峯挺秀。蒼潤可喜。因自號爲三丰居士。廷佑元年。



年六十七，殆入終南，得遇火龙真人，傳以大道，更名玄素，一名玄化，合號玄玄子，別號昆陽。山居四載，功效寂然。聞近斯道者，必須法財兩用，平生游訪，兼頗好善，囊篋殆空，不覺淚下。火龙怪之，進告以故，乃傳丹砂點化之訣，命出山修煉。立辭恩師，和光混俗者數年。泰定甲子春，南至武當，調神九載，而道始成。於是湘雲巴雨之間，隱顯遨遊。又十餘歲，乃於至正初，由楚還遼陽，省墓訖，復之燕市，公卿故交死亡已盡矣。遂之西山，遇前邱道人談心活道，促膝參同，方知為長老先生符陽子也。別后復至秦蜀，由荆楚之吳越，僑寓金陵，遇沈萬三，傳以丹道，事在至正十九年。臨別，先生預知萬三有徙邊之禍，囑曰：“東南王氣正盛，當晤子于西南也。”仍還秦，居寶雞金台觀。九月二十日，陽神出遊，土人楊軌山以先生辭世，買棺收殮。臨窆之際，柩有聲如雷，啓

年六十七。殆入終南。得遇火龙真人。傳以大道。更名玄素。一名玄化。合號玄玄子。別號昆陽山居四載。功效寂然。聞近斯道者。必須法財兩用。平生游訪。兼頗好善。囊篋殆空。不覺淚下。火龙怪之。進告以故。乃傳丹砂點化之訣。命出山修煉。立辭恩師。和光混俗者數年。泰定甲子春。南至武當。調神九載。而道始成。於是湘雲巴雨之間。隱顯遨遊。又十餘歲。乃於至正初。由楚還遼陽。省墓訖。復之燕市。公卿故交。死亡已盡矣。遂之西山。遇前邱道人談心話道。促膝參同。方知為長老先生符陽子也。別後復至秦蜀。由荆楚之吳越。僑寓金陵。遇沈萬三。傳以丹道。事在至正十九年。臨別。先生預知萬三有徙邊之禍。囑曰。東南王氣正盛。當晤子於西南也。仍還秦。居寶雞金台觀。九月二十日。陽神出遊。土人楊軌山以先生辭世。買棺收殮。臨窆之際。柩有聲如雷。啓



視復生。蓋其陽神出游，樸厚者見之，以為宛其死矣。後乃携軌山遁去。又二年，滄桑頓改，海水重清，元紀忽終，明運又啓，先生乃結庵于太和，故為瘋漢，人目為邈邈道人。道士邱元靖，安靜可喜，秘收為徒。他日入城都，說蜀王椿入道不聽，退還襄邛間，更莫測其踪迹矣。洪武十七年甲子，太祖以華夷賓服，詔求先生不赴。十八年又強沈万三敦請，亦不赴。蓋帝王自有道，不可以金丹金液，分人主勵精圖治之思。古來方士釀禍，皆因游仙入朝，為厲之階。登聖真者，決不為唐之叶法善、宋之林靈素也。前車可鑒矣。二十五年，乃遁入雲南。適太祖徙萬三於海上，緣此踐約來會。同煉天元服食大藥。明年成始之貴州平越福泉山朝真禮斗，候詔飛昇。建文元年，完璞子訪先生於武當。適從平越歸來，相得甚歡。永樂四年，侍讀學士胡廣奏言，先生深有道法。

視復生。蓋其陽神出游，樸厚者見之，以為宛其死矣。後乃携軌山遁去。又二年，滄桑頓改，海水重清，元紀忽終，明運又啓，先生乃結庵于太和，故為瘋漢，人目為邈邈道人。道士邱元靖，安靜可喜，秘收為徒。他日入城都，說蜀王椿入道不聽，退還襄邛間，更莫測其踪迹矣。洪武十七年甲子，太祖以華夷賓服，詔求先生不赴。十八年又強沈万三敦請，亦不赴。蓋帝王自有道，不可以金丹金液，分人主勵精圖治之思。古來方士釀禍，皆因游仙入朝，為厲之階。登聖真者，決不為唐之叶法善、宋之林靈素也。前車可鑒矣。二十五年，乃遁入雲南。適太祖徙萬三於海上，緣此踐約來會，同煉天元服食大藥，明年成始之貴州平越福泉山，朝真禮斗，候詔飛升。建文元年，完璞子訪先生于武當，適從平越歸來，相得甚歡。永樂四年，侍讀學士胡廣奏言，先生深有道法，



广具神通。五年丁亥，即命胡濛等遍游天下，访之十年。壬辰又命孙碧云于武当，建宫拜候，并致书相请。直逮十四年，并不闻有踪迹，帝乃怒，谓胡广曰：“卿言张三丰蕴抱玄机，胡弗敢来见朕也？”斥广寻觅之。广大惧，星夜抵武当，焚香泣祷。是年王月朔，为南极万寿，老君命诸仙及朝大会，时先生亦在诏中，遂与玄天官属御气同行。适见胡广情切，乃按云车，许以陞见入朝，后即赴上清之命，飘然而去。明年胡濛等还朝，终未得见先生也。吾师乎，吾师乎，其隐中之仙乎？其神仙而天仙者乎？继荷玉诏，高会群真，位列兑宫，身成乾体，故能神通变化，济世度人，四围上下虚空，处处皆鸾驂所至，将所谓深藏宏愿，广大法门者，吕祖之后，惟先生一身而已。锡龄风尘俗吏，几忘本原，观察剑南，又鲜仁政，滥叨厚禄，辜负皇恩，两年来曠天少见，水

廣具神通。五年丁亥。即命胡濛等遍游天下。訪之十年。壬辰。又命孫碧雲於
武當。建宮拜候。並致書相請。直逮十四年。並不聞有蹤跡。帝乃怒。謂胡廣曰。
卿言張三丰蘊抱玄機。胡弗敢來見朕也。斥廣尋覓之。廣大懼。星夜抵武當。
焚香泣禱。是年五月朔。爲南極萬壽。老君命諸仙。及朝大會。時先生亦在詔
中。遂與玄天官屬。御氣同行。適見胡廣情切。乃按雲車。許以陞見入朝。後即
赴上清之命。飄然而去。明年胡濛等還朝。終未得見先生也。吾師乎。吾師乎。
其隱中之仙乎。其仙中之神乎。其神仙而天仙者乎。繼荷玉詔。高會羣真。位
列兌宮。身成乾體。故能神通變化。濟世度人。四圍上下虛空。處處皆鸞驂所
至。將所謂深藏宏願。廣大法門者。呂祖之後。惟先生一身而已。錫齡風塵俗
吏。幾忘本原。觀察劍南。又鮮仁政。濫叨厚祿。辜負皇恩。兩年來曠天少見。水



潦頻增，齡乃跣足剪甲，恭禱眉山之靈。拈香七日，晴光普照，画景遙開，奇峰异水間，幸遇先生鑒齡微忱，招齡入道，并示丹經秘訣一章及捷要篇二卷，照法修煉，始識玄功，因此悔入宦途，游情山水，迹乃自出清俸，結庐凌云，未知何年何日，蟬脫尘網，採瑤花，奉桃實，敬獻先生也。齡侍先生甚久，得悉先生原本又甚詳，爰洗浊怀，恭為紀傳，以付吾門嗣起者。

張三丰外傳

神仙張三丰，一名君宝，一名仲猷，字玄玄，道号昆陽，又称斗篷，又呼張邈邈。辽东懿州人。甫七岁能棋，随手应局，人莫能敌。十岁习儒业，早失怙恃。后学道，遇郑思远祖师，授以至道。生于绍兴辛卯八月十五日。风姿魁伟，龟形鹤骨，大耳圆眼，须如戟，顶中作一髻。身被一衲，负巨蓬，手中常持方尺，在武当

張三丰太極煉丹秘訣 卷一

八

潦頻增齡乃跣足剪甲。恭禱眉山之靈。拈香七日。晴光普照。畫景遙開。奇峯異水間。幸遇先生鑒齡微忱。招齡入道。並示丹經秘訣一章。及捷要篇二卷。照法修煉。始識玄功。因此悔入宦途。游情山水。邈乃自出清俸。結廬凌雲。未知何年何日。蟬脫塵網。採瑤花。奉桃實。敬獻先生也。齡侍先生甚久。得悉先生原本又甚詳。爰洗濁懷。恭為紀傳。以付吾門嗣起者。

張三丰外傳

神仙張三丰。一名君寶。一名仲猷。字玄玄。道號昆陽。又稱斗蓬。又呼張邈邈。遼東懿州人。甫七歲能棋。隨手應局。人莫能敵。十歲習儒業。早失怙恃。後學道。遇鄭思遠祖師。授以至道。生於紹興辛卯八月十五日。丰姿魁偉。龜形鶴骨。大耳圓眼。鬚如戟。頂中作一髻。身被一衲。負巨蓬。手中常持方尺。在武當