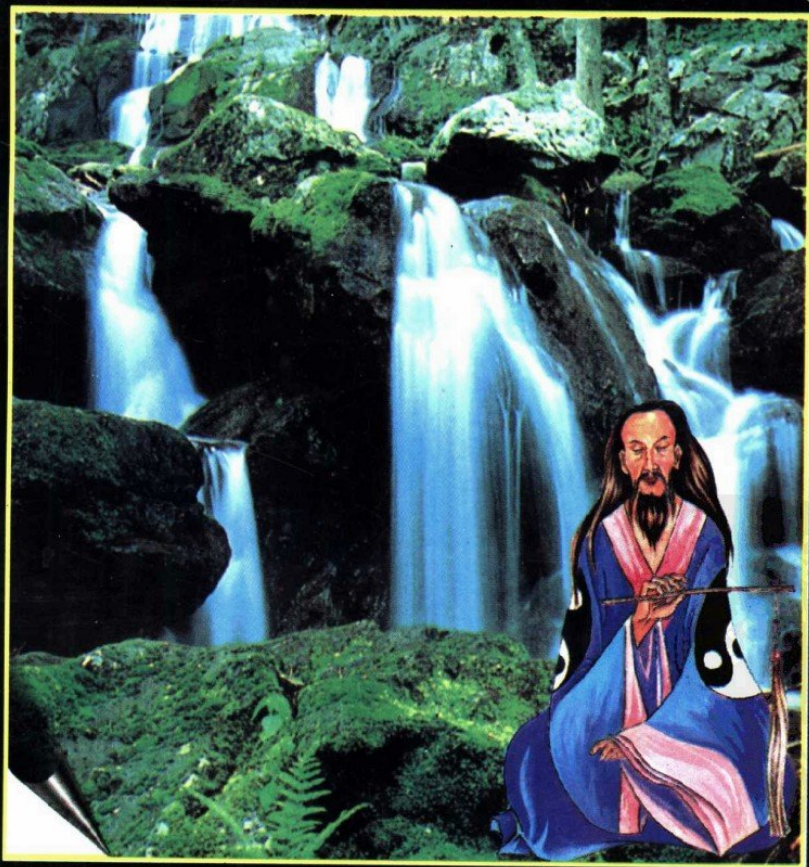


# 张三丰全集

武当丹士  
气功鼻祖



天元丹法  
显示神通



花城出版社

·粤新登字 05 号

张 三 丰 全 集

(明)张三丰著

\*

花城出版社出版发行

(广州市环市东路水荫路 11 号)

七二一五工厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 11.75 印张 2 插页 27.000 字

1995 年 11 月第 1 版 1995 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—15,000 册

ISBN7--5360-2148-8

L 1847 定价: 15.50 元

新  
知  
学  
社  
PDG

## 编 校 记

本书以木刻之清道光年间“空清洞天藏本”为底本，以清光绪年间刻本和民国初年石印之“中原书局本”为参佐，分章、断句、标点而成。其凡例如下：

一、三版本总目之条目多寡不同，名称亦有出入，道光年空清洞天藏本之条目居多，且名称近切，故总目之条目及其名称，一律以之为准。

二、三版本文咨、诗作之次序多有不同，杂错颠倒，殊难考订先后，而以光绪年间“空清洞天藏本”所载较为详备，故一律以之为准。

三、三版本文章、诗作，凡道光年“空清洞天藏本”不载而“光绪本”“中原书局本”载之者，酌补足之。其中段落、文字，凡三版本不同者，除明显之脱落、佚文、衍文、错误、别字参佐“光绪本”“中原书局本”校订而不依“空清洞天藏本”外，其余一律以之为准。

四、据《云水集序》，《云水前集》之诗文三丰仙人元明间作《云水后集》之诗文为三丰仙人清初时作。然则，查三版本，《云水前集》所载多为仙人与清初汪锡龄等人之唱和，而《云水后集》所载多为仙人与邱元靖等元明间人物之赠答。其《前集》实为《后集》，而《后集》实为《前集》，自不待言。故本编除《云水三集》未作变更外，将《云水前集》编为《云水后集》而将《云水后集》编为《云水前集》，实出必然。

编 者

## 序

张三丰是一位富有传奇色彩的历史人物，通认为武当派气功与武术的创始人。但历史上曾有两位名字相似者，即宋代张三峰和元明之际的张三丰。清初历史学家黄宗羲（梨洲）所作《王征南墓志铭》中说：“少林以拳勇名天下，然主于搏人，人亦得而乘之。有所谓内家，以静制动，犯者应手即扑，故别少林为外家，内家盖起于宋之张三峰。”对此“宋之张三峰”，武术界引有关文献仅记其“精于技击，”至其生卒年月，生平事迹则一概不详；对元明之际的张三丰。在道家文献在道及《明史·方技传》中，则有详细记载，并特别指出，为不致被人误认为张三峰而名三丰。按《神仙鉴》记：“刘宋时有张三峰者，号朴阳子，传阴道中三峰采战之法”，故声名狼藉，气功家深恶之。

至于武当派的创始人究为宋（或刘宋）之张三峰，还是元明之张三丰，在武术界仍在争论中，但在气功界则历来认定为元明之张三丰，向无异议。

扰《全集》所记，张三丰初从全真派道士张云庵学道，后复于终南山得华山文始派（创始人陈抟）火龙真人之传。至于汪锡龄认为张曾与邱花青相遇，其说不确，因邱花春已于1227年去世，而张三丰则1247年始生也。

有关文献称张三丰为“武当丹士”。按道家丹法有天、地、人三元之别，历代丹家多偏得其一，惟许旌阳、吕洞宾、张三丰

等悉得其全。《全集》所收资料对地元颇少涉及，《大道论》、《玄机直讲》等皆依天元立说，惟《无根树》词可做天元解，亦可做人元解，试析如后。

关于天元丹法，一说所谓天元，乃‘天’（神）所传，其事可遇而不可求；一说指清静修持法门，今通指后者。张三丰在《玄机直讲》、《道言论近说》等著述中，对清修之法，深入浅出，论之甚详。如《玄机直讲·炼丹火候说》中讲下手功夫，对扫除杂念，心息相依，逐节次第皆明指直说，细致入微，学者果能“按图索骥”，依之修持，自可拾级而上。此文特别指出“河车初动”与“河车真动”之区别。练功既久，自感有气循督任两脉固流循环，今通称为“通小周天”，不知此尚属初动，因为这仅是“但气至而神未全”，尚非真动，必待功到“自有一阵回风，上促百脉”，同时“中间若有一点，觉在丹田，是为水底玄珠，土内黄芽，尔时一阳来复，恍如红日初升，照于沧海之内，如雾如烟，若隐若见，则铅出生焉，始为河车真动，今之练周天功者，对此说颇可参考。至于《道言浅近说》所论调息、切中之理法，皆属要言，切中肯綮，不可忽视。

《全集·宝诰三》说张三丰“炼人元而兼统地元”，所谓地元即指烧炼外丹之事。道家所说外丹，其用途包括点化金银及服食。晋葛洪《抱朴子·内篇》力倡此说。《宋史·陈抟传》亦记当时已有人认为陈善“丹砂点化之诀”后周世宗甚至为此而诏见陈抟求教。张三丰师承火龙，亦得此法。《全集》载，张三丰曾以外丹点化金银之术授之沈万三，沈遂成巨富云云。但张在《服食大丹说》中说：“成道之后，方炼服食。此丹如黍米一粒。落于地上则金光烛天，方名神丹，若不通神敢说是外丹服食，此理奥妙，天机深远。”据此说可见，修道前所炼的“丹砂点

化”之丹，和成道后所服食的不同。道教传说，武当一派在丹药方面确有其独到秘传。《种吕传道集》立有专章以论外丹之事。《道藏·吕祖志》记钟离权曾以灵丹数粒付吕洞宾说：“此非世间五金石，乃世间异宝合成，虽有质而无形，如云如火，如光如影，可见而不可执，服之与人魂魄合为一体，轻虚微妙，彼如有形之丹也”。明伍冲虚《语录》曾详述其得曹还阳之传，行“丹砂点化”之诀获得成功之事。另记，必项内丹功夫已有成就，五脏坚实，方可再服外丹。近人陈撷宁氏（前中国道协会长）亦曾用多年之力从事外丹制炼。

人元丹法，或以清静、阴阳（男女）皆归之人元者，以其皆借人身修炼成丹；或以人元单属之男女双修者，以其必须“取之于人”，今多持后说。张三丰《无根树》词二十四首，历代注者由于师承不同，理解各异，有作清修解者，亦有作双修解者，如第一首：“无根树，花正微，树老重新接嫩枝。梅寄柳，桑接梨，传与修真作样儿，自古神仙栽培法，人老原来有药医。访明师，问方儿，下手速修犹太迟。”此已指明老年修丹须用“栽接法”，即双修云法。微指阳气衰微。

《无根树》词，出以通俗语言，隐含内丹秘义，曾被誉为“吐老庄之秘密，传钟吕之心传”之作。但这里需指出的是：所谓人元丹法，虽借他人（异性）之气结丹，但双方并不接触，绝不同于房中采战之说，张三丰本人也说他曾试行采战之法，终于无成。

道教传说，〔唐〕吕洞宾，〔明〕张三丰皆为“往世神仙”。〔明〕陆西星、〔清〕李西月（涵虚），汪锡龄等皆声称亲遇吕、张传诀，如此则当时张三丰已约五百岁，吕寿亦达千年，其说如何，尚乏实证，可存而不论。

张三丰早有文集问世，明代即曾刊行，后散佚。《明史·艺文类》著录张著有《金丹直指》一卷，又《金丹秘诀》一卷。《全集》称即今之《大道论》、《玄机直讲》、《玄要篇》，此三篇著作及刘悟元、李涵虚注解之《无根树》词二十四首，并属张文之精华。至《全集》所收有关张三丰之灵异事迹，以及由所谓“飞鸾显化”（扶乩）而来之资料，则多不足信，读者当能鉴别。

《张三丰先生全集》可做为研究气功功理功法之重要读物，亦可做为研究气功史之参考资料。此书旧皆线装竖排，如影印发行，则售价颇昂，今易以简字横排，铅印出版以降低成本，诚属惠而不费。

王松龄谨识

## 目录

- 第一卷 序 序 叙 叙 凡例十三则 诰 传  
三丰先生本传 (道)派 正讹 显迹 补辑(7)
- 第二卷 古文 隐鉴 元 清 (56)
- 第三卷 大道论 玄机直讲 道言浅近说 (105)
- 第四卷 玄要篇上 玄要篇下 (139)
- 第五卷 云水前集 云水后集 云水三集 (210)
- 第六卷 天口篇 训世文 (282)
- 第七卷 九皇经 三教经 张三丰先生全集洞玄经  
张三丰先生全集菩提圆妙经 钟偈 (304)
- 第八卷 张三丰先生全集闲谈类 诗谈 乱谈 张三丰  
先生全集题赠类 张三丰先生全集累记 (335)



## 第一卷

### 序

古来一隐一见而不失其正道者，其惟至人乎！能隐而不能见，则闻冷之意深，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。锡龄风尘俗吏，未省根源，幼读儒书，只期用世，今倦矣，将长往云山，与安期羡门游矣。曩者官剑南，擢永北，宦潮叠起，尘海忧劳，幸遇我祖师名言提警，招龄至前而语之曰：“方今圣人在上，下有贤宰辅，名公卿相与佐治，子无忘蓬山共处时也。”退而思之，始大觉焉。夫当此昌期，詎甘瓠落？但念九洲驰驱如龄等辈者，得之不多，失之不少，何苦长罹世网也。因将我祖师丹经二卷，诗文若干篇夙夜寻求，以图解脱。暇则梦寐间、山水间、鸾鹤间，复蒙祖师面示，谓其道始于太上，而祖于希夷。隐则隐，见则见，有隐中之见，有见中之隐，斯无隐之非见，未见之非隐，总不趋谒君公高谈金石而为方术者流也。龄乃记祖师显迹三十余则，藏其玄机妙旨有所亲得者，存其文而略存口诀，恐其即于漏泄也。他日龄凌风万里，跨鹤三

山，此书又付何人哉？

雍正元年小卯之月，诰授通议大夫河南全省河道副使梦  
九汪锡龄稽首薰沐谨撰。

## 序

有明之初，仙人辈出。南昌周颠仙，临川张景华。协律郎冷启敬，是皆默观景运，翊赞奇勳者。然其嬉笑神奇，震动天子，方士即沿此欺人也。张三丰先生跨辽东鹤，笮蓊北云，以文学才识受知廉平章，奏补县令，旋复致仕归家，从赤松子游。至正间，先生已浩然有得矣。道光初，余归自浙，于今秉铎嘉阳。每当课士之暇，辄受养生之书。常于李子斋头得剑南观察汪梦九先生所藏《三丰全集》，然后知文章出处，清矫不群，是亦未来娜嬛中秘典也。李生以其书历年既久，腐不堪披，亟欲梓而存之。并搜名山碑版，道院抄存者补其阙，由是郁郁然成一家言也。昔宋太宗谓诸臣曰：“华山陈抟独善其身，不干势利，可谓方外士矣。”三丰其能绍希夷之风者欤！

赐进士出身翰林院庶吉士知浙江青田县事嘉定府教授董承熙撰。

## 叙

尝读《吕祖全书》，自唐诗录及历朝遗迹，罄然备载，所以振元风而诏后学也。张三丰先生道德崇高，元微莫测，文章浩瀚，利济元方，与吕祖无异者也。其书曾刻于前明永乐时，久而版坏，然其散见于他书者亦不少矣。夫吕祖之书成于涵三，岂先生之书竟听其散佚乎；或者时之未至也。

国初汪公梦九观察剑南时，先生显化于署中，其辑兵爱民诸善政，得之先生者为多。梦九藏旧本拾遗文，将付梓，并欲与巡抚奏请立祠，均未果。盖其时，亦将至矣。长乙山人，通园居士，忘名利者也。得先生书于梦九六世孙名晷者之家，十存七八，因采诸书以补之。寿诸梨枣，以成梦九欲遂之志焉。虽斋居弦诵，未遍历武当、宝鸡诸名胜，搜罗真迹，纤悉弗遗；然观集中本末终始，郁郁大成，实与《吕祖全书》相伯仲，即有遗佚，无妨续补也。前明之访先生也，侧席傍求十余年而不得，先生独以隐世济世，维气运于人所不知之地，纤尘不染，高不可攀，高真上圣，莫过于此。明君且以通微显化封之，《明史》竟以方技末流列之，误矣。读此集者，见先生于文字中，复见先生于文字外，已飘飘乎欲仙也。会心人自领之耳。

赐进士出身内阁中书改保宁府教授致仕西来李迥秀谨叙。

## 叙

程子谓却病延年则有，白日飞升则无。欧阳公谓养生之术则有，神仙之事则无。余以为却病养生即仙道也。《黄庭经》云：“仙人道士非有神，积精累气以成真。”诚平允之论哉。今夫谷虚，境也；神灵，觉也。虚灵不昧则成儒，谷神不死则成道，仙何异焉？三丰先生在元明鼎革间，独全性命于乱世，不示闻达于诸侯，深造以道，欲其自得。默念州县劳人，帑书招我，皆所以蔽虚灵而损谷神也。屏之弃之，避之藏之，真所谓世有神仙，彼必深潜崖壑，惟畏人知者，先生之节贞矣。风雪可眠，非徒却病；须眉不老，何但养生。光之有日月之明，大之有沧海之水，安知不有脱壳生翰，白日飞升，成仙于青霄之外者哉。雍正初，汪公梦九观察剑南，先生以法身显化其署，即谓五百年犹在人间可也。公知神仙之道，信而有征。于是以先生文章出处辑为成书，盖欲与却病延年者大其观也。卓菴刘君得汪书而补纪之，刊版传世。后之颂其诗，读其书者，应知仙道之不虚也夫。

道光甲辰七夕长乙山人涵虚生叙。

## 凡例十三则

此书访辑知多遗漏，然其诗古文词，鉴论经训，皆宗三教之旨，以垂百世之言，亦涵三官之所云。《吕祖全书》辑未全，而义则全也，故曰《全集》。

出处显化，凡子虚乌有，院本浮谈之类，皆所不取，兹特取史志记传，道门实录者，以为观鉴。

先生法像，见于石刻者甚多。欲尽传之，难以描写，兹特取立坐行眠，临成四幅，从简赅也（本书从略）。

《正讹》、《显迹》、《汇记》诸篇，前后有互见者，其详略却自不同，阅者首尾参观，则先生之实事益见。

此书得于他处所刻，黄冠所抄者，类多讹误，惟汪本特为近善，兹刻凡系汪仙所藏，必题圆通道人藏本，志自来也。

《云水前集》皆系先生住世时所作，编年纪月，如见平生。其有散见于各省志传者，皆集中之作也，故不注某诗见某志。

《云水后集》、《三集》，一系度汪仙时所作，一系住空青时所作，故仍以编年序之，纪神游也。闻他处有先生乱沙，恐其人鬼杂出，难以尽信。间有可信者，则录于汇记之内，正集不敢滥收。

《玄要篇·诗古·道情》别刻混为一卷，兹照汪仙藏本，分《诗古》为上卷，《道情》为下卷，其不与《云水诗》相参者。《云水》系先生事迹，《玄要》乃先生道言也。

《明史·文翰类》所载道家书目，其中有先生《金丹直指》一卷、《金丹秘诀》一卷，即今《大道论》、《玄机直讲》与《玄要篇》也。又名《节要》，又名《捷要》，俱见《神仙通鉴》。兹照汪仙所藏，先生自订名之，不复更易。

俗刻多讹，传抄多谬，兹集于文义两可者，必为小注存之，以俟阅者去取。

句读只用单圈，题义略为疏解，以便阅者豁目。

先生仙传医方，河图地理，此皆明所作，别有成书传世，兹不合编，以便求道求术者，各从所好。

此书抄录底本者，嘉州杨建峻、东冈李岱霖、樾为刘光焯、刘光泽也。其同采访者，李迦秀、李朝华、李元瑞、黄令仪、王筠、王琮、胡大文、曾炳元，皆乐山人也。阆中李耀先与前十三人共相劝梓。

长乙谨记之，以志同善焉。

## 诰

### 明天顺皇帝勅封诰命

奉天承运，皇帝制曰：朕惟仙风道骨，得天地之真元。秘典灵文，集阴阳之正气，顾长生久视之术，成超凡入圣之功，旷世一逢，奇踪罕见。尔真人张三丰，芳姿颖异，雅志孤高；得仙箓之秘诀，饵金鼎之灵膏；去来倏忽，实得造化之机；隐显微芒，唇含乾坤之妙。兹特赠尔为通微显化真人。锡之诰命，以示褒崇，尚期指教，式惠来英。

#### 宝诰一

元朝名士，天师后昆。鹤骨珊珊，龙髯拂拂。非百里之小才，得一官而勇退。出辽东而访道，入终南而遇师。笠穿衲敝，寒暑不侵。果熟丹成，纵横自在。托歌词而谈道，响彻云霄；籍尘垢而隐真，人称邈邈。玉枢宣诏，金殿飞身，玄妙无方，隐显莫测。大忠大孝，大慈大悲。南极会上，群仙领衲。玄玄演正。武当继武真君。

#### 宝诰二



始青一气，教阐十方。积功勋于大明，度众生于塵市。遇火龙而细参至道，入武当而调养谷神。混俗和光，经纬五载。入山面壁，考验九年。大廷（一作静、乐、系宫名）朝驾显飞升，名山古洞留仙迹。方方开化，处处设坛。演金科流传万世，证金丹度尽后学。大悲大愿，大慈大仁。至灵至圣，至公至明。群真一元始祖，广慈普度真君，通微显化天尊。

### 宝诰三

中山旧令，上清律仙。广三千之功行，证十二之圆通。擅神灵变化之奇，精符篆龙蛇之体。道高德重，炼人元而兼统地元；和光同尘，潜玩世而即行度世。寻有德之人，人人得度；种无根之树，树树皆空；讲先天之妙旨，为后进之梯航。大悲大愿，大圣大慈。武当继教，掌法仙题。灵宝真人，天雷主宰。玄玄演道，飞龙济世真人，通微显化天尊。

### 宝诰四

至真传道，太清选仙。居武当而启教，为文始之正传。如痴如醉，混仙迹于丽春；教孝教忠，阐玄风于华夏。度万三于滇海，婿女同升；续龙虎之神通，道法兼备。十方宝筏，三教宗师。大悲大愿，大慈大仁。至玄至妙，至奇至神。东华首相，三清外臣。雷霆神吏，灵宝天师。太和一气始祖，道通文远真君，通微显化天尊。

### 宝诰五