

张三丰太极丹经注解

孔德 著

湖北省武当文化研究会

孔德 著

张三丰太极丹经注解

湖北省武当文化研究会

张三丰太极丹经注解

孔德 著

-
- | | | |
|--------------------------|------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | 顾 问 | 杨立志 |
| <input type="checkbox"/> | 编校排版 | 郭旭阳 |
| <input type="checkbox"/> | 出 版 | 湖北省武当文化研究会 |
| <input type="checkbox"/> | 印刷装订 | 丹江口市迅达印刷有限公司 |
| <input type="checkbox"/> | 版 次 | 2004年11月第1版 |
| <input type="checkbox"/> | 印 次 | 2004年11月第1次印刷 |
-
- | | | |
|--------------------------|-------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | 准 印 证 | 鄂十内图字(2004)第057号 |
| <input type="checkbox"/> | 工 本 费 | 78.00元 |
-



孔德先生近照

孔德仙学纲领

以天人合一的大道哲学为信仰
以广采博收的真理通融为胸怀
以唯象唯存的客观态度为前提
以灵通活变的自主精神为动力
以积极乐观的社会责任为进阶
以文明道德的思想情操为素养
以性命双修的自身实践为证验
以文武动静的综合修炼为方法
以人己共存的操持举动为品德
以长生久视的生命永存为目标
以人类身心的全面升华为理想

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、道教文化可谓是主干。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，在二十世纪的前七十年被蒙上了“封建迷信”的尘土，其价值直到最近二十年才刚刚被人们所认知。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。例如，为什么历史上有许多仙真高道善择名山隐修，诸如广成子隐崆峒山、葛洪隐罗浮山、张陵隐鹤鸣山、丘处机隐龙门山……。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。古往今来，“养生之人，多隐其名字，藏其时日，恨山不深，林不密，惟恐闲名落人耳中。是山证道升真者，何可胜记，去古颇远，劫火屡更，多失其名”（出处同上），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。二十世纪八十年代以来，由于《武当》杂志长期致力于武当气功、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。

孔德先生系武当山地区人，出生于书香门第，自幼秉承家学，又深得武当山之灵气与地域文化熏陶，早年因多病缠身而寻求养生之学，又恰逢工作在武当山，数年间与武当山诸多老道长结为忘年之交，得授道门养生之术，自此身康体健并激发深研丹经之兴趣，由丹经而深涉道学。三十年来，如鱼得水，笔耕不辍，著述颇丰，尤以内丹学造诣不凡而蜚声海内外。

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。

《张三丰太极丹经注解》是孔德先生继《武当气功》、《易筋洗髓大全注解》与《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》中之《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对张三丰作品真伪问题所产生的疑虑。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解，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，《张三丰太极丹经注解》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，嘱予作序，予亦难却其盛情，故为之序。

杨立志

2004年10月8日于郟阳师专

（本文作者：杨立志教授，系郟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，张三丰几乎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、从武侠片电视剧里所知。这里所知的，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，实非真实张三丰其人。今人也有从历史崇仰张三丰者，一者是一些太极拳门派、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。既或往前几百年说去，明清两代数百年，人们尊崇的张三丰多又是个神仙人物，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。虚微普渡天尊。

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，是愚多年前就曾立下的志趣。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。为此愚经历了漫漫近三十年的研究、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之道学思想之主旨，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，由于复杂之原因，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，现在还不便公开披露，只能在合适机会针对合适对象进行函授面授。但这却可以公开者，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

公元二〇〇四年九月撰于蛰龙居

张三丰太极丹经注解

上卷目录

序·····	杨立志 (一)
前言·····	(四)

天口篇·····	三
正教篇·····	五
儒书篇·····	八
禅旨篇·····	一三
玄音篇·····	一五
五德篇·····	一九
孝行篇·····	二三
淫恶篇·····	三〇
施报篇·····	三四
盈亏篇·····	四〇

毁誉篇	四四
修短篇	四六
穷达篇	四九
人品篇	五三
快活篇	五六
能让篇	六〇
忠恕篇	六三
虚无篇	六六
养生篇	六八
五劫篇	七一
敬神篇	七五
爱人篇	七九
医药篇	八二
相卜篇	八四
堪舆篇	八七

大道论	九〇
上篇	九〇
中篇	一二三
下篇	一三六

《无根树》道情二十四首	一五九
第一首：无根树，花正幽	一六四
第二首：无根树，花正微	一六六
第三首：无根树，花正青	一六七
第四首：无根树，花正孤	一六八
第五首：无根树，花正偏	一六九
第六首：无根树，花正新	一七一
第七首：无根树，花正繁	一七二

第八首：无根树，花正飞·····	一七三
第九首：无根树，花正开·····	一七五
第十首：无根树，花正圆·····	一七六
第十一首：无根树，花正亨·····	一七八
第十二首：无根树，花正佳·····	一八〇
第十三首：无根树，花正多·····	一八二
第十四首：无根树，花正香·····	一八三
第十五首：无根树，花正鲜·····	一八五
第十六首：无根树，花正浓·····	一八七
第十七首：无根树，花正娇·····	一八九
第十八首：无根树，花正高·····	一九一
第十九首：无根树，花正双·····	一九三
第二十首：无根树，花正奇·····	一九四
第二十一首：无根树，花正黄·····	一九六
第二十二首：无根树，花正明·····	一九八
第二十三首：无根树，花正红·····	二〇〇
第二十四首：无根树，花正无·····	二〇二

下卷目录

玄机直讲·····	二〇七
炼丹火候二篇·····	二〇七
返还验证说·····	二二〇
服食大丹说·····	二三三
一粒黍米说·····	二三九
登天指迷说·····	二四四

孔德注《九皇丹经龙虎铅汞论》·····	二五五
吕祖百字碑·····	二五八
<hr/>	
道言浅近说·····	二六九
附：三丰先生辑说·····	三〇二
<hr/>	
玄要篇·····	三一四
仿古二章·····	三一四
上天梯·····	三二〇
亲口诀·····	三二六
答永乐皇帝·····	三二八
道情歌·····	三三〇
炼铅歌·····	三三七
先天一炁歌·····	三四二
铅火歌·····	三四五
了道歌·····	三四八
打坐歌·····	三五二
道要秘诀歌·····	三六二
金丹诗二十四首·····	三七〇
<hr/>	
后记·····	四〇七

张三丰太极丹经注解

上 卷