

●氣功養生是中華民族的寶貴文化遺產，具有獨特的理論、方法和效用，蘊含人體科學的未知領域，在海內外產生廣泛的影響。本叢書特聘專家從歷代一千餘種有關古籍中選出五十餘種，囊括各時期各派別學說和經驗的精華。

氣功·養生叢書

悟真篇集註



【宋】張伯端 撰

【清】仇兆鰲 集註

責任編輯 ● 顧美華
封面設計 ● 何 暘



ISBN 7-5325-0021-7

R · 2 定價: 4.45 元

氣功·養生叢書
馬濟人主編

悟真篇集註

(宋) 張伯端撰
(清) 仇兆鰲集註

上海古籍出版社

氣功·養生·藏書

悟真篇集註

[宋]張伯端撰 [清]仇兆鰲集註

上海古籍出版社出版

(上海瑞金路272號)

新华書店上海發行所發行 上海古籍印刷廠印刷

開本787×1092 1/32 印張12

1989年12月第1版 1989年12月第1次印刷

印數·00001—6300

ISBN 7-5325-0021-7

R·2 定價 4.45 元

出版說明

氣功、養生的理論和方法，是中國傳統醫學的一個組成部份，也是中國民族文化中的一份寶貴遺產。它源遠流長，在二千多年前的醫學著作及其它著作中已有記載，以後更形成了大量的文獻資料，創立了各種門類的功法，豐富了中國的醫學理論，為人們的醫療、保健事業作出了積極的貢獻。近三十餘年，氣功養生科學在醫學、養生學、人體科學和其它科研領域日漸廣泛的應用，引起了國內外各界人士的關注。

隨着我國氣功修養、保健、治療的普及和發展，國際「氣功熱」興起，廣大的氣功臨床、教學、科研工作者，醫學院校的專業師生，氣功受益者、愛好者都迫切希望在對氣功有所瞭解的基礎上，多掌握一些傳統氣功、養生的知識，系統地選讀一些古代有代表性的氣功、養生著作。為此，我社特選編出版這套《氣功·養生叢書》，由上海市氣功研究所文獻情報研究室主任、副研究員馬濟人主編，並撰寫各書題解。

這套叢書從一千數百種氣功、養生古籍中精選出有代表性的著作五十餘種，以實用性為主，兼顧系統性。用較好的版本影印出版。

上海古籍出版社 一九八九年四月

題解

《悟真篇集註》四卷，宋張伯端著，清仇兆鰲集註。

張伯端（公元九八四，一作九八七——一〇八二年）字平叔，後改名用成，號紫陽真人。浙江天台人。為古典氣功內丹術的主要奠基人之一。少好學，業進士，學問廣博。嘗為府吏，因觸火燒文書律，遣戍嶺南。宋英宗治平時，隨龍圖閣學士陸詵自桂林入成都。傳說於神宗熙寧二年（一〇六九）在成都遇真人，受金丹藥物、火候之法，遂於熙寧八年（一〇七五）成《悟真篇》一書。以三教一理的思想，宣傳內丹修煉，闡述內丹理論，在內丹術發展中貢獻卓著，被奉為道家氣功南派首領。

張伯端《悟真篇》的寫作，旨在使同道者「見末而悟本，捨妄以從真」，以求在煉功中少走彎路。全書以詩詞形式寫成，強調尋求身中精、氣、神的真藥，辨鼎器，明火候，通過坎離交媾等步驟，返還先天，保持心身健康。被傳統氣功內丹派奉為經典著作，與《參同契》彼此闡發，同稱丹經之祖。《悟真篇》的

註釋始於南宋，現存全文注釋本近二十種，所收詩詞大抵一致，其餘收錄互有異同。康熙四十二年（一七〇三），仇兆鰲選錄陸堅、翁葆光、陳致虛、戴起宗、陸西星、李文燭、彭好古、甄淑、陶素耜等九家注釋，並作補注，成《悟真篇集注》，於康熙五十一年（一七一三）付梓，為《悟真篇》的重要注本。卷首例言二十條，提要七條，被認為「字字皆聖真血脉，句句盡道法真機」，提綱挈領，有助於讀者掌握內丹術的要點。

仇兆鰲字滄柱，號知幾子。浙江鄞縣人。學者、煉功家。康熙二十四年進士，累官吏部右侍郎。對杜甫詩研究，用力甚勤，有《杜少陵集詳註》等著作。

悟真篇集註目錄

卷首

悟真篇原序	一
張紫陽事蹟本末	五
張真人傳道源流	七
陸彥孚記	九
翁淵明序	一三
陸子野序	一五
陳觀吾序	一七
悟真篇集註序	二一
悟真篇集註例言二十條	二五
悟真篇提要七條	四五
悟真篇目次	五五

悟真篇註家姓氏……………五七

上卷

七言律詩一十六首……………五九

中卷之上

七言絕句三十二首……………一二三

中卷之下

七言絕句三十二首……………一八七

下卷

五言一首……………一二五一

西江月十二首又一首……………一二五三

絕句五首……………一二八三

悟真法語雜著二十首西江月十二首……………一二九五

卷末附載

張真人金丹四百字並序……………三一九

讀周易參同契……………三三三

雕白龍洞劉道人歌	三五四
石橋歌	三六〇
浮黎鼻祖經序	三六五

悟真篇原序 稍節數語

嘗觀周易言窮理盡性以至於命。此聖人極臻乎性命之奧也。然其言之常略。而不至於詳者。何也。蓋欲序正人倫。施仁義禮樂之教。故於無爲之道。未嘗顯言。但以命術寓諸易象耳。迨漢魏伯陽引易道交媾之體。作參同契。以明大丹之作。凡其於聖道能混一而同歸矣。今人以道門尙於修命。而不知修命之法。理出兩端。有易遇而難成者。有難遇而易成者。如煉五芽之氣。服七耀之光。注想按摩。納清吐濁。念經持咒。噴水叱符。叩齒集神。休妻絕粒。存神閉息。運眉間之思。補腦還精。習房中

之術。以至服煉金石草木之類。皆易遇而難成。其中惟
閉息一法。能忘機絕慮。卽與二乘坐禪頗同。若勤而行
之。可以入定出神。奈何精神屬陰。宅舍難固。豈能回陽
換骨。白日而昇天哉。夫煉金液還丹者。則難遇而易成。
要須洞曉陰陽。深達造化。方能追二氣於黃道。會三性
於玄宮。攢簇五行。和合四象。龍吟虎嘯。夫倡婦隨。玉鼎
湯煎。金爐火熾。始得玄珠有象。太乙歸真。都來片晌工
夫。永保無窮逸樂。至若防危慮險。慎於運用。抽添養正。
持盈要在守雌抱一。自然復陽生之氣。剝陰殺之形。節
氣既交。脫胎神化。名題仙籍。位號真人。此乃大丈夫功

成名遂之時也。今之學者。取鉛汞爲三氣。指臟腑爲五行。分心腎爲坎離。以肝肺爲龍虎。用神氣爲子母。執津液爲鉛汞。不識浮沉。寧分主客。何異認他財爲己物。呼別姓爲親兒。又豈知金木相克之幽微。陰陽互用之奧妙。欲望結成還丹。不亦遠乎。僕幼親善道。涉獵三教經書。惟金丹一法。闕盡羣經。及諸家歌詩論契。皆云日魄月魂。庚虎甲龍。水銀硃砂。白金黑錫。坎男離女。能成金液還丹。終不言真鉛真汞。是何物色。不說火候法度。溫養指歸。加以後世迷徒。恣其臆說。將先聖典教妄行箋註。不惟紊亂仙經。抑亦惑誤後學。僕以至人未遇。口訣

難逢。雖詢求徧於海嶽。請益盡於賢愚。皆莫能通曉真宗。開照心腑。後至熙寧已酉歲。因隨龍圖陸公入成都。以夙志不回。初誠愈恪。遂感真人授金丹藥物火候之訣。其言甚簡。其旨不繁。可謂指流知源。語一悟百。霧開日瑩。塵拭鑑明。校之仙經。若合符契。因念世之學仙者。十有八九。而達真要者。未聞一二。僕既遇真詮。安敢隱默。罄書所得。成詩九九八十一首。號曰悟真篇。內七言律一十六首。以表二八之數。絕句六十四首。按周易諸卦。五言一首。以象太乙。續添西江月一十二首。以周歲律。諸如鼎器尊卑。藥物斤兩。火候進退。主客後先。存亡

有無吉凶悔吝。悉備其中矣。尙恐本源真覺之性有所未究。又作爲歌頌樂府及雜言等。附之卷末。庶幾達本明性之道。盡於此矣。所期同志者覽之。俾見末而悟本。舍妄以從真爾。宋熙寧乙卯歲旦。天台張伯端平叔序。張紫陽事蹟本末。

紫陽真人。天台縵絡街人。先名伯端。字平叔。後名用成。少時無書不讀。浪迹雲水。晚傳混元之道。未備纖微。孜孜訪問。徧歷四方。熙寧中。陸公龍圖誥任四川節度制置使。安撫司參議。迺依以遊蜀。已酉歲。於天回寺遇異人傳火候之秘。仍戒之曰。他日有與汝脫羈鎖者。當授

之後依荆湖馬處厚。其道乃成。值處厚之河東。出悟真篇。劄使流傳。詳述於陸彥孚記中。其書八十一章。盡述二丹之秘。其議論大旨。則深嫉世之學者。專門各宗。三教異流。不能混一。異派同源之理。天下傳誦之。既而三傳每罹災患。乃深自悔責。遞世忘言。元豐間。與劉奉真之徒。廣宣佛法。以無生留偈而入寂。焚其蛻。獲舍利千百。若雞頭實者。色皆紺碧。後七年。奉真到王屋山。復會仙翁如故。政和_{十餘年}。沒後三。通姓名謁黃尚書。晁仲於延平。黃公素傳容成之道。且酷嗜爐火。年加耄矣。語不契而去。繼而使人寓書於黃。敘述甚異。其孫詮見其書秘。