

悟真篇三家注

张伯端 等著 石 明 辑注

责任编辑：叶大羊 封面设计：王大有

1181809

中国气功丛书

悟真篇三家注

〔宋〕张伯端 著

〔清〕董德宁 刘一明 朱元育 注

史 平 点校

*

华夏出版社出版发行

（北京东直门外香河园柳芳南里）

新华书店经销

北京通县燕山印刷厂印刷

*

850×1168毫米 32开本 9.25印张 211千字 插页2

1989年5月北京第1版 1989年5月北京第1次印刷

印数1—1,4700册

ISBN7-30053-433-2/Z·042

定价：4.65 元

目 录

《悟真篇》三本合刊序·····	(1)
悟真篇原序·····	(12)
悟真篇后序·····	(15)
悟真篇正义·····	(1)
自序·····	(3)
序·····	(5)
卷上 七言律十六首·····	(6)
卷中 七言绝句六十四首·····	(19)
卷下 五言四韵一首·····	(53)
西江月十二首·····	(54)
又西江月一首·····	(62)
七绝五首·····	(63)
外篇 读《周易参同契》·····	(66)
赠白龙洞刘道人歌·····	(66)
石桥歌·····	(67)
金丹四百字(并序)·····	(68)
玉清内丹宝箓·····	(71)
悟真直指·····	(93)
卷一 七言律诗十六首·····	(95)
卷二 七言绝句六十四首·····	(115)
卷三 五言律诗一首·····	(158)
西江月十二首·····	(159)
续添西江月一首·····	(170)
七言绝句五首·····	(171)

卷四	绝句四首	(175)
	性地颂	(177)
	生灭颂	(178)
	三界惟心颂	(178)
	即物便见心颂	(179)
	齐物颂	(180)
	即心是佛颂	(180)
	无心颂	(181)
	心经颂	(182)
	无罪福颂	(183)
	圆通颂	(183)
	随他颂	(184)
	宝目颂	(184)
	采珠歌	(185)
	禅定指迷歌	(186)
	读雪窦禅师祖英集	(188)
	戒定慧解	(189)
	西江月十二首	(190)
悟真篇阐幽		(197)
	序	(199)
卷上	七言四韵十六首	(200)
卷中	七言绝句六十四首	(216)
	五言四韵一首	(252)
卷下	西江月十二首	(254)
	西江月又一首	(264)
	绝句五首	(266)

悟真篇正义

宋·紫阳真人张伯端著

清·元真子董德宁注

自序

夫修养之学，由来尚矣。夫子谓正心修身，孟子言存心养气，而黄帝曰：天性，人也；人心，机也，擒制之在气。老子云：“虚其心，实其腹”，“专气致柔”，此皆圣人发明性命之学。其儒之与道，初无彼此之别，惟有穷达两端、仕隐二途，而其致之一也。故伊川程子曰：“天下有大难事者三：为国，而至于祈天永命；为学，而至于圣人；养生，而至于神仙。”晦庵朱子《感兴诗》云：“金鼎蟠龙虎，三年养神丹。刀圭一入口，白日生羽翰。”是皆先贤之至论。以此推之，则神仙之学诚非异学，而修养之道是为正道也。盖其为学也，先事伦常，以尽人道之纲纪，旋修性命，以求超世之宏图。乃去其嗜欲，黜其聪明，同财色于寇盗，等富贵如浮云，修德行仁，积功累行，当朝乾夕惕，须月盛日新，则大道可冀，神仙可望。不然，恐非容易学也。故语其简易，如得其传而勤心苦志，虽夫妇之愚亦可以与知与能。倘未得其枢要，或又立志不坚，即是才人哲士，亦莫能入其范围，则无怪乎学者如牛毛，达者似麟角，而总在乎人之此心其用之者何如耳。第其道授受以来，而精义之见于四子六经者，则乃寓诸微言，并寄诸易象也。其《阴符》、《道德》为黄老之专书，然其立言发论，虽备述天人之学，而于治道，多为明显，乃于丹道，稍开其端，其玄机心法，仍存之于口诀焉。及至东汉，有伯阳魏公，始作《周易参同契》，以阐大药内养炉火之三道，而修炼之丹法于是乎明畅矣。但其为书也，乃儒道兼行，且又文辞古奥，博雅宏深，未易窥其堂室。以至后人纷纷谬注，惑乱真机，使正道复晦，殊深痛惜。迨宋有紫阳张君，洞明黄老之心传，尽得钟吕之

正学，乃深有慨于此，因撰述《悟真篇》，以畅发金丹之妙，详明内养之机。其修丹虽为幽深之道，得魏公倡之于前，而张君和之于后，自可循流以达源，见标以知月。其前后诸家丹书，无出二公之右者，可谓观止矣，不用他求焉。诂意后之人，又将《悟真篇》妄注，而邪说横行，其乖谬更甚。世传有薛注者，亦总是伪托。故注之者数十家，尽是求明反晦，诚不如无注之为愈也。兹予区区晚学，而僻处山隅，家传儒业，心慕真玄。自幼虽伊吾于经书，而常吐纳于玄牝。总以未得真诀，为之无功。及年既壮，常多家变，而碌碌谋生，未遑专志，但未尝忘其道耳。至乾隆壬辰岁，赖天之眷祐，不负其初心，获遇真师，授传玄妙，并嘱后日当注《悟真篇》以启后学。自兹乃蠲俗务，始得专一，而朝夕穷源立本。且一纪有余，虽时未霞举，而志在凌霄，用是不揣固陋，乃奉遵前训，将所得玄秘，详注于《悟真》之中，而阐其幽微，咸归正道。其稿成于甲辰之中秋，迨今五易寒暑，而删补数番，藏于名山，用传同好。缘抄录多劳，乃付诸剞劂，命其名曰《正义》。庶使有志之士，修心立行，熟究精研，则自可达其根源以造其真际耳。谅明者知之，兹不具述。

乾隆戊申岁端阳节会稽元真子董德宁静远识于四峰山居之集阳楼。

序

世言立身儒林，服膺家训，但当致力于功业，不宜驰情于虚无。此言虽为近是，而实有未然者，乃不深究乎儒道合一之理也。盖夫子有诚意修身之文，孟子有存心养性之说，此圣贤发明修炼之秘旨、温养之元机。其不用明言丹法者，欲以伦常有为之道，木铎于斯世，不欲显言无为之道，以骇世俗之闻见耳。奈何拘曲之辈，不知圣道之广大、玄学之幽深，辄以管窥之见，遂谓经书并无修炼之义、温养之言。乃人人是说，举世雷同，致使养性修命之学不能家传户诵，而所见者愈少，不知者愈多，此道之不行，其由于不明者也。仆性本凡庸，质颇孱弱，睹光阴之甚疾；悲生死之靡常，故身虽儒家事业，而雅好修养之书。尝读紫阳翁之《悟真篇》，见其辞旨畅达，义理渊深，乃修丹之金科，为养生之玉律。仆虽未克究悉其奥，而企慕向往之心，有不能自己者矣。旋览诸家笺注，尽是旁门曲径，并非正道真诠，甚有指为房帙之邪术者，又有杂于金石之伪学者。此总是迷徒之鄙见，断非张君之本旨也。每欲咨询明哲，访求真解，而难得其人堪遂素愿。后遇高士东阳子，指示四峰之山有董元真先生，得儒家之正道，达玄学之宗源，所注有《悟真篇正义》，极其精详，深臻玄妙，子往求之，必有所获。于是瞻望门墙，积诚祈叩。先生乃不吝珠玉，慨然付与。捧读数周，并蒙指教，不觉胸中茅塞豁然顿开，始明曩时之差谬，方知今日之精要也。兹以镂板告竣，因不揣固陋，而叙此数语，附之青云，或可分其余光，以告夫未来之学仙者云。

乾隆五十四年暮春之初山阴充阳道人周飞传谨序于龟山书屋。

卷 上

七言律十六首

不求大道出迷徒，纵负贤才岂丈夫？
百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮。
只贪利禄求荣显，不觉形容暗瘁枯。
试问堆金等山岳，无常买得不来无？

紫阳张君，生于北宋，名伯端，一名用成，字平叔，乃天台人也。幼亲善道，性好真玄。晚遇刘海蟾翁，尽得金丹之妙。及功足行全，乃撰《悟真篇》，以垂教后学者也。故此谓人之本生于世也，既不能立身行道，又不得扬名于后世，碌碌浮生，岂非可惜？故不求性命之大道以超出其迷途者，纵有负贤良之才，岂大丈夫之所为乎？且百岁之光阴，是同石火之光烁，即一生之事业，亦如水上之浮泡，此能有几何时耶？若止贪求利禄无休，而不自知其精神耗散，则形容暗为病瘁而枯也。此等之流，试问其金玉如山，可能买得无常无来，而使之有常以不变者乎？此章勉人当及早向学，莫待气竭精枯，则其悔无及矣。

二

人生虽有百年期，寿夭穷通莫预知。
昨日街头犹走马，今朝棺内已眠尸。
妻财抛下非君有，罪业将行难自欺。
大药不求争得遇？遇之不炼是愚痴。

此章承上章而言之，谓人生虽有百年之期，而其七十亦为稀矣，则是寿夭穷通莫能预定其数也。且有昨天方走马于街头，意气自若，而今朝乃眠尸于棺内，声息俱无，此所谓今日不知明日，而出息不保入息者也。当斯之时，妻子家财，则抛下非君有也；平生罪业，则随身难自欺也。而其七尺之躯，乃归一抔之土，岂不痛哉？故宜及早诚求大药以修炼其长生。然求之不专，亦非易得。倘有已遇其道而因循不努力者，此真为愚痴，而甘分于腐朽，则亦末如之何也已矣。

三

学仙须是学天仙，唯有金丹最的端。
二物会时情性合，五时全处虎龙蟠。
本因戊己为媒媵，遂使夫妻镇合欢。
只候功成朝玉阙，九霄光里驾翔鸾。

夫道有三成：曰大成、中成、小成也。而仙有五等：曰天仙、神仙、地仙、人仙、鬼仙也。所谓鬼仙者，其平生言行端方，终日好道，倘不能大成，而其神志不昧，则为清灵之鬼仙也。人仙者，其处世大德无亏，好善乐道，安佚延年，无诸疾

苦，此谓人仙也。地仙者，法天地运化之机，效日月升沉之理，精气还返于三田，阴阳凝聚于神室，炼成大药，留镇丹田，而长生不死，此乃地仙也。神仙者，以地仙用功纯粹，其丹胎及时超脱，阴尽阳纯，身外有身，而千变万化，登真入妙，此之谓神仙也。天仙者，以神仙而德合乾坤，行满天下，受天诏而为仙官，则谓之大天仙也。故谓修炼之士，无学彼中下之仙，须学上品天仙方为尊贵耳。金丹者，以世间万物历久必坏，而惟黄金万劫不磨。且其为物，熔之得水，击之得火，其柔象木，其色象土，是五行俱备也；而丹者，其色禀太阳正赤，其形质圆全无亏也。所以修炼之功效而喻之为金丹耳。故谓学天仙法则，而惟炼金丹为最端的之道也。二物者，其在天地，则谓之日月水火也；其在人身，则谓之心性情性也；其在药物，则谓之铅砂银汞也。然其喻名颇多，不能悉举，凡丹书中以对待而言者，皆喻于此焉。今一言以蔽之，无非阴阳而已矣。其修炼金丹之法，要使阴阳升降而生药，二物会合以作丹，故谓二物会时，则是乃情性交合也。五行者，水火木金土也。虎龙者，乃金木之喻名，即二物也。《参同契》曰：“母隐子胎，子藏母胞”。又曰：“金水合处，木火为侣。”是乃四象以成二物也。而四象之中各有真土，是为五行全矣，故谓五行全处则自然虎龙蟠旋也。然情性之会合，虎龙之蟠旋，总因戊己之土而为媒娉以调和，遂使阴阳二气其和合如夫妻，乃欢洽以结成丹胎也。及至功足行全，则飞升以朝玉阙，而九霞光中御鹤骖鸾以翱翔于云路耳。

四

此法真中妙更真，都缘我独异于人。
自知颠倒由离坎，谁识浮沉定主宾？
金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银。

神功运火非终旦，现出深潭日一轮。

盖谓修炼之法，乃至真至妙之道。而我之所以异于常人者，以达夫此道之故也。自知颠倒由离坎者，以离为日为火，居于南方，而在卦反属阴，又谓之中女；以坎为月为水，居于北方，而在卦反属阳，又谓之中男。此乃离坎之颠倒，为修养之玄功，其殆我自知者也。谁识浮沉定主宾者，盖主宾之道，则主居于内，而宾在于外；其五行之理，则金水下沉，而木火上浮。此皆常道也。今炼养之法，要使金水自东上腾，而木火自西下奔，以成交互之功，则犹主反为宾，而从左外出，宾反为主，而从右内入。如此之玄机，其谁识之哉？金鼎者，是贮藏药物之所，乃后天之乾宫也。朱里汞者，乃砂中之汞，即火中之木液也。玉池者，是产药物之处，乃后天之坤方也。水中银者，乃铅中之银，即水中之金精也。谓修丹之道，欲其留恋汞于金鼎之中，当先炼下金铅于玉池之内，则自然汞铅相交而精气相依矣，故谓之“金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银”也。深潭者，谓坎水之宫也。日一轮者，喻元阳也。谓运火烹炼之神功，不消终旦之久，即现元阳之气于坎宫，其象如一轮之日出也。下文《西江月》所谓“工夫容易药非遥”，是此义也。

五

虎跃龙腾风浪粗，中央正位产玄珠。
果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊？
南北宗源翻卦象，晨昏火候合天枢。
须知大隐居尘市，何必深山守静孤？

龙潜于海，虎伏于山，故龙腾则有浪，虎跃则有风，比喻吾身之阴阳二物也。中央正位者，黄庭土釜，乃其喻名，廖蟾辉所谓“前对脐轮后对肾，中央有个真金鼎”是也。珠者，蚌胎也。谓龙虎上下蟠旋而风生浪涌，乃情性相合，心息相依，则中宫之正位自然孕育其玄妙之珠胎也。《复命篇》曰：“龙虎一交相眷恋，坎离才媾便成胎。”此之谓也。然丹胎之居鼎中，犹果之在枝，而期至自熟，如子之在胞，而月足自产，岂有殊异之理哉？南北者，乃子午之方，为乾坤坎离交互之位也。盖先天卦位，乾南而坤北；后天卦位，坎北而离南。是乾坤为坎离之体，坎离为乾坤之用。其乾坤之体交合，以生六子；坎离之用往来，以化众卦。则其余六十卦，皆宗源此四卦而变化以出焉。今炼丹之道亦复如是，故谓之“南北宗源翻卦象”也。晨昏者，旦暮之候也。天枢者，北斗之星也。盖天之运动依斗之所指，如斗指寅而天下春，斗指申而天下秋。又一日之中，其斗柄指遍十二辰，而晨昏循环无端也。是天道以北斗为机，而转运其气化。今丹法以人心为机，而运用其火符，乃朝屯暮蒙，上升下降，亦如斗柄之斡旋，故谓之“晨昏火候合天枢”也。但此修养之道，苟得其所居之安，无论廛市皆可矣，何必拘于深山而守其孤静方为学道者也？

六

人人本有长生药，自是迷途枉摆抛。
甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。
井蛙应谓无龙窟，篱鷃争知有凤巢。
丹熟自然金满屋，何须寻草学烧茅？

长生之六药，人人具足，个个完全，但未曾烹炼耳。且其智者不加多，而愚者不减少，所谓人皆可以为尧舜，而有为者亦若

是，即此义也。惟是迷途之流，以嗜欲汨没其志气，以财色耗散其精神，乃枉抛其长生之药也。《道德经》曰：天地相合，以降甘露。今诗中用此之义，其曰甘露者即甘霖也。盖地气上升，天气下降，是乾坤相合，阴阳相合，而其甘露自沛也。黄芽者，黄乃土之色，芽乃草之萌也。坎离者，易以坎为月为水，以离为日为火也。盖日月相照于东西，而水火相交于上下，则满地之黄芽自生矣。然丹道之甘露者，乃汞也、木液也。黄芽者，乃铅也、金精也。谓炼丹之法，以吾身乾坤之气相合，则真汞产也，坎离之精相交，则真铅生也。乃迎坎送离，会于神室，而采铅取汞，归于中宫，则丹胎结矣。但此之道，乃天地之玄秘，为性命之学问，而迷途者漠不关心，犹井底之蛙，安识蛟龙之窟耶？如篱边之鹞，岂知鸾凤之巢乎？然学道之士，倘得内丹成熟，则呵气可以化宝，漱汞亦能成金。彼寻草烧茅之伪术，欲炼其黄白，而千举万败，何足算也。

七

要识产药川源处，只在西南是故乡。
铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝。
送归土釜牢封固，次入流珠厮配当。
药重一斤须二八，调停火候托阴阳。

西南者，后天之坤方，乃药物所产之处，故谓川源之本乡也。铅者，真一之气，即黄芽也。癸者，雨露之水，即甘露也。癸生者，吾身一阳之产也。金者，金液也。望者，吾身月满之乡也。盖谓作丹之法，俟癸水既生之际，一阳初动之时，急宜进火烹炼。采真铅于东北，取真汞于西南，须及其时也。倘子时阳生而不采，望中月满而不取，是金之与液俱失其时候矣。故有须急

采，不堪尝之戒也。《复命篇》曰：“时节正时须急采，莫教芽蘖隘黄宫。”《翠虚篇》曰：“月夜望中能采取，天魂地魄结灵丹。”皆此之义。土釜者，黄庭也，谓二物既经采取，当送归黄庭之中。须牢固封藏，勿使有走洩之虞也。流珠者，木液也，即神水也。谓药物封固于鼎中，是金精之黄芽已种，其火数运足，而丹胎凝结，次用木液之流珠相配，乃浇灌滋益，以助其成实也。此谓药物之二八，以成一斤之足数，而其火候调停之法，总托于阴阳之二气耳。但子时与望日，东北与西南，以及篇中诸喻言，皆当于自身中求之，不可远索他寻以自取其乖谬。戒之哉。

八

休炼三黄及四神，若寻众草更非真。
阴阳得类方交感，二八相当自合亲。
潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新。
时人要识真铅汞，不是凡砂及水银。

三黄者，雄黄、雌黄、硫黄也。四神者，铅银砂汞也。此皆是金石有质之物，故不可炼用也。若寻诸般之草药以为长生之物，则更非其真矣。盖修炼内丹之道，惟以真阴真阳之气是吾身同类之物，用真土使其两相交感，此即为二八两弦之精，乃金水相当，而自相亲合，以炼成大病也。《参同契》曰：“同类易施功兮，非种难为巧。”此之谓也。潭底者，华池中也。日红者，神火也。谓神入于坎方，则水底阳生而火炽，故阴怪灭矣。山头者，昆仑顶也。月白者，金气也。谓气至于离位，则山顶金盛而水滋，故药苗新矣。此二者，即是阴阳二八无质之物，谓之真铅真汞也，并不是世上之朱砂水银，而时人其识之乎？

九

阳里阴精质不刚，独修一物转羸尪。
劳形按引皆非道，服气餐霞总是狂。
举世谩求铅汞伏，何时得见虎龙降。
劝君穷取生身处，返本还源是药王。

夫修炼之道，谓修炼其性命之学。而性命之理有两端：其天赋之性，是宜养之；而气质之性，则应克之。其分定之命，是应安之；而形体之命，则宜修之。此学道之大端也。然人之元神亦谓之性，而元气亦谓之命。《灵源大道歌》云“神是性兮气是命”是也。故人无神气则死，而丹无神气不成。则斯二者，乃人身之至宝，为修丹之枢要，岂非性命乎哉？但神藏于离，而离之象为外阳内阴，故谓之阳里阴精也；其气生于坎，而坎之象为外阴内阳，故谓之阴里阳精也。古人所谓“离宫修定，坎府求玄”者，即此性命二者之义也。是以学天仙之道，当扫除妄念，清心寡欲。乃先用烹铅炼汞，以养气有为之道修其命。及至温养已毕，金丹圆成，然后抱元守一，以炼神无为之道修其性。此之谓性命兼修，有无互用，而自然形神俱妙，与道合真矣。今日“阳里阴精质不刚，独修一物转羸尪”者，是专谓修性之徒也。盖性为阳里阴精，而其象属木，其质乃柔而不刚也。若但修此之一法，而不究修命之道，是为偏枯之学，惟见其日渐羸瘦尪弱而已，岂能回阳换骨，白日而升天者哉？且更有劳其形体，以导引按摩为学者，又有服气闭息，及餐日月光霞为法者，此皆非正道，总是狂伪之事。而举世且谩求其铅汞之伏，不知何时可得龙虎之降，如此作为有何益哉？“劝君穷取生身处，返本还源是药王”者，谓婴儿处胞之时，无视无听，无声无臭。母呼亦呼，母吸亦