天台张伯端平叔著

前序

嗟夫！人身难得，光景易迁，罔测修短，安逃业报?不自及早省悟，惟只甘分得终，若临歧一念有差，堕于三涂恶趣，则动经尘劫无有出期，释老以性命学开方便门，教人修炼以逃生死。释氏以空寂为宗，若顿悟圆通，则直超彼岸，如其习漏未尽，则尚循于有生。老氏以炼养为真，若得其要枢，则立跻圣位，如其未明本性，则犹滞于幻形。其次《周易》有穷理尽性致命之词，鲁语有毋意、必，固，我之说，此又孔子极臻于性命之奥也。然其言之常略而不至于详者，何也?盖欲序正人伦，施仁义礼乐之教，故于无为之道未尝显言，但以命术寓诸易象、性法混诸微言耳。至于庄子推穷物类逍遥之性，孟子善养浩然之气，皆切几之。迨夫汉魏伯阳引易道交垢之体作《参同契》，以昭大丹之作用，唐忠国师于《语录》首序老庄言，以显至道之本来如此，岂非教虽分三，道乃归一?奈何没世缁黄之流，各自专门，互相非是，致使三家宗要迭没邪歧，不得混一而同归矣。且今人以道门尚于修命，而不知修命之法理出两端：有易遇而难成者，有难遇而易成者。如炼五芽之气，服七耀之光，注想按摩，纳清吐浊，念经持咒，（口巽）水叱符，叩齿集神，休妻绝粮，存神闭息，运眉间之思，补脑还精，习房中之术，以至炼金石草木之类，皆易遇而难成。以上诸法，于修身之道率多灭裂，故施力虽多，而求效莫验。若勤心苦志，日夕修持，止可以避病，免其非横。一旦不行，则前功尽弃，此乃迁延岁月，事必难成。欲望一得永得，还婴返老，而变化飞升，不亦难乎?其中唯有闭息一法，如能忘机绝虑，即与二乘坐禅颇同。若勤而行之，可以入定出神。奈何精神属阴，不免常用迁徙之法。既未得金汞返还之道，又岂能回阳换骨，白日而飞天哉?夫炼金液还丹者，则难遇而易成，要须洞晓阴阳，深达造化,方能追二气于黄道，会三性于元宫,攒簇五行，和合四象，龙吟虎啸，夫倡妇随，玉鼎汤煎，金炉火炽，始得元珠有象、太乙归真，都来片晌工夫，永保无穷逸乐。至于仿危虑险，慎于运用抽添,养正持盈，要在守雌抱一，自然复阳生之气，剥阴杀之形。节气既交，脱胎神化，名题仙籍，位号真人，此乃大丈夫名成功遂之时也。近世修行之徒，妄有执着，不悟妙法之真，却怨神仙谩语。殊不知成道者，皆因炼金丹而得。圣人恐泄天机，遂托数事为名。今之学者，有取铅汞为二气，指脏腑为五行，分心肾为坎离，以肝肺为龙虎，以神气为子母，执津液为铅汞，不识浮沉，宁分主宾?何异认他财为己物，呼别姓为亲儿?又岂知金木相克之幽微，阴阳互用之奥妙?是皆日月失道，铅汞异炉，欲望结成还丹，不亦远乎?仆幼亲善道，涉猎三教经书，以至刑法书算，医卜战阵，天文地理、吉凶生死之术，靡不留心详究。惟金丹一法，阅尽群经及诸家歌诗论契，皆云日魂月魄、庚虎甲龙、水银朱砂、白金黑锡、坎男离女能成金液还丹，终不言真铅真汞是何物色。又不说火候法度、温养指归。加以后世迷徒，恣其臆说，将先圣典教忘行笺注，乖讹万状，不惟紊乱仙经，抑亦惑误后学。仆以至人未遇，口诀难逢，遂至寝食不安，精神疲劳，虽询求遍于海岳，请益尽于贤愚，皆莫能通晓真宗，开照心腑。后至熙宁己酉岁，因随龙图陆公入成都，以夙志不回，初诚愈恪，遂感真人授金丹药物火候之诀。其言甚简，其要不繁，可谓指流知源，语一悟百，雾开日莹，尘尽鉴明，校之仙经，若合符契。因念世之学仙者，十有八九，而达其真要者，未闻一二。仆既遇真诠，安敢隐默?罄其所得，成诗九九八十一首，号曰《悟真篇》。内有七言四韵一十六首，以表二八之数。绝句六十四首，按《周易》诸卦。五言一首，以象太乙。续填《西江月》一十二首，以周岁律。其如鼎器尊卑，药物斤两，火候进退、主客后先、存亡有无、吉凶悔吝，悉在其中矣。于本源真觉之性，有所未尽，又作为歌颂乐府及杂言等，附之卷末。庶几达本明性之道，尽于此矣。所期同志者览之，俾见末而悟本，舍妄以从真尔。

时熙宁乙卯岁旦，天台张伯端平叔序。

卷之上 七言四韵一十六首（以表二八一斤之数）

**其一**

不求大道出迷途，纵负贤才岂丈夫。百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮。

只贪名利求荣显，不觉形容暗悴枯。试问堆金等山岳，无常买得不来无。

**其二**

人生虽有百年期，夭寿穷通莫预知。昨日街头犹走马，今朝棺内己眠尸。

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。

其三

学仙须是学天仙，惟有金舟最的端。二物会时情性合，五行全处虎龙蟠。

本因戌己为媒娉，遂使夫妻镇合欢。只候功成朝玉阙，九霞光里驾祥蓥。

其四

三五一都三个字，古今明者实然稀。东三南二同成五，北一西方四共之。

戌己自居生数五，三家相见结婴儿。婴儿是一含真气，十月胎圆入圣基。

其五

草木阴阳亦两齐，若还缺一不芳菲。初开绿叶阳先倡，次发红花阴后随。

常道只斯为日用，真源返覆有谁知。报言学道诸君子，不识阴阳莫乱为。

其六

阳里阴精质不刚，独修一物转赢丁 劳形按引皆非道，服气餐霞总是狂。

举世漫求铅汞伏，何时得见虎龙降。劝君穷取生身处，返本还源是药王。

其七

人人本有长生药，自是迷徒枉摆抛。甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。

井蛙应谓无龙窟，篱鹊争知有凤巢。丹熟自然金满屋，何须寻草学烧茅。

其八

休炼三黄及四神，若寻众草便非真。阴阳得类归交感，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。

其九

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，现出深潭月一轮。

其十

要知产药川源处，月在西南是本乡。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。药重二斤须二八，调停火候托阴阳。

十一

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。须知大隐居廛市，何必深山守静孤。

十二

不识玄中颠倒颠，争知火里好栽莲。牵将白虎归家养，产个明珠似月圆。

谩守药炉看火候，但安神息任天然。群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。

十三

黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深。四象五行全藉土，三元八卦岂离壬。

炼成灵宝大难识，消尽阴魔鬼莫侵。欲向人间留秘诀，未逢一个是知音。

十四

好把真铅着意寻，莫教容易度光阴。但将地魄擒朱汞，自有天魂制水金。

可谓道高龙虎伏，堪言德重鬼神钦。已知寿永齐天地，烦恼无由更上心。

十五

不识真铅正祖宗，万般作用枉施功。休妻谩遣阴阳隔，绝粒徒教肠胃空。

草木阴阳皆滓质，云霞日月属檬陇。更饶吐纳并存想，总与金丹事不同。

十六

万卷丹经语总同，金舟只此是根宗。依他坤位生成体，种在乾家交感官。

莫怪天机都泄漏，只缘学者尽愚蒙。若能了得诗中意，立见三清太上翁。

卷之中 七言绝句六十四首（以象卦数）

其一

道自虚元生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。

其二

万物芸芸各返根；返根复命即长存。知常返本人难会，妄作招凶众所闻。

其三

但将死户为生户，莫执生门号死门。若会杀机明反覆，始知害里却生恩。

其四

祸福由来互倚伏，还如影响相随逐。若能转此生杀机，反掌之间灾变福。

其五

妥得谷神长不死，须凭玄牝立根基。真精既返黄金屋，一颗明珠永不离。

其六

玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。饶他吐纳经千载，怎得金马搦兔儿。

其七

异名同出少人知，两者玄玄是要机。保命全形明损益，紫金丹药最灵奇。

其八

不识阴阳及主宾，知他那个是疏亲。房中空闭尾闾穴，误杀阎浮多少人。

其九

先且观天明五贼，次须察地以安民。民安国富方求战，战罢方能见圣人。

其十

用将须分左右军，饶他为主我为宾。劝君临阵休轻敌，恐丧吾家无价珍。

十一

三才相盗食其时，此是神仙道德机。万化既安诸虑息，百骸俱理证无为。

十二

阴符宝字逾三百，道德灵文满五千。今古上仙无限数，尽从此处达真诠。

十三

契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。

十四

饶君聪慧过颜闵，不遇师传莫强猜。只为丹经无口诀，教君何处结灵胎。

十五

梦渴西华到九天，真人授我指玄篇。其中简要无多语，只是教人炼汞铅。

十六

用铅不得用凡铅，用了真铅也弃捐。此是用铅真妙诀，用铅不用是诚言。

十七

竹破须将竹补宜，抱鸡当用卵为之。万般非类徒劳力，争似真铅含圣机。

十八

末炼还丹莫隐山，山中前后尽非铅。此般至宝家家有，自是时人识不全。

十九

虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。不若炼铅先实腹，且教守取满堂金。

二十

日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。不会此中颠倒意，休将管见事高谈。

二一

震龙汞出自离乡，兑虎金生在坎方。二物总因儿产母，五行全要入中央。

二二

离坎若还无戌己，虽含四象不成丹。只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。

二三

火生于木本藏锋，不会钻研莫强攻。祸发必因斯害己，要须制伏觅金公。

二四

金公本是东家子，送在西邻寄体生。认得唤来归舍养，配将姹女结亲情。

二五

姹女游行各有方，前行须短后须长。归来却入黄婆舍，嫁个金公作老郎。

二六

取将坎位中心实，点化离宫腹内阴。从此变成乾健体，潜藏飞跃总由心。

二七

先把乾坤为鼎器，次搏鸟兔药来烹。既驱二物归黄道，争得金舟不解生。

二八

安炉立鼎法乾坤，锻炼精华制魄魂；聚散氤氲成变化，敢将玄妙等闲论。

二九

咽津纳气是人行，有药方能造化生。鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。

三十

纵识朱砂及黑铅，不知火侯也如闲。大都全藉修持力，毫发差迟不作丹。

三一

黑中有白为丹母，雄里藏雌是圣胎。太乙在炉宜慎守，三田聚宝应三台。

三二

恍惚之中寻有象，冥杳之内觅真精。有无由此交相入，未见如何想得成。

三三

长男乍饮西方酒，少女初开北地花。若使青娥相见后，一时关锁在黄家。

三四

华岳山头雄虎啸，扶桑海底牝龙吟，黄婆自解相媒合，遣作夫妻共一心。

三五

西山白虎正猖狂，东海青龙不可当。两手捉来令死斗，化成一片紫金霜。

三六

赤龙黑虎各西东，四象交加戌己中。复垢自兹能运用，金丹谁道不成功。

三七

月才天际半轮明，早有龙吟虎啸声。便好用功修二八，一时辰内管丹成。

三八

赫赫金丹一日成，古仙垂语实堪听。若言九载三年者，总是推延款日程。

三九

敲竹唤龟吞玉芝，鼓琴招凤饮刀圭。近来透体金光现，不与凡人话此规。

四十

偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎内水银平。只因火力调和后，种得黄芽渐长成。

四一

休泥丹灶费工夫，炼药须寻偃月炉。自有天然真火侯，何须柴炭及吹嘘。

四二

前弦之后后弦前，药味平平气象全。来得归来炉内煅，煅成温养似烹鲜。

四三

兔鸡之月及其时，刑德临门药象之。到此金丹宜沐浴，若还加火必倾危。

四四

欧冶亲传铸剑方，莫邪金水配柔刚。炼成便会知人意，万里诛妖一电光。

四五

调和铅汞要成丹，大小无伤两国全。若问真铅何处是，蟾光终日照西川。

四六

八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时，若到一阳来起复，便堪进火莫延迟。

四七

一阳才动作丹时，铅鼎温温照幌帷。受气之初容易识，抽添运火却防危。

四八

日月三旬一遇逢，以时易日法神功。守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。

四九

玄珠有象逐阳生，阳极阴消渐剥形。十月霜飞丹始熟，此时神鬼亦须惊。

五十

瑶池饮罢月澄辉，跨个金龙访紫微。从此众仙相识后，海田陵谷任迁移。

五一

休施巧伪为功力，认取他家不死方。壶内旋添延命酒，鼎中收取返魂浆。

五二

雪山一味好醐醍，倾入东阳造化炉。若过昆仑西北去，张骞始得见麻姑。

五三

坎电烹轰金水方，火发昆仑阴与阳。二物若还和合了，自然丹熟遍身香。

五四

要知炼养还丹法，自向家园下种栽。不假吹嘘并著力，自然果熟结灵胎。

五五

未炼还丹须急炼，炼了还须知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭困辱。

五六

否泰才经万物盈，屯蒙受封秉生成。此中得意须忘象，若究群爻谩役情。

五七

卦中设法本仪形，得象忘言意自明。举世迷人惟泥象，却行卦气望飞升。

五八

天地盈虚自有时，审能消息始知机。由来庚甲申明令，杀尽三尸道可期。

五九

四象会时玄体就，五行全处紫光明。脱胎入口通神圣，无限神龙尽失惊。

六十

药逢气类方成象，道在虚无合自然。一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。

六一

大道修之有易难，也知由我亦由天。若非积行施阴德，动有群魔作障缘。

六二

了了心猿方寸机，三千功行与天齐。自然有鼎烹龙虎，何必担家恋子妻。

六三

始于有作人难见，及至无为众始知。但识无为为要妙，谁知有作是根基。

六四

修行混俗且和光，圆即圆分方即方。晦显逆从人莫测，教人怎得见行藏。

五言四韵一首（以象太乙之奇）

女子著青衣，郎君披素练。见之不可用，用之不可见。

恍惚里相逢，杳冥中有变。一霎火焰飞，真人自出现。

卷之下 西江月十二首

（西江月，西者，金之方。江者，水之体。月者，药之用。一十二首以周岁律）

其一

内药还同外药，内通外亦须通。丹头和合类相同，温养两般作用。

内有天然真火，炉中赫赫长红。外炉增减要勤功，妙绝无过真种。

其二

此药至神至圣，忧君分薄难消。调和铅汞不终朝，早睹玄珠形兆。

志士若能修炼，何妨在市居朝。工夫容易药非遥，说破令人失笑。

其三

白虎首经至宝，华池神水真金。故知上善利源深，不比寻常药品。

若要修成九转，先须炼己持心。依时采取定浮沉，进火须防危甚。

其四

七返朱砂返本，九还金液还真。休将寅子数坤申，但看五行成准。

本是水银一味，周流历遍诸辰。阴阳数足自通神，出入不离玄牝。

其五

牛女情缘道合，龟蛇类秉天然。蟾乌遇朔合蝉娟，二气相资运转。

总是乾坤妙用，谁人达此真诠。阴阳否隔即成愆，怎得天长地远。

其六

若要真铅留汞，亲中不离家臣。木金间隔会无因，须用媒人勾引。

木性爱金顺义，金情恋木慈仁。相吞相咽却相亲，始觉男儿有孕。

其七

二八谁家姹女，龙三何处郎君。自称木液与金精，遇土方成三姓。

更假丁公锻炼，夫妻始结欢情。河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。

其八

天地才经否泰，朝昏好识屯蒙。辐来凑毂永朝宗，妙在抽添运用。

得一万般事毕，休分南北西东。损之又损慎前功，命宝不宜轻弄。

其九

冬至一阳来复，三旬增一阳爻。月中复卦朔晨超，望罢乾终兆。

日又别为寒暑，阳生复起中宵。午后罢一阴朝，炼药须知昏晓。

其十

不辨五行四象，那分砂汞铅银。修丹火侯未曾闻，早便称呼大隐。

靡肯自思己错，更将错路教人。误他永劫在迷津，似恁欺心怎忍。

十一

雄里内含雌质，真阴却抱阳精。两般和合药方成，点化魂灵魄圣。

信道金丹一粒，蛇吞立变龙形。鸡餐乃亦化鸾鹏，飞入真阳圣境。

十二

德行修逾八百，阴功积满三千。均齐物我与亲冤，始合神仙本愿。

虎兄刀兵不害，无常火宅难牵。宝符降后去朝天，稳驾鸾舆凤辇。

又一首（以象闰月）

丹是色身至宝，炼成变化无穷。更能性上究真宗，决了无生妙用。

不待他生后世，现前获佛神通。自从龙女着斯功，尔后谁能继踵。

绝句五首（以象五行）

其一

饶君了悟真如性，未免抛身却人身。何以更兼修大药，顿超无漏作真人。

其二

投胎夺舍及移居，旧住名为因果徒。若会降龙并伏虎，真金起屋几时枯。

其三

鉴形闭息思神法，初学艰难后坦途。倏忽纵能游万国，奈何屋破却移居。

其四

释氏教人修极乐，只缘极乐是金方。大都色相惟兹实，余二非真谩度量。

其五

俗语常言合至道，宜向其中细寻讨。能于日用颠倒求，大地尘沙尽成宝。

后序

窃以人之生也，皆缘妄情而有其身，有其身则有患。若无其身，患从何有 ?夫欲免夫患者，莫若体夫至道。欲体夫至道，莫若明夫本心，故心者道之体也，道者心之用也。人能察心观性，则圆明之体自现，无为之用自成，不假施功，顿超彼岸，此非心镜朗然，神珠廓明，则何以使诸相顿离，纤尘不染，心源自在，决定无生者哉?然其明心体道之士，身不能累其性，境不能乱其真，则刀兵乌能伤?虎兕乌能害?巨焚大浸乌能为虞?达人心若明镜，鉴而不纳，随机应物，故能胜物而无伤也，此所谓至上至真之妙道也。原其道本无名，圣人强名，道本无言，圣人强言耳。然则名言若寂，则时流无以识其体而归其真，是以圣人设教立言以显其道，故道因言而后显，言因道而反忘。奈何此道至妙至微，世人根性迷钝，执其有身，而恶死悦生，故卒难了悟。黄老悲其贪著，乃以修生之术顺其所欲，渐次导之。以修生之要在金丹，金丹之要在神水华池，故《道德》、《阴符》之教，得以盛行于世矣，盖人悦其生也。然其言隐而理奥，学者虽讽诵其文，皆莫晓其义。若不得至人授之口诀，纵揣量百种，终莫能助其功而成其事，岂非学者纷如牛毛，而达者乃如麟角耶?伯端向己酉岁，于成都遇师授丹法。自后三传于人，三遭祸患，皆不逾两旬。近忆师之所戒，云：异日有与汝解缰脱锁者，当宜授之，余不许。尔后欲解名籍，而患此道，人不知信，遂撰此《悟真篇》，叙丹法本来。既成，而求学者凑然而来，观其意勤，心不忍拒，乃择而授之。然所授者，皆非有巨势强力、能持拯溺、慷慨特达能仁明道之士。初再罹祸患，心犹未知，竟至于三，乃省前过。故知大丹之法，至简至易，虽愚昧小人，得而行之，则立超圣地。是以天意秘惜，不许轻传于非人也。而伯端不遵师语，屡泄天机，以其有身，故每膺谴患，此天之深戒如此之神且速，敢不恐惧克责?自今以往，当钳口结舌，虽鼎镬居前，刀剑加项，亦无复敢言矣。此《悟真篇》中，所歌咏大丹药物火侯，细微之旨，无不备悉。好事者须有仙骨，观之则智虑启明，可以寻文解义，岂须伯端区区之口授?如此，乃天之所赐，非伯端之辄传也。如其篇末歌颂谈见性之事，即上之所谓无上妙觉之道也。然无为之道，齐物为先，虽显秘要，终无过咎。奈何凡夫缘业有厚薄，性根有利钝，纵闻一音，纷成异见。故释迦、文殊所演法宝，无非一乘，而所学者随量会解，自然成三乘之差。此后若有根性猛利之士，见闻此篇，则知伯端得达摩、六祖最上一乘之妙旨，可因一言而悟万法也。如有习气尚余，则归中下之见，亦非伯端之咎矣。