

诸子百家之道家

悟真篇

中华古典精华文库

# 悟 真 篇

宋·张紫阳

## 目录

悟真篇卷之上.....	01
悟真篇卷之中.....	05
悟真篇卷之下.....	16

## 悟真篇卷之上

### 七言四韵一十六首 以表二八一斤之数

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。

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。

学仙须是学天仙，惟有金丹最的端。二物会时情性合，  
五行全处虎龙蟠。本因戊己为媒聘，遂使夫妻镇合欢。

只候功成朝玉阙，九霞光里驾祥鸾。

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。戊己自居生数五，三家相见结婴儿。  
婴儿是一含真炁，十月胎圆入圣基。

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。

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。

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，篱鹤争知有凤巢。

丹熟自然金满屋，何须寻草学烧茅。  
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。  
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。  
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。  
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。  
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。

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。

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。

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，云霞日月属橐籥。

更饶吐纳并存想，总与金丹事不同。

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。

## 悟真篇卷之中

七言绝句六十四首，以象卦数

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。

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。

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。

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。

爻得谷神长不死，须凭玄牝立根基。

真精既返黄金屋，一颗明珠永不离。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

阴符宝字逾三百，道德灵文满五千。

今古上仙无限数，尽从此处达真詮。  
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。  
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。  
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。  
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。  
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。  
未炼还丹莫隐山，山中前后尽非铅。  
此般至宝家家有，自是时人识不全。  
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。  
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。  
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。  
离坎若还无戊己，虽含四象不成丹。  
只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。  
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。  
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。  
姹女游行各有方，前行须短后须长。  
归来却入黄婆舍，嫁个金公作新郎。  
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。  
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。  
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。  
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。  
纵识朱砂及黑铅，不知火候也如闲。  
大都全藉修持力，毫发差迟不作丹。  
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。  
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。

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。  
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。  
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。  
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。  
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。  
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。  
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。

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。  
休泥丹灶费工夫，炼药须寻偃月炉。  
自有天然真火候，何须柴炭及吹嘘。  
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。  
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。  
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。  
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。  
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。  
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。  
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。  
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。  
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。  
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。  
雪山一味好醍醐，倾入东阳造化炉。  
若过昆仑西北去，张骞始得见麻姑。  
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。  
要知炼养还丹法，自向家园下栽种。  
不假吹嘘并著力，自然果熟结灵胎。  
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。  
否泰才经万物盈，屯蒙受封乘生成。  
此中得意须忘象，若究群爻谩役情。  
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。  
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。  
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。

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。

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。

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。

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。

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。

## 悟真篇卷之下

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

不辨五行四象，那分砂汞铅银。修丹火候未曾闻，  
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。

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。

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。虎兕刀兵不害，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

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。

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。

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。

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。

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。