

# 《悟真篇》原文+译文



《悟真篇》是北宋张伯端撰道教典籍。考该书以诗、词、曲等体裁阐述内丹理论。内丹之学，唐宋以降，流衍日繁，蔚为大观。宋张伯端承钟、吕之学，仿效《周易参同契》，著为《悟真篇》，内丹之学遂大显于世。

北宋张伯端，天台人也。少无所不学，浪迹云水。晚传混元之道而未备，孜孜访问，遍历四方。宋神宗熙宁二年（1069），陆龙图公诜，镇成都，乃依以游蜀，遂遇刘海蟾，授金液还丹火候之诀。遂改名用成，字平叔，号紫阳。修炼功成，作《悟真篇》行于世。

## 《悟真篇》

张伯端

## 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。

### 【译文】

唉！人生难得，时光易逝，寿命长短难以预测，又怎能逃脱业报呢？如果不趁早醒悟，只甘心平淡度过一生，倘若在面临抉择的关键时刻一念之差，就会堕入三恶道之中，那么动辄经过漫长岁月也难以脱离。佛教和道教以性命之学开辟方便之门，教导人们修炼以逃脱生死轮回。佛教以空寂为宗旨，如果能够顿悟圆通，就能直接超脱彼岸；如果修行的漏洞尚未尽除，就仍然会在生死轮回中流转。

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遙之性，孟子善养浩然之气，皆切几之。

### 【译文】

道家以修炼养生为真谛，如果掌握了关键要领，就能立刻跻身于圣人行列；如果未能明悟本性，就仍然会受困于虚幻的形体。其次，《周易》中有“穷理尽性致命”这样的词句，《鲁语》中有“毋意、必、固、我”的说法，这又是孔子对性命奥秘的极致领悟。然而，孔子的言论常常简略而不够详细，这是为什么呢？大概是因为他想要规范人伦秩序，施行仁义礼乐之教，所以对于无为之道未曾明确言说，只是将命理之术寓于《易》象之中，将性理之法混杂在精微的言论里。至于庄子推究万物的逍遥本性，孟子善于培养浩然之气，都切中了性命的关键之处。

迨夫汉魏伯阳引易道交姤之体作《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。

### 【译文】

等到汉魏时期的伯阳引用《易经》中阴阳交合的道理创作了《参同契》，以昭示大丹的作用。唐代的忠国师在《语录》开篇就叙述老庄的言论，以显示至道的本来面目。这难道不是虽然教义分为三家，但道理却是归一的吗？无奈后世的僧人和道士各自专注于自己的门派，相互否定，致使儒释道三家的宗要埋没于邪僻分歧之中，不能混为一而共同归一。而且现在的人认为道家崇尚修炼性命，却不知道修炼性命的方法理出两端：有容易遇到但难以成功的，有难以遇到却容易成功的。比如修炼五芽之气，服食七耀之光，注想按摩，纳清吐浊，念经持咒，喷水叱符，叩齿集神，休妻绝粮，存神闭息，运用眉间之思，补脑还精，修习房中之术，以至于炼制金石草木之类，这些都是容易遇到但难以成功的。以上这些方法，在修身之道上大多有缺陷，所以虽然用力很多，但求效却没有应验。

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。至于防危虑险，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。

## 【译文】

像那些需要勤心苦志、日夜修持的方法，仅仅可以避免疾病、免除意外灾祸。一旦停止修行，那么之前的功夫就全部白费，这是拖延岁月，事情必定难以成功。想要一得永得，返老还童，进而变化飞升，不是很困难吗？其中只有闭息这一方法，如果能够忘掉杂念、断绝思虑，就与佛教和道教的坐禅比较相似。如果勤奋地去修行，可以入定出神。无奈精神属阴，不免常常需要采用迁徙的方法。既然没有得到金汞返还之道，又怎么能够回阳换骨、白日飞升呢？而炼制金液还丹的方法，则是难以遇到却容易成功，必须要洞察阴阳、深刻理解造化，才能在黄道上追寻二气，在元宫中会合三性，攒簇五行，和合四象，如龙吟虎啸，夫妻相随，玉鼎中汤液沸腾煎煮，金炉中火势炽热，才能够使得元珠有象、太乙归真，这一切都只在片刻工夫，永远保有无穷的安逸快乐。至于在危险中谨慎行事，小心运用抽添之法，养正持盈，关键在于守雌抱一，自然能够恢复阳气、生长之气，剥除阴气、肃杀之形。

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，却怨神仙漫语。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。

### 【译文】

节气交替之时，便能脱胎换骨、神化超凡，名字题于仙籍之上，位号为真人，这是大丈夫名成功就的时候。近代修行之人，常有错误的执着，不能领悟妙法的真谛，却埋怨神仙话语虚妄。殊不知成道之人，都是因为炼制金丹而得。圣人担心泄露天机，于是用一些事物来作为托名。如今的学者，有的把铅汞当作二气，把脏腑当作五行，把心肾当作坎离，把肝肺当作龙虎，把神气当作子母，把津液当作铅汞，不识浮沉，怎能分清主宾？这与把他人财物认作自己之物、把别姓之人称作亲儿有何不同？又怎能知晓金木相克的幽微之处、阴阳互用的奥妙呢？这些都是不明白道理，如同日月失去轨道、铅汞放在错误的炉中，期望结成还丹，不是很遥远吗？我自幼亲近善道，涉猎三教经书，以至于刑法、书算、医卜、战阵、天文地理、吉凶生死之术，无不留心详细探究。

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》。

### 【译文】

只有金丹这一法门，我阅读了众多经书以及各家的歌诗论契，都说日魂月魄、庚虎甲龙、水银朱砂、白金黑锡、坎男离女能够炼成金液还丹，但始终不说真铅真汞到底是什么物质。也不说火候法度、温养的要点。加上后世的迷惑之人，肆意发表自己的臆想，将先圣的典教胡乱进行笺注，错误百出，不但扰乱了仙经，也误导了后来的学者。我因为没有遇到高人，口诀难以获得，以至于寝食不安，精神疲惫。

虽然四处询问，向海岳间的人请教，向贤人和愚人请教，但都没有人能通晓真正的宗旨，开启照亮我的内心。后来到了熙宁己酉年，因为跟随龙图陆公进入成都，由于我志向坚定不移，初心更加虔诚，于是感动了真人传授金丹药物火候的秘诀。真人的话很简洁，要点不繁杂，可以说是看到支流就知道源头，一句话就能让人领悟很多，如同云雾散开太阳闪耀，灰尘尽去镜子明亮，与仙经对照，完全符合。

因此想到世上学仙的人十有八九，但真正掌握其要领的，没有听说过一两个。我既然遇到了真正的要诀，怎么敢隐瞒沉默呢？于是把我所得到的都写出来，写成了九九八十一首诗，取名为《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。

### 【译文】

《悟真篇》中有七言四韵十六首，用以表示阴阳二八之数；绝句六十四首，对应《周易》诸卦；五言一首，象征太乙。还续写了《西江月》十二首，以符合一年的节气规律。其中鼎器的尊卑、药物的斤两、火候的进退、主客的先后、存亡有无、吉凶悔吝等内容都涵盖其中。如果对于本源真觉之性的阐述还有未尽之处，又创作了歌颂乐府及杂言等附在卷末。期望志同道合的人阅览此书，能够看到末节而领悟根本，舍弃虚妄而追随真实。最后注明了创作时间为熙宁乙卯岁旦，作者是天台张伯端平叔。

## 悟真篇上卷

### 【原文】

七言四韵一十六首，以表二八一斤之数。

【译文】一十六首对应十六两为一斤之数，人身上有半斤、下有八两，合为一斤。六十四卦，分为四方，每方一十六卦，分成八卦，每卦又有八卦。如果分为阴阳，则是阴一半阳一半；六十四珠，每四珠为一两，共一十六两，阴半斤阳八两。

### 【原文】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。

【译文】作为一个人，如果不去求大道成仙成佛，走出轮回的迷途，尽管你学富九车、才高八斗也称不上是大丈夫。人生难有百年可活，光阴似箭，日月如梭，就象石头打火一闪光就消失了。得了人生活了一生，也就象一个水泡转眼之间就破灭了。人们只顾贪求名誉、地位、金钱，以求荣贵显达，不知不觉老死景象到了，心力憔悴，

身体枯老，到头来免不了一死。试问那些荣贵显达之人，你有金钱财  
宝堆得象山一样能买来不死吗？

### 【原文】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。

【译文】按照人的生命规律，正常情况下，人能活一百岁左右，但早亡还是长寿，贫穷还是富贵，谁也预料不到。有的人昨天在街上还象走马灯似的，今天就已成了死尸。妻子儿女抛下，财产抛下，一切已不属于他了。但是所作的罪业都要受到惩罚，一一报应不差分毫，难以自欺欺天。要想不生不灭必须求大药遇真师，虽然遇者极少，而遇到以后不炼的，一定是愚痴之辈。

### 【原文】三

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。

本因戊己为媒娉，遂使夫妻镇合欢。

只候功成朝玉阙，九霞光里驾祥鸾。

**【译文】**学仙之人最好要学天仙成佛，学天仙成佛就必须炼金丹，只有炼成金丹才是最上乘。炼金丹只有两个物，这两个物一是性，一是情，性为木，情为金，金木交并就是二物合，也是性情合。性是性五行，由精神魂魄意合成，这五神属金木水火土。性五行全时为己，为龙；命五行是戊，是命五行的归一，命五行归一为戊，为虎。二物相合即是性情合。全在于先成就己土和戊土，戊己做媒使情合性。有了戊与己就是后天返先天，先天乾坤所在八卦互为夫妇，合欢结成无极真金丹，真金丹为镇。成功之后就等待天诏，上天上朝天帝，就会在九霞光里驾鸾飞天。

#### **【原文】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。

金鼎若留朱里汞，玉池先下水中银。

神功运火非终旦，现出深潭月一轮。

**【译文】**这个金丹大法才是真正成仙成佛的大道，其中之妙更是完美无缺，一丝不挂。能懂得这个方法，是因为我不同于常人。自己知道成仙得道必须行颠倒之法，顺则成人逆成仙，只在中间颠倒颠。这个颠倒之法就是坎颠到离，离颠倒坎。谁能懂得沉浮之法呢？当然是离沉入坎，坎浮入离了。离是金鼎，外阳内阴，要留住内中阴必须下面水上来，才能灭掉心头火，内里朱汞才不易飞散。为此必须先将上火降到坎中，以不使坎阳逼水外溢。按照这个规律，后天八卦飞速运作，以风火烧炼，下面炁由于上面的神进入而成胎；上面的神由炁凝结而结丹，再向下移在中间结成胎。自炼自成。在腹内观出红珠，就象深潭中有一轮明月。

### **【原文】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。

须知大隐居廛市，何必深山守静孤。

**【译文】**龙与虎上下翻飞，龙居虎位，虎踞龙宫，不停地上下运动，八方四对皆成龙虎，合为一对，这一对上下不断运动，在龙与虎中间结就一颗龙虎大丹，即乾与坤之间生成浩然之气。这正象果子生在枝上总会有成熟的一天，孩子在胎中也有生产的一天。只要北源归

南宗，纯阴坤不断生阳，上下乾坤颠倒，这一天终究会来临。火候是：早晨大进阳火，黄昏时大退阴符，与自然的一天、一年的运动机制相符合，并应用在人的身体内，丹熟以月的变化为度进行，与天运动的枢机合为一致，这才是真正的修炼手段，即以大动修大静，大闹天宫有神猴，何必去深山里静修守孤。

### 【原文】六

人人本有长生药，自是愚迷枉摆抛。

甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。

井蛙应谓无龙窟，篱鶲争知有凤巢。

丹熟自然金满屋，何须寻草学烧茅。

【译文】人人都有精炁神，这是不老药，可惜愚迷之人把它白白地丢掉了。当甘露从乾顶降下来，到坤地之时，就是天地之合，黄芽产生的时候，就是坎位与离位交换合体的时候。井底之蛙不会懂得龙有窟，只有龙才能出窟；笼子里的小鸟哪里能知道凤凰有巢可归，只有凤才知道。龙出洞凤归巢，生就金丹成熟，如甘露下落，滋润全身，全身充满丹光金炁，便是金满屋。修炼的境界只是这样的，何必学那些炼石成丹，到处找茅草屋的假道士呢？

### 【原文】七

要知产药川源处，只在西南是本乡。

铅遇癸生须争采，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。

**【译文】**炼丹必须懂得采药的时机，药产生有老有嫩，必须恰到其时。炼得丹光就象月亮变化类似，三十为朔，十五为望，初三是一阳初生，这时过嫩，到了初八是西南，即是阳光二现，正是武火采药的下手时机，应急烹猛炼；当到了十五月圆再下手就老了。圆了就到了乾位，再送入下丹田封固，即母归子胞。当金丹在下稳固，形成下金一半，离变成乾，坎变为坤，离中流珠与坎中真金各为八两，药总重一斤之数。这时后天已返回先天，夺回过去损失之破体，并修补完整。文火、武火要按四季、年月日的运动规律进行，这是候，十五之后武火减少，文火增加。文火就是清静，清静就是沐浴，清是水之状，静为动之止，金丹炼出来要淬火，是为了封固之用。

**【原文】八**

休炼三黄及四神，若寻众药便非真。

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。

**【译文】**不要图名去炼硫磺、雄黄之类，也不要着于青龙、白虎、朱雀、玄武等，这些都是比喻。如果寻求世上的各种药物炼丹更是错误的。只要安排好后天八卦向先天八卦的转化，使阴与阳各归其类，修到一切阳归乾为半斤，一切阴归坤为八两，这两个修足了自然合为一体，三阴加三阳为零，即是无极。

当潭底即下丹田一颗丹结成，如一轮红日出现的时候，一切阴怪就要逐步消失。上丹田白光闪现就是新药苗产生的时候，要继续采取，这时上丹田白光闪现变化规律与月的变化规律相似，一定要把握好。人们如果能认得真汞真铅时，就不会误把朱砂和水银当作炼丹药物了。

### **【原文】九**

阳里阴精质不刚，独修一物转羸尪。

劳形按引皆非道，服炁餐霞总是狂。

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。

**【译文】**只修性不修命的弊端是：只修心是离，阳里阴精就象流珠，随时会散发出去，它不刚，所以存不住，如果独修此物只能修成疯子；另一种修法是只修命不修性，只是专注导引服气之术，服太阳月亮之霞炁炼身，以图长寿，这是一种狂人；第三种修炼只讲铅伏汞，没有见他们行降龙伏虎之法，只不过是讲的好听的蠢功夫。如果要真正修炼，就要去寻求生身之处，那里有先天一炁，能找回人本有的先天八卦，由后天返回先天才是药王，即是以关元穴为中心的十方八极运作功夫。只有这里才有炼成金丹的药王。

**【原文】**一○

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。

**【译文】**找到了生身之处，就找到了真铅所在的地方，这时应尽快修炼，不要虚度光阴。离属火，中有阴精叫红汞，易散，把下面的水搬上来就能制火。坎中阳入离中阴，同类相合自然不散，这是擒朱汞。还应将离中阴落入坎中，使坎变坤，同类相合不溢，上面火入水中，使内阳不逼水溢，蒸气上升，这是制水金。上面为龙，这是降龙；下面为虎，这叫伏虎。这才是道高龙虎伏，德重鬼神钦。当降龙伏虎

完成，金丹成就，已知寿命齐天地，烦恼就没有理由再上心头，自然逍遥快乐。

### 【原文】一一

黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深。

四象五行全籍土，三元八卦岂离壬。

炼成灵质人难识，消尽阴魔鬼莫侵。

欲向人间留秘诀，未逢一个是知音。

【译文】修炼的过程并不困难，生成金丹的黄芽及白雪也并不难找到。能够达到这个目的全靠德行高超，四象五行全归己土和戊土，上中下三丹田的八卦都没有离开任脉一线，壬在生身处。一旦懂得了这个道理就能修炼成真，成为灵光一点。这是人们很难认识到的，直到消尽全身阴魔，到那时神鬼就不敢侵犯。我有心把修炼的秘诀留在人间，可惜遇不到一个知音。

### 【原文】一二

草木阴阳亦两奇，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。

**【译文】**草木及万物都有阴与阳两个方面，如果缺少其中任何一方都不能茂盛生长。草木初开绿叶的阶段是向上生长期，这个阶段是在阳气的生发作用下形成的。次开花结果之后，阴气开始生发起作用，随后草木就走向死亡。在日常生活中，万事万物都是这样，有产生发展，就有衰落死亡，这是正常现象。人是万物之灵，但能知道在阴未发生之前返回纯阳回归先天的能有几个人呢？这里告诉那些学道的先生们，如果不懂阴阳运动规律，就不要盲修瞎炼，徒劳无功。因为一阴一阳谓之道，不懂阴阳为不道。

**【原文】**一三

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。

漫守药炉看火候，但安神息任天然。

群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。

**【译文】**不识玄深之入的颠倒功夫，怎么知道火里可以种莲花呢？

玄深处在关元中的颠倒，即坎离运行。白虎属金，乾先天失去金成为

离，再把白虎牵回来入乾，就会产出金丹，明圆似月。当丹圆果满的文、武火运行到一定程度，以文火为主，只要安神定息，任其天然形成。形成的过程中，把一切阴气剥尽，尽属纯阳，丹就成熟了，这时就能跳出体外，摆脱人身固有的一切枷锁，长寿万年。

### 【原文】一四

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。

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。

【译文】上中下三元及五行八卦都归于一处，讲的是三个字，这三个字就是意炁神，意是黄婆，引领神炁交合，神入炁结胎，炁归神成丹。从古到今明白这个道理的人实在太少了。东属木，南属火，火木一性，东三加南二合为五，是指元神，属己土；北为一，西为四，合为五，为情，是归戊土，指元炁。戊和己回归中央属中五。戊己是意，与元神、元炁三家相见结为婴儿。婴儿是无极真炁，即浩然纯阳之气，就象十月怀胎一样，九转七返还阳成纯阳之体，这时修炼者就超凡入圣了。

### 【原文】一五

不识真铅正祖宗，万般作用枉施功。

休妻漫谴阴阳隔，绝粒徒教肠胃空。

草木阴阳皆淳质，云霞日月属朦胧。

更饶吐纳并存想，总与金丹事不同。

**【译文】**如果认识不到真铅为真正的祖宗，那么此外的千门万教都是白费功夫。有的修道者休妻，使夫妻分离，以为能修成；有的辟谷，只能让肠胃空，白挨饿；有的炼草药，以作长生不老药，哪知草木都是杂质；有的吸霞光摄日月精华，其实都是污浊的；还有的炼吐纳、炼存想，等等。千千万万种功夫都与金丹不同，不能成就。

### **【原文】一六**

万卷丹经语总同，金丹只此是根宗。

依他坤位生成体，种在乾家交感宫。

莫怪天机都泄尽，只缘学者尽愚蒙。

若能了得诗中意，立见三清太上翁。

**【译文】**世上有丹经万卷，讲的都是同一个道理，如上讲的正是金丹的根宗。按照这个方法修炼达到后天返先天之后，坎被坤代替，

离被乾代替，继续修炼，把坤位生成的丹放入乾位，这正是水里烧火，火中栽莲。乾位于神海，是神的海洋，万神交感通天彻地，十法界无有不通。不要怪我把天机泄尽，只因为学者尽是愚昧之辈，不懂天机。其实世代宗师都已将天机泄漏，可惜人间不认，以为无天机可泄，蒙骗世人。如果能懂得诗中的本意，必然很快修成，见到太上老君。

中卷 64 首绝句详细讲述了内丹修炼的过程和方法，指明了需先立鼎器、再炼药物，后明火候。

### 悟真篇中卷

#### 【原文】

七言绝句六十四首，以象卦数。

【译文】修炼时是从六十四卦返八卦，返四相返两仪，才为一斤之数。

#### 【原文】一

先把乾坤为鼎器，次抟乌兔药来烹。

既驱二物归黄道，争得金丹不解生。

【译文】首先应懂得乾与坤应在何位，就懂得了安炉立鼎的方法。坤位是炉，离位是鼎，然后将日中阴即鸟，及月中阳即兔，当作药来

烹煮。既然能把这两个物归入黄道运转，那么在黄庭之中就必然结出金丹来。

### 【原文】二

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。

【译文】安炉立鼎是效法先天八卦的乾坤定位之法。经过锻炼使魂与魄相互依恋受制约而不舍不离，炼成金丹。在魂与魄相互交变结合的状态中，呈现恍惚氤氲之气，这是结丹的变化过程，这就是把人们认为玄妙深不可测的事物当作平常事儿来谈论，这是因为修炼者已经把人们望尘莫及的天论当作平常事儿来谈论了。

### 【原文】三

休泥丹灶费功夫，炼药须寻偃月炉。

自有天然真火候，何须柴炭及吹嘘。

【译文】炼丹之炉并不是泥土所垒。要炼大药必须找到人身本有的海底偃月炉，那里本来就有天然的真火候，不要人为控制什么火候，也不用柴炭，更不用吹风鼓气。

### 【原文】四

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。

【译文】偃月炉中生出了白玉之花，朱砂鼎内的水银即汞平和，这些药只有在八卦十方位的运转，风火调和互相平衡之后，在其中就生出炼成金丹的黄芽。

### 【原文】五

咽津纳炁是人行，有药方能造化生。

鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。

【译文】舌生津液，是玉液琼浆，虽是如此，因心藏神开窍于舌，是神漏之所，其生的玉液是非常好的营养不可唾弃，应回咽回去，这也是纳气的过程。舌回心为还神，这是大药的外延成分，有药才能有造化。鼎是在神海，是心源，舌回照的过程中有咽津一说。回神即有真种子，这指五神归一。有了这个真种子，即五神真种子，才不是似水火煮空铛了。这是炼玉液还丹。这里的真种子绝非唾液，而是离中本有之物。

### 【原文】六

调和铅汞要成丹，大小无伤两国全。

若问真铅何物是，蟾光终日照西川。

【译文】炼丹就是要调和铅和汞。必须让铅和汞都满足半斤八两，那么这个铅是什么呢？铅其实指的是太阳落山的方向，即西方兑，即金，也指后天八卦的坤位。

【原文】七

未炼还丹莫隐山，山中内外尽非铅。

此般至宝家家有，自是愚人识不全。

【译文】没有炼成还丹即七兑金返还为乾时，不要去学隐居，山中内外都不是铅，这种宝家家都有，只是人愚昧认识不到。

【原文】八

竹破须将竹补宣，抱鸡当用卵为之，

万般非类徒劳力，争似真铅含圣机。

【译文】竹子破了要用竹子来补，抱小鸡必须用鸡蛋才行。所有不是同一物的东西永远是白费功夫。怎么能比得上真铅所含的圣机呢？所谓圣机，就是指人体八卦所含的金。

【原文】九

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。

【译文】用铅不能用凡间人用的铅，即使说是用了真铅，也是假的，应当放弃用铅的概念，因为所谓铅汞，只是比喻，实无铅汞之有。说是用铅，其实从来没有用过铅，这才是诚实之言。

【原文】一。

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。

【译文】虚心和实腹是两种完全相反的修炼方法，因心好动所以要虚心，因腹本来好静所以要实动，这也是颠倒之行，二者的意义是非常深远的。虚心的目的是让人达到心空之后见性，认识自心本无，真空才是自性，自性本空。它不同于炼铅，反而需要实腹运动起来，这是为了修炼金丹，因为虚心是为了炼己土，实腹是为了炼戊土，戊己相合才是金丹，才是中央戊己土，这就是实腹是守取满堂金。

【原文】一一

梦谒西华到九天，真人授我指玄篇。

其中简要无多语，只是教人炼汞铅。

**【译文】**我在神志清醒的状态下，好象是做梦，去拜谒西方极乐世界，遇到一位真人，传授给我指玄篇。其中的语言很是简要，只是说炼铅汞就可以成为真人。

**【原文】一二**

道自虚无生一炁，便从一炁产阴阳。

阴阳再合成三体，三体重生万物昌。

**【译文】**道是一个真空实体，产生出一炁，这一炁便是电；产生了电之后，分出阴极、阳极，有了电就产生了磁；道生一，一生二，二就是磁，有了电和磁就产生了力。于是就有了电磁力三维立体统一场，这个统一场产生了亘子、乙子、层子、微子，这四子为炁。之后产生了电子，原子，及各种元素，于是产生了万物，最后产生了一切天体、各种动物及人类。也就是说电磁力所构成的三维立体统一场造就了万物，所以说三体重生万物。

**【原文】一三**

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。

**【译文】**在人体坎位存在着人所本有的六十四卦运作机制，共分为上、下及中盘八方。当坎位的八卦运作起来，到一定程度，由于人为的旋转力产生了人体磁，有了磁就产生了人体电，电就是火，一切火都是电，当坎中产生的电越多，人体金水就在八卦炉中炼成，上面的火向下烧，下面的水向上运，经过水火相交，阴阳交合，二物就合在一起形成金丹。到这时全身香气四溢，其实金丹是一个等离子电磁体，在力的作用下凝结，是透明的真空体，并化生万物，含一切天理。

### **【原文】一四**

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。

译解；如果离和坎没有戊己，虽然各含五行四象都不能成丹。这是因为离位属性五行，必须使五神精神魂魄意归一为己土。坎位有命五行金木水火土，尽归于一为戊土，人有二土和为佳，这就是二八佳人。两个八两合为一斤，人有此二土为佳。二土合才为中央戊己土。只因为己与戊各怀真土，这才使金丹有返还的可能。

### **【原文】一五**

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。

**【译文】**日居离位，外阳内阴其实是月，为女婴，成姹女。外阳为日光所照故称为日，月生魂西行为金，入北为精金，其实魄从离中生，成在西就在北，所以古人称坎中有魄。魄之再生为魄，在离中生，散在肺。坎是内阳外阴，其实是日，外阴为日，是光从内发出。外阴故称作月宫或蟾宫，就外阴而言，其实内为阳所以称作男婴或金童。魄从坎中生，东行为魄成在离宫，所以古人讲离中有魂，就是这个道理。如果不懂得这里的颠倒意图，就不要以一孔之见来谈论炼丹大道。

### **【原文】一六**

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。

**【译文】**人修炼的要点就是将坎中的真阳即男婴之实，搬运到离宫中的阴位，把离宫中的阴放到坎中阳位，这时离变作乾。乾是刚阳之物，其行在于身，身体强健，所以《易经》讲：乾行健。同时，坎中入阴变作坤，坤是极阴之物，其阴柔之物易包容，所以坤行柔。坤为阴之极，阴极生阳为震，一阳初生，再生阳为坎，再生为兑，再生为艮，再生为离，再生为巽，再生为乾，这时后天八卦已返为先天八卦。

由于乾为纯阳不断生长，乾上加乾、阳密，所以《易经》曰：君子终日乾乾，君为君火是离位。终日是坎生之阳到了离为魂是魂成之

日，魂是阳神，故称为日。当乾阳之炁充满全身，即是佛镀金于全身。从此无论是潜藏于无形，还是上天入地，都将由心而造，即万事如意之时。

### 【原文】一七

震龙汞出自离乡，兑虎铅生在坎方。

二物总成儿产母，五行全要入中央。

【译文】震为一阳所生，所以其声如雷，应在东方，其源在坎中所生，成在离。离是乾阳缺金，即是所有的未修炼之人都是离娘的儿女。即金离母位，从西生成可以说是西方金母。东方木公，为阳所生，是坎中失散的男儿，所以是公，与金母相对。坤是其母，即水生木。兑虎是由魂生成，魄出在西方，即西方金母。西方属情，是人之命，入坎成为精金，所以人类的命运总是坎坎坷坷，总结上两句而言，就是离方的儿女，不认祖，总是在虚假中被花花世界所迷惑；在坎坎坷坷的六道轮回中迷而不返。若知返还本有的家乡，认祖归宗，迷途知返，即是认父为乾元，认母为坤元，合二而一，认回无极母。当乾与坤合，即是儿女身上产出父母，合为一体，即是戊己，戊己即是中央土，乾坤相合为零，即是无极母。

### 【原文】一八

月才天霁半轮明，早有龙吟虎啸声。

便好用功修二八，一时辰内管丹成。

【译文】初三一阳生，初八半月明，此时正是阳光二现，正是武火急烹猛炼之时。这时正好是取坎填离、取离补坎，炼成半斤乾阳，八两坤阴，每天急炼两个小时，日积月累管保大家都修成大丹。

【原文】一九

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。

【译文】华岳山头是指西方金，号白虎。扶桑指日本是一阳，是东方魂，指青龙。当人急烹猛炼的时候，正是龙入海底，虎上高山，龙居虎位，虎入龙宫，坎离换位的过程。修炼到境界时，两耳左有龙吟，右有虎啸。龙虎上下翻飞，运行在八卦十方的黄道之上，是黄道当了媒婆，使它们相合在一起的。这样才将乾父坤母二夫妻合为一心成戊己，炼到一块成金丹。

【原文】二〇

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。

**【译文】**西方金只所以被称作白虎，是因为它生成精，人有这精合成就要有淫作、放荡不收、杀人害人、吃人，人多死于这上面，所以被比喻为白虎。白虎多指女人，其实白虎是人的自作，伤在女人身上，这才把女人当作白虎。东方木被当作青龙，木生火，称木公，青龙生出来的是火，人总是对人发火伤人，打架斗杀，都是人发火造成的。因为它伤人害人无数，所以被称作青龙。无论是白虎还是青龙，都是人难以克服的两大障碍。如果不降龙伏虎，就不能骑龙跨虎，所以这一东一西的两个恶物一定要提回来上下左右翻飞苦斗，即青龙白虎战于野，其血玄黄，是让人自己的恶性互斗，从而炼成黑黄色的丹药，即紫金霜。莲花化身出哪吒，必然要降龙伏虎。

### **【原文】二一**

赤龙黑虎各西东，四象交加戊己中。

复姤自兹能运用，金丹谁道不成功。

**【译文】**赤指汞，龙指青龙，黑指铅，虎指白虎，分别在东南西北。这四象在黄道上运作之后，都凝结在中间的戊己土中。武火运作是黄道做媒，凝结后则用文火。复姤是从阳转向了阴，这时丹自炼自养，自己能在清静沐浴中淬火凝结。金丹就是这样炼成的，谁说不能成功。

### **【原文】二二**

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。

**【译文】**先必须观照，行戒将五贼防止，五贼是眼耳鼻舌身，要防贼必须收心，即将五漏之官回照于心，即让精神魂魄意都归之于中土，即归为性五行己土。在天为性，在地为命，天五行归性，性五行归己土。命五行在坎，即命五行归戊土，必须猛炼八卦炉，将命五行按后天八卦返向先天八卦。乾阳正气充满时为安民富国，当乾足半斤，坤满八两，戊土己土都形成之后，乾与坤再战，到时八卦四对夫妻，青龙白虎大战，都归为戊己即正负为零时，金丹炼成。这时称是战罢，经过清静沐浴，丹光闪现圣婴成就，就见到了圣人。

### **【原文】二三**

用将须分左右军，饶他为主我为宾。

观君临阵休轻敌，恐丧吾家无价珍。

**【译文】**用将作战要分左右军，左将军守阵，右将军先锋迎敌。心要虚要静，为左将军；腹要实要武火运动，为右将军；右将军作战时，左将军要稳住阵脚。观君是看主人的动静，主人不能动，这是五神归心，即君是心火。火要静水要动，心有为便会伤丹，中心不动外边动，就伤不了丹。

## 【原文】二四

火生于木本藏锋，不会钻研莫强攻。

祸发必因斯害已，要须制伏觅金公。

【译文】火本来是生于木的，如果不懂得钻木取火的功夫，就不需要强行修炼。其实修炼中的钻木取火就是五神回光返照于心，不懂得这个道理就会破坏己土。要想制服君火，就必须要有水中金阳来治服，即取坎填离。

## 【原文】二五

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。

【译文】西方金本来是乾中之物，送到西川是说乾失中阳后变为离。送到西方为兑金，它本来就是乾中之子，现在寄生在西川。人就是一点灵阳，由七魄三魂组成，魄是北方坤中所失，本是西方之子。现在既然知道了游子，就要唤他回来，金公归离变为乾，与离中姹女结成亲。木子本身坤母生，唤木子归来到坎中，与男婴结为亲，于是后天返先天，离变乾，坎变坤，戊己相合为无极金丹。

## 【原文】二六

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。

【译文】离中姹女运行时由前而下，坎中男婴由后而上。运行不离黄道，互相熏蒸，归入黄庭之中结成金丹。这就是姹女嫁给了金公。

### 【原文】二七

纵识朱砂及黑铅，不知火候也如闲。

大都全籍修持力，毫发差迟不作丹。

【译文】尽管你懂得什么是朱砂，什么是黑铅，但是如果不知安炉立鼎，不懂得武火文火，更不懂四候八卦，还不如不修炼的人，至少不会白费功夫。这全在于修持者的德行及慧力。火与候各有各的规程，不懂得火候只是纸上谈兵。

### 【原文】二八

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。

【译文】《周易参同契》和《道德经》对于炼丹术讲得非常明白，没有将火与候著在经文上，那只是人们看不懂经文的缘故。要想懂得

火与候的口诀，必须与修成仙佛的至人谈论，方知火候、方法都已写进去了，只是凡人不用而不知。

### 【原文】二九

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。

【译文】人的丹到了圆足的时候就象十五的月亮，正是阳气即金精三阳显现之时，这时的精金已老不可再猛采。而初三月亮弯弯之时正是阳光一现，即一阳来复，这时药苗太嫩。待到初八月亮半月，阳光二现，正是最急炼之时。武火从初三开始，到初八加到最急。过了十五，阴气渐重，武火应减小，文火应增多，以清静沐浴为主。到了二十三，武火一点不能有，全进入文火沐浴淬火，以使金丹退火成刚。月亮的变化为候，方法为火。

### 【原文】三〇

一阳才动作丹时，铅鼎温温照幌帏。

受炁之初容易识，抽添运火却防危。

**【译文】**当初三一阳初生之时，还应以温火慢慢进入，渐渐随着阳气的生发，武火抽添逐步加强。到了阳光二现，应急抽猛进。但在一阳初生时，不要武火太盛，以防坏丹。

### **【原文】三一**

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。

**【译文】**当玄深海底金丹随着阳生的发展而修炼成熟，阳气渐渐在乾位不断加强，向全身散发，丹圆退火之时，热气涌向全身四散喷发。此时全身汗毛孔全部打开，人体无缘无故大汗淋漓。这是阴体渐渐剥尽的表现，阴形渐渐化尽归入纯阳，经过十月怀胎丹成果熟，修成金仙大佛。此时神鬼都惊怕而敬畏。

### **【原文】三二**

前弦之后后弦前，药味平平气象全。

采得归来炉内煅，煅成温养自烹煎。

**【译文】**前弦是指初八，后弦是指二十三，在前弦与后弦之间正是采药的最好时机。在这个阶段，药味平和，应以武火烹炼。这时武

火抽添把药采来归入八卦炉中锻炼，炼成之后，在二十三之后初八之前以文火温养烹煎。

### 【原文】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。

【译文】当东方木震之长男运转到西方，西方金运转到东方；离位少女前下到坎，坎中之阳上升到离。其它四方两对夫妻都合为一体，全部归入黄庭之中结丹。

### 【原文】三四

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。

【译文】在八月到二月之间，及晚上酉时到卯时的这段时间内，是阴气生长旺盛的时期，在这几个月内，及一天的这段时间内，是克丹之时，阳气不生阴气生，丹到了这个时段，就应进入清静沐浴文火温养的过程。如果在这个阶段上猛炼，就会伤丹，一定要注意。

### 【原文】三五

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。

**【译文】**按日子计算，每月三十天有一次丹成的过程，从初八开始猛炼到二十三，二十三到初三之间应以文火沐浴。每天从六点到十三点应以武火，从十八点到早晨六点应以文火。这是效法天神日月运作规律进行的。武火修炼是以一时辰夺一日、一月及一年的造化，修炼一日变为一年的能量。守城是文火，野战是武火，懂得以上之火候就知吉凶了。以此火候修炼就能炼得丹满如圆月。由于一时辰可换成一年的能量，必然电充足，光亮满堂红。

### **【原文】三六**

否泰才交万物盈，屯蒙二卦秉生成。

此中得意休求象，若究群爻漫役情。

**【译文】**四季之中的春暖花开，三阳开泰之后，正是武火修炼的最好时机。屯蒙秋天之后就是金丹炼成之时，应以文火沐浴。在此中不要再分其它卦象。如果追究下去只是白费精神。

### **【原文】三七**

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。

**【译文】**八卦中所设的法只是标明八方的形式，懂得了八卦的形式就懂得了它的运动规律，就不要在言辞上枉下功夫。全世界的迷信之人只是深泥于卦象，执着于卦气而行，企图修炼成佛，这是不可能的。

### 【原文】三八

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。

**【译文】**天地之间的生长和衰落都有规定的时间，每天每月每年都有这个过程。按照这些时间的升降规律，对应人体规律进行修炼，就是知天地运化之机。金丹的生长也与之相应，从下向上升腾的过程中要冲过三田三关，前面有下丹田向中、上丹田上升，身后的尾闾关，夹脊关，玉枕关都得冲开。当阳气入关之后，这三关里各有三种虫毒，即人轮回转世的种子，在阳气进入后被消灭，也称作灭三尸阴气，这时节成道之期就到来了。消灭三尸无轮回，便与仙佛相依倚。

### 【原文】三九

要得谷神常不死，须凭玄牝立根基。

真精既返黄金屋，一颗明珠永不离。

【译文】谷神是真空，如果得到谷神就长生不灭，这必须在玄深的坎位，即牝位炼成金丹。当真精回到丹宫炼成丹后，这一颗不生不灭的明珠不离体，人就修炼成仙。

【原文】四○

玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。

饶君吐纳经千载，怎得金乌搦兔儿。

【译文】玄牝之门即是天地之根，也是生身之处，这是世人罕知之处，不要将口鼻的呼吸当作玄牝之门胡乱修炼。如果以吐纳为修炼法门，就是炼上千年也无济于事。怎能比得上金玉相逢，结成无极大金丹呢？

【原文】四一

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。

【译文】金与玉，鸟与兔，虽然名字不同，其实是出于一物，就象金炼成水是液，固与液只是形式上的不同，没有本质上的区别，此二者都是玄妙之物。然而玄中更有玄，一方面有一方处在玄位，另一

方面本身又是玄妙之物，所以名字都是假说。玄中又有玄即是无所不有之意，突破此玄进入彼玄，乃玄妙之门也，这才是最为要害的天机。要想保命并能全形不生不灭，只有炼成紫金丹才能达此目的。

### 【原文】四二

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。

【译文】在开始修炼的过程中，人们认识不到它的作用，只有当你修炼成功，进入无为状态时，才能认识到它的作用。人们都以为无为是多么的奇妙，纷纷效仿，岂不知是东施效颦，越扮越丑。谁能知道原来的有为过程才是真正的根基。

### 【原文】四三

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。

【译文】黑中有白，北方黑为玄，是坎位，阴中含阳，或铅外黑，内银白色，在这个部位是丹之母，这里有真水。雄里藏雌，是指离位外阳内阴，是结圣胎的种子，这里有真火，是元神。真水之中有精金，金化成炁，元神入元炁成胎，元炁入元神结丹。当元神进入下丹田，

八卦炉中太乙在炉中炼成丹。应慎重守候，逐步从下丹田，向中丹田，上丹田移动并聚积，以应天地人三台。

#### 【原文】四四

恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。

有无从此交相入，未见如何想得成。

【译文】当大丹炼成之后，修炼者自动进入恍恍惚惚的状态之中，在杳杳冥冥的境界中似有真精闪现出来，这是道的万千变化之真态，非人力所能为。从有入无，再从无入有，真精出现又无，交相变化不可思议。不象世界上那些假修炼者，以观想而知，那是不可能修成的。

#### 【原文】四五

四象会时玄体就，五行全处紫金明。

脱胎入口通神圣，无限神龙尽失惊。

【译文】五神相会玄体，元神成真性，汇入下丹田，五行合一炼就紫金大丹。能脱胎出体进入玄妙之门，从丹成到仙班，此时修炼者的神通，与一切神仙、佛主、圣人相通，对远古的仙、佛、圣经典无所不通，通天彻地。小至微尘、大到天宇，无所不知、无所不晓，大

彻大悟、大智大慧，方显出金丹玄中之玄妙之真机。由此开始天上地下，一切神祇真龙，尽皆失惊，无不敬仰，这是大丈夫功成名就之时。

### 【原文】四六

瑶池饮罢月澄辉，跨个金龙访紫徽。

从此众仙相识后，海田陵谷任迁移。

【译文】修成仙人后，飞升天上拜见瑶池王母，饮罢琼浆玉液，再去拜见紫徽大帝。天上神仙从此都相识后，天上地下都是家，任自逍遙。

### 【原文】四七

要知金液还丹法，须向家园下种栽。

不假吹嘘并着力，自然丹熟脱灵胎。

【译文】修金液还丹之法就很简单了。只要两眼回光返照于下丹田，清静沐浴，似守非守，不用人为的功夫，自然丹就成熟了，脱出灵胎化身无数亿。

### 【原文】四八

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。

【译文】修到这个份上，已是圣丹自修自炼，那个真空实体本来就是不生不灭的。此时人的口内常常有甜浆产生，一定要轻轻咽下，这是延命酒，也叫甘露，它是金丹的液化。这时人体从头似乎流淌清琼之液，这也是金丹所化之甘露，沿身下润，有时滴落，这是自镀金身。常守中丹田，甘露自入，这是返魂浆。

【原文】四九

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。

【译文】由上而下的甘露也叫醍醐，酥香美味无限，再进入下丹田八卦炉，化成金丹，即是西方极乐世界，就象张骞去见神仙麻姑。

【原文】五〇

不识阴阳及主宾，知他哪个是疏亲？

房中空闭尾闾穴，误杀阎浮多少人。

【译文】世上那些不识阴阳规律的人，是分不清主次的，也不知哪个是真哪个是假，更不知哪个是疏哪个是亲。那些修炼房中术的，在性交而不交，空闭精的修炼方法，不知误杀了世界上多少迷人。

## 【原文】五一

万物芸芸各返根，返根复命即长存。

知常返本人难会，妄作招凶往往闻。

【译文】万物及草木都在返根，长成之后结米子，即结丹，以求得长存，这种返根复命就能长存。作为人是万物之灵，应知真常不灭的后天返先天。但是人们很难学会，只是流浪生死，或盲修瞎炼，只能招来凶险。从古至今比比皆是。

## 【原文】五二

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。

【译文】欧冶是在十方八极运动中二物定在一方，是两根慧剑插真土，双眼回照下丹田，铸阴阳双剑，现名叫打坐。莫邪是指正人不要在此行邪道，女指姹女，也指元神，元神为种子，元炁为胞，种子种入田里胞才能生长，是指降龙伏虎之事。当性五神合一之己即莫邪，与命五行合一之炁即欧冶，夫妻相合，就会成阴阳真剑。炼成以后，既有人的五神合一，又有人的命五行合一，与修者完全相同，所以知人意，只是光电之体，光华无限，因此说万里诛妖一电光。

### 【原文】五三

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。

【译文】人在极静的状态下，上面甘露由上而下落入丹田，是龟吞玉芝，即莫邪入炉。全身真气涌动，静听天音传来，甘化成液从上下落入腹。镀满全身，通体金光四射，这只有自己知道，不能与未修炼成真的凡人讲此话。

### 【原文】五四

药逢炁类方成象，道在虚无合自然。

一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。

【译文】当大药炼成的初期，人们会见到从未见过的各种现象，这是必然经历的过程。但当成道之时却是处在一种真空寂灭、无声无息、身心俱空又空无一物的境界之中，到了这个程度就与自然合为一体了。只要这一灵丹吞入腹内，就会知道，从现在起我命由我来掌握而不由天，因为此时已跳出三界外，不在五行中。

### 【原文】五五

赫赤金丹一日成，古仙垂语实堪听。

**若言九载三年者，总是推延款日程。**

**【译文】**火红的金丹一天就可以炼成，实际上如果做得好，结丹只在刹那之间。这是古仙所言，真实不虚，所讲的三年九载只是完善、成熟的过程。由于人的根性不同，精进力不同，所以成熟的时间就不同。否则人们不承认自己的根性恶劣，只认为道法不真。人就是这个样子，自己错了不承认，总是把错误推到别人身上。修道不成认为道假，也是这个道理。

**【原文】五六**

**大药修之有易难，也知由我亦由天。**

**若非积行修阴德，动有群魔作障缘。**

**【译文】**修大药炼金丹，对于不同的人而言，有的容易有的难，这里一部分在于自己，一部分在天意。就自己而言，有业障的深浅，精进的力度及道德的高低；就天意而言，有没有让你遇着真道，遇到真道传不传给你，你能不能愿意接受，这都是难与易的区别。如果平时不行好积德，在修炼时必然群魔扰动，幻象勾引，被控制而自不知。贪图名誉地位，佳境美景及诸神通，必然被引入魔道。如果德行高妙，必然身心清静，早日结成佛果。

**【原文】五七**

三才相盜食其时，此是神仙道德机。

万化既安诸虑息，百骸俱理证无为。

**【译文】**三才指天地人，修炼之功是盗天地人三界造化之机方可补足二八之数，成就金丹大药。天赋予人身的周天是一天之内 50 个周期，一天之内任督一周，循行十二正经；一年之内循行也是一周期；64 年循行一个大周期。然而人在一分钟之内可自行 180 个周期，二小时内循行 21600 个周期，而天赋予人一年才是 18000 个周期，就是说在两个小时之内，人可以夺回天地一年的造化之数，即盗天地之机，以补人之半斤八两合一斤之数。

这是神仙才能知道的道德之机，今天全部泄露。当人体补充一斤，约六十四珠，返回先天无极，即达到万化既安，所有思虑妄念俱空，身体百脉储金丹，无极正气充满，百骸全部理顺，枷锁全部取消之时，人的身心俱空，进入自然无为的境界。

**【原文】**五八

阴符宝字逾三百，道德灵文满五千。

今古上仙无限数，尽于此处达真诠。

**【译文】**《阴符经》的炼丹法三百多字，老子的《道德经》也只是五千多字。从古至今修成的上仙有无数，都是按这个道理修成的。

### 【原文】五九

饶君聪慧过颜闵，不遇师传莫强猜。

只为丹经无口诀，教君何处结圣胎？

【译文】世上有许多聪明智慧的人，不管你有多么聪明，有多大的智慧，甚至比过去的颜回还聪明，如果没有师父的传授，你不要去强猜，猜是猜不到的。因为在丹经里没有直接给你写出口诀，你怎么能结成圣胎呢？

### 【原文】六〇

了了心猿方寸机，三千功行与天齐。

自然有鼎烹龙虎，争奈担家恋子妻。

【译文】只要把心里的一切想全部放下，心无一物，清静如镜，再将腹内运转之功行满三千，不停地运作，自然而然就有鼎炉去烹煎龙虎。可惜人就是忘不了尘世间的色香声味触法，认贼为子，结果误了大事。

### 【原文】六一

未炼还丹须速练，炼了还须知止足。

若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。

【译文】在没有炼还丹之前，必须加速炼丹。当炼了还丹以后，应止住不要再炼，应观心止、应知炼足。如果炼上没完没了，总以为不成功，无休止地进行，不仅要坏丹，还要反遭羞辱。有的追求进入旁门左道，后悔莫及。

### 【原文】六二

须将死门为生户，莫执生门号死门。

若会杀机明反覆，始知害里却生恩。

【译文】春生秋死，冬生夏亡，互相为害，木被金克相害，却要木到金乡，金到木方，虽然相害却能互生。木到金是死门却是生户，即木时长成在秋金。夏为火却到冬，火入水必为害，但水火既济。这是反常人思维的大道之路，切莫执着于生却不顾及死门。死即是生，生即是死，不生不灭。如果懂得杀机，明白反覆之理，才知害里生恩，木非金修不足以成材，火无水必不止而灭。

### 【原文】六三

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。

**【译文】**福与祸同生同灭，有了福就伏下了祸，有了祸福就在其中。这都是如影随形，不多不少，若能以福当祸，以祸当福，反掌之间灾变福。

### **【原文】六四**

修行混俗且和光，圆即圆兮方即方。

晦显逆从人莫测，教人怎得见行藏。

**【译文】**修炼成大丹之后，要和光同尘与平常人一样生活在世上，随圆就方，顺世间事自然而行，含光韬晦，隐显不露，人莫能测度，人们永远不知你是谁。

### 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。

### 悟真篇下卷

#### **【原文】**

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。

**【译文】**西江月是词牌名，这里的金是指真金；这里的江是指水，是金所生之水；这里的月是指大药的火候变化；这里的一十二首词，是按一年十二月的规律安排的。

**【原文】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，炉中赫赫常红。

外炉增减要勤功，妙绝无过真种。

**【译文】**人体内部的药无非是阴阳二气，分而言之也只是性命两个五行。在内通的情况下要与天地之间的造化规律相应，这就是外应通达。丹头和合其实都是同类，是无极生太极，太极生两仪四相，又生八卦。八卦含五行都是互生出来的，归结回来本是一物所化，如水成冰，冰释成水是一个道理。温是指火候，养是指培养丹成。人体之内本有天然真火，炉中炼成真火常红。但是外药的增减要随时变化，即随着年月日的变化调节文火与武火，火与候相应变化。阳生之候用武火，阳退之候用文火。最绝妙的是内部神与炁的真种存在。

**【原文】二**

此道至神至圣，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。

功夫容易药非遥，说破人须失笑。

**【译文】**这个道是最神奇最神圣的，所担忧的是你的业障深重难消，修炼金丹调和铅汞用不了一年，在一年之内你就能结丹并有成丹的朕兆。有志之士，如能修炼，无论是身居闹市当平民，还是做大官，都不会影响。功夫是非常容易的，说破之后人们一定回嘲笑，认为这是不可能的，绝大部分人认为是胡闹。

### **【原文】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。

**【译文】**白虎是真金，是经文中讲的至宝，坎中的神水是真金所生，它是元炁、祖炁；离中是上善之心，是元神，这不是寻常的药品。

如果要修到离九转变为乾，首先必须在清静中五神归元，以炼己持心，修得五神归一，一心清静。然后按年月日之候进行武火采取，文火沐浴，进火有度，以候的进展决定进火的程度。这需要修炼者仔细掌握。

### 【原文】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。

【译文】七是西方兑，它本是乾中之物，所以七兑金要返回变成朱砂为本。九还是离九还原为乾，是金液的还原成真。不要在那些子寅坤申之类的名头上下工夫，只要懂得五行本一物，归还为一物就可以了。本来只有元神这一点灵气，周流散开以后就分成了五行，遍布全身。当阳八两乾与阴半斤坤完成之后，自然合为一体成为无极。自然神通遍体，出与入没有离开下丹田。

### 【原文】五

牛女情缘道合，龟蛇类秉天然。

蟾乌遇朔合婵娟，二炁相资运转。

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。

**【译文】**牛郎配织女是情缘道合，龟与蛇相合是同类。日中魂与月中魄相合本来是一性，其实只是元神之炁与元精之炁互相资助运转，因为他们本来都是同类。无论八卦怎么分布，最后还是合化到乾坤二物，再合为无极。试问天下谁能懂得并彻底明白这个道理？不懂得此理只能是盲修瞎炼，阴阳不能相合，只能阴阳相隔，怎么能修成呢？怎么能达到与天地齐寿呢？

## **【原文】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。

相吞相啖却相亲，始觉男儿有孕。

**【译文】**使真金与金水相合，这是离入坎，坎入离，君归臣，臣归君，本是一体之物，金与木也是同气而生，这四相都由黄道运作做媒。木性本来生就金情，木由金杀才成材，金是木的种子，金与木互

相之间是子认母，母认子，相亲相引。当四相合为一体之后，就是男子也要怀胎。

### 【原文】七

二八谁家姹女，九三何处郎君。

自称木液与金精，遇土方成三性。

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。

【译文】人有六十四珠，后天失散，需要修炼补充，每两四珠，共一十六两，合为一斤之数，上半斤为姹女，下半斤为郎君。姹女是元神，郎君是元炁，即真金。姹女是元神由木而生，所以叫木液，郎君为金精，二者再遇意土引领，意与金木共为三姓。再加上君火锻炼，使金木水火结为夫妻欢情，凝结为丹。在下丹田成丹后，上升入中丹田，戊土、己土抟成泥丸进入泥丸宫，即上丹田，这是运上昆仑顶峰。

### 【原文】八

天地才经否泰，朝昏好识屯蒙。

辐来凑毂水朝宗，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。

译解：修炼的过程中，否泰卦在早 6 点，这时节应进阳火，用武火修炼，到了晚上 18 点是清静沐浴退阴符的时期。在坎位的水面上下翻飞，形成旋涡，这就是抽添的方法。能够得到这中间的一粒金丹，管它南北西东，即无南北西东可言，只在中央无极一点。清静之中，退阴符损而又损，是为了不使前功之丹伤害，所以说命宝不能轻易拨弄。

### 【原文】九

冬至一阳来复，三旬增一阳爻。

月中复卦朔晨超，望罢乾终姤兆。

日又别为寒暑，阳生复起中宵。

午后姤罢一阴朝，炼药须知昏晓。

【译文】冬至时是阳气开始生长的时节，三个阳爻由八次形成。一个月内生成一次，从三十开始，初三一阳，初八二阳，十五为三阳齐备，十六又转向阴，二十三退向二阳，三十退尽然后复起；一年之中冬至一阳来复，春分二阳正起，夏至三阳圆，夏至后阴起，秋天阴

阳平分，冬至结束；一天之内半夜一阳生，清晨二阳现，中午阳充圆，黄昏阴长半，半夜阴圆阳又生。炼药的武火抽添在阳至半上升时开始，阴生到半时结束。日月年节是候的变化，用武火在阳时，用文火在阴时。炼药应知这个规律。

### 【原文】一〇

不辨五行四象，哪分砂汞铅银。

修丹火候未曾闻，早便称呼大隐。

靡肯自思已错，更将错路教人。

误他永劫在迷津，似恁欺心怎忍。

【译文】世上很多人自作聪明，自己从来不懂得五行四相是怎么回事，也分不清什么是铅什么是汞，修丹的火候从来没有听说过。就过早地称呼大隐之士，隐居起来自作高深，欺骗世人。从来不去思己之过，反而将错路教给别人，把别人误在迷津。象这样的自欺欺人之人，怎忍让他胡为？

### 【原文】一一

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。

鸡餐乃宣化鸾鹏，飞入真阳圣境。

**【译文】**雄里含着雌质，这是指离中包着阴，真阴却包阳精。这是指坎中阴包阳，坎与离中之精和合成大药，坎阳点化离阴，离阴点化坎阳，二者经黄道做媒合成金丹一粒，蛇吃了成龙，鸡吃了成凤。都能飞入纯阳圣境。

**【原文】一二**

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。

虎兕刀兵不害，无常火宅难牵。

宝符降后去朝天，稳驾鸾舆凤辇。

**【译文】**当内功积满三千，外功行满八百，自度度人完成之日，物我亲冤一切债业还清，这才能合上成仙成佛的标准。到了这个程度，赤条条一丝不挂，活泼泼无拘无束，上天入地任行走，三头六臂随自由，虎不能伤，鹰不能害，刀兵不能加，无常之身体已不属于我，牵挂不住。待到天诏降下来位列仙班，去朝见天帝，稳坐皇鸾凤辇，天

地人间一切灵明无不叩拜，一切仙佛无不敬仰，当此之时，大丈夫之志始得。

**【原文】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。

**【译文】**丹是人身体中至高无上的宝，炼成以后就能变化无穷，更能见性成佛，回归本有家乡。决定解决不生不灭之妙用。没有等人死后转世，现在就已获得神通。自从小龙女炼此功修成佛以后，之后谁能跟着他成佛呢？

**绝句五首（以象五行）**

**【原文】一**

饶君了悟真如性，未免抛身还入身。

何似更兼修大药，顿超无漏作真人。

**【译文】**尽管你大彻大悟真如佛性，那只是修性，也难免抛了这个身子进入那个身子，哪里比得上兼修大药，顿超无漏化作真人。

### **【原文】二**

投胎夺舍及移居，旧住名为四果徒。

若会降龙并伏虎，真金起屋几时枯。

**【译文】**如果只修到投胎转世、夺舍及移居的境界，以及旧住不离，那只是四果小乘之徒。如果能学会降龙伏虎的本领，炼成金丹，镀满全身，金气满堂，就永不枯竭。

### **【原文】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。

**【译文】**对于修炼鉴形的，闭息的，修观想神思的，初学时难，以后就顺利了，尽管能在转眼之间游行万国，但身坏之后还得移居别人身上。

### **【原文】四**

释氏教人修极乐，只缘极乐是金方。

大都色相惟兹实，余二非真漫度量。

【译文】释迦牟尼佛教人们修西方极乐世界，正是因为西方代表金，让人们修到金炁满堂。但大多数人都难以脱离色身的执着，在真色与真空，色身及空身上离不开，当遇到不二法门，一门深入时便无从下手，都违佛陀之意而行。

### 【原文】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。

【译文】俗语常讲要人与至高无上的道相合，应该在至道之经中仔细寻找，必然能找到。因为万卷经书统讲的是一个道理，一经通百经通，其实仙佛与人的一切执着正好相反，仙佛是逆人的行为而进行的，这就是颠倒，在平常日用之中学会颠倒，就能求证大道，比如说有眼人愿见一切色，佛却回光返照，这就是颠倒；人往外看，佛想内照，只是把日常生活中的事反过来，再后天返先天等等，如果万物都能返，万物尽归无极，万物尽是金丹。

### 《悟真篇·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，则刀兵鸟能伤，虎兕鸟能害，巨焚大浸鸟足为虞？达人心若明境，鉴而不纳，随机应物，和而不唱，故能胜物而无伤也。此所谓无上至真之妙道也。

### 【译文】

我认为人的诞生，都是因为虚妄之情而有了身体。有了身体就有忧患；如果没有身体，忧患又从何而来呢！想要免除忧患，不如体悟至高的道；想要体悟至高的道，不如明悟本心。所以心是道的本体，道是心的作用。人如果能够省察内心、观察本性，那么圆满光明的本体自然会显现，无为的作用自然会成就。无需刻意施为，就能立刻超越彼岸。如果不是心镜明亮，神珠廓清，又怎能使各种相状顿时远离，纤尘不染，心源自在，达到无生的境界呢！然而那些明悟本心、体悟道的人，身体不能牵累他们的本性，境遇不能扰乱他们的本真，那么刀兵又怎能伤害他们，虎兕又怎能危害他们，大火大水又怎能成为忧虑呢？通达的人内心如同明亮的镜子，映照而不接纳，随机应对事物，随和而不首倡，所以能够战胜外物而不受伤害。这就是所谓的无上至真的奇妙之道。

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，言因道而返忘。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，皆莫晓其意，若不遇至人授之口诀，纵揣量百种，终莫能著其功而成其事，岂非学者纷如牛毛，而达者乃如麟角耶！

### 【译文】

推究道原本没有名称，是圣人勉强给它命名；道原本没有言语，是圣人勉强用言语来描述。然而如果名言寂静，那么世人就无法认识道的本体并回归其本真。所以圣人设立教化、确立言论来彰显道，因此道因为言论而得以显现，言论又因为道而被忘却。无奈此道极其微妙，世人根性迷昧迟钝，执着于自己的身体而厌恶死亡、喜爱生命，所以最终难以领悟。黄帝和老子悲悯世人的贪著，于是用修生之术，顺应世人的欲望，逐渐引导他们。修生的关键在于金丹，金丹的关键在于神水华池，所以《道德经》《阴符经》的教义得以在世间盛行，大概是因为人们喜爱生命。然而这些言论隐晦而道理深奥，学者虽然诵读其文，却都不明白其中的意思，如果不遇到高人传授口诀，纵然百般揣测，最终也无法成就其功、完成其事，这难道不是学者多如牛毛，而通达的人却如麒麟角一样稀少吗？

伯端向己酉岁于成都遇师，授以丹法，自后三传非人，三遭祸患，皆不愈两旬，近忆师之所戒云：“异日有与汝解缰脱锁者，当宜授之，余皆不许。”尔后欲解名籍，而患此道人不知信，遂撰此《悟真篇》，叙丹法本末。既出，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危拯溺、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，不许轻传于匪人也。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。

### 【译文】

张伯端在己酉年于成都遇到师父，被传授丹法。自那以后三次传给不合适的人，三次遭遇祸患，每次都不超过二十天。近来回忆起师父的告诫说：“以后有给你解缰脱锁的人，应当传授给他，其余的人都不可以。”之后想要脱离名籍，但担心这位道人不知诚信，于是撰写了《悟真篇》，叙述丹法的来龙去脉。书出版后，求学者纷纷而来，看到他们心意恳切，心中不忍拒绝，于是挑选了一些人传授。然而所传授的人，都不是有强大势力、能够扶危救难、慷慨豪爽、能行仁道、明白道理的人。起初两次遭遇祸患，心里还不明白，直到第三次，才反省以前的过错。所以知道大丹之法极其简单容易，即使是愚昧的小人得到并践行，也能立刻超越圣地，因此天意秘密珍惜，不允许轻易

传给不合适的人。而张伯端不遵从师父的话，多次泄露天机，因为有身体的缘故，所以常常遭受谴责祸患，上天的警戒如此神奇且迅速，怎敢不恐惧自责。从今以后，应当闭口不言，即使鼎镬摆在面前，刀剑架在脖子上，也不再敢说话了。

此《悟真篇》中所歌咏大丹、药物、火候细微之旨，无不备悉。倘好事者夙有仙骨，观之则智虑自明，可以寻文解义，岂须伯端区区之口授耶。如此，乃天之所赐，非伯端之辄传也。其如篇末歌颂，谈论见性之事，即上之所以谓无上妙觉之道也。然无为之道，济物为先，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，而听学者随量会解，自然成三乘之差。此后若有根性猛利之士，见闻此篇，则知伯端得闻达摩、六祖最上一乘之妙旨，可因一言而悟万法也；如其习气尚余，则归中下之见，亦非伯端之咎矣。

### 【译文】

在这本《悟真篇》中所歌咏的关于大丹、药物、火候等细微的要旨，无不完备详尽。倘若有好事之人向来有仙骨，阅读它则智慧思虑自然明白，可以通过阅读文字来理解其义，哪里需要张伯端我亲自口授呢？像这样，乃是上天的赐予，并非张伯端随意传授。至于篇末的歌颂，谈论见性之事，就是上面所说的无上妙觉之道。然而无为之道，以济助万物为先，虽然显露出秘要，但终究没有过错。无奈凡夫俗子，

因为缘分和业力有厚薄之分，性根有利钝之别，纵然听到一种声音，也会纷纷形成不同的见解。所以释迦牟尼、文殊菩萨所演绎的法宝，无非是一乘佛法，但听学者根据自己的根器领会理解，自然形成三乘的差别。在此之后如果有根性猛利的人，看到听到这篇文章，就会知道张伯端得闻达摩、六祖最上一乘的妙旨，可以因一句话而领悟万法；如果其习气尚存，那就归于中下之见，这也不是张伯端的过错。