

序

嗟夫！人身难得，光阴易迁，罔测修短，安逃业报？不自及早省悟，惟只甘分待终，若临歧一念有差，立堕三涂恶趣，则动经尘劫，无有出期。当此之时，虽悔何及？故老释以性命学开方便之门，教人修种，以逃生死。释氏以空寂为宗，若顿悟圆通，则直超彼岸；如有习漏未尽，则尚徇于有生。老氏以炼养为真，若得其枢要，则立跻圣位；如其未明本性，则犹滞于幻形。

其次，《周易》有穷理尽性至命之辞，鲁语有毋意必固我之说，此又仲尼极臻乎性命之奥也。然其言之常略，而不至于详者，何也？盖欲序正人伦，施仁义礼乐有为之教。故于无为之道，未尝显言。但以命术寓诸《易》象，以性法混诸微言耳。至于《庄子》推穷物累逍遥之性，《孟子》善养浩然之气，皆切几之矣。

迨夫汉魏伯阳引《易》道阴阳交媾之体，作《参同契》以明大丹之作用，唐忠国师于语录首叙老庄言，以显至道之本末，如此岂非教虽分三，道乃归一。奈何后世黄缙之流，各自专门，互相非是，致使三家旨要迷没邪歧，不能混而同归矣！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，嚩水叱符，叩齿集神，休妻绝粒，存神闭息，运眉间之思，补脑还精，习房中之术，以致服炼金石草木之类，皆易遇难成者。已上诸法，于修身之道，率皆灭裂，故施功虽多，而求效莫验。若勤心苦志，日夕修持，止可避病，免其非横。一旦不行，则前功渐弃。此乃迁延岁月，必难成功。欲望一得永得，还婴返老，变化飞升，不亦难乎？深可痛伤！盖近世修行之徒，妄有执著，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。恐泄天机，遂托名数事而名。其中惟闭息一法，如能忘机息虑，即与二乘坐禅相同。若勤而行之，可以入定出神。奈何精神属阴，宅舍难固，不免常用迁徙之法。既未得金汞返还之道，又岂能回骨换阳，白日而升天哉？

夫炼金液还丹者，则难遇易成，须要洞晓阴阳，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，夫唱妇随，玉鼎汤煎，金炉火炽，始得玄珠成象，太乙归真。都来片晌工夫，永保无穷逸乐。至若防危虑险，慎于运用抽添，养正持盈，要在守雌抱一。自然返阳生之气，剥阴杀之形。节气既周，脱胎神化，名题仙籍，位号真人，此乃大丈夫功成名遂之时也。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，用神气为子母，执津液为铅汞，不识沉浮，宁分主客，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，欲结还丹，不亦难乎？仆幼亲善道，涉躐三教经书，以至刑法书算、医卜战阵、天文地理、吉凶死生之术，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，水银丹砂，白金黑锡，离坎男女，能成金液还丹。终不言真铅、真汞是何物也。又不说火候法度，温养指归。加以后世迷徒恣其臆说，将先圣典教妄行笺注，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，精神憔悴。虽询求遍于海岳，诸益尽于贤愚，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。因谓世之学仙者，十有八九；而达其真要者，未闻一二。

仆既遇真詮，安敢隐默，罄所得，成律诗九九八十一首，号曰《悟真篇》。内七言四韵一十六首，以表二八之数；绝句六十四首，按《周易》诸卦；五言一首，以象太一之奇；续添西江月一十二首，以同岁律。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，悉备其中矣。及乎篇集既成之后，又觉其中惟谈养命固形之术，而于本源真觉之性有所未究，遂玩佛书及《传灯录》，至于祖师有击竹而悟者，乃形于歌颂、诗曲、杂言三十二首，今附之卷末，庶几达本明性之道，尽于此矣。

所期同志览之，则见末而悟本，舍妄以从真。

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。

其三

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，九霞光里驾祥銮。
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。
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。
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。
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。
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。
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，云霞日月属橐籥。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，尽从此处达真詮。

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

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。

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

离坎若还无戊己，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，不知火候也如闲。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，四象交加戊己中。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。自有天然真火候，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

雪山一味好醍醐，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，若究群爻漫役情。
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。蟾乌遇朔合蟬娟，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

二八谁家姪女，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。
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）

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，余二非真漫度量。

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。

读《周易参同契》

大丹妙用法乾坤，乾坤运兮五行分；五行顺兮常道有生有灭，五行逆兮丹体常灵常存。一自虚无质兆，两仪因一开根，四象不离二体，八卦互为子孙。万象生乎变动，吉凶悔吝兹分。百姓日用不知，圣人能究本源。顾易道妙尽乾坤之理，遂托象于斯文。否泰交，则阴阳或升或降；屯蒙作，则动静在朝在昏。坎离为男女水火，震兑乃龙虎魂魄。守中则黄裳元吉，遇亢则无位无尊。既未慎万物之终始，復姤昭二气之归奔。月亏盈，应精神之衰旺；日出没，合荣卫之寒温。本立言以明象，既得象以忘言。犹设象以指意，悟真意则象捐。达者惟简惟易，迷者愈惑愈繁。故之修真之士，读《参同契》者不在乎泥象执文。

赠白龙洞刘道人歌

玉走金飞两曜忙，始闻花发又秋霜。徒夸箴寿千来岁，也似云中一电光。一电光，何太速，百年都来三万日，其间寒暑互煎熬，不觉童颜暗中失。纵有儿孙满眼前，却成恩爱转牵缠。及乎精竭身枯朽，谁解教君暂驻延。暂驻延，既无计，不免将身归逝水。但看古往圣贤人，几个解留身在世？身在世，也有方，只为时人没度量。竞向山中寻草木，伏铅制汞点丹阳。点丹阳，事迥别，须向坎中求赤血。捉来离位制阴精，配合调和有时节。时节正，用媒人，金公姹女结亲姻，金公偏好骑白虎，姹女常驾赤龙身，虎来静坐秋山里，龙向潭中奋身起。两兽相逢战一场，波浪奔腾如鼎沸。黄婆丁老助威灵，撼动乾坤走神鬼。须臾战罢云雨收，种个玄珠在泥底，从此根芽渐长成，随时灌溉抱真精。十月脱胎吞入口，不觉凡身已有灵。此个事，世间稀，不是等闲人得知。夙世若无仙骨分，容易如何得遇之。得遇之，宜便炼，都缘光景急如箭。要取鱼时须结罟，莫只临川空叹羡。闻君知药已多年，何不收心炼汞铅。莫教烛被风吹灭，六道轮回莫怨天。近来世上人多诈，尽著布衣称道者。问他金木是何般，噤口不言如害哑。却云伏气与休粮，别有门庭道路长。君不见，破迷歌里说，太一含真法最良，莫怪言辞多狂劣，只教时人难鉴别，惟君心与我心同，方敢倾怀向君说。

石桥歌

吾家本住石桥北，山镇水关森古木，桥下涧水彻昆仑，山下饮泉香馥郁。吾居山内实堪夸，遍地均栽不榭花。山北穴中藏猛虎，出窟哮吼生风霞。山南潭底藏蛟龙，腾云降雨山濛濛。二兽相逢斗一场，元珠隐伏是祯祥。景堪羨，吾暗喜，自斟自酌熏熏醉。醉弹一曲无弦琴，琴里声声教仔细。可煞醉后没人知，昏昏默默恰如痴。仰观造化工夫妙，日还西出月东归。天是地，地是天，反覆阴阳合自然。识得五行颠倒处，指日升霞归洞天。黄金屋，白玉掾，玉

女金童日侍前。南辰北斗分明布，森罗万象现无边。无昼夜，要绵绵，聚散抽添火候全。若问金丹端的处，寻师指破水中铅。木生火，金生水，水火须分前后队。要辨浮沉识主宾，铅银砂汞方交会。有刚柔，莫逸意，知足常足归本位。万神齐贺太平年，恁时国富民欢喜。此个事，好推理，同道之人知此义。后来一辈学修真，只说存养并行气。在眼前，甚容易，得服之人妙难比。先且去病更延年，用火烹煎变阳体。学道人，去思己，休问旁门小法制。只知目下哄得人，不觉自身暗憔悴。劝后学，须猛鹫，莫徒抛家住他地。妙道不离自家身，岂在千山并万水。莫因循，自贪鄙，火急寻师觅元旨。在生若不学修行，未知来生甚胎里。既有心，要终始，人生大事惟生死，皇天若负道心人，令我三途为下鬼。

悟真性宗

绝句四首

如来妙体遍河沙，万象森罗无碍遮。会的圆通真法眼，始知三界是吾家。视之不可见其形，及至呼之又却应。莫道此声如谷响，若还无谷有何声？一物含闻见觉知，盖诸尘境显其机。灵常一物尚非有，四者凭何作所依。不移一步到西天，端坐诸方在眼前。项后有光犹是幻，云生足下未为仙。

性地颂

佛性非同异，千灯共一光。增之宁解益，减着且无伤。取舍俱无过，焚漂总不妨。见闻知觉法，无一可猜量。

生灭颂

求生本自无生，畏灭何曾暂灭。眼见不如耳见，口说争似鼻说。

三界惟心颂

三界惟心妙理，万物非此非彼。无一物非我心，无一物是我己。

见物便见心颂

见物便见心，无物心不现。十方通塞中，真心无不遍。若生知识解，却成颠倒见。睹境能无心，始见菩提面。

齐物颂

我不异人，人心自异。人有亲疏，我无彼此。水陆飞行，等观一体。贵践尊卑，手足同己。我尚非我，何尝有你。彼此俱无，众泡归水。

即心是佛颂

佛即心兮心即佛，心佛从来皆妄物。若知无佛复无心，始是真如法身佛。法身佛，没模样，一颗圆光含万象。无体之体即真体，无相之相即实相。非色非空非不空，不动不静不来往。无异无同无有无，难取难舍难听望。内外圆明

到处通，一佛国在一沙中。一粒沙含大千界，一个身心万个同。知之须会无心法，不染不滞为净业。善恶千般无所为，即是南无及迦叶。

无心颂

堪笑我心，如顽如鄙。兀兀腾腾，任物安委。不解修行，亦不造罪。不曾利人，亦不私己。不持戒律，不徇忌讳。不知礼乐，不行仁义。人间所能，百无一会。饥来吃饭，渴来饮水。困则打睡，觉则行履。热则单衣，寒则盖被。无思无虑，何忧何喜。不悔不谋，无念无意。凡生荣辱，逆旅而已。林木栖鸟，亦可为比。来且不禁，去亦不止。不避不求，无赞无毁。不厌丑恶，不羨善美。不趋静室，不远闹市。不说人非，不夸己是。不厚尊崇，不薄贱稚。亲爱冤讎，大小内外。哀乐得丧，钦侮险易。心无两视，坦然一揆。不为福先，不为祸始。感而后应，迫则复起。不畏锋刃，焉怕虎儿。随物称呼，岂拘名字。眼不就色，声不入耳。凡有所相，皆属妄伪。男女形声，悉非定体。体相无心，不染不滞。自在逍遥，物莫能累。妙觉光圆，映彻表里。包裹六极，无有遐迩。光兮非光，如月在水。取舍既难，复何比拟。了此妙用，迥然超彼。或问所宗，此而已矣。

心经颂

蕴谛根尘空色，都无一法堪言。颠倒之见已尽，寂静之体攸然。

无罪福颂

终日行，不曾行。终日坐，何曾坐。修善不成功德，作恶原无罪过。时人若未明心，莫执此言乱作。死后须见阎王，难免镬汤碓磨。

圆通颂

见了真空空不空，圆明何处不圆通。根尘心法都无物，妙用方知与物同。

随他颂

万物纵横在目前，随他动静任他权。圆明定慧终无染，似水出莲莲自乾。

宝月颂

一轮明月当虚空，万国清光无障碍。收之不聚拨不开，前之不进后不退。彼非远兮此非进，表非外兮里非内。同中有异异中同，问你傀儡会不会。

采珠歌

贫子衣中珠，本自圆明好。不会自寻求，却数他人宝。数他宝，终无益，只是教君空费力。争如认得自家珍，价值黄金千万亿。此宝珠，光最大，遍照三千大千界。从来不解少分毫，刚被浮云为障碍。自从认得此摩尼，泡体空花谁更爱。佛珠还与我珠同，我性即归佛性海。珠非珠，海非海，坦然心量包法界。任你嚣尘满眼前，定慧圆明常自在。不是空，不是色，内外皎然无壅塞。六通神明妙无穷，自利利他宁解极。见即了，万事毕，绝学无为度终日。泊

兮如未兆婴儿，动止随缘无固必。不断妄，不修真，真妄之心总属尘。从来万法皆无相，无相之中有法身。法身即是天真佛，亦非人兮亦非物。浩然充塞天地间，只是希夷并恍惚。垢不染，光自明，无法不从心里生。心若不生法自灭，即知罪福本无形。无佛修，无法说，丈夫智见自然别。出言便作狮子鸣，不似野子论生灭。

禅定指迷歌

如来禅性如水，体静风波自止。兴居湛然常清，不独坐时方是。今人静坐取证，不道全在见性。性与见里若明，见向性中自定。定成慧用无穷，是名诸佛神通。几欲究其体用，但见十方虚空。空中了无一物，亦无希夷恍惚。希恍既不可寻，寻之却成乖失。只此乖失两字，不可执为凭据。本心尚且虚空，岂有得失能豫。但将万法遣除，遣令净尽无余。豁然圆明自现，便与诸佛无殊。色身为我桎梏，且凭和光混俗。举动一切无心，争甚是非荣辱。生身只是寄居，逆旅主号毘卢。毘卢不来不去，乃知生灭无余。或问毘卢何似，只为有相不是。眼前业业尘尘，尘业非同非异。见此尘尘业业，个个释迦迦叶。异则万籁皆鸣，同则一风都摄。若要认得摩尼，莫道得法方知。有病用他药疗，病差药更何施。心迷即假法照，心悟法更不要。又如昏镜得磨，痕垢自然灭了。本为诸法皆妄，故令离尽诸相。诸相离了何如，是名至真无上。若要庄严佛土，平等行慈救苦。菩提本愿虽深，切莫相中有取。此为福慧双圆，当来授记居先。断常纤尘有染，却与诸佛无缘。翻念凡夫迷执，尽被尘爱染习。只为贪着情多，常生胎卵化湿。学道须教猛烈，无情心刚似铁。直饶儿女妻妾，又与他人何别。常守一颗圆光，不见可欲思量。万法一时无着，说甚地狱天堂。然后我命在我，空中无升无堕。出没诸佛土中，不离菩提本坐。观音三十二应，我亦当从中证。化现不可思议，尽出逍遥之性。我是无心禅客，凡事不会拣择。昔时一个黑牛，今日浑身是白。有时自歌自笑，旁人道我神少。争知被褐之形，内怀无价之宝。更若见我谈空，恰似浑沦吞枣。此法惟佛能知，凡愚岂解相表。兼有修禅上人，只学斗口合唇。夸我问答敏急，却原不识主人。盖是寻枝摘叶，不解穷究本根。得根枝叶自茂，无根枝叶难存。更逞己握灵珠，转於人我难除。与我灵源妙觉，远隔千里之殊。此辈可伤可笑，空说积年学道。心高不肯问人，枉使一生虚老。乃是愚迷钝根，邪见业重为因。若向此生不悟，后世争免沉沦。

读雪窦禅师祖英集歌

漕溪一水分千派，照古澄今无滞碍。近来学者不穷源，妄指蹄洼为大海。雪窦老师达真趣，大震雷音椎法鼓。狮王哮吼出窟来，百兽千邪皆恐惧。或歌诗，或语句，叮咛指引迷人路。言辞磊落意尚深，擊玉敲金响千古。争奈迷人

逐境留，却作言相寻名数。真如宝相本无言，无下无高无有边。非色非空非二体，十方尘刹一轮圆。正定何曾分语默，取不得兮舍不得。但於诸相不留心，即是如来真执则。为除妄想将真对，妄若不生真亦晦。能知真妄两俱非，方得真心无碍。无碍今能自在，一悟顿消历劫罪。不施功力证菩提，从此永离生死海。吾师近而言语畅，留在世间为榜样。昨宵被我唤将来，把鼻孔穿放杖上。问他第一义何如，却道有言皆是谤。

戒定慧解

夫戒定慧者，乃法中之妙用也。佛祖虽尝有言，而未达者有所执。今略而言之，庶资开悟。然其心境两忘，一念不动曰戒；觉性圆明，内外莹彻曰定；随缘应物，妙用无穷曰慧。此三者相须而成，互为体用。三者未尝斯须相离也。犹如日假光而能照，光假照以能明。非光则不能照，非照则不能明。原其戒定慧者，本乎一性；光照明者，本乎一日；一尚非一，三复何三？三一俱忘，湛然清静。

西江月（十二首）

妄相不复强灭，真如何必希求。本源自性佛齐修，迷悟岂拘前后。悟即刹那成佛，迷兮万劫沦流。若能一念契真修，灭尽恒沙罪垢。

本是无生无灭，强求生灭区分。只如罪福亦无根，妙体何曾增损。我有一轮明镜，从来只为蒙昏。今朝磨莹照乾坤，万象昭然难隐。

我性入诸佛性，诸方佛性皆然。亭亭寒影照寒泉，一月千潭普现。小即毫毛莫识，大时遍满三千。高低不约信方圆，说甚长短深浅。

法法法原无法，空空空亦非空。静喧语默本来同，梦里何劳说梦。有用用中无用，无功功里施功。还如果熟自然红，莫问如何修种。

善恶一时忘念，荣枯都不关心。晦明隐显任浮沉，随分饥餐渴饮。神静湛然常寂，不妨坐卧歌吟。一池秋水碧仍深，风动莫惊尽恁。

对境不须强灭，假名权立菩提。色空明暗本来齐，真妄休分两体。悟即便明净土，更无天竺漕溪。谁言极乐在天西，了即弥陀出世。

人我众生寿者，宁分彼此高低。法自通照没吾伊，念念不须寻觅。见是何尝见是，闻非未必闻非。从来诸用不相知，生死谁能碍你。

住相修行布施，果报不离天人。恰如仰箭射浮云，坠落只缘力尽。争似无为实相，还元返朴归淳。境忘情尽任天真，以证无生法忍。

鱼兔若还入手，自然忘却筌蹄。渡河筏子上天梯，到彼悉皆遗弃。未悟须凭言说，悟来言语成非。虽然四句属无为，此等仍须脱离。

悟了莫求寂灭，随缘且接群迷。断常知见及提携，方便指归实际。五眼三身四智，六度万行修齐。圆光一颗好摩尼。利物兼能自济。

我见时人说性，只夸口急酬机。及逢境界转痴迷，又与愚人何异。说的便须行的，方名言行无亏。能将慧剑斩摩尼，此号如来正智。

欲了无生妙道，莫非自见真心。真身无相亦无音，清净法身只恁。此道非无非有，非中亦莫求寻。二边俱遣弃中心，见了名为上品。

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。此非心境朗然，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。

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！

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，皆不愈两句，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。

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，谈见性之事，即上之所谓无上妙觉之道也。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。

时元丰改元戊午岁仲夏戊寅日张伯瑞平叔再序。