

# 《悟真篇》讲解

熊厚音主讲

## 目 录

第一 《修真法悟》是对道家经典《悟真篇》的新理解.....	5
第二 《悟真篇》里儒释道三家为一的修炼精神是正道，宗祖无别凡心有别，自知比崇信修法重要.....	24
第三 《悟真篇》告诉我们：真人无名，真心无相，要想有所真归需无己而成.....	44
第四 《悟真篇》托至人以传真诀，宣大通以藏己身，张先生的明智与后人的盲附.....	61
第五 《修真法悟》是对佛道真一的具体实践.....	78
第六 察心观性 圆明之体自现 无为之用自有 张伯端先生的觉悟实践.....	91
第七 “道因言而后显，言因道而忘返”为道日损，修道就要放下“理执、法执、我执”.....	110
第八 显名无真师 张伯端先生也是从凡人开始修炼的 三传非人是个例.....	128
第九 张伯端先生重视先修佛性的必要性，仙道难遇是因为觉性的基本难以积累.....	144
第十 祥机藏于道性无我，唯道集虚是共通的修炼之准，张伯端之心得.....	163
第十一 觉行于反向是平衡的开始，张伯端先生对“究竟”一法的体会及同一性基础观.....	182
第十二 先修佛性 后言仙真 张伯端先生的佛学体悟是他自己的实践体会.....	203
第十三 佛家求正，道家用“反”，张伯端的“三一俱忘，湛然清静”.....	221
第十四 张伯端并没有单纯表现炼丹 精神的立足点更重要 即心是佛.....	242
2013年2月2日（壬辰龙年腊月二十一）年终回顾.....	256
第十五 珍惜生命中有更宝贵的事物并修炼以得是未来之道德观，张伯端“采珠歌”.....	271
第十六 张伯端立足于释理可见得丹之前的觉悟很重要.....	288
第十七 张伯端先生深谙禅宗之道与道家精髓的结合.....	303
第十八 人无心则天性自存 人有志则造化自生 张伯端先生的“无”与“有”.....	320
第十九 张伯端先生的修心体悟比他的炼功体会多 心通于本源 身体也就随源造化.....	334
第二十 欲了无生妙道，莫如自见真心，张伯端对自知之明的提倡.....	352
第二十一 为者败，执者失，泥象执文致迷途，张伯端先生立言明象忘言捐象之说.....	371
第二十二 世界观的转变是个根本的转变 张伯端的世界观指向.....	387
第二十三 慎终如始的对待修炼使人根器深达无相 张伯端的借佛喻道.....	406
第二十四 初衷不可违 修炼每走一步中都要做到“灭骄竖志”张伯端的慎人志.....	422
第二十五 炼元精炼元气炼元神 张伯端先生重视先天系统启动的扼要.....	441
第二十六 身心的和谐如一即是丹道 张伯端先生的生命正念.....	461
第二十七 客观的丹道体征来自于忘我无为这个基础 张伯端先生如是说.....	474
第二十八 高下相倾 圣胎是身国中的领袖需要生命的全然之爱孕育 紫阳真人的人生观.....	498
第二十九 归根到底修炼还是要知道玄牝的系统性质与作用 紫阳真人的认识论.....	515
第三十 假土到真土的变化是世界观的彻底改变 修炼就要修心 紫阳真人如是说.....	536
第三十一 莲花如同人的修炼神元 人的品德如莲是成功的要素 紫阳真人的性命之理.....	557
第三十二 玄窍是虚身之物 向外求则不足以证明 张伯端先生的玄牝指归.....	569
第三十三 颠倒的妙用可以展示一个新世界 张伯端先生的全息观.....	581
第三十四 从微而至著，日积月累的忘我渐变是修道的真行——紫阳真人的哀告.....	596
第三十五 合、化、反、修、全，张伯端先生的“金丹四百字”指归.....	609
第三十六 修炼是人生的一条积极道路这不是个容易明白的事 紫阳真人劝人明理.....	624
第三十七 金丹文化是中国特有的它不是炼金术而是自然的生化法则 张伯端先生的天仙观.....	638
第三十八 人对自身的管理也是有主宾选择的所以圣人独异于人 紫阳真人理解的无为之治.....	657
第三十九 现在的深山也不静真正的修真还在心 虚怀之谷产玄珠张伯端先生的内外之辨.....	673
第四十 人人都有长生药 生与死的运动机制并列于生命中 紫阳真人劝人修行的根本.....	688
第四十一 死者生之根 心死神活才是炼丹的基础 心应于方位也是执天之行 紫阳真人如是说.....	707

第四十二	真铅汞离不开平常百姓心 真修炼少不了颠倒阴阳情 紫阳真人的系统观念 .....	722
第四十三	生命的积累与返观内求要大通于普通的至简之生理 张伯端先生的修炼观 .....	739
第四十四	神的强大要体现在外,反过来制内则是碗中调羹 张伯端先生的神修之忧 .....	756
第四十五	后天重视修心累德先天重视元精的认识与开发 紫阳真人之高山流水 .....	772
第四十六	不见其道却能于颠倒过程中发现道的运动表现 法于自然是张伯端先生之观道 .....	787
第四十七	修心修德是基础 效法自然 气定神闲 走向凡心反面 紫阳真人倡导的性功基础 .....	802
第四十八	性命两者生于前 意识自我产于后 这三家除却无为难修其真 张伯端三五归元之说 .....	819
第四十九	弄清先天元精的作用并知道它靠什么启动是炼丹的基础 张伯端先生谈修炼的积极立足点 .....	836
第五十	时间与空间上的反向安排和运动在丹道上至关成败 紫阳真人绘制的生命蓝图 .....	854
第五十一	单靠自身不平衡的机体来完成大丹的冶炼并非真修 张伯端先生重视生命系统的开放 .....	870
第五十二	德越大 造化的正平衡就越容易达到 紫阳真人对无欲以观其妙的阐述 .....	884
第五十三	丹道是生命的进化 是物理的也是生理的更与心理不可分割 张伯端先生揭示生命的全然 .....	900
第五十四	得其道化之理 必拥万物精华之本 张伯端先生心中的丹道之积累与觉悟 .....	917
第五十五	养生与造化都与人的遗传信息运用有关 紫阳真人提醒修炼者明白人的由来 .....	934
第五十六	成全生命两套遗传系统的方法叫炼丹 张伯端先生的两全理念 .....	956
第五十七	生存而能不断觉悟就是修炼 紫阳真人劝世人在平常中求真 .....	978
第五十八	实以适时 虚以归本 世界的基本物质归于太乙真元紫阳真人的类与不类的辩证理念 .....	997
第五十九	放弃对先天的操控欲望是进入先天无极的条件 张伯端先圣的诚言 .....	1015
第六十	重视生命对主观的不言之教就能在虚心实腹中履行道义 紫阳真人的“识心与守取” .....	1035
第六十一	炼丹最简易之处就是从遗传基因下手 紫阳真人的铅汞概念中的系统构架 .....	1052
第六十二	真意识的产生是一气化三清的基础 张伯端先生的阴阳再合之义 .....	1068
第六十三	人性物性道性 三性归于悟性 紫阳真人“二物和合”离不开人心的功能 .....	1085
第六十四	识神这个后天思维是进入共性的必由之路 张伯端先生的真土即是觉悟后的系统意识 .....	1102
第六十五	生命中的阴阳变化和主观上的配合都要走向反面 张伯端先生的颠倒义 .....	1121
第六十六	乾健体是人的“外其身” 是生命再造的基础变化 张伯端先生的取坎填离之意义 .....	1136
第六十七	重视生命与宇宙的关系让身体随意识升华 紫阳真人阐述道家对身体的作为 .....	1152
第六十八	快速化合的内丹既是神修的结果也是意识定位于风华正茂的必然 张伯端先生的用功处 .....	1166
第六十九	黄婆之意识构建的合道系统性具备有民以自化性质 张伯端先生的媒合自解论 .....	1182
第七十	保留个性 融入共性 个性充当媒灼的作用不可替代 张伯端先生谈主观个性在炼丹中的参与 .....	1197
第七十一	两套遗传系统按自然属性的二次结合称之为复媾 紫阳真人的借卦藏真之说 .....	1212
第七十二	客观认识生命内部的矛盾将其与体外的呼应变成体内的自化 这就是张伯端先生说的真 .....	1225
第七十三	人的意识存在分为客观与主观两种效应 处理好它们的关系是张伯端先生的生命整体观 .....	1238
第七十四	驾驭非常态的安全基础须立天下为公的精神 紫阳真人在提醒人生存的客观物 .....	1254
第七十五	无意识状态下生命的生长与进化有着必然趋势 紫阳真人教我们客观看待生命重组 .....	1269
第七十六	女性意志在遗传性质上的解放就是丹道之基础 紫阳真人谈修炼中婚娶文化观念之返 .....	1286
第七十七	修持力是无意识之德的积累作用 紫阳真人的见地 .....	1295
第七十八	没有得道者的口传心授而谈火候就是虚妄之言 紫阳真人的经验之诚 .....	1308
第七十九	进火退符也都是德性使然 修德即修灵性相通 紫阳真人的火候观与积德之行不二 .....	1321
第八十	修炼之初容易 之后的路却更加难走 因为一直都有人的意识相绊 张伯端先生的难易观 .....	1334
第八十一	惊天地泣鬼神的修炼成果来自于元神系统的存在 紫阳真人的神修条件 .....	1353
第八十二	药味气象是在生活中提炼 “生活就是道” 真实不虚 张伯端先生对生活的暗示 .....	1365
第八十三	用遗传系统支撑元神系统的成立与解脱 是紫阳真人的阴阳和合之说 .....	1380
第八十四	掌握渐变的法则 将突变交给先天处理 此即是张伯端先生的无为之治 .....	1396

第八十五	生机交给真意识处理即称无为 即紫阳真人所说的法神功 .....	1415
第八十六	穷究卦象与功象相合只会将自己引导至错误 张伯端先生所强调的得意而不泥于象 .....	1428
第八十七	用自己的灵性进行丹功实践方为有德 得象忘言 为而弗恃 紫阳真人劝君尊重个性实践 ...	1443
第八十八	庚甲时机存在有生命源头给识神传递的命令消息 紫阳真人的提醒不可掉以轻心 .....	1457
第八十九	天地与生命它们有着共同的根子“玄牝”个人与天地向应不绝谓之谷神不死 张伯端的生命观与丹道 .....	1476
第九十	天地之根生养万物 利己之心促短消长 绵绵中需达玄牝 紫阳真人告之重点 .....	1494
第九十一	有欲与无欲都源自于道性 应该重视对它们的认识积累 紫阳真人的“明损益”如是说 .....	1509
第九十二	放弃了对微妙的体悟 人就不易进入无为状态 张伯端先生很重视平常心 .....	1528
第九十三	天地人是宇宙整体模式 天地圣人百姓之德交归于天下之式中 紫阳真人一再提出整体观 .....	1545
第九十四	道性似水与刻苦勤奋的高度融合是有无之间相通的真正金桥 张伯端先生的修炼之谈 .....	1561
第九十五	生命的虚实两境 修炼者当然更重视另一面 紫阳真人的真境不虚 .....	1580
第九十六	内药成丹能改变人不合道的旧观念体系 张伯端先生对苍海桑田的新注解 .....	1597
第九十七	重视遗传信息在丹法中的作用 这即是张伯端先生的家因寻种 .....	1610
第九十八	取巧行伪不是真修炼 人自身的生命就有着这世界的全然全息 紫阳真人之真伪辨 .....	1623
第九十九	精诚所至 金石为开 紫阳真人暗示修炼者要有为天下矢志不渝的精神 .....	1636
第一百	主观意识背后的元神才是生命之主人 紫阳真人的主宾之辨 .....	1652
第一百零一	复命即是恢复生命再生建立与天地间的大循环 张伯端先生的丹道悟真实证 .....	1664
第一百零二	地知我意 我意无为 故道义存焉 张伯端先生对国之利器的端正理解 .....	1680
第一百零三	真意识既是系统意识更重要的也是自然意识 张伯端先生在丹功中的自然观念运用 .....	1692
第一百零四	我不由我，方才能做到命不由天 张伯端先生提醒修炼者道德基础比炼丹更重要 .....	1707
第一百零五	金丹之道无一不是在玄界的照看中决定成败 张伯端先生说成丹后的务需之要 .....	1725
第一百零六	助已成功之圣人之缘是以忘我之阴德为基础的 张伯端先生的天人理念 .....	1741
第一百零七	人的灵性可以全自动地让生命提升 张伯端先生论三才中的核心支点 .....	1754
第一百零八	道德经和阴符经是修炼成真的世界观与方法论 紫阳真人总结的道家至理 .....	1770
第一百零九	利用人的遗传基因解释丹道中的结灵胎原理 张伯端先生传统丹道思想在新时代的贡献 .....	1789
第一百一十	改变生存观念即生造化之德 张伯端先生一直重视先修佛性 后了仙机 .....	1805
第一百一十一	在“损有余而补不足”的道性面前修行者要知进退 张伯端先生的修炼忠告 .....	1822
第一百一十二	生命中生死的更替从未停止 系统的更新则需要尊道贵德 张伯端先生的死户生门之说 .....	1836
第一百一十三	以非凡的意志和献身精神来积累无意识之德 张伯端先生谈生杀与“反”的关系 .....	1854
第一百一十四	成道者不是光彩夺目而是深藏莫测和光混俗 张伯端先生眼中的真假 .....	1868
第一百一十五	平常心要按道性贵反的原则积累 张伯端先生“用之不可见 见之不可用”的至要之机 .....	1885
第一百一十六	天真原来是真种 天生已于亲情 已效天于众生 张伯端先生的内外丹头不离真种 .....	1901
第一百一十七	丹道的核心说破人须失笑 离于我相的生命自化即是神修紫阳真人的修真格言 .....	1913
第一百一十八	九转还丹与炼己持心有着利害关系 分得主宾自通无为之法 张伯端先生将忧患放在心上 .....	1926
第一百一十九	“媒人勾引”是主观意识在匹配阴阳中的作用 张伯端先生谈无为与有意之关系 .....	1938
第一百二十	阴阳两窍 张伯端先生更重视相通于造化的人生阴窍 悟真篇中性观念的对称性 .....	1952
第一百二十一	阴阳数足即是五行运化的结果 张伯端先生谈先天与后天遗传的配合 .....	1964
第一百二十二	悟对自然用对德心 张伯端先生谈阴阳与雌雄之道的归元造化之神奇 .....	1977
第一百二十三	主观上的积累在修真中只能损去 张伯端先生强调命宝的客观全然性与主观的关系 .....	1988
第一百二十四	三万刻之功夫可以夺三万年之造化 张伯端先生立足当下每刻即成就长久不世之功 .....	2000
第一百二十五	存在是全然的 张伯端先生根据负阴抱阳的人性告诉修炼者要师于自觉而不在于探索和创编 .....	2010
第一百二十六	得丹容易更心却难 功德在后不在前 张伯端先生担心的是法身积功累德却有人心作梗 .....	2022
第一百二十七	百姓日用的男女情中包含有乾坤妙用 张伯端先生一再提醒的修真内涵要返用 .....	2033
第一百二十八	丹道与人的开悟关系密切 张伯端先生谈无生妙用与本性真宗的因果 .....	2048

第一百二十九	明心见性解决不了 长生久视 这个性命双修课题 张伯端先生心中的丹道意义.....	2061
第一百三十	道家丹法是生命科学的无穷源泉 张伯端先生所说的金丹是生命遗传进化中的潜在大循环.....	2074
第一百三十一	丹道难遇而易修 不要让宗教观念的海洋淹杀了灵性 张伯端先生的痛心苦言 .....	2085
第一百三十二	性命双修是道性不只是明心见性 张伯端先生强调阴阳平衡升华为真 .....	2098
第一百三十三	自然存在大通为一的全然性是性命双修的基础 张伯端先生眼中的万物为师 .....	2115

## 第一 《修真法悟》是对道家经典《悟真篇》的新理解。

《修真法悟》是对道家经典《悟真篇》的新理解。这本书也是我写得最早的一本小册子，比《修德通真论》、《玉真通解》都要早，这个小册子写得早，同时思想的酝酿时间也比较短。我记得当时写《修真法悟》的时候就花了十五天的时间，对《悟真篇》的一些看法都写在《修真法悟》里面去了。《修真法悟》这个名字当时还是厚金老师取的。

我准备把《悟真篇》先讲自序，讲了自序以后就再讲附言，就是后面的附录。附录的内容也很多，包括《金丹四百字》等，自序讲了之后就讲附余，因为附余独立的篇章比较多，把附余讲完了之后再给大家顺序的讲正文的内容。这样安排的目的是因为九九八十一首正篇就叫《悟真篇》，其中有绝句六十四首按周易诸卦数字来排列的，然后有五言一首以象太乙，继续又写了十二首《西江月》以周岁律，意思就是说十二个月的时间用《西江月》来代表，至于说其他的角度于本源真觉之性有所未尽。就是说尽管里面提到过一些道学上对本源真觉之性的想法和修法，但是它也有未尽之处，所以说有些细节又作为歌颂乐府及其杂言附在卷末，意思就是说把它附在后面，庶几达本明性之道，以此来促进大家达到本来明了自性的道路，尽于此矣，意思就是说这样就能够把他自己的心情，就是张先生的心情就可以了结了。所以说我们基于这一点把“本源真觉之性”以及其他的一些内容放到前面，这样就从性命的角度上，先从性的角度我们看一看他说了一些什么东西，然后回过头来再看他从真师那个地方所获得的一些金丹的口诀以及修炼的方法是不是在实践上可以提供给我们更多的一些互动。