

無為丹道
貳

藍石
—
著

悟真篇



推薦序

不求大道出迷塗，縱負賢才豈丈夫。

大藥不求爭得遇，遇之不鍊是愚癡。

——張伯瑞《悟真篇》

猶記第一次與藍石老師（下稱藍師）對談，曾被問及為何想修習丹道？

自答：前半生總常會想，死後會如何？此生所來究竟為何？長期對於意識、超意識、特異功能現象，也有著未知的強大好奇。過往幾年，接觸過一些佛教、佛法、道教、道法等片段或轉載的資訊，常卡於艱澀難懂的詞彙，一窺尚有深邃理論體系大山，難有知其所以然之感。例如曾接觸一些禪宗佛理，當下或有迷經千百劫，悟者剎那間之憾，然行於日常，仍不知如何保任，難免對所頓悟蔓生自我懷疑。再如坊間一些氣功運動或氣功法門，在強身健體或開啟特異能力的自我暗示下，也對其操作機制的源頭基礎究竟為何，難抑一探的念想而無法盡信。筆者本於基礎物理背景，曾長期追蹤台灣大學李嗣涇教授的研究，特別是所提出的複數時空間理論，也著迷於其理論中複數量子場及波函數中虛數 i 的奧秘，固然衍生出對於許多人體潛能或意念之論述，然亦因限於科學邏輯之嚴謹，所能闡釋者有限，眾多未知與疑惑仍在。至於泛於生活中無數的大師智慧或心靈雞湯，多年下來所得者僅有——自己心中的疑問，只能靠自己找自己的答

案。

因緣際會，接觸到藍師的無為丹道。筆者所知，藍師自我修行逾 30 年，曾經歷阿南達瑪伽的瑜珈團體、新時代心靈讀書會、南傳葛印卡禪等，透過網路與書本長期大量自修佛學、丹道的知識，信服於佛陀或克里希那穆提的覺察與中觀，然藍師未拘於純冥想，反以密勒日巴苦行僧的毅力一路堅持實修之路，嘗試各方可能的修行法門，本於實證保持質疑的璞真，後專注於自發功的實練；並本於實證的態度，對於自己重複出現的實練現象，求教於智或自研於卷。直至 2011 年首次演化至三階陽生，於 2016 年再次突破至三階陽生，此間所見大曼陀羅、圓月、金丹真人等內景，遍求身邊已無可解者，可言者眾然真知者無，唯一之途乃鑽研於古人典籍智慧，從佛道二家之《帛書老子》、《悟真篇》、《參同契》、《呂祖全集》、《黃庭經》、《楞伽經》、《金剛經》等眾多經典，反覆對照自己的實練成果，求證於典籍中之次第與描述，融會佛道相通之旨趣後，得無為法之真精義。

面對眾多道法與佛法之古籍，原始經文或有漏而難考；抑或梵中譯本即有出入；更有後人望文生義憑己臆想，即肆加補遺反害真。猶有甚者，後人未以實練演化所證為本，誤將氣感搬運即幻認為大藥金丹，又或入幻境或頑空定猶視為神蹟，更徒增學道求真者之霧霾誤導，稍有不慎則虛度歧途十數年難返。面對此千年之窘，唯有憑藉自身實練之成果，敢於對可得古籍的疑虛比證，方有能量能究真排假，一步一趨理出一條求真之道。藍師的實練、實證、求真，實是放眼無他之大修行者。

修行丹道，只能靠自己向內實練實證一途，心外求法不可得，若求緣於大師或秘笈，難免捨己逐外。然修己身之際，若能得一定考據之古人寶貴經驗心得，當有無上大助力。如若再輔以今人以實練為基，嚴謹實證後著疏解說，更是千載難逢之機緣。道家兩大寶典，當屬東漢魏伯陽所著之《周易參同契》與北宋張伯瑞所著之《悟真篇》，乃千古真道正宗。而初修丹道更多以《悟真篇》為先。今能得一修行者，為讀者考據真偽，解說金丹四百字、七言律詩十六首、七言絕句六十四首、五言四韻一首、西江月十二首，詩詞中之重要詞彙所指為何？跨過望文解字的困境，在後人著疏之薛道光版與翁葆光版之間，面對差異，如何立錐於擺盪，得以理解真真正正丹道修練的程序為何？本書付梓乃實修者珍貴之大幸。

例如：《悟真篇》所言，水、火、金、木和土所指為何？水火指的是神氣；木為烏肝；金為兔髓；土是真意，也就是中觀的無為無欲。

筆者讀此書，方略悟「五行顛倒、陰陽互用」之理，「水火生金木」乃《悟真篇》的重要論述，日中烏為烏肝木，屬陽，但是來源是坎水，屬陰，演化變成烏肝木的陽；月兔為兔髓金，屬陰，但是來源是離火，卻是屬陽，演化變成兔髓金的陰。練水火得金木，練水火就是神氣層次的修煉，神氣合一，可以演化出金木，亦即烏肝兔髓，藍師明白道出兩者就是光。亦補充道出無論水火的陰陽轉換演化出金木，或烏肝兔髓的陰陽轉換演化出金丹，都孕育於真意的土。

此外，像小藥指烏肝兔髓，大藥所指為何？像龜蛇北方玄武，指水，鳳南方朱雀，指火；像「三五一都三箇字」，三五一所指為何？又如何「三家相見結嬰兒」？詩中「戊己」所指又為何？相信許多人初讀時都難以望文解字，再讀仍難整理出統一理論的框架理解，而鑠羽於張伯瑞祖師爺之大智慧之前，今有幸藍師不藏私且勞苦著書，實屬有心修道之人之福。

藍師所倡之無為丹道，筆者拙見所詮釋，係以「無為」為大本，透過不斷實練，由動而靜自然進行陰陽轉換，本於中觀即清靜的意土，性命雙修，演化出烏肝、兔髓，隨著不斷化陰，昏久則昭明，終入三階陽生而得大藥，方登堂入修道之門。筆者限於自身程度，僅得窺探隨著自我身心脫落的轉化過程，略體會心經所云五陰皆空之智；實感上開無為丹道之修行法與《悟真篇》所揭示真正丹道修練程序大相契合也。

藍師未圖開宗立派，謹以修行者之心，將多年修練心得結合經學造詣付諸文字，本於無為法，祈正視聽，更令本書之價值純淨可信。得閱此書，又生私心，期待藍師日後更有《周易參同契》、《呂純陽文集》、《楞伽經》、《阿含經》、《金剛經》等之解疏問世。

最後，筆者想言，藍師所著是否完全為真，若能待各位讀者或有心人，日後憑藉自身持之以恆之實練，予以驗證或批駁，本書當屬大成。

沒有絕對的盡信，唯有同行者的相互砥礪，自我增長，
或許正是我們此生之旨。

心物合一 **鄭克盛**

法學博士、國貿碩士、物理學士，現為執業律師

目錄

推薦序.....	5
導讀	11
第一章 緣起.....	13
第二章 金丹四百字	14
第三章 七言律詩十六首	37
第四章 七言絕句六十四首	76
第五章 五言四韻一首 西江月十二首	166
第六章 外篇.....	198
第七章 性宗直指.....	216
第八章 後言	244
參考書目	246

導讀

《悟真篇》為北宋張伯端的著作，與《周易參同契》並列為兩大道家丹經經典。張伯端（987 年－1082 年），字平叔，號紫陽，尊稱「紫陽真人」，又人稱「悟真先生」，是知名道家學者，被後世奉為全真南派五祖之第一祖。相傳於熙寧二年（1069 年）遇廣陽真人劉海蟾授金丹藥物火候之訣而得道。張伯端曾三傳非人，而三遭禍患。熙寧八年（1075 年），因患此道人之不信，遂著《悟真篇》，敘丹藥之本末。

張伯端所處年代的思想文化背景正是融合儒、佛、道的
新儒學——理學當道，此時道教外丹術已開始衰落，而內丹術的發展漸趨鼎盛，五代北宋以來最著名的代表人物是呂洞賓、陳搏。呂洞賓道佛兼容、提倡性命雙修；陳搏擅《易》學和內丹學。《悟真篇》涵蓋儒、佛、道，繼承發揚《道德經》、《周易參同契》、《陰符經》、《呂祖詩》，並援引《易》學、五行觀、禪學，實現「教雖分三，道乃歸一」。從《悟真篇》中可以看出，張伯端早期接觸佛教禪宗思想，悟得「中觀不二」之道，埋下性功的種子，後期了悟陰陽轉化之道，終得實修至金丹大成。《悟真篇》所述修煉之法雖為出世之法，但張伯端反對形式上的出家離俗、隱蔽山林，主張大隱隱於市，修道須往自身內求。

以實修者的角度來看，《悟真篇》中反覆強調的陰陽轉化之道，和佛家四聖諦——苦、集、滅、道，講的都是修煉中會經歷的過程狀態，這和無為丹道的修煉過程是高度契合

的。無為丹道的修煉分為動功和靜功，動功為陽、靜功為陰。初學者動功從自發功下手，會先從大動作開始，進階到身體的氣感，再到第三眼打開後的光感，此處練出的光稱為烏肝光，是比較粗糙的光感，這個動功的階段稱作下手的陽、第一個陽。當陽練到極處，會產生恍惚昏沉，此時轉為靜功——放鬆休息入定，讓動功練出的陽氣入裡化陰，此處是陽極生陰的陰，這裡的恍惚昏沉會慢慢演化為深度覺，當性功有所突破後，才能練出兔髓，因此在性功方面，覺察、中觀、如實觀是至關重要的。陰到了極處又會再次生陽，此處稱為第二個陽，在這個地方需提起覺知，但又不能用力過猛，因此注意力火候的拿捏非常重要。陽生現象有不同的次第，作者藍石將陽生現象分為陽生第一階段、陽生第二階段、陽生第三階段，從最初級的氣感、烏肝小藥、兔髓小藥，進階到第二階段的初級大藥曼陀羅，再到第三階段的圓月、金丹真人。以五行觀來看，氣是水屬陰、注意力是火屬陽，水火生金木，烏肝木屬陽、兔髓金屬陰，經歷兩個陰陽，和清淨的意土三家相見才能煉就金丹。張伯端在《悟真篇》中使用大量詞彙反覆說明水火轉金木的過程，可見陰陽轉化是成就金丹的必經之路。

本書作者藍石以實修者的角度重新詮釋《悟真篇》，不只是將文言文翻譯成易懂的白話文，更以親身修煉實證金丹的經歷，清楚說明丹道的次第與心法，將古經典中蒙塵的奧祕重現在世人眼前，指引讀者通往究竟的康莊大道，期能將原作者張伯端欲傳達的修道正法發揚光大。

第一章 緣起

《無為丹道》一書出版之後，受到各方朋友抬愛，非常感激。因此照預定計畫，希望可以繼續出版第二本《無為丹道》相關書籍，也就是如何在經典當中看見無為法存在的痕跡，以無為法的角度，重新詮釋經典。讓修習無為法的朋友們，更可以站在經典的巨人上，看見無為法驚人的演化力量，是如何從最開始最細微的氣動，一步一步演化成為金丹真人意生身，這中間的變化是怎樣的過程，在經典當中，又是以什麼樣的文字，來描述這樣的過程。

古人留給我們的經典，記載了最真實的實修精華，但是經歷過歲月的風霜之後，文字雖在，意義卻蒙塵了，與實修之間的連接，變得斑駁不清。今天希望在無為法的視角下，還原經典當年的真面目，讓各位修習無為法的實修者，更有底氣，知道無為法非作者一人心意所至，隨意創造出來的法，而是自古以來，天地之間，自然演化的真實力量。

黃鶴樓中吹笛時，
白蘋紅蓼滿江湄，
衷情欲訴無人識，
只有清風明月知。

——〈題沈東老壁〉呂純陽詩

希望透過無為法，讓各位成為聽懂笛聲的清風明月。

第二章 金丹四百字

真土擒真鉛，真鉛制真汞。

鉛汞歸真土，身心寂不動。

真土就是意，真鉛就是由腎氣演化而來的烏肝小藥。「真土擒真鉛」，就是用清淨之真意，沒有慾念的真意，沒有想要有任何企圖的真意，只有微微的覺照，文火，放在烏肝小藥。這時候的烏肝真鉛就開始產生轉化，進入陰的狀態，真汞就是由神火演化而來的兔髓，而真鉛烏肝則是真汞兔髓的來源，故稱「真鉛制真汞」。這時候的真鉛要演化成真汞，必須要有真土當作媒介，才能產生演化。當真鉛產生真汞之後，此時的真汞還是需要真土，也就是清淨之意，才能繼續演化，否則還是一樣卡關。因此稱「鉛汞歸真土」，然後就進入「身心寂不動」的狀態。

真土就是清淨之意，如果轉化成《無為丹道》的說法，就是中觀，不偏不倚，不放縱，不壓抑，對於心的方向，只有順其自然，而沒有任何追逐，或是任何由意識產生之外力，沒有意圖想要達成任何成就，只有這樣順其自然，道法自然的中觀態度，才能產生清淨真意真土。

這裡的真鉛、真汞直接從烏肝、兔髓開始講，所以最初下手的水火，等於直接省略沒有講了，所以這裡講的不是初學者狀態，而是進階者狀態，是一種即將要練成金丹的進階者狀態。

而前面省略的部分——代表腎氣的水、代表神火的火，水火相交也是同樣要經過真土才能轉化成烏肝木小藥，和兔髓金小藥，這一部分更後面的詩會提到。

虛無生白雪，寂靜發黃芽。

玉爐火溫溫，鼎上飛紫霞。

黃芽是陽生二階段的起點，會先產生黃芽，才產生陽生二階內景；白雪是陽生三階段的起點，會先產生白雪，才產生陽生三階段內景。而黃芽同時也是兔髓的陽生起點，兔髓從陽生剛長出來的型態，就是黃芽，練到後來，才會正式進入化陰階段，此時才是純白。

這段講的是功態，虛無就會產生白雪的內景，這個內景是很容易被誤解的，因為沒有虛無也會產生白雪，但是狀態不同。病氣的內景跟白雪也很像，但是虛無產生的白雪，跟病氣產生的白點，或是烏肝過程中出現的白點是不同的。虛無出現的白雪必定有一個次第——就是在虛無生白雪之前，會不斷地出現二階段陽生，可能長達好幾年的二階段陽生，各式各樣的二階段陽生演化，後續才有可能會產生虛無生白雪的那種白雪。至於詳細內景，既然張伯端沒講，我也不說，免得被有心人利用，我就針對次第來說，避免有些人出現病氣白點，也當成「虛無生白雪」。

病氣白點會偏灰黑，在灰色偏黑的背景中，會冒出灰色偏白的點狀光，這個就是病氣白點，通常出現的時機是在極光內景的烏肝之前，這種病氣白點也算是烏肝的一種，病氣

黏在身體的氣場上，就會出現此類的白點光。還有一種不是病氣的點狀光，大多出現在初學者，在烏肝即將要出現，但是尚未穩定出現的時機，點狀光會比較亮，顆粒數量會比較少，不像病氣白點，像是發麻疹一樣，密密麻麻的。烏肝之前的點狀光，可能只有一、兩顆，或者五、六顆，或者十幾顆，不一定，顏色也不一定，有可能白色，或者藍色也有。

「寂靜發黃芽」，這個黃芽的次第是比「虛無生白雪」要次等。「虛無生白雪」已經是中脈開通成熟了，才會產生；而「寂靜發黃芽」正好相反，是中脈剛開始開通的跡象。「寂靜發黃芽」其實就是兔髓的發端，兔髓剛開始出現在陰極生陽的陽生階段時，就是白中帶黃，在不斷地「寂靜發黃芽」之後，兔髓就會從陰極生陽的寂靜階段，慢慢轉移到陽極生陰之時。此時的兔髓就如同圓月，一個不動的白色圓光，出現在陽極生陰，極端寂靜之時。此時的兔髓圓月光，就偏向純白了，與在陰極生陽的時機出現的整片擴散開來的白色偏黃的黃芽光，又不相同。

烏肝光出現的時機，意念是可以動的，而且大多在氣感之後，因此意念可動或不可動，這就是一個很大的區隔點，如果對自己的意念絲毫不覺知的人，一下子就說自己是黃芽，那只能說又是一個幻境入魔的人了。能練出烏肝光和黃芽光的人，必定會發現其中巨大的意識狀態的差距，這也就是為什麼我一直強調要中觀、覺照、如實觀的原因，如果沒有如實觀，光是講功態、追功態，那是不可能練到黃芽光的。

「玉爐」就是玄關竅，「火溫溫」就是神火灌注到玄關

竅，有需要神火灌注到玄關竅的，只有一個狀態，就是烏肝狀態。烏肝狀態的火屬於文火，還是有火存在，不像兔髓階段已經是止火狀態。

「鼎上飛紫霞」，鼎就是玄關竅，紫霞就是紫光，這個紫光就是烏肝的光，烏肝光也不是只有紫光，還有各種光，彩虹有什麼光，烏肝就有什麼光。只是不同的光有不同的光譜，紅光頻率低，紫光頻率高，大部分的人會從紅光開始出現，少部分的人也會從其他的光開始出現，但是練久了之後，幾乎所有的光色都有出現過。

華池蓮花開，神水金波靜。

夜深月正明，天地一輪鏡。

在張伯端的詩當中，經常出現月，在後面的禪詩中部分的月，是水中倒影，是會移動的，故那時候的月是烏肝。而即將出現胎仙的月，那是真正的滿月，那時已經是純陽狀態了，純陽狀態出現的滿月會產生胎仙。而此時強調「夜深」，故可知並非是純陽狀態，還是處於陰的兔髓階段，因此可知此時的「夜深月正明」屬於兔髓成熟階段的月。

兔髓有兩個階段，一開始出現在陰極生陽的黃芽光，屬於兔髓剛產生的時候；兔髓成熟期的光，則出現在陽極生陰的陰階段，此時的兔髓就如同一輪明鏡，和黃芽光時的兔髓不同。黃芽光時的兔髓會從中間一個點擴展開來，直到整片都是兔髓光。但是要小心的是，剛開始的烏肝也會有類似的情況，也會有白色的光，出現在陰極生陽的陽生階段，此時

的白光是沒有偏黃的，跟兔髓在陰極生陽的陽生階段所產生的白色偏黃的黃芽光是不同的。而在兔髓的陰極生陽之黃芽光出現之前，烏肝應已經非常穩定地出現在陽極生陰的下手處階段的陽，和下手練習前期，從完全沒有烏肝，要剛開始產生烏肝的陰極生陽的白色烏肝是不同的。也就是穩定期的烏肝，和初期的烏肝是不同的。初期的烏肝因為天眼剛開，所以只有黑白兩色的光，因此出現的光也只有白光，稱為虛室生白。穩定期的烏肝則有各種顏色的光，穩定期的烏肝，後期才有機會帶出黃芽光。但是很多人卻將初期的白色烏肝誤認為黃芽光。

所以所有的功態不宜斷章取義地理解，光是白光，就有分很多階段：剛開始第三眼尚未開啟的閃白光，也是白的；第三眼開啟之後，將要出現烏肝光的光也是白光；兔髓光也是白光；要形成胎仙的滿月光也是白光。雖然同樣是白光，文字描述半斤八兩，但是實際上練到，差異非常大。白光的時機不同、質感不同、前後的次第、當時的意識狀態，差異都很大，對一個初學者來說，要搞清楚，幾乎是不可能的任務，除非全部的過程都走過一次，才有可能分得清楚其中的差異。

「華池」也是玄關竅，「蓮花開」這個已經是第三期陽生金丹快要成熟的現象了——也就是不斷地發生二期陽生之後，有一天終於進入三期陽生，會產生的金丹演化現象。這時候的金丹長得不是金丹的模樣，但是有練到那邊的人就會知道，是同樣的。應該說不是同一顆，而是同一個虛空環境，會凝結出來的內景，虛空一打開，就開始產生大藥，就

開始凝結出來，一個回合一個回合地練下去，每個回合都有它的演化次第。

「神水」就是神和氣結合產生的烏肝，這裡「神水」是真鉛烏肝，「金波」是烏肝的光，「神水金波靜」即是烏肝的光平靜無波。因為這個時候陽生已經產生蓮花，兔髓已經達到圓月，故烏肝不像剛開始的時候那樣洶湧，烏肝的時間已經變得很短了，一下子就過渡到兔髓圓月，並且陽生也產生大型曼陀羅蓮花，這裡講的是已經快要產生金丹的狀態。

硃砂煉陽氣，水銀烹金精。

金精與陽氣，硃砂而水銀。

這段主要講硃砂和水銀的區別，我們知道硃砂是硫化汞，經過提煉後，會變成汞，也就是水銀。所以硃砂跟水銀的區別，我們可以看得出來，硃砂是比較粗糙的、未經提煉的；而水銀是比較純粹的、提煉過的。

而鉛汞的汞講的就是神火，因此我們可以從這裡看到，張伯端把比較粗的神火稱為硃砂，比較精細的神火稱為水銀。因此我們知道神火分成兩種：比較粗的神火狀態「煉陽氣」；比較精緻的神火狀態煉的是「金精」。金精就是兔髓，兔髓是真汞，所以這裡說「水銀烹金精」。

日魂玉兔脂，月魄金烏髓。

撿來歸鼎中，化作一泓水。

「日魂」是練烏肝的環境，也就是烏肝狀態下的神火就是魂；「月魄」就是練兔髓的環境，也就是兔髓狀態下的神火就是魄。脂就是脂肪，外層的意思；髓就是骨髓，內層的意思。「日魂」就是烏肝狀態，這個狀態是兔髓的外層脂肪；「月魄」就是兔髓，是烏肝的裡層骨髓。所以《參同契》說，兩者互為宅室，烏肝就是外層的宅院，兔髓就是裡層的內室。不管是裡還是外，陰還是陽，烏兔都是小藥，「撿來歸鼎中，化作一泓水」，兩者都是練大藥的材料。

關於這一段，我看了一堆註解，沒看到有人說對的。一個很大的問題，很少人練到烏肝、兔髓都出現過的。練出烏肝的人比較多，練出兔髓的就少很多了，因為兔髓要出現，有一個很大的障礙，就是欲界幻境，沒有通過欲界幻境的人，是出不了兔髓的。

換言之，因為欲界幻境而障礙演化的人，幾乎是大部分實修者會面臨到的現實，也就是說，沒有練習覺照、中觀、如實觀的人，幾乎沒有一個跨得過欲界幻境，因此也就搞不清楚烏肝兔髓之間的關係了。

而欲界幻境有兩層意義：第一層是排毒現象，剛開始出現的幻境是在排毒，但是如果此時土不清淨，真土被後天意念污染了，認為這些幻境是真實的，例如認為幻境是出陽神的境界，並且把神火灌注於其中，那這些幻境就不僅僅是排毒現象了，而會進入第二層現象，也就是污染的意土。一旦意土被污染，兔髓就不可能產生了，當然就練不成金丹。

藥物生玄竅，火候發陽爐。

龍虎交會時，寶鼎產玄珠。

「藥物」就是烏兔小藥，「玄竅」就是玄關竅，「藥物生玄竅」烏兔小藥生於玄關竅。「火候」就是神火，「陽爐」也是玄關竅。「龍虎交會時」，講的也是小藥化成大藥的過程，龍為青龍，青屬肝木——日魂、烏肝；虎為白虎，白屬肺金——月魄、兔髓。「龍虎交會時」，烏兔小藥化為金丹大藥時；「寶鼎產玄珠」，「寶鼎」是玄關竅，玄關竅產生玄珠。

而「玄珠」在張伯端的定義來說，則是指金丹的前期內景，尚未形成紫金光的金丹，有各種玄奇的內景——形、字、印。因為內景太過玄奇，沒有一個固定的形狀，故稱為玄珠。而玄竅、陽爐、寶鼎，都是玄關竅的代稱。

此竅非凡物，乾坤共合成。

名為神氣穴，內有坎離精。

「此竅非凡物」講的就是玄關竅不是凡物，「乾坤」就是陰陽，「共合成」就是烏兔日月魂共合成，練就大藥。玄關竅又稱為「神氣穴」，裡面有「坎離精」——水火精華，也就是神氣精華，小藥練成大藥都在這裡轉化。坎離就是水火，坎離精是水火轉化成的烏肝兔髓。

換言之，丹道所有的修煉都在玄關竅，沒搞懂玄關竅是怎麼回事，以為是下腹部的空間，那就完蛋了。如果把玄關竅當成下腹部的空間，小藥當成氣感，那就真玩完了，一輩