

無為丹道

藍石——著



初版序

本書的誕生是因應眾多網友的要求，希望有系統化的資料以了解無為丹道，其實大道至簡，無為丹道非常簡單，但是身心非常複雜，每個人心中各有不同的挑戰要面對，身體有不同的障礙要克服，眾多現象將至簡大道變得複雜，為了幫助各位道友了解這些不同的挑戰與障礙，才有本書的誕生。

感謝眾多網友的助印與預購，感謝無為丹道日記班志同道合的道友們，感謝無為師姐（網名）花幾個月的時間耐心協助整理下卷，也感謝我先生堂明師兄花好幾個月耐心校正本書。

在工作與教學之餘，利用零碎時間，整理出生平第一本書，以自費出書的方式出版，若有疏漏之處，還請讀者見諒，並來信告知。

藍石

2019/11/11

歡迎來信交流：awaken02019@gmail.com

目錄

初版序.....	5
----------	---

上卷..... 13

第一章 無為法的簡介	14
第二章 無為法的特徵	15
第三章 緣起.....	16
第四章 心路歷程.....	17
第五章 練功過程.....	18
第六章 自發功	20
第七章 陰陽.....	21
第八章 三種陽生.....	25
第九章 內觀.....	26
第十章 中觀.....	28
第十一章 覺.....	29
第十二章 鬆.....	30
第十三章 恍惚.....	31
第十四章 場地選擇.....	32
第十五章 練習時間.....	33
第十六章 注意事項.....	34
第十七章 心態.....	35

第十八章 單練或團練	42
第十九章 姿勢	45
第二十章 無為法功態現象概述	47
第二十一章 氣功態	51
第二十二章 入定態與虛空態	53
第二十三章 欲界定	56
第二十四章 色界定（四禪定）	57
第二十五章 無色界定	59
第二十六章 四念處	61
第二十七章 氣的層次（經絡三焦五臟意志魂魄神）	63
第二十八章 識神與元神	66
第二十九章 性命雙修	67
第三十章 明心見性	69
第三十一章 玄關竅	70
第三十二章 中脈	71
第三十三章 鉛	72
第三十四章 汞	73
第三十五章 練精化氣	74
第三十六章 練氣化神	76
第三十七章 練神還虛	78
第三十八章 爐鼎	79
第三十九章 烏肝	81
第四十章 兔髓	82
第四十一章 黍米	83
第四十二章 金丹	84

第四十三章 大小還丹	85
第四十四章 斬赤龍降白虎	86
第四十五章 曼陀羅	87
第四十六章 三花聚頂	88
第四十七章 霜飛圓月	89
第四十八章 胎仙意生身	90
第四十九章 佛三身	91
第五十章 脫胎	92

下卷 93

第一章 什麼是無為法	94
第二章 無為法的特徵	96
第三章 有為法與無為法的差別	97
第四章 什麼是自發功	99
第五章 無為丹道的次第現象	100
第六章 從站姿開始	101
第七章 如何站才好	102
第八章 覺照	105
第九章 打通經脈	106
第十章 疲累感	107
第十一章 開竅	108
第十二章 演化	109
第十三章 無為自發功的要點	111
第十四章 功態與氣機的相互意義	113

第十五章 以中脈的角度看層次.....	116
第十六章 氣的三個層次	117
第十七章 氣的形態.....	120
第十八章 再論氣的層次	122
第十九章 從四念處看層次.....	125
第二十章 如何性命雙修	126
第二十一章 大道至簡——簡單的心法.....	127
第二十二章 無為心法	129
第二十三章 看見自我、看見執著	131
第二十四章 不抗拒不導引.....	135
第二十五章 什麼是四念處.....	137
第二十六章 放鬆的層次——四念處與自發功.....	138
第二十七章 如何用有為加強基礎	140
第二十八章 注意力.....	144
第二十九章 什麼是識神隱.....	145
第三十章 什麼是元神.....	146
第三十一章 心死神活	149
第三十二章 覺照	152
第三十三章 非善非惡中道觀	154
第三十四章 攝心	157
第三十五章 加強火力	159
第三十六章 無記	162
第三十七章 再談覺.....	165
第三十八章 回頭	169
第三十九章 觀照	170

第四十章 覺知情緒.....	172
第四十一章 明心見性	173
第四十二章 什麼是幻	174
第四十三章 幻境的產生.....	178
第四十四章 為什麼要知幻	179
第四十五章 真與幻.....	182
第四十六章 幻覺與真景有何差別	184
第四十七章 如何過幻境關	185
第四十八章 頑空	188
第四十九章 無為丹道的陰陽.....	189
第五十章 入陰化陰.....	191
第五十一章 佛家三界四禪之對應	192
第五十二章 與傳統丹道次第之對應.....	193
第五十三章 什麼是氣功態	194
第五十四章 什麼是入定.....	195
第五十五章 外不動之後，如何入定.....	197
第五十六章 再論如何入定	199
第五十七章 入定的時機.....	201
第五十八章 入靜與入定的差別	202
第五十九章 三界與入定態	205
第六十章 四禪定的修習.....	209
第六十一章 頑空和真空的差別	211
第六十二章 什麼是虛空態	216
第六十三章 玄關是甚麼.....	218
第六十四章 玄關一竅	220

第六十五章 如何開玄關	222
第六十六章 下玄關.....	223
第六十七章 中玄關.....	224
第六十八章 虛空玄關竅	225
第六十九章 三個玄關之不同	226
第七十章 什麼是通中脈	227
第七十一章 如何開啟中脈.....	228
第七十二章 開心竅.....	230
第七十三章 打通了心竅之後，就不會塞回來嗎？	232
第七十四章 心藏神.....	233
第七十五章 凝神入氣穴	234
第七十六章 次第	235
附錄一 學員心得與日記.....	238
附錄二 道詩.....	244
附錄三 如何參與線上學習課程.....	254

上卷

第一章 無為法的簡介

無為，非無所為，而是無所不為，應無所住而生其心，無住於心。以無住於心之無為法實修，鬆靜自然，符合陰陽之道，產生演化現象，因而能達到各種不可思議的丹道境界。

第二章 無為法的特徵

無為法承認當下的重要性，專注於當下，不對未來的功態作期待，不對當下的功態做干涉與控制，順從當下的現況，也唯有順從當下的現況，演化才有可能自然發生。

沒有固定的方法，卻有固定的自然法則，順從陰陽，陽極生陰，陰極生陽，在每一次的循環當中，反覆來回化解陰氣，從而產生第二個陽，開始進入丹道的領域。

第三章 緣起

以無為法練習丹道，和目前以搬運法來練習丹道的主流大不相同，以無為法練習丹道，練成金丹的機率非常的高，本人已經教授多人練成，各位讀者也可以依照書中所描述的辦法嘗試，只要肯堅持肯努力，相信所謂的金丹，真人，成仙成佛都不是幻想。

在後面的章節，也將以無為法的角度，來看待各種丹道的名詞，而產生和有為法完全不同的解釋方式，當然這些解釋，都是依照實修而成的，並非空穴來風的幻想。

我們可以看到在實修的現場，充斥著各式各樣的有為法——氣機搬運法：以呼吸意守激發小周天氣機繞行；觀想法：以想像各種本尊或者光，而非是以內景內證的方式出現；觀呼吸法：將注意力鎖死在呼吸，而無視於實修過程中，有諸多現象的生滅，完全違反應無所住而生其心；觀念頭法：念頭來來去去，死抓著自己的念頭，就像是狗追自己的尾巴一樣，沒完沒了。

故本書的產生，就是為了正本清源，將丹道真正的精神，公諸於世，讓世人免受各種有為法的誤導，能夠藉由無為法完成丹道的修練。

第四章 心路歷程

我以自發功作為入門功法，主要是受林孝宗教授《自發功》系列書籍的影響，在練自發功以前，我學過多種功法，一直得不到突破，健康狀況也不好，直到練了自發功，健康狀況才得到大幅度改善，而實修方面也得到了突破，才發現原來自發功是作為一個從初學者到深度實修者的一個非常好的入門法，因為自發功本身就是一種無為法，從自發功入手，特別容易體會無為法的奧妙。

除了以自發功入手之外，我也從丹經當中領悟了陰陽的奧妙，也從佛經當中領悟了覺的奧妙，這些都在後面為各位一一道來。

第五章 練功過程

一開始先以動功入門，動功的部分，就跟林孝宗教授所寫的《自發功》一書差不多，從腳先發動，大動，然後慢慢過渡到以雙手雙腳為主，不規則的小動，然後再慢慢過渡到內氣的不動，而動作不動，內氣的動，又是另外一個歷程了。

內氣的動，一開始大多是陽氣的上升，每個人體會到的細節並不相同，但是大趨勢是一樣的，就是陽氣往上升。而我們的練法，不是只練陽氣，還得練到自然入陰，因此陽氣上升之後，還得練到陽氣下降之後自然入陰。什麼是入陰呢？就是自然進入恍惚狀態，陽就是識神顯的狀態，陰就是識神隱的狀態，從陽氣升發的醒，練到陽氣入陰的恍惚，這一點和很多人的認知是不同的，不是說陽氣從督脈上升，從任脈下降，不是從身體位置的氣機升降，氣機在身體的位置不管如何升降，都是屬於陽氣的作用，而陽氣作用結束之後，進入更深層的陰，反映在功態上就是一種恍惚。而這種恍惚，隨著陰的多寡，也會有層次的區分，這個部分，我們就在欲界、色界、無色界的部分做更進一步的描述。

所以我們定義內氣的動，是一種陽氣升發的作用，那陽氣的路線呢？我們就在氣的層次的部分，做更進一步的詳述。

內氣練到了一個程度，慢慢就會進入以入定態為主要功態的現象，在內氣的階段，很容易出現活子時現象，也就是

時間一到，會產生氣機升發的現象。而這種現象是因為在固定的時間練功，所產生的一種慣性作用。這種活子時現象，如果能把握住，則練功能夠事半功倍，因此固定時間練功的成效，會比不固定時間練功的成效還要高。

到了以入定態為主要功態的時候，慢慢的就會進入開心竅的過程，心竅是身體層面的最後一個關卡，心竅一開，氣就進入另外一種非身體層面，這稱為無色界定，因此在開心竅開到一個程度，就會慢慢的從活子時現象，轉變成活午時的現象，所謂活午時就是固定時間入定的情況下，就會時間一到，自動出現氣機發動的現象，這種氣機跟活子時不一樣，這種氣機會帶著練習者很快入定，從功態上來看，就會很像是想睡覺這樣的現象，但是對一個進入開心竅階段的人，這並不是想睡覺，而是一閉上眼開始練，很快就能開心竅，速度非常的快，跟沒有活午時現象產生的時候，速度是不一樣的。

入定態部分的詳細功態還是適合用三界定（欲界色界無色界）的架構來說明比較清楚，這就放到後面來說。所以無為法練到後面，主要就是入定態的演化為主，這時候氣功態的陽氣升發還有沒有？當然還是有的，沒有足夠的陽氣，也是沒辦法化解內部的陰氣，更無法有更進一步深入的演化。

第六章 自發功

以自發功作為無為丹道的入門功法，主要是因為自發功本身就是一種無為法，而林孝宗教授所寫的《自發功》系列書籍，以科學的角度來分析解釋，不會讓練習者陷入怪力亂神的狀態，而能以健康的心理面對所出現的一切動作與情況，這讓初學者相當安心。

但是大部分的自發功練習者容易執著在動作上，沒有考慮順從陰陽的丹道哲學，因此只能以自發功作為一個入門功法，到了理解自發功的無為心態之後，再過渡到丹道為主的無為修練之路。

附錄二 道詩

本章收集作者歷年來創作之道詩

為還達摩真面目
上窮碧落下黃泉
奮力捲起千層浪
卻仍不敵黑潮流

* * *

我在這裡種下
九百九十九朵玫瑰
誰能聞到芬芳
誰能駐足觀賞
要走的人留不住
要留的人擋不住
人來人往
彷彿幻境
終究只剩九百九十九朵玫瑰
獨自芬芳
笑人癡傻

我像一個石人
被自己的信念
立在一片荒地
風吹日曬雨淋

* * *

欣賞我的，來看一下古蹟
狗經過的，撒泡尿做記號
肩膀上滿是鳥屎
全身是侵蝕的痕
像野柳的女王頭
越來越細的脖子
不知道何時斷掉

* * *

其實，我想做的
是陽光下飛行的小鳥
是微風中漂浮的種子
是那曾經飄蕩在地中海的歌聲
是宇宙中穿梭的光

一蕭一劍一白衣
風生雲起舞真氣
若非覺照心頭現
何向瑤台彼岸地

註：第一句來自群詩詞接龍，發起人是魚師姐，其餘三句作者藍石。

* * *

是非黑白朦朧
自私利益隱藏

我愚
見不得言行不一

我痴
行不得同流合污

長歎一聲
悲哀一聲

逐清流之煙雲
濯我衣之不淨