



清静无为， 统摄功夫五千载

——系列讲座第四讲·内丹 修炼方法(二)

虚无是人和大自然的根本，有形质的东西是虚无一气变化出来的，它根于道。清静无为法门就是着眼于天和人的这个统一性，强调清静无为的根本。它不管形体，不管气，把人的精神统一到这个根本之性上来。属于这个法门的有的有功法，有的没有功法。

纯天然无为法 这是最高、最古老的修炼法。它没有任何功法，只要意识符合修炼的道理、符合虚无之性，就回归到人的清静无为的根本上来了。在听了老师所讲的道理后，全靠自己开悟。《仙学真诠》把它叫做顿法，是直接修炼炼神还虚的工夫的，可直透三关，无须炼精化气和炼气化神。最简单的也是最难的，从此得道的几千年来寥寥无几，属上上根器的人才行。我们平常人在出生后就受到后天的影响，要依靠眼耳鼻舌身等感觉器官来生存、来获得快乐，要靠一定的社会关系来生活，意识被分散化了，清静的自然本性被破坏了，要一下子达到清静无为的整体状态是难以想象的。一般人虽然不能从此简捷的途径入道，但可以从中得到许多启发。我们可以多读读《道德经》，书中虽然没有具体而复杂的方法，但所说无不是道。如“常德不离，复归于婴儿”、“归根曰静，静曰复命”、“常无欲以观其妙”等等。体会其中的道理，以理作意，使精神逐渐向虚无靠拢。

性光法 这个方法立意于天心之窍，认为天地人三才以天心为窍，天心是其根本。传说中的八仙之一的曹国舅与钟吕二师的对话就讲到了这个命题。曹国舅原是宋仁宗曹皇后的长弟曹休，隐匿深山，矢志修道。一天，钟吕二师来：“闻子修养，所养何物？”曹说：“养道。”问：“道安在？”曹指天。钟吕又问：“天安在？”曹又指指心。钟吕

笑着说：“心即天，天即道，子亲见本来矣！”遂授以丹法。天心实际是虚无一气。具体方法是意念守住眼眉之间一个三角形的位置，怎样守，怎样转动它，沿什么方向，这里就不介绍了。慢慢地就会出现光，把光回收，此光凝结，就成为丹。把光送入中下二田，然后回到上田，透顶而上，透得又高又广，然后再回收到体内。它能使一身百窍，窍窍放光，气透九霄，天人合一。天地光华，布满大千，一身光华，盖满天地，一回光，天地山河，一切皆回。《吕祖师先天虚无太一金华宗旨》有律诗一首，尽述玄奥：“玉清留下逍遥诀，四字凝神入气穴，六月俄看白雪飞，三更又见日轮赫。水中吹起藉巽风，天上游归食坤德，更有一句玄中玄，无何有乡是真宅”。四字是“无为而为”。

心斋法 又叫听息法。一开始听自己的呼吸，等到呼吸渐细，听不到声音了，便用意念去感知呼吸，再后来用意念也感觉不到了，便用气来感知，最后达到一呼一吸气贯全身的境界。庄子《人间世》有关于心斋的名言：“若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。”

守中法 上中下三丹田的中都可以守。里面要空，要无形无象。守到里面发气光。用光照遍全身，直到内外通透。

介绍以上的这些方法不是要大家按照所说的去练，不是具体的练法，而是它们的实质和作用，是让大家开阔一下视野，总结一下规律。实际上在修炼过程中还有许多讲究，如怎样用意念，怎样应对出现的一些现象，而且介绍的也不是方法的全部内容。希望大家不要在没有老师指导的情况下练习，以免出现偏差。