

《修德通真论》

熊厚音著

目录

修德通真论序言

玄道明德篇

第一章 天人合一观

第二章 人在自然的位置

第三章 玄功显隐论

第一节 天心在人，修在人心

第二节 人心求真，真难轻言

第三节 玄功分明隐，负阳善抱阳

第四章 三界随缘论

第一节 人道的特征

第二节 神道的特征

第三节 仙道的特征

第五章 修道先明己论

第六章 德为道门——以德明道论

第七章 五神玄机论

第一节 人与天应

第二节 人由天生

第三节 金丹与《西游记》

神修心法篇

引子

第八章 神修在修行中的位置

第一节 精气神再论

1、精 2、气 3、神

第九章 尊师重道论

第一节 非明师之教不能得真传

第二节 尊师重道的真正涵义

第三节 神的修炼一般分为三个阶段

1、信号训练阶段

2、意识训练阶段

3、真虚训练阶段

第十章 神的概念与实际

第一节 何谓神？

第二节 神修的下足之处

第十一章 神修一句话：尊师悟道灵性通

第十二章 五神简论

第一节 原则

第二节 阴神悔出

第三节 阳神激出

1、先性后命

2、先中后督

第四节 元神炼出

- 1、元神是一个系统（意识）
- 2、修炼出元神的技术性可能

第五节 圣神逸出

第六节 玉神脱出

- 1、时间经历长、反复次数多
- 2、心身并练
 - a、引 b、断 c、抽 d、生 e、空
- 3、技术过程

第七节 脱胎换骨玉神成

第十三章 “名”“实”浅说

神修功法篇

介 序

第十四章 金丹先修明指

第一节 “天人合一金光法”准备式

第二节 初法一乘：接圣住心

第三节 递法二乘：默运乾坤

第四节 缘法三乘：无上交融

第五节 定法四乘：万法归空

- 1、定境 2、观心 3、止念 4、反省 5、观想

第六节 宝法五乘：意明心动

- 1、引子

2、意明心动

3、动则练智、静则练慧

4、识心之智慧

5、无形之智慧

第十五章 修真人门杂谈

第十六章 殊途同归——性命双修

后 序

序 言

“众人熙熙，如享太牢，如春登台，我独怕兮其未兆。”历史发展到今天，从社会、科学、生产力的发展和人类精神状态的表现以及生理表现，使我们越来越清楚地看到，威胁我们人类的最大的灾难并非来自于大自然，而是来自于人类自身。人类精神境界的变化是造成大地和天空这个小天地的气运发生变化的根本原因。

“天心，人也，人心，机也。”人类精神世界对于阳性事物的追求，使得生活中除了物欲的实现以外再没有别的更高追求了。人心的变化直接影响到天地的运行，尽管这种影响还不能找到理论根据，作为一个修真的人是根据朴素而简捷的道家“天人和一观”去看待这一切的。所以人类急需回头，悬崖勒马，将人类在自然界的位置予以重新认识，以最大的努力去完成生态平衡，以最大的热情去拥抱自然，否则人类所受到自然反馈回来的能量会使人类痛不欲生。能够引导人们建立新的宇宙观的只有道家思想。

道家文化在历史上就已经对人类的文明史作出了巨大的基石作用。八卦文化开创了数字革命的新天地——计算机，阴阳——五行学说推进了物理化学的发展，这一切尽管没有得到科学界和社会的公认，其存在却永远存留在人类的遗传中。道家与人无争、宁为天下溪的宽容大度，使得在物理空间的超常位置上一直都受到世界各流派的敬仰和支持。

所以现在很多的高级气功师出国去跟外国人做实验、搞科学，我们要理解和支持他们这样做。中华民族是世界民族之一。有人类的进步就必然有中华民族的进步。处后不争是我们民族的传统，也是我们道家的精华所在。处后知而不争，奋进不懈，善处其下也是一种难得的进步，因为我们总是基础。“谁笑在最后，谁才笑得最好”，人类的文明历史已经近八千年了，这也正是符合兴旺和反复的数字。

为什么没有耐心去等待天体的兴旺，人类的反复呢。鸦片战争一百五十年不是一晃就过去了吗，没有谁再敢在中国人头上耀武扬威了。一定要在自修中耐心等待。

无数的气功师他们走出去，让全界了解中国，了解中国有个道家学说，让他

们为道家的博大精深叹为观止，因为他们想破译和掌握道家的一切是不可能一朝两日能成功的，因为他们的哲学观和方法论几千年来都是背道而驰的。我们出去不是让他们拿去什么，而是要拿进来。最珍贵的就是拿进他们的理解和支持。因为中国需要走向世界。需要向世界打开自己的大门，我们自己的心中也就不要存在什么门的概念，否则又怎么谈得上“普度众生”，“天下为公”呢？

下世纪开始后，我们这一片东方的古老土地上的传统道家文化将以崭新的姿态耸立在世界科学文化之林。人类在科技发达的现代社会中陷入困境后，一定会看到这颗灿烂明珠的。并且一定能够从这儿找到人类的出路，我们炎黄子孙要为这一点自豪，并且要抓紧修炼，不要错过这次大好的觉醒的时机！！

我们在学习了《玄灵功》初级功法后，对道家的基础事物已经有了一定理解。世界上的任何事物都是物质性的，先不要存在什么分别心，对自身和自己所学的道家文化也是这样。

如果我们不涉及宗教所使用的一些名词来谈道家的概念，用“功夫界”这词较妥，反正“功夫”是学无止境的，外国人也比较理解和容易翻译这个词。

道家的学术范围主要分成两大类：文功和武功。

文功类分为：医学、文学、艺术学、性命学、天理学。

武功类分为：轻功、舞蹈、杂技、魔术法术。

从阴阳两个方面来说文功属阴，武功属阳。

“万物负阴而抱阳”，所以文功是个基础，在作用的重要性上，我们要负阳而抱阴，故文功比武功更重要、更难学。

以上只是粗略地分类，实际上每门功中还分好多的层次。譬如：杂技中的一个分枝——武术，就分了好多的门派和拳种等等。实际上古代是没有武术这个名词的，武术一词是后来人们的路子越走越窄而归纳出来的孔武之意。

还有象轻功的分类。轻功的修成初级者就可以轻身长寿，修至中级者可以徒步涉江河，如果修到高级者则可以象古代神话中的仙人一样可以腾云驾雾。

至于说到法术，那技术层次更加复杂了。但总的说来是对物质的强作用和弱作用都能进行。法术起码要对物质有进行分解与组合的能力，法术能够小到控制基本粒子的运动，大到能够移山填海。

每个修真之人在修行的过程中，只要其德行修的好，完全可以掌握这些道家

门中的某些功。当然，要想学会更多更大的功就需要大志不懈地历世勤修其德性、德心、德行。

道家文化与宗教文化完全不同。因为道家文化是以性命双修作为基础的一个巨大系统，这个系统是和天地同在运行的，这就是天人合一的结果。

也许有人会问，你说的这么多内容难道不会失传吗？此问正如上面谈到我们的真东西是不会被谁拿去一样。道是无形而至简的。其具备的事物源泉是取之不尽、用之不竭的。我们每年进山不但谒见了青龙山人，而且能够拜见历史上已经成仙了道的真人玉身。仙人们的“出有入无”充分体现了道家的博大精深。仙师们那儿的真东西你可以尽管去拿，凭什么？凭的就是各人的德性、德心、德行。否则，连信息带功都不可能，更不要说面见玉身口传心授了。

诚心祝愿各位学子能学业有成，所以本书取名为——《修德通真论》，为的是唤起大家对德这个问题的更进一步、更深一层的认识，使大家少走弯路、直趋大罗真境。

本书是根据青龙山人仙师授意和提供原始资料，由厚音撰写编绘而成，书中文法遵师所嘱，力求通俗化、大众化，因此对原稿作了大量的白话工作。不尽人意处当在再版中补足，请大家当不吝赐教。

玄道明德篇

第一章 天人合一观

世界观的转变是一个根本的转变。世界观本身就是人们对于世界的根本看法。这种根本看法的转变和更新将有利于促进维护宇宙间的生态平衡，同时对于人体科学的发展和研究有着决定性的影响，同时对于我们每位从事于气功修习者的成长和存在都有不可估量的促进作用。

作为一个华夏的子民，如果对自己民族的思维特点和在人体科学上区别于西方的某些特征不予以把握，要想在修为上有一个飞跃是不可能的。

什么是中华民族的思维特点呢？以西方文明与东方文明发生交融现象以来，不少的学者作了比较如下：

中华民族：	西方民族：
理性内向	理性外向
研究自我生命为主	研究存在为主综合性的理论
分科性的理论人本自然的影子	人是人的对象
尚德为公	尚智为用
整体系统性研究	个别分解性研究

从以上对照的排列我们基本上能了解到中华民族的思维特点；理性的内向使得我们民族习惯用感觉把握住物质的运动规律，这些感觉是超越了第六感觉以外的感觉，人类的创造和发明无一不是这些感觉的支持。

研究自我生命为主充分地表现了生命和意识之间的关系。

综合性的理论阴阳五行和五运六气学说高度地概括了万物的运动模式，使得

我们不必靠归纳无数的现象去作出对于历史阶段来说是正确的理论公式。

人本自然的影子是天人合一的思想，它不但回答了世界的本原以及人与自然的关系，也使得气功这种非常讲究直觉性和整体性的研究有了一条非常明了的途径。余身旁的练功者，当其自身的解析能量每上升一次时，他所观察到的物质世界就在不停地深入，一开始仅仅是自身的结构，其次是自己祖辈上溯很久以前的景状。再上一层，就看到河外星系的生、存、亡，再深，就直观地看到整个宇宙的存在状态，运动和与自我整体的相应位置等等，言语难尽。这里指的所谓解析能量，就象现代物理科学中的各种电子或离子对撞机所需的能量一样，提高对撞的能量，能够发现新的基本粒子。这只是一种比喻，其奥妙只有自身的修练才能完成这种奇妙无比的天人合一。请大家注意，不要执着于文中所借用的名词，只要你感觉到了想说的是什么就行，怎么说并不重要。尚实不尚名是此文的主旨。因为外在的名永远不能概括事物的精华。

尚德为公，不但是社会的一种理想境界，而且是我们从事于修道人的一项基本原则。德是宇宙间一切具体存在着的事物所含有的特性。德不能脱离具体事物而独立存在，德所包含的事物称为得。因此当我们整个人类的修德水准提高到天下为公的程度时，生态环境的保护不但自然而然地解决了，而且人们也将生存在一个内外都很合谐的空间中。那时大道行世众生即神仙了。何为公？吾的理解是普渡众生为公，而目前的人们某些想法如“唯我是用”就不是公。

整体系统性研究，我们的前辈在分析任何一件事物时，都不会将该事物与环境割裂开来，这种环境不但是人的五官所察觉到的环境，而且是人的超感官所观察到的环境。正是这些超感官的运用，才使得我们的祖先创立了区别于西方繁杂无限地认识世界的方法。就是西方的学者也无不感到现代科学发展到今天只能在技术上逐步地跨越日渐增多的限制，要想在基础学科上有一个重大的突破，改变目前在基础学科上举步唯艰的情形，非得在自然观和哲学观上来一次文明的握手。正如著名科学家，诺贝尔奖金获得者 J·普里高津所预言的：“西方科学和中国文明，协同性理解的完善结合，将导致创立新的自然观和哲学观。”

人是天地人三才之一，区别于其它生物的就是具备主观思维。主观思维也正是人们引为自豪的地方，凭其与天斗、与地斗、与人斗，人之本心可见一斑，古人云：“人之初，性本善”，只不过是成长的过程中心神为七情六欲所困，本性难明。主观思维以智为特征。智多则以其聪明反被聪明误，因为聪明并不等于对道的体悟，聪明人总是利己的多，符合众生的少，最终造成了人们本心与本性的背道而驰，因此说民之难治，以其智多。以智治国国之贼，不以智治国国之福。把这里国的概念延伸开去到达自然界，我们对于自然界的贡献和破坏应该以道德来衡量就是非常明显的事情了。将国的概念缩小到人体的修真也同样会想到不以智而修乃人身之福，故曰：“为学日益，为道日损。”但是道德本身就是在微妙和玄妙的境地中才能见分晓，因此人类整个意识的外向性为主转变为内向性为主将极大地提高本性的地位，使人类的本心合谐于本性，也就是合谐于自然，也就达到了保护自然的目的。科学、气功与宗教

气功不是宗教。气功的历史远比宗教的产生要早得多，气功是人类在发展的过程中，由其本身对环境的自发性感应，而产生的与宇宙的全息效应的系统认识和实践。在气功的高境界应该是寻找到了宇宙的全息运动并和谐于这种运动。尽管历史上的宗教在不停地利用一些高级的气功师所具的成就（作为偶像），同时也在消极地极力反对气功和特异功能。所以纵观历史，宗教在几千年的过程中，引起人们注重的是明显的文化现象之丰富和发展。旧社会的封建统治者从这种文化现象中获得了巩固政权的作用，新社会人民政府不反对宗教，但是也不主张宣传宗教中的特殊文化遗产，实际上是不助长人们在意识领域中被动吸收宗教文化，这一点倒是大大地刺激了气功热潮的蓬勃发展，为人们在气功与科学的紧密联系上作出了定向的选择，也使人们在气功实践中有可能鉴别吸收宗教文化中积极的东西，而摒弃消极的一面，这也就是未来的世界将以中华文化为中心之主要原因，所以我们要牢牢地把握住“科学救气功”这句名言，以推进气功事业和修炼的稳固健康的发展。可惜的是在这场气功的大潮中，有一小部分人不是在与科学的联系实践上获得突破，而是沉溺于宗教的文化染缸中不能自拔。一谈到玄象就往宗教说法上靠。实践一经过信息关就陷得不能自拔，成天谈神论鬼。这些不但不利于修道，而且会错过天地赐给我们中国人这次极好的修真机会。此生不修，

更待何生？要修就要性命双修，宗教说教注入性，而科学研究注入命，性命双修，将科学、气功、宗教的积极一面有机地结合到一起，吾敢断言，未来的科学发展有赖于人体科学的突破，气功救科学是一种隐态下的历史过程，隐态是指不易为历史承认之功绩，但是这正符合道家上善若水，处下处后不争”的原则。

“玄灵气功”的发展，不能不注意与宗教文化的关系问题。我们可以借用宗教中的名词、概念、气功修持方法，文化中积极的一面：如悔过迁善、积德省身等等。消极的一面就应当鉴别地扬弃。

一般的宗教均认为，人的寿夭，皆由天定，生死有命，富贵在天。道家却截然相反提出“我命在我，不在于天”，这就是做人修仙积极的一面，练功修真不是在宗教中寻找一种文化或意识的回归，而是在身体这个实验场中完成一个惊天动地的创举——在精神和肉体上都超脱到彼岸，进入自然王国的天地。“学仙须是学天仙，惟有金丹最的端。”《玄灵气功》的传授马上就要转入高级班——金丹神修法的阶段，我们广大学员如果不能科学地继承道家学说中的精华。精炼地吸收（学），选择性地提高（炼），适应性地创造（悟），并且在相当长的洗心过程中采取执两用中的原则（慧生），要想在下一步的修持中有所收获那将是很难的。

大家都明白，大道无形，唯德是尊，上德不德，何为上德？无为而真心。长年束缚在一种形式和方法中而不随真心之动，不但扼杀了真我，还耗去了自己的药种。时不待人。所以对于形式方面我们取而用之但不是执着于它。

师尊在“玄灵气功研究小组”问题上曾戒谕：“轻礼仪，重修为；轻功法，重本源；轻两边，重中间；重德性，抑心猿。”此戒谕不但及时而且切中关键。师尊不仅在授功传法上不辞辛劳，在做人上师尊也循循善诱，劝吾等谨遵国家法度，守纪守法，以人道促仙道，从凡心修明心。

“轻礼仪”者：戒形式化、教派化。“重修为”者：修行者聚散两依，全在于修也。

“轻功法”者：法本无法，方无定法，元神启用，执则无家。“重本源”：在动态中求本源，是《玄灵气功》区别于佛家“定则生慧”的地方。常于动中负阳而拥阴则动即为静了。

“轻两边，重中间”：中间为弦，师尊之太极弦学说已经尽述其妙，毋需再言。

“重德性，抑心猿”：德性即上善之根，吾等若能常待于德性，则心、行自然归一，清静无为自成一趣，若重行去性，则心猿难伏、永无宁日，何望丹成？

科技不能按照它自身逻辑向前发展。科技在当代取得了多么伟大的成就。但取得的这些成就还局限在其自身的逻辑范围之内。科技为自己划了一个又一个的圈，使其自身在预设的道道障碍中日趋负重、无法轻装；我们的气功事业可不能重蹈科技发展之复辙！也不可能重蹈复辙！因为在气功大道上永远有先圣们的智慧之光将前途照亮！

第二章 人在自然的位置

“人类只有一个地球”，这是环境保护者宣传口号中的一句，吾听后不以为然，觉得应该将这一句改为：“人类只生活在一个地球上”较为恰当。地球上的众生拥有这个地球，地球是为众生而存在的，更何况”在广泛的意义上来说地球本身也是一个大的生命，只不过到目前为止我们还不能明白这种生命的存在以及思维的方式。

作一个简单的比喻：众生就好比是地球这个大生命上的四肢、筋骨、皮毛，而我们人类恰巧就形似暴露在皮肤表面的毛发。秋去冬来旧毛发的脱落象征着生命的结束，新绒的生长则喻示又一批生命的降临。

“众生好度人难度”，妙药难治毫末，有疾只待新生。毛发的分子结构相当稳定，酸类都难以腐蚀它。好在毛发也是源于大生命，其携带的信息能够反映整个大生命状态，因此现代医学考古学用其作为诊断和判断的根据。现在只是将其作个比喻想下去。“众生皆具佛性”，历史上很多的练功前辈们仅就凭着自己身上的那点佛性，勤修不辍，终成大器，何种样事物才可称大器，依此比喻下去，皮肤、肌肉、筋骨、神经、藏腑，其重要性一层层地至关生命。我们练功的人，就要具备有大器晚成的雄心，坚持不懈地提高觉醒程度，有一天终会心想事成。

由以上所述，我们很自然地想到为什么功夫界出现了那么丰富的层次。他们都在依自然给予的特定的位置发挥着自己对宇宙的贡献。

八万四千种法门正好是引度具备善愿的人们走进另一个空间。另一个空间就是超越了三维空间以上的空间。其细节留待后文再叙。这里只是想说清楚我们人在宇宙中位置是微不足道。天地之所以能长久者，以其不自生，不自生的地球上生活着这么多的自生自为的人们，一切创造、改造、造作，给人类自己的环境造成了隐患和危机，同时自生自为的结果只能是自灭。有生有死好象并不可怕，可怕的是隐患和危机的暴发会动摇人类的生存空间。或许人们会说那还早得很呢，我们还是尽情地享受一切吧。须知这一切的现代化的享受的长久性人类是无法预测的。

第三章 玄功显隐论

第一节 天心在人，修在人心

上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几近于道。

一滴水是最不引人注意的，但是持之以恒的滴水却能穿石。

浅滩时常被人践踏，小溪常为人戏耍，然而当众溪汇合成江海时，却使人担忧和恐惧。

因此在修行上广有修真先立志之说，而难见修真先立心之论。皆因心为火，立之则焚。肾者，藏志之地，水府之乡，立之则几近于道，当为天下溪，就从自己的命根做起。

善志者必然性情随合而善修，为人则和光同尘，你怎样摆他怎样流，良师百验而不失真，百考而不乱其心，终究能够为师所悦而授其仙道。

可是大家又了解火性吗？

火天生有光却不用光，人生有才却不用其才。要用光就得薪柴来保住光，人要用自己的才就要有慧识来保住生命！光而不耀就是讲的这个道理。

心属火是阳性的要让其藏在阴处以保其光。

肾属水是阴性的要放在人的心态行为中阳的位置上让其陶冶自我的性格。很多人不理解“我命由我不由天”的道理，真正做到此点了，人的身体变得越来越起好，人的相貌也会发生变易——趋向于自然和谐的美，人的命运在阴阳两个方面有了改变的物质条件，命运的再造也就自然不在话下了。

凡人不知修真的妙处，常怀“生死有命，富贵在天”之说，全然不知“天心在人，人心在机（变化）”，这是夺天地造化的重要诀窍。仅以气功作为强身健体者，为天所用。以气功作为进道之阶梯者，用天之举。有志者，事竟成，阴阳俱收见分明。

然而，人总是容易背道而驰的，难于顺道而进，这也是事物的本来属性的反映，要想修真合道，就不能重有形而轻无形，重明而轻隐，重有为而轻无为。

一阴一阳谓之道。道既包容万物，人生中必然存在修道积极的一面（阳）和消极的一面（阴），故有“魂望生而魄望死”之说。由此我们发扬和运用了“悔

过迁善”之说而立此大法为首要，目的就是为了涤除魄中所保存的各类阴性的不良信息和信号，使之能脱锁解缰直趋体外而成阴神。《脉望》一书卷八曾提出：“因存思念想（悔过迁善）而后通灵者，亦能出入天门，预知未来，谓之阴神。”这一论点，是比较符合修练实际情况的。

先阴后阳，阴神的先出，有助于因果的明了而便于修真，然而仅此是不够的。

要想在修真路上不懈进取，出阴神是不够的。

人的积极一面是因为消极一面而存在的，魄上记录下来的信息信号可以全部被铲除。但是人的太乙真气——元神身上的“魔识”，对人的修行妨碍会更大，纵容其发展而不知剔除将会造成更惨重的损失和破坏结果。所以知己和自知是元神成就之后为达到明心见性目的的长期修持内容。会继“悔过迁善”大法之后，推出“省己迁善”大法，作为神修丹法的基础功法，望各位学子善待。

第二节 人心求真，真难轻言

说到明和隐谁重要，前文的论述只是泛泛而谈。如果涉及到练功人在整个气功界（包括阴阳两个方面）的存在和发展，明白明和隐的实质对大家今后接近和修持真正的高级功夫是很有帮助的。

自从有了近八千年的气功历史以来，在气功界一直都分成隐功和明功两大类。由于万物都负阴而抱阳（人也不会逃出这个规律），所以修行人往往只看到了明功的一面而难以明了隐功的实质，吾今昌上天之大不讳而披露隐功端倪，诚切之意是希望大家在修行立志上有一个好的开端，吾愿受上天之罚而定要完成“普度众生，德化人间”的宏志，宁为众人梯，不作补天石。

显然，隐功为阴而明功属阳。就象一棵大树，其树叶为阳，而树干为阴。树干处在下面而叶处于上。树叶虽多各逞其姿，然而却难逃一年一度秋风尽。树干

虽然只有一根，却是万叶之本，暗喻为众生之灵。树干决定了整株树的命运。

道为无形为隐，修真人达不到无形隐形的功能态，就谈不上合道。

有形的东西，是百姓的基本要求，属阳性事物。无形的事物百姓不能理解，属阴性，这本身也是一对大的阴阳。众多学子问余：古代修真理论中道佛两家说法不一，不知以何为准，这些不搞清楚，很影响到修炼。这些看起来都是些原则性的问题。

吾很理解众者之心，然而察见渊鱼者不祥，智料隐匿者有殃。详言者总是要召来非难的，特别是涉及到宗教概念的问题，百姓敏感，国家敏感，宗教界人士更加敏感。然而事物象脓包一样总是要穿头的，吾今斗胆泄真机，实吾为百姓，若上天要降罪下来，也当由吾一人承当而已。

学员需承技写信问余（摘录）：“静坐法精义一文结尾时说：‘道家首重命功，佛家直须命根断。命根断则当下无生有死耶。’比丘居士仙人天神错杂间出。皆是一真法界所流露。若认定金丹秘诀修成之仙，或为仙官或为散仙，总不出上帝所统之界，不过高于人界一等耳，虽寿至千万岁亦有尽时。上帝即佛经帝释，元始天尊即佛经大梵天王。佛为十法界之尊，帝释（上帝）为欲界三十三天之尊，梵王（元始天尊）为色界初禅之尊。必须超出三界，永脱生死轮回。这到底是怎么回事？”

《新世纪》一书作者柯云路说：“释迦牟尼也有其局限性，佛也是无常的。”“道”也无常，“佛”也是无常；如果都是无常那修炼又有什么意义？那世界上什么才是常、才是恒呢？到底真实情况又是怎么样呢？最高仙位到底是不是永脱生死轮回？这些问题不搞清楚就会影响到修炼。这都是些原则问题。”

以上节录是为了不改变其文的原貌。若想论述清这些问题，恐怕真得写出几百万字来，那样做于人于己都不利，于人不利是因为徒增各位识障，于己不利是

因为自己那样做就坠于人道之中，干脆搞考古论证工作方解其恨。但也是言不由衷，非我修道之士所为。

吾先立己论，让大家在今后的修行实践中去证实吾所立的论点，然后，使大家有一个实证时悟的机会，再去慢慢地离开宗教文化性质的影响而回到人类修真了道的真实中来。

第三节 玄功分明隐，负阳善抱阴

宗教发展到近代，已经成为一种文化现象了，其丰富的文化内涵对于社会的文明进步起到了不可磨灭的影响和推进。全盘地否定是不应该的。全部地拿进来也会带给人生非常多的累赘。

过去信仰宗教之人练气功是容易为人斥之为邪魔歪道的。经过十多年的气功大潮冲击，能够随便给人戴帽子的现象已经不多了。这些气功成果的取得首先得感谢象严新这样一些高举气功大旗为气功正名的先行者。是他们铺平了大道。

作为写小说，可以借主人翁的口表达作者的立场和观点而不需去详细论述，哪怕这个观点是不完整的或者是片面的。

所以在从文化中吸取精华时一定要忘记自己所站据的位置，这个位置的辨别很简单，只存在阴阳两个方面。

“道也无常，佛也是无常”说明提问之人没能站好位置。自己一动了，万物也就都在动，心不动，则万物皆寂。

修道之人是无常的，道却是永恒的。

念佛之人是无常的，而佛性是永恒的。

常道和非常道，其开悟的开合至关重要。

大道至朴，功成身退。

功成而身不退者则难免要坠入智者衰功者亡的常道之中。气功界这几年来对严新逗留美国议论纷纷，贬多褒少。要想进入非常道中就一定要隐。常人很难知晓严新的实质，皆因只从书上、杂志上和传闻中去了解他。没能从大道的原则上去理解他。更不要说从隐态环境中去观察他和与其交流了。

追求在形体上求得正果，这就是明功。

取得外其身而身存的妙诀是隐功的反映。

修明功的人，其修为很可能几十年都在严格的训练格式下进行，奉行戒律数十载而难育正果，其原因是离道方远，不得多助，想要获得大量阴性物质而和合阴阳成就正果是相当困难的。余在此所言阴性物质指的是处于三维空间以上的物质，是人的凡眼和常规仪器观察不到的物质。

这里所言的得道多助之道，主要是指已经处在道中的各位隐态仙师和高功的师父。练明功的人在几十年的修为中，能量的来源要依靠隐态仙师的资助。随着能量的消耗、真元的损夫，其力不从心会愈来愈明显，这都是因为其真元没有归于玄牝之中，按现代语言就是说其没有一个补充能量的渠道。这个渠道就是内丹。然而真正的内丹决非粟米之珠。它的要求是要能够沟通五贼，夺天地之造化。

练明功的人使得自己的消耗不能小于自己的获取的根本原因，是因为其修为大部分是靠识神来完成的，识神是阳性的，处在外，由他获得的一切都不容易保存，所以玄灵功的修炼方法是以天仙大道的准则先把人的先天太乙真气聚集而成形，在隐功修炼者和仙师的帮助下送出体外，在体外训练之后，形成一个彻底开放的由元神控制的生命系统，以后的修炼就有保障了，因为只有这样我们方能做

到“得道多助”。至于说到元神今后是修炼和使用以及气化肉体这个质，我们将在《修德通真论》的下部《玉真通解》中涉及。

人的识神中有各种各样的干扰，这些干扰来自于社会、家庭的影响，很多修真人由此而避世进山修行而回避这种影响，以为只有清修方能成其大道。却忽略了另一个更危险的干扰源——元神。

元神是来自于元性的分离后来到心中常驻，元性本身也是历尽苍桑，上面所携带的信号是很深的，很难得靠悔过迁善法将其清除干净，这个就需要在内外两种条件下配合完成这个清净过程，一个就是众位师父对元神的严厉管束和谆谆善教，第二个是自我识神在修持过程中不停地掌握“省己迁善大法”逐步地接近本性，看明自我，复归自然。识神毕竟是阳性的物质，她就象锅底下的柴一样，对生命的调节可以起到加强和减弱的作用。

所以修明功的人其肉身要受到魔意识的影响，其元神被束缚在体内得不到摆脱。人的精神和肉体都得不到自然调整，年复一年，定数一到，元神和肉体也就同归于尽。

修明功的人没师传只需几年就足矣。

修隐功的人就是在师父的口传心授、细致保护的情况下也需要几十年。

隐功也称之为千年功，五眼六路通中的漏尽通，指的就是如此，因为修隐功人的寿命（肉体）是很长很长的。

现代人承认神通中的五通而难以接受漏尽通，其原因主要是：“人生自古谁无死”的思想在作怪。

常人没有办法去考证古代仙人的去向，而仙人又不屑于在凡人眼前摆明他的

长寿因为摆明自己无异于伤害自己。过去连“特异功能”都反对，现在承认了，已经是一个了不起的社会进步。

我们修行的人可不能把自己置身于肉眼凡胎的行列中，而受“万物负阴而抱阳”的规律影响。既不能象常人那样否定一切，也不能象凡人那样把神仙当作宗教传说中的故事那样去理解。

神仙就在我们身边，他们并非腾云驾雾才显示自己的身份，保存自己的最好方法就是大隐于都市。

练隐功的人占明功人数的比例是相当小的，其能量累积运动的轨迹与阿基米德螺线一样，范围越来越大，能量越修越高。

谈到隐功的妙处：执掌人生的定数，调和万物之阴阳，分神化气于有形，普照众生而不取。

有些内、外源性特异功能时隐时现，其状态的稳定性不能由心控制，其中一部分原因就在于受隐功人的能量支持的。也就是说其阴阳定数是受控的。

去年一位练元极功的道友参加《玄灵功》学习。提出一功象来交流，仅将其中一信选录在此以使众修道者体悟明隐之玄。

“山人恩师：

我是九零年自修元极功法的，开始作子时天盘静功。前三、五天无任何感觉，但是睡觉香甜无梦。几日后，我渐渐地体察到功诀的能量。

开始时下丹田（脐下四指处）被诀激发的“气子弹”打聚成球，越来越硬越来越小，随着练功的深入，膨胀之极的气球从内向外冲破一个小口，能量变成了一束直径二十五毫米的气柱冲向尾间关，下丹田便“泄气”了，我就转入了尾

间的修炼。上玄关（印堂处）便出现一束一百毫米直径的金光柱，并调动金光柱射入腹体。金光所到之处，我看见了红色的心脏、白色的肺、青铜色的肝、土黄色的脾、黑色的胃，各自都在微微地运动。

这时的尾闾关就象被热气烫过似的。肉由粉白色变成粉红色又变成红色。尾闾处由巨疼变成撕裂性疼痛。因为有干扰我这时就收功了，全身呈现爽快喜悦之感，后来下黄庭（下丹田与尾闾中间）开始出现有一米直径的褐色无底洞，我随着念诀进去；又浮上来，定于下黄庭。渐渐出现“药吊”状的物体，盖缝中透射出银白色的亮光，每次作功到这时就倍感口渴、全身发烫。后来有一次忽然从“药吊”后面升腾起一股白雾，之后再作功就无什么功象了，但是性格上有所改变，不那么沉闷多虑，开朗多了。

后来我在功态中看见了张志祥老师和他母亲到我家，并且为我加功。事隔两天，我作静功就收不住功了，突然一股大海一样的旋吸力直入肚脐，挤压得肚脐紧贴入后背，接着一鼓荡，一股银白色的气雾由腹至头冲两耳而出，于此同时我听见地壳内石头之间的磨擦声，之后我再守这三个窍作功，就不上功了，练功也处于茫然状态。

在函授期间，每当我静坐阅读时，立即就会进入功能态，心静如止水，满口津液香甜，字里行间放射的微光，直迫使我悔过，之后就觉得自己象从内到外洗了一个干净的澡，平时为人处事也平和，心不动，心田开朗，并能忍人所不能忍之屈辱，读教材如饮甘露。

悟：启师立志，才能有恒心，有吃苦的毅力去修炼自己。悔过迁善，才能清净自身，炼功长进。否则就不会发大志，树恒心，就不能轻装入道。也就难成道器。

我接到教材后，倍感周身环绕着众多无形的高师。所以，我的行为、意识总觉得受什么物质控制，言、行、识在一定规范内使用。而且阳世不积德，就是在

损阴德，阴受五刑则只重不轻，悔之晚也。所以要努力做好事，做大好事，积阴德，解救众生苦。”

性命双修，是未来气功界发展的总体趋势。

单修性功或单修命功都不是大道之为，特别是针对那些气质敏感、德性上佳的修真人，处在隐功态的一些高功师父会倍加注意、格外施恩，以防他们行法上的差错而导致前功尽弃。

象这位学员就是一个例子，若按其原修功法发展下去，其命功就会走在前面，命功属阳，前亦为阳，阳性事物处在阳性的位置是非常危险的事，因为阳极必然要转阴，他修是以有为修起，用有为之举是控制不了产生出来的巨大潜能的。因为一个人的潜意识和身体都在长期的生活中携带有大量的魔性信息，这些信息会驱使这种激发出的能量破坏思维和身体的平衡，这就是“魂望生，魄望死”的根源，并非魄本身望死，而是残留其上的魔性信息望死。这种魔性信息对于修真人来说会造成两种结果，这就是“走火和入魔”。当这股能量由于魔识的干扰平衡而进入中枢神经时，就出现“入魔”的一些外象。当其进入内脏而不能相生循环时，就容易产生“走火”的一些外家，能量大时还可以将身体焚化掉。

站在道的境界上看待这些，只有一个结论：“气功是没有偏差的”、包括走火入魔在内都是合理的结果。修隐功的许多高功师父他们对尊师悟道的各位学子都是敦敦善诱的，这种诱导不一定是语言，而可能是功象、功态、姿式和幻景。写此信学子命功练得很有成绩了，发展下去若没有性功的基础，就象余以上的所述一样是很危险的，出于保护他，修隐功的师父们变化成他尊敬的老师形象来给他加持、授功，实际的目的是给他以调整，让这股能量归于东海，纳于肾藏，以补其命，寻机再用。

同时，出现的药吊状物体在暗示他可以练金丹寻真种。

没有擒龙伏虎手，怎得大丹不解生？

这个擒龙伏虎的高手就是元神。元神是性功的根本。此太乙真气练不出来，人的修行就落于后天，很难以在性命上都达彼岸。

药吊子即炉鼎之喻，“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。”盖缝中射出银白色的亮光，说明其药已备，此药可散可储，所等待的是真种子的出现，若没有真种子送往铛中，有药也会化空。所以练功一定要阴阳先后行，先将性功完成再去知命。完成性功的同时命功也在其中。“药吊”后面升起一股白雾功象即隐，这说明性命中的精华未能归中。

这股气即太乙之真，它有七十二般变化，你想它变什么它就变什么，只要你的德性应得这个真种。现在为高师们收去为的是调节其性命归于道中。

练功后来处于茫然状并不是坏事，能够平心静气地悟一下，收益会更大。

他能感到周身环绕高师，说明高功师傅在等待他的觉醒，光有尊师还不行，还要悟道，觉有修德也不行，还要进道。何为道？乃非常道也。他的行为、意识觉得总受什么物质的控制，实际上就是修隐功的一些高功师傅的场能在调节他，让他朝一个正确的地方想，向正确的方法做。救人要救在心中，度人要度在性中。

如果说到明功和隐功区别的结论那就是：明功——度世济人，隐功——度人济世。

明功度世者，为人一世修行终生不缀，济人者，修德明道，广累功德，普结善缘，逢人就劝，有心即渡。

隐功度人者，慈航普度，慈云普荫，永世大德，度尔三生，以众生脱苦为己愿，无有回报隐中行。济生者，不但要调整人的生存，还要调整其环境、生态与

自然。

第四章 三界随缘论

三界论中谈到的看法、阐发的观点是专门针对有大志修真，同时在认识方法和哲学观上已经接受了《玄灵功》上册功理部分的同道而言。

此论不准备循规蹈矩，因为规矩是为循规蹈矩者所设。“水无常势，而水是几近于道的”，所以，欲言者不应落于窠臼，否则就是老生常谈，望而生厌。“

然而古人的名词和概念我们还是要潜移默化地使用。语言上所表示的东西，毕竟不能代表开悟的感觉。“知者不言，言者不知”，大道尽于笔下的想法毕竟是不切实际的，只希望同道间有所借鉴，只要让循规蹈矩而一心向道的各位学子不重走吾之弯路，吾即于愿足矣！

吾将历史上的修道层次分成人道、神道、仙道三种结果。

庄子云：“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死。”这种论点，很容易用来支持万物均有气的观点。

人类虽然是高级动物，但是从精微物质的角度去认识，仍然是禀气而生，行气而长。从宇宙全息论的观点来看待世间的万事万物，他们是完全相关相源的。也就是说万物之间在真气这个层次上有着千丝万缕的联系。

如果用传统术语来概括天下万物之间的关系，可以说成是：“实者非真实，空者亦不空，心能化气，气亦有心。”万物之间不但可以物我俱生，物我俱化，而且可以物我互生，物我互化。这就是功夫界的夺天地造化的理论来源。

作为修道的人，不能强求周围的环境随自己的意识改变什么，更不能要求人

们从几百年形成的传统观念中解脱出来，一下子承认人体科学中出现的那么多奇妙事物的真实性，譬如特异功能等等……

但是，作为我们修真学道的炼功人，自己除了信念坚定，沿气功道路走下去永不气馁外，还需要认识气功的境界问题，气功的境地与宗教以及仙话传说间的关系问题，要形成一些基本的修行概念。否则你就不知道该如何立志，即使立了志，也不可能成其为大志，无大志也就无大德可言，无大德则相去大道就甚远了！

第一节 人道的特征

刻苦修行，练出阴神；长寿异常，复归本命。

人区别于神和仙的地方就在于人难明天道而难握天理。天道者，非常道之意，却又源于常中，它包括了宇宙运动的总体规律。天理者，是人们参非常道而总结出的数点行为法则，违背了天理，人类就要受到惩戒，所以古人说：“天生天杀，天之理也。”明白了天理而勤于修真，超出人的约束明白天道，方能坚定修真的信心。

天道实际上无时不在我们身边，在人看来似乎又离我们很远而难以找寻。这就象人很难看到自己的眼睛而要借助于镜子，求道也要借助于圣人之说而照见本形。镜子多了就成了万花筒，无以是从，所以要得一以清。

天理是我们每个人的本性所喜欢的东西，只可惜：“万物均负阴而抱阳”，人的本性喜欢的东西，人的心却容易厌恶它。心为阳，性为阴，以至于阴阳对立，心性相背，这也是大道使然。

所以修行人一定要先从心修起，怎样修呢？古人云：“知人者智，自知者明”，一定要明白自己，对自己不明白透彻，就会在修行路上盲目相从，迷失了本性。本性迷失了，又怎么去求得天理？

这里所说的明，当然是阴阳上的彻悟自我，而不简单是悔过一下自己所做过的错事和坏事。因为过去了的事是存在，那些都是阳性的事物，很容易被人认识到，单纯执着在阳性事物上，就陷于寡阳的弊端。

所以悔过迁善法还要继续做下去，不过内容却要颠倒变化一下，要由检讨已经存在的错误和罪过颠倒到看透产生这些错误和罪过的根源——心性的阴性物质这层上。

所以悔过迁善的重要目的之一，就是解脱了修行人的阴神上的负担，消除了“魄望死”及所以会“望死”的根源，而出阴神的过程就完成了。

阴神先出，阳神紧随其后，阴阳在体外却受到体内元神的暗示和指挥，这时人除了在信息上得到阴阳二神的提供外，在能量上也由阴阳二神不但送往体内滋润五行（脏）。所以出了阴阳二神的人不但用功自如，而且寿命也较常人容易得到保养而长寿。

然而，由于人体是灾患的来源，阴阳二神又非得住在人肉体这个房子里，房子若没有再生的能力、房子坏了，房子里的神也就分散到了空间，孤阴不生，独阳不长，若不得地气之润，不久，二神也就消失殆尽而复归于命——轮回之中。

人道由于在人身体外部没有一个系统，所以也就不能通过天地之玄窍来借取（盗取）五行灵气（阴）来调整和滋补人的身体，而只能以阳性的可见的外五行来调整和滋补人体。例如以医术行世济人，以药物来调整五行的平衡等等。

发放外气也是其中一种。很多人在给人治病时，发外气当场有效，时间一过，却不能控制病情的不反复。有时控制住了有疗效，病信号却转移以至遗祸旁人。

这两种结果都是因为施放出来的治疗中，能量是气而不是神，阳神驾御真气只能行于外，不能深入内，所以难以摇动疾病根基。而体外的元神系统却可以直

接深入到病人的体内，直接对脏器进行调整，对病人的生物场进行调控，这些道理在五神机能部分还将涉及。

所以人要想有大志做更大的好事，就要继续修，向神道迈进。

第二节 神道的特征

逢缘德修，元神定足；形难随安，借舍存谋。

谈及神道一境，历史上很难说清。原因不外乎受到宗教意识和文化的影响。人们很容易把修行中不能解释的现象和虚幻之处归于宗教解释，这无形使人的修道的过程复杂化了。

神道区别于人道的地方，就在于神道对天地人的关系非常了解。当人的元神培练成功以后，她就经常往返于太极阴阳二鱼之间。尽管可以跨越太极弦，却难以脱离八卦之困的约束。因为任何物质的生华都要寻找其对应的一面。所谓纯阳体在古代的丹经书中是屡见不鲜的，到底纯阳为何样的物质以及存在的条件和位置等人们都无法揭示。“纯阳体”只是形容修炼的一种层次譬喻。并非代表修炼出某种境地的实际状态。

人道的修为中有为因素较大，出多大力往往结多大的果。

神道的修为，要想成就却一定要逢缘。这个缘可以是天地的巧合，也可以是至人的暗助，总的说来，所有能够真正炼出元神的各位修炼者，无一不是在天地的恩赐之下而成，正所谓：“人，万物之盗”而“天生天杀，天之理也”。吾诚告天下勤修学子，当重德而守之，方能发太一之真，合天地之数。从太极八卦图来看，人道修行者始终都只能站在八卦这个主体园的内部来观察整个物质世界，很多结论是反面的，就象人们剖开八卦园看到阴阳色的旋转方向是逆时针的一样。

神道中练出的元神，当他从外看到整个有形有质的三维物质世界时，就象看到一个包含阴阳两条鱼在作顺时针旋转的球体一样。元神要靠采集宇宙能量来调节肉身，肉身修炼出来的精华物质又要提供给元神以作更大的成就，如修出圣神和玉神等等。人的肉体就象一个加工场一样，将采进来的能量信息筛选和提炼之后又送给元神，所以这个时候的元神能量是有限的，要进行：“培、练”。元神虽然摆脱了空间的限制却还不能摆脱时间的束缚，何为轮回？就是物质的能量施放完毕又没有继续补充的渠道时，其物质的性质就要随之发生变化而进入新的再生循环之中，这就是“轮回”

《新世纪》一书中提出：“佛也是无常的”。有人问：“道也无常，佛也无常，如果都是无常，那修炼又有什么意义？那世界上什么才是常、才是恒呢？到底真实情况又是怎样的呢？”找到我寻求答案，吾答曰：“道无常可以法于自然，佛无常即归还于空。”如果修真人不能先修成佛，修仙了道就纯属是纸上用兵了。

佛，有大佛也有小佛，层次是存在的。佛的本来含意为“觉者”。既能“自觉”，亦能“觉他”，且觉行达到圆满者为佛。

这种“觉”绝不仅仅是一种觉悟之意，其深刻的内涵恐怕只有用佛祖的拈花示意那种形成来传递。

人也只有明心见性而立地成佛了，人的生命的无生无灭才会有意义，这样的永恒才会给宇宙的存在带来好处。所以仙道的最高成就一定是觉悟多少就获得多少。即通俗说的德有多大，功就有多深。佛家讲觉地，道家重道行就是这个道理。

至于说谁是永恒的，那就是自然！

《新世纪》中谈到的无常之道道、佛都是指神道而言，因为此书还无法窥见仙道的真实妙谛。所以我们还要继续下去谈仙道的境地。

第三节 仙道的特征

冲虚清静，无生无灭；出有入无，三清同证。

要想了却死生，求得真我的永恒，只有跨入仙道。

俗语说：“天有九重天，地有九层地”。人的意识信号系统中也有与之相应的结构，权且名之为“全息性”，因为假设总是要有实证来完善的。

人的意识信号系统中不但有超感觉器官的第六意识，而且有第七——能量意识，第八——智慧意识。

当元神（外丹——内炼外成）修炼成功时，人的第八意识也就存在了，但是这决非人的为所欲为而不受限制，相反，人的自我感觉还要向相反方面退步，譬如人的主观敏感性降低及身体的不平衡反应增大，这都是为了争取更大的进步而作准备。

因为元神的出现象征人的潜能发挥极限的存在可能，但元神又不断接受来源于肉体残留不良信息和信号的干扰，稍有不慎即会人神俱毁。对于元神而言，法术的运用是轻车熟路毫不费劲，但却不能抵御来自于有形人体的约束和干扰。

这就需要继续修炼人的第九意识——超越时空的意识，第九意识实质上其存在的位置已经处在八卦之外，不在五行之中。

第九意识只是个名词，以意识体这个角度来说就是——圣神。圣神所处的物理空间具有很高的位置，所以相对于人体这个三维空间之物来说，圣神一年，相对人体已经是千年了。圣神的能量来源就是玉神。

玉神的意义相对于人体来说就是全身细胞全息的聚合，古人称之为金丹（内

丹)，现代物理上称其为“反物质”的源泉。

正是有了这种“反物质”，人体的生化转换才有可能完成。人的无生无灭、长生不老，正是在人具备五神的基础上完成的。“天有五贼，见之者昌。五贼在心，施行于天。”人如果想夺天地之造化，必然要盗取天地之精华为自己所用。尽管由心所生五贼，其权柄的使用和生杀却无时不在天所制。尊师重道的关键性也正体现在此处。

过去佛家弟子口头禅常说：“跳出三界外，不在五行中。”

这跳出“三界外”，指的就是一种精神境界

而“不在五行中”却是一种修真的肉身境界。人只有做到气化如愿、羽化飞升的境地，才能使自己的肉身从有到无合于虚空之神，方能说出有入无、“不在五行”。这是因为虚空之中的五行已经具备了，虚此实彼方能和合于“反之则道之动”的总法则。

仙道是归于无极的一种必然结果。

仙道既不象人道那样以医术行世济人，也不象神道那样以法术求得济世平衡，而是以无为处世而得到齐天之正果的。

因为仙道在体外已经形成了一个庞大的生命存在体系，“万物负阴而抱阳”，正是借用了万物（也包括人在内）这种基本特性，所以修成五神的人“无为而无不为”。隐德在其中、玄德在其中、大德亦在其中矣！

人只有不把自己看得太实，才有可能获得真我。忘我无为好象是一条必经的修仙之路。历史上按图索骥的赤诚学子成千逾万，其错无一不是把性命分开就是分别看得太实而老死于经案。

综上所述，吾所言与修道的传统归纳习惯有所区别。但是其基本内含是相通的。古人云：修道门中，最上者冲虚清静，出有入无，超俗而上升，同天地而不老。其次者，修真炼性，吐故纳新，筑坎离以延年，煮铅汞以济物。最下者，行持符录，役使鬼神，设章醮以通上界，建考照以达冥途。上者合修性命，中者只修命，下者只见灵。

以上古人之说证明古代练功界的层次之分早成定论。说到五神的物理空间作用分配问题，我插入一个古代故事，从侧面可以说明一下形式。

唐朝玄宗时期，玄宗一心好道，当时社会上有道术的如张果、叶法善、罗公远诸仙众异人皆来聚会。他们往来皇宫，各显神通，不一而足。当时因为杨贵妃还未入选宫中，而有个武惠妃很得唐玄宗宠信。玄宗虽然崇奉道家，那惠妃却笃信佛教，武惠妃崇信的一位和尚叫金刚三藏，也是一位奇人，其道术与叶、罗等人算得上是敌手。因此唐玄宗和武惠妃常常暗挑他们比试，一次三藏将一袈裟贮在银盒内，外面又用数重木盒套锁，且贴上封条，放在法坛上，三藏发功打坐，众人很多都看到法坛中有一重菩萨。外有一重金甲神人，再外边又有一重金刚围绕，原来这些都是法师请来看守袈裟的，各位圣贤环绕严密，玄宗示意罗公远施法取出袈裟，结果大家只见罗公远言笑如常未见其有何特别举动。玄宗催罗决行事，罗说请法师打开盒子便知分晓，三藏开封取袈裟，见重重封锁丝毫未动，心上一块石头落地，等到打开银盒，才叫苦连天，原来里面已经空了不见袈裟，罗公远令人到他房内柜中取来袈裟。皇帝就问罗：我看到菩萨众神，守卫森严，你是用什么方法取出的？罗公远说：“菩萨力士，圣之中等者，甲兵诸神，道之小者，谈到太上至真之妙，不是一般术士所能了解的。我刚才是请的玉清神女取之，虽然菩萨金刚环立，他们连神女之形都看不见，袈裟如何守起。”

故事尽管是故事，其揭示的神外有身，身外亦还有神的道理，以及与之相应的空间高维数的能见低维数的，而低不见高的道理可见一斑，这也正说明我们练功实践中为何总难见自己的诸神；一者是因为各种五眼的使用开关在五神之处，二者是有形有质的肉身总是处于三维空间以内，高能级的和高维空间的五神

没有相同的信号系统支持你的肉身，那就象一台接收效果很好的电视机没有通电一样，电视机是收不到电视节目的。

第五章 修道先明己论

很多修行的人以出功能为主要目标，这本身就是一种弃本求末的举动，其结果将是功不能成，业不能就，贻误了多少心诚赤子，不能迷途知返。人生短暂，转眼就是百年，据我的尊师教诲：为人一世要想搞清楚一个问题最少得十几年，而人的寿数有算也仅几十年，终不能如愿以偿。师尊的慈悲之怀实在令人感泣，师尊曾再三训导说：智者表，功者亡，两者中间隔堵墙。要想成佛与得道，就得拆掉这堵墙，何为‘智’？上为知，下为日，意思很明白日日有知为益为智。何为‘功’？耗力蚀本为功。智在向内吸取属阴，功在向外发放属阳，这阴阳一对组成两仪之像，如果能拆掉其界限，也就是拆掉其中一堵墙，就成了复归于太极，则了道在此了。谈到拆这堵墙，用现代语言说，既有极复杂的理论之门，又有极至简的技术性手段。

韩非子在《解老篇》中有句话叫做：“道有积而德有功，德者道之功。”我对此句的理解是只有积众德能成道，什么是众德？显德，隐德，微德，玄德为众德。有德即有功，德为母功为子。耗力蚀本为功，说通俗一点，就是舍字当先为功，俗语说得好，你要舍得啊！舍得舍得，有舍即是得，这种朴素的辩证思维在古人的思想中屡见不鲜。

前面曾说过“德者，得也”，前者是说的内在的收获，后者只是外在的表现。你也许会反问：既然功者会亡，如何自圆功德拆墙之说？德为母，功为子，有了强健之母，必无柔弱之子，这里说的德，带有极丰富的时空和遗传内容。比方说一个人他学会了很高超的游泳本领，不但要靠他勤学苦练，还要源于他有一个适应于水的良好素质，这时他不但能随时自救而且能够救人，这救人就是他的功，其潜在的效应就是德了。他不但能因此锻炼强壮了自己，而且能提高自己的救人技术。到了入水不溺的程度，他就不需要再去救别人了，在他力所能及的范围内，

人们想落水已经不可能，因为他——时刻都在水下保护着人们，这个境地就叫做佛光普照。

人体的功能一靠自身的修炼，二靠‘德性’的积累，这种“德性”其本质不但是历史的智的积累，而且是多种能量渠道的开发和疏通，读到本文的后面，你会联系起来的。这些能量渠道的增加和通畅，使得你自身的小宇宙系统和大宇宙能高度的和谐共振，此即为合道，你就有取之不尽，用之不竭的功能了，怎么又谈得上亡呢？

人区别于其他生物的地方就是具备主观思维。前文已经提到过。这是人的内在特征。外在特征是人具备一双巧手。这双手不但能改造自然，而且能满足于主观的要求而破坏自然。这双手不但进化和丰富了人的大脑，使得大脑的皮层上的沟回越来越密，越来越深，人的智巧就越来越丰富多彩。但是皮层毕竟是皮层，人的进化只能靠增加沟回来扩大皮层的表面积，终究不能激发皮层以外的大多数的脑细胞。就是物理学的泰斗爱因斯坦，据现代研究他的脑细胞也只用了不足百分之二十四的比例。而且大脑的左右两个半球在进化和使用的过程中，本身就形成了运动的严重的不平衡现象，据有关人士作大脑显影实验成像其形的切面与八卦图中的阴阳二鱼之象不谋而合。阴阳的不平衡同样是阻碍大脑进一步开发运用的主要因素。

人的主观思维也就是后天识神的运动主要是靠大脑皮层的活动支持的。但是这种运动的能量等级是很低的。修行的过程，能够抑制表层脑细胞的不平衡运动，协调左右脑半球的工作，激发深层的脑细胞，从而提高人自身的潜能的发挥。以上是人的特征及与生物的区别处。

人和生物的共同点有没有呢？有的，以外形的整体角度去观察，突出的形象特征主要是中间大，两端小，形状尤如橄榄，而且是胎生的动物较长，卵生的动物较圆。植物也具备这种情况，其叶形状均成两头尖中间宽。而且人体器官信号密集的位置相应于宇宙的整体正好是星云团最密集，光能量最强的地方。你也许

会问，科学用那么先进的望远镜都无法观察到宇宙的边缘在何处，你何以能观察到全貌？回答这个问题从两个方面谈，古人云：一粒粟中藏世界，这是大能化小，一粒能化三千界，这是小能化大。由于哲学观和方法论的不同，其结论当然是去之千里。而且现代人喜欢用科学解释道法，然而科技御物是间接的通过物质，而道法却是直接地精神感应。这方面，科技和道法是不能混为一谈的。

以上对宇宙全貌的概说只能从简，因而感觉上对事物的观察结果只能略过，因为客体的全息联系实质上是一种能量效应，只有靠我们的勤修才能跨越一些障碍，当你有一天能在功态观看到宇宙的全息时，你就会感到自身的变化与其相映性。

第六章 德为道门——以德明道论

一个练功修道的人，只有重德，才能真正进入修真的大门。练功者一直提倡的就是重德、有德、守德。老子说过：“道生之，德畜之，物形之，势成之，是以万物莫不尊道而贵德。”“道”能使万物产生，“德”使万物繁殖，前文说过万物具有气，因此万物由“德”禀气而有形体，形体的生生不息，万物的生长发育因而能够完成。因此万物没有不尊崇“道”而贵重“德”的。修道之门因重德而开这是很自然的了。

前文介绍过五神的基本概况，她们都是万物之类，是物质的构成，是生命的整体，只不过人类现在还暂时无法证实其存在。作为我们修道之人要想从自己的身体中培育出这些新的生命形式来，重德就成了一个简单而方便的法门。为什么说是简单的呢？因为大道至简至朴，重德无形就是由子而知母，“既知其母，复知其子，既知其子，复守其母，没身不殆”，这一知一守的循环往复，使你在有形可知的德和无形可悟的道中逐渐地认清那常人难见的真我，真我的出现并非肉身主观意识的努力所能办到的，主要是由两个渠道的源泉酿成，一是本性中对于宇宙间良好支持信号的积累，二是“大道”中能量意识的输送、供给，这第二条是关键的存在。

我们修道人的德就象积“得”一样，得到的是一堆又一堆的木柴。

木柴积得再多，有形的自我也无法使这些无形的木柴燃烧起来。这个点火要仰仗于无形的圣祖仙师来进行。冶炼出无形中的真我来。

仙师先圣他们合于道后，他们的体现代表的是天道的运动规律，得到仙师的帮助，我们真可谓得道多助了。

只要你重德，你就会得到一次仙师的点化，这种点化你如果在微妙处重视了，每一点细节的真处都分辨出来了，师父就会给你的机会越来越多。

师父对每一个人都是平等的，只要你立志实修，他都会亲自点化你三次，错过了这三次机会，你只有以后靠隔靴搔痒了。所以我们重德，要落在实处！

重德要在生活的微妙悟道上下功夫！

有形的功夫是要练的，但只能在肚子里面完成。

无形的道更需要悟的，但一定要做在明处和实处，这是什么道理？吾当在《阴阳相胜术》中谈及。

修德是一种技术性最强的工作，靠的是人们自信和自在心的配合，而不是自信和自为心的加强，因此修行中强调的就是自在而不是自为。

很多年来，有为法的修炼一直都是内功修炼的主流，这也符合道的运转，有为属阳性的事物，阳性的事物容易被人接受，相反无为的修炼始终都是个谜，谜就谜在要放弃对于自我感觉的执着，有好多事情都是在无形之中进行的，人们有时根本就没有把握自我的机会，因此只有一条原则可以遵循，这就是——重德为本。

“上德不德，是以有德，下德不失德，是以无德”。我们修道的人都知道要修上德，摒弃德却又苦于不能识别上德和下德的区别，非我们应该掌握的修炼方法。实质上的区别反映到人的本行上，就在于这个本行是本性的暗示还是受本心的指使。受本性所暗示产生出来的本行称为无为之为，受本心指使产生的本行称为有为。为什么称自我行为为本行呢？因为练功在进入到信号训练阶段时，练功者的行为有时并非自己思维的结果，也就是说并非是自己的行为，即不是本行。例如人有自我保护的本能，可是在一种特殊的功能态下却有人自我伤残或截断四肢，或毁灭生命，这种矛盾的现象说明在一定条件下人的行为容易受体外的干扰。

反复强调心、性、行之间的关系主要就是为了区别有为和无为，错误地把无为误认为什么都不干是约束人们认识无为修炼法的大碍。无为是人的潜意识之所为，但是潜意识表现的识别又是靠德性的修炼作为基础的，认识和区别这些矛盾本身也是一种修炼。

例如，练功需要吃苦，可是有人在练功中什么都一味强调吃苦，将新鲜的饭菜放在身边而去食用已经变质的食品，循环下来新鲜的又变成了变质的，还强之名“吃苦”，须知不珍惜好的而去挽救坏了的本身就是暴殄天物，是一种罪而不是德。有时在调身的过程中需要一些特殊的食品去调济火候，若错误地将苦贯穿始终，想吃的限制不让吃，无形中就放弃了在练功中的始终都要顺其自然的原则。更何况想吃或不想吃中有时是自己的本性在起作用。这时就不能以本心的好、恶来区别对错，而要以本行的结果来下结论。能做的事情自然就会一气呵成，不能做的自然会漏洞百出、百障丛生。特别是谈到性命双修时，命的修比起性来要长久和复杂。很多时候都是火候的不调造成了反复。一味吃苦也是其原因之一。因此对练功中出现的苦要不以为苦地去吃，而不要去有意找苦吃。

再例如做好事的问题，人本能地以眼见为实的好事作为德行的判断标准，须知在气功的高境界时，做的好事都是隐德，其行为都在玄德的范围，所以修道人不能轻易下结论，对好事和坏事同样不能轻易下结论。阳中有阴，阴中有阳，很多人世间的因果关系在慧目未明前不能明白，凭着人的一点本心去做好事，有时

就易收到做了坏事的结果，过去有句话很通俗地概括了这个问题：“医行四代无后”，说的是传统中医的救死扶伤，若是子孙的传承超过四代，其积办好事一定很可观了，他们得到了生活的报酬也保存了坏的信息因果，长久的积累下去，当这种阴的信息到一定程度时就破坏阳的人的生存状态。因而做好事也要无为而为，下意识之为，他知道哪该做哪不该做。靠主观本心的判断分析是无从做起的。这也是德性的训练。

再例如修行中调阴神和调阳神的问题，你无论用本心的意念、暗示、想象都是不能奏效的。有为之思只会进一步地束缚阴神和阳神，你只有真心地孝敬你的父母，尊敬所有的长辈，对自己所做过的错事发自内心的忏悔，阴阳二神才会自动地跃出体外。这是因为德性的上升靠的是本心的无牵无挂，本行的清静自然。但是本心的力量也是很大的。她对自己造成的过失的真忏悔，能够起到釜底抽薪的作用。因此悔过是见我本性的最好方法，是积累德性的上乘手段。我有一位气功同道在修行中总结出了一条是非的原则，任何信号的出现他都不轻易地放过，实践验证是对了的，他就将功劳归于师父的教诲，验证是错了的，他将责任归于自己，看自己在哪方面不合道的原则，德方面离上德的差别在哪，久而久之其功力大增，人面一新，非其他同仁能比，这说明了悔过的作用。

我们都知道心是指的以大脑皮层活动为主的主观思维，而性是指的大脑深层的潜在意识为主的先天意识，这种潜意识是被主观思维所遮掩，他们形成了阴阳的一对。

潜意识属阴，她所包容的是历代智慧和经验的积累，同时也是因果的积累，是静止的不易改变的，就象一座巨大的仓库储存着各种的货物却缺乏一个良好的管理系统去使用发挥她；主观意识（有人也称其为表层意识，或说成识神）属阳，是活跃的，变化的，不稳定的，位置处在外表的：大脑的外表，语言的外表，文字的外表，行为的外表。但是这个位置并非固定不变的，就象八卦阴阳鱼的阴鱼有一阳眼，阳鱼有一阴眼一样，是存在变化到其反面的可能，一旦出现这种变化，通俗称其为灵感。

人们没有特殊的经历是不会重视这种灵感的，因为万物负阴而抱阳，可惯于怀抱的总是阳性的事物，须知顺则为人、逆者成仙，这种灵感的出现一则是本性的解脱机会，二则是暗示人们正确的人生方法，三则是大脑细胞的进一步开发。

我们研讨一下“性”字，左为心，右为生，给人们的第一印象就是心里活动都是由性的存在而产生。不难理解性为本而心为标，人生的很多事情的因果关系都掌握在“性”那儿，因此常有人感叹“心想事不成”，而又有多少人能统一“心”“性”，积累灵感于本中，终究促“性”摆脱束缚、充分发挥？

如果将上面的譬喻继续下去，那所说的圣神就是大脑这个仓库的总管，元神就是调度，阴神和阳神就是搬运工了。有了这一完整的管理系统，仓库的效益一定会充分地发挥出来。

说到“行”的本意，指的是人的性和心在人身上的具体反应。实质上“行”与“心性”的关系很能反映出一个人德的真正程度。因此就有了德性、德心、德行三者之间不同的区别。

德性与德行的合一称之为隐德：因为这个时候自己做的好事自己不一定全部知晓。

德心与德行的合一称为显德：为了一个目的而去做好事，有为而作，凭心而论。

德性与德心的统一称为玄德：心想事能成的时候就是元神在外做功。

德心、德性、德行的三者统一称之为上德：上德无以为之而无所不能为，合于自然的运动方为上。

德心与德行的分离就是最可恶的伪德了，人为之心为伪，伪德是用智巧之心

为公平之事，作为练功的人，越行伪德，离道越远。结果是聪明反被聪明误，竹篮打水一场空。

德行、德心、德性的修炼一个比一个难。德行要求一个人一辈子都做好事，不做坏事，同时还要将行的实质来一个调整，即由主观意识指挥下的行，过渡到潜意识控制下的行，再向无所谓何种意识指挥的行，即“无为”的状态努力。

德行的修为实质、调整对于人来说既是一个苦的过程，也是一个乐的过程。

为什么说是苦的呢？

当刚开始修道时，有实现自我的本能与修行要求清静无为之间的矛盾之苦。很多人（特别是健康状况良好者）不愿意吃这个苦而不愿练气功，直到被“逼上梁山”时才愿吃这个苦。

当你的元神修离你的形体后，你有视不能见之苦，因为一个初出元神的人，当其素质还没有被调整之前，元神一走，就带走了他全部的超凡信息，他的本心会受不了由兴奋转向抑制的过程；当元神在体外或超时空中（太极弦彼侧）获得一定的能量后，就产生了消灭形体上的魔意识和训练自己的真意识之苦。元神这时要强制性地管理形体，不许乱说乱动，有时闭言——若干天内一句话也说不出，甚至发言也困难。有时闭关——若干周内不许出门一步。一迈步就会浑身打颤，手脚瘫软。因此古人所说“还虚九年”是存在主动和被动之区别的。

余曾经收录一个弟子，慧根良深，在培练元神的初级阶段成天都在信息界中打交道，并且具备很好的预测功能，什么事只要问他，其所答均能百言百验，预测的时间长短正在呈延长的趋势，为人所求甚众。一天练功中睡着了，当其恍惚之中想睁眼却难以睁开，此时人的四肢和全身就象不听使唤样，一动不能动，仿佛中看到有一只布口袋正对着他的百会穴在收集一种白色气状的物体，当口袋收走后他就恢复了行动，可是预测功能却从此没有了。

询之于吾，吾告之曰：此袋即谓后天袋，专集取人的后天精华用，只要见到此袋者，功能态就必然有个变化，重上德者，其功能会自返愈强。

重下德者，则终身难望其送回也。

功能的使用在现代社会是严格受到限制的。

上德为天所用则无往不成，为己所用不免坠于小环境而难明天理，难入于道。

壬申年澳星发射，曾经有位气功师预言故障的位置和准确的升空时间，都得到了支持而获得巨大成功，享誉内外，名利双收。

同是这位气功师，当他再于癸酉年八月预言二千年奥运会举办权所归国家时，事实却让那些过分信任特异功能预测性的人大失所望。

因为很多人不明天理，个人感情，集体感情，民族感情，那些都还不是大道。有形的人为冲动干扰了无形的上德之举，其结果只能是“失道寡助”，所以修行一定要搞清心、性、行之间的关系，在上德中悟道，则仙位可证。

第七章五神玄机论

第一节 人与天应

天有五贼，见之者昌，五贼在心，施行于天。

从论述五神的实质来说，五神的来源莫不与心有关。

心是五脏中最最重要的一个脏田。生命之火的根就在心中。

心主神明，这里的神明，既体现了各种思维活动的表现，也体现了人体与宇宙的相应关系。

太阳系的金木水火土各大行星总在围绕太阳旋转，人体各种藏器也在心脏输出的能量中运行。

天有五贼，五贼在心，人有五神，权柄在天。合于道者则施行于天，叛于道者则火发必克，天生天杀、天之理也。

第二节 人由天生

五神中首要的是元神。

元神是人体生命遗传中最重要的组成部分之一。

以遗传的角度来看，人体本来就存在阴阳两种遗传体系在起作用。这也是符合于朴素的辩证思想和阴阳学说的，有阳就必然有阴。

人禀父精母血而生其生，这些都是可以用常规仪器测定到的物质。这是阳性的一面。阴性的一面就是人的元性所携带的第二套遗传系统。

元性是在人体离开母体后七十二小时左右，才由多维空间通过天门（百会）进入婴儿体内的。元性为初生乾阳当一判为二，支持人的无形生命与可见的有形有质的生命相对而成为阴阳的整体。

元性化作阴阳一对分居于两处支持生命的隐态活动。其阳性的称之为元精，元精下注入肾脏而主命阳入水），即父母为乾坤二卦相合，元精之阳爻入坤卦而生坎卦。其阴性之元神，上注入心而主神虑（阴入火），即元神为阴爻而入乾卦生成离卦。

由于元性的注入并一分为二，人体生命方能正常的进入运转。

元神之所以不能立即主宰而且今后也不能轻易主宰人体，主要是因为其能量的增加和成长还依赖于元精的发展。

所谓水涨船高，就是指元神在得到生命之元气滋长时，其识神也在走从无到有，由小至大的过程，并且明显地居于阳性的位置，作为六阳之首的大脑，元神代表的是潜意识，识神则是浅表意识了。

因此，在金丹大道的修炼中，尽管元神炼成，金丹在握。其识神（心）在去魔增慧，体悟大道，明心见性的过程中仍然是一个长期而又艰巨的任务。五神由心而生，可见心能釜底抽薪。

心能生五神，亦可妨五神，所以要制心、调心、炼心。心不但要主动地去积德累功，而且要在一定程度上被动地去与天道适应。

人的五神：圣神、元神、阴神、阳神、玉神，要修全，方能应五贼之数，缺一不可，缺任何一神，天之五气则不能应之于形，所盗则不平衡，性命双修则不能趋于真境。人要想不在五行，则在阴阳两方面均应充实在五行，方能合道而超出五行不平衡造成的约束。不在五行中是一种修道的实质境地。金丹大道是完成这个境地的技术手段。

第三节 金丹与《西游记》

通过十几年的气功潮，很多人已经明白小说《西游记》不是专门用来陶冶性情的艺术品，而是涉及到金丹大道的上乘之作。至于说作者吴敬梓当年是否想到这一点并将其注于《西游记》一书中，余不想从文字中去考证这个问题。从根本上揭穿《西游记》一书的创作初衷和由来也留到《修德通真论》的下部深入。在此只谈一下主要人物和事物的代表含义及其特性，以说明金丹修炼的概貌。

“金丹”者，“经担”也，师父们在传道时惯用谐音考验我们的悟性，实

际上谐音也代表了事物必然联系的内在关节。

“三藏”者，三生万物之造化真机，得此“金丹”则能夺天地之造化，“宇宙即在乎手，万化即生乎身矣”。然而真金是要深藏不露的，不藏则为众矢之的。故曰：“人知其神之神，不知其不神之所以神也”，方为炼神人的真实所持。违背了这一点，天之必遗，道之不信。

“西游”者，西有金，因西方属金，“释氏教人修极乐，只缘极乐是金方。”修真人万事先执中，其妙也在中间，皆取中土生金之说。

“九九八十一难”，事有定数，人有机缘。历尽磨难方能“大器晚成”，苦不为苦方至假中成真。恩生于害方明死者生之根。我以不奇欺圣方知道隐而无名。

孙悟空乃是元神的化名，是太乙真气的代称。“借卵化猴完大道，假他名姓配丹成”，没有元神金丹则无药可生。孙悟空具有降龙伏虎的本领，所以适应于擒龙虎而守鼎。孙悟空是忠诚、智勇的象征，故能委以重任。《西游记》首先就描写美猴王的长处，修炼金丹元神一定要前行。也就是性功在命功前，并且要完成元神的培炼。元神有长处，也就有短处，因为元神好动，携带信息多，魔根也就深，所以元神是燥气之根。当有物以制之，这就是唐僧口中的紧箍咒。

唐僧是代表了圣神，他是取经路上的师父，也是金丹修炼的中心，唐僧代表了一个修真人的慧根，主心，和园性，同时也是智慧的来源。

圣神是修炼出去的一种本性信号，其根基深尤如十世修行，其行之难见，见则能通过万物之源，所以修真人的圣神成功之后是很难露面的，一般都是元神在中间作传递导引。

猪八戒代表了阳神，他好动、易变是淫性之根，是人体修炼金丹的主要干扰源。

沙僧代表了阴神，他好静、易守也是干扰因素之一，因为阴神身上最易携带杂乱信息，人云亦云，没有什么主心。

白龙马象征着玉神，马是唐僧的坐骑，既不说话也不参与斗争，却能将唐僧的肉眼凡胎托送到西方极乐，他的存在正好弥补了唐僧的不足。玉神相对于圣神，也说明其性质与圣神相反。所以当看到圣神时其模样相同，所炼的方法却相反。

这五个形象看来好象都不是一家之人，为何可以用来譬喻一人之金丹修为。这一点从人的两套遗传系统可以解释。后天遗传中，生身父母原本不是一家，因婚姻而聚而有其身，先天遗传中，元性中的元精和元神原来也不是一家，是因为在人身形成出生后由师父（隐功）揉合在一起而置于体内的。这种合和带有定数性，并非偶然。

四大假合的肉身绝大部分都是由时空中的各种物质被人采集到后生化而成的。所以说五神不是一家，却是一家生，心要往一家想、力要往一处使，则能共渡难关、共成正果。五神终究各有果位，却都是重返大道，无生无灭，这就是金丹正道的仙妙之处。

五神为性功之成就，也是命功之根本，若不是唐僧五人一心，如何能取回真经？“若解更能修大药，顿超无漏作真人。”为的就是要达到真金作房屋，善（三）藏真如性。至此则功成圆满，立跻圣位。

吾传圣祖妙法五乘于书后，当应五神之数，宣五贼之机，夺五气之蕴，超五行于阴，传五音于形，无非是至简至朴的阴阳相胜，使各位学子昭昭而进象则吾愿足矣！！各人福缘自己修，圣祖大为在心头，君子得之躬生法，不轨乱心殃同谋。

神修心法篇

引子

谈到神在修行中的作用和位置，历代苦行勤修希望至道者多如牛毛，然而成就者却凤毛麟角，其主要原因就是不能认识和把握住神的位置和作用。致使无意中放任自流或者执着有形，以致形神相克，无形中就耗蚀尽了成仙的本钱，更何况机不可失，失不再来。一错过机会，悔是无及的。

何谓神？阴阳不测谓之神。天地的显露和收藏之精华，而能为人得到并可以运用，其结果是异乎平常，所存在的大智大慧超乎识心，其感觉对于人来说莫可名言。当然，此处所说一般指的是人的元神。称之为元者，因为其特点是能生化无数。因为能够生化无数，自成一体，故其奇妙自为神异。元神靠的先天善地而成，隐藏于圣祖大德之下。你的元神若一跃出肉体，则喜不能伤，怒不能损，其原因不外乎禀于天地，造化众生。是我亦非我，只待本性判明。

道家一直都认为人体本来就是一个小天地，也有四时五行诸神，并认为体内的神与体外天地之精华是相类相通的。因此说“为善亦神自知之，为恶亦神自知之，非为他神，实乃身中神也”。

如果再说细一点，人体的每一个细胞也是自成一个小天地的，每一个细胞也是人体和宇宙的全息反应。正因为存在这个反应，才使人至于背道，因为人的心不可能化成无数个心去观无数个细胞。也因为存在这个反应，才能使人得道。存在反应就存在一个连通的渠道，忘我存虚，抱元守一者就是志其一道而生亿万之道的妙法。

若单纯谈神修，那就成了无本之源了。

第八章 神修在修行中的位置

第一节 精、气、神再论

精气神古人谓之三宝，并以此作为修炼内丹的药物。人身三宝，并以此作为修炼内丹的药物，人身之三宝缺一不可。有神无精，那是无源之水终将枯竭，有精无神，即是臭皮瓢一具。

1、精

精，古人云：“夫精，生之本也，苙于肾。”“其精不是交感精，乃是玉皇口中涎。”不是交感精修行至纯者都好理解，何物又称之为玉皇口中涎？

精藏于肾者，其根在下，口中涎者，口在上水逆行而上至玉池方才能成其甘露。甘露的形成首先要依赖的是“心虚至神凝，神凝则气聚，气聚则精生”。此精一生练功人首先的感觉是满口生香，津如泉涌，其甘如蜜，其爽如露。至此者则还丹下手有望。否则无此经历而妄想丹熟，那就是：“犹将水火煮空档”。

至于肾水的逆水行舟，靠的不是识心的吸、提、捉、闭，也不是依靠活子时的抽返，而是在恍恍惚惚，杳杳冥冥中的动转中自动生成。其所以为上药者，因其自生。肾水（元精）居下而上行非其自生动，皆因得道之由。道由德而显，因此无上德则不足以取得丹母。大药修之有易难，亦知由我亦由天。若非积行施阴德，动有群魔作障缘。

2、气

什么是气？这气并非呼吸之气，“乃知却是太素烟。”因此我们在处理气的概念上应该若即若离。太追求实了就成了呼吸之气，太虚了又让人难以捉摸。因此对气的认识定义关系到哲学观和方法论。

《公羊传·解诂》说：“元者，气也，无形以起，有形以分，造化天地，天地之始也。”这里指的气，当然是元气、真气。元气既是万物之本，也是联系有形

和无形的桥梁，也是神和精之间联系纽带。“聚散氤氲成变化，即将元妙等闲论。”

世界上万事万物皆有气，气不仅存在于有生命和物质中，而且存在于无生命的物质中。作为一个炼功有素的人，只要其天目一开，万物之气莫不历历在目，只是初具这种状态时一看就耗去体内大量真气，究其根源，不外乎阴阳相采，内外交融方能见真的缘故。

万物有气这个观点现代科学不易接受。因为现代科学将气的划分越来越细，况且都是在有形中间进行。无形的空间无法涉足，因此使无形的事物的物质性在西方哲学认识论中一直归于唯心论的范畴。

用气这个词来概括修炼强身的行为，正好说明气功这种运动的出现，必然导致人们经过实践重新认识我们民族的哲学精华于所谓糟粕之中。并将彻底改变对物质世界的看法，创立新的哲学观和方法论，使古今的文明精华能携手共存，促进我国两个文明建设的发展。

无和有之间的生化过程是依赖于真气运动的。

这个运动过程一旦被我们掌握，我们即是道中人了，真气无所不在，无处不在。气充实于物质中，气也充实于物质相互关系中，相互作用中，我们不识庐山真面目，只缘身在此山中。在此要想掌握其中玄机，不但要在认识方法上更新，而且必须身体力行历尽磨难地去实践。

3、神

神对于一个常人来说，她是人体生命活动的总体现。神藏于心。吾在道内班教材中略有论述。作为气功和丹功的修炼者，最难以认识的唯有其神。因为神藏于心，动则为神，无为之动为元神，有为之动为欲神。在此想说的是有为之欲神的根在心。而不是说欲神的形成位置在心。

由于有了欲神这个阳性位置的干扰，致使七情六欲常驻欲神之位而首（阳）居其表（阳）。凡心由此而生，元神由此而减，性命由此而终，仙道之望由此而灭。

因此置欲神于阴位（无为），是炼功之首务。

然而古往今来，修仙炼丹之书籍所载丹母之一的神一直都不见明示，最常见的代名词也有二十多种，例如：离、甲、日魂、青娥、真汞、火龙等等不一而足，颇费猜疑。吾今得仙师圣祖恩准，掷繁文褥节，泄天地之机枢于此，望天下有缘者善待！！

“其神即非思虑神，可与元始相比肩？”此处所说的上药三品中的神，绝非思虑之神已经昭然。然而“可与元始相比肩”的比喻就当费一番周折才可澄清。元始者，太极之初可称，混沌初开可称一元复始亦可称。我们就抓住一元复始为根而溯其源。生命的形成靠的是父精母血，生命的本生靠的却是先天之元性。此元性前可见鸿蒙，今可见肉身。与元始齐肩者，喻其年代久远，其根深德全之故。劝君穷取生身处，返本还元是药王。

人之幼小时，所行所思无有分别。特别是七岁之前的少儿，混蒙一片，他们的活动是依赖大脑深层的系统支持的，因为他们的大脑皮层还没有被识心所覆。在此时其潜意识相当活跃。人所望返朴归真者，从自己和童年状态中去寻找是唯一可行的办法。

人尽管形体在衰老，童年旺盛状态的记忆还是存在的。而且这存储在人体细胞中的年青信号不但是这一辈子的，而且是宇宙间众生年青信息的共存。

因此当你在存想（或称意守）自己七岁之前的自己童年时，其实质就是使自己进入当时年少时的混蒙状态，由此而调动你的元性，发挥你潜意识所积蓄的能量与体外高智慧的信号（师父的信息）相谐和，由此调出你的元神。所以在今天

这个时代状态下炼丹功，首当明理，其次才能得法。明理者非明师不能导引，非圣祖之暗示则不能见上药之神。

元性二物，阴阳共存，世人只知其一，不晓其有二。其一者，现在我的元性，阳也。其二者，过去我的元性异位者。阴也。在《天人合一金光法》中，天机之数尽泄其中。从中吾深感真机逆耳，假言惑众。人所眷恋者，有形之本也。因此显头露尾，中间数面镜是吾苦心之作，仙缘份定者自会一见即灵生。

在丹功修炼中，真种神、精为丹母，真气为真种之用。若无真气为形，则其丹有藏器而无骨、肉皮也。

可是精、气、神三宝谁为主，谁是宾？尽管它们皆具同等的重要性，然而内丹修炼一直都只能以炼神为主，自筑基至还虚，都由神主宰。因此对于修道的人来说，若想了却生死，出有入无，那只存在一个先后顺序的重要性，这就是神气精，神为纲，精为目。纲举则目张。神的先行性不解决，命（精）的一切调整是完成不了的。有时甚至连起码的治病强身的目的都达不到。

世人炼功好讲究先通小周天，炼形在前，炼神若有若无。这也是丹功中的大碍。炼神（无形）要常有（阳位），炼形（有形）要常无（阴位），如此方能显其阴阳置反的状态，由此才能得到无形的帮助。在炼功的实践中，若是炼神在先，灵动一出现只要没有主观上的干扰，同时此人的德性很深，小周天的通畅无阻只是数日之内的事情。过去说小周天通了之后能“隔墙见针”，意指身上的诸神得到了外真气的滋养补充能量很高。都已经树欲静而风不止了，有意无意之间可以看到一些常人看不到的东西或出现一些其他功能。这也可以作为一个初炼气功的人进入了炼气高潮后的一种检验。这个过程作为三宝的聚集一定要时间短，见效快，处理果断，放眼未来。否则一眷恋功名，或依“做好事可以长功”的利他利己之管论，金丹的火候会以依此而葬送，做大好事、积大功德的前途也会毁于眼前。

第九章 尊师重道论

第一节 非明师之教不能得真传

道家修神炼丹术最重师传。所以尽管《道藏》洋洋千万言，看起来好象无有不成功的修行者，纵观青史，得其真谛者真可谓凤毛麟角。

究其根本，难得阴阳相合者为终也！书者，阳性之精练也。受其阳不得其阴，终会因阳性漂浮不定而难生根。其阴者，修行过来人也即是写书人的内在感觉也。说不出来和不好说是两种绝然不同的事情。

说不出来是因为过程太微妙，是一种潜在的物与人的交流。其过程属阴性的一面，你不处于相同的状态你就无法把握。

《江南子·道应训》里有一段桓公和木匠轮扁的对话，把这个意思说得最为清楚：

轮扁：“您所读的是什么书？”

桓公：“是圣人的书。”

轮扁：“那个圣人在什么地方？”

桓公：“已经死了。”

轮扁：“那么，您所读的只是圣人的糟粕罢了。”

桓公：“我在读书，你一个木匠竟敢讥讽我，你说得出理由来，还则罢了，如若不然，我可要你的命！”

轮扁：“是的，我有理由。拿我造轮子的例子来作一个说明，斧头挥动得太快了则感到很苦，而且砍不进去，挥动得太慢了则感到轻松，又做得不够完好。要挥动得不快不慢，得心应手，那才是至妙的境地。但这种境地，我无法传给我的儿子，我的儿子也无法从我这里学到。所以我现在七十岁了，还要亲自造轮。圣人所说的话一样，事实真象说不出来，已被圣人带到坟墓里去了，所剩下的只是一些糟粕罢了。”

轮扁这段话的意思是说：真正的精华的事物，语言文字是无法表达的。反其推论，可以用语言文字表达的，那就不能代表所描述事物的全部精华。因此圣祖师回：“道可道，非常道；名可名，非常名。”也是这样一个道理，因此圣祖师只教人们无为、无我、无欲、居下、退后、清虚、自然…为的就是让人们在这样的修为引导下进入一种把握宇宙事物全貌的状态。这种进入的方法俗称之为德。因此说修德是一门技术性很强的工作。进入这一种状态的目的地是道。

不好说，是因为天机难泄。前辈们的丹经书籍大都象言假义从不明说，一则是人心不古，二则是时代的局限性。作为第一点原因，后文中的阐述会交叉地涉及到。第二点作一简单的解释。

历史在前进、事物在变。世界上也没有不变的事物。修神炼丹术同样也不例外。过去中国人受传统文化的熏陶和影响，都很注重内在性情的修养，特别是修行人更是很敏感于潜在运动的存在，只要稍加点化就易入道。然而阴阳的运转总是相反才相生的。你注重于隐性的事物，出现在眼前的却是明显的事物。反之则亦然。因此看起来那么多导入入道的著作似乎只要钻进去了就能大道在握。实际却相反。

现代人被外在的物欲所牵制影响离内在的修为之路越来越远，却又出现了气功的热潮中百家争鸣、百花齐放的空前局面，这在历史上是前所未有的，也说明尽管在社会生活中，人的识神和元神的分离越明显，其潜在思维对道的了解欲望就越高。这也是相反相生。

因此诚心向道的诸位赤子应当从这矛盾百出的一段话中找出你自己真正的位置来。

吾不提倡法古，因为那不是这个时代的全方位适应。我们需要做的是让糟粕向精华方面的转化。圣祖曾经说过：“吾传五千言今成糟粕，然糟粕亦能化养众生。读通五千言者，正果，大器，贵、福寿、德（得）分五等。”《抱朴子 ?? 勤

求》中说：“夫人坐受精神于天地，后禀气血于父母，然不得明师告之以度世之道，则无由免死。”真正的明师在你禀气血于父母之前就已经在引导你的元性或元神。你来到天地之间以后，师父又得循循善诱，立信于命中。到你初涉道门也离不开师尊的苦心安置，特别是阴阳两个空间的传授更是耗尽师尊的精力，我们若不尊师重道，真是天理难容。

以上这一段话只是余修行中所看到的圣祖师在培养一个普通弟子过程的高度缩写。各位同仁当你进入一定的境界后，你也会看到你的师父是怎样培养你的。

第二节 尊师重道的真正涵义

修道炼丹首当先要从炼神下手，这主要是因为要符合道的运转原则。先无后有，道无形，而身为有形。无形属阴有形为阳，反之则道动之。以我有形之身顺从无形之阴。最基础的就是从自己的无形之神修起。

修行的人一开始接触的功法都是有为功法，作为手握一块敲门的砖来说，有为功法是必不可少的，进了道门之后还需不需要这块砖，完全要看你的实际修道的进展需要。

因此刚入门修道者，当善待已学之法门，悟透其本源法理、精诚致一，自然开窍。

还没有学过任何门径功法的人，当精选一内外兼修、性命双顾、阴阳顺逆的功法加以悟通后自然得法。例如，《玄灵气功初级教材》中介绍的“静坐通灵法”和“聚灵法”（即采光聚气法）就是较好的内外兼修的功法。实质上这两种功法若是在悟性高的学者手中一定会将二者揉为一体，自然会生出无限奇妙。据吾预感，仅万分之一的学员能如此去想去做。其主要原因，不外乎机缘和悟性。

练功修道就是要反朴归真，如果不在有形的功法中发现无形的苗头，就证明

你对接触的第一种功法没有悟出其中真谛来。

我这里只说悟不说练，练是有为有形的运动，悟才是无为无形之源，只有悟才能生出无限的灵感、灵动、灵机、灵活、灵玄来。

对一门功法能做到如同掌股之上的宠物了，你就能做到返朴。返朴，你越是直接地参悟任何一门功法的实质，你越能感到其本质的相互和简捷，你若能摒弃糟粕而保存精华，那么你就归真在望。因为任何功法的源本都是来自于道。这是至简至朴的。

在气功的高层次中看待所有功法，他们的目标是殊途同归，万法归宗的，那就是尊师重道忘我无为。因此《周易·系辞下》曰：“天下同归而殊涂，一致而百虑。”为了一个目标，走着不同的路而已，只不过这个目标不在人生之路的前端，而是在我们身后。因为“人”总是背“道”而驰的。不向后则不足以为道，吾在后文《玉真通解》将评叙这个道理。

修行人如果长期眷恋于有形功法的研究和修为，就如同少儿们玩耍沙器一般，垒成的玩具尽管逼真可爱，却总不是真，一旦沙器中的水份减少，不可避免地要坍塌。这水份就如同人的精神，身体就象一堆沙，本质上是经不起一玩的。（沙器：儿时用沙堆成各式玩具状，如房子，用具等等）

各位会问：“你所说的该如何下手，何法可循？”将忘我无为意思变通发挥一下这就成了以下几句：

以神行实

以形入空。

缘由天空，

福由自省。

没有练过功或练过一般的‘气’功却未接触过玄信号的人，他们是分不清虚

和实的关系的，总以为实和虚的位置关系固定不变，将虚我当作实我来紧握。即把有限感觉的色身看得太实，总以为所见所闻都为实，无形中就在施放自己的精、神，到头来结果是神蚀精尽。

练过功有一定玄意识基础的人却难以分清事物的形和名。对前人载于史册或流传于世的一切无形或有形的功法或事物强之以名。须知名是有时代的思维烙印的。用过去了的思维结果来形容和展示现在的问题，特别是内功的高层次问题，其结果不是落于窠臼就是怀疑和抛弃。

落子窠臼是指迷而信之不能自拔；怀疑和抛弃则是全盘地加以否定。这些方法作为一个修道者都不可取。

形有无形与有形，名有真名与假名。若是有心去较真，如堕五里云雾中。唯有以无为清静我本心，管他无形有形，有名无名，我均于无中来，不在有中求，则灵感自然生于本心，很多事情会灵动自悟的。

以神行实，说的是以下意识来处理实际问题。有时这下意识有内有时在外，吾指的是练功有一定基础之人的内外。我们只消收集身体和周围环境发生的效益和信息来检验其实际。特别注意不要产生要求见其于无形中的本心（想法）。

以形入空。当本心一清静，身体这个形自然处在空待灵生的境地。这象一张白纸你可以在上面画最美的画。高功师傅怎样给你加功和强的信息都不会出任何意外，你的形中已经无‘意’了，怎么又会生出‘外’来？

缘由天定。任何事物的运动和存在都是有定数的。就是随机性最大的人的思维活动在内也是有定数的。我们的每一个想法也都有定数。

我们自己周围出现的人、事、物与自己的发现与否和其中的联系决非偶然。过去称之为缘份。修道的人特别要重视周围所发生的一切，从其阴阳变化中看对

我的修道具具有何种暗示。其外的举手投足，其内的变境虚幻都是发现缘份的地方。

“天之道不争而善胜，不言而善应，不召而自来，禅然而善谋。天网恢恢，疏而不失。”不失其报恶，也不失其报喜。在修道中的因果也是天道的使然。

世界上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。有是就必然生非，有恩就少不了有怨相伴。要想有德性就得‘公平’，要想生福就得本心自省，要想保福就得本行少说话。人不但要明白自己的缺点，还要明白自己的弱点，为的就是明心见性。

过去有一种练神的功法中叫做“九玄转功”，其基本方法就是默想练功的道友数位，化作明镜数面，从中以观我形，三年一度，共需设九度，这镜子均由天定而生，由自己的神按层次排定，随本心的修为高低照见自形。三九共需二十七年，不到一定时机，师傅的考验的需要，和人生返朴归真，返老还童都需要与长成近似对等的时空之原因。确实不能达到质变。

第三节 神的修炼一般分为三个阶段

- 1、信号训练阶段
- 2、意识训练阶段
- 3、真虚训练阶段

1、信息训练阶段

当处在信号训练阶段时，要使人的头脑经受得住各种信号的刺激而不动心。道高一尺，魔高一丈。你即使不动心。魔象也会来干扰你。你静下来了，定力使你身上的阳性的一面归于阴的位置，那么阴性一面的存在（过去和历史活动信号的存储在大脑和身体各部分和记录）就会向其相反即阳的位置运动，这就是静极生动的道理。因此这个‘动’里面有良性的，也有恶性的。我们需要保持良性的部分。有时还需要利用良性的部分。象《玄灵气功初级教材》中介绍的灵动现

象就是利用之一。

然而初期训练阶段魔意识所化成的假信息特别多，还经常夹杂在幻觉、幻视和幻听中，因此有筛选信息说，很多人因此入魔不入道，原因不外乎德性修炼不深，德不明大‘义’。

2、 意识训练阶段

当进入意识训练阶段时，最高的要求是达到“空”。但是人的魔意识是非常顽固的，因为人的生活基本活动就是魔意识的温床。只要人活着，他就存在魔意识。因此魔意识（魔心）是不会轻易地退出历史舞台的。只不过需要改变的是主角和配角的位置。

在这里披露的道家未见经传的神修之法，其特点就是人的神修出在先，她们反过来再调节人的意识结构，重新导演人生这一曲戏。这种调节和经过自我的训练会产生一种非常微弱的源于大脑的意识——真意识。这个真意识并不是体外真神所携带的意识。这种真意识的出现才是人大彻大悟的前奏。

修真如果真能做到四神（阴、阳、元、圣四神）出窍之后，在一段时‘机’内是要受到禁制之苦的。修出去的神对人肉身的形体和识神的调节有的是强制性的。只能由神来调节你，不给你任何机会调节她，因而，调节的方法很灵活多样包括说服、说教、劝导、引诱、幻景、强制等等。这也是一种无为大法的关键之处。

很多人在练功时进入了这个阶段后可能受不了这一定程度的强制，不懂得顺其自然地去应对而前功尽弃。需要说明的是在有为法的修炼中，也是经典中最常见的克服魔意识的方法，就是用一种强制性的人为之苦消磨魔意识，例如枯燥难耐的双盘（金盘）调形，在一定的角度说的确是起到了抑制魔意识的作用。这种有为法用在练功的初级阶段就容易耗磨人的第八意识以上的意识体——圣神，而将其所扼死在大脑深层，这是因为用主观意念（识神）控制大脑本身的和谐过程，

就象揠苗助长一样，好心却易办坏事，使得圣神得不到解脱的缘故。因此，历史上有为法的修炼成就从未超出过中之界。属于“人元丹法”修为至多能在上神道中徘徊，难以证得仙道之果。

3、真虚训练阶段

真虚训练阶段是练神还虚的最高层次。这个过程要使修出去的圣神向十二意识运动，甚至要超越以达到宇宙空的境地。

到了真虚阶段，几乎连意识都不存在了。到了真虚阶段，用一句形象的古代丹功术语来说叫做“意明心动”。处于身外的神他们已经在道中，他们能洞查一切变化、转化、运动，一有消息就会通知本心。本心只有反射性地活动，一动肉身的周围就必然会有人受益，就会有效应。心想事成可谓如此。

以上说的信号、意识、真虚三个训练阶段说出了人生的修道过程有一个“假、幻、空、真的顺序，不要轻易地否定哪一个环节的必然性、实在性。

有人会问，这无为之法如此无为怎么又能知道我修道的程度如何？我在有为法中学到的法术无为法中出现的各种特异功能何时才能运用？总的说来，这一切的想法都还是离不开一个“我”字。

我们要知道。在一切冥冥之中除了自己的元神在调节外，元神上面还有圣神在指挥，圣神上面还有授业的师尊——道的化身在运筹。

因此，我们修道者不能忘了寻找自己的根——尊师重道：

这是我们修道的唯一而且是真实可行的捷径。只有尊师重道，才能得到高层次意识信号——师傅诸神的调节和能量供给。你的所学法术才可能行之有效，你的功能才会得心应手。当然这里所说的“师”，是广义的师。万物可能就是师，众人一定就是师。

很多人在修行的过程中对师傅这个问题不理解，使得练功停滞不前。徘徊不定。

真人不露像，露像不真人。特别在神修这个领域，真正引你上路，教你功夫，给你功力的并不一定就是你想得到的人物，你只有靠你的悟性才会发现他的踪迹。

因此有言曾说道：“神奇卓异非至人，至人只是常。”这些对于高功夫师父的概括都还是外在的描述，经历告诉我其神奇足以与《封神榜》中的奇异相提，且只有过之而无不及。因此象《西游记》和《搜神记》中所记载的故事很多都是从一个侧面反映功夫界的情况，只要我们深入地勤修不辍，尊师重道，了解和运用其奥妙并不难。

历史上曾经有一个一气化三清之说，修道的人为的就是要证得三清。

何为三清？玉清、上清、太清。前文实际上已经涉及到三清，那就是玉清为玉神，上清为元神，太清为圣神。三清的实质是处于三个不同的空间层次的神。

作为把这个称呼改成“清”，我们可以信口开河，但是作为处于各维空间的神，他们的修为和劳作要化很长很长的时间，他们在暗中所积累的功德并不被人们所理解，他们的眼泪会流成象大海一样。

我们能够用肉眼看到的一切变化不定的神奇人物那可能就是师父的玉神的作为。传统中所说的聚而显形，散则成气，说的就是玉神的功用。

我们能够在特异态下观察到了信息或者说整体形象以及象做功一类的能量输出大都是元神在做功。

至于说到圣神，就是我们通常知道的真神，还没有从哪一部典籍中查到能够

对其（圣神）作出详细的记载和描述。原因之一是因为其物理位置太高，超出了人们的想象范畴；之二是她代表了人最高的最统一的，最完整的，最合谐的意识系统，一旦修道的人修出了圣神。这个人就具备了至高无上的智慧源泉，因而人的一切都在其控制之内。只有她调控你，不允许你了解她。

三清之中的太清所携带的能量太大，修得高的师尊，每一位的能量就象一颗恒星，你接近他是会被“溶化”掉的。就象我们人类对太阳的研究一样，可望而不可及。而人类却无时无刻不在接受她的恩泽。

按人类的时间计算，玉清是每十二年分化一次，而上清元神却无时无刻不在分神化气，其速度不亚于细胞的分裂速度。需要的前提就是——尊师重道，顺其自然。

你想想如果有一位祖师他掌握了天地人造化之契机，历代显现于众生，这位祖师他该是谁？历代的修行者与他有什么关连？如果说其分化出来的万亿元神置于万物之中，众生之内，我们的修行又该怎样修？

分神化气的结果就是众生皆具佛性。练隐功的人最大的特点就是“分神化气，无所不在”。

众生皆具佛性，我即是佛，佛即是我，我是我，佛是佛。历代修道有成者，谁能离开其性？谁又不舍个性？因此修行中做到以万物为师，以众人为师，不是文义的泛指和漫谈，而是在涉及到具体的行为时万物可能就是师尊的化身，众人可能就是师尊的分形。这就是道的无所不在。无所不能为。

局限于一门一派、一教一法、终不是上德所有，依此下去，不要说得道，就连悟道也不可能。

所谓悟道，就是在你的日常行走坐卧中，偶有所“德”，将你身边的一切微

妙的变化与道的运转结合，产生奇妙的效应。

人在有形中学师得法，人在无形中悟道方可谓积德。做点好事，发点施舍，尽力慈善，修桥补路，可谓积德，但那只是种因报果之德而已，并非自己的正果，实际只是他人施报之物，不得长久，要得果就收采自己培养种植之正果。

第十章 “神”的概念与实际

第一节 何谓神？

何谓神？这个问题古人的论点太多，一一引来既耗费各位读者的精神，同时也会使大家不能从复杂的古人论述中回到自己的炼功实践中来。因此在此只想谈谈修出来的一种见地。

神可谓万物所载，亦可谓思虑之精。

实质上神也是一种物质或称高度升华的物质。

中国字在被我们的祖先所创造的时候，就受到一种高智慧信号的暗示。古人有苍颉造字的传说予以神化，尽管造字本身是一种民族特征意识的结晶，但是从中国民族文化的发展结果看，中华民族的文字不仅具备极好的象形性，而且与我国的传统文明具备高度的和谐与统一。

在一定程度上来说，我们的文字实质上也是一种超前文明的记载。

“神”字，我们将其拆开来看。左边为一个“礻”旁。就好似为一个事物穿了件衣裳。不拆就不得见其本质。右边的“申”旁，补上一个“石”旁就成了“砵”字，“砵”我们不难证明它的物质性，对人体既是有利可以入药也是有害可以成

毒，其性质介于金属和非金属之间。这些特征如果象征地用来形容内丹功中的“神”在一定程度上来说是恰当的。古代方士的“丹”的冶炼中都有砒的痕迹，很多人吃了后中毒殒命，说明其物是有毒的。因此从古到今对于神的修炼是讳莫如深的。从字面上来看都是在谈主观上修为，实质上是借此喻彼。

“神”字在此应理解为一种特殊的物质，穿上了衣饰，使我们还不能睹其全貌，但是其物质性是唯物的，而不是古人的一种捏造。

大家可能笑此种解释未免太牵强附会。实际上还有一个比喻在后作为佐证。

古代的丹经书中一直都很广泛地引用铅和汞代表炼丹的大药，结果使历代数不清的修真之人误入了烧炼之门。造成中毒而殒命是一种遗憾，但是作为促进了世界化学科学发展倒是一种历史的一种现实。

长期的修行实践使得现代修真人因借鉴而不致去烧铅炼汞。而且知道铅汞代表的是人体内的一些物质——元精、元神。但是此三宝的具体修炼过程又一直被人误解。大家都知道“时人要识真铅汞，不是凡砂及水银”，然而很多学子却又忽视“见之不可用，用之不可见”的妙处。真铅汞（精气神）你见到了那是缘份，在这个缘份的基础上心动而用之，“忧君分薄难消”，此物至神至圣，最恶反客为主。我与他孰主孰宾？既然尊他为“元”神，当然是他为先我为后。他为主我为宾。世人泥于卦象而望飞升的也占不小的比例，可以不夸张地说，依卦寻谱而成功的人是找不到的。“三”已能生万物，动辨不清，更何况包容万象的“八”乎！

学习古人的东西不能默守成规，不能依他人的谱修“我”的真，只能而且唯有“得意忘言”方为上着。“言者所以在意”，说话的人转弯抹角谈了很多，用八卦、四象、两仪来说明位置和时空。用乌龟、龙、虎、金木、黄白、铅汞来喻其象，并非古人不愿说清实质或者说不清实质，完全是因为古人传法向来只言其意。一真而生阴阳两种结果这就是天理！古人据其两仪之一则不失为“道”。因此今人有得意而忘言者，有得言而望意者。前者抱其阴，后者拥其阳。阴者不变也，

阳者浮动也，故“君子得之固躬，小人得之轻命。”所以读古人之言而得其象（功态中看到的一种定象）由于有了象的体验就会感到再多的言语都是多余的（忘言），这个时候的下意识是非常明白的，你尊重他，他就会主引进入金丹大道，（这时方能称之得意）。

由上所述中华民族的字不但在三维世界有其定义，就是在超过三维空间的世界中有其特定的内涵。有些虚空中的物质不好强之名谁，只好以另意代之，因此就有了铅汞这些代用名词。

其原因唯有身临其境或者说神临其地，自然会明白其中之玄。这种阴阳所造成的界赘也只能由诸君自己打破。在此也只能言其意而不能传其实。因为这个实只是余一个人修出来的‘实’，并不能概括以后大家所有的炼功经历。言实者非实也，实质就变成了虚。

第二节 神修的下手之处

精是人的后天之本，那么“神”就是人的先天之本了。

“精、神”这个调整的读音顺序，正好反应了现代科学领域用实验性的方法认识人的顺序，颠倒这个词的读音顺序：“神精”一听就让人感到不正常。世人就是用正常和不正常来判断人的，因此很多人就是当面错过了仙师的点化。正常的道貌岸然不能保证你不上当受骗，不正常的乞怜跛拐并非不能给你带来福音。吾年青时云游天下，数次遇仙师点化没有一次是“正常”的，往往是初见是不正常（或正常），回头一想又是正常（或不正常）的了，圣人显像也是符合阴阳含玄之理的。

人总是在“正常”的生老病死中走向终结。很少有人从不正常中悟出修真了道的坦途来……

因此吾说“神精”的读音并不中恶，其含意正好高度概括了我们人靠自我的本能认识人与自然的存在及内在联系和结构的顺序。

吾在此只是想利用汉文字之间的微妙内在联系来阐明自己的看法，并非是劝大家为颠而学颠。

神精病，是人们称谓那些不正常举动的口头用词。炼功入魔的人不正常之处与此类似。因此炼功人对于魔是非常敏感的。就象喝醉了酒的人总不承认自己醉了一样，对炼功中出现的不正常的举动和现象不去悟出个所以然来，因此醉过酒的人还会再醉。任何事物就是这样，你越是回避它，证明你肯定了它，作越是正面去待它，实质效应就是回避了它。

例如炼功的人有一种“附体”的现象，大部分人一遇到此种情况就在思想上极力去排斥，想各种办法和请各种有功能的人士帮助驱魔。而不从本心是否清静上去寻找根源。致使魔的信息越驱越深，若能以明心上下功夫去处理这种事情，正面对待它：“我到底有怎样一颗心？魔为什么与其这么亲近？”自知者明，一颗光明磊落的心本身就具备一种自镜（净）的能量，我总是站在“我亦非我”的位置上去认识自己，既可以自知，亦可以他心知。因此正确地对待炼功中出现的不正常现象，不但能培养出自己的敏感（出一些功能等）来，而且是帮助自己明心见性的极好机会和历验。

因此在一定的程度上说某种不正常的举动可能正好顺应了先天元神认识方法的运动。因而炼高级要从修心入手，以炼神为先是一条必经之路。心藏神，元神和识神在心中互为表里，互为阴阳，修好了识神，元神自然再现，修好了心，神也就“自然”丰满。

吾在书中不得不用“功法”并依仙师之意立下一些功法来，实在是吾苦衷。因为谈到高级功是没有定法可言的，“一切有为法，如梦幻泡影。”但是古人又说过：“始于有作人难见，及至无为众始知，但见无为为要妙，岂知有作是根基。”

所以有为之法是为了达到无为妙境而作的，这就象幼儿园的孩子们所玩的各种游戏一样。游戏的各种方法并不是目的。目的是诱发孩子们的智慧陶冶他们的个性。因此世上流行的各种功法只可以作为导引和诱发智慧和潜能的手段，而不是修道的终身拐杖。

我们修真的目的是修成正道。要达到这个目的，只有使自我溶于自然，与自然保持高度的和谐与统一。吾在此所指的自然是具有人格化的自然，吾称修炼成真的历代仙师溶于宇宙间后，无为而为之即是师尊。有句名言叫做“万物为师”，既然“万皆有气”，那么与真一之气相通的话，万物就必然是师了。只要你崇敬自然，忘我于无有，你就会从万事万物中得到师尊的顺利接引，并且时刻都会有信号指明你的修真道路。

至于忘我于无有，纯属是修德的境地，留待《玉真通解》有关章节再谈。

第十一章 神修中的一句话

神修中的真传一句话：“尊师悟道灵性通”。

神修丹法在功法万类中，在已经澎湃兴起的明的和暗的气功热潮中，是唯一涉及到五神并驾合修，性命双及的莫测之法。

吾在《道家内功与法术研究》中曾因自发动功的问题答学者时介绍过神修丹法的初级概念，因为历史上的记载本身就少，加上历代典籍所传丹法修习中始终避而不谈神的高境界在炼丹过程中的作用和操作机理，使得无数学子在炼丹过程中总以为是以识神调控采药、抽添和冶炼过程，轻则十颠九疯，重则殒命黄泉，到头还以为自己不得法门。实不知是错认本心当本性，命中还少半辟天。

即使有极少数缘份极佳、慧根颇深的人，他在外界的调理的基础上炼成了肉身内的一粒丹。也顶多只能入一个上神道，证不得仙道，求不得正果。

因为众炼家知道，万物莫有不分阴阳的。炼丹有得者也不例外。肉身之丹者，有形之物，阳也；身外之身有形无质的诸神者，阴也。阳有丹而阴没有丹非合道之数，非证（正）果之源。

因此吾曾说道：“上士道炼神，神作丹法是很好的一种炼神法门，愿各位同道善待之。”因众多原因，吾当时不便详述。现禀承圣祖师训，独立此一说，一则应众道友盛意之邀，二则为立志修道的众生聚宴桌端上一盘“人参果”，吃不吃随缘而定。三则也算吾了此一段法缘。如果说各位有缘一读此书者，能够在翻完此书后对其修行之路能重新再想一遍，我将在此暗中合什称善了。

古人云：“假传万卷书，真传一句话”。多少炼功赤子穷精竭神，搜书稽籍。特别是近十几年的气功热潮，使得人们对未知世界关心的热情越来越高涨，气功进入了低潮，求知却永远是高潮。然而能够真传一句话却真不容易。因为人的识神并非是能兼顾阴阳的主宰，它是元神的对立面，所谓“假言”者被其捧若明珠，“真言”者却视作粪土，这也附合阴阳的变化。因此在修行炼功的道路上不能以识神的好恶来定接收对象的良莠。

良骏败于拙御，智士衰于暗世。

良马因为驾御者的拙劣而失败，素质好的修行者却因为被识神造成的盲目而迷路。

吾所传给众位修道者的一句话是：“尊师悟道灵性通。”修行路上，“身与名难两济，功与神鲜亦全，支离其德者，苦而必安，用以适世者，乐而多危。”（《抱朴子·博喻》）。德不可不重，身、功、德用以适世，可以给修行者带来快乐和兴奋，却同时也给人带来危及性命的结果。

尊师是一个承先启后的首要条件。

尊师不是要你去给师父做饭烧火以尽孝心，端茶送水以尽师徒之情。而是要让你立道心，去深一步地理解道的运动。师父就是道，所有修出去了的高功师父都代表了道的存在和运动。

很多人认为一天能对着太上老君的圣像磕几个头就是尽了道心，多上几柱香就是尽了敬意，实际上恰恰相反。师父是最反对人家给他烧香磕头的。因为烧香磕头是道士和尚们的功课，作为一个修行者，首要的是以道心求真心，以真心获得真种子。下真种子经过勤修不辍而获得自己的正果。

一个人不在自己身上求得真心，而去拜佛求道，如同在乞求施舍一样，永远难得证悟自己的正果，了悟大道。对于尊师问题上只知求师恩赐的弟子。如同胸无大志、心眼不明的弟子难以和师父同步一样，是很难得到师父真正加持和提携的。因为没有“真心”的弟子，师父加的功再多，也只是孤阴寡阳的赞助，难以在阴阳归一上合于道性。

“我即是佛”是一种求得真心的境地。不是一种自信的单纯说教。

炼功的初始阶段我们靠重德、有德、守德而取得了进道的成绩，师父给我们加了功。使我们的身心都有了极大的变化，但是要想得道，首先就需要“上德不德”的修为，无为是主观上的无以为之，但是却要负阳抱阴。作一个旁观者的主观上更要保持高度的灵性状态，要做到此点就只有悟道。

炼功者不悟道，如同修真而不求真心。元神所修得来的能量如果没有悟道的灵性相通来配合，元神迟早也会被累死。因为人体是元神的房舍，这个房舍的主人只允许存在一个。多一个主人管理就不是正道。忘我无为的根本作用就在此。

灵通，灵圣，灵台，灵性，这四种境地最终都要回归到灵性这个真我上来。有了灵性，师即是我，佛亦是我，仙也由我去做。所以灵性的作用就象一位明师，有了灵性，修真不难，得道亦不难。

很多学道之人宁愿穷毕生之精力去求法而不愿意返求自己的灵性，使得法无定法的变化搞得无所适从，最终还是会一无所获。

例如，有的炼功人听老师说辟谷是消除阴籍过程，就盲目地去追求辟谷，以此想达到逃脱轮回，这就不是真我所为。因为真我是不受人暗示和引导的，他是超前智慧的先峰，他会安排肉身在最适应的状态下辟谷和调节能量平衡，这才叫无为之举。更何况辟谷是自然出现的状态下方为正常，如果说有饥饿感而为了完成一个过程坚持不食，有的人甚至饿昏死过去，这就不是大德者所为之法。也没有听说一个人几餐饭不吃，他的灵魂就只上天堂而不用下地狱的事情。要是那样，天堂就该尽是饿死鬼了。

下不下地狱，关键还是有没有“真我”，不炼金丹不见本性的人，离仙道相去甚远。还得在性命双修的基础上有一点真正的收获，仍然要以灵通、灵圣、灵台、灵性上一步一步地修来。来不得半点虚伪和浮躁，在阴阳和一为道上也来不得丝毫的偏颇。所以“尊师悟道灵性通”这个问题上最怕的是尊师了。师不为师，众人为师，真正的师父是无所不在的，他利用每一个出现在你身边的人来考验你，那就不象张道陵十试王升，汉钟离十验吕洞宾那样简单的故事可以借鉴了。没有悟性生于真心，求得灵性通达大道（师）是难上加难。

第十二章 五神简论

第一节 原则

对于山人在此谈到的神，作为一个修真者，你若想减少你修真道上的障碍，那你就只能知其然，而不能知其所以然。并劝君将此作为一条原则把握，否则你的功就难以炼下去。

修行混俗且和光

园即圆兮方即方

显晦逆从人莫测

教人争得见行藏

物分五行，神分五种，丹生其中，仙佛无宗。阴神，阳神，元神，玉神，圣神，下面逐一介绍。

第二节 阴神悔出

阴神——以气功的角度去运用遗传学的观点来说明阴神的问题，阴神代表的就是母系遗传中的部分信息。阴本身主静，其性质是储存性。阴神本身所携带的能量较低，但是当其迁出体外时，他能提供给人体的宇宙真气那是非人为吸提采炼能相比的。因为阴神居内，处外时则处于阳位，由于属性相反，阳性的真气就被其大量吸附带回到体内来。相反则相存。这些过程的完成不是靠人的主观意识的调动。而是靠一种法使人进入一种状态后达到采气补元的目的。

当练功人的慧眼睁开时，你的肉身和气功态中可以看得见阴神的颜色是趋于灰兰色的。初期阶段很难看到光，只是一个影子或形似自己。一般的情况之下阴神出入的路径是在身体前方，就象整个前身脱下来一个影子一样。

元神还在体内时，阴神是绝对服从下意识调遣的。当元神练出身体之后，阴神将服从体外元神的指挥。由于阴神能采采拮到大量的真气，因而初练功时首先能够自动出壳的是阴神。“阴阳先后乘”可谓如此。阴在“先”出是处在阳的时空，“先”属阳时，因此自然会得到道的暗助。反之则道动之。

另外，由于阴神的存储特性，因此阳神也携带着练功人身体上的一些疾病信号。阴神的迁出，将疾病信号在体外与真气作了一定的置换，所以阴神的迁出是

练功初期调整人的身体平衡而臻健康的必由之路。阴神能将致病的信息因素带到虚空之中，而这些信息因素是人致病的内因，大家都知道每个人均生活在各种细菌的包围之中却大部分人健康自在，其原因就是健康人体内的阴性物质（肉眼看不到）面没有病信号与细菌的运动信号共振。

怎样才能使阴神出壳呢？这是每一个练功人所应该掌握的基本方法。也是法术上抵御御万邪的根本大法这就是悔过迁善法。

当然悔过和迁善是两个不同的方法。悔过是使人的诸神所累所缚得到解脱而至虚空。迁善则是继续提高诸神的能量，使其能常居道乡，常明己心是一种方法。明己者，自知心在何处想，行在如何做。

悔过：

古人云：“未至真空，阴神也难出”。何谓真空？当你心空及致无碍时，就是真空。当你心中为往事所累时，则不能使其得到解脱。消除所累唯有悔过一法。

悔过其实质就是向后看自己的一生所经历过的的事情并对其中违背“道德”的事情予以定性。人的识心是活动的，属阳性。当其产生在现时空时，证明识神已经获得了定数的能量和机缘。向没有发生的时空（未来）运动，所获得的能量就耗散。向已经发生过的时空（过去）运动，则是在寻找相反的物质和相反的位置形成阴阳成对。过去做的错事、坏事、歹念，这些都是处在阴性位置（过去）的相反物质（相比较于求道的规范）。就象一盒录音带录下来的错误信号只有重新输进一截正确的信号予以替换该错误的部分才能使这盘录音带取得完整一样，现在的阳性意识场回忆过去所做的错事，明白了过去的错误之处，实质上就是确定了其性质而给予了置换。这种置换的结果是“德的自生。阴神由此取得阳性（现在的识神之思虑）意识的补充而活动性增强。加上外来意识能量（暗示、导引、诱发等）——显态和隐态的师傅的帮助，你的阴孽就会由于你的悔过而消失殆尽，阴神调出体外就是很自然的结果了。

阴阳的云层碰到一起会产生出雷电来，生物的阴阳相合能产生新的生命来，人的意识的阴阳相交能给人带来性、命的新生。因此很多世人患疾求医而不能断其疾根，一旦能悔过迁善其所患之病则不治而愈。其理不外乎药只能治病，而不能疗（了）心。心乃藏神之处，膏肓尚且难以施药，而况心中所隐乎！《黄庭内景经》务成子曰：“魄为阴神”，古语曾云：“魂望生，魄望死”。由此可知，阴神为魄并非望死，而是为罪孽所累死。绝其所累和除其所累，则魂魄得以相交而生元神，则去仙不远矣。

读此有学子一定会问：“我如果没有开天目，看不到出阴神的经过，我怎么能知道自己的阴神是否出壳呢？”这个很容易判断。“阳为灵觉虚玄，阴为梦想颠倒”，若一个练内功的人他做的梦不再象平常人那样是颠倒反复的，（好的预示坏的结果，坏梦结果是好的）那他的阴神一定处在阳性的位置或者处在非常活跃的时期。

阴神善御慧眼，因此当你空及无碍并把自己置于一个无事系心的境界时你对未来之事会非常敏感。只可惜这种敏感的出现无连续性，非常分散地出现这也是阴神的特性所致。

很多神汉及神婆类的人修的是阴神。他们具备一定的眼功，能替人查病因查原因，却并不能帮助求治者在不动用法来的情况下根除，原因之一是阴神的能量很低，只能借助于法术解决问题。第二个原因是阴神主静，非运动性的物质组成。但是阴神却能客观地反映隐态与显态世界的联系。

阴神的存储特性也容易给人造成很多幻觉。出阴神的练功人凭功能看到的各种景象和境，就象一个人睡觉所做的梦一样，是很难达到全真境地的。因为阴神在外，它造成的信息场还会影响到周围，使周围的人接受到信号的暗示和同步而产生相同的幻境，这一阶段很容易使人掉到宗教迷信的泥潭不能自拔，大家尤其要注意突破假幻，立足真空。

迁善——随时的善念：

迁善是使我们修真者的思想和行为往修道所要求的道德规范上去想去做。迁善是提高自身修为的过程。但是作为随时的善念，那范围就相当广大了。定境、观心、止念、反省、观想的五转玄功是随时的善念的五个重要环节。

吾对善念的定义如下：

无处不以道位天下，
无时不以上德对人间，
修行中以无为去生活，
做人至处下而无争。

人易随景而易其心。不易由反思而“德”其心。这是一个灵性的问题，也是人的本性问题，牡丹好孤芳自赏，公鸡好自鸣得意，狐狸好自作聪明，狡兔好穴住三窟，朽木好自怨自艾，人心向外，好完美至极。人如果把万物作镜子实质就是常备道心。道藏于至朴至简的万物万象中，而人却很少有留心与自己联系起来的，做到这一点，随时的善念就在其中了。

第三节 阳神激出

阳神——在人大脑的遗传系统的密码中，阳神所代表的是活动形的物质，因此阳神所携带的是父系遗传密码。在修炼出元神之前如果能够看得见阳神的运动过程，而且有时能与其对话，支配其完成有限的动作，比如说让其到较远的地方去采集真气，那将是一个炼丹的前兆。当然我指的这种机会也是在潜意识非常活跃下产生的。并非你时刻想如何都办得到。因为阳神不受识神的调配，只受元神驱使。

阳神为阳者，是因为它存在于阳性的物质中，主动。因此其能量是较高的。如果你想分辨出阴阳二神来，你只要看到的是红色而有光的自我之形那就是阳

神。而且有一个处于功态下特别的现象，当你命其到较远的气场很强的地方采气后，阳神在回到体内时其颜色光亮的程度较出去前一定有很大差别，也就是采气后能量增高。

阴阳是一个事物存在的两个对立面，孤阴不生，独阳不长。不存在单独生化的纯阴或纯阳之物，因此阴神和阳神都只能依身体修炼的顺序有限地存在于空中，并不能永久的停滞。纯阴和纯阳在真空中都不能分神化气。也不知是概念的区别还是实质的差别，历史上对于阳神和元神的概念一直都混而不清，各论己见。我在此并不想去考证古人怎么说，我只想依具体的修行实践结合师父所传下的功理（当然是口传心授），告诉当今一些鲜为人知的结果。

万物的生发都有一个顺序。

为什么是先出阴神而后出阳神？这也是符合自然生发的原则。天地未判之前为静而处阴，人生身之前抱元而守阴。按传统的阴阳学说判断先与后，则先为阳，后为阴，因此阴神在阳神之前先出壳，则形成反相。“反之，则道之动”。道动，主吉，万物相生，何况是区区人体之神。修行者首先要分辨而归类的应该是阴阳范畴。修炼的大内容我想有以下几点需要掌握。

1、 先性后命

师父曾告曰：“性命双修是根本。性者人之本，命者神之根，修性不修命则落于空茫，终致神无其根，如良种而乏沃土，终会种枯性竭。修命不修性者，弃本求末，功夫下得不少，却终难见人生真谛，饶君虽有百年数，寿夭穷通难预知。”

吾有一道友，修行数十年，丹功命法钻研得极有城府了。且能著书立说。唯欠性修之数，观其人红光满面，精神矍铄，非古稀之象，然而有一天，大祸加身而不预通，走路被汽车撞断肋骨数根，卧床数月，前功尽弃，究其根本，皆因性未明而神难预兆。此即光修命者则性为命累。故性命双修不能偏颇，又要辨明下手之先后。

见性者，命功的火候自在明心之中。不靠明心见性为基础，修丹功不是落于幻丹就是形成死丹。这是历史上很多事例证明过了的。然而死丹不死气，幻丹真可怜。

性为阴而命为阳，性修在前则得阳位为道所助。修行中不但是有形的东西是阴阳相合则生（有出路），还有时间、位置和性质交叉地交换这些无形的内容，方能称之为全方位地认识阴阳。因此古人说：“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。常道即斯为己用，真源反此有谁知？报言学道诸君子，不识阴阳莫乱为。”绿叶为阴先发则得阳气所倡，草木尚且如此，修道之人为何不常判阴阳而返求真源？

象先炼神后炼形，先炼阴而后炼阳，先以虚下手，而后落实到身体变化的实上来，先有意识的良性引导而后进行灵动修命的基础之功都属于这一类情况。

2、先中后督

这个问题特别要单独地提出来。先炼中脉而后炼督脉，这是道家几千年来难传之秘。所谓难传者，言者有心而听者无意也。

在传统的丹功修法中，将人体的躯干部划出了几条线称为内功线。这些线对内功修炼的关系至关重要。由于线多，谁主谁次，谁先谁后难以分清。掌握了主次轻重，总体上修炼金丹大法就有了一个精神所需，在修到关键性的时刻，我们的识神就不会再去干扰元神的运动，我作一个简单的介绍并予以解释。

黄庭线——从百会到会阴的一条线，叫黄庭线：黄庭线亦称为中脉，它是人体对称的中心。如果将人体看成是一个椭圆的球体的话，黄庭线就是轴心的一条直线。

印度的瑜伽功所说的中脉，以及道教有些门派流行说法的中脉基本上是一致的，都是将中脉理解为脊柱。在修行的高层次透视来源，此两者是有区别的。这

也可能是翻译者的实践经历影响造成了这个结果。

例如瑜珈称中脉为金刚脉、光跃如日，具有明五之威德。金刚脉内又有一脉称心识脉，心识脉内有一极细之管，称为梵净脉。

丹功实践的经历一直都很重视黄庭线的透视当修到三花聚顶之后，人体中线确实能五光具足，万法一身。因此看到的是一条两头尖中间粗的光柱，其色由外向里呈红、黄、绿、兰紫排列、光柱的中心则是一条既黑且明的亮线。说其黑是因为该线没有光可言，说“明”是因为这条线看得很清晰。这条线在人体的功能态中的能源走向作用原理上起到了决定的作用。因此我不能贸然将其说成就是督脉和脊柱。然而神修丹法之妙也全在此脉之先倡。

历史上金丹之道难成者，这种将中脉与脊柱的混而为一的理论也起了一定的阻碍作用。使得人们在命功上下了很大功夫，大部分人都知道小周天中的三关九窍。人心固守其外而从有形入手。一开始没有得到天地之真气补充就妄想气冲三关，还丹采药，结果是心不能守中，志不能精一。要想完成天人合一之大成，首先就得溶人体这一“开放的巨系统”于天地。而起步之功就在于守中和精一。巨大的能源（真气）在外。你只知意守外在的皮毛，那所得到的也就只是皮毛之补。很多人枯守下丹田而望真气运行，那也是守株待兔之弊，人的天门未开，你就是守上几十年，也只会顾此失彼。详细的功理和功法将专篇讨论。“天人合一金光法”的理妙玄通就在此中脉上挥洒尽演。

从玉枕穴到神目穴画一条连线就称为性线。因为这条线经过大脑左右半球的交界面，同时该线穿过了额叶区，而该区的功能正是大脑整个功能的管理和协调。因此性线对人的神修中的作用不容忽视。人刚出生时两眉间有缝隙，那个时间内的小孩是敏感的，因为靠的是元神的支配。后来随年龄增加长到一起。当你炼功时又得重新开启这个区域。先是将该区炼软，次则将该处练穿形成一个内外的通道。好象存在一个洞一样，应该与额头部位其他区域有区别。

脐下约一寸二至一寸五处，即俗谓“下丹田”部位相当于气海穴的位置，与尾闾关作条连线，称之为修命线。修命线贯穿了黄庭。而下黄庭正是人体的重心所在。此重心与地气之衔接关系最大，故古人曰：“久视于下丹田，则形长生。”处下之下黄庭，乃是先天真气所生之处，亦是元气屯聚海，多言数穷，不如守中，就像回转的球体，当你离开球心越远你所处的线速度也就越大，离心力也相应增加。你这时就要付出与之相应的向心力与之平衡，因此，在修习内功的入门初期一段时间内，要意守下黄庭，为的是尽量使自己处于球心，免除自身真气内运所产生的干扰因素。

因此，初涉丹功的学子，勿以文分辨而守下丹田。因为下丹田在历史上的位置说法太多。与其自我不如他（下意识）定。

由膻中到夹脊的一条连线称壮气线。过去此线所处之位为保气化神之点。气壮则神生。如何生神？古人又将该处喻为玄牝、祖气、黄庭等等。为了统一概念和集中注意力，我们还是将重点放在壮气线所穿过的黄庭中。

从脐（神阙）至命门的一条连线叫先天线。这条线的后端命门处有阴阳二门接通肾藏，当修炼到能判明此二门的位置时，生死之柄自然操握在手，返老还童更不在意外。当然这种判明是指在透视状态下看到的与心、肾、脑“三藏”的整体结构。

脐是人先天养形生形之根，也是人运化自然之真气的最大通道。涉其妙处，就连今天的医学也无法详知其作用机制。脐的运行精华尽藏于胞中，人一出世即断此通道而进入后天运行。因此练丹功至臻者其神门自开，为的是所育玉神的进出和真气的大周天循环。

故古人说：“金丹之秘在于一性一命而已。性者天也，常潜于顶；命者地也，常潜于脐。顶者性根也，脐者命蒂也”。因此脐的作用重新发挥是修命的目的。此处所说的作用并非指胎息之功，而是一种全自动的作用机器由脐而生。

然而打通脐至命门这条通道，并非儿戏也非人为，就是翻遍典籍也找不到现成的法门可寻。人生命的再造之机就在此一举，人能再生者，为其不自生方能奏效。“神门九道坎，坎坎鬼门关”。这一点毫不夸张。练得人死去活来，九死一生的机会不是师父亲自掌握和扶持，恐怕是壮士一去兮不复还。体嫌吾在此再提尊师重道的话题，师父的再造之恩永世都难以报尽。劝君及早重修德，圣恩普照玉光明。

在这一点上古代的修炼过来人也曾传下口诀，以志其幸。他们将脐号为死户，有诗为证：

须将死户为生户，

莫执生门号死门。

若会杀机明反覆，

始知害里却生恩。

至此由性生命，由命养性的一个大循环才算画了一个整园。

以上介绍的人身体中的几条线，都是围绕“先中后督”这个主题展开的。先修中脉（黄庭上至百会，下达会阴的一条线）是修真的下手原则。调动了人的真气与天地之真气相接之后，阳神的作用就在其中了。其次的过程自然是修通督脉，将脊髓的整个结构予以调整，这个过程如果在被动的情况下完成只需坐享其成，参进了识神的进退捉闭之举，非但无利，反而生害。无为之举在生活中提倡，练功态更是首先要遵守的。

除了“先中后督”这个原则外，还有诸如“先内后外”、“先骨后皮”都说明了练功的发生顺序和变化顺序。

“先内后外”是概指修炼过程中的意识注意点从内向外转移。比如，修有些功法，人们总是一开始就将注意力集中到透三关的目的上，有时似乎的确能得到一些感觉，但这种感觉就象一张无形的网将人体与外界的交换隔的只剩很小的空间，无形中也损害了成仙了道的大好前途。

“先骨后皮”。身体的实际情况在修炼中的变化是人首先接到的信号。例如疼痛感如果是从骨头开始的，那是好兆头。因为肾是主骨的，骨一疼，说明肾气充溢，能动命本。肾水走在前，是阴居阳位。这种交叉换位没有不生利的道理。由骨而筋，由筋而皮，再由皮而筋，由筋至骨地变化回去，人体的整个玉形的调整也完成了一个大的周期循环。这里，谈的都是原则和现象、过程，有一种方法是意识信号经常依循的，那就是“隔物传功”。师父在火候关键之时，总会给出一定的事物信号让你定在此事物上，一是传功，二是定性。传功是给你施加能量，定性是抑制修真者的魔意识随机增长。

第四节 元神炼出

1、元神是一个系统（意识）

元神——按现代心理学的术语来说，元神代表的是大脑皮层调节功能的总括。按传统的内功术语来说，元神是人生命活动的主宰。

元神是外丹的精华，元神不出，外丹无根。过去对于外丹的误解已使很多修真之士迷于歧途，寻草烧茅，避世修真。实际上历代的修道至圣都是身居闹市而成就大功德的。至于说到外丹为何物，吾将在《玉真通解》一文中再谈。此处只是想说，人体外的金丹的确是能修出来的。此丹非服食之丹，其冶炼之所不在体外，亦不在体内，而是在虚空的炉鼎之中。这个虚空当然是指超越三维物理空间的时空。

传统对于元神的论述极多。据历史之经验，觉得《道枢》中所云：“虚无生性，谓之元神”，这个观点较为切实。

虚者，是针对色相这个实而言。

虚亦非虚，实亦非实，若反向详实，则有内外。这个内外，指的是内丹和外丹。内丹是玉神修成的丹，外丹则是元神出壳之后在体外修出的一颗丹。

内外有丹方成阴阳，以至于合道，长生久视才能有虚（元神的丹）和实（玉身修出的丹）的物质基础。德心为引，德性为候，若能依此，终成大器。丹的修炼基础是离不开识心作为药引的。德性，在一定范围内说就是一个人的慧根了。根浅者，立志尚且都困难，更不要谈炼丹修道了。因此说德性是火候的关键。

万物都是具备能量的。只不过能量的级别大小不一。阴神和阳神的能量级别很有限。然而修炼出外丹的元神的能量却不能估量。因为元神与修德直接关联，德高无境，功能无量。当你的元神做的好事越多，积的德越广，元神在自然界所获得的信息支持也越多。做好事不求回报，那是一种精神境界，然而在道这个层次的关系却是能量守恒的。投桃报李，力不从心。当你的功德到达无心时。元神的分神化气才有可能做到永无止境。

元神在高维空间的分神化气是非常迅速的。当其分化越多，你所获得的能量和信息就越多。你将会感到环境效应所反映出来的能量级别越高。比方说由一粒糖的搬运过渡到一辆自行车、一部汽车的搬运。在带功中由一个人发生带功效应发展到一群人同时发生一种效应等等。不过这一切都不是色身上的识神这个自我能调控的。也不能由客慧——让别人来驾驭自我！要是客慧成不了正果，终无功德可言。

元神作功的后面还有一个更高层的信号系统控制。这个系统历史上评论绝少。因为评论者均是有为之为，无为之情景不可能全知。因而此系统鲜为人知不足为奇。

元神的后面除了控制系统的存在外，还有能量支持系统，这个支持系统能量

随各人的本性之根的不同而存在差别。一般这个能量支持系统都是由上古时代已经羽化过了的生物复苏而成。

历史能掌握此项分神化气的圣人只有老子一人。一气化三清是大家熟知的，然而人能熟知的永远是故事，如果三清之一来到我们眼前，我们一定会错认其为常人的。至人只是常，能从平常中见师父之道，那是一个普通人的无量之福，所以修行者当在日常中首先化生活之舟为道场，悟万象之变为道机，待众生如同师颜，求真法于无相。师父总是言：师不为师，众人为师。其所言所传也溶于道中，此即为真，谁自许自言为师者只可作吾之鉴，而非老子所言之真人也。

新时代的一切都在进化和创新。

古代先圣们创下的道理可以运用，但是过去的思想方法却不能直接引用。因为任何一种思想成果都具备时代性。因此说古人创造的修炼方法，特别是丹功的修炼方法在现代社会是不相宜的。

纵观中国十多年来的气功热潮，尽管是百花齐放，百家争鸣，在众多的功法中，不乏显现出仙圣们根据时代要求严格创新出来的各种新的丹功修炼法门。

我们知道道不但化生了万物，而且跨越了时空，包罗了万象。我们人类生存的一切机会无一不是道所赐予的。因此作为修道的我们，若不从我们看到的微小变化中感觉和把握住其中潜在的玄的契机，就无疑将会失去一次又一次的开悟机会。

元神从虚无中来，如果不是经过修炼而使其完整地回到虚无中去，那么一个普通人的元神就会在与识神所形成的对应面中逐渐地被消耗，直到消耗至尽而导致人的整体调节崩溃——死亡的到来。因为人的元神是大脑皮层调节功能的总括。

经过特殊修炼过元神的人情况就不一样。修炼元神的人是在元神旺盛时，或者经过各种修炼方法使其达到旺盛的程度，利用其从哪儿来再回到哪儿去的特性，再次地将其送回到虚空中去，当然这里所说的虚空指的是超过三维的物理空间。经过十多年气功热潮的宣传，各种气功文献中已经披露过不少人修至元神出窍的各种体验。这种体验与幻觉是绝然不同的两回事。

当然有的人会从各个角度去论证它的幻觉性。这也就象万物都有阴阳一样，有相信并愿意去亲自实验的人，也有坚持反对并抱住人的主观意识不放直至终省者。终省者，终结以后方能省悟者。人到了死后，人体中唯一只剩下阴神记录着人的各种信号，由于不再有人体和识神的干扰阴神从肉体回归到虚空中接受到阳性物质的滋养（体外为阳），阴神上储存的各种记录信号会全部地施放（生前干扰大，倒行逆施的人难以施放）。这种施放就象放电影一样，可以放过去的镜头，也可能是对将来的一样想法，说不定是当时当地的一种过程。

这些放电影似的信号对于死了的人是一种总结和回归，对于活着的人如果很敏感就会接收到部分或全部的信号。因为人死以后施放的信号是带有一定能量的。加上时空关系的问题，对于人来说延续的时间很长，因为这些信号是阴性的，具有相对的稳定（阴）性。不懂的人接受到了就以为是鬼怪。懂得的人当其接收到信号后可以将其全部还原在他的信号系统中，这就是人们常说的一一查信息。查其来龙去脉。

因此终省这一词的省字很有意思，省，少目也。少的不是肉眼，而是慧眼，不少就省（醒）了。

如果谈到事实证明元神来自于虚空的根据，我倒是知道有这样一件事可以作为参考。

一九五三年的夏天，甘肃省庆阳县板桥镇发生过一起借尸还魂的事情。

一位姓李的农民（当时已经四十多岁了）陪着儿子到庆阳来参加升学考试，回家后就病了。他整整有七天昏迷不醒。第七天下午这姓李的农民突然站起来了。但是他的言行却变成了另外一个人。原家里的人他一个也不认识了，而且说话的口音变成了河北人。他说他是河北易县人，1949年17岁时参加了县大队，解放后参加了抗美援朝。一九五三年在朝鲜被炮弹炸死。他的魂灵随着几万魂灵大军几经飘流到了陕甘宁老解放区。当他们来到庆阳县城后，一位部队首长对他说：小何呀，你以后姓你姥姥家的姓，就叫关何云吧。你去吧！说完推了他一把，于是他就借尸还了魂，使姓李的农民变成了关何云。因为涉及到家庭问题，造成的影响很大。于是事情发生后有关的各方面反复地进行了调查，当时的主要结论是，姓李的这位死者是土生土长最远也只到过庆阳县城的山区农民。姓何的这位战士确有其人。而且其经历跟他说的完全一样。关何云还魂后，经历了三反五反，大跃进，四清，文革均受过冲击，挨过批斗，也得过病。

一九七零年至一九七二年西北地区大旱，长庆油田派职工下乡支援抗旱，借此机会，长庆油田大约有一百多名职工先后访过这位关何云。

这里所说的这个故事是一个完整的史实。细节的矛盾上我们暂且不去追究他。故事在一定的方面可以使大家以正面认识我们的本质。父母生其身，只是形成了一个躯壳，没有外来的一点灵光（元神）作本，其身就会象睡着了一样。有了元神作阴（内因），才可以出现识神（外果）与其形成一对阴阳。至于阴阳二神，只能是母父遗传信号的携带者，而不能主宰人的运动生存。

元神与识神也是此消彼长、此长彼消的一对事物。当人的幼儿时期，识神初显，元神就相当饱满，成人以后识神完全了，元神就开始向衰亡走去。因此，人们修炼元神的最好机会是平衡时间内，元神与识神的平衡。这种平衡具备相当微妙的关系。

由此看来，人的生与死也是相对的。醒为生，睡为死（或说假死），有神存在于体为生，神逸出人体为死。按现代医学和心理学说的观点，姓李的农民的大

脑中的记忆和遗传的内容都是李姓的，为什么七天后却尸易其主，所言所思都是关何云的呢？这说明人体就象计算机的硬件系统一样，而人的元神就象计算机的软件。当更换了软件操作系统后，该硬件（即人体躯壳）所执行的就是关何云的软件了。我亦非我。有时自我从哪儿来，我到底是谁，如果从禅理上去辨，的确不容易搞清楚。这个问题如搞清楚了，那你就明心见性了。

在修元神的过程中，从以上分析可以看出修出元神是一项技术性很强的问题。人如果丢下肉身不顾那就叫做遁入空门。既要保证自己识神的清醒，又要保证元神来到体外。这就只有重新建立一对阴阳的关系。元神是过去的事物的来到。要换成现在的事物。过去属阴，现在属阳。在体内属阴逸出属阳。这样一交叉换位是关键。

2、 修炼出元神的技术性可能

作为道家文化的精髓，我想不但只是对道之理的各种阐述，那是可见可查可知的一部分，是属于阳的；其主要的则是属于阴的一部分，是包括技术性传承在内的修炼实践过程。万物负阴而抱阳，我们所能抱住的，是道之理。谁也不能保证自己靠谈先圣的书就一定能得道。因为修炼实践过程本身也是阴阳所构，先修得道的师父的口传心授是基础是阴的一面。自己修炼的过程把握是明显易知是阳的一面。因此我们如果走一条与万物之象相反的修行道路，明理但不执着于理，重修炼但以师导为主，那我们的技术性可能才会有把握。

未悟须凭言说，悟来言说皆非。

对于道的体悟，当你没有顿彻之前是离不开道理的说明的，说明的结果可能就是导你入暗。因为人的本心是背道而驰的。悟彻以后看待一切的说理，均有其缺陷的一面。“说”总不能空，“说”总只能入有形，有形的说教就象筏子度人过河，上了筏子不等于就到了目的地。这个筏子终究被遗弃此人方能超登彼岸，若一味乘筏浏览，守而不弃，终究会架不住风浪的来临而变利为害。

谈到修炼元神的技术可能，其根据主要是人身本体就是一个和谐的小宇宙开放巨系统，人体自身的阴阳全备，五行相生，唯一能打破这种和谐的因素就是人的本心，唯一能促进这种和谐升华的也是人的本心。这就象古人所说的：“本源自性佛齐修，迷悟岂拘先后”“悟则刹那成佛，迷则万劫流”。人本身具备佛性然而识心生垢，明镜蒙昏，见性者还当从识心下手修起。

这种和谐和升华就是利用人身具备的开放系统中的精华——诸神，通过一定的方法使其打通和维持与大的宇宙——天地间有一个永久的通道——外丹的形成。这个通道提供给人体的一个能量供给，比起常人来，修炼出通道的人就获得了取之不尽用之不竭的源泉，当然此处所说的“取”和“用”都不是本心所为，而是圣人所云“无为”之治。治的是整个人体有形的一面。现代练功人中出现自然“辟谷”就说明了这个问题。

人在修炼中出现的自然不想吃东西，但精神却越来越好，时间长的可达数年之久。经过科学实验记载证实的也有几百天的情况。这种不食而能生存下去的现象在医学上是解释不通的。因为医学对于人体能源的来龙去脉是封闭性的分析。而“辟谷”造成的结果却是开放性的。人是可以排开食物的渠道而直接从宇宙间获得能源的。

当然人为的“辟谷”与自然状态的“辟谷”有着本质的区别，后者尽管看起来是被动的，其实质却是主动的，因为领先的是自我潜在意识——神的作用；前者看起来是主动的，实质却容易导致人走到被动的一面去。因为人心对于整个身体的状态和其需要不可能全知无遗，顾此失彼就是被动的开始。“无为”治人体有形的一面是古人倡导的修炼方法。

第五节 圣神逸出圣神

如果说元神所代表的是整个大脑皮层的调节功能，那么圣神就是整个大脑细胞的和谐信号的精华了。这个和谐不是指舒适，也不是指一种共振状态，同样不是高能量的集合，而是一种存储于人身上历代德性及其这些德性与修行人德心与

德行和谐后的升华。圣神是一种人体携带智慧信号的系统。

圣神的出现将彻底改变人的功能态和生存状态。圣神这个系统的出现会伴随更新人的心、性、行。如果元神与其相伴，对人生和人体的调整有时是强制性的。圣神所要希望的人体是一个合道的结果。合道针对修炼人的自我感觉来说已是“我亦非我”了，唯有“我即是佛”、“佛即是我”。

由于圣神这个系统是人大脑细胞整体的精华，因此圣神的解脱很困难，通俗地说就象一宝物藏在大脑的深处，他与每一个神经细胞都紧密联系，没有全体细胞的和谐，你不是见不到端倪，就是投鼠忌器无从下手。

见不到他，可能是你魔心所障，此遮彼挡。无从下手，是因为人心的顾虑太多，既想做仙亦想做人图利享成。

另外还有一个重要的因素不容忽视，那就是先圣师尊的提携和接引是修出圣神的关键。因为人的佛性只具备一个根源，人得到这个根源才有可能涉足于仙道。圣神的修炼是人修仙的基本原素。就象《西游记》中的取经之道一样，取的经如果将其比喻成金丹大道。唐僧就代表了圣神的位置，没有唐僧则西行无根，圣神代表的是人不坏的性体虚灵。唐僧尽管性作具备，但命根未固，就象金禅只备空壳。唐僧必需有了三个徒弟和白龙马的扶持和维护，方能取回“经担”（金丹），而布“大乘教法”（大道之行）。然而唐僧的三个徒弟和白龙马没有一个是他自己收伏的，都是仰仗于观音之力。菩萨者，救苦真身，度人之尊。没有师尊的智慧和法力，一切都将流入魔道，只会沉沦。

圣神在“三家”相见之后，就会进入虚空修炼。这三家当然指的是人的阴神、阳神和元神。

一动而生阴阳，阴阳者气也。即所谓由理而生气，而气又寓于理中。有先天真乙之气方能生出三家，由三家相见之后而又能聚先天之气以成圣胎。圣胎的进

出，全赖此先天之气的运用。而后方能脱胎以成真人。

在体则为圣胎，逸出即成圣神。圣神善御佛眼，当其一成，人体的修炼即由有为进入无为境界，练功和用功的过程自动地进入一种全自动化阶段。不炼亦炼；不知道用功。周围却不断发生与自身联系密切的效应。真可谓佛光普照，当然这照耀的程度也是有区别的。有太阳那样的普照天下，也有烛光一般的独明一偶。

圣神的出入门户处在人大脑前额的神目穴处。这一穴位的深层大脑，正好是大脑的额叶区，现代医学生理学研究只知其功能在大脑的整系统中是最复杂、最高级，并且额叶与人的行为目的、动机、思维的关系极大。同时还注意到额叶在人类的进化中出现得最晚。不是出现得最晚，而是退化得最早。

额叶与人的行为目的、动机、思维的密切关系，医学上只是猜测到了，还没有找到切实的依据，这也只是猜到了阳的一面，还有阴的一面没有发现。因为人对大脑的研究一直都只是采取的条件反射的实验性方法，还没有吸取譬如象道家修行实验中所获得的一些结论，如果正视并且引进了一些人类在几千年的自身实验中所获得的一些有益结论，现代医学的发展将有一个突飞猛进的时代到来。就象现代医学在吸取中医药的成果一样，尽管现代医学没有搬用传统中药学的认识方法，但在药物的来源和治疗实践上，中药却给了现代医学起死回生的关键效果。否则人类将在化学合成药物的道路上越走越窄了。

额叶与大脑的整体关系是通过大脑的深层细胞传递完成的。这个问题我将在以后的专论中讲述。整个的修炼过程与大脑的关系那是一个非常复杂的问题。但是我们只要首先抓住“神”这个概念的实质不放，以后出现的现象用认识就容易解释和掌握了。

至于说到额叶在人类的进化中出现得最晚。那是现代医学与考古学在这个问题上的一个误解。因为这个问题直接涉及到人类的起源问题，人们一厢情愿地将自己的祖先硬与猴子扯在一起，那是因为考古学的发现是有历史性的，由此而产

生的人类进化结论是错是对也得由历史去证实。这个问题就象人类在认识埃及的金字塔一样，科学家总是坚持金字塔是存放木乃伊的墓穴的观点，可是今年埃及考古学的发掘一座金字塔时发现在塔的中心耸立着一座至今仍能点燃的火箭，此结果令科学家大为震惊。震惊是一个方面，反思则是另一个方面。修行的人的觉悟往往就是以每一件事的每一个环节上的反思得到的。

事物的发展是没有定论可言的。真正的迷信就来源于定论。不破则不立。人类就是在不停地破中方发展了自己。因此人类的起源问题的定论不定，尽管现在已经有人在试图涉及这个问题，但那些还不系统，还缺乏可以让科学家信服的依据。将来总会有人来完成这个历史任务的。

说现在是一个信息爆炸的时代。吾认为现在是一个即将归元的时代。万物的振动都已经接近了一个界限。看起来没有谐调的振动各行其事，实质上这种振动正在朝着同一个频率接近。一旦达到了这个频率。其结果不说大家也可能知道。练功实验过程使吾看清并且听到了这个万物的振动现象，而且知道了这个谐振的频率，当然这只是我利用现代词汇描述的认识经过。因为修行者要想长生久视，首先就要摆脱自我的振动，这个振动的来源就在大脑的皮层。就是常言所说的识心。这个摆脱内要靠智慧，外要靠能源。

这种能够摆脱自我向那个统一的谐振频率振动的基本保障就是要修炼出圣神来。

圣神是额叶区的精华，其生靠的是人的元气，元神，其成在额叶区即玄宫之中，其长在气海（下黄庭的虚空间），其运则超乎人能想象的空间。这就是古人所云：“见是何曾是是，闻非未必非非，往来诸用不相知，生死谁能碍你！”

传统的内功术语称额叶区为玄宫。谈到“宫”字在此倒有一解作为佐谈。“宫”字与我国的道家文化有密切的关系。“宫”字中的两个“口”，一是代表太极图中的阴阳二鱼，二是包含太极球的上四方之境和下四方之境；盖头代表的宇宙之界，

即有形与无形之界；盖头上的一点，说的是宇宙界外还有一颗丹；若将其合起来成“宫”字，它代表的是练道家功大成之人（神）的居所才被称之为宫。故道教立庙祠祖处多称之为“宫”，而佛教的区别则称其为殿。看起来这是道教和佛教在文化传统上的区别，实质上却反映了道家功与佛家功在实质上特点。

谈到智慧的获得，彻悟的来源，靠的是圣神所为。说到玄妙无穷，变化无方，万物所备，尽属元神之职。当玉神修成功之后，你就会发现圣神所表现出的形象永远是人生阳气最充沛的年龄形象。吾在此说的“你”的发现之“你”，难分你我他，自见谁是他（圣神）有言皆是谤，无心真归家。

当完成三花聚顶的修炼过程中，你在一段时间内会发现百会穴有一条通向空中的某一处。由于元神的异常活跃，元神要将真空中大量的能量带到体内来，于是就使人的百会穴区域在初级阶段骨质变软，有的甚至出现犹如婴儿般的囟门。有的囟门还能看到跳动。这个现象就称之为天门大开。论所开的程度，后囟门先软较前囟门先软要好，因为过去古语说过：“前囟属命，后门为性”。性动命亦从。当人炼到身涌鼻抽，大丹欲成时，你的整个头部的骨头如果事先没有经历过一次彻底地调整变化，那人是适应不了告成之日的巨大能量冲击的。因此说，如果一个练功人不是具备了生成大丹的身体条件，而又好象看到或感觉到自己有金丹先成的迹象，那很可能是一种虚而不实的幻境。过去称之为“幻丹”；当然幻亦不幻，幻有幻的奥妙。作为阴阳两方面来说，一阴一阳方为道。只备其一首先就要有心查心，洗心无心。有心查心者，练功修德还“空”了没有，有意识（心）地去查一查自始至终自己想了一些什么目的？洗心无心者，涤除所有的目的，还原到有如幼儿无心生存地状态中去。有意练功，无意成功。成功是无意中出现的，并非是人想成功的。就是意意练功，历史上也极大地被误解了。这个有意也是针对人的潜意识之意而言，相对于人的主观识神来说，这种“有意”永远是被动的。这个意是人的“神”发出来的一种信号在人的大脑中产生的一种思想活动。并不是人们根据书本上所讲的记忆下来的内容或者根据道听途说学到的一法一术。所以过去师父传弟子讲究口传心授，口传者，有形有音，有意，有为，属阳的一面，心授者，无形无相无法无意无为，属阴的一面。如此一阴一阳传给你的方为道。

得阴传明教者方为上品，古人只说不识阴阳莫乱为，是针对那个时代而言的，今天吾将此意译出望各位参详。

说到圣神逸出，是因为圣神的出现超过了一般人想象范畴。你就是眼功开得再好也不可能看到自己的圣神是怎样来到体外的，也就是只知道结果，而不知道过程。

如果说圣神是智慧的化身，元神就是能量的化身，圣神如果看成是主人，元神就成了圣神的仆人。圣神的飘逸潇洒，那是人返求的偶象。因此人都希望在特殊的功态中见到“真我”，实际上“真我”是不容易见到的，她等待的是你肉身的返朴归真。因此金丹一道中的明心见性，那是大丹修成以后的事（过程）。接下来的过程是边修心还要边修命。性命双修。前面谈到的阴神、阳神、元神、圣神都是修性的范畴。要想合道就要修心，就是人的魔意识之根的彻底铲除。修命则是修炼出人的另一个系统——玉神。

第六节 玉神脱出

五神中修炼最难受的当属玉神了。

一是时间经历长，反复次数多，二是需要人的心身并炼，既要伏魔心又要调身形。三是技术过程太复杂。记得在一本书中曾谈到过这样一个史实，吕洞宾在传教有为法的金丹修炼过程中。弟子三千殉生了八百，先辈们的精神可嘉，也说明了修道过程中的艰难。

1、时间经历长，反复次数多

修炼玉神即俗称为炼内丹的过程。内丹不是象外丹的修炼那样只是以人体的精华（精气神）药，内丹是以人的全身细胞的精华药，其目的是要调动全身整体的生命机能，使其生命的运转不再受主观思维的影响。过去说将在外，君命有所不受，说的是神练出在外，其体内的整体谐调性不一定就达到了百分之百，具

体的每件事情为君不一定能事事亲临决断。万事万物都是负阴而抱阳的。修命的思路也是依赖这条规律来行为的。将人体中每一个细胞赖以领先的阴面的精华练出身体，即修出一个身外之身，就达到了“外其身则身存”的结果，这个外其身的身就是玉神。

有了玉神，全身的细胞就同如影随形一样，其不受君命的任何可能性就受到了限制。有了圣神、元神、玉神这三清之成，治理人体这个庞大的国家那就正如同老子说过的“治大国若烹小鲜”。煎、炸、煮、烧炼，如弄掌中。

当然，这个治绝不是由四大假合的假我来治而是由至尊至宝的真我来治。何为“真我”，不可不明，不可不知。妄以假我为真我者，终究是以假治（致）假，终为假。若以真我“治”“我”者，一阴一阳道归真。

传统中的炼虚合道，还虚面壁得至少九年，说明在这个环节中时间的相当长。更何况若能悟透其面壁之理，人生面壁的时间又何止九年呢？人若能动之若静，行住坐卧自然与面壁无二了。这也可能就是道家炼丹术的精采所在。

“七返还丹在人”，还丹的目的是为了修命。七这个数字是借用了《河图》之说，用以代表修将出的神。神返人体炼丹成在内，成之故四“内丹”。

“去而复来，回旋不断曰返；先天失落，今又自外返内曰还”。这句话中古人讲得更清楚了。还丹并非一举成就，而是回旋不断，去而复来。去者，推陈去旧，复者，对征换新。

这里所说的去而复来，讲的实质上就是体外的“真我”在治这“假我”的循环过程。过去称回到体内主持日常事务的为值年元神，实质上并非值年一意，值年、值月、值日、值时，根据要求随时都能换新的元神。内丹成后，身体上的每一处细胞都是此呼彼应，自成一趣。那个时候的体外元神就会利用内丹这个通道与身体保持联系，其能量施放重点就集中到体外的做功积德上，此种德就是隐德、

玄德。例如某处即将要发生一起车祸，若按常人的想象挽救避免车祸的方法一定要某气功师亲临现场救助，其实不然，做这件好事的气功师只需其元神施放一种场能的信号。使即将发生车祸的司机的思维受到一点干扰或暗示，将车子的油门稍松或紧一点，祸事的结果就会因此得到改正。当然这个祸事的避免也要符合同一个道的运转规律，即定数的大小。施放场能也绝非气功师本身主观上去发什么功，而是性命系统的整体协调后有一个反馈信号回到主观（心）思想中就行了。

这种说法好象太玄了。对，这就是玄德的范畴。众玄之门为妙，唯一的区别是常人不屑于去关心和观察玄门之内的事，自然就不会产生妙不可言的认识了。

2、心身并炼

没有心身的整体和谐，要想达到天人合一的境界那是不可能的事。

这个时候的心是凡心，也就是常说的识神，主观意识。身也是普通的三维空间中有形有质的肉身。还丹是外其身的神对肉身的冶炼，然而识神却是其修炼内丹的最大阻碍。尽管这个时候识神所依赖的根已经被抽走，翻不起大浪它却不能回避环境给识神的干扰。特别是现代人，精彩的外面世界谁都愿意多看多体验一点。因此，现代人炼内功有其区别于古人的地方。

神对于魔意识的抑制基本上是采取引、断、抽、生、空的方法处理。我在此只作简要的介绍，复杂的人生要靠各人自己去体悟出来。

“引”：

潜意识的引导思维是非常强硬的。比方说无缘无故地头脑中一个观想看信号不退，不到你注意并且悟懂其含义这个信号就不消失。这是人的神（潜意识）在按人的思维规律引导你的识神进入一种习惯于道的模式。人靠主观训练而达到“引”的效果（有为法）需要数十年的训练。

“断”：

人在接受干扰和产生魔意识时，神可以利用他的能量象抹去录象带上的一截信号一样使你的意识流中断。你思维的重新搜索可能因为“断”的效应无法产生，或者是搜索不到，比如你看了一场电影，并且很即兴地进入了角色思维中，可是你一静下来，就不会象常人一样自然地回忆电影中的镜头，而是连一个场景也想不起来，甚至不会去想。这个时候如果反思就不要以为是自己的记忆力衰退了，那是因为外来的能量断掉了你的思维链。

“抽”：

万物都是有根的。思维也是这样，抽掉了赖以产生的根。这个思维结果就弱不经风，很容易改变。魔识也是这样，它有一个特定的根，这个根元神将其从元性中掘出来用真火烧掉后，魔识尽管还会源源不断地产生，但那都只是无根之草，无本之源，识神稍一端念，它就会灰飞烟灭。这也就是为什么要先修性后修命，先炼金丹。然后者是明心见性的原因之一。要能釜底抽薪。

“生”：

元神在消磨魔识时同样要在道中运转，道表现在有形有质的人身上就是要具备阴阳两仪，缺一则不足以为道。消是阴的一面，生则是阳的一面。生是一种循序渐进地替换。比如体外的神是不会让你长期枯守躯壳至空的，她会给你一些新的思维。当新的思维是主动产生的时候就是人们常说的“灵感”的产生。当是被动产生时就象自己在听自己讲故事一样，接受到的总是自己种得的正果。这主动和被动也是一对阴阳，缺一不可。

过去修炼丹功中有的人一味地强调在枯坐静定中种得正果，相对于现代来说，就是两仪中的平衡没有处理好。当然也不失其为一种法门。然而要想修炼出毫无定法可言的玉神来说，这种方法就不可能做到了。

“空”：

空，给你创造条件空，在很长的时间内使你的识神在一个小环境（例如闭关）

中按指定的范围和方法运动。久之，则形成一种模式，这种模式相对于外界的变化无方和干就不定来就是空无所扰了。空无一念理性抑制为空，毫无定境如幼儿的自由思维态也为空。这种空的概念对于人们的入世修行很有作用。“未炼还丹莫入山”，入山自然是求静了。不明白空的阴阳之道，就是身在山中，心也到不了真空境地。“志士若能修炼，何妨在市居朝”。在市居朝能修仙，修仙前提是外丹先成，先成的条件是仙师栽培，栽培的根本来源于德性的修为。

故仙师云：德性浅者立志都难。佛心不备何以修仙！觉悟至简至朴的道心，方是修仙的根本。

心身并炼中难以熬过是在凡心下修的是仙体。凡心即识神所持，常在入世修行人的身体上作出反应。修仙体那是非同一般的感受。要想与天地同寿，与日月同庚，不吃尽人间皮肉之苦，那不叫修仙那只是贪求享受。前文说过修命是返朴归真，非九死一生则不足以言返，人的生死鬼门关，你不去进出几回，你就识不得就生绝死的路径。吾曾将内丹修炼的感觉编成一首顺口溜：

骨裂筋断，肌皮打颤。
脐开神门，命门周全。
上身灌金，下肢注铅。
丹成气散，炉熄鼎掀。
福中有苦，苦中有甜。
不生不灭，气还自然。

3、技术过程复杂

内丹的修炼过程的复杂性自不待言。古人在谈到这个问题时，由于语言文字习惯和天机等等原因是将内丹与外丹的修炼合而为一的。今人若经过实践则很难以文字上将其区别。古人在谈采药炼铅汞的过程中讲的是圣婴（即圣神）的修炼过程，圣神完成后，元神才有可能进行外丹的修炼。然而一般的情况下是不可能炼成外丹的，因为外丹需根，此根非一般之根，乃是玄妙中的一种事物，这种

事物在中华文化史中起到了很大的作用。现在由于人们对其来龙去脉难以考证，只好先否定了。

因此古人所说的金丹是神和内丹一起同时叙说的。实质上，神在修出时的依赖有一颗丹，这是虚的一面，形在修炼时也要成一粒丹，这就是内丹，这是实的一面。内丹的冶炼一般要经过五八四十天的筑基备料期，八九七十二天的立鼎沸腾期。九九八十一天的锻炼和温养期。在近两百天的时间里，宇宙之真气不断地采到体内来与真精混合，循环地放松压缩，使整个的肉身气化作用机制得到提炼和充实及调整。

内丹修炼的路径要回到脊髓中，内丹修炼成功的结果是要打通人体与宇宙的真气的直接联系。也就是大周天的运转。大周天运转的路经有其特殊的地方。既不走十二经脉，也不循奇经八脉。而是由神门（脐）进入后走先天线到命门，随之沿脊髓上至玉枕，在玉枕处穿斜线到达百会（天门），玉枕与百会间要炼化出沟槽来。接着沿头骨内侧，在前额骨内走动直到鼻尖。一到鼻尖，则自发地抽鼻、身涌在前。至此，大丹告成。因此大周天的循环路线是一个“C”一样的符号，其形状就象一个人坐在那儿炼功的侧面像。大周天的循环是偕天地之气来完成小宇宙的过程。大家都知道现代出的几个特异功能者在完成大的搬运过程时会出现抽鼻子的现象，那就是在借，借的是能量。因此说特异功能的本质并非哪一个功能持有者具有超级能量，只是因为他沟通了与大宇宙的能量渠道。这个渠道的开和闭都是受到信息调控的。谁如果贪天功为己有，乱行无德，自然有比他更高能量的信号去封闭其通道。因此特异功能现象的出现既有其特殊性，也具备历史的特征性。

特殊性，是因为其现象暂时还不能为现代科学认识和理解，要想在社会中普遍得到承认和运用就要经历一次特殊的认识和修炼过程。

历史的特征性。特异功能古已有之，然而历史上一直将其视为邪法邪术，妖精鬼怪，难以登大雅之堂。唯有魔术一支作为一门艺术流传下来。从魔术特别是

一些秘传的魔术中我们仍然可以看到其与气功和特异功能的关系。由于只是供人观赏，遭到非难的可能性就很小了。象美国的魔术师卫·科波菲尔。当他在访问中国的演出讲话中就谈到魔术的真正故乡在中国。真正的魔术是要靠心授的。他曾经举了一个例子，以证实这个问题：在中国西藏某地拆迁一座庙宇时，发现一堵墙中有一个僵化了的年代很久的和尚，他说这个和尚很可能就是在练功时偶然发现了穿墙过壁的窍门。在试验时由于种种原因被保留在墙壁中出不来了。因此魔术师大卫在中国特此表演了穿越长城的大型魔术。在将近七千人纵目睽睽之下由墙的一侧穿透到另一侧，并且随身携带有电检测仪。其过程中唯一停止信号的是在他钻进城墙后到钻出城墙前他的心脏跳动。而且心脏跳动消失和出现是伴随他钻进和穿出逐渐减弱到无和逐渐恢复再现的。这个魔术，说其是魔术是名正言顺，言其为特异功能可能会贻笑大众。但是作为特异功能的存在确实有其历史的特征性。

师父怕教你。一是怕连累你，二是怕你累了他。过去的封建时代，特异功能和气功一直是受到约束和打击的对象，人们既怕又要反对，由于阴阳的关系原因，师父不愿你受到信号的伤害，怕连累你受苦。

一旦你经他教授有了功夫，你不代天布道会累师父，你有功有过亦会累师父，你倒行逆施更会累师父。因此师父一般不会轻易就传给你真功夫。他要考验你。三年九年或者更长的时间。“若言九载三年者，总是推延款日程”。推延日程磨的就是你的凡心、魔心、期待之心。

现在时代不同了，已进入了一个气功普及的时代，进入了百花齐放，百家争鸣气功时代，进入了科学化的气功时代，全国将近一亿人对气功的熟悉和修炼证明师父们对气功的传授也相应作了调整。各种特异现象也如雨后春笋般竞相出现。有人在著作中曾经担心特异功能的出现太多会形成道德规范的问题影响社会。甚至有人担心银行的大捆钞票会被特异功能者用搬运法搬走。我想这种担心是没有了解到特异功能的实质性。看起来特异功能的出现没有规律性，其实特能持有者的不自觉后面无一不被自觉于道的信号所控制。

第七节 脱胎换骨玉神成

玉神俗称肉神。既然是肉神，她就具备统领全身细胞精髓的职责。因此玉神实质上就是全身细胞全息集合体。要想让四大假合的肉身这个臭皮囊炼出至清至纯的玉神来，若非脱胎换骨，难道还能找出其它更能理解的方法吗？道家的性命双修以炼性寿命为宗，命的长久是道家提倡的一重要目标。道家乐生，重生，贵生，认为人生难得，今生不将此身度，待将何日度此身。因此修炼玉神是长生却死的根本法门。将全身肉体细胞的精华形成一个整体系统，置于形体之外，正如圣祖所云“外其身则身存”。这样形成的阴阳一对不同于圣神与元神形成的一对阴阳是属于无形无质，而是属于有形有质的相互作用和转换。只有这样一对阴阳的存在，有形有质的生命之体才能真正得到有机地调整、补充或更换，使其达到长寿却死的功效。

玉神是肉身这个可见物体的另一个存在。玉神的出现使得修道者的功态反映从玄妙到达奇妙的境地。身外有身，一直都是传奇中的一种超自然幻想，实际的功夫界的确存在这样的事情。经典中对其描述很多，其特点是“让你见时你见亦不见，不让你见时事物也在变”。你看到他时当时是辨不清是真他还是假他的，只有得到各种信息的反馈并将其串联和悟透后你才会发现其奇妙的踪迹。

如果再进行一次说文解字：玉神的玉可作如下的解：上一横代表人身阴性的物质，下一横则代表人身阳性的物质，过去将此阴阳两种物质的精华称之为铅汞。中间一横代表阴阳太极圈中间的一根弦，这一根弦正如圣祖所云：“智者衰，功者亡，两者中间隔堵墙”。此弦指的即为这一堵墙。三横中间一竖说的是人身体正中由百会至会阴连成的一条直线，此线是人的中脉，过去有称其为黄庭线或称黄道的，均指此线。因此南祖张伯端曰：“既驱二物归黄道，争得金丹不解生”。

玉字中的一点象征着驱真阳之气，真阴之精于黄道中炼就的一粒龙虎大丹。至于成就于黄道中的何处，各人素质不同玄牝之现亦位置各异，非口传或神授者不足以得根本之法。人体中脉在炼丹修行中所处的特殊位置，历来尽管为很多的

修行人所识破。然而成功者却殊少。究其原因，无外乎是在修行的炼丹术中始终都难辨阴阳，分不清内外，先后，“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。常道即斯为日用，真源反此有谁知？报言学道诸君子，不识阴阳莫乱为”。因此用一种或少数的固定模式（功法程序）去冶炼人身这个千奇百怪，千差万别的药种，能够炼成金丹的其成功的几率只能靠天赐其命了。

人的先天通道靠的是脐轮，人之有脐，如天之北辰，故脐名天枢，又名神阙。脐通何处尽管在现代医学解剖学中找不到答案，但它却能颐养人的先天躯体，说明脐通达人的五脏是真气的通道，而非普通的营养或排泄的渠道。

因此当玉神一成，你的脐轮就会被重新启用，还其先天，你就会持其通天之枢纽，使玉神和真气自由来往于体内外，因此脐轮又称之为神门。实质上指的就是先天之门户。返朴归真可谓如此。

修通了脐轮——神门，你的性命之间再无分别，因为与神门相对的正是人体的命门穴，相通之后性中有命，或者命中有性了，浑然一体，永无障碍，真空之元气则循此通道，颐养四肢，培滋五气。阙者，殿堂之意，神阙即是本命之神的安身之处，脐轮穴又名神阙也说明了混俗和光的非常之处。既是常人又别于常人，“显晦逆以人莫测，教人争得见行藏”。诸君会问，练功时出现胎息状是否就是神门已经打开了？非也。胎息者，本命之息，不是本命之神。前者有质无形，针尖大的孔亦可透过豆大的风，养神可矣。若想让有质有形的玉神出入非得此门洞开。但是古语说得好：“神门九道坎，坎坎鬼门关”。

因此古代的修丹经典中一直都将脐轮称之为死户。故《悟真篇》中曰：“须将死户为生户，莫执生门号死门。若会杀机明反覆，始知害里却生恩。”尽管打通此先天通道有一定的危险，然而长生久视之道的恩情非由此处不足以言生。所以没有多少次的生死往复，脱胎换骨，没有师父的亲自呵护，休说迈过这些门坎，就连门径恐怕都难找到。这也就是为什么要以尊师重道、修德立本为修行的捷径

的原因。

道家功在此体现性命双修法的境地不再只是本性的开悟和超脱，而且连本命这个被常人视作修行者的臭皮囊也不再有一丝一毫的糟粕可言了，终极定数都要随之化于无中，至此境地若没有玉神这个系统的支持，出有入无肯定是空话。

第十三章 “名”“实”浅说

很多特异功能者，以及一些神境方面炼的良好的气功师，还有一些宗教界的道士、活佛、巫婆神汉、仙姑等他们在特殊的思维状态中对一些超三维时空，和这些时空与常人的“世界”紧密联系的事物的理解和描述，用常人的知识判断可能是荒谬不可思议的。可是他们的描述的真实程度，正是与用常识判断觉得是荒谬的程度成反比的。你用知识的常识去判断其越是荒唐的地方，其真实的内涵中以说道出该事物的真谛越是丰富。

万事万物的真谛有阴阳。万物有名也就必然有实。很多人抱住阳性的一种名不放。须知一物可以有千万名。

阳性的事物是可变的浮动的。随着历史的变迁，这个名被其他的“名”所替代。

而这些是具备特殊思维的人，他们所获得的常人认为不成其为知识的“知识”，是事物阴性方面发现出来的“镜象”作用。其意义可能就是真谛所在。因为阴性的事物是不易变的、稳定的。你只要对准这面镜子找到与此“镜象”相合的“实”，你就是一个成功者。这镜中的“实”确实有，而且就围绕在你的周围，这就是道”。“无所不在是其特征”。

但是，现代的学者，包括有些在气功的研究和修炼上达到一定层次的“人”，对这些特殊思维的人的“理解”和“描述”，说成是违反了现代科学定理，内行

人却将他们说成是阳性知识的贫困者，说他们仅仅是阴性感性知识的富有者。

阳性知识和阴性知识孰为永久？将知识如此分类似乎不妥！单纯的分类就象先有理论而没有实践的知识一样。似乎很理解的东西，不一定就是把握了事物的某种运动规律。“知者不言，言者不知”，理论上讲的头头是道的人不一定所讲的就全部切合实际。

对阴性事物的规律掌握好了，对阳性物质一定能了如指掌。不学而知是“道生万物”的特征。潜在的支持着显露的。“万物负阴而抱阳”。一种特定的规律正在左右人类的运动，这规律就是“道”。

修行的人既要有“我命在我不在天”的气概，同时还要注意潜在的思维和潜在的环境因素对“我”的决定影响。

对人的自我意识估计过足而对客观存在认识不够紧密。使得在修炼的过程中正道和正法的宏扬不够。这正是让人疾首之处。

神修功法篇

介 序

人来到世界上，都是因为情缘未了才可能有情欲之合而有其身。有了这有形的身体就必然随之而来的是各种祸患，人如果能修其身体至无形，到达出有入无冲虚清静的境地，祸患又从何而生呢？

要想免去人生之患（患得、患失、患灾、患难），只有身体力行，全心致意去修道，使自己能够明心见性，同时掌握穿透太极球之玄功。然而要想掌握道之玄妙，只有首明本心。心本身就是道生万物之体现，而道却是心无时不用之处。人若能明心见性，则己神自现，无为而无不为之能自生。至此，不用费力，万事由心。

然而，若不是心象镜子一样明亮，自己的神的能量不象太阳一样普照众生，你如何能做到超脱三界，纤尘不染，由此获得无穷的能源，从而无灭亦无生呢？

然而明心体道之人，其身体是不会给他的神带来任何累赘的，任何复杂的环境，嘈杂的哨尘都不会扰乱他的心情。因此真人首当是常人。持功于隐态方能使人心若明镜，照得见万物万象而不会使明镜污染，随着玄机来顺应万物，顺应但不依附，顺阴则胜阳，所以时刻都能掌握事物的运动规律却不会受到事物的影响。这就是所谓无上至真的妙道也。

道本来是无名的，上古圣人强之以名，道本无言，也是用语言难尽其详的，圣人留下了许多传道真言。

然而给道强加上去的名字和传下的真言在一定角度上说等于没有任何的取名和真言。因为圣人所传只有靠各人的体悟才能明了。所以历史上的很多人以及当代的许多气功爱好者都未能认识道的本质而不能了性归真。究其所以，正如山

人在〈尊师重道论〉中所引轮扁与桓公所论之妙道也。

所以历史上圣人都不断地创立了各种教法和教派，并且写下了很多的真言以使人们能因循了道。

因此道有了这些教化和真言才使人们稍微认识道。反过来当你了道之后，又会觉得教化和真言都会不再为必要的。否则你就不能称之为道了。

然而道的性质是至妙至微的，世界上的人根性都受到历史和环境的影响和约束，使得人们在当今社会中对道更体现出迷惘和迟钝。抱着有形的肉身却又贪生怕死。然而执着于有形的人到了死也不会明白，我们中国人的祖先，在很早以前就解决了了道长生的问题。

古代的圣人黄帝和老子，可怜人们贪其有形，就以各种修生长寿之法，顺其所好，逐渐引导之，就象十年多以前所兴起的气功热一样，气功百花齐放，百家争鸣，正是圣人在引导人们由炼功长寿，逐渐明白到修真了道上来。美国前总统布什称赞气功师严新是：“中国当代的圣人”，严新在中国历史上起到的倡导作用，可谓圣人之举。

然而修真了道首先就要长寿，长寿是人们悟道的基础，一个纵欲博情的人，到四五十岁就伸了腿，至多也只是一个报应，更不要说让他明白“道”理了，古人为了长寿创下金丹一道。金丹首要注重的是口中所产生的一种特殊的唾液，和意识调整在存想下黄庭的形的关系。掌握了这个关系——实（唾液）和虚（意识调整），金丹就握于掌中。圣人在古代传下来的《道德经》、《阴符经》，所以能被尊崇为历代修真者必读，主要是因为炼功的人潜意识感到这两部经典是为修真之士而写的，其中隐藏成道玄机。

对于现代人来说《道德经》和《阴符经》所隐之理由于历史原因和太深奥，不能为大多数人接受，就是炼功数十年者亦难全析。你如果不遇到至人传给你关

窍，仙人传给你秘诀，你就是拿着书或象古文学家那样背下这些书来，揣测思考一辈子。也难达到金丹的目标。这就是现代学功者多于牛毛，成功者却仍然凤毛麟角的原因。

吾数得圣祖重训，又屡于川中逢至人点化潜修所授圣德数十载，终成自果，然而“普渡众生”之训不敢有忘。常于隐态明中传师之言，吾深感今人难会金丹之窍，尽管圣人早传法度，玄机却藏于变通别解之中，非上根之人难明其理。吾今将金丹诀窍与火候以白话文明载于“天人合一金光法”五乘之中，以普行度世，待有仙份人。历史上所传真法，据山人之历练，都离不开明传隐教，一阴一阳方谓道。今人中修炼者均备长寿之想，不可不明丹修之妙。

第十四章 金丹先修明指

第一节 “天人合一金光法”简介

诗曰：天人合一道可遵，物我自然一体论。明心须修天人法，见性能传智慧灯。护体庄严金世界，身心清静玉壶冰。黄庭一脉天人备，万法溶汇妙自中。

天人合一金光法，乃法中之秘，神授之功非人为人所创编，实乃圣祖在定中传授，功法中凝佛、道两家仙师的上乘智慧。本法乃夺天地之玄机，护体伏魔之妙法，修神通灵之妙门。得此法者，首当诚心拜领，顶礼谢师之恩，必修宝珍，不可轻心怠慢，也不可妄传非人。次当心领神会勿以执着有形，其法度初当循格谨遵，继则依功理随意，此处所指意，当为潜意识初现之意。

天人合一金光法是超乎于自身这一小周天，以天地运转为大周天，设天地之枢为大炉，以众仙造化为大冶，以谐天地之韵，以使万物与我归一的上乘修炼法门。诚如丹经所云：以大地为炉，以自身为药，以天为鼎，以宇宙万物为气的上乘金丹修炼功法之一。愿诸君详悟功理，时证实修，善待此法中无言之精。

初法一乘：按圣住心
先阴后阳、阳为阴乘，
涤除外缘，清我本心，
佛亦即我，我佛我生，
此来妙处，明见于心。

递法二乘：默运乾坤
万物芸芸，各自返根，
归根曰静，静曰复命，
复命曰常，知常曰明。
外园内方，总理有形，
金光罩体，玄精育身，
天门自开，玉光除身。

缘法三乘：无上交融
金丹无路，性德自生。
阴阳之合，玄妙之根。
世人不识，借传铅汞。
吾今点破，本性易明。
三宝合性，循序渐进。

定法四乘：万法归空
说定无定，缘不由心。
师训无为，灭寂识心。
师传为隐，阴阳递乘。
法传至空，魔识至净。
颠倒求实，心由意动。

宝法五乘：意明心动

动则生效，意在前明。

自生佛识，普度众生。

法无定法，万法心从。

外园内园，法性自融。

众生我道，上下相通。

庄子曾云：

“夫道，有情有信。无为无形，可传而不可受，自本有根，未有天地，自古以固存，神鬼神帝，生天生地，在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，行天地生而不为久，长久上古而不为老。”

寻于道者，必先求于理，欲明理者应基于德，德未备则理难明，凡欲随吾修真者，必先通透此道理，方可实修。记名弟子，只记其名而已，名乃虚，实乃真，实中有标准，默察玄运，非求能及，时至自明。不若反躬自省，诚实修行勤奋以待为上上之选。

吾愿天下修真学子，早入无穷之门，游无极之野，与日月参光，与天地为常。烛以涕泪破理规，挥毫泄天机。愿见者善待之，勿辜负仙师、祖师，则幸甚矣！

本功法之修习，应正心诚意，有条件时先清洁口手，然后依法修炼。

初习本法者，以盘脚坐姿修习为佳，故图示均为坐姿。坐姿可采用双盘，左右单盘或自然左右散盘。

初习本法不宜用站式修习，因本功从宇宙中摄取极宏能量源，直泄而下灌注于身体之内，身体内外脉络未彻底疏通前，在高能量冲击震荡之下，最易产生明显的灵动，而影响修习的功效，形为阳以不动归静属阴为反向，故初期以坐姿较妥。

修习本门功法较久，已渡过灵动期者，具备一定功法基础者，可以不拘形示，行立坐卧皆可修持本法。然而众学子初握此法当日定其时加以修持，勿要开始就松驰不精，错过开关时机，谨记！

据余开授学子修习此法的反映，站坐二式配合修习，其效更宏。素质敏感取坐姿为多，以阳归静，素质非敏感型取立姿常炼，以静归阳也。

坐式与站式的姿式要求，可参阅教材的介绍执行，调整身形与姿式。

手部掌指要求：要求正式进入本功法之前，可双手掌心朝下，轻按于双膝之上（坐式）。站式可先自然下垂，掌心朝向身体站立。以此作为预备式。

预备姿式摆放好后，先进行三调，调至身姿正确，感觉无碍，呼吸平稳，心情平静。此程序按松静、自然的原则进行调整。

调整完毕，即进行启师立志，在心中默颂一至三次即可。如果时间充裕。应在启师立志后加入悔过迁善法最妥。如当天已经修过一次悔过迁善法，则可以减去此法的修持。

因为功法乃夺天地造化玄机，天人地共一体之修行，气势恢宏，传统称为：“为鬼神所不容。”所以一定要启师立志，且要立大志才能为天地所容，正心诚意求得众师仙默佑。不然灵场将被蔽盖或因心意不纯净，难以与体外灵场发生和谐共振。身心不清静，天地将不应，修心难以获得内外合一的预期效果，学人慎重。

开功：上述程序完成，即可转入正式修习。

第二节 初法一乘：接圣住心

先阴后阳，阳为阴乘，

涤除外缘，清我本心，
佛亦即我，我佛我生，此乘妙处，明见于心。

姿式可见图一，坐式与站式相同，双手掌心向上，手指结出金光法根本印，即图示手印图一、图二。唯有需注意的是初法一乘中的手印当使两手食指相触，男性右手食指稍上，女性右手食指稍下。

要求结出手印后，垂帘或闭目心中默颂金光真言：
莲洁如圣涤我心，青隐玄德道出尘。

默颂真言三至九次后，双目神光内视心脏之中，存想出莲花（白色）一朵，由小渐大，由意成真，金光四射不复见心，光照全身，通身透明，莲似出水，剔透晶莹，假幻空真，存想为假，眼见为幻，形消为空，舒泰为真，勿要生心，唯有尊神，其中奥妙，历之心明。

随之，意念这朵白莲随意运动向臆中，慢不足忧，快当求稳，形意相合，切勿有分。

莲至臆中，位于人体中脉，上照百会，下明会阴，光照天地，（天门、地门）黄庭透明。稍停片刻，莲往下行。至下黄庭，照耀分明，男子全身，女子腹明（男子存想莲射金光照亮全身，女子存想金光使整个小腹透明无物。）

莲继续下行在会阴穴分作两朵，沿骨盆进入两腿股骨之中，顺腿骨继续照耀往下直至人之地门涌泉穴。立者想两足分立两朵光四射的白莲之上，坐者存意自己坐于两朵莲花合成的一座莲台之中。

以上状态略作停留，仔细观想整个身体在莲花上的情况，是否还有不明之处。能看见者慧根当属上乘，不明之处一定与身体的不良状态有关。其原因还得要从心上去寻根。悔过迁善大法中求得釜底抽薪的效果，因此，常于静坐前悔过，收

功后悟源，久行此功，实际是将自我身心逐步地溶化在宇宙之中。何处有碍，光照该处就当存想莲花金光一扫无余，残滓当随莲梗下行直至涌泉由足尖荡出体外。金光环体，勿令残滓近。残滓难动不消者，孽缠心，当操悔过迁善法自寻其根，继续观想金光白莲沿腿原行路线上行，至会阴处合二为一，向后导入脊椎之中，过尾闾当使下丹田透亮，过命门当使神门翕动、两肾透光，至夹脊则使胸腔无雾、红光映象，至玉枕使大脑空明透亮。总的说整条脊椎成了一条透明的管子，莲花所行之处，其光毫无阻碍地照亮了附近的内脏。若是中途看到、感到莲花的行动受阻难运，当存想莲花呈旋转态上升，俯视看男子在顺时针旋转，女子左旋（逆时针）。

继续存想玉枕至百会穴处有一条沟豁，白莲乘光从沟中穿过，达百会稍停、承接上天之甘露，沿莲梗直达我心。

沿任脉下行至天目穴，着意其停留在额内。照明大脑，继而下行至膻中穴，内行复归于心中。至此小周天循环一次已经完成。此莲存想于心中，若能见真，非一日之功。“识障”不消，真形难现。因此很多弟子在修初法一乘时澄心静虑地静坐难见真章。但当其遇到危难，或身体困乏之极，或重症缠身时，只要稍念善心，莲花一存即现，顿时会百难烟消，其理不难自明。

收功：

天人合一金光法之初法一乘：接圣住心，每次修习时间不求约定。只要能静定下来，循环观想一周其时间至少在一刻钟左右。若是短时间内就过场一遍实质上是浮光掠影，心志不明，或为浅根浮萍，随风快迅。逢此者，当先静观白莲于心，换心观形，直至稳健，再行运动。否则白耗精力，慢衰众圣。

收功时，首当松开双手所持之印，男子以左手握右手，女子以右手握住左手，虎口相交。恍惚态或需快速收功者可用劲握其手掌中四指。存想全身毛孔扇扇开放之门由一个总的开关控制，呼拉一下全部关闭，关闭后默颂真言一次，曰：

莲生慧根，圣住助灵。

颂毕真言，搓双手至热掌心对准双眼捂脸，回想一遍小周天一圈的微妙感觉，最敏感点和最迟钝点在身体何处，记住，以后当大有用处。然后搓脸随意（数目），将感觉收于小腹丹田内。

注意事项：

1、修习功效：

本功法简便宜持。一则澄心静致，二则照见清纯，证见慧心，三则镜现德材，勿须指明，自我修证。

因此此法作为一个初习者实质是一个测验。号接圣住心，说的是借众仙众佛的信号以试道心，排除杂念，特别是有的习功者心性有杂为外魔所扰时，心持此法，能起到立竿见影的驱除作用。因为外魔能扰其神志的据点唯有居心。心乃自神之居所，一动魔念为外魔所乘，剩下一个大脑的思维想左右它，实难。只有借助于莲上携带的众先圣的智慧能量驱除外魔，自当能釜底抽薪。

另外此法对自己的素质是一个鉴定。圣祖云：“自知者明”，要想明心见性，首当自知，有了自知，则生慧有根，不愁见性了。

2、过程变通：

在修习此法过程中，各种素质会演出一些内景和外景的变化来。只要心存一念，勿要随景臆想，则万变不离其衷，既不要强制，也不要纵容，勿扬勿弃，静观其变，从中获益自然无穷，其变我无变，自然会收功。

例如，有一学子第一次炼此功，白莲生于心，即观见自我倒悬于空，上不看

天，下不挨地，一惊则气散神定。回过神来才知是景，并非体悬半空。实质是莲花据心，神受功出行，初出肉体，不辨西东，颠倒戏耍中带着识神的映家，由此产生一惊。后来此生悟后，洞其玄妙，频频再生妙景也有惊无恐了。

其余注意事项将在递法二乘详细列出。请参阅有关“递法二乘：默运乾坤”的收功章节。

第三节 递法二乘：默运乾坤

万物芸芸，各自返根，
归根曰静，静曰复命，
复命曰常，知常曰明。
外园内方，总理有形，
金光罩体，玄精育身。
天门自开，玉光除身。

准备程序完成后，即可转入递法二乘的修持。

修习二乘功法，当在初乘基础上持修，方能基平稳固，树直根深。千万年的基业，也只在此之举，依法修持在前，灵待自悟随后，内炼法之仙道门，由君窥证，有缘者，山人自当引入，勿须枉用常心。其修持之效果，自然与持之望却病驱魔者相比当有另一番妙境。

按图一结出金光法根本印后，垂帘或闭目中默颂金光递法真言：

“道道金光通连天，宇宙万物皆为我。”

默颂真言三至九次后。双目神光内视小腹腔之中，存想莲花一朵，位于腹腔正中，脐水平线之下，莲花之颜色存想为白色为佳，红色宜可，根据各人缘份自有不同效验。

莲花上端坐一婴儿，婴儿身形外有一八边形光圈，此八边形光圈外又有一八边形光圈（见图示四）。

存想此图全部结构完毕，开始启动内层法轮运转，男子作顺时针转动，女子作逆时针转动。以咒推动，即心中缓缓一字一字默颂真言：“道道金光通连天，宇宙万物皆为我”，同时存想其圈缓缓转动，此时意念的重点在光圈的运转上，而不应在咒语。

内层光圈运转启动完毕，紧接着启动外层光圈男子逆时针转动，女子则作顺时针方向转动，仍按上法以咒推动，当内外光圈运转后，双手金光诀不变，缓缓上抬，抬至图示二之姿式，稍停片刻，前臂缓缓向内侧旋转，旋至掌心向对，即可维持此姿式不变。

本姿式变化过程中，心意仍专注于小腹之中，不必专注姿式，部分人可能会在自然状态下，转换为这一姿式。

姿式一旦变换完成，内景像即会自然出现图示五的“真景图”状态，体内之景构成天园地方光彩旋转格局，特别是外层光圈将自动变为卵园形，一层一层，一波一波由体内向体外发出一圈圈五彩缤纷的光圈，呈放射状向外扩展。当光圈扩大到占满自己形体时，将会在此卵园形的上方出现一漏斗状光源补给口形成通道，宇宙光线形如瀑布彩带直泄而下，源源不断贯入体内进行补充，见图五所示。

功法至此，即出现人体这一小宇宙内的天园地方格局，与体外大自然宇宙灵场同步旋转，进而溶合为一体，内外合一，无内无外，光气交融。身心安泰混沌一片，从而实现物我一体，金光护身，人天相合的妙境。功法修至此处，应身心了了，静观默视光彩四射和光彩贯入身体的妙境，不持咒，莫分心，昏昏默默观玄境。在恍兮惚兮的无为状态中，观其妙，妙在其中矣。

意彼实此为妙。意者虚也，阴也；彼也，格式化的法，实者阳也，身体在意

守此法时产生的变化，此炼功的镜象作用，如见景（像）忘人一样的含义，有此阴阳两现方能称之为地道（到）。

比如说诸君若持此法，注意于卵圆形上方的开口处漏斗般的光气（为虚）身体讨百会穴处轰然如爆（为实）。这实的一面才是修持者的目的地。一旦如此，天门大开，大量的宇宙能量才会真正来到体内，调整身体打通经脉，筑基平地，准备立鼎，为下一乘功法“无上交融”作好准备。

因此，递法二乘最明显的实效是天门要开。即百会要成为真正的一百零八种真气的聚会之门。功行武火数日，即可使成人的囟门软如孩婴。至此则功成有望，天仙有份。还当勤持善悟，守德为本。

切记！法度勿乱，意下分明，勿要以“的”为始，急于求成，空上守下，阴阳合，事能成！

收功：

天人合一金光法之递法二乘：“默运乾坤”，每次可修习十分钟到半小时左右。

收功时先松开手中诀印，双手如抱球状勿动。

心中默颂收功真言三次，真言曰：

“护体金光速归身，固若金汤卫真人。”

真言颂毕，存想混沌宇宙灵光真气如球状，自己之身形端坐或站立于球体中央，随着一口深长吸气双手掌心缓缓合拢成抱物姿式，光气迅速内收缩小，收归于体内莲花上小人形的腹中脐后，同时伴肛门和前阴微缩意念。双手合拢后，随意念缓缓下降至胸前前方分开，掌心向内，左内右外平扞于脐眼上，此为收功一次。光气聚于腹内后缓缓呼气。

然后双手仍张开向两侧上举，掌心向内，对如抱球状，默颂真言一次，再随

着深吸气重复上述收功的存想、姿式等活动，收灵光真气回归体内。

如此反复认真收功七次，即可存想莲花关闭，将小人形包裹于内。再搓热双手，干洗面部、双耳，睁眼活动。

由于本功法内外合一，性命相融，乾坤相通因此灵场极大，收功时应认真仔细，不可思想散漫，以免能量过多地逸散于体外，应充分收集宇宙能量回归体内滋养灵根，促使早日基平。

注意事项：

一、修习功效。

本功法效果的好坏，与本功法无关。而是直接与修习者的身心清静纯洁度成正比。

例如：部分存想图景不分明者，常见原因就是后天识智过强，用智过度，大脑的皮层功能动用频繁，智强慧隐’即此意。智慧兼备，只有通过修持才能达到。常见原因之二，即身心未清静，灵台蒙垢尘，所谓“业障”缠身是也。此类“业障”有遗传（留）过来的，有即世所为的，唯以德志行信为基，悔过迁善大法为种器，反复行持，经过一番痛苦磨炼，方可逐步彻底清除。

二、修习时间的选择：

当你没有掌握一个功法的精髓时，你还是虚的，属阴，这时你就要恪守时间，定时修持。定者，实也，属阳。当你熟悉了这个功法，下意识已经随时能因境而意存时，就应当将上面说的方法颠倒过来，因为这时你的形已经学会了此法，下意识已经随时都有存想的意产生。这时你就是实的，属阳；因此不能再恪守时间那样严谨，而要随机（潜意识之机会），严谨为阳，随机为阴，抱其后者，一天

十二个时辰，一刻都无有停者为佳。看起来你没有意守，实质上你总不离“这个”，这样阴阳颠倒方能见真效，也即是圣祖所曰：“反之则道之动”的玄理。

练功在时间上特别讲究，过去称之为火候。就象一锅汤，你应该以武火煮开，以文火煨熟，那原汁细味方能尽美。若一味武火，则汤沸汁溢，水淡味空。若一味文火，则寡淡肤表，透味不成。因此文武兼备是常道，奥妙尽在文道中。

一颗树，种下成小树，其速度可测见，何也？抢的是天时，当其成树之后，悠悠十年难见其材，慢哉！熬的是命根！道生万物，不可不察，不可不鉴！因此本法的时间过程原则还当是：先武后文。

本功法之修习，以每日阳时修习较为理想。例如每天子时至午时此段时间之内，晚间亥时亦可修习，酉时不必修习递法二乘，因此时天地之间为阴气高峰。

三．修习地点选择：

选择空气清新之环境最佳，室外、室内均可修习此法，在公园修习此法注意与其他炼功者保持距离，因内外和一将引起身体周围内的气场产生快速流动，应避免引起不必要的误会。

楼房中修习本法，如果不是一楼，效果欠佳，虽可以修习，但应适时地选择地面环境修炼，注意天阴地阳之气在体平衡，避免久不履地而致口干咽赤等阴火症状发生。

以上是一般地的选择方法。作为本修持长期依循的原则，还当是：

顺其自然，

敏感为先。

返悟本性，

超脱有为。

顺其自然：

顺其自然指的是炼功前自己有初次的感觉，特别对某一处感兴趣，希望在此地炼功，那你一定要去试一试，这就叫顺其自然，尊重自己的第一次意识的选择，实际就使识神在向元神统一于一体。

敏感为先：

人对身外的每一件事物都是有敏感差别的，特别是地点，其中有地磁和地气造成的原因，也有人心与环境因素的谐振原因。前者是调整人客观素质的良好场所，后者是陶冶人主观素质的极好环境，因此选地点首当以敏感处为佳。记得曾有位弟子游览胜地，其余人均择花前溪边空气清新处修持，唯他随着信号（顺其自然）来到一面开采过石块的石壁前，刚一靠近即觉身上诸穴如同爆豆一般，炸个不停，同行者却无一有此敏感，他于是静定修持，发现爆过的穴位无一不是一只全方位的眼睛，自己周围远近的境象均被其“穴眼”一览无余。他收功后首先谢过的是“石壁之师”，真是万物有灵，敏感优先。

返悟本性：

有时的敏感与自己的习惯是相反的，这就要引起一定的注意。敏感可以作为择地的手段，习惯却是自己本性的表现。有时选择地点是顺其自然找到的，却与习惯不符，当反思其源，有时能得到很大的收获。

有一弟子一向以洁身自好自居，平时极好洁净，一尘不染的形容也不为过。一日修持前他依法择地，水边树下他一反常态地不想去，专择厕旁垃圾堆边坐下炼功，一开始两次他强耐坚持，顺从潜意识。后来他想，这反常之象事出有因，俗语说：“粪中有道…”悟及至此，阵阵香气扑鼻，不复见臭了。“破臭生香”的真谛被其尽握掌中。此例的奥妙难以尽披。然而阴阳相成，反之道动不难由此窥见一斑，有香就有臭。有时炼功的特殊需要闻吸臭气。若避之以主观为由，则大道难见。此例只是阐明特殊情况的例子，并非劝诸君“自寻”污浊，识心蒙道！修行若不能损有为积无为，则终究一事无成。上两例都说的是积微妙之道德于超脱有为之中，损之又损，积之又积，功成不殆。从大的方面来说这里说的原则，

同样也适应于其他的选择项目。

四、练功方向之选择：

修炼本法，以南、北方向最佳，因本法乃象天法地之功，理合自然之数。故以地球磁力线之纵向为标准。面南或面北而修炼，东西方向较差。

朝南或朝北方向的时间，应灵活掌握，不必固定每次炼功都朝北或面南。因南方属火，北方属水，朝向的抉择应根据自身身体状况灵活选择，同时兼顾水火之平衡为妥。

五、手印说明：

天人合一法之手印，图示较为明白详细，左右手大拇指与中指接触点均已用黑点标明。掐此诀时，只需将两黑点重和在一起即可。其余手指姿式按图自然摆放松自然。唯有需要提醒注意的是在修炼中双手印之小指当伸直勿屈，且要以稍翘起为佳。

本手印乃基本手印，因各人体质、生理状态等自身小宇宙的场态不尽相同，如果在进入功态后，手印自然发生某些改变，此属正常，应顺其自然，并记住此部位或姿式之手印，可以依照出现的此特殊手印修习本功法，从中进行比较和体悟，形成符合自身小宇宙修习的手印。

在通灵法的分类中，山人曾提到法分五类技有三乘。这五类就是祈祭法、诵经法、奇门遁甲法、符咒法、内炼法。

这五类法门中，前四类所产生的效应都是外源性的，即其能量均不是全部出自于自修之果，传统谓之“客慧”，唯有内炼法，夺天地之造化，孕自我于宇中，功成则冲虚清静，出有入无。然而内炼若能法手印于自然则能事半功倍。

因为手印既是自我周天之密码，宜是众仙各自之代号。据吾所见，没有一位仙师的手印是雷同的。吾曾搜录经典之印释，无一能道出其真谛。然而万法均难离其宗，很多事情的悟通要靠自我的缘份，在此只提醒思路，人具有形即无法直接越过阴阳而直入太极，唯有以阴阳下手辨其万物，圣祖曰：“万物莫不负阴而抱阳，冲气以为和”若能取反，道不难现。如何取反，望各位详参本册之功理篇，自证自悟。

手印选择就如同时间的选择一节中论述一样，有其不变和变的奥妙。

不变指的是你初修人天合一法之手印。此手印到底代表的是何含意，持该手印后请到的是哪位仙师？其效应如何？灵性高者自然入定即明，不能见真者，也可以从该班的辅导教材或周围同炼此功的同道（神目开者）处得到印证。

变，万物莫有不变。手印不变使其先圣导你入门。就象你得到介绍信。手印一变，不一而终，说明你入门见到了众先圣，并且接受了他们良好的引导，用他们各自密码全备之手印调整你和输给了你能量。再次进入不变的另一种手印，你可能已将接受到的能量或信息用自己的特定的密码固定下来，这种密码中包含你继续使自身系统与天地及众仙之密码沟通的全息信息。

因此，把握住不变（阴）——变（阳）——不变之程序的原理，方能法于天地，得于自然。这些都需要自己的元神或圣神去掌握的信息，勿要去用心（识神）去强知，这也是经典中无详载之理的缘由。“知者不言，言者不知”。圣祖所云请细回悟。

修炼禁忌与注意：

一、注意修炼场地之选择，以免引起非议，在家中修习无妨，只要使你不受惊扰，则有益于家人身体健康。

二、内层八方之光圈结构，正应八卦，卦图有先天后天之别，其运行方向男女有别，不应弄反。不可存想为园形!!

外层八卦图乃后天返先天，自然演变成卵园形，在有为存想时，不应存想成卵园形，也不应存想成园形。运转方向恰好与内层反方向运动，形成天体、地球运行模式，不可弄反。切记此忠告，初期修炼，可观图存想熟练后，再认真行持本法。

三、本功法属于上乘功法，未经本师或仙师允许，不得私相受授。

四、本功法见验后，场极强可拒外道邪魔侵扰，但仍有少许遗空。并非不传，乃仙师不允传。这一遗空有待于玄中师补授不必计较，德功到时自明，山人宜将于隐中尽仁。

五、本功法修持当男女有别。“初法一乘：接圣住心”之手印稍别于“递法二乘：默运乾坤”之手印。内层八方之光圈运行宜男女取方向相反。这是因为男女修炼的路径以及观察方向相对于人体这个天地来说都是不同的，有关功理篇中山人已经祥披。

功效与效应要点：

- 一、夺天地之玄机，培养性命之灵根。
- 二、承天启地开天门，万法归一自寻宗。
- 三、金光罩体拒邪魔，天地玄精育金身。
- 四、天人合一混元气，玄光涤身心清静。
- 五、周天勿用人意助，虚此实破性全明。

功理要点提示：

- 一、莲花出污泥而不染，化腐朽为神奇。
- 二、天园地方人居中央，天精地英化玄黄。

三、卵园合奥秘，君观众生相：人体形态、树叶状、地球、星球、银河星云皆如此。

四、内外均转旋，大小齐共振，一体混元初，巧夺天地精。

五、人体小宇宙如何与大宇宙和谐共振的机理与方法，勿令大家将内八方存想为园者，戒其燥进也。功到自然成，到其内丹告成之时，其自身的能量会将八方之炁炸为混元，至此方能真实地跳出三界，不在五行之束。此过程俗谓“炸丹”：“群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年”。过早枉守内园，则耗精蚀神，终究无功。天道勿违，循序渐进！

第四节 缘法三乘：无上交融

上德生福缘，阴功积三千；
圣祖当世显，道德渡人间。
休言恩与怨，天长人寿短；
丹法普传世，玄妙巧逢缘。

古人传下金丹之道，然而语言却晦涩难当，山人今天禀承圣祖面谕，用白话文详解尽披于世，为的是救尽善心人，功成与否，各人福分，金丹难就法身尤成！时空苍桑，天有公论，劝君及时缘由德生、空尽真来，丹在自身，听我细辨理，缘法见三乘。

何为缘法？因缘之法，因果之法，种下因才能收果。本法虽尽泄金丹玄机之枢，却并非人人都能持之即成的。原因何在，德也！功理篇中山人再三强调人之德心、德性、德行三者和一之上德就是缘法之根，因此古人诗曰：“饶君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜。”我在此所传只是明中法度，隐中玄机自当有圣祖亲自接引。因此有人说，在高级功夫界，不是徒弟找师父，而是师父找徒弟。没有圣祖的亲自点化，金丹无成变泥丸。

山人尽管是慈悲之念，只备度人之法，未握成仙之柄。因此《神修中真传一句话》中山人强调“重德为本”是真传的一句话，并非虚言。圣祖垂训于山人曰：

“吾传五千言成糟粕，然糟粕宜能化养众生。读通五千言者，正果，大器，贵，福寿，德（得）分五等。”山人传法于世，自有缘中人。“见者有缘，读者有份。”

“金丹之修有易难，亦知由我亦由天”（南祖诗），故本法号缘法三乘，持之修德者，上者丹成，下者寿增。望各位同道善待。

功理白话：

任何一种功法或此法之功理，作为气功的入门还可以，一旦你深修下去，这个当初帮你入门的功法可能会成为你前进路上的绊脚石和包袱，为什么这样呢？阴阳含玄。任何事物的属性都是阴中有阳，阳中含阴。到了条件成熟时就要走到反面去，有形的事物难离此道。

山人在此所披露的。不能用气这个名词来形容。气功在历史的修行人中，是最基础和低级的层次，然而约定俗成，山人宜当顺应自然，逐步往上描述。圣祖曰：成佛方能登仙。因此将现传之法名之曰：“佛功”，佛者觉悟觉醒也。所要劝导人们注意的是神的修炼，是一种高级的三调：调息、调形、调心的技术训练。

世人争修金丹之道，难以有成者，原因不外乎无备常难。阳不及阴，阴不逮阳。终难两全。吾今有幸数逢圣祖垂训，一改丹经隐述之法，将历史上本来已经存在有明传和隐传法尽泄于此，其枢钮自当设于圣祖之处，尔等修至火候，自有天机相通，万望勿用其心自行抽添之法。

为防误传非人，致遭天遣，山人在《道内班》，首推“启灵法”，亲制“启灵符”，以使各位学子扶正其神，复验其行，联珠于师，循道渐进。因此未修启灵法，次修初乘金光法（接圣住心）者，休望急进，否则山人将难印其身，不能彻底庇护加功。且燥进者，筑未稳，终毁金丹之前程。

故古之修丹之道首当伏心，这里的心也有更广泛的含义。有内心的调制，也有外心的长成。丹首之成全赖此外心的修成。

因此吾特别需要强调的就是这个外心——神的炼功作用。

当你的持修金光法之初乘（接圣住心）后，阴孽由你行悔过迁善大法，消除已尽，更有仙助力，使你阴神能调出体外，你会感到环境的真气由阴神不断地输送到体内来，因为阴神出外，则处在阳的位置，外面的阳性的真气由此阴神自然吸附带到体内来。

这就是反之则道动的效应，心死神活可谓初步。这种采撷自然真气的方法，较之人为吸提要事半功倍得多。当你采到的真气达到一定的程度时，体内的阳气充沛阳神就会因此在体内难以隐定。阳性物质饱和后就会向相反转化——往空的状态运动，因而阳神会迁出体内，然而若递乘二法：“默运乾坤”无精，尔之天门硬朗如初，阴阳二气则无门出入。因此本法最贵循序渐进，其所持法验山人尽言于书中。

阳神的迁出，将彻底改变人生的整体状态，通俗说即已备仙份。这时大量的阳性真气会继续聚集到体内，由于这时体内的元神得到滋养，活动性的物质充沛，由于你的立志，命门与东海（肾）间畅通无阻，真气补肾，营养命根，你会感到精力充实，睡眠很少。这时的你很容易地做到意到、气到，力到的感觉和效应，根基深者还能看到常人看不见的一些事物。这时一般的修炼者就难以控制住自己的兴奋和激动，以为功成在握，试着用功，大量地去做好事为人发气。“心”是好的，但那个心决不是“道”。同时也不是本性的要求。

肾水足则肝木旺；肝木旺则心火张，心难平是很自然事。解决的办法就是在修本法前一定要立志，且要立大志，要有灯芯草化作桥梁般的大志，由此使你的肾足以承担起未来的重任，使肾的另一时空信号化作东海，在一定意义程度上，这个比喻并非假想。

有了肾气足够的空间，身体其余藏气的平伏并不难。因此历史上，丹道在此谓之慧而不用。完全不用也不可能，好奇心需满足，接到的信息需要验证。修行

人有时在主观上要积一点阴功。因此慎用，直到不用，就应该是一个原则，一个戒律，否则，你功败垂成，大志无终，本可以立足于天地做大好事的，到头来，也只是枉炼一场功，正如古人诗云“大药不求争得遇，遇之不炼是愚痴”。

因此炼到这个时机一定要积累，积累再积累，同时本心一定要极好地以“空”的状态来配合，即你的主观意识（识神）一定要顺从潜意识的要求和变化，不要自生其念。

“本心”这件事情就是这么奇怪，当“你”作恶时，“他”的作用能够起到“立地成佛”，当你为善时，“他”又能够“釜底抽薪”恶生一念之火德林焚。

修到你能量如此时，你的本性会得到高功师父的各种考验，你若用本心去处理会感到力不从心。因为师父需要了解的是一种本性的历史积累，即你的前生信号在起作用的过程。考验及格者，师父点化加功，很快就能基平鼎立。不及格者，放任自流，修德再造。

高功师父现在考验人大多在两个状态下进行：一个是在功态中，一个是在梦中。

功态中是本性主宰，真气充盈，本心难抑，言不由衷，是摆脱了后天影响的先天再现，因此师尊的目的是一发必中。我们过此考验关的妙法，仍然是重德为本，这里的德是指对德性的认请。因此悔过迁善大法能够对坏的本性釜底抽薪。做过的坏事本心悟及而悔，悔而迁，迁而善，善而德。新的德备矣。无愁师尊验。

古语曰：“江山好改，本性难移”，古人只说难移，并未说不能移。妙在难，“圣人常难，故无难。”无难关键就在立志上，大志者移泰山。立志实际上是内外兼修的基础。

至于说梦中的考验那更是难以过关。梦本身就是阴神活动的映象，阴神又是

记载人潜在活动的最佳录像。要想在阴神这盘录像带上抹去一切坏的恶的，也只有悔，不悔得痛苦流涕，恨不欲生则不足以为善。

比方说师尊化作各种贫苦的形象在你的梦中出现，你的本性若是慈悲的，扶老怜贫，你即超脱今生；你的本性若是嫌贫爱富的，那你将错失良机。

山人曾经传法于一弟子，其人慧根极深，从小即备天眼，按照今人说法就是有很多特异功能。

吾尽管将此法毫无保留地尽泄于他，他却终于没有过度过采药关。原因就是没有通过师尊的考验关。一次持法入定时看到一白发老者盘脚坐于对面，手持佛尘，面目慈祥，神态安定地注视着他。循尊老让贤之礼他年少应主动上前行礼问安方不失为人之份。他却想此老汉目光撩人，扰人清修，背过身去背对老人，谁知睁眼一看老人如影随形仍在其对面。按理分应思即此人决非等闲之神，有利无礼礼多人不怪，何况道德、仁义、礼，礼乃是基本要求。无礼之人莫谈修仙，治病都不可能。当我指明他所遇即隐师验人后，其人痛不欲生。

一通过考验关，师父会通过他的分神化气作用于你炼出阴阳二神后已经空待的形体，调出你的本性中的阴阳二物，这后出现的阴阳二神物非前面阴阳二神可比。因为后者所携带的是你在历次为人历程中保留下来的长寿、年青、健康、美好、合谐于自然的信号系统。“黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深。”你只要德修好了，师尊用他的能量帮你激发出来。

这两神一开始是分开的，你可以静观其变。她们两者的相合就是元神的出现。

“恍惚里相逢，杳冥中有变。一霎火焰飞，真人自出现。”（《悟真篇：五言四韵诗》）

伴随元神出现的同时还有一颗由以上大量真气（外药）合本身的肾、心、脑

等内脏（攒簇五行）的物质精华（内药）聚集而成的丹。这颗丹成在下丹田，沿人的中脉上升到上丹田，孕育在人大脑额叶部。

这时你越立志，善愿立的越大，其成长的速度就越快。不过这时丹已经不是丹而是化作人形了这个入形就是“真我”。也就是前文提到过的圣神。这一刻还称其为圣胎，他的成熟与你心和本行有着极大的关联。

第一要心行统一。

第二绝对不允许干扰。

因此历史上修丹功离不开闭关这个过程。

这时的圣胎是金黑色的，他能将周围发生的一切全息地反映到人的本心中来。就象你肉眼所见一般。

熬过少则五天多则七天，圣胎就会沿中脉又落于气海——下丹田（准确说是在下黄庭）以一天一岁的速度成长，到达你此生中最健康最活泼，最令人羡慕的年龄他就要开始迁出体外。路线同样也是沿中脉上行。历史文献中的出阳神出元神宜属此类，只不过所出的内容不同。

这时在前面开路先跃出泥丸的是元神接着是圣神象主人一般随行其后。

至于说到感觉和景况，因人而异，因材而异，因时而异，这些没有高功师父的亲自提携和照料，要谈成功那是不可能的。

因此，“尊师重道”是成功的关键关键。

开功：

天人合一金光法准备过程完成后，便进行缘法三乘（无上交融）的修持。在认真修完初法和递法，并按山人所示内景外形出现后，即可转入缘法三乘。

过程一：

修持时的姿式以坐式为主，双手仍持金光法根本印，按初法一乘（接圣住心）双手印要求先持定，垂眼帘或合眼默颂缘法三乘真言：

“菩提自性三千界，金莲佛光照我身。”

默颂真言一次后，双目神光内视神目，接一佛光四耀之神珠于上丹田，勿停，照亮头部后沿中脉沉于下丹田，即下黄庭，金色五彩佛光通透全身。同时变换手印，左手持印置于小腹前，右手持印上升，将印之食指批向天目穴，待珠跃上庭后，勿触缓缓随神珠降于小腹前，复原手印，仍使食指相触。

若是女子，则提起对额之手印当为左手。

随之神珠定于下黄庭，无念无意，无心无神，自会出现一种空茫无涯的感觉。这种感觉，各人成景不同，顺此只能意会，实难细明，只能从“空”和“无涯”的感觉来表达之。到时，修持之人的身体反应首先是一种通泰的感觉，直到再不存在自身。通“泰”者，就象泰卦之爻象，与常相反。人意由上生，却跑到下面去了，自我在庭中；很大的事物的感觉却变小了，很固定的形状却无限地张伸。实际上是不一而定。总的说来分两类，第一类是感觉上颠倒呈现，另一类是自身身体反应中的相反过程。

第一类近似于“幻”的感觉，实际上幻亦非幻，因为人的大脑自生以来和分子聚合成人之前，本身就由 DNA 和分子链记录了数之不尽的各类信息，当你接通先圣信息，启动自我灵根后，强大的场能要促使你的信号系统来一次清仓查库，阴阳归根，因此记录之信号的再现化为象呈于你的管理系统（神），神只有颠倒位置才能辨明。反之则道动之。有意为“假”的话，无意则幻‘实’。这个“实”

有其真精在内。如佛学之重十功德如斯，一幻总生十，言名皆作虚。

第二类是类似于“八触”的身体反应：“动、痒、凉、暖、轻、重、涩、滑”。
第一类是大脑或神的调整，那第二类就是全身细胞调整的反应了。

然而古人云：“阴阳得类方交感”。

以上出现的两类都是“感觉”，是被动，是属阴一面；在修持至此的人体中，若配之以适当的良性的，有严格数定和技术的意念，这个意念是主动的，是阳性的一面，那么就堪称阴阳得类了。

前者两类“感觉”是开放的，后者的“意念”就当是约束的了。阴阳颠位，天衣之缝。交融无辨，大药自生。

过程二：

继续自然的过程。花开两枝，说道者只备一张嘴。因而山人在写明心法之时，总是阴阳分陈。传也是明教和暗引。缘生于德。

进入过程二，也分意“定”于形和意“守”于神两法。

意定于形：

当开功之神珠照透全身之后，接着就会有景象产生。生者动，定者阴。一定要定在其中。

此时开始收缩前阴，心神默数，成年男子收缩七七之数，女子收缩六六之数，老人数定八九。此时万勿用意导其所向，也不要明视和隐窥其去向，只需默运数字收缩前阴即可。

收缩时要与呼吸同步，慢、长、细、匀的呼吸配之以收缩前阴的前、紧、深、

重。用意者，阳也，去无涯者，阴也。明细之处各人体查，妙哉之处作于‘定’中。

依此度行持者，身强日蒸，良材者，返本还元见生身。

收缩前阴时，用意存想于命门者为佳。命门者，生命之关键所在。长寿赖此门，成丹宜需开此门。命门非一穴，而是两扇门。通于两肾。意其两门洞开，则先天之气方能与元精相参。然此时只是意其命门开，意者，阴面之念力，形通者，阳面之必由之程也。捶脊梁之欲拆处，苦也，修仙之难。谁解阴阳真谛处，“饶他为主我为宾”。要顺其自然，顺其下意识之然，当然不是“任其自然。”谈到顺其的分寸，好说不好猜。山人在功理章节中已尽述，望各位参详。

舌顶上腭，是一般的修功要求。鹊桥一搭精由此生。生在此时“意定于形”中。此时所产之津勿要轻置。先意下，收缩前阴；次意上，动转神龙（舌）。口中积满此时产生的口水，即转动舌头在口腔中扰动，男子由右及左走逆时针，女子由左及右行顺时针。数目同前，成年男子七七，女子搅够六六，老人搅够八九。搅动之后，鼓嗽若干（不定数）。若是口水如泉者，当如上法搅、嗽、咽，如令弃置不顾、若是口水如蜜者，方为难求之精品。俗谓甘露、神水、玉浆等等。咽下。沿一口大钟滴下，钟的中心有一小眼，玉浆由眼滴下。钟下承平底锅一口，玉浆入锅中。仍按男子七七，女子六六，老人八九之数，滴入锅内。若炼此法不止一次者，则后续之修持当保持这种存想或者是所见之内景。至于锅下景物，勿想勿看。留意锅中神水。若其鼓荡不定，则将钟挪下盖在锅上。

若是玉浆连连不断，则依法按数收入锅内，“甘露降时天地合”，关键是时机的问题，若是前两乘之法修彻明了者，其火候自然有“主”来定夺。此只是说的‘身’生之药，为阳。还缺为阴的‘心’生之药。前为甘露和神水，后为黄芽与白雪。

到此纳神水于釜中又完成了一次意下的过程。这一阴一阳颠倒颠世人难认玄

中玄，若于无心求证处，三日成圣位九天！

意“守”于神：

意“定”于形是在形体上做文章。

意“守”于神则是转入一种空尽灵生的过程，在很大程度上来说，是靠各人的缘份按下面讲述的方法内容自由地存在，呈现，曾经。

接上法，顺则成人。成人存想自己逐步地年青。一直年青到孩童时代最好。男子最好是想自己四岁以前的形象，女子最宜反照自我六岁前的童姿，咿呀学语，蹒跚之步。能看到且清晰历历在目者为上根之人。看不见也不要紧，可以假想自己到了那个年龄。

接着想到自己的童年我在围绕一颗树转动，渐渐地能够学会松土、浇水之类的力所能致的活，这颗树，可以是自己种下去的，或是原来就有的。孩子一定是伴随着树的成长而长的。但此树一定要是常寿类的树种，如松、柏银杏类。

如果能存想出树生长有山亦有水，风和日丽的地方，那你的身体一定会得到很大的好处。若出现的树和环境不佳，你可以根据此“外境”联悟到你身体“内境”的各种情况，由此找出差的地方，按阴阳五行之法逆行顺补。就能达到去恙强身的作。逆行者，取对称面而行，顺补者、差什么就补什么。补法在历史记载中那就不可胜数了。吾将在《玉真通解》有关章节还要涉及到。

逆者成仙。

上面谈到的是存想同性别的自我幼年。

接着要存想的是异性自我的出现。回忆自己一生中最美好的记忆，特别是要回忆起自己童年曾经看到过的成年异性所产生的萌动感觉。漂亮和悦的外表与天真无邪的纯情融合在整体中，化成自我的存在。男子变成了女子，女子化作了男

性，英俊漂亮，美丽称心。

背后有巍峨参天大山，前有辽阔无边的花园。东有灿烂无比的朝阳，对面是清澈见底的湖边。这异性的自我就立于花园中在阳光下神采夺目，微笑自然。群花争艳，比不上异性我的无暇坦然。沐浴阳光，同时在注视着人间。那里有“我”的存在，也有我的童年。

习炼此法若能及此，身心清静健康就已属掌中之事了。病魔休想来干扰半分。因此古人诗曰：“黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深”，“炼成灵质人难识，销尽阴魔鬼莫侵。”

“既驱二物归黄道，争得金丹不解生。”日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。

因此古人单有一首五言四韵达其妙景。

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。

妙就妙在“见之不可用，用之不可见”，这是讲的技术关键也是讲的注意事项。见之不可用，说的是景象一现勿用心，由其生运。见到是缘，一用则心累其成为幻（丹）了。用之不可见，在修此法前用心一过，即使依法泡制也见不到真象，除非你来假幻。

至此缘法三乘，（无上交融）就可以收功了。

若是修此法者顺利通过二乘（默运乾坤），且天门大开（窍门变软），皇道已通者（玉枕至百会即后脑勺有沟豁），若其意已明，潜意识（想行走一番）欲访山人者，请与吾弟子熊厚音联系，吾将接引乘关。

收功：

三乘修法收功较快捷。

按意“定”于形一节中存想（或看见）环身之光气收于钟下，大钟缓缓下降复盖于锅上，将周身毛孔及穴位开关关闭，哗啦一声，全部合拢。存想神目内一颗明珠沿中脉下降，塞盖在大钟上端的小眼中。至此意收完成。

形收：将两手印松开，作上下抱球状不动。左手上右手下，随意收程序合拢双掌，（女子上下相反）将左手握住右手。女子右手握住左手。

至此则再握手至发热，干洗面部，双耳，与意收时神珠塞盖于钟上端小眼的同时睁眼。

第五节 定法四乘：万法归空

说定无定，缘不由心；

师训无为，灭寂识心。

师传为隐，阴阳递乘；

法传至宝，魔识至净。

颠倒求实，心由意动。

炼至此乘功者，已经是法无定法了，若还有甚么需要依循的，那就是“定”，说定无定，定的是你的识神，没有定而勿需定的是你的元神。

缘不由心，金丹的结果不是靠谁能够自己炼出来的。《尊师重道论》中山人已经论述。即使你在修缘法三乘时没有见到仙师之助。也不得否认上天之功。

师训无为，灭寂识心。《老子》曰：“偏将军居左，上将军居右，……吉事尚左，凶事尚右。君子居则贵左，用兵则贵右。”吾解此语，实是修丹器成之后的火候行持原则。左者，柔弱之位，偏将军是识神之心的代称。丹成，元神（上将

军）则反客为主。由阴（体内）及阳（迁出体外）位。右位者刚强之代称。修道炼丹与生活之道相反才能成功。顺则为人，逆者成仙。同样也体现在这里。并非单指人体有形的修为，世人只知有形（阳）贵异（相反）近道，须知无形（阴）贵异才能得道。兵者不祥之器，本心不可能驾驭。兵者何物？各人及此心明。要想有好的结果，只有居左顺右。即将你的识神（主观意识）作为偏将军放在左位，使其处在柔弱和备动的角度，而让元神（或诸神）处在右位，隐者处在阳刚之位，贵异（反之则道动之）之意也。因此古人诗曰：

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。

此诗深得炼丹之三昧，一个‘饶’字用得好。并非是事出不得已，因为吾前文曾说过，识神毕竟处在阳位，对于很多修炼的关键火候是做到釜底抽薪的。“饶”既是一种让，也是种明“道”的大度，不“饶”则无以使身安，不“饶”则无以使神定，不“饶”可能会使你费九牛二虎之力炼出的元神，（无价珍）耗蚀于无形。因此师传为隐态时，阴阳递乘的先后顺序特别重要了，先阴后阳，先炼神后炼形，自有仙人接引。法传至空，魔识至净，魔意识的清除，一靠本心的修持境界的提高，二靠仙师上德无私的加功，一阴一阳不可少。

大药修之有易难，
亦知由我亦由天。
若非积行施阴德，
动有群魔作障缘。

易难是一对阴阳之数，吾与天亦是“好生”之缘，成功靠平常修持的积累，前世和今生的功德都够找出阴阳交叉的痕迹。丹成有魔候，修成金丹之时，瑞雪呈纷飞。祥光惊鬼神，群魔生环视难免不失惊，那群魔纷纷前来抢夺，实质上

是识心悔过难及深层，魔识化魔形，功亏一溃也不一定。

因而山人接三乘之后劝诸有缘者及时修持定法四乘：“万法归空”。勿要凡心不死，生出百般的犹豫，舍不得书、法、术、形诸般有形之事物，致使到手的成功转成空。

本乘无真言，只有一联引：

颠倒求实，心由意动。

这两句含意吾已尽宣在上文中，不再赘述，话已至此，本应无话无法可传了，理当让炼及致此的修持者“自证自悟”。无奈初修此法者真识（真意识）难固，魔识难消，山人在此传一“五转玄功”作为此乘功法的中心，其余精粹当由各人依此时修实证，勿要拘泥于有形。

但是“五转玄功”亦适应于初涉修真之门的人作为基本修持之功。只不过方法上要兼顾前三乘功法的精髓。为此，仍设开功与收功诸节，以使初涉者有个依循。请勿视为有形不空之证据，实际上本功法是写给顺利度得“缘法三乘”的读者。

开功：

按初法一乘前介绍的准备程序完成后，按图一取坐式结金光法根本印。双目神光内视人体内中脉（百会至会阴连线）为形如橄榄状（两端小中间粗）的光柱。其光无影，空空蒙蒙。初学者当存想一白莲于中心，人坐于莲台之上。

变手印为合什，掌指朝上。

双手翻掌上举，两手中指相对，掌心向上。双手翻掌使掌心向下，由上向下降，经肋下向背后穿行。到背后则使双手手指向下，手心向外。

收回双手掌，使双手背紧贴两肾。以双手背上下，摩其两肾。此时能见其双肾内有一对金红色鲤鱼游动者佳。摩动数字上下共七个往返。

顺身体使双手下降，沿腿前行，双背始终使手背与身体两边外侧和腿部外侧相摩下行，至膝部翻掌，拍膝（掌心对准膝盖）九下，随轻随重，当随意行。

翻掌使双手心朝上，手背与膝盖相摩九下。随即拍掌（两手掌相鼓）一下，分手，手心向上，成金光法根本印。两手食指仍然相触，右手食指在上左手在下。

以下动作随君本意之为自行调整，例如你平时功中贯持之手印或下意识形成之动作等等。不要拘泥于以上所导于功态的始终。

以上所介绍的动作过程，是一种形的引导，就象旅行之导游，其目有是使你熟悉环境，找出捷径，事半功倍，顺利通灵，进入神境，深入下去就看各位游客的雅致所寻。

功理分析：形定在前，心定在后。

从此乘功法的功理来分析，以上完成的是“形定”的过程，接着下来是要完成“心定”的环节。

“心定”分为五个环节，定境、观心、止念、反省、观想。下面就五个环节逐一陈述。

定境：

境由心生，且境能杀心，道者心之用也。定境，谓取阴而弃阳，定者，与动相对处阴之位，能定境实际效果即是定心。然而在此所要强调的指出的是修行人出现的定境，有心定和神定两者。

心定，是初修丹道者，为了使自己能高度入静，出俗摒缘而持定的一种方法，因此《脉望》中曰：“前后际断处，一念不生时。此是定境。”故《静生清精义》中说：“坐见本性为定”。此言很是明白，若不能看到静极生动的真我——元神的发动那就不能算是达到了定境。

问题就在于，元神一动识心难辨其真其境，有很多情况是识心生魔，魔则生幻。由由幻生境，真妄相存，造成一些修道人进入了一种特殊的状态。（这种状态将在以后章节中详明）因此这个时候应该转入相反位置的定境。即反客为主。饶他为主我为宾，进入神定的阶段。

“他”指的是真我，是本性，“我”指的是识神是本心。因此真我的出现需要一个辨别的标准，同时还需有一个相适应的方法来处理。

这个标准就是本性（真我元神）一定会有很大的力量，当其在体内时那是“心不由境”，当其在体外时则是“心不生境”，在此是指进入定境的状态以后所产生的结果。由于元神具备一定的能量，又为识神之母，因此你的“头脑”中是不会由于环境干扰而有什么“念头”的。

若此时你仍然是怎么想，“他”是怎么做，那就是幻而不真。所以元神出现后如果能够予以调控，那就一定不是“元神”。你当于此速速摄伏本心，定于“一境”转入下一个环节“观心”。

观心：

修行人区别于常人之处就在于常观己心。而且能够常洗其心。

观心同样有识观和神观之分。

识观，是从一“境”寻源，察明所产生的这境与自己的生活禀性的联系，当你能够弄清自己的禀性与某种“生物”的习性相似联系时，你在修德上实际就寻到了自己的根。依此根因势利导，阴阳运动求反。自然会受用无穷。

在《玄灵灯话》中曾载的一学员来信，言其炼功中看到他自己十八岁时一张照片，可是只有半个脸，另半个脸在白雾后面看不见。他印象很深，却难得其解。

当他还来不及加上“见怪不怪，其怪自败”的意念时，接着在后面出现的各种图象就消失了。（《玄灵灯话》P144 页）

吾当时评述曰：“犹抱琵琶半遮面”，见者有缘，听者有份，阴阳之隔，有形无音，我亦非我，自然过程，本无谓怪，忘见己形，难得，难证！”

此例是一个神观其心的例子，由于阴阳缺其一半，因此只能以图象暗示其本心。事实上这一境已经定在他心中了，其本性是很急切盼望他能悟透此境的，以便彻底地超脱时空。

你不明他（神）不现，悔过迁善是促其显真的法宝，此道友心中隐有所梗吾不便详明，然而他素备仙缘，听之不闻者，有缘无份也。只要他悟及禀性之根，这个插曲就会成为他修真路上的自然过程中修见本性的一种验证。成真列中自有其一份。

至于其他图象的出现，更是诱导其悟及性根的体现。本性至灵，你将其视为怪，他就先退出其境以显其灵。因此在各类修行中出现图象和声音的过程中想照定“真我”，证实分明，的确是一件难事。然而你只要由境观心，悔过诚（澄）心，那个时候的“我”就不会再是现在的“我”了，其德自然生于无形中。

因此观心者，一定不要回避所定下来的境。因为一个他出现的任何思维与其经历的环境一样是有定数的。解开这个数的方法就在于善现自己的“本心”，看我在功态中和生活中所产生的境和思想与自己的禀性到底有何关联。若一味强调自我存在维护自我尊严。不愿首先从内心过程从内心过程中解剖自我，要想在修真过程中明白“我亦非我”的境界完全不可能。

所以观心要善观；首先要有善愿，其次才能有善法，进一步方得以到达善地。正如《道乡集》所云：“佛之真传，在于观上。观者何？将我目光温照于至善地之义也；上者何？将我真意止于至善地之义也。”

因而接下来需转于止念的环节。

止念：

止念对于一个进入神修阶段的人来说至关重要，因此止念亦有心止和神止两类。心止者，初学修真，心猿意马，由心止而摄心住缘，顺缘而深达其性，所以谓三乘法为“缘法”，实质是指缘中藏着本性“真种”之意。

神止者，念不由心灭，而是自生自灭。然而心和神本来就是一对阴阳。此起者则彼伏。初心止念，是为了静极神动，次神止念者是要你等心随神运。

因此很多修真者，当自己的本性一现之后，（出神后）往往是气短神倦，感到气力总是不佳，有上气不接下气之感，思睡多困。有的人甚至酣睡不醒，为了“炼功”不致有“误”，只得以头撞墙，强迫自己运气清醒，这些实质上是不明神修神止之妙，不能顺其自然地止念的原因造成。

神修出之后，不但杂念不能产生，就是你想炼意守的意念也不能随随便便，由你本心安排，否则功亏一溃，一生悔恨。

例如当你看到修出去的神在体外邀游戏嬉无定时，你只需看定他，看定了他你就止住了念，看不到他了你就收功。有的同道却于此时固守下丹田，此法也不尽善，因为其神与肉身的联系是互为其根。当神送进能量时是明显具备调节的目标性，进到哪要顺其自然。其后，神如果要回返其肉身，所藏之处也非一般料想得到的。你过份着意于下丹田，其神就要花去相当能量化解你的意识圈。结果就是心与神争主，两下俱有伤。

你用识神去衡量和判断及处理出神后的一切，你实质上就是“我为主他为我”，你的肉身感到气短神倦就不奇怪了。顺其自然，并非漠不关心。

因此止念当止在“一”处。唯“他”是一，唯本体是一，唯本性是一。唯其一念起处是一。“昔之得一者：天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下正。”以神为王我为臣，伏首明命，修真前途自然变化无形而至正道。

反省：

生活就是道。

在功态中要反省自我，在日常行、住、坐、卧中也不停反省自我，你才有可能在修真道上获得成功。

人区别于其他众生之处就在于人能反省。

反省的根源是人有心，（识神）若是灵根敏深者，自会由一悟空，由空及万物。迟暮者亦不必自愿自艾，只要遵吾法门，常常回过头去想想已做过的事情的阴阳两方面的结果，久而久之无不灵性倍增。故曰：尊师悟道灵性通。

象止念一节所引出神后依然意守之例，只要省思一下炼功的过程，均不难得出有利还是无利的结论。若是越意守感到越气短，那就证明是有为干扰了精“神”。

这里所指的反省也分两种情况：一种是初修此法的循环过程，另一种是修此法后在生活中需养成一种习惯。

前者初修时景象纷呈，信息众多，实妄参半，若不能即悟错过醒悟良机是其一；心不死，妄想就多，往前看，道窄魔，只怕此道难得过是其二。

因此止念此后是反省。

反省是向反看，反省的含义和作用与意守不一样。反省是让自己识神思想处

于后这个“阴”的位置。是负阳抱阴，颠倒颠，悔过即神仙。

谁都知道想现在和想将来都较想过去来得费力，现在看不透，将来望不穿。因为人的识神的特性是逆道而行的。当你反之，使自己的识神站到“阴”的过去位置，则道动之，得道多助可谓如此

另外有一种反省的情况。当修持本法至一定火候时，你的修行实践就会验证初修入门时接到的各式各样的信号，很多“道”理、法“宝”会因为你的反视其后，而省悟大白。顿悟在何处？渐悟在其‘先’。

作为一个立志修真者若只是炼功当时几小时将生活与修道联系在一起，而不是在收功后，生活中不停地反省生活和炼功，那他永远会失去的多而得到的少。因此反省是一种“倒骑毛驴”地看清自我，同时也是将自己的修行“片段”串联起来形成整体的过程。

有一弟子在悔过时，自觉心身一动，额部闪光，当即赋偈一首。

悔过即解脱，罪孽有几多？

坏者难离去，痛苦令蹉跎。

日行不间闲，德镜靠心磨。

成器不在天，我心由省握。

日省一日与时省一时：

日省一日是培养习惯，陶冶性情的初级阶段，这个时候的反省是集中性地反省，有时并不能做到全面的彻底。只有做到时省一时，即随时有错随时都能省悟改正，那才是修真还虚的高能阶段。不但要将过去的错利用反省清除掉。新的错误出现也要时刻反省使之不影响炼真虚的训练。

观想：

如果说定境、观心、止念、反省这四个环节是修真之人清除自身障碍，扩充

自我容量几种过程的话，那么观想法则是道家内功心法中获取小周天以外高能量的补充和调整的极好方法。

观想亦分心观和神观两类。

心观者，适宜于初学丹功入门者作为澄心静志摒魔续缘之用。例如《静坐通灵法》、《初法一乘：接圣住心》等等。均属于心观法之类，即使在高层次的功法中，也离不开心观为基础，因为修行者的缘魔非一日可断根，修于体外的神不断要用新的值年元神涤除魔识之根，基本方法之一就是利用心观引导人的修炼整个过程不会间断。

至于神观，那就更加是神秘莫测了。然而你只要立志勤修，这种境地并不难涉足。

要想达到神观，首先得明白“忘我”的真正内涵。心性的浑然一体就是“忘我”。我亦非我，他已经超越了我，可是又将我的感觉带走了。我在遨游太空可我又静坐洞中，我俯瞰世界，可我仍然丝毫没动。形体的感觉和精神的感受是浑然一体的。我在洞中的意识和世上的活动的元神没有分别，这实际上是一对阴阳太极的共存。

有很多只阴单阳的情况吾在此作一分别，以利大家实修参证。

当一个人的某一神（五神之一）修出去了时，你正在修持的肉身在职态下可以偶然看清其活动现象，如果你能凭你职态下的意识调整其活动过程或状态，那么这个被你看到的体外之神不是阴神就是阳神。这种情况因为是一种类型的神处于体外的隐态中，因而称之为只阴。

有很多这种情况，书籍中也记载了一些人在炼功修持中感到自己离开了躯壳，在空中游荡，结果回来的时候看到自己的肉身还在打坐或睡觉，这时才醒悟

刚才是神游，这种情况一般是自己“元神”出壳。”然而其出游的神由于没有不动的一个信号在肉体上常驻，因此出去的神只能称其为单阳，而不是纯阳。纯阳不但是神的升华，而且肉身也要修出玉神，炼成金身，吾都将在《玉真通解》“出神实修分析”中予以详解。以便使大家在“明理”上迈出一大步。

吾所指的神观，在修出了元神之后，既是一个过程，也是一种修炼的方法。于此只能介绍神观中的初步法诀，涉及到深玄之外有待于有缘之人自我参证。

神观区别于心观唯一重点就是神观的对象是被动的，你不想到，其出现的会无缘无故，而且用思维和行动抹不去。且眼耳鼻舌身俱能观象，观音，观形，观情。而心观对象的出现是主动的。是一种善愿，善心善悟，而达到善地结果。

总的说来，不论是心观还是神现，其观想的内容一定要是良性的具备能量来源的。因为观想的实质就是在取得良好信号和交换信息。

观想菩萨是常人用来修善祈福的一种方法，修行人观想三清则是在修德积功。观想年青人会使你具有朝气蓬勃的气质。观想儿童会使你具备童心返朴。观想的只要不是由邪念而起，那么观想的结果都会使观想者和被观想者均由此获益。观想者是取得，被观想者是施予。前者得在前面，后者得在后面。因此作为一个修真者若不立大志去舍，去为整个世界、整个生态环境、整个宇宙作出贡献，你即使在修行中获取得越多，你所欠下的债也就越多。到头来你将要失去的也是越多。因此观想者不能忽略被观想者的长久作用。

作为神修，通俗一点说：就是由神来修我来就。

刚一入门你可选择一些良好的信息作为心观的对象。但你要想达到完整地调理自我的整体（包括肉体和精神），单凭人的心观，或以书本上学到的各种法门那只能是削足运履。因此神观很重要。

神在空中学，通过内丹传递给肉身，当你身体需要土的信息时，你会长时间地看到一座大山，当需要水时，你可能会看到一条大河的形景，而且这些图象会长期停留在意识圈中，复盖或干扰其他思维，除非你悟透了其中奥妙和联系。这个图象就会自动地消失。接着进入另一轮的神观。一般这种传递过来的各类神观信息是连续性的，但是也有间断性的。

刚修出去时神的能量是弱的，因此信息的密集程度很高，连续性强，一个接着一个地出现。当你珍惜了这自家“无价珍”后，你就会使自己的元神能量越来越强，而信息的密集程度就越来越稀，一次传递给你观想形象能量很高，而且其玄机会越来越深，越来越难悟。一个信号出现在头脑和一个图象出现在你眼中后不易抹出，只有靠你悟透后信号和图象才会自行消失。

这个过程的两个相反大家不难看出。因此初涉此境的人很容易在错综复杂的各种信息信号中搞得茫无是从。或者拣了芝麻，丢了西瓜，或者眉毛胡子一把抓，这样做都不可取。应当是抓住重点各个击破。映象深的、次数多次出现的、感兴趣的抓住不放，定下来观透，久而久之信息就会固而不去悟通自消。

就象观心一节所引学员炼神一例，其印象最深的是那张照片，而且是一张十八岁时的照片。尽管其后信息纷至沓来，然而那张只有半个脸的照片萦绕于怀……这证明他的神已经将重点挑选出来，等待他去省悟。

在此只想再重申一句，这所指的神传递过来的观想信号，在初期均是在授业恩师的调控之下所产生的，这种调控有时是在阴与阳和明与隐两状态下交叉完成的。因此尊师重道是神修首务。有的人神修出去之后还不明白自己的授业恩师是谁，这种有形的心上不悟，有时会造成修去的神如泥牛入海——没有回音。

收功：

有开就有合，无开也就无合了。

修持也是这样，当你正经的开功程序时你就应该有严肃的收功程序。

因此当你按定法四乘的开功程序持修完五转玄功结束时，你可以按下面的方法收功。

双手手印变以双掌下沉，随即使左手掌握住右手掌，虎口处相交。贴手掌心于腹部处。深呼吸七口气。使气归于两肾下方空洞处（东海）。

意存全身毛孔关闭，默示收功。收功过程即告完成。

一般情况下，修及至此若是每步的印证均已完成时，开功和收功已经不能有严格界限，否则就会象封炉熄火一样，造成一些不必要的损失。武火煮开，文火煨熟，世间难炖之物均用此火候。修命亦属此道。人是花了几十年的功夫完成的成熟过程，要想在耗散亏空的基础上达到返朴归真的目的，除了采取集聚填充的各类方法外，在火候上即在人的意识流的过程中不能有间断。要具备阴阳两个方面的监控方法。何谓意识流？就是在修行人的“原始的感觉混沌”中始终都要有“修德”这个根深植其中。

这就是神修之法区别于有为法的奥妙之处。在观想环节中吾介绍的是阴性的一面，即人体靠被动地接受神的调控信息完成连续性，在主观能动上如果坐享其成，掉以轻心，也会造成只阴无阳失其道，功败垂成憾终生的结局。因此主观（识神）配合这种连续性就得在一天十二个时辰中不得有松弛。但是允许节奏有张弛。

阴性的一面是连续的，连续属阳。阳性的一面是张弛有节的，张弛有节属阴。这样一交叉，道的动就在其中了。保持这种松弛有节的方法就是三种 1、忆接，2、悟接，3、参接。

1、忆接：

当你一有空闲时，比如说每日定时功课时间，工余课后，候车等船，信步赶路，闲暇田间均可以回忆你上一次空闲期间的功态感觉，何时何地与此地此情此景自然连接成了弛——松——弛的有序之链。至于你在新的闲空中所持何法应当依环境情况和潜意识的暗示去进行。这是忆接，忆接完成了你十二个时辰功态的连续性。

2. 悟接：

有时一个问题的悟彻不是一次所能完成的，所处的位置不同会造成结论完全相反，这就是阴阳两方面的收获。阴阳两方面的悟彻才可能并生出慧来。

因此一个事物在你的识心上得出一种结论来后，若其并不能归于空（自然隐退），那么你所需要的对立的结论终究会出现的。这就要靠你的悟性来连接整个太极圈——的整体。这样即使你一个问题的时间跨度很大，只要完成了悟接，你的跨越时空就是连续的了。

3、参接：

参照物是三维空间运动的标志。人体在三维空间中存在。同样要依赖参照物来判断你所处的位置。同样也只有利用参照的人和参照的思想知道自己的情趣境界。利用别人做镜子，可以照得见自己的原形。这个原形是你的本性的特征反映。

把外界所发生的一切与自己的修真练功连接起来，你就不会失去任何一个触发你顿悟的机会。因为你在注意参照物的同时，实际上就是调整了你向内（阴的一面）和向外（阳的一面）的位置，阴阳取反，则万象自明。

因此参接指的是你已存在的自我状态，连续性与外界事物发生的连续性连接。这种连续性的连接如果完成了就称为谐振。你就可以从中获取大量的能量和智慧。

总的说来一天十二个时辰你没有间断地注意自己的状态就是最好的炼功。信息的不间断和形之识神的张弛有节奏地完成了一个太极园的整体。这也是突破太极弦在修为操作方法上的技术难关。尽管谈理的陈词多了一些，这是需要各人的实践体悟的，得具体些（特别是玄妙上的理解），只会更加干扰各人不同素质下的修真过程。

第六节 宝法五乘：意明心动

动则生灵，意在前明；
自生佛识，普度众生；
法无定法，万法心从；
外园内园，法性自融；
众生我道，上下相通。

1、引子

道内初级班教材中谈到功法的修持曾引前辈之语云：“功夫下手，不可执于有为。有为都是后天，今之道门，多流此弊，故世间罕见全真；亦不可着于无为，无为便落顽空，今之释门，多中此弊，故天下少见佛子。此道不行，由于道之不明也”。无为是一种高境地，是一步一步地修来的，而不是让你下手就进入无为状态。“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为，无为而无不为”。当大家修到佛光普照的境地时，无为的真实含义才会明确。

以上引圣祖之言，深感其“损”字之难为。凡心难损，形欲难损，魔识更难损。圣人常难故无难，何为常难？常存这心也。你的主观上的识神常去七情六欲，修出去的神则利用其获得的宇宙能量经常不断地补充调整体的肉身，通俗说就是神利用外来真气所化外五行来补修你的内五行，使你真正能进入无不为的心境。

世人修真都望自己有朝一日能三花聚顶。五气朝元。然而此道只宜自知，不宜在大众面前卖弄，故从来古佛上仙了道之后即超然远举，不露圭角，正见明心也。因此世人只知其玄，未见其妙。以玄传玄，终不见影。那都是历史上的过去

了，今天万事万物均乘改革之大潮，内功界也不例外，百花齐放，各种功法是千奇百怪，百家争鸣，发历史所未见之真传。

当然，任何事物的产生都是泥沙俱下在前，沙中淘金在后。有对气功唱对台戏的，那是好事，有了对立面，道才可以辨明。有发气功之横财的败家子，那也勿用担心，天网恢恢疏而不失。自然会得到上天的报应。

如果俯看气功整个热潮，吾将过去、现在和未来看成是五个环节完成了这一前所未有的气功事业。下种、浇水、剪枝、开花结果、丰收。

下种阶段各种功法争相出现，在中国已经有几亿人了解和接触了气功。有上亿人在实践各种功法。这些人就象气功事业下到大地上各个角落和环境的种子。除非这“种子”的根基特别深和天时地利人和都能占全，否则这颗“种子”要想顺利成长，的确不是一件容易的事。若要想修成正果，那更是难上加难。因为他除了要承受人为的践踏外还要经受风掀日暴之灾。粒粒种子下地，要得到专人的管理，有人浇水，施以各种保护措施，其成长就有了保障了，对成长出来的小苗给以适时的浇水，施肥，长大后予以剪枝，嫁接，除掉多余之枝，这显然是一种技术性很强的工作。一定要有“经验”的操作者去完成。这样才能做到正果有成。

吾青龙山人在此只是一各普通的浇水者，吾今禀承圣祖之谕，代为发微、笔之于册的一切都是圣祖苦心栽培的结果。凡志向高远，悔过迁善，重道修德之士均是所要浇水的种子。阴浇阳浇，明浇暗浇都是浇。唯有循序渐进，隐显递修方为正道。阴阳之递乘，性命之先后，理法之明得不可不知不可不晓。

法无定法，万法心从，

外园内园，法性自融。

以上四句是“宝法五乘；意明心动”的真言。希望大家能够在炼功中能悟透此言。悟及者自然会生出无限的妙道来。

请大家注意观看宝法五乘的内景图。

宝法五乘——意明心动之内景图讲述：

本内景图说内亦是内，因为她所展示的是命的理想程度；说外亦是外，因为她代表的是性功的理想境界。无内无外方为合一，性园命园方能至空，性空（远离）命空（恍惚）自能生慧。本乘功法实无法可言。唯以有象导引至无象、无心，方能生出妙来。

因此修至此者除依图勤悟外，还当依自己功态之见闻定心悟化。定心者，休生妄想，悟者，德性与灵活性双管齐下也。心（卜）旁者，外心即神也；吾者五行至口尽为止，勿要驻心也。五行顺则相生，逆则相克，生阳克殆，一阴一阳自成太极，置于口上，为口（腹）不为心。化者，将所有信息（阴）化于肉身（阳）非滞于心（阴）也。此乃阴阳互生之妙道，不可不知，不可不悟。

图景内容：

虚（实）空中的一座莲台。四大假合之身本即为空。莲台上有两个金光放亮之内外相套的卵形园圈，小圈之内有自己之元神双盘坐于正中。该神的双手执金光法根本印，右手立于膻中穴前（胸前），其右手之食指向上。其左手是置于下丹田（小腹）前。左手手心是向上的食指向右侧。

存想内容：

当你能看清图景内容后。即可于心中存想一个“回”字。并且按自己的理解思考一下“回”字的形和义的内涵和外延。再去领悟形和义及外涵的联系。与自己看到的图景内容联系起来。如果图景和存想都一起化掉了，你即可进入不教自会的心境。

先后顺序：

在“递法二乘：默运乾坤”的注意事项中，曾告戒大家不可将内图存想为园形。现在宝法五乘的内景图的内外圈都是园的。为何有此区别？前者内景图给出

引导大家去想的，后者内景图的给出是让大家看的。你若能以己之天目看见后者的内景图，那是火候已纯。若是看不见内景图，则是未见其功，仍需回头修起。躁进急修，都是揠苗助长，于自己是没有一点好处的。因此山人首戒在先。

本乘要点提示：

一、外园既是众生相，也为天地相，万物相。无限大中有我，我中亦存无限大。

二、内园谐外圈，相生又相见。太极生八卦，阴阳玄机现，切莫“我”中求，大园生无限，巧运天地精，一体混元初。

三、“回”与图中内外圈是相似的。前者是形，引发的是心性合一，内外圈是意，导君内外之‘我’现有形。

外有意（下意识——元神）内有心（识神）。性不见则无法使内外意识统一。说是统一，实际是身体中意识（包括自生和感应来的别人意识）都处于外在意识（元神）的控制和调配下。

功能的出现与修持：

在修持道家金丹大道的过程中，出现神通（即特异功能）是很自然的事情。没有神通的出现倒是值得怀疑是否得法。但是神通没有佛识为本即是罪孽之源。很多人功败垂成就在于恋功而不守德。古人有句话：“贪天功为己有”用来形容这种结果的人是再恰当不过的了。

人在修道的过程中出现的任何一点功都是上天的。人唯一拥有且长久的就是“德”。因此德高功就必然深。为德不为功，永世用不尽。

神通随人的素质、机缘、定数、识心等等因素决定了其存在的性质和长短，能够窥见神通缘由的属上根者。知其然不知其所以然者中根。自生自灭者为下根。

有神通而随意而悟，随命而收者，持而不恃者，为上善之举。有神通而听天由命，收发不随意愿者，中善之为；恃神通为已有，滥用无度者，疲命之为。因为神通初看是件喜事，福兮祸所依，其中暗藏蚀命的杀机，世人不解其道，往往流于追求功名的弊端。

须知“功”成身退是一条法则，除了是天公有意安排者外，违此法则的修道人，没有一位能证得正果的。功成是指你具备了功能，身退，是指你的肉身要隐，要无为自静，不要为功所累而轻损其根（身为神根）。

慧而不用是上着。因为要想达到六神通的最高境界：“漏尽通”，除了你积累的能量要达到一定的程度（积累大于施放）外，你在心性的修为上还要达到佛识自生的境地。

事物往往是相反才能相生。有生就必然生杀。炼金丹之道吾前文所证，先修性后修命，先阴后阳的规律，修丹道总是丹成在先，明心见性在后。就给人的心性修真设下了障碍。丹一成功神通伴其而生。此时神弱（定）力微百魔自然环生，不知成佛了道后方能成仙之理，自然会造成自扼其神的结果了。

因此有了神通自己的肉身退居二线，只动口（悟）不动手（用），才能使自己的仙业有成。这是练“隐功”的原则，也是证悟大道的必经之路。

以上讲的是一种内源性特异功能的情况，由炼丹功后而具备的神通。如果属于“客慧”（外源性特异功能），由于自控性更差（会不由自主），那更应该执行慎用、少用、直到不用的原则，将重点放在见性了命上，这样才能“客”安“主”净助己修命。

2、意明心动

意在此指的是潜意识，是修出去的神，其在外是明白一切事物发展的，因为他没有识神直接干扰。任何用功的需要分寸元神是掌握得非常准的。万法聚于

其一体，天、地、日、月、星辰之精能为其所用。色身则清静无为，法性自融，心空无一尘，心一动则非我本体又能是谁？因此心一动则周围必然就有了发功的效应，并非需要你的肉身上前，事事亲操法术之柄。就象一个病人由缘份决定站在你跟前，你根本就用不着去给他治病而劳动手脚，信息（神）会自动告诉你此人所患何疾，因何而起，让你展慧目追前视后，心一动元神已经操作完成，肉身识神验证其效果即可。初级功到达见性还真的层次后，一切都是透明的，那时已经没有了验证的过程。

因此心动在后，心永远是被动的就好。识神与元神的辨不清是谁，对于在家修行之人来说就进入还虚阶段了。“外其身则身存”，修出去了的诸神是一个外其身的整体，是一个系统。圣神、元神、玉神、阴神、阳神，这五神组成了虚空（高维空间）的一个五行整体，他们也是相生相存的，有了这个整体，人体五行攒簇才能算真正完成。

就象人的内五行（心、肝、脾、肺、肾）和人的外五行（眼、耳、鼻、舌、唇）关系一样。内五行的状态决定了外五行的生长情形。内五行是人生命的精华代表，其精华是深藏不露的，外五行只是一种表象和结果。因此人的修行要重视自己的精华所在，而不要被表象和结果所蒙。人肉眼是看不到五神的，因为五神是精华。人能用肉眼看到的只能是其表象和结果的由三维空间的五行组成的肉身。

当人的修行达不到五行攒簇而五气朝元时，你就无法使自己的超意识系统（五神）超脱肉身而形成一个超时空的系统。完成“外其身”的过程是将人的精华放之虚空而形成一个周天的循环。这样的人身才有可能做到长寿。因为这个过程不但使人的精神不再为七情六欲所累而损害其身；而且人的精华（五神）由体内（阴位）移到体外（阳位），本身就是以阴（精华肉眼不见）置阳（体外为阳）的决定性转折。反之则道之动。这种位置的相反处置正是与人的有生有死的存在状态是相反的。因此长生久视之道的关键就在于体外五行的朝元——外丹的形成。外丹的炼成又依赖于意（五神）心（识神）宾主位置的换位。至于外丹究

竟为何物，吾当在《玉真通解》中单独论述。

由以上论述可知意明心动实际是一种状态，神在体外对一切都是明了的，神在外做功的一切为心（识心）所证，这就是心动的效应。到了内丹功的高境界，人的肉身只是镜子的作用，信息收集的作用。其肉体的作用不再是操持凡务，而是无为却能够实现无不为。这就是“佛眼通”。

3、动则炼智，静则炼慧

至此“天人合金光法”的修持就进入一个交界点，一个循环至极的交界点。由有法过渡到无法，由有为过渡到无为。这并非就是金光法修炼的结束。因为以上介绍的部分都只是金光法修神的起始和神修的开端，要想完成出有入无、冲虚清静的目标，还得完成炼形体成仙体过程。这个过程较炼神比较起来，速度慢，变化微妙，程序复杂，得进行专述才能完成，因此吾将炼形的法度插在炼神的“天人合金光法”中，一者为大家炼形打好基础，二者作一个无形的介绍，因为高层次的炼形是要达到身体这个阳性事物的彻底改变，只有将其修法融于无形之阴的一面中去，其成功的权柄才可能操于大家之手。若修真的整个过程为大家的识心所知，那只能是祸不是福。“察见渊鱼者不祥，智料隐匿者有殃。”因此历史上金丹修炼只传心法口诀，不见修持明细过程，原因之一是修持者的素质千差万异，不可同一而语。原因之二是口传心授为基本方法，这种方法是符合阴阳法度的。阳性的事物和阳性的方法修出来的功只能是智。为智日久要衰亡的。

智是形容一个人‘日’日求‘知’的积累，这种积，同时也是一种累。累及人体，也累及精神，日复一日，人的衰亡就开始于此了。

慧则不同。慧字下面有个“心”代表的意思是一种元神和识神的共同体验。中间一个“丑”部首其象正应“日”字去掉左边一竖。左为阳，去其阳则是知其雄，守其雌。“日”去其竖成“丑”，象征着没有日子可言，可以进入了超时空的运动。上方两个“丰”左右一合分居阴阳。代表了在阴阳两种位置上的丰收。而不是一个位置（识神或者肉身）。是两对阴阳——识神与诸神，有形（肉身）与

无形（清静）获得的丰收。

因此“慧”代表的是一个修真在阴阳两方面同时也不同时的丰收。这种丰收与心的关系至关重要。与时间却关系不大，因为“精神”的获得才是长久不灭的。

因此炼功的方法中，有两句话是值得遵守的，那就是：“动则炼智，静则炼慧。”上文已经讲了智慧二字的表面含义，其内涵和外延可以有许多，但若用其表现在修行上，智代表是功，慧表现的是法。层次上智和慧也分有形（识神）的智慧，和无形（元神）的智慧。

4、识心之智慧

识神的智慧对于一个常人来说，就是指的他的知识修养的深浅和聪明程度的高低。对于一个炼功人来说，则代表的是他功力的大小和他本心觉悟的程度。

常人的识智可以通过学习积累达到很深的造诣，可要想改变其聪明程度却不是件容易的事，常人的聪明除了和家族的遗传有关外，更主要影响较深的较长久的是与本性的遗传再生（外来信号——投胎）有关。心思灵敏为聪，自知者为明。此两者都是本性在规律影响下产生的效果。因此常人是难以干预的。因为常人不可能看见自己的本性遗传信息；由于阴阳之隔，常人对自己很难反观内视看清自己思想和行为赖以依存的本性之活动方式及其内在联系。

作为一个炼功的人情况就大不一样了。

修行人的识心（智）指的是一种功和功力的积累。

慧则是指他对所修功的领悟程度，当其对一种功炼得越娴熟，他的潜意识就对这种功的反映就越深，他的功力也就上长得很快了。这种潜意识对功的反映，就称之为慧，表现在人心中就是领悟的深浅。因此刚开始炼功的人一定要精一微

妙。精一，就是修持一种功不离其手，直到对此功的修炼达到有一定功力效应。微妙是指在修此功时一刻都不要放弃出现的任何一种现象和环境联系。

慧的表现就是法。有功无法，那是瞎撞。有法无功，变化无穷。因此过去武术界曾流行一句话“炼拳不炼功，到老一场空，炼功不炼拳，到老样样全。”这句话中所说的拳就相当于内功的“功”；所说的“功”就相当于内功中的“法”，即炼慧。当然此处和下面的武术真言和例子的引用只是作为一种譬喻。

因此炼内功的人一定要首先注重功法中法度的掌握，不要流于有形上的学，只注意依葫芦画瓢那是学不到真功夫的。重要的是要获得潜意识的支持和掌握，形的学熟是阳的一面，潜在思维的掌握则是阴的一面，有此一阴一阳的熟练，慧就在其中了。

香港武林曾出了一个李小龙，他的名气很大，威震东南亚。他成功关键除了他具有精湛的功力之外，主要是他对功力运用的法度领悟得超出了常人。他曾说：“武功要把它当作艺术学习”，武术不是力气的体现。既然是艺术的学习，就得有抽象的思维，抽象是没有严谨的格式的。不是依靠识心的掌握，而是依靠下意识的反应。因此他讲究：完成动作时要直接，不要有什么准备。无法总是胜过有法的。李小龙，他深得武术精华而成名，却也因为不得无形之智慧而早夭。这后一点是下面要讲的内容。

5、无形之智慧

元神的智慧属于一种无形和智慧。人能够修出元神并非就此能达到见性明心的效果。人有形之肉身上的识神继续还虚合道是一个基本的可体验的过程。人的元神在高维时空的学习和采炼则是另一个不可缺少的、最主要的环节。过去内丹术中的炼神还虚靠的是灭寂识心达到合道的目的，由此顿悟而明心见性。现在却因时代不同了，科技的高度发展，社会的进步使得绝对地清修已经难以完成全过程。现实不允许人的遗留信号（社会迹印）也不允许大多数人为修内丹术而遁入山林。更何况人的修行目的一直都是普度众生，共超彼岸，在现实的世界中完成

这个目标，劝人们都出世修行是达不到这个目标的。

事实上历史中一直都是“大隐都市，小隐山林”的，在家修行登真的人一直都是修真界的主流。因为从来的古佛上仙都是了道之后即超然远举，不露圭角，故世人只能统计具有遗墨或历史任务的少数真人。

紫阳真人曾曰：“志士若能修炼，何妨在市居朝。”在家修行好。在家修行是真功，道心在凡妙不同。凡尘浊世最克魔，莲出藕中空无心。人在清静地，难见清静人。因此真人直指端地：“未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅，此般至宝家家有，自是愚人识不全。”所以居家者亦能成就道心、仙人自不必辩论。世人不知个中机关，以文传文，以全求全，言非备齐法、财、侣、地而休谈炼丹之论，实乃修真中之大谬。

其内外丹成之要务当首修元神出壳。元神一出壳，师尊即收入门内进行培炼。炼智者，教其掌握文功和武功。炼意者，使其彻悟天枢地纽之机，熟握虚实进退法度，实践外丹炼形之奥妙。因此修真不尊师重道者，未见有能列入门墙内的。

元神在历史上一直都存在两种修法。

脱离肉体的修炼，这种方法能够使大家获得大智慧，取得超常的能量。一般修上仙之道非行此路不可。但是这种修法要依赖于高智慧的提携和扶持，且离不开圣祖的亲自点化。

元神本身的实质是携带能量的意识体。当其修出肉体后，肉身将不再能与其保持同步。这种不同步一直要持续到玉形修成、羽化登真才会结束。因此每隔一段时间，体外的元神就要分神化气，分一个形到肉身上来，一是调节肉身继续修炼，二是提供修行中所需超常的能量。三是使人体与道保持高度一致。当其消耗将尽时，会自动有新的元神更换。在教材中称其为“值年元神”，实际中并非一年更替，而是全自动地炼功、用功、调整、消耗、更换。这里所说的只是元神体

外修炼的一种方法。还有一种是更妙极至道的修炼法，那就是：圣神、元神、玉神、阳神、阴神五神的五行相生修炼法，吾将在高级班的面授中详细讲解。

除了体外元神修炼法外，另一种就是体内——不脱离肉体的修炼法。

这种不脱离肉体的元神修炼法，其实质就是不断地积累自我体内的能量，这个积累过程只要你能摒除七情六欲对识神的刺激，并且加强守一归元意识的调整和训练，你的能量会越来越高直到最后时刻的施放造成神和肉身的共同升华，象藏密功中虹化，道家功中尸解等等均属此类。这种元神体内修真结果一般能进入上神道。因此谓佛有大小，神有高低。有顶天立地的，佛也有小指头那么大的佛。认佛无大小之分，认形，自有高下之别。

至此动则炼智，静则炼慧可以作一个小结。动静相依，智慧相形。内外兼修，虚实共生。无为妙道，大德即生。大志为基，大丹外生。从身体的识心所依的形上来说，有动无静，则疲于奔命，有功却无本。有静无动，则百脉无以自通，真种则无处自生。有智无慧，得不到长生久视；有慧无智，则大德无处安生。无为还是要体现到身体上来。看起来只是动与静和智与慧两对阴阳，实际上还有内与外的元神修证。虚和实两种感觉上的出现验证。“虚”体现在神所处空间的验证效应，“实”则体现在人的身体的调整结果。实际中虚和实的效应都能在生活的具体过程中找到佐证的根据。

山人有一个弟子，他曾有一个业余爱好就是修理各种无线电设备。一次在修理一部进口录像机时遇到困难，该机没有随机图纸，社会上亦难寻同型产品，上千个零件无从下手，只得搁之一旁近三个月。一天在炼功过程中看到一位老太太走近前来，他即见自己的元神赶忙走上前去搀扶，并施之以礼，交谈中方知老太太乃是云南人氏，于一百七十年前羽化，当时天年一百又四十，是当地一位德高望重的上仙，细谈中偶及修理之道。问到该录像机症结所在，该老太太详细给出了损坏零件的方位和数字。该生肉身定中反应清晰，谢过仙师后即出定按法检测，果然如其所云之零件损坏，更换了即恢复了录像机的正常工作。

当时交谈后即由他元神请教过为何熟知修理之道。老太太云：“道无巨细，法无格定，慧及环宇，有自无生。”那种妙的内在感觉只有明心见性者方能自明。

虚空中的真我这样的际遇多不胜数。这种智慧的取得是实的验证性的。不过阴中一点阳，阳中一点阴。不变的连续事物中可能就有某一点是可变的。一百件真实的历验中有一件可能就是虚幻的。因此修行需要在长期实践中去实证时悟。而不能在虚实的任何环节上执着。

第十五章 修真入门杂谈

我们在评价神仙思想的意义和价值时是无法作出一个客观的结论来的。尽管神仙思想和历代修仙者的实践给中华民族的文化和思维传统产生了不可磨灭的影响，但是在科学和技术一日千里飞跃进步的现代世界里，人们被这天盖地各种信息的浪潮扰得头、发胀，迎接所谓新的挑战成了历史的新思维。新的历史非但不能抹杀神仙思想和实践在历史上的贡献和价值，而且事实上神仙思想和实际中的许多理想已经被科技中以人体外延的方法予以了证明有些甚至由科技得到了实现。比如千里眼代之以望远镜雷达，千里耳代之以电话电报等，人体的步行代之以飞机、宇宙飞行器等等，但是这些毕竟只是一种外沿性的发展，没有深切概括神仙思想和实践的真正内涵。为什么说不可能作出客观的评价结论呢？其中一个重要点用古人的言语可以形容：“知者不言，言者不知”，“万物负阴而抱阳，冲气的为和”，知者合道，合道无忧，无忧则无言，道隐无名，强之以名即为不知，更何况万物均抱阳而负阴，人总是负阴而不知阴，抱阳又难舍阳，眼见为实为阳，眼耳鼻舌身意，生出色声香味触法种种实在的反应来，却难以反观内求色香声出味触法的根源之处冲气以为和的和，和为有神，神处其阴，其阴为心，心藏于体内，其象又为阳。由于有了以上关联，凡人只知守其躯壳而枉求长久，而不知培神去智；养身者只知采气补中而不知提纲随神；求仙者则难脱性命法纲、终结于自然。

负阴而知阴，这恐怕是我们修道者难之又难的课题。古代修道有成的先师张

果常倒骑毛驴以示天下，说明其用意良苦，常人只知希求未来，枉用凡心，耗神化力的御物，终究是。性死命亡，天各一方，劝有缘者即早回头视后，常常把精力集中于对往事的追忆和归纳中，所以能否从微妙之处见玄妙之影。观影成形，量变的积累达到质变的飞跃即成奇妙境界了。

谈到认识的方法问题，首先要解决的仍然是世界观的问题，世界观的焦点依然是物质与意识的问题。修道者不是唯神论者，而是真正的辨证唯物主义者。经过历史的证明的确如此，修道者对于世界的物质性认识比较于实验主义者来，更深更广更具远见地把握了这种物质性。因为在中国古代的辨证思维中，不但强调了可视物质的存在性、同时也强调了不可视物质的精华性。西方人通过实验证实了电和磁场这些不可视物质的存在使得工业革命由蒸气时代跨入电气时代，直到今天人们也没有停止过对这些不可视物质的研究和开发利用。比如说一台电机它是可见的，它由电线和元件组成，若没有不可见的电和磁场使其运转，它终究是一堆糟粕，一堆废金属是不能称其为精华的。

又例上。中国传统医学中的经络学说，在修道者的理论中一直认为是客观的存在，而且身体力行地证明了其存在的物质性。但是现代医学在过去是否认其存在的必然，随着科学观察手段的提高，医学界逐步地用人的外沿性方法知道了经络的存在，但是由于从解剖学上一直得不到证明的依据。因此仍然否认其存在的物质性。我们如果用精华和糟粕这个概念去判断这个事情，就不难得出正确的结论来。

人体就好比是一台电机，可见，都是含有糟粕和精华两重性，躯壳就是糟粕，经络和其中运行的真气就是精华，当人的生命存在时，这些精华可以被你感觉或是借助于某种手段观察到他，一旦生命结束躯壳即成腐朽成糟粕，解剖学当然就无法从一具尸体上发现代表人的一部分精华的经络了，就象断电停转的电机上测不到电压和电流一样，其活力的产生和运动来源于不可见物质的支持和供给，这些不可见物质也是具备等级差别的。精华中还有精华，因此此文中将可见的世界上的物质均称其为糟粕，不可见的物质称为精华。当然此处所指的可见和不可

见是由肉眼而产生的色相。

人们，当然是从事于修道的人们，对于不可见物质的掌握程度，就分别出了修道的多种境界，传统中将其划分为天、神、地、人、鬼五界，是具有一定道理的。这五界都是在精华物质的认识中，如果把人的肉身比作凡土，人修到离凡土而去或更高一层携凡土而去，那将不能再用语来形容其妙处，人们常常用文学语言来形容人世间的益处，造出许多神仙不耐寂寞而再降人间的动人故事来，一则是文学作者的自作多情，二者是不明其中奥妙所致。

如果说在物质文明高度发达的今天，去大范围地根本否定人生的美好意义和物质财富的价值，总免不了贻笑于大众给人一种遥远不切实际的感觉。因此现代的气功热潮中，人们不病无灾，很难得有人自寻道门。绝大部分修道有成者也是渐修渐省，以致于趋向于无为境界。纵观青史，人类的争战多由执着于人生的价值和财富这可见糟粕的分配而来，个人的痛苦也多以有形的感觉和物质的取舍而起，如何处理好人生有形和无形之间的轻重关系，使得人类的生存趋向于更符合于道，提高人类的精华的比重也就是精神文明的建设，促进生态环境的真正解善，这应该是现代世界最重要的课题。同时也是这篇文章的主题思维，这里告诉大家的事情是跳跃性的，因为次序本身就是一种约束，约束本身就是清静的反面。

曾经有位修道有成的先辈发出这样一种感叹：“生命是我的刑罚，形体使我受辱，知识是我的祸患，躯壳是我的刑具。”从这个感叹中，我们看到的是消极的表示，当然我们是站在低境界去判断这些话，而他的这些感叹恰好代表了一种高境界的积极。因为这些话与传统的修道思想是吻合的，吾在此若想打破这种思想而另立高明，不论从哪个角度都很难，但吾还是想做下去。或许大家会从后文或文中的断意中找到一星半点的创新痕迹，那吾也会合十称善的。

佛家说：“认贼作父”，就是说凡夫俗子误认四大假合的肉身为自己所有。何为四大？地、水、火、风。佛家谓四大构成万物和人体之基本原素。又以为五欲六尘都是实有，因而整天都为追求物欲而患得患失，肉身的欲望和眼耳鼻舌身意

的六尘影响常常使人们忘乎所以，执意进取，一切痴心妄心妄想都是为了满足那个虚妄不实的“身心”，因此佛家称此为“认敌为友”“认贼作父”。老子说：“贵大患若身。吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？”这段话也是说身不可恋，不能执着于有形的自我现实练功、只能将肉身作为修道的工具而已。

“长养色身，以成道身”“功成身退”，这是佛家和道家的共同信念。信念相同，其本质上还是有区别的。佛家重修性明心，四大皆空，道家却重性命双修，尽性了命，功成身退，退往何处？冲虚清静，出有入无。如果用具体的形象来形容功成者可有如下境地：

穴眼通 气化成

肤如玉 发如丝

面似桃花 仙人行。

这象是一首诗，实则是高度概括了一个性命双修的修道者到达一定境界后的实在表现。不是虚而是实。是升华后的外相。说它是诗，更能从中看出我们修道人对于神仙境地的美好憧憬。其具体的内容含有很多种，我只想说我所理解的一种，大家也可依此发挥自己的想象。

穴眼通：

在上古时代，那是很久以前的史前文明的时期，人们并不知道什么叫特异功能，因为大家都生活在一个什么都很明白的世界里，所有现代人感到很特异之点对于那个时代的人如同是生活的不可缺少的眼耳鼻舌一样的存在和时刻都在运用。那个时代的人们对于穴位的认识与现在的人类大相庭往，由于功用不同因此连名称也不一样，当时人们将穴位称作：“目穴”，顾名思义，既是穴位又是眼目。吾的解释是：目者，口有两横，这两横代表的是人们接收到的阴和阳两个方面的信号，综合在一个整体里面，这个整体可以是人体这个大八卦，也可以是每个穴位所体现出来的小八卦。穴位的穴字，同样也有一解，此字上有盖，下有一个人字，说明的是所有接收到的信号是靠除了肉体以外的一种信息体用传统语说即是身内身来处理的。其角色如同电脑中的中央处理器，电脑外围设备如同是人的躯

体。肉身也就包含了这些意义，“肉”字说的的是一个“人”露出了其一半的面孔，即识神或称显意识和表层意识，一个“人”却深藏其“内”在主宰人体，没有这个“人”其“内”就空空如也，这个“人”的代表范畴前文对于五神的列叙已经很明了，为什么会是五这个数，后文将在练功篇中略解。由此可见上古时代人们对于人体的认识是靠内求法来观察自身的，相对于现代人的某些观点不但要深刻得多，而且在文字的创造历史上起了很多决定性的作用，相关于文化传统这个问题，上古时代人们自发自存的功能态决定了中国文化不同于其他民族的地方。用现代语言来讲就是当时的人们在一种特定的功能态下对世界的描述，是携带着宇宙全息的信息的。

由于目穴分布的整体性，在人身上的穴位所发生的效应就如同侦察员一样，不过这样的侦察员是不用出门就可获得远近不等的各种信号，尽管这些信号的结构有时非常简单，只有阴阳的两种反映，却能够在其“内”的高能量信息体和高智慧的信息体支持下归纳出被测物体的全貌来，这个“原理”同样也象现代科技的先锋——电脑一样，尽管其运算符号只有“0”和“1”这两个，在其硬件和软件的支持下却能演出丰富多彩的功能来。

因此当一个修道者他的穴眼一打通，就如同他将自己溶进了整个的宇宙，宇宙的信息也就自然地归他所有。经络学说中介绍人体有三百六十五个穴位，如同一年中的三百六十五天一样，暗示着人体与天地变化的同步性，若是每一个穴位都能活跃如目，你的大周天就算得上通了。当然此处说的并非是你的主观思想上时刻都能感觉到这个“目”的存在，而是另有一套意识系统在起作用，这些意识系统的分类就是五神的分类，他们各御五眼，这五眼随接收进来的信号能量等级不同而各司其职。这里的说法如同人的大脑中的条件反射一样，是非常低级的功用，其深奥玄通之处不讲其境则不明其理。这些穴眼的作用距离同样也是具备各种等级差距的。当你修的能量越高，作用距离就越远有的可能远及几千万亿公里以上。怎样取得穴眼通的法门，唯有以德，何以提高能量级别，同样唯有守德，这儿所说的德，当然是大德，上德，还有，微德玄德等等，为何穴眼与德有关，请注意在《玉真通解》中详述。

修行的人何以知道自己穴眼通与不通？这只有人的五神出齐之后才能知晓，又怎么知道五神出齐与否？你在练功修行的过程中时常总是有各种微妙玄妙和奇妙的信息，其中就包含了你所有知道的所有问题的答案，是非本体要认真，千万不要错认本心为本体，自毁其神，前功屡弃！

气化成：

谈到气化成，大家可能会理解成练功中四个过程练精化气、练气化神、练神还虚、练虚合适中所说的练精化气之气。这里所说的气化的气是一种逆过程的气，是指的在以上四个过程完成之后又回馈到本身而产生奇特效应的气。

传统中人们把气的训练过程化分成十三个内容，即理气、通气、清气、宣气、固气、养气、行气、采气、聚气、化气、气化、用气、气用。在吾所讲述的系统中，就没有用气和气用两点，因为这两点只是用功的代名词，其具体的意义可以用自动调节来代替，因为在初级功中说是气的作用那只是一种说法上的变通，是一种托辞。在练功中越进入高层次，人的用功感觉就越低，传统祝福中有一种说法叫做“心想事成”说的就是这样一种境地，不想即为空，一想就发生效应。关于气的十三个内容大家可以在有关文献中予以了解，就不一一解释。

传统说法中有如此之言：

采气容易，聚气难；

化气如同登高山；

气化即是上九天。

采气容易，说的是万物皆有气，只要你以万物为师，以良好的心行相处，真气就会不断地流向你的体内，但是人是一个开放的巨系统有采就必然有放，这是不以人的意志为转移的，因此要想聚气，的确有一定的难处。一般人们在练功时是将采进来的气聚往上、中、下三个丹田，所谓丹田，指的是成丹之处，若不能将气化成丹，则在人与自然交换的过程中终究会消失殆尽。一定要化成丹！丹为何物？历史上众说纷纭，吾也难得去理会那么多，吾的理解只有一个：丹——是

连接两个不同能量级别的空间的桥梁或者通道，有了不同级别的丹的练成才有可能使人的修炼层次不断地提高，最终达到了却死生，位登十地的目的。如何才能聚气成丹，太极生两仪，两仪之合自然、成圆、成一、成丹，一是有赖于拆除两仪之隔墙，这要靠能量与一定的技术两相配合，二是有赖于高功师父的远距离遥控加功和调整，因为天下修真的人尽在仙师的观测之中，修德是获得其赞助的基本条件。至于到底是用有为法还是用无为法解决聚而成丹的过程问题，请继续看后文即可知晓。

化气难如登高山，这山高得无路可走，却又处处是路，就象人的头脑想搞清楚身体需要全面的调整到气化的目的，方法很多，素质各异，无法弄清何处为捷径，何处最需先下手一样，主观上是无能为力的，这些化气的操作程序若人为去修有为法，不是画蛇添足，就是自入虎穴。只有让下意识即自己的元神去完成才是上着，这就是无为法。化气是通过丹这个通道将连接起来的人、天两个宇宙的能量予以合理的调整，使真气充实于全身每个部位每条经络，并且改变其内在的本质结构，人这个碳水化合物的结构是可以改变的。历史上有大量事实可以证明，如九华山上有很多的肉身菩萨，他们肉体任何防腐措施都没有，却有的存放了几百年。现代的气功科学实验也有改变水分子结构的课题获得成功的都是佐证。练功的采气是向内的过程，聚气成丹是向外的过程，化气调身又是向内的过程，气化则又是向外变通的过程了，这两对的变化恰好说明修真的过程正是阴阳交替演变和逆行的采补和变化。若一味地向内采啊采，或者是向外放，其效应的有无，或者丹的成功与否，都要以实际的身体变化来衡量，要落到一个实字上。比方说，精足不思淫，气足不思食，神足不思眠这些初期效应，是在自己身上发生过并且稳定相当长一段时间。…

由于化气的基本作用做功，使得人的全身得到了一种异于常人的强化，人体得到了高能量物质的补充，这个高能量物质的转化，释放、净化、自控过程的完成就是气化。气化能够表现出一些特殊的功能，最明显的莫过于消除了物我的界限，如特异现象中的使嚼烂的名片恢复原状，穿墙过壁，传统道术中的五行遁术等等均属于此。过去描述成仙的境界时有一词名曰：羽化登真，亦称白日飞升。

还有一词名：尸解，说是只见人死如常，却不见尸骸，随他五行，皆可解去，说的也是以气化为基础的离尘之法。这说来也正是性命双修的高妙之处。有了气化这个基础，成仙有望。

皮肤似玉

发如丝

面似桃花

仙人行。

这几句的意思非常清楚，概括了修真成功的人的外在形象和风姿，玉象征着纯净美好，丝象征柔软无争，桃花更使人联想到春色常驻，童颜长存。仙人行包括的范围那就更广了，若是概括一下，可以用三点作为基本特征：

要有仙人一般的风姿，潇洒自在；

具备圣人一样的思想，大德常在；

常握道人一等的功力，无所不在。

第十六章 殊途同归——性命双修

气功随着天时地利人和诸种因素的不同而长出了五种不同的果：正果、大器、贵、福、寿。所谓天时者，应运而生其道心，紧握数术之缘份；地利者，身处福源之地，心取良善之种种。人和者，大德无为志为先，悔过省己悟为前。有此三者之和得正果不难。修道者既要立志又不能企求，难就难在这一对阴阳。很多处理不当，有失偏颇，不是浅尝辄止，就是执着忘形。

我们知道不立志不足以成大器。肾藏志，肾是命本，立志就是立命，立命才可以言性，因此无志则肾气无法调动。因而高功师父在带一个弟子时，首先就要看其志向的大小再施以教法。

志也有多种立法，阴阳有分，男女有别，因为立志不是单纯的心理效应的，也有物理效应在其中，女子为阴先立大志后立小志，而男子属阳则先立小志后立大志，同样不离反之则道动之的原则。这里所说的大小之分，并非本质的区别，只是整体与局部的区分。人的修行从小的格式上可以循规蹈矩，从大的布局上却要顺其自然因势利导；局部为小为阴，循规蹈矩为强制为阳。大局属阳，顺其自然为隐形为阴。因而练功无有固定格式而言，法于阴阳则心不离德，执着有为则深于“礼”（理），终归为“离”德。

谈到具体的修行中的内丹和外丹，其成法的过程同样不离这个。男子为阳，若先练内丹后练外丹其成功的把握性就很大，先为阳后为阴，内为阴外为阳。女子则相反，其本身属阴却炼属阳的外丹而后炼属阴的内丹。阴阳和万事顺。至于说到内丹和外丹的区别，其标准是内丹成功为男子断精女子断经。外丹的标识是男子见金丹女子得玉珠。这内丹之成非数月所现之象，而是长期地稳定且现皮肤似玉面若桃花之象。

这外丹则是到了一定时候成熟了神会示之，外丹位处阳，以隐为阴则为上德，因此知之越少则耗能就越小，过去以漏尽通为最高境地，其修法若不如此，岂能通此玄境？过去很多炼功的人将出神之象当作大丹告成之时，其实那只是虚景，实际是肉身有丹要成，元神修出在外也有丹要成。这两者“阴阳”二丹的交归为一之时就是飞举之日。很多修行者的内丹有成且男者居多，其因缘已经述明，男子先内后外是道，只是苦于外丹成功者寥寥无几，究其根本，不外乎还是尊师重道的问题没有解决好。因为这修出去的人的定数也要合符天道。没有天道之助，外丹不要说入门，恐怕连门径也不得见。吾深知传天道不传天理则天理难容！有德有福者还当属悟性高者。若论缘也有内缘和外缘之分，内缘者梦示幻警，外缘者师父化成你厌恶之人物点化于你，你若能常存善心善德，平常心入道，悟不休停，则内缘和外缘都在掌握之中。

按照通俗的说法练功就是要得到身外有神，神外还有身的境地，当你费了九牛二虎之力将元神送出本体后，其在外若结得好善缘，继续修炼（当然需要肉身

的配合)，高功师夫就可能专门对其进行调教，从元神身上再炼出一颗丹来，这丹才是真正的金丹，只有这金丹才能广泛调动宇宙间的高能量物质为‘我’所用。

这中间肉身的配合很关键，许多人福缘不够，练功时看不到自己的诸神运动的现状，只好以顺其自然为拐杖，摸索前进。但是根据看得见的人描述，他们的元神在外运动时，肉身得不到好的调整，元神能量的光能就减弱，绝绝对不配合，元神还可能被磨灭。

如练功中的食素问题，很多人在性命双修时处理不好，贻误火候。所谓食素都是依元神的要求而办的。当元神还在体内修炼时，因为元神最讲清静，尤恶荤腥，此时食荤则元神易为业障所包，使其终难解脱。若是元神修出体外，食素与否也要完全按下意识来办。短时间内恐怕不会接近荤食，因为此时元神在宇宙间获取的能量还很弱，还不足以分散和化解荤食所携带的信号。一旦元神在肉身的配合下经师尊的培炼获得了极大的能量，元神就反过来帮助完成命的修炼，有时为了调整肉身的物质平衡，元神会通过信息让你食荤，吃一些经过煎、烤、炸再制过的肉食，这时你如果不能随机而动，一味强调克制而不是自然，那你的修命的炼丹火候就会错过时机。

这里所说的信息，可能是练功中的图像，言语通知，可能是练功中的下意识动作，或者可能是梦境中的暗示，或者是练功同伴的行为语言的启发，再可能是自己练功中悟到一定境地时的灵机一动、不一而定。

过去讲法无定法，都按照一种模式去炼，成功的只能是恰好逢缘者。失败的却是多如牛毛，凤毛麟角者实际是因德而开悟者。食荤本身也是一种法，济公吃狗肉喝烧酒自谓练心不练口，实际上是心口都炼并无“分别心”。一则是满足心，一则是满足口，若非分别心，两者为‘一’清。“昔之得一者；天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生”。万物皆如此，食荤能独例外吗？

再谈内丹和外丹，本身只一丹，为何分开“说”？象不合万物，败后不败前，法本出阴阳，超脱自有权，不在你我他，只在浮屠尖。

重视清缘、轻视心执，万事自圆，吾曾经接触过一位女同道，灵性高妙，常得先师暗中指点。耳听眼见，令人称羡。练神的整个过程历行在其目中，在练功途中本可以青云直上的，可是她不注意守德，将其前身所累下的灵根不用，却去学书中古人的返乳为膏，斩断赤龙，先师提醒帮助她，她却讨价还价地不照办，结果赤龙是斩断了尾，不见了头，一年后偶感异常，上医院一查，才知宫内生了个大肉瘤。这个例子一则说明即要重德，还要守德，二则说明要尊师重道，不要一味法古，三则说明女子先外后内为上着。

元神的炼法以上只说了其外炼的好处，其内炼也是一法。元神在体内炼能够极大极快地提高人体的能量，是一种正常的运动方向。练功中正向运动时是能量的积累过程，反向运动则是一次本质的飞跃。道的运动就在于反向，运动中能明显感到。因而元神每年在分神化气中还要分出一个返回体内，与魔意识相抗衡，随着功力的加强，能量升高，每年回到体内的元神一年比一年强大，魔意识不得不退出历史舞台，这就是魔心死真身现。这也体现了渐变的过程，就象四季的更替，谁能肯定是哪一天由冬天变到春天的，又是哪一天由春天来到夏天的？

后 序

进入玄妙的境地靠德性，

深入奇妙的境地靠悟性。

立足于神妙的境地赖师引，成功于仙妙的境地需要“真心”。

炼仙功，修大道，得金丹绝不是一厢情愿的事情。

如果一个人单凭自己孤修寡炼而不深入人道，那他就找不见“真我”。

如果一个人心无众生，脱离百姓，那他永远也得不到真师的垂怜。

尊师悟道首先在于自知。

自知者能够体悟到师父度人之难，自知者也就很容易从做师父的经历中体会到做一个好徒弟不是自以为“道”，而是“我亦非我，师即为道”。然而师不为师，众人为师是一定的。因为修隐功的高功师夫都愿意将自己的信号分布到宇宙间以取长久。

自知者方能返观内照，扬长避短。

因为每个人都是四大假合之体，真正的纯一是在他证得“真我”之后的事情，所以每个人在未了道之前其身上都有贵、贤、愚、贫、贱这五种素质。

贵——代表的是一种无生无灭的善根。

贤——表现的是通真达理的善心。

愚——说明的是盲目且过的背道思想。

贫——譬如的是在狂妄自信、刚愎自用的表情。

贱——表达了践人作梯、贪财心迷、贪功为己、不吝贤气的劣（孽）心。

为人要想修好正果，就一定要善待以上五种素质。

为假，即为下假种子，所得即为假果。

为真，即一心只在求真种，所印方为正道。

所以修行并不是修养，不需要什么掩饰。越掩饰，越不愿意剖析自我，那遗留在身上的劣根就越重，其所作所为给环境造下的罪过就越重，进仙道的妙窍这是首当其一的。

赤条条来就赤条条地去。放下那日集月累起来的识心，真正做到自知忘我了，又有什么办不到的事情？因为人修道本来就是在真我与假我中挣扎。

《修德通真论》的上部该有一个结束了，其下部《玉真通解》将揭示道家学说中的更深一层的奇妙之学说——性命学与天理学。了解和研究了此类学说，将洞彻人身金丹之奥秘，掌握天人合一之诀窍。同时《玉真通解》将首次公开用白话揭示内药外丹的关系，真种与火候的运用。并将第一次在文字上阐明青龙山人的来龙去脉，使大家对道家在功夫界的一些真传实隐和实修时证的一些疑惑都有一个洞明的机会。

考虑到《修德通真论》中涉及的功理较新，本书所载的五乘《天人合一金光法》本身就是道家内丹术中最精采的一部分，所以写起来不大容易为众功友所通解和悟透。本拟现在就举办高级函授班的，考虑到渐进和大家的经济负担问题，所以只将此书作为《玄灵功》的参考教材。大家在读了此书后有什么想法、意见和功验均可写信直接与作者熊厚音联系（这段话同样也适应于《修真法悟》的读者）。

最后仅送几句厚音在九三年十二月二十七日于山中谒见青龙恩师时所得之法语，以志书成：

法精一而生灵，
理守一而精生。
心得一而成佛，
命成一而还真。

厚音九四年一月 于武昌

（以上内容来源于网络，因此缺少插图，文字也存有错误之处，请阅读时注意辨别）