

元神修炼法

元神修炼法..... 1

一、《道德经》与元神修炼..... 2

二、慧剑修持(元神修为)..... 2

三、识神是电，元神是光，心是真我，打坐松静定的大解密..... 5

 识神与元神..... 6

 1. 识神..... 6

 2. 元神..... 7

 出阴神与出阳神..... 8

 关于明心见性，识神和元神..... 8

 人体中元神与识神的区别..... 19

 阴神，阳神，元神，玉神，圣神-五神简论..... 22

 传统修炼最高境界之元神论..... 39

 请出自己的元神..... 44

 道家修炼说：识神死，元神生。 45

 神修丹法..... 48

 南师怀瑾：道家出阴神、出阳神的佛学原理！ 60

 元神出窍与灵魂构造..... 72

 元神出壳和识神出壳的界定..... 73

 附（修真常识）..... 76

一、《道德经》与元神修炼

《道德经》中，有修炼元神方法、练功景象以及对本源的描述。如：

C06、谷神不死、是谓玄牝。玄牝之门、是谓天地根。绵绵若存、用之不勤。

C10、载营魄抱一、能无离乎、专气致柔、能如婴儿乎。

C14、视之不见名曰夷。听之不闻名曰希。搏之不得名曰微。此三者不可致诘、故混而为一。其上不皦、其下不昧。绳绳不可名、复归于无物。是谓无状之状、无物之象、是谓惚恍。迎之不见其首、随之不见其后。

C16、致虚极、守静笃。

C21、道之为物、惟恍惟惚。惚兮恍兮、其中有象。恍兮惚兮、其中有物。

C25、有物混成、先天地生。寂兮寥兮、独立不改、周行而不殆、可以为天下母。吾不知其名、字之曰道、强为之名曰大。

老子时代，“谷神”指元神（根本神）。老子把本源叫做“道”，也叫“大”。

老子强调：“伪道养形，真道养神；真神通道，能亡能存。”此处的“养神”就是指要修元神，而不是肉体“养形”。养形肉体，乃舍本逐末。

二、慧剑修持(元神修为)

修炼者背北面南，双盘打坐，不能双盘也可单盘，双手放在小腹前结成佛陀定印，即左叠于右上，两大拇指尖相触，手心朝上。呼吸自然渐达忘息。首先意识进行悔过，自我反省过失，树立大志向，每次都应对前生的罪业，虽然你不知具体内容，但要概括性反省自责悔过，然后对今生从记事起的言行表现——从严要求的都错误和过失先进行反省，悔过检讨自己。悔过对入静极有帮助，对错误和过失挖掘得越深越彻底，通过悔过可扫除身中的尘垢，才可轻装上阵。悔过反省过程完成后，就要立志，立志盟誓，是修佛入门之思想基础，志向不远大高尚，就不容易发现佛主之真神，不容易长功和攀登修真炼法的高级境界。一般誓为：弟子***虔诚立誓，诚心向道终身不渝，以悟道，证道为目标，以渡化众生，解脱天下众生疾苦为己任。众生无边誓愿渡，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无边誓愿成。立志盟誓后，进入调身，调心，调息，松，静，自然三阶段。松，是思想放松，情绪放松，身体的皮肉放松，骨骼放松，内脏放松，全身的内外，形体和精神无处不松，松是入静的基础，修习者要认真去体悟。静，包括三方面的内容，心性清静，形体

清静，环境安静，三者缺一不可，不然就难以达到真静，灵静的境界。自然，是指修炼时由有为阶段进入无为阶段的调整，是指武火后的文火阶段，要求呼吸自然，思想自然，形体自然，顺其自然，这样才能解脱识神的束缚，进入元神的启动。性修死，命修活。死者，乃凡心死，欲心死也，心死神（元神）活，佛枢掌握也。活，乃元精活，元气活也，肾固不漏元精活，无欲而静元气活也。修真要诀三：大道无为本自然，功夫不到不方圆，三岔路口寻真种，八卦炉中炼性天，没底法船能渡海，随身药物可延年，身中藏德人难测，心里生恩心要专，四象调和归本面，五行攒足长金莲，有增有减方为妙，知吉知凶始入玄，脱尽牵缠后见物，全成父母未生前，修仙做佛皆有此，余二虚悬俱是偏。进行松静自然的调整后，接着就可以修炼了。此法以上丹田祖窍为修持基地，是在上丹田祖窍处着神内观全身五脏六腑之气与各处第二阴性系统之神魄魂志意等类似影子的灵信息，一块调提到祖窍穴进行凝视（所谓提之物类似一个自我的缩影，即为一个相同自我形状的缩影）。初时意重，继而似守非守，最后进入混混沌沌状态，达忘我状态。以待元精元气元性启动，凝集显性光，是此功修炼的过程。

一，性光显象：性光是元精元气元性凝集的必然反应，即在上述功法中修炼的反应现像。性光分舍利子与性光团，性光又分白，黄，蓝，绿紫五色，一般称为五色光。舍利子是最早从祖窍里如飞碟似的一点灵光，在上述功久而练之。突然跳跃而出的一点形如粟米，色似明星先天元性，为何说它象流星一样，主要是你思想一放松，它就象流星般闪烁而出，一旦注意它，就立刻隐匿无踪。性光团，它是修炼出舍利后，继续练习上述正功后，逐渐在印堂前凝成的一光团。性光团的出现一般同时有内视透视功能的出现，并有采光采气之功能。

二，采气采光：在性光团一出现，先应进行采气采光加强自身的能量，以备以后修炼。采气法，先要选择好采气对象，例如，选择树木为对象时，应确定树种，因为树本身也有五行状态存在，不同种类之树其气的五行属性也不同，如松树，其气色在入人心经，女贞子则入肾经，一般来说选择四季长春之树较好，树龄越大越佳，其灵气充足，获得能量就充沛。选好树木为对象后，就可距树干一至三米自然站或坐，然后身心放松，松静自然。调整后即存想自己额骨敞开，用性光团照住树木之气，随着自己深长细均的吸气进入颅内，经中脉散向全身不可散向身外，如此慢慢收气以增强自身能量。此功与一般功法相同，以保证自身灵气不散。采光法，先选对象如太阳，月亮等，一般根据自己要求掌握，方法与采气大致相同，如采纳太阳月亮之光，光中出现显示一颗颗蛋大金丸，此谓日精，可以着意吞入丹田，如此反复数次自觉周身彩光四溢。以上采光采气灵活选择，但不宜每天频频改变对象，每选择一种一物练习七天以上才能发现或掌握其中何获得较佳效应，并且此二法要贯穿于练功时全过程中修炼以增强自身能量。

三，培神：以上功中见光后进行以下功法练习。见到性光团后进行培神训练，即是把所现性光加真意四光照于内脏，攒足五行，肝所藏之魂，心所藏之神，肺所藏之魄，肾所藏之志，脾所藏之意，真意性光的统一号令下，凝聚这五个信息为一团，达到炼魂，制魄，断识全神炼功效，即是用性光炼成元性以成元神。是炼尽阴以反纯阳，消魄全魂，

消阴制魄则元神阳气充足则易成长也。功到此时应多炼采气采光以培补元神的迅速成长。此时光足而全者可内观到元神在体内的形成，成长，神初现时以观为主。在静观到元神渐渐长成一个活活泼泼与我相同的一个自我时进行内炼。

- 1.元神向外往里吸光吸气，以促其坚固灵性之用。
- 2.在一法练习七八天后进行，识神与元神同步协调的锻炼，即以真意控制元神在祖窍中自舞自动，如此锻炼十天八天后，感到元神受识神的指挥与控制后进行以下功法练习。

四，出元神法：此法要修得内炼法后，自我感觉有把握控制元神后，再练出神之法。还有出神之前不但要练的元神阳气十分充足，还要多吸光气，练身中也要元气光充足，因出神必假于命基，命基不固，所出之神必然阴重于阳，不堪用。出神法，元神之阳气光忒旺时渐渐灵通欲动，是自动而出，在元神出窍离体之时，必然有心动，心悸，心憋闷之感觉，随而突然冲出体外，初时不知其从何而出，从何而入，岂能着意用心。诗曰：凡心一颗日夜磨，静里觅真诀无多，如能参透此诀理，大罗金仙舍尔何。元神初出，与识神并不同步协调，难以控制也不必控制，以观为主，所见所到，一定要重德，注意筛选信息，也不必害怕，非此假列一场，则难入道门。功到之境，注重修德的善行，修德善行越多越大，那么心灵就越易净化，使心如止水，心如明镜，经常扫拂，勿使沾尘埃，逐步达到无境亦无台，何处惹尘埃的上层境界。元神就越活，主观意识和元神之间的通道就越畅通，识神与元神之间就容易同步作功，出神之前先暗示元神出后20分钟或半个小时自动回到身中，或在出神后收功时，慢慢意念元神与身合二为一。元神初出时不可让其离身太远，提前暗示也可。出神后识神只意观元神，在身前不远处，但不要极力控制。元神外修法，功到之时可把元神调至体外。在观元神的口鼻身意十多天后，进行元神吸气吸光，元神因吸到空中元气之光而越来越旺盛，此属于元神命功修法，此时元神自身吸气光，是元神不动吸周围之气光。练十多天后进行识神指挥元神活动，此法与前述内炼法相同，即以识神指挥元神舞动，忽上忽下，忽左忽右，只可在极小范围内，渐至随心所欲，元神受控制后，元神范围可渐渐放宽，继且静观元神不加控制，顺其自然，让元神海阔凭鱼跃，天高任鸟飞，更可加速识神的同步。以性修身（元神修身）变神的初级修为：性命双修的妙处，还在于元神带有历代的信息，他比识神聪明何止百倍，此时将其调出，令其采集万物之真气，回修神剑，则大大加速修炼命的过程。此时元神活跃，修炼者即先慧，慧而不外用，慧而内用修身，则功力上迅速。每练功前识神暗示元神修神剑之丹，随后识神对境无心，无垢，无尘，元神自会活跃修身。元神采气光，加固神剑之利纯。采气修身（先采树木虚空浮阳，后采高空真阳）。坐功时让其元神到树林中采气，元神绕树林数圈，将林木之气几乎收尽，此时会有一白发苍苍的老人瞪眼斥之曰，何处狂徒，意敢将吾子之精收劫一空。此时你一闻言，忙在心中对答说，老前辈在上，晚辈无知鲁莽，太对不起了，今后一定改正。老人一听此言，颜颜转温和说，很懂事，我老送你一点好了。说毕，将前胸像开门一样打开，只见一股碧深度如状之物直灌入体内，全身舒畅无比，赶忙谢师。收功后睁眼一看，大吃一惊，才知道获得了极高能量。元神修成后，进行变神修持，即慧剑的运用。慧剑的运用就在于存想变神，当元神培育成后，稍一存想，即变化千真，妙用无穷。

三、识神是电，元神是光，心是真我，打坐松静定的大解密

识神是电，你看看，你日常大脑做什么都是电在起作用，现代科学对电的应用，也使我们日常生活也时时离不开电，在我们人体内是生物电，在非入定的状态，你的每个动作，就要电来完成。人对电的感觉是紧，所以我们练功要放松，就是不放电，这样才能松，想想电动车怎么充电的，你看看，要停下来放在那充电，而人是怎么充电的，就是放松。人睡觉就是完成了一次充电。

元神是光，放松入定后，看到光，元神做什么事都离不开光。看来进入元神这一层，主要就用光能了。

真我是什么，就是心中的那一团灵光，其中的虚空就是真我，空中妙有，而放出的灵光孕育了元神，你看出阳神，都离不开真我的灵光。

打坐松静定的大解密

松：打坐第一步是放松，从本质上讲就是不放电，使人体进入充电状态，慢慢的全身都松下来了，大脑也松了，到空，这时才完全不放电，元神出来用事，从电的层次，进入到光的层次。

静：完全放松后，明心见性，这时候，心才有觉，就是静与不静，你的元神只要在活动，心就静不下来。这时候调心，就是让你的元神静下来，不再放光了。这样心就静下来了。进入大定养的状态。

定：你用天眼要用光，慧而不用，使元神静下来不用光。这才能入定。只剩下真我的这团灵光了。

可见心不静定的原因有二，一是电，二是光，电使心无觉，所以更谈不上静了，放松后心才明，这时只有光的干扰了，这个光就是元神之光。你把元神定下来，就没有干扰了，心就静了。虽然也受外面光的干扰，但主要是体内元神之光的干扰。

入定后，你才进入到全面充光充电的状态，就是心静定状。进入天人合一，体内和宇宙的真气自然来。首先是气的充足，慢慢的神足，所以打坐的目标就是坐到气满神足。这样才算达标。能坐到气满神足，不需要睡觉了。

虚空，你看心中的真我那一团灵光中就是虚空的，空中妙有，虚空发出灵光。炼虚合道，就是返回虚空，神安心定，开始回虚空。

定的相对性。看看人体是个大系统，人的一部分定下来，也能产生功效，所以开始不一定全部定静下来，你打坐，先是把腿定住少放电，这样久久腿放松了，一松气和光就进来了，可见腿可独立放松，等腿气足了，向上，气满后，使其他部位放松。然后把手定住，慢慢的全身都松下来了。这时再进入闭目定养。

要坐就要达标，就是气满神足，这样才能有功效，要达到2小时达标，即2小时之内就气满神足，神气恢复，无需睡眠。

睡眠是大脑在充电，这电充多了，你不容易放松，所以少睡为好。只要能坐那气满神足，就不需要睡了。

识神与元神

1. 识神

识神，即肉身中的魄，属阴，主眼耳口鼻身意的活动，一切学习之意欲、思考、创造发明、判断力、记忆、情感、爱恨、忿怒、争斗、色欲、物欲等皆是由识神所生，所以，识神也称为多知多识的神，它就是人的潜意识。人的潜意识好动，心力全消耗在权欲、名欲、利欲、争斗欲、爱欲、情欲、色欲、物欲、食欲等上面，甚至直到生命的最后一刻也不愿放弃，可谓执着心极强。

人出世后，一切的衣食住行学习模仿皆由识神控制，故识神属后天所有。

识神又称为自我心、凡心、无明，业力由它累积，痛苦由它而生，烦恼由它而来，轮回由它而起。识神是顺则生的产物，生则择形而居，居毁则弃居而求它居，这就是轮回。顺而生人，其害莫过于沉迷色欲，而致肾精过度消耗。

识神的居所就是我们的肉心，也就是人的心脏。所以，识神如有任何举动，我们的心是第一个感受到的，如心烦、心慌、心闷、心悸、心躁、心乱、心酸、心虚、心火、心惊、忿怒、心急、心动、心乐、欢心、喜心等等都是识神活动在心的反映。

修行的开始，要先修空，把眼耳口鼻身意六根观空，六根已空，则识神无所依而被制，凡心无可发挥，而真心则会出现。

心脏的位置，又是后天离卦之所在，故凡是精力、精神之消耗皆为离卦之所为，离中阴即识神也，由先天坤卦的坤中阴入于先天干卦的中位所致。故回光返照之根本，是以后天坎卦之坎中阳来转化识神，把识神转化为佛的智慧。

2. 元神

元神，即真性，真心，其性不姓『阳』，而属于『中』，喜静。元神无思、无想、无杂念，一派清静自然，所以，元神也称为无知无识的神。

人出生后，元神则居于天心之内，由始至终，元神都被深锁在天心里面，对世事不闻不问，一切皆由识神作主，故天心是不动的。

天心虽不动，然元神却以魂的形式将元神之光寄居于双目，使眼有光感，能外视；睡眠时，魂则寄居于肝藏，使人作梦，梦境如亲历。如果天心动的时候，元神欲出，是人的大限将至，死神来敲门也。除非天心之动，是修炼所致，凝神天心，回光返照，法身已成，灵通欲动，则可喜可贺也。然而，回光天心的意思，并不是回一身之精华，也不是回一身之气，也不是回双目之光，而是把炼金液大还丹所成的金光回于天心，使金光在天心处凝结成法身，这种终极的回光才是回光天心的真谛所在。

天心，道家称它为『祖土』，『灵关一窍』，『黄庭』，『先天窍』；儒家称它为『虚中』；佛家称它为『灵台』。

出阴神与出阳神

出阴神的阴神并不是识神，识神属阴，故容易被误解为阴神。

出阳神的阳神也不是元神。

出阴神的阴神只是与出阳神的阳神相对而言。所以，理论上，如果出神之神不是阳神，那它就属于阴神。那么，什么是阳神呢？所谓阳神就是纯阳体，九转金液大还丹、三花相聚、五炁归元所成的神，此神金光闪闪，金花片片，非同凡响。

然而，出阴神也不是件简单的事，它是专心修行的象征。出阴神之阴神，也有不同的层次，差别相当大。如修空静坐，定中一志不散，既久就会定中出神，此神有神通，这是一般的阴神；以法修之，使元神出窍，有神通，也是出阴神；修内气，炼拙火也会出神，有神通，但仍属出阴神；更有道家所说的出阴神，其层次之高，更不是一般出神可比拟，在道藏中的【西王母女修正途十则】第七则，题曰“玉液”中写道：“盖言男子清净入手，功到运澈河车，真精保足，不出玄关，逆流至顶，露洒天谷，沛下华池，亦名玉液。然以得到阴神出现，魂游玉府，魄朝帝真，圆光罩顶，潮涌玄海，响澈玉清，乃真玉液之丹还，古真名曰『醍醐灌顶』。”此处所说之阴神乃是圆光罩顶，响澈玉清，虽说阳神未就，究竟未得，但修炼的道行已很深了。

所以，出阴神的阴神，其地位差别甚大，在未得纯阳体之前，皆以阴神称之。纯阴之阴神在肉体亡后，成为清灵之鬼仙；而地位高之阴神，其阶位则比较接近神仙的阶位。而以阴神相对的阳神并非姓『阳』，它与元神一样皆姓『中』也。

能炼到出阴神，修行者的信心、意志和定力都胜常人一筹。阴神可以夺舍，但夺舍却是轮回之路。若以此信心、意志及定力，转而直修金丹大法，则超三界，成就实相法身，甚至直入大涅槃的境界，皆是指日可待之事。

关于明心见性，识神和元神

>>(一) 什么是明心见性？什么是性光？

>>(二) 性光在修炼中起什么作用？

>>(三) 性光到底什么样？它有什么特性？性光有层次之分吗？

>>(四)你为什么没有修出性光(无明的原因)?

>>(五)怎样才能修炼出性光?

>>(六)如何巩固和提高性光?

>>(七)下一步该修炼什么?

>>(八)哪些人不适合修性光?

>>一、什么是明心见性?什么是性光?

>>明心见性与性光修炼都是修炼到高级阶段的现象,是进入高级阶段的标志,也是人体修炼的阶段果位。

>>在静修入定时,修炼进入虚空状态,察觉不到身体的存在,但又似乎身体在气中包裹着,忽然,全身光明透亮,眼前现出光体,这,就是明心见性,也叫见到了本来明目,见到了真我,见到了本性。

>>宇宙中万世万物都可分为阴阳,人体亦分为显性系统和隐性系统,难道人体这部显隐双运的系统中除了我以外,体内还有一个比我能力大的,未显现的主人?那这个“我”是真的我,还是我看到的躯体是真的我?到底谁是我?我到底是谁?“真我”到底是可见状?还是不可见状?是身体形?还是气体形?是实态的,还是虚态的?人体内既然还有一个“真我”,那为什么不出来主事?

>>修炼奥秘之一就是使人类能看到本来的我!这个“我”,既不是可见状,又不是不可见状,既不是身体形,又不是气体形,它究竟什么样?

>>它,就是那一团灵光,在常态下看不见,在修炼到一定层次时,自然显现,它变幻无穷,既可以以生物体的形状出现,又可以以星光,雾状出现,但常态是一团灵光,它是虚态的灵光构成,它既是宇宙的本质,也是人的本性,所谓的见性,就是见到这团灵光,所谓明心,就是在真我显现时,身心光明洞达的状态。

>>人类通过修炼达到生命自主,我命在我不在天,就非得请出这个“真我”不可,只有它才能驾驭人体的显隐双运系统,超越天年,合道永恒。

>>二、性光在上乘修炼中起什么作用?

>>性光是人体内光的一种,又称天光、本性灵光,先天灵光,亦称“法身”,他是人的真性,是人的本来面目,是元神示现的光像,简称神光。

>>性光不在阴阳的范畴,它是阴阳之祖,是阴阳的根源,常态下,它深藏在人体内,要靠修炼才能显现。只要把握了这点灵光,就能超越时空。

>>在古代修炼术中性光居首要地位。佛家和道家认为见到“本性灵光”就是得道。道家把见到内光（金丹）的行者称之为仙，佛家把见到内光（佛光）的行者称之为佛。性光是儒、释、道三家成圣、成仙、成道的绝秘天机。三教都认为性光具有无上的功能。智商低下的愚人，得此秘诀也可以立跻圣位，超凡入圣。

>>从现代人体科学的实践看，特异功能显现的关键是性光的显现。性光显现后，便可具有内视、透视、遥视等超视觉功能，他心通、神境通等功能也随之而出，可以说性光是开启人体超能力的金钥匙。

>>性光在整个修炼过程中起着决定性的作用。

>>性光显发是迈向高级功夫、进入上乘修炼的入门证。是由无明到有明登达彼岸的船票。

>>再造乾坤，重立性命的生命工程就是从这儿开始。

>>见到性光是功夫，不见性光便会终生枯坐旁门。

>>三、性光到底什么样？它有什么特性？有层次之分吗？

>>你如果问释、道两家性光什么样，他们会划给你一个圆圈，告诉你就是这个样，对不对呢？做为象形符号，我看是可以的。因为性光到一定层次，确实是个圆陀陀的光圈。但说它就是这个圈，也未免过于抽象，过于含糊，历代丹经、道书、对性光的形象多说的隐隐约约，不肯明言，因为这是道家、佛家的奥秘。

>>额前（脑门）是人体隐性系统的内示脑屏，而性光则是修炼层次、修炼阶段、功能量级的光标和图解。根据光的圆明程度和颜色，可窥知练功的进度、层次，可知道修炼者精气神是否充足，还可据此判知修炼者金丹的充足与否，掌握这些奥秘，便知己知彼，进度在握了。

>>按修炼层次、进程中性光的不同显现，性光可大致分为慧光、蟾光、生物状性光三种，又可按阴阳属性分为阴神之光和阳神之光。

>>性光显现初期之光叫慧光，它是阴神之光的层次，属中、下乘功夫，在下乘阶段时，伴随的都是幻觉、幻视、幻明。在中乘阶段，其功能主要表现为超视觉，如内视、透视、遥视等。性光修炼至高级阶段所见的光叫蟾光，它是阳神之光的层次，属上乘功夫，其功能类型不仅有更稳定的超视觉，还有慧眼和法眼、神境通等。最高层次的性光为生物状性光。

>>因透视、遥视等特异功能大部分是通过慧光来进行和实现的，慧光的命名也与此有关，蟾光则是借金蟾乃稀有的三足动物之意，比喻精气神三宝合一，练成金丹。

>>精不足，不能生慧光；金丹不足，不能生蟾光，精足之慧光可以成为蟾光。

>>性光初现，也就是性光的初级层次时，闭目所见只是淡淡的小点，恍惚游移不定，有点像电视机屏幕上的雪花点，一用意识，即散开，不知所踪，进一步，则出现银河般的光辉扩散感觉，忽明忽暗，朦朦胧胧，似是而非。有时出现白雾状的图像，似雾非雾，似烟非烟，这些都是修炼者精气不足的体现。

>>当修炼者精气较足之后，则会在内视中看到流星似的亮点，突然在脑屏中划过，有时还可见到银白色的网状图型，但均不稳定，它反映出修炼者定力还不够。

>>性光修炼进入中级层次时，性光开始呈现不规则型状，有方形、梯形、条形、屏幕形，并逐渐向圆型过渡，颜色也开始出现多色。最初：静极光现，性光状如弯月，由小渐大，又由大化小，或像空中的烟圈，不断地蠕动者，扩大着消失在远方天际，或光圈带虚，圈边亮，圈内黑，或光圈不明也不圆，或有银河的感觉，但没有扩散的散漫感，而是呈圆型，进而出现较充实、密度较大的近似圆的光团。

>>经过看太阳光或灯光而激发出的人体性光，可呈现艳丽无比的各色宝珠型性光，有红色、绿色、蓝色、紫色、以及像澳洲宝石切面状的套色性光，玲珑透明，令人见之心醉。

>>未经太阳光激发的性光，最常见的是鲜明的桔黄色光，所谓“大似弹丸，黄似橘”即指此而言，亦有鲜红色的光，叫“血玄关”，入静很深时则往往看到银白色的光，如露如电，叫“正玄关”，在寂静中则可看到蓝色光，练功有进展时，还会偶尔发生眉间掣电般一闪而过的紫金光，古人称之为“金机飞电”，而以光如月华，像个圆月般的明镜悬挂在眼前不动者，则是纯正的慧光，这是精气充足之验。

>>性光修炼进入高级层次，开始显现蟾光，蟾光是金黄之光，圆圆陀陀，辉煌闪烁。此间还会出现内日，一半的，有完整的；有慢动者，有稳定的；有不闪耀的，有旭日型的。半日和慢动者以及不闪耀的，为功夫不够；旭日型的、完整的和稳定者为定力强，能量足。蟾光金光而圆明，是金丹练成之相。眉间日夜长明，由肚脐到眉心一路皆是电光，则达到蟾光变化的最高境界。

>>性光修炼进入最高层次，则会出现各种生物状的内视光，如无根树，光明体、婴儿等；它反映出本性元神的修炼已近成熟，性之整体将现。并很快就要出现“出壳”现象，在临冲出自己躯体前，还会出现“雪花乱飞”，“天花乱坠”的光圈。生物状性光出壳后，将直接在宇宙空间采撷能量，并反复出入人体，经过长期的哺乳，最后达到性体老成，显隐自如。至此，才完成了生命的自主修炼全程。

>>需要指出的是：

>>1、性光是内视中的光圈，它犹如卫星发身台中的电脑屏幕显示，但要判断整体的状况，还须参考其它内景和特征。比如阴神之光显现阶段出现的气感、虚空感以及幻像、活子时；阳神之光显现阶段出现的六根震动，沐浴等等。性光呈现还与各阶段的功能现象

配套，如阴神之光成熟时的超视觉功能，慧眼功能，阳神之光成熟时的法眼功能、神境通等。

>>2、性光是可以通过内光外放显像法在特定光线条件下，让常人在睁眼时看到的，功能强者，可用“虚空显像”示法，上乘功夫者还可显现彩虹身。

>>3、阴神之光和阳神之光是在性光修炼的全程中同时存在的，尤其在中级阶段很难辨别，鉴别的方法是：阴神之光密度稀，伴随的幻像较多，光团的边缘薄；而阳神之光密度大，又亮又圆，尤其是光团的边缘呈厚壁状，在功能上则以法眼为界来区分。阴神之光和阳神之光的关系是此生彼消，又相互依存，直到修到阳神冲出阴阳的界限，便归于道，这个阴阳体才解体。

>>4、慧光与蟾光的区别：慧光如月光，蟾光如蓝光。

>>5、人人皆有性光，即佛门所言“人人皆有法缘光球”，只是是否有缘得法，使其显现。

>>6、每一层次的各类光图是随修炼者当时的状态不同而交错出现的，并非一成不变或严格按照阶梯式前进。

>>对于性光的性质，古人已概括的非常准确精练，即“活泼泼”。

>>四、你为什么修炼不出性光（从无明到有明）？

>>进入高级功夫的根本标志是闭眼时看到的一团漆黑变为一片光明，即由无明世界的此岸，进入光明世界的彼岸。

>>未修炼的人闭目内视看到的是一片漆黑，没有一丝光明，这主要是常人体内阴气、浊气较多，阳气、清气较少，所以呈现无明现象，而有些学员修炼很长时间仍不见内光，这是什么原因？怎样解决呢？

>>归纳起来有以下四点：

>>（一）不得法。解决的方法，练两眼归中守一，回光返照，此即天机。

>>（二）阴气、浊气仍重。解决的办法，加强修炼，采阳化阴，交融储能，量变引起质变，人体内光自然出现，无明自然消失。

>>（三）虽获得了正法天机，但仍未入光明彼岸，原因是：

>>1、把修炼提高的希望完全寄托在师父的加持上，自己不下功夫，梦想一步登天。解决的办法是：去掉侥幸心理，在求道的路上要舍得一切，下大功夫。师父的带功加持是成功的重要因素，但外因要通过内因才能起作用。

>>2、追求名利，一遇风波就情绪激荡。心不定则神必去，神去光灭，因为神就是光。解决的方法：淡泊名利，以平常心看待一切，处理一切。

>>3、性生活过度，跑精漏气，解决的办法：一是自我约束，二是掌握固精之法及练精化气之法。

>>除上述原因外，有些人则属于先天条件差一些，即：

>>(四)属下根器。解决方法，用增根法激发跃升自己的根器，尽快进入中根甚至上根，具体技术，一会儿我将详细介绍。

>>五、怎样才能修炼出性光？

>>性光显现技术是传统修炼中的绝密天机，得此正法就是拿到了登达彼岸的船票。从各门各派修炼的实践来看，以下两类密法来得最快。

>>(一)性光显现法

>>要点：

>>1、子时修炼，性光显现的最佳时间是半夜子时。此时正是阳气发生之时。

>>2、在恍恍惚惚的虚无状态中微闭两眼，轻轻地注想眉心，静静地耐心等待。性光显现的最佳状态是恍恍惚惚的虚极弥笃的虚空状态。性光显现的最重要部位是明堂宫（眉心向内一寸处）。

>>3、内视出现淡光后，微意旋转，着意加“亮”。

>>具体操作如下：

>>在没有光亮的静室中面东端坐，两目微闭，全身放松入静。从上到下，从里到外一段一段地放松。在进入恍惚杳冥的虚无状态后，性光便会在眼前自然显现。刚开始修炼时，等待的时间较长，眼前并无什么光明，而一片黑暗。不用着意，定能生慧，只要静心观照眉心这个虚空部位，两目神光注于明堂宫中，似守非守，若存若忘，渐渐地额前便会出现光明。初显时，有人看到的似淡淡的白雾，有的看到星星点点，也有人看到的是红黄相杂之光，也有绿色、紫色等颜色的光明，日久之后，只要闭上眼睛，性光就会立即出现。

>>性光显现后，要采用磨镜法增加亮度。具体方法是：以两目神光和眉心神光内注明堂宫，微以意念运三光。顺时针（时针对着面部定位）慢慢悠悠地旋转，犹如磨镜。心中加一“亮”的意念。性光会随之变亮，且越来越亮，光耀如日现前。接下来，很快就会看到各种幻像，如山河湖泊、花草树木、师父、仙佛、以及已故亲友等等，这是显像功能出现，是开天眼的先兆，不要惊慌，亦不可大喜过望，更不可认为大功告成而忘乎所以。

> >按上法修炼，上根之人和中根之人在一个月之内都可开天眼，下根器者，若掌握了增根法，在两个月之内也都可以打开天目。

> >最后再强调一下：

> >修炼性光显现时，要注意顺序。先是在虚无态中见性光，然后以两目三光注明堂，接下来是以微意引性光旋转，最后，加一“亮”字。

> >口诀：虚无见性光，三点注明堂，微悠旋磨镜，加意增明亮。

> > (二) 增根密法

> >人的先天根基如何，对修炼的进度、效果影响很大。

> >上根之人，闭目内视眉心时，可见圆陀陀光灼灼的一团性光；下潜丹田，经循路线皆有反应；观想丹田内起火，可立即炽热，观照体内，可通体光明；闭目观想时，脑屏明亮，观想什么就能出现相应的彩色图像；练功时很容易进入虚空恍惚状态，对气、光、音等极为敏感；有自觉出神的经历；易生勇猛精进之志，成就快捷。

> >中根之人，闭目静修内视眉心时，可见米粒大小的一点白光，对气、光、音比较敏感，但练功不易达到虚空状态，丹田生热慢，元气不足，气、光难以下潜。

> >下根之人，闭目内视眉心时，无光可得，黑暗一片，间或有之，稍纵即逝，不知真有或是真无，对气反应迟钝。丹田极难生热，无气感，无光感。

> >根虽先天所得，但后天可以增补。并非一成不变，中下之根，好生培补，可以增为上根；上根之人，若身劳神伤，也可坠入中下之根。

> >增进慧根的密法要点有三个：一是引聚外部光能，激发人体内光；二是用人体气能引发性光；三是辟谷，扶主抑宾，在内虚中请出性光。有师承的修炼者，还可恭请师尊加持，借场修炼。

> >1、中根上增法

> > (1) 前额处 30 - 50 公分处设有一个 40 或 60 瓦的白炽灯，没有条件的，可看室内共享的灯泡，先睁眼看电灯 5 - 10 分钟，然后闭目，观眉心白光，然后守此白光，待守不住时，又睁眼看电灯。再守白光，以此延长每一次的“残留视觉”，以至不用灯光时，闭目亦能看到白光，功夫至深后，光色可变为多色。

> > (2) 互激法：两人互相用剑指在对方眉心顺时针悠悠旋转，各自闭目内视眉心。

> > (3) 练功时，观想人在光中，光在人中，人光合一。

> >2、下根上增法

>>(1) 头顶悬一白炽灯泡，瓦数宜大，离头顶较近，可感火热，用呼吸意想此灯亮灼灼一团从头顶入脑，在前额定住，然后闭目观眉心白光。

>>(2) 自我轻轻扣击百会，拍头顶及玉枕，以拍至头脑清爽为宜。

>>(3) 闭目轻擦双眼，点按眼角。

>>3、中下根共同激增法

>>(1) 每天于日出时或日落时睁眼观日半小时，然后闭目，观眉心日光。直至把太阳看成明晃晃的明镜样，并在闭目时能观想出。开始时流泪是正常现象。

>>(2) 每天上午七点 - 八点之间选半小时，迎着太阳闭目内视眉心，时而睁眼看一下刺眼的太阳，随即闭目观眉心。此时内视一片光明，各色光都可能出现，此光即是太阳光能激发的人体内光。为防止皮肤被晒坏，可在有色玻璃的房间内向外观看。

>>(3) 后脑晒太阳。时间、地点、站坐不限。体会太阳光从后脑照进头部，观想整个头部都被太阳光照亮。

>>(4) 随时随地存想太阳或月光，想此光出入入，高悬头顶。尽可能利用一切时机，多采光聚能。

>>(5) 搓掌捂眼。先闭眼观看眉心，记住此时内光的亮度，然后把两手掌搓热捂两眼，先内视额前的亮度，约三十秒后，手掌猛然离开，微闭的双眼要迅速捕捉观想额前的亮光，这猛然一亮的团光，即是人的体能引发的性光。

>>(6) 心不静者，要反思自己的行为是否不合于道，要放下，再放下。

>>六、怎样巩固和提高性光？

>>修炼者在内光初现第一次看到自家面目时，往往异常兴奋，只顾观赏，却不知回光收能和返照炼能，结果内光得而复失，有些已出现性光很久的修炼者，由于不得法，功境不能上进，甚至倒退，有的连显像功能都消失，十分可惜。

>>(一) 用“翕聚性光”，“凝神气穴”法

>>具体操作如下：

>>当性光闪忽不定时，不要随光欣赏，要立即用翕聚的方法，在眉心微微用意带动光团悠悠地旋转，使虚空中灵能为之招摄，向旋涡的中心明堂汇聚，心里加一“亮”字，如此用法，则性光的亮度会自然增加，额前虚空光耀如日，能量级也会自然增大，久久运之，天目这个玄关之窍便会自然开启，旋转的方法是顺时针，要在闭目态中两眼珠向内收，合并凝聚，并将旋转的性光通过眉心，随口内津液吞下，送归下丹田储存。亦可黑眼珠靠下部，神光直射返照下丹田。久视下丹田，可使失去的性光复归。

>>此法第一步的旋聚为回光收能，古人称之为“翕聚祖气法”，第二步的凝神久视下丹田，为返照练能，又叫凝神入气穴，古人称为“蛰藏气穴法”。

>>历代修炼大家都十分重视回光的返照，关尹子用自己的体验告诉后来者“回光则天地阴阳之气无不凝”，吕洞宾则更进一步提示“只守（回光）此法，自然精水充足，神火发生，意土凝定，而圣胎可结矣。”又说“回光者，消阴制魄”，成为练就阳神必不可少的环节，至于“返照”的重要，则有“圣圣相传，不离返照”一说。

>>上述修炼是有为之法，是为初学者和中下根修炼者所设。

>>（二）用“虚空大定”的无为法提高层次

>>此法为渐入上乘功境的修炼者或上根修炼者所设。

>>道本至虚，道本至无，修炼之道只是效仿“虚己”而已。

>>性光自虚无中来，性光的显现和性光的层次的提高，虽有小路可寻，但金光大道是静定虚无。心不静则性难定，性不定则性光时明时暗，若隐若现，漂浮不定。只有将心静下来，全身放松，心静则性定，性定则光圆。

>>当光耀如日进时，心更宜静，无思无虑，万念俱泯，眉间放松，面带微笑，似守非守，若存若忘。进而自觉己身已化成一团光气，轻飘飘，一片虚无。其妙全在存其虚意；如此便会自然入定，身心寂然不动，寂照明体，进入虚空大定。如能按此操作，并保持松静虚空的状态，则性光便如十五的明月，悬照光灿，湛然圆身。

>>上述修炼包含了使性光不断壮旺的火候，即由有为入无为时，每一段控制的度，只有掌握起、停、静、动、加、减、定、空的操作规程，才是合度运作，以免火候太过出偏，不及则影响功夫长进。

>>（三）“慧”而不用

>>所谓慧而不用，就是指慧光出现以后将陆续出现各种功能，对这些功能包括慧光不要轻易使用，更不要空耗。不是使命的要求或特殊事件，一般应深藏不露，蓄能精进。今后引度他人可采用开发其功能或传其教材及宣传资料的方法，而不再靠示法中的“天眼”、“慧眼”、“法眼”。

>>慧而不用，方能精进。

>>七、下一步该修炼什么？

>>性光是性功修炼的阶段性成果。性光显现后，在修炼的路上将遇到一个岔道口。一条路是朝着专练功能的方向走，目标是五眼六神通；另一条路是朝着性命双修的方向走，目标是长生久视，练虚合道。前者在精进超视觉功能时，进展迅速，但到了法眼初级和神

境通的小搬运层次后，就再也难有长进，且终生修不成漏尽通，驻世时间较短，少有过八十岁之人，后者，虽不专修功能，但做为伴生现象的五眼六神通却相继出现，而且集中出现在出阳神的前后，尽管出的功能类型齐全，远远超过专练功能的修炼者，但性命双修者却视此为小术，孜孜以求的是大道，得到是正果是长生久视。

> >世人好小术，许多修炼者都是在性光显现后误入歧途，虽得道却难以成道。

> >只有修出蟾光这个阳神之光的层次，才能神足六通，自主生命，超越时空。

> >而修蟾光必得先修命功，气满神足后，蟾光自现，此时即可用特殊的方法使神气相交，奔向更高的果位结胎、出神。性光显现后又掉过头来修命功，看起来好象是向下退了一步，但这一步却是为了攒足后劲，冲举成功。

> >至于有些学员想体验一下天眼的滋味，我们在修命结丹时，可顺便兼顾一下，但只做为小小的乐趣而已，不可贪羡。

> >八、什么人不适合修炼性光？

> >修炼性光是在头部用功，开始都是有为之法，有为之法要用意念，而意即能量、即火。此能火若把握不好，轻则无效果，重则伤身。故有脑溢血、高血压等头部疾病的患者不宜修炼性光，年老体弱有病的人应先修命筑基，添油接命，或用性命并修的功法修炼，待病愈体健后，再在教师的当面指导下修炼性光。

《太乙金华宗旨》第二章所讲的「元神」、「识神」是道教内丹学两个十分重要的基本概念。它不仅用来阐述内丹修炼的奥秘，而且用来描述人体生命的本质。正如慧真子所说「此章大义详述元神识神为主宰人身气化之权柄」。

元神是人的「本来面目」，是人得以长生的根本原因。在父母受孕之时，胎儿的元神和识神就形成了。元神出无极之真性，无识无知；识神禀太极之元炁，有识有知。元神能主身体之造化，识神能主人心之变化。人一旦降生，元神和识神就分开了。元神居于头上「天心」（玄关）中，识神则居住在下面的肉心中。元神喜静，识神喜动。识神动则情欲盛，情欲盛则耗散元精，进而耗散元神。元神被识神所控制，久而久之，则识神飞扬跋扈，元神昏迷丧失。

可见元神与识神是一对相互依存而又相互制约的生命要素。西方分析心理学大师荣格将「元神」看成是「潜在于集体无意识领域深处的本来自我」，将「识神」看成是「自我意识的活动」。若依此解释，「元神」类似于「无意识」，「识神」类似于「意识」。元神是先天遗传的，是一种无思维但高能量的精神；识神是后天具有的，是一种认识事物的

能力。按荣格「无意识决定意识」的观点，「元神」应当决定、控制「识神」。可是按丹道的解释，人出生后，「识神」反而控制了「元神」，原本没有意识但能主宰生命的「元神」逐渐被「识神」所侵扰，「识神」占领了心脏，成为人的主宰，因此人难以长生。

本章提到了丹道的三要素是精水、神火、意土。精水就是先天之炁，神火就是光，意土就是中宫天心。卫礼贤将这三者分别解释为本能（eros）、理性（logos）、直觉（intuition）。实际上这三者的关系是意土为本体，神火为功用，精水为基础。如用卦象表示，则意土为坤卦，神火为离卦，精水为坎卦。而丹道修炼的最高境界纯阳圣胎则是干卦。人身是由意土（坤）产生的，人身中又含有魂和魄。魂即元神，魄即识神。

魂为阳，居于天心（两目之间），为轻清之气；魄为阴，居于凡心（腹部），为沉浊之气。魂好生，魄望死。因魄好色好动，故制约并消耗魂，卫礼贤将「魂」译为 animus（阿尼姆斯），将「魄」译为 anima（阿尼玛）。认为这是构成身体活动的两种心灵结构。「魂」属阳，是阳性灵魂；「魄」属阴，是阴性灵魂。「魂」和「魄」在某种程度上分别代表脑神经系统和太阳神经丛系统。魂朝气蓬勃，魄阴森晦暗。荣格对「魂魄」作了精采的解释，他说：「魂属于阳性本原，是男性的一种高级的气息之灵魂；魄是一种低级的、缚于俗世的体魄，它属于阴性元素，因而也是女性的。」「魄（anima）也可以定义为意象或者原型，或者定义为男人和女人全部体验的组合。」它是无意识中存在着女性的形象或者阴性的称谓。「魂（animus）代表意识和理性清晰的男性特征」，「是人的意识和理智的灵光」，「我更愿意把魄译为逻各斯 logos」。在荣格看来，「魄」（anima）是无意识的人格化身，是通向无意识的桥梁，换言之，它具有联系无意识的功能。《太乙金华宗旨》认为意识（指个人的意识）来自于「魄」，或者说意识是「魄」的效应。虽然西方的立足点是意识，东方的立足点是无意识，但无论是荣格的心理学还是丹道的养生学，都主张意识源于无意识、无意识决定意识。

按《太乙金华宗旨》的说法，识神——「魄」好色动气，是使元神昏浊并衰亡的原因，也就是说意识反过来控制了无意识。因此要想长生，就得保存元神，而要保存元神就必须制伏识神，变识神为元神。换言之，为了削弱「魄」这一自主系统的人格性，为了保护元神，回归人的本来面目，就需要「制魄」，需要炼尽「阴魄」、消尽「阳魄」。阴魄——识神炼尽之日，就是纯阳——元神重新清扬之时。而消阴制魄的基本功法就是「回光」，因此修炼丹道首先需要从「回光」的功法入手进行修炼。回光就是「返干」，就是返归纯阳。回光之法，可以使精水（坎）充足、神火（离）发动、意土（坤）凝定，从而结成纯阳圣胎（干）。

人体中元神与识神的区别

一、元神

元神来源于无极界，为无极界灵质体之分体。

无极界中，因无极质的内部没有极性，所以无极质的感觉都是灵性感觉。无极质的灵性没有差别，灵质的能量、灵力都相同，所以整个无极界虽具有极高的灵质能量，但其中不存在势能，因此不会有运动，没有声、光、形、色等现象，寂静不动。无极界的这种特性，使灵质体虽然有极敏的灵性，但是却不能感觉自己的存在。另一方面，无极界的寂静特性和灵质体的高敏灵性，使每个灵质体的任何一丝灵动，整个无极界所有的灵质体都会感觉到，因此每个灵质体都不会随意发出任何灵动，不可以干扰整个无极界的寂静性。

元神的主体是无极界的灵质体，元神的任何感觉，元神的主体都能感觉到。元神喜纯好静的特性就是元神主体在无极界的特性。元神作为无极界灵质体的分体，可以在宇宙中运动，可以感觉宇宙空间中丰富的物质特性以及物质运动的千变万化，元神主体在无极界也能感觉到，这种感觉即不会干扰无极界的寂静性，又可以使灵质主体享受到高灵性生存的乐趣，这是元神从主体分离出来在宇宙中生存的根本意义。

宇宙是有极物构成的，元神灵力极大，具有创造有极物的灵力和能量，可以进出任何宇宙空间和有极物体，可以控制任何宇宙空间和有极物体的运动，所以任何宇宙空间和有极物的玄机能量都不能破坏元神本体，都不能损害元神。但是，元神也不能独立在宇宙空间中活动，因为元神一动就会发出灵力，元神的强大灵力会破坏宇宙空间和有极物体的运动玄机。因此，元神要在宇宙中活动，就必须居住在元神自制的特殊有极玄机体中，这种玄机体可以锁住元神的灵力，这样元神在宇宙中活动才不会破坏宇宙空间的玄机。另一方面，元神如果曝露在宇宙空间中，空间的玄机使空间中的物质产生强烈的运动，元神在这种物质运动的冲刷中会受不了，因为元神本质上是喜纯好静的，所以也要呆在有极物玄机体中才能安神。在一般情况下，元神是居住在具有活性的生命体内，元神可以借用生命体的活动性在宇宙空间中活动。

二、识神

识神是在身体大脑中形成的可以控制生命体行为的意识体。生命体从诞生那一刻起就不断地用身体（包括肌肤和神经）和感官接收天地间各种事物的信息能量，包括风云、光影、阴晴、冷暖和声音，在人类生命体中还会不断接受人文事物，特别是大量地接受知识和生活教导，在大脑里积累了很多知识信息和事物信息。大脑具有特殊的生物性信息加工功能，大离功能与信息能量之间产生能量旋机，形成大脑思维，不断复制、演化、创造和提炼新的信息，使大脑内的信息迅速膨胀，信息能量也随之增大，形成信息能量场，具有

能量感应性。这种感应性不断增强，又产生在大脑中，最终与大脑机能一起合成了具有分辨功能和控制身体功能的意识体，这就是识神。

识神是由大脑机能和大脑储存的信息能量决定的，有什么样的大脑机能，有什么样的信息能量储存，就衍生出什么样的识神。动物有动物的识神，人类有人类的识神。人类的大脑机能比动物的大脑机能的生物性能更强更好，所以能吸收的信息能量比动物吸收的种类多、信息量更大，所衍生识神的生物性更高级，识神的意识性和意识力更强。但是，识神无论怎么强，都受到大脑机能和储存信息的制约，人的思想会千差万别，也不会产生超出大脑机能的思维能力，不会产生超越所储存知识信息以外的思维能力，所以人的思想必然局限在大脑机能和所储存的知识范围内。识神与大脑机能混成，是生命体的有机构成，人的情感、欲望等都与识神密切相关，都在识神的作用和控制下发生，所以人的识神具有情感和欲望的因素。当人的大脑机能受到损坏时，识神就会随之受到损坏；当人脑储存的知识信息发生系统紊乱时，识神同样会发生意识紊乱。这两种情况是造成人的精神和行为状态异常的根源。当人的生命终结时，大脑机能丧失，人的识神也同时毁灭。

三、元神与识神的关系

一般情况下，元神只进入人体中。人体的识神产生在大脑中，它能够以意识力控制大脑机能，从而控制身体行为。元神来自于身体之外，是高能灵体，比识神的意识力强大。但是，识神是大脑机能与知识信息合成的，当识神的意识力非常强大时，大脑机能和身体行为完全由识神控制，元神与大脑无法沟通，发挥不了灵性作用。由于元神是高灵意识体，具有灵性，而识神只是意识体，没有灵性，当大脑完全被识神控制时，思维就缺乏灵性。有时候识神活动太累歇息一会儿时，元神得以接触大脑信息并控制大脑，就会发出灵性意识，这就是人们感受到的“灵感”。

元神随胎儿一起来到世间，封闭在身体内，不能直接接触事物，也不懂事物属性，需要身体通过各种方式在大脑中储存一定的知识和信息，元神才能对这些知识和信息作出灵性判断。但是，大脑在积累知识和信息时又会产生识神，因此在识神没有形成前是元神在控制大脑，由于知识和信息太少而出现行为盲目，表现为行为幼稚，在知识和信息积累起来后识神又形成了，阻碍甚至控制了元神与大脑的沟通，表现为意识加强了，但是灵性减弱甚至丧失了。这就是元神会迷失的根本原因，我们看到的书呆子正是缺乏灵性的典型的识神行为。

识神会产生和控制人的情感和欲望，当人的情感和欲望很强烈时，识神会被眩晕，严重时会丧失识神的意识和理性。元神在识神控制大脑和生命行为时，对情感和欲望没有控制力。当元神恢复对大脑和生命行为的控制时，元神有能力控制情感和欲望。但是，元神控制大脑和生命行为的前提条件是灭掉识神，掌握生命控制权，这需要经过生命修炼才能达到，这就是千年来人类存在生命修炼现象的根本原因。

识神元神、阴神阳神

以下是个人观点，无法在各流派中放之皆准，见谅。

一、识神元神

识神并非后天意识，而是意识的根源。无论是显意识还是潜意识，都只是识神的一些表现而已。

一切特殊能力都因识神而产生出现。大多数人连潜意识都没有把握到，更别谈识神了。

真能把握到识神就不得了，立刻就成超人了。又称为神境通，一切神通境界皆因识神而起用。

不可能完全放弃识神，只能升华。完全不思考就丧失了生物的资格。

识神继续倒退就是元神（逆向进化）。元神为根本，识神为个体外显。一如你上学是小明，上班是小李，回到家中你是李明，撇开外部一切，你只是你。

另，如果硬往佛教八识上套的话，目前认为识神相当于末那识包含意识的功用，元神相当于阿赖耶识（如按九识论，阿摩罗识也包含）。

不体道算不得证到元神。可不体道不修行，元神也始终在。只在于一个认知。

没有元神出窍这个概念。

未悟之前，识神为体，妄我为形；体道之后，元神为本，幻有为身。

识神是生命个体，元神是生命本来。

二、阴神阳神

阴神，认为就是精神体的一种外现。精神体可以显现在这个空间的物质界，也可以显现在这个空间的意识界。

只不过我相对流行而言，一般把出在这个世界的才称为阴神，把出在意识世界的称为意识体。

阴神和阳神，某种意义上都是自己。

出物质界的阴神要看生理，要么是先天，要么就是能切换到放弃肉身控制权，精神就可以分离出来了。

出意识界的阴神要看心理，精神一定要活跃，而且那个层面的能量要高。

阴神无论上面哪种一般都是精神体的分离，思维的缩影。近几年常见有人把这些称为元神元婴，摇头叹息。

阳神就是元神的一种体现。是初步认知道（或元神）之后的一种求证方式。如果是最上等人，立地成佛，白日飞升，如何需要许多步骤。此方法不过是给愚夫的自我安慰方法。以实现心理的完全解脱。

同时也是肉体能量化的方式。近乎密宗所谓幻身成就。此又成为以幻还真。个人认为其中包含炼形之法。

阳神就是自我的一种新的存在形式，能同时存在于两个世界层面。

也许近乎佛教所说之意生身或身外有身。

对于阳神还在求证探索中，一些纯理论上的东西暂时不提了。

因为有些东西涉及操作细节以及判断证量标准，就不多说了。

简单说上面这些，无论能否理解，无论是否接受，与我无关。

阴神，阳神，元神，玉神，圣神-五神简论

修行混俗且和光

圆即圆兮方即方

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——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。相反而相存。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，你的肉身在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。一的情况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。由于阴神能采抬到大量的真气，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，因此阴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）一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。明已者，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致尽，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》悟成子曰：“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。

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术的情况下根除，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——随时的善意：

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。迁善是提高自己修为的过程。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：

无处不以道莅天下，

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。你如果想分辩出阴阳二神来，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，各论已见。

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。修炼的大的内容我想有以下几点需要掌握。

一、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。且能着书立说。唯欠性修之数，观其人红光满面，精神耀烁，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。然而死丹不死无，幻丹真可怜。

性为阴而命为阳，性修在前则得阳位为道所助。

修行中不但有形的东西是阴阳相合则生（有出路），就是时间、位置和性质交叉地交换这些无形的内容，方能容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，先炼阴雨后炼阳，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。

二、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。

黄庭线——从百会到会阴的一条线，叫黄庭线：黄庭线宜称为中脉，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。

印度的瑜珈功所说的中脉，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，具有明王之威德。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~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。很多人枯守下丹因而望真气运行，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。

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。先是将该区练软。次则将该处练穿形成一个内外的通道。好像存在一个洞一样，应该与额头部位其他区域有区别。相当于气海穴的位置，与尾闾关作条连线称之为修命线。修命线贯穿下黄庭。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，宜是元气屯聚海，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大多。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，生死之柄自然掌握在手，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，为的是所育五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制由脐而生。

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功法可寻。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。休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。

若会杀机明反复，

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。

“先向后外”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

一、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，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～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~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。

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，终结以后方能省语者。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——查信息。查其来龙去脉。

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

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差系。

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。

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—交叉换位是关键。

二、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，明理但不执着手理，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阴。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一个能量供给，比较起常人来，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。现代练功人中出现的自然“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～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”、“佛即是佛”。

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元素。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。唐僧尽管性体具备，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自己收伏的，都是仰仗于神通之力。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。因为人们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。

这种能够摆脱自我向那个统一的谐振频率移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，其成在额时区即玄宫之中，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，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时区为玄宫。谈到“宫”字在此倒有一解作为住谈。“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，有的甚至出现尤如婴儿般的囱门。有的囱门还能看到跳动。这个现象就称之为天门大开。论所开的程度，后囱门先软较前囱门先软要好，因为过去古语说过：“前由属命，后门为性”。性动命宜从。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。就是有意练功，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志中见到“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。

一、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）为药，内丹是以人的全身细胞的精华作为药，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”“授”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，用以代表修炼出的神。神返人体炼丹成在内，成之故曰“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。

二、心身并练

没有心身的整体合谐，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。因此现代人炼丹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像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禁风，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，缺一则不足以认为道。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功法。然而要想修炼出毫无定法可言的五神来说，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扰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，修仙前题是外丹先成，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。修仙你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。吾曾将向丹修炼的感觉编成一首顺口溜：

骨裂筋断，脐开神门，

肌皮打颤。命门周全。

上身灌金，丹成气散，

下肢注铅。炉熄鼎掀。

福中有苦，不生不灭，

苦中有甜。气还自然。

三、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。今人若不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。六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。大周天的循环是借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。谁如果贪天功为已有，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。

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。

传统修炼最高境界之元神论

元神是道教内丹派的一个重要概念，探讨元神也就是探讨人的生命的本源问题。无论是佛教还是道教，其修持行为的最张目的，也就是达到元神出窍。对于这一高级生命现象，佛家称之为解脱，称之为涅槃，或者称之为成佛。道家则称之为飞升、羽化，或者称之为得道成仙。

大体上，修到元神出窍，道教内丹学派称之为金仙、天仙。对于这一特异生命现象，许多人不理解，认为是封建迷信，这是非常片面的，武断的。其原因主要是这一特异生命现象超出了人们的普遍经验，虽然不能为当代科学所解释，但是这并不等于这一特异生命现象不存在。从我们千乘修光功的实践来看，能够修支元神出窍并不是极少数人的行为，而是一批人能够做到的，只要方法对头，且又持之以恒，就能够实现元神出窍。

由于元神这一概念来自古代道教的理论，为了便于理解，我称之为全息气光婴。所谓全息，就是元神包含了人体的所有时空的全部遗传信息；气光则指元神的本体是由气光组成；婴则指元神初显时的外在形态，一般可以在天目镜或下丹田中内视到一个形似本体的小孩，所以道教内丹学派又称之为道胎，佛家则称之为法身。

一、道教元神论与佛家唯识论比较

(一) 识神与元神——生命的两重性识神与元神的概念是道教内丹学派创立的两个重要概念。所谓识神是指人的显意识，包括眼、耳、鼻、舌、身、意六种感觉，它是生命所在存在的外在形态，但是往往一般人误认为人的生命就是识神，认为识神之后再没有更深入的层次了，而忽视了人的生命的隐在形态，忽视了人的生命的更深入的层次。这种外在生命形态是变化的，因此也就是不稳定的，因为人的生老病死是不可避免的，人一死，人的识神也就随之而灰飞烟灭（人的死亡也就是人的感觉的消亡，肉体消亡随之感觉也消亡），所以佛家把识神这种外在的生命形态称之为“我执”，认为“我执”是虚幻的，是不可靠的，它无法超越人之生命的大限，所以要放弃“我执”，才能求得生命之永恒。元神是指人的生命的内在形态，是人的生命的本体。元神一般人是看不见的，人在做梦时所看到的只是人的阴神，现代心理学称之为潜意识。虽然看不见，但是它是人的生命的主宰，它包含了人的所有时空的全部遗传信息。在一般情况下，元神不可能显现出来，但是在生命的修持中，凡修炼有法者，它是完全可以显形的。千乘修光功修到一定的程度，在人体的下

丹田或天目镜中，可以看到一个与已无异的全息气光婴或者气光婴局部形状，而且随着功夫的加深，全息气光婴还会逐渐长大，甚至到一这程度还会分身。这种奇异的景象是必须个持到一定程度才能看见的。识神与元神这种生命的两重性，是一切人类修持行为的依据，所谓从先天到后天、从有为到无为，就是从识神到元神，就是弃丹成仙、成佛之途。这是需要大智大慧才能成就的，也就是需要超越世俗的一般见解，必须在认识上来一个飞跃，如果拘泥于外在世界的观念、方法、经验，那是永远也不可能成就到元神出窍这种高级生命形式的。

(二) 佛家唯识学对生命的解释对于人的生命结构，佛家唯识学分析得更为细致，这里也给大家作一些介绍。佛家唯识学是从人的感觉出发分析生命的深层结构，这一点和道家内丹学派基本上是一致的，所不同的是佛家唯识学分析得更加细致，也更加深入。也许有人会问，为什么要从人的感觉出发分析生命的结构呢？难道人类不也是一种物质存在吗？这种说法不是没有道理，但是唯识学之所以把人的感觉作为分析的出发点，是因为人的肉体与其它物质形式是一致的，彼此之间没有区别，因此从肉体这种物质形式出发不可能挖掘生命的深层结构。生命形式与非生命形式的最大区别就是具有感觉，无论是低级生命还是高级生命，都必须有感觉才能存在，没有感觉就意味着死亡。如果没有感觉存在，无论多么精致的生命形式都和非生命的物质没有区别。这也就是唯识学的出发点。那么，从感觉出发，人的生命形式是一个什么样的结构呢？唯识学把人的感觉分成八个层次，这也就是所谓的八识。也就是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿赖耶识。所谓眼识就是视觉，也就是我们眼睛所看到的一切，耳识是听觉，鼻识是嗅觉，舌识是味觉，身识是触觉，意识则思想，这前六识是人的显意识，是我们觉得自己存在的依据。唯识学的最大贡献就是分析人的感觉时没有停留在显意识，而是深入到了末那识和阿赖耶识，从现在看来，这说得上是非常了不起的成就。末那识即为人的潜意识，它常常在人梦中显现出来。现代心理学直到二十世纪初才由奥地利医生佛洛伊德提出了潜意识的概念，并进行了一系列的临床实验。阿赖耶识则相当于道家内丹学派的元神概念。唯识学认为，阿赖耶识包含了人的所有时空的全部遗传信息，它既是人之所以为人的依据，而且也是人与人之间相区别的依据，也就是说张三之所以是张三，李四之所以是李四的依据。唯识学认为，每个人的阿赖耶识都由于后天的熏染而表现出不同遗传特征，具有不同的遗传密码，也就决定了生命的不同境遇。佛家唯识学从不同的角度构筑了佛家缘起论的基础，对于我们进行生命修持具有重要的借鉴意义。

(三) 元神论与唯识论比较

通过元神论与唯识论比较，我们可以得出以下结论。

1、生命形式是一种多层次的结构。不论是元神论的双重结构，还是唯识学的八重结构，总而言之是多层次的。因此对人体生命形式的探索不能拘泥于生命的显在形式，还必须深入隐在形式，或者说内在形式。对于修持也是一样，从识神阶段向元神阶段跨越是一个决定性的升华，没有这一个跨越，永远不可能探索生命的究竟。

2、生命的依据是元神和阿赖耶识。通过以上分析，我们知道生命的依据是元神和阿赖耶识，一切外在的生命形式，包括眼、耳、鼻、舌、身、意的种种感受，都是假我，不是能够把握内在依据，因此任何我执都是错误的。而往往执着假我的人在生活中则患得患失，把人生的名利和种种人的肉体的欲望看得比什么都重，这是对修行非常有害的，也是有悖于人类的传统道德。

3、元神出窍是一种高级的生命存在，是人体本具的内在潜能。行千乘修光功认为，元神出窍并不是可望不可及的高级功能，也不是糊弄世人的封建迷信，而是人体本具的内在潜能。元神出窍只是回归生命的本体，或者说是显现生命的本体，是通过一定方法和技巧能够达到的最终目标。

二、元神显现的有效途径

（一）全息气光婴妊娠的心理准备

凡胎在母体内发育成熟的过程为妊娠，始于卵细胞受精，终于胎儿从母体中产出。全息气光婴在人体的下丹田发育成熟的过程为气光妊娠，它始于命光和性光交融绳结珠，终于全息气光婴冲举飞升。这种有趣的妊娠现象古人也有许多描述。如张紫阳说：“相吞相嚼却相亲，始觉男儿有孕。”陈泥丸说：“男儿怀孕是胎仙，只为蟾光夜夜圆。”白玉蟾也说：“怪事教人笑几回，男儿今也会怀胎。自家精血自交媾，身里夫妻是妙哉。”除道教的宗师以外，佛教也把全息气光婴称为“佛子、如来种、法王子”，《楞严经》说：“行与佛同，受佛气分，如中阴身，自求父母。”妇女从受精卵发育为成熟胎儿会产生一系列的生理变化，同样全息气光胎从性命二光交融到冲举飞升人体也会发生一系列的生理变化。

具体地说，比如气流常转，丹田时时发热，天目发光，能够内视人体，天门穴时时跳动，打坐常有“三十六宫都是春”的融融暖意，这些都是全息气光婴受精发育的前兆，必须对此有充分的认识，并且掌握好温养哺乳的火候，才能正确指导气光胎妊娠期的保护，否则，就会严重影响全息气光婴的发育成长，甚至前功尽弃。

（二）佛家唯识学对生命的解释

对于人的生命结构，佛家唯识学分析得更为细致，这里也给大家作一些介绍。佛家唯识学是从人的感觉出发分析生命的深层结构，这一点和道家内丹学派基本上是一致的，所不同的是佛家唯识学分析得更加细致，也更加深入。

也许有人会问，为什么要从人的感觉出发分析生命的结构呢？难道人类不也是一种物质存在吗？这种说法不是没有道理，但是唯识学之所以把人的感觉作为分析的出发点，是因为人的肉体与其它物质形式是一致的，彼此之间没有区别，因此从肉体这种物质形式出发不可能挖掘生命的深层结构。

生命形式与非生命形式的最大区别就是具有感觉，无论是低级生命还是高级生命，都必须有感觉才能存在，没有感觉就意味着死亡。如果没有感觉存在，无论多么精致的生命形式都和非生命的物质没有区别。这也就是唯识学的出发点。

那么，从感觉出发，人的生命形式是一个什么样的结构呢？唯识学把人的感觉分成八个层次，这也就是所谓的八识。也就是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿赖耶识。

所谓眼识就是视觉，也就是我们眼睛所看到的一切，耳识是听觉，鼻识是嗅觉，舌识是味觉，身识是触觉，意识则思想，这前六识是人的显意识，是我们觉得自己存在的依据。

唯识学的最大贡献就是分析人的感觉时没有停留在显意识，而是深入到了末那识和阿赖耶识，从现在看来，这说得上是非常了不起的成就。末那识即为人的潜意识，它常常在人梦中显现出来。现代心理学直到二十世纪初才由奥地利医生佛洛伊德提出了潜意识的概念，并进行了一系列的临床实验。阿赖耶识则相当于道家内丹学派的元神概念。

唯识学认为，阿赖耶识包含了人的所有时空的全部遗传信息，它既是人之所以为人的依据，而且也是人与人之间相区别的依据，也就是说张三之所以是张三，李四之所以是李四的依据。

唯识学认为，每个人的阿赖耶识都由于后天的熏染而表现出不同遗传特征，具有不同的遗传密码，也就决定了生命的不同境遇。佛家唯识学从不同的角度构筑了佛家缘起论的基础，对于我们进行生命修持具有重要的借鉴意义。

（三）元神论与唯识论比较

通过元神论与唯识论比较，我们可以得出以下结论。

1、生命形式是一种多层次的结构。不论是元神论的双重结构，还是唯识学的八重结构，总而言之是多层次的。因此对人体生命形式的探索不能拘泥于生命的显在形式，还必须深入隐在形式，或者说内在形式。对于修持也是一样，从识神阶段向元神阶段跨越是一个决定性的升华，没有这一个跨越，永远不可能探索生命的究竟。

2、生命的依据是元神和阿赖耶识。通过以上分析，我们知道生命的依据是元神和阿赖耶识，一切外在的生命形式，包括眼、耳、鼻、舌、身、意的种种感受，都是假我，不是能够把握内在依据，因此任何我执都是错误的。而往往执着假我的人在生活中则患得患失，把人生的名利和种种人的肉体的欲望看得比什么都重，这是对修行非常有害的，也是有悖于人类的传统道德。

3、元神出窍是一种高级的生命存在，是人体本具的内在潜能。行千乘修光功认为，元神出窍并不是可望不可及的高级功能，也不是糊弄世人的封建迷信，而是人体本具的内在潜

能。元神出窍只是回归生命的本体，或者说是显现生命的本体，是通过一定方法和技巧能够达到的最终目标。

全息气光婴的形成。

全息气光婴的形成大体上分为四个阶段：

1、气光受精。气光受精实际上就是生命双修的结果，是性之真神与命之真神二光合一所成。从我们千乘修光功的实践来看，全息气光胎受精过程是这样的：每个人身中存在着雌雄同体的性光和命光，性光命光的交媾手段就是吸引融合，它的象开符号为〇—〇。交融完毕，在天目镜中就会结成许多像细菜籽大小的圆亮点。

2、形成气光胎。受精气光经过短时间的培育，首先在天目镜中发现一个成熟的似鸽眼大小的圆开气光，此即为气光胎。

气光胎在上丹田的发育显现出三种形态：

一是初合型——流星式带尾圆光，又称之为元婴初乐。它在天目中与夜空中的流星十分相似，圆光头拖着长长的光尾巴，不停地在行者眼前挑逗，当你注视它时，它又在一瞬间消失，好像新婚的新娘一样害羞。此为性命二光受精后正在生长裂变。

二是阴阳型——复色圆光。其外圆为白气光，内圆两半各为一色，进而是外圆光明，内圆光暗，外阳包内阴。

三是圆合型——透明圆光。古人称之为“仙胎”，所谓“光圆为仙”，其象形符号为〇。《性命圭旨》中描绘此内景为“一颗金丹何赫赤，大似弹丸黄似橘。”气光胎受孕在脑部上丹田，凡人胎受孕在腹部子宫，位置一上一下，此为仙凡第一颠（）。

3、气光婴显形。气光胎在上丹田修成后，必须移入下丹田培育，这里的关键是移胎换穴，具体技术在功法中会讲到。

全息气光婴显形分五个层次：

第一层次显现模糊的凡婴状。即在下丹田中（天目镜中也可以看到），可以依稀内视到气光婴的头、身和四肢。有些朦胧感，好像似有非有。此为精气神不足之象。

第二层次，清晰显现凡婴状。即在内视中仔细端详，能够发现下丹田中或坐或卧或站的凡婴似的缩影。此种情况，气光婴人形基本无光，这仍旧是气光不足的表现，应抓紧采光，不可松懈。

第三层次，显现色光婴状。见到白光人形功夫尚浅，金光人形功夫高。

第四层次，显现会活动的全息气光婴。既练动功又练静功的行者有时在内视中看到气光婴在下丹田里气、坐、打滚等嬉戏的动相。

第五层次，全息气光婴冲举飞升。气光婴出壳时，春雷轰顶，白光飞溅，红光偏界，金光普照，迅即气光婴自由遨游于蓝天白云、大千世界。凡婴由子宫经阴道往下产出体外，气光婴要由下丹田经腹、胸、脑往上冲飞出壳。此为仙凡第二颠。

4、元神养护。初成的元神仍需要如鸡抱卵似的精心哺乳，悉心照顾，千日不懈，才能顺利发育。

养护元神的办法：一是勤采、熔蓄气光，为元神提供充足的精微营养物质。二是放飞回收元神，让元神在体外采集宇宙中的高能量物质，并且提高元神自由飞行的能力。一般的情况下，控制在半年以内每七日放飞一次，也就是一个星期放飞一次，简称为“六蓄一出”。

每次飞行的时间严格控制在半小时以内，千万不可太长。到半年之后，一年之内，可以五天一次，简称为“四蓄一出”。一年以后，二年以内，三日一次，简称“二蓄一出”。

二年以后，三年以内，可以不拘昼夜次数，洞内洞外，短时间离开身体。三年以后，可以远距离飞游。经我们自身验证，元神飞游跟昼夜与远近无关，就是首次飞升，即使在夜间也似乎以超光速疾飞，也能如同白天一样俯视大千世界。

总而言之，从元神处飞出开始，必须精养勤练（每天至少练功半小时以上）三年，以哺乳为主，外出飞游为辅，直至老成为止。功夫至此，古人名曰“天仙”。凡婴出生后，不能再入母亲体内，但起光婴飞行完毕必须回到肉身内，此为仙凡第三颠。

请出自己的元神

人体的先天就是人体的自然天道，心跳、分泌、循环、协作等等都是人体的自然，人天生带来的，稍微不自然人就无法承受，就生病。人体的自然运作，又是和宇宙自然一体运转的，我们每个人的生命场是宇宙时空八卦场的一个小粒子，子午线对应人体任督二脉，12个月对应人体12经脉，365天对应人体365个穴，64卦是元神的人生路线，64年以后，元神最初携带的天德能量完全消亡，人就开始走向死亡。人道必须合天道，逆天而亡，背天则病。天道是中和，是补不足损有余，阳性能量过了，阴性能量来削弱，阴性能量多了用阳性能量补足，始终保持平衡，阴阳和谐。天道的天心就是中和之心，平等之公心，平和之柔心，维持着白天黑夜自然阴阳运转，永不衰竭。人体天道的主宰，生命的真主人就是元神，自然运作的人体的上帝。她是生命之庙中第一该供奉的主神。打开自己的庙门，请出自己的主神，来到生命能量的源头与核心，只有自己才能拯救自己。见到自己生命的上帝极其简单，老子说虚其心，把人心，后天意识心关掉，那个无念如万里晴空的状态，就是元神元意识的显现。这一现将宇宙母体的大元气和自身小元气接通，匮乏的元精、元

气能量得到补充，被后天偏执的意识心残害的身体整体地恢复到完美的自然状态，返本还元，回到生命的真正的母亲宇宙的大子宫里，你就会感到像看到孕妇做B超时母子共振的同呼吸之一开一合。元神主导，识神配合，慧性能量大开，创造力进入无限的可能境界。看到无形的世界，原来我们起心动念都是能量，都在招引相同的无形生命体来到我们身边，我们的灾难、疾病、车祸所有负面的东西都是自己坏的念头招来的黑气邪魔制造的，要爱自己要平安幸福，就一定学会洗心，清除掉所有的坏念头，才会从根子上保佑自己。崇拜自己的元神不能是口头的，还必须全方位地改变自己的价值观，生活方式，用真实的行动自我拯救。

- 1、尊道贵德，自然天道是一切行为的总纲，遇到什么人，经历了什么事都是天对你说的话，你一定要领悟天告诉你的是什么，给你的正确指引是什么，在此基础上用识神的策划与实施去执行自己的天道、替天行道，替自己得到的天意行使生命之舟。
- 2、拈花一笑地对待一切是非。人心是一个点，天心是一个整体，人心对待某个具体事情必须站在某个立场发出观点，但是在整体上说就是都对都不对，所以不要执着在意，都无所谓，会心一笑了之。
- 3、为爱好而工作、生活。大多数人为了生存而挣扎在自己讨厌的工作，讨厌的上司手下，这样压抑自己的能量，不仅工作生活不好，还会得癌症。做自己喜欢的事就是元神的能量，先天大智慧得以开启，所以就是与道同行，从有限进入无限的自然快乐的工作。
- 4、单独少交际的生活。人要时常和自己的母亲宇宙的大子宫呆在一起，消耗的能量得到随时的补充，智慧源源不断地流入，都靠单独，靠静。凡是和人说话办事打交道时，就是离开母亲子宫的时候，人就是缺氧状态，即使是一家人在一起，也要保持单独。
- 5、和灵魂伴侣结婚生活。灵魂就是元神，携带着多劫的生命信息，灵魂伴侣就是有前世善缘的人，灵魂之爱才能彻底调动人体的先天能量，甚至调动宇宙大能量，两个人的爱情为人类创造奇迹。图钱、图貌这些表面的标准彻底死亡，男人和女人才会回归人的幸福。
- 6、和小动物为伴，养宠物，爱小动物，是我们回归自然的课程，动物是我们的老师，它自然无为，一切随着自然运作，是我们人心的照妖镜。
- 7、过极简主义的物质生活.....

道家修炼说：识神死，元神生。

识神是后天积累的知识在大脑中凝聚成精而化成的可以控制肉身行为的神，当然他所知甚少。元神是随肉身呱呱坠地而出世的，是一个人的真正生命，意识之源。由于元神是先

天而来，当然知到天上的很多事物，只是由于封闭在肉身里，只能通过肉眼和感官来感触世界，就象一个婴儿出生在坦克里一样，不走出去，认识世界是受局限，所以元神虽智却也会因闭塞而迷失。因而，修炼就是要使元神从肉身的封闭中解脱出来，元神一旦解脱出来，神性大显，这就是人的生命智慧，(识神充其量只有知识智慧)。

元神是先天的慧性，他生活在无中生万有的世界，后天意识心的识神局限在有形的世界。有形来自于无形，如果元神不觉醒，一味地让识神操纵，那样的人生就会错误百出。因为，人是整体的存在，并非识神操纵的六根只是局部的有形存在。听一个朋友讲，他的一个年轻的女员工很痴迷魔幻小说，出差还在手机上阅读，但是精神很萎靡，新婚怀孕就流产了。我听了很是触动，感叹元神不当家，会在很多方面给我们造成伤害。

流产是什么？男女交媾的氤氲之气，吸引清空中的一口至清的元气来投胎，父精母血裹住这口元气，三缘和合生人，老子说的三生万物，包括人也是三生的。有父精母血，缺少宇宙大元气分化出的那口小元气，投胎失败就是流产。生命的诞生有宇宙的无形的大母亲和肉身的母亲共同养育，有形的母亲十月怀胎，一朝分娩，把我们降临人世，养育我们长大。到我们成年独立，肉身母亲的哺育就完成任务了。可是，那个无形的宇宙大母亲对我们的哺育，却是比有形的肉身母亲的哺育期长得多，从投胎到生命终止，无论白天黑夜，不论你在何时何处，你和宇宙母亲之间的脐带一刻也没有剪断。宇宙母亲是个大太极，人体是个小太极，小太极和大太极之间里应外合，小元气随时得到大元气的能量补充，一般人白天忙碌，识神篡位，元神被囚禁，大元气的流入受到阻碍，到夜晚睡觉的时候，识神下岗，元神当家，大元气就畅通无阻地给人体太极充电。中年人观察自己的嘴唇，早晨是红红亮亮的，晚上发白发乌，那是心脏元气能量的显示，那红亮好比刚冲完电，那白乌好比亏电了。人活一口气，这口元气也是元神，是个太极种子，是个能量接收台，是生命之根，不认识这个生命的道德之根，就无法活对了。

打算要小孩的年轻夫妻，除了不喝酒这样的有形的准备，更重要的要清理无形的能量场。

1、不能吃荤，动物尸体上残留的与我们的灵的能量级别相差不大的灵魂信息，很可能因为吃带入体内。进来早晚要作怪的，只是这些潜伏的特务什么时候行动不得而知罢了。2、少接触生人，你看不到陌生人背后跟着的无形生命，带给你的伤害你没有能力抗拒。3、读《道德经》其他的特别是鬼怪的书绝对不能看。经书的经，就是永恒的真理的意思，那是有能量补进来的好东西，特别是道德经，就是生命经，元气经，纯阳能量，读《道德经》，实践《道德经》，对生一个健康智慧的小宝宝有决定性的作用。那就像一颗生命的太阳围绕在的你生命场周围，负面的妖魔鬼怪被驱赶得远远的，像金光罩护体一样，把你保护起来。大声的念，真实的信，经文的字与你的心相应，这个金光护体就自然生成了。杂七杂八的书就不要看了，因为写书的作者能量级别无法和老子比，那些书字里行间带着

的负面信息，也许对你的神经产生刺激，就把魔招来了，别以为妖魔只是电影画面里，在书的字里行间藏的多着呢。

这涉及阅读卫生问题，绝大多数人慧眼未开，看不到负面的能量，只是吸引眼球，刺激肉身的六根就读了，吃了毒蝎子还觉得很过瘾呢。那位流产的女职员，整天沉迷在魔幻小说中，招了一身的魔。魔也是生命体，他也要吃饭，他的饭也是元气，你说空中有的是元气，你外边吃去，可是你那么喜欢他，你把他招到自己身上来了，他就寄生在你身上和你抢元气吃。你们夫妻交合的时候那个阴阳和合之氤氲，从空中招来宇宙母亲给的小太极种子，被他像篮球的空中抢球一样夺走了，就是你的流产。不仅是流产，车祸、疾病、倒霉的事情，都是这些负面的无形生命体作怪的结果。

着魔的原因很多，无形的生命体是先天的东西，人们用后天意识人为地闯入先天境地，那一定会非常麻烦，甚至长期被毁。只有元神这个国王才能管理那些众生，很多人被魔境折磨，做深层沟通或者其他方式，凡是用意识操作的，都会受伤害。意识怎能控制心跳、循环？就是很不自量地干荒唐的事，蚂蚁想战胜大象，人心贪得过头。

后天意识心的起心动念皆是能量，什么样的心吸引什么样的能量，如果是道心，无心，那是元神当家，是最好的，吸引的是最好的大元气与大智能能量，其他的心都次之。元神是人体的“一”，得“一”万事毕，把生命之根养护好了，树枝树叶自然有茂盛的生机。凭着元神的第一直觉判断抉择，后来验证全是好的成功的，你可以很自信，不会错。见到一个人，不用语言思维，你从头到脚地都在整体上和那个人用元神交流，无言却什么都在一瞬间说到位了。你里面的元神，内在的小孩，像一面镜子，把一切都照得清清楚楚。当你的元神为主导，识神为辅助，两者和谐运作时，你就会处在日日新的道上，不用发展到一定时候要寻求新的突破，你随时都在新的突破。这个新的成就，不只是你又做了什么新的事情，而是你的生命的活法解决了，生命活对了才是真正的成就。物质上的问题解决了你好像懒懒的失去了动力，那是活法的问题没有解决，元神和识神之间的协调关系没有处理好。这不是健康的肉体层面的，也不是心理医生能解决的心理疾病，而是生命层面的，生命之根层面的问题。元神不当家，真我没请出来，这个问题解决不了，整个社会也会问题多多。

元神就是真，就是整个人生。我是谁？我来一世干什么？现在有句流行的中年男人的话：一是当官，二是发财，三是死老婆。为什么，因为大多数人都没有找到灵魂伴侣，都不快乐，委屈自己坚守围城，只有盼着老婆死了，自己才可以解脱。要我说，自己的元神若是没当家，再找还是错的，还是失落。婚姻影响人的一生，算命先生那一套解决不了灵魂安宁问题。谁保佑你，只有内求，你的元神就是你的庙，你自己的庙随时跟着你，任何时候都会保护你。这个信仰缺失的时代，金木水火土，中心位置的土薄了，只是后天意识心在专权，他是个盲人，看到的东西是假的，假心造假的车子、房子，水果、蔬菜、用品，新车、新房不敢买，质量信不过。看着挺好看的水果，吃到嘴里不好吃，匮乏能量的心造出来的匮乏能量的物品，再给匮乏能量的人服务，这人怎能活得好。

元神不当家，不知道找的对象对不对，不知道什么是好书，什么是文化垃圾，总之一句话就是活的不对。吃东西，用东西都是采气，陈年的粮食，天地的精华之气已经散尽，那些沾化学沾科技出来的新产品，里面隐藏的负面的东西无法识别，就无辜无知地做了牺牲品。全民养生，重视健康，从反面说明健康到了相当糟糕的程度。昨天首届道商国际论坛，熊老师说，我们经历过地球的春夏秋冬，到2012年时宇宙的春季开始，5000年一变化，我们百年之身很难遇到。在迎接宇宙的冬季向春季转换的时候，我们在身心都要做好准备。现在处于宇宙冬季的末端，根出了不同程度的问题，就要在养生命之根上下功夫，元神当家就是护根保根，就是得一，得一的人在宇宙能量剧烈变化中才会平安无事。

神修丹法

神修丹法之（一）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，你的肉身在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）而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。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盒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致尽，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。迁善是提高自己修为的过程。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。

神修丹法之（二）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。你如果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。而且有一个处于动态

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。修炼的大的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。且能着书立说。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。因此古有人说：“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务需，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验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，生死之柄自然掌握在手，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。

故古入说：“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。

若会杀机明反复，

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。

神修丹法 之（三）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——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。

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一个能量供给，比较起常人来，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。现代练功人中出现的自然“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。

修炼就是要使元神从肉身的封闭中解脱出来

我如果说千古以来几乎没有人出过三界，肯定会遭到大家的一致驳斥。但是，我是按照原理揭示这一冤案。

道友们都知道识神和元神，元神他神通广大，上天入地，无所不能，无所不知，道德和心性极高，绝非识神[自己]的心性可比[我们入定以后就会发现他的确心性很高]。只有当我们处于恍惚入定状态，他才能离开我们的躯体。除此之外我们无法控制他，反而被他控制，所以，历来师父们都要求我们在这个状态下保持任其自然。

识神正好相反，迷于世间的各种好，作尽坏事还认为自己不错咧，而且智慧极其有限，比如、四维空间、多维空间大部分人[识神]是理解不了的。元神却是无所不知，直觉和灵感就是元神在起作用。一次我识神离体，发现他能力十分的有限，妄念很多，但是可以自由控制，如飞腾等。不管怎样他确实是自己啊，只不过与肉身分离罢了。

因此，识神如果要出三界必须首先要和元神的道德心性一样高，可我们也要知道，在我们明白清醒的状态下根本达不到出三界的标准[这是关键问题]。出三界的标准是很复杂的，比如，一个“无为”就已经难倒识神[自己]了。

所以，可以肯定，历来没有哪个人[识神]能走出三界的，历来修出三界的都是元神。

真修中死去的人心，不是识神

前文《也谈有为、无为与“舍法”的真义》中，讲述到“真修不是要人成佛，而是要人心死去；只有各种常人心死尽后，你那深藏于人体内的真我或自己才完全醒来……”字义上，极容易同传统佛道修炼法之“识神死、元神生”的提法混淆，所以再成此文、以正视听：

首先，“识神死、元神生”的真义，是麻痹意识、真修副意识。何以故？一是主元神太迷、太难度。真修者皆知，人不止一个元神、有主次之分，主元神驻于体内深处；副元神虽与你同时出生、叫一个名字，却并不在“三界粒子空间”范围、“藏在更深处”。最初安排、构想的目地，是为控制、看护主元神不干大坏事，但主元神太迷、太执着了他们也毫无办法，“主”说了算数嘛……所以吕洞宾宁愿度动物也不度人，就是由于此缘故！人在迷的环境中，放不下名利色气财等世间种种人心，自古的修炼也只好采取避世、出家的路线；正是由此选择，无法让“主元神”获到真正的历炼提高、而不被“上面认可”。二是过去的“如来法”，实为只能自我解脱的罗汉法，没有这个能力与义务。创世以来所安排流传的释法、道法，在本质或使命上“只为认识今天的真法打基础”，其“局限”性决定了只能如此。释迦牟尼本有高深大法，也因其真正的使命而没有全部传出来！他只是传了让人自我解脱的罗汉法，就是今天流行东南亚一带的小乘佛教；后来兴起的“大乘”与“度人”之说，也是从理念上先树立这种佛家文化、做好之后世人能接受救度的铺垫等等。

由此，传统意义上的修炼都不是修自己、而是修的副元神，他们说的“识神”就是“元神”，“识神死”后“留下修”的“元神”却是“副元神”；而主元神百年后仍然入六道轮回，因其体中修出了一个佛或大道，投生后即可享受世中的大福报，如很多大官、大富豪是由此因。

其次，应该死去的人心与“识神”或主元神不能混同。前文《也谈》所述，当人心死尽、“那个不增不减、不垢不净的自我”才从沉睡中醒来……不是说主元神自己醒来之前的识神皆不是自己，不区分此点，就成为传统修炼意义中的识神之死了。

真修者当知，传统修法中的避世之举，其实就是追求人心与识神“共同死亡”的过程。极端的例子如达摩面壁九年；一些法门包括道家讲究喝酒，以使识神常处在不清醒状态中；道家或民间大道修炼中人士一坐若干年、一睡几十年，身上都长草了不出定，等副元神修成，他才“醒来”；还有过去的气功高潮中，讲究“恍兮惚兮”、不少人追求“功能态”，也是意识（识神）模糊、不清醒时才有的表现，因由副元神控制身体了，所以他闭着眼满地打滚、又哭又闹时，也不撞树或被石绊倒等等。而我们今天要弄清与强调的，却只是人心的死亡而必须保留识神。

识者辨也，神则自我。精神病患者之所以成病，就是他们的识神、主意识（元神）太弱，不能当家的缘故。识神驻于人体，具有保持日常生活的基本功能，包括六根六识等基本内容，这也是当初创世、造人时构想的一种体现，故他是先天、本来就有的；而人心是什么？它不过是后天形成，随着人的成长、被社会各种因素强加过来的东东！体现为欲望、观念、执着、妄想等等心，故真修中要除却或须死亡的“人心”，与传统修炼中的有关“识神死”的提法全然不同。

再次，人心为“低界灵体与物质”所构成，与人间的环境相应、也属高层法理的特别安排。真修者皆知：人体这具体臭皮囊不过是上面替来世间之元神特制的一个“皮体”罢了，由三界的神分配掌管。当每个元神来此时，都要据各自的业力或别的复杂因素，被强制加上“低界灵体与物质”，所谓三魂七魄，或许是这层意思。当然，因人间如同电脑的一个回收站，可以抛弃也能收回；这样做，是为各自精准报受完生命所带的业报，有的业大被“销毁”了、大多数却处于轮回转生的过程中，一直等到今天能“遇上”这次重大的历史机缘。那么，元神这般被捆绑、埋葬着，加上后天所处的迷样空间环境里形成的观念，要突破、醒来、接受救度真不容易！唯其如此，能从这儿突破、修回去，才极显珍贵、不可多得而具备威德，被“上面承认”……

最后，人心是假我，莫误当做己。通过以上分析，方明白“识神”与“人心”原来不同：识神是被捆绑或囚禁了、处在迷中、未能苏醒的自我或主元神；而人心却是三界人间低灵物质的混合体！只有意识到这种不同的存在，时时处处将人心提防、突破它并最终除尽之，才是真修主元神、提高自己而行于大道中、有希望的人。

炼尽阴魄，即为纯阳

天地视人如蜉蝣，大道视天地亦泡影。惟元神真性，则超元全而上之。其精气则随天地而败坏矣。然有元神在，即无极也。生天生地皆由此矣。学人但能守护元神，则超生在阴阳之外，不在三界之中，此惟见性方可，所谓本来面目也。凡人投胎时，元神居方寸，而识神则居下心。下面血肉心，形如大桃，有肺以覆翼之，肝佐之，大小肠承之，假如一曰不食，心上便大不自在，至闻惊而跳，闻怒而闷，见死亡则悲，见美色则眩，头上天心何尝微微些动也。问天心不能动乎？方寸中之真意，如何能动。到动时便不妙，然亦最妙，凡人死时方动，此为不妙；最妙者，光已凝结为法身，渐渐灵通欲动矣，此千古不传之秘也。

下识心，如强藩悍将，欺天君暗弱，便遥执纪纲，久之太阿倒置矣。今凝守元宫，如英明之主在上，二目回光，如左有大臣尽心辅弼，内政既肃，自然一切奸雄，无不倒戈乞命矣。

丹道，以精水、神火、意土三者，为无上之诀。精水云何？乃先天真一之气，神火即光也，意土即中宫天心也。以神火为用，意土为体，精水为基。凡人以意生身，身不止七尺者为身也。盖身中有魄焉，魄附识而用，识依魄而生。魄阴也，识之体也，识不断，则生生世世，魄之变形易质无已也。惟有魂，神之所藏也。魂昼寓于目，夜舍于肝，寓目而视，舍肝而梦，梦者神游也，九天九地，刹那历遍。觉则冥冥焉，渊渊焉，拘于形也，即拘于魄也。故回光所以炼魂，即所以保神，即所以制魄，即所以断识。古人出世法，炼尽阴滓，以返纯干，不过消魄全魂耳。回光者，消阴制魄之诀也，虽无返干之功，止有回光之诀，光即干也，回之即返之也。只守此法，自然精水充足，神火发生，意土凝定，而圣胎可结矣。蜣螂转丸，而丸中生白，神注之纯功也。粪丸中尚可生胎离壳，而吾天心休息处，注神于此，安得不生身乎。

一灵真性，既落干宫，便分魂魄。魂在天心，阳也，轻清之照也，此自太虚得来，与元始同形。魄阴也，沉浊之气也，附于有形之凡心。魂好生，魄望死。一切好色动气皆魄之所为，即识神也。死后享血食，活则大苦，阴返阴也。物以类聚也，学人炼尽阴魄，即为纯阳也。

南师怀瑾：道家出阴神、出阳神的佛学原理！

在人间按：本文南师讲述了三个要点：1，佛法修证全套理论---楞伽经之“五法、三自性、八识、二无我”。2，活人与死人的区别，暖、寿、识。3，道家出阴神、出阳神的佛学原理。供养有缘~~~

那么我们人，当然在“五趣杂居地”以内的。当然有眼睛、耳朵、鼻子（呼吸），鼻、舌前五识都有。如果到了初禅的境界，初禅就是“二地”了，超过了“五趣杂居地”到了色界天的初禅天了。这个时候，鼻识、舌识两个不起作用，只有眼睛、耳朵、身体三识还存在。

耳通气海，所以观音法门效果大。所以入定，不管如何走，身识。识，我们讲唯识这个识，你们注意哦，千万注意！要记得！识是三种东西一定连在一起的，心物一元的道理：暖、寿、识。暖、寿、识三样连在一起的。

那么这里又有人要问了，道家所说的出阴神、出阳神，那是第几识啊？这里是个问题，你们去研究研究看。有没有这回事？那是第几识的作用？第几识带什么作用？第六意识带质境。出阴神是第六意识带质境；出阳神不同了，假定修到了，几乎近于佛所说《楞伽经》佛法所说的“意生身”的境界。等于“意生身”的境界。

所谓“意生身”的境界呢？报身、化身两个合在一起的。这都是实际的功夫。

所以暖、寿，暖寿存在，识的作用就在那里。识，这个要注意。这个是“眼耳身三二地居”，这个作用。

唯识与中观(四)

---唯识与中观

.....有了两次的课，等于没有开始。那么现在研究《成唯识论》中间，以《成唯识论》来讲的。不过我们为了了解《成唯识论》，开始啊，大概把玄奘法师的《八识规矩颂》先作一个了解。本来这个是大家应该很熟的。可是为了有一些少数同学们不熟的，所以重新要提起注意。

这个《八识规矩颂》我们这两次课程都耽搁了。那么现在我们还是从《八识规矩颂》大概先作一个认识。不过讲《八识规矩颂》以前，可能我们又需要耽误一点时间。我们了解唯识学整个的法相的道理，有一个重点，尤其这个重点是根据唯识学的大经《楞伽经》

来的。整个的唯识学，《楞伽经》的范围，就是：五法、三自性、八识、二无我，这个是佛法的修证全套的理论。所谓五法就是五样东西，三自性，八识，二无我、两种无我，这个基本需要认识，研究唯识的，也就是研究全部佛法了。

所谓五法，什么叫五法？名、相、分别、正智、如如，这是五法。三自性，我们不用《楞伽经》旧的翻译，用玄奘法师的翻译，用唯识学唐朝以后惯用的，就是依他起、遍计所执、圆成实，这是三自性。那么八识，我们不要介绍了，我们都知道了，前五个识——眼耳鼻舌身，如果把前五识和第六意识作一个阶层，作一个前哨、一个部队一样，是前线，中间是第七识——末那识，第八阿赖耶识，这就是八识。所谓八识，是解释了我们讲万法唯心这个心的作用，分成八个部分、八个层次来解释。这个特别要注意的。就是说，宇宙万有一切，不管是物理的、心理精神的，都是这个心王的能变所变出来的，所变化出来的。

“能变”者是“心”，这个心呀，是包括了“心物一元”的心；“所变”就是变出了精神世界、物理世界、万有的现象。所以用八识——八个部分、八个层次来说明心的道理，使我们要求明心见性而达到菩提证果得更明白、更容易，有理路可寻，有它的体系条理，有它的程序可以把握。这是八识。

那么整个的八识为了达到、证到菩提，证到两种无我：一种是“人无我”，是“人”空；一种是“法无我”，“法”也空。这是《楞伽经》所概括了法相唯识宗的大纲要——这个“五法，三自性，八识，二无我”。

现在我们现在在五法讲这个《八识规矩颂》，这是帮忙大家恢复记忆的，很多同学们都很熟。不过现在为了大家疏懒了，我们再恢复它的记忆。《规矩颂》就是学八识唯识学的道理，基本上等于我们过去读书的《百家姓》、《三字经》、《千字文》一样的基本，就是研究学问的一个基本，古人叫作“规矩”，不依规矩不能成方圆。

所以这个《八识规矩颂》，是玄奘法师把全部的佛学，唯识唯心的道理归成简单明了一个体系。那么这个体系在我们唯识的道理里头讲，尽在讲“名”与“相”——一切的名词，一切的名字——所包含、它内涵的现象是什么。我们晓得整个的世界，我们所有的世界，一切皆是“名相”来的。所以简单明了的佛学一个名字就叫做“名相”。甚至于我们研究佛学的人，把佛学研究得非常好，只能说是“名相之学”。对佛学的名词，佛学的内涵暂时地很清楚，自己成佛没有？没有！不相干，那都在名相方面转。

所以这个“名”，拿现在的观念，包括了一切理性的，抽象的理、思想、理念同实际的这许多事、许多物，这些东西，万有的世界。精神世界属于“名”，物理世界属于

“相”。这些“名相”哪里来的？我们特要研究讲一个“名”。比如现在手里，中国人现在这个手里端的这个叫“茶杯”。不过现在这个茶杯不同了，叫做“暖水杯”。这是我们人为地把它取一个名词。假设开始这个名字这个东西叫“抽水马桶”，现在我们一定说拿抽水马桶来。这个名，世界上一有了名，人为地取一个观念，把一个现象，构成了一个理念上名词的内涵。可是每一个人，都把这个名词的内涵死死抓得牢牢的，抓得很牢。譬如人家骂你：南怀瑾是一个混蛋！那南怀瑾只不过是三个中国字，它是混蛋跟我没有关系。

等于我常说有一次在火车上，我隔壁坐一个人在看《楞严大义》，是在坐到高雄，快到了，我说你看什么书哇？“看《楞严大义》”，“哦，这是个什么书啊？”他说是佛学的书，这么讲一顿“非常好啊……”怎么样的。问我你认不认识这个人啊？我说不认识。本来我不认识，那是“南怀瑾”啊，跟我没有关系。我这个时候在火车上并没有研究佛学，所以同我更没有关系。

不需要去崇名，争到名啊，着相，执着那个现象。崇名著相，永远不得解脱。所以名相哪里来呢？是（先）由自己第六意识去分别生来的。第六意识所有的妄想就是分别心。所以我们人最会分别，尤其是个性分别惯了、妄想多的人，特别爱分别、爱挑剔。穿的衣服啊这里穿歪了，扣不好啊、这个地方摆不好啊，这个人看到很难过啊……都在那里分别，这些都是凡夫妄想。

那么凡夫的分别心哪里来的呢？第六意识为什么那么多分别心呢？因为被“名相”困住了，遍计所执——“遍”，普遍地存在，“计”，自己下意识地把这个虚名、假造的、人为的观念而抓得牢牢的，计就是计较。“所执”，抓得非常牢、不肯放。因此构成业力的生死、轮回，是由“遍计所执”来的。所以，名相由分别来的。自己分别以后，又遍计所执，永远不得解脱。如果自己观察清楚了，反省过来，得“正智”，晓得一切皆是虚妄，都是自己欺骗了自己。那么悟到了正智，那就是普通我们讲“悟道”，说得道了，“如如”，回到自己的生命的本来。那个如如不动，你叫他佛也好、上帝也好、主也好，你叫他是“憨不楞登”也好，叫他什么名字都可以，那只是名相，没有关系。所以看到世界上、在华严经上，什么主啊、神啊、佛啊、上帝啊，都是一个“如来”的别称。他都讲了，你叫他是鬼也可以、叫他是神也可以，佛也说了；可是一切众生不知道，就在这里转。

像这个“五法”，就讲得很清楚了。那么我们这个名相这些道理。此心怎么动呢？一切皆是“依他起”，依他而起。依他起的道理，就是“境风吹识浪”。外境界一动啊，内心就波动了。但是你看唯识这个名词很严重了，拿我们这三四百年来的思想，从西方文艺复兴以后，一直到十九世纪唯物思想的恢复地发达，注意哦！唯物思想恢复发达。因为希腊当时、希腊文化里头，乃至希腊、埃及以前，唯心、唯物这两派的思想是始终存在，同人类的生命知识文化早就有了。不过到了十九世纪以后，因为科学文明的进步，唯物思想更发展了。唯心思想在下去，这是西方。

那么以唯物思想来看，看了唯识上“依他起”这个名词，如果他只抓到一点的话，那么，佛学会给他拉去走了，很严重。我们研究佛学的人，第一个思想要注意，“空”是个什么东西？如果认为空了就是没有，正是唯物思想。唯物思想也讲空了就是没有了。生命死了，人死如灯灭，灯熄了一样，没有什么果报，没有什么轮回，一点用不着怕的。这是唯物思想，“断见”。生命断在这里，空了嘛。

所以你要晓得，东南亚小乘的佛学，恰恰给唯物思想、共产主义拉着跑，那个鼻子牵在人家手里，因为错解了空，小乘的空的毛病就有如此严重。我们尤其研究佛学的人，特

别注意！随便谈空，正是唯物思想所牵着走。你要晓得唯物哲学也讲啊，你如果研究唯物的心理学，说人的心理，那根本假的嘛，机械的，人是习惯来的。所以譬如讲，巴甫洛夫的定律，苏联过去那个心理学家，所以共产主义、某某党员就用这一套理论来的。试验狗的心理。吃饭的时候要狗吃饭，把盘子一敲，狗就来吃饭。敲惯了，狗到时间就晓得来吃饭了。那么最后呢？盘子里不放饭不放牛肉，“噗噗噗”一敲，狗又来了，看看盘子没有饭，狗站在那里，口水呀，想吃的那个食欲发了，口水紧流，可见这个心理作用完全是唯物来的，等于依他而起。哎，你也觉（要晓）得唯物心理很厉害哦！所以因此依这套思想控制人，人也就是那么一个机械了。一切心理思想观念都会转变了，由唯物的物质环境把他转变了、整个转变了。一切都是唯物的。这是简单明了讲，我们不专讲这个东西、不专讲这个哲学。顺便提到，大家对现在的思想里头特别留意。

再进一步说，就是现在西方欧美心理学的发展看起来很了不起——还是在唯物的思想范围。这一点我们学者、搞文化的人特别注意！西方的思想尽管有唯物唯心的争论，可是到今天为止西方的思想，它基本立场始终还是在唯物的范围，在那里脱不出来。

我们顺便带到人类思想的未来的危机。由这个观点看来非常严重，并不是那么太平。我们晓得近一百年来，世界所有的战争，不是原子弹在战争，（是）思想在战争、心物两个思想在战争。那么未来，所以我经常感叹，今天全世界的文化哲学是一张白卷，空白的，没有东西。尤其是我们这一代，很丢人，红面孔。最怕，羞死了，我们这一代，对人类文化没有交代的。所以扭不转来这个世界的危机，在思想上现在是空虚的呀！东方和西方都是空虚的。那么由这些道理，这是因什么而有这个感想呢？讲到唯识学这个名相，一切皆是“依他而起”。

“依他而起”，比如诸位在座的，假设一个没有宗教信仰，没有学过佛，一张白纸的人，他脑子里根本没有佛，从来也没有看过佛像，也没有听过这个东西，哎，他心里也很安详呀。梦也不会梦到佛啊。但是学了佛以后呀，来去作佛里佛气的梦，而且受了许多糊里糊涂的影响。等于任何一个宗教，所以现在心理学有一个病，很难治的“宗教心理病”，信了基督教、信了天主教、信了回教、信了佛教，他走错了路，思想那个错误变成心理病的，宗教心理病没有办法治疗的。

那么这种宗教心理思想怎么来的呢？“依他而起”。没有这套学识加上，他的意识形态里头没有这个东西啊！

但是话说回来，好像我们前天，我们显明法师讲《法华经》[断录]身上都带的，随时打开扩音机在听他讲经。我也有到场去听的。这个讲得很好。我可以补充一个道理，这个故事大家都晓得。

我们中国佛教与中国文化有两个故事，老话了。一个故事大家很流行，一个和尚在山里头，讨厌这个是非人间，讨厌、厌恶极了，所以呀，收了一个小徒弟，孤儿，小孩子。几岁就把他带大，没有下过山，什么都不知道。等他到了十七八九岁，也成人了。老和尚

有一天要下山了，想一想，这个孩子我要试验试验看。就把小和尚带下山，下山以前告诉他：下去啊，很多，这个世界花花绿绿啊，你当然都可以看。有个东西最可怕的，你要注意哦，那个东西呀同我们一样，这个头发是怎么样梳起来的——古代嘛，女人梳头发的；穿的衣服是怎么样的；脚、清朝的时候包小脚的——那个很可怕！那个东西叫老虎——这个故事大家都知道。那么小和尚带下山来，走一阵看了以后，问小和尚，街上什么最好看？哈，老和尚吩咐他这个老虎不能看喔。小和尚讲老实话，他很坦然，他心里没有什么，说：师父啊，看来看去还是那个老虎最可爱啦！

好，那么这个问题来了，我们这个故事。你说这个心是“依他起”的吗？是，“依他起”！他本来没有看到过这个老虎，也没有什么可爱，也没有什么可怕。但是，他那个“依他起”的那个本能呢？他是有的；不是完全外物所引诱起来的。正是前天有人提到，一个青年，不管男女青年，第一次做到爱欲的性关系那个梦境，并没有对象而呈现对象的，那个作用。所以，“依他起”是讲第六意识境界，没有错，都是依他起。

比方我们世界上有许多民族也试验过，拿异国的民族，比如说拿我们黄种人、中国人一个小孩、孤儿，外国人收养。收养去了以后，他从小在那里长大，他一定说他们的话，讲他们的文字，动作言语都有他们的习惯。绝对同我们习惯两样。可是，人、他的确是黄种人、中国人。因为他从婴儿开始受的教育，这个教育是“增上缘”，因缘里头属于增上缘，四种因缘的增上缘之一，后天的教育叫增上缘。这种增上缘加上父母的遗传也属于增上缘。父母的遗传也是增上缘之一。后天的教育也是增上缘之一种。那么这个人，我们假设看到，你看，这个家伙，是我们的种族的人，净是一股洋气，很讨厌！但是他从一岁就给人家收养。可是你仔细研究，他那个根子里头，黄种人的根性还是黄种人的根。不经过三代以上几乎没有办法变。如果经过三代到七代，能不能完全变了还是问题。这个里头有一个东西不是“依他起”。这个不是“依他起”的，就是第七识与第八识之间的，“遍计所执”非常牢固的那个业识的种子、种性。楞是像植物的种性一样，那个种子不同就是不同。譬如说，一颗植物的种子移到其他的国家、其他的土地上去种，那个植物出来味道是变了，（但）那个种性很难变、很难变掉。这是“遍计所执”所生的种子。

假定悟道了的人，对境不“依他而起”了，等于说对境心不起。对境心不起，第六意识压制的功夫不算道。“对境无心”，对境无心了，啊。那么不“依他起”了，但是无心的、空的这个境界也不执着了；因为执着了，“空”也落在“法执”；这个也不执着了。那“遍计所执”也去掉了、舍掉了。那“遍计所执”也舍掉，对境而无心——如如自性本来现前，个个是佛。那就是等于禅宗六祖所讲，“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃”。那本来清净。

我们了解了“五法、三自性”这些道理以后，现在我们再回来，把《八识规矩颂》不拖了，不停留了，先把它赶快弄完了，好转入《成唯识论》的正式的研究。我们在这个本子上的《八识规矩颂》的前五识颂，两首。第一首偈子它属于性境的，像前五识，他属于现量境的，前五识。这个都晓得了。什么是性境，什么是现量境，已经解释了。

“通三性”，眼耳鼻舌身前五识，注意这个“通”字，通于三性。换句话说，哪三性？善、恶、无记。这三性。注意哦，唯识有这个三性，常常搞混淆了。另外刚才讲的也叫三性，不过加一个名字，叫“三自性”，或者“三无性”，就是依他起性、遍计所执性、圆成实性，这三种叫做三自性，也叫做三无性。现在讲“性境现量通三性”，这个三性不是那个三性，这叫做人性上的善性、恶性，（还）有一个不善不恶的无记性，非善非恶。这要注意了。我们问题不讨论了，因为讨论要耽误下去。为什么前五识啊，眼睛有善有恶，又通无记，耳朵听声音也是如此，这个中间讨论下去就很多很多了。记住，通三性。

眼耳身这三个识，本来前五识，眼、耳、身（之外），（还有）鼻（呼吸）、舌（嘴巴舌头）两识，这两个不谈了。

眼识、耳识、身识（身体的感觉、感觉到有身体）这三个是“二地居”。怎么叫“二地居”呢？第一地：五趣杂居地。地狱、畜生、恶鬼、人、天。阿修罗包含在天里头。天人与我们世界不同，可以说是外星球另一个世界的人；天人同我们人、这个地球上人类，乃至畜生、恶鬼、地狱这三种（同）在（第一地），叫“五趣杂居地”，普通的凡夫。

在这个高级的天人、天人里头就有分别了。欲界天，欲界天还有欲哦，同我们一样有欲哦！再上去是色界天的初层，这所以叫大家你们同学们，“三界天人表”一定记清楚啊！如果我们基本讲佛学，现在也要重新讲三界天人（表）了。就是宇宙生命的分类，分成三十三层。严格地分，六十多层。[断录]

.....借用来用。外层空间的生命，在佛学、两千多年、认为是六十多层，是有生命存在的。到今天自然科学太空总署你问他，月亮、月球里面究竟有没有人，他真正的负责人不敢答复这个话。还不知道唉！你不要认为人到月亮里头去了，已经证明没有人了，——这是不懂科学的乱讲话。真正科学家到今天为止不敢下这个定语。还不知道。那么我们并不一定说它有没有，我们现在是讲佛学。在佛学的理念的范围，你看两千多年前就有这样高明的理论。

那么我们人，当然在“五趣杂居地”以内的。当然有眼睛、耳朵、鼻子（呼吸），鼻、舌前五识都有。如果到了初禅的境界，初禅就是“二地”了，超过了“五趣杂居地”到了色界天的初禅天了。这个时候，鼻识、舌识两个不起作用，只有眼睛、耳朵、身体三识还存在。怎么讲法呢？入了定的人、初禅的人，呼吸没有了、停止了么，所以鼻识不起作用了。嘴巴当然不吃东西，连口水都不咽了。你们初学打坐的还嫌咽口水啊咕噜咕噜还在咽，到了真正入初禅定以上，连口水也不需要咽了。那么呼吸自然停止了么。鼻、舌两识不起作用了，不是没有哦，潜伏了、不起作用了。只有眼识还存在、耳识还存在，所以入定的人，你叫他，有时候听不见。你拿引磬，这个引磬“叮——叮——”这么一敲，他就可以出定了。

有时候定了自己出不来的时候，你们学打坐的注意哦在家里。万一瞎猫撞到死老鼠的时候，你们在家偶然入昏沉定，出不来定，这就拿着这个东西，吩咐旁边人千万不要碰你身体，千万不要碰；更不能摇动。那么，就拿这个引磬，在耳朵边上慢慢地敲，慢慢地敲、慢慢敲，他就会出定了。所以这个叫引磬。也就是通观音法门，是什么道理呢？讲物理的道理，这是中国的医学，中国道家：耳通气海，所以观音法门效果大，其理由如此。拿物理的、生理的道理，耳通气海。那么这是附带告诉大家的。

所以“眼耳身三二地居”，这眼、耳、身三个识还都存在。如果超过了二禅以上，那前三识也慢慢退化了。所以真得眼神通的不是这个肉眼了，所以叫“天眼通”，不是这个肉眼。得天耳通也不是这个耳朵了。所以你们注意啊，你们一般打坐修道的，包括……这个眼睛闭起来打坐，实际上脑神经没有休息。脑神经属于什么？身识。所以脑神经没有休息，在昏沉境界里头，哦看到什么，自己以为眼通，你还正在眼识那里玩呢！哪里是眼通哦！那是神通的兄弟、老三，叫做神经。千万注意啊！有时，打坐觉得耳朵边上有菩萨跟我讲话，教我什么，也是耳神通的老弟、老四，也叫做神经，不要搞错了。换句话说，在这个时候，前三识没有离开。所以入定，不管如何走，身识。识，我们讲唯识这个识，你们注意哦，千万注意！要记得！识是三种东西一定连在一起的，心物一元的道理：暖、寿、识。暖、寿、识三样连在一起的。

所以真正入定的人，刚才为什么告诉大家吩咐家里人真正打坐的时候不要碰呢？真正入定了，身体整个的骨节、整个的经脉，软得跟棉花一样、跟面粉一样的。你就拉拉他的手，算不定把手拉拉出来一丈多长，因为这个柔弱无骨了。所以入定了以后，他身上的温暖、温度，低温，没有退的。甚至温度还有高温的。你看到很低的温度，摸到还有一点暖，可是你拿别的东西，拿物质的东西一接触到，假定你用个小茶壶，放在他身边，肚子、胸口这么一放，算不定过个个把钟头，那个茶壶开水会滚起来了。生命活着，暖气永远存在的。死亡就冷冻了，就僵硬了。所以暖气在的时候，生命在，它一定有暖。所以老年人为什么骨头硬了？虽然叫做老啊，老就是死亡的前面一半啊！所以啊，本省话、闽南话就叫做“顶壳壳”了，硬都可以打鼓了，他越来越……所以有暖气在就越来越柔软。所以我们晓得，经典上有时候翻译，善行功德到了，“软地”，又翻译成“柔地”，那么我们讲教理的人啊，“软”的解释啊，这个恶业轻了叫做“软”。实际上“软”也讲真正功夫的境界。禅定功夫证到了，这个肉体你不要练什么武功、不要修什么气脉，它自然柔软，越来越柔软。

那么说“暖”一定存在。寿，凡是暖、没有冷却以前、没有冷冻以前，它生命仍然存在的。所以真正入定的人，纵然一定八万四千劫，乃至说十二万年，他只要体温还存在，他并没有离开；第八部分的阿赖耶识没有离开过身体。

那么这里又有人要问了，道家所说的出阴神、出阳神，那是第几识啊？这里是个问题，你们去研究研究看。有没有这回事？那是第几识的作用？第几识带什么作用？第六意

识带质境。出阴神是第六意识带质境；出阳神不同了，假定修到了，几乎近于佛所说《楞伽经》佛法所说的“意生身”的境界。等于“意生身”的境界。

所谓“意生身”的境界呢？报身、化身两个合在一起的。这都是实际的功夫。

所以暖、寿，暖寿存在，识的作用就在那里。识，这个要注意。这个是“眼耳身三二地居”，这个作用。

上接：得宿命通的人，就不敢玩神通啦！ 南师怀瑾

【意生身】

梵语 mano-maya-ka^{ya}。又作意成身、意成色身、摩■化身、摩奴末耶身。非父母所生之身体，乃初地以上之菩萨为济度众生，依‘意’所化生之身。此外，中有之身、劫初之人、色界、无色界、变化身、界外之变易身等，均属意生身。[杂阿含经卷三十四、中阿含卷四十三根本分别品意行经、成唯识论卷八、佛性论卷二]

大慧又插嘴问道：“什么是意生身呢？”佛接着说：“所谓意生身者，譬如人们心意识的作用，当它产生幻想时，立刻可以生起，自在无碍，所以名为意生。当它变化时，自由去来，不为石壁所阻，不为地域所限。但人们的意识，为什么能够如此自由呢？因为以前的经验，变成了记忆，这一记忆在心中，就相续流注不绝，可以生起幻想。意识本来是无形无质，不为身体的形相所囿，而为一身主宰的源泉。大慧啊！菩萨得到意生身的境界，也是如此，在弹指之间，就可以具足一切神通妙用。所谓如幻三昧之力，自在神通，妙相庄严，圣境变化等身，也都同时俱生。犹如人们的意识作用，外界一切都不能障碍它。所以得了意生身的菩萨们，可以随着自己本来愿力所忆念的境界，而普度成就一切众生，这就是菩萨道的‘得自觉圣智善乐’大慧啊！修菩萨道的人，能得到这种无生法忍，住第八菩萨地，转而舍离心、意、识、五法、三自性、二无我相的境界，得到了意生身，达到‘得自觉圣智善乐’。这才是菩萨修行大方便的四法，你们应当努力求学。”

意生身虽然佛说得很清楚了，但没有经过修行的普通人依然是无法体验到的，这其实是一种大自在的境界，当修到菩萨界时，肉体已经与精神相分离，精神独立地存在于宇宙之中，就像老百姓心中所想象的神那样，化作人形，却可以穿墙而过，腾云驾雾，不受时空的约束，来去自如，瞬息万变，下界救苦难，普度众生，但这时的菩萨依然还不是佛，佛是无为而无不为的，而菩萨是有为的，因此菩萨还需要进一步修炼才能成佛，因此，菩萨界没有脱离思想，还保持着人的思维，只是没有了肉身，脱离了生死，精神行走在宇宙间没有了障碍而已。

【三种意生身】

[出楞伽经] 谓通教登地菩萨。得如幻三昧。能见无量自在神通。普入一切佛刹。随意无障碍。意欲至彼。身亦随至。故名意生身。一三昧乐正受意生身梵语三昧。华言调直定。又云正受。盖三昧以定性为乐。异乎苦乐等受。故名正受。而言三昧乐正受者。华梵双举耳。通教第三第四第五地菩萨。修三昧时。得真空寂灭之乐。普入一切佛刹随意无障碍。故名三昧乐正受意生身。二觉法自性性意生身谓通教第八地菩萨。觉了一切诸法自性之性。如幻如化。悉无所有。以无量神力。普入一切佛刹疾如意。自在无碍。是名觉法自性性意生身。三种类俱生无行作意生身谓通教第九第十地菩萨。觉知一切法皆是佛法。得一身。无量身一时普现。如镜中像。随诸种类而得俱生虽现众像。而无作为。是名种类俱生无行作意生身。

出阴神、出阳神是道家的观念；其实懂了唯识的道理，有时阴神、阳神还是属于独影意识的境界。拿道家来讲，普通能够出神，都属于独影意识的晶界，都是阴神，真正出阳神，那要到达即身成佛境界，第八阿赖耶识整个转了。这种独影意识跟化身、意生身当然有关系，修成功了，独影意识也变成化身，意识也可以化身去了。修不成功啊，一切都是幻想、魔境，这个也是学佛修道专门的问题。（作者：南怀瑾）

我不是修道家的，但也了解一点所谓“阴神能见人，阳神使人见”！

这就是两者的区别，阴神可以看到别人，但别人看不到你，而阳神既可以看到别人，也可以让人看到！

鬼仙就是能出阴神的人！

神仙就是打通丹道大周天后，体变纯阳，阳神已成，但还不能出窍，称为神仙！

阴神，可以弃壳而出，同样也能回归身体！

阴神与阳神的区别，就在于阴神能隐而不能显，阳神既能隐也能显。

不过话又说回来纵然出阳神，依旧落空亡！阳神还是有生死的！

什么叫阳神呢？如果修定，工夫到了以后，有意的变出一个或者几个自己，别人也可以看得到这个化身的。道家所谓“百日筑基，十月怀胎，三年哺乳，九年面壁”，然后才修到阳神出窍。道家讲的，“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”，道家这部分跟佛家没有差别，不过道家讲的是唯物方面，规规矩矩把经验拿出来，佛家讲出来的原理比较多一些。

阳神是什么？就是再变出来一个人。譬如有人在家里，在办公室办公，还跟孩子在讲话；同时另有一个他坐在这里。我们看到还跟他握手，跟我们讲话，这就是分身了，有形有象。工夫到这一步的人，是有的，你问他，他不会告诉你，笑笑说没有这个事，你看错了，他不会承认。……一个是有形有象的，叫做阳神。一个是无形无象的，叫做阴神。（南怀瑾—人生的起点和终点—第四讲（五）独影境、阴神、阳神）

《禅与生命的认知初讲》

元神分阴阳

这里有个问题，黄医师刚刚写条子给我，他问：道家所讲元神这个作用与知性是否有关系？这里一般没有好好研究过道家，现在解释一下。道家修神仙之道，功夫到了可以修出身外有身，就是肉体之外有个生命，也叫元神。道书上画一个人在打坐，头顶上出来一个我，同自己一样。普通有些人打坐用功或睡觉，偶然碰上看到自己身体在睡觉，在打坐，看得清清楚楚，认为那个是元神。

元神分阴神与阳神的，他并没有死亡，这个肉体也有呼吸往来。可是那个能看到自己身体在睡觉或打坐的是阴神，不是阳神。阳神是什么呢？你功夫到了，也是修安那般那的路线，到达了神跟气凝合了，这个身体另外出来一个身体。就好像不要经过投胎，就用这个肉体生成另外一个生命。如果再经过投胎，还要找个妈妈来投胎才行。阳神同天人一样，不靠娘胎了，而是自己本身四大，用本身精气神跟元神配合，跟意识配合生出来一个身体。这个生命是自己生出来的，他这个寿命就不是这个肉体的寿命，但是有形有相。也许到你面前还跟你说话，其实他的肉体还在睡觉，还在那里打坐，这个叫阳神。至于谁修到了，我不知道。

黄医师喜欢研究道家，他问的问题是正确的，那么我们现下解释了阳神、元神跟阴神的差别。譬如道书上讲，有许多佛家修的都是阴神，不是阳神；因为他们不修安那般那，精气神没有合一。所以有一个一僧一道的故事很重要的。

道家和佛家两个修的路线不同，佛家笑道家“只修命不修性”，只管身体，养精气神，去病延年，长生不老；但是不参禅，不管心性的道理，“此是修行第一病”，是修行犯的错误，因为只走半截的路。相反的道家笑佛家，“但修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣”，你只修明心见性，没有炼丹修这个肉体，达到精气神变化出来另外一个生命，就不能即生成就，也是走一半的路。这是中国问文化，与生命科学有关。他提出来问得好，我答复你，不然你们也不知道的。

一僧一道同赏花

所以有一个道士一个和尚，两个人都认为自己元神成就了，那个道士就说老兄我们一起打坐，同时入定。他们是唐末五代的时候，在西安这个地方，一个说扬州现在琼花正开，我们到扬州的道观一起去看琼花。好吧！两个盘腿打坐走了，到扬州两个人也在一起，一僧一道，都是元神出窍离开身体。看了琼花喝了茶，回去时要留个纪念，每人采一朵琼花带回去。回到西安，彼此出定一笑，这个道士说拿花来，我们两个人各摘一朵的。走禅定路线的和尚袖子一摸，没有啊！那个道士的袖子一摸，有花，这就是彼此不同之处了，佛家那个出的是阴神，道家这个是阳神。总而言之，这个叫做元神出窍。

道家有这个修法，有没有这个功夫呢？不但道家有，密宗也有。所以密宗有时候烧化时彩色光明，还现一个身体给你看。那么一般认为修到这个时候是成仙成佛了，其实还早呢！这个不过是初步而已。师今天问的这个问题，元神是否和知性有关？这是知性本身的功能，就是化身的作用。报身修成了，修到身外有身，然后才能生起化身。真正的阳神是有实体的，如果是阴神，无相有待，没有真实形象，只是自己觉得有。这就是佛学讲的，像梦中的身体一样。梦中的身体会走路会说话，会吃也会玩，也有喜怒哀乐，但不是实质的身体。

元神出窍的阳神是有实质的，身外有身，所以佛家说修到千百亿化身，不止是一个，还可以化身很多很多。据说如此，但是方法上、理论上有很多不同的法门。你问得太高深了，一般禅堂你会考倒人的。黄医师不简单，姜还是老的辣，他老是拿那些辣的来辣我。

你问元神和知性是否有关，当然有关啊！拿佛学唯识道理来讲，带质境，带四大地水火风的物质修这个身体，功夫到了才有这个化身，就是修到了佛菩萨。这样答复可以了吧。

意识 识神 元神

第二个问题，识神与意识是否同一个？这个也关系佛道两家的。识神不是元神，佛家说的自性略等于道家的元神。识神是什么呢？刚才讲元神分阳神、阴神，修到了还是离不开第六意识、第七识、第八阿赖耶识。因此后世的道家、佛家叫他这个东西是识神的作用。识神当然与意识有关连，是同一个，但是不是普通第六意识分别妄想。拿佛法来讲，如果达到了初禅离生喜乐，二禅定生喜乐的境界，他的识神元神可以起分化的用。你问的问题意识与识神是否同一个？是同属识，但作用不同。

所以禅宗祖师有一句话，特别要注意了，讲识神、元神的关系。

学道之人不识真，只为从来认识神。

无量劫来生死本，痴人唤作本来人

“学道之人不识真”，修行学道的人，道理没有认清楚。“为从来认识神。无量劫来生死本”，我们中阴投胎那个也就是识神，佛学叫中有身或中阴身。就是一念无明进入娘胎，就是第六意识兼带到，带质来的，但智慧不清楚的人，认为这个是生命的根本；实际上是唯识所讲的带质境来的，这个识神就是元神的一种，换句话说，就是阴神。如果是真的阳神出窍，那已经是真正的化身了。这些功夫，这些修持都是实际的。所以你问我识神与意识是否同一个，是同一个，但是禅定要专一，大阿罗汉才能做到。

所以这里有一个问题？你应该问，佛吩咐迦叶尊者，罗睺罗、宾头卢尊者，还有一个君屠钵叹，四位大弟子留形住世，那个是阳神还是阴神呢？那是真阳神了。他的肉体跟元神合一的，那是报身、化身，等于三身俱足在一个身。再分析起来，道家讲所谓法身是元神，报身是精气变化，化身是把元神、精、气，像化学一样综合在一体，可以分化很多很多，这是生命的大科学。讲到道家，最近有几处道家的人也在找我，希望把中国固有的道家文化弘扬起来。

元神出窍与灵魂构造

一个人的灵魂分有很多个意识体，有阴神、阳神、化识等，而本体就是元神，我们常常所说的灵魂出体其实出的并不是元神，有可能是阳神或别的神识，真正的元神出体是你的本体，这个本体是独立存在的意识，它是整个肉身意识和灵意识的本源。

有很多人常常修炼灵魂出体，最常见的是星体投射，但往往人们过于执着，出去的一般都是意识的幻象，很多连阳神出体都没有达到，意识幻象也是非常真实的，就如清醒梦一样，它可以去任何地方，所以你会看到常常有人说自己出体了，去了哪个星球或去了哪里玩。但这都是意识的幻象，也就是所谓的“心念世界”。说它真但它是幻象，说它假但却又那么真实。

而元神出体是实实在在的从肉体之中出去，可以看到自己的肉体，也能看到周围真实的实体事物，元神与肉体之间有一个能量的牵引，吸力是及其强大的，一般是无法出去的，需要灵魂能量振动超越肉体振动，当肉体无法再承受内在能量时，灵魂就自动出去了，不然无法出去的，因为在三次元，肉体就是灵魂的归宿。

有人问，那振动没有达到之前能否出去呢？那是当然可以的，但是一般出不了多久你的肉体就已经全身透支了。灵子出去过两次，两次都是几秒，刚出一半，就被肉体与灵魂之间的能量所吸回来，那个吸力比地球引力还大，所以当元神回到肉体中时，灵子的肉体就已经几乎透支，甚至连握拳都没有力气了，就如连续做了几天的体力活。

当元神出去之后，肉体将停止呼吸和心跳，但却保留着原有的能量，所以不会死亡，依然是热的，在我们超越了时空幻象之后，元神就可以随心所欲的离开肉体。

但灵子目前还无法做到随心所欲，这毕竟是违背宇宙法则的，但这两次的元神出体还是有意义的，因为让灵子看到了灵魂存在的实相和构造，就这仅仅的几秒，就几乎明白了灵魂究竟是个什么样子的存在，所以还是很感恩的。

灵魂的构造是蓝白的透明体，和水晶一样，但依然可见有清晰的经脉，在一股能量的包围之下，灵魂是纯粹的能量体，它无物质的性别和年龄，所靠的是能量的振动和光的吸收。

灵子所看到自己的元神是蓝色的纯净体，手臂很长，从手臂的长度，可以推算，灵魂的高度在2米以上3米以下不等，灵体的高度至少在2米以上，与自己的肉体是无关系的，所以你的肉体是矮是胖是瘦是美或是丑，都与灵魂毫无关系，这都是表象的东西，你的肉体的样子完全取决灵魂能量振动的缘故，所以能量振动越高越是纯净，你的肉体也会无形之中改变的，这是真实的，科学是无法解释的。

肉体是可以永生存在的，因为肉体之中的细胞分子原子都是能量的存在，而能量是循环永恒的，所以肉体的细胞可以无限的修复而达到永恒，当老化的肉体通过能量的修复，就会回归年轻，当我们的肉体无法承受能量振动时，灵魂就会自动脱离肉体了，这个时候你可以保留一些能量在肉体之中，肉体就不会随着岁月和时间而变化，它是永恒的在当下的。

未来的世界是在五次元，而五次元的振动肉体是无法承受的，所以我们的肉体会因灵魂的能量振动提高而越来越纯净，变的透明从而达到合一，不再死亡。

这是真实存在的，但是不建议家人去尝试修炼，因为在你还没有走出时空幻象时，去修炼精神的东西，就会走火入魔，因为你的心性还没有回归圆满，还是有欲望存在的，这些就足以让你的灵意识走向偏离的轨道，因欲望的驱使而走向“心魔”。

一般修炼的都是走向“成仙”的道路，终南山有很多这样的修行人士，但修炼精神依然是无法超越轮回和时空的，所以只有回归自性的圆满，走出时空的虚幻，提升内在的振动，用全然的灵性活在永恒的当下，才是最重要的。

元神出壳和识神出壳的界定

近日阅读几篇文章，发现很多人把神识出壳和阴神出壳弄混了，为此将一些前辈修证的经验转移至下。

神识出壳是在恍惚态中出现的似乎和阳神出壳相似的现象，它是一种精神飞跃，是识神之幻觉，是行者入静接近于虚空时似乎在动态出现的另一个“我”，可与自身乍合乍离，出神入化，以环乱真，此乃心魔作怪。是行者真气不足，修心炼己不纯所致。那么如何鉴别神识出壳和元神出壳呢？一以元神真空来界定。神识出壳是未进入真空的幻知幻觉，而阴神，阳神出壳的条件就是心死神活，元神显现进入了真空。丘处机言：“未到真空，阴神亦不得出，难处做得，乃功行也。”明确指出阴，阳神超脱的界定就是进入真空。二是用光明度来界定，神识出壳所处的幻空象阴天；而元神出壳时，不论白天黑夜都是艳阳天。

总所周知元神出壳分为阴神出壳和阳神出壳，那怎样界定阴神出壳和阳神出壳呢？陈撄宁言：“阴未尽，出神太早，谓之阴神。”“阴神是精气神不足，阳施阴化不彻底，炼己不净，阳气不纯，婴儿显像模糊，或婴儿局部放光，仍有阴黑之余气，而急于出胎所致。若重新回炉，不须很长时间可使阴神化为阳神。如孙不二言：……阴神即出之后，再行修炼，将那阴神原形粉碎，倾下金鼎玉炉，重新起火，火候足时，自然阴尽阳纯，真人显像。”阴神在出游中亦有慧听慧视，唯一缺憾是见不到自己的本来面目，这和神识出壳有本质区别。

那何谓阳神呢？阳神本质就是一种气，一团真气结成，是神精混合体，是精气神不断凝结的产物。故古人有“仙人道士不是神，积气累神以成真。”凡迷神迷鬼者只会自误前程。按丹道渐法，筑基，炼精化气，炼气化神，炼身还虚来看，阳神在炼气化神的末尾出现，至雪花飘空，天花乱坠，乃出神之景。如《法诀性命》：“道胎是一人身内阴阳气合一成为道胎，也得弥历十个月胎足。天花乱坠，速用念动向太空口诀可出胎。性命二光合一，胎可现有形之我。此我也是本身灵父、灵母真阴阳气所成。此是神与神交能生神。此神者能化有形之我，散则是气，聚则成形。”“男子身中本无胎，今而欲结一胎，必要有因，则四伏气于丹田气穴中，而结胎也。用念攒簇正气，冲开祖窍，上出天门。庙门不开，三光聚于祖窍，冲由天谷。出顶门，开出一孔，现出一团金光，大如车轮，而阳神端坐金光之中。”又言“此是先天中先天气，实则是纯阳之正气，即是旧神，是正眼六通所成。众人有所见，可与众人谈话，亦能取物，与本身相貌丰样。阴神者，闭眼五通所成，是一股阴灵气，能见众人，众人看不见他。不能导人谈话，亦不能取物。终久有生死。唯阳神永无生死也。”可以看出凌空摄物是判断阴神和阳神的指标。此外阳神又分为三等，以《经楞伽》言为三昧乐正受意生身，觉法自性意生身，种类俱生无行意生身。十月成胎乃三昧乐正受意生身，能纵横自在，隐显如意。三年哺育为觉法自性意生身，通一切法，悉由自性现，依《天仙金丹心法》言此时之阳神不仅可以凝空摄物，更可以以一化五，可以己变人，以人变鸟兽昆虫，花草树木，山水亭楼，器用珍宝诸法。“九年还虚，得种类俱生无行意生身，具千万亿化身，端除一切微细无明，灵肉合一，不死之带肉大觉金仙，万劫不坏金刚之体。如《性命法诀》”：“九年面壁、虚空粉棒之法诀，韬光依灭尽定而寂灭之，寂灭日久，直至三年、九载，空定衡极；灭尽无余之际，神光周足，法相圆满；色空

俱泯，”形神俱妙。其敛也，至精至彻，纳入芥子而无间。其放也，至大至刚，包罗须弥而无外。将见无极种光，化为大红光，恰似赫赫日轮，从太虚玄关窍内一涌而出，崩开分散，灿烂弥漫，无边无量。为万道毫光透彻于九天乏生，贯通苛九地之下；若千万果日放大光明，普照三千大千世齐”而圣也、贤也、仙也、佛也及森罗万象，莫不齐现于玄关之中，“

附 (修真常识)

很多人不是很了解修行的原理，修行的目的，以及什么样才是真正的修行，很大一部分人认为导引吸气吐纳运气什么的才是修炼，或是埋怨功法总是在讲道理而没有具体的招式。不过修道不就是讲道的理么...这篇主要介绍一些修行中的基本概念，以及修行的目的方向，可能不是很连贯完整，仅供作为对修行整体方向的把握参考了解。

形神相安

静坐安神退守，需要达到一种奇异的静态。这种静态是——听无声，视无物，触无肢，坐忘形，返有知。当真正体会到清尘所描述的那种感觉时，发现原来一切都是感官的由外而内与平常相反的收摄。

形神相合之后更进一步是形神相安，几乎所有修行法门的性命筑基功夫都与之大同小异。再往后一步，那就有万千条法门在眼前，比如可以修丹田炉鼎炼精化气走丹道的路子，也可以止心隨息走佛门止观的路子，甚至可以潜退神识请外客上身去做巫婆神汉。当然各家筑基法门都有特异之处，为了将来更深的修行其中手段用意微妙不同。

“形神相安一体”境界各家有不同的说法，分别可以从“静”、“定”、“止”、“忘”等复杂角度去阐述。以静定中纯净的心念代替了平常的五官，抽象而独立的神识开始显现。很清醒的脱离一切干扰，整个“人”也成为了一种概念般的存在。

是生死观而不是生死关，求生，是一个人最本能也是最大的欲望，以生死观入手必须要求这个人曾经有过生死关头的经历，否则无法入观想之境，有些事情凭想象是永远找不到真正感觉的。所谓“观”，不是指想象，而是指“看见”。是真正的能在定境中经历。当然修观法很多人是以冥想入手，然后达到真正的“实见”状态，比如回魂仙梦就是亲身重历过去场景，而不是仅仅在想象中回忆。

在定境中经历生死，却要保持心念纯净勿使散失，这是很难做到的。有些惨痛的回忆人们一辈子都不愿意再去回想，如果要他每时每刻都停留在那种状态中，很多人会疯掉的！就算不疯掉大多数人也坚持不下去会放弃，就更别说保持神形相安一体的状态了，所以它非常难。假如有人能够让自己随时回到那种场景中，还能够保持形神相安，那他就算是破了生死观。最终的精髓不在于观，而在于破！在修行中关于心性的磨练它的境界是相当高的，白毛没有告诉小白这一点，直接让他在一个很高的境界上起步。

耳神通中的谛听之术你听说过吗？感觉敏锐，资质也不错的，学会形神相合，又能形神相安一体的话，也可以试试谛听之术。”“口诀、心法有很多种，无听之以耳而听之以息。闻息而断外缘之声，内息外感复可听闻。

元神简介

神气相合，身意无别，身即意，意即身，此时元神呈现。如何形容这种元神呈现的感觉？寻常五官退位，神识清明呈现，呈现的是一种非常纯净且绝对清醒地自我意识。修为到了元神清明的境界，神识外感可以不借寻常五官修行初入门时，断绝外缘纷扰，呈现清明元神。元神出现无碍之后，内景清明中复感外缘，又是一番眼界。……这便是内息之法，无论真正的缩地神行，还是后来的御器飞天，内息之法都是根基，各家所传巧妙不同，其理相通。

传说中神乎其神的天刑砺雷，修行人飞升成仙时面临的最终天劫，竟然如此简单。它包含两种力量，一种是针对形体地，另一种是针对元神地。

所谓针对形体的力量，就是修行人这一生对世上有灵众生造成地所有伤害，那一刻全部凝聚在一起还加己身。打个比方，这一辈子你砍过人多少刀，在天刑雷劫中，就要承受这么多刀一起砍过来的力量，不论你是在战场上杀敌，还是做强盗杀人。

所谓针对元神的力量，就是修行人这一世所承受的所有心念，包括所有人对他产生的怨恨、感激、爱恋、恐惧、敬畏等等等等，都会在那一刻全部集中出现，形成一股精神力量逼入元神中。一种心念也许很微弱，动摇不了高人定力，但这么多心念集中在一起，那是一股相当强大的精神力量，能形成一种伤害或是一种极大的干扰。

这两种力量是同时出现的，它们到底有多强大，与飞升之人这一世的经历有关，每个人面对的天刑雷劫，情况可能是不一样的。

大成真人境界究竟有何不同？就是在灵台定境中显现的元神，此刻与寻常神识合二为一。这就意味着不必再刻意以心法调摄，去寻求元神清明地状态，随时随地可自如入出以前修证的种种定境，施展神通法术时也是如此。

修真打坐入境中用心与用脑的区别

修真打坐是要求心静，而不是用脑去想象一个静，很多人打坐头晕头痛就是因为用的是脑，而不是用心去感知。用脑气就会聚集在头部，你就会晕。什么是静？静是什么都不知道，相反静中的感知比平时都灵敏，其实是什么都知道，处于一种能觉知一切但是不去分析一切的状态，仅仅是觉知，一切现象生起又灭去，但你仅仅是觉知这一切，不为这一切所动，就是在那静静的感知。修真一开始是提炼觉识（神识）的过程，于一切境界中神识清明不迷失。下面一段话讲述了心的本质，大家可以看看并运用到自己平时的打坐中。

心无形、无色，无体；这是它的空相。但是心可以知，可以觉察无限种类的现象；这是它的明相。这两种面相无二无别，空性和明性，就是心之原初、相续的本性。

现在，我们心的自然清明被迷惑所遮蔽。当障碍物渐渐被清除，我们会渐渐揭露出觉性的灿然，直到一个地步，就如同在水面上画一条线，画下去的那一霎那，线便在水上消失，同样的，你的念头在现起的那一霎那，同时即解脱。以这种方式体验心就是接触成佛的源泉本身。当心的本性被认出来，就叫做涅槃；当它被迷惑所遮蔽，就叫做轮回。不论是轮回或涅槃，都从来没有离开过究竟的相续性。当觉性到达最饱满的状态，迷惑的堡垒就会被攻破，究竟的城堡，超越禅定，可以永久把握。

婴儿状态

胎儿将脱离母体未脱离母体之际，生命已经孕育成熟拥有了意识。可是五官却很难接触到除了生命律动外的信息，整个身体被羊水包裹处于一种封闭的状态，眼睛也未睁开。此时人没有任何杂念，意识活动最清晰的感应就是自身，宛如初境中的内照。当人们离开母体出生到这个世上，但五官感知尚未发育完全，他们往往以一种非常朦胧的感知去延伸了解这个世界，似五官又非五官，或者很难明确的说是哪一类感知。这种感知满足婴儿的好奇，使他们获得某种安适，也会让他们受到惊扰。人之初，皆经历过初照境，但长大后却不会留下记忆，这种经历只是潜伏在识海深处。婴儿的初照境是与生俱来的一种状态，并不意味着什么神通，要想在这个世界上生存下去，他们必须睁开眼睛张开双手，然后渐渐脱离这种状态。

当人的感知渐渐发育清晰之后，因为各种机缘再进入初照境，此时并不仅是回归婴儿的状态，也是一种全新的升华，就像水蒸发为水汽、再凝结为水滴。此事灵智已开，可以主动去探索、体验、感悟与修炼，这就是修士所谓的初境初境九转，静中之动、动中之静反复修炼，能清晰的感知自身的一切，仿佛忘掉了周围的世界；对周围的世界有清晰的感应，又仿佛忘掉了自身的存在。到最后不仅内照分明，而且对周围的一切也有了一种玄妙的感应，是谓九转圆满。

心的本质

那光明灿烂的觉性，也就是所谓的心性，有人视它为具体存有，实际上它并非实存。然而它又是一切之始，涅槃极乐及娑婆苦海的根源。它一向被密宗十一学派所推崇。从名相来讲它具有各形各式的名称：有人称为心，或心性；有人称为梵，或大我；有人视为无我的教义；有人直称为心而已；有人称为般若，或圆满智慧；有人称为如来藏，或佛种；有人称为大手印；有人称为唯一本体；有人称为法界；有人称为阿赖耶，或一切种；有人只称为平常心（觉）。现在为你开示本觉。要点有三：清除过去之念，不留纤毫痕迹；向未来之念开放，不受他境所染；安住当下心境，不修整造作。如此的觉照实在平凡无奇，无思无念地观照自我，若仅仅纯粹的观察，唯见明空之境，并无任何观者存在。当下只是纯粹的觉照而已，此觉空明无染，非由他生。它真实无杂，明空不二。心性原本就是那一念，你百般寻找，为何仍说你找不到那个起心动念的人？由是可见，起心动念的主体根本不存在，然而此念确有，你怎能说此念未生？你只需随任此念生灭，不修不整，你为何还说自己无法进入空境？既然你只需顺其自然，无为无作，你为何还说，你对它们一筹莫展？何况明、空、觉性，本是圆满不可分的一体，你怎能说，自己的修持一无所成？既然本觉是自然出生、自然圆满，不受前因或外境所限，你怎能说，一切功夫只是徒然？既然所有念头都是当下生起，当下寂灭解脱，你为何还说，你不知对治之道？既然当下的觉性本来如此，你为何还不识自己的本性？

天庭简介

不论飞升也好成佛也罢，去的都是一无所有地世界，所有的仙家景象，都是在灵台神念中以大神通化转而成，这种化虚为实的大神通在人间是没有的。仙人的神通也有大小之分，飞升之后本是一无所有的世界，但可能以大神通开辟一个心念灵台中“造化”的世界，修行中所谓“造化”一词，就是这个意思。这个世界的大小以及景象就与个人有关了，你有什么样的修为与心境，就能开辟一个什么样地世界。

仙界已有的仙家景象往往不是一人之力开辟地，而是自洪荒以来，集合众位仙家之力开辟而成，它在理论上没有边际也没有界限，可以像神识一样无限延伸。很多仙人飞升之后一般都很难自己去开辟一片孤立的仙家景象，而是来到前人已经开辟地仙境之中。

无边玄妙方广世界中最大的一片仙界，是玉皇大天尊玄穹高上帝所开辟，各位飞升之后的仙人受前代祖师的指引，一般都会来到这个地方，在此基础上各自开辟仙家洞府。众仙之力汇聚的越大，这片仙界的延伸就更加广袤，这里被称为天庭。所谓玉皇大天尊玄穹高上帝，就是俗称的玉皇大帝，他是天庭之主。是谁开辟地仙界，这一片仙界就等同存于他地灵台之中，可以自如往返，只有一条限制，那就是出入人间要经历天刑。众仙人在这个仙界当中，一切当然都被他所知，在此基础上众仙家各自开辟的洞府，等于灵台相连相容。仙界之主拥有地神通类似于世俗中的一种权威吧，他可以下法旨定仙界之序。

天庭是玉皇大天尊灵台造化而成，多位金仙依附延伸开辟有今日规模。许多飞升地仙人也在天庭中建立洞府修行，它包含三个部分。首先当然是众金仙灵台造化的仙府，比如太乙天尊地东极妙岩宫、东华帝君的碧桑洞、西王母的瑶池圣境等。

这些仙府的中枢道场，是金仙与门下仙人的修行之地，自有各派戒律管束，称为“金仙洞府”，洞府可不是山洞的意思，而是指独立的灵台造化之境，地方可能相当大。清风就曾私下里说过。以他地大神通造化之功，假如当时到万寿山延伸开辟，别的不敢说，至少可以造化出如闻山那般八百里药田。

而明月如果以灵台相合，可以在这些药田中造化出天地灵根，这天地灵根笼罩下的八百里药田就是他们地金仙洞府，但清风的愿心并非如此，于是没有这么做。随着造化者见知与法力的增长，造化的范围还可以越来越大。所造化之物还能越来越多，这也是众金仙斩出历世化身增长见知修行的原因之一。在天庭中开辟金仙洞府与人们所理解的“划地盘”概念不一样，它的延伸方式很玄妙，

有可能就是一览无余，有可能是凌空层叠，也有可能是隐去的洞天结界。天庭的第二个组成部分是金仙洞府外围地仙界，当金仙与在玉皇大天尊的灵台造化中

依附开辟之时，与原有仙界自然融合，还能同时延伸开辟出一片新空间。与天庭仙界相连。在金仙洞府的外围，方圆范围等于又延伸了一倍。勉强用一个普通人能理解的方式来形容。比如清风开辟八百里仙界药田，灵台造化与天庭融合，自然又在金仙洞府外围延伸出八百里仙界，假如按常人的思维去算面积的话，应该是金仙洞府自身的八倍。这不是谁“规定”的，金仙依附原有仙界开辟，自然就有这种妙处。这一片延伸的仙界中没有别地东西，但在仙家神识感应中，同时有天庭仙界与清风药田的妙处，可供各路飞升的散仙立足修行，他们可在此安置修行洞府，或以仙家法力种植药田，不需自己去延伸开辟有这样的地方是很重要的，比如徐妖王那种山野散仙，飞升之后若想在仙界修行，就可以在这种地方立足。天庭是仙人修行所居，范围非常之大超乎常人的相像，也不是普通的空间概念。徐妖王如果想挑个喜欢的地方，他曾与九灵元圣有渊源，可以去东极妙岩宫外围，实际上他去天庭转了一圈去的就是那里。

众仙人在各金仙洞府外围散居，有地还是同门派系弟子，他们当然都受玉皇大天尊定下地天庭规矩约束，但谁来具体管束这些人呢？玉皇大天尊招集各金仙商议，各大金仙洞府分别派弟子约束天庭众仙行止，组成一支天庭巡行护法队。也就是老百姓传说的“天兵天将”。天庭巡行护法队地首领也是一位金仙，太乙天尊的徒弟灵珠子，被称为“天庭巡海大神”。为什么叫他“巡海大神”呢？这就涉及到天庭的第三个组成部分——海，也是天庭地边界。天上怎么会有“海”？这个问题无须答案，反正它是灵台造化而出，在仙家神识中有就是有。想当年玉皇大天尊在无边玄妙方广世界开辟凌霄宝殿。西王母最早依附开辟瑶池圣境，延伸出的外围道场就是“海”，接引水族成仙者。随着凌霄宝殿与瑶池的规模扩大，以及整个天庭越来越广袤，“海”一直是天庭的边界，范围越来越大。天庭有边界吗？其实无边玄妙方广世界中无所谓边界的概念，可以借一个现代物理名词“有限无边”来形容，如果不理解行无边玄妙方广世界之法，怎么往外走都是“海”。神识延伸不出去。玉皇大天尊划海为三片，由三位龙王掌管，分别叫东海、南冥、北渊。敖广就是东海龙王。怎么没有“西海”一说呢？这个地方也是有的，名曰“化龙池”。

幽冥世界简介

凡是世上有灵众生，一世尽临死一瞬。元神清晰无碍，又称中阴光明，这一生的经历都会在灵台中闪现，这不仅仅是简单地回忆，一幕幕呈现出一种奇异的“清明”状态。比如某人少年时曾经暗恋过一个女孩，却认为对方不会看上自己，一直没有表达，此刻才清

楚那女孩当年也与他一般心思。后悔吧？可他已经“死”了。比如当年有人说的话，他一直没听懂。把善意理解成了恶意。现在才明白是误会了。比如有人害过他，他却一直蒙在鼓里。把仇人当朋友，此时灵台中回现种种经历，突然想清楚自己当初是被人陷害了。如此种种不必细述，这一瞬就是一生，元神清明却又徒叹奈何，故世间传说人死之后要走“奈何桥”，其“奈何”二字地来源于此。将死之凡人灵台何能承受这种冲击？一世清明经历闪现之后，所有的记忆在寻常神识中被洗去，只将难忘奈何之事印入“阿赖耶识”中，或者说苦海定境中，然后重归天地轮回。在灵台深处的苦海定境中有前世种种痕迹，只是不到这个境界看不见而已。所谓孤魂野鬼，也就是羁留于世的阴神，未入轮回之前没有这段“中阴光明”的经历，仍停留在一世难消的执念之中。比如提溜转一直在想：“我是失足落崖，还是有人在背后推了我一把？”到后来它连自己的名字都忘了，这个问题还没想通，不知不觉中张家长、李家短到处打探各种消息，已经成了习惯。地藏菩萨以不可思议之大神通法力，于灵台中化转而成幽冥世界，这类似于各位金仙在无边玄妙方广世界中开辟的仙界，但却不是仙界，是以大宏愿发出的另一种化转之功。看来地藏菩萨做出地牺牲很大，谁愿意自己灵台化转的世界是这个样子？这是他证佛果之劫也是证佛果之愿。

有一句话叫“我不入地狱，谁入地狱？”有的人可能不理解，想下地狱还不容易，杀人放火就是了。有什么值得宣扬？这其实个误会，它指的就是地藏菩萨这种大慈悲无私宏愿。所谓幽冥世界与仙界最大的不同在于，仙界是超脱轮回的飞升或往生之所，而幽冥世界是一世尽再入轮回的轮转之所。地藏垂帘世间，大神通所及之内，将离世之有灵众生自“中阴光明境”直接接引入“幽冥境”。同时也可将孤魂野鬼引入幽冥境再入轮回。乔觉的眼神清澈深邃无比，梅与他对视的一瞬，神识就像陷入无边无际的未知深渊。阳神离体随满院生魂而去，进入了一个奇异的世界，这个世界中什么都没有。梅自己并未变化，阳神是超脱炉鼎不散之神识，不仅仅是抽象的、超脱存在的意识，它可虚可实，等同于获得极大自由的自在身心。种种神通具足，神通所能察等同凡人五官之所见，“出阳神为地仙”并不是一句妄语。当然都能看见，但是周围什么都没有，无边无际的黑暗，没有东西让他看。他什么都听见，可是什么声音都没有，完全静悄。他不知自己身在何处，初始时有一种一直向下的坠落感，恍惚间又似一种一直向上的漂浮感。这是什么地方？如果一切都不存在，你会有一种连自己也不存在的错觉，彷彿觉得所有意识与感官就要消散了。这是无边玄妙方广世界吗？梅曾在入境观中“见”清风短暂的出入无边玄妙方广世界，但那毕竟不是他自己的亲身经历，感觉有些类似又有不同，至于有什么不同却说不出来。假如一个人“死了”，是他从世界上消失，还是原有的世界从他身边消失？假如一个人从世界上消失不再回来，那么对于那个世界而言，他是不是就等于“死”了？

这是哲学家们探讨的关于死亡的定义问题，梅进入这个世界中，也很自然想到了这个问题。心念一起，五官立刻有所见，所见不在周围，而是灵台中激起的种种念，此生包括穿越前的一切经历都一幕幕闪现——中阴光明境！这一瞬就是一生，中阴光明境方起，梅

大喝一声，将灵台中的“中阴光明境”给喝破了。他已经有了奈何渊中历苦海的修行。当然能不为中阴光明境所扰，也不想被地藏菩萨窥探。喝破中阴光明境，又重归一无所有的寂灭世界，梅振衣又喝了一“幡！”在虚空现出实形，白色的炼魂幡出现在手中一抖，神识展开。白光四射而出，欲照破这无边黑暗。此时神识中听见了乔觉的声音：“何为菩萨行？”

随着这一问。世界变了。梅突然发现自己成了坐在法坛上地藏菩萨。非一时一地。化身为无数道场中。眼前所见应接不暇。梅莫名坐在了地藏菩萨的法座上。听见了万民赞颂功德之声，一瞬间有些飘然忘乎所以，然后又听见了无数人的祈求与祷告。他首先感受到的是深刻的惊惧之心，世间传言地藏菩萨为幽冥教主，很多人惊惧身后之事，都在地藏菩萨面前供奉，企图消弭罪业或求福于子孙。

还有很多人喜欢乱拜菩萨，跑到地藏座前求财、求色、求色、求子、求发达。古往今来事情不同，但欲念所求想通。比如后世人祈求菩萨保佑高考顺利，唐人祈求明经登科。也有人在菩萨面前泄怨，某人做的坏事太多，求菩萨把他收了下地狱吧！某人怎么还不死？邻居有钱有势盖了一栋高楼，菩萨罚他家失火吧！有人借了我地钱不还，请菩萨诅咒他。凡此种种欲念萦绕，定心不得安住。有善念、有恶念、更多的是难言因果对错之常念，比如某男仰慕某女，可是某女心向他人。于是某男祈求菩萨成全。这种事情怎么成全？众生之祷告，菩萨怎么办。世上没有一种大法能满足。梅听见不是一个一个人依次的祈求，而是千万念合一应有尽有，折射世间众生相。他定心守住未乱，明白地藏的意思不是要他解决这些欲念，而是在此情景下回答刚才那一问——何为菩萨行？梅第一念想到的是《般若波罗密多心经》，因为心经的开篇就是“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”然而他在神念中回答却是：“我师孙真人教以大医精诚心，体疾患之苦常济世人，有病治病，无病养生以尽天年。”

阳神超脱炉鼎之外，外其身而身存，口就是心，说出来的就是真实感悟，没有什么故弄玄虚之妄语。老老实实此话一答，眼前所见又有了微妙的变化。

还是万念合一，却不是在菩萨座前，而是法眼所见时间众生各种念，与刚才所求一脉相承又有微妙的变化，伴随着种种批判与咒怨。首先是各种咒骂——世上那么多坏人横行，菩萨为什么不让他们下地狱？还有人暗激其心——我当扫除一切障碍，这个世界本该为我。却又看不清他要扫除的障碍在哪里，自己也成了他人欲念中当扫除的障碍。有更多人在表达失望与不满，对周围的不满，对家国的不满，对祖宗的不满，对神佛的不满，——我今日何至于此，不能立足世间扬眉吐气？我为什么生在这样一个世界？

凡此种种欲念交织，齐于灵台呈现难以评说尽处，正是这世间众念纠缠、限制、冲突，推动了世间历史前行。造就了各种“功”与各种“业”。然而梅振衣明白，地藏不是要去解说这世间众生欲的功业，还是在此情景下回答那一问——何为菩萨行？“观世人

如一人，合万念成一念，自然洞明。”梅振衣答道。这等于开口破法，从方才的欲念交织纠缠中跳出来了。眼前所见又有不同。成了方才所见众生的各种“行”，有的值得赞叹，有的值得感慨，有地值得惋惜，有人可笑，有人可恨。世上众生合一，呈千人千面，而一人之行，亦可见多人多面。梅振衣没有再多看。直接答道：“世间事众生自取，向何处而往便是从何处而来，轮回如此。变迁亦如此。悲悯情怀从何而来，幽冥世界亦从何而来。”

三句话答话，一切回归沉寂，梅振衣从地藏菩萨法座上消失了，又回到无边无际一无所之中。梅振衣再次一抖炼魂幡，这回施展了收摄之法，周围无边地黑暗世界彷彿以他为中心不断涌来，在光芒中消失于无形。既然照不破无边黑暗，那就把周围的虚空都摄入炼魂幡。这幽冥世界中总有可见之物。法术刚刚展开，神念中又听见乔觉的声音喝问道：

“何为无量光？”地藏菩萨也太欺负人了吧？在菩萨座上问完“菩萨行”还不够，又在这无边无物的世界中问“无量光”！然而这回却不是问，而是自问自答，紧接着梅振衣就听见从四面八方传来的唱偈之声——“无量光照尽十方世界，尽十方世界自性光明，尽十方世界在我光明中，尽十方世界无一人不是我。”随着唱偈声，梅振衣忽有触动。心念起处入“众生观”境，自性光明照见幽冥世界。

幽冥世界中有何可见？就是方才在法座上所见众生地“死”后的幽冥境。“幽冥境”与清明回顾一生的“中阴光明境”有何不同？其实它涵盖了中阴光明境中的一切，但是多了别地感受，让人体会地更加清晰。怎么形容呢？梅的第一反应这幽冥境很类似于天刑，但又与天刑完全不同。一生所历之事，与世上有灵众生交往所留下地痕迹，全部被返照回来了。什么叫“返照”？

举个例子吧，张三曾陷害过李四，他会感受到李四被陷害经历的痛苦。在一生命回忆中重新见证这件事地同时。不论李四本人是否知情。为什么与天刑不同？因为这些人已经“死了”，肉身炉鼎消亡。只有一缕神识进入幽冥境，处于绝对的清醒状态，既不会昏迷也不能躲避。拿刀切排骨，猪是不会疼的，因为那头猪已经死了，其实一个人肉体上所承受地一切，只有转化为心灵的感知才有意义。

幽冥境中就是纯粹的心灵感知，返照这一生留下的一切痕迹，在中阴光明境回现的同时。一生所行带给他人感受随一生的经历都返照回来，感同身受，互相交织、叠加、冲抵。梅突然想到一句评语：“幽冥不欺心，人心即地狱。”心中想到“地狱”二字，此念一起，众生观中定境更深，仿佛又进入另一层更深的见知境界中，“他心通”自然具足，不由自主的发动，观境中无一人不是我，眼前众生经历幽冥境地心态，就如自身的感受一般。有种种喜怒酸甜，还有无边的惊惧与颤栗，不论生前是富贵还是贫贱，是强大还是弱

小，此时就是一缕无从逃避的神识，各人心中皆有所感念。梅也有所感念，此念一起，观境又深入一层，进入到众人感念所衍生的境界中，看见了众生经历幽冥境，由此所生的“轮回心”。

什么是轮回心？玄妙很难形容，勉强打个比方，经历幽冥境的同时，众生都会不由自主的衍生出一种心念——我已经明晰了此生的一切，包括所有与我打交道地人一切真实言行，假如从头开始，会怎么办？

有人在设想如何干掉仇家，有人在设想如何勾引隔壁的小娘子，有人在设想如何做生意发大财，有人在设想上战场当将军出奇兵大获全胜。宛如一部部穿越重生小说，千奇百怪千姿百态。看上去很爽，但是它是伴随幽冥境回忆感受自然产生的，折射是另一种“悔恨心”。幽冥世界中纯粹的心灵感知无处可藏，轮回心一起，悔恨心伴随而来。如潮水般将神识卷入，境的更入一层，所见又有变化。

幽冥世界中的“悔恨心”，不是指某人一生中曾有过地悔恨，与生前行事后不后悔没有必然关系。而是经历幽冥境的一生功业返照，清晰无误感同他人因我所受，自然衍生出轮回心，又清晰折射出的“悔恨心”。它不以你地愿望与意志为转移。不是说“我不想”就能不想，而是直接印在你地

意念中。是一种层层深入的心境剖析，清晰而无处遁形。“幽”为“深邃”之意，“冥”为“暗境”之意。以上地叙述似乎是轻描淡写。但是设身处地的想一想，这层层幽冥世界可真够“恐怖”的！梅开始思索这幽冥世界的蕴意为何？此念一起，又进入更深一层的境遇。幽冥世界层层剖析展现，笔墨难以形容。梅振衣也明白了民间传说“十八层地狱”根源何来？入最深处有何见？譬如明崇俨之流，一生所摄生魂之历，幽冥境中如受被摄生魂之苦厄，接踵而来几乎无始无终。一生所受功德感念甚微或近于无，苦厄之重在层层心境中皆不能解脱，以致沦落于最深之幽冥。

梅振衣想起了一个词——“无间道”。或称阿鼻地狱。“一瞬”和“无间”如何对应？在人世间的一瞬，就是中阴光明境中的一生，也可能是幽冥境中的近乎无始无终。原来这幽冥世界中并没有改变什么，众生经历的仍是一世尽头那一瞬“中阴光明境”。地藏菩萨并没有凭空添加什么，只是在灵台化转中将之层层剖析为幽冥境，众生将这种奈何难忘地记忆印入阿耶哪识，再入轮回。

"他化自在天?不仅是一种修行果位，也是一种特殊?世界?的称谓。前文提过，所谓?他化自在天?果位。是法自我愿心之道，所见所历一切都要依自我愿心去化转。观世人如肉团，观世间如自我灵台。与?各乘天?果位类似，?他化自在天?也有在无边玄妙方广世界中开辟之功，造化只是属于自己的灵台仙界，真就在灵台开辟地世界中修行，本身倒也谈不上什么善恶正邪。若最终堪破正果，未尝不可由魔入道。成就金仙、菩萨。这种灵台世界可以独自孤悬。也可依附于既有地仙界。利用他人灵台见知与自己地感悟相通之处。得到更好地开辟之功。但实际上它只能依附于无量光开辟地佛国。这些奇异地?世界?环绕佛国统称为?他化自在天?。它们算不算是仙界地一部分？严格地说起来不算。只是开辟者自己地世界而已。"他化自在天?为什么不能依附于天庭呢？因为这与大天尊地见知不相容。大天尊自不会展开自己地灵台世界让它们去依附。而且这种依附开辟对他人来说毫无意义。既不能与他人共享。也不能延伸开辟外围道场。同样地道理。镇元子地万寿山仙界也不行。

为什么可以依附于佛国？因为大天尊可见。而如来不可见。无量光不在又无处不在。修成他化自在天果位。若曾有佛法声闻。自可去依附佛国开辟自我灵台世界。无量光地灵台无所谓展不展开。从某种意义上讲。这也反映了大天尊地修为境界尚达达不到无量光地成就。

阿罗诃于天国中也是?不在又无处不在?。?他化自在天世界?为什么也不可依附天所传修行根基不同。?不二见?心法贯穿始终。依附于天国行灵台开辟之功。必须展开自己地灵台世界融入天国。修证他化自在天果位地人是不会这么做地。另一个很有意思地人是太上。他没有像无量光或阿罗诃那样造化出一个佛国或天国。当大天尊开辟凌霄宝殿仙界时。兜率天宫莫名出现依附于其中。但这并不意味这太上地修为境界不如他人。想一想太上留下地修行根基。只要成就金仙。就可以在无边玄妙方广世界中造化开辟出一片真正地仙界。金仙洞府可以自享亦可以引他人共享。可以有所依附也可以不依附于谁。若依附开辟则另有收获。是另一种逍遥玄妙境界。真正地和而不同。

若达到金仙境界地极致，如大天尊与镇元子，造化的世界还可以在其他金仙依附开辟的同时，自然延伸造化出更广阔的外围仙界道场，这就是天庭规模的由来。道家供奉的?三清?，?原始?指的是?无边玄妙方广世界?，?灵宝?指的是?灵台造化开辟之功?，?太上?指的是传道之祖，其来源如此。各教修行可以互相参照印证，但不能简单的等同比较，到了造化开辟境界的微妙区别，可以清晰看出各教发端的差异来。至于再往上无量光、太上的境界，又是无法妄神犬谛听察知方才施法之人，是来自依附佛国之外他化自在天中的独孤伸，若独孤伸在自我灵台开辟的世界中不论怎么乱搞，本身谈不上善恶正邪，但跑到人间做这种事，就是所谓的?天魔?了。

净土的种类

净土是诸佛菩萨愿力形成，提供给一些修行者继续修持或佛菩萨教化的场所，每种国土其‘心’状态不同，接纳的种类不同，因此可以说诸法由心所现，净土天宫地狱也是由心的状态呈现而已。依佛菩萨不同的愿力形成十方各种形态的庄严净土，十方代表很多的意思。依阿弥陀经内有西方净土，依药师功德经内有东方净土，在无量寿经内有十方净土……各种经典中都提到十方诸净土。

(一) 兜率天净土：弥勒菩萨的愿力形成的净土，分内外二院，提供给禅定较好的修行者在此继续修行。

(二) 西方阿弥陀佛净土：阿弥陀佛的愿力形成的净土，分九品等第及边缘化土，及其他种类化土。

(三) 东方药师净土：由药师琉璃光如来的愿力形成的净土，分九阶位、坛城及七佛化土，有天人。

(四) 燃灯古佛净土：燃灯古佛的愿力形成的净土，是授记的净土。

(五) 色究竟顶天：是毗卢佛的愿力形成的净土，为诸佛弟子说法处。

(六) 观音如来净土：观音如来的愿力形成的净土，是各种观音弟子学佛听闻佛法之处。尤其传授出菩提路不染不著的净土。

(七) 普贤王如来佛国净土：普贤王如来的愿力形成净土，是诸如来菩萨摩诃萨净土。

(八) 华藏世界：是毗卢佛的愿力形成，含概层面最大，内有各种净土，种类复杂，每种净土依性质不同而形成。

(九) 五方佛净土：五方佛愿力形成不同净土，教化不同种类的修行处。

(十) 其他各种净土。 净土在何处——在清净心中

‘佛告韦希提观西方极乐世界：以佛力故当得见彼清净国土，如执明镜自见面像。见佛国极妙乐事，心欲欢喜即得欢喜地，汝是凡夫心想羸劣未得天眼不能远观诸佛如来有异方便，令汝得见。’

其实一人的业障深重，因果很多当然是净土很遥远。所以每一本经书中都提到要业清净，心清净，此时于内心中自见面像，佛土继之而现出。净土不在天边，是在自我内心深处，只要将‘心’的杂念去除，因果、业障消除以后，佛国、佛土自现于明镜中。所谓明镜即是本心。其实净土非净土实为净土，那是内心的另一个世界。

(此段话切不可理解为“极乐世界是不存在的，只是一个想象”)

为什么要到净土？因环境清净，修行容易，可以再回娑婆乘愿渡生。

(一) 环境单纯。佛说阿弥陀经内，本师佛告诉舍利弗；‘众生闻者，应当发愿生彼国，所以者何？得与如是诸上善人，俱会一处。’由此可知净土有很多善人，大家在一齐，学习环境单纯，比较不受干扰与污染，应该是容易继续修行。

(二) 乘愿再来的转接站。当修行者修到有果位时，只有在人间娑婆世间生生世世完成菩提道业是较容易的。因净土的修行者都很好，没有机会去行菩萨道帮助别人，假若入空后，到常寂光土时，就较不可能再入世间了，因此一定要在净土转一下，再入世间，行菩萨道，以完成道业的成就。人间百态，各道心都有，同时又可闻到佛法，较容易实现理想。天界太快乐，三恶道又业过重，所以一般仍喜欢回人间。

去净土做什么？—上求佛道，下化众生。每人因业不同，在的净土也不同，去净土的目的是继续修行到开悟见性、了脱生死及学习佛法渡众生，以便重返世间或各道中行菩萨道。那么为什么一定要入空见性呢？因见本性以后，心的光明性觉性会展现出无限大的能力，能知、能觉、能受，能发出慈悲平等心化现于各道中，以解决众生的痛苦，所以入空是很重要的一阶段。无论那一种修行者都列入修行的重要课程。如何回净土心存日想，修戒律，依愿力回净土，显教常论的信愿行。

(一) 药师经：垢渴心，无怒害心，于一切有情起利益安乐，慈悲喜舍平等心，……，所乐求，一切皆逐。

(二) 无量寿经：韦提希白言 ‘世尊，诸佛土虽复清净，皆有光明，我今乐生阿弥陀佛极乐世界，愿世尊教我思惟教我正受。

(三) 世尊教导韦提希：‘阿弥陀佛去此不远，汝当紧念，谛观彼国净业成者才可去成。’

(四) ‘我今为汝广说众誓，亦今未来世一切凡夫欲修净业者得生西方阿弥陀佛，当修三福：’

(1) 孝养父母；奉事师长，慈心不杀；修十善业。

(2) 受持三归，具足众戒，不犯威仪。

(3) 发菩提心，深信因果，读诵大乘，劝进行者，此三事为净业。要有愿力才能回净土，一般学佛目标是要开悟见性，毕竟像六祖慧能大师能闻‘应

无所住而生其心’就悟道者是太少了，更何况每人的因果业障也不同，所以若修行空观时因‘业’而无法入空时，可以转修往生净土或行假观，净土只要第六意识业清净即可，但一定要有信心及愿力，所以为什么信、愿、行是净土的第一课，因净土有很多不同，接引的佛菩萨也不同，最主要是自心的特质不同也才有那么多种佛菩萨的净土应化。入净土后，继续修行至开悟，登地后直入佛国，或者修行者以愿力回世间行菩萨道都是应该做的事。

净土的样子 佛经内描述净土的概况：

药师经：‘七宝所成，无有众苦，受诸乐，金沙布地……光亮无比。’药师净土 ‘佛土功德庄严，彼佛土一向清净无有女人亦无恶趣及苦音声。琉璃为地金绳界道，城阙克阁轩窗界罗网皆十宝成，亦如西方极乐世界功德庄严等无差别。’

阿弥陀经：阿弥陀佛彼土何故名为极乐，其国众生无有众苦，但受诸乐，故名极乐，又极乐国土，七重栏杆，七重罗网，七重行树，皆时四宝周布围绕，国土有七宝池八功德水，其中池底以金沙布地，四边阶道金、银、琉璃、玻璃合成有楼阁以金银琉璃玻璃……赤珠玛瑙而严饰之。池中莲华大如车轮，青色青光，黄色黄光……赤色赤光、白色白光，微香妙洁，舍利佛极乐国土成就如是功德庄严。其国土常作天乐，黄金为地画夜六时天曼陀罗华，其土众生亦常以清旦各以衣盛众妙华供养他方十万亿佛。其国土有种种奇妙杂色

鸟.....是诸鸟画夜六时出和雅音，其演畅五根，五力、七菩提分及八圣道，其土众生闻是音已，悉念佛、念法、念僧.....。其国土微风吹动，诸宝行树及 宝罗网出微妙音，其国土光明无量照十方国无所障碍。’ 维摩诘经： ‘自心即净土，。 ’

由上述可知，净土是如何美妙、清净、光亮.....之处，怎么不向往呢？净土是可以来去自如的，在刹那中即可出现，净土有琉璃透明的天人，因没有业障

的原因而形成。住在莲花花苞中，以禅悦为食。一直到花开见佛时到登地的果位，此时相当于九品中的上品上生。一般开始在坛城中修行并可在佛国中游历，听诸佛的教化及教导，了解宇宙中佛国的情形，然后继续在世间行菩萨道。此时看经典才相信佛菩萨的殷切教诲，才深切了知他们愿众生早日证菩提、了生死的大悲愿。

回净土的时间 不是死后才去，应该是随时于定中即可回净土。

(一) 一般人都认为是要死之后，请人超度、念经才有机缘回净土，这也是一般强调中阴超度的法门，其实在死后也确实盖棺论定，看业力的情况，可以知往那一道，或回那一类净土，但是太危险了，这不属保证班。

(二) 另一种是依修行的成果，可以即身成就，生前在禅定中就可以来回净土一遭了。并且知道净土中有自己的位置及同伴的修行者，那是多么愉快的一件事。

‘人’总有生老病死的四苦，也终有一天肉身会死亡，到那时再修行“买车票”回净土是太慢了，该是生前确定有车票、有位置才安心呀！因此奉劝各位依法修行，即使没有开悟见性见本心，总有一日可以修成回净土的，在净土中继续修行，找回本心。

修持方法—依无上密法修持。 显教的基础佛学修持要具备相当的基础，同时因果要了，如法修持才有下列的修行

成果现出。一切修行要与善知识印证，如此进入密法的课程中，观无量寿经内有十六观，法华经内的诸佛世界都可参考印证。

(一) 禅定修行，用念佛法门例如用观想念佛、观像念佛、持名念佛、实相念佛等以达净念相续，或以禅那等方法以增长定力，消除业障。

(二) 自面像：第六识清净，污垢除去，使身心都清净。

(三) 出现观境：现出观想境界，可以用六根‘观’之，所出现的境界依佛经可以印证。若非经典所述即为邪观。各种经典都强调要消五毒，若不清净在业障时，都会因五毒起邪念入魔道而不自知。

(四) 花开见佛：表示修行到某一阶段的指标，由此才算是佛子，才可在净土的报身佛处听经、听法。

(五) 游诸佛国：且知供养十方如来，礼敬诸佛的方法。由此了知诸佛的特质，每位佛菩萨的愿力，用心香供养，如法修持。

(六) 有坛城、有莲座、金刚台、琉璃台三十二相及莲花出现，依各人的修行而有不同的座台及不同色种的莲花。由此继续修菩萨的三十七道品，将果地增长，继续在世间行菩萨道，完成佛国的资粮，从此才算是深入的佛弟子，生生世世修同一法门，也才能深入佛国，深入经藏，了知宇宙的秘密及展现度生的能力。

上述是观想最初开始出现时的情形，一切都是自动出现，感受虽闭目仍是清楚的很，绝对不是意识心去妄想，以下所有的过程都是一步步的显现出而非见到。因此金刚经内所言见佛非佛见如来非如来，其意思是相同的。若用意识心观想产生是妄相，用清净心观之为实相，这之间是有区别的。

下面是观无量寿经内的十六观，可以做为参考印证。

第一观——日观：起想念，正坐西向，谛观于日没之处，令心坚持，专想不移，见日欲没状如悬鼓。

第二观——水观：见水澄清，亦令分明，无分散意，见冰作琉璃想，内外映彻，光明无量。

第三观——地想：三昧，覩彼国地，了了分明，不可具说。

第四观——树想：重行树，七宝业叶，无不具足，——业叶，作异宝色。

第五观—八功德水想：常念佛、念法、念僧，叹诸佛相好光明，黄金为渠，金沙为地。第六观—总观想，宝树、宝地、空池。

第七观—华座想：七宝地上作莲华想，——摩尼球放千光明，其光如莲华台、金刚台或作真珠网，作杂华云，随意变化施作佛事，——光，——台，——幢，皆令分明，如于镜中自见面像，此想成者，灭除五百亿生死之罪，必定生极乐世界。

第八观—想像诸佛如来是法界身：一切众生心想中，是故汝等心想佛时，是心即三十二相、八十随形好，……，闭目开目见一宝像，如阎法擅金色坐彼华上，心眼得开了了分明，此想非妄念想。

第九观—遍观一切色身相：无量亿劫生死之罪于现身中得念佛三昧，观无量寿佛，身相光明……眉间白毫，右旋宛转……演出光明于光中，无数多化佛，或见十方诸佛，以见诸佛名念佛三昧，……，舍身他世，生诸佛前，得无生忍，见无量寿佛即可见十方诸佛于佛前授记。

第十观：想观世音菩萨真实色身相，以净除业障、除无数劫生死罪，获福无量。第十一观：观大势至菩萨色身相，除无数阿僧祇劫生死之罪，常游诸佛净妙国土。第十二观：观想—无量寿佛化身无数与观世音菩萨及大势至菩萨常来至此行人之所。

第十三观：杂想观：当观于一丈六像，在池水上。想佛像，得无量福，况复观佛具足身相。阿弥陀佛，神通如意，于十方国，变现自在，或现大身，满虚空中，或现小身，丈六八尺；所现之形，皆真金色，圆光化佛，及宝莲华。观音及大势至二菩萨，助阿弥陀佛普化一切。

上述依笔者经验，授记有授记的佛菩萨，每位佛菩萨都有专属的特质及工作。莲花、化佛、金刚台字有特殊意思及功能，都是无上密法，须实修才知其特殊意思，此处不多言。三十二相列在后面参考，不可以人间相来论，那是有意义的表示。每个重点自有运作方法，列入密法课程。

第十四观：上辈生想—观想三种上品往生时状况：上品上生：生彼国后，精进勇猛。阿弥陀佛、观音、大势、无数化佛……，七宝宫

殿，观世音菩萨执金刚台，与大势至菩萨，至行者前，阿弥陀佛放大光明，照行者身，与诸菩萨授手迎接。自见其身，乘金刚台，随从佛后，如弹指顷，往生彼国。生国已，见佛色身，众相具足，见诸菩萨色相具足，光明宝林，演说妙法，莲花开已，即悟无生法忍（三忍），经须臾间，历事诸佛，遍十方界，于诸佛前，次第受记。还至本国，得无量百千陀罗尼门。上品中生：不必受持读诵方等经典，善解义趣，于第一义，心不惊动，深信因果，不谤大乘，以此功德回向，观音……持紫金台授手……，一念顷，生彼国七宝池中。此紫金

台，如大宝华，经宿则开，行者作紫磨金色，足下亦有七宝莲华，佛及菩萨，俱时放光，照行者身，目即开明，因前宿习，普闻众声，纯说甚深第一义谛……经于七日，得阿耨多罗三藐三菩提，得不退转；应时即能飞行偏至十方，历事诸佛。于诸佛所，修诸三昧，经一小劫，得无生忍，现前授记，名上品中生。

上品下生：亦信因果，不谤大乘。但发无上道心，以此功德，回向求生……持金莲华，化五百佛，来迎此人。因已清净，见自身坐金莲华，坐已华合……往生七宝莲池中。一日一夜，莲华乃开，七日之中，乃得见佛，虽见佛身，于众相好，心不明了，于三七日后，乃了了见。闻众音声，皆演妙法，游历十方，无养诸佛，于诸佛前，闻甚深法。三小劫，得百法明门，住欢喜地(初地)。

第十五观：辈生想一观三种中品往生时的状况。中品上生：众生受持五戒，持八戒斋，修行诸戒，不造五逆，无众过患，以此善根，回向求生西方……命终时，阿弥陀佛，与诸比丘，眷属围绕，放金色光，至其人所，演说苦、空、无常、无我，赞叹出家，得离众苦。行者见已，心大欢喜，自坐莲华台，长跪合掌，为佛作礼。未举头顷，即得往生极乐世界，莲华寻开。当华敷时，叹四谛，应时即得阿罗汉，三明六通，具八解脱。

中品中生：众生，若一日一夜持八戒斋，若一日一夜持沙弥戒，若一日一夜持具足戒，威仪无缺，以此功德，回向发愿求生……如此行者，命终时，见阿弥陀佛，持七宝莲华，行者自见坐莲华上，莲华即合，生于西方。在宝池中七日，莲华乃敷，已开目合掌，得须陀洹，经半劫已，成阿罗汉。

中品下生：善男子善女人，孝养父母，行世仁慈，此人命欲终时，遇善知识，为其广说阿弥陀佛国土乐事，亦说法藏比丘四十八愿，如壮士伸臂顷，即生西方极乐世界，经七日已，遇观音……闻法欢喜，得须陀洹，过一小劫，成阿罗汉。

第十六观：下辈生想一观想三种下品往生时状况。下品上生：众生有恶业，虽不诽谤方等经典，如此愚人，多造恶法，无有惭愧，命

终遇善知识，为说大乘十二部经……遣化佛……接引乘宝莲华，随化佛往生宝池中，经七日，莲华乃开……为说甚深十二部经……发无上道心，经十小劫，具百法明门，得入初地。下品中生：众生毁犯五戒、八戒，及具足戒，如此愚人，偷僧祇物，盗现前僧物，不净说法，无有惭愧，以诸恶业而自庄严。如此罪人，以恶业故，应堕地狱，命欲终时……遇善知识，以大慈悲……十方威德，广赞彼佛光明神力，亦赞戒、定、慧、解脱知见。此人间已，除八十亿劫生死之罪。地狱猛火，化为清凉风，吹诸天华，华上皆有化佛菩萨，迎接此人，如一念顷，即得往生七宝池中莲华之内，经于六劫，莲华乃敷。

下品下生：众生作不善业，五逆十恶，具诸不善，如此愚人，以恶业故，应堕恶道，经历多劫，受苦无穷。如此愚人，临命终时，遇善知识，种种安慰，为说妙法……因称

南无阿弥陀佛。称佛名故，于念念中，除八十亿劫生死之罪。命中见今莲花如日轮住其人前，顿念往生西方，于莲花中，满十二大劫，莲华方开……应时即发菩提之心。总计十六观是佛书观无量寿经中所提，若以此观为正观，若不是如此是邪观。愿大家以此为修行、印证。

最后有几点，大家做参考：

(1) 修行是门实在的功课。因果业报不同，由上述可知，即使到净土也有不同种类。想想看娑婆世间不也是如此，同样是人，出生的地方，生长的条件不同，貌相身材都不相同，病痛、死亡、婚姻、事业、儿女、人间际遇也都各异，这是非常公平的结果，是自己的业及因果形成的，只有耐心忏悔累世因果及业。如此才能有缘遇善知识，逆水行舟的由好的‘道’上行走。最后柳岸花明又一村，重见天日，不受轮回之苦。

(2) 也有同修们提到佛菩萨慈悲不是一律平等，为什么有不一样，其实若心不垢，本心的状态是一样，但是受业污染不同，结果就不一样。来世间承受果报也不同，这才是真平等。不然别人努力不就白费了。奉劝修行人，慈悲心要增长，多行菩萨道增加福报，以增学佛的资粮。

(3) 同修们也提及修行以空观为主，相法是‘差’的修行方式，这个观念要改正，修行是空、相二法都要修、只是根器不同而所修法不同而已，空法了知本心，相法是要用渡世行菩萨道，若只顾一面，仍不究竟，若空法有障碍时也会转用相法教之。最终还是可找回本心。

(4) 道场是教化众生的地方。空法以金刚经为主，相法以净土及各种佛经，不论用那一种方式入门，最后都会了知宇宙间各道之事，也不用太惊奇。这都是正常的事，仍以守著菩萨心、慈悲心、平等心，行菩萨道为目的。

(5) 很多修行者在‘行’时，忘失本心受染或又著了贪、嗔、痴、慢、疑、神通等念，因此行了‘非佛道’而不自知，所以本师及诸佛一直强调戒律是有道理的。

(6) 净土有四种状态（层次）：

- (A) 凡圣同居土：带业往生的众生在此处，光环最暗的一种。
- (B) 方便有余土：初地至七地菩萨所住的地方，属净业处。（光的亮度增加）
- (C) 实报庄严土：是靠禅定的深入才可安住此处。是八地以上佛菩萨安住处。
- (D) 常寂光土：是佛住的地方。又称法身土，光量无比、无所不在。（光最亮之处。）

修行者‘心’若不达到相对等的状态也是住不了。目前一般人所指的是指边缘化土，只要有愿力修阿弥陀佛法，即可往生入此土。凡圣同居土，一般此处仍以修行者为主，若业重只到边缘化土(非真正的净土)，即被转出轮回。

(7)修行要以佛经来印证做指标才不会走错。如心经、金刚经、阿弥陀经、观无量寿经、无量寿经、法华经、维摩诘经、圆觉经、……等，都可以比照出修行正确与否。当修持到时一看即知其微深妙意之意思，全不是人间的意识心、妄心去分别。笔者最后感恩本师的前瞻远见、感谢高僧大德能保留住佛经，使之不绝，使佛理畅行无阻，嘉惠人间。

西方基督教的修行

在无边玄妙方广世界中，存在一个基督教徒所谓的天国。要想去天国仙界有两个条件。一是能够穿越天刑雷劫到达无边玄妙方广世界。第二个条件按宗教术语来说。就是找到“通往天国地大门”。进入天国仙界并不一定要象基督教义所宣扬地那样虔诚地信奉唯一地“上帝”。比如清风不信奉佛。一样能够进入佛国仙界。但这并不等于想去就能去。你要了解他们地修行发愿。种种修为境界。以及最后所求地心境。结合自己地修行能够领悟与印证。这样你才能去得了。如果那个“上帝”真地存在地话。又在无边玄妙方广世界中开辟了天国。那么他至少也是金仙以上地修为。“我是你唯一地神”。《圣经》中地这句话从某个角度去理解并不错。如果天国是“阿罗诃大天尊”开辟地。那么这一片仙界中一切都是他地灵台造化而成。

有谁希望超脱人世间地苦难轮回到天国。无论是在此凿建洞府还是延伸开辟。都是依附于阿罗诃地灵台造化。这个过程等于清晰无碍地向“上帝”展示自己地灵台。怎么形容这种教派修行地过程？可以说教义引导弟子入修行地门径很干脆。一开始就直指最终点——就是要到唯一地仙界天国。并且用戒律来排除其它地任何道路。以坚定修行之心不受干

扰。这种“道法”很绝。不论能不能修行到达终点。它希望天下所有人都能走到这条道路上。仙界地天国才能更完美。

要想进入天国，不必向景教或者基督教其它教派地修士那样奉上帝为唯一地神，他只要找到这条道路的门径，能够印证与领悟那种心境就可以了，这是镇元大仙给他地启发。镇元大仙邀集各派散修召开闻山法会，讲解“万流归宗诀”，其目的一方面也是为了传法，更重要的是希望这些散修成就仙道之后，能够去他的万寿山仙界。镇元子还有另一种方式去邀请人，那就是结交仙界各路高人，相互交流切磋修为境界，当年五观庄的人参果法会就是其中一出。

阿弥陀佛成佛经历

阿弥陀佛于未成佛前，在过去无量劫中，为妙喜国的国王，名为乔尸迦，他的父王名为月上转轮王，母亲是殊胜妙颜。在当时有一尊佛出世，称为世自在王如来（定光佛以下的第五十三佛）。乔尸迦王听佛说法，心怀畅悦，心地开朗，遂发无上菩提心，弃舍了国王位，皈投世自在王佛而出家，赐号法藏比丘。他的修行意志在救度一切众生之苦，而发广大愿力。他自因地起就喜好修持特殊之行，并希望达成最极无上的佛果。又对于沉沦苦海中的苦恼众生，尤欲赐与极上无比的大安乐与利益，才能满足他的心愿。于是他仔细思维，欲达成此目的，必须先建立一殊胜极乐的世界，来摄度众生才可以，又遂复立定一种最简要的行门，能够使一切众生，易于修持而喜欢生到他的国土。尔时法藏比丘唯不知道何尊佛的佛土最为超绝？修持如何法门最为简易，方能达到大愿，克成伟业。于是法藏比丘重诣佛前，顶礼已毕，长跪合掌，以颂赞佛，赞已，禀白佛言：（我发无上正觉之心，唯愿世尊广为宣演十方诸佛如来庄严的净土，并诸修证的法门，我闻已当如说修行，成满所愿，令我速成正觉，拔诸众苦）。时世自在王佛，感念其壮志及他的高明，即细为开示诸修行门，并广说二百一十万亿诸佛刹土的境界。尔时，法藏比丘仗佛之不思议神力，并其一念真诚感应的心愿，诸佛国土即时悉现于眼前。法藏比丘闻佛所说，更加欢喜踊跃，发起无上胜愿，遂于诸佛国土中，精细选择其胜而舍其劣，则唯有西方净土，最为殊胜，最为适意。又于过去因行中，细心检定，舍其难而选取其最易的行门，莫过于称名念佛一法最为方便。是时即再白佛说：我已摄取庄严佛土，清净之行。时佛告法藏：汝今可说，悦诸大众。法藏比丘白佛言：唯垂察听如我所愿，遂于佛前广发四十八愿，创设新的极乐世界，广度九品含灵，愿愿庄严极乐，愿愿拔度众生。尔时法藏深自思维，若非绝胜殊妙的净土，则希望往生者就少，或且是因生难为修持，虽则是殊胜的净土，如何的壮丽，亦不能广摄众生，求生我国。如是奈何能酬兹大愿呢？于是就以庄严西方极乐世界，为一切

众生的归宿处之果，提倡念佛法门为一切众生修行往生之因，如此绝世的大业，非是大愿大力，岂容易成就！所以法藏比丘即时发大道心，依本誓愿力，历劫修行，勇猛精进，忍力无倦，善行不退，或生为王，或为豪富，或为比丘，或为天人等，常以四事供养，恭敬一切诸佛，广修万行，多植德本，乃至修诸艰难的苦行，难行能行、难忍能忍的苦行都修持过由此可知法藏比丘的用心了。

法藏比丘曾于过去的久远世，在善持劫中，世界的名称为删提岚，当时的教主号称宝藏如来，同时的法藏比丘为转轮王，宝藏如来曾为授记说：汝于来世当得作佛，号无量寿，世界名安乐，国土清净。须知法藏比丘欲达成此超世绝大的宏愿，已非是一劫二劫乃至百千万劫而修来，宝由无央无数劫中，长期的修积，方能成就此不可思议之万行功德，来庄严此绝胜的西方净土，现时说来已是圆满成就伟业，更在极乐国中，垂手殷勤，说法度生，已是十劫之久，我们为何不尽早发愿求生，而甘心长久的愿作醉生梦死之辈，流浪在生死苦海中呢？

阴神的修炼

虎娃又回想起刚才经历的定境，因为形神融入天地达到极精微的状态，感应到那少年的一丝气息为灵引，从而在元神世界里展现了那么多情景。但他只是在被动的观察，尚不清楚更多的事情，定境中所见只有这少年，并无其他人，很多情况只是根据这少年的行为推测出来的。虎娃脑海中灵光一闪，忽然悟出以此修为的基础上，元神定境存在一种演化的可能。比如他想走进那个村寨、与那曾经的少年交谈，并且切身经历那少年所生活过的场景”。那么定境中的一切便会随之演化，村寨中曾经的居民们亦会出现，那活生生的少年就真切地出现在眼前，而他本人也会融入到这些场景中。

这并不是那个少年复活了或者变成鬼了，而是元神世界对已窥见的一切进行的演化。虎娃能够走进自己元神世界里，在那样一个村寨中驻足、与一个活生生的少年交流。那是随他的心念演化出的世界，却与真实无异。那样的定境与以往不同，元神世界好似真正化为一方天地，而自己便行走在这一方天地中。这种定境是完全断绝外缘的，须在闭关中修炼。虎娃窥见了这一扇门、已随时可以迈过这扇门，但他暂时还不打算这么做，此刻也不是闭关清修的时机。但虎娃已经意识到，只要闭关入定、迈过那扇门，证入的便是山神曾经说过的、由五境突破六境的关口梦生之境。那是一种奇异的定境，据说宛如一场真切的

世间大梦，在自己的元神世界中。或者 说元神世界就化为了宛如现实般的真切世界，人在定境中去经历生生世世。若想突破 六境大成修为，必须堪破梦生之境。

“梦生” 也可能 是 “梦死” ，有很多修士就是在这样的闭关中坐化的，谁也不知他们 在定境中都经历了什么。堪破它才有可能突破六境修为，但堪破的前提是证入。先 得看见那扇门、迈过那扇门才行。很多修士五境九转圆满多年，甚至连那扇门都摸不 着，修为境界终身止步不前。虎娃在窥见了梦生之境的门户，虽没有打算立刻就迈过那扇门，但同时也领悟了阴 神鬼物是怎么回事、可用何种方式去修炼。

比如有那么一位阴神鬼物，由某种原因存留于世并被唤醒，可借助纯阳诀修炼神魂，达到五境九转圆满之后，以天地为形、以一丝不散的阴神之念为引，证入梦生之境回 溯生前种种花。若能堪破之，亦将拥有大成修为。

虎娃竟有此悟出了一条修炼之道，适合阴神鬼物求证，最终能够指向大成修为，至 于能不能修炼大成，那就看个人的机缘了。但虎娃至少可以留下这条指引，这不是他 本人的修炼经历，只是今日所证，也与他此前所悟的纯阳诀有关。世间自悟纯阳诀者。并非只有虎娃，高阳天帝早就留下了纯阳诀的传承指引。高阳 天帝本人当然不是以阴神鬼物之身修炼的，虎娃亦不是，纯阳诀同样可以指引其他人。其中是否有可借鉴的神通手段呢，是专修神魂之道的？一念及此，虎娃的神魂以及意识仿佛离开了躯体，飘荡在村寨上空。这是一种很奇 异的体验。他自悟了出摄阴神之法！虎娃当然不是阴神鬼物，如今神魂却离开躯体， 成了类似于阴神鬼物的存在。究其玄理。便将形神融合于天地，再以天地为形凝神而出。

对于通常修士，要将纯阳诀修炼大成之后，才能领悟出摄阴神之法。可是虎娃方才 不仅对阴神鬼物的来历有所领悟，且又悟出了指引阴神鬼物的修炼之法，便自行掌握 出了出摄阴神之法。看上去很神奇，但虎娃知道这并不是什么大超脱手段。一旦躯体受到惊扰，离体的 阴神会立刻归位。他飘荡在村寨上空，就像曾经在战场上见到的那些虚影一样，若没 有极精微的元神感应，其他人是察觉不到的。

阴神不能离开身体太远、太长时间，而且是属于一种既难以被发现又难以自保的状态，遭 遇意外若不及时回到躯体中，很容易被法力所伤。虎娃现在的状态就像游荡在 天地间的鬼 物，他尚触动不了任何东西，却可以轻松地穿过各种障碍。

虎娃就以阴神之体轻松穿过了村寨中的几座房舍，亦察觉到了原身中的法力消耗。出摄阴神游于天地间、穿越各种阻碍时，也是会消耗神气法力的。离开元神的距离越远、穿越的障碍越多，这种消耗就越大，甚至可能会发生危险。仅仅是游荡于天地间的阴神、不能触动任何实物，这样的神通又有什么用处呢？用处当然是有的，比如可用于偷窥，比单纯的元神感应更加直观和准确。可阴神离体亦难穿过很多法阵，且容易受到各种法力的侵扰，这种用处其实不大。假如是针对普通人，想窥探什么事情，也用不着出摄阴神这么费事。

出摄阴神更重要的一个用途，是依附于各种神像或神物之上，接受人们膜拜时精纯的心念，从而能滋养神魂。这一点对于虎娃来说无所谓，但对于世间的阴神鬼物来说却可能是一种很重要的修炼秘法。

虎娃出摄阴神后另有感悟，他也可以专门修炼阴神、证入梦生之境，拥有六境大成修为之后，便可以阴神之身直接施展法术、触动世间事物，甚至以阴神之体显形。再继续修炼下去，若迈过八境九转七十二阶登天之径，还可脱离形骸的束缚，修成纯阳之元神。这些便是高阳天帝当年所悟，虎娃也隐约窥见。其实世间修士，几乎没人去修炼出摄阴神之法，这样既艰难又凶险。但高阳天帝所留的纯阳诀却另辟蹊径，指出了一条专修神魂而迈过登天之径的方法。

虎娃的阴神之身就是一道看不见的虚影，穿过几座房舍又飞到了空中。他本人尚无飞天之能，但出摄的阴神却是可以飘飞的，只要离身体不是太远、神气法力不过分消耗即可，这也是一种很新奇的超脱体验。虎娃飘到空中向周围望去，随即发现了村寨外有人，就站在路口正窃窃私语，居然是少务与盘瓠。从他们所站的地方，可以远远望见村寨中央正定坐着的虎娃身形。有兴趣可以看看徐公子写的太上章全文，里面有很多真实的修行境界描述

孙悟空的来历

当年西天佛国教主无量光在人间斩却离乱杂念，化为九窍顽石，并说了一句话：“世人乱念难消，如此顽石不化。”后来须菩提尊者云游路过诵《金刚经》，九窍顽石闻诵经声自感成灵，化为似猿似人之形，就是心猿悟空。他拜入须菩提门下修行，因其天生特异修成金刚不坏之体，却因顽劣不堪被逐。心猿悟空曾上仙界溜进了道祖的兜率天宫，将道祖留下的九转紫金丹吃了个干净，也不知一共偷吃了多少，反正没把他药死，却因此练就了金仙不灭之身。所谓金仙不灭之身与金仙成就是两回事，是指他炉鼎变换几乎无穷无尽，灭了一副还有一副，很难伤及其形。

意生身

意生身就是不假借父母因缘，纯属于心意业力所化现的无实质（粗重物质）光色身。一期生命到另一期生命的中阴身、劫初之人（觉明为咎，一念有我而出之“我”的身相）、色界、无色界及变化之身等均属意生身。而菩萨的意生身是初地以上一切菩萨为度众生而依意（愿力）所化的意识之身。昨天说到，一期生命在，一知就在，一期生命消融，一知就不在了，既然保持一知不是道，为什么还要训练保持一知呢？其实解脱的秘密正在于此。如果我们生生世世的修为都必须面对死亡时的意识消融，当意识再次升起，“我”及“我的”就再次生起，继续受生，隔阴之迷。等到将来那世心智成长，意识到修行再开始修行，那解脱就遥遥无期了。

那为什么一期生命结束，一知就消融呢？我们认为有个我的那个“我”，不过是一连串心相续形成的不断相续的念头怪圈，也就是说它只是一连串记忆所形成，因为我们生命的来源，是觉明为咎妄起“我”与“我的”执受而来，此“我”就是一连串我执所生念头而已。对有情来说，我们死亡的时候，前七识消融“我”就消融了，第七识不消融，死亡就不成立。第八识这个“受熏持种”的无覆无记识，解脱前的作用，它只是种子仓库。如果没有觉悟意识消融后现出的本来法性，也就“无视”了这个本源，这个本来法性现起的当下对有情来说就是无明。

当再次生起“我”与“我的”，中阴身同时就现起来了，“我”与“我的”再次现起，并以此原理再次受生，新的一生形成。如对本源还处于无明，这个无明就是0，被我们“无视”了，当“我”与“我的”再次现起，隔阴之迷是在所难免的。怎么办呢？既然意根一知在临终会融化，那我们如何解决这个问题呢？——模拟生死与中阴。把有生之年的修行与生死中阴对应起来，使它们一一相应。也就是把死亡时的法性现起与证悟法身相应，解决0点的无明；把中阴现起与证得报身相应；把受生与有生之年之“我”相应，作为化身修法。在时时刻刻的禅修中，处处与生死与中阴相应。当行者在

定中（非还有一知的定）现起，认 证了法性光明即我本来法身，或通过慧观领悟了空性，在非二元空性的基础上，以智 慧心观修本性光明作为报身的修法，前提是从非二元的空性中起来，否则不会经历意识重新生起（“我”与“我的”重新升起）的过程，这个作意观修的“我”的愿力，形成了一种意生身（也叫意识身、幻化身），这种意识身再回到现有的色身行度众生 的妙用，就作为模拟化身的修法。所以，时时刻刻微妙念佛非常重要。将一切有情观 修成净土眷属，将一切环境观修成净土，这样的修持即便在有生之年没有证悟，由于 恒一不变的训练所养成的惯性，在中阴身一旦忆起，我们都将破天荒地得到解脱。微 妙念佛法门，实为无上甚深微妙法，行者当恭敬奉行。

菩萨如此训练，往生净土或即生依愿力成就了能如幻现起的意识身，就了了分段生死。往生净土是仗佛力加持而不退转，而一个菩萨因解如幻而成之如幻现起的意生身，净化、替代了中阴身基础，也就是说通过有素的禅修，中阴身的基础被净化了，那么，作为中阴身寻求父母因缘而受生的假设就不存在了。取而代之的是菩萨可通过念力微 细相续之意生身，不再受分段生死，这就意味着，行者完全有可能在五浊恶世短暂的一生（与分段生死相比）中成就无上菩提。

一期生死中的人，是以血肉之躯作为“我”的标签来寄托心识的，而意生身只是由意识形成的幻化身，一个没有经过有素禅修获得意生身的凡夫，必须依赖血肉之躯作为载体来作为证明自己存在的标签，这种惯性，令其在中阴身阶段，一旦没有了粗重物质形成的载体可以寄托，又由于中阴身意识的力量是活着时的很多倍，没有了物质身体的障碍，其念头一动，业风就以很大的势力，驱使中阴身到处飘泊，又由于中阴身 形成后，习气会慢慢强大，当习气越来越强大的时候，业力的牵引就越来越强烈，当意识之力已经不能维持意生身（中阴身）的形象作为“我”的载体时，中阴身就会寻找因缘投胎。历来，人们都是以血肉之躯作为我的标记的，离开了血肉之躯，这个所谓的“我” 不过是“我的意识”或“我的感觉”而已，也就是“我所”而已。说白了，生死轮回只 不过是一组业力从一个载体转移到另一个载体而已。这就是说，所谓的轮回只是业力 在转移，业力不会随着死亡而消亡，但也没有一个固定的个体在轮回。业力不会随着 死亡而消亡即不断，但没有一个固定的个体在轮回即不常，也就是说，生命是不断不 常的。当种子功能以习惯势力（历劫熏染积累的业力惯性）推动一组业力进入一个新的身体，这期生命就又开始造作善恶等业，死亡后，过去的宿业与此生的业力混合而 再次寻找新的身体，这就是生命的轮回。其实，没有一个特定的个体在轮回，只是一组业力在演化、延续。一个行者修行解脱，并非有一个“我”从一个叫生死的东西中 逃脱出来，而是一组业力不再生起作用，严格地说，是一组业力的还灭而已。在究竟圆满之前，菩萨凭借愿力与慧力，修行得到如幻意生身而舍虫身是必须的过程，意生身是菩萨具备的境界，因其觉悟程度不同而相用有别。在十地菩萨以前的意生身，还携带了微细的有漏种子惯性，所以是不净的。具有习气的幻化身也具有肉身的一切 感官作用，由于没有了粗重物质身体的障碍，也具有神通变化，其妙用大小与行者的 慧力（觉悟程度）与愿力大小有

关，由于其携带了习气惯性，所以行者此过程的修行是自利利他的过程，菩萨通过训练无碍大悲心来圆满菩提心。清净自心，用处方显，在业力还灭以前，业力不可能不启用，不念戒定慧就念贪嗔痴，菩萨训练大悲心，启用就是慈悲，这个是圆满的关键。从唯识的角度来说，眼耳鼻舌身前五识是现量，第六识是妄想，第七识是执着（恒执第八识见分为“我”）。若破了对色身的身见，破了第六意识妄想执着，而无我（对我相的执着），第七识再次出来，就会形成意生身。当然，这必须通过离心意识的修行才能做到。这就是说，要形成意生身，“我”必须要“死”一次，回到0点，在此基础上，第七识一知又依愿力生起，就形成意生身。修行人因解如幻，知而故作地训练菩提心，形成惯性（如微妙念佛——我与佛的身口意相应的观修恒定），这样当“我”以佛菩萨的形象从空性中以意生身的形式生起，这样的意生身就是行者行大悲心愿的妙用。故说修心修德，立大志，训练大的心胸与心量，是大机大用的基础。

《楞伽经》是达摩祖师留下印心的经典，达摩祖师交付二祖慧可禅师时，除了传心印之外，还把《楞伽经》传与了二祖：“吾有《楞伽经》四卷，亦用付汝，即是如来心地要门，令诸众生开示悟入。”（《景德传灯录》）“吾观汉地惟有此经，仁者依行，自得度世。”（《续高僧传》道宣律师）以后，禅宗传承中，以《楞伽经》作为印心之依据，但正如达摩祖师所预料，一百多年以后，楞伽之学渐渐转为名相之学，五祖弘忍大师才开始以《金刚经》作为禅宗印心之经典。

《楞伽经》卷三中佛谈到菩萨应当修学的三种意生身时：“佛告大慧：有三种意生身。云何为三？所谓三昧乐正受意生身。觉法自性性意生身。种类俱生无行作意生身。修行者了知，初地上上增进相，得三种身。大慧。云何三昧乐正受意生身。谓第三第四第五地，三昧乐正受故，种种自心寂静，安住心海。起浪识相不生。知自心现境界，性非性。是名三昧乐正受意生身。大慧。云何觉法自性性意生身。谓第八地观察觉了，如幻等法悉无所有，身心转变。得如幻三昧，及余三昧门。无量相力自在明，如妙华庄严迅疾如意。犹如幻梦水月镜像，非造非所造。如造所造，一切色种种支分，具足庄严。随入一切佛刹大众，通达自性法故。是名觉法自性性意生身。大慧。云何种类俱生无行作意生身。所谓觉一切佛法，缘自得乐相。是名种类俱生无行作意生身。大慧。于彼三种身相，观察觉了，应当修学。”先做个名词解释：

无生法忍：又名无生忍。即通过修行证得远离生灭之真如实相理体，真智安住于此理而不动，生而无生、无生而生名无生法忍。无生法忍是初地或七八九地菩萨所证之悟境。即菩萨通过修证，亲证诸法不生不灭之真如实相理体，于不生不灭中安住无为而与一切杂染不相应，忍知本来寂静，安住而不退转，即无生法忍。

这里，我们先来简单地解释下这《楞伽经》段话，修持与境界到了的，一听就知道自己到哪了。还是那句话，每个人的修行境界，在群里不做公开交流，可以直接与我交流。因为行者心性有所差异，公开交流副作用多多。菩萨意生身，是菩萨为度众生依 意（愿力）所化之意识身，其相用大小是与其觉悟层次与愿力跟进的，也就是说与其慈悲、智慧相应。正因为觉悟与愿力的微妙差别，菩萨意生身也妙用有别。而一般行者如果没有慧力作为基础，未证无生法忍，其所谓的“意生身”就大有问题。从初地 到成佛，有三种不同阶段的意生身，这三种身也就是菩萨十地的不同境界。

佛告诉大慧菩萨（即弥勒菩萨）：有三种意生身，即三昧乐正受意生身，觉法自性性意生身，种类俱生无行作意生身。行者证得初地菩萨之境界，通晓从初地向上，上上 增进的修行境界，便得三种意生身。（地前菩萨是没有意生身的，因其没有通过修证 达到三昧乐正受，离心意识亲证无生法忍的境界。意生身是第七识意根所生，没有通 过正受三昧，就不会经历类似死亡后第七识意根再起的过程，从三昧乐正受中再起一知的过程就是模拟生死与中阴的过程，而意生身生起是平常训练菩提心与佛菩萨相应， 再返回第七识的时候，智慧心就依大悲心观修的形象现起，这就是意生身，故没有入 三昧乐正受之地前菩萨没有意生身）佛说：什么是三昧乐正受意生身、觉法自性性意生身、种类俱生无行作意生身呢？三昧乐正受意生身，就是菩萨修行达到第三发光地（本觉慧光开 发，依定力遍察无量 诸法，而为 “他” 发出胜法光明，名发光地）、第四焰慧地（住此地菩萨由所得菩提分法，烧诸烦恼，智如火焰，名焰慧地）、第五难胜地（以前之焰慧 照破一切情见，

他人颠倒邪行不能烦乱，于自他心田难修治而善修治，名难胜地）的境界而得到的三昧乐正受（三昧就是禅定，由它的正受、正定所生的意生身就是三昧乐正受意生身。 身心清净，入无漏定，叫做正定。想心都息，缘虑并亡之与三昧相应的禅定，叫做“正 受”。正定、正受都属八正道）。至此，菩萨自心寂静而安住当下，于心性之海 中不问 来去，各种妄想的识浪不生，总持不动。了知一切境界，不过是自心的现识作 用，没 有个别存在的自性。此即名为三昧乐正受意生身，这是地上菩萨才有的境界。

觉法自性性意生身，是八地以上菩萨才有的境界。菩萨修行至第八不动地，观察觉 了， 得到如幻三昧（菩萨修行破诸虚幻惑业，证得一切如幻的三昧。因解如幻故，现起 生 而无生的无尽妙用，并依此度众生，令其出离诸幻）即其它三昧境界，明了第一义空

（第一义空即诸法实相之空性，属智慧，即不见空与不空的中道实相），了知诸法如 幻，因解如幻而得无量妙用，因此转化身心而彻底变化气质。由此，自发而出无量的 色 相能力，并生起无功用行之意识身，如莲花盛开般迅疾如意。但此境界亦如梦如幻， 如 镜花水月般映现。说它真有，却非四大所造之物。说它没有，却又犹如四大所造般真能 现出。此如幻之意识身具足一切庄严，如意地向十方上下放射美妙光色，光到意 到，随

意现形。由于通达自性具足法尔如是之原本功能，了知种种妙华庄严的境界，当体即空而不执著，故能随意化身入一切佛刹度生，妙法庄严而自在无碍。这是八地 菩萨的觉法自性性意生身。（这里岔一句，佛住世时，优陀夷与

舍利弗曾诤论意生身

有色无色的问题，优陀夷说意生身是无色的，被佛呵斥。）那么，种类俱生无行作意生身呢？是唯佛独有的意生身，前两种意生身还带着有微细 有漏种子和无漏劣种，是菩萨作意而起的意生身。第三种意生身是佛的妙用，是内证一切佛法皆如来藏不假造作功能的法尔境界，无能造所造，是随众生之机不假作意而 现的种种应化。至此，佛嘱咐菩萨应观察觉了此三种意生身，如实修证。

以上是对《楞伽经》中佛说三种意生身的简单解说。虽然佛已经说了修证法理（看懂了这段经文就明了修证法理），但可能有人看了这段经典还是不知道该怎么修证。第一种意生身，是无如幻现起的，是三昧乐正受所得之意生身。我们在前面说了，如 幻现起的意生身，净化了中阴身基础，故成就如幻意生身的菩萨，不再有分段生死。在第八不动地前，由于未了分段生死，还会退转，只有修行到第八地，了知自他不二，一切如幻，从非二元之空性中现起如幻之无尽妙用，即觉法自性性意生身，这是第二种意生身。第三种意生身，是佛修行圆满的法尔如是、不假作意之意生身，是随众生 之机而自在现起的意生身。

我们后来做的几个视频《自在华庄严-于一毫端现无穷刹》《微妙念佛》《观世音菩萨心咒》《金光法》，几个视频说的是一个东西，都是微妙念佛，都是金光法，即一不二。要好好看，印入心田，平日里微妙念佛，取其神韵，以佛庄严而自庄严，以佛神 韵而自神韵，训练身口意与佛一如。同时配合深入悟法、深入禅修，并配合日常百忙 恒观一切 皆我一心所现，一切有情皆我净土眷属，一切境界皆我净土境界，恒一不动。即便不能即生成就，也能在生死关头由于修行恒定之大悲愿力而得解脱。微妙念佛， 是没有任何副作用的无上甚深微妙法，是修行解脱之捷径。

如来本心，不生不灭。不依任何条件而生，故不被任何有为所约束。它不受所谓的善 恶约束，也无时空、方所限制，它不假借任何媒介，故无所缘。它以菩提心现存，它的住处即是法界，故其空明、遍布一切有情心中，法界无尽缘起皆如来本心妙用。此 无量光显现却无实体，因无实体故，无碍地现前。它犹如镜子映像，无染、清晰、洞 察，它静止、清明，也无任何禅定对象。虽无法表达，却稳定、无修饰，故一切生生 不已的精彩 绽放无不是它映现。它无生，故自然解脱。

真正见到了空性，依空而起的四大色身必定空了，否则不叫明了空性。四大色身空了，必然达到心物合一的境界，此身可以不坏了。

无论悟道与否，我们都经常训练大家保持一知。因为有的放矢的训练，也会帮助我们悟入一知。一知是初修修行止观、拴住猴子的紧箍咒，还不是道。这个知道自己在修行、知道自己在面对一切事相、知道自己清清明明乃至昏沉、散乱，但却不在一切事相上的一知，要时时训练保持。但如果已经在定中，还欲抓取一知即知见立知，这所谓的—知就是无明，此时应当深入禅定。一知还不是道，而只是我们修行次第中所必须的过程。因它属于意根部分，是随着生命而来的后天意识，四大色身在，它就在，一期生命结束，这一清净灵明也就没有了。还有一种情况是在甚深禅定中，它就自然止息了。

假如我们修行，还有个知的境界在，认为清清明明就是道，这就是无明妄想。因为还有个知见存在，有个认知清净的境界存在，这个所谓的知，要确立能知、所知的知见，是能所宛然的。而悟道是能所双亡，这一知也空了，连这个所知的境界也空了，见到这个才是见道。

认真看过《楞严经》及其他佛法修证经典的，都该明白，修行，当从根尘相对处下手，而第七识具有恒审思量功能（六识审而不恒），当保持一知，对一切境界明了了而不迎不拒，分别事识分别妄想就不起作用了，种子习气就不会起现行，六七因中转，八五果上圆嘛。初修、修行到一定境界的行者，用一知拴住猴子修行才能往回返。已经悟道的行者，保持一知（作意）才能起妙用。

我们知道，众生心是散乱的攀援状态，如果不能专一，就不能静下来，连入静都不可能，无法深入做功夫，别说见道了。以一知对一切事项保持明了了而不迎不拒，也就是设立一知和所缘，就能定住难以安静的第六意识。所缘境可以是念佛、念咒子、观想对象等等，而我们训练的是微妙念佛。初修的一知是不能恒定的，还在第六意识自证分，因第六意识审而不恒，所以心静的时候，这个知就在，心一攀援这个知就不在了。我们训练修行人悟到一知，是在打死其分别事识（将其格式化）以后，指认其悟到一知，并导引其反过来用一知看着一切，犹如警察般对一切保持明了了而不迎不拒，这样反过来用这个知看着一切的一知，就被导引到具有恒审思量的第七意识自证分了，而微妙地作意保持用一知看着一切而不迎不拒，便是第七意识自证分与证自证分的共同作用。即便不懂唯识常识的，一旦导引其悟入一知而反过来用一知看着一切，不迎不拒，也自然返回第七意识一知状态了。一旦会用一知了，就不会丢了，因为其不是第六意识，非恒而不审，而是恒审俱足了。

用一知设立一个所缘，如微妙念佛，是我们作意造一个所缘，将意识定在这个所缘境上，乃至于观空等等一切法门，都是五遍行的作意作用。因为他是假造的，是意识中原本没有这个东西而去假立的，故名作意。于无实无虚中去假立一个“”，这样的修法，叫假观。

假观，是为了保持一念而不动。这里再说说以微妙念佛做功夫，下手就是取其神韵，将自己幻化成佛菩萨形象，身口意与佛菩萨相应，这一念恒定于心中，时时刻刻不忘怀，就像你现在知道你是某某这一念，是不假造作恒一不动的。初期做不到，就是牢牢记住取其神韵，而不是观想佛是双眼皮还是单眼皮、佛来跟我摩顶授记没有等等的想入非非，那都是妄想，是玩境界，不是保持一知，这样的观是没用的。就是一念，永远不动！把妄想杂念统统都排除了，止在一点上，猴子就拴住了，身口意专一，做到了就是心一境性。任何行者，必须经过这样的修持深入道业，否则还在意识狂乱攀援状态，不了生死的。

微妙念佛假观观修成了，意生身就有普了。因为用一知做功夫，不迎不拒就会自然往回返，到了根尘脱落、能所双亡，无生法忍现前，亲证无生法忍，而返回时，一知微妙念佛再起，意生身就成就了。这里面的密因，我们前面已经讲了，好好参学唯识就知道其中妙义了。

现下很多修行人，自认为悟到空性了，假若真到了那个境界，不懂得修持意生身，不懂得依空而起妙用，那个悟到的空相就一点用处没有。所以，行者无论是否开悟，着意是必须的。过去修行人，有的禅定能一定几百年，而定中却一无所知，如窥基大师前世，定到身体都不能用了，他本想入定等本师下生而助本师弘法的，却到了玄奘法师西行取经发现他了，才唤其出定，为什么会这样呢？定中没有作意，如果我们修行大定，若欲保持明明了了，必须作意，也就是留疑情（微妙念佛）。这个疑情，是疑而不疑，是微妙一知（大定前最后的微妙一知就是出定时生起的一知）。因为有人问过这个问题，这里就答复了。修持禅定着意在开悟前是拴猴子的紧箍咒，开悟后是便是空性启用了，是修持意生身（真空妙有）的手法。假若不明法理，打坐还是内守幽闲，好像清清明明的什么都没有，过去大德说是默照邪禅，佛说还是法尘分别影事。

如果做功夫真能保持一知和所缘，一定不变而恒一，观成以后，身心俱忘，明了一切如幻，再把这个所缘空掉，就是空观。此空非空相，而是万缘放下的真空。功夫至此，再翻过来，要空就空，要有就有。放之则弥合十方，收之则了无踪影，此即空有双融，如幻现起。在修证上就是法、报、化三身成就的原理，如幻却变化无量。此即菩萨因解如幻故，三摩地自在。

所有修行法门都是从止观下手，止观就是定慧。初修如此入手而求证无生法忍，成就后的妙用，都是止观双运定慧等持的境界。

佛法修行，起点就是终点，最初的一念也是最后的一念。其中妙理，请修行人三思。

这里面，如果是修行初期下手的一知，是第六意识造成的，便不究竟。但知道这一知而不执著，就是第七意识意根部分了，用它看着一切不迎不拒而往回返，达到恒而不审，便是第八识自证分。因第七意识一知虽然是假，但其所执之境却是实种——第八识见分，能一路返回而绝对待，恒而不审便是真如。说一知即无明，是对凡夫而言；说其不究竟是对小乘而言；说它究竟，是对大乘菩萨而言。从果地讲，知与不知都无所谓。

真正悟到空性，身心皆空，气脉一定通了，否则还不是懂空性。真做到了，才能证入大乘佛法初禅的真正禅定。得无生法忍，难行能行，难忍能忍。不做真实功夫，修行是支离破碎的，修行就不会成功，也不可能证果。所谓的意生身，就犹如人们心意识的作用，当心意识产生幻想时，可以自在生起，无碍穿越。因为意识能记忆以前的经验，意识便可以生而无生地相续流注不断，可以生起幻想。人们由于被粗重身体所困，生前的意识并不能自在来去，除非在梦里。到了死亡后的中阴身，由于摆脱了粗重色身的约束，其意生身（中阴身）便可以随业风到处漂泊，一个中阴身如果在那个阶段听闻佛法，凭借穿越能力往生净土，便可以破天荒地得到解脱。因为在中阴期间，心已经不再受到上一世肉身的限制，所以受生到不同境界的机会是无限的。但由于其并没有在有生之年接受过有素的训练，意识狂乱、到处攀援，所以依然意识不到自己正处的状态可以得到解脱。这就犹如梦境中的人一样，在梦中经历各种各样稀奇古怪的境界，但其并不会意识到真在梦中，甚至会因为梦境的境界而大动情绪，甚至醒来后还要延续梦里的情绪，慢慢才能平静下来。

如幻意生身是第七识意根所生之身，因为第七识所化的意生身还是作意所成，只是佛性本体所起的妙用，不可执著。一个人死的时候，首先会经历法性的现前，这个时候如果能够认证，就将破天荒地证得法身佛，错过这个阶段就进入中阴身了。然而，法性中阴则是在本觉之内显现，有光身。过了法性中阴，就进入受生中阴了，受生中阴最显著的特色是心扮演着最主要的角色，在受生中阴之中，就有意生身。

菩萨的意生身与凡夫死亡后的意生身不同的是，菩萨是自觉的情况下依大悲愿力的知而故作。初地以前的菩萨，其生死是由业力决定，无法自主的。初地以上的菩萨，其生死

则是由自己的愿力和定力决定，能够相对作主。不退转的是定力，在来生遇到佛法，有择法眼，会迅速恢复证量。但初地以上到七地的菩萨，其所谓的意生身是三昧乐正受意生身，凭借的是定力，而安住于无生法忍中。虽然明心见性的功德受用很大，由于隔阴之迷没有解决，完全有可能退转，重又堕入生死轮回。

到了八地以上的菩萨由于亲证无生，见道坚固而不退转，所以名为第八不动地或不退转地。就能现种类具足的意生身了，不仅是人身而已，要现什么就能现什么。意识本来自是无形无质的，不被身体的形相所约束，而成为一身主宰的源泉。菩萨得到如幻意生身的境界，能在弹指之间具足一切神通妙用。犹如人们的意识作用，一切境界都不能障碍它。所以八地以上的菩萨，可以随着自己本来的大悲愿力所忆念的境界，而普度一切众生。由于以上相用，八地以上的菩萨作为有情死后形成中阴身的基础已经净化，舍了虫身，而不再有分段生死，虽还有变易生死，但分段生死已了，这就意味着他不再有中阴身，可以不再受生。通过努力，他完全可以在一生中成就无上菩提。

而十地菩萨即佛的意生身，就已经不凭借作意了，因为圆满菩提的觉者，一切境界本自具足，法尔如是，自在现起。所以十地菩萨的意生身是种类俱生无着意生身，随机应化而普度一切。立志修行解脱者，必须彻底了解心识真际的道理，真正做到离心、意、识而亲自证得无生法忍，然后转识成智，得意生身的神通妙用。当然，大千世界一切事物，皆是意识所生，意识根源于如来藏识，在转识成智前，意识与如来藏识所现起的种子功能都是业力所现，一切犹如梦幻泡影。但犹如梦幻泡影的一切事物，皆是如来藏识的全体大机大用。如来藏识的种子功能是非断非常的，转识成智后，虽然种子的熏习染污转变了，但功能依然如故，无生而生生不已。故也犹如人们在凡夫的境界一样，可以随缘和合而生。但转识以后的菩萨们是随愿力而生，虽然功能用处不同，转处不同，自性是不变的。

不少修行人，偶尔发生的神游现象，可以得到一点类似的神通，但那不是佛说的八地以上菩萨的意生身。修行人一定要深入经藏，领悟佛法，或依明眼善知识修行，依《华严经》、《圆觉经》、《楞伽经》、《楞严经》等经典修学。或依《佛说阿弥陀经》等修持，不要堕入邪见之中。

《华严经》说“忘失菩提心，修诸善法，是名魔业。”“善男子。菩提心者成就如是无量无边最胜功德。举要言之。应知悉与一切佛法诸功德等。何以故。因菩提心。出生一切菩萨行轮。三世十方一切如来。从菩提心而出生故。是故善男子。若有能发阿耨多罗三藐三菩提心者。则已出生无量功德。普能摄取一切智道。”

菩提心与大悲心无二，没有大悲心的所谓的菩提心是造作的。原因很简单，没有悟到无生法忍，契入一体同观的所谓的大悲心，是建立在自他观念上的，这样的所谓的慈悲是能所宛然的。而契入一体同观的前提是破人我见，破人我见必须破身见。这是必须用证量说话的，没什么好辩论的。只要有那个肉眼凡胎的“我”的坚固信念，不可能空，更别说悟入无生法忍，除非强化训练。这就是我们每期集中训练，强化消磨六门，同时加强讲法令行者深入修行的原因之一。我们的训练需要勇气和定力、耐力才能坚持下去。一个连消磨六门都不敢的所谓的行者，破身见又从何说起？没有契入一体同观的所谓的慈悲，不可能做到三轮体空，因为无论如何造作，内心自他对待是不可避免的。行者可能很卖力地在训练，但内心微妙的我对谁做了布施的观念，很微妙地挥之不去。并且，在打破身见契入一体同观以前，行者内心也很难相信别人会无私奉献——除了观念中的圣人。纠结怀疑是破身见以前很明显的特征，而“我”不死，真正的妙用不会生起。

所以，因地修行，发广大行愿，发求证无上菩提心尤其重要。虽然是造作的菩提心，但由于佛与众生原本一体，发菩提心就与佛相应，如果能直接承担，因果修因，我就是佛。

为了方便大家修习，我们再讲讲微妙念佛。

微妙念佛的核心，在于取其神韵。开始，我们可以选一尊自己欢喜的佛菩萨相来观修，把自我形象替换成佛菩萨形像形象，但重点不在形象的细节，如果观想细节分别事识就忙了，就不能深入修证了，故微妙念佛重点在取其神韵。就像你思念最亲近的人，你意识中是他的神韵，你不会去慢慢想他有几个眼皮，你思念一个人的时候，就是一念，那一念就是他的神韵。我们念佛也如是，就是取其神韵。佛菩萨的神韵是什么？慈悲、庄严、智慧。我们将微妙念佛凝聚成一念——神韵，直接替换“我”的身口意。此身心就是念佛，此身心就是佛念。因我与佛菩萨本体一如，只是相用不同，佛菩萨 大慈大悲含容一切，我们由于无始劫来在学习的过程中，不明我与一切本是一体，为了“我”的利益，而竞争、争斗，培养了很多对待的种子习气，形成惯性，并在此惯性形成的怪圈中诡异地轮转不已。现在直接把自我形象替换成佛菩萨形象，以

佛庄严而自庄严，与佛神韵而自神韵，如此与佛相应，如此培养我们本具的智慧种子，打开心量。

在意识中“我”就是佛，我面对的一切就是佛国土，一切有情皆是我净土眷属，由于长期训练，如实观修，恒一不变，转化了所知量。功夫做到一定程度，能所双亡，成就了佛的功德庄严。因本即一如嘛，以佛庄严而自庄严，本即我佛庄严嘛。

金光法以佛的相好庄严替换我的形象以后，观想自我向十方上下放射金光，此光芒与佛光芒即一不二。“诸佛如来是法界身，入一切众生心想中，是故汝等心想佛时，是心即是三十二相，八十随形好，是心是佛，是心作佛。诸佛正遍知海，从心想生。”

（《观无量寿佛经》）。佛涅槃前告诉大家：你们看到的只是这个色身，若继续深入修行，我的法身将与你同在。是故尔等当归依法，以自心为州屿——佛就在那。佛的法身与我们的法身本即一如，因此，我们在任何地方任何时空都能与佛感应。只要我们心想佛，我们就俱足佛的神韵。佛的法身就是华严海会，就是公海，是我们共同的家园。如果我们把自己隔绝开来，我们就犹如一滴海水，硬是想象把自己放到岸上，心灵必将枯竭。但是，真会枯竭吗？不，当我们累了，一期生命结束，公海（法性）将全然展现，但是由于我们没有在有生之年做好准备，依然“无视”家园，等我们意识复苏，一念有我，又开始了造境（造作“我”和“我的”），又把自己孤立起来了。当一滴海水意识到大海是家园，全然融入大海，会发现自己本身就是大海，一即一切、一切即一啊。以此智慧运作金光法，就是全然投入大海，就是回家。

日常百忙，时时处处是佛菩萨形相，体究悟融，既知其味道如何。诸佛如来是法界身，随众生心，应所知量啊。佛的神韵就是我的神韵啊，我与诸佛无二无别啊。西方净土不在它方，就是法尔如是现出啊。如此，佛即是我，佛力即是自力啊。

佛入灭了，佛依然与我在一起，从未分离，佛的大悲愿力充满了公海。修行成就，不是把我灭了，而是留一片悲心常照法界，以此本具大悲愿力，本具真爱，无处不现身啊。还记得和华那个问题吗？如果老八舍藏了，那老七拿啥来执呢？嗯哼。如是。

很多人认为佛门修性不修命，悟到的空性不起妙用，最终还是阴灵，那是误解甚至诽谤佛法。佛讲法什么都说过了，但因凡夫身见难忘，所以通常不提修命，但性命双修的原理早就巧妙地隐藏于经典中了。

好几次有人提到过类似的问题，因机缘问题没有作答。这里顺便简单道教的性命双修之五神原理，看看佛法是不是通融的。道教五神，就是阴神、阳神、元神、圣神、玉神。很多后来的修道者，将五神具体有为的形象了，如果把它们具体为任何有为的

形像形象，便舍本求末了。舍了能生的根本，而追求有形，那个所谓的“神”就是幻丹（锅内若无真种子，犹如水火煮空铛），生死关头是没用的。

若用唯识的道理来说，第六意识是阴神，所以主要靠悔过迁善来洗涤，使第六意识得以释放而不再被分别执着所拖累。一知是阳神，属于第六意识意根部分——第七识，阳神靠激发而释放。因第七识“我”有我痴、我慢、我爱、我见作祟，必须打死我执，指认一知，第七识一知才能释放，故阳神激出。没有良好的心态，无法打磨，就会卡在这里而不再前进，虽然悟到一知，还是被种子习气（业力）所支配，只有阴阳不再妄动，才能自然消归自性（往后返），这就是阴阳和合修炼元神（第八识）的原理。但由于第八识携带了无始劫来的种子习气，需不断深入修炼训练，才能使种子业力还灭，真正释放业力，使元神（第八识）解脱，故元神练出。至于圣神是本性，故说圣神不假修证，元神修炼涤除魔性了圣神自然出来。玉神是无量光，故说玉神成就，即是色身净化，方可出有入无。元神出来，才能神修金丹，因阴神阳神是随着后天生命而来，临终必定融化，故不返回0点，所练的“丹”就是幻丹，没有真种子，不了生死（致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命；复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶）。深沉意识携带了多生历劫的智慧，也能通天地规律，但也携带了无始劫的种子习气，故修行越到后来就越是如临深渊如履薄冰。但是他们的根子是圣神（本性）和玉神（无量光）。这就是道家的五神论的原理，而通常修行人很难明其宗旨，所以只是凭借分别事识去造境，追求有为的有形的东西而忘了根本。形与无形是一对阴阳，意识离开了物质身体的束缚，一念就能成形，而前提是行者的心性把握到什么境界了。所以佛门通常不谈什么神，而谈识，因身见难忘，身见不“忘”难入圣道。而识的修行，就是把握根本。具体的原理可参考清明训练唯识五重观。

佛门修行并非修性不修命，把握好心性，并如法修持，身心的解脱都在里面。

好了，说这些除了解释推了很久的话题外，也是对诽谤正法者的一个回答。看看《佛说入胎经》、《禅祕要法经》、《楞伽经》等许多经典，佛对性命原理不仅圆通透彻，而且所讲修行法门都是相当高妙简捷的。《华严经》、《法华经》、《圆觉经》、

《楞严经》等等都是一步到位的无上甚深微妙法。佛门对性命的修行，是非常高明的，避开了有为修命可能出现的弊病，而将妙法隐藏于心性的修为中。行者能明白明了修证原理，依法修行，完全可以在一生中成就大道。