

《我的经历》-了空居士蔡衍颢著

了空居士蔡衍颢个人简介

了空居士蔡衍颢，号无忧道人，1966 年出生于广东潮阳。他是一个先天视力残疾人，从小学入学到高中毕业，都看不到教室黑板上的字，全靠听老师讲课和看书自学完成从小学到高中的全部学业。因为勤奋好学，所以成绩一直都很好。高中毕业之后，因为视力残疾的缘故无法就业，从而走上了学习国学之路。1988 年拜青岛崂山道教全真金山派第二十一代掌门人、原青岛市道教协会会长匡常修道长为师，学习道家先天金丹大道，亲证“虚空粉碎、复归无极”的境界。蔡衍颢先生天资聪颖、博学强记，对佛学、道学、儒学等经典皆能圆满理解、融汇贯通，讲解深入浅出、运用自如。

蔡衍颢先生从 2006 年开始，通过互联网传播中华优秀传统文化，至今已经先后讲解《道德经》、《吕祖百字碑》、《六祖坛经》、《金刚经》、《心经》、《阿弥陀经》、《楞严经》、《禅宗公案》、《大学中庸》、《论语》以及阳明心学等。2013 年被 YY 教育评为【有名堂】王牌名师。

2013 年 9 月，蔡衍颢先生获得中国当代弘道人物老子文化布道勋章。他的弟子众多，遍布全国乃至世界各地，以高学历人群为主，有不少社会精英和行业人才。

蔡衍颢先生目前担任云浮市禅宗六祖文化研究会常务副会长和该会讲师团常务副团长。自 2014 年以来，曾先后在云浮市图书馆、肇庆学院、汕头市潮南区大宅华侨学校等地开展了《见贤思齐 自强不息》、《六祖精神与励志人生》等演讲，曾经两次应邀前往云浮市戒毒所进行《六祖文化与励志人生》的专场演讲。

蔡衍颢先生分别于 2015 年和 2016 年在云浮市人民医院、汕头市图书馆文化大讲堂举办专场讲座《禅文化与人的身心健康》。

蔡衍颢先生在讲学之余还多次参加各类研讨会，如：广东首届禅学研究大讲坛暨学术研讨会、肇庆“禅宗六祖文化与当代社会”研讨会、广东禅宗六祖文化与“一带一路”学术研讨会、第一第二第三届两广弘扬优秀传统文化交流会，等等。

另外，蔡衍颢先生还被聘为山东省崂山道家匡常修文化研究院副院长、广东省老子文化学会道学普及委员会主任、江苏省金坛市茅山三清道法金丹文化协会会长、广东省罗定市儒家文化促进会顾问。

蔡衍颢先生自出生以来就是视力残疾，一路成长起来蒙受了很多人的帮助，他愿用自己这个真诚感恩的心，尽心尽力地服务大众、服务社会，以报答社会给予的恩德。蔡衍颢先生此生的心愿就是将祖国优秀传统文化弘扬到全世界，造福全人类。

序

茫茫宇宙，悠悠岁月。多少美丽的传说，多少奇妙的现象……令人神往，令人流连……人与人之间会有什么联系？人与自然万物之间又会有什么联系？过去了的时光到哪里去了？未来的事物又是怎样产生的？人为什么要修心养性？为什么要行善积德？……

现代科学，日新月异。古老修炼，高深莫测。许多神秘的传说，逐步被科学所证实。追求身心健康，追求未来完美，探索宇宙人生真相……强烈地激起了许多人的探秘热情。古今中外，有不少人因此投身于科学研究，也有不少人走上了修行之路。我相信科学，也酷爱修行。日月如梭，不觉修行已经二十余年了，总算略有收获。我今本着科学的态度，将修行历程中所出现的现象和具体的修炼方法比较详细地写出来，供大家参考、借鉴。

了空居士写于二零零六年九月

（一）

应许多练功者的要求，在此比较详细地介绍我的练功和治病的经历。由于篇幅较长，所以分段发表。

我一开始练的是“下丹田”的功法。方法是两眼轻闭，意想双眼顺着鼻尖，轻轻“内视”肚脐里的“下丹田”，每次练功半小时到一小时。我是采取直立的姿势练功的，刚开始学功，意守丹田没有明显的感觉。但是两脚经常发痒，收功后就不痒了；有时候两手掌很重，有时候整个人也好像很重，不知不觉变成站桩形式；有时候两腿发抖……收功的方法是两手掌轻压下丹田位置，心里反复地默念：我要收功了、我要收功了……直到精神恢复正常、轻轻活动一下关节就行了。

续练下去，就出现了“外动”的现象。最初是感觉到两手向外慢慢张开，以后就慢慢出现各种运动，甚至拍打全身……经过一定时期，“外动”慢慢减少，后来就不动了。每次练功都是很安静地站着，意守下丹田，经常有一种温热的感觉，四肢和身体的一些部位经常有一种微弱的电流感；平时安静的时候，可以感觉到手掌心和十指尖甚至脚掌心有一种麻热感，“下丹田”有时也会发热……

（二）

丹田出现热感之后，许多疑问就迎刃而解了：丹田在什么位置？发热的那个地方就是丹田。怎么意守？保留住丹田部位那种温热感，就是意守。丹田发热之后，接下来该怎么练呢？还是意守丹田。这个“意守”不是全神贯注的意守，是“似守非守”，也即是心里清清楚楚知道丹田部位有温

热的感觉就行了。是意守那个温热的感觉，不是意守丹田那个位置。到这个层次的练功者，随时随地都可以意守丹田。我这样说是方便说，说“意守”，其实不必很用意，是自然而然的感知，这就叫“似守非守”。

丹田发热之后，接下来就会通督脉了。通督脉的反应因人而异。有些人有明显的“三关”的现象：即“尾闾关”、“夹脊关”、“玉枕关”有明显的堵塞的感觉；有些人却没有“三关”之感，是一路畅通的。这“一路畅通”又分几种：有些人感到一股热气很强；有些人却感到热气不很明显；有些人又觉得是一种电麻感，到“玉枕关”附近又变成热气；有些人又感到是一种清凉的感觉……当年我自己的感觉是一种热气感，不是很强烈，没有“三关”的感觉，一直循督脉上升，至“玉枕”时发热非常明显，经头顶、口鼻、入任脉，回归下丹田。气走任脉时，是一种微热的电感，气入下丹田时，有发热的感觉。气从下丹田往下走时，感觉一般也不明显；气从督脉往上升时，感觉比较明显。气循任督两脉循环，叫“小周天”。

通“小周天”之后的练功方法和原来也差不多，都是意守丹田。不过，这个阶段的练功者，每当丹田发热之后，就会出现“小周天”循环。循环的形式大致有两种：一种是随呼吸升降，另一种是自然运行，不受呼吸影响。不管是哪一种形式的“小周天”运行，都要顺其自然。时间长了，内气都是自然运行的；督脉的气感都是温热的。具体一点说：就是意守丹田时，丹田就会发热，丹田发热之后，就有一种感觉往下走，然后督脉有一种热气感往上升——有些人是气到哪里就热到哪里；有些人是整条督脉发热，甚至整个背后发热。然后气又从任脉回归下丹田。气归下丹田时，下丹田也会发热。收功的方法是：轻轻意守下丹田，同时反复地默念“我要收功了、我要收功了……”，直到精神状态恢复正常之后，随意活动一下身体就行了。

有几点说明：

（1）练功都要求“舌顶上腭”，其实不必特别去顶。嘴唇轻闭的时候，就自然“舌顶上腭”了。

（2）有些人的内气运行是：吸气时，气循督脉上头顶，呼气时，气循任脉回下丹田……吸气时要求“提肛”。“提肛”时轻轻收缩肛门，不要太过用力；日常生活中用作锻炼的“提肛”或硬气功的“提肛”就必须用力。

（3）男性练功者在日常或睡觉时，不知不觉有生殖器勃起的现象，这个时候假如方便即可练功。内气运行之后，生殖器自然会变软缩回；假如是因为刺激而勃起的，可以这样做：舌顶上腭，吸气时提肛、意想气至会阴穴循督脉，上行头顶，自然略停，然后循鼻口经任脉，回归下丹田……如此反复几次，生殖器自然变软。

（4）有些人意守下丹田时感觉不明显，但却觉得“命门穴”附近发热，这也是将要通“小周天”的现象。你可以轻轻意守“命门穴”，气走时意

念就跟着它走；气停的时候意念就跟着它停。这叫“意气相随”，千万不要去导引它。收功时，轻轻意守“下丹田”，但不要有意将气引回来。

(5) 意守下丹田时，有些人会看到火球、玻璃珠、旋涡，或者动物、植物等。随其自生自灭，不要执着和追求，也不必害怕。这是正常的现象。

(三)

在将近出现“小周天”的一段时间内，意守丹田时，丹田经常有温热感，而且这个感觉很稳定。通“小周天”之后，意守下丹田时，有时可能没有什么感觉；有时觉得督脉发热；有时出现明显的“小周天”运行……每次练功时，出现“小周天”循环的次数也略有不同。每次循环后气归下丹田都有一个停留的时间，要顺其自然，停留就停留、循环就循环……以后慢慢养成这样的习惯：双目轻闭，意想鼻尖对着肚脐里面。即用这种方法意守下丹田。内气不管循行到什么部位，你都必须一边意守下丹田，一边轻轻跟着气走——也就是将你的意念分成两部分。

“小周天”通后，全身各处的气感也逐渐增强，下丹田的气团也逐渐明显、小腹也逐渐充实，小腹的热感由不稳定逐渐转为稳定、热度逐渐增强，直到发热甚至发烫……当年我自己的感觉是：肚脐发烫隔着衣服也摸得到，全身经常有燥热感……到这个层次不必意守也自然意守了。当有一天练功时，你会觉得小腹的气团剧烈翻滚，好像不可控制，热度也比较大……你不要害怕，勿助勿忘、顺其自然，切不要导引它，假如这一次是要气通“大周天”了，内气自然会向下循督脉上冲头顶流灌全身……假如时候未到，就仍然轻守下丹田。

真正气通“大周天”时，下丹田的气团和热感是非常明显的。内气从下丹田出发循督脉上冲，可以热遍全身；内气自头顶往下走时，一路回归下丹田其它分流手足……口中津液明显增多，请分成小口用意吞入下丹田处。功夫至此，练功者可感觉到中、下两个丹田联成一体：即胸腹部里面都充满了气——有时空荡荡的，但意守哪个部位哪个部位似乎就有感觉；有时感觉体腔内有气流动；有时感觉某些部位会跳动或疼痛……总之，你能觉得你的意念可以同时意守整个体腔。以后每次练功只是轻轻意守整个体腔就行了。这个时候你细心体会一下，你就会感觉到你的“意守”已经慢慢转变为“内视”和“返听”了。假如你没有这种变化，你就要有意识地去转变它。这是通“大周天”之后修炼的要诀，也是关系到以后能否通“中脉”的重要一环。下面我们先来谈一谈“人体场”的结构，以帮助大家加深理解。

“人体场”和其它的场不同，它是由相对稳定的生理场和能够剧烈变化的心理场组成的，而万物却只有生理场。人的心理场一般分为三个层次：第六意识场、第七意识场、第八意识场。第六意识场是我们日常的思维活动的那种精神状态，第七意识场是下意识状态，第八意识场是一种全息的状态。第六意识是最不稳定的最强烈的精神状态，当第六意识占主导地位时，第七、第八意识根本显示不出来，人体的生理场和心理场就不能很好

的叠加，造成身体聚能不良，所以练不出功夫。修炼上乘功夫的绝对路径是：淡化第六意识，使第七意识显露出来，淡化第七意识，使第八意识显露出来。当第八意识显露出来的时候，人体的“生理场”和“心理场”的叠加达到最佳的状态，这个时候，人体就能够高效的、快速的聚能，迅速成就功夫。那么，怎么使第六意识和第七意识淡化呢？就是修心养性、行善积德。

我在许多文章里面提到修心养性、行善积德……有些人以为我是在做社会教育工作，其实这是修炼的技术。一个修炼者，如果心胸狭窄、斤斤计较，整天有许多对立面，他的意念就强烈地意守着心中的那个憎或爱的对象了……真正修心养性的人，整天心无挂碍，自在无愧……他的第六意识和第七都很浅淡，自然而然的是与世无争、万物同体的第八意识状态了……这种状态下修炼者的“生理场”和“心理场”就良好地叠加，身体吸收能量多而快，功夫进展迅速……

通“大周天”之后，练功时再也不要注意气的运行了。具体的练法是：轻轻内视下丹田，同时用双耳返听整个体腔也可以返听全身，但重点是返听体腔。大脑如有什么念头出现，你可以一边练功一边思考，正确的念头你可以给予肯定，错误的念头你要否认它、去除它……自利利他的念头是好的……对人对己的任何一方有害的念头都是错误的……收功时，还是意守下丹田，反复默念：我要收功了、我要收功了……

在“大、小周天”的阶段，身体的气感是不稳定的，它会受季节的或月亮盈亏的影响：一般春秋的气感比较强；月圆的时候气感也比较强……关于练功的方向，我有三种看法：一般人可以向东或者向南；假如身体有某些疾病，可以根据五行生克的原理取方向；另外一种最实用的方法是一——你觉得你所处的地方，朝哪个方向最舒服，心情最好，你就朝那个方向练功，就行了。至于，什么时间练功最好？一般有子午卯酉；也有五行生克的说法……我个人认为，有时间随时可以练功；身体气感活跃的时候，练功效果最好；心情平静舒畅的时候，练功效果最好……

有许多人问，身体有病练什么功好？我认为最好是练“大、小周天”的功法。无论是阴盛阳衰还是阴虚阳亢……只要通了“大、小周天”，阴阳就会逐渐平衡、病变的地方气血开始流通，身体就会慢慢康复……大、小周天是治本的大法，从理论上来说，对一切疾病都是有效的。

（四）

练“大、小周天”一般可采取站、坐、卧等姿势。采用站法练习时，“小周天”阶段时，我建议用直立站法，即两脚分开，脚的外侧与肩等宽且平行，重心落在涌泉穴处，两手自然下垂，手指松直；通“大周天”之后，可兼用马步站桩、弓步站桩……桩位高低视自己的体力而定。坐法可采用盘坐或平坐，我建议一般用单盘坐。卧法一般采用仰卧或侧卧，我建议用仰卧。坐练时，双手可以交叉或叠放在下丹田处。总之，练功姿势不必特别拘泥，可以参照别人的练功姿势，只要能够放松入静就行。

练功的心法可以按照《入静要诀》和《最高效的采气方法》二文所说的去做。

刚通“小周天”的人，最好不要发放外气。因为这时候气量比较少，发气容易影响功力的上涨，治疗效果也不好；通“大周天”之后可以开始学习发放外气，具体操作方法可以参照《发气治病的方法》一文。但要量力而行，发气不要太过量，同时要注意加强练功、注意保持情绪稳定。

这里介绍两种治病的方法：第一种是，发气者放松入静，轻轻抬起一只手，用掌心对着患者的病灶，用意念感受手掌和病灶之间的反应：有时候可以感觉到有凉风，有时候感觉到吸引或排斥的力量……要一切听其自然，感觉到手往里边推就自然地往里面推、感觉到手往外边拉就自然地往外边拉……手也会循着病人的身体游走，它怎么走就随其怎么走，它停在什么地方就让它停在什么地方……治疗结束时，用双手掌对着病人的双手指发一会儿气，又对着病人的双脚趾发一会儿气。最后，用双手对着病人的命门穴和肚脐发一会儿气，就可以结束治疗。发气者可以意守一会儿下丹田，搓搓手就行了。

第二种方法是，先熟悉十二经络和奇经八脉的走向，然后发气，帮助病人打通大、小周天路线就行了。收功方法同上。上述两种治病的方法对任何疾病都通用，没有副作用。不过第一种治疗方法，要求发气者比较敏感、心静。第二种方法就没有什么特别的要求，只要你能够发放外气就行了。另外还有许多治疗的方法，例如按照针灸的原理来发气治疗等，比较复杂在此不做介绍。大家如有兴趣可以阅读有关书籍。

发气治病还有一个问题，就是病气的流转。有些人谈到病气很害怕，其实病气不等于细菌，虽然它会使人感觉不舒服，但只要掌握正确的方法就不会受到影响了。病气通常是一种阴凉的、颜色比较黑的气，严格一点说应该称作废气，因为健康的人有时也会排出这种气的。当你为他人发气治病或者跟某些人在一起的时候，你感觉到有许多阴凉的气跑到你身上来，使你的手脚发冷，甚至全身发冷。你首先不要害怕，心里想着为他人治病的念头，要忍耐、忏悔、恭敬……不要将这个感觉说出来，更不要自高自大、自吹自擂……因为说出来，甚至自吹自擂，你的内心深处对这个废气有认同感，过后不容易彻底排除；忍耐忏悔恭敬就没有认同感，过后废气可以彻底清除。这也是高功夫的人不贪钱财，不搞虚名，心胸开阔，实实在在……的原因所在。

为人治病要随缘，人家乐意给你治疗，你才给予治疗；人家不乐意给你治疗，你就不要勉强。乐意治疗的人，气场容易沟通，治疗效果比较好；不乐意治疗的人，气场沟通不好，治疗效果一般也不好。一般不要给传染病的人治疗，是怕你的功夫不高，受到传染；给危重病人治疗，要与对方亲属沟通好，以免好事不成变坏事。

发气治疗时，病人应该认真配合，最好的态度是认真试一试，既不要满腹怀疑也不必满怀信心，要有诚恳的心、忏悔的心，甚至要身体力行地

改正自己不良的思想和行为习惯……只有这样做，才能取得最佳的治疗效果。

（五）

真正气通“大周天”之后的练功，对于内气的发动与运行都要听其自然：内气有时强有时弱，有时显行有时隐藏（即虚无）。一切随其自然变化，不要追求和执着，只是轻轻用内视和返听去观察全身；收功时，还是意守一会儿下丹田，反复默念着我要收功了、我要收功了……就行了。

气通“大周天”之后，意念从意守的状态，逐渐变成内视和返听。因为意守只能守一个小范围，内视可以守一片，返听可以守一个大整体。这是意念功夫的自然上涨，也是逐渐改变内气在身体内存在的状态：处于意守阶段时，意到气到，气在体内如珠滚管。这个层次的练功者气量很少，也就是说功夫很浅。如果发放外气，内气减少很明显。到达内视和返听同时存在的阶段，练功者的内气，如水管里面的水，是充满整条经络的，全身各处都有气在同时流动。我这样说出来，大家就会明白了我为什么强调：真正气通“大周天”之后要用内视和返听，就是为了修成整个身体都充满气。

有些练功者问，初练功时，有些功法说意守肚脐里面、有些功法又说意守气海……这没有什么关系，你们放心按照功法的要求去做就行了。因为丹田是一个大范围，各人的敏感点略有不同。初学者在丹田得气之前，你怎么意守都是守不准的。只要你诚心诚意地去守你所学的功法所要求的位置就行了（其实，这个阶段的守都是守不准的）。等到有一天出现了气感，你就会恍然大悟：气感这个位置就是你的丹田，肚脐里面也好、气海也好都无所谓，只要你守住这个气感就是标准的意守丹田了。

通大、小周天这些阶段，呼吸的模式也会产生变化：初练功时是自然呼吸。下丹田得气之后，有些人会腹式呼吸，或顺腹式呼吸或逆腹式呼吸。要顺其自然，不要有意去做。气通“小周天”一段时间后，有些人会出现“胎息”，即鼻的呼吸非常微细，好像停止了，只感觉肚脐在呼吸；也有人感觉到，练功时鼻尖对着肚脐好像鼻尖和肚脐叠合在一起，鼻孔和肚脐同时在轻轻地呼吸。真正气通“大周天”之后，有些人会出现“体呼吸”。“体呼吸”一般可以分成两类：一种是整体的“体呼吸”，练功者可以感觉全身的毛孔自动呼吸，或者随着鼻孔的呼吸而呼吸；另一种是局部的“体呼吸”，你可以感觉到身体的某些部位，如“涌泉”、“劳宫”、“百会”等自动在呼吸，或随鼻孔的呼吸而呼吸。请记住，一切都要顺其自然不可勉强！

气通“大周天”之后，练功者更要注意品德修养了，否则干扰很大，功夫很难上涨。这个阶段后，主要是全面构筑周身的气机，聚集大量的内气，为日后“开天门”、“出阳神”、“还虚”、“合道”做好准备。修养好的人练功容易入静，采气技能效果好，涨功快；反之，无法入静，哪

能涨功。练功者可多参阅《入静要诀》、《最高效的采气方法》、《宇宙人生现象》……我所说的都是师传和我所实修、亲证！

气通“大周天”之后，有些人会出现一些不适的感觉：有时会感觉全身懒洋洋的，头也有点晕，甚至有些头痛……但是，却觉得心很平静，甚至气感很强……这是正常的现象。有些人会感觉身体某些地方会痛会胀，或者食欲不振，甚至老病复发，或者全身发烧，也有后脑发烧的，也有脚底发热、发烫，或者手指尖发胀发烫，头顶或前额发重，也有晚上难以入睡的都属于正常现象，要坚持练功。若是老病复发比较严重，应该去看看医生，检查检查，还应该坚持练功。因为正确的练功，对身体是有益无害的。练功的作用就是流畅气血、疏通经络、调和阴阳……通过练功，气血的流通量增大了，所以出现气冲“病灶”的反应。有些人也会疑问：我本来身体好好的，为什么练功一段时间后身体会出现这里不舒服那里不舒服呢？其实病也是分为过去、现在和未来三种。过去生的病虽然感觉好了，但不一定是彻底好了。这个残留的病叫“过去病”；“现在病”就是指现在所患的病；“未来病”是指潜伏在体内、尚未表现出来的病。内气流通时会根据气血堵塞的程度依次疏通的：十二经络和任督两脉如果有问题，很容易被激发出来，产生堵塞或疼痛感。“病灶”是多层次的，所以同一个地方会出现好几次的反复。

（六）

真正气通大周天之后，练功者的入静程度比初练时明显加深。因为全身许多地方有气感，加上逐渐出现返听的现象（即用心听），活泼好动的第六意识开始淡化、隐退，第七意识（即下意识）慢慢显露出来，练功者只要想到练功就会出现气感和入静的状态。人们常说的“不练自练”就在这个时候开始出现，到了这个阶段练功者很容易“惊功”和“入魔”。

一般来说当练功者身体有气感并处于入静状态时，如果受到某种惊吓，心很慌乱，请不必害怕。虽然说“惊则气散”，但这只是形容而已。其实气是散不了的。我在漫长的练功岁月中不知受过多少次的惊，事实证明，惊功对于内气来说影响不大，而影响最大的是你的心理状态。那么，惊功之后该怎么处理呢？首先不要生气、不要怨恨。应该这样认为：人家不是故意让我受惊，受惊了就算啦！等一会儿再练吧。要尽量保持心平气和，如果情绪比较稳定可以继续练；如果情绪波动很大就停练算了，随意散步或随意坐卧都可以，同时可轻轻意守双脚十趾尖或涌泉穴，也可以轻轻意守下丹田。如果实在静不下心来意守，那也没关系。但切记不要生气和怨恨，因为受惊是外界因素引起身体的变化，而生气和怨恨是从自己心里出来的，对整个身心影响很大，会引起身体和头部许多地方的不适。

至于“入魔”这个名词似乎很吓人。其实魔就是幻觉，也即是幻听或是幻视。许多人都有幻觉的经历，但只要明白那些现象都是假的，就没有影响了。为什么练到气通大周天之后要谈到入魔的现象呢，因为到这个层次练功者入静比较好了，第六意识开始隐退，第七意识开始显现。第七意

识也即是下意识，下意识之中隐藏着许多念头，平时因为受第六意识的遮蔽所以没有引起练功者的注意。现在第六意识淡化了，第七意识的念头就显露出来。所以许多人会发现，为什么老是会有许多古怪的念头出现，或者有古怪的声音出现，甚至觉得好像有另一个人对自己说话……从前的修炼者也称这种现象为“真妄相攻”，即心里老是有一个或几个古怪的念头、声音或者形象在与自己纠缠着。

对于入魔这种现象，练功者首先要有坚定的信心，相信这些都是假的。如果产生的念头和幻想是对别人、对自己都没有害的，那也只能作为参考，不可当真；如果对别人或自己任何一方有害的，那就要坚决否定，连参考都不行，否则将会出现麻烦的。同时，要牢记“莫以善小而不为、莫以恶小而为之”，只要不做亏心事，任何幻相出现在你眼前，你都不必害怕，也不会害怕。“见怪不怪、其怪自败”，什么“魔”都影响不到你了。说到这里大家就明白了，古人经常强调“修心养性、行善积德”，不是在做社会教育工作，而是修炼的技术要求。

要想练出好功夫，必须有明师、天赋和苦功。明师可以寻找，天赋不必勉强，唯有苦功就要靠自己掌握了。俗话说“有志者事竟成”，这是赞叹苦功的作用。但我认为练功既要强调苦练，也要注重巧练。那么，如何巧练呢？说穿了大家都会明白，有时候“正儿八经”的练功，倒是气感很微弱，甚至没有气感；有时候在闲坐、看书、喝茶、看电视、上网看文章或散步时，气感却很强；有时候在睡前或刚醒甚至在心情沮丧时，气感也很强……依我看来这可能有如下原因：有意练功时精神过于紧张，身体放松不好，心情也烦躁难以入静，所以练功效果很差。无意练功时，因为身心处于良好的放松状态，所以会出现较强的气感，这是第一种可能性；另一种可能性是你不知不觉受到“场”的感应，万事万物的“场”都有可能使你感应。尤其是功夫高深的修炼者，无论是在世的还是去世的，他们的气场非常强大又遍一切处，只要你的心态和他们的心态相应，你的气场就能够和他们的气场有某种程度的融通，在极短的时间内你的功力就有一定的长进。回想当年，我刚通大周天时，每天在某些时间里，我经常感觉到有气场笼罩着我，有时很强、有时弱些，那一阵子如果方便我就闭眼练功……效果实在很显著，甚至每次练功都觉得功夫有明显的进展。古人也有说到这种现象，他们称为“活子时”。这是练功的捷径，请大家留意。

那么练功者怎样做才能与外界的气场良好沟通呢？要“至诚恭敬”，不要“是非人我”。关于这方面的论述请参看《入静要诀》、《最高效的采气方法》、《宇宙人生现象阐秘》、《十方三世的无上妙法》。

也许有些人会问，会不会感应到不好的气或气场呢？一般是不会的，这叫“同气相求”、“物以类聚”，心地善良的人所感应到的都是好“气”好“场”，心地邪恶的人就有可能感应到邪“气”邪“场”。练功到一定深度的人，因为经络变得敏感了，跟某些人在一起或者去到某些地方，也有可能感应到一些不好的“气”或不好的“气场”。这没关系。只要有真诚的心、忏悔的心，这些不好的“气”和“场”会自然消失的。退一步来

说，在当场不会消失，但当你离开那个人或那个地方之后，那些不好的“气”或“气场”也会自动从你身上退出去的。退出去之后你同样会感觉身上的气感很强、人也很舒服。

（七）

气通“大周天”之后，全身许多地方都有了气感。但是气感并不稳定，有时强有时弱，有时甚至非常微弱（好像根本就没有气感），连意守丹田也好像没有感觉。许多练功者到了这个阶段经常会丧失信心甚至停止不练，我当年也有这种经历。这是什么原因呢？就是因为全身许多经络通了，内气自然分布到全身各个经络去，气就不集中，所以感觉不明显；另者，每一个人身上都存着一些“废气”（也有人叫“阴气”或“寒气”）。这些废气多数存在人体的经络里面；内气在融化“病灶”时也会产生许多这种废气。内气和废气混在一起的时候气感会明显地减弱，热感会明显地下降甚至身体会觉得冷。出现这种现象请不要紧张和害怕，也不用刻意去排除废气。说实在的，废气并不是你想排就能排的，只要依旧练功废气会自然排除的。当这一阵子的废气基本排除之后，气感就会恢复，甚至比原来更加明显，这是因为你功夫比原来进步了，内气比原来增加了。内气多了它就不断地深入你的经络系统，又不断地将你身体里面的废气清理出来，这时候练功者又感觉到气感变弱了，其原因是内气里面又混了许多废气使气感变弱。如此反反复复，使许多练功者在经历这种变化时，常常以为功夫退失了或怀疑所练功法不好或不对口。希望练功者能了解这种情况，不要退心。

到这个阶段，许多练功者会发现身体有些地方原来是没有问题的，现在却觉得有点不舒服甚至很不舒服；有些练功者会觉得经常有点头晕、身体有点乏力或经常有点鼻塞……这些都是内气不断渗透经络系统的表现，请大家放心，只要心态正常、练功方法正确，练气功是绝对不会出现不良后果的，功夫也不会退失的。我在这里介绍检验功力的方法：练功者全身放松、入静，双手轻轻抬起，五指自然伸直，手心相对，两手心相距15至20公分，停一会儿，然后轻轻推、拉。这时，练功者一定能感觉到两手心有麻胀感或热感，十指尖也有麻胀感，这说明你身体的许多经络很畅通了，体内也有一定的气。

气通大周天之后，心理状况也有明显的变化。有些练功者说，初学气功时虽然没有什么气感但却感觉入静很好，甚至觉得身体有些虚无了，但练了一定时期以后有了明显的气感入静却没有从前的好，觉得杂念丛生，比未练气功时更厉害。其实，初练功时的入静不是真正的静，而是有点迷迷糊糊、似睡非睡，精神并不很清醒，是属于自我催眠的状态。对于绝大多数练功者来说，这是一种过渡。练一段时间后，头脑就会变得清晰了，同时念头也开始多起来，气感也开始明显了。出现气感这很好理解，就是因为通过一定时间的修炼身体积聚了一定的能量。这其中的道理我在《人体场漫谈》中有详细解释。念头多了就是因为你的头脑开始清晰了。日常

生活中，我们经常可以看到有些人明明是在想事，当你问他想什么时他却说没有，如果是说实话，就是因为他的头脑不清晰，有什么念头自己不觉察。事实上大脑的思维活动是永不停息的，科学家们也证实了这一点。通过一定时间的练功头脑变得清晰了，大脑的许多思维活动就被你所觉察，这就成了杂念丛生的现象，这是功夫的进步。但是杂念丛生会干扰练功，这该怎么办呢？方法很多，但我认为最好的办法是：你一边练功一边观察你的念头。当有念头出现时，每一个念头给予正确的解答，解答之后的念头一般不会重现。经过一段时间后，你的念头会少去很多，甚至会觉得没有什么念头。没有念头时心情其实也并不很好，会觉得无聊或烦闷，这时候你应该反问自己，你为什么无聊为什么烦闷？仔细观察自己的心念，如果实在找不出什么原因，那就自己找个问题来思考也行。打个比方说，你可以回想过去，也可以展望未来，你也可以观察周围环境的动静。但要注意，一切能够引起你心烦的事你都要予以原谅，以往做错的一切要至诚忏悔……这些做法也叫做“洗心”，也即是将你的心灵清洗干净。随着心灵的净化，练功者的入静程度会逐渐加深，这种“静”才是真正的静、是心平气和的、头脑清醒的、思维有条有理的。希望练功者耐心修持，过好这一关。

有些人开始学练功时，觉得杂念很多，心很烦，那一定要用上述的方法将思维理顺同时参照《入静要诀》的观点，端正自己的人生观，直到情绪稍为安定时才开始练功。在练功过程中如发现心情很烦躁，难以控制就暂时停止练功，等到心情平静时再接着练。一开始学练气功就觉得入静很好甚至虚无的人要注意，这可分成两种类型：一种是练功者觉得入静较好，身体有些虚无，但思维正常，体温也正常没有觉得身体发凉或变冷，没有头晕的现象，身体可以随意控制，这属于正常的练功现象。另一种情况是练功者觉得入静很好，身体也渐渐虚无，慢慢变冷，头有些晕，这种现象古人叫“纯阴”，是很不好的现象。“纯阴”这种现象一般是性格非常内向的人才会发生。倘若出现这种现象，练功者应该赶快收功否则可能会“休克”。气通大周天之后的练功者就一定不会出现“纯阴”的现象。

气通大周天之后，内气都是自动运行的。练功者主要是返观（或返听）全身（或局部），同时兼以洗心，功夫深化的标准是心情越来越平静，大脑越来越清晰，对于念头的解答快而准；身体越来越舒服，内气越来越流畅，练功的时候觉得时间过的很快，双手的电麻感越来越明显，但身上的热气感不一定明显。到了这个阶段，练功者要特别重视巧练，这也是所谓的“悟性”。真正有高深功夫的人都能明白事理，都基本淡泊名利得失，所以都是随缘而不攀缘，你若遇到他倘若是诚心诚意的请教，他会尽心尽力地帮助你而且不求回报。倘若你没有诚意，虽然你好象想请教他，他也不会给你解答的，这也是古人所说的有感有应。至于“拜师”，有一位老师傅曾经对我说，拜师其实是一种形式，关系不是很大。假如你对心目中的老师是至诚恭敬的，他的教导你都认真落实执行，这是真拜师。纵然师生之间远隔千山万水，也如同是朝夕相处；假如对老师不至诚恭敬，对老

师的教导阳奉阴违，纵然举行了拜师仪式、天天跟随在老师身边也没有多大的作用这叫假拜师。

要想掌握好巧练的方法，练功者必须具有“以众人为师”、“以万物为师”的虚心，这样才能融通外界的各种气场，具体做法我在《最高效的采气方法》一文中我有详细介绍。如果不懂得巧练的方法，不管你怎样苦练也很难练成高深功夫的。

气通大周天之后的练功意念一定要轻，可以观察全身也可以观察局部，可以意守下丹田也可以意守手、脚或病灶，总之可以随心所欲地意守，但记住意念一定要轻，而且要做到意守哪里就要放松那里。

气通大周天之后是修炼什么呢？在身体方面主要是在练通任督脉和十二经络的基础上，进而练通奇经八脉和五脏六腑，乃至四肢百骸的气机，深入清理体内的废气和病灶使身体更为健康并且在体内积蓄大量的能量为日后通中脉、开天门、出阳神、练神还虚，打好基础。在心理方面要认真理顺思维，为人处世要以“自利利他”为标准。请记住，一切利他的事都能自利。古人说“帮助别人成就自己”、现代人也说“助人为乐”、古往今来的人都异口同声地说“行善积德”都是在说明利他都是自利的道理。

“利他”对于自己到底能得到什么？最低限度说能够破我执、开阔意境，纠正畸形的人体场，帮助领悟修炼的上乘境界，融通大范围的气场，大面积的汇聚宇宙能量（即采气）迅速提高自己的功力；从较高层次讲“利他”可以改善自己和家庭的命运甚至可以改善一个群体的命运。这其中的道理请参看《宇宙人生现象阐秘》。

（八）

修炼者对“丹田”这个名词都非常熟悉，但对于具体位置却“众说纷纭”、“莫衷一是”。我随师修学、亲自证验，丹田不是一个点，而是一个比较大的范围：下丹田是以肚脐里面为重点，包括整个小腹；中丹田是以两乳头连线中点的膻中穴里面为重点，包括整个胸腔和上腹；上丹田是以两眉之间的印堂穴里面为重点，包括整个颅腔。修下丹田功主要是聚气，进而通大小周天；修中丹田功主要是疏通五脏六腑里面的气脉；修上丹田功主要是疏通整个颅腔里面的气脉。我看过许多古今的修炼书籍和文章，发现许多作者是没有实修和亲证的，常常是抄抄摘摘，再加上主观猜测。自己不懂本来无可厚非，但是误导学人，过甚大矣！望修学者慎之。

我自幼恬静善思，好学强记，又幸遇良师教导，加上勤修苦练，略有所得。后又尊师所嘱，参学诸家，以善学业。如今回首，道途历历，忽忆师言，利他自利。尤见时下，网络方便，四方学人，求知若渴，我今在此，尽我修证，和盘托出，付予有缘。学人免虑，我存保守。大道之行，天下为公！古今圣贤，不二教诲。

我之文字，不用术语，不谈门派，不设功法名称，是避免与墨守成规者争议。我深知，修炼是有景有验的。不同的程度应予以对机的方法；另

者，功夫和门派虽然不同，但相同的功夫层次，其效应也大致相同。所以真正修炼有成者，能一通百通、法法圆融。所以，练功者在读我的一切文章时，不用探究我是何种流派、师承，大可放心借鉴和交流。

前面已经谈完大周天的修炼方法和作用，也谈了一些注意事项，和中下丹田的位置。可能有些人会问我，中丹田功是怎样修炼的？其实我在前面已经详细介绍了，我是用“通大周天之后的修炼方法”这个名称来讲，而没有用“中丹田的修炼方法”这个名称。中丹田有名字、有范围，是方便的说法。事实上中丹田也可以泛指整个体腔。修中丹田功的目的和作用主要是疏通五脏六腑内的气脉，只要认识这个道理，就会明白气功对一切疾病都可能有效果的，关键是看具体人修炼的成就。

中丹田功修到一定程度，就可以转修上丹田功了，那么这个“程度”是应该怎样判断呢？练功者要感觉全身气血流畅，入静良好，手指和脚趾同时有明显的气感，甚至可以感觉到身体周围有一层气场或薄雾，即可兼炼上丹田功了。为什么这样要求呢？因为手指和脚趾同时有明显的气感，说明修炼者的十二经络已经非常畅通了；要求入静良好，就是因为意守上丹田时，如果意念的强度掌握不好，容易引起气血上冲，造成头昏、头痛等不适。入静良好的人他的意念都比较轻，比较稳，恰到好处。这两个条件缺一不可、相辅相成：经络畅通了，气血一般不容易上冲。纵然万一有点上冲，也会很好回流，不会引起不适。

我读过许多有关修炼方面的书，有古代的也有现代的。关于上丹田的练法，有的说意守“百会”、有的说意守“印堂”、有的说意守“前额”、有的说意守“祖窍”……我很怀疑，说这些话的人根本没有修到上丹田这个层次，因为他们完全不知道修上丹田功的作用和所需要的条件。其实，修上丹田主要的作用是疏通整个颅腔里面的气脉，融通天目、神庭、天门、玉枕等重要关窍，从而产生光亮的图像和禅定的状态。那么，上丹田应该怎样炼呢？是不是就像许多人所说的意守头上某个穴位吗？大家不妨闭上眼睛试一下吧！不是守不住就是很别扭。正确的方法是用两个耳朵轻轻返听整个头部，而且要使头部和整个身体形成一个整体。也就是说返听头部的同时也要兼顾整个身体。“返听”就是用心听、也就是用意念听，如果还不懂得怎样做，就轻轻意守两个耳朵就对了。

修炼是实践，决不是单纯理论上的探讨，更不是文学创作。有些人喜欢自编功法教人修学，还常常大言不惭地说，“集百家之长！”阿弥陀佛，请问你自己的功夫炼得怎么样？如果功夫很好，好在哪里？又为什么不将你自己的修炼方法和体验介绍给大家？反而东拼西凑给人家“杂货”！假如自己的功夫很差，根本就没有能力教人，更没有能力编功法。修学者请特别留意，切不要误入“小西天”和错学“屠龙之技”，闹出笑话。

上丹田功的练法可以勉强分为两种，即有为法和无为法。“有为”的练法就是上面所说的“用两耳轻轻返听整个头部，同时也兼顾整个身体”，使意识自然地分布到全身各处；“无为”的练法是专心念“阿弥陀佛”或其他咒语等，也可以专心思考自己所要想的问题，或自然观察周围环境的

声响等变化。“有为”和“无为”两种方法在同一练功时间内可以交替使用，间或也可以“温养”中、下丹田。总之随心所欲，自自在在，无拘无束。《人体场漫谈》一文中也有这方面的论述，可以参考。收功时可以轻轻意守下丹田，也可以意守两脚脚趾或脚底“涌泉穴”，或者心里默念几遍“我要收功了”。如果主要是以“无为”的方法练功，那么，不用收功也行。因为练功状态已变成常态了，整天都在“不练而练”了。

（九）

下丹田功的修炼，古人称为“炼精化气”。“精”分为先天之精和后天之精：先天之精是与生俱有的能量，后天之精是指交感之精。二者性质不同，但关系密切——排泄后天之精的同时，会消耗一定的先天之精。所以自古到今的修炼者，都提倡节欲。“节欲”并不是断欲，对于一般人来说，精满就会自溢。所以只要有所节制、量力而行就可以了。虽然会消耗一定的先天之精，但不必担心，是会自动恢复的。在此也要请练功者相信，如果练功得法，身体状况会比从前更好的。所以只要适当节欲就行了。功夫高深者是“马阴藏相”、“交而不漏”，那又是另一种局面。

有些练功者说，练下丹田功练到丹田有明显的气感时，性欲会非常旺盛。这是气足的现象。继续练下去，可能会很快通督脉（即小周天）。但千万不要纵欲或过度手淫，偶然遗精是关系不大的。如果练下丹田功觉得性欲实在太强，难以忍受，可改练站桩功或行功、动功，性欲就可能没有那么强。不过只要督脉通了，性欲是很好控制的。有一种传统的做法是“当生殖器勃起时，就舌顶上腭，轻轻提肛，吸气时意想内气从会阴穴处沿督脉上行头顶，稍停，呼气时意想内气经鼻、口沿任脉回归下丹田”。如此反复几次，生殖器会软化缩回。这也属于“炼精化气”的范畴。这个方法，我在前面也有介绍过。

话又说回来，对于年轻的练功者来说，性欲这一关也确实难度。我是过来人，对此感受颇深：对于已婚的人，还比较好处理一点，只要适度行之即可。对于未婚的人，如果只是强制地忍耐，也不长久，心也很烦，会影响正常练功。如果想入非非，过度手淫，对修炼是有很大的影响的：因为过度的手淫，不仅是耗损精气，而且会产生沉重的精神包袱，如悔恨、自责等，这一定要特别注意。有什么解决的办法呢？

古人说“大隐隐于市”，这是什么道理？“大隐”是什么呢？“大隐”就是有高深功夫的人。“市”又是什么呢？“市”就是闹市，闹市就是繁华的地方。繁华的地方充满“酒、色、财、气”，时时处处都是名利得失、人我是非……如果在繁华的都市中，面对着形形色色的事物时，还能保持头脑清醒，心平气和，得失随缘，精进正道，这个人一定具备高深功夫。因为他具有很深的定力和很高的智慧。反过来，要想得到真正的“定慧”，也确实需要去“闹市”中锻炼。不过，这里要特别强调的是“定慧等持”：只有自己的心比较安定时，才有可能看清事物的真相；也只有认清事物的

真相，才能使自己的心真正安定下来；心越安定，事情就看得越清楚……这就是“定能生慧”，也就是“定是慧之体、慧是定之用”。

我觉得，要想过性欲这一关，还是学“大隐隐于市”好：面对现实，修“定”修“慧”。“定”就是信心和决心。你首先要相信做这件事是不必要的，甚至是错误和有害的。偶然为之行不行？关系也不大。经常为之就不行了，影响身体、影响心态。得到什么好处呢？一瞬间的刺激和快感，转眼就消失了……经常给自己提醒，给自己解释，手淫的坏习惯就会减少、甚至去除的。

（十）

在这里，我觉得有必要给练功者重点提醒一下，“炼精化气”的“精”主要是指先天之精（内气），但因为排泄后天之精会消耗一定的先天之精，故此要求节欲。先天之精如果顺走生殖器，能使它勃起。一般人的性欲不好控制的原因是督脉不畅通，尤其是尾闾关。气通小周天之后，先天之精可以循督脉上行头顶回归下丹田，古人称“逆上三关”。故有“顺为凡、逆为仙”之说。“仙”是泛指修炼有成就者。可以肯定地说，所有气通小周天之后的练功者，基本都可以体验到每当生殖器勃起时，只要配合呼吸用意行几次小周天，生殖器会自然变软缩回。功夫深者只要松松会阴也能够达到同样的效果。明白这些道理之后，我们可以得出如下的结论：未婚的练功者偶尔遗精或手淫对修炼影响不大；已婚的练功者可以过正常的性生活；阳痿等性能力不正常者，通过练功可能会康复；强制闭精是错误的；古代“房中术”提倡射精之前引气上行头顶、又回归下丹田的做法对修炼可能有一定的帮助。我们是社会的人，一切要从利益家庭、利益社会出发。修炼是为了完善自己，不断提高“德”、“智”、“体”的水平；千万不要将自己修成一个怪物，搞得跟家庭和社会格格不入。请记住，神仙和佛菩萨绝不是木头人，他们个个是“无缘大慈、同体大悲”的博爱者。

再来谈一下中丹田功吧。中丹田的修炼，古人叫做“炼气化神”。“神”是什么东西呢？古人叫识神和元神，现代人叫意识和下意识，也就是第六意识和第七意识。炼气化神的神是指元神，也就是下意识（也有叫潜意识）。为什么“气”会化“神”呢？实修者都能体验到，初学时因为身上没有什么感觉，心无所依，故而心很难安静下来；真正气通大周天之后，全身各处有了比较明显的气感或身体有虚无感时，心很容易入静，这种不知不觉的安静状态古人叫做“元神显现”。

上丹田功的修炼，古人称为“炼神还虚”。“虚”是虚无的意思。虚无什么呢？是身心虚无。身怎样才能虚无呢？内气充满整个身体的时候，身体就会产生虚无的感觉。身体虚无了，心就会非常安定，这时候你就会发现，喜怒哀乐淡化了很多；也因为喜怒哀乐淡化了，心就更加安定；心越安定对事物的观察更加仔细，得出的结论更加正确……渐渐的，我执之心就淡化了，也即是第六意识隐退了，这就是心虚无。

上丹田功的修炼，在形体上主要是化通颅腔里面的气机，同时也深入疏通五脏六腑和四肢百骸的经和络，古人所说的“形与神俱”、“形神俱妙”就在这个阶段开始真正获得，“长生久视”也必须达到这一层次才能探讨。因为只有修到这个层次，全身上下的气机才算基本疏通。达到这个层次的人是不是百病全消了呢？不一定。普通的病可能早已痊愈，身体素质大大增强，一般来说很少染新病；比较重的旧病，从这个时候起开始有明显的好转，而且一定不会加重。

上丹田功的具体练法在前面已经详细介绍了，这里只是略加补充：练上丹田功时，主要是用双耳返听整个颅腔，同时兼顾整个身体，包括四肢。“返听”就是用心听，也即是用意念听。换一句话说，就是用很轻的意念将自己的身体想象成一个气化的整体，好像整个身体就是一团气，跟外界没有什么界线，但千万不能将自己的身体当成不存在。如果将自己的身体当成不存在，意念全部跑到体外去守空，那是落空，是神不附体。古人称这种叫“顽空”，也有人称为“空空”。“落空”是修炼的歧途，修炼者如果误入此境，则功夫就难以提高矣！古人说“忘我”和“无我”，并不是真的将自己的身体抛弃了，而是要你去除自私自利、是非人我，证悟天地万物与我同体的境界，也就是我是宇宙的一个组成部分。那么，怎样才能证悟这个境界呢？当你的身体具有强大的气场时，你就能清楚地感觉到，甚至看到，天地万物就是通过这个气场和你的身心融化在一起。如果你的意念跑到体外去守空，整个人体场的重点就跑到体外去了，修炼者自己的身体就不再是人体场的重心，自然界的能量就不再汇聚在你身体上，功夫就自然不会上涨了；再说，你的意念经常跑到体外去守空，时间长了会产生两个我的感觉。两个我的思想经常是不一致的，古人叫做“真妄相攻”，弄不好会入魔，甚至精神分裂，请大家特别注意。

修炼的过程，就是身体在不断集聚能量的过程，也可以说是不断地采气和融通外界各种气场的过程。会不会跟那些不好的气场融通呢？一般不会。场与场之间的融通是同步共振、对号入座的。当然，如果练功者是心术不正的人，就可能和不好的场融通，造成身体不适，甚至出现严重的偏差。少数善良的练功者也会遭遇不好的场的干扰，则可以用至诚的忏悔心来化解，有条件可以请功夫和道德修养好的人协助，有一定的效果。值得注意的是，自己要有至诚忏悔的心。

（十一）

练下丹田功和中丹田功的阶段，身上的气感反应比较明显。因为是处在经络的开通阶段，气的运行是有始有终的，比较容易被练功者觉察。练中丹田功一段时间后，尤其是转入练上丹田功的阶段，全身的经络基本畅通了，体内的气量也增加了许多。气在经络里运行，从原来的意气相随、如珠滚管，变成了自来水管里的水那样充满整个经络系统，源源不断地在全身各处同时运行。这个层次的练功者，经常可以感觉到从腰部到脸经常

是温暖的，手脚的电麻感很明显。尤其是双手，经常有充胀感，觉得很有力气。全身各处都有内气运行的感觉，但很柔和、很舒服。

请牢牢记住，修炼的过程就是身体在不断地集聚能量的过程。佛菩萨画像头上的光环和神仙画像身边的祥云，应该是他们的人体场的生动描绘。下丹田功是属于命功，主要是调动练功者身体内与生俱来的先天之精，使之汇聚于身体某个特定的位置（如下丹田），成为内气。进而疏通经络，形成周天运转。这个阶段主要是集聚体内的能量，对于体外能量的吸附和各种场的融通，能力很差。在意识方面主要是锻炼精神的稳定和集中，也即是对小范围的觉知。中丹田功阶段的修炼，是开始转入“性命双修”，内气自然运行、强弱自然变化。这个阶段，主要是净化心灵、使精神更加稳定，从而产生对身体大面积的感知。这有什么作用呢？是使自身的心理场和生理场开始良好地叠加，能够比较好地吸附周围环境中游离态的能量（即所谓“天地灵气、日月精华”等）和融通身边的各种场，使功力得到较快地提高。上丹田功阶段的修炼，虽然也是“性命双修”，但主要是以“性”功为主了。“性”功是修什么呢？是修心，就是净化自己的心灵。这有什么作用呢？心灵越净化，精神越稳定；精神越稳定，心理场和生理场的叠加程度就越好；心理场和生理场的叠加程度越好，对周围环境中游离态的能量的吸附和融通身边的各种场的能力就越好，功夫提高就越快。

进入上丹田功阶段的修炼，行住坐卧都可以，随时随地只要心情平静，就有练功的感觉。要是无须意守和不用引气的功法，都可以同练，再也不用讲什么门派了。内气的流畅、气场的增强、心理的平衡、身体的舒适，是功夫提高的标准。这个阶段，修炼的主要内容是如何消除心理上的各种干扰。在这方面上，古人有一句话很值得大家借鉴，叫“恒顺众生、随喜功德”。大概是说，不要跟人家闹矛盾、常生欢喜心吧！如果修心修得好，功夫的上涨是突飞猛进、日新月异的。记得当年我在修这个层次的功夫时，每天经常感觉到空中有强大的气场笼罩着我。气场的直径大约有十米，是白蒙蒙状的。有压力感，觉得周围的空气好像是凝固起来似的。全身气血非常流畅，头顶有些晕重感。真是“不练自练”、“日进千里”啊！

前面曾经提到过“巧练”，其实就是对外界气场的感应和融通的现象。只是功夫比较浅时，自身的气场薄弱和敏感度不高，所以反应不明显，收益也不大。到了上丹田功这个阶段，练功者的人体场已经比较强了，敏感度也比较高了，更加要注意“巧练”。说实在的，自古到今，修炼有成的人都是“苦练”加“巧练”的。当年我在出现强大气场感应的四五个月之后，有一天晚上，突然感到空中有很强的气场笼罩着我。气场越来越强。一会儿，觉得气场从四面八方不断地向肚脐里面涌入。肚脐里面的丹田位置像个无底洞，潮水般的气场涌到里面就消失了。这种现象大约持续了一个小时，接下来觉得整个小腹的气也翻腾起来，非常猛烈、不能控制，但觉得非常舒服。小腹中的内气在激烈翻滚的同时，身外强大的气场依旧源源不断地从肚脐涌入小腹。大约过了两三分钟，觉得小腹处有很大的气团，沿身体的中央往头顶涌。当这个很大的气团从头顶冲出的那一瞬间，顿时

感到整个头顶盖被掀飞，意识变得有些模糊。耳朵听周围的声音也觉得模糊了很多，整个身体好像是融化了。过了一阵子，我反复默念收功，待到精神恢复到比较正常时，我慢慢睁开眼睛，很奇怪，觉得整个身体还是虚无的，与外界没有什么界限。头也好像变得非常大，心情非常平静。

自此以后，整个身体一直感觉是融化的，体外那个强大的白蒙蒙状的气场整天存在了，而且经常觉得在不断地增强和变得有光感。从前的气场是时有时无、时强时弱的，原来身体会感觉到气场有压力，现在没有了。只是头顶经常有些重压感，前额也经常有胀的感觉，但很舒服。头顶的那种重压感也好像是头顶和房顶或天空之间在互相吸引。内气的运行非常清晰，但又非常柔和。只要稍一安静，就能感觉到全身各处都有气在流动，全身虚无、非常舒服。脑海里能够看见内气的流动状况，不必用眼睛看，睁眼闭眼情景都是一样的。身体外的气场中开始出现一团团淡白黄色的云状物，离身体比较近，大约 30 到 50 公分。你走到哪里，云雾就跟到哪里。不管白天黑夜，形状和颜色都差不多。那些云状物会不停地转动着，我觉得好像是身体某些大穴位冒出来的气团。

（十二）

顶门大开之后，真是和从前大不相同了。内气的运行非常清晰，但又非常的柔和。你静心体会，很多部位的经络可以清楚地感觉到；你如果不特别注意，则整个身体都是融化、虚无的。身体内外充满了淡黄白色的光雾，体内的气和体外的场是同步运转的；手指尖和掌心、脚趾尖和足心，它们之间的气会互相传感，形成涡旋，每当安静的时候可以清晰地感觉到，手脚各有一团气在旋转：右手是掌心向下，顺时针旋转。右脚也是足心向下，顺时针旋转；左手是掌心向下，逆时针旋转。左脚也是足心向下，逆时针旋转；全身恰到好处的温暖，只有后背和后脑经常会发热，头顶经常有重压感，前额有时也发胀。虽然有这些感觉，但是很舒服，心很容易安静，随时随地都会进入很深的气功状态。双手十指尖和掌心经常有明显的电麻感和充胀感，能随心所欲地发出比较强的气，发出的气也是旋转的。

“开顶”这种现象可分为两种，即“大开顶”和“小开顶”。我出现的那种“开顶”是“大开顶”，是一次性通了整个顶门。“小开顶”是练功者首先觉得头顶通了一个小洞，好像天上有一股气从头顶进入体内，通的地方很轻松、很舒服。以后渐渐觉得头顶这个洞越来越大，直到和整个头顶一样大，那时能明显感觉到头部和整个身体融化在气场之中。“大开顶”的人，有些觉得整个头盖掀开了，有些觉得头顶裂成几块融化了，有些觉得耳朵或脑袋里边一声响，整个人就融化在气场中了。总之，“大开顶”的人都能明显感觉到自己的身体融化在气场之中，而且“身体融化”这种感觉是非常稳定的，不管是练功还是平时安静的时候，都有同样的感觉。请注意，无论练功者是感觉到自己头顶掀开或裂开，但头顶仍然是完好无损的。

“大开顶”之后，上、中、下三个丹田彻底融为一体，也就是中脉通了。体外的气场越来越强，身体周围的那些淡白黄色的云状物越来越大、越来越多，整个身体的虚无感越来越明显。体外的气场永远存在了，而且能量比较高，能使一定范围之内的人产生气感效应和治病效果。到这个层次，身体周围的气场强度和双手发出的气场强度是差不多的，修炼者再也不必用双手发气治病了，用自身的气场就可以给人治病。

“大开顶”之后，修炼者在安静或者练功的时候，常常会感觉到有一个我从头顶冒出往上升，进入到一个宁静的世界。还可以看到一些人或者景物，甚至可以看到已经死去的人或动物的形象，有时也可以看到古代的一些情景，或者从来没有想过、听过、看过的人和物。这种现象古人叫做“出神入化”。“神”就是意识，按古人说有“阴神”和“阳神”。“化”就是化境，也即是场的世界。“出神”听起来很玄，其实很平常：一个人在安静的时候不知不觉想到其它事物上去，或睡觉做梦，都属于出神；练功者在入静时，不知不觉想到其它地方去，也属于出神。不过，这些出神古人称为出阴神。为什么叫“阴神”呢？是因为在这种状态下看到的情景基本是阴暗的。大开顶之后，从头顶冒出的那个“我”所看到的情景多数是有些光亮的，所以古人称这为“出阳神”。

有些人问我为什么喜欢修炼，因为我觉得正确的修炼能使人身心健康、甚至可以开发智慧。我写文章的目的，也就是为了帮助初学者，希望他们少走弯路，更希望他们不要误入歧途，能够得到真正的利益。我在文中所说的都是自己亲身体证，而且经过师傅们印证的。大家可以放心借鉴，不会有误。有些人问我为什么不谈师门的情况呢？其实，这是许多老师傅异口同声的教导：修炼是异曲同工、殊途同归的。各有特色的部分是初级和中级层次的功夫；修炼到较高层次就是万法归宗、不二法门了。也就是道家的“返璞归真”、佛家的“常乐我净”。是指什么呢？就是“净化心灵”。谈师门和流派，经常会引起门派之争，没有什么益处。更何况，想修成高深功夫者，必须有平等心、清净心，这是心灵净化的高级层次。想进入这个境界，首先要有以众人为师、万物为师的虚心。

“净化心灵”为什么这样重要？这是修炼的根本。心灵不净，心不安定。不管你怎样勤修苦练，即使又有明师指点和加持，也修不成高深功夫。因为心不安定，心理场和生理场不能良好地叠加，人体场经常动荡不安，不是以自己的身体为重心的，身体不能较好地聚集能量，哪有功夫啊！

（十三）

修炼文化虽然源远流长、门派众多，但因为历史的原因和门派之见，多数秘而不宣。虽然著述也很多，但多数采用隐语或比喻，若无明师指引很难明了。所以，自古以来，“求道者多如牛毛、得道者少如麟角”。我觉得要发扬光大修炼文化这一瑰宝，使之更好地造福众生，实修者应该敞开心扉，将自己的所修所证公诸于世，使后学者有径可循。有些人喜欢说：“天机不可泄露”。其实“天机”就是事物的规律啊！有什么不可泄露呢？

《我的经历》一至十二基本介绍了内炼的梗概，在此再做进一步的补充说明：其实每一个人都有十二经络和奇经八脉，这些经脉都各自有无穷无尽的分支遍布全身内外。经脉一般都是畅通的，但如果受到损伤或“外感”（外邪侵入）“内伤”（情绪变化）会引起经脉不通畅甚至阻塞，从而出现不适甚至生病。每一个人的经脉中都有一定的气，气在经脉中会按照一定规律自然流动的。为什么一般人不能体察到经络的存在和内气的运行呢？这是因为缺乏内省的功夫，同时也因为一般人体内的气的量比较少，所以很难觉察。少数所谓“经络特别敏感”的人虽然从未练过功，但只要安静下来，很快就可体察到经络或内气的存在。修炼功深的人也都知道内气运行是自然而然的，绝不用人为导引。纵然有些地方暂时不通畅那也没有关系，一段时间后内气自然会融化病灶，使之畅通。十二经络和奇经八脉的自然运行规律和《黄帝内经》所记载的是一致的，只有带脉的气会出现有时正转、有时反转。

自古以来许多人都说到“结丹”，其实“丹”也是气啊！有些练功者内视自己的丹田会看到一个圆形的光团，那可能是自己内气团的形象；也可能是天眼初开了，前额出现的那个圆形的影子。练功者须知人体内是不会炼出硬质的“丹”的。所以有没有“结丹”现象不是修炼功夫深浅的标准。那么修炼功夫深浅的客观标准是什么呢？道家讲“气、神、虚、道”，佛家讲“定、慧”。对于一般练功者来说，用道家的衡量标准比较容易理解：丹田得气乃至气通大小周天为第一层次，即“气”的阶段；内气流通良好、入静自然、不练而练这是元神初步显现，是第二层次，即“神”的阶段；体内气满、三田合一、中脉畅通、身体空虚为第三层次，即“虚”的阶段；体外气场广大无边、包含万物、天地同体，是第四层次，即“道”的阶段。详细可参看《我所亲证的气功层次》和《修炼是有景有验的》二文。

“阳神”又是什么呢？“阳神”就是意识和能量的结合体。阳神在修炼者体内时是“内气”，在修炼者体外时是“气场”。“阳神出壳”是怎么回事呢？其实就是体内气满自然从头顶冲出，这和身体其他穴位气满自然向外辐射是同一现象。内气从头顶辐射出去时也在头顶和身体周围形成一定范围的气场，人体场本来就具有生理和心理两重性，当练功者自身的气场向四周和头顶扩大时，就会出现身体变大、虚无，并且有向上飘起的感觉，这也是古人所说的“白日飞升”。

要想达到“阳神出壳”这一境界需要特殊训练吗？一般来说是不用的，只要按照《我的经历》一至十二所介绍的方法长期修炼便有可能达到。《我的经历》一至十二看来说了许多许多，其实有关修炼方面的内容浓缩起来是：轻轻意守下丹田、丹田得气，气通小周天；丹田气满，气通大周天；轻轻意守中下两丹田，气通五脏六腑；意守上中下三丹田成一体（也即轻轻意守全身），到一定的程度自然“开天门”、“出阳神”。功夫进展的快慢，至关重要是心性的修养。

“阳神出壳”一般是不需要特别去调动的，功夫到家的人在练功时或者是在静坐、静卧甚至是散步时都常常会不自觉地出阳神。“阳神”有时有人形（像人影子），有时没有，但都带有很强的“我”的意识。有些人传说出阳神很危险，我觉得根本就没有危险。因为“阳神”中的意识是修炼者意识的一部分，不是整体。出阳神时修炼者虽然有一部分意识与之出游，但仍有一部分意识和自己的身体以及身体周围的气场紧密结合在一起。所以“阳神出游”是不会迷失的，只要修炼者牢牢记住自己在什么地方练功、摆什么姿势，同时还要谨记无论眼前出现什么景象都不要当真、不惊不喜，就一定没事的。怕就怕练功者将眼前出现的幻景当作是真的，留恋不舍，那就叫着“魔”（幻景）了。着“魔”其实也不可怕，只要修炼者想通了，明白那是假的就没问题了。另者，在阳神出游时万一受惊了也无所谓，阳神是不会丢失的。“阳神”本来就是意识和能量的结合体，“神返身中气自回”！只要尽可能保持镇定、从容收功即可。不要害怕，也不可生气，因为情绪波动太大会引起不适。切记！切记！

有些古籍说到“调神出壳”的训练，我不很赞成。因为如果修炼者功夫未到家，也即是体内的能量还不充足时勉强调神出壳，头部可能会出现不适。修炼者须知“阳神出壳”不是什么高深的功夫，而是修炼过程中的自然现象。达到这个层次是标志着修炼者体内的能量初步充足，各处经络、关窍、穴位基本开通，能与大自然的能量场较好沟通；达到这个层次，是“炼神还虚”的起点，只有深入“炼神还虚”的修炼才能出现古人所谓的“亿万化身”的境界。

（十四）

世尊（释迦牟尼佛）慈示“四依法”：“依法不依人、依义不依语、依了义不依不了义、依智不依识”，这很值得我们借鉴。因为有关修炼方面的文字记载已有数千年的历史，长期以来语言文字的变迁，再加上不同地域、不同民族的表达习俗也不尽相同。所以，我们在阅读古籍时应该“依义不依语”、“依了义不依不了义”；在择师学习时应遵循“依法不依人”、“依智不依识”，不要有门派之见，不要感情用事，“道之所存，师之所存也”。我写文章时尽可能采用现代人的语言来表达，是为了避免门派和名词之争。

其实“阳神”、“元神”、“元婴”……名称虽多，但实质上都是从修炼者顶门冒出的“能量和意识的结合体”。从意识层次上来划分，“阳神”中所包含的意识属于第六意识和第七意识之间。人的意识虽然可分为第六意识、第七意识、第八意识，但事实上意识只有一个。第六意识状态是自我感很强的时候，自我感减弱时就成了第七意识，自我感很弱（甚至消失）属于第八意识。自古以来有一些流派将“阳神出壳”当作修炼的最高层次，终生停留在阳神出入的训练上，以为只要“阳神老成”便可脱离肉体、“白日飞升”、“羽化成仙”……没想到怎么也脱离不了肉体，甚至成了“真妄相攻”，陷入“魔境”，神魂颠倒。有识之士明白阳神仅是

修炼者意识的一部分，不执着于它的出入，任其往来、生灭变化，只注重心境的平静，这就是传统的所谓“炼神还虚”。

随着功夫的深入，修炼者会觉得体外的气场越来越明显，渐渐形成云雾状；自己的身体也越来越空虚（虚无感）。内视时可见体内云雾缭绕，与体外气场浑然一体。十二经络和奇经八脉的气都是循经运行的，而贯穿体内外的这团“混元气”则不用循经运行，会在体内外随处缭绕，如遇“病灶”则可能会出现疼痛或压迫感。到一定的时候“病灶”会自然减轻或痊愈，不适感也随之消失。初时体内外的云雾呈白色或淡白黄色；随着功夫的深化会变成多种颜色或紫色；功夫高深时云状物和其中的亮点是纯金色的，气场本体有时是金色的，有时是紫色的。体外的混元气场的运转规律非常复杂，不同的侧面各有不同的运转方式，彼此相互交叉，波光粼粼、闪闪烁烁……但并不影响视觉；体腔内的“混元气”经常会作竖立或平面的顺时针运转，偶尔也有逆时针运转的，甚至还有顺逆同时出现的，这也是密宗所说的“脉轮”。

功夫达到这个层次的修炼者常常觉得自己的身体融化在这团巨大的“混元气”之中，身心非常轻松、舒适、安详，真是“法喜充满”。无论是平时还是练功也总是觉得周围所有人和物同样融化在这个气场之中。什么是“色不异空”、什么是“万物同体”……到这个时候基本可以明白。功夫达到这个层次的修炼者如果处在完全黑暗的环境中或背景比较暗淡时，有些人可以看到修炼者身体周围白雾状的气场或光圈。

古人说“得一万事毕”，大概是在指进入“炼神还虚”这一层次的修炼者吧！进入这一层次的练功者真个是“随心即发”：只要保持心境平静，行、住、坐、卧无不是自动练功。任何门派的站法、坐法、卧法都可以采用，但不需要特别运用意念，也不用特别注意入静。可以返观自己的念头或内景，也可以思考问题、背诵经文，也可以诵咒、念佛等等。总之，只要心境平静，内气和外场即自动运转，练功者便不自觉地进入练功状态。功夫达到这个层次，绝对不用“采气”了，修炼者只要对所看到的想到的人、事、物生起恭敬心，自身气场即可与它们的气场融通，使彼此的气场同时得到增强，这在《最高效的采气方法》一文中有详细说明。有些人以为这样做是在偷别人的气，其实这样做不但不会损害别人，反而可能还会增强对方的气场，这在佛家来说叫“功德回向”。另者，只要胸襟坦荡、问心无愧，功力是不会减弱或丧失，别人也偷不走的；只有修炼者做了不道德的事，思想包袱沉重，形成自我干扰，才会丧失功力或出现偏差，这在《修炼漫谈》一文中有详细说明。功夫达到这个层次的修炼者为人治病，不用“辨证施治”，也不必用掌指发气，病人只要处在修炼者一定距离的范围内，便会被修炼者的气场所笼罩、气化，使病者的气机和气场得到调整和增强，从而产生治疗效应。

功夫越深，体内气机越平稳、细密，身心越虚无、舒适，头脑越清醒；体外气场光感越强，覆盖范围越广。到一定程度修炼者会觉得自身气场宽广无边，充塞天地，这就是初步合“道”了。严格来说，到这个时候才称

得是修炼真正入门。回首往昔，“阳神出壳”，去去来来，仅一“阳神”，何足道哉？！如今天地之间时时处处无不是“我”，说是亿万化身，这又何止万亿？！功夫至此，便具有远距离、全方位的用功能力。经络比较敏感者听到修炼者的名字或看到与修炼者有关的事物（如文章等）都可能会出现明显的气机效应，这种效应有疏通经络和增长功力的作用。这种现象其实也不神奇，是因为修炼者的气场早已笼罩着我们，当我们想到他们的时候，不知不觉彼此的人体场同步了，我们的场得到增强。

（十五）

“气场宽广无边、充塞天地”这是修炼功夫里的“虚空”境界。达到这个层次的修炼者，即使在室内练功，也可觉得周围宽广无边。虽有墙壁，但却没有阻塞之感。这个时候的修炼者经常会看到一些常人看不到情景，如山水、人物等，这就是传统所说的“天眼通”。其实，“天眼通”这种现象在第一次阳神出壳时就基本会出现。“天眼通”也是修炼过程中的自然现象，当修炼者体内的能量积聚到一定程度时，闭眼便可看到光亮。功夫越深，光感越强。光感强到一定程度就会映出一些图像，这就是天眼初通了。功夫越深，看得越清楚，看到的范围也越广。“天眼通”现象多数首先出现在前额，但功夫到一定程度的人全身处处同样会出现光感，处处都能映出图像。

许多修炼者都有过穿越“时空隧道”的体验：就是在练功时觉得眼前出现一个洞口，周围比较黑暗，中间比较光亮，或者出现一条长长的路。紧接着修炼者便觉得身体迅速地向前飞去，同时还会看到一些景色或人物……其实这是“天眼”正在开通，那个“洞口”或“路”的现象是标志着前额仅是一部分开通。功夫更深时，前额乃至头部大部分开通了，就没有“洞口”或“路”这一图像，而是觉得天地宽广无边；“觉得身体迅速地向前飞去”这是自身气场高速旋转所产生的幻觉，事实上修炼者的身体仍然是原地不动。“出阳神”时那种身体向上飞升的感觉还有向下坠入黑洞的感觉（这种现象很少）和“穿越时空隧道”是相似的现象。请大家牢记，无论是感到身体上升、下坠或向前飞，只要从容镇定，记住自己在什么地方练功，摆什么姿势即可矣！决不会出现问题的。当修炼者达到“虚空”境界时这些不由自主的“飞行”现象会基本消失，反而会出现心想哪里，那里就更光亮一些，同时也觉得自己到达那里了。当然，那只是感觉，自己身体仍然是原地不动的。

“虚空”境界往上就是“虚空粉碎”，只有亲证“虚空粉碎”方称得上是真正的“炼虚合道”。许多人在探究宇宙的“维次”，我亲身体证，一切事相都是“四维”的，即都具有长、宽、高和时间。只有万物的本体场是“零维”，这个“零维”不是一无所有，而是一切、是整体。亲证“虚空粉碎”就是修炼者的“人体场”和万物的“本体场”基本融通。“人体场”具有生理和心理两重性，两者是密不可分、互相影响的，心理活动能够影响自身的生理活动，包括影响内气和外场的状态，所以意念在整个修

炼过程中具有主导作用。初练功时意守下丹田，意念属于“点”的状态；气通大小周天时内气在全身各处流动，意念属于“线”的状态；身体“虚无”乃至“虚空”境界，意念属于“面”的状态。只有亲证“虚空粉碎”，意念才是“体”的状态。这个“体”的状态就是《金刚经》上所说的“应无所住而生其心”的那个“心”的状态，也是古大德所说的“不住中间及表里”、“我心常住无所住”……

为什么说“虚空”境界时的意念还属于“面”的状态呢？为什么说“虚空”境界往上就是“虚空粉碎”呢？会游泳的人可能有过这样的体验，当头部露出水面时会觉得水面很宽广；当潜入水中时会觉得自己和水融为一体，觉得周围的水“奇大无外、奇小无内”。处在“虚空”层次的练功者感到天地很宽，就好似游泳者将头露出水面。这时意念的感觉还是以平面为主。这个层次的练功者是不是头顶没有气场？不是，是气场还不够强。继续修炼功夫更深了，头顶和身体周围的气场也更强了，这个时候修炼者的身心完全沉浸在强大的气场之中（就好似游泳者潜入水中）。感到身体和气场彻底融为一体，身体轮廓的感觉非常淡薄。连自己的一切念头也融化在这个气场之中，那个“天地宽广”的感觉也消失了，从而出现了“奇大无外、奇小无内”的特殊感受，这种感受古人叫“虚空粉碎”。这时意念的感觉是以整体为主了。到达这个层次，练功者便可明白什么是“五蕴皆空”、什么是“心佛众生三无差别”、什么是“本来无一物”……

古往今来，修炼者的低目标是强身健体，高目标是探索宇宙人生的真相。不管目标高低，都必须注重身心健康，也即是古人所谓的“形与神俱”、“形神俱妙”。换句话说，就是要保持“人体场”和自身身体和谐统一。从“人体场”具有生理和心理两重性的角度看，心理活动具有很大的能动作用。因此，意念的修炼和性情的陶冶至关重要。漫长的修炼历史中，一直存在一个争议：有些人认为要重视“阳神出游”的训练，以期达到“白日飞升”、“羽化成仙”；有些人则主张要重视“还虚、合道”的修炼，从而达到“万物同体”、“天人合一”的境界。这个问题从意识层次上来分析，及意念在修炼过程中“点”、“线”、“面”、“体”的变化模式上很容易看出，执着于“阳神出游”的修炼方法是错误的：因为即使阳神出游了一辈子，也是“我”在出游啊！这是有意识的主观活动，严格来说仍处于第六意识状态，意念模式还属于“点”和“线”的层次。我在《我的经历（十四）》中说到“阳神”中所包含的意识属于第六意识和第七意识之间，是因为能够出阳神的修炼者身体已有一定程度的虚无感，自我意识已经有所淡化，第七意识（即下意识）开始显现。另者，从人体场的模式上来看，阳神出游时修炼者的心理场偏离了自己的身体，生理场和心理场没有良好地叠加，造成修炼者的身体不能良好地聚能，因此身体素质和功夫得不到提高。到达“虚空”层次，修炼者可比较明显地觉得天地之间时时处处都是“我”（只是头顶上空“我”的感觉相对微弱一些），这表明修炼者的人体场已经很强很大了，意识也大范围的舒展开了，“我执”变得很淡薄了。这时候修炼者的意识已属于第七意识，意念模式是以“面”

为主，并逐渐向“整体”进化。从人体场的模式上来看，到达“虚空”层次的修炼者心理场基本能以自己身体为重心，笼罩着周围的一切，生理场和心理场良好地叠加，使修炼者的身体聚能良好，因此身体素质和功夫能够迅速提高。到达“虚空粉碎”层次的修炼者自身生理场和心理场高度吻合，身体高度气化，场即是“我”，“我”即是场。而且这个时候的“我”是大公无私、光明磊落、自自在在……空有不着、爱憎无恋，但又了了分明。这时候修炼者的意识已属于第八意识，意识模式基本以“整体”为主了。功夫至此，自然界中种种能量场都会感而遂通、自在无碍矣！大智慧、高能量可望成就！！

（十六）

“炼虚合道”这个“道”是什么啊？老子在《道德经》第二十五章说：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大……”。这个“道”用现代的语言来说就是场，就是宇宙的大场。不少古圣先贤对此有亲身体证，当代许多修炼者也有这种体证，我也有如是亲证。

万物皆有场，这是众所周知的。物体有大小之分，而它的场却没有大小之分，但是有强弱之别。任何事物的场向周围空间无限扩大时，到一定程度一切场的性质是完全相同的、是融为一体的；一切事物粉碎到无法粉碎时，他们的基本构成物是完全一致的。这些虽然是理论，但凭我们现代人的学识，是完全可以理解和接受的。从场的统一性和万物基本构成物的统一性可以看出，自然万物之间既有它的独立性，也有它的统一性，那些统一的部分便形成了宇宙的大场，这个大场就是现代人所说的“宇宙统一场”，古人所说的“天”、“道”、“实相”。

“天人合一”、“炼虚合道”、“明心见性”在大方向上是一致的，在层次上还有粗细之分。修炼达到“虚空”层次，便可认为是“天人合一”；修炼初步达到“虚空粉碎”，便可算是“炼虚合道”。惟有“明心见性”、亲证“实相”，这个层次最为精微，这个层次的场是零维，是彻底的虚空粉碎。严格来说，老子所说的“道”还不是“实相”的层次。真正“实相”的层次是《波罗密多心经》上所说的：“是诸法空相，不生不灭，不诟不净，不增不减……”。这个“实相”就是“宇宙统一场”，也就是“明心见性”中的心和性。这里的“心”就是真心，这里的“性”是佛性。真心、佛性是一回事，就是六祖惠能大师所说的“不思善、不思恶”时的那种精神状态，也是现代人所说的第八意识状态。

“场”的层次是很多很多的，用“一花一世界，一叶一菩提”来形容还远远不够。从理论上讲，一朵花既有它整朵花的整体场，它的各个组成部分也有各自不同的场……依此来看，小小的一朵花它的场就无穷无尽了，更何况浩瀚宇宙，物像无量！性质相同的场就会彼此融通成为一体，性质相近的场就会部分沟通，互相影响。但是一定没有绝对相反的场，也

就是不管如何对立，总是还有一部分是统一的，那就是上述所说的“宇宙统一场”，也就是众生的“佛性”，万物的“法性”。

许多人在探究佛经上所说的“六道”是否客观存在。按佛经说，六道就是“天、人、阿修罗、饿鬼、畜生、地狱”。这“六道”中的“人道”和“畜生道”大家都看得清清楚楚，其它四道好像有点不可理解和验证。从广义上来讲，“六道”是六种层次，就是我们人类也可以分成这六种类别：环境好心地好……的人是“天”；环境一般心地好……的人是“人”；喜欢争执……的人是“阿修罗”；贪心很重……的人是“饿鬼”；愚痴……的人是“畜生”；不仁不义甚至无恶不作……的人是“地狱”。从狭义上来讲，“六道”是六种不同的世界，也就是六种不同的时空。人和动物因为有一个实实在在的身体，所以就认为身体就是“我”；修炼功深深入定境者都能觉得自身虚无、“身外有身”，还能看到种种景像……我修持多年，深入大定，对于种种善恶境界司空见惯矣！我觉得种种境界都是不同的场能层次，不同的场能对于我们的身心有一定的影响……至于其中的人、事、物是否具有客观意义乃至能否与六道轮回和三世因果挂上勾，这个我不敢妄下结论，一方面来说我是一个地地道道的凡夫，另一方面我也缺乏高深的科学知识。对任何不明了的事物妄说对或错都是主观，都是迷信。我亲身体证，“场”无处不在、无物不有！深入定境的人皆可见到自身、他人乃至万物一毫一发都大放宝光，遍照十方，光光相映……一切物像似真非真，似假非假……在这个大光明之中，我们会明白，笼罩着万物的这个光明的场不是我所有，也不是某些人、物所特有，而是一切人、物所共有；一切善恶境界都是这个大场的一部分，人和万事万物不是孤立的，而是通过场密切联系、浑然一体。

“采气”，这是所有修炼者非常熟悉的事；“同气相求”，这是许多修炼者公认的道理；“物以类聚”，这是众所周知的现象。许多修炼者都有这种体验，不同的心理状态和不同层次的场能是相通的。所以，我认为自己相信“六道”和“三世”的，自己可以去相信；自己不相信的也可以不相信，大家不必勉强，否则会落入真正的迷信。我是一个修炼者，我修炼的根本目的是希望身心健康。在继承和发扬修炼文化时一定要采取科学的态度，不要迷信。我觉得“六道轮回”、“三世因果”、“极乐世界”……这些我们目前完全可以不必去探究它们的真实性，说实在的，我们现在还是没有能力可以去探究这些。相反，我倒是觉得应该探究相信或不相信这些对于我们身心健康等各方面有没有影响或有什么影响。

“六道轮回”、“三世因果”、“极乐世界”……本来都是劝人行善积德、精进正道的。当然，也有一些不善之徒装神弄鬼，欺骗、坑害不明事理者，这另当别论。从“不同的心理状态和不同层次的场能是相通的”这种现象来看，相信“六道轮回”、“三世因果”、“极乐世界”……对于修炼者身心健康和提高功夫层次有积极作用；从中医理论的角度来看也是有益于身心，因为善良的人问心无愧，总是心平气和的；从心理学角度来看同样是很正确，因为善良的人情绪总是稳定的。

（十七）

提到三世因果，许多人一定会问，真的有前生和后世吗？其实，古今中外，许许多多的人们都在为探索宇宙人生的真相而不懈努力，从而涌现出很多杰出的科学家、思想家和宗教家。现代科学发展到今天，对许多现象还不能圆满解释。这是因为科学都是以“实有”的对象来研究和观察，科学家在研究这些对象时，是采用物质仪器和眼耳鼻舌身来感受的。这种做法在佛家来说叫“执有”，有一定的局限性。许多思想家在研究宇宙人生现象时，仅靠自身的思维、推理，甚至幻想，这种做法在佛家来说叫“执空”，也不够全面。到今天为止，许多人认为，对宇宙人生现象能够圆满解释的还是佛家的经论。

那么，释迦牟尼佛是以什么方法来观察宇宙人生现象的呢？就是“禅定”。“禅定”是什么呢？就是运用某种手段使自己或他人进入特定的思想状态。这有什么作用呢？这就要从人和事物的结构上来阐述。

众所周知，人和万物皆有场，场和事物本身是一个密不可分的整体。宇宙中的一切事物大体上可分为“有情众生”和“无情众生”。“有情众生”包括人和动物等；“无情众生”包括山水树木等。无情众生周围的场一般是相对稳定的，只有受到外界的影响，它们的场才会发生变化。否则它们的场只会随着自身的“成、住、坏、空”而变化。有情众生活着的时候，他们身体周围的场是由生理场和心理场组成的。所谓生理场，就是身体构成物的物质场；所谓心理场，就是该有情众生种种思维活动时产生的场。我之所以分为生理场和心理场，是为了方便说明。其实，有情众生活着的时候，生理场和心理场是密不可分的，心理的变化会影响生理的变化，生理的变化也会影响心理的变化。有情众生死去一定时间之后，他们的身体也成为无情众生，心理活动消失了，只剩下身体构成物的物质场。释迦牟尼佛等古圣先贤就是利用人体场具有可变性这一特点，调控自己的心理状态以改变自身人体场的结构，从而与万物的场融通，进入甚深的禅定状态，因而观察到事物表像之下的种种微妙情况。

“三世因果”、“六道轮回”、“极乐世界”等等都是释迦牟尼佛等古圣先贤在甚深禅定中所观察到的。有些人会说，我自己看不到啊！该怎么办呢？没问题，“三世因果”同样有广义和狭义两种解释：从狭义上来讲，“三世”是指前生、今生和后世，这个我们暂不作探讨。从广义上来讲，今生今世已经过去的部分是“前生”，目前这段时间是“今生”，今后的时光是“后世”。甚至可以说，前一念是“前生”，当下一念是“今生”，接下来一念是“后世”……探讨这些对于我们身心健康和未来的吉凶以及修炼的成败有关系吗？我和古今的许多修炼者对此有深刻的体会，觉得关系非常密切，这在《宇宙人生现象揭秘》和《修炼漫谈》中我有比较详细的说明。佛经上的“七佛通偈”：“诸恶莫作，众善奉行。自净其意，是诸佛教。”也谆谆告诫人们要止恶扬善，愿大家自勉自励，信受奉行！

也许有些人会说：“我修炼的目的不仅仅是为了身心健康，同时更希望能探索宇宙人生的真相！”那么，该如何修行呢？道家三千六百法门，佛家八万四千法门……我们该选哪一门呢？古圣先贤异口同声说：“万法归宗，不二法门！”这一般是在说，所有法门，修到一定程度其境界是基本相同的；另一方面，古人也在告诉我们，功法和流派虽多，但其机理是一致的，就是内修气脉，外炼气场。这些我在《诸法平等万法归宗》和《人人应该练功时时处处都可以练功》两文中有比较详细地说明。更深一层说，内气和外场也是同一整体。因此，无论是内修气脉还是外炼气场，对于练功者来说，其作用是一样的，就是为了调谐自身整个人体场的状态。

我觉得百千年来，最具影响力的修炼流派是佛家的禅、净、密和道家的内丹术。这四种修炼法门依我看来，内丹术和密宗侧重体内气脉的修炼，禅宗和净土宗侧重体外气场的修炼。当然，体内气脉修炼到一定层次，体外气场就会随之大大增强；体外气场修炼到一定强度，体内气脉也会自然贯通。因为内气和外场本是一体，自然相辅相成。

修炼的途径按世俗的说法有顿渐两门：所谓“顿”，就是“顿超”的意思，也就是修炼者在极短的时间内修成很高的功夫；所谓“渐”，就是按部就班、循序渐进，需要较长的时间才能练出一定的功夫。事实上，果真有顿渐两门吗？其实没有。六祖惠能大师说：“法无顿渐，人有利钝，迷人渐契，悟人顿修。”有的人说，单单内丹派筑基功就要修十余年。这种说法对于某些具体人我是相信：可能一方面是天赋太差，也可能是修炼不力，三天打鱼两天晒网！如果每一个练功者都要经过十余年的筑基，那往后的路还真更长啊！让这些人自己慢慢去“渐契”吧！其实，古圣先贤传法，都是以顿为主，以渐为辅。“顿”是直指大道，“渐”是沿途景验。我一向也是采用顿法，为人治病和教功，只要受功者身心比较宽松，在很短的时间内即可开通全身经络、甚至贯通中脉，深入虚无的禅定状态。实践证明，“顿法”高效而安全，对于我们现代人来说尤为适合，深受人们喜爱。

怎样才称得上是“身心宽松”呢？第一，心中不要有特别的烦恼，也就是基本能够心平气和。第二，不要特别相信，也不要特别不相信，只要认真配合就好了。受功者只要具备这点条件，无论距离我远近，只要彼此约准时间，我都有可能帮他们开通经络。接受我功力时，一般都有身体发热、电麻、虚无或不由自主外动等现象。通常经过我一次或数次的功力作用，受功者即可具备一定层次的功夫。

（十八）

自古到今，人们大多觉得修炼带有某些神秘色彩，这是因为真修实证的人很少的缘故；再加上有些修炼者有一点点功夫就得意忘形，口出狂言，自称是什么神啊、佛啊、仙啊……胡言乱语、不可一世；有的甚至不学无术也虚张声势、鱼目混珠。我相信科学，喜欢实事求是。我坚信修炼文化

也是一门科学，从小就孜孜以求，遍访明师，研读经典，略有所成，受益匪浅。我是一个衣食住行具足的人，也有一些空闲的时间。我历来崇尚“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”、“广结善缘、常乐我净”，并且身体力行，乐在其中。我发表文章和为人治病、带功，就是为了引导广大修炼爱好者早日走上正道、步入坦途、学有所成，甚至也能利人济物、造福众生！同时也希望为身心被疾病困扰的人们探索一条新的出路。我的一切行为都是义务的，“帮助别人是我的快乐”！这也是佛经上所提倡的“菩萨六度”，就是深入现实社会，在实践中锻炼以更进一步提高自己的各种能力。也是传统所说的“历境炼心”、“游学”……这是修行人的必经之路，也是一个开悟者“无缘大慈、同体大悲”的具体行动。真正的修行者，在家庭一定是尊老爱幼，夫妻恩爱；在单位一定是认真工作，上欢下归；在社会一定是遵纪守法，乐善好施……那些自以为是、目空一切、趾高气扬、违法乱纪的所谓“修行人”根本不是真修行人，是假神假鬼、为非作歹，甚至祸国殃民的邪恶之徒。

千里治病、远距离传功、带功，一般人觉得不可思议。其实，道理非常简单：万事万物皆有场啊，只要修炼者具有足够强、足够大的人体场，对一定范围内的人产生一些影响非常容易。为什么受功者需要认真配合呢？发功者好比是广播电台，受功者好比是收音机。电台虽然发播无线电波，但如果收音机不打开，是根本没办法收到的。准时摆好姿势接受传功，这就好比打开收音机，认真配合这好比是微调。有些人喜欢说，这是不是心理作用？俗话说，不怕不识货，只怕货比货。找几个心理医生或几个没有什么功夫的人试试，就可以明白了啊！也有一些人开口闭口说人家是骗子，我觉得，骗子一般都是想要骗取人家某些利益，只是想骗走人家的疾病和烦恼的人一定不是骗子啊！这种人按佛经来说，应是行“六度”的菩萨，至少是在作法布施和无畏布施，甚至也有财布施的功德啊！因为将人家的疾病和烦恼治好了，人家也不花一分钱！当然，做好事也要悲智双运：既要有助人为乐、行善不倦的精神，也要具备排忧解难的能力。我一向主张，身体有病者首先要去医院做彻底的检查，需要打针吃药的，一定要遵照医生嘱咐，认真配合治疗。无关要紧的小毛病可以通过自身修为、锻炼康复。针药无效或见效甚微者，可以选择合适的功法，加以锻炼，也可寻找功夫高深者配合功力治疗，或许会柳暗花明又一村。身体健康者，也应该积极地锻炼身体，防病更胜于治病啊！

八、九十年代的气功浪潮的确空前绝后，这对于修炼文化的普及和推广有很大的积极作用。同时也挖掘出许多埋藏已久的古籍秘典，出山了一些能人异士。在这个热潮中，有些不善之徒乘机浑水摸鱼，欺诈某些不明真相的人们，给整个社会造成了严重的不良影响。痛定思痛，前车之鉴！现在的修炼风气虽然没有从前那么高涨，但至诚求道者仍然为数不少，加上现在网络和通讯方便，不善之徒依然伺机坑人。希望大家提高警惕，雪亮眼睛，明辨是非、对错、善恶！不要上当受骗，枉遭损失。关于发气治病真伪鉴别，我在《发气治病的方法》一文中详细说明，可供大家参考。

我在网络上看到，有些人声称，可以给初学者送“丹”。就是说，传功者将自己修得的“丹”送到受功者丹田里，受功者就可以看到自己丹田里有一个红色的东西或看到某些光亮。传功者还说：“送丹是买一送一。”也就是说，为一个成年的受功者送丹，同时也要搭配一个青少年儿童。只要两个人之中有一人看见光亮，就要收钱了，其实这都是诈骗。我读了许多古籍，加上自己实修，还拜访过许多明师，大家都深信，无论功夫多高，在我们人体内是不可能炼出一颗硬质的“丹”的。不过，许多修炼者修炼到一定程度时，都可以内视到下丹田、中丹田、上丹田，甚至身体许多部位有“丹”。那“丹”是什么啊？那是气团或穴位的形象，更多是天目穴初开时的影子。这种现象在道家来说叫“得观”，这是非常浅的功夫，在气通小周天前后就可能出现。那些骗子为什么要买一送一呢？就是因为少年儿童最容易出现光感。大家如果今后在闭目内视时看到自己体内有“丹”，你们便闭眼看看对面的墙壁，会看到前方也有一颗和你丹田一模一样的“丹”，再仔细观察，这颗“丹”其实就在你的眼前，你闭眼朝哪个方向看，那个方向就有这颗“丹”。功夫更深时，这颗“丹”就越来越大，中间会出现不同的颜色或图像。更深时，光线越来越亮，范围越来越大。当三田合一，身心虚无时，圆形的范围消失了，变成广阔的光亮，连自己的整个身体内部也出现光亮，这就是“天目大开”。天目大开之后，在这片广阔的光亮中，可以看到种种的人物或图景，有的还非常清晰，但切不可当真。因为那大概是能量场的景像，不是我们的现实世界。天目大开之后，内视自己的身体，有时也可看到一些圆形等形状的东西，有不同的颜色，那应该是身体某些穴位关窍的图像，不是什么“丹”。佛家常说的“舍利”，是修行者肉身火化后留下的一些结晶体，那是修行者的部分骨骼或肌肉组织。大概是因为常年的修持，身体某些部位聚集了高能量而发生了质的变化。修行者在活着的时候，舍利也是他们身体的某些组成部分，是不能移动的。如释迦牟尼佛的指骨舍利就是释迦牟尼佛的一节指骨啊！

（十九）

道家所说的内丹术，其实就是一套炼养功夫。按传统的说法可分为：筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚、炼虚合道。“内丹”是相对于外丹而言，并不是真的在体内炼出一颗丹，只是用一定的修炼方法在体内外聚集一定的能量。卖丹者实际上是不可能从自己体内取出“丹”的，最多是发一些“气”（能量），帮人开通某些经络、穴位，没有什么神奇。

为什么少年儿童最容易出现光感呢？是因为心态好。少年儿童天真无邪，虽然他们不曾练功，但他们那种纯真的心态正好是我们修行人孜孜以求的思想境界。佛家将心态分成三个层次，就是妄想、分别、执着：思想层次最低的人属于执着，这种人对事对理的看法都非常刻板，不管人家如何解说都很难改变他们的看法。正因为他们对某些事物的固执，从而使自身的人体场出现了顽固的偏转。思想层次较高的人对于一切事物的看法比较客观，没有很深的成见，因此只存在一般的分别而没有严重的执着。思

想层次很高的人，因为具有良好的智慧，对所有事物的来龙去脉看得比较清楚，所以在面对一切事物时，心情总是很平静的，最多是有一点淡淡的理想化的妄想。少年儿童的“纯真”正好属于最高的思想层次。为什么修行人那么注重思想境界呢？因为心理的状态就是人体场的状态，不同状态的人体场对应宇宙间不同级别的能量场。按照佛经的说法，宇宙间的能量场大致可分为“地狱”、“畜生”、“饿鬼”、“阿修罗”、“人”、“天”、“声闻”、“缘觉”、“菩萨”、“佛”等层次。处于某种心态层次的练功者，有可能通融所处层次和下面一切层次的能量场，但一般不能通融超过自身心态层次的能量场。天真无邪的少年儿童，由于具有良好的心态，使他们的人体场不知不觉对应了宇宙间较高能量层次的场，所以只要我们能给与适当的引导或以功力稍作导引，他们就会迅速进入较深的气功状态，“天目”等关窍穴位自动打开，从而出现光感。

“心理的状态就是人体场的状态，不同状态的人体场对应宇宙间不同级别的能量场”。这就是修行人必须注重思想境界的原因所在！这也是我要求受功者身心宽松的原因所在！这也是接受我功力之后，功夫是否退失或稳定提高的原因所在！这也是疾病是否较快好转或痊愈的原因所在！我在《假传万卷书 真传一句话》、《最高效的采气方法》、《修炼漫谈》中都有比较详细地解释，可供大家参考。

古今中外，“求道者多如牛毛、得道者少如麟角”，这主要是不良心态造成的。不良的心态具体表现为“我执”和“法执”。关于“我执”，我觉得首先理解成个人的习惯性思想和行为。人是家庭的成员，是单位的成员，是社会的成员，我认为每一个人应该认真演好自己的角色，做一个适合于家庭、单位、社会的人。这个观点无论是儒释道都极力提倡：佛家有“恒顺众生，随喜功德”……道家有“无为而无不为”……儒家有“克己复礼”……如果能够这样做，就是初步破我执了，练功者根本不用特别排除杂念，心总是平静的。平静的心态是修炼成功的关键。有些人修炼真是一日千里，有些人修炼却是千日一里啊！究其原因都是心态造成的！《入静要诀》是我为人处世的真实写照，相信对大家会有一定的启发和帮助。至于破“法执”，同样是非常重要的，不同的功夫层次应该采取不同的练功方法：有些练功者已经通了大小周天，还在死守下丹田“安炉起火”；有些练功者气满“三田”天门将开，头顶有些疼痛，还以为是出偏差；有些练功者已深入炼神还虚还以为“筑基”未成……墨守成规和招摇撞骗的传功者，不知贻误了多少诚心求道的善良的人们！我撰写了《修炼是有景有验的》和《我的经历（连载）》，旨在帮助广大修炼者认清自己和传功老师的功夫层次，避免走弯路或误入歧途。

我幸遇明师，从小勤修苦练，现已深入炼虚合道。网络上许多求道者的确非常至诚，让我深深感动。因此我常常利用一些空闲的时间在网络上远距离帮人带功、助功，取得一定的效果。对于一个深入炼虚合道的修炼者来说，远距离帮人带功、助功是很轻松方便的事。因为自己的气场早已笼罩了一切处，无论东南、西北、上下，只要大家心念相应，很快会产生

明显的气感。我不用知道接功者是谁，也不用知道他们在什么地方，只要我们彼此约准时间，或在 QQ 上相遇，都可以产生效应。

传功者直接给学功者带功、助功，这是传统的教功方法，俗语所说的“师父领进门”、“口传心授”就是在说这种做法。那些丢一套“教材”或传几句“口诀”，让学功者自己去艰苦奋斗的“师父”实在滑稽可笑。自己都练不出功夫，人家跟着学，还有希望吗？当然，也有一些学功者碰巧也练出一些功夫，那是因为自身天赋很好的缘故。但有一点很危险，就是怕被“师父”误导了。所以，择师非常重要，千万不要误入“小西天”！

为什么古圣先贤都提倡以“众人为师”、以“万物为师”呢？这最主要是训练人的真诚心、恭敬心。真诚恭敬的心态是最好的练功状态，能够融通一切人、事、物的能量场，从而迅速提高自己的功夫。但并不是每一个人的言行都值得我们去效仿、学习。真正的明师，不仅礼法圆融、功夫高深，而且严以律己、宽以待人，慈悲喜舍，有教无类，诲人不倦……

（二十）

许多人以为修炼艰难而复杂，其实是非常简单、非常容易。跟我学功的人都知道，我只是要求他们：“时时忏悔自己的业障”，“处处见缝插针般地默念佛号”，这样就可以迅速修出功夫。散步走路的同时在心中至诚念佛，这就是行功；睡觉前在心中默念佛号就是卧功；日常坐、站时如果方便就在心中默念佛号，这就是坐功和站功。当然，每天最好有一定的时间正规打坐或站桩，这样效果会更好。

也许有些人会问，大小周天如何通？无数次的实践证明，在我的场力作用下，很多人在十几分钟内就通了大小周天。有些人问，我不能感知内气的运行线路啊！只是感觉到身体发热、甚至出汗，或者感到全身许多地方有跳动感、或电麻感、充胀感，或者觉得身心虚无、时间过得很快……这些就是周天循行的效验啊！

“周天”本是天文术语，在修炼学上是指内气循经络运行的现象。“周天”一般分大、小周天两种：所谓“小周天”，就是指内气循任督两脉运行；所谓“大周天”，就是内气循十二经络和奇经八脉的部分或全部线路运行。

关于通周天，传统有“意通周天”和“气通周天”两种。“意通周天”就是内气在练功者的意念导引下，循身体某些经络路线运行；“气通周天”就是练功者每逢安静或练功时，内气自动在全身各处或某些部位运行。“意通周天”是一些导引功法的要求，对于高层次的修炼来说，那是没有多大价值的，到一定程度务必转成“气通周天”。为什么呢？道家将功夫层次分为“气”、“神”、“虚”、“道”，佛家则多数是以禅定来划分。如果老是“以意领气”，那是永远无法达到“神”的层次，更谈不上“虚”和“道”了。从佛家禅定的角度来看，修炼者进入“虚”的阶段才称得上是得了某一层次的禅定。

“气、神、虚、道”是指什么呢？“气”就是“炼精化气”，这个层次就是修炼者从没有气感效应到出现气感效应的阶段，也即是所谓的气通大小周天；“神”就是“炼气化神”，这个层次就是练功者从心意散乱，甚至烦躁不安的状态转入到心平气和、悠然安静的状态。要想进入这个层次，一定要有“炼精化气”这个基础，否则会坠入“顽空”；“虚”就是“炼神还虚”，这个层次是修炼者感到身心虚无、安祥舒适的状态，相当于佛家所说的“禅定”状态；“道”就是“炼虚合道”，这个层次是指修炼者身心高度虚无，但头脑非常清醒，同时也能感到很大范围内的人、事、物都有明显的虚无感，相当于佛家的甚深禅定。具体可参看《我所亲证的气功层次》和《修炼是有景有验的》二文。

为什么说“气”的层次往上就是“神”的层次呢？处在“炼精化气”的阶段就没有“神”吗？这要从什么是“神”讲起：“神”就是精神，古人一般将“神”分为“元神”和“识神”。“炼精化气”时也有“神”，是“识神”，“识神”就是现代人所说的“显意识”，也称为“第六意识”；“炼气化神”的“神”古人称为“元神”，“元神”就是现代人所说的“下意识”或“潜意识”，也称为“第七意识”。

炼气为什么能化神呢？这要从大脑的精神模式谈起。世人习惯将人的精神模式分成第六、第七、第八三个意识层次，其实意识只有一个。这三种不同的精神模式是意识的不同状态：自我感很强时称为“第六意识”，自我感比较淡薄时称为“第七意识”，自我感非常淡薄时称为“第八意识”。处于“第八意识”状态的人不是什么都不知，而是一切都非常清楚、明白，只是大公无私，也即是非常客观。初学功的人，因为身体没有什么气感效应，再加上未经过精神内守的训练，所以心念总是动荡不安，这种精神状态属于“第六意识”状态，这也是人最常见的精神状态。在“炼精化气”的初期和中期，修炼者的意识状态基本是处于这一层次。通过一段时间的修炼，练功者身上出现了一定的气感效应，练功者便会不自觉地注意身体的各种感受了。这种不自觉的精神内守状态就是“第七意识”状态，出现这种“第七意识”状态古人称为“元神显现”。“元神”就是“下意识”啊，“元神显现”就是出现“下意识”状态。这个“元神”就是因为练功者身上有了较强的气感而出现的，因此说“炼气化神”。

“炼气化神”有什么重要作用呢？由“气”化“神”使练功者的精神状态进一步安定下来，这样“心理场”和“生理场”就比较良好地叠加了，使整个“人体场”的强度大大提高，自然界中的某些能量就会不自觉地吸收到练功者体内或吸附在练功者身体周围，因此，练功者的内气和外场就更加的逐渐增强，敏感度也逐渐提高了。练功者越敏感，越能融通自然界的能量场，融通的能量场越多，自身的内气和外场就越强。如是周而复始，则功夫越来越高深矣！

或许有些人会问，在修炼的过程中，会不会吸收到不好的能量，或者与不好的场融通呢？这一般不会。因为能量的吸附和场的融通是同气相求、对号入座的。心念的状态就是人体场的状态，只要我们保持良好的心态，

可以说是不会感应到不好的能量和信息。当然，偶尔也会有所感应，但只要我们心存正念，就一定不会出问题。这就是通常所说的“见怪不怪、其怪自败”。

为什么通过“炼气化神”的修炼能够转入“炼神还虚”呢？这要从人体的经络系统结构说起：经络是运行气血、联络脏腑支节、沟通人体上下内外的通路。经络是经脉和络脉的总称，“经”指纵向联系，“络”指横向联系，即网络。经脉是主干，络脉是分支。“炼精化气”阶段主要是充实十二经络和奇经八脉中的气；“炼气化神”阶段主要是进一步充实十二正经和奇经八脉中的气，并使之逐渐渗透到络脉系统。当络脉系统的气比较充盈时，修炼者便会出现身体虚无的感觉。

（二十一）

修炼者出现比较明显、稳定的身体虚无感就是“炼神还虚”。提到“还虚”，一定会有人问，什么是“炼己还虚”？什么是“炼神还虚”？其实，这两种“还虚”有很大的差别：“炼己还虚”中的“己”不是“自己”的意思，而是五行学说所讲的中央戊己土中的“己”，是代表修炼者的心意。

“炼己还虚”是指刚学练功的人初步入静的那种状态，这是基础中的基础，筑基前的筑基。处于这种层次的练功者是没有任何功夫的，比如说，根本就没有发放外气的能力；“炼神还虚”一般来说，是通过“炼精化气”和“炼气化神”的长期修炼而达到的，或者是得到高功夫师父加持而成就的。达到“炼神还虚”层次的人，已具备较高的功夫，能够比较持久地为人发气治病而不损伤自己的身体。这两种“还虚”就练功者本身的体验来说，也有很大的区别：那就是身体有没有明显、稳定的虚无感。俗话说，“有意练功，无意成功”，这句话用来描述“炼己还虚”和“炼神还虚”非常恰当：处于“炼己还虚”阶段的人，是需要你去“有意练功”，而且无论你如何有意去练，都进不了好的练功状态，也没有明显的气感效应；达到“炼神还虚”阶段的人，堪称是“无意成功”，无论行住坐卧，只要身心比较宽松，就会不自觉地进入很好的练功状态，身上也有明显的气感。

真正进入“炼神还虚”的标志是“中脉通”。“中脉”是什么啊？据我亲身体证，“中脉”并不是一条具体的气脉，而是人的络脉系统。修炼到中脉开通时，是整个身体出现明显的气化虚无感。这是十二正经和奇经八脉的气非常充盈的情况下，络脉系统也比较深度充满内气而出现。络脉系统的分支无穷无尽，层次复杂而细微。随着功夫的深入，自身的虚无感会越来越强，这是络脉系统在不断地深入气化。

许多人经常问“入静”和“入定”有什么不同，事实上，这两者的最大区别是修炼者的身体有没有明显、稳定的虚无感。“炼己还虚”、“炼精化气”、“炼气化神”的阶段一般都属于“入静”；进入“炼神还虚”阶段就属于“入定”了。“入静”有什么标准呢？“入静”绝不是一念不生，而是虽有念头但不烦躁，也即是心平气和；“入定”有没有念头呢？纵然进入甚深禅定，也会有念头的，只是念头相对少一些，这有六祖惠能

大师的一首偈为证：“惠能没伎俩，不断百思想。对境心数起，菩提作么长。”有的人说，“我一练功就什么都知道了，一晃就过了几个小时”……这可不是入定。“什么都不知道”那是睡大觉啊！

为什么跟我学功的人不用特别修“炼精化气”这一层次呢？因为每一个人的经络系统是相似的，每一个人都有自己的“人体场”。一般人的“人体场”比较弱，功夫高深的人“人体场”非常强。彼此思想境界接近时，也即是心态比较同步时，双方的“人体场”会融为一体。“人体场”较弱的一方会出现比较明显的反应，这是因为他的“人体场”迅速增强了；“人体场”强的一方也会出现一些反应，因为自身的“人体场”多少也增强一些。修炼功夫达到一定程度的人都知道，“内气”和“外场”是同一整体：“内气”增强“外场”就会增强，“外场”增强“内气”也会增强。所以我们可以用“带功”的方法使学功者在很短的时间内完成“炼精化气”这个层次，而直接转入“炼气化神”的修炼。带功时我要求身心宽松、并强调不要特别入静，这是因为身心宽松时意识没有特别的执着，“心理场”正好与“生理场”处于比较良好的叠加状态。为什么还强调不特别入静呢？因为入静也是一种执着啊，它会将你的精神固定在某个位置或某种想法上，这时，你的“心理场”也是严重的偏转或定型啊！

为什么我强调修炼要忏悔自己的“业障”呢？“业障”是什么？“业障”就是妄想、执着。忏悔“业障”的作用是放下种种思想包袱，使精神处于自然放松状态。其作用也是为了“心理场”和“生理场”良好叠加啊！

网络上有些人在谈论“丹道”和“丹道周天”，传统的“丹道”分内丹术和外丹术。外丹术是有关药物、矿物方面的冶炼，在此不作赘述。内丹术则是有关“精、气、神、虚、道”的修炼，也就是我前面阐述的修炼法门。有些人喜欢说自己通的周天是“丹道周天”，别人通的周天是“经络周天”，甚至说人家的通周天不是周天，是“皮下气通”。究竟是怎么回事呢？首先应该强调的是人体内的经络系统仅有一套，只是分支无穷无尽，遍布五脏六腑、四肢百骸。在《我的经历》中提到的“气通小周天”就是传统所说的“小药过关”；我所说的“气通大周天”就是传统所说的“大药过关”。气通小周天和气通大周天时，内气主要都是从督脉上升头顶，从任脉回归下丹田。不同的是气通小周天时，气的能量比较弱，当气回归下丹田时，也仅是下丹田处有气感；气通大周天时，气的能量比较强，当气回归下丹田时，不仅是下丹田处有气感，体腔的许多部位包括手脚都会有比较明显的气感。在高功夫师父场力激发下，有些人能够一次性气通大周天。我这里所说的大周天，就是传统所说的丹道小周天；我前面所说的通中脉，就是丹道大周天。我在这里所说的“中脉通”，不是藏密所说的“通中脉”，而是相当藏密七轮成就的那种境界。我所说的中脉，在道家也有称为“中黄”。

（二十二）

为什么说“炼神还虚”的深入就是“炼虚合道”呢？前面已经讲述了：身体出现明显、稳定的虚无感就是“炼神还虚”；身体有比较深度的虚无感时，心念也会比较少，比较淡薄。身体虚无、心念虚无，这就是“身心虚无”。达到身心虚无就是深度的“炼神还虚”，就开始“合道”了。

为什么说深度的“炼神还虚”才能转入“合道”呢？“道”是什么啊？“道”就是宇宙万事万物的能量场的总体。万事万物的能量场我们看得到摸得着吗？一般人感觉不到，但修炼有素者或天生经络非常敏感的人都有可能看到或感觉到。有的人喜欢说，这也许是你们的集体幻觉吧！我认为这是武断。事物的存在与否绝不是因为某些人的肯定或否定而产生改变，实践是检验真理的唯一标准啊！

我曾经在 CCTV10 上看见李政道博士讲有关探索宇宙暗物质是否存在的问题，我也读过当代杰出的宇宙物理学家霍金写的《时间简史》等。我深深地感慨，许多科学家为探索宇宙间是否存在暗物质殚精竭虑，同时也动用了许多高精尖的仪器和设备……兴师动众，但却无甚收获！

为什么科学的仪器测不到暗物质、暗能量呢？这应该从仪器的工作原理说起：用仪器来探测某些物质或能量，必须是该物质或能量能够引起仪器的感应方才测得到。在什么情况下仪器才会产生感应呢？只有仪器本身的物质结构或本身的场结构发生变化时，仪器才能显示变化。仪器本身的场基本是由组成物质的性质决定，是相对稳定的，一切暗物质、暗能量都有它们自身特有的“频率”。如果仪器本身的物质场的频率和暗物质、暗能量的特有频率不相应，仪器就不会产生感应；如果暗物质和暗能量的构成物小得足以穿透仪器时，仪器也不会出现感应。这里必须强调一下，“频率”这个名词我是借用，因为用“频率”来解释比较方便、比较形象。

那么，有可能研制出某些特殊的仪器用以探测暗物质和暗能量吗？我觉得希望不大。因为固体物质和暗物质、暗能量的性质相去太远，虽然是说一切物质都有统一性，但是因为性质相去太远，所以能够引起感应的部分实在微乎其微。

其实，许多古圣先贤在探索暗物质、暗能量方面倒是有巨大的成就：他们发现了人体场具有可变性，也就是能够通过某些锻炼方法来改变人体场的结构和频率，从而使自己的身心直接感受到宇宙间种种暗物质、暗能量的存在，并有效地利用它们。古人运用哪些方法呢？就是种种的修炼法门：比如“炼精化气”、“炼气化神”、“炼神还虚”、“炼虚合道”，和四禅八定等，都是调控修炼者自己的精神状态，使自身的心理场和生理场良好叠加，从而促使自身本具能量的汇聚、流通和吸附体外自然界的能量，进而使自身人体场的强度得到更大的提高。人体的内气和外场越强，身心的虚无感越明显。身心越虚无，人体场的可变性越大。人体场的可变性越大，感受外界能量的能力就越高，感受的种类和范围就越广。假如科学家们有朝一日也来认真修炼，相信对宇宙人生会有一个全新的认识。我诚心诚意地希望热爱探索宇宙人生真相的人们来一起学习、探讨！

深入“炼神还虚”的修炼者，时时处处都觉得自己身心非常虚无。不管看见或想到任何人、事、物，都会觉得自己身心与之融为一体；如果同时看见或想到许多人、事、物，同样会觉得大家是融为一体的。总之，自己的身心永远是虚无的、粉碎的，周围的一切虽然依旧是看得见摸得着，但总感觉到都融化在“其大无外、其小无内”的场中，一切是那么虚无，那么通透，这就是“合道”。

有些文章提到“小我”、“大我”、“忘我”、“无我”。那是指什么啊？简单来说，“小我”就是带有比较强烈的主观意识的“我”；“大我”一般是指大自然，也即是身外的一切；“忘我”是指处于混沌沌沌的那种状态，主观意识比较淡薄，但大脑不够清晰；“无我”是指主观意识比较淡薄，但大脑非常清晰。在修炼的历程中，“炼精化气”、“炼气化神”、“炼神还虚”这三个阶段修炼者经常会出现“忘我”的境界。“忘我”与“瞌睡”有区别吗？是有明显区别的。进入“忘我”境界的人，对于身体和周围事物的感知还是比较清楚；“瞌睡”则是比较深度的迷糊，对身体和周围的感知很迟钝。“忘我”能迅速提高功夫层次，并渐渐进步、转化成“无我”；“瞌睡”则对提高功夫没什么帮助，只相当普通的休息。有些人说，练功时打瞌睡内气会散失，这是不可能的。从低层次的角度来说，内气是修炼者体内的能量，它是一种电或热似的能量，存在于经络系统之中。打瞌睡时，只是修炼者失去了意守、观照，原有部位的气感暂时减弱或消失了。如果恢复意守或观照，气感一般会重新出现的。只有那些修炼功夫很差很差的人，练功经常没有什么好感受，偶尔一两次进入良好的状态又因为打瞌睡而失去了，这样的练功者就很不容易找回那种好感觉。但这并不代表因为打瞌睡而气散了，而是因为自己进不了那个好的状态。从高层次的角度来看，修炼者体内的气和体外的场是同一整体，这个贯穿修炼者体内外的混元气场是大自然本来具有的，不是我们练出来，而是我们融进去。