

## 妙航老師在九陰功瑜伽座談會上講話

練九陰功時出現的恐懼感很強烈，就像大地震時身臨地震之前，是地聲從地下隆隆傳上來，聽起來聲音不響，但感覺很響，令人恐怖，練九陰功出現海潮音，像地聲，為萬馬奔騰，鋪天蓋地而來。地震的第二步是晃動(悠動)，左右晃動，九陰功海潮音後也如此，似大海浪悠你左右動，上下顛，地震的第三步出現地光，九陰功震動後也產生光，個人見到的光不一樣，有白、金、紅光等，光亮到甚麼程度呢？你在房間裏，傢俱甚麼的一下子都看不見了，一片金光，一切都溶到金光，白光裏，感到身體承受不了，似乎世界末日到了，仿佛身體馬上要爆炸了，是真真實實的感覺，是你所從來未體驗過的，會使你多少天不敢練功。恐懼感之後，當你清醒過來，發現自己不在原來的地方，摔在幾米以外的地上，自己是怎麼摔到這兒來的，這個過程是一片空白，旁觀者會驚呆，可能頭朝下空空地摔……如何能適應，練九陽基訓可對抗此空白，九陽基訓重點練心臟，腦細胞、神經系統、供血功能，使你在這段時間能神智清醒，所以一定要九陰九陽一起練。當震動將發生時控制火候，即吸氣不吸足，吸半口氣，沉氣時間少一點，譬如原來10秒鐘減到3秒鐘，讓恐懼感程度變小，有心臟病等者更應小心，像貓走路，走一步探一探，再走下一步，我曾進行過三十幾次這種破壞性試驗，雙盤打坐，雙手抓住暖氣片，海潮音出現後從房間這一頭摔到那一頭，根本無法控制，只有宇宙能量才有這麼大的力量。但有驚無險，人不會摔壞，這樣我才敢把這個功傳出去。練功時控制火候，有點震動，光爆即可，不要貪求大能量，如連續出現光爆，表示已進入第四層次。

練九陰功會把身體裏潛在的隱疾激發出來。另外，你周圍環境裏潛伏的矛盾，不等成氣候就提前爆發出來（有點麻煩，有點難）這是第三層次前的功態反應。如何能比較穩定的一步步上去，關鍵是相應，反應在行為與心態的相應，此功依靠九級以上神力加持，簡單的辦法是看教材。日常言行，日常心理活動中，一定要解決一個貪字、私字。那怕很隱蔽也影響層次的提高，最好連想也不要想（念頭）。

（夜讀心經）磁帶加持力強，打坐可常聽。兩盤後面有梵語的到第七層次才聽，現在聽不懂，聽了也沒用。天眼通者會看到放此錄音時，十方三世佛都在周圍。練功中，一個不好的念頭就會影響上層次，念頭瞞不過

佛，如讓有貪、私念者上層次，將對人類造成災難，例如有了搬運功能把銀行的黃金都搬到自己家，佛是保護人類的，不會讓這種人上高層次。

佛經講”貪”、”嗔”、”恨（癡）”三個字能量高時動一意念就可讓人死，他有一個無形的力量，譬如供奉神位後，上神位的那些動物仙只要主人恨某人，他會幫助主人除掉某人，不用吩咐。

你的言行一舉一動都影響你的心態，超過第四層，一定要解決心態問題，否則你上不去。

教材大部份講故事，談事情，其間隱藏著瑜伽心法，心法隱在故事或描述中，看教材不是為了記住什麼，為了修心法。

有人問打九陰功中看見一個個光團，不要追求，教材中引用了印度詩人泰戈爾的詩，動員學員不追求支離破碎的現象，不迷惑，不采路邊的鮮花，以免影響上層次。

進入到第五層次時會出現更複雜的情形，此時與你的本尊師接通，如九宮、慧根好的可能是大日如來，有的不是九宮，相當於九宮位置，如廣東幾位的本尊師心月狐，即中國古代最有名的玄女，素女中的素女，11級能量。一般本尊師9—11級能量，本尊師肯定與你有淵源，但不到時候不會對你講，不強求去問，不為難他。因為認了他會有牽掛，極個別的會認，但用暗示的方法。如果最原始的丈夫、妻子來了，他不承認人間婚姻，（人間婚姻對天人來說好比一點頭打招呼那麼一瞬間的），如天夫天妻找上門，要擺好關係，否則家庭出矛盾、危機、甚至離婚，不可陷入到不可自拔。尤其夫妻都練功，進入神修，都有眼功，看著他們親親熱熱會大吃醋，不能太吃醋，不能太當真，畢竟他是隱態。

第五層次還有名利關，那時候不知道的，潛伏的私心、貪心會暴露出來。

最難過的是第六層次，能不能過很難說，就立陰陽雙修。什麼叫陰陽雙修？真正的陰陽雙修是九級以上的給你凡間的補充能量，現代人認為陰

陽雙修就是男陽女陰雙修，凡間修法都是錯的。實際”陰”是指隱態，起碼 8 級以上，8。4 級，”陽”指凡人，補充能量時會看到各色光子流灌入命門，然後迴圈，不斷的大循環中即陰陽雙修。難以通過的原因是此時產生了一個真實感，佛像中的歡喜佛就告訴你這麼一種修法，男女只是一種形象的表示法，象徵性，危險在會產生真實感，這時要看你的定力了，這在 13、14 篇中會講到，如定力不行過不去。

第七層次色空同觀，真正的觀音法門開始了，那時能量達到 4。2 至 4。4 級以上，少了進不去，第六層次時有時心態被激蕩到極高潮突然來一個 180 度大轉彎，頓悟到色空同觀。這時情感上有巨大衝擊，可能會承受不了（情感者，喜怒哀樂也），因為不如此不會悟空（色不異空、空不異色、色即是空、空即是色）意志薄弱者會承受不了打擊，非常堅強者才能走到第七層次，一般人通不過去。

妙航和尚親臨無錫講學傳功在面授班上的講話

先講一講練功。大家出來練功，練功的目的是什麼？要首先明確。把這個目的、目標明確了再採取相應的方法，去達到這個目的。不然，就是屬於盲修瞎練。盲修瞎練會出現幾個後果，第一個是，你花了很多時間，花了很多錢，就是練了幾十年，練一輩子，也毫無結果，再一個是，你花了錢，花了時間，受了罪，最後還練出來很多毛病。所以，要選擇一門功法，必須對這門功法的性質要瞭解。我舉個例子，比如，我看到有的年輕女孩，學道門女丹功，功夫確實學得不錯。後來結婚了，想要小孩，就要不出來。因為女丹功是斷後的。涉及道門、佛門的功法，在功法裏面，有些是含有斷後的因素，所以說，學功不要盲修瞎練，一定要知道，這個功是幹什麼用的，不然的話你後悔就來不及。對於我們在家人來說，純粹的佛門功法，純粹的道門功法都是不適合的，因為他是為出家人預備的，不是為在家人預備的。那麼，在家人要學的話，就應該學適合在家人的功法，不然，會出來許多偏差。所以，我們練功，首先必須搞清楚練功的目的，究竟是什麼？然後，為了達到這個目的，採取相應的方法，這樣，目的和方法才能一致，否則，大家稀裏糊塗練了多少年，最後，一無所得，一無所成。

對於我們現代社會的在家人來說，如果你要修練，你首先要安排好自

己的生活，你得有飯吃；把工作安排好，你得有穩定的經濟收入，把家庭安排好。在這個基礎上，你才可以練功。我看到有許多年輕人，把工作辭掉了，出去練功，結果這條路走不通。因為練功不是突擊可成的，最後生活沒有保障。沒有飯吃，這個功還是練不下去。釋迦牟尼佛臨終時，給弟子第一件東西就是鉢，鉢是吃飯用的，吃飯是人生第一件大事，只有有了飯吃，才能去練功。再一個問題，要強身健體，去病，對抗衰老。把一些病排掉。這個功，要在健身這個基礎上，才能承接得住高能量。不然的話，一旦高能量來的時候，你的身體承受不住。這樣，你的層次就上不去，所以，一定要把身體鍛煉好。

功法有兩大類，一類是世間法，一類是出世間法。中華昆侖女神功，這套功法，原本是出世間法，我們在教這套功法的時候，側重教世間法的部分，對出世間法部分，只講一下基本原理，具體功法現在還不打算教，因為出世間法危險性很大，出世，就是走了，所以不能在社會上傳。大家重點學一些世間法，這部份，主要是提高人的生命能量，現在，中國人的人平均生命能量只有 0。2 級，號稱國際憲兵的美國人，平均生命能量是 0。4 級，日本人是 0。3 級。學習這套功法，可以在短期內把你的生命能量，一般能從 0。2 級提到 2。4 級，再通過刻苦修練，可以提到 4 級以上。到了 4。2 級這關要修練特殊的功法才能突破，4。4 級這關也是很難突破的。大家知道，西藏有活佛，有些人，花了很多錢，到康、藏一帶，請活佛摸摸腦袋，活佛的能量有多少？4。2 級。美國有名的宣化上人，在美國搞了一個萬佛城，很有名氣，他的能量也是 4。2 級，但是他們都是練了一輩子了。再如氣功大師嚴新，他自己介紹從四歲就開始拜師了，練了三十多年，現在他的能量是 4。1 2 4 級，國內，目前所有出山的氣功大師的能量，沒有超過嚴新的，都比他略微低一些，嚴新仍然占第一位。

大家學習這套功法，最主要是提高生命能量，九陰昆侖神功，是專門提高你的生命能量的。九陽功基礎訓練五套，主要是健身，封固內臟、減肥，是為了使你的身體素質能夠承接高能量。還有一套拜功，包括大、小九拜、天地大拜，以後還有羅剎拜等等，拜功的目的，不是讓你叩頭拜佛，其原理就是要你把脊柱前後彎來彎去，配合有效的火候呼吸，把宇宙能量攝入中脈，以迅速通靈，開天目以解決瑜伽相應關係。但所有的拜

功，不要到室外練，否則，人家會認為你神經出了毛病。

一般來說，九陰功、拜功，在晚上行功較好，早上有時間，可以打一套九陽功的基礎訓練，1—5套可以輪換著做。在做九陽功基礎訓練的時候，動作不一定馬上到位，一定不要用拙勁，要很柔和，用自身的體重去做，這樣不會受傷，不少武術運動員，在受訓的時候，往往都會受傷，就是因為用拙勁。大家在行功時，要掌握一個竅門，就是認真聽磁帶裏的口令辭，要注意什麼？注意呼吸！要你深呼吸，就一定要深呼吸，要沉氣就一定要沉氣，然後，平緩呼吸，用腹式呼吸，要你猛吸一口氣的時候，要用胸式呼吸這就叫火候。關鍵就在這裏，關鍵要聽火候的口令辭，這樣，你可以事半功倍。但是，對於心臟不大好、血壓比較高、年歲比較大的人，不要嚴格地按口令辭去做，你自己要悠著點勁。深呼吸時可以吸半口氣，平氣時意思一下，就可以了，然後慢慢地用嘴把氣吐出來，切不要硬憋，因為你的身體需要慢慢適應。再一個，如果你家裏有慢性病的人，屬於熱毒症的，如腫瘤等，要解毒，可經常聽聽”雪山青蓮”和”大地回春”，他是封固內臟和通靈用的，如果你能打坐，可多聽聽”夜讀心經”那是加持用的。

要想把這套功學好，最重要的是解決瑜伽關係，瑜伽就是相應。怎麼解決？要看教材，要一遍一遍地看，現在，你們無錫有的教材，九篇81集，是整個教材的上部，中部10—18篇正在付印，下部19—27篇81集正在整理。有些人，在看書的時候，看了幾分鐘，十幾分鐘，就要打哈欠，打瞌睡，恨不得一頭紮下來睡一覺，這是正常的功理反應。所以，看教材的本身，就是練功，因為，你一看教材，就是解決了瑜伽關係，相應關係，宇宙能量進入你的體內，你不適應，就表現出來想睡覺。如果你一個勁兒地去做動作，不解決瑜伽關係，那麼進展就會很慢，如果認真地一遍一遍看教材，那你的速度會很快，層次也可能上得很高，所以大家要注意這個訣竅。

練女神功會有一些功理反應。她共分九個層次，不同層次會有不同的反應，大家在行功時，一定不要著急。剛開始的時候，往往是打哈欠。哈欠連天，這是正常的功理反應，這是因為，根據瑜伽原理，當宇宙能量進入你的身體時，你會不適應，受不了，通過打哈欠，就是把能量向人體深

層分佈，所以，這套功法，是直接和宇宙能量相應，相通的，只要一練，宇宙能量就會源源不斷地輸入你的身體。再一個現象，行九陰功的時候會流眼淚，雲南、廣東等地練功者都出現過這種現象，你要問他，到底傷的什麼心？他也說不出來。這是因為這套功的瑜伽關係非常強烈，只要樂曲聲一響，動作一做，這個相應的關係就接上了，也就是說，你的”真我”即”大靈”跟他最原始的地方接上了關係，是他找到了失散五千多年的根源，他的歸宿、他的老家，所以，不是他在落淚，是心在落淚。大家行功的時候，不管是打哈欠、落淚都不要管他，這是正常的功理反應。再一個反應，就是女子在行功時，容易出現幹嘔現象。有時她的聲音還挺大的，很嚇人。也不要管她。這也是一種功理反應，是在把她心中的悶氣排掉，一切要聽其自然。但是，男子在行功時，卻很少出現幹嘔現象。

當你練功進入第三層次的時候，你的身體容易產生震動，那時，大家一定要注意平衡，不要摔倒，練功時，不要在陽臺上練，在室內練時，周圍也不要要有堅硬的東西。這個震動和氣功中的自發動功不一樣，女神功系列功法中，沒有自發動功，有時候，當你閉上眼睛全身放鬆在練功時身體會出現輕微的晃動。有些人在行功時可能會不自覺地動。這些都不屬自發動功，這是你自己在慢慢地調節自身的平衡。不要理解為誰輕輕一動，就是在自發動功了。不要大驚小怪。

自發動功，在氣功上被廣泛地運用，有它的長處，它可以較迅速地排除病氣，再一個就是容易達到通靈。但是，它有著不可解決的弊端。就是自我解除你身體的防衛系統。這樣你就最容易遭到不良資訊也就是附體的入侵。上古時代，訓練女巫，就是用的這種方法，在自發動功的狀態下，使自身的防護系統自動解除，讓資訊體附身，產生一些附體功能，如眼功、耳功、或是過陰等等，他也會給人看一些病，但這些功能不是他的，是資訊體的，當資訊體離開以後，他就一無所有。對現代人來說不應以這種方法獲得功能，因為用這種方法訓練，容易使人形成精神分裂症，他自己控制不了自己。比如民間的跳大神，邊跳邊喊，又哭又鬧。這樣，就失去練功意義了，大家一定要把發功和發瘋這個界線分清。我們學女神功，首先要建立起自己的防護系統。九陰功的第一式，神女傳書。這個神女手印，就是要建立自己的防護系統。我們有很多人，練過很多年的功，有的六七年了，有的十多年了，很多人在功態中看到各種圖像，這些圖像，到

底是真的還是假的？是不是幻覺？你就用第一式試試，如果你一掌出去，這些圖像消失了，那就是假的。有的氣功師也常說什麼來了，有眼功的人也能看到。你也可用第一式，一掌出去，看看還有沒有？所以練女神功首先就是不讓不良資訊體入侵，做頂天立地的主人。

古代訓練女巫除了用自發動功以外，就是搞拜懺、懺罪。因為，人在懺悔懺罪的時候，也最容易遭到不良資訊體入侵。女神功不搞懺悔、懺罪，永遠不要懺悔、懺罪。女神功的原則是亢龍無悔。因為一切懺悔都是假懺悔，僅僅是一種自我的心理安慰。對宗教來說，只不過是利用懺悔來發展勢力，去統治他的子民，除此之外沒有別的意義。當你練功進入到第三、第四層次的時候，有個恐懼關很難通過。為什麼？因為此時，海潮音調出來了，好象萬馬奔騰的聲音。這是一種從你體內發出的巨大的聲音，而且會出現一片金光，或是白光、藍光。你會莫名其妙地覺得非常害怕，感到這次過不去了，非死不可了。很多人也因為恐懼而不敢練了，因為他們從未經受過。過去，從古到今，一般人練一輩子的功，也不會見到金光，聽到海潮音，因為他沒有掌握我們的決竅和功法。那麼這關能不能過。要看你的定力夠不夠了。如果你的心，平時練得很靜，就可以平靜地渡過這個關，如果你一樣慌，就過不去了。那麼，怎麼辦？你可以輕輕地發一聲“啊”音，就可以迅速平息海潮音和金光。所以，如果你修練的目的，就是為了強身健體，對抗衰老，防病治病，延年益壽，那麼，你練九陰功的普及型就夠了。

當你進入第三第四層次交界點的時候，進入到第四層次的時候，還有一個功理反應，就是出現一種電擊感，觸電的感覺。這不是氣功中常說的電麻感，而是真實的觸電感。人被觸電，一般有兩種反應，一個是像一塌泥一樣，塌倒在地。再一個是被擊出去好幾米遠。這個沒關係，你爬起來再練。但一定要注意周圍環境，不要在陽臺上或高處練，周圍不要有堅硬的東西。舉個例子，南京有個學員，學醫的，醫學院畢業，是個講師，在搞醫學研究。他的練功進度很快，他練到第四層次時產生了電擊感，莫名其妙地塌在地下，但他心理很明白、很恐怖，他坐在地下就說“師父我還不想走啊”，然後睜眼一看，什麼也沒有，自己感到很可笑，就爬起來接著再練。所以，到那個時候，不要慌。要認真地想一想，不要輕易地走上這條路，那是用生命探索生命。如果你僅僅是為了強身體健，延年益壽，

那你就做九陰功的普及型及九陽功的基礎訓練 1 ～ 3 套。他會使你活到 90 歲，生活品質還挺好。對於要探索生命本質秘密，探索宇宙生靈、人體秘密到底是怎麼回事的人，那你就一套一套地做下去。你會看到你不知道的東西，但必須刻苦地一遍一遍地看教材，解決瑜伽關係。

進入九陰第四層次的時候，你會覺得站不穩，你好像站在大海裏，被海浪悠來悠去，一個浪頭就可能把你打翻出去。所以，練這個功最耽心的是安全，你掉以輕心就會危險，女神功和氣功的區別，就在於氣功練的是氣，女神功練的是光。在中國名著《易經》的天地大卦裏，有一句話「含萬物而化光」，《女神功》的功法，就是藏在這個天地大卦裏。他的原理就是含萬物而化光。他的一切動作走的都是光，你一出手就是光，所以他的原理不一樣，本質不一樣。大家在做這套功的時候一定要小心注意安全，自己要保護自己，你一定要記住：當你覺得不行的時候要發出“啊”音，當“啊”音發出以後。金光和海潮音就消失了，能量被泄掉了，這樣，不致於產生恐懼感。

安全要第一，首先要注意安全。行功時除了選擇周圍環境以外，如你做拜功，如大小九拜，地下要鋪得厚些不要用頭去砸地，因為拜功的原理不是要你磕頭而是通中脈。藏密有一句話叫做“氣不入中脈有成者絕無”。我們通過拜功的訓練，把你的脊柱前後彎曲，再配合火候呼吸，使宇宙能量進入你的中脈，一旦能量進入中脈，馬上金光一片，所以大家練功，要懂得功法原理。另外，九陽功基礎訓練中，有一節叫做“舵工擺船”，年老體弱的人做這一節功，決不要和青年人較勁。你點到就可以了。在練功這條道路上，永遠不要和別人比，要自己和自己比，通過練功，自己有哪些提高？因為各有各的機緣、緣份和運程，所以不要相互比。有人說通過練功他的眼功、耳功有了。而有的人說，我比他大。那個桶很小，同樣的能量打進去，小桶就滿了，他顯出了功能。這個大桶就是大器，就是不顯。誰讓你大器，大器就晚成。所以大家都不要著急，要自己和自己比，這樣，大家練起來就輕輕鬆松，不愁眉苦臉了，不要有緊迫感，有了就不輕鬆了。