

《第 35 章：丹体形成自测表（严格大纲式）》

第 35 章：丹体形成自测表（Strict Outline Version）

1. 为什么需要“丹体形成自测表”？

传统内丹体系依靠“师父口传”判断丹体是否形成，主观性极强。

金丹工程以工程化方式重建判定标准，需要：

- 可重复
- 可量化
- 可追踪
- 可验证

因此必须建立“丹体形成的科学自测体系”。

2. 丹体形成的六大核心指标（Comprehensive Index）

（1）温度指数

（2）脉动指数

（3）呼吸耦合指数

（4）结构感指数

（5）自持指数

（6）系统相干指数（HRV、呼吸、腔压）

只要六大指标同步上升，即可判断丹体进入“形成态”。

3. 指标 1：温度指数（1–6 级）

Level 1：无感

Level 2：呼吸带来的轻微热

Level 3：自然温热

Level 4：下腹持续温暖

Level 5：温感聚成“核心”

Level 6：温暖能沉降、扩散

4 = 丹体已开始成形的第一标准。

4. 指标 2：脉动指数（0–3 级）

0：无脉动

1：假脉动（动脉传导）

2：弱相干脉动（部分随呼吸）

3：稳定、柔和的中心脉动（完整同步）

2 = 丹体结构开始聚核。

5. 指标 3：呼吸耦合指数（0–3 级）

0：不随呼吸

1：偶尔随呼吸变化

2：大部分随呼吸沉浮

3：完全同步（吸沉、呼浮）

2 = 丹田势阱已经形成。

6. 指标 4：结构感指数（0-4 级）

0：散乱

1：模糊

2：半球状

3：球状、柔和有边界

4：球核结构明显

3 = 丹体进入“结构化阶段”。

7. 指标 5：自持指数（0-3 级）

0：注意力移开即消失

1：注意力移开弱化

2：注意力移开仍存在

3：强自持性（全天可感）

2 = 丹体达到“自我维持”能力。

8. 指标 6：系统相干指数（0-3 级）

0：HRV 不稳定、呼吸乱

1：部分进入稳态

2：HRV 上升、呼吸稳定

3：进入心率-呼吸-腔压高相干态

2 = 丹体具备“生理支持环境”。

9. 丹体形成的评分系统（总分制）

总分：

温度（6）+ 脉动（3）+ 呼吸耦合（3）+ 结构（4）+ 自持（3）+ 相干性（3）

= **22 分满分**

判断标准：

- 0-8 分：未形成

- 9-13 分：丹雏形

- 14-17 分：丹核形成

- 18-20 分：稳定丹体

- 21-22 分：强结构丹、可进入小周天阶段

10. 丹体形成自测表模板（可用于 App）

日期

温度指数（1-6）

脉动指数（0-3）

呼吸耦合（0-3）

结构指数（0-4）

自持指数（0-3）

系统相干指数（0-3）

总分

状态等级

备注

用户连续 30 天记录即可绘制“丹体成长曲线”。

11. 如何利用自测系统避免偏差？

当以下信号出现时自动预警：

- 温度从 4 降到 3
- 脉动突然消失
- 自持指数下降
- 相干指数下降

说明系统出现偏差，需进入温养法。

12. 丹体形成的最终判定（工程版）

满足三项即可确认丹体已成形：

- 结构 3
- 自持 2
- 相干 2

【总结】

丹体形成不再是模糊体验，而是可量化、可判断、可追踪的工程过程。

“丹体形成自测表”将传统玄学变为可验证科学，是金丹工程进入 2.0 时代的关键节点。