

《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。