

《第 14 章：阶段 6：小丹成形（严格大纲式）》

第 14 章：阶段 6：小丹成形（Strict Outline Version）

1. 如何判断丹是否成球？

小丹成形的主要指标包括：丹田区域出现“球状边界感”、中心压缩感、轻微旋吸力与稳定暖感。这种“成球”不是肌肉收紧，而是能量井达到自维持阈值，使能量、意识与生物电自动凝聚成稳定结构。

2. 初成丹 vs 假丹

初成丹具有：稳定性、持续性、自然性，不依靠意念强行维持。假丹则来自：肌肉紧绷、刻意憋气、腹部用力或心理暗示。初成丹越放松越清晰；假丹一放松就消失。真正的丹体依托势阱与自组织作用，而非人为造作。

3. 稳定态的三大标志

- (1) **稳定不散**：意念移开后，小丹仍能保持形态；
- (2) **呼吸同步**：吸时微胀，呼时微缩，与横膈膜节律一致；
- (3) **低噪声背景**：丹体存在同时，心率稳、脑波稳、腔压稳。

三者同时满足，意味着丹体已形成真正的“自持结构体”。

4. 连续性呼吸的关键作用

小丹的稳定依赖横膈膜的节律输入，即“呼吸供能”。深长呼吸创造稳定压差，使丹体获得持续的能量输入；若呼吸中断、急促或不匀，丹体结构会被破坏。连续节律呼吸是小丹从弱到强的“外源驱动力”。

5. 维持丹核的方法

维持小丹的方法不是“看住它”，而是保持系统低噪声、呼吸稳定、姿势放松与意识轻沉。关键不是“控制丹体”，而是维持其生长环境。真正的小丹在正确环境中会自动强化，这是丹体自组织的核心特性。

【总结】

阶段 6 是从“能量井”跨越到“能量核心”的质变点。小丹成形意味着丹核稳定、自持、生长。判断丹体是否真实存在的关键在于：自然性、持续性与呼吸同步性。这一阶段标志修炼进入成熟期。