

入道理法坦言

丹道的根本原理是“返还”、“逆修”：

- 1、先由成人“返还”为婴童。即由性发育后（16岁后育后）的有漏之体“逆修”成性发育前（16岁前）的不漏之体，把成人的精、气、神三物“返还”为婴童的神、炁二物；
- 2、再由婴童“返还”为胎儿。即由降生后（0岁后）的神炁分离“逆修”成降生前（0岁前）的神炁合一，把婴童的神、炁二物“返还”为胎儿的一物（即“金丹”）。

在这过程中，一些阶段性的成功标志如下：

- 1、后天之神（平时待人接物的思维 and 意识）渐隐，先天之神（“心死神活”的那个“神”，“万念俱泯，一灵独觉”的那个“神”）渐现。

这是踏上真正修行之路的第一步，即“炼己”。

- 2、后天呼吸渐渐停止，先天胎息（即“命蒂之真息”）渐渐发动。

前人对此有言：“胎从伏气中结，气从有胎中息”；“我与诸君说端的，命蒂从来在真息”。

这也称为“炼精化炁”。功成标志为：马阴藏相，如同婴童一般，不再产生“生殖之精”。

3、神炁相吸、相引，互相“灌注”、交融。

4、最后，神炁交媾、合一，而化为“金丹”。

5、.....这之后，还有功夫，但就不是我所能知道的了.....

虽然，无为丹道和有为丹道的具体修法不同，但我相信，它们在大的关节步骤上，一定是相同的。

具体的修炼方法，简而言之，一共有三步：

1、由“随息”而渐致“心息相依”。

“随息”做久了，自然而然的“万念渐少”；
“随息”做久了，自然而然的会慢慢变成“心息相依”。

第一步的具体做法——

集中心神，随时保持“警醒”的状态；吸气时不管，呼气时注意，一息都不要放过。就象明月照山冈，只是关注它，却不干扰它；其它的，一切都不要理睬。如果思想开小差起杂念了，别怕，丢下就好了。只要及时的警醒，再转回来注意呼气就行了。

不光是炼功时，在日常生活中也要随时保持“警醒”的状态”（即用“觉照工夫”）。日常生活中要待人接物，不可能无念，只不过修道之人要长保“灵觉”不迷糊罢了（“真常须应物，应物须不迷”，“迷则众生觉则佛”）。具体的做法就是：“念起之时，不能迷糊，不能随它去了，要知道自己起念了；起念后，也并非有意止念、除念，只不过事来不受，一切处无心而已；当念头过去后，依然要回转来，继续关注呼气。

2、由“心息相依”而渐致“凝神入气穴”。

从文字上来看，“第二步的具体做法”与“第一步的具体做法”的“文字表达”是一样的。当然，随着丹道修持的进步，“意念的对象”、“意义的着意处”、“意念的轻重”……等内涵都已经发生了潜移默化的变化。这些变化，“提前预知，无益有害；功夫至此，自然明白”。其实，只要你还没有达到“神炁合一”的程度，丹道修持就可以说是“始终都在着意呼吸”。当然，这种“着意”，“注意力的紧张度”应该分情况的有轻有重；而“着意”的对象（呼吸），也应该随着功境的进步，自然而然的逐渐从“外呼吸”转变为“内呼吸”。在这个过程中，学者应记住

并遵循的原则是：1、“内虑外感，不管不顾。觉照‘呼气’，常省常惺”；2、“守内不守外、守无不守有、守静不守动”。

“心息相依”做久了，自然而然的入静越来越深.....功夫到了，终于有一天在定中

“玄关”自现。这时，神在气中被气所制，思维念头，无法可生，故可谓“心死”（即万念俱泯）。因停止、隐藏后天意念（心死）则先天灵觉自然就会显现出来（神活），故而你就会自然而然的感到“一灵独觉、湛然不动”。

功夫到此，“神入炁中，如在深穴”。这时，你的功夫才称得上真正的“凝神入炁穴”。此前，我们其实即无“可凝之神”，又无“可入之气穴”。

（经常有道友发电邮问我，什么是炁穴？“凝神入炁穴”的真义是什么？那么，就请好好体会一下“神入炁中，如在深穴”这八个字吧。再说一遍，“凝神入炁穴”是炼出来的，不是想出来的！！！）

见玄关而出现自然而然的“凝神入炁穴”后，你就可以当仁不让的自豪宣称，我“入道”了。

3、“凝神入炁穴”做久了，自然而然的神识越

来越“灵”、“炁机”越来越“盛”（先天胎息渐渐发动）……最后，终于渐渐“神炁合一”（即结丹）。

结丹后，你就可以当仁不让的自豪宣称，我“成道”了。（“了道”是出胎，但我不清楚。）

大道难言，希望我说的还算明白。虽分三步，但实际做起来，可以说是很多步，也可以说是只有一步。没时间了，以后详细说明吧。

1\“抱月”道友发言——丹道法门，可惜溪水听冬兄惜字如金！似做为筑基法门有些难度..

2\“论坛游魂”道友发言——吸气时不管，好象做不到，,,我是呼和吸都管的.

3\“名师难求”道友发言——我无法之凝神于“呼气”。经常呼吸一起关注，甚至吸气关注的要多，请问如何解决？

4\“清山”道友发言——是自然呼吸吗？有没有呼吸间小停顿呢？另外是呼时为降吗？

5\“有所求”道友发言——如果只是吸时管而呼时不管，可以么？或者有别的说法？

溪水听冬的答复——只注意呼气的妙处

第一步具体做法是：集中心神，随时保持“警醒”的状态；吸气时不管，呼气时注意；其它的，一切都不要理睬。如果思想开小差起杂念了，别怕，丢下就好了。只要及时的警醒，再转回来注意呼气就行了。如此做法，最好的称谓就是“随息”。做第一步时，不要指望马上就能“心死神活，明心见性”。第一步无法去处“意识”，但把第一步“无欲无求”的做久了，就会自然而然的进入第二步。到那时，才能逐渐的“心死神活”

此法的第一个作用：此法以一念代万念，如同“系马缰绳”。做久了，自然而然的就会使“意马心猿”逐渐减少“躁动”，逐渐变的驯顺起来（即杂念渐渐消失）。这个作用，许多方法都能达到。此法的第二个作用，就不是所有的方法都能达到的了。

此法的第二个作用：吸气时不管，呼气时注意。心神自然而然的就会随着呼吸的节奏“一收一放”。这样做久了，自然而然的就会在寂静之

中，逐渐感受到体内似乎有一种“气机”一升一降、一开一合。……这种“气机”的升降开合，开始并不明显，也不能次次都可以感受到。但只要你“无欲无求”的做下去，自然而然的它就会越来越明显，以至于明显的到最后次次都可以感受到。感受到它后，“吸气时不管，呼气时注意”就会自然而然的逐渐转为“升时不管，降时注意”。这时，你就已经自然而然的进入到第二步——“心息相依”。没时间了，以后逐步说明吧。

溪水听冬答众道友

“名师难求”问题 1：“无法之凝神于‘呼气’，经常呼吸一起关注，甚至吸气关注的要多，请问如何解决？”

答：初炼随息时，几乎所有的人都会“呼气、吸气一起管”，我当初也一样，这很正常。初习此法的“窍门”是：

1、不担心。（不担心自己掌握不好“只注意呼气”的要领，不担心自己出现“呼气、吸气一起管”的状况；）

2、不勉强。（人为做作的故意强为“只注意呼气，吸气时不管”，就违背了丹道修炼的根本

原则——无为，变“歇息身心”为“脑力劳动”了。)

3、朝前走。(其实，只要你能随时记得(莫忘了、莫迷糊了)，功法中有这么一个“吸气时不管，呼气时注意”的要求，不需要你刻意的人为做作，你自然就会在练功中“下意识的”“加强呼气时的注意力、减弱吸气时的注意力”。这样，你的心神自然而然的就会随着呼吸的节奏“一紧一松”。如能这样，就算“合法”。)

“不担心、不勉强、朝前走”，是练功之中运用的比较广泛的一个“窍门”，许多练功问题都应该如此对待。

比如对待入静除杂念的问题，也应该“不担心、不勉强、朝前走”。

1、不担心。(不担心自己静不下来，不担心自己产生“杂念从生”的状况；)

2、不勉强。(用后天意识人为做作的、刻意的去驱除杂念，这就违背了丹道修炼的根本原则——无为，变“歇息身心”为“脑力劳动”了。须知、“一念不生”是一种功境，而不是功法。与丹道修炼的其它功境一样，如果用意念(后天神)来人为做作的追求、意想这些境界，则南辕

北辙，永远也达不到。)

3、朝前走。(其实，只要你还能记得功法中有这么一个“保持警醒的状态。起杂念后，要及时警醒转回来，重新转到‘关注呼气’上面去”的要求，不需要你刻意的人为去驱除杂念，随着练功时日的增加，你的杂念就会自然而然的渐渐减少。如能这样，就算“合法”。)

“名师难求”问题 2: “这功法，只是无杂念，专注呼气即可吗？”

答: 这功法，只是集中心神的专注呼气即可，而不是“无杂念，专注呼气即可”。杂念渐少以至于最后没有杂念，是此法带来的作用，并不是功法。此法并没有不允许学者有杂念，也没有让学者人为故意的去祛除杂念。它只是要求：“集中心神，随时保持‘警醒’的状态；思想开小差起杂念了，要及时警醒、及时转回来。”注意：无杂念只是功境，绝不是功法！！注意：无杂念只是功境，绝不是功法！！

“论坛游魂”问题 1: “初学者可以有房事吗？”

答：不论修行目的如何，不论修行方法如何，“筑基”阶段都不能房事。房事之后精气亏虚，甚至气促如喘。要想在房事之后，调息致“气息悠悠”，的确很难办到。

“有所求”问题 1：“如果只是吸时管而呼时不管，可以么？”

答：人体的“外在呼吸”与“内在的气机”有一定的关系，呼气时气机为降，吸气时气机为升。“心神注意呼气”做久了，可以很自然的“进化”为“心神注意气机之降”。而“心神注意气机之降”，其实就是“引导神去与炁相合”的一种“方便法门”。“吸时管而呼时不管”的方法，不符合人体的生理规律，不符合逐步引导学者“神炁合一”的丹道原理。因此，此法不行。

“清山”问题 1：“是自然呼吸吗？有没有呼吸间小停顿呢？另外是呼时为降吗？”

答：是自然呼吸；呼吸间不用人为刻意的小停顿，呼吸纯任自然；“随息”做久了，会逐渐感受到体内有个随着呼吸节奏一升一降的“气机”。功夫致此，“外在呼吸”已经微不可觉。

如要强辩，的确是呼气时气机为降。但是，千万不要人为的去做什么“呼气时降气”、“呼气时，意念随着呼气往下腹沉”……等“脑力劳动”。

记住：人为做作，所得为假；无为自发，所证为真。

今天暂时解释到这儿，以后再详谈。

“名师难求”道友发言——感谢溪水道兄解答，有豁然开朗的感觉。

溪水听冬发言——丹道修持理法浅谈

“神炁合一”，既是丹道修持的基本原理，又是丹道修持的根本大法。按功境划分，“神炁合一”可分为“随息”阶段、“心息相依”阶段和“凝神入炁穴”阶段。在初下手的“随息”阶段，“神”为意识，即平时的表面意识状态（处于有知有觉，杂念纷飞状态的意识），也称为“后天意识”；“气”为呼吸，即平时的口鼻呼吸，也称为“后天呼吸”。在这个阶段，所谓的“神气合一”，就是用“心神”去“追踪、觉察”“呼气”。

在平常情况，人无法控制念头的起落，只

能任其生灭。丹道修持通过意识对呼吸的刻意觉察，以此平熄念头的起落生灭；并同时使得呼吸进入规律、高效的状态。后天的“神”与“气”，这两个看似完全不相干的个体，经由丹道的修持，可以恢复为先天的“一”——即“神炁合一”的状态。而是否证得“神炁合一”，是判断丹道修持是否入门的标准。真正的、高深的丹道修持，只有在“神炁合一”的状态中才能进行。

“随息”阶段：

初下手时，用“后天意识”刻意去觉察“后天呼吸”的存在。久而久之，“后天意识”会净化，“后天呼吸”也会较规律。此阶段的修持目的就是一一让经过净化的“后天意识”与经过调整的“后天呼吸”，处于一种互相感知、互相配合、互相关心、互相携手、同进同出、相依相偎、相亲相爱的状态。这种状态，就是“神炁合一”的初阶功夫，就是丹道修持的入门心法。

“随息”阶段的修持要领：

在平时，心神不断的在接受着“六根”传来的讯息，不断的分析响应，相当的忙碌。修持时，要让心神直接进入一种“念无生灭”的状态，几乎

不可能。唯一而且有效的方法就是，设法“中止”心神接受“六根”的讯息，就算不小心接收到了，也不予响应，专“心”的去注意呼吸的存在，看着它、守着它，轻轻松松的感知它的存在，但不干涉它（的自由）。它愈自由，“心”愈自在，一心一息，不即不离，勿忘勿助。

“随息”阶段的火候真传：

此阶段由于后天意识依然存在，呼吸也还不稳定。如果杂念纷飞，就要打起精神，刻意的去关注呼气时身体内的感受，从而让杂念减少。杂念减少后，呼吸就会规律而渐趋平稳；如果已经达到“一息一念”，则要放松意念。虽然意念放松，但心神依然警醒（不得迷糊），依然觉照着呼气，只不过“注意力的紧张度”要轻些而已。虽然依旧觉照呼气，但又不能干涉呼吸，要让它自己作主。如果杂念再来，就要重起炉灶，再次刻意的去专注呼气。直至重新修到“一息一念”后，又再放松意念……

“随息”阶段的功境：

在此阶段，心神由于专注，“六根”所传导过来的讯息被逐渐“淡化”，但还没有被完全“遗忘”，所以，心神会呈现半有知、半无知的状态，还会

意识到身体的存在。至于呼吸，次数虽会慢慢减少，但由于意念一直在旁关心它、照顾它，“呼吸”也似乎发现了“意念”的存在，“自动”的跟随在“意念”的旁边。虽然“郎有情、妾有意”，但它们真要靠近却又觉得害羞，于是，“神”与“气”就只好处于既期待、又害怕，若即若离的“前戏”状态中了。

“心息相依”阶段的功境：

在此阶段，“神”与“炁”真正进入热恋的状态，在此状态中，肉体被“忘掉”了，意识感觉不到身体的存在。呼吸的次数明显减少，似有似无；至于知觉，则不知不觉，如梦似幻，进入一种朦朦胧胧、恍恍惚惚的境界，还是可以感觉到呼吸的存在，但存在那里不知道。这就是““心息相依””的境界（此时，心为先天元神、息为命蒂真息）。

“凝神入炁穴”阶段的功境：

“神”与“炁”长时间的深情相恋，总有一天会产生结果。在一种无法描述的情况下，“神”与“炁”终于像二块逐渐接近的磁铁，自然感应，自然吸附，真正凝结合一。“凝神入炁穴”即是“神入炁中，如潜深穴”之义。这时，“先天

元神”与“命蒂真息”打成一片，纽成一团，亦即真正的“神炁合一”。神与炁一旦“合一”，后天意识就会完全泯灭，后天呼吸也会完全停止，从而进入无知无觉的“先天状态”。

这种状态，人体的基础代谢率趋近于零，真有点类似于龟蛇的冬眠、昆虫的蛰伏。在这种“先天状态”中，身与心都会得到充分的休息、充分的补养。若是人们能长时期的修炼这种功法，又可以每次都能长时间的处于这种“神炁合一”的静定状态中，那么，人体中的所有细胞、组织、器官、系统，乃至整体的生物能量就会增加、提升。功夫至此，仙道可望！！！

今天时间多，可以多写点。有问题，欢迎提问！

“采小药”道友发言——不知道，明年今日，看过这帖的人有几人能达到“神炁合一”？

溪水听冬答道友——

“XXXX”的短消息——未入门人，顿首敬上！诚心请求溪水听冬道兄指点我入门，全我向道之心，顿首敬上！

答：我只不过是一个“求法者”，一个暂时没有

师父约束、因而妄泄天机、不懂规矩的“半罐子水”。我本来就喜欢与大家交流，即使你不向我请教，我也会在我的帖子中，毫无保留的公布我能说的明白的一切东西。除非有一天，我终于被某位真师收入门墙，从而被师父约束住了，否则我不会停止发布披露丹道修持真髓的帖子。至于有些东西，我虽然知道，也愿说明，但我没有能力说的明白，你们就不要怪我了。

我与王力平那类的人不同。我的衣食父母是我的铺子、我的生意、我的顾客，不是那些想向我学丹道功夫的人。因此，我没有必要骗大家；因此，我发所有的帖子时，都希望自己能朴素简单、明白无误、实实在在的讲清丹道修持的具体法门，而不是空讲理论不讲实际。

白天，我要么守铺子，要么送货；晚上，我又要照顾我的两个儿女。我只有在守铺子的空闲中，才有机会发点帖子。我相信，绝大部分的人，都没有条件“脱产学习”丹道功夫；至于我本人，更是没有条件去当别人的“脱产教授”。因此，溪水听冬只好让你们失望了；如果你们还是希望跟随我学丹道功夫，那么，就来给我的帖子灌水吧！！！！

“何有子”道友发言——老师，我提问。

一. 吾行心息相依，虽不被杂识打扰，但会突然完全无意识，身体似乎空灵；就是说“无意识”使“心息相依”中断。此时，我应随空还是强回“心息相依”？恳请示下。

二. 心随呼气时，心意会照到鼻部，我想这可能不对。也会照到从肩到下腹，气如瀑布涌下。总之意照就会有意识，那么微微产生何种意识适当呢？恳请示下。

答：学无先后，达者为师。我还没有最终成功，因此，别叫我老师。不然，论坛里的高人是会笑掉大牙的。

答“何有子”道友问题一。出现这种情况，有两种原因：

1、“心息相依”炼的得法，必然会自发出现“命蒂真息”，接着“神炁合一”。神与炁一旦“合一”，后天意识就会瞬间的完全泯灭，后天呼吸也会立刻的完全停止。修持致此，自然再也无法继续“心息相依”。如果你是因为“神炁合一”而导致意识泯灭、“心息相依”无法继续，那么我就要恭喜你了。这时，你应该“守寂不守

炁”。

2、练习“随息”如果不得其法，只知道“用‘后天意识’去刻意的觉察‘后天呼吸’的存在”，却不知道该去觉察呼吸的什么。于是，“随息”自然就会“流空”，从而炼成“数息”。虽然“数息”也可入静，也可使人“突然的完全无意识”，但是“数息”没有“逐步引导神去与炁相合”的作用。因为它不符合丹道修持的根本原理，所以它是一种“空定”。而“空定”，对于人的“性命修持”来说，是没有任何意义的。

我私下料想，你多半是走到这个歧路去了，也不知道猜没猜对。如果是这个原因，你的炼法就应该修改为：“去刻意的关注呼气时身体内的感受”（其实是感应气机，但千万别人为做作的去“思量”、去做“脑力劳动”）。

答“何有子”道友问题二。请参考我给“名师难求”的回答——“不担心、不勉强、朝前走”。你的情况完全正常，不用担心。

“总之意照就会有意识，那么微微产生何种意识适当呢？”是的，有意照就会有意识。但意照的“注意力的紧张度”有强弱之分，这就是所谓的火候了。关于火候的口诀，最好、最恰当的，

就是“勿忘勿助”了。

所谓“勿忘”，其实就是“保持警醒别迷糊”；所谓“勿助”，其实就是“别勉强、别人为做作、别去做‘脑力劳动’”。整句的“勿忘勿助”，其实与“不担心、不勉强、朝前走”的意思大同小异。“勿忘勿助”，在丹道修持的各个环节，都能广泛的运用，千万不要忽视了。

另外，你还可以仔细看看帖子中的那一段——“随息”阶段的火候真传。不知道我的回答，对你来说，够不够明白，够不够详细？

“论坛游魂”道友发言——不让叫老师有点对不起自己良心啊. 还是顺其自然吧. 老师谢谢上次的回答, 我再提个问题: 最近用您的随息方法入静比以前好多了, 能经常进入一种整个身体缩成一团的感觉\也象找不到自己的身体的感觉(不知道是不是进入了心息相依了)但是到后来吸气会急促一些, 呼气还是差不多, 由于没有胸闷的感觉, 所以也没刻意去控制吸气的急于缓. 不知道这样的做法对不对?

“何有子”道友发言——昨晚发一提问, 后删了,

想练一段时间后再观察请教。今晨练过，问题果然，提前举手发言。不着意呼吸时，意返先天，可渐入静中（不知我进的是真静还是顽空）。着意于呼吸，必着意于身体的某个空间（部位）。无论你多么“勿助”，有意就是有意，因为呼气自然是自体内出外的，而此时意感其（在体内）降怎么说也首先是一种“意”。此空间应在置于何处呢？我练功的体会是，无论着意何处，稍一行功就有强烈反应。今试自胸部沉气，胃部咕咕作响；沉至腹部，腹部亦鸣。我试意从于气，好象大人看孩子玩耍，可是意气不能分，还是燥鸣一片。意弱则气失，意明则气明。体内“活动”踊跃，入静好象不能。不久就身体不适，急于下坐。

下坐后，胃部异感，下气连连。如此何适？请老师费心指教。

溪水听冬再答“何有子”道友——你今天的问题，我只能分为几个层次来分别回答：

第一层：不着意呼吸时，意返先天，可渐入静中（不知我进的是真静还是顽空）。答：

这是一种“空定”，它不符合丹道修持的根本原理，它没有“逐步引导神去与炁相合”的作用。这种“空定”，对于人的“性命修持”来说，是没有任何意义的。要知道丹道修持，并不是为静而静，它是为了“逐步引导神去与炁相合”才去入静。

请你记住：虽然，随着丹道修持的进步，修持对象（神与气）的内涵会自然而然的逐渐变化，但是，只要还没有达到“神炁合一”的程度，丹道修持就可以说是一——始终都在着意呼吸。当然，这种“着意”，“注意力的紧张度”应该分情况的有轻有重；而“着意”的对象（呼吸），也应该随着功境的进步，自然而然的逐渐从“外呼吸”转变为“内呼吸”。

第二层：着意于呼吸，必着意于身体的某个空间（部位）。无论你多么“勿助”，有意就是有意，因为呼气自然是自体内出外的，而此时意感其（在体内）降怎么说也首先是一种“意”。此空间应在置于何处呢？答：

1、丹道修持并不排斥“意识”的作用，我也并没叫你不能有“意识”。我只说过“勿助”——“别勉强、别人为做作、别去做‘脑力劳动’”，

我只说过“主动人为，所得为假；被动自发，所证为真。”

2、我的师传，并没有叫我去着意于身体的某个空间（部位）。其实，只要你“刻意的去关注呼气时身体内的感受”，心神就会自然而然的逐渐转回来——先是转到鼻前寸许之地（即“眠牛之地”），接着转到胸内（即“十二重楼”），最后转到腹部。当然，这一切，都应该是自然而然的、被动自发的。也许，我并不应该讲明这些（当初陈师教我就什么都没讲），因为“主动人为，所得为假；被动自发，所证为真”，一旦讲明白了，后学就太容易“落入后天有为的境界，人为做作的去做什么‘脑力劳动’”了。但是，各人的心性、禀赋不尽相同，“有为法”的存在必然有它存在的价值（“有为法”比“无为法”容易入门），因此，我考虑再三，还是决定讲了。

“着意于呼吸，必着意于身体的某个空间（部位）。此空间应置于何处呢？”答“何有子”道友，初炼道功阶段，你也许适宜：“着意于呼吸，必着意于‘眠牛之地’”。当此法你练的合法了，再逐步转为“无为法”吧。

第三层：我练功的体会是：无论着意何处，

稍一行功就有强烈反应。今试自胸部沉气，胃部咕咕作响；沉至腹部，腹部亦鸣。我试意从于气，好象大人看孩子玩耍，可是意气不能分，还是燥鸣一片。意弱则气失，意强则气明。体内“活动”踊跃，入静好象不能。不久就身体不适，急于下坐。下坐后，胃部异感，下气连连。如此何适？

答：

看来，你的意念用的太强了（火候过了）。你应该试着把注意力从各种“气感”转回到“关注呼气时身体内的感受”上来，并且，“就象明月照山冈，只是照着它，却不干扰它”。如果你已经达到“一息一念”的程度了，则还要放松意念。这里再介绍个口诀，希望能对你有用。

口诀：“内虑外感，不管不顾；觉照‘呼气’，常省常惺。”

解释：练功时，只管集中心神的随时保持“警醒”的状态，全神贯注的去关注呼气时身体内的感受。其它的，一切都不要理睬。比如，要内不管各种思虑杂念（包括各种练功口诀、修炼要领、得失禁忌等）；外不顾眼、耳、鼻、舌、身、意“六根”传来的各种感觉（包括各种气感、炁感、和触景，例如大、小、长、短、浮、沉、轻、重、

吊、坠、分、缩、化、无、光、影、深、潜、泯、灭、贴、闭、游.....等等）。

如果你能如此用功，必然不会产生你说的那些弊端。再次请你仔细的看看帖子中的那一段——“随息”阶段的火候真传。

你就这样子先炼几天，如果还是不对，再来告诉我。

溪水听冬答众道友——

答“哈哈哈哈哈”道友的问题

问：真静的状态是怎么样？顽空的状态又是怎么样？

答：真静是“神在气中，被气所制；思维念头，无法可生”，是由“神气相恋”造成的。顽空是单纯的“为静而静”造成的。真静的状态必然会感觉到“命蒂真息”的存在。顽空的状态什么都没有，因而称之为“空定”。

答“1pj2006”道友的问题

问：这样呼吸，易呼长吸短，有影响吗？

答：此法并不去人为的干涉呼吸。只要练习符合要求，不会造成呼长吸短的状况。

答“论坛游魂”道友的问题

问：最近用您的随息方法入静比以前好多了，能经常进入一种整个身体缩成一团的感觉\也象找不到自己的身体的感觉(不知道是不是进入了心息相依了)但是到后来吸气会急促一些，呼气还是差不多，由于没有胸闷的感觉，所以也没刻意去控制吸气的急于缓。不知道这样的做法对不对？

答：你的境况离“心息相依”不远了。也许还没有达到；也许达到了，但境界不稳定，还没站稳脚跟。到底达到没有，你自己对照“心息相依”阶段的功境，自己判断吧。不管你达没达到“心息相依”，只要你还没有最终达到“神炁合一”，那么，你就应该如此对待练功——“内虑外感，不管不顾；觉照‘呼气’，常省常惺。”

解释：练功时，只管集中心神的随时保持“警醒”的状态，全神贯注的去关注呼气时身体内的感受。其它的，一切都不要理睬。比如，要内不管各种思虑杂念(包括各种练功口诀、修炼要领、得失禁忌等)；外不顾眼、耳、鼻、舌、身、意“六根”传来的各种感觉(包括各种气感、炁感、和触景，例如大、小、长、短、浮、沉、轻、重、

吊、坠、分、缩、化、无、光、影、深、潜、泯、灭、贴、闭、游.....等等）。

因此，你那“发现吸气时比较急促，也没刻意去控制吸气的急于缓”的做法，是对的。

“何有子”道友发言——深谢老师。今中午午休时，以授法伴睡，感觉降气如“吹面杨柳风”行于五脏甚至双腿，又暖又绵，其妙胜言。晚来读您再答，所得更多。谢谢老师。道友们共勉啊。

“云悠悠”道友发言——请溪水听冬解我疑惑。记得溪水听冬曾经在《凝神入气穴真传》中说过：炼功不能用平时的思维 and 意识，而要用“万念俱泯，一灵独觉”的那个“灵觉”。现在，溪水听冬又说：丹道修持并不排斥“意识”的作用，我也并没叫你不能有“意识”。我只说过“勿助”——“别勉强、别人为做作、别去做‘脑力劳动’”，我只说过“主动人为，所得为假；被动自发，所证为真。”（见此帖 再答“何有子”道友的那一段）。现在，溪水听冬又说：初下手时，用“后天意识”刻意去觉察“后天呼吸”的存在。（见此帖中 丹道修持理法浅谈*“随息”阶段的那一段）。怎么前后矛盾呢？请溪水听冬解我疑惑。请溪水听冬解我疑惑。

“云悠悠”道友发言——谢谢各位指导。不过，只有看见溪水听冬前辈的亲自回复，我才放心。另外，再向溪水听冬请教一个问题，前辈在《丹道修持理法浅谈*“随息”阶段的火候真传》中说的“一息一念”，到底是什么意思？最后，我看见“pwatx”道友在“潜龙悟道”版块中说，溪水听冬的《丹道修持理法浅谈》和王云峰的《心息相依的解释》很象。我仔细看了，两文确实很象。溪水听冬前辈，真是不好意思。不过，我既然很有可能下定决心，跟随你、学习你的“随息法”，我自然希望能在下决定前，弄清事情的真相。况且，我不希望出现“炼着、炼着，出现异常时，我向溪水听冬前辈请教，而溪水听冬却一问三不知”的事情。溪水听冬，对不起了，我不是有意的。我只是想弄清事情的真相而已。请你正面回答。（我也是成都人，以我的条件，是很容易跟你“脱产学习”的。只要你的确是真师。）另附：王云峰的《心息相依的解释》

心息相依的解释

作者按：心息相依在仙道各宗中，其涵义稍有不同，本文所述，以隐逸神仙学派所传心法为主。

心息相依的目的「心息相依」是仙道功夫中，相当高明的修炼手段。「心」即意识，「息」即呼吸。「心」是平时的表面意识状态（有知有觉，有各种杂念纷飞状态的意识），称为「后天意识」，「息」是平时的口鼻呼吸，称为「后天呼吸」。初下手时，用后天意识刻意去觉察后天呼吸的存在。久而久之，后天意识会净化，后天呼吸也会较规律。

「心息相依」就是要让经过净化的后天意识，与经过调整的后天呼吸，相依相*在一起。当心与息相*在一起，身心会处于相当有效率的休息状态，更进一步，会逐渐累积高品质的能量，达到修炼的目的。「心息相依」是仙道修炼的主要功法。一般而言，人知道要呼吸，却不太会去注意呼吸的存在，虽然它一直不断的在运作，但意识

人对呼吸几乎是没有任何感觉的，也不会去关心它，除非呼吸有不顺畅、受到阻滞，透过器官神经的传导，才会意识到「呼吸困难」。在正常情况下，人体对呼吸是否规律、顺畅，并不在意。经由生理学的研究了解，人的呼吸量会影响到血液循环，也影响血液中的含氧量，进而影响到(人体)代谢机能。呼吸量对人体各部份器官功能都有直接、间接的影响。在平常的情况下，需要大量体力付出的活动，就需要较大的肺活量，以加强体内的代谢作用。一般的体能运动都会要求各种方式的呼吸训练（例如腹部呼吸），那只是「深呼吸」的训练，目的在加强「肺活量」。

仙道的呼吸训练，与一般体能运动的呼吸训练方式不尽相同，目的也不只是在加强肺活量。仙道功夫锻练的目地，在追求「健康长寿」。一般所知道的，要身体健康乃至长寿，正常的生活作息，足够的食物营养，加上适当运动等等都是必要的。但那些都是比较消极、被动的。仙道锻练有比较积极的主张，就是用特定的方法，进行能量的转换、累积。利用人体粗糙的后天能量，转化为高品质的先天能量。这种能量转换为何能办得

到？它的机转目前尚无法完全用现代生理学的理论来诠释、理解，但透过一定的修炼方法，的确可以办到，那个方法就是「心息相依」——唯一的方法。「心息相依」的修炼，就是用「心」去配合「息」。其目的是要让「心」与「息」进入某种「规律」的状态，「心」与「息」在这种规律的状态中，粗糙的后天能量会慢慢转化为高品质的先天能量。高品质的先天能量会更有效的滋润、活化身体各部份的细胞，直接提高身体的各部份机能，对疾病更有抵抗力，积极的达到健康长寿的目地。呼吸与意识在人体上是两个独立运作的生理系统，表面上看来，各自为政，但仔细探讨，也不是全然无关。「意识」就是脑波的运动，而脑波的运动又与脑神经机能有关，而脑神经机能的情况又与生理上各部份机能是否能正常运作有关。当然，生理上各部份的机能又与代谢是否正常有关，而代谢是否能正常进行，呼吸是关键。在平常情况，人无法控制脑波的运作，只能任其奔驰（人的念头就是脑波的产物，它没有一刻停止）。仙道功夫主要是透过对呼吸的调整，来平稳脑波（念头），而呼吸是否规律，也可以透过意识去调整它。后天的「心」与「息」，

这两个看似完全不相干的个体，经由仙道功夫的锻练，可以恢复为先天的「一」——神气合一的状态。「神气合一」状态是仙道神秘境界的入门处。

心息相依入门下手阶段。

此阶段的锻练，主要目的在调整「心」与「息」的规律性，让心与息两者处于一种规律且互相感知、互相搭配的状态中运作。由于意识（脑波）平常是处于没有规律、不受控制的状态，没有规律、不受控制的脑波其实是不断在消耗能量。而没有规律、不受意识所关心的呼吸，其实是没有效率的呼吸。仙道锻练的目的地是能量转换，初步所要利用的，正是后天（日常生活中）不知不觉，无意识状态下所消耗掉的能量。让脑波透过对呼吸的调整，处于一种规律、平稳的状态，让调整过的呼吸与脑波同步，脑波与呼吸，处于互相关心、互相携手，同进同出、相亲相爱的状态，这种状态是静坐真正的目的，心息相依的初阶功夫，仙道功夫的入门心法。此阶段锻练的要领：由于人体的脑波不断的在接受各种感官传来的讯息，分析后响应，相当忙碌，直接要让脑波进

入一种规律状态，几乎不可能。唯一而且有效的方法就是，设法「中止」脑波接受所有感官的讯息，就算不小心接收到了，也不予响应，专「心」去注意呼吸的存在，看着它、守着它，轻轻松松的感知它的存在，但不干涉它（的自由）。它愈自由，「心」愈自在，一心一息，不即不离，勿忘勿助。在这种状态下，身体会得到充份的休息，后天中的能量会净化、萃取。

初阶的心息相依

在此阶段，脑波由于专注，（神经细胞化学传导物平衡）也由于能量转化所产生的稳定作用影响，透过感官所传导过来的讯息逐渐「淡化」，但还没有完全「遗忘」，所以知觉会呈现半有知半无知的状态，还会意识到身体的存在。至于呼吸次数会慢慢减少，但由于意念一直在关心它、照顾它，〈它〉也似乎发现「意念」的存在，「自动」会跟随在「意念」的旁边（神入气中，气包神外），但真要*近又觉得害羞，于是心与息虽处于郎有情、妾有意，却是既期待，又怕伤害，若即若离的状态中。

此阶段的要领：由于后天意识仍然存在，呼吸也

还不稳定。如果杂念纷飞，就要打起精神，专注呼吸的动作，甚至做一下分段式呼吸，好让杂念减少，杂念减少呼吸就会规律而渐趋平稳；如果已经达到「一息一念」，千万不要再以任何意念去调整呼吸，继续让意念保持放松，看住呼吸，但让它自己作主，悠悠荡荡。如果杂念再来，就要重起炉灶，再做专注呼吸或分段呼吸，直至「一息一念」。

进阶的心息相依

在此阶段，「心」与「息」真正进入热恋的状态，在此状态中，肉体被「忘掉」了，意识感觉不到身体的存在。呼吸的次数明显减少，似有似无；至于知觉，则不知不觉，如梦似幻，进入一种朦朦胧胧、恍恍惚惚的情境，还是可以感觉到呼吸的存在，但存在那里不知道。这是「真心真息相依」的境界。

合一的心息相依

深情的相恋，总会有结果的。在一种无法描述的情况下，「心」与「息」终于像二块碰巧接触的

磁铁，自然感应、自然吸附而真正凝结合一。「心息合一」，亦即「神气合一」，意识与呼吸打成一片，纽成一团。「神气合一」的状态，是锻练「心息相依」的主要目的，仙道功夫的锻练，只有在「神气合一」的状态中，才是真正在做功夫。神气一旦<合一>，后天意识完全泯灭，呼吸也几近于停止，进入无知无觉的状态。

在这种状态中，身体处于完全松弛，意识进入深沉的下潜意识中，身心得到充份休息与宁静。生理上的基础代谢率趋近于零，类似冬眠动物的冬眠状态，人体生物能量耗损率相对降低，后天能量会自动快速的转变成高品质的先天能量。神经系统、内分泌系统及免疫系统自动调整、平衡、稳定于先天能量的滋养中。人体所罹患疾病的自愈率及健康品质也因而相对提高且获得更确切的保障。若是长时期修炼这种功法，又每次均能长时间处于这种静定状态，那么身体中所有的细胞、组织、器官、系统，乃至整体的生物能量会增加，生命力会增强、提升。功夫至此，抗老、耐老乃至不老的境界，是可以理解与期待的，不再是遥不可及的传说。

【作者附记】拙文构写前、既承 恩师中定先生指导于前、文成后，复经黄焕君、林世和两位师兄增润于后。惟文中多处涉及<有所不妥>。最后经 恩师中定先生裁示通过公布。读者于观阅本文时，当思 吾师今日<悲天悯人>之用心，毋辜负其承受诸多不便外人言之苦衷。又本文因系于仓促中完成，理事间自难以见诸细备，待来日拙著<<心息相依>>完稿时，容或可以详尽之。谨于文末特向 恩师中定先生、暨焕君及世和两位师兄致上无限感谢深忱。

“第四十三次日出”道友发言——溪水老师，我是个初学者，有一些基本的问题想问问您，希望得到您的指教！我想知道打坐有没有固定的姿势，腿，手，脊椎，肩，头有没有放的方法，眼睛是半开半合还是闭上？需要坐垫吗？坐的时间长了腿麻了或者有其他身体不适应，是否可以休息一下，再次入静？用您讲的“随息”的方法，我坐了几次，感觉呼吸比以前深了，而且呼吸细长一些了，而且，有时候感觉整个身体只有呼吸存在了，身体就像个气布袋，只有静静的呼吸。

另外，舌抵上鄂的时候，感觉嘴里会泛出不少口水，小腹部位有一点胀痛的感觉，外面如果有大一点响动，我会突然一惊，请问我现在这些反应正常吗？

溪水听冬答众道友——

答“无来无去”道友的问题

问：女子能不能按你的入门方法修炼啊？

答：完全可以。

答“jerk”道友的问题

问：“炁机”越来越“盛”之后，然后在工作生活中，一不小心一个意念起来了，该怎么办呢？

答：意念越轻，“炁机”才会越“盛”。

日常生活中要待人接物，不可能无念，不可能进入“恍惚杳冥”的境界，“炁机”因而处于潜藏状态，怎么可能“一不小心一个意念起来了”呢？所以，但请“jerk”道友放心。

答“第四十三次日出”道友

“第四十三次日出”道友问题 1。

问：打坐有没有固定的姿势？腿、手、脊椎、肩、头，有没有放的方法？眼睛是半开半合

还是闭上？需要坐垫吗？坐的时间长了腿麻了或者有其他身体不适应，是否可以休息一下，再次入静？

答：对于打坐的姿势要求，你在漏尽阁就可以搜索到很多具体的方法，各派都大同小异。你可以根据自身的情况，自己选择。陈师当年教我时，对我没有具体的姿势要求。他对我说的，有四个要点：1、竖直脊梁，五脏自然得位；2、放松眉心，眉心松开了，全身都会放松；3、由于下手之初“耳听、眼观、身感、意觉‘呼气之出’，集中全部心神关注‘呼气之出’”，因此眼睛也要“垂目微合、‘轻视’鼻端”。4、前三步都做的合法后，再把自己的身体当成“与己无关的泥塑木雕”，不去管它，不去动它。如此，则不论是“立”是“坐”还是“卧”，皆可练功。

可以用坐垫；坐的时间长了腿麻了或者有其他身体不适应，也可以休息一下后再次入静。其实，陈师当年教我的四个要点，只要你做的到位（合法），打坐时间虽然长久，心中也不会烦躁，身体上也不会有难以忍受的感觉（这时依然有不适感、但不会难以忍受；后来，则连不适感也会消失）。最后，我得提醒你一句：打坐完毕，一

定要记得收功。收功之法：揉腿静养，等到“气散全身而身轻”，并且精神清明后，方可下座。不然，筋骨易伤，气易积滞。

“第四十三次日出”道友问题 2。

问：用您讲的“随息”的方法，我坐了几
天，感觉呼吸比以前深了，而且呼吸细长一些了，
而且，有时候感觉整个身体只有呼吸存在了，身
体就像个气布袋，只有静静的呼吸。另外，舌抵
上鄂的时候，感觉嘴里会泛出不少口水，小腹部
位有一点胀痛的感觉，外面如果有大一点响动，
我会突然一惊，请问我现在这些反应正常吗？

答：这些反应都说明了，你的修炼已经有
了一定的进步。正常，继续炼下去。

舌抵上鄂产生的、稍带甜味的口水，是个
好东西，千万别吐了。如太多，轻轻的咽下去就
行了。

“小腹部位有一点胀痛的感觉”，这是由
于你过早注意小腹的缘故。看来，你受“意守丹
田”的影响不小啊。只要你不继续“意守丹田”，
把意念转移到“眠牛之地”，在“眠牛之地”觉
察呼气时身体内的感受，小腹胀痛的感觉就会自
然消失，这个问题就不会有什么大不了的影响。

当年，我什么都不知道，只知道按照陈师法子（集中心神，随时保持“警醒”的状态，刻意的去关注呼气时身体内的感受）练习下去，就自然而然的、被动自发的出现了“神返身中气自回”的现象——先是回到鼻前寸许之地（即“眠牛之地”），接着回到胸内（即“十二重楼”），最后回到腹部。

我觉得，你走我的老路，会比较安全；而练习有为法的“意守丹田”，虽然也可以最终达到“神炁合一”的地步，但练不得法，容易出偏。

“外面如果有大一点响动，我会突然一惊”，这是由于你初入静境，元神不定，未能成熟的缘故。练习下去，待到元神坚定后，你就自然的再也不怕外物的惊吓了。因此，初炼道功之人，一定要在练功之前选择好时间、地点，并安排好“防打扰措施”后，再来练功。

答 “风羽” 道友的问题

问：昨晚用“随呼法”打坐，大概半小时后，感觉自己成一个圆形状，全身都很暖和，然后小腹有很明显的一股气往外肾上汇聚，（外肾也有反应），我怕是阁里道友说的要漏我就停了下来。不知是怎么回事？

答：这些反应都说明了，你的修炼已经有了一定的进步。一切正常，请继续炼下去。你之所遇，为“身静气自生”的初境，并非“阳炁化生”之境。因此，完全不用担心“走漏遗精”的危险。

真正的“阳炁化生”之境为：“……恍惚杳冥中，不知不觉的，痒生毫窍，小腹温暖如融，浑身酥软快乐，阳物勃然而举（女子则乳房发硬）”。这时，精气下注阳物产生暖乐，自然引发男女之欲。如果此时被男女之欲所迷，就会自然而然的“走漏遗精”。

其实，即使修炼真正进入“阳炁化生”之境了，你也用不着担心害怕。你只要记住：进入“阳炁化生”之境后，你应当不惊不慌的继续“凝神入炁穴”；直至阳物产生暖乐后（一定要抢在引发“男女大欲”之前），你才应当“防危虑险”，才应当从容不迫的去做“炼精化炁”的功夫。如果你在进入了“阳炁化生”之境时担心害怕了，又或者你在阳物产生暖乐之前，就提前的去做“炼精化炁”的功夫了，你就会失去“充分产生‘大药’的机会”。

附：“炼精化炁”的方法——打起精神，把放松的意念重新紧张起来，刻意的去关注“呼气”时身体内的感受。（此时，意念关注的对象早已从“口鼻呼吸”转为了“命蒂真息”，意念的“着意处”也早已从“眠牛之地”转为了“炁穴”）。其实，“炼精化炁”与“凝神入炁穴”相比，只不过是“注意力的紧张度”要重些而已。

再注：“阳炁化生”之境出现后，如能专一的“凝神入炁穴”（或称之为“炼精化炁”），则必然会出现“如磁铁相恋、扭结交媾”的“神炁合一”现象；而“神”与“炁”如能“合一”，则“大药”自然漏无可漏。这个过程，也就是所谓的“采药归炉”（也可称之为“炼精化炁”）。

此法并非得自师传，它得之于我的练功实践。与各种丹经道书相证，暗合；验之生理反应，效显。特记于此，请各位功夫至此的道友印证、评点。

答“云悠悠”道友问题 1

问：《凝神入气穴真传》说：炼功不能用平时的思维和意识，而要用“万念俱泯，一灵独觉”的那个“灵觉”。此帖又说：初下手时，用

“后天意识”刻意去觉察“后天呼吸”的存在。怎么前后矛盾呢？

答：这是因为，陈师当年给我传法时的情况，与我在论坛上发帖时所面对的情况，不尽相同。因此，我只好变化个说法。

入静当中，我们有时会猛然“知觉”自己起念了。这个能“知觉”念头生灭起伏的“东西”、这份“知觉”，就是所谓的“先天元神”；而那个被觉知的正在思维念虑的“东西”、那份“念虑”，就是所谓的“后天意识”。因此，我让人“保持‘警醒’的状态，刻意去觉察‘呼吸’的存在”，与陈师说的“用‘灵觉’觉照呼气”，其实质并不矛盾！

“后天意识”与“先天元神”，如同“水波”与“水”。没有“水”则无“水波”，而“水波”没了“水”还在，并还可以显现出“水”的自体。没有“先天元神”则无“后天意识”，而“后天意识”没了“先天元神”还在，并还可以显现出“先天元神”的自体。

其实，所谓的“后天意识”与“先天元神”，并不是两个独立的东西，它们只不过是同一个东西的不同层次而已。在修炼的初期，它们是很难

强分的。比如鸡孵蛋，它是在用“后天意识”孵蛋，还是在用“先天元神”孵蛋？你能判断出吗？

虽然修炼初期很难做到“万念俱泯”，但我当年，是在陈师功力加持之下练功的，因而可以很容易的随时保持“警醒”的状态。在这种情况下，陈师不让我用“后天意识”刻意的去觉察“后天呼吸”的存在，而是让我直接的用“灵觉”觉照呼气，其目的是为了使我更快的入道。现在，我是在论坛上发帖，所面对的，是“爱上网的人群、好思辨的人群、识神灼盛的人群”。而我，却既无功力又没办法，让他们一开始就“随时随地的保持‘警醒’的状态”。在这种情况下，我就只好变通说法，让人去“用‘后天意识’刻意去觉察‘后天呼吸’的存在”了。

因此，虽然我的说法前后不一，但它们背后的实质，却并不矛盾！

答“云悠悠”道友问题 2

问：《丹道修持理法浅谈*“随息”阶段的火候真传》中说的“一息一念”，到底是什么意思呢？

答：每一次“呼气”时，“意念”都“觉察”一下；并且，除此之外，再也没有其它“念头”。

“呼气”与“意念”如此的“一一对应”，这就称之为“一息一念”。达到“一息一念”后，在保持“警醒”的前提下，“意念”越轻越妙。

答“云悠悠”道友问题3

问：你的《丹道修持理法浅谈》与王云峰的《心息相依的解释》，怎么那样的相象啊？

答：看完王云峰的《心息相依的解释》后，我也觉得两篇帖子很象。这真是一件奇妙的事情啊！也许，这也是我的一次法缘吧！不过，《丹道修持理法浅谈》，确实是我的原创帖子。这里，我就讲讲写作《入道法门坦言》前前后后的缘由，让大家自己来判断。

2008年11月9日，我发了篇《五步真气运行法是伪法！》的帖子。我希望能够通过此帖，清清楚楚的告诉大家，怎么鉴别丹道修持方法的真伪。没有想到，我的帖子没有达到目的不说，反而招来许多的攻击。于是，我就想写一篇既讲理论又讲实际，并且“朴素简单、明白无误、实实在在的讲清丹道修持具体法门”的帖子。“没有真，何识假”，我希望通过此帖，让各位见到真正的丹道修持是什么样子，从而增加对道法真伪的鉴别力；我希望通过此帖，让潜藏在论坛里

的高人们，见到我的心性与到达的功境，从而增加我重遇真师的几率。于是，2008年11月25日，没怎么经过思考的，我就在论坛里匆忙的宣布了，我想写作《入道法门坦言》的计划。

然而，宣布计划后，我却后悔了。原因无它，《入道法门坦言》太难写了。

当年，为了使我免除人为追求的干扰，陈师竟然打着治鼻血的旗号给我传法。并且，他给我说的，永远只有“注意呼气，不管其它”而已。不管我炼成什么样子，每一次向陈师请教，他给我的回答，永远只有两句话，“转回来，别理它”，“炼对了，继续”。陈师这样教我，使的我那时，即使想人为做作的修炼一下，也因为我什么都不明白而无法办到。那时，我根本不知道什么是修行，我就这样糊里糊涂的、蒙蒙懂懂的炼了下去.....现在想来，“想人为都无法人为。于是，就自然而然的无为了”，也许，这就是“无为丹道”的传法奥秘吧！而“人授为假，自证为真；不传之传，是为真传”，也许，这就是“无为丹道”的传法要求吧！（其中含义，请参看《道难言，入道难》）

当年，我稀里糊涂的被陈师带入门。现在，

我却想“朴素简单、明白无误、实实在在的对众网友讲清丹道修持的具体法门”。我这不是自己为难自己吗？为此，我徘徊再三，犹豫不已，甚至想放弃这个写作计划。但是，众道友的支持鼓励了我。于是，2008年12月15日，我按照“无为丹道”传法特点的要求，写了《入道法门坦言》的第一段。

发出后，“抱月”道友评论：“是丹道法门，可惜溪水听冬兄惜字如金！做为筑基法门似有些难度.....”虽然，《入道法门坦言》的整篇帖子，实际上只有第一段才符合“无为丹道”的传法要求。但是，静下心来扪心自问，如此写作，就连真修实证的“抱月”道友都嫌太简略，又怎么能“让众网友见到真正的丹道修持是什么样子，从而增加对道法真伪的鉴别力”呢？

不行，按照“无为丹道”的传法要求来写，走不通！那么，就让我打破“有为”、“无为”的笆篱吧！！！于是，从《只注意呼气的妙处》开始，我就开始毫无顾虑的披露丹道修持的真髓了。想来也是，各人的心性、禀赋不尽相同，“有为法”必然有它存在的价值。比如，“有为法”就比“无为法”更容易入门，更容易大众化。

但是，即使“有为”“无为”的芭篱打破了，这篇帖子依然难写！原理不难写（只不过是“神炁合一”而已），药物也不难写（“神是性、炁即命”，这就是药物），丹道修持难写在哪里呢？难写在“火候”！！

丹道修持所谓的“火候”，只不过是“不同的练功阶段，需要不同强度的‘意念’而已”。

“火候”对于丹道修持来说，特别的重要，“水怕干，火怕寒；差一毫，不结丹”。因此，要想提前对“功夫还没达到那个阶段的人”，准确的讲清楚“什么阶段需要什么强度的意念”，这的确确的很难、很难！！写作至此，我差一点就写不下去了。这时，我才真正明白，为什么前人会说“法不传六耳”了。然而，天无绝人之路.....

2008年12月20日，我陪父亲到文殊院，听净土宗的佛学讲座——念佛法要。当讲座的法师说到，“判断念佛是否得法的标准是，看你是否做到‘一诵一念’”时，我猛的心头一亮.....

“一息一念”，这不就是判断“随息”阶段火候是否到位的关键吗？真是道至高妙，殊途同归啊！！于是，我的思路猛的打开；于是，《入道法门坦言》就有了《丹道修持理法浅谈》这一

段.....

我写作《入道法门坦言》前前后后的缘由，就是这个样子，请大家自己判断吧。

1、抄袭的文章，抄袭之人必然不能完全的了解，原作者遣辞造句的理由。因此，如果询问文中的难解辞句，抄袭之人多半难以完美的回答。比如“云悠悠”道友追问我的两个问题，“‘用灵觉觉照呼气’怎么与‘用后天意识刻意的去觉察呼吸的存在’前后矛盾了”？“‘一息一念’到底是什么意思？”。我想，如果是抄袭之人面对这两个问题，他们的回答一定会“漏洞百出”吧！各位道友，《丹道修持理法浅谈》确实是我的原创帖子。“真金不怕火炼”，为了辩明真假，我欢迎各位象“云悠悠”一样责难我的帖子。

2、一个人的思想、观点，是逐渐形成的，不可能猛然变化。各位道友可以从我那 2007 年 10 月 22 日的帖子《丹道修炼第一步真传——也谈“凝神入气穴”》开始看起，看看我的思想、观点是在不断变化呢？还是“一脉相承”？特别是要看《丹道修持理法浅谈》中讲的观点、方法，是否与我之前讲的观点、方法相一致。

答“czsczs”道友的问题

问：不知你的方法是否可以参照"真气运行法"？

答：不能。各种功法混杂在一起，不但不能产生更高的新法，还会使原来的真正大法失去效力。

各位道友千万不要嫌弃我披露的功法太简单，也不要笑我把这样简单易懂的功夫当宝贝。其实，真正的丹诀，恰恰就在人所共知的简单功夫上，况且浅显的功夫也并非是“很容易的就可以做好”（例如吃饭、睡觉、呼吸、走路等等，中间就有大学问。要想把这些都做的“合道”，并不是想象中的那么容易）。

须知，大道至简！大道至易！不论何门何派，只要是真师所传的修道真法，往往都是出人意料的简单！出人意料的自然！简单的就连文盲、傻子都能学会；自然的甚至让人不教自会。比如佛陀所教的“念诵左右法”；又比如我所披露的“随息法”。

另外，我再次坚决的宣称，五步真气运行法是伪法！个中缘由，等到各位道友修炼到“神炁合一”的地步了，不用我说就会自然的明白。

这里，我就不多讲了。

答“云悠悠”道友的问题四

问：会不会出现“炼着、炼着出现异常了，我向你请教，你却一问三不知的，回答不出来”的事情？

答：只要你的问题是因为学习我的方法而产生的，只要你还没有修炼到真正“神炁合一”的地步，我就可以自信的宣称：不管你提什么问题，我都可以解答；并且，我绝对是“朴素简单、明白无误、实实在在的回答”，绝对不会“写朦胧诗”；我甚至还希望自己能做到“问一答十”。

“学无止境”道友发言——请教溪水听冬兄看了阁下的帖子，很受启发，很是感动。阁下是十五岁开始修行，到现在已三十五岁。二十年不可谓时间不长。能否请教一下

1、二十年的修行期间，阁下修证到的功境，有什么阶段性的变化没有（主要是指88年，您有重大突破后。我觉得那时候，就已经神炁合一了吧）？换言之，有没有明显的阶段性特征，若有，具体是什么样的？

2、在这期间，阁下的心性有无什么明显或者微

妙的变化？换言之，阁下通过二十年的实修经历，如何去看待修性与修命的关系，以及阁下认为二者之间是如何影响的？

（特别是阁下讲，随息修炼和佛家净土的一息一念有很大的相似。而佛家修行，都是走修性一路。在下有些愚顿，是殊途同归，还是各有不同）致以诚挚谢意！也祝阁下修行日有进益。

“云悠悠”道友发言——佩服溪水听冬老师的心性功夫.以前，我看见溪水听冬老师所发的帖子，都是些真修实证的经验之谈，而不是那些“朦胧诗”，不由的对溪水听冬老师暗暗心折。我甚至还产生了找到溪水听冬老师，跟随溪水听冬老师脱产学习“随息法”的打算。那天，我看见“pwatx”道友在“潜龙悟道”版块中说，溪水听冬的《丹道修持理法浅谈》和王云峰的《心息相依的解释》很象。我立即去看，两文果然很象。这时，我的心里不由得升起一股“被欺骗”的怒气。虽然，我总觉得真修实证的溪水听冬老师肚子里有货，没必要抄袭他人，但是，我的怒气却依然压抑不住，以至于向溪水听冬老师提问请教时口气狂妄、出言不恭。没有想到，溪水听冬老师对我却

依然象对其他道友一样，诚心、热情的回答我的提问。修道之人心性修养很重要。对比溪水听冬老师，我不由得很惭愧！佩服溪水听冬老师的心性功夫！现在，我正式的请求溪水听冬老师收我入门，以全我一片向道诚心！请溪水听冬老师收我！

“何有子”道友发言——忽然想起自第一次接触丹经以来，“调息”、“心息相依”一类文字不断在眼前跳跃，从未消失过。应该是从小学起到现在吧。可是俺一直想当然，调息就是把呼吸调均匀吧，这有什么难的，俺一坐下就均匀了，所以永远不用调息。有时还多想一点，古人为什么喋喋不休于调息，呼吸均匀对他们来说就那么难吗？这是怎么回事。自己愚钝，或者机缘不到，端着金碗要了几十年的饭。神气相依。确属入门要法，可是并非人人都能依之入门的，门外有门，门内还有门。三分学 + 七分练 = 十分证。

“天边月一痕”道友发言——很好的法门！陈老就对心息相依动静自然很是推崇！的确是真言，灵源大道歌也是讲这个的！从来命蒂在真息，张

宜尚老先生的真传易筋经里的精髓-九转呼吸也是不能离心息作用！我也很喜欢心息相依法门！

“旗峰居士”道友发言——很好的贴子，是真正有修证的贴子，不是那种空谈心性、修德、却无法着手用功也不必下手用功的贴子，更不是那种“强烈相信自己是佛”就能打通周天经络、叫他英勇杀敌拯救万民而不肯但放生几条小鱼就能积善成仙的贴子。不要说在论坛没有知音，也不要说论坛没有明眼人（当然，明眼人不是我）。论坛将你的贴子“加精”，就说明人家对你观点的大致认同。

不过，你对“真气运行法”的点评有点过度了。“真气运行法”是上世纪九十年代传出的健身气功，你说它并非丹道可以，你说它层次不高也可以，你说它只是不究竟的小术也行，但不能说它是“伪法”。华佗五禽戏、钟离老祖传下的八段锦、陈希夷二十四气诀、明清时代的十二段锦，甚至是少林易筋经等等，修炼这些功法都有锦身良效，但并不能“结丹”。难道说，我们可以据此认为“八段锦”是“伪法”？“五禽戏”也是“伪法”吗？“十二段锦”哪一点不是有为

有作、运用后天意识呢？但是，从没人否定“十二段锦”的健身功效，也没人说这是“伪法”。

“八段锦”的健身功效，即使是远在东方的韩国也很流行。前几年拍摄的韩国电视连续剧《医道》，我就见过一个韩国道士用“八段锦”教群众健身的镜头。这个世界，并非人人都可以成仙、成佛、成圣。有良好的健身作用，但还不能成仙、成佛、成圣的功法，就说它是伪法，这是否有点过火了？

关于丹道“有为”与“无为”的争辩，你自己的贴子就很说明问题。离开意识的（有为）作用，炼丹可能成功吗？可能连起手都完成不了吧？我认为你那句“后天意识”就用词不当。意识就是意识，没什么先、后天之分。你用“灵觉”表示先天意识，别人用“真意”表示这种作用，无论用什么词汇，所表达的都是那个“意觉”或“意识”。修行者还没进入“先天状态”的时候，用“先天意识”来表达是很让他人猜疑的。“无为”是对的，但“无为”并不是趟在那里睡觉它就可以自动炼丹、成仙。无为，只是不去主观地导引、引导、改变它自然本来的运行，但是意识还是要用的，就是意识要“时时觉照、勿忘勿助”。

就象你说“空定”对生命毫无意义一样，将“无为”解释成“无修也无证”，对丹道修炼也是毫无意义的。每一步修炼都有每一步的验证，说不能用后天生命或修炼效验去验证先天修为的人

（当然功境验证是必然的），你说他强调的“无为”是不是道家的“无为”呢？我只能说，他没有实际修证而逃避验证。古人炼成金丹（仙丹），是作为长生药物给肉身生命服食用的，也可以叫作“稳固命基”之宝，此所谓“一颗金丹吞入腹，始知我命由我不由天”。但现在有的人修成内丹，却是将肉身生命当作养料，拿肉身养分去培植所谓的“阳神法身”。这是中了佛家“四大皆空”的毒。我及论坛上一些反对贬低“有为”的道友，并非不知“无为”的重要。但是论坛里那些人将“无为”解释成无意识、炼丹不用意识、不用“有为”，你说这样炼丹可能成功么？那类人只重视毫无意念的“无为”，甚至将“有为功法”贬得一钱不值。“有为功法”真的一点用处都没有么？象上面“八段锦”之类，一些“采日精月华”之类，以及一些“意想烈火焚身以驱魔却病”之类的功法，哪一点不是有为有作呢？也许只有佛家，认为凡所有相皆是虚幻，将一切六根感应视

作虚幻，才会将空定、无念视作禅定的最高境界吧？关于炼丹，我相信那句：“始于有作人未见，及至无为众尽知。”

很赞同你那段将“神”比喻为“水及水波”的文字。我过去也认为“神”只有一个，先天、后天的划分，实在不是很适当。我一直认为，只有“先天状态”或“先天层次”，没有“先天世界”。认为练功进入“先天世界”，然后仙佛菩萨都来给他护法的人，不是妄念就是功法中的意生身。先天元神其实是体，后天识神其实是用。

“神”对外界的反应变化（是反应，不是反映），就表现为“识神”，无为就表现为“元神”，其实是二而一、一而二。“识神”其实只是一团内气，完成“炼精化炁”后之所以智慧明辩了，无非是那团内气强大了罢。唐以前的道书也就精、气、神加无为，很少先天元神、后天识神等名词术语。再次致谢，多谢你的贴子，印证与收获都不少。

“般若波罗密”道友发言——今日又看了一遍高帖，真是太棒了，收藏了。另请教溪水听冬一问题：我平时工作、走路等时候，也按你所教“关

注呼气时身体内的感受”方法，但一会儿就忘了，过一会儿才能想起，这样有用吗？

“有所求”版主发言——老实说，守息（或心息相依）之类的帖子，本人看了很多，相信其他人也都看过不少。那么，为什么这些帖子也不乏转贴者，却没在漏尽阁有什么影响呢？仔细看看转贴的文章，再看看溪水听冬的文章，就会发现区别。转贴的文章好比告诉大家：学习英语要努力才能成绩好。而溪水听冬的文章好比告诉大家：学英语要通过努力背诵才能学好，并且，背诵是个循序渐进的过程。溪水听冬与其他文章的区别，即在于此——把具体的操作方法告诉了大家.....

在此，我也要向大家推荐一下溪水听冬介绍的“随息法”。象阁里的很多道友一样，我也在练习溪水听冬介绍的“随息法”。我只练了几天，杂念就开始减少了。还有“何有子”道友，也因为实际练习“随息法”而得到了进步。溪水听冬介绍的“随息法”，确实是简单易懂、容易上手的好方法。特向大家推荐！！另外，光看帖子不实际练习，是得不到好处的。而只要实际练

习了，则练习一天就有一天的好处。再次向大家推荐！！

溪水听冬答众道友——

答“学无止境”道友问题 1.

问：二十年的修行期间，阁下修证到的功境，有什么阶段性的变化没有（主要是指 88 年，您有重大突破后。我觉得那时候，就已经神炁合一了吧）？换言之，有没有明显的阶段性特征，若有，具体是什么样的？

答：88 年后，我的修炼再也没有有什么重大突破，甚至可以说是原地踏步，因而也就谈不上什么“身与心的阶段性变化”。这么多年了，我练功从来就没有追求过什么效验，因而也就从来没有在意过自己有什么“身与心的变化”。

今日蒙你提醒，我发现自己确实有一些修炼效验：

- 1、心神坚定，不怕惊吓。即使成都 512 地震时，我也一点都不惊慌，现在想来确是异事；
- 2、不易生气动怒；
- 3、淡泊少欲，万事“无可无不可”（就是爱怜儿女之心难舍）；

4、不怕冷，冬可单衣（也可能是行业原因造成，许多同行都可以）；

5、冬夜练功时，即使穿单衣卧于石上也不觉冷（出功后，不敢卧石）；

6、20 年没生病；

7、伤后易愈（2005 年小腿骨折，找茶店子的“何氏骨科”治疗，18 天我就能下地走路。当时，我对“何氏骨科”惊为神医，还给何俊治医师赠送了锦旗。现在想来，我平时在工作中的手脚划伤，都比同行好的快些。那次骨折我好的这么快，也不一定全部都是“何氏骨科”的功劳）；

8、睡眠少（也可能是行业原因造成，许多同行都可以）；

9、有时能预见身边的人与事（只能被动预见，不能主动预见）；

10、有时能出神遨游（只能被动出神，不能主动出神）；

11、只要自己愿意，绝不漏精；

12、心时欢喜，绝无忧愁.....

真没想到，持续性的修炼，已经在不知不觉中、潜移默化的改变了我的身心。今天，你若不提醒我，我依然不会意识到，我的身心变化

已经有这么的大.....

答“学无止境”道友问题 2.

问:在这二十年的修行期间,阁下的心性有什么明显或者微妙的变化?

答:心性变化如上述。

答“学无止境”道友问题 3.

问:如何去看待修性与修命的关系,以及阁下认为二者之间是如何影响的?

答:你去翻书吧,各种丹经道书都有论述。我只知道“神炁合一”的实地做功夫,让我搞理论研究做学问,我不擅长。

答“学无止境”道友问题 4.

问:特别是阁下讲,随息修炼和佛家净土的一息一念有很大的相似。而佛家修行,都是走修性一路。在下有些愚顿,是殊途同归,还是各有不同?

答:净土宗讲究的是“一诵一念”,不是我编造的“一息一念”。《念佛法要》说,判断一个人“念佛”是否得法,就是看他“念佛”时是否做到了“一诵一念”。“一诵一念”的含义是:每一次“念佛”时,“意念”都“觉察”一下,不迷糊、不放过;并且,除此之外,再也没

有其它“念头”。“念佛”与“意念”如此的“一一对应”，这就称之为“一诵一念”。

我听佛学讲座的前几天，正在为“火候”的表达问题而伤神。虽然，我自己能在功中轻易的把握好“意念的对象”、“意念的‘着意处’”、“意念的轻重”……等问题，但是，我却不知道我是怎么把握好的（这就是“无为法”的弊端了）。现在，我要发帖了，我必须寻找到一个合适的词语来准确的表达它，这真是让我费神啊！没想到，就在这时，我听到了佛学讲座。于是，我就借鉴净土宗的“一诵一念”，编造了表达“随息法火候”的“一息一念”。因此，我并没有讲“随息修炼和佛家净土的一息一念有很大的相似”，这是你的误解。

“‘随息法’与‘念佛法’有什么异同？是殊途同归，还是各有不同”？说实话，这个问题不是我能评论的。

不论是丹道修持还是佛家修持，它们都跟炼武功、炼杂技相类似，是功夫不是学问。而功夫，是炼出来的，不是研究出来的。比如看似简单的“随息法”，只要修炼下去，就会出现很多无法提前预知的身心变化。而这一切，理论研究

能提前研究出来吗？因此，我没有实际练习过佛家的“念佛法”，就不可能知道修持“念佛法”后身与心的各种微妙变化；因此，作为只练习过“随息法”而没有修持过“念佛法”的我，本来是没有资格去比较“随息法”与佛家“念佛法”的异同的。现在，应你所需，我就从纯理论的角度，勉强的对它们进行一些比较吧：（实际怎样，我不知道）

1、“念佛法”需要精神信仰；“随息法”不需精神信仰，但需要“全神贯注、正心诚意”；

当年，佛陀人为的制造出那些“迷信”（也许，这些“迷信”称之为“比喻”更恰当），是为了让教徒“全神贯注、正心诚意”的修持“念佛法”。说来，这也是一种“方便”，也是佛陀的一片苦心。“全神贯注、正心诚意的修持必然更易见功”，在这一点上，“念佛法”值得我们借鉴；但净土宗人为制造“迷信”的那一套，就不值得我们学习了。

2、不论是修持“随息法”还是修持“念佛法”，除了每天都需要抽出一定的时间专门修持外，平时在日常生活中也要随时随地的修持。在这一点上，两者是相同的。

3、“随息法”能带来“神炁合一”，这是我实证过的。“念佛法”能否带来“神炁合一”？我猜想多半不能。至于它们最终是否能殊途同归，我实在是没有能力知道，就是猜想也办不到。

答“云悠悠”道友

问：现在，我正式的请求溪水听冬老师收我入门，以全我一片向道诚心！请溪水听冬老师收我！

答：同为求法者，怎可为人师？欢迎来电邮，交流共提高。lujice@yahoo.com.cn

不知道你修道出于什么目的？如果你是为了健身，向你推荐几个成都本地的、有收徒资格的真师：1、在青羊宫教“功夫太极拳”的何绍君；2、在文殊坊教养生的罗文道。如果你是真心追求“仙道”，那就去找青羊宫的当家陈明昌道长吧。陈明昌道长讲，我的法缘不在他那儿；不知道你的法缘在他那儿不？

答“旗峰居士”道友问题 1

问：说“真气运行法”是“伪法”，是否有点过火了？

答：本来打算以后不再说“真气运行法”了，你既然提起，我就再讲讲。“空转任督”对性命无实际益处，反而有很大的弊端。如果“真气运行法”不“空转任督”，那么它是一种“健身法”，不能称“伪法”。但是，“空转任督”是“真气运行法”的核心，你叫我还能把它当成“健身法”吗？

“空转任督”的弊端，可参考《田诚阳道长关于修炼的问答*第45问》、胡孚琛的《丹道法诀十二讲*第四讲：慎转任督》、陆锦川先生的《太极养修说部分内容摘要》和胡海牙的《从“还精补脑”谈起》，原文见：

<http://www.xiulian.com/Discuz/viewthread.php?tid=1000&extra=page%3D3>

<http://www.dandaowh.com/bbs/viewthread.php?tid=1000&extra=page%3D2>

<http://blog.sina.com.cn/s/blog-4d9f32cf01009vtc.html>

<http://www.xiulian.com/Discuz/read.php?tid=1000&extra=page%3D1&lastpost#lastpost>

答“旗峰居士”道友问题2

问：关于丹道“有为法”与“无为法”的

争辩，你怎么看待？

答：“有为法”“无为法”之分，是在入门阶段。入道后，不论是“有为丹道”还是“无为丹道”，全部都在“先天状态、无为真境”中做功夫，因而就必须纯粹的“无为”了。到了那时，自然就再没有“有为法”与“无为法”的争辩了。

“无为丹道得造化，有为丹道夺造化”。入门阶段期，各人的心性、禀赋不尽相同，“无为法”和“有为法”必然都有它们的存在价值。比如“有为法”就比“无为法”更容易上手，更容易大众化；比如“无为法”练习得法了，就比“有为法”更容易入道。

无为并不是什么都不做，而是要顺其自然，避免使然，不去人为地做作。只有使然无为，乃能自然有为。因此，惟无为乃能无不为。以炼“自发动功”为例：思想静下来，不去有欲有念的去主动想什么，思想就达到无为了；思想无为了，意念专一了，再放松身体，不要自主地去动身体，这样身体也就无为了；无为生有为，身体就会自己动起来。但身体的动，跟我没有关系。因为不是我要动，我不是有为的，所以它是一种自然无

为的动。如果你的动作是你自己做出来的，那就是有为的。以我个人的体验来说，我感觉入静（停下人为的各种身心活动）后“天机自现”，什么都是“天机自运不由人”。

虽然，张伯瑞说“始于有作人未见，及至无为众尽知”，但是，张伯瑞还说过“人心如与天心合，颠倒阴阳只片时”。“人心”又是怎样的去合“天心”呢？这就是“无为”的作用了。只有真正做到高深层次的“无为”了，“人心”才能与“天心”相合；并且，什么时候做到“无为”了，“人心”与“天心”就会什么时候相合；马上做到，就马上相合。而一旦相合，则“颠倒阴阳只片时”。“道至高妙，殊途同归”，到最后，“有为法”毕竟还是要回到“无为法”的路子上去。

答“旗峰居士”道友问题 3

问：关于“先天元神”和“后天识神”，你怎么看待？

答：“先天元神其实是体，后天识神其实是用。‘神’对外界的反应变化，就表现为‘识神’，无为就表现为‘元神’，其实是二而一、一而二”，这句话很有道理，如再进一步的改为

“先天元神其实是‘本’，后天识神其实是‘末’……”，那么，这句话就更完美了。

另外，你认为“先天、后天的划分实在不是很适当”的这个观点，则只有在入门阶段适用。入道之后，是不会继续在“黑山窟窿”里做活计的。

《道德经》说：“能婴儿乎”？丹道修持的实质，其实就是“从常人的‘元神退位，识神主事’的状态，返还到婴儿（或胎儿）的‘识神退位，元神主事’的状态”，从而恢复人类“先天本有、一切俱足”的功能。如果一个人在练功时，还无法达到这种“识神退位，元神主事”的状态，则说明他的功夫还未达到“入道”的程度。

答“般若波罗密”道友

问：我平时工作、走路等时候，也按你所教“关注呼气时身体内的感受”方法，但一会儿就忘了，过一会儿才能想起，这样有用吗？

答：日常生活中要待人接物，不可能无念，只不过修道之人要长保“灵觉”不迷糊罢了（“真常须应物，应物须不迷”，“迷则众生觉则佛”）。具体的做法就是：“念起之时，不能迷糊，不能随它去了，要知道自己起念了；起念后，也并非

有意止念、除念，只不过事来不受，一切处无心而已；当念头过去后，依然要回转来，继续用“灵觉”觉照呼气。

这段话，我公开很久了。但直到今天，才见到有道友重视。“般若波罗密”道友的悟性好啊！“般若波罗密”道友，我可以负责的告诉你，你这样做依然有作用。

每一个人刚开始做此法时，都不可能长久的保持“警醒”状态。刚开始时，做10分钟也许只能保持1分钟的“警醒”状态、只能保证有1分钟在做功夫；但是，只要你每天都在日常生活中、随时随地的坚持修行此法，慢慢的，你保持“警醒”状态的时间就会越来越长。逐渐的，你就能“息息归根”；到最后，甚至可以达到“功中功外，无有分别”的地步。（请参考《答何有子道友》中的“不担心、不勉强、朝前走”）

“哈哈哈哈哈”道友发言——

拜谢 溪水听冬 师父，光看一问一答就收获无限。

我参照您的功法练习已经一个多礼拜了能经常进入那种找不到身体的状态，要比我以前的数息法好多了。

溪水听冬答“AK47”道友——

这是“AK47”道友通过电子邮箱与我的一些交流。我觉得对其他道友也有用，故贴于此。

11月25日

问：我慕道已久，却苦于不得入门之法，因而从来没有实际修行过。偶然在漏尽阁看见溪水指示的修行门径，甚喜，遂习之。我从六天前（11月18日）开始练习“凝神入气穴”，每次练习40分钟左右，每日练习两次。前三日，每次习毕，皆感神清气爽、周身舒适。但从第四日开始，我出现了一个情况。那日，在功中，渐渐感觉胃就象痉挛一样自发的柔缓收缩（又有点象泛酸的感觉），并且收缩的同时，胃部也隐隐的作痛。出现这个情况后，我没有管它，继续的关注呼气，这个情况也就自己慢慢的消失了。习毕，我依然神清气爽、周身舒适。这两天，在功中，这个情况每次都会出现，每次又会自己慢慢的消失。虽然，这个现象我现在还可以承受（只是隐隐作痛，不厉害），但我害怕它会加重。请问溪水，为什么会出现这个情况呢？另外，长此的修行下去，这种现象是自动消失呢？还是会越来越厉害？

顿首！（注：05年，吾因与人斗酒而胃出血，并因此做过胃部手术。）

答：你出现的情况很正常，不会继续加重，它反而会慢慢消失，请放心。

修行“随息法”的初期，“身静气自生，气生则攻疾”，因而会产生很多自发的“聚气攻疾”的现象。这些现象，你通通都不要去理它。过了这个阶段，随着隐疾的好转，这些现象就会自然的消失。如果你去刻意的理它了，“意聚则气聚”，“聚气攻疾”的种种现象就会自然而然的越来越明显；如果你一直不领悟，还要一直“加强注意力的刻意”去关注它，那么，这种本来是好事的“聚气攻疾”现象就会转化为坏事——这就是所谓的“出偏”了。即使你真正的“出偏”了，只要你“醒悟”的及时，及时的把注意力转回到“关注呼气”上去，“意散则气散”，“聚气攻疾”的种种现象就会自然而然的慢慢消失。

“AK47”道友，不知道你自己晓得不，你其实是一个很适合修道的人。作为一个从来没有实际修行的人来说，在我没有详细讲明“凝神入气穴”的具体做法前，你就能如此的对待练功中出现的问题，你真的是一个“心性常体太和”的人

啊！

“AK47”道友，虽然你做的很好，但我还是想提醒你两句：

1、“凝神入气穴”不是“气功”，不追求“气感”。而只有不追求“气感”的功法，才能没有“偏差”；

2、只要你还没有达到“神炁合一”（什么是“神炁合一”？到时自知，现在别问）的地步，你就要“内虑外感，不管不顾；觉照‘呼气’，常省常惺”。

12月5日

问：谢谢溪水前次回复，胃在功中自发收缩的现象，现在已经没有了。最近几天，我又出现一个新的情况。在功中，我感觉自己好象没有身体了，天地间好象只剩下一呼一吸。请问溪水，这又是怎么回事？

答：这是你已经进步到“心息相依”的原因，别理它，别追求。

“后学”道友发言——

刚刚看了溪水听冬老师介绍的：胡孚琛《丹道法诀十二讲》第四讲 慎转任督，其中有段“有

志修丹道者，要将呼吸降到肚脐（下丹田），只在“绵绵似有却如无”之调息上用功夫就是了。头部两目间的祖窍穴、鼻孔外方寸之地的虚无窍、胸部两乳间的膻中穴、肛前阴后的会阴穴（阴跷）和肚脐部位的丹田穴，皆是炼丹的秘窍，"和另一篇陆锦川先生的好象有矛盾啊？再请问溪水听冬老师做功时有没有“舌抵上腭”？谢谢你。

“学无止境”道友发言——

新年感谢新的一年来了，顶礼各位道友。新年好！回忆一年来在漏尽阁冲浪的日子，真是精彩纷呈——千奇百怪的人，千奇百怪的言论。不论真伪高低，让人开了眼界，也增长了见识。在这里，要感谢诸多道友高人。尽管论坛鱼龙混杂，仍能感到他们的苦口良心，真知烁见。还有热心的观众——凡有所问，皆有所答。

特别要感谢溪水听冬兄知无不言，言无不尽！给很多初学者非常宝贵的修行入门方法。最后就不感谢 CCTV 了，因为元旦晚会太敷衍了，没有下工夫，确实不精彩。2009，愿各位道友修行有成。

“当然”道友发言——特请各位道友重视溪水听冬兄的这段文字：

附：“炼精化炁”的方法——打起精神，把放松的意念重新紧张起来，刻意的去关注“呼气”时身体内的感受。（此时，意念关注的对象早已从“口鼻呼吸”转为了“命蒂真息”，意念的“着意处”也早已从“眠牛之地”转为了“炁穴”）。其实，“炼精化炁”与“凝神入炁穴”相比，只不过是“注意力的紧张度”要重些而已。

再注：“阳炁化生”之境出现后，如能专一的“凝神入炁穴”（或称之为“炼精化炁”），则必然会出现“如磁铁相恋、扭结交媾”的“神炁合一”现象；而“神”与“炁”如能“合一”，则“大药”自然漏无可漏。这个过程，也就是所谓的“采药归炉”（也可称之为“炼精化炁”）。

我早就在佛经中看到过“修安那般那”（即道家的“心息相依”）可以成就“漏尽通”（即不漏精）之类的论述；也早就看过南怀谨教授说的这段话——“炼息可断去欲念，做到不漏丹。老年人炼息可使阳气重来”（见87楼“学无止境”所引的文章）；我还在胡孚琛的《丹道法诀十二讲 第六讲 补亏正法》中看见过“人能心息

相依，渐入虚空大定，元精自然感而遂生，一阳来复之际，凝神入炁穴，也是添油接命之术”的记载，但当时，我却毫不在意的轻轻略过。现在，溪水听冬兄又以亲身经历验证了佛经的真实，古人诚不欺我！

我曾拜了一个很有名的人为师，跟随他修习“河车运转”、“抽、吸、闭……”之类的道家功夫。刚开始修习时好像有效果，不久“小周天”也通了，但“小周天”却时通时断。师父说这是“前世业障”，我也毫不怀疑。如此修习五、六年，我猛然回首，却发现身体健康实无进步。于是，我就离开了那个人，专心修佛了。

以我的经历来看，溪水听冬兄披露的这个“炼精化炁”从而“不漏精”的方法，是最自然、最接近佛经记载的方法，远比那些人为编造的“运转”、“搬运”之类的方法真实。没有想到，我花费 10 多万元，从“名动全国的大师”手中得来的法子，却还当不了无名小辈（希望溪水听冬兄别在意）偶然披露、免费披露的法子。这真是值得我感慨再三啊！特记于此，再次提醒各位道友重视溪水听冬兄的那段文字。 顿首！

“铄金”道友发言——感谢溪水听冬老师您以平常的话语和不厌其烦的态度来为我等苦于修身无门之人讲此妙法，没说的，顶

“禾火水”道友发言——非常感谢溪水叮咚老师的用心，偶然的一个机会看到老师的讲修道错失真师的贴子，我向老师请教凝神入气穴，气穴在那里问题，因我也喜欢修练，对于很多问题都不明白，看了此贴，明白了很多，很感谢老师。

溪水听冬提醒“风羽”道友——

“风羽”道友问“再次请教听冬先生，我练先生的随息法门几天了，每次我打坐一会，我的右眼就会像火烧一样，好像要流泪一样，不知是怎么回事？

昨晚睡觉时我用随息法入静，朦胧间我感觉眉心跳了大概5-6下，一点白光在我脑间炸开，全身白茫茫的，自己的意识已经不能控制自己的身体，只是有点惊喜和紧张，我怕一激动会退出这种境界，就顺其自然，过了一会，我清楚的感觉自己的意识从床上做了起来，下了床，往门外走去，走到门口的时候我又被一股吸力吸回了自己的

身体,然后我睁开了眼睛发现右鼻流血了,再后来我就真的醒了,看了一下时间,12.30分,中间的感觉太真实了,不像是做梦,但是我自己感觉醒了两次,第一次是假醒,因为意识太清楚了,而且我以前做梦醒了从来不记得做的是个什么梦,所以我也分不清是不是做梦.....”

答:产生这些现象的原因有四:

- 1、你的身体很差,阳气太弱;
- 2、你知道太多本不该提前晓得的事情;
- 3、你属于“容易受暗示”并常常“自我暗示”的人;
- 4、同时,你的“追求妄想心”太重。

“道不离人,人自离道”。别那么早就想炼出个啥,你的心太急迫了,因而脱离了“道”。

请体会下面文字的含义,牢记其中义旨,绝不会出什么问题:“随息法”完全走清净自然的路子,无欲无求,只是一味的“抱元守中,神气合一”。请记住:只有不追求气感,不追求出神,不向往神秘现象,才不会有什么“偏差”。

心不搞怪,怪怎能现;心若搞怪,千奇百怪。如果你的“追求妄想心”不除,不管你炼什么,总会出现很多奇奇怪怪的事情。

“zj203”道友发言——溪水听冬兄说得太好了！
你是我在这个论坛上见到的最坦诚的人。

“风羽”道友发言——谢谢先生指点,,,1\我的身体确实不是很好,就是很瘦..但是很少生病,2\我确实太关注气感了..

溪水听冬答众道友——
答“后学”道友问题 1.

问：胡孚琛讲的和陆锦川先生讲的，怎么好象有矛盾啊？

答：这是由于各人经历的修炼过程不尽相同，因而使得他们对某些修炼细节产生了不尽相同的认识的原因。

虽然，不同的门派都遵循相同的修炼原理，但是，如论其具体的修炼方法，则即使是同一个门派的弟子也不能人人一致。因为每个人的禀赋不同、心性不同、体质不同，故须区别对待。比如：有的好静而有的好动、有的意志坚强而有的易受暗示、有的悟性强而有的悟性弱、有的寡欲而有的多欲，有的体弱而有的体强.....等

等。并且，即使是同一老师传出的同一下手法，在每个人的身上所显现的效验也会有所差异。所以，各人的情况不同，其修炼过程也自然的理应不尽相同；而各人的修炼过程不尽相同，也就自然的会对修炼细节产生不尽相同的认识。

不光如此，各种丹经道书之中也有许多“矛盾”的论述。但是，这些矛盾其实是“表面看似矛盾、内里实不矛盾”，或者是“入门前看，觉得矛盾；过来后看，并不矛盾”。因此，我才会发出：“学道之法，不求甚解；但得大意，得意忘形”的感慨。（见《道难言，入道难》）

答“后学”道友问题 2.

问：你做功时有没有“舌抵上腭”？

答：我当年下手时，并没有主动的“舌抵上腭”；后来，我自发的出现了“舌抵上腭”的现象。

答“旗峰居士”道友问题 1.

问：我对“真气运行法”的认识、对“有为法与无为法”的认识，还是与你有区别。

答：两人经历不同、看问题的角度不同、对事物的认识不同，这是很正常的，我并不强求你与我的看法一致。我对“真气运行法”的认识、

对“有为法与无为法”的认识，已经发表过了（后面重新编辑过），这里就不重复了。

答“旗峰居士”道友问题 2.

问：楼主说过，神炁一旦“合一”，后天意识就会完全泯灭，后天呼吸也会完全停止，从而进入无知无觉的“先天状态”。请问，这个“后天呼吸”停止，是楼主自己感觉不到、无知觉了，因此认为它停止？还是有旁人观察到你的呼吸停止了？还是你很清醒地知道自己没呼吸了？

答：“神炁合一”产生的“呼吸顿断”确实是客观现象，并不是主观感觉。为此，妻子还曾经被我“着实的”吓了一跳。想想也是，无论是谁第一次遇见“半夜醒来，突然发现枕边人没有呼吸、没有知觉”的事情，都会误认为是“昏死过去休克了”。现在，妻子已经不怕了，她反而会为我“护法”。

答“后学”道友问题 3.

问：楼主“神气合一”的年龄，大概也就十五六岁的样子吧？那时你还在读中学，有没有发觉记忆力明显好转、脑筋特别灵活、说话中气特足、学习成绩忽然提高之类的现象呢？

答：我很小时就曾体验过“一目十行，过

目不忘”（偶尔出现，并不是经常），我的学习也是从小一直就好，而十五岁本来就是“神充气足”的年龄，所以我没有“记忆力明显好转、学习成绩忽然提高”之类的体验。

“何有子”道友发言——

2008年末我们得到的最好礼物，2009年初我们得到的最好祝愿，

溪水老师此贴入道法门坦言，少说多练，好好修习，无期无愿，有德有行，真妙自得，天人共贺

“名师难求”道友发言——

祝溪水元旦快乐我很感谢溪水坦诚地公布入门道法，这比那些高深莫测，三缄其口的高人于我这样的后学更有益处。不得不说一句，溪水此举，大功德也！