



九大入静

练气功重点是通过调心至少进入九大入静的过程。重点是把心态调整到安静、平静、宁静、定静、虚静、空静、真静、明静、灵静的状态。

一、安静

平常要干一行爱一行，不要好高骛远，不要朝三暮四。要培养一种既来之则安之的心理状态。所从事的事情，所面对的事情，一定要从脚下做起，从今天做起，在生活中培养这种能够安下心来的性格。不要急躁，不要烦躁，那怕你特别繁忙，那怕你今天晚上赶飞机，也不要着急，平常安于本职工作，安于你已经面临的那件事情的全过程，那么修炼气功就容易静下来，坐能坐得住，站能站得住。一种非常安稳的状态。

二、平静

由安静进入平静。平常待人接物要心平气和，要善于尊重所有人，要善于利用中国文化中“精神文明”这一部分内容，包括古人所总结的有积极意义的仁义礼智信，忠孝廉耻，忠孝仁爱等等内容。在对所有人进行交往当中，不要轻易带情绪，即或有情绪也要善于调节，调节到自己没有情绪，别人更看不出你有情绪，那么修炼气功就容易进入平静状态。就是说无论你练的那部功法有多么烦，多么复杂，有多么难受，像有些步骤，有些动作是难做的，有时候呼吸需要你很长很长时间，那怕你觉得很憋闷，你也会保持平静，这是一种心平气和的，心若止水的状态。气



功讲究“戒”、“定”、“慧”，要戒掉我们急躁的毛病，烦躁的情绪。平静需要我们在生活当中，随时随地，自始至终不能因为任何事情而带任何情绪，否则修练气功不容易平静。

三、宁静

由平静才能到宁静。宁静指的是安宁、慈祥的、和谐的，就是有一种特别安详的感觉。自己和别人对你的印象总是安详的，那就比平静更进一步了。安宁、安祥这种宁静，只有靠平常生活中去训练，在生活中又全靠慈悲心肠，全靠自始至终对所有人慈悲，而不是对一部分人慈悲。无论你有多大理由，无论你有大权限，要注意对所有人慈悲。只要对一个人不慈悲，内心世界一定会在某个时候不宁静的。在慈悲心下面，那怕那件事情非常武断，你也会处理得很圆满。就是说一旦慈悲心肠有，那么后面就是智慧。慈悲心肠如果是百分之百了，那么你那件事情的行动，也会百分之百的圆满。宁静来源于慈悲，对所有人的慈悲，甚至还要扩展，扩展到什么程度呢？大家随心所欲去想就行了。

四、定静

定静就是通常所说的定力。重点指的是你在气功修炼当中，面对所有现象，所有感觉，包括没有感觉，你都能够做到顺其自然，稳如泰山，不急于求成，不刻意追求什么，不是非要执着一个什么感觉出来。能够勿扬勿弃。好的信息不去有意识地促长它，不好的信息不去跟它对着干，最多把它放到仓库里面。能够做到正确对待自己的气功反应，气功现象，丝毫不动念头，不动过份追求的念头，这就是定力中间的定静。也就是



说，不会因为受花天酒地，势利纷华的内景图像以及种种美妙感觉的影响，而把你吸引到气功状态中间出不来，也不至于因为有几个影子，就把你吓得以为鬼来了，往桌子下面钻。定静是不会出现这些现象的，即或有很多影子，很多声音，很多难受的感觉，很强的自发动功，也会始终把握在一定范围，一定状态，一定安全的范围，对自身对他人都是安全的范围。那定静怎么训练呢？需要办所有事情有头有尾，即使办失败了，也要总结教训，不能够虎头蛇尾，不能够半途而废。你开始办这件事情，就要有一个结果，有一个完整的结果，那怕不是圆满的结果，也没关系，失败乃成功之母。即使失败了，即使中途有这样那样的干扰，一定要注意完整，要注意那件事情的完整性。若能够在生活当中注意培养，其实定静很容易做到。你是练功的，你既然有开功，就一定有收功。如果你平常生活当中没有一件事情是没有办完的，那么你在练功当中就决不会有一次收下来。有头有尾，就是说负责任，一定要对自己，对他人，对社会、对方方面面负责到底，决不要因任何一件事情的打击，任何一个困难，任何一件事情的不如意，自己就退却，那就不对了，那就不是训练定静定力了。

五、虚静

只有定静训练好以后，才能由定静进入虚静。所谓虚静，重点指的是清虚状态的一种入静。清虚指的是清除了杂念，清除了病因，清除了病症，清除了病态，身体内心轻松了，肉体健康了，这么一种状态。在修炼气功当中，要把私心杂念清除，要把疾病清除，要清除肉体内臃肿的、多余的水分，多余的脂肪，多余的包块。这一些对虚来讲都是实的东西，



要清除。虚静是针对实来讲的，实的东西要排除，排除不了就转化，那么人就处于在一种内心比宁静更深层的恬静状态。虚静要靠什么训练呢？靠平常谦虚、好学、博学来培养。一个人要自始至终把自己看得比别人小一些、低一些。有一个谦虚的状态，在练功当中就容易进入虚静。也就是说要排除疾病，需要有能量，能量来源于哪里呢？来源于方方面面，包括你自身仓库里面有，外界大自然多得很，宇宙万事万物皆有气，这要靠平常培养一种真正内心的谦虚，不是自私的谦虚，而是真实的谦虚，是一种符合情理的谦虚，而不是一种过份的谦虚。不是谦虚一会儿，不是对他谦虚，对你不谦虚，对我谦虚，对他不谦虚，那不行。要对所有人谦虚，在整个事情当中谦虚，那么练功当中虚静就出现了。就是说，你就会始终主动练功、无意成功。它会始终采气，始终开发自己潜在仓库里面没有被开发的高能量物质。让它转化成能量做功，同时采集宇宙间本来就有很多的多余的东西。

六、空静

空静就是进入更深层次的一种状态、一种意境，不仅是谦虚，它比谦虚更深，不仅是清除杂念，比清除杂念还要深，所有杂念、所有想法都没有。那你说这个人不是植物人了嘛？那不是，即或你有想法，包括你有一个很大的愿望，好像也没有。这一点不知大家是否能理解。就是说好的念头、坏的想法，要注意你随时好像都没有。那你说理想大愿怎么办呢？我只是让你在功法里那时候发大愿，并不是要你二十四小时想大愿。大愿不是一直去想的，就是说好像宣誓一样，宣誓以后，你就有那意思就行了，将来你就朝那个目标去就行了，不用每天不停地宣誓，那



样就干扰了。比谦虚更谦虚，也就是说你就是一个负压了，外界呢当然不是负压了，它什么都会进来，好的、坏的，没关系，都会进到你的体内来。你说，坏的进来怎么办呢？不是说了空静吗？进来畅通无阻，不好的，它就走掉了嘛。好的呐，它进来，你就跟它同步共振了嘛！你就接收了嘛！这是进一步自动采气的方法。

空静靠什么训练呢？刚才说到，在生活当中对所有人、所有事不要太在意，不要看得那么严重，不要把那件事情看得好像是非怎么样不可。不要让人感觉到你在威胁别人，才能空静。空静要注意到很多事情不要太在意，不要把它看得太严重，你就不会有很多私人杂念，就不会有很多使别人不理解的地方，那么很多事情它会自动解决。要拿得起，放得下，不要强求，好的、坏的都是这样，那就空静了。随时随地善于把自己的想法、念头，对任何人否定空掉，空静就很容易做到。那怕你整个是非常正确的，你也敢于勇于否定自己。你说这是不是过份谦虚？不是的。就是说不要固执己见，它就容易空静。在平常生活中，决不要固执，决不要强求，决不要把自己的任何见解、任何功劳和成绩，任何基础当作空间的一个障碍物，当作包袱，那就容易入静了，容易空静了。一个人一旦空静状态造成，对生活绝对是充满朝气，充满信心的，绝不会厌世。空静是高度的谦虚、高度的客观。宇宙在变化，原来的东西已经陈旧了，原来的学识理论它一定是要被后来的学识理论所补充，甚至所代替，甚至所否定。也就是说要不断地前进，要不断立功劳，不断交朋友，不断学新的东西，这样才能空静。空静是把好的、坏的都要善于放在一边，放在一边并不是愚昧无知，并不是不求学问，是好象自己一无是处、



一无所知一样，那么紧接着就是重新开始，任何时候都是重新开始，那就空静了。这是训练空静的方法。

七、真静

由空静才能到真静。真静是真正的入静古人称之为脱胎换骨，重新做人，改头换面，焕然一新，这是真正的入静。气功一般讲入静，应当是真正的入静。要在平常生活当中善于发明创造，善于注重任何一个微妙的现象，追根究底，发现新现象，发现新课题，发现新规律；要对你所涉足到的方方面面的、微观上的、宏观上的所有秋毫之事，都要善于观察得清清楚楚，善于知其然还要知其所以然，还有知其所以然而然。要有一个科学家的探索精神，科学地追索精神。有一定的执着，但不是我们常人所说的执着，是一种科学头脑下面的不断前进，不断创造新的事物的一种精神。在平常生活当中要注意这方面的培养，对每一件事情你要善于不断创新才行，不要吃老本，那么才能够真静，这是真正入静的真静。

八、明静

明静是什么意思呢？明白的意思。明白你的事情，明白周围的事情，还有一个通身透明。就是说自己能够明白，也包括反观功能在内对自身的内脏看得很清楚，对自身所面临的事情也看得很清楚；明白自己，明白事物，明白真相。进入状态后，你就能够判断哪些信息是好的，哪些信息是不好的，甚至能判断这个信息来源于哪里。只要出现影子，你就明白这个影子是怎么回事。这个影子来了，你就要跟他商量，你能够



跟它商量，或你不跟他商量，他也让你知道在一分钟以前这个影子在哪里，这个影子是不是那个人，是不是他在想那个事情，是不是他告诉你那个事情。整个过程象演电影、电视一样，不只是停留在定静那个阶段。象把那个图像固定下来象不是那个意思，是连续性的象整个气功状态的所有现象一定是完整性的、系统性的、连续的出现。你看到那个人的影子在跟你说话，那么他从哪里来，到哪里去，你只要加个念头追问他，一个小时前他在哪里？马上就出来，即使你不追问他，也能连续出现。明静就是明白事物的全过程，明白我们自身修炼气功状态的内在的真实因素。不要把一个影子轻易当真了，决不要把一个影子说话轻易当真了，只有你在明静当中，才知道他是真是假。怎样才能明静呢？怎样才能明白呢？这也要靠在平常生活中训练。要在生活的方方面面面对所有事情善于联系，要善于全面地看待事物，要培养一种全局观点，要培养任何事情、任何时候你要考虑全方位地认识事情，全方位地定计划。对生活当中每一事情要看到三面，要看到前、中、后，上、中、下，要从全方位地观察事物，要培养这种性格。那么练气功你才能明静，不会因为别人一个状态着急，也不会因为自己一个状态着急，因为你明白怎么回事。就不会在气功状态中，有朋友说跟我谈了一天话，就不愿意收功了，其实我根本就没谈话，那可能是很多因素凑在一起了象我在这里讲话，不是跟哪一个人谈话，他感应到了某些现象，误认为是在跟他一个人谈话，那么就是平常联系不够。就象我们学管理的朋友、学统计的朋友，要包罗万象，要有像蜘蛛网一样的思维方式，要象钢琴家的手指一样，十根指头都要动，决不要只动一个指头。也就是说，每一件事情，你都要考虑全局、全过程以及它的历史、现状和未来的一些判断，那么练气



功明静也不是困难的。

九、灵静

灵静重点指的是在通身透明的基础上，进入到能量阶段，自己能够把握自己，也能够把握周围。一个念头出去，发现别人有疾病了，你这个念头就带能量，它自动会做功，有那么灵巧，有那么灵敏，有那么灵活。你还没想到，它就把疾病给你治疗了，使你还没搞清楚是癌症还是肿瘤，一刹那之间，它自己就消失了，你根本来不及说。这就是灵活的灵静，是带能量的入静。我在告诉大家想影子时，你们注意啊，要想你父母亲、想你自己健康时候的形象，就是针对灵静来的。一旦进入灵静了，那个能量就出来了，你只要想健康就行了，不需要你去想我有什么病啊！它非常灵活，来不及想，来不及说，这就是气功最微妙的一个特点——灵静。进入灵静阶段，好多事情都迎刃而解了，使你给自己调理身体也好，给你家里人调理也好，或者解决好多事情也好，就容易了。灵静阶段，有它极度的严密性，极大的灵活性，极大的准确性、精确性，这个灵活不是乱灵活，而是高度的精神，精确到我们人来不及那么精确，它就已经超过我们的思维范畴，到了最准确的那个位置，甚至已经把事情纠正了，我们远远落后了，我们常规的思维往往落后于灵静状态中间的下意识的思维和能量结合作功过程中的种种可能涉足到的范畴。怎样才能培养灵静呢？这还要靠生活当中训练，单纯靠练功靠功法是不行的。一定要在生活中注意到整个事物内在的规律，要注意所有事物的相互作用力，要注意整个三维空间甚至多维空间我们所涉足到的任何事情的作用，要善于分析任何事件、任何人与你自己与他人方方面面的联系，要



考虑到联系的那个媒介、那个能量，注意到方方面面的作用，再把所有事情连起来处理对待，那你就不会放弃任何一个事情对你影响，对别人的影响，对上上下下的影响，因此你会处理得非常圆满。所有灵活的灵静就是要我们把生活的事处理得很圆满，不只是考虑得很圆满，一定要解决得很圆满，那就不容易了，这中间就有能量，能量就来源于你在生活当中把所有事情解决圆满。

这是九大入静的有关意思和培养训练方法。

我这么一讲，大家就进一步知道我为什么说以德为本是气功的基本原则，这些都涉及道德啊！你不这么去训练，那没法入静啊！



道友慈悲

自然風 QQ 号: **1197616995 / 962275834**
462538322 / 1414981659

有需要的道友可与我联系，结缘以下道家功法：

《修真新手须知》《神龙化相诀》《阳神修炼法》《元神修炼法》
《天遁剑法》《紫寰剑诀》《东皇剑法》《纯阳术法·炼气篇》《玄衍
诀·炼气篇》《玄衍诀·筑基篇》《玄衍诀·金丹篇》《盘龙神术》《青
竹剑法》《三昧真火功》《龙门女子丹法》《紫霄法卷》《瑯嬛天仙丹
法（乾）》《瑯嬛天仙丹法（坤）》《剑仙秘籍》《天魔修真秘术》
《逍遥派秘诀》《紫霞剑术》《青萍剑术》《御剑术》《太乙神剑》《八
仙剑》《浑元剑经》《三阴戮妖玄刀》《驻颜术》《太和玄功》《太极
道诀》《紫阳金丹秘诀》《盘龙内功》《梅花枪》《蛰龙睡丹功》《先
天混元气功》《轻功修炼秘法》《太乙天目功》《黄帝九鼎神丹经诀》
《纯阳丹法》《丹道周天功》《神霄雷法》《天仙金丹心法》《鸿蒙丹
法》《通天功》《清微丹诀》《上清无极功》《太极内功》《天山气功》
《天府纯阳功》《万化诀》《神霄天仙丹法》《三阳气功秘籍》《五龙
盘体功》《太乙金龙功》《千乘修光功》等