

圆顿大法研修班教材

(2000年3月15日整理完毕)

目 录

第一篇 圆顿大法概述 1

- 圆顿大法概述 1
- 给“圆顿大法”(首届)研修班全体学员的一封信 2

第二篇 预修期理法 3

- ◆ 功 理 3
- 长生基质理论 3
- 天人合一理论 4
- 逆炼归元理论 6
- 上乘修炼中的精气神(1999年7月3日) 7
- 性命双修是上乘修炼的宗纲(1999年7月10日) 1 1
- ◆ 主修功法 1 2
- 胎息修炼法(1999年5月20日) 1 2
- 第一部分 胎息概述 1 2
- 第二部分 胎息修炼法 1 3
- 第三部分 胎息修炼须知 1 5
- 采光聚能法 1 7
- 明心见性与性光修炼(1999年5月15日) 1 7
- ◆ 辅修功法 2 3
- 上乘睡仙法 2 3
- 防漏秘法 2 3
- 开天门闭地户 2 5
- 中脉速通法(1999年6月11日) 2 6
- 灵热密修法(1999年6月10日) 2 8
- 火候密法〈见正修〉 2 9

第三篇 正修期理法 2 9

- ◆ 功 理 2 9
- ◆ 功 法 2 9
- 元神出窍心法(1999年6月17日) 2 9
- 元神养护与快速出神(1999年5月24日) 3 1
- 辅修功之移胎换穴法 3 3
- 沐浴温养法 3 4
- 火候密法(1999年6月13日) 3 5
- 第一节 火候概述 3 5
- 第二节 预修期火候 3 6
- 第三节 正修期火候 3 8
- 第四节 精气神转化中的火候密要(1999年6月29日) 4 0
- 虚空大定 4 2
- 第一节 虚空大定法 4 2

第二节 止念静定速成法 4 3

第三节 定修的层次及内涵（1999年6月19日） 4 4

第四篇 研修答疑 4 9

- 研修答疑之一 4 9
- 研修答疑之二 5 0
- 研修答疑之三 5 0
- 研修答疑之四 5 1
- 研修答疑之五 5 3
- 研修答疑之六 5 3
- 研修答疑之七 5 4
- 研修答疑之八 5 5
- 研修答疑之九（1999年6月28日） 5 6

第五篇 研修提示 5 7

- 预修班专题之一（1999年6月11日） 5 7
- 研修提示之一 5 7
- 研修提示之二（1999年5月30日） 5 8
- 研修提示之三 5 8
- 研修提示之四 5 8
- 研修提示之五 5 9
- 研修提示之六（1999年6月23日） 5 9
- 研修提示之七（1999年7月5日） 6 0

第六篇 附件 6 0

- “圆顿大法”研修班开学典礼致词 6 0
- 人类长生课题跨世纪的突破 6 1
- 圆顿大法预修期修炼内容及程序一览表 6 8
- 圆顿大法正修期修炼内容一览表（第二期） 6 9

第一篇 圆顿大法概述

● 圆顿大法概述

同学们好！

圆顿大法是上乘顿法，是传大道、修大道。要求修习者必须是上根器者，并具有相当的基础，如达不到这个标准，最后将实现不了目标。提前传授了性光修炼法和胎息炼法，就是为了提高大家的根器和基础能量。除此之外，就是对每个人进行一定的考察和鉴别。自古以来，择徒传道都是严格的：一不传不忠、不孝、不仁、不义之徒；二不传不尊师、不重道、不积德之徒；三不传心术不正和偏激之徒；四不传不能精进不怠者；五不传妄语、张狂、轻佻之辈。重德者度，失德者弃。这些基本条件，现在仍然还是适用的。希望入选的同学要反复熟记这些标准，并按这些标准去要求自己。

下面，我把圆顿大法的基本内容向大家概要地介绍一下。

圆顿大法是一种起步高、速度快、径直修炼元神出窍的上乘顿法。“元神出窍”是进入佛道两家修持最高目标的第一站，是人生自主生命、超越生死的开端，故可称其为当代人体科学珠峰上的皇冠。得此大法者，顿登彼岸，成就正果。所谓“圆”，是指光要圆明，理要圆通，获大圆镜智，得大圆满果；所谓“顿”，是指顿悟，而在修法上则分为顿修和渐修并行，了悟了生命真谛，实现“我命在我不在天”。

圆顿大法可用六个字概括它的功修内涵，即“结胎，育婴，出神”。其法至简、至易，溶多元精粹于一炉，直指天机；其理精深而易明，朴实而不奥。然而，顿法毕竟是顿法，无一定根基难以望其项背。所以，在进入正修之前，要有预修的基础。

预修课我仍选用了系统工程和逆向思维的方法：确定目标，反推关键路线和环节；然后，又用优选法选出最佳技术手段，以期在最短的时间内，用最高的效率达成目标。具体说，就是要完成三项主修功法和七项辅助功法的预修。其主修功法是：胎息修炼、采光聚能法、性光修炼。其辅助功法是：上乘睡仙功、防漏密法、开天门闭地户、中脉开通法、灵热法、火候密法。这几步功法能否修炼达标，是能否步入顿法之门的前提，缺一不可。尤其是性光指标，它就是入门证。这几个功法，我们已分别在不同的阶段传授过，在正修阶段，我们还将深入研修和使用。

在正修中，我们将围绕着“结胎、育婴、出神”，传授具体的操作技术。结胎环节要传授选配阴阳的理法、神交法、心肾相交法、性命交生的理法、受精结珠之象、选位着床理法等；在育婴环节将传授沐浴温养法、移胎换穴法、虚空大定法；在“出神”环节则传授出神征兆的鉴别与把握、出神法、元神哺乳收控法等。主攻目标是“元神出窍”，理想指标是“出阳神”。

元神出窍之后，还炼什么呢？元神出窍之后，若想向功能方向发展，可专修“诵神、变通、运神、遣神”的功夫，可达熟用六神通、显隐自如的境界；若只想长生驻世，则修长寿法，夺舍法，转世法；若追求更高的目标：超越生死，与道合一，则修“弃神合道”的功夫，复归于朴，从心灵上、形体上都与道同合一体，达到具有道一样的造化功能，具有操纵物质世界的能力，“宇宙在手，万化在心”的最高生命境界，进入“天人合一”的最高层次。这三种追求都要先进行使阳神老成的修炼，大致需要三年的时间，完成这一步，道家叫天仙。以后的路则由个人根基和努力而定。

“理未圆通，莫论修真”，上乘修炼尤其要先明理，后修行。性命之学，全在穷理上定优劣。在预修阶段，要弄懂弄通“长生基质理论”、“天人合一理论”“逆炼归元理论”、“显隐双运理论”、“顿渐根器理论”、“精气神理论”、“真空妙有理论”、“性命双修理论”、“玄牝理论”、“德修与戒规”等。在正修阶段，要弄懂弄通“阴阳交生理论”、“复交优势理论”、“道胎妊娠”、“脑反馈特点理论”、“真意理论”、“伺神理论”、“整体混炼理论”、“道婴发射原理”等。这十八个理论问题是圆顿大法的半部真经，只有圆通了这些道理，才是真正的圆顿，才能在通达道理的基础上增加精进之志。我将会在未来的研修中，每天向大家讲述一二，力尽在传道理时简单晓畅尽人可解；在授功法时，条理畅达尽人可行。

这次研修的教学方法，将一改传统的先系统地讲然后再炼的方法。而是采取先从一二个关键技术入手，让大家在这些环节上去突破，再在大家修炼的进程中发现问题的，有针对性地辅导、提示，以及传授下一步的理法。整个研修期内用倒计时的方法紧紧抓住关键路线、关键环节，直逼目标，同时兼修功理和辅修功法。保证每天都有进度，要效果和效率并进。

圆顿大法的大致内容，我们就介绍这些。

● 给“圆顿大法”（首届）研修班全体学员的一封信

同学们：

你们好！

“圆顿大法”研修班是一个探讨生命科学领域中“长生永恒”这个尖端课题的研修班。“长生永恒”的实证实修是影响未来人类历史进程的伟大试验！

自有人类以来，长生不死就是人类孜孜以求的目标。谁不想把生命的有限变成无限？谁不想把命运的无奈化为自由？上至帝王将相，下至平民百姓，有谁例外？追求永恒的生命，成为生命最本质的要求；追求长久的幸福，成为人类最深层的愿望；解决生死，摆脱生死，超越生命成为科学永恒的主题。

探求人生宇宙的奥秘，摸索生死和超越生死，是中华优秀传统文化中最精华的部分。中华文化宝藏中有人类生命出路的方法秘籍，有超越有限到达永恒的方舟，有通往生命自由王国的再生之门。中华优秀传统文化对生命的认识已成为当今和未来科学的焦点。中华优秀传统文化思想的最

高成就是“天人合一”，天人合一的最终目的是生命的“长生久视”。

中华传统文化认为：人体具有无上的功能，人与宇宙自然有着共同的根源，人体蕴含着宇宙自然的一切因素。只在开发了人体最自然的本质，使生命与根源连接在一起，就可以“与天地同岁，与日月同寿。”

中国传统文化，把万物的本原称为道。把世界的本质称为“炁”，即先天一炁，认为天地可坏，这个不坏。

现代核物理学的最新研究发现，正反光子、正反中微子的寿命无穷大。

这个光子和中微子与先天一炁，是不是一回事？传统文化和现代科学在这个时空点上发生了交遇！2000多年前对人类长生基质的探索，与二千多年后现代科学对宇宙万物构成的发现，殊途同归！

核物理学的研究成果令人振奋。这对长生课题的研究是一个强有力的支持。有了宇宙长存基质的科学根据，又有祖先五千余年的实证实修，人类长生不死课题的突破指日可待大有希望！根据现代科学研究的最新成果，我们可以假定：古人称之的“炁”，就是现代科学称之为的“光子”、“中微子”。这个永恒不灭的基质，就是宇宙万物包括人构成的基质。有了长生基质的确实存在，就有人类长生的可能！

祖先们没有欺骗他们的子孙后代！下一步只是实证实修祖先们留下的逆炼归元之道了。历代修炼家留下了大量宝贵的实证实修记载，以及相应的方法。尤其是道家的“生理炼丹”（又称内丹术）和密宗的修炼方法，具有完整、严密、系统的理论及操作技术。现在需要我们做的是：要用现代语言去翻译晦涩艰辛的古代文言；要把修炼技术中的隐语破解成现代人能懂的功理功法；要把各家的精华进行摘采、归纳、综合、提炼；要用自己的实证实修来检验这些理法；进而用人们熟悉的科学知识、哲学原理和其它相关知识，重建一个清新、明快、简洁、易懂的修炼体系。使修炼者听得明白，操作简便，并适应现代人的生活节奏、思维习惯和工作效率。在这个研修班中，我将首次公开符合上述特点的上乘修炼技术——圆顿大法。按此法修炼，可以使修炼者体验到先天一炁这个人类长生的基质，接通生命根源，最终实现天人合一，长生久视。我们这个研修班的阶段目标是出元神，理想指标是出阳神。

道传有缘人。这个缘，既包含你的资质、根器，又包含你的机缘。在座的各位都是从三千八百万中功学员中筛选出来的，是师父找徒弟。这个研修班，不交学费，不交体检费，不交测试费，不交报名费，不交护场费，连你们来这儿的飞机票都由我出。希望大家珍惜这个机缘，在49天的研修中获得预期的成果。

既然是人体科学试验，就必然和其它科学试验一样，有成功，也有失败；有理想结果，也有不太理想的结果；这些都是正常的，我们有充分的思想准备。但我们对课题的选定、方案的制订以及参试者则要严格要求。

马克思有句名言：在科学的道路上是没有平坦的大路可走的。只有那些在崎岖小路的攀登上不畏艰险的人，有希望达到光辉的顶点。

我希望大家在向人体科学珠峰攀登的进军中勤奋、勇猛、精进。珠峰皇冠上的宝珠在向你们招手，成功一定属于我们！

等待大家的好消息。

一九九九年五月十五日五点

卯年卯月卯日卯时

第二篇 预修期理法

◆ 功 理

● 长生基质理论

要实现长生，必须首先要搞清世界上是否真有长生的基质存在？人体内是否也有这样的潜质？不然，追求了半天，就是真的一场空，耗财误命。被人讥笑为愚痴迷信或谓“走火入魔”。

那么，世间到底有没有长生永恒的基质存在呢？中国传统的内炼学说认为“先天之炁”是宇宙间万事万物的本源，万事万物均由此炁所化，它就是历万劫而不坏，超群类而独守的永恒基质，谁能得到此炁，并按一定程序运作，谁就能得到长生。无独有偶，现代的核物理学亦认

为，宇宙确有一种寿命无穷大的光子和中微子存在。宇宙的本质就是光子加中微子，宇宙间的一切都由它们变化出来，包括精神现象，也是它们变化出来的。

普通物理学告诉我们：“物质是由原子组成的，原子由原子核和旋转的核外电子组成”。而核物理学又进一步发现原子核是由基本粒子组成的，基本粒子中都有光子和中微子。正反光子和正反中微子，其静止质量都为0，寿命都无穷大。其他基本粒子虽然也都有较长的寿命，比如：质子的寿命为 2×10^{30} 年，电子寿命达 5×10^{21} 年，寿命高得惊人，但毕竟都不是无穷大，只有光子和中微子，寿命无穷大。据基本粒子寿命统计表揭示，反基本粒子在宇宙诞生早期就有了，所以核物理学认为宇宙的本质就是光子加中微子，宇宙中的一切都是它们变化出来的。

中国传统修炼学和现代核物理学虽然表述的方法不同，但他们讲的都是一件事，即宇宙间确有长生永恒的基质存在。

我们暂且从炼养的角度仍称其为炁。也就是说，长生课题的选定，并不是简单的幻想，而是确有其现代科学上的依据。

再从实践上看，有文字记载的中国历史上最高的长寿者是安其生和张果老他二人均在世3000余年；黄帝的老师广成子在黄帝向其求学时，就已经活了1200年；流亡印度的彭祖流亡前在中国住世了760年；还有老子住世700余岁。从唐宋以后，内丹炼养学家的寿命平均都在100余岁以上。比如吕洞宾在世千岁以上，若干年后又经常出来度人；华山睡仙陈抟住世150多年；张三丰住世140余岁；内丹南宗五祖平均寿命110岁以上，北宗的各代祖师除开山的那一代强调修性而早离人世以外，其他均在百余岁以上。虽然现世人没有看到他们在人间活动，但他们每个人在临走以前都用文字或心传口授方式留下了修炼成道的宝贵经验。

长生之道吸引了千千万万的人，上至皇帝，下至平民。最早的商代殷王学彭祖修炼方法寿高300余岁，梁武帝修佛门养生法得高寿83岁。古今中外亦有很多人为长生放弃王位，如释迦牟尼及其大弟子阿难以及后来的达摩，均是王位继承者，但他们却放弃了王位，追求长生和修炼；密宗莲花生大士则是放弃了本国的王子地位及后来在另外一个国家的王位专心修炼密宗得道而去。被奉为中华民族祖先的黄帝，在征战期间一边作战一边寻仙访道，留下《黄帝内经》得道而去；身居燕国相位的刘海蟾弃官修丹亦获成功；张良功成身退也去修炼；老子身居国家图书馆馆长，也是弃官而走……。像这样的例子，在中国历史上比比皆是，而这些人都是有头脑、有地位、有知识的人，他们决不是因一个简单的信仰或幻想就放弃人间最大的利益而胡乱追求的。当然，走此路的人未必都能成功，自古以来就有“求道者多如牛毛，得道者凤毛麟角”之说。

从科学的角度看，只要有一例成功就值得研究，既然有凤毛麟角，那就是说并非虚妄，剩下的，是怎么将这凤毛麟角者成功的经验传给天下人，普度众生，同登法船登上彼岸。气功界这二十年来，各个门派纷纷出山，作了大量工作，现在到了大收圆的时刻了。福缘深厚者将在九九功成，九九之后将是万朵金莲盛开。

按生命的原理，只要找到了消除衰老因素的机关奥妙，就可以大大延缓人们走向死亡的进程，乃至自主生命，长寿却老。

对于飞速发展的现代科学而言，人类的长生是一个不可回避的课题。“我命由我不由天”的气概和进取精神，正是今日人体科学所应具有。

● 天人合一理论

一、什么是天人合一？

天人合一是指天（即大自然）与人是一个密不可分的、相应相合的统一整体。天是一个超巨系统，人是一个子巨系统；人具足天的全部信息，天的信息亦可在人身上体现出来。研究人的生命现象不能从自然界剥离出去，只能在天人一体的整体关系中去把握。人身是一个小天地，宇宙亦是一个大人身。这是观察人体生命的根本立场和方法论。

天人合一理论是上乘修炼的理论基础。它既是天人整体观的哲学凝炼，也是修炼到高层次的境界。

二、天人合一理论的主要内涵。

精华大致有两个方面：

（一）人天同源、同质。

天人合一理论认为，天地万物并非本来就有，其产生之前，有一个根本的始源，这就是道所派生的先于天地万物的元气，即先天一炁。炁是一种看不见摸不着、富有能量、载有信息的精微物质，是构成宇宙万物的最基本物质，“炁”是天地万物的基本“元素”。

天体演化和现代生命起源研究者认为，原始宇宙空间主要原始物质是以氢形式存在着，原始氢在宇宙空间发展、凝聚而形成原始星云。原始星云中巨大气体埃尘进一步凝聚，产生了几十亿颗恒星，凝聚体中心温度逐步提高，密度加大，于是开始了氢热核聚变反应，放出巨大能量，形成星系。

借助热核反应，氢聚变为氦，生化了宇宙中的各种元素，逐步形成了元素周期表中的各种元素，尤其是对生物物质重要的元素，如碳、氮、氧、磷、硫、铁等。这些元素称之为致生元素，它们最初覆盖在地球上，在适宜的温度和动力下，反应形成各种原始的分子，包括水、氢分子、甲烷、氨等，并从致生分子转化成有生单体，又进一步过渡到有生多体，乃至人类的出现。

达尔文曾说：要谈生命的起源，你倒不如谈元素的起源，因为两者是一样的。

我们把天人合一理论中的“人天同源同质”观点与现代科学论点比较，何其相似！

天人合一理论还认为：构成人天万物的先天一炁是宇宙中永恒的长生基质。这一论点，又与现代核物理学的发现不谋而合。普通物理证实了元素由原子构成，原子由原子核和核外电组成；核物理学则进一步揭示原子核是由基本粒子组成的，基本粒子中都有光子和中微子等，而光子和中微子的寿命无穷大！

人天同源、同质的论断已被现代科学证实。

（二）人天同一生成程序。

人天同源同质，那么，生成的程序和规律是否一样呢？

老子最先提出宇宙的生成规律是：道生一，一生二，二生三，三生万物。

“道”：无形、无名、无为。所谓无形，是指无具体的形相，不能以感官觉知；无名，是指不能用语言概念来表述，称其为“道”，也属不得以的“强名”；无为，主要指无主观意志。道的基本特性是：虚无、自然、柔弱。道是万物的造化之根，神明之本，是一种根源性的实在。它无始又无终。

“一”是指道派生的先于天地的元气，即先天一炁。

“二”是元气内蕴的阴阳。

“三”是指阴阳相交相荡而生的五大类属性的物质，即五行，由五行而生万物。

那么，人的生成程序又如何呢？

顺寻不易，逆推则成：

形体（包括细胞）是由最精微的元素构成，既形由精生，这个形即是老子宇宙生成模式所指的终极产品“万物”中的一类。精则是那个模式中的“三”，即五大类属性的物质之一。现代科学已证到这一步，但再往前推，就无能为力了。而传统的人体科学，却在内修中悟证到下面几步。

精由炁生，而炁是由阴阳二气合和而成的，故“炁”即是老子宇宙生成模式中的那个“二”。

炁又由神生，“神”是指能够主宰生命的智慧能量体，它即是老子宇宙生成模式中的“一”。

神又源于虚无，这个虚无即是道。

我们把逆推的结果顺过来看，就是：

虚生神，神生炁，炁生精，精生形。

这个人类的生成模式，虽然尚未被现代科学证实，但我们相信，释迦牟尼早在二千五百年以前就指出一碗水中有亿万个生命已被科学证实；吕洞宾早在唐代就指出月亮本身是不发光的，它的光源来于太阳，也被现代科学证实；那么，中国古代人体科学的成果之一——“人类生成模式说”，也迟早会被现代微生物学证实。

现在，我们把老子的宇宙生成模式与人体生成模式联起看，则会得到以下的结果：

道生一，一生二，二生三，三生万物
虚生神，神生炁，炁生精，精生形。

结论是什么呢？

人与天的生成程序也是一致的！他们有着共同的规律。就是这个发现，才使人类醒悟：如果找到了逆回归元的规律和方法，人类不就可以回归于道，超越生死了吗？

天人合一理论的内涵还有“天人至象”，“人与天地同一运转规律”等。这里不再赘述。

三、天人合一理论对修炼的指导意义。

修炼的终极目标是超越生死，回归于“道”，而道的基本属性是虚无、自然、柔弱。修炼的过程无非仿道而已。

虚无，是调心之要，达到物我双忘的境地，才是入静的高级境界，才是与道合一、相契无间。

自然，是调控身心息通用的原则，有顺应天地万物之本然，不勉强不违逆之意；在修炼中，勿忘勿助，火候顺乎自然；在服气中，不强调闭抑，强调调息顺乎自然。

柔弱，是指调心令柔，谦和忍让；在调息时深细匀和、致柔、渐渐臻于胎息；调身令柔是修炼的基本原则。

用“天人合一”观指导修炼，不贪求，不躁进，没有误导，重在验证。有可行的操作技术，有经得起检验的效果，不神不秘，令人信服、信赖和欢迎。

修炼者若都能从人天同源、同质、同一生成程序的另一面来思考问题，就会彻悟“逆炼归元”之道的奥秘，醒悟人生，“朝闻道，夕死足亦”，“上士闻道，勤而习之”，发精猛之志，达天人合一境界，从根本上超越自我，越超物性，完成对生命的透悟，并最终超越生命的束缚，达到精神上的大自在、大解脱。

四、如何进入天人合一？

天人合一，是人体小天地与宇宙大天地的融合。其方法是多种多样的，其中最关键的是要入静定之境，进入虚无状态。在虚空这个层次上，人天是沟通的。先天之炁自虚无中来。虚无的标准状态，即是恍恍惚惚，似睡非睡，无人无我，物我两忘。

进入天人合一，还要从思想上彻底破除显性经验、观念，为修入隐性高境界开启方便之门，打开天人合一的隧道。

进入天人合一，要把道炼归元的理法全部掌握，通过实证实修使生命修炼进入崭新的境界。

● 逆炼归元理论

阿波罗登月系统工程中使用的网络技术，是确定目标和工期后，反推关键环节、关键程序，然后区分主体工程 and 辅助工程，制定出关键路线。用这种反推的方法实现了当时人类最庞大的一次登月计划。

美国哈佛大学的MBA工商管理硕士课程，在讲市场营销和经营战略时，反复强调逆向思维法。即要从用户或对手的角度去考虑问题，返回来决定自己的战略和方法。这一招造就了成千上万的工商巨子和百万富翁。

上述两者成功的密窍都在于一个“逆”字。

搞工程要用“逆”，搞营销也用“逆”，搞战略仍用“逆”。那么人体修炼也用“逆”，如果用“逆”，会如何呢？

中国古代修炼的大成就者早就泄露了天机：“顺为人，逆为仙”。这就是著名的逆炼归元之道。

何为顺？一生二，二生三，三生万物就是顺。虚化神，神化炁，炁化精，精化形，形成人，就是顺。

何为逆？万物归三，三归二，二归一，就是逆。知此道者，养形炼精，积精化炁，炼炁合神，炼神还虚，就是逆。

养生延命，达自主生命，超出生死，在于逆天地人物生成之序。这是中国古代人体科学留给人类的宝贵财富。

人和宇宙，为同根所生，却又别于歧路。宇宙大衍，生生化化，循道而健。而人之生命却因念而动，因欲而衰。

若欲逆转生机，长生不死乃至超出生死，唯有逆人物顺生之序，炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚，复归或契合于超越阴阳五行、生死去来的道，“重铸阴阳，再造乾坤”，实现生命形态的飞跃。

逆炼归元的方法大致分为三类：

第一类为顿悟顿修，称“最上一乘”：即迳直明心见性，炼神还虚。于一切时中动静无心，保持空寂灵明，不着诸境，真心不乱。在胎息状态中，先天元炁与人体精、气、神混成一体，整体炼化，使整个人体精、气、神同步发生逆返先天的变化。此法简单，以“炁”为诀，在虚极静笃时，精自化炁，炁自化神。上等根器者宜炼此法。

第二类为顿悟渐修，称为“上乘”：即先明理，后碎步快跑；或以法捷足先登，再顿悟其理。其法虽不经过内丹的上中下三关，但亦有一定的程序，环环速成，直入虚空大定境界，天人合一，逆返归元。中上根器者宜炼此法。

第三类为渐悟渐修，称为“中乘”：即此法即由筑基开始，然后亦步亦趋，炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚。程序严谨，但费时费力，险关亦多。年老体衰和中下根器者宜练此法。

● 上乘修炼中的精气神（1999年7月3日）

精气神学说是中国传统文化的重要内涵。中国的宇宙生成理论中有专门关于元气在宇宙、生命形成变化中所起作用的论述；传统医学、传统养生学以及气功学中则把精、气、神学说做为各自的理论基础之一，从不同的角度，不同的层面进行了各自的论述。就连国家体育总局在其培训健身气功师的教材中，也用了15页的篇幅细述精气神，其中论及神的部分就占了7页。对于共识和基础部分的理论，上述各家之论已很透彻，我今不再赘述，但为了满足一部分学员的需求，我向大家推荐两篇质量较高的文章，一篇是《中华气功大典》中的“精、气、神与气化论”；另一篇是《中华长寿大典》中的“道教精气神论”。这两篇关于精气神的文章已把医学、养生学、气功学角度的精气神概念、生成、分类、功能、关系、养护等尽述无遗。我今所述是专讲上乘修炼中的精、气、神，从上乘修炼的层面独详其密。

一、修炼的实质是修炼精、气、神

“学道先明精气神”这是古人对修炼门径的精辟概括。从古至今，讲修炼总是离不开精气神，为什么？因为精气神是生命现象产生及变化的根本。“究本穷源始得真”，故修炼的对象选择的是精气神；修炼所用的原料也是精气神；修炼的程序内涵亦是炼精化气，炼气化神，炼神还虚；修炼的高层目标更是精气神中的元神、阳神以及炼神合道后的虚化之气。所以，实际上修炼就是在修炼精气神。

二、上乘修炼是炼元精、元气、元神

元精、元气、元神又称先天精气神。把精气神划分为先后天，是内丹学的重要贡献。

后天精，是指交媾之精及血、津、液等体液；后天气，指呼吸之气及宗气、谷气、营气、卫气等；后天神，指思虑之神、情欲之神及散动之心，亦称识神。后天精气神皆属“阴渣”，不能作为上乘修炼的原料。

上乘修炼的原料必须是先天的精气神，即元精、元气、元神。元精，是指无欲而刚或活子时出现或静极而动时产生的真精，又称先天之精，是无欲念状态下所采的元精；此精由元气之动所生，又可炼化还原为元气。炼精化气所指的精，即是元精。元精充实，能使人健康长寿，提高人的免疫力。元气，又称先天之气，是真阳之气，简称真气。生于虚极恍惚时的一觉而动，其来源有三：一是两肾间先天的元阳真气，二是无念元精所化，三是宇宙间先天一炁所聚。元气被内丹修炼者称为大药，是小周天运转的能量流。元气足才能出现命光，元气足，才能结丹或结道胎、道婴，才能有充分的精微营养哺乳道婴。元神，非烧香磕头之神，而是指两个层面的含义，浅层的是指先天之性，即未被扰动的寂定心体；深层的是指由自身中的性光和命光交融凝聚而成的高级生命体，其性光是用回光法将眼神凝聚而成，命光则是用心肾相交法，将元精、元气交融合成。

上乘修炼的是先天精气神，但下手却是以后天养先天。在人体内，先后天的精气神是同时存在的。只有通过调制后天才能恢复先天的本来面目，最后结胎成婴出神。具体说，通过修炼要使交感之精不泄；呼吸之气绵绵、微微；思虑之神安静而不疲。“心（后天思虑神）灭则性（先天元神）现”，“心死方得神（指元神）活”。要舍妄念情识，节欲固精养气，如此才能返回先天。而若返还先天后，炼元精，可使交感之精自不泄漏；炼元炁，可使呼吸之气自然调和；炼元神，可使思虑之神自然静定。返归先天，后天身心还会发生质变，所谓“精满不思淫，炁满不思食，神满不思睡”。

三、精气神修炼的总体内涵

（一）理论模式：逆炼归元

精气神三物相感，顺则成人，逆则为仙。何为顺？道生一、一生二、二生三、三生万物，即虚化神、神化气、气化精、精化形；何为逆？万物合三、三归二、二归一、一归道，即养形积精，炼精化气，炼气合神，炼神还虚。此即逆炼归元的修炼模式。也即长生的原则和获取修炼最高果位的要诀。

（二）修炼程序

因人而异。上上根器和上根器者修顿法；中等根器和下等根器者修渐法；中上根器者修顿悟渐修法。

顿法程序：直接修炼元神，一步到位。

渐法程序：第一阶段筑基炼己，第二阶段炼精化气，第三阶段炼气化神，第四阶段炼神还虚。

顿悟渐修程序：理法并修，理上顿悟，法上渐修。

（三）各阶段成果目标

筑基炼己阶段的成果目标是产生元精；达到精满，填亏补虚。

炼精化气阶段的成果目标是产生元气；达到气足，修成命火。

炼炁化神阶段的成果目标是产生元神；达到神全，并增阳化阴。

炼神还虚阶段的成果目标是阳神合道。

（四）各阶段主要技术措施

筑基炼己阶段以后天精气神为原材料；所用方法是合凝合炼。

炼精化气阶段以元精为原材料；所用方法是在静定恍惚中采炼（小周天）、混炼、熏炼、照炼。

炼气化神阶段以命光（元精、元气合成）和性光（眼神生成）为原材料；所用方法是凝神入炁穴，使性命交融，精气神团结，以结胎、成婴，并不断采光聚炁，增阳化阴，以使元神培育成功。

炼神还虚阶段以阳神为原材料，所用方法是虚空大定，隐显训练。

（五）核心技术

1. 闭精关
2. 真炁自生之门
3. 快速现神之道
4. 大定秘诀
5. 见神通关键时机
6. 用神役神之法

（六）纲宗

性命双修

四、上乘修炼的最高目标是元神出窍

精气神三宝中，精是生命的基础，气是生命的动力，神是生命的主宰。只有元神独具宰制之能，为三宝之主，是修炼的关键。“得神者昌，失神者亡”。修炼以炼神为主为枢，已成为历代修炼家的共识。

神亦分为识神和元神，元神又可细分为阳神和阴神。

识神是人的显意识，包括眼、耳、鼻、舌、身、意六种感觉，属生命的显性系统，人死识亡，不能永恒。故称其为假我。

元神是人的潜意识，属生命的隐性系统。在常态下看不见，但它却包含了人所经历过的所有时空的全部信息，是人的生命的本体、真我。元神由长生基质构成，散则成气，聚则成形，入水不溺，入火不焚，金石无碍，速度是意到它到。这一切特征均与现代核物理学发现的中微子十分相似。元神显现可分为两大阶段，在上乘修炼阶段，它以内视中的光象显形；上上乘修炼阶段则以实体显隐自如。元神一旦聚炼成成熟的阳神形态，可以超越生死，实现生命的永恒。

无论道家还是佛家，修炼的最终目的都是元神出窍。对于这个超高级生命现象，佛家称之为解脱，或称之为成佛；道家则称之为飞升，得道成仙，在果位上排在远远高于人仙、地仙的天仙之位。抛去宗教色彩，仅从人体修炼实验学的角度看，修证到元神出窍已被气功界、人体科学界公认为人体科学的珠穆朗玛峰。难怪佛道两家均把“元神出窍”当做无上秘法，千古不传。

元神出窍这一特异生命现象，已超出了人们的常识，且不能被现代一般的科学所解释，但人体科学正以空前的速度，向世界展现“元神”作为一种客观的超级生命现象的真面目。修炼界更是以责无旁贷的身分承担起人类自我超越、生命永恒的跨世纪实验课题。

开发元神，能使人类的潜能进一步得到挖掘，人的各种智慧充分显发；对于生命永恒课题的探索，具有无法估量的意义。

十年浩劫之后，百废俱兴。炎黄子孙们又重新接续起长生永恒的历史探究。象他们的先辈一样，义无反顾地用自己的生命做实验，向着科学的最大课题——人类自我超越迈进。他们不怕批判、嘲讽，不怕打击、迫害，尽管探索的速度较之日新月异的现代科学相比，实在是太慢了，但毕竟是在往前走。最初，谈小周天这类传统人仙功时，很多人接受不了，觉得它又玄又难。直到中功推出小周天速成法后，高效速成的功法，简明科学的功理，才使人们大面积地接受了人仙功；大周天这类地仙功也借光登场，顺理成章地被人们接受了。但谈及元神出窍这类天仙功时，人们开始谈虎色变，觉得“出神”这种提法太危险，弄不好要象文革那样遭殃。元神到底怎么出，出后什么样，谁也没体验过，还是当做传统修炼知识介绍一下稳妥些，还是别出这个头为好。人们宁可接受六神通，因为他有躲避刀枪的护身符，叫“特异功能”，也不肯轻易向元神出窍迈进一步。因为元神有“灵魂”之嫌，灵魂又有迷信之誉，元神出窍不就是灵魂出窍吗？那怎么可能？另外，讲“出神”，这不就是有神论吗？这不就和现行政治观念冲突了吗？就是这些被折腾怕了的人和被束缚或批判惯了的观念，阻碍着人们向这个领域大胆地探索，使人们不敢探究人体生命的究竟。从唐雨耳朵识字到1995年天竺心法公开传授元神出窍，这中间足足徘徊了二十年。因为可以理解的原因，天竺心法把元神改称为“气光婴”。经过四、五年的摸索，该派仅用45天就培育成功了元神出窍，较之过去的传统训练法效率提高了11倍（传统的训练方法是百日筑基加十月养胎，总计约400天）尽管只有一例，但这一例是超越历史的一例，是了不起的一例。后来又出现一些传授元神出窍的功法，但却没有突破45天的纪录。

再环视世界其它国家，早在70年代，美国、日本的一些学者，以及巴西的一些学者，就开始了元神出窍的研究，他们称其为“出体现象”，并积累了四千余个实际案例。但由于方法和角度的问题，至今仍停留在现象的认定和阴神的诱发上，犹如中国科学界对气功现象的反复测试认定一样获，至今也没有揭开它的奥秘，没有拿出一套开发阳神的办法，更不要说由此导向人类自我超越的长生永恒课题了。

在人类即将进入二十一世纪这个生命科学世纪的时刻，以高效率开发元神出窍为目标的圆顿大法顺时现世了。它一面世就以其磅礴之势，以大法船载乘2000余名研修者，驶向彼岸。第一期班仅第七天，就将百名研修者和观摩者中的60.4%开发出元神出窍，至21天时，已有98%的研修者和观摩者元神出窍，至28天时100%元神出窍。在第二期1800余人的班中，当天就有283人被开发出元神出窍，比传统训练法效率提高了380倍！第七天有733人开发了元神出窍，至统计截止日的第十五天，已963人元神出窍，占总人数的59%。圆顿大法以独特的技术，独有的魅力，在业界迅速引起巨大的反响，乃至引起国家最高层面的关注。已登上人体珠峰的先遣队向后来者指明了捷径，并有了详细的路标。

圆顿大法将开发元神出窍的全部功修分为预修和正修两部分，每部分均从阶段目标向回反推，限定达标日期，然后找出关键环节，制定主体工程路线。并在每一步功法上又运用上述思路，使修炼全程的每个环节都充溢着统筹法、优选法、逆向思维法的研修方法，大大提高了功修效率。同时还采取了增根、互激、遥距带功、给功等措施，使参训者的元神实实在在的一步登天了。从圆顿大法面世起，元神出窍已不再是玄秘莫测、高不可攀了。

五、精气神互根互变，阳神须反复运炼而成

精气神三者一体，是人生命要素的组合系统。三者之间亦互相依存，互相转化：“精能生气，气能生神，精旺气足则神活，精竭气枯则神灭”；而神亦能生精气，所谓“神全则气旺，气旺则精足”。神若亏耗，精气亦衰，精气损耗，神亦疲惫。精少难以化气，气虚无法养神。

修至元神出窍乃至阳神破顶而出者，可谓得道。但得道未必成道，出了阳神未必就能获得成佛或天仙的果位。因阳神有一个哺乳训练的老成过程，一般需三年。这期间很难说你能否坚持到底。无戒不成道，无愿不成道。不磨不成佛，小磨成小佛，大磨成成佛，这是规律。现代的修炼者多是在世俗的环境中修炼，“色”、“嫉妒”、“忿怒”这三关几乎是百分之百的人都难以一次性闯过的。

色魔是修炼的天敌。在夫妇生活中，禁欲不尽人情，适当的性生活不至于耗散内功层次，但很难有所提高。若色欲过份，则会导致身体困乏，气虚神弱，阳神将会颓变为阴神，阴神将会颓变至无力出体。至此，功修便告报废。一切还要再从头修起。

“嫉妒”是修炼的大敌。妒火焚神。而嫉妒之心人皆有之。若不修德修性，此关万万难过。每发嫉妒之心，轻者损伤功力，重者极易患“一口气上不来”的“气病”，功修亦由此报废。

“忿怒”则是有权有势的修炼者精进的拦路虎。动辄发怒，心躁神离。虽然守戒，并不停地积累功德，但来五去八。一次大怒，至少要一周的时间才能恢复到发怒前的功修水准。连续发怒，则一个月便可退至筑基水准，甚至毁来至少掉使功修。

还有的人，出了元神，准备回去玄耀，或用于治疗。至今搞不懂“慧而不用方能精进”之理。在修习祛病健身的气功阶段，我们鼓励大家在治病中积德增功，那是使用一部功手法治病，不耗精气神。进入上乘顿法之后，要以不动声色、不漏其象、默默潜修的方式进行功修。整天接触外界，如何静定下来，又如何进入虚空大定？一部功中用的是手法治病，不耗神；而元神出窍后，用元神去治病，便会消耗功力。当然“慧而不用”并非见死不救，若真见死不救又是失德的做法，心里有愧，神更不宁。在适当的时候，我们还要安排大家进行几次用神救人的训练，掌握其法之后，就不要轻易再用，除非救急。

有的人使用一训出了阳神，却不知自己已进入了天仙或佛的层次。只顾修法，理未圆通，境界未上去。不求精进，心在凡尘。一味的追求什么“交而不泄”之法，无成道之心。进了宝山不识宝，只好退回凡夫俗子之位了。此可谓正是“上士闻道勤而习之，中士闻道若存若亡”。我今指点你：“阳关一闭个个长生”。只练“交而不泄”天仙果位实在难登。

精气神互根互度，犯哪一戒，都会颓变。

阳神须经反复运炼而后成。要有多次毁掉重来的思想准备，在历尽磨难中成就大果。

即便是阳神老成以后，亦要发大愿，入世真行，救度众生，日行一善，功满三千，方可获合道之最高果位。

● 性命双修是上乘修炼的宗纲（1999年7月10日）

一、概述

上乘修炼修什么？修性命；炼什么？炼精气神。

性命二字被作为内丹的纲要；性命双修则是上乘修炼的宗纲。

什么是性？性是人或事物本身具有的特质，上乘修炼中的性是指元神，亦指心中灵气，发于二目。“明心见性”是指修性前期在内视中所见的具有“圆陀陀，光灼灼”特征的性光，再修下去，则是本我出体。

什么是命？命是形体和精气。亦指肾中元炁，发于淫根。上乘修炼中的命是指元炁，而不是一般意义的身躯。

故性是元神，命是元炁。修大道，理无别论，无非神炁二字。仙道简易，亦仅此神炁。上乘修炼之秘，亦不过一性一命而已。

性亦称为“龙”；命亦称为“华”，性命又叫龙华。性命双修的上乘圆顿大法即龙华真髓经要。

无上至真捷径，只有龙华圆顿一路。

二、性命互根互化

修性是着重于上丹田的修炼，回光返照，神光大定，始于性光初显，终于元神飞升；修命是着重于下丹田的修炼，炼己筑基，炼精化气，始于活子时一阳生发，终于六根震动，元气冲关，胎息成就。

“只修性，不修命，此是修行第一病”。性命双修，才是实现生命飞跃的正确途径，亦是各类修炼方法能否成就以及功法高下的标准。性命二者中，性具主宰、觉照之能，故为主为根。

只修命不修性，不能现神通，身虽长生，终住于相，不能超劫运，属下乘之术。

只修性不修命，虽能窥见内光，但不能蓄光培神，既不利于养生长寿，又使大道失于交臂，属中乘之法。

性命双修则要修性以生神，修命以脱胎。保持精气神不漏，明心见性，结道胎，育道婴，直至本我出体，炼就法身，超越生死。属上乘之舟。

“性无命不立，命无性不存”。性命相互依赖，又相互转化。

命为元炁，元炁由精气构成。精旺气足则神（性）活，精竭气枯则神（性）灭。气凝可以成神，精少难以化气，气虚无法养神。不节制性欲，会使精水不足，脑髓空虚，使后脑部极怕风和冷，即便是乘上三、四个小时的车，或行走三、四个小时，后脑部也会随即进风，疼痛不已，无二——三日，难以恢复；又极怕空调和生活寒冷地带；精神亦萎靡，脑力工作者，下笔无思路，总想睡，刚上班，就可以在办公桌上打呼噜。耗精多者内视时，性光浅淡或干脆无明。光是能量强度的显现，性光是生物电、生物能的聚现，用调压器连通蓄电池和小灯泡后，灯泡的亮度会随电压的高低而发生明暗的变化，其理与性光明暗大同小异。耗精多者，生物电、生物能耗损大，生物电流不强，电压不足，能量不够，当然光弱或无明。

性为元神，凝神入炁穴，可产生先天元炁；能用真意元神下凝，聚于命宫（下丹田），自然会长生，为修性赢得时空。

神的性光与炁的命光相交融，可结胎、产婴。

上乘修炼既重视通过命功修炼而健身延寿，为修性创造坚实的基础；又重视通过性功修炼显现法身真我。因为只有法身真我才能在天地间长存不坏，死而不亡；只有法身真我才具有无量寿，谓之生命的永恒。

（待续）

◆ 主修功法

● 胎息修炼法（1999年5月20日）

同学们好！

《胎息修炼法》准备按三部分讲。

第一部分：胎息概述。

介绍什么叫胎息？胎息有什么用？胎息的层次和特征。

第二部分：胎息训练法。

传授修炼胎息的具体技术。

第三部分：胎息修炼须知。

介绍修炼胎息过程出现的排病现象；体内感觉与胎息反应；什么人不适合修炼胎息。

下面，我们就分别讲解。

第一部分 胎息概述

一、什么叫胎息？

胎息的本义是胎儿在母腹中的呼吸。引申义是以下丹田为中心的高深层次的内呼吸，它是先天呼吸。如同胎儿在母腹中的呼吸一样，胎息自成系统，不受外息（肺呼吸）影响，进入胎

息状态的，外呼吸依旧自然进行，但却若存若亡，最高层次者，可达口鼻呼吸停止。

二、胎息有什么作用？

胎息是生命的原始状态，它孕藏着宇宙生命本质的根本奥秘。中国古代修道者，在数千年的修炼中发现，胎息是长生之径、仙道之门，是人体涤除疾病、返还青春，与宇宙之气融为一体的修炼佳境。修道者，无不把胎息作为修炼的高层次目标。

生命来自胚胎，本自肺息而发，重新返回到先天的胎息是生命的自我再生。进入胎息就是步入生命的本源之地，可以使生命发生返老还童的蜕变。修炼胎息是从生命的根本上解决问题。

胎息最主要的作用，是沟通人与体外能量的连接。

进入胎息，就如同在体内建造了一个生命能量加工厂，生命之气将被源源不断地创造出来，不足的补充（损耗的内气能量），多余的去掉（体内的各种病气和疾病隐患），元气增加到一定程度后，开始向生命的本根回归，实现返老还童，其最高层次是天人合一，长生永恒。随着生命力的加强，人的免疫能力随之增强，抵抗疾病、战胜绝症、保持青春、开发智慧，就有了根本的支持。

开启了生命能源，就好象在体内安了一个保健设备，每当不舒服，它就会自动帮助调节。胎息是人生最根本的保险。

学胎息修炼到一定阶段时，只要需要能量，它就能自己启动“开关”，进行“充电”，更多的时候，它是主动地为人工作，常在人们最为疲倦，最需要的情況下发挥作用，启动胎息就好像是在人体内建立了新的程序，生命自动按照新的程序，向健康、长青、长寿进行。

更进一步，则不是你在练胎息，而是胎息在炼你。

胎息是被称为现代无形杀手的“心脏病”、“糖尿病”、“癌症”、“高血压”的克星。胎息对慢性支气管炎、风湿症，类风湿都有显效。

女性在胎息的过程中，最为明显的是面部皮肤得到改善，变得细腻、红润、面容有光泽，这是任何美容手段都无法达到的效果，这是胎息使内分泌旺盛的结果。

男性老年人则会出现每日清晨无欲而刚的阳举，脸上皮肤变紧，红润年青，黑斑显退。

只有达到胎息，才能开发人体潜能，自我创造生命能源，支撑肉体生命常存不坏。

进入胎息是通往生命到高境界的成功之路，必然之路。

在上乘修炼中，胎息的另一个作用是“胎息养胎神”，无胎息，则阳神不得发育，更无从“出神”。

正因为胎息有如此效果，它才成为古代圣人的专利，成为道家千古不传之秘。

千古高人为之折腰，历代圣贤为之蹇足。胎息象一座无形的山，横卧在生与死之间，望不到它，捉不到它，解不开它，达不到它。

胎息是道教中非常重要的修行方法，老子云：黄庭经气，它的发明早于内丹术，但它又是内丹术不可缺少的部分。胎息的渊源，可谓从有中华文化开始，就有了胎息的学问，而现今可查的“胎息”学术创源于老子。老子就是通过胎息的方式，达到“复归于婴儿”，“复归于无极”的长生久视之道。

三、胎息的特征和层次

1、启动阶段的特征

（1）用调息法渐修的，主要表现在鼻翼扇动，胸闷憋气，呼吸困难，三凹出现：锁骨上凹陷，两肋骨之间凹陷，腕腹部凹陷。小腹出现悸动，丹田呈脉冲式跳动，当丹田向命门跳动时，皮肤毛孔表现为吸气，周身皮肤感到发凉，反之丹田由命门向回跳时，皮肤毛孔表现为呼气，周身皮肤感到发热，丹田自律产生后，周身充气明显，甚至四肢发麻。

（2）用导引法或自发动顿修的，主要表现为首先是脏腑摇动，接下来是命门冲动。其相为：腹腔大起大落，如脱兔，如跃鹿，像一个风箱在鼓荡，有的人伴随着一道道白光如大海汹涌之势，最后是丹田跳动。此时进入较为平缓的有节律的微动，腹腔有内吸的感觉。

（3）共同的特征：腹部出现有节律的内部跳动，有拉伸的体感，有的人头部亦出现跳动，并有紧缩感。呼吸逐渐缓慢细长，一种快感渐渐在小腹弥漫开。

2、上轨运行阶段的特征

它的初级阶段与内丹术的筑基、炼精化气这两个阶段的特征相似，如排除病气、产生津液，频频出现活子时，各种光、内景、马阴藏相等；高级阶段与内丹术的炼气化神阶段、炼神还虚的特征相似，如出现阴神、阳神、结胎、元神出壳、天人合一等。

第二部分 胎息修炼法

胎息修炼对于初学者来说，主要是用什么方法实现胎息。真正进入胎息以后，只需知道各阶段的特征及要求，其余均顺其自然即可。所以，我们只传授实现胎息的方法，在第三部分中再介绍一些须知。

自古至今流传的胎息法近百余种，从启动胎息的角度归纳可分为五大类：

一、导引启动法

这类功法是通过各种动功的导引开通奇经八脉，运动脏腑，以引动胎息的。如养生剑指桩收功部分的活膝、拍打、蠕动贯气法中胸腹的前后蠕动，通周辅助功中的塌腰等，均是引动胎息的有效方法。尤其是通周辅助功，在做高位撑时，如果每次都能把腰塌到极限，其效果要超过专门的以“后弯腰引动胎息”的导引方法。

另外，聚气法对旋转脏腑有较好的作用，相当于转动了脏腑的法轮。

为什么许多中功学员在没有学胎息法之前，就出现了丹田跳动的现象、已不知不觉启动了胎息？重要原因就是习练了上述导引功法以及大小周天和体呼吸。

二、调息引动法

这类功法是通过调息而进入胎息状态的，有两种效果较好的功法，现传授给大家：

（一）吸凸呼凹法

吸气时肚脐凸起，吸气要慢细匀长。意想全身慢慢扩大，把身子扩大到与宇宙一样大，同宇宙融为一体，宇宙间的巨大光明体（即能量与信息）由肚脐和每一个孔穴进入下丹田。闭息默念：本体光明！本体光明！（1—6遍）呼气时肚脐凹进，呼气亦应慢细匀长并微提肛。意想体内的黑气、毒气、病气、不愉快之气从肚脐和每个孔穴排出，直入宇宙空间。

吸——闭——呼时的意念六轮后，内视下丹田半小时左右。

（二）吸凹呼凸法

吸气时，用意将肚脐轻微地往肚里面吸，向命门方向吸，吸得不能再吸时，再慢慢地呼出去，呼气时肚脐往外鼓。如此反复运息。

上述两法可任选一法习练。熟练后亦可两法交替练习，一旦丹田气机能自发的运动，吸气时丹田收缩，呼气时丹田松胀，出现自然的内动，或出现气流在丹田螺旋运行，或自发转圈，或立式旋涡法等。就是丹田气机发动了，就叫胎息。

上述两法习练时，取任何姿式均可，但必须放松，主要是大脑要放松，必须宁静自然，不宜一板正经。

养生剑指桩和睡仙功的体呼吸亦有相似的效果。

三、奇经八脉促动法

在正常的生理活动中，奇经八脉是沉静不动的。当进入胎息时，身体就进入了先天生理状态，由奇经八脉的运动带动脏腑的生理状态就出现了，反过来，如果先打通奇经八脉，使其处激活状态，十四经脉的气就会自然归入奇经八脉，八脉之气又自然归向下丹田，并促生命门元气，产生胎息，各种腰部以及四肢的导引活动都是为了带动奇经八脉，引发胎息，而各种导引功如果仅仅是为了打通奇经八脉，那又显然不如直接修奇经八脉的功法来得快捷。下面，我就向大家一种开通八脉的功法。

“开通八脉法”为道家龙门派的秘练功法。此功简单易行，行气路线与起点终点精确，应用了会阴、下丹田、双劳宫、双涌泉、双腰眼、两肩井、泥丸等要穴，足以疏通八脉及周身气血。具体操作如下：

闭口鼻气，心意先由会阴起。

1、吸：由会阴至尾闾上督脉，到头顶；呼，内视任脉降到会阴。

2、吸：由会阴上升到下丹田，到带脉双分开至背后两腰眼，然后双上两肩井（肩窝）定位；呼，由两肩井双走两肘外阳维脉，走中指到两手心劳宫穴稍停。

3、吸：由于双劳宫穴走两臂内侧阴维脉，到胸前靠近两乳处稍停；呼，从胸前双下至带脉合归一处，直达会阴穴稍停。

4、吸：由会阴穴上来，走任督二脉中间的冲脉，直上到心下定位，不可过心；呼，由心下降到会阴分开，走两腿外侧阳跷脉，走两腿中趾到两脚心涌泉定位。

5、吸：从涌泉上升两腿内侧阴跷脉，到会阴归一，再上升气穴稍停；呼，由下丹田直达会阴穴定位。

上述功法又叫“十口呼吸调八脉”，先由生死窍（会阴、阴跷）作起点，最终又落在生死窍，故道家称会阴为八脉总根。八脉一开阳气升。得之者，身体轻健、容衰返壮，此法宜每日清晨习练，以两遍为宜。要以意领气，心到、意到、神到，气亦随之而到。要把经脉线路记熟用灵，开始记不准时，可分为内侧和外侧，分片上下。日日习练就能心想到哪里，哪里就有所感触。

小周天速成法，开放型大周天与此法有相似的作用。

四、自然调息法

这是在命功修炼中真气交合时出现的，或是在性命双修的虚空大定中出现的，属自然胎息法。

以上四大类引动胎息的方法均属渐修方法，来的较慢，一般敏感型的需要三年以上的的时间，迟钝型的则要用十年以上的乃至终生的功夫。下面再传授一种胎息顿法。

五、自发动引动法

在对自发动研究的过程中，我们发现，自发动现象可在人体任一部位出现，并可开发出该部位的功能。比如，用于四肢，可开发出功舞和神拳；用于手指，可开发出功画、随感治病等功能；用于舌头，可开发出灵信语（语言神境通）；用于胸腔，可开发出“灵鸽”现象；用于下丹田，则可开发出胎息……。

用自发动引动胎息的方法如下：

1、要有“动引子”。即用已经出现过胎息的人，向未动者示范丹田气机发动时腹部元气鼓满的起伏状况，使未动者在潜意识深处，播下胎息之相的种子。极敏感类型的人，相见之后就会灵性萌动闻息而动。敏感型的则会在丹田之气充足时，在着意与不着意之间，自发顿入。凡能跳功舞者，画功画者，均能用自发动引动胎息。

2、在经络疏通，奇经八脉开启，丹田元气激活的前提下，只要经过适当的运动，周身温煦，毛窍开启，便可在舒体仰卧时，丹田之气卒然发动，修习者便可顿入胎息。

3、在无“动引子”的情况下，在仰卧时，可进入一种自发动的状态，加意让下丹田出现自发动，然后进入着意与不着意之间，不久就会引动胎息。

自发动引动法，又叫“相启动”，是绝对秘而不传的天机。它的价值就在于“瞬间等于一生”，有些人一生的修炼成就，还未必赶得上这瞬间的成就。

以上传授和介绍了五大类进入胎息的功法。到底练哪一个呢？

能自发动的，练顿法；暂不能自发动的，练渐法。动功部分练养生剑指桩、蛹动贯气法和通周辅助功、聚气法，重点是胸腹蛹动和通周辅助功塌腰。静功部分练开通八脉法、调息法（任选一个），如果觉得八脉法不好记，练大小周天亦可。时间安排，跟着研修班的作息时间走即可。

第三部分 胎息修炼须知

一、胎息适应症

- 1、疑难顽症：癌症、糖尿病、冠心病、类风湿心脏病等。
- 2、运动系统：风湿关节炎、骨膜炎、各类骨质增生、肌肉萎缩、软组织损伤等。
- 3、消化系统：慢性肝炎、早期肝硬化、胃及十二指肠溃疡、萎缩性胃炎、胃下垂、五更泻、慢性肠炎、脱肛等。
- 4、呼吸系统：咽喉炎、气管炎、肺气肿、肺结核、哮喘、肺矽病、胸膜炎等。
- 5、泌尿系统：肾结核、肾结石、肾积水、肾盂肾炎、膀胱炎、尿道炎等。
- 6、生殖系统：睾丸炎、附睾炎、遗精、阳痿、卵巢囊肿、阴道炎、子宫下垂、乳腺增生、

乳房肿瘤等。

- 7、循环系统：心肌炎、血管瘤、脉管炎、静脉曲张、主动脉粥样硬化等。
- 8、感觉系统：近视眼、散光眼、麦粒肿、沙眼、中耳炎、耳鸣、皮炎、湿疹等。
- 9、神经系统：神经性头痛、坐骨神经病、神经衰弱的失明、四肢麻木、面部麻木等。
- 10、内分泌系统：甲亢、前列腺炎、脾肿大等。

以上仅为在临床上已有成功案例的病种。从理论上来说，胎息的一吸百脉皆合，一呼百脉皆开，呼吸往来，百脉皆通，气血通畅，应该是百病皆除。息息归脐，寿与天齐。

二、胎息修炼中的排病现象

胎息启动后，身体有病的人。将出现各类反应，有些反应比较强烈，是从未出现的，有些则持续的时间较长。让人心里没底，容易产生恐惧心理。所以，修炼胎息对这些现象要有所了解。

1、胎息产生后的一段时间内，有些练功者不但没年青，反倒显得更加衰老，这是邪气与真气互争的结果。待真气慢慢滋长，足以祛邪，即会朝着还童的方向迈进。

2、出汗不止。胖人大汗淋漓，有人竟持续十个月之久；瘦人小汗清冷。此为汗排现象。无论大汗、小汗、均是内分泌旺盛所致，所有的汗均为血液中的毒、浊的排泻。出汗是排除心脏、血液、肺部的脂肪、酸、碱、风寒热暑湿的重要途径。

3、上肢内侧出现红色血斑，此为心脏病的排泄。

4、脚的前部上端出现大水泡，此为肝脏病的排泄。

5、全部或局部出现丘疹，此为淋巴系统排病。

6、三阴交部位出现小水泡，此为肾脏排病。

7、足部趺阳穴出现中水泡，此为脾（胰）脏在排病。

8、皮毛、脐下及肛门出现恶臭之气，此为肺脏之疾在排泄。

9、头顶、颈部、卤门、百会、玉枕、印堂部位出现出汗，发冷或发热冒气，或在百会、涌泉部分出现带水气包状隆起，这些均为大脑疾病的排泻。

10、身上出现丘疹、脓胞、突疣、血泡、此为经络排泄。

11、脚跟出现痒、冷、发烧、发怵、发酸、发冷、发木等现象，此为骨骼骨髓以及太阳经、脚趾的疾病排泄。

12、腹泻出水及粘粘秽物，其臭难嗅，象涕、痰、脓一样，称为“五色脓”。其排泄的规律是，第一次排泄约在进入内息状态的七天后，其泻如注，多为水，少脓，持续2—3天，泻后身轻神爽；第二次多在第一次泄后的第14天，其泻如渌，均出沾稠脓痰之状，其味恶臭，持续1—3天；第三次多在第二次泄后的第14天左右，胆结石、黑粪、恶性肿瘤都渐渐从肛门排出，若无实物可泻，直肠尿道会发冷若冰或发热如灼。

以上排泻是生元消浊现象，不要吃消炎药、止泻药、也不要忍便。

13、小便中出现血污、这是肾结石、尿结石、白带、赤带、黑带、肿瘤化为的血污从尿道排出。

14、尿样出现浊、黄、稠、浓、淡、血、黑物、白浊等；尿感：热、重、冷、刺、酸、甘、辣等，这些均为泌尿系统和生殖系统的疾患通过小便排出。前列腺癌、前列腺肥大等症，均可在尿排之后痊愈。

15、呕吐（包括干呕）、咳嗽（包括干咳），这是横膈肌以上的病理产物排泻。

16、屁如连珠不断，恶臭难闻。此为消化系统污秽之气的排出。

17、内脏出现隐痛、刺痛、麻痒、火灼、腰荒、头荒、肠荒等（荒是一种难受的昏沉感），这些都是有病的脏器出现的反应。

18、本来没有病的部位也出现不适的感觉，如淋巴腺、胸腺腺、性腺、脑体等较大的组织系统出现难受、刺激、灼热、木冷、感觉气如泉涌等，这是元气找到了隐患，过一段时间自然消除，是生理功能恢复青春能力的变化反应。

三、伴随胎息的一些常见现象：

- 1、自然辟谷。
- 2、自发动功。
- 3、在肚脐的自动呼吸下，有的人手表（机械表）因磁场很强磁化不走了。
- 4、有人手、脚出现较强的静电，在接触他人时有“打人”现象。
- 5、出现各种幻想、彩光、图像。
- 6、有人头上出现七彩花环。
- 7、超视觉功能。

四、什么人不适合练胎息？

- 1、孕妇。
- 2、腹部手术愈合后不到半年者。

五、需注意的问题

开始练功时以避风为宜，待胎息启动出现内呼吸后，风里、雨里、山巅、水里就都可以了。

● 采光聚能法

● 明心见性与性光修炼（1999年5月15日）

同学们好！

“明心见性与性光修炼”这个专题，准备分为八个问题来讲。

- （一）什么是明心见性？什么是性光？
- （二）性光在修炼中起什么作用？
- （三）性光到底什么样？它有什么特性？性光有层次之分吗？
- （四）你为什么没有修出性光（无明的原因）？
- （五）怎样才能修炼出性光？
- （六）如何巩固和提高性光？
- （七）下一步该修炼什么？
- （八）哪些人不适合修性光？

下面，我分别讲解。

一、什么是明心见性？什么是性光？

明心见性与性光修炼都是修炼到高级阶段的现象，是进入高级阶段的标志，也是人体修炼的阶段果位。

在静修入定时，修炼进入虚空状态，察觉不到身体的存在，但又似乎身体在气中包裹着，忽然，全身光明透亮，眼前现出光体，这，就是明心见性，也叫见到了本来面目，见到了真我，见到了本性。

宇宙中万世万物都可分为阴阳，人体亦分为显性系统和隐性系统，难道人体这部显隐双运的系统中除了我以外，体内还有一个比我能力大的，未显现的主人？那这个“我”是真的我，还是我看到的躯体是真的我？到底谁是我？我到底是谁？“真我”到底是可见状？还是不可见状？是身体形？还是气体形？是实态的，还是虚态的？人体内既然还有一个“真我”，那为什么不出来主事？

修炼奥秘之一就是使人类能看到本来的我！这个“我”，既不是可见状，又不是不可见状，既不是身体形，又不是气体形，它究竟什么样？

它，就是那一团灵光，在常态下看不见，在修炼到一定层次时，自然显现，它变幻无穷，既可以以生物体的形状出现，又可以以星光，雾状出现，但常态是一团灵光，它是由虚态的灵光构成，它既是宇宙的本质，也是人的本性，所谓的见性，就是见到这团灵光，所谓明心，就是在真我显现时，身心光明洞达的状态。

人类通过修炼达到生命自主，我命在我不在天，就非得请出这个“真我”不可，只有它才能驾驭人体的显隐双运系统，超越天年，合道永恒。

二、性光在上乘修炼中起什么作用？

性光是人体内光的一种，又称天光、本性灵光，先天灵光，亦称“法身”，他是人的真性，是人的本来面目，是元神示现的光像，简称神光。

性光不在阴阳的范畴，它是阴阳之祖，是阴阳的根源，常态下，它深藏在人体内，要靠修炼才能显现。只要把握了这点灵光，就能超越时空。

在古代修炼术中性光居首要地位。佛家和道家认为见到“本性灵光”就是得道。道家把见到内光（金丹）的行者称之为仙，佛家把见到内光（佛光）的行者称之为佛。性光是儒、释、道三家成圣、成仙、成道的绝秘天机。三教都认为性光具有无上的功能。智商低下的愚人，得此秘诀也可以立跻圣位，超凡入圣。

从现代人体科学的实践看，特异功能显现的关键是性光的显现。性光显现后，便可具有内视、透视、遥视等超视觉功能，他心通、神境通等功能也随之而出，可以说性光是开启人体超能力的金钥匙。

性光在整个修炼过程中起着决定性的作用。

性光显发是迈向高级功夫、进入上乘修炼的入门证。是由无明到有明登达彼岸的船票。

再造乾坤，重立性命的生命工程就是从这儿开始。

见到性光是功夫，不见性光便会终生枯坐旁门。

三、性光到底什么样？它有什么特性？有层次之分吗？

你如果问释、道两家性光什么样，他们会划给你一个圆圈，告诉你就是这个样，对不对呢？做为象形符号，我看是可以的。因为性光到一定层次，确实是个圆陀陀的光圈。但说它就是这个圈，也未免过于抽象，过于含糊，历代丹经、道书、对性光的形象多说的隐隐约约，不肯明言，因为这是道家、佛家的奥秘。

额前（脑门）是人体隐性系统的内示脑屏，而性光则是修炼层次、修炼阶段、功能量级的光标和图解。根据光的圆明程度和颜色，可窥知练功的进度、层次，可知道修炼者精气神是否充足，还可据此判知修炼者金丹的充足与否，掌握这些奥秘，便知己知彼，进度在握了。

按修炼层次、进程中性光的不同显现，性光可大致分为慧光、蟾光、生物状性光三种，又可按阴阳属性分为阴神之光和阳神之光。

性光显现初期之光叫慧光，它是阴神之光的层次，属中、下乘功夫，在下乘阶段时，伴随的都是幻觉、幻视、幻明。在中乘阶段，其功能主要表现为超视觉，如内视、透视、遥视等。性光修炼至高级阶段所见的光叫蟾光，它是阳神之光的层次，属上乘功夫，其功能类型不仅有更稳定的超视觉，还有慧眼和法眼、神境通等。最高层次的性光为生物状性光。

因透视、遥视等特异功能大部分是通过慧光来进行和实现的，慧光的命名也与此有关，蟾光则是借金蟾乃稀有的三足动物之意，比喻精气神三宝合一，练成金丹。

精不足，不能生慧光；金丹不足，不能生蟾光，精足之慧光可以成为蟾光。

性光初现，也就是性光的初级层次时，闭目所见只是淡淡的小点，恍惚游移不定，有点像电视机屏幕上的雪花点，一用意识，即散开，不知所踪，进一步，则出现银河般的光辉扩散感觉，忽明忽暗，朦朦胧胧，似是而非。有时出现白雾状的图像，似雾非雾，似烟非烟，这些都是修炼者精气不足的体现。

当修炼者精气较足之后，则会在内视中看到流星似的亮点，突然在脑屏中划过，有时还可见到银白色的网状图型，但均不稳定，它反映出修炼者定力还不够。

性光修炼进入中级层次时，性光开始呈现不规则形状，有方形、梯形、条形、屏幕形，并逐渐向圆型过渡，颜色也开始出现多色。最初：静极光现，性光状如弯月，由小渐大，又由大化小，或像空中的烟圈，不断地蠕动着，扩大着消失在远方天际，或光圈带虚，圈边亮，圈内黑，或光圈不明也不圆，或有银河的感觉，但没有扩散的散漫感，而是呈圆型，进而出现较充实、密度较大的近似圆的光团。

经过看太阳光或灯光而激发出的人体性光，可呈现艳丽无比的各色宝珠型性光，有红色、绿色、蓝色、紫色、以及像澳洲宝石切面状的套色性光，玲珑透明，令人见之心醉。

未经太阳光激发的性光，最常见的是鲜明的桔黄色光，所谓“大似弹丸，黄似橘”即指此而

言，亦有鲜红色的光，叫“血玄关”，入静很深时则往往看到银白色的光，如露如电，叫“正玄关”，在寂静中则可看到蓝色光，练功有进展时，还会偶尔发生眉间掣电般一闪而过的紫金光，古人称之为“金机飞电”，而以光如月华，像个圆月般的明镜悬挂在眼前不动者，则是纯正的慧光，这是精气充足之验。

性光修炼进入高级层次，开始显现蟾光，蟾光是金黄之光，圆圆陀陀，辉煌闪烁。此间还会出现内日，一半的，有完整的；有慢动者，有稳定的；有不闪耀的，有旭日型的。半日和慢动者以及不闪耀的，为功夫不够；旭日型的、完整的和稳定者为定力强，能量足。蟾光金光而圆明，是金丹练成之相。眉间日夜长明，由肚脐到眉心一路皆是电光，则达到蟾光变化的最高境界。

性光修炼进入最高层次，则会出现各种生物状的内视光，如无根树，光明体、婴儿等；它反映出本性元神的修炼已近成熟，性之整体将现。并很快就要出现“出壳”现象，在临冲出自己躯体前，还会出现“雪花乱飞”，“天花乱坠”的光圈。生物状性光出壳后，将直接在宇宙空间采撷能量，并反复出入人体，经过长期的哺乳，最后达到性体老成，显隐自如。至此，才完成了生命的自主修炼全程。

需要指出的是：

1、性光是内视中的光圈，它犹如卫星发身台中的电脑屏幕显示，但要判断整体的状况，还须参考其它内景和特征。比如阴神之光显现阶段出现的气感、虚空感以及幻像、活子时；阳神之光显现阶段出现的六根震动，沐浴等等。性光呈现还与各阶段的功能现象配套，如阴神之光成熟时的超视觉功能，慧眼功能，阳神之光成熟时的法眼功能、神境通等。

2、性光是可以通过内光外放显像法在特定光线条件下，让常人在睁眼时看到的，功能强者，可用“虚空显像”示法，上乘功夫者还可显现彩虹身。

3、阴神之光和阳神之光是在性光修炼的全程中同时存在的，尤其在中级阶段很难辨别，鉴别的方法是：阴神之光密度稀，伴随的幻像较多，光团的边缘薄；而阳神之光密度大，又亮又圆，尤其是光团的边缘呈厚壁状，在功能上则以法眼为界来区分。阴神之光和阳神之光的的关系是此生彼消，又相互依存，直到修到阳神冲出阴阳的界限，便归于道，这个阴阴体才解体。

4、慧光与蟾光的区别：慧光如月光，蟾光如蓝光。

5、人人皆有性光，即佛门所言“人人皆有法缘光球”，只是是否有缘得法，使其显现。

6、每一层次各类光图是随修炼者当时的状态不同而交错出现的，并非一成不变或严格按照阶梯式前进。

对于性光的性质，古人已概括的非常准确精练，即“活泼泼”。

四、你为什么修炼不出性光（从无名到有明）？

进入高级功夫的根本标志是闭眼时看到的一团漆黑变为一片光明，即由无名世界的此岸，进入光明世界的彼岸。

未修炼的人闭目内视看到的是一片漆黑，没有一丝光明，这主要是常人体内阴气、浊气较多，阳气、清气较少，所以呈现无名现象，而有些学员修炼很长时间仍不见内光，这是什么原因？怎样解决呢？

归纳起来有以下四点：

（一）不得法。解决的方法，练两眼归中守一，回光返照，此即天机。

（二）阴气、浊气仍重。解决的办法，加强修炼，采阳化阴，交融储能，量变引起质变，人体内光自然出现，无名自然消失。

（三）虽获得了正法天机，但仍未入光明彼岸，原因是：

1、把修炼提高的希望完全寄托在师父的加持上，自己不下功夫，梦想一步登天。解决的办法是：去掉侥幸心理，在求道的路上要舍得一切，下大功夫。师父的带功加持是成功的重要因素，但外因要通过内因才能起作用。

2、追求名利，一遇风波就情绪激荡。心不定则神必去，神去光灭，因为神就是光。解决的

方法：淡泊名利，以平常心看待一切，处理一切。

3、性生活过度，跑精漏气，解决的办法：一是自我约束，二是掌握固精之法及练精化气之法。

除上述原因外，有些人则属于先天条件差一些，即：

（四）属下根器。解决方法，用增根法激发跃升自己的根器，尽快进入中根甚至上根，具体技术，一会儿我将详细介绍。

五、怎样才能修炼出性光？

性光显现技术是传统修炼中的绝密天机，得此正法就是拿到了登达彼岸的船票。从各门各派修炼的实践来看，以下两类密法来得最快。

（一）性光显现法

要点：

1、子时修炼，性光显现的最佳时间是半夜子时。此时正是阳气发生之时。

2、在恍恍惚惚的虚无状态中微闭两眼，轻轻地注想眉心，静静地耐心等待。性光显现的最佳状态是恍恍惚惚的虚极弥笃的虚空状态。性光显现的最重要部位是明堂宫（眉心向内一寸处）。

3、内视出现淡光后，微意旋转，着意加“亮”。

具体操作如下：

在没有光亮的静室中面东端坐，两目微闭，全身放松入静。从上到下，从里到外一段一段地放松。在进入恍惚杳冥的虚无状态后，性光便会在眼前自然显现。刚开始修炼时，等待的时间较长，眼前并无什么光明，而一片黑暗。不用着意，定能生慧，只要静心观照眉心这个虚空部位，两目神光注于明堂宫中，似守非守，若存若忘，渐渐地额前便会出现光明。初显时，有人看到的似淡淡的白雾，有的看到星星点点，也有人看到的是红黄相杂之光，也有绿色、紫色等颜色的光明，日久之后，只要闭上眼睛，性光就会立即出现。

性光显现后，要采用磨镜法增加亮度。具体方法是：以两目神光和眉心神光内注明堂宫，微以意念运三光。顺时针（时针对着面部定位）慢慢悠悠地旋转，犹如磨镜。心中加一“亮”的意念。性光会随之变亮，且越来越亮，光耀如日现前。接下来，很快就会看到各种幻像，如山河湖泊、花草树木、师父、仙佛、以及已故亲友等等，这是显像功能出现，是开天眼的先兆，不要惊慌，亦不可大喜过望，更不可认为大功告成而忘乎所以。

按上法修炼，上根之人和中根之人在一个月之内都可开天眼，下根器者，若掌握了增根法，在两个月之内也都可以打开天目。

最后再强调一下：

修炼性光显现时，要注意顺序。先是在虚无态中见性光，然后以两目三光注明堂，接下来是以微意引性光旋转，最后，加一“亮”字。

口诀：虚不见性光，三点注明堂，微悠旋磨镜，加意增明亮。

（二）增根密法

人的先天根基如何，对修炼的进度、效果影响很大。

上根之人，闭目内视眉心时，可见圆陀陀光灼灼的一团性光；下潜丹田，经循路线皆有反应；观想丹田内起火，可立即炽热，观照体内，可通体光明；闭目观想时，脑屏明亮，观想什么就能出现相应的彩色图像；练功时很容易进入虚空恍惚状态，对气、光、音等极为敏感；有自觉出神的经历；易生勇猛精进之志，成就快捷。

中根之人，闭目静修内视眉心时，可见米粒大小的一点白光，对气、光、音比较敏感，但练功不易达到虚空状态，丹田生热慢，元气不足，气、光难以下潜。

下根之人，闭目内视眉心时，无光可得，黑暗一片，间或有之，稍纵即逝，不知真有或是真无，对气反应迟钝。丹田极难生热，无气感，无光感。

根虽先天所得，但后天可以增补。并非一成不变，中下之根，好生培补，可以增为上根；上根之人，若身劳神伤，也可坠入中下之根。

增进慧根的密法要点有三个：一是引聚外部光能，激发人体内光；二是用人体气能引发性光；三是辟谷，扶主抑宾，在内虚中请出性光。有师承的修炼者，还可恭请师尊加持，借场修

炼。

1、中根上增法

(1) 前额处30—50公分处设有一个40或60瓦的白炽灯，没有条件的，可看室内共用的灯泡，先睁眼看电灯5—10分钟，然后闭目，观眉心白光，然后守此白光，待守不住时，又睁眼看电灯。再守白光，以此延长每一次的“残留视觉”，以至不用灯光时，闭目亦能看到白光，功夫至深后，光色可变为多色。

(2) 互激法：两人互相用剑指在对方眉心顺时针悠悠旋转，各自闭目内视眉心。

(3) 练功时，观想人在光中，光在人中，人光合一。

2、下根上增法

(1) 头顶悬一白炽灯泡，瓦数宜大，离头顶较近，可感火热，用呼吸意想此灯亮灼灼一团从头顶入脑，在前额定住，然后闭目观眉心白光。

(2) 自我轻轻扣击百会，拍头顶及玉枕，以拍至头脑清爽为宜。

(3) 闭目轻擦双眼，点按眼角。

3、中下根共同激增法

(1) 每天于日出时或日落时睁眼观日半小时，然后闭目，观眉心日光。直至把太阳看成明晃晃的明镜样，并在闭目时能观想出。开始时流泪是正常现象。

(2) 每天上午七点—八点之间选半小时，迎着太阳闭目内视眉心，时而睁眼看一下刺眼的太阳，随即闭目观眉心。此时内视一片光明，各色光都可能出现，此光即是太阳光能激发的人体内光。为防止皮肤被晒坏，可在有色玻璃的房间内向外观看。

(3) 后脑晒太阳。时间、地点、站坐不限。体会太阳光从后脑照进头部，观想整个头部都被太阳光照亮。

(4) 随时随地存想太阳或月光，想此光出出入入，高悬头顶。尽可能利用一切时机，多采光聚能。

(5) 搓掌捂眼。先闭眼观看眉心，记住此时内光的亮度，然后把两手掌搓热捂两眼，先内视额前的亮度，约三十秒后，手掌猛然离开，微闭的双眼要迅速捕捉观想额前的亮光，这猛然一亮的团光，即是人的体能引发的性光。

(6) 心不静者，要反思自己的行为是否不合于道，要放下，再放下。

六、怎样巩固和提高性光？

修炼者在内光初现第一次看到自家面目时，往往异常兴奋，只顾观赏，却不知回光收能和返照炼能，结果内光得而复失，有些已出现性光很久的修炼者，由于不得法，功境不能上进，甚至倒退，有的连显像功能都消失，十分可惜。

(一) 用“翕聚性光”，“凝神气穴”法

具体操作如下：

当性光闪忽不定时，不要随光欣赏，要立即用翕聚的方法，在眉心微微用意带动光团悠悠地旋转，使虚空中灵能为之招摄，向旋涡的中心明堂汇聚，心里加一“亮”字，如此用法，则性光的亮度会自然增加，额前虚空光耀如日，能量级也会自然增大，久久运之，天目这个玄关之窍便会自然开启，旋转的方法是顺时针，要在闭目态中两眼珠向内收，合并凝聚，并将旋转的性光通过眉心，随口内津液吞下，送归下丹田储存。亦可黑眼珠靠下部，神光直射返照下丹田。久视下丹田，可使失去的性光复归。

此法第一步的旋聚为回光收能，古人称之为“翕聚祖气法”，第二步的凝神久视下丹田，为返照炼能，又叫凝神入气穴，古人称为“蛰藏气穴法”。

历代修炼大家都十分重视回光的返照，关尹子用自己的体验告诉后来者“回光则天地阴阳之气无不凝”，吕洞宾则更进一步提示“只守（回光）此法，自然精水充足，神火发生，意土凝定，而圣胎可结矣。”又说“回光者，消阴制魄”，成为练就阳神必不可少的环节，至于“返照”的重要，则有“圣圣相传，不离返照”一说。

上述修炼是有为之法，是为初学者和中下根修炼者所设。

(二) 用“虚空大定”的无为法提高层次

此法为渐入上乘功境的修炼者或上根修炼者所设。

道本至虚，道本至无，修炼之道只是效仿“虚己”而已。

性光自虚无中来，性光的显现和性光的层次的提高，虽有小路可寻，但金光大道是静定虚无。心不静则性难定，性不定则性光时明时暗，若隐若现，漂浮不定。只有将心静下来，全身放松，心静则性定，性定则光圆。

当光耀如日进时，心更宜静，无思无虑，万念俱泯，眉间放松，面带微笑，似守非守，若存若忘。进而自觉己身已化成一团光气，轻飘飘，一片虚无。其妙全在存其虚意；如此便会自然入定，身心寂然不动，寂照明体，进入虚空大定。如能按此操作，并保持松静虚空的状态，则性光便如十五的明月，悬照光灿，湛然圆身。

上述修炼包含了使性光不断壮旺的火候，即由有为入无为时，每一段控制的度，只有掌握起、停、静、动、加、减、定、空的操作规程，才是合度运作，以免火候太过出偏，不及则影响功夫长进。

（三）“慧”而不用

所谓慧而不用，就是指慧光出现以后将陆续出现各种功能，对这些功能包括慧光不要轻易使用，更不要空耗。不是使命的要求或特殊事件，一般应深藏不露，蓄能精进。今后引度他人可采用开发其功能或传其教材及宣传资料的方法，而不再靠示法中的“天眼”、“慧眼”、“法眼”。

慧而不用，方能精进。

七、下一步该修炼什么？

性光是性功修炼的阶段成果。性光显现后，在修炼的路上将遇到一个岔道口。一条路是朝着专练功能的方向走，目标是五眼六神通；另一条路是朝着性命双修的方向走，目标是长生久视，练虚合道。前者在精进超视觉功能时，进展迅速，但到了法眼初级和神境通的小搬运层次后，就再也难有长进，且终生修不成漏尽通，驻世时间较短，少有过八十岁之人，后者，虽不专修功能，但做为伴生现象的五眼六神通却相继出现，而且集中出现在出阳神的前后，尽管出的功能类型齐全，远远超过专练功能的修炼者，但性命双修者却视此为小术，孜孜以求的是大道，得到是正果是长生久视。

世人好小术，许多修炼者都是在性光显现后误入歧途，虽得道却难以成道。

只有修出蟾光这个阳神之光的层次，才能神足六通，自主生命，超越时空。

而修蟾光必得先修命功，气满神足后，蟾光自现，此时即可用特殊的方法使神气相交，奔向更高的果位结胎、出神。性光显现后又掉过头来修命功，看起来好像是向下退了一步，但这一步却是为了攒足后劲，冲举成功。

至于有些学员想体验一下天眼的滋味，我们在修命结丹时，可顺便兼顾一下，但只做为小小的乐趣而已，不可贪羨。

八、什么人不适合修炼性光？

修炼性光是在头部用功，开始都是有为之法，有为之法要用意念，而意即能量、即火。此能火若把握不好，轻则无效果，重则伤身。故有脑溢血、高血压等头部疾病的患者不宜修炼性光，年老体弱有病的人应先修命筑基，添油接命，或用性命并修的功法修炼，待病愈体健后，再在教师的当面指导下修炼性光。

◆ 辅修功法

● 上乘睡仙法

上乘睡仙法是进入虚空状态的一种卧式修炼法。

其卧姿可取仰、侧两种，以自然舒适为度。

先炼胎息，后炼虚无。

炼胎息时，以仰卧、两腿卷起为宜，这种姿势容易引动。

先做细柔慢长的腹式呼吸。呼气时，体会气达四肢、指尖，经胸腹、过颈项、入头脑的感觉；吸气时，体会四肢，头颈、胸腹的气聚入下丹田。反复慢慢深长的呼吸，待全身的气已通

达之后，注意下丹田，加意念胎息启动，待胎息自律跳动出现后，放弃人为的呼吸，转为自然呼吸和胎息。

注意，上乘睡仙法是只入不出。即气进来之后，呼气时，意念呼吸的极限只到皮肤内，而不射出去。

下一步，则转为虚无的修炼。

意念：身体被一团白雾状的气体包围。

然后从下到上一段一段地观想身体虚无。先观想两腿和脚都虚无，然后想胸、腹虚无了，再观想两臂和手都虚无了，最后观想头和颈都虚无了。只剩下一团白雾状的气。人在气中，气在人中，人气合一。

呼吸：自然呼吸或胎息。

● 防漏秘法

同学们好！

防漏是修炼全程都必须注意的问题。在结胎阶段，它直接制约着修炼者能否气满胎圆进入育婴阶段，而进入育婴阶段后，它又影响着婴儿发育，影响着能否有足够的能量冲举飞升。古往今来的修炼者多败在漏能泄气上。所以，防漏也就成为各门各派密不外传的家法。

一、防漏首先要防精漏。

1. 精漏的主要渠道一是活子时到来时，出现似泄非泄的快感，阳升亢奋，不能自制，精归熟路泄出，每次出现这种情况，不仅使连日的修炼功亏一篑，而且使修炼者极度懊丧，无精打采，提不起精神来。这种现象一是不得法，二是心意不定“走火”。

现传大家一心法。

每次活子时到来时，要听任这种似泄非泄的快感荡漾，仔细体会其深入透彻骨骼的感觉。元气滋养身心，乐不可述，这种状态可一直扩展到全身组织，过后就消失了。古人称之为“醍醐灌顶”。此时，应绝对禁止性生活。这种状态称为“定力”，要定下心来，一任所乐，乐不可泄。

如果感觉自己不能自制，就放弃这个吸引力状态，用外力呼吸，提肛三十六次，息息归脐，亦会自然消失。

2. 精漏的另一个渠道是梦遗。即睡熟时不知不觉地遗精，或每夜有一幻体与你交合，引起遗精。如果是周期性的精满自溢，对人体影响不大，但对修炼蓄能可就有不可忽视的影响了。若是夜夜幻交，则不仅耗精能，还耗神，这种状态，几乎就无法继续修炼下去了。这是很多梦遗患者十分苦恼，又无力自拔，无法解决的问题。

修炼到一定阶段，精气神越来越旺，身体越来越健康，这时出现的“精满自流”现象，叫“丢丹”。一般夜间“丢丹”，白天会有征兆，如淫根会阴穴跳动。出现这种情况的，在入睡前要用固精关门法将精关闭。左掌心通心，右掌心通肾，如能点住二穴使心肾不动，再用意念控制，就可防漏。

具体操作如下：

第一步，收心入静。

第二步，左右手中指分别点住劳宫穴，其余四指伸展，横放在腹前，舌抵上齿外唇内人中处督脉弦。

第三步，提肛吸气，眼随头转，左上右下，转九周一停，共转四个九周。

第四步，用双掌心搓腰眼至发热。

最后，用意念将精气管闭住，不使其自然流出。

此为“关门上锁，再加封”。

至于幻交遗精者，可用观白骨法处理。即观其为骷髅，产生反感乃至恶感；然后注入一个强烈的意念，其来便醒；最后，每日练固精关门法，直至可以自控。

二、防漏的第二要点是防气漏。

气漏的途径一是穴位漏，二是毛孔漏。

穴位漏是不收功造成的；毛孔漏是长期练开放型呼吸法，造成穴孔经络虽然畅通，但不聚气，一吸进一呼又都出去了。

上述问题的解决，对治而已。练功后要认真收功，使气汇聚于下丹田，会阴穴永远不开，此为铁门。进入结胎阶段以后，全身的穴位除了只留进气采能的百穴、命门外，全部封闭。方法，闭门式。两拇指点住无名指和小指中间的部位。然后四指紧握。

三、防凡性漏

凡性即常人之性。其特点是：烈如火、喜怒哀乐、爱恶欲憎、变态无常；稍有触动，便生妄想。其中最为耗气耗能的是争斗、忌恨、恼怒，而这三样都集中表现在“气”字上。俗话说：“气大伤身”。世间万事，危害人体健康最甚者，莫过于生气。而消耗修炼者能量最大的两害，一是气，二是色。据刘彦骅介绍，医学界已证实，生气动怒，可对人体产生十大危害，即：

一害肝脏：肝主怒，怒则气机郁滞，肝气不顺，肝胆不和，引发肝病。

二害呼吸系统：可引起气促、胸闷、肺腔膨胀，气逆咳嗽和哮喘。

三害消化系统：可致胃粘膜充血，胃酸分泌过多，胃肠蠕动减弱，食欲减退，消化功能降低，容易引发胃溃疡。

四害心脏和血管：可致全身的肌肉紧张，心跳加快，血管收缩，血压升高，从而诱发心肌梗塞或脑溢血。

五害神经系统：引起神经衰弱，反应性精神病，精神分裂症，失眠多梦。

六害肾脏：逆气冲击肾脏，会出现肾衰，腰膝酸软无力，甚至性功能下降，导致夫妻不和，严重时家庭破裂。

七害泌尿系统：可引起急尿、尿频，严重的还会出现尿失禁。

八害皮肤：经常性生气可引起面色苍白，皮肤干燥、萎缩、起皱、枯黄、失去光泽和弹性。

九害内分泌：引起激素分泌紊乱，造成内分泌系统功能失调，女性则可能出现月经不调，或出现糖尿病。

十害可能引发猝死：现实生活中有些人在大怒、暴怒后面红耳赤，血压升高，心跳加快，心悸血涌，咯血而死者，不胜枚举；或引发脑溢血而死者，也屡见不鲜。

美国生理学家艾尔玛通过一系列观察和研究后认为：人生气时的生理反应十分强烈，分泌物比任何情绪都复杂，都具有毒性。因此，动不动就发脾气、生气的人很难健康，更难长寿！

对已经进入结胎、育婴、出神的人来说，大怒可以蚀丹，最明显的特征是：结丹的人本已出现丹香，不论是身体或尿，乃至粪便都有香味，而连续大怒之后，香味皆无，甚至出现刺激性的难闻味道。正在育婴阶段的修炼者，盛怒之后，婴儿突然消失，数周不见踪影。而对于已出神的修炼者来说，连续暴怒，可使你退回到结胎初期，需要从头来。

所以防凡性漏关系到功修能否成功。

防凡性漏就要泰然处世，避免生气，不发脾气，遇事宽容、忍让，远离烦恼，以求道之心体察凡性的恶果，以修道之眼去俯视芸芸众生之相，才有可能超脱。遇事“知足常乐”，“宰相肚里能撑船”，“退一步海阔天空”。

四、防六根漏

六根，即眼耳鼻舌身意，为人的六种感觉。防六根漏是对修炼者更高层次的要求。

防眼根漏：眼易迷色相，神光外耗，耗伤肝气，特别是长时间看影视、书报之类，要常闭目养神，常神光返照，不向外射，切忌迷于花花世界，或做影迷，或做书痴。

防耳根漏：远离噪声大的地方，少听强音乐、刺激音乐，多收视返听。

防鼻根漏：迷闻美味，耗肺气。要不迷色香，平时吸多呼少，以胎息逐渐取代凡息。

防舌根漏：贪杯好酒，酒使气散；言多亦可散气，损耗元气。要默默无言或少言语，尤其是不打妄语，不说东道西，不搬弄是非。忘言气不散。不酗酒。

防身根漏：性生活过度，伤肾气。一是要节制性生活，不为男女之情所迷；二是只交不洩；三是醍醐灌顶；四是“关门上锁，再加封”。

防意根漏：烦恼万千，伤耗心气。要放下世俗难舍的一切，斩断贪、嗔、痴，追求大道，追求生死的超越。日常意念收在下丹田，守一抱中。

● 开天门闭地户

开天门即开顶。其部位在头顶囟门之处。其作用是：

一是建立了与宇宙能量、信息沟通的大通道；二是为元神出窍打开了天门。

炼内丹或练圆顿大法者，当阳神修成时，其发射的能量可一举冲破天门，不必单修。

但在阳神未现这一段漫长的时间里，你就少了一条与宇宙及与师尊沟通的大通道，而且中下根器者极不容易修至阳神出窍。即便是上根器者，如果能量不够，出神时也只能是从五官而出，难以冲破天门。故用特殊的技术把天门打开，还是不失为一条修炼的捷径。

密宗把开天门即颇瓦法做为六成就之一，在前五项成就都修不成时，也可保证你最后

一项成就能够获得，即打开天门。但密宗的开天门修成之后，要立即修长寿法，方可延年益寿。修颇瓦法一般需四十九天，用六字真言做为主修手段。虽然颇为辛苦，但其速度在修炼的诸法门中是最快的。

圆顿大法的开天门技术，在效率上，只需片刻，但耗能量较大。不过，这个能量是每个修炼者本身具备的。具体修法如下：（囟门部位）。

凡已出现性光者，均可很快看到此处出现白晃晃的气象；效果好的，还可看到探照灯似的光下照，以及上月星辰、蓝天白云等，这即是开顶之象。

平时，意守天门，天门会出现跳动的感觉。有些人的天门还出现下凹的现象或流淌黄水。

为什么这么快就能打开天门？这又是圆顿大法的玄秘所在。关键只有两个字：

神光！

天门打开之后，此处吸力很大，周围虚空的光气，灵能都会源源不断地被采入体内，功力迅速增长。每天采光时，即可通过这条新的聚能通道吸入体内。用其采兴聚能，就代替了修长寿法。

天门打开后，很多功能都会得到开发和强化。

没见到性光的修炼者，是否也可以用此法呢？当然可以，而且皮法亦是修炼者迅速见到性光的密法。向天灵盖注视，很快就出现性光，只是耗能太大。一般人上视天灵盖一会儿后，头都会有一种发涨的感觉，几分钟后，可使人恶心想吐，浑身无力。所以，我在未传此法之前，曾几次提醒大家，不要向上看！看几次就把你每天炼的能量消耗没了。未见性光者用此法开天门，不是都能一次打开，因人而异有快有慢。平时可加入一淡定天门的意念，加意念让它跳动。上视与意守配合，会来的快些。

开天门就讲这些。

闭地户，是什么意思？

地户指会阴，又叫铁门，阴跷，海底等等。

修炼者要天门常开，地户永闭。闭地户主要是防漏气、泄能量。

闭的密法：一是意念（关闭）；二是提肛缩肾；三是闭门法；即四指握拇指，拇指压无名指指根。

● 中脉速通法（1999年6月11日）

中脉是印度的修持方法，为密宗所继承，并为内丹家闵小艮吸收改造后成为道家内丹修炼中的中黄直透法。

中脉位于百会至会阴的直通中道上，在常态中无形无象，进入高层次功态时才会显相。

修中脉有六个作用：

一、有明心见性的效果。

我曾向大家传过快速见光的方法，其法为：闭目内视，顺中线从上往下看，炁自然归心。炁一归心光马上就到。修中脉就是修的这条中线，中脉一通，自然包括了炁归心见光，出现心位洞明性光显发的效果。密宗称其为明白空性。

二、可产生“定”。

当中脉通到脐轮，把脐轮全部打开的时候，就会产生“定”。此效果与圆顿大法中的快速

入定法理法都非常相似。

三、串通五轮后，能成就五种神通。

眉心轮、喉轮、心轮、脐轮、海底轮这五轮各是一种神通的潜在地。在通中脉之后，便可将这五轮全部打开，若再成就无漏，就可得六大神通，密宗称为“成佛”。

四、有大乐之悦。

打开中脉之后，内火顺着中脉往上烧，在通过的时候，产生磨擦，产生快乐，非常愉悦，精气神在中脉里运转炼化，出现无法用语言形容的快乐，密宗称其为大乐。

五、是道婴发射飞升的直通道。

在没有任何框框的情况下修炼，本我成熟后，自然冲举的通道是身体的中空直线，这是元神本能的反应。而在传统内丹功的修炼程序设计中，加进了人为的意志，忽略了元神自知自寻的这条捷径，反而走了任督二脉这条弯路，既难行又多耗能。我们管元神本能的发射通道，称为直通道，这条道就是中脉。

六、修中脉有性命双修的最佳效果。

修中脉既要修性光，又同时兼修包括丹田气在内的七个脉轮能量库的修持。一条渠道入手，两种效果同见，抓住了关键，是最佳的性命双修法。

密宗修中脉，还要包括左脉和右脉； 闵小艮的中黄直透则包括脊前胸后的任督二脉。两家的目的，都是为了设计一个气的循环之路。其实，炁能量在这条直通道中自可自由升降，犹如一个打气筒或注射器在提起之后会自由降落一样。此是阴阳升降的自然规律和炁光能量的自身能力能够自动解决的问题。

从我的功修实践来看，在我还不十分了解中脉的理法时，我的本体出窍，就是自动从直通道一次冲举而成的。以后多次收发均是阳神自找直通道。我将此心法传与学员时，亦个个成功。目前已有百人以上的成功案例。抓住了直通一条路这个关键，就不必再人为的加左脉右脉、前脉后脉了。

中脉的开通与开顶都是为中下根器者提供的修道方法。上等根器都无需练开顶、通中脉，功到自然成。我和前面提到的百余名学员，就是在未修开顶、通中脉之前一次性的就全解决了，既道婴冲升、开通道、开天门一次成功。所以我曾在《静修指导》中讲过，开顶是画蛇添足。但对于更多的修行者来说，他们还需要渐法，比如圆顿大法研修班第一期学员中，在正修到21天时，只剩下两人未出神，其余的全都未经过开顶、通中脉就修成了。再观察这两位未出神者，发现他们的道婴早以成熟，甚至快变成了过期道婴，为什么出不了窍呢？一是理障，二是法障。总是用他已知的理法来束缚元神的本能冲动，结果一次次的错过机会，实为可惜。解决的办法，就要从渐法入手，传授开顶和中脉法，这样就打破了理障和法障，元神举冲指日可待。

圆顿大法的主修功均为顿法，辅修功的多数则为渐法。是为众生根器之别而设。

圆顿大法的中脉，就是指从百会到会阴的中空直通道。速通的方法如下：

第一步：观想从百会至会阴的中空直线上有一透明的淡蓝色管道，开始时有中指粗（直径约1公分），以后逐渐达到直径5公分粗，甚至更粗。中脉的显形是随着性光的显发而越来越明显的。

第二步：白阳下照。观想天门打开，明晃晃的白阳之光象上千瓦的聚光灯从天门照射而下，光能瞬间沿中脉直射海底（会阴）。中脉顿时白亮。观想白阳之光通过会阴的中脉管底，向四围漫延，向上下漫延；两目神光照定会阴和尾闾处，很快，全身都充满白阳的沐浴之光，淡蓝色的中脉在光明体上挺拔矗立。

第三步：中脉观照成形以后，与灵热法结合。每当内火在会阴点燃以后，就要用意调内火沿中脉往上烧。内火上行时，要舌抵上腭，同时吸气。用内火去烧炼阴精。然后引内火缓缓下行，往复数次，以明热而不难受为度，自己把握。

上述开通中脉的速成方法，是圆顿大法预修功中的独家方便法门。

在进入正修后，可与育婴及道婴发射结合起来训练，可使元神出窍更有保证。

● 灵热密修法（1999年6月10日）

灵热也叫内火，密宗称其为拙火。

修灵热的主要作用有两点，一是炼精化气，还精补脑，不断从自身采聚修炼的能量；二是炼化整体阴渣，以促进阳神的纯净，加速修炼的进程。

它的附带作用也有两点：一是运用灵热，可祛病健身，凡有寒症者，调灵热于患处，很快便可痊愈；二是用灵热配合开顶和通中脉，效果很好。

修灵热可在两个阶段起修，一是内气充足时，可接下来修灵热；再一个是在修静定时，起修灵热。这两个阶段起修灵热，都可以起到炼化阴渣，助修炼者心静大定。

修灵热一般都是与修开顶，修中脉、修五轮相续而行的。也就是说，这几个环节是相联的。在速成的功法中，又是密不可分的。

修灵热的方法不下十余种，我今天传授的是圆顿大法中的方便法门。也是我每天都修的，必不可少的一个内容和方法。具体操作如下：

初修者，可站在炉火之前（电火、煤气火、煤火、柴火均可），一边观看炉火，一边注意自己的小腹（脐下三寸）至会阴处，意想这个部位也燃起了炉火，然后感觉、体会小腹至会阴处开始发热。由于有一个实实在在的炉火就在眼前，此时意想小腹及会阴处发热，是很容易的事。无论发动什么，只要“引子”就好办。用这个“热引子”引发灵热，瞬间就成。

没有炉火怎么办？看一张熊熊燃烧的大火照片也行，也有类似的作用。这个也没有，可点燃火柴，一根接一根的烧，直烧到小腹找到了热的感觉为止。用打火机做“热引子”则更简单。

都没有，那就只好观想一团大火了，一直想到小腹发热。只用观想法，来的较慢，可配合呼吸，亦可瞬间成就。

方法是：

深吸一口气后，意念不从鼻口呼出，而是慢慢地将气滴落在观想的小腹内的火上；意想下去的气是气油，一下子就燃烧起来了。然后轻轻地屏住呼气，注意：是轻轻，而不是用劲。在屏气时，观想和体会小腹燃烧发热的感觉。用此法，几乎瞬间就热起来。

接下来，观想这团火向上蔓延到上半身，身上出现火烫一样的感觉，这种感觉就是点燃了灵热。

初修成功后，要反复练习，直到意念一到，下部就热起来。这就是灵热修成了。这是借外修内，借凡火修真火。功成后，则只用意念和观想起动就可以了。

日常修灵热时，则要把燃点集中到会阴处。这是道家 and 密宗严守的秘密。密宗认为人身会阴处贮存着用不尽的能量，称之为“灵蛇”。利用这些能量的关键是激活灵蛇。实际上并非会阴处真的是无限能量的宝库，而是人的身体每时每刻都进行着各种内分泌活动，汇成精存在小腹部。当你意守会阴，神光内视时，就可积聚真火，精因火化，在一定的温度界限上，精就转化成气，变成能量，练功后，人体内分泌旺盛，能量也就无限。所以，把燃点落在会阴处，又是炼精化气的绝密措施。

道家内丹术无论是清修、双修，还是男丹、女丹，均以人体内部性能量作为基础修炼物质和生理基础，这决定了人体生殖系统和性生理潜能是内丹术的重点开发区域和修炼对象。而生热是内丹功自始至终的一项主要要术。只有在生热时，精才能化成炁。精因火化，火因风灼。练内丹发生的各种阴阳相交，如心肾交、任督交，天地交和木金交等，都是生热反应，而不是吸热反应。

生热主要是靠观想、意念、呼吸（包括内呼吸和胎息）。日常生热的起点则是会阴，只有这样，才能把庞大的性能源转变成修炼的原料。

灵热产生后，要让内火在中脉里上上下下，顺着中脉往上烧，在通过的时候，产生磨擦，产生快乐。这种快乐时间很长，令人非常愉快，轻飘飘地没有止尽。

在打坐或办公或学习时，亦可意守会阴，此处就会温暖如春，有温蒸之悦，这种感觉还会由此向全身荡漾。

还可以运用内火，由会阴整体向上半身或全身燃烧。以热但不难受为度。不需要时，停意、停呼吸、灵热即渐渐消失。

为什么修炼的“炼”和炼化阴渣的“炼”都用“火”字旁？现在大家都清楚了吗？修炼全

凭风与火。这个“风”就是呼吸，而“火”，则是指无形的真火——灵热。

● 火候密法 <见正修>

第三篇 正修期理法

◆ 功 理

（未出）

◆ 功 法

● 元神出窍心法（1999年6月17日）

同学们好！

我们已经度过了预修期，从今天开始将正式进行圆顿大法的传授与研修。

预修期主要内容是选定学员和补预修课。

正修期可用六个字概括它的功修内涵，即“结胎，育婴，出神”。其法至简、至易，溶多元精粹于一炉，直指天机；其理精深而易明，朴实而不奥。然而，顿法毕竟是顿法，无一定根基难以望其项背。所以，在进入正修之前，要有预修的基础。

正修中，我们将围绕着“结胎、育婴、出神”，传授具体的操作技术。结胎环节要传授选配阴阳的理法、神交法，心肾相交法、性命交生的理法、受精结珠之象、选位着床理法等；在育婴环节将传授沐浴温养法、移胎换穴法、虚空大定法；在“出神”环节则传授出神征兆的鉴别与把握、出神法、阴神哺乳收控法等。

这次研修的教学方法，将一改传统的先系统地讲然后再炼的方法。而是采取先从一、二个关键技术入手，让大家在这些环节上去突破，再在大家修炼的进程中发现问题的，有针对性地辅导、提示，以及传授下一步的理法。整个研修期内用倒计时的方法紧紧抓住关键路线、关键环节，直逼目标，同时兼修功理和辅修功法。保证每天都有进度，要效果和效率并进。

今天，我们就先一步到位，讲一下出神的关键技术，并在讲课的同时，以及今天晚间八点三十分至十点三十分，给学员们遥距带功，做一次出神的激发训练。由此入手，逆向教学，有针对性地讲理与法。

一、出神的特征是什么样？怎样处理？

有人会问：这应该是圆顿大法修炼最后一个阶段的问题，怎么一开始就提出来了？这个不奇怪，大家是否还记得，有人说练出外气至少要一年，结果你们用了多长时间练出来的呢？一瞬间！对吧？我们修炼的这些内容，本来就是人体自有的，关键是用什么方法把它开发出来。今天，我和大家一起练，用心传的方法，给大家带功。我相信，只要自身功力已达到只差激发的程度，那么，和我的信息一接通，定会在心传激发的带功态下，出现元神的冲举现象，又是瞬间完成常人常法需十个月或三年才能实现的目标。具体做法如下：

首先调好身心，在请师父的接功态中，放松入静。默念如果今天出神，“我要回来”，默念三十六遍。之后，凝神注想眉心，待其出现光亮后，将双目放出的神光，下照下丹田，由似守非守进入忘记一切的虚空态中。

在高度入静的功态中如出现光明身，或婴儿，或与本人相像的光体，可轻轻地观照它，注意它的变化。如有冲举飞升的可能，你会感觉到，体内会有一种力量往上冲，心里则觉得是要出神。其特征是：无意间突然觉得有两股气从脚或小腿部涌上来，向会阴汇拢，迅即会阴也发出一道冲力，三股气合在一起，经腹腔、胸腔向上冲去，同时，亦将五脏的真气也汇聚为一股浩气，一起上冲，直至头部。如果能量不足，它会象冲坡的汽车一样，退下来再上冲，直至冲上去。若能量充足，则可一鼓作气，冲出天门（囟门穴）。此时，伴随的光像则是内视中看到雪花纷飞，天花乱坠，从下丹田至上丹田一路银光。

遇到上述情况要立即配合，意想：冲出天门、遨游太空。方法：想火箭发射时，燃烧的能

量，形成一股强大的反推力，把火箭推向天空；或观想勇敢的阿童木猛地冲向太空，在天空中飞冲；也可想象孙悟空纵身一跳进入云层。如果这些都不会，也可想象大雁或仙鹤起飞时，先跑几步，然后就飞起来了；或飞机在跑道上奔驰，加足马力后瞬间离地升空。总之，一是要有强烈冲举飞升的愿望，二是要加意加力向顶门冲，且要在那一瞬间冲出顶门。

不要担心回不来，人体有足够的力量吸控初飞的元神，就象太阳不必担心地球会飞离太阳系一样，它有足够的引力吸控地球。

在元神冲到顶门的的前刻，内视中会看到有大如车轮的金光，首先从顶门射出，要借射光一起飞出顶门。也有的人则是在内视中看到头顶内一池银浪，或满顶金针，或紫焰弥空，红光遍野；也有的人先是头脑发胀，接下来脑中春雷炸响。总之，一个惊心动魄的时刻到了：随着一道白光或金光从天门或天目无障碍地射出一个与己无异的“身外身”——即元神或叫法身。

二、元神首次出窍，要注意哪两件事？

1. 先把金光用意缩小，吸入那个法身中，然后，将法身用意缩小到乒乓球大，再将其从天门收回，存入泥丸穴。

2. 如果没有金光，可先在屋内的空间盘旋五分钟左右，然后用意将其招回，它可在意的瞬间就钻入你的体内。第一次出游，时间要短，也不要走远。

至于你出的是阳神，还是阴神，待明天看完你描述的日记，就都知道了，具体的问题，以后再讲。大胆地试飞，一定会成功。

出神之后，要看一下手表，记住是什么时间。另外，第二天要注意头部和身体的感觉。在日记中要详细描述。

如果没有出神的冲动感觉，不要硬出。硬出的是早产儿或死胎。且耗能极大。

好了，今天我们就讲这些。教务人员可把上述内容重复读两遍。然后就进行实作训练，我给学员带功。

注意：今晚八点半至十点三十分还进行一次出神带功训练。

同学们再见。

● 元神养护与快速出神（1999年5月24日）

同学们好！

我们在佛诞日安排的“元神出窍”遥控带功激发训练成功了！有六十七名参训者体验了出神的感受。其中，可确认的有28人出的是阳神，有10人仅在一次点拨即可转为阳神，还有20人出的是阴神。一次激发就有28人成功，10人准成功，29人进行了一次体验，使在人类的修炼史上是绝无仅有的第一次，中功人创造了修炼史上的奇迹，它鼓舞我们更加奋力向人体珠峰攀登。

这次授课，将根据学员们目前的情况，选择三类比较急迫的问题进行辅导。

一是元神出窍后怎样养护？需要注意什么？

二是没有出神的学员下步怎样修炼？

三是十三个急待纠正的问题。

一、元神出窍后怎样养护？需要注意什么？

元神出窍以后，首先要懂得放飞的规律，不可连续出神，否则将会把能量消耗尽。

在全日修炼期间，可“四蓄一出”，即采聚四天的能量，第五天放飞一次，五天为一个周期；若回到家中，每天修炼时间仅在二小时以内的，则要七天一个周期：“六蓄一出”。半年后至一年内六天一个周期：“五蓄一出”。一年后至二年内的，二天一个周期：“二蓄一出”；二年以后，可不分昼夜次数，随意出神。

半年之内的元神了游，每次不要超过半小时；半年至一年内，每次不要超过45分钟；一年至二年中间，每次不超过1小时；二年以后至三年中间，每次不超过二小时；第三年，每次不超过三小时；三年以后可随意。

开始出神时，在距离上也要掌握好。这和放信鸽相似，要逐步放远。半年之内，要从室内至天空逐步放至你熟悉的地域内；半年至一年内，可放至地球内；一年以后，可放至太阳系内；二年以后，可放至宇宙太空的任何一处。

刮风、下雨、打雷之日，不要放飞，遇到这种情况，向后推迟一日。

对于一中下根器的人来说，阳神放飞训练要三年才能老成，对上根器的人来说，到底需多长时间，尚需总结、摸索。

元神出窍后需要掌握的第二个要点是，在继续固气防漏的基础上，加强采光聚能，通过胎息和混炼混化，为元神熔蓄和提供充足的精微营养物质。在采光的方法上，要进入光我合一的境界；在采炼先天一的功夫上，要进入到无论站、坐、卧，瞬间就进入虚空状态，几分钟内，就能把采满；在混炼、混化功夫上，能很快进入胎息和灵热状态，善用观照，使周身氢暖融。胎息养胎神，灵热化阴精，观照炼阴渣。

第三个要点是养神部位，是在泥丸宫。养胎在中下丹田的中间部位，养神（即元婴）则在上丹田。每次放飞之后，要收到泥丸宫里。

第四个要点是防蚀丹。最易蚀丹的是恼怒和疾恨；这两项是炼阳神的天敌、魔障。小怒、小恨一次，至少白消退一周的功夫。连续恼怒，则可使阳神消蚀，甚至功能全部退化。解决这个问题，要从内外两个方面下手：

一是要加强性情的修养，以保证修炼的顺利进行。社会环境、家庭环境、人事环境对你都有影响。如果社会上把修炼视为封建迷信，甚至把修炼团体当做有政治目的的反动帮会或邪教进行迫害，那你的修炼就会困难重重；如果家庭不支持，整天与你过不去，你也一日无宁；如果你周围的上下级或同事与你格格不入，或与你争斗、捣乱，你就片刻不能心静。这些都要从实际出发，进行调整，调整到有利于修炼为止。

第五个要点是修德和守戒规。成大道要功满三千，要发大愿。行善才能积德，积德从本质上来讲，是付出，是道的行为，他的直接结果是增加反电场能量，反磁场能量。人的正反能量都均衡增加时，修炼才能成功。

守戒规，则是万事万物的规律决定的，成就任何事：都要有一定的条件，无戒不成道。首先是遵守的戒规，就是授徒时的五个条件，大家可以再重温一下。

二、没有出神的学员下步怎样练？

（一）先结胎。

今天是讲法，不讲理，道理以后有时间再讲。

第一步：练心肾交泰法

先是一呼一吸，意在心，然后一呼一吸意在肾。

如此循环反复，使心气和肾气不断混合，接交合一。

意从心转移到肾时，要从胸腹内部经过，不要从体外跳。这样可以带点脾气下去，起到牵线的作用。

心气与肾气相交产生“炁”，炁将产生命光，为道胎的胎父。

第二步：性光与命光相交

修性光的结果之一，是产生了道胎的灵母。而命光则是道胎的灵父，性光和命光要进一步交融，才能生成道胎。

这几天让大家练凝神入气穴，就是让道胎的灵母和道胎的灵父在下丹田交融。性光下照，命光上射，二光交融，即可产生道胎。

道胎的显现部分，在脑屏，形成亦在上丹田。其形状是圆形，其颜色是黄、白或红色、紫色。

其刚交融成功时，出现的光标是小米粒大的亮点，一闪一闪的，其后又出现带尾巴的流星状光体，这种光图出现，标志着受精交融的生命初形已出现。仅此一项，就可鉴别所谓天眼功能的真假或是否已经退化。他（她）看到的性光不是橘子大的形，而是小米粒的亮点，这距离能看到准确的图象还差四步功夫，在这种情况下，他的所谓“天眼功能”怎么能准确呢？

道胎的受精交融成功后，下一步就是选们、着床、养胎。

古代专门炼神的功法把养胎的部位放在上丹田，现代有些功法，是把养胎部位放在下丹田。我们则是把它定位在黄庭，即肚脐往上四指的部位。这里即有利于胎息供送营养，又不因胎息的内动对道胎不利，且道婴显现后，在向外放飞时又是与发射能源的合力最近的部位。

（二）再育婴。

道婴与凡婴的不同之处是，凡婴经脱离母体后，才能睁眼、活动，而道婴在母体内发育成熟时，就已经活蹦乱跳、打斗嘻弄无所不能，所以道婴在母体内就已经算是个小大人了。

古代所说从养胎到道婴显现至少需十个月。现代有些功法试验的结果最快可在三个月内。我们试验的结果最快者仅需七天！这里自有天机！

育婴阶段的哺养手段，主要是胎息和沐浴温养。

道婴育成时，在脑屏中首先显现的是金光。然后才是婴儿。

训练的方法：

观想黄庭处有一洁白金色的莲花，内坐一道婴。如观想不出洁白金色的莲花，亦可观想一白色金色耀眼的团光内，包裹一个道婴。吸气时，莲花开放，呼气时，莲花闭合。

再观想一轮明晃晃的白阳从头顶照下，其光射透道婴，婴在光中，光在婴中。在白阳的沐浴下，道婴迅速成长，很快就能活蹦乱跳，惹人喜爱。

大家每天清晨采日光时，最后都要把太阳看到明镜状，功人才算到家。那明镜状太阳是银白色的，明晃晃的，要记住这个白阳的相，用它哺育道婴才能快捷迅速。

（三）最后出神。

出神的征兆已经讲过了。这次不再重复。需要强调的是，能量不够时，自己能感觉到，或信心不足，或显像的人形会向你示意，这时，不要硬出。

（四）全程要注意固气防漏、采光聚能。

固气防漏的方法将用专题介绍。

三、十三个需要纠正的问题

（一）有人在注视顶门，发现明晃晃象有一盏灯在下照。

眼神上视为耗能，如不是为了开天门，万万不可上视。这样做，用不了两天，性光就不圆了，也不那么亮了，原因是能快耗没了。

（二）有人等着光耀眼之后，再“出神”。

光耀眼时，标志着光足神明的极限已到，再多一两天，就会出现过期婴儿。耀眼的光也不再出现。过期婴儿的产生是偏执拘谨造成的。

（三）血压变高。

这是意守眉心过重造成的。出现这各症状，要立即放弃守眉心，先练心肾相交。意不过心位，过一段时间就会正常了。

（四）出神后身体疲乏。

这主要是能量不足硬出的结果或出神的周期不对，短期内频频出神，就会出现这种情况。

（五）出神时只顾游玩。

出神要结合采能进行，让元神到宇宙中去采撷能量，凡是这样做的，出神之后都会精神饱满，心情愉悦，用这种方法采撷能量，是最上乘的采能密法。

（六）盘坐不住。

不要在坐姿上太过拘谨，只要身子是拔直的，站、坐均可。坐也不一定非要坐双盘。自然盘、吉祥坐都可以。

（七）怎样才能尽快见到圆光？

两眼闭目时，对视，把散光、不规则的光或密度不大的光有意的往一起团聚，然后有磨镜法旋转即可。

（八）练功环境有风的问题。

进入胎息之前要避风，进入胎息之后，就不怕风雨了。

（九）睡觉总张口怎么办？

多练心肾相交。口内生津，口自然闭合。

（十）腹部大手术痊愈后的学员能否练出神？

可以。

（十一）眼部动过手术的，是否可以守明堂？

可以。

（十二）未见婴儿和本我形象的出神都是阴神，怎么调整？

把它用意转为婴儿。

（十三）第一次无神出窍时出现的金光，一定要收入法身（元神）内。

首次出神出现的金光能否收入法身内，关系到今后的阳神能否进入自由变化的层次。这是古仙们的经验之谈。宁可信其有，不可信其无！

好，今天先讲到这儿。明后天，传授如何克服梦遗的固精方法，以及用更好的方法化精。

● 辅修功之移胎换穴法

第一讲，我们介绍了圆顿大法概述；第二讲传授了圆顿大法的主修功；第三讲传授圆顿大法的辅修功。在辅修功这一讲里已传授了防漏秘法、沐浴温养法、虚空大定法。还有几个功法尚未传授。这几个功法虽然很简单，甚至简单到一句话，但它是核心机密，关键技术，对于中下根器的修行者来说，不知此法，就无法逾越。下面我们就分别点破。

移胎换穴法

移胎换穴是指性命之光交合成胎后，为道胎选择发育温养之地的搬迁技术。

凡胎受精在子宫，而道胎受精在头部；凡胎着床坐胎亦在子宫，而道胎发育温养则要选在黄庭；凡胎形成肉眼可见，道胎则要在内视中才能鉴别。

首先要知道道胎形成的特征，然后才好移胎。

最简单的识别特征：

在内视中，脑屏出现圆形的白光与黄光，即是结胎。

身体其它部位的感觉是：

生热、生光、生快意；肚脐周围有些？？，似转似不转，有时还微微发胀。

最后一个胎息已发动。胎息发动才能进入产胎、育婴阶段。

第二步是确定移胎的部位。

上次我们已经讲过，黄庭处最适合养胎。胎息养胎神，此处（中丹田与下丹田之间）距胎息以及命门、会阴这两处内气生发之处较近，故最易得到道胎、道婴发育的营养。

移胎换穴技术：

就是一句话，但却是关键的一句话：用意引性光下照黄庭，自然实现移胎换穴。

接下来就要观想白阳、莲花、道婴。

凡胎成婴要十个月，道胎刚移下去，怎么就成婴了？自古金丹修炼不都是十月怀胎吗？

我今道破一句开天辟地以来无人知晓或无人敢言的天机：

神速！

这就是奥秘所在。

开天门闭地户（见预修功）

● 沐浴温养法

沐浴温养是古代修炼学中成仙成佛最重要最玄妙的功夫。内丹修炼中十月怀胎、三年哺乳、九年面壁所用的基本功法都是温养（含沐浴）。沐浴温养亦是圆顿大法中养胎、育婴、出神各阶段必不可少的修炼内容。

所谓沐浴就是洗心涤虑，洗身净体。

所谓温养就是“若居温蒸中”。

沐浴的操作如下：

由于先天业力和后天的熏染，每个人都不可避免地存在着污染，只有将身心洗涤干净，才能明心见性。

在进入恍恍惚惚杳杳冥冥之际，观想明晃晃的白阳之光与清彻透明的天泉甘露从头顶灌注体内。从头顶到口，从心到腹注，经过头内、胸内、腹内、腿内，然后从脚心将全身的污秽、疾病、晦气、烦恼和妄想冲入地下。一次又一次地不断冲洗，一次又一次地施加意念，直到感

觉身心清净洁白。

此法可在每次练静功时加入，连续练七——十天就能净化身心。

温养的操作如下：

在沐浴之后，身心尽量放松，用自己的神光（闭目时两目光对视凝成）下照会阴，加意生热后，立即放弃意守。仔细体会全身由会阴逐渐向上漫延温暖的感觉。以守中为要，呼吸绵绵若存，直至二十四小时有意无意都象在温暖的蒸汽浴中，此时即是体成纯阳，为得道之人了。

沐浴、温养都要达到还虚的状态。

神光下照会阴，可引生内气和灵热。

会阴即阴跷，寻气以阴跷为先。温养亦离不开真气的滋养。

会阴亦为海底，海底生发的灵热，最易温养全身。

神光下照，更重要的作用则为化阴驱寒，化阴增阳。其威力无穷，再使炁化为元神。一个“照”字泄尽一切天机。

● 火候密法（1999年6月13日）

这两天陆续出现了五例性光消失、眼前一片黑暗的学员，还出现了两例性光颜色变浅的情况。这是什么原因造成的？“过火了”。就是火候没掌握好，该撤火的时候没撤，古人管它叫“伤丹耗神”，前功尽弃了。这是令人懊丧的事。不过，我看可以把这个坏事转变成好事，让本期1800余名学员都从身边的案例中知晓火候的厉害，从已伤丹同修的切肤体会中敲响警钟。

前天，我向大家传授了灵热密修法，这是一个起火并可持续内燃的历法，密宗视其为六成就之一。但如果不会调火候，只知进不知退，只知点火不知止火，亦会出现伤丹耗神现象。所以“火候”已到了非传不可的时候了。

正式传之前，我先告诉那几位伤丹的学员，你们的过火还有挽回的方法，不必难过。

第一节 火候概述

火候，就是做事要把握的那个“度”。不及不行，过分也不行，要按事物发展的内部规律去运作，就是这个意思。修炼中使用的“火候”一词，是借自炼外丹时以火炼丹药的术语，实则是指在炼中人的意念强度。火是心，候是度，合为意念强度。过火了，就是用意过重了，或意守的部位该调整的时候，你还在坚持。

修炼全赖火候。若不明火候精微，不明升降法度，不知沐浴之候，不晓归根之所，就难以成道。对于火候，不仅要了解，还要掌握细则，知始知终，方能成功。这是修炼成败的关键。

火候是内修的秘中之秘，故有“圣人传药不传火”之说。

看来，只有我不当圣人，大家才能同登彼岸了。

传统的内炼功法其火候可分为内火候、外火候，采药火候、炼药火候、结丹火候、温养火候、胎丹火候、服丹火候，修性火候、修命火候、文烹火候、武炼火候等，素有“丹书万卷，火记六百”之称。

圆顿大法的火候秘要，预修期只讲“起、止、升、降，松、紧、收、放”；

正修期则只讲“凝合、沐浴、温养、点火”。

“起”即起火，主要用于起动意念或灵热发动、胎息启动这些环节。

“止”即止火、熄火，主要用于入静或阶段指标实现时。

“升”即行火中的上行，主要用于周天运转、中脉升降、移胎换穴、元神出窍等环节。

“降”即行火中的下行，主要用于神光下照、神气交合，以及周天运转、中脉升降、移胎换穴等环节。

“松”即文火。呼吸如断了却连续；意不存在了却依旧。主要用于沐浴温养，升发真阳，蓄集元气，是入定和哺育道婴的主要火候。行武火后必须再以文火温养，亦有文火寂照一说。

“紧”即武火。是运用较重的、紧急的、强烈的意念和吸气采炼精气，或引气运转。多用于筑基、炼精化气、神气交合及闭门等环节。

“收”即返观内听，回光返照，收心敛意，采光聚炁。用于静定、聚能及明心见性等环节。

“放”即排气、发气、发射以及放下万缘。用于内能外放、道婴发射以及虚空大定等环节。

“凝合”是凝神和神气合一的火候，用于受精结胎环节。

“沐浴”是洗心涤虑、白阳下照的火候，用于育婴的环节。

“温养”是熏蒸的火候，用于圆顿大法的功修全程，重点在上乘睡仙功、虚空大定及正修全程。

“点火”是发射的火候，用于元神出窍的环节。

火候调节的总原则是：自然通泰。

火候调节的要诀是：

- 及时起止：即把握时机，及时起火和熄火。
- 适时调火：即识别药的老嫩，适当调整升降、松紧。
- 紧后必松：即行武火之后必须以文火温养。
- 全程温养：即每个环节都有温养的内涵。

修炼的每一步，都有火候之要。

圆顿大法的火候可按两大阶段来掌握，即预修期火候和正修期火候。

预修期中胎息修炼、采光聚炁、上乘睡仙功、开天门、灵热密修、中脉开通乃至性光修炼等各环节都有特定的要求。

正修期的火候则主要在结胎、育婴、出神、虚空大定这几个环节上。

下面分别细述：

第二节 预修期火候

一、胎息修炼的火候之要

1. 胎息的辅修功中有周天功。这一步的火候，要注意转小周天时，要先聚气再养气，等到静中出现觉然一动，或活子时出现时，再随气上行转周天，这就是小周天的正火候。否则无药而行火候，会出现虚阳上攻、虚火上炎的病症，诸如口干舌燥、口腔溃疡等。无药行火采运，丹书叫“猛火煮空铛”。小周天在训练时，可把各环节拆开，让你用最快的速度体验其妙，但各环节的训练合拢后，在自行周天时，一定要把训练法再颠倒颠，即按照刚才所述：聚气法——养气法——周天功这个顺序去练。

在运转大小周天时，升提的火候太重则为邪火，可患头晕、两眼红肿、视力模糊昏花的现象，以及咳嗽、痰火、吐血、痢肿等，严重者还可得脑溢血、高血压等病。若下的火降慢重，则会出现腹胀水蛊、疼痛偏坠的现象。若用武火太急太猛，还可出现气冲、泰山压顶、胸闷等偏差。故转周天的火候，应是悠扬悠畅，意气相随，勿助勿忘。除有带功情况下的靠音能带转周外，不可自己空转、急转。

2. 聚气法的火候要点是，意念要随手势在小腹内旋转，这样可出现神气合一的效果。

3. 养气法则要注意只用文火。要止住有为的呼吸，用自然的呼吸熏蒸温养。虚心安神于炁穴，温养沐浴。自然而然，不知不觉，无中生有，炁机发动后，接行周天火候。

4. 胎息法的另一辅助功三大动功。其中的颤抖功，因其火候在于排病气时的意念，意念要重。

增阳化阴在贯穿是圆顿大法全程的内容。第一个环节就是通过颤抖功排病气，病气即阴气。以后还要通过胎息进行汗排、经络排、内脏病排泻、大小便排、疾气下排、呕吐、大脑疾病排泻、心灵排泻、意梦排泻等。

5. 胎息启动时，若用自发动启动，其火候要点是，先松后紧，即是全身放松，然后意念下至命门处，用命门向肚脐冲的力量，引起自发动，进而引动胎息。

6. 胎息启动后，其火候主要则是“放”。即放弃一切意念，顺其自然，观其胎动。

二、采光聚炁法中的火候之要

1. 采光时要注意：首先，意念不可紧，紧则重，重则头疼。其次要注意阴阳平衡，如果阳光采入过多，或采入的阳光位溢喉部，均会造成上火。若出现这种情况，要降火，一是通过涌泉排泄出去一部分，二是放弃采阳光的意念。亦可采入月光以平衡。

2. 采先天一炁时，火候的关键在于松和放，只要摆好了已形成条件反射的姿势，就可耐心地静等那虚无中而来的先天之炁，在觉然一动后大功告成。

三、上乘睡仙功的火候之要

上乘睡仙功是养气法和卧功的升华，是虚空大定的预修功，在火候上自然有相似的要求，强调“松”，即自始至终要以文火温养，为下一步进入虚空大定做好功修层次上的铺垫。

四、开天门的火候之要

开天门用火要“紧”、“短”。凝神上视天门，动用了顶中真火，此时还要观头顶上有白阳神火，使上火下射，下火上炎。内外夹攻，以烹以炼。意念要重，在两火交攻下，百会如一池银浪，满顶金汁，烧化盖骨，紫焰弥空。但由于两目神光上视为耗能，故用意火时间不宜长，以不恶心为度。如果一次开顶了，可连续十天内，每天再开一次，以后就不要再开了。不采气光时，可将其意念闭合。若第一次没炼开，每天亦不宜超过三次训练，至于是一次还是两次，亦或三次，要由自己根据练后的感觉决定。若有再练的冲动，并且精神、体力都很好，那就可以再来；反之，则不要勉强。

五、灵热密修的火候之要

灵热密修在火候上要把握起、升、降三个要点。“起”即起火，即用意念、用观想、用闭气三者配合点燃内火，发动灵热；“升”，即是行火上行，灵热出现后，用意引导其向上漫延，炼化阴渣，驱寒化阴；“降”是指撤火，内火上行时，要时刻体感热度，以热得舒服，而不是灼热难忍为度。稍微出现过热，则要立即撤火，意念转为内火下降归根（会阴处），并逐步放弃内燃的意念。呼吸则转为自然。以温热薰蒸为宜。在灵热密修法中，撤火是很重要的，若把握不住火候，及时撤火，则会自焚其身。

六、中脉开通的火候之要

中脉在开通的过程中，有内火沿中脉上升的环节。在修炼中只要出现水与火、冷与热、光明与黑暗的问题都会涉及到火候。

意紧则火燥，意松则火寒。

当内火沿中脉上行时，要注意火候的升降。火候合适时，内火上升会出现乐感；若火候太紧，则会出现热燥。此时则要迅速撤火，放松意念，让灵热降温，甚至放弃升火的意念，只让白阳之光下照于中脉即可。

七、性光修炼的火候之要

脑屏中出现的光像，既是性光修光及养胎、育婴、出神的成熟与否的标志，也是火候的指示光标。

它的安危临界点是在性光的亮——耀眼这个环节上。

初修者见到色彩缤纷、令人心醉的内光时，只知惊喜，尤其是见到耀眼的光芒时，恋光不已。岂不知这就是修光太过之相，若不尽快进入结胎、育婴阶段，此光很快就会物极必反，由光明转为黑暗，或由明亮渐变为浅淡以至消失。也有人看到脑门或眼前的有一盏明灯在下照，或头顶有一明亮的大光团一直在盘旋，抑或双目向天门上视时，很快出现白晃晃的亮光，兴奋不已，看不够，甚至还在向人炫耀。他不懂得，一直在看不够，就是在耗光，而耗光就是耗神。修性光主要是见元神，你把元神的基础能量都耗没了，前功尽弃。

性光修炼的火候之要是收、松、止。

“收”就是在性光达到圆明且耀眼之前，要回光返照、注想天心（即眉心）。

“松”就是在旋磨性光形成圆镜时，要缓缓而行，悠悠旋转，不可意重。否则，会出现头晕、脑胀、恶心、呕吐的现象。

在注想天心时，意念亦不可过重，收而不紧，否则也会出现前述现象，严重的还会导致血压升高。

当性光已圆且明亮时，下一个环节，也就是修性光成败的火候关键，就是止火了。性光的出现、发展、消失均是按照一定的规律在运行的。圆亮之后下一步就是出现耀眼的光，再下一步就是突然黑暗消失。或由于功修者的能量不够，还引不起一下子消失的后果，而只是性光开始变淡、变浅。但无论是哪一种，都是神火（双目之神火）“伤丹”的现象。故此时要如履薄冰，小心翼翼。在性光圆亮以后要适时放弃内视天心，而转为凝神入炁穴。即便是查看脑屏的光像，也仅仅在六秒以内为宜。

这里需要区别两点。一是亮与耀眼的差异。所谓“亮”，是柔和而光明；所谓“耀”，是光芒四射，近于刺眼。二是圆亮与散亮的差异。只亮不圆，性光尚未成熟。事实上，只要功修者的能量充足，在性光的每个阶段，都应该是亮的。但形状确是不同阶段的主要标志，不到圆型不为熟。而只熟不亮，是能量不够。只有圆明了，才是成熟阶段的标志。

很多功修者现在想的，大概是万一伤丹了怎么挽救？这也是一张窗户纸，只看给不给捅破而已。

伤丹者要用快速见光法，重新培育光苗。即闭目后眼观鼻，鼻观心；或直通内景，即闭目双眼凝神，直视心区。很快，心光就重新显发。你会不自主地发现脑屏亮了起来。这回可要注意啰！不要重蹈旧辙。

另外，在重育性光期间，要多采清晨的日光，在日光不刺眼时，睁眼往明堂处采。待白阳明晃刺眼之后，可闭目采10分钟，然后双眼时睁时闭，观想白阳之光从天门直射而下，通过中脉又漫向全身。时间以10分钟为宜，效果以光满喉部为度。有条件者，可擦点防晒油，以免皮肤受损。

预修班的学员知道这些就够用了。

正修的火候及除此以外的采炼火候，如精化气、气炼神的特殊火候，我将在正修火候和精气神理论中进一步细述。

第三节 正修期火候

正修期的主修功是结胎、育婴、出神，新增加的辅修功是和虚空大定法。这几步功法中的火候要点如下：

一、结胎阶段的火候要点

这个阶段的火候主要是凝合，即凝神及神炁合一。

首先要两目神光凝聚注想天心，以结性光，也叫神光。这是培育道胎选定的第一对亲本杂交。此时的火候，也就是度，要把握在以闭目对视，两目光能接上为准，再用力就过了，就会造成眉心过紧的现象。两眼目光凝聚以后，略向内守，注意在明堂，然后微微旋磨性光，以使其尽快圆明、成熟。这里的“略向”和“微微”都是关键性的用词，这就是要把握的度数、火候。重了就会恶心、头胀；急了也会心不静，什么都出不来；当性光由亮转耀眼时，则要及时凝神下视，把神光送入下丹田，进行性命交合，也就是神炁合一的交融，如此，才能结胎，这一段要掌握的关键，则是性光由亮转耀眼时的时机，一般圆明的时候就可以用凝神入炁穴的火候了，等到耀眼时，就有点危险了，若再不下视炁穴，就会伤丹耗神。

这个阶段除每天规定的性光训练外，还有一个重要项目，就是心肾相交的训练。心肾相交的目的是产生命光，也叫“炁”。这是培育道胎选定的第二对亲本杂交。此时的火候，开始只是意念随着气在心位和肾位上下移动，而气上下动起来之后，则要用意在里面搅动，使其充分交融，就象搅拌机在转动时把水泥、砂石及水充分搅拌而形成混凝土一样；也犹如植物杂交授粉时，要把雄性花粉均匀地洒落在雌性花蕊上一样。火候仍然要不紧不慢、不重不轻、以均匀为度。

第一对亲本杂交成功后，产生性光；第二对亲本杂交成功后，产生命光。性光反应在脑屏的光象是白色、银色；命光反映在脑屏的光象是黄色、金色。

第三个步骤则是复合杂交，目的是培育突变类型的新物种元神。即性命相交，神炁合一。密窍就是“凝神入炁穴”。这里所用的火候就是凝神与神炁合一。

复合杂交成功的标志是“一点落黄庭”，即觉得中下二田之间忽然一动，好像有一颗水珠从上边落下来了。这即是结胎的密中之密。接下来，就要迅速进入育婴阶段。

上述三个步骤，多数人是在不知不觉中完成的。吃粮菜、水果的人，只品尝其味就够了，很少有人去问：这品种是怎么产生的，它是单交种，还是复交种？是远缘杂交，还是近缘杂交？是单缘体育种，还是双缘体育种？是基因育种，还是辐射育种？……没人管那么多，好吃就行了。但做为这育种工作者，他就要按育种目标来考虑品种资源问题，亲本的选择问题，杂交的组合问题，以及是用常规育种，还是使用最新技术手段以获得突变类型等。一旦新的物种类型或品种类型培育成功，他要能够讲清楚，这新物种或品种是怎么来的，经过了哪几步运作，每

步的关键措施是什么，新物种或新品种的特征特性是什么。培育植物是这样，培育动物也是如此，培育人和元神也都离不开这些规律。整体看，就是一个道胎、道婴。分解看，则有那么多步骤。一次性凝神入炁穴也能成功，这叫混炼；分解运作，一步步递进，更扎实稳妥，尤其是掌握了各步骤的火候后，几乎都能成功。

从圆顿大法面世起，人类再不会把育种、出神视为“神话”，他将成为人人都可以掌握的人体生命科学技术；是人类自身改造升华并可以操作的高科技术。

二、育婴阶段的火候要点

两目交，结性光；心肾交，结命光；性命交，结道胎。

“一点落黄庭”出现后，要立即在黄庭部位观想道婴与白莲金莲。育人，从受精卵着床坐胎到婴儿落地，需要十个月时间。育道胎成道婴，同则依根器而定。上上根器者，话到即成，即所谓神速；上根器者，则需数周；中根器者则需数月；下根器者则需数年。培育元神的规律是“根器理论”，而非育凡胎俗子的十月怀胎。古人传承下来的“十月养胎”之说的原因，一是仿生性修炼设计，不敢越雷池一步；二是钟吕之后，各丹脉传承者不见上上根器之人，最高者只为上等根器；三是不想让后来者都那么轻松容易地得道成仙，无救度众生的宏愿。一旦道破了这些玄机，圆顿大法的修炼者们自会冲破原有的理障和法障，迅速育成道婴。

育婴阶段的火候主要是“沐浴”，即观想白阳下照道婴，并加意道婴迅速成长。沐浴就是雨露滋润、和风细雨式的火候，而不是烈日暴晒，更不是狂风暴雨，要在和煦的日光下温照道婴，并加真意催生，道婴才能迅速成长。

为什么要用白阳，而不用红太阳、金太阳？因白阳才是太阳的主色，白阳才是哺育万物的工作态。修炼者仔细观察和灵悟后，便会自己得出结论。

三、出神阶段的火候要点

这个阶段的火候可分为瑞兆出现时的点火、冲举，以及出神后的沐浴、温养。

当体内能量聚集到一定程度时，在入定中各部位会不可避免地出现真气震动，在内听中其声似雷。不同部位及不同的雷声尤如脑屏中的光标，可据此决定是否使用点火冲举的火候。

会阴震动为“海底雷”；下丹田震动为“地雷”；上丹田震动为“天雷”、“山头雷”。“海底雷”一般是隐雷声，其作用是疏经通络；“地雷”一般是闷雷声，其作用是冲关展窍；“天雷”或“山头雷”一般是奔雷声、冲天雷声，又象手榴弹爆炸声，并伴随着电光闪闪，只有上丹田出现冲天雷声时，才可使用点火冲举的火候。

当内听中出现冲天雷时，可用天目往天门处一眨，此即为点火。这时，元神会瞬间破顶而出。

有些修炼者出神的瑞兆，并不是雷声，而是由下而上的整体冲动，火候成熟的标志是头被顶的胀痛；或内视时，出现以下光象：群星闪耀，红光遍界，紫焰弥空，电光闪闪，或雪花纷飞等，这时就要用冲举、发射的意念，在自我动令下达的一瞬间点火，用内劲带动元神一起向上冲。一部分人可一次冲举成功，能量略差者，则要冲举二、三次。这个过程的重点是要看准时机，及时点火冲举。

元神出窍之后，要行三年收控哺乳之功，此间的火候主要是沐浴温养，并且以温养为主，放飞为辅，直至老成。

四、虚空大定的火候要点

在圆顿大法里，虚空大定要与元神的收控哺乳结合练习，其共用的火候即是沐浴、温养。一是要多用白阳温照；二是要用微火薰蒸。如此三年，功到自然成。

第四节 精气神转化中的火候密要（1999年6月29日）

圆顿大法正修期的修炼目标是元神出窍。为了实现这一目标，就要采光聚炁。光可从宇宙中直接摄取，而炁的来源则分为内外两个途径，即宇宙间的炁和体内自生的炁，二个来源虽然都缺一不可，但体内真炁若不足，则不能实现同炁相求，以招摄宇宙中的炁能。体内真炁主要是由精炼化而生。故培育元神首先要精满气足。炼精化炁、炼炁化神能否成功，火候是至为重要的。

一、精化炁的火候密要

精化炁的途径包括采炼、混炼、薰炼、照炼四大类。

1、采炼的火候

采炼又分为清采和浊采，即内丹修炼中的水流清浊之事。

清采，是指无欲而刚的活子时出现时，要及时将体内无意而成的自然之精即清精，抽提于脑，在运转小周天中把这种最好的原料炼化成炁。这种原料道家称其为内药，可以延年益寿，故有“要想不老，还精补脑”之说。此精抽提于脑时，后脑有清凉感，眼睛为之一亮，头脑清醒，全身如醍醐灌顶，十分清爽。其火候在于要抓住这样几个时机：睡中醒来无欲而刚；站、坐、卧时无欲而刚；以及功态中出现活子时或办公时在坐态中出现的活子时。此刻要及时用意配合提肛缩肾，将自然之精沿督脉抽提于脑，停留片刻后，沿任脉降归下丹田，然后用武火周天转小周天36圈，最后用文火在下丹田处温养10分钟，即可收到炼精化炁、归田封存的效果。

浊采分为两种：

一种是出现活子时后，自己控制不住，出现了幻交或体交。这时抽提于脑的精量已不是自然生满之精，而是加上了由于意动的原因，五脏六腑的精气迅速离宫化为精液，与自然生满之精合流，并被抽提于脑。这种原料虽然也可以经过运转，炼化成炁，但由于脏腑的精气刚刚出现人为的损耗，故得不偿失。偶尔一二次，身体的亏乏不甚明显。一旦成为习惯，即出现活子时就不由自主地幻交或体交，身体就会亏虚，修炼的目标就会功亏一篑。所以，古人讲浊精不可用。其实质：一是这种原料中内含了非自然产生的精液，这种精液没有经过成形的充足时间，药力不大；二是这种非自然产生的精液，是意动离宫的脏腑精气，是拆了东墙补西墙的原材料，脏腑精气离宫已构成对脏腑的损害，故不可用这种原料去炼精化炁。

如果在失控中出现了幻交或体交，与其精走熟路造成更大损失，则不如将其采炼成炁了。方法是抽提后经督脉降任脉归下丹田。火候密要，则是在即将要射的一瞬间，停止交媾，用足意念力，配合提肛缩肾，沿督脉猛提，同时屏住呼吸，双眼睁大，向上看，双脚趾与双手掌猛力撑开，直至明显感到一股气流进入后脑，并在脑中漫延开为止。初练者一般一次抽提不净，可三——六次提完，次数越少越好。然后，转小周天36圈，最后在下丹田温养20分钟至30分钟。此即“交而不泄”。此法在修炼的层次上，永远进入不了天仙果位。但若能将身体的状况严格把握，可修至“地仙”果位，即彭祖八百寿之果。

采炼此种浊精的修炼者，常因脏腑精气亏损，而出现以下征状：

(1) 玉枕处经常出现胀痛的感觉。这是在已形成周天自转后，真炁又出现了不足，冲力不够，使已开关展窍的玉枕，又重新合拢，炁在此处通不过，或过得很困难。这是铁壁关的特殊体感。

(2) 性光不亮。道婴不成形，不是看不清面部，就是肢体不全。不出阳神，只出阴神。

(3) 如果活子时出现后每次都以幻交或体交结束，并采入脑中，还会造成头昏、眼花、脑胀。不但不延年益寿，反而迅速衰老。那种采清精的感觉荡然无存。女性还会出现特殊的体味，刺激难闻；男性则会将已出现的丹香遗失。

浊采的第二种，是没出现活子时，在纯粹欲望促使下进行幻交或体交时进行的采炼。方法和火候与浊采第一种完全一样，但此法由于完全是以意动离宫的脏腑精气迅速转化或的精液为主要原料，是完全的交媾之精，故对人体损害较大。其表现为：

(1) 精入脑时的感觉不是清凉，而是冷；

(2) 眼无明亮之感；

(3) 头拔顶，即头上过早的多掉头发，头顶发稀，表现出明显的肾虚症状；

(4) 腰痛腿酸；

(5) 全身虚弱，又怕热，又怕冷，且怕风；

(6) 内视无光，即总是无明。

此时，不要说什么炼精化炁了，连补亏筑基的标准都达不到。正因为如此，在古代人体实验学中，最忌采炼浊精。

2、混炼的火候密要

混炼即整体炼化，可分为转大周天和虚空大定两种。

前者是在出现活子时，全身精气整体升降，在这个过程中把精炼化为炁。其火候与无欲而刚时的意念一样，只是加升降的意念而已。后者则是在静定中进入大乐的境界，其乐已不在下部，而是从心胸部位开始向全身蔓延，其火候是温养，不提不降，只是从开始的不太适应的强行控制，到后来完全自如的跟着感觉走，品味其乐融融的大乐快感。自然之精在自然中炼化。

3、薰炼的火候密要

薰炼是在灵热训练成功后出现的。行、站、坐、卧经常保持会阴部温热的状态。功修者的活子时出现都有规律可循，一般上午较多，且间隔的时间短。间隔时间因人而异，且随着生理返还的进程，每日的第一次活子时会逐渐前移，这个，可自行摸索。薰炼的火候，是在每一次活子时来临前半小时，在会阴处加“热”的意念。当会阴处局部温度升高2度以上时，精不炼自化。不要小看这2度，人体的整体温度高2度就是医学上的发烧了。据医学资料介绍，人体的体温每降0.5度，可延寿10余年。再看结露现象：一个在冰箱里拿出来的矿泉水瓶，刚与室温接触，瓶子周围的空气就迅速冷凝成水珠。这都是温度变化对气液转化的影响。温度是气、固、液三态转化的关键。只要使精液生态环境的温度发生变化，精便可在意火、局部体热的薰蒸下化为真炁。

4、照炼的火候密要

照即观照。其火候是在出现无欲而刚或活子时时，以真意（我们暂叫它意念）去下照生殖系统（男性主要是前列腺和睾丸，女性主要是卵巢），犹如烈日照化池水，使自然元精炼化成炁。

二、炼炁化神的火候密要

炁化为神的途径有两条：一是增加单位密度，使散漫之气，凝结成团，以至在内视中现光，发生质的飞跃。方法是意守下丹田或下丹田旋聚真炁，或心肾相交。二是以命炁与性光交融，结胎成婴。其火候密要主要是根据内视中的光图标志，决定何时起动意念，指挥内气的集聚、旋转或升降搅拌、乃至性命二光交融。这些具体的做法已在性光修炼火候、结胎火候、成婴火候中详细地介绍过，这里不再赘述。

精、气、神是一个不断转化的过程，并非一成不变。一切以内外情况的变化为条件进行转移。已修成阳神出窍者，若常愤怒，或一味追求炫耀特异功能，则因层次未够之前的能量消耗过多而神通渐失，阳神亦不再出窍复现，只可出阴神。已出阴神者，若常吵闹、嫉妒，则心不定，神自去，剩下的只有幻觉幻视。炁足者，若不精进，而是常交常泄，则必炁虚，以至亏空。精足者，不及时采炼，精走熟路，则与凡人无异。

在功修的全程中，只要没进入漏尽通的境界，活子时就会常伴其身，炼精化炁就不仅仅是筑基之事，而是每天都要面对的修炼常项，这一点是古代人体实验学中没有阐明的大项。在没有合道之前，则炁光的融聚又是一个常项，不管你进入哪一阶段，炼哪一种功，在功态中都要融聚光气，以增能增阳。故炼精化炁是五通中的全程项目，炼炁化神则是六通中的全程要项。

《火候密法》全文终

● 虚空大定

第一节 虚空大定法

虚空大定法是出阳神以后的修炼内容，属炼神还虚的层次，尚非最高。在它之上还有“炼虚还道”，或“弃神合道”的功夫。与虚空大法配套的功法有阳神乳哺法，即沐浴温养法以及阳神出入的收控方法。

出性光后，开始陆续出现六神通，这个阶段要炼“真空炼形法”，即先天一炁的采炼方法，这个功法也讲虚空，但此虚空是为了采先天一炁，且有相应的方法，出阴神转炼为阳神时，也讲虚空，但此虚空中，必须有神光寂照，不照不能炼化阴渣。复交与结胎阶段也讲虚空，但些虚空中要有神气相依，神气不交融，就难以结成道胎。出阳神之后进一步修炼的虚空则要进入气化虚无、人光混融的身心大定状态，进入与宇宙一体的“忘我无我，只有光明”的境界。在此状态中，自然显现阳神，进而收放乳哺。

在虚空这个层次上，人与宇宙万物是沟通的，既可混融为一体，亦可直接接受宇宙万物的信息，摄取宇宙的能量。而以光作媒介，最易沟通天人。

大道至简，大法至易，具体操作如下：

首先朦胧地想像自己是一团白茫茫的光，没有骨骼形体及五脏六腑，只有一团光气，轻飘飘，光如满月。默念“我在光中，光在我中，我即是光，光即是我。”身心由恍恍惚惚、冥冥进入虚极静笃、坐忘大定的状态。在大定中，忘我无我，只有光明。阳神在脑屏自然显现，在大定中，阳神得到自然的沐浴温养。

入静的特征是无念而意还动，有神知，意还能操纵。

入定的特征则是，浑身气一点也不动，没有身子，没有感觉，不用意守。入定时，身体从上到下一点一点消失，光剩一个神觉，忘我忘物。入定初期，见光又见物；后来只见光不见物。

所谓虚，就是要感觉自己的身体没有了。先要守定这团白光，全身迅速扩大至完全消失，进而与宇宙同体。如此练五至七日，自然心定神和，归入大定。

还虚一般经过三个阶段，即最初还虚，又叫炼己还虚；无为还虚，又叫胎息还虚；最后是大定还虚。第一阶段不易通过，所以古代炼养家特为此制定了坐记忘的六大方法：

一是敬信。指先须深信此道，敬仰尊重。

二是断缘。谓修炼期间须尽量断除俗务的干扰。对于无法断除之事，不行不办时，要不生爱善憎恶，不让心被事牵扯。

三是收心。为正式静定功夫。要求“息乱而不灭照，守静而不着空。”这期间散乱是最大的障碍，若起烦邪乱想，须随起随知，即时除灭。如有不得不考虑的事，坐中忽然想起，是难以除灭的，可任心思考，待考虑周到，此事了结，再摄心守静。对所修的方法若有疑虑，也可任心思察，因疑而悟，既得悟解，然后再摄心。对外界的毁誉、善恶，不可挂念于怀。日常行住坐卧、处事接人中，皆须念念摄心，使心不为境动。久久修习，达到“在物而不染，处事而不乱”，“对境无心”，才可叫静定。

四是简易。修炼中对摆在面前的事务，须较量轻重，不重要者尽量断绝，不得不做时，不可心生烦燥，虽有营求，但不为得失所动。迹同常人，心则异俗。有事无事，心常安泰。

五是真观。修炼中，内心如有不良情绪，有外界的苦恼逼迫，定心难持之时，须用“观”来对治。如贪色起淫念，应观析色想本空，美丑自心分别，有何可念？若生憎恶，只有奋勇迎敌，不可弃甲败阵，逃亡获罪。

六是泰定。长久如法修习，烦恼渐除，定力渐增。要达到疾雷破山而不惊，自白刃交前而不惧，视各利如过隙，知生死如溃痈，心虚而道集，心与道合，名为得道。

上述坐忘之道源于《庄子·大宗师》，详悉于司马承祯《坐忘论》，又经陈兵同道精释，更易于记练。经坐忘的修炼，最终达到内不觉一身，外不知宇宙，万虑皆遣，悉归大定。

提示一点：虚空大定法只适于出阳神者修炼，而其中夹述的坐忘之道则是各阶段都需要的。

第二节 止念静定速成法

止念是修炼虚空大定的门坎，此关过不去，休谈虚空大定。大定先要入静，入静先要止念。止念不仅要止住杂念，还要保持清灵的正念。故《道乡集》说：“未炼还丹先炼心，此心不炼难成真。”《丹经》则讲：“大道教人先止念，念头不住亦徒然。”

止念的标准是：练功时能进入一灵独存清明的意识状态，能进入七情不扰、六欲不染的身心境界。

入静的特征是：无念但炁还动，有神知，意还能操纵。

入定的特征是：混身炁一点也不动，身体的感觉没有了，身体从上到下一点一点地消失，光剩下一个神觉。忘我、忘物，不用意守，不能操纵。入定初期，见光又见物；后来只见光不见物。入定时，五脏六腑都停止活动，得到充分的休养生息。有人说，入定三十分添寿三十年，虽有夸张之嫌，但却反应出入定对于养生长寿的奇效。

我今传授大家两个最简单易学，效果又奇佳的止念静定密法。

一、禅诗意境法。

用一句禅诗帮你进入一种心旷神怡的境界，瞬间止念入静。

诗云：“独坐溪边任水流。”

大家试一试，一边默诵，一边观想，一边身临其境。反复吟诵六遍后，就定在这种意境中，大家试六遍。

怎么样？感觉如何？妙极了么？

说心里话，真有点舍不得就这样把它公开了。我不是把它仅仅当做一个密法保留着，我是把它当做我内心中最喜爱的艺术品珍藏着。现在，被你们拿走了。心里似乎少了一样很重要的东西。也许这就是缘吧。

二、心息相依入定法，也叫洞观入定法。

具体操作如下：

闭目内视祖窍（两眉心中间，即天心）后，经心肾直通道静观炁穴（下丹田）。这叫洞观或幽观，意、炁和目光都在炁穴安息不动。此法可令人迅速入定。

第三节 定修的层次及内涵（1999年6月19日）

定修，就是在沉沉的静定中去探索、证验肉身中的真我，寻求生命的究竟。并由此觉悟宇宙的真谛。

上乘修炼都离不开定修，静定的深浅可以检验修炼功夫的高低。只有深入大定，才能看到世界的深层结构，看到常人看不到的隐性世界，只有进入寂定，才能修成神通。即所谓定能生慧。

定修又是进入“十字街”状态的根本途径，即意识清醒，身体熟睡的状态。此状态才是元神自由出入多维空间的最佳状态。

圆顿大法的预修与正修中都有静功，这些静功就是引导大家在逐步定修。在静定的过程中，大家有很多感受，也有不少疑问，没有一一回答的原因，就是系统地讲一讲。大家听了这次课后，就可以对定修的层次、定修不同阶段的身心效应、功修效果、以及如何辨别你所达到的层次心里有了底，有了标准。今后，再遇到各种定修中的反应也就见怪不怪了。

一、定修的层次

佛门有四禅八定之说，道家有坐忘、定观之论，虽最终的层次与境界无异，但对全程的叙述却有详略之别。为了方便大家今后进行研修，我们以四禅八定为主，介绍定修的层次。

四禅八定是定修中依次升进的八个层次。

四禅是指初禅、二禅、三禅、四禅，又称四禅定。除此之外，还有四空定，即空无边处定、识无边处定、无所有处定、非想非非想处定，合起来共有八种定，注意：不走四禅加八定。为了记忆方便，你也可以将其记为一层、二层、三层、四层、五层、六层、七层、八层。

这八定不是定修的全部层次。按佛家的分法，它只是世间禅的层次，除此之外，还有更高层次的出世间禅，亦称清静定。如此说，定修的层次就有九层了，即四禅八定与清静定。

不同层次的定，有不同的境界，不同的身心效应，亦有不同的功修效果与标准。

下面，我们就详细介绍。

二、定修内涵

（一）初禅层次

1、身心效应

在初禅层次生理上有冷、热、胀、饿等感觉。不少学员多次提问为什么越来越能吃了？或者反应这冷、那凉；或身体某个部位热、胀等。这是初禅阶段的标志，对学员来说，今后可不必惊怪；对指导者来说，则可知道学员修到哪儿了，下一步该往哪走。它犹如进行性光修炼时的光标一样。在生理方面，入初禅者，还有时饮食、睡眠皆可可有可无的现象。

初禅层次在心理上有每个念头的来去都知道的知觉状态。呼吸可逐步达到不呼不吸，但毛孔还在呼吸，脉搏还在跳动。心中会发生无比的喜悦，身心如坐虚空。能自然恬淡无欲，不起贪欲、嗔恨、忧戚等不良情绪。

初禅以上层次都是有上述这些身心效应。瞋

2、初禅的四个过程。

最初，是从多散乱逐渐达到少散乱，不分心，不乱想，心渐虚凝，把意识定下来。身体自

然端直，不觉疲倦，这叫“粗定”。

接下来，心泯泯转细，自然明净。这叫“稳住”，又叫“细住”。

再下来，心更明净，毫无沉散，任运不动。甚至可以一坐数日、数月，但定中仍能见到身体、床座的存在。这叫“欲界定”。

最后，进入坐中不见头手床座、身心轻安犹如虚空的境界。所谓“心轻安”，是指自主其心的能力大大加强，能遣除、降伏贪爱忧喜等烦恼，心不被细重烦恼所缚，因而恒常轻松、安适、愉快；所谓“身轻安”，是指身中内气充盈，身体康健，精力充沛、自觉轻快舒畅，并常享受先天之气所生的快感。这个叫“未到地定”。

从“欲界定”到“未到地定”可能出现两种障碍，影响正定。一是“定心过明”，在定中可见各种光色、日月星辰；或一日至七日不出定，在定中出一些神通，如预知、天眼、天耳等；二是“定心过暗”，无所觉知，有如熟眠。

3、初禅最后阶段的正定标志。

初禅进入最后阶段有两个标志。一是“八触”，即八种定修反应；二是“十功德”，即十种功修效果。

所谓“八触”，就是定力加深的过程中，渐觉身虽存在，但轻如云影，身体出现动、痒、冷、暖、湿、滑、轻、重等八种感觉。

动触，就是身体忽然动摇起来，或自觉有动摇，而从外表看并无动摇。

痒触，就是浑身痒如虫行，这时要忍住。

轻触，即感觉身轻如云，有飘浮感，甚至真有人腾空起来。这时，不要紧张害怕，也不要兴奋，要顺其自然。

重触，即身如重石，有沉实感。

冷触，身冷如冰。在发冷时，要有一个信念，想着很快就会发热的。事实上，冷过就会热。

热触，即身热如火。有人是一开始就热，也有人是冷后再热，这是体内增阳化阴的过程，是功夫上升的标志。

涩触，即身体粗涩，宛如树皮，全身好像被捆着，眼睛也涩，舌头也涩。

滑触，即肌肤细滑，身上、脸上都光溜溜的，觉得很舒服。

八触与气冲病灶不同，它是心意转变在身内引起的感觉变化，修炼者对此要泰然处之，不必惊慌。

八触过后，就会出现十功德反应，即十种功修效果。这十种功效是：空、明、定、智、善心、柔软、喜、乐、解脱、境界相应。

空，即虚豁无碍。

明，即明净犹如镜月，脑屏显像。

定，即“一心安稳，无有散动”。

智，即没有疑惑。

善心，即出现惭愧、敬信的心态。

柔软，即心性远离粗犷浮躁，具有自主之力。

喜，即定中生悦、欢喜。

乐，就是进入欢乐的状态，妙悟就从这个时候产生了。

解脱，即摆脱了贪婪、自负、以及悲观，或者骄傲、嫉妒、粗暴等，决心不再干假、丑、恶的事，心情特别好。

境界相应，即思想和全身都有在一种状态下保持住了，能自我控制，能不被八触所扰动。

初禅八触与十功德各有太过和不及两种情况。比如动触中的动摇若太大，就是为太过；十功德中的“空”，若寂绝致无知觉，也为太过；“定”者，若如捆住不动，也为太过。

入初禅后，经常尝受到高于欲界五欲（即财、色、名、食、睡）的快乐，故能转变心理状态，自然超离欲界；又因身心寂定明净，禅触自娱，可以不睡觉，饮食需求量也大大减少。

初禅虽然寂定，但仍有思察推理及深度观察，并对禅触有分别能力，心还不能完全寂静。初禅与气功学所说入静的中级以上层次相近。若与道家内丹修炼套比，此阶段的修持要做到炼

精化气。

炼精化炁是内丹修炼初关的内容，与佛家初禅在层次上有相似之处。

内丹修炼的初关阶段，出现的身心效应，在生理上发生“马阴藏相”的变化；心理上则是自然离欲。这也是炼精成功的标志。其内容则是在静定恍惚中采取先天元精，行河车运转，即“小周天”。基本上属有为之法，重法度规矩，有采、封、炼、止四过程及要诀。

内丹修炼初关阶段的正定标志及功效是：

静定至“杳冥恍惚”之际，身体某部位忽然一动，阳炁生发于下，其功效则是产生了炼精的药物，即先天一炁。

在转小周天时，出现“阳光三现”，“马阴藏相”开现，丹田中火珠成象，其功效是大药炼成，仙胎结就。

在内丹修炼中，静定的各种特征也是各种工序下手的火候。

内丹修炼中关阶段是炼炁化神，这阶段分为大药过关服食与守中两段功夫。大药过关服食，实际上属炼精、炼炁之间的过渡。一般只需七天。这七天的静定中将出现六根震动的现象，即丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹫鸣，身踊鼻搐。这六根震动与佛门初禅层次的“八触”、“十功德”在动相上有类似之处，只是层次略高于初禅，但又低于二禅。

故，我把它勉强归于定修的第一层次，即初禅层次。

（二）二禅层次

1、身心效应

进入二禅时，身心的效应有四种现象：

（1）内净。指内心更为明净，不受思察推理、深度观察等意念的扰动了。

（2）喜。此喜不同初禅的依身触而生之喜，此喜是在心的内净后，从内心自生，不藉外缘，有如泉水不断涌出，修炼者得此深心喜乐而喜悦庆幸，较之初禅更为深刻。

（3）乐。指在喜中受恬淡怡悦之乐，有如从暗室中出来后，见到日月光明，其心豁然明亮，身心自然轻快无比，绵绵常乐。

（4）定。即一心不动。气息极为微细，似有似无。不再思察推理。不再深度观察。这个阶段你让他提问题，他也提不出来了。

2、二禅的主要特征

喜悦是二禅的主要特征，所以二禅又叫“喜俱禅”。

3、二禅的境界

从有思察推理、有深度观察的境界，进一步证入内心无比喜悦。这不是口头的高兴，而是对一切众生，自己内心都是祥和的。慈祥来自内心自然的流露，而绝非勉强。一个人，如果不高兴的状态持久了，整个身体就会僵化，气脉就不通。进入二禅后，修炼者已脱离了整天想问题的状态，心中无比喜悦，这就是二禅的境界，佛门管这个叫“念”，管二禅的境界叫“念喜”。

4、内丹修炼与二禅定修的相应比较

二禅与三禅的定修层次相当于内丹修炼中关阶段炼炁化神的部分内容。若类比气功则相当于高级层次。

内丹修炼中关阶段，先是大药过关服食；之后，身中诸脉自然开通，生理上发生质变，能延年益寿，祛除寒暑之效，称为“地仙”。继续行功，则开始炼炁化神，进入十月关。

十月关的功夫，称为“守中”。“中”就是不偏不倚、不空不有、虚空的意思，至此心已大定，虽名守中，实乃无为之守，不须起心用意，不拘守，只要保持常静常觉，不使昏睡。守中的下手功夫则是凝神微微寂照黄庭（中下二丹田之间的虚境）。十月关的这些特征及境界与二禅非常相似。但由于十月关又细分为十个月的内涵，故须细观十月观逐月的功境，才能细辨哪个月与二禅近似。

守中十月，静定渐增，前三个月，能感觉到炁在脐轮虚境微动；四五月间，则炁定，饮食渐减，元神自灵；六七月间，昏睡全无，常定常觉，心生不灭。至八、九、十月间，寂照功深，百脉俱住，呼吸亦无，进入真胎息，阴炁尽消，纯阳之炁与元神凝结，炼成“阳神”。看来，守中十月的前七个月与二禅层次相似，身心效应、境界都有相仿之处。

我们把这个阶段称为定修的第二层次。

（三）三禅层次

1、身心效应

进入三禅时，身心的效应有五种现象：

舍。指舍离二禅层次由定所生深心之喜的纷扰。

念。指能自觉地守护所得之定。

慧。指能以合宜的方法调心，不沉没、迷醉，勇发、精进。

乐。指绵绵之乐从内心生，遍满全身，心乐美妙，不可言喻。这种乐是世间乐中之最。有许多修炼者，进入这种功境后，不愿意出定。多数人只觉得练到这种程度比什么都快乐，但到底怎么快乐讲不明白，说不清楚，只知道用什么换，他都不干了。这种感觉超过任何欲乐。

定。指虽然证得了恒久的绵绵之乐，但并不执爱贪恋禅定之乐，其心寂然不动，不为喜乐所扰乱。

2、三禅的特征

三禅的主要特征是“绵绵之乐”，故三禅又叫“乐俱禅”。

3、三禅的境界

进入三禅，心头的喜念没有了，只守着一种境界，即“觉知身乐”。这即是内丹守中时的感觉。进入三禅后，身体内部所有的气机、气脉，每个细胞、神经都起了大变化。也就是内丹修炼中的炼化阴渣、增阳化阴阶段。进入三禅才能从根本上祛除疾病。能到三禅很不容易，要积无量功德无量善心，慢慢熏修来的。证得三禅，则能“心清净无尘秽，身体柔软”，就是身心毫无渣垢，如婴儿状态一般。

4、内丹修炼与三禅定修的对比

前面说过，内丹中关的炼炁化神，在进入守中十月时，前七个月可达到守虚空，二炁俱定、心生不灭、元神自灵的境界，这种境界亦即二禅与三禅的总体境界。因修持目标与法门的不同，在这些功境的细述上，各有侧重。只能是大体类比。总的来说，二禅至三禅的功修内涵完成了内丹修炼的炼炁化神。

我们称这阶段为定修的第三层次。

（四）四禅层次

1、进入四禅后，身心的效应出现四种现象：

舍。指自然舍离三禅层次中的深心之乐的微细波动。

念清静。指心离诸念，明照无垢。

不苦不乐。指超越苦与乐两种不寂静境界，即苦乐双离。

定。心极寂静，有如明镜止水，无所依傍，离任何干扰。对境遇缘，待人处事，定心不乱。因心极寂静，呼吸亦随之而止。

修习四禅而得空寂定心，再修世间的五神通及出世间的禅法，皆易成功。释迦牟尼即依四禅定心修观而成佛。故称四禅为“根本禅”，“不动定”。

2、四禅的特征

舍是四禅的主要特征，四禅又名“舍俱禅”。

3、四禅的境界

四禅的境界是“苦乐已灭，无复愁忧，无苦无乐，护念清净。”从生理角度看，呼吸停止了；从心理角度看，已证得没有苦也没乐，没有忧愁，更没有郁闷。但到了苦乐已灭的境界还是“念”，所以还要调整呼吸而生心寂，身心内外一片寂静，好像融化于虚空。

内丹修炼与四禅定修的比较：

内丹修炼的上关为“炼神还虚”。先是移神、温养，然后出神。出神后，守中乳哺，体证虚空。

从“炼神还虚”的内涵以及中关守中十月的后三月的“寂照、胎息、成阳神”的内涵来看，这两段合起来，与四禅层次相仿。途径、措施不同，但最终都是炼神还虚。

我们称这一阶段为定修的第四层次。

以上四禅均属欲、色两界的修法。自古以来，佛学向来有三界之说，即欲界、色界、无色界。三界之中的“欲界”，为营营扰扰的世界。“欲”指财、色、名、食、睡“五欲”，尤以男女色欲为主。“色界”的位置处于欲界之上，是离欲众生的处所。“色”的含义是物质，是物理世界。“无色界”处于色界之上，是只有意识但无形色众生的居所。因其无色形质，故名无色界。就修炼来说，三界是指有情众生赖以存在的三种境界，是思想意识、生理心理活动所达境界的反映。以人体喻之，则心窝以下为欲界，心窝至眼为色界，由眉以上为无色界。四禅中的初禅层次是欲界的定修法；二禅、三禅、四禅则是色界的定修法。无色界由于尚有精神意识存在，故还有四种层次上差别，佛家将其细分为空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处，于是在定修上，也就提出了这四种境界的定修内容及标准。现简述如下：

（五）空无边处定

经过四禅的定修，修炼者已厌舍色身，一心观想广大虚空，超越四禅而进入空无边处的境界，在这个层次上的定修，叫空无边处定。

其达到的境界是，心念明净，远离苦乐等感受，在深定中唯见虚空，感觉不到自身及世界的存在，脱离了“色界”身体与物质的束缚，无碍自在，精神如“笼破鸟飞”。

（六）识无边处定

在空无边处定的基础上，再继续内观心识，把虚空无边的观念也灭除，即内丹修炼最上阶段的“粉碎虚空”，于是便进入识无边处的境界。在这个层次上的定修，叫“识无边处定”。

其境界是，在深定中不见余事，唯见现在的心识念念不住，识虑广阔，在时间和空间上均无量无边，并于定中回忆起无量无边的已灭之识，而未来将出现的事物与认识也尽悉在定中展现，所谓追眼、预眼功能，就是在这种状态中产生的。

（七）无所有处定

在识无边处定的基础上，进一步观心，又发现心识亦无所有，可谓层层深入后否定之否定，但又不是简单的重复认识，是定修境界的不断升华。心识亦空，心识当然也就没用了，所以无所有处又叫不用处。在此层次定修，就叫无所有处定。

其境界是，一心内净，空无所依，不见诸法，寂然安稳，怡然寂绝，诸想不起，身中诸脉及心脏跳动亦皆停息。

（八）非想非非想处定

在无所有处定的基础上，再继续精进，发现“无所有”的观念亦空，由此便超越无所有处定而进入三界定境的顶峰。为什么叫“非想非非想”呢？在此定中，已离“无所有”的念想，这叫“非想”，但还有一些细微观念存在，未离绝一切观念，比如“非有非无”等，这叫“非非想”。合称“非想非非想”，在这个层次定修就叫“非想非非想处定”。也就是三界定境的顶峰。

此处的境界是，泯然寂绝，心无动摇，不见有无相貌，怡然清静，如涅槃相。

无色界的四定，又称“四空定”。其定修程序从证修的实际情况看，并不一定是四禅以后的次序，即与四禅没有程序关系。直接修顿法的人，也可能一步就证到“非想非非想处定”。四空定虽然寂静，但定多慧少，故不能将此作为修学正道的基础。只能做为上根器人的顿修之法。而四禅定都有严谨细密的修习程序，可逐次由浅入深修习。适合众生普修。

四禅定和四空定均为世间定修法，出世间法则是清静禅，亦称最上乘禅，是断尽无明烦恼，得以成佛的禅。也是佛家定修的最高层次，其境界与道家定修的最高层次炼虚合道殊途同归。

上述定修的层次，是人体生命科学古实验学提供的内容，若按今人已掌握的方法，应该是还有所前进的。比如圆顿大法的起步与定修程序就没有按照古实验学的步骤去运作，但古实验学展示的各种境界和身心效应，则对我们都有参考价值，并有一定的指导作用。圆顿大法将在现代人实证实修的基础上，总结归纳最新的定修层次与标准，为现代人体生命科学再辟新路。

（完）

一九九九年六月二十日17：39

第四篇 研修答疑

● 研修答疑之一

一、已出阳神者，除放飞的要点及养神部位外，在修炼上还要采取哪些措施？

答：修虚空大定和沐浴温养法。

二、已出阴神者，如何将其修炼成阳神？

答：修真空炼形法及神光照射法。

三、育婴的关键是什么？

答：采光聚能。

四、女性修炼者修圆顿大法时，与男性有何区别？

答：顿法不二，同一程序，包括防漏亦相同。

五、已修出阳神者，不要返修。要往前走，修虚空大定和沐浴温养。心肾相交只是修命光的内容，是在开倒车。出现的星光闪闪，是命光。是重造道胎灵父。

六、为什么多数问题都未回答？

答：把三——四年的修炼进度安排在49天内修完，时间很紧迫的，至今连功理尚未来得及系统的讲解，而是先练，先学技术，目的是抢时间，争主动。我们鼓励大家在出阳神之前多提问题，但要扣住已授内容提，否则，回答你的不着边的问题，就会占用大家的时间。

七、有没有办法知道道婴已经成熟，在他出窍征兆之前，就开始有所准备？

答：道婴成熟时有若干标志，这些标志不是每次全都出现，一般只出现其中一部分，甚至一少部分。主要标志如下：

1. 六根震动。
2. 虚空生白。
3. 丹田如汤煎。
4. 龟缩不举。
5. 泥丸生风。
6. 绛宫月旺。
7. 谷海波澄。
8. 夹脊如车轮。
9. 四肢车轮。
10. 毛窍如浴之方起。
11. 管脉如睡之正酣。
12. 精神如夫妇之欢合。
13. 魂魄如子母之留恋。
14. 热遍全身，无意也热。像火那样热，但不烧，不烫，不难受，而且舒适达到最高潮。

八、阳神出壳时还有哪些先兆和景象？

答：除上次介绍的几级气冲感觉外，还有以下先兆：

内视脐轮周围有光；口鼻有香味往外出。

九、为什么出神的时候有担心的感觉，或出去后害怕？

答：出阳神有两种情况：

第一种，平日虚明，则阳神纯，来去自如，收纵轻松，遇境不染，见物不迁。一进泥丸，身便如火热，金光复从毛窍出，香气氤氲。

第二种，心地未能虚明，所成之婴非圣婴，所成元神混杂。气禀昏浊，常以凡性用事，其神虽出，但一见可惧则怖生，一见可欲则爱生，流连忘返，这种情况是很危险的。补救办法：重新作炼虚的工夫，神光大定，照化阴渣。

十、请详细介绍育婴的办法。

答：上次介绍的育婴法为“白阳育婴法”，其法与沐浴温养法结合已足够用了。可重温前法，细听后法（这次介绍）。

● 研修答疑之二

白阳育婴法为什么采用观想莲花及用白阳照射？

莲花代表出污泥而不染（白莲代表洁白无暇），观想莲花可使灵能高度积聚，在短时间内凝聚真阳之气，观想莲花在黄庭随着呼吸一开一合，作用是为了聚能，使虚空的灵能不断地向黄庭凝聚。

白阳下照，使莲花和道婴晶莹透明，并照亮整个腹部及全身，这是沐浴温养法在育婴上的运用，如此照射即可以温养道婴，温养五脏六腑，四肢百骸，又可以照化体内阴渣，有利于道婴转化为阳神。

● 研修答疑之三

一、什么是马阴藏象？

答：马阴藏象，是指人的生殖功能退藏于密，返归到先天状态。男性生殖器（睾丸）收缩至腹腔内；女性的卵巢，复归于童女，不来月经，即不排卵。

马阴藏象是八脉运行化生的结果，是返老还童的生理标准。

一般习练小周天，提肾功、胎息、奇经八脉的男性修炼者，随着向脊椎的抽提，气沿督脉上行，睾丸会被这种力量拉回至体内，出现象婴儿未出生前，睾丸潜于体内的现象，即马阴藏象。

二、马阴藏象是否会影响人的性生活？

答：在马阴藏象初期，由于八脉力量局限，藏象出现尚不自如。在这个形成到自如的阶段，为了使八脉增大力度，藏象自如，要求避免、禁止性生活，这主要是指男性。女性的马阴藏象出现过程，一般不禁止性生活，但过渡期应注意避免。

男性停练小周天或胎息后，会恢复正常的生理功能。女性一般在停练小周天或胎息三个月后，经事就会重来。

三、心肾相交成功的标志是什么？

答：用二意法进行交融后，相交意识逐渐淡漠，意念逐渐放弃，在静养中，忽见气光落入下丹田气穴，这就是“心肾相交的成功标志”。

四、如何用修炼的方法减少或去掉淫念？

答：性命合，去淫念。

五、阴神、阳神及元神三者是什么关系？

元神是阴神和阳神的统称，元神内含阴神和阳神。

六、怎样鉴别阴神和阳神？

答：可从以下六点来鉴别：

1. 阴神是元神的初显阶段；阳神则是元神内阴阳转化到高级层次时的显现。

2. 阴神显发后，在内视时可看到模模糊糊的光明，而且颜色较深，往往只看到一个影子，像人出壳的影子，或无头有身，或面目不清，或只能看到一些低层次的光，阴神的阴性信息较多，能看到许多幻景、魔像等等，所看到的往往都是假的，由于业力的关系，魔障及干扰较大，修行者在出阴神阶段要特别注意加强道德修养，日日反省，经常忏悔，并做到对境无心；阳神显发后，在内视中则可看到比较明亮的光，这种光往往是真的、白的、红的或紫的。显现图像也比较准确。

3. 出阴神意到神即出，出阳神则有脱胎的先兆和景象。

4. 能量只够从眼、耳、鼻、口中出的元神为阴神；能量大到可以从顶门和天目出的元神为阳神。（注：从口中出有害无益）。

5. 阴神只是前四通，而不具神境通（法眼）和漏尽通；纯阳之神则可具足六通。

6. 阴神能隐而不能显，他能看别人，别人看不到他；纯阳之神则能隐能显，隐显自如，初显阶段的阳神做不到隐显自如。

● 研修答疑之四

一、为什么胎息一直未能启动？

答：主要原因有三点：

1. 八脉未通。

要专练奇经八脉开通法，大小周天功、通周辅助功都要加练。

2. 起动的方法和要领未真正掌握。

小腹自动是启动胎息的有效方法，关键是进入自动的状态以及第一推动力，自发功状态靠放松、入静；第一推力则靠命门向前冲动的力量，而非鼓动胃部。要在练习中体会由命门发出冲力的感觉。

3. 标准不对。

胎息的标志并非全是小腹鼓荡，而是丹田产生自动节律，出现丹田呼吸；胎息出现时，周身温热，有炁波升降或旋转，肺部呼吸减弱或停止。小腹鼓荡是为了启动胎息，它只是胎息初级阶段的一个动相。有许多人并没有经过小腹的大起大落，也可进入胎息，关键是有节律的内动是否出现，内呼吸即丹田呼吸是否出现，切不可误认为只有小腹的大起大落才是胎息的唯一标准。

二、有没有更简捷的方法启动胎息？

答：无大使命者，道尽大机必自食其果，现传两法只可自用，不许向任何包括亲属传授：

1. 仰卧时，两腿卷起，膝盖部位呈立状，然后注意下丹田，仔细体会下丹田的跳动，可施一意念，令其跳动，一会儿，胎息便会启动起来。

2. 仰卧于床时，两腿落地，小腹呈一种被抻拉的状态，然后注意下丹田，一般情况下，瞬间即动，可加一意念令其动，很快便可动起来。

上述两法，均于活动之后，效果更佳；另，用这两法起动的胎息，少有大动，只是感觉明显的微微的人动，但这种内动，都是一步到位的胎息，用上述两法时，身体越松越好，两臂可呈全扩开式的摊于身体两侧。

三、有人在胎息时，默念“本体光明”的口诀，对不对？

答：这是风马牛不相及的事。胎息只要放松和内动的意念，与“本体光明”不相干。大家练功要按要求去练，不要随意加内容，一念之差，谬之千里。

四、性光至今尚未出现，是何原因？

答：1. 能量不足。白天采练，晚间梦遗，或思虑过多，耗神、耗能所致。

2. 偏执于“万般神通皆小术，唯有空空为大道”，不懂得空中不空才是真空，才是真空妙有；空中无物无信则是顽空，顽空的特征是内视时什么都看不见，空空无也，一片漆黑。

3. 练法不对，采光和闭目对视时，眉心不松，并且未往明堂宫注想。

五、我们知道见性是登达彼岸的船票，企望尊师为我们这些无明者大开慈悲。

答：传一“心光密法”。此法亦只可自益，不得外传。操作如下：

闭目内视，顺中线从上往下看，炁自然归心。

炁一归心，光立即出现（脑海中开始出现白雾状，逐渐变亮）。

要放松、放下、耐心。

六、功境中遇恐怖和惊吓如何处理？

答：练圆顿大法要掐定玉诀。玉诀是与自然界沟通，使自身的能量与宇宙能量产生同构的作用；又可与大成就者、师尊沟通，得到加持，而且还有定心和镇惊的奇妙作用。

做法：

将两手指指尖分别定于左右手的第四指（无名指）指根；然后，第三指（中指）和第四指自然卷曲，轻轻置于拇指之上；第二指（食指）和第五指（小指）自然伸直，以手和臂不紧，自然为度。练坐功时，掐定玉诀的两手可置两膝之上，手背朝下；练卧功和桩功时，两玉诀可自然置于身体两侧，方向不限。

遇惊吓和恐怖分两种情况处理：

1. 在大定中未出神时，遇内视中出现恐怖形象或景物，要泰然处之。魔由心生，心不动，魔自退。出现魔幻是功力开始上长时必然遇到的事情，此为阴神和不良信息作怪。因为阴阳之

间是此消彼上的。练阳神，阴神自然要消化，它必然要先挣扎一番，这种消长关系在内景中，就是各种魔幻的捣乱、恐嚇等。此时，拇指、中指和第四指要同时用力，掐定玉诀，心自定静，任凭魔幻百般变化，我自巍然不动。用不多久，魔幻自退。

如自身定力不够，亦可由内心呼唤师尊护佑，邪不压正，没有不退者。

若遇练功环境中突然出现异声异动，或受到惊吓，用拇指掐住无名指根，心自然会安定。

如果出现难以控制的自发动，一掐此诀，其动自止，非常灵验。

2. 出神时，元神遇到各类生物（包括仙佛），不要理他。只要你不理他，修正法，邪不可干。但你若害怕或认其为仙师，他即可影响或控制你。在修圆顿大法时，任何魔幻都不会把你如何，这是自己所出元神非纯阳之故，同类相求。要逐步炼化阴精，这一切自然退去。不要忘记你现在所修的是大收圆的修炼之法。没有比此更高的，不可为各种阴性信息所惑，误认为是幻师。如果他有能力，早就度你成道了，不必等到大收圆时来靠圆顿大法驶登彼岸。不管他通过你使了何种神通，均为小术，不可因小失大，影响正修。其他人也不要为其哗众取宠所迷惑，要掐定玉诀，抱中守一，对各类魔幻或斥之或漠视不理，在定中阳神自现：自古仙佛独一路，莫误旁门费时光。

● 研修答疑之五

一、有些学员已开始显现预测功能，应该怎么办？

答：圆顿大法的目标是修元神，在这个过程中五眼六神通都会陆续出现，只是因人因时而已。修习者要明确什么是主攻目标？什么是成功的关键路线？在哪些环节上突破才能缩短整个实修的时间？什么是皇冠上的宝珠，什么只是宝珠的光芒？如果对这些不明确，就会重蹈世人好小术的旧辙。有些人几年前就有了出神的征兆，为什么总是出不来？有些人已经出过神了，为什么又退回去了？除了无缘得到指导以外，和自己沉缅于预测、天眼这类小玩艺，又总向别人炫耀这类小玩艺有极大的关系。这一切都是要耗用能量的！这边采炼，那边消耗，你怎么可能前进？！一恍就是一年、二年、甚至几年过去了，毫无进展。由于耗能过多的原因，最后连预测或天眼也不准了，被人耻笑，甚至被认为“神神叨叨”、“不太正常”。要吸取这些教训。

进入圆顿大法的修习之后，要“慧而不用”，要不断地积累能量才能精进。过程中无论出现什么特异现象，都要用平常心对待，用一个胸有成竹的修道人的见识来处理。不要向他人谈论这些，记在修炼日记上，你会得到及时的指导。

二、胸中出现憋闷感，是怎么回事？

答：是凡息向胎息转化中出现的正常现象。若在入定时出现，则应及时出定，换成自然呼吸，逐步转化。

三、有时觉得有股冷气进入脚心，如何处理？

答：翘起脚趾，让阴寒之气从脚底排入地下，直到出现温热感，再将脚向内卷曲，加意封闭。

● 研修答疑之六

一、在功态中头总咔咔响，不知什么原因？我有点担心。

答：此为天人合发的共振现象，是功力上升的标志之一。返听体内还会发现有各种各样的雷声，有闷雷声，有炸雷响等等。这与六根震动时的耳后鸪鸣、龙吟虎啸声相比，又上了一个层次。不必担心。

二、有时看到自己在飞，醒来又很累，叫不叫出神？

答：此为神游现象，属阴神出游。不管是阴神出游还是出阳神，只要是自己看到或感觉到了，就要让它采集宇宙能量之后再回来。

三、胎息会治疗痛经吗？

答：可以。但若能配合灵热法效果会更好。

四、出神定位于泥丸宫后，是否乃需大定七日？

答：不用。不要把炼内丹的方法搬到圆顿大法中来。

五、虚空大定用平卧体态可以吗？

答：可以。

六、打坐中如出现了婴儿状的图像，能否马上放飞？

答：出现了婴儿要用白阳育婴或沐浴温养，放不放飞要根据体内是否出现出神的征兆反应来定。

七、除了习练虚空大定和沐浴温养外，还要不要经常观照婴儿？

答：观照婴儿是出神之前的事；出神之后，则要练虚空大定法和沐浴温养法。

八、放飞阳神是否也应该在放飞前加一个“避开电线，高层建筑”的程序？

答：阳神不受任何阻碍，是其性质所定。入水不溺，入火不焚，入金石无碍，高层建筑当然不会有任何危险。至于电线、雷电之类，在阳神未老成之时，要避开。

九、冷水浴对温养有无影响？

答：这要看个人习惯。无冷水浴习惯的人，用温水更好一些。

十、夜间遗精，只是早起心中不适，为何功中并无退境？

答：偶尔遗精与正常适度的性生活之后，只要及时采练，再温养十分钟到半小时，一般就会得到补充，功力不会明显下降。

十一、女性经期，能否让阳神放飞？

答：一般情况下，在经期不放飞。但若出现自发的冲动，也不必阻拦，出去后要多采宇宙间能量，放飞时间不宜超过正常的时间。

十二、女性修圆顿大法是否可以与女丹功混炼？

答：不可混炼。女丹功是渐法，圆顿大法是顿法。层次不同练法亦异。

十三、修炼时为什么要把体内的高能生命体观想成婴儿？本我和婴儿有无层次上的区别？

答：观想婴儿是仿生的作法，更深层的意义和效果则是返还，返童趋向。无论本我和婴儿只要能出壳，在层次上是一样的。

十四、出现道婴后十几天来未能入眠，是否不得法？

答：以感觉身体是否有异常反应为准。如果无异常不适，就属本阶段正常现象。这个阶段出现不吃、不喝、不睡或很能吃，都是阶段反应，属正常。

十五、感冒初愈，能否马上修炼出神？

答：不可。要恢复到体能、功境都正常时再放飞。

十六、明堂中有小人形，可否直接从头顶而出？

答：可以。

十七、道婴回来时，未将其缩小收到泥丸，对下次出神有无影响？

答：无影响。但还是收入泥丸为好。

十八、体内如出现异常反应，如何处理？

答：先停修出神的功法，哪儿都不守，但要息息归脐。

● 研修答疑之七

一、我认为已经达到万缘放下了，可还是不能入定。静坐时心无挂碍，但一会儿便进入睡态，并且调身不好，身体疲乏，乞望尊师指导。

答：这种睡法叫昏沉入睡。是在身体疲劳时发生的。原因一是精气神不足，二是不适应目前的作息时间。纠正的方法：一是安心地睡上一大觉，精力充沛后再练功；二是练功把轻闭双目改为微露一线之光，使之不断地接受外界轻微的刺激；二是把坐功改为无极站桩。如果是在卧式中修炼，困了就睡，不必有什么负担。

入不了定的问题，要先解决了上述昏睡现象之后，才能谈入定。过两天专门介绍一些入定的简便方法。

二、口干舌燥怎样解决？

答：常见的口干舌燥有五种原因：

1. 吸气后停闭时间较久，使交感神经的兴奋性活动加强，从而对唾液腺的正常分泌产生抑

制，出现口干舌燥。

2. 心气和肾气未交，上火造成。

3. 胃肠功能障碍，也会反射性地引起唾液腺的分泌抑制。

4. 练入定第二阶段出现的八触现象之一，即“涩”，不但舌头干涩，眼睛也不舒服，涩巴巴的，甚至还会出现全身发涩的感觉，好象全身被捆上了。

5. 采阳气过多，阴阳不平衡所致。

这五种情况，若是前三种，可练心肾相交，凝入气穴，并配合自然呼吸就都可以解决。

第四种情况，是练入定的正常反应，过段时间就自然过去了。

第五种情况，可停练采日光，多采一些月光，即会平衡。

三、练功时身上有收缩感是怎么回事？

答：此即为八触中的涩相之一，即身子发紧。过段时间会自然纠正。

四、头重如何纠正？

答：这是由于精神不放松，意守强度较大，练功方法不正确造成的。属于这种情况的放弃意念，放弃意守，可自然调整过来。

另一种情况，是与练功者的病态有关，比如血压升高，或低血压，或神经官能症等。要检查一下，有的放矢地纠正。

五、练功时鼻子出血是怎么回事？如何纠正？

答：常见的原因有两种。

一是心肾不交，心火上炎，火走一窍造成的。纠正的方法，练心肾二气相交，凝神入气穴即可。

二是练功时憋气，恰值口鼻粘膜有损伤或其它病变，引起少量出血，以后没再发生的话，可不必过虑。若多次出血，要检查一下口、鼻有无损伤或其它病患存在，及早治疗。在练功方面，则应放弃憋气的练法。

六、练功时胸闷、气短、甚至呼吸紊乱是怎么回事，如何处理？

答：含胸太甚或挺胸、呼吸用力过大，勉强追求深长细缓，意念过于意守等因素，呼吸停闭时间过长，均可造成胸闷、气短、呼吸不畅，甚至呼吸紊乱。

凡呼吸用力所致者，应减少对呼吸的控制力。对呼吸的深长缓慢和次数的减少，必须通过逐渐练习，不能勉强从事。对呼吸停闭时期过长者，可改为自然呼吸。呼吸紊乱者，则要停止练功，转移思想，必要时点按镇静的穴位，或服镇静、催眠药物进行纠正。

七、练功心慌意乱如何纠正？

答：练坐功或卧功时，强行意守、入静，结果在受到外界环境突然影响时而受惊，便可出现心慌意乱的现象。

纠正的方法是：改练无极桩，不再意守身体某部位。而意念良性外界，如鲜花、树林、大海等，或意想轻松愉快的生活景象，经过一段时间，症状就可消失。

● 研修答疑之八

一、练功时头顶出现包状隆起，是怎么回事？

答：若是水气包状隆起，这是大脑疾病排泻的现象。大脑有病会在百会、涌泉部位先出现出汗、发冷或发热冒气现象，之后便有水气包状隆起。一般练胎息之后，会出现这些情况。排泻之后，会自然消退。

若是肉瘤状突起，一为异相如释迦牟尼之相；二为肿瘤，可去医院确诊。

二、练功后，出现大哭、大笑、或不自主的吟唱，是怎么回事？

答：这属于练胎息后的“心灵排泻”现象。心灵深处在大怒、大哀、大悲、大恨、大憾等严重刺激过后，深深地印在了潜意识，留下永不磨灭的印痕。有的过几十年，甚至终生，回忆起来依然在心。随着元气的增加，将会把这些心灵悲苦或喜悦的烙印洗掉。其表现在，功中或功后不自主地哭、笑、悲、喜等，亦有一睡二至三天或更多的时间。它包括了心理障碍的调整，也包括了精神病、宗教病、气功病、魔崇病的排除。过一段时间，自然恢复常态。这就是心灵

的排泄。

三、体内出现叩打声，包括牙齿、头部都不自主地叩打，这是怎么回事？

答：这是胎息练到一定阶段的体内自然反应。也有人随着体内跳动节律，由体内下侧发出自己能听到的呼啸音声。当进入天人合一的虚空境界时，这种现象出现的较多。

四、练功后头、腰、骨头都出现昏沉的感觉是怎么回事？

答：这种象叫头荒、腰荒、骨荒，也有人出现肠荒，这是练胎息后，元气找到隐患，进行洗涤，过一段时间自然清除。不必担心。

五、内脏出现隐痛、刺痛、麻痒、火灼是怎么回事？

答：这是气冲病灶的反应。还有一些本来没有病的部位，也会出现不适的感觉。待元气洗涤之后，这些现象均会消失。

六、淋巴腺、胸腺、乳腺、性腺、脑体等较大的组织系统出现灼热、难受、刺激或冰冷，感觉气如泉涌是怎么回事？

答：这就不是简单的元气洗涤，而是生理功能恢复青春能力的变化反应。

（注：胎息修炼亦可共用）

● 研修答疑之九（1999年6月28日）

一、近日许多学员都反映梦多，这是怎么回事？

答：修炼至一定阶段时，出现梦多，以至在梦中出现治病、相会、避祸、发力、诉苦、痛哭等，这是排病反应，修炼界称其为“意梦排泄”。所有生理性病患，心灵印痕、潜在隐疾、个人情志等，都能在梦中神妙地排除。在修炼过程中，意梦排泄是一个必然要经过的阶段。意梦是静心、安静的有效方法，黄梁美梦，可慰平生。一些抹不去的印痕，在神秘的梦中都可经过宣泄得到修复。梦是气机对于心灵的净化和洗涤。意梦排泄的时间少则几天，多则十几天。

圆顿大法是一种组合配套型的修炼技术。其中的无极桩，站到一定阶段，还会出现特殊的排病反应，如头昏、纳呆、左右半身功感不一样、双腿双臂长短不齐感等，这些现象一般几分钟、几小时，多则几天或十几天即可消除。出现时不必惊慌。

站桩到一定阶段，还会出现一些功效反应，如肌肤通、脏腑通、骨骼通、洗筋易髓等。

肌肤通的特征，是出现电麻感、温热感、飘然感、忘我感、沉重感、粗高感、穿风往还感、毫毛直竖感，入地生根感，唾液甜感、飘香感、肌肉离骨感等。

脏腑通的特征是麻、热、胀往内脏器官走，使五脏六腑都有麻、热、胀的反应。

骨骼通的特征是麻、热、胀贯通骨节，使骨骼、骨节产生异常反应，此为洗筋易髓。

二、从会阴处出来的是阳神吗？每次都要哺乳是怎么回事？

答：阳神只从天门和天目出，这是由其阳性决定的，阳性向上，不向下。从会阴出，既不是阳神也不是阴神，只是幻觉和幻像。若还要人哺乳，则更不是元神了。我们所说的三年哺乳是仿生的形象说法，其“哺乳”是指温养和采光聚炁，并非凡人的哺乳。

出现上述情况者，多由于修炼者文化程度低，又没认真听课造成的。补救的方法，认真听课，领会理法实质，停止所谓的“会阴出神”，重新结胎育婴，还来得及。

至于整体出神，是阴是阳，要按阴神和阳神的几大特征去综合判断。

从头的其它部位出神的，有阳神的可能，但有一点可以肯定——能量不够。

第五篇 研修提示

● 预修班专题之一（1999年6月11日）

一、在出阳神之前，鼓励大家提问题。但所提问题要根据是否不指点就过不去来决定是否回答。多数问题会随着后面的理法传授，以及按阶段进行的统一答疑或提示，自然解决。也有一部分问题会随着功境的深入迎刃而解。

让大家提问题，是想从中了解学员目前的层次和状态，以决定如何引导。其中会出现一些急待解决的问题，不解决就会出现麻烦，这类问题会及时指导。同时还可根据学员提出的问题，预计将会出现什么情况，以便提前做准备。

所以，没有得到答复的学员，除了生理上出现异常反应的，一般都可安然处之，到时候自然明了。

二、凡是身体出现异常反应的，特别是头部、心脏、血压、眼睛、神经等，要及时与教务人员、护场人员联系，以便及时指导。自己亦可暂停功修，什么也不守，也不调息、不加意。待反应过后，根据指导，再恢复功修。

三、提问题一定要注意阶段性，现在提育婴、出阳神、入大定等还早了点。要按照到哪步悟哪步的原则提问题，这样教与学之间可以密切配合。目前正在修习圆顿大法的学员，有一千八百余人，要有一些规范性的教学管理标准，不然每天上来几百个问题，又横跨阶段，就会乱套。

四、圆顿大法是一套自成体系的修炼理法，注意不要用修内丹或修密宗等功法中的理法来套用，可以比较研悟，但不要用顿法去套用渐法。

五、为了保证下阶段训练所需的能量，养生剑指桩可停练。其它辅助性功法待进入正修时，陆续更换或停练。

● 研修提示之一

一、已出阳神者，其养婴的部位在泥丸；不要收到黄庭，黄庭部位温养的是未出窍前的道婴；

二、已出阳神者，不再观想黄庭的莲花和道婴，即不再用“白阳育婴法”，而要转为虚空大定法；

三、修元神期间，不要人为的辟谷，而应顺其自然，能够进入自然辟谷状态，说明体内的另外一套更高级的摄取能量的系统已经启动，它可以保证养胎，育婴的需要，而人为的辟谷，其摄取的能量不一定能满足胎、婴的需要。

四、每次学习新的内容时，要先分辨这些内容是讲给哪一个层次的学员听的，并要时刻审视自己已进入了哪一个层次，切勿讲什么内容，你都从头跟着练，我们现在是无明、结胎、育婴、出阴神、出阳神、阳神收放六个层次的人在一起混练，做为教学者，各个方面要兼顾，而做为修习者，则要有分辨能力，这几天出现的已出阳神的人，又倒过头去练结胎就是明显的例子。

五、搞教务的工作人员要熟记已学过的内容，当学员提的问题明显是已学过的，且教材上已讲得很清楚时，就要把答案有选择地重念一遍。

六、睡仙功再练时全部意念活动改为一团白光，你在光中，光在你中。

七、已经出过阳神的学员，要按照放飞的周期，主动放飞，放飞的规律是一般性的规律：即四蓄一出或五蓄一出、六蓄一出，但这不是绝对的，每个人的情况不一样，故不能一刀切，最主要的标准，还应该是自我感觉及光标显示，如果自然出现想出去的感觉，体内又神气充足，那就要大胆放飞，要力争在研修期间，有过四次——五次的放飞经验，等你们回去时，已掌握了放飞技术，自己心里有底，我也放心了。在研修班期间，每次放飞之后，可及时提问题，及时得到指导，回去以后就不可能再有这样的机会了。

● 研修提示之二（1999年5月30日）

一、出神前一定要加“我要回来”的意念，在元神出去后，如果出现要“弃壳而去”的念头，要立即将其召回，在元神未成为纯阳之体之前，凡弃壳而去者，均成为阴灵之物，非合道之正果。此点一定要切记。

二、凡未回答的问题，自己要注意观察、总结，许多有成就的人都是因疑而悟的。这个悟既靠师点，也靠自己，进入出阳神阶段以后，更要自己去大觉大悟，顿悟亦大法。

有些未回答的问题，都属于练功中的一般现象，因人而异，见怪不怪，其怪自败。也有一些现象，过了这个阶段就自然消失了，自己可积累、归纳，一点思悟能力都没有，就不叫研修了。

● 研修提示之三

一、最近有几位学员出现了入定半天的情况，护功人员希望讲一讲这方面的知识。这个问题可安排一次专题讲解，详细地介绍一下入定的几个阶段和层次，每个阶段及层次有哪些特征，有哪些效应，出定后的反应，在练功和护功方面各需要注意什么。今天只提示一下：道婴成熟后，进入大定是正常的现象。真正的大定是一定几天，几十天，甚至更长时间。此间不吃、不喝、不睡，还很舒适。入定时间长短依道行所定。到时，会自然觉醒，眼自然睁开。

静生慧，定生神。大定中，智慧广大，会出现一些神通，比如预测，判知等。但应慧而不用。

入定后，进入胎息状态，呼吸微弱，脉搏好像停止，这都是正常现象，查其呼吸要试其是否有内呼吸，即下丹田有节律的跳动。

入定前，要编好程序：“自动出定”，或“半天出定”，“一日出定”等。

二、辅修功中传授的功法，有些是普通适用的，有些则只是对未达到这个层次的人点拨的。已经出阳神的学员，只可依法体验一下就可以了，不要在这上面耽误时间。比如移胎换穴、开天门闭地户、中脉开通等等。因为上根器者早已自然打通这些环节。而灵热、火候、化阴增阳、防漏、沐浴温养，则是各层面的修习者都要习练的。预修教程主修功中的胎息、采光聚炁、性光亦是贯穿始终的。

● 研修提示之四

一、个别学员至今不能出神，是身患梦遗症，而非偶然的梦遗，这种病若不治好，能量永远也积攒不足，永远不会出神。我现传你两个对治的方法，抓紧把病治好。

方法一：侧坐，用双手搬两脚心，先搬动左脚心并将其搓热，行功运气（深呼吸，能达脚心最好）九口；再搬动右脚心并搓热，运气九口。然后把意念集中于脚心。时间长短，可随意掌握。

方法二：仰卧，用右手枕着头，左手握固睾丸，在练腹式深呼吸时存想睾丸。左腿直舒，右腿蹶曲，运气24口，可往复多次。

二、身体无病，又依法习练仍不见光者，是业障较重，对治的方法，是忏悔，以求平衡。

三、多次出现出神的冲动，就是出不来，一到顶门就又回来了，是理障所缚。用你已知的理，来束缚新的生命诞生。只要大胆的冲一把，也就越过去了。

四、打座时后背疼，一般是夹脊关不通，或坐姿不直。这两种原因都可用拔直腰背，意守痛点的方法对治。如果还不见效，可用神光下照，片刻即愈。

五、练功后眼目昏暗，是三焦血热所致。对治的方法如下：

入静后，双手搓摩肚脐，发热后，按两膝，闭口静坐片刻，等气定后，再深呼吸九口，把气归入下丹田即可。

六、练虚无类的功法时，要注意避风，尤其是门缝的风，窗缝的风以及穿堂风。不注意这个基本常识，会引起中风。所谓胎息形成后不怕风，是指大面积的风，而不是指阴邪之风，即上述所讲的几类风。

七、身体出现不适时，要注意区别是气冲病灶还是出偏反应，一般凡是病点处有气冲、跳动的均为气冲病灶。越是功力上升时，病患处的反映就越大，正气要打翻身仗，在里面你死我活地拚搏，你当然感到不适。这时，你要助他一把，用魔掌疗法，用神光下照法，用大小周天法，用意守病灶法等等，因病对治。连自身的病都降服不了，还谈什么生命自主！

八、凡是没有立刻答疑的异常问题，一般都是过程中的现象。研修班的学员，要有一点研究思悟的能力，不要每个问题都让老师回答，自己观察一段，自有结论。

九、从大家所提的问题来看，功修的理论基础较差，我们已从昨天开始系统的讲述功修理论。只要系统的掌握了这些原理，有些问题就可以自己研悟了。

● 研修提示之五

一、已经出神的学员，若出现不想吃的感觉，可顺其自然进入辟谷。

二、身体出现异常生理反应时，要立即停止功修，仔细观察几天，若无恶化，可试探着恢复功修。重点注意的是心血管系统、神经系统，以及防穿堂风。

三、越是到了出神阶段，日记越要记得详细，以便与教学部门沟通，得到及时指导。

● 研修提示之六（1999年6月23日）

一、预修班和正修班的学员都不要人为的辟谷，因为在出神冲举时所需的能量，包括后天水谷之气提供的能量，能量不足难以发射成功。自然辟谷者不在此列。

二、A班有些学员看到别人已出元神，自己出不来很焦急，甚至灰心丧气。这是因为这些学员还不知此时传授圆顿大法的玄机，有缘者已上了船还担心到不了岸吗？担心放下，不要刻意求什么，只要按照每日安排的进程跟着走，自会有果。即便慧根较差，或没经过增根训练，在这个大熔炉里，你还能不被熔化合一吗？关键是把你的“俗气”自行去掉，不要在那里打小算盘，患得患失，没有豁出来的决心，如何得道呢？道只可求，不可交换。发大愿，即便49天之内没达标，你也要锲而不舍，你再看结果会如何？

三、有些人位置摆放得不对，提问题不是求指点，而是质疑式的、抱怨似的，这种连常人的基本礼节都不懂的人，又如何求道、修道呢？此圆顿大法不是一般的气功商品可以等价交换，这里所传的是万年未泄的天机，是救度众生的真经。道传有缘人，俗障太深者如不深刻反省自己，并发自内心的忏悔，功不会上你身，法不会与你合，理不会与你通。

四、圆顿大法既不是道家各宗的丹法，又不是各宗的修法，故不要用那些方法与其硬套比，这样会陷入法障中。从古至今无人传过此法，今日现世，自有其机缘，其层次、其内涵可自己悟一悟。

五、每日传授的内容，不必硬求记得住，跟着走就会自然掌握。实际上念了几页也无非就是讲一件事，一种操作方法，越是紧张地记，越记不住，跟着走就行了。到时，自然有办法让上岸。

● 研修提示之七（1999年7月5日）

一、“上乘修炼中的精、气、神”这篇文章及“性命双修理论”都要各学两遍以上。两篇文章中都暗藏玄机，由此指彼，识者即刻得道。

二、有些工作人员以工作忙为由，至今不见性光。究其原因，除以前讲的以外，还有一个原因，就是只重“禅理、禅悟”，却忽略了最重要的“实证实修”。圆顿大法是即刻证果之法，你不去练，如何能得。“彼岸非遥，回光便是”。只要每天早、午、晚在入睡和醒来时，各做30分钟的观想天心，数日内便可性光显现。

三、有的学员出现中脉有一螺旋的气流在其中上下盘旋，并加意制止。这是错误的，中脉出现螺旋状气流，这是中脉自发地出现螺旋气通及向内采气的功效现象，可顺其自然。

四、近日在复审功法稿件时，发现育婴一节中，误将金莲写成了白莲，特此更正。正确的应是“白阳下照金莲中的道婴”，白是白阳、金是金莲。九九运过之后，将是万朵金莲盛开之时。

第六篇 附件

● “圆顿大法”研修班开学典礼致词

同学们：

今天，我们在这里隆重举行“圆顿大法”研修班的开学典礼，这是一个令人激动的时刻。在世纪交替之际即将到来时，它庄严地拉开了人类生命大同修上乘修炼的帷幕，迈出了研修人类生命永恒的关键性一步，让我们为这神圣的开始祝贺吧！（鼓掌）

尊师把“生命永恒、长生不死”做为生命科学的攻关课题，其前提，是建立在对有史以来的炼养学进行了透彻研究，以及自身实证实修的基础之上。尊师发现了使人类快速得度的关键环节和最有效、最简洁的圆顿法门，探寻到了通往宇宙本源之门的钥匙。

我们将在尊师的指导下，直接地体验那人类永恒的秘密，参予人体科学最尖端的实验。

我对大家获得如此大的福缘表示热烈的祝贺！（鼓掌）

尊师说：“道从来都是只传有缘人。这个缘既包含你的资质、根器，又包含你的机缘”。

我的理解是：

资质根器是你的先天所定，机缘则是你美好愿望的结果。由于大家对生命的美好愿望和与身俱来的上等根器，使尊师从上千万中功学员中选出你们，让你们乘上生命修练的特快列车，首先得度。这使只能乘坐直快列车和普快列车的同修们羡慕不已，这的确是令人欣喜的事儿。但是，大家必须明白，上车并不等于已到达目的地，闻道并不等于得道、证道。希望大家一定要珍惜这千载难逢的大福缘，全力以赴，达到目标，修炼成功。

要想早出成果，快出成果，请大家牢记尊师的两点教导：

第一、理未圆莫论修真。这是贯穿在尊师的教学方法中的一条重要原则，只有明理才能得道，只有搞清了人能够长生之理，炼气可以化神，神能出窍还虚之理，才能下决心实施。

第二、无戒不成道。常言说，没有规矩，难成方圆。这次修炼班的戒包括两个方面的禁忌事项，一是行为准则，二是衣食住行的要求。

伟大的目标需要求索者付出艰苦的努力。修炼期间，对大家的言行和衣食住行都有严格的要求。每天15小时以上的练功、素食淡饭、清心戒欲、寡言少语，戒酒戒烟，戒不良嗜好和生活习惯，这些，对于常人来说都是很难办到的，尤其对于青年人，更需要大的毅力和决心。尊师用他的言行为我们作了楷模。长达12年的非常人生活，面临多次围、追、堵、截和政治迫害、人身攻击，他都能泰然处之，并说“八十一难都是金”。他为了人类的福祉，锻岁炼年，历尽艰险，率领着成千上万的中功人成功地进行了生命自控工程的研究和大量实证实修，创造出本世纪末最宏大的生命大同修奇观。现在，尊师又应时顺势地推出了圆顿大法，把通往成功之门的钥匙交给了大家，引度大家上金法船，并亲自导航。有尊师在前面引路，有大家一心相随，我们还有什么样的困难不能克服呢？

为了保证修炼顺利进行，避免一切内外干扰，尊师要求学员们必须严格遵守修炼纪律，服从教学管理，严格按程序进行修炼。希望每一个学员都能以严肃、认真的科学态度参与生命科学试验，保证试验结果的准确性和真实性。

同学们，先贤们经历了数千年的生命研修以追求长生，留下了他们的成功和失败，我们的努力既是对他们正见的支持和继承，更是谱写人类未来生命科学的新篇章。

尊师期待着我们的佳音！

全体中功人企盼着我们的成功！

生命大同修所有参与者企盼着我们证得最高果位！

我们参与的、奉献的和得到的都将是一种奇迹！

我们一定会成功！

我们一定能成功！

同学们，努力吧！

谢谢尊师！

谢谢大家！

● 人类长生课题跨世纪的突破 ——首届圆顿大法研修班结业总结

同学们：

你们好！

首届圆顿大法研修班经过 天预修、 天正修、 天出修，历时 天，今天终于圆满结束了！在这难忘的 天中，因为有尊师的亲自指导和关怀，有同学们勇猛精进，刻苦修炼，我们取得了出神率达 %，出阳神率达 %的最理想目标，获得了极大的成功！

尊师说：“修至元神出窍乃至阳神破顶而出者，可谓得道。”按此标准，全班同学全部得道。在此，我代表全体教学人员向大家表示衷心的祝贺！祝贺你们胜利地登上了人体科学的珠峰！

在这激动人心的时刻，让我们全体起立，向引度大家顿登彼岸的尊师致以最崇高的敬意和最衷心的感谢！

现在，我受教学班子的委托，向大家做“首届圆顿大法研修班”结业总结。

总结共分三个部分：

一、本班圆顿大法研修的全程回顾

二、本班长生课题研修的成果及主要收获

三、对同学们的希望

一、本班圆顿大法研修的全程回顾

（一）尊师领航，开端良好。

1999年5月15日，尊师亲传的理精法明、直指天机的圆顿大法，于卯年卯月卯日卯时，在云南省传统文化研修院首届圆顿大法研修班上正式面世。尊师亲自导航，亲自传授，并直接辅导。

有幸参加首届圆顿大法研修班的学员总共 人，其中：男 人，女 人；最低年龄 岁，最高年龄 岁；小学以下文化程度 人，初中 人，高中 人，大专 人，大本 人；个人身份有家庭妇女、待业青年、工人、农民、转业军人、商业人员、政企管理干部、新老知识分子、学生、实业机构员工等。此外，还有 人参加了教学观摩。

开班的第一天，尊师在《给圆顿大法研修班全体学员的一封信》中，旁征博引，从古至今，从中华传统文化精华到现代最新科研成果，深入浅出地辨析了生命“长生久视”的可能性；简要点示了圆顿大法的特点，亲切鼓励大家要勤奋、勇猛、精进，勤攀登人体科学的珠穆朗玛峰，并立志勇摘珠峰皇冠上的宝珠。尊师明确指示：这个研修班的阶段目标是出元神，理想指标是出阳神。

进入正修期第一天，尊师亲自进行出神带功激发， %的学员体验了出神。其中，可确认为出阳神的学员竟达 人之多，给这次圆顿大法研修开了一个非常漂亮的头，奠定了良好的基础。

（二）观照全程，施教如神。

“理未圆通，莫论修真”，该班研修全程，始终贯穿着尊师这条重要的教学原则。究理习法，法中寓理，理中寓法，法理并进。

尊师亲自传授并指导大家弄懂弄通“长生基质理论”、“天人合一理论”“、“逆炼归元理论”、“精气神理论”、“性命双修理论”等。

在此基础上，尊师在正修中，以“结胎、育婴、出神”圆顿大法六字功修内涵为中心，传授了具体的操作技术。结胎环节传授了配选阴阳的理法、神交法、心肾相交法、性命交生的理法、受精结珠之象、选位着床理法等；在育婴环节，传授了沐浴温养法、移胎换穴法、虚空大定法；在“出神”环节传授了出神征兆的鉴别与把握、出神法、阳神哺乳收控法等。

首届圆顿大法研修班一改传统的先系统地讲，然后再炼的方法，尊师成功地运用了四种教学法，取得了神奇的效果。

1、关键路线法

关键路线法“用倒计时的方法紧紧抓住关键路线、关键环节，直逼目标，同时兼修功理和辅修功法”。其特点是“先从一、二个关键技术入手，让大家在这些环节上去突破，再在大家修炼的进程中发现问题的，有针对性地辅导、提示以及传授下一步的理法。”

本班正修期第一天，在进行出神带功激发、 %的人体验了出神后，又边学边炼边激发，每次激发都有新出神的学员，到进入正修期的第 天， 名学员已全部出阳神， 名教学观摩人员亦全部出阳神，提前 天大大超过预定出阳神 %的必达目标。

2、带功激发法

带功给功，是中功教学法的一大特色，是中功高效速成的原因之一，本班出神之快，出神率之高的主要原因，就是尊师带功激发的神效。

从《出神百分比曲线图》可见，正修期以来的 次出神高峰，都出现在尊师的带功日，其百

分比先后分别为： %、 %、 %、 %、 %，第五次是全天带功激发，出神率最高。

除了尊师亲自带功激发外，研修班还根据尊师指示，采用学员相互交流进行激发，组织了只出过神两次以下的 名学员进行交流，再经过七天的修炼，两次以下的出神者只剩 人。

3、因人施教法

本班学员大都是从修炼者中经过挑选的，尊师对大家关照倍致，不辞辛劳，采取“一一指导，因人施教”的方式进行教学。教学组每天汇总上报每个学员的详细修炼情况，对学员提出的问题一一上报，让师父了解每个学员当前修炼的进展情况。师父通过“研修答疑”、“研修提示”等途径，一一给予答疑、解惑。

39号学员侯铁军在预修期的第三天，双眼观看产品条码线时发生弯曲，他把此现象写在了修炼日记上，尊师在上报的问题中发现此情况后，立即传授处理方法：停炼性光和出神，专修胎息。侯铁军经过6天的依法修炼后，“左眼基本恢复正常，右眼完全康复”。侯铁军在小结中写道：“一个胎息的方便法门竟有如此大的排病效果，是常人无法想象的！”他说：“得到师父这样无微不至的关怀，每当我想起时，泪水就夺眶而出。”

诸如此类受到尊师具体指导的例子举不胜举。

4、适时调整法

在教学内容的安排上，根据学员修炼的进展情况，尊师随时进行调整。

在作息时间内，根据本地太阳的出没时间，将采光时间由原来的6:00—7:00调整为上午7:00—8:00。

在进度安排上，将 天预修期改为 天预修期，让学员都能见到一定层次的性光，为进入正修打下基础。

在人员调整上，对观摩人员、工作人员根据实际情况进行适当调整。

在功修的实践中，我们取得的每一点进步无不凝聚着尊师的心血！

（三）全体学员勤奋、勇猛、精进，实证实修硕果累累。

为了探求人生、宇宙的奥秘，超越生死，大家获得了如此奇缘，如此大福，共聚沙林，同修圆顿大法，在预修、正修不同阶段里，牢记尊师的教导，在向人体科学珠峰攀登的进军中，勤奋、勇猛、精进，每天坚持15小时以上的练功； 天的素食淡饭，清心寡欲；改变了一切不适应圆顿大法研修的生活习惯。大家严守修炼纪律，服从教学管理，严格按程序进行修炼，以严肃、认真的科学态度和对生命的热爱，参予这次“长生课题”的科学实验。共创百人同修圆顿大法高速出阳神的奇迹，谱写了人类生命大同修光辉的一页。

（四）管理工作服务教学，保证研修目标达成。

在教学管理上，教学管理班子按照“不错不漏不走样”的原则，及时传达和认真落实尊师的每项指导。

在护场管理上，以确保学员安全修炼为中心任务，认真有效地做到了对学员身体状况进行监测；对处于功态的学员进行监护；及时医治发病的学员和员工。

在资料管理上，为了“及时反馈修炼信息，便于尊师对本班进行教学指导”和“为科研提供真实可信的第一手材料”，不断总结经验，改进工作，日趋完善，逐步做到了有序化、规范化。

在后勤管理上，克服了地处偏远山区、交通不便的困难，较好地解决了学员的吃、住、用三个问题。全体教学人员和服务人员为首届圆顿大法研修班的成功付出了辛勤的劳动和心血。

面对有人故意制造麻烦，在基地外放高音喇叭，制造噪音，干扰学员练功，向派出所报告假情况和干扰；面对有些部门的武装巡视、便衣监视，5次进入基地进行内查，2次在基地附近监视和调查的干扰，全体教学人员和学员按照尊师“天阴照样干活”的一贯精神，你扰你的，我练我的，修炼效果卓然。

在尊师的亲自把舵和带领下，全体同学和全体教学人员、服务人员共同努力， 天，一天一个进步，一天一个胜利，终获圆满成功！

二、本班研修的成果及主要收获

（一）本班研修的成果

1. 正修第一天时，出神率达 %，正修第 天时，出神率达 %；正修第 时，经鉴定，出阳神率达 %。
2. 人进入胎息， 人自然辟谷， 人虚空大定。
3. 人出现内视功能， 人出现透视功能， 人出现遥视功能， 人出现预测功能， 人出现小搬运功能。
4. 收集普通医案 份。 人 种病好转； 人 种病痊愈。

（二）主要收获

1、敬师爱业理念的升华

实践是验证理论的试金石，在一定理论指导下的实践又必然引起理论的飞跃和升华。没有认识就不会真正投入，没有热爱就不会真正奉献。参加这次圆顿大法研修的所有学员，都从内心里发生了巨大的变化，对中功事业、对麒麟文化理论、以及对尊师的认识都发生了质的飞跃与升华。

38号学员窦树山是一位中学的付校长，同时又是文学创作者，在学练中功之后，深深地仰慕尊师和热爱麒麟文化。当弘扬中功与工作发生矛盾时，他选择了前者，毅然辞去副校长职务，全身心弘扬麒麟文化，这次他有缘被师父选中来参加圆顿大法研修，使他的这种思想感情进一步得以升华。他在小结中说：

“尊师从古代生命文化里探寻来一把钝器，又用自己的生命、智慧、大慈大悲之心将它磨亮，给人类生命之谜一次混沌初开，这是一次怎样壮丽的日出啊！困惑的人类可以长长地吐一口气了。尊师，我作为弟子，作为一个求道者，从生命的灵魂的最深处发出谢意。生命中的奇缘让我得遇您，让普天下的有缘者巧遇您。尊师，您早已走进了我的生活，今天更充分地感到您是我真正意义上的、再生、永生之父。”他还说：“我升华了，生命正在再造。这金莲与白阳就是师父的道心与佛眼，在一刻不停地关注着我。我进一步悟出：一身正气自修佛，师尊加持捷径多，了却自家私囊事，于无声处降妖魔。同时我更深刻地认识到，我们这个班的重要意义和重大任务。跟定师父，哪怕千苦万难，也要完成人类历史上这一最光辉又伟大的使命。我从来没有像现在这样深深地感受到师父给我的那样深切、那样安全、那样荣耀、那样一种使命感。”

24号学员陈隐川在写6月3日晚到4日晨师父带功感受时说：“我从晚21点开始打坐接功，由于理障，一次次没有成功。但我心中明白，师父带功只要我认真接，认真练，就一定能成功。于是我一次次地从头开始，调整身心，忏悔行为，观师默像，编输程序，一直练到第十次，已是凌晨2点钟，还没有成功（出阳神），于是心中想，顺其自然继续练。就这样一放松，很快进入虚无状态，阳神一下子飞出去了。收回之后心中十分高兴，想到师父整夜带功，我不能睡觉，于是一直练到清晨6点才结束。师父说九九之后，将万朵金莲盛开，这绝不是空话。我作为万朵金莲之一，要永远跟定师父步伐，精进不退，修成正果，为弘杨麒麟文化普渡众生而奋斗。”

46号学员窦金玲总结说：我们的师父用他大慈大悲之心，为人类实现生命层次的转化与升华开拓了一条史无前例的光辉捷径。我们有这样的师父来指引，获得了如此大的变化与提高，有什么理由不投身麒麟文化事业为人体生命科学研究这一伟大事业而奉献终生呢？

2、对圆顿大法理法认识的飞跃

实现元神出体之所以意义重大，除了它是修成正果的第一站标志外，更由于它难以实现。古今中外数不清的修炼者舍命捐躯，倒在这条漫长的曲折之路上了，而首届圆顿研修班在正修第一天就有60%出神。接着仅用26天时间实现100%出神，再经过11天的修炼实现了100%出阳神。出神速度之快，创造了修炼史上破天荒的奇迹。令历史上的先圣们难以与之相比，学员为能够亲自领受这快速出神之法而感激不已、赞叹不已。同学们并异口同声赞誉尊师创造出的史无前例的奇迹，将是一座永放光芒的丰碑，随着日月的运转，将会越来越雄辩地证明尊师开辟了人类自我超越的新纪元。

• 尊师以大智慧大慈悲之心普渡众生。

学员刘建中谈自己收获中说：“师父曾深刻指出：”要是没有一种为普通大众都接受的炼养技术，普渡众生就是一句空话，就是一个实现不了的目标“。圆顿大法的神速神效证明，师

父的大慈悲心与大愿心已经实现，它将永载史册。我曾学习《玄灵修真德道功》，其功法只讲出神不讲注意要加”回来“的意念，出了元神不知如何收控，我发生出了元神后，长期不回体内的经历，使我身体健康下降，长期没精神，大脑不好用，一直想睡觉。这种曲折直到这次学习圆顿大法才明白。”

18号学员农庆中总结中写道：“自古有圣人传药不传火”之说，而尊师则说：“只有我不当圣人，大家才能同登彼岸”，尊师把每个功法都点破机关火候，使我们顿登彼岸。若不是尊师道破性光由亮转耀眼时要及时凝神入炁穴，我不知还要在修炼误区徘徊多久，离出神遥远。

46号学员窦金玲说：“虽然只有56天，然而每一天仿佛都在体验着生命史中一段历程的缩影。每一日都在感受着胜似数年的收效。56天，实现了超越生命的第一步升华！九九年初尊师就提出一年要干一千年的事。现在看，何止千年、万年！圆顿大法的神速神效堪称万古绝唱！56天尊师加持、指导下的实证实修，使我以切身的体证感受了生命科学事业扭转人类乾坤的重大意义！”

39号学员侯铁军说：“没有超群的不惜生命危险去反复探索，不会有圆顿大法的成功推出。尊师是大智大慧、大慈大悲的生命科学家，圆顿大法面世绝不是时隐时现的恒河之沙，它是建筑在麒麟实业基础上的光耀千秋的丰碑，它预示着中华文明的复兴和新世纪的到来。”

16号学员李苏在总结中说：“在短短的五十五天内完成了古人在三十年、四十年甚至一辈子也无法完成的生命自控工程‘阳神出窍’，这在人类历史上是绝无仅有的。圆顿大法昭揭了万年未泄的天机，这将是人类生命史上的丰碑。”

• 系统工程逆向思维，反朴归真，缘者得道。

30号学员杨景礼写道：“尊师为了实现普渡众生，身心解放的宏愿，对圆顿大法进行了最巧妙、最科学的安排。按系统工程分为主修与辅修工程，在实践中又分为预修和正修两期。运作中一环扣一环，一步到位，直取硕果。”

40号学员苏亚宾总结中说：“圆顿大法是上乘顿法，起步高、速度快，它以先进的高科技与传统文化精华相结合，采用逆向思维法来设置修炼程序，使修炼者在极短时间内实现了传统修炼要三年甚至更长时间才能完成的目标，这即是理论上的巨大突破与飞跃，又是实践上的伟大成功。”

32号学员葛春满说：“尊师以至简至易的功理功法，紧抓关键环节，使每个参修者无论是什么文化程度都能很快掌握。老子洋洋五千言《道德经》被视为玄学的宇宙生化论，我们尊师以一条至简的‘逆炼归元理论’直指精髓。把人自虚中来，最终怎样还回虚中去，以令人信服的科学语言论述清楚，使修炼者心明意坚，迅速获得巨大成果。”

• 大道至简，大法至易。

16号学员范国英总结中深有感慨地说：“尊师的圆顿大法真是简明易懂啊，我没什么文化也一样可以学好练好。开始时我有两个晚上睡不着觉，担心学不好，可是一听道理很明白，功法又很简单，很快就放心了，并且在第一次尊师带功时就出了元神，以后陆续出了六次神。尊师在我心中是最伟大的，是历史上从来没有过的明师。”

60号学员韩玉佩在总结中写道：“我功修基础差，没有文化，许多功法记不住，怕练不好。后来实践中体会到师父的圆顿大法真好，只要一听一练马上就有提高。在师父的加持下，我一天天进步，终于成功地出了阳神。我非常感谢师父，每想到这些就忍不住流出热泪。”

3、身体方面的巨大变化——根除顽疾。

圆顿大法是使修炼者净化身心，获得最大自由与解放的直通快车、金法船，特别是在尊师的亲自导航、点化之下，其效果更加无比神奇。在拔顽疾病根上亦显出了惊人的奇效。

39号学员侯铁军在总结中说：“来参加学习之前，我有几种未根治的顽疾，如慢性肠炎、慢性肺炎、膝关节风湿、头部阵痛、坐骨神经痛，特别是潜伏很久的放射性疾病，在圆顿大法的修炼过程中都得到根治，尤其是放射性眼病，尊师亲自过问、指点，使我很快就完全康复了。令我百感交加，热泪盈眶。”

8号学员朱英子说：“我胃病严重达四年之久，多方求医，吃中草药一次就是三个月，学中功后，大有改善，但病根未除。来此修炼中，在师父场能调治下，现在完全彻底地拔了病根。

我还曾患腿神经性疾病，长达十年不能行走。学二部功后可以走了，但病根未除。来之前在家走路时仍感软、麻，站不住。这五十多天的修炼也使腿病完全消失。”

54号学员李树仁谈到身体症状时说：“我曾患多种疾病，其中主要的是肺结核与淋巴结核。在这次圆顿大法修炼中，被彻底根除了。此外，由于过去服用抗菌素太多，损伤了肝、肾，这次也得到恢复。如果不是中功，我真不敢想现在会是什么样子。”

65号学员徐进全写道：“在这次圆顿大法班中，使我50年前就有的睪丸凉痛病，在练胎息后，拔去病根，彻底好了。1963年3月在天津抗洪中冻成了关节炎，折磨我三十年，现也完全好了，还有1978年得的肝炎、肩周炎也都好了。”

62号学员唐发元说：“我在参加圆顿大法班前，头发白了三分之二，头脑经常昏沉，记忆力不好，而且左边半身不舒适。原因是1985年6月一次工伤事故使我从17.55米的高处摔落地面，当即昏死过去，盆骨断裂，左半身重伤，大腿股骨严重损伤、错位。后经千方百计治疗，留下了上述后遗症，因此于1993年提前病退。学中功后虽然改善许多，但病根未除。这次圆顿大法修炼，55天发生奇迹，头脑清醒，记忆力完全恢复，白发也减少很多，基本恢复满头黑发。更神奇的是，我已患老花眼，原戴镜子300度，而现在不戴老花镜，可以清楚看文章写字，这一切都是师父给我带来的福份。”

三、对同学们的希望

大家虽然登上了人体科学的珠峰，是得道者，“但得道未必成道，出了阳神未必就能获得成佛或天仙的果位”，离摘取珠峰皇冠上的宝珠还有一段漫长艰辛的历程，因此，要想成道必须谨记：

1、得道不忘师恩

本班传授的每一个理、每一个法，包括每一个问题的答疑都是尊师亲自撰写的，无不凝聚着尊师的智慧和心血。尊师还根据教学进展中存在的问题，即时给予“研修答疑”、“研修提示”和“教务指导”。在教学中，除了“一一指导，因人施教”之外，还成功地运用了“引子启动法”、“增根密法”、“互激法”、“遥距带功给功法”、“适时调整法”、“关键路线法”等尊师独创的教学法，大大加快了教学进程，提前23天实现了100%出神的目标。大家能得道，固然与自己的资质、根器有关，但没有尊师的圆顿大法，没有尊师的亲自导航，一切都是空谈。

尊师慈悲，为度化大家，不仅毫不保留地奉献了他首创的圆顿大法，还投入了大量的人力、物力和资金，使大家得以乘上这艘金法船，驶向“生命永恒”的彼岸。

为了办好这个班，从全国各实业机构中挑选了几十名优秀的教务人员乘飞机前来为大家服务，还筹集资金配置了电脑、复印机、摄相机、打印机、吸尘器等设备，特地整修了慧法厅和宿舍，配备了地毯、床垫、床上用品等。在免收学费、体检费、测试费、报名费、护场费等费用的同时，还给大家出机票费（共计约 万元）等。各类费用，据初步计算，总计约 万元，相当于为每个学员投入了 万元的资金。如果每个学员交 万元才能上法船，有几人能交得起？法船上又有几人？可见，尊师推出圆顿大法是真正的度人，充分体现了尊师“企愿人间都是仙”的宏愿。

大家有缘受尊师的恩泽而得度，师恩如山，切记勿忘！知恩投报是自古以来成道者必须具备的优良品质。

2、成道还须积功德

尊师说：“经发大愿，入世真行，救度众生，日行一善，功满三千，方可获合道之最高果位。”积功德，不只是给人治病，还要把圆顿大法能让人顿修得道的福音传播四方，让更多的有缘人登上金法船，这才是无量的功德。

3、成道尚须守戒

尊师告诫我们：

“无戒不成道，无愿不成道。不磨不成佛，小磨成小佛，大磨成大佛，这是规律。现代的修炼者多是在世俗的环境中修炼，色、嫉妒、忿怒这三关几乎是百分之百的人都难以一次性闯过的。”

“色魔是修炼的天敌。在夫妇生活中，禁欲不尽人情，适当的性生活不至于耗散内功层次，但很难有所提高。若色欲过份，则会导致身体困乏，气虚神弱，阳神将会颓变为阴神，阴神将会颓变至无力出体。至此，功修便告报废。一切还要再从头修起。”

“嫉妒是修炼的大敌。妒火焚神。而嫉妒之心人皆有之。若不修德修性，此关万万难过。每发嫉妒之心，轻者损伤功力，重者极易患”一口气上不来的“气病”，功修亦由此废毁。

“忿怒则是有权有势的修炼者精进的拦路虎。动辄发怒，心躁神离。虽然守戒，并不停地积累功德，但来五去八。一次大怒，至少要一周的时间才能恢复到发怒前的功修水准。连续发怒，则一个月便可退至筑基水准！”

尊师在这方面为我们作了楷模，在长达12年的非常人生活中，面临多次围、追、堵、截和政治迫害、人身攻击，他都能泰然处之，并说“八十一难都是金”。

4、守成深修方成真

68号学员张善林说：“圆顿大法修炼的目标是出阳神，但在修道的漫长路上，这只是刚刚得道，只是刚刚开个头，要真正成道，还需要努力精进。阳神受精、炁和情绪的影响与制约，他可以向正反两个方面转化，即可以老成，也可能消失。因此，在阳神放飞后，仍要按照尊师的指点和要求不断精进，否则，就有从头再修的危险。”

30号学员杨景礼说：“按照尊师的圆顿大法修出了阳神后，还需要我们在这崎岖的道路上勇猛攀登，否则，是摘不下珠穆朗玛峰顶端这颗宝珠，而只能看到它的光芒。要实现我命在我不在天的宏愿，就要放弃常人的生活，要断缘，要做到三戒：色、嫉妒、忿怒。继续做尊师导航的实证实修中一分子，完成圆顿大法的全部真经。三年后，用我们的实修成果来证明，尊师的伟大宏愿：‘仙佛都由人来做，企愿人间都是仙’，是真实不虚的。”

24号学员陈隐川总结中回顾过去，深有感慨地写道：“我一生中在政界工作四十余年，不敢越雷池一步。谈到“神”，不敢提它，怕被划为牛鬼蛇神，不但丢了饭碗，还会引来灾难；在气功杂志读过它，可见而不可及；在功友中谈论它，高不可攀；在家人和同事中不敢谈及它，怕被耻笑为迷信；古往今来的求道者追求它，得道者凤毛麟角，九九年五月一日“静修”中学习到，得知它是人体科学上的珠峰；五月中旬来到修炼地修炼它，八天半元神出走了，49天内神游太空七次。这是我发生翻天覆地变化的奇迹，是尊师造就了一个真我！然而要真正获得彻底的身心解放，还要深修、老成。这就必须要尊守一切戒规，发大愿，功满三千方能成功。要一切合道而行，阳关紧闭，断色、戒怒、防妒，以平常心待人接物，众善奉行，尽量减少外界的刺激，常处于虚空之中，修成正果。

同学们，“历尽磨难终成真”。大家回去后，要继续修炼，勇猛精进，并即时反馈修炼中的情况。尊师为大家专门设立了两个咨询答疑的机构：

1、信件：

通讯地址：四川省都江堰市国际生命科学院

邮政编码：611843

联系人：牛伯钦

来信时要注明“圆顿大法研修”字样。

2、电话咨询：

号码：7211413

联系人：张海春

尊师还将委托有关教学机构以不定期地的“上乘修炼指导与交流”的内部资料方式，对大家进行学后的功修指导。欢迎大家订阅。暂收年工本费和邮寄费18元。

我们要求大家回去以后，每二——三个月，给我们邮寄一次修炼日记，内容多少不限，以便交流与指导。

最后，衷心祝愿大家早日成道！

谢谢尊师！

谢谢大家！

● 圆顿大法预修期修炼内容及程序一览表

日期	内容
功理部分	功法部分
第一天	长寿基质理论天人合一理论逆炼归元理论 圆顿大法概述上 乘 睡 仙 法
第二天	精气神理论性命双修理论 胎息修炼法
第三天	真空妙有理论玄牝理论 采光聚炁法
第四天	显隐双运理论顿渐根器理论 性光修炼法
第五天	德修与戒规 防 漏 密 法
第六天	复习（提要式） 开天门闭地户通中脉
第七天	写作业（开卷测试） 火 候 密 法

● 圆顿大法正修期修炼内容一览表（第二期）

日期	内容
第一天	6月17日 第一讲 主修功：《元神出窍心法》。
第二天	6月18日 1. 第二讲 主修功：元神养护与快速出神（即5月24日《圆顿大法修炼第二讲》）；2. 提示之一、之二。
第三天	6月19日 1. 第三讲 辅修功之一《移胎换穴法》；2. 答疑之一；3. 复习：辟谷班答疑——（1）胎息快速启动法；（2）快速见光法。
第四天	6月20日 第四讲 辅修功之二《虚空大定法》（一、二节）。
第五天	6月21日 1. 第五讲 辅修功之三《沐浴温养法》；2. 答疑之二。
第六天	6月22日 1. 《火候密法》第三节；2. 复习：《防漏密法》；3. 提示之四；4. 遥距带功：元神出窍训练。
第七天	6月23日 1. 《火候密法》第四节；2. 答疑之三；3. 复习：《灵热密修法》。
第八天	6月24日 1. 答疑之四；2. 复习：《开天门，闭地户》。
第九天	6月25日 1. 答疑之五；2. 复习：《中脉速通法》。
第十天	6月26日 1. 答疑之六；2. 答疑之七。
第十一天	6月27日 1. 答疑之八；2. 提示之五；3. 遥距带功：元神出窍训练。
第十二天	6月28日 1. 第六讲《静定的层次、特征及效应》；2. 提示之三。
第十三天	6月29日 补功理课：功理课第四讲《精气神理论》。
第十四天	6月30日 补功理课：1. 功理第五讲《性命双修理论》；2. 答疑之九。
第十五天	7月1日 补《性光第二讲》。
第十六天	7月2日 1. 答疑之十；2. 提示之六；3. 遥距带功：元神出窍训练。

备 注 1. 研修提示的顺序有颠倒的情况，要以本表的排序进行；2. 凡答疑、提示前未加内容的，均属圆顿班答疑、提示资料。