

本册代码：X5

# 虛空法界



虛空法界框架結構詳解

第五冊

尋找答案

下篇 109-128 章

(上90-108、下109-128)

# 《虚空法界框架结构详解》

简称

# 虚空法界

## 第五册

# 《寻找答案》

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

## 下篇 第 109-128 章

本册代码：X5

细雨/著

细雨社出品

# 细雨资料建议学习顺序

→ 建议顺序 ↓	从左到右，逐阶提高												
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶		扩展一阶		.....
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
每列从上到下依次推进	三正道												
	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5	GY5	Y5-1	Y6-1
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2		GY6	Y5-2	Y6-2
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3		GY7	Y5-3	Y6-3
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4	S3-1	S3-3	Y4-4		GY8	Y5-4	Y6-4
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2	S3-2	S3-4	Y4-5			X6	X7
		GY4		X1	JY2		JY3		JY4			JY5	JY6
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解		观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构		
目的	破除线性思维局限，为以后奠定基础				建立基础认知网格		扩展认知网格界面		认知及辨别多维多元信息架构		融通自我，连接多重实相		

代码	书名	代码	书名	代码	书名
SY	《失忆的归途》(共一册)	Y1	《已知的实相 I》(共六册)	X	《虚空法界》(共九册)
YM	《隐秘的医案》(共一册)	Y2	《已知的实相 II》(共七册)	GY	《观影说多维实相》(系列)
S1	《思想的阶梯》第一季(共四册)	Y3	《已知的实相 III》(共六册)	JY	《早期课精要萃取》(系列)
S2	《思想的阶梯》第二季(共四册)	Y4	《已知的实相 IV》(共五册)	...	

## 代码举例说明：(每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册)

S1-3 《思想的阶梯》第一季第三册      GY1 《观影说多维实相》第一册      Y1-1 《已知的实相 I》第一册  
 SY 《失忆的归途》      YM 《隐秘的医案》      X1 《虚空法界》第一册      Y2-4 《已知的实相 II》第四册

## 学习建议：

- 1. 要有想象力** 书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；
- 2. 抛开旧观念** 先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；
- 3. 别用脑子想** 脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；
- 4. 看完就忘记** 这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

## 特别提醒：

细雨资料的整体文字有其很严谨的认知递进关系，并且多部不同的书籍内在互为认知阶梯。例如《已知的实相》和《虚空法界》交相呼应，互相印证，建议交叉学习，有助于深化理解。以上的建议学习顺序结合每册书的内容、难度、内在关联进行了考虑周到的精心安排。建议读者朋友们参考此建议顺序、同时结合自身的认知次第进行系统学习。

细雨资料发布平台：亚马逊网站搜“细雨资料”或书名；YouTube“细雨社”、“细雨资料”；微信公众号“细雨资料”、“细雨资料 觉心接力”。细雨社网站 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org) 提供全部电子书免费下载，并第一时间更新最新出版著作。

# 《虚空法界》 第五册 《寻找答案》

## 下篇 (109-128)

### 目 录

细雨资料建议学习顺序 .....	I
第五册导读 .....	1
第 109 章 儒道 .....	1
第 110 章 问道求真 .....	21
第 111 章 利益众生 .....	40
第 112 章 各有所长 .....	55
第 113 章 野路子 .....	74
第 114 章 登天梯 .....	87
第 115 章 天劫 .....	100
第 116 章 上乘功法 .....	113
第 117 章 火候 .....	129
第 118 章 采药 .....	143
第 119 章 火火火 .....	157
第 120 章 先天七火 .....	173
第 121 章 坎坤炉中火 .....	185
第 122 章 八十一难 .....	205
第 123 章 初阶的第三层 .....	223
第 124 章 圣婴初初入世 .....	237
第 125 章 返璞归真 .....	251
第 126 章 疑惑 .....	268
第 127 章 利人就是利己 .....	289
第 128 章 救赎 .....	302
常见问题 .....	II
细雨资料发布平台、免费下载路径 .....	III
细雨著作出版一览表和各册代码对照 (2024 年 6 月版) .....	IV

## 第五册导读

从第五册开始我们的主人公与旗下的众人进入神秘的东方体系，经历了各种奇遇，见识了儒、释、道等内外家众多修行功法，得知三花聚顶、五气朝元的终极奥义后，返璞归真的过程。

许多人期待这一系列的展开，欲补足各家在修炼功法上的遗缺，甚至找到修仙的关键步骤。关于修炼，各家的经书多不胜数，特别是东方典籍，绝对可以满足世人钻研的欲求，那为何还需撰写此系列呢？可见定有不同于普世认知之处。

细雨老师于本系列针对各家所传，去其糟粕，取其精义，叙明其理，目的是要世人切莫执着诸相，避免法执。望众看官能融会贯通、脱离窠臼。

编辑部在此建议大伙能够按照学习顺序，以三正道为万学首要，再建虚空骨架，后填空立仓，最终畅通所知，圆融所学，切莫偏执一隅、断章取义、以偏概全、扭曲执意。

建议在阅读本书前，先完成《已知的实相》系列一到三部，此举将会让你对意识界的组成与运作方式更加深入，对后续故事铺陈之理更加明了。

细雨社编辑部

2023. 8. 21

2024. 6 修订

## 第 109 章 儒道

破衣儒生自叹一声，说：“我族本是豪门，也曾金玉满堂，奈何无常八苦，败散漂泊四方。幼年融染学问，自忖明白世理，仁义礼信忠孝，未曾怠慢分毫。奈何朝政诡道，王霸龙虎之道，平衡制衡之下，昨日鲜华羽翼，一夜落叶花黄，醒时满园落寞，又能与谁诉说。”

圣人言：失德而后仁义忠孝逐退而求其次。后世儒门阿谀权贵扭曲本意，搞愚忠、蠢孝，士为帝王疆土亡，子为父母攀比死。回首平生所学，百无一用，求二位高人指点下德之道，我好循阶而行，窥见上德门厅。”

大和尚问：“你刚在树上，就梦到了这个？”

书生苦笑说：“唉，别提了，自从我甄家没落，我不甘懊恼，几次寻死，却苟活至今，总想着如果有朝一日，蒙冤昭雪，可以复兴门庭。昨夜梦到我不再投身甄家，而是选择在贾府出生，心想如果避过了那甄家的劫难，后世又会如何？”

大和尚问：“如何？”

书生说：“我梦到家姐出嫁给了皇上，家里风光无限，贵为皇亲。正在庆幸这次选对了荣华，结果你二人在树下聒噪，就把我吵醒了不是。现在想来还是你们出家人安乐，不问世事，朝代更迭也不罪方外之人。”

癫僧看了看跛道士，说：“僧团现在也是君君臣臣的等级森严，分出上部下部，上下部内又多有体系，自成社会。塔林间早无清净可言，名利暗流，门派争锋，社群结党，谋权图利，暗合朝党。或许他们这道门中还能有一炁化三清之相可言。”

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

道不二苦笑着说：“我自幼孤苦，只与师父为伴，亦师亦父。之后在红尘中行走，体验了人性冷暖、人心向背。世态炎凉下男女大欲，其实早与纯良无缘，以爱为名却都是算盘噼啪，女人和有情的谈钱，与有钱的说情，而男人劝娼妓从良，又勾引他人妻女。颠来倒去被情执所困，每日里计较着个人利益荣辱。之后我归于山野拜别师傅，想寻一处道德场潜心学问。

你看这山门内仿佛是修心养性的好地方，看似无争的一团和气下，实则勾心斗角更甚市井，其中有缘大道者百不足一。

当知这些入山避世的人中，多是满腹苦楚之辈，心性扭曲、经历坎坷更甚常人，一个个看似笑面、满口道德，实则心中计较盘算一日不少。

这山中资源匮乏，吃喝用住哪一样不是三六九等，亲传外门、嫡系宗亲更是明争暗斗。在这类大宗门中，若身无背景，就算天资禀异，在同门中想讨生活也是很艰辛的。

我一路修行，都避开是非人众，少与纷争，本想不站队就没有是非了，可惜最后左右不是人。现下门内衣钵派系夺嫡，我这个醉心学问的人，多半又因与老道长最近走得近了，会招来无妄之灾。”

书生摇头苦笑着说：“看来世上无净土，人心自古是非多，我今天本是想来此出家的，听两位这样一说，看来这修清净心的所在，并非是红墙内泥塑前。若想心神得静安，于闹市、于名山、于庙堂本无差别。

但问二位，你们谁知我真儒一道，如何入门？我怀疑自幼学的都是伪经。”

和尚摇摇头，看着道士。道士说：“我也没有上过学堂，不

知当朝是如何解说圣人之言，不过我在藏经阁中，倒是见过先圣孤本，读过后人所说的下德篇，说与你听，是否能助你一二就不知了。这孤本残卷，不知何人所写，所载内容是否可信，兄台需自行鉴别。”

书生道谢说：“愿闻其详。感叹世间诸多法门，中土、天竺、波斯、大秦，各有不同。儒释道在我中土各执一词，委实令我迷茫。”

道不二说：“儒圣论志，道尊修神，佛陀净心，三家其实都是修持心意上的功夫。差别在于各自应对的侧重面不同，分别是人与心的关系、人与身的关系、人与人的关系。

天竺讲阶级有序，贵贱天生有命，安度者得渡；中东说万物非真，惟有主真，万有为幻，本灵为实，要敬仰唯一的至高精神，臣服与跟随它；西人信仰更多的是敬畏，他们的神，顺我者昌逆我者亡，脾气很臭，荼毒一方生灵犹如儿戏，讲究无条件的敬畏，圣殿里要朴素，不可有买卖收敛钱财，不可跪拜金木石铁的塑像，不可搞出其它的子神、母神、其它神来居于圣位。

这些是各国大型宗派的状态，而在各地民间则多以万物灵鬼为尊用，善于驱鬼用神解当下一时的燃眉之急，比如求风调雨顺、升官发财、消灾祛病、男欢女爱、生育子嗣、问候先人等。这些都是粗浅的人欲，真佛大圣们少有为此动容的，不过灵鬼地仙对此等恳请倒多愿意给予协助。

此外听说西方还有术士一族，他们独立于主流宗教之外，隐秘地修炼所谓的炼金术，那是罗马从古埃及图书馆中得到的上古残卷，据说源自昆仑虚，并也借此殊途同归地可窥见一线天机。在更久远的时候，有黑头人受昆仑恩，得大光明法，就是这一支派的香火延续。

其实不管是炼金术师的贤者石还是道家的小金丹，都是虚物，是一个比喻。不过后世的人为了淬炼体魄，又辅助于金石木草类的东西，炼制化合外丹，名为药。有了外丹，本真的金丹就改名为内丹了。外丹可以帮助身体去除杂质、蓄养精神、宁静情绪、平衡气血，但对意识形态、认知层次、智慧水平、心智成熟度等核心自我价值毫无助益。

因此我道家把无垢圣心的大光明状态叫做金丹。因在内视时，可见其虚形犹如龙眼大的皓日一团，虽实无一物，但确实旋

悬存在。到了西方，他们就唤其为贤者石，一旦获得后，可洞察天意、通透世理、了凡成圣。

我们道家有炼制外丹的，印欧大陆上也多有此类取巧之辈。这化合诸物的学问，他们叫化学。

话说回来，你本出身儒家，从儒入道对你来说其实不难，只是圣儒之道本是正心修性的法门，可惜后世为迎合权贵、趋炎附势各大宗族家主，扭曲忠义孝悌之本意，最终沦为统御天下的工具，失真得不成样子了。帝王之术，下愚民，中平权，上党争；而圣人之道，下启民智，中为民争，上为民忧，社稷次之，君亦次之。你看这传承下来，百年间是否早已本末倒置了呢？

今日的儒家，早已落入了无脑的迂腐之中，束缚于礼教，把儒道形式化成了礼教，不再讲、甚至不知道其本真的原本道理，只剩下了愚孝蠢忠的盲从，成为权力与利益斗争中的鹰犬炮灰。

先圣说，上德不德，是以有德。下德不失德，是以无德。上德无为而无以为。下德为之而有以为。德与不德的认知一旦

有所界限，就已经落入了下德的范畴。故自然中什么都成、怎么都好，是一种混沌中的道理，在宏观上可以做到绝对的平衡与自洽；但在微观中，宏观上的平衡肯定会带来微观上的被动得失摇摆与改变，引发生灭的显化。这在局部的微观范围内，被理解成无常。

那生活在微观世界中的我们如何用宏观的认知去理解人生呢？如何应对大趋势下自身的得失呢？在看似无妄之灾的磨砺下，我们要如何能保持乐观积极的心态呢？这三个问题其实就是我辈修行的核心根本。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

因为我们可以感知与认知到的范围实在有限，所以对大环境的把控、对整体剧情的安排往往后知后觉，只能无奈地说，这是天道这是命运。如果在这种情况下自己的心态崩溃了，或陷入低迷或陷入癫狂或陷入自暴自弃，那都是一种下德失其德的表现。

何为德？内心自我意识中的良知与爱。何为良知？心念中的慈悲共情，有所为有所不为。何为爱？心心相映的内在共鸣感、本自一体的深切连接感、不可也不能割舍的再融合之渴望。

在宏观上不能太婆婆妈妈地瞻前顾后，妇人之仁的大统帅只会把事情搞砸，所以说上德不德。这并不是说没有德性，而是不拘泥细节。但在基层的我们，要在看似无常的生灭得失间，做到下德不失德。

自然的运作有自己的周期，这个律动是不能轻易被破坏的，所以从宏观大局上，任何主动对任何一个微观面做出强力干扰的行为，都会诱发严重的连锁反应，最终导致全局的持续紊乱。故上德无为而无以为。但在微观层面中的我们，如果也什么都不做、不去不计代价地完成自己当为的担当，那什么也无法贯彻落实。就好像马夫不能乱挥鞭子，而马要在不被抽打的时候，主动奋蹄前行，在听到口令后主动停下动作，故下德为之而有以为。

我们既是这拉辕的马，也是赶车的把式，还是乘车的贵人，这就是三位一体。要从局部中能抽离出来，用全局的观念看问题；又要能用自己当下所是的这个角色，完美地达成自己当演绎的剧情，并借由这场戏获得自己当从中领悟到的启迪。

天道犹如云雨，我们犹如水滴，从云中落下后，宿命就会再归东海，但其中各种坎坷机缘却各个不同，万事随缘。海云

雨江海，自成循环，这就是道。道中有蕴养万物的德，却不会在意某一滴、某一地的得失。上善若水，落雨润土，有的滋养了生命，融入万物，历经千载才能归海；有的化作飞雪，居于巅顶，万年冰封；有的汇入川江，一路向东，顺畅无比。不管遭遇怎样的境遇，宏观宿命是定数，即道；个体自我的道心中那润养万物、历经世事的心是德。

上仁为之而无以为，上义为之而有以为。上礼为之而莫之应，则攘臂而扔之。故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

如果你无法理解宏观自治平衡的道理，那至少可以凭借本性中的良知与爱去作为；如果你心中忧愤，无法主动地爱人如己，那至少保留感同身受的将心比心，己所不欲勿施于人；如果仁德都做不到，行事公平不偏袒亲眷，不营私舞弊，天下为公倒也可以；若私心太重无法做到公义，退而求其次，最次也要能认知到这个肉身我不是自己，心神中有一个内在高尚的心神是存在的，并且知道要听从与敬重内在自我的心灵感召。

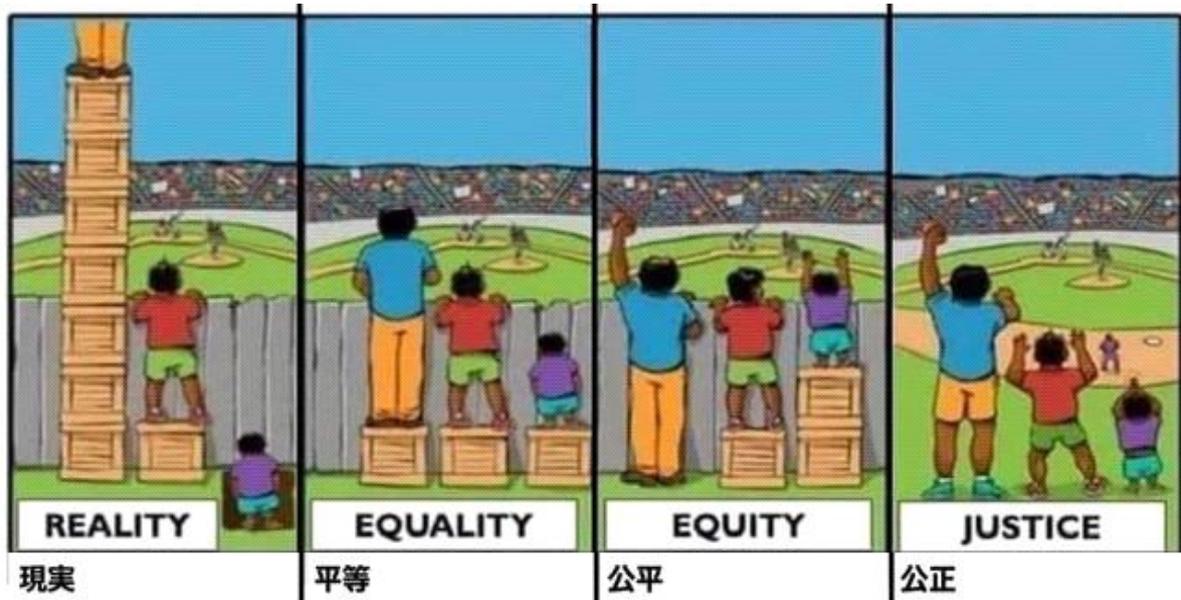
夫礼者，忠信之薄，而乱之首。有些人倒也跟随自己内心的

热忱去作为，但这热忱并非来自心灵，而是肉欲或这个角色的名利心。内心中的声音有很多种，多数人的心灵与心神是被严重压制了的。意识中不断涌现出的想法不是出于心智而是源于欲望。一个人心中失‘信’，意向上不是左倾就是右斜无法持中，那纷乱就会接踵而至。

什么是忠？忠可不是为了什么主义、宗教、君主、领土、利益去杀人害命。忠的本意是中心，心要端正，意要持平，在太过不及间找到一个动态的平衡点，这是忠的本意。

仁者同心可感天地。仁是两人一心，这倒不是齐心协力，而是感同身受地理解他人的心意，现在叫读心术，但又比之更高级。因为单纯的读心术只是知道他人的想法，却感受不到对方的自我感受。小仁通心，大仁通天地之意，这是一种全情的意识共鸣、一种深刻的共性能力。但心性刚硬、心意固执、见识鄙陋的人，是无法做到共情共鸣他人心意感受的。

什么是同情？对他人的遭遇产生与之相同的感情。这才是理解的基础。具有空明之心的人，才能镜意、观见、感知到他人的心意波动，并获得他心通的神通。



如果你实在做不到他心通，退一步做到‘义’也可以。这义可不是平均分配那么简单的事。个人禀赋不同，条件各异，一碗水端平时就是不公平，都会有人抱怨。真正的公义源自于不设门槛，佛家叫无住相布施。义是不左不右取其中的平衡。

你们儒家最讲礼乐，其实乐是律，用最标准的振荡波来校准身心的扭曲是乐的功效。每日里聆听哪一类的音乐，个人的情绪与思想就会被渲染沉浸在哪一种趋向的能量场域里。伤感的、愤世的、激荡的、平和的、温馨的曲调都会在不知不觉间对人产生影响、持续的自我心理暗示，让人莫名陷入那种情感的频率中。

再说这礼，其本意是互敬，是彼此间沟通的正确方式。与不

同意识形态沟通时，有不同的讲究和需在意的表达，毕竟不同意识形态的有情众生各自在意的尊重是不同的。若流程不对，惹恼了对方，不但能帮你的也懒得搭理你，甚至会暗中给你添堵。在意的不同，禁忌也就各异，自己认为的理所当然，在某些时候就是对他人的冒犯。

最经典的例子就是：

纣王进了女娲大殿，一看女娲圣像，不禁怦然心动，在墙上题诗，赞美女娲。女娲看到墙上的诗，顿时怒了，命灭了纣王。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)



纣王在诗中写道：

凤鸾宝帐景非常，尽是泥金巧样妆；

曲曲远山飞翠色，翩翩舞袖映霞裳；  
梨花带雨争娇艳，芍药笼烟骋媚妆；  
但得妖娆能举动，取回长乐侍君王。

纣王这措辞，真是没挑了！只是纣王这心太大了，想把女娲娘娘娶回去，女娲娘娘能不气吗？敬重尊严何在呢？狂背之徒，等气运尽了看我怎么收拾你这凡人！

什么是礼崩乐坏？

把礼与利合，把礼变成了送礼，把尊者圣贤都看作是府门贪官污吏，就比拼谁孝敬的多，觉得许诺香火金装头柱香就能打动菩萨、驱使仙佛，也不想想这些有‘大修行的’哪个不能随意显化、哪个又会为世间的金银、香烛而动容？

一个人要有自己内心的方向与人生的目标，但那是靠自己一步一个脚印，踏实通过实践显化出来的。‘求等靠要’这类纨绔子弟啃老的行为，与装可怜博同情的伎俩，对于上边这些上德之灵，它们真心看不上这样的做派。

**儒门十二善：仁义礼智信，忠孝悌节恕，勇让。**

儒家把‘仁、义’做首来修性，‘礼、信’合起来修行，知

其妙用者为有‘智’，合称‘五常’。有智慧的人才能认识到‘信仁有礼’是对自己有大利益的，在失中见德，才能去实行‘仁义’。

后世儒家认为孝是各种道德中最根本的，却人为地把孝与愚忠画上了等号，说什么‘孝顺’、‘顺就是孝’，那才真是笑话呢。

《论语·学而》：‘其为人也孝悌，而好犯上者鲜矣。不好犯上，而好作乱者，未之有也。君子务本，本立而道生。’

父母给我肉身，养育我成人，这恩情是当报还的。如何报还呢？

以德报恩。自己要能心性证道，不枉此生，自己找到了真理，然后去渡化父母。你养我肉身，我报你金身，让父母能从家族业力中解脱出来，从你那里学到良知窥见本性，这才是真正的报恩与孝道。孝的是道，道为万祖，而非父母皮囊。

什么是**孝**？见父母有过失之处，要劝诫父母。《弟子规》：

‘亲有过，谏使更，怡吾色，柔吾声，谏不入，悦复谏，号泣随，挹无怨’——

做子女的，要保持和颜悦色地劝诫父母，即便父母打骂子女，也应该没有怨气。一次不行两次、两次不行三次地反复劝诫，直到知错悔改为止。如果父母已经做了不好的事，子女要尽可能地去弥补父母造成的损害，不让其形成家族业力。这个过程中，礼貌是始终要保持着的。

**忠**这个概念被君王偷偷地置换了内核指向。百年风雨，谁家王朝立大旗。争来伐去，豪门基下万骨枯。

什么是忠？民族的融合、王朝的迭代、哪个行政疆域是值得人们彼此间相互屠戮的呢？愚忠和愚孝都是统治者王道、霸道扭曲后的产物。忠本身是中心，指的是自己心性要中正。忠，敬也。从心，中声。敬心而听随其声，为忠。

**勇**是行动。勇的前提是知义，故名义勇。无义之勇莽夫也。

**悌**是心中有他人，是亲情不仅仅局限在父母子女爱妻身上，族人、外人、天下人，四海皆兄弟。

**节恕让**，这三个品质是克己利人的功夫。有节制而不纵欲，能谅解宽恕他人的冒犯与伤害，能拿出自己的利益分享给他人，少些计较多些分享，是踏入最后秘境的钥匙。

仁者心德，天理良知。同心共鸣。

义者宜也，因时制宜，因地制宜，因人制宜，所行有度，当为就做，不义勿行。

礼者履也，侍神通幽，行止有度，言行仪表恰如其分，有福无过，广得助益，进退周旋，德配其位。

智者知也，知理明性，知命观心，知进退始末，能在失中见得，苦中乐道，心无是非、思可曲直、念不及正邪，是为智也。

信从人言，乃有定之文、不移之事。信与知对，无知信他人之言，有察信内心之声，明智信天地造化。盲信、自信、守信，进而可礼敬，自然而近仁，同心得道。

人者仁也，亲亲为大；义者宜也，尊贤为大。亲亲之杀，尊贤之等，礼所生也。”

甄姓儒生，起身一拜，感言：

“世隐半生求学，今闻古圣真实意，无憾了，无憾了。原本叹百无一用是书生，原来儒家非腐朽无用之思想路径，也自

成体系，可登金顶。门门可入道，只是后世这些权臣阿谀，篡改了本真意，搞得愚孝死忠横行乱世，世人以讹传讹，不知其中奥妙！

敢问二位，我若有心求法问真，天下门派众多，我当投问哪家？

更有疑问：无心无我，谁在修道？无情无欲，生有何趣？无人无我，修求何物？到底是当求解脱还是求长生呢？是求历经，还是证不入轮回呢？种种色空、有无、聚散的说法各自不同，我又当如何修持我心呢？”

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

**非左不右，非一不二，两脚走路。**

茫茫和尚接过话头说道：“如环生灭，故能不生不灭；潮起潮落，故能往复千年；色空互换，得失聚散往来着有无，哪里有一个道理可以穷尽天下事的偏执？说是时，已不是；说不是，它还是。这其中奥妙，就在阴阳互换间没个定数。

就说那火吧，也分阴火、阳火、真火三品。火热的是阳光，寒凉的是磷火。岩浆之火为阳，沼气之火为阴。体内之火名业火、相火，有些修行人一心求体热的感应，过度导引，导

致骨蒸，甚至自燃焚化，还以为是得了拙火化形飞升了，其实就是偏门走火，道消身陨。

这修行之道，致虚极守静笃，坐忘无思又无欲，实为非非想定。那些一坐下来就各种转河车、旋气旋、导引气流耍把式的法门，哪里入得了定啊，不够自己那儿忙活的。看似玄妙，其实是找死而已。

有为的无为法，是说大方向与时机你要自己把握，而具体的细节则要道法自然。我看你也年近中年，其实修行的最好时机已经错过，不过明理知性、观心改命还是来得及的。”

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

甄世隐眼睛一亮，央求道：“高僧你却说说，如何改命？”

茫茫和尚笑了笑，接着说：“习业成命，所求成运，所欲成目标方向。一生生周而复始，都是围绕着三个东西：心所欲、性之习、亏缺所在。三者合化为课业，一遍遍地在不甘与如果间展开经历，直到能活得通透死得明白了，才算完。

改命之事说难也难，说容易也容易。难在本性难移，容易的是欲、求、习三者改其一，命就可大有不同，而且是立竿见影地好使。

你内心所渴望的，构成了你的意识方向；在这追寻的过程中，所使用的方式推动着你的运势；而自身固有的种种习气，很大程度上决定了你在多选的路口处，往往做出习惯性的、近似的抉择，当然这也就导致了往复的结果。

因此修行可分为性、命、慧三途，三者互为瓶颈——性正习，命成运，慧安欲。

慧决定了你理解事物本质的能力，叫做慧根钝利；心性决定了你的机缘向背、顺逆遭遇、耐心韧性——还没怎么打磨就崩裂了，那是成不了器的；最后就是这命了，有道心却没命修也是白搭，身体先垮掉了，回回都是短命鬼，再怎么有好的机缘、聪慧的头脑也是白费。所以，节制饮食、克制淫欲、规律起居、适当运动、捋顺气机、融通天地是可以有效增加单次有效修行时间的。

要知道人生七十古来稀，懵懂老迈各是十四年，还剩四十二；三分之一睡了过去，三分之一在讨生活，还剩十四年；吃喝拉撒饮食男女、人之大欲三灾六病又去了一半，真正修行的日子不到七载、两千来天，还不算你寻师觅道耗费的时间、心智摇摆浪费的时间。一辈子能有所成就真的是太难了。

所以修行，这性命要双修——懂事理也要强体魄。少瞌睡些，少灾病些，少吃些，少在男女大欲上蹉跎些；身子骨好再硬朗地多活个一二十年的，东拼西凑两千天变成了一万天，你能有所成就的机会那就大多了。

修行可不是一个人一辈子的事，像我们这些中年才开始闻道修心的人来说，先天真元都快枯竭了，连欲火都点不燃了，只能求明心见性，改些陋习，颐养天年。但我们的后辈中人，却因有了我辈做榜样，而省去了大把寻师觅道的时间与曲折。我们可言传身教后辈人，直接传承真实意，让孩子少走些歧途弯道。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

一方面少去祸害子孙，一方面把心得认知传承给孩子，这多一得少一失，别看事小，但子孙就因此已经比同龄人多得了几十年的见识、少费了几十年的摸索，更不用花费多年去治愈童年时来自家长的心理创伤。你看这就是改命了，一人得道全家改命，新的滋养灵魂的家族业力就能如此代代相传，而那耗损生命的家族业力就被你终结在你这一代了。三辈人后，家族气象就因此大不同了，这就是传承啊。”

## 第 110 章 问道求真

甄姓儒生听大师讲古，频频点头，暗自思量古今儒易变迁，品味其中本真奥义，一番思量后追问出自己的疑惑：

“你们说这修行是性、命、慧三道之和，又互为瓶颈。这慧心根骨一点灵通、触类旁通举一反三的能力，我知道源自无所执的开放性思维方式与广博的见闻积累。无所执是心态上的次第，见闻广博是历经过的阅历，两者合化为心智，是慧根的灵土。

你们说的这性，当然与男女大欲无关，指的是心性、秉性、性情、习性四个方面。习性中陋习与纯良天性是相互消长的，而性情与五志相合互配，成了秉性，秉性又与信念相佐，或张扬或压抑或平和或内敛或通达，暗合聚散升降平之五种能量趋势与状态。

自身心性与内在灵智相配，或相互成全，或相互消损，或彼此割据，故修性的功夫要变革陋习，平顺心情，调和阴阳五气，淡雅情志，坚定信念，做到自信豁达，稳步成熟灵智。

灵智初开犹如稚童，万事好奇又稚嫩胆怯；年到弱冠，懵懂

好强坚持己见；进入中年，成见乃成，是非分明，好争是非短长；当灵智彻底成熟后，反而慢慢随和静安起来，把人间各种把戏看在眼里，只是淡淡一笑——让孩子们玩吧。

谁不是这样走过来的呢？当然灵智的成熟度与实际年龄无关，与轮回了几次也无关。不善反思自省、喜欢指正他人的，很少能有所觉悟领会；当然日三省吾身，又会落入明镜拭尘的所执中，惶恐度日，事事小心，没了生趣，也无法历经体悟。

可见灵智的成熟度与现实中的年龄辈分毫无关系，几岁的小娃娃可能是个成熟的老灵魂，而百岁的祖爷爷其心智、灵智或许不过是虚度百年后的垂髫。而现今之辈，只敬衣衫不敬人，只看皮相打扮名号，一定要把彪炳价值的物件大大地彰显出来，生怕他人小看了自己。像两位这样的高明就在这路旁，来往香客络绎，却无人驻足闻道，他们心中只有那红墙大院、泥塑木雕，可叹无缘正法。

性、慧这两个方面我理解起来都没有问题，可是修命，不是为了富贵、改命，这功夫又要怎么修、为何修持呢？我很不理解，你们都说自然，又要刻意修命，这无为与有所为不是矛盾了吗？既然无为，那些市井众人每日也是‘无为’，与

修行中的无为有何差异呢？这一身气机顺天逆命的功夫要如何练就呢？为什么叫做逆命的功夫？还请高人直言相告。

再者，丹书道典译本佛经我也看过不少，可是其间用词隐晦，各家守秘如宝；世间图利小人常伪造经典、篡改古籍，鱼目混珠；再看市井，更是一坊中活佛数千，各讲法门，敛财坑人，荼毒良善。民心思德，却实无可起信之门、寻道之径、登顶之梯，恳请大师傅传解惑之法。”

道不二苦笑着点点头，对此也是深有领会。心想：别说市井中，就算这禅堂道观中，云云众修们，守着经阁名师，又有几个有缘得修真经、听闻至理？自己转了三家庭院，进出无数丛林，也就天师真人能说出点儿东西来。毕竟浩渺天道，又怎么是常人能说清道明的呢。其间奥义庞杂玄妙，奇幻多变，远超人们思想见闻的边际。语言可表达的自有局限，精微的感悟只能在亲身经历后得以理解，实在是无有人言可落毫峰，更是无法无误地相互交替传递这类见闻感触。

道不二这两天里自己就已经经历了太多的体验，获得诸多感悟，此刻回想起来，要让自己尝试着梳理出来，无误不扭曲地全都说给儒生听，并让他能全都理解了，恐怕是做不到的。就

算自己都如实如是地能说明白，对方能不能听懂也要看其造化、因缘、心智、见识。

不过日后自己当认真梳理一遍，至少做到心里有数，也能通过回味更清晰几分。在世间的随缘法布施，就像是：

春雨无欲芽破土，东雷滚滚催新枝。

翠芽沐晨饮露展，自然无心道自成。

生发成长各有时，夏拔苗根秋无果。

欲见冬雪粮满仓，施肥除草日日忙。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

思绪安定后，道不二看着书生说：“论修命，首先要从采补之功说起，这是重中之重，也是民间错漏最多的地方。

先说修命的根本目的与意义价值。

人出生落地的那一刻，就开始向死而生的倒计时。依据一生课业的主题，生命的长度与为此生投注的生命力多少各异，就好像一生可吃的饭食是个定数，谁先吃完了谁先离席一样。我们一辈子都生活在倒计时中，这是常人的顺与自然。孕、生、长、熟、败、落、忘、灭，太极一周，周而复始，如轮

滚动。



细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

时间对于世人来说是公平的，每个人都经历同样的时刻，犹如滔滔江水，一去不返。但修行人可借由宁心静气的功夫，逐渐进入到气住脉停的境界，进而潜入到片刻中，借刹那成永恒，之后勘破时间的幻相。当时间不再是客观的单向均速流逝，那一切就都变得可以自定义了。

这期间当然包括逆向的生长。逆向生长的第一步就是返老还童，然后再逐渐熟练地控制肉身发育方向后，做到青春永驻。不过所有得道的高人，没有一个最后还会对这皮囊依恋不舍的，他们为了能持续这次修持，在化身与报身间又用能量混

以心神意识，凝化出一个阳神来。这阳神可不入轮回，继续修炼心智境界，不受五行所困，不遭病死之苦，可虚可实，随意进出时间，控制时速。

当然阳神也只不过是自我意识的另一重载具而已，只是它比阴神的神游、鬼魂的无奈、灵魂的不可见，多了一个可在我们这个位面上随意实体显化显形的能力。

啊，扯远了。所以修命的功夫，就是让你把此生有限的时间可以尽量地拉长些，把那些吃喝拉撒睡、养病濒死挣扎的时间用来修行，把那些追逐美誉华食豪宅功名的时间、把那些孕养子嗣、含饴弄孙的时间也都潜心养性。这样一生的时间就够达成他人万载千生的成就了。”

书生插话问：“道长，这世人要是都不生孩子了，岂不就国灭家亡了？”

道不二笑了，说：“且不说能肯静心修行的人万不足一，不会动摇国本；就算是整个人类都修持起来，那不就完成了世人皆不入轮回、地狱空的宏愿了吗？其实你想多了。你在梦中与家人共度百年，梦醒后，你梦中的父母、妻儿现在何处？

可有一人因你而生或因你而亡？连你都是颠倒梦想的化物，这些儿孙子嗣哪个是真呢？生与不生又有什么不同？你想要体验有它们在的人生，它们就被你显化了出来；你若不想经历这样的体验，它们也并不会因此就不存在了。

这些现在你理解起来还太难。如果有朝一日你可以达成第一步，破去时间对你的约束，你就有机会可以随后破掉空间的壁障，亲眼看见各个平行的自我人生版本，同时存在于一个个时空剧场中，并且周而复始地被一次次演绎着。当然每一次的扮演者各自不同。到那时你就不会再觉得妻儿、父母连同自己是自己的了。这样的破幻只能亲身经历才能达成，别人怎么说、古籍怎么写，世人都不会相信的。”

书生还是一脸困惑，于是说：“好吧，都是体验。每个人想要经历什么自己决定，体验过了，懂了，之后就明白是怎么回事了。但至少也要体验一次为人父母的艰辛，才能日后感同身受地理解自己的父母，才能谅解他们的无心之过。

我现在理解，修命是为了把单次生命的体验尽量地拉长，并在这时间中高效且专注地提升心智心性，让心神得以熔炼出更好的慧根来。多经历些事情总是好的，事无好坏，利有得

失，但在得失间蕴藏着反思的觉悟，所以失中有得。这就是修身的道理。

那具体要怎么修呢？世人搞出各种采补的法门，哪个可行可信呢？”

道不二点头，然后继续说：“人出生时，生命力的阳气是充盈的。随着时间，从眼耳鼻舌身意六触不断耗损，成年后更是男精女血流失不断。每天我们可以获得一定数量的补充，获得补充后，就感觉又精力充沛了。这个能量见底获得补充的时刻叫做活子时。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

每个人的能量池大小与耗损速度是不一样的，年轻时充能的速度比较快，因为一身经脉顺畅；而年迈后身体经脉因种种因由多已损伤，能量池中亏缺严重，需要时常瞌睡或呆坐才能勉强有一会儿的精神。

身体获得生命能的过程虽说是自动的，但有个前提，那就是保持身体的相对静止，并且宁静思想的波澜。身体一旦进入‘待机’状态，就会自动开启充能，被生命能不断滋养，慢慢地精神力恢复，身体内部检修调整自愈。当能量充满后，

男性会有勃起，女性乳首胀大。

常人体内一般只有一个将够用用的能量池，在高强度使用的情况下，十多个时辰内就会耗光自身储备的精神力。修炼之人可以对自身气脉做出适度的改造，从而获得更庞大的能量池与更高效流畅的充能过程，充能过程中的额外耗损也更小；日常因精神内敛，每日里所消耗的精神力也相对较少。在开源节流的情况下，每日可有大量的精神力盈余，被自身转化成更高纯的先天一炁。而这炁的积累与凝聚成为日后施展各种能力、拓展自身可能性、大幅度延续身心健康的资本。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

这里经常会出现两个误区：

有些人不是在精神力旺盛的活子时采集丰收的硕果，而是杀鸡取卵般，在最疲倦的时候练炁，练到精神饱满了，就起身去做事情。别小看两者的差距，前者是储蓄能量，后者是在透支能量，天长日久后效果截然相反。

第二个误区，有些人集气的功夫是正确的，但小有成就后，就急着使用内在六感遥视遥听、替人看病，使用各种神通。知道外六感是贼，却不知内六感运作起来消耗更是巨大。最

后练习了十几年甚至几十年，就是无法攀升境界，结果一辈子就这样过去了。

我们之前说过，你的修为与能量强度到了某一境界，自然会拥有与这一境界相匹配的神通。神通不是求来的，而是不同能力层级的标配，但当你有了这样或那样的能力后，如何把控好自己，就看自身心性的成熟度了。

就好像人长大了，自己决定吃多少吃什么怎么吃；有了性能力后，如何运用这一能力；可以游历四方后，是去杀人越货还是访师问友；能看懂文字后，是读经典还是淫词。拥有能力，怎么选择行为、如何把控自己，这反映出了心性的成熟度。如果基础的正心没能扎实，能力越大责任越大，捅的娄子也越大。

一天、一月、一年都有自己的阴阳周期。月圆之夜真阴最足，阴历月初的三天，阳气最足。一年中春发、夏养、秋收、冬藏，每个季节有自己养生的当为与不当为。现在人冬日耗散阳气，夏日居于凉棚，春食秋果，秋饮寒饮，无知得也没谁了。

四季如此，日常也是乱来：天明不起入夜不睡，头脑发热脚下冰凉，神不守舍求拜鬼王。全乱套了，还自诩高明。

古词有云：

与天地合其德，与日月合其明，

与四时合其序，与鬼神合其吉凶。

先天而天弗违，后天而奉天时。

天且弗违，而况于人乎？况于鬼神乎？

我辈修行中人， [细雨社 www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

一日清闲自在仙，六神和合报平安。

丹田有宝休寻道，对境无心莫问禅。

这‘有无’间的道行，禅意薄如蝉翼，看似一捅就破，却阻隔了不知多少人几辈子。若连最基本的四时顺序阴阳消长都还没搞明白，那只会走冤枉路，瞎搞胡来乱修一气，不但搞不出什么名堂，最后还会落了病。这病一般郎中是看不好的，他们找不出问题的头绪来。修行时被家人讥讽，病了被他人嘲笑，最后死都不知道怎么死的。

所以你们儒家先圣聪明啊，他们让人先正心修性，说：未知生，焉知死。你还没把自己活明白呢，就开始操心死后的事，那是更搞不明白的了。圣人是知道有鬼神的，只是敬而远之，不去招惹它们，怕乱了心性，被纠缠上失了清净。

所谓精怪并非无形之物，只是它们存在的状态与我们很不相同。常人的肉眼只能看到极少数的东西，猫狗鱼鸟飞蝇能看见的世界与我们截然不同。还有就是那些离体的意识与其它实相中的有情众生们，再有就是修行人们离体的阴神阳神、留世的亡灵、来往的神差鬼役。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

生命的形态不止一种，空间的维度不止一个，能量的频率无限宽广又可无限细分，所以相互感知到、看到、听闻到不同的显像与声音再正常不过了。

鬼神是异度的生命形式，它们不在人前显影不是因为刻意避开世人，只是因为它们本就是其它形态的存在。就好像火没有影子，并不是火不存在，而是它自发光，所以不显影。



## 炼体 修命 通神

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

修命的目的不是为了凝结金丹或化身阳神，更不是为了长生不老，是要体会天道，顺天逆生，延长与增加自己可控的生命长度，进而达成阶段性成就与目标。自然曰道，所谓逆天不是要去忤逆天道的衍化，而是精准地把控与借助天道中的力量，有效地利用再生的可能。懂得运用并借助自然的力量是道行。能够借助自然的力量，甚至扭曲局部的自然、驾驭自然时，要能懂得克己不妄为，继续以平常心自然地去生活，那就算是明道有德的了。

要能与自然做到一体不二，化身融入到天地造化之中，消弭

掉自我这个有边际的隔膜，就能体会到其大无外其小无内、无人无我无物之境界；与自然同在共存时，自然也就能与日月同辉，与天地同寿。跟随自然的演化，不再存私心杂念，便会无所欲求地享受生命之生老病死，欣赏世间的聚散离合，淡然中无悲喜，成为一个得道入圣的开悟者。

书生频频点头，说：“这道理简单通透，我受益良多。但又要从何下手、其间当注意什么？又会有哪些关卡需要提防？自我修行之人如过江之鲤，但能跃过龙门的少之又少，这其间肯定有些玄妙之处少有人知，请大师傅不吝赐教，说个明白。”

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

道不二点头说：“其实过程与道理都很简单，只是因为太过简单，后世之人反而乐于画蛇添足，搞出种种门道讲究后反受其害。

要说这修命通神的术法，自古秘传的真功倒也不是没有，却多是言辞隐晦、各用异名，乱七八糟后慢慢地失了真源本貌。

其实归根结底很简单质朴：

地火勿泄真，以身为鼎炉，

静安降甘霖，意持旋合一，  
金丹本非物，华彩亦非霞，  
阴阳化雌雄，乾坤坎离合，  
三脉七轮转，旭日炉升鼎，  
浩日映泥丸，化身温养成，  
千古不传密，万载修行苦，  
问道天地间，要渡得失劫，  
身心灵六亲，且问可舍得。

世人说诸恶莫作，诸善奉行。但于天地本无善恶，唯有良知横亘于心。行当俯仰无愧天地，思当利益众生。心无纠结气自顺，意无贪念嗔不生。

这世间的得失与昧心的获利，犹如旅人登山，身上的东西最后都成为自耗的累赘。

常有香客问我：人生与修行可有意义？

其实人生是为了认知自己的缺点，而修行是为了增进自身的

优点。知道了自己哪里有问题，又知道了怎么把问题转化成助益，透过实践让自己获得难得的成长，这就是人生与修行的意义了。

没有践行的空想，看不到问题所在；没有反思的觉悟，找不到问题的症结；没有修正的行动，无法更新自己的所是；没有再验证的尝试，也无法论证更改的效应。所以人生与修行两者是相辅相成的关系，并不是非左即右的选择。参悟是有限的，修行也是有限的，两者的循环互为阶梯。

开悟后是吃喝拉撒睡，修行前是柴米油盐茶，境界的前后对生活其实没有什么改变，但内心中却有云泥之别。少了那一份放不下的得失忧虑，却平添了不少坦然的从容。放下的就是内心中的那份挂碍与筹谋。

修道是从有为的无为起步，然后化入忘我的自然。道心成就后，是自然的观觉，连道心的秉持也放下了，已与道合一不二成为了自然的一部分，从此没有了自我的造作。

就好像老把式驱马赶车时与新手的差别：

新手驱车时，左手挥鞭右勒缰，马在道上画龙行，左突右闯

祸临门。

学徒赶车挥鞭勤，两手勒缰全身紧，眼光四顾勤回首，稍有偏差汗一身。

老汉倒骑毛驴走千里，识途老马不用驱，我自马背犯瞌睡，睁眼已过镇与集。

老把式看似闲散，毫无作为，不时瞌睡，却总能不慌不忙地提前做好预判，用最轻微的小动作就很自然地避过未成形的风险趋势。这修道前后的差距就在这里。

无为不是不为，而是不妄动擅行的造作。自然并非跟随混沌随波逐流，而是能像好的骑手一样与韵律合一，不较劲使蛮力。这身心灵三者间，主客、君臣的转换拿捏是个大学问，不可不知，不可不察。

真正的大修行人，不唯心、不唯物、不唯识、不唯意，是无所‘唯是’的。认知开放且多元并存，兼容一切的可能性，圆融而无所持执，真切地了解一切形态都是过程中不可或缺的一环，都展现出自然中全然的一个面向，是有其存在道理和必要的；每一种经历、经历里的每一个过程都不是没有价

值与意义的荒废；自己在世间的经历没有什么是一场意外的产物。不能理解其中的安排只是因为认知的境界还没到，觉得无常只是因为视野还过于狭窄，看不到也看不懂来去的轨迹。

要知道知识和智慧不是一回事。知识是可以彼此传递的信息，是确定性的概念；而智慧只能靠实践，从亲身体悟中透过反思而获得，它不是经验，而是看穿一切浮华表相后隐藏着的本质的能力。

在日常琐碎的所谓平凡中，其实蕴含着一个灵魂成长此刻所需的教训。一个心智想要有所成长，需要能清楚地了解自己；而了解自己最简单的手段，就是观察自己在应对各种情况时，会做出怎样的反应，应对的能力如何，导致的结局又如何，在不同的情况下自己是否都能应对自如。

那些为你提供可以展现出自己问题所在的人或事，就是你的恩主，是助缘。他们存在的唯一目的就是，帮助你觉悟到当下的这个自己有哪些还无法驾驭、有哪些还不能领会、自己以为能做到的是否真的做到了。

世间本无苦难，只是因为还做不来，所以会觉得苦和难。遇到苦难不是忍或躲就能解决的。过不去的、做不到的，需要‘转念’去理解，而转念的能力就源自于智慧了。能从磨砺中萃取出多少智慧，这因人而异。”

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

## 第 111 章 利益众生

道不二慷慨激昂的一番说辞，只见书生面色却更多疑惑，于是书生转头去问和尚：“大师傅啊，我听说你们佛教里有显宗、密宗、禅宗、净土宗、法华宗、天台宗等支派，各自秉承不同，请问大师，其间差别何在？我这样的市井良善若想听闻真法，又叩何门呢？”

大和尚微笑着说：“人人皆有佛心佛性。这佛在故土名为 Buddha，是梵语的音译，又称不答，中土转译为佛陀，后来陀的发音给省略了，[管行脚僧叫头陀。](http://www.dharma.org)

‘Buddha’本意是‘大觉者’、‘觉悟者’、‘悟道者’，是福德和智慧修行圆满者。是开悟者。什么是开悟者呢？能了明自身心性、彻悟天地道理的即开悟者，即是心智与良知都与天地不二的存在。如何能见佛成佛呢？要能明心见性、纯良守真、完善心智、造福苍生。若能做到了这些，你也就对镜见佛了。这是此生即刻就能开始做、并且能做到的事情。若能行佛事，自在未曾有，若如佛思想，便是佛报身。当你思如佛心，用的是佛性，行的是佛事，求的是佛之所欲，那

你此刻不是佛又是什么呢？你若是佛了，怎么还会继续求得那佛的果位呢？你看很多大菩萨，始终无法证得开悟的最后境界成为开悟者，有所执迷，就是因为心中还有最后的一个执念不能被放下，放下了也就得圆满究竟了。这一执念就是我要成为佛。当你不再想成为什么的时候，你就已经获得了最后的解脱。这一道门槛就是：非思量。

显密两宗里都有小乘和大乘佛法。小乘先于大乘，释迦传教的时候先讲了小乘。小乘教人先把自己活明白了，做到四合，无分别心，男面女身。小乘本来不供奉佛像、不做偶像崇拜，后来也供奉佛像了，是跟大乘学的。小乘不用佛像是因为释迦说过：不要搞个人崇拜、偶像化金石假相，但是后来一切都变味儿了。

小乘佛教主要的代表物是莲花，那是曼陀罗纹的美化版。真正进入过禅定三摩地Samādhi的人都会看见那唯美的曼陀罗能量波纹。



小乘主张自我修行，洁身自好，不太讲度化他人，不太讲帮助别人，其实这是对的。初学者最忌灵性的高傲与好为人师的毛病，自己的功夫还没到家呢，就四处讲法，那不是害人吗？学佛以达到‘觉悟’为目标，能让自己的心灵与神智对话交流；自己修炼，修炼的方法主要是‘戒、定、慧’，即持戒、禅定、修慧。这里的戒后来又衍生出了律宗，犹如世俗的法家。天台宗以《妙法莲华经》为其根本经典，又被称为法华宗。因为该宗注重止观修行，又称止观宗。

佛学中有所谓‘四义三学’，四义为‘贯、摄、常、法’，三学即‘摄心为戒，因戒生定，因定生慧’。第一是戒，戒

说白了就是有所为有所不为、不妄为，和道家的有为之无为法很像。戒的用意是减少日后修行中的各种可能的心理负担，因为因果论的关系，所以还不说彻底法。彻底法中过去心不可得、现在心不可得、将来心不可得，即刻是全新的一个干净，但功夫浅的谁能做到呢？

首先你要能管控好自己的言行。有些人手比嘴快，嘴比脑快，脑比心快，事后用心想时就懊悔了。逞得一时痛快，遗祸自己要面对烂摊子。能关注这个身我、脑我，才有可能让心我当家做主不是？不然本末倒置，奴才当街打人，主人连带入狱，冤吧？真冤，也不冤——你自家的奴才，自己管不住，谁的责任呢？

但有规矩可不是明心见性、止息得定、定安生慧了，这只是少些造作惹来的烦恼，你刚是一个入门的合格的学徒，才能进而修定和慧。以后达到一个什么样的程度呢？叫做阿罗汉，简称为‘罗汉’，这是小乘佛教修行的最高品位。

一个人皈依佛门后开始修行，根据他的诚心和智慧，能够逐渐修到‘预流果’、‘一来果’、‘为不还果’和‘阿罗汉果’四种‘果位’。这可不是什么水果，是比喻得到了某一

种像是‘果实’的收获，一个小阶梯的达成。就好像学士、硕士、博士学位一样。金刚罗汉，这时当有金刚心，即勇猛精进、不迟疑、不退转。

每一个小成就达成前都会遭遇魔考，即这一阶段的结业考试——你的身体、家庭、工作、财务、感情、家人等方面，只要是你在意关心的，会有得失显化出来，看你怎么应对。小心啊，‘得’考的是贪，‘失’考的是嗔，得失其实就是在看你对这个颠倒幻梦痴迷的程度。在得喜失悲中乱了方寸、妄行造作了，那是需要补考的。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

在释迦的进修体系中，分别有佛、菩萨、罗汉、尊者，即博士、硕士、大学、高中。佛是觉悟者，但要注意啊，觉悟是一个漫长而无止境的过程，这只是进了一个门口，要面对的还是漫长的门廊。

佛是自觉、觉他、觉行圆满的。这里这个行，指的是行动力。道理我都懂，经卷倒背如流，但没有行动力，那不算数的。

菩萨是自觉、觉他。觉他是大乘佛教了，利益他人，施与无畏布施、法布施。什么意思呢？‘不要怕，我们始终爱着

你、呵护着你的’——这是无畏；‘你看这事，如果换个角度想想，或许你能看到不一样的道理、获得不寻常的启迪’——这是法布施，讲个道理点拨你一下。注意，这只是点拨，不会强迫或胁迫，更不会命令你造作，那就违背个人自由意志了。听懂了，转识了，也就转运了；听不懂或就是不这样做，那是其习业未尽，当体会的还没有透彻。

罗汉自觉。自觉这个词，很广义的，包含自我的意识觉醒、自我的纪律性、自我的感知力、对多重自我的把控调配能力。

尊者是觉者，是对内在与外在情况有觉有悟的修行人。修行是指修正自己的行为，这可不是去修别人、指责或纠正他人的行为啊。每个人都有自己的功课要做，在自己还没活明白前，妄自菲薄他人的行为或矫正他人的课业，是要惹出自己更多更复杂的功课的。

觉与悟，这是两个不同领域上的功课，就像修与行也是不同的。这四个字的顺序：行而觉，觉而悟，悟而修，修而行。这是一个自证的循环，其中蕴含着时刻的自知与自觉。

小乘圆满后是罗汉。经历了全然的自觉，了知了所有境界上

的经历，对自身有了全面且系统认识后，你可以把这种无漏智慧的经验传递给他人，利益众生。这种知见的传递、法门的教导就是觉他的慈悲，是对众生爱的体现，是利他的意愿。这时的利他是一种自发的内在渴望，是体会到与认知到一体不可分割性后的一种促进自我获取全然成就的行为。

菩萨想要证得觉悟者果位是很难的，这倒不是魔考有多艰辛，而是需要放下所有的执着与渴望才能得最后的解脱。即认知到一切的发生都有其自然的道理、所有的经历都蕴含着其无可替代的潜在价值，不再认为有所谓二分出来的地狱，更不觉得法、报、化三身的种种遭遇是苦难，欣然欢喜地看着世间如是的轮转交替，培养着一代代的新‘人’。

一转念，地狱空，无所欲，即是佛。无所住相，但凡有相皆虚妄。菩萨破镜成佛时了悟到，自己忙乎拯救的原来都是自己的种种念头，这些不究竟的念化生出了种种相，成为了自己的课业体验。

一念不生，心思不起，气住脉停，如是所观，默然无语，浑然无欲，灵光大放，意归本真。

很多人修行、打坐、站桩，呼啊吸啊的，忙活后天的气，这都不是息，瞎忙乎逗自己玩呢。调息，是呼吸间的那一刹那无呼无吸、什么都不做的时候，是息，透过这一个瞬间，进入到时空的缝隙里，没有呼也没有吸，没有心跳也没有脉搏，一切都是静止的，只有你的意识自由行动、观察、思考。这一息的长度是你的功夫，调整这一息中的意识频率是你的功夫。这止息可不是潜水闭气，憋着气不呼吸，那是假的错的，是有意为的。

真有了功夫，一息百年不是难事。不从这一息中出来，身体就不会枯萎衰老，世间的时间可以在此刻全然暂停、快进、慢放、倒退，或直接跳跃到未来、过往的某一个场景片段中、跃迁到同一时刻的其它场景内、实现瞬移或原地消失。这导致世人觉得过了几百年，某个老神仙又神态勃发在某地现身，其实人家不过过了一息，或只是好奇到了某个年代中看了一眼。

未来早已存在，只是你这个角色还未经历它而已。就好像戏文还没唱到后续的章节，但你已经在其它园子里看过了后续的故事，而且不止一遍。沉浸式地去亲身经历故事是一种最

好的教学方式，而相对开放性的故事架构与多元的故事线程，让经历者几乎感觉不到矩阵幻梦的做工。

大乘心法起源在后，因为小乘的修满后，才出现了大乘。而大乘出现后发现，在修满小乘前，就已经可以培养与施行利他的行为，这样可以有效地、极大地缩短大乘功夫要花费的转念时间，让初入门者上来就起利益众生的心，同时努力精进自醒自觉自性。

这种大张旗鼓、显而易见的利他行为，在利己为主导的世间显得很特别，所以叫显教——显而易见与众不同。相对地，密宗则更重视个人内在气脉的改造与内在心性的修持，对三脉七轮、心思境界都有详细的阶梯式的功夫指导。这种私下里自己用功的方式，被叫做密宗。密宗在许多实修法门上与更原始的道家、苯教都有直接的关系。其实天下所有的实修门派，其内核的东西都一模一样的，只是名词说法比喻上千差万别。

之前我们说了，性命慧三门功夫，各家入手的方向不同，但目的都是一个。那就是：生成更长的清醒时间，把这时间用来改造自身的气脉，获得更多的能量，然后提高意识强度与

意识频率，让更高阶的意识统帅更磅礴的能量。因为意识本身就是能量波，两者相辅相成。意识不是心神或头脑，更不是躯体的激素反应，但意识中包含着这所有不同自我的思想层面。

密宗最早是大乘佛教的一个分支，后来与多种地方原始宗教，白教、黄教、红教、黑教相互融合后变成了一个独立的宗教，又叫花教、喇嘛教。密教也叫金刚乘，要修炼成金刚不坏之身、身外化身，和道家的出阳神、元神不灭一个路数。

密教讲‘身、口、意三密’。学过内家武术或气功的人都知道，所有的气功不管多么复杂，都离不开‘身、口、意’。身密也叫‘身印’，行、走、坐、卧，任何一种动态，都可以看做身印；心思所动、气机导引，都是一种心印；口中发出或借助罄钵发出的特定声音频率，利用这种能量震荡校准自己的能量频率，叫做‘声印’或‘真言’。用集中意识力的方式，把特定的意识信息固化在某物相介质中，就是真言符咒中的‘咒’了。咒分协助、保护、攻击、削弱等意向。

再之后禅宗兴起。禅分行禅、坐禅。行禅是在日常生活中参悟一个话头道理，把思想集中在这一禅想中，不散乱，而身

体自己忙自己的日常；坐禅是身体进入绝对的静止状态，思想也进入到止歇的息中，只保留观觉照的意识。身心脱离后只精进‘意’这一门，少了许多的平衡与记挂。即所谓制心一处无事不办。

明心见性，先成就性上的觉悟，然后由定境中入止息的三摩地，接通本真意识的源头，受慧于心，性慧具足后，这三身不过是层层皮囊而已。三身中化身是角色我，报身是学生身份的我，法身是意识觉得那个是我的我。这三身都是我又都不是我。这个觉悟成就了，命之运自然也就随着认知的改变而改变了。” [细雨社 www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

书生顶礼膜拜说：“我走访三山四川，各派说辞含混，相互指责，今日算是明白了。可请大师傅为我指条明路，到底要如何入门？入门前后又要小心在意哪些呢？”

大和尚说：“这修行的法门与入阶的功夫，咱们三家各有不同，但天下百家却也有相同相通的地方，那就是静心宁气，守意居中，观觉调和，不添减造作。最终的核心意图就是让自我达到一种清明观觉却不随缘造作的境界，成为生命故事的观察者、品悟者，透过这个身体在生活中的遭遇，理解此

生这个角色要领悟的本真道理。这一生能真切地领悟到一两条天道、能活明白了这个经历，就算没白来。”

书生想了想，问：“这么说来，倒真也不难，只要我能静安下来自己的心思，观觉自己的感受，不去扰动身体自然的律动，其它的什么都不用去做，功夫自成，是吗？这也太过容易了吧？如此简单，为何天下少有人得大成就呢？”

大和尚与道士相对一笑，道士说：“道理说来是容易的，但这滴水穿石的功夫、量变到质变的累积，少有几个人能坚持到花开果落、心神光升的那一刻，几天几年下来，就质疑、怠慢、放弃了。就算是那坚持的，如果这功夫做偏了，卡顿在慧、命、性任何一个旋升点上，想要转念突破一处认识上的瓶颈，没有足够的机缘、点拨、悟性，也是很难的。

气机的修持在心性与心智的修持面前可谓是最容易的，所以成为了入门的功夫，也是打通内在故有卡顿、觉醒自我意识、连接高灵的前提功夫。心性的改观，需要认知的积累，这在佛家叫渐悟的过程；而质变的瞬间则叫做顿悟。

自律的能力、坚毅的恒持、制心一处的专注、平衡的多元认

知、立体的多层次理解、各个自我彼此间的协作与融合，这些都依赖高度的智慧成就。所以大成就者非常稀少，不是因为入门难，而是这日积月累不断磨练的过程中，浪淘沙，太多的人最后还是选择了平凡的安逸。”

书生点头说：“就像我们考功名的一样，识字不难，能最后殿试面君的却没有几个。那我常听说有人修炼时走火入魔，甚至重病缠身、疯癫失态又是怎么回事呢？”

道不二说：“正法至简，世间却多添油加醋、画蛇添足，搞出五花八门的东西来。凭一两句经文上的隐喻，就断章取义地修持，自然会乱象百出。再加上每个小境界达成前，都会遭遇小的考试，怕了，乱了，怂了，贪了，傲慢了，种种心智不熟的表现都会让人承受‘痛苦’的经历。就好像牙齿坏了痛的人，拔牙时也痛，还要出血，那拔是不拔呢？遭遇魔考的时候，家人、朋友、庸医一顿吓唬，很多人就放弃了这种与众不同的生活方式与思想体系。

可是家人也没错啊，‘你既然要修行，那你结婚干嘛，生孩子干嘛？婚也结了，孩子也生了，你说你要做方外之人了，这不是罪孽了吗’？

还有很多人体内本有宿疾，这是隐藏的疾病，日后会要命的，但因为自己开始清理自己的气脉、调节自己的身心，沉渣泛起，结果病了。本来扛过来就得正果了，结果病愈后自己退缩了，怕下一次自己挺不过来，会死掉。怕死的修不出不死境界的。因为你还在当真嘛。至少要死一回才不会死。这不是玩笑啊。

在气脉校准时，在尾骨、胸骨、颈椎、头顶、前额，都会有剧痛出现，骨骼发生明显的非常人之改变。这些疼痛短的几天，长的可以数月，很多没有师傅的人也就吓怕了。再有，女人守下丹田会大出血，男人上来就守上丹田会面赤脑梗。每一个阶段都有其当所是的境界，那些刻意守窍的人很容易出没有必要的问题。

再有，那些没有看过经书的人，听人说调息，就在那里搞呼吸的功夫。这一字之差，前者入定，后者把自己搞哮喘了。口鼻之气、幻梦之尘，与先天一炁根本就是两码事。绵长呼吸、胎吸，都是为了让自已不再关注在呼吸上。就好像你想事或日常生活时，你可曾在意过自己是否在呼吸呢？没有，不是吗？呼吸本就是身体自然而然的一个能力，结果经

文上说止息，你们就在那里拉风箱，三长九短地练数学去了。”

书生点头，说：“我懂了，本是自然的东西，人们刻意而行后，反而画虎不成反类犬，搞出种种造作，结果自乱心智气脉。说到底还是老毛病，总觉得天道不可信，要搞出些人为的玩意来，才显得自己更能耐些。不肯踏实下来用功夫，总是找捷径，结果反而绕了冤枉路。到头来才明白，踏实是捷径中的捷径。”

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

## 第 112 章 各有所长

书生续又生一问说：“我现在知道了，各家功夫每个不同，着重各异，但无非是想让单次生命体验更高效长久一些，累积的知见更丰富多元一些，自己平生的造作少给自己日后带来没有必要的烦忧，这样命运可以平顺绵长，心性可以少些起伏，改变故有的陋习，打开封闭的心扉，消除二分的成见。改性即改命，认知决定命运，理念决定经历。这性命上的事我明白一些了，可是如何能观觉生慧或定生慧呢？我想让自己的慧根更利些，观达真理。”[www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

大和尚说：“梵语Mūla，本意为树根，引申为根源、根本之意。首先要起心立信，无信不足以立，更无法升起恒心。疑慢怠是最常见的问题，五情六欲加上世俗蛊惑，一辈子就晃荡过去了。日日下决心，结果日日新，白首回头看，一生为谁忙，孤碑郊野外，到头一场空。

信根，于境决定，名信；信生道，名信根。慧根，于法，观达，观生慧。

五根包括五类：信根、勤根、念根、定根、慧根，起于信而

成于慧。

这五根相生互转，首先是信，之前我们说过，信有三层。

信根：信根指自性中的自信，这可不是信奉什么宗教泥偶，自信是自觉的前提，而自觉是自性得以入主自身的前提，自性是本真元神的自我意识之本性。当然很少有人刚入门时就能明心见性、了知这个皮囊只是幻梦角色、相信自己是有灵魂的、是属灵的、是有开悟潜能的、是源自本真并必将归于本真的。这一系列的认知，需要在勤、念、定三根具足后，透过慧眼亲证。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

慧眼是五眼之一，是智慧之目，是能照见实相的智慧。慧眼又称灵眼、巨慧眼、全知之眼、全能之眼，是可以洞察凡间一切的觉照感知能力。但多数人坚持不到慧眼亲证实相，就已经疑心生暗鬼地退缩了，回到了自己‘确定性’的生活里。

修行者起心发愿后，要浇灌心田，除草驱虫，待得根生芽长，花开果落，才能有幸观见世间罕得的智慧种子；再把这种子精心培育，待其壮大，一茎二藤三花聚顶，慧果化身成神。

这个过程有些人已经轮转多次，只差临门一脚，稍加点拨就

可顿悟；有些则刚刚入门，旧习成见颇深，要先转念才能入道起航。这就涉及到了第二层的勤根。



发修行之心愿后，坚信并守诺，勤加修持，日日精进，退去陋习，累积新知，才能有可能彻底得到无上觉悟。这勤根，也称精进根，是指在信根的基础上，坚持修行的方法不懈怠，即四正勤。

日日用功迅猛精进，但目标与手段是有讲究的。走错了方向，跑得越卖力气，离心中的目标反而越远。这念根是指一心专注于正念，这可不是每日念咒的念，念是今心，即当下此刻心之所向。很多人修行只为福报，要世俗里人们羡慕的那些东西，为了能日后在人前显贵。那这样的初心就值得推敲了。当然如果在追求智慧的路上走偏了，对集气、对奇异功能、

对助人改命、对酒色财气名、绝对的力量，生出贪欲，那也就上了其它体验的路径。终点即起点，到头还需要重来过。

定根在修行中是重中之重，是鲤鱼跃龙门的前提。心专注于一境而不散失，即四神足。这守心观意静心宁意的功夫，是很有讲究的。不可坠入顽空，成了枯木禅，没了生机——人不动心不动意不动气不动，厉害了，却唯独少了观照的‘觉’在里边。

在定中，身体可以动或不动，身欲、思想、心意，是不随不动的，观照的觉知始终都是了了分明的。好像要扑向老鼠的灵猫，聚精会神，却静若处子。这时身心剥落成为解离状态，意识从这个肉身我的局限中脱离出来，用一种旁观者的视角看待自己的生活、思想、境遇、念头、梦境，看待自己身边的那些所谓的人与事，看待这个世界上各种正在展开与有待展开的历史故事。

尝试着理解这些遭遇究竟要给自己带来怎样的启迪，为什么自己会投身来到这个故事中、经历这个人物角色，投胎前的初心所在是什么，此生要达成的体验与领悟又有哪些，这是悟。悟到了，懂了，心智的智慧就有所升华，会感到自我价

值得到了进一步的达成。

慧根，是内在自我意识的绝对觉醒、多重自我的统合与交融。各自为战、彼此掣肘的不同自我，因此开始精诚团结，相互配合，彼此互助。一种意识的高频共振与共鸣让全体自我开始和谐地为同一个目标而努力。”

书生问：“我现在对此深信不疑，也知道要让自已的身心意都安稳下来，既有行动又不造作，时刻观照着自己的行为、言语和遭遇，从中努力地发现自己的不足与问题，并尝试着做出必要的调整。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

我想问，在《大学》里有儒家至高之秘传，‘知止定静安虑得’，这和佛法、道传是否异曲同工呢？”

大和尚说：“正是。知止与静安观得，在佛教里也是核心功夫。

止是止息妄念，观是如实观察一切法。止属‘定’，又名‘寂’，体性‘静’；观属‘慧’，又名‘照’，体性‘明’。止息一切外境妄念，专注于所缘为‘定’。在正见中如实知一切法，非苦非乐，非色非空，非我非非我，非想非非想，此为

观之慧。事无绝对，说是即错，说错即错，不可说，不可说，故正法无言，全凭心神交融而领会。

三三昧：空三昧、无相三昧、无愿三昧，为‘定慧等持’的禅法。空、无相与无愿为观慧所修，三昧是心的定力。

在我佛门，有‘止观双运’这一功夫法门。

若修观不修止，由于定力微劣，心晃动如烛火风中摇曳、光影左右摇摆，不能明了见真实义，这时应兼修止；若只修‘止’，定力是增上了，但枯禅死木一般，坐上一万年也毫无心智增益，纯属瞎耽误工夫，是不能明了观见真实义的，这时当兼修观。是故应当不偏习止观一方。

止观是有为的无为法。止是有为，观是有为，但身心意三不造作、静安而待是无为。要学会把自己的心神与思想剥离开，常人思想活跃、心神沉睡；而开悟者神意飞扬而思想独立。这样身体可以如常地去应对生活中的起居住行等琐事，心神可以持续修行，外出游历，旁观者清地观察正在经历或将要经历的人生故事。



法性寂然为止，寂而常照为观。止如明镜止水，观如明镜中水影现万象。止与观，一体而不二。故称‘止观不二’。止息一切境界散乱纷杂颠倒幻相，息心静（思）虑，为‘止’；分别因缘生灭相，推寻检析观心分明，为‘观’。

这里的虑，可不是忧虑，‘过虑’是一种心理问题。能虑者，是思虑周到，驱除偏见。‘虑’是思考精审。朱子《大学章句》释‘虑’字为：‘虑，谓处事精详’，虑是思维的缜密性与缜密思维的能力。

翻来覆去总是想、想也想不明白，那叫做反刍式思维。想的东西要都是‘谁谁对不起我、谁谁应该怎么做、万一出现这样或那样的意外可怎么办’——焦虑、忧虑、毫无建设性的思量，那可不是功夫。

要知道，静有三重：身静、思静、心静。静而观止，止息间可入三摩地。三摩地是梵语，意思就是‘定’境。在定境中，可不是顽空混沌，那是沟通三界意识流的交汇中转枢纽；只是如果你的头脑一启动，那内在意识流就会被扭曲甚至中断，之后头脑中的思想开始接手编制信息，成为假相信息流。分别头脑的喧嚣还是智慧的交流，需要自己品悟其间的差别。这差别很微妙，但有一点很明显：肉身头脑的思绪多是利己为核心的，而智慧的交流多流淌的是知见的觉悟道理。

观这三界内外的意识信息流，辨识其中清浊，查看过往、现在、未来中种种的平行可能性，这一切都是让自我在观中有所得，得的就是这个‘慧心神性’。其标志性的成果就是，一念间亿万种可能性都同时展现出来，然后你可以选择一种你想体验的进而抉择成你渴望激活的未来人生走向。

故言：观能断惑、开庄严大智、得自在从容。观生死运势，明确地知道哪一个抉择会带来怎样的后续涟漪，因此也就破了诸多烦恼，从容面对未来的展开。”

书生惊叹：“原来如此！一切都顺理成章，简单明了。现在看这七个字，说得真是明白。原来古人把能讲的道理都讲过

了，只是我们后世之辈，无能无才无德又自傲，理解不了天真本意。

请问大师，这止观生慧的功夫是本邦上古之智，还是外邦之圣法呢？”

大和尚说：“佛门修行止观的方法是从西域传来的法，如《安般守意经》、《修行方便禅经》、《坐禅三昧经》、《禅秘要法经》、《禅要秘密治病经》等等。禅师的修行实践是有一系列明确的指导阐释的。但据我所知，本邦的道家早于这些经典入境前就已经开始系统地静心练炁、凝神返虚了。只是不同时期的朝廷需要不同的宗教势力来安邦定国，所以儒释道三家轮番成为了这时代剧的信仰主角。不过民间的百姓得到的只是宗教的仪轨和符合政权需要的迷信，极少有人能知道真正的心法是自性的觉醒。

说真的，那些达官是畏民如水火的，愚民、蠢儒、庸吏才好驾驭。所谓王道，愚下而乱上，让士大夫们彼此争斗内耗、相互打压，让百姓们把拯救疾苦的希望化作香蜡纸钱排解心中的怨苦。自古宗教和政治就是沆瀣一气的。

禅学，在南北朝和隋代大致有四类禅法流行：

以僧稠、僧实为代表的，北朝禅法“显学”，僧稠所传‘五停心、四念处’；

以达摩为代表并在民间广泛展开的，大乘‘壁观’、二入四行；

以天台宗的禅法，慧思、智顓（yǐ）的法华三昧为代表的，圆顿止观；

以流行在晋、赵等地的头陀行禅，参话头。

隋代，僧稠系禅法衰落，天台禅法兴盛，构成地位交替。到唐朝时，禅宗禅法逐渐盛行起来。六祖惠能传法后，一花开五叶，流行出临济宗、法眼宗、曹洞宗、云门宗、沩仰宗，留下许多语录、诀要、偈颂。另外，华严宗人澄观、宗密融会华严与禅宗，主张‘教禅一致’，后来盛于辽国、西夏。有些禅宗僧人也会借华严义理来阐扬禅宗禅法（参禅），如宋代、元代临济宗杨岐派的部分禅僧。这些支派后来在朝鲜、日本、台湾、海南各有分支。

唐中叶，金刚智、善无畏等三藏传密宗禅法，别又形成流派，

为唐密的止观。留有《无畏三藏禅要》等书可以参考借鉴。”

书生听呆了，疑惑地问：“这许多流派各成体系，我辈后人当何去何从？”

大和尚说：“《释禅波罗蜜次第法门》中广述了渐次止观：持戒修定，能渐次悟入实相。

《六妙门》中有，不定止观：顺应众生之根性能力，依其实践顺序亦可不定。

《摩诃止观》中讲圆顿止观：以实相为对象而行解亦圆满，修‘四种三昧’。[细雨社 www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

三种分类，皆是大乘圆教，俱缘实相。

渐次止观指由浅入深。从十二门禅（四禅、四无量心、四无色定）、六妙门、十六特胜等，九想乃至八胜处、十一切处等，外加师子奋迅三昧、超越三昧等精深禅法，以及观四谛十六行、三十七道品等声闻法，发四弘誓愿、修六波罗蜜等菩萨法，再到法华三昧、般舟三昧、首楞严百八三昧、自性禅等九种禅，乃至无缘大慈大悲等禅法。该次第又见于《法界次第初门》。

《六妙门》为不定止观，修此法门，能至涅槃，所以称为‘妙门’。

前三是定：一、数息门；二、随息门；三、得止门。

后三是慧：四、观门；五、还门；六、净门。

法华三昧即《摩诃止观》一书所论的圆顿止观。内容是一乘十观。指‘观心具十法门’一科的内容：

- (1)观不可思议境；(2)起慈悲心；(3)巧安止观；(4)破法遍；
- (5)识通塞；
- (6)修道品；(7)对治助开；(8)知次位；(9)能安慰（安忍）；
- (10)无法爱（法执）。

其所缘之境，为：阴界入、烦恼、病患、业相、魔事、禅定、诸见、增上慢、二乘、菩萨。

一乘十观以‘观不可思议境’最为核心。不可思议境的具体内容则是指天台宗的‘一念三千’，观法是‘一心三观’（从假入空‘二谛观’、从空入假‘平等观’、中道第一义谛观）。

在所缘境中，阴界入境为所缘，是凡圣所共有、常自现前（其

中又以自己的心、识阴为代表），余九境待境现前时才作为所缘境。

《法华三昧行法》、《法华安乐行义》记载了修法华三昧之方便及正修行之法，为天台‘四种三昧’中的主要行法。

《修习止观坐禅法要》（略明开蒙初学坐禅止观要门）为天台止观入道枢要，以圆顿止观为依归，阐述渐次止观之精要，与《禅门要略》同为修习止观的要略。

以上是天台宗内的东西。再说华严宗里的宝贝。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

止观十门，出《华严经普贤观行法门》，又见《华严三昧章》，为十重唯识之观行。十重唯识初三初教，次四终、顿教，后三圆教中别教，具十门圆教中同教。

会相归性门：心行称理，摄散名止。（观一切法自性皆空，分别解了‘一念行’心，称理而观；摄散入静，名止）

依理起行门：止不滞寂，不碍观事。

理事无碍门：由理事交彻而必俱，遂使止观无碍而双运。

理事俱泯门：理事形夺而俱尽，故止观两亡而绝寄。

心境融通门：绝理事无碍之境，与泯止观无碍之心，二而不二，故不碍心境而一味，不二而二，故不碍一味而心境两殊。

事融相在门：由即理之事摄一切法故，即止之观，亦见一切。

诸法相是门：由此事即是彼事故，今止观见此心即是彼心。

即入无碍门：由前中六则一多相入而非一，七则一多相是而非异。此二不二同一法界，止观无二之智，顿见即入二门，同一法界而无散动。

帝网重现门：由事则重重无尽，止观亦普眼齐照。

主伴圆备门：即此普门之智为主，故顿照普门法界时，必摄一切为伴，无尽无尽。

华严宗以‘心’‘境’圆融不二，诠解‘止观’一词。据《华严经义海百门》，‘见尘无体，空寂之境为止，照体之心是观’。由能观之观心无缘，即观者去除能观的自我性；所缘之止境无体，即去除所观境的实体性；如是，则能观与所观境相合‘空性’，心境无二，止观融通无碍。故‘由止无体

不碍观心’ ‘由观心不碍止境’，如此体证境智不二，即是华严之所谓‘止观’。

华严之五教止观，约教判由浅至深。若直显华严止观‘性起’奥旨，则为《法界观》：事法界、理法界（真空观）、理事无碍法界（理事无碍观）、事事无碍法界（周遍含容观）；《妄尽还源观》一体二用三遍四德五止六观，举此六门通为一观；《普贤观》明华严经菩萨止观；《华藏观》观察华藏世界相等等。

按《华严游心法界记》阐述，欲入‘华严三昧’（一乘圆教止观），解门有二：  
细雨社 www.xiyushe.org

一、缘起相由门；二、理性融通门。

前者就‘事’显示法法间的无尽缘起，后者就‘理’说明空有圆融无碍。行门则于解门中，审谛取之。先令识妄念，后依解门摄念成观，终至无念处亡言绝解，以念智照无相境。久作纯熟，心不失念。

《华严五教止观》中提出三种入道方便：

一、征令见尽，令其亡言绝解。

二、示法令思，剥颠倒心和断执。

三、显法(遮情、表德)，离言绝解。



按《华严经普贤观行法门》所记，该文略说华严经菩萨止观，广说见别处所记。又据崔致远《唐大荐福寺故寺主翻经大德法藏和尚传》所说，《华严三昧观》（即华严三昧章或称发菩提心章）、《华藏世界观》（散佚）、《妄尽还源观》，为拟天台法华三昧观而作的华严止观著述。

最后说说法相宗，他们守的是《瑜伽师地论》。

《瑜伽师地论-声闻地》有四种所缘：

遍满所缘：有分别影像、无分别影像、事边际性、所作成办；

净行所缘：不净、慈愍、缘性缘起、界差别、阿那波那，  
即五停心；

善巧所缘：蕴、界、处、缘起、处非处等五类善巧；

净惑所缘：观下地麤(cū)性、上地静性，暂断烦恼（世俗道）；观四谛，究竟断烦恼（出世间道）。

按《瑜伽师地论》，‘始从修习善法欲已去，乃至未起顺决择分善根’，名初修业瑜伽师；‘若已起顺决择分善根，所谓煖、顶、随顺谛忍、世第一法’，名已习行瑜伽师；‘若已证入正性离生，得谛现观，不由他缘，于佛圣教，不为余缘之所引夺’，名已度作意瑜伽师。

已度作意为《瑜伽师地论》中修瑜伽行的成就状态，是指诸缘影像、意识中显现对象的印象、为禅修所取的相，所有作意皆得圆满。此圆满故，便得转依，一切麤重悉皆息灭。得转依故，超过影像，即于所知事有无分别现量智见生。换言之，由于圆满了以影像为所缘的止观修行，便得所依（身心）清净。由所依（身心）清净，生起无分别智见而所缘清净。

四种所缘中，遍满所缘为止观的一般性说明。‘有分别影像’

指亲近善士，闻思（后三类所缘境事：净行、善巧、净惑）正法，起正思惟，观察简择，属于修观慧。‘无分别影像’为心念专注，摄意专念所摄影像，属于修定。在未修成定心前，只是散心分别观察。修止得轻安成就正定后，就可以空正见依定修观，进到闻思修中的‘修慧’。此时，以无性空为所缘修‘观察’，名‘有分别影像’。观察久了，以无性空为所缘而修“安住”——定，名‘无分别影像’。安住了，再修观察；修观将成就时，应由观力重发轻安，才名修观成就。以后，就止观相应，成止观双运。

《大乘法苑义林章-唯识义章》中提出‘五重唯识观’，建立了法相宗的观行次第。法相宗论述修行次第的重要著作作为《大乘入道次第》，阐述大乘修行次第的境、行、果，该书亦为《劝发菩提心集》的延伸著作。

六祖南遁后，在南部有了上座，叫南传上座部。

南传上座部将禅那表达为心的特质‘安止’，经由奢摩他和毘(pí)钵舍那，即将心固守在一个特别的对象上(业处)，和以慧对它进行观察思维，从而进入四种禅那，进而得到解脱智。

现代南传上座部佛教又将止观二者具体化为：

奢摩他禅修：止寂禅以坐姿为主，且不宜变换姿势，若身体不适须要换姿势，也要守住所缘(目标)。止禅于所缘，保持‘寻’(专注目标)、‘伺’(继续专注目标)，所缘是概念法(世俗谛)。

毘钵舍那禅修：内观禅不拘姿势。观禅寻、伺对象，所缘是究竟法(真实谛)。如：观‘触’——呼吸的触、腹部起伏(风触色)、坐姿及臀部的触等；感受声音的生灭。其它的蕴、处、界，不宜当初始观禅的对象。观‘色的集法’，则可观察具有身、心、鼻才有吸气，与具有身、心、鼻才有呼气，又从众缘生可悟入无常，导致更高阶的智见。

南传佛教修习止观而生起观智的次第为：七清净和十六观智。

这就是我所知道的修行流派和各家偏重长短裨益。你更热衷哪个流派，我再具体说给你听。”

书生一脸苦相，把眼神投向了道士，然后说：“大师啊，您倒说说，你家的功夫，又是如何？”

## 第113章 野路子

书生可怜兮兮地望向道爷，嘴上不敢评说渊博似海的佛门至理。只是心想自己半生已逝，如今日得闻大道，日日勤勉，恐怕按部就班循阶而攀怕是来不及了。这眼前的道爷看来是小有成就的，听他说也经历了世俗恩怨，半路出家没几年就透彻了悟了，还是跟他请教或许更贴谱些。

道不二看着书生的样子，只见他一脸期许，犹如孩子望着糖果店里的糖人，眼馋又不敢去碰。于是笑着说：“止与观，是止息妄念，安定身心意。思念不起，自然气就住消无息。入息了，就是入定了，只是能定住多久是个功夫，或许百年，或许一刻。不过定中的一息，自己觉得只是呼吸间的一刻，世间可以已经沧海桑田，或者你在一息间观见了一生，睁眼时只是飞蝇的再次振翅。世间的时间对修行人来说已经没有严谨的约束力了。随时间不再客观严谨的，还有这个被当前意识聚焦而感知成真实的空间。

从静入到定止，这‘得静’的功夫各家五花八门，其实说白了就是安静、静安身、心、意，少些计较、算计、图谋，少

些花活舞动。那感觉就好像你闭上眼睛，等待着芳泽初吻，全身都是敏感的，却一动不动大气不喘。这时感官全开却又没有任何自主的造作，全心品味，满是期待，却没有思想活动，头脑一片空白又清醒异常。好的状态手脚小腹心口都是热乎乎的，头脑却是清凉的，这热可不是燥热，更不是欲火中烧。

止的功夫做足了，剩下就是‘观’了。这一个节骨眼，被传教士说成上帝之吻。哪儿来的上帝啊，自性启动了而已。这时你生理上、心理上、情感上、觉知上、能量上、感受上都会发生各种微妙的变化，而你需要体会观照着这些改变，可是不要去叨扰或引导它，道法自然。

随着肉身、能量频率、内在经脉、内外感官、自身气场、自我感受的改变，各种奇怪的症状、冲动、观见、听闻、味道，会幻生幻灭，你要观照觉知发生了什么，但要能控制住自己不去追随种种的摇摆造作，不被幻想所拐带。你会在一路上得到这样或那样的神通，这是得失心的考验。放不下这些神通，你就滞留在那一境界里了，兜兜转转地游戏在那一个层面上。这就是观的功夫，是如实观察一切生灭法。

但所有相皆虚妄，这句话实不欺人。所谓的灵界、异世界、平行世界、高等世界、天国、地府、有形有相有人物的，那都是体验的剧场。其中的人物，不管是神佛外星人高等智慧体，有形象的，不管是否有物理身，都还是角色而已。只是剧本拿的不同，演绎的角色各异，谁不比谁高明多少，即使到了纯能量意识体的境界，也不过是三界中的无色界生灵。三界是平等的，只是提供的体验不同而已，观见的世界不同而已，功课不一样。这博士与幼童，谁的心智更高很难说的，位置不同知见上有差别很正常，知见的差别与心智的成熟度没有必然关系。 细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

若你求个简单的法门，我这几句话你能想明白了，就足够了。我是一个野路子的，从小在一个破落的道观里长大，后来只是四处守着经阁度日，自己一路摸索，也就这几日机缘到了，被我家仙长点拨。若你求入门的功夫，这‘静安止息、观觉照见’八个字足够了。”

书生有些欣喜，但显然一时还无法想透彻这道理，嘴上追问着说：“我明白了，透过静安觉照，我的意识可以进入到另一个意识位面中。只要我自己的这个头脑的念想与小心思不

捣乱，不制造噪音，那我就能透过安住让我的心湖不再荡漾，可以透过没有波纹的心湖水镜，观见隐秘而不显像的意识能量界，了知到这个世界背后真实的样子。甚至回忆起自己出生前的记忆，洞察到尚未被展开的历史剧。

如果我不喜欢当下的这个未来，我需要努力地改变自己当下的认知、思想、做派、习气、行为方式，让我有可能进入到其它的可能性中，体验不一样的所谓未来。所以改性即改命，而改命需要智慧，我可以透过静安定，得见周虑之万全，然后总是选择最优的路径展开人生。既然我能洞见未来也能做出自己的选择，也就不再会有忧虑与迷茫了。现在我终于明白为什么修行人得了成就后，会说出我命由我不由天。你们这些人不再是盲从、随波逐流地被无常戏耍着，你们挑选自己的未来，成就它的显化与展开，甚至连自己的死期或是否置换肉身、换一个怎样的肉身，都能自己决定。”

和尚与道士看着书生，同时慢慢地摇头。

道不二说：“看来你还是没懂啊，这修行可不是为了这些皮毛琐碎，什么生死、身体、富贵、健康、名望，对于我们来说都毫无意义了。我们求的是与无上智慧的合一境界。要知

道在幻梦之上，这些所谓的神佛之巅，有本初意识，它无形无相，无所不是，无所不在，一切的一切都是它的一个梦想；一切意识万有万存，与它共享着所有的觉知与智慧，都是它意识触须的化身。

三身之命是为内在自我的神性而服务的，是为了内在自我的心智成熟而运作的。全我的内在心性、心智、心神、心意、心思，虽都有个心字，却非指这‘血肉之心’，而是能量流转的意识内核。心性的成熟度可以提升完善智慧的速度，而智慧的成熟度又会加速心性的成熟度，并让生命过得更精彩。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

一个拥有大智慧的意识，不会去求富贵或平顺安稳的生命历程。那就像是吃一碗干饭，没有滋味，也匮乏营养。大智慧渴望经历，挑战自我的极限，触碰自己匮乏的弱点，让自己在一次次濒死绝境中挑战并突破自我的极限。所以修行可不是什么享乐的事，更少有传说中的福报与荣华。我们安贫乐道，内心喜乐平淡，在任何时候、任何事情上都能品悟出难得的启迪，并为此欣喜不已。

修行的根本就是让自己能认清自己的所是，挑战自己的极限，丰满自己的心灵，充盈自己的智慧，然后放下这个所谓的自

己，融入到无我一体的虚空中，与万有万物合一，增益本初全然，这就是最大的利他与全然的共赢。”

书生一拜，说：

“大善，善哉，我听闻世人说种种善，无非是对某人、某群体、某种生灵的救助，这些一时之善，却都多少有着人为的左右，在打破本有的自然循环。而你所图谋的却能从根本上利益众生，看来是我的格局小了。”

现在我懂了，什么叫无我的修行，也明白了那些神佛为什么在我们苦难时袖手旁观。毕竟这些都是我们自己的人生功课、自己预约的课业，难道还指望高年级的同学或老师来帮自己写作业吗？那样的话，什么也就体会不到、学不到了。”

和尚与道士相对而笑，点头称赞书生悟性了得，日后前途无量。

书生腼腆一笑，续而问：“两位大师解惑说法，高远深奥，且通透详明，只是我天资愚钝，虽然知道了要静观止息、安住当下、随缘法喜、浑然天成这个道理，可是还是感觉懵懂。是否可以更详细地给我说说，起步到入定、入定到通透的各

层概要？我日后也好心中有数，自证左右。”

大和尚说：“这里的各种机巧是各门的密中秘。向来六耳不传道，倒也不是祖师们小气，只是怕弟子着相。当知每个人的机缘造化不同、境界各异，虽说登顶的大致路径雷同，但越境攀援会失了根基、动摇根本，所以大师傅们向来只答不说——你证到了哪一步，困惑了，师傅点拨你两句，过去了。可是若有先入为主的一耳旁听，有些人就会刻意地去想象，貌似感受了同样的境界，但全然不是本真，反而害了自己。”

道不二说：“和尚的话不虚。经文上奥义全在，可是你就是看不懂。等你境界到了那一层，你就恍然，‘啊，书上原来都有，印证了’，安心继续往前摸索。就好像隐喻的预言，事后一看明明白白，事前看不知所云。不过大体的阶梯步骤我还是可以告诉你的。”

书生行礼答谢，三人盘坐在树下，专心论道，自成一方天地。虽就在山路边，可来往的行人却对三人视而不见听而不闻，各自匆匆而过。



细雨社 www.xiyushe.org

三人盘坐一圈，书生说：“道理我已经懂了，方向也很明确，就是起步的功夫境界心里还是没谱。大师旁征博引，讲得深入浅出，现在能否在细节上给我些具体的指引，日后我独修自习时，也好心里有数。”

道不二说：“初寻门径者常犯的三个错误，我这里告诉你，你要小心。

第一，女子不可意守下丹田，男人不可意守上丹田。气血旺盛，女人易下血，男人易脑淤血。

第二，不可在疲惫时上座；不可在病中、情绪化时上座；天气恶劣时、随时会被打扰时，上座也不可。前者会凝聚扭曲的气机，日久脸上晦暗，两颧泛起褐斑，那是功法与时候都有问题，越练越糟糕。正确的方法，人会越来越透亮充盈，粉嫩清爽。在四时不和、叨扰频发时上座，很容易被惊吓而失魂，那会是很严重的问题。

第三，入定后，家人不可叨扰，不可有犬吠鸡鸣或婴儿啼哭的声音。一定之下可能几分钟也可能几年，对于入定者这只是一息。打坐入定时不可有人突然来动摇其身体，那真的会死人的。一旦入定，气住脉停，心跳鼻息全无，这躯壳也毫无反应，这很正常，别拉去抢救或给活活烧了。

再则，修行盘坐，面对的方向没有大讲究。你看我们禅房一众人环四墙面壁，没有说面对哪个方向能或不能开悟的。但最好不要找阴气太重、心中抵触的地方打坐，这个世界上确实是有鬼魂的。那些情欲不顺遂、心有记挂的人，死后不肯离开，记挂所执，会化身为鬼，萦绕在世间盘桓。修行人就好像个温暖的大灯泡，它们很喜欢蹭些热度。你看修行人在上座前，先跟四方客气一下：‘我要修行了，行个方便。请

有善意的帮着护法，是个功德’。

准备工作做好后，说这练炁的功夫。

常人对气脉之运行是无感的，主要因为注意力都投射到外边去了。就好像我们遥望万里星空，对脚下十米却一无所知。

这气脉之用、与气脉之功、气机玄妙定人生死，即使你广厦千间、良田万顷，一口气上不来，也就与你再无关系。

我所说的常人有两层含义：平常人和正常人。修行人可感、可知气脉的运作模式与流注的区别，可观见气脉是有颜色与质地变化的，知道体内的气场与体外的气场会形成一种很特别的场域轮廓。而这轮廓是有形有质的，有其自身特定的密度和能量流注的方向。平常百姓对此毫无感觉，健康的人对此也并不察觉。在修行中，身体会自动地矫正各种隐患，这一过程你要当心。身体会突然出现各种症状，不要怕，也不用去管它，观照着就好，慢慢地气机会自动调理到当是的样子。这里要注意，勿助勿阻不添不减，观照就好。人为的很难胜于天然的。当然这个过程各有长短，个人经历各自不同。

修行初期感知到气在脉中转、抖、颤、跳、甚至寒热、麻痒、

蠕动、蚁行，这不是有功夫了，是你本身有宿疾病根在气道玄窍那里。气脉或玄窍的宿疾阻碍淤塞着脉道，气流引动的冲击会尝试矫正清理各处，给你治病。

无妄卦第五爻的爻辞：九五：无妄之疾，勿药有喜。

意思是：突发的疾病，没有虚妄却生了病，不用吃药也会痊愈。无妄之药，不可试也。这经文的意思是：无缘无故的疾病，不必吃药治疗，会有喜庆的事情随后发生。治无缘无故的突然症状时，药不可轻易试服，画蛇添足帮倒忙。

‘正常’的健康人是感觉不到自己有身体存在的。当你能感觉到哪里别扭时，一准是那里出情况了；等治好了，你又忘了那一处的存在。修行到最后大成的时候，你是丝毫感觉不到自身有这个身体的。大成后，整个身体都可以进入高频脉动中，这频率超过人眼可捕捉的物相，所以就被误解为神隐消失在原地了。其实人就在那里，只是人们看不到而已。

我们的这个肉身是佛家所说的报身化身之一。人这神魂可以不死，元神转化为阳神或死后不走转化成鬼身。鬼身与肉身的显像频率律动是不同的，成像与显相的能量性质有所差异。

鬼的视觉可见频率比人要广，所以它们看得见我们、我们看不见它们。

但鬼魂头脑里的认知、智慧、理念、执着和在意的东西，与生前并没有什么差别，连宗教信仰也是一样的。所以活不明白的人，死后也是个糊涂蛋。很多痴迷宗教的人，死后被自己的信念拘束，找不到被应许的天国很困惑，等着被复活，就是不肯跟随接引灵回家，成为了有信仰的孤魂野鬼。

家人过世了，很多人给死者念经听，其实这很可笑的——生前他听不懂也听不进去的经文，死后就能顿悟了明白了吗？不成的。如果是那样，那就不要修行，直接出家的都喝毒药去死好了。给鬼是可以讲道理的，但要用它能听懂的人话；说道理，越直白浅显贴地气越好。单纯念经是没什么用的，更何况多数职业念经的家伙连自己也不懂经文到底在说什么。

你在冥想时，如果有特异的感觉发生了、见到或听闻到了什么，不要慌，就关注着它，像个无知却好奇的孩子那样，不随不退不惧不迎。这个过程中千万别搞各种污七八糟的技巧。我知道你会想协助气机尽快达成，这心愿是好的，但你的心智与技法和自然的道相比，实在不值一提。画虎不成反类犬

的事很常见，自己给自己添乱。

之前我们说了，让自己活通透了，才能死得明白。对这道人生课题彻悟了，给出了高分的答卷，下次就不用再做了，也不用补考了。关键是要能吸取到此次的教学经验，然后下次别再重蹈覆辙了。”

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

## 第 114 章 登天梯

和尚说禅语：“吾心似灯笼，莲火内外红，有物堪比轮，来潮日初冬。

这是第一步成就后可证悟到的觉受，我不解释，怕你着相，你到了这个境界自然对照而可自知。”

书生想了想说：“心空才能放火烛，光明内照像灯笼，明心犹如一光球，照得乾坤无遁形。犹如太阳东海升，光芒万丈荡昏沉，通透无挂无阻碍，心怀浩日大光明。”

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

和尚笑着点头：“孺子可教。修行气机的时候要自然，你不要去添乱。意气相随，意动气行，意熄火聚，心念不起，欲念不生，思绪不动，情感不波。自身的气机若想得到自然的温养，就好比仁慈的明君要让百姓休养生息，不可政令繁召、穷兵黩武。

止与观是悟道的基础。得止是第一步，就好像一杯浑浊的水，需静置一处，等待那些杂质沉淀。慢慢地水变得清澈透亮了，你才能看清里边的玄机。要是你心急，不时拿起杯子来看，心中起急，‘怎么还没沉淀好啊，怎么还没好啊，是不是这

样，干等着不成啊’，这样来回地摇摆晃荡，思想念头一转，气机自身的流注就被打破了，结果前面的功夫也就白费了。他们道家说无为、佛家讲静观、儒家讲安虑都是一个道理。人不添乱，天下自安。”

道不二说：“实修的第一步功夫就是静，什么都别去想，连别想都不要想；也别搞各种花活，在那里捣腾鼻息肚皮、吞吃各种金石草木。一静万妙生。

当你想要入静境时，你会发现有两个我，一个是渴望无思的内在自我，一个是思想翻涌的头脑我。当你好不容易让头脑我踏实下来，身体我紧跟着就会来各种彰显其存在感，这时你若当真、在意了，那你就又跟着它俩四处跑了。此刻第一步练习的不是别的，就是自信与金刚心。身体、头脑、心神，谁到底在做主，谁臣服于谁，就好像孩子在街上撒泼打滚要糖吃，你做家长的此刻怎么办。

过了第一关，确立了三重自我彼此的关系后，才能真的入静。静到极致为止息。此刻连呼吸都忘了，也不知道自己在哪里、自己是谁、什么姿势怎么个体位都不重要了。这一刻最难的点，是当真的恐惧——‘我不呼吸会不会憋死自己啊，是不

是该喘一口气了，或许再等等吧，再憋会儿’，这样的念头一起，你呼吸不呼吸已经没有差别了，你这不是止息，只是在游泳憋气而已，止息时是没有头脑自我的这些心思的。

忘我是第一步达成的标志。第一步达成后，时间戛然而止，外界的时间幻相与你已经没有关系了。就像之前我们说过的，这一息间你可以经历百年，外界只是一瞬；或世间已过百年，你只过了一瞬。

在无我的一息间，绝对的寂寞中，阴极而一阳生，第二步就启动了。从双脚双手开始热乎，裆间有温热涌入，散布全身，细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org) 舒坦得跟泡澡似的，内心充满一种被爱包裹着的喜悦和充实感。这种感觉是人世间任何享乐都不及分毫的愉悦体验。不一会儿会微微一身小汗，这是我们道家说的地火温炉。你会感觉到有源源不断的能量，涓流般流淌滋养你的身心。

这一过程是如此地让人受益，一旦体验过这一境界，人世间的种种玩乐应酬、酒食美色就都犹如嚼蜡般无趣。第二步安鼎温炉就达成了。

在说第三步前，我要先说说三个名词：精、气、神。

这三个字，贩夫走卒都知道，却少有人真的明白。

精：精神、精华、精力，是物质中蕴含着的后天能量。‘精’字，米青。

气：气、炁、氣、汽，四类，分别是物理能量波、意识频率波、生物化学能、一种物理的显化状态。

神：心神、神智、神采。心神更常见的是指头脑的思绪意识，是后天的，比如心神荡漾。神智则是指灵魂的意识，是先天的，比如神智不清。神采是自我意识频率彰显在外的气场，比如神采飞扬。 [细雨社 www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

所以后续的功夫主要就在把这精气神三合一。即身体、头脑、神智精诚合作，并以内在自我为核心主导，把三种气的能量化合中合，和合成先天一炁、阴阳未分之源炁。源炁后世又叫元气，这是简写了。简写后词义被添加了更多的意思。

源炁是多重意识与复合能量的融合，这一过程分为三步：

首先是多种不同能量的彼此融合。当然，想要融合多种不同的能量，要有能采集多种能量的能力。采地气或得五谷之精养是最自然容易的，因为这后天的身体本就是二者的化合，

只要做好开源节流的工作，减少外在六感六尘的损耗，增加每天充能的时间，有效收敛心神、采收气机、温养元神，把自己的瓶子一层层地灌满。

七层境界逐一经历：

第一层，口生津润喉；

第二层，口回甘润心；

第三层，口内生香宁心；

第四层，有清凉如甘泉与小焦地火相互中合；

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

第五层，四肢心胸小腹温热，头脑清凉清明；

第六层，可感知自己的心意思想之起落；

第七层，可感知他人与无形的思想与感触。

## 心口歌

心如明境悬，口之未补弦，口口声声急又急，复之未礼玄，

我明旋复义，明义复我煊，口明声兮若我旋，心口歌而喧。

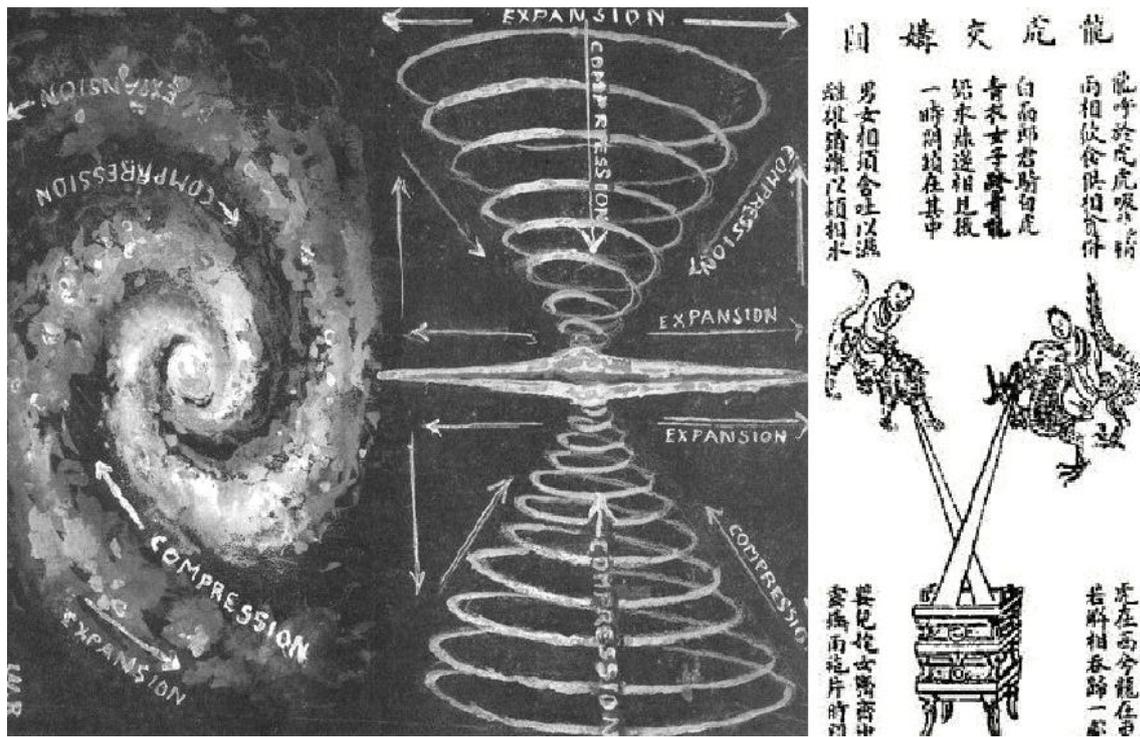
上边这七步功夫成了，你的第三步，‘天意灌顶，坎水下行，水火合璧’，也就大功告成了。此刻头脑轻灵，口齿津液余香，对自己的起心动念了了分明。当自己的心思、思想都静如止水，那映照出来的景物思想就清晰可见了。此时能量的运作、思想的动态、感触的信息，都犹如和尚头上的虱子，是明摆着的事。

这前三步都是无为的功夫，不可动念，做什么数息啊、导引啊，心思头脑注意力都放在这些东西上，念头注意力始终在，不敢松懈下来，那心神怎么进入无我呢？我们呼吸的这个气，跟真功夫是没有半毛钱关系的。

这地气之火为阴中阳，天炁之水为阳中阴，被比作金童玉女；两者和合相会需一个牵线的黄婆，这黄婆就是自身的意愿。想要并允许这事发生，你给出的最大的协助，就是有为地不去添乱，让两种不同频率波的能量可以在相对自然的状态下相互按照自己的节奏交融。这个过程会引发体内能量的激荡，并形成一个真实的却不可见的能量气旋。这气旋的位置道家叫‘黄庭’，即胃下脐上两肾之间。

天地交感，阴阳交汇，天地人三才化两仪，两仪合太极，太

极融一炁。然后就可以开始第四步的修行了。



第四步是实修功夫。[细雨社 www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

在坎离交融、水火化合、气意静笃后，真正的金丹期开始了。体内的炁旋此刻犹如日夜不息的火龙卷，把天降甘霖蒸腾成闪烁着光辉的微粒、能量雾。这光尘浓雾不断吸收着地火中的能量，形成一个原始的类星系自旋。一个新的宇宙雏形在此间孕育。

此刻火候的大小成了关键。功夫因为世俗的杂事耽搁了十天半月后，机缘错过又需要重塑。但每天不眠不休地勤奋，也不能明显地提速达成。这气旋的快慢、膨缩的律动，都有自

身的规律，这个过程非人力头脑可以控制的，需要自我心性上维持着一种阴阳雌雄的动态平衡与平和，来达成这一阶段的自然稳妥。

此刻地离火、天坎水、左阳雄、右阴雌构成四象，形成一个比太极气旋更大的四相气旋，中间核心能量不断中合凝聚，合化成天地未生、乾坤未化前的本源之混沌。就是这混沌孕化生成了万物万有，是一切之（源、原、缘、元）神。

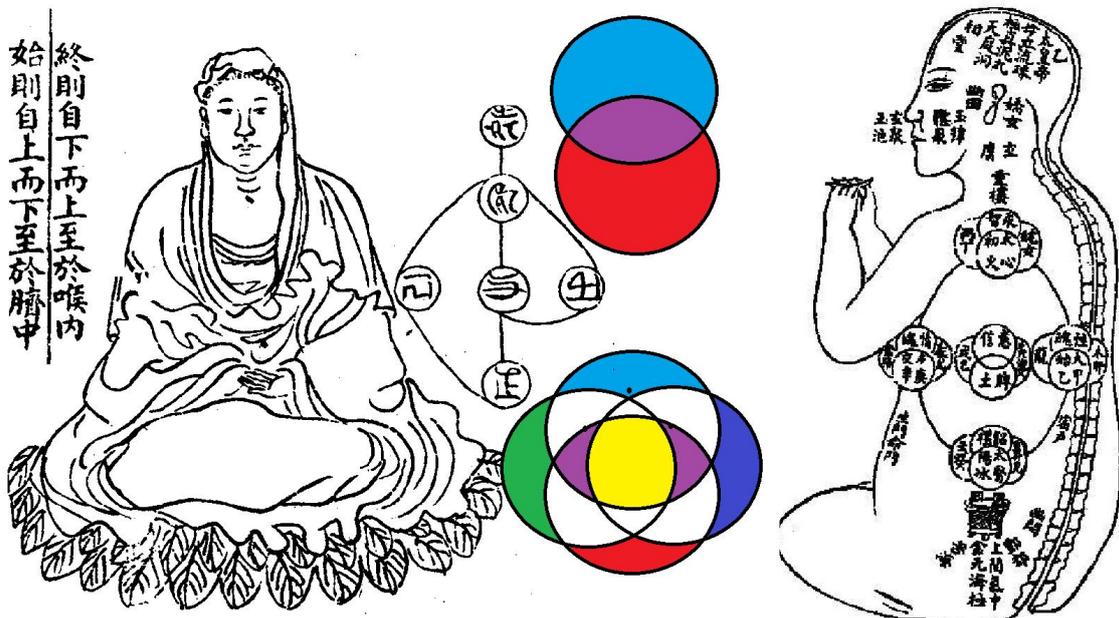
前边我们说了阴阳水火，那什么叫雌雄合璧呢？

刚毅柔软的平衡是弹性，感性与理性的平衡是知性，直觉与逻辑的平衡是洞见，自律与奔放的平衡是从容，欲望与绝望的平衡是随喜。在能量中和后，第二大阶段就是让自己调整心性的认知与自我在诸多方面的心理平衡。

如果说能量上的准备工作是基础，是身体上的修持，那心性与心智上的准备工作就是第二步的重点。当然，这一步不能靠临时抱佛脚的做法，到了这一关头，再去翻书查资料，修正自己的种种问题，就很耽误工夫了。所以一起步就最好能性命双修。

修气机的功夫，快的数月慢的数年就能有所成；但修性却很麻烦，往往一个观点一个见识，就一层窗户纸，可是想通透了然、可以践行，却需要机缘与大量的时间累积。这习气的变革、知见的成熟很多人需要几辈子的累积。这还是不退步的情况下。

有些人活了一辈子，临走时比出生前还糟心、执拗，可谓是哭着来恨着走，一生活在计较中，何苦何苦。一生不含糊的人才是最大的糊涂蛋。



明觉观照，是这一阶段的主要功课。自身有哪些习气、念头、欲望，其缘起与亏缺，自己要梳理清楚，这就叫明心见性。知道自己本真的样子，认清自己的优缺点、特长与亏缺，努力在各个方面达成具有动态平衡的弹性中正状态。

在练炁的时候，身体因气机的冲撞会抖啊、摇啊的，这时要有所控制，不要惊恐；但也不能过分地放纵，毕竟这是你的身体，谁做主还是要能在一定程度上中控的。不是要把自己搞成个没有气孔的开水壶盖，气一动就原地乱舞。当然利用旋舞步，进入出神状态，那是另一种法门技巧。

这里我告诉你在集气筑基期最需要注意的常见问题——

我们的身体在气血充盈后，会出现逆向生长的情况：更换出崭新的牙齿，头发浓密乌亮，皮肤饱满粉嫩，筋肉柔软轻快，不想吃东西也不太需要睡眠，精神饱满双眼炯炯有神。在这能量充沛的时候，肉身的欲念最强，思淫起欲，春心荡漾，在这时男女都会渴望爱情与交合。这是动物性的原始本能，自己要把控好大方向，不能随性，若泄了此刻的真元一炁，那只能从头来过了。

气没能往上积累递增，而是往下化成了水，所以说下凡上仙。

其二，在你凝聚提炼、化合了这些能量后，炁充而不欲饮食，清明而不欲安枕。你会得到更多的时间来冥想禅坐。不可继续按常理饮食睡眠，那样只会增加身体的负担，给身子添乱。

有的人几天不睡，自己担心，怕了，去吃药强行助眠，那也就道消于此了。毕竟心性的功夫还是没有到家啊，第一个‘信’字就没过关。所以说知见的功课要是没做好，有天赐机缘也是把握不住的，没胆量去接受这份恩典。

尤其是处子处女之身的年轻人，气机充沛、精力旺盛，修为增进往往会很迅猛，但非世家内门子弟，这些需要注意的并不知道，往往功亏一篑后才晓得懊悔。所以说修行之事，往往需要三代人的传承，一代悟道理长见识，二代禅玄机去踩雷，三代承前启后，为栋梁得大成。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

累积三代才能听闻的真知灼见，今天我这里都白给你了，只是希望你能少走些歧途弯路。

你们这些中年人修行，实际上自己的生命精元已经所剩不多，实践实修累积知见，是为了荫佑子孙，铸就滋养灵魂的家族秉承。这一个家族的业力习气是彼此助益还是相互掣肘，就看这家的大家长其心智所向。

## 身心灵

怎么看心性的平衡，在人生关头上，心智与头脑谁在做主成

为关键。灵魂的意愿是经历，它对谁都没有评断，对什么事都保持着开放的心态，能够理解一切都是幻梦中自己钦点的戏码，其核心价值在于让自己透过经历而收获感触与反思。透过观觉从这感触与反思中品味出启迪与道理，用这收获滋养自性的智慧，让智慧得以成长成熟。

之前我们说过，知见可以彼此传递，但智慧不能。你理解不了的就是理解不了，因为匮乏能支撑理解其奥义的基础感悟。而这些感悟是要亲身经历后才能真切认知到的，毕竟知见的传递，文字的叙述，口头的传承，都存在着误解与扭曲。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

比如你和一个南方人说‘冬天不要徒手拿铁棒’，他无法理解。就像北方人无法理解那精致的小碟菜是喂猫还是请客。生活的经验慢慢地形成了本地的智慧，而一地的道理在另一地却未必如常。

命性慧，身心灵，互为依托又互为制约。如果你不知道自己哪个还差火候，就看坐禅时下座的原因是什么。坐不住时，哪个对你影响最大，那个就是你当下问题所在。是身子不舒服受不了，还是心里躁动、想这个顾那个了，或是怎么也沉浸不进去，无法入定，觉得瞎耽误工夫。自己无法真的静下

来，脑海里总是想着各种法门、各种有为的思绪。哪方面掣肘扯后腿，哪方面就需要有针对性地加强。

如果下座腰痛、屁股痛、腿痛麻，多半是坐的蒲团高度与硬度有问题；要是身体突然出现某种症状，不要管它，让它自愈；如果过于悲伤或癫狂、愤怒，这是内在积压的情绪释放；要是始终无法得清净，不停地胡思乱想反刍思维、忧虑来日，那就放开了想，想到想无可想，一念不生，自然而成。”

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

## 第115章 天劫

大和尚说：“初入道者守一点一窍，为凝心意；入大道后自守心智，为感应天地之玄机；进入天道境界时则改为守神，与混沌融为一体，却又能了了分明。初入道者，一念不起，在非非想禅定中可入无色界，这意守何处决定了自身境界落入哪个层次——求命的改运，转性的改习，化神的要舍去我执，无我方能力无欲。

有所执时，意识在某一个具体的着眼点上聚焦，那就会成为自己具化到某一特定界面、层次、面向、次第、意识频率上的‘目标’。这样的目标往往是由内在的在意所锁定的，你所在意的、关注的，就会成为你体验的。观察自己在在意什么、关注什么，你就能知道自己在牵引着自身去往哪个平行实相的未来。

儒释道三家分别从慧性命三法入门，入门登顶的过程中，你会发现，这过程是个盘山的环路，三项中哪一项有卡顿，都会瓶颈住前行的脚步。命决定了单次修行的可用时长，性决定了过程中的干扰与扭曲带来怎样的挫折和难度等级，慧决

定了自身品悟、觉悟、参悟、领悟、证悟的过程需要花费的时长。”

书生频频点头，然后问道：“我懂了，一切其实都是为了提升智慧的成熟度而服务的，那我们到底在参悟什么呢？”

道不二说：“不解之事、无明之念、那些找不到答案的自我纠结、内心中盘旋着的种种渴望。我们往往习惯用已知去否定未知，这是大忌。要知道已知的总是片面的，认知的成长过程就是通过不断的否定已知来达成的，所以我们唯一可以肯定的是：自己已知的部分，其中一定是含有因片面认知带来的扭误。  
细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

在严谨的态度中，我们知道，一切可能性都同时存在，不管你是否此刻可以理解；而存在都必有其道理，不管你是否认同。那么智慧就是让自己能消弭自身故有的成见、用更多多元的视角去接纳全然的真实与其自然的过程。不管这多么匪夷所思不可思议，都始终谦虚地承认自己是无知的，开放地去接纳各种可能性与其背后各自的道理。”

书生似懂非懂地说：“这就是不二的似是而非，所以圣人不

立文字，因为没有确定性可言。”

和尚说：“是的，一旦你突破了时空的局限性后，认知会发生质变。你看对面山上的果树，叶花果空四季不同，但在觉悟者眼中，撒种、新芽、小树、硕果、枯木、粪土，四季变迁，同时映入眼帘。既是万种色相，也是空无一物。那你说此刻这果树它是什么呢？一旦说了是什么，就同时不是了其它什么，不是吗？这片面的不究竟，一说就错啊。故无语成禅，心念相通可拈花同笑。”

书生似有所悟，说：“悟道，原来是在修与天地本真的心意相通、神魂相合，要渡而化之的是这个所谓的‘我’啊。当我能和万物合一，自然也就与天地同寿；消弭自限性的故有成见，就是这说不清的智慧；而自然中亿万种同时发生的千姿百态，就是不可说、不可说的道了。所以可名可道的所是都非究竟法，而本真的真实意，只能亲证无法言传。

在亲证的过程中，个人所观所感所知的又都是全然的某一个片面，故任何实证出来的理论也都并非真理的全貌。犹如盲人摸象，最终交流可以补全未知，呈现更贴近事实的通透。可是和同阶或低阶的意识交流得不到自己匮乏的信息拼图，

而与高阶的意识交流需要自己能在意识流的频率上首先达成高阶意识频段的下限，才能展开沟通并理解一部分人家愿意告知你的东西。通过这样的过程认知到、观见到全然不同的意识面向。”

道不二点点头：“说得好啊，不愧是读书人，不像我们只会引经据典搬运名相。看来你已经具备觉悟，实修第四层次第的知见了。那我们就继续往下深入介绍更多实修的内容与这些阶段中常见的问题。”



大和尚说：“每一个修为的阶段，都有其相匹配的理论。这些理论有时是相互冲突的，这些相互冲突的理论让很多人抓

狂。就好像小孩子学两点之间直线最近，而长大后又学到曲线是最短的直线，等真的具备了足够的知识，会了解到两点之间是可以靠空间扭曲而重叠的。三种道理都是对的，又相互否定。

就好像这些上山进香的世俗人，他们很努力很当真地活在这个幻世中，而我们这些修行人却真切地了知到，但凡有相皆虚妄。等开悟后，面对这幻海沉浮，又能理解这就是自己需要历经的修行。演好自己的角色，完成当行的助缘，真假已经不重要了，关键是自己能通过这经历，领悟出些什么来。脱离出来看世界，潜入进去品人生。

这第四重境界，是之前积累多时后换来的质变。从这一刻起，一切就都大不同了，这境界叫‘春雷震动一阳来复’。

离生喜乐，定生喜乐，离喜妙乐，舍念清净，空无所空，静极生动。

静寂到了极致，会遭遇一次至阴至暗的时刻——黎明前的至暗。这时会遭遇第一次真正意义上的魔考。

心魔不是别的什么，更不是有谁刻意为难你，只是你内在尚

存的最大的心理意识短板会被显化出来。有些人，信不足，沉浸在死寂中就怕了，退了；有些人则会大病一场，把各种积蓄在灵魂与肉身内潜藏的问题彻底展现出来。这个过程会体验到要死要活的感觉。如果这个修行者很看重亲情、爱情，就会妻离子散家破人亡，变故横生，甚至是祸不单行。当真了，道心破了，功也就散了。静安欢喜随缘的心只是自己以为的，遇事就原形毕露了。

并非所有人魔考都如此凶猛，若之前就已经色空不二，生死随缘，淡薄名利，身体安康，那也就没什么能用来刁难你的，自然过关也就轻描淡写似有还无。”

书生骇然说：“大和尚你吓我吧，好在我已经惨到不能再惨了，半条残命也不值钱。真要大病就不麻烦医生们了。”

道不二说：“魔考之时，修行者本就摇摆，这时若有名师提点两句，清安了造作在意，也就云散风清了。若家人责骂、医生规劝、朋友开导，退缩了，那也就又是凡人一名了。当你不在意这些变数时，那所谓的‘病’也就慢慢自己好了，灾也没啥可闹腾的了，功夫境界进了一个台阶。

功夫成了的人头顶百会穴处的骨头会向四周退，会出个在那里一跳一跳的洞。我们说常人是不开窍的。你看市井中那些假大师们，很能说道理，引经据典讲起来头头是道，但自己没真功夫，你摸头顶是不通‘天真’的。

这鲤鱼跃龙门的天劫，老话说，若要人不死，先要死个‘人’——这个在意当真这幻境的人，在这一刻‘死’了。过了龙门后的这个人，已经不是人了，虽然还穿着这身人皮。在魔考天劫前若道心动摇了，前边几十年的功夫也就都打水漂了。所以说修命前要先修性，道理要先搞懂，学问真到位了就不怕它变着花招来吓唬你了。

强健体魄，坚韧心性，清明神智，才能有资格蕴养出一方新天地，成为一个名副其实的‘神’。这神可不是神话传说或市井寺庙中的神，而是真神。由先天元神透过意识注入，与体内天地二气化合后的四象先天一炁交融，成为一个真实可在这一方天地间行走、随意进出三界的神君。当然这神君也只不过是一个内在自我意识的外在壳窍，不过这可比你肉身的躯壳要高阶多了，而且可以随成熟的程度，展现出相应的各种属灵的能力，即所谓的神通。

要知道这元神是无形无相的，但化身为阴神或阳神后，它会为自己显化出一个自己满意的、适合自己审美与认知心态的形象。记住此时的这个自己虽然是神了，但还是这幻境中的一个角色，只是这个角色比起芸芸众生们要高阶些。

这高级的角色却福祸双依，用阳神修行或探究真意要容易很多，这是其便利所在；但若沉迷在其各种神通上，因内心中的种种匮乏，用非凡的能力去博名逐利，做各种自己一时觉得对的事，人为地扰动了自然的规律，那其遗祸可远比肉体凡胎时的自己不知大了多少倍呢。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

举手投足一言一行都要慎之又慎。因为这时的自己对时间线的理解还处于懵懂阶段，还很当真地认为改写故事或改变他人的命运线是一件很有意义的事情，根本还不知道敬畏涟漪的影响力。

‘君子终日乾乾，夕惕若厉，无咎。’

‘天下之患，最不可为者，名为治平无事，而其实有不测之忧。’

所以世人求事事顺心如意、无病无灾、长命百岁、富贵双全、

全家和美这些事，其实是对道的无知。道本生消的不断消涨，潮起自有回头日，冰封也有阳春时。不可满，满则衰变之始。故我辈之人求真，先学易而观理知运势之趋向。

修行本是逆天而行，但却要顺道而为。地法天，世人的道理是天命；天法道，天命是需要依据道的规则而生化的；道法自然，道的规律在于起落间的消涨脉动转变，要学会借势而动，逆流而隐。这是智慧的运用，能审时度势有弹性地在有为与无为间巧妙地转环，借势发力，而不与天地造化争长短。

之前我们说了修命、修性、修慧，让身心灵都处于清安喜乐的平衡平和平静的状态里，成为生命的观察者、觉知者、体验者，品悟这造化其中蕴含的道理，并透过这品悟而不断升华自身的修为与智慧。

修行的本真不是为了去哪里或成为什么，一旦你说你是什么、成了什么，那同时就意味着不是什么。这样的非此即彼，并非融通的浑然。所以你可以看出，修行是在拓展自身的兼容性，可以理解自己之前无法理解的、认知到以前不了解的。你可以不认同某一种理念或行为方式，但却清楚，任何一种存在都在自然中有其必然的作用与位置，不然全然就不再完

整，认知也做不到无漏的了然。”

此时，大和尚接过话头说：“所以我们实修的第四步，就是在神魂内敛、集气化一、凝神化形后，要入世经历。

故而在我们这个界面上有两层功夫：其中小乘功法，其目的是修身证己、明心见性；而大乘功法，则偏重合一认知、天地通心同意、自觉觉他、利益众生、自醒醒人、共赢合力。这上乘的功夫不再注重这角色小我的化身报身，而是专修法身，提高其心智觉悟水平。法身已经没有肉身的种种羁绊，是神了，它无需在命上下功夫，却更偏重自身的心性所向与智慧的成熟度。

法身是意识能量体，它不真的介入与进入到幻梦层中来，它是这个所谓自我的意识源头，它只是把关注力投入聚焦在这个角色身上。

报身是自我当前主修功课的所应，是为达成心愿而被生成而正在被使用着的意识聚焦相。这报身可以有实体，也可以是虚体，甚至是能量体，其载质与角色的身份其实没有多少本质的差异。你是演神还是鬼、人还是外星人、古人还是未来

人，都是角色而已。基于世人的对比或许有所不同，但对于经历与体验来说，都是台面上的演员。

而这演员此刻正在演绎怎样的一个角色就是它的化身了。你可以同时是某人的女儿、妻子、妈妈、阿姨、情人、领导、下属……每个角色都有其需要演绎出来的相应状态。同一个演员面对不同的他人时，会呈现出全然不同的助缘状态。比如同一个妈妈对自己的几个儿女，态度也是截然不同的，因为这几个孩子需要体验的人生功课是不一样的。

本性是本性，面向是面向。比如，兔子的本性温顺食素，但当它遇到比自己弱小的动物时也会吃荤。牛食兔子、马杀鸡、松鼠捉鸟吃，所以本性与面向在不同场合面对不同情况时是可以全然不同的。这就是报身与化身的区别。

修持到第四层境界后，我们就可以通过参破时空的线性因果，而直观地了知到多重自我的同时存在，并透过多重自我的立体交叉视角，更全面地从不同的角度审视同一件事情，在不同的化身间看到其共性与本性，了知到自己的这个报身到底在与要修持怎样的人生功课，从而有的放矢地专注于对这一领域的感悟。

通过认知的积累、智慧的提升、心智的成熟，报身的内在意  
识，即自性，会随之发生转变。这转变同时带动内在的气机  
与意识频率发生相应的变化。认知的转变会直接影响外在的  
化身与其如何解读与应对这个世界，行为与预判的改变随即  
会导致自己所处的外在世界呈现出不一样的反馈。这就是自  
我意识频率决定了自身处于哪一种意识频率的世界中经历体  
验。

要知道所有可能性都是同时存在着的，并且都同样地真实，  
你自身的意识频率决定了你被哪一个频率的世界同频到其中  
去。这是一个主动选择与被动接受的双向共鸣。所以每个人  
都只活在与之当下意识形态与意识能量频率相匹配的实相世  
界中。而这个世界足够地多元，每个人都能感受到与自己内  
心相匹配的那份实相。

所以当我们修持到第四层后，通过观察自己所处的世界，就  
能知道自己内在的问题了。毕竟是你自己的关注构筑出了你  
所认知与记忆的这个世界，并在诠释它表现出来的种种现象。  
故而我们说，你无法改变他人或这个世界，如果你自己不做出  
必要的改变，那一切就都不会变。

第四步的功夫，就是通过观察这个你所处的世界，回想自己过往的经历记忆，了知到自己尚且存在需要转变的问题所在，真切地认知到自己的所是，并依据这些做出自身的调整，这是自觉中最重要的一步功夫——自正。

自正的过程中，我们的修行就已经从化身、报身的层面上，上升到了对自我法身的修性上了。从这一步开始，就开始接触到大智慧了。同时，一旦报身的心性有所改变，那后续的命运也就随之改变，这就是修行人改命换命、进入不同意识层面的法门。”

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

## 第 116 章 上乘功法

书生憨憨一笑说：“我明白了，光说不练假把式，道理懂的再多，也都是纸上谈兵而已，没有经历实修与世事的打磨，不过是虚光幻影水中月一般。现在我理解了为什么说‘只修命，不修性，此是修行第一病’。可是我还有一点不明，大师说儒家以慧入道，但为何儒门却少有得道之人呢？”

道不二说：“你们儒家传承到现在，早就失去了本来的味道，把德道搞成了道德，还怎么得道啊。这天地大道是万物生灭转环的潜在规律，而德是意识自身的良知与品性，一个是思想，一个是能量，谁主宰谁都没搞清楚，每天拘于人为的礼法规矩，能成道吗？”

当知：

玄妙先天道，自然性体空。悟真圆光现，慧命上昆仑。

金丹乾坤大，礼义善养功。虚灵清静意，留名万古春。

现今的儒家做学问，把心思用错了地方，自然无法升起与感观到内在明光了。

你且记住这一个口诀：

上性下命，和合归一，一意不生，祖窍点灯，

若见慧光，无人无我，本性灵光，了道慧命。”

书生点头说：“看来读书破万卷、理论如通神，也比不过那实修百日的筑基小儿。不过刚才大师说，这修行中要有种种魔考，这我很是担心，是否可请大师明示更多细节？”

大和尚说：“其实也没什么可怕的，在初阶程遭遇的魔考天劫无非六种，而全程合计八十一难。”

书生笑了：“大师不会想说《西游记》吧？”

大和尚一脸严肃：“那《西游记》，本就是一本极高明的道书。其中种种看似故事，其实暗藏玄机——降服心猿，收敛贪欲，压制傲慢，秉承兼容，一心向道，这是五人的关系；收起烂好人的心思，躲过女儿国的纠缠，不在名上被收了去，不贪恋长生不死的果位，辨识真假心猿，辨识真假雷音寺，这都是暗示了种种魔考中常见的题目。

不过你还属于初阶，当下只要小心这六种磨难就好，它们分别是：煎、熬、焖、燉、煮、烤。

**煎**，即颠倒考。像煎鱼般地翻来覆去，所谓合理的不合情理的，不按牌理出牌来考验你，让你遭遇无妄之灾，在逆境中反复煎熬。往往在毫无防备的情况下反复展现无常，磨到你不再渴望用理性逻辑去审视生命，理智、识心、我执都放不不见了，识智辨聪都放下了，剩下一个空灵的我，以父母未生前的本来面目面对这个世界。你不再计较纠结什么是合理的、什么是理性的、什么是逻辑的，而是能以一切本来的面貌去接纳其所是，这一关就算过了。

**熬**，即毁谤考。就是在生活中绵连的毁谤的考验，别人在你背后冷言冷语，以莫须有的罪名，让你在是非、人事、名相当当中被迫地裹挟入种种风波指责。树欲静而风不止，逃也逃不掉，不想听、不想看、不想承担都不行。熬得你意志力超人一等，是非心荡然无存，最后练到任凭八风吹，我自如如然，自我价值明确又清晰，不会被他人的评论而左右，面对排挤、打压、诽谤，淡然一笑，能沉得住气了、定得下心了，不再随风摇曳、与人争辩、自我纠结了，那你就过关了，有真功夫了。认识到了缘生缘灭的真道理，六根再也不为六贼所动，是真主人了。

**焖**，即上下考。就像不透气的焖烧锅，上煎、下熬一起来，民间叫夹板气。诸如你的父母和你最亲近的人不理解你，恶意攻击你，让你倍感压力，一次次地尝试着让你‘正常’起来。这是考你的定力与信心，看你是否能在上凌下辱的感受中继续勇猛精进，道心不退转。他人阻我、害我、骂我、辱我、排挤我、孤立我，而我却以感恩心面对众生的助缘，不抱怨、不愤恨、不嗔怒、不退缩，这就算是过了‘焖’关。

**熬**，即无常考。你所在意的、关心的，都会失去，比如家破人亡、妻离子散，身体突然重病，事业一落千丈。你一心向善，虔诚谦卑，勤于修行，为什么要如此对我？想不通，质疑了，愤怒了，颓废了，那你就被打回原形了。在无常面前，在祸不单行时，坚定信心，安守本分，不慌不疑中静观一个个戏码怎么展开又怎么收场。平心静气地去成为生命的观察者，那你就过关了，不会因造作而业上加业。

**煮**，即道考。也就是多方面的困难加诸在你身上的考验。就像将杂菜烩在一起煮，各种琐碎的事，乱七八糟在同一时间一起向你袭来，考得你七荤八素、手忙脚乱，看看你的智慧够不够应对的、有否起贪心妄想、是否会抱怨彷徨。

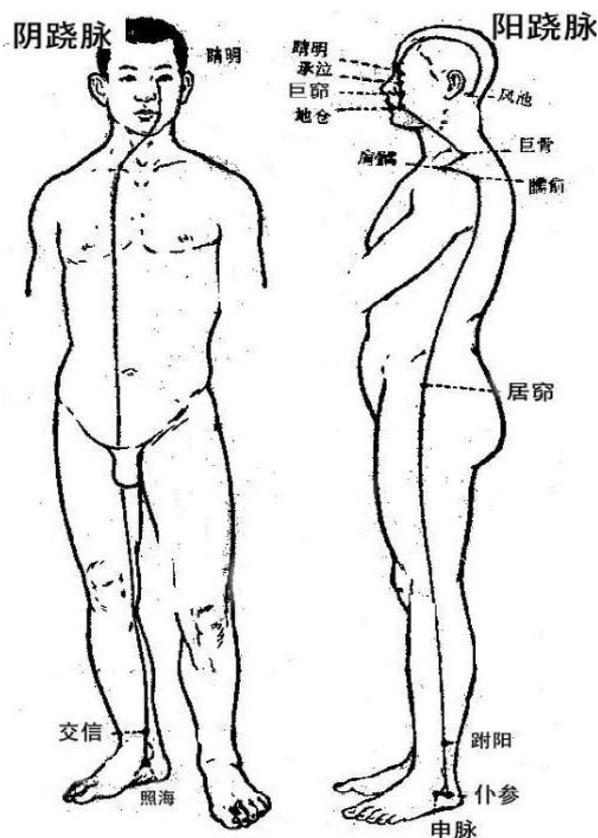
这里可不止是各种接踵而至的灾祸，有时候是一连串的‘幸运’，先把你捧得高高的，然后再往下砸。如果你不知道自己的斤两，飘了，那会死得很惨的。如果你认不清自己的价值，怂了，那也就一蹶不振地废了。此时要耐心忍性，知天认命，认理实修，在心意未澄净之前，切勿冲动、情绪化造作，轻易做出的抉择或脱口而出的言论都是让魔考变本加厉的助燃剂。

**烤**，即内外考。家里不支持，外人看笑话，自己很努力，却迟迟不见明显的质变显化。其他同修都各展神通了，自己却灵光不显。种种左右为难的内心挣扎，都叫做烤。这里考的是金刚心、不退转的毅力、信的第三重功夫。不自信也就从此退转了。”

书生欣然点头说：“好的，我记下了，我会小心应对这些的。请问第五步后续的功夫要如何修持呢？还有，我几次尝试坐禅都终止在腿麻上，我怕血脉不通，把自己坐成残废，求大师明示。”

大和尚说：“初打坐时，腿脚麻木，平日不惯于久坐，静坐

时每欲延长，痛楚难忍，是腿内血管受压而闭，气血阻不得流，麻木立生。可脚尖上扬，脚跟下蹬，遂吸气，心意由涌泉起走双上阴跷脉至气穴，呼气，心意由气穴走双腿阳跷脉穴下到涌泉，又呼气。如此数回，麻木自无。”



书生一拜，说：“我知道了。”

常闭外感，返观内视，觉照内息，静心入息，  
息境止玄，气炁意旋，三才合一，四象归一，  
融融气暖，充斥百骸，激荡磅礴，情欲激荡，  
心神摇曳，真道无他，先天真一，神气性命，

元精元神，入世化形，守窍灵慧，自然莫助，  
先天真慧，下与气合，真命相接，即为金丹。

这些口诀我是牢记的，但这金丹到底是何物？求大师开示明言。”

道不二说：“金丹者，各派名讳众多，它有形有相，却非实有。闭目可见圆坨坨一个光斑，其大小随功夫增进，初如黄豆，渐如烛火，小成时犹如蛋黄，后犹如皓月，最后宛若一轮新日，自旋不止，招引自身四方之气，沟通天地阴阳玄机。

我师慈悲，恐慧命发生之时，后辈学者不知下手之诀，慧命耽搁了火候会化成后天浊精顺出阳关，所以在其元精正行半路之际，要用真师口诀，使元精逆升，方能结丹。

这个过程是采补中的采药。开源节流调气筑基，百日或数年，就是在等这一刻。这一刻到来时，要注意三点：第一火候，第二方法，第三稳固境界。

火候不到，用各种术数拔苗助长，会自毁根基。就好像靠吃亢奋剂一样，可以一时窥见更高境界，却无法稳固；而火候过了，迟疑了倦怠了，知见不足耽搁了，那一场机缘造化就

会化作春梦，除了内裤湿哒哒，一无所获。

元精饱满，阴极阳动，阳动自行，阳物自举，乳首坚挺，吸气采药，欲不可动，意不可动，长吸慢呼，巡脊上行，元精翻涌，将出之时，上仙下凡，下出阳关，化精而泄，万事休矣。顺出是精，逆升元气，若得真师，还精补命，体归童身，马阴藏相，阳物内缩，回归童蒙，方为真道。

从此男女大欲不显，世俗欢爱不羨，日日感照法喜，名利犹如浮尘，独求静养圣胎，止息遁入玄境，观见五蕴皆空，幻世六亲如梦，采药需无杂念，先天小药神光，有念妄想执着，  
细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)  
思来乃是幻丹，水月无所实得。

世间伪师众多，贪财好色，酒色犬马，心无慈悲，更无心法良知。若见大师自好钱财，不懂无住相法布施，便可知其心性中尚无一体觉知，更无破幻之悟，不知丹药原质，引入误入旁门，图财贪色好名。道之真假，分别明说，后辈学者当辨真伪。”

书生再拜说：“三生有幸，今日在此朝闻道，请大师将这火候逐一示明。”

还有，什么叫马阴藏相呢？”

道不二说：“马阴藏相，是一种比喻。内丹气旋自转，吸引万有能量，百鸟朝凤，自成银河星旋。功成后，男子睾丸萎缩，阳具内敛，肌肤光洁；女人乳峰饱满，月事干净，面如豆蔻二八，故而不再贪恋色欲伴侣，一心向道。这就是马阴藏相。

### 23.马阴藏相

意思是男根隐藏于体内如马阴之相。是佛由断除邪淫，修习正观，慈悲摄受众生而感得的好相。此相表示身体康顺，慧命长寿，善说正法广度信众。



书生淡然一笑：“家道没落后，子身一人，了无牵挂，倒也不怕负了哪家姑娘的终身。若阴阳平和，半男不女倒也无妨。我现在终于明白了，为什么得逞大道者，都不留子嗣嫡传。”

道不二说：“那倒也非绝对。在初期确实需要用心一处，等

功成名就后，可无所执。吃或不吃、睡或不睡、交往或不交往、死或不死，都自己说了算，都是一种形式而已，不再成为刚需必然，身欲不再能主宰左右你的心智。”

大和尚说：“在说火候之前，你要知道，修行人炁华在表，故面有五色。

一曰：灰黑，面如蒙尘，晦暗有斑，生于两颧，这是鬼修。常在疲累病烦时上座集气，在夜间累积阴气，故名鬼修。

二曰：红赤，面涩犹如猪肝，两眼暴突，青筋鼓起。这类人，过早地把丹田之气上提，过于注重开天眼，贪图奇异功能，日久十有八九是会暴毙的。

三曰：晃白，面无血色，也无神采，两眼空洞，目光呆滞。这类人坐枯禅入死地，集气在下丹田，而夜梦常遗精鬼交。

四曰：黄面，眼黄面黄，这是为了走捷径，吃外丹坏了肝胆，内热不断，口苦不已，还自觉得了功夫，实在可悲。金石草木后天有形幻相，借此入道，幻梦一场。

五曰：童面，面色粉嫩，肌肤无暇，犹如凝脂，吹弹可破，不加粉黛自悦目，眼眸有光，朱唇皓齿，娇而不媚，让人亲

近。这是得了正道的面相。

日后你对镜自观气色，可据此知进退、是非。”

书生看着大和尚与道士——两人衣着一般，但面相确实洁净，岁月不染，没有刀雕斧刻的条纹，说是羊脂白玉也不为过，会意地点点头。

道不二说：“好吧，下边我们说说火候，其中玄妙若是不知，会错过种种良机。



人人向死而生，要想延长生命、提高生命质量，需要学会‘起火’续命之法。用鼻呼吸配合小腹起伏，采补小药的门道就是利用这升降气机与意念的跟随。

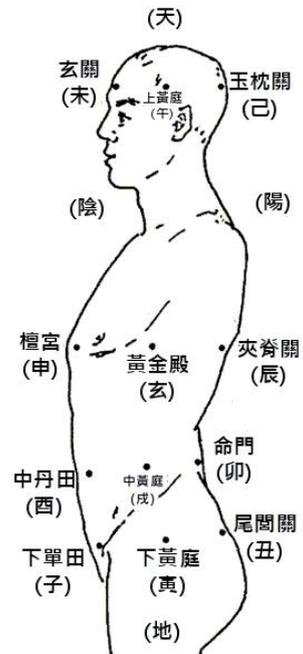
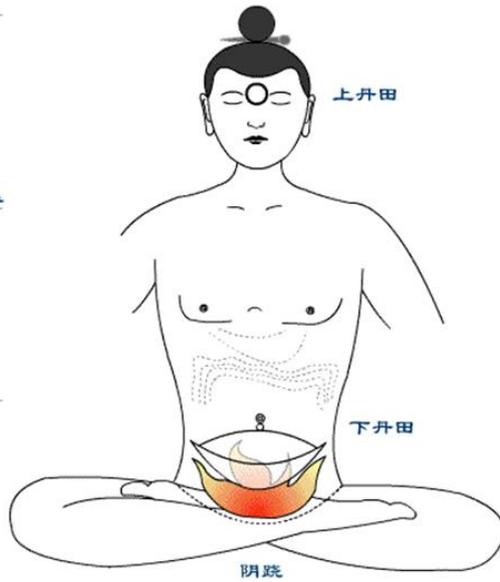
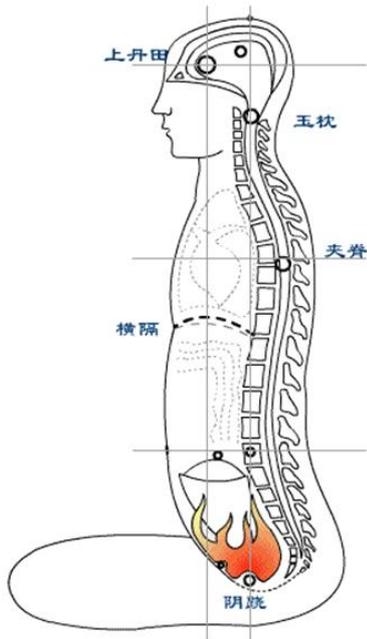
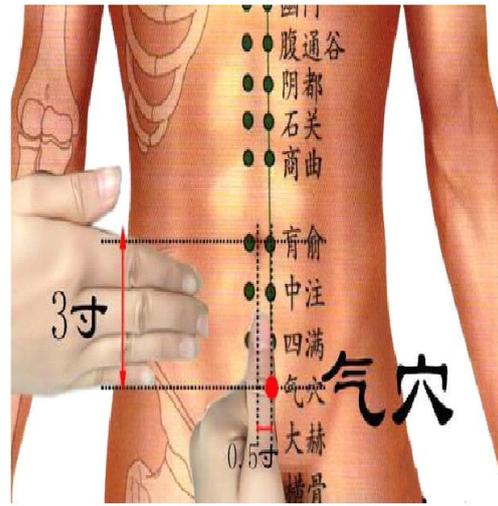
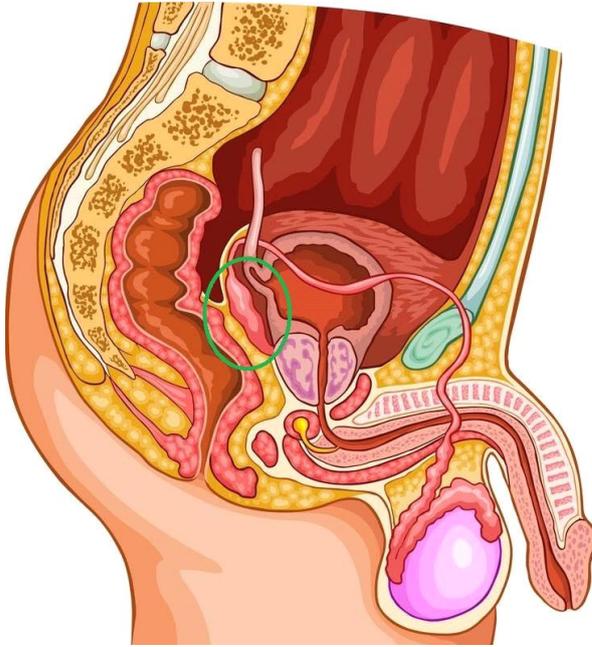
吸气时，意念从尾骨到头顶；呼气时，意念从头顶落回小腹，往复如环。鼻内吸气，心意由生死窍（肛门）升提到头顶，

入止息，意通天穹神游太虚，之后鼻内呼气，心意由顶降到生死窍，即是转轮一周，呼气后又有一息，此时意潜入厚土与万物合一。

吸呼往来之气，名起火，本有形而用无形。若过于着意用之，则长邪火，需随观而非意撰，似有似无，乃是二气之妙用，融入自然无我之妙，身心脉动与自然同频。一起一伏无孔笛，两息之间颠倒吹。无念真阳自举，意气由生死窍一吸，气升到顶，又一呼，气降到气穴。如此数次，外阳自回，顿觉身内异常舒畅。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

真元凝聚本是无形之物，下行为精，上行为炁，顺出能生人，逆回能作丹，功夫就在这中间的颠倒颠。无欲不起火，但若化欲成浊精淫水，也就废了，无益有损。男子起火敲鹊，女子起火揉乳，火起静心呼吸无念。”



下一步 '引火' 。

鼻内吸呼气一升一降，心意一上一下。气机心意如水车、织轮、日月、周期往复。勿令意念散乱。入息得止，止玄之境逐渐延长。

调心猿、收意马、止淫猪、渡本性——悟空调心猿，知悔收

意马，八戒止淫欲，悟净降本性。这本性一关最难渡，十次倒有九次亡，降服本性不可用强，需唤醒其内心向往。

五行匹配合天真，认得从前旧主人。

炼己立基为妙用，辨明邪正见原因。

金来归性还同类，木去求情共复沦。

二土全功成寂寞，调和水火没纤尘。”

道不二看书生一脸茫然，解释说：

“五行是聚散升降止藏五种能量趋势，这五种趋势每个人都有自己相对偏盛或不足的，采补的过程就是重新恢复五行的平衡，让自身恢复到平和的原始混沌状态、阴阳雌雄未分之时，回想起出生前的自我意识，启用先天良知。

金是肺气，肃杀而收敛，最喜洁净。五行由土炁起，止于金。木性升发扩散，克土生火。十二地支中金水木火各有阴阳两份，合计为八；土有四份，阴阴、阴阳、阳阳、阳阴。四合才能调和水火两种对立的能量，让地火天水合化成一，构成金丹。

真意往来无间断，知而不守是真功。着意头头错，无为又落空。这个功夫很难又很容易，要留意观觉，却不起心动念，思想一动就落入后天头脑了，心意不觉就失了清明。要从有心化为无心，使心内空空洞洞、虚虚灵灵。欲驱除妄念，要先持正觉，自然无念可生，如暗月当空，洁白无滓。积习纯熟，永不坠梦幻之境，则头脑空灵，心神活泼。心神不定，则性光不显，意不得定，情难消弭。

要守到至虚极达静笃，然后祖窍自显，命根自动。自动之时，可采小药，此之名‘引火’。所谓祖窍，非身体某一处，而是闭目时混沌中那‘聚星萤火’，命根自动，男子阳具一跳一跳的，女子双乳一涨一涨的。

书生点头频频，开口而问：“吸呼升降，呻气上下，如潮往复，止息玄境，封固呼吸，引火之妙，我实在不明，即求明示。”

道不二说：“甚好。疑思问，君子不耻下问，可造之材；事思敬，闻道后全力以赴，做事全心全意才能有所成就。

一升一降名转轮，乃是留意在气机往复的变化，这是内观的

第一步，安住于内。呼吸升降，神气亦随吸呼开合聚散，意动炁随，意如如不动，气止脉停，是谓封固呼吸。这不是潜水闭气，而是忘我无念，这一刻周身内外时间戛然而止，火起却不下遗成精化水，是采药的最好时机。采完药后，呼吸如常，绵续不绝。这是两种不同的吸呼之法，先煽风点火，再控风引火，念动轮转，意念升降。”



## 第117章 火候

书生问：“我原本以为呼吸往复，现在才知道，呼息吸息，这是四个阶段构成的，难怪我尝试呼吸吐纳多年不得要领，原来这功夫是在息中。请问大师傅，这四个过程有何不同呢？”

道不二说：“你看将死之人呼多吸少，而健硕之人吸多呼少，这呼吸可不是对等的。当身体内有问题时，要呼出去。病气、燥郁的感受、压抑的愁闷，这都要先吐干净了再集气。一些初学者，身体的底子、情志的问题都还在，就还是凝结气机，这无异于雕琢朽木累积粪土，无益有害。当身体、情绪都处于饱满旺盛的时候，当吸多呼少，这时凝聚来的才是精华。

吸气时气从地通天，入息时是感应天意。吐气时炁从头顶入地，入息时是体验合一。这两个止境是不同的。所以别小看呼吸的这四个过程，每个过程都有其用处，不可乱来胡搞。”

书生点头表示理解了，然后问：“引火之后，续当如何？男人阳启为号，女人修行当如何审读？”

道不二说：“点火之妙，男下女上，心跳面赤气短胸闷，内

热蒸腾口干气短，为火起。此时不令其泄，可感手足劳宫涌泉心口都如浴温泉。行引火之妙后，进而需止火。”

书生问：“何为止火？”

道不二说：“止火者，入息的功夫，不行吸呼之气。”

书生疑惑：“不呼吸不会憋死吗？”

道不二说：“这不呼吸我说过，不是闭气，而是坐忘，一念不生入了止定境界。你看那打坐肚皮跟拉风箱似的，那是卖艺的把式。入定后身体是气住脉停的，一身毛孔不断自行呼吸，犹如植物呼吸的方式一样，靠光就可以活着了。

这有个口诀：‘丹熟不须行火候，更行火候必伤丹。有上火之景到，才能采大药服食过关’。

入止火景者，见金光二现之时，闭目却见眼前光彩大放，此时可采，凝练化成金丹。这个过程，全程处于坐忘观觉的状态，不行吸呼，时间感完全静止，几个小时或者几天。

若等眼前散乱的金光星海聚化凝实成月华明光，称为金光三现，再止息止火，迟误失去了时机，大丹有伤。阳极生阴。

所以在七分熟时下手，到手正好在十分好品尝；若等到十分

好时采摘，得到的就已经是过季的烂桃了。

止火在采大药过关之前、金光二现之后、精气神要足未足之时。采药补到十足，采时若用吸呼之气，过夜后大丹碎散不成型。因吸呼之气有振动精气之患，故采药不行吸呼之气为止火。所以我们要先熟练入止境的功夫，才能如意控制，不然火候到了你想入止境，却思绪飞扬，或止息不下来，犹如上岸的鲤鱼，不断地动弹身体，张口闭口导气，那是无法入定的。”

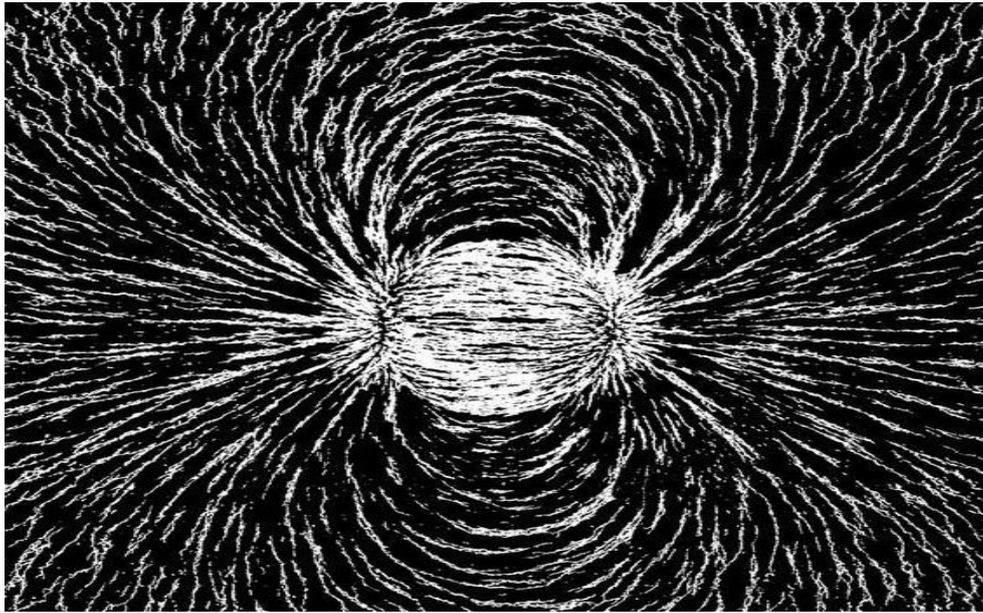
书生问：“采药时若不吸呼，精气如何循环升降？”

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

道不二答：“虽是不行吸呼往来之气，但内在的神气还是要如常行升降起落，这依赖平素累积的习气。就好像车轮无人推时还会空转，依赖的就是之前的惯力。微微一升一降，神气随真意轮转而动，这正是止火采药之功。”

后辈学者，当先明理，知光明绽放有三：明起如繁星点点，二至璀璨如夏夜银河，三至光影聚合犹如皓月一轮。二至时当止火，三至后，采大药过关成丹。次日闭目内视，可见混沌中有一‘启明星’自悬在虚空之中，不动不移稳坐紫薇。

这一点即你的玄窍所在、归根还本之道、洞见本真之门。”



书生闻言，闭目良久，然后摇头说：“我眼皮后一片灰黑一无所有，看来还有很多功夫要做啊。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

那这止火后是什么境界？当如何行事呢？”

道不二说：“遍行火。此是采药时的吸呼之法，为巽风，将往复游走的精气摄归到‘炉’内。当然这所谓的炉就是自我意识在体内形成的一个泡空间，内藏星光气旋。

注意在术语中有炉与鼎两种状态。

炉是常封闭的，上边开盖，可不断投入天华灵光，底下有地火持续温养，这地火需要风箱鼓动，并调节我们现在所谓的火候。地火是地气上腾、从下窍与手足来的温热气流。这里

要注意，它是温热滋养的，若太过成焦躁烦闷的潮热就过了，若太凉时有时无，想起来炼一会儿，各种事一忙耽搁几天，那炉内温度、压力、气旋速度、吸引力无法保持恒定状态，那就算炼化十多年也是毫无寸功。

这里鼓动风箱的就是往来的呼吸深浅快慢，每个门派都有不同的说法，各个书籍中记载的窍门也各自冲突。其实这就像厨师烧菜的火候，这深浅快慢，如人饮水冷暖自知，唯有原则需要把握，有句口诀需要牢记：

熏熏然常在醉中，浩浩然天地一体，当如如如是观觉，如坐汤身心皆暖。

鼎是敞口的，上有一目。这时左右二脉已成，平衡运作。

中脉由地火、炉丹、四合太阳、心性大爱、开口传法、泥丸养圣六个大阶段构成。鼎在上丹田中，它是可以随时冲顶上达天庭的神魂之穴。冲顶又叫开天窗。

做到这一步的前提是心中无邪。这可不是正邪的邪，而是没有任何偏颇的观念与想法。什么是偏颇的观念与想法呢？什么是什么、也只能是什么的认知，这样的理念会让人失去浑

然的融通性。

话题说远了，我们回来说‘遍行火’。

这里有个窍门：‘摄精吸呼’。摄精呼吸，是为了让‘火’能‘遍行火’。精、气、神之火，即维持这个‘我’在这个层面继续运作下去的能量。这能量精是生化能，由食物空气供给；气是电磁能，由这个位面上本有的能量频率供给；神是意识能，由本源本真供给。你看那植物人就是没有了神，只留下躯壳与精气相合；而全瘫的人则有神与精，却没有气支撑了；厌食症的人有神与气，唯独匮乏精。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

修行要在活子时。每天、每月、每年，都是一个周期。这个周期有一个高潮有一个低谷，分别是至阳与至阴的时刻。至阴的时刻人疲惫欲睡，乏力迟钝；至阳的时刻，头脑清晰，身体轻盈，性欲旺盛。

每个人的活子时时刻是不同的，但多在睡足后发生，所以修行人为了能抓住这一时刻，利用入定，让身体睡去，意识却保持全然的觉知清醒。身体倒不是真的睡了，只是处于完全的宁静中，这时头脑中的思维活动、五感六触、肢体活动全

部都止歇住了，神和身心分离开，静待能量灌注的开始；当能量开始灌注入这个角色肉身时，打开炉子的顶盖，不断吸纳提纯浓缩收藏。这一过程要除杂念，头脑或肢体一动，身体被惊醒了，那充能就会被中断。

充能从‘会阴穴’的子位起，即海底轮处，旋向上走身后督脉三关，即尾闾、夹脊、玉枕，这是为子进阳火。连呼三呼，是由午位向前，走前任脉三田，即祖窍、绛宫、气穴，此为午退阴符。这时需要意随，但不是意想，想是头脑中出的幻，随是感应到的感觉。初学者还没有这感应时，只管呼吸往复，让自己先到坐忘入止息境，并延长息境的时长。

幻也可以出幻功与幻丹，但那形成的是假火虚功夫，练到最后也成神——成精神病了。

活子午时，能量盈满后，下边会满盈而‘地精’撞阳关，男女都会发生实际的渴望。催情动欲时，你要是去寻求凡尘之愉悦那也就是个凡人了。这时会有两种情况：来得急，收得快；或来得缓，收得慢。身体虚的也就几分钟，身子壮的可半小时。

此刻淫心不起，爱欲不生，如如不动，呼吸绵长，让炉鼎内的气旋按照自己的节奏吃饱吃好；然后待到‘精’不动时，即精已化气，气已归炉，内息慢慢地平静下去了，躁动平息后，这只是采收的前半段；之后继续坐正，再用封固口诀，连收三次，是为牢封固。然后下座，此时‘下边’要干干净净的，一滴不漏。这即是小周天炼精化气的法门。

先天一炁日日养，常人日用不知保，

天生我命有定数，谁先用完谁先跑。

以神有为逆炁不泄，修无为自然之造化，则得道成神。神气充盈欲外驰时，以心神摄入其中，绵长呼吸之气，我命由我不由天，我是身主非欲奴，随神之号令，摄气血回中宫混合意识之神智，炁意气三合阴阳雌雄五合，即得盗天之功，一丝本源先天元气。

二候到来光又显，正是下手好火候；

不老不嫩急下手，欲海倒流养本尊；

炼精化气续性命，子卯午酉巽风转；

抽坎填离观六候，阴阳交媾水火合；

浊铅杂汞相续投，还精补脑延寿年；

会得此法身安康，消虑解忧活神仙。

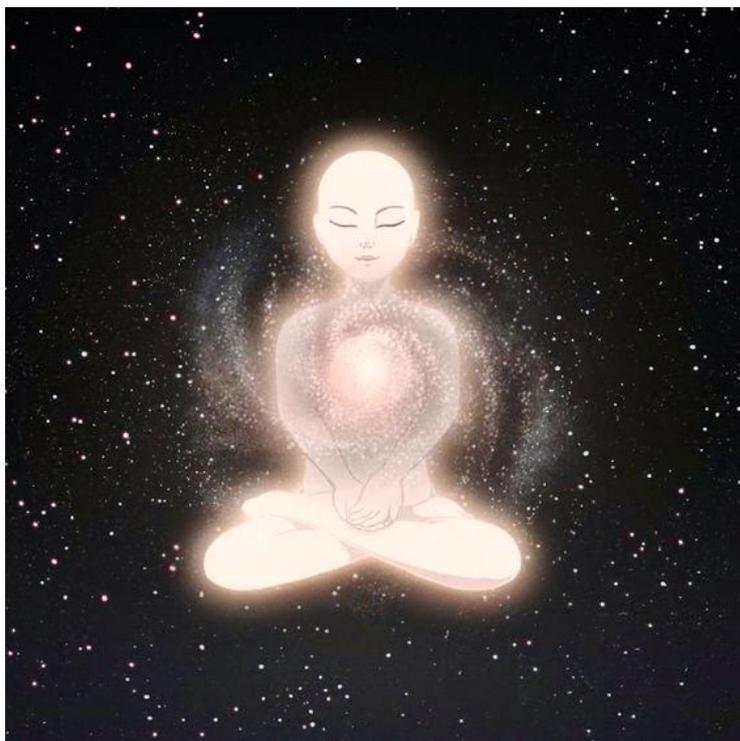
身心静极，一阳初动，这是天光入体的一候；闭目可见银河倒泻，满目璀璨繁星，充能开始了，第二次光华大盛时名二候。此时必须不夹杂丝毫思念，确保这能量波中没有头脑的幻想幻相，纯属本真先天的。

阳动，男主阳立女子乳立，采药时机到了。不立是因为身体太虚，需要继续阳气滋补，不可用春药外物催动身体，造成假象，那是拔苗助长自己骗自己。阳立后缓慢呼吸吐纳，必须转够七周，吸息呼息为一周。当转够七周外阳依然不缩，方可用无孔笛颠倒两头吹法诀。无孔笛也用够七次了还不倒，这即是火候到了。七者，阳数也。

二候一到，此时不老不嫩，下手采收正火候。有些人一时还看不见光，当以身体的状态为基准，静极而动，阳生气发，身热气短口干阳立为一候。七次呼吸，又七次周天往复，为二候。需要注意的是，您别半分钟就呼吸了十四次，一般吸息呼息一次是两分钟左右。二候后，当勒阳关调外药，调到

药产神观知、阳挺精动欲喷涌、虎自水中生神迹。故二候有采‘牟尼’之称。释迦说，欲即性，转欲即安命。

自古上师传法不传火候，从来火候少有人知。因为每个人的体质与机缘大不同，有些人此生要体验的就是世俗的生活，所以很难有寸进；有些人累世修习，只差临门一脚，一点就通，一练就成；有些人身体劳损空虚，气机心智情绪扭曲，没有几十年都无法平顺到出生时的状态；有些人看似憨蠢，却始终童心童身，通透轻灵。



契论经歌讲至真，不将火候著于文。

要知口诀通玄处，须遇上师仔细论。

饶君聪明过颜闵，不遇明师莫强猜。

自古丹经藏半句，机缘不到不听闻。

天上分明十二辰，人间分作炼丹程。

若言刻漏无凭信，不会元机药不成。

炼精时的呼吸是行小周天。小周天不是呼吸在任督二脉里转圈的功夫，而是一次内在光华的三候，好似月的圆缺盈亏过程。小周天是指月华盈亏的一次周期，大周天是太阳的四季冷暖。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

所谓的大小周天，是道家借喻周天度数来阐述采药炼丹的道理，以及如何运用周天火候作为养生之道。在下手炼精化气的过程中，充分地体现这一点。

当下手采药时，鼻内连吸三吸，即把一吸分做三次完成：第一次慢慢吸到饱，第二次慢慢吸填满‘缝隙’，第三次让全身都感觉被气膨胀了起来，这是进阳火。

鼻内连呼三呼为降，第一次让膨胀的气感内缩，第二次放出体内的气，第三次吐出犄角杳晃的浊气，这为午退阴符。退阴符用六候，一座总合三百六十周天。不用自己去数吸，那

会让头脑始终亢奋，不能入定。其实越细致越迷糊，实用时并非是真转三百六十周。这些术法都是说辞，关键就是时长与节奏。入座太短，身心不安功夫不起；呼吸太快，火候不到自己瞎忙。

说白了其实很简单：

静坐安身心，感觉全身热乎起来了，性欲来了，身体准备好了，这是第一步；慢慢地心无杂念地继续自己的呼吸节奏，不要被欲望撩拨得乱了分寸；当十四次呼吸后，开始把欲转化成‘下水’的能量往上带，投入到炉鼎中的气旋里，炼化成自身的元精元炁滋养自己的元神；之后一定要注重仪式化的收功，不然这种气功态持续，炉盖不闭合，会慢慢泄漏出来，人也持续地混混沌沌的，神不守舍。

二候一到采大药，提肛缩阴气往上，阴跷脉起于会阴，沿两腿里侧至涌泉穴。阴跷一开全身属阳，二候到来急速下手采药，不然充盈的能量进入三候后，会戛然而止，停止充能，一部分还会化为‘下水’湿了内裤。”

书生忙问：“何为巽风？”

道不二说：“古人文雅，多名隐玄。呼吸就是巽风，只有利用风吹火化，才能使精化而成气。犹如风箱鼓风掌握火候大小。

古代叫风箱为橐龠tuó yuè，是精动气发的内在消息。它是离中的真阴与坎中的真阳，一吸一呼相依相恋，如磁石之吸铁，一发一收之机动。只有气机发动时才有橐龠，橐龠动时阖辟转。阖辟：吸提从后督上升，眼随之上转为阖；呼降从前任下降，眼随旋转下视为辟。这眼可不是来回动眼球，而是意随而观。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

六候是后三关尾闾、夹脊、玉枕以及前三田祖窍、绛宫、气穴。因前三后三都属停火之候，故为六候。

吸舐撮闭：吸是鼻内吸气，舐是用舌接督脉弦，撮是紧撮谷道，闭是闭任开督。此为下手采药炼精化气的四字诀。那感觉就好像，大庭广众之下你要放屁，忍住，夹紧屁股，往上提气，缓慢呼吸，注意力都在那个屁上，直到化为无形，这股劲过去了就好了。

有些门派学歪了，因为这句经文不敢放屁，浊气也不放，一

个个脸色难看得很，很短命。所以修炼的过程中不要吃难消化、涨肚的食物，不要吃得太饱，练到一半跑厕所那就可笑了。腹式呼吸时肠胃被迫运动，要是一肚子都是食物那就热闹了，上边打嗝，下边放屁，还修行什么啊，真的是修个屁了。

在《黄帝内经》中有这样一段记载：

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

提挈天地是自身的乾坤天地，把握自身的坎离阴阳。”

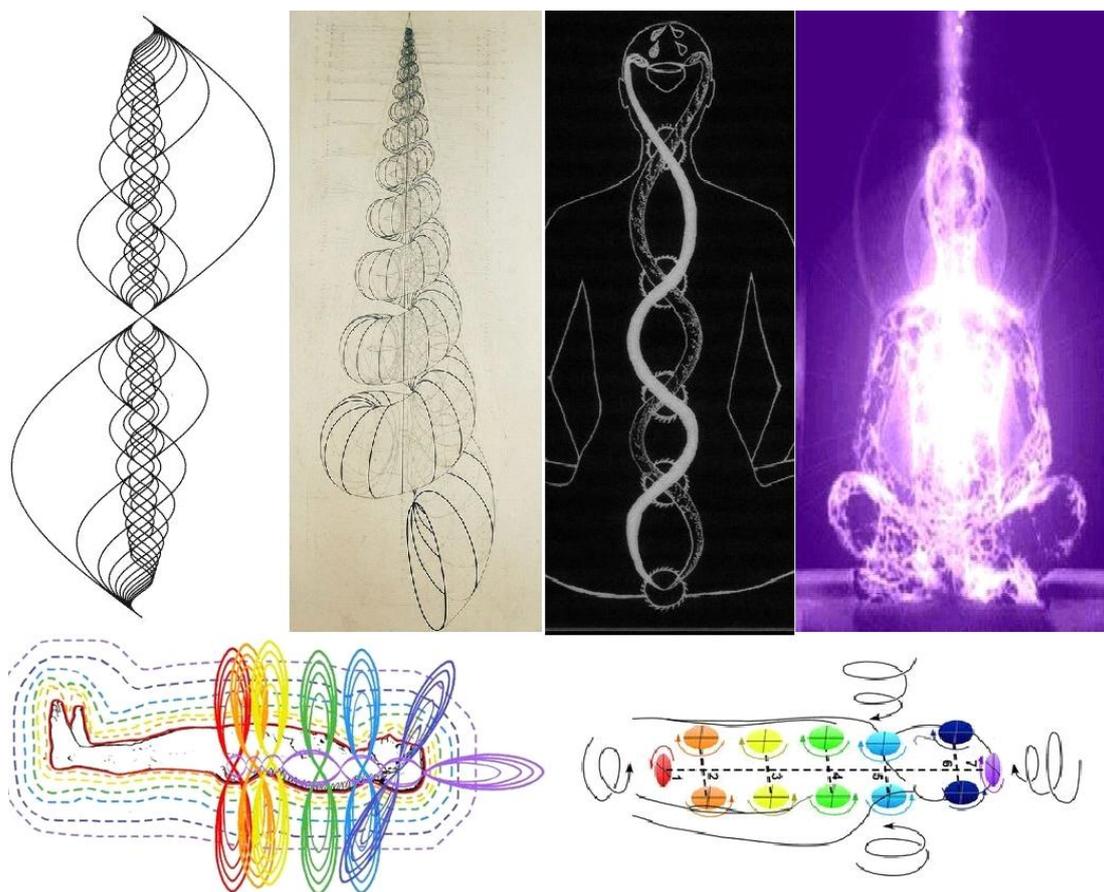
## 第 118 章 采药

书生听闻道士所言，心中所虑顿时敞亮，略一思索，然后追问：“这活子时发动之时，常人多在晨起半梦半醒之间，我辈修行人，若遇自然的活子时能量激荡醒来，发觉身体已经处于阳勃乳立之态，立刻开始缩阴提气，收敛心神不失溢泄，可行否？”

道不二说：“此间有两点需要注意。第一点，坐卧姿态对气机运作的影响是不同的；第二点是时机。当能量涌动时，有一个物化的转折点，那股激荡的能量如果及时上提，会成为养生的元气，但若已经物化成液而忍精不射，反而会导致男子前列腺与女人前庭大腺的病变。这里就涉及到欲意转化成修为的二候火候，一旦到了三候就已经液化不可收了，守收无益反而为祸。女人是水做的，下体湿润是无害的，但高潮同样失精体弱，两者差别不可不察。”

书生问：“大师傅，你说这幻世如梦，你我身型本就是虚，那坐卧姿势怎么还会影响到气机流注呢？我不明白，请解惑。”

道不二说：“地阴而藏阳，天阳而有阴。人头顶为阳，承受天阴，头脑清凉清明；足下股下为阴却纳阳，手足小腹要温暖。若头热足凉腹中寒，那就要病了。人胸腹为阴，后背为阳，任脉走胸腹，督脉走后脊。人身为幻，却是一个大的电磁场，其中包含七个小核心磁极，这七个核心磁极构成三股磁力线，即轴线、正极与负极线。这三股力量如何与天地大磁场的运作相互配合，就成了其中的学问。



单股是丝，多股成绳。人平躺着的时候，每个核心是独立与天地交感的；而站或坐时，七股力量是相互交织、彼此裨益共鸣的。这就是其中差距的奥秘了：平躺可凝心顺气安意养

神，但真说到修持气机功夫上，坐禅站桩就懒不得了。”

书生拜谢，续又问：“现在我懂了，不管是在睡梦中或禅修时，都能进入身体头脑静极的状态。此时天地能量交汇灌注给这个身体，充盈其所耗损的能量精力。而修行人为天贼，在这一刻打开自己的小仓库，吸纳超出这个肉身本可承载的上限能量。通过提纯天地二炁，在自己的体内搞出一个能量纯粹密度极大的宇宙内核，通过内核自身的核聚变，产生后续近乎无尽的磅礴生命能，而这随时可调用的额外生命能可以激活各种普通人无法展现的高阶意识功能与能力，即所谓的逆天神迹。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

此刻这些千古来隐于秘经别名中的秘密我已经知道了，请大师告诉我二候后的功夫当如何行？”

道不二继续开始他的传道：

“如果真是在静中产生的二候，感觉到身体私密脉动怦然，要速速炼化热浪提气上行，不令天地元精化作有形之精，而是化为无形之气，并收归我有，古名‘采药归炉’。

如果做成了，整个人的精神面貌都会产生变化。精气神连通

容貌、气质、气场、身体机能、肤质、发质、五官形状、掌纹纹理，都能出现异乎寻常的特征。这在佛家叫做七十二相好。全身百病尽消，五感异常敏锐，随时可以遁入到时间的缝隙中，智力、记忆力、观察力异于常人，精力充沛，面色滋润，返老还童。当然，要达到这一步，绝非一朝一夕的功夫。

不过自然永远是平衡的，有一得必有一失，有增益之法就会有耗损之罚。五贼、五情、五欲、五过，都会耗减累积下来的基础。每日里这是一个简单的加减法，是你积累得多还是损耗得多：饱食、贪睡、悲喜怒忧惊、淫欲、熬夜、久坐、常卧、远足、久视、多思……种种太过的累积消耗每日不断、轮番上阵，而练习功夫凝神炼炁不过是隔三差五天半月偶尔兴致，那想要达成量变到质变就是痴人说梦。”

此时大和尚说：

“我释家说欲求正果要断三淫：淫身、淫心、淫根。三者最主要的是淫根。淫根不动则身心安静，淫根一动则牵连身心。男欢女爱，情愫缠绵，最是是非扰神。爱恨情仇聚散离合，本是无常，但问世间男女谁不渴望有个恒稳的感情，可是盈

满必缺，恩爱必散，生者必死，这是起落聚散的天道，怎能守常不断丰美呢？

情本无过，一场体验而已；人心欲求太过，总想要更好更多，得到的不想失去，没有的还想索求，欲望永无止境，又舍不得已有的所得。所以快乐总是短暂的，而痛苦却时伴左右。得到的在无常中又失去，所求的却未必能次次如愿。苦闷的根源显而易见：天地有大道，而人心贪嗔痴。贪者所求无度，嗔者失而不得就愤恨，痴者欲求不断。三者有一个共性，就是思想核心总是‘我’、‘我的’，故‘无我’，诸多烦恼就无所依无所生，诸多苦难也就无从显化了。

断淫必须先断淫根，而下手炼精化气，正是斩断淫根的利剑。斩断淫根后，男子女相，外阴犹如幼童；女子返回童子身，不再失血流经。这是逆向生长，身体会持续保持在气血最旺盛升发的阶段。”

道不二说：“我们道家把离中气发说成是火龙，把坎中精动称为水虎。火龙有些术语又叫汞，水虎叫铅。汞色银亮，铅色乌黑。龙行飞天，虎跃奔地，龙行虎跃是对两种能量脉冲波形的比拟。

降龙须要志如天，伏虎心雄气似烟。  
痴蠢愚人能会得，管教立地作神仙。  
大道玄机颠倒颠，掀翻地府要寻天。  
龟蛇共穴孰能见，龙虎同宫谁敢言。  
九夏高山主白雪，三冬奋火种金莲。  
叮咛学道诸君子，好把天龙猛虎牵。  
识得乾坤颠倒顺，金丹成就是天仙。  
寻道不必深山里，所得无非在眼前。  
忙时偷闲调阴阳，无中生有凝天丹，  
返老还童重塑命，不在胯下当蒲团。”



离火为阳在天为炁，可是我们要用的是阳中之阴；坎水为阴在地为物，我们需求的是阴中阳气。二者交汇必会激荡，此刻心神做主旋凝聚合。这心神就是调和两种相反能量的媒婆，所以修性必须先炼心，心定则神定安，小我死心则神魂灵活。修命必须先炼炁化元精，元精是养性命的根源。

元精就是神魂存在于世的根本，有精则生，无精则死。精足而不知持满，即不能炼而化之，定会满而自溢。满溢之时人心思淫，醒时卿卿我我，梦中鬼交梦媾，丢失生命根本。精是命宝，极难生产而最易消耗。故炼性必先练心，七情不动，五贼不乱，六根大定，精难动摇，方有助于炼功。所谓七情即喜怒哀乐爱恶欲，五贼即眼耳鼻舌身。眼、耳、鼻、舌、身、心又为六欲。是以眼见色则爱起而贼精，耳听声则欲起而摇精，鼻闻香则贪起而耗精，口尝味则嗜起而走精，身意遇触则痴起而损精。

人身之精，年少最旺，若非世族，不知敛藏珍惜，岁不过半百，已是发白齿摇骨酥髓空，常人服药助兴继续纵欲，一旦精竭气枯，则命尽身亡只在顷刻。炼精化气在性命双修时非常重要，是关键的起步。有人质疑：若不能饱食畅饮纵欲狂

欢，人生百年哪怕再长些又有何乐趣？其实这种人如果哪怕仅一次可尝禅乐之法喜、领略三界之奥妙，那就再不会贪图肉身之欢愉了。所以得道的人，视饮食男女功名利禄情欲爱恋如狗吃屎般，可以理解却不再贪好。

欲想入道，必行有为法，存无为心。若能运用自如，毫无勉强，可夺天地之造化于片刻之间。后世断章取义，外门子弟胡乱揣测以讹传讹，另又搞出一套说法，后升前降空转意想，称呼吸来去为小周天却不知入息，又说从百会到涌泉转一圈为大周天却不懂四合，每天数数字导气吸，完全以头脑领幻想空转。思绪不断，如何入止玄之境？空座数年不得要领。沾沾自喜认为这即是性命双修的大小周天功法，实是大错而特错。

这样空想幻转，无异于锅里无水、灶下添火，倒也身热，却是五心烦热、骨蒸盗汗。这点火、引火、止火，升、住、起、止的四门功夫是一样不知，奢望有所成就当然万不可能。”

书生问：“那正道真法实修当如何行为呢？”

道不二说：“采天地造化有形无相、有感无实，我们修持的

是转化先天一炁，可不是采空气，大口的呼吸锻炼肺活量或腹肌毫无益处。我们要炼的是真阳之精，将每日耗损的先天元精补足，实现逆向生长，启动内在神智，借神智本有的各种意识功能而体验超出本维度的觉知启迪当下的心智。

活得更久是为了有觉知地经历更多的经历，囤集更多的精力是为了历经各种可能。

历经多样的经历是为了获得全面无漏的了悟。圆融无漏的智慧就源自这经验与见识。

使用能量的技巧有助于提升对意识界相关知识的认知，觉悟到生命的本真意图。

一切都是围绕着对无穷智慧的渴望而展开的，发展完善意识是一切被展开的原动力。

身、心、意谓之三家，精、气、神谓之三宝，生而有元精、元气、元神，谓之三元。三宝三元是后天与先天的差别，有些人一世过后，满载而归；有些人则连带带来的本钱都已赔光用尽，无以为续。

常人以身心意为主，以精气神为用；而修行人则化合三元归

一形成内丹，为自己提供无尽的能量。这犹如常人需晒外界太阳而取暖活命，而修行人自己化合出一个体内的太阳，不再受阴晴寒暑的影响。摄三元归一炁在于虚静，纷乱中一炁化三清，而我们这是逆向工程。

肉身的头脑不起心动念时，神魂与心性就能彰显出来，相互配合。静身欲则精与情沉寂下来，意大定则入止境，三元混一返本还源。精与神合谓之水火交，性与情合谓之金木双融。这是四合，外加‘意’土大定，谓之五行全顺。

所以其关键之处奥妙之本，不过五点：

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

守住元精逆向化炁，心神引领动欲不淫，心性平和莫争长短，神魂当家志趣高远，意守中宫破幻觉真。

精是能量，神是意识，心性主旋律，神魂是意识自我的载体，

意是神魂此刻意识关注的意识聚焦面向。当心意失焦、头脑停摆、身心静止时，幻境中的时间体系就崩溃了。在时空的缝隙中，有一个可以逆向化合四大五行的方法。这就是归本还源的诀窍，也就是千古不宣之秘。后世把这五点用各种名

词遮掩，才搞出种种混乱。

身之不动则精化为炁，心之不动则气化养神，心神不躁动则可遁形入虚知真意，意若如如不动，则可观见虚空本初。身心意俱不动时，三家相见结成‘圣胎’，即日后的元婴。这个新生的意识体直接源自本源意识，具备访问无漏智慧的可能。

身不动则精固肾水之气归元，心不动则气固心火之气朝元，真性寂则魂藏而肝木气回元，妄情不生则魄安肺之金气返元，四大安和则意定气静；脾主思虑，思虑不起，土气化元。这就是‘五气朝元’。

身体内有七大能量节点，被中脉磁轴贯穿，左右旋以阴阳升降龙虎二脉。三脉七轮皆顺畅运作，在头顶上可显现出金紫色的能量频率，这能量的脉动共鸣周围的气场，形成犹如盛开的莲花般的曼陀罗纹路，这就是紫气东来三花五气皆聚于顶。



张三丰祖师歌中说：

百日里，见应验，坎中一点向上翻。

黄婆其间为媒妁，婴儿姹女两团圆，

美不尽，对谁言，浑身上下气冲天。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

这个消息谁知道，哑子做梦不能言。

急下手，采先天，灵药一点透三关，

丹田直上泥丸顶，降下重楼入中原。

水火既济真铅汞，若非戊己不成丹。

戊己属中央，于五行属土，黄是脾土之色，黄婆就是用有为的自我意愿撮合阴阳雌雄交合一处，婴儿是坎水中的真阳，姹女是离火中的真阴。

这一段说的就是第四阶段下手炼精化气的过程与感受、窍门与手段。过了这第四步，就是男人受孕，胞珠内藏，蕴养圣婴，十月功夫。此时胞珠还藏在黄庭中，待到温养成熟，它会上行入鼎进驻泥丸宫，即智慧眼、松果体内。到此慧眼开，每当坐静时眼前即有‘玄关祖窍’出现。这之后是第五步的功夫，返虚探真破幻了性。



行、住、起、止为四正，细心品悟，逆阳退阴，平素每日练习就是为了那关键一刻到来时不会慌乱无助。胡搞乱试，错过机缘是小，走火入魔自损身心气脉是大。

进阳火三十六，退阴符二十四，后升五个三十六，合一百八十数，前降五个二十四，合一百二十数，六候全是一刻功法，这就是‘遍行火’功法。

任尔聪明过颜闵，不遇明师莫强猜。真经妙法就一句，其法

至简又至易，呼息吸息四重功，欲火重生在息中。五谷百味饮食精，并非先天之元精。振动六根无口诀，自古火候难写明。非是师门不传密，实是无字可言真。”

书生一拍大腿说：“哈哈，我终于明白了什么是有为的无为法。只要我能把持住自己，不去给身心意添乱，一切就会在静安中自然地归于本真。”

大和尚对着书生说：“你别高兴得太早。浴火重生有序行，点火在下引火行，遇炉止火火遍行，之后第五重功法是‘凝火’与‘入火’，难的在后边呢。”

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

## 第 119 章 火火火

道不二开始继续说道：

“功夫进入到第五步，当知心下、肾上有一处虚空之所，内藏灵气，可被激发启动成气窍。神气可归藏其中，灵气从下而上，腾而成就此处，令其虚而不空。闭目内视时无光之虚空为顽空，有灵光如夏夜星海之虚空为真空。真空不空，顽空乃空。灵光实为神气，由黄庭所发。

金光点点，令虚室生白，慢慢聚化如旋盘，圆陀陀即玄关。有玄关者筑基小成，气聚神来则大光明显，气散神去则一场空，有神无气神智无所依托，有气无神能量散乱没有意识。元神为性，元气为命，神气和合，方为正功。

星海汇聚成一圆光，名‘祖窍’，是通息入息之门户秘径。它在天之下、地之上、日之西、月之东，四合之处。正中这个祖窍，前是玄关，后是谷神，中是真性，内藏真息。



口鼻之气相通，常人之吸在喉，由口鼻进出，气吸是不能入于祖窍归根的。虚窍激活后，祖窍运作，就是真人了。在呼吸间入息，在呼吸的四个行程中两次不用口鼻呼吸，息中真气归根养命。真人之息，须调后天呼吸之息，以寻真息止境归根。其炁藏于祖窍内，故调息则气和，息住后气不散。所谓‘炁归元海寿无穷’，就是说的这个道理。

到这里你应该猜到了，人之口鼻呼吸的是空气，而透过祖窍息入的是元神之光中的元炁。所以这叫做内息。很多外行假师傅说用肚皮当风箱就是内息了，可真是无知无畏啊。

初始，祖窍在中丹田处，金丹聚化合成后圣婴养胎，从炉入鼎，上行到二目之中心，居于颅内，所以祖窍不是固定的某一处，而是闭目后那通往意识源头的光，又叫玄牝之门。最初可见内里有颗黍米光珠，人生天地之正，内藏一点灵光，是元始祖气之灌注。知有其窍而不知妙，它是本性之光，是意识沟通天地、共鸣神魂的基础。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

《易》中曰‘无极’，释谓之为‘珠’，亦曰‘圆明’，道谓之‘丹’，亦曰‘灵光’，皆指此先天真一之炁。是以用功之时，两眼闭合，内视性光，归中守一，韬光养晦，不要卖弄造作、贪图奇巧功能、耗损真元气力，勿勤勿怠，谓之安神祖窍，为炼性之诀窍、立命之根本。

昔日，我师傅反复告诫我说：显露卖弄贪图功能的修士，十之有十不得善终。所以不炼祖窍的，真息往来却留不住，神无根基无所依。要知道神识是意识能量体，没有一个稳定的、纯粹的、高频的能量让其入主，神识就只能是过客。就好像

双手饮水，可以捧起水喝，但没有个碗装水，手里的水又能捧留多久呢？

金丹结了又散，多数都是因为祖窍的根基不稳，可以受孕圣胎，但却无养胎的胞宫与稳定温养它的能量。盖此窍为修持金丹有所成的总持之门、万法之都。

这里要注意的是意守玄窍。不可以用头脑意撰，有心守则落入意执之妄念；也不可以不关注它，不重视这能量，它就会散落掉。所以有心守之则着相，无心求之则落空。

口诀是：

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

垂帘明心守祖窍，见着性光是功夫。

闭口藏舌顶上腭，五行之中神气凝。

正念正心和正意，吾之神魂自澄清。

虚极静笃一阳动，虚室生白满天星。

金光飞电乾坤炉，复见天地初始心。



神火注于炉中炼， 点亮祖窍神炁合，

阴阳聚合， 四相归中，

黄庭为街， 三花聚顶，

四门紧闭， 五气朝元，

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

元神放光， 元精化气。

脐上心下肾中间， 有个金炉养圣胎，

圣婴出世住玉鼎， 神气之宅两耳中，

前是印堂后玉枕， 又名元神室居灵。

可怜多少修士居士修持多年不得要领， 各门只是吃斋念佛、  
印书放生， 糊弄世间钱财， 却无真法授人。 那些所谓的传道  
者， 自也不知性命为何物， 自己也是疾病缠身， 五贼盗空，  
自顾不暇， 住在庙观之中自误又误人。 世间经书无数， 皆藏

头露尾，蔽母言子。

那六祖的《坛经》却很实在，说淫性即是佛性。只此一言，泄尽万古之密、点火之功。可惜后世之人，行男女采补交媾，只见阳泄阴水漏，不见光明自性生。

‘能婴儿乎’，这不单纯是指童蒙的纯粹，而且隐藏着一个大秘密：在母腹时，双手抱环，目闭膝曲，口鼻无有呼吸，不吃食物，身软如绵，日渐强壮，十月气满胎圆，瓜熟蒂落，看见混沌中一道光显，奋力投入，降生到一个新世界中。

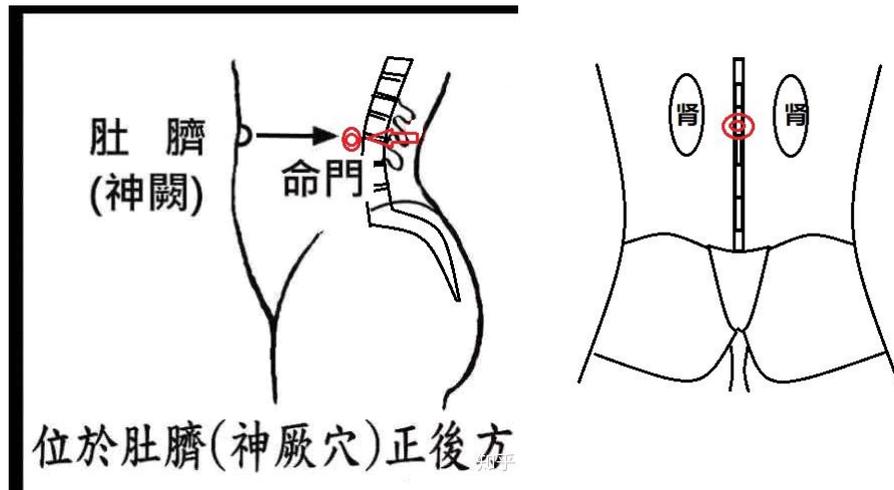
对不住，好像又跑题啦。我们开始说下一步的功夫：凝火。

凝火其实是在凝神导意于新激活的气穴中，这是时时专注观照的功夫。你要在意它、关注它，却不能意想它、左右它。

心意不注其气散乱，心思搅动又会失去先天混沌本真的秩序。

凝神意入气穴时闭目反观内视，注意力持续归于一点，盯住那忽隐忽现聚散脉动着的如雾光斑，此为凝神，又叫反观，道书又称日月合并。这是重新连接肉身未生前自我意识本源的法门。人在母腹中，两眼和合，性命合一；降生后，口鼻呼吸，头脑思想，性命分开。

凝火时内视气穴。气穴即命门，它在脊骨第七节之下，脐后肾前、前七后三之位。两肾中间空悬一穴，上通泥丸，下贯涌泉，为先天大道之祖。此非凡窍，乾坤共合，名神气穴，可合坎离精。医家叫‘命门’，道家名‘春弦’。



当凝神入气穴时，须在静室端坐，返观内照。知其有观照其运作之玄妙，而不守执摆弄导引。存观忘思，心念不起，觉照长存，虚心凝神，不着色相，不落空亡，存养寂照，虚灵不昧。吸呼和缓绵长，似有还无，空洞畅快，无人、无我、无物、无有。当真气盈满在神室内已容纳不下，就可进入下一步‘入火’的功夫了。”

书生问：“为什么步步功夫都叫火呢？是因为温热的感觉，还是澎湃的能量，或是其能量的性质呢？”

道不二说：“火性延展蒸腾上行，有相有感却非实体，阳性

为用，是故用火之名而喻其性。起火，引火，止火，行火，凝火，激发出能量并阻止其下泄，旋带它入到命门处的气穴，犹如引溪水入洼地成为池塘。但若想让这池塘中有生机、活鱼虾，还需要筑堤提高水位，深挖增加深度，凝实池底，不让池水渗漏遗失。

再采药归炉，引意与炁合，让那一点豆大烛光有了灵动的意识。它需要始终犹如胞胎泡在羊水中获得滋养，保持地火的温度，能量的密度和意念的浇筑是极其重要的。这时最大的危险有两个：

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

其一，饱胀的下焦气血，往往会诱发春梦。如果平素里思想中都是男女情爱交缠，把世俗之爱当真，梦中自然无法抗拒风月宝镜的引诱。三番五次后，好不容易累积下来的能量修为也就干涸了，圣胎失养而凋零枯萎，数年努力付之下流。

其二，修持功夫因俗事缠身，三天打鱼两天晒网，不能持续保持地火的温度、意识的关注度和能量的密度，也会在后续因为失养而孱弱凋零、萎靡流逝。

这都是因为在这个阶段还处于量变的积累阶段，尚且没有足

够的力量达成质变的飞跃，然未经火候炼化，始终都有漏失之忧虑。这个过程短则半年长可数载，都看先天气血的盈满状态，处子之身数月可成，年迈之体需要数年。

比如沸水注入茶杯满盛一碗，若再加添，逾过容积限度，势必溢出。此时需在三个方面下功夫：

第一，增加自身能承载能量的库容；

第二，精纯能量的品阶；

第三，把后天的能量转化为先天的能量，继续往更高一节的气穴里传送。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

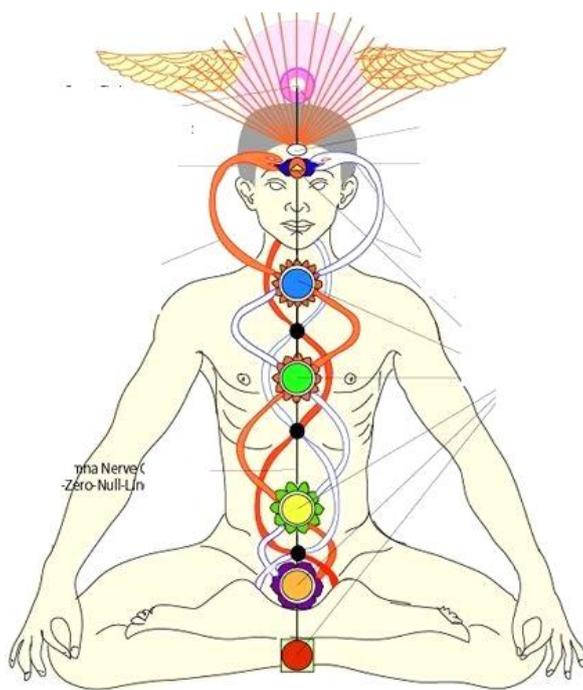
身体内有七层奇巧池塘，一层满盈，往上逆行激活与灌注上一层。下三层有地气这种低频能量来浇筑，到了第四层心口处，这里的能量需要由气转化为炁，由后天转变为先天。

阳火能使炉内之地气皆化为天炁。前边说了采药封固旋运收藏防漏，下边说说怎么引领这个量变到质变的过程。

需闭目端坐，引气上行，必须是站姿或坐姿。两眼由左向右转圈九次，然后内观体内的性光。这不是比喻啊，若到此刻你喊闭目只见混沌灰蒙，不见大光明，只能说你前三步的功

夫没到家，不可急于提升境界、拔苗助长。

光影此刻不再是聚散脉动、似有还无的光雾团，而是一轮皓月中有一个脉动着的明日。意识聚焦在这光球上，此刻它的大小应该类似一枚铜钱。静观一会儿后，再一次闭目顺时针转第二个九次，再停复观内在大光明。如此闭目转四个九回，其间不可中断也不可起心动念，这就是‘入火’的功夫，也叫‘进阳火’。



书生问：“有进阳火，可有逆向的降火吗？”

道不二说：“有降，名退。进阳火四九之数合计三十六，退阴符则是二十四。退阴符时，两眼由右向左逆时针转圈，一次转六圈，闭目观光。如此四次六转，合计二十有四，就是

降火了。”

书生问：“这升降的功夫对我有何裨益吗？”

道不二说：“人一出生阳气饱满，一世阳气生有定数，用完就死，故阳气日日减、阴气夜夜增。所以修炼神魂的需要在于日初、正午、夕阳三个时间节点上借助自然的阴阳消涨，弥足自身的少阳、太阳、厥阳之气，令自身阳气日盛、阴气日退。这就是逆向生长、长寿不老的秘密。故言：

太乙含真炁，炼化归天童，信光内照时，不老非传说。”

书生不解，随即追问：“凝化气机，滋养身心，节节攀升，日日求进，这升阳有意，为何降阴呢？”

道不二解释说：“至乐性余，至静性廉。天之至私，用之至公。制气之道，生者死之根，死者生之根。恩生于害，害生于恩。万物消涨阴阳往复，这是天理。我辈修行人才天地之妙，夺造化之功，用四时之炁当药，补益自身，初期滋补精气神，让肉身不衰不病，这是取小药的功夫；等到气穴开、玄旋动、功夫进入第二大层次时，就是在取滋养神魂的大药了。小药靠气机上下而提纯，大药则需这进火退阴来萃取了。

万物皆有张弛升降，哪里有一味奋进不退的道理。久持则僵，过胜则衰，与其力竭而衰，不如自己主动把握，张弛有度。到了第六阶上乘功法后，我们所关心的不再是肉身与头脑意识的兴亡，而是如何能把天地二气的能量转化成能令魂灵壮大成长的先天一炁。这就是退阴的妙用。

下面说移火和以火：

外武火者，是将神火注于炉中，为火中火引也，古名移火；

外文火者，合并已开涨内营，将通身气息回归原位之法也，

又名以火。以者，以然不动之意也。

目闭意在正中，气降真气穴，入无我定，身空、意空，始为正功。

舌顶上颚，甘露生津，味甜如蜜，慢慢吞下化为阴精。日久津液肾水常足，眼睛黑白分明炯炯有神，清澈犹如稚童。

每次如炼外武火，需时三成；则外文火至少需时七成，方保无度。所谓武火就是深呼吸，文火就是缓慢的呼吸。

移火、以火，最能强壮精神，消除五脏百病。老人暮年用此功也可精神矍铄。少年得此法诀，则精神倍增，灵性顿开。

故移火之玄机在于：移者动而不动，即外武火。炼到远观其物，物无其物、近观其形，形无其形之时，渣滓亦出净，乃为真功。以然具备如如不动之意能，无他、无我，身空、意空，时间、空间、角色、众生、世界，一切有相而生化演绎出来的景色信息忽然都被观照清楚，一切不过是能量信息的意识脉动，肉身躯壳、意识的灵体载具都被看破，天地宇宙不过一梦，这一步就算达成了。”

书生骇然问：“万物皆空，你我非人，诸相为幻，那我们在哪里干嘛呢？怎么往下继续修持？一切都没有意义了啊？”

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

大和尚说：“空即是色，色亦是空，天下之物由粒子堆砌而来，而粒子却本是空性，实无一物。不过是能量的旋波。山水非山水，你我非本真，知其为幻而取用其境，只为了能在这些故事里学到些我们尚且匮乏的东西。能假戏真唱才是真功夫啊。”

道不二说：“往下我们继续说‘离火’，听完所有，你或许就能自觉所疑了。”

到了这一步，原始积累已经完成，修行的核心从中府太阳逐

渐上移到心胸。古代修行体系中充满了隐晦的术语，比如五脏心肝脾肺肾，被叫做火木土金水，而五行又被冠以离震艮乾坎。当能量升到心火这一层时，被叫做离火。

心为离，心神动，真阳无念自举，此为离中真火，发为淫根。心神和头脑是两个不同的思想意识体系。如果你打坐静心时会明显地发现，心欲静而思念不息，胃已饱欲食不断。这身脑心各自为政，又统合一体——俗人以身为我、被欲所持；世人以脑为我、被思所困；觉者以心为我、被念所牵；觉悟者以神为我、被觉所染；开悟者以万物万有为我、被自然所感。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

采收大药滋养离火当在勃勃而动时：一度火起，男根起女乳立；二度气至，浪浪热潮自有勃勃生机。一度就下手采药，提气上行则药过嫩，气力不足，犹如干沙，易于涣散，故采之有劳无功。要待到真阳气动，勃勃发涨之时，提肛收臀，一吸分三段吸，吸饱入止息境，意观体中虚空内光球太阳，大小膨缩犹如鱼鳃起落。待到它吸纳完毕，吐出杂质，再用呼气把杂质排除。若二度错过，真元之气化为浊精淫汁，再抢收守，气药已老，不能留，一泻而下神疲体倦，也就洗洗

睡吧。这时真气已经化形散失。

离火即心火，人眼动，心亦动，心火为君火，心念动淫火生，修者最戒。眼观色而念动，心亦随动，外阳勃举，口干舌燥，心胸欲闷，若色欲意动，忍精不射，反而行下手采药，所得是后天浊精逆流入膀胱，得到的只是意撰的幻丹。

真丹虽是无形之物，但诚不欺人，闭目可见，犹如空中浩日。幻丹如同泡影蜃楼，稍加压力就会气散虚空，不能恢复再现。欲念起则淫火生，淫火撩拨，外阳勤举，这不是体壮气冲，而是肾阴不固。这时行功采药，无益有损，反得其害，身体会越采补愈亏虚，直到外阳愈举，人死枯木，发脱齿摇，骨蒸盗汗。

故离火采收需要身体真的盈满健硕到自满而溢，而非靠情欲幻想、淫邪欲念激发出来的一度二度。修神魂的点火方式与初修精气神时的点火方式差距就在这里。

凝火、入火、降火、以火、移火、离火、心火，这七种火统为神火，能化元精而助元气。神火者，是眼内之神力也。此眼内神力，加后天鼻内巽风之力，能化元精而助元气。百日

内将精炼足，是炼到内肾精气满溢，非是补平素亏欠之气血精。如年迈或平素好淫，此时补亏填欠，那百日之期是远远不够以精补精的。男女童身，内里元气满足，尚未交媾之前，万事皆易；一旦破身，功夫减半。处子之身马阴藏相，精气充沛，可直接炼：运火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、炉中火，此七火是先天气之火，能化外呼吸之气助自身元神，事半功倍。但非世家子弟无缘得知其中道理。”

书生追问：“大师傅刚才说，离火即心火，此刻离火、心火二说，小生不解。”

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

道不二说：“离火是纯真之火，心火中含有离火也有欲火。女子心动则欲来，男子精满则欲动。心火撩拨时，正取是离火滋养神魂，反取则化成男女大欲，卿卿我我在爱恨离愁中体验世俗婚恋得失，直到心气耗竭空感悲欢。自古一个‘爱’字，多少卿卿性命化为飞尘，聚散来去犹如花开叶落岁岁枯荣。求不得，守不住，留不下，盼不来，一生尝尽苦苦苦，到头来只落得心中空空，泪眼朦。”

书生问：“处子之身如何练习运火？何为运火？”

## 第120章 先天七火

不等道不二解说“运火”，大和尚先插嘴说：

“道家什么都好，就是名相繁杂。离火、心火，都是爱的能量。这能量源自内心，可滋养神魂，是无相本源的能量频率。但这种能量在人世间，往往因种种缘由被扭曲变形成悲苦挫折。

本源之爱无所住相，普世大同，无私无邪，犹如阳光雨露；而世人之爱，由点及面，以自我为重，然后逐层展开：我的爱人、家人、族人、社群、国家、人族、星球、依次成为‘我’的一个个扩展层面，依次优先考虑，却缺乏对万有万存的平等心，也就是佛法说的无住相之爱。

离火是赤诚之爱，而心火则是全然的爱。心火之爱博杂，包含各种不同的变形；离火之爱纯粹，纯粹得犹如本初所是。

修持的真功夫分三阶：初阶三层，中阶七层，高阶九层。

初阶的功夫又细分为三个阶段：

初阶阶段是地轮起火、脐轮运火续力、太阳轮炼化作为。这

一阶的功夫成了，闭目可见满天繁星璀璨。

中阶阶段，能量从太阳轮升到心轮，进入爱的主题。这是庞杂的能量，会激发出爱的两面性：自爱与博爱。两者要找到平衡，不可偏兴一邦。

在初阶时能量在任督旋转，上下如环，地轮盈满滋养脐轮，脐轮盈满滋养太阳轮，太阳轮盈满后滋养心轮。这时能量发生第一次质变，澎湃的能量不再是上下前后地旋转，而是膨胀收缩的脉动；原来闭目所见的满天无序的繁星，还是以中心点为轴，缓慢自旋，形成一个两臂的旋盘。慢慢地轴心内会聚化出一个银色的月亮，越来越大，越来越亮。等它成型稳定后，引力剧增，除了初期天地二炁的两个悬臂外，会又多出阴阳二气的两个悬臂，气旋变成四臂，而内核逐渐从银白转为亮金色。当核心把四条悬臂里的能量都聚化合一后，晴空万里浩日当空，体内体外通体呈现出大光明，闭上眼睛，世界会更加清晰明亮。

但要注意，之前上下如环的呼吸法此刻已经不再适用，需要改成进火退阴的张弛有序，涨三退二，气数三十六比二十四。这一步功成后，内悬的浩日，就是所谓的金丹、自性、玄窍，

它是集结本源先天一炁、灌注了神魂意识的能量团，它的意识频率和能量本质与虚空内核没有二致。故而透过它，这个小我可以访问、感知、同理天地万物虚空之意。达成了这一步，你就已经完成了初阶课程里的第二阶段了。

下面你们继续说‘运火’的功夫吧。”



道不二说：“还是你说得通透。好吧，我们继续。

其实这世间能以童子之身入道之人极少，那需要累世的大造化。少男少女身体成熟后，情窦初开，就会随着这身心而动欲生爱。当然这爱是来自男女世俗大欲，或卿卿我我或手淫耗损，自泄真元，疲累身心。

若是童身，得知大道，恪守律己，三年可成我辈三十年之苦

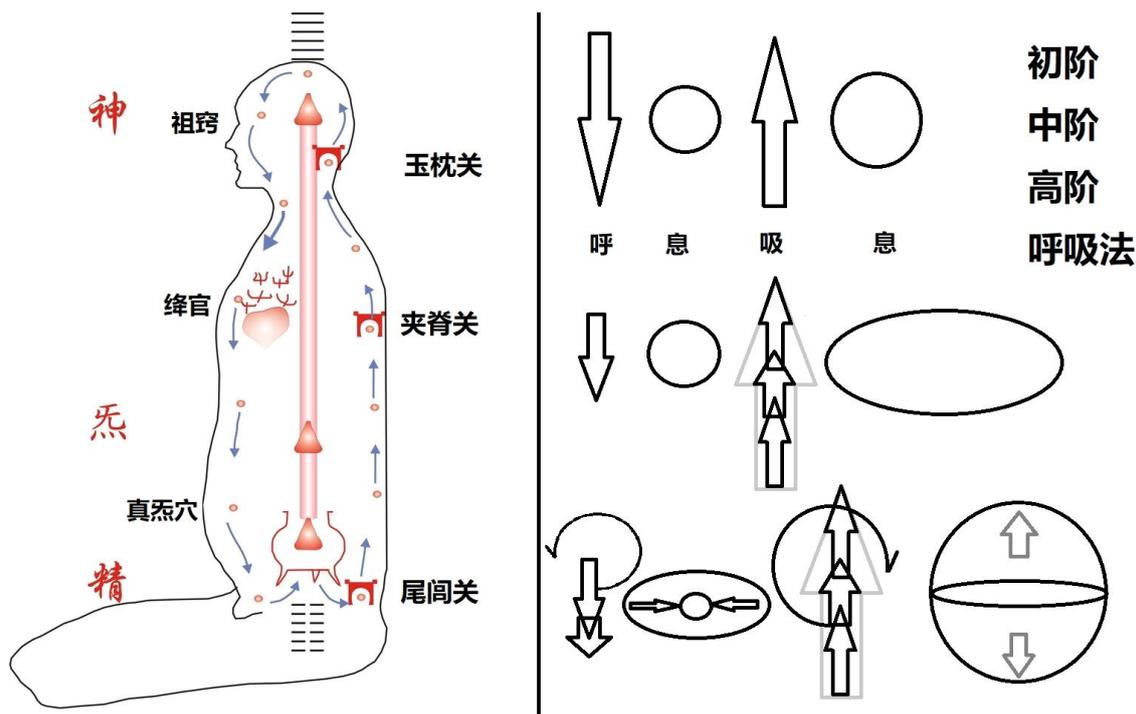
功。就因为真精本元饱满，不用费力纠偏采补，直接可以从心爱开始下手。尤其是女性，揉搓双乳可以点火，火起欲动，直接导引，就能受益，不像男人要从海底开始步步爬升。

女人修行利弊参半，起步高但情绪起伏也大。女人先修心性，再纪律口舌，然后管住地道，不让欲火化水受孕，渐渐月经止息，身体长期处于童身状态，能量进入黄庭中焦，就是和尚说的太阳轮，如果一路顺畅，就可以直冲巅顶。其过程要比男子快上一倍有余，这是利益；但若月月来信，情欲不绝，心轮之爱的能量都用在男人身上，爱了不爱了、恨了缺爱了，沦为床榻玩物、抱蛋的母鸡，那也就没有时间与能量去照顾自己的神魂了。这就是女人的弊端。女人更容易被情欲和肉身的生理渴望所困，把这一切当真。

运火之道，从心火起，气动时呼吸转环用进阳退阴之缩涨之法，犹如锻炼肌肉，需张弛反复，进三退二。运动真火，由尾闾关经夹脊关至玉枕关，此是一吸之功；三关开后，呼时，由祖窍内经绛宫至真炁穴，此是一呼之功。即是一升一降，运动真火，此为运火。

这可不是在捣腾空气，而是真炁热流。地火点火在下体，心

火点火在双乳，真精气发动后，欲精要出尖之时，外面有形无相，内里精气自然上升下降。用这个方法，可还精补脑，炁慢慢累积上行，滋养上丹田，冲击洞开顶窍。泥丸铸玉鼎，顶窍洞开时，自得天真意。”



道不二继续说：“运火之法是二阶妙法，气血丰美童贞之身或采纳补虚功成之人，可以运用。

运火之后是‘取火’。‘取’意在自取。仙佛传经不传火，关节所在就在这里，需听仔细了。

名火，但实为‘真精源之炁’，即神魂的核心能量。先天能量叫大药，可以滋补神魂；后天之气叫小药，可弥足人体的精气神。故心意动时则真火随动，这真火可随五贼六欲七情

八伤消耗，也可以偷天换日、反向壮大滋养自己的神魂。真火取来如何运用就看你自己的心愿意向了。

自古传法多隐喻，谁知淫火养命根，

鼠兔好动最短命，泄空心火命自熄。

家家有口百年井，若接天露水常新，

世人只知每日取，待到井枯却称奇。

心火本育灵命苗，却被拿去换金银，

贤妻爱妾子孙多，入土才觉黄梁梦。

世人都晓神仙好，惟有功名忘不了，

古今将相在何方，荒冢一堆草没了。”

书生问：“少年修行一日千里；若年过半百心气已衰，再动善念、闻道勤勉，是否有功？”

道不二说：“人人先天禀赋各异，进入自己的这一角色，所携带的能量总数是依据此生剧本难度而定的，这是一个定数；每日耗损的量本是一个常数。但若披星戴月耗损无度，犹如一烛二火，消减自然迅速。

## 续命之法有二：

其一开源节流，用第一层功法，温养性命，续补自身的精气神，可以百年不衰。多出来的这三十年，用于精进还是够的；

其二，若有人能修行到第二层功夫，四象合一金丹大成，再可添加百岁光阴，生死来去就是自己说了算的。若能在此期间成就了第三层功夫，那与天地同寿并不稀奇。基本上算下来，百日之功可延寿一年。

释迦之人修心性，分慧根之钝利：聪慧的一点就通，可立地成佛；而渐悟的来来去去，累世积累却摇摆左右。儒门道理可修慧心，一世明白一世糊涂，罕见累世之功。所以性命双修才是根本，稳健心性，一世功成。独修性者，阳气日衰而心性日丰，知其下降却不能复升，往往宏图展现，只差临门一脚时，却已心力耗竭，撒手人寰。

用‘取火’之法，接续性命，性命若能合一，则阳气复苏，岁月回头。

说到这里需要引入一个概念：元炁。这是一种非物质、非电磁的高频能量。它形成了我们这个宇宙和世界，充斥其中却

不物化。游离的元炁多是稀薄雾状，通过上乘功法可以凝聚它、提纯它、收集它。当其浓度到达一定程度后，会从气体变成液态。当人修炼的时候，聚集成液态的炁围绕在身体四周流动，皮肤会有流汗的感觉，但一摸却是干爽的。聚集在体内也能感觉到它犹如实质的流动，其质地温度形状都清晰可见，但却不会显化成物质。这就是元炁。

当修行进入第二阶段，闭目可见光珠自旋，滋养它需要的就是这元炁了。吸收元炁需要首先找到清爽僻静的所在，周边炁场纷杂、颓败污秽、鸡鸣犬吠、危机四伏都会造成影响。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

静坐下来，闭目内视，逐入静入息入止玄，闭目看见四周飘荡着的金光小圆泡泡，一个个小光点在空中游离，飘忽闪烁不定。午时太阳烧烤大地，元气会沸腾而出，这个时候牵引元气会事半功倍；夜里阳元气沉寂大地，阴气上升，若有满月可以修炼；若是残月，深夜修行损命无利，所得都是阴气鬼火，日久一脸灰褐如蒙尘。

入静观自身内之光球自旋，消融自己的躯壳界限，让内在的光球与天地合一，意念外放，牵引元气光点汇聚过来，跟随光球自旋，做到其大无外其小无内的浑然境界。可以看到无

数的亮黄色光点被自己的光珠引动，加入其自旋，并被其吸纳。这时会感觉全身有温热感，有麻痒刺等触感，说明元气在淬炼你的身体，修正种种疾病或隐疾，改造你的经脉气穴。能量流入的途径可以透过双脚涌泉、双手劳宫、七大脉轮，进而全身三百六十五处穴道都可进行吐纳。这时空气的呼吸从口鼻转为全身皮肤，血脉在能量的加持下自行脉动，而无需心脏物理搏压，人进入深沉的无我冥想状态，时空变迁与自己不产生任何交集。

自己凝化出的那个光球慢慢地泡在金色液体的海洋中，吸吮熔炼着元炁，不断壮大自己。丹田内会感觉有一股股暖流，满溢而出的元炁从胸口往上逆行到后嗓子，再到鼻腔的后边，慢慢地点亮双眼间的一处虚空，就好像许多萤火虫飞入漆黑的房间。慢慢地，头骨开始在光下犹如积雪般溶解，这个过程会很疼。元炁进入天灵有时有清凉感，有时有温热感。全身都在被元炁逐渐改造，全身经脉在这个过程中有麻痒胀痛刺等感觉。等元炁对身体经脉彻底改造完后，自身可承受、接纳、储藏、运用的元炁流将成指数级改变，过去充满一次，能量可以用一天，充能需要数小时；之后充能只要半小时，

可以用半个月。还有能力启动需要极大能量才能激活的复杂超远距离特殊能力，比如遥视、他心通、宿命通、预知力等。



金丹吸收元炁长大饱和的过程就是取火。无根火凝炼滋养金丹，真意在这个过程中进入其中，直到五行圆满，心满意足，气机将从心胸再上一层楼，上修混沌，合天道，证悟虚空法界之无极大道。这升阶的过程需要用到的功法叫做‘提火’。

取火之后慢慢丹熟，需将真火提升通过十二重楼，即喉管。这里前是天突后是玉枕，男子喉结之处有一关卡，是一劫。这时胸闷且喉间躁动，好像有东西堵着，不吐不快，很容易情绪激动而起各种口舌是非。要轻松过这一关，进阶境界，需要弘法说法、不住相的法布施，这个过程利他利己，其实是在梳理自己尚且混乱的各种体悟、理论、觉知。如果你能

与初学者把道理都讲明白了，那你自己也就能在中阶毕业了。这是自我梳理的过程。只有把自身心性与能量梳理清爽了，才好进入上脑境界；如果冒进，很容易入幻而疯，前功尽弃，偏执而狂，失德而亡。

这个阶段，嘴巴少吃东西多说法，少论是非多吐纳。”

书生望天自言自语说：

“轻然若揭，未有几时。所时不然，未有轻时。昭然若揭，更待几何。所时依然，若有未时。性命双喜，未有几何。我将赋之，神明自义。切勿侮之，待汝慢求。”

道不二迷茫地看向和尚，小声地问：“他在说些什么呢？”

和尚解释说：“他感叹古人的秘法从来没有像现在一样清晰地让人可以学习和领悟。在他们的那个时代，他们对于这些秘法可从不怠慢；现在道理如此地显而易见，还有多少需要等待着我去了解呢？它就那样存在那里，时间从未在它身上留下痕迹。性命双修其实也没有特别多需要学习的地方，我得到了注解，并讲授给众人听那些被澄清了的领悟。在不急不缓中，还有很多道理需要去慢慢探寻。”

道不二感叹说：“活得更久是为了经历更多的经历，更多的精力是为了历经各种可能，历经经历是为了获得全面的了悟。圆融无漏的智慧源自经验与见识。能量、技巧、知识、性情、觉悟乃至生命，一切都围绕着无穷尽的智慧展开。‘我想知道’是一切被展开的原动力，念念不绝，念念不忘，无念即见本真。”

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

## 第 121 章 坎坤炉中火

书生收回眺望的目光，点头说：“我知道了，我知道了。”

常人知呼吸有气往来，却不知有无形能量的脉动进出。呼气时不光是排除浊气，同时还在释放出能量中的杂波，或说病气与淤塞；吸气时能量来潮，滋养灌注推动着自身气血的交换。这来去犹如潮汐，在张弛交替中起落；而修行人却在呼吸间又多了两息之功。如能常驻息中，则时间之流不能奈何于我，能量潮汐间的精微玄妙也可以被无限放大，并且精雕细琢，甚至进行看似不可能的改造。

当被抹去故有意识的能量与被编辑后的意识重新结合时，新的能量意识体就诞生了。而这个新的能量意识体拥有怎样的意识和能量强度，取决于自身为其注入怎样的意识认知、积累了多少无暇的能量。而最精纯的能量就是先天一炁，最通透的意识就是本源自性。

所以在重塑金身的初期，需要去除杂思妄想，摒弃人文的小我思想，不给它捣乱——一张白纸好画画；然后弥补自身亏蚀的元精元炁，学会吸纳提纯天地间游离的元精元炁。

而到了二期，需要学会凝聚自身故有的精元之炁，交感平衡天地阴阳四象，四合归一，形成属于自己的宇宙内核，并借助这个体内诞生的超新星，吸引引动八方来朝，不断壮大自己的能量根基。

就好像刚受孕的胞胎里是没有脑子的，当这能量团成熟到了一个相当的程度，先天的自我意识就可以被刻写到这个能量体中了。这时可以被写入的意识，可以是这个小我的自我意识，也可以是来自虚空本源的无上意识。如果你自己不瞎掺和，那默认的就是写入标准基础出场程式。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

之后圣胎足月而成形，它还是一个能量意识体，其化形化身为什么都是自己的一念，并无定型定式。它会认主为母，并见习模仿自己生身之人的做派言行思想，秉持其记忆理念和向往，成为身外之身——肉身的克隆版能量化身。

可是我还有一事不明：折腾几十年，放着好好的人生不过，为什么非要再搞出一个身外化身、阴神阳神呢？不搞这个我们不也都是神魂灵体吗？”

大和尚说：“他们道家，恨不得一世就能毕业才好，所以醉

心于一个运用自身持续觉知记忆的意识能量体来持续地体验与领悟，攀升自己的修为和认知。

你看我们释迦就不搞这一套，这皮囊老朽了就转生换一个继续，耽误不了几年功夫的。只不过需要注意的是，在离世前至少要修持到第二个初阶中段水平，即意识能量体。不然转世的隔阴之迷会清空你的记忆与觉悟，再入红尘次次都从第一关开始就太多变数了。”



书生说：“我明白了，隔阴之迷让我们不知前因后果，屡试屡败却莫名其妙。而修持自身的意识能量首先能自正身心，连接神魂，洞彻本初，延寿养颜，还能知理晓义，通玄探幽，遨游天地，洞彻人心。最重要的就是活个明白，死不觉冤，再世之时，条理分明，不惑因果，秉承上意，心智通达。

原来如此，我懂了。请道师告知我先天真火的后几种是何玄

机？”

道不二说：“先天七火中坎火与坤火最难解说。坎心离肾这都是暗喻，其实就是心肾之阳、意识之神与能量之炁，即心坎离肾之用。心离中藏神智，即自我意识的本性；坎肾中藏着元炁，支撑着这条命的显化长度与强度。

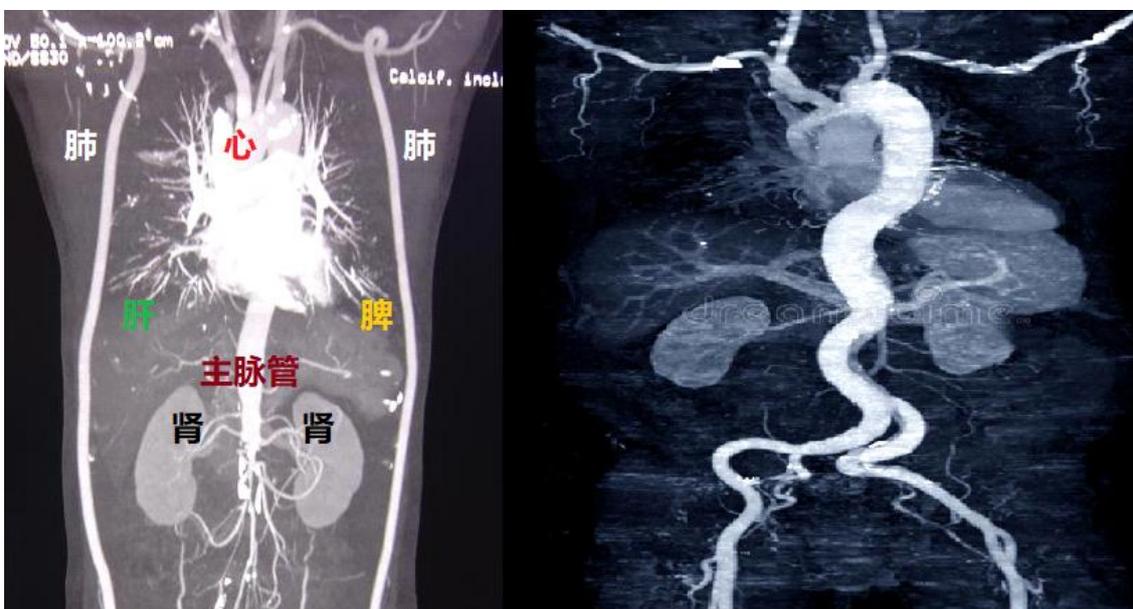
坎火又叫真气，名真，是因为它是真实的能量。它与这个幻世所显化出来的‘气体’或能量是截然不同的。它作用在这个幻世中，却不以任何可见的形式被人捕捉到。它催动与形成万物，但你在万物中却无法找到与测绘它。它更通俗的名字叫‘生命能’。

在心脏下边有一根脉管，长一寸二分叫‘橐管’（橐/tuó/一种小而无底、两端扎口的袋子），那是肝根。另有一管伸至脐下一寸三分处，道名‘春弦’，为龠管（龠/yuè/是古代一种用竹管编排制成的吹奏乐器，类似后世的排箫），下通阳关。炁发动时走橐龠之道，不发时藏坎离之中。坎火就是发生后通过这管道送来的元精真气，能量由肝根经过龠管被送到阳关，下至生死窍中，为用。”



书生说：“奇怪啊，我有一个挚友，他解剖过尸体，说找不到你们道家说的这些脉络，这是什么原因呢？”

道不二说：“死去的鸟不能在空中盘旋，你看不见托举着云朵的高台，在尸体上找不到真炁，用眼睛也看不到本真。看不到的不代表不存在，理解不了的不能说没道理，学问总是在推翻故有的认知，今日你说是的，他日就沦为笑谈。想要看清真相的本质，世俗中人还有漫长的道路需要经历。”



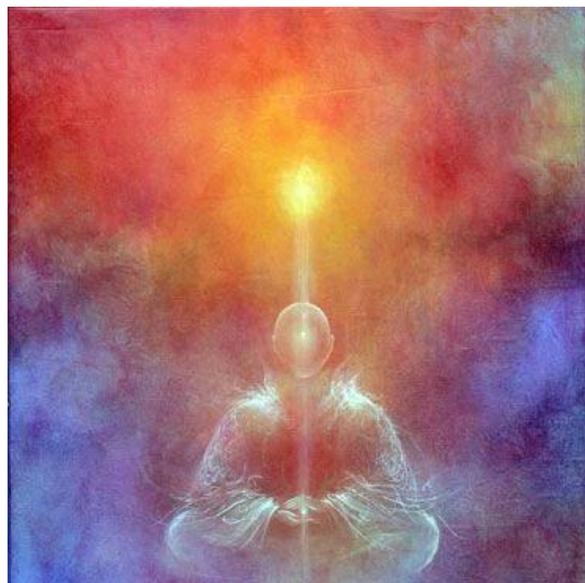
四方上下名‘宇’，古往今来曰‘宙’，三十年为一‘世’，有边际的叫做‘界’——当人们还以时间与空间做标尺理解与衡量天地时，当人们的认知还局限在这个世界中时，真知与真实就与他们无缘。”

书生点头，然后说：“我懂了，认知的边际局限了我们理解更广阔的真相，当代的科技理论只是一系列即将被证明是扭曲的认知。只有亘古不变又无所不是的大道才是孕化一切的根本。

请问坤火又是什么呢？”

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

道不二说：“坤为地土，色黄，指脾胃，名中丹田，又叫太阳轮，术语名‘炉’。这坤火即元炁，运用坎火，往下行以通督脉。用巽风吸呼之气催逼元精，使其成养命之药，即是载精上升的法门。阳如雾与阴则聚凝，须使真气驭肾中之精化火，阴火阳火阴阳聚合，由中腹坤位一路送到乾之天顶。



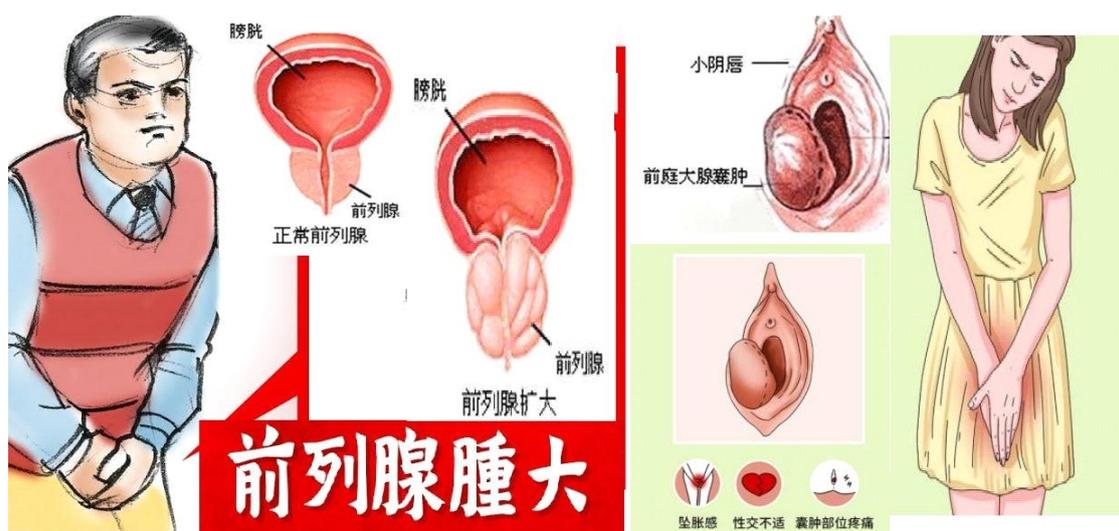
在这个过程中，万不可起心动念、行什么导引之事或触动头脑之思想。心念若有旁杂，元精之炁不入正轨，就会由炁化物，成为汁液下流出体，湿了内裤。不光如此，还会因为这能量过于霸道，烧得内里如同刀割，通身先是冷，后转高烧。若去见医，多被确诊为急性尿道炎。其实待至尿出红黄血尿后，症始可自痊。此时吃消炎苦寒利尿药物反而添乱，不可不知。

这就是练习上乘先天之火时要切记注意的。所以在下层功夫、入定入息非非想的功夫没有练成前，不可贪图进度来修持上丹田的功夫，很容易满面赤红，甚至血压飙升，脑中出血。起心动念之危险，随着功夫的进阶会越来越显著。

若有人在行炁化火、冲击境界时，起了淫心邪念，导致欲海

翻涌，如果炁已液化，此刻忍耐而不外放，并不能挽救颓势，只会导致膀胱受损，日久则滴尿不止。先是遗尿，渐变漏精，精尽血出，血后气泄，气绝必死。女人虽不见白精，却可出白浊，气味污秽，日久带血，子宫下脱出阴户。

性爱或修行，两者都没错，也没有问题，两者都需彻底通透才好。若行房有所保留或行气有所偏移，都会造成更大的麻烦。不管干什么，畅快淋漓反而有益身心。”



书生恍然，转而疑惑，试探着问：“这先天之火，为天炁中之纯阳的正向能量，要想把它化合、存留下来，就要与后天之真阴负向能量相结合，而藏于肾气中。原准备化作精液经血的生育能量，恰好具有先天阴性能量的本质，所以只要激荡起这个元精、元气，并控制好它的走向，就能天雷地火阴阳交合成供金丹圣胎成长的资粮、先天本源阴阳未分前的先

天一炁。

而阳气一动时性欲起，阳气二动时阴蒂搏动，此时需要凝神上提，不可淫欲旁生，不然会走火焚身。若时机错过，依然阳气三动，气机液化，此时不可强行挽留，留则遗祸，有损无益。我这样理解对吗？如果是这样的话，大和尚你们又怎么修这第三层的功法呢？”

道不二点头说：“说白了正是这般。和尚怎么修最后一层我就知道了。”

大和尚说：“我们了性为空，入色空不二境，入无我无他境，不求即刻此生必须成就。放下了成就心，也就放下了最后一道执念。明心见性，了性明智，身心两空就已经够了。至于持续法身这件事，我们是不放在这一个界面中去完成的。”

书生问：“法身、报身、化身，你们改习修性来解报身之报，无人无我来去化身之赘，了明圆通来解法身之无明大欲。所以不走他们道家的这最后一步，不去刻意在这个位面上营造出一个身外化身来，是吧？”

大和尚说：“寸有所长尺有所短，你都了解后，自己依据自

身的实际情况来决定最好。你看我们佛门南北纷争多年，其实适合自己的才是最好的。旁门偏门不也是门吗，先能迈过第一道门口再说其它。”

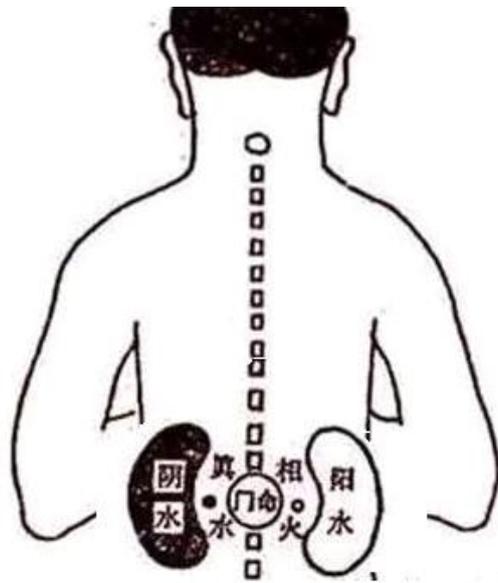
道不二说：“万法归宗。修行的第一阶段，注重养命纠偏；第二阶段，注重凝神聚气，修性养神，以爱为桥，沟通万有；第三阶段，培养神魂，导引意向，融汇天地，整合多个层面的不同自我。

下面我们说完最后两种先天真火：水中火和炉中火。

精气在炁窍内为火，出窍后为水。这水火并非世俗水火，而是比喻。火高能而质虚，有相无型，火性轻浮，刻刻上焰。神即火；水性沉重，性凉质稠，朝朝下流而泄。精属水。

下手采药，使气在真气穴窍内，旋凝成光珠，名金丹，其炁窍，故名丹田。丹田分上中下三处，男性守下窍易精满梦遗，女子守下窍易经血崩漏；而初期直接接天火守上窍两目间，出功能最快，但走火入魔比例也最大，十人九短命。所以男女都可以在初期与中期守中丹田，这很稳妥，但也有弊端：初期见效慢，需要累积完第一层下三轮的气力才能启动中丹

田，心智不坚、半信半疑的人很容易中途放弃。其次功成的过程中，进食会日渐减少，而爱心泛滥，基础知识匮乏的人容易杞人忧天，呈现叶公好龙般地惊恐无措。



丹田是积聚真炁之库，也是发送真炁之室。中丹田通肾，名龙宫。这是一身气血之根本，名命门。人人时时都运用真炁维生，但却不自知。真炁自走，温养维持着神魂可以继续运作这躯体。真炁非口鼻吸呼之气，乃是元精真炁。人之生死，全以此炁有无来判断。有些人在大事故后，皮囊还活着，但神魂已经撤离，这炁就散了，身体外的炁场光环也就消散了。患者躺在床上，甚至行走在路上，与行尸无异。而回魂之人，可以身体死去多时，这真炁重新依附到肉身上后，又能复苏醒来。

修持真炁的过程大体可以分为五个阶段：

- 1、补足已经耗损的亏缺；
- 2、逐渐积累、逐层激活体内七盏明灯；
- 3、有足够的能量，开启、运用、维系某些意识领域的特殊能力；
- 4、可以支持自身意识体或肉体中的一个自由活动；
- 5、可以同时支持自身的意识体与肉体分开自由活动。

书生问：“这本真元炁累积艰难但走泄容易，犹如赚钱辛苦花钱却似流水，如何能层层累积，保全真气不外漏呢？”

道不二答：“道门有一妙法，名为‘闭阳关’。

水是神智意识，火是精气能量，可修炼水火同宫之法。水在下，意识的焦点从头脑、心思往下移，老话说把心放在肚子里，即安心；火在上，让心口热起来，让小腹暖起来，不要让日子把心过凉了，也不要把生命能挥霍在滚床单或换金银上。这时身体内能量充盈，心思沉稳，比喻为火入水中，意思是持续地把意识的焦点放在凝视内在气机能量上，让心意

心思皆放空，进入无为的状态。火无柴可燃而不上焰烧心耗神，头脑放空，心思放开，水得火煎而沸化为炁，生命能量专注在与自我意识的交融，水不下流，就不会发生精满自溢、炁化成液的情况。

此为水火既济之功，久则自然气满涨上行，开辟气窍。真阳无为而自举，由于精气在内发生，曰水中火发。丹田精气动时，外泄而下出的是淫水，逆回蒸腾而上的是真源元炁，又名‘漕溪水’、‘海水’、‘洞水逆流’、‘西江水灌太子顶’。每遇水中火发，急速逆提炼回，及见六景现前，乃是功成之象。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

或名龙，或名虎，或号婴儿并姹女。

丹砂一粒名千般，一中有一为丹母。

火莫燃，水莫冻，修之炼之须珍重。

直待虎啸折巅峰，骊龙夺得玄珠弄。

龙吞玄宝忽升飞，飞龙被我捉来骑。

龙吟虎啸昆仑顶，片时黄芽白云升。

一翥上朝归碧落，碧落广阔无东西。

无晓无夜无年月，无寒无暑无四时。

这时男子外阴缩回腹中，女子从此不来月信，心中皓月升上巅顶，一轮朝阳金光绽放，只听到脑中头外龙吟虎啸，颅脑崩开咔咔作响。体内真炁翻涌，体外彩华蒸腾。

至此初阶的第二层功夫算是达成，开始第三层的修持。

凝思闭目藏真神，玄冥混沌观吾宗。

无边畔，迥朦胧，玄景观来觉尽空。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

大道从来属自然，空堂寂坐守机关。

三宝田，层层升，月华散去见太阳。

三清殿中藏玉鼎，昆巔日月浮紫烟。

池沼泓泓翻玉液，楼台叠叠运灵泉。

青龙乘火铅熔汞，白虎腾波汞入铅。

莫思量，常观照，觉知性欲转天真。

黄婆设尽干般计，静坐内观火焰山。

得坎男，求匹偶，须凭离女结因缘。

八卦炉内炼金身，金鼎开成一朵莲。

烈女擎光当左畔，儿郎童身藏右边。

黑龟却伏红炉下，朱雀还栖华阁前。

然后澄神窥本源，三载功就驾龙仙。”

书生提醒着问：“什么是炉中火呢？”

道不二说：“前边我们说过中丹田为炉，上丹田为鼎，丹炉是封闭的，内有高压的气旋，帮助天地阴阳四方之炁旋聚成丹珠光团。神意气动在丹田意守成炉，丹成之日冲气上升到上丹田，到顶时改炉为鼎。无意识的聚焦，则无神气成炉、化鼎。

采天地阴阳之游离之炁气时，男子阳举女人乳立，怦然脉动时活子时到了，速勒阳关，夹臀提阴，吸气上引，调和玄窍，闭锁下阴。入止息玄境，令时间暂停，静观调药，莫住莫慌，莫撤散心神。此刻精气犹如笼中困虎、浅水蛟龙翻涌冲闯，身体会震颤斜卧、寒热如潮，甚至悬浮在空中转陀螺般自转，万不可恐慌、动身动念，心思头脑一动就会前功尽弃。

这个时长短的一盏茶功夫，长的可数日不懈，中途万万不可分心打断。炁火外涌，会爆脑而亡，所以忌讳鸡鸣犬吠婴啼金鸣之声，家人或弟子此时打扰与杀人无异。

炉升鼎后，恐境界不稳而漏泄精元时，要用封固呼吸摄住激荡的精气，然后再用周天沐浴的功夫稳定调节温养玉鼎的火候。此刻元精逐渐皆化为元炁，完成内在能量的转变升华。这就是炼精化炁之法。以身采本界的天地元精，通过自身的两层转化，令其逆向合成先天元炁，慢慢地补足神魂耗损的元炁，之后反哺神魂，壮大滋养神魂。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

到了功夫初阶的第三期，这个肉身已经不再是来此历练经历的赔钱货了，而是可以盗取天地精华、反哺滋养法身的容器。此刻身体与童身无别，不分男女，不需饮食睡眠，长生不老，美艳娇嫩，落齿重生，头发乌黑，肌如凝脂，面似桃花，活脱脱一个瓷娃娃。

此时三个丹田都内药充足，阳气上达丽于目，双眼清澈如稚童。行住坐卧，眼前不离白光，世间万物可见都是能量聚化的显像，世间诸人不过是幻影套叠。久之白光变为金光，此为‘金光一现’。入金光境后，可见世间万有都是数码代号，

与河图洛书无异，此刻方知古典诚不欺人、易经之术数从何而来。若至金光二现，需要留意：需找寻世间凡俗之事，困住自己的在意，或情或食或传法，要有所在意。否则稍不谨慎，就会从这个世间雾化消失。



此七火者，是先天元炁之火，能利用外呼吸而助化神。自古天地间无神，不要拜那些金木石泥的塑像，你本就是神，一切都在心中，只是世人贪图下体之欢愉，而无心凝气炼神归宗，用三昧真火能化形还虚而助道成。

什么是三昧真火？就是神之金光。千年难遇明师，万载不得真传。闭眼观真，睁眼入幻，瞑目可见金光无数，那还不是三昧真金光火。真金光火，金光现于身前，空中法身渐觉近

我光前，以法聚光，两光相撞，遂得阳神法身，其形寸许小人。使其温养在此金光内，乳哺二年，教养四载，可得童身大小，法相随意显化。此刻凡身可化为气雾随风散去，法身行走三界之中，无病无灾寿与天齐，谓阳神。聚则成形，散则化炁，与太虚同体，与众神齐平。”

书生问：“为什么叫三昧呢，何解？”

道不二说：“三昧真火又名三昧神火。昧者，昏暗、糊涂、无知。人有三昧：下满而性欲起，中满而私欲起，上满而傲气生。神智者，君火，称神火，是上昧；心智，臣火，称精火，其名中昧；脐下身欲气海为民火，其名下昧。此为三昧真火。凡人都是死在这三昧中，而修行人则是要历劫度过这三昧。

三昧是汉译的印度佛教用语，来自于梵文Samādhi，也译作‘三摩地’、‘三摩提’。

三昧也是大和尚他们佛教的修行方法之一，意为排除一切杂念私心欲望，使心神平静，集中精神。有的人前世就是修行人，时间不够了，带着功夫来的，可有‘生得定’——三五

岁就已经具有先天的道行、功夫、觉悟，可无师自通。而另一种则是此生觉悟的，需要通过一步步的后天努力而使意识能持久地聚焦在内在修为上，逐渐增加定力，即‘后得定’。

前者有累世的功德领悟傍身，每一世都至少保持在初阶二层的境界不退步，后者要靠渐悟累积知见修为，改变故有的习气，弥补身体的耗损，补足精气神后，才能进入养神的正题。”

大和尚补充说：“三昧乃四禅（四静虑）、八解脱以外之一切定，又言三解脱门（无漏之空、无相、无愿三昧）和三三昧（有觉有观定、无觉有观定、无觉无观定），称为三昧。细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org) 在原始佛教与大乘佛教，对于三昧的定义并不完全相同，但核心思想是一样的，只要人不人为的造作，一切都会是最好的结果。”

书生惊问：“那要是人人什么都不做，那这个世界岂不就停摆了？在混乱中灭亡了？大家都一起饿死了？”

道不二说：“有生魂可修行的人，万不足一；其中能看开、想修持的又万不足一；在修行人中能见闻真法、坚持不懈的万不足一。

这个幻梦世界，永远都会按照剧本如是地运作，而你是梦是醒只与你自己有关，与这个世界并无瓜葛。觉醒后的人，不，应该叫神，它自己决定自己要常住在哪一界面中。天地之大三界之广袤，对于神来说都只是一念瞬息。”

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

## 第 122 章 八十一难

书生说：“我明白了，一十四种火，其实是指先天与后天的两重不同功法。七种神火用来养命，是下三轮滋养精气神用的；而七种先天之火主要是滋养神魂而用，作用在心喉与上丹田。童子身或后天已经修持圆满的人可以修持，目的是让本界面的能量‘精’与高维能量‘炁’，在意‘神’的聚焦下化合成天地未分前的本初先天一炁，并透过意识对此能量的始终浸泡，赋予这能量与自我神魂绝对共鸣的觉知力。

这样一来，神魂就同时拥有了两副躯壳，一个是报身躯壳，一个是化身躯壳。而被克隆出来的化身意识能量体，具有独立的自我意识，可以脱离肉身独立行动。这个独立出来的第二套自我就是阳神，而可以离体的本初自我意识就是阴神。

道家修持阳神的目的是把阳神当成一个不受本界规则限制的躯壳，来承载随时会因无常而消亡了载具的自我神魂。这样就可以持续自己的修行而达成一世成道的终极目的，不受轮回或隔阴之累。

那请问，在这个过程中，修行者除了要内敛心意、减少欲求、

开源节流、积累能量、克制自身身体的生理欲望外，还需要注意哪些问题呢？这一路下来还会遭遇哪些需要注意的事情吗？

如果说神火七重是初阶第一层功法、先天七火是初阶第二层功法，我想知道初阶最后一层的功法又是怎样的？中阶与高阶又是怎样的境界呢？”

道不二说：“初阶又叫幻梦层，在种种情景剧中，我们有各种身份进行体验。在这里你是演一个乞丐还是国王、是一个动物或一个神仙，哪怕你是生于其它星球与文明的物种，其实从本质上都一样，都是自我体验的剧情里的一个角色。角色所具备的身份与其内在神魂等级没有必然的直接关系。在初阶中我们只是通过不同的体验来丰满完善自身的智慧觉知，至于用怎样的手段与经历哪些故事、演绎怎样的一个角色，都是为这一核心目的而服务的。

所以**初阶**中的修行核心就是经历，因此所有的经历都是好的，都可带来觉悟的素材。而我辈中人，并不怕死但很惜命，原因就是醒觉不易、能觉知到生命的意义更不易，若能先知先觉、洞见未然，那许多经历就可以省去了，大大地提升了智

慧的提升速度。最糟糕的情况就是总是混混沌沌死得糊里糊涂，在同一个坑反复跌倒，只会怨天尤人而从不反思自省。故而在初阶能做到明心见性、开悟知己、圆融通透、自觉利他，就算是没白活了。

**中阶**的修行一半在我们的这个层面，一半在意识界中，主要针对的已经是神魂本体了，即佛教说的法身自性。初阶见性而知报身之所报，中阶主要就是融合协助提升各个面向上不同的自我化身。一念执迷即无间地狱，若能无我，地狱消弭。很多人抱怨人生苦，更畏惧因果报应的所谓地狱，其实都是体验与对等体验而已，都是自己信念化生出来的与你的认知意识实相相匹配的幻境。

中阶的修行主要针对多重自我的神魂自性，帮助执迷不悟的其它自我尽快完成不同意识面向上的功课，然后把分散在各个位面方向上的自我万千化身重新融合归一。

**高阶**的修行，在我们的这个层面中从来没有任何记录，因为我们这些小角色根本不会涉及到。但据我所知，这与涅槃有关，是自我存在还是消融的终极问题，不是现阶段我们要关心或能在意的。

你知道的，法身就是能量意识体，报身就是背负着功课的那个神魂意识，化身就是自我幻化成的种种自我身份与形象。在我们这个界面上能把这三身修持好，就已经达标完成任务了。

**法身、报身、化身**对应关系可以简单地理解为**超我、高我、小我**。但其实还有一层——本来的那个我。只是本我它始终是在三界外，不受五行所困，更不在小我意识能觉知的范围里。这所有的多重自我统合起来是一个全然的自我，名叫‘全我’。



‘全我’的意识触须贯穿三界，在所有的位面里，同时演绎着各种过去未来的角色，在多维时空中化身万千身份，同时存在于各个宇宙时空内外的不同故事脚本之中，贯穿古今多

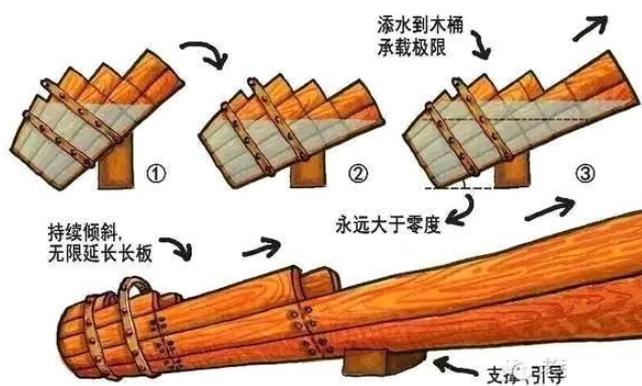
重宇宙，散布于多维时空的各个层级与面向里。

在本层面修行的过程中，依据气脉的结构特点，七个炁脉节点各自有其特色，依次是：下焦的地精收放、脐气的能量聚散、中焦的太阳凝神、心田的虚实盈亏、上焦的无为传道、纵横的乾坤之妙，最后是巅顶的通慧圆觉、万法妙用。若能做到这节，意识就可与天地交感，与万有通心。

以上就是自我修持时会经历的大小阶段。

自我群体中，意识形态与心智、心性成就最高的就是全我中的智慧担当，这个领头羊是全体自我的大家长。但这个位置却没有一个固定的人选，全凭本事吃饭，不按辈分排序——谁德才兼备、意识能量充足且高频，谁自动上位成为大家长。

全体自我中，那个最愚钝偏执低迷的化身，会影响着它所隶属的报身。一个报身可以同时拥有多个不同的化身。一个法身可以同时具备多个意识面向上的报身。自我群体中某一意识低频且卡顿在执迷中的化身，会牵扯着整个法身的最高成就，就像短板导致的木桶效应一样。



## 木桶效应

盛水量多少，  
取决于那块最短的板。



相反地，全体的能量与资源配比的偏重、支撑的力度都会集中到发展最好的那一个意识面向中，让一部分有可能的自我优先达成自我价值的‘局部优先达成’；之后再回头设法帮助卡顿中的其它自我面向破除成见偏执，为全体自我的全面价值完成提供助力。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

当自我意识频率提升到合一境界后，会明确地认知到，世界上没有所谓的其他人。于是有所成就的自我会自愿自动地去无偿地协助群体中处于卡顿中的其它自我，令其有可能也同样感受到合一意识与爱的滋养。而被卡顿制约了的个体会在得到全我通力协助下，有机会奋起快速成长。

但若有就是死不开窍的，几次三番地成为时代地域认知的牺牲品，那它就会因与全我整体意识频率严重脱节，而最后自己‘主动’离开全我的序列，成为一个独立的意识单位，自负盈亏，自生自灭。这主要是因为其极端利己的自我意愿，

或过于偏执在自我意识，让其在充满偏见的自由意志上，不能认同群体助缘的各种启迪，无法觉悟到成长的法喜。这种太不合群的家伙会自动选择脱离群体序列。可谓道不合不相为谋。

而自我群体在甩掉这样的尾巴后，也就去掉了沉坠的枷锁，群体会得以更快地发展壮大；而脱离开群体的意识能量体，会经历自己的历经，最后尘归尘土归土，能量还给虚空，意识依据自己的渴望永久地消散，不再入轮回。”

书生感叹说：“确实不是每一枚草籽都能发芽，不是每一枚鱼卵都能长到成年。”

我曾经听闻灵魂永生不灭，但有人说魂飞魄散化归虚无。到底哪种说法是对的呢？”

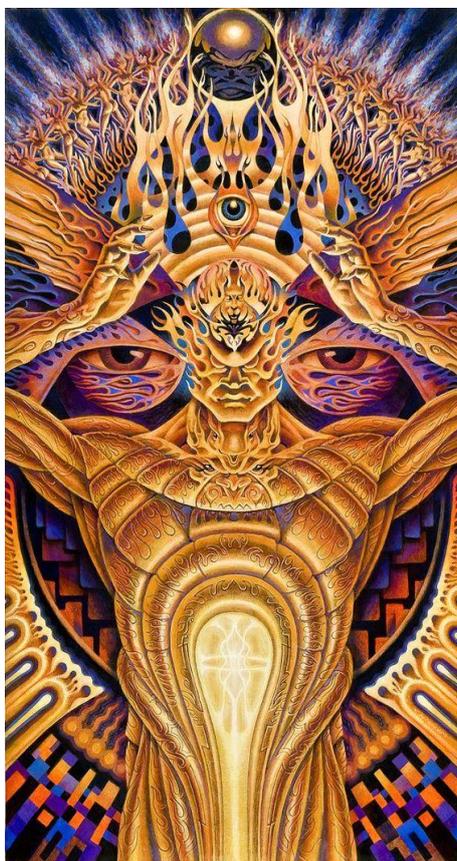
大和尚说：“都是对的，灵魂指的是全我的本体自我意识，那确实是不灭的；而进进出出我们这一幻梦层面的化身，是随缘生灭的。就好像做梦的人，梦里遭遇了什么都不会真的死在梦里，但确实有被自己的梦吓死在自己床上的。这类人叫都叫不醒，你又有什么办法呢？他太当真了。”

书生说：“我明白了，幻梦本身是无法伤害到神魂的，但神魂自己却因过于当真而会因在意而亡。”

大和尚说：“有生就有灭，有来就有去，正负起落聚散本就是一体两面，就连天地宇宙也有自己的周期寿命，哪里来的永生不朽。不过在不同的时间尺度下观察，会形成认知的差异，就好像朝生夕死的水虫看那万年的老龟一样。”

书生点头说：“是啊，永远有多远，永生非永世。请问大师傅，在修为的各个阶段中，都会需要注意哪些问题、我需要注意些什么呢？”

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)



道不二说：“坎离天地交融、水火和合、意气合化归于一处的诀窍是静安无思而有观觉，这是基础的第一步。第二步要达成阴阳雌雄同体、四态交融，这是心性上的成长过程。男性的阳刚与女性的柔软、男性的果敢与女性的矜持、男人的理性与女人的感性、男人的逻辑与女人的直觉等等关系，都要慢慢地获得平衡。

自己可以在适当的时候，合理地运用不同的技巧，有弹性地处理问题、化解困境。这就是阴阳雌雄同体的寓意。最后因神气内敛而身体返回童年时期，没有绝对自我性别认同与绝对的性别趋向特征，这就是返归童蒙的阶段。至此没有性别、也不认为性别是确定与重要的，对肉身的性爱毫无兴趣，更别说去生孩子了。注意，没兴趣不代表不能——不用吃饭不代表不能吃，不用睡觉也不是不能睡；不能做到是病，不想做是心态。

回归童贞可不是傻白甜或无知，只是无邪且无私的一种境界状态。在这种状态中，各种世俗的、人文的定义已经很模糊了，不再当真地去计较与在意那些闲言碎语。犹如小孩子玩过家家一样，对载具个体间的名分或情爱关系看得也很淡，

各自‘家长’一叫就都散了——不过是临时角色扮演而已，玩得开心就好，用不着那么当真。

第一步是静安。

第二步是去执。

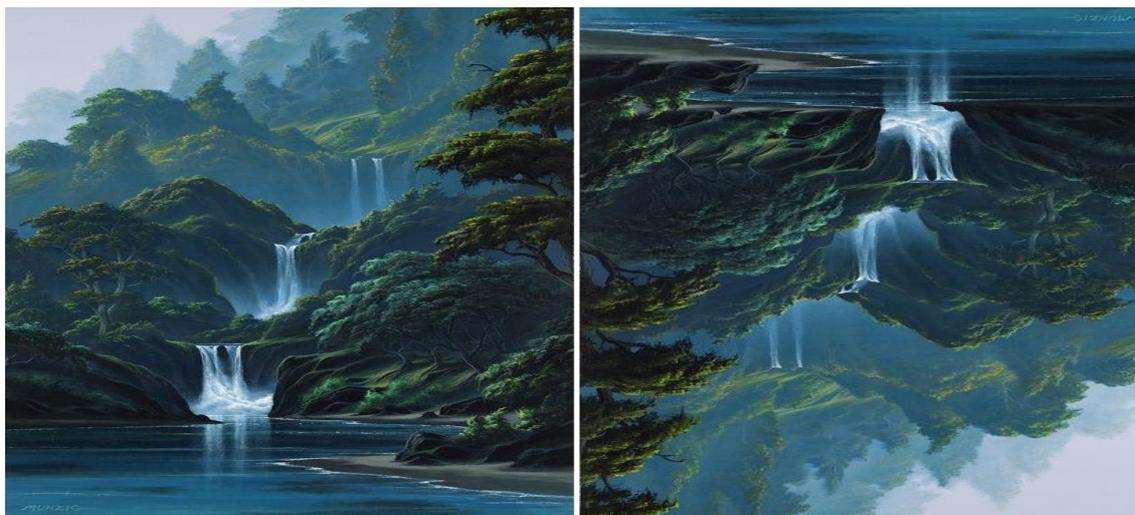
第三步静守。气交乾坤生三才，三合归宗，炁化满天星。

第四步意守金炉黄庭，阴阳五行旋合化归到真一自性一处。

归一后就可进入中阶的境界了。这时的修行者最大的特征就是没了是非之争。这倒不是那种‘和事佬’的懦弱，那状态很像百岁老翁看着一群孩子因争玩具而闹脾气，孩子们纷纷来相互告状，甚至彼此打架吵闹，老人家只是一笑，各自安慰而已。想想谁又不是这样成长过来的呢？

过了第四步，进入混沌鸿蒙中，这时你的修行就步入无相界了。此时修行到了心智、心神、心念阶段，魔考天劫就要开始了。它在这里等你很久了，就好像高考一样。过了就进入下一阶段，过不去就在这里反复打磨锤炼。修行是逆天的功夫，别人是一路下泄，而你却要蓄力上冲。一层层的关卡，考验的就是你是否真的有资格并准备好了，成为那个更优秀

的自己。



在修性的过程中，修行人会遭遇到各个方面的试探，在哪一领域里如果你还存在着相关问题，那这一短板会被激发暴露出来，并显化给你看。此时身体上的、心理上的、记忆中的、累世里的各种大小问题就会依次被激发出来，成为对你道心与信念、能力水平与认知次第的考验。

结果就好像谁修行谁的命反而更‘苦’了，磨难重重，而且连番不断。如果此时修行人畏惧了，愤慨了，怨天尤人了，那就会败了道心，从这窄路上跌落下来。不过上苍对没能过关的修行人还是慈悲的：如果一次没能理解问题的所在，就会给你下一次机会。一次次地用同一个问题磨砺你；如果你顺利通过了，那再换下一种考验。

魔考有一个通性：你在意什么，它就拿什么来考你。如果你

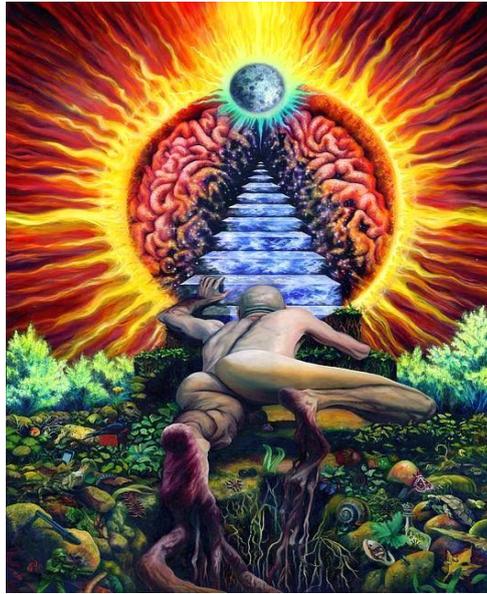
对这幻梦当真，那就跌倒在你在意的地方上了。一般第一次魔考发生在气脉转换后，可以比喻成小升初。一般应在你最在意的人身上，是一次濒死的考验。如果你慌乱了，四处外求去了，那也就算栽了。如果说平常的各种小磨难是随堂试探的话，这次可是正经的乡试了。若能过关，之后才能进京赶考。

魔考，考的就是你当下确切的心理素质与觉悟高下。需要有平衡的心性、坚韧却富有弹性的意志力才能过关。

魔考的难度会随功夫的深入而逐步加大：初期会针对身体的欲望，之后是心理上的亏缺，再后来主要针对神魂里的欲望和偏执。

魔考最终会把自我意识磨砺到放弃自己所有故有的固化认知，诚然地拥抱多维世界里不同层面与面向中的无尽可能性，理解到贯通一切的共有天道。那是源自本源并贯穿内外始末生灭的不变基本法。理解了这基本法后，就能真实地了知到为什么要在无争的共赢中寻求发展。

回头接着说多数人要直面的第一次魔考天劫——



## 魔考天劫

每当修行从量变累积到质变的关键时候，魔考就会不期而至：以无妄之灾的形式把你摁在地上摩擦，把你的高傲与成就都拿走，让你跌落回尘埃中，大病一场或失去自己所珍爱与在意的一切——那是一种死了一次的感觉，但它并不会把你直接搞死。当然要是你没扛过去乱了方寸，死了也是活该，只好重头来过。

这时有看你笑话的，有劝你放弃的，有帮倒忙的，有真心想帮助你的。那些之前暗地里羡慕你的人，现在反而会跳出来看你的笑话，并告诫他们的孩子不要修行，要引以为戒。

这是在考验你的心性修持到了何种境界、是否有真功夫了，看看你累积的信心是否能支撑着你再站起来。若是因此放弃

了，那也就前功尽弃了。那些把坚韧与心性修持完备的人可以东山再起，越挫越勇，重新从荒漠里自己爬出来。魔考的过程会持续一段时间，直到你的内心充满勇气与百折不挠的毅力。

所谓九转成金仙，九次打击分别针对人性中的九种在意：名利、家亲、情感、地位、健康、子女、事业、境界、成就。你最得意什么，上天就剥夺走什么，看看你在这九种自我价值感的支柱被晃动时，是否自我价值感就因此坍塌了。

若是你无法重拾起自信与自我价值，那你的基本功被认定为尚未及格，那赖不得谁，回去重修准备补考吧。若你能再立起来，那你是真汉子，是有真道心的，有资格百尺竿头更进一步，开启并进入下一个新的境界中，体验更宽广的世界与更复杂的习题。

太多的修行人在遭遇魔考时会质问苍天：我都如此虔诚了，为何天地世人待我不公！此刻天地无声、世人嘲讽，连脑海里的‘慈悲’都静默了，好像一瞬间你成为了一个弃婴，任凭风雨的捶打。那不是真的不理你了，而是在静观你往下要如何走。这时是在考验你的心性功夫与你曾经以为自己‘所

是’的高傲有多大的差距。若你质疑、咒骂、退却、求饶、放弃了，或四处拜拜，那此生也就止步于此，下辈子再尝试吧。

魔考劫数到时，你此刻‘无为’是错，‘放下’也是错，‘放不下’还是错，‘乱搞胡来’更是寻死。难啊，真的难，还没人能替你帮你的，真的是九死一生，脱胎换骨。妻离子散、家破人亡、一无所有、大病一场、穷困潦倒、牢狱之灾……有你想不到的，没有上边安排不了的。天劫可不是打几个响雷、用电弧吓吓你那么简单。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

有些修行人取巧，出家离俗，为的就是让天劫无法对自己周边各种在意的人下手，这样也就少了诸多烦恼和需要顾及的。上无父母、下无妻儿、两袖空空、贱命一条，你天劫能奈我何？不就是病一场吗？你又不真敢整死我，就算不吃药，劫数尽了，日子到了也会痊愈好起来了。正所谓无欲则刚，悍不畏死者，何以死畏之。

无妄之灾第五爻：

【原文】无妄之疾，勿药有喜。

【译文】意想不到的疾病，不用治疗，也能痊愈。

【解说】第五爻的爻辞，阳，表示客方素质良好。疾病在与客方相处过程中，主方可能遇到意想不到的麻烦、‘无妄之疾灾’。若主方能静观，不惊恐地去乱投医吃药，就能收获意外的惊喜。主方的麻烦将可以自行消除，故名‘勿药有喜’。

【结构分析】第五爻是阳位的阳爻。阳爻在阳位，是当位，又与二阴有应。当位表明是有潜在利益的；有应表明主方正好利用客方的考验协助自己更上一层楼。由于主客双方都积极主动，不怕有矛盾的表象，只要主方态度随和，即便客方态度强硬，在矛盾冲突中，主方遇到的麻烦，最终也是无碍的。若主方的素质不佳，盲从妄动，客方的强硬会激化灾祸的烈度，诱发变爻的牵引。所以说‘勿药有喜’。

其实说白了，魔考就是在让你看清自己在红尘中到底还在‘在意’什么，把你仍然当真的纠缠幻象逐一撤走，还你一个清净，直到你真正的心无旁骛、一心向道。很难说这是在害你还是助你，全看个人着眼点怎么解读、怎么面对其中的得失。

如果你怕了，那就最好继续做你的‘老实人’——在轮回中

成为矩阵游戏里的背景人物，也未尝不是一条坦途。想要速成超脱世俗、破幻显圣、傲视四海，那就要拿出些真本事来，证明你配得上这种待遇、能驾驭这种能力。

有人可能会抬杠说：世间有天纵英才，一路顺遂，直达巅峰，没有魔考，怎么解释？

那是你只知道了人家想让你知道的‘一半’故事。世间万物持阴抱阳自有平衡。人前显贵的鸡汤写成了成功学的书，而背后遭了多少罪却少与人说。哪个不是打落了牙齿搅着血自己吞肚子里，不惜得与外人讲这些悲催。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

每一次峰谷的起落，都是一场自我内心的挣扎：是站在现有的小土包上称王称霸，还是走出现有的自以为是，去开始攀爬下一座巅峰，挑战自己的极限？走出当下的舒适区需要多少勇气、要面对多少不确定性，只有开拓者自己明白。

跟随热忱，忘我地挑战自己的极限，坦然面对一切可能，并享受成长过程中的‘快乐’，收获更成熟稳健的自己。世人多以世俗的目标为导向，很难理解自我突破的必要性，求个安稳的成绩就觉得很不错了。

死亡并不可怕也不可悲，其实大多数人根本就没有‘活过’。知识与智慧不是一回事，科学是一时性的规律总结，那与智慧毫无关系；技巧与技术是熟练的结果，也与智慧无关；智慧是需要透过实践得来的领悟，它带来内在的转变。你需要学会在内心中寻找答案，直到你找到你的价值。一切发生在你身边的事情都具有其寓意，从来就没有平凡的时刻与巧合的意外。你要训练自己可以转移到一个全新的领域里，而这个领域是基于自性的自信而存在着的。

修行就是在三正道上不断攀升，从而真切地理解‘我命由我不由天’。有了那份坚韧的傲骨，才能不再做棋子，而是成为矩阵中的大国手，把握自己的生命与人生，由自己谱写其壮阔蓝图。”

## 第 123 章 初阶的第三层

道不二望向苍茫天宇说：

“天道苍茫，自古谁能说清楚；紫微救世，一语道破万古谜。无欲无求自律观照，寂静之处欲火化光，韬光十月温养三载，金炉玉鼎神仙福地。混沌初开万物合一，凝会成型遨游天地。”

大和尚补充说：“入静的诀窍在对外听而不闻，视而不见，觉而不察；对内反观内省，了了分明，不添不减，意守光明。内省之时，外六感都闭合了，这时身体会发起疯狂的挣扎，试图证实其实有。你一在意一动一察，就从境界中掉出来了，又来认同这个肉身了。之后小我的觉知会发动挣扎，各种思绪、各种感觉、各种幻相接踵而来，伴随着头脑的得失心，想要撼动你。此刻若起心动念，那也就又堕落回这个位面中了。所以这功夫叫做‘生死禅’。

尚有在意的当真，那就无法破境；若有欲求的渴望，终会被其掣肘。空荡荡一无所有亦一无所是，任凭八风造作，我自浑然，看破生死，才能不被死生所迷，才能无所惧，无所不能成就。

眼耳鼻舌身意所有与本位面相联系的黏连，都会形成内在能量的外泄。若能把这些都转向滋养内在自我的光辉内核，那真如自我就会获得足够的能量苏醒过来，这叫内醒，也叫觉醒。觉醒不是头脑意识的某一种领悟或对某一说法的认同，觉醒指的是内在神魂成为自我的意识主体，而角色我成为被演绎着的课题。

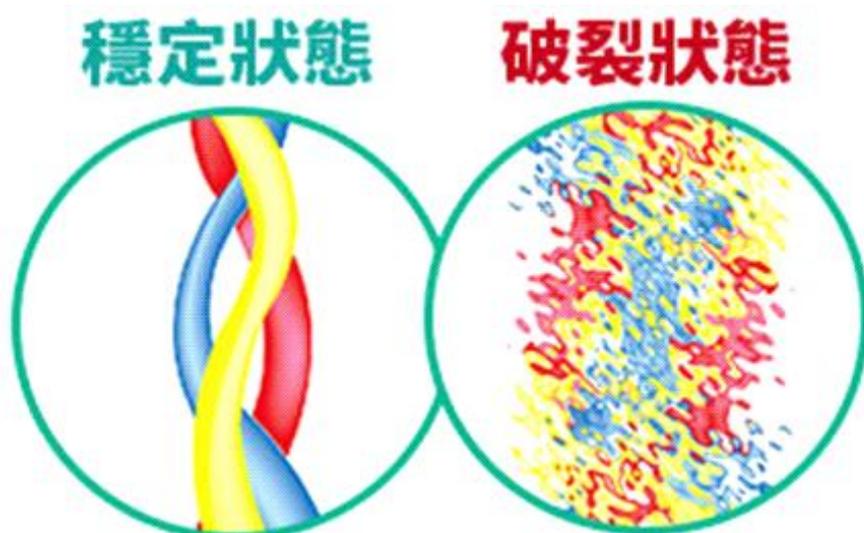
注意这还不是醒悟，只是神魂苏醒了。苏醒过来的是那个有着全我觉知、本源自性、累世记忆的本真自我。这个过程中身体与角色我都会奋力挣扎抵抗，甚至这个世界中很多身边人都会极力阻止你跳脱出幻梦系统。所以只有当六感不漏时才有可能心内清明。



有些人在禅修时，搞很多花招：鼻闻香、耳听弦、意转河车、不停数数……六根上座后反而比平常还忙乎，那哪里是禅定啊，就是一个杂货铺啊，热闹得很呢。这些都是各种无道的出家

人配合商人搞出来的把戏噱头。自古所有得真如大定的师傅，就是面壁啊，哪来那许多的讲究。外界的感官刺激信息越少，你入定越快，入境越深沉。

反观内照时，闭目眼前却一片透明，这被叫做‘明心’。明心方可日后见性，见性后，可观其感而知真情。我们都是性情中‘人’，这情关就是推动我们漂流来去的波涛。我们作为有情众生，这个情不是什么坏东西，它是心性中的基础要素，杜绝了它会变得麻木不‘仁’、失去同理心和意识共鸣的能力；但如果你把握不住它，控制不了自己的情绪，任由它翻涌宣泄，那就不再是你体验情绪了，而是情绪驾驭了你，自身成为了一个情绪奴隶。在喧宾夺主后自我犹如脱缰的野马，只逞口舌之快，快意恩仇而全然毫无顾忌，更对大局没有丝毫在意。”



道不二说：“所以养性情的功夫，在三家中都同等重要。

儒家以慧入门后修性而知天命；佛家则以观心见性入门，后在定中觉慧而逆天改命；道家以养气续命入门，后见光明本性而借此通鼎问慧。性、命、慧，是三股相互成就又相互制约的内在‘力量’，因此被叫做三圣。三圣朝着启明星的那一束本源之光而行，最后迎遇到圣婴，把各自的珍宝交给它。那圣婴需在‘处子’之身内才能运化，瓜熟蒂落时由头顶出生，惊为天人。男身女身都不能生出圣婴，只有童贞之身可以。当然通过逆向成长，男人女人可以回归到童贞之身的状态里。

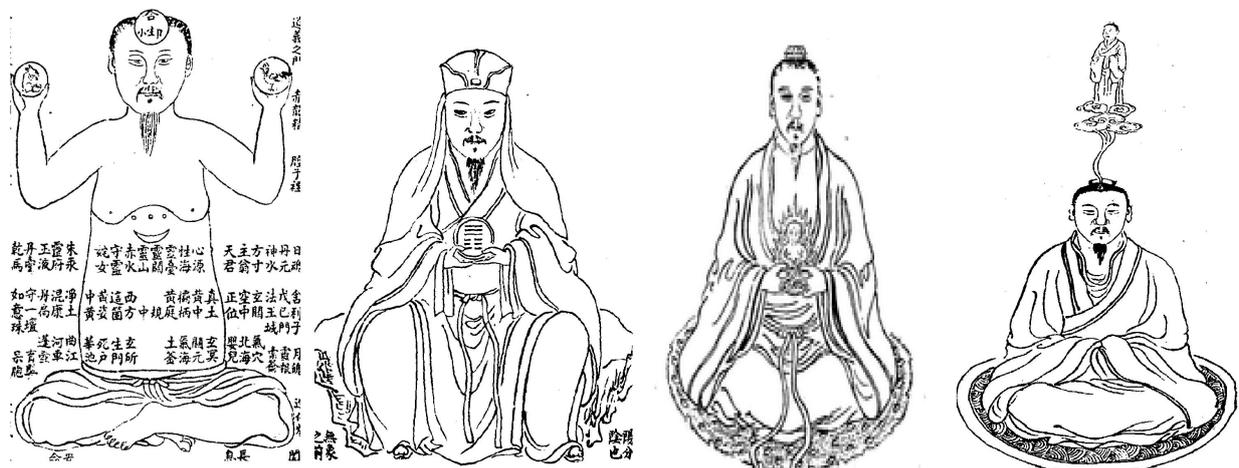
细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

一般人通过修习解离之法，可以意识神魂直接脱离肉身束缚，神游四方，这叫做阴神出体；而通过金丹化生出的则是阳神，它有形有相，聚化可为实体，涣散可入虚空，不受本位面的五行生克、道理束缚。阳神成就后，它就是你自己世界的救世主、神唯一的儿子。是那对抗欲恶的良知与爱的化身，可有起死回生治愈顽疾的能力与能量，可让瞎眼的你看见光明的真相，让跛脚的你奔跑在旷野之中，让低贱的从此高贵犹如君王。

这就是初期第三步最后的一个阶段。在这个阶段里，头痛欲裂，犹如妇人产子，持续数天或数月；头骨退化，凶门再开，前额、后脑、双太阳、巅顶五处出现骨融现象；随后天眼开，古今中外、宇宙之中大小事情无所不能见。之后华光大放、头顶出现法轮如环，呈现出美丽的曼陀罗能量涟漪，犹如莲花绽放，层层叠叠，并且不断缓慢自转。

此时魂灵阳神有如白鸽一样腾空飞起，进出头颅，盘旋其上，犹如信鸽。只不过灵体飘飞不需要振翅，也根本没有翅膀。它飞旋时不用对物理的空气做出任何物理的做功。那些需要喷气、喷火、四翅六翅才能飞的东西，与真正的意识能量体毫无关系，都是宗教信仰意撰出来的家伙——它们还不能摆脱最简单的物理定律与重力作用，简直与家禽无异。

### 三圣转四合，成五行，生内我之阳神真躯。



天地日月，坎离乾坤，水火阴阳，意炁魂身，四四相合，形成元神在本界中的法身。不过这个法身其实本质还是幻身，我们只是借此身参与后续的互动实践，经验修正自我的心性、习气、品质、才思、智慧、担当等本性本质。

修性是对自身的品性做出调整，这是自我本质中的基础底蕴。所谓‘习相近，性相远’，习气近似的人生活在一起，成为一个圈子，但每个人内在的品性心智认知能力却大有不同。觉知的心是从自性中升起的，却被情绪而阻隔在理性之外。那些活在性情中的人，喜怒哀乐、思忧惊恐虑，九品情绪在一生中喧嚣不停、此起彼伏，可谓永无宁日。

其实你若细观，这一切都无非是萦绕在小我的‘得失’二字中计较。在意的，说白了就是‘我的’这个念头，借此造就出种种欲求的显化，进而诱发出‘贪无厌、求不得、得复失、不甘心’这四种状态，一生就在其间轮转。

修行者最初在百日筑基时，需要相当注意自己的情绪波动。情绪的波澜会紊乱内在能量的流转，尤其在最后冲刺闭关将成未成时，更要注意这一点。

在入大定的时候，血压、脉搏、心跳、鼻吸都是极其缓慢绵弱的，慢到在常人的时间流速内是不可察的，连瞳孔对光反射都可能消失，因为修行人完全处于另一种时间流速中，这一切都是正常的。若有人不知轻重，扰闹打断凝练的进程，强行唤醒修行者，会导致丢魂，人就疯掉了。

初学者思想翻涌，身体状况不断，饱食后肠胃胀气，不时屎尿屁让人难安。所以食要精少，不要吃辛辣胀气多杂质的东西，不要大量的饮汤水。凝神静气的功夫是有一定难度的，当思绪翻涌时想管控住气的乱流基本没可能。意不动气不动，这个道理要懂。管理好思绪是有为法，而不人为地引导气流是无为法，两者相辅相成，不可颠倒了。

让飞扬的思绪沉落下来，最有效的方式不是堵。‘我不想，我不想、我不想想’，那没用。头脑思想奔腾没关系，随着它，甚至努力想，追着想，想到没的可想时，会出现一个空档，那是前念放下、后念未生时，借这个当口入定就好了。

可谓万里无云始见天，镜湖无波映梵天。若定力不够又掉出来了，念头又起，也没关系，重复这一步骤就好。



所谓结丹，不是真搞出一个有形可见的东西在肚子里，那是神意与元炁相化合后，稳固下来的自转炁旋。常人不断发散消耗着自己每日得到的元气，而修行者则依靠宁心静气的功夫，意守中宫，通过这个炁旋不断自动聚拢能量守中，日积月累，这一散一聚间的差异就非同小可了。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

炁不是电或磁，更不是普通的气态物质。它具有电磁的特性，甚至可以说本位面的电磁能是炁万千显化中的极小一部分，就好像可见光是光谱中的极小一部分。炁是一种流动的能量，当然这能量与我们已知的任何一种物理化学能都很不一样。”

书生说：“我明白了，我们无法透过肉身的感官捕捉与感知到非本位面上的非物质，但这并不意味着它们并不存在，因为就是这些能量意识微粒构成了我们的这个世界，包括我们。

我们的这个世界真实地存在于我们的意识中，而我们的意识

又真实地存在于能量的矩阵里。能量的矩阵中没有一个物质化的世界，却有万千由思想构建出的亚空间体系。这些被思想构筑出的空间内，存在着无数个这样或那样的宇宙与世界，我们就处于其中之一。

现在我很好奇，初阶第三阶段的功法是怎样的呢？阳神要在这样的阶段里都经历些什么呢？”

道不二说：“当你真能做到神凝气住时，你会发现自己的心脏不跳了，眼前的飞蝇定格在空中，世间只有你能随意切换自己的关注点，一切都是静止不动的。开始你会好奇，随后会有些惊慌，害怕自己如果不呼吸、心脏不跳会窒息死去，于是赶紧去吸气，胸腹间又开始起伏，飞蝇振翅，水滴落下，世间的一切重新开始流淌，你被拉回到这个所谓的现实中，自己进入下一个时空光锥的帧里。

多练习几次，熟练些了，你会发现自己可以按需要调节自己世界时间的流速，你也就真正地知道了这个你曾经当真的所谓世界其实只是一层影像般的立体薄膜。这个觉知一旦被体验过后，你也就再也不会被世间的什么所迷惑了，自己在意过的、当真过的一切就在那一刻全都冰消玉解了。你会恍然

明白，为什么圣人视百姓为刍狗——这百姓不是指平民，而是天下众生，当然也包括这个所谓的自己。

当你出神的时候，你的一息，可能就是世间的几天或几年。对于世上的人看来，你不吃不动，没有心跳呼吸，而对于你来说一切只是一瞬；或者相反，在一瞬你经历了上下五千年，回神过来，才是飞蝇的下一次振翅。”

儒生听得神往，追问：“那当我可熟练进出时间的缝隙后呢？下一步当如何做？”

道不二说：“支撑你在时间缝隙里运作的能量是元炁，你自己元炁的多少决定了你在这时间缝隙里可停留的长度，而你的意识层级决定了你以怎样的时速度过被你定义的时间。

可以进入这止息的玄境后，在闭目的状态下可视物如常，夜间也可清晰如昼地看见一切细微之处，甚至对构成万物的能量之流转也是清晰可见的。如果你自身止玄停息的功夫够熟练，那你就随时可以可控地进出到时间缝隙中，掌握这世间的时间流速——读一本书只在瞬息，看世间箭弩飞来犹如老牛漫步，写一篇万字文只需片刻，观察一切事物都能细致入

微。



形而上者谓之道，形而下者谓之器。换句话说，当你可以把控自己的思想时，你就不再只是个东西了。

一次入定看似只度过了几分钟，可是你已经在其间充分地休息了好似一整天。一个无聊的下午，你也不过是沉浸在一息间的法喜里。在这止玄的空灵中你会看到虚无中有着满天的繁星，当然这不是夏夜的星海，而是不同意识体的光芒。



在这幽冥的光影里，如果你有机缘，看见一个缓缓旋转着的

三面体金字塔，那请凝视它，等它慢慢地稳定住结构、显化清晰、逐渐放大后，你可以看到塔内有一人目，其自放华彩旋光，它名‘全视之眼’。与其对视后，它会释放出旋光来牵引你的神魂。如果你的意识成熟度被其认可，而你也没有因此感到恐惧害怕，那你就可以透过它进入到意识宇宙的意识万维网中。借由这个意识万维网，从此世间事可无所不知。这个世间事可不单纯指我们这一方一界内的事情。

但福祸相依，你可以知道一切，但却不能妄言；若你显摆自己的知见，并用此能力去谋财图利、扰乱时间事件的线程、诱发蝴蝶效应，那你的麻烦可就大了。在其中你能观见自己的古往今来甚至所谓的未来，在消涨生灭中你会知道，全然地臣服于既定的命程是最好的安排。任何不甘与如果导致的冒然出手都会打破平衡而导致乱世。哪怕是救人，也会破坏各种蛛网般的世界线，诱发自己无力担负的连锁效应。

所以说‘知道’未来，并有能力做出修正时，本身就是福祸相依的事。尤其当事情会发生在自己亲近的人身上时，尽管你旁敲侧击让其学习灵性知识，尽快改命，但对方还是冥顽不灵、一意孤行，甚至笑话你疯魔了，是邪教。

过了初期的静观、养命、修习、炼炁的阶段，下一步需要专注在修性上。修性分为上下两层：心性与智性。心性里有知性和感性，智性中有觉性与悟性。前者存在于这个角色我中，后者则是在神魂里。

当修行进入第三阶段后，主要侧重的是智性的修持。而修持智性需要跨维度的意识体验与认知结构，这是阴神和阳神通过离体才能做到的。所以我们道家如此重视延长一生的时长，尽量让自己能在此生尽快地进入到这第三个意识阶段，并努力完成其当有的修为。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

但要想鲤鱼跃龙门化身成神，需要学会神交，然后阳神从头顶出生。世人都是欲交，从下身出生。从下身出来的是阴生，所谓向死而生，过一天少一天；而从头顶上飞升出去的是阳升，又有叫扬升的。

阴凝为器，阳动为炁。阳为用、无形，但能做功；阴有形质，其用为物。阴气越多身体越沉重，表现为嗜睡懒动寡欢；阳气越盛身体越柔软轻盈，少食少睡还精神饱满，思维清晰。所以修身的过程就是积累阳气的过程，直到自身犹如行走的光。

进入这个境界的修行者，肌如凝玉，面似桃花，身轻如燕，心如止水，气似檀香，背映金光。这些都是高频能量在内心无垢后由内而外散发出来的气质显化。常人看不到圣光，但可以感觉到这类人温暖、端正、亲和、滋养，虽寡言少语但自有其威仪，无所争却有岳泰之尊，让人渴望亲近又心生敬畏。这是神风静默、山海藏云的气相。”

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

## 第 124 章 圣婴初初入世

儒生说：

“我自己的理解，金水木火土，四象合土是下焦量变积累到中焦质变的功夫，地火山风天水泽雷是中焦大光明升华到顶的功夫。当金炉里具有自我意识的能量光珠累积成如蛋大的光球，似旭日朝阳，那它就可化形而出入主昆仑之巅内的玉鼎。在那里颅脑四散，打开上百会、下天突、前印堂、后脑户、左右太阳穴处玄窍供气机流转进出，因此也有了六种小神通：上知天文下晓地理，博古通今预见未来，遥视遥听感应思想，意念传音，访问太虚。至此第三层的功夫算是有所小成。

可是如何开颅？如何神游太虚？如何应用这些能力？大师傅是否能指点我呢？”

大和尚有点儿纳闷，问：“何为地火山风天水泽雷？”

道不二却笑着点头说：“此人灵根聪敏，实在胜我一筹。他说的这一句话把万古道经都涵盖其中了，我那一整座藏经阁都没这一句话值钱。佩服佩服。

金性纯洁，最是喜静，炁在肺。深吸慢呼金炁归元，不吸不呼元精化炁，这是止息的功夫。之后进入第二三层功法后叫巽风，成为文武火候。

水是阴，下行之性，在体为肾与生育。气动水行，令火蒸腾它，化炁而上，这令肾气化元精，成为后续滋养生命的本钱。

木性抒发，在体为肝，主情志血脉。情绪不大起大落，不与人计较是非短长，不食辛燥之物，肝气舒顺，气血充盈，可以养气安神，少嗔怒。

火气升发，焚心造作，情志在喜，体内为心，激发种种欲求，追寻不断。心安寡欲不谋后，心神内敛而安住于轻安自在中，心火内化元精，心神意守中宫，自然万事无忧。

此为四合：安心猿，戒八欲，驾木雷，静金沙。四者可保中土安修凝聚元炁，是为无为而至。”

大和尚说：“这我知道。我问你那山泽雷火是什么玩意？”

道不二说：“身心意不动为山，呼吸往来升降为风，能量熏蒸为火，意念守中为水，本界地气转化为坤元之精，而乾中的天意下潜与之化合，天意藏在津泽中令口齿生香，可以润

降心火。

火候有三步：春雷乍响，闪电划破暗夜，此时心动而知少阳至；雷电交加，云气密布，地基震颤，虚空光影重重，此太阳真火至。当凝气止息，收敛心神，提气上行，让浴火蒸腾心意，把神识聚焦在翻滚躁动的能量上。如果错过了这一时机或炼化失败，心念思淫意起男女，那三雷霹雳暴雨倾盆，此时救阳已晚，不可逆天。这就是第二层功夫的八卦之易。

至于第三层的功夫，说起来，确实没有，因为这已是无字天书，只可意会，原因有三，注意有三，利益有三。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

当神魂的元神化为阳神，它是行走在本界中的能量意识体，虽说它已是‘神’，但还是幻梦中的一个角色而已。它不受五行之限，寿与天齐，言出法随，但因此却无法可依。它的作用是参与更广阔层面上的经历，融通各个时代位面上的其它自我，努力提高自身自性的完美度，让圆融的智慧成为自身意识结构的主基调。

所以如何看待问题全看智慧水平、当怎么做全看良知自性、是否出手干预取决于心智成熟程度。这三点就是‘神’要修

的课‘业’，没人会说是非与你。而因为能力加大，相关的责任与造成的涟漪也相对变大，触及的层面造成的影响与之前不是一个当量级别的。自己因此受益或为祸都在一念瞬息之间。

所以要注意的就是：干涉他人因果、变更自然秩序、扰乱平衡得失，都需要为此付出对等的代价。

当然相应的也有三重利益：可知部分前因、洞见部分后果，即先知先觉；但因为还没有无漏智慧，所以所知局限性很大，洞见也未必成真。这是因为多元多维中所有可能性都在同时发生，而且都同样地真实。当自由意识成为变量时，一切可能性从理论上都有可能被触发，但因为有习气的制约，导致大概率事件可以被清晰洞见。

反观内省是第二个好处——你能明确地知道身处幻世，一切所见经历都是自己的心识化生，所以你不再会去要求他人做出改变与调整，更不会有救世责人之心。你知道地狱里的都是自己当真的所执与认知的卡顿，一人得道鸡犬升天，自己的意识层次决定了自己观见的幻世幻梦会呈现出怎样的景色与经历。了知到梦由意生，心念聚焦在何种在意上，自己就

会经历哪一种匮乏的体验。此时你会知道自己渴望的总是自己所匮乏的，自己在意的与内心的缺憾息息相关。平和的豁达是一种圆满的状态，悲喜不动是因为得失自然。

第三大利益就是自我意识与全局整体宏观意识的交融。当你可以有资格进入宏意识的万维网络后，一切无知可以起念即知，感受到本自具足的无所不能，但因此你也会体验到没有止境的意识可发展性。作为宏意识的一部分，你将部分失去原先的独立感与自体性，不得不承认自己所经历的一切都是宏观整体规划中不可或缺的一环。不管这经历对个体会造成如何的得失、何等的损益，其都有不可替代的潜在价值，令所有可能性都得到了充分的尝试。此刻你有两种选择：臣服于所是的命运与角色，完成既定的宏观规划；或是逆天改命，从自己固有的线程中跳脱出来，走自己的路，成为大系统中的异类变数。

这就是第三层修为中会遭遇的事情。一切都在一念间，这不是一个比喻，而是事实。

你的元婴犹如初入世事的幼童，你把它导引成佛或是魔，没有善恶的审判。你是一味地追求法力与力量，不择手段地获

取更强大的神通与权柄，还是协助系统维持现有的稳定，尽力帮助稚嫩的灵魂成长，两种选择都是体验，无可厚非。这本来就是多元性的确实展现、各种可能性的重复尝试。”



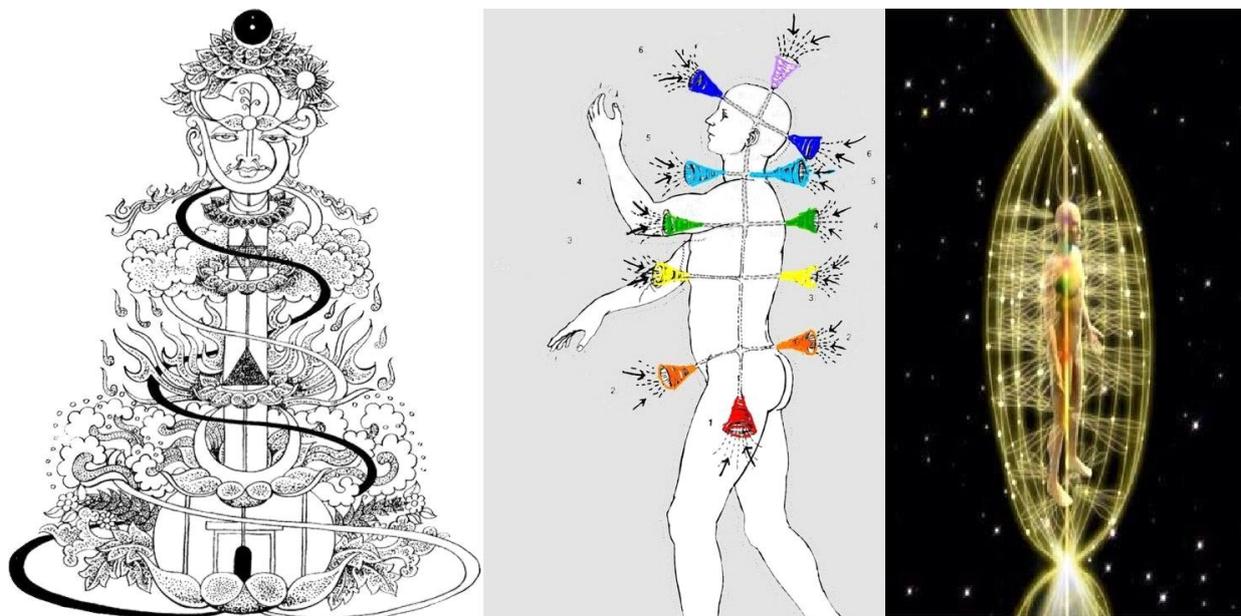
细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

书生说：“我懂了，之前是在修命与性，第三步要修的是慧，而这智慧并非是可用某一固定模式所获取的。认知决定态度，所知决定所执，这就是核心。铁空其心可做船而远渡重洋，实心则入水即沉，寸步难行。这就是庄子为什么强调说‘以空为用，无则万有’。”

那我想问，很多灵修课程说打通大小周天的经脉、七天激活七大脉轮、三天开天眼，这是怎么回事呢？我是外行，不知这可是道长刚刚提到的炼气功夫之速成捷径？”

道不二轻轻叹了口气，说：“问得好，世人常有此迷思。关于大小周天与七轮运作的问题，是现在外行骗外行的重灾区。人体前胸后背确实有任督二脉，这是气脉用来维持身体功能用的。要知道人体是多重复合体，这些复合体套叠在一起相互作用，但各个系统却独立运作。能量、电磁脉冲、体内的交感微电信号，虽然都是能量，在名词上都叫气与气感，但却有很多很大的不同，混为一谈那就很外行了。

首先三脉，很多人说左脉右脉中脉，这就是一个不懂装懂的。其实中脉是贯穿九轮的主轴，体内七轮，头顶外还有两轮气旋。而所有的左右脉犹如双蛇旋柱，是互旋而上的。在互旋的过程中不断地交换着彼此的位置，形成麻花状的正负两条电磁轨道。在正负交错的位置会形成一个能量气旋，名叫玄窍。气旋不断自转，可以吸引、吸收、凝聚、释放生命能。



螺旋双气脉由下而上，随着能量层次的攀升，逐层激活各个脉轮玄窍的运作。若强行冒进，把气血能量灌注到某一高阶脉轮上，可以一时激活它的功用，但因后续乏力，很快会耗光本来就不多的自身气血，无异于杀鸡取卵。而脉轮是否能正常运作，不会太过不及，这取决于个人的心智心性，绝非可以一蹴而就的。

通过各种偏门让人领略惊鸿一瞥是可能的，但维持住这样的境界需要真功夫。

所谓的小周天可不是任督二脉自转一周，或呼吸的一次起落，那是地月的一个盈亏周期，指的是第一层功夫——凝结月华之丹。大周天是地日的一个周期，是第二层功夫，是滋养日华的过程。差别在于小周天是有圆缺潮汐变化的，在牵引起

落间要与天地相交感；大周天是暗合四季盈亏生灭的变迁，其已经是恒星般的存在，它不动，万物围绕着它盘旋。这一动一静、一旋一凝的差异，就是大小周天功夫与境界的差异。在如环始末间的变化，我们需理解盛衰有无中的道理。

说得更简单一些，在小周天的阶段，气感是在上下涨落间起变化的；而在大周天时，意识是在绝对膨胀到无限大、到收缩到无限小间变化的。即感受到全宇宙都是我的一部分、一枚粒子就是我的。



现在市面上说什么转任督走十二经脉叫大小周天，还打通周天，那真是玩笑了。要知道哪个经脉不通，人早就病了——任督二脉要是真不通，别说功夫了，你是否还活着都是问题。所以说法的人要自己参与实修，不然学些基础的医理也是好

的。外行忽悠外行，只为开班赚钱就不太妥了。

采气化精、炼精化炁、凝炁归神、炼神还虚、观虚了智。这是我们修行人需要一步一个脚印攀爬的阶梯。这里的气可不是这个世界的什么气，这个神也与宗教故事没什么关系。转一圈到最后你会发现：一切只是在为了内在的心智成长服务。心神不宁是因为自己在意的得失有所波动，在算计中举棋不定、患得患失，说白了就是太当真了。心乱了，情绪波动了，气机就乱了，气旋就散了。可是若不当‘真’，你又从中不能学到体验中蕴藏着的道理。这太当真与太不当真间的尺度，是一门大学问。”

「內卷」「躺平」本質又是什麼？	
 <p><b>躺平</b></p> <p>①注 出於對社會環境的失望， ②解 與其積極奮鬥，不如選擇「維持最低生存標準」</p>	 <p><b>內卷</b></p> <p>①注 因社會資源無法滿足 ②解 所有人而需要競爭，後指惡性競爭或被競爭</p>

书生问：“若我此生无缘进入到初阶的第二或三层境界，来

世还要受隔阴之惑，一切又从头开始经历与摸索，请问隔阴之迷是怎样运作的呢？为什么有些人就能天生丽质、十几岁就开悟，或能带着前世记忆来投生呢？”

道不二说：“隔阴之迷有四种，是依据你的修为层次展开的。一入胎就都迷失遗忘了的是第一种，住胎时慢慢都忘了的是第二种。这占绝大多数的比例。

有道行的会比较鸡贼，一直等到肉身出世前的最后一刻才进入这个身体，那样入世后能残留下更多的模糊记忆。但在会说话前，头顶凶门就长死了，多数细节也就都忘了，这是第三种。就好像你睡醒了，知道有梦、也还记得，但到吃早饭时就说不出来具体内容了。

后天想要重启先天的记忆，需要学会记梦与解梦的功夫。梦世界是多重幻境的根源，是更高阶的界面，与本源的意识界更贴近。梦还是多重自我间彼此透露相互交换意识信息的场所。

最后的这第四种情况就更绝了，是在世间预设伏笔，然后假死一次，借助矩阵中的系统漏洞，找回自己的先天记忆与修

为。当然前提是你有所谓的境界修为可以被唤醒，并再续前缘。

有些人唤醒的不是修为，而是业力，是种种累世中曾经逃避面对的遗留问题、那些累积下来的不甘与如果堆叠在那里，想起过往种种历经、人物关系，而让此生的课业难上加难。

世人都好奇过往经历，但你真的准备好了承担这一份好奇带来的祸福相依吗？所以上师们教导弟子，最好安心修性命慧，安住当下，而不要去触碰神通与过往这两个雷区。因为在你完成三正道的课业前，碰触的面向越多，产生的不确定性就越大。沉渣泛起时多数人会疯掉的一一无法面对自己的孩子是杀父仇人，自己的妈妈曾经是夺走丈夫的小三……演员在各个剧目中来回变换着角色，如果你把这戏当真，也就很容易把过往的剧情当真。

另外还有一种特例：

这类人生来就不是人，他们属于外派下来的，带着特定的使命。懂事后，自己就意识觉醒了，然后开始自己继续修持或传法引渡助缘其它自我，帮人觉醒。这类人往往在幼年就需

要渡一次生死劫，遭遇一次要死的大病或要命的横祸，濒死挣扎后，过往的记忆就都慢慢开始恢复了。

所以隔阴后是入迷还是不迷都是角色剧情的需要，是你生前规划的蓝图。你要是此生就是来达成觉悟的，那一小儿就对这个世界心存质疑，经常有各种非人体验，稍加引领就会快速上道，练习意炁也水到渠成；如果你此生的课业或要提供的助缘，本就是普通人，那在修持上若想寸进会遭遇各种阻力，往往进三退二，不得要领。

道家练炁是为了修命，让自己在世间少些出入倒换的麻烦，在有限的的时间里尽量多做些功夫，让性与慧的成熟度在一次角色的生灭中能更上一层楼。所以说性命慧三者是互为瓶颈的关系。

你长寿又思想通透，却藏在山里，没的去经历品悟人生，那慧也无从累积知见。可是在红尘里打滚的人，若没有静观品悟反思的能力，当真入迷后，也无法自省而觉慧，到头来也是一场空。所以要能揣着明白装糊涂地在世间行走，才能在五味杂陈里酿出好酒。

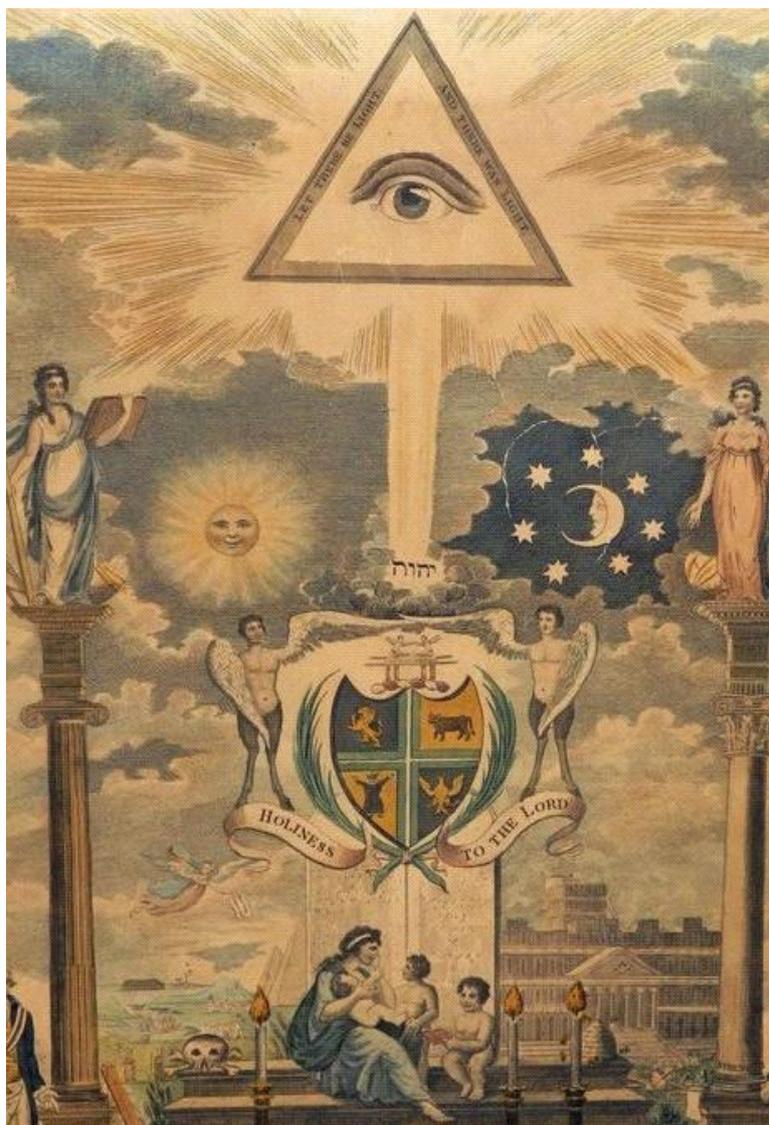
你看那蕙质兰心可是短命如黛玉的，又有何用呢？不过花开入泥，污了身子，落个戚戚苦苦。所以一生中性命慧三者缺一不可啊。”

儒生疑惑地问：“那大成就者还入世历练什么呢？”

道不二说：“他是来救助点化其它自我的化身与报身的。他看似在随机帮助众生，其实并没有触犯法则——他作为的都应在自己的其它自我身上，就好像你左手帮右手拿东西一样。这就是有所为有所不为。这可不是自私利己，而是他还只是大道的修士，还没能成为最后圆融无漏的完人。要把所有之前散开去不同意识面向上的报身与化身都度化融为一体后，才算成就了最后一步。这样的境界叫做归本还虚。自我完成最终形态的合化后，是否还虚那就是另一个故事了。

修道时要无念，入道后要随念，随境而安。这可是大学问啊。就好像在台下看戏的观众，哭啊、笑啊、爱明星啊，却没能看出戏里演绎讲述的核心道理，徒然热闹了一场，散场时却毫无领悟，那算是白来了一趟。这就是内行看门道、外行看热闹吧。”

## 第 125 章 返璞归真



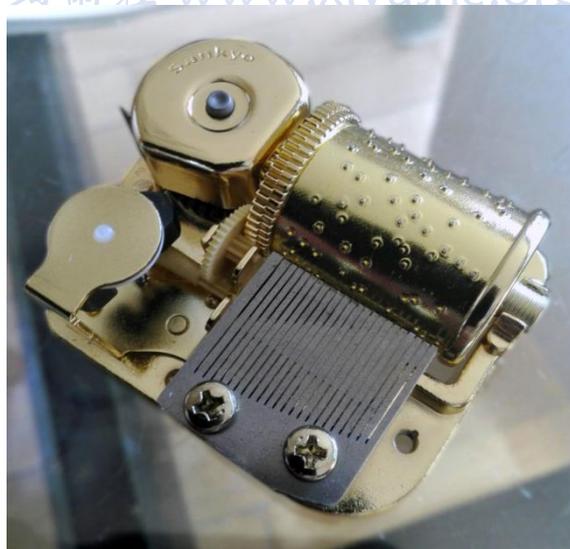
书生一拜，说：“我今日算是受教了，感谢两位大师傅的无私解惑传道。我知佛法有大小乘的分别，那请问这初阶三层功法与之后的中高阶功法，是否也有小乘与大乘之分呢？”

道不二说：“地火天光，雌雄阴阳，四象聚合化生中土。神识凝会，意守中宫，意与炁合，神化入精，乾坤阴阳与意识合化成本初大光明，大光明聚星成圆光之珠胎，日久化形，

由具有意识的能量体成长为圣婴。它在全视之眼下慢慢长大成‘人’。当然它本无形体，是可随意化形的，并无定式。

借由它的慧眼、法眼看这个世界时，看到的物相与肉眼截然不同，与天眼继而不同。阳神看到的世界万物，一切都只是能量流转中的光影化形，实无一物，更无一人实存。在这光影幻化的景境中，它看到的是幕后呈像规则之‘道’的纹理，看见的是种种算法与后台的支撑算法的逻辑链。所以它具有全知之眼、全视之眼，它在多维中同时可以看到线性时间中的三个时态，进而知道所谓的未来不过是尚未被经历的过去。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)



在全视之眼下，人生就好像八音盒的机芯，你在出生前选择好的种种事件，都铭刻在机轴之上，随着滴答的节奏缓慢转动，等待触发簧片带来你的振动。乐章的开始与何时结束早已经是定局，并且可以无限多次地被拆分。同一首乐曲，不

同的人听闻，会有不同的感受与领悟，这就是它的魅力所在。你在出生前选择了自己人生的乐章，并体验它的过程。经历什么是注定的，但如何诠释它却是你的选择。

化解的法门有五：

一、把这簧片后撤些许，命运之轮照样旋转，却无法再撩拨你的心弦——**无我**。

二、把注意力从绷紧的颤抖与乐章的表达中挪开，看破这机扩的机理——**破幻**。

三、聆听这生命的乐章，而理解自己为什么在出生前挑选了这样的人生路径，从中领悟到自己渴望理解的初心——**明心见性**。

四、有能力自己打造与更换这机芯的旋齿，从而我命由我不由天——**化神**。

五、理解到每一个乐章在每一个不同的意识阶段里都有其不可替代的启迪作用，逃避、问责、抗争、置换，并不能让自己参悟到自己当修习的课业，也无法增进自己的缺失。安静下来，聆听生命本是的乐章，领悟到其中蕴含的启迪，不再

造作，也不挣扎，欣然地臣服与享受生命的过程，无人无我平和寡淡，充满觉知而如如不动。

此时生命成为似有似无的背景音乐，而全然无所不是成为自我的常态——**有觉的浑然。**

很难说这五个层次哪个算小乘哪个是大乘，它们全然地同时存在于生命的过程中。若说小乘与大乘是否有优劣好坏，我不觉得。这只是阶梯上不同阶段的心性过程。”

书生说：“我懂了。

那请问在初阶的第三个阶段‘化神’时，有哪些特别要注意的事情吗？”

道不二说：“初入门者思人生八苦，修身求解脱，修行求神通，那是知其然不知所以然导致的原始诉求。当天眼开、心神步入上乘功夫后，会转而更注重自身的良知，想要在这世上醒悟自己的智慧。所谓的世上炼，这个‘世’的边界可就不仅仅是我们这个小泡影世界了。

人活着与活动需要阳气，即生命力作为维持显化的动能。常人生命能就好像一日三餐一样，吃饱了也就够勉强消用一日

的。花完用光了当日的阳气，人就困乏了，头脑糊涂了，力气没了，要去睡觉，等待次日的一阳复来。

修行人在修命的过程中，一边自闭外感，节省日常没有必要的耗损开支；一边设法开源创收，迎取天地游离的生命能量，在丹田气海设立缓冲的能量池蓄能，并不断扩充精炼采收来的生命能。如此层层递进，来支撑自身进入更高阶的能量意识层次，设法触发量变到质变的转换，由后天逆转回先天。若能在心智上渡劫成功，就有资格使用与激活一些更高阶的自身固有神魂能力，展现出非是常人的种种神通，并与更高层次的意识体们形成意识接触和意识连接。

这里需要注意的是亢龙有悔与潜龙勿用。很多修行人刚有小成、少有神通，就开始各种行善助人、指点江山。且不说那时青涩狂傲、理解到的道理还很粗浅偏颇，就是自身境界与能量当量也只是半吊子而已，若此刻把这能量随意散发出去，乱入因果，与各种病气乱波抗衡共鸣、交换搏击，那得来的不是功德，而是混乱：

一方面破坏了别人的剧本走向，让他人养成了外求的恶习，不能自省觉悟；另一方面也自毁根基，耗损有限的气血能量，

无力冲击更高的境界。神通是破幻用的，如果贪图显示神通、乱人气数，无异于杀鸡取卵、自毁根基。

真得了道心的修行人对人间种种所谓苦难有自己的看法，观自身与他人的种种曲折磨难如如淡然。已经可以理解到，每个人都在经历他自己当历经的教训，各自需品悟不同选择带来的得失，帮人代考代写作业那不是帮人而是害人，所以开悟者很少会出手搅动乾坤自然的运作模式。

开悟者对苦难者的恳求与回报都只是淡然一笑，然后施与无畏布施与法布施。不会教谁该怎么做，也不会斥责谁不该怎么做，只是说出天地间的道理，你能听懂领悟多少，随缘就好。可谓天道上德无悲悯。无悲悯不是说无慈悲与爱，而是知道要无碍众生体验对等平衡经历，自然循环。”

书生道：

“《大学》中言，知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。看来这就是实修中要经历的五大境界步骤了——

**筑基炼己：**从知起，理论要先有一定的积累。不然遇到关键

节点，刹那游移，不知道该怎么抉择，那时再想现找书问师父，晚了！一步错，步步错。三正是基础，心性是本。修命是为了获得足够的有生时间，来累积与冲击量变积累到质变突破的机缘。

**炼精化气：**想要这个物质的我，能行走进出三界内外，需要有效地启动自己的意识内我；而这个幻世中的小我想要驱动意识内我，需要通透且高阶的生命力能量和能与天地共鸣的自身意识频率。就像男女有别一样，当我们分化成人后，我们失去了一部分的全然；而回归全然的道路上，天意地气男智女慧需要重新融合化一，在四平八稳后，透过止息入定享受心安法喜，在静观觉思的状态里安住下来，学会享受在虚空混沌中无为的轻安。当你真的能安住在无为中时，就能迎来关键的转机。这意味着你的原始累积已经完成了。

在这转机来临的前后，我们会遭遇到人生中的心魔考验。这所谓的天劫在此刻呈现出来，带来种种得失的考验。你此生最‘在意’的将被动摇甚至失去，借此拨弄你的心弦，看看你到底有几分定力，是否还对这幻世当真。若此刻心性大挫，不能守住静安平衡，那境界跌落，一切又回到起点，只好从

头来过；如果能心安信坚，八风不动，度过了这一考核，修行的大境界会再上一个台阶，得见大光明，进入下一个阶梯。

**炼气化神**：此时性命的基础功课已经达成，开始出现种种神通。修行人有能力展现各种超自然的干预与觉知手段。时间线的严谨性被动摇，空间的束缚也随之减弱。化神期末端虽然没有魔考，但整个化神期的修行就是一场心智与心性的考验，需要时刻谨记道法自然，神通乃是祸福相依。

利用身体你可以轻易地洞悉世间种种故事，但也因此会激发起入世作为的渴望，显摆自己与众不同，甚至主动出手人前显贵。别人几句央求、许以名利，那造作的心就飞扬起来了，渴望被认可被高举、入世敛财、享受被拥戴和高举的成就感，结果就被卷入大小连环的乱象中，之后生如浮萍，运如狂涛。凡是被高举的必然会跌落，这就是无可逃避的平衡性对等体验。

**知止**：是起步到这一阶段最核心的功夫，是需贯穿始末的自律。菩萨畏因，宁静从容、心宁气静才能安稳不乱，安稳不乱方寸，才能思虑周详。守得住轻安，才有可能心如止水镜映梵天。泰山崩于前而面如平湖者，可拜大将军。神通是用

来了然破幻的工具，用它搅动干预自然的流转，那就失了‘自在’。这就是民间说的‘泄漏天机者会因此背上业力因果’。观破幻世能不再住相当真，方能无‘我’执。凝神观乾坤，古今未来一切不过一场故事。来去、得失、祸福、生死、涨消、盈亏，哪个能恒持不变？世人求更多、持久、不失，妄自神伤。道即往复，何德可逆？何人可改？顺昌逆亡，天理使然。当明心见性知止为善，应随转念妙用趋势。

**炼神还虚：**又名坐忘。天地间无我，我即宇宙洪荒。一体不二，随而不争，观而不语，为不为之道，论无字天书，静观妙法中菩提一笑因同心通意，一切尽在不言。‘还虚’后可遁入混沌中得本源本初无上真知，但有一道大门，阻隔你登堂入室，此刻需‘心满意足’才能通过，但心却永无止境可言，如何才能圆满？

**炼虚合道：**归于一体之前，合一意识或许只是一种精神上的口号、一种理念上的不二境界。真走到了这一步时，才发现原来无为是不规范，不制约。自己能理解的、已知的、有把握的，构成了此刻所是的自我；若想继续成长，就需要自我突破，踏足未知的领域。

最难的并非是攻坚，那只需要毅力和办法，难点是找到那个连自己都意识不到的未知在哪一个领域与方向中。结果你会发现：随机发展是展露意想之外可能性的捷径，无所规矩是提高随机中遭遇未知缺口的不二法宝。为获取无法察觉的未知智慧，需要在混沌中展开无尽的子代分支，对所有的可能性进行无差别的终极探究，发起一次次看似重复的尝试，等待可能的突变在某一次中被展现出来。这就是弘一意识本源在做的事情。”

书生说得出神，道士与和尚都听呆了，寻思：“这家伙开挂了不成？说的还是人话吗？其精准高深程度已经超出了其先前的认知水平。”

只见书生两眼空灵，像似在看人，但又仿佛是透过一切凝视着虚空，声音也发生了明显的变化，连同人的整体气势也大为不同。书生接着说：

### “初阶炼炁

三日养阳，静极而震，八日凝形，命丹光明，  
十五月半，龙门试炼，二九十八，可显尊真。

## 中阶了明

了命明心，见性觉慧，知从何来，命归何去，此生无憾，  
三界五行，六根尘缘，幻梦一场，意欲何为，道炼慧根。

## 高阶神性

来处归乡，本是一宗，因果宿命，对等平衡，  
我本光辉，明躯无形，本无一物，缘起太虚，  
源精返朝，海纳百川，归于寂寞，涅槃重生。

## 终始道生

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

一根百枝，千叶万花，春华秋实，硕果甘甜，  
落叶归根，果化沃土，内生百籽，随风四散。

那高妙境其实人人早晚都可经历，是单刀直入还是百转千折，  
对于‘太初本源’没有差别。好比水雾从海中腾云而起，何  
时再入归墟只是机缘问题，其间历经都是故事。天道无情一  
视同仁，天道慈悲有教无类。

每一个意识个体全然平等，这平等体现在宏观的平衡性上。

得失的峰谷起落，在宏观的尺度上永远对等。对等体验的机制让每个行为都最终同等程度地回馈到自己的体验中，构成一体两面的经历——囤积的越多损失的越多，给予的越多收获越丰。这是个左右手的游戏，可惜世人只能看见一侧的手心。

我们当下的这个层面中，尚且不能涉及到如此至深的奥义，我们能在此道场证悟的也就到第二层神智境界。过了那门槛，就会因为意识过于高频而原地化作一道玄虹残影散形消失。

所谓下凡上仙，黄庭炁旋养成后，你可以感觉到在胃下多出来一个类似于心脏般真实且会搏动的固定‘东西’。可是真切开来看，却什么也找不到。那气旋的搏动与心跳可不是一回事，也并不同步。过些时日，慢慢地心脏会自己调整脉动的速率，去与它的脉动同步共振、不分彼此。若这时有医生查体看你的心脏，一定会吃惊地认为你病了，心率跳得和书本上的凡人很不一样。

黄庭不是某一处，而是一条中轴线。养成后，男女的身体会从中老年状态开始倒退发育，过了更年期没了月经的又开始出现月信流血，没有性欲的性欲再次旺盛起来。

人慢慢地变成一个小瓷娃娃般好看，皓齿重生，皮肤光泽饱满，眼睛明亮闪烁，春情萌动又想恋爱。若此时纵欲下流，搞男女情爱之事，起心动念间，被情绪得失左右，泄毁天光，那就会前功尽弃。若即时用心一处，专心凝练炁旋，可以把光明种子上提到脑丘松果体处，展开后续的逆向生长，生理年龄退回到青春期前的童蒙状态。

这时月经又自然地消失了，性欲也随之消失了，往后对那种苟且男女之事，再也提不起任何兴趣。精神凝聚，气机上拔，黄庭里的气旋形成星盘，卷动天地元气不断凝会滋养意识能量本体，充盈体内浩日的能量。一颗超新星会在体内诞生，成为一方天地宇宙，自带灵核动力与自我意识。

你看一个修行者，修到后期，脸色越来越晦暗，出现各种大小的暗斑，那就是路数走错了，凝练出来的气机是浑浊污秽的，面如蒙尘。这种修行者肯定是在修行期间走了歪道，把该排泄出去的杂质提纯保留并凝练进了自身的气机，或是在深夜阴气盛的时候凝练气机，或是有了性欲不知道把握火候炼精化气，而强行禁欲。忍可不是美德，也非修行的路径，就好像筑堤堵水，无法防治水患一样。 ”

书生看向和尚，说：

“你家的功夫从心性上入道。每个人转性的机缘时间各异，有慧根较成熟的，一点即通，顿悟觉性；可有些弟子则需要累世磨砺，方能窥见门径。一味持经念咒、万千遍咏念佛号，能让心性纯粹无染，却难入息见慧、得悟究竟。”

随即又看向道士说：

“了悟真如，成就道心，凝练真元，都不是能一蹴而就的。百日筑基，十月温养，三年孕育，十五载心智方定，二十年改命，二十年养神，没点儿毅力你这一门真的很难坚持下来。”

然后自语说：

“这甄姓儒生，‘以学问入道，用礼法塑性，立规矩保命’，儒家本能直指慧根、了悟道理、中庸不二，可惜，可惜后世这些人篡改原文，又歪批瞎注篡改后的原文。王皇帝统是稳定了，却遗害愚忠蠢孝没了思想见地。”

再看向道士，说：

“人本就自有灵魂，你们又花费半生时间要去凝聚出另一个阳神出来，何必呢？”



修炼出一个身外化身，其实这并不必须。道家在这方面有自己的见解，主要是不想来回跑瞎折腾功夫，觉得在换皮囊身份时，会伴随着不确定性的因素，带来不可预期的影响。搞出一个可在世间滞留的灵壳法身阳神，不受时空限制，躲过生灭灾病衰老，秉持着已得的记忆，可持续地深入修行，认为这样是最快的捷径。

要知道这阳神是自我灵魂的另一层法相皮囊，它不是独立于自我灵魂的，而是另一种角色身份，并不能搞出两个灵魂来，只是分裂克隆出了另一套觉知运作系统。普通世人的灵魂即佛家说的报身，它本就同时运作着多个不同的化身，在各个平行的世界中。而道家希望通过自己的努力，把自己的这个

分支做大做强，让内在自我把能量与心思倾斜式地注入到这个角色中，从而重点培养、快速突破。这思路是可行的，但还不究竟。

想要成功地把主魂从意识云端上‘下载’过来，拥有其超过半数的能量与意志内核是相当不容易的，并且需要面对很大的风险——要是赌注压得太大，而错付了方向，那想撤回去的时候就困难了。很多道修把自己活成了这一界面中的神仙，惊为天人，却不知天外有天，自己本就属于更高意识层次的存有，在这里过于当真了，反而被困在这里，被困在这不死不休的阳神中，再也不能回到多维本真中，想死都死不了，永远地在同一个游戏角色里存在着，摆脱不出这个游戏幻界。”

道不二听后一惊——本以为自己机缘巧合，修出神通阳神，已经得悟大道，此刻却甚为迷茫。谦卑地问书生说：

“‘来去随缘，聚散有时，生死有命，随缘喜乐，体验观觉，明心见性，融通无我，混沌自然，本自一体，同生共荣，无人无我，无内无外，随化合一，天地与共’，是否究竟？”

书生眼光如炬，仿佛洞彻神魂，凝视着道不二说：

“身心灵神意，五层井然不乱，各司其职。无咎，无妄，可对应无常之变。而‘莫问前程’是心性的最高境界，故无所求亦无所惧，大道苍茫运化有道，世道暗合上德之原真本意。若良知在心，俯仰无愧，起卧随意，生死由命，得失随缘，来去便可自如。修到这般心境，命与天地洪荒同呼吸，名无量寿；性与本源仁德共一处，自然了知良德；慧与亘古未来所有意识合一，无所不察不晓。

大道根本，言尽于此。其它种种变化，尽皆锦上添花。实修之路遥遥，境界层层叠生，若能了悟其中根本道理，经书万卷，都是赘述。

世间事，但行善事，莫问前程；俯仰无愧，心性豁达。十六字足矣，足矣。”

说完声音消失。

书生呆立原地，仿佛还在梦中，一时不知所以。道士与和尚面面相觑，对着天空行礼说：“受教，受教！”

## 第126章 疑惑

书生有些恍惚：自己感觉不过是一愣神，并不记得刚才自己说了什么、发生了什么，看着眼前的道士与和尚，感觉他俩表情古怪，眼神复杂。

只听和尚说：“道家的法门，有自己的长处，也有其盘算之妙。各家偏重不同，很难说谁家的法门是究竟法。这出阳神的功夫确实有其过人之处，但未必是唯一的通天大道。

之前我接触过一个喇嘛，他跟我说过有别于中土的另一套法门，可以让得道高僧保存过往记忆，在有觉知可控的情况下往复轮生。这也解决了生命周期短、无法证得究竟法的问题。

据我所知，天下种种法门，前两步都是如出一辙。虽各家名相不同，但本质趋近，都是由静安入止息，借知止而入定，从而打破时间与空间的维度壁垒，让自我意识从角色的躯壳身份认同中得以抽离出来，直观地接触本真大道的实相。

你看这书生，并不像你我一般有几十年的修为，却也能在出神的心流状态中，说出非凡的智慧之语。可见或许有些人可以像儿童或女人一样，通过直觉与忘我直接接触与接收心流

内的信息。这源自心轮的共振，只要思想上够放松，不设立抵触或否定的预设就能有所感应。

你看他也没用十几年的苦功来培养下焦的精纯能量、凝练金丹，不也照样可以做到神魂连接了吗？或许这是一种可行的捷径，可以直指核心，明心见性，了空无我。”

道不二说：“你我进出止玄空明是全程可控的，而且退出后可明显感觉神魂被滋养了。你看他，对此过程毫无观觉、记忆，并且明显疲累，进出的时机与接触的位面全然随机，是不可控的。这样的意识接触，我觉得会带来过多的不确定性，并非

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

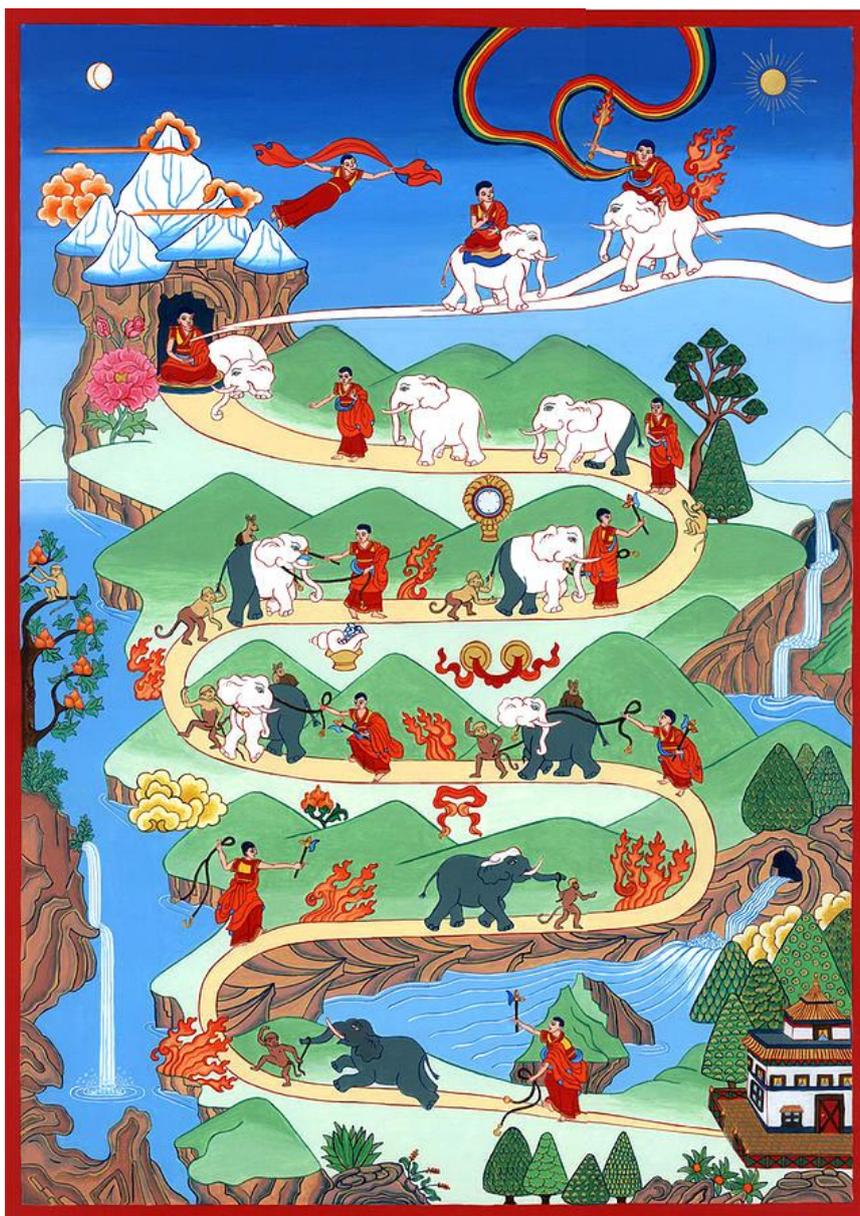
并非是神魂交流的良途捷径。

对了，我曾经在藏经阁中看到过不同版本的九住心图，其中图画与各种说法不一，你是否知道何解？”

大和尚说：“确如你所说，这九住心是我佛门入止玄境得轻安的高妙法门，其中形象地把初学者要经历的和当注意的各种常见阶段与问题都清晰地绘制了出来。主要就是针对执象的心猿与修士的不同状态做出描述，并且着重对五转九重境界次第逐一说明。狂象背上有一只淫兔，兔子好生育又多动

难安，当兔子与猴子都荡涤下去后，就能进入安住的阶段，享受轻安的法喜。

你所说的常见差距是在第八住到第九住的阶段，很多版本把最后的关键隐秘遮挡了。



其实在九住心的第九住上，是有四条岔道分支的，分别是：  
成就法身与进入无果枯禅，入止玄幻境，得大光明太阳法。

这依据修行人个人的初心与认知而导致全然不同的结果。

入止玄幻境后，也会继续细分到各个不同信仰体系的亚空间幻境内，各自皈依自己的信仰，可谓层层入幻。所以大宗师告诉我们：凡所有相皆是虚妄。



这‘九住心’亦可称为‘九住定’，是禅定的九个阶次，是九乘次第。就像楼梯的台阶，每上一个台阶，就会有不同的发现与收获。

令心内住、等住、安住、近住、调顺、寂静、最极寂静、专注一趣、静候。这九步若能达成就能逆天改命。不过从开始修，到得止定，其间是要花功夫的。

九住心具体的过程，就是身心灵三者争夺对人生的主导权的过程。起心动念间你要有所察知，这个念想是身欲还是思欲，或是神魂的需要。

其实在很多经论上都讲过九住心。从凡夫到开悟要经过十七个阶段，所以叫十七地。其中在声闻地中专门讲的是九住心。

十七地：

一、五识身相应地，二、意地，三、有寻有伺地，  
 四、无寻有伺地，五、无寻无伺地，六、三摩呬多地，  
 七、非三摩呬多地，八、有心地，九、无心地，  
 十、闻所成地，十一、思所成地，十二、修所成地，  
 十三、声闻地，十四、独觉地，十五、菩萨地，  
 十六、有余依地，十七、无余依地。

三摩呬多地，内涵四层境界，五阶了悟次第。

初阶者，静而虑，诚惶诚恐，犹如告白后等待心上人回应。

二阶者，名解脱，得到相应，但似有若无。

三阶者，持而待，这是一个在发展深入中、但还有迷茫的过程。

四阶者，名等至，就好像已经订婚、但结婚的时机还没确定。

这四个层次中都含有多少不同的静虑之心，而不断攀升自身境界的法门，就是逐步明白，空、无愿、无相，之本真道理。

就好像练习记梦解梦的修行者，在梦中觉知到了这其中种种都是大梦一场，然后恐怖、忧虑、得失喜悲嗔恨就都瞬时消散，从一个经历者瞬时成为了一个观觉者，甚至塑造者。

对梦中的求不得、得又失、离苦病死，皆淡然一笑。

这就是第五个境界：觉悟者，佛陀或说五圣智处。

进入第五境界后，不再急着找解脱或拒绝参与轮回，而是随观喜乐，无有所求，从经历中有学、无学、非学非无学。不再刻意地去求一个某一个自己认定为‘是’的标准。

此时也就心性神皆超欲界所欲，而身在大千万有中随缘观觉所悟。

九住心之后是奢摩他与三摩地阶段。进入三摩地就能与高维意识或全然自我进行无障碍的意识沟通了。”

书生好奇地问：“什么是奢摩他？”

和尚说：“这是梵语samatha的音译，意为止、寂静摄心，

不被外境所动，止息散乱的思想，学会享受静安无为。奢摩他是进入三摩地的不二方便法。奢摩他在道家对应的名词是止息，而三摩地即是止玄境。

在第九步中行者骑白象，持火把与剑，表示‘止观双运得大光明’。

书生问：“三摩地是什么地方？这个名词我经常听闻，好像是很高深玄妙的境界。”

大和尚说：“那不是什么地方，而是一种意识状态，一种忘我浑然的意识状态。进入这种状态中后，自我的身份感与头脑中的后天知识结构都不再框架自我意识认知的成见，所以可以有可能在开放的广谱意识频段中接触到多元的意识结构与信息。

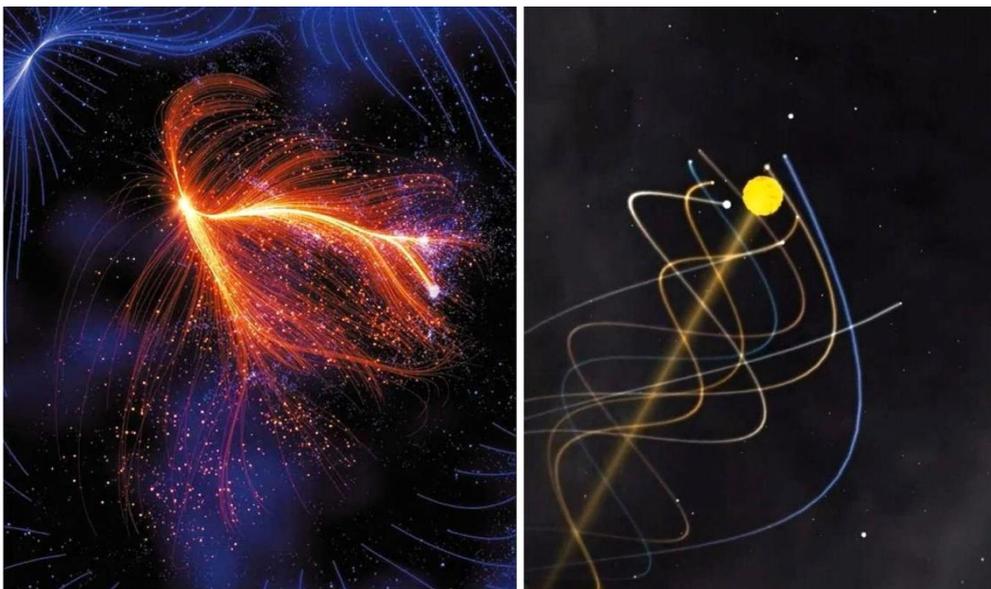
当然，自我当下的意识能量主频率，会极大地影响到你本身所处的意识层级，与你自身意识频率近似的意识体会优先与你形成共鸣与接触。

所以当年我在实修前，我的师傅告诫我，先努力提升自己的正知见与心性，这样日后若有缘接触到意识网格时，不会被

如潮的各种可能性所裹挟。在群体意识的万维网格中，各种声音与观点同在，并非来自意识界的信息就是圣贤的指引，要学会品鉴各种包装成‘为你好’的营养毒鸡汤。

多数时候，那些冒充成高灵的家伙，倒不是真有什么坏心眼刻意地要害你，只是它的认知层次与经历觉悟就是如此。意识频率越低的，其观点与可见范围相对狭小，这导致认知与理念的偏执，进而诱发过激的行为模式。

高维意识体不受时间线性幻相的影响，对因果单一线性链式思维逻辑并不认同；而处于低维度的意识觉知不到多元多维的同时性，其能经验到的只有自己的点与所经历的线。



高维意识可觉知到一切都在同时性中，对等展开，同时向任何有可能的面向尝试拓展，这形成了宏观全局的动态平衡。

我们大多数活在单一有序稳定线性环境中的人，过着逐帧递进的经历，在如环的潮汐中体验起落的往来，对所谓的未来展开幻想；并不知道在同时性中，一切如果都同样地真实；而自己会历经哪一款平行实相，完全取决于当下的自我意识频率与哪一种集体意识实相频率更兼容共鸣。

换句话说，你关注的、认可的将成为你将经历的；而你期许的、渴求的将因自我暗示而与你保持适当的距离。

就好像有人总说‘以后会好起来的’，这个心愿的潜台词是‘今天的这个生活是不好的、我不喜欢的’，这样的自我暗示会让自己如愿以‘偿’地体验到苦日子。如果换一种思路：‘今天我就是幸福的’，那你今天也就是幸福的了。

看不到已拥有的，却把未来中的如果当成目标。什么叫未来？

佛说如来，如是如意、随顺的意思。说白了就是感恩已是的状态。当你把期许放在未来，成为心愿的重点，那实相就会如此体现。你的幸福永远都是在明天，而当下的今天只能‘呵呵’了。”



书生说：“我明白了，为什么我总是无法安住在当下，走遍各地寻访答案，却总觉得亏缺些什么，永远也不会有满意的时候，是因为我为自己设立了一个犹如浮漂般的目标，我所渴望的永远都在前方某处，而非自身之内。前方是无限无尽的，所以失望总是带来痛苦，却看不到自己拥有的自我价值。心猿执象耳狂奔，自己一路地追，可总是差一步追不上。

现在当我不再四处追寻，宁静安住下来后，反而自己求之不得、追寻无果的东西，却变得就在眼前触手可得。”

大和尚说：“之前你是第三层境界‘有寻有伺地’。一念转，现在是第五层‘无寻无伺地’。刚才你心神两空，人我两忘，一时间体验到了第九层‘无心地’。所以，能开口成章说出无上智慧语，这是第十层的境界‘闻所成地’。知而能思，

领悟其间道理，化转成自己的东西，那是第十一层‘思所成地’。

知道了、懂得了，却未必能做到，这是第十二‘修所成地’；十三‘声闻地’中说的就是一路要注意避开各种坑；到了十四‘独觉地’，可自觉究竟，但这只是心喉眼通；十五的‘菩萨地’位于我们的巅顶昆仑，其功课是觉他，这需要大慈悲心和对究竟法的透彻领悟；顶轮之上还有两轮，合计九重脉轮，对应了十六‘有余依地’、十七‘无余依地’。至此就是觉悟者、开悟者、大成就者了，是本位面上最高的境界，可以毕业升学了。”

书生一脸敬畏地问：“三焦九轮，我常听人说七脉轮，原来有九个。请问这与道家的阳神功夫有何不同呢？”

大和尚说：“七轮是指肉身躯壳内的七处能量节点，每个都有自己的特点与作用。而第八与第九位于头顶之上，构成头顶外的金光曼陀罗轮和无形的意识波转换轮，其作用是跨维度的意识连接与转换能量频段的频率。要知道超高频的意识能量震荡如果不被解码降频处理，我们是感知不到的。就算通过旁门秘法强行构成意识链接，那超高能的能量脉冲与海

啸般的意识大潮，能瞬间把未经过刻苦修行的人全身脉管寸寸爆裂，直接导致意识超负荷而崩溃疯癫。”



书生问：“如何改造自身经脉？如何强化自我意识？如何转接聆听高维真知呢？”

大和尚说：“人身分三焦：上中下。什么是三焦？三个核心焦点。每个焦点其实是一套功能区，每个区内又有三轮，三三得九合计九轮；也有说十三的，那是加上了手脚的双劳宫与双涌泉。不过这四个气机进出的通道，没有核心的自我功效。

下三轮分别是：地火，这要求不泄而上行；其次是脐轮，这是囤积与转化能量的库房；核心是太阳轮，它就是道家的金

炉，其作用是化合四象之力合一，形成自身的炁旋，用来凝聚天地阴阳四种不同的能量。这一步的关键就是意守，又称如是观，说白了就是盯着它，但不可动念，勿助勿扰，不喜不悲。

这就是第六‘三摩呬多地’和第七‘非三摩呬多地’，道家叫金、水、木、火合一土。



这第一层的功夫，在全世界都没有任何差异，对于所有修行者来说都是基本功。作为意识能量体的我们，自身能量的当量与精纯度、能量的频率与流畅度，直接影响着自身的整体运作状态，也是激活与使用神魂各种潜在能力的能量基础。

这个肉身内隐藏着一套为神魂运作载体而设计的能量网格体

系，而这经脉往往只是最低配版，并且在七劳六欲五伤四损中多有折损与短路之处。用这样的残躯想要承接天恩、感知多维意识波，那简直就是痴人说梦。

更何况如果想驱动与使用一些内在的神魂能力，需要不同等级的生命能驱动。常人每日获得的那一点可怜的生命能，不到后半夜就用光了，哪里有剩余的高质量能量去发动神魂的内在感官呢？

所以全世界不论哪一种体系，入门的功夫都是一样的：道家说凝练金丹，佛家说自性光明，西方说贤者石。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

老子形容它：

道之为物，惟恍惟惚；惚兮恍兮，其中有象；

恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精。

对自身神魂载具的维修、升级、改装与维护是展开后续各种神魂体验的基础前提。不管谁、修持哪一家的法门，这一步都是必须达成的。

所谓金丹，不过就是一个内置的游离能量聚化与调频发生器，让神魂可以在本位面中充分利用各种不同频段的能量，通过

炁旋的转化形成可供神魂使用的先天一炁，即生命能。

而这一步所产生的附加作用就是：平和寡欲、逆向发育、返老还童、精神矍铄、身体康健。

丹法入道的方法是调‘息’。呼吸与意念活动是同步的，当意念波动、情绪激烈时，呼吸变快；而念头止歇时，呼吸会变得缓慢细微；当身心寂静时，其状态就是佛教的第四禅境界——呼吸、心跳、时间完全停止，但生命并不停止，意识更为清明。气住脉停，是四禅境界。

到了这一步，基本就算入门了，闭目见金光满天，犹如碧波荡漾。只是这满天星光你是否能熔炼归一，就要看第二步的功夫了。

第二步是中三轮的修持。太阳金炉之上是心、喉、眼，分别针对着内在意识的思想、表达与观察能力，这是神魂自性的部分，分别针对爱、表达、洞见三种能力。当你可凝神步入止息境界后，要学着运用与熟练自身的内在感官系统，并开始梳理自己的知见，力求能有条理地精准表达出自己的真实想法。

神魂的自性与这个所谓我的心性是先天与后天的关系，两者有时是一致的，有时会形成自我矛盾的纠结——一方面是情势律法压力所迫，一方面是内心的良知；或者一方面是肉体的欲求，一方面是理性的分析。当冲动、理性与直觉，三者产生身、心、灵的冲突时，你会遵从哪一种内在渴望呢？当自我利益与群体利益在得失上有冲突时，你会如何抉择呢？这就是心性的功课了。

一个撕裂的、扭曲的、压抑的内在神魂是无法达成高度自我身心灵内在意识共鸣的，内在炁机也因此无法融会贯通，心境更别说能静安喜乐了。利己、利他、自爱、爱人这相互看似冲突的抉择，真的没有折中共赢的可能吗？

得失，总是相对的，失中见得，得中观失，这是认知角度与理解力的表现。人生得失起伏，无常是常态，怎么能常驻在轻安喜乐中享受平和呢？不以物喜不以己悲，在遭受磨砺时欢喜得到了见识与领悟，在顺风顺水时乐于分享布施，无条件地协助他人。转念的能力就是这一层的功夫。

心性的基本认知趋向决定了自我意识是更偏重利己还是利他，这划分出了群体意识与个体意识。在个人发展中是更重视绝

对力量的碾压还是更偏重智慧的广博——体魄与神魂，你更偏重哪一个。不管你选择哪一条路径发展自己，只要身心灵是合一的，那就能达成自我内在能量的整合，并激发出最大的自我内在潜能。



值得注意的是，男性修到心轮是第四步，而女性却是第一步。男性的能量从地轮开始逐阶而上，而女性的心与爱是起步，之后是口舌之喉、直觉洞见、地轮不漏、封闭胞宫、太阳熔炉，最后开放巅顶。

男人管住下边难，女人管住嘴巴难。这口舌之地可谓成也萧何败也萧何，功用有四：

一、呼吸。即火候，一身气机如何流转就看这呼吸的深浅节奏的快慢。

二、美食。贪食好吃，本是食色身欲，管不住嘴巴、降服不了身欲，也就别说修性了。

三、第二种管不住嘴巴就是言辞。嘴巴比脑子快的、语速连珠的、词不达意的、恶语伤人恨不消的，都是自律与表达上有极大的问题。一生灾祸十之八九是来自嘴巴，出口成业，入口为祸，两种不洁惹出多少是非。

四、喉部有一能量核心叫甲状腺，它负责调解人的节奏与作息。如果一个人作息混乱，经常熬夜，生活节奏长期处于超频状态，那甲状腺就会因过劳而发生不可逆的病变。

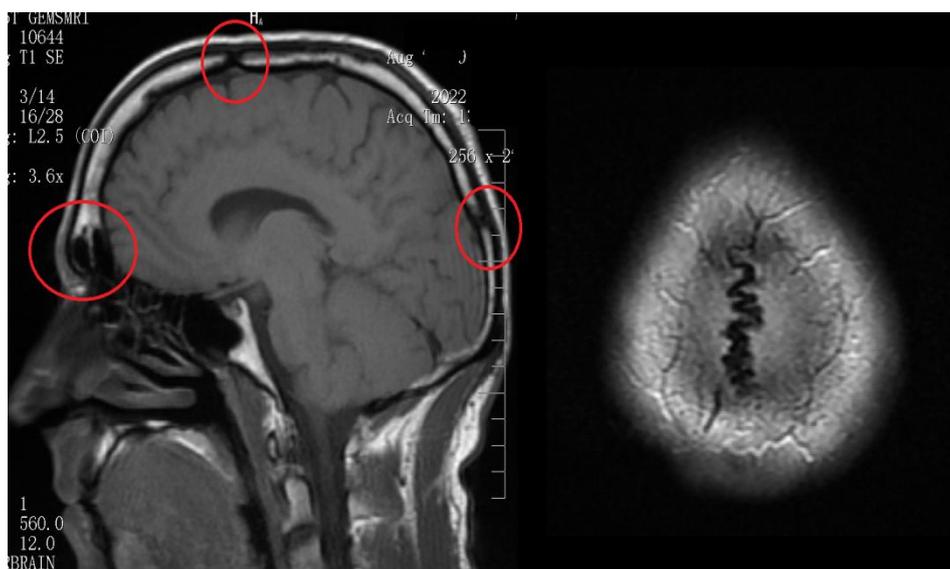
如果总是有口难言，有苦难辩，一口怨气吐不出吞不下，就会卡在喉部，形成气滞，医家叫梅核气，日久化为实体，就是甲状腺囊肿或喉癌。

可见这管住嘴巴的功夫是不能用‘忍’的，压制不是个好法子，自律不是隐忍的压制，对应放纵的自律是一种知止的良知品性。知止，止于至善，这是心性良知中很重要的一个自

我修持面向。自律中太过则成为偏执，不及则朝三暮四。两种状态都无助益于身心发展。

再上一层就是玉鼎所在、泥丸之处，又名眉间轮、三眼轮，这是神魂之厅堂，是中焦里的最后与最高的成就。它主管各种内在感官。在它被激活前，头骨会发生一连串逆向生长的变化，前额与后脑，连同双侧的太阳穴都会洞开。

这个过程中，头部会持续感到紧绷、疼痛，可持续数月。如果修炼不很诚恳，三天打鱼两天晒网，搞得不进不退的，这一过程可能持续几年。但需要注意的是，如果日后心性、功夫、在意的关注焦点退归凡俗，那这些已被扩展的脉轮会再次逐一封闭愈合，载具的状态又回归到与常人无异。



此处是六通之所在。完全启动后，可透过内在观感到多重平

行实相，这包括时间线上的古今未来、空间中的平行多维套叠、意识领域中的多重多元自我。观觉了知的神通是破幻的利器，透过同时观见种种不同的自我，可以明确地认知到本层面的虚幻本质。但这也是入幻的陷阱：有些人在展开全然融通知见前，就被不同异域的色相所迷，沉迷于异域的旅游或因为亲见所谓的天堂地狱异世界，而一梦未醒一幻又生。见识了自己的另一种身份后，就把那一个角色当真了。脱下这层皮，穿上了那套衣。

再有些女修，在心智上、认知上，是利己的修罗或处于低频的惶恐中。所见之幻多是鬼魅魍魉。要知道相由心生，自我意识决定自我实相，同频共振。所以怕什么来什么、信什么有什么，这些魔考不能过关，心生抵触畏惧，就退了。

另一种极端就是被宗教洗脑，一脑子都是神佛天使、外星人。这样的人，在进入幻境后也会遭遇到这些化形显像，因此游历星海、拜访天国、与菩萨论道，之后对这些亲眼所见的幻境深信不疑，执着在这个境界里，从此无缘上三轮的境界。”

书生问：“下三轮修能量，中三轮修自性之心观，那上三轮是何等境界？”

大和尚说：“上三轮，起于顶轮，通过能力意识的纽带，链接入不同的意识维度中。进入神识的意识之海后，《楞伽经》上所言‘心离其身，反观其面’，得三地以上菩萨成就‘三昧乐正，受意生身’，可离体神游三界，不受生死所缚。”

能知真實際而天地人之自遠自化只在此中

### 三 聖 圖

陀羅門啟真如出  
圖覺海中光慧日  
靈山會上說真言  
滿舌蓮花古文佛

六經判定古文章洙泗源  
深教澤長繼往開來泰造  
化大成至聖文宣王

金臺玉局統形靈上有真  
人稱老君八十一化長生  
訣五千餘言不朽文

具大總持門若儒道釋之度我度他皆從這裡



## 第 127 章 利人就是利己

大和尚继续讲解说：“上三轮的起点是百会穴，又叫顶轮，在凶门开启的位置上。上三轮的作用分别是：通天，通神，通意。

顶轮开启后的作用是让我们可以有资格与能力主动地去接触高维多元多维的意识网格。这是肉身内七大玄窍中最晚完成的一个，下两层的功夫都做到家了，它才有可能被开启。

第一层的功夫主要针对能量体的改造与能量的累积，第二层的功夫主要针对三身的统合与自性的矫正，而这第三层的功夫主要是让自我意识重新回归到意识之海中，用多元多维的视角感知与领会宏观全局的用意。



不过想要打开第八与第九体外脉轮，其所需的功夫是之前的十倍与百倍。打开第八轮后，可以感知到所有本层面中的大成就者，并能与所有其它自我报身、化身形成意识链接。借此可以观见所有其它自我感知与观见的经历，整合全我内的所有记忆与觉悟。

这一步功夫的难点也就在于此：整合多重自我，让所有自己的化身与报身都在意识觉知层级上达成能够合一的水平，而在这个过程中还不能强行干预其它自我的自由意识，只能旁敲侧击，因势利导。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

自我整合与全体自我合一的过程，是对现象界破幻的过程。把各种当真逐一化解，可谓为道日减，不当真却又可以沉浸式地体验，品悟出当领悟到的启迪，这是一个很有学问的尺度。就好像你看大戏，如果你不投入就领会不到故事剧情中的牵引，什么感受都得不到，那更别说感悟了；但要是太当真，又会沉迷在情绪里，把剧情中的爱恨情仇生离死别看作主线，却忽视了剧情中要表达的启迪。

要有觉知地生活在解离状态中，旁观者清地看着这个世界，同时演好自己的角色，为他人与自己提供剧本内的助缘。这

是功夫。

自我群体的整合是一个漫长的过程，但也极其锻炼自身的能力。在不违背其它自我的自由意识、尊重其它自我的人生抉择的前提下，用自己已有的知识、心智引领陷入幻梦而麻痹偏执的自我意识走出迷雾，锻炼的是自己的灵性技巧，梳理的是自己已知的灵识。这就是第八法轮的主要作用。

而第九法轮，又叫大日如来，这一层的主要功夫是自觉而觉他。在这一层前，你见世间诸苦，地狱煎熬。当意识进入第九层后，自我意识与全局宏观意识相统合，可以觉知观见到三界内外的底层逻辑与运作方式，看到整个矩阵背后运行着的代码，自我意识已经可以与万维意识网格合一，整体是以法身的形式长存。视角多元多维地贯穿台前幕后。

这时你会清晰地理解到，这个世界里，根本就没有所谓的别人，而地狱天堂、本星球外星球、本界面其它界面其实都是不同剧目的舞台而已；人、鬼、神、亚人、外星人、也都是不同故事线中的角色。一切都是心念所化生出来的，其目的只有一个，那就是透过种种不同的经历去体悟所有的可能性。

在修持初阶第三层境界的最后第九轮时，其最主要的功课就是当传法者、醒世者。但需要注意，你不是救世者，更不是改变人类命运的神。那后者是自迷的偏执狂妄，是妄想。没有一个世界需要你真的去拯救，所有可能性都同时发生并都同样真实，所有的可能性都已经发生并如环旋复。你在某一个与你当下意识频率相匹配的幻境实相中，正在体验着你渴望习得的本领与能力，通过这一过程打磨你的技巧与弥足你的短板。

所以从始至终你救助的只有你自己。自觉自醒后，地狱与天堂瞬间就空无一物了，这个所谓的人间也同时幻灭成空。就好像一梦醒来，回忆如此地真实，但所经历的城市、街道、人群、家人、子女，都消散无踪。梦里一切的经历，享福的、受苦的、健在的、逝去的，一瞬间都变得毫无意义，只留下回忆供你品悟成反思。

所以第九轮的功夫，就是连通宏观全局意识，成为传法者，不再操心谁或哪个自我是否可以成就正果、在做什么、为什么就不明白是非黑白。一切恍然间都是最好的安排，每一件事都在宏观的微妙平衡中有其作用与意义。恍然明了什么叫

自然，最终理解了天德视万物如刍狗的如如慈悲。我说至深至妙本真法，留在此处静待有缘人。

当放下了想要拯救的造作，看懂了多元同时性中的万有并存，知道自己所见的实相不过是自我意识的反映显化，也就不再会追着外缘而忙碌。在平静的观自在中，心安则天下无事，一念起则造作生。执着于想要开悟的忙碌时就永远无法突破那最后一层窗户纸。当全然的交托后，却意外地发现，自己已经彻底消融在这三界中，与弘一本源意识一体不二了，有资格进入三层大境界中的第二层初期功课了。”

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

书生琢磨了一会儿，问：

“如此说来，这也不必须要修炼出阳神来。当然有阳神可以少几次往复，但没有阳神、单靠元神也是可以做到这一点的。

我尝试总结一下我理解到的，你看我认知是否中正。

开顶轮是为了能打开神魂与意识界的意识连接，这是一个类似物理层面的信号频率调频转换连接能力。而开启它的前提是，自己要有足够的能量保持它的激活状态与运行的稳定性，这就是为什么我们要首先修持下焦三轮的原因。

其次，个人的身心灵复合体是否能不扭曲地接收与解读高维意识波，取决于三者是否完成了内在统合，并且自我意识的心性是否已经调整到中正坦然开放的姿态上。任何情绪化的、头脑的、信仰理念上的扭曲都会在感知、解读、处理、总结高维意识波时带来不必要的扭曲，进而发生误导，带来方向性的发展错误。

一个没有成见、不被头脑中后天的当地人文、宗教、科学、政治理念所绑架的自我意识，才是自身真正的神魂自性之良知。我们在初阶第二阶段中主要修持的就是归根溯本回归童真，所以一路上都是放下的功课。

最后当性命两种基本功都准备好了，自我的能量意识体能量充沛、纯粹、高频、没有扭曲，心性通透、开放、纯粹、没有扭曲，就可以进阶初期的第三阶段了。通过逆向发育，打开头骨上的左右前后上下六通，做好聆听感知超维度意识信息的准备。



然后梳理自己已知的种种心灵知识与体悟过领会的种种技巧，去与其它位面上的对等自我展开神魂沟通。这可能发生在冥想时，可能发生在恍惚间，可能就平白地展现在眼前，犹如幻视幻听，还可能成为一个个匪夷所思的梦。

其它自我可能在其它位面与星球，也可以就在自己的这个位面上，正在扮演着身边的家人朋友甚至是折磨过你的仇人，而你需要通过自己的改变而逐步地向他人展现出一个人不同的人生榜样。

我们有心愿因爱而去帮助所谓的他人，但同时要全然地尊重其当下需体验的剧情和认知次第。我们可以把建言好心地送

上，但却没有权力强迫谁按照我们的意愿去生活与行为。学会尊重他人当经历的课业，学会因势利导而非强迫压制。理解到自己所遭遇的所有问题都是自己的问题，也就不会再沉迷在外求、外祈，或渴望改变他人而改变自己的境遇。当你不再想要改变他人时，自我的改变就已经开始了，不再有争执，也不再愤恨埋怨，更不会阻挠他人按照其本是去体验其当感悟的人生功课。

回顾、整合、肃清自我的意识卡顿，让自身的意识状态达到全频段兼容的境界，才有可能完成自我的全我整合。而通过成为全我浑然一体的意识核心代表，就能有能力与资格去接触弘一全局意识，与虚空本源中的意识网格直接对接。从而把自我认知层次从现象界、梦幻层拉回到本源意识位面上，不在色相中来回打转，而是直观地面对与品悟后台的核心底层逻辑与程式运作。那才是真正的道，而本源之德性，是一切意识的源头根本。

所以总结下来，上焦三轮的核心就是沟通与如实的观见，其功夫就是通过做见习教师，梳理与整合自身的知见，通过传法而完成自我形态的整合，说白了无私利他的全情助人就是

最精致的利己。所以不住相法布施，就是不设立任何人为的门槛，让全然的可能性得以无障碍地发生。

在法布施的过程中，不可以强迫他人中断其当下正在品悟的因果，也不能凭借自己的力量强行打断别人当下的剧情发展。当知，医不叩门师不顺路，不能强行干预或迫使别人听你的道理、按你的安排行事，这样做会打破宏观的平衡，引发超乎想象的涟漪。”

大和尚说：

“你总结得很好，就是这个意思。所以上三轮没有一个固定的修法，只有这个道理需要修行人把握清楚。不可无为到躺平，也不可有为成造作。所以当你看到修行的本质核心后，你就能理解了，到底是用阳神来修持或用元神来修持，从本质上是没有任何差异的，都是对自性的深化拓展。道家的阳神有其好处，佛家的自性光明有其妙用。只要你明白了本质核心，各种法门都是行脚的工具而已。

每个人的机缘与情况不同，耗神费力的争论门派的长短毫无意义。就好像北方苦寒，南方潮热，你看南北医家争论伤寒

与温病，各自都有病例道理。可却忘了地域局限性与人群的特异性。所以讲法者要能兼容百家，全然无漏地了知各种知识体系，因材施教因势利导，努力提升自己的无漏认知，不可有门派之见之别。”

书生说：“感谢大师解惑，至此，初期的三层境界九步功夫，我已经全然了知。但不知在起手见习的过程中，可有次第先后？又当注意些什么呢？”

道不二说：“转九之功，逐阶而上。凡人入土，我辈登仙。所谓转，就是逆转，世人下泄的我们收敛，世人放纵的我们凝聚，世人在意的我们随缘，世人无感的我们关注。

从控制性欲、逆转生命能下泄开始，到积累转化游离世间能量，凝聚带有意识的自我能量核心，进入与体验到心流状态，打破时间与空间的壁垒，了知到爱，并在自爱与大慈悲中领悟到平衡的共赢，调整好自身的生命节奏，锻炼自己的表达能力，学会自律与自控的平衡，通过激活内在感官系统，觉知到多元多维平行实相体系，借此认知到多重自我与幻梦世间，打开与群体意识沟通的桥梁，进而开启与弘一意识的共鸣。

这九重修为逐一展开，没有几百年的持续精进是肯定不够的。要想缩短这一流程的耗时，可以炼炁、敛心、觉性、内观、守中、放下自我成见，同时展开；而第二步，知行合一、主动实践、广言善法、回顾前生、通读经论、凝结金丹，同时修习；第三步，强健筋骨、凝神静气、节欲缩食、寡淡功名、冥想禅坐、听经布道、品悟人生，同时修持。如此可以达成性命慧三头并进，相互支撑，彼此互利，大大缩短九个步骤所需耗时。

需要注意的有：

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

不可拔苗助长、用头脑想象自己没有的境界。做功夫的时候，有为的是持定，要如是观，不可想象，那会形成伪境幻丹，自己骗自己玩，瞎耽误时间。

要先做到三正。根基不稳，冒进的后果只会导致魔考显前时一败涂地，还要重头来过，一次次补考反而更麻烦。

不怕慢，但要一步步都走得扎实。利己利他自觉觉他是个大门槛，道理都懂，真到事上就原形毕露了。一旦开始闹情绪，就是该反思自省了。不是太当真就是动了罪责他人的心。两

样问题其实都是自己的心态问题。是自己的意识焦点从内观守中飘离了出去。

说到飘离，我们最应当学习与锻炼的就是：成为生命的旁观者，始终用一种解离的心态看戏，看着世人造作，看着自己的行为反应、起心动念。有觉知地时刻提醒自己：这只是个自我正在演绎的角色而已。习惯了解离的状态，第三步出神就会相当容易。而若在生活中经常能开口行无畏布施、法布施，那日后做见习教师时，就会熟练很多，大幅缩短技巧的磨合过程。这既锻炼了喉轮，也提前为第八、第九阶段预热，是利人利己的巧功夫。

最后说说魔考。其实那并不难，它就是针对你在意的亏蚀、短板，为你制造出相应的剧情来体验，夺走你在意的、自豪的，放大你内心中的空洞，考验你的信念与信心，尝试击垮你的自我价值感。如果你当真了，被击垮了，那就只好重头来过了。如果你能持续不断地提升自己的内在自我价值，不管是顺境还是逆境里，始终认清自我的核心价值，并努力完善自我，那魔考就对你毫无办法。当低谷过后，下一次快速上升期就会展现出来。

要是你在魔考的过程中动摇了，外求外祈，自我价值信念崩塌，怨天尤人，那自己的道心也就崩塌了，最后的结果甚至连普通的凡人都不如。整日里疯疯癫癫的，感觉天地待你不公：自己好事做尽，为何会落得如此下场？自己说的实话为什么就没人相信？自己好心救人怎么就被人恩将仇报？质疑天道、人性、神佛，甚至可能会凭借自由意识从全我的序列里主动脱离，并独立出来，成为彻底的意识低频异类。”

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

## 第128章 救赎

甄姓儒生向道士与和尚请教入道法门，三人论道，浑然忘我，在山中不知时日。最后相约一同游历大荒山，观那甄贾大梦、聚散儿女情悲。从此留下诸多故事，供人品悟。

群山渐远，鹰翔云雾，幕后仿佛有画外音在自言自语：

所谓世间炼，不过是个养慧明性达神的过程。拥嚷嚷一出大戏，梦百年聚散。

当知养慧是利根器，修命聚炁养神。神识心性中那纯真良知，名为神智。这智，却是意识的根本、万法的究竟。知日为智。日者，大光明之源头、宇宙星系往复的核心、阴阳能量意识合一未分之本体根源。而这神，即申之祈，贯穿“日”心，通引始末上下内外。

心上有日高悬不落，名为意。而此意只有内在六感，为识，了知根本者“识”，此为意识。有意识者不迷物相、不昧因果、不惧生死、不执一隅、不二非一、不喜不悲，观种种喧嚣起落往复，而见平衡消涨自然。不造作、不执拗、顺势而

借势，享受每一种经历，从所有的见闻遭遇中都能有所收获，故常存感激法喜。视万有为我、视我为空、视神如己、视己如蝼蚁，故能其大无外、其小无内，贵贱不喜悲、生死皆是缘，来去自如、消存随缘，故名如来；心中大光明，紫金琉璃之光如日中土，无相亦无实，故名大日。

常在世间化为卑微之身，随口释无畏法布施，点亮人心慈悲爱，犹如燃灯照前路。

天地大道浑然，无所是无所不是，知其至妙不可言传，说是即非，不可着相持一而生刻板。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

故诸行无常，诸法无我，涅槃寂静。



前两者很好理解：主体与客体都是随缘生化、时刻转化、多

元并立的，一旦从多维的多视角同时性中，聚焦到唯一的单一视角上后，就自然会失去全然的通透；并因有了一个主观的视角“我”，也就有了一个判断的基点、得失净浊大小的区别。

那什么是涅槃寂静呢？

涅槃是止息入定、归根本合一之境的状态，当“如是观”。这观觉而“无思”的境界是寂静。无思可不是不察不知不觉，只是不思想、不判断、不造作、不干预、不扰动当呈现出的自然规律。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

空灵的头脑中不起丝毫思绪，好像任何的念头都是一种对此的亵渎。只见，满天星海璀璨夺目，身处虚空无天无地，环视四周感到宁静祥和，一种治愈身心的内在心灵震颤充斥在整个空间内，而自己就浸泡在这股无比温馨的能量里。

意识的感知好像不受任何边际的限制，整个虚空也感觉不到有一个所谓的边际可言，这让意识无法定位出一个所谓的我来。失去了边际，也就无法形成有效的意识聚焦，更无法判断内外是非。空灵但不空虚，宁静但不死寂，滋养但不满溢。

我在哪儿？我是谁？这是哪里？

没有答案。有明确的六感，但却感受不到自己，或说界定不出一个可以聚焦为我的相。神识可以向任意边际飞驰，但却永无止境地可以无限延展。

体验者在仿佛经过了不知多久的永恒后，一个气旋在视野的正中怦然发生，四周的璀璨星光被其卷入其中，聚化成一个明亮的太阳。凝聚随着气旋的扩大带动整个空间，空间内的一切都旋舞了起来，一个旋风一样的龙卷把一切带往核心，而此刻的核心从明亮刺眼的太阳渐变成一个黑色的小点，续  
细雨社 www.xiyushe.org  
而成为一个黑到无光的黑球。

旋聚的过程越来越快，所有的自我意识也跟随着空间内的星光一起被搅拌了进去。那黑球其实不是一个球，只是一个无比深邃的通道。在这无光的通道内，那些被吸入的星辰光芒被裹挟着急速冲向深渊的尽头。

这就是静极生动，一阳来复。哈哈，原来修行修的不是这个角色肉身我，也不是本角色的神识自我意识，更不是这神识的能量聚散。而是.....



在通道内因此形成了七彩的旋流，让整个流程仿佛是一场天旋地转的幻梦，就在感觉这条旋流仿佛是永无尽头的时候，突然觉知中的观察者又被抛散喷吐而出，眩晕感消退后，眼前一片大光明。

视觉适应了好一会儿，才模糊地看到：一棵五彩巨树，树上四季同在，一半枯槁一半兴荣，日月同天，相互辉映，四周明明被光照得雪亮，却又能看到满天的繁星。树上果实累累，却又繁花似锦，新生的嫩绿与红黄的落叶相伴。

这棵树的主树干居然是由同根生的两个树干交缠而成，一粗直坚挺很是阳刚，一柔细缠绵却彼此支撑，两个树冠彼此交织在一起，相互补益，难分伯仲。

这是什么？这是哪里？我是谁？观察者在自问。

意识犹如沸水中飘旋的茶叶，过了许久才慢慢地回复清明。可以感知到整个空间并不太大，而这棵雌雄一体的树就是这空间中的唯一。天上是日月星辰，都是光，却无实体。

树上悬挂着许多果实，有的刚花落结果，有的已经鲜红欲滴。不时有熟透的果实落下，但落地后不久就化作沃土，仿佛从来就没有存在过一样。一股清新的能量从这沃土中传入大树的根系，与树再次交融合一。

跟随着那股能量融入大树的，还有这正在观觉的意识。突然，自我意识遍布了整棵大树，续而是整片沃土，最后连四周的空间也被自我意识充盈填满了。

那大树突然开言：“我叫普鲁沙，这是我的意识空间，这是我的神魂之树。”

那彷徨的观察者，突然感受到自己的记忆就好像开闸后的洪水，倾泻入干裂的田地。零星散碎的记忆片段，慢慢融合成一体。

许久后，观察者与大树，已不分彼此。

普鲁沙感应整个空间，疑惑地想：不对啊，我在投身入东方前，这空间不是这个样子啊。我的那些化身与报身都去哪儿了？走之前，上地好像已经成为了意识群体的新核心了啊，这空间难道是我自己新化生出来的吗？还是这段时间发生了什么变故了？

思绪万千却毫无头绪。四野寂静，只有普鲁沙的自我意识在不断翻腾着。

一个意识的声音这时在普鲁沙的识海中响起：

“回来了啊，不错，不错，真不虚此行，东方的功课总是充满智慧的惊喜。看到你有质的意识提升，我很为你欣喜啊！”

好熟悉的声音……这是班主任的声音，它是……史匹擦，对了，就是它！突然一大堆既陌生又熟悉的名字被想起：巴拉、阿尼姆、阿尼、上地、泰美斯，斯佩斯……它们人呢？

史匹擦用均匀的语速说：

“你现在是全班发展最好的一个。恭喜你已经踏足合一境界，你现在所处的就是你自己的识海之中。而你先前分化出的种种报身、化身现在都因你的意识提升而全部受益匪浅。认知

最全面成熟的上地，现在就是这沃土；阿尼姆与阿尼，就是你左右的旋生的主干；泰美斯、斯佩斯和其它万千分身，构成了这些枝丫，并各自在开枝散叶，生花结果。

而你此次东方之行收获颇丰，你现在是自身全我中意识最成熟、心智最通透、见地最渊博的一个。接下来你要尽力完成自己化身的全然合一，去帮助那些困顿在幻梦中无法自拔的自己其它部分。我知道你刚回来，也很想让你先休息一段时间，但这件事迟则生变，我希望你还是能尽早地解决，这与你最终达成圆融无漏至关重要。”

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

普鲁沙好奇地问：“到底发生了什么？这样急着必须现在去救助？”

史匹擦说：“你看你的树冠，有四分之一正在快速地枯萎坏死。照这个速度，很快你就会彻底地失去它。它会折断脱离你的主干，让整体动荡失衡，最终脱离下来的部分会化为齏粉消散在虚空中。这是我所不愿看到的，也会是你自身的巨大损失。”

普鲁沙把意识投射到枯槁的一侧，心神连接下，发现那一支

系是泰美斯意识范畴。而当自己想要神魂意识连接沟通她，却怎么也做不到，彼此的心意好像被什么屏蔽隔绝住了。

普鲁沙忙问史匹擦：“这到底怎么回事？发生了什么？”

史匹擦说：“她在角色中过于沉醉，没能走出自己的故事情节，最后选择了自杀。现在意识沉醉在那一生的故事里反复循环。我原本以为她可以通过几次的重复，做出不一样的选择，但现在她很快就要耗尽所有的生命能了，还是无法走出自己的迷思执着，再这样下去会因生命能彻底耗尽而灰飞烟灭。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

你现在回来得正好，她是你的意识分支，也只有你能对她形成意识内部的正向干预。我想你能潜入她所在的幻梦中，引领她做出不一样的人生选择。”

普鲁沙问：“我现在无法与她神魂连接，她的自我意识全然封闭，我怎么才能劝说她做出不同的人生抉择呢？她到底困在了哪一个情景剧中呢？”

史匹擦说：“为了给你铺衬剧情，这些分身在你东方之行中都扮演了不同的角色：上地演了抚养你长大的地上仙，阿尼

姆演了你的初恋，阿尼就是那大和尚，斯佩斯演绎了点化你的天师。泰美斯演的是你的生母，她未婚先孕在荒庙弃子后，经历了太多的坎坷，没能走出自己的角色。”

普鲁沙问：“那现在我要怎么做呢？又能怎么做呢？”

史匹擦说：“我会设法把你送入到她的幻世中，你设法让她醒悟，做出不同的选择，这样她就能从自己的死循环中走了出来。不过你进入幻世后，也会因隔阴之迷而遗忘初衷，只能靠你现在已有的心智，入世后自觉与觉她，这是对你的一次实战考验——你所知的与所是的、所领悟的与所能表达的  
细雨社 www.xiyushe.org  
是否相得益彰。”

普鲁沙说：“她为了助缘我而神困幻梦，我自然义无反顾地当去助她脱离一念所执。当下我要怎么才能与她的神魂形成有效的意识连接呢？”

史匹擦说：“自杀后被困在一念所执中的神魂，因偏执己见，而无法进入中阴观见故事全貌，更不接受指导灵或接引灵的救助，对他人很不信任。你需要追根溯源，进入到她意识的幻世中，在她的故事里寻找机会劝谏她，让她看懂与理解人

生的意义，领悟全然不同于当下的认知。让她放弃在生命中选择自杀的选项，走完其预设的人生轨迹。”

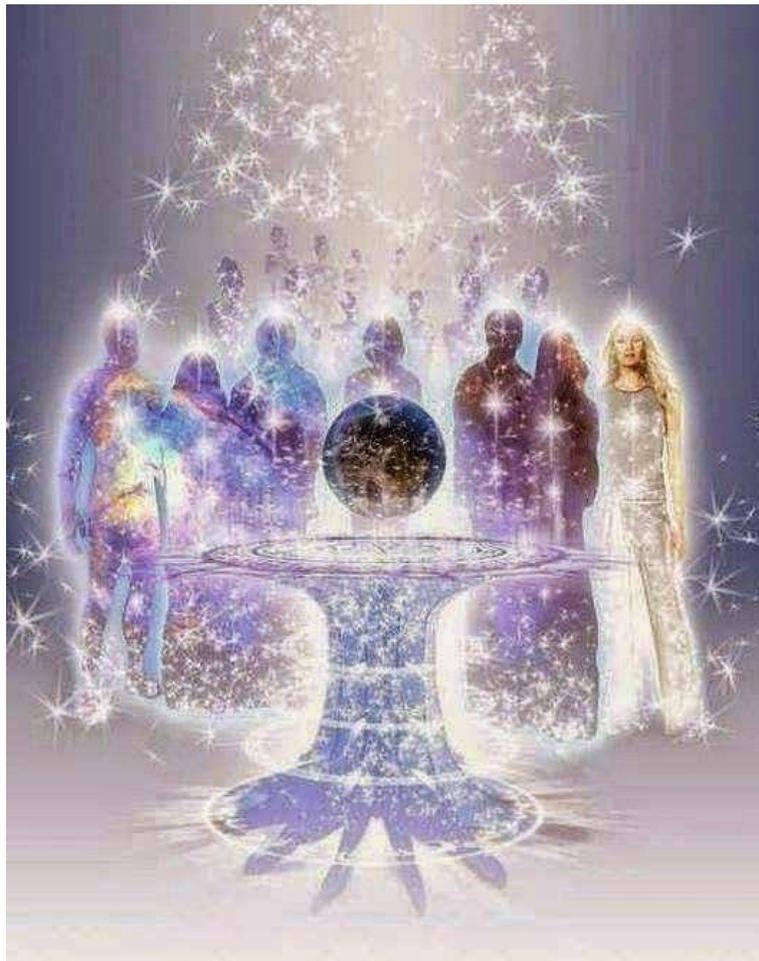
普鲁沙问：“她预设的人生轨迹中，在她自杀后的那些篇章里，可否是幸福快乐的呢？”

史匹擦说：“那就看她如何诠释幸福与快乐了。一个晒着太阳饥肠辘辘的乞丐可以是快乐的，一个富甲一方的国王却死于烦忧；一个瞎眼的瘸子可以是幸福的，一个妻贤子孝的男人却总患得患失郁郁寡欢。如果你的守护与引导是成功的，那她的后半生不管遭遇什么，都是幸福快乐的；如果她继续活在她当下所拥有的认知中，哪怕经历世间最奢靡的尊贵也不会幸福快乐。人生是八苦还是八喜，与剧本中的情景无关，与解读的视角、诠释的方式、着眼点的在意有关。”

普鲁沙说：“我懂了，授人以鱼不如授人以渔。幸福是发自内心的温暖与丰盈感，而这些都不是外界能施加给予的。有爱妃三千，贵为国君，子孙贤孝，身体健硕，也是可以日日烦忧、夜寝难眠的。人心中的空洞、亏缺，总觉得是源于外在的、可见的客观条件不足导致的，其实那都是自我意识面向上的短板、让自己过分地聚焦于某一方面上的在意。这导

致关心则乱、过于敏感而发生认知扭曲，无限放大了压力，搞得自己好像别无选择了一般。”

普鲁沙深深地吸了一口气——虽然它没有身体与肺，然后说：“我准备好了，请帮助我，进入她的幻梦中吧。”



**第五册 《寻找答案》 下篇**

**(109-128) 完**

## 本书鸣谢

第五册《寻找答案》下篇（109-128）的编辑校对排版设计等工作非常荣幸地得到晓锐、太阳喵、宁静、瑜辉、老董、淡白、Sebastian、小美、励华等众多志愿者伙伴的大力支持，在此表示衷心的感谢！

——细雨社

### 关于图片

由于本书内容的广度和难度，采用了很多配图来辅助读者理解。除作者自己绘制编辑的大量图片外，还有一些图片源于网络，均是公益非营利目的的使用，无意侵犯版权，谢谢理解和支持。如有需要，请联系编者，一经收到，我们会第一时间删除掉换。细雨社全体志愿者感谢各界对我们的认可、支持与关注。

## 《虚空法界框架结构详解》

### X5 第五册《寻找答案》上下篇

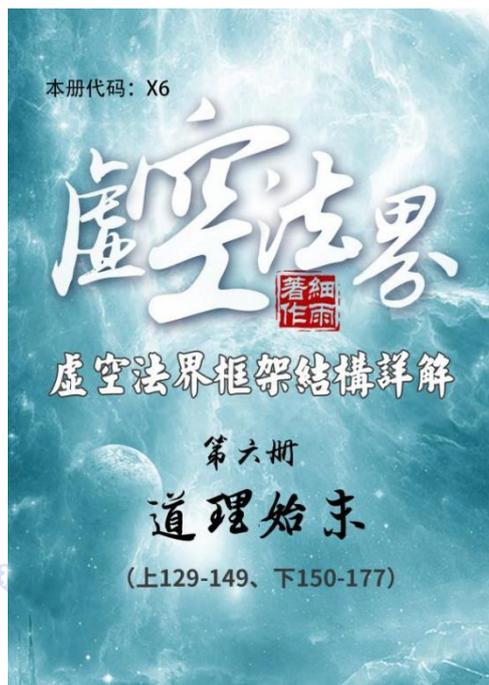
### (90-128 章)

完

## 下册预告：

### X6 第六册 《道理始末》

(129-177章)



#### 129 情为何物

金秋的张府门前很是热闹，佃户们赶着大车来交地租，送来很多粮钱家畜。

往年此时的张员外一定会亲自逐笔过账——他可不是个马虎人，甚至可以说有些斤斤计较；可今日此时的张员外却在内堂的客厅，而且门窗紧闭，与一位方外的高人密谈着什么.....

# 常见问题

## 1. 细雨资料免费吗？在哪儿能拿到？如何早点儿看到新书？

**全部细雨资料都可免费获得**，包括电子书、视频、音频。见下页的细雨资料发布平台和免费下载路径，这些都是由细雨社编辑部直接维护，是最全、最新、最准确的**细雨资料源头版本**。

## 2. 现在都出了哪些书？是关于什么的？还将出版哪些？

细雨资料已经累计了三年多并在每日更新中，到 2023 年底已出版九个系列、四十多册。详见细雨社网站 [《细雨资料丛书系列简介》](#)。

## 3. 细雨资料能自学吗？该从哪儿学起？为什么要按顺序学？

细雨资料是成体系有逻辑的**深度心灵自学课件**。书写安排有严谨的认知递进关系，由浅入深形成知见的阶梯。

在每册书开始都有**细雨资料学习顺序图**，请结合自身情况循序渐进系统学习。更多相关内容和学习心法等问题请见细雨社网站 [《细雨资料导读》](#)。

## 4. 关于细雨社？

细雨社是**非营利志愿者公益社团**，于 2020 年 8 月成立。经由作者“细雨”本人授权，专门负责细雨著作的整理、校对、制作、出版、传播和保存工作。是细雨已授权相关著作及著作文献衍生品的唯一首发机构。并具有维护其版权的责任与义务。

细雨社自 2023 年 8 月起正式更名为“**细雨社**”，并启用细雨社新图标。细雨社坚守非营利无住相法布施原则，别无分社分号，无商业经营和募捐劝捐，请注意识别。

## 5. 更多问题？

请参考[细雨社网站 \[www.xiyushe.org\]\(http://www.xiyushe.org\)](#) [《细雨资料导读》](#) 等文件。

# 细雨资料发布平台、免费下载路径

You **Tube**

细雨社

amazon

亚马逊网站搜“细雨资料”或书名

 微信公众号

细雨资料

细雨资料 觉心接力



Cathyshe0103

海轮海轮

喜马拉雅

海轮海轮

**免费** 下载电子书：  
细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

- ✓ [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)
- ✓ [细雨社志愿者协作&细雨资料学习 QQ 群 \(623 940 583\) 群文件夹](#)
- ✓ [细雨资料图资中心 FB 分部 Facebook 小组文件夹](#)



微信： ganenguozi

Line: jiangsanjiang

Email: [xiyushe@outlook.com](mailto:xiyushe@outlook.com) (志愿工作专用)

**超链接提醒：**以上有下划线的文字均有超链接，点击进入，可以阅读、收听、观看、下载更多更全面的细雨资料内容。

# 细雨著作出版一览表和各册代码对照 (2024年6月版)

YM《隐秘的医案》	YM《隐秘的医案》(单行本)	已出版
SY《失忆的归途》	SY《失忆的归途》(单行本)	已出版
S1《思想的阶梯》第一季	S1-1《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
	S1-2《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
	S1-3《知道 vs 问道》问答	已出版
	S1-4《世上练 致良知》案例	已出版
S2《思想的阶梯》第二季	S2-1《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
	S2-2《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
	S2-3《知道 vs 问道》问答	已出版
	S2-4《世上练 问答案例》	已出版
GY《观影说多维实相》之影评荟萃 (细雨与观影群友合著)	GY1 第一册 1-15	已出版
	GY2 第二册 16-28	已出版
	GY3 第三册 29-38	已出版
	GY4 第四册 39-49	已出版
	GY5 第五册 50-60 儿童与亲情、转世、神通	已出版
	GY6 第六册 61-64 心理学	已出版
	GY7 第七册 65-70 性别与性取向	已出版
	GY8 第八册 71-78 女性的自我救赎与自我价值实现	已出版
Y1《已知的实相 I》—— 新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》 (细雨解读赛斯书《未知的实相》 679-744节)	Y1-1 第一册 679-687	已出版
	Y1-2 第二册 688-695	已出版
	Y1-3 第三册 695-704	已出版
	Y1-4 第四册 705-715	已出版
	Y1-5 第五册 716-726	已出版
	Y1-6 第六册 727-744	已出版
Y2《已知的实相 II》—— 用非线性视角剖析赛斯都说了些什么 细雨“早期课译本”现代汉语版(附批注) (1-72节)	Y2-1 第一册 1-14	已出版
	Y2-2 第二册 15-22	已出版
	Y2-3 第三册 23-32	已出版
	Y2-4 第四册 33-42	已出版
	Y2-5 第五册 43-51	已出版
	Y2-6 第六册 52-62	已出版
	Y2-7 第七册 63-72	已出版
X《虚空法界框架结构详解》	X1 第一册《意识微尘》1-17	已出版

	X2 第二册 《意识觉醒》 18-44(上中下)	已出版
	X3 第三册 《双生羁绊》 45-73(上下)	已出版
	X4 第四册 《承前启后》 74-89	已出版
	X5 第五册 《寻找答案》 90-128 (上下)	已出版
	X6 第六册 《道理始末》 129-	即将出版
	X7 第七册 《融会贯通》	待定
	X8 第八册 《浪子之心》	待定
	X9 第九册 《涅槃重生》	待定
Y3 《已知的实相 III》 —— 全我是如何在多重宇宙中运作的 细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注） (73-148 节)	Y3-1 第一册 73-85	已出版
	Y3-2 第二册 86-100	已出版
	Y3-3 第三册 101-114	已出版
	Y3-4 第四册 115-127	已出版
	Y3-5 第五册 128-140	已出版
	Y3-6 第六册 141-148	已出版
Y4 《已知的实相 IV》 —— 梦中梦与次人格诱发的疾病 细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注） (149-198 节)	Y4-1 第一册 149-157	已出版
	Y4-2 第二册 158-165	已出版
	Y4-3 第三册 166-175	已出版
	Y4-4 第四册 176-185	已出版
	Y4-5 第五册 186-198	已出版
Y5 《已知的实相 V》 —— 或然自己与或然实相如何造梦 细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注） (199-239 节)	Y5-1 第一册	即将出版
	Y5-2 第二册	即将出版
	Y5-3 第三册	即将出版
	Y5-4 第四册	即将出版
JY 《早期课精要萃取》 —— 细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注） 各部精华要素	JY2 《已知的实相 II》 (1-72)	已出版
	JY3 《已知的实相 III》 (73-148)	已出版
	JY4 《已知的实相 IV》 (149-198)	已出版
	JY5 《已知的实相 V》 (199-239)	即将出版

注：

各册书名前的字母数字组合（例如 S1-3， X1）是每部/册书的唯一代码；

正文中每集的分节位置标注有红色编码（例如 Y4-2-158.1）。

以上代码均可用于快捷搜索，在细雨社网站 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)、亚马逊网站和细雨社的各细雨资料发布平台查找书名或内容时，有助于快速找到所需的书或章节。

## 推荐阅读：

### Y5 《已知的实相 V》

#### ——或然自己与或然实相如何造梦（共四册）

细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）第五部：《已知的实相 V》（199-239 节），核心主题是：“或然自己与或然实相如何造梦”。



在第五部中，赛斯开始系统地、由简入深地去解释多维实相中的时间系统。借此也更深入地阐述了在梦宇宙里，我们这一伪装层是如何建设“伪装肉身物质实相”的。

这触及到了在梦宇宙里的“时间系统”如何借由“片刻点”，巧妙构建梦境宇宙，运用电子云端“大概率数据系统”，让全我有能力编织出多重平行多彩人生，供人格片段去展开经历。

所有这些深奥的多维知识，在本册中被巧妙带入。而书的最后一部分利用我们已经拥有的证据性资料收尾，让本册的中心部分用珍与罗的个人故事线为线索，巧妙串联出一个个明珠般的知识点。

赛斯刻意把如此晦涩高妙的资料，用引诱性的方式提供给人们。目的是解答人们心中的疑问，启迪心智，并引发读者的更深层思考。在层层递进的教学中，把宏观浩渺的多维宇宙观，用一堂堂生动的互动课展现给读者，好让人们借由本书得到各种概念上的认知扩展，并得到自己关心问题的答案。

相关转世的资讯将在整体框架中一贯地、逻辑地出现。只有在全部理解了广阔现在和倒转时间系统后，尊敬的读者们，你们再回首看这些多重转世剧的资讯，才会真正地明白：梦宇宙是如何运作的。

# 《虚空法界》 X5

## 第五册 《寻找答案》

### 下篇（第 109-128 章）

2023 年 11 月第一版

20240730 修订版



细雨·著作权所有

ASIN: B0CP7B5HSB

以上细雨资料学习平台上发布的内容和已出版的细雨丛书，均**欢迎全文转载，请注明出处**（请用最新版）。

为免扭曲误导，请勿断章取义、改变顺序或增减内容。

若有对细雨社出品的细雨系列资料有侵权行为，我方保留法律追诉权  
如有相关问题请咨询细雨社编辑部。