

胎息自启动体验

昨晚比较早休息，喝了点酒就上床了。习惯性的将双手重叠放置于腹部，引气在脐下作环形运转，也不知道是不是最近进展比较快，心念一动，手掌上就可以感觉到腹部气流涌动的感觉了。练着练着，不知不觉中睡熟了。做了一场梦，梦醒后心中想着也许应该给二舅写封信作个报告了。回头继续引导内气在脐下顺时针旋转，也不知道是不是我突然间想到了什么，毫无征兆的，腹肌自动剧烈蠕动跳动起来，带动整个身躯不断左右摇晃。这是前面一胎息法中提到的胎息启动现象。

可是奇怪的是，这次我根本就没有闭气啊，就自动不停的跳动起来了。以往几次跳动都是在闭息状态下才出现的，而且持续时间很短，只有一分钟左右。这次持续时间很长，只要我心念仍然在引气旋转，腹部就会持续跳个不停，前后估计持续了一个多小时。

摩腹收功后，想想不会这么神奇吧，不闭息也跳动了，哪来的牵引力呢？试着想想腹部顺时针慢慢旋转，这时可以感觉到心念一动，腹部肌肉就好像遇到一个引力漩涡一样，自动的蠕动起来。并且，心念到哪个部位，就哪个部位的肌肉自动蠕动起来。做圆形运转意念，身体是左右摇晃，想象肚脐上下吸气，腹部就上下跳动。

真是无法想象，这意念就象有一种神奇的力量，连自己都不明白力量

是怎么传递的，怎么会想到哪里哪里就蠕动。多次准确的梦预感，胎息的自启动，令得我无法不相信，人体本身有着许多自己都不知道的功能。

早上起床后，我还在想也许这只是一时的偶然现象，没想到无论站着、坐着，都是只要心念一停留在腹部旋转，腹肌马上就蠕动起来。甚至有时在无意识下，小腿肌肉也自动跳动起来，不过这些部位只是偶然能行，不像腹部，几乎可以随时随地随心念跳动。

之后的变化过程记录：

2005-12-30 10:21:00

晕，今天已经有所减弱，不能随心所欲了
起伏跳动的剧烈程度也大打折扣了

2005-12-31 12:52:13

今天就几乎什么都感觉不到了，只是清晨在练气时意念气流在腰腹外圈旋转的时候还能感觉到肌肉蠕动了一阵。现在在常态下，根本没有反应了。难道我什么地方做错了，还是这生理想象也流行一日情？听说过什么由大动渐渐转为不动，不过这个过渡过程不应该只一两天就

完成了吧。

2006-1-1 19:28:11

今天元旦，到外婆店里吃午饭。下午 5 点至 7 点，破例休息，于是上了床继续练气。这次的意念心法类似于九阴真经螺旋九影第三重，也是自创养生功法的初始练法，用于激活自身生物场。大概环绕腰腹旋转了一个多小时后，腹腔震动、肌肉蠕动的现象再次重现，欲罢不能，十分舒爽。

关于维持 2 天即消失的自启动，我猜测原因如下：

1、在内气充足的条件下，腹腔震动现象才会发生。我当时出于好奇，在常态下反复令腹腔不断震动，消耗了太多元气，致使震动现象逐日减弱甚至消失。

2、意念心法不对。自创养生功法的原理是经过一番思考的，据说宇宙中的星体大多数都是圆形的，说明圆形的东西所受阻力最小，天地永恒的奥秘也许就在于圆形运动。再根据摩擦生电原理，我引导内气环体旋转也是为了加强腹腔周围的生物磁场，在强力生物磁场下，外气才容易被吸附。也就是在练习自创功法后，腹腔震动现象才出现的。但是后来看了武当龟息功后，又将意念方法改变为传统练法了，使用

意守脐部一点的方法，或围绕脐部在腹外表旋转。这种方法不能在腹腔内产生生物场，或者很弱，震动也就无法产生了。

2006-1-6 9:58:12

这几天，腹腔震动似乎没怎么感受到了，腹部的肌肉也很少再有蠕动感。蠕动感主要集中在两肾区域的背肌上，并且常动不息。因为这段时间主要集中在体验蠕动感上，气海命门吸气的练习停止了一段时间。

这两天重新练习金光透体意念（借助形象作用，实际上我已经不借助这意念了，直接意念气流一圈圈泛向腰腹间），当意念气流涌向腰腹区域时，背部肌肉自发蠕动向内凹陷，命门真的好像会呼吸一样，能够感受到它向肚脐方位贴近然后慢慢放松，象肺部一张一合的动作。

呵呵，难道命门真的会呼吸的么？如果是真的，那么一些文中所描述的，胎息达到最高境界后口鼻呼吸可以几乎停止也不是什么不可能的事情了。大千世界无奇不有，只是我们自己所认识的东西太少了吧。

2006-1-6 13:11:52

中午上了下修行之路论坛，大概看了下一些精华帖子。有意识地注意了自身的感应，感觉命门似乎有一股暖流进出，有气流弥漫的感觉。

腹部一起一伏之间，命门也似乎跟着一开一合。

这个感觉让我很兴奋，难道我真的有了初步的命门呼吸功夫了么？干脆用手捏紧鼻孔不让呼吸，感受着命门呼吸的感觉。腹部仍然可以象正常呼吸时那样自然起伏，一点不像以前那样有气闷的感觉。鼻腔里也感觉不到有急于喘气的压力。闭气的确好像比以往舒服多了呵呵。

照这样的进度，我再刻意练习一下命门呼吸，岂非很容易达到几乎无息的胎息最高境界？呵呵，先高兴一下。莫大的鼓舞啊。

2006-01-10

一夜灵魂出体的幻境

说明一下，感觉自己灵魂出体时的意识相当清晰，应该不仅仅是一个梦吧。之所以说幻境，是因为不知道与梦境如何区别。

当时感觉自己意志似乎极度消沉，只是双手叠放于腹部，心存一念照于脐下。忽然感觉腹部升起一股轻灵之气，整个身体变得轻飘飘的，像是一个氢气球般慢慢的漂浮起来。开始还觉得象武侠小说中说的轻功，后来突然想起星光体灵魂出游术里说到的灵魂出体可以看见自己

的肉身，于是努力想看看自己的肉身是否还躺在床上。对了，我清楚的知道自己正在睡觉，却也知道自己现在在空中漂浮。有点失望的是，只能看见一个很朦胧的影子，并不清晰。能看见自己的肉身，那就是说现在飘起来的是灵魂而不是肉体了，轻功是不会有两个身体的。

灵体还在慢慢继续上升，有点不受控制的感觉。我有点慌了，如果灵魂回不去肉体里，时间一长我的肉体岂不是要死去？心急中记起不知那篇文章说过，只要将意识集中于丹田，灵魂自然会回来身中，而不用管灵魂飘到了哪个地方。这样一想，灵体马上下降跌向肉体，但是灵体的面孔却是朝下的，却一点不妨碍灵魂与肉体正常合体。

过了一阵，又感觉灵体欲挣脱肉体向上漂浮，两耳中发出异样的响声，并且可以感觉到灵魂出体的过程似乎可以由自己的意念控制。意念上移一点，就能感觉到一种力量瞬间冲击整个身躯，灵体似乎处于一种似脱未脱的临界状态中。

正仔细体会着意念控制出体的感觉，却不知是否因为身体的震动，突然间醒了过来。只觉全身乏力，腹部变得空洞洞的再找不到一丝气流涌动的感觉。记起一位网友在星光体一文中的回复：“星光体出游也好，出元神也好，还有出阴神都相当消耗功力，每回回XXX一般5~7小时，回来都很疲劳，感觉元气大量消耗。”真是有点消耗过度的感觉，是错觉吗？还是真的经历了一次灵魂出体？

其实这样的感觉已经不是第一次了，直到现在还有印象的是我还在读初中时候的事情。那时对练习气功很入迷，一天夜里身体不受控制的盘坐了起来，并且整个身体好像受到一股极大的螺旋引力一样自动的慢慢转动起来，也不知道过了多久之后，眼前看见了家门前的景象，看见了朝阳初升。我一直认为自己已经醒了过来的，后来真的醒来之后我还不相信自己在做梦。并且将看见的情景问了家里人，妈就笑我说我一定是在做梦。真的，十多年了，我还记得这件事情。

并且，这两年来，我常常梦见自己可以飞行，并且功力感觉在进步，最后可以做到随心所欲的飞来飞去，随心念而起落。

是梦，还是真的有灵魂出体这样的事情，我自己也感到很迷茫。不过很多事情已经告诉我，有些事情真的是超出我们平常的知识范围内的，别以为读了几年书就可以对天底下的事情无所不知了，那是很愚蠢的事情。

虽然对于灵魂出体这样的事情充满好奇，但是看了星光体灵魂出游术，我还是觉得太高深了，应该是不太可能的事情。还有门罗的终极旅程，开始的一段还可以看看，后来越看越觉得好像在说梦话一样，一遍没看完就将它删掉了。所以，出现这样的事情，并不是因为我按照那些文章去练习了。相反，之前我对灵魂出体训练完全没有信心，甚至在

修行之路论坛质疑过一些网友。

记录下来，只当是一段闲话吧。

2006-01-19

昨晚，关灯休息后，有意无意的轮流意守了下嘴、山根、百会、眉心等处，几乎是心念一到即刻就有感觉，嘴唇上好像还有点蚂蚁咬的痒麻感。关灯后房间是全黑的，我闭着眼睛，却总觉得好像两眼已经睁开了一样，奇奇怪怪的感觉，好像自己看见了身体上方的东西。一会，额头前快速闪过一幅幅非常清晰的图像，没错，是我店里的售货窗口的一排红色的木板。那时我甚至有点怀疑，我的方位并不是正对着小店的啊，怎么会看到那个方位的东西呢。之后，头脑杂乱了一阵，突然闪起一道金光（大约三寸多的长度），射进了我的右眼，右眼皮剧烈跳动了一下，感到一阵刺痛。好在，睁开眼看看，正常，没有什么视觉障碍。接下来的，是其它方面的练习了，不提。

自练习自创的那套从九阴真经里转化来的功法后，就出现过好几次前额有一道金光一闪而过的现象了。不过那种感觉很清爽的，前额就像一个荧光屏。但是这次不是前额闪光，而是一道金光射进右眼，而且有实质性的刺痛效应，绝非幻觉。

这段时间，就算是白天休息也好，常常会在恍恍惚惚中，在前额跳出一幅幅非常清晰的图像出来，有些在后来被证实是一种预知性的图像，而且，看见图像的时候，意识是很清醒的。但是，如果你认认真真的内视前额的话，却看不见什么了，原来的图像一闪而逝。

也许正是因为这些东西，导致我这段时间一直在搜集梦预感、人体奇异现象的资料，也对天眼通之类的东西有了一点兴趣。好像最近博客里，我发的文章好多都是佛道玄异方面的东西，也都是因为现实的触动，想对这方面的东西多些了解。在自己未亲历之前，可能都是不敢相信的，但是现在我不会对人体的奇异现象产生怀疑。所谓迷信，在我今天看来，那些睁眼说瞎话的人，才是真正的迷信。

2006.1.20

昨晚螺旋运气的时候，背肌仍然蠕动，但是还多了一种感觉。就像平常两掌互贴后一松一紧挤压中间气流的感觉，有一点吸力又有点气流挤压出来的感觉。不过也没怎么在意，但是今天下午功后我知道其实应该把它记下来。

早上醒来，不想太早起床，就侧卧着又合起眼来。期间两眼前起了一

阵啪啪的响声，眼皮跳动了一下。就像干燥的天气里，脱纤维内衣时的静电声。呵呵，很久没听过这样的声音了，不知道为什么会在眼前响。

下午三点左右，继续平卧在床上练功。这次腹部很快发热起来，平常都是发凉而非发热的。也没怎么螺旋运气，就内视着腹部象一个太极图，鼻孔呼吸的气体变得冰凉清爽起来，脑部也一阵令人舒服的气流弥漫起来。在这有意无意中，前额又感觉到了一片光亮，总是这样，无意去注视的时候一片光明，特意去意守前额了，光亮反而消失了变得一片黑暗。看来还是不必刻意去练习什么内光了，一切顺其自然的好。其实内光也没什么好神奇的，出现的次数多了就感觉很平常的了。

之后，练习采气。之前已经可以随采气意念而出现命门自动内凹的现象的了，可是现在不想这样练习下去了。因为我当时的意念并没有配合自然呼吸，意念的吸气正好是在鼻孔的呼气阶段。我不可能每次都逆着自然呼吸来采气啊，我要达到在自然状态下肚脐、命门自主呼吸，所以只能按照自然呼吸重新来过。随着吸气动作，意念外气进入体内，随着呼气，体内气流从体表皮肤排出。我以前总怕向外排气消耗体内真气，所以通常是只有采气的意念而没有排气的意念的。这次一试着向外排气，腹部就有麻麻的感觉，于是多练习了几次。

再过一阵，将贴在肚脐上的左掌拱起来以免遮住了肚脐气流的进出。

然后随着吸气，先意念命门吸气，再意念肚脐吸气，呼气时意念气流集中从肚脐排出。试过几个呼吸后，左掌心感到到有一股微弱的气流从肚脐出来，随着练习次数的增加，肚脐呼气的气流越来越强，几乎跟平常鼻孔呼气的感觉差不多了。随着肚脐排出气流的冲击，左掌开始有些麻感，甚至在上臂出现颤抖感，这样的感觉第一次出现。

在肚脐呼气强度加强的同时，鼻孔的呼吸却明显减弱了，我特意去感受一下鼻孔呼气的气流感，但是几乎感觉不到，真的是感觉不到。我有理由相信，随着肚脐、命门呼吸功夫的加深，口鼻呼吸断掉的高级胎息境界是完全可能的。不过目前也只是在练功状态下口鼻呼吸微弱而已，在常态下还没有水平做到。

以前听说胎息就是肚脐呼吸的时候，总觉得有点不可思议。今天第一次真正体验到肚脐呼气的感觉，我相信了，到了相应的境界的时候，自然就会相信了。第一次体验到肚脐如鼻孔一般呼气，是件令人比较兴奋的事情，所以逐渐的我加重了肚脐呼气的意念，而肚脐、命门吸气的意念反而放松了。

在大约进行了 300 个呼吸后，停止了练习。此时再意守腹部，却感觉不到气流涌动的感觉了，数分钟内仍然很难找到感觉。

看来向外排气的确会损耗部分体内真气的，不过不这样多些练习打通

肚脐的呼吸通道，又怎么能期望它在日后能够自主呼吸呢？有舍才有得，值得的。

2006.1.30

今天是大年初二。

早上，听得爸妈已经起床了。我不想早起，转了下身左侧卧着继续休息。明明眼睛还是闭着的，眼前却觉得一片光亮，前额显示出一幅幅清晰的图像出来，但又不是卧室里的场景。眉心处有着强烈的气旋，自觉脑屏上下刷新几下，雪花一样的杂乱图像消失，又显现出人物图像来。

一会，我看见另一个自己站在老家门口的平地上，一手放置于额前遮挡阳光，这时背景突然暗了下来，像是透过茶色玻璃看到的世界。随之，觉得自己的身体突然向上飘了起来，可以随心念飞速移动，一会就看到了新同学校的主楼大门。我突然想起了，这是神游，可以想去哪里就去哪里。随后出现一个似曾相识的场景，路边有一块大石碑，右边是一支水泥电线杆，我无端端的想起了找“永安”，这时脑中出现一片雪花，找不到“永安”的信息，我就想，不如去交校看看吧。又是一片雪花，还有耳边嗡嗡震动中伴有一阵阵的风声，我感到自己

在高速飞行，过了一阵，风声停止了交校大门前的画面显现了出来，大门右边好像放着些节日庆贺的东西。

其它的东西可能带有不少幻象，但是耳边的风声，的确是感觉真真切切的，就像坐在摩托上飞跑时冷风疾吹的感觉。等到出现交校画面时，风声也就自然停止了。从心念闪现交校到出现交校画面，前后应该不到一分钟时间。

之后父母叫我起床的声音，让我的意识一下子回到了现实中来。但还没睁开眼睛，就发觉眉心出现一条很细的红线逆时针自动旋转，之后慢慢又变成星星点点的黄色光团，感觉还不够充实圆润。再过一阵，看见眉心正中是一团银灰色的东西，四周泛着白色的光晕，之后渐渐向四周消散。记得前几天早上，是看见眉心中出现一团青色的光团。

2006-02-10

思脾中神名黄裳子之效验

或思脾中神名，名黄裳子，但合口食内气，此皆有真效。

这是抱朴子内篇辟谷问答中的一句话。我也说不清为什么，当时只觉

得这是真的，脾中真有这么一位神。躺下休息后，开始默念“黄裳子”之名。因并不熟悉脾位于何处，只知道在胸腔内，便内视整个胸腔，心中不停的呼唤“黄裳子”。渐见胸中出现一个穿黄色道袍的模糊的影子，黄袍到处涌现一股黄云。我想既然黄裳子是自己身中之神，那么他应该可以帮助自己的，能够听懂我的心愿的，于是心中默念，希望他能赐我力量，指点我修真。

之后想着他飘出体外，盘坐在我心窝上，黄色道袍罩住了我的整个胸部。突然想起，星光体中说到灵魂总有一条黄色带子与肉体相连，难道这黄色带子就是黄裳子生出的黄云？又想起太清中黄真经中“羽服彩霞何所得，皆自五脏生云翼”。奇怪的是这样一想，体内就感觉有一股强烈的气团在胸腹间游走，体内突然感到一阵虚空之感，身体像一个通透的圆球气团，连呼吸也似乎感觉不到了。气团涌动到了头部，此时感觉全身气脉是如此的通畅，自然地想起了藏密七轮提到的中脉，百会与会阴就像是天与地，会阴之气团是如此轻易的就飘上百会。意念在百会，仍在默念“黄裳子”，感觉黄裳子就像一个气团站在头顶上吸取灵气，全身一片虚空之境，妙不可言。

这么长时间来，还是第一次有这样的体验。那种感觉非常美妙，而又用文字无法言传。很神奇的感觉，只要用心呼唤着黄裳子的名字，就有一种自然而然的力量产生，不由得人不感到神奇之极。难道爸曾经讲过的黄云传说是真的？那么，神就在自己的身中，太清中黄真经就

果然是真实不虚的仙经了。

“咸美辛酸五脏病，津味入牙昏心境。致令六腑神气衰，百骸九窍不灵圣。子能慎守十旬终，诸脉洞然若明镜。六腑明神不隐藏，与子言语说心境。”我现在还没到这个地步，身中之神无法与自己言语，但是我自己可以主动与身中之神说心事啊。既然为神，而且是自己身中之神，虽不可见其形，然若真有神在必定可知我心意。至此一事，方觉神明就在己身中。（正月十二夜草录）

正月十三补述：

昨夜 2 点左右再次入睡前，仍然是心中默念“黄裳子”，即在心窝处感觉真气弥漫，腹部气流自然向外鼓荡，如入虚空之境。如果说这全是心中唯有“黄裳子”一念，杂念不生而达凝神之效，那么我过往几年之中，凝神练习已如此之久，为何从未有此神效？即使我静心意守心窝处，也无法产生这样的效果。如此看来，抱朴子内篇所言非虚也。

下午从舅父家归来，即回卧室休息。意在人中，仍默念“黄裳子”，少时经脉跳动，嘴角肌肉剧烈收缩，经久不息持续时长超过半小时。后心念移至它处，仍不时跳动收缩。

后效法昨夜，内视胸腔默念“黄裳子”，却无动气之象，更无身体融

化为气团之虚空之感。摩腹收工后，默念太清中黄真经“羽服彩霞何所得，皆自五脏生云翼”，才默念不足 3 次，顿觉脊间气流冲击腹部自然向上隆起，命门自然上挺内凹，随之气团自生而神清气爽，并且伴随着轻度的发热之感。

我都不知道怎么回事了，究竟是默念“黄裳子”之效还是默念太清中黄真经口诀之效？也许须有待时日方能明白。另，往常螺旋运气中的肌肉蠕动之感已经消失多时，而我也已不再在意此种感官体验。相比之昨夜的虚空妙境，腹腔震动、肌肉蠕动之象实在太微不足道了。

2006-02-12

太清中黄真经口诀神效

这两天，又看了些听脉跳、听皮肤的胎息练习法，觉得也有些道理。今天中午试练习了几个小时，却连平时凝神脐下的效果都达不到，鼻息的感觉也没有一点改变。只能说，这些理论听起来头头是道的东西，用起来就相差得太远了。

放弃了这种练习方法，重又默念“羽服彩霞何所得，皆自五脏生云翼”，念至 5 遍以后，突然感觉肾间动气，马上有一股暖流冲向脊背，腹部

自然向上隆起。接着心窝处感觉一片虚空，稍后心脏动气，再后肺部动气，然后意识移至左肋脾脏部位默念经文，又是感觉气团陡生，一阵间便觉体内真气充盈四处游走，胸腹部气鼓鼓的自然向上隆起，此种感觉真是妙不可言。

经过 3 次以上的印证，已经可以证明，《思脾中神名黄裳子之效验》一文中的神效是为默念太清中黄真经口诀之功。

为何默念口诀而生神效？我想这跟符咒的道理是一样的。文字跟特定的信息是联系在一起的，比如一说父母马上就会想起他们的形象来，一想会阴意识马上就会转移到此处，立刻产生收缩开合之感。关键在于，自己脑中已经知道某一名称、文字是什么意思，以后便会将名称、文字跟特定的信息关联起来。

所以，当自己默念太清中黄真经口诀的时候，自己虽然没有重复思考它的意思，但脑部已经自动将口诀与特定意念关联起来了。“皆自五脏生云翼”，在脑部思维的自动关联下，产生了与“由五脏之中生出五色气团”的意念相同的效果。

这时候，我有点明白为什么佛教中有“念经成佛”的说法了。只要默念口诀的效果是真实不虚的，符咒的效果是真实存在的，那么通过念经而得道也就可以理解了。由此看来，太清中黄真经的神奇之处在于

口诀暗含奥妙，并非在于对口诀的复杂理解。也许很多地方，都是可以通过默念经文口诀来达到修真效果的。（2006年正月十五）

正月十七注：

至今日，能令五脏动气诸法中，唯太清中黄口诀屡试屡验，其余皆无稳定之效。今总结诀窍有三：神光内照，精神内守；恭敬意诚，心诚则灵；少食。

2006-02-13

鼻息若停的胎息进境

昨夜，喝了几口参茶，整理完几篇道家文章时，已是零时之后了。

效龟咽气之法服气 24 口后（已经成为近日的例行功课了），上床休息。按照黄庭要道四步功法之说，我此时已经可以练习第三步了，任督全通后，只应一意绵绵，永存不散。故此试着按照《接通先天一气的妙法》，移神至脐外离皮肉不远的虚空处。意念很轻很淡，而头顶百会气感已是强烈非常，渐而五脏动气妙不可言。

此次既无默念“黄裳子”，也无默念太清中黄真经，但效果却完全一样。尤其心窝处，一片空明，似是肉体正渐渐融化为气团。不知道过了多久，渐渐入睡。半梦半醒中（也许是藏密梦修法中所说的超觉状态），犹觉周身气流绵绵不息，内视中只觉一片金光（是真是幻，无以得知）。之后意识完全清醒过来，竟然好长时间感觉不到呼吸的存在。刻意去感受鼻孔呼吸后，方始能感觉到微乎其微轻之又轻的鼻息。用气若游丝来形容又似乎有些不当，因为那是用来形容人之将死的状态的，但是那时鼻息的轻微程度，只怕比游丝更为微弱。

那一刻，我感到有些惊奇，又有一丝兴奋，想不到自己竟然能够在不知不觉中进入到近乎无息的进境中，那可是以往向往之极而又觉得遥不可及的境界啊。这绝对不是幻觉，我甚至认为，如果我当时不是起了杂念，破坏了凝神入静的状态，口鼻呼吸尽断的状态在之前都应该是存在过的。因为正是有好长时间感觉不到呼吸的存在，呼吸好像停止了一般，我才会心生好奇刻意去感受鼻息的。

之后细细感觉体内的变化，只觉两肾区域不停有小小的气团（大概每一边有3个左右的气团）隆起，渐又消融，周而复始。虽然经过了长时间的睡梦状态，但两掌依然叠置于脐上未动。直到自行摩腹收功，鼻息仍然极轻极轻，百会气旋未停。呵呵，其实，就算在常态下，百会的气旋也未曾停止，现在都还绵绵不息呢。

真是没有想到，一个一个的偶然现象，最后都成为自然而然的功境。不知不觉间，竟然有如此的进境。今天又是一个特殊的日子，既是村里节日又是我的私人纪念日，而又正是在这一天，让我体验到了一番全新的境界。想当初初次出现胎息自启动现象，也是在一个特别的日子里出现的。

以上绝无任何虚构成分。留下此文，以作纪念。

2006 年正月十六

2006-02-19

这两天的一些练功现象

几天前出现了呼吸停顿的胎息进境，但是之后并非时时能进入。感觉只有在高度入静的状态下，才能体验到呼吸尽断的状态。

昨晚临睡前，行咽津、服气之法，当搅动舌头的时候，突然感觉到头顶正中有一条光柱随着舌头的搅动逆时针旋转，很奇怪的感觉。平躺下后，微微意守脐部，命门附近马上就有反应，自然有一股气团翻涌，眼前莫名其妙的看见了满山遍野的花花草草。虽然气流涌动的强烈程

度比往日都强，但是不知道为什么，总感觉自己身体怎么也没法摆正，只好放弃继续练习。改为右侧卧睡了。

还有比较奇怪的是，这段时间总在睡梦中看见一些文字，知道自己处于练功状态中。醒来后，果然周身气流仍然绵绵不绝，睡梦中居然会自动处于练功状态中。我真的有点怀疑，是不是这就是藏密说的超觉状态？以前常有非常准确的梦预感，这段时间胎息有进境后反而少了。并且稍稍入静后，眼前总感觉有光亮一闪一闪的。（后注：听说梦预感与灵魂出体，都是阴神作用的结果，阴神出现的同时运气也特别差。）

我希望以后能够比较轻易的进入呼吸停顿的胎息状态，不知道大家有没有什么好的建议，能够较容易进入状态？谢谢。（发在中易文化网里的交流帖子）