

脈輪修練小百科

編著：林教授 (Lord A Lam)

出版社：The London Buddhist Channel

年份：2017

版權所有 Copyright©

版權資料均可使用於個人或教學目的，但禁止使用於獲取個人或團體利益之用途。

目錄

一、什麼是精氣神？	3
二、能量為什麼會下沉？	3
三、修行到底有哪些好處？	3
四、應該如何修行呢？	4
五、為什麼要打坐靜心？	5
六、打坐有什麼要注意的地方？	5
七、靜坐要固定一個位置嗎？	6
八、一次靜坐到底要多久？	6
九、修禪定的三種自在	7
十、入定後有什麼不一樣？	7
十一、從初禪到四禪	8
十二、入定的方法	8
十三、重複入定	9
十四、如何排除入定的障礙？	9
十五、靜坐會不會走火入魔？	10
十六、禪定差別	10
十七、如何打通經脈？	11
十八、氣通任脈	11
十九、氣通督脈	12
二十、氣通後腦	12
二十一、氣通前腦	12
二十二、氣通間腦	13

一、什麼是精氣神？

精神氣，是指精、氣、神。

- 精，泛指有形狀態之精微物質，比如粒子狀態的基本粒子。在人，則指構成人體生命活動的各層次的有形元素，常呈固體或液體狀態。
- 氣，泛指無形狀態之精微物質，比如波動狀態的基本粒子。在人，則指構成人體生命活動的基本無形元素，常呈氣體狀態。
- 神，泛指精氣之活力，比如基本粒子的形態功能變化。在人，則指構成人體生命活動的各層次的形態功能變化活力，比如：新陳代謝、吐故納新的過程，顯然是由渾然天成、與生俱來的一套自組織自穩定的自動控制系統在運作。

人體的精力通常每天過了中午就走下坡路了。但我們發現一件更奇怪的是，反而是精力不好的人，比較容易產生欲望；而精力充沛的人反倒不會。為什麼呢？因為精力好的人能量充沛穩固，自身是一個完整的能量體，不會有多餘的空間讓元氣上躡下跳形成欲望。如果體內的力量就會下沉，也無法和宇宙形成聯結。

精力、能量往上升，就變成“元氣”。當人沒有欲望的時候，精就變成元氣。當人有欲望的時候，元氣就變成精。欲望，比如說貪、嗔、癡、慢、疑。如果能保持不漏氣，又往上走，升到頭頂，就變成光，又叫神。所以說最上面是光、神，中間是氣，最下面是精。也就是所謂的精氣神。所以說修行的人頭上是有光的。如果你不修煉，神就會變成氣，氣就會變成精，精會漏，就會變成欲望。

二、能量為什麼會下沉？

為什麼能量會下沉呢？第一、本身地心引力的存在；第二、能量消耗的太多。如何讓能量向上呢？第一、補足生理的能量；第二、修煉，讓其上升，這樣宇宙的力量可以緊緊吸住；第三、防止能量的外泄、漏掉。

為什麼男人在早上容易有欲望呢？就是因為這個時間人體的能量是在比較低的位置，也就是精，會轉化成欲望。如果這個時候起來修煉的話，能量又會重新高起來。

三、修行到底有哪些好處？

通常有修行的人有哪些特徵呢？首先，靠近他們都能感到一陣熱氣；其實，他們頭上都有光；第三，他們的頭腦感到更加清楚、理智、靈敏。通常修行的人，他們的能量場比較大，是能夠影響別人的。也就是所謂的加持力。他們用過的物件也都有他們的能量。

我們很強調中脈暢通，也就是人體的中樞、中軸，能夠由下而上輸送能量到頭腦，就能和宇宙達到聯結了。到達了頭部之後，能量再從前面下去。能量進入中脈的人，通常站得筆直，聲音也洪亮。駝背和聲音尖細的人，通常都是因為能量的不足。造化造人的時候造六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，作為能量疏散的管道。當能量進入中脈的時候，人是很痛苦的，這時候就需要我們進行保養，不要說話，不要動念頭。繼續修煉的話，就有可能會開悟。所以得道的人通常話很少，一般通過心領神會。

通常來說，修煉可以說明人們分辨真假、廣結善緣，知天命、改變氣質、順應並調整命運、避免災禍、更理智的做選擇等。

四、應該如何修行呢？

體力活動和修行相結合是最好的方式。一個人體力好，是因為他的神光 and 精都少；如果他既不修煉，又不做體力活動，那麼精就會變多。一般來說，最好在修煉之前先跑香，所謂“跑香”，就是將下半身的能量輸送到上半身來，這樣就不會漏掉，不會變成欲望。打坐的時候盤腿，也是為了使能量不要從下面跑掉。

要轉變心態，先要降伏生理的欲望。否則生理欲望和心理念頭是相互影響的。生理欲望一旦產生，心理念頭就會產生；心裡念頭一產生，生理欲望就更加重。所以一旦去除生理的欲望，才能保證能量不會漏掉，這樣才有可能入定。也就是禁欲，目的是積蓄足夠的能量。這種修行比每天拜佛、燒香、念經有用多了。

只需要把能量保住，然後送上去，和宇宙聯結就好了。但是這需要我們有身體、中脈體內的精氣神、自己內心的智慧和靈氣。一旦聯結，體內就不需要有精氣神了，就脫離身體出去了，叫做開頂。一旦開頂，能量就和宇宙力量融為一體，這個時候就不需要禁欲了。

通常來說，我們建議在子時就應該去休息，也就是晚上 11 點到凌晨一點。因為在子時，能量是應該歸源的，也就是說回到丹田，而氣血回到各個臟器。過了這個時間，氣血又要開始在各個臟器重新工作起來了。當然，通常精力好的人在此時還能夠繼續工作，而精力差的人就不行了。子時、午時，人體在放鬆、睡眠休息的時候，才能形成周天迴圈，所以，養生的人注重睡子午覺。

佛家強調“吉祥臥”，它是一種修行姿勢，就是朝右側臥躺。因為這種姿勢不容易產生欲望，那麼能量也就不會洩露掉。所謂“臥須右脅，名吉祥臥”。我們可以看到，釋迦牟尼臥時也是採用右側臥姿勢，世上許多臥佛佛像也都是右側臥姿。睡覺的時候，右脅而臥，這個兩個腳要彎一點把它合攏，合起來。右手大拇指壓放在耳垂珠後邊，手掌放在耳朵前面，這樣生理的氣血會整個從背後往上延伸，即使你是在睡覺當中，還是在一種用功修行的狀態裡面。舌頭頂住上齶，右手當作枕頭，擺在頭下面，左手放在身上，這樣右脅而臥是吉祥臥。

五、為什麼要打坐靜心？

為什麼要靜心？靜心和六根關閉，都能積蓄能量，使其不漏掉。等到人的能量和宇宙力量結合，也就是開頂，那就不用執著於打坐、盤腿，而只要靜心就可以向上輸送能量。打坐、靜觀，是一種很好的方法，類似於冥想。通常的方法是，把你的意念集中在一個點上，比如呼吸、比如丹田、比如頭頂，那麼你的能量就會集中在那個地方。通常每修三個月左右，你的能量就會往上上一個臺階，比如從下丹田到中丹田，再到上丹田。經過一年左右的時間，就會有很大的提升。這個時候，人的能量和精氣神就可以上升然後出去，和宇宙融為一體。

到了第二年，我們就可以控制能量的進與出。如果修的得法，那麼三年左右就有很大的進步。但對於得道、入定的人，其實他們是不再需要依循某種方法的，無招勝有招。冥想可以保持能量，你也可以看成耗費你舊的能量，補充新的能量。會讓你的能量更加傾向於內斂冷靜，鍛煉身體會更加傾向於活躍豪放。

每個人的經絡構造幾乎相同，從古到今都是這樣，其中很重要的是中脈和任督二脈。打通了，能量、氣血和氧氣才能通到大腦，使其清醒。就像南懷瑾所說：“中脈不通而言得定者，絕無是處。中脈通了，才能證入初禪的真正禪定——大乘道的初禪境界。色身沒有絕對的健康，即不能得定。不能去掉身體的障礙，想進入定境，是絕對不可能的事。能做到身心健康，求證道業就比較容易了。”

六、打坐有什麼要注意的地方？

我們每個人身上有 365 個穴位，對應 365 天，每個穴位應當填滿 9 口真氣。人坐禪時六根清靜，否則心一動氣就散了。這時，每 20 分鐘能化一口真氣，上行督脈至口腔，化作清甜的口水，咽下去補益身之四大五行五臟六腑，推動經脈。一天 12 時辰，一時辰六刻鐘，每刻鐘 20 分鐘，即每 20 分鐘為一座。當然，吞咽口水也是有講究的。舌頭頂著上齶不動，將口水吮吸到舌頭根，快要噴噲時引頸吞下，可直接入任脈。另外，還要注意的是，坐禪時背要挺直，從頭頂百會穴到會陰處垂直成一條直線。身體要放鬆，不能僵硬。

打坐、靜坐、靜觀、冥想等等，到底有哪些好處，我們可以總結一下：

- 打坐時只要按照姿勢要領，就會形成一個典型的金字塔形狀，從而採集到上面宇宙的能量，達到天人合一的狀態。從而達到身體的健康、心態的寧靜、思維的清晰、意識的覺醒等。
- 不論是佛家還是道家，都推崇打坐。放下塵世繁雜的念想，靜靜的打坐，心中無所求，才能達到道家的“道”、佛家的“法”，那麼宇宙都會說明你，只要你順應一切，就會自然而然修成正果，達到圓滿。

- 人在打坐、入定的情況下，身體內的五臟六腑會和諧相生，協調相克。通過腎水往上行，心火往下降，形成水火相濟；通過肝氣往西行，肺液向東運，實現金木相交；最終，五臟五腑的相生運轉、相克運行和三焦的相互貫通形成人體內的一種周天迴圈。
- 靜坐能夠改善身體的亞健康狀態，特別對於慢性疾病和症狀有調節作用，比如：高血壓、心臟病、腎病、肺病、腦供血不足、偏頭疼、身體沉重、四肢寒冷、風濕病、愛出汗、盜汗等。因為靜坐時，呼吸時很均勻的，通過呼吸進入肺部的空氣總量相對穩定，進入心臟的氧氣量也相對穩定，對血壓的調節和血管的淨化都有好處；這樣的血液流動在我們身體當中，可以淨化負面能量，提升臟腑的自愈功能。元氣充足也能夠防止毒邪侵入體內。
- 靜觀能夠調節情緒，改善精神狀態。有科學研究表明，連續 8 周的靜觀練習，能夠改變大腦的結構，會使大腦中有關記憶、自我意識、同情和焦慮等的區域出現一些明顯的變化。經過比對發現，海馬體中的腦灰質密度有所增加，海馬體被認為是大腦中學習和記憶的中心部分。而在與自我意識、同情和自省等相關腦區的腦灰質密度也有所增加。靜坐也可使焦慮減少，因為與之相關的杏仁核區中的腦灰質密度有所減少，杏仁核區被認為是大腦中產生焦慮和壓力重要部分。
- 靜坐能夠使人更美，體態和氣質也更好。靜坐時，血液含氧量充足，能夠幫助皮膚和肌肉淨化，改善氣色和線條。靜坐的姿勢要求背挺直，久而久之使得體態和氣質更加優美，精神的平和也是加深了這一點。值得注意的是，打坐需要天天練習，不然講再多道理也沒有用。更重要的是，如果你不停止自己邪惡的思想、虛偽的行為、不善的舉動、不良的習慣，天天練習時時刻刻練習也沒有用，無法將自己的業轉化成德。
- 靜坐可用體位都可使得，練功者在練功過程中，指的是正在打坐時，便會聞到檀香氣味。其實，這是練功者內臟的正常體香。

七、靜坐要固定一個位置嗎？

最好固定。因為你靜坐久了，會在這個位置上形成一個氣場。如果你感到這個氣場很好，很容易靜心很容易入定，那麼這樣就很好。如果這個位置你感到不舒服，就要換位子。不能光看外界環境的氣場，更重要的還是自身形成的氣場。長期靜坐後，你會形成自己本身的氣場。另外，如果你靠近氣場好的人一起靜坐，也會對你有幫助。但你的氣場會干擾他，那就要看你們氣場強弱的博弈了。如果你軀體有疾病，也可能會干擾別人。

八、一次靜坐到底要多久？

一般來說要堅持靜坐完一枝香的時間。但是如果你感到昏沉、散亂而堅持不了，也

不要逼迫自己，自己去調節適合自己的靜坐時間長度。因為如果你無法清醒的堅持 1 小時，那麼就是浪費時間。尤其是如果你開始靜坐的很好，15 分鐘之後感到不適，那就要停下，靜坐和行走交叉。可以先坐十分鐘，經行十五分鐘，然後再坐十五分鐘，再經行十五分鐘。再過 45 分鐘，都能正念清楚的，那樣效果會很好。如果你當天狀態很不好，比如精神不好、睡眠不足、或其他原因造成疲勞，那麼就休息好了，不要修煉了。

有人認為入定入得越久越好。其實是不一定的。除非你要深入禪定，如果不是，還是不要坐得太久了。否則就是貪。其實更廣泛的來說，隨便哪裡都可以坐，無處不可坐，多長時間都可以。信仰佛教的人才要在佛堂、禪堂靜坐。不是信仰佛教的人，哪裡都可以坐，什麼衣服都可以，什麼形式都可以，靜坐是共法，是佛法和一切其他宗教外道們的共法。

九、修禪定的三種自在

都說禪定有三種自在，分別是入定自在、出定自在和在定自在。

- 入定自在：任何時候我想入哪個定，就能夠入哪個定。比如我要進初禪，就一口氣之間進初禪。我要進二禪、三禪，就一口氣之間進入二禪、三禪，
- 在定自在：如果我要留在初禪，心念就留在初禪。否則，如果心念溜上二、三禪，那就叫在定不自在。或者，如果我要入 15 分鐘，我進去出來，就是 15 分鐘，這也叫做在定自在。否則，如果我說進去 15 分鐘，一小時了才出來，也是在定不自在。

十、入定後有什麼不一樣？

入定後會身心清靜，感到很舒服，甚至感覺不到呼吸。其實是說，外在的呼吸非常微弱，而是在腹部進行內部的呼吸。大腦很清靜，卻又很靈活、通透。陽氣流遍全身，便不再有疾患。是非常強健身體、延年益壽的。這時候，呼吸時非常均勻、緩慢、延長的，

我們在打坐修禪的時候，為了防止妄念上身，就會將意念集中在呼吸上，而一旦入了定就不再容易有妄念或者不適上身。當你在定境中其實不用等待太久特異功能就會顯現出來，像是開天眼、未卜先知等等，那是體內的能量。實際上，你的器官沒有和原來有什麼變化，但是當精氣神和能量到達極限的時候，你的身心會超越生理的極限，看到多重世界。

實際上，在入定前，就有一些先兆的感受。一般來說，全身會感到輕飄飄的，很舒服，都是輕安的現象。有些人會覺得自己的身體在膨脹，越來越大，充滿整個世界；也有些人覺得自己的身體在縮小，越來越小，最後會浮起來。輕安的現象結束以後，人會感到非常愉悅。

十一、從初禪到四禪

我們說四禪八定，也就是初禪、二禪、三禪、四禪。在禪定裏，初禪、二禪、三禪都有不同的快樂感受，到了四禪就沒有樂受了。

- 初禪：會生初禪五支，包括覺、觀、喜、樂、定，雖然說初學者常常是分不清的。那麼你就只需要關注意念是不是集中、呼吸是不是緩慢而均勻、身體是不是感到舒適，來確定是不是入定了。等出來之後可能還有一些後遺症。例如腳酸、麻、痛，這也是判斷剛才是不是入了定的指標。
- 二禪：第一，感到心是清靜的；第二、全身感到愉快；第三、感到心理性的快樂，就想笑。這時不要抑制，想笑就笑出來，這時可以下座笑個夠，往往笑中會伴隨著哭；第四、天人合一是指觀照的心與外觀的物之間幾乎沒有間隙，同步運行，心與境似是合為一體，這時內在呼吸會變得微弱細長，心安詳的空空如如。
- 三禪：第一、離是離去了二禪的心一境性；第二、三禪之喜是脫去了物質性的感受之喜，在這個境界不再出現生理性的喜樂，替代是如如不動的，自然功成的內心感受。離開了二禪的生理性的沾染，三禪得心理性的平靜。這是離喜妙樂。
- 四禪：禪修的體驗會越來越多，不論是好的還是不好的感受全部以虛無看。四禪是最容易證入涅槃定的，但要知道禪修的結果不是為了證得禪境，而是為了證得無禪境，也就是見諸相非相即見如來。要證到一切相全部消失，這才是禪修的目的，這是入於死地而複生。禪修是可以玩弄感官感受的，但這是修行誤區。
- 從初禪、二禪、三禪到四禪，不是等待的過程，而是感受等待過程中的體驗。

十二、入定的方法

入定的方法有很多種，但都要進入初禪、二禪、三禪和四禪逐漸去修。同時也要具備一些因緣，就是當時要離五蓋，即昏沉、掉悔、嗔、疑、貪欲。當五蓋沒有出現，如果修法正確，都有機會入定。否則就很難入定，除了五蓋之外，有的身體障礙也會影響我們入定。另外，不僅入定很重要，出定也很重要。覺察也很重要，如果你知其然不知其所以然，那麼即使你入定了然後出定了，你自己也不知道。

有個辦法是，重複的聯繫入定的過程，最重要的三要素包括心念、呼吸和樂受。顧名思義，就是心念變得很細、呼吸變得細微、身體有快樂的感受。我們要注重觀察這三要素的變化，然後趕緊退出來。當樂受完全消退了以後，可以再集中注意力，想著“我要入定了”，通常能夠成功。之後，如果意念集中在再次入定，你就可以再次進入初禪、二禪、三禪和四禪的迴圈。

十三、重複入定

一旦入定，想要再次入定該怎麼辦呢？其實就是重複觀察心念、呼吸和樂受這三個要素，重複進入初禪、二禪、三禪和四禪的迴圈。重複練習這個過程，越多越好。有的人一旦入定，就一直待在裡面不出來，其實是不對的。而應該一旦入定，迅速退出，再次入定，再退出，一直重複，以致熟練的掌握如何入定。

等熟練的掌握之後，再練習加強定力，這就要入定後待在裡面不出來。對於初學者來說，初禪保持 5 分鐘就行了，退出來以後切記要再入定 5 分鐘。如果你想要加強初禪的定力，可以在入初禪半小時內出入頂 6 次。這樣對反復入定和加強定力都有好處，一舉兩得。當你更熟悉更精進了以後，可以將每次 5 分鐘延長到每次 10 分鐘或者 15 分鐘，再到 1 個小時。這樣你的定力會越來越強，越來越穩固。然後再設法進入另一個階段。

十四、如何排除入定的障礙？

一般來說，入定的障礙主要分兩種：一個是五蓋，另一個就是身體的障礙。包括胸前和背後，胸前包括呼吸、憂鬱、勞心、嗔心等心理問題、胃病等，背後包括會陰、命門、肺俞、大椎、玉枕等幾個部位。

➤ 氣脈阻塞導致身體的疼痛

當你在禪定的時候，身體會放鬆，氣會在你的體內運轉。如果你的身體有阻塞，那麼氣就不能通暢的運轉和流動。氣運轉到哪裡就會感到很痛或者冷熱現象，就會使你的修禪受到阻礙。如果你感到疼痛而非酸痛，其實還挺好的，因為你平時並沒有發現這個病灶，而在靜坐的時候病灶被氣打通而感到疼痛，接下來你就要去調理你的病痛。

當然，你也可以通過每天漫長的時間打坐把病灶打通。要記得，在靜坐的時候如果受到驚嚇，不要立刻就睜眼動身，應該靜下來，吞口水或者將氣引到丹田，然後找人調理。

- 命門：位於肚臍背後，堵塞會感到腿發冷發麻；
- 肺俞：位於胸口背後，堵塞受寒會感到冷疼；
- 大椎：會感到背後非常熱，但脖子以上感到涼，因為氣被卡住上不來；
- 玉枕：如果阻塞，會感到頭重重的。

➤ 頭上留氣

當靜坐時，有的人會感到頭痛。原因是氣上到頭上，然後就出定了，這個時候氣還留了一些在頭上，每次留一點，幾天下來就會頭痛了。不止頭痛，可能還會嘴唇開裂，舌頭生瘡，失眠，虛火旺。所以每次禪定都應當把頭上的氣去除掉。通常

的做法是，靜坐完之後，先搓熱手掌，然後用熱的手梳頭、洗臉、用手指按摩身體手腳。因為按摩可以將你留在頭上的氣疏散掉，所以我們常說不能靜坐完立馬去睡覺。注意：按摩的時候，不要立刻睜開眼睛。按摩完了之後，才能睜開眼睛。

其實，對於敏感的人，他就知道什麼時候怎麼樣氣就上去了，什麼時候怎麼樣氣就下來了。那麼，尤其是對不敏感的人一定要好好的按摩。有時候，觀想也是一個很重要的方式，也就是想像氣落下來了。你可以用手掌心，從前胸拉到丹田，可以重複這個動作。如果還是不行，就用空心掌拍打頭部，再將手上粘上的氣甩掉。為什麼有些人就已經坐了很久，沒有樂受，那麼就總是不能入定。主要是因為你精神和心念無法集中，有可能是因為軀體上有疾病。如果你身體虛弱，可以在靜坐之前吃一些補氣的藥物。

十五、靜坐會不會走火入魔？

有很多人，之所以不靜坐、禪修，是因為擔心走火入魔。但事實上，走火入魔是因為修煉的方法不對，理解有誤，或者跟了錯誤的老師誤入歧途。也就是說，如果不得其法，或是因某些條件未具備等原因，身心等方面產生了不理想的效應，包括“走火”和“入魔”兩個現象，這是“有”的。所謂“走火入魔”，什麼是“走火”而什麼又是“入魔”：

- 走火：‘走火’屬於生理上的問題，道家安爐煉丹，即是要先守丹田，運氣引導，存想一個定點。這個定點就是在肚臍眼下面一寸三分的地方，用我們的意識把心念集中於此，那裡就會發燒、發熱，這就稱為‘火’。
- 入魔：‘入魔’則屬於心理問題。入魔有數種方式，其中一種類似“鬼上身”，修行者希望神佛助其加持；通過長時間精神上的自我強化，則入“幻境”，又或修道時見各種幻象，心生感應，直至修行者以幻以為真，所謂“魔由心生”。

只要瞭解了這兩個部分，按照正確的方法靜坐，再加上思想純淨，就不會走火入魔。

十六、禪定差別

通常，我們說有近行定和安止定的差別。當你的心念達到入禪定之前的集中力，稱為近行定，當然也分為初禪近行定、二禪近行定，以此類推。這時候，你可以繼續也可以出來。而一旦你進入安止定，就不能隨意上下了。初禪、二禪、三禪、四禪的身體感受也有區別：初禪的心態有覺有觀，很容易被聲音幹擾；二禪的心態無覺無觀，聲音不太會影響你；三禪的時候，你會覺得身體不存在了、覺得全身很快樂、呼吸很微弱。如果你有抑鬱、易怒、緊張等情緒問題，還會呼吸困難；到了四禪，呼吸就要停止了。

十七、如何打通經脈？

怎樣打通經脈？第一種方法是在老師的指導下，引導真氣來打通靜脈；第二種方法就是禪定，將意念集中在呼吸上，啟動氣在體內自由的流動。

佛家講求密宗三脈七輪，包括左脈、中脈、右脈，以中脈為主；七輪分別是梵穴輪，頂輪，眉間輪，喉輪，心輪，臍輪，海底輪，分別分佈於頭頂發際以上四指、頭頂中央部位、鼻子以上兩眉中間、喉頭部位、心口部位、肚臍部位、會陰處。

道家的奇經八脈是督脈、任脈、沖脈、帶脈、陽維脈、陰維脈、陰蹻脈、陽蹻脈的總稱。它們與十二正經不同，既不直屬臟腑，又無表裡配合關係，“別道奇行”，故稱“奇經”。

十八、氣通任脈

任脈其實包括了五臟六腑，中心處於我們的胃部。所以說脾胃對於一個人是否能夠健康長壽十分重要，一旦不好，會導致各種病症的發生。任脈，最早記載於《黃帝內經》，為人體經脈之一，屬於奇經八脈，有“陰脈之海”之稱。任脈起於胞中，止於下頷，共有關元、氣海等 24 腧穴。此經主要有調節陰經氣血、調節月經的作用，主要治療經脈循行部位的相關病症。

為什麼要打通任脈？因為一旦打通任脈，中脈也就通了。所以有話說“一脈通而百脈通”。這時候，人體巨大的能量就會顯現出來，會感到充實之謂美的感受，會有體會和覺知當下的感覺。但是，千萬不能心急、走捷徑，只有苦練才行。那麼，苦練之後，什麼現象表示你已經打通了任脈呢？

- 當你感到胃部有氣泡咕嚕嚕，發出聲音，然後變得很能吃（注意，這個時候千萬別吃太多）。再然後你會開始打嗝，這時候要放鬆、任其進行，等到食道裡的氣機衝開之後，你就會感到頭腦清晰、胸懷舒暢。嘴巴裡面會充滿從頭頂降到唾液腺的津液，這就是修氣有相當成就了。
- 修氣期間，大約會有 10 天左右的排便頻繁，但並沒有不舒服或者腹痛的感覺，反而很爽，甚至最後還會排除一些黑色的液體，其實就是排除毒素。
- 然後你會感到胸口有什麼堵塞著，吐不出來，如果咳嗽就會有渾濁灰暗的濃痰。
- 當氣到了下丹田，胸口的譚中穴會被打開。心臟發出撕裂的聲音。
- 之後就應該可以入定了。

十九、氣通督脈

督脈起於小腹內胞宮，下出會陰部（也有說起于長強穴），向後行于腰背正中至尾骶部的長強穴，沿脊柱上行，經項後部至風府穴，進入腦內，沿頭部正中線，上行至巔頂百會穴，經前額下行鼻柱至鼻尖的素髖穴，過人中，至上齒正中的齮交穴。當打坐時入了定，或可達到氣通督脈的狀態，這時很好的。一般來講，你會感到會陰有一股時熱時脹的氣流，然後順著脊柱向上，經腦顛頂部沿頭額而下行至鼻樑。當然，根據身體狀況的不同，每個人的身體反應也不同：

➤ 對於身體比較虛弱的人來說

當氣行督脈時，則會感覺背部脹疼，甚至痙攣，而且後背一片冰涼。這有可能是潛伏在體內的疾病表現了出來，這是很幸運的。未來調節心態、堅定信心、更值得慶倖的是若不經過修習禪定的測驗，還不會提前知道體內有病。另一方面，修習者知道自己有病，包括肺病，胃病，肝臟病，心臟病等等內臟疾病。這皆是修習禪定而發出自我治療疾病的功效。無論修習者知道或不知道體內疾病的大或小，只要有堅定的信心，不懈的修習禪定，就能夠自我治療，很快病症消失，而漸入佳境。

➤ 對於身體健康的人來說

當氣行督脈時，背部也會感覺脹疼，但不會痙攣，會發熱，感到有股氣在遊動。這個時候放鬆心情即可，不要把注意力集中背部，讓其自由流動，繼續安心打坐。

二十、氣通後腦

當氣從腰部、背部後升到後腦，這時修習者會感覺神志不清、昏昏沉沉、似睡非睡的狀態。這時修習者要保持呼吸，不理會這些現象。只要後腦的玉枕穴一通，便可打通中樞神經與大腦神經部分的氣脈。如果前腦和間腦還沒打通，會出現幻覺或幻象。耳根很可能就會聽到內在奇異的聲音，以及耳塞、耳鳴等的感覺。這種現象，都由於氣機到達後腦時，腦神經部分的氣脈將通未通，因此受到氣機的震盪而發生的腦波作用，如果其人的理智不夠清明，便會引發潛意識深處種種的幻覺。修煉過程中，要儘量不理會這些假像。

在靜坐的過程中，當氣機達到後腦的時候，也可以說是一大進步的階段，雖然值得欣喜，但也是很麻煩而複雜的階段，極須小心與理智的審擇。

二十一、氣通前腦

一般是先通後腦，再通前腦。一旦通了，便是太陽穴發脹，以及眉心與鼻根有鼓脹或輕微刺痛的感受。但可喜可賀的是，雜念就沒有了。但是幻覺，在這個階段還是有的。

一般來說，其實這是心念之力與腦波的摩擦而發出暫時的現象。

二十二、氣通間腦

只要你大腦保持放鬆，氣就會回轉於大腦和小腦之間，稱為間腦。這時，頭頂發脹，就象有物體壓在上面，這是間腦沒有打通的緣故。這時應當順其自然、渾身放鬆、守住呼吸，意念遠離頭部。之後，頭頂中心發出一股清涼如水。此時的口水非常甘甜，喝了能夠延年益壽。

此時下降的津液至香至甜，香是清香，甜並不是糖之甜味，可說形容不出來。中國道家所說的：“醍醐灌頂，甘露灑須彌”，“玉液瓊漿”。就是指這下降的津液，修習者須知：這下降的津液，並非是平常口中的唾液。道家認為此下降的津液，是返老還童的長生之酒，雖言過於神秘，但的確它能起到祛病延年的功效。此時，不食而不會感到饑餓或服氣能夠辟穀。

接下來，氣通過了腰部尾閭穴、肩背夾脊穴、頭頂泥洹宮、眉間印堂穴、後腦玉枕穴，以及前腦，間腦。到此時，可以說已經打通了督脈。