道、得道、合一

道、本源、大我、上帝、如来、自由意志

问 67:【大师，您是不是认为”小我”是”大我”的一部分，天地间其实只有一个意识体，就是这个”大我”？ 大师您在前面说过灵魂是上帝造的，那”上帝”到底是什么呢？
”上帝”与这个”大我”是怎么样的一种关系？”大我”是”上帝”造的吗？】
1、是的。（但不是我“认为”如此，而是亲眼“所见”才知道的。）
2、“上帝”就是这个“大我”。
3、这个“大我”就是“上帝”。

问 295:【居士，老子道德经中所论“天地不仁，以万物为刍狗”该如何理解呢？这里的天地是指的宇宙中的那唯一的最大意识吗——“大我”吗 ？居士，你说是“大我”创造了万物，创造了万物规律，那么“大我”为什么要创造自然界弱肉强食的规律呢？让动物以植物为食，人又以动物植物为食，为什么要制定这么残忍的自然规律，让“小我”常常难逃被其它的“小我”吃掉的命运，即算是地球上的王者——人类也要为起码的物质生存而奔波与争夺，为什么不能让所有生物自然地汲取阳光中的能量生存呢？可能有人会说制造“竞争”的自然规律是为了物种的优胜劣汰、平衡和进化，但是，居士你不是说人生没有意义，只有目的吗？那么物种的优胜劣汰和进化就不该是生命存在的意义呀，为什么“大我”不能够创造一种更平和的自然规律，让“小我”有更大的可能认识并追求人生的“目的”？】
1、自由意识对待万物平等不二（不仁=不二），不论是一棵草还是一只狗。
2、是的。
3、大我只有一个根本规律：自由意志规律。其它的小规律都是小我创造的。
4、破除小我的小规律就可以了。前面讲过，我本人可以自然地汲取空气和阳光的能量而生存，就是因为破除了小规律幻相。
5、出体就是为了冲出小我创造的现象界，发现它的本质是幻相，破除小规律，回归根本规律。
好好修炼，自然会亲身体会到这些。空想是体会不到的。

1 大我是同时设计多个小我吗？还是每个小我对应一个大我？
4 最终所有的灵都会得道，回归高我，那他的目的是否完成了？完成了他又会做些什么？还是没完没了？
1、多个。
4、完成一个阶段的目的。继续进化，或者重新创造新的生命形式和体验方式。

1.其实我就是你，你就是我，对吗？
1、对。

650，,"大我"是孤独的存在吗?
答：虽然它是唯一的存在，但也是无所不在的存在

804. 大师，我一直没明白 ，小我有 N 个，大我有 N 个 ，平行世界有无数个，
那么也有无数种可能 ，也就有无数种体验 ， 既然神能获得无数种体验，还一直体验干吗.
因为无限是永无止境的。

自由意识难道只有一个吗？是不是你不知道还有别的自由意识也在重复这种过程，因为你根本看不到。因为另一个自由意识不是你，你感觉不到。但实际上还有其他自由意识，当我们完全归根了，或许才都见到。到那时两个自由意识可能还会交流。 又或许在你所谓的自由意识之上，还有更复杂的东东。
1、只有一个。

2、尝试多年，试图发现其它的自由意识，结果发现了无数个，无比复杂。但是又发现他们交融在一起，就像一体。故曰合一。

2，人最高的那个灵体是道/上帝？
3，道/上帝 = 万事万物 = 一切的一切？
2、是。
3、是。

仁君大师：你所说的上帝或本源是否就是六祖坛经里慧能所说的自性？
是。

我发现当代不同的大师大德，他们传播的理念都不相同。比如：克里希那穆提，他很像禅宗只破不立，否定，否定再否定，不去定义什么是爱，而去看我们的言行哪些是没有爱的。而“功课”的创始人，拜伦凯利，却说这个世界一切已经都是完美的啦，每个人的所作所为在那个当下都完美。我读他们的书籍，都有道理。您看，您也是个悟道者，所传播的东西跟他们又是两样，这是为什么呢？到底道是怎样的呢？
道=无限。无限只有通过无限的角度，才能更接近地描述。无法用任何单一的角度来描述。

居士虽然没象佛教样不断宣讲要行善讲理，可居士答疑中透出了你遇事行善说服的观点。我困惑很久的是，我一向很讲道理，凡事愿以理服人。可生活中却越来越力不从心，总是碰壁。似乎现在的人都不讲理。常常有人笑我行事太认真太憨直不灵活不会来事，常常有人劝我睁只眼闭只眼，做做假糊弄糊弄算了。现在国内很多人都是想尽办法骗取别人的利益。我不明白的是为什么坏事都那么容易成功，获得的利益也很丰厚，行善讲理的却很是困苦，有种越是讲理办事阻力越大的感觉？
道无善恶那我是否应该为了自己的利益和成功放弃对善的执着呢？
道无善恶为何每个得道者行事都是依循善和爱的呢？
有没有得道者为恶的现象呢？
元吾氏 回复 天涯：2011-07-20 12:35:00
1、道无善恶，得道者既不为恶也不为善，而为自然、为道。

2 量子力学和相对论的矛盾在高维下才能得到统一，那么高维=道=上帝 吗？
2、本源=无穷维=所谓的上帝。

1 道==能量振动频率的最高点？对不对
6 道的振动频率是最高的，所以没有区别，无数个得道的人就像是一个人一样吧，？统一体？
7 得道的过程是不是使自己的振动频率与道的合一，当你的振动频率与道的相同时，说明你已经得道了对不对？
1、不对。道没有震动频率，或者说包含所有振动频率。
6、统一体。
7、参考 1。

自由意识是核心，其他因果规律，和整体协调等等，都是辅助.是这样吗
1、自由意识是唯一真实的存在。故称之为“一”或“全一”。
2、因果规律和其它规律都是自由意识创造出来的假规律，或者叫虚拟规律。
3、因为只有一个真实的存在，故只有一体，没有整体和个体的分别。个体也是虚拟个体（整体也是虚拟整体）。

- --------混纯名言录
你所感觉到的“自我”和别人感觉到的“自我”
都是同一个 对“我”的感觉
就像太阳光
光透过不同颜色“自我”的玻璃反映出各种色泽
不是太阳颜色不同了 太阳只有一个 自我感只有一个 我只有一个

就像空间
世间无量的“自我”背后都连接着同一片海洋(空间)
物质是空间的皱褶
灵魂是空间的结构
“我”是空间本身
对“我”的感觉作冥想 开起新的意识

回复：21 楼

创造者
做梦.在梦中你就是创造者(上帝).有时你会处于第三人称视角.有时你会处于第一人称视角.当你处于第一人称视角.你必须醒来才会知道原来这一切都是自己创造的.同理.现在我们每个人都是处于第一人称视角.没有意识到自己就是宇宙的创造者.我们自己就是神.一切皆是神.小到原子大到银河系.神无处不在.只存在一个"灵魂".即那个创造者.

仁君居士 2 楼

这段话你是要表达什么呢？
我想表达的是 我们每个人都是上帝 每块石头都是上帝 每座山都是上帝 每颗树都是上帝..小到原子 大到银河系都是上帝 上帝无处不在

回复：15 楼

证道未果 13 楼
我的理解万法归一是之都归于本源。
而本源也就是心经所说的空性，归空归一没有冲突啊。
如果禅师认为一还是一个实际的存在，那么就对一还有个执取啊。
门罗里能明心见性的不少了，这样的问题大部分老手都清楚的。

元吾氏 2011-7-22 10:49 回复

一切无所有，斯皆是言说。——《楞伽经》

元吾氏 2011-7-22 10:49 回复

104，根本的存在也不是从开始就有的吧 如果是这样的话 那最最根本的存在是怎么产生的呢。。
或者换个方式问这个问题
造物主 他的存在 又是由谁创造的呢
答：你的问题基于“开始”的概念，是一个时间概念。最最根本的存在是没有时间的，也没有空间。时间、空间（宇宙）都是后来创造的。最最根本的存在没有开始，也没有结束，没有“之前”，也没有“之后”。这才是“最最最根本”。
441， 我看道藏记录，修炼的最后一步是：炼虚合道的描述是，元神与道相合，并且化做“百千万已化身”。
请问一下：
1，这些化身去干什么？
2，是不是从低级的生物再开始升级修炼，就想运动员跑到了终点又开始从起点开始跑？
3，如果是这样，我们修真又有什么意义，看了上帝一眼后又从头开始？
答：
1、体验。
2、不一定，也可化为更高级生物，或者自己创造。完全自由选择。
3、自由选择，自由创造

真心诚意地请居士百忙之中赐教，您指的“一个不生不灭的自由意识（神 Spirit）”是造物主吗？

是呀。

是不是就是用`红`这个字符来定义红色与用`蓝`这个字符来定义红色。。只是符号不同。。。但红色依然是它本身的样子。。我们所要找寻理解的真理。。不因外相符号而改变？万种相都只有一个本源而存在？
回复：是。

楼主，你说的我有点相信，你是不是在讲科幻小说，特别是人类的起源，竟然是（不知道怎么说）。是不是世界上的每一个人所经历的都是在修道，只不过方式不一样，有的可能早点觉悟了，有的可能晚点觉悟，从本质上来说也没有早晚。只是过程不一样。 是不是当大家都觉悟了，也就是万物都归本了，又会新的过程重复。
可以这么说。

本源为何会“自发性”地不断创造呢
意识的本性。

1.与本源合一是否等于佛家所说的涅槃？
2.既然本源非常难以用物质现象界的语言来描述，那么用音乐，绘画，3D 动画等艺术表现手法能表现出来吗？现今世界上有否这方面的例子？
1、不是。涅槃，梵语 nirvana=脱离， 意指：脱离肉体，回归为无肉体的纯精神生物，回归不生不死。是指能够在与本源合一的前提下的脱离肉体，与普通的死亡不同。
2、没有。本源无形无相无声，无法表现。
元吾氏 2011-07-27 11:43:03 回复 a 灵界：
想起来：易经对本源有图形表示，就是一个空空的圆圈，表示虚无。
“涅槃，梵语 nirvana=脱离， 意指：脱离肉体，回归为无肉体的纯精神生物，回归不生不死。是指能够在与本源合一的前提下的脱离肉体，与普通的死亡不同。”
元老师，你描述的这个，应该在第八灵体可达成了。
我是沙阳。
博主回复：2011-07-31 12:35:46
第 7 灵体也可。
元吾氏 2011-07-31 13:57:05
补充一下：第 7 灵体以下的灵体，经过修炼以后，也是可能的。
《奥修的脉轮能量书》-节选 第二章 灵妙体生与死的经验
灵魂停驻在两种身体中——灵妙体和肉身体。当死亡发生时，肉身体会跟着死亡，因为肉身体是由尘土与水所构成，肉身体是由肌肉、骨骼、骨髓所构成， 所以会陨落，会死亡。但那些由细微如丝状物的思想、感受、振动所构成的灵妙体，则会继续，这些由细微能量所构成的灵妙体和灵魂，会再一次地踏上另一个 旅程，再一次地进入另一个肉身体，展开新生。当我们说一个新的灵魂进入母亲的子宫里时，我们指的是灵妙体。
在死亡之中，只有肉身体会瓦解消失，灵妙体不会。但是当最终的死亡发生时，也就是所谓的解脱发生时，灵妙体和肉身体都会瓦解消失。当这种情况发生 时，这个灵魂再也不会被诞生出来，这个灵魂已与整个整体合而为一。这种状况只会发生一次，那就象是水滴消失于海洋中，成为海洋的一部分。
问题 1、是不是活着时不能进入盘涅，就像奥修说的那样，从那儿只能看到第七个身体。要那样说的话，仁君也只有死后才能盘涅了。他的说法是否正确？
问题 2、这个问题很尖锐啊，说是盘涅像是水滴消失于海洋中，而且只发生一次。当时你说能回来的，连上面那个问题，是否只有死后真正盘涅了，才能知道能否回来？
元吾氏 2011-08-26 14:54 回复 27 楼 心梦衣缘：
1、正确。
2、能回来。个体回归整体时，记忆留存，肉体和个体灵消失。此后，整体可以复制新个体灵（分神），同时复制记忆。新旧两个灵虽然不是同一个灵，但因为记忆相同，新个体灵会把自己当做旧个体灵，继续这个记忆和体验。复制过程的记忆被锁定（不被复制），只复制旧个体灵的记忆，故新个体灵不知道自己是复制品。这样的复制灵多的数不胜数。

C5、本源的创造是完全自发的(spontaneous)。（不自发则回归无形无相一切似无状态。）

E4、空无/Voidness----从视觉的角度描述。（本源在静止不运动不创造时，则处于"不表现"的状态。或者说：表现为"一无所有"。）

1.这个“空无”状态是推论上存在还是实际存在此状态呢，若实际存在不创造的时刻，万物此时是否不存在（还是本源此时独立于万物成空无）？

2.要“合一”是否要将意识开放到理解本源本性的程度？

元吾氏 2011-06-28 16:13 回复 18 楼 我是小孩_：

1、实际存在（本人所述，没有推理）。此时不存在，或者说“不表现”。

2、本源不能"理解"，只能合一与无条件地感知和接受。

本源即我，我即本源。——何解？

元吾氏 2011-06-28 16:25 回复 52 楼 度度人 88：

参考第 D9 节。本源没有极性（无极），同时创造和包含一切极性（有极）。本源的每一个创造物是本源的一个"极性"、一个"表现"。

----此处的不可逻辑：万物一体，个体是整体的表现形式，是表现与本质的关系，而不是局部与整体的关系。

真是羡慕；不过古人有句话叫，”真空妙有”，不知道是否描述的准确

元吾氏 2011-07-04 10:11 回复 60 楼 whediesse：

非常准确。

博主：你好。‘幻想【思想】’既然可以‘自发’进行，那么在‘自由意识’里是不是有一个“自动放映的‘设备’”？‘自由意识’里是不是有‘全部幻想【思想】’的‘种子【程序】’？

元吾氏 2011-09-07 12:59 回复 非人 680：

是的，你也有。

如此说来：每一个‘生命’【广义：物质，植物，动物 ••••】都含有全部宇宙信息，观察‘自己’，就能知道整个宇宙？

每个‘生命’，都有一个‘本源’？还是所有的生命拥有同一个‘本源’？

元吾氏 2011-09-08 20:44 回复@非人 680：

1、能。

2、两者都有。

谢谢。那么‘个体本源’【假设比喻：一束红光】如同‘一束红光’，‘共同本源’如同‘多束红光’。‘一束红光’和‘多束红光’共为一体【如同你说的：1=1，1+1+ •••••••• 1=1】你中有我，我中有你，如此比喻恰当吗？

元吾氏 2011-09-13 16:30 回复 非人 680：

恰当。

不过 到了老师的境界 死后在哪呢 说是回归本源 那在本源的感觉有花花世界的感觉好吗 除非在本源不寂寞 是一种极乐 完美的感觉 那才可以的 超过在物质界的感觉才行 老师指点

1、回归灵魂的故乡。

2、"好"是主观的。

3、物质界最寂寞。

4、远远、远远、远远、、、、超过物质界。

大师,看了您的文章,我好像悟到一个问题,就是宇宙万物其实与我都是一体, 我们所感受到的任何人或物,都是不生不灭的自由意识产生的幻象,包括大师您和我,都是同一个自由意识产生出来的幻象,不知道这个观点对不?感觉很困惑,还望指点.

博主回复：2011-08-06 08:40:03

对。

凡所有相，皆是虚妄。若见诸相非相，则见如来。

请问居士，1NESS 是不是相？

博主回复：2011-09-13 16:48:55

全部的真相=真相+幻相+两者关系。缺一不可。

能跟我谈谈上帝吗？ 越详细越好。
一个不生不灭的自由意识（神 spirit）。
它有着无穷无尽的自发幻想。
其景象就是无数多样的宇宙和万物及各自的规则。

居士，既然人有那么多灵体，那么“我”就只能是小我吗？有没有可能“我”是其中的一个灵体甚至是灵魂？不知道您明白我意思不，就是比方说我能选择成为自己的潜意识吗？每晚给小我制造梦境，而不是现在我的潜意识给我制造梦境？
1、能。
2、表意识转换到全我时：大我、小我、小小我等是全我的潜意识。
3、表意识转换到大我时：全我、小我、小小我等是大我的潜意识。
4、表意识转换到小我时：全我、大我、小小我等是小我的潜意识。
5、表意识转换到小小我时：全我、大我、小我等是小小我的潜意识。
6、以上的说明：
a)全我=自由意识（道、大、如来、金刚、造物主、上帝）；
b)大我=人的高灵；
c)小我=人本身；
d)小小我=人的细胞。

强大的意志是不是也可以直接影响别人的意志？自由意志被操控了怎么办？大道平时都干嘛？
1、可以。
2、你的肉体意识一直在被灵体意识操控，你怎么办？
3、什么都干。

进入本源会不会幸福的不想回来
元吾氏 2011-06-28 16:04 回复 7 楼 452242893：
是。

我来理解一下仁君居士的这句体悟：一个不生不灭的自由意识（这就是我们不生不灭的本性，是一切生命的本源，佛教讲作佛性，道教叫做道，天主基督教叫做上帝，回教叫做真主，印度教叫梵我，其实说的都是同一个叫法不同而已，只是后世的各教徒没有正确的理解而已，我们修行就是要回归到这个生命的本源觉性才能永远离苦得乐。）
有着无穷无尽的自发幻想，其景象就是无数多样的宇宙和万物及各自的规则。（因为有了执着所以产生无量无数的不同妄想，所以造就了十法界的无量众生和世界及万物，只有从无量无边的妄想执着中解脱出来，才能证悟本来同一的生命本源佛性，并慈悲救拔一切还在六道轮回苦海中迷惑的众生。）
1、上半句描述本人所见的本源之本性，你的理解十分正确。
2、下半句描述本人所见的本源之造物方式，其特点在于其惊人的“自发”性，有点像自然“发酵”。
3、执着，不在本源，而在末梢。人的表意识（识神）作为自由意识的末梢，才有“执着”意识，阻碍对自我本源的“回忆”或者“回看”。

3、您在前面说过佛在多个次元，上帝在所有次元，那么您的意思是不是佛的等级还没有上帝高，也就是佛还没有得道？还是有别的解释？
3、上帝指万物本源。佛只是一个认证了这个本源的人（开悟者）。

出体证道实际就是个逐步破幻过程，出体到本源界，就是能量完全平衡融会贯通，明心见性。是不是说 7 大灵界都在你身边，由你变化而变化
是的。

修道、得道

504.请问 1 大我的目的? 2 是否有的人设计好一辈子修行也无法得道?
1、体验。
2、什么设计方案都有。但也没有改变不了的方案。

很多修行的书籍里面,都曾提到一个说法,就是凡修行之人，仅仅修道是不够的,还要努力修德,道德经好像也阐述过德的重要性,“万物莫不遵道而贵德”,请问居士对于我们这些练习出体的人来说要想最终得道的话
1.平常的行善积德是否有帮助？是否必须？
2.修道和修德之间有什么相关联系么？
3.另外居士曾经提过
道无处不在，平常的普通生活，也是修行的一部分、请问这个怎么具体理解、是否和修德或是修心有关？
1、有帮助。不是必须。
2、绝对不可分的关系。
3、有极其密切的关系。练功只占修道的一半，平时的感悟（含修德修心）占修道的另一半。两者缺一不成。
从我个人经验来讲，连续长时间练功，会产生执着的副作用。停练一段时间，放弃执着，空一空，过普通人的生活，会产生更深的感悟。**练一段，停一段；紧一段，松一段，效果会更好。**松紧结合，空执交错，**这是我三十年来最重要的经验之一。**

得道高人通常有什么特点？
6、得道高人也因为性格和设定角色不同，特点也不同，无法一概而论。表面上不太容易判断。一小部分的共通点是：最尊重自由意识，不是唯物主义，意识极其开放，心平气和无悲观，不以特异功能为自满，**不区别对待生死观念，把物体与生命同等看待，以大我角度看人生，等同灵魂和肉体、不论原罪、、、**

虽然我还没有进入实修，但是我也主张以相对科学的角度对各种概念加以解释
可以用后现代的解构主义来对修行的种种方面加以认识和理解么？还是说修行到一定阶段以后，自然会提升自己的思想认识，以一个更高的角度去体验世界呢？怎么修行？
1、意识的开放和多角度是最重要的素质。如果所学习的哲学内容有助于开放意识，展开全方位思维角度，则有益于修行。若因此带来条条框框之成见、缩窄思维角度等，则会成为修行的障碍。
2、在修行中主要的几大发现是人体含多个身体、世界含多重世界、万物完全连成一体。个体性和分离性是相对的，一体性是绝对的。解构主义只适合认识分离性，但不适合一体性。还需要结构主义、个体主义、整体主义、一体主义等才会有较完整和全面的认识和理解。
3、是的。每修炼到下一个阶段，会自动发现前一个阶段的幻象及其起因，因此经常会推翻前一个阶段的认识。

问 9:【我原来是无神论者，但自从自己有了出体的现象后，觉悟开始有了新的变化，问一下 LZ，我是一名远动员，我现在该如何修炼，才能令自己有更好道行，谢谢】
出体后，注意你和周围见到的人物、生物和物体的关系。慢慢你会发现，你和别人和事物，是连在一起的，像水一样。慢慢你会发现，你和别人实际上是连接在一起的整体。你和别人的关系，就像一个连一个的水滴，一动无有不动，一坏无有不坏。你对别人做坏事，等于对自己做坏事。这个现象，肉眼不容易看到，但出体后你可以清清楚楚看到。
练得更深的出体，你将会发现，原来宇宙中只有一个人！你就是我，我就是你，每一个人实际上是一个分身，是一个“多重人格”的分身。你将会亲眼看到这个现象，眼见为实。然后你就知道该有什么样的道行了。不出体的人很难见到这个事实。现代科学要发现这个事实，还要几百年，也许几千年

524.据本人所知，老子是中国人里出体水平最高的人。一般修道者，多数只能出体到第四界。得道者，需要出体到第七界。老子生 前最高出体到第三十三界。“老子在三十三天之上，皆喻道之极也。”

问题一：您所说的老子出体最高达到三十三界，我想知道您认得的是七界最高界，再往上就没有了，出体到第七界就可以看到世间一切只有一个本源，也就是大千世界的创造者。那么，为什么老子出体到三十三界，而您描述的最

高境界是七界呢？是不是中西方对灵界细分不同？可以概述一下区别或各自层次划分吗？“得道者，需要出体到第七界。”是不是证得上帝或者大我后，就与一般人不同，死后就会有不同的归宿或存在方式？真的很想知道得道者了道后会去哪儿，以何种层次而存在。

一、1、33 天或者 33 界是象言，表示很多。

2、实际上，七大界的每个界又可以分为七个次界，每个次界又可以分为七个小界（49 重天），每个小界又可以分为七个次小界，以致无穷（大千世界）。

3、即使是物质界，也有无数个平行世界。

4、证道后，我命在我不在天，可以同时存在于各种层次。其实，人本来就是如此。未得道者，只是自己的心障限制了自己而已，**生前的心障不仅限制今生的活法，也限制死后的去向**。

二、您的原话：中国传统修炼法中，第 1 步百日筑基和第 2 步十月养胎共需要 1 年时间，第 3 步三年乳哺需要 3 年时间，第 4 步还虚面壁需要 9 年时间，其时间比例是 1：3：9。但是历代主要丹经修炼教材对各个步骤的讲解比例是 9：3：1。第 4 步还虚面壁没有详细解说。古云：“阅尽丹书万万篇，末后一着无人传”。而第 4 步又是最重要的，没有这一步得不了道。因此，我练习第 3 步出阳神的三年后（我第 1-3 步共花了 10 年时间），便开始寻找第 4 步的详细内容和方法。此时正好我出国了，便自然在国外寻找。经过多年在国外的学习才知道准物质界是最低的灵界，其上还有六大灵界，每上一界是其下一界的创造者。修炼到最上的根本灵界才能见到万物的本源，并且有非常详细的修炼方法。我使用这些详细的方法，将还虚面壁这一步修炼了 18 年。

问题：二、从上面可以看出您当年也是摸索了许多年，因为有些修炼方法的缺失，修炼水平在一个层次上停滞了好多年，尤其是第四步；相信如果当初就有清晰完整配套的修炼方法，您得道会更快，也许十年就够了。从上面也可以看到修道的艰辛与不易，同时也更加感激您得道后没有自我了悟为终点，能够进一步毫无私心将自己亲证的经验与大家分享，指导我们这些门外汉，非常感动。我今年三十七了，如果按您的进度现在开始练习，就算得道可能也都快七十岁了，并且不能保证有您的天赋能顺利达到目标。对于与我一样的年龄偏大起步晚的朋友，有什么切实的关照嘱咐吗？

二、

1、**经验上讲，意识开放是最重要最有效的（没有心障）。**我原来的计划是六十岁以后得道，而且也没有十分的把握。但是出乎意外，比原计划提前了二十年。回顾过去的旅程，觉得是得益于两方面：第一、自己的意识极其开放。第二、各家各派什么都学，思维角度极其多，尝试方法也多，不足点相互填补。**学得多，听起来好像花的时间多，但是实际上只是学习的过程时间多，实践的过程反而效率高。**建议你也能吸取我的经验。

2、除此以外还要建议几点：**第一、要极其客观，这也是提高效率的要点。**第二、不要花时间学习特异功能或法术，专心于求道。老子曰：伪道养形，真道养神；真神通道，能亡能存。集中精力“养神”和出神，只有神才能通道。

3、我从不认为自己有任何天赋，一直认为自己很一般。自认为的优点有两个：意识开放和不肯放弃。我认为任何人都有可能做得到。

六、问题：在知道世界一切皆是幻是大我设计的游戏后，人会不会变得消极？不再热爱此生所在世间一切，我听佛教常说只有生了出离心，放 下世间一切牵挂才能了悟证道？（其实我真的并不喜欢这样的生存状态）。但我感觉您和网上遇到的其他佛道高人不同，虽然世界观改变很大，不再相信唯物论，但是人生观很正常，并且热爱生命，热爱我们，热爱此生经历的一切，认真做好游戏中的自我（当然因为您的证道，人生轨迹可能与当初设计已经大不一样了）。关于这些疑惑，您可以进一步开示一下吗？

六、

1、不会。

2、消极的人绝对是还没有得道的人。得道的人绝对是最幸福最乐观的人。

3、试想：和本源合一的人，天地宇宙任意翱翔的人，认证一切痛苦皆为游戏的人，认证天堂地狱皆为幻相的人，认证真我不生不灭无所不能的人，还会有一丝一毫的消极吗？绝对不可能。**对得道之人来讲：地狱也是天堂，无处不天堂；痛苦乃是游戏，万事皆游戏。看看释迦牟尼、老子、耶稣、穆哈默德是什么样的人就知道了。**

2.出体是修炼的捷径，经常出体，不断领悟，就可以和大师达到一样的境界，是这样吗？看到能出体的人很多，但是层次和境界都不一样，是和出体的次数多少有关系还是和个人的领悟能力有关系？

3.随着出体的领悟，就可以逐步得道，领悟真谛，脱离轮回，不用其他的方式修炼吗？就是说只要领悟了就算是得

道了？可以这样理解吗？
2、是的。两者都有关。
3、请看我在白度空间的解说：“怎么样才算是修炼得道？” 怎么样才算是修炼得道？
道，乃万物本源。
人类的肉体生存于物质界，或者叫现象界。现象的背后是什么？现象是什么创造的？本源在哪里？
现代科学的方法还没有认证本源，只有推论理论。传统修炼的方法已经认证了本源。修炼方法之一是出体（也叫出神、入定）。
正常的出体，首先会进入第一个层次的世界---物质界，其次会进入第二个层次的世界---非物质界，并发现这非物质界的第二界是物质界的创造者。但是也发现这第二界不是本源，它也是被创造出来的。同时发现，离开肉体的第二个身体（灵体）是肉体的创造者，但也不是本源，也是被创造出来的。进而再次出体（第三个灵体），进入更深一个层次的世界，并发现第三界是第二界的创造者，但也不是本源。依次逐步修炼，最终会进入第七个层次的世界，并发现这第七界才是最根本的界，是万物本源。
进入根本界，或者叫本源界，亲眼见到万物本源，亲身回归万物本源，才算是修炼得道。也叫回归本源。
耳听是虚，眼见为实。实践是检验真理的唯一标准。亲眼见到的是得道，亲身认证的是证道。闻道和悟道，是听来的和想来的，还没有得到亲眼证实，都不是亲身证道，不算是修炼得道。**另外：领悟能力是日常生活开发出来的。大道无处不在----不能领悟和提高这个境界，出体的境界提升也会被拖后腿。**

大道就要眼前，如何理解？
某些动物只能看见某种颜色，某些看不见某种颜色，某些只能看见黑白，某些看得远，某些看得近，某些只能白天看见，某些只能夜里看见，某些能透视。为什么？因为视觉的接收频率不同。我们的肉眼平时只能看见生命的表面，看不到生命的内在本质，就是因为视觉接受频率有限，就在眼前的东西也看不见。修道就是要看见它们。

1 修道有成是肉体死后灵体回归更高的层次吗？2 不管东西方的佛、道、JI DU 教所述大成者，其实都是类似的境界吧？3 那么这个境界也有高有低吧？佛教所说的解脱、得大自在，4 和出体最终追求的目标是一致的吗？5 修道最高境界就是与本我（最大的大我）、一、道合一吗？是融入它和他一体了？还是成为另一个独立的“道”？如果是前者，与道合一了会不会就是消失掉小我了，也和道一样成了一种自由意志的存在了？
1、肉体死前。
2-3、类似。
4、一致。
5、合一的意思不是融入它和他一体或者消失掉小我，而是重新发现本来就是一体。
如果修道最高境界就是与道合一，那么这个得道者和原始的道如何区别存在？是各自存在，还是一个新的合体？
没区别，本来就是一个。

【还有得道一定要经过，出体或者别的形式的修炼吗，能否跳过中间产生特异功能的这关，直接把思维降到零思维…这是属于觉醒还是属于得道.yyl_20020115 这位朋友属于得道吗？】
1、还没有见过不修炼能得道的案例。但也不敢轻易否定。
2、能跳过。
3、看觉醒的深度了。得道可以说是一种完全的觉醒。

【曾经觉得人生若是能修炼得道,便是极为幸福的事情,曾经认为此生定要断生死了轮回,决不在承受世间苦难.到如今,在知道并深信轮回灵魂大我等理论后,虽然没有亲怔,但修行便也没有了动力,也没有了探索的兴趣.又觉得,得道了又怎么样?不了轮回又能如何呢?时间一样的过去,空间一样的变换,大我依然步伐稳健,而我,属于大我的小我,无论怎么样还是脱不出如来的手掌心.即使得道,千万化身,体验,体验再体验,那千万化身中的一个是否还记得曾经得道了?或许现在的我的前世的前的前前世就是得道的,我也是那千万化身中的一个,那么我无论怎么跳也跳不出这个道,因为我就道中的一员,我就是道.那么修行不修行又有什么区别呢?请居士解惑 】
1、我只能告诉你怎么找到那只苹果。找到以后，有人认为它是甜的，有人认为它是酸的。在你自己。
2、想吃苹果，还是不想吃苹果，也在你。
3、吃苹果与不吃苹果有没有区别，也在你。
4、能不能跳出道，只有你得道了才会知道。

5、得道者，都是幸福的。未得道者，一半一半。

问 82:【大师，象您修炼已达到最高级的，现今世界有多少个？我觉的象你非专业修炼，但却能在 30 年内能修道成功的，实在不可思议，你成功的背后，有高人指导吗？悟性，努力，和第三方的帮助，比例方面各占多少？还有你今生的修道成功，是否是您多次轮回累积下来的因果注定的，还是后天的努力所致？】

1、至少有三十个以上。

2、没有他们的直接指导，但因为我知道并认识其中好几个，他们的成功对我是最大的促进和启发。

3、努力略大于悟性，努力可以提高悟性。第三方的帮助不多，多了也许不用 30 年。

4、主要是后天努力。

7.赛斯说，很多人由于生前有宗教信仰，死后很容易受宗教系统所产生的幻象约束，那么说，一个人如果没有宗教信仰，是不是更容易得道？】

7、确切的说，是少了这种幻象的约束。因为除了宗教幻想以外，还有其它幻象，如最常见的物质幻象。每减少一种幻像，就更容易一步。

6 看过一些佛教书籍，强调要有大的福报才能得道，比如释迦摩尼，您认同吗？如果真是这样，您的福报是不是就很厉害呢？我记得您说过，人人都可以得道的。

7 得道的话，可以随时结束体验离开这个世界吗？

6、人人都可以得道，和福报无关。

7、可以。不得道也可以。

125，大师,您好!修道的开始，是不是要自己有一个合理的目的才能成功？如 1.救苦救难，2.好奇，看看上帝是咋样的,3.探索宇宙的真相，4.为自己能过上天堂的生活，5.证明自己的能力,6.寻找自己失去的情人,7.对万物有爱,他们中那些会最终成功

答：1、是的。

2、第 2 和 3 最容易成功。

2、回归大道以后，是否就等同拥有了所有大道所拥有的，无穷无限无极永恒？达到最高层后是否就回归了最根本的大道，那之后还想继续上攀会发现什么呢？

2、是。无穷无限，没尽头。

1、您说神通和得道是两码事，得道是明了宇宙的源起，修行是得道的捷径。我是否可以这样理解，修行能开发人的潜能，得神通，但得道是一种见识的扩展。两者没有必然联系，不修行同样也能得道，只要他明了这一切的道理知识。这样想对吗？能一两句话总结下吗？

1、两者没有必然联系，不修行不能得道，但能闻道。

居士您好，1 您说过要最后得道，必须放弃神通，可您现在还能长期不食，这个不食也应该属于神通啊？

2 比如密勒日巴尊者，他会给邪思者展示穿山和飞行，难道是密勒日巴尊者尚未得道吗？

我的理解，我们投胎做人，忘记灵界的一切，本来就是上帝的安排，修炼难道不是对这个安排的破坏吗？换句话说，假设大家都成佛的话，这个宇宙是不是太单调了？

1、我是指放弃对神通的追求。有就有，也不必将其故意废弃。不追求、不排斥，平常心待之。

2、如上。

3、修炼也是一种安排、也是一种体验。

为什么释加，耶稣都说了那么多，引人入道，而自古以来的其他得道者说的那么少，或者说不出名，是不是他们的修炼的层次有高低之分。比如说楼主你还愿意说一些有关这方面的事，而同时代的其他得道的人却没有留一些东西，好像其他人都是傻瓜一样，说了你也不明白。其实大家都一样，交流一下也无妨。

并不是每个汉语说的好的人都会愿意当汉语老师。

4，如果 123 成立，意识转换到最高灵体上不就已经得道了吗？何来出体一说？
5，您说可以直接出到第 7 界，如果意识转换到最高灵体上就是得道，那么何必出体？
4、对。出体只是很多方法之一，对于不知道如何直接将意识转换到最高灵体的人，出体的方法有帮助。
5、对。上古的人们，心直淳朴，就是这么做的。如上古的瑜伽经、道德经。现代的人，这么简单的方法打死他也不信，所以就只好用复杂的方法来“骗”他们了。

为什么说见到本源才是得道呢 得到的定义自古至今都没有明确的定义 居士的定义又是怎样得到的呢
退一步说，如果详细描述了本源，不就可以让很多人都得道了吗，为何悟道不算只有看到才行呢 “眼见为实”不也是一种虚幻么？
1、实践得到的。
2、描述了无数遍了：道德经、心经、金刚经等等等等。有几个人看得懂？我也是亲身实证到那个地步才看懂的。人就是这么顽固，包括我自己（我已经是意识极其开放的了）。

还有，得道者还有欲望吗？
得道者什么都有。

1. 有一个得道者说他睡觉的时候是不做梦的，是不是得道后灵体们就很安静地呆在身体里，除非高灵主动命令他们干各种事情，而没有得道的人的灵体们不安分，就像肉体的自发功一样，喜欢出来溜达。
1、不是。**得道者睡觉=出神，普通人睡觉=做梦。两者清醒与不清醒的差别，本质是一样的，都是出神。**

恍惚状态：
1、仁君答疑曰：半睡半醒状态。
2、西方修炼曰：Trance State.
3、老子李耳曰：仿佛象梦寐，神明忽往来。
修炼者：
1、睡<--桥梁（半睡半醒）-->醒
2、实相<--桥梁（半睡半醒）-->幻相
（修炼者现在需要桥梁过渡两岸，寻找本质）
开悟者：
1、睡=醒。
2、实相=幻相。
（开悟者已经通过桥梁渡过彼岸，看到本质）
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。其精甚眞、其中有信。
自古及今、其名不去、以阅众甫。
>>>>吾何以知众甫之状哉。以此。<<<<

请教元老师：如果不再灵界，而是在物质界，我们想象和本源合一，或和某高级灵合一，能否做到？是不是也需要你提到过的调节自己意识的频率？怎么调节，能讲一下吗？谢谢！
合神法。

元老师，请问，您在与本源合一后，是不是可以通达所有而成为天才？以前不会的东西一下子就精通了？非常感谢！
1、无限能被"所有"吗？能被"所有"的还是无限吗？
2、认知本源无限的人，同时认知的，是个体的渺小和有限。
5 得道是不是就是认识了 1===7 对整个世界有彻底的了解，当然不可能精通地球上创造的全部知识吧？你现在虽然得道了，但学习高深的理论还是需要时间的吧？
6 得道也不可能是无所不知无所不晓不的吧？只是认证了 1==7 对不对？
7 得道和学习的关系是怎样的？得道的人要明白现在的高深理论还得要学习，拥有高深理论的科学家一定不能得道

吗？我说的对不对？
5、是。对。
6、对。
7、互助。任何人都可能得道。
关键的我也在想，是不是得道的人说的也不都是百分百真理？每个人都有自己的智慧，但是也有不全了解的部分。比如张三丰老爷爷应该是得道了吧，但是他的修行法门里还需要禁欲，但是仁君居士万行上师等都没有这么说的也能成功。总结一下我的观点啊，就是每个得道的人还是或多或少有“盲点”？大家说说，就事论事啊，呵呵
35 楼正解！
255，你得道了吗？得道的人是怎么个情况呢？是不是无所不能？和没得道的人有什么区别？得道的人能力会不会受物质身体的束缚？
1、得了。
2、前面回答过。
3、不是无所不能。否则耶稣就不会被坏人杀死。
4、这种比较网上和宗教书籍里很多。
5、在物质界会，在非物质界不会

只有修道才能达到最终的目的么?
元吾氏 回复 lilies_15：2011-08-09 11:36:44
1、道=万物本源。修道是对自身的客观来源和客观本质再认知。
2、目的是主观的东西。

请赐教，终极命题已解（得道） 人间的法则都已悟了 然后该做什么了？如果提升更高的层次呢？
1、终极命题已解，该怎么活着就怎么活者。
2、法则有无穷，并且在不停创新。
3、层次有无穷，并且在不停创新。
4、无穷=没有止境。因此，体验、游戏、进化都没有止境。
5、终极命题已解之后，已经没有层次了，所有的发展方向、创新方向、体验方向、游戏方向都是平等的。比如一个做过总统但说没做过乞丐的人，下一个最大乐趣就可能是做乞丐了。

居士你以后有可能会放弃，出阳神这个功能吗?
只能无限是不是就是已经得道....不需要要一定出阳神吧
是智能无限啊，呵呵
1、你问的是一的法则中的“智能无限”吧？其原意是 Intelligent Infinity，重在描述本源的无限，是对本源（道）的一种描述。
2、得道便是与这个无限本源的合一和对它的存在的体证。
3、出阳神是得道的方法之一。

如果我这世无法体验到爱情的合一性，是否就无法得道，表层意识会放不下吧...那么有没有人在没有体验爱情的情况下得道，比如释迦摩尼呢?前提是个体觉得爱情的体验没必要，那么是否爱情不是必须体验过，才能到得道吗？
今生，爱情不是必须体验过，才能得道。

居士说认识的得道的 8 个人有 3 个是女的 而且修行最高者是女的
请问：1 得道后还有修行吗，
2 为何得道后还有修行高低，第七界不是已经是本源所在的根本界了吗？
3 人在体验完这一生，若是对某个时候的体验觉得印象深刻，能否像放录像一样倒回到某个时刻去，体验当时的情形。
1、进化是无止境的。
2、能回到本源后，还会再出来到这个或者别的世界，继续进行无休止的进化、体验、游戏等。
3、能。

1 居士 如果学不会星体投射还有其他方法可以证道吗？
5 幻化成人形的狐狸精、树精等等，是幻术还是得道了？
1、参考我的博文：万法归一。
5、每个个体都有不同情况，不能一概而论。

居士如果这世在物质界得道，会不会出现，下一世去体验的时候。会不会忘记自己前世已经得道，一个新的历程又开始了？
是否玩这个游戏，完全是自己的自由。

1 修道和不修道的人的区别在那里？是神通？是能去高层次的星球上生活？要是我们根本不想离开地球怎么办，
2 不想修道，那佛陀为什么还要来传道，他们不是在强加意念给我们吗？
3 如果世界上没有所谓的善与恶，只在人的选择，那佛陀为什么还要来告诉我们这样做不好，不是没有所谓的好与坏吗？
1、释迦牟尼没有强加给你。
2、我也说过多次：不修道，过普通人的生活，是没有任何问题的。好好活着就行。
3、而且，为什么我只答疑不教学？因为我不想灌输任何人，你不问，我不答。即使你问了，我也不一定回答。你不找我，我更不会理你。

直接出到第 7 界，是指从第 1 界一下子出到第 7 界，还是在一次出体中先到第 2 界，然后第 3 界第 4 界，最后到第 7 界
两者都可以。但是我的个人经验是前者较难，后者较易。没有经验的时候，不知道一下子如何出到第七界，只好先出第 2，然后第 3、4、5...慢慢爬，直到第 7。连通一次第 7 界之后，以后就可以从第 1 界直接连通到第 7 界了。

1 居士,上次你说你出体从另一个平行空间回来,因为那里出现了火灾,而且那个空间和我们的现实世界非常接近,所以大约两个小时之后这个世界的那个地方真的也发生火灾了,是不是说明你出体到的这个空间也有一个同样的居士,他也得道了,他也去了更上一层的空间了呢?
2 而所有的空间其实就像波浪一样,一件事情从最本源开始启动,然后这个事件就开始从一个空间向下一个空间发展,一直到最后一个空间呢?
3 如果是这样的话,那么所有的平行空间里就都有一个仁君居士了?
4 如果居士得道,那所有空间里的居士都会得道,只是时间早晚的问题,不知道是不是这样的呢?
1、当时，我没得道，都不知道什么叫得道。
2、是。
3、是。
4、是。

先生，您好，过去的一年时间，我的人生观和世界观发生了极大的变化，我自己的人生哲学体系也有了一个庞大的基础，我觉得现在我有必要出体去寻求些什么了， 请告诉我该从何做起。
把理论框框放在一边，出来见见世界和宇宙的真实面目----远远远远超出任何哲学和理论的想象，远远远远超出人类的想象力的总和。

如何知晓今生与修道是否有缘
人生本身也是修道的一部分。

你好 我想知道为什么要修真 修真对自身 对外界 对万物有何影响
谢谢
个人目的都不一样，取决于你自己。

大师，我知道你想说的道理，条条大道通罗马，但问题是，如今末世，启示录说过，唯有信仰上帝才能够得救，请

问，末世快到，时间不够，我们只靠学习些虚无缥缈的东西能够得救么？
我记得你说过“当修炼到最后一道关卡时，必须放弃一切神通，否则无法得道”，但问题是，时间不多了，你于中国 80 年代的气功高潮期学习气功，尚且学习 10 余年才能够得道，而我们呢？我们可能在如此短的时间内修行成功么？
基督的上帝，伊斯兰的真主，道家的道，佛家的空/金钢/如来，都是同一个东西同一个真理。但很多人只学习了其中的一种宗教，不知道其它也是一样的，所以才会认为自己是唯一知道真理的。我最早学习道家，也曾经以为道家是唯一知道真理的。后来又学习了佛家、密宗，继而基督，继而伊斯兰，才明白他们都知道那同一个真理，只是表达方式和修行方法不同而已。
这四大流派所使用的方法不同，角度也不同，各有长短。综合各家，可以做到：取长补短，多种角度。因此，修行的效率可以明显提高，理解也更加透彻。这是本人几十年来周游世界所学到的最大的经验。

第一个得道的人出现在多少年前？没有任何前例可供他参考，没有任何功法供他修炼，怎么能得道.
超过一千字符，贴不进来。放在博客里：“最早的得道者”。

530.我是女的，我希望居士能介绍一下您身边的女性修炼有没有什么成绩。比如您 的夫人，修炼张三丰内丹三十六诀，到什么阶段了？希望能听到一些信息，以增加女性修炼的信心！
我认识和交流的八个得道者中，其中三位是女士。八个人中，水平最高的是一位女士，也是最年轻的。
那位女士修炼了多少年？
也是像您一样所有派别都修炼过吗？
他们现在都干些什么呢？已经成仙了吗？为什么只有您愿意在网上无私答疑？
1、不知道。只知道当时（20 多年前）她是 34 岁。
2、她是师传的，不记得她的门派了。
3、第一个女士是一个工人。第二个女士（当时 36 岁---20 年前）和她老公一起开公司做国际贸易，记得好像是修练了 18 年，师傅是个老和尚。第三个女士是美国的一位物理学专家和灵体疗法专家，修炼了 30 年，印度、西藏和西方等派别加现代科学的综合，现在对自己的学生传授灵体疗法（不传道）。
居士你好， ，在中国你认识的得道高人都有哪些呢？（务必详细介绍）谢谢。
未经人家许可，我怎可擅自介绍。

你是在什么阶段才领悟到我们是一体的？
为什么我看完布鲁斯的论星体投射后没发现相关的说法？
1、进入第 6 大界。
2、他的书中说只进入过第 5 大界。

现代科学自有其通往罗马之道，试问几千年来有多少人修道到了罗马？你不是说像你这样的人全世界近 70 亿人中才有几十个吗，所以不管是什么教或什么道现在都失败了，人类现在是不可能走修道的路的，条条大路通罗马，难道科学就到不了罗马了。
1、科学当然可以到罗马。
2、有极少数科学家已经到了罗马，但主流科学家们还没有，也不信他们。
3、地球曾经有过这样的文明科学时代，后来断了。
4、有很多其它的星球，科学已经发展到这个水平了。地球科学也不会太久。

1 科学是不是修道的代名词？ 2 依靠科学是应该能把全人类带向高维世界的吧？ 3 科学和修道的关系该怎么理解？他们所要达到的目的是相同的吧？只是使用的手段有巨大的差别而已吧？ 4 现在的三大宗教的教徒是越来越少了，与修道相关的东西现代社会是竭力抵制的，网上不也禁止一些敏感贴吧的出现吗，风水，算命，气功，宗教等这都属于同一个东西吧？ 5 是不是应该说修道是捷径，却没多少人愿意走，而科学是漫长的，有可能毁灭，但大多数人类却愿意走？
1、代名词之一。
2、完全可能。
3、目的相同，只是手段不同而已。

4、现在宗教中，修术的多，修道的少。
5、是的。

真正的修炼是很随意的，无修而修，跟残酷一点都不沾边。至于我，我只有去成就一切，自然也包括成就你。因为一切的存在都是我的存在，就象你也就是我的另一面而已。所以我不用去“抵挡”任何一切，因任何一切都是我的一部分，伤害不了我的，从根本上而论，任何一切也就是不同层次的幻象而已。
最后我奉送我自己所体悟的“灵宗修身诀”中的一偈，目前你估计用不上，以后看看是否会有所得：
阳神亦为虚幻物，破执长生渡此身；
我今既得空空法，再入轮回济众生。
祝福你早日得悟大道与正觉！

回复：3 楼

得道的人看到全是装傻的人，得道者是大无畏，已经超越轮回。道就在众生心底，只是众生不愿面对而已！

回复：25 楼
看到这些不断变动着的背后有一个不动的，那个不动的就是真我，看到这个不动的是见道，守住这个不动的就是守道。

回复：8 楼

修道本身就是质疑和寻求真理（包括对科学的质疑），要不然和迷信又有什么区别？
古人云：**小疑小悟，大疑大悟，不疑不悟。**

元吾氏 2011-7-10 12:18 回复
“你信从了一个人，从那一刻起你就不再信从真理。”

元吾氏 2011-7-28 23:59 回复
这句话是否应该这样理解：信从一个人意味着放弃自己的了悟，放弃相信自己的感悟，转而依赖别人，这种依赖是盲从的，也仅仅能获得表面的东西，这样一个人的行为将变得机械 模仿，倾向臣服于权威。
即便是找到真理的人我们是否能信从呢？他确实能给出更多的指点，然而那依然是指向月亮的手指而非月亮本身，你可以顺着手指看，只要你看不到，你依然不知何谓真理。

元吾氏 2011-7-29 21:32 回复
我们目标不能放低了，一定要超越老师。我还想靠意念创造一个星球来自己当 GM 那

元吾氏 2011-7-29 21:36 回复 **不想超越老师的学生，不是好学生。**

我算是知道....为什么万人修行，一人得道了。
因为一万个人里面只有几个人的出发点是对的，其他人就是来凑热闹，或者来完成自己的妄念的。想成仙的.想长生的，想有钱的。想飞天拥有特异功能的。想炫耀虚荣的。想治病的。等等等等....如果根本就没有感觉到世间那无处不在，玄乎奇玄的神秘，（不知其名故称为道。）那就是浪费时间。。。。。

元吾氏 10 楼
元老师，怎样修炼才能达到你所说的最高境界
我很想知道哦
1225# 元吾氏 回复日期：2011-9-29 22:03:00
入定到最深，探索到生命的本源。

268，居士自称得道， 那么今生肉体摆脱生老病死了吗. 还是只是精神上得道 ？肉体依然要经过人的生老病死 ，而后灵魂才得以超脱
答：得道是灵魂的觉悟和得以超脱．肉体的生死没有改变．但健康有改变．
老子和释迦牟尼的经书中有说明．百度百科对道和佛的概念也有说明
269，想你这样已经得道的人，离象吕祖那样的神仙还有多少距离，
你以后会不会象他们那样羽化飞生
答：吕祖得道时已经快八十岁了，当然该拜拜了．
我才四十出头，还有老婆孩子要照顾，人间也还没玩儿够，离回天堂的年头还长着呢．这是最大的差别吧

请问居士得证真相后，你对现在的生活怎么样看待？对生活有何指导意义？
今天我等已知真相不知该如何面对世事，请居士指教？
回复 12-天涯证道：
1、站在本源的角度看待。你能想象出来的所有指导意义。
2、已知真相的话，必知该如何面对世事。不知此，则不知彼。

过去我曾练过气功，出现过许多幻想，有虚幻的、有现实的、有黑白的、有彩色的，有声音的。用语言不能解释，晚上睡觉带功，感觉在清醒的状态下在野外飞翔，请问大师，这是出神吗？我离终极真相还有多远？万望大师给予解惑。 感激万分 。致谢！
博主回复：2010-10-10 13:55:12
1、是。
2、一层窗户纸。
2、出神后合道的窗户纸在哪啊？怎么统破啊？
3、能量足+意愿强为什么还不能出体？为什么只能活动手脚？
4、得道后比未得道更幸福吗？
5、灵界之中的生活也会产生业障之类的东西吗？
博主回复：2011-05-25 21:56:24
2、去心障。
3、没完全忘记肉体。
4、Yes.
5、Yes.

不解： 空想法、科学法如何能得道？能否举一两例
注意：我的标题是“求道”方法，而不是“得道”方法。

“阅尽丹书万万篇，末后一着无人传”。
经常这么长时间的修行，那末后一着是否已经找到了呢？还是世界上根本没有这么一着？
仁君居士 2010-04-11 21:31 回复 5：
傻小子，**我的出神经验----界的连续性与相互验证**
此文就是末后一着呀。练幻破幻，就是这个方法。练幻到极致，才能破幻，破幻后才能得真。也有人把练幻叫做练虚。

39，大师，想成为像你那样的人，请问我现在除了练习冥想和灵魂出体还可以进行哪些修炼呢？
答：1、看看释迦牟尼、老子、耶稣、墨哈默德这样的得道大师如何告诉人们什么是道和怎么得道。看他们的原话，不要看别人的解释或转述。
2、日常生活任何事都可以是修炼的一部分。注意：道无处不在

你说随着科技的发展，人类认识到物质世界的局限性，就会发展精神世界，最终回归根。怎样知道大家都觉悟了，或者说我们都归根了。如果以地球年来计算要多少时间，虽然本来就是同时发生的。
发现万物本源，就是觉悟。到时候自然就知道了。

如果你归根了，或者说你到灵界了，会不会觉得没有事做，会很无聊，过一段时间又回到物质文明当中，重入轮回，又或者说你还没修好。
会觉得没有事做，所以还会回来，或者去别处，一般会再去体验没有体验过的世界。世界的创造是无穷的，体验也是无穷的。

出体证道实际就是个逐步破幻过程，出体到本源界，就是能量完全平衡融会贯通，明心见性。是不是说 7 大灵界都在你身边，由你变化而变化
是的。
如果个人境界高是否可以尝试直接出体到本源界?有可能吗?还需要做什么基础工作
1、可能。
2、参考《瑜伽经》。

这里解释下，不是说得道人冷漠，而是觉得没必要慈悲或者冷漠，因为都一样，得道驾驭全部幻象，包括慈悲也是，这才是真正的游戏世间，无论好坏都随心所欲，随心所欲恰恰是尊重了自由意识。
对。

2、书上说到很多大德开悟都是在瞬间大彻大悟的，如摔倒、碰到石头、看到桃花等，这些人算悟到本源吗？真有那么神奇吗？
2、任何人都可以在一瞬间“悟到”，很常见。但是，“证到”的人都花了时间。除非天生就有这个能力。

18，筑基对得道来说是必须的吗？
18、因人而异。也看如何理解筑基。
22，顺其自然包含：修炼证道？
22、yes.
23，打坐也是无为法？还是取决于不同的人如何看待它？
23、取决于不同看待。
24，修道是有为进入无为？
24、是。
26，执着修道并不影响得道？
26、不该影响。
27，提高意愿得道，不是执着？
27、适当的执著也是需要的。
28，每个人（灵）终会有得道的一天？
28、yes.

3.自从元老师与本源合一后，是否会感觉现我们所处在的物质世界非常无趣，无聊？
4.与本源合一后，还会会对其他界的探索感兴趣吗？
5.元老师进入与本源合一的状态（大约三个小时），问：元老师以前说过在本源里，时间是不存在的，那么这三小时的出体时间是如何得来的？该如何理解
3、很有趣。感叹无中生有的伟大创造力。
4、会。兴趣是可以创造的。啥也不干也无聊。
5、肉体时间：肉体下午三点入定，晚上九点出定，其中有一半左右时间与本源合一。与本源合一时，完全感觉不到时间，只能这么推测出相对于肉体的时间吧。表述不准确，见谅。

老师虽说本源是空但是又包含一切。老师合一时是像在看电影一样看本源么？本源所谓包涵一切是以怎么样的方式展现在老师眼前？本源是不是相当于我们的思想一样。不想的时候就是空，想某个东西的时候就是有，所以可以包含一切？
1、不是，而是被本源吸入，变成本源。一体。

2、本源的视角。
3、是。
老师，我在入定后，任何有形无形的都被我观到，本源是不是那个“观”？
元吾氏 2011-06-28 16:05 回复 12 楼沙阳：
本源就是本源，包含"观"，也包含"不观"。
最终要理解本源，是不是还是要自己去验证？
元吾氏 2011-06-28 16:08 回复 15 楼觉之海：
如果看了一百本房中术的书，还没做过一次爱...
请问居士你第一次与本源合一时，是刻意出体到本源与之合一吗？
还是有其他的出体目的而无意间来到了本源并与之合一的呢？
现在每次出体是要带目的的刻意出体到本源才能合一还是一直处在与本源合一的状态？
1、没有很刻意，一直很希望，但比我预想的要早。
2、是。
3、刻意和自然的情况都有。不出体也可以（半出神状态也可----参考"界的连续性与相互验证"第 B3 节"半出神的本质"）。

哈哈，沙阳你的目标很有趣。我在想假如这世界上的人一下子都得道了，还有人种地、纺织、研发机器了吗？好像元老师说过有的世界的人都是得道的，请教元老师：那样的世界还有物质生活吗？另外，像老师这样的已得道的人是怎样看待金钱和财富的？用即取之，多亦粪土？
元吾氏 2011-08-09 12:17 回复 82 楼 g122：
1、可有可无。
2、顺其自然。

是不是有些成道的人可以用自己的意识按自己的意愿创造不同的世界，并可以让别的人进入并感受他的世界？
1-2、是。

元老师，请问：“**对于本体觉知的失而复得，并保持这种觉知状态就是开悟**”（出自《当下的力量》）这里的开悟是指您老平时说的“得道”吗？
是。

将来圆满了,是否能在另外的层面开创自己的世界?
我是想,有些人所谓的圆满就是开悟吧?
2、能。
3、开悟+实证。

老师 达到天人合一这个阶段的桥梁是什么 是元炁到达大周天的时候 还是什么呢 我们怎么去分辨自己可以合一了呢 那个度在哪
1、一步一步，程度不同，文中有述。
2、每一步的实际效果和实用性。

2 大师得道之时是不是感觉和早上睡醒了一样，以前的一切都是梦？得道之后和之前有无明显差别?如性格，精神状况
3 你说全地球目前只有 30 多个得道者，是如何获悉？是否可以自由的和他们进行精神交流】
2、不是。是一个和根本意识合一的体验和看到宇宙万物创造与毁灭的过程。
3、我认识和知道八个，其余的数量是大概的感觉，还没有一个个地确认，不能说十分准确

2.您说过大道极简，那么如果我只练入静，不去想意守丹田，什么都不想。如此坚持下去，我能不能出体？最后能不能得道？如果能，那我这样做的效率会不会比较低？
2、能。最早的古人就是用这种方法，动物也用这种方法。但效率低。参考我的博文：白马和黑马。

1 "得道"的判断标准,是否类似考试一样,有一个及格线?
2 如果"得道"是标准的划分,也就是说高于这个标准的水平也是存在的,换句话说现在我们所说的"得道",可以让我们摆脱这一个轮回的束缚.但是,是否会从此进入更高一个层次的轮回的束缚继续下一个阶段的修行? (好比我们现在所说的得道就是小学毕业,而后进入初中?)
1、考试是模拟现实，得道是现实行为，不能类比。一个乡下人去了北京，见了国家主席：去了就是去了，见了就是见了，不能模拟。模拟是假的。经济学考试 100 分的学生，和做生意成功的人是两回事。出体先到物质界，然后到中灵界，一层楼一层楼的慢慢爬慢慢参观，一直到最高的第七楼，参观七楼的世界，并进入最高办公室与国家主席会面，是现实行为。
2、继续下一个阶段的修行，但没有轮回的束缚。

既然宇宙及我们都是幻想，那么幻想中的我们如何去追求幻想者的道呢
回复：**找到幻想的最终源泉**。

上次听说你去过一些地方，哪里的人几乎人人都得道，那么为什么那里会有这么多的得道的人，而地球上得道的人却少的可怜，他们是从各个地方聚集的的吗?，请问下，那里的密度是不是比较高啊...而你又说在高密度的星球得道比较容易，那么我们为什么不直接投胎到那个比较容易的道密度去..
而我又听人说在人道得道的几率最大..那么那些高密度的星球算人道吗?
1、容易的你已经试过了，这次让你试试不容易的，看你多久能毕业。
2、跟谁比？人的定义是什么？

4 老师得道后是以什么心态和方式生活，和得道前一样吗？得道以后人生的目的和意义是什么？
4、不一样。依然没有意义，目的自己设。意义是主观的。

请问博主：人出神【入定】能观察到‘界’的各种‘现象’，确不知道‘此现象的原理’，知道‘此原理’，似乎需要‘智慧’，‘智慧’由什么而生啊？根据现象，‘推理’出原理，这个‘能力’是‘智慧’吗？
1、入定能观察到“原理”，参考博文“界的现象与真相”。
2、智慧就是能观察到真相。
3、推理=假设=假智慧。
我知道了。入定到：‘第一境界’，所得的‘原理’是片面的，也就是‘相对真理’。同理入定到：第二境界，第三境界 ••••••，同样如此。此相对真理只是一种‘推理’。只有入定到：第一境界 •••••• 乃至终极境界。所得的‘原理’，才是‘绝对真理’=‘终极真相----所有问题的答案’=‘万物本源的描述’，此时的‘意识’【我不知道用什么名称好，暂用这个名称】才是真正的‘智慧’。是不是如此？
Yes.

2、如果一个很恶毒的人悟道了怎么办，那不是天下大乱了？
2、不管多恶毒的人，悟道必然变成善人。哪怕只悟道一半，也会丧失作恶的兴趣。

释加不知到了哪一层灵界，过的怎么样？如果真归根了，你们能见面吗？
释加回到了根本灵界，也就是万物本源。然后就自由了。和我一样，都活在自由世界里。

150，那耶稣原著都有什么书呢？我刚才查了下查不到，都是别人著的。还有大师大家都说耶稣释迦牟尼，难道中国就没有那样的圣人吗
答：1、可惜失传了。
2、中国当然有。最有名的是老子，还有天符经的作者，原始易经阴阳模式的发现者等

开放意识、去除心障

5.可否这么理解“得道”“合一”，就是将意识的频率调到最大最终极的范围？
5、是，无限范围，或者说“无”范围。

33 小狐狸 Master 2011-06-11 09:35 | 回复 既然大道自然，那是否有更轻松的办法得道？
43 元吾氏 2011-06-15 16:12 | 回复 回复 33 楼小狐狸 Master：
静观法、梦观法不轻松吗？

我在静坐冥想中，以意念提升频率（我也不知道是什么频率，只是一个提升频率的意念），就感觉到身体发热，同时因为意念动，身体也略微产生紧张，在放松身体和意念提升频率上找到一个自己觉得可以的点。几次以后，觉得有能量补充（身体发热），但有点头晕。
请教老师，1、这样的意念提升频率是否有益？2、对于脉轮，尤其是 1-3 脉轮的开启是否有帮助？
元吾氏 2011-07-14 17:21 回复 nicebee：
1、开放意识不仅是提升频率，**而是扩展频率。**
2、只单向提高，不双向扩展，是不能"开放"意识的，只能"改变"意识。
“意识越宽广者，离道越近”
请问居士，如何做到意识开放？比如，没有证明的就不说对也不说错，然后去证明它是对是错，这样算是意识开放吗？还有些什么情况？
1、是。
2、**客观。**---------- 去除主观的见解
3、记住很重要的一点：从严格的逻辑来讲，证明一个事物的不存在是不可能的。因为证明一个事物的不存在，则必须要把所有存在的事物都见证过，但是万物的数量是无限的，并且永远在不停的创造无限新事物，故永远不可能见证无限的事物。
4、而证明一个事物的存在，则只需要见证一个事物即可。

请问开放意识是不是对一些未知的事物非常谨慎，不去瞎猜，时间久了慢慢判断出来。
元吾氏 回复 cg2625789：2011-06-17 21:57:58
是开放意识最基本的一种。

偶这几天忽然想到，其实没啥方法可以达到道，因为其实沿着任何一条路走下去，都能够走到你所达到的那个境界，都可得道。应该说，没有哪个方法是走不通的，所有的路都是通向那里的，你说对吗？
当然，我觉得这其中也有原则，必须在把握原则上的行才能走到，但这个通用原则是什么呢？我个人只能想到一个就是 **不执著**，其他还有吗？
仁君居士 2010-09-14 22:34 回复 76-unnamedfire：
1、对。
2、对。意识开放----道路才通畅。去除一切心障。心障=路障。
就算练错也可到达本源？
仁君居士 2010-09-14 22:48 回复 104-nechong：
”错“的都试过了，剩下的就是”对“的。

老师以前答疑中就说过，要达到‘忘掉肉体，纯意念点’。道家的‘忘我，坐忘’，佛家‘无眼耳鼻舌身意’，听过的人无数，能做到的恐怕不多。大概只有那些根器上佳的人能顺利做到。
坐姿，很难消除‘身意’；卧姿，容易睡着。
想问老师，对普通人来说，想达到‘纯意识’状态，是不除了靠意志苦练别无它法？
元吾氏 2011-06-20 11:10 回复 25 楼 g122：
1、最大的难关是你“认为”它难！
2、最没有根器的人是“认为”自己没有根器！
3、做“白日梦”的那种状态，也是纯意识状态，你啥时候苦练了？不也无意中很轻松地做到了吗？

是不是意识越开放，灵体的频率越高，越容易出体啊？
意识越开放意味着灵体越发达？
想得道能仅靠出体和开放的意识吗？
4、不一定。
5、不一定，但越平衡。
6、能。

去除心障
顺其自然，心障自解，不需要故意克服。时时觉知不使心障成为无意识反应，它会慢慢弱去的。强行克服反而使它更生。
12 接受肉体意识的心障？ 不去消灭去除它？随它去？它们是幻？
回复：12 楼
嗯。只要时时觉察，不与心障认同。当心障发作时，知道它们不是真相，知道总会过去。慢慢的，发觉它们和你不是一回事。你不是去除了心障，而是发觉到你“不是”心障。就好像你想起一个人，在思想中这个人马上出现在你脑海中，没有距离限制。可是你不会要求一想到他，他的肉体马上出现在你旁边。你知道肉体有局限性，肉体被空间所限，当你接受了这个限制，就发现自己比肉体要多。你不光是肉体，肉体的分离不代表真的分离。在肉体之上，意识的领域，你们没有距离。

我记得禅宗有一个公案，是鹅在瓶子里。师傅打徒弟，边打边问，怎么把鹅从瓶中拿出，而不打破瓶子？最后徒弟突然说：鹅在外面，鹅在外面！我不敢妄自解释大德们的公案，只是冒然用一下这个公案，说明我的意思。当你被某些事情局限住时（心障），你会觉得有问题，似乎鹅在瓶中，动不得，脱不得。可是当你放松，接受以后，却发现你没被困在瓶中，你是多次元的存在，虽然有一小部分在瓶中，但那只是你的“小我”，是你的头脑。当你以为自己是小我，是头脑时，就认同了那些障碍，就被困在瓶中。当你发现自己其实不是小我，不是头脑，于是不必经由“从瓶中出来”的过程，你突然就自由了。你不是出来了，你只是“变大”了，这个更大的你原本就在外面，只需要你觉察到他。而如果你努力和瓶子做斗争，与心障做斗争，只会把你困在小我的战场上。
再比如，你过河时，双腿没进水里。但头在外面。如果你认同自己只是双腿，那“你”就被淹没了，就要没命，就要惊慌。可是你只是双腿吗？不是。你是整个身体，你的头在外面，还可以呼吸，你没事，你可以放松，从容过河。
回复：15 楼
心障只是游戏角色（小我）的心障，是小我的本能反应，是小我该体验的，并不是真我的心障，我们修心是要觉知心障的来源是小我，而不是去除它。
为什么居士会说：修心=去除心障的过程？
回复：20 楼
居士的去除心障就是“觉知小我并不是真正的你”。为什么说语言表达会有误呢，各人理解不同。你不能指望生活背景学习经历不同的人，用词相同。我是为了让你明白不需要去掉什么，才说不必克服不必去除。这并不意味着居士的话就错了。如果你一直试图在语言表达上统一各种说法，就把自己困在语言层面，无法了解“不统一”背后的统一。而且，觉知小我不是你，这也不代表就要抛弃小我，杀死小我，它会在你觉知接受中慢慢臣服安静，为你二元世界的运作而出力。只是当你认同小我，让它做主，它才会东一头西一头乱撞，把自己困住。

居士也说过他成道后生活中没有放下什么，反而更丰富了。他还说过“顺其自然，心障自解”（在答疑中），我引用了这句话回你的贴。你为什么没想想这一句？我是想告诉你，和心障做斗争的这种“去除”，反正更使你陷在里面，你和什么东西战斗，就把自己钉在与这东西同样的层面，解脱不得。而觉知接受、顺其自然的这种“去除”，才能带你出来。

心障是什么？就是阻止你看到得更多。好比一块石头，走路时你被它绊了一跤，发誓要“移开”它，于是搬搬搬不动，发现它竟然和地面连着，于是挖得更深，费了很多时间，终于有一天你抬起头说：“咦，我原本是走路的，怎么在挖石头上花了这么久？算了，我不挖了，走也！”然后轻而易举抬脚跨过去。这就是“去除心障”的过程。比如你发现 silver 和居士的说法不一样，虽然 silver 也有一点道理，但居士更威权，为什么说法不能统一？这在目前的

你，应该算是一个小心障吧？它把你卡在“为什么他们说法不同”上，使你不断思考，为求一个统一、明白、澈悟。但你有没有想过，为什么他们的说法要相同？他们说法一致不一致，那个真正的你会有所不同吗？他们就算“统一”，再来第三个人又一种说法，怎么办？有关是“去除”还是“接受”的问题，对你生活有任何影响吗？除了把你卡在思考中，不得安宁以外，它影响你吃饭吗？影响你走路吗？影响你打坐练功吗？影响你的修心进程吗？或者说，“修心”难道真的有什么事可做，好像打扫卫生，你必须拿扫把去扫，而你的扫把因“silver 与居士的说法不一”而被迫无法使用？

我和居士说法不一，真的不影响你任何事。如果影响，也是影响你的头脑。我其实喜欢故意与威权说法不一，这样就能打破对一些理论的认同，就能让看到的人头脑混乱~哈哈。为什么？因为头脑的思考正是阻止理解的原因，当头脑混乱不停，无法“统一”时，你会突然决定“算了，我不挖石头了，我要走路！”于是停止思考，做你想做的事。于是心障真的“去除”了。它真的“去除”，或者说消失了吗？是也不是。它消失在你“停止与它纠缠”的时候，一旦你重新打算“统一 silver 与居士的说法”，同样的障碍又产生了。心障永远存在，就像“你正他邪”永远存在，只是在头脑的层面，当你不打算在这个层面纠缠浪费时间的时候，它对你而言，就永远消失了。

好像反驳居士的人，现在不存在吗？在，而且不少。我自己也说些“有违”居士的话。可是我会觉得别人与居士有异议，影响我什么吗？不影响，我该吃吃，该睡睡，该清明梦清明梦，该普通梦普通梦。只是生活中少了“必须维护居士，打击反对者”这一项战斗任务，轻松了许多。

回复：23 楼

是呀。再说心障有什么好去的呢？障的时候就让它障一会嘛，既然它出现了，就是让你体验的。挖石头也是一种生活，咱要挖就挖得快乐，挖得开心。放不开就放不开，有啥嘛。体验一把放不开，才懂得放开。接受自己的现状，现在被障了就被障了，接受它，会过去的。不要管那些总说你放不开的人，他们还放不开叫经。他们放不开“放不开”的人，总叫人家放开，也是一种执著。哈哈。

嗯，你说我能得道吗
2008-7-17 22:46 回复
两千年前的古人都能得到，你又进化了两千年，为啥不能？

人生

命运、人生意义

我怎么很孤独
我怎么有爱好看孤独的夜空
我怎么这么暴力
我怎么模仿武侠片打架
我怎么会被休学
我怎么会不怕死
我怎么会不把生命当作生命去做危险的事
我怎么会被人强拉到神婆那算命
我怎么随一切，还要受别人的议论
我怎么心如死灰
我怎么从一个爱打扮的人变成一个淡淡的人
我怎么会经常反省
我怎么会想起以前的过错就会流泪
我怎么会爱看上道教经书

我怎么会渐渐没了哭笑欢喜
我怎么会时常幻想
我怎么看了道教经书上虚构的剑仙等神话类的，曾想寻找
不想提了，如果真的是整体设计，那要这灵魂有何用，还不如粉碎掉，宁可自己死掉，也不受摆布。
2008-5-29 20:57 回复
灵魂是设计者，人类是执行者。你能感受和思考的内容，都是在你人类的表层意识，是执行者。你在执行这些感受。

632.我直接问把，为什么我在生活中老实犯傻？
像个 sb 一样老被欺负？
为什么我诸事不顺，想要追求人生目标却屡受挫折？
为什么我长得不好看？
为什么我体弱多病，想要什么事情都一点体力都支持不上？
为什么我朋友少？
为什么人善被人欺，我越努力做一个好人，就越被人家欺负？反而当我放胆去报复的时候一切情况就开始变好了？
如果我说我想要追求入世的成功你还会不会帮助我？
1、没冲突。
2-9、出生前，你的灵魂会对你的今生作一个整体设计。什么样的生活、何事顺利何事不顺、长相如何、体质如何、和什么人作亲友、怎样的人际关系、工作等等等等，设计的很全面仔细。为什么要这样设计？取决于你以前投生做人的经历。如前生做富人，今生就想尝尝做穷人的滋味。前生作强者，今生就想尝尝做弱者的滋味。前生没得过癌症，今生就想尝尝得癌症的滋味。前生没残废过，今生就想尝尝当残废人的滋味。程序设计完，全部刻入你的 DNA 中和潜意识中（生前意识），今生会按照这个设计来进行。但表层意识并不知道这些程序，因为表层意识是后天建立起来的（生后意识）。程序规定，潜意识不得告诉表层意识这些程序的内容，否则表层意识就无法体验这些经验了。（知道了就没意思了）
10、会。

1 那就是说人类本身根本就是“受着”，就像看电影一样体会自己的人生，今生的“我”根本什么都不能做是不是？
3 楼主很好，你没有复制粘贴佛经解答我的问题，我最讨厌我问什么人家就用一大篇佛经砸死我。
照你的理论，今生的我可以做些什么努力？或者说什么也不用做了？那这样的人生又有何意义？我出家去了。
【一切都是前世设计好了的?那你今世所做还有任何意义吗?那你还用得着修行吗?你已经被注定了你修行也无成就了,那这个因果关系还成立吗?我今世也不用做行善了,我可以做坏事了.....因为一切都是设计好的.
太可笑了!】

1：不是这么简单。从灵魂的层面来看人生，更像一个电脑游戏。但这个游戏不是别人设计的，而是自己设计的，然后自己跳进去玩。在这个游戏环境范围内，你想怎么玩儿、想做什么都可以。

3：人生可以很有意义，可以做很多努力。同一个游戏，有很多不同的玩儿法，既有有意义的玩儿法，也有无聊的玩儿法。全看你了。灵魂总是快乐地享受每个游戏，包括“痛苦”的游戏，因为灵魂知道那并不是真正的“痛苦”。但从意识的层面来看人生，并不意识到这只是灵魂的游戏，结果有时把这种“游戏的痛苦”当成“真实的痛苦”。因此，有时无法忍受这种“痛苦”的感受，中途放弃游戏。或者中途改变主意，不按照灵魂原来的设计。比如，你玩打仗游戏的时候，游戏中的你经常杀死敌人，也经常被敌人杀死。游戏中的“你”被杀死的时候很痛苦，但真正的你却总是很快乐，在游戏中锻炼了技能、学习和体验人生的不同意义。游戏中的“你”（人生）经常意识不到游戏中的人生意义，但真正的你（灵魂）非常清楚这些意义、努力和目的，并且努力按计划进行和进化。
今生“小我”的目的，是为灵魂亿万年的“大我”服务的。大我知道自己长远的目的，很坚韧。小我不知道长远目的，容易变得很懦弱。
今生的设计是可以改变的，这就是修道。但只有坚韧的人才能做得到，懦弱的人容易服输和放弃。
附加说明：你提问时说“照你的理论”，我纠正一下，我谈的不是理论。请注意我的主题是对实际的“修行”进行指点，不是对空谈的“理论”进行讨论。

30，明明什么唯物论、无神论、进化论都是不正确的，高我为什么要设计自己的人生去研究那个呢？？？不是越研

究越反吗？现在唯物论似乎还是主流，为什么会这样发展呢？？？
答：高我集团设计了物质界，再分身投胎到物质界，是为了体验自己创造的世界的物质特性，研究它是为了创造更新版本的物质界，当然是主流了。
有点像电脑 3D 游戏的设计者们，设计完了进去打游戏亲身体验，打完了再升级，再打再升级。打就是研究，是为了升级，升级是为了更好玩，无穷无尽。

153，请问下这位....网民们口中所谓的大师...
"出生前，你的灵魂会对你的今生作一个整体设计。什么样的生活、何事顺利何事不顺、长相如何、体质如何、和什么人作亲友、怎样的人际关系、工作等等等等，设计的很全面仔细"
这是你的原话..
那么你今天在百度发言做大师..也是你的灵魂在你生前所安排的吗.
那么我想问的是,既然一切全是灵魂在我生前做的设计..
那么....我也就不需要再为了事业再做无谓的努力了...
设计我事业成功,那么我努力也成功,不努力也成功..
设计我事业不成功,那么我再努力也没用了阿..
这么说的话我从今天开始是不是就可以在家睡懒觉.?
答：这个问题我已经回答好几次了。414 楼到 417 楼的四位朋友也回答的很好，没必要再重复。我只换个角度打个比方：
1、一般来讲，电脑游戏的游戏者和设计者不是同一个人。游戏者可以有各种玩法，可输可赢也可中途退出，但不能修改程序。
2、对于人生，程序的设计者和游戏者是同一个人！你自己设计了程序又自己跳进来玩儿。不仅有各种玩法，还可以修改程序和升级。
3、所以，无论这个游戏是怎么设计的，输赢在你，修改升级在你，中途退出也在你。但是，如果这个游戏的目的没有达到，后悔的也是你。后悔了又重来一次，再重复一次今生，吃亏的也是你。
4、命运很被动的这个错觉，是因为不知道人生的设计者和游戏者都是同一个人的这个事实
PS：（414~417 楼）
楼上你既然看了这个帖子，为什么不看全了呢？你认为你这些问题很有创意吗？别人早问过了！也是你这种语气！大师也早回答过了！想知道答案自己在这帖子里去找吧！
我还可以回一句，你现在可以天天在家睡懒觉了，不用上班了，如果你能做到的话，那么这就是你的人生，如果这不是你的人生，你肯定做不到。
你知道灵魂怎么给你设计的吗？灵魂给你设计的就是天天睡懒觉吗？？？你不自己奋斗，不自己探索，你怎么知道你会有个什么样的人生呢？？？ （BY RIVERRAIN）
宿命论并不是消极的！也并不是绝对没有变数的
我不是 仁君居士，不过你这个问题我尝试以我的观点解答一下。如果大师来了，应该会有更好的回答。
1，你来这个世界的目的是灵魂的发展，灵魂设计好一切，让你在这个短暂的生命里获得灵魂需要的能力和记忆。灵魂发展的最终目的是认识并回归上帝。上帝是一切万有，一切的存在。
2，你的肉身的出生地点，性别，智力，身体条件是灵魂选择的，包括你这一辈子遇到什么人，做了什么事，再选择你的那一刻灵魂是能预知的，因为在灵界没有以前，现在和未来，一切都在同时发生，一切在当下便能知晓。
3，你现在要做的只是根据灵魂的需要，去创造，去改变你的实相。如果你的灵魂想让你体验天天在家睡觉，而且不愁吃喝，没错那是设计好的，但你有权选择改变。显然你命运不是这样设计的，你需要勤快的工作，你仍然有权选择改变。无论你选择什么，你都无法背叛你的灵魂，你的灵魂是你的一切动力，你真想在家天天睡觉？呵呵，你做不到。 （BY LIONEVER2001）
打个比如，灵魂就好像为你设计了一个游戏，里面的关卡，陷阱，角色都设计好了，你就是进入这个游戏的主角，无论你在通关的过程中遇到什么困难和挫折，你都能为自己累积宝贵的经验值，并把这个轮回的级数提升，这也同时是灵魂享受游戏的过程，也是他累积设计游戏的经验，用来设计下一个更有趣的游戏打下基础，而你，作为游戏的主角，你当然可以原地不动直至 GAME OVER，但你却错失了一个精彩的游戏体验，这辈子，自己不到任何经验值的提升！这个轮回就白过了！（BY HUABAO3100）
发问者：那么就我们的理解，高我在未来运作。换句话说，我的高我会在我认为的未来工作，是否正确？
RA：从你们的空间/时间观点，这是正确的。高我层面的觉察，透过第六密度学习到的功课。进展速率被良好地理

解。到达高我本然状态过程中必须做出一些选择，这个决定发自于该心/身/灵复合体本身。
于是高我仿佛像一张地图，其中的目的地为已知。各个道路也被清晰地知晓。这些道路是由智能无限透过智能能量设计出来的。无论如何，高我层面只能够编写课程，以及如果他想要，可以预先设下一些限制。剩下的完全由各个实体的自由意志决定。这是已知与未知之间的完美平衡。（BY 凡然）

大师的观点很容易让人对自己的行为不负责任。如：对自己私欲的放纵、对人对社会的愧疚也理所当然。不是对大师有诘责，只是有此一问。
你指哪一方面的“观点”？
可以先给你一个最简单的答案：
1、对全我和个人的关系打个比方：全我=身体，小我=细胞。
2、任何一个细胞受到伤害，或者任何一个细胞变态腐败，都是对自己身体的伤害。
3、知道了这个事实，你就会对伤害别人和腐败自己进行三思了。
4、这也就是为什么说，得道者上德，失道者下德。

336, 我有一疑惑。我老在想人的小我目标【所谓理想中的成就】都无法实现如何实现大我?所以我老疑惑自己的能力，这对修炼是否是可怕的？难道所谓这一世的人生目标是幻相
答: 你知道大我给小我安排了什么目标吗？
如果你不知道，你怎么知道小我不是在实施大我的计划呢？
小我不完成今生的使命，是不会离开今世的

您曾经说过.."修性：修灵体，目的是回归到生命本源的元神（最根本的神、造物主、上帝、全一、最大的我）。"
1.大我创造无数的高我,再由高我创造无数的分身(小我),我们现在生在其中,为何还要修道?是为了替高我修道呢?还有何谓回归到生命本源?
1、为了小我的进化。如：你（大我）创造了一个机器人（小我），你是不是希望机器人越来越聪明越进化？最后能悟到你是它的创造者？并与你的智慧连接（如心灵感应）？

人的一生，贫穷富有，遇到哪些人，和谁结婚，这一切，是大致安排好的，还是全部安排好的？人的自由意志在其中扮演了什么样的角色？
1、全部安排好的。
2、自由意志有修改权限。但表意识（肉体意识）要和潜意识（灵体意识）达成一致。因为一个人总共有九个身体，表意识只占九分之一，修改需要九个自己都同意。

你的这个理念我在一本书里看到过，就是整个世界是我，我就是整个世界，我们，每个人就像雨滴一样，在天空的时候都是个体，落到地面就汇聚成水，成为海洋。。。
我想问一下，我们每个人都是灵性的存在，是永生的，这我知道，但我想知道既然我们有前世今生，为什么不能带着前世的记忆来到现世呢？为什么我们一来到这世上就忘了自己来的目的——回家？既然我们的今生是为了学习，为了经验，那为什么大师还要我们费劲得去寻找我们活着的目的？
首先更正，这个不是我的理念，而是出体后和开天眼后的经验和亲眼所见的事实。没有经过证实的的理念是假设理论。 回答你的三个问号：
1、所有前世的记忆是带着的，在你的潜意识层里。但潜意识故意被锁起来了。
2、目的不是回家，而是好好体验今生，体验完了再回家。
3、在物质界有限的认知能力环境下，潜意识又被锁起来的限制下，回忆和回到自己的本源是非常难的，但有一部分人喜欢这种挑战。这种挑战者叫做修真者，我只是为这一小部分人提供经验而已。大部分的人不是这种挑战者（他们也在挑战其它的东西）。这种挑战也是轮流的。所以，与其说我是在指点你们，不如说我是在和此类同行交流经

验。

13，既然我们的生命在出生之前就已经被我们自己计划好了——会遇到谁会经历哪些事，那地震一下子死那么多人该怎么解释？难道他们在生前就已经计划好了？知道 512 有地震，然后就很多的灵就投胎到那个地方，到 512 离开这个世界？这些都是他们自己计划的吗？请大师指点。

1、说明有那么多人选择了这种挑战，挑战这种经历。

2、他们在生前就计划好了这种挑战，挑战地震，挑战天灾下的生存经验，挑战受伤后的生存能力极限和经验。

3、对。

4、对。这是灵魂的另一种修行，他们计划了挑战这种死亡极限和以身经历天灾的勇气，是不是应该得到我们其它灵魂的尊敬？

14，大师我有个问题一直想不明白，人总要经历轮回转世吗？我知道人是会有灵魂，灵魂们住在另一个世界中，但是作为“我”，似乎永远也体会不到，因为“我”总是人，人这样转世再转世，过着各种不同的人生。经历不同的痛苦。那有没有个头儿呢？就是不再转世，在所谓的天堂过美好的生活？？

人不是总要经历轮回转世的。天堂地狱人间，动物植物物质，随灵魂自由选择。也可以什么都不选。

21，1 大师,人生的真实意义是什么呢?

2 就是这无尽的轮回吗?

3 我们是越轮业越多还是越少呢?

4 另外,我们这世界那无穷无尽的奥妙及规律是怎样产生的呢?"

自然界"里每样都是那么完美奇妙.

感觉这个灵魂的真实世界是那么的冰冷?亲情呢?什么都没有?

佩服大师你的智慧.

1、人生没有意义，只有目的。

2、轮回不是无尽的。

3、越轮业越少。

4、由最基本的简单规律组合产生，组合可以无穷无尽，越组合越复杂。

5、我这个灵魂在无条件的帮助你，冰冷吗？

6、大地震之后，大部分人都冰冷无情了还是帮助了？

7、大地震而死的灵魂们，集体牺牲自己的今生是为了唤醒中国人从一盘散沙瞬间凝聚成一块钢板，无情吗？

我觉得顶多是设计好总体方向，也就是一个大趋势，很多设计还是对自己的考验呢，怎么能说是无所谓了呢？至于你选择修行则是最大的变数……当然也可能是当时就设计了……

对。修性是最大的变数，修行成功可以彻底改变“小我”的设计。

31，我们修道的终极目的是回归神吗？

答：是。

38，既然你说我们修道的终极目的是回归神，而且，我们的灵魂是被上帝造的。

那我们为什么不直接去找上帝呢？耶稣不就是上帝来到人间，寻找失丧的人吗？这不是上帝给人白白的恩典吗？

答：1、修道就是找上帝最直接的途径。

2、耶稣不是上帝，是上帝的分身。他通过修炼找到了上帝，然后再告诉人们如何找到上帝，但听得懂的人不多

317,那我们修道的终极目的是回归神吗？

为什么我们一定要回归神呢?回归了神又可以怎样?

答: 1、修道的终极目的是寻找万物本源和真理。

2、取决于你自己

102，宇宙的目的是什么

创造我们的上帝 他是由谁创造的呢

最先打破整个世界的死寂而创造万物的是什么呢？

1、没有目的。
2、根本的原本的存在，不是被创造的。
3、造物主的思想。
恩 谢谢你的回答,对第二点我还有些疑问,可能是我对根本的理解还不透彻.根本的存在也不是从开始就有的吧 如果是这样的话 那最最根本的存在是怎么产生的呢。。
活着换个方式问这个问题,造物主 他的存在 又是由谁创造的呢?
你的问题基于“开始”的概念，是一个时间概念。最最根本的存在是没有时间的，也没有空间。时间、空间（宇宙）都是后来创造的。最最根本的存在没有开始，也没有结束，没有“之前”，也没有“之后”。这才是“最最最根本”。

问 118:【居士，我觉得不朽就是个时间概念而已，既然时间不存在，那么人类的肉体为什么还不能在这不存在的时间内够不朽呢？】
时间是物质世界创造出来的一个特性，肉体存在于物质世界，则必须遵守这个特性。

问 158:【 居士 我们的生命从物质界时间的开始那刻是不是就已经预定好了一生的轨道呢 ？我们现在的行为能改变自己的命运吗 ？或者说 我们的命运是不是从开始便注定了呢 像一个程序？还有 能不能向我们描述一下上帝创造整个世界的一些情景呢 谢谢】
1、是的。
2、能。
3、是的，像一个程序，而且可以自由修改和升级。
4、一个不生不灭的自由意识（神）有着无穷无尽的自发幻想，其景象就是无数多样的宇宙和万物及各自的规则。

1 居士 那个自由意识是如何创造出“物质”的呢 通过自己的想象吗？2 我们的物质世界是不是类似于他开发的一款网络游戏啊？3 他就是我们自己，我们的灵魂都是同一个人的分身 ，他将自己的灵魂分裂成无数多个投放在开发出的物质世界 平行宇宙中 让他们自己（他自己）来升级并体验他，是这样吗？4 那他也很无聊啊。这样的自由意识只有一个吗？5 或者说归一起来只有一个?
1、是的。
2、是的。
3、是的。
4、是的。
5、是的。

4.每一世一切从零开始学习,若不知道要修行要觉知的话,那不就生生世世重复学习?只有到死后才能察觉这一世的目的是什么,对吗?
4、不对。你的一生，从生下来，都在执行你的使命。

1.大我(真我，上帝)创造无数高我，然后再创造无数小我(人，昆虫，动植物)。
2.人生没有意义只有目的，每个人来人世间只为了完成一个经过设计的目的。
3.道就是领悟(最大的智慧)
4.我们生来的目的就只有一个就是修心和修性，万法唯心造，修道就是为了要净心。
5.其实你就是我，我就是你，你伤害了另一个我，就是伤害了你自己。 有没有错，请指教，谢谢大师。。。
1、对。
2、对。
3、道是创造万物的本源（根本神、上帝、全一、造物主、自由意识）。这本源是自由意识，拥有无穷智慧。
4、体验。通过体验来修心和修性。修道是为了认知生命万物本源。随之能认知真正的自己、自心、自性，并认知万法唯心造之幻象。
5、对

我是谁？世间万物都是我。
为什么我的意识要聚焦到个体——人。并且屏蔽掉与宇宙的我的联系？只有个体感受到我的存在？这么做的目的是

什么？
1.你不聚焦到个体，屏蔽整体，怎么能一心一意体验之？
2.你做化学元素实验时，为了完全地理解一种元素，使用的元素试剂一定要纯，没有杂质，更不要混合物。这是一个道理。

大师，请问，我看了你的经典问答，其中有一种说法是灵魂在来到人世前就自己设计好了人生，那么和自己相关的人呢？父母，兄妹、夫妻都是灵魂之间自由选择的么？人世的人是相关联的，他们都是怎么有的关系呢，如何联系的呢？
1、也是。
2、是。
3、自主设计、自主选择、自主关联、共同参与。谁也离不开谁。

419，1 请问高中那些只听课,而课后玩耍(据了解 不怎么作练习,每天睡九小时以上,疯玩电脑)的学生能总得全年段前十名!什么原因呢?
2 还有他们的智商挺高的(父母遗传有关吗?)! 难道这也是他们投胎前设计好的! 而那些智力一般学习很刻苦成绩一般的学生也是他门甘愿来体验的吗?
3 课后有的学生向那些学习好的学生问问题时他们总爱骂学习比之差的学生:垃圾'弱智等(作为班主任我也听不惯) 使得那些智力一般学习很刻苦的学生变得挫败.自卑,抑郁.沉没寡言甚至对未来失去了希望,对学习对生活感到没意义!
这种意识情境可否改变(智商 成绩 提高等)?
4 若可以那么有何改变捷径(除给他们讲些学习方法外,在灵性方面该如何促进?
若不可则如何引导他们不走轻身的道路免得重新轮回再走一遭?
答：
1、学校老师里有句名言：聪明的不用功，用功的不聪明。仅过我的观察和统计（以前我在大学教书），这个名言基本属实（但不是百分百）。还有第二个原因：初中基础特别好的学生，高中不用功也大多成绩不错。我也利用过第二个原因，**初中和大学头两年用功，以后就轻松了。**
2、设计来体验的占多数，也有后天学习大脑的使用方法。
3、可以改变。我在中学的时候为了想办法少用功，找到更有效的用脑方法和学习方法的捷径，我花了好多时间学习儿童心理学、教育心理学和犯罪心理学。**比较有效的是儿童心理学、犯罪心理学和超级心理学**（不是普通的教育心理学），因为这两种心理学对智力的使用方法比较极端，极端则更深入本质。
4、灵性的提高，对自己学习的能力提高远大于任何方法。我在高中和大学里使用了大量超级心理学中的灵性方法，觉得很有效
超级心理学？ 可否给个具体名称或作者？
超心理学的学习是二十年前的事了，早忘了。而且当时学习的几本都是法文版，中文的我不知道。网上自己找吧。

1 如果我们现在在物质世界是一种体验，那么居士已经知道了自己是体验。那还有什么意义吗？难道人生无意义，既然无意义，那还创造物质世界干吗？还体验干吗？大我和小我其实都是一个我，那你和我也是一个我吗？非物质的我既然来体验，在这个空间里为什么要用基督佛教道教来告诉我们，我们是来体验的，我们自己回去不就知道了吗？非常感到捆饶？走进科学有期节目说出体是一种大脑的错乱，不知道怎么理解。现在很迷茫，希望居士可以给我解疑？？？？
1、没有意义。
2、自由意识不生不灭，永远存在，成天闲着没事干，觉得无聊了，便使用其无所不能的能力，创造无所不能想象的游戏来自娱自乐。万物与宇宙、幸福与痛苦、和平与战争、真诚与阴谋、好人与坏人、科学与迷信、宗教与魔鬼、得道与迷惘，就是这么创造出来的。
3、自由意识对自己的唯一存在和无限能力会进行不停的探索和求证。这种无穷无尽的自我发现和自我创造的过程，被人类称之为体验、进化。

那人类为何会有灵长类动物的手？其他的生物是如进化论所说进化来的么？人体的物质化这个概念很难理解。。
1、人类和灵长类选择了同样的生存环境和方式，所以也选择了同样的手的设计方案。

2、所有的生物都是通过创造和进化两种方式交互发展的。即：创造-->进化-->再创造-->进化-->再创造。进化只有小的发展，主要是积累经验，再创造决定大的发展。
3、现代地球人有九个身体，第九个是物质体。最早只有一个，单体生物。积累一定经验后，再创造出第二个，成为复合体生物。依此发展，直至成为现代的九复合体生物形式。现代人不是也想创造出机器人来作为外壳套在肉体外面吗？虽然和复合体方式不同，也是一种类似的想法。

如果自由意识中途改变了呢?
比如说设定今世是个悲惨的穷人,但是通过了自由意识改变了让今世变得金玉满堂生活也很幸福.
那么来世 大我 还会继续安排 体验 悲惨穷人 这个角色么?
任何生活都是大我的体验和自由意识的选择.所以美不美好可能只是相对的~
我想知道的是 假设我现在很惨很穷,大我会乐在其中么?
会的。乐在其中是因为他体验到了一种新的什么东西还是??
回复：727 楼
会。玩儿游戏者，游戏越难越好玩儿。

老师怎样看待类似河南人受到的地域歧视的灵性上的根本原因?
仁君老师回答：
“全 我”为了体验无限的可能性，生出很多分身，每个分身去完成一个体验，所有个体的局部体验之总和，才能形成完整的体验。
所 以，每个个体都是独特的，个体最大的价值在于其“独特性”。
有的个体去体验做好人，有的去做坏人， 有的做小偷、强盗、英雄、狗熊、骗子、傻瓜....等等等等的独特体验。
每个个体或者集 团都在做着其独特的体验，选择做穷人、坏人的灵魂们，**往往是更加坚强和勇敢的灵魂们，因为弱者可能承受不了贫穷、歧视和“受大多数人 反对”的精神压力。**

二、1 我们都是造物的一部分，那既然造物是无限，那我们本身也就是无限了，无论是谁，无论什么物质，所有有相无相的一切，都是无限的，对吗？
2 所以大师们才最为尊重自由意志，对吧？
3 因为我们本就是无限，上天堂下地狱都是人们的自由，都是未了高我的体验，我们不知道别人真正需要的体验是什么那么我们怎么知道破坏了别人的自由意志呢？或者说，破坏不破坏自由意志本身也是我们的自由意志？比如居士你发慈悲指导我们修道，而另一人却干魔鬼的勾当，那只是不同的体验对吧？
4 既然如此，人们该如何找到自己的价值观（或使命）？这个问得有些乱。
1 对。2 对。3 对。
4、今生目的(使命)在你的潜意识里，挖掘出来即可。
看您之前的答疑说过：1 今生目的(使命)在你的潜意识里，挖掘出来即可
这个“挖掘"是必须通过修道来挖吗？
2 还是潜意识会把任务自然传递给显意识去执行？
3 感觉显意识更像个执行者，而潜意识是幕后策划者，那么如果执行者的能力有限或者意外被破坏了执行能力，是否计划好的任务会夭折？
4 还有就是您说的用意识发酵法来训练潜意识，那么训练的目的内容会不会本来就是潜意识里传达的任务?只是显意识不知道罢了。。？
1、“我最常用的几种方法”都可以挖掘。
2、自然传递。
3、会。
4、可能有重复的部分。

上次听说你去过一些地方，哪里的人几乎人人都得道，那么为什么那里会有这么多的得道的人，而地球上得道的人却少的可怜，他们是从各个地方聚集的的吗?，请问下，那里的密度是不是比较高啊...而你又说在高密度的星球得道比较容易，那么我们为什么不直接投胎到那个比较容易的道密度去..
而我又听人说在人道得道的几率最大..那么那些高密度的星球算人道吗?

1、容易的你已经试过了，这次让你试试不容易的，看你多久能毕业。
2、跟谁比？人的定义是什么？

无意中发现了自己的一点人格缺陷，不知该改正还是顺其自然，望启示！
问你的自由意志。

小我有 N 个，大我有 N 个
平行世界有无数个
那么也有无数种可能
也就有无数种体验
既然神能获得无数种体验，还一直体验干吗.
因为无限是永无止境的。

越来越发现，命运真的是被设计好的，并且，高我有各种手段修正小我
115.194.171.* 1 楼
渐渐发现，在一些人生重大抉择面前，理性思维变的很无用，做决定性选择的往往是自己那片刻的本能和本性，
一晚上的思考和下决心往往什么效果都没有，一觉醒来，一个出自本能的意识在片刻间就直接可以把自己的人生划向另外一个方向。
并且某些时候下意识自己决定做的一些某明奇妙的事，在今后的人生之中往往会起到很大的作用。
感觉高我控制命运走向的方法主要是通过“下意识”、潜意识。不加思考的本能行动，突如其来本能的决定，事后自己都无法相信会做这样的决定
并且高我想体验一切东西，似乎没有好坏之分，有时候更喜欢体验挫折
还有通过梦，高我似乎会修正自己的一些倾向，使之不扭曲偏差太大。
还有，在更深层次的程度上来看，一切的行为和事件，甚至小到掉头发的小事都是被设定好的，没有时间的约束，包括小我行为和大我行为，都是被设定好的，
这样的发现使我非常惊讶，是在出体的时候看到的，有几次，次数不多，但真实性足以令人惊讶，有时候仅仅是几分钟后就在物质界发生同样的事，不完全一样但也有 80%一样，有时候是好几个星期后，等自己缓过神来才发现现实真的如出体后看到的景象在发展了
还有许多没有证实的事件，由于没有印证所以不敢下结论，不过看的的画面也是非常令人惊讶的，我未来的人生，我仿佛是附体到了未来的“我”的身体当中体验了一会，总之，感叹，证道，真的是要很多时间。
仁君居士 2 楼



比喻的不错，支持一下。
我们的肉身就是游戏中的形象，在世界上的地位，名利，事业就是游戏中的装备。而真正的玩家是那个被我们遗忘了很久的灵魂。
回复：8 楼



生命的本质是什么？在这世间，我究竟是谁？我是独立的个体还是世间总有这么一个我，我又为什么是我？何以在这世上始终有一个我，既不是他，又不是你，我之存在为何存在？宇宙外会有另外的一个我吗？
1、一点意识。
2、每个我是另一个我的分身。
3、所有的我都是根本意识的分身。
4、不同的分身是为了创造不同的体验。

1 大师，您好！问一下大师的人生的价值看法，一个是为国捐躯的战士，一个是受人民爱戴的政治家，一个是科学

家，一个是乐于慈善事业的商人，一个过着平凡生活但不断乐于助人的普通人，一个是佛教的得道高曾，他们死后进入灵界，会有什么结果？
2 对于生命的意义，他们有什么不同之处？望大师解答
答：1、得道高僧已经回归神了，不论。其他人可以有相同结果，也可能不相同，还要取决于每个人其它轮回的“整体结果”。
2、没有什么不同。

23，我父亲一次意外，双目失明有半年了，如果练习出体，出体后能否看到东西？还有一个对生命意义的不明白，我父亲自学中医几十年，一直以来没干过有负良心的事情，而且通过医术帮了不少绝症病人重获新生，而且这些病人不少以前为看病已倾尽家财，而我爸不求回报去帮他们，而自己却不求名利，象这样的好人现在却要承受巨大的病痛之苦，一次突然期来的肾病，导致双目失明，当病情有所好转，但另一种病又并发而来，感觉好象命运要刻意让他受尽苦难，作为儿子觉的命运对父亲太不公平了，佛学里所说的好人有好报究竟是怎么一回事呢？
答：1、能看到。
2、命运没有公平和不公平的问题，命运是投胎前自己设定好的。
出生前，你的灵魂会对你的今生作一个整体设计。什么样的生活、何事顺利何事不顺、长相如何、体质如何、和什么人作亲友、怎样的人际关系、工作等等等等，设计的很全面仔细。为什么要这样设计？取决于你以前投生做人的经历。如前生做富人，今生就想尝尝做穷人的滋味。前生作强者，今生就想尝尝做弱者的滋味。前生没得过癌症，今生就想尝尝得癌症的滋味。前生没残废过，今生就想尝尝当残废人的滋味。程序设计完，全部刻入你的 DNA 中和潜意识中（生前意识），今生会按照这个设计来进行。但表层意识并不知道这些程序，因为表层意识是后天建立起来的（生后意识）。程序规定，潜意识不得告诉表层意识这些程序的内容，否则表层意识就无法体验这些经验了。（知道了就没意思了）

24，大师所说，人生冥冥之中已有安排，无论你怎样努力都不能改变命运，那么这跟平行宇宙的原理，会不会有冲突呢？
答：没有冲突，而且与平行宇宙有完美的结合。因为你的灵魂可以同时分身到 10 个平行宇宙，同时投胎 10 个肉体，同时完成 10 个人生的目的。提高 10 倍的效率，或者 100 倍。
394, 1.您曾经说过高我能够一次 10 个分身(小我)同时去体验 10 种经验,那为何我无法感觉或知道其他分身的感受呢?不是都是"我"吗?
答: 1、在潜意识里连接，被表意识锁起来了，好让各个小我的表意识注意力集中。

24，你知道你这一世人生历程是怎么来的吗?是你上一世以及你生生世世的因缘的总和造就了你的今世的人生历程,当你在体验这个人生历程的同时又在创造未来和未来世的人生的因缘,体验的同时也是在创造,所以你创造的新因缘也同时影响了以以前所造的因,换句话说也就改变了你本该有的体验..故而人生其实是可以自己创造的,命运也是可以通过自己的努力去改变的,不要抱着错误的宿命论观点.**要懂得去努力,去发现自己的不足,**要极积的创造善的好的因,一定会或获得好的果.因果关系是非常复杂的,并非如大家所说种瓜得瓜种豆得豆的那么简单.但要记住一点:只要你付出了就一定有收获.
答：对。今世投胎的肉体“小我”是灵魂“大我”的一部分，是为“大我”的千世万世服务的。

1 还有灵魂设计这个的目的是什么?灵魂进化的目的是什么?
2 因为宇宙就一个,大我就一个,没人会竞争会威胁你.呵呵.
3、每次都不一样，什么都有，只要你能想象出来。
4、娱乐。

54，按大师所言，我们现在所生存的物质界是最底层的，对于灵魂来说就是训练场，就是地狱的意思，对吗？
答：1、对

问 67:【大师，您是不是认为”小我”是”大我”的一部分，天地间其实只有一个意识体，就是这个”大我”？ 大师您在前面说过灵魂是上帝造的，那”上帝”到底是什么呢？
”上帝”与这个”大我”是怎么样的一种关系？”大我”是”上帝”造的吗？】

1、是的。（但不是我“认为”如此，而是亲眼“所见”才知道的。）
2、“上帝”就是这个“大我”。
3、这个“大我”就是“上帝”。
74，1“大我”通过什么获得“小我”在人世的经验？让“小我”重新成为“大我”的一部分么？如果这样的话，会导致“小我”再次失去自我的思考能力么？
2 对今生的设计是“小我”设计的还是“大我”设计的？
答：1、“小我”本在“大我”之内，经验同时获得，不需要“重新成为”或者“失去”小我。
2、共同设计的

94，我们每个人都应该修炼吗？
如果不修炼，做一个平凡人，努力赚钱，泡妞，获得社会的地位与权力，满足凡人的各种欲望，这样做有错吗？
答：1、个人自由。
2、没错。

如果一个大恶人做了很多恶事，但之后，他却又在今生参悟得道了，那得道了的灵体是否还留有他今生人格的印记？还是已完全不同？嫉妒＼卑劣＼凶恶＼冷漠这些人类的劣根性在灵体世界还存在吗？
5、今生人格的记忆是不会丧失的，不论好坏。
6、还是同一个灵体，不能叫做完全不同，应该叫做完善化了。
7、存在于进化不完善的低级灵界
195，你说灵魂投胎是一个体验,那么我们在这个人生中的出体是否也是规定好的
答：不是。体验是通过自由意志的

278，1 老子道德经中所论“天地不仁，以万物为刍狗”该如何理解呢？2 这里的天地是指的宇宙中的那唯一的最大意识吗——“大我”吗？
居士，3 你说是“大我”创造了万物，创造了万物规律，那么“大我”为什么要创造自然界弱肉强食的规律呢？让动物以植物为食，人又以动物植物为食，为什么要制定这么残忍的自然规律，让“小我”常常难逃被其它的“小我”吃掉的命运，即算是地球上的王者——人类也要为起码的物质生存而奔波与争夺，为什么不能让所有生物自然地汲取阳光中的能量生存呢？
可能有人会说制造“竞争”的自然规律是为了物种的优胜劣汰、平衡和进化，但是，居士你不是说人生没有意义，只有目的吗？那么物种的优胜劣汰和进化就不该是生命存在的意义呀，4 为什么“大我”不能够创造一种更平和的自然规律，让“小我”有更大的可能认识并追求人生的“目的”？
1、自由意识对待万物平等不二（不仁=不二），不论是一棵草还是一只狗。
2、是的。
3、**大我只有一个根本规律：自由意志规律。**其它的小规律都是小我创造的。
4、破除小我的小规律就可以了。前面讲过，我本人可以自然地汲取空气和阳光的能量而生存，就是因为破除了小规律幻相。
5、出体就是为了冲出小我创造的现象界，发现它的本质是幻相，破除小规律，回归根本规律。
好好修炼，自然会亲身体会到这些。空想是体会不到的

1.a.命运可以改变，除修道外，个人命运的改变会很大吗？
b.每个人天生的性格和聪慧程度都不一样，有人善有人恶，有人聪明有人苯，有人勤劳有人懒，会有人因为天生恶，作恶太多而改变今生命运使得更加痛苦吗？c.或者有人天生懒，导致偏离原来富贵的命运成为一个贫困的人吗？d.佛家说的邪淫会让命运变差吗？e.看黄碟，自慰，婚前同居，交多个女朋友，嫖娼等没有伤害到其他人的事情会导致命运变差吗？f.杀生或卖淫也会导致命运变差吗？可有的人天生就是杀猪的，打鱼的，或者是卖淫的，他们也不知道这个害处，如果他们因为这样遭报应那不是很无辜？而且卖淫这种毕竟也是有助于国家稳定的。g.如果命运因为一些原因偏离了原来的设计，后来能靠努力，行善，等各种方法回到原来的轨道吗？
1、a）不大。b）是。c）是。d）会。e）取决于你是否执着执念。f）取决于是否设计的。g）能。

314，今世投胎的肉体“小我”是灵魂“大我”的一部分，是为“大我”的千世万世服务的。

为什么要为大我而服务?目的是什么?怎样服务才是最好的
答:
1、为什么要为你自己服务？你应该问你自己。
2、应该问你自己。
3、完成你自己设计好的今生的使命

7.设计的好的东西应该都是大的方向吧,其中很多是自己可以左右的么?不然,一生就跟着走?
7、大方向。

381, 1 一个人是否可以选择设计得十全十美？还是必须有缺点?
反之一个人能否一无是处?
答: 1、皆可选择。

1,我突然来到这,见到您,是否开始就已经设计好的?
3,如果一切都是意志的话,生物如何进化?在意念中发展的么?
5,现在的人类比以前多了很多,以前的灵投胎似乎已不够填补空缺,其他多出来的是灵怎么来的?
9,设计中,如把修道作为他此生的计划,那不是比其他人更容易得道?
是否不是很公平,是否设计有一定选择范围?根据前生的修为,有一个范围,做今生的设计?
10,灵有性别么?此生和谁相爱也是设计好的么
1、我不知道你的人生是如何设计的，你要自己去回忆。
3、是的。如：意念还可以创造什么新物质？如何使物质身体更复杂更进化？
5、分身出来，或者从别处移民过来。
9、是。是。是。
10、低级灵有，中高级没有。是的

409，小我目标与修行相违背的时候 自己的灵会不会阻止修行 导致无法提升？
如果这样的话是不是应该先完成自己的生活
答：1、不会。
2、有人先后分开，如：60 岁退休才开始修行。有人同时进行，如：我是每天在工作生活之后修炼一个小时

既然说我们的高灵知道非物质界的知识和信息,那我们修炼是为提升哪部分哪?
我们修炼是为提前结束来此体验,早日证果吗.
4、提升物质界的小我，让小我也能认知物质界的本源---非物质界。
5、不，是为了更高的进化。

451，人生的内容都是自己提前设计的，要经历什么事，生什么病，去什么地方，都是设计好的，和自己的父母没有关系，对吗？
答：有关系，他们也是设计参与者

4、如果每个灵魂都想把自己的下一辈子设计成国家主席或者总统，那么僧多粥少的现象怎么解决。
4. 这个问题和问‘如果每个灵魂都把自己设计成出家人的话， 世界上就没人了’是一样的。另外， 还有无数个平行世界使所有人都是总统成为可能。

在您的观点中，此生的经历，是前世结束后自己的灵设计的游戏，上辈子富贵，就想这辈子体验一下贫穷的经历，都是自己的灵魂自由选择或设计好的游戏，让此生的肉身来体验的？可以解释一下与佛家说法不同之处吗
2、是的。
3、和最早的释迦牟尼所发现的是一样的。后期的佛教越来越乱，很难苟同

1、按您的观点，这个世界中的你我他，本质都是一个大我，是万千世界的本源（造物主、上帝、佛、自主意识）

创造的，我们是他化身千亿来不同的世界体验的。那我们修炼的终极目标是什么？是为了回归本我，回到大我，与世界本源一体吗？
1、是的。

564，我原本不相信手相一说的。可你说是真的。
我的生命线（断了的不算）非常非常短，大概在正常人三分之一左右。
既然这是设计好了的，那我修炼还有没有用?我想能做到笑看生死，需要修炼到哪一步？
答：1、修炼可以改变设计。你的自由选择。
2、能够看到今生的总体设计

580，我自己设计的这个游戏，能不能在我还在游戏里时就改变程序呢？不用等到退出游戏了，再去升级。而是在游戏里就去升级这个程序
答：自己可以随时修改

我现在的“现实生活”是不是就是一场梦？就好像美国大片中的场景（用梦）来描述我的一生：等到某天我醒来时（回到某一时空），方知这一生原来只是一场梦！我在梦中回忆了我的一生（从儿时、中学、大学，直至工作！什么时候死的不知道，因为我已经醒了）。
可以这么说。

感觉像是灵体玩了个游戏（物质界发展），玩着玩着就把自己给忘了，以为游戏中的角色就是现实（失道），玩的差不多了（物质界成熟），从新试着找回丢失的自己（修道）。不知道这样理解对不？
对。

感觉修行的目的在于破除实相，破除虚相，最终找到那个非实非虚、不增不减的真相（空相非空相）。这个世界，实际上，还是由自由意志自由操纵，想怎么折腾就怎么折腾。呵呵。不过，一旦折腾到了实相世界（物质时空）中，那就得老老实实遵从这个维度的规律。啥时候觉得这场游戏玩累了，那就退出游戏，回归。不过我们大多数人，往往心有挂碍，妄心不断，导致颠倒梦想，流浪“生死”。真道本未曾离身，“得失”与否，在于自己那颗本心、意愿。
博主回复：2011-06-20 11:24:35
Yes.

1 如果有蝴蝶效应的说法，各个平行世界应该是千差万别的吗？例如，我买的彩票这个世界里中了头彩，另外一个世界里没有中，那影响是绝对不同的结果。
2 如果按人生都是已经设计的说法，那蝴蝶效应是不是不成立，因为偶然既是必然。那各个平行世界的“我”都是当初设计的一个人生版本，只是小细节上略有不同吗？
3 那要这么多平行世界有何用？
1、是。
2、成立。所有的设计都可以被改变、被影响。
3、平行世界越多，体验越多。

大师，难道，人类研究唯物论是高我为了使游戏更好玩而设计人去研究的吗？也就是说不管对不对，能研究出东西来就成是吗？
1、对
2、对

如果在物质界的一切都是设计的,那么在物质界的人(比如得道者)有一天知道非物质界的事也是设计好了的哦? 如此这般,得道者比如大师您,就可以依靠自己灵体对未来的预测做出有违灵体当初设计的事情了,这不就违反灵体设计原则了吗?
能不能修炼成功是不是也是设计好的,需要天时地利人和?
2、得道人当然都知道任何的界都有设计。但非物质界和物质界有个很大不同的特性，就是非物质界可以用意念“快

速”改变或升级设计好的事物，但**物质界非常“慢速”而且要施加行动。**换句话说，**没有改变不了的的设计，但不同的界之间速度差别很大。**
3、不违反，所有的设计都容许自由修改和升级。
4、同上：所有的设计都容许自由修改。所以能不能修炼成功是你的自由。天时地利人和是你可以自由利用的条件

30，大师按您说修道可以改变设计的人生吗？难道修道并不是设计的一部分吗？那些自杀的人，是因为忍受不了提前结束的，而并不是设计中是自杀身亡吗？？？
1、修道成功了可以改变总体设计。修道失败了就另当别论了，就只能小改不能大改。
2、是，但个人努力不同有成败之分。
3、两者都有。设计的占多数，少数是忍受不了提前结束。
提前结束的人，死后回到灵界会后悔，因为人生的目的没有达到，这样就会重来一次。你说划算不？
我不久前的几次轮回中，曾经两次犯过这样的错误，结果是同样一个人生重复了三次！

请问，这辈子和谁结婚，或者是想和谁结婚是会安排好的么？
如果我（也就是现在这个显意识的我）认为一个女孩是我这辈子的结婚对象了。那么是不是另外几个我不一定同意我的观点呀？
1、是的。
2、可能。

另外我在十六岁时突然得了一场大病，发烧烧得头脑不清，整天晕晕乎乎和醉酒了一样，从那以后我的一些才能就没有了，学习成绩也急速下降，我觉得我的命运因为这件事情起了变化，后来信了基督教。请问居士这是我自己设计的吗？我是为了要体验从被人捧到天上和狠狠摔到地上的感觉吗？呵呵，我早就看开了，只是想知道是不是我自己的原因。
2、除了你自己，没人能设计你的命运。

改变命运、成功之道

4、我的命这么烂，我可以改吗？改的方法是什么？
4、意志力。

9.1 由于平行我对这个我的人生有很大影响和连动性，因此：改变这个我的人生，也需要平行我在一定程度上的配合，包括时间差的调整和配合。这个实用性试验，我已经做了十几年，很有意思、很深奥，对改变人生有很大影响。
9.2 有的时候经常纳闷：为什么有些地方自己调整了行为，环境也努力调整了，人生还是不能按照自己的方向调整？后来无意中，慢慢在平行我那边找到一些原因：原来他们在拖我的后腿（或者在推动我）。此后，这个我想改变人生时，便开始主动地去帮助平行我们，以求获得同步的改变和进化，或者至少得到一定的配合。我，以及我的命运，原来不止我自己一个，也不止是个复合体，还是一个集体！感触很深！
3. 意志的功能是什么？它能不经强迫的被行使吗？一个人如何以其它的方式行使意志来达成目的？你的意志如何服务你？一个人要做些什么才能创造想要的一切（过程、技巧……）？
4. 人们如何为自己的生活带进更多的光？
3、自由地选择和创造。能。自由意志。
4、利用自由意识的创造力。

2、我学过东方睡功，也看过一些西方的成功学之类的书籍，比方吸引力的秘密、硅谷禁书，都谈到了改变命运的方法。如果说命运是高我提前设计好的游戏让肉身来玩的，那么如果在游戏中觉得不满意，可以改变它吗？有多大限度？如果可能，这与高我的设计不矛盾吗？

2、可以。取决于心障的大小。不矛盾。

2、以您这么多年的修炼经历，所体认和印证到的人生命运、宇宙因果的真实规律是什么？与佛道说法有什么区别？可以介绍一下吗？

2、a)物极必反规律；b)惯性规律；c)没体验过的都要试一下之规律。与释迦牟尼和老子的发现是没有区别的。老子所说：反者道之动。他们之后的佛道越来越乱，才产生区别。

再次请教元老师，什么是反向意识因果规律，你说网上和书店有，但是我哪里都搜索过了，就是没有解释。您说的81楼，我也找不到。希望您能回答一下这个问题。

多谢多谢。

博主回复：2011-06-24 15:48:47

1、物极必反。

2、反者道之动。

4、证道后，我命在我不在天，可以同时存在于各种层次。其实，人本来就是如此。未得道者，只是自己的心障限制了自己而已，生前的心障不仅限制今生的活法，也限制死后的去向。

人的一生，贫穷富有，遇到哪些人，和谁结婚，这一切，是大致安排好的，还是全部安排好的？人的自由意志在其中扮演了什么样的角色？

1、全部安排好的。

2、自由意志有修改权限。但表意识（肉体意识）要和潜意识（灵体意识）达成一致。因为一个人总共有九个身体，表意识只占九分之一，修改需要九个自己都同意。

居士...冥想，或者带着信念去生活中体验，也算是修行吧

1、只冥想，不体验生活，不是完整的修行，是很难得道的。完整的修行=冥想入定+体验生活。

张三丰所说的要在尘世间修炼也就是这个道理对吗？

但是我不知道该如何对待，请指点~

1、在尘世间修炼：完整的修行=冥想入定+体验生活。

2、只冥想入定，不体验生活，不是完整的修行，是很难得道的。

“勇于去面对”=勇于去体验。没有体验，则没有进化。

问28:【我觉得顶多是设计好总体方向，也就是一个大趋势，很多设计还是对自己的考验呢，怎么能说是无所谓了呢？至于你选择修行则是最大的变数……当然也可能是当时就设计了…… 】

对。修行是最大的变数，修行成功可以彻底改变“小我”的设计。

居士您好,看了您的许多答疑.请问我这样理解对么:我们设计时只能设计修道这种行为,而不能设计修道的过程和结果.谢谢指导.

两者都可能设计，或者不设计，全在自由意志。

仁君曾说“出生前，你的灵魂会对你的今生作一个整体设计。什么样的生活、何事顺利何事不顺、长相如何、体质如何、和什么人作亲友、怎样的人际关系、工作等等等等，设计的很全面仔细。为什么要这样设计？取决于你以前投生做人的经历。如前生做富人，今生就想尝尝做穷人的滋味。前生作强者，今生就想尝尝做弱者的滋味。前生没得过癌症，今生就想尝尝得癌症的滋味。前生没残废过，今生就想尝尝当残废人的滋味。程序设计完，全部刻入你的DNA中和潜意识中（生前意识），今生会按照这个设计来进行。但表层意识并不知道这些程序，**因为表层意识是后天建立起来的（生后意识）**。程序规定，潜意识不得告诉表层意识这些程序的内容，否则表层意识就无法体验这些经验了。（知道了就没意思了） ”，是不是太宿命了。而New Age又提倡命运还有一个决定因素之一就是人的自由意志。请问对于我们这种普通修行而未成功得道的修行人，怎么使用自由意志改变命运或者影响自己向New Age中所说的心想事成的方向控制今生的命运？

1、你没有仔细看答疑，我讲过多次了：**自由意志可以改变命运。**

2、自由意志的强度，和命运能改变的程度成正比。

3、增加一点：**潜意识的自动创造力，是运用自由意志的最重要方法。**

1，您知道吸引力法则吗？里面说用强烈稳定的意念观想自己想要的，它就会实现。这么看来似乎祷告、诵经回向、许愿都是在运行吸引力法则，这好像和您说的终极真相也是一致的，您说的改变命运的方法就是它吗？
2，如何做到意念强烈稳定呢，是不是要强化脉轮吸能量？
1、知道。其中的一种。
2、自控能力。

与神对话上说人的命运是一个创造的过程而不是一个选择的过程，而大师您在前面说过普通人有能力改变自己的命运，但是变得很少？
请大师为我解疑，谢谢啊！
回复：697 楼
5、改变就是运用创造力。变得少是因为你在潜意识不愿改变，而愿意执行你原定的计划。还是你自己的决定，只不过在更深层的自我。如能改变你的潜意识，则命运可大变。

君哥，我问个问题，你说你以前是两分修炼，八分体验。请问你是怎样在世俗生活中体验的，都体验些什么才会提高自己的水平？
世俗生活中，经常观察成功者，和其他人比较，为什么他们能成功？有很多比较，捡重要的两点举例：
1、意识开放：这些人很独特，很极端。意识范围大于大多数的中间人，不受条条框框所限制。
2、客观：对别人不愿接受或承认的事，很客观地接受，不带彩色眼镜，哪怕事实很丑陋。
仅仅以上两点，就花了几十年；然后发现灵界也有同样规律，能相互旁通，又是很多年。
请问**居士在现实取得成功的方法中除了潜意识自动实现**之外还有其他的什么方法吗？
太多了，一言难尽。**做事要客观，是最重要之一。**
居士反复提到处世客观，静观对待。请问这样处世带来的结果有可能是自己不希望的结果吗（如：更糟糕的境遇，或在现实中有对自己不利的结果，做错事陷入麻烦等等）？还是会一直都处于顺境（遇上困难也能轻松解决）过上灵修者们说的灵性生活？
博主回复：2011-07-20 12:25:34
1、客观的心态，能看清客观的现状，没有有色眼镜。判断也准确客观。
2、结果，则在于自己采取的行动和选择的道路。客观地看清了，行为或选择错了，结果当然会不利。如果客观地判断准确了，但行为做错了或出了差错，也会出现问题。

3、宇宙的终极法则是什么？
3、就是本文反复重复的那句话。（一个不生不灭的自由意识（神 Spirit）有着无穷无尽的自发幻想，其景象就是无数多样的宇宙和万物及各自的规则）

问 158：【 居士 我们的生命从物质界时间的开始那刻是不是就已经预定好了一生的轨道呢 ？我们现在的行为能改变自己的命运吗 ？或者说 我们的命运是不是从开始便注定了呢 像一个程序？
1、是的。
2、能。
3、是的，像一个程序，而且可以自由修改和升级。

在读《与神对话》的时候看到下面一段话：
情感是运动中的能量。当你运用能量时，你就会创造效果。当你运用足够的能量，你就会创造物质。物质是聚合、转动、推进的能量。如果你以某种方式操纵能量，你就会得到物质。请问这是真的么？你有过这样的经历么？
回复：758 楼
真的。有过。

门罗吧最近流行一本书叫 Busting Loose From The Money Game（译作《你值得过更好的生活》），里面承认了所有的东西都是幻象这一概念。作者给我们 4 个工具用来改善自身所处的幻想，其中很重要的一个工具 The Process，是这么说的：

- **正面迎击。**
- **彻底感受让你不舒服的这股能量。**
- **感受最强时，告诉自己真相为何。**
- **从中取回自己的能力。**
- **越来越了解真正的自己。**
- **向自己和创作表达感谢。**

每次遇到不快的事就用一遍 The Process，**从不快中收回能量，收回的越多，不快的事情就会改变的越多，人生的幻象向着对自己有利的方向发展。**

请问君哥：

这么做能让我们活的更爽么？或者说，能让我们活的更加顺心么？感谢君哥！

回复：761 楼

步骤 1-3：和我二十多年前的“舍己从人跟踪法”（静观法的延伸）一模一样。

引导词 1-3：也和我的跟踪法一模一样。

步骤 4 以后，我的方法：

1、正面迎击。

2、彻底感受让你不舒服的这股能量。

3、感受最强时，告诉自己真相为何。

4:一切都是能量变化成的，能量是意识控制的。（能量可变）

5:我的意识命令这些能量改变！改变形式！（意识指令）

6：我的意识指令作为种子，种入其核心，自动发酵完整程序，解决问题。（种下程序）

7：种子意识拥有独立智慧，随机应变，升级程序，直到问题解决。（智慧应变）

8：种子意识不得消失、不得减弱，直到最终解决。（程序寿命）

9：**重复以上多次，感觉并确信种子程序的确生根不移。（再确认）**

早期实验结果：治病效果极好。以后的几十年中，也对工作和人生问题极有帮助，常用。

补充一点：为什么我的方法后半截不一样？

1、**早期试用过类似回收能量的做法（没看过那本书，而是从练炁方法中学来的），后来发现能量“消耗”是一种错觉。**

2、能量不消耗，而是转换形式。

故有我的能量转换形式法，而不是收回。

仁君居士所写由潜意识生成的后天的执念灵是很顽固。比如从 12、13 岁开始就养成一个潜意识，总想从明天开始脱胎换骨好好生活和幸福的人，结果一推再推，形成这个执念，人生总想从明天开始好好活，以致于使自己很多事和很多生活都往后拖延而没有做成。这个执念慢慢形成二十年，变成人的性格缺陷左右自己命运而不能改变。（这也是命理学中所说的每个人生在这一世就天生带着五行缺陷造成性格缺陷，而由性格缺陷左右了人的命和运走向吧）。

想请问仁居，从修行的方法上如何彻底去掉以上这个执念灵和改变这个性格缺陷？是用潜意识还是其它更好的方法？（没有出体的情况下）

回复 25-无名禅：

潜意识效果乃最好之一。(补充：毅力最重要。)

有吸引，　有向往，　也会有阻力啊... "我"的迷茫,与生俱来似的,门罗吧,践道吧有一些类似心理的人.像是一种内在动力,而这种力不知会不会是挑开<<一的法则>>所说的"遗忘面纱".

你说的那个书我没看过。只是我认为一切都是自己的念头在阻碍自己前行的路子。去质疑这些念头，化它们为无，就可以达成非常高的境界，起先是化有为无，有就是概念，到了一定境界，是化无为有－－有就可以服务于自己人的这个境界了。我们来这个地球是来体验的，一切都是幻境，一切都是念头所生，宇宙没有别人－－－只有你。。

元吾氏 2011-8-10 20:30 回复

如果在物质界的一切都是设计的,那么在物质界的人(比如得道者)有一天知道非物质界的事也是设计好了的哦? 如此

这般,得道者比如大师您,就可以依靠自己灵体对未来的预测做出有违灵体当初设计的事情了,这不就违反灵体设计原则了吗?
能不能修炼成功是不是也是设计好的,需要天时地利人和?
2、得道人当然都知道任何的界都有设计。但非物质界和物质界有个很大不同的特性，就是非物质界可以用意念“快速”改变或升级设计好的事物，但**物质界非常“慢速”而且要施加行动。**换句话说，**没有改变不了的的设计，但不同的界之间速度差别很大。**
3、不违反，所有的设计都容许自由修改和升级。
4、同上：所有的设计都容许自由修改。所以能不能修炼成功是你的自由。天时地利人和是你可以自由利用的条件

但是不是整个宇宙都有宇宙的规则,是不是你的功德(福报)越多,能力就越大?
有没有可能,你开悟了,但是能量不大,或者没开悟,但是能量(福报)却很大?
4、有规则。意识开放程度越高，对规则认识越透，能力就越大。
5、开悟与能量成正比

我出神还没达到居士样的功夫，我想改变命运或帮助平行我该怎么做呢？
运用居士的静观法吗？
2-3、实验适合自己的方法。
针对上面这个问题，如果通过冥想来想象我们的“平行我”安康，快乐。。。可以帮助到我们的“平行我”吗？
博主回复：2011-06-28 16:36:27
1、从这个我做起。平行我之间的交流互动是完全自动进行的。
2、可以。

沙阳 2011-07-20 14:53
元老师您好！
昨天下午我问你问题了，是这样的：我在光柱中与您合一，我问您 ：元老师，我想要一栋别墅和 200 万人民币，怎么修呢？您说：修下三轮。这是您说的还是我自己的灵告诉自己的啊？感谢您！
说来也怪，今天 ，早上我一站桩，宇宙能量从头顶直下下三轮，三个脉轮大放光明，三个轮明快的色彩真是漂亮。
元吾氏 2011-07-20 21:37 回复 46 楼 沙阳：
下三轮强化你在物质界的物质能力和“现实”能力，不是直接送给你别墅。你明白的。
4、改变自己的物质环境为什么会有时间差，是因为物质界的震动频率慢吗？
5、改变物质界除了时间差，还有集体意识的连环锁定吗？也就是说要想改变物质界，除了时间差，还需要集体意识的配合，是吗？
4-5、连环锁定、规则所定、程序所定。这些都要配合。
灵界应该也有集体意识的连环锁定吧，为何它没有延迟呢？
元吾氏 2011-08-11 13:26 回复 126 楼 我是小孩_：
1、有。
2、灵界层次的不同，以及连环锁定方式的不同，也会有相应事物之延迟的不同。
沙阳 2011-08-14 15:22
元老师，告诉您一个好消息：我观到ＤＮＡ中轴了呢，它比外面那个螺旋亮得多，呈白色的光轴，是不是可以在这个中轴上直接输入咱今生要的信息？感恩您！
元吾氏 2011-08-15 12:20 回复 78 楼 沙阳：
好！
1、该要的它自会吸收。
2、或者：观中轴的弱点。
3、或者：观中轴的强点----强点是弱点的另一面。
4、或者：与中轴对话，ta 知道最佳答案。

2、形体的创造：上一个灵体是下一个灵体的创造者。
3、世界的创造：上一界是下一界的创造者。

是不是也可以说，物质世界的创造也如此？当下的生活，包括身体、家庭、经历等等，是曾经我们自己创造的？
有点像“心随境转”。

博主回复：2011-09-28 18:54:24
“曾经”和“正在”创造。

对所遇到的一切事情都要随遇而安的吗？
当自我感觉利益受到侵害是努力反击还是静观不采取应对措施呀？
5、要看具体情况，不要绝对化。
1，这么看来个体我有强烈信念去改变命运还是不够的，因为会被平行我所影响，同时，本个体我也会对其他平行我造成影响对吧，这个影响力有多大？
2，如果一个不会出神也不修道的个体我想改变命运，强烈稳定的观想憧憬有用吗，能够起多大的作用？
1、因人因事而异。
2、如文中所述，平行我之间的交流互动是天生自动的过程，与出神修道没有必然联系。有意去参与这个过程时，会起到一定的促进作用，也是因人因事而异。

灾难、2012、进化

问 30:【大师，今年中国多灾难的原因是什么啊 】
意识改革，或者叫精神改革，

问 176:【 2，地球的灾难跟灵性最直接的关系是什么？3，2012 年的传说是否属实？】

2、地球灵和人类灵的协调关系。如果地球灵认为人类是危险病毒，人类就要被清理。
3、我说过，不预言。

问 305:【今天中午侧睡，按居士的出体法继续来练习出体，当自己的意念移到体外时，就出现了鬼压床的情况，这个时候听到耳朵传来一个男人说话的声音，貌似 40~50 岁，语调类似古人朗诵诗歌的样子，由于外面有很多杂声（因为旁边有个工厂），而且他说的还是古文，所以我不太听得清楚他所传达些什么，但我可以肯定他话中多次提到“忠于大地”这四个字，所以有请大师解答一下“忠于大地”这四个字在修真中是什么意思？谢谢啊 】
忠于大地=忠实于养育你的地球母亲。人类灵依赖并生存于地球灵之内。如果人类乱来，就会被当作病毒清理。以前已经发生过一次了。

292，可能是我的理解力有限，我还是很难理解平行世界。
居士能为我解惑吗？
还有，平行世界的“我”和这个世界的“我”拥有的是同一个灵魂？
答：1、简单的讲，就是世界的分身。无数个世界就是无数个分身，同时各自存在各自发展，就是平行性。像细胞分裂，分裂后各自平行生存，各有肉体和灵魂的分身。如 2012 年，地球和人类会分身，一个向左一个向右继续平行存在。
2、不是。是另一个分身
293，如 2012 年，地球和人类会分身，一个向左一个向右继续平行存在。
大师，这句话很深奥，该如何理解？
答：两个不同的地球和人类世界的版本已经被创造好。
来到十字路口时，不同的人有不同的选择。苏醒的人们选择为苏醒的人设计的版本，未苏醒的人选择为未苏醒的人设计的版本。
296，***请问大师，什么是苏醒呢？
知道了就是苏醒吗？还是知道了并且接受了？还是别的什么？
***苏醒的人们选择为苏醒的人设计的版本，未苏醒的人选择为未苏醒的人设计的版本。 大师，什么是苏醒的人们

呢？
***两个不同的地球和人类世界的版本已经被创造好。
来到十字路口时，不同的人有不同的选择。苏醒的人们选择为苏醒的人设计的版本，未苏醒的人选择为未苏醒的人设计的版本。
--------请问大师，怎么选择进入苏醒的那个世界？如何知道自己是否进入了那个世界？这两个世界有什么不同的历史事件呢
答：从现实的睡梦意识中苏醒过来，明白现实原来也是梦。醒来的时候和早上睡醒的感觉是一样的。清醒的意识会做出清醒的选择

439， 1 已苏醒的人可否呆在未苏醒的世界版本去帮助未苏醒的人？
32 已苏醒的人去了苏醒的版本后，他身边未苏醒的朋友家人关于他的记忆是不是会全部消失?如果记忆没有消失那世界不是会变得很乱
答：1、可以。
2、不会

297，假如两夫妻，一个苏醒一个没有苏醒，那么到十字路的那一天，平行世界会把他们两个人分开吗
答：会
问 346:【大师，何谓苏醒的灵魂？何谓未醒的灵魂？如果一家人不想分开，该怎么做？请大师指点。大师，我是 938 楼的，为什么你没有回答我呀，真的很盼望您能给一点指导，我也一直很想探索这个世界的秘密，也在学习出体，不过还没什么成效。我不想成为未苏醒的人，也不想和家人分开，所以非常盼望大师能给一些指导。】

1、网上太多了去看吧。
2、帮助他们苏醒和提升。我也在帮助我家里人苏醒和提升。

您之前提到过某一年地球会分身为觉醒和未觉醒的人创造不同的版本.
新版本它对于觉醒的人有什么好处呢？
既然有些人会意识觉醒，那么身处哪个版本又会有何不同呢？归根到底也都是自由意识幻想出来的产物呀
元吾氏　回复 93 楼 pumelo：
游戏版本不同。
2012 年人类是不是有大事情发生？我们该如何面对
3、你的灵魂深层意识知道如何面对，不用你的表层意识来担心

303, “从现实的睡梦意识中苏醒过来，明白现实原来也是梦。醒来的时候和早上睡醒的感觉是一样的。清醒的意识会做出清醒的选择。”
------大师，从现实的睡梦意识中苏醒过来是指出体修真的一个转变还是在指导灵的帮助下自己的思想顿然醒悟。大师可以指点一下我的疑惑吗？谢
答: 修真的一个转变。主要靠自己，指导灵只是协助

问 337:【您说“从现实的睡梦意识中苏醒过来，明白现实原来也是梦。醒来的时候和早上睡醒的感觉是一样的。清醒的意识会做出清醒的选择。”大师，您说苏醒的灵魂苏醒时的感觉就象睡醒一样。那么，那些未苏醒的灵魂呢，他们也会有这种感觉吗？也会有选择的机会吗？】

1、悟性高的、意识非常开放的、精神提升的、境界高的人也会有。
2、也会有

3 不知道仁君居士先生您看过<一的法则>没有?我们目前所讨论的修炼带来的"得道",是否只是从第 3 密度提升到第 4 密度的水平？ 如果不是,是什么?) 5 我看过了这个主题里的全部帖子,非常感谢您对于我们这些新手的帮助. 但是我相信我的这些问题可以更好的让修炼者明白我们修炼的意义以及对于修炼本身的理性的认识,我相信这些是对修炼有帮助的. 我记的您前面说过,正在帮助自己的妻子和孩子去提升以度过 2012,能和您共同进入同一个平行宇宙下

的地球世界,对吧？那么最后一个问题是 你孩子和妻子提升的及格线,和您所谓的"得道"的及格线,是否是相同的?如果不同,那么不同在哪里？】
3、我只看过一点，无法回答。但是，第 3 密度提升到第 4 密度的水平，指的是肉体的提升，与得道没有关系。第 3 密度和第 4 密度的生物中，都有未得道的和得道的。只不过，密度越低的生物，受肉体感知思维能力的限制更大，得道更难。换句话说，三维生物的人类比六维生物的 Ra，悟道要难很多倍。
5、如上所述，得道是客观行为，与模拟式的及格线不能类比。
另外，虽然我提过 2012 作为比喻，但仅仅是比喻。我从未提过帮助别人或者帮助家人与 2012 有任何关系。2012 等任何预言从未与我的修行有任何关系，也从来不在我的考虑范围之内。我也重申过无数次：不预言

639.人类进入转化的关键时期，那么居士认为，现代被物欲所迷惑的人类怎么样才能够拯救？有什么能让其接受的方法？

1、人类不愿意被拯救时，就不需要拯救，否则违背人类的自由意志。 2012
2、主要的方法在人类内部已经都提出来了，很久了，接受的比例有多少？

3.一的法则里面提到心轮的能量和频率是提升的关键，请问这跟我们的修炼有什么特殊的关系吗？
3、有。

我有个疑惑，请问大师，地球上有多个平行的物质界，请问大师在其它的物质界，地球的地貌特征是否和我们的一样？也有四大洋，七大洲？宇宙的排行也是否一样，有太阳系和银河系？
如果在另外的平行物质界，地球上发生战争，催毁了地球，那么我们这个物质界的地球是不是也会被毁灭掉？
1、有极其相似的。
2、排行不一样，相似的也不少。
3、会受影响。离得越近影响越大。

地球上的人类会灭亡吗？我指的是肉体，不是灵体，因为按你的说法，灵体不灭。**会是因为什么情况而灭亡？**有没有什么例子？我指是外星球人类灭亡的例子。我对外星文明很感兴趣，能不能介绍一个，具体说说。比如说一开始怎么样，后来由于什么原因灭亡了，是外在因素，还是文化发展有问题？我的外在因素是，比如陨石撞击。文化发展有问题是，比如崇上武力，战争毁灭了自己。
1、会。
2、火星。环境变化。

9、地球在哪天分成两个版本？新版本和旧版本有啥区别？对修炼有影响吗？
9、早就开始分了。我不想预言，出神后你自己看吧

居士你好，谢谢你的解惑：
3.现在有不少自称来自更高次元的高灵通过西方灵媒向大家传道（较著名的如 kryon 克里昂和齐瑞尔等），他们的观点都是新时代的观点为主，目的是让更多的人提升自己的能量，为 2012 准备，请问居士对这方面有了解吗？（因为居士之前说过对新时代也研究过），他们有存在欺骗成分吗？我们接受信息的同时该如何判断？
回复 953：
3、了解早期的，最近的还没看。没发现。开放意识，只接受不判断，时间长了自明。

如果我害怕失去现在的我，那我还能修道吗？我感觉被这种害怕的感觉限制了，但是现在的生活还是依赖这种感觉，是不是要突破这种限制才能提升？

回复 990wenztan：

1、旧的不去，新的不来。

2、等你提升到一定程度，可以创造双重性格的我呀，不就两者兼备了吗？ 改变性格看法

看你的文字时，感觉你非常地平和！让我很是羡慕，因为我练功后反而更敏感，容易受人影响。
对你的名字“仁君居士”进行感应时，你总是在哈哈大笑，好像在笑看世界，试过多次都是这样。
对你的图像进行感应时，有一种张开的感觉，很深邃，像要把我带到遥远的地方，但又感觉就在眼前。
我觉得跟你相关的事物，感觉出来应该差不多，为什么会有这么大对差别呢？难道得道的人有多重性格吗？
回复：
是呀，多重。以后你也会多重的，是进化的方向。

一剑三千杀 z　元老师！1 人类文明之前是否有其他文明？
2 如果有，是否以人的形态而存在？
1、比较大的、比现在高级的、我能看见的，至少有三个。
2、是。

1 自由意识创造了宇宙万物，那么当宇宙万物灭亡的时候，自由意识会不会再创造一次宇宙万物，那这个过程是永无止境的吗？
1、是。

他的意思是为什么 08 年那么多灾多难
这我也想不通，而且全部集中在南方
疑惑 MOMO　7 楼
物极必反？是这个道理么？
2008-7-16 23:11 回复
1、是的。另外，中国人太重视八，集体意识集中于一点上会创造影响命运的因素。

如何提升意识？
如何去高维层面？
出体、出体。肉体的结构只是为三位层面设计的。

ttyyees　5 楼
仔细看盘古神话 会发现跟元哥所说的不进入任何一个集体幻象界 单独创造一个自己的界 是一样的 完全漆黑 没上没下 只不过盘古很 NB 把自己的灵界扩展无限大 最后创造了一个属于自己的灵界 最后把自己的灵体化成物质组成了世界 我怀疑地球就是这么来的。
元吾氏 9 楼 2011-09-07 23:20 回复



76，新时代资料中提到的深蓝小孩\水晶小孩确实是真的吗?如果确实有,如何分辨自己周围的小孩子是不是深蓝小孩子\水晶小孩?
答：1、是的。
2、分辨方法网上有

334，我出体是想发现世界的本质,刚才我在想这个问题,想到某个人的时候,大脑突然一震,眼前模糊了一下,请问,这个人和我有某种联系吗?他是古代一个非常受尊敬的人,至今大家还在等待他
答: 有些人想到他，也会有这种感觉，所以现在不好判断。你要能回到灵魂的故乡就可以回忆起来到底是不是他
338，我想说,那时,我想到的那个人是耶稣……大脑就震了一下,眼前模糊,持续两秒,有点灵魂震了一下地样子……望解答

答: 我知道你说的是耶稣，也回答你了

611，雷姆利亚和亚特兰蒂斯。他们现在的位置大概是那里。
答：1、太平洋中和大西洋中。

4 是不是真的会有世界毁灭的一天 那到底什么时候世界才会毁灭呢
4、还早着呢

非人 680　2011-09-07 00:57
博主:你好。有人说：地球内部是空的，里面有很多巨型植物，和一些奇怪的生物 ••••••• 不知是真是假？
元吾氏 2011-09-07 13:02 回复 非人 680：
是多次元、多维度的复合世界，有多种生物。

元老师:您好!您在一篇博文中说到关于太阳灵帮助修复地球的事,当时您试图沟通太阳灵未获搭理,那您提到的地球运行中出现的较大的麻烦这一事实是通过和地球灵沟通获知答案的吗?
博主回复：2011-08-09 11:11:29
是。

疾病、医术

A、案例 1：行医

发功治病----我前期走过四个阶段的路（四种方法）：

1、**第一阶段**----使用自己的元炁：每天养元炁，发功时消耗自己的元炁，每天要不停再生、补偿。每天数量有限。（----当时不知如何天人合一。）

2、**第二阶段**----采外炁转换使用：每天采外炁，存在体内，发功时消耗之，用完后练功再采。每次数量有限。（----一种间接的天人合一方法。）

3、**第三阶段**----建立炁的实时通道（能量的实时流动与转换）：发功时，如用手，则用意念观想一个能量通道，横穿手的前后，把天地作为炁的海洋，把手上的通道作为水龙头，把意念作为开关。开，则大量流入病人体内；关，则停止流动。炁通过通道时，观想炁会被手转换成能治疗那种疾病的特殊能量。（----一种直接的天人合一方法。）

第三个阶段是当时（八十年代中期）经过多年的对天人合一的学习和深思，才明白过来的，并加以反复的实验验证。天人合一状态时，能量可以取之不绝。能量实时流动与转换，而不是“消耗”。

第三种方法（第三阶段）的早期案例：

a) 第一次使用第三种方法的时候，是在北京的一个冬天，一位晚期肺癌患者的家里，室内也有零下几度。发功五分钟后，能量强的浑身发热，不得不脱掉羽绒服，只穿一件背心。又过了五分钟后，患者（身体虚弱的老太太）也开始热得脱衣服，只穿一件衬衣和薄背心。
b) 此次试验验证了新方法对能量控制的有效性。而且我当时还处于辟谷阶段，需要双重能量实时供应自己与对方，因此更加验证了其有效性。此后便稳定采用这个方法。

c) 时间长了以后，还发现此方法比以前的方法治病效果也更好，因为能量不仅用之不绝，而且更比以前纯正，同时还解决了自身元炁因素对患者产生影响的难题（与不同人之间输血会产生异型抗体现象相似，不同人之间发炁也有类似现象，虽然比较少见，但也曾经是个难题）。

从以上经验，后来又进化出第四种方法：

4、**第四阶段**----通道与病灶"合一"：发功时，如用手，则用意念观想手与病灶"合为一体"。这样，手的能量通道=病灶的能量通道。 发功时，观想此能量通道在病灶处实时"转换病态细胞的能量形式"（分子原子分解-->回归最基本微粒子"能量子"-->重组原子分子），使其回归到正常细胞。 此时，用能量流动的强度来控制转换的强度。（前期用真手去做合一实验，后期用"意念手"去做合一实验。）

通过多个临床案例比较，第四种方法的治病效果比第三种又更好一些。（真手只能接触性治疗，意念手可以非接触性治疗，熟练后可以远程治疗。----当时还没学会灵体手术和驱灵夺舍等方法。）

158，1：我们周围都有灵体充当守护者吗？我们也曾经或者将要去当别人的守护者吗？
2：疾病的根源是什么呢？佛教信徒靠坚持念诵《地藏经》或者菩萨圣号从而摆脱绝症的依据是什么？
答：
1、 是的。
2、思想的错误，发自内在的和接受外来的。依据是改变错误的思想。

问 301：【请问先生，我肠胃不太健康，主要是由慢性胃炎，那练习要注意些什么问题呢？】
多练脐轮。

521.你所知最长寿的人是谁?活了多少岁？
彭祖，好像是 777 岁。
真的有彭祖这个人啊？
1、有。

613.**请问居士从灵学角度看，人为什么会长肿瘤呢？**是灵体与物质身体的相互作用出了问题了吗？
1、原因很多，主要两类：一是自己潜意识中顽固思想或者情绪的淤积团形成一个小顽固灵；二是外来小灵体的侵入。
2、肿瘤基本上都是先在灵体上形成，然后逐渐物质化出现在肉体上。

4.综合以上 3 个问题， 如果想长寿的话， 是不是增加入定（出体）时间就可以了？
5.有没有其他方法可以修炼到，像‘彭祖’那样长寿，或进一步，肉身长生不死的境界？

4/5、肉身长生的方法是用意念来再生细胞。 长生不老的方法

710.楼主以前讲过 你用气功治疗癌症，那家伙太凶让你喷了血。我想问气功如何治疗癌症？癌有自己的意识？
1、那是八十年代中期，那时候只会用气，不会用神。当时我治疗晚期癌症病人的五年间，都是用气。方法很多，如打、化、脱、变、冲、换、杀、烧、冻、祛等等，根据透视所见病灶层次之不同频繁变换。后来在出神中看见癌有自己的意识和灵体，便放弃了用气，改为用神。方法至简，就是出神进入病人体内，找到癌的灵体，将其“劝说”出去。灵去癌死。

居士您好！家里长辈有患慢性白血病，从前听您讲过一些重病是因为有灵体在病灶，传统治疗效果不好，可以用劝说的方法来让病灶灵体离去是吗？请问如何做？我现在出体水平很低，如何能够帮助家人祛病？还忘指点，我会努力的！谢谢！

需要一定的出体水平，或者意识遥视、透视技术才能与病灶灵体直接交流。

2)居士曾经提过发功治病的事,请问发功是否是意念从下丹田往劳宫穴运气并把气发出去?另外怎样避免发功损伤身体?
2、发功的方法多如牛毛，你说的只是其中一种而已。
3、避免发功损伤身体，主要在于意念使用方法。气随意行，意念上不要消耗自己的基本生命能量，而是不停地生产或调动“额外的”能量。

修行的人气息上引冲顶，整个生物系统被打乱了，常年如此会生重病和癌症，这种论点对么？我不认同，可又无法释怀，恳请老师为学生解惑哪~~！
气息上引冲顶，会失去平衡，因此生病。哪怕不是常年，几个星期就已经很难受了，我也因此生过病。以后就注意保持平衡了。

舍己从人跟踪法：1、盯住几分钟，分神，回来再盯几分钟，如此反复。没人能做到连续不停盯一个小时，那就变成石头人了，执念太强会得病。

大多数的疾病是灵界异类生物的侵入为主导，领导着物质界的病菌入侵人体，比如癌、爱滋病也如此吗？
仁君居士 2010-03-06 15:03 回复 11：
1、此文专指外来攻击，文中“大多数的疾病”指的是“大多数的外来疾病”（已修改，多谢指错！）。
2、艾滋病的案例我只遥视过一个，外来的。
3、癌症的案例我接过很多，只有一例外来的，其它是内来的。
请问居士,居士提到:癌症的案例我接过很多，只有一例外来的，其它是内来的。
内来指的是什么呢?是业债吗?
多谢
仁君居士 2010-03-22 23:36 回复 36：
内来指内在心识所造。

仁君居士 ： 我看了你门罗的答网友问 ，悟到困扰我十多年的身体问题 可能是 6 轮和 2 轮不平衡，（九几年练气功所致）请问用什么方法或食物药物可以调理好？不甚感谢！
回复岩屋人：
用最简单的静坐冥想，不用意念控制，自然无为。

请问居士 吸烟喝酒房事 会不会影响修行？ 谢谢您
回复 8： 本不该影响。只有你认为影响才影响。
3，我是个烟鬼，每天抽一包，有时候还爱喝点酒（红酒），请问，如果我压根儿就不认为这对修练有影响的话，那么就一点影响都没有了吗，你认为修炼的人应该戒烟戒酒吗？
3、影响会减小。不是绝对的，我也喝酒。
我对烟酒做过多次试验：
请问 吸烟影响修行不？ 还有辟谷后岂不是天天没胃口 吃东西就不香了 那岂不是也挺无趣的？
回复：488 楼
1、对肉体有影响。我的实验：吸一根烟，肺需要 15 钟左右排除 80%的有害物，其余 20%需要两天排除。
2、是的。所以我现在每天吃一顿饭，享受一下人间美食。
1、抽一根烟，内视肺部细胞会出现很多灰色、深灰色和黑色污点，烟气留在肺部大约 15 分钟才能排除。细胞上的灰黑污点需要整整两天两夜才能清除。
2、喝一杯啤酒，影响不大。喝两杯以上啤酒，会降低肉体和灵体的频率，当天出体会进入频率较低“进化”较低的世界。（没有贬低这些世界的意思，但很不愉快的世界）

原来中脉、脉轮和任督脉不在肉体上而在灵体上，灵体是不会生病的，那么针灸任督二脉穴位应该没什么作用，居士对吗？

回复 6：
不對。上靈界的靈體不會生病，但下靈界靈體也會生病。尤其是第 1 和第 2 準物質體（以太體），進入肉體后和肉體融合。用氣的針灸（不是用神經的針灸）有效。

请问居士现在许多修行人都在说要慈悲，有功夫要少用，给人看病不要收钱等等！
我想问如果有治病的功能是不是对前来求医的人要慈悲，不能拒绝才对修道有好处？拒绝了是不是有碍修道？用特功看病是不是不可以收钱，收钱是不是就会失去功能，对修道是不是也有妨碍？
回复 56：
术有专攻。对医术没有专攻和足够的经验的话，给人看病并不一定是件好事。

我平时学习把神都耗的差不多了。2、我的以太体上好像有伤，我不懂得怎么去准物质界，那怎么去修复呢？
2、冥想也可，自然的修复功能会自动运用。

我想问感觉自己有点精神分裂，有三个自己，那该怎么使自己的阴神合一呢？
回复：442 楼
自然冥想法，可帮助合一。

1、打坐时间长，容易大腿根堵塞，我以前也有这个问题。调整姿势，如卧功，另增加运动，动静平衡。
2、灸条熏烤的方法在中国和日本都听说过，但没用过。我采用了麝香虎骨膏，比较简单，大约 20 分钟可以将任督脉激发运转强烈如火丨。
3、药物的方法不宜常用，只是偶尔辅助一下。用药不用功，就如不健身光吃药，可用但不要多。如目的是治病，则另说：如一天两次、20 分钟、三个月为一个周期。经验为先。

3、看来腿根晚热主要和肾脏与股骨头疾病有关。建议在治疗期间每天意守病灶两次，每次一小时，并采用舍己从人的跟踪法。我以前身上的几种病用了六个月根除（当时还没发现跟踪法，而是用的脱胎换骨法）。

3、老师说的舍己从人，是不是就是完全的忘掉身体的其他部分，把意念全部的集中在生病的位置？您所说的六个月根除，是在开始筑基之前还是之后？
对了老师，我用跟踪法疗病的时候，对于灵体能量和修道也会起到提升作用吧？
回复：
3.1、是的。但不要用力，而是轻轻的跟着，跟踪各种感觉。
3.2、筑基就是除病。无病就不需要筑基了。
3.3、会。跟踪疗法就是后期我在修道中发现的方法。
通过几种方式，仅以单次试验比较。我个人觉得效果最好的是用足疗盆泡脚，能加点中药更好。在冬天最冷的时候，不需要意守、采练或静观。看着电视四十分钟左右就能够全身汗透。天暖和的时候速度更快。
水温在 45--47 度。
回复：
足疗，我和你同感。
平时，我每天泡浴缸或温泉一小时。我住在温泉区。效果每天都好。感觉这是日本人世界最长寿的主要原因之一。

居士你好
任督二脉位于灵体，也就是说经脉是在灵体上，这也符合西方解剖学，因为的确西方解剖了也没找到所谓的经脉。但中国有古老的针灸法，假如经脉在灵体上，那么针就不可能直接刺到灵体上，那么针灸为什么有作用呢？
回复：598 楼
1、灵体和肉体紧连在一起，刺激相应的部位，灵体会有反应。
2、古代针灸时，针灸师必须随针运气入灵体，才有更好的直接效果。另外，古代高级针灸用软针，不用硬针，目的是运气控制软针的走向，沿着经脉路线进入灵体，导引针灸师的灵气入体。
3、可惜现代针灸者大多不知此法，遗憾！其实认真阅读古籍，里面讲的很清楚，多动脑筋，还是学得会的。（只要不被物质的执念封闭住无限的智慧）

4、现代人知此法者极少，我第一次见到我老师用此法，能用一把雨伞，点在我的左手劳宫穴，运气打通左臂、左肩、贯通右肩云门穴。用大力运气可以把我打个跟头（以灵体制肉体）。
我是一位学针灸的中医学生，现在正在练 36 诀，对针灸素有兴趣，也希望将来能在针灸方面有所建树，请问居士你所说的软针针法出自哪本古籍？
回复：770 楼
已经二十多年记不清了，好像是黄帝内经，当时我也看不懂，是我的老师讲解的（银针软刺法和钢针硬刺法的差别）并且演示体验了很多次。

百日筑基的话，女人怎么练，也意守下丹田吗
看到有人说女人意守下丹田会造成雪崩？真的吗
如果是真的 该怎么百日筑基
1、不会。
2、意念不要太重，重则失去平衡，则病（不一定什么病）。

现实生活的医生是怎么治病的呢？毕竟他们只能治愈肉体啊，像您举的例子中说被插了一刀，如果没有通灵高手岂不是被救无望了。请居士不吝赐教，谢谢^_^
仁君居士 2010-06-18 23:06 回复 48-lodestarxl：
1、当时被插的一刀，不去管它，睡几个大觉就会好。拔出来，只是好得快一点。
2、重要的不是好得快一点，而是因此寻根，发现有人要骗钱，因此预防被骗。否则，被骗了也许还帮别人数钱呢。

原来居士全部完成筑基用了 6 年的时间啊。心脏病，关节炎，神经衰弱，我也有啊，我还有严重鼻炎（这个好了）。路漫漫，其修远兮，吾将上下而求索。
居士
你不说我还忘了：我从小也有过很多年的严重鼻炎，在学会洗髓法之前，用囟会穴呼吸法治好的。（只是路过）

2. 我们的肉体不能长生是因为 DNA 的限制，请问是 DNA 的复制次数限制还是其他的限制？
如果没有什么伤害我们的肉体大概最长能活多长呢？（彭祖 777）谢谢!!
2、**程序限制。**每个人设计程序不同，伤害也是程序的一部分，故因人而异，如日常所见。

首先分享一下我的一条自疗经验：我初步体会到治疗过敏就要学会接收爱，我这几天加强试验了一下，确切地讲是把面部鼻子不适处淤积的 爱， 用意念引导到全身，交由全身的细胞吸收。我这样试了一下，居然原本由于花粉过敏而水泄不通的鼻子完全干了，也再没有痒得发疼的感觉！因为怕这是一时的错 觉，我这两天又按照这个方法加强运了很多遍，现在竟然几乎完全没有过敏迹象了！困扰我多年的花粉过敏不再是不治之症！

人体多么精细珍贵，很多西药是不是有损灵体？我平时是尽量用中药的。
是。

32 我是小孩_ 2011-06-10 22:37 | 回复 第四阶段----通道与病灶"合一"：发功时，如用手，则用意念观想手与病灶"合为一体"。这样，手的能量通道=病灶的能量通道。 发功时，观想此能量通道在病灶处实时"转换病态细胞的能量形式"（分子原子分解-->回归最基本微粒子"能量子"-->重组原子分子），使其回归到正常细胞。
也许这样问不太专业：此时的病灶处是否真正在客观上实时"转换病态细胞的能量形式"（分子原子分解-->回归最基本微粒子"能量子"-->重组原子分子），还是仅是主观观想？
42 元吾氏 2011-06-15 16:10 | 回复 回复 32 楼我是小孩_：
1、先做感应（透视病灶），再做观想。边做观想，边感应（透视），观察病灶的变化，实时判断，调整观想，达到主观与客观的配合。
2、治疗后的实际效果，可最终判断是否真正在客观上实现了转换。

居士文中提到了‘当时还没学会驱灵和夺舍等方法’，这驱灵和夺舍是一种更高级的治病方法吗？驱灵是不是就是出神和病灶的灵体对话劝其离开？夺舍又是什么呢？肉身就是灵体的房子，你的夺舍其不是又回到了物质界得治疗

方法手术清除吗？
博主回复：2011-06-07 21:43:43
1、是。
2、是、
3、夺舍可以保留肉体，更换灵体。

请教大师 修道需要练习穴位吗 怕穴位啊 那么多 怕记不准
元吾氏 回复 wq1888：2010-10-02 17:42:27
不是必经之路。除非你连带学医术。

再请问居士内脏或者身体局部的气脉不通或者扭曲，是可以改变的吗?修习 36 诀 睡愈珈等能改善吗?不健康的七魄是指可能某个脉伦出了问题吗?
2008-09-03 22:01 | 回复 145 楼：
1、可以。
2、能、
3、内脏。

仁君居士 ，请问出体包括继续在此道上前进下去的意义何在？不应该是只感受出体吧？
回复：201 楼
太多了：治病、健康、探索潜意识、探索人性、增强智慧、探索灵界、旅行灵界、探索平行物质世界、探索万物本源、心灵感应、特异功能、、、、、、、

元吾氏老师刚指点的重要答疑，与亲们共享！
拭心如镜 1 楼
老师，我现在就生一把骨头了，105 斤了，准备今天开始吃水果了。前两天出体练功的时候，感觉后面气流通过的时候，还是有两个痛点。难道我的肾病还没有彻底痊愈么？
元吾氏
还没有。你的心态还没有从根本上“变”，所以病还没从根本上“变”。这个比吃什么或不吃什么都重要！
啊~！？ 请恩师明示啊。我心的症结到底是什么？ 我觉得我有问题，但又找不到根源到底是什么。
元吾氏
你内心的执著。内心还有一条“旧路”...你一直没有偏离...
一百八十度的反向，从零开始走新路...舍得吗？
呜啊~~，老师啊，您说明白点儿啊，俺头皮都挠破了。
我自己觉得，我现在最大的心障就是不情愿再去开始一个为了生计而繁忙奔波的生活方式而耽误修行。不知道这是不是康复的阻碍。
您说的旧路到底是什么啊？我感觉自从遇到您之后，从内心上是有过一次彻底的脱胎换骨的。舍，反向。我要崩溃了，亲爱的我的亲老师，您别这样说，明示啊明示~~ 您是不是说，让我停止筑基？把前面两年的修行和方式放掉？
元吾氏
不止这些...
我想我现在没有什么是舍不得的，包括我前面所有的方法和自认为的成绩。
除了离家出走，抛妻弃儿我还真做不到，其它的，我想我舍得。老师，您就跟我说吧，我该怎么做。让我自己想下去，我会疯掉的，呜呜~~
元吾氏
与离家出走没关系，这些都是表面的。我说的只是你的心态。
呜呜，我不行了，元老师啊，求您就给我点明了吧，我觉得我理解能力挺强的，但是猜谜从小就搞不定啊。想来想去，觉得什么都是，什么也都不是。俺抱着您裤腿子哭，您就给俺明讲行么。
元吾氏
语言讲不明啊！这样吧：你抛弃以前一切练法和想法，尤其是潜意识惯性，精读《合一经》，从零开始。同时，只用舍己从人跟踪法治病。

哈哈，老师，我刚才冥想了半天，正准备起来跟你汇报工作，看到你发的合一经，正激动，接着又收到了你这个回复。
亲，我说说我刚才思考的结果，请老师指正。
我不应当执着于获得什么，或消减什么，没有身体需要恢复健康，没有疾病需要被排除。没有那一个成就的道，要去成就。在日常生活中，修行中，随时保持一个放松，静观，体验享受的心态面对一切的存在，让身外的事物和体内的气自行的存在，发生，流动。我不是我，我没有什么要做，只是尽可能的做到看着，跟随，体验。就够了。是这样么老师？
元吾氏
还不够...

病理结构=生理结构的病态。
生理结构=思想结构。
骨头结构=思想结构。
分子结构=思想结构。
生理结构，是你的潜意识结构。
骨头，是你的潜意识。
分子，是你的潜意识。
潜意识思想结构，修理不好，病也不好。
修理不好，怎么办？
彻底摧毁之，彻底重组。
在潜意识里...

舍己从人，跟踪潜意识思想结构，彻底摧毁之。
摧毁旧思想结构，重建新思想结构。
旧的不去，新的不来。
潜意识的思想...
哇！看上去工程不小！我还需要慢慢体会.....亲爱的恩师，脑袋给镜子亲一下哈~！嘿嘿~
老师说过的话，镜子昨晚冥思之后，还有三个问题未解，万望恩师指点：
1、 当我跟踪（关注）哪里的时候，那里就会跳动，并随着呼吸变化。即便我不施加任何的观想和意念，呼吸和跳动也会在，特别是呼吸，在没有完全进入微息状态之前，不管怎么控制都无法避免它对能量的作用。不只是我所跟踪的位置，甚至全身都在不自觉得呼吸跳动。我无法界定，这种状态下的无念静观，还能算是跟踪（静观）法吗？还是体（局部）呼吸法？我一直在用这种方法为主。
2、 这次辟谷期间，我的腿好了很多，不但行走起蹲自如多了，平分也能分开的更大一些了。记得几个月以前，我有次出体练功，能量通过全身的时候非常舒服，后腰的痛点也消失了，我当时以为自己肾病已经好利索了。而这次辟谷的时候，出体练功，又出现了痛点，这是不是内气增强，将潜伏的更深的病灶隐患揪了出来？请问恩师，我之后的跟踪是该以肾为主，还是以腿为主？或者我直接跟全身行不行？静观全身，同时重点放在病灶位置。
3、 老师，您看我这样理解对不对：
不管是用跟踪法，还是内观法，或者合一法。其目标：
A、 放松打开身体，将能量有效的同宇宙融合。
B、 尽快进入恍惚态（trance）已达到入定，破幻，再入定。层层深入，最终在深层发现问题解决问题。包括您说的粉碎重建潜意识，是不是都要在这种入定出神，进入深层高频的状态下，才能够完成？并最终达到认证本源？
74 楼　元吾氏
1、为啥要进入微息状态？为啥要控制？为啥要避免它对能量作用？为啥要界定？你的杂念好多呀！这根本不是“舍己从人跟踪法”：没有“舍”，没有“死心”跟踪！你这叫“杂念+成见法呀！
2、为啥跟肾？为啥跟腿？为啥跟全身？为啥同时静观全身+病灶？想法好多呀！每一个瞬间，哪里感觉最明显，就自动跟踪哪里，这才是“死心”跟踪！你的心太活了，一点也没“死”呀。
3、不，每个方法的要点不同。要单独抓要点，一次一个。一次只有一个要点，才能叫做无杂念。
证道未果 83 楼
心障就是你一直认为最正确的东西，或者你一直认为最错误的。还有一种是你从来就不认为是心障的。

镜子，居士之所以一直不说你是啥问题。是你还没有觉悟能看到自己的问题。等机缘成熟了，自然会讲的。你应该去自己止观双运的。修行不是为了修行而修行。修行也不过是种生活方式。求道，悟道，体道，顺道，无道。
而且我感觉居士已经逐步在改变了引导方向，早前是引导大家实际修行，现在是引导大家明白有为修行的原因，从而进入无为法的修行。
言语不当处就请大家多包涵了，一点个人的看法。
元吾氏 87 楼 2011-8-23 17:36 回复



我觉得我老婆很有天份，中午她心情又不好，胃开始痛。我灵机一动，帮他猢摸胃，告诉她放松，想象又一道温暖的光照射她的胃，进入胃中，治疗她。光好温暖，充满胃，安猢胃。她照做了，一会儿就好了，好神奇！后来她说之前不一会儿她就感觉光进入胃，她看到胃，感觉它从粗糙变平滑，胃里的东西从上部下降，杂质通过一根管排到体外。整个过程她都可以清晰的看见胃的样子。
元吾氏 30 楼 2011-08-31 22:27 回复



jack860 32 楼
继续记录：昨夜，老婆又因为一些不适睡不着，开始急躁不安。我引导她放轻松，继续想像光亮法，不一会儿她真睡着了。很神奇，人的潜力是无穷的。
元吾氏 34 楼 2011-09-01 14:19 回复



温柔度壬 2011-9-29 13:16:00
思想的形态和健康是肉体的形态和健康的直接源泉,是这有根据的吗？
1221# 元吾氏 回复日期：2011-9-29 21:48:00
通过鄙人介绍的方法，可以清楚地观察到两者的直接关系。

636，从灵学角度看，人为什么会长肿瘤呢？是灵体与物质身体的相互作用出了问题了吗
答：1、原因很多，主要两类：一是自己潜意识中顽固思想或者情绪的淤积团形成一个小顽固灵；二是外来小灵体的侵入。
2、肿瘤基本上都是先在灵体上形成，然后逐渐物质化出现在肉体上

5.因事故造成植物人，他们的灵体去哪里了?有办法把他们救回来吗？如果没得救，这个时候选择结束他的生命，对他的下一世有影响吗？
5、a）灵体在灵界生活，还与肉体连接着。b）取决于肉体的损害程度。c）没有。

134，居士，这么说出体以后那些经络还存在于灵体之中，我仍然可以观想那些经络吧？不过灵体不是无形的么？经络还跟原来的肉体状态下的经络位置一样么？如果不一样的话，变成什么样的了？
答：1、出体后灵体就无形了。
2、变成一点意识。但能用意念形成“身体”。
138，那么经络呢？形成身体后，经络就跟有肉体时的经络一样了么
答：是的。经络是灵体设计的

1 西方大量实例发现今生的胎记是上个前世的致命伤，我想请问居士实际是这样吗？那这个胎记是何时显现的？
1、我没有观察过胎记，无法回答这个问题。但观察过多次不明原因的内脏疾病，发现与前世致命伤有直接关系。前世致命伤很多会在回到灵界后得到治疗，没有得到治疗的或者治疗不彻底的会在今世投胎时直接带入。

235，藏传佛教密宗说人在“死”后，神识会有一个迷闷期，三四天的样子，神识会闷在人体的心脏部位，失去意

识，过了这个时期，神识才会苏醒，可能离开身体，进入中阴身阶段，所以藏传佛教说人逝去后七天内（好象是说七天内？我记不清了）不可挪动或伤害他的身体，因为神识还可能复苏，就是说“复活”的情况。
请问居士，藏传佛教密宗的这种说法是否正确？这个神识是否就是灵魂？灵魂不是在人刚逝去时就离体吗？还是如密宗所说在几天以后？
答：1、过程是正确的，时间不正确。真正死亡后会立刻离开身体进入中阴身阶段。只有假死才会复活。过去的医学比较落后，真死假死判断有误，所以放置七天。现在医学进步了，不必如此。
2、这个神识就是灵魂

247，前两天出体，我当时想“在出体状态下做修行，效果会怎样？”，于是结了一个跟开天目有关的手印。刚结上印时，我脑子里突然传来“咯嚓”一声，很大的炸雷声。非常响，就好比半夜睡觉时，能把你震醒的那种大雷。声音由脆由响亮。当时听完这个声音后，心里没有害怕，因为我想这也许是脉轮引导能量运作，当时这股力量传遍我的全身，然后我就醒来了。
但事情并没有结束，我早上起来后，没过多久，就开始流鼻血了。后来，我拿凉水拍拍脑门，之后就不再流了。
居士，我把我听到的声音归因为脉轮能量的超大流动，我这种解释对不对？
答：有两种可能：
1、你说的超大流动。我也遇到过这种情况，最厉害的一次是在治疗一位病人，从非洲紧急运回北京的外交官得了一种奇怪的非洲急性癌症，昏迷不醒，医院的专家们试了各种方案无效认为死亡在即，我作为最后一个方案。因为紧急我用了全部功力，结果被强烈的怪病反弹回来，当场鼻血喷了一身。解决办法：意念强度降低，以后慢慢再回升强度。
2、头重脚轻：上丹田的能量大于下丹田的能量。或者说，第 6 轮大于第 2 轮。解决办法：强化下丹田或者第 2 轮，找回平衡

294，昨天中午和晚上练习，还在清醒状态下，发现左手和左脚感觉丧失得厉害，就像被压了很久导致供血不足的感觉，虽然一活动就能较快恢复。不知这现象是好是坏？
答：一般情况下，这是灵体发现并告知你身体的供血不足的部位。平时对其加强活气活血锻炼吧。
在出体联系中，灵体离开肉体前也会自动对供血不足的部位进行治疗。

453.，感冒、发热、喉咙疼还适宜练功吗
答：练基本功，对治病有好处
463.练基本功，对治病有好处。
==========
意思是生病时练一下基本功可以加速身体的恢复？
基本功指哪些呢？意守丹田属于基本功吧？
另外想问一下动功和静功两种对功力的提升有什么不同？

1、是的。
2、是的。
3、**动功适于活气，静功适于养气**

488，修真到一定地步就可以百病全无，可以不吃不喝，请问大师这个时期有什么具体要求吗？ 若当我在修真的时候忽然得了重病，该如何自救？是念《地藏经》还是有其他更合适有效的方法？
答：1、请参考张三丰三十六诀。
2、同上。（念经是“口头革命派”，不如实修。）

475，我代我父亲问一些问题：
我父亲当过兵，有一点气功的底子，在 30 多年前开始，他在梦中结识一名高人，并拜他为师，这位高人一般通过梦中传授他中医学的知识，有时候则通过附上其他陌生人的身体来传授，我父亲虽然对医学一窍不通，但经过他指导后，开始根据这位高人的指导来自学，30 多年过去了，当我父亲遇上困难时，这位高人都会在梦中相遇，并在梦中提点，我父亲现在已经通过中医挽救了很多名癌症末期的病人。但去年底，我父亲因急性肾炎导致眼底出血，双

目失明了，身体一直很虚弱，那位高人在梦中说，这是他命中注定的劫难。
问题 1，这位高人指导我父亲医学，用意何在？这位高人为什么不直接指导我父亲修道呢？我父亲的行为也属于修道吗？
2.癌症末期的病人是不是他们都是高我已经设计好的，我父亲去挽救他们，是否就破坏了这些设计，以至后来导致自己惹上这个劫难？
3，那位高人既然知道我父亲命中注定这个劫难，为什么还有指导他医学？这是不是高我事先设计好的？
4.我出体的时候来到我父亲身旁，尝试召唤这位高人出来，但不成功，为什么？有什么有效的方法？我也试过通过我的指导灵，问能否通过他让这位高人出现，我的指导灵却说这位高人已有 30 年没出现过了！我就觉得很不可思议，因为我父亲说 30 年来在梦中都有跟这位高人联系，为什么会这样矛盾呢？
答：
1、我不知道。这只能让你父亲问那个人。
2、是的。不一定，接受别人的帮助也完全可能是设计的一部分。
3、可能是，或者正在修改设计。
4、如果那人只想和你父亲联系，你就很难联系上
476，接上面，就在昨天发生的，我开车乘我父亲出去，我父亲坐车头，当时车子在繁华的街道上行走，奇怪的事情发生了，我父亲双目失明有大半年了，但这个时候他说他突然能看到东西了，而且很清晰，他看到道路两旁都是古老的祠堂建筑物，还看到一个很久之前认识的人向他打招呼，这种情况维持了十分钟左右，我父亲的眼睛就重新回到黑暗了。当时我觉得很奇怪，因为当时道路两旁都是商店等现代建筑物，根本没有古老的祠堂建筑物，难道我父亲所看到的是另一个平行世界？当时我父亲没有睡着，很清醒，他也不懂得出体，为什么会出现这种情况呢？有什么办法令我父亲继续出现这种情况？
答：1、灵体的眼睛偶尔短暂打开，传递给肉体一些信息。不是什么罕见情况。
2、想继续的话，只能通过练功的方式

1、出体与气功等修炼一样也能对物质世界的我起到强壮身心、祛病延年的功效吗？如果身体有病，可以通过出体来除病吗？
1、可以，注意加强基本功，注意积累此类经验和技巧。

509，修炼能治社交恐惧症吗？有什么办法？
我很需要
答：社交恐惧症和自闭不影响修炼。通过修炼认知人的本性后，恐惧和自闭会自动消失，回归自信

我想问如果有治病的功能是不是对前来求医的人要慈悲，不能拒绝才对修道有好处？拒绝了是不是有碍修道？用特功看病是不是不可以收钱，收钱是不是就会失去功能，对修道是不是也有妨碍？
仁君居士 2010-03-22 23:34 回复 56：
术有专攻。对医术没有专攻和足够的经验的话，给人看病并不一定是件好事。

那根据你 30 年的经历，长生不老是否存在呢？
博主回复：2011-09-28 18:53:20
是。

人体多么精细珍贵，很多西药是不是有损灵体？我平时是尽量用中药的。
仁君居士 2010-09-07 16:08 回复 12-岩屋人：
是。

爱时，将呼吸与出入动作、双体中脉能量环的

博主：你好。癌症能治愈吗？癌症病因是什么？恳请回答 •••••••
元吾氏 2011-09-07 13:03 回复 非人 680：
能。病因多种多样。

非人 680　2011-09-07 17:25
谢谢。西医和中医对癌症病因的解释正确吗？
元吾氏 2011-09-08 20:48 回复 非人 680：
西医：解释肉体次元。
中医：解释以太体次元。
更深层：多次元多重灵体的病因，两者都还没有发现。
非人 680　2011-09-09 00:40
谢谢，说得好。我知道了，你的说法验证了我的‘猜测’••••••••所以癌症治疗可用‘心治’，不用吃药也可治愈，是不是？
元吾氏 2011-09-13 16:28 回复 非人 680：
绝大多数是。

请问甲亢是灵体间出了问题，还是外灵的入侵？
3、多数情况是灵体问题，入侵很少。
我躺床上意守患甲亢的地方，感觉一会就发热，这样对疏通经络有没有帮助？
博主回复：2011-07-01 14:35:33
有。

我用静观法观眼睛（近视）：一次自己向上飞在空中想治疗近视，结果看见自己景物清晰，过了一会儿又模糊又变清晰。然后又转入其他的地方玩去了。另一次意识模糊后我看见很清晰的风景画。我认为自己是戴着镜子应该去掉它。于是就觉得眼前有一层薄雾般得东西离开了。我看见更清晰的风景画。好美。可时间不长又滑到其他的情景去了。
1 请问这是不是说潜意识已经开始治疗了？
2 为什么每次总会滑到其他的情景里？
3 治疗眼睛的情景体验为什么不能持续时间长些？
4 想要经验时间长些该怎么做？
5 怎样让治疗效果更快的在现实中显现？
元吾氏 2011-07-20 13:29 回复 60 楼 天涯证道：
1、是。
2-3、意识不稳定。
4、稳定意识。
5、灵体治疗完后，在肉体重复同样的方法和过程，并且反复双向互动。

老师，您之前说 观想病灶部位细胞更新会治好疾病
1，那为什么您反过来用 Death 法想象自己肉体死了，肉体却会没事呢？这是为什么
2，您说“为了保险起见，我修改一下：把肉体和细胞死亡的两个过程省略掉，依然可以有同等效应”您为什么要加“保险起见”
3，打个比方如果我观想自己的手上部分细胞完全死亡，那细胞是否会真的死亡，或者是这些东西不在自我可控范围内？灵会阻止？
元吾氏 2011-07-27 21:59 回复 66 楼 115_19x_xxx：
1、我想象肉体死亡的意念不会很强或很长。不强：强了反而会执著于肉体。不长：入静后很快就忘掉肉体出神了。
2、意识可能性是无限的，我没事不敢保证别人都没事。蒙上眼睛，冰块也能烫伤人，就是意识的作用。还是保险点为好。
3、可能。治病的时候就是这样杀死病毒细胞的。

沙阳 2011-07-04 14:05
元老师您好！感恩你！
7 月 3 日下午 17 点到 17：30，我把我自己的肝给换了，我是乙肝病毒携带者（小三阳），我家是家族有这个病呢，妈妈就死于肝癌。昨天入定后，我把自己的肝给换了，过程就不说了，现在我想问您的是：按医学的说法，乙肝病

毒在肝脏中复制后在血液中流动，现在我把肝给换了，病毒还在不？如果还在那接下来我应该怎么办？
再次感恩您！您太伟大了!!!
元吾氏 2011-07-05 12:24 回复 69 楼 沙阳：
病毒在血液中可能尚有残留，为保险起见，需要打扫战场。从两个方向夹攻：
1、从肝：新肝灵的防御和过滤能力----用意识播种法植入肝灵。
2、从血：新血灵的防御和清理能力----用意识播种法植入每个血细胞核。
（意识播种法在答疑中已有详细描述）
追加：入定观察肝灵和病毒灵，把握现状。直至被彻底驱除。

沙阳 2011-07-16 14:44
元老师好！我请您帮助。
1、我于 7 月 3 号换了肝，又在您的指导下植入了肝灵，过滤了血病灵。之后几天里肝灵成了一个上下喇叭口与宇宙交流。这几天，和与宇宙交流多数都是肝灵在干这事儿呢。今天站桩入定后，肝灵与宇宙交流完后，肝灵成了一个大大的光球，随后明亮消失，这时飞上来一位着一身暗红色绵衣裙的美女（好古代噢）与我合一了。元老师，这是不是说明我的肝已经健康了？
2、昨天，我给惠惠做了灵界心脏手术。她的心被一股黑色的就像是彗星形状的能量冲击着，当我观到后，我顶轮的光自发地下来一个白色的光管，我用意念让那黑色的彗星灵进入，之后，彗星灵延着这白色的光管内壁流动并到了天上的光洞中。这时，我看到惠惠的心轮的花瓣有一些都是坏的，我的意念想应该修补，这时，自发地出来一朵玫瑰花儿，我意念的手就一片一片地采下来，把坏的轮瓣给修补好了。手术完了后，看到她心的轮瓣一张一合的。我再认真地观她的心，怎么不见灵啊？好半天都没有灵出来活动呢。您能告诉我吗？
3、给惠惠做手术感觉非常耗能，我把她移出合一后，自己在光中净化了好久好久，才出功。元老师，就是帮助别人在灵界治疗，自己需要注意什么？还有病灵的问题会不会招来对自己不利。
感恩元老师！
元老师，我忘记告诉您了，惠惠现在正在西安的医院里呢，前一阵子差点挂了。
元吾氏 2011-07-20 21:20 回复 23 楼 沙阳：
1、 新灵已经换好。再跟踪她一段时间，确认她的稳定性。
3、病灵有可能招来不利。驱灵之前，先观察病灵，判断自己当时的承受能力和清理能力。承受不了的，先缓一缓。

沙阳 2011-07-18 11:45
元老师，您怎么不来呢？今天惠惠的心脏是这样的状况：
11：25 出定。今天给惠惠疗心。惠惠的心轮花瓣又损坏了，整个心的轮廓是黑暗的，根本没有心之灵的存在。我不知道怎么办，只好请求宇宙，这时来了一束光，照在了心的轮廓上，还没等我开心呢，光又离开了心，从右边走了。惠惠的心又回到了黑暗中，我无能为力了。我再次请求宇宙，宇宙给了我一大束光，从我的后顶进入身体。移除惠惠后，在光中定了一阵，净化自己，出定。元老师，你怎么还不来 呢？惠惠会不会不行了？她还年轻呢。55555
元吾氏 2011-07-18 21:35 | 回复 36 楼 沙阳：
灵体手术时，要先找好新灵，再去除旧灵。否则，先去了旧灵，新灵尚未准备好，肉体部分会死的。
灵体手术是甚麼？要先找好新灵，如何找？再去除旧灵，如何去？
本人学艺太不精，太玄妙了，可否詳述，賜教，賜教.
元吾氏 2011-07-20 21:30 回复 42 楼 crystal1988811：
1、在灵界，更换灵体脏器的灵。肉体脏器也随之被更新换代。
2、你还早。到时候你会明白的。别着急。先看看博文“人的多次元复合体结构”。

沙阳 2011-07-21 21:27
第一：您说肉体的疾病，是先从灵体产生的，然后才逐步下传反映到肉体形态上。那么假如第 6 灵体的某部位有病，是否逐步传递到前 5 个灵体和肉体呢，前 5 个灵体和肉体的相应部位都会有病吗？
第二：那么要医治这个病，做灵体手术时，是不是要分别把这 6 个灵体的疾病都去掉呢。
第三：给灵体做手术时，灵体会反抗吗？会攻击施术者吗？
完毕，感谢您！
元吾氏 2011-07-27 22:14 回复 59 楼 沙阳：
1、是的。
2、只去掉第 6 个灵体的，其它灵体会自动逐步传递，你只监视即可。（你的肝灵也是这个过程）
3、自己的不会。别人的要取得同意，否则可能反抗、甚至反击。
沙阳 2011-07-30 11:44
请问元老师：人类病灵的震频是不是低于第九灵体的震频？
如果是这样，我就明白为什么我不怕灵们了。今天偶又采你的光了，是用心轮采了。感恩中~~~~~

元吾氏 2011-07-31 13:02 回复 137 楼 沙阳：
是。

沙阳 2011-08-03 20:12
元老师好！请问您：
人的存在感各自有不同，当然我们的真相是以存在而存在的，因存在而有了所有的体验。可是，没有灵修的人是不知道的，如果给这样的人做了灵体手术后，明明我这儿观到手术后的灵体都已经运行良好了，而他确说还是不好，我知道这是他的心障－－－非常多的人是因“病”而感知自己的存在的，如果遇上这样的人，他的“病”是不会好的，而这个心障怎么去呢？
感谢您！
元吾氏 2011-08-06 15:23 回复 43 楼 沙阳：
1、可视的病，显示"结果"来证明（不要显示"感觉"来证明）。
94 年我结婚前，未婚妻也不相信。她身上有两个 10 年的肿瘤，正准备动手术。我叫她不要动手术，我从美国隔着太平洋给在日本的她做了灵体手术，然后让她去医院透视拍片，证明肿瘤消失了。医生都张口结舌，还怕她不信吗？
2、不可视的病，不好证明，就不要强求。（不信的人，即使当时治好了，病灵还会回来。）有人愿意与病结缘，就不要强行夺走人家的体验。
沙阳 2011-08-06 13:47
元老师您好！
8 月 5 日下午静坐时，我的光管子里有一条 DNA 与我同长，接天连地的，非常清晰。我把左边有三个小横柱子（他们发暗）给换了，右两边的横小柱子也是发暗，也给换了，换成了我所需要的。元老师，接下来怎么观察它？
谢谢元老师！您真好！
换的过程在我的博客中写着呢。哈。。到现在我的大脑都无法接受这个信息，吃惊！
元吾氏 2011-08-06 15:34 回复 58 楼 沙阳：
看了，呵呵。入定再深一点，问一下自己的灵核。灵核知道"最佳"答案。
沙阳 2011-08-06 15:36
可我的灵核还没修出来呢，现在头顶上到是有一个光环了，下三轮有一个光球。 灵核是哪一个啊？
元吾氏 2011-08-06 15:44 回复 76 楼 沙阳：
灵核在光环和光球的再深一个次元，在内心"最深处、核心处"，没有形状和位置，只有光，在你的"中心"。你可以试几次，你已经很接近了。

沙阳 2011-08-06 20:40
请问元老师：
1、你 94 年给女朋友做的那个灵体手术后，她的肉体多久康复的啊，时间差一般是多少啊？
2、看到了灵核就是得道了吗？
3、你说修炼的前三个阶段会陆续出功能，为什么我到现在都还没出什么功能呢？
元吾氏 2011-08-09 12:31 回复 84 楼 沙阳：
1、肿瘤肉身死亡是瞬间的，细胞开始缓慢解体，两周后拍片剩一半，四周后拍片完全消失。
2、不是。
3、你已经出了一些所谓的“功能”：观灵、灵体手术、观 DNA、修改 DNA 等。

元老师 中药的功效是来自于本身材料所具备的灵性辅助了我们 还是中药本身材料辅助了我们本身的灵性
元吾氏 2011-08-09 12:38 回复 107 楼 haizhou41：
两者都有。
我是光 a 2011-08-09 18:35
谢谢元老师！第一个问题好好神奇呢。您教我好不。
观灵、灵体手术、观 DNA、修改 DNA 等、还有放光，把离开物质界的亡灵送到光中。可是我不会在物质界把东东移来移去的呢。
元吾氏 2011-08-11 13:22 回复 125 楼 我是光 a：
1、入定时，意想对方（对方肉体可在地球任何地方，忘掉任何距离感），等到能看到对方时，意识进入对方体内，游找病灶，见到肿瘤灵后，对话劝说他们离开。病灵不愿走，就想尽方法劝说。不要强迫，否则以后还回来。灵去病除。此后要跟踪观察一段时间，确认他们不会再回来。万一回来了，再重复以上过程，直至不再归来。
2、你会呀！你天生就造好了一个灵体专门用来干这个的，是你的多次元复合身体结构之中的一个灵体，平时三分之二以上的时间逗留在物质界。它的全称似乎叫做：物质现象灵体。简称好像叫做：肉体。
我是光 a 2011-08-11 17:59
谢谢元老师！
第 2 个问题你回答得太搞笑了哈哈。。是我概念混淆哈哈。。应该是准物质界的东东移来移去。哈哈。。。

元吾氏 2011-08-23 17:54 回复 138 楼 我是光 a：
在准物质界，你有个准物质体专门用来干这事儿的。

沙阳 2011-08-11 18:14
元老师好！
1、下午，我的头顶有一个光球向四周扩散光环，就像水的涟漪一样一圈一圈的。这是不是灵核呀？
2、DNA 是在哪个界啊？
3、我给狗狗把子宫换了。我想问，换掉的灵体上哪儿去了？我只是看到向黑暗处去了。
元吾氏 2011-08-15 12:09 回复 42 楼 沙阳：
1、还不是。
2、各界。
3、回到他的“故乡界”，或者游荡。

沙阳 2011-08-15 12:09
请问元老师：癌症和白血病怎么通过灵界治疗？
元吾氏 2011-08-15 12:30 回复 98 楼 沙阳：
1、每个病因都不同，患者的诱灵或造灵思想不同，病灵所在的灵界不同，病灵的来源也不同，。
2、首先要在相应灵界找到那个病灵，观清 ta 的种类、特性。
3、然后驱灵（注意随机应变）。
元老师您好！
直接从“在相应灵界找到那个病灵，观清 ta 的种类、特性。”这一步做起可以吗？或者是先与患者的灵体沟通，看患者的思想诱的是哪一个灵界的灵？
元吾氏 2011-08-15 23:23 回复 115 楼 沙阳：
1-2、可以。
沙阳 2011-08-15 12:35
感恩元老师！
这个癌症有难度呢。
元吾氏 2011-08-15 12:43 回复 107 沙阳：
嗯，87-91 年我专门接受了一批医院判死刑的晚期癌症患者，理疗化疗都已用尽，在家等死的那种。实验性治疗，救活率只有 72%。有 28%的不可抗力（或者我个人能力的有限）。
沙阳 2011-08-16 22:15
元老师您好！
汇报一下子这几天干的事：
1 、 7 月做了一例前列腺灵体手术，那人前几天回馈说好了。
2 、大前天为一个网友除了湿疹灵，刚才反馈说不痒了。
3 、上周搞定了一个鬼压床十年的个案。
4 、大前天搞定了一个胃痛近十年的个案，今天反馈说不痛了，还有点胀。
5 、几天前做了一个肝脏囊肿灵体手术，让四个星期后到医院做 B 越。
6 、前几天做了一个左侧输卵管阻塞灵体手术，过几个月看有没有怀宝宝。
汇报完毕！
我代他们向您感恩！
元吾氏 2011-08-22 21:44 回复 35 楼 沙阳：
顺利的话，两周后 B 超，可以看到囊肿变小一半左右。

沙阳 2011-08-21 09:46
元老师您好！今天早上太激动了，请你帮我确定一下子是不是灵核：
昨天气在脸和头顶，我知道自己要提升了。果然，今天早上站桩，宇宙能量从我的头顶及身体两侧的孔中进入，汇成大大的光束，向下直进地球的核心。地球是一个金色的光球，光芒四射。这个光球延着大光束向上，到了我的脚底的位置，那光束也收回到了脚底的位置。光球开始向上运到我的头顶，又运到脚底，这么来回三次后，光球不见了，我成了一个光的实体柱，无比的明亮。少许，这个光实体柱子从下面开始流光，像河流一样流向宇宙，流光的面积加大，流量也加大，随之整个实体都开始流光，光流一会儿就把宇宙给溢满了，宇宙在光海中，而光的实体这时成了喷光了，就像黄河壶口那样狂喷，宇宙成了光的海洋，真是美极了！欣赏了好半天，哈哈。。
元吾氏 2011-08-22 21:24 回复 25 楼 沙阳：
是的，观到了中灵线和灵核。祝贺你！
以下两个关键步骤：
1、与灵核合一。个体意识与灵核合一后，自己变成灵核，灵核就观不到了，但能感知到它的一切内在。只有一个

灵点。
2、与本源合一。灵点与本源可以对话，要求合一。与本源合一时，会被本源吸进去，自己变成本源。本源也观不到，但能感知一切。从本源的视点，能看到所有的宇宙及其过程、所有的时间。
注意：依然顺其自然，勿强求。水到，渠自成。

沙阳 2011-08-22 21:28
谢谢元老师！
我还有一个问题，今天我去观了一个胆灵内部，我的光不能３６０度地用，后面大概有６０度的夹角我得转回来看呢，这是怎么回事？
元吾氏 2011-08-22 21:29 回复 42 楼 沙阳：
潜意识障碍。

沙阳 2011-08-22 21:29
那我怎么达成？
元吾氏 2011-08-22 21:33 回复 44 楼 沙阳：
1、观一下潜意识中的视觉惯性部分，找到暗部，灌光。
2、视觉暗部灌光后，会自动用光 360 度。此处：可观=可用。

沙阳 2011-08-22 21:34
谢谢元老师！感恩不尽。 今天看病又有了提升了呢。感恩中！
元吾氏 2011-08-22 21:52 回复 沙阳：
看了一下你的灵和今生使命：进展良好！

沙阳 2011-08-22 21:54
哇！太好了！感恩元老师，我还没本事看自己的今生呢，前世也是偶然看到过的。现在我是喜欢给自己和人家看病，喜欢的事，我就去做，反正自己高兴啊。
元吾氏 2011-08-22 21:56 回复 沙阳：
顺其自然就好。
沙阳 2011-08-23 16:41
元老师好！
今天早上站桩灌了后面的光，我的头顿时成了一个朵莲花秀球，光明无比。这个秀球随后漂去宇宙了，我看到：一个没头的肉体站院子里感觉怪怪的哈。。。这是咋回事？
另外：如果缺胳膊少腿，那把灵体安装了胳膊和腿，肉体会长出来吗？还有观到灵体的脏器已经黑暗了，没有了灵能量，可以通过换灵体来拯救吗（与他本人的灵沟通后，灵体愿改变体验的那种）？
元吾氏 2011-08-26 14:37 回复 19 楼 沙阳：
1、信息不足。
2、不会。
3、可以。
沙阳 2011-08-25 19:43
元老师好！请问：
1、修改 DNA 自信，必须要先与高灵沟通，他同意才能去修改？
2、修改了 DNA 信息，命运就会按照改变后的进行发展，是否还有其他影响命运的因素？比如是否也要去修改平行我的ＤＮＡ信息？
３、高灵是没有时间的，肉体是有时间的，而修改ＤＮＡ信息的同时，是否要注入时间信息？在哪一个灵体注入时间信息，是不是在肉体的上一个灵注入时间信息。
４、如果一个人要体验病痛，通过与他的高灵沟通后，在 DNA 里面修改掉这个体验，注入健康信息，是否病痛会自动痊愈，还需要另外进行灵疗（比如驱灵）？。
感恩您！
元吾氏 2011-08-26 14:39 回复 33 楼 沙阳：
1、是。
2、有。不用。
3、是。DNA。
4、会自动。
沙阳 2011-08-26 17:57
感恩元老师！

好激动啊。元老师，乙肝病毒携带者是不是可以经由ＤＮＡ信息修改而结束这个体验，并出现乙肝表面抗原转阴？如果是这样，那么经由这个修改后的我们就可以喜悦、自信的活在这个世界上了！乙肝病毒携带着是一个被歧视的群体，有人连工作都找不到，有工作的人被同事歧视，人家都不和我们一起吃饭，也受到家人的歧视，因为被歧视搞得我们自己也自卑。如果这个事业我能干成，那么有多少人可以经由这个修改而重新活出自信与喜悦来。哇，不可想像，太激动了！

另外，修改了 DNA 信息，命运就会按照改变后的进行发展，是否还有其他影响命运的因素？您回答：有。这个其它因素是不是：修改的ＤＮＡ信息不符合宇宙的规则，也就是说不符合万物的真、善、美？

元吾氏 2011-08-28 11:23 48 楼 回复 40 楼 沙阳：

1、可以。

2、至少有以下这些因素：

a)连锁反应，或曰蝴蝶效应：集体内的很多人和事，包括你。

b)个体灵以上的更高灵。依次有：人类集体灵、地球灵、太阳灵、本星系灵、本宇宙灵。

火凤凰 99—9 2011-08-28 12:03

问老师两个问题：

昨天上午沙阳主动给我修改了 DNA，事先没有告诉我，傍晚我才知道。昨天白天我感觉到自己有异常反应，比如她修改我的 DNA 那段时间，我觉得很困，可能睡着过，中午睡觉醒来后，发现自己的一些想法突然改变了。今天上午也感觉困，不过比昨天要好一点，思想也有所改变。

1、是不是 DNA 修改后，有一段调整期，这段时间灵体需要更多的时间去调整，所以会觉得困。

2、DNA 修改后，思想是马上改变呢，还是需要调整适应期？因为这段时间工作上有些事情我需要马上做出决定。

3、今天上午肉体上也有明显反应，突然左腿无力，那一刻是半睡半醒间，接到一个电话后想站起来（我的左半边还是右半边通畅一些），这种情况以前没有发生过，这是不是左半边的灵体在进行调整，使得肉体反而无力了？

元吾氏 2011-08-28 14:57 回复 52 楼 火凤凰 99—9：

1、是。

2、因思想内容而异，有快有慢。

3、可能。

沙阳 2011-08-28 14:13

感谢元老师！

昨天观了乔布斯的灵体，是光亮的，可是ＤＮＡ中轴有一段暗区，这是不是他体验癌症的信息？

元吾氏 2011-08-28 14:59 回复 55 楼 沙阳：

观的时候，与暗区对话问一下，比自己判断要准确。

沙阳 2011-08-28 15:01

元老师，可我不明白，为什么他那么病重，灵体还是光亮的呢？

元吾氏 2011-08-28 15:09 回复 63 楼 沙阳：

病只是局部的时候，未整体化时，不影响整体。

我见过灵体整体还是极光亮，肉体气色也满面红光，但是局部恶性癌变迅速死亡的案例（让我鼻子喷血的那个）。

沙阳 2011-10-09 11:23

元老师好！

从看病的角度讲，如果带着倾向性，就会出现潜意识造假。

那么，转化倾向性，就是先满足它，让一个又一个的倾向流过，最后成为万有渡过的空无，空无是没有任何倾向的，没有倾向才能客观是不？

元吾氏 2011-10-18 21:47 回复 28 楼 沙阳：

是。

沙阳 2011-10-10 11:45

元老师好！

有一个问题搞不清楚呢：

给患者驱病灵之后，要达到究竟，就得带着患者的灵体观前世业力，观到后，是需要化解的，依然是带着患者的灵一起来化解，方式是：请宇宙来化解。请问元老师：与患者的灵一同观前世业力及请宇宙化解前世业力后，还需要告诉患者的肉体他的前世业力及已经化解了吗？这个过程需要患者的肉体意识知道吗？

元吾氏 2011-10-18 21:57 回复 34 楼@沙阳：

需要。需要全面配合，才能全面化解。

道风库狼 2011-09-08 23:43
元吾氏老师，为什么沙阳姐帮助别人改 DNA 会被老子封灵眼？明明对方同意了啊.如果是元吾氏老师改别人 DNA，老子管的到老师你吗？
元吾氏 2011-09-17 12:03 回复 128 道风库狼：
个体灵同意还不够，还需要高灵们的依次同意以及承担连锁反应（业力）的结果。以下是我当时给沙阳的回答：
---
a)连锁反应，或曰蝴蝶效应：集体内的很多人和事，包括你。
b)个体灵以上的更高灵。依次有：人类集体灵、地球灵、太阳灵、本星系灵、本宇宙灵。

和你一样，沙阳当时没有仔细看明白这两个流程，也没有按照这两个流程来操作，没有遵守更高的自由意志的游戏规则，被黄牌警告十天。
所以我一再反复强调：切勿以术为道。神通（术）在自由意识（道）之下，任何神通必须尊重自由意志的游戏规则、遵守连锁反应的游戏规则（业力）。
神通不可自满、不可肆意侵犯自由意志，否则必遭反击、咎由自取。任何人都一样，包括我在内。

4 如何修习灵体医术？有教材吗？
4、国外有，检索关键词 spiritual healing 或 spiritual surgery.
补充：其实，中医曾经也是一种基于灵体疗法为主的技术，可惜差不多失传了。

2：您知道您女儿的今生使命，如果是不幸的或者是挫折的，您会选择什么方式？改变孩子还是让孩子就去体验？
2、体验。
3：灵体光亮是否等于 身体健康或进展良好。如果有黑暗区，是否等于身体或者是进展有缺陷之处？如果是人投胎前故意体验人生得病或者生活不如意的感觉，那么 DNA 灵体的表现是正常光亮还是有黑暗区。
4：DNA 本身对被注入信息有自我吸收选择能力 是不是？注入者如何及时得知哪些是被注入成功 哪些是被 DNA 所抛弃？
元吾氏 2011-08-28 11:34 回复 46 楼 haizhou41：
3、是。是。黑暗。
4、是。实时观察。

博主：你好。中国人发现的‘经，脉，穴位 •••••••’是‘以太体’吗？是肉体的‘模板’吗？
元吾氏 2011-09-13 16:32 回复 非人 680：
1、是。
2、是。

3 您经常怎样冥想？“凝神是将意识放在一物之上。”请问这个一物可以是什么，是在体外还是体内，或者是幻想的物体或画面，麻烦举例说明。
3、我冥想的方法越来越简单，也不意守任何身体部位，除非有特殊目的。凝神一物，指将意识和那个一物合为一体，你变成他，它变成你。可以是任何东西，体内或体外、幻想或实物、时间或事件等等均可。如某内脏有病，凝神与此内脏，可以看到内脏病灶，并试验治疗办法。如想出神到某处，凝神到那里，可以将意识点牵引出肉体，出神到达那里。

居士你好，我之前过度 SY，现在虽然可以控制住，但精力大亏，好像骨头里面酸软的感觉。看到居士的答疑说跑步和静守可以恢复，于是有几个疑问：
1. 我蹲马步取代慢跑可以吗？（四平大马，大腿和地面基本平行）
2. 服用中成药能增强恢复效果吗？
1、两者效果不同，各有各好。
2、合适的话。

自杀

3.您说今生今世是高等灵魂和自己为了达到某种目的而设计成的,若中突离开(如自杀),如何区分是故意设计自杀还是当事人违反游戏规则?
3、小我不记得自己的使命，没有区分能力。
167，居士 我以前认为自杀的人是真正的勇者 因为他们敢于通往未知世界和敢于抛弃已知的世界
但你说他们会重新经历一样的人生。。那是不是意味着灵魂不能体验自杀这种经历了呢 当灵魂经历过所有这一切 他还是要经历“自杀”啊
答：1、自杀的情况千千万万，有勇者，有懦夫，有设计，有意外，不可一概而论。灵魂体验自杀也很常见。
大师耳朵打坐流血，灵不阻止吗，他怎么会这样?难道灵体不知道那样做会伤害他耳朵吗？就听任他的暗示？
答: 灵体虽然知道，但也不能侵犯自由意志。比如（小我）自杀。
那些自杀的人，是因为忍受不了提前结束的，而并不是设计中是自杀身亡吗？？？
3、两者都有。设计的占多数，少数是忍受不了提前结束。
提前结束的人，死后回到灵界会后悔，因为人生的目的没有达到，这样就会重来一次。你说划算不？
我不久前的几次轮回中，曾经两次犯过这样的错误，结果是同样一个人生重复了三次！
3：居士自杀后重复，“连续三次一模一样，第四次人物一样但环境完全不同”。那与你有关的其他灵为什么也要陪你重复？
3、应我的邀请。
2 一个人自杀了重新来过，那在他重生的世界里的人岂不是也要重新体验一遍？
2、是的。但可以用分身。

爱\情

问 329:【什么是爱？我不懂，爱是什么时候有的？】
“爱即主动使整体得到快乐”。最初的爱是对自己的爱，也是最纯的爱。自从有了第一个生命，就有了爱。如果你认为你是一个单独的个体，你会爱自己。如果你认为我们是一体的，你会爱我们所有人。

06.请问，“爱”在世界中起什么作用？
一体性。

519.问大师，
1.爱情也是设计的吗？
2.爱情到底是肉体的化学反应还是灵魂的作用？
3.爱情的目的和意义是什么？也和人生一样只有目的没有意义吗？
4.我这一世如果爱上一个人，但没有在一起，下一次轮回是否还要继续？
5.为什么大多数爱情都是痛苦的？对大我的进化有帮助吗？
6.大师你爱你的妻子吗？你的前几次自杀是因为第四次爱情，那么这一世没有重复那样的做法，是因为什么？看透爱情的本质了吗？
1、是的。
2、灵魂的作用，肉体的辅助，两者都需要。
3、一体性的认知和体验。
4、可能性极大。你多半会把他设计到下一个轮回里去。
5、体验达不到一体性的痛苦。反过来说，体验分离性的痛苦。有。
6、Yes。这一世没有失恋呀，娶到了想娶的。

796.
居士,我为情所困,感觉很憎恨我曾经爱过的人.但我的内心其实也不好过,实在无法静下心来修行.怎么办才好呢?我真

的很困惑!
冥想和坐忘可能会有帮助。或者白日梦法也许有帮助。不用停止思想，对思想采取“静观”法

【居士，请问得道还会为爱情悲痛吗？为什么伤痛的时候就觉得胃很疼啊，好难受的感觉。我想冒昧的问下居士，现在您已得道，那如果您爱的人不爱你了会伤痛吗？会难过吗？好想知道居士的爱情故事。居士不说也没关系的。。谢谢了。我觉得居士就像太阳一样，带给人温暖。在您这，就会舒服很多。】
1、可能。得道者情感更丰富更完全，而不是更贫乏更缺陷。而且会创造新型的情感。
2、伤痛的意识是由那里为主发的。
3、最近没有失恋，不知道呀。

【居士..1.冥想，或者带着信念去生活中体验，也算是修行吧..
2 大爱情问题，爱情最终也是虚无吧，你们的爱情能永恒吗？.....
3 希望你详细阐述下爱情，已及你的态度，以及中间出现的问题，如何处理。最好能以故事形式的方式简述你前 2 次失败的爱情，以及但是自己的心理情导致自杀，而最后成功的爱情，是你妻子的原因，还是你的原因，或者双方的原因成功了...为何前 2 次失败...
4 我需要参考下，对我修行有用，谢谢...真的是有用，可以让我勇于去面对】
1、只冥想，不体验生活，不是完整的修行，是很难得道的。完整的修行=冥想入定+体验生活。
2、爱的本质是一体性，是对一体性的感性体现和理性认识，是对合一的愿望，是“一”的万有引力。
3、我的爱情故事比较多，说来话太长。
4、**“勇于去面对”=勇于去体验。没有体验，则没有进化。**

问 71:【 那么大师的意思是：不论是父母儿女之情，还是夫妻之情，只要有深情的想念，将来死后还会在一起直到永远吧？是先走的在那里接后死的吧，先走的能知道生者的情况吗？见到生者的苦难能不着急吗？ 】
1、到一起，但不一定永远，到时候你们会顺其自然的。
2、灵界没有时间先后，生者死者可相互迎接。
3、能知道。
4、不着急，故意去受苦的。

居士,你受过情伤吗?你遇到这样情绪的时候怎么处理呢?
2009-09-15 22:21 | 回复匿名网友-568：
1、20 岁之前和 30 岁之前受过几次。
2、当时很不成熟，处理得不好，没有好经验供你分享。
3、最近没有受过。

元老师，请教，我每修到一定时间，就会受到强烈的各种欲望和愤怒的干扰从而退转，沮丧，不能静心，混乱。如何化解这种负面能量，走出怪圈？
元吾氏 19 楼
使用“舍己从人跟踪法”，在我的博文“我最常用的几种方法”。

刚发现元吾老师《舍己从人法》里有对待情绪伤痛的描述

心若夜明 10 楼
引用 这浮云来自地球 (7 楼)老师对没经验的事物不乱说，不猜测，不建议。 发的博文基本是“我的修道经验.....”“我的出神经验.....” 哪天他来一篇“我的情绪疗愈经验.....”那会雷死我的！
我没问呀，这不是自己找到了嘛。元老师也处理情绪的，只是叫法不同。人家叫静观，与之合一嘛。哈哈，老师哪天要是说起疗愈、发泄和什么“我爱你们，拥抱你们的内在小孩，你们都是天使”这类约书亚的温情绵绵的话，是会很雷人的。哈哈哈。
哈哈，元老师您要不给我们来几句，雷一雷呀。
元吾氏 18 楼
引用 心若夜明 (10 楼)... ...

先来一个激情的熊抱再加一个疯狂的热吻再送一朵燃烧的玫瑰

56， 6 大师你说相爱的灵体会永远在一起,那么亲情 友情 爱情 三种情的任一种爱都成立吗?
7 相爱的灵体在非物质空间有生活吗?
6、不，情不是永恒不变的。
7、有。

628，人的喜怒哀乐等情感是表层身体在感受还是其他的灵魂也在感受？为什么有时候觉得已经看清楚这个世界的本质了，有时候又会感觉到悲伤？
答：1、同时。
2、表意识觉得看清了，潜意识知道其实表意识没看清

我就是这样来减轻失恋的痛苦的。我慢慢的发现一切的痛苦都是自己的头脑创造出来的，客观时是没有痛苦的，即一切事物的意义都是自己决定的。我常这么做，我似乎可以变成另一种性格。不客观时又会还原，但似乎开放些。这是不是您所说的多重性格？
博主回复：2011-06-24 15:39:29
2、每人都有多重性格，如何显现而已。

问个问题，请问居士：
你怕不怕痛苦，怕不怕创伤？假如你将面临艰难困苦，你会不会害怕？
博主回复：2011-08-15 12:46:07
呵呵，死都不怕，还怕这个？

提問：您怎麼處理，孤獨的感覺呢，求真的路，讓我幸福、震撼。
可身為一個人，心底里仍然渴望被他人認，被瞭解，可以得到支持。
因為清醒，因為越來越明白自己的的內心，就越不能無視這些感覺。
但卻離被理解似乎越來越遠了。踏上了和同輩人不同的路，我無法告訴別人道是什麼，看著他們被自己的心困惑，我卻什麼都不能告訴他們鋼。。。
我的心被困在這裡，是該滅卻它呢，還是該尋找它呢。
我不孤独。只有生活在分离的幻相里的人才会孤独。除非我故意要体验孤独。

业力\因果

7、业力存不存在？如果存在那么它是怎样体现的？是不是我对一个人产生了爱恨等私人感情后我们之间就存在业力？如果不是，那么业力是怎样产生的？
7、看你怎么定义存在。
a)客观存在（绝对存在）只有一个，就是我说过多次的那个无形无相的自由意识（精神），万物都是它的想象物。
b)主观存在（相对存在）有无数个，就是以上所讲所有的想象物。业力就是这种主观存在，想象物。
c)你怎么想象，它就怎么体现。爱恨等私人感情创造精神意识思想互动，互动的反作用就是这种主观业力。

8、您说过灵体之间也有亲疏之分，那是不是有业力的灵体才会聚在一块？等业力消失了两个灵体自然而然就分开了？
8、可以这么说。

居士好,我女朋友可能不心怀孕了,由于我们现在的条件还不可能要小孩,如果真的有了话我们只能选择堕胎,这样一来,会影响修行吗?我该怎么做呢?
2009-03-28 23:44 | 回复 291：
本不该影响。只有你认为影响才影响。

自由意识是核心，其他因果规律，和整体协调等等，都是辅助.是这样吗
2009-09-16 00:00 | 回复匿名网友-588：
1、自由意识是唯一真实的存在。故称之为“一”或“全一”。
2、因果规律和其它规律都是自由意识创造出来的假规律，或者叫虚拟规律。
3、因为只有一个真实的存在，故只有一体，没有整体和个体的分别。个体也是虚拟个体（整体也是虚拟整体）。

6.业力跟本我有什么关系？如果有业障会影响修行吗？自由意识的开放和破我执能破除业障的影响吗？消除自身业障最有效的方法是什么？
2009-04-02 18:52 | 回复 322：
1）业力是小我的执着造成的，本我可以改变业力的执着。
3）会。
4）能。
5）自由意识的开放和认识到业力是小我的执着造成的。

所谓的因果报应是存在的吗 或者说**只是自己选择了体验每世都相反的一些感觉而已**？
4、不，是后者。

4.这辈子作恶，或者行善，死后都一样吗？如果一样为什么要行善呢？
5.行善或作恶会改变这辈子的命运吗？
4、不一样。
5、会
432..7.善恶真的有因果报应吗?假如我之前是个普通人,不是十恶不赦,但也没怎么好..那如果这之后我开始做善事,可以抵消我前面做过的坏事吗?
7、你的大我会自己惩罚自己。可以
2、人间无恶不做的杀人犯都是灵魂自我设计好的一种体验，能不能这么理解，即使你这辈子十恶不赦，也和下辈子没有任何关系，这与佛家的因果关系差的太远。
2、这辈子十恶不赦，不一定和紧连着的下辈子有关系，但一定和前后的某一辈子有关系。大我在设计的时候，从整体考虑，在时间上会做前后调整，在空间上也会利用平行世界。因果关系掌控在大我层面，而不是小我层面。从小我层面来理解因果关系，过于简化。
2、如果今生怎样是设计的，为何得道高僧要涅磐，直接等过世后选择不再轮回不就好了吗？一个大恶人难道过世后也能去往高层灵界吗，而不是迫于业力轮回，这个跟自由选择有些矛盾啊。这里面的机制是否能简单概括下呢？
2、那也是一种选择。恶人过世后是否去高层灵界，取决于过去很多世的整体意识水准，而不仅仅取决于此一世。

1、您说的轮回似乎和佛教的轮回不太一样，为什么？佛教的轮回被动的，因为前世造业而不得不入轮回，佛教的目的可以说就是让人们超脱轮回，从西藏度亡经上描写的投胎的过程看，中间也没有自己计划而是不由自己作主的。而您说的轮回是主动的，人在死后再按照自己的目的确定下一辈子投胎的内容，甚至规定了目的和方向。
1、你向别人借钱了，你就不得不还钱。造业=借钱，不得不入轮回=不的不还钱。借钱是主动的，还钱是被动的。但这个“被动”是你“主动”造成的。

157，大师的观点很容易让人对自己的行为不负责任。
如：对自己私欲的放纵、对人对社会的愧疚也理所当然。
不是对大师有诘责，只是有此一问
答：你指哪一方面的“观点”？
可以先给你一个最简单的答案：

1、对全我和个人的关系打个比方：全我=身体，小我=细胞。
2、任何一个细胞受到伤害，或者任何一个细胞变态腐败，都是对自己身体的伤害。
3、知道了这个事实，你就会对伤害别人和腐败自己进行三思了。
4、这也就是为什么说，得道者上德，失道者下德
3 当某灵体在受精时投胎，但后来其父母选择了人流，那么那投胎的灵体是不是很无辜，因为他还未出生就夭折了？这难道也是设计好的？4 那对夫妻这样做会不会造成自己业障？】
3、绝大多数是设计的，也有意外。
4、设计的业障没有坏处，不用担心。意外的就复杂一点。

261，许多书中描写记录人功过是非的神是否真的存在，
答：存在于某些人的幻想世界里

496，1、佛教对于众生的生老病死、贫穷富贵，解释为前世是否行善 做恶，轮 回、业 力等紧密相关，这些是真实的还是有一些说教的成份？
1、大部分真实。有一部分说教的成份。

沙阳 2011-08-20 16:00
元老师好！ 请问：
1、如何找出业种？
2、如何确认业种？
3、如何化解业种？
4、如何帮别人化解业种？
元吾氏 2011-08-22 20:58 回复 13 楼 沙阳：
1-4、《合一经》第 3.18 节。III.18. **全神合一于直接观察潜意识习惯，可得：往世的知识。**

请问老师比方说一个人被设计了要生一个病，或者换句话注定要遇到一个业障，如果老师干预帮助治疗帮助了算是对这个人生的设计的改变还是注定了会碰到老师这样的人？
都有。

如果一个大恶人做了很多恶事，但之后，他却又在今生参悟得道了，那得道了的灵体是否还留有他今生人格的印记？还是已完全不同？嫉妒＼卑劣＼凶恶＼冷漠这些人类的劣根性在灵体世界还存在吗？
5、今生人格的记忆是不会丧失的，不论好坏。
6、还是同一个灵体，不能叫做完全不同，应该叫做完善化了。
7、存在于进化不完善的低级灵界

139，恶人死后会下地狱吗 或者说恶人只是创造出来给人恶的感觉而已
死后和普通的灵魂结局一样呢？
1、因人而异，但没有真正意义的地狱。
2、是的。
3、总的来说是的，因人而异

轮回、前世、投胎

29，1、如果说轮回为人是为了要学习与提升，那轮回为畜生又能学习到什么呢，特别是低等的生物，比如毛毛虫，不是只能一切凭本能吗，又如何提升智慧，那不是失去了轮回学习与提升的意义吗？而且如果是一只毛毛虫，它又如何提升自我呢？它不能提升，不就总是在畜生道轮回了吗？又如何超脱出来呢？
2、修罗、地狱那些道我们是不知道，但我知道地球上的生物是如此种类繁多，胎生的、卵生的，等等，比如一只

青蛙就可以生那么多蝌蚪，所以我想人类数量虽繁多，但大自然的生物数量应该还多得多，那是不是说大部分的灵魂只能投生在畜生道？而能投生在人道的则少之又少了？那一个人是不是下世轮回为畜生道的机率会很大呢？
答：1、毛毛虫并不比人类低等，只是比人类简单。轮回到人，可以完成一个复杂的目的。轮回到毛毛虫，可以完成一个简单的目的。简单的目的有优越性：注意力更集中，更没有杂念。所以，没有高低之分，只有目的不同。每一个不同目的的完成，都是一次不同的提升。大我，再把各种不同的提升融合起来完整化。没有毛毛虫的提升，大我的融合不可能完整化。**你和毛毛虫，都只是大我的一部分。如果把大我比喻成你的完整身体，毛毛虫就是你身体里面的一个个小小的简单细胞，没了细胞，还有完整的你吗？我的前世做过很多次畜牲和毛毛虫，现在出体也有时进入虫子的体内，体验他们的意识，能明白很多新东西和不同的东西。你也可以试一试。**
2、a）对。b）对。c）不大，这取决于你的自由意识，自由选择

问 177：【怎么用出体来知道前世的自己呢？谢谢。】
星光体层的向上两层可以看到前世。
161，那我在出体的时候是不是要说 我要去星光体层的向上 2 层
答：没去过那一层的话，这么说很难“定位”。你会找不到的。
最好说：我要去看我的前世

295，1.人死后能投胎到古代吗？
2.灵魂要修炼成什么样才可以脱离轮回？
1、能。
2、得道，或者愿力大于业力，或者完善业力，或者从业力苏醒出来。

75，灵魂是什么时候与肉体结合的？是生命刚形成时？还是形成以后一段时间？这个问题也可以这么问，肚子里的胎儿有没有灵魂？是胎儿的生命刚形成就有了灵魂？还是过一段时间，比如几个月，胎儿成人形以后
答：授精的时候
392，一：我知道自己前世是一家被满门抄斩的孩子转世，但我不知道我现在死了后是以孩子的身份出现还是现在的身份出现(别告诉我死了就知道)
二：我见过出阳的人，也和死去很多年的人，附在出阳人身上对话过，也见过出阳人的阳神在我们现实物质世界，做出的不可思议的事情，我想问的是我们活着的人可以附身在活着的其他人身上吗？(别告诉我，自己试一下就知道了)
三：还有居士你对 218 楼的问题回答我认为不对，不应该是授精的时候，应该是出生的瞬间，小孩刚出生的时候总睡觉也是有原因的，还有刚出生的婴儿最好别抱着她照镜子，因为那时候还残存着前世的记忆……
1、现在的身份。
2、可以。
3、我的回答是有事实根据的：因为我自己就是受精后进入的。进入后很少呆在母亲的肚子里，只隔一段时间近来呆一阵，每次还要看看自己身体的大小、是否舒适、母亲体内的现状等。出生前三个月内进入的次数才开始平凡。分娩前就进来做心理准备，分娩的全过程我都在体内并能够看见五个接生的医护人员在周围忙来忙去。出生后，也是每天大部分时间不在肉体里，回到灵魂的故乡和我的朋友们玩耍。投胎前的记忆也很清楚。
4、当然，我不能否认别人是否有在出生的瞬间才投胎。也不可能每人都调查。我的两个孩子还在怀孕初期，我也和他们的灵交流过，已经投入胎内了。供你参考

问：对于轮回我有疑虑，我们这一带出马仙的人可以很轻易的将我们的先祖召唤过来，而且很多家里的不安往往都是先祖们在吸引我们的注意。怎么轮回了呢？如果轮回了，他们就不可能再受我们的香火，也不可能再被出马仙者召唤。　。
2、轮回：这个疑虑的答案很简单--时空体系不一样。肉体生存在物质界的三维空间和一维时间：时间只向一个方向线性流动。灵魂生存在非物质界，其时间是多维多方向的。就是说，先祖的灵魂可以从将来或者过去被召唤到物质界的现在来。肉体不能做时间旅行，灵魂却天生能做时间旅行。这是第一种情形。还有第二种情形：某些人死后不愿离开人间，依然以灵魂的形式留在人间，此停留期间不轮回。停留时间有长有短，长的几千几万年也有，因为灵魂不死，几千几万年没有很长的感觉。还有第三种情形，是前两种的综合情形，稍微复杂一些。

704.由于史威登保具有高超神秘力，所以他知道自己的死期是在 1772 年 3 月 29 日，并写信给朋友，正如他自己所预言的，当天他「舍弃现世所用的肉体，搬到灵界去，不再回来。
他所说的意思好像是不再轮回了吧。可是如果他没有去过全部的层，不能算得道呀。他没有修炼完，怎么就不想轮回了？虽说可以选择不轮回，可是一般没有得道的灵，是不会选择不参加轮回的阿。
还有您说每个层都有大量的居民。这些居民是什么？是亡灵吗？是人死后选择不轮回就居住在自己所对应的层吗？
1、下灵界在轮回范围内。
2、有一部分物质界的亡灵，但大多数是各层本有的原住民，他们与我们的物质界无关。

1.请教下居士，我要是顿悟了佛的境界，就是无世间事物的执着，无分辨之心，无我，无相，无执着，死后会有什么景象呢，会到佛的净土，还是类似的情景中，海域奥入轮回？
2.在世间觉悟了，死后还会被业力牵引着走吗
1.会回到灵魂的故乡，不一定要入轮回。
2. 不会。
5 肉体解体后，您会回到灵魂故乡吗？一般人的状况是怎样的？
博主回复：2011-08-27 12:03:59
5、会。一般人：没有潜意识执念的人，自动回故乡。有执念者，轮回到执念世界。

【关于 Scythev 问的问题我也有些疑问，就是说石头几亿年都不会腐烂，那么它的灵魂就一直在体内，那么它是不是就无法体验轮回了？就是说它只能在石头里修行了？ 】
1、几亿年，对于石头的灵魂来说，只是很短的时间。
2、我投胎前，曾经下不定决心来这里受限制，但是最后下定决心投胎，就是因为对于我的灵魂来讲，人生百年，只是很短的时间，大概一星期的感觉。

居士，我好奇的想问下你是基于什么目的投胎？如果不投胎，会有什么不同？
1、有两个目的。一个是要将我的足迹踏遍地球，另一个是想写本小书。
2、全我的好奇心很强，如果我这个小我不投胎来做这事，也会派别的小我来。

1、正到轮回前生了，技能可以一并恢复么？比如说语言，音乐，绘画。
1、一般情况下你的灵魂不会这么设计。

大师，请问，我看了你的经典问答，其中有一种说法是灵魂在来到人世前就自己设计好了人生，那么和自己相关的人呢？父母，兄妹、夫妻都是灵魂之间自由选择的么？人世的人是相关联的，他们都是怎么有的关系呢，如何联系的呢？
1、也是。
2、是。
3、自主设计、自主选择、自主关联、共同参与。谁也离不开谁。

1 西方大量实例发现今生的胎记是上个前世的致命伤，我想请问居士实际是这样吗？那这个胎记是何时显现的？
1、我没有观察过胎记，无法回答这个问题。但观察过多次不明原因的内脏疾病，发现与前世致命伤有直接关系。前世致命伤很多会在回到灵界后得到治疗，没有得到治疗的或者治疗不彻底的会在今世投胎时直接带入。

问 43:【 还有个问题，灵魂的团体每个国家每个文化都不一样吧，比如在中国，死后看到的就是阎王小鬼啥的还有奈何桥吗？人的灵魂都过一样的生活，还是像传说中那样有下地狱忍受很多痛苦的呢？】
3、死后想看到什么就能看到什么
4、有不一样的生活，但地狱是灵魂的创造物

1 一个普通人死后进入灵界，能否按自己的意愿不参与轮回，一直在灵界里生活？
2 如果能的话，那么估计绝大多数的人生前都希望自己死后能留在极乐世界，不再受轮回之苦，但后来，为什么他们死后，还是参与轮回了，他们是否在灵界受到某些东西灌输或启发，而导致原来的意愿改变了

3？
1、有的能。但如果发现自己有欠缺，还会回来。
2、是的。

2、如果今生怎样是设计的，为何得道高僧要涅磐，直接等过世后选择不再轮回不就好了吗？一个大恶人难道过世后也能去往高层灵界吗，而不是迫于业力轮回，这个跟自由选择有些矛盾啊。这里面的机制是否能简单概括下呢？
4、人死后，肉体意识是不是也跟着消失？
2、那也是一种选择。恶人过世后是否去高层灵界，取决于过去很多世的整体意识水准，而不仅仅取决于此一世。
4、不消失，而是与灵体意识合并。

灵界如果是真实存在的另一种层次空间，所有濒死者应该看到大体相近的世界啊？？
4、灵界无穷大，濒死者信仰意识的不同，会被吸引到与其信仰意识相近的灵界。物以类聚，人以群分。

居士，我在怀疑一个问题，你说很多次出体出现被人杀死的情况，虚惊一场，灵魂不灭，所以回到了肉体。但是，如果没有肉体了呢？如果我们死后还未进入无邪恶的极乐世界，那我们被杀死后会去哪？
回复 1001：
回到投胎前的世界。

仁君老师：关于**看前世**。我都是籍由集中意念在心中发出一个指令：“去看前世。”之后，眼前当时的景物消失，整个人失重，在暗黑的空间里旋转飘移，眼前出现好象电视机的雪花点。此时，如果我害怕了，就会回体，如果给自己信心坚持住，过一会眼前就出现景物。我就乐颠颠的投入其中东看西看，研究一番。如此，每次回体醒来，我都不认为那是我的前世，并且对于自己在幻境中乐颠打转的行为感觉可笑。想请问仁君老师，看前世，您究竟是如何操作的？我想知道操作流程的细节。非常感谢！
回复 1217-sunnymelody_：
操作的方法是一样的，不一样的地方是：日常生活和平时出体要训练“旁观意识”。旁观时，只接收，不参与、不思想、不猜想、不推理、不想象、、、。
这样才能逐渐有接收“纯客观”信息的能力。

1，居士说人死后，肉体意识“不消失，而是与灵体意识合并。”我的理解是第 1 个身体（肉体）的意识合并到第 2 个身体，那么其后第 2 个身体的意识是否会继续合并到第 3 个身体？
2，意识是否会一直合并到第 7 个身体（上帝）？
3，如果 1、2 成立，一个人死时如果没有执着又能保持意识清醒的话也能得道？
4，不同的执念决定一个人死后停留在哪个身体？同时也就会决定这个人死后的去向？
5，如果我的执念让我死后无法超越准物质体，我会不会去鬼道或地狱道？
1、会。
2、参考本人博文“人的多次元复合体结构”。
3、能。
4、对。
5、会。

1.人投胎相当于被格式化重新开始,受环境基因的影响会形成一定的性格,死后会恢复以往各世的记忆吗？各世的记忆融合后，还有性格这个说法不？如果有，那当世的性格会没有了对吧？
2.做恶多的人死后回顾这一生能分对错不？**有前辈说人死前的意识形态会决定死之后去的层次**,正确吗?如果正确的话，意识觉悟高是不是去的层次会高一些?然后可以选择下一次的体验范围可以广一些？抑或是所有人的选择范围都相同、都平等?
1、**会。有个性。**
2、能。**正确。两种情况都有。**

请问大师，人死了以后我们的七个灵体会重新合为一体回归大灵吗？如果不是那我们跟我们的大灵就分开了，您说

是大灵制造了我们的命运，您还说过是我们自己为了体验而制造了自己的命运，那也就是说我们死后我们的灵体意识将会和大灵合一，是吗？
1、**会。**
2、**是。**

4. 所有你能想象到的事情在现在同时发生，那么大师您现在已经得道了，是否在别的地方还有很多你没有得道，还在轮回？
5。如果有一个人死后他的灵体再制造自己的命运的时候想让您参与，但是您现在已经得道了，那么还会有您的大灵安排另一个灵体接受他的邀请吗？
4、**是**。
5、会。

请教：人死后会去往哪里？？？
灵界与冥界有何区别？？？
1、**回灵界**。
2、定义的不同。

1、您说的轮回似乎和佛教的轮回不太一样，为什么？佛教的轮回被动的，因为前世造业而不得不入轮回，佛教的目的可以说就是让人们超脱轮回，从西藏度亡经上描写的投胎的过程看，中间也没有自己计划而是不由自己作主的。而您说的轮回是主动的，人在死后再按照自己的目的确定下一辈子投胎的内容，甚至规定了目的和方向。
1、你向别人借钱了，你就不得不还钱。造业=借钱，不得不入轮回=不的不还钱。借钱是主动的，还钱是被动的。但这个“被动”是你“主动”造成的。

6：根据你说的轮回中的“设计者”与“执行者”，请问如何将“执行者”向“设计者”连接？
6、最简单的连接办法是出神。

看您以前的答疑，里面提到只有下灵界才有轮回。下灵界的轮回是因为什么呢？意识的局限性吗？
意识的作茧自缚。

居士虽然没象佛教样不断宣讲要行善讲理，可居士答疑中透出了你遇事行善说服的观点。我困惑很久的是，我一向很讲道理，凡事愿以理服人。可生活中却越来越力不从心，总是碰壁。似乎现在的人都不讲理。常常有人笑我行事太认真太憨直不灵活不会来事，常常有人劝我睁只眼闭只眼，做做假糊弄糊弄算了。现在国内很多人都是想尽办法骗取别人的利益。我不明白的是为什么坏事都那么容易成功，获得的利益也很丰厚，行善讲理的却很是困苦，有种越是讲理办事阻力越大的感觉？
道无善恶那我是否应该为了自己的利益和成功放弃对善的执着呢？
道无善恶为何每个得道者行事都是依循善和爱的呢？
有没有得道者为恶的现象呢？
请居士讲讲准确的灵性轮回设计的法则
元吾氏 回复 天涯：2011-07-20 12:35:00
1、道无善恶，得道者既不为恶也不为善，而为自然、为道。
2、轮回是由潜意识内所含的倾向和因果所主导。潜意识不是肉体意识，而是灵体的意识，跨越多世。潜意识消除了倾向和因果，轮回也随之消除。
那么
1、潜意识倾向是灵体们的意愿吗？消除潜意识的倾向就是说服灵体们吗？
2、我们生生世世造了数不清的业种，要消除掉，难道要一个一个去消除化解？那多麻烦啊。
元吾氏 回复 boss：2011-07-31 12:43:19
1、是。
2、是。也可以回归本源、亲证真相和幻相的关系，一次性解决。

我怎么知道今生为何而来，该去做什么?只有修道吗?我怎么能知道我的灵魂想做什么，我想试着按她的愿望活活看，有可能么?
接上问。还有别的办法吗？有的话，别的做法是什么?
元吾氏 回复 lilies_15：2011-08-09 11:39:04
1、不一定要修道。
2、修道之外=鄙人答疑范围外。

元吾老师，我们走上灵修的路也是出世就计划好的吗？
元吾氏 回复 hqh_337：2011-09-28 19:05:40
因人而异。

想问下居士，不用轮回的人和轮回够了的人是不是相当于得道的人？不用轮回是永世不用轮回了吗？也包括宇宙灭亡后，在产生新的地球以后也不用我轮回了吗？那新的地球上又是些什么灵魂在遭罪啊?又会重复我们地球的发展道路吗？这个过程没完没完没了吗？上帝为什么会不停的让我们受罪啊？
2009-04-02 18:57 | 回复 323：
1、不是。
2、没人让你受罪，是你自己选择的

我想问下居士 比如说轮回也仅仅是万物法则的一种现象而已吧 不是必定发生的东西 只是符合了某些条件而发生的现象吧 这种解释合理吗
元吾氏 回复 bj 小舟: (7 月 18 日 21:14)
对。
如果拒绝再轮回 是不是可以这样想：轮回某种意义上就是场游戏 如果跳不出来 就一直按这个游戏规则玩下去 但如果我看透 拒绝再玩这个游戏 临死前不带有任何爱和恨 尽量做到无念 想到更深的层次 能否跳出轮回呢 就象我没见过本源 但是我了解和坚定相信本源的人
元吾氏 回复 bj 小舟: (7 月 31 日 12:24)
能。

居士您好，除了修道，还有什么方法不用再轮回转世呢？
元吾氏 回复 cindy 川子: (8 月 23 日 17:31)
还没发现。

居士 有一天半梦半醒 我看见一个女鬼 她说今生要预定当我女儿 叫我答应她 她见我不答应她 就给我挠痒痒 后来我答应她了 她就走了
居士我今生如果结婚后生女儿的话会是那个女鬼投胎吗?还有为什么那女鬼偏要找我当她妈?哦 ,如果真有那么回事的话,投胎还要征求我的同意吗?
2008-6-10 21:51 回复
1、会的。
2、她喜欢你呗，或者有什么缘分，下次你可以问问她。
3、当然了，投胎都是相互同意的。

请问如果我想起说其他语言的前世，可否今生就自然会那些语言？谢谢
回复：226 楼
多数情况不会。

老师，会不会有些灵因为生前强烈的执着或者错误的宗教观，而不能回归灵界呢
670# 元吾氏 回复日期：2011-9-7 15:05:00
会。

我的孩子离开了我，我的人生只有一个意义，就是再见到他。
我想知道你对死后人的看法。他现在可能在一种什么状态？我非常放心不下他。谢谢
答：人在睡觉、病危、昏迷的状态下灵魂都离开肉体，但有一条“脐带”连着。病太重、伤太重时，肉体不能再用了，“脐带”就自动断掉放弃肉体，就是肉体的死亡。灵魂离开坏掉的肉体后，会休息一段时间，重新调整，准备找到下一个新鲜的肉体投入进去，就是投胎。
如果你的孩子离开时间短，可能在休息调整阶段，准备下一个人生。灵魂是不会生病的，也永远不会死。你可以非常放心。如果离开时间长，可能已经投胎了。想再见到他，如果你没怎么练过出体，那可以用梦来见他。常想你要在梦中见到他，比较容易见到。

14，大师我有个问题一直想不明白，人总要经历轮回转世吗？我知道人是会有灵魂，灵魂们住在另一个世界中，但是作为“我”，似乎永远也体会不到，因为“我”总是人，人这样转世再转世，过着各种不同的人生。经历不同的痛苦。那有没有个头儿呢？就是不再转世，在所谓的天堂过美好的生活？？
答：人不是总要经历轮回转世的。天堂地狱人间，动物植物物质，随灵魂自由选择。也可以什么都不选。

15，那是不是人在轮回转世中修炼到达一定境界，就可以不用转世了？
比如那些在地震中的灵魂，他们需要修炼这个以获得圆满，所以才选择去经历地震？
答：对。

17，灵魂在进化的过程中，是不是一定要以肉体为载体才能的到提高，如果我只是一心寻求进步，那是不是不用投胎都可以呢？
答：1、不是。 2、是。

18，那就是灵魂并不是自由选择投胎还是不投胎，只有修炼圆满了才可以不投胎吧？
答：对了一半。“修炼圆满了才可以不投胎”也是一种选择。

24，大师等您有时间的时候仔细讲讲轮回行吗？我觉得好复杂，之前听说什么前世有缘的人今生还会在一起，比如听说前世的爱人今生会是你的父母之类的，会有这样的事吗？今生总会遇到那种感觉前世欠他的今生来还的那种人，真的是前世所欠吗？
高我来设计自己的人生，还得考虑和别人的关系什么的，太复杂了，比如 a 设计今生遇见 b，那 b 设计他的人生还得设计今生遇见 a 才行，那 a 和 b 的高我是不是还得联系联系商量好了？
答：
1、网上已经有很多很多讲轮回的啦。
2、常有，常见。
3、完全可能。虽然你的肉体意识（表层意识）不记得，但灵魂意识（深层意识）记得前世。
4、那当然了。肉体们虽然不常联系，高我们可是常联系的。也叫灵魂的联系。集体意识也是依靠这种联系。

25，请问佛教中说的六道轮回真的存在吗？人有可能轮回到天道、修罗道、畜生道、饿鬼道或地狱道吗？
答：1、存在。
2、可能。六道只是泛论，除此以外，其实还有很多

28，1.请问佛教中说的六道轮回与西方的轮回会有什么具体区别和标准吗？
2.有三个人，一个是佛教徒，一个是基督教徒，一个是无神论者，他们死后轮回的标准回有区别吗？
3.或者说他们会不会因其生活的地域，死后的轮回标准而有所改变？
1、没有
2、没有
3、没有

36，102L 的你不用问轮回了，死后你自然会明白，当我们处于现在这个躯壳里，有很多的事情我们是不可能弄明白的！这是事实，你就面对，不要总想弄清楚，不然你会更加得迷茫，就像唐望说的，**这个世界分为可知，未知，和**

不可知，要弄清不可知的事情只会让你付出巨大的代价！相信你的选择，你选择来这里的目的不是为了弄清楚物质层之外的事，活好当下，珍惜身边的每一个人，记住一句话，相爱的灵永远不会分开。我今天冥想时得到了一个信息，大概意思是：我们虽然是永远存在的，虽然相爱的灵永远不会分开，但我们不要对肉体死后的世界太过感兴趣，**我们当初选择来到这里就是为了享受每一个经历，我们依然要加倍的热爱生命，珍惜身边的每个人，不要总想着“回家”而忽略现在的过程**。大概是这样，请大师指点对否。
答：对。

109，感觉居士对西方,科学,及外星文化都有了解.但对佛教了解欠缺,不然怎不知佛教`善有善报,恶有恶报`之观点:
"..一切世间。男女老少。贫贱富贵。受苦无穷。享福不尽。皆是前生因果之报。
今生长寿为何因。前世买物多放生。今生短命是何因。前世宰杀众生身。
无食无穿为何因。前世未舍半分文。高楼大厦为何因。前世施米上庵门。.."
摘自<<佛说三世因果经>>　这一观点好像与设计人生无关,不知居士有何看法?
答：在各大派中，**释迦牟尼对灵界是最有经验的。**但是请注意，佛教不是释迦牟尼建立的，而是后人建立的。**释迦牟尼没有留下任何一部自己的书，佛经都是后人写的**，三世因果经也是后人写的。后人写的东西大部分带有后人的理解，并不准确（所以才造成佛教在印度的灭亡）。翻译成中文以后更加变形，因为当时的翻译还没有修真成功，理解就更表面化。`善有善报,恶有恶报`对因果关系的描述并不准确，过于简单化（你看身边的现实就知道了！）。真实的轮回方式远远比这个要复杂多多。你再仔细看一下我在 81 楼的回答，我举的例子都是典型的反向意识因果。轮回设计，不仅要遵循反向意识因果规律、正向意识因果规律、还要尊循自由意志规律、整体多界协调规律、假想现实规律等等。这些，释迦牟尼都传授过，但后人并没有很准确地流传下来。（也许因为太复杂，只剩下点儿简单的）

188，那你又对化学物质能影响人的机体,而这种影响是会造成孕妇怀的孩子也会畸形,这种情况如普遍存在,那人赖以为基础的轮回就结束了
答：不会，很多星球上都有人，不是只有地球才有人

225，大师所说，有无限的平行宇宙，是不是就是说有无限个我在这些平行宇宙中生活，那么这些所有的“我”，一生的轮回功德能否合算在一起
答：1、是的。
2、取决于每个“我”的想法

如何为止功德圆满? 不必参与轮那后要怎么做? 在灵界在做些什么呢
3、你的功德圆满之定义是什么？
4、灵界有无限的事情可做，比这里多多了

1、为什么我出体看不到他？原因是走错了界还是对方不想见？对方是不是已经没有爱？到灵界没有爱了是吗？
2、后来我想 5 月 12 日晚那个梦，难道是他跟着大地震去世的人们一起要转世了？还是借这个机会出来看看我？他一旦转世，我就算怎么练出体都不可能再看见他或跟他交流了是吗？
3、这一年，他能感受到我的思念我的爱吗？如果不能，怎么能让他感受到？用什么方法？
4、怎么能做到让他的灵投胎到我的肚子里，让他轮回成我的儿子？大师，您是否觉得我这些问题很幼稚？对不起了，希望您能理解，因为我一直无法拜托生死离别的痛苦。无法面对。
答:
1、你已经看到他了。
2、借这个机会出来看看你。转世后也可以看见他。
3、能，强烈的思念都能感觉到。
4、你要在出体时或梦中向他强烈传达这个愿望。当然他也要完全同意才有可能

366, 我们会因为一些目的重新投胎到虫或更简单的形态中吗
答: 可能，在大我认为有必要的时候

2.投胎,有没有不同种族的选择?
4.得道是不用轮回? 是不是任何人只要努力修道就能此生得道?
9.地球灵,和人类灵是否同一种灵?灵有多少种?外星人也是通过和人类灵一样的么,也投胎么,人类灵能投胎到外星么?
2、有。
4、不用。是的。
9、不。无数种。是的。能

2.投胎能否投到过去时间里?也就是下辈子可以选择投到现在之前的过去时间吗?
2、能。

400, 而且道家好象也不讲轮回转世?
答: 轮回转世本身就不是绝对的. 有的教派强调但有的就不提. 教督基也不提

604，一个月前第一次出体，第二次是从清明梦直接转出体。第二次出体，看到了我一直想看的去世三年多的姥姥，她在一个绿草如茵的地方，看不出来年龄，30-50 左右吧，但是健康，还如以往一样慈祥。我出体后，立即就想看到她，当时一想到她，就感觉自己来到了一处绿色田园的地方，然后就看见了她。我心里立刻就认出，那就是我的姥姥，她还养着狗，有一群小孩子在踢球。
我看到她后，抱着她大哭，她安慰我，当我问她‘你这是在哪里？’时，她犹豫着不回答，眼睛望向远方，我的眼睛也追着她望向远方时，我就回体了。就差一点，我没弄清楚她在哪里。
请问居士：从我的描述中，您觉得我姥姥是在什么地方呢？是什么状态呢？我和姥姥感情特别深，特别想她。想知道她好不好。
我也想再次出体，再去找她。可是，越这么想越出不了体。从那以后，都没有出体。我常来这里看，经常看到您说“能量不足”，您说的这个能量指的是什么能量？物质的？非物质的？我如何去加强这个能量呢？
答：
1、好像在灵魂的故乡第五灵界。
2、灵体的能量，气功的气，是非物质的。
3、我推荐的教材里面有方法。或者一般的打坐、气功、瑜伽等均可

出体后要到什么层次才能到生命图书馆---阿卡西记录 阅读资料呢？
2、阿卡西渗透于各层次中
616，出体后，如何阅读 阿卡西记录呢？默念，我要去生命图书馆，这样行吗？
答：出体前就开始默念

问 259:【 大师你说过前几世的记忆是被锁的。我想知道怎么开锁..？】
1、修炼出体到第四界，就会自然打开一部分。
我们没有前世记忆,没有啥设备在我们投胎前,先清除记忆吧?这是主动封锁还是人为被动消除?
元吾氏 2011-08-06 14:25 回复 74 楼 心梦衣缘：
一般是主动。
1、人死后就直接安住在第五灵界,那么活着时候出体到五界或怎样,辛苦修道是否会多此一举?
2、修道后重新投胎,是否能使这世的意识不活在潜意识中,直接重新再活一次?
1、哪件事不是多此一举？
2、能。

647，生时有宗教信仰，死时也可自由选择转世地吗？还是要按信仰的宗教所遵循的方式
答：可以。

博主，人轮回后，下一世一定是人吗？
博主回复：2011-09-28 18:50:06

不一定。

像老师说的 佛教的极乐世界应该就是集体现象界吧 还有人死后如果看过老师的文章用意识飞往物质界以上的灵界 然后进入一个集体现象界 是不是就可以去了 不用再轮回了呢

元吾氏 2011-09-25 11:39 回复 恋之吉他：

1、是。

2、是。

3、投胎任何“界”，都是轮回。不轮回=超越“界”=不投胎任何“界”。

3、中阴身停留的时间是否就是灵魂认真思考以便下一世进行整体规划的时间？

3、是。

1、我们的前生在潜意识里，是否我们现在的显意识只能活过一生来体验这个世界，即便再投胎也只能是潜意识里活着了？

2、死后再去盘涅的话是否我不会消失,能再投胎回到物质世界?我指现在这个小我的自我意识,在乎存在和选择的自由,要是回不来还不如不去那边。

元吾氏 2011-08-06 14:30 回复 102 楼 心梦衣缘：

1、是。

2、是。

不过 到了老师的境界 死后在哪呢 说是回归本源 那在本源的感觉有花花世界的感觉好吗 除非在本源不寂寞 是一种极乐 完美的感觉 那才可以的 超过在物质界的感觉才行 老师指点

1、回归灵魂的故乡。

2、"好"是主观的。

3、物质界最寂寞。

4、远远、远远、远远、、、、超过物质界。

当一生结束时，这个人格就消失了。它的模式被这个个性所吸收。它的记录被保留，但它成了个 性的一部分，个性从来就是它曾经是的一切的总 和：在所有时代中它所思、它所经历、它所吃的、 喝的和感受的一切。 这里是极端状况下的一个例子。无神论者和宗教人士似乎都是对的。无神论者说死后人格并不续存；宗教人士说灵魂在死后接受审判并回归它的创造者。如果以人格来替代灵魂，两者都表达了一个真理。这个人格受到审判，回归它的创造者——这个个性——并被吸收，放弃它自己的独立存在。 这来源于凯西通灵，我想问元老师：这里说的当一生结束时，为什么人格会消失？

元吾氏 2011-09-14 12:55 回复 25 楼 心梦衣缘：

人格是一个意识倾向，一个倾向仅为一世的一个投胎目的服务。此目的完成（消失），此倾向就不需要了（消失）。若产生新的目的，则相应产生新的倾向。

出体到什么界才能不受六道轮回的影响？

2）第 5 大界。

3 得道者投胎能知道自己之前的记忆吗？

3、取决于他自己的设计方案。

1.那些不眠不休.食用泥土 金属 等非一般正常食物的人是设计的人生还是灵体的[故障?几个灵体中有某个超级灵?],那.他们又怎么能修行下去呢?

2.正常的修行是完成一个小轮回后,所有的灵体得到提升?那么异能者是只提升其中的一个灵体,造成的灵体单独提升强化[此个灵体达到了得道的境地],但而又非全部灵体,所以造就了(猜想)[提问 1]?

1、两者都有。从绝对意义上来说，没有故障。不影响修行。

2、正常和异能都是提升某个灵体的一小部分，从而带动整体。对灵魂来讲，局部也是整体。

我从小到大做梦,在梦中自己的角色就是一个会飞的仙女噢.居士别见笑.在梦中是这个角色.但是梦的内容会变化而已.

1、前世的回忆或者是另一个你的分身

冥界还有很多定义吗？我说的冥界就是我在那里可以看到我去世的亲人。。。

去世的亲人会回到灵魂的故乡，在第五大界。

1、.大师可不可以面对广大地球人，也许小学毕业会比较现实一些，我们该如何做才能上升到灵界做一个幸福的灵人，而不再投胎到这个痛苦的物质世界呢？

1、得道可以保障不用再投胎。其他的方法我不敢保障。只能说：多读得道者的文章和著作，会提高你的成功率。

神通、武术\特异功能

问 59:【有两三次压床的时候，静下心，两眉之间若隐若现浮着一颗明珠一样的发光物是什么呢,怎么利用它修行，是不是意味着第三只眼就要开了，胆子很小，没有心理准备不想看到怎么办？谢谢】

1、是一个能量集中点和意念集中点（能量和意念的穴道）。你想让它做什么，就给它下命令，它有智能，会理解你的命令。能不能开第三眼要看你的意念控制能力。

2、多学习，就有心理准备了。不想看到就忽视它，慢慢就会消失。

238，请问出体后能否具有部分实用的功能，比方说日常生活中防身等？或是开始不行，随着功力的加深才可以？否则，就算得道成了大师，平时还要受一些流氓无赖等宵小之辈的欺负，如果连基本的人身安全都保证不了，是否有些滑稽？没有不敬的意思，只是个人的疑惑而已

1、修真与武功是两种不同的功夫。

2、耶稣是被流氓无赖杀害的，释迦牟尼的大弟子也是被流氓无赖杀害的。灵体是非物质界的，一般情况下对物质界不起“物理作用”。

3、特殊训练也可以起到“物理作用”，这就是武术里的“内功”：用意念打人或者控制人的意念。俗话叫做用“气”打人、以“气”制人。如：**张三丰创始的内家太极拳**就是这种功夫。

4、某些特殊的技术也可以利用灵界的力量来对物质界产生物理作用，如：祝由术

补充说明：

5、不说武功只说文功，实用的功能也是有很多的。最大的好处是给你带来的智慧，有的人还会有附带的特异功能。智慧可以用到科学、生活、健康、经商、人际关系、命运等等。**劳心者治人，劳力者治于人。用手脚去打天下的人永远受治于用头脑打天下的人**

问 354:【我朋友今天给我发了一张照片，然后看看照片，晚上再帮他仔细看看他的今生（我上次看了三秒）。收到照片后，我静下心来看照片，结果感觉到我的意识能进入照片里面似的。照片所有的景物都高度立体化，感觉我朋友就真的在眼前随时能走出来，吓我一跳。然后我换了看我电脑里面的照片，发现我看所有的照片都能高度立体化。这时以前从来没有的感觉。我觉得我能站进照片里面去，甚至绕后物体看被遮住的部分。我有三个问题：1.为什么我突然能把照片看的高度立体化？2.能否让意识真的进入照片里面？3.假如意识真的能进照片，那看到照片里面的事物，以及被遮住的部分都是真实存在的么？照片属于什么空间层次啊？】

1、意识半出体，或者叫部分出体，如眼睛。此时，潜意识同时开始创造假想现实。

2、能。

3、两种可能：a）进入假想现实，都是幻象。b）进入并转换到照片的真实世界，那就是真的了

问 395:【 大师我看到一些教练开天目的，有的说直接意守眉心就可以，有的说不能直接意守，容易血压高脑袋晕什么的。是这样吗？】

基础不雄厚的话，直接意守眉心容易头重脚轻，上丹田与下丹田不平衡。

还有 是不是 脉轮 修炼强大 以后可以 有特意功能等等
2、是。所谓的特异功能人人天生就有，不常用会弱化，并不等于完全消失。

问 195:【 您说“在修炼的前三个阶段，会陆续出功能，如百病皆除、不吃不饿、不睡不困、透视人体、心灵感应、看见灵魂、看见最接近这个次元的另一个次元的日常世界等等。修到最后阶段则不得不放弃各种特异功能，否则阻碍最终得道。” 我想问一下大师：1、在修炼的前三个阶段是指哪三个阶段？2、为什么修到最后阶段要放弃各种特异功能，否则阻碍最终得道。】
1、筑基，怀胎，出神。
2、特异功能是术，不是道。像枝杈和主干的关系。爬到众多的枝杈上看四面风光，还是顺着一条主干爬上天？修术者选前者，修道者选后者。

这种能量大到一定程度会发生什么突变情况，请开导为感！
3、有很多情况。如：突破物质界的物理常规，念力影响物质，念力影响肉体，念力带动自我意识脱离肉体出神，从物质界进入灵界等。

五、大师说如果修道和出体，中脉足够了，可是我又看不到中脉，所以我想请问如果开了天眼是否可以看见中脉呢？如果开了天眼，那么用中脉修炼密宗中脉岂不是更简单了吗？大师有开天眼的方法么？
5、可以。是。我没有特意练过，是自然开的。故没有特意练的方法。抱歉。

10、愿力可以影响物质和事物，那么极强的愿力是不是可以控制世界发展？
10、是。

居士，请问第 3 眼可被另外人开的吗？
我认识一个英国人， 他有出书， 教人静坐看眼的。 我问过他， 他答说他有帮人看眼。
请问你觉的可能吗？
谢谢
回复 37：
1、可以。我也帮过几个人。
2、但是自己不能保养保持，时间长了容易丧失。还是要靠自己。

居士你好
任督二脉位于灵体，也就是说经脉是在灵体上，这也符合西方解剖学，因为的确西方解剖了也没找到所谓的经脉。但中国有古老的针灸法，假如经脉在灵体上，那么针就不可能直接刺到灵体上，那么针灸为什么有作用呢？
回复：598 楼
1、灵体和肉体紧连在一起，刺激相应的部位，灵体会有反应。
2、**古代针灸时，针灸师必须随针运气入灵体，才有更好的直接效果。**另外，**古代高级针灸用软针，不用硬针，目的是运气控制软针的走向，沿着经脉路线进入灵体，导引针灸师的灵气入体。**
3、可惜现代针灸者大多不知此法，遗憾！其实认真阅读古籍，里面讲的很清楚，多动脑筋，还是学得会的。（**只要不被物质的执念封闭住无限的智慧**）
4、现代人知此法者极少，**我第一次见到我老师用此法，能用一把雨伞，点在我的左手劳宫穴，运气打通左臂、左肩、贯通右肩云门穴。用大力运气可以把我打个跟头（以灵体制肉体）。**

居士，你知道异能吗？就是那种控物、预知未来、封印等等。他们这些能力是要沟通自然吗？我听一个异能者和我说，他身体里没什么能量，他的能量都是沟通自然，借助自然之力的。你觉得呢？
回复：616 楼
是的。

居士~【例 2：有人有时故意用意念创造临时灵，作为自己的分身，派出去做事情，这样肉身可以暂时自由去做别的事情。我自己也这样做过几次。一般会设定时间（临时灵的寿命），用完就让其消失。】
这是怎么弄的？自己创造的临时灵自己能把意识焦点放上去并控制吗？如果意识焦点过去了，**肉身怎么控制？是不是把临时灵的意识作为潜意识，一并行动？**
回复 16-道风库狼：
新意识焦点会自动被创造出来。
可在潜意识里一并行动。

请问居士：瑜伽经中提到念诵咒文可以获得禅定（原文可能有差异），但是没有介绍任何有用的咒文。网上搜索了一下，大多都是藏传佛教的咒语。居士能介绍几个有用的咒文吗？不胜感激！

心中不断重复同一个意识，使其得到强化和稳定，便是所谓的“咒”。 强化意识

如果持续冥想下丹田有一个胎儿，那是不是最终会练出一个胎儿灵，还会发育长大？执念灵是不是就是元婴？
回复 57-随 H：
执念灵就是执念灵。除非你非要把它“当成”元婴。

1,在您所说的七个界里,有没有看到过去未来资料的?如有,看过去的是哪些界?看未来的又是哪些界?
1、有。记忆是分界的，未来和过去的记忆都在各自的界。换个角度解释：各界各有相对独立的记忆界。

5、出神到时间差很大的世界，能不能在那个世界玩个 N 年再回来？
5、能。我也常玩。

嫒祢壹笙 2011-06-01 13:18:18
居士您好，请问练什么太极拳好？陈式、杨式、武式、孙式?还是混元太极、如意太极、六合太极、龙虎太极、乾元太极、浑天太极?
元吾氏 回复 、嫒祢壹笙：2011-06-07 22:04:11
在老师，不在式。

五、大师说如果修道和出体，中脉足够了，可是我又看不到中脉，所以我想请问如果开了天眼是否可以看见中脉呢？如果开了天眼，那么用中脉修炼密宗中脉岂不是更简单了吗？大师有开天眼的方法么?
5、可以。是。我没有特意练过，是自然开的。故没有特意练的方法。抱歉。

1，怎样最有效的提高集中精神的能力？
2，开悟以后是否自动就可以速读速记，随心所欲的运用右脑的强大潜能？
3，为什么超能力会阻碍修道？
6，到达什么阶段才可以运用精神力量来改变自己的长相、身高等属性（也就是自由改变准物质体）？ 居士辛苦。
2009-03-28 23:38 | 回复 284：
1、方法太多了，也因人而异。需要个人自己实验。
2、不一定，需要技术培训。
3、分心。
6、可以作为单项技术，不一定非要和修道的阶段挂钩。

居士,您说修行到一个阶段就要舍弃神通,才能进步.这个舍弃神通是实实在在的消失了,还是没有消失只是不在显示不在用它?
不特地去显示或使用。

咒，多口，是反复重复一句话，目的是加强同一个意念。

居士，如何出体给人托梦？我很想用非请求教学的方式问（知道居士不教学），但是想不出怎么问，这个问题对我很重要，或许关系到我的修道使命。或者居士你回答出体给人托梦是可能的吗？
2010-06-18 21:09 | 回复 1006：
可能。

我是 967 楼以及附近几楼提问的网友，现在郑重向居士以及网友道歉：首先，居士说了，不回答神通和好奇之类的问题，我却还问；另外，我现在明白了，神通本身没有错，错的是这种欲念和执着，再说神通本身和怔道无关。以修神通为出发点或次出发点修行都是行不通的，迟早出问题，因为妄念使然。这可能也是居士不回答神通问题的原因之一。我向网友们道歉的原因是，我对神通以及一些其他事情的好奇可能会对网友造成消极影响。以上真诚道歉，希望诸网友努力修行，修清净心平等心，断分别心，日积月累，功夫到了，一切问题自然就明白了，否则即便冥思苦想，那是妄上加妄，居士回答了也未必能真懂。同时再问居士：从修行角度而言，我上面的说法对吗？
对。

xiaowangzi0610 2010-04-25 13:15
居士,问下 你怎么才能做到一天只睡 3 个小时就精神抖擞的
仁君居士 2010-06-05 22:45 回复：18 楼
1、炁圆不思食，三个月后，神圆不思睡。神炁圆，每天需要打坐养神三小时以上。
2、光睡三个小时，我做不到。有别人能做到，你问问别人吧。

仁君居士，你好。谢谢你.. 他们说睡觉手放在胸前,导致鬼压床的现象,但是我睡觉从来都没有那习惯..我想跟您学 3 眼通. 不知道有什么要求么?
王孔夫：你好。第一要没有成见，不管你有多少怀疑都要保持思维开放。第二需要多年时间坚持不放弃。第三：请先告诉我你的目的是什么？（仁君居士）
仁君居士，我想学会 3 眼通. 我的目的...想看到鬼!!!
不知道您是否可以帮助我...
2008-5-31 23:49 回复 13 楼：
对这个目的，我没兴趣帮你。不过既然回帖了，就叫你一个简单方法作为开始，以后我就不管你了。
1、黑色背景，眯眼，看手指外围的光环。光环有很多层，第一步只能看到第一层，一公分左右、放射状、半透明。
2、第一层熟练后再看第二层，以后的每一层越来越厚，第三层熟练后就可看见一部分鬼了。你只能用肉眼看见“准物质界”的鬼，看其它界的鬼要更复杂的修炼。
仁君居士. 谢谢您. 那么,我需要练多久才可以..?
短则几月，长则几年，看你努力和悟性。

老师真无敌了，30 多种啊，所有的方法技术一定都亲自试过了~~~
我也仔细看了看，发现非常棒~~~确实是很好的东东~~~老师一直在为大家钻研各种功法，太辛苦老师啦~~~
1、文章里说的入定和我们说的入定概念不一样吧？三摩地好象更类似我们说的入定，是吗？
2、文章里说对某物冥想就能有感知和操控改变等特殊效果，这个冥想的意思是出神并附神吧？
回复：42 楼
1、现代人说的入定概念来源于此。是。
2、是。

8、为什么有的神秘学家说各派的经文上都有诅咒，凡不是经过皈依或者有缘的人的人看经文的话，会引来一大堆阴魂攻击，这是真的吗？
9、我有一块水晶和其他水晶不一样，阴气特别重，即使净化也没有用，我可以用它修炼吗？它里面是不是有什么东西啊？
回复：21 楼
8、不是。这种情况极其罕见。
9、用心修炼。

还有 是不是 脉轮 修炼强大 以后可以 有特意功能等等?
2、是。所谓的特异功能人人天生就有，不常用会弱化，并不等于完全消失。

冥界还有很多定义吗？我说的冥界就是我在那里可以看到我去世的亲人。。。
去世的亲人会回到灵魂的故乡，在第五大界。

4，上个月我和我女友一起请笔仙，笔仙回答问题非常明确，说它们一共来了七个，其中有一个是附体在我家附近的一只野猫身上的，还说我二十年后会得道，说我将来有个儿子，名字都告诉我了，我非常惊奇，请问笔仙说的完全可信吗？请笔仙这种行为对修炼会有影响吗?
4、信不信由你。有没有影响也在你。

老师您好，您的博客曾经出现过 2 个版本的《梦观成就法》:
一个是《藏密无上瑜伽梦观成就法》开头是：梦观成就法分为四步：
一、明悉梦境；
二、转变梦境；
三、认识梦境为幻变；
四、禅定於梦境之实相。
另一个版本是《藏密梦观成就法》，开头是：目录===功理
一、 意识的四种状态
二、梦观成就法的最高境界——超觉状态
三、梦观成就法与特异功能开发
功法
一、根本法
（一）通经法
请问我该练习哪个版本？哪个版本更加权威和有效果？
两个版本有什么不同？
谢谢老师了！
回复：176 楼
我只使用第一个版本。
第一个版本是用来修道的。
第二个版本是用来修特异功能的，不在本人修习范围内。

16，请问唐望的理念到底是什么啊，我在看他内在的火焰，只看了一点，他说人的意志是可以被操控的，这是真的吗？看见者到底是个什么概念呢？你能接触到这些人吗？因为我感觉这些人貌似很 NB 啊
答：
1、你看完了不就明白吗？
2、真的，但通常情况下你是自由的。因为万物都是也都相互尊重自由意志。
3、类似于天眼通，加上“天眼出神”的能力。
4、接触过一次，觉得他们很独特。类似于在准物质界见到过的一种纯准物质人

53，1.修炼是否也包含意念的培养，意念移物是怎样练出来的？
2.世上是否真有轻功存在？如果有如何修炼？
答：
1、对
2、有
我只答疑，不教学

66，大师，问下我小时候和朋友玩捉迷藏时，我去抓他们，我面对这墙，（闭着眼睛）突然天空和一切的颜色变成了淡黄色，我看到我身后另一个小朋友跑过 然后躲到大人玩麻将的桌子下面，（我面对墙怎么能看到我后面的镜像呢？视角 360 度？）补充：看到身后镜像时 我没有听到任何声音。很安静
结果我去找他们，那个小孩就在桌子下面。大师解释下大概在我 6 岁到 10 岁时的事把
答：小孩，刚从“灵体”生命形式进入“人”的肉体，还在过渡阶段，人的功能不全，灵体的功能尚存。灵体视觉是全方位 360 度的

124，我认识一个能通灵的人，她能请一些灵体附身，并有一定的神通，她说她能通过手机通话，得知电话另一边的情况，灵体也可以通过电话传送到那个地方，现在我的问题是：
1.是否属实？
2.如果属实，是不是说明，灵体能利用当今的人类科技成果，达到自身的同步升级？
3.那互联网呢？灵体能否上网，与人实时沟通
答：
1、可能。但要看通灵人的技术能力。
2、并不是升级，而是利用的方式不同而已。
3、没有物质身体的灵体，直接上网是很难的，更容易的方法是通过人体间接上网

132，咒力是否真的存在？（如：如愿心咒，圆满心咒等）
居士以您经验认为，修炼中，如出体或打开潜意识，有什么好的心咒介绍
答：1、存在。
2、自己编的最好，最适合自己

40，出体后的灵体能否穿越太阳？黑洞？冥想中，入定达到一定的时间，能否具有神通
答：1、能。
2、不一定

176，有时候，忽然觉得眼前场景曾经出现过，比如我去一家公司面试的时候看到面试官忽然觉得我见过他们，是怎么回事呢
答：有几种可能：
1、生前设计：生前为今世设计的场景。
2、生后设计：事情发生不久前短期设计的场景。
3、经历共享：另一个平行世界的你所经历的场景并记忆共享

2、为什么修到最后阶段要放弃各种特异功能，否则阻碍最终得道
2、特异功能是术，不是道。像枝杈和主干的关系。爬到众多的枝杈上看四面风光，还是顺着一条主干爬上天？修术者选前者，修道者选后者

189，我所问的白日飞升,就是连肉体一起到另一空间(或者说肉体也已经非物质化).而在这一空间的人看来,就是古人所说的"白日飞升"现象,象古代的神仙一样
答：有两种练法：
1.密宗的虹化：将肉体的物质能量转换成非物质能量随灵体带走，随转换技术高低，会留下或多或少的骨头和毛发。
2.道家的气化：将肉体的物质能量转换成非物质能量随灵体带走，肉体从物质界消失

196，你能不能一个月不吃东西?
有这么神奇的东西.
为什么科学家不去研究这些可以不吃东西的人呢
答：1、能。
2、二十年前被极少数科学家研究过，但得不到上面的经费支持而中断

198，请问人有没有可能悬浮。如果能选佛应该修炼什么
答：1、可能。
2、取决于你的目的

200，你最喜欢和经常用什么方法出体?那佛主和上帝都分居不同次元咯?您见过没?
答：
1、我称之为”Shift”,意思是“切换次元”。
２、释迦牟尼在多个次元，上帝在所有次元。
３、见过

217，请问先生，昨晚有好几个脉轮跳动得厉害，迟迟不能入眠。入睡之后突然睁开“眼睛”，整个画面看见一些白紫条纹相间的物质在移动，我意识清醒，但试图控制自身时，却恢复正常的清醒状态。之前有过一次类似的状态，也是睡着时，突然出现模糊的画面，集中精神可以看清是一个天花板，但不是我房间的，想控制时又恢复清醒。请问这是成功出体吗？怎么控制可以不醒来呢
答：1、半出体，或者说未出体的出体。技术描述是肉体和灵体的错位，但还在同一处空间，也叫原地分离。
2、不控制就不会醒。**想控制又不想回肉体，就需要加强能量的练习，或者加强意识集中能力的练习**

227，大师我爷爷过事之前 他说他能看到亲友等 我们看不到的东西 为什么
答：老人正常死亡之前经常会进入灵肉分离过渡期，灵体与肉体的结合的紧密性开始松疏，灵体的视觉会从肉体视觉中解放一小部分出来，所以可以看到灵界的一小部分。反之，小孩刚入世后，进入灵肉结合过渡期，灵体与肉体的结合逐渐紧密化。所以小孩开始也可以看见灵界，后来等紧密化完成后，就看不见灵界了

263，练习进入有点恍惚的时候会发现自己的手在做一些动作，但不是自己命令的，是什么原因呢？
答：下次再发生，用意念问问你的手，它会回答的
265，【下次再发生，用意念问问你的手，它会回答的。】
-------这有点可怕耶。 它代表谁回答我啊？
答：代表它自己。
267，代表它自己。
------你是说手有它的意志么？难道那不是我自己意志的一部分
答：既是你意志的一部分，也有它自己的意志

305, 你认为这世间真有人能看透人的前三世和未来的状态吗？我曾经在高人的指点下遇到过，是一位泰国的法师。但是我总想摆脱他给我的预见，你觉得我该怎么办
答: 1、有，我认识好几个。我自己也知道自己的和家人的。
2、顺其自然

我还有个问题，处在第二层和第三层有个阿卡西记录，那个是属于哪个体应到的地方呢
2、哪个体都可以

昨晚，应友人之约看他的今生，我然后禅定、入梦，意识受到睡前暗示，开始看到友人今生的画面。画面、场景在我的意识中晃得速度极快，整个过程大约三秒钟，冥冥中看到了他四十多岁，这三秒之后我就醒了。。。于是和朋友通了电话，那是凌晨四点。
1、没有具体的描述，无法判断。简单的辨别方法：已经发生的事情是否吻合。否则就是幻境或者平行世界的另一个他。

3.小时候常常感觉周遭有灵体存在,也因为这样避过很多不好的事情,就因为有敏感的体质,有次差点葬身火窟,还是靠自身的灵感,活了下来,长大后渐渐可以在大白天看得到形体,大师,这样是好事吗?
3、功能本身无好坏，利用方式才有好坏。如：核能本身无好坏，但用来发电还是造杀人武器？

8.以前常常做梦梦见从未去过的地方,通常都在 3 周内出现了,大师,这就是具有预知未来的能力吗?若是,但为何长大渐渐失去这种感觉呢?
8、是的。小孩刚从灵界降生下来，在肉体功能没有成熟之前，会留下一小部分灵体功能作为过渡，协助生存。肉体成熟后自动消失。

351 10.台湾民间有神佛上身至灵媒身上问事,每每都很神准,大师,你觉得是单纯催眠还是真有其事?这些神佛和大我有何关系?
11.大师不知道关于灵气,据说透过人的双手引导宇宙能量到达身体,我有作过一次,感觉灵气师双手很热很烫,那是一种气功吗?
12.大师对于海宁格的家庭排列有没有研究?据说也是将对方的能量灌输到自我的肉体来,只要说出当下的感觉,就能体现出事实,供求助人参考,我也有当过求助者和帮朋友角色扮演过,对于这方面,是怎么一回事,很不可思议,大师,能解释吗?
答:
10、两种都有。但上身至灵媒的只是灵界的一般灵性生物而已，不可能是神佛，除非你是神佛的老板才会随叫随到。
11、知道，我有两个朋友是灵气治疗师。是一种气功。
12、我不知道海宁格。但知道这种方法，我在气功里学过也用过很多次治病。以前以为是能量，经验多了以后发现不是能量，而是全息或意识的空间切换连接，可以简称为信息连接，本质上是一种窄频道的心灵感应

1 可以和其他动物灵体沟通么?通过什么语言?
3.语言是进化的么,不同种族的灵如何沟通?
1、心灵感应。
3、是的。心灵感应。

373, 从修炼慢慢升起了无限的慈悲心，总是想以微薄之力帮助别人。
有个很小的女孩，性关系的时候怀孕了，药流之后没有禁忌还和他“老公”有性行为，致使她的血流两月而不断。之后发愿帮她，在现实中教她保养和治疗，她还算比较配合，昨天去了医院，有问题，但不是很大了。
在刚才的睡觉的时候，突然就感到那女孩在祈祷，然后我就过去看她了，我看到一个小男孩的灵体在她体内，小男孩还不知道自己的躯体被破坏了吧。。于是，我让这个小男孩看到了自己被破坏的躯体，那个小男孩很伤心。然后很安静地离开了她的身体。之后，小男孩来到了我的房间，想进来我的躯体和我一起，我让他去下一个轮回，最后他走了。。
我还感知到小女孩在一家网吧工作，她的“老公”就是这个网吧的大网管。。刚才我给她留言了，不自觉地给了她两个建议：1.辞职回到家重新开始； 2.和她“老公”分开。。
居士，我想问三个问题：
1.我确定有个灵来我的房间找我，但是之前那真实的经历是幻境，还是我真的做了？
2.我遇到了需要帮助的人，是帮好，还是不帮好？
3.我慈悲地点悟别人的生活，改变了别人既定的人生轨迹，好还是不好
答:
1、现在不好判断。如果还没流产，可以通过是否当天流产来判断。
2、你的选择。
3、你的选择，也是别人的选择

390, 我看到一些教练开天目的，有的说直接意守眉心就可以，有的说不能直接意守，容易血压高脑袋晕什么的。是这样吗
答: 基础不雄厚的话，直接意守眉心容易头重脚轻，上丹田与下丹田不平衡

我天天晚间看见灯都被彩虹围绕着
我换个房间换个不一样的灯依然如此
为什么？？？

答：灯都发出彩虹光，我也天天看见。
每个人的眼睛频率略有不同，有人看得见有人看不见。看不见的人，发宽频率也能看见

[6]出体后想去未来看看自己,怎么吧.只用意念指引吗?
6、是的

2.还有,如果一个人可以出体,有天眼,比平常的人知道的多,那么对他现实生活有什么帮助呢?比如说求学,工作,能不能利用其中的一些,或者因为知道些什么而使之更顺利更成功呢?
3.人生是前世设定好的,那么我现在不成功不顺利,也是我自己设定选择的,所以无须痛苦无须自责对不对?这只是自己的灵魂想体验的一种人生而已..?
4.如果我修道到一定境界,可否有能力化解一些不好的事情?
5.比如说修道啊,开天眼啊什么的人是不是要有慧根啊讲缘分什么的?平常人可以吗?
2、能。
3、对。
4、能。
5、任何人都可以。

479，看到人体发光现象，这属于天眼通吗？
如果属于，看到光的是肉眼还是第 3 只眼？
如果是第 3 只眼看到的话，闭上肉眼是不是也能看的到？
修炼天眼通要先入定，是指修炼时需要入定，还是说要看的时候必须“静”下来
答：
1、肉眼经过训练可以看见。
2、肉眼只能看见头几层的光。
3、闭上肉眼，灵眼可以看见更多的光层。
4、两者都需要

1、道教、密宗中常有门内功夫不得轻传外人，有神通之人不可将天机泄露他人，否则要遭受天谴，这些是真的还是门派之内为了保密或者某些人的私心，不想让大众知道太多真相，故意这样讲的？
答：1、大道最坦坦荡荡。释迦牟尼和老子已经把大道都讲得完全底朝天。保密的都不是大道，法术而已；或者借口天机不可泄露搪塞自己不知道的东西。

我去年想过，深山老林怪事比农村多，农村怪事比城市多，是因为人稀的地方是偏小的集体现象界，人稠的地方是偏大的集体现象界，元吾氏老师这样理解对吗？
博主回复：2011-06-24 15:46:55
可以这么理解。

请看一看现代“科技天眼”的非凡能力，它所获取的遥远火星的图象非常清晰且性能稳定，有了它普通人不用修炼就具备了“天眼神通”遥感能力了。美国宇航局拍到火星上有流动水的图像 http://www.tudou.com/programs/view/BT_B8TRdIkg/ 元吾氏先生，您在出神的情况下能见到如此清晰的图像吗？个人觉得也不能小看了现代科学技术的能力。二者能结合最好了。
元吾氏 2011-08-11 13:34 回复 128 楼 ohmygot321：
1、出神的清晰度也可达到同样，但没有天文望远镜那么稳定。出神另一方面的好处是：不限空间距离、不限视觉频率、自由放大缩小、自由进入内部等。
2、两者结合自然是最佳啦，求之不得！

老师去某个未知的地方如何想象出这个目标地呢？比如你从来没去过的某个星球或者某个国家？
博主回复：2011-08-27 11:55:20
没去过的地方，只能靠想象，利用同等意识频率的“万有引力”，或曰吸引力法则，自动定位，自动被吸过去。想象有误（意识频率有误），定位就会有误。
感谢老师！那老师，请问定位有误是否就要更换想象的对象？另外我现在按照老师的方法静坐，然后意念想象我在

充满星球的太空中可否就出体到太空？这种出神方法是否有利于治疗疾病以及身体健康！
博主回复：2011-08-28 18:23:34
1、是。
2、是。
3、出神只是个自然功能，本身无所谓利弊。用来做什么或有利有害，全在自己的使用方式和目的。

居士：我有一个方法或许能帮助与心爱的人相见。具体操作方法是：
挑选一张自己喜欢的比较美丽宁静的风景图片或类似的其它场景。张贴在卧室的墙面上，如果你是在自己卧室出体的话。然后找来亡者的照片，把亡者的图象从照片上剪下，然后帖在风景图片上。然后你开始出体，一旦出体后立刻来到墙面附近，注视风景图片，然后你就能在其中与亡者相见了。

这些天总是能够感觉到眉心有蠕动感，就好像一直皱着眉似的那种感觉，我平时有时候也有微微皱眉的习惯，尤其是看到些比较感兴趣的东西时，所以我专门摸了摸那里，发现当时根本没有皱眉，这种感觉晚上睡觉的时候似乎比白天要明显，白天睁着眼时我甚至能感到好像眉心也能够看到东西似的
回复: 那里是灵眼的中心，有活动。

1.请问居士 大师们用意识周游世界是否就是出体？对应哪层灵体 出体？
1、不一定，出体和遥视均可。不同的灵体对应不同的世界，物质界需要准物质体。
4、您所说的不出体而进入其他界，是不是意识仍然停留在肉体但可以看到其他界的事物？这是属于遥视吗？
4、**看到或进入其他界。遥视只看到，还没有进入。**

预测、时间、未来

预测、八字、手面相

5。平时我们生活上看到很多自称能通灵和算命的人，我们该如何区分真假？
5、真假的区分的确是个难题：水平高的可以区分水平低的，但低的不能区分高的。但高的求助于找低的。**唯一的办法是做几次客观的试验，**如果你愿意多花时间多花钱的话。

179，我在网上看到一个算命女大师，她说她曾经给人算命帮人改运，比如风水什么的，改风水那人因此挣了很多钱，但是后来这位女大师就遇到车祸。于是她说她不再给人算命改运了，说是大自然有能量守恒定律，对方的运转好了，那么霉运就要转到自己头上。
请问大师，她说的对吗
答：不完全对，一部分对。

180，有人说有掌相这样东西。
那如果某人的生命线很长。
那是不是说明他不会很早死。或者说他遇到意外也不会死?
可是如果这样说的话，
那地震的人里面应该也有生命线很长的人，
为什么他们会死呢?
掌相到底是真还是假的?
答:、生命线很长，表明他先天有长寿的较大可能性（主要可能性），遇到意外的先天可能性较小。
2、生命线上有很多岔路，每一个岔路代表一个先天设计好的可能性，留给自由意志的次要预选项目之一。如果自由意志选择岔路（次要可能性）就会提前死。
3、真的。掌纹同指纹面相八字斗数等一样，是全息现象。可以看到设计图的局部，局部可以通过全息现象反射出

设计图的全部。 但掌纹的阅读者（解码者）有技术的高低，相当于一个全息技术工程师的技术水平高低
还有大师你知不知道你未来的路?
例如会去哪里 去做什么 或者寿命之类的。
2、知道大概
240，居士在前面说过泄露天机是不会遭报应的，那么泄露天机遭报应是道家的理论，难道道家错了？
为什么算命算的准的人非残既瞎
答：1、中国历史上最泄露天机的人是道家的老祖宗老子。是老子错了还是某些故弄玄虚的道士错了？
2、有人做过科学的记录和完整的统计吗？我知道的真正高手都非常健康。残疾人没有正常工作，靠这个特殊技巧混口饭吃，为什么老骂人家遭天谴

4：无论四柱八字还是紫微斗数，既然轮回是自己投胎之前设定的那今生的运程跟这些又是如何关联上的?
敬请居士解答，谢谢
4、全息现象。通过指纹面相八字斗数等，可以看到设计图的局部，局部可以通过全息现象反射出设计图的全部

593， 个人的八字也是属于全息现象的一种吗?因为您以前的回答说掌纹是全息现象.
我不小心把八字透露给了别人,(我在某论坛上看到的),他可以利用八字害我.但是明明我的人生已经被自己设定好的,怎么会被别人害呢?
答：
1 是的。
2 大家相互有影响。绝大多数的影响也是设计的。
3 熟练掌握这种全息技术的多是高人。高人绝大多数不喜欢害人

如果在物质界的一切都是设计的,那么在物质界的人(比如得道者)有一天知道非物质界的事也是设计好了的哦? 如此这般,得道者比如大师您,就可以依靠自己灵体对未来的预测做出有违灵体当初设计的事情了,这不就违反灵体设计原则了吗?
能不能修炼成功是不是也是设计好的,需要天时地利人和?
答：
2、得道人当然都知道任何的界都有设计。但非物质界和物质界有个很大不同的特性，就是非物质界可以用意念“快速”改变或升级设计好的事物，但**物质界非常“慢速”而且要施加行动。**换句话说，**没有改变不了的的设计，但不同的界之间速度差别很大。**
3、不违反，所有的设计都容许自由修改和升级。
4、同上：所有的设计都容许自由修改。所以能不能修炼成功是你的自由。天时地利人和是你可以自由利用的条件

8.算命===把人的灵魂事先设计好的大致路线强行用 XXX 的方法抠出来，可惜会的人不多，对不对？但其有一定的准确度，不然算命在古代就灭绝了，是不是？
8、对。

3、如果算命书上说你这一生穷困潦倒，那你应该不应该相信，还有，如果灵魂在出生前都设计好你的一辈子，那算命的人怎么会知道灵魂生前的设计，灵魂投胎前想体验的人生和每个人的生辰八字又有和联系。
3. 灵魂知道在某一时间，某一地点出生正好会符合自己的设计吧。

如此说来：每一个‘生命’【广义：物质，植物，动物 ••••】都含有全部宇宙信息，观察‘自己’，就能知道整个宇宙？
1、能。

52，再问一个问题,那些泄露天机的人是不是会受到惩罚?比如 如果一个人出体后而预知了未来的灾难而将此事告知别人,使别人躲过一劫的话,就改变了最初的设计.当他死后 他的灵魂会不会因此而受到惩罚?
1、不会
2、不会

您说手相是有道理的，但是我身上有一个奇怪的事：我在十六七岁的时候（大概，记不清了），我妈妈有一天看我的手，突然说：“海！你长出手纹了！”她说我刚出生时没有手纹，我因为没接触过手相的事所以从来没有注意过自己什么时候长的手纹。这是怎么一回事呢？而且我的手纹很乱，也不像周围人那样清晰，很淡。
1、以前手纹过浅，看不出来而已。

时间

103，时间真的存在么？还是只是人类的错觉？我总觉得爱因斯坦说“超越光速的话，就会超越时空”不正确，我觉得时间如果存在的话，最多是看到事件的影像，我想问爱因斯坦的这个时间观点正确么
答：
1、不是真的存在。
2、是的。
3、爱因斯坦正确。
105，居士，我觉得不朽就是个时间概念而已，既然时间不存在，那么人类的肉体为什么还不能在这不存在的时间内够不朽呢？
答：时间是物质世界创造出来的一个特性，肉体存在于物质世界，则必须遵守这个特性

302, 2.时间存在吗？或者说全宇宙其实没有时间，只有一个时刻，所谓时间只是空间的改变？也就是说同时其实存在在 2050 年的地球，和 1900 年的地球，或者说同时存在从古到今，再到未来永远的地球？
3.圣经，tui bei 图等能推测世界，国家的命运非常准确，是不是说国运这种很难改变，那现在人作那么多努力又有什么用呢？如果国运，世界运能改，那 tuibei 图和圣经就不可能那么准确啊。
答:
2、幻相。空间也是幻相。是的。
3、预言大部分不准，是因为自由意志可以改变原定计划。较准的预言，是因为只预言了很难改变的部分，其它的部分聪明地回避了

104，根本的存在也不是从开始就有的吧 如果是这样的话 那最最根本的存在是怎么产生的呢。。
或者换个方式问这个问题
造物主 他的存在 又是由谁创造的呢
答：你的问题基于“开始”的概念，是一个时间概念。最最根本的存在是没有时间的，也没有空间。时间、空间（宇宙）都是后来创造的。最最根本的存在没有开始，也没有结束，没有“之前”，也没有“之后”。这才是“最最最根本”。
居士 我们的生命从物质界时间的开始那刻是不是就已经预定好了一生的轨道呢 ？我们现在的行为能改变自己的命运吗 ？或者说 我们的命运是不是从开始便注定了呢 像一个程序？
2、能。
3、是的，像一个程序，而且可以自由修改和升级。

时间是否也是一种生物，或者只是人类的感觉？
时间是事件之间的关系。

1、《与神对话》中说没有时间这个东西，过去未来都同时存在，而且是所有可能性都同时存在，请问这个观点对吗？
1、对。

4、物质世界的时间其实并不存在，每一刻每一秒都是一个平行世界，我们所谓的时间只是无数个平行世界的集合？

我们每做一次选择都进入了一个不同的平行世界中去？
5、如果以现在我们所处的世界为原点，其他与我们平行的物质世界都是与我们横向存在的，与我们对应的各个次元的灵界都是与我们这个物质界纵向存在？
回复： 4、作为比喻是成立的。
回复：5、是的，但没有真正的物质界，物质界也是灵界。

那么我很好奇当人出体之后，对于这个出体了的灵魂，物质世界时间这个量度是不是还在继续的呢？也就是说灵体在灵界也许是可以超越时空了，不过灵体在灵界没经过“1 分钟”，肉体在物质界也同样经历了 1 分钟？
1、取决于出体的次元。次元越高，时间量度越不继续。
2、可以超越时空。经历的时间差取决于出体的次元。越低次元灵界时间差较小，越高次元灵界时间差渐大乃至时间消失。

未来

43，当去查过去的事情时,为什么时间越像前,图象越暗淡.而查看未来时,图象又特别炫耀,最后根本忍受不了. 为什么我们只能前后看三、四百年的事情，再往前或往后就看不到了？ 这是什么原因造成的？
答：
1、过去的事情在被忘却和淡化，越向后越被淡化，自然会暗淡。人们都向往将来，意识集中在将来，未来就被强化，同时未来正在被集体意识所创造，意识能量太集中会让虚弱的人类受不了。
2、这是时间定位的问题。
3、时间的刻度和定位在物质界最定形，回到灵界会变形，离物质界越近越定形，越远越变形，直至彻底消失。三、四百年离眼前的物质界时间流逝方式还比较近，容易“定位”，远了就越来越难“定位”。
三、四百年不出体也可以定位，我试过几次还算容易，2000 年以上也试过多次没问题，但越来越不好定位。出体后比较容易，但也需要定位的经验长年积累

3 居士得道 是否可以知晓一起过去未来呢＞
2、时间也是以上所讲的主观想象物，所以没有客观的过去和未来。

40，人类的未来是否有时光机器，能否能时光倒流回到过去和未来？如果有，那么因此被改变的历史不就跟当初轮回的设计相矛盾了？
1、有。
2、不矛盾，回到的是一个平行的宇宙。

意识、潜意识

博主：你好。‘潜意识’是什么？
肉体清醒时：肉体意识=表意识，所有灵体意识=潜意识，自己以外的所有其它生物=潜意识的潜意识。参考博文“人的多次元复合体结构”。

什么是潜意识？

潜意识由灵体意识组成，
意识焦点所在之灵体感觉为显意识，其它灵体感觉为潜意识。

1、出一个神为什么会有潜意识，潜意识不是灵体意识吗？为什么出体还用类肉体意识的意识？
1、意识焦点在此体时，此体意识为表意识，其它体意识为潜意识。

正常人表层意、显意识=肉体意识=因为表层意识是后天建立起来的（生后意识）。

1 潜意识到底是个什么东西？
2 跟显意识有什么关系？
1、潜意识=灵体们的意识。
2、显意识=肉体的意识。表里关系，深浅关系。
1 肉体意识 灵体意识都是独立的 也就是说他们都有自己的一个自由意识,就像两个人一样？
2 出体 是你把表意识转变到灵体的那个自由意识上，而肉体的自由意识还在独立运行着,就像令外一个人一样，还是你肉体意识进入到了灵体意识存在的那个空间 你俩仍是独立存在的？
1、既可独立，又可一体：复合意识。分合自由。
2、**主要是后者。**

还有我的定力不够，你有什么好的建议吗？
2、定力=意志力，也是心态的稳定性，也是意识的客观性。注意三方面的使用和培养。

日常生活和平时出体要训练“旁观意识”。旁观时，只接收，不参与、不思想、不猜想、不推理、不想象、、、。
这样才能逐渐有接收“纯客观”信息的能力。

另外在清明梦中，明显感觉到思维没有现实中灵敏，是因为平时训练思维的集中力不够吗？
2、因为是“潜意识焦点”或称“副意识焦点”：进入平行世界后，“这个我”的意识和“平行我”的意识融合为一体，但是平行我的意识焦点依然为主意识焦点（表意识焦点），这个我的意识焦点为副意识焦点（潜意识焦点）。故有灵敏性之不同。

意识开放：能否入定进入以上这些多重次元和次元级，观察这些多重生命体和旅行多重世界，取决于精神/意识的开放程度。**精神/意识越开放，频率范围就越广，发达的灵体就越多，精**神旅行（灵体旅行）次元范围也越广。“练心”的过程，是开放精神/意识的过程。练心=灵修=对灵体们、灵串、灵核的实际修炼、开发和进化，而不是一句理论空话或口头禅。
老师在修炼中反复强调‘练心’的重要性， 请问‘练心’对于道家是不是指培养‘道德’‘德行’， 对于佛家是‘戒律’的修炼，对于儒家是‘仁义礼智信’的修炼？ 请老师明示。
“练心=灵修=对灵体们、灵串、灵核的实际修炼、开发和进化，而不是一句理论空话或口头禅。”

1。能使您观察“看到”本文现象的本体是什么？
2。我们平常的意识是哪个灵体产生的？**比如我现在产生疑问的意识是哪个灵体产生的？**
1、“我”的意识和视觉。
2、肉体意识焦点作为表意识，其它灵体意识作为潜意识，同时作用。

是真的有个“我”出体到那个层次观看吗?有的话那是什么呢？还是那只是对每个灵的感知的强化？如果是强化的话，那否与你的一篇博客中说到的“出神后能够进入不同的空间次元，或者简称之为‘界’。 从物质界到本源界大致可分为七个界”相对应，也就是每个灵对应一个界？
1、每个意识点都可以作为观察基点，不同的观察基点，视觉效果不同。此文中所描述的现象，皆为“以肉体次元级作为观察基点”。
2、为了容易观察和比较、研究，可以这么对应。只是参照体系而已。

肉体“意识中心”：或称肉体意识焦点，通常位于颅腔中心中脑处（因人因民族而略有差异）。 它是肉体灵的主导，肉体所有非整体灵（脏器灵、细胞灵等）的主导，肉体意愿中心(Will Center)、直觉中心、思想中心，也是与其它灵体意识焦点的连接点。古称：脑神、泥丸等。入定或睡觉时，此意识焦点离开肉体次元进入灵体次元 （转换到灵体意识焦点），并在灵体次元活动，俗称：出神、神游、梦游、做梦、出体等。
（上面描述）指的是不是松果体？
不是，脑神在中脑。松果体有眼神。

问 142:【 居士，您的意思是我们吃了动植物以后，虽然显意识没有察觉，但是潜意识却将获得它们的记忆？虽然这个方式比较粗陋一点，但是这类似于“大我”与“小我”的记忆经验共享么？】
1、对。
2、对

元老师好，我在很多年前，每当半夜醒来，脑子很清晰，有一个声音问我，人死后会怎样？是一直的轮回还是长埋黄土？还是会变成空气那样飘渺？你愿意一直这样永无止境吗？然后我会吓得在床上跳起来，那种恐惧，无法形容，我怕是心理问题，就一直压抑这种念头，但还是时不时出现。直到今年 7 月到门罗吧看到老师的答疑，改变了世界观，现在不再恐惧，并开始修行。
请问老师：那个念头是我的潜意识或是高灵在引导我吗？让我恐惧，然后去了解真相。现在那个声音不再出现，但平时生活中总会有另外一个我去指导表我，就是心里自己和自己对话，不知道是不是也是潜意识呢？
1、是。
2、是。

居士，既然人有那么多灵体，那么“我”就只能是小我吗？有没有可能“我”是其中的一个灵体甚至是灵魂？不知道您明白我意思不，就是比方说我能选择成为自己的潜意识吗？每晚给小我制造梦境，而不是现在我的潜意识给我制造梦境？
1、能。
2、表意识转换到全我时：大我、小我、小小我等是全我的潜意识。
3、表意识转换到大我时：全我、小我、小小我等是大我的潜意识。
4、表意识转换到小我时：全我、大我、小小我等是小我的潜意识。
5、表意识转换到小小我时：全我、大我、小我等是小小我的潜意识。
6、以上的说明：
a)全我=自由意识（道、大、如来、金刚、造物主、上帝）；
b)大我=人的高灵；
c)小我=人本身；
d)小小我=人的细胞。

1、七个灵体哪个是“我”呢？若然都是，为什么“我”又独立与他们进行交流呢？在他们之外呢？
1、都是我。我，可以是一个单体，也可以是一个复合体。

居士出体到第 7 大界的时候是否仍然有个体意识?
刚开始没有，忘记了自己的个体意识。习惯了以后现在可以同时有。

为什么意念集中，就能聚“气”或者聚集能量？
意是什么？能量是什么？灵是什么？
我又是什么？
意=能量=灵。
=我。
意念，或者说，这意识，我觉到难以琢磨，难以感受。这是个大问题呀。我如果没有意识到自己的意识，我又怎能使它是聚是散、是强是弱？ 又怎能用意识来修炼呢。
请问，如何才能意识到自己的意识？

意识到自己=意识的存在

3.有一次,在家中洗手间晕倒,并看见自己去到大海上,后来被妈妈发现我倒下,把我叫醒,这是否出体呢?但我并非打坐或睡眠
3、是。肉体意识停顿时，灵体意识会自动离开肉体，不论打坐睡眠昏迷。

看您之前的答疑说过：1 今生目的(使命)在你的潜意识里，挖掘出来即可
这个“挖掘"是必须通过修道来挖吗？
2 还是潜意识会把任务自然传递给显意识去执行？
3 感觉显意识更像个执行者，而潜意识是幕后策划者，那么如果执行者的能力有限或者意外被破坏了执行能力，是否计划好的任务会夭折？
4 还有就是您说的用意识发酵法来训练潜意识，那么训练的目的内容会不会本来就是潜意识里传达的任务?只是显意识不知道罢了。。？
1、“我最常用的几种方法”都可以挖掘。
2、自然传递。
3、会。
4、可能有重复的部分。

还有，人有 8 个灵，每个灵都有自己的意识，那小我自身的意识呢？ 最后，练张三丰丹决是否可以治好近视。。
2、小我意识就是肉体平时的表层意识、清醒意识，也叫识神。从上灵界或中灵界向下看，肉体也是“灵体”，是下灵界中最下的一个灵体。
3.人们日常感觉到的“我”，是否就是肉体意识（中心）？
3、是以此为主。也可感知到灵体意识，但不知是灵体意识，以为是“潜意识”或者“无意识”。

8,您说当出体时,潜意识打开了,意思是否是把以前的积累的意识找回来了,还是另有所指?
8、既指此，也另有所指。

请教仁君老师，都叫习惯了，您上面说‘肉体意识中心位于颅腔中心中脑处，也是与其它灵体意识焦点的连接点’，那么其它灵体（三体六蛋）的意识焦点也在这么（尽管是不同次元）？ 还是在它们的能量中心（对应的脉轮）？
不一定。与肉体融合的时候，焦点也在这里融合。

意识焦点是什么？老师没看到他的形象吗？
无限小的彩色光点，放射至无限。

老师，双意识焦点的侧重，是能训练的吗？如果肉体意识焦点占的多，灵体的感觉是不是就很差了？谢谢！
1、当然。
2、是。

物质现象界是最有欺骗性的“幻相界”之一。（人的表意识一直被自我欺骗着，但人的潜意识一直是知道这个真相的。）否这样理解：表意识用于体验和收集物质现象界的情感和信息，潜意识却不仅了解这是幻相，并且还很可能是集体意识的一部分，帮助创建了规则。

没错。

那个体意志非常强大，是不是会比一般人容易改变集体现象界呢？
是，也需要集体的配合。

大道至简，大道至难。
老师以前答疑中就说过，要达到‘忘掉肉体，纯意念点’。道家的‘忘我，坐忘’，佛家‘无眼耳鼻舌身意’，听过的人无数，能做到的恐怕不多。大概只有那些根器上佳的人能顺利做到。
坐姿，很难消除‘身意’；卧姿，容易睡着。
想问老师，对普通人来说，想达到‘纯意识’状态，是不除了靠意志苦练别无它法？
1、最大的难关是你“认为”它难！
2、最没有根器的人是“认为”自己没有根器！
3、做“白日梦”的那种状态，也是纯意识状态，你啥时候苦练了？不也无意中很轻松地做到了吗？

1 显意识能影响潜意识吗？比如虔诚持久地念咒忏悔能否净化潜意识？
1、一定程度上。

元兄有没有想过"潜意识稍有意识倾向或爱憎"这一现象背后的动力或根源呢？
根源与平时的行为和思想（今生的+往世的）创造的惯性。

2、梦境是潜意识制造的，潜意识比显意识强大，即便静心也难破潜意识的幻，怎样才能在潜意识的幻觉中走出来？
2、深入到潜意识里面，净化和静化潜意识。

谢谢。人可以在自己潜意识创造的世界里‘旅行’吗？
元吾氏 2011-09-25 11:33 回复 非人 680：
可以。

过去的‘记忆’是潜意识吗？
它世的“记忆”也是潜意识。
如此说来潜意识是一切众生‘共享的信息’，只有心清净，就能调出来‘查看’，那么‘宿命通’就好理解了，就是去看看过去的‘信息’如此而已，是不是？
是。

人的‘念头’【想法】是有颜色的、立体的 •••• 图像是吗？万物一体，而种种个体的‘个体意识’，是如何产生的？万物一体像大海，而个体像水分子。是这样的个体和一体的关系吗？
1、是的，是有“场景”的，可以用灵眼观察到。
2、通过思想产生。
3、不准确，参考“万物本源的描述”第 D9 节。

请问开放意识是不是对一些未知的事物非常谨慎，不去瞎猜，时间久了慢慢判断出来。
是开放意识最基本的一种。

啥叫意识流哦？。。。。
1、流动的意识群（思想）。

我想请问先生，被某个自由意识自发幻想出来的宇宙中的生物，是否也拥有同样的自由意识？ 或者我们所能看见的物质界是所有自由意识共同自发幻想出来的？期待您的回答。
回复：是。

怎样到达不同的意识层面，可以自己选择吗？在修炼较高时又想进入较低层面怎么办？ 展出来的。
2、意识的开放程度和到达的意识层面成正比。
3、意念控制。

如果一个人的心可以跟宇宙沟通那代表什么呢?是不是他的元神很强呢
不是。代表意识共振频率。

1、出体后，是肉体意识在主导，还是灵体意识在主导？
2、如果出体后是肉体意识在主导，是不是说肉体意识在控制灵体进行出体活动，而做梦是不是就是肉体意识沉睡了，是灵体意识在主导？
4、人死后，肉体意识是不是也跟着消失？
1、灵体意识。肉体意识占主导，会立即回体。
2、做梦是肉体意识沉睡，灵体意识在主导。
4、不消失，而是与灵体意识合并。

空间中有真尖大小的圆圆光点充满整个空间在移动,像是分子的感觉,是否是空气分子呢?或者是能量粒子?
意愿点(Will unit)最小的个体。

还有，9 个身体都有各自的意识，而出体后我依然感觉是表意识的思考，哪个身体的意识呢。
两个意识在一起时，也各自依然有“我”的错觉。分离的错觉。

能量

427，大师能量到底是什么呢
答：意志力，或者说意念力
请问居士此意志力是否是文学上的意志力呢？
意志力 = Will Power(强烈的意愿)
1、意识与能量到底是什么关系？意识依托与能量？还是意识创造着能量？
1、意识=能量。意愿本身就是能量。一个东东。

5、从本质上说直接 SHIFT 到第七界需要能量支持吗？
5、能量=意志力=意愿。本质上只需要意愿。
请问老师培养意愿的方法就是不断的催眠暗示把意愿播种到潜意识里吗？
培养意愿过强变成了执念是不是不好？
如果说变成了执念不好怎样防止意愿变成执念呢？
1、是方法的一种。
2、适当的执念有时候也有用处。

请问能量是什么？我们何以能吸入能量。那些能量何以能被我们吸入？能量为何又被消耗？我们修行就是要得到更多能量吗？那必然有失去能量。有没有不生不灭的能量。或者本身我们能量就具足，无所从来亦无所去。释迦佛修行若有人要必然给予，如果有找他要能量，他必然给予。那么他给予之后自己就没有能量了吗？显然不是。请居士解答。
1、能量是意志力。
2、强化意志力=强化能量。
3、消耗意志力=消耗能量。
4、修行的目的因人而异，各不相同。
5、能量是无穷无尽的，因为意志力是可以创造和凝聚的。
请教大师：意识的能量来源于什么，如何才能得到这种能量，这种能量大到一定程度会发生什么突变情况，请开导为感！
1、意识的能量来源于意志的强弱，或者说意志力，或者说意愿。
2、培养意志的强度和密度。
3、有很多情况。如：突破物质界的物理常规，念力影响物质，念力影响肉体，念力带动自我意识脱离肉体出神，

从物质界进入灵界等。

610，看了很多资料感觉莫衷一是，先生能否简单介绍一下 精、气、神、能量的本质及其关系呢
答：神=意识，最根本的存在
气=能量，意识所产生的意志力，基本能量单位。
精=物质基本元素，复合能量单位
那么是意识产生能量，能量产生物质的，物质又转化为能量，能量又转化为意识的，这个过程是不是这样的？那么灵魂和灵界是属于能量呢？还是最根本的意识？
意识—能量—物质—能量—意识　这个过程是循环的吗？
2、 最根本的意识。不是循环的，是同时的。

1 精、气、神都是（WU/能量）对吧？
1、精=物质，气=能量，神=意识。本质都是神/意识。
2 那身体健康（除病）最主要是需要精 or 气 or 神？
2、神为根源，精为表现，气为过程。
3 出体到物质界最主要需要精 or 气 or 神？ 9，出体到物质界需要很多能量，主要需要精 or 气 or 神？
3/9、气。
4 a 睡觉是肉体在吸收能量还是灵体出去吸收能量？b 肉体是在吸收精 or 气 or 神？c 灵体在吸收精 or 气 or 神？
4、灵体。参考博文“人的多次元复合体结构”
8，气可以做什么？神可以做什么？
8、创造万物。
716.请问：先天后天精气神，如何分辨？
1、你的重点是想分辩“先天”与“后天”？还是分辨精、气、神？
2、你想分辩的目的是什么？
先天与后天精气神，是为了用，以免用错。
先天是生来就有的。后天是通过饮食、呼吸、意念、练功等方法得到的。

1 请问大师您说过获得能量的好方法深呼吸配以强烈的能量意识, 这里的能量是什么能量?
1、**能量=炁。**
6、我的肉体的体质不怎么样，但是身体里的炁比一般人多的多，可是我发现炁有时候能作用于肉体，但是不能作为肉体的根本能量使用，就算有足够的炁，身体还是会累会疲劳，将炁集中起来也无法恢复，除非休息。如此看来，精炁神三者的关系到底是怎么样的？能否互通？
6、古人将组成肉体（下灵体）的物质称之为精，组成中灵体的称之为炁，上灵体称之为神。意识可互通。能量也可转换，但很费劲，我试过 7 年才能将转换一部分。
1、外气和内气有什么分别。
2、气怎么才能使用？我有充足的气，但是不会有像居士说的那样出体。
1、外气是“气”，内气是“炁”。气指空气，物质性的，运行在肉体里。炁指能量，非物质性的，运行在灵体里。
2、肺中的空气是物质性的，直接作用于肉体，不能直接作用于灵体，与出体没有直接关系。炁是灵体能量，通过冥想等方法强化后可以直接增强出体能力。
1、既然外气是气，内气是炁，那为什么物质性的外气可以内练成能量性的内炁呢？
2、吐纳时气怎么会直接进入到腹腔里呢？没有所谓科学的道理啊。
1、气和炁的本质都是能量，可以互相转换。
2、如上。

为什么意念集中，就能聚“气”或者聚集能量？
意是什么？能量是什么？灵是什么？ 我又是什么？
意=能量=灵=我。

问 7:【 我想问下“有什么简单的办法获得能量的？”】
最简单的办法是强深呼吸配以强烈的“能量意识”。
其次是坐禅冥想，加以适度运动。运动也要配以“能量意识”。
因人而异，多试几种最好。

问 122:【 居士，你说了出体和气功吸取的能量种类要看方法而定，你是指非物质能量和准物质能量这两种么？在物质界和非物质界，总共有几种能量？怎么判断吸取的是哪种能量？】
根本的能量只有一种。所谓的种类只是表现形式不同罢了。

115，既然能量的根本没有什么不同，是否是说可以不加取舍地吸取呢
答：如果你能直接吸取根本能量，则不需要取舍。如果只能吸取现象能量，则要注意不要吸取对你不友好的能量
116，我有点不明白，您所说的现象能量是指什么样的能量？又如何知道能量对自己是否友好？
答：1、如不知道何为根本能量，则所有的能量对你来说都是现象能量。
2、感觉和经验。如没有，则命令呼吸不要吸入不友好能量，你的能量管理系统会自动执行你的指令
问 139:【居士，能量为何有友好和不友好之分？难道能量是由无数小灵体组成么？】
是的。万物皆灵。

问 142:【修炼前后的一小时不能吃东西喝东西，太饱太饿都不行，这种说法正确么么？为什么？】
1、正确。
2、有两个原因：a）能量负担：肉体负担太重，能量被集中在消化或平衡处理；b）记忆处理：食物中的动植物记忆正在向你的潜意识进行复制，这个记忆“索取”处理过程需要意识的集中。
1 您的意思是我们吃了动植物以后，虽然显意识没有察觉，但是潜意识却将获得它们的记忆？
2 虽然这个方式比较粗陋一点，但是这类似于“大我”与“小我”的记忆经验共享么
1、对。
2、对。

问 249:【 请问先生，能量进入体内一般是先通过哪些部位？能量在体内沿着怎样的路径流转？】
1、没有先后。从全身同时进出，穴道的流量最大。
2、去看中医经络的教材吧。

1.我想问激烈运动会把练气功时所练出来的能量都消耗掉吗?
1、不会，只要不过于疲惫。
256，剧烈运动会损耗能量吗? 要是会损耗的话, 练气功的期间是不是不可以运动
答：会，但只要不过分，属于正常消耗。适量运动总是需要的
257，这几天一躺下床各脉轮就开始跳，但昨天运动了很久，只能感受到一些微振，早上连梦也没有。
一般运动（不是瑜伽、气功这些）对练习出体有帮助么？如果有的话是通过什么机制进行的
答：1、有帮助。
2、运动加强能量循环，能量系统被强化

399, 在运动中如何加上“能量意识”？
答: 运动是消耗能量还是增强能量?
加强“运动可以增强能量”的意念
问 426:【 您以前说过，加强“运动可以增强能量”的意念便可在运动中提高能量，能否把这种方法运用在生活的各个方面，比如，对自己暗示，今天我超额完成工作，便可增强能量。】
可以.

气和准物质体是一回事么？
3、气是能量，是组成准物质体的东西。

请问，在清明梦中把手放在大树上，可以吸树的能量来增加自己的能量吗？
可以。

请问居士我睡觉身体放松后丹田吸收天地灵气正确吗？为何未有进步，是否时间越长越好？
1、正确。
2、睡着了就忘了。睡着后也不忘，就会有进步

1.大师层提到过，大部分食物都不是准物质体需要的能量，方不方便提供一些准物质体需要的或者是能有助于提高灵体能量的食物或者药物？
1、有些食物或药物是能活气活血的，其中“活气”的食物/药物。中医和食疗在这方面比较有经验。

2、能讲一些关于采气的方法吗？
2、用意念配合深呼吸，是最简单的方法。
仁君老师，中国传统的功法中有采气法，不知道可以做为提升能量的功法练习吗？一般就是存念吸入天地宇宙精微之气。
可以。

1、有没有什么快速汲取能量的方法？
1、方法很多：如深呼吸、10 分钟冥想频繁多次、闭目养神、轻量体育运动等。
10、出体后怎么把持能量，保证到可以不增不减或只增不减？
10、最简单是深呼吸，或者打坐。

恳请老师指点几种高效的采气方法。另外，对于采气的环境应注意些什么？
2、对我最简单有效的：**a)用最强烈的意念将**能量随呼吸吸入全身、憋气压缩能量至极限、慢呼气。2)中脉上下和天地形成一体，上吸下呼，然后反之。慢慢会感觉到，中脉和任督脉其实是上下双向流动的。能量意识和意念的强弱最重要。任何环境。不会影响别人，但能量会把手表弄坏，别戴表。
请问老师，您所说的深呼吸是腹式呼吸吗？您说的这些能量转换方法是否都以中脉打通或通小周天为先决条件呢
1、腹式呼吸+胸式呼吸+全身呼吸+细胞呼吸。
2、不一定。
极其强烈的意念，几乎可以失神晕倒的强烈意念
老师！我能不能理解为“极其强烈的意愿”或者“将注意力高度的集中在身体上”？需要想象能量吸进体内不？
1、**将注意力高度的集中在能量上**，使其取代肉体。
2、需要。
请问老师‘极其强烈的意念，几乎可以失神晕倒的强烈意念’这种补充能量的方法能单独修习用来代替其它的筑基方法吗？跟换灵体是不是就是观想原来的灵变成了本源能量然后再由本源能量组成新的符合自己意愿的灵体，又或是**需要出神后先驱灵再让友好的灵进来**？
1、可代替能量部分。
2、后者。
站立，用全身心的意念力做深呼吸时，眼前一黑（同时有耳鸣），摔倒在地，之后晕过去（有一段时间没有记忆），恢复时好像已经自己爬起来了，有些茫然。
请问这种“晕倒”是什么情况？
这种“晕倒”对身体会有什么影响？
1、过氧。
2、快晕倒前停止深呼吸。
3、或者利用这个达到瞬间出神（一定要安全坐卧，否则摔倒危险）。
这种“晕倒”对身体会有什么影响？
没有记忆的段时间，灵体是否有记忆？没有记忆的段时间，各灵体在做什么？
回答如上。此时灵体自动出神，做其平时该做的事（参考另篇博文“人的多次元复合体结构”灵体离开肉体后的行为）。

居士说过摄取能量的方法是深呼吸配以强烈的能量意识，是不是深呼吸的时候想像着吸取能量？但好像没什么感觉。
3、**意念全力吸入每个细胞核了吗**？
2 进行各个灵体都 24 小时吸收能量的观想能否解决出神能量不足的问题
1、细胞效果更细更深，丹田更强。两个一起练更好。
2、能。

居士你好。之前你的一次答疑中说到对你自己最有效的采集能量的方法是深呼吸伴随能量意识其次是冥想。我想请问这次“深呼吸法”是不是平时生活中都是适用的呢？因为我平时比较容易缺氧，容易很颓废，用这种方法呼吸感觉人会精神一些，但做了一会儿后感觉手脚面部有点麻麻的…想听听您的意见谢谢咯(^-^)
1、是。
2、呼吸越深就越麻，我每次都如此。正常。
1 你找到的那个强烈意念呼吸法可以恢复消耗掉的能量 那是不是说我们在筑基阶段如果有做爱或者梦遗损失掉的能量 用这方法可以减少很大一部分的消耗是吗
1、可以恢复大部分。

请问中脉、脉轮和任督脉不在肉体上而在灵体上。那么强化这些在灵体上的部位最关键的是什么?或者说怎样才能强化一个灵体的能量?
方法很多，如：本博客中的《藏密中脉修法》和《脉轮及能量提升》。

5、能量充足是不是有益于放松？
5、是，也容易躁动。

假设想象自己的意识创造出无穷无尽的能量供自己使用 这样合理吗?
就是想象不从外界获取,自己产生
合理。
3,在打坐中持什么念头或者说持什么意念,能量会最快速地曾长?

3、我=宇宙，宇宙=我，宇宙能量无限=我能量无限。

4、平时没时间修炼怎么办？居士在忙的时候怎么修炼呢？
5、我用能量太大手笔了，有什么其他方法能很好地储存能量？
4、藏密梦观成就法，可利用每天 8 小时睡眠时间修炼。
5、常有养神的心态。

6、能量越多丢的越快，这是怎么回事，怎么处理呢？
6、不平衡。减少意念的复杂性，顺其自然。自然最好，自动达到最平衡。

2.晒太阳会更有效的吸收能量吗?
2、会。
太阳光照到身上，以前觉得热，现在觉得他们在皮肤蠕动，然后钻进我的身体里面。
他们和意守丹田 存储的能量是一体得。
元吾氏 2011-7-7 23:36 回复


【在灵界意守中脉，能量“发酵”效果强，灵体又不离开肉体，大量的能量会在灵体和肉体之间流动，肉体可能承受不了而引起偶尔的不适感（有点像脉轮开放过大而引起的那种不适感）。此乃正常现象，意识焦点回归肉体后，

短时间内会恢复正常。 】
我以前躺在床上意守过上丹田，慢慢地身体会有一种扩张的感觉，居士是不是说这中感觉啊？
1、不是。扩张是灵体与肉体松离的感觉。内视时，能看到灵体在扩大，与肉体的连接点在松弛，准备离开肉体。
2、发酵，是那种在身体内部发热或强化的感觉。内视时，能看到能量或意识流在增强。

5,修道的捷径是不是出体?而出体的关键是:忘身+能量(充足)？而忘身的方法是放松，能量的获取可通过简单气功或打坐冥想？
5、捷径之一。关键是忘我。忘我的方法就是忘我。**能量的本质是意愿，可通过冥想练功，也可通过培养意愿。**
4、出体状态如何修炼能量？是不是会比在物质界修炼更好？什么方法最好？
4、比如深呼吸
6，既然增强能量是为了灵体，那出体之后灵体要怎样才能增加能量呢（您在答疑时说过，可以通过灵体做深呼吸来增强）？和肉身增强能量的训练相比，灵体在出体后增强能量的训练是不是更好更快（对灵体本身的能量）？哪个对灵体能量的增强会更迅速？
6、是的。出神后的冥想。

元老师您好，有问题请教您。我以前练意守丹田时是用意识吸取能量（当然这里的能量是在我能想到的范围内，想中的宇宙合一后的能量），后来有一次看您的一篇文中说“以为是能量，发现一切都是意识。”那之后我在练功意守的时候就不是用意识去守能量，是直接守“意”。
因为一切都是意识所来，那么在一切象内“意”才是“能量”，所以我再守的时候，就直接守“意”。
请问？。。。。这样对吗，还是可以吗？
对。

元老师，您说“精=物质，气=能量，神=意识”如果‘精’、‘气’，没练，直接去练‘神’可以吗？
可以。

老师您好！您说的最常用的几种方法里不用筑基，可是不筑基我们所需的能量从哪里补充呢？
能量也是幻相。

在筑基站桩阶段 有 2 种选择：1。无意念参与，顺其自然的站。2。用意念呼吸，想象吸入大量能量入下丹田；
请问哪个是正确的？
都正确。前者适合养神，后者适合增强能量。

1 有时候心比较静，看见空中暗亮相间的能量流，仔细的看发现他们向中间汇聚，看手上手上也有，特别是正午看空中很明显，看哪里都是这样，请问这是眉心的能量流吧？
1、是组成空间的能量流。

习练太极拳对能量的提高有无帮助?
答: 有。太极拳的内功曾经对我有过很大帮助
4 能量的积累得知居士你初期靠习太极拳所得，那么能否靠练太极拳或者瑜珈等气功来积累能量，通过打坐或躺卧达到出体效果呢？
4、能。

为啥锻炼物质体会增强灵体能量？
4、相互影响、连成一体。

核燃料为什么会有如此大的能量存在？这种能量和我们平时修炼的能量有什么区别吗？
1、**深度释放。**
2、性质上没有。释放程度有。

如何增强补充能量？有什么方法吗？
道家的方法：张三丰三十六诀。
瑜伽的方法：脉轮修炼法。
还有打坐冥想等。

86，出体是否比气功更容易吸取能量？为什么？
两者吸取的能量是否是同种能量
答：1、气功更容易吸取能量，因为出体后更难控制。
2、不一定，在吸取方法

462，我晚上十一、十二时躺床睡时，往往因气感强烈而无法入眠，通常只能是天亮后才能睡一点，很是苦恼。不知如何是好？
答：能量强的话，为何不打坐出神？
能量用在苦恼上，岂不浪费
意思是以坐代眠？
但我体质不强，不补足睡眠怕对身体不好。
答：1、是的。
2、总比失眠要好。本人也有过这种情况，也是采取以坐代眠

有没有可能,你开悟了,但是能量不大,或者没开悟,但是能量(福报)却很大?
5、开悟与能量成正比

随着能量的增加，人是不是更快乐？
1、是的。

602,：“庄子言，常人之息以喉，至人之息以踵”， 怎么理解？
答：1、常人只懂得肉体呼吸，呼吸的是空气，空气之气只能通达口鼻喉肺。
2、至人还懂得灵体呼吸，懂得呼吸经脉之“气”，因为经脉不在肉体上，而在灵体上（第一个灵体）。经脉之气（能量）可以通达全身，从头到脚（踵）。

3、能量的频率和能量的强度有关吗？如何控制？回复 10：
3、有。频率靠经验，强度靠意志力的修炼。

2. 怎么判断是吸收能量还是在消耗能量？比如道家说的有时练过壮阳功后身体感觉很精神，觉得是身体变好了。其实是把元气拿出来消耗了，消耗完了身体也就完了。
2、能量可以转换，不消耗。

请问初级阶段能量存在什么地方,中脉修炼法,初始阶段要杜绝房事么?
1、全身。
2、顺其自然。

那请问老师 1 进行细胞吸收能量的观想与意守丹田是否是一样的效果 能达到筑基的作用 还是两个一起练更好些 元大师，你说 当时我也很疑惑。又过了很多年以后，才慢慢观察到不同的灵体使用不同的能量。是不是第一灵体使用海底轮的能量，第二灵体使用脐轮的能量呢。。。，以此类推。
所有脉轮都使用，略有侧重而已。所有脉轮是一个整体、不可分割。

老师,有一点疑惑的,课本里学习到的身体把食物分解成最小的原子后,而由原子重组成别的物质,比如 C 原子,H 原子,O 原子可以组成不同的氨基酸.若是继续分解成微粒子还能再重新组成别的原子的话,岂不是说,任何物质原子都可以由能量子转成?也就是说只用能量子就可以转成各种各样的物质.?由此可得,将铁意念成能量子(如果可以的话),然

后重组成铜的原子,然后这块铁就变成了铜?
对。

a 修炼者能从宇宙中直接吸收基本粒子“能量子”，所以能合成任何人体所需分子，
b 普通人把食物分子分解成最基本微粒子"能量子，然后再把基本粒子“能量子”合成重组成人体所需分子。
1“a”和“b 的后半部分”原理是否一样？
2，但现代科学却说有部分元素人体不能自己和成一定要从食物中直接摄取，比如某些氨基酸，这是怎么回事
1、是。
2、a)能直接吸收的，不需再转换。b)所有元素都能合成是天生就有的功能，但是不一定每个人都完全激活。部分激活的只能部分。

在静坐中，冥想开放意识，放开身体的束缚，让光、能量流经自己，从顶轮倾泻而下，再从其他各脉轮散发而出，但此时的困惑是，应该放掉身体或者说自我，能量只是流经，但是如果没有能量的集聚，又如何提高自己的能量和频率等级呢？如果集聚能量，应该以什么为依托呢？
元吾氏 2011-08-06 14:21 回复 70 楼 nicebee：
流动是双向的。仔细内观就能看见。

1.观想吸收天地间的“能量”(天人合一)，是否就是吸收了空间的“意识流”（意识流=能量=灵）？
2.如果不观想从外面吸收能量，而是想象自己的潜意识自动产生能量，是否更好？
1、是。
2、是。

请告知"眉间脉轮的能量和意识流的循环"是一种怎样的过程?
2、脉轮平时的呼吸。废旧能量（意识流）呼出，新鲜能量吸入，流动方式是螺旋式的。

1、居士，我感觉我的能量经常被外界的某些东西夺走，这是为什么呢？
1、自己没有平衡好。

出体、出神

请问灵魂出体是怎么证实的呢?
还有我想飞去哪..也不由得我控制.
这是怎么回事呢?
1、出体到物质界很容易证实。出体到非物质界就稍难一点，需要经验，看到别人心里的秘密是一种证实方法，但也容易侵犯别人的隐私。
2、新手都这样，不会控制。就像第一次开车，不会控制不会刹车乱跑。慢慢就会习惯。

按居士所说,今生是否得道,也是前世完结时的一个安排,但并非完全照本就班,人定胜天,多种的发展使你提早 20 年得道. 现在正处于物质发展期到成熟期的一个过渡期,随后得道的人会愈来愈多.近早接触道,思道,悟道,证道.也是说明[业] 距 轮 尽不远的表现.
我始终出不了体,是否距业尽还有一定距离 ?
出体是一种技术，本身并不是道，与业尽无关。任何技术都和学习打球、做饭是一个性质，熟能生巧。不要把出体看的太特殊，这是心障。只是一般技术而已。

总有很多人说出体伤身体什么的 说出体修的是鬼道
到底有没有什么仙道人道魔道鬼道什么的呢？

1、取决于出体的目的。因为出体只是手段和工具，不是目的。搬起砖头目的是为了盖房，对身体有好处。搬起砖头目的是为了砸脚，当然伤身体。出体的目的是为了见鬼，修的就是鬼道。出体的目的是为了见神，修的就是神道。

3 自主出体和清明梦出体，那一种出体更容易得到提升？
3、都容易，但也因人而异。客观地讲，梦修法每天晚上可以利用自然出体，次数多一些。其他的自主出体属于非自然出体，费劲一点，次数也少一些。费劲一点的出体，印象会深刻一些。次数多的出体，可多做些实验、多见识一些东西。我喜欢两者都用。
主动出体会消耗能量，是不是在灵体脱离过程中消耗能量？
出体后会得到非物质能量，非物质能量能代替灵体脱离过程中消耗的能量吗？还是需要通过意守丹田获得的能量？
1、不是，出去以后。
2、两者都能。
2.门罗用的是直接由震动出体跟 jane roberts 的梦中投射出体法有不同吗? 那一种较好?
2、各有长短。直接出体对能量要求高，梦中出体容易忘却。
4、这里有十几种方法：http://www.out-of-body-guide.com 门罗和罗伯特·布鲁斯的书里也介绍了其他方法

居士,在把练习三十六决作为基础功底时,配合其他什么出体方法最好? 出体效率最高?
就是可以相互促进的.
藏密和门罗的出体效率最高。

道德经是修道经典之一,可为什么上面没有一句是关于出体的介绍?
有。出神的方法、景象，直到对本源的描述都有。这里贴不进来，放在博客里：《道德经》与元神修炼。
有谁古文比较厉害一点的，能不能找一下道家的老子是如何出体的？
老子修真出体经验摘选（更新版）
具本人所指，老子是中国人里出体水平最高的人。一般修道者，多数只能出体到第四界。得道者，需要出体到第七界。老子生前最高出体到第三十三界。“老子在三十三天之上，皆喻道之极也。” 他的修真出体经验摘选如下：
一、百日筑基
大药产生天机真诀
太上老君验证：盖大药发生之时，而气穴之内，有惊战旋动情状，或一日二日不等。忽然觉得丹田气穴之内，一动二动之机，微带疼痛之意，直待动过数次以后，渐渐觉得丹田之中，现出一物，行游肇转于脐间。大如弹子，热如火珠。再寂再照，再静再定，直静至空定衡极，神藏气哲之余，自拌然呈现，滚滚转转，上冲心位。而心位不贮，下趋阳光，阳关闭而不开，滚转谷道，谷道有木座抵住、即隐藏于气穴，伏而不动。若用意勾引，便入导引之旁门。若不用意勾引，又违相随之理，此两失之矣。就不前不后，毋忘毋助，若存若亡。
只等大药动而后引。不可引而后动。以待动过三次，真意大药相依而同行，方能透三关过九窍。入泥丸落于黄庭。故日：服食。此五龙捧圣之天机也。
--《大成捷要》
夫修炼了身，饮食有则禁口独坐。口唇相沾，牙齿相对。眼不观邪色，耳不听淫声。洗心涤虑，对境忘境。万缘消息，外想不入，内想不出，莫起一念，万事俱忘。凝耳韵，含眼光，缄舌 ，调鼻息。存神定意，一心内守。调息绵绵，微微轻出，似有而无，莫教间断。息依神定，性定命住，姓命双全，形神俱妙，与道合真。
--《元始天尊说得道了身经》
二、十月怀胎
婴儿之姿，贵养厚敦；忽无就形，知非常生；无履大白，可令永存。
--《老君西升经》
湛湛澄澄，杳杳冥冥。昏昏默默，纯纯全全，混混沌沌。精神魂魄意，三五混融，三元幅辏，合和四象。五气朝元，三花聚顶。反本还元，复命归根。万神归一，无所不包，无所不容。自然心火下降，肾水上升，口裹津液自然而生。烹煎锻炼，久久不散，自然体中血脉如风行，腹中如雷声鸣。无弦之曲，不抚而自声，不鼓而自鸣。冲和 透，醍醐灌顶，甘露洒心，昼夜无眠。三千日足，功成果满。阴尽阳纯，圣胎成就。身内有身，神成真圣。
--《元始天尊说得道了身经》
三、三年乳哺
老子曰：乳哺者，调养训练之调也。阳神初出，圣体尚嫩，欲其慧光，凝结不散。必须调养，乃能坚固老成，

法力无边广大，乃能神通变化。盖乳哺者，炼神入定之谓也。初出定之阳神，易于摇动，调养入定之久，方能镇静而不妄动。故定而又定，合乎自然之虚空，乳而又乳，养成真空妙相之圣体也。
--《大成捷要》
道别於是，言有伪真；伪道养形，真道养神；真神通道，能亡能存；神能飞形，并能移山；形为灰土，其何识焉。
--《老君西升经》
四、还虚面壁

太上老君曰：还虚一着，是将从前千磨百炼，分形散影，通天达地之阳神，复归于旧躯，收入性海，天谷内院。将色身炼化，浑入法身之中。又是性命合炼，复将阳神送入性海，退藏祖窍太虚无极之位。要将色身炼铸陶熔，得不有不无，非色非空，无内无外，不出不入，无始无终，如龙养珠，哲藏而不动。如鹤抱卵，安眠而不起。沉之又沉，静之又静，从前所修所证，百千万亿化身，乘龙跨鹤，步日玩月，千变万化，一齐收入无生国里，依灭尽定，而寂灭之。必须大死一场，谨谨护持，毋容阳神再出。盖阳神百炼而愈灵，千炼而愈静。炼之而复炼之，炼炼不已，则阳神之慧光神火，收之愈密，斯放之愈普。隐之无可隐，斯显之无可显也。将阳神哲藏祖窍之中，定极灭尽之余，或百日，或十月，而一炉神光，兀兀腾腾，满鼎真火，炎炎烈烈。自内窍透出外窍，由大窍贯入小窍。无内无外，无大无小，透顶彻底，光光相烛，窍窍相映。而人也物也，莫不照耀于神光中矣。是则是矣，犹非其至也。
--《大成捷要》
丹书万卷，不如守一。
神生形，形成神。形不得神不能自生，神不得形不能自成。形神合同，更相生，更相成。神常爱人，人不爱神。
--《老君西升经》
四、老子修真单本经书
1、老君太上虚无自然本起经
2、老君西升经
3、太上老君说常清静经
4、元始天尊说得道了身经

出体与破幻

吧里的出体爱好者大多数在练习一段时间后，都会觉得没有大的进展，主要是出体层次不高，一直无法进入更高的界。仁君老师，能给些具体有效的指导吗？谢谢。
1、能常出体后，面临的最大问题就是破幻。破幻的好办法就是练幻----以毒攻毒。此文（我的出神经验----界的连续性与相互验证）就是专讲此法。
2、练幻到极致，才能破幻，破幻后才能得真。也有人把练幻叫做练虚。练虚到极致，才能破虚得实。
3、大道至简：方法很简单，就是我在本文中描述的。实践需要一个相对漫长的时间。熟能生巧，物极必反。老子也说：致虚極、守靜篤。
再补充一点：
1、很多人怕幻相，一见到幻相就以为是入魔。岂不知，幻也是道的一部分，真幻虚实都是道所创造的。没有什么不是道所创造的，包括魔。所以，见到幻相，不要逃避，而是面对之，穿越之，超越之，破解之，看他们的背后是什么。幻相的背后是真相。人魔的背后是真神。
2、别忘了，物质界，也是幻相。
“阅尽丹书万万篇，末后一着无人传”。
经常这么长时间的修行，那末后一着是否已经找到了呢？还是世界上根本没有这么一着？
傻小子，此文**(我的修道经验----灵界特点和破幻要点)**就是末后一着呀。练幻破幻，就是这个方法。练幻到极致，才能破幻，破幻后才能得真。也有人把练幻叫做练虚。

请问仁君老师：出体到非物质界之后可以调频调到物质界么？所谓的破幻究竟是什么意思？
1、能。

2、为什么灵界幻相多？为什么物质界这么实在还有人说是幻相？找到幻相的来源，便是破幻。也就是找到万物本源。

偶出体后还是在自己的幻觉中,知道是幻觉但出不来,怎么办?
1、做一些破幻的练习。
2、出的次数多了会慢慢破幻。

在网上接触到一些可以出体的网友，但是为什么他们出体却不能像居士这样有阶梯似的，一层一层的进展，其中也有出体的老手，都只是停留在一定的水平上，也没有出现有进一步的发展的趋势。这是为什么？
1、以前我在国内也是这样，很迷惘。91 年移民国外后，学了印度的方法，是分为一层一层的：七大界+本源界。
2、后来才知道，四禅八定法也是将灵界分成八个层次。只不过我以前没看懂而已。
3、其他人为何没看懂，我没有调查过。从这两年网上答疑的情况观察，多数人将灵界当做幻觉，或迷惘，或不再继续深究，也许是主要原因吧。

2、幻象由能量支撑着存在，能量由意识转化，如果我们转变了意识，幻象也跟着转变，那如何才算是真正的破幻？破幻后的景象如何存在？
2、**破幻，就是去发现幻相的来源，谁干的？依然以幻相方式存在。**

门罗出体方法

老师近段时间经常提到**“平衡”。并且指出，平衡对于出体效率，能量的提升和修行的良性进展都起着很大的影响**。可是我对于“平衡”的理解不是很有把握，它又都包含了哪些范围内的平衡？仁君老师您能为同学们详细的讲讲吗？　老师辛苦！
1、意识的开放。某些地方开发，某些地方封闭，则不平衡。
2、无执念。执念是最大的不平衡。
3、意识的均衡使用，不过分偏重某方面或者局部。否则容易出偏。
4、神意的顺其自然。
5、能量的平衡。
6、静功与动功的平衡。
7、灵体与肉体的修炼侧重要平衡，否则相互影响。
8、现实界与灵界的平衡：灵修不要影响养家糊口，要正常工作，避免当寄生虫、怪物。业余时间修。

1：有没有更好的方法进入出体前的振动状态，是什么？
2：你觉得有哪些方法能更好的提高自己的精神力？
1、有。但没有通用的，因为最适合自己的方法是最好的方法。每种都试一试才会知道。如果不容易进入振动状态，就放弃它，不振动直接出体。如门罗的吊绳法和滚动法。但，比方法还重要的，最重要的东西是意念的强度！
2、自然冥想法，再加一种适量的运动。我个人喜欢散打和柔术。精神力里面最实用的是注意集中力。

1.您说两分混合法：第 1 界-->第 2-7 界（如道教的性命双修法、藏密的神识出游法等）
那么意思是不是说张三丰内丹 36 诀的第三步：行出神法和藏密无上瑜珈神识出游法以及相类似的门罗出体法，这些都是归属为第 1 界-->第 2-7 界的两分混合法？
是的。循序渐进法需要脉轮法的配合。

居士，如何在出体中提高能量与提高智慧？
1、深呼吸法。

2、用灵界的思维方式思考，回体时保持记忆不要忘记（重要），最好马上做笔记。

还有关于出体方法，您说要都试试，那试多长时间不管用才知道不适合自己呢
5、个人经验：有的方法试几天，有的一两个月

304，您说出到物质界需要增加能量，非物质界需要的能量就相对少些吗？还有是不是出的层越高，需要的能量就越多？（物质层除外）。还有是不是要从低层向高层慢慢出？（物质层除外）。就是第二层出的差不多了，再练出到第三层？
1、 非物质界需要非物质能量。
2、是的。
3、是的。
4、是的。

420，要能做到随时随地出体，应该要进行怎样的练习捏
答：多练。熟能生巧

拉绳法

120，曾经经历过 3 次振动了。。。都是从清明梦转的，但都没成功 而且决定好被动。所以练习星体绳，星体绳却一直没成功 也许是走入误区了。不知怎么想象爬绳子才是正确的（是不是想象顺着绳子往上爬，那人不是和绳子平行了，不是说要绳子对准心轮吗
答：找根绳子试爬一下，只用手不用脚，然后按着这个感觉去练

32，以前我用一直保持全身感觉的办法，总能进入震动状态。现在失效了，因为受呼吸干扰。
我感到困难的是，我现在用的拉绳子的办法，因为用到现象力，在入睡还清醒时用。感到很刻意，即便有点晃动感觉也是不能出体的，因为还清醒着。然而若是睡到恍惚阶段，却是又不能用了，因为这种想象是刻意的，一想就清醒了，除非在很累的阶段。
这种方法到底怎么用？你有什么解决方法么
答：1、拉绳子的方法只能在清醒和半清醒的状态下用，绝对不能睡。这是这个方法的局限。但它的“刻意性”也有好处：时间短，不能完全放松时也可强行出体，如坐电车的 15 分钟内可以出一次。
2、“保持全身感觉的办法”不太好，因为“保持感觉”等于没有忘掉肉体。**而出神的关键之关键是忘掉肉体。只要你能感觉到震动或者呼吸，都是没有忘掉肉体的现象。**

466，想象一条在你身体上空与你身体轴平衡的虚拟线，藉此把这个点提起九十度。集中焦点在这个地方，在那个点取得振动，然后把振动带进身体里
请居士来解释一下这是什么意思？
身体轴：是头到脚的那条轴吧？怀疑是和腰带平行的轴。
把点提起九十度：怎么提？画弧线那样从脚下提到天花板上？
答：1、是头到脚的那条轴。
2、让平行轴站立起来，垂直与地面

656.如果光纯粹用想象力的话 那我整天做的白日梦幻想的岂不是也是一种出体？所以应该不是这种想象吧。。应该还有点像真实感觉的
我也知道抬起肉体需要动肌肉 那我拼命想抬起但必须让肌肉不动的那种想和控制真的很难 不明白是何种想象何种用力法
“真实感觉的想象”。需要训练这种想象。
655.起灵体和抬起肉体的感觉有何不同？为什么每次我感觉已经可以灵体脱离了想要动下手可是总是会变成真的手抬起来？这个感觉有什么差别吗？力道呢？

抬起灵体只用意识的想象力，不动肌肉。
抬起肉体要动肌肉。
649.我在做绳子技巧时，总是感觉把绳子拉下来了，自己却没有爬上去，怎么办
要坚定你的想象，而不是跟着感觉走

精神之手我看了书也不是很懂,是想象一个空想出来的手去拉能量？
是。

请问为什么我不经常做梦却唯一的两次振动都是通过清明梦，星体绳一直没感觉 不知道怎么只感觉绳子的感觉而不观想绳子的样子。还有这几天我每天晚上自然醒来时 右手总是动不了 感觉好像不是我的手，我好像还有一只。难道是右手出体？
1、你天天做梦只是醒来不记得。肉体的振动，是因为肉体还没完全睡者，所以才知道你在做梦，才“清明”。对星体绳的想象力不够，观想不完整。
2、对，右手出体，证明只有右手放松出去了。全身需要更放松，观想需要更完整。

压肘法

——其实我的方法好简单.只要睡在床上把双手放在胸前然后入睡.接着就会出现出体情况.其实我是无意之中发现的.因为我每次睡觉把手放在胸前都会出现奇怪状态.时间长了自己摸索终于找到这个窍门.
——（5 楼）哦，压迫心脏啊
——（6 楼）居士说过这样出体是有害的
不是压迫心脏，而是压肘法。
没说过。
这个方法我也用。简单。

出体前

562.做为一个新手,我只能在凌晨出体,请问居士想要在白天也能出体需要哪些练习?或者是要注意哪些事项?
1、坐忘与静观的练习。
2、原则上没差别。能量要充足。

575.大师,请问如何从清明梦变形成出体,当我知道自己是做梦,然后想要出体,就会醒…
加强能量的基本功练习。

3.像我是出体的初学者,对修行求道是一知半解,朋友都提醒我别轻易出体,会有危险,是不是出体前也要有足够的修炼基础呢?还是可以直接练出体,在出体过程中修炼呢?
3、有基础最好。根基越强越好：出体如周游世界见世面，没有足够的本钱是出不了远门的

出体准备

放松

问 54:【 每一次都是通过梦境 总觉得这样很被动。。。除了星体绳之外还有没有其他主动出体方法。。。（可以很快出体 又不需要完全放松）】
放松是出体的两大关键之一。 其他主动出体方法实在太多，你在网上可以轻易查到。

为什么在运动后出体比较容易？
能量被激活

老师您好，我清明梦和出体时尝试打坐守丹田，或深呼吸。经常是刚坐一会就假醒，也就是场景消失，回到卧室，却又不是现实界（大概是准物质界吧，那时经常会意识糊涂，以为真醒）。后来问了其它同学，有好几个也是一打坐就回体（有同学是真回，也有假醒），不知这是为何呢？有什么办法让出体打坐更稳定，不会一打坐就回体的吗？
1、坐姿肉体容易保持清醒，故比卧姿容易回体。
2、坐姿时，加深放松；要达到完全忘我，即可出神。

我每次想出体的时候都发现灵魂和肉体连接的力量好大哦，费了很大劲挣脱肉体，只有一两次成功，但是精力都用在挣脱上了，真正出体时力量又不太够了，很快就滑入梦境了，在挣脱阶段我也尝试各种方法增加自身的能量，但是都不行，请问居士我该增强哪方面的修炼呢
放松的训练。没有完全放松，灵魂和肉体连接的力量会很大。完全放松后，灵魂和肉体连接的也会松开。

71，为什么三次振动都以失败告终。 是能量不够吗？怎么才能积累能量
1、主要是放松不够完全。
2、练一点气功或瑜伽，帮助放松和增强能量。
3、状态要微调到“半睡半醒”。

意愿

请大师教我一种成功效率高点的方法出体。
效率高低完全是因人而异，因时而异。最好的办法是多试几种出体的技术。从本质上来讲，**意念的强弱是核心问题，**所有的技术都是为意念服务的。

大师，您好！我是 9 楼，我指的意思是出体后，该做些什么才能提高自己的修炼度？
愿望和能量的提高。愿望要强和稳定，每天强化。能量的提高可以练一点气功或者瑜伽等。
能量是基础，意念是火车头。
愿望和能量么,我能量应该够,如何导引愿望的方向?
就是要有强烈的愿望

2、您上次给讲的：半睡半醒态控制好+忘我态=提高成功率的窍门之一。我总是控制不好，要麽失眠，要么就睡了。您能不能再给点之二，之三，之四，嘿嘿，让俺都试试。
2、心态，也对出体有很大影响。
3、您说的心态对出体的影响，是不是指应树立坚信出体对我来说很容易的信念？
3、主要指：潜意识状态的调节。第 1 是开放，第 2 是平衡，第 3 是自信，第 4 是播种（或者叫设定程序）。

梦中有时会达到灵魂出体，也就是说梦中梦中再梦中，但是一旦清醒地做到灵魂出体却是难上加难，也曾按照居士所言，借助白日做梦达到忘我状态，似乎只有意识存在，但却仍很难把握出体窍门，还有就是达到忘我状态时，如何更好地达到出体效果？是把意识单独移出去，还是意识加躯体一块移出去？（这点在你的 shift 方法中没有具体提到，或是需要领会，恕我愚顿），此为问题二。
2、白天经常想象自己出体，在潜意识里形成意识惯性。意识单独移出即可。
3 灵魂出体是要达到几个意识存在呢？外出灵魂与身体灵魂同时存在？还有如何同时达到？此为问题三。

3、至少两个。是的。出神时是自然分身的，无需刻意。

我们一直在坚持修行,却忘记了比坚持修行更重要的一个要诀,那就是意愿。
一个很强的意愿可以直**接出体不耗能量**,不知道什么原理。有时候意愿比修行持戒效果还好,真的很神奇。
仁君居士 3 楼
开始开窍了...
大部分新手失败的原因

182，居士，经常潜意识暗示自己能出体（心里经常默念:，是否对顺利出体有帮助）
答：很有帮助。

恍惚状态、半梦半醒

393, 多次在掉入恍惚状态的瞬间又转变为清醒意识，怎么解决
1、好好想想什么是半梦半醒，并试验如何维持这种状态，不要两头晃。
2、肉体睡觉，意识清醒
552.另一个方法是对某个对象集中精神。当其它影像开始进入你的思想时，你便进入了半梦半醒阶段。被动地看着这些影像。这会帮助你维持这个接近睡眠的阶段。门罗称这种状态为“状态 A”
对某个对象集中精神就是所谓的冥想吧. 那么请问居士冥想什么最容易帮助我们达到半梦半醒阶段,或者最容易出体? 谢谢.
对我比较容易的几种举例给你：
意想我是一个纯意识，没有肉体。
静观身体外的室内环境，将意念中心移出体外。
意想我今天出体要去的地方，意想自己已经到了目的地。
意想自己是个灵体生命，没有肉体。
意想自己是个气球，呼吸气满，自动飘升。
意想自己是气做成的。

3、练出体一直效率不高。总是控制不好恍惚态，要麽清醒，要么就睡了。是不是一定要经过恍惚态，灵体意识才能够替换显意识?
4 老师说过，成功率取决于意念的强度。可我越是集中，就越清醒，这是不是针对高能量的中级选手的方法?
5 对于还在筑基的修行者来说，老师有没有能够提高成功率的窍门?
6 我每次出体都是刚睡着的时候，被耳鸣或者过电的信号弄醒，然后放松深化，然后出体，这样的成功率能有一半。可要是没信号，就算放松的几乎没直觉了，可还就是完全找不到状态。我已经两个多月没有像样的出体了。
3、半睡半醒态控制好了，出体就容易了。
4、意念的强度是一种总体能力和状态，出体时过度集中会破坏半睡半醒态。
5、半睡半醒态控制好+忘我态=提高成功率的窍门之一。
6、顺利的出体是没有信号的。

恍惚=半睡半醒=肉体睡着+意识清醒
可以这么理解吗?
对。

大部分新手只把注意力放在怎么出体上 却忽略了出体的前提条件 那就是恍惚状态 希望各位吧友能重视
仁君居士 3 楼

👍

恍惚状态：
1、仁君答疑曰：半睡半醒状态。
2、西方修炼曰：Trance State.
3、老子李耳曰：仿佛象梦寐，神明忽往来。

修炼者：
1、睡<--桥梁（半睡半醒）-->醒
2、实相<--桥梁（半睡半醒）-->幻相
（修炼者现在需要桥梁过渡两岸，寻找本质）

开悟者：
1、睡=醒。
2、实相=幻相。
（开悟者已经通过桥梁渡过彼岸，看到本质）
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。其精甚眞、其中有信。
自古及今、其名不去、以阅众甫。
>>>>吾何以知众甫之状哉。以此。<<<<

我的四次清明梦全是喝完酒后才成功的（没有喝醉），请问喝酒对出体有帮助吗？
2、对出体有短暂刺激作用，但没有长期正面作用，因为酒精对灵体有伤害。**你可以学习那种半睡半醒的意识状态，然后自己创造这种意识状态来帮助出体。**

443，如何在清醒的状态下迅速进入半睡半醒状态,也就是头脑昏沉,想睡还没有进入睡眠状态. 我只能在半睡半醒状态下出体. 但我只能在晚上想睡觉前达到半睡半醒
答：将意识和身体完全脱开。默念：身体睡觉，意识清醒

我利用自我催眠(Self-hypnosis)，进入催眠状态(西方称：Trance State)，但不能维持这个状态就直接睡着了。
请问我该如何做才能维持状态而不会睡着呢？
Trance 不是“催眠”状态，而是“半睡半醒”状态。需要很多练习，熟能生巧。
在博主你几十年出神经验中，怎么比较好的练习到半睡半醒。我睡觉时练直接睡着了。
1、舍己从人跟踪法。
2、时间长了以后，会渐渐形成习惯。

睡觉时半睡半醒时出体和冥想坐忘出体哪个比较好？
2 如果睡觉时半睡半醒出体可行的话，我觉得就就不用练什么 36 决了筑基之类的浪费时间，我这么说对么，元吾氏请指点一下
1、一样。
2、也可以。老子的内观法也是如此。

意识控制

1、我第一次出体之后那种舒服的感觉正确吗？从第一次出体之后，这两天晚上我总是等待或者刻意想出体，可都

没有成功。我现在需要多在哪些方面下功夫？
1、正确。意念的调节。太刻意则意念生硬松不开，等待则意念容易被动。寻找意念的中间平衡态。
老师，双意识焦点的侧重，是能训练的吗？如果肉体意识焦点占的多，灵体的感觉是不是就很差了？谢谢！
1、当然。
2、是。

出体的技巧怎样才能进一步的提升?是随著出体次数的增加?还是能量的累积?
次数的增加和应该是意念的控制能力
意念的控制能力？可以详细一点说明麼?
1、意念净化能力。
2、意念集中能力。
251，你这样说是不是代表了练出体就一定要练气功, 如果不练气功的话出体技巧就不能进一步提高?
还有, 气功是不是不适合年纪小的人练
答：1、出体有几个要素：**意念纯净，意念集中，能量充足。**只要能满足这几个要素即可。气功、瑜伽、坐禅等均可。
2、适合。满足以上三个目的之简单气功即可，不需要太复杂的
大道至简，大道至难。
老师以前答疑中就说过，要达到‘忘掉肉体，纯意念点’。道家的‘忘我，坐忘’，佛家‘无眼耳鼻舌身意’，听过的人无数，能做到的恐怕不多。大概只有那些根器上佳的人能顺利做到。
坐姿，很难消除‘身意’；卧姿，容易睡着。
想问老师，对普通人来说，想达到‘纯意识’状态，是不除了靠意志苦练别无它法？
1、最大的难关是你“认为”它难！
2、最没有根器的人是“认为”自己没有根器！
3、做“白日梦”的那种状态，也是纯意识状态，你啥时候苦练了？不也无意中很轻松地做到了吗？

请问居士我曾试过身体感觉消失了，只剩下思想，不能出体是否杂念太多，应该是一念或是无念？
3、不能出体最常见的原因是肉体不能完全放松。另外，**出体瞬间的肉体意识与灵体意识的连续性、连接性做不到的话，就变成无意识出体（非清醒出体）。**
正常。放下表意识，进入完全的潜意识状态。

请问，我能量修行的还不错，感觉日益增长，可为什么就无法入定呢？请居士指点迷津，该如何才能入定。
1、表意识要完全停止思想和感觉，完全进入潜意识，才能由入静进入入定。
2、肉体要彻底忘却与死了一样，灵体才能自由解放出来，即入定。

居士我发现我最近几次直接出体都是身体先睡着，头部总醒着，所以头部怎么也出不去，就算守了半天头皮能出去了，也很容易醒来，不像原来直接大脑麻痹全身就都可以出去了，这是怎么回事呢？
头部没放松。头部也要睡着，不能醒着。只有一点意识保持不睡。头睡意醒。

另外当然我也想在出体方面有些实际进展，毕竟我的理想是通灵。感谢您。
意识的调频的经验和旁观性。

彻底忘记肉体

这两天我开始练出体了，可是总不得法，我觉得我全身是放松了的，肉体的知觉已经很微弱了，但是耳朵却放松不下来，外界的声音一清二楚。而且我为了保持意识清醒，反而一点都不困了，感觉跟失眠一样，虽然我也感觉到一些酥麻和振动的感觉，但是这些感觉出来以后我就会下意识的变的更清醒，不知道下一步怎么办，请居士指教
彻底忘却肉体，无视这些感觉，完全进入意识世界。

问个问题，彻底忘掉肉体的准确定义是怎样的呢？如果能听见外界的声音算彻底忘记吗？

2、感觉不到肉体的存在。

3、声音无所谓。把身体的感觉忘掉是关键。

我明白我为什么这几天不能出体了。因为我常常在想别的事情。应该说是一边在默念出体一边想些私人的感情事。净化能力不行. 大师我刚刚照的方法去做。真的有效果。下身能感觉到脱离。不过上身不行。可能有点紧张。因为关灯了压力很大。还有请问大师怎么忘记肉身.把自己想着一个点呢?

建议这两个方法：

1、古人用的“坐忘”法：打坐，停止一切意念，停止一切对肉体的感知。每次练十分钟，每日多次。肉体感知丧失以后，自己会变成一个纯意念点。牢记这个感觉。

2、 白日梦法：坐在任何地方，室内室外车里等，做白日梦。回到现实以后，回想当时忘掉身体的感觉，并牢记之。

坐忘的学习参考书：司马承祯的《坐忘论》。

当我进入半梦半醒状态后是用意念将灵魂和肉体分开还是用实际的动作来做？ 这个问题困扰了我很久 每次我都是感觉身体没知觉了 然后我就不知道该怎样做了 请居士帮帮忙 谢谢

彻底忘掉肉体后，一般会自动分开。也可以主动飞出来、走出来、站出来等，就和平时起身站起来一样。不同之处：只可使用意念，不可使用肌肉。否则意识焦点被带回肉体。

请问老师用此法过程中入静一段时间后又浮现一些念头如去医院或去做点什么等等有些平日里表意识也能想到的事。这是潜意识给我的提示吗？我是该遵从招办还是不理会，继续静观？一直以来我对自己的念头那些事来自潜意识的提示那些来自表意识无法区分。老师可有方法吗？能指点一下吗？

用 3）静观法

1、不参与，继续静观之。

2、不区分，不参与，只旁观。

请问静坐到昏昏沉沉,半睡半醒的时候算不算是忘我状态了?我都怀疑那时候是不是快睡着了,虽然还是知道自己是在打坐的.

不一定。忘我，一定要彻底忘掉肉体。

如何让出体更容易些？

忘掉肉体。

一直没耳鸣，没震动，只有头胀感。手脚都嘛到没知觉了。2，3 小时都出不了体。蓝试，半梦半醒，耳鸣法，压肘法，都试过啦。求帮助啊

重复过无数次了：关键是要忘掉肉体。

感知到“头胀感、麻木感”，就是还在感知肉体。

追求“耳鸣、震动”，就是在追求肉体的感觉。

总是没什么进展，杂念丛生；入梦也是乱梦不断，不见清明。不知错在哪里？ ‘入定的关键在于彻底忘却肉体’，忘却肉体的关键在哪里？有何妙法，还望指点。

1、忘我。做过白日梦吗？

3.我发现我无法直接进入门罗所说的震动状态, 但我已经练了很久了, 有什麼方法可以助我进入震动状态吗?(我已试了很多观想的方法, 但都没有效果)或者你可以介绍另一种由清醒状态直接出体的方法吗

3、换一种方法吧。出体最重要是放弃肉体，振动则离不开肉体，并不是太好的方法。

最近我也尝试出体，躺在的，身体振动后全身发热，好像胸部反应比较大，之后是手部，反正也出不了。就到全身发热有点出。当又无法全部脱离肉体。这种状态。有什么好方法加快进度吗

还是那个老办法：忘掉肉体。

感觉到发热、反应等，说明没忘掉肉体。

肉死灵活。

好象能不能出体和能量没什么关系吧！只要能忘记肉体就行了。
是。

总结

506，为什么很多人的第一次出体感都非常强烈,而后的则相对较弱(那种神奇的感觉),我也是这样?
答：第一次出国旅游，感觉都很强烈、激动、神奇、印象深刻。以后容易产生意识惰性、意识免疫

586.居士。频繁出体好吗？还有，第一次成功出体后。怎么样才能让后面的出体更有效。更快速。？
1、能量充足的前提下则好，进步快，熟能生巧。注意增强能量，保持同步。
2、记住每次出体成功的感觉，如出时的技巧，出后意识如何稳定，能量如何稳定，什么样的意识不会被肉体拉回，飞行速度的控制（太快了则进入其它次元）等。总之不被肉体拉回，能够稳定在外的技术，要掌握熟练，稳扎稳打**（“稳定是一切”）**。每次的经验记录下来会对进步有很大帮助。

仁君大师，不知道为什么这两天都不能出体。这是什么原因呢？有什么比较好的方法能使我顺利出体呢?。我可不可以和里面的灵体打交道了?我怎么看得出哪个是真心的哪个是是有恶意的？你上次说去非物质世界是很正常的。那我有什么方法能逗留在物质世界呢?
1、意念没有调节好。
2、回忆“不想出的时候也会自己出”时的意念状态，做个比较，找出的不同点就是原因。
3、可以。
4、一般不会，只要你没有恶意。
5、灵界的交流方式是心灵感应，对方的心态和在想什么均一目了然，无法遮掩或欺骗。遮掩或欺骗只有在物质界才做得到。
6、强烈的要出到物质界的意念，或者出阳神的方法。这两种方法都需要有良好的气功基础，精气旺盛才行，即气功里所说的“纯阳之气”要充足

169，同楼上，自从有幸认识居士后，对修炼有了很大的决心，尝试了三次观绳法，都出体成功（维持了 1 分钟左右），但后来，观绳法就不管用了，不是中途睡着就是爬了一个小时的绳子还是不能出体，难道身体“免疫”了？我现在是每天都坚持早上 5 点开始练习出体，但很多方法都试过，还是不成功，求居士指点
答：同上：
1、意念没有调节好。
2、回忆前三次成功时的意念状态，做个比较，找出的不同点就是原因。
3、成功后会产生心理惰性，这是多出来的一个原因

出体中控制技巧

这篇文章没说出神后如何定位 如何进入想去的灵界或物质界，难道只用“想”频率问题如何解决？
元吾氏 2011-06-20 12:16 回复 5 楼 ttyyees：
灵界/宇宙没有地图，也没有 GPS。定位主要靠经验，其次靠“频率”调节。

1，如果想出到某一界，意识必须转换到相对应的灵体上，对吗？

1、这是方法之一。意识转换到相应的界，是另一种方法。

那么请问居士新手出体后应该做什么练习最好？我出屋子飞就容易回体.
在屋子里灵体可以做什么练习来加强意识和能量呢?
还有出了第一个灵体以后如何转换到第二个灵体呢?
1、一般是出体前要练习好充足能量。
2、出体后，灵体可以用深呼吸来增强能量和稳定意识。
3、我常用的几种转换方法：
a）二次出体：让第一个灵体睡觉，第二个灵体出体。
b）加快速度：加快飞行速度，可以自动转换。
c）转换次元：意想另一个次元，瞬间移动过去。
d）远距移动：意想一个遥远的地方，命令自己瞬间移动过去。

554.居士好,有关星体投射中的以太物质,会不会因为灵体要在强行呆在物质界而消耗尽,或者被其他的灵体消耗,怎么能提高它呢,他说灵体在物质界是有活动范围的,那能不能去物质界别的地方?
1、出以太体时才会被消耗。其它的灵体消耗其它能量。
2、提高以太能量，需要强化第一个脉轮，或者意守和强化下丹田。
3、第一个灵体出不了下云层，只能在地球活动，飞行速度只比自行车快一点，大概时速 5、6 公里，远比不上汽车。第二个灵体可以飞出上云层，进入宇宙太空，可以飞到任何星球，而且可以切换次元去物质界的其它平行世界。

难道我停下来进入一个建筑难道就进入梦境了吗？
3、常见的情况：穿墙，或者飞的速度快，容易转换到另一个次元。慢慢从打开的门窗进入容易稳定在同一个次元。

怎样到达不同的意识层面，可以自己选择吗？在修炼较高时又想进入较低层面怎么办？
2、意识的开放程度和能量程度，再加上自己选择。
3、可自由进入。

居士，如何在出体中提高能量与提高智慧？
1、深呼吸法。
2、用灵界的思维方式思考，回体时保持记忆不要忘记（重要），最好马上做笔记。

大师，出体后想着某人的模样和名字然后默念“我想去找他现在的指导灵”，是不是就可以和他的指导灵聊天了？
方法大致正确。

570.那我可以找个地方创造自己的王国，建到一半回体了，然后等下次出体的时候还去那里接着建行吗？ 去的方法是不是默念“我要去我的王国”就行了？
1、可以。
2、是的。

701.检验行为是什么？
难道我要问老大爷为什么找我 8 元？还要问他你是灵体么？？汗。。。。。
我出体到不认识的地方，喜欢这样问：这是哪里？市中心在哪里？什么国家？什么星球？天上那个圆圆亮亮的叫什么？你知道地球吗？你知道太阳系吗？你知道银河系吗？等等等等、、、

将来在灵魂出体后，如何做到时间定位，地点定位？此为问题六。
第一：需要明确的意识来定位时间地点；
第二：需要一定的经验来控制这种定位意识技术。换言之，去过的时间地点较容易。未去过的有出错的可能。

4 、出体后怎么去阿卡西记录啊？我想去看看。

4、上下每个界都有，意愿引导即可。第一次要耐心等水到渠成，自然成功后，以后会容易点。

我的问题：1、出神后如将自己处于 1.2、1.5、1.7 这样的半界？如何控制？是用意识告诉自己要去比如 1.9 界，还是出神后四处游历，找到界与界的边缘？
2、出神时间要持久才能对出体的各个界有深入的了解和体会，那么如何能够延长时间呢？这也是众多出体爱好者共同关心的问题。
1、**出神后四处游历，找到界与界的边缘。找到后记住，下次再来。（有点像收音机找台找频率）**
2、坚定的意志。本质上：**能量=意志力。能量强了，意志坚定持久。反之，意志力强了，能量稳定持久。故，从能量下手，或从意志力下手，均可。**

静观与出体
居士，感谢你昨天下午的提点，今早我纠正了以往大大的一个思维误区。我一直以为观照的时候一定要模拟平时睡眠的感觉，这样潜意识才容易出来，可是这样我总是稍微看到了下子就睡过去或者要主动介入梦境才能进入更深的状态。**但是今早当我要放弃的时候我一改平时的习惯，我不加入要让自己睡着的意念，我完全清醒的彻底的旁观着，结果没一分钟突然那种熟悉的状态就来了，而且马上就能看见四周了，**我一时还没反应过来是不是自己睁开了眼，结果我记得我确实没有睁啊呵呵。然后我就打算什么都不做，**只静观。不过马上梦体自己飞出去了，一下全黑换景，一下又飞的太快什么都看不清，晕头转向的，我就一直看着他换来换去飞来飞去的，我想起你说的显意识和潜意识都不要掺入才是静观，**可我看他又不停下来，于是我就开始控制灵体，这时又是那种熟悉的麻麻的刺激感，我感觉我有身体了，我隐隐感觉他有点不高兴不情愿，不知道是不是我觉得我侵犯了他的意志于是产生了这种幻觉。接着我飞到一个屋顶上，我一屁股坐在地上做起打坐的姿势，然后我又听到轻微“哇”的一声，不知道是不是我总爱猜别人心思以至于又给自己产生了他在哇的幻听。我坐在那开始虚无。结果果然又和以前一样，四周变黑，没几秒就回体了。
1、这至始至终都是一种假静观，当我切换次元后能够看见四周一刻起，显意识就与潜意识已经融为了一个意识，所以我以为看着灵体活动就是静观，于是灵体便随机活动起来，但是为什么我没有控制身体的感觉，因为灵体本来就没有身体的感觉，当我要控制灵体去打坐时为什么又有身体的感觉，因为那时我在习惯性的按照物质身体的感觉创造身体。所以不创造身体用暗示或者直接意念的方法行动才是真正驾驭灵体的方式。
2、显意识做到了静观但潜意识没能做到。**根据您说的要把虚无植入到潜意识之中，我不应该直接去控制灵体，而是用意念告诉灵体让他什么都不做也静观，把虚无的感觉传达给他**？
3、第 1 分析和第 2 分析都是对的，只不过一个是把潜意识和显意识看做一体来分析，**另一个是把潜意识和显意识分开来分析？**
4、当我在看着灵体飞来飞去的时候我还能听到物质身体的呼吸甚至应该能控制呼吸，但却找不到身体的感觉，也找不到灵体的感觉，这是不是无内又无外呢？**我想只有去了本源感受到了万物的一体才是真的无内无外吧。。。**
5、为什么当我灵体坐下来要静观时四周变黑却回体了？要怎么做才是通往本源的合格静观？如果只是要保**持心如止水的一味旁观就行了吗，要是梦体活动个没完怎么办呢？**
1-3、第 1 分析和第 2 分析都是对的。
4、后者是。
5、潜意识造了一个假静观界。保持心如止水的一味旁观，任梦体自由活动。
另外那个…静观时梦体应该不会活动个没完吧？
1、随你便，大家能共享就行。
2、不会，顺其自然时，灵体/梦体没那么执念。

第六：由于我经常使用瞬间移动旅行，为什么我有一次对自己说：我要去巴黎，为什么去到了一个陵墓，很大的地下陵墓，这是为什么？
6、定位问题。定位需要经验。

.居士出体看见过一个五彩水晶做的世界么?立体,透明,闪烁,异常清晰,我在现实,电影没看见过这样的美景..如果有那是在什么地方,怎么样再去?
见过。我没有特意记住它在哪里，灵界没有地图坐标，
要靠经验来定位。集中意识回忆当时经验，就会被重新吸引过去。

3 我出体后看不见，试过多次大喊我要看见，及集中意念，但都失败，唯独 3 次出体到星体（或自己的幻界）看见了，有什么好的方法可以让我看见吗？
3、**调节意识“频率”。**

另外我有几次出体，但都完全无法控制，如何才能改善呢。请老师解惑，谢谢
3、经验和意识的控制。

107，出体后常常有从物质界到灵界的过程，但是怎么确定自己是否已经到了灵界？两界的区分办法是什么
答：用意念就能很快改变事物和环境的是灵界，不能的是物质界

我暑假回去会练习出体 出体后如果想寻求帮助的话 该怎么呼唤高灵呢
2、提出你的具体问题，向灵界呼唤，可能会有适当的高灵回答

大师已经成功地指导了我能在睡梦中天天出体，但是大师没有告诉我下一步修行什么，是让我自己慢慢体悟么？
答: 首先祝贺你能每天出体！
1、慢慢体悟。比如：a）探索本质：出体后做一些试验，如比较现实和出体后的差别之处，用意念改变事物和创造事物等，从这些实验的结果和现象来探索物质界和灵界的本质。b）上升层次：逐步开放意识，客观地接受新的发现，提升意识的开放程度，准备上升到更高的灵界。体悟的高低和意识开放程度，直接影响到能够上升的灵界层次。

为什么我出体后的灵体会被天上的吸力往上拉。还有物质界的东西都变成雾状的
进入物质界和准物质界之间会感到和见到这种景象，自然、正常。

大师，我出体后觉得自己变傻了。本来我一智商挺高、反映挺快的人，一出体就变得迟钝了，该有所反应的事情我居然都木在那里没反应，这是咋回事呢？
出体后思考问题也不行了，整个灵魂都变傻了许多。本来在现实界很容易想出答案的问题我在出体后怎么想也想不出来。难道灵魂比肉体的精神要笨吗？或者说，智商究竟是属于灵魂的，还是属于肉体的？谢谢
1、智商的定义很狭窄有限，无法用来描述灵体深邃广大的智慧。所以我们换成智慧这个词来说明。
2、灵魂有无限的智慧，肉体的智慧是非常有限的。
3、出体新手还不知道灵体的智慧，随着出体能力的进步慢慢会知道的。这种智慧是智商所远远无法比拟的，无论是思想能力还是速度。

我觉得我现在面临的问题就是出体后不知道该做些什么有意义的事。。。先是浏览，后来停下来与人交谈，只是这样吗？我总想给去的地方定位，可是很难哦。。。后来您告诉我可以问人，可是后来又说不知道的很多。。。汗。。。。我每次出体时间都很短，所以想好好利用，做点有突破的发现。。。唉 居士能指点指点么？？
暂停出体一两天，假设你现在要做科学实验。为了实验的严密的逻辑性，想象你应该做什么样的实验、调查和研究方法等。

4、我以前通过鬼压床出过体，在准物质界，但时间好像不长，但我想出体到物质界看看，该怎么做？是不是出体到准物质界后再命令自己到物质界？还是在准物质界幻想只床出来，睡上去，再出一次体？
4、两者皆可。

出体后

出体的问题解析

请问先生，鄙人每次尝试出体时都因为吞咽口水而失败。可恨的是无法抑制想吞咽的感觉，不知是生理还是心理的问题？有何解决方法？
心理问题。有吞咽感觉的时候，决不吞咽，命令自己去掉吞咽的“欲望”，多练几个星期，直至解决。

626.我一闭上眼睛，眼球总想动来动去，该如何控制？平时的想象中我喜欢视觉化，会用眼球幻想出图像
不要想它。
532，补充一下,我练出体的时候,眼球老是移动,眼皮还一跳一跳的,很容易长开来,不知道怎么办
答：不必在意，临时的自动调节现象

请问这段时间感到上腹部空虚、无力，不知是否练习出体（目前还没成功）哪方面有差错的缘故呢？该怎么办
答：像是心理压力造成的。对准空虚的地方，深呼吸，用意念吸入大量的能量。调节心理平衡是根本

第二，我目前还在进行专注于呼吸的训练，但是我注意到专注容易引出控制，比如对于呼吸的专注容易引出 对于呼吸的控制，怎么办？
专注呼吸的训练对星体投射是不必要的，只对准备阶段有意义。

请问先生，每次练习时到了一个心跳好像特别猛烈、呼吸特别频繁的阶段就无法继续了，该怎么办呢？
忘掉心跳，忘掉呼吸，最重要是忘掉肉体。
526.大师,我刚刚使用直接出体,感觉自己还没有彻底地放松,我还有一点意识,而且能听到空调声,但一下心跳加速,开始有压床感,而且感觉可以轻松加剧,但加剧到一定状态,我觉得始终没脱离肉体的感觉,而且还有紧张感,但心跳没有消失,眼睛开始出现明亮我试图全身震动,但只有脚有反应,后来长时间没成功就回来了,我哪里要注意一下吗？
1、彻底放松。
2、去除紧张感。
3、**不要试图震动肉体，要彻底忘掉肉体**。
530，心跳好强烈,不知道怎么平息,深呼吸没用,我觉得应该是半梦状态了,但只有手脚有麻木感,头部还是有肉体,有时候觉得手好象能升起来了,但试着部分离体的时候还是会把真的手举起来,555,有点挫折感
答：练练“静心”的状态
刚开始要离体就是振动等一系列正常反应。可突然我莫名恐惧。然后因为恐惧而半睁开眼睛，眼睛就看着自己的胳膊，我以为结束了，想移动一下身体，感觉我翻了个身，可眼睛明明看见没有移动，然后就感觉不由自主又翻回去了（难道我的灵魂和身体在打架？）。心脏的共鸣声越来越大，心跳越来越快了。
1、需要解决几个问题：恐惧感的心障、没有完全放松、没有忘掉肉体。

居士,在有了出体预兆但由于恐慌没能出体,是怎么回事?该怎样做?
平常心对之。

居士，我想问一声，为什么有时不能完全出体
还有一月一次算不算正常
1、身体局部没松开，灵体卡住。
2、正常。我前期也是一月一次，进步后会自动缩短周期。

躺下意守身体时，慢慢地，突然身体一震，为什么震不出去？
观想能不能冥想，达到出体？
做听吸观光时，隐隐约约中，身体表面微弱的震动是什么原因？是灵体在调整吗？
1、没忘掉肉体。
2、能。
3、是。

为啥我在要离体的时候似乎进入了一个通道，为啥我不由自主那么紧张害怕？就好象换了一个我一样，一直提醒自己要静心放松专注，可是还是被某种力量给干扰的精神不好集中，而且身体的感觉也像在空中悬着，所有感官都像被触动了一样。这是咋回事呢居士？该怎么处理呢？

1、通道：意识流通过灵带从肉体流向灵体。

2、害怕：对未知的本能恐惧。未知变成已知，就不怕了。

1、闹钟设置到 4，5 点起来看书半小时，然后睡觉自我暗示保持清醒意识，慢慢的感觉整个世界朝自己压过来，不能动弹，然后自我暗示出体，怎么出都不行，弄了半天不行就睡着了

2、睡觉的时候和早上要起来的时候同样操作仍然如此。

我一直做冥想和腹式呼吸,现在时常感到大脑中间(我想是松果体部位吧)和头顶部位很涨很涨,不知道是什么原因!居士有什么好的建议？

你看起来没有在能量充足的时候尝试出体。

出体需要能量充足、忘却肉体、意识技巧。

检点你的基本功。

2.每次我打完球后，当晚也会出不了体，是怎麼会回事?

2、能量消耗。晚上打坐，时间长一点，有助出体。

出体练习为什么我老是睡着呢》？我很努力的不让自己睡着了，可都不管用

躺着容易睡着，坐着练好一些。

我有过鬼压床，但是还能听见外界的声音啊（高中曾经天天鬼压床）

3、声音无所谓。把身体的感觉忘掉是关键

10，出体到星光界主要需要的能量，是精 or 气 or 神？10、神。

11，出体到阿卡西主要需要的能量，是精 or 气 or 神？ 11、神。

12，出到第五界（意愿=能量/wu）后，精气神还重要不？ 12、神。

13，突破星光界进入其他界的其中方法是静观？熟悉星光界后自动进入？13、是，有任意性。

15，进入星光界后，所看到所体验到的大部分是个体制造的幻觉吗？ 15、不一定，完全取决于个人意识状态。越客观的意识状态，个体界越少。参考博文“个体现象界与集体现象界”专门回答了这个问题。

不用平常入境积累能量，在强行出体后再逐步摸索可行吗

2.在**国外，这样试的人不少，成功出来的不多。能量强弱与成功率成正比**

2.每次我打完球后，当晚也会出不了体，是怎麼会回事?

2、能量消耗。晚上打坐，时间长一点，有助出体。

居士，出体的人可以帮别人出体么？是否可以组团出体去某个地方？

1、可以。

2、我没试过组团。

1、我筑基已经完成了，可是出体还是毫无进展，每个月两三次，比较集中，并且质量都不高，他不来找我，我就找不到他。如果怀胎十个月之后，会不会有比较明显的改善？

3、我现在日常的活动量比较少，这会不会是影响出体效率的原因之一？

1、不一定。但只要用心，时间长了会自然进步。

3、不一定。

居士，我修炼气功的时候感觉右半身气感明显而左半身闭塞，催眠引导开任督二脉的时候，我居然有种感觉，任督

二脉的圈在我身体的右半边，而左半边身体像消失了一样。冥想出体的时候也总是被这个感觉困扰，而无法顺利忘却身体
1、请问我是不是经脉右移了？如果不是那是什么？
2、产生的原因？
3、该怎么办？
4、这样还能出体吗？是不是无论如何，彻底忘却身体就可以了？谢谢居士！这是个困扰我几年的问题了
1-3、感觉到不等于是。
4、能。对。

2、我发现有时候意念无法集中，就算勉强集中了无法出体，怎么回事呢？
3、肉体的疲惫与否直接关系到能否出神对吧？
7、不出体怎么知道身体蕴涵的能量的多少？
2、没忘掉肉体。
3、不对。
7、凭经验。

您好，我在非正常时间睡觉的时候 极易发生神智清醒身体动不了的状（不是刻意的） 而且伴随着“幻觉” 如果挣扎的话脑袋会嗡嗡响 伴随耳鸣 最近刚刚接触出体和秀灵 我就尝试在这种状况下出体 但是都没成功 有时候只出了一小部分 有时候是非常害怕
1。这是“鬼”压床么？造成这样的原因是什么，是真的有“灵”在“压”我么？
2。借助这个时候出体可以么？
3.为什么我每次都出不去呢？ 是能量不足不够放松么？
1、是。潜意识幻觉。
2、可以。
3、不够放松，没完全忘却肉体。

我以前练习爬绳子的出体方法,能进入很深的恍惚状态,有过两次,第 1 次是呼吸困难,还有是胸部的一个地方非常不舒服，我越爬就越痛,是怎么会事？还有我听脑波发生器做的脑波出体，也是那个部位不舒服，是那个地方的脉轮能量不足所造成的吗？如果是那我出体时打开那个脉轮能不能出来？
请指点！
那里没松开。

大师，我在 1 6 岁那年出过体，后来发现一直出不了．后来练习的时候，就只感觉自己像是围着什么东西在转，有点像地球的自转一样，控制不了，想出体也出不了，这种情况应该怎么办呢？请问大师.
出神需要精气圆满。打好基础后再练习出神。

居士，现在我还吃着精神的药，出不了体，希望能给我介绍下出体的药.....我想要
精神病患者最容易出神，比吃药还容易。

练气功好些年了，体质仍不理想，精力很差，当然我也老了。最近也试意守丹田，没感觉。居士讲，精气圆满才能出体，我此生是出不了体了？出体就是开悟吗？
1、能睡觉，就能出体。
2、不是。

5、睡觉打呼噜好象非常影响出体，是吗？
5、影响不大。

清醒状态直接出体算不算强行出体?
强行出体会不会象

http://tieba.baidu.com/f?kz=171432081
里面说的一样灵魂慢慢消失?
星体投射的书?
能给我介绍几本吗?或者什么网站有?
谢谢大师了呵呵~
1、不算。
2、不会。
《论星体投射》 这本书很好。

而且，我最近总是会在一个很清晰的梦中，突然醒来，然后就已经开始整动了。
还有，我最近在修炼真气运行法，发现震动后真气变弱，怎么办啊。
放弃震动，忘掉它。

那个。。我尝试着星体投射，可是每次一旦有反应了如震动之类的，突然就害怕的停止不敢再继续下去了怎么办？还有关于那方面的教程和书我至今都没有全部看完读完，没耐心，怎么办？能不能简单的跟我说下要怎么做才能成功出体
1、怕啥？
2、耐心。

有上下晃动感，浑身麻麻沉沉的 脊椎根部沉重感最强，感觉震动是成圆形从颈椎根部那儿向外扩散的样子 我努力想出体想象自己肉体在底下灵魂漂浮在上面可是还是没有成功。。唉
接下来今天早晨又试了下，有可能是因为刚吃好东西吧，不怎么容易进入状态，震也没有上次的强。。感觉一次不如一次了 怎么办 ？我刚继续下去吗？至少要多久才能成功出体啊？
1、刚吃完东西不容易出体。
2、因人而异。

我昨天才知道出体的 昨天晚上就去尝试了下 我能感觉到身体内部有轻微的震动 头部什么感觉都没有 我已经把全身都放松了 为什么就是出不来?
能量不够。清醒出体比自然出体需要的能量要多。需要炼增强能量的基本功。

我每次打篮球也打至浑身出汗，一星期大概打三次，每次持续三小时以上，那会对修炼造成负面的影响吗?
正面。

居士，请问 鬼压床出体 是真的出体吗？
出体无所谓真假，只是所进入的界不同：物质界还是灵界/幻界。

2.前几天我自己练得时候总是感觉到脑袋在嗡嗡响，能听到些声音，但辨别不出到底是什么声音，四肢有麻痹感，到后面四肢还感觉很清凉，有时候还能感觉到自己能看到些东西（我确定我当时是闭着眼的）。有一次感觉到有股拉力在拉我，后来我睁眼就没有了，这拉力后来也没出现过，后来几次每次都觉得似乎能飘起来，但这时总是很想睁眼，请问进行到这一步的时候怎么做才好？
2、顺其自然。

身体虚弱者适合做出体吗？如果可以，需要注意什么？谢谢大师的解答
1、可以
2、注意增加能量和锻炼身体。

我想出体啊，为什么不行？
多练

166，总是咽口水 觉得口干
我习惯侧睡但侧睡又无法用星体绳
曾振动过三次 都是从清明梦转的 觉得好被动 想练星体绳 但一直找不到感觉
答：1、练的时候是不能睡觉的，练完了再侧睡。
2、感觉因人而异，多试几种其他的方法。出体的方法成百上千，没必要在星体绳这一根绳子上吊死

264，天空之城是在星体层吗？还有史威登堡所说的灵界也是在星体层吗？
要想出到更高的次元中，是不是首先要有更多的出体经验，其次要有足够的能量？
还有您推荐的一些书籍和方法，练其中一种就可以了吧？那么我只需每日做脉轮练习是不是就够了
1、很多层都有天空之城。
2、不是。
3、是的。
4、是的

2、练习出体可以用坐姿吗？
3、我以前练的打坐对出体有帮助吗
2、可以。
3、有

321, 还有我醒来之后，发现手和脚可以出，但是上半身动不了，是和我的姿势有关吗？
还有感觉肚子附近凉凉的麻麻的，四肢热乎乎的沉沉的。这感觉正常吗
答: 1、也许。也许是上半身肉体感觉没放弃，就难以脱离肉体。
2、不要去感觉肉体

378, 练出体,压床时气冲头部,头疼的快爆的感觉. 应该是让气爆开还是拼命引气下丹田
答: 都不好，应该顺其自然

383, 许多练习都强调练习和方位有关 真的有必要吗
答: 某些有。但养气和出体并不是那么必要

433，佩戴玉镯和水晶项链对出体有妨碍吗
答：不影响睡觉，就不会影响出体

1. 佛经上说中阴身可以去到任何的地方， 只有 2 个地方过不去， 一个是佛的金刚座， 一个是母胎， 出体后的灵受这个限制么？
2. 出体的灵， 被吸到黑洞里， 会出来吧？
1、不受。
2、会的。

547，听说让身体疲劳，比如早起或等到凌晨才开始练习，比较容易出体 是真的吗？
答：真的，但对你的修炼没有帮助。
有帮助的是能量充足的出体

619，我每次想出体都不知不觉地睡着了，你有什么好办法吗？还有，你有什么办法能够提升出体需要的能量的？
如果只有很少的能量的话能出体吗
1、增强能量。
2、我推荐过不少教材。
3、难。即使出了也很短暂

630，人在疲劳的情况下出体会不会缓解疲劳?还是加重疲劳啊?
答：都不会。

1]最近只出了一次,再就出不去了,一入静就睡了,怎么办?
1、睡醒了再练。

586，新手刚出到灵界该有步骤的做什么?
我的目的是先提升到菩萨,那么出体后该如何做最有效率呢? 请居士告知我提升的程序
答：出体能进入的世界有七大界，一界比一界层次深。先进入第一界和第二界，有进步后再依次上升。我以前建议的教材中有对七大界的描述和提升方法

出体后问题分析

3.我出神后，感觉累是什么原因？
3、有可能意念过重。

为什么出体后看不见东西？
能量不足，视觉会暗淡．需练习增强能量的基本功．意念力也要增强．

出体时常起淫念，淫念一起，就到处寻欢，结果出体很快就结束。居士，这个问题怎么解决呢？
1、物极必反，自然平衡。

居士您好，出体时回头看床，床是空的，看不到自己睡在上面，这代表什么？平时经常幻想自己出体时所碰到景象，会不会对出体有影响？会不会自己发一些出体时的清醒梦，而其实自己根本没有直正出体？
1、没有出体到这个世界，而是出到另一个紧邻的次元了。
2、有影响。
3、所有的梦都是出体。

那么我很好奇当人出体之后，对于这个出体了的灵魂，物质世界时间这个量度是不是还在继续的呢？也就是说灵体在灵界也许是可以超越时空了，不过灵体在灵界没经过“1 分钟”，肉体在物质界也同样经历了 1 分钟？
1、取决于出体的次元。次元越高，时间量度越不继续。
2、可以超越时空。经历的时间差取决于出体的次元。越低次元灵界时间差较小，越高次元灵界时间差渐大乃至时间消失。

1.大师,由梦中出体后置身的是哪一界?
1、不一定。第二界、平行宇宙、爱丽丝较多。

问 421:【大师今早上我出体，我默念指导灵出来。一开始没出来，后来有一个陌生年轻男子带领我，先看了被破坏的环境，又到了樱桃园外面让我附在一个醉酒人身体里，体会对方的感觉。我试了两次，都失败了。第二次把对方撞倒了。那年轻男子哈哈大笑，说我来吧。他正要演示，可能我撞的太用力，我就醒了。。这个年轻男子是我的指导灵吗？为什么和我不是一个性别？ 他带我去的世界是什么世界？让我去附身，可是我却把那个人撞倒了！我觉得是我心理阻碍的问题，毕竟这是第一次。可是被撞的那个人是幻境？还是灵体？还是肉体呢？ 还有刚出来的时候我大喊我要看清楚，结果看的特别清楚，比默念的看的清楚多了，是大喊比默念更管用吗？】
1、不能肯定。但灵体本没有性别，可以任意变换。

2、物质世界。被撞的是肉体。
3、却决于意念的强弱和技巧
426，接 1223 楼，撞倒醉酒人那个。
您说是在物质世界，那么我是出阳神了？出阳神怎么能去那么远呢
答：灵界没有距离。任何两点之间的距离为零
428，物质世界？那么那个女人是真人了？那那那她被我撞倒了，那她会有什么反应和感觉吗？难道就是自己莫名其妙的倒下了？？
答：莫名其妙的倒下，但多数会觉得是自己的身体失控，不会意识到看不见的灵体在撞她。换句话说，灵体相撞，结果是改变了对方的意识，不是物理作用。所以对方会以为是自己的意识的改变，自己意识对身体的指挥错误造成摔倒，不会怀疑是外来的物理作用
429，啊 对了 一开始我是想去天空之城的，飞着飞着就发现自己没离开地面多少，然后这个男子就出现了，开始带领我。而且之前我有默念指导灵出现。我觉得是他不让我去天空之城，特意去带领我干别的的。那么这么看来，很有可能是我指导灵吧？
还有我的方法是不是不对？不应该撞过去，应该用默念我要进入她身体？
答：1、可能是指导灵。
2、**默念进入她身体**
大师我还有个问题，撞倒醉酒人那个。您说是在物质世界，那么我是出阳神了？出阳神怎么能去那么远呢？
灵界没有距离。任何两点之间的距离为零。

422:【 请问居士，这两天我练睡眠时间控制出体法，已经有所进展，昨天我第二此醒来，在努力保持心理清醒，肉体睡眠，过了一会，清清楚楚的感觉自己漂起来，又站在地上，我觉得自己是成功了，可是眼前黑糊糊的一片，我心里喊着要看清景象，结果眼睛却睁开了，请问，我没有经历各种出体信号，算不算真正出体？】
算。前面讲过，顺利的出体是没有信号的。

我每次练出体要不，马上就成功了，感到眼前就有个黑洞一样的东西，能把我西进去 ,这是什么啊？
有时候练出体没成功就睡了。半夜突然就醒了，（我当时也没动）就听到嗡嗡声很大 到了峰值 我就感到自己飘出来了，这时我知道自己是出体了？就想网上的方法，但当我刚想起床时，身体好像很听话，自动起床了，我没费一点力气，然后就上上下下的在我屋子飘
这时我挣不开眼睛但感觉非常真实，飘了 3，4 秒就回来了。这种现象已经 2 次了。这是什么现象啊？（被动出体，有点像是被什么东西给撵出来了呵呵)
3、连接另一个次元的通道，也可能是空间隧道。
4、自然出体。

1、我每天都做梦，梦中千奇百怪，如果按照大师所说，梦都是出体的话，那么我梦中见过的各种人（有熟人，有明星），和他们交谈等等，不可能是他们出体在配合我吧，这些怎么解释。
1. 爱丽丝幻境， 或者平行世界

刚刚练习的时候,没有振动,但感觉到一种很奇怪的耳鸣,然后,就觉得手上有什么飘了起来,感觉轻轻的麻麻的,是部分离体了吗,为什么控制他去摸墙的时候,还是手的感觉呢?
1、可能是。
2、部分离体时，多数是准物质体。准物质体的感觉和肉体最相似。

574.居士:我第一次有出体的感觉,但是灵体很用力的想出来却被很大力的吸在身体里.而且眼前还有像电网一样的蓝色的光,听见有两个人在我家里笑,很吓人的那种.(当时我家就我一人)不知道是为什么,请居士指教.谢谢.不知我出体以后会不会有危险,就是那两个奸笑的"人"可不可以伤害到我?
1、能量不足，自然被肉体吸回。第一个灵体是蓝色网状的。
2、肉体世界是最危险的，灵界比物质界安全很多倍。

我今早躺着练习出体，全身放松一会儿，发觉手脚像被解脱似的可以抬起来，我试着坐起来但没成功，于是我用滚

动法向体外翻了个身，想回头看看肉体，却无意睁开了肉身眼睛一条缝，看见自己身体姿势并没有变化，我把一只手移到眼前，发现手是透明的肉眼看不到！我闭上眼睛尽量放松头部，再次用滚动法出体，结果和刚才一样没有成功。于是我结束练习唤醒身体，发觉手脚还有点麻麻的。
我想请教居士：这种情况是怎么回事呢？为什么我手脚出体了还可以睁开身体肉眼？这种情况算半出体吗？
半出体。此时肉体和准物质体容易同时被控制或者被混淆。

很多时候主动出体时，头部不动，但脚部象失去重力一样向上升起，成 45 度时，然后感觉有一股外力捉着我的脚向外拔，很快，灵体就跟着这股外力顺利离开肉体了，中途没有震动也没有不适的感觉，请问居士这种情况是什么原因造成？跟气有关吗？
1、跟气有关，更跟放松有关。
2、可有可无，多数有。
2.出体后所看到的镜子跟现实中的镜子有区别吗？
3.出体后从镜子中看到自己身上大约有 5~6 层光环，最外面那层是紫色的，是什么原因？
3、那层灵体的颜色而已。

您好大师，我出体时视线会自动避开肉体，并产生不愿意去看肉身的想法，带有强迫性的，这是怎么回事？
大师有没有发现，人体的心窝处是一个非常特殊的位置，就像细胞有细胞核一样，像是灵体的灵核，对不对？有吸收奇妙能量的作用，对不对？
1、我出体看自己肉体时，觉得很难看，满脸血丝，红红的，有点恶心。以后也不愿意看了，免得厌恶自己的肉体，舍之而去。大概是这个原因吧。
2、也可以这么看吧。
3、对。

2：出体的视觉会和肉体眼睛一样近视吗？
2、不会。

想问一下，突然全身麻痹。然后被吓了一跳。意识清醒. 然后升上去的感觉..然后起飞....是以光速的速度在飞.风超大。都没时间看自己身体已经被吸走了.基本上是以出体就进入黑暗隧道了.我看到很多像细菌一样的东西.很立体.只看到黑暗隧道.都没看到物质世界.然后去到一个像地狱那样的地方.天空又黑又红.然后看到天空有黑色的庞大物体在飘过来.还有火山在喷火...我就立刻喊回去了.然后身体就被弹回去了. 很多人都能在物质世界逗留完再去非物质世界。但我每次出体都被隧道吸走.都没在物质世界逗留过..这是为什么呢?】
被隧道吸走极为常见。进入细菌世界也不少见。实际上，绝大多数人先进入非物质世界。尤其是梦中的自然出体，基本上是非物质界。进入物质世界比进入非物质世界要难。所以你的情况很正常。

出体后的灵体能否穿越太阳？黑洞？冥想中，入定达到一定的时间，能否具有神通？
1、能。
2、不一定。

1,.在出体中,过了一会,忽然感觉光线非常刺眼,我努力的想睁开眼,就是睁不开,想看清四周的景物,就是看不清,一种无力支撑下去的感觉,不得不命自己回体.请问,这是否是能量弱下来导致的?
1、是。意念弱。

2,如果出到物质界,是否也可以用意念来控制亮度?比如在夜里出在物质界,是否可以用意念让自己看清桌子上面扑克牌?
2、是。可以。

1 我睡觉的时候，放松后，再加深意念，当我主动有意识的想象身体上下震动，就可以感觉身体上下震动，但不是出体的那种震动，这是为什么？
1、睡觉放松后再加深意念，容易进入准物质体，用意念控制准物质体比较容易，震动是以准物质体为启动的。

二、我放松至压床状态时，总是不能很好地出体，主要原因是从脸到全身出现酥麻感，很强烈，到最后无法放松甚至无法忍受这种痒麻感而不得不清醒过来。请问老师如何解决？
三、连续不规律的工作和生活作息，比如长期夜班和睡眠不足，会不会令出体更困难？我在这种状态下，连清醒梦都少了许多。在睡前放松试图出体时，总是不知觉地睡过去了。
五、灵魂出窍的时候时间会不会和物质界不同？出体的感觉为什么有的人濒临死亡体验时，会在一瞬间会将一生浏览一遍？那么可否通过这种状态让此生比通常状态下，学习更多的知识和技能？
2、忘掉肉体。有强烈的酥麻感痒麻感证明你没忘掉肉体。
3、会。我上过四年晚班和夜班，出体质量受影响。
5、会。记忆回放而已。可以。

大师你好，，我问一下，，出窍后到五千里以外的地方要多久啊，，
不算准备时间和定位时间的话，2-3 秒。

主动出体会消耗能量，是不是在灵体脱离过程中消耗能量？
出体后会得到非物质能量，非物质能量能代替灵体脱离过程中消耗的能量吗？还是需要通过意守丹田获得的能量？
1、不是，出去以后。
2、两者都能。

我闭上眼睛，经常会看到紫色的光团出现……散开……再出现……散开……
还会在视线中间感觉到一个聚集点。
意识流。人人不同。

另外，为什么我每次刚出体看东西时都像是从小孔里往外看似的，视野很小，像是闭上左眼，半睁右眼的感觉。然后努力睁眼，视 野变大后就很容易回体了。老师这是为什么呢？
意念力弱时，窥物如孔。练习时间长了，肌肉会慢慢强化。

怎么我用手指按住耳朵 然后把注意力集中在类似耳鸣的声音里 然后声音越来越大 之后我眼前一片黑色 然后感觉有东西在拉我进去 然后我全身出冷汗 之后就醒了 这算不算是出体？ 出不了体的原因是什么
忘不了肉身。

请问老师，突然进入无我，是否有危险，是继续进入还是意识苏醒，如果进入，怎么收心呢，或者唤醒意识，苏醒。
1、没有。
2、一念生，则醒。

1.出体时看手，手指头有时候象叶子那样卷起，有时侯手指头变成只有三根，有时候象即将融化的泥巴，有时候有一层红光包围，这些不同的现象都反应了我处于什么状态？
2.居士能否在空余时间的情况下放上一些您在灵界的见闻实录，让大家看看见识和学习一下？对了，居士现在都忙着旅游，是灵体旅游还是现实中的旅游？如果我在出体时发出与居士您的连结请求频率，居士能收到吗？
3.清明梦出体去过几次类似寺庙，宫殿的地方，而且都非常大和宏伟，里面和外面周围都有类似人物和动物的神像建筑物，有一次是指导灵带我去的，进去后还找到一个老和尚谈话，可惜半途回体了，有两次是自己路过看到，一个人进去的，但当进入主殿时，看到有主殿位上有人坐着，还没等我看清楚，突然发现头晕眼花，还有一股外力从我的头顶往外拉，好像马上要二次出体那样，吓得我马上逃离，直飞离开主殿，离开后自己的状态就回复正常了，诚问居士这到底是怎么回事？有危险吗？如果我这种情况下不马上离开，会有什么结果？
1、灵体变形跟随意识的临时变化。
2、以后有时间再整理。现实旅游。连结请求我经常收到，但我们本来就是连结在一起的。
3、没有危险。清明梦、出体中会遇到各种情况，我也曾经被杀死过多次，都是虚惊一场，没有问题。

请问出体过之后还能在灵体的基础上再次出体吗？如果是出到最后，会不会只剩意识，这个最后剩下的是不是与道

同等
1、能。
2、参考博文“人的多次元复合体结构”。

以前小的时候，我就经常被鬼压床，就是所谓的感觉自己动弹不得，好像什么东西要从身体剥离出来一样，耳旁有很大的嗡嗡声，仿佛自己要堕入什么地方的感觉。这样的情况一直持续到高中毕业，有时频繁起来，一个星期发生2、3次。那时候很怕，晚上睡觉都要开灯。后来读了大学，因为是集体宿舍，所以这种情况就消失了。
这是典型的灵魂出窍。楼主也是灵魂出窍。你们两位不清楚为什么会见到和平时物质界的景象不同，是因为你们出体的时候没有出到物质界。从人间最低的物质界到宇宙最高的元神界，分为多层次，简单分有 7 大界（细分有 49 界）。需要一个界一个界地修炼（也叫阴神阳神转换），最后到达元神界（即为得道或叫作成佛）。

亲身尝试，有一次灵体还没回来就醒了，结果浑身都不舒服。
还有一次出体的时候自己把能量卸掉，灵体就委缩了，变成了空气，醒来也是很难受，就好像少了点什么东西一样.
加强基本功，加强能量。

昨天我即将出体的时候感觉有人走进我的房间，本来想停止了，但又一想，如果他要和我讲话我会自动停止出体的，于是就继续出体，在震动很强烈的时候我感觉自己的星光体出去了，可是什么都看不到，周围一片黑暗，等我努力睁开眼睛看的时候就真的醒来了..后来我问家里人，他们告诉我刚才并没有人来过我的房间..
我想问一下居士怎么样才能在出体后看到周围的环境呢~谢谢
用意念改变视觉，反复默念：我要看见！

1.女性生理期可否练星体投射?
2.刚放松完,还不等练能量提升,就觉得身体麻到不行,怎么回事?
3.练习期间,偶有肌肉跳动,没有规律,有点乱窜的跳动,这正常吗?
4.这几日练完后,胃有不舒服的感觉,是否出现了差错?
1、可以。
2-3、正常。
4、可能胃部有毛病，在自动调整。

请问当我出体后怎样会看到自己啊
出了自然会看见，灵体又不是瞎子。

没有刻意练过 第一次出体也是无意识的 后来试过各种出体法成功概率较大 出体后头部异常饱胀感 几天后不消退头疼，后来大概一周多点以后就习惯了 直到现在 一个多月了吧 感觉好像是头部大脑坚韧了的感觉 承受膨胀有时很舒服 现在可以以意识控制头部的感觉压缩在头部正中央， 还可以凭意识勉强移动 但不能移动到眼部。可能饱胀感并没有消退 但是我自身已经习惯 感觉变弱了许多
可能性 1：意念过于集中头部。
可能性 2：有健康问题的部分，灵体强化时会增强自动治愈机制，产生此类自然反应和自动调节阶段。自然治愈后，症状消失。
第 2 种可能性比较大。

2、我有一次躺在床上的时候闭上眼睛看到很多很漂亮的景象，第二次闭眼看景象听到房间外面家人的谈话声，可是起来看他们却不在，请问 A、是不是我当时是在平行世界？B、我闭上眼睛能看东西那是因为眉心轮的关系吗？
a.是。
b.第 1 灵体（准物质体）脱离肉体的关系。

我又想到一个问题~今天中午出体前兆是嘴唇在震动，狂震，最后振到都感觉不到震了，然后大脑轰的麻痹。
嘴唇震动。。。有什么原理吗？
是不是嘴唇也有个 xx 轮？

有气的地方都能震动。能量=动力。

当时情景非常的真实,我从床上飘了出来,似乎没有过程一般理所当然地来到心理所想的地方,身体很难动得了.用尽力气感觉也是 1 秒\CM 的速度..
然后看到一条小路(小路在现实中是存在的,只是当时看到的象是一个黑洞),小路的尽头一片黑暗,后来慢慢地被吸进去,当时我就害怕了,在心里对自己说我要回去我要回去然后就醒了,时间还是在半夜!
这是不是灵魂出体?
我当时看到的那黑黑的小路尽头是什么?
是的.
通往别的时空.

接触灵界已经 10 年整！也许有人不信！
2000 年开始，灵界去过漂满尸体的河，跟大禹，武则天，“毛”“ 邓”“ 江”等人见过面！但都不是有意识的去接触！都是晚上，本体意识清晰，但就跟做梦一样！
可以强行醒来！醒来后想继续接触，但不行！
最近一次出体，只是在房间里，灵魂看见自己本体睡在床上，
然后灵魂走过去掐住本体脖子，本体意识也清晰的感觉到发生的一切！
然后本体大喊一个杀字，灵魂归回！然后醒来！
总感觉自己不是要突破就是要走了！
看到这个贴已经几年了，所以上来问问！
还望居士不吝指教！
1、灵魂出窍，有阴有阳，阴阳在心。
2、灵界所见到的景象，有客观的，也有自己潜意识创造的，有真有假，比物质界辨别真假会难一些。有经验有指导后，会提高辨别能力。

假性觉醒后,手脚能出体(透明的),头出不来是怎么回事?
后来好像瞬移到卫生间,开关不好用?
这是清明梦还是出体?我是被弹到卫生间的还是回到清明梦里?
1、放松不完整。
2、灵体对物质不起物理作用。
3、出体。
4、被弹到的。

居士，我前几天出过一次体，并且能控制自己的做梦注意力，但是这几天怎么也达不到上次那种状态，身体特别放松之后就沉睡过去了，我想请教居士象我这种情况是怎么回事，应该注意哪几点？
有两种可能：
1、能量不足。
2、意念没控制好。

请问老师，白日梦是不是也是一种出体？
是。

9，其实我很早就能出体了，那时候还不知道什么叫出体，也有过振动，还看见过光，除了有过一两次控制不了的出体去得远，有次眨眼功夫就飘在家乡上空，踩在红色楼房的尖屋顶，看着寂静的小镇和星空，感觉很真实，我想去宇宙的中心，但向上飞了一段，头上像有无形的网罩住一样，冲不上去，很快不自觉就回体了，其余时候最多漂浮在天花板一下，没有出过房间。压床的时候，人难受，大脑有很痛苦的收缩感，我太胆小，没有突破过自己，可很想去一趟天空之城。就算精神在不紧张的状态下，因为我感觉自己心跳太快，也很难醒来，醒来后心跳也快，我本身心血管有点问题，这样情况可以出体吗？
答：可以，放心出吧，出体对健康大有好处。

在低云层和高云层，有两个不同的物质层的界面。向上冲的时候，好像从水面下向水面上冲，但这个面有点像网，不好冲。用手指头捅一捅，像粘稠的石油沥青皮，跟着手指晃动，不易冲破。遇到这种情况，只能暂时认输，第二天强化自己的能量后再冲。

这两个物质层的界面上下，有不同的大气能量运行方式，其实可用来做气象研究。界面上下的生物也不同种类，只不过肉眼看不见，有古代灭绝的一部分生物灵魂还在那里飞翔。

177，我是新人,每次到震动阶段,自己会猛然醒过来,然后会看见有灵站在床前,只是一瞬间,不知是否眼花,很害怕
请解答
答：看见自己的灵为啥害怕？要吃你吗

不过昨天的经历确实下了我一跳，当时感觉好像突然一阵电流通过身体，应该是从头部开始的，似乎有东西要把我从身体里拽出去，和前面一样，我使劲想叫却叫不出来，似乎还感觉到有东西在摸我胸部（我是男的，可能是我误解了，也许是使劲抱我，刚好抱在胸部的位置吧），最后还是采取老办法，静下心来，人也渐渐清醒过来了
不知道有没有这样的被动出体
就是其他灵体在身体外面帮助出体，所以才会有这种感觉
答：你不是被动的。你的灵体意识试图帮你出体，被你的紧张拖了后腿。

209，跟老婆一块睡能练出体吗？出体后是不是两个人都能看见？我能看见她的灵体吗
1、能。
2、出到物质界可以。
3、试试不就知道了吗

232，居士。 我终于又能出体了。 而且这次一晚上出了 4 次。 你还记得我么？我是以前那个被非物质空间吸去的人。 永远无法在物质世界逗留可是这次我终于能在唔知世界逗留了。 而且只有一次被吸进隧道。 我这次所见到的隧道里面有很多绿色的 4 维格子飘动的格子.
1.我想问为什么我每次见到黑暗隧道的图像都不同呢？而这次在物质空间。前 2 次是我出体在一个感觉是在我自家的地方。 但现在回想起来。无论是布局还是设计。 都跟我家不一样。很阴深那种感觉。而且我家有 4 件房间. 而我去到的那个地方只有 3 件房间. 我没有见到任何人。
2 那请问这个到底是什么地方呢？ 我明明一下床就在这个地方了。
第三次出体就被拉去非物质。 第四次出体是记忆最深的。 我在特意望自己的手。发现是透明的。
然后我默念“变色变色”想让我自己的手变成其他颜色。 可是不能。过了一分钟左右吧。我再看看自己的手。
就变成平常的颜色。就是肉体的颜色那样吧。 然后我就跳下床（我床在二层） 这次这个地方完完全全是我的家跟我家一模一样。 我就想直接穿门过去。可是却穿不过。像个傻子那样卡在那里。 我就想.原来不是出体啊。是我真实肉身啊.然后很失望。可是当我再用力穿。.天啊.我终于穿过去了。那种感觉很神奇.就那样穿过厚厚的墙+门。头穿出去时那种感觉无法用言语形容. 然后就第一时间去我弟弟房间. 我就一把往他身上扑过去。想压死他那样。可是他没反应。然后我就用手弄他的头。 我发现我穿过他的头。 他有点点反应， 然后我就把他整个人从床扯下来. 他终于醒了。然后问我是人还是鬼.然后他看到我之后说：是鬼啊是鬼啊。 我很得意的就去了其他房间。
然后就突然回到肉体了。回到肉体后我立刻起床然后去找他. 可是我出体见到他睡的方向和他实际的方向是不一样的。 而且他也说他没看到我。
3.这是怎么回事呢?我刚刚见到的那个“弟弟”到底是谁?
还有我看很多人都遇过这样的情况。 在物质空间。 妈妈明明不在家。却看到妈妈在。 爸爸明明在家。可是出体却看不到爸爸。 那我们到底在什么地方呢?怎么解释这种现象呢（BY T3NT3N）
1、因为通往的次元不同。
2、两种可能：a）另一个次元的你和你家；b）你的灵体创造的虚拟现实。
3、人有三个物质身体，分别活在物质空间的三个次空间。肉体在现象次空间，出体到其它两个次空间会看到其它两个物质体，身体和环境都极其相似

262，我的第一次真正成功出体（之前前两次都是还未看到东西，就一下子就回来了），出体后，竟然身不由己地念起太上老君急急于律令，一边念还一边做手势，简直就象一道士，后来感觉自己充满了能量，就张开双手向天空飞

去，还一边飞一边大声高唱一首我从来没听过的歌，后来就醒来了。就那次后，我就一直不能出体直到现在，后来我百思不得其解，我对道家一知半解，更不要说唱歌了，为什么会发生这种事呢？求大师解惑
答：出体后潜意识得到解放，里面想象过的东西会释放出来

就是我早上出体，飞到窗户那儿感到冷，我一摸衣服，上衣是个松垮垮的吊带，我感觉这样出去不太好意思，加上又冷，于是默念换个长袍！ 然后我就醒来了。
请问这次回体，是因为冷的缘故还是因为衣服的缘故让我心里有阻碍呢
答：1、忙，没时间。
2、心里有阻碍。灵体的衣服是假的，是意念投射的。可以用意念换衣服

280，出体之后从镜子里看到的人是自己吗 怎么不一样 镜子里的世界是另一个平行世界吗
答：不是。你的潜意识创造的。多看几次你就能测试出来了

我的方法执着于肉体？为啥呀？我一直在默念放松呀！
我原来也出过几次体，没有一次是这样的。
就是感觉我没有出体，像是拖着肉身在飞一样。(也不算是飞）感到肉身的沉重。
会不会有这种可能，就好像是幻觉。就好像我本身没有动也没有出体，而是潜意识在变换景象，让床上的我以为自己出体了似的，但实际上我没有动
1、“手很有感觉、、还有就是大拇指和食指总是没感觉，不能和其他三个指头同步”：你的意识还在感觉肉体，所以说是对肉体的执著。
2、“后来我改成默念“大脑放松”了”：这是放弃肉体，才出体的。
3、我知道你出过几次体，但依然控制力生疏。我也有过好几次完全相同的经验，也是在几次出体之后才发生的。别人也有相同的经验。
4、“感到肉身的沉重”：是受第一步感觉肉体的影响。但你还是出体了。而且，有肉体感觉的可能是出在物质界的准物质体

347, 大师我今天中午出体，看到宿舍里的几个人都不是我的室友，我也不认识她们，还有看到只有三楼的宿舍变成十多层高的楼，这都是幻像吗？我当时意识清醒，应该不是在做梦。。。。
答: 1、可能是以前住在这个宿舍的人，调查一下看看。
2、可能是幻象，也可能是隔壁平行世界的，或者以前是否有过（可能性较小），也可能是将来要建的--调查一下是否有这个建筑计划

353, 我最近好似找到了适合自己的出体方法，就是意守心轮吧，不知道这么叫对不对。
我今早上出体，因为不想再像以前那样只是飞来飞去的，想停在一处仔细观察下，于是就进入一个建筑，当时我不知道为什么就认为是博物馆。然后里面的人都能看到我！这让我很吃惊，因为我之前出体见到的人比如室友全都看不见我的!! 后来我和博物馆里的人打起来了，唉。
我想知道那些人是怎么回事？难道我停下来进入一个建筑难道就进入梦境了吗？
还有关于出体之后的时间，我是白天出的，出体后却发现是晚上，难道我进入了当时正是晚上的平行世界吗？
1、自己觉得合适就好，试试吧。
2、细节不够，不好判断。
3、常见的情况：穿墙，或者飞的速度快，容易转换到另一个次元。慢慢从打开的门窗进入容易稳定在同一个次元。
4、可能。也许是地球另一面

【我是个初学者，昨晚意识到做梦，想出体，震动，耳朵嗡，暗示它——你再大声点啊!接着感到一股压力从耳朵里往外涌　痛苦　醒了　左耳流血　听不见了，马上准备去看医生】
------大师他怎么会这样?难道灵体不知道那样做会伤害他耳朵吗？就听任他的暗示？
答: 灵体虽然知道，但也不能侵犯自由意志。比如自杀。
以前讲过，我有次治疗垂危病人的时候着急发功过了头，也喷了自己一身的血

大师.昨夜我练习呼吸的时候,后进入半梦半醒状态.突然感觉自己要出来,我就用意念先飘起来,然后我指导他站起来,后来我穿过门,大们到了门前的街上,有用意念指导自己飞了起来.可看不清事物,我想能否是白天,然后就到白天了,周围一切都没见过,有些不敢去了,然后意识自己要醒了,于是就醒过来,睁开眼看见眼前一团一团白色的可流动的东西.
[1]我想问大师我是成功出体吗?
[2]如果是,刚出去会是在自己的物质世界吗?
[3]我醒来看见的白色流动体是能量还是意识流.
[4]如何消除刚出体阶段的恐惧感.
1、是。
2、会。
3、意识流。
4、问问你自己怕什么？有什么证据吗？

435，1.不是说灵体不能开门吗？但我出体后，能开房门，而且有明显的触觉，而且开门时发出的声音还引起了母亲的注意，但醒来后，问母亲，她没这回事，是什么原因呢？
2.出体后，由于景象看得不清楚，我尝试睁开一点眼睛，看到的却是我睡觉时所看到房间天花板，，是什么原因？
3.我召唤我的指导灵，他出现了，我就跟他在房间门口谈起来，我听到外面很大的雨声，我问他外面是不是下雨了，他说没有，我醒来去外面看，的确没下雨，那雨声是哪来的？
4.我跟我的指导灵谈话时，母亲正在客厅打扫，我本来以为她不会看见我们，但她死后看到我们，还跟我们打招呼，我大吃一惊，觉得不可思议，于是就问旁边的指导灵，就在这个时候，我就回体了，我醒来问母亲，她说没这回事，现在我的问题是即使我跟指导灵在另一个平行世界，但那个平行世界的母亲为什么能看到我们呢？
1、不是这个世界的门。
2、意念控制错位，控制了肉体的眼睛。看得不清楚时，默念“我要看清楚”，不用睁眼。
3、可能是隔壁世界的雨。
4、你们在一个界里。

551，师我有个朋友，经常莫名其妙休克，然后自己飘到天花板上，看到妈妈和外婆搂着自己的肉体哭。。。。最长时间半个小时才醒过来。请问她这种自然出体是通过休克的方式，有时候走着走着就倒地，然后出体。这个现象是怎么回事？通过练习出体是不是能对她身体有好处
答：1、肉体濒死状态时，灵体自动离开肉体。
2、有。出体后可以采用灵体疗法寻找休克的原因和治疗手段

我发现我出体后遇到别人，对方都不怎么爱理我啊。陌生人也是，熟人也是。之前两个室友聊的挺欢，见我来了，就不聊了。对我的话也是“恩”“啊”“呵呵”的。没有超过三个字的。我好不容易找到事做了，就是跟人聊天，可是对方态度总是冷淡，让我觉得很没意思哦。请问大师这是怎么回事哦
答：如果对方都很被动的话，像是自己创造的世界。 **原有的世界的人会很主动**

我午睡时常会做梦,知道自己在做梦可就是怎么也起不了床,曾试过用尽全力地大叫、转动身体等方法无效，弄得全身疲惫，最后只能等外部声音吵醒或外人影响才能醒，起来后全身无力疲惫，胸闷，头痛，像是刚得了一病。1、像这样的清明梦怎么能让自己醒来，因为常被这样的事弄得上班迟到，工作时无精打采。2、是我生病了吗？3、是什么原因造成的？4、我需要做些什么可以改善？谢谢
1、用闹钟。
2、不是。
3、肉体和准物质体的认识混淆。
4、不要强行起床，强行的意念非常浪费能量。自然，最不伤能量

570，如果附身到平行我，能感受到平行我当时的思想和记忆吗？
我如果对室友说"我来自 08 年 8 月 20 日！现在我在出体中啊~~~~请问你们现在是什么时间？”
这种情形会发生吗？如果会发生，那不是太奇怪了？室友该认为我疯了吧
1、能。

2、你还是多做实验，积累经验吧

今天早上在出体时遇到了一些疑问，我是采用左侧睡姿，在半梦半醒的状态下尝试出体，先用滚动法到平躺的姿势，然后再坐起来，坐起来的时候我感觉到身体穿过了棉被，但是眼前是黑暗的，什么都看不见，于是我摸摸自己的身体，可以摸得到，又摸摸睡的床，摸到了硬邦邦的床板，没摸到棉被，
同时眼前出现一幅画面，我确定是闭着眼看到的，画面是彩色的，而且十分清晰，图像大小约 2 厘米长 1 厘米宽，画面中间有一个很大的湖，周围是一些很古老的建筑，湖边上有一群人，还有一只鸵鸟。画面很清晰，大约持续了 3 秒之后就消失了，眼前又是一片黑暗。
1，为什么我可以穿过棉被，但是还可以摸到床板呢？
2，我为什么会看到那个画面，那个地方我从来没去过，又为什么看的时间这么短？
答：1、棉被的密度较低，容易穿过；而且棉被不是固定在那里的，在准物质界不容易留下“滞留体”。床板不搬动，会留下非常稳定的滞留体，且随时间渐长密度渐大。
2、你的潜意识创造的；也因此时间短

尊敬的居士，我今天第一次出体，但是视野却被两个小黑球遮住，只能从缝隙中看到外面，请问是心障吗？该如何破呢？还有，我出体完之后，脑袋很热很疼，请问这是怎么了？
1、可能性比较多，不好说。
2、可能意念集中于大脑过度。

居士你好，能否具体说明一下半出神的具体情况，半出神的情况下，灵体的头部能自由转动？灵体本身能否移动？我也经常有类似的情况，可以同时看到我的肉体（包括物质世界）和我的准物质体(以太体)，但是除了手能动，腰部和头部动不了，象鬼压床，并能听到一些来自另一个区域的声音（有音乐，谈话等），有时会看到房间里曾经有人来过，说过什么话都能听到，请问这属于半出体还是鬼压床？平时我习惯出体的方式都是很轻松就离开身体的，就是这种情况与众不同，求居士解惑，谢谢。
1、你说的半出体，是被卡住了，属于鬼压床。
2、我这里讲的“半出神”，是完全出神状态，完全自由，但是不特意离开肉体，只切换次元。
3、为避免混淆，我后期将之改名为切换法，追加在此文中：
----“此种直接切换次元的半出神法，已经不再是出神法，我在修行后期将之改名为“次元切换法”（Shift 法）。”

可是，我在出体后，以上次为例，**出体后什么都没想，没作任何观想，也未设定任何任务**。一出体就感觉能量不足以支撑，马上停止活动，以盘坐姿势，闭眼，想要稳定一下能量。可是，仍然不由自主飘飘忽忽的来到一处莫名之地。有场景有人有物。这是怎么回事呢....是我在慌乱之下没有真正的稳住心念么？
“什么都没想，没作任何观想，也未设定任何任务”=随波逐流----跟着意识流走，不一定到哪里。

刚开始在开心书院学习《道德经》，我就幻想，老子是不是在一个致虚极、守静笃的状态下突然“无我”了，然后观察到了世界的本源---道。然后老子还能在“无我”和“有我”两种状态下自由切换。看了先生的博客，我觉得我这个不是幻想了。
另外，想问先生一个比较幼稚的问题，我在 12 岁的时候，一次课间，突然“无我”了，周围的物象还有自己和声音什么都不存在了，就感觉一种不亮也不暗的空的状态，然后突然又回来了，眼前的教室同学，还有课间同学们的吵闹嘈杂声。我一直记得这个体验，就是不知道为什么？这是不是你说的“出神”呢？我小时候从来没接触过佛教、道教什么的。
是。

老师啊，我现阶段一直在苦恼打坐姿势。我打坐如果要出体的话，第一灵体半身刚出去，肉体马上就有反应，感官好象是重叠的，有一点不放松就直接带动肉体。可是我打坐我的背部怎么都是紧绷的，没办法放松，我都快疯了。用万行上师的方法调姿势，结果还把任督脉给堵上了，导致晚上观梦的时候能量没办法从后背上去，肉体遗漏了。这个问题解决了，我就直接进入进进出出的阶段了。希望老师看到就回答一下下，回答一下下解决这个问题就好~亲~~
元吾氏 2011-08-11 13:45 回复 道风库狼：
亲.我跟你说了 9999.99 次了：关键是忘掉肉体。你怎么又绕回肉体了？白修了一年了？原来都当耳旁风了呀...不至

于没钱买风扇吧？

呼叫老师，我想问个问题！就是我出体时竟然能闻见特香的香味（就是女士香水味），这算不算幻觉，还是灵体真的可以闻到？
元吾氏 2011-10-18 22:00 回复 43 楼@奏鸣曲二号：
有的时候真的可以闻到。

1.我每次出体都怀疑是内部次元出体，请您指点一下，谢谢！
2.练习您所说的所有文章内容是否会影响长身体？
1、次元都是互在其内的。
2、不会，除非你潜意识里认为会。

217，请问先生，昨晚有好几个脉轮跳动得厉害，迟迟不能入眠。入睡之后突然睁开“眼睛”，整个画面看见一些白紫条纹相间的物质在移动，我意识清醒，但试图控制自身时，却恢复正常的清醒状态。之前有过一次类似的状态，也是睡着时，突然出现模糊的画面，集中精神可以看清是一个天花板，但不是我房间的，想控制时又恢复清醒。请问这是成功出体吗？怎么控制可以不醒来呢
答：1、半出体，或者说未出体的出体。技术描述是肉体和灵体的错位，但还在同一处空间，也叫原地分离。
2、不控制就不会醒。**想控制又不想回肉体，就需要加强能量的练习，或者加强意识集中能力的练习**

出体与危险

出体会有危险吗？
1、客观上：出体的危险和出门的危险是一样的，甚至小很多。灵界的恶人没有物质界这么多。主观上：有没有危险在于你的心态：物以类聚，人以群分。潜意识认为有危险便会吸引危险。

5 因为童年时的心理创伤总是很怕出体后遇到妖魔鬼怪，这种心障怎样克服？
5、真神不死不伤，死伤者皆幻神。

4、没有拜师自修是否有危险，您遇到过哪些危险，是怎样化险为夷的呢？
就这些，先谢谢居士！
4、出神的危险，比肉体出门被车撞死的危险要小很多很多倍。我没有用老师保护，不是很好吗？不论遇到什么危险，用本能对之即可。

41，出体后会发生危险吗
1、不会
2、没危险
3、你至少有七个主要灵体，出体的时候只出一个，其他的都还在肉体内，保护你的肉体，放心吧
44，**“出体后，肉体会发生危险吗？”**
大家对这个担心的比较多，我再说明的详细一点儿：
1、多重灵体：你至少有七个主要灵体，出体的时候一般只出一个，其他的都和肉体在一起，会保护你的肉体。
2、灵带连接：出体后，会有一条灵带（脐带）与肉体连接，你会“同时感知“灵体和肉体的一切，不论飞多远都没有时间差，肉体受到干扰时，灵体会在一瞬间自动返回肉体。（试让你的同床人摸你一下：你会马上回体！）不论灵体在宇宙中飞多远，灵带永远不会变弱变细。只有肉体死了以后这条灵带才会自动断，没人能切断。
3、**强盗恶灵**：恶灵要想夺走一个肉体，需要非常强大，必须要战胜你的所有主要灵体，把他们从你的肉体赶出。但是，一个恶灵如果真的这么强大，则任何时候都可以来霸占你的肉体，根本不需要傻乎乎等你出体。哪怕是弱一点的恶灵，要等你出体才能抢肉体，但你每天睡觉都自然出体，恶灵每天晚上都可以抢你的肉体，何必非要等你笨手笨脚难得出来的时候。

4、**恶灵投胎**：一般情况下，恶灵需要进入人间，都选择投胎的方式，才可以得到一个完全按照自己设计的满意的肉体，何必要你的二手货？
所以，担心这种危险是杞人忧天。

我只是在出体之后有一个“睁开眼睛”的动作
结果看见一个骷髅头正对着我，
然后我就来了，麻烦大师能够给我推荐一种方法，消除那个骷髅
无执念，则自然消除。

当有危险出现时，我们的灵体会否有预见，会对我们的肉体做出保护或者提示吗？
会。

173，大师。我今天出体了。
去到一个像古代的地方。天是黑的。
不知道他是人还是鬼。总之把我吓死了。
感觉他超恐怖的..我立刻喊回体。
怎么调节心态。使我不怕他们呢?
答：你走在大街上，看到一个坏人在走路，你怎么办？
你不惹他，他一般也不会理你

震动与出体的分析

“振动”与出体的问题---至初学者！ （BY 仁君）
很多人问到“振动”和出体困难的问题，我觉得有必要单独讲解一下出体的要点。
很多初学者出体时追求“振动”，是错误的！是对出体的本质不理解。
出体的本质是灵体脱离肉体，与肉体不能有牵连。

甲、出体时的成功与否，有几个关键的要素：
第一关键：完全放弃肉体；
第二关键：纯意识的引导；
第三关键：能量的充足（仅对出体到物质界）。
任何肉体的感觉只要存在，包括振动、头沉等一切生理现象，都是没有完全放弃肉体的现象，都是出体的障碍。
正常的出体是没有肉体上的感觉的，不顺利的出体才有肉体感觉。
很多初学者没有仔细理解门罗的意思，把准备活动和出体方法混淆在一起。
门罗书中描述的“振动”部分，是准备活动，并不是出体方法本身。
他所推荐的真正出体方法是升离法、滚动法和拉绳法。这些方法都是纯意识法，不需要肉体。升离法和滚动法我也用过多次，很好使。

乙、出体前的准备活动，有几个必须的基本功：
1、 放弃肉体：肉体彻底放松并且忘掉；
2、 意识净化：坐忘法或白日梦法等；
3、 意识集中：连续想一件事十分钟或者连续盯住一点五分钟等；
4、 增强能量：简单的气功或瑜伽或坐禅或深呼吸法等（仅对出体到物质界）。
放弃肉体有三种练习方法：入静法、放松法、空忘法。

中国的练功界有句话：“炼静不如练松，炼松不如练空”。
门罗介绍的是放松法。
我介绍一下空忘法。这个方法可以将“放弃肉体”和“意识净化”两个基本功合为一个：

1、古人用的“坐忘”法：打坐，停止一切意念，停止一切对肉体的感知。每次练十分钟，每日多次。肉体感知丧失以后，自己会变成一个纯意念点。牢记这个感觉。
2、白日梦法：坐在任何地方，室内室外车里等，做白日梦。回到现实以后，回想当时忘掉身体的感觉，并牢记之

接近肉体的频率时，会产生肉体共振现象（尤其是肉体没有完全放松、意识焦点没有完全转移到灵体的情况下）就是大家在离体过程中经常出现的“震动”吧？
是。

1.出体之前，振动是必须的吗？
5.振动到底是一种什么样的状态啊？频率大概多少？好像一马达在身体里面疯狂的转动？
1、不是。震动有两种常见情况：
a)第一：不熟练没完全放松；
b)第二：第 1 灵体（准物质体）最接近肉体的频率，会产生共振。
c)第 2 灵体以上的其它灵体的频率远远高于肉体，不会共振。
d)第 13 灵体在上一次元的近似频率范围，会产生“异次元同频共振”的特殊现象，但前提是前 12 个灵体都修完，修到第 13 灵体才会产生这个现象。
5、细微的高频振动，不是很明显，有点像麻木感。第 1 灵体频率低的人可能会振动强一些，有点像地震，频率提高后就会减轻。也有突然振动，像小孩睡觉时的那种。

每个人出体的特征都有些差异.我出体之前,从没感觉到振动,但是每次都有一阵类似耳鸣的情况发生.然后感觉身体变得特别沉重,就好象有人坐在你身上那样.我以前特别不喜欢这种感觉,但是出体之后,对这种感觉就适应了,感觉来时,也没那么不舒服了.
我有时会有电流通过全身的感觉,但耳鸣的感觉每次都有,就是振动的感觉,我很难理解,我出体的时候从没发生过振动的现象.
答：震动和出体没有必然的联系。
震动是因为身体没有完全放松产生的不协调。
震动主要发生在初学阶段，老手是不震动的。
放松好了的初学者也不震动。
耳鸣和电流是没有完全放松的现象

鬼压床现象分析

原来鬼压床是这么一回事
riverrain　1 楼：
昨天和仁居大师探讨了下，明白了困扰我很多年的鬼压床，
原来一点也不可怕，我听完之后乐了半天~~哈哈

问答录。
大师：鬼压床：其实大部分都不是鬼
我：那是什么呢？
大师：自己一小部分，邻居比较多
我：（惊叹）邻居？？？那是什么东西？？？
大师：住在附近的活人
我：活。。活人？（汗。。）
大师：活人睡觉的时候，会自然出体，在附近转来转去。自然出体自己都记不住，当然也没有恶意。最下一层灵体，出来走不远，很快睡着，不小心会睡在附近的床上

我：靠！原来是这样！太。。。太搞笑了。。。。那为什么有的人从来没遇到过 而有的人就经常遇到？
大师：大部分人遇到了也感觉不到，敏感的人才感觉到
我：总之，鬼压床都没事 对吧？呵呵
大师：Yes
关于自己的一小部分
我：我经常会遇到有几只透明的手抓住我的手或者胳膊，我经常与它们争斗，是不是一群讨厌的小鬼？？
大师：那几只捣乱的手都是你的。你的恐惧意识创造了几只手。还有鬼压身的意念，鬼压床的经验还在作怪。
我：啊。。。原来是这样。。。好震撼。。谢谢大师哈~~

仁君居士 2008-6-15 16:58 回复
大家的意见大部分属实。从我的经验上来讲：
1、大部份是住在附近的人。
2、也有住得远的，你完全不认识。
3、也有隔壁平行世界的人。因太近，时有交叉。
4、你的潜意识创造的幻象。

不是,那是身体入睡,意识却还清醒的状态,也可以说是出体的发射平台
14 楼说得对。自己发射出来的灵体，有时压在自己身体上，也造成鬼压床的感觉。我把这种现象归为第 4 类（4、你的潜意识创造的幻象），因为它是受你自己的潜意识（灵体意识）所控制的。

仁君居士 18 楼
最近发现很多鬼压床现象不在我以前经历过的范围内，而且我也未曾注意到过。
通过对某些人经验的分析和观察，发现很多情况原来是健康问题造成的：内脏或者身体局部的气脉不通或者扭曲，以及体内不健康的七魄，都会创造局部压床的幻相和感觉。

我是每天 12 点以后睡必被压。。。
其他时间没事。。。
这又是什么原因呢？
可能是潜意识中的惯性行为。

78，那我们平时出体的灵体是最下面的那个灵体吗
答：绝大部分不是
81，“鬼压床”是邻居的最下层的灵体出体造成的？居士，你不是说我们一般出体不是最下层灵体么
答：1、是的。
2、这里的“一般出体”我指练功的人为出体，不是指睡觉的自然出体

118，小时候我经常有俗称"鬼压身"的现象,起先是晚上睡觉的时候,失去知觉不能动弹,后来是耳边老有敲锣打鼓啪啪放鞭炮的感觉,特别吓人而且还能听见有人说话,可是听不清楚.现在大了就没有这些现象,可是我现在有时候也会"鬼压身",而且发现睡觉的时候窗外一阵冷风吹过来后才形成的.实在太可怕了,求你帮我解解!
答：有几种情况：
1、住在这一地区的活人，睡觉后灵体自动出来游荡，累了就随便找个床睡下，或者睡在外面被风吹进来，早上被肉体唤回。
2、隔壁平行世界的人，会听到他们日常生活的谈话和噪音。
3、你的潜意识创造的幻象世界和人们。可以用意念改变。
一般对你没有伤害，不必理会
3.很小的时候就有一次鬼压，当时不知道，一位见鬼了很害怕，后来知道是鬼压这么回事，但从 2 年前，一次鬼压时，眼镜很疼，醒来并没有疼，之后每次的鬼压都会有头部的某个部位疼，颧骨，鼻子，牙齿，都有剧烈疼过，醒来就一点也不疼了。知道鬼压时容易出体侯，我试着鬼压出体，结果越想出体，头部某个部位疼的越厉害。请问大师，是什么原因？我该如何在鬼压时出体？

3、可能有健康问题。不建议在鬼压时出体

4.我好多次快醒后,鬼压床,然后半出体,好多次感觉有个人在抱着我.然后吸我的脖子.我用灵手还能摸到它的手.而且最可怕的是怎么赶都赶不走,我念咒,六子真言都不好使... 请问这个东西怎么赶走它..谢谢..
4、静心、无视。越想越厉害。

略二十年前的事，好几次。那时很 drepressed。午休，感觉呼吸中断，身体不能动，意识却很清楚。我告诉自己一定要动身体，不然我就完了。我就拼命地动，成功了，故我有今天遇师。所以也深知“垂死挣扎”之意。仁君老师，这是怎么回事呢？
半睡半醒时的正常现象，灵肉局部分离，灵体带不动肉体。

轮脉

请问观想脉轮时候应该把它想象成什么样的？轮子吗？还有，我每次把意识点想象着移出体外的时候为什么会头晕？这是什么现象？谢谢！
1、光球。
2、拒绝反应的现象。

能量主要是从哪个脉轮进入身体的？提升能量观想哪个脉轮较好？平时白天让脉轮跳动好不好？脉轮跳动不快时，有时候不能区分是脉轮跳动还是动脉在跳，有什么好的办法可以区分？】
1、没有主次，而是能量种类不同。
2、没有好坏主次之差别。
3、脉轮永远在自然跳动，不跳动你就死了。
4、意念集中在目标脉轮，采用静观法，用意念静听。

问 440:【7 个脉轮具体到底在什么位置啊？ 能给个连接么？好像各种说法不一样啊 另外所谓丹田另来有争议的，那太阳丛轮/脐轮/真知轮 （都是说同一轮）在哪？】
完整回答：
1、下丹田是整个腹腔。（田是一片不是一点）
2、中丹田是整个胸腔。
3、上丹田是整个颅腔。
4、第 2、4、6 脉轮分别是下中上丹田的中心点。【下丹田中心是脐轮-2】【中丹田中心是胸轮-4 双乳中心线？】【上丹田中心是眉心轮-6】
5、第 3、5 脉轮分别是下中上丹田之间的连接点。 【3 是剑突那块？】【5 是喉轮？】
6、第 1 脉轮是下丹田的最下点。 【海底轮-1 中医的会阴位置？】
7、第 7 脉轮是上丹田的最上点。 【顶轮-7 头顶中心？顶轮-7 头顶中心百会穴】
争议的是没有亲眼看见的，亲眼看见的不会去争议。
C 按居士的观点，下丹田的中心，还是腹腔中心也就是肚脐后面而不是下面吧？
C、对.

另外，介绍七个基础轮的书籍中对第 2 轮和第第 4 轮的位置介绍是在人体后部的脊柱中，而介绍下丹田和中丹田的气功书籍中的位置介绍是在人体前部的任脉中。第 6 轮和上丹田的位置感觉介绍是一致的，都在眉心中部。如果第 2 轮和第 4 轮与下丹田中丹田所指是同样的部位，哪个对？

2、下丹田是小腹（中心），第 2 轮是它的前后两个进出口。中丹田是胸腔（中心），第 4 轮是它的前后两个进出口。

660.请教下，提升七轮能量的时候是一个一个的提升还是可以七个同时提升呢，我的意思是一次练习中是只可提升

其中一轮呢还是可以提升七轮,谢谢!
都可以。同时提升比较自然、平衡、安全，适合初学者。
中级阶段以后可以更有针对性地单个调节。
为什么很多资料上都说能量要先通过脊椎底部的第一个脉轮才能向上到达各个脉轮 而高人的意思是不是 每个脉轮都可独立自由吸取能量 ？
1 每个脉轮都可独立自由吸取能量。先后的顺序不是说先有一后有二，而是说先重点一，后重点二。

现在出体的时候，当感觉能量不足时，就会很自然练习脉轮，平时人一静下来，不用刺激就会感觉脉轮的转动，居士，我想问一下，现在我这种情况，还有没有更进一部的脉轮修炼方法？（如丹道那样的进阶修炼）
1、以上的方法足够强化七个灵体。
2、更强的方法是单独强化某个脉轮，可以单独强化对应的灵体。顺序是从第一脉轮开始。第一灵体出体熟练后，再进到第二脉轮。

625，在脉轮练习中，能量提升练习依次打开所有脉轮，但全部都不关闭是吗？练习完毕在关闭脉轮的时候有没有顺序？
答：1、是的。
2、可以同时关闭
4，收功有用么？
5，有什么用？
4、有用。
5、穴道总开着，容易进入不需要的东西。

请问这是否是指冥想达到了一个瓶颈?如果可以的话,请告知"眉间脉轮的能量和意识流的循环"是一种怎样的过程?
1、是脉轮的平常运行状况。但能看见，可能是能够进入入定的前兆。
2、脉轮平时的呼吸。废旧能量（意识流）呼出，新鲜能量吸入，流动方式是螺旋式的。

23.我现在出体的时候，当感觉能量不足时，就会很自然练习脉轮，平时人一静下来，不用刺激就会感觉脉轮的转动，居士，我想问一下，现在我这种情况，还有没有更进一部的脉轮修炼方法？（如丹道那样的进阶修炼）
1、当然能。
2、取决于每个人的平衡能力。出多入少，能量损失；入多处少，能量淤积。能达到出入平衡的自动控制则不需关闭，让其不停运转。
还有一点要注意：还取决于个人的灵能过滤能力。因为脉轮过于开放，其它灵界生物容易进入体内，需要较高的过滤能力才能把它们过滤在体外。如果没有较高的自动过滤能力，关闭起来较好，否则灵体易受一些小干扰。或者关闭一半，逐步提高自动过滤能力。

我现在在修炼提升脉轮能量可不可以直接用意念想象 能量自动从身体外部进入 脉轮 可是一想 觉得前面一种刺激作用更大 效果要好很多 可是我 是用不了 后面一种光凭想象不知道有没有用
光凭想象即可。
要彻底忘掉肉体。

请问先生，脉轮是怎样被人类发现的？人类对脉轮的认识正确吗？
1、我没有追寻过这个根。抱歉。
2、不正确。**人类的资料中只有七个脉轮，实际上我发现不止七个。**我能看到的自己的已经完全成型的脉轮有十个，之上有两个正在完成成型的，共十二个。之上还有尚未成型的。美国有一位医生也能看到九个以上的脉轮，包括别人的。

2 练习脉轮就是只想像能量通过那七个脉轮就行吗？一天大概要练多久？
2、这是很多种方法之一。一天两次各一小时，对于业余修炼者比较现实。

6、脉轮开大后是不是就能出体出的更好了？
6、不一定，平衡时的效果更好。

8、脉轮吸进的能量是精还是气还是神？
8、都是。

5.在练能量提升时,把脉轮想为何颜色为正确？
5、不必故意想什么颜色，意念会干扰它的本来颜色。

居士你好， 请问怎么运用能量刺激脉轮，全是靠意念吗？还是靠呼吸吗？不怎么懂，要练多久才会有感觉呢？
1、意念、声音、呼吸均可。
2、因人而异。也不一定有感觉。重要的不是感觉，是效果。

问下，在激活脉轮时，没个脉轮都要想像撕面包一样激活吗？ 还是只激活顶轮？
我没撕过面包。但是每个都要强化，只强化单个或一部分会丧失平衡。
平衡指中脉和脉轮均衡发展，身体小宇宙和整个大宇宙的能量均衡连通。你引用的描述，是指灵能中心的上移，也是觉悟层次的上移。

1、记得您以前说过，普通人在日常生活中，能量会从各大小脉轮流入和流出，您能否指点一下，在哪些情况下能量是流入的，哪些情况下，能量是流失的呢？
1、一直都是双向的。

闭目冥想时，眼前有时亮时暗的漩涡或光斑出现并缩小，往复不断，以前您解说是脉轮呼吸的常态。我时常会同时看到在这些漩涡光斑的周围散布着很多（似乎成百上千）的红色和蓝色的小圆点，一个红和一个蓝靠近成一组，呈极其规则的矩阵网样式排列（几乎是正方形）。
请问彩色亮点矩阵是什么，它们和脉轮呼吸有什么联系？
内视脉轮冥想时，会看到相应的脉轮，就是这种成百上千的彩色漩涡。

我的额轮已开 是自动自发 请问可以由额轮激活其他轮吗？能请你提供具体方法吗？
需要分别激活。

2. 请问你得道时灵能中心在哪里？得道后灵能中心是否会上升？
2、灵核。灵能中心如果在脉轮，并且还会上升，则还没有得道。脉轮与灵核不在一个层次，灵核比脉轮深入两个界。参考我的博文：人的多次元复合体结构。得道则到达最深的灵核，无有上下内外之分。
我想一个人的灵能中心在灵核，这个人的照片看上去应该是虚空的，与周围事物融合在一起的。是否存在以下可能，比如一个人的灵能中心已在灵核，但有些灵体还没有平衡发展，使他看上去有某些地方仍然堵着，得道后，这些灵体继续发展，看上去越来越虚空。

1. 可能。
2、得道后，越来越虚空的同时，也越来越具体，是个双向的进化。
3、补充：即使修炼已到达灵核并得道，但在灵体界面，脉轮灵能中心(不是灵核能量中心)也可以继续上升。脉轮和灵体一直在进化

经仁君居士建议，我把自己的经验贴出来共享。
今天早上我静坐时，意识从第一个轮的位置移到第十个轮的位置，每个轮觉知一会儿，而后回到灵核，这样重复了多次，感觉很棒，以前凭经验摸索，看了居士的《我的出神经验----人的多次元复合体结构》文章后，清楚了很多。在此非常感谢居士的帮助！

行中脉七轮正确的方法是什么请开示，另外中脉七轮打开后会能自己设定自己的想要的人生际遇么 谢谢

1、没有绝对正确的方法，只有适合你的方法。网上有很多方法，试试哪个适合你。本人百度空间中也有一点。
2、到一定程度就能。

3.我做完脉轮练习后,有时会出现全身振动现象(通常的出体前兆,但之后不出体),精力会恢复,身体也不疲劳了,这种全身的振动的另一原因会不会是因为灵体们在相互交换能量?
4.运用脉轮提升法将能量逐步提升到第 9 脉轮甚至第 11 身,会使修练更有效不? (我采用这个方法感觉很奇妙,能体会到周围能量的流动并与之融合,头皮也麻麻的)
3、在自我调整。各种调整都可能。
4、修哪个层次，对哪个层次有效。整体平衡也很重要。

2,七个灵体对应七个脉轮,那可不可以直接修炼第七个灵体对应的顶轮而直接出第七个灵体到第七界?这可是捷径中的捷径啊.
2、可以，有这样的人

8、开顶是什么？如何开？
9、脉轮和能量越强化，身体越难受，怎么会这样？
8、看你怎么定义，现在定义太多了。最原始定义是打开头顶脉轮，开悟。
9、你的系统处理能力和消化能力跟不上，超载。

昨天意守海底时突然感到整个人旋转了起来，但没有晕的感觉，好像反而有点享受。当时以为是普通的眩晕，可在三强调自己的意识后发现那感觉是真实的，这时每次收缩海底都会明显转速加快。
因为没有师傅在旁知道。我不敢胡乱来，请求您留言指点一二，感之不尽！
正常现象。

老师，我按照能量提升的方法练习，发现很难入睡，弄得早上很晚才醒来，这要如何是好？
能量增强后，睡眠减少是一种自然现象。我曾经连续三个月不睡觉（每日练功需要三小时以上），精神反而更好。这并不是什么坏事呀。顺其自然最好。

1.居士的出体的顺序这篇文章说，循序渐进法是最脚踏实地的修法，那么我想修习这种方法的话，按照目前可掌握的资料来看，是不是只有居士博客中脉轮及能量提升这个一个方法？这个方法是否可行？
2.居士还说过，"脉轮及能量提升这个方法足够强化七个灵体，进入至少第一至第六大界，更强的方法是单独强化某个脉轮，可以单独强化对应的灵体"。
是不是可以这样理解:7 个脉轮可以修出对应的 7 个灵体,就可以依次进入第一到第七大界.比如修海底轮可以修出第一个灵体，然后就可以进入第一大界.然后脾轮修出第二个灵体，进入第二大界，以此类推，最后顶轮对应第七个灵体，也意味着可以进入第七大界？
3.修习脉轮到一定的阶段，是否也有类似筑基一说，是否练到一定的阶段也可以根据神清目明，百病消除，辟谷之类的现象来检验自己修到了一定的地步了？
1、方法很多，脉轮只是常见方法其中之一。不论用什么方法，**能量提升和放松忘我是必需的。**
3、脉轮法本身就是一种筑基法。所有的增强能量方法都是为了打好基础。
*神清目明：是抽象的概念，无法作为量化的检验标准。
*百病消除：可以检验自己修到了一定的地步了（参考 36 诀）。
*辟谷：可以检验自己修到了一定的地步了（参考 36 诀）。但不是必需的，也不是必经之路。

我练习禅定从去年 9 月开始，有一次静坐中感觉头顶似乎有盘子在转动而且还从头顶向脑后移动，现在不时总觉得身体里好像有什么东西在流动，又似乎是在轻微的抖动。。。像是轻微的电流感。。。。前几天夜里静坐的时候突然眼前（眼睛是闭着的）出现惊人一幕。。。。在我眼前左上方有两个黄白色的光团前后接踵飞过，在眼前的右下方有紫色云团呈扇形缓慢变化，心理紧张自然退出状态。
请问居士，我现在属于一种什么状态？有什么好的建议么？
正常的脉轮运行景象，不要紧张，顺其自然。

顺其自然者，自然进步。

孕妇做脉轮及能量的提升时，有没有特别注意的事项？我这么问，是因为肚子有个 baby 在脾轮的位置，在提升脾轮或基础轮的时候，会不会对 baby 有些刺激呢？
1、可以睡觉，就可以出体。
2、顺其自然，切勿强求。

居士,您的博客中好象没有脉轮修行出灵体的方法呀.
比如要出海底轮对应的灵体该怎么做?
重点强化海底轮，方法在“脉轮及能量提升”中。

3.我在激发脉轮时,感觉精神之手带动的能量只能到达海底轮,而无法上升,这时候强行引导精神之手琢步提升到顶轮,能量能到达吗?还是只留在底伦?
3、能达到一部分。

能同时进行三脉能量提升吗?以前我一直用左脉,有影响吗?
1、能。
2、有，容易产生不平衡。

我行中脉七轮 为什么心轮处总有气胀的感觉 有些不舒服 如何处置
闭目“养神”，不要观想或意守任何脉轮，每次半小时以上。过一段时间会通顺，有时一天就会通顺。

能量是不是全部通过脚上的脉轮才能进入以太体的 还是全身各处脉轮都可自由从外部 吸取能量 这个问题很重要请高人解答
全身。

居士啊，我每次冥想的时候，总是感觉到无数的淡紫色条状发光的东西在我的背后。好像一直想要抓住我的，请问是什么啊？
可能是脉轮的外轮现象（不敢肯定）。

那个精神之手为什么我总也感觉不到…我感觉身体里没有气
感觉不到不等于没有。你能感觉你有血液吗？

居士你好， 请问怎么运用能量刺激脉轮，全是靠意念吗？ 还是靠呼吸吗？ 不怎么懂，要练多久才会有感觉呢？
1、意念、声音、呼吸均可。
2、因人而异。也不一定有感觉。重要的不是感觉，是效果。

请问强化脉轮的时候，有点难受不耐烦感，然后就加快精神手的速度，有这种感觉继续进行下去还有效么，每次强化后都要关闭是么，不然能量会流失就白练了？
回复：225 楼
1、有效。
2、能量不会流失，但会暂时失去平衡。

9.看到龙卷风是因为冷热气流的交汇形成的，忽然产生一个想法，脉轮的形状和龙卷风好像啊，脉轮旋转是不同能量交汇产生的吗？ 这是否就是古丹道中说的阴阳二气的交汇？
9、一呼一吸，同时出入，双向的意识流。

215，还有目标脉轮是哪个脉轮？眉心那个吗？
答：2、目标指的是你现在要修的那个

216，我昨天晚上联系脉轮，基础轮和顶轮没有啥感觉，中间那些轮还挺有感觉的，是咋回事呢？是不是基础轮那里没打好底子，所以到顶轮能量就上不去

答：1、有感觉的一般是正在调整的。

2、可以分别调整

234，大师 我问我练习脉轮 基础轮 顶轮没有感觉。您说有感觉的一般是在调整的。什么意思呢？正在调整什么？我不是应该让所有脉轮都有感觉吗？我是应该侧重于没有感觉的脉轮部位练习吗？

1、自动调整能量的平衡和转换。

2、你想寻找什么感觉？

3、侧重感觉虚弱的脉轮

247，前两天出体，我当时想“在出体状态下做修行，效果会怎样？”，于是结了一个跟开天目有关的手印。刚结上印时，我脑子里突然传来“咯嚓”一声，很大的炸雷声。非常响，就好比半夜睡觉时，能把你震醒的那种大雷。声音由脆由响亮。当时听完这个声音后，心里没有害怕，因为我想这也许是脉轮引导能量运作，当时这股力量传遍我的全身，然后我就醒来了。

但事情并没有结束，我早上起来后，没过多久，就开始流鼻血了。后来，我拿凉水拍拍脑门，之后就不再流了。

居士，我把我听到的声音归因为脉轮能量的超大流动，我这种解释对不对？

答：有两种可能：

1、你说的超大流动。我也遇到过这种情况，最厉害的一次是在治疗一位病人，从非洲紧急运回北京的外交官得了一种奇怪的非洲急性癌症，昏迷不醒，医院的专家们试了各种方案无效认为死亡在即，我作为最后一个方案。因为紧急我用了全部功力，结果被强烈的怪病反弹回来，当场鼻血喷了一身。解决办法：意念强度降低，以后慢慢再回升强度。

2、头重脚轻：上丹田的能量大于下丹田的能量。或者说，第 6 轮大于第 2 轮。解决办法：强化下丹田或者第 2 轮，找回平衡

272，我这两天练习出体,觉得眉心很胀,头被压力搞的很涨一样,是怎么回事?

答：可能性：

1、正在自动调节上丹田和第 2 轮能量，过几天调节完了就恢复正常。

2、头重脚轻：上丹田的能量大于下丹田的能量。或者说，第 6 轮大于第 2 轮。解决办法：强化下丹田或者第 2 轮，找回平衡。

3、意念过渡集中在上丹田或第 2 轮或头部。解决办法：意念中心转移到体外

5.在出体的时候，我练习脉轮，当自己的意念每到一个脉轮时都会感觉强烈的震动，而且还有明显戳热的感觉，比物质世界要强烈几十倍，为什么？还有，在非物质世界和物质世界练习脉轮，在吸收和提高能量方面哪个好一点？有什么区别

5、非物质界里，意念的控制力比物质界要有效率很多倍。因为这个理由，在非物质世界练习效果好

440，照大师 1285 楼的说法，脉轮和穴位是不同的吧

只是和任督二脉上的某些穴位对应而已

而且貌似脉轮比穴位涵盖的内容更广，是吧

1、脉轮是体内主干，穴位是其体表分支。

2、脉轮在中脉上，穴位在支脉（经络）上。

3、穴位也可叫做小脉轮。它们完全连在一起

周天和脉轮可否同修？

6、可以

520，,<印度脉轮出神法>哪里有下载?我搜了一下找不到

答：我在国外学的，不知道国内有没有。找一找关键词“七个脉轮”和其所对应的七个灵体，或者“查克拉”(Chakra)

557，这年天一直练出体,清醒之后总觉得大脑有点麻麻的眩晕感,有时候压下去又会弹上来,而闭眼休息就消失,是不是脉轮没关呢,怎么办啊
答：你没有描述你是怎么练的，无法判断。
好像是下丹田或者下部脉轮的基础不足，就提前把意念移入上丹田或者上部脉轮了

599，每一个脉轮都对应一个灵体吗?
新手出哪个脉轮对应的灵体最好, 眉间轮可以吗?
答：1、对。
2、按部就班较好，从海底轮开始，逐步向上。或者，整体方式也好，就是修炼中脉，因为所有脉轮都在中脉。按部就班式较精细，整体式较自然，按自己喜欢挑选方法
3、下面的脉轮没有修好，提前修上面的脉轮（如眉间轮），容易造成头重脚轻，可能产生副作用。上下平衡很重要。

3.我做完脉轮练习后,有时会出现全身振动现象(通常的出体前兆,但之后不出体),精力会恢复,身体也不疲劳了,这种全身的振动的另一原因会不会是因为灵体们在相互交换能量?
4.运用脉轮提升法将能量逐步提升到第 9 脉轮甚至第 11 身,会使修练更有效不? (我采用这个方法感觉很奇妙,能体会到周围能量的流动并与之融合,头皮也麻麻的)
3、在自我调整。各种调整都可能。
4、修哪个层次，对哪个层次有效。整体平衡也很重要。

元大师，你说　当时我也很疑惑。又过了很多年以后，才慢慢观察到不同的灵体使用不同的能量。是不是第一灵体使用海底轮的能量，第二灵体使用脐轮的能量呢。。。，以此类推。
所有脉轮都使用，略有侧重而已。所有脉轮是一个整体、不可分割。

请问闭眼将意识放在眉心所看到的幻境是不是个人现象界？在其中能看到什么？怎样能破除这个幻象看到物质界？
1、与肉体位置无关。
2、可能看到眉心轮。
3、睁开眼睛。

居士好！问一下，海底轮中沉睡的“灵蛇”的强大能量是哪里来的？是灵魂设计的吗？难道人一生下来它就是一直沉睡的吗？
1、灵体能量。
2、肉体苏醒时，灵体睡觉。肉体睡觉时，灵体苏醒。

我现在出体的时候，当感觉能量不足时，就会很自然练习脉轮，平时人一静下来，不用刺激就会感觉脉轮的转动，居士，我想问一下，现在我这种情况，还有没有更进一部的脉轮修炼方法？（如丹道那样的进阶修炼）
1、以上的方法足够强化七个灵体，进入至少第一至第六大界。 2、更强的方法是单独强化某个脉轮，可以单独强化对应的灵体。顺序是从第一脉轮开始。第一灵体出体熟练后，再进到第二脉轮。
就用以上方法单独的一个一个的强化脉轮,可以吗?
可以。

请问，小周天跟 7 个脉轮之间有什么联系呢？周天会经过脉轮吗？给脉轮导入能量时，是从底轮开始一路往上引导，这条线路是周天里的往上的还是往下的线路， 还是都不是？如果经过脉轮的话，需要同时脉轮同时有任何动作吗？周天和脉轮能量提升可以同时进行吗？ 谢谢。
1-4、我画了一个简图，回答你的问题。
5、可以。
简图放在博客里：“中脉脉轮与任督脉关系图”。

2.居士还说过，"脉轮及能量提升这个方法足够强化七个灵体，进入至少第一至第六大界，更强的方法是单独强化某个脉轮，可以单独强化对应的灵体"。
是不是可以这样理解:7 个脉轮可以修出对应的 7 个灵体，就可以依次进入第一到第七大界.比如修海底轮可以修出第一个灵体，然后就可以进入第一大界.然后脾轮修出第二个灵体，进入第二大界，以此类推，最后顶轮对应第七个灵体，也意味着可以进入第七大界？
3.修习脉轮到一定的阶段，是否也有类似筑基一说，是否练到一定的阶段也可以根据神清目明，百病消除，辟谷之类的现象来检验自己修到了一定的地步了？
3、脉轮法本身就是一种筑基法。所有的增强能量方法都是为了打好基础。
*神清目明：是抽象的概念，无法作为量化的检验标准。
*百病消除：可以检验自己修到了一定的地步了（参考 36 诀）。
*辟谷：可以检验自己修到了一定的地步了（参考 36 诀）。但不是必需的，也不是必经之路。

中脉

能同时进行三脉能量提升吗?以前我一直用左脉,有影响吗?
1、能。
2、有，容易产生不平衡。

灵魂有没有中脉,脉轮这些啊?中脉是存在于肉体上还是灵魂上?
中脉在准物质体上。

居士 请问 藏密中脉修炼法里的“观脉”是怎样的？ 你能观想到吧？能说说你的感受吗？ 我观想的东西总在眼前阿怎么才能观想到自己的身体里头去呢？
我刚开始做纯粹观想，也出现同样问题。后来我练习中脉上下呼吸，想象身体中部一条粗大空心通道，过了一段时间以后就开始慢慢感觉到了，感觉慢慢细腻以后直接观脉。
"吸气时从中脉的下面往上看，呼气时再从上往下看."
我总觉得气不够导致观察的时候不够细心,观察不够均匀.(为了可以完整的观察完会用比较快的速度来观察)
不知道要怎么解决这个问题,另外居士你观察的时候一呼一吸大概多长时间?
回复：436 楼
1、快慢我都试过，各有各的观察特点。
2、跟着呼吸速度走的能量，和不跟呼吸速度走的能量，两者不同。
3、也有极高速的能量，比光还快，和意识同速。

1、这段时间我练功引气中脉的时候，每次进入较深的状态的时候，气就会被脑袋吸到头上，胸腔和腹腔一下就空了。搞得这段时间头胀得厉害，一安静下来脑袋就疼。这正常么？
2、练习中脉时，吸气上引呼气下行和吸气下引呼气上行，从能量的提升角度，和对身体的影响方面讲有区别么？
3、修行的人气息上引冲顶，整个生物系统被打乱了，常年如此会生重病和癌症，这种论点对么？我不认同，可又无法释怀，恳请老师为学生解惑哪~~！
1、不正常。失去上下平衡了。
2、两者都需要，平等对待。因为中脉的能量是上下双向运动的。

3、气息上引冲顶，会失去平衡，因此生病。哪怕不是常年，几个星期就已经很难受了，我也因此生过病。以后就注意保持平衡了。

居士您好，藏密不是很讲究左，中，右脉吗？那么练习这个秘法时需要观想左右脉吗？我数息时，50 下后就感觉丹田之气要涌出一样，是否正常？
1、出体和修道，中脉就可以。 **2、治病、医疗（灵体疗法）则需要左右脉。** 3、正常。

冲脉是否就是中脉呢？
第二步练完，百脉皆通，是否中脉也通了？
1、参考《黄帝内经太素》。
2、**不一定。**

中脉和中灵线有关系吗？中脉是否是中灵线的一部分？
仔细看本文（《我的出神经验----人的多次元复合体结构》）：他们不在同一个次元。

在灵界意守中脉，能量“发酵”效果强，灵体又不离开肉体，大量的能量会在灵体和肉体之间流动，肉体可能承受不了而引起偶尔的不适感.
请问这种不适会不会有很强烈的疼痛感？常常梦里气动，都是灵肉重和的，但灵体却可以运动的状态。肉体会某些部位会感觉强烈的疼痛，可属正常呢？
1、健康的话，不会疼痛。而是一种能量过多或者脉轮开发过大时那种轻微的“想呕吐”或者“有劲没处使憋得难受”的那种感觉。
2、有疼痛处，是有病灶。

1、老师，练功通左右脉通到流鼻血，也没用多大意念，怎么回事？
1、失衡。我流过很多。

居士，请问中脉修法中观想中脉的那一节中，观想还要随呼吸一上一下很别扭啊，观想的视角是怎样的？
随意。重要的是观想，而不是视角。

4，一个普通人可以一开始就通中脉开顶出体吗？如果这样可以，有没有一去不复返的可能呢？
4、完全健康者可以。没有。

冥想时感到有个环在头部可大可小，最大可到额头，最小是头顶，这是什么，我只是菜鸟一个，谢谢指导
中脉脉轮之一。

我一直练的中脉，不平衡该怎么办
注意左脉和右脉的平衡。

请问 张三丰内丹法中的大小周天的脉络路线 和瑜伽中脉修炼法的直接中脉路线 不一样，你认为对于我们那个比较简单有效些？
中脉较简单。

我想实修，**功法是藏密中脉**（前辈推荐的那种）请问
1 是否只需练这个不用同时练什么宝瓶气拙火定了吧？（修炼的目的是可以自主出神之后证道）
2 修完之后是否就可以自主出神了？
1、拙火定比这个更强。只练这个也可，两个也可以一起练。试试哪种适合你。
2、第 7 节入定就是出神

请问：藏密中脉修法有点类似打坐，是否是待能量积蓄足够急活脉轮？那么与脉轮能量提升里说的人为激活脉轮有

什么区别呢？
博主回复：2011-07-18 21:19:32
本质上没区别。

1.我练中脉能量提升法是不是一定要观想中脉在身体最正中的部位?
2 为什么我从下往上的观想经常左歪右斜的,旋转式的?这样会影响修练的效果不?解决办法是不是贴药贴在身上脉轮的位置比较好?
1、是。会。不好。

4.中脉原本是不通的，需要练习才能打通，对吗？如果中脉通了，身体会有什么现象？
5 海底轮灵蛇的灵热向上冲，一直冲到顶轮，这种情况等同于通中脉吗?
4、不对。
5、中脉本来就是通的，不通你就没命了。练功只是强化。

冥想、藏密

听着冥想音乐时，外面的车声，楼下偶尔大力关门声都不影响我。但每次听完，音乐循环响起的时候，就会让我“虎躯一振”。是不是代表我在听时进入了一个非常浅的冥想状态？
冥想=忘却自我 精神意识与目标合一。俗称：出神、神游。你的状态还不是。
2 瑜伽经里提到了药物，以前您也说过药物法，能说说是什么药物怎样制作和使用，有什么特效吗？
3 您经常怎样冥想？“凝神是将意识放在一物之上。”请问这个一物可以是什么，是在体外还是体内，或者是幻想的物体或画面，麻烦举例说明。
4 冥想要多久或者到什么程度，才可以证道？
2、有好几种，但现在在绝大多数国家都不合法，恕不能解说。
3、我冥想的方法越来越简单，也不意守任何身体部位，除非有特殊目的。凝神一物，指将意识和那个一物合为一体，你变成他，它变成你。可以是任何东西，体内或体外、幻想或实物、时间或事件等等均可。如某内脏有病，凝神与此内脏，可以看到内脏病灶，并试验治疗办法。如想出神到某处，凝神到那里，可以将意识点牵引出肉体，出神到达那里。
4、聪明人：释迦牟尼/耶稣/莫哈默德各自花了 6 年左右。笨人：我花了 28 年。

1、了解了很多冥想和禅定方法以后，觉得冥想总体上有两种：
一种是“有”式，即想象能量进入丹田，或者把丹田想象成火球一类的；
另一种是“无”式，即体察自己的起心动念，念起即觉，觉之即灭。
我以前都是用“有”式的冥想，这两天看了万行法师的一些开示，今天试了一下“无”式的冥想，感觉很好，第一次这么长时间持续保持意识的清明，即使被念头带走，也很快转回来。
因此我产生了一些疑惑：
1，这两种冥想方式，各适用于哪种人，哪种阶段？
2，他们有没有高下之分？如果有，谁高谁下？

3，采用第二种“无”式冥想的时候，能量能进入丹田么？
4，接 3，如果能，那它是怎么进入的？
1、适合所有人。阶段：无，适合所有阶段。有，适合初学阶段，以及任何阶段中有特殊目的时候，如治病、特殊功能、特殊目的等等。
2、没有。两者互助，可交换使用。
3、能。
4、发酵的方式。

33，请问大师冥想的时候是什么都不想还是只专心得想一件事，我觉得因该是什么都不想，心如止水，最终忘掉自我让本我，也就是灵魂出来，但是专业的人说冥想到最后就进入忘我的境界了，那时候思绪漫天飞，那不就和我们刚开始要求的心如止水相矛盾了吗？请指教，谢谢！
答：不矛盾．两者的目的不同．功用也不同．都需要．
在刚开始或者需要蓄养能量阶段，一般要求心如止水．这是基本功．
以后每个练功阶段都有不同目的．多数需要专心想一个目的或一件事．
忘我境界时，会出现思绪漫天飞，但在每个不同的思绪转换之间，也会出现心如止水的状态．叫做干净的转换．如果不干净（没有心如止水的基本功），转换会受不必要的杂念干扰，领悟到的东西不纯．

1 我是冥想初学者，别人告诉我冥想时只注意自己涌出的思想，不加以评论。这个“注意”是什么意思，我在思想的时候注意本身就全在思想的问题，要注意自己的思想心中又只有把刚才的想法复读一遍，这种做法正确吗？我该怎么做？
不正确。有一个比“注意”更合适的，叫做“静观”。
我想问一下　就是那个在冥想过程中，如果潜意识开始占据主导意识的话该怎么办？是强行使自己保持清醒，还是作为一个旁观者一样任凭潜意识占据意识主导权？
作为旁观者：静观。

1：冥想的时候 唾液很快容易积满口中 容易影响冥想的下一步深入 怎么解决？
2：我们已经知道静观或者出体探索世界的时候 尽量保持客观。 但是我们在现实生活中的喜怒哀乐会影响我们出体的修炼吗？是现实世界的情感判断也要和静观表现一致呢 还是互不影响。比如今天我看了这个新闻很生气 明天看了那个事情又特伤心 这些现实的情感影响我们的修炼吗？
3：闭目养神正确方法 就是脑子里什么都不想吧 毕竟我们闭目养神的时候 脑子还是有各种杂念 这不叫正确的闭目养神吧？能不能开始的时候先专注想一个东西 然后慢慢做到什么都不想的境界呢
4：闭目养神的神足的表现是什么？和睡觉多了的那个养神不一样是吧。
1、我早期是吞的，过一段时间就好了，只是过渡期。
2、容易影响，要看是否形成潜意识惯性，还要看静观时是否能忘记它们。
3、不是。我从未说过什么也不想。旁观！有什么杂念就旁观什么杂念。
4、一样。

能从清醒梦中进入冥想吗,冥想远视是什么,可以用冥想看书吗?
1、冥想是入定（出体）的前期，清醒梦中进入冥想有点不和顺序。不过你愿意这么做也可以试试，看看有什么好处也不妨。
2、不知道冥想远视。
1、 3、冥想是要离开识神思维，看书不就又返回识神了吗？

624.我冥想时有时看见眼睛四周有一团发亮的区域,然后向中间凝聚,凝聚后又有一团发亮的区域,向中间凝聚,周而复始,请问是怎么回事?
眉间脉轮的能量和意识流的循环。

张三丰所说的要在尘世间修炼也就是这个道理对吗？但是我不知道该如何对待，请指点~
1、在尘世间修炼：完整的修行=冥想入定+体验生活。

2、只冥想入定，不体验生活，不是完整的修行，是很难得道的。

冥想=无思无想，对吗？
冥想包含多种思想状态，无思无想只是其中一种。
5、冥想就是什么也不想，每天这样练习也是在加强能量吗？
5、冥想不是什么也不想，而是停止表意识思想，进入潜意识思想。冥者，深也。冥想=深想=潜意识思想。

请问“冥想”到底是说什么也不想，还是专著的想某样事物？
冥想不是什么也不想，而是暂停显意识思想，进入潜意识思想。
思想=显意识思想。
冥想=潜意识思想。

我初学者 一闭上眼 要冥想
额头中间那部分老是感觉痒痒的，就好像有人指着一样。
老是冥想不久，求指点啊。
1、意念放在头上容易如此。初学不宜放在头上。
2、做杂念的旁观者。调整心态。
我在做这事时，总是会走神，怎么办啊= =
有时候会冥想时呼吸感觉闷
1、做杂念的旁观者。
2、身体什么姿势？初学时有这个现象。

2 瑜伽经里提到了药物，以前您也说过药物法，能说说是什么药物怎样制作和使用，有什么特效吗？
3 您经常怎样冥想？“凝神是将意识放在一物之上。”请问这个一物可以是什么，是在体外还是体内，或者是幻想的物体或画面，麻烦举例说明。
4 冥想要多久或者到什么程度，才可以证道？
2、天然草药。现在各国法律都禁止了。
3、什么都可。凝神天上雨滴，你会出神到雨滴里，成为雨滴在空中飘。
4、因人而异。聪明的六年，如耶稣莫哈默德释迦牟尼；蠢笨的三十年，如本人。

我初学者 一闭上眼 要冥想
额头中间那部分老是感觉痒痒的，就好像有人指着一样。
老是冥想不久，求指点啊。
1、意念放在头上容易如此。初学不宜放在头上。
2、做杂念的旁观者。调整心态。
我在做这事时，总是会走神，怎么办啊= =
有时候会冥想时呼吸感觉闷
1、做杂念的旁观者。
2、身体什么姿势？初学时有这个现象。

一，对了，还有件事情，冥想时不采用莲花试坐姿，只是自然的坐着会有影响吗?
二，平躺着冥想可以吗？
1、自然最好。
2、可以，但注意容易睡着。

冥想时感到有个环在头部可大可小，最大可到额头，最小是头顶，这是什么，我只是菜鸟一个，谢谢指导
中脉脉轮之一。

第一，是不是可以理解为，专注的训练并不是完全必要的

第二，我目前还在进行专注于呼吸的训练，但是我注意到专注容易引出控制，比如对于呼吸的专注容易引出 对于 呼吸的控制，怎么 办？
专注呼吸的训练对星体投射是不必要的，只对准备阶段有意义。
(意念放在头上容易如此。初学不宜放在头上。)
那要放哪里啊？我试着放在心脏那里，但是都失败。
放在全身，或者哪里都不放，试试哪一种对你效果好。

如何提高冥想时的注意力？
如何接通灵体？
1、多练。一杯脏水，放久了自会沉淀自清。
2、本来就是通的。肉体完全放松入境后，会自然占据主导。
好的出体法：**没有更好的，只有最适合你的。概言之：藏密的方法成功率最高，是修行界公认的。**

2、在冥想或入定过程中，感觉上丹田，或者说第三只眼位置上，有一种明显能量集聚、鼓胀的感觉，这正常吗？怎么引导这股能量？
2、正常。顺其自然，入定中自然发展。

617.我一冥想 前额就会明显的发胀发痒 是怎么回事？有没有高人能帮忙解答下？谢了。。
意念游弋于上丹田容易如此，额内放松，穴开气冲，自动调节。属正常现象，气穴自动调节完成后现象会消失。

请问一下，我四五年前的一天晚上，一闭上眼睛就好象失去了自己一般，主动想象着另一个世界里另一些人的命运和生活，还有景物，文化，从中得到了许多美术，文学和哲学方面的灵感，完全忘记了自己的肉体和物质世界的感受，做一个旁观者。累了之后自然就睡着了，这个习惯一直持续到今天，这是冥想吗？如果不是的话，这样会不会引起噩梦，忧郁症什么的，有害还是有益？
也是冥想。
冥想的深层是入定。

居士好，躺在床上能练冥想吗？每次我都是直接睡着。还有就是冥想能代替睡觉吗？
1、能，但容易睡着。
2、深度冥想能代替睡觉。

有时候一闭眼，就觉得全身毛孔张开，有一股能量直接汇聚到脑顶去了，这是怎么回事呀
肉体放松后，第一个灵体的全身穴道自动放大，能量流加强的现象。

我一闭上眼睛，眼球总想动来动去，该如何控制？平时的想象中我喜欢视觉化，会用眼球幻想出图像
不要想它。

我问一下，冥想中大概需要多少时间才能进入状态，我一般 4.5 分钟就能感到眼前有许多红红绿绿的小点，正常吗？
因人因时因地而异，一分钟到二十分钟不等。
二三十年前，我平均需要 10 分钟，现在需要平均 1 分钟。

冥想到睡着了，感觉整个身体好像被什么东西吸住一样。
全身的能量都要往上跑，我是躺着的。
耳边也多了轰鸣声。后来有点痛苦，又很怕，就挣扎开了。
这是什么情况？？？
如果我不挣扎会怎样？
还有就是 我看到自己的手飘在空中，感觉的被什么东西托着一样。
1、肉体放松睡眠时，灵体会自动飘出肉体。灵体比空气轻，有上浮的力量。
2、自然现象，顺其自然。

我好怕在自己不知道的情况下入定而感觉到不该感觉到的东西，我不想介入其他领域，我冥想只简单的是想要让自己的心静下来。
不想介入其他领域的话，就只管冥想，闭目养神，顺其自然。不论发生什么，都不予理会，平常心待之。

我比较胖，打坐很不方便，但我通常会睡在床上，听双脑同步冥想音乐，连续 1~2 小时，保持清醒而不会睡着，这能不能代替打坐呢？
能。

361, 1.为什么我自然冥想后不久就有一股压力袭来呢？而且每次都这样，就像要把我推出去一样
答: 1、可能有不平衡。不用太在意，自然冥想后可以自动调节。

5、为啥我用冥想聚多了能量，能量用光以后脑仁会疼？
5、两种可能：1）用过头；2）第一能量系统用完后，刺激脑仁，第二能量系统自动启动，启动时会痛一会儿。

元老师，我几乎从小到大都有一种耳鸣的毛病，就是两耳一直有一大堆“知了”在叫唤，但不影响我的正常听力，打坐也不影响入静。请问：我怎么样才能让这么些“知了”不叫唤了呢？
我也有，好像人人都有吧，只是注不注意到而已。你不是说"该咋滴还咋滴，哈拉子照咽，心念不动就行了呗"
补充：入静深入后，会突然消失。

为什么道家和密宗都有气脉的说法呢？
2、因为是客观事实。能透视人体的人能看到。

七、问题：在您提供给我们参考的修炼方法中，“密宗神识出游法”和“印度脉轮出神法”我在百度上遍寻不到，如果方便的话，您可以将这两种方法介绍给我们吗？感谢！另外，一直听说密宗等修炼方法没有上师的传承，几乎无法修炼成功，是吗？
1、密宗神识出游法：在我的百度空间。
2、印度脉轮出神法：我在国外学的，不知道国内有没有。找一找关键词“七个脉轮”和其所对应的七个灵体，或者“查克拉”(Chakra)。大家都帮着找一找吧。
3、密宗：传统时代，脉轮的知识和方法，的确是密传的。现在已经是信息时代，这些已逐渐成为公开。尤其是从印度传到西方以后，西方人倾向于信息“透明化”，详细的修炼方法都公开了。中国人如果再继续守旧搞“神秘化”，结果可想而知。

26，想问问藏密的灌顶是怎么回事？为什么他们修炼前都要灌顶？
不灌顶就不能练藏密了么？
答：1、是一种宗教仪式。
2、不入教，会教你吗？
3、可以练，但就要自学成才啦。因为没有入教，得不到闭门传授。

（梦观成就法中）祈禱上師是念谁的名字呢？
回复 3：
你的得道老师。
没有的话，可向自己祈祷。
居士，我是基督徒，能否在练习时观想上帝，基督，圣灵三位一体？
那你已经知道上帝，基督，圣灵各自是什么或者是谁吗？
那你已经知道上帝，基督，圣灵各自是什么或者是谁吗？ 居士，我也不知道诶， 上帝就是您所说的那个大我把？也就是老子说的道？或者一 基督，就是历史上的耶稣，那个得道者，对么？ 圣灵 按基督教的说法 好像是大我创造的灵吧？有着不同的能力，代表上帝的意志？ 不知道这样的理解对不对
不知道的话，岂不是空想？空想会有效果吗？ 1、上帝=万物本源=道=神=如来=真主=自由意识。 2、基督：历史

上那个得道者耶稣。 3、圣灵=神圣的灵魂=神所创造的灵魂：就是每个人自己的灵魂。
居士，
宝瓶气呼吸是如何做的呢？上师是那一个？ 我应该祈祷谁？？
这个看其来有兴趣去练， 但要用很多想象力吗？会难吗？
明点是一个圆圆的点？谢谢
2）获得观想效益：
夜间入睡之时，以观想法明悉梦境，早晨醒时，做宝瓶气呼吸七次，又祈祷上师十一次，欲求明悉梦境。集中心神於白色明点，此明点位於两眉之间。若为血液过分之人，当改观此明点为红色。若为神经过敏之人，则改观此明点为绿色。如依上述方法而仍未明悉梦境者，除夜间入睡时禅定於明点外，於清晨醒起时，做宝瓶气呼吸 21 遍，祈求上师 21 遍。再於海底轮（会阴）处观想黑色明点，则所有梦想境将明悉无遗矣
1、宝瓶气呼吸被我省略了，没有去学。你别处找找吧。2、上师是你的老师。我也省略了这个。**你祈祷万物本源试试。**
3、想象力要使用，**但更需要意念播种----"欲求明悉梦境"是入门的关键**。因人而异，对我不难。
4、发光点。
请问大师, 您前面说过咒语之所以起作用不是咒语本身, 而是人念咒语时的意念力的作用, 我最近在看藏密梦观成就法, 上面有很多咒语如四皈依真言, 加持咒等, 这些咒语是不是也可以随便用别的自己编的话代替?
可以。

（关于瑜伽无上神识出游法）心中要有上师、本尊、大日如来三位一体的意念和想法。本尊的中脉与自己的中脉相通，本尊中脉的下端与自己中脉的上端相通，本尊心莲的莲花上也有一颗种子字所形成的白色明点。念诵祈请文：
回复：12 楼：你不知道，就不要去管它。何必主动复杂化。]
有道理.但是原文这么写了,不这么做不去管它还能达到效果吗
你可以想释迦牟尼。
一定要想其中一个 ？ 上师、本尊、大日有特别原因吗？
我有点不是很喜换佛教， 我是没宗教的。 那怎么办？ 是不是练不成灵魂出窍? 因为我不是很喜欢印度人。 谢谢
1、不喜欢没宗教，就不一定要这么想。想自己的明点也可。
2、灵魂出窍与宗教无关。

首先，观想自身变成金刚瑜祇尼、於灵脉喉轮中，有红色阿字，放射光明，为金刚报身之真体。心神集中於阿字之光明，照射法界，
1:金刚瑜祇尼 是什么样的？
2：灵脉喉轮是不是就是我们的喉咙？ 这"阿"字是中文的阿字？
3： 放射光明？ 是想像红光出来？
4：心神集中於阿字之光明， 把注意放在 "阿"字 和 "红光"？
1、随你的幻想。
2、**喉咙中间。从梵文转成中文的，故并不精确客观。建议观想实际的喉轮形状。**
3、是。
4、是。

请问居士明点是什么？
能量集中的光明点。如：脉轮可当成明点。

不想颜色，不想虚空中有个我，让整个空间充满平静，这样更好些么？刚刚听的时候有的新感觉。符合三者即无，唯见于空么？
不同的观想，有不同的效果，谈不上哪个更好。

请教，如果不收功会怎样？
仁君居士 2008-08-16 12:22 | 回复

莲花可能会处于开放状态。过后一般会自动恢复常态。

(瑜加经)2.54 如果精神脱离了知觉，而知觉亦不与感官混合起来，注意力便与自己合一。
请问老师这句话应该如何理解？是所谓的内观吗？
即可内观，亦可外观，还可观想，如 11 楼所理解。

我们本土古代的观照，内观和这个很像.但是他们讲求的是冥想自己的内部.内脏，丹田等.但是瑜伽经说可以冥想一些外部的东西，包括月亮太阳甚至一些自己想像出来的.
为什么我观照外部的东西总是会头晕？
意念过重、强行将意识中心移出体外等，容易引起头晕。

(瑜伽经)这还是得靠悟的，学是学不来的
老子曰：“吾非圣人，学而得之。”

老师真无敌了，30 多种（《瑜伽经》翻译版本）啊，
1、文章里说的入定和我们说的入定概念不一样吧？三摩地好象更类似我们说的入定，是吗？
2、文章里说对某物冥想就能有感知和操控改变等特殊效果，这个冥想的意思是出神并附神吧？
1、现代人说的入定概念来源于此。是。
2、是。

请问仁君居士前辈，下面这一段中，能在空中穿行的身体，是指的以太体，还是肉身？
【3.41 对以太及身体的关系作冥想，瑜伽士的身体便能变得很轻，能够在空中飞行。
指肉身。

居士最近在研究瑜伽经吗？我总觉得瑜伽经虽然是经典，但不如道德经好，讲太多了太杂了，道德经一句话就道出了修炼真理，真是简单至极。
回复：29 楼
《瑜伽经》是技术经典，《道德经》是道德经典，如何同类相比？何来“好坏”之分？
老子曰：“吾非圣人，学而得之。故我求道，无不受持。”
你能做到“无不受持”吗？

可不可以这样表达过程：我持续凝注一个目标物体，我就会与目标物体神识合一，进而体会到万物一体（本源）。
可以是任何有生命或无生命物体吗？
I.39. 入神于“任意”对象。

请问居士：瑜伽经中提到念诵咒文可以获得禅定（原文可能有差异），但是没有介绍任何有用的咒文。网上搜索了一下，大多都是藏传佛教的咒语。居士能介绍几个有用的咒文吗？不胜感激！
仁君居士 2010-09-07 16:24 回复 32-Lucifer_Rising：
心中不断重复同一个意识，使其得到强化和稳定，便是所谓的“咒”。

老师的那个凝神是丹道的凝神入气穴么？那这个凝神如何出神，如何能通过这个方法到达你想去的地方或者不同的次元？
1、本质一样。
2、入神+合神=出神。
3、凝神的定位，就是选择任意目标（地方、次元、客体等）。

【合一经】什么草药或咒语有帮助出体呢？
谢谢
神通来自天生、草药、咒语、自省或合神

博主回复：2011-08-28 18:26:30
1、草药：现代多数国家已经法律禁止。
2、咒语：自己根据自己的目的来编，如不断重复：我能出体、我能出体…
文中也说.17. 认知（有想合神*6）所伴随的方式：推理、内省、喜悦、自我意识。
那我想问：相较于平静的心态，用捎带喜悦真诚的心态去培养意愿会更好吗，还是有什么要注意的地方？有没有副作用
喜悦是伴随来的。故意加上去的，岂不虚假？而且可能成为杂念、画蛇添足。
请问老师 力量篇中合神于友情等抽象事物中 是想象他的感觉 还是默想文字 像太阳这些实体 是想象外观还是感觉呢?
友情等不是抽象的，有肉眼看不见但灵眼可见的的灵体和灵带等“实体”，链接相关人员，参考“人的多次元复合体结构”第 5.7 节。感觉之，与之合为一体。

I.21. 意愿极其强烈，则与合一接近。
I.22. 接近程度取决于意愿的轻度、中度、极度。
问元老师：
意愿太强烈的话，会变成执念吗？
意愿与执念有什么关系？
1、执念=顽固、依赖的意愿。强烈而不顽固，可避免执念。
2、同时培养平常心，对消执念。
老师，请问 物质现象界的五大基本元素是：空间、地、火、水、风 吗？
元吾氏 2011-08-28 13:30 回复 50 楼 yangcaoboss：
他们的传统说法：
第一类：以太。
第二类：火、水、土、空气。

1 佛道经典中有很大篇幅的行善积德的道德说教，这些对出体见到终极真相有什么作用？
1、参考《合一经》。

清明梦、梦境

北神教保安队长 81 楼

亲！进来！！手把手教你怎么做清明梦！！！

亲，你是否非常羡慕别人能做清明梦？你是否无法做高质量的清明梦？你是否在清明梦的幻境中徘徊，不知道它的意义？你是否因为它无法对现实生活带来帮助而逐渐丧失兴趣？亲们，优惠活动来啦！我把自己四十年的清明梦经验做成了精编版，写给你们看，免费的哦，亲。那我们直奔主题吧。
首先，在平时的时候，在白天，现实生活中，亲你就要常常提醒自己**“我是在做梦！我是在做梦！我是在做梦！”**要真的有这样一种意识哦，亲，要**把平常发生的事当作在做梦，遇到的人当作是出现在梦中的人，当你时刻有了这个意识时，那么第一步就完成了哦。**
那么，当聪明的你做到上面的时候，在入睡前还要记得提醒自己哦亲。**你要告诉自己，我在做梦的时候要晓得自己在做梦，并且醒来都要记得。这样可以增加知梦的概率哦。**做完梦后不可以就这样忘记了，白白扔掉了，要记得回收哦，亲。把他们都记下来，收集起来，寄给未来的自己，免邮的哦，亲，说不定未来你就可以从中总结经验，得到有用的帮助呢。
亲，**你在入梦后不可以只顾着玩哦，要注意观察梦境。时间久了你会发现梦境有两种，第一种是自己创造的幻境，第二种是大家创造的幻境。并且你会发现现实世界也是幻境。**亲，如果你继续探索的话，你会发现原来这些幻境是相关联的，一环套一环，以环比一环大的，到最后你就会发现最大的那个环了。我这样说亲你是不是有点不明白呢？

我打个比方吧，就像我买东西给你一样，你手上的货就是现实世界，你往上追溯知道那是我的小店买给你的，再往上我是从供货商那里拿的，再往上供货商是从厂家那里拿的，没有生产厂家就没有供货商，没有供货商就没有我的货，没有我的货，就没有你手上拿的东西哦，亲，相信聪明的你一定明白了吧。
那么，亲，既然你明白了这些道理，你可以不像往常一样只是把梦当作游戏了，你可以做很多事情，延续上面的比喻，如果你对拿到的货物不满意，你可以直接到我的小店更换，甚至可以到厂家更换哦，亲，绝对无条件包修包退，自己作主哦，亲，甚至随便逛别人的店，随便拿东西，因为最大的那个厂家是什么都生产，什么都免费的，所以不犯法哦，这样的好事，为什么不来呢？
好了，说完了，如果觉得我说的好，别忘记顶一下哦，亲。另外，行动才是最重要的，记住哦，亲。
时下流行的淘宝体，专门针对年轻人，虽然恶心了点，但是更接近他们。要咆哮体吗？
元吾氏 2011-8-6 09:50 回复



光之工作者 1 楼
练习出体 3 年多了，随着次数的增加，由一开始的能量说转变成现在的意识说。并开始进入意识这个领域。将一些感慨整理成文字与君共享。

潜意识这个东西本来就太虚无缥缈，如何抓住它，理解这句话很重要“不带期望的期望，不带行动的行动”。听起来这句话是非常矛盾的，也会让别人误认为你在故作深沉。实际上，潜意识的运作方式就是如此的。我弹吉他面对一首新歌的时候，中间经常会卡住，总是会想该弹那个和弦了，和弦该如何切换了。可当我把这首歌谈熟练再去谈的时候，脑子里什么都没想，一首完整的歌曲就呈现出来了，随着音乐的律动，手指很自然完美的就在进行和弦的转换。以前演讲的时候，面对一篇几千字的演讲稿，在几百个人的注视下脑袋一片空白的完成，下台后觉得自己肯定出错了。但是调出视频回放，发现竟然非常的完美。因为我之前已经做过了大量的练习，我脑袋一片空白什么都没想，但是嘴巴却像被某种力量牵引着一般把整个演讲完美的呈现出来。相信大多数人都有过诸如此类的经历。

“不带期望的期望，不带行动的行动”说的就是这个力量，潜意识的力量。抛弃了人类固有的思维模式，杀死了自己的大脑，完全停止大脑的活动，让自己的表层意识沉睡，从而依靠潜意识来主导自己的行为。自古以来修行的法门千差万别，但是有一个点是共同的，那就是提倡你要“入静”。这个“入静”并不是你待在一个静僻的地方傻傻的打坐，而是要停止自己的内心杂乱无序的声音。只有通过入静，才能让自己的表层意识沉睡，从而唤醒自己的潜意识进行主导活动。人类历史上许多伟大的发明都是在潜意识的主导下完成的，尼古拉特斯拉是一个能完全主导自己潜意识并与之合一的人，所以他的发明在仍然超越了科技发达的今天几百年。

我们来看仙这个字，从字面上看，一个人一个山。一个住在山里的人，就是仙。老祖宗造字不是乱造的，有很多字你去看，会发现很多有意思的地方，这里就是题外话了。为什么住在山里的人会被称作仙呢？我大胆的做个猜测：山下的凡夫偶尔目睹住在山上的人展现出的一些“神通”，于是想当然的就把住在山上的人神话了，成了“仙”。为什么住在山上的人会有一些旁人看来很不可思议的“神通”呢？为什么自古以来的一些寺庙、道观都喜欢建在深山老林里？为什么有些所谓的“隐士高人”都常年居住在人烟罕至的地方？

我们一出生就被影响了，你吃的、用的、穿的、看什么电视节目、有什么样的人际关系、你的思想、你的行为，都被有意无意的影响改变着，这种物质的精神的东西像垃圾一样充斥着你的大脑。“地球的资源是有限的”、“不和人竞争就会失败”、“赚不到钱就买不起房，就找不到老婆”、“读不好书就找不到工作，就只能一辈子穷困潦倒”、“万般皆下品惟有读书高”等等。仔细想想，这些思维是你自己的东西吗？疑惑是被灌输的？这些在当今社会被奉为“至理名言”的东西真的是真理吗？然而，只要有社会，只要你还是社会人，你就无时不刻的被有意无意的灌输着、影响着。我们的大脑已经充斥着太多太多的垃圾，时刻都在有意无意的思考、担忧、憧憬一些垃圾事情，垃圾问题，大脑无时不刻在运转着，一刻也得不到平静。甚至在做梦的时候也在思考、担忧、憧憬一些垃圾事情，垃圾问题，我称之为“垃圾梦”。人 90%的能量都耗费在这些无谓的是事情上了，这就是为什么有些人睡觉醒后还是会很疲惫，因为睡眠中自己的大脑还在思考这些无谓的事情，能量得不到补充。
意识即是能量，你把意识的聚焦点放在这些无所谓的垃圾事情上，你的能量自然而然的在无声息的流逝。

住在山上的这小部分人意识到这个问题，所以要离开这个社会，离开欲望的物质生活，离开嘈杂的都市，；离开复杂的人际关系，离开肯德基，离开可口可乐……于是他们选择了到没有人的地方过与世隔绝的生活。有些人为了逃避、有些人为了得到新的感悟、有的人为了超脱生死……
在山上的一段时间后，那颗时刻在思考垃圾问题的大脑停止了下来，垃圾也渐渐从大脑里清除出去。慢慢的他们在以另外一种方式“思考”。一种“不带期望的期望，不带行动的行动”的方式去“思考”。
抛弃了旧的意识，一种新的意识在悄然的占据主导地位。与这种意识合一，大脑、人体潜能被开发出来，渐渐的变得“仙风道骨”、“踏雪无痕”。于是山下的居民惊呼：“这尼玛是神仙啊~~”。这也是为什么中国最伟大的圣人老子提倡要过“小国寡民”的生活的原因。

我出体，我也喜欢打坐参禅。有很多东西经历多了，就看到本质了，**就越来越理解“万法归一”这个词的意思。就好比人类选择的种种信仰、意识形态，虽然看上去千差万别，但是目的地是相同的**。我出体也好参禅也罢，所进入的那个“境”都是一致的，刚开始练习出体的时候，脑袋一直在想“方法”，到了那个地方了？到了什么步骤了？到了这个地方应该用什么方法了，到了这个步骤应该有什么注意事项了。大脑一直在运转活动，于是身体越来越僵硬，越是想“方法”就越是出不来。打坐的时候，越是要控制自己的呼吸越是要参这个话头，可越是出现呼吸紊乱，脑袋念头越来越多的现象，有时候念头出现了还觉察不了，反倒是随着那个念头飞到十万八千里远，由这个念头又生出许多念头，大脑一刻得不到休息。**后来随着出体的次数增加，随着打坐的次数增加，以前练习过的方法都被遗忘，被抛弃，一种无形的力量在引导我出体，引导我参禅。然后进入一种似有似无的状态，说它有，但是无形无相，说它没有，但是它却一直在那里，不生不灭，不增不减。相信很多出体经验丰富的人士，最后都把方法遗忘抛弃了，想要出的时候，那个无形的力量会自然的把自己牵引出去。**苏有朋版《倚天》张三丰面对围攻的高手教张无忌太极，先是示范了一遍，然后问无忌记住了没有，无忌说，记住了 70%，然后过了一会又问记得多少了？无忌回答只记得 50%了，再问，无忌回答只记得 30%了，又问，无忌回答，全忘光了。张三丰便让张无忌上去打了，结果一招一式如同行云流水把围攻的高手各个击败。把大脑的招式都忘记了抛弃了，完全由自己的潜意识在带动自己做出动作做出反应。谓之“无招胜有招“。

有很多人执着于出体/清明梦的意义，经常问出体是真的吗？怎么证明出体能到物质界啊？出体有什么意义啊？我一般碰到这种问题都是直接回答“去试一试就知道了”。可是人类的功利心、得失心是很强的，总是在利益 的驱使下才会去做某事，这也是人的天性“趋利避害”。 说了那么多，我想说的是，出体/清明梦，里面蕴藏着发现你潜意识这个最伟大宝藏的钥匙。

“想要我的财宝吗？想要的话可以给你，去找吧！我把一切都放在那里了！”于是，人们开始做梦，斗志满满地奔向梦中寻找先驱留下的宝藏潜意识，世界迎来了“大出体时代”.....（全文完）
26/9.2011

元吾氏 22 楼



做清明梦最快捷的方法？
每人不同呀。推荐给你一个试试吧。
24 意念惯性法：白天醒时，24 小时不停的心中念叨：“我在做梦！”此意念会形成惯性，梦中会继续提醒自己：“我在做梦！”
如果白天没时间，就换成晚上睡前一小时开始念叨，直至梦中。

676.做清明梦经常有画面一片黑暗的情况，要么醒来，要么切换到另一画面，当然也可以冥想钩住最后一幕拉回去那么清明梦的一片黑暗是什么情况？大师
主动意识比较微弱的现象。用意念默念“明亮”即可强化。

从小孩起已经是每天做梦,每隔一段时间会梦中知梦及可以控制自己的梦,本以为每个人也是如此,现在才知道做梦是出体,现在有一些问题请指教,谢谢!
1.为什么不能每天都梦中知梦?是否能量不足?
2.梦中知梦及控制之后醒来会十分疲倦,为什么?
3.有一次,在家中洗手间晕倒,并看见自己去到大海上,后来被妈妈发现我倒下,把我叫醒,这是否出体呢?但我并非打坐或睡眠
1、一般，梦中活动记忆在灵体层，肉体层此时睡眠停止记忆。梦中之梦需要灵体意识和肉体意识同时记忆，需要双重能量和双重意识技术。
2、如上。
3、是。肉体意识停顿时，灵体意识会自动离开肉体，不论打坐睡眠昏迷。

超越凡　我在修梦观成就法的时候始终不能做到清醒梦，是不是因为我的能量不够呢？
我是应该在睡觉的时候做能量补充的练习还是在白天练习气功补充能量呢？
我记得有一次终于有一次在梦里知道自己在做梦了，所以我在梦里想转变梦境，但是努力了好多次都不成功，后来在梦里弄的眼睛非常疼，而且在梦里疼完之后还出现了双瞳，我非常害怕。请居士指点。
是潜意识播种没有做好。白天要经常练习依心愿力的方法。
另外，罗伯特布鲁斯的看手法你也可以试试。
现在暑假了却怎么也无法做清明梦，一旦意识到在做梦，梦境就消弱，下一刻便醒了。我想不是因为紧张。
做梦的艺术第一关是梦中看见自己的手。是怎么个意思。是白天经常注意看手，还是单纯的意愿，在掉入睡眠感觉的那一瞬间意愿出现自己手的形状?
答: 看手只是很多方法的一种。灵体没有固定的手，灵体盯着手看的时候，手会慢慢变形。看守的方法就是以此来判断是否在梦中。白天常看，是为了养成习惯，以做到梦中常看

梦中有时会达到灵魂出体，也就是说梦中梦中再梦中，但是一旦清醒地做到灵魂出体却是难上加难，也曾按照居士所言，借助白日做梦达到忘我状态，似乎只有意识存在，但却仍很难把握出体窍门，还有就是达到忘我状态时，如何更好地达到出体效果？是把意识单独移出去，还是意识加躯体一块移出去？（这点在你的 shift 方法中没有具体提到，或是需要领会，恕我愚顿），此为问题二。
2、白天经常想象自己出体，在潜意识里形成意识惯性。意识单独移出即可。

3、我做梦感觉比其他人容易记住，有时一晚上连续做梦能够连续剧一样记住，而且几年来老做一个自己有轻功的梦，就是不管什么梦境，自己动不动就能飞起来（不过是低飞，就和武侠剧那种），这种梦我该怎么好好利用？
3、控制梦境！控梦是知梦的下一个阶段，能控梦便可控制灵体进入想去的灵界，探索各种灵界，最终找到灵界的根---灵界和一切的创造者---根本的本源，旧称得道。

现在还能问吗？我是一个意志有些弱的人，我每次晚上睡觉前放松后就会不自觉的睡着，每次都这样，很郁闷。我想知道如何让自己保持意识不那么容易睡着呢？还有我想知道做梦和出体有什么区别？那怎样才能在梦中（主要指清明梦）直接破幻呢？谢谢了!!
1、本质一样，只是意识焦点不同。参考本人博文“单意识焦点与双意识焦点”。
4、需要找到幻相的创造者---本源。

3 自主出体和清明梦出体，那一种出体更容易得到提升？
3、都容易，但也因人而异。客观地讲，梦修法每天晚上可以利用自然出体，次数多一些。其他的自主出体属于非自然出体，费劲一点，次数也少一些。费劲一点的出体，印象会深刻一些。次数多的出体，可多做些实验、多见识一些东西。我喜欢两者都用。

我想请教的是我迟迟未能明悉梦境是心愿力不足还是这是初学的自然现象？而且感觉被淹死的那个梦好像存有暗示，还是我着相了？
1、心愿力不足是初学的自然现象。
2、先别过早判断，以后你会慢慢知道。

清醒入睡是睡觉吗？？？清醒入睡不也是有意识的出体吗？
那我那个自然的鬼压床叫做清醒入睡吗？
如果平时不练习增加能量，清醒入睡的出体也会成功率低、出体时间短。

我也好想在做清醒梦,谁告诉我最简单的方法 a~!
密宗的梦观成就法

我练出体前，经常做清醒梦，可谓家常便饭，后来我都懒得打破了，就顺着梦走，可是自从练习出体，清醒梦几乎都没了！而且普通的梦都不容易记住。。。。
我睡前暗示我自己一定要知晓梦，可是怎么暗示也不管用。
我之前都不用这么使劲暗示，自从我知道清醒梦后就经常做，现在不做了，是何我练习出体有关吗？
1、出体和清醒梦是互相促进的。可能是你的意识侧重于出体，清醒梦变弱。把两种意识调节成为一种意识试一试。
2、基本功不足，能量不足，也会产生这种有此无彼的情况。
3、清醒梦中出体---行为的二合一，也是一种方法。

清醒梦属于出体吗
本质上属于

有一天晚上我躺在床上，什么也不想，就睁着眼睛，一直持续了好几个小时。在这之中脑中不自觉出现了许多幻象，有生活中的也有不现实那一类的，是别人叫我才醒来，我确保没有闭过眼睛，也没有想过要冥想，只是在想我以后要怎么样过积极的生活。可是，没有成果，却用了这么几个小时!!!不知道这是怎么回事。几年以前，我同样躺在床上，半睡半醒，因为不想想现实生活，我就一直想要用睡觉来补添，突然有种到了高搂之上的感觉，很清楚，身临其镜一般，就好像要掉下来一样。睡在平稳的床上也像在颠之高锋，时时有掉下来的危险，可我却又没一点害怕的感觉。怎么回事呢？
这也算冥想吗？如果是，是好是坏啊？怎么引导？
1、睁眼白日梦，和闭眼夜梦一样，梦都是出神。真正的冥想=出神。
2、无所谓好坏，自然现象而已。引好则好，引坏则坏。拿刀能切菜，也能杀人。
3、古代冥想的原始目的，是为了灵界旅行或者探索灵界。如何引导，要看你的个人兴趣。

怎样提高虚拟现实梦境的质量？
黑白境与真彩境的出现有什么特殊方法固定？
控梦的心灵感应与改变现实发生时间出现大差距怎样提高？
1、精力要保持充沛，最好加练气功；充足的睡眠；心态平稳；最重要是意念的强化。另外，也有吃维他命补药的方法，美国产的叫做 Brilliant Dreams（灿烂的梦）。
2、为什么要固定黑白境与真彩境？为什么不顺其自然？你有什么特殊理由吗？
3、一般方法是靠经验和技巧。最高级的方法是：在清明梦中出神到“准物质界”，它离物质界最近，所以对物质界影响最直接。
大师，您好！所你说的维他命补药的方法，美国产的叫做 Brilliant Dreams（灿烂的梦），我在网上查不到，不知国内有没有相同类型或功效的药品？
国内的没见过。美国的只能在网上买到，网址 brilliantdreams.com
居士你好，你曾提到过美国有一种维生素补药叫做 brilliant dreams 的，还给了网页链接。可是我到淘宝上找代购时，他们说 www.brilliantdreams.com 是非法链接，无法打开。我想请问一下这种药对人梦修帮助大吗？因为自己看网页上说是可以帮助提高梦的清晰度的。有没有副作用呢？如果我练瑜伽或者太极拳能不能取代它的作用。自己有点心急。希望居士能解答一下哈！谢谢！
仁君居士 2010-02-16 22:49 回复 30：
1、吃头几次可强化梦境，强化知梦和忆梦。但几次以后就没有明显效果了。
2、我只吃过一个月，不知道副作用。
3、完全可以，还更好。因为吃药的效果会越吃越弱（身体适应力），练功的效果会越练越强。故建议练功，不建议

吃药。

我看到有些人在梦里打坐能把能量冲入肉体中
要怎么做才好，好像我在梦里大作没什么感觉（可能因为现实中我不打坐的原因？）
现实中常打坐，同样的方法和经验可用到梦中打坐。

普通梦的感觉很真实但是却做不出清明梦..而且普通梦也是无意识做的..我还没入门吧...这是闲话= =
问题 1 哪里有那种入门指南..
2 我在 某论坛 知道 人的守护灵 是真的吗 要怎么让 ta 出来..
1、藏密的梦修成就法。
2、清明梦中可以唤他们出来。
如何在清明梦中转化成出体体验
按以上方法(梦观成就法)，能做到“明悉梦境”---知道自己在做梦---就可以直接转化成出体体验。

做清明梦经常有画面一片黑暗的情况，要么醒来，要么切换到另一画面，当然也可以冥想钩住最后一幕拉回去
那么清明梦的一片黑暗是什么情况？大师
主动意识比较微弱的现象。用意念默念“明亮”即可强化。

清明梦里能够记起醒时回想不起来的事物吗？
能。

1.怎么提高梦境清晰度？
2.怎么在梦里打坐？（我现实中不知道怎么打坐）
3.想转变梦境，却画面一黑，陷入普通梦里，我该怎么做才能到想要的梦境？
1、加强能量练习，然后可以用意识提高清晰度。
2、现实中打坐养成习惯。
3、加强能量。

大师，飞行梦有什么意义？ 我在梦中想使自己飞得更高，可总是飞不高，不久就落下。是能量不够吗？ 如何能增强能量呢？怎样能加强梦的控制呢？
1、很多。如：修道、探索生命本源、治病、特异功能、宇宙旅行等。
2、是的。
3、练基本功，如打坐、冥想、丹田、周天、中脉、脉轮等一些基本功法。
4、能量强化后，加强意念的技巧。

请问，在清明梦中把手放在大树上，可以吸树的能量来增加自己的 能量吗？
可以。

大师，我睡觉时感觉意识先在眉心汇聚，然后整个人好象从本体里分离出来，清楚地进入到“梦”里，在里面我可以随意遨游天际，穿墙入室并有一定控物能力，请问这仅仅是清明梦的现象吗？我想进一步提升能力应该怎么作啊？
不仅仅是清明梦的现象，也是出体现象。
进一步提升能力，可以学习梦修法。

那个大师 我看了清明梦后 按照方法 在昨晚上做了个 但时间很短 我知道自己在做梦 但没好久就消散了 早上醒来时 才记得转为普通梦了 感觉 这个世界真的好神奇 我是才来的 以前一直认为没有灵 原来真的有 是不是 进入梦中就好像通过这个渠道 进入了灵 只有灵魂 也就是意识 进入了另一个空间 感觉真的好神奇的 虽然我昨天只坚持了一分钟 或许不到 自动走回普通梦了 除了意境有点模糊 那个我想问下 是不是 进入清明梦就是在修炼自己的灵魂或潜意识

1、是。
2、是。

再补充一下 大师 我 16 岁的 初三了 主要目的 是学会了清明梦后 在梦中听老师讲课 因为我平常 不知怎么都不听讲的 于是现在 搞得 数学一塌糊涂 其它的都还好 所以就想在这里面弥补起来 可以吗
可以。

请教仁君居士，有几次知梦后特地仔细的观察了梦中的事物，非常有真实感，并不像有些人说的那么虚幻，和现实没什么两样，难道清明梦的梦境也是真实的吗？另外在清明梦中，明显感觉到思维没有现实中灵敏，是因为平时训练思维的集中力不够吗？
1、是。平行世界或灵界。
2、因为是“潜意识焦点”或称“副意识焦点”：进入平行世界后，“这个我”的意识和“平行我”的意识融合为一体，但是平行我的意识焦点依然为主意识焦点（表意识焦点），这个我的意识焦点为副意识焦点（潜意识焦点）。故有灵敏性之不同。

1 请问你对续梦是怎样的见解呢？
2 连续续着同一个梦是怎么回事？（我那时想续梦的原因，是应为我希望继续看到许久不见得妹妹，这个梦是为她而生的。）
1、本人没“见解”。
2、最常见的是“平行我”之间的心灵感应和意识合体。

现在还能问吗？我是一个意志有些弱的人，我每次晚上睡觉前放松后就会不自觉的睡着，每次都这样，很郁闷。我想知道如何让自己保持意识不那么容易睡着呢？还有我想知道做梦和出体有什么区别？我认为做梦其实就是出体，只是梦里看到的大多都是灵魂或自己的幻象而已。而出体则是破幻后看到的景象。不知道对不对。如果正确，那梦与出体岂不是可以互相转换？那怎样才能在梦中（主要指清明梦）直接破幻呢？谢谢了!!
1、本质一样，只是意识焦点不同。参考本人博文“单意识焦点与双意识焦点”。
2、不一定。
3、可以转换。
4、需要找到幻相的创造者---本源。

142，我在梦中问自己:我是不是在做梦,然后看了看四周,说:我不是在做梦…然后继续做梦,请给我指点
答：用意念改变环境，成功的就一定是梦境

149，出体时回头看床，床是空的，看不到自己睡在上面，这代表什么？平时经常幻想自己出体时所碰到景象，会不会对出体有影响？会不会自己发一些出体时的清醒梦，而其实自己根本没有直正出体？
答：
1、没有出体到这个世界，而是出到另一个紧邻的次元了。
2、有影响。
3、所有的梦都是出体

210，大师 我经常有困意快要入睡的前夕，眼前会出现一幅画面，手掌的一半大小吧，长方形框，虽然颜色不鲜艳，但是挺清楚的。就好像治近视的仪器里面看的那个效果（那个仪器里通常有个小房子的图案，很清楚）
请问那些图案是咋回事呢
答：意识流。
211，同问 ls 的问题，经常会有一些模糊图像出现，等有一幅清晰度出现了，就断了，还恢复清醒，很是郁闷。怎么可以多看一点
答：不动

1.大师,由梦中出体后置身的是哪一界?

1、不一定。第二界、平行宇宙、爱丽丝较多。
478，梦也是出体吗？为什么来到的地方不像是这个世界，而且情节也是荒诞的
答：1、梦都是出体。
2、世界有无数个，这个世界只是其中之一而已。而出体可以进入任何世界

331, 这个问题对我很重要
“我只知道在梦中本是存在的东西有触觉，比如地面，
但是如何在清明梦中创造出来的人或者物有触觉？”
答: 创造触觉
333, 创造触觉？？
创造个人出来后再创造触觉？怎么创造？
还有如果没有性经验的人怎么创造那个触觉？（借此说明问题，没别的意思）
答: 1、用意念想象那种触觉并坚定地维持之。
2、没经验不好创造，只能想像

2、您说的人人都在出体，睡觉做梦就是在出体，那我们练习清醒梦和出体，是不是就是让出体经历变得更自主和能动？
3、清醒梦和出体本质是一样的吗？或者说清醒梦本身就属于出体的一种？为什么有的人练习出体要从清醒梦中再出体呢？这之间有区别没
答：
2、是的。
3、是的。有，再出体相当于二次出体

583，请问如何从清明梦变形成出体,当我知道自己是做梦,然后想要出体,就会醒
答：加强能量的基本功练习

如果真是如老师说的
我以后知梦后再也不控制了，一控制就堕入主观，那就和玩梦一样了
知梦后仍旧观其变，真是有难度啊，一定要平时白天也养成静观的习惯才行。
平时的习惯很重要，会形成潜意识惯性。

328, 我于清明梦中练习中脉七轮，当气运至心轮时，感觉有强烈的震动，于是我令身体飞起，看到地面有很多的行人和车辆，于是运气向地面发功，大地强烈摇动，地面的行人和车辆迅即被摧毁。请教天师，我这种梦中向行人和车辆攻击的练习手法是否合理
答: 你觉得伤天害人的练法合理吗

你好，请问一下，站桩和清明梦能一起修吗？
我的道教老师说不能修清明梦，说那不是正道，虽然有点神通，但是极容易入魔，对此，你怎么看？
能。
怕魔的，破不了魔。

梦

695.大师，是不是还有个灵体我们对它是没有记忆的
每次鬼压床状态都感觉脑后门一热，身体才可以动

为什么我们只对梦有记忆？
1、出生时，所有灵体的记忆都被锁起来了。
2、梦是现在发生的，大部分也没有记忆，只有很少一部分醒后才有记忆。这一部分或者是因为快醒了，肉体意识与灵体意识开始融合；或者是因为第一灵体的梦离肉体最近，产生记忆交叉。

4、我天天都做梦，但每次都是醒来后才知梦，为什么呢？
4、梦中的记忆不在物质肉体层面，而在灵体层面，醒时瞬间有一部分会拷贝到物质肉体记忆层，故肉体意识可知道梦的一部分。

居士您能解释一下我们人为什么会用梦呢？
还有我们生活在物质世界的人是不是已经背离了真正的道呢？
1、灵魂不能连续在肉体里呆时间太长，每天要脱离出来，回到灵界。无知的人们以为这是梦。
2、没有。

6、您说晚上做梦的过程就是出体的过程，您还说过当初是我们的高灵制造了我们的命运，我们还邀请一些人进入我们的生命中作为我们的敌人，那么我们晚上睡觉的时候灵魂出体，我的灵体是不是可以跟我的敌人的灵体进行交流？如果是，那么他们交流的目的又是什么？
6、是。交流经验，调整计划等。有点像你每天上班和同事共同进行工作计划，总有做不完的事。

3. 为什么做梦时候人这么蠢，对于明明很离奇的，矛盾的地方总是不知觉？做梦是第几灵体呢？做的梦有可能是自己另外平行世界的真实故事吗？
3、肉体意识清醒的时候，也这么蠢！对未醒悟的肉体意识来讲，所有灵体门的行为都是梦。是。

问题 1〉为什么会梦到您？
仁君老师回答：
1、灵界的日常生活内容而已。可以知道怎么样，不必知道为什么。**因为世界的诞生与存在是没有根本理由的。**或者说，**因为所有的东西都连在一起，**互为理由：故，你一定需要理由的话，最后会发现在兜圈子。经验足够多时，你会发现此点。

昨天晚上仔细观察了下人的睡觉是什么样的。
道风库狼 1 楼
我的体验是，刚开始睡觉，先是所有灵体休息，补充能量。然后依次会出神，会间断地产生几段经历。一个灵体出神，好象经历都是回顾过去的事，好多肉体早就忘了的事他还会去回顾。等这个灵体累了，就睡下，又进入一个简短期，然后又一个灵体出来产生另外一个体验经历，也是回顾过去的事。接着重复了多少遍我记不清了，后面的灵体出神记忆我几乎完全记不得，越往后越难记。前面的体验很清晰，但容易因为时间太长而忘记刻到脑子里，我一般是醒前努力回顾一下才刻到脑子里的，不然肉体醒来没过一分钟就全忘光了。灵体出游的时候，会把肉体的记忆也全忘光，如果不是很强的意愿，灵体似乎会忘记执行。灵体的意识非常跳跃，他完全不按照逻辑来，灵界的东西全是可以用意念改变的，于是就看到很多张冠李戴甚至莫名其妙的事情。我不知道这个现象啥时候会停止，不过我确定，我们平时醒着的意识，只是一个表意识，众多意识中的一个，千万不要把醒着的自己当成“自己”，每个灵体的意识都不一样，都有自己的特点，而这些特点**在一起就是我们每个人的人格。我想如果我的肉体意识能达成与所有灵体的意识沟通，那么我就可以改变我的整个生活了。
仁君居士 2011-2-17 19:24 回复


我最近做梦，总是梦不到自己，都是梦见陌生人，就跟看电视似的，难道是因为我自己能量不足，潜意识为了让我好好休息，所以就创造些幻象让我观看，以达到做梦的效果吗？呵呵
平时，眼睛主要是用来看别人的还是看自己的？

2 做梦就是出体，为什么做艳梦，肉体会射精?为什么做梦时眼睛动，肉眼也会同样的动?
2、准物质体经常“半出体”时做梦---依然紧连着肉体，此时容易对肉体产生连带反映。
大师能否谈谈梦遗的机理，就我的经验确实貌似是受到其他层面的无形体的生物引诱发生的（当然清明梦寻乐的除外），而且还知道你的弱点？有些修炼者完全可以做到不梦遗的
做梦时，准物质体如果没有完全同物质体脱离，则其性高潮会连带肉体同时发生，产生肉体遗精。如果准物质体完全放松脱离肉体，则不会连动，不会产生肉体遗精。
换句话说，取决于放松的完全性。

我经常梦到很多地方，那些都是没去过，甚至听都没听过的地方，但是醒了按照梦里的路都能找到那些地方。我父母也都没听说过那些地方。这样的例子很多，甚至有次我梦到别个省的地方，后来我真去找，也都找到了，那些都是地图上都找不到的地方，也没看到过关于那里的电视和资料。这是为什么？ 如果知道的话请麻烦告诉我下，本人
别人梦游灵界，你梦游物质界。

梦里能锻炼记忆力吗?
梦里练气能事半功倍吗?
3、能
5、能

在日常生活中经常会有这样一种现象，就是感觉自己某天发生的事情好像在什么时候发生过，一种似曾相识的感觉，好像自己已经有了印象一样，做梦也会遇到类似的事情，请问这是怎么回事呢？
投胎前设计今生时曾预览过一次。
572.我每次做梦后,但是以后生活中有些情景和场景,那些人物和说的话都跟梦里一样,那时我才恍然大悟,我一直不明白这是怎么回事,大师,能解释下么,谢谢!
梦都是出体。在灵界，时间是可以超越的，灵体可以任意进入将来或者过去。进入将来可以提前预览今后生活的情景。

136，我老婆说我睡觉时，经常说梦话，而且还配合夸张的手势，但一般这种情况下，我是完全不知道的，第二天醒来也记不起发了什么梦，这是什么原因造成的？
答：做梦的时候没出体，肉体跟着灵体一起连动
137，谢谢居士回答，那这种情况下，（做梦的时候没出体，肉体跟着灵体一起连动）灵体没出体，他又如何进入非物质界（梦景）呢？这种情况对身体有没有影响？是不是说明我炼出体比较困难？
答：
1、不出体也可以进入非物质界，虽然不在同一次元，但在同一空间。或者说，两者的空间各在其中。
2、没影响。
3、不是

请问这个看见打坐的“出体”是怎么回事呢？有什么暗示吗？
暗示是通过心灵感应，如果有你当时应该“接受”到。否则就是没有或者你没能接收到。

您说所有的梦都是出体，我经常梦见熟人＼朋友＼亲人一起在某个地方一起做一些事情，那么我的熟人＼朋友＼亲人也在此时出体了吗？我们的灵体聚在一起？
答：1、有两种情况：a）灵体相聚；b）平行宇宙的另一个你们的分身相聚。

346, 做梦都是出体，且基本是出到非物质界，
做梦可以做一晚上，也就是说可以出一晚上体，
为什么做梦性质的出体没时间限制，自己主动出体到非物质界却有非物质能量要求？是小我意识与灵魂意识的区别吗？
1、主动出体比自然出体所需要的能量至少要加倍。因为自然出体是单焦点和单记忆，主动出体是双焦点和双记忆。

简述如下：
a）单焦点和单记忆：灵体只有一个意识焦点，认知和思维限制在一个灵界之内，出体过程仅记忆在一个灵体内。这个记忆醒后大多忘记，但是下次进入同一个梦中，灵体会全部回忆起来，而且可以继续进行同一个梦里的事件。肉体醒时也是单焦点和单记忆。
b）双焦点和双记忆：灵体的意识焦点和肉体的意识焦点同时在一起出体，认知和思维同时在灵界和物质界，出体过程同时记忆在灵体和肉体。所以，主动出体时可以同时感知灵体和肉体的存在，同时感知灵体世界的变动和肉体世界的变动。如果出体到物质界，如准物质灵体离开房间到室外，可以感知自己同时在两个地方存在：室内和室外。所以能量要求至少加倍或三倍，因为物质界的能量消耗比灵界还要大。

2.小时候常常梦游,是那种意识还在梦境,但身体可以自由活动,不会碰到任何障碍也不会跌倒,很奇怪也很奇妙,大师这是怎么一回事?
2、肉体睡觉的时候，各个气穴松开以后，第一个准物质体会慢慢扩张，与肉体的连接开始松弛，并慢慢脱离出来，开始活动。有极少数人，肉体睡着后，第一准物质体与肉体的连接过于紧密而不会松弛，开始活动后会带动肉体。第一个准物质体的主要功能是制造肉体的“模具”，和肉体的形状和功能是一模一样，所以能用他的眼睛看见物质界。

心若夜明 2011-09-24 13:41
老师，想请问在梦观法中，如果没有知梦，但醒后对梦境的回顾分析中，发现有些梦中想法和情节是自己主观产生（一般是未觉察的情绪想法或心障），有些可能是比较客观的梦界。然后日常生活中静观、体验这些以前未觉察的情绪/想法/心障，也算静化主观意识，破幻的一种方法吧？
算。
2、梦境是潜意识制造的，潜意识比显意识强大，即便静心也难破潜意识的幻，怎样才能在潜意识的幻觉中走出来？
2、深入到潜意识里面，净化和静化潜意识。

7[梦]的[可预见性]很高,特别是从我接触这些开始后,[-_-不是精神过敏]更是频繁重复,我有个想法,请判定下,这是不是说明我的前世或者前前前世的经历出现过现世了[没见过我的前世人生]..?我重复了以前人生(以前的修行失败),而频繁的出现,是警告我以前的人生就是在这里 [栽过跟头或者(死亡)]?
7、可能。也有其它可能。

133，1 几年前有段时间梦特别多，很真实，特恐怖。经常梦见自己沿着一条笔直的马路往不明的前方走去，倒不很恐惧。请问做这种梦和出体有关系吗？
2 后来有几次看来是真的出体了（我也不知道，和大家说的出体应该是一回事），感觉自己飘起来，飘到天上，啥也看不见。有次感觉就飘到一个应该是地下室一样的石头密室里，几个人围一圈在打坐，呆了一会感觉就回来了。请问这个看见打坐的“出体”是怎么回事呢？有什么暗示吗？
3 碰到此类梦境或“出体”自己应该有什么意念或做些对“修行”有用的事吗？
1、梦是自然出体。
2、暗示是通过心灵感应，如果有你当时应该“接受”到。否则就是没有或者你没能接收到。
3、做个修行计划，按照计划引导意念，别浪费了此类梦境和出体

482,有一次在梦中见到自己被人拉出去了,穿着白衣,那么是用哪只眼睛看到的呢,怎么会看到和自己一模一样的那个我穿的衣服却是我平常从来没见过的白衣裙呢?
1、你自己的三个灵体互相看见了。比较少见，一般自己的两个灵体可以互相看见。
2、灵界的衣服是意想出来的

540，天生的盲人梦里能看到东西吗？出体后能看见吗
答：能。但无法描述给我们，和我们没有共同“视觉语言”。

“每人每天睡觉时候灵魂都要自然脱壳。”
很明显，你在玩我，我信你我就玩完。

6 楼的：不是在玩你呀，等你第三眼练通后，自然会看到我所说的是事实。（仁君居士）

元吾氏修法集锦

最常用的方法

【元吾氏】

几十年来，使用过古今中外上百种练神（入定）方法，后来慢慢习惯出自己最常用的几种方法。

第 1-2 种方法是在性命双修法的筑基、怀胎和出神完成之后总结的。但是后来发现，不修性命双修法的人，也可以采用这两种方法。
第 3-7 种方法是上古最简单、最直接、最自然的方法。没有后人的复杂步骤、筑基准备、诸多教条等。

这几种方法详述如下：

1）Death 法

1、闭目养神。
2、想象自己已经死了。
3、想象肉体已经死了。
4、想象每个细胞已经死了。
5、想象已经听不到感觉不到这个世界的任何了。
6、想象自己已经不在这个世界了。
7、想象只剩下一个意识点了。
8、想象这个意识点已经没有可依附的肉体了。
9、想象这个意识点只好游离在宇宙中了。
10、反复重复以上的想象。
11、不知不觉中已然出神。

此方法的出发点：基于中国丹道的"心死神活"。其后融合了西方现代科学对濒死体验的研究成果。
其本质是：肉体意识停止，灵体意识得到自由。亦可称：心死神活法。
此法特点：出神较快，还可以用来解决失眠。
早期（79 年-89 年左右）总结的方法。

2）Shift 法

1、闭目养神。
2、完全彻底忘掉肉体。
3、只剩下一个意识点。
4、决定这次具体目的。
5、想象不受次元限制。
6、可以直接切换次元
7、想象已经达到目的。
8、意念放松保持清醒。

9、想象自然到达目的地。
10、反复重复目的和想象。
11、半知半觉中已达目的。

此方法的出发点：基于中国庄子的"忘我"。
其本质是：意识直接切换到多维世界，不再受肉体限制。亦可称：次元切换法。
此法特点：即可出神，亦可不出神只切换次元。换言之：既可出可入，也可不出不入。
中期（89 年-99 年左右）总结的方法。

3）静观法

1、闭目养神。
2、表意识不思不想。
3、完全进入潜意识。
4、静静地观察。
5、不参与任何杂念。
6、只是静静旁观。
7、一切顺其自然。
8、真神自然显现。
9、或游走多维世界。
10、或化解人生疑难。
11、或回归万物本源。
12、一切顺其自然。
13、至极至反至顺（<----暂时找不到更简单的描述）。

此方法的出发点：基于印度观世音的"静观"。其后融合了印度《心经》的"观照"/"观自在"、中国老子的"内观"。
其本质与特点：同 Shift 法。
早期照搬的方法。
此法实用性极高：
用来治病，效果极好。（治病时：我称之为"舍己从人跟踪法"----静观病灶，死跟到底。）
用来解决人生的问题，也是效果极好。（进入潜意识，静观人生问题，时间长了自然会"发酵"出解决办法。）

4）闭目养神法

1、闭目养神（<----要点只有这四个字）。
2、神足自出。
3、神疲亦自出（出神后会自养）。
4、神不足亦不疲，则不自出，转做白日梦。
5、白日梦中转为出神，与梦观法中的知梦出神一样。

此方法的出发点：基于中国老子的"真道养神"。其后融合了印度那洛巴《梦观成就法》的"梦中知梦转出神"和中国吕纯阳《太乙金华宗旨》的"梦者神游"，人工制造白日梦，引导出神。
----是从上百种方法中提炼出来的最简单、最直接的要素。
这个方法看起来过于简单，对于追求复杂的现代人可能难以接受。但是认真试验过以后，便会发现大道至简。表面上看起来很简单甚至很假，但是深入进去以后正好相反。
老子也是这个方法，甚至更简单。

5）内观法

1、若夫修道，先观其心。

2、内观之道，静神定心。（闭目养神）

3、心为神主，动静从心。

4、无心无动，有动从心。（顺其自然）

5、古之为道者，莫不由自然。

6、观诸次为道，存神于想思。

7、仿佛象梦寐，神明忽往来。（半梦半醒中，神游自产生）

完全照搬中国老子的方法，摘自《老君内观经》（2）、《老君了心经》（1/3/4）、《老君西升经》（5/6/7）。

6）合神法

1、意识集中于一个目标----凝神。
2、一直持续凝神于目标----定神。（Dhyana：旧译"入定")
3、只有目标存在，似乎自身消失----移神。（Samadhi：旧译"三摩地")
4、以上三者合一----合神。（Samyama：旧译"三夜摩")
5、掌握此法，可得智慧之光。

完全照搬古印度帕坦伽利的《合一经》第 3.1-3.5 节（"Yoga Sutra"：旧译《瑜伽经》。Yoga：中文音译"瑜伽"，英文意译"Union"）。

7）梦观法

完全照搬古印度"那洛巴六成就法"之一的《梦观成就法》。已贴在本人博客中，不赘。
----此法与近代荷兰的“清醒梦法”如出一辙。
中国丹道亦有类似方法，称为“睡功”（可参考陈希夷、吕纯阳、张三丰、白玉蟾等）。

***经验总结：**

1、第 1-6 种"静修类"：对于像我这样的业余修炼者来讲，每天也就两三个小时，再增加时间容易影响日常生活。以纯时间来计算：入定练功体验与日常生活体验的时间比例为 1 比 11（2 小时比 22 小时）。
2、第 7 种"梦修类"：则可以自然地利用每天睡眠的八小时来修炼，大幅提高练功修炼时间。同时认知睡眠与梦境的本质，可谓一举两得。以纯时间来计算：入定练功体验与日常生活体验的时间比例为 1 比 2（8 小时比 16 小时）。
3、故，梦观法对本人的修炼起了极为重要的作用，与其它方法极为互补。

此外，还见过其它好方法多种，请根据个人情况实验。

***再次强调：**
1、没有最好的方法，只有最适合你的方法。一人一法，万人万法，万法归一。
2、仅有方法不够，还需要耐心+悟性+目的（没有目的则原地打转）。

***经验中的最经验：**
1、越复杂的方法效率越低，越简单的方法效率越高！！！
2、 本人三十年来使用上百种方法之后，复杂的方法逐渐被淘汰，现在剩下来还继续使用的这些最有效的方法，都非常简单。常有人不信，觉得太简单，非说我没全盘端出，还有秘密藏着掖着。今天再次强调：我没有任何保留。大道的的确确至简，信不信由你，是真是假走到头便知！中途先别着急判断。

（本人所述，皆为几十年亲身实践、亲身验证、亲身观察的客观记录。无理论假设、无逻辑推理、无照搬经典。个人经验，仅供参考。）

"道也者，不可言传口授而得之。"
"常虚心静神，道自来居。愚者不知，劳其形，苦其心，役其志，躁其神，而道愈远，而神愈悲。背道求道，当慎择焉。"
"观诸次为道，存神于想思。仿佛象梦寐，神明忽往来。"
"伪道养形，真道养神；真神通道。"
"丹书万卷，不如守一。"
----老子
"一言半句便通玄，何用丹书千万篇。人若不为形所累，眼前便是大罗天。"
----白玉蟾

1Death 法我昨夜练了，没出来，有种身体异样的感觉，慢慢地重复步骤，身体有些感觉不到了，没出来，练完后有点累...没继续坚持，坚持下去成功率会提高吗？.我是像催眠一样的暗示自己。
2 元吾氏伯伯，暗示行不行？
3 你也是这样做吗？
博主回复：2011-06-21 21:43:30
1-3、Yes.

如楼上几位所说，您的方法只适合已经入门的人吧？我们初学者还是要从意守丹田、打通任督二脉开始的吧？
元吾氏 2011-06-28 15:33 回复 44-47 楼：
所有的方法都是最简单的。
再重复一遍：越复杂的方法效率越低，越简单的方法效率越高!!!

梦观法【更新版】

梦观法有四个步骤：知梦、观梦、认梦、变梦。
1、清醒时：意识播种："我在做梦"。（形成梦中知梦的潜意识惯性）
2、入梦前：意识播种："梦中知梦，醒来都记得"。（知梦：明悉梦境）
3、出梦后：立刻忠实笔录梦境。（忆梦：经验的记录、分析、比较、归纳、回忆、稳定、强化等作用）
4、入梦后："观察"梦境。（观梦：观=心法的核心）
5、时久，可观见梦境有两种。（发现梦的本质）
6、第一种："梦体"主观潜意识所创造的主观梦界。（"我"的梦界----个体幻相界*）
7、第二种："梦体"离开肉体见到的客观梦界。（"我们"的梦界----集体幻相界*）
8、因此："静化"主观潜意识，停止"创造"主观梦界。（<----破梦关键之一。否则依然是两种混合梦境、永远无法破梦）
9、逐渐：只剩下旁观潜意识和客观梦界，旁观其自然运作。（<----破梦关键之二。旁观梦境，顺其自然）
10、逐渐会发现：梦界一直在"创造"物质现象界。（初步发现物质现象界的源泉）
11、物质现象界原来也是一种梦界。
12、再逐渐会发现：梦界被更深的梦界"创造"。（发现梦界的多重源泉、梦界的梦中套梦）
13、一界又一界，循环往复。（深而又深、乃至极深）
14、一步步追本溯源，一直到"终极本源梦界"。

15、由此：发现万物本源的终极真相。（发现终极源泉）
16、由此：发现万物万界皆为梦幻。（认梦：认证幻变）
17、亦可逐渐发现"多重梦体"。（发现梦体的多重结构*、梦体的梦中套梦）
18、由此：从梦界深层，练习变梦及其实用。（变梦）
19、实用一：在梦界中化解"梦体"问题。（梦界影响梦界）
20、实用二：在梦界中化解肉体和物质现象界问题。（梦界影响物质现象界）
21、由此可逐步实现"梦想"。

288，如何修炼梦中出体：梦观成就法　（BY 仁君）
再强调一次：所有的梦都是出体！
包括爱丽丝梦境或者爱丽丝世界，本质上都是出体。因为本质上，这个现象界也是意识的投影的显像，是最下层的灵界，换句话说也是一个爱丽丝世界。
和清醒出体一样，梦中出体也有很多练法。以下是我觉得修炼效果较好的一种，推荐给大家。

梦观成就法
分为四步：
一、明悉梦境；
二、转变梦境；
三、认识梦境为幻变；
四、禅定於梦境之实相。

一、明悉梦境
有三种方法：（一）依心愿力；（二）依风息力；（三）依观想力。
（一）依心愿力
依心愿力之修习，谓“初步之梦境明悉法”使日间及夜间之意识，决心保持相续而不断。换言之，在一切情形下，行者坚持此一观念，日间之一切，即夜间之梦境。又当坚具心愿，必欲明悉梦境真相。於是夜间入睡时，诚恳祈祷上师，能明悉梦境；并坚具心愿，明悉梦境无遗。入定於此，必能明悉。如偈说：一切皆由因的果，完全依靠心愿力。
（二）依风息力
依风息力而修习者，行者当右侧睡如狮子卧。右手之大拇指及无名指，抵压喉部颤动脉管，而以左手手指遮鼻孔（置於鼻孔之前）合口贮液。如是睡眠，则明悉梦境，如同醒时，一一了了分明，而不散失。
（三）依观想力
依观想力明悉梦境，又分为三：（1）观想自身；（2）获得观想效益；（3）防止梦境散失。
（1）观想自身：
首先，观想自身变成金刚瑜祇尼、於灵脉喉轮中，有红色阿字，放射光明，为金刚报身之真体。心神集中於阿字之光明，照射法界，於是认知世间一切现象，如镜中影、梦中境，幻而不真，并不实存。
（2）获得观想效益：
夜间入睡之时，以观想法明悉梦境，早晨醒时，做宝瓶气呼吸七次，又祈祷上师十一次，欲求明悉梦境。集中心神於白色明点，此明点位於两眉之间。若为血液过分之人，当改观此明点为红色。若为神经过敏之人，则改观此明点为绿色。如依上述方法而仍未明悉梦境者，除夜间入睡时禅定於明点外，於清晨醒起时，做宝瓶气呼吸 21 遍，祈求上师 21 遍。再於海底轮（会阴）处观想黑色明点，则所有梦想境将明悉无遗矣。
（3）防止梦境之散失：
梦境之散失有四种情形：1、醒时散失；2、疲劳过度；3、身心痛苦；4、沉寂消极。
1、人在梦中，方欲明悉其梦境，忽然醒起，醒时遂散失其梦。对治之法，为多服营养之食物，并多运动身体，至疲劳为止，使其睡梦得安久深入。
2、人因疲劳过度，则梦多繁杂，且多重复。对治之法，常禅定於梦境，坚具心愿明悉梦境；更加以宝瓶气瓶气呼吸，并观眉间明点，二者混合施行。
3、人因身心痛苦，所梦之境，往往极多，而醒后又复散失梦境梦境，一无所亿。 对治之法，避免一切玷污不洁之境，复受三摩地之大灌顶，更於海底轮之内，观明点。

4、人因沉寂消极，则无梦境。对治之法，於修宝瓶气之呼吸时，禅定於明点，且须特依仪轨，供养护法空行，如“毗罗”及“空行女”。

二、转变梦境
转变梦境，可举例说明。例如梦中见火，当自思梦中之火，有何足畏?如是坚定自信，足踏火上；凡於梦中见类似之境，均用足踏。修习於此成熟时，转移心愿，深信能见到诸佛刹土。於睡眠时，观一红色之明点於喉轮内。同时坚诚祈愿，将见到想望见到之佛刹，所有彼土一切庄严，如教所说。能如是专一心念，定当见到想望见到之佛刹，如西方极乐世界、东方喜知世界，或其他佛刹。此为转变梦境之实验法门也。

三、认证梦境为幻变
认证梦境为幻变，如偈所说：
云何认识梦幻境 ，当先遣除恐怖想。
梦火转水以对治， 梦微物者转成大。
梦见大物变成小，如是了达形式幻。
一变成多多变一，一多等幻亦皆了。
依此精勤不断修，直至究竟了如幻。
行者至此，当自观察，今我所有之身，异梦中之幻身。其他各个有情之身，亦复如是。当观察世间一切现象，皆为本尊之神通幻变。如自得认证一切，皆为幻变矣 。

四、禅定於梦境之实相
禅定於梦境之实相，即禅定於实相之本质。当梦中出现本尊，则梦之习性，为究竟清净。行者对於梦中出现之本尊，集中心神，妄念不动，绝对安止，本尊形像保持於心之无想情况，出现净光，其本质为真空(非物理学之真空，乃非有非空)。修习於此成熟，则可於醒中梦中，认知世界一切现象，皆幻而不真，为净光所产生，幻变之真相。乃至认知世界一切幻像，皆为真如(本体)所示现也

梦观法会不会影响睡眠质量啊，怕一旦不可逆的记梦成习惯后，无法享受正常睡眠。
元吾氏 2011-06-28 15:30 回复 43 楼我是小孩_：
1、我从小天生就会（很多人也是），没有影响睡眠。
2、有的时候想多了，影响睡眠甚至失眠，Death 法是专门为此设计的。

静观 方法

老师，静观=内观，是修行中的一种重要方法，可是我一年的修行中，通过看书理解和实践，对静观的概念还是比较混乱，麻烦老师给讲一下，对我现阶段的修行非常重要 1、静观到底是一种什么样的状态？请老师描述一下静观时的心态 2、我的理解是：观察自己的念头。不参与的观。可是，我感觉只有一个自己，念头活跃的时候，我就投入进去了，等想观的时候，又从事情中出来了，根本做到“观”。很困惑？ 3、静观的主体是什么，静观的对象是什么？一直发现不了我的潜意识？ 请老师指点一下，谢谢。
元吾氏 回复 24 楼小 W1223：
主体和客体都可以是自己。

请老师说说能观和所观，客体和主体吧。能观与所观不二到底是啥意思？
合一（合神法）。

5、我想问如何克服这个阶段会出现的感官敏感或者幻听幻视？
5、顺其自然，做旁观者，不陷进去就行。简称：“静观”。

日常生活和平时出体要训练“旁观意识”。旁观时，只接收，不参与、不思想、不猜想、不推理、不想象、、、。
这样才能逐渐有接收“纯客观”信息的能力。

2.54 如果精神脱离了知觉，而知觉亦不与感官混合起来，注意力便与自己合一。（瑜伽经）
----请问老师这句话应该如何理解？是所谓的内观吗？
即可内观，亦可外观，还可观想，如 11 楼所理解。

我想问一下　就是那个在冥想过程中，如果潜意识开始占据主导意识的话该怎么办？是强行使自己保持清醒，还是作为一个旁观者一样任凭潜意识占据意识主导权？
作为旁观者：静观。

我在做这事时，总是会走神，怎么办啊= =
1、做杂念的旁观者。

请问“内视”是指用某身体的某个地方感应穴位的存在
还是用意念感应那里？
用意念感应.

你说的客观是不是放松自己的思想，然后只接受不判断？
1、是客观之一。

请问老师用此法过程中入静一段时间后又浮现一些念头如去医院或去做点什么等等有些平日里表意识也能想到的事。这是潜意识给我的提示吗？我是该遵从招办还是不理会，继续静观？
一直以来我对自己的念头那些事来自潜意识的提示那些来自表意识无法区分。老师可有方法吗？能指点一下吗？
1、不参与，继续静观之。
2、不区分，不参与，只旁观。

居士反复提到处世客观，静观对待。请问这样处世带来的结果有可能是自己不希望的结果吗（如：更糟糕的境遇，或在现实中有对自己不利的结果，做错事陷入麻烦等等）？
还是会一直都处于顺境（遇上困难也能轻松解决）过上灵修者们说的灵性生活？
1、客观的心态，能看清客观的现状，没有有色眼镜。判断也准确客观。
2、结果，则在于自己采取的行动和选择的道路。客观地看清了，行为或选择错了，结果当然会不利。如果客观地判断准确了，但行为做错了或出了差错，也会出现问题。

静观法不思不想，是会自动进入潜意识吗，
要多久呢？还有晚上睡觉不也是不思不想么，但是后面发生的是做梦了。
1、进入静观状态，会自动。
2、每次不一样，依当时心态。

我和楼上有同样的疑惑，请问大师“静观法”、“闭目养神法”、“内观法”到底有什么区别？
1、没什么区别。本质一样。
以前，我早就说过多次，各种有效方法大同小异，完全相通。所以，我只贴出了 SHIFT 法、静观法、梦观法。
但是，一直有人说我没有全盘端出，因此现在“被迫”把这些都排列出来，看看我说的是不是大实话。
对于明白人，我有点罗嗦了，抱歉！
2、不过，反过来，正好可以对各派的方法做个比较。我也是花了多年，实践各门各派的方法，才明白它们是相通的。古语所言不假：英雄所见略同。呵呵。

元吾氏好　老君说 观心　是不是观念头？？
观念头可以是观心的开始。

还有一个问题：“意守”和“静观”是不是没有区别啊？
有区别。

3、静观的主体是什么，静观的对象是什么？一直发现不了我的潜意识？ 请老师指点一下，谢谢。 2011-06-04 09:21 31 元吾氏 回复 24 楼小 W1223：
主体和客体都可以是自己。

坐忘法及白日梦法

1、古人用的“坐忘”法：打坐，停止一切意念，停止一切对肉体的感知。每次练十分钟，每日多次。肉体感知丧失以后，自己会变成一个纯意念点。牢记这个感觉。
2、白日梦法：坐在任何地方，室内室外车里等，做白日梦。回到现实以后，回想当时忘掉身体的感觉，并牢记之。
坐忘的学习参考书：司马承祯的《坐忘论》

407，问一个很傻的问题，练“坐忘”腰板是不是要挺得特直？还有，我怎么也忘不掉呼吸
1、自然舒适。
2、看电影的时候怎么忘的？

做白日梦来忘记肉体，白日梦的定义我不太明白，是不是小睡一会醒来后记住睡觉时忘记肉体的感觉？
是

意识播种发酵法

对了，老师说 24 小时潜意识惦记着需要培训一段时间，以达到自动化。有没有训练的方法啊？ ：）
居士：
第一阶段：
1、想象一个意识像一个种子，播下去会自动发酵。
2、想象这个意识状态是一个意识种子，将它播入你的潜意识深层。
3、命令它自动生根、自动发酵、自动成长，散布全身。
4、设定它的寿命和你的寿命一样长。
5、想象你能和潜意识直接对话，每天检查感知播种和发酵的状况。
6、感觉不足的话，就再次重复以上过程，直至充分确信。
7、命令潜意识每天想你自动反馈情况，以确保正常发酵。
第二阶段：
1、想象你能直接对每个细胞下指令。
2、想象将这个意识种子分别植入每个细胞核心。
3、命令它自动生根、自动发酵、自动成长，散布全身。
4、设定它的寿命和你的寿命一样长。
5、想象你能和潜意识直接对话，每天检查感知播种和发酵的状况。

6、感觉不足的话，就再次重复以上过程，直至充分确信。
7、命令细胞们每天想你自动反馈情况，以确保正常发酵。

所以 老师你的意识播种发酵法的各种应用 其原理可以参考这篇（人能出多少灵）文章是吧？
仁君居士 2010-09-07 16:01 回复 7-Autumn0503：
一部分参考。
觉之海 2011-08-27 23:53
老师，我把您教的意识培养发酵法练了三个月后，进行了简化，第一步：我曾经在潜意识里种下过一颗意识种子，他正在发芽生长布满全身，我要求潜意识每天向我汇报这颗意识种子的生长情况。第二步：我曾经在身体的每个细胞里种下过一过意识种子，他正在发芽生长布满全身，我要求每个细胞每天向我汇报这个意识种子的生长情况。练了 2 个月，发现有时候集中意识去种植这个意识有点困难，意识集中不好。我就想，我是不是可以直接向潜意识和细胞提问：那颗种子咋样了？
我目前感觉还是收不到潜意识的回答，这个方法，我是不是自作聪明给搞砸了？请老师批评一下！
2011-08-28 11:38 回复 47 楼 觉之海：
1、是。
2、是。少了强化感知力的过程。

门罗吧最近流行一本书叫 Busting Loose From The Money Game（译作《你值得过更好的生活》），里面承认了所有的东西都是幻象这一概念。作者给我们 4 个工具用来改善自身所处的幻想，其中很重要的一个工具 The Process，是这么说的：

- **正面迎击。**
- **彻底感受让你不舒服的这股能量。**
- **感受最强时，告诉自己真相为何。**
- **从中取回自己的能力。**
- **越来越了解真正的自己。**
- **向自己和创作表达感谢。**

每次遇到不快的事就用一遍 The Process，**从不快中收回能量，收回的越多，不快的事情就会改变的越多，人生的幻象向着对自己有利的方向发展。**
请问君哥：
这么做能让我们活的更爽么？或者说，能让我们活的更加顺心么？感谢君哥！
回复：761 楼
步骤 1-3：和我二十多年前的“舍己从人跟踪法”（静观法的延伸）一模一样。
引导词 1-3：也和我的跟踪法一模一样。
步骤 4 以后，我的方法：
1、正面迎击。
2、彻底感受让你不舒服的这股能量。
3、感受最强时，告诉自己真相为何。
4:一切都是能量变化成的，能量是意识控制的。（能量可变）
5:我的意识命令这些能量改变！改变形式！（意识指令）
6：我的意识指令作为种子，种入其核心，自动发酵完整程序，解决问题。（种下程序）
7：种子意识拥有独立智慧，随机应变，升级程序，直到问题解决。（智慧应变）
8：种子意识不得消失、不得减弱，直到最终解决。（程序寿命）
9：重复以上多次，感觉并确信种子程序的确生根不移。（再确认）
早期实验结果：治病效果极好。以后的几十年中，也对工作和人生问题极有帮助，常用。
补充一点：为什么我的方法后半截不一样？
1、早期试用过类似回收能量的做法（没看过那本书，而是从练炁方法中学来的），后来发现能量“消耗”是一种错觉。
2、能量不消耗，而是转换形式。
故有我的能量转换形式法，而不是收回。

无为跟踪法摘录

* 还有一种方法，仅适合有病或身体不适的时间段：守病灶，或守不适处，对这个地方进行“舍己从人”式的静观--死死地观察和跟踪，不管多痛多难受，直到那感觉完全化掉为止，每日数次，时间不限。

* 建议在治疗期间每天意守病灶两次，每次一小时，并采用舍己从人的跟踪法。我以前身上的几种病用了六个月根除（当时还没发现跟踪法，而是用的脱胎换骨法）。

* 问：老师说的舍己从人，是不是就是完全的忘掉身体的其他部分，把意念全部的集中在生病的位置？您所说的六个月根除，是在开始筑基之前还是之后？我用跟踪法疗病的时候，对于灵体能量和修道也会起到提升作用吧？
3.1、是的。但不要用力，而是轻轻的跟着，跟踪各种感觉。
3.2、筑基就是除病。无病就不需要筑基了。
3.3、会。跟踪疗法就是后期我在修道中发现的方法。

* 问：您说的脱胎换骨法，和气功里面的水洗火炼脱胎换骨法是一种么？是不是跟踪法要比它好很多，我还有没有必要了解了？
差不多，我当时结合了藏密的，大同小异。跟踪法不仅可以治病，而且可以跟踪到病源，病源常常在灵界--此时会自动出神跟踪到底，并在灵界的相应层次解决问题。脱胎换骨法则不会自然跟踪，而是强行清除。了解和使用哪种方法在个人喜好，或者不同情况时使用不同方法，各有特点。

* 老师，
1、跟踪疗法对于活血化瘀，疏通堵塞的血管效果如何？
2、我每次用跟踪法意守股骨头周围的时候，病灶处都会开始疼，并且越来越疼，这是好现象是吗？
3、我在观察意守的时候配合呼吸，就像是打开病灶处的脉轮一样，让它也一起呼吸。这样可以吗
1、跟踪法，还没发现过有不适合的。
2、如果没意守只旁观的话，是的。不管多疼，只死死跟踪，只旁观不参与意念，疼极必反。
3、观察：只能旁观，不可参与！也就是不可意守、不可配合任何其他行为，否则就不是旁观，变成参与了。
4、用呼吸法的话，要在不用观察跟踪法时单独使用。我试验过，用呼吸法时，配合换骨髓法，效果可加倍。

* 1、老师，您说的换骨髓法，就是脱胎换骨法吧？
2、如果用呼吸法意守，出现痛感的话，是否也应该继续坚持，疼极必反呢？
我发现呼吸法总是很顺手，每次静观的时候，不自觉的就会跟上呼吸，身上每一寸都能做到。
观照如果加意守了，这样会出现不好的作用么，还是会失去效果？
还只是说加了意守呼吸就不叫旁观，没有其他的好或不好？
1、是。
2、这是有为法，就不一定了。后者。

* 老师的无为法好难啊！呵呵，我可劲儿得盯不住几分钟，就成意守了，要不就是开始飞念头。这两天静观和意守的时候，疼感出现的少了，也轻了，但做动作的疼痛还在。练功的时候，胯部周围围着一股热气。
老师，我练功的时候把手心放在腹股沟处，对于治愈会不会有帮助？
我记得有种说法，说练功的时候，手脚会往外排病和浊气，我把手放在腹股沟处，会不会适得其反，把些负面能量送回体内呢？
1、盯住几分钟，分神，回来再盯几分钟，如此反复。没人能做到连续不停盯一个小时，那就变成石头人了，执念

太强会得病。
2、会。
3、不会，灵体会自动判断和调整，比你聪明。

你好！我以前就注意到，随着我修行水平的提高，有些受伤部位残存的记忆越来越淡，但有些地方总是还留有一点记忆，也就是没有断根。于是我采用你介绍的跟踪法，把意念放在受伤过的地方，去劝说这些灵体离开，劝说了很久，这些灵体就是不肯走，他们说是我的一部分，不愿意离开。
请问你有什么好的方法吗？
1、劝说的深度不够，则他们不肯走。考虑一下如何加深。
2、也可能还有未完成的意愿，完了才肯走。问问他们。

3、跟踪法，我还达不到能感觉到那些小灵体的存在，更别提对话了。就这样一直盯着，他们能良心发现么，呵呵。我需不需要想象着跟它们做做思想工作？
3、观想适合做练习。真想对话，观想容易创造假相。跟踪的“界”不够深，则对不上话。

2、您说的脱胎换骨法，和气功里面的水洗火炼脱胎换骨法是一种么？是不是跟踪法要比它好很多，我还有没有必要了解了？
2、差不多，我当时结合了藏密的，大同小异。跟踪法不仅可以治病，而且可以跟踪到病源，病源常常在灵界--此时会自动出神跟踪到底，并在灵界的相应层次解决问题。脱胎换骨法则不会自然跟踪，而是强行清除。了解和使用哪种方法在个人喜好，或者不同情况时使用不同方法，各有特点。

关于脱胎换骨法的答疑

狼：居士让我看《脱胎换骨洗髓法》，他说你有，那么你就拿出来给大家分享了吧~~~顺便问下，那个脱胎换骨洗髓法不会就是脱胎换骨修持法吧？
镜：正好，俺跟老师还没对过功法内容，贴出来，如果有误，还请仁君老师指证，另外老师曾说配合有密宗的方法在里面。俺曾经结合过中脉和拙火，不知跟老师说的是否一样。
水洗火炼脱胎换骨
本套功是大衍门功法层次迭进时的一个“窍”。因为大衍功法对形体和心神的修炼分别达到一定层次以后，还要把两者再次结合，洗髓伐毛，脱胎换骨，从而使身心重新整合，以成金刚不坏之躯。本功法动作简单，层次分明，气感特别强，时间亦可长可短，有兴趣的功友不妨一试。只要正信勤练，自然祛病强身，脱胎换骨，激智开慧，彩光通明。
▶ 预备姿势：两脚平行开立，与肩同宽或略宽，加意念两腿入地九尺，天地人合一。脊柱松直，两腿微曲。全身放松，两眼微合，舌抵上颚，两手自然下垂。
▶水洗：观想从天空中流下净水冲涮己身，冲通窍要，冲走污垢，同时轻轻发水流的“唰”声，声音要匀缓细长。净水依次冲唰皮毛、肌肉、骨骼、经络、中脉和骨髓，随着功力加深，会有一种清凉入骨的感觉。有病灶的，在病灶处加冲走意念；想减肥的，可以加脂肪被冲走的意念。
火炼：两手在身体两侧轻轻上扬，超过头顶，观想有一堆大火把自己燃烧起来，同时轻轻发火烧的“哄”声，声音要短急。大火依次烧化骨髓、中脉、经络、骨骼、肌肉和皮毛，最后把全身都烧没了，宇宙间只有一团大火在熊熊燃烧。有病灶的，想减肥的和欲开功能的，都可以相关部位加烧开、烧化、烧尽的意念。
脱胎换骨：两手下放，在胸前合什。观想自己在大火中又现金身，身上坏死的皮毛、肌肉、骨骼、经络、中脉和骨髓，一块一块往下掉进土里，被新的组织替代，自己成了一个全新的人。心身合一，化成一大舍利，霞光万道。
收功：两手相合，叠放脐下，男子左手在里，右手在外，女子反之，静养一会儿，同时默念：“功——成——”。体会身体内部和宇宙十方的轻微震动。最后纳气入丹田，收功完毕。
仁君居士
回复：2-3 楼
差不多。当时（86 年），我综合了道家和密宗，对自己做了调整，分成三个步骤，每次集中练习一个重点（越简单越容易集中）：

1、**换炁：全部换炁。**
2、换血：全部换新鲜血液。
3、换骨髓：骨髓处感觉冷气嗖嗖，有点恐怖，觉得人被抽底，但过后就好。
结果：**共六个月，从根本上治好了全身所有疾病（关节炎、心脏病、严重神经衰弱等）。**

狼问：怎么换炁啊~~怎么换血啊~~怎么换骨髓啊~~怎么换皮肉啊~~是火炼法烧掉然后脱胎换骨法塑形吗？听起来好好玩哦~~~我要换我就把整个身体全换了，弄成最满意的样子~~
居士回复：
方法和 3 楼一样。

镜问：多谢老师指点！请问您当时在开始这套脱胎换骨法之前，还修过别的功法吗？有的话练习了多长时间？
居士回复：
之前，修炼过道家性命双修法六年半。主要的丹经都学过了三个回合。

镜问：六年半的功底，俺啥也别说了。练吧！
老师，你在出神经验中也提到过丹道修了三个回合，该怎么理解？下中上丹田修一边，算作一个回合么？
居士回复：
1、三个回合：主要丹经，一字一句从头读到尾，为一个回合。
2、第三个半回合（第四回合一字一句读了一半时），才第一次开悟。结果：百病皆除，百脉皆通，完成筑基。

1、看到《脱胎换骨洗髓法》，尤其是您后面的简化方法，我感觉换血、换骨髓，应该针对白血病人很有效的，血液和骨髓一换，整个人的造血系统就重生了，那么病不就好了吗？我想问她练这个是否对白血病治疗有效？
2、**换炁、换血、换骨髓，这三个可以单独练吗**？
3、练的时候是不是也要观想水洗火洗？
4、换炁是想像天地之气从头到脚进入自身，换掉自己身体原来的气吗？
5、换血、换骨髓，又要如何观想？
6、《脱胎换骨洗髓法》对于未筑基的普通人，尤其是病人可以炼吗？
回复：
1、没试过。但听说过有效。
2、可以，我就是单独练的，完成一个再练下一个。
3-4、是。
5、一样。观想越简单，越容易练。
6、可以。

问：仁君老师，您好！我这几天一直在练《脱胎换骨洗髓法》，
1、不知道是什么原因，出现一些情况，早上起来眼屎很多，特别嗜睡。请问：是和我身体一些病灶有关，还是练功方法不对，如用意过重等造成的？
2、我的观想是：换炁观想如雨一样的天地之气洗刷全身，皮肤、肌肉、一层层进入，想像废气冲掉，全身充满新鲜的元气；换血观想全身生火，燃烧过程中全身的血更新；换骨髓观想也是全身生火，燃烧过程中骨髓变成全新的。（问：我这样观想是不是用火太多，如果不妥，如何调整观想，请指导一下好吗？）
仁君居士答：
1、和病灶有关，也和当时身体情况有关。
2、水火各有利弊：水火各有阴阳，有阴阳便有不平衡，有不平衡便有利弊之分。其实，越直接越简单，则越有效率、越无利弊。我的最简单方法：
a)以炁换炁----以天地之新鲜炁冲去身内旧炁，从细胞核开始。简单专念一心于此，两个月左右完成，之后换血。
b)以血换血----以天地之新鲜透明血液冲去身内旧血液，从细胞核开始。简单专念一心于此，两个月左右完成，之后换髓。
c)以髓换髓----以天地之新鲜精髓冲去身内旧髓，从细胞核开始。简单专念一心于此，两个月左右完成。

1、另外，我将水洗火炼法简化成观想宇宙本源的能量从天而降，从头顶直灌入中脉抵达海底，而后散遍四肢百骸，充满全身，并将身体中阴性的负面能量全部冲走清除出体外。您看行么？
2、局部呼吸法和脱胎换骨法，是分别使用好，还是同时使用更好？我个人体会同时使用，状态好的时候，很有感觉，状态稍差的时候就容易顾此失彼。
1、行。
2、同时。分别也可。
原来居士全部完成筑基用了 6 年的时间啊。心脏病，关节炎，神经衰弱，我也有啊，我还有严重鼻炎（这个好了）。路漫漫，其修远兮，吾将上下而求索。
回复：59 楼
你不说我还忘了：我从小也有过很多年的严重鼻炎，在学会洗髓法之前，用囟会穴呼吸法治好的。
（只是路过）
问：【 通过脱胎换骨把臭皮囊换掉以后,是不是就可以随心所欲地塑造身体了？ 】
还不是。塑造比更新要难，是更高一级的技术。

气场营销法

居士，首先感谢你为别人所做的一切。我原本是 入世修行 - 用现实生活中的成效来检验自己的道行。看了您的答疑与经验，我打算兼修出体 - 这在我原来看来是出世修行。 我有几个问题，我相信我目前接触的人中只有您能够理解并指点。
1。第一个问题是理论上的。根据您以前的答疑，我的理解是 出阳神 就是 出级别较低的那个准物质体魂，这样才能出到现实世界中来，进行比如看牌验牌等证道工作， 而其他一些等级较高的魂，反而到不了现实物质世界，看不了牌，对吗?
2。第二个问题是出体修行中的。我暂定目标为将出体与入世修行结合。我最近睡 觉刚醒时练功有连续两天较短的清明梦出体经验，都是到自己的屋子里，第一天从努力从床上做起来马上能看到东西，但好像没有到现实世界，见到了一些现实中没有的 人。第二天我调整频率，用另一个好像等级稍低的魂从床上站起来，开始漆黑，加了一些意识才看到了东西。到了看起来是是真实的屋子，也在相同的位置见到了我 头天晚上倒扣的一张牌，可惜当时自己不知怎么会有 翻开看就是作弊 的念头， 没有去翻看那张牌，直接回体了， 以至不能验牌证道。然后连续几天都不能出体，怎么努力都不行。 我选择先出体到物质界，验牌证道，这样对吗，还是应该顺其自然先出到一些高层次但是无法直接验证的界? 是否是我内心中有练成出体能力后就用于现实生活的念头，以至成为修行的阻碍呢？
3。第三个问题是我自己的。在没练出体前，我已经自己体会到一些 心灵方法，用来增进自己与人交往的能力，还是蛮有成效的。比如我发现从事销售和采购的工作时会用到不同的气场，只有对这些气场都能熟练掌控并且在气场间自 由转换，才能在做买卖时游刃有余。 于此同时，我发现自己的健康增强了，现在除了过敏之外已经好几年没有得过任何内科疾病，包括感冒。我体会到人体前半部和后半部的气用途是不同的，同时不同的人习惯不同， 不同地域的人习惯也不同。我不知道写的太详细会有什么后后果，这可以说是理论基础的一部分吧。如果您愿意，我可以以合适的渠道全 盘奉告。您能否根据我的粗略描述，如果可能的话，判断一下您是否接触过类似的气场方位理论，如果连您都没有见过的话，那这个可能就是首创了呵呵。还有，对治疗过敏,我现在体会到 要练习"接收爱"，您怎么看，有什么心灵方法上的建议吗?
1、以前答疑中提过：阳神的定义很混乱、不明确、不统一。最常见的有两种：一是指能进入物质界的神，一是指先天元神。这两种定义引用过，但都不是我的定义。我对各种“神/灵体”的描述放在我的博客里“人的多次元复合体结构”。
2、这是我二十年前走过的路：先出体到物质界验证出体真实性。适合你即可，无所谓对错。我修炼全部都是为了现实生活。修行的障碍不在客观目的，而在主观心理。
3、关于前后半部和地域差异，你我都不是首创，很早就有人发现了，我是跟别人学的。不过你是自己发现的，一定有独特之处，很希望能和你交流。请在我空间给我留消息，然后我们 email 交流。

居士你好。看了你的一人一法，我谈一下我的体会之位置气场。
人体有前部气场和后部气 场。前气场包括大脑前部，身体胸腹，和前方无限远意念所及处，相关：假，他人意愿，卖，低音，任脉。后气场包括大脑后部，身体腰背，和后方无限远意念所及处，相关：真，自我意愿，买，高音，督脉。前体后用发挥后气场功能，前用后体反之。运周天是加强气场的好方法，贴身通周天改善自己，无限远处通周天改善环境。除此之外，前后气场的交流融合更加重要，因为其作用不同却互为内功。

举简单例子，以气练歌属于入世修行，呵呵。孙楠的高音之所以唱得好，其后部气场之用已打通（故意，无意，或天生）。**只要以声为气走通督脉以及后无限远**，便可轻松模仿之。**张学友低音好主要是声音前气场比较强大**。因为大部分男士天生任脉较强督脉较弱，故能模仿孙楠的人比能模仿张学友的少。**而只有前后气场融合才能打造出低音稳，高音劲的效果，好像一人实现二人完美组合一样，**目前举不出歌手的例子(不是歌手的却有)。
还有，传统小周天运法我改了一下自己觉得更好一些，就是运至督脉末端后不是顺舌尖下到任脉，而是从上颚入口腔食道后壁直沉至丹田，然后沿食道口腔前壁升到下嘴唇，再沿身体前侧下行。这样运气附加一种清除体内垃圾的感觉。
好久不见居士来这里，希望我能够抛砖引玉。
回复：805 楼
好经验！我也有同等经验。也试过以气练歌，但没有你的细致。希望多交流你的经验。

对于人体的气场，我也有点感触，一般的人下、中、上丹田的气场好像不是均匀的，下丹田气场强的人比较有力量，中丹田气场强的人心胸比较大，上丹田气场强的人比较有灵气。不知道我的感觉是否正确？呵呵
回复：806 楼
正确。参考本人博文“人的多次元复合体结构”。

问题：
仁君老师, 烦劳请您抽时间看一看，非常感谢。期待您的指点。
我的体会之位置气场（续）

当我对人**推销时**，用好前部气场，便能引导这场谈判。方法大体有以下 3 种
意守，或者说把“灵能中心”放在前部气场，或者说用前部气场进行思考，同时说话时用前部气场发出声音。
用前降后升，即任降督升的方式运行小周天。
意念从后观前，同时说话时用前部气场发出声音。
这样的效果是能够按照自己的意愿主导销售，提高销售成功率，同时克服推销恐惧症，使双方充分享受交易的精神乐趣。当然每次都销售成功是不能保证的，因为还有很多其他的因素左右交易的成功，比如价格，性能，等等。

当我从人采购时，**用好后部气场，便能引导这场谈判。**方法大体有以下 3 种
意守，或者说把“灵能中心“放在后部气场，或者说用后部气场进行思考，同时说话时用后部气场发出声音。
用前升后降，即任升督降的方式运行小周天。
意念从前观后，同时说话时用后部气场发出声音。
这样的效果是能够按照自己的意愿主导采购，提高搞价成功率，同时克服搞价恐惧症，使双方充分享受交易的精神乐趣。

气场不但分前后，而且分上下，抛开脉轮理论，我只谈我的体会。
我与男士交往，要用好上部气场，即头的大脑及以上身体部位和上方空间无限远意念所及处。两种方法
意守上部气场，同时说话时从上部气场发出声音。
意念从下观上，同时说话时从上部气场发出声音。
这样能更容易获得亲近感，克服交往恐惧症。

我与女士交往，要用好下部气场，即眼部（这里我把所有眼部以下都划分为“下”了）及以下身体部位和下方空间无限远意念所及处。两种方法
意守下部气场，同时说话时从下部气场发出声音。

意念从上观下，同时说话时从下部气场发出声音。
这样能更容易获得亲近感，克服交往恐惧症。

更绝的是前后，上下可以搭配！以下搭配被证实 是有效的：
向男士推销，前上部气场。
向女士推销，前下部气场。
从男士采购，后上部气场。
从女士采购，后下部气场。

位置气场强弱因地域而异，因男女而异，因人而异。
举例，**总体上我去过的中国大部分地域前强后弱，**比如北 京，上海，海南等等，**但河南是个例外前弱后强，**河南中洛阳是个例外前强后弱。所以不同地域的人交流起来气场上会有一定障碍。世界上来说，美国前强后弱的人多，德国，日本前弱后强的人多。男人一般上强下弱，女人反之。

气场不但分前后，上下，还可能分左右，效果未证实。

【仁君老师回答:】
你描述的经验，我大部分都有类似经验，非常有同感。但是你整理的更有条理更仔细，向你学习了。有些地方我还要再重复一些类似经验，更仔细观察和体验，再和你继续交流经验。(胆小猫注：…受到仁君老师称赞我幸福无比…本人出体修行还差得远，实在有些惭愧，希望能够早日领略老师所悟的十一。同修共勉!)

1〉 以上的内容可以随便给别人说吗?
--可以。二十年前开始，我见过别人有类似经验的好几次了，拿出来分享没有看到副作用，对同修有帮助。希望你以经验交流的方式说给别人。
2〉 您接触的气场方位理论，来源是什么（如方便讲）？内容有什么异同?
--我没有接触过此类理 论，我接触的都是个人实践经验。并不系统，零零散散。也希望你以实践为主，避免过早理论化，形成不必要的条条框框，限制你更深层的探索。

问题：
后来我接触到了出体和清明梦理论。
位置气场理论是我几年前开始到现在试探和总结出来的。以前我对气功不感兴趣，也没有联系到任督二脉，只知道用前后左右来表述。我从很早开始，就试图希望找 到某些成功做事的“咒语般的”意念，后来也确实发现了一些十试九灵的，现在总结一下，这些意念工具就是 1 向太一真神（造物主）祈祷诉说愿望，2 正面极化原则（就是从一的法则吸收来的 51%为他人，49%为自己原则）， 3 气场位置理论， 4 抓阄预测重要事件 （大事才灵，小事不灵）。
仁君老师有类似的经历吗?
【仁君老师回答:】
我 也走过很多的弯路。和你一样，也受过基督派的洗礼。第一次在美国参加基督教的交流会，刚开始他们向我灌输圣经，我回答了我对圣经的学习经验后，他们大吃一惊，连神父都哑口无言，变成了我对他们讲圣经。他们之后说没见过对圣经理解这么深的人，但实际上我对 圣经的学习只有一部分。结果，不是我很高兴，而是我很失望。本来想向西方人学习他们两千年的传统，没想到他们也不过如此。此后我也淡 出，自己修炼。92 年开始上网以后，学习范围更广了，可以在全球范围到处挖掘。网络成了我的第一学习来源，而不是寺庙教堂。

问题：
我有一个问题，就是，如何把出体修炼和繁忙的工作结合起来。我在创业。因为工作上有很多事情要想对策，财务要计划，我现在睡眠时间明 显少于以前（以前 9+,现在 6+），躺在床上也总是想工作上的事情。原本我出体的功力就根本没有入门，总是个把月才睡觉刚醒时偶尔 出一两次，一次不过几分钟。现在我睡觉刚醒时练出体，却发现比以前更加静不下心。请问居士，怎样才能把出体与工作形成合力，而不是顾 此失彼？
【仁君老师回答:】

睡觉=出神。 将人生三分之一的时间利用起来：学习“梦观成就法”。这是所有已知方法中效率最高的方法，可对日常生活不产生任何影响、不占用任何时 间。在我的博客中有全文。

光环法

问 85:【一个人在安静的状态下能看到自己和他人及物周围围绕着一些白光是怎么回事？是青光眼病吗？有这种状态以后要怎么做？】

是人和物体的自然发光。可以顺其自然不必在意。如果你特意去追求，时间长了能看到人体的自然光环(Aura)的第一层。训练久了，慢慢会看到更大的第二层和第三层。可用来观察人的心态变化、诊病治病等。

问 363:【居士，我睁开眼睛把意识集中到我手前方一点，我能看见我的手通体透白。我确定我现在能把眼部意识非常初级地投射出去。我想问问有没有清醒的修行方法啊？】

有光环法(Aura)，也是这么看手练习开始的，慢慢能看到第一个灵体。然后再练看第二个，依此类推。

367, ，下午就感悟到你今天可能不会来。。我明白光环法的第二步了，光环法的第二步就是看第二层光环。。我有三个问题：

1.手上的光环一共几层光环？

2.不断地练看光环就能不断地看到我自己的灵和越来越多层次的灵么？别的这些灵会不会来吓我？

3.光环法的终极功能是什么

1、 肉眼能看到三、四层（引人而异）；闭上肉眼用灵眼能看到三、四层。共七层。再往上要出体才能看见。

2、 是的。可能。

3、 取决于你的目的、修炼方向

369, 我看手的时候，很快能看见附着在手上的白光。我再深入加强意念看手，我的手从指尖向手掌方向消失，我的眼睛好像各被罩着一个弹珠大小的透明“物体”，我能感知他的存在。。我的手消失后，我还能看见手以外的东西存在，如果我把“消失”的意念放大，周围的东西都慢慢消失掉了。。然后我再用意念看手，手就又慢慢还原，通体透白。三个问题：

1.我这个过程能不能帮我讲讲原理啊？

2.看手上的光，我前后有两种看法，哪一种看法是对的？

3.我眼睛前那很有质感的球状“眼罩”是幻觉么？如果不是，那是什么

1、“再深入加强意念”和“把的意念放大”是在改变视觉接收频率。频率切换到非物质界，灵体的手显形时是透明的，也可以不显形。出体后看手也是同样的现象会发生。

2、不同的方法调节不同的频率，没有对错。

3、气穴、眼轮

389, 我看手看了就看到了通体透白，练了一会之后，我现在看手还是通体透白，但是我的手现在看起来好大啊，是平时的三倍了。我只能把手越看越大，怎么也看不见它的第二层光圈。。我现在睁开眼镜除了正常看物质，能把眼力调到五个频率：第一种就是刚刚看到手上薄薄的一层光附着在手上；第二种就是让手的一半看见另一半看不见；第三种就是看见手通体透白（和 B 超影像差不多）；第四种是我把自己的手看得大三四倍；第五种就是眼前一片漆黑（眼睛正常睁着）。。我想请教居士三个问题：

1.我的手能被我看得那么大是什么原因啊？

2.我看见通体透白的手（和 B 超差不多），是我的灵体么？

3.我练光环，应该把我眼睛的频率定在第几种视觉上面？

1、第一层没那么大，你好像在看第三四层。

2、灵体之一。

3、你的频率太宽，不能分开层次。每次的频率范围调窄一点

479.居士，我最近试着看自己手上的灵光，每次我习惯在晚上关上灯的时候看，刚开始看的时候手会慢慢消失，然后又慢慢出现，接着会看到手周围有一层白色的光。但是近来我感觉眼睛有些怪怪的，比如我早上醒来看房间的天花板，天花板的东西会慢慢的消失，然后又慢慢的出现，而且整个屋子像有生命一样有比较明亮的光辉，那些灰尘什么的好像都消失了，现在有时候看其它的东西只要集中意识去看就会出现这种情况，画面慢慢消失掉，然后在出现，这是怎么回事呀，是正常的灵光 还是我的眼睛出了毛病？

1、正常的灵光。学习一下光环法，就可以主动控制这种灵视。

2、眼睛出了毛病的可能性也不能完全排除。

544.居士，我有个疑问，我晚上的时候，经常看到手臂周围有半透明带有一点黑的东西，只有手快速移动和不用正眼时才看到，他跟着我的手臂移动，并快速度吸附上去，这是什么回事？这种现象我正眼去看的时候就发现不了。

准物质体的光环，或者叫能量流。

还有早上醒来盯住白墙上的灯看，渐渐灯消失了只有白墙，再一留意灯又出现，这是怎么回事，跟“光环法”有联系么　　作者：我是小孩_

也可以说有。光环法和此现象的共同点是频率的转换，可见与不可见随频率而变。

4：能不能介绍一下所谓的光环法(aura)？

4、第一步：黑色背景迷眼看自己手指外围的光环。其他步骤以后再说。

居士，还记得你教的光环法吗？

我现在看到每个人身上都有两厘米厚的光环了，请问之后的步骤可以说说了吗？

1、继续看下一层。

2、三层以后，开始练习闭上眼睛看。因为三层以上，肉眼很难看见，要用灵眼。

居士，我看见每个人全身都有十厘米厚的光，请问这是不是就是所谓的第三层？

是。

我看到拖鞋也会发光

开始入门了！所有的东西都会发光。

万物有灵。

居士您好 首先感谢你的悉心解惑 小女有一个修行问题想请教您 在修炼**光环法**时 为什么凝神看手时会不自流眼泪 不得不眨眼 否则眼睛会继续发酸 且因有泪水而模糊导致看手的过程很难进行下去 我还在念书 用眼比较多有轻度的近视和散光 请问用光环法可调节视力吗 我该怎么做改善这种流泪的情况

1、**注意力太集中了吧？要放松。放松的效果会更好。**

2、调节视力没试过。

美丽秘令 2011-9-23 16:36:00

老也看不到光环都快没耐心了，是不是方法没掌握好？？？？？

1079# 元吾氏　回复日期：2011-9-25 14:26:00

光环法的关键在第一张肉眼的频率范围（“可见光”）的视频图里：

1、肉眼频率范围非常狭窄，关键是要扩展这个频率范围。

2、扩展=放松。缩小=紧张。

3、因此，联系此法的关键在于眼睛的放松，意识的放松，心态的放松。

4、越着急、越紧张、越用力，视觉频率反而会变窄！

所以，你若感觉“快没耐心了”，反而会使视觉频率变窄。放松你的心态！

当做游戏，反而会心态更放松、更有耐心、更有效果。

【关于光环法】
光环法非常简单，任何人都可以练习，不需要任何条件。而且很方便，何时何地均可练习，甚至可以当做游戏练习。
使用光环法，可以观察到第 1-3 灵体。可以作为灵修入门的练习。
要想观察更多的、更深层次元的灵体们，则需要使用冥想入定法。

324, 我老是感觉到我身边有雾那是怎么回事呀!! 有时眼睛还能看到雾的实体 但是 别人就说没有
答: 人的身边本来就有”雾”，但多数人看不到．修炼后也能看到．也有人天生能看到

374, 刚才经过居士对我修习光环法指导之后，我看手上光环和全身光环。当我往上看的时候，我的头就翁翁作响，和我第一次召唤指导灵的感觉一样，因为是清醒感觉大就没看下去了。。看了光环之后，我就开始小睡一会。。闭眼静心的时候，我的左眼和右眼不断交换位置，速度越来越远，然后我感到我的左眼就是我的右眼、右眼就是我的左眼，再过来两分钟就强烈感觉到左右眼合并到一个眼。感觉睁开眼看东西的时候只有这一个合并后的眼，再过 2-3 分钟，感觉到两眉间一股很强劲的真实压力——向脑袋里面压，感觉有 3-4cm 厚的“物质”挡住了这股压力，而这个压力很想击破这个障碍，持续了 3-4 分钟后慢慢缓解消失。。
请教居士三个问题：
1.我往上看为什么脑袋会翁翁作响，有眩晕感？
2.我两眼合并正常么？明天凌晨我再练的时候，出现这个感觉我该如何做？
3.两眉间巨大的压力是什么？？ 我如何进行正确的引导
1、上面频率太高，可能你的状态还没准备好。
2、正常。顺其自然。
3、眉心穴和上丹田中心在相互吸引，两者之间不通畅。用较轻的意念放松那 3-4cm 厚的“物质”障碍。注意：此意念要轻、自然，勿勉强
384, 我要是把我眉心的障碍弄通了，我把这从眉心外来的能量送到哪里去啊
答: 眉心轮的运转是有规律的，自己会送

2.光环法的目的和出体的目的是相同的吗?
2、光环法和出体法都是手段，不是目的。目的取决于个人

我天天晚间看见灯都被彩虹围绕着
我换个房间换个不一样的灯依然如此
为什么？？？
答：灯都发出彩虹光，我也天天看见。
每个人的眼睛频率略有不同，有人看得见有人看不见。看不见的人，发宽频率也能看见

根据元吾老师提醒，文中没有描述黑色的意义，
元吾老师相关解释：
不同的灵体次元，颜色的意义也有不同。比较复杂。最简单的描述，是在现有的资料中的“灰色”后增加注解：“灰——阴暗思想，压抑的想法，不明的意图、人的灰暗面。极限状态下，越来越暗乃至黑色。”
黑色的确比较混乱。癌症、恶性肿瘤是黑色的。万物本源、极其平静的思想也是黑色的。呵呵……
同时：黑色=无色。
（元吾老师的补充解释）
黑色=看不见的颜色。看不见，就有无数可能性。深灰色，也被看成是黑色。晚期癌症、恶性肿瘤、极其负面、自我封闭等，实际上是深灰色，接近黑色。真正的黑色=看不见的颜色，如：黑洞。但是，对于缺乏经验的人来说，深灰色和真黑色经常不好判断。对于有经验的人来说，真黑色是透明无色的“无色”，如：黑洞。
问：嗯~真正的黑色，其实不是一种颜色或一种光，它是没有光，是未知的是吧？
答：对。
黑洞吸色，伸手不见五指，是真黑。

【关于光环法】

光环法非常简单，任何人都可以练习，不需要任何条件。而且很方便，何时何地均可练习，甚至可以当做游戏练习。
使用光环法，可以观察到第 1-3 灵体。可以作为灵修入门的练习。
要想观察更多的、更深层次元的灵体们，则需要使用冥想入定法。

近视眼者是戴眼睛练好呢?还是不戴眼睛练更好些?
随意。

老师，请问怎样区分光环和视觉效果、后像？
博主回复：2011-09-13 16:44:27
光环不跟着眼睛的移动走，视觉效果和后像会跟着走。
照片，电视上是否能看出光环？
有经验的话也可以。
我练了下，我看到镜子里面的自己的光环了。
关键是我盯着自己的额头看，我发现我自己慢慢变黑然后消失片刻。
请问下这是为什么啊？
频率变了就看不见了。

文中提出了光环色对的概念，即看到的光环的颜色与物体本身的颜色是一一对应的。（这我已能通过观察验证。）
那么看到一个人的光环时，如何辨别光环颜色是由于此人的内心和灵性所致，还是仅仅由于衣服和头发的颜色所致？
衣服等颜色会影响灵体的颜色（影响灵体的思想意识），两者形成混合色（混合意识）。
1。衣服等颜色对灵体的影响是临时的还是深远的？
2。“两者混合”，哪个占主导？
3。衣服等颜色混合灵体颜色后，形成干扰，是否影响了对灵体特点的判断？
1、两者都有，大部分临时。
2、灵体。
3、是，但同时也可观察这种影响。

老师，我最近看图练成斗鸡眼后，就保持斗鸡眼，然后闭上眼睛观想眉心，感觉很容易出来，眉心开始发涨，介与痛与不痛的感觉之间。然后保持观想练习三六决或者放松冥想，我个人感觉用这个方法精神好很多。不知道方法对不，请指导！
方法没有对错，只有结果才是重要的。

1：戴着近视眼镜可以练光环法吗？
1、可以。

修行综合

道风库狼　1 楼**比坚持修行更上一层的秘诀。**
我们一直在坚持修行,却忘记了比坚持修行更重要的一个要诀,那就是意愿。
一个很强的意愿可以直**接出体不耗能量**,不知道什么原理。有时候意愿比修行持戒效果还好,真的很神奇。
仁君居士 3 楼

开始开窍了...

4，收功有用么？
5，有什么用？
4、有用。
5、穴道总开着，容易进入不需要的东西。

居士说------开放意识：什么极端的东西都采取“只接收、不判断”的客观方式-------
1.人有七情六欲，如果“只接收、不判断”，岂不是变木头人了？
2.居士也有个女儿，那么在管教孩子方面跟这句话有什么相互影响？
3.当人遇上绝境时，总会想一些激励的东西来增强自己意志，以达到脱离险境的目的，这样做跟这句话有冲突吗？
1、不接收七情六欲，才会变成木头人。
2、观察她灵魂的需要，帮助之。
3、没有。

大师进行过生命回顾吗?
我有必要从现在起做个表格把身边的事全记下来吗
1、进行过大概的回顾。
2、有好处。

2、修行只有一个目的：是为了更好的生活。反之，则本末倒置。
请问居士，什么叫“更好的生活”？好坏应该是物质界的概念吧？你说人生是被设计来体验的，那就无所谓好坏了，我觉得修行的目的应该是寻找世界的本源，对吗？
修道的目的应该是寻找世界的本源。
修行？看你修什么了。修术的不是占多数吗？

115_19x_xxx　45 楼：
这不就应了有句话吗
　上士问道，勤而行之
　中士问道，若存若亡
　下士问道，大笑之
三种人没有高低之分，只是看世界的角度不同，
不管元吾式说的对不对，其实我也不敢 100%肯定他说的就是对的
但，他在这里答疑，他早就有心理准备遭遇这三种人了。
就算换成别人也一样，难道没有人骂老子和释迦摩尼神棍吗？
有人会勤而行之，通过修行寻找真我
那必然有人大笑之，继续迷离
世间万物阴阳调和，这也是必然。

想问您在修炼的路途中，什么是最困难的呢？最困难的阶段在哪里？
最困难是出体到第 6、7 界。

修行时间

大师我们每天需静做多久效果教好?
最好不少于一个小时。

4、平时没时间修炼怎么办？居士在忙的时候怎么修炼呢？

5、我用能量太大手笔了，有什么其他方法能很好地储存能量？
4、藏密梦观成就法，可利用每天 8 小时睡眠时间修炼。
5、常有养神的心态。

居士，由于我每天都很忙，常常夜里一两点钟才能忙完然后有时间打坐。可是这时打坐的话非常容易困，常常坐不到二十分钟就困的不行了，就必须得去睡觉了。
请问居士怎样才能解决这个问题。
中午休息的时候可以打坐，早上醒来也可以打坐。
真想练的话，就主动安排时间打坐，而不是被动等待时间。

现今物质文明发达,世人不可能像古时一般隔绝于世,我家又有父母需奉养,就算有心于此,却又无师传授,怎奈怎奈
我也是上有父母下有妻儿，几十年来都是看书自悟自练，不也成功了吗？古人留下那么多经典，足够了。再说，释迦牟尼、老子、耶稣、穆哈默得四位大师，只有释迦牟尼一个人是出家的。

4.本来想一心修炼，但苦于养家糊口，时间有限，大师有什么修炼的捷径能介绍一下
大家都一样，你有什么特殊的？我也是如此，业余时间慢慢修炼而成的。只不过化的年头比释迦牟尼的专业修炼者长一些罢了，但并不阻碍你的成功。捷径是出体。
65，你练了多少年? 作为榜样我现在也准备有意无意地练了,刚二十出头.
我还在上学,在我的世界观改变以后,就很疑惑了.我到底是一心一意专心我的学业多学学知识呢还是花时间来修炼.反正学来学去就是为了自己的满足,为了有一个好的人生,但还不如出体修炼来体验非物质的精神快乐.望指点一二.
不过说真的,听了大师一番话,我的世界观更加完整更加合理,而且心境也更宽阔更坦然了.十分感谢.
答：1、快三十年了。
2、多学知识，业余时间练，这是我的选择，作为你的参考。**因为你还生活在这个物质世界里，既来之则安之。两种快乐都有，岂不更加完整更加合理心境也更宽阔更坦然？**

我现在修炼 不知道还来得及不。
不管多大年龄，都来得及。

605，在学校由于学业和较难找到安静的地方练功，只能断断续续地来，不知可否完成筑基？
答：我在学校时，是练功最自由的时候，也是那时候完成筑基和大小周天的。主要利用公园、操场、宿舍（夜里）。
工作后更没自由

修行条件禁忌

居士：您好！很感谢你在此答疑，我想问一下居士，听说内丹修炼到一定程度的时候会有一些内景出现，出现的景很可能是恐怖吓人的，如果修炼者控制不好自己的元神会出现生命危险，所以内丹修炼最好要有明师在旁庇护，所谓的法、财、侣、地最好都具备才容易成功，想问居士是否丹道修炼真会有这样的危险吗？希望能得到居士的答疑，
1、基本上都是虚惊一场，比走路被车撞死的几率小很多很多。受影响的，是你的心。如果你被情人恶搞，你跳楼自杀了，这是你的心受影响的程度。
2、法侣财地要适当有，如果你挨饿、露宿，能静下心来探索万物本源吗？现实问题还是要：先生存，后发展。

2、为什么修到最后阶段要放弃各种特异功能，否则阻碍最终得道。】
2、特异功能是术，不是道。像枝杈和主干的关系。爬到众多的枝杈上看四面风光，还是顺着一条主干爬上天？修术者选前者，修道者选后者。
1 您说过要最后得道，必须放弃神通，可您现在还能长期不食，这个不食也应该属于神通啊？
1、我是指放弃对神通的追求。有就有，也不必将其故意废弃。不追求、不排斥，平常心待之。

居士,您说修行到一个阶段就要舍弃神通,才能进步.这个舍弃神通是实实在在的消失了,还是没有消失只是不在显示不在用它?
不特地去显示或使用。
我一再反复强调：切勿以术为道。神通（术）在自由意识（道）之下，任何神通必须尊重自由意志的游戏规则、遵守连锁反应的游戏规则（业力）。
神通不可自满、不可肆意侵犯自由意志，否则必遭反击、咎由自取。任何人都一样，包括我在内。

大师,吃荤吃素对修炼灵性有影响吗?我怎么感觉吃荤的不纯净,越来越吃不下荤的了
1、对，素的比较好。
2.你提到吃素比吃荤更有利于修道,这是为什么?
2、这不是绝对的。吃荤对灵体的消化负担略大一点，但不必太在意。
可是再想想吃素也不对劲，植物也是有生命有灵魂的呀，吃它们难道不残忍吗？想了很久实在想不通，望居士指点了，谢谢！
万物有灵。不仅动植物有灵魂，水土也有灵魂。**吃东西是你肉体生来设计的基本需要，与残忍无关。**
113，为什么修行人要少吃葱韭蒜？平时是不吃，但偶尔就难避免，谢谢大师
答：对灵体有刺激。但只要不太过分就没有太大影响。我也吃
584，请问饭后打坐会影响消化吗
答：不会，坐的姿势别挤压肠胃
4.我静坐之后腰背很容易酸痛，有什么建议，可以改变这种情况？
4、调整姿势，换坐沙发。

556.请问功期应怎么防止夜遗？
夜遗是肉体的事，对灵体影响不大。
请问居士，为何修丹道还会梦遗呢？（36 诀）我也不吃荤腥啊，真是奇怪。
希望居士老师解答。
1、生理健康的表现。

我本来对生活很有希望的，可是自从接触到修行以后，就觉得人生没有什么意义了，好像以前的追求都没有了。好像只是为了修行而生活，为了修行而修行，我不知道人生到底有什么意义，就算出了轮回又能怎么样呢？
2、修行只有一个目的：是为了更好的生活。反之，则本末倒置。

9、我有一块水晶和其他水晶不一样，阴气特别重，即使净化也没有用，我可以用它修炼吗？
10、好象有不二法门这一说，是不是习了一派的功法，最好不要再习其他派的功法了？会不会导致方法混乱？
9、用心修炼。
10、不是这个意思。是否方法混乱，在于你是否心乱。

请问居士 吸烟喝酒房事 会不会影响修行？ 谢谢您
本不该影响。只有你认为影响才影响。

如何知晓今生与修道是否有缘
人生本身也是修道的一部分。
你好 我想知道为什么要修真 修真对自身 对外界 对万物有何影响
个人目的都不一样，取决于你自己。

居士，您好，我想问一下，脑部做过手术，有填充物，或者是心脏有支架的人能否练丹经？
活者的人都能。

2、我的身体非常差，很容易体虚，这会影响到我修炼吗？
3、神秘学大师给我算过命，说我的什么阵全是逆位的，命特别烂，学神秘学越学会越神经，如果这样的话我还能

修炼吗？
2、影响不大。
3、能。
7、是不是命多烂的人都可以修炼最后得道？
7、是。
10、好象有不二法门这一说，是不是习了一派的功法，最好不要再习其他派的功法了？会不会导致方法混乱？
10、不是这个意思。是否方法混乱，在于你是否心乱。

请问居士，女身可以修行吗？某些教典称女人的业障深，要以女身成佛道是绝不可能的，女人是五漏之身，男人比女人多修五百世等等。
回答过很多次了：男女无差别。差别全在心。差别=心障。
5，女子经期会不会把练的气都漏掉了？不斩赤龙也可以得道吗？还是斩赤龙是到一定阶段自然而然的事情？为什么我经期一向很准，练功后却总是提前呢？郁闷。。
5、不会。可以。斩赤龙是不自然的事，只为尼姑设计的。生物钟的调整，顺其自然即可。

请问：每个人只要努力就可以修行成功吗？
还是一定要具备某种先天条件（根器）
如果判断自己是否具有适合修行？
1、任何人都可，不需要先天条件。
2、后天条件：如 13 楼所讲“先要博览群书，然后求过来人印证，方可下手。”再加不懈的努力和自悟。
“先要博览群书，然后求过来人印证，方可下手。”
请问楼主：能找到过来的人印证吗？
鄙人。

不知道房事对于修道的各个阶段都有何危害?
没有危害。但因为消耗能量/气，会减缓进度。

所以, 相对于悟性有限的人, 是否暂时出离(比如一些隐士), 等到一定境界后再回到尘世更合适. 请赐教!
2、对有些人也许合适。但是不要忘记回来，出离或隐居，终归是一种逃避。敢面对现实才是最大的修炼。
8.是否在高楼上没有在地面修炼效果好？ 大山里的能量比城市里充沛，这是事实吗？
8、不同而已，各有各的特点。
3 到了某个适当的时候，我可能会找个地方闭关，不知道居士你是否知道这方面的一些信息，因为我所知道的，在自然环境下进行能够得到足够的能量支持，可是我找不到这样的环境，从小就在县里机关长大的，还是说，这种事情，完全随缘的？
3、我从小生长在大都市，工作生活在大都市，一样能练成。练的是心，不是环境。

修行是不是指一种道、、是不是得心平气和、我特爱生气，这样能修行吗？
任何都能。

修炼者就要出家吗
不需要。

野心勃勃的是不是得不到修行的真谛
心性会随着灵修的深入，自动发生变化。

128，修炼前后的一小时不能吃东西喝东西，太饱太饿都不行，这种说法正确么么？为什么
答：1、正确。
2、有两个原因：a）能量负担：肉体负担太重，能量被集中在消化或平衡处理；b）记忆处理：食物中的动植物记忆正在向你的潜意识进行复制，这个记忆“索取”处理过程需要意识的集中

2、为什么修到最后阶段要放弃各种特异功能，否则阻碍最终得道
2、特异功能是术，不是道。像枝杈和主干的关系。爬到众多的枝杈上看四面风光，还是顺着一条主干爬上天？修术者选前者，修道者选后者

222，1.看 A 片,逛窑子会影响修真吗?原理是什么?
3.修真需不需要信教,信的话,要信哪里个教?
1 不影响。魔鬼也可以修真。
3、不需要
226，1.看 A 片,逛窑子虽然不会影响修真,但会改变今生福分和事业吗?
答：1、因人而异。

575，请问雨天但不打雷适合打坐练功吗
答：可以。

[3]室外比室内练好吗?
3、差不多。

请问修行过程中的梦境和心得是否有不能对外说的？如果是，如何界定能说和不能说的？如果是不能说，是什么原理？谢谢。
有什么见不得人的吗？

老师我个人比较容易分心。按照道家说有所谓下根器者难修行。是否有人天生无法得道?
难，不等于不可能。

请问居士 14 岁男孩可以打坐吗？谢谢！
可以。

像居士学习 如果失去了肉身的话还能修行吗居士？
能。

大师请问一个修炼的人是不是一定要有师傅带,我看您在博文中也提到师傅,是不是完全靠自己看书或是看您的文章很难修炼成功,因为如果没有师傅指导,在修炼过程中会有魔的干扰,从而无法继续修炼,是不是所谓的魔其实都是幻象,只要自己自由意识足够强大,不需要师傅也照样可以破魔的干扰,很想了解,肯请指导.
取决于个人心态。自由意识强、自学自修强，不一定要拜师。自学自修不强，或者依赖性强的人，也许需要师父。现代，书店、网上什么资料都有，不一定要拜师。古代，信息交流少，拜师更好。
如果有能分辨好的老师吗
5、一般来讲，不好的气功师是为了骗钱而不是害人。或功夫低故意吹得很高，或功夫低但自以为很高（不是故意的）。初学者不太好分辨它们的功夫水平。也有一些表面的共同点，如：故弄玄虚，不诚实，爱吹牛，短期内没效果等。建议你挑选某个气功师时，多问问对他有经验的人

3、三年乳哺时期中断打坐过普通人生活的话,那么一年后重新修行是否又得筑基开始?
3、要看当时的状态。

371, 6.我从小记性不好,用了很多方法都没改善,是天生的,还是设计好的?
8.我是唯物论者,常对神灵不敬和讥笑,是否对修行影响?
6、有什么差别呢？
8、不。我在得道的两年前还是唯物论者。

有些文章说放屁也会造成阳气泄漏，不知是否如此

答：放屁是排除废气浊气。照这种文章的道理讲，大便也是泄漏精气了。怎么会有这种混蛋文章？！

是否年龄越小修炼越快？
我可不可以叫一个 6 岁的小孩修炼丹道？
1、是。
2、没试过这么小的。大概可以省略基本功。我也打算教我家小孩。

1 大师所说，修炼最好是先从气功开始，加强自己的能量，但气功在没有师傅指导而自学的情况下，就自己怕出偏，而且进一步的气功修炼还要断淫欲，这个估计对很多有家庭的人有难道啊，
2 至于西方国家的修炼人士，他们不太可能炼气功或学习中国功夫吧，他们跟我们的修炼方式有什么区别？他们是通过什么方式的锻炼来达到中国气功的修炼效果的？
答：1、多高的气功都不需要断淫欲。他们的修炼方式非常简单，所以不出偏。
2、瑜伽，或者非常简单的气功

1、道教、密宗中常有门内功夫不得轻传外人，有神通之人不可将天机泄露他人，否则要遭受天谴，这些是真的还是门派之内为了保密或者某些人的私心，不想让大众知道太多真相，故意这样讲的？
答：1、大道最坦坦荡荡。释迦牟尼和老子已经把大道都讲得完全底朝天。保密的都不是大道，法术而已；或者借口天机不可泄露搪塞自己不知道的东西。

我练晚后感觉很累，不是干重活的那种累，是从里到外的类。是我练的不得法，消耗了过多的能量？这种情况下是不是要再练了？
1、正常情况下，都是越练越健康。你可能是练的不得法。
2、不要再练，或者换个方法，或者检点自己哪里不对。

我之前念过经，但没有皈依。本想练出体，可是朋友警告我说：如何类似灵魂出体，都有可能回不来，或者回不全。因为这个朋友的一个朋友在炼茅山术开天眼的时候灵魂出体，但魂魄回不全，弄得现在疯癫得很。找了很多高人就是找不全自己的魂魄。这我这个朋友也在灵魂出体时差点回不来，他说去了那边，人都不想回来了。 朋友的话使我不敢轻易尝试出体，所以就请教居士了
1、修道的练法是不会有这种问题的。灵魂不可能回不来。
2、修术的练法就很难说了，练的也不是灵魂。你说的案例是修术的，而且出去的不是灵魂，而是阴魄。

修法比较

我看您的贴子，感觉您的修炼方法是中西结合，一方面东方的打坐来增加身心的能量，另一方面用西方的出体或密宗的神识出游法来
认知探索自我和宇宙的奥秘。是不是这种方法比单练东方或者西方的方法，达成目标更快捷些呢？
东西结合的主要原因：
中国传统修炼法中，第 1 步百日筑基和第 2 步十月养胎共需要 1 年时间，第 3 步三年乳哺需要 3 年时间，第 4 步还虚面壁需要 9 年时间，其时间比例是 1：3：9。但是历代主要丹经修炼教材对各个步骤的讲解比例是 9：3：1。第 4 步还虚面壁没有详细解说。古云：“阅尽丹书万万篇，末后一着无人传”。而第 4 步又是最重要的，没有这一步得不了道。因此，我练习第 3 步出阳神的三年后（我第 1-3 步共花了 10 年时间），便开始寻找第 4 步的详细内容和方法。此时正好我出国了，便自然在国外寻找。经过多年在国外的学习才知道准物质界是最低的灵界，其上还有六大灵界，每上一界是其下一界的创造者。修炼到最上的根本灵界才能见到万物的本源，并且有非常详细的修炼方法。我使用这些详细的方法，将还虚面壁这一步修炼了 18 年。除此之外，还学习到了其它宗教和流派的修炼方法，才知道原来世界上还有那么多修道的方法，自己以前真是井底之蛙。所以，**中西互补非常有益，可以提高效率和成功率，至少可以提高成功率。**

门罗修行法与传统佛道法相比不注重大小周天什么的，
难道真的有这么大的优越性？具体差别在什么？优缺点各是什么？能否互相弥补？
可否多个同时修？
修行到出体后还再修什么？
门罗出体后是否类似于道家那样要采气
1、中国传统佛道法对出体之前一年的基本功阶段（百日筑基、十月怀胎）描述很详细，但对出体之后十三年的中高阶段（三年哺乳、九年面壁）描述不详细，尤其是最后阶段（九年面壁）描述极少。修炼时间的比重是 1:3:9，但丹经解说的比重却是 9:3:1。所以中国炼基本功者多，能出体进入中高阶段者少。
2、门罗修行法则相反，对出体之而不注重基本功。所以出体很快，但因为基本功不足，出体后提高功力和层次较慢。
3、所以，两种非常互补，可以同时修。
4、出体后的灵界有 7 大层次，一层比一层高。准物质界是第一层（三年哺乳），然后再一层层修（九年面壁），到第七层才能得道。
5、要采气，否则提高功力和层次较慢

大师，我知道你想说的道理，条条大道通罗马，但问题是，如今末世，启示录说过，唯有信仰上帝才能够得救，请问，末世快到，时间不够，我们只靠学习些虚无缥缈的东西能够得救么？
基督的上帝，伊斯兰的真主，道家的道，佛家的空/金钢/如来，都是同一个东西同一个真理。但很多人只学习了其中的一种宗教，不知道其它也是一样的，所以才会认为自己是唯一知道真理的。我最早学习道家，也曾经以为道家是唯一知道真理的。后来又学习了佛家、密宗，继而基督，继而伊斯兰，才明白他们都知道那同一个真理，只是表达方式和修行方法不同而已。
这四大流派所使用的方法不同，角度也不同，各有长短。综合各家，可以做到：取长补短，多种角度。因此，修行的效率可以明显提高，理解也更加透彻。这是本人几十年来周游世界所学到的最大的经验。

110，居士，您说过“水平越高的大师留下的舍利子越少，最好是没有”，而释迦牟尼又是很成功的修炼者，释迦牟尼在涅盘后共烧出八斛四斗舍利之多，为什么他的身体被烧出那么多舍利子呢？
如果没有留下舍利子的话，不是跟普通人一样了么？
答：这要从性命双修的两个角度来讲。
修性：修灵体，目的是回归到生命本源的元神（最根本的神、造物主、上帝、全一、最大的我）。
修命：修肉体，主要目的是肉体长生不死，次要目的是特异功能等。
修性是得道的必经之路，修命则不一定。
重视修性者，如果能得道，就会知道这个肉体的长生不死是不可能的，DNA 的根本结构不容许。有两个解决方法：修改 DNA，或者重造肉体。两者比较，前者难度极大，不如放弃此肉体，重新创造一个不同 DNA 的新肉体种类投胎进去（比如投胎到一个不同种类的星球）。简言之，由于发现了肉体的根本局限性，则不重视肉体。
重视修命者，较重视肉体，并有几种倾向：肉体长生不死，肉体虹化、肉体气化。再细讲：
重视肉体长生不死者，还没见过成功案例，死后都留下完整肉体。
重视肉体虹化者，将肉体的物质能量转换成非物质能量随灵体带走，随转换技术高低，会留下或多或少的骨头和毛发。
重视肉体气化，将肉体的物质能量转换成非物质能量随灵体带走，肉体消失。
释迦牟尼注重修性，并达到最高成就--得道。但得道后，发现了修命的局限性，即肉体的根本局限性，放弃了对肉体长生不死的修炼，所以留下肉体和舍利子。并不是说他达不到完全虹化或完全气化的修命技术，而是他认为没必要。所以舍利子多少与得道的程度无关，只与修命有关
请问仁君：性命双修是否可以这样理解：
5、”性“与”命“个指什么。请用现代可以理解的词汇解释一下。
性=灵（体）。命=肉体。参考本人博文“人的多次元复合体结构”。
2.听说练气功的人去近距离接触舍利子，会对自身的功力有帮助，此话对吗？
3.水晶对修炼有什么联系？
2、我接触过两次，没有什么帮助。成佛的人留下的尸骨，和普通人留下的尸骨，虽然有一小部分变质，但在本质

上都是肉体物质体，没有本质差别。再说，水平越高的大师留下的舍利子越少，最好是没有。换句话说，本质上属于被弃物（垃圾）。所以，如果有帮助，也是应该心理作用。
3、水晶对练气功有作用，对修道没有什么特别的联系。

144，请问居士,通过您的实见亲证,jidu 教、fu 教等宗教以及近年所兴起的新时代学说,你认为哪一种最符合事实呢?(不知为什么贴吧不让贴这个信息我猜是不是有些词不能贴就改成拼音了）
答：宗教部分要分为两个时代。
1、耶稣、释迦牟尼亲自传教的内容，和新时代学说，都符合事实。其中，新时代的知识是“听”来的，耶稣和释迦牟尼是自己修炼成功所"见"的事实。释迦牟尼对灵界描述的最详细。
2、耶稣和释迦牟尼死后，这两个宗教越传越变形，离事实越来越远，而且越来越迷信

意思是不是说最开始还是先练基本功或者梦中出体，等基本功练的差不多了，再开始练习出体？
第一阶段既练基本功又练门罗出体是不是不合适
答：3、梦中出体和清醒出体是两种不同方法，可以只练一个，也可两个都练。
4、各门派不同，有的先练基本功再练出体（如中国道家），有的基本功和出体同时练（如印度瑜伽）。各有长短。根据自己的个人情况来判断或者个人喜好

712.什么是旁门左道，怎样区别？他们能成正果吗？为什么？
每个人的修行方法可以千篇一律吗？道德与气功有什么区别与联系，哪个为重？
1、不符合你的主要目的之功夫，可以叫旁门左道，是个相对的概念。在分支末节上下功夫，当然很难成正果。一心不可二用。
2、不必要千篇一律。每个人身体状况和心性不同，因人而异效果较好。
3、**道德为意识的提升水平和开放程度，气功为能量的强度和种类。两者缺一不可。道德为重**

3 如果是的话那利用门罗的出体方法一不小心就可以出到第七界了,那样不是更简单快捷吗?
3、门罗方法的确更简单快捷，而且在远古道家中是有这种方法的，只是后来的近古近代道家越来越复杂化了，看不起简单的方法。其实，复杂的不一定比简单的更好。老子不是也说大道至简至易吗。

大师：我有个事情紧急求助，为什么基督教徒说其他宗教甚至佛教都是假宗教？ 难道真的不能同时信么？我准备融合着修行，但是在这卡住了。尤其是基督教甚至说信其他宗教的人都得不到救赎！
万法归一。各种宗教各种科学都是探索真理大道的方法和技术，切勿以术为道。俗话讲，条条道路通罗马，千万不要把道路本身当成目的地。如 31 楼所讲，避免迷信。

之后，通过学习和思考，我现在是这样理解这个问题的：
首先，事物具有不同的侧面，奥修是从一个特定的角度来阐述这件事情的。特别是一些累世修行，最后一世来这个物质世界降生的人，他们的焦点专注于性功，也就是说他们注重的是成道，而不是这身皮囊如何，所以就会出现奥修文中所说的这种情况。上师们非不能为，实不愿为也~~。
然后，我们再从另一个角度来看，也就是中国道家的性命双修法。先筑基、修命功。待到身体纯阳，负面能量和病邪清尽之后，再修性功。整个过程并不是引气上行，而是如大缸注水，自下而上，水满功成的方法。这样，就完全是另一番天地了，皮囊会越用越结实，百岁老头还能生孩子。但同时可能会看到一个弊端，就是佛家常说的守尸奴，活了几百岁，还没有成道，舍不得肉身，不愿离开。
（目前很多佛家的师傅们也非常的提倡这种方法，并且分为几种方式：1、先命功，后性功。2、先性功，后命功，而后再性功。3、命功性功同时进行。）
回复：39 楼



如何创作自己的功法？
1、经验。

2、把别人的很多方法拿来自己实验，如大成捷要列举了很多前人的不同方法和不同经验。从实验的结果慢慢会知道哪种方法最适合自己，成为自己功法的基础。然后根据自己的经验调整、创新出最适合自己的办法。
3、随着修炼的进化，方法也要随之进化。故无需长期固定在一种方法上。

还有，你怎么看待道教与基督教的关系
你认为是全真教比较好还是正一教
怎么样可以让道教更好的传播（你别跟我说无为而治啊）
2、条条大路通罗马。出发点不同，目的一样。
3、大同小异，看你目的。修术，正一教较强。修道，全真教较强。但全真教不结婚这一点不合大道自然规律。如不想断子绝孙，又想修全真教，在家修行较好。
4、其一：不要闭门传授，既然是大道就应该堂堂正正公开传授，不要神神秘秘的。其二：性命双修的内丹法，对于普通人晦涩难懂，应该让得道的道长翻译成现代白话，让一般人易学易懂。（一定要已经得道的人来翻译，否则没有信用。没得道的人只能乱猜乱翻。）
按你的说法,把原来的经书翻译后在学是不行的,你少了个悟道的过程完全按高人的路去走只能理解,但不会有更高一层的进步.还有,我是茅山的.
我的意思是说：一定要让已经得道的高人来翻译，或者完全重写，将悟道证道的过程用现代人容易理解和接受的方式表达出来，解决古书晦涩难懂的问题。当然，是不是愿意这样做是道家自己的选择，他们也没必要接受我的建议。
5、道教的神明如此众多，是否确实存在？那些神话是否真实？
6、道教的一些仪式和门规之类的是否有违反道的本意？
4、最古典的神话原本属实，后来经过加工后变形，真实性就剩下一半了。
5、是的。仪式和门规者，礼也。老子曰：“失道而后德、失德而后仁、失仁而后义、失义而后礼。夫礼者、忠信之薄、而乱之首。”道的本意是最高的自由，得道的目的也是得到最高的自由，而不是不自由。
3、现在道教知道自己背道而驰，为什么还不改过来？
3、并不是所有的道教人都背道而驰。背道而驰的人一般都以为自己正确，改什么？

道家的丹法修持常常听说有出偏的情况，需要得到师承或是有人在旁边护持方可无事，请问是不是道家的丹法修持有什么不妥之处？为什么按门罗的更为自然的出体法就可无事呢？
1、近代丹道太复杂，容易出偏。古代丹道非常简单，如老子的道德经、常清静经、西升经、内观经、虚无自然本起经等，皆至简至易。后人越搞越复杂化，越搞越神秘化，以致越来越难学。岂不知：大道至简。
2、大道自然。门罗采用纯朴的古代修法。

3，楼主能否说一下西方修炼者有很大突破的方法是什么？并且发表一下你对世界各中修炼方法的介绍及见解？
还有楼主现在修炼到何种程度了呢？
答：有突破的主要修炼方法：
1、星光体投射法(astral projection)，类似于中国的出阴神阳神的练法，但着重于后半部，对前半部的筑基不太着重。
2、第二是清醒梦法(lucid dreaming)，类似于密宗的梦修法，特点和着重点也不同。
3、第三是光环法(aura)，类似于印度的古法之一，但在中国没见过。
4、第四是药物法。类似于中国已经失传的丹药法，但制造简单得多，也有纯天然的草药。对懒人是个捷径，但容易出副作用。
这些方法在古代西方经典中没有传授。近代西方才慢慢出现。
本人花了近三十年全修了一遍，所以才有心帮助后来者。

拭心如镜　2 楼
顿悟还需渐修

菩提本非树，
明镜亦非台，
本来无一物，
何处惹尘埃？

——这是顿悟

身是菩提树，
心若明镜台。
时时勤拂拭，
勿使惹尘埃
——这是渐修
在一千多年前，这两首偈到底是在怎样的情况下，两位上师年轻的时候是以怎样的心情所作，时至今日，恐怕已无所考证，不同门派的传人们各有着自己的角度和想要诉求的目的。
而我却觉得，这两首偈，合起来才是一组完整的修行方针： 顿悟还需渐修。
悟虽然有个过程，但那在苦苦追寻之后，豁然开朗的一瞬，确是顷刻间发生的，那种畅快，那种朗朗当前的快乐和喜悦，我想唯有经历过的人，才能够真切的体会。
而实践，求证，实实在在提升的道路，却绝非顷刻间就能够完成的。对外的攀援，情绪的波动，习惯的改变，觉知的持续，念力的增强，功力的提升，岂能够短时间内顷刻完成呢？
所以顿法与渐法的争论，我觉得没多大意义。这两句看上去互为矛盾各自分离的偈子，在下觉得实在是相辅相成，不可分离的一体。
没有了顿悟，渐修无从方向，难以坚持，能坚持也难以对路，成就渺茫。
没有了渐修，顿悟之后又回到无明的头脑生活当中，悟便失去了意义，和不悟又有什么分别？
当然，不能够绝对的排除，有哪位神人，无需渐修，当下成就。反正我不是，你也不是，说它又有何意义呢？
以上仅是个人观点，权作参考！
元吾氏 2011-7-14 16:15 回复



49，我有个同学的同学说练过什么昆仑女神功，说是最初为减肥而练，后来发现挺邪门的，我上网查了些资料，都说那个是邪功。不知道大师对这个昆仑女神功有什么看法？？
还有我要是想修炼的话，可以练气功吗？在网上找资料自学行吗？您能推荐练些什么功吗
答：1、看你什么目的。目的是减肥、健身，则什么都行。目的是修道，则有几种修炼法不应采用：a）建立在理论假说基础上的；b）创立者没能得道成佛的；c）创立时间短于 100 年的。
2、可以练气功，我也是从练气功开始的。在网上找资料自学很好，功法因人而异，自己多试

337, 修炼光的课程可以吗？原理一样吗
1、你说的是这个吗？http://www.courseinlight.info
我没有试过，只能说从网站上看好像可以。
2、原理相似。但原理并不重要，重要的是实际效果

仁君居士了不了解心理学、量子力学以及理论物理学的一些东西呢？您觉得这些修行当中的概念可以用科学的方法加以定义么？（当然也许现在科学还没发展到这样的水平）
1、八十年代中期我在大学时，对心理学、量子力学、相对论下了很大功夫，反向理解传统修道，才取得修炼的第一个大突破。（反者道之动）
2、绝大多数概念是可以科学地定义的。我答疑一直尽量避免使用传统丹道术语，就是为这个作铺垫。

丹道和气功有什么区别？
1、目的不同。丹道原本目的是得道，气功原本目的是健身。气功范围较广。

3. 既然修炼可以提升灵魂的等级，那为什么不把每个人都提前设计成修炼的呢？是有的灵魂不知道还是不想？
4. 是灵魂直接修炼提升快呢还是通过投胎肉体修炼快呢？如果是灵魂快那为什么还要投胎呢？或者是灵魂必须要经过肉体的一些经历才能提升呢？
3、生活也是一种修炼。

4、各有特点。“灵魂”没有时间，谈不上快慢。

居士啊，现代社会是个快餐社会，大家都急功近利，包括修真在内，你能否给大家指个快捷方式作为方便法门啊？我听人说有个练气功的效率很高，是一般方法的很多倍，那就是出体打坐练功，居士是这样吗？
是。

416，[1]自己可否编些功法来练.?
1、可以，需要一定的经验。我也喜欢编些功法自己用。

1.居士的出体的顺序这篇文章说，循序渐进法是最脚踏实地的修法，那么我想修习这种方法的话，按照目前可掌握的资料来看，是不是只有居士博客中脉轮及能量提升这个一个方法？这个方法是否可行？
1、方法很多，脉轮只是常见方法其中之一。不论用什么方法，**能量提升和放松忘我是必需的。**

592.居士说道最自然 ，但修道前期要经历许多痛苦 ，如桩功，瑜伽等等都会带来肉身的痛苦。这些都是先天不应该会的，岂不不自然了？
1、你大概没有仔细看我以前的回答吧？我一再回答：自然、舒适。从未建议你去受苦呀！
2、我也曾经练过痛苦的坐功、桩功等，后来发现问题，都改成不痛苦的自然方法了。
3、**万法归一。为什么一定要选痛苦的方法呢？**
4、有些老师，有时故意教给学生痛苦的方法，那是为了检验诚意。有了诚意，检验就不再需要了。
5、当然也有教学方法笨一点的老师，只知道自己经历过的那一种笨办法，不知道还有其它更自然的方法。也不是故意要学生受苦的。

614.内丹的形成和脉轮有什么关系？ 道家的功法和 3 丹田与周天有关却不讲脉轮，
瑜伽、佛教功法和脉轮相关而不讲周天，为啥差异那么大？
1、灵体（释迦牟尼称之为法身、自性身、真身，老子称之为神、谷神，有些人炼丹士称之为内丹）不是后天形成的，也不是炼出来的，而是先天固有的，并且是肉体的创造者。
2、所有的灵体都比肉体大，因此修养灵体（养神）的意识范围大于肉体。
3、中脉、脉轮、丹田、周天等都在灵体之内，所以不论各家怎么讲，只是侧重某个局部而已，养神的意识范围都小于实际的范围，都没有跳出如来的掌心。
4、释迦牟尼、老子等古代先师都不使用侧重局部的修炼法，而是把整个身体作为一体。

2、我想通过出体来找你所说的世界真理、世界本源，但我从来没练过气功，是不是一直练意守丹田，就可以了？要不要以后练什么小周天、大周天的？因为我一窍不通。。呵呵
3、我认为是这样的：每天意守丹田就是在积蓄能量，有了充足的能量出体的话，能更好的控制自己和出体时间，这样便于更好的探索真理，所以我不需要练气功，就每天练习意守丹田就可以了，重点是放在出体后的探索。是吗？
2、方法多如牛毛，不一定要大小周天法。越简单越好。如瑜伽经。如老子内观经，**心法只有内观两字**。如心经，心法只有观照两字。
3、是。

居士的体验令人向往，对大多数人来说，还是入门的问题。看了不少，总感觉没能入门，如今方法门派繁多，令人真假难辨不知如何取舍，对此有何忠告？
2、**简单最好。繁则乱**。

您好，不知道您知不知道，为什么克里希那穆提那么强调不要任何方法，只是无我的觉察呢？他说第一步就是最后一步，靠方法静心，那心不是真正的静，完全了解自己，心才会安静下来。可能对克氏有些执着，对于秉持修行方法有些矛盾心理。自我觉察是有用，但是觉察到现在，仍无法明白克氏所说的全然的观察，反而有时在觉察中绕来绕去。哪有没有动机的觉察呢，太难了！
问完问题我似乎就感觉到了答案。就像道家的意守一样，要似守非守。觉察也是，要有强烈动机的背景下自然的觉察，一过头就不对了。在一种强烈动机背景下，自我都在动机中消融了，答案和改变自然就发生了。克氏反对的方

法就是一种机械的、做作的，急功近利的方法。老师，对吗？
对。

711.我有一点要问：道佛讲打座，而基督却没有，他们有什么区别和联系吗？
基督也是通过修炼得道，但他选择了“讲道”的方式，只将真理告诉大家，但并不号召人们亲身修炼亲身实证。
道佛选择了号召人们亲身修炼亲身实证的方式。
释迦牟尼和基督的个人性格不同，行为方式不同而已。

19，佛法提倡修心性，他们如何成佛？
19、心性指法身（灵体），相对于色身（肉体），法身可脱离色身的束缚，回归本源。
20，耶稣提倡真理，他们如何成基督？
20、闻道为主。也有证道者和修炼方法。
21，新时代提倡光与爱，他们如何觉醒？
21、闻道为主。也有证道者和修炼方法。

2.正如大师所言，各门派对真理的诠释都是接近的，只是角度不同而已，那为什么各教都认为有上帝，佛教却认为无神，没有上帝呢，这个可是本质的差距，不可能是角度不同的解析，还有耶稣传道时说，我是道路，信我者上天堂，那么这个算不算误人子弟？
2、那是你对上帝和神这两个概念的误解。释迦牟尼所描述的空、如来、金刚，老子所描述的道、大、神，和耶稣所描述的上帝、神，魔哈默德所描述的真、主，完全是同一个东西。只是后人乱解释，好像是不同而已。读经、典，要读原文。后人翻译的论述的，都难免变形。

多次元复合体结构修炼需要什么条件吗
666# 元吾氏 回复日期：2011-9-7 12:01:00
不需要任何特殊条件，任何人都可以做到。
668# 元吾氏 回复日期：2011-9-7 12:09:00
最简单的方法：
《光环法》－－－－肉眼观察灵体的方法
http://tysurl.com/nsy0Js
这个方法可以观察到第 1-3 灵体。
669# 元吾氏 回复日期：2011-9-7 12:11:00
科学方法，也可以观察到灵体：
“克里安照相术”－－－－以太体的科学观察
请参考鄙人的博文：
http://tysurl.com/1sy9Ao
这个方法可以观察到第 1 灵体----以太体。
824# 元吾氏 回复日期：2011-9-16 15:58:00
我的灵修经验----人的多次元复合体结构（注：全文在博文类中已有）
845# 元吾氏 回复日期：2011-9-16 17:37:00
【关于光环法】
光环法非常简单，任何人都可以练习，不需要任何条件。而且很方便，何时何地均可练习，甚至可以当做游戏练习。
使用光环法，可以观察到第 1-3 灵体。可以作为灵修入门的练习。
要想观察更多的、更深层次元的灵体们，则需要使用冥想入定法。
【关于冥想入定法】
冥想入定法可以超越肉眼的狭窄频率范围，超越肉体的限制，超越物质界和准物质界的频率范围，观察到更宽频率、更深层次元的灵体、更深维度的世界。
今后会继续解说。谢谢！
元老师，要是用你说的方法是不是平常人都可以看到自己的灵体
是，任何人都可以。

28，从修炼的结果和方式来说，东方人与西方人有什么不同？地球人与外星人又有什么不同？这是我一直感兴趣的
答：结果没有不同。 但方式不同。条条道路通罗马

居士的体验令人向往，对大多数人来说，还是入门的问题。看了不少，总感觉没能入门，如今方法门派繁多，令人真假难辨不知如何取舍，对此有何忠告？
2、简单最好。繁则乱。

我之前一直尝试西方的方法，我觉得东方方法没有西方来得准确，但大多数人都用东方方法，东西方方法到底哪个比较好
答： 2、基本功，东方比较扎实。出体法，西方比较详细。中西结合最好

居士有没有去看过 Akashic Records?我很感兴趣,练习 obe 就是想去看这个.遗憾的是一直没有成功.能不能描述一下,谢谢居士!
2009-09-15 23:45 | 回复 lii-585：
1、有。我较常用的两种状态：旁观状态和体验状态。描述如下。
2、旁观状态：看过去事件的全过程有点像三维立体投影，自己的一点意识有点像三维游戏中可运动的镜头。意识可以凑近到某个细节放大无数倍，也可以跳出来到旁边看整体景象过程。曾经用过这种方法发现别人欺骗我，我当时还不知道，幸亏发现还来得及，我回体后赶快及时想办法，免了更大伤害。
3、体验状态：意识可以进入当时事件中的自己或者别人、别物之中，成为那个人或那个物，100%体验当时的感觉。有几次体验当事人被杀的感觉，有大刀砍过来，我的意识被吓出来了几次，没有体验完。进入虫子的体内可以体验一只小虫一生的生活、思想和感情。进入前生的自己，可以在几小时内体验一个完整的人生。有一次我新交了一位女朋友，我们都想把我们的前世姻缘了解一下，我就带她出体（她完全不会出体），把我们前世在一起结婚、生子、养老的完整人生体验了一遍（花了几个小时）。回体以后，她也完全记得出体过程中的全部体验。

修行教材推荐

514.师曾经推荐过几个修真出体教材：可否按修炼的阶段来排一下教材的使用？
（百日筑基、十月怀胎，三年哺乳、九年面壁）
1、中国：
张三丰内丹三十六诀
密宗神识出游法
密宗梦观成就法
2、外国：
门罗：
Journeys Out of Body
Far_Journeys
Ultimate Journey
罗伯特?布鲁斯：
Treatise on Astral Projection
3、网站：
http://www.out-of-body-guide.com
4、参考：
大成捷要
伍柳仙宗
性命圭旨

1、所有阶段：
张三丰内丹三十六诀：
密宗梦观成就法
大成捷要
伍柳仙宗
性命圭旨

2、第三、四阶段：
门罗
罗伯特布鲁斯

3、第三阶段：
密宗神识出游法
http://www.out-of-body-guide.com
印度脉轮出神法。它包含所有阶段。第四阶段比中国的传统方法要详细。

大道经典: 1. 天符经 2. 心经 3. 道德经
修炼方法:
1. 张三丰内丹三十六诀
2. 藏密梦观成就法
3. 藏密神识出游法
4. 藏密身外化身术
5. 门罗出体术
6. 大成捷要
7. 唱道真言
8. 性命圭旨
9. 伍柳仙宗
10. 西游记
http://www.courseinlight.info/
513，大道经典:
1. 天符经
2. 心经
3. 道德经
修炼方法:
1. 张三丰内丹三十六诀
2. 藏密梦观成就法
3. 藏密神识出游法
4. 藏密身外化身术
5. 门罗出体术
6. 大成捷要
7. 唱道真言
8. 性命圭旨
9. 伍柳仙宗
10. 西游记
http://www.courseinlight.info/
这是居士推荐的书，读几本心中自会明了
答：再加上：印度脉轮出神法。它包含所有阶段。第四阶段比中国的传统方法要详细

690.师在推荐阅读的书目中有天符经，不知大师是否知道这一文献的源流？何以中国未传而传入朝鲜？道家经典中，黄帝阴符经也是言至简而意至深的，其中哲理颇值得玩味，然而大师的书目中未曾提到，不知大师对此经怎么看？
1、源流不明，好像是在中国失传了。
2、黄帝阴符经当然很好。我的书目，只是不同类型经典各举一例而已。太多了会把初学者吓跑。
3、天符经和心经最言简意骇，道德经最有名。这是列举他们的唯一原因。没有其它理由。
4、当然，多读一些更好。如通玄真经、金刚经等。

居士，由于我长期手淫导致肾虚和耳鸣。不知道怎么有针对性的修炼方法么？
普通的冥想即可。或意守下丹田，静观的心法。加以每天慢跑 20 分钟。

对于新修者，有什么指导性的意见，就像我刚开始修行,不知道该从那入手，我经常听华严经，但现在好像只限于听，没有一条实践的道路，感觉入门入门一个门难，
《瑜伽经》

居士您好，我在练 36 诀，《大成捷要》中的大药小药是否要弄清楚并练上？我觉得太复杂了。
1、36 诀是一套练功方法。
2、《大成捷要》不是练功方法，而是“个人经验集”，仅供参考。

还有我想问一下 凡人怎么修炼呢?
2、古往今来，修炼的开始都是凡人。
建议学习：张三丰内丹三十六诀
建议参考：（内容如上，但更详细）
大成捷要
伍柳仙宗
性命圭旨
灵宝毕法
天仙金丹心法

道德经博大精深，自古以来多少人都有着自己的解读:
不要纠结执着于肉体是否强壮，肉体终有一天还是要舍弃的，因为肉体不能摆脱物质世界的规律，这个世界的规律就是“易”，没有常驻不坏的东西；伪道养形，真道养神。只有小我的“神”（灵体）修炼强大、进步到更高层次，才能终见本源，“得道”。
不知道我理解对吗？
2、道德经，是吃过苹果的人，描述什么是苹果的味道。
3、没吃过苹果的人，无论多聪明，也不可能真正知道苹果的味道。
4、只有得道了，才能真正理解道德经。否则，只能部分理解。
请问老子道德经是一个人写下他的修炼过程？ 还是几个人共同写的？
一个人。

194，有什么比较好的修炼书籍及网站
答：太多了。比较简单易懂易学：张三丰内丹三十六诀，门罗星光体出游术，藏密神识出游法，藏密梦修成就法

3.如果佛经都是假的(后人编的)<文昌帝君阴骘文>,<太上感应篇><玉皇心印妙经>等经文是真的吗?
3、佛经不是假的。佛经中记录了大量的释迦牟尼的原话，是修真的真实教材。但是佛经中也参杂了一部分后续弟子的个人理解，有些正确，有些产生或多或少的曲解。<玉皇心印妙经>的内容很好。其它两篇非修真书类。

2.在佛教和道教中有哪些经典是修真必看的,谢谢!
2、心经和天符经。但只有修真结果，没有修真方法。修真方法的很多，各有长短。

448，有没有所谓的适合修炼和不适合修炼的说法？有什么办法可以测试吗？
像我这种杂念比较多的人...从哪本书或者是哪些教材开始会比较好呢？
答：1、任何人都适合修炼。但个人方法会有不同。
2、越简单越好，如张三丰内丹三十六诀

老师，请问我该怎么入门？
1、阅读鄙人全部答疑和博文。
2、之后从修道教材入手。

507.西游记何以用来修炼？
西游记乃古今炼丹之第一部奇书。
详细请参考：西游原旨、西游百回详注、西游真诠。

居士提到现在提到网上很多资料，修行方法都是公开的，可是丹经有云"饶君聪慧过颜闵,不遇真师莫强猜",所以有这样的恳求，这两部著作比较简短和有代表性，个人猜测不会占用居士太多时间。。。
其实，我把这些丹经读烂了以后，觉得张三丰 36 诀最实在，故推荐。此经不容易误解，没废话。

居士：我看了很多新时代书籍，主要是《一的法则》《赛斯资料》《与神对话》
这其中，您认为谁的论述更接近真理？
都接近。角度不同而已。

修行与实践

714.信 jidu 入天堂，信佛入极土，信道长生不老，怎么能是空呢？
信有真信和迷信。迷信的就不一定了。
在灵界的旅行中，经常可以见到一些生前迷信的人，死后的灵魂生活在迷信的幻想世界里，上不了天堂入不了极土。
真实修行（包括生活的修行）的人才会进化向上。
实际上，**本人没有认真想过信与不信的问题。只是开放意识，认真修行而已。**
从你的话来看，你是只修不信，是吧。
信与不信皆为空想。实践是检验真理的唯一标准。
598，对于修行的看法信与实践的看法？
此贴的规则重复很多次了：
只回答实际修行问题，不回答理论空谈问题！
1、从严格的基本逻辑来讲：否定一个事物的存在是不可能的。认真追求真理者，不会去否认尚未实验证实的东西。
2、相不相信不重要，重要的是实践求证。信与不信皆为空想.实践是检验真理的唯一标准。
3、我在修行过程中，从未真正地信过！但是开放意识，不停地实验，实践终于出真知
顶个！ 我很赞同居士的这种想法 任何宗教对于修真的人而言都只是途径 如果把宗教知识本身当作追求的目标 而不加取舍盲目追求 只会与修真的原意背道而驰
1711 楼所说的那类人 他们满腹理论 说着听也听不懂的“佛法”对自己也没论证过的东西深信不疑 结果就是利用了自己的威望和年龄给一些不明白的初学者洗了脑 变成和他们行为模式一样的人 如果没有人指出的话 将是一个恶性循环（更多的人只学习理论不实践）。并不是每个老和尚都是得道高僧 也不一定年龄不大的人就不得道 对所学习的知识也要加以取舍 即便教你的人是所谓的“大师”（BY 春日泽．明日香。）

“有些人把知识当成宝，不愿意实践开来”是什么意思？
再好的知识，不去实践，等同于空洞的理论。既无法验证其真实性，也没有实用价值。

您说过**不必相信你的经验亦不用相信任何经典，实践出真知。**
不过这样算不算疑师、疑法，对修行有无坏处
例如：您当初不相信有阳神，以至于用了十年证实。如果相信，也许只需十个月
是不是从短了看有阻碍，长远看正是这种精神才利于证道？
这么说是为了减少迷信。

庞大的宇宙生命知识体系沦落到世俗界便为宗教
佛学 道学 瑜伽术 皆需要实践，切知行在当下
回复：26 楼



想问您在修炼的路途中，什么是最困难的呢？最困难的阶段在哪里？
最困难是出体到第 6、7 界。

修行与道德、感悟

很多修行的书籍里面,都曾提到一个说法,就是凡修行之人，仅仅修道是不够的,还要努力修德,道德经好像也阐述过德的重要性,“万物莫不遵道而贵德”,请问居士对于我们这些练习出体的人来说要想最终得道的话
1.平常的行善积德是否有帮助？是否必须？
2.修道和修德之间有什么相关联系么？
3.另外居士曾经提过
道无处不在，平常的普通生活，也是修行的一部分、请问这个怎么具体理解、是否和修德或是修心有关？
1、有帮助。不是必须。
2、绝对不可分的关系。
3、有极其密切的关系。练功只占修道的一半，平时的感悟（含修德修心）占修道的另一半。两者缺一不成。
从我个人经验来讲，连续长时间练功，会产生执着的副作用。停练一段时间，放弃执着，空一空，过普通人的生活，会产生更深的感悟。**练一段，停一段；紧一段，松一段，效果会更好。**松紧结合，空执交错，**这是我三十年来最重要的经验之一。**

居士...冥想，或者带着信念去生活中体验，也算是修行吧
1、只冥想，不体验生活，不是完整的修行，是很难得道的。完整的修行=冥想入定+体验生活。
张三丰所说的要在尘世间修炼也就是这个道理对吗？
但是我不知道该如何对待，请指点~
1、在尘世间修炼：完整的修行=冥想入定+体验生活。
2、只冥想入定，不体验生活，不是完整的修行，是很难得道的。
“勇于去面对”=勇于去体验。没有体验，则没有进化。

【 张三丰所说的要在尘世间修炼也就是这个道理对吗？但是我不知道该如何对待，请指点~】
1、在尘世间修炼：完整的修行=冥想入定+体验生活。
2、只冥想入定，不体验生活，不是完整的修行，是很难得道的。

2.居士所有的答疑一直强调通过如门罗出体或道密修炼的技术出体来证得大道。而传统佛教道教特强调在生活中入世修心性（慈悲心）为主，打坐入定为辅，关键还是要把心性（或叫元神）修到很高层次和果位。请问居士在过去 30 年日常入世的生活中如何修心的？

2、前十五年，打坐入定练功占一成左右，日常生活的体验感悟占九成左右。后十五年，前者逐渐增加到二成左右，后者八成。

要是那些相当恶劣的人的行径发身在我的身上，我应该如何处之呢？】
2、用你的常识去处之。

我最近认识一个网上的自称有很高修行次弟（已出三界，能看见三界之外的世界）的人学习，目前方法只做单盘如意坐去体业，然后入世修行。居士好象专注类似道家的修炼功夫一出神，没有强调修行人在生活中如何修心和修德之类入世修行方法？
仁君居士 2010-06-05 22:53 回复：3 楼
通过修炼，认证一体性，从根本上解决道德问题。
比空谈道德，岂不更好？

2.出体是修炼的捷径，经常出体，不断领悟，就可以和大师达到一样的境界，是这样吗？看到能出体的人很多，但是层次和境界都不一样，是和出体的次数多少有关系还是和个人的领悟能力有关系？
3.随着出体的领悟，就可以逐步得道，领悟真谛，脱离轮回，不用其他的方式修炼吗？就是说只要领悟了就算是得道了？可以这样理解吗
2、是的。两者都有关。
3、请看我在白度空间的解说：“怎么样才算是修炼得道？”另外：**领悟能力是日常生活开发出来的。大道无处不在----不能领悟和提高这个境界，出体的境界提升也会被拖后腿**

修行与平衡

老师近段时间经常提到**“平衡”。并且指出，平衡对于出体效率，能量的提升和修行的良性进展都起着很大的影响**。可是我对于“平衡”的理解不是很有把握，它又都包含了哪些范围内的平衡？仁君老师您能为同学们详细的讲讲吗？ 老师辛苦！
1、意识的开放。某些地方开发，某些地方封闭，则不平衡。
2、无执念。执念是最大的不平衡。
3、意识的均衡使用，不过分偏重某方面或者局部。否则容易出偏。
4、神意的顺其自然。
5、能量的平衡。
6、静功与动功的平衡。
7、灵体与肉体的修炼侧重要平衡，否则相互影响。
8、现实界与灵界的平衡：灵修不要影响养家糊口，要正常工作，避免当寄生虫、怪物。业余时间修。

修行问题解析

居士.我在修道过程中很多东西都看得很开.唯独一个问题始终困扰着我.
情感钱财等得失我都无所谓现在,一点也不影响我.但是但凡关系到我们国家的东西总是会造成我很大的情绪波动.还请居士指点. 谢过
那是有深层原因的。顺其自然，其结自解。

我在网上查了很多资料，也有人观呼吸后来胸闷的，也有人念佛后来头晕、头胀。但都没有解决的方法，请您抽出时间帮帮我吧，现在不能坐也不能念佛念咒
执念太重，走进死胡同。最好完全撤退出来，放弃一年半载。适当下肢运动，如每天慢跑 20 分钟等。修行的一小部分在于练功，大部分在日常生活。

现在发生的事越来越多像眼前有红光（睁眼），甚至在入静能看到对面墙上也有人盘坐。所以我有些害怕我想知道这些是不是跟气功有关，还是我另有疾病。我该怎么做。
入静深度后会强化灵体的视觉和感觉，对修炼灵体者属于正常范围之内，只要不影响正常生活。

坦率的说：如果 3 个月内不能得道，我将终止修炼
欲速则不达
有心栽花花不活
无心插柳柳成荫

我自己再加修炼真气运行发，可是一直没有什么成效，一年了，便秘，肚子总是很张，是不是连供出偏了？我经常阴天练习。
练法不得当呀。一般三个月没效果，就应该反省自己的练法了，或者功法不适合于你。阴天倒不是大问题。

197，大师，有次和朋友论禅，忽然小悟明白一个问题，然后感觉从头顶到上半身犹如醍醐灌顶，念佛咒的时候更明显，有人说是有灵体附身，有人说不是，那以后天天在一种清凉的状态里好几年，这几年除了悟明白了些世间规律，内修上并没有什么大的突破，这是怎么回事？我该怎么办？谢谢大师
答：1、小悟会打通自己灵魂里面的小通道，灵魂的进化会有小提升，世间规律会多理解一些。
2、想有更大的提升，修炼是捷径。

问 306:【请问居士，我现在在现实生活中，总是在脑海里自己不断的说话，告诉自己现在该如何如何，在日常生活中当然需要这样，可在我修炼中也会不由自主的说话打乱自己的入定状态，我觉得语言是不是修炼中最大的障碍。请问你修炼成功的人是不是在日常生活中，已经不用自言自语了，只凭直觉处理问题了。？】
答：自言自语还是有用的。不断重复一个意念不也是自言自语吗。

626，我怎么修炼后总闻到身体周围有臭味？
答：身体散发出来的病气吧

3 元老师常用的方法中，哪一种比较适合病弱之人起修？
3、静观法（舍己从人跟踪法）。

1.引居士说的，“表意识要完全停止思想，也就是忘掉肉体后，完全进入潜意识，才能由入静进入入定。”“打坐时要想入静就采用对不停纷飞的杂念采用旁观的办法对付”。可我用禅宗观呼吸法打坐 5 年，还是处于杂念不断地想，偶尔没念头时像睡了 10 分钟又突然醒来。我想问，还有没有更好的心法达到入静后入定
1、观呼吸法还在观肉体行为，只能入静，不能入定。入定的关键在于彻底忘却肉体，只有纯意识。

为何最近在闭目养神 30 分钟左右后，手心会特别的麻热，两只手都特麻。我都是把手自然放在两侧或者小腹上，并没有挤压之类的。。这种现象正常不？
各种现象都可能出现。顺其自然，静心旁观。

我以前念咒太专注，后来心火很旺一直患病，就不敢念了。两年过去了，做什么事还是很专心，我感觉这样会消耗很多气血，比如我看电视、看书会很专心，但感觉精神很累，不知道我给怎么做才能不太专心，恢复以前的正常状况？
忘我。专注容易失衡，忘我则顺其自然，自然则平衡。

身在多维世界却只有单维接收功能的我们一思考上帝便发笑~
就如我们一般都是用二维去看`卍`这个符号。。如果用三维的视角去看。。它就是一个埃及金字塔(以卍的中心点为顶点四边往下。。边点与折角点相接)。。
是`修真`来提高自己的`多维视角方式`。。还是`多维视角方式`来提高`修真`呢
是双向提高的。

昨晚，凌晨 3：00 睡觉，然后睡定看友人的今生。友人昨天给照片我、并让我慢慢看。我的心静下来后不久，我能感知我的身体没有睡着，但又能看友人的未来的影像，看了五六分钟吧。我还是有三个问题：
1.我的生活很规律，睡眠时间也越来越少了，现在差不多真正只需要睡五个小时。我想知道这是短期的精神错乱还是真正身体强健了？如何鉴定啊？
2.白天的现实世界有些模糊了，白天总是感觉像神游，好像不影像我正常的学习和工作。这种状态好不好？如不好，如何矫正啊？
3.鉴定我入定后看到的是幻想还是未来，只能通过事实验证么？还有其他方法提前点验证么？】
1、注意观察自己的精神状态，时间长了会判断出来。有少数人天然地每天只睡四小时也身体很好，我认识几个。以前也讲过，我在长期辟谷时完全不睡也很健康（每天需要三小时坐禅入定）。
2、不影响正常生活的话，有什么理由校正吗？
3、通过事实验证。所以证道需要很多年。

早五年，有一次在工地，探索功效，进入合二十几妙钟，不懂，怕惊而收功。如果进入合一后，有人叫喊自已，有人说会使元神不能回归，还会变成精神病，您觉得这种说法怎么样？
简单的检验方法：
1、不管多吵闹的地方，只要你还能睡觉，就能练习合一。
2、睡觉时被人吵醒而变成神经病的机会，与此机会完全相等。

1、后背左侧心俞穴处进入功态就疼，有三个多月了，不知什么时候能好？
2、深呼吸法吸能量每次都大汗淋漓，练上半个小时就很累了，连打坐的精神都没了，不知正常否？
元吾氏　回复小 W1223：
2、不正常。

极静时能听到一种从身体内所发出之嗡嗡声, 不论行住坐卧(包括静坐)时皆用意守此声:
1. 有什麼功效(可以增强能量吗?可以帮助出体吗?)
2. 此法是否就是军余利瑜伽所谓之[心音]?
3. 如果有功效, 其原理何在?
1-3、功效完全取决于使用方法和目的。
2、体内各种声音：血液流动、肌肉运动、内脏运动、脉轮呼吸、灵体呼吸等等很多种，心音只是其中一种而已。

请问大师, 射精用的气是元气, 那小便时用的气不是元气吗?如果是, 那是不是小便时也耗元气啊?这两种气有不同吗?
都不是元气。

376, 手淫对身体有无特殊伤害？ 是否会散失很多能量
答: 1、没有，只要不过分。
2、不会比做爱更多

539，我每次进入状态的时候，会感觉喉咙很干，很渴，身上很凉，醒来又不觉得了，这是为什么呀？
答：可能是身体轻度缺水，肉体还没感觉到，但是进入状态的时候，准物质体感觉到了。准物质体比肉体敏感

1，我常常梦里性能量激起，请问这是否就是所谓的活子时？或者是外灵故意骚扰？
2，通常性能量激起的时候，我会醒，然后提肛，性能量就消失了，请问这样做对吗？

1、健康的男人每天如此。是不是把它当成活子时，在你自己。
2、你为什么这么做？

走火入魔

走火入魔是怎么回事呢？
气随意走。意念过于复杂或者不自然，造成气的紊乱。
1、走火入魔有很多情况，如：走极端失去身体平衡，将灵界与物质界的景象混淆等。
2、因此，顺其自然， 是最重要的防止走火入魔的方法。

修炼不当会不会走火入魔？通常要注意那方面？
会。自然，不要过于强求，不舒服就暂停。不合适就换方法或功法。

走火入魔是不是就是身在其中打转被所看到的迷惑了？它是真实的，因为你的那一面是存在的，它也是虚幻的，因为你并不只有那一面，走火入魔是不是就是只看到那一面并且为其痛苦，却没有放开怀抱接受自己的丑恶？
1、走火入魔有很多情况，如：走极端失去身体平衡，将灵界与物质界的景象混淆等。
2、因此，顺其自然， 是最重要的防止走火入魔的方法。

看到有人问：“练道家周天的时候默念佛家的六字大明咒会走火入魔吗”
又看大师把道德经和佛教的经并列起来，那么练佛教的功夫时默念道德经也可以了？
什么叫“咒”？一般人看经书就是讲哲理的书。道德经也有这样的作用？
咒，多口，是反复重复一句话，目的是加强同一个意念。
不会走火入魔。但是两种意念同时使用，意念不集中，效果不一定好。一心不可二用。两个分开练较好。如果两种相似或者相同，则可以一起练，如道德经的虚无和心经的空。

543，练道家周天的时候默念佛家的六字大明咒会走火入魔吗?
答：不会。 但意识不集中，也可能会降低效果

3.出体是不是要有灵性导师陪同,还是可以自己尝试出体?会不会走火入魔?
3、自己尝试，导师不可能替你作功课。不会，只要你别搞得太复杂，也别迷信

大师： 练张三丰的三十六诀里面的内功 练不好这内功的话 会走火入魔吗？望大师指点。
顺其自然，不强求，则不会。

先生，我有个问题 ：我老公说我对这些感兴趣是好的，但是万一走火入魔怎么办，周围没个人救的？被他说的我有些担心，走火入魔很恐怖，尽管我并不知道具体什么是走火入魔
1、你既然不知道，有什么根据去怕？

507，自从领悟到我们都是上帝的分身后,我的人生观彻底改变,对人对物的心态不再是以前的自己,越来越不像正常人的思维了,感觉每个人都是自己,根本源只有一个我,觉得很孤单,但对所遇到的每个人的缘分特别珍惜,现在觉得任何现象都是自己创造出来的,万法唯心造,根本就不存在所谓的道和法,大师,我这是正常现象还是?走火入魔了？
答：正常。

我在很多丹经看到一些关于筑基后,出元婴,危险的说法,比如在赔胎打坐中,看到某某东西然后就成魔了.什么要死心入定之类的. 请问一下您对此有什么样的看法,这个胚胎阶段应该怎么度过.

1、顺其自然，没危险。

请问居士一般人练习气功或者瑜伽冥想在什么情况下会走火入魔(精神分裂）？
1.练功 30 年来，我还没有亲眼见过这种人(只听说过)，不了解这种情况。

道家

为什么道家和密宗都有气脉的说法呢？气和准物质体是一回事么？
2、因为是客观事实。能透视人体的人能看到。
3、**气是能量，是组成准物质体的东西。**

三、“心息相依”我非常不明白，因为我觉得‘心’即是意识。‘息’便是气息。我们呼吸的时候想吸就吸，想呼就呼，本来就是相依的啊，为什么功法里特别强调，是否还有深意？
四、“心息相依”于“身外虚空”我更不理解了，他们说身外虚空便是“鼻孔外虚空也”，我想如果是意守“鼻外虚空”那如何还丹、结丹呢？望大师指点.
3、平时呼吸不用意识。有时为了强化，故意加强呼吸，此时“心息相依”指意识和呼吸互相配合，同步化。
4、“身外虚空”指出神之后，神（灵体）可以畅游于身外的宇宙（虚空）。

这里的谷神是穴位吗？这穴道在哪里呢？玄牝又是什么呢？
玄牝=生命之源、生命之根。

请教楼主，正子时是干什么用的？多谢！
子时，是产小药之时，是为：外药。
正子时，是产大药之时，是：内药。
采小药，成人仙，可以肉身久住人世。
采大药，成大罗金仙，超出生死，
身外有身，亿万法身。
请教楼主，活子时是在什么时候用的？正子时是在什么时候用的？多谢！
活子时，用于采小药，阳动即采。
正子时，六根震动时，是采大药之时。
楼主乃是过来之人，为何不能赐教活子时是在什么时候用的？正子时是在什么时候用的？多谢！
无量天尊
不教学：教材中已有的内容，请看教材。
只答疑：有修行疑难，教材中没有答案，再来问鄙人。
丹田气满，觉得要开始冲小周天了，此时为活子时，应以意领气，开始运小周天。
小周天运转完满，觉得开始要冲大周天了，此时为正子时，应以意领气，开始运转大周天。

721.“活子时，用于采小药，阳动即采。”这句话对吗？ 活子时是在什么时候用的？正子时是在什么时候用的？
1.对
2.丹田气满，觉得要开始冲小周天了，此时为活子时，应以意领气，开始运小周天。
小周天运转完满，觉得开始要冲大周天了，此时为正子时，应以意领气，开始运转大周天。
小周天乃修道专门，非气功也。请参考修道经典，如《大成捷要》等。

居士，我看大成捷要怎么越看越觉得难啊？太复杂了。
1、七日采大药是七天都不能动么？
2、是七天不吃不睡不喝不看不听不想就一意炼丹吗？3、居士当初怎么炼的能说下吗？

4、丹田滚烫好还是温热好？
5、如果我用最简法，直接温养丹田，而不去练丹道的一大堆麻烦难懂的采炼功法，是否也能成就阳神？
大成捷要不是修炼教材，而是经验集。很多人的不同经验和不同练法全收集在一起。
1-2、个人练法不同。
3、我当时六个月不吃三个月不睡。但是现在回头看，那么做不是必经之路。
4、在于效果，不在于温度。
5、这才是最根本的方法，古人都是这么做的。后人才搞出一大堆复杂的方法，让我也走了很多弯路。

2. 丹道中的性光显现的标志是什么？
3. 您曾经学的道家性命双修法是龙门派的性命双修诀吗?如不是, 起哪种?
2、灵体显现。
3、都学过。

狼问；天花乱坠之景是在修完中丹田出现的景象吗？
天花乱坠是出神景象，包括振动。

先天与后天精气神，是为了用，以免用错。
先天是生来就有的。后天是通过饮食、呼吸、意念、练功等方法得到的。

你得道了吗？修真哪些是无为法？哪些是有为法？（炼精化气那些）无极元神是不是有很多个？
1、Yes。
2、无为法自然、简单。有为法反之。

您有没有练过元婴?
元婴长大后该怎么办?
元婴出体是不是很危险?
还有,过了元婴期是反虚期,那何为反虚?
1、有。
2、练化身。
3、不是。
4、得道。道为虚空，故曰反虚
请教居士,何为练化身?
第一个出来的灵体炼完后，继续炼其它的灵体。

608.请问居士下丹田要想形成气团呼吸时一定要用胎息吗?请居士详细解答一下意守丹田和胎息之间的关系?我发现很多人意守丹田形成不了气团啊.
1、不一定。
2、没有必然关系。
3、不一定感觉到。

2、守虚空出体后是不是再继续守虚空就可以再次出体到更深世界直到最根源的大道所在？
2、是。有时自然更深，有时意识引导，均可。

三十六诀解释名称

谢谢居士！下丹田是整个腹腔，意守时是不是时时感觉着它，不必太在意？
是，完整回答：
1、下丹田是整个腹腔。（田是一片不是一点）
2、中丹田是整个胸腔。
3、上丹田是整个颅腔。
4、第 2、4、6 脉轮分别是下中上丹田的中心点。【下丹田中心是脐轮-2】【中丹田中心是胸轮-4 双乳中心线？】【上丹田中心是眉心轮-6】
5、第 3、5 脉轮分别是下中上丹田之间的连接点。【3 是剑突那块？】【5 是喉轮？】
6、第 1 脉轮是下丹田的最下点。【海底轮-1 中医的会阴位置？】
7、第 7 脉轮是上丹田的最上点。【顶轮-7 头顶中心？】
争议的是没有亲眼看见的，亲眼看见的不会去争议。
请问下丹田,守整个腹腔和守核心部位(是否存在这个核心部位还请居士先说一下), 守哪个的效果会好一些?
您当年守下丹田是怎样守的,能否结合亲身体会说一说?
我当年守下丹田也受了很多各流派的影响，效果不理想后改换部位。最早守脐下三分，后来脐内三分，后来肚脐和命门之间，后来腹腔中心，最后才自己亲眼看见是整个腹腔。很多年才搞清楚。

2。怎样才是知道自己入静了？
2、只剩下一个意识点

541.无念无为该如何去做,
凡俗事物太多 又如何不沉迷呢? 仅仅靠 修炼就可以做到一切?
1、无念=练功中不胡思乱想。无为=顺其自然，不要太刻意。
2、平时也要修心，修炼平常心。

我们所说的任督二脉等一系列经脉是属于灵体的？还是属于肉体的
答：两者都有

1、在修炼的前三个阶段是指哪三个阶段？
2、为什么修到最后阶段要放弃各种特异功能，否则阻碍最终得道。
1、筑基，怀胎，出神。
2、特异功能是术，不是道。像枝杈和主干的关系。爬到众多的枝杈上看四面风光，还是顺着一条主干爬上天？修术者选前者，修道者选后者。
6·我把丹道修炼的程序自己总结为两个阶段：**一、筑基准备出阳神（1·百日筑基 2·炼精化气）二、出阳神探寻本源（3·炼气化神 4·炼神还虚）您看我这样总结对吗？**
6、对。

我对张三丰内丹三十六诀有一处不明解的地方，恳请大师赐教：何谓照中下二田?
用意念照耀、照合中丹田和下丹田。

349，张三丰内丹诀里面的黄庭和阳关具体指哪里呢？究竟是吸气时气沉丹田还是呼气时
答:
1、黄庭：此经中指中丹田。
2、阳关：阳器（男）或阴器（女）。
3、为什么不仔细看原文？：“六、不可强调呼吸，须一任其自然。”

380，请问先生，张三丰的内丹诀中“第二步：行换身法”是不是指通小周天呢？那其“第一步：行补身漏法”通的又是什么呢？
1、是。
2、养气兼除病。气强则驱病，气强则助周天.

打坐的姿势究竟有多重要？盘坐貌似会压抑大小腿血液循环，但为什么流行甚广呢？
1、正确的打坐姿势，是为了防止出神后肉体倒下，安全第一。
2、躺下出神当然很安全，但不易保持清醒，容易睡着。故打坐最流行。
2,还有张三丰内丹三十六诀中的静坐,是盘腿双跏趺,还是坐在椅子上的坐,或者随便什么姿势,只求静?
2、盘腿双跏趺。其他自然的姿势也可以，不用太勉强
盘腿静坐时，压在下面那条腿总是麻木，静坐前调身的，但还是会麻。有什么办法吗？
做沙发，不盘腿也可。
或者交互进行，盘腿时间由短变长，慢慢来。
练功的时候是正常的坐着还是像禅定一样盘起腿？
那个效果好啊？？
1、都可以。**自己觉得习惯和舒适的效果较好。**
545.在百日筑基阶段，精生和产药的特征描述非常相似，都是外肾勃起，丹田温暖如春等。 请问我们修炼者遇到以上情况如何判断是产药还是精生了？ 什么时候应该采药呢？
1、精生是肉体的变化，产药不在肉体，而在准物质体。经络都在准物质体不在肉体。肉体变化和准物质体变化是根本差别。
2、参考张三丰内丹三十六诀的第 11-13 诀。精生只有第 11 诀现象，产药才有第 12-13 诀现象。

553.请问张三丰的内丹诀中的阳气和阴气都指什么呢？
按照一般的观点应该追求阴阳平衡，
为什么要去尽阴气，使阳气充满呢？
对身体透视时，能看到每个主要穴道都有较强的能量流在同时流出和流入。**流出的能量一般颜色较暗和较脏，脏黑色，脏灰色，脏红色等等。流入的能量颜色较亮和清澈。**此为废气和好气的新陈代谢，或者叫正负能量的交换。对身体好的为正为阳，为身体不好的为负为阴。这只是相对的说法。

610，看了很多资料感觉莫衷一是，先生能否简单介绍一下 精、气、神、能量的本质及其关系呢
答：神=意识，最根本的存在
气=能量，意识所产生的意志力，基本能量单位。
精=物质基本元素，复合能量单位

26.从张三丰三十六诀的百日筑基之存意于丹田开始练起。时时刻刻都存意于丹田，像我现在在上网，存意与丹田，热乎乎的，这样做对修炼有好处还是有害处呢？
时时存意，是最好的练法。
着意即落于“有”，无意即落于“空”，皆非道也（注意），须设想一切皆“无”，即自己身体，亦不自觉其“有”，惟有一点诚意，存于下丹田，不偏不倚，无念无思，方合于静坐之道，八也。

6、我的肉体的体质不怎么样，但是身体里的炁比一般人多的多，可是我发现炁有时候能作用于肉体，但是不能作为肉体的根本能量使用，就算有足够的炁，身体还是会累会疲劳，将炁集中起来也无法恢复，除非休息。如此看来，精炁神三者的关系到底是怎么样的？能否互通？

6、古人将组成肉体（下灵体）的物质称之为精，组成中灵体的称之为炁，上灵体称之为神。意识可互通。能量也可转换，但很费劲，我试过 7 年才能将转换一部分。

1 既然小周天本来就是通的,那么三十六决里面的筑基中描述的(静坐一月之久，即觉心气平静，呼吸自和，渐而下丹田微觉震动，渐而胸中热液下降下丹田，渐而下田温暖，渐而震动，传及全身，达于四肢，渐而督脉血液，由背后起，过玉枕、上田、明堂、鹊桥、重楼，达于黄庭),就是指第一次强化周天吗?

2 后面的描述(此系血液流通，与阳精过关入黄庭事不同，要明白心领。渐而全身血液，能随意聚于下丹田)中此系血液流通,又是啥意思?..阳精过关入黄庭事不同,既然不同,那阳精过关又是什么?(

3 渐而华池玉液盈溢,这个华池玉夜是指嘴巴里的唾液吗?还是另有所指?

4 外肾不举,是不是就是没有性欲?

5 内肾如汤煎,目前发光如电,第一次强化周天我早就过了,为什么您还说我筑基没过?现在全身都是气感,十二经脉前段时间强烈一条一条走过后现在也不走了.头顶一直能感觉气的进出,很多时候像顶着一个铁帽子,等到重到不能在重的时候会恶心想吐然后通一下经脉,之后又正常,然后气在继续越来越多顶住头顶,最想知道的是,偶现在到底是啥阶段了

1、是。

2、你不是出家人，不用管这一部分。

3、是。

4、是。

5、筑基完成，百病皆除。

大师，诚意为何？

没有杂念的纯正意识。"欲正其心者，先诚其意。"

补身之理：人在母胎，以灵性一点，受母体气血生育，十月胎足．分离母体．遂有人形。由一岁至十六岁，阳气充足，丹田气满。有时气到阳关，外肾感发，即有情欲之思。一与妇人交合，于是十余年之元阳，遂至遗漏。此漏既开，最难复闭，为日渐久，则身体所生之精液，多由此窍遗漏，（精液一去，元气随之）故成为败絮其中之躯壳。风雨摧残，寒暑凌逼．疾病感染，丧亡渐至，此人之所以不能长生也。需补身之理，既如上述，于是补身之法尚焉。其法行于既漏之身，将所漏之窍，复行塞闭，并将已漏之精，再行补足，及至精满气足，补功已毕，即神爽体健，百病不侵，延年益寿，不求自得，此为修真中之第一步也。

这么说,没漏过的小孩应该神爽体健，百病不侵,为何实际上小孩也生病呢

还有女人没有漏过,为何也生病呢

筑基后,百病不侵,是否三九天穿的少也不感冒,破伤风也不感染呢

你说得很对。

1、我推荐的是张三丰的练习方法，不是他的理论。

2、他的理论“补身之理”，和所有科学理论一样，基本上是推测和假说，不一定百分百准确。即使是大量案例实验测试过的理论，也是相对的（=统计学上的多数性，而不是绝对性），没必要把他的比喻和理论绝对化。

阳气过穴，即奔鼻孔为通气之所，阳气有时由此泄漏，故上鹊桥之左右，下鹊桥之前后，皆为危险之境，注意！注意！ 不能呼吸?

当然能呼吸。

舌头要搭鹊桥。

"即行走、饮食、睡卧之时，片刻不可驰放诚意。"

这个怎么做到 就是没有杂念么

"过关服食之后，即当时时存意，使元阳祖气，时时发生，由总脉分入支脉，由支脉分入全身，日日灌溉滋补...."

怎么叫存意呢

1、不是。这是指“时时存意”。
2、存意（时时存意）= 一天 24 小时，总是保存住这个意识状态。

3.用目内视即所谓“回光返照”下丹田，三也。
4.但不可过于着意，只下丹田时时有知觉即已，四也。
到底是想象下丹田处有一个发光的“内丹”还是注意力集中在下丹田没必要想象“内丹”？
能不能详细的帮我解释下该要点，谢谢了居士！~
不是想象，而是用意念去观看，轻轻地观看。

渐而“中”亦不执，“法”亦无有，专持一片清虚与大空冥合，此三十四也。
恳请指教：
1、“中”、“法”、清虚、大空分别是什么意思？
2、这一句是不是说静观自己的意识融入潜意识中呢？
中庸之中，法则之法，方法之法，清虚为空我，大空为宇宙。
“专持一片清虚与大空冥合”
是不是指静观潜意识够了，无聊了，就什么都空了，与大空冥合？
不是，而是将此状态植入潜意识。
或许我可以再试试让潜意识也什么都不做一起旁观，但这样好像又很难进入深沉状态。。
旁观，容易进入深沉状态。试试就知道了。

549，请问张三丰的内丹诀
“21.三关既通，再引此团热气，经明堂，过上鹊桥，由口之左右谷，直下重楼，抵于黄庭，此二十一也。（阳气过穴，即奔鼻孔为通气之所，阳气有时由此泄漏，故上鹊桥之左右，下鹊桥之前后，皆为危险之境，注意！注意！）”
上面的“口之左右谷”和"重楼“分别指哪里
答：口之左右谷：酒窝。
重楼：咽喉之段

2. “渐而华池玉液盈溢，渐而脑后震响，渐而血脉畅通，渐而外肾不举，渐而阳关紧闭，复返童身，气足体轻，目朗耳聪，百病不侵，延年之果得矣。”，这个是每个人都经历的现象吗，如果外肾不举，对要孩子有影响吗？
3. 第 22 步： “..为任督两脉全通．过关服食之功已毕。当另改坐功，与前不能同矣。静坐之法，以过关服食为主要关键...” 这个时候的静坐之法，和前面有什么不同呢，这里看不太明白。
2、大部分现象每人都有，小部分不同，但不一定外肾不举。张三丰是出家人，为了禁欲，故练外肾不举。仅个人经验，不必照搬。顺其自然的话，对要孩子没影响。
3、意识重点不同，**由补身改为换身。**

1. 道家有一句：壮火食气。不知居士对 36 决里的意守丹田的火候控制怎么看？如果意守太重会有什么结果？
1、**失去平衡。**

居士，九年面壁的过程是如何修行的？只是去花就年时间进入根本界吗？为什么返还根本界要用九年时间呢？而且还说修出神法时必须有道友护身，防止外魔侵害，居士修行的时候有人护身吗？谢谢。
1、九年只是比喻，比前面的修炼时间长。因为灵界比物质界大多了，在物质界修炼肉体容易，在灵界要难很多。修幻比修实要难，但修幻是破幻必经之路。
2、我出门不带保镖。

408，下丹田的气的来源是哪几方面呢？
如果知道气从何来，那么想象气从哪里来是不是会加快气的凝聚呢
1、空中。
2、是的

一说法是顺着生儿育女，逆者成仙化佛，似乎本质是说对肾的利用采取“逆”的方法，难道对本是物质的肾脏的另一种利用真的可以实现羽化吗

2、是对灵体的修炼，不是肾脏

634， 我练的是 3 丰都内丹诀，感觉不到的话那怎么过关服食啊？

如果是对灵体的修炼，那身体的变化怎么解释？

答：1、仔细看有解释。

2、灵体的变化反映在肉体上。如：气和经脉在灵体上，但可直接影响肉体

第一步中“（乙）补身之诀：凡为既漏之身，情欲一动，则身中精气，随情欲直奔阳关，于是外肾暴举，”，后面又说“渐而血脉畅通，渐而外肾不举”，怎么又练得不举了？

自然反应，顺之即可。

请问老师，8 步的意思是忘记身体忘记环境，只剩下观想丹田？这个观想的火候是如何？是轻轻想一下还是一直想着？

一直勿忘勿助地想着。

内丹讲时时存意，那不是违反勿忘勿助的原则么？

1、时时存意，是指意的有无。

2、勿忘勿助，是指意的强弱。

三十六诀修法

关于“张三丰内丹 36 诀”的几个注意点：

1、节欲：

张三丰乃出家道士，故有“禁欲”的修炼法。一般人修炼，无需照搬。“节欲”有助于修炼，“禁欲”是不必要的，也不是得道的必经之路。道祖老子并未出家禁欲，依然得道。

2、女子：

女子练法和男子一样，没有不同。将文中“阳物”改为“阴物”即可。

3、自然：

顺其自然，任何步骤都不要强求。如：坐姿要自然，意念要自然。舒适为妙，否则会分散注意力。拔苗助长，杀苗者也。

补充说明：

1、古今中外修炼法中，有“禁欲”法，有“节欲法”，有“用欲”法。方法不同而已，各种方法都有得道者的成功先例。

2、如：得道者彭祖为古今房中术第一人，乃使用了“用欲”法----为我所用----不做欲望的逃兵，不做欲望的奴隶，而作欲望的主人。

3、正视现实，不做现实的逃兵，而作现实的主人，是修道的勇者。

4、大道包含一切，创造一切，没有什么不是大道所造。欲望也是大道所造，你往哪里逃也逃不出大道。现在逃了，以后还会回来找你。

1 我打坐的时候只要身子坐直了就觉得不能用腹式呼吸，只能用胸腔呼吸，感觉气不够，且意气不能专注于丹田，

怎么办？
2 可不可以躺着？但躺着又容易睡着怎么办？
3 还有打坐的时候觉得痒可不可以挠？
5 平时亦常存意丹田，是否与打坐有同样之功？
6 打坐是否定需在子午时分？
打坐能否取代睡觉？
1、多练就会习惯。另外，24 小时养成腹式呼吸的习惯。
2、可以，睡一觉再练就不困了。
3、忘掉身体，就不知道痒了。
5、是的。
6、效果略好一点，但不必要。
7、忘我深度好是可能的

401，请问先生，张三丰的丹诀中的阳气外泄具体表现为身体上的什么反应呢？
先生说不必要太过注意自慰或房事，但不要过了，具体多少才算过呢？每次对修炼的进程会影响多大
1、身体觉得虚，尤其是小腹部。房事之后小腹发空的感觉。
2、每人体质不同，多数人一天一次吧？平均即可，网上好像有调查结果。
3、取决于你的功力。八十年代末我刚开始出阳神的时候，一月出一次慢慢到一周出一次的功力时，房事后一个星期内很难出体。现在，房事后一分钟内可以出体。供你参考

1.我这样观祖窍的入静方法是不是在意守上丹田？在初学入静各典籍都要求意守下丹田，是否有冲突？
2.典籍上说采药（炼精化气）纯熟后才能冲 3 关，我想问一下采药的过程中火逼金行，最后将元精逼到哪里？重新化入丹田还是积蓄在会阴处从而为下步冲 3 关做好准备？
3.是否采药和冲 3 关是同时进行的？是不是将元精旺盛了，马上用它来冲 3 关？ 谢谢释疑
1、是的。有。**丹田之气，由下向上蓄养，满则升，缺则降。**下中丹田之气未养足而意守上丹，阴阳容易失去平衡，精气神也容易失去平衡。一楼根基打牢，再盖二楼三楼。
2、重新化入丹田。
3、可以同时，但之前采药要足。是的

问 435:【 ★ 三、用目内视下丹田。 是否闭目时眼球也需要向下看？所谓“回光返照”,我向下看,眼睛老自己挣开毕不住】
用意念看：“意视”。

意思是生病时练一下基本功可以加速身体的恢复？
基本功指哪些呢？意守丹田属于基本功吧？
另外想问一下动功和静功两种对功力的提升有什么不同？
1、是的。练基本功，对治病有好处。
2、是的。
3、**动功适于活气，静功适于养气。**
609.请问应怎么处理体育锻炼和打坐练功的关系？
相互促进。体育活气和打坐养气。

“真气第一步集中在“中丹田”摄取能源（摄能），化生能量，到“下丹田”培养真气（固命），积气冲关；至“上丹田”还精补脑，积精全神（修性），通过五步功序，三个阶段，完成 “小周天”与“大周天”的过程。起到练精化气，练气化神，练神还虚，虚无生气，生生不息的作用。”
上面就是说第一步守中丹田，第二步再守下丹田。。。。。
1、下丹田的能量强化第 1、2 灵体，中丹田的能量强化第 3-5 灵体。出体基本顺序是按照灵体和其所对应的灵界由低到高。所以修丹田也是由低到高。
2、真气运行法是养生气功吧？不象是为出体设计的。本人没试验过，不能贸然判断或否定。如果你喜欢那么练，

是你的自由。对你的出体有什么影响，请试验过后把结果拿来分享。

717.初修者是以"不精思,不守窍,不存神"只是"清醒的发呆"为佳,还是守一窍更好,1、无念和一念都是基本功，两者都修最好。养气阶段无念无窍为好，领气阶段一念守窍为好。无念更重要一些。

719.刚才看了一下三十六诀,觉得相当详细,不过第一步不还是要求守窍吗?观下丹田,
第一步守窍，第八步无念无思。有念与无念会在整个修道过程中反复交换使用，所以说两个都是基本功。

请问静坐到昏昏沉沉,半睡半醒的时候算不算是忘我状态了?我都怀疑那时候是不是快睡着了,虽然还是知道自己是在打坐的.
不一定。忘我，一定要彻底忘掉肉体。

请问居士我睡觉身体放松后丹田吸收天地灵气正确吗？为何未有进步，是否时间越长越好？
1、正确。
2、睡着了就忘了。睡着后也不忘，就会有进步。
2、几乎全部的道家文字都说，勿助勿忘，忘了所谓的丹苗就流走了，是这样吗？勿助好说，顺其自然就行了。勿忘，24 小时都惦记着可太难了。
1、这个问题已经回答过多次了：周天本来就是通的，练功只是强化而已。
2、勿助勿忘是最佳状态。24 小时都惦记着是最好的状态，但不用表意识惦记，而是用潜意识惦记着。潜意识的这种状态需要培训一段时间，要达到自动化。

【出体是九年面壁的功夫吗？三十六诀里 前两个阶段没有提到出体 第三步直接出阳神？那出阴神是什么时候？】
1、前两个阶段重点是出阳神的基本功。
2、第三阶段重点是出阳神。随功力深浅和经验多寡，阳神可旅行到本物质界、多种平行世界和多种灵界，亦可分身。
3、第四阶段九年面壁的重点是回归本源“虚无原始”（得道），也是最难的部分。
4、36 诀不练阴神。

请问居士:练三十六诀的时候是否一定要舌抵上颚,如果不这样的话有什么不良影响么?
没有，但最好

既然说大道至简,那麽我想,能不能这样:把自己整体想象成一个像丹田一样的东西,然后练习时意守自己,排除杂念,.想象能量不断进入体内,.这个思路行吗?
可以。。瑜伽经就是这样的

居士，你好，张三丰内丹三十六诀上说，不可过于着意，只下丹田时时有知觉即已。很多教材上都说要似守非守，那么我看你一段答疑上说，**意想丹田处有一团热流在流动效果会更好**。这不是过于着意了吗？请解答？
对于做不到似守非守的人，稍微用一下这样的方法还是有帮助的，可起到短暂的引导作用。

3、我练气功的，入门的时候练习的功法叫声功，通过六字真言中的三字发声震动全身经脉存储能量。我的师父不准许练功的时候聚于丹田，要求将能量散布全身，是为了全身经脉都能够畅通，这似乎和您说的张三丰的丹道区别很大，请大师指点。
3、区别不大。两者都是为了能量充满全身，方法略有不同而已。张三丰强调不可过于用意，就是不要将能量聚集在丹田里，而是把丹田作为发酵能量的中心，慢慢遍布全身。方法不同，目的相同。

练习 36 诀三个多月了，可还是杂念很多很难控制，有时不知不觉就随着杂念走了，要很长时间才能意识到，很愁人。
5、不用过于执意控制杂念。自然产生思想，是意识的本性。有一半时间能入静就是好的开头了，时间长了自然会进步会出效果。

1、您所说的“意守丹田”，我有两种理解，**一是潜意识守丹田、显意识为空；**二是显意识只剩下一种目的，守丹田。是那种正确？如果都不正确帮我指出来可以吗？
2、您说“时时存意”，应该是时时守丹田的意思吧。平时打坐守丹田求没有情绪，可是在日常生活中“存意”会混杂很多情绪的东西进去，这样做会有不好的地方吗？
3、我平日经常走神，这样是不是不利于“时时存意”？
1、第一种。
2-3、“时时存意“指在潜意识播种，此种子意识自动发酵。

1、意守丹田，就是闭着眼睛什么也不想，就想着下丹田吗？
2、睡觉的时候可以意守丹田吗？
3、平常走路的时候可以意守丹田吗？
4、如果旁边人很多很多，很嘈杂很嘈杂，可以做到意守丹田吗？
5、“用目内视即所谓“回光返照”下丹田，三也。”回光返照，具体什么意思？怎么做？
1、是。
2-4、可以。
5、精神意识放在那里。

1、意守丹田，就是在加强能量吗？能量多了，出体就可以维持的时间长，是吗？
1、是在养神。能量只是其中之一。还需要定力。

1.36 决回光返照，照的是灵体？怎么观照灵体，或者是说如何知道自己在关照灵体？
2. **怎么才能知道丹田的阳气已经满了**？练习丹道姿势舒服就可以了吧？希望居士帮助解答，谢谢。
1、是。观察它、想着它、意守它。意守了“身体”同时忘了肉体。
2、不饿不困，精神充沛。是。

我开始练怀胎了，得怀到啥时候啊？
怀胎是比喻。实际上没有胎可怀，灵体不是怀出来的，而是天生就有的。所谓的怀胎，就是强化灵体，准备出体的准备工作。

我看书说练完中丹田就可以出神了，可是没发现练上丹田的功法，是我看错了吗？
下丹田和中丹田都可以出神。出神后的出神后期守上丹田才有意义。

1.您说灵体是个意识点，没有形状的，那么为什么内视下丹田的时候，还要想着丹田的位置？我的意思是，如果想着丹田那不是等于把灵体画了一个形状，而丹田在这个形状中的某处？从某种角度上来说，还是没有忘记身体吧？
1、灵体与肉体合体时会自动成形，离开肉体则有形无形皆可。**守丹田时，可以不忘记肉体；出体时，需要忘记肉体。**

3 我不再用意念采气，只是静养，就是静静的感觉，尽量在睡前做到很放松，灵体平均每个月自己出来一次，不刻意的让它出来，可是总感觉能量很少，虚弱。本来是想，就这样静养，什么意念都不用，现实和修行就这样自然的，慢慢等灵体自己强大，大概要好几年之后才能有个量变到质变的飞跃,水到渠成。请问这样做是否错了？
3、没错。 ----------此法比较慢，效率较低

在筑基站桩阶段 有 2 种选择：1。无意念参与，顺其自然的站。2。用意念呼吸，想象吸入大量能量入下丹田；请问哪个是正确的？
都正确。前者适合养神，后者适合增强能量。

你好 ，请问？我睡觉放松身体觉得身体有 麻热的感觉，应该是意想下丹田，吸收能量，还是无思无想的好，请问哪种要好点，练来练去都没有进步，怎样才能有进步？

1、意想和无思无想各有各的用处，取决于目的。
2、目的明确，方法适合，意识状态调节好。

三十六诀问题解析

3、我平时上学学习很费神，所以晚上修炼的时候精神状态就不太好，有什么好的处理方法吗？
3、给你三个词：心态+闭目养神+空。
还有现在学业繁重，有时候心情特烦躁，有没有什么安神驱躁的方法。谢谢！
2、心意紊乱则烦躁。练练静心之法。

修行的人气息上引冲顶，整个生物系统被打乱了，常年如此会生重病和癌症，这种论点对么？我不认同，可又无法释怀，恳请老师为学生解惑哪~~！
气息上引冲顶，会失去平衡，因此生病。哪怕不是常年，几个星期就已经很难受了，我也因此生过病。以后就注意保持平衡了。

问 291:【 居士,我这两天练习出体,觉得眉心很胀,头被压力搞的很涨一样,是怎么回事？】
可能性：
1、正在自动调节上丹田和第 2 轮能量，过几天调节完了就恢复正常。
2、头重脚轻：上丹田的能量大于下丹田的能量。或者说，第 6 轮大于第 2 轮。解决办法：强化下丹田或者第 2 轮，找回平衡。
3、意念过渡集中在上丹田或第 2 轮或头部。解决办法：意念中心转移到体外。

问 383:【练出体,压床时气冲头部,头疼的快爆的感觉. 应该是让气爆开还是拼命引气下丹田？】
都不好，应该顺其自然。

424，意守丹田，呼吸通小腹后一直没有进展，我背脊总感到气流上窜，这会不会是我下丹田一直聚不了气的原因呢？ 另外我通过意念可以阻止其上窜，不知可否将其引致丹田，集聚起来呢？
答：**背脊总感到气流上窜，是丹田气满后的现象。说明你的丹田已经气满，只不过没感觉到罢了**

我现在是初学者。已经练习静功 6 天的样子，
这两天我打座的时候，会满头大汗，而且房间是打空调的，我想问一下，这是怎么回事情？
能量（气）循环较强。在北京冬天没暖气时，我发功给人治病，穿背心还要满头大汗。正常现象，顺其自然
最近天气甚为炎热,稍静一会就觉烦躁不堪,手足燥热,无法安心入静可有法解?
默念：心静自然凉。

457，我知道阴气重的原因是我以前经常吸收月亮的能量，再加上平时看中医，医生也说过。
感觉阴气重。是因为在天气比较热的时候我会感觉很难受，也很难吸收太阳的能量，并且身体里会散发出气，让我自己都感觉有点冷。
不过今天意外的吸了点太阳的能量，现在已经很难再吸收月亮的能量了
答：1、继续吸收太阳能量。
2、意守下丹田时，可以想象一团火，或者太阳

477.居士您好， 我是阴虚火盛者，尚未通达周天，请问练功过程中应注意什么问题呢？

另外我意守丹田时，身体会自动往某一方向倾斜，有时甚至到摇摇欲坠的地步，请问这是怎么回事？该怎么办？
1、注意阴阳平衡，以下丹田养气为主。
2、左右气脉的疏通状况或者阴阳不平衡，需要多守丹田，时间长后自然平衡。
560.居士您好，我是之前提问的身体不平衡者。通督之后感觉不平衡更加严重了，坐椅子上练功时，左侧就像一根柱子，右侧依附在上面，有时候感觉脊椎就在身体。
身体左侧的感觉强烈，有时像是要占据右侧一样，有时像把身体扭曲一样，右侧感觉甚少，而且右鼻孔还经常不通畅，这几天我刻意加强右侧的感知，流动感强了些许，但坐下来还是给左侧占主导，坐到一定程度还出现左肩内疼的现象。
下丹田部位热感消失，而且由于身体上各种触动而不能稳定地意守。
我究竟怎么了？该怎么办？
1、左右脉不平衡。看来周天任督的练法短期内也许不能直接解决你的问题。
2、改换成藏密的三脉修炼法，以修炼中脉和左右脉为主。
571.居士您好，我是之前的身体不平衡者。
1 我没有选修藏密的功法，继续意守丹田几天后，左边变得更畅顺，右边也跟着顺畅了， 各种扭曲的感觉基本消失。但坐到一定程度时两肾会疼，怎么回事？
1、肾气是根基之气，和左右两脉联系最紧，相当于左右两脉之基。这个现象显示左右扭曲的根本原因可能来源于肾脏。

561,，我通督脉后下丹田的气团反而没有了，怎么想凝聚好像也没有凝聚得起来，只是全身气流感变得强烈，正常吗？该怎么办
答：正常。越不通，感觉越强烈。通顺了就没感觉了

2 当时的情况是身体左半边气感充实，右半边似乎“死”了，拿来作对比，当时我想问：到底我是继续意守丹田还是有针对性地加强右半边？**一者说顺其自然，水到渠成，继续守丹田；二者说全身无处不丹田，哪里薄弱就加强哪里？**我到底该怎么做？不过这个问题，现在早就不存在了，因为我现在似乎右半边也通畅了。每次练功都全身温热，手心感觉有团气在盘旋。应该算大周天通了。我自己的看法是把意念分成两部份，**一部份意守，另一部份加强薄弱之处**。
2、两者都对。两者各花一半时间来练习，或者分开两个意念指令。

我是偷偷修道的，我每天都按照道书上的时间来练功，23 点-1 点，至今已经 1 年了。起初 1 个月前，我打坐没特别感觉，1 个月后，我感到身体隐隐发热，现在，我一打坐一会，全身就会热死，我想清楚怎么散热。。
心静自然凉。我也有过这个过程，时间延续不长就自然过去了。正常的良好反映。

1、居士，我打坐的时候经常感觉进入了不同的层次，每进入一个层次头脑中就有种豁然开朗的感觉，但是从来没有在打坐的时候出体过，请问那中豁然开朗的感觉意味着什么，我为什么没有出体的感觉？
1、灵体开放的程度。开到一定程度自然会出。

1 我现在刚开始打坐修行，练习三十六诀，可是明年后年可能结婚生子，那是否会影响修行？怎样才能不影响？
2 肚子大了，就不方便打坐了啊？
3 练习三十六诀修行时有性行为要不要紧啊？
1、不影响。
2、顺其自然。睡姿也一样。
3、不要紧。
3 、怀孕期间若适用 3 6 决练有什么需要注意的地方吗？有的话有哪些？如果不适合 3 6 决，请老师推荐一个别的练法。
怀孕期间不适合使用强意念，意念要弱。或者守全身而不守局部，或者顺其自然。

1 三十六诀中生外丹阶段只是打坐时意守就可以吗？
2 没打坐的时候是否会漏掉？

3 生内丹阶段，“片刻不可驰放诚意”是何意？难道不仅打坐的时候要有诚意，不打坐时也要有诚意吗？这个诚意是守丹田，还是引气向全身，如果总是引气，能量不会用完吗？
1、可以。
2、不会。
3、平时 24 小时有诚意，效果更好。诚意保持在潜意识里，表意识就不用老想着了。

居士，女子修行和男的有区别吗？我是按三十六诀静坐的，守下丹田，但是看到论坛上说，女子该守中丹田，还会斩赤龙，说如果守下丹田，会造成经期大出血，我想问到底该守哪儿？女的真的就要斩赤龙吗，不能再有 baby 吗？还有说不斩赤龙，就是血中不再有真元外漏而已，哪个说法是对的？还会有宝宝吗，会不会对宝宝有不好的影响？
1、没区别。
2、不是出家人，不需要考虑斩赤龙。
3、修道是练神、练灵体，不是练肉体，对肉体没影响。

大师 我想问一下 静坐时杂念太多怎么办？
修炼张三丰内丹三十六诀时 只要意守下丹田时就自然会用出腹式呼吸法？
1、做杂念的旁观者。
2、自然呼吸。

我想问下三十六决是不是天天要练。要练多久。我现在没有时间，有时可能会有好多天都没有时间练。请问这样会不会让之前修炼白费？
1、有时间每次练一刻钟以上，一天至少两次。
2、经验是不会白费的。
（2010-2-28 在另一贴吧对同一问题的）
回复 1、天天练最好。
2、是否白费，取决于你是否认为它会白费。有点像骑自行车，学会后终生不忘；又有点像锻炼肌肉，停止锻炼会慢慢减少，但恢复起来很容易，技术和经验则不会白费。

大师；您好！我打坐多年了，每当左背部胀时，大便就不通，经常头顶胀，已经有一段时间了，我认为是在调整，对吗？不知还要调整多长时间？在这种状况下，出体会有难度吧？
1、不对。坐的太紧，淤积了。换成坐沙发试试。
2、是。

居士好。我想问一个修炼时遇到的问题：我意守下丹田大概有半个月了 总感觉丹田左边比较热 右边丹田没什么热感 是不是方法的问题呢
可能是方法，意念不平衡。也可能是身体的问题，身体本身不平衡。
时间长了自然平衡。

3、女子在修炼三十六诀时不能发生房事或生小孩吗？要注意哪些方面呢？
3、能。自然即可。

老师，有一种现象，我一直拿不准。小周天通了之后，经常身上一阵阵的酥麻。那种感觉就像是小便到最后打冷颤一样，还有听到美妙的音乐，或者看到感人震撼的场面的时候，全身会有同样的感觉。这种感觉，是气走大周天的现象么？经常的通过视觉听觉和情感来激发这种现象，对于内气的运行会不会起到帮助的作用？
1、不是。
2、会。

因为睡觉的时候脚露出来的原因，我也经常觉得脚底发凉，并没有太多注意。他说寒气阻碍在我的三脉，会影响我的修行。我现在正在修三十六决，督脉还是打开，只是小腹发热而已。如果我每晚用热水泡脚，能否对去除寒气有

帮助呢？
泡脚不如盖脚。

请问最近平躺时不久腹部近皮肤出就有一团气，随呼吸上下，也可随意念在腹部中央园周内走，用力呼吸将其提至快到胸是便有压迫感，无论怎么呼吸怎么运都是上不过胸，下不过肚脐.请问居士这是怎么回事?谢谢.
顺其自然，不要强行。气脉全通后自通。

看到有人说女人意守下丹田会造成雪崩？真的吗
如果是真的 该怎么百日筑基
1、不会。
2、意念不要太重，重则失去平衡，则病（不一定什么病）。
2、坐姿时，加深放松；要达到完全忘我，即可出神。

老师您好。我是女的。目前情况是：练 36 诀一年，平时意守时全身都微有气感震跳，且有半年头顶面部有压力感。最近几个月练功时，手脚有气麻感；喉、气管到心口一路有些紧绷，就像气管被压力挤住类似。我的问题是，最近一次月经已经快四个月还没出现。虽然体质敏感，以前有紧张情绪等都会使经期延期，但还没出现过四个月的。所以问题是：1>会不会是由于练功意守有误，以至出现“斩赤龙”？（我有中度宫颈糜烂，用药控制着，但以前未因此影响过经期）。2>前几天梦中后腰一横线很痛，似乎是练功过程中的带脉调整，不知经期延长是否可能与此相关？或有其它可能？
1、可能性有，但较小。意守自然、不过重的话，不会影响自然生理程序。
2、**这个可能性很大。生殖系统有病的人练功，大多或多或少影响经期，是体内自愈系统在运作，病好了自然恢复正常。**
3、**意守要自然。意守全身比意守局部要更自然，越自然越平衡不出偏**。

4、我前几天有次练功入静深了，灵体感觉当家，结果周身的气全都挤到脑袋上，和前两次的冲顶感觉不太一样。这次感觉整个脑袋鼓胀的像要爆开一样，我强行的将气拽回到中下田，而后回过身体意识当家，发现并无不适，只是为了将气拉下来，浑身弄得很紧张。我在想，如果再碰到这种情况，是应该顺其自然；还是应该将意念收回中下田，把气引回来？内心很矛盾，是不是都应该流几次鼻血的？怎样才能够更有效地帮助强化？
4、最好顺其自然。没有特殊情况或目的时，没必要强行向下收。自然发酵。

请问居士，在静坐时放松后，双腿乃至全身不自觉的发抖是何缘故，谢谢
第 1 灵体的自动活发。

居士您好！我最近开始练内丹三十六诀，感觉双手和小臂好像在往外冒热气，小腹也有热的感觉，但没有双手那么强烈，我担心双手把真气都跑光了还有，就是怎么收功，我担心收功不对是不是就白练了？
1、**真炁跑不了，跑得了的不是真炁。**

开始练习三十六决 1 个多月，小周天早已通畅，现在每次守下丹田时中丹田变的感觉超强，象一个气珠似的在胸口上下沉浮，而着重守中丹田的话好像中丹田气团会经喉咙位置上行去往上丹田，不是下行走任脉然后会阴和督脉再到头部。气团自动上行时和任督循环的下行有冲突，所以不敢放任其上行。
1、现在自己是否是安心守下丹田直到出现筑基成功标志（这个标志说法很多）？还是可以下丹田中丹田一起守？
2、守的时候是守成一个整体，还是意念分成下丹田和中丹田两个点？
3、目前我入静的时候还是分为两个点来守的，感觉相对不突出的下丹田一般只是稍微关注一下，但会保证其紧致气蛋的感觉不消失掉。并且目前自己具体功境也不好区分，因为只练了 7 天就任督通关了，后面的行功过程也总是丹田感觉强烈，但不知具体如何处理。。。
1-2、因人而异，实验一段时间看那个效果对你更好。
3、一个整体。

我练道家丹田功已半年多，现一聚气就感觉丹田气块坚实，微微涨痛，全身汗毛竖起（包括头皮、后脑）像过电，

请问是否小周天快要通了？有无偏差？
前一个月出于好奇试练了藏密中脉修法几分钟，当夜奇迹般地作了很多极其清晰的梦，此后只要当晚练几分钟就会如此，有次梦到有人给我吃了 3 颗药，极其强烈鲜明的味道现在还记忆犹新，是否我更适合藏密中脉修法？2 种功法同时练可以吗？不胜感谢！
1、一般人小周天本来就是通的，练功只是强化而已。你的现象即是得到强化的现象。
2、从这个现象来判断是的。
3、可以。

一、我守下丹田的时候睡着了，还在守，这样好不好呢？
二、我现在下丹田只要稍一守就发热，是否功力有所提升？
三、“心息相依”我非常不明白，因为我觉得‘心’即是意识。‘息’便是气息。我们呼吸的时候想吸就吸，想呼就呼，本来就是相依的啊，为什么功法里特别强调，是否还有深意？
四、“心息相依”于“身外虚空”我更不理解了，他们说身外虚空便是“鼻孔外虚空也”，我想如果是意守“鼻外虚空”那如何还丹、结丹呢？望大师指点.
五、大师说如果修道和出体，中脉足够了，可是我又看不到中脉，所以我想请问如果开了天眼是否可以看见中脉呢？如果开了天眼，那么用中脉修炼密宗中脉岂不是更简单了吗？大师有开天眼的方法么？
1、一般不会有问题。
2、有进步。
3、平时呼吸不用意识。有时为了强化，故意加强呼吸，此时“心息相依”指意识和呼吸互相配合，同步化。
4、“身外虚空”指出神之后，神（灵体）可以畅游于身外的宇宙（虚空）。
5、可以。是。我没有特意练过，是自然开的。故没有特意练的方法。抱歉。

1，请教居士静心的最有效办法，我练功时常常被念头拽着跑，总是想着：意守丹田，不要被念头牵着走。可是没过多久，就发觉自己已经被念头拐走了，然后又开始想：集中精神，别乱想。然后又被拐走了。我练功的过程就是这样周而复始的过程。
1、每个人不同，要多试验多种办法。我最喜欢的方法是“静观”。

一、《张三丰内丹三十六诀》的作者是谁？是不是真认真去修行，坚持下去，加上一点悟性，就能在一年内出阳神，四年内阳神练达，13 年内成就与道合真？我用佛法《金刚经》《心经》和《坛经》指导修内丹是否会更快？
二、我没人指导，现在还在筑基阶段，听说到小周天通后练大药大丹时很用以出问题，我就有些怕。但三十六诀中似乎说得很简单，是否越简单越安全，但速度慢，就如一直用文火温养也能达到目的只是要慢些？
三、**所有打坐根本上是否就是充能换身？命功中同时成就性功（或者反过来）**？
1、已经注明出处，自己去查。时间只是比喻，因人而异。会。
2、越简单越安全，速度不一定慢。
3、对。

大师我平时睡觉前守下丹田，然后利用清醒梦出体，等通小周天了再练习主动出体。
我这个计划怎么样?
不错。

守下丹田感觉一股热流流向左大腿，分散我的注意力。不知是不是不平衡
是。

_蓉兒　(8 月 23 日 03:13) 来自新浪微博
元吾氏，打扰您了。有几个问题想请教您。
1 打坐入定是否一定要会双盘。我之前都是散盘。
2 之前打坐时什么也不想就容易看其它幻相，即是入定。但在我学呼吸法及数息法之后，反而不容易入定。那么我是否还是照旧呢？
3 打坐时感觉自己一股气呈顺时钟盘旋型，要睡之前也容易感觉到那股气在肚脐眼。
4 打坐慢慢就杂念放下，头就自然仰起，呈顺时钟盘旋型，右手有灼热感。这正常吗？我需要控制我的头吗？谢谢

您了。感恩。敬礼。
元吾氏 回复 _蓉兒: (8 月 23 日 17:29)
1、随意。2、各有各的用处，照旧可。3-4、正常。顺其自然。

请问居士:我一入静,胸口上下约四指,这一段经常感觉非常热,有时候就象有火在里面,有时候甚至蔓延到小腹,不知道是什么原因?
淤积。入静时间长了自然会理顺。

居士！三十六诀能不能躺着练？
1、躺着容易睡着。

居士说过西方方法后期比较详细，比较快。居士曾经建议打基础先练东方的比较好…应该没记错吧！居士：内视是不是想象看着自己的丹田？我比较笨…如果想象看着自己的丹田然后感觉它，会不会或于着意了？
1、没错。
2、内视是闭上眼睛看。
3、意念不太生硬的话，不会太着意。

你好居士,请问静坐的时候有想放屁的感觉是否需要忍住?
内气在某些时候会不会以放屁的形式丢泄?
1、不需要。
2、屁不是内气，是浊气。内气是能量，不是空气形式。

我周末出体，耗费了能量，把一个星期守中丹田累积的能量都耗费的差不多了？因为我最近觉得感觉没有之前那么强烈了。 如果那样的话，我不是永远练不成第二步了？
2、下丹田没练好不适合练中丹田。现盖好一楼再盖二楼。

273，张三丰的内丹三十六法好象是只适合男性修习？如果女性想要提高脉轮能量，可以有哪些方法呢？
答：1、男女一样。
2、将原文的“外肾”改为“内阴”。

342, 之前有进行过脉轮能量的训练，后欲先通小周天，于是练习了个把星期。现今呼吸顺畅，感觉空气可以直达到小腹，但还没有丹田温热的感觉。但还是我左右不均衡的问题，身体左侧经常可以感觉跳动，现在连腿部到脚底都跳动，甚至有时候会有点怪异的轻微疼痛，但感觉身体的左侧较右侧畅通，连空气抵达腹部的程度也是左侧较深。我该怎么办呢
答: 顺其自然。过一段时间一般会自动恢复平衡

358, 守丹田数周后呼吸变得顺畅，开始可以直通小腹，后来就不知通到哪里去了，但丹田里一直留不住气。我身体背脊左右两侧（而不是中央的督脉）可以感觉有气流上升（这个在我守丹田前就是这样），不知哪里有差错呢？
现在坐者练习时少有呼吸，貌似不太能用感知呼吸的方法留气，该怎么留气丹田呢？
答: 不一定每个人都有明显的气感，但这并不影响丹田的养气

应对身体“自动”现象持什么态度呢？
加强、抑制还是任期自然
答：顺其自然
练静功个把月后身体上的跳动转为微微的振动（好像是流动），非练功时亦如此，不知是否正常？该进行抑制否？
1、正常。
2、顺其自然

481，打坐时会有一亮点（或暗点），有时稍纵即逝，有时可以盯着看，怎么回事呢

答：不必在意一些零零碎碎的现象或幻象

485，不知是否会有这种情况：白天打坐补能充足，导致夜间失眠？
答：是的。

470，打坐时有时候会感觉周围相当明亮刺眼，难以忍受，是怎么回事呢？该怎么办
答：1、肉体和准物质体放松后视觉接受频率自动扩张所产生的现象。
2、自然现象，顺之

592，我静下来的时候能听到类似电波声的声音。这是怎么回事。是我的幻听吗
1、可能是外部：和你所在的地区有关。
2、可能是体内：每个人也不一样。
故我不好替你判断

可以感受到身体其他各处的气，为啥就感受不到气团？
另外就我的观感，气好像是粒子构成的，是这样的吗？
能感觉到各处运行就够了。每人感觉不一样，不用追求某种感觉。
2、初步观感是这样的。以后观感深入后还会变

居士 可敢问午觉半梦半醒时 下腹强烈感发热是什么情况？
还有 打坐时注意力不在丹田而是总是眉心不自觉的有异感 日常也会这样 为何如此？
1、能量在半自动发酵。
2、眉心较敏感，反映较激烈。

居士你好，有一个问题，一直搞不明白：练三十六决里面说会返童身，这样会对生育能力有影响吗...
36 诀博文里有回答：“几个注意点”。
不故意“绝育”的话，不会有影响。

3 而且我意守下丹田也没感觉，我没记错的话，向内看时有一种要看穿的感觉，不是说出体后练功事半功倍吗？
3、要感觉作甚？

闭目养神时 头顶压迫感 压迫感还变换位置 额头流动感 双眼紧闭 紧到把眼泪挤出来
请问这是什么情况 ？ 这时灵体在干什么？
在自动调整有问题的地方。过一段时间会自动稳定下来。

元老师，请教一个个人修练中遇到的问题：有一次我在一座大山的河边静坐，当时没入静时，山上虫鸣鸟叫，河水瀑布隆隆，甚是热闹，入静后就听不到这些了，不知过了多久，我当时意识非常清醒的回到了肉体，当时双眼还没睁开，但发现有三秒钟的时间没有视力，眼前一片黑暗，同时没有听力一片寂静，也没有触觉，身体一点感觉都没有，大约三秒后，眼耳鼻舌身的功能恢复了正常。照理说，我一个意识出体了，其它六七个意识应在肉体上忠实工作，咋就我出门了一会回来就发现他们全部睡懒觉了呢？回来三秒后他们才开工？
与肉体最近的准物质体，控制肉体感官。他不回体，则肉体感官停工。其它灵体回来也没用。他慢慢回体时，有两、三秒左右。不着急的时候，甚至有几十秒。

另外请问姿势的问题，主要是该结什么手印？
1、姿势不重要。
2、手印不需要。

我以前修炼后,会阴会跳动,然后不经意中会遗精,怎么解决
顺其自然。

居士，我是在晚上躺着意守丹田的，因为在宿舍怕同学跑厕所被吓到，意守时感觉会在脑海中对话，但我并不压制，事实是我认为自己能让自己什么都不想，大学时曾能什么都不想快快地入睡，现在发现自己会冒出好多想法，知道自己无法压制就只能顺其自然了，这种意守应该就不纯了吧。。。
怎么能让我真正的少些杂念呢？我忍不住会进行思维性对话？正常吗？　恳请居士提点，谢谢
正常。放下表意识，进入完全的潜意识状态。

经常意守丹田。最近全身都有肌肉跳动现象，手心，脚心，胳膊，肚皮，脸部等都有跳动现象，跳动时可以看到肌肉跳动，这是修到哪个层次了？
与层次无关。非要加个帽子的话：肉体层次。

请问 边用 36 决守下丹田，中，上丹田 边冥想顶轮或以上脉轮灵领悟高灵界智慧的方法可行吗？
想早点觉悟超脱
意识点太多了、分散，效果不好。一次只有一个意识，效果最佳。

学佛及单盘打坐断断续续有 5 年，目前状况是每晚子时打坐 2 小时，右腿在下从未有麻肿或痛的感觉，而左脚在上一小时后有点麻胀的感觉，所以中途会伸展双脚起床休息几分钟后，立刻恢复又坐。两个小时其间，头脑清醒，但从未出现入静而后入定的机缘。想问一下居士如下问题：
1.我这种（如意坐单盘）打坐修行的方法和过程对不对 ？
2.我的身体内基本的经脉都未打通吗？
1、表面上没问题，但是打坐主要在心态。请描述打坐时的意识状态和心态。另外，左脚在上一小时后有点麻胀的感觉，不如将每晚子时打坐 2 小时分成早晚各一小时如何？
2、基本是通的。有什么疾病没有？健康状况自认为如何？

4、筑基阶段是配合其他如采气、站桩好，还是只回光守一好？谢谢
4、要看个人身体情况。

467，打坐意守时觉得体热并不断流汗，但用手摸却是凉的（尤其背部和腹部），怎么回事？该怎么办呢？
答：1、准物质体气流通畅，但肉体不通畅。
2、继续打坐，需要时间。古人讲百日筑基

1 大师，普通人和修真者内部的气有什么不同？难道只是修真者能从外界聚气为己所用的区别？如果任督二脉已通，便不再时时存意，那二脉会随着时间的流逝而又不畅通吗，是什么缘故导致的？
1、没有不同。意识流。

大师，我两年前到现在每当安静状态时，坐着或躺着身体就开始颤动，基本是全身在晃动，后脑勺，背部，腰臀，尤为明显，感觉就是好像地震了，问了大家，有的说是缺钙，有的说是肾虚，有的说是脉轮震动引起的，还有的人说是出体前兆，可我还是不确定是咋回事？我根本不懂出体，也没想过这事，是不是真的身体有什麽病啊？请大师给我指明一下，谢谢！
没放松的部位容易振动，有病的部位容易振动。

腹式呼吸法

3、回光返照下丹田配合呼吸（多入少出）好，还是不考虑呼吸好？
3、不考虑呼吸好。
我个人是专注于呼吸,缓缓的呼吸
2、忘掉呼吸最好。

2 通过对于呼吸的专注甚至于控制能够抵达到“空”的层面
2、不能。达到“空”的前提是忘掉肉体。专注呼吸则还在肉体修炼阶段。这是我二十年的经验。没有经验的话我不会回答你的问题。

我是 3 楼，我每次都是睡觉前躺着守丹田，配合逆腹式呼吸。白天也是一样。吸气是收腹，呼气时挺起，不知道这样练是不是不对。
筑基阶段可以。
出神阶段则要忘掉肉体。

403，1 请问腹式呼吸是不是吸气时用肚子鼓出来吸气，呼气时肚子挺回？
2 居士说腹式呼吸法可以积气，那我从小每天睡觉都是采用的这种呼吸法，怎么没啥感觉？
3 动物都是采用腹式呼吸法，为什么人类不是？
1、呼气时放松。
2、任何呼吸法都可以，只是腹式呼吸法更充分利用意念。自然的习惯是没感觉的。
3、人类站立，意识向上，意领气，呼吸也向上。

1.引居士说的，“表意识要完全停止思想，也就是忘掉肉体后，完全进入潜意识，才能由入静进入入定。”“打坐时要想入静就采用对不停纷飞的杂念采用旁观的办法对付”。可我用禅宗观呼吸法打坐 5 年，还是处于杂念不断地想，偶尔没念头时像睡了 10 分钟又突然醒来。我想问，还有没有更好的心法达到入静后入定，好像佛道界的人说入定还是很难做到的。
1、观呼吸法还在观肉体行为，只能入静，不能入定。入定的关键在于彻底忘却肉体，只有纯意识。

大、小周天

1、古人称天地为大周天，比喻人身为小周天，。
2、人身通畅的状态，古人称之为：通小周天。
3、天人合一的状态，古人称之为：通大周天。
4、 实际开始理解大周天这三个字，花了我七年时间。没有以上几个实验的成功，也许永远理解不了，也许只在空想中“理解”。
5、大周天入门以后，能量可以不再“消耗”，而是转换和流动。或者说：改变“表现形式”（从本源的角度来看）。

练静功和筑基中的小周天是同时练习的吗?
如果是两者该如何有效结合, 看了很多道书,发现两者侧重点完全不同! 盼复,谢谢!
1、静功（养气）是小周天的基础。
2、先练静功，再练小周天。

请问我这算通达了 小周天么？
如果不是，那是处于什么阶段？还应怎么进行下去？
我坐的时候，即使舌头抵住上颚口水也不会流进自动喉咙，该怎么办？
1、通了。
2、各类特征和感觉，是几千年来很多人综合起来的现象集，并不是一个人的，而是每个人不同。有的人多，有的人少，有的人甚至完全没感觉。**不必在意，不必追求。**
1、你描述的几个现象：“背脊有上升气流感、头顶有撕裂的声音，两腮有猛烈的下降气流、之后平时的呼吸乃至身

体感到舒畅，但丹田之处的胀感全无，发热也没有了。感到头颅和整个肚子像两个气团。”
这两个气团可以让你的第一个灵体自然飘浮起来，像气球一样，离开肉体，是最正常的主动出体法。**如果气足，这种气球甚至还可以让肉体飘浮起来（我有过这个经历）。**
2、没有所谓的“丹”通周天。“丹”是隐语：“丹”=“单”=“一”=“唯一本源”=“道”。确切地说，也没有气“通”周天，因为周天的气本来就是通的，周天不通，人就死了或者病入膏肓。应该叫强化周天。

3、大周天后该如何做？是继续意守下丹田，还是整个体腔，还是上丹田？我现在是意守全身，但不太知如何意守全身，
4、我真得不知道如何意守全身，请居士教一下。昨晚我练功感觉自己身体渐渐虚空了，只有四肢有方位感，似乎感觉不到躯体的界限，有时又觉得像烟雾一样。我明白自己状态更深了，
5、我想问如何克服这个阶段会出现的感官敏感或者幻听幻视？ 】
3、整个体腔、意守全身。
4、我用过的几种效果较好的方法（按经验顺序）：
a、将自己想象成一个球，意守这个球。
b、将自己想象成一个球，意守球心。
c、将自己想象/变成一个点，意守这个点。
e、将身体忘掉，只剩下一个意识点，跟着这个点。
5、顺其自然，做旁观者，不陷进去就行。简称：“静观”。

请问、何为大周天和小周天？大小周天通了后自己怎么知道？练气(包括打坐)是修炼吗？
1、小周天指人体小宇宙，大周天指天地大宇宙。
2、小周天完全通畅，能健康无病。即使得病，能很快自治，疾病不会在体内长留。大周天畅通，能自主出神。
3、是。

那这样下丹田能量是不是永远也满不了呀？还能通道家所谓的小周天吗？
1、几个月就能满。
2、小周天本来就是通的，不通就死了或者病入膏肓。“通周天”的实际行为是强化周天。

1，有没有加快打通小周天速度的小技巧或者应该注意的细节问题，比如坐姿，冥想方式等等；
2，我最近按照《36 决》打坐时，可以感到腹部内部的器官很热，有种被烧红了的感觉，奇怪的是，最热的地方不是脐下三寸，而是膈及其稍稍靠下的地方。我把很大注意力都集中在脐下三寸，可是热度还是比不过膈。请问为什么？
3，根据问题 2，请居士大概判断一下我离打通小周天还有多远（最近每天至少冥想 2 个小时）。 居士辛苦了。
1、绝大多数人小周天本来就是通的，不通就有生命危险了。所谓的练小周天，实际上是在强化小周天。
1.1、坐姿要完全放松、自然，不要强行盘腿。
1.2、冥想时意识自然放松，不要强求无意识状态。**“闭目养神”**的意识状态和**“静观”**的意识技巧很有效。
1.3、要适当配合运动或者动功，动静结合。我个人喜欢太极拳。
1.4、**偶尔也可用辅助品**。我初学时，曾经试过将**麝香虎骨贴膏**剪成很小块，贴在小周天的头几个关键穴位上（尾椎、命门、夹脊），强化作用很明显，二十分钟可以“通”小周天。这样的方法健康人用一次即可。
1.5、二十年前有个出乎我的预料以外的个人经验：**西藏中脉修炼法，可以起到强化小周天和大周天的作用，甚至比中原的守丹田法效果还强。**
2、身体需要自动调节的部位，容易发热。这个部位经常变化，取决于每个阶段身体的状况。不必在意，顺其自然。
2009-04-17 10:07 | 回复 388：
1、我当时练了一年，认为小周天还没“通”。从对中医的学习，推理出虎骨贴的办法，果然二十分钟就“通”了。仅此一次，以后就一直通顺。再用普通的冥想，强化起来就容易。
2、很多年以后，我能透视了，才观察到正常人的小周天本来就是通的，河车总是在运转的。才发现原来花功夫去“打通”小周天是多么的傻多么浪费经理。后来我就把精力放在强化上。为了避免混淆，我也不再讨论“打通”。因此，你的第三个问题已经没意义了。

1.我想问激烈运动会把练气功时所练出来的能量都消耗掉吗?
2.如果是的话, 经常激烈运动会使打通小周天的时间延长?
3.打通小周天后, 梦中出体的经验会较真实吗?
1、不会，只要不过于疲惫。
2、缩短。
3、是的。

1，为什么您练了一年的小周天都没有通？
1、第一年的新手，学习不够，实验不够。

筑基

1 我现在在练内丹诀，但筑基还没有完成，我也不知道需要多久才能完成。。而出体需要耗费能量，但筑基需要保留能量，所以请问，我现在是 1 侧重筑基的同时但仍出体 2 侧重出体的同时筑基 3 单纯出体 4 单纯筑基 这 4 种方案哪个能使准物质体更加强大（筑基更快） 我也试过出体的状态去吸收能量，似乎效果很好，因为我发现出体一次比睡一个中午觉都让我感觉精神充沛
1、取决于对能量的心障。
a)出体的状态能去吸收能量，则同时进行。
b)学会出体不消耗能量，则同时进行。
c)以上不能，则选择 4 或 1。
d)此外：和肉体一样，准物质体越锻炼越强。

居士您好，经过昨天的修炼，我已经确定筑基，气已经过谷道，尾闾到达脊关，在通尾闾时反应并不强烈，只觉忽然剧烈跳动几下就过去了。
请问居士三日筑基是否会导致根基不稳呢？
还有通关时气没有直冲外肾而是直接过谷道是为什么呢？
1、筑基的完成有实效的标志：百脉皆通，百病皆除。前者对新手不易检验，但后者可检验。无此检验，感觉再好也是感觉而已。
2、感觉而已。

4、我看张三丰的内丹三十六诀，上面说筑基功夫完成后接着要引导内气穿过尾闾、夹脊、玉枕等穴位，我不明白的是这些穴位在筑基功夫完成时都已经通了，为什么还要在引气去打通他们？
5、接上个问题，内丹三十六诀说在这个阶段气会通过谷道，要紧闭谷道不使气外泄，但是您前面说过练功时有屁就应该放出来不用憋着，这是不是矛盾啊？
4、我常说的筑基，指出神前的所有准备工作（36 诀之前 12 诀），含丹道的筑基+怀胎两部分。
5、丹道之炁和炁功之炁，不是空气和屁气之气。气指气态，炁指能量。

请问老师‘极其强烈的意念，几乎可以失神晕倒的强烈意念’这种补充能量的方法能单独修习用来代替其它的筑基方法吗？
1、可代替能量部分。

2 在筑基阶段 能否尝试天人合一呢 能的话用什么功法试验呢
2、能。多如牛毛。

请问居士如果身体上有疾病，比如身体器官有慢性疾病，那么会不会延长筑基的时间？
会。

请问是按传统的方法单一修炼一种功法达到筑基好呢,还是比如静坐,出体,脉轮,...同时进行结合的效果好.建议,建议
因人而异。两者皆可。

1 你好居士,几乎所有道家的丹道书上都强调筑基阶段要节欲,也就是说如果有射精的行为那就会前功尽弃.但是真要想克制的时候不说意念上难以控制,就算生理上也会有压力的.不知您当年刚开始练功筑基的时候是否也是这样熬过来的?
另外,道家的出阳神是出在物质界的,那么如果想要出到更高的灵界是否只有靠二次--N 次出体这个办法?
如果是的话那利用门罗的出体方法一不小心就可以出到第七界了,那样不是更简单快捷吗?
1、我筑基时节欲过，但没有禁欲过。射精行为会损失一些能量，减慢进程，但不会前功尽弃。射精后出阳神也有过多次，实践证明并不会前功尽弃。
2、是的。
3、门罗方法的确更简单快捷，而且在远古道家中是有这种方法的，只是后来的近古近代道家越来越复杂化了，看不起简单的方法。其实，复杂的不一定比简单的更好。老子不是也说大道至简至易吗。

1。在此阶段，用意念引导呼吸好，比如听息，和意念感觉存气丹田。还是不用意念引导呼吸好？
答：1、意念感觉存气丹田。不用意念引导呼吸。

1、文中您提到以前没有走上合适的路，才花那么长时间筑基。假如您开始就开放意识，那最佳的道路是什么呢？是您会提前几年就开始辟谷修行，还是指其它？
1、我会听老子的话：“伪道养形，真道养神，真神通道。”我会采用老子的内观法、帕坦伽利的合神法、那洛巴的梦观法。

1、您说我有可能筑基和怀胎同时完成吗？
1、可能。性命双修法才将筑基、怀胎、出神分开练。其它方法大多是同时修炼的，如中脉脉轮法、梦观成就法、四禅八定法、瑜伽冥想法、心经观照法、老子内观法、藏密神游法等。

學習中。筑基很久，不知道注意哪些問題才能成功筑基？
能量的通畅与平衡+心态。

532.百日筑基要怎么样才能判断成功了
精满气足，百病皆除。

5 炼精化气，练气化神，它们可以倒过来转化吗？
5、可以。
6，36 决里的筑基是在补精？
6、是。
7，36 决里的筑基完成后才是炼精化气？
7、是。

入定

3.还有什么方面需要注意才能入静和入定（是不是心中还有名利心欲望太重等杂念才影响人入静和入定）？
3、表意识要完全停止思想和感觉，完全进入潜意识，才能由入静进入入定。

请问，我能量修行的还不错，感觉日益增长，可为什么就无法入定呢？请居士指点迷津，该如何才能入定。
1、表意识要完全停止思想和感觉，完全进入潜意识，才能由入静进入入定。
2、肉体要彻底忘却与死了一样，灵体才能自由解放出来，即入定。

请问居士，通过催眠术的应用，能否达到得道的境界。您是否学习过催眠术，或者自我催眠术？
1、可以。
2、学过自我催眠术。和入定在本质上是一样的。

我今天冥想的时候突然看到面前出现一个隧道 我感觉被吸进去了。过了一会看到停在一个黑色的洞口前面 里面有很多黑色的东西蔓延出来，然后我一睁眼就清醒了。绝对不是睡着了做梦。
入定的前兆。 建议学习入定知识，做好随时入定的准备。

622.有点疑问，在不断练习过程中自然而然就能入定吗？
自然而然亦可。最早的古人就是自然而然的。

居士好，这一个月里，我冥想时可以看到光团、一些奇怪的地方、屋子里周围的物体。但都时有时物，不稳定，是没入定的原因吗？
入定前兆。入定后就会稳定。

觉之海 20 楼
把我的一点情况描述出来让老师给批评一下：
安静、放松、意守全身、进入恍恍惚惚状态。有时候会看到眼前有景物出现，有时候清晰有时候模糊，场景次次都不同。
举今天早上的例子来描述：六点半醒来，躺着练脉轮能量提升，然后进入恍恍惚惚状态，眼前出现一片树林，一个独栋的简易房子，一条白土路，我沿着白土路往前走，我能感觉到右手边是一个小山，这条路是在山下，周围都是树。继续走，只能看到路边的树，觉得没意思。我于是飞向空中，看到脚下和远方都是山林，远处雾蒙蒙的，头顶上也是云层很厚，视线不是很清楚。飞了一会儿，也很无聊。头上的云层里有个太阳，白光球一样的，好白好白的光球。我于是飞向白光球，一头扎进白光球里，希望能感受一点白光的能量，但是没感觉到什么，眼前白花花的什么都看不见。一小会儿，从白光里出来了，没啥感觉。这个过程感觉肉体意识相当清醒，但是，等醒来后，觉得肉体并不是太清醒。
基于以上的体验希望问老师几个问题：
1）所见景象并非我熟悉的地方，以前从未去过，这个景象是不是臆想出来的假场景？
2）这种情况是出体还是普通的冥想或者是其他的什么？
3）老师教的 SHIFT 方法需要设定目的场景，我这个情况是没有任何预先设定目的地的，是不是我以后要多练习设定目的地，慢慢就能达到老师所说的 SHIFT?
2、本质一样
3、没有目的，顺其自然，也可以 SHIFT。此时，目的=顺其自然。

538，入定是入静后把静的状态给定住的意思吗？ 特征是不受外界干扰。。。是这样吗
答：入定=出体，出定=入体
540，入定=出体？那入定和冥想有什么区别

答：冥想是入定的准备阶段，在冥想深入状态中入定（出体）。

505.是不是要悟到万法皆空才能入定？
相反。入定才能悟到万法皆空。

2 另外想问一下，我还没有尝试过入定， 最多只能进入一个充满亮光的程度，但还可以听见声音和感知身体，还有一点妄念。请问入静和入定有什么区别？
3 入定了，是不是瞬间就会意识到自己已经入了？
4 请问充满亮光的感觉是不是趋近入定的过程之一？
5 我接着应该怎么做？
2、入境到很深才会入定。入定=出体，出定=入体。
3、是的。
4、是的。
5、继续意守下丹田，对肾脏的根本调节会起到最直接的作用。鉴于你的肾脏情况，没有完全养好之前，先不要出体/入定。如果在入静中自然出体/入定，不要走远，也不要出时间长，回来静养为宜

585，请问为啥睡觉容易入定那么难
答：1、睡觉中出体，是自然出体，肉体的意识在睡觉，只有灵体的意识在活动，只需要身体中自然的能量就够了。
2、入定，是主动出体，肉体睡觉，但肉体的意识和灵体的意识同时在活动，需要双份能量

1.入定（出体）时候， 对于肉体而言， 时间是停止的么？换句话说， 肉体会不会继续老化？
2.长时间入定（出体）， 肉体靠什么维持能量的供应？
3.入定（出体）状态下， 最长肉体可以支持多久？
1、不是。会。
2、空气。
3、**我的经验是八小时以上没问题。也见过其他两人八小时以上的，还有一位十几小时的。**

1、肉体可以入定二三百年吗？这样是否可以“变相”地延长寿命？
1、是有人这样做过。

【关于冥想入定法】
冥想入定法可以超越肉眼的狭窄频率范围，超越肉体的限制，超越物质界和准物质界的频率范围，观察到更宽频率、更深层次元的灵体、更深维度的世界。

大师能否指点一下，我想学入定，有什么好的资料？万分感谢！
鄙人博客中：《瑜伽经》《太上老君说了心经》《张三丰内丹三十六诀》。

老师好，我打坐练功到现在已经 20 年（当中断断续续），后来通大小周天，打坐也了了分明，下一步有什么建议呢？打坐的时候了了分明，“观”的状态与出体有什么关系呢？目前我有个希望就是能够尽快的出体和看光。
1、试一试老子的内观法（在我的博客里）。
2、**观着意识的自然流动，会自然出体。**

阳神、阴神

6，什么叫阳神和阴身啊？？吧里说的出体指的是出哪个呀？
答：两种出体都有。两者的定义各流派不统一，造成世间困惑。常见的定义是：a)阴神可见人，阳神人可见。b)阴

神功夫低，阳神功夫高。
但在实际修炼中，哪个先出体，取决于不同的练法。最终目的都是元神，所以前期先出哪一个均可，因为两者实践中是可以互相转换的。
你怎么提高出体等级？阴神转阳神
阴神转阳神不需要提高出体等级，只需要提高灵体能量强度。

问 114:【既然“鬼人”是准物质体，跟阳神也一样是准物质体，为什么阳神可见，而“鬼人”不可见？】
阳神存在于最紧邻肉体物质界的一层准物质小界，容易看见。鬼存在于离肉体物质界稍远一点的一层准物质小界，不容易看见。

问 242:【 其实我最主要的问题是想问，怎样才能使出体后的感觉跟现实一样真实 ？】
出体到这个次元，也叫出阳神。

问 26:【 1 .阴神出体与元神出体的区别？ 2 .阴神出体修炼到什么程度才能进化为元神出体？】
1、阴神出体，元神是不能出体的，它本来就在一切的内外。
2、阴神出体修炼到最高成就是和元神的“合体”。

敢问仁君居士 你的“阳神”能饮食言语乎 是否也经过了怀孕哺乳？还有现在能出几个“阳神”？
1、阳神是不需要饮食的（我的肉体也不需要饮食），也不需要言语而是用心灵感因来和其他灵体和肉体交流的。
2、当然要经过怀孕哺乳。
3、两个固有的阳神都可以出．他们还可以分身，分身的数量是没有局限的。
我问你的阳神可以饮食吗 不是需不需要的问题 可能你没试过 也不是需不需要言语的问题 是你可以吗 我感到怀疑 能出阳神就是地仙了吧 真厉害
没试过饮食，只试过言语，和平时说话差不多的感觉，还试过用它学外语，学了一些怪词。

练气功通大周天后，一般要多长时间能出阳神，出阳神很难吗？谢谢…
参考张三丰内丹 36 诀。

1 我睡觉的时候，放松后，再加深意念，当我主动有意识的想象身体上下震动，就可以感觉身体上下震动，但不是出体的那种震动，这是为什么？【法】
1、睡觉放松后再加深意念，容易进入准物质体，用意念控制准物质体比较容易，震动是以准物质体为启动的。

520.大师那您能化出几个阳神，帮自己做事吗？比如一个专门负责答疑，另一个负责看奥运比赛？
1、可以。但对物质界的影响极其有限，主要是在灵界层面工作。
2、答疑和看奥运都是肉体的工作呀。

还有，出体的灵魂和准物质体与道家讲的阴神和元神究竟有什么关系呢？
3、这两个概念没有统一定义，因派别和时代略有不同。比较常见的定义：
a）阳神者，元神也。
阴神者，人心也。识神也。
b）元神为人的天命之性，又称为不神之神，无生无灭；
识神为人的气质之性，又称为神而神，有生有灭。
c）无思无虑，直觉而知，是元神。
有思有虑，计较而知，是识神。
d）元神无知而无所不知。故老子说：知不知，上。
识神有知而有所不知，故老子说：不知知，病。

在真实修炼中可发现如下现象（客观事实）：
a）每个人有 8 个固有灵体。第 1-5 灵体可随肉体死亡（亦可长生），第 6-8 灵体不生不死。
b）每个人可以用意念创造出无数个临时灵体，使用完毕后自动消失。
C）每个内脏、每个细胞都有各自的灵体。随肉体死亡。
上下比较，不言而喻。
也由此发现，灵体的实际结构比简单的元神阴神概念复杂的多。
无论各门各派如何定义，都离不开客观事实，跳不出真实修炼的范围。

谷神,不是元神哦,哈哈哈,你这样的理解喽,也难怪你能够写出那样的心得.....哈哈哈.....你最近头有些不太好受哦,你要注意喽,你头上不得要加过重的意念呀,一定要小心喽哈呀....
元神两种定义，一种是万物根本神，一种是人的原生神，本文采用了第一个定义。没有说清楚，抱歉。谢谢你提出意见。
老师，怎么不见你提到元神，这才是正真的自己，你说的灵体都还是身体。
元吾氏 2011-07-27 21:48 回复 10 楼 我愿归真：
本源是万物的元神，灵核是个体的元神。

522.大师，灵魂和阴魄有什么联系和区别？
1、灵魂是独立于肉体之外的固有灵体，不生不灭。是肉体的创造者。
2、阴魄不能立独于肉体生之外存，与肉体共生共死，或者肉体死亡只能短期独立生存活一段时间。和肉体一样，是被灵魂创造出来的。

三、您的原话：我当时根本就没有去练出阳神，完全是意料之外。因为当时我非常相信唯物论，对出阳神这种东西觉得是笑话和迷信。只是因为我练气功很努力效果较好，自然就出的阳神。我当时大吃一惊，不敢相信我的眼睛：但的的确确是看到两个身体，一个躺在床上，一个在床边站着，跳到窗外以后，居然能同时看见室内和室外的一切，同时存在于两个地方相连的脐带有能量来回流动不停。早知道这是真的，肯定花不了十年，也许十个月。
问题：您的这个十年，也就是修炼四个过程中的前三步吧？当真十个月可能达到？能够感觉到您的世界观影响了您的进度，是您亲证到某种境界后才改变了原来的唯物论。
1、是的。
2、身体健康没有心障的人，有的用不了十个月，尤其是年龄小的。我以前心障比较大，才花了十年。出阳神并不难，藏密法和门罗法更快。前三步都是准备工作和基本功，**第四步的九年面壁还虚得道才是核心。**

633，怎么判断自己阴滓已尽，出的是阳神而不是阴身呢？
答：是否能出到物质界？补充：或者是否能出到最高的根本界（最高的标准）

1 你好居士,几乎所有道家的丹道书上都强调筑基阶段要节欲,也就是说如果有射精的行为那就会前功尽弃.但是真要想克制的时候不说意念上难以控制,就算生理上也会有压力的.不知您当年刚开始练功筑基的时候是否也是这样熬过来的?
2 道家的出阳神是出在物质界的,那么如果想要出到更高的灵界是否只有靠二次--N 次出体这个办法?
3 如果是的话那利用门罗的出体方法一不小心就可以出到第七界了,那样不是更简单快捷吗?
1、我筑基时节欲过，但没有禁欲过。射精行为会损失一些能量，减慢进程，但不会前功尽弃。射精后出阳神也有过多次，实践证明并不会前功尽弃。
2、是的。
3、门罗方法的确更简单快捷，而且在远古道家中是有这种方法的，只是后来的近古近代道家越来越复杂化了，看不起简单的方法。其实，复杂的不一定比简单的更好。老子不是也说大道至简至易吗。

3：具体得说说怎样出阳神？
（漏答的问题）：这方面的经典著作已经很多了，最简洁的是张三丰的内胆三十六诀。
【出体是九年面壁的功夫吗？三十六诀里 前两个阶段没有提到出体 第三步直接出阳神？那出阴神是什么时候？】
1、前两个阶段重点是出阳神的基本功。

2、第三阶段重点是出阳神。随功力深浅和经验多寡，阳神可旅行到本物质界、多种平行世界和多种灵界，亦可分身。
3、第四阶段九年面壁的重点是回归本源“虚无原始”（得道），也是最难的部分。
4、36 诀不练阴神。
居士,您说三十六决不练阴神,那门罗出体有没有出阴神的?
1、出神不分阴阳，出来之后可自由转换。

我已经打通大小周天，现在正在守中下丹田，准备开中脉，出阳神，在这个阶段，能给点建议吗？另外，阳神只能出体到准物质界吗，能出体到灵界吗？
随技术、能力和经验，能出体到任何界。

居士，出阴神的话，也能属于空无边定吗？
出神则为空无边定。阴阳在出神后亦可转换。

居士，您好，能推荐一些可以成就肉身虹化或气化的教材吗？？另外，能出阳神后，还用的着出阴神吗？阳神能脱离肉体单独一直存在吗？
1、我没有亲身试验过，不能推荐。抱歉。
2、出神后，阴阳可自由转换。
3、能。

丹道和气功有什么区别？有人说到出阳神的境界很难，甚至尽毕生之精力也难到达。而您却说很容易，甚至一年时间都用不了，很困惑，本来知道境界到了自然知道，可还是很好奇，望指点，谢谢！
1、目的不同。丹道原本目的是得道，气功原本目的是健身。气功范围较广。
2、大家在学校里都学英语，有人学一两年会说，有人学十年不会说，有人学一辈子也不会说。你说为什么？

请问，大师所说的出体，和阴神，阳神出题有什么不同吗？
1、没有不同。

大师说“有些人平时睡觉，全身会突然震抖一下，同时有由高出落的感觉，这就是元神正快要离开肉体时，被肉体抢回体内。”我一睡觉就这样，请问肉体为什么要把元神抢回体内？对平时的修炼有没有影响？
1、肉体没完全放松或者入睡时，需要元神留下来。
2、没有。

1，您出到物质界以后能看到自己肉体的正面吗？
2，您出到物质界以后是否做过验证？比如事先摊开一本书，出去后背上一小段，然后回体验证？
1、能。
2、出神前十几年，做过无数次验证，大部分的验证都很复杂。

提几个问题：2、是不是阳神哺乳的时候吸引能量比普通人用同种方式吸能量更快？
3.1、为啥一定要用精能量和神能量与心能量合炼才能成阳神呢？
3.2、**我会用意识改变物质世界，这样做不会招其他灵的不满或攻击吧**？
2、**是。能量有发酵本性，利用这个本性也可以造能量。**
3.1、肉体准物质体（下灵体们）、中灵体们、上灵体们的能量频率不同，意志能力不同（能量=意志力），古人分类为精气神。**完整的人体是所有灵体们的复合体，紧密融合成一个整体，一个虚弱=整体的不足。故必须身心灵（下中上三种灵体们）同修。**
3.2、强行会得到自由意志的反抗。

一、出体会不会减缓练内丹结丹出阳神的进度？（损耗能量使然？）
1、两者在本质上是一回事。注：出体即是出阴、阳神，可相互转换

3。您说的灵体与常说的阴/阳/元神有什么关系，是否元神/第 8 识就是灵核，阴/阳神是所有灵体的不同频率（灵体可见时就是阳神，不可见时就是阴神）？
3、那就看你如何定义“阴/阳/元神”了。“阴/阳神”只是一种比喻而已，没有实体。

老师说进入大周天后能量不再消耗 而是转换和流动 那为什么之后的出阳神还提及了能量消耗很大，刚开始只能一个月出神一次呢？
漏答了补上： 当时我也很疑惑。又过了很多年以后，才慢慢观察到不同的灵体使用不同的能量。

2、阴神=有杂念、有倾向的=后天思虑的、有思想杂质的不纯之神/灵。（造幻）

3、阳神=无杂念、无倾向的=先天直觉的、无思想杂质的纯净之神/灵。（破幻）

居士,您说三十六决不练阴神,那门罗出体有没有出阴神的?
1 阳神人可见,阴神可见人,阳神随功力深浅和经验多寡，可旅行到本物质界、多种平行世界和多种灵界，亦可分身。
也就是说,刚开始出阳神的时候并不一定出到物质界是吗?如果出阳神也还是有可能出项幻象的是吗?
1、出神不分阴阳，出来之后可自由转换。

居士，你好。意守丹田，一直这样下去， 就会自动出阳神吗？还是要另外同时做到忘掉肉体，才能出阳神啊？
回答过多次了：忘掉肉体。

元吾氏 2011-07-18 21:54
真神无阴阳。有阴阳者，皆幻神也。

元吾氏 2011-07-18 21:55
不管阳神阴神，抓住本源就是好神。

我练了阴神出游……后果会怎么样?
好吧……我练了不久……出过两次,能穿墙,能飞,请问有什么不好么?
阴神可以转换成阳神。但要得道，还要继续向上修炼转换成元神，然后再继续向上修炼一直到根本神，方可得道。

请问大家如何修炼出阳神
人本来就是神，就是“一”
用得着修吗？
把幻觉都去掉，你就看到真相了
首先看清“自我”这个幻觉
回复：4 楼



二年前我的导师修炼成就化身千万，
他曾传授怒界执行者，空间差距 11 天
味觉感应波，空间差距 3 天
真爱互动界，空间差距为零
我相信“真爱互动界”就是“准物质界”
前两级的应用我已经成功
可怜的我修行等级，只随机到过几次准物质界。

假如找到了关键，我将进入时空封印的二重修行
道家的“纯阳神”出神法，着重准物质界。
“纯阳”能量指的就是“准物质”能量。
为什么你不要求你的导师指点你？

出体那我有什么方法能逗留在物质世界呢?.
6、强烈的要出到物质界的意念，或者出阳神的方法。这两种方法都需要有良好的气功基础，精气旺盛才行，即气功里所说的“纯阳之气”要充足

274，1. 大师, 平时我们的吧友所说的出体, 他们出的大都是什麼体呢?(是阴神?阳神?)
2. 我上网看过, 很多人都说如果无师自练气功会很危险, 是真的吗?
3. 按著张三丰的内丹三十六法练习是否就真的可以出阳神? 大约要练多久?
4. 我不知道自己有没有练错: 我只是平躺在地上, 然后把注意力集中在小腹(即是丹田吧?)上, 自然呼吸, 这样是否就可以了? 气是否就会自然积聚在丹田上, 到丹田满了时, 便可以开始引气打通全身周天? 打通全身周天后就可以阳神出窍?
大师, 我真的找不到人教我修炼啊, 如果你都不教我的话, 我也不知道怎麼办了
1、大都是出到星光体界。出到物质界的是所谓的阳神，极少。
2、我无师练了几十年没有过危险。初学别练太复杂的，循序渐进就安全。
3、是的，我就是练这个在 1989 年第一次出的阳神。按照中国古人的说法，平均一年左右，健康者快，不健康者慢。
4、a）可以。b）是的。c）能量强可以。
只要你确实修炼，有实际问题，我不是都解答了吗
问 294:【 大师虽然说他练了 10 年气功之后才出到阳神, 但我想那是因为大师不是专门去练出阳神才花了这麼久的时间, 是吧? 就算真的要我练 10 年, 我也是不在乎的, 只要真的能够出到阳神就行了】
答：是的。
我当时根本就没有去练出阳神，完全是意料之外。因为当时我非常相信唯物论，对出阳神这种东西觉得是笑话和迷信。只是因为我练气功很努力效果较好，自然就出的阳神。我当时大吃一惊，不敢相信我的眼睛：但的的确确是看到两个身体，一个躺在床上，一个在床边站着，跳到窗外以后，居然能同时看见室内和室外的一切，同时存在于两个地方，相连的脐带有能量来回流动不停。
早知道这是真的，肯定花不了十年，也许十个月

277，其实作为气功始祖的中国，为什么不专项训练气功师，通过出阳神去窥探西方国家的军事机密
答：你应该去问唯物主义的 ZF

279，1、大都是出到星光体界。出到物质界的是所谓的阳神，极少。
我听一个朋友说过他小学暑假的时候拿着他哥买的气功书照着练，有一次居然发现自己飘到屋顶上看见自己在下面，吓得他一下子回去了，他很害怕再也没练过了，跟别人说别人也不信。
请问这是出的阳神还是阴神？
答：阳神。

322, 我知道梦是出体。若是能出体物质世界，是否需要二次离体？
也就是破碎虚空
答: 两者皆可：可以直接转换到物质界，也可以二次离体

438，门罗中的出体就是修成了道家中的阳神？
是否太快了点
答：1、你是问出体物质界吧？（阳神的概念很混乱，我们这里不用它。）门罗的出体可以出到任意次元---物质界和 7 大灵界均可。
2、速度是一样的：道家方法需要 10 个月，门罗方法也需至少要这么长。基础不牢，能量不够，是出不到物质界的
443，“门罗的出体可以出到任意次元---物质界和 7 大灵界均可。"

物质界不在七大灵界里面吗？七大界第一个不就是物质界吗？
还有大师，出体后如果遇到别人看不到自己，除了有可能出到物质界，还有什么可能性呀？
答：1、打错，谢谢纠正。
2、都有可能

445，我现在主要是先想通周天，请问小周天和出体可以同练么？
练习出体会影响通周天的进程么？
1、也可以，但周天未强化前很难出体到物质界。
2、不会

587，是否要练成元婴才能出阳神
答：元婴是元神，阳神是元神。
元神是天生就有的，不是后天炼成的

588，是否能出阳神就代表离得道不远了？或者说出阳神是得道的必经之路？
答：1、人天生有八个固定的灵体，能出第一个灵体代表你学会了清醒出神的技术，入门了。继续修炼能出第二个继而第三个，直至能出第八个灵体进入本源界才能得道。
2、出神本不是得道的唯一之路。但是现实中，通过其它方法成功得道的暂时还没有见
589，【元婴是元神，阳神是元神。
元神是天生就有的，不是后天炼成的。】
大师是不是打少一个字了？
您意思是否说阳神是天生有的，元婴(圣婴)是后天炼成的？
我是新手,我看“老子修真经”里说"十月怀胎"后的"三年乳哺"时才能出阳神,是这样吗?(所以之前我才问是否要炼成
1、这些名词的定义有很多，很混乱。你的理解是哪一种定义？
2、最古代的定义，天生的是元神阳神元婴，永生不死。后天炼成的是阴神，有生有死。
3、是

要想出神到物质界频率是要上升还是下降？
维持与肉体频率平等。

1、您出体能象南宗祖师张伯端阳神去扬州带回琼花一样，可带回实物否？
1、那个故事是虚构的，你还当真？

我出体过，灵修的书也看了不少，36 诀也在练习中，关于出体后，灵体的能力有所了解，灵体可以瞬间穿越空间，按道理物质界和其他一样，为什么到物质界就需要特别多的能量呢？
灵体的频率比物质界高，要进入物质界需要强行降低频率，故需要额外能量。

辟谷

B、案例 2：辟谷

辟谷时，建立炁的实时转换系统和通道，通向中脉和每个细胞核，作为"能量源"。
同上：天人合一状态时，能量可以取之不绝。可以正常生活、工作、旅行、泡妞等。

1、**试验要点：**

a) 只有达到“正常生活”----不比别人的生活内容少，才能证明自己是初步的天人合一状态，能量正常供应或转换。

b) 如果什么都戒掉了，只是维持一个基本生存，不能“正常生活”，则证明离天人合一状态尚远。

c) 如果比一般人的生活内容更丰富，则更能证明天人合一的状态是更好、更进化的状态。

d) 为了向自己验证这一点，我的辟谷（八十年代中后期）选择了以下几种试验内容。

2、**实验内容：**

a) 同时打三份工：除了在大学教书以外，还在外面代了两份课。----以验证不低于常人的工作量。

b) 每天练武功四小时：两小时和师傅师兄弟一起练，两小时自己练。----以验证不低于常人的体力。

c) 正常泡妞：与当时的女朋友维持正常关系，解决疑问：大道自然还是自残？----以验证不低于正常人的元炁，而且不低于正常人的情感。

d) 正常行医：我当时在行医期间，专门治疗晚期癌症死刑患者。----以验证能量或炁的运用能力不低于正常人（以上例 1 行医之第三阶段）。

e) 辟谷六个月：根据当时医生的建议，人体细胞大多半年内更新，故选择半年。----以证明人体细胞在完全没有任何食物的情况下，可以用天地之炁通过意念再生出来，维持不低于正常人的生存能力，并且维持同等细胞数量（同等体重）。

3、**实验原理和方法：**

a) 从食物摄取能量，转换成人体所需分子，需要双向转换过程：

第一过程（分解）：摄入食物所含分子-->分解成原子-->分解成微粒子-->分解成最基本微粒子"能量子"。

第二过程（组合）：最基本微粒子"能量子"-->重组微粒子-->重组原子-->重组人体所需分子。

（双向转换过程需要双重能量消耗，故人在进食后二十分钟内会感到困倦。）

b) 直接摄取"炁"=能量，转换成人体所需分子，只需要单向转换过程：

单向转换过程（组合）：吸收最基本微粒子"能量子"-->重组微粒子-->重组原子-->重组人体所需分子。

（单向转换过程只需要单重能量消耗，比双向转换过程的效率应该高一倍。）

c) 辟谷时，每天常时做观想，尤其是每天两小时以上深呼吸时：

第一观想："身体自然呼吸时，身体每个细胞同时实行以上的单向转换过程。"

第二观想："以上程序像种子一样植入全身每个细胞，成为本能，自动实行，成为 24 小时全自动化。"

这个突破，来源于当时阅读的一本书"The Tao of Physics"（中译《物理学之道》）。主要是其中所涉及的"相对论"和"量子论"（费尽脑汁阅读了"相对论"和"量子论"的若干著作）。尤其是量子论，第一次使我理解"炁=能量"，突破了苦读多年丹经而依然不解的一个核心难点----什么是"炁"。（但当时还是不知道"能量=意愿力"。）

4、**实验阶段：**

a) 第一次辟谷一周（试验性）：以上第 3 节的开悟性突破，突然自然产生辟谷状态，完全在我意料之外。一周后，我有点怕（毕竟吃了几十年，突然不吃有点不习惯），便主动进食。

b) 第二次辟谷两周（试验性）：进食一周后，我调节了担忧心理，恢复自然辟谷。两周后，再次进食，再次调解心态。

c) 第三次辟谷一个月（试验性）：几周后再次辟谷，一个月后，重新进食，观察是否对身体有副作用。

d) 第四次辟谷六个月（主体实验）：前三次辟谷后，一再确认没有副作用，才按照以上第 1-2 节计划了正式辟谷的主体实验。（与前三次辟谷的不同之处是增加了每天一杯水。）

5、**试验结果：**

经过前三次试验以后，第四次的主体实验一直进行得很顺利，基本上都在预料之内了。

试验的成功，给了我坚持修炼的绝大信心，同时验证了：

a) 能量可以直接生产人体细胞；

b) 意念可以控制能量去生产、转换；

c) 天人合一可以实时采取和转换能量，直接为人体所用；

d) 这个"第二能量系统"在人体内已经潜在，可以激活和进化。

6、**实验的一个意外收获：**

e) 实验的后三个月，居然自然进入不需要睡觉的阶段，每天只需要打坐入定 3.0 至 3.5 小时即可转换足够的精神力。证明物质能量充足后，精神能量也随之逐渐充足。也证明丹经所言：“炁圆不思食，神圆不思睡”。同时也证明“百日筑基”的三个月周期是真实的。我曾经花了六年半筑基，最后半年才真达到筑基效果，证明我以前没有走上合适的路，才花那么长时间。学了那么多年的丹经，还花那么长时间去理解和验证，证明自己的意识曾经是多么的受“常识”所限、意识的开放是多么的重要。

f) 从以上经验得出：自然的能量是无限的，自己的意识才会有限。进化自己，是减少有限，增加无限。

辟谷实验成功后，再重新回到饮食状态，则可以自由控制能量：既可一日多食不饱，亦可长期不食不饿。此时，两者在本质上已经没有不同：能量流量大小的水龙头自由开关而已。

（辟谷后期，曾参加科学实验，接受 24 小时视屏监控和 24 小时人工监控，上下午两次验血和定期肠胃透视。检验结果显示：一切生理指标正常，唯独血糖极低，正常人早已变成植物人。科学上暂时无法解释。当时，同期做科学观察实验的有个女孩，已经辟谷一年了，也不喝水，医生说还有正常例假。）

3、辟谷对出体是不是有帮助？

3、游刃有余的情况下有很大帮助。

我发现我有这个感觉，（好像是与生俱来的）比如：现在我想吃西瓜，然后张开嘴，咬下去，就和真的吃西瓜一样，反正挺感觉挺真实的。这是怎么回事？

1、你可能准物质体比较强，感官感觉和肉体交叉范围较大。准物质体想象西瓜时，立刻会用意念创造出准物质西瓜，准物质体和肉体连动张嘴咬瓜，准物质体咬中准物质西瓜的感觉会传感到肉体感官---信息传感。这种情况是可以通过训练学习的。本人在八十年代中期对自己做过这种训练，而且可以用来作为辟谷的一种技术---喂饱了准物质体，肉体也就不饿了。

我感觉时间越来越少了，所以我想用冥想来代替睡眠可行吗?

假如不行，那到了什么程度可以进行这样的尝试呢

1、能。但一定要顺其自然，不可勉强。我是在百脉皆通、百病皆除、自然辟谷三个月以后自然进入无睡眠状态的，但是每天要打坐 3 小时至 3.5 小时才能养足能量（气），满足一整天不睡觉不困不累还可正常工作、游玩、读书、运动、泡妞等常人的生活。不勉强，自然达到的情况下对身体无伤害。勉强时有伤害。

2、老师当年第一次辟谷，是开始修行多长时间发生的？第一次辟谷了几天？喝水么？

2、六年半。两三周，每天一杯自来水。

还有就是关于辟谷，有个高人讲辟谷是把黑色的不好的真气填到肚子里去，而且辟谷带有不好的信息，我想知道您从实证角度是怎么看辟谷的？

2、辟谷是现有能量的自然“发酵”或形式转换。与什么黑气无关，除非你故意那么做。

我想开始辟谷，但是又担心会影响股骨头坏死的恢复，或者造成负面影响，比如说阻断了胶原蛋白和钙的摄入，或者影响到体内氨糖生成。

假如开始的话，第一次，我想采取吃少量水果，吃钙片，喝矿泉水地方法进行。辟谷七天。

请您给我一些建议好吗？

1、基本粒子可生成任何分子。

2、先试七天。我也是第一次一周，第二次二周，以此加长的。

老师，您这些日子好吗？旅行中一定会有很多的收获吧...

下个月我想开始第三次辟谷了，和第二次间隔两个半月，时间应该可以吧。这次我想完成 21 天，不知道以我现在的基础，能不能行？

我的股骨头坏死虽然还没有痊愈，但感觉已经好多了，如果顺利，我觉得今年上半年就能搞定。不知道康复之后，修行能不能进入一个新的境界，心里既期待，又有些担心，不知道自己还要原地踏步多久。

应该可以。试过了才知道，经常有意外的收获...

元老师，学生愚钝，昨日开始试验辟谷，有饿（时有时无）渴（口比较干）之感，疑问：
1、一个基本问题：辟谷期间要喝充足的水吗？（网上说要喝的，但如果用能量观想水分子呢？）
2、我想观想些脂肪分子，增肥增重，理论可行吗？
1、随意。用能量观想水分子，就不用喝了。
2、理论能当饭吃吗？
3、实际观想倒是可行，我用此方法当时是每个月增加 2 公斤，10 公斤用了 5 个月。（我以前一直太瘦）。

3，辟谷是练功到一定阶段自然而然的事情吧？如果一个普通人可以一上来就辟谷吗？如果我想入初禅的那种定境是不是一定要辟谷才可以呢？
3、是的。没必要。不是。

3.修习脉轮到一定的阶段，是否也有类似筑基一说，是否练到一定的阶段也可以根据神清目明，百病消除，辟谷之类的现象来检验自己修到了一定的地步了？
*辟谷：可以检验自己修到了一定的地步了（参考 36 诀）。但不是必需的，也不是必经之路。

基本已阅读完你的所有对网友的回答，得知你说日日不食，仅需打坐即可恢复体力，但根据生物（达尔文）进化论原理，一旦生物不对其功能进行使用，便会退化，那么长期不食的话，那么胃的容积将会缩小，同时也从古人一篇文章中得到启示，辟谷以后，胃肠等等将转化为筋，那么一旦胃等转化为筋的话，到时能量补充不上的话，到时想食物也不可能了，岂不饿死？当然还有另一种情况，那将是真正达到了断五谷，不食普通人所食之物，吸天地之精华。我想问一下，你平常所食食物为何物，或者根本就连水也不喝，此为问题一。
1、我的辟谷，是真正断绝任何食物，吸天地和太阳的能量，用意念控制能量再生细胞，不缺少任何能量。是水到渠成的，不是强行断食。肠胃会萎缩，是唯一的问题。我采用的方法有两个：一是用意念想象吃饭，肠胃会条件反射蠕动，防止萎缩。二是做腹部运动，带动肠胃肌肉的运动。每天两次。

639， 如果不用吃饭，那营养从何来？
答：空气。

201，仁君大师,,你不吃东西是完全不饿。 还是有点饿。但是能忍过去啊?
如果随着我不吃东西的天数能递增。那是不是证明我的修练有点成果?
答：1、完全不饿。
2、只能证明你的第二步有点成果。

辟谷对出体是不是有帮助？
3、游刃有余的情况下有很大帮助

637，青年、少年练气功后还能长肉么？
万一到了“不食不饥，不饮不渴，渐而厌弃世味”这个阶段那岂不是长不大了？
答：1、能。
2、不会。

2、我想您当时自动的进入自然辟谷的状态，跟您六年多的修行是分不开的，假如您提前进行辟谷的话，那是不是就意味着您会带有一定强制性的开始？
2、是的，当初的确想过强制辟谷。
3、您能否就“自然辟谷”给大家详细定义一下，我们该如何准确判定是自然辟谷？
3、a)想通了+b)自然不饿+c)其它一切正常没有任何影响。。

4、我前面的三次辟谷，（最长一次 21 天）个人感觉是带有一定强制性的，辟谷期间虽然不是维持基本生存，但也会比平时的运动量减少近一半，且感觉稍有点辛苦。三次下来，没有任何的副作用，并且积累了不少的经验和对身

体能量有了不错的提升和净化。以这样的情况来看，假如我在今年下半年再进行一次大幅度加量的辟谷（40 天—60 天）。您认为可行么？
5、老师您对一天只吃三只苹果（或其他水果）的辟谷方式怎么看？对于功底较薄的我们会不会更适合一些？效果又如何呢？（相对于完全断食只喝水的方法）
4-5、实验了才知道。
3 没有任何基础的人直接进行细胞吸收能量的观想 能直接辟谷吗 ？
3、实验了才知道。

元哥，您好！有两个问题请教您！
1，不同食物间，所分解成的最基本微粒子"能量子"相同吗？
2，饮食单调，造成的营养不良是怎么回事？
1、相同。不相同就不是“最基本”了。
2、**饮食=吸收其他生物的经验（和记忆）。**单调造成经验不平衡、灵体发展/进化不平衡---->病态，灵体病态产生肉体病态。
a 修炼者能从宇宙中直接吸收基本粒子“能量子”，所以能合成任何人体所需分子，
b 普通人把食物分子分解成最基本微粒子"能量子，然后再把基本粒子“能量子”合成重组成人体所需分子。
请问
1“a”和“b 的后半部分”原理是否一样？
2，但现代科学却说有部分元素人体不能自己和成一定要从食物中直接摄取，比如某些氨基酸，这是怎么回事
3，我记得你说是人体营养不均衡是吸收动植物经验不平衡而间接造成的。这个也是一样道理吗
1、是。
2、a)能直接吸收的，不需再转换。b)所有元素都能合成是天生就有的功能，但是不一定每个人都完全激活。部分激活的只能部分。
3、是。

16，进入准物质界后，在那里吃东西，准物质体饱后，醒来肉体会饱吗？肉体会有能量吗？
16、会转换一部分（能量的物质化）。

元老师，我是刚进入辟谷状态的新人。今天本来在下午渐渐进入辟谷的佳境，感觉身体一切都因为打坐越来越健康，能量前所未有的充沛纯净，但后来有意无意中打坐出体，一下把能量耗得基本干净，赶紧重新吸收之后，恢复了。这个我可以理解。但是后来贪心不足，在女友促使下帮她解决身体问题，本来用“一意念手观想通道法”把问题解决大半，消耗不大，但感觉有别人的执念混杂在里面，就强行出体（因为出体不稳定，加上部分出体一共出了 3 次），后解决问题后，结果能量消耗过剧，状态回跌，没多久就饿得赶紧吃了个夹馍，这才慢慢好转。
废话到此，有疑问：您说过出体吸收能量比肉体吸收更好，那么出体同时辟谷是可以实现的了，因为辟谷时，观想吸收能量的核心之一“中脉”其实在灵体上，而且肉体可以“24 小时自动”吸收能量，对吗？
如果正确，那么这种方法是有一个能量下限，在能量不足，出题不稳定时最好不能用了，会血本无归...呵呵。我的理解对吗？
1、对。
2、遇到过多次和你一样的情况。使用我举例的：潜意识 24 小时能量程序播种法+强烈的能量深呼吸法，可以解决能量不足的问题。尤其是在临时消耗大，临时有饿感时，强烈的能量深呼吸 10-20 分钟能起到很大作用。

还有老师，如果我不觉的饿，我是不是可以坚持不吃饭。我两天不吃饭都不饿，是否可以坚持啊
元吾氏 2011-08-06 14:47 回复 14 楼 奏鸣曲二号：
可以，但一定要观察是否有副作用。

房中术

C、案例 3：房中术

关于辟谷期间的做爱，有必要提一下我的实验和经验：

1、 做爱时，因为快感，意识比较集中于做爱行为之中，高潮时能量爆发性放射，会瞬间消耗大量能量，随后需要 15-20 分钟的睡眠才能自然恢复到正常能量水准。

2、 如果意识不集中于做爱行为，则不会消耗能量，但达不到高潮，失去做爱意义，而且第 1 灵体和第 1 脉轮得不到此种能量的激活（第 1 灵体主生理功能，第 1 脉轮主性能量----参考博文“人的多次元复合体结构”）。

3、为解决以上矛盾，在辟谷之前，我花了六个月学习古典房中术（筑基基础薄的人需要一年）：
a) 做爱时，将对方的中脉和自己的中脉用意念连在一起，形成一个“双体中脉能量环”。
b) 做爱时，将呼吸与出入动作、双体中脉能量环的上下流动同步起来，同时用脊梁骨的蠕动带动和导引前三者的同步（结合中国丹道大周天、太极拳探海桩和印度中脉法）。
c) 由于中脉能量运转时与天地能量自动贯通，故自动解决能量的供应问题，等于把两人的中脉变成炁的实时通道，脊梁骨的蠕动与中脉链接意念成为能量的开关和流动控制。
d) 以上每天通过观想练习，连续六个月，形成自动化，以免真做爱时忘情失控。此期间暂停做爱。完成后，进入实验阶段。
e) 实际试验结果：此方法非常成功地解决了做爱消耗能量的问题。而且做爱效果更好，快感更深入（中脉引动全身深度快感）。由于能量不消耗，做爱时间也更长。第一次实验期间 ：每天连续五小时，连续三个月，同时辟谷（仅为实验；试验后恢复正常）。对方虽然不练功，但因此中脉被激活，也被带入同等状态，可谓一举两得。（注：本人没有学习过所谓的"男女双修法"，以上仅仅是保健用的房中术而已。）
f) 得道者彭祖为何“日御十女”而肉体不减寿？反而是史上肉体最长寿者？此试验的成功，才开始明白：原来做爱减寿，只是个心障而已。（适当的技术调节，是可以不影响肉体寿命的。更好的技术调节，乃至更长的肉体寿命。）

4、 多年后，又发现一个非常简单的方法：做爱后立即用全身心的意念力做深呼吸，吸到最大极限，憋气 15 秒，放松出气，再重复多次。此法只需要两分钟就可以代替 15-20 分钟的能量自然恢复期。重点是：极其强烈的意念，几乎可以失神晕倒的强烈意念（短期大量吸入氧气会产生几乎失神的感觉）。这个方法虽然不如房中术深入，但简单易行，不需要什么“功夫”。 （此法简单，故本人后期更常用此法。）

5、注意：
少数修炼者有个心障：“不戒淫欲，不能修道”----认为要“戒除性行为、性器官无能化”。这是一个误解：
a) 将“淫=欲”混为一谈。“欲”=正常食欲、性欲。“淫”=超过正常的过分行为。----适当可保持健康的平衡，过分则伤身。
b) 故，正确地讲：戒淫不戒欲。
c) 大道自然，不是自残。（修术者除外）

6、小结：
以上 A/B/C，是肉体之天人合一的几种初级现象。

请问老师，您在 C 中所说的做爱方法，每次结束时，或者说高潮部分，在物质层面是否射精？
是。

问 299：【 为什么失精会丢气?房中术是什么原理？憋气也是练气的一种吧？】

1、精气都是能量。
2、阴阳交合之时，将自己的大周天气轮同异性的大周天气轮用意念联结重叠在一起，每次出入的一个来回，同时用意念带动大周天运转一个来回。这样有几个好处：a）带动周天的运转；b）强化周天的能量；c）增强双方的快感。换句话说，不仅不会丧失能量，反而增强能量，同时增强快感和时间。学习房中术，一般需要 3 年的气功基础，加 6-12 月的练习（我当时有 7 年的气功基础，就只用了 6 个月）。
3、看你怎么憋了。

679.能交而不泄又能想射就射可能吗？ 要可能是什么水准？你能吗 ？要是能时间上从何时开始？要是能在这之后你心里发生变化吗？变化了怎么变化？能告诉我吗
1、能。
2、修完房中术。
3、能。
4、房中术中有描述。修习房中术必须先修完周天基本功。

还有你说你练房中术可以 ML 增加能量，我想问 ML 如何增加意志力。。
2、两种方法：a）增加能量，意志力也随之增加。所谓的练气化神。b）意念集中力的锻炼。

241 你找到的那个强烈意念呼吸法可以恢复消耗掉的能量 那是不是说我们在筑基阶段如果有做爱或者梦遗损失掉的能量 用这方法可以减少很大一部分的消耗是吗
回复 24 楼 x 落月 x：1、可以恢复大部分。

29 道风库狼 2011-06-10 16:47 | 回复 回复元吾氏：连续三个月每天五小时，算一小时高潮一次 S 一次，肯定会 S 光的，S 光了怎么办？难道真的能量无限 JY 也无限了？
多动少泄。

谢谢先生的博文，受益匪浅，更加坚定了我的早期的理论，问几个问题
a）做爱时，将对方的中脉和自己的中脉用意念连在一起，形成一个“双体中脉能量环”。----------这个需要男女双方同时观想吗？
b）做爱时，将呼吸与出入动作、双体中脉能量环的上下流动同步起来，同时用脊梁骨的蠕动带动和导引前三者的同步（结合中国丹道大周天、太极拳探海桩和印度中脉法）。--------需要观想流动的方向吗？
1、不需要。
2、需要。

3,还有那时有房事的话,会不会影响自己已经补全的身子?而且对修练者来说多少一次适当,我看你以前说每天一次,我觉得修行者肯定不行.
3、一周两三次比较适合多数人的情况。（原则上还是因人而异）

佛家

46，1.佛学中，是否有“我不入地狱，谁入地狱”的说法，这句该如何理解？
答：1、有一个人问一个高僧说，“你死后到什么地方？”高僧说“下地狱”那人惊问“你一代高僧怎会落到地狱？”高僧笑着说“我不到地狱，怎么能去解脱你”。
“我不入地狱，谁入地狱”这句话我本人也有同感。没有修成之前，我总对自己说：“我今生一定要修成，目的是上天堂过幸福的生活，逃出这地狱般的人间”。但修成以后，想法就突然变了，就不想走了（至少短期内不走），想

帮助还在人间修炼的朋友们。希望朋友们不会让我失望。

老师引用过“凡以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来”
若果真如释氏所言，那么第七界“亲眼见到”的就不是道了么？
1、当时是指：仅仅依赖拜佛像或者喊佛号，就想探索万物本源（=如来）的人。
2、物质界以外的“见”，不是指肉眼，而是指“灵眼”。灵视的“见”是不需要眼睛的。
3、“见”只不过是沿袭传统词汇。《心经》曰：“行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空”。《金刚经》曰：“若见诸相非相，即见如来”。他们的习惯用词都是“见”。《瑜伽经》也称见证本源的人为“看见者 seer”。这个词我也觉得不合适，但是也没有找到更好的词汇。

问 145:【 咒力是否真的存在？（如：如愿心咒，圆满心咒等）居士以您经验认为，修炼中，如出体或打开潜意识，有什么好的心咒介绍？】
1、存在。
2、自己编的最好，最适合自己。

四、居士我没有不敬之意，但你为什么会在以前的答问中说“念佛无用”？有很多念佛治愈癌症往生极乐的例子啊。念佛念咒不就是和佛菩萨感应的方式吗？
五、禅定可以消业障增福慧吗？念佛念咒能消业障增福慧是否也是同样的道理，还是真得力于外力？抑或二者都有？
六、居士，学佛修道是否不宜常言“怪力乱神”？最好敬而远之？
4、我的话你可以不信。但是，释迦牟尼本人也这么说：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」除非你能证明那些不是心理作用，并且有成佛先例。
5、禅定可以。
6、没有必要敬而远之，平常心待之。**常言，会分散精力、增加不必要的心障。**

降龙伏虎怎么操做,有什么作用.有什么具体景象.怎么把握火候.请仁君居士解答/
闭目“养神”，不要观想或意守任何脉轮，每次半小时以上。过一段时间会通顺，有时一天就会通顺。

RA 说流浪者首要任务是打开以往面纱，因为很多没穿透遗忘面纱的流浪者完不成自己的使命（自己以前加给的）而沦入生死苦海。这遗忘面纱指的是“宿命通”对吧？出体是最快的方法吗？出体后我们怎么了知宿命？
1、对。不仅指宿命通。
2、催眠也很快。
3、**进入第 5 大界，或潜意识投胎记忆处，或 Akashi 记录层。**

1、禅宗的禅定与出体是不是一回事？
2、禅宗把打坐入定分了很多不同的层次，他们说几禅几定而出体好像没有这样一个分法？他们之间有关键吗？
1、是
2、四禅八定就是把灵界分成八个层次。出体则有“七大界+本源界”的分法。两者同出一辙，源于印度。

“色不異空，空不異色，色即是空，空即是色”这句怎么理解呀？
色：有形，肉眼可见。空：无形，肉眼不可见。
有形与无形本质上相同，有形既是无形，无形既是有形。
色与空是一体的两面性：现象性和本质性。

`色`是指比如`光波`。。我们用`眼球`这个器来接收。。然后反应到自己的大脑这个器官。。我们所看到的其实是自己大脑里产生的`图像`。。。就好比电脑屏里显的`实体`只是三元色组合成的`色`？不知道我这样理解是不是对的？
对色的理解是对的.
那`空`怎么理解的呢。。老师
是不是指一切指是`心`产生的感觉。。这种感觉是虽然不是假的。。但是虚空的？

指一切幻象的创造者－－意识－－它是无形无色无相的。

六祖慧能在他的《无相颂》中说：“勿令彼有疑，即是自性现”，那个“彼”其实就是“我”对吧？这句话的意思是不是说，当没有什么成为我们的疑问和障碍了，那我们就见性成佛了？
自性出现时，不会让他有怀疑的。

居士,刚开始的灵魂出体是不是就是佛家讲的初禅,就是所谓的心一镜性,离生喜乐?
佛家五禅之空处天定（空无边处定）开始进入灵魂出体阶段。

仁君大师：你所说的上帝或本源是否就是六祖坛经里慧能所说的自性？
是。

佛教所谓的“四禅八定”，与出体修炼的七大界，是否一样？居士可否简述一下？多谢！
1、四禅八定主要侧重修炼方法，而不是对物质界和灵界的层次描述。其中五空处天定是进入出神阶段。前四定四禅为基本功阶段。能进入灭尽定，便可进入所谓的第七界即根本界，或叫本源界。
2、欲界、色 jie、无色 jie 三大界则是侧重对物质界和灵界的层次描述。七大界的第一界类似所谓的欲界，第 2-4 界类似所谓的色 jie，第 5-7 界类似所谓的无色 jie。

补充楼上：也就是说出体和禅修到什么境界，死后灵魂就能得到相应果位？如果凡人不修炼，死后只能在欲海红尘中不断轮回是吗？修炼的意义也就在此了是吧？
1、修到灭尽定/根本界，则无所谓什么果位。
2、不一定。
3、意义完全因人而异、因目的而异。
四禅八定是所有修行的公法，而表述不同？
元吾氏 2011-08-28 12:49 回复 18 楼 whediesse：
四禅八定是指“禅定法”之后所能得到的的八个实效阶段（八种境界），类似于老子丹道的七候，或者类似于“七大界+本源”的境界阶段。参考另篇博文“界的现象与真相”中的“七界分”以及“二十八天界分”。

再求教居士个问题啦 坐禅和出体配合最好研究探索宇宙 还是什么和出体配合呢?
禅定=出体。

213， 1.佛和菩萨是真实存在的吗?
1、释迦牟尼的存在，历史学家就可以回答。

请问平常读诵的话，梵文比中文的效果是否更强大些？
仁君居士 2010-03-07 12:21 回复 3：
1、什么效果？
2、你精通梵文吗？
1、通常所说的功力、好处之类的吧
2、不懂梵文，就是参照网上流传的普明和果滨居士所教的悉昙梵文。
1、不懂梵文而读诵梵文，是迷迷糊糊地信，简称迷信。
2、好处是让人继续迷迷糊糊。

居士，可否讲讲《心经》的功用？
释迦牟尼先生把自己亲眼看到的真相表述出来与世人分享。仅此。

修炼中提到的漏尽通，是指达到无漏的境界吧？个人理解所谓无漏境界就是一念不生的境界，也就是您所说的纯客观，不带个人感情，而且是无论何时始终如此。因为一出现念头立时对灵界产生影响，最终会传导到它的下界物质

界。而到了高层境界强调的是无为，就是不去影响各界自己运行的规律。不知是否如此？
不是。漏尽通是指脱离轮回的终极解脱。

于静境中见无所取。----这句话的意思是否就是“旁观”？
不取=不参与。
《金刚金》中的“應無所住，而生其心”就是元吾氏先生说的静观和旁观？
是。

佛教上说的一切皆空，并说一切相非相，是不是就是说这些？看来佛教的修炼起步要高一点，只是人们都因为不懂而接受不了
是。

释加说无常是苦，到底无常是苦还是乐，既然无常是苦，为什么自由意识还要分身来体验，不如不分。可见无常也不一定是苦？就是这么个过程。没有想与不想。
无常是苦还是乐，在于你如何去体验。

2.心经的"空"指的是最大的我所处的状态,不是说不生不灭,不增不减吗?怎么会创造这无数的宇宙万物呢?
2、不生不灭无形无相（空）的根本意识（最大的我）只有一个，不增不减。它所创造出来的幻相（无数的宇宙万物）可以忽多忽少。

在您的观点中，此生的经历，是前世结束后自己的灵设计的游戏，上辈子富贵，就想这辈子体验一下贫穷的经历，都是自己的灵魂自由选择或设计好的游戏，让此生的肉身来体验的？可以解释一下与佛家说法不同之处吗
2、是的。
3、和最早的释迦牟尼所发现的是一样的。后期的佛教越来越乱，很难苟同

109，感觉居士对西方,科学,及外星文化都有了解.但对佛教了解欠缺,不然怎不知佛教`善有善报,恶有恶报`之观点:
"..一切世间。男女老少。贫贱富贵。受苦无穷。享福不尽。皆是前生因果之报。
今生长寿为何因。前世买物多放生。今生短命是何因。前世宰杀众生身。
无食无穿为何因。前世未舍半分文。高楼大厦为何因。前世施米上庵门。.."
摘自<<佛说三世因果经>>　这一观点好像与设计人生无关,不知居士有何看法?
答：在各大派中，**释迦牟尼对灵界是最有经验的。**但是请注意，佛教不是释迦牟尼建立的，而是后人建立的。**释迦牟尼没有留下任何一部自己的书，佛经都是后人写的**，三世因果经也是后人写的。后人写的东西大部分带有后人的理解，并不准确（所以才造成佛教在印度的灭亡）。翻译成中文以后更加变形，因为当时的翻译还没有修真成功，理解就更表面化。`善有善报,恶有恶报`对因果关系的描述并不准确，过于简单化（你看身边的现实就知道了！）。真实的轮回方式远远比这个要复杂多多。你再仔细看一下我在 81 楼的回答，我举的例子都是典型的反向意识因果。轮回设计，不仅要遵循反向意识因果规律、正向意识因果规律、还要尊循自由意志规律、整体多界协调规律、假想现实规律等等。这些，释迦牟尼都传授过，但后人并没有很准确地流传下来。（也许因为太复杂，只剩下点儿简单的）

另外想问一下，很多学佛的说读佛经抄佛经能够消业、积累功德等诸多好处，是什么原理？读瑜伽经和佛经本质上一样吗？
1、拿一本英文书，抄读一万遍，有可能成为英语高手。
2、拿一本武功书，抄读一万遍，有可能成为武功高手吗？
3、本质一样。

2 最使我困惑的是众生同源，在佛教里找不到或者说是很少看见。当然佛有说过众生皆平等，佛说寂静涅槃的境界，究竟是怎样？
3 是否在证得众生同源上还有更高的境界？佛证得阿耨多罗三藐三菩提(无上正等正觉)应该不是众生同源的道吧？
4 究竟佛与道是否在同一地方汇聚还是很怀疑。，请不吝赐教为盼，谢谢！
元吾氏 回复 yujianwu12345694：2011-08-09 11:45:45

2、涅槃=脱离肉体，回归无肉体生命态。
3、比“空无”更高的不还是“空无”吗？
4、是。

强制压迫欲望行不通的，佛教要求戒 yin，于是信徒就强行压制着，过了一断时间，压不住了，欲望冲出来的时候，比不信佛的人还可怕
回复：21 楼



205，那么居士,你对佛主和上帝有何评价?他们为什么要渡人向善?
答：1、没兴趣品头论足。
2、因为我们是一体的

基督

283，释迦牟尼，老子是修行得道的，耶稣是如何得到的呢
答：留学印度，修行得道
286，耶稣去过印度？
跟史书记载不一样啊，居士为什么这么说？
答：史书也没有记载释迦牟尼和老子学习出体的事

居士您好，1 耶稣的门徒保罗在他的书信中说他曾被提到三重天，这是不是出体？2 这个三重天是什么地方？3 另外他如果是出体，是靠什么方法做到的？4 基督徒适合用什么方法练习出体？
5 还有耶稣其他的门徒比如彼得，写启示录的约翰我觉得他们也是能出体的人，因为他们经常看到异象。我们教会里也有一些教友曾经得过很重的病，后来都好了，有的在作见证时说在梦中有人给他们医治，或者在不停的祈祷时有一些奇怪的事情发生。这是不是出体？
6 主耶稣一再叮嘱他的门徒要重视祷告，他是不是暗示用这种方法可以出体去实证，能够得道？我是个杂念非常重的人，祷告时总是不能专心，7 在按照居士讲的一些方法出体时也做不到入静。如果解决不了这个问题对出体，对修道是不是有很大的关系？
1、是。
2、从物质界到根本界粗分有七大界，每个大界又可以分为七小界，以至无穷，各宗教称这些界为天。保罗所去的三重天到十重天，是以上的小界。
3、被高灵带出体的。
4、任何方法均可。耶稣本人留学到印度和西藏学习了他们的方法。基督徒可以采用印度和藏密的方法。门罗的方法更简单易学易接受。
5、梦都是自然出体。祈祷时有半出体现象。
6、是。祷告最好在心里用意识，不用发声。发声则容易受肉体限制，灵体得不到自由。
7、是。

145，我不喜欢 jidu 教，它教人们信上帝，信上帝者就得上天堂，不信就是罪，而且所有的人都带有原罪，刚刚看到一位基督教徒驳新纪元学说的文章，振振有词，但所有的论据就只是＜圣经＞，＜圣经＞到底是如何传下来的呢？难道可以作为宇宙奥秘的真理吗？
http://www.cclw.net/gospel/asking/xjygns/htm/chapter5.html
圣经说人不应去通灵，ＪＩＤＵ教徒就认为通灵是邪恶的，通了灵即使灵告诉你什么，那也可能是撒旦的使者，如

圣经说：「亲爱的弟兄阿，一切的灵，你们不可都信。总要试验那些灵是出于上帝的不是。因为世上有许多假先知已经出来了。凡灵认耶稣基督是成了肉身来的，就是出于上帝的。从此你们可以认出上帝的灵来。凡灵不认耶稣，就不是出于上帝，这是那敌基督者的灵。你们从前听见他要来，现在已经在世上了。」
我不明白为什么有这么多人愿意坚定的信仰＜圣经＞，而不去尝试亲身体验去探索宇宙的奥秘？或许在他们看来，这是对上帝的违背
答：如上所述，Jidu 教分为两个时代。耶稣本人的传教内容和释迦牟尼的传教内容是一样的，请看耶稣本人的原著就知道了。
146，我感觉基督教是奴隶的教义 将人们洗脑成为自己的奴隶
可能我说话有点过
我不喜欢基督教
我觉得基督教是一个通过地狱来吓唬人并且狭隘的宗教
答：2、＜圣经＞并不是耶稣的原著，后人写的很多内容陆续混在一起，变形了。Fo 教也发生了同样情况，尤其是释迦牟尼没有留下原著。两者的后期传教都产生成了很大比例的迷信（迷迷糊糊就信了）。
147，虽然也有可取的地方（上一问），居士你觉得基督教的利与弊是哪些呢
答：3、Jidu 教侧重于对真理的信仰和积德，但不侧重修炼，寄希望于死后来世。所以，今生今世得道的人较少，Fo 教就较多
150，那耶稣原著都有什么书呢？我刚才查了下查不到，都是别人著的。还有大师大家都说耶稣释迦牟尼，难道中国就没有那样的圣人吗
答：1、可惜失传了。
2、中国当然有。最有名的是老子，还有天符经的作者，原始易经阴阳模式的发现者等

1 天符经，老子，庄子及新自由神学基本上符合您的描述 。 如果是基督徒肯定不能像您那样理解神，耶稣是否有去印度西藏留学，个人还是很怀疑，好像有资料说虚云法师和孙中山有讲过这件事，同时还有水上门徒行等一些资料，但是因为没有实证确实怀疑，不知您是否能透过出神实证？
1、哪里学来的无所谓，重要的是结果。

1.灵魂，小我在设计最初的人类或其他生物肉体时是不是没有性别的？为了要体验到达一体性和体验达不到一体性的痛苦，又将肉体分离设计成有性别的？
2.然后有一部分小我从最初的状态又分裂成两个，进入由一个中性的肉体所分离出的有性别的两个肉体中？
3.这部分人的共性就是爱情至上的人吧？他们是不是一定要找到最初的从一个小我分离出的灵魂才认为是成功的人生？
4.如果这两个人没有结合，他们在设计下一次轮回时是不是还要重复相同的方案，直到灵魂合一才算满意？
圣经中有一句话：所以人要离开父母和妻子结合，二人成为一体。这是极大的奥秘。
所说的奥秘是这个吗？还是其他的解释？如果有其他的解释，其他的解释是什么？
2008-08-29 22:33 | 回复 124 楼：
基本正确。

灵体

灵体特点

670.我只想知道”灵”指的是什么.
灵体是比肉体还大的你的其它身体，生存在肉眼看不见的其它次元，和肉体通过肉眼看不见的脐带连在一起。

2、如果是，那第一个灵体离开的时候，就带走了上面所有的灵体，谁在肉体里面守护？是完全依靠灵带？还是灵带和灵串？
2、灵带、灵串、灵核都在。而且，灵体的“离开”，只是物质界的视错觉。在灵界，万物为一体。两点之间的相对距离=物理距离，两点之间的绝对距离=零。

您好！我很想知道当肉体身体清醒时，比如我们工作学习吃饭玩乐时，我们的灵体在做什么？谢谢！
做什么都可能。
9 灵体在非物质空间中一天都干些什么啊?
10 学习工作吗?
10、灵体的种类太多，所在环境的种类也太多，所以什么都有，极其不同。
11、简单的讲：你能想象出来的都干
在日常生活中，会不会出体。
我并不是星体投射的修炼者。
举例：我有时候开车，感觉像胡思乱想，想着一件事情这么做，结果猛一下看到现实中，车已经到了目的地。我很奇怪，谁在为我开车？这样开车危险么？经常有这样的事情出现。不光是开车。
1、每天睡觉都是自然出体。
2、人不是现在科学所认为的只有一个肉体和意识，而是还有肉眼看不见的其它八个灵体及其各自的意识,用灵眼能看见。肉体意识在开车，灵体意识可以分出去做白日梦。有点像现在心理学所说的多重人格。其实，每个人都有九个基本身体和九重基本人格。在基本人格们团结协调正常的情况下，外表看起来像一个。

人的这些灵体只有肉体是被蒙蔽的，丧失全知的么
下级灵体也会被蒙蔽一部分。

85，人的肉体死亡后，此人的六个纯灵体有没有分开的情况?还是永远在一起？
答：1、有临时分开的情况。
2、永远连在一起
90，这七个灵体有分工吗？各有什么作用呀？死后，这些灵体是不是就合成一个灵体
1、分工完全不同。
2、各自主管肉体、情感、思想、自我精神、相爱、整体精神、全体精神等。
3、一般不合，继续合作下一个项目

525.大师灵魂和肉体的显意识是各干各的事，还是人的显意识都是灵魂指挥的呢？
既各干各的，灵魂也监控肉体的显意识，关键的时刻也许会帮忙.
743. 您说过人至少有 7 个主要灵体，那他们之间是完美统一的，还是也会有分歧的，O(∩_∩)O 谢谢。
也会有分歧。

我有问题，居士说今生都是灵魂预先设定好的，那么你选定的亲友关系，别的灵魂也有选择权啊，他如果选择不认识你、不是矛盾了吗？
比如说你选了一个姐姐，但是那个灵魂选择不认识你怎么办？
灵魂是靠心灵感应，无法撒谎。只有肉体才能撒谎。
请问仁君：你和灵界生物交流时说的是什么语言？汉语？英语？
意识交流。
614，经常觉得自己的脑子里会冒出一些语言，是我的灵魂吗
答：灵界没有语言。灵魂对灵界事物的感知传导到大脑时，大脑会自动“翻译”成物质界的语言

1、七个灵体哪个是“我”呢？若然都是，为什么“我”又独立与他们进行交流呢？在他们之外呢？
1、都是我。我，可以是一个单体，也可以是一个复合体。
还有，9 个身体都有各自的意识，而出体后我依然感觉是表意识的思考，那个身体的意识呢。
两个意识在一起时，也各自依然有“我”的错觉。分离的错觉。

1、人的七个灵体对应七界，那是不是我们所有的灵体实际上是共用的一个意识，**还是七种意识共存？** 2、我们出体后如何才能加强定位的准确性？

1、**每个灵体有自己的相对独立意识，各个意识共存**。

2、经验。

135，请问人的几个灵体性别都一样吗

是否和人的自身性别一样?

如果不一样是否决定了男性化或女性化性格

答：灵体没性别，但有性格

10,灵有性别么?

10、低级灵有，中高级没有。

51，我突然想到了一个问题,还望请教,灵体有性别之分吗?还有同性恋是怎么产生的?难不成也是设计的?

对性欲的追求是不是会降低自己的精神能力

1、低级灵体有，高级灵体没有。本质上都没有。

2、设计的。我也见过性别过渡的例子。

3、一般不会，但不要太过度

大师，我出体后觉得自己变傻了。本来我一智商挺高、反映挺快的人，一出体就变得迟钝了，该有所反应的事情我居然都木在那里没反应，这是咋回事呢？

出体后思考问题也不行了，整个灵魂都变傻了许多。本来在现实界很容易想出答案的问题我在出体后怎么想也想不出来。

难道灵魂比肉体的精神要笨吗？

或者说，智商究竟是属于灵魂的，还是属于肉体的？ 谢谢！

答：昨天忘了回答，抱歉。

1、智商的定义很狭窄有限，无法用来描述灵体深邃广大的智慧。所以我们换成智慧这个词来说明。

2、灵魂有无限的智慧，肉体的智慧是非常有限的。

3、出体新手还不知道灵体的智慧，随着出体能力的进步慢慢会知道的。这种智慧是智商所远远无法比拟的，无论是思想能力还是速度

1,居士，一个普通人除了您说的 6/8 个灵体之外还有其他灵体吗？一个普通人总共有多少个灵体？

1、身体的基本灵体

每个人天生至少有九个基本灵体。

基本灵体非定数，随进化程度不同会增加。

2、器官和细胞的灵体

每个内脏和器官各有灵体。

每个细胞各有灵体。

3、执念可造灵

此外，人的执念可以创造临时的“执念灵”，通常游离于其执念所在之界。这个现象在准物质界和灵界并不罕见，甚至常见。

居士，临时灵　那个分身可以做一些比较复杂的事情吗？可以每隔一两天弄一个出来代替自己工作不？

分身可以做一些比较复杂的事情。

大师，那这七个灵体是什么关系呢？我们平时主要的那个灵体是哪个？还有潜意识也是一个灵体吗？

1、一个比一个大，上层的是下层的创造者。

2、没有主要的，只有功能的不同。

3、潜意识的就是由灵体们组成的。

1 人有七个灵体，那么出体的层次是不是也是从低到高有一个顺序？

2 或者没有顺序？
3 如何控制哪个灵体出体？
4 世界有七个灵界，那么是不是也对应七个灵体，相应的灵体只能进入相应层次的灵界，越往上往高？
1、是的。
2、自然出体（做梦出体）没有顺序。主动出体需要顺序，便于按部就班的学习。
3、意识、经验和七个脉轮的对应强化。
4、是的。

1 在灵界里，灵体是否有等级之分？
2 如果有，低级的灵体能否直接在灵界里面修炼成佛，而不通过轮回？
1、有所谓的“等级”，但本质上只是形式的不同。
2、能。

1 如大师所说，非物质界外有 6 大灵界，那么当一个修炼者出体能去到最高的第 6 层，是否意味着其修炼度已达到最高境界？
2 第 6 层灵界，是怎么样的？里面都是什么灵体？他们过着怎么样的生活
1、是的。
2、那里只有一个存在物，就是所谓的造物主、上帝、神、一。你到了那里，它会给你看它平时干什么，它会给你看到，所有的一切所有的宇宙都是它创造的，万物都是它的分身，也会给你看它是如何创造的、如何分身的

你说一个人至少有 7 个灵体，那死后这些灵体还在一起吗】
最下面的灵体会随肉体死亡后进入缓慢死亡阶段，其他的还在一起。
1 一些有精神分裂和双重性格的病人，是不是那 7 个灵体之间出问题了？
2 大师说一个人最少有 7 个灵体，那么是不是有些人会有更多的灵体？他们都是什么人？
1、多数是肉体和下层灵体之间出问题。上层灵体不生病。
2、医疗目的可用 9 个灵体，修炼目的可用 7 个灵体（其他 2 个不大用得上）。还有许多小灵体但不常用。同样的人类，灵体数一样。除了极少数伪装成人类的一类外星人或者灵人。

2 灵体的高等与低等如何划分？
3 是说参悟得越深的灵体越高等吗？
4 还是以德行与品格的高低来划分呢？
5 如果一个大恶人做了很多恶事，但之后，他却又在今生参悟得道了，那得道了的灵体是否还留有他今生人格的印记？
6 还是已完全不同？
7 嫉妒＼卑劣＼凶恶＼冷漠这些人类的劣根性在灵体世界还存在吗？
2、确切地说，没有真正的“高低”，这只是个比喻。“大小”也许更合适。离神近为大（高），离人近为小（低）。
3、确切地说，参悟得越深的灵体越“完善”。只有完善后，才可以向下一个阶段进化。
4、确切地说，德行与品格也是以完善程度来划分的。
5、今生人格的记忆是不会丧失的，不论好坏。
6、还是同一个灵体，不能叫做完全不同，应该叫做完善化了。
7、存在于进化不完善的低级灵界

你好，请教一个问题。现在世界上人越来越多，灵魂也越来越多。可是世界上本是没有这么多人的，那为什么人的灵魂越轮回越多呢？？多出来的灵魂是哪来的呢？
1、自己分身的，可多可少，可收可放。
分身？那我们有没有可能就是一个分身？ 分身也能修炼吧。
我们都是分身。分身都能修炼。

01.居士 光的课程里面的化身自我 个性自我 身体自我 器官自我和细胞自我是不是就是人的其他几个灵体呢
最近在恍惚状态的时候经常发现自己在和自己对话 那些声音是不是自己的其他灵体在交谈？
1、修炼中可发现如下现象:
a）每个人有 8 个固有灵体。
b）**每个人可以用意念创造出无数个临时灵体，使用完毕后自动消失。**
c）每个内脏、每个细胞都有各自的灵体。随肉体死亡。
2、可能。

1、灵魂 = 灵体吗？
3、七魄 = 七个脉轮 = 七个灵体 吗？
1、是的。
2、链接不通。几千年来，定义很多很混乱。
3、七个脉轮是七个灵体的能量中心，但不是灵体本身。
灵魂和阴魄有什么联系和区别
答：1、灵魂是立独于肉体之外的固有灵体，不生不灭。是肉体的创造者。
2、阴魄不能立独于肉体生之外存，与肉体共生共死，或者肉体死亡只能短期立独生存一段时间。和肉体一样，是被灵魂创造出来的
4、还是，魂 = 魄，只是外和内的区别？
4、魂是指先天的灵体们，可以独立于肉体生存。魄是肉体之中的后天的灵魄们，随肉体生死。

775.您的形象照为何要选此图？有何用意？
此图称为大灵。代表一个人所有的灵体。
4【我想知道居士的头像有什么意义？】
这是一张叫做 Oversoul 的图。用灵眼来看肉体，就是这种景象：人体其实是和周围的一切连成一体的。而且每个部分都是有自觉意识的。

782. 您好！我们是同一个灵吧？
我们是同一个大灵。

4：居士现在身体的光是什么颜色
4、一体正蓝，二体七彩，三体正黄，四体七彩，五体深蓝，六体彩虹，七体金黄

614.内丹的形成和脉轮有什么关系？ 道家的功法和 3 丹田与周天有关却不讲脉轮，
瑜伽、佛教功法和脉轮相关而不讲周天，为啥差异那么大？
1、灵体（释迦牟尼称之为法身、自性身、真身，老子称之为神、谷神，有些人炼丹士称之为内丹）不是后天形成的，也不是炼出来的，而是先天固有的，并且是肉体的创造者。
2、所有的灵体都比肉体大，因此修养灵体（养神）的意识范围大于肉体。
3、中脉、脉轮、丹田、周天等都在灵体之内，所以不论各家怎么讲，只是侧重某个局部而已，养神的意识范围都小于实际的范围，都没有跳出如来的掌心。
4、释迦牟尼、老子等古代先师都不使用侧重局部的修炼法，而是把整个身体作为一体。

每个国家或民族也有一个灵吗?
1、有。

1 请问居士，您说过是我们的大灵安排了我的命运，大灵安排了我们修道，但是成功与否在于我们自己，我看与神对话，上面说上天给了人自由意志，人可以按照自己的意愿进行选择，我想问一下，是不是大灵能控制我们的意识，他让我们想什么我们就会按照他设计的那么想？还是他只给我们提供了选择的方向，至于选择哪一个在于我们自己？
2。您说过我和我的敌人的灵体在晚上我们睡觉的时候会相互交流，那么这个灵体是我们的大灵还是由大灵分出来

的小灵？
3. 与神对话上说没有一件事情的发生是违背你的意志的，包括被别人杀那也是事先经过你的同意的，我想问一下那是我们的大灵同意的还是小灵同意的？
1、**大灵也是自己。**
2、都交流。
3、大灵。

2、我们修行提升到第几个灵体层面的时候，才能够感切身的受到灵核存在？
2、随时可能。
5.灵核应该怎么修练?
5、内观。
1.门罗书里提到过他有一个前世集合体，还提到过 AA 在人世轮回往生，我想知道我与我的前世到底是同一个灵魂，还是不同的独立的灵魂？
同一个灵核。
即使我的肉体在动，但感觉有一个东西是不动的，但这个东西又是空的，很难描述，这个东西穿透我的身体，即在我的里面，也在我的外面，不知道是否属于佛教中“明心见性”中的“本性”，真有一种“无处不丹田”的感觉！
那是你的灵核--你的个体本性，与万物本性最近的“我”。
练好了“灵核”，以上各种分神可自由显隐和出入。
请问直接修炼灵核的方法就是静观开放意识吗？
还有其他的方法吗？有的话请介绍一下行不？
博主回复：2011-06-15 16:26:30
老子的内观法。
“练好了“灵核”，以上各种分神可自由显隐和出入。”
那这灵核该如何练好？
不用特意去想灵核。这是在出神到达一定境界后水到渠成的。
帕坦伽利的合神法：采用显意识和灵核相合的方法可以吗？
元吾氏 2011-07-20 13:09 回复 88 楼 台风与台风眼：
可以。

我想问：人有 N 个灵体。那，在出体后，如何能确定自己出的是哪一个灵体呢？
经验+观察。参考“人的多次元复合体结构”。

集体灵都是相对而言的吧，民族和国家灵相对于人是集体灵，**那么人的灵也是脏器和细胞的集体灵，**是吗？
是。

请教仁军居士一个问题：道教有三魂七魄的说法，请问您是怎么看待这个问题的？您在出体的过程中有没有看到人的天魂和地魂？谢谢
出神后，的确能看到：第 1-7 身之七个灵体随肉体之解体而解体，第 7-10 身之三个灵体与肉体解体无关，持续生存，而且三个灵体分别在三个不同层次的灵界，第 8 身主第 1-7 身之命，第 10 身在最高有形灵界。三魂七魄之说，与本人出神所见，极为相似。在此之上，灵串永生，灵核不生不灭。（请参考鄙人博文“人的多次元复合体结构”）

1.任何一个灵魂是不是都是知道万物本源这个真相的？ 比如一个乞丐的灵魂或者一个得道高僧的灵魂。
2.如果我们的灵魂是分身，会不会被回收。
4.能否说下灵魂的最终去路，
1、是。
2、会。
4、回归本源，或一直自在。

4。灵界真有土地神，山神吗？因为我试过出体时招呼土地神，想不到还真有一位老人从地面走出来，跟我说了一

些附近有关地缚灵的情况，还未等我反应就匆匆走了，问居士一下，地缚灵是什么灵体来的？
5.我一直习惯出体后练习脉轮，意念每到一个脉轮感觉都非常强烈，但现在情况有点变化了，多了一个感觉，就是有一个兵乓球那样的球体在中脉里面，在顶轮和海底轮之间高速来回跑动，碰到顶轮和海底轮就反弹回去，问居士这是什么原因造成的？
4、任何灵体都有可能成为地缚灵。
5、每个人都如此，能量的自然反弹循环。

1. 真的可能喜悦地生活吗？什么是真正的喜悦？人们分得清楚真正的喜悦和喜悦的幻象吗？大我的喜悦和人格的喜悦有什么不同吗？有可能两种喜悦都得到吗？
2. 大我和人们一般知道的我有什么不同？人们如何接触他们的大我？每个人的大我都一样吗？大我的感觉是什么？
1、真的。灵魂的平和。因人而异。大我总是喜悦的，人格则不一定。可能。
2、能改变和创造命运。连接多层意识体的多层意识。大我也有层次，最大的我是一样的。命运的主宰者乃至生命的创造者。

6 除了修炼比如 气功 脉轮 36 丹诀,通过[吃] 能补充出体所需要的能量吗?
9.接第 8 问..那[我]现世的我的[所有感觉]是来自于那个灵呢?是所有的还是其中一个,还是..现世的我是[第 8 个]灵? 6、绝大部分食品不是灵体所需的能量。
9、所有的。

个人情感体和人际情感体有什么区别吗
前者是针对自己的**个人独立情感。**
后者是针**对别人的人际关系情感。**

肉体是灵体的载体能这么理解吗？
只是个工具而已。

1 细胞是不是亦是灵体驻存的物质形式?
2 如果按照是灵体驻存在物质里面的说法,那灵体一定是守恒的,是吗?
3 这些灵体是怎样产生的? 4 难道他们就不研究自己的起源吗? 5 整个"大我"起源于何?
1、不。是灵体创造的一种体验工具。
2、你的“守恒”指什么？
3、意念产生的。
4、研究。
5、没有起源，不生不灭，是最根本的原始存在。
64，我说的守恒的意思是 灵体是不生不灭的 那么就不会消失也不会增多了?
答：数量不守恒

66，大师，问下我小时候和朋友玩捉迷藏时，我去抓他们，我面对这墙，（闭着眼睛）突然天空和一切的颜色变成了淡黄色，我看到我身后另一个小朋友跑过 然后躲到大人玩麻将的桌子下面，（我面对墙怎么能看到我后面的镜像呢？视角 360 度？）补充：看到身后镜像时 我没有听到任何声音。很安静
结果我去找他们，那个小孩就在桌子下面。大师解释下大概在我 6 岁到 10 岁时的事把
答：小孩，刚从“灵体”生命形式进入“人”的肉体，还在过渡阶段，人的功能不全，灵体的功能尚存。灵体视觉是全方位 360 度的

72，大师我听说灵魂还会有光是怎么回事呢？有的人说是淡蓝色的。。。每个人都不一样吗？我出体的时候能看到自己的光吗？
1、不论灵魂肉体，所有的生命形式都有光，是自然发光。平时肉眼看不见是因为被过滤掉了。
2、每个人都有多个灵体，每个颜色都不同。但不同人的同种灵体颜色差不多。

3、一般自己看不见自己的

6,单个个体灵体有多和少之分(您说人有 7 个,其他少),意思是,等级越高单灵体的个体就越多? 在"升级"的过程中如何赠加的?
6、不在高低，在复杂性。越复杂的生物，灵体就越多。根据进化目的设计创造出来的。

396, 昨天中午感觉身体特别疲乏，然后就去准备小睡一会，感觉身体特别累但就是睡不着，睡得我很难受。我很生气，于是把我体内所有的灵都叫了出来，逐个问他们是谁不让我睡觉。。
第一个灵说同意我睡觉；
第二个没直接说，问我“为什么要睡觉”，我一听很生气，原来问题出在它这里，我说我不睡觉，起床了就没有充沛的精力。它又问“你要精力做什么？你有精力和没精力有区别么？”，我一愣，想想这两天既定好的这个世界日常计划没有做，什么都没干，的确有没有精力一天都那么过了。然后我就跟它说，让我休息好了，我接着把今天要做的事补一部分起来，然后它还跟我讨价还价，最终确定了我执行的计划量同意我睡觉。
其他几个灵都回答同意，有两个灵的回答比较有个性。。第四个灵说，它看大家的意见，大家都同意我就同意；最后一个灵说，“我等你睡觉等得早不耐烦了，你睡觉了我才能出去，不然得在身体里面”。。。。挨个同意之后，我就立马睡着了，半个小时醒来后，感觉精力异常充沛。。
（因为刚开始叫他们的出来时候，没让它们按顺序排好，所以也就不知道它们具体是什么灵了）
有几个问题请教居士：
1.第二个灵到底是哪个灵啊？它为什么要督促我实现物质世界的目标？
2.每个性都有不同的性格么？最后一个灵为什么想着出去？它出去做什么啊？
3.人有七个灵和六个魄，我现在随时能呼唤出我的灵，那我也能呼唤出我的魄来沟通么？如果能，如何鉴别我的灵和魄啊
1、应该是中灵界的三个灵之一。督促你，是每个灵的天然职责。
2、是的。最后一个是下灵界（物质界）的灵，肉体不睡，他出不去。全天关你在家，你愿意吗？
3、我没特意这么做过

404，您好，您说人有七个灵，那么我一生中所有的知识，所经历的事情和私隐他们都会知道吗？还有，我所不知道的东西，例如非物质界的事情，他们（指这 7 个灵）知不知道呢
答：1、知道。
2、知道

2、家里养了狗狗，它也在卧室睡觉。据说狗能看见灵体，那么，我家的狗会不会看见我的灵体？到时它会不会叫呢？是不是会对我有影响？
2、下灵界的两个准物质体可以被狗看见，中灵界的灵体就不容易了。对主人熟悉了不一定会叫，也取决于狗的性格。

2. 道家修炼出的‘阳神’和门罗没有经过修炼而出的‘灵’本质的区别是什么？
3. 迄今为止，科学认为人的记忆是储存在脑细胞里面， 出体的‘灵’有记忆可以理解， 死后的‘灵’记忆没有物质的载体， 是怎么储存的呢？
3、没有本质区别。
4、储存在灵质里

550，我以前看过一张以太体的图
无名趾伸出去很长的根，比其他趾都长，一直觉得很奇怪
答：以太体可以变形
556，居士好,有关星体投射中的以太物质,会不会因为灵体要在强行呆在物质界而消耗尽,或者被其他的灵体消耗,怎么能提高它呢,他说灵体在物质界是有活动范围的,那能不能去物质界别的地方?
1、出以太体时才会被消耗。其它的灵体消耗其它能量。
2、提高以太能量，需要强化第一个脉轮，或者意守和强化下丹田。

3、第一个灵体出不了下云层，只能在地球活动，飞行速度只比自行车快一点，大概时速 5、6 公里，远比不上汽车。第二个灵体可以飞出上云层，进入宇宙太空，可以飞到任何星球，而且可以切换次元去物质界的其它平行世界

博主：你好，谢谢你的回答。‘肉体’是通过‘以太体’吸引‘物质’聚合而成形的，没有以太体【或以太体能量不够】，肉体会‘分散’【死亡】。那么‘以太体’是不是‘更高灵体’吸引‘以太体境界的物质’聚合而成形的，也会‘分散’【死亡】？

是。

‘元素’也有灵核，那么元素是否有中间的‘灵体’{第二灵体 •••••• 第十一灵体}?

能观察到中间的三重灵体。

590，双胞胎是同一个灵魂还是不同的灵魂。如果是同一个灵魂的话，为什么要设计两个相同的身体来体验？如果是两个灵魂的话，为什么高我会把两个人设计得如此相像呢？

答：1、大多数是同一个。

2、体验微小的差异

博主：你好。人的多次元身与‘界’不是一一对应关系【每一界都有一个次元身】？

不是。人的多次元身是有限的，只居住于有限的一些界中。界是无限的。

1、当我们出神的时候，身体睡着或入定后，第一个灵体出游；第一个灵体睡着或入定，第二个灵体出游。那后面的灵体是否也是以此类推？

第 3.6 节：“此后的灵体自然出游也是这个“多重出神”过程，既下一界灵体睡眠，上一界灵体出游。”----显然你没认真读。

博主：你好。人的肉体生长有先后【比如：先长头、后身体，再后四肢 •••••••】顺序，这个‘顺序’，在灵体里有这套‘程序’吗？你是否知道这个‘顺序’的原理？

1、有。

2、思想的“发酵”过程。

能详细解释这个：【思想的“发酵”过程。】

有一个思想的“种子”以后，只要这个种子还在，它的思想会“自发”。“自发”是意识/精神/思想的原始本性。有点类似“发酵”现象。

【在灵界意守中脉，能量“发酵”效果强，灵体又不离开肉体，大量的能量会在灵体和肉体之间流动，肉体可能承受不了而引起偶尔的不适感（有点像脉轮开放过大而引起的那种不适感）。此乃正常现象，意识焦点回归肉体后，短时间内会恢复正常。】

我以前躺在床上意守过上丹田，慢慢地身体会有一种扩张的感觉，居士是不是说这中感觉啊？

1、不是。扩张是灵体与肉体松离的感觉。内视时，能看到灵体在扩大，与肉体的连接点在松弛，准备离开肉体。

2、发酵，是那种在身体内部发热或强化的感觉。内视时，能看到能量或意识流在增强。

肉体也是光投射出来的，自然是一种光体

其实所有物质都是的啊

仁君居士 2010-08-30 19:09 回复 19-凡人 Bruce：



既然"灵体又不离开肉体"又如何区分是灵体发光还是肉体发光导致墙上的阴影呢？小小的疑问，只是探讨。

1、相同的视觉频率，只能看到本视觉范围内相同的灵体。

2、其它的灵体，则需要其它的视觉频率。具体请参考另篇博文“人的多次元复合体结构”。

我有一个问题请教你：我是去年得真气的。一直是静坐，今年五月底到现在，突然喜欢站桩了，而且顶轮吸来源头能量，能量像一个大大的漏斗下来，身体成了一个管道，就像龙卷风一个样，自发地把能量送到地球上，地球在龙

卷风的底部转动，而且越转越快速， 能量是白色的。自然停下来后，稍会儿地球又向我的身体上冲能量，是桔子色的，冲到头顶，之后，我全身光明，真美！今天，我的顶轮后面有一个光球在发亮，光球射出来的光芒是彩色的，可以照亮我头后面的宇宙。请问你是怎么回事？

中脉和上下喇叭口（与宇宙和地球的灵能量运行），参考博文“人的多次元复合体结构”。

1.“个体现象界”“集体现象界”，是准物质体（第一灵体）进入物质界或准物质界？

2.灵体与“七大界”的关系？(不同灵体（3 体 6 蛋）出神分别对应不同的界？还是较高的灵体也可进入低层的界？)

3.人们日常感觉到的“我”，是否就是肉体意识（中心）？

4.是否可以这样理解：感觉到出神，就是肉体意识中心对灵体的感知或融合，对不同的灵体的感知或融合----内观或进入不同次元.

(<人能出多少神>融合---单意识焦点出神，不融合---多意识焦点．不融合,只感知?)

如果是这样，如何感知灵体?(忘‘我’,静观?),

灵体们的意识中心分别在哪？可否主动去观想感知?

5. 上次您在《人有多少个灵》中解答： "肉体意识中心与灵体意识中心融合的时候在中脑处".

6 什么情况下肉体意识中心与灵体意识中心融合？

1、每大界，都有无数“个体现象界”和“集体现象界”。

2、高灵体可进入低界，低灵体难进入高界。（但不是绝对的）

3、是以此为主。也可感知到灵体意识，但不知是灵体意识，以为是“潜意识”或者“无意识”。

4、参考博文“人能出多少神”。

5、灵体的意识中心是游动的。可以。

6、灵体回到肉体时（不包括灵串和灵核）。

（1）您出神之后灵体经历的记忆是存储在哪里？

（2）如果灵体本身可以存储记忆，那是以何种方式实现呢，即新记忆对灵体会造成怎样的改变？

（3）那些出神经历等您回神后通过物质界的大脑回忆并作记录，那么灵体记忆是何时传到物质脑的呢？

（4）现代神经科学研究的结果认为人的记忆是表现在大脑神经元之间突触连接的强弱上，您通过内观可以对此进行验证吗？

1、相应的灵体，或者相应的界。

2、储存在自身和相应的界。新记忆是一种成长。

3、单意识焦点时，回神时传输给物质记忆。双意识焦点时，神游时同时记忆在灵体和肉体。

4、内观时发现：记忆储存在相应的身体局部，大脑神经只是对各个身体局部的综合管理和协调系统。

另外昨晚我看到我体内的“大灵”与好几个“小灵”重合在一起，大灵在主干，小灵与大灵有一部分重合，一部分在外面，飘荡摇曳的灵动，象在风中的幡，发着光，煞是好看。您认为我看到的是真实的现象还是幻觉呢？

2、似乎是真实现象。

3 在多层次复合结构上会生成新灵吗？

3、会。

灵下一层（个）的变化对上一层（个）的影响还望老师解答。

水得到美好的祝愿，其中的世界就得到净化，故能呈现美丽结晶。

整体的、局部的影响都有，很广。

3.(灵体)您最初观察到时，如何证明不是意识产生的幻象呢？

4.‘意识转换到灵体’，如何分别是转换到哪个灵体？（或出神时怎么控制和感知出的是哪个灵体？）

5.能讲讲怎么控制‘调频’的细节吗？

3、最初多年，一直都以为是幻象。后来无意中发现了几次连动现象----空间意识流的变化引起地球气候变化，尤其是雷雨、暴风雨等剧烈变化时，非常明显的连动现象和较短的时间差----引起我的注意，慢慢观察验证很多年，才不得不惊叹。

4、经验。

5、主要靠经验，其次靠环境的反馈。

我想問下萬物集體靈和萬物個體靈，還有人類集體靈和人類個體靈的區別在哪他們各自的特點是什麼？
元吾氏 2011-08-15 12:02 回复 35 楼 fzd7230：
1、人体的每个细胞是一个个体灵。人体灵是所有细胞的集体灵，统一管理个体灵。
2、个体灵是集体灵的一个缩小版，内含同样的内脏、细胞、器官、功能系统等。
3、人类集体灵：每个个人作为细胞，人类集体作为一个生命体。他比人类大一圈，人群密集的地方容易看到，延伸出人群头上几米，样子和颜色像北极光晕。他的思想=人类的集体思想+他的高于人类个体的思想。
4、万物集体灵相当于一个人体，万物个体灵相当于每个人体细胞。
他的思想=人类的集体思想+他的高于人类个体的思想
這個是不是也相當於人類=身體個器官獨立的靈體+人類個體思想（大腦思維部分）
是。而且集体灵也有多次元复合灵体。

【2、第二界：个体宇宙界（情感界）<----本宇宙个体灵所在之界。只有人类集体灵，没有人类个体灵（神游至此，可以和本宇宙灵直接交流）。】这句话是否有错误：•••••。只有人类‘集体灵’【是否是：‘个体灵’？】，没有人类‘个体灵’【是否是：‘集体灵’？】••••••••
元吾氏 2011-09-05 12:38 回复 非人 680：
没有错误。

请问我们身体外， 是不是有 6 个小的能量球？
有个人 vehram 是用这个方法出 1 窍的。
我用他们练过太极拳，没有用来练出体。

554.居士好,有关星体投射中的以太物质,会不会因为灵体要在强行呆在物质界而消耗尽,或者被其他的灵体消耗,怎么能提高它呢,他说灵体在物质界是有活动范围的,那能不能去物质界别的地方?
1、出以太体时才会被消耗。其它的灵体消耗其它能量。
2、提高以太能量，需要强化第一个脉轮，或者意守和强化下丹田。
3、第一个灵体出不了下云层，只能在地球活动，飞行速度只比自行车快一点，大概时速 5、6 公里，远比不上汽车。第二个灵体可以飞出上云层，进入宇宙太空，可以飞到任何星球，而且可以切换次元去物质界的其它平行世界。

灵体健康死亡

本人想问仁君一个问题：随着人类在物质界科技不断发展，人类在物质界利用各个手段永生了..那岂不是灵困在肉体内了= =..望
1、是的。在平行世界的其它物质世界里，见过这样的。
2、灵可以自由离体。不想被困的灵，还是困不住的。以为自己被困住，才会被困住。

你说一个人至少有 7 个灵体，那死后这些灵体还在一起吗
最下面的灵体会随肉体死亡后进入缓慢死亡阶段，其他的还在一起。

3. 居士说出阴魄会有回不来的情况（茅山道士练的功法）。那我们会不会有阴魄出去的情况（而不是灵魂）？
4. 低等的灵魂会死，那我们睡觉或出体是出的低等的，他们会不会被其他恶灵杀死？ 低等灵魂死后会怎么样？
3、会。
4、解体，回归自然。

1、那些完成了灵核特定目的被遗弃的灵体会怎样？各自根据自己的意志继续进行体验和提升么？还是...其它？
1、与肉体一样，分解（成更小的生命单位），回归其所在之界，继续以其它方式生存。

1.除了灵核外,各层灵体都有可能生病对吧？在肉体死后,在最下层灵界的灵体也得经历生死?也有病痛吗?
2.有一定修行的人,在肉身死后,从第 4 灵体往上选择驻留于不同的灵界中,是否也需要逐一放弃下层灵体?
1、对。
2、是。

有病态的灵体，有可能得道吗?得道后病态的灵体一般是如何处理的..有没有任其发展的
1、可能，但难一些。
2、随你自由怎么处理。

2 上层的灵体是下层灵体的缔造者，那么下层灵体的变化会影响上层吗？ 肉体的创伤比如器官切除后会对准物质体和其它灵体产生什么影响？
2、一定程度上。不会消失。
2 在肉体的血管安装金属支架后，对上层灵体有什么影响？
3 灵体会有寄生虫(灵)吗？
5 肉体解体后，您会回到灵魂故乡吗？一般人的状况是怎样的？
2、没有。
3、会。
5、会。一般人：没有潜意识执念的人，自动回故乡。有执念者，轮回到执念世界。
补充：其实，中医曾经也是一种基于灵体疗法为主的技术，可惜差不多失传了。

2 肉体器官切除后，其灵去向何处？移植新器官后，
2、一部分回归故乡，一部分还在。

平行我

565.还有个问题哦，关于附身平行我的。您说是变成一个人了。那么我可以这么理解吗？比如我想去照镜子，因为我想看看出体后的我是个什么样子。而平行我并没有这些想法，她是因为别的原因想去照镜子。结果行为就是“我”去照镜子，但我和平行我的想去照镜子的原因却不一样？这么理解对不？
对。

现实中和梦中有相似处又有不同处，相似处是那确实是我妈和爷爷，证明儿子就必定是我，房子也相似，位置也相似，爷爷给我钱也是相似的。不同的是我不在国外读书，而且不是读了一两年而是读了四年了，马上就毕业了。居士，那个我与现实我有什么关系和区别？我出体岂不控制了他？果真如此那不是有另外世界的我控制我的可能？修为者还好，坏家伙控制我就麻烦了。那是不是我修行就是有修为的人在控制我？犯错亦然？可怕啊。
平行我相互影响、互为分身、不分你我。

请教一下. 那些非人类的生命体, 比如低频率生命. 或者宇宙体 外星人 有没有可能也是一个平行我,谢谢
可能。

博主：你好。我的问题也是主观‘臆想’。‘平行我’是不是二个个体本源【灵核】••••• 乃至多个个体本源【灵核】‘合一’而产生的‘现象’？或者‘更深的潜意识’妄想的‘现象’？
这种现象也有。

问 44：【如何与另外的“我”相遇，有什么特殊的方法没？我曾见过朋友的另一个他呢- 资料：克里昂讲许多的“你”http://tieba.baidu.com/f?kz=185328487 ，灵魂出体大师 Monroe 于"另我"的对话

http://tieba.baidu.com/f?kz=80842560 】
每一个人都是另外一个“我”，并没有别人。唯一的方法就是挣开眼睛。

指导灵

202，既然指导灵一直都在。
那为什么我呼唤他.他也不出来呢?
我试图跟他说话。也没有任何回应。
我叫他帮助我出体。甚至叫他扯我出来好了。
但他也不帮助我。
我已经 3 天没出体了.
还有如果见到灵体.我怎么分辨他是不是我指导灵?
我用什么方法才能跟指导灵交流或者见到他呢?
指导灵一般的样子是很正常还是很恐怖的?
答：
1、指导灵指导你的灵体意识，不是你的肉体意识。
2、你的灵体认识你的指导灵。
3、你的灵体一直都在交流。
4、和你的灵体差不多
206，居士,听了你对指导灵的解释,我觉得指导灵有可能就是每个人的初灵,每个灵魂轮回第一次时保留下的高灵,他保留着灵体最初的属性,指导自己灵魂轮回的目的和避免意外
答：这是其中之一，也是最基本的那位
212，难道指导灵只是指导人出体的吗?呵呵
答：指导灵是指导人生的
250，你说自己的守护灵跟自己样子差不多。
为什么我看过有人的出体经验写。
次次的守护灵都不同样子的呢?
而且这次是女。下次是男。
那到底守护灵是固定的。还是变动的?
还有那个守护灵和我的性别是相同还是随机性别
答：
1、我是说跟人的样子差不多。守护灵一般会显现人形的模样，免得吓着你。
2、有固定的有变动的。
3、随机
3.我近期出体后主要想不断和我的指导灵沟通，暂时不想到处飞，可是发现不飞走感觉好像容易回体。请问大师，我是先飞走再召唤指导灵好，还是不飞走召唤指导灵好啊？我和指导灵的沟通过程中能提高我的能量么
3、两者都可，建议你都试试，各有各的好处。指导灵主要是帮助你提高意识和解决问题，能量的本质是意识或者说是意志
471，我在有些论坛看到有所谓的指导灵，它是否每个人所固有的八个灵体之一？与它们有什么关系？
答：1、严格意义地讲，你的灵体都是你的指导灵。
2、一般意义的讲，是你灵界的亲戚、朋友、导师等

通完电话之后，用意识控制出体，然后，中年男生清晰地指导我出体，出体后。我看不清，不断努力看清，他又说别折腾，不然马上就要回体了，让我深呼吸、用意念先飞走。然后我深呼吸，感受吸小腹（这是我致命错误，灵没肉体），但没飞起来，由于意识错误，我把肉体唤醒了，然后就醒了。
我有以下几个问题：

1.我看到的朋友今生，是幻境还是他真实的未来？如何辨别？
2.男中音是我的指导灵吧？
3.如果那是我的指导灵，指导灵能指导我的修行么？
4.指导灵能帮我预测明天的事情或朋友的人生么
答:
2、可以说是。
3、不是已经在协助你了吗。
4、一般不会这么做
3.守护灵，指导灵是异名同义吗？答：
3、不同义，但有角色交叉
500，我出体次数多,但时间少,是什么原因?还有我老忘记叫我的指导灵,怎么办?
答：1、次数多：出体技术把握得好，或者天生体质容易出体。
2、时间少：能量不足，或者意识状态不够稳定或者经验不足

“与神对话”是神与作者对话写下来的，这个神是不是作者自己的指导灵
2、是，他的指导灵之一

大师，请问是否每个人都有守护灵和指导灵来帮助我们?
1、是的。

大师，出体后想着某人的模样和名字然后默念“我想去找他现在的指导灵”，是不是就可以和他的指导灵聊天了？
方法大致正确。 **心灵感应技术**

大师今早上我出体，我默念指导灵出来。一开始没出来，后来有一个陌生年轻男子带领我，先看了被破坏的环境，
1、不能肯定。但灵体本没有性别，可以任意变换。

199，指导灵什么时候才可能出现来指导?
答：一直都在指导

8.每个人的灵体是有 7 个的吗?指导灵或者守护灵是其中的一个吗?或者是其中的最高灵?
8、共 8 个固有的灵体。严格的意义上讲你的灵体都是你的肉体的守护灵，但也有其它的

2.出体能不能和指导灵和自己的高层灵体交流？
2、能。

429，啊 对了 一开始我是想去天空之城的，飞着飞着就发现自己没离开地面多少，然后这个男子就出现了，开始带领我。而且之前我有默念指导灵出现。我觉得是他不让我去天空之城，特意去带领我干别的的。那么这么看来，很有可能是我指导灵吧？
答：1、可能是指导灵。

那我现在平时所想的，指导灵都一清二楚了？
2、是的。

居士，我记得以前您说过出体之后其他灵体是自己的指导灵，而如果能够出体到更深层次又能拥有其他更高级灵体的意识，是不是意味着以前的指导灵其实就是自己，只不过也是在自动操作系统中？所谓的潜意识？
仁君居士 2010-08-27 00:11 回复 12-春日泽 ：
是。也有其它指导灵。

我暑假回去会练习出体 出体后如果想寻求帮助的话 该怎么呼唤高灵呢

2、提出你的具体问题，向灵界呼唤，可能会有适当的高灵回答

152，请问是否每个人都有守护灵和指导灵来帮助我们？
还有唐望《做梦的艺术》里说到斥候和梦的使者？
1、是的。
2、是的。

准物质体

1 我睡觉的时候，放松后，再加深意念，当我主动有意识的想象身体上下震动，就可以感觉身体上下震动，但不是出体的那种震动，这是为什么？
1、睡觉放松后再加深意念，容易进入准物质体，用意念控制准物质体比较容易，震动是以准物质体为启动的。

469，准物质体和肉体、灵体有什么区别？谢谢
答：出体后，能看到每个人有八个固有灵体。第 1、2 灵体和肉体同住在下灵界（物质界），第 3-5 个住在中灵界，第 6-8 住在上灵界。
因为第 1、2 灵体和肉体同住在物质界（下灵界），可以看见物质界的肉体和世界，所以我称这两个灵体为准物质体，称他们两个所居住的两个物质次界为准物质界

问 114：【既然“鬼人”是准物质体，跟阳神也一样是准物质体，为什么阳神可见，而“鬼人”不可见？】
阳神存在于最紧邻肉体物质界的一层准物质小界，容易看见。鬼存在于离肉体物质界稍远一点的一层准物质小界，不容易看见。

682.如果说准物质体脱离了肉体的话，那我的准物质体去了哪里呢？这应该不算是出体吧
1、准物质体一般不远离肉体，就在附近、室内、或者与肉体在一起但处于松离状态。
2、和肉体在一起但处于松离状态的可能性最大。

为什么道家和密宗都有气脉的说法呢？气和准物质体是一回事么？
2、因为是客观事实。能透视人体的人能看到。
3、**气是能量，是组成准物质体的东西。**

683.那样的话我的准物质体部分一定没有意识，因为我清醒地意识到自己的身体不能动，而灵魂出体的话一定是有意识的那部分脱离身体，所以准物质体应该不存在意识，但是可以说是控制身体活动的那一部分灵魂吧？
准物质体不仅有意识而且是你的肉体和肉体意识的创造者和老板。是你的第一个大我。

708.如果是物质界的话，打个比方，难道就好比我们宿舍突然从窗户那飞来一人，朝我们问这问那。我们还都不惊讶，也不会问她怎么进来的，从哪来的之类的。觉得这样不符合逻辑呀。。。。晕啊晕。。。
还有我觉得出到一个地方，定位特别困难，好不容易知道问人了，别人还不回答。大师这种情况该怎么办啊？还有，灵界的居民会知道他们处于哪界哪层吗？我如果直接问这里是哪界哪层，他们能听懂吗？
1、可能是你的准物质体看到对方的准物质体，所以不惊讶。或者你的准物质体进入“平行我”的肉体。
2、**用心灵感应去问，或者再找别人问，或者问周围的物体。**不一定知道。不知道的很多。
准物质体看到的吗？？那也会坐在一起说话，还给我递茶水啊？那当时她们的物质体在哪里？又在干嘛呢？
进入“平行我”，就是进入平行世界的我的肉体？那我怎么还能控制那个肉体呢？
我是不是理解力比较差哦，怎么也弄不明白。。
1、下次你问问他们。要多做实验和调查研究，否则很难判断。

2、两个意识会合在一起，不分你我。

置身于某个环境之中,突然感觉周围的物是虚假的,脑袋接受不了,感觉快疯掉了,不容易控制自己,一般 3 分钟到 30 分钟不等,时间短还好,时间一长...真的精神就崩溃了..时间愈长.愈不好控制自己.到 15 分钟左右连走路都难了,,但是每次这种状态消失都没能察觉是突然消失,还是渐渐消失...
医学上称 [人格解体].....
第一个灵体准物质体能量太强或者穴道开放过分，准物质体的感官与肉体感官产生短期叠加现象。准物质体的多余能量释放后或者穴道自我保护减小开放程度后，此双重感官叠加现象会消失。

还有，准物质体松离的话，和灵魂出体还有多大距离呢？有没有必然的联系呢？
已经出来一半了。

327, 前 2 天我发觉晚上睡觉的时候能看见和自己一模一样的人在窗边
这是怎么回事 只是一瞬间的事 也不恐怖 但是一下就被吓醒了
而且到现在还记得 全身是冷汗 这是怎么回事
答: 大概是你的准物质灵体，和你长得一样
2.我床头没有电视，以前别人住的时候有电视就是在那个位置，我出体看见了电视，是不是我回到了以前？
2、不一定。以前的电视，搬走后，会留在准物质界一段时间。如：我床头有个小衣柜，搬到屋子的另一头三年以后，出体到准物质界后还能在原地看见它，而且我的准物质体（阳神）还可以坐在上面，感觉形态很稳定。电视所吸引的意识比衣柜更强烈更有集中性，所以它的形态会更稳定，会在准物质界停留的时间更长，也许五六年也许十年后甚至更长时间才能消散（取决于以前它在那里放了多久和主人是不是常看）。
344, 补充问两个问题：
1.身体部分位置没完全放松，我刚才出体一半，腿出来不了，然后用意念放松当时感觉很有效。出体中途，用意念观想放松身体好还是不好啊？
2.出体感觉到的睡姿怎么跟醒后看到的睡姿是反着的啊
1、好。
2、肉体睡着后，第一个准物质体会脱离出来，短暂清醒后容易睡着，若没走远就会睡在附近或者肉体同处，若在肉体同处睡姿也许相反。第一个准物质体睡着后，第二个准物质体会醒来，有时会误认为第一个准物质体是肉体。另一种可能性是第二体在原地反向睡着，第三体出体并误认第二体为肉体。这种现象比较常见
1.我小时候有个很奇妙的体验,至今我仍未想通,小时候厕所多在房子外面,小时候家人都睡在同个房间一张大床上,有天夜里,摇醒妈妈要求陪同去上厕所,妈妈等我上完之后要我先回去继续睡觉,我一回到房间,发现妈妈已躺在床上睡觉,我摇醒妈妈说你不是在我后面吗?妈妈说她从未起床过,那陪我去的人是谁,毕竟她没有害我,就没有感觉那么可怕了,只是到现在还搞不清楚那是谁?大师您能为我解答吗?
1、是你妈妈的准物质体，你半睡半醒的时候能看见。这种经验我也有过不少次。

387, 我身体会自然的自己动，先是出现在打坐的时候，后来不打坐的时候也可以动，有时可以动上一两个小时才会觉得疲惫，有时候还可以和别人说话，不过说话的时候会容易分心，活动的幅度有大有小，大的时候，可以占完一个房间，小的时候，就是晃动身子，我的意识一直都非常的清醒。动的时候，从呼吸，每个动作的力道，都要顺着一个感觉走，不顺着就会不舒服。这种运动和平时的身体动作感觉完全不一样，可以做难度很大的动作，用的力也可以大出一倍。自从身体会自然动之后，我几年的背痛渐渐好了。大约经历了快两个月了。自那以后打坐完腿脚不舒服，想一下让腿脚舒服，腿脚就会顺着感觉动一阵子，就好了。
我的问题是
1、这是什么现象？
2、在动的时候肉身是由我的灵体指挥的吗？如果是，是我的哪个灵体呢？
3、如果是灵体指挥，为什么我可以意想身体哪个部位舒服的时候，就可以运动相关的部位呢？
望居士解答
1、气功的自发动功现象。
2、两个准物质体的第一个，作为肉体模具的那一个，我称之为元素体。控制梦游的那个。
3、肉体不睡觉时，元素体不离肉体，意识紧密影响

78，那我们平时出体的灵体是最下面的那个灵体吗
答：绝大部分不是
81，“鬼压床”是邻居的最下层的灵体出体造成的？居士，你不是说我们一般出体不是最下层灵体么
答：1、是的。
2、这里的“一般出体”我指练功的人为出体，不是指睡觉的自然出体

475.是小时候，早上上学，结果忘带了画画的笔了， 有回家去取，就过找到了，在关灯的时候我，（因为来的匆忙回家时就没关门）这时我看到一个白色的影子从我奶家跑出去，结果我出去一看 去看不见了 和人一样
1 米 8 把 全身是白色的 和黑色的影子一样 只不过是白色的摆了
这是怎么回事啊后来给家里人说他们都不信 但我那时真的看见了
准物质体是白色的，而且能在地上跑。可能是死人的准物质体，也可能是活人的准物质体

3.这是怎么回事呢?我刚刚见到的那个“弟弟”到底是谁?
还有我看很多人都遇过这样的情况。 在物质空间。 妈妈明明不在家。却看到妈妈在。 爸爸明明在家。可是出体却看不到爸爸。
3、人有三个物质身体，分别活在物质空间的三个次空间。肉体在现象次空间，出体到其它两个次空间会看到其它两个物质体，身体和环境都极其相似

鬼、恶灵

请元老师以自己的出体视角 给我们描述下您眼中的 鬼 仙等这些东西的特质 为什么老百姓见鬼的事情多 而见仙的事情少呢？我想无数人都期待您眼中观察到的鬼仙世界 是什么样的
1、灵界所见的生物，简单讲：比人更高级的生物，同等的生物，比人更低级的生物，类人形的，非类人形的，动物，植物，元素生物，无形生物。
2、对未知的恐惧感，是人的一种特性。对于多数老百姓的心态：未知的=恐怖的="鬼"。因此把他们大部分当成"鬼"。只把比人更高级的、类人形状的、而且对人类友好的生物，当做"仙"。这个范围自然就觉得很窄了。因此，这是主观定义造成的的印象。
3、高级动物很少与低级动物来往，如同：人很少与猴子来往、人很少与蚂蚁来往。同样，被人向往的更高级类人动物"仙"也很少与人来往。

81，你是说最下层的灵体会死亡？灵体不都是不灭的么
答：1、最下层的灵体是准物质界的灵体，属于物质界，不属于灵界，确切地说相当于“半物半灵体”。肉体死亡后，一般会慢慢死去。但也有特殊情况：如果不愿意死，也可以长久生存在准物质界，上不了天堂，而且需要从物质界吸取准物质能量才能生存，**形成通常所谓的“鬼人”。**
2、其他的灵体在灵界不死亡

问 101：【 大师,准物质界的灵体要吸收哪些物质能量啊？鬼人,会对人类产生危害吗？鬼人,会对出体的人产生危害吗？如果产生危害,如何驱避他/他？ 】
1、当然是吸收准物质界的能量啦。但其它能量亦能转换。
2、一般不会，只要你不惹它。
3、一般不会，只要你不惹它。
4、这和人际关系一样复杂，可以相互借鉴。

问 110:【如大师所说，什么是灵人？ 那鬼人跟灵人又有什么区别？】
1. 只有灵魂没有肉体的人
2. 鬼人不生活在人间，用肉眼一般看不见
问 112:【 居士，你说过：不愿意死的下层的灵体，可以生存在准物质界，需要从物质界吸取准物质能量才能生存，形成通常所谓的“鬼人”。“鬼人”为什么要到物质界才能吸取准物质能量？准物质界本身没有准物质能量么？】
确切地说，是吸取准物质界的准物质能量。只不过准物质界也属于物质界罢了，我上次没有把这两个届分开说。

101，既然“鬼人”是准物质体，跟阳神也一样是准物质体，为什么阳神可见，而“鬼人”不可见？
答：阳神存在于最紧邻肉体物质界的一层准物质小界，容易看见。鬼存在于离肉体物质界稍远一点的一层准物质小界，不容易看见

多重人格的人是肉体和灵体之中混进了其它什么灵体造成的么？如果是的话，为什么那样做？那些灵体投胎不是更好地获得肉体么？
1、中级灵体和多个低级灵体签了合作合同，容许他们轮流使用其肉体。
2、原因比较多，比如故意想要这种体验，或者是被迫的（半推半就），或者被强者控制了。有点像两个人合伙出钱买一辆车轮流开，或者经常借车给人。
3、有少数灵体很怪癖，有一些很奇怪的想法和做法，认为那样很有乐趣。

1 大师，最近看了很多关于练习气功的文章，有些人说气功不能练，会导致外灵入侵身体.练久了出功能的话也是假神通，还说会引起精神分裂什么的。
2 我有些担心，请大师指教。还有练习出体的话会不会导致外灵入侵身体？
3 会不会有危险？
1、气功出偏占很小比例，统计一下就知道。
2、出体本身不会。被外灵入侵的人绝大多数不是出体的，而是一般人。已被外灵入侵者，练习出体可以发现和赶走外灵。
3、没有。

问 133:【 大师，还是不太明白，人为什么会被外灵入侵？外灵入侵是不是就是鬼上身？通常被外灵入侵的人是否就没有自己的意识了？从而出现精神错乱，甚至自残？是不是精神病的人都是外灵入侵造成的？难道这些也是下来前就设计好的吗？那些外灵为什么要占有别人的身体，不自己去投胎？ 谢大师指点】
1、外灵完全因为他个人原因，对你感兴趣。
2、对。
3、不会，共同意识或者交叉意识。
4、有，但很少。因为既然你们同居，伤害你等于伤害外灵。
5、不，只有一部分。
6、一部份是。
7、需要完全属于自己的肉体才投胎。鬼上身并不是要占有你的身体，而是要和你临时同居。

那些鬼也需要能量吧？如果没了能量它们会怎样？
我们出体后也可以像他们一样吸收能量以加强出体时间吧？
那么那些鬼魂是如何吸收能量的，也就是说我们出体后如何吸收能量呢
2、有三种情况：a）如果意识焦点特别强，也就是意识凝聚力特别强，则不再需要能量而能永生；b）不够强，则需要吸取能量；c）太弱，则短命，很快消亡。
3、人鬼相同：常用的办法是深呼吸，加强意识，坐禅等，和物质界相似。此外，鬼还有更多的方法，如：与人在梦中做爱，吸取性能量等；或者短暂附在人身上，吸取能量后再离开

641.居士 做人这样痛苦,为什么鬼还这样渴望投胎做人呢
当然是有特殊目的而来。况且看法不同，她也许还认为做人很快乐呢。

冥界还有很多定义吗？我说的冥界就是我在那里可以看到我去世的亲人。。。
去世的亲人会回到灵魂的故乡，在第五大界。

1.若是要达到居士所说的用出神的方法来驱赶恶灵，需要练到怎样的境界呀？比如说仅仅是出体熟练就行了么，还是说需要熟练掌握出体到第 3 或是第 4 界以后，抑或需要练习到出阳神才行。
2.如果出体不熟练的话，通过打坐冥想可以达到自我防护的作用么，或是有什么其他好的方法么？
3.平常说的一些鬼啊灵啊什么的，是否也是在物质界里，若是受到物质界某种不明生物的攻击，是否有好的方法自我防护。
谢谢居士
1、出体熟练即可。
2、可以。文中已讲。
3、在灵界。受到物质界生物的攻击，那当然是用物质界的技术了，武术和医学。

魔是什么　是真实存在的灵体 还是由心所造
两种形式都有。灵体，也是由心所造。

7、在有恶灵的地方开脉轮不会被它攻击吧？
7、不一定。对你没有特殊需要的话一般不会主动攻击。

3、有灵对我很不友好，我杀了它的话不会有事吧？
3、劝走，是最好的方法。杀或强行赶走，因违反自由意志，其执念有回来的可能性，还得再杀，比较麻烦一点儿，没有劝走的干净。

598　一开始出现的那个左边的灵是谁，她是不是在保护我？还有就是右边的那个是不是坏的东西就像唐望书中说的伺候。下次如果再遇到这样的情况我应该怎么办呢？有什么方法能避免在出体的时候被那些坏东西伤害？？带水晶或者玉是否可以保护自己？？
1、和物质界一样，灵界中有很多生物，绝大多数你都不认识，没必要一个个搞清楚。但通过心灵感应可以探知到。
2、林子大了什么鸟都有，何况灵界比物质界还要大？对感觉不好的家伙，不理他或者骂走他均可。
3、灵界的坏人和物质界的坏人在本质上是一样的，欺软怕硬。**意识强盛，是对自己最好的保护。默念：我不怕你，你给我滚开！**
4、出体后，水晶或者玉能被灵体带着飞吗？
3 十字架可以保护自己吗？
3、出体后，十字架能跟着灵体飞吗？

2 既然一切都是幻象，那么出体后遇到外灵骚扰，即使是真的灵界的灵体骚扰，也把它当成幻象，随遇而安，任他骚扰，这是否就是您说的观的意思?若我自心静不动，他是不是就不能奈何我？
2、是。

另外被外魔入侵或偷能量会用什么现象?(总怀疑是被外魔入侵了.)
2、什么都可能。

卫校很阴,会存在一些不干净的东西吗?如何避免?
哪里都有不干净的东西，你自己干净就行。

我经常睡觉会被压的不能动 俗称 “鬼压床” ，时间长了， 我也不觉得奇怪， 只是当时怕而已。可好似最近. 睡着了,感觉被什么东西给追下床了,坐在自己房间的门口. 惊吓过度. 后来醒了, 自己还是躺在床上. 但是,被人追下床坐在门口 真的很真实..这是什么原因???
.我们家.晚上关灯睡觉的时候. 厨房总是有东西在响 比如瓶子和瓶子碰撞的声音之类的东西..
苦闷.. 麻烦高人指点..

每人每天睡觉时候灵魂都要自然脱壳。如果是被追迫的，则有其它灵魂想占有你的身体。厨房总是有东西在响，证明那个灵魂常在厨房里徘徊。
解决方法：1）每天睡觉前（=灵魂自然脱壳前），心中用最强烈意识大声宣言："不论你是什么东西，任何家伙别想占有我的身体，我决不会给你的！"重复多次此宣言。注意：**重复次数不重要，重要的是此意识的强烈程度。**2）厨房总是有东西在响的时候，面对之，重复以上宣言。注意：想占有你的身体的灵魂不一定是恶魔，只不过是在寻找"房子"的普通"人"而已，所以没有必要对其恶言恶语，只重复你的宣言足矣。（仁君居士）

仁君居士，你好。谢谢你.. 他们说睡觉手放在胸前,导致鬼压床的现象,但是我睡觉从来都没有那习惯..我想跟您学 3 眼通. 不知道有什么要求么?
王孔夫：你好。第一要没有成见，不管你有多少怀疑都要保持思维开放。第二需要多年时间坚持不放弃。第三：请先告诉我你的目的是什么？（仁君居士）
仁君居士，我想学会 3 眼通. 我的目的...想看到鬼!!!
不知道您是否可以帮助我...
对这个目的，我没兴趣帮你。不过既然回帖了，就叫你一个简单方法作为开始，以后我就不管你了。
1、黑色背景，眯眼，看手指外围的光环。光环有很多层，第一步只能看到第一层，一公分左右、放射状、半透明。
2、第一层熟练后再看第二层，以后的每一层越来越厚，第三层熟练后就可看见一部分鬼了。你只能用肉眼看见"准物质界"的鬼，看其它界的鬼要更复杂的修炼。
仁君居士. 谢谢您. 那么,我需要练多久才可以..?
短则几月，长则几年，看你努力和悟性。

还有我曾经有一段时间念佛,每逢念佛时就听见鬼哭声,有一次听到他们说:"佛菩萨求你开导祝福我们吧!"很奇怪噢,本人只是一个普通人,为什么那个声音会叫我佛菩萨呢?
一段时间念佛后,我看见了人脸上的气色是不同的颜色的.我看天上的云可以看见云变成气态的样子.念佛期间很多怪事.后来,我觉得蛮恐怖的,就没有念佛了.我想问楼主.这些怪事如何解释噢~
2、有些鬼会把念佛的人都当成佛菩萨

1.我半夜起床去厕所的时候，偶尔突然会听到一些男女低声对话的声音，夹杂著一点低鸣声，就像是电视机所发出的声音，但我没有开电视机啊，到底是怎麼会回事?是我耳朵有问题还是我家里有灵体?
1、或者有灵体，或者是隔壁的平行世界。
居士，你说那是有灵体，或者是隔壁的平行世界。 那人人都有能力听到这种声音吗?是我体质异於常人还是怎了?
1、人人都有的能力。半睡半醒时，尤其是夜里，容易听到或看到。
2、体质异於常人者，白天完全清醒时也能。

灵魂出窍会不会碰到鬼啊?是我想去哪儿都可以吗?
1、会的，但没啥可怕的。他还怕你呢。别理会就行。
2、是的。

4.很多人死后，家人都为他们烧冥币纸钱，难道灵界也有银行，也有货币流通，这有根据吗？
得道高人通常有什么特点？
4、这只是一种意识的传达方式，不局限于烧冥币纸钱，不是也有烧香的吗？也有什么都不烧的，只祈祷，如基督教的祈祷，还有很多民族的各种祈祷，或者仪式。花样很多，但共通点只有一个：**意识的传达。**

还有个问题，灵魂的团体每个国家每个文化都不一样吧，比如在中国，死后看到的就是阎王小鬼啥的还有奈何桥吗？人的灵魂都过一样的生活，还是像传说中那样有下地狱忍受很多痛苦的呢？？
3、死后想看到什么就能看到什么
4、有不一样的生活，但地狱是灵魂的创造物

3、**强盗恶灵**：恶灵要想夺走一个肉体，需要非常强大，必须要战胜你的所有主要灵体，把他们从你的肉体赶出。但是，一个恶灵如果真的这么强大，则任何时候都可以来霸占你的肉体，根本不需要傻乎乎等你出体。哪怕是弱一

点的恶灵，要等你出体才能抢肉体，但你每天睡觉都自然出体，恶灵每天晚上都可以抢你的肉体，何必非要等你笨手笨脚难得出来的时候。
4、**恶灵投胎**：一般情况下，恶灵需要进入人间，都选择投胎的方式，才可以得到一个完全按照自己设计的满意的肉体，何必要你的二手货？
所以，担心这种危险是杞人忧天。

45，大师,希特勒等都是恶灵吧,现在他们那里去了
答：希特勒是人类集体创造出来的恶灵，用来磨难自己的意志。任务完成后，回到普通一员
139，恶人死后会下地狱吗 或者说恶人只是创造出来给人恶的感觉而已
死后和普通的灵魂结局一样呢？
1、因人而异，但没有真正意义的地狱。
2、是的。
3、总的来说是的，因人而异

97，如大师所说，什么是灵人
答：只有灵魂没有肉体的人
98，大师，那鬼人跟灵人又有什么区别
答：鬼人不生活在人间，用肉眼一般看不见

118，小时候我经常有俗称"鬼压身"的现象,起先是晚上睡觉的时候,失去知觉不能动弹,后来是耳边老有敲锣打鼓啪啪放鞭炮的感觉,特别吓人而且还能听见有人说话,可是听不清楚.现在大了就没有这些现象,可是我现在有时候也会"鬼压身",而且发现睡觉的时候窗外一阵冷风吹过来后才形成的.实在太可怕了,求你帮我解解!
答：有几种情况：
1、住在这一地区的活人，睡觉后灵体自动出来游荡，累了就随便找个床睡下，或者睡在外面被风吹进来，早上被肉体唤回。
2、隔壁平行世界的人，会听到他们日常生活的谈话和噪音。
3、你的潜意识创造的幻象世界和人们。可以用意念改变。
一般对你没有伤害，不必理会

121，我在一些贴吧看到“出马”，就是“跳大神”，被“神鬼狐怪”“附体”然后做一些“预测”或者“人鬼沟通”之类的事，（请参考仙吧的一些帖子。）您能解释一下这些“出马”的人和附他们体的是什么人，这种现象是怎么一回事？是真是伪？若为真，则被“附体”好还是不好？被附的人应该怎么对待？
答：1、我没接触过“出马”，不了解。
2、“附体”不好。被附了很麻烦。如果你没有功能，就找别人帮忙，或者练习出体自己解决，或者用梦修法来自己解决

122，大师那些笔仙碟仙之类的，请来的都是些什么灵体呢？有些人说那些东西有危险，尤其是碟仙，容易请来恶灵，是真的吗？还有什么血腥玛丽的，是真的吗
答：没试过，不了解。但从灵界的规律来说，乱请不认识的灵，不太安全

这些邪恶的能量体是否存在？它们如果在我们出体的时候伤害我们怎么办呢
3、灵体本不怕伤害。你越怕就越容易受伤害，不怕或者无视他们就没关系

155， 还有唐望《做梦的艺术》里说到斥候和梦的使者？这些邪恶的能量体是否存在？它们如果在我们出体的时候伤害我们怎么办呢
2、是的。
3、灵体本不怕伤害。你越怕就越容易受伤害，不怕或者无视他们就没关系

,4.台湾民间有一种习俗叫观落阴,是透过法师念经让活着的人去阴间找死去的亲人,甚至可以和死去的亲人说话,这是

真的还是只是被催眠?
5.台湾民间也有一种奇怪的现象养小鬼,据说是还来不及出生的婴孩就死去,每天喂给他们新鲜血液,他们对求财和算命很有准度,大师这是真有其事吗?
9.曾经遇过朋友鬼上身,当场朋友的声音由女变男声,身体还一直摇晃,最后劝说半天身体里的他才离去,大师,真的会有灵体附身在活人身体里吗?会不会对宿主造成生理或心里的成长障碍吗?
4、我不知道这个特定习俗，无法判断。从一般性经验讲，两种可能都有。
5、我也不知道这个特定习俗，无法判断。
9、是的。取决于上身的灵是否有害。

23.我现在出体的时候，当感觉能量不足时，就会很自然练习脉轮，平时人一静下来，不用刺激就会感觉脉轮的转动，居士，我想问一下，现在我这种情况，还有没有更进一部的脉轮修炼方法？（如丹道那样的进阶修炼）
1、当然能。
2、取决于每个人的平衡能力。出多入少，能量损失；入多处少，能量淤积。能达到出入平衡的自动控制则不需关闭，让其不停运转。
还有一点要注意：还取决于个人的灵能过滤能力。因为脉轮过于开放，其它灵界生物容易进入体内，需要较高的过滤能力才能把它们过滤在体外。如果没有较高的自动过滤能力，关闭起来较好，否则灵体易受一些小干扰。或者关闭一半，逐步提高自动过滤能力。

6、面对生活中的不友好的人，类似寄生虫，恶霸的坏蛋，我们又不能本能处事也不能意念驱逐，也没人管，怎么办？
6、凭直觉判断。

还有，居士说魔鬼也可以修道，可是灵界以上的人都没有坏人，那那些得道的魔鬼在那一届呢？
1、得道的魔鬼不再是魔鬼。
2、**1-4 界是有坏人和魔鬼的。5 界以上就没有了。**

仙、外星人等其它灵体生物

请元老师以自己的出体视角 给我们描述下您眼中的 鬼 仙等这些东西的特质 为什么老百姓见鬼的事情多 而见仙的事情少呢？我想无数人都期待您眼中观察到的鬼仙世界 是什么样的
1、灵界所见的生物，简单讲：比人更高级的生物，同等的生物，比人更低级的生物，类人形的，非类人形的，动物，植物，元素生物，无形生物。
2、对未知的恐惧感，是人的一种特性。对于多数老百姓的心态：未知的=恐怖的="鬼"。因此把他们大部分当成"鬼"。只把比人更高级的、类人形状的、而且对人类友好的生物，当做"仙"。这个范围自然就觉得很窄了。因此，这是主观定义造成的的印象。
3、高级动物很少与低级动物来往，如同：人很少与猴子来往、人很少与蚂蚁来往。同样，被人向往的更高级类人动物"仙"也很少与人来往。

91，请问大师，外星智慧生物存在吗？如果存在，他们也是由“大我”造的吗
答：1、存在。
2、是的

93，大师你看过《与神对话》吗？
我觉得你说的跟与神对话里面说的都几乎一样，你见过外星文明吗
答：1、大致浏了一下，没仔细看。

2、见过

101，请问居士，海底存在“大我”创造的海底人类么？还有，美人鱼存在么？存在的话，美人鱼真的没有灵魂么？
答：
1、存在，肉眼看不见。
2、存在，肉眼看不见。
3、有灵魂
114，大师,您说有海底世界人类的存在,而且美人鱼也存在，那为什么我们会看不到他们呢？他们不是也生活在物质界，生活在地球上，和我们是同一个世界吗
答：地球由多层物质界和灵界组成。这些生物生活在其它灵界和物质界里（平行宇宙），所以肉眼看不见

真有仙吗
我梦红颜: 有仙。仙是另外一种生物形式，类似于外星人，但也生活在地球上，存在于其它次元，人的肉眼一般情况下看不见。

635.楼主我想知道古代的神话传说是真的吗?我有一次去寺庙后感觉很困很困回家马上做了一个怪梦.然后我把梦的内容跟一个朋友说,他说这不是某某有名的神话故事吗?奇怪的是我从未看过这个神话故事.这个是什么原因呢?我想知道这个世界上真有仙吗?如果有的话,如何知道自己的前世是仙呢?
1、大部分是真的。
2、古代的记忆留存在人的潜意识里，平时是锁着的，做梦的时候或者催眠的时候容易回忆起来。
3、有，但不和人类生存在同一个物质界里。
4、回忆。如果有的话，应该记在潜意识层里，通过释放潜意识的方法可回忆起来，如做梦、催眠、出体等。

人类是由神创造的吗?看了很多传说,西方是上帝造人,东方是女娲.各个国家有不同神创造人的故事.这个怎么去理解呢?
1、是的
2、最早的传说是真实的。后来传久了就变形了，再后来到了唯物主义时代就变成了迷信。
请问元老师，山海经是灵界旅行的记录吗？山海经中的世界是哪个界的啊？
博主回复：2011-08-15 12:57:15
大部分是当时的这个物质界+一小部分灵界。

223，大师,这个世界是否有吸血鬼和僵尸存在?植物和动物能否象人一样能修真?那些树精,龟精等是否存在呢?
别的世界有。至于这个世界，蚊子和死人。
2、能。
3、是。

224，居士,灵体集体去旅行是否可行?宇宙中你见过的文明到底有先进?你说过,你就是我,我就是你,人都是无限个分身,那么这是否就是大日如来等众多得道者能千变万化的根本原因?
答：
1、可行。
2、远远超过你的想象。
3、是的
------如此说真的有外星人?我们可以见到他们吗?
答: 可以。有很多人已经见到了

395, 2,中国人是龙的传人么,有龙这种生物么?和人类的灵有什么关系?
2、有龙。但龙是龙，人是人。

老师，有几个小问题：1.太阳人长啥样？是否是物质体？

2.地球是有大量物质界高智商生物的行星，是否因此才更需要平衡。其他行星应该基本就没平衡过，或者是动态平衡状态吧。

1、取决于观察“频率”。如同人体，不同的观察频率则“表现”为不一样的形体，参考另篇博文“人的多次元复合体结构”。

2、不是。地球不属于“高”智商生物行星，一般般而已。

太阳飞船和空间交流的内容是怎么样的？中间暗红物质有拒绝后又被说服的过程吗？太阳飞船的心态很稳定是不是应为他一直都没有被拒绝过呢？他在意识交流时被拒绝或遇到难题他的心态又是怎样的呢？他是不是没有感情的呀？

1、要求配合。

2、这个观察案例里没有，其它案例有。

3、我是指他不情绪化、安于自身的生命形态。

4、这个案例中没见到那种情况。

5、有，很淡。

太阳的频率比地球高吗？

那为什么我们也能看到太阳呢？不是频率低的看不到频率高的吗？

频率比地球宽，包含地球的全部频率。

时间是否也是一种生物，或者只是人类的感觉？

时间是事件之间的关系。

1.真的不可思议啊。恐怕最杰出的科幻作家也想象不出来。

太阳人外形什么样，也是人形吗？

2.如果看到的是准物质界，太阳上热核反应是否继续？太阳人如何在热核反应中存在？（看来‘有一天探索太阳’的话，不应被嘲笑）

1、取决于观察频率（比人的复合体结构更复杂）。

2、是。地球人不也在热核反应中存在吗？定义不同而已。

問個問題，太陽靈他們長什麼樣子啊~！希望老師您能說以下哦。我特別希望能吧這個畫出來的~我是畫畫的。

取决于观察频率。太阳和太阳人都和地球人一样，是多次元复合体结构，而且远远更复杂。

人类也可以通过和空间灵交流达到瞬间移动吗？

你试试呀。

这文好赞阿，让我想到我的一次前世回溯，回溯的状态不够纯净，所以至今不明白那一世是个什么生命体，只知道是个很庞大的红色和黑色的东西，生存的时间非常长，应该是以亿年记得样子，然后最有趣的一点是只要我身体经过的地方都会变成和我一样红色黑色的状态。我好像没有什么思维，就依靠本能行动。直到生命尽头突然就转换了生命形式，变成了下一世的生命。

居士麻烦能帮我看看这是一种什么生命体吗？会不会是这种空间流体？因为感觉对我现在的影响挺大的，谢谢了。

不是空间流体。似乎是一种火体生物。

您能看到其他外星球的生命是什麼結構么。他們也能通靈進入精神空間么。他們可以肉體永恆體驗物質世界么！？

1、啥样的都有。

2、能。

3、有的能。确切说是与所在世界同寿，有形体的不能“永恒”。

3：龙是存在的吗？如果在不同层次那为什么会有大量的目击证词，他们是如何看到的？

3、是的。不同层次的具体差别表现为频率的不同，如人的听觉视觉触觉限定在很窄的范围。但这个范围不是跳跃

式的而是无级渐变式的。接收频率和发射频率不是恒定的，常常有微小变动。当两个紧密相连的层次中的个体频率发生短暂的边缘交叉时，相互可见。

1 在我们这个宇宙中有外星文明吗？能不能具体举例，比如说说他们的生活方式，语言，科技，文化，有没有像人类一样的修道者？ 有没有两个相距比较近的星球的外星人有联系，或者战争，或者交流。我说的比较近是指几光年远。

2、有很多，数不胜数。几十年来，我做过大量的出体记录，以后有时间我再慢慢写出来。

3、也有不少像人类一样的修道者。

4、有不少联系和交流。

638.人类是由神创造的吗?看了很多传说,西方是上帝造人,东方是女娲.各个国家有不同神创造人的故事.这个怎么去理解呢?

1、是的

2、最早的传说是真实的。后来传久了就变形了，再后来到了唯物主义时代就变成了迷信。

仁君居士 请问，如果人类真的是神创造的，那么那些类人猿怎么说？北京猿人这类怎么说？

都是神创造的不同品种的生物，每生每世都在不断进化。

地球也有她的生命她的神体 她能否也出神哪？人的神体出来后可与许多生命发生关系吗？肯望给以解惑！

1、能。

2、可以。

642.你说远古神话是真的那你帮我理清一下

1、原始的远古神话大部分是真的。流传时间长了有些变形。但我没有闲工夫整理它们。

651，如果这样的话那不是人体内的寄生虫也有灵了吗?和自己的人体共生的灵对自己有什么影响

答：1、是的。

2、你的每一个细胞都有一个灵，和你的全体人体灵共生，你觉得对自己有什么影响呢。

5，灵魂怎样存在于无生命的物质中？比如您说山水有灵，那么灵怎样存在于水中？是每个分子每个原子核每个夸克都有还是存在于整体中？（比如一条河流或者一杯水）可是如果是小河的话，里面的水是流动的啊；如果是一杯水，被人喝下去，里面的灵会怎样呢？

6，如果物质也有灵魂，那么它怎么死？也就是说灵怎样脱离物质？比如一块石头，从地球诞生就一直活到现在，他怎么死？

居士辛苦了。】

5、和人的“灵+肉”结构一样。每个分子、原子核、夸克各自拥有个体灵，整体拥有整体灵。被人喝下去，依然灵肉同体，生存于体内。

6、灵魂不死。其肉体（物质体）寿命到了，灵体回归本源（合一）。是分合过程，不是“生死”过程。生死=分合。

2：您说“如果地球灵认为人类是危险病毒，人类就要被清理”，**地球的灵是以什么形势存在的，**这个太抽象，居士能否稍作说明。

2、与人类主要灵体的存在形式相似：a）除了准物质形体灵（下灵界），还有三个非物质有形中灵和三个非物质无形上灵。b）视觉表现形式为光，本质为意识或者说思想形式。

可是再想想吃素也不对劲，植物也是有生命有灵魂的呀，吃它们难道不残忍吗？想了很久实在想不通，望居士指点了，谢谢！

万物有灵。不仅动植物有灵魂，水土也有灵魂。**吃东西是你肉体生来设计的基本需要，与残忍无关。**

地球也有她的生命她的神体 她能否也出神哪？人的神体出来后可与许多生命发生关系吗？肯望给以解惑！

1、能。

2、可以。

对了,居士再问个问题:像蚂蚁,蜜蜂这类群体性生物是不是共有一个灵体啊?能不能和它们交流呢?
1、有个体灵，也有集体灵。
2、能。

老师，有几个小问题：1.太阳人长啥样？是否是物质体？
2.地球是有大量物质界高智商生物的行星，是否因此才更需要平衡。其他行星应该基本就没平衡过，或者是动态平衡状态吧。
1、取决于观察“频率”。如同人体，不同的观察频率则“表现”为不一样的形体，参考另篇博文“人的多次元复合体结构”。
2、不是。地球不属于“高”智商生物行星，一般般而已。
他们看我不顺眼会不会害我的?
4、一般不会，只要你没有恶意。

219，细菌和病毒数量如此之多,又是生命体,他们本质是什么?是否有灵
答：1、和人一样。人类也是地球的细菌。
2、当然

3.植物动物死后的灵魂和人的灵魂是一样的吗？都是有 7 层吗？
3、一样。有三层个体灵，以上是集体灵或者片断思维形式，取决于不同的种类。

4 植物有无思想？地球上有无动（植）物可以进行投射？如果有，龟类可以吗？我家有只老龟
4、有。有。可以

元老师，1 此文图片中那硬币也有灵吗？如果与它的灵沟通，它会表达什么？
1、有。它会说：你怎么问这种傻问题。

空间是生物吗？
1、空间也可以说是一种物质。物质在空间中流动，就像鱼在水中流动。
2、最终的奇点没有内外，内=外。
3、物质是一种灵魂，空间也是一种灵魂。

还有就是我闭上眼睛，总能看到好几双眼睛在看我。
周围所有的东西都是生物，都有“眼睛”。很平常。

6、芯片和计算机本身也是一种灵魂。

请问居士，您在出体时是否见过佛或者其他能量体？有什么感觉？
1、我见过无数其它生命体，各种感受都有，一言难尽。
2、出体时没见过释迦牟尼的个体。

原则上我是不教学只答疑的。今天破一次例，对第 1-4 大界做一个简单的描述。但以后请某些懒人自己多看书学习多练功，有实际的疑难问题再来问我。我现在没有时间教学，请不要提出过多要求。谢谢理解！

第 1-4 大界的简单描述如下：

第一是物质界：

出体到这里可以看见床上的肉体和屋里的环境。穿过房门和墙会受到轻微的阻力。我曾尝试慢慢穿时，眼珠子会吱吱作响，能看到木板的纤维纹路和之间的干瘪的寄生虫尸体。第一次慢穿我有点害怕，怕卡在门中间，但知道越害怕越容易被卡，就挺过去了，以后就不怕了，也明白了它卡不住我。有两个体可以出到物质界，第一个体较弱，飞行速度慢，飞不过下云层的底膜就被挡住，像要出水面但被水面膜挡住的感觉（以前的答疑中有更详细描述）。第二个体较强，可以穿过下云层和上云层的底膜，飞出地球的大气圈。**物质界不好出，能量要特别强才行**，出体时间短，能量消耗大。没有气功的深厚根底很难出。我初次出体到物质界的时候，已经练了十年气功了，也能半年以上完全辟谷不吃不睡正常工作生活泡妞，但一个月也只能出一次，慢慢增加到一星期一次。若不保持能量充足的话，就出不到这里。

第二是星光体界：

也可以叫情感界，离物质界最近的灵界，和屋里的环境相似又不同，我一年前搬走的家具还能看到。用意念可以改变环境，也可改变身体形状。用力想象一个东西，它会慢慢在我旁边形成。生气会在我身体周围的空间放出一大堆红光云来，这里艳遇也比较多，有的时候居然和现实中遇到的人一模一样。时空可以变形。这个界的灵体主管人的感情。一般出体最容易自动出体到这里。我一天最多可以出到这里七次，甚至疲惫的时候也可以出到这儿。

第三是思想界：

可以看见思想和意念的立体图像飘荡在四面八方。自己随便想什么，马上就会出现图像在空中。也能看见别人的思想漂浮在身体周围，和你的思想互相穿梭。比如，我想一个几何图形的瞬间，他会活生生出现在我眼前并把数据心灵感应反馈给我。我一岁的女儿还不会说话，我可以用这种方法看见她的思维，前天早上她居然对人类的媒体发表看法说“邪媒”，令我大吃一惊，因为我从来没有听说过这个词。**和别人聊天的时候，我试过“半出体”到这里，可以看见对方的思维变成图像从头上漂浮出来，有点像放映立体电影。身体更没有形状。时空更加容易变形。这个界的灵体主管人的思想。第二界熟练后会自动出体到这里来。**

第四是佛灵界：

没有独立的生物体，只有意识和思想的流动，生物以多种思维形式的方式交互存在，人和人和物的感情思想意识交互在一体极其和谐，空间自由变换，感觉不到时间。这个界的灵魂主管人的爱心和今世。我初到这里的时候，除了感觉自己像一个意识点以外，属于自己的各种感情和思维的意念团或者意念云分散在很广阔的空间，与别人的重叠在同一个空间，很温暖很平和也很心照不宣，就像与别人是一个人似的，会深深感觉到别人的灵魂的深处和事物的本源的深处，这种深邃用语言很难描述其十分之一。每次出到这里，我都会感觉幸福无比甚至常常流泪。进入前世时，感觉像飞入一个长长的楼梯通道，向下第几楼就是第几前世。我第一次去的时候看了我的前七世，不是因为对自己的前世感兴趣，而是因为当时我想知道三百年前的人是不是比现在的人智商要低。第三界熟练后会自动出体到这里来。

这里的命名中思想界和情感界交替出现，思想界和情感界的定义是什么呢?

1、思想界：主要由**具体思想和理性思想编织而成的世界。**

2、情感界：主要由**抽象思想和感性思想编织而成的世界。**

3、两者之间逐渐过渡。

1. 一切是大我（上帝）创造的。那么我们的肉体也应该是。但灵界怎么创造物质界？
   是通过意识还是到高层次后就想道家的神仙一样任意创造一切东西？

1、通过集体意识。

大师你说过前几世的记忆是被锁的。我想知道怎么开锁..?

完满指修行目的达到了.在灵界可以做的事可以举例不?

1、修炼出体到第四界，就会自然打开一部分。
2、比如可以用意念创造房子、人物，或者创造一个王国世界，你自己进去当国王，或者当囚犯，或者当一棵树，或者当一滴水、一片云。

557.大师我今早清醒梦出体，我问这是哪里，对方又说不知道。难道灵界没有地名吗？而且别人看我的眼神都比较奇怪诡异。是不是我装束奇怪？穿着睡衣披头散发光脚？我看到了熟人，可是她们不认识我，这有可能是什么情况呢？
1、灵界没有语言，故没有地名。
2、平行世界的不一定认识你，也可能是你想象的世界

594.请问大师，经常觉得自己的脑子里会冒出一些语言，是我的灵魂吗 ？还有就是问一下物质世界的本质是善的还是恶的 灵界的本质是善的还是恶的 ？
1、灵界没有语言。灵魂对灵界事物的感知传导到大脑时，大脑会自动“翻译”成物质界的语言
2 物质界和灵界本质上没有善恶。
3、物质界是最下层的灵界，创造的限制法则最多，最不自由。这些法则创造了个体和分离的幻想，因此最容易产生自私。自私成为万恶之源。
3、因此，物质界既是邪恶和痛苦最多的地方，也是考验和修炼灵魂最有挑战性的地方。

603.我在您推荐的网站上看到，出体首先是到第二界，然后需要在第二界再次出体才能到达第三届？第二界出体出的是第三个灵体？也就是说 7 个灵体对应 7 界吗？是需要逐步出体还是随着能量和领悟的增加最后可以直接出第 7 个灵体？
1、是的
2、是的
3、两者皆可。现实中大部分都是前者。

672.请教大师，梦中之境应该也是大千世界之中的一层世界，那各层世界之间有什么联系吗，例如：是否有按时间来排序的各层世界，移动到各层世界就相当在时间中畅游？
1、各层是连续性的，不是跳跃性分开的。就是说，各层都连在一起。如：有变速档的汽车，档之间是跳跃性的。有无极变速的汽车，变速是连续性的，不分档。各层世界的联系是无极变速式的。
2、不是按照时间排序的，而是按照震动频率排序的。物质界震动频率最低，准物质界略高，中灵界更高，上灵界最高。频率越高，时间规律越变形，直至消失。利用变形可以做时间旅行。
673.大千世界的各层是连续性的，不是跳跃性分开的，那我们的世界和相邻的世界是靠什么来区分开的呢，就算是无限区分也应该是一种区分啊，这种区分不是跳跃性的吗
１．靠我们视觉听觉触觉等肉体感觉器官的接收频率范围.
２．不是跳跃性的．如果你不能理解，只能是继续修炼，到你能够自由调节我们的世界和相邻的世界的接收频率的时候你就会明白了.

675.我想我理解了，宇宙的频率是连续的，而我们接收宇宙频率的器官是限定在可区分的范围内的，随着接收频率的变化导致所处世界的变化，不知我的理解对不对？
1、对。

692.设计者们如何避免蝴蝶效应呢？
在灵界，蝴蝶效应是根本效应，影响速度也更快。所有的设计都必须包含蝴蝶效应的因素。

检验行为是什么？ 难道我要问老大爷为什么找我 8 元？还要问他你是灵体么？？汗。。。。。
我出体到不认识的地方，喜欢这样问：这是哪里？市中心在哪里？什么国家？什么星球？天上那个圆圆亮亮的叫什么？你知道地球吗？你知道太阳系吗？你知道银河系吗？等等等等、、、
第二：我按照您说的，问她们问题，可是为什么都不回答我？？？？难道是说因为她们是灵界的居民，没有年代概念，所以才对我的问题无法回答吗？？？

第三：如果她们是灵界的居民，那么所住的房子和现实就没什么联系了吧？记得上次您问我此地是否有盖高层的计划。如果对方是非物质界，也就是说在那个世界，此地是高层，但是

2、因为你是陌生人吧。

3、有联系但较小。可能。同一个空间的灵界、平行世界、物质界相互有一定的联系和影响，或多或少。

在我们这个世界中，看到一堆屎永远是臭的，
在微观世界中看到的不是一堆屎，而是一群原子在跳舞，所以感觉不到臭，连屎的样子也不存在了，
那么现代科学的探索方向是正确的，欧洲的对撞机不就是想发现世界的本质吗？
灵魂居然能摆脱时间空间的限制，那肯定不在普朗克空间之上吧？那灵界是不是比普朗克空间还小啊？
灵界比我们的毫毛更接近我们的皮肤，这说的完全正确吧

1、是的。

2、是的。

3、正确。

1、空间也可以说是一种物质。物质在空间中流动，就像鱼在水中流动。

2、最终的奇点没有内外，内=外。

3、物质是一种灵魂，空间也是一种灵魂。

凡所有相皆是虚妄,若见诸相非相,则见如来,这句话中的相是指物质界的相还是灵界的相?您能说说对这句话的理解吗?

2、物质界的相和灵界的相，都是虚妄。唯一真实的是自由意识，其他万事万物都是自由意识所创造的幻相。

既然 5、6、7 层是无形灵界，为什么罗伯特布鲁斯在第 5 层还能看到一大群人和天使，而且还拥抱亲吻？
无形灵界不是“没有形状的生物界”，而是不被外形所欺骗或束缚的生物界。

2、多数灵修的人，的确会侧重灵界？。

2、多数灵修的人，的确会侧重灵界，不侧重物质界，因为物质界肉眼已经可见了，不必再重复。灵界肉眼不可见，故探索更有挑战性，更有乐趣。而且，灵界是物质界的创造者，物质界只是灵界的投影，灵界才是投影仪。要探索本源，必须探索灵界。

你是在什么阶段才领悟到我们是一体的？
为什么我看完布鲁斯的论星体投射后没发现相关的说法？

1、**进入第 6 大界。**

2、他的书中说只进入过第 5 大界。

第七界是最高界，无上之上。
那么物质界真是最低的起始一界？居士有没有探索过比人类所在的物质界更低的界么。。。
有。

2. 到不同的界就看到不同的真相。 那我想知道本源是到第七界就直接看到了还是要通过别的灵来告诉你？怎么确认看到的就是真相而不是幻相呢？谢谢!!

2、直接。怎么确认你现在看到的是电脑显示屏而不是窗户？

2、您说：正常的出体，首先会进入第一个层次的世界---物质界，其次会进入第二个层次的世界---非物质界，并发现这非物质界的第二界是物质界的创造者。但是也发现这第二界不是本源，它也是被创造出来的。同时发现，离开肉体的第二个身体（灵体）是肉体的创造者，但也不是本源，也是被创造出来的。进而再次出体（第三个灵体），进入更深一个层次的世界，并发现第三界是第二界的创造者，但也不是本源。依次逐步修炼，最终会进入第七个层次的世界，并发现这第七界才是最根本的界，是万物本源。

----也就是说一个灵体对应一个灵界是吗？要去第七界必须使用第七灵体？比如说现在出的是第二灵体，可以直接 SHIFT 到第七界吗？
3、既然第 7 界已是根本界，怎么后面还有 8 9 10 11 12 灵体呢？
2、不对应。可以直接 SHIFT 到本源。
3、如上。

您好：看了您的答疑中所说的，请问一下：出神的目的是什么？对现实现状有什么影响？所说的可以出七界，七界之外是什么呢？
博主回复：2011-06-24 15:46:20
1-2、取决于自己。
3、没有七界，也没有内外。都是一体的。仔细看博文“界的连续性与相互验证”中“C.1.界的一体性”。

1 时间是能量振动的脉动吗？物质界的振动频率低，所以时间漫长，那么 7 大界的振动频率一个比一个高，相当与时间一个比一个短，那么第 7 界的振动频率应该是无限快的吧？说明时间无限短，所以时间不存在了，这样说对吗？
2 时间是对于振动频率而言吧？7 大界的振动频率一个比一个快，相当于时间一个比一个短，最后时间不存在了，对不对？
3 您说是上一界创造了下一界，可不可以变相比喻：
一个人打鼓，10 米内听见的声音是 150 分贝
20 米是 130 分贝 30 米是 110 分贝 40 米是 90 分贝 50 米是 70 分贝
可以说是 10 米内的声音传到了 20 米的范围内，所以是 150 分贝的声音创造了 130 分贝的声音创造了 110 分贝的声音，等等，声音强的创造声音弱的
这个变相的比喻用来理解振动频率高的界创造振动频率低的界正确吗？
低级灵不能到高级界，相当与只能接受 70 分贝声音的人跑到 110 分贝的地方去，当然是受不了的，这样说对吧？
4 最初的时刻是不是只有第 7 界的无限快的振动频率的存在，频率低的界是不是都是一个不生不灭的自由意识的自发幻想所创造的？
5 无限快的振动频率产生了低的振动频率
时间和空间的出现是振动频率降低的缘故吗？？那最初是没有时间空间的吧？
6 您说宇宙没有所谓的大爆炸，那在最初的时刻宇宙已经膨胀到了无限大，
然后才产生基本粒子的，那当你能看到光的时候，是宇宙星系正在形成的时候，宇宙大爆炸也根本不可能听到巨响和看到超级大爆炸的瞬间吧？
那网上宇宙大爆炸的视频和图片，只是某些人的想象吧？
7 灵界渗透在无数平行宇宙的各个角落吧？物质界可不可以比作灵界降低振动后的产物？或者是灵界的投影？
1、可以比喻其一方面。
2、同上。
3、可以这么比喻。
4、没有最初。所有的界都是一个不生不灭的自由意识的自发幻想所创造的。
5、可以作为一种技术性的描述方式。没有。
6、同时在膨胀和收缩。
7、Yes。
2 您说上一界是下一界的创造者，那么是先有了灵界，才有的物质界，那么灵界是存在了多久才创造的物质界？还是像 zx5471659 说的是同时产生的，声音一下就传到了最低界，只是排列顺序不同，所以说是一界创造了一界，是不是这么个意思？
3 与神对话说宇宙是神的呼吸，还说宇宙膨胀会减慢，又会收缩，再来一次大爆炸，这个过程是无限的吗？ 还有收缩的无限小时，其他界会不会也会跟着灭亡？
2009-03-28 23:31 | 回复 280：
2、永久。同时。是。
3、同时在膨胀和收缩。生死同时。无止境。

下灵界的两个准物质体可以被狗看见，中灵界的灵体就不容易了

您的意思是狗居然能看见灵体，
如果狗的能力特别强的话，还有能力看到中灵界的灵体，
连狗都能看见灵体，那将来的科学进步了，是不是也可以用科学仪器来看到灵体，从而彻底改变人类对世界的观念。
现在的柯林高压照相术已经能看到灵体的一部分了，将来就更不用说了。

我的理解是：世界上的任何生命都是灵体的不同形式的存在，没有非物质、准物质、物质等等之分别，都只是某个不同的表现形式而已。灵体的分界以这个区分是基于怎样的基础呢？同一个界里应该还有不同的种类吧，就像我们这个界有动物植物和我们一样。而动物与我们也就是形式的不同而已，至于准物质界中的他们对物质界的我们来说，和物质界的动物对我们来说的感觉没什么不同，只是不同于自己的某个形式的区别而已，人种也是，所以普天之下，都是平等的灵体的不同的形式存在。既然如此，那为什么还会有界呢？大家都是一界不就好了。请居士赐教
界的区分是以什么为标准的？第三眼能看到所有界的所有存在吗？
1、界的区分还没有标准，只是人为的将不同的经验阶段分类，将不同的世界类型分类，便于同修相互印证。
2、如果非要标准化，可以用一个技术词汇来做强行分类：频率。不同世界可以认为存在于不同频率，即使在同一个空间，也互相不可见。

至于第 3 灵界，我可以这样比喻，
如果把第 2 灵界当做可见光的振动频率，
第 3 灵界就可以比作 x 射线，
第 4 灵界就可以比作 γ 射线，
后面的就不说了，总之一个比一个振动高，当你处在第 2 灵界的时候，你不可能发现第 3 灵界的存在，以此类推，
科学家说的高维也只是物质界的大小范围，要想发现第 2 灵界的存在，我看还早的没影了
你所说的什么，黑洞呀，暗能量呀，都是物质界的东西，你别想在物质界发现什么东西是属于灵界的，那是不可能的，你也别瞎想了，根本不属于一个层面
这只是我个人的理解，还请大师指教一下
对。

2 六大灵界是否和物质界一样有各自的平行世界？
3 六大灵界彼此间能互相看见沟通吗，还是必须同属一界才能互相看见？还是高界的能看见低界的，低界的看不见高界的？低高以何区分？
4 幻界存在于哪里？你怎么能肯定六大灵界确实存在，而不是你自己的幻界？
5 谁创造的才是真实？既然我们创造的是幻象，集体意识创造的也是幻象，那什么才是真实？难道在物质界我做了个板凳出来，这板凳是幻觉？
2、有。
3、高界能看见紧邻的低界，低界看不见高界。意识的“频率”。
4、七大界皆为幻界。出神进入紧邻的高界回头看本界以求验证，然后再进入下一个紧邻的高界验证，依此顺序反复操作七个回合，直到最后一个可验证的界。要花很多年、很严谨的耐心。
5、经过以上的验证过程，本人发现自由意识是最根本的创造者。其他每一层次的世界，都是自由意识精心创造和精心编制出来的，几乎天衣无缝，让人信以为真，其实只是意识形象而已，像三维投影。唯一所发现的真实客观存在物，便是那个自由意识。 ----------分辨幻觉

出体到灵界的真实性问题
仁君居士 2008-08-17 03:01 | 回复 76 楼：
从经验上，先出体到灵界，看见与现实世界完全不一样，会让人感觉是主观幻境或梦境，容易对出体的客观真实性产生怀疑或否定。先出体到物质界，便可以验证出体的客观真实性。
如果依照循序渐进法一个界一个界地按顺序出体，则可以得到连续性的逻辑验证：出体到物质界，可以同时看到第一物质界和第二灵界的一部分，验证相互的客观存在性；出体到第二灵界，可以同时看到第二灵界和第三灵界的一部分，验证相互的客观存在性。依此类推，最后验证至第七界的客观存在性。逻辑公式：如 A=B, B=C, C=D, D=E, E=F, F=G, 则 A=G。
换句话说，循序渐进法虽然是最笨的得道方法，但也是最脚踏实地的、一步一个脚印的、逻辑严谨的方法。

出体到七大界的修炼有几种常见的不同顺序法：
1、循序渐进法：第 1 界-->第 2 界-->第 3 界-->第 4 界-->第 5 界-->第 6 界-->第 7 界（如印度七脉轮法）
2、两分混合法：第 1 界-->第 2-7 界（如道教性命双修法、藏密神识出游法等）
3、一元混合法：第 1-7 界（如最常见的冥想入定法、清醒梦法等）
4、反向两分法：第 2-7 界-->第 1 界（如藏密梦观成就法）

居士您也说大道至简 那有没有什么方法可以直接出到第七界！？
有。如《瑜伽经》的方法。

本源不属于任何界且包含任何界，只是达到第七界，有感知本源的能力
元吾氏 2011-7-7 20:30 回复



是不是有多少种可能，就有多少个界
元吾氏 2011-7-7 23:28 回复



对于这个出体了的灵魂，物质世界时间这个量度是不是还在继续的呢？也就是说灵体在灵界也许是可以超越时空了，不过灵体在灵界没经过“1 分钟”，肉体在物质界也同样经历了 1 分钟？
答：1、取决于出体的次元。次元越高，时间量度越不继续。
2、可以超越时空。经历的时间差取决于出体的次元。越低次元灵界时间差较小，越高次元灵界时间差渐大乃至时间消失

221，其实我最主要的问题是想问, 怎样才能使出体后的感觉跟现实一样真实
答：出体到这个次元，也叫出阳神

562，我发现我出体后遇到别人，对方都不怎么爱理我啊。陌生人也是，熟人也是。之前两个室友聊的挺欢，见我来了，就不聊了。对我的话也是“恩”“啊”“呵呵”的。没有超过三个字的。我好不容易找到事做了，就是跟人聊天，可是对方态度总是冷淡，让我觉得很没意思哦。请问大师这是怎么回事哦
答：如果对方都很被动的话，像是自己创造的世界。
原有的世界的人会很主动
576，我在灵界里，可以创造出物品来，比如变出一个篮子，但是灵界里的居民我是改变不了的，对吧？如果连人都能改变，说明对方是幻象。对吗
答：对。

可是怎样才知道自己进入的是第几个层次呢？？？
印度和藏密的资料中有对它们的说明．或者参考罗伯特·布鲁斯《论星体投射》.

想问您在修炼的路途中，什么是最困难的呢？最困难的阶段在哪里？
最困难是出体到第 6、7 界。

2、如果是，那第一个灵体离开的时候，就带走了上面所有的灵体，谁在肉体里面守护？是完全依靠灵带？还是灵带和灵串？
2、灵带、灵串、灵核都在。而且，灵体的“离开”，只是物质界的视错觉。
在灵界，万物为一体。两点之间的相对距离=物理距离，两点之间的绝对距离=零。
1.你曾说过，在灵界 意愿和经验之间没有距离，瞬间创造一颗纽扣，或是一座城堡，而我们的物质世界，意愿和经验之间有个“延迟”。
你能告诉我这个“延迟”的根本原因吗？如果你已经回答过了你能原谅我并且再说一次吗？

2.关于我的终极目的，你能告诉我你的经验吗？
1、集体意识规则的连环锁定的多重性。
2、体验。

我去年想过，深山老林怪事比农村多，农村怪事比城市多，是因为人稀的地方是偏小的集体现象界，人稠的地方是偏大的集体现象界，元吾氏老师这样理解对吗？
可以这么理解。
那个体意志非常强大，是不是会比一般人容易改变集体现象界呢？
是，也需要集体的配合。

感谢元吾老师的进一步解惑！让我进一步理解了，感观上的“幻相”与“实相”并无本质区别。
有一处不太清楚---“6、出神到灵界，如此稳定的集体现象界能见到无数个。不稳定的小型集体现象界也有无数个。”
这里的“如此稳定”，“如此”是指“如物质界一般”是么？
是。

请问 “七大界”和“个体现象界”“集体现象界”之间的关系？
每大界都有无数个“个体现象界”和“集体现象界”。
是不是这些不同的界和我们在同一空间，只是频率不同？
可以这么理解。复合空间，互在其内。

3.这个由意识幻想出的“空间”是否就是“七大界”？可否这样理解：意识频率的范围，就是界与界划分的标准？
4.此文提到组成空间的意识流是暗红色，是否由某个意识频率的范围去观察就是暗红色，而从别的意识频率范围观察的话会是别的颜色？ ！
3、是。是。
4、是。

1 你好。看了你对‘界’描述，知道‘界’是自由意识有杂念只能观察部分频率的世界而人为定义的‘假名’。当你入定到‘终极境界’，‘界’的现象是否会消失【看见的是连续的没有‘界’的世界】？
2 另外：有人说：界与界之间有一个连续的渐变‘通道’【时空通道】，是不是有此通道？
1、是。
2、参考 A3 节：彩虹那样渐变的，不需要通道。神经元那样渐变的，有通道。
谢谢。有人说：人通过‘时空通道’，可以把此境界的身体‘结构’变成彼境界的身体‘结构’【现象就是：从此境界消失，彼境界生出】是吗？
元吾氏 2011-09-13 16:32 回复 非人 680：
可以。
在哪一个境界，‘界’是连续的？哪一个境界‘界’是跳跃的？
元吾氏 2011-09-16 17:58 回复 非人 680：
几乎每个界，都有连续的，也有跳跃的。
物质世界太阳是‘中心’，其他的星球都围着太阳转。其他的界有‘中心’吗？若有‘中心’于物质世界的‘中心’{太阳}是否重合？
元吾氏 2011-09-21 22:14 回复 非人 680：
No.
谢谢。能详细说说吗？
元吾氏 2011-09-24 11:13 回复 非人 680：
没有中心，或者说任何一个地方都是中心。因为空间是虚拟的、主观意识所造的。参考“空间也是一种生物”，以及“万物本源的描述”第 D7 节。
谢谢。那么‘客观’的观察到的各种境界也是别人主观意识创造的‘虚拟世界’是不是？
元吾氏 2011-09-25 11:34 回复 非人 680：
是。

博主：你好。‘可见光’是人类这个境界感知的‘电磁波’，那么其他境界的生命感知的‘电磁波’是哪一部分【比如：欲界天人感知哪一部分电磁波】？‘光’=‘能量’=‘意愿’=•••••？有比‘光’【电磁波】速度更快的‘波’吗？

元吾氏 2011-09-16 18:10

1、界是连续不可分的，分界是人为的，每一段“频率”都可以人为地分为“其它境界”。参考博文“界的现象与真相”。

2、意识/思想/精神的速度是无限的。光的本质是意识流。

老师，我们创造的下一界是什么？

博主回复：2011-09-13 16:36:49

1、有很多很多种，能想象出来的都有，以至于一般人想象不出来的。

3 这个世界是否存在无效大与无限小，如我们体内的中子，原子里面，其实就是包含一个个宇宙？

4 而我们的宇宙也只是某生物体内的一个原子甚至更小？

3、是的。

4、是的。

7,灵界是否有秩序?是否和人类物质世界一样?灵体之间产生争执,是否有维持公正的,如有,是否灵界有等级之分,谁为上,如何评定?

7、灵界分布在不同的次元，高级灵自然进入高次元，低级灵没有能力进入高灵界，无须评定。灵界的自然秩序越高越好，物质界最差，准物质界（下灵界）其次。换句话说，只有物质界和下灵界才有坏人，才需要维持秩序。

准/物质界

665. 什么准物质界？

我看过最远的大概就是天空之城和那个红色的太阳了

问下“为什么我老梦在老家那一个地方”

感觉有些地方象是结界，走不出去？？

1、准物质界：在灵界和物质界之间的“半界”。在这里出体，能看到半个物质界和半个灵界。

2、你的灵魂对老家那个地方有留恋。留恋够了就能走出去。

问 114:【既然“鬼人”是准物质体，跟阳神也一样是准物质体，为什么阳神可见，而“鬼人”不可见？】

阳神存在于最紧邻肉体物质界的一层准物质小界，容易看见。鬼存在于离肉体物质界稍远一点的一层准物质小界，不容易看见。

141，灵体在准物质界可以飞行么？

答：能。

444，物质界怎会是“灵”界

答：本质上，物质界也是灵界之一---下灵界

107，出体后常常有从物质界到灵界的过程，但是怎么确定自己是否已经到了灵界？两界的区分办法是什么

答：用意念就能很快改变事物和环境的是灵界，不能的是物质界

我出体过，灵修的书也看了不少，36 决也在练习中，关于出体后，灵体的能力有所了解，灵体可以瞬间穿越空间，按道理物质界和其他一样，为什么到物质界就需要特别多的能量呢？
灵体的频率比物质界高，要进入物质界需要强行降低频率，故需要额外能量。

9，其实我很早就能出体了，那时候还不知道什么叫出体，也有过振动，还看见过光，除了有过一两次控制不了的出体去得远，有次眨眼功夫就飘在家乡上空，踩在红色楼房的尖屋顶，看着寂静的小镇和星空，感觉很真实，我想去宇宙的中心，但向上飞了一段，头上像有无形的网罩住一样，冲不上去，很快不自觉就回体了，其余时候最多漂浮在天花板一下，没有出过房间。

在低云层和高云层，有两个不同的物质层的界面。向上冲的时候，好像从水面下向水面上冲，但这个面有点像网，不好冲。用手指头捅一捅，像粘稠的石油沥青皮，跟着手指晃动，不易冲破。遇到这种情况，只能暂时认输，第二天强化自己的能量后再冲。

这两个物质层的界面上下，有不同的大气能量运行方式，其实可用来做气象研究。界面上下的生物也不同种类，只不过肉眼看不见，有古代灭绝的一部分生物灵魂还在那里飞翔。

次元、平行世界

请问什么叫次元???
答：平行世界

292，可能是我的理解力有限，我还是很难理解平行世界。
居士能为我解惑吗？
还有，平行世界的“我”和这个世界的“我”拥有的是同一个灵魂？
答：1、简单的讲，就是世界的分身。无数个世界就是无数个分身，同时各自存在各自发展，就是平行性。像细胞分裂，分裂后各自平行生存，各有肉体和灵魂的分身。如 2012 年，地球和人类会分身，一个向左一个向右继续平行存在。
2、不是。是另一个分身
293，如 2012 年，地球和人类会分身，一个向左一个向右继续平行存在。
大师，这句话很深奥，该如何理解？
答：两个不同的地球和人类世界的版本已经被创造好。
来到十字路口时，不同的人有不同的选择。苏醒的人们选择为苏醒的人设计的版本，未苏醒的人选择为未苏醒的人设计的版本。

1、《与神对话》中说没有时间这个东西，过去未来都同时存在，而且是所有可能性都同时存在，请问这个观点对吗？
2、如果我们来到这个世界是神为了体验自己，那为什么还要通过修炼来加速这个进程？直接在轮回中体验就是了干嘛还要得道？
3、有没有可能我们在平行宇宙的各个分身聚在一起，如果可以的话是不是看到一摸一样的自己会很怪异？
1、对。
2、这也是一种体验。
3、从我的经验上：因为频率不同，不能聚在一起，但可以同时联通在一起。我这样做过很多次，感觉并不怪异，很亲切。但是，刚开始的头几年很混乱，分不清哪个是哪个。
4、从本质上来讲：所有的平行世界其实都重叠在同一个空间里，所以各个分身其实就在一起，虽然都坐在同一个屋子里互相却看不见。

居士：以下都是我个人对平行世界的一些假设和疑问。希望居士帮我指正一下。
1、这个世界是我们所有人的集体意识所创造的，我们都同时存在于同一个由集体意识所创造的平行世界中？还是我们每一个人都只存在于独属于我们自己的一个世界中，那其他人为什么会出现在我们的世界中呢？
回复：两者都有。分神。
3、在这个集体意识的世界中我们的个体意识都是独立的存在，我们可以自由选择进入任何一个集体意识的平行世界中去？
回复：1、3、相对独立。是的。

4、物质世界的时间其实并不存在，每一刻每一秒都是一个平行世界，我们所谓的时间只是无数个平行世界的集合？我们每做一次选择都进入了一个不同的平行世界中去？
5、如果以现在我们所处的世界为原点，其他与我们平行的物质世界都是与我们横向存在的，与我们对应的各个次元的灵界都是与我们这个物质界纵向存在？
回复： 4、作为比喻是成立的。
回复：5、是的，但没有真正的物质界，物质界也是灵界。

6、是不是每一个与我们平行的物质世界都有与之对应的七个灵界？这些灵界又与我们这个物质界的七大界互为平行世界吗？
回复：6、是的，但“七个”是人为的区分，为了对人类解说容易，而且对应人类的灵体结构。实际上无数个。
7、平行世界的存在有先后之分吗？比如说我这一刻的选择决定了下一刻平行世界的存在，这样说对吗？
回复：7、有分也有不分的。对。
8、如果一个人在这个物质界已经死亡，我出体到这一刻以后的平行物质世界还能看到他吗？
回复：8、这个物质界看不到，平行物质界看得到。而且平行世界也有连动的程度，连动紧密的也会死亡，但会有时间差和情况差。

1、平行世界和灵界的概念不太明白？平行世界也有物质界吗？
1、有。

1 人的复合结构感觉是有点懂了，可关于平行世界和平行我的一些资料，越看越迷糊了。该怎么理解才是比较合适的呀？有无数个平行世界和平行我吗？它们之间又是什么关系呢？平行世界和平行宇宙是一个概念吗？还是平行世界指的是平行地球，平行宇宙则是更大范围的一级？
2 平行我共有所以灵体还是部分灵体还是共有一个灵核？初学者疑问也比较多，
1、自由意识创造了很多平行宇宙。平行宇宙中，有很多平行世界。数量不限。
2、一个灵核可以创造多个“小我”，即平行我。数量自由。

1 我们这个宇宙是无限还是有限？
2 难道我们的宇宙无限大，但还有无限个无限大的平行宇宙？
3 平行宇宙是无限多个吗？
4 你不愿透露你的出体日记吗？以后绝不写在网上嘛？出体到 7 个大界的见闻录你绝对不会公布吗？我估计在另一个平行宇宙里，有个仁君居士 天天写出体日记，哈哈，
5 上帝创造宇宙不是随机的，各种版本都可能存在，对不对？包括有无限的仁君居士 天天写出体日记，这绝对是完全可能的吧！，还有在其中一个宇宙里，我得道了，而你在向我问问题！^_^^_^
1、无限。
2\3、是的。
4、没啥可保密的，已经公布不少了。
5、对。可能。可能。

508，出体能不能到二次元空间？就是动漫的世界，很急，也很期待，希望你能告诉我，谢谢
答：只试过一次，自动转换成三次元空间了

1 既然有无数的平行宇宙在我身边，他们靠什么来区分？
2 无限的二维平面还可以想象，无数的三维该怎么理解？
3 我们这个宇宙的那么多黑洞连接的是一个平行宇宙，还是多个？
4 灵界是不是贯穿无数的平行宇宙？
5 大爆炸是不是上帝仍骰子，无数的平行宇宙是所有可能的状态？
6 大爆炸怎么产生无限的宇宙空间呢？难道开始膨胀的速度无限快吗？
1、频率。
2、去过多次以后自然会理解，再加上对以上的理解。
3、无数个。
4、是。
5、是。
6、没有所谓的大爆炸。无限快。
8 黑洞是不是也是由灵体造出来的?
8 灵体造黑洞有目的吗?
8、由两个平行宇宙体造出来的
9、用来做连接通道
58，那白洞是干嘛的？黑洞的出口？也就是说连接是单向的
答：是的。也有双向的，不黑不白
59，百慕大之谜怎么解释呢
答：有个小洞，双向的

2 我们这个宇宙的振动频率是 1.另一个宇宙的振动频率是 2.无限的平行宇宙用无数的数字表示。可不可以这样理解？
3 灵界的振动频率比无数个物质界的都要高，那灵界的振动频率也是不一样的吧？比如有 1 的. 2 的.3.的，4 的。可以这样理解吧，每个灵体的振动频率都是有区别的吧？
4 七大界是依靠什么来划分的？ 是不是振动频率？
5 黑洞是不是把两个平行宇宙某个区域的振动频率扭曲在一个振动频率上了？所以可不可以说在这个区域两个宇宙是一体的？
2、可以。
3、是的。
4、划分是人为的，有很多种。是其中的一种。
5、可以这么说。

1 古今的瞬间消失之谜，是不是掉进了隔壁的平行宇宙，远离黑洞的地方怎么也有沟通平行宇宙的功能呢？
2 现在社会盛行的看风水，到底是什么能量在影响，是不是黑洞的能量？
3 是灵界创造了整个的无限的平行宇宙吗？是不是通过大爆炸的方式？
4 出体以后是不是可以自由进出其他的平行宇宙？能否在另一个地球上领略恐龙时代的壮观场面？然后跳到 100 年后的另一个平行宇宙的地球，恐怕寻找这么个地球不容易吧?要不你肯定对地球的未来了如指掌了。哈哈
1、是。哪里都有。
2、不是。
3、是。不是。
4、是。能。是的。

3、时空是线性连续的，平行宇宙是另外一条线，还是这条线上的各个时空片段？如果是这条线上的各平行片断，那么他们是我的分身，拥有自己的意识，又怎么构成我们彼此之间时空的连续性呢？怎么互相影响呢？怎么解决时间悖论呢？您说已经预备好了一个觉醒的平行宇宙，是不是指另外一条时空线呢？
3、不是线性的。平行宇宙是重叠存在在这同一个时空的。

大师，如果这一次出到物质界，然后想去另一个平行世界的物质界，需要切换次元二次出体吗？
需要。

居士，你说那是有灵体，或者是隔壁的平行世界。 那人人都有能力听到这种声音吗?是我体质异於常人还是怎了?
1、人人都有的能力。半睡半醒时，尤其是夜里，容易听到或看到。
2、体质异於常人者，白天完全清醒时也能。

1 平行世界的人有出体到我们的世界的吗？我们出体到平行世界，他们能看到我们，为什么我们不能看见他们?
1、有。有时是准物质体见到准物质体，非肉体。有时是进入“平行我”的肉体。

24，大师所说，人生冥冥之中已有安排，无论你怎样努力都不能改变命运，那么这跟平行宇宙的原理，会不会有冲突呢？
没有冲突，而且与平行宇宙有完美的结合。因为你的灵魂可以同时分身到 10 个平行宇宙，同时投胎 10 个肉体，同时完成 10 个人生的目的。提高 10 倍的效率，或者 100 倍。
313, 因为你的灵魂可以同时分身到 10 个平行宇宙，同时投胎 10 个肉体，同时完成 10 个人生的目的.
真的有这回事吗？那岂不是还有另外 9 个我？平行宇宙只有１０个吗？还是更多？我可以与另外 9 个我相见吗?
1、有无数个。
2、当然可以相见

114，大师,您说有海底世界人类的存在,而且美人鱼也存在，那为什么我们会看不到他们呢？他们不是也生活在物质界，生活在地球上，和我们是同一个世界吗
答：地球由多层物质界和灵界组成。这些生物生活在其它灵界和物质界里（平行宇宙），所以肉眼看不见

1 平行宇宙是无限多个还是有限多个？
2 平行宇宙中自己的分身是否在干着和自己一模一样的事呢？还是有可能不同？
3 多个“分身”遇到的人是完全相同还是不同呢
1、无限。
2、不同。
3、两种情况都有

516.大师我看有个文说，一个太阳一个月亮照着四个天下，天空的颜色也不一样，我们是南瞻不洲也叫南阎浮提。我们这个天看上去没有云雾罩着的时候，宝蓝宝蓝的很漂亮的，因为我们在须弥山的南面，这个须弥山的南面它是琉璃所成的，所以它反映出的天光是宝蓝宝蓝的。
这个说的是真的吗？它所描述的是不是平行世界？
有些平行世界和咱们这里完全不一样吗？比如说会有人飞来飞去的？
1、不全是，但一半以上是真的。
2、平行世界什么样的都有。有几乎完全一样的，也有会飞来飞去的。
519，我觉得称之为分身比较通俗易懂,但称之为一个整体地一小部分,就像是一个人的整体,分为器官,再分为细胞之类的关系.这样话,会不会更接近事实.
答：这两种都是比喻，帮助不同人的不同思维角度来理解。实际上都不是事实

“在上下次元级：亦有类似的多重灵体结构（与“平行我 Parallel-self”有关）。”
这里的“次元级”指的是什么 ？ ----------【人能出多少灵】
仁君居士 2010-09-07 16:07 回复 10-我是小孩_：
如果把一个音级或音程比作一个次元的话，一个次元级有点像一个音阶。

我有个疑惑，请问大师，地球上有多个平行的物质界，请问大师在其它的物质界，地球的地貌特征是否和我们的一样？也有四大洋，七大洲？宇宙的排行也是否一样，有太阳系和银河系？
如果在另外的平行物质界，地球上发生战争，催毁了地球，那么我们这个物质界的地球是不是也会被毁灭掉？

1、有极其相似的。
2、排行不一样，相似的也不少。
3、会受影响。离得越近影响越大。

请教仁君居士，有几次知梦后特地仔细的观察了梦中的事物，非常有真实感，并不像有些人说的那么虚幻，和现实没什么两样，难道清明梦的梦境也是真实的吗？
1、是。平行世界或灵界。

是不是这些不同的界和我们在同一空间，只是频率不同？
可以这么理解。复合空间，互在其内。

魔界、仙界等其它界

306, 我一直疑惑，去年我和女朋友去湖边看日落，我们经历的奇特事件？我们到底遇见了什么？请大师指点， 事情如下
白天看天空时 ,无意看到黑衣人,但是只有她自己可以看到,接着奇怪的事情发生了,只要睡觉就会被黑衣人带走灵魂,去他们的 UFO,很难回来,很恐怖的地方
简单的说,大概 17:10 当时我们在湖边看日落,她看到了太阳旁边有黑色的 UFO 急速飞行几乎瞬间转移,接着黑衣人(确切的说是黑影)来回出现向湖里仍了好多黑色的球球还有黑色丝带样的东西,直到 17:20 才消失. 我就什么黑影也看不到,她还不相信我看不到,我也怀疑她在豆我,但是不像呀!当时她惊奇的脸色都变了,她平常不会说慌的,接着奇怪的事情发生了!
当晚睡觉就好象"做梦"被黑衣人带走,但她身体还在床上,瞬间带到黑色铁院子,里面有好多被他们抓回来的人,不听话喊着回去的人,他们就用黑色丝带捆上,用血球砸他,还施加咒语,,有"意识"告诉她这些人都是在地球上气数已尽,要永远的离开,但是老人并不多,我女朋友她哭着求上帝救自己出来,但是怎么也回不来,怎么也不会醒,都白天 10:30 了,还是醒不来,好几次被人喊醒瞬间回来但又被黑衣人瞬间带走,醒不来,醒不来,很恐怖很恐怖的地方,后来突然就醒了,已经是 11:10 上午都没上成班
答: 魔界的
307, 1.为什么我女朋友白天可以看到他们而我确什么也看不到（我也很想看他们，有什么办法让我也看到灵魂和魔界的东西吗）
2.为什么当时不抓她，睡觉了才来抓，为什么要抓我女朋友，难到他们魔界可以随便抓人魂魄,没人管吗
答: 1、灵体可以只让选择对象看见。
2、睡觉时灵体和肉体分离，比较好抓。可能的原因：你女朋友有某种弱点被认为容易抓，或者有某些思想引起他们的共鸣。她没有被抓走就说明她的整体意识取得了胜利
853 楼朋友所说的那种情况怎么出现的呢 出体会不会也被魔界的人抓去啊
2、你生活在人间，应该知道至少有人道。茫茫宇宙如此巨大，很容易明白不可能只有人这一种生物的。
3、这个问题以前回答过了。如果有也是在睡觉的时候而不是在出体的时候

1、我想知道个体灵是要根据道的意愿，还是自己的意愿想回来就能回来？
2、我在集体潜意识界，如果看到了所谓的地狱，这是集体的，不是个人的了。即便破掉了个人潜意识，那么请问怎么才能走出那个恐怖世界？
元吾氏 2011-08-28 11:26 回复 44 楼 心梦衣缘：
1、两者皆可。
2、还没有创造肉体前，意愿离开就可以自动离开。已经创造肉体后，放弃那个肉体。

心梦衣缘 2011-08-28 14:52

还没有创造肉体前，意愿离开就可以自动离开。已经创造肉体后，放弃那个肉体。
这个看不明白，尤其是已经创造肉体后，放弃那个肉体。我把问题简化，请问怎么才能走出非个人的地狱世界？
元吾氏 2011-08-28 15:03 回复 58 楼 心梦衣缘：
免费翻译如下：
1、神游进去了，尚未投胎，意愿离开即可离开。
2、投胎进去了，则要放弃肉体。放弃前，要清理潜意识惯性，否则可能又被惯性吸回去。
心梦衣缘 2011-08-28 13:49
我在集体潜意识界，如果看到了所谓的地狱，这是集体的，不是个人的了。即便破掉了个人潜意识，那么请问怎么才能走出那个恐怖世界？ 还没有创造肉体前，意愿离开就可以自动离开。已经创造肉体后，放弃那个肉体。 你是说在地狱没有肉体时想离开就能离开，有了肉体后比如现在要放弃肉体？
元吾氏 2011-08-28 14:58 回复 53 楼 心梦衣缘：
Yes.
心梦衣缘 2011-08-28 15:13
啊，元老师理解错了，我说的地狱不是这个世界，而是很多人去过的宗教里的地狱。某人濒死时有人来带他走，走着走着就到了那里。最恐怖之处，想逃却无力。那里只有无尽的折磨，没有出路！ 问怎么才能走出非个人潜意识的地狱世界？
元吾氏 2011-08-28 15:15 回复 70 楼 心梦衣缘：
我说的就是那个地狱。
心梦衣缘 2011-08-28 15:17
投胎进去了。这个问题很重要对我，问地狱跟投胎有什么关系啊？
元吾氏 2011-08-28 15:26 回复 73 楼 心梦衣缘：
地狱也有不同的“界”。
物质界的地狱，以物质体为“肉体”，你以物质体的形式进入，就是投胎，此外为神游。
以太界的地狱，以以太体为“肉体”，你以以太体的形式进入，就是投胎，此外为神游。
情感界的地狱、思想界的地狱，亦同上，分别以情感体或思想体作为“肉体”，此外为神游。
参考博文“人的多次元复合体结构”。

1.极乐世界的时间比我们的长得多，为什么小孩子感觉在极乐世界玩了比较长的时间但仍然按时起床，现实中并没有出现应长得多得多的时间延长？
1、不同的世界，有不同的时间尺度，各不相干。
3.在去神界时遇到了不好的东东，因此神仙送了一白色能量光球，融入身体，用以避免遇见不好的那个。请问，即便如此，小孩子最好还是不要出去？
3、不出门长不大。

还有个问题，灵魂的团体每个国家每个文化都不一样吧，比如在中国，死后看到的就是阎王小鬼啥的还有奈何桥吗？人的灵魂都过一样的生活，还是像传说中那样有下地狱忍受很多痛苦的呢？】
3、死后想看到什么就能看到什么
4、有不一样的生活，但地狱是灵魂的创造物

207，我看 fo 教里讲到有 diyu，jidu 教也讲到有 diyu，可是“与神对话”书里说没有 diyu 这个地方，是宗教拿来吓唬人的，请问居士到底有没有 diyu？
答：1、是宗教拿来吓唬人的。信的人多了，他们的集团意识就会创造出假想现实的地狱，死后自己投入进去享受他们的幻相世界。
今天我看到某吧里贴的居士问答语录，我看见你亲口说没有地狱，其实我一直被地狱吓唬了很久，所以还是来这里确认一下你是否真的说过没有地狱，地狱是宗教拿来吓唬人，信的人多了，就活在自己的幻想世界里受苦？那如果一个人已经住进了他幻想出来的地狱里，那么还有救吗？
博主回复：2011-05-04 21:58:16
有救。

164，大师，看《做梦的艺术》感觉越看越不明白了，里面说到无机世界，那些斥候会诱惑你留在那个世界，因此如果大声说愿意留在那里就再也回不来了，就会永远留在那里了。肉体也会被那些斥候移动进去。
请问这些是不是真的呀？？
在出体状态下肉体应该是不会移动的呀，所以不太理解了。
而且感觉十分恐惧
答：1、如果大声说愿意，就可以留下，因为那是你自愿的。你不愿意，就不会留下。
2、肉体能被斥候移动进去的人要有相当特别的功夫（阳神能带动肉体）。一般人在出体状态下肉体是不会移动的。所以根本没必要担心

54，按大师所言，我们现在所生存的物质界是最底层的，对于灵魂来说就是训练场，就是地狱的意思，对吗？
我们经常所说的 18 层地狱是否真的存在？
答：1、对
2、存在于人们的意识中

4 各宗教集体现象界的创造者是谁？比如说道教的天庭。
4、信者们以及他们肉体解体后的灵。

703.“凶灵们一有机会就会想破坏善灵居住的灵界，并想消灭这个世界，而善灵为了保卫家园，就会连合起来对抗凶灵。方法是灵界团体的中心点，将太阳灵流聚焦在两眼，向着洞穴及岩石的山脉放出强能，使山脉各处崩塌，巨石滚滚落下，将凶灵压死。”
不是说灵魂不灭吗？可是为什么恶灵会被“压死？”这些凶灵是不是不只生活在一个界？
1、七大界的每个界又可以分为七个次界，每个次界又可以分为七个小界，以致无穷。
2、根据他书中的描述，应该是下灵界里面的一个次界或者小界，里面又分了上中下三个小界。因为下灵界才有凶灵，而且会死亡。

还有，居士说魔鬼也可以修道，可是灵界以上的人都没有坏人，那那些得道的魔鬼在那一届呢？
1、得道的魔鬼不再是魔鬼。
2、**1-4 界是有坏人和魔鬼的。5 界以上就没有了。**

1 史威登堡说的灵界的太阳是什么东西？
2 他说灵界的灵就靠灵流生活吗？
3 灵界的太阳给予灵界光和热并维持这里的所有生机，这对不对？？
4 没有灵界的太阳就没有灵人或灵界本身的存在，看来这太阳是灵界的能量供应系统了，这样说对不对？？
5 这么大的能量系统对我们物质界就造不成任何影响吗？？
6 灵界是不是宇宙大爆炸后的产物？
1、那个灵界的意识中心。
2-4、仅针对那个灵界。
5、没影响，不在一个次元。
6、不是。

83，灵界里是否存在性欲人堆，它是乐园还是噩梦
答：1、存在。
2、取决于从谁的角度来看

博主：你好。佛说：我们这个三千大千世间叫‘娑婆世界’，是‘秽土’，在我们这个世界的西方有一个‘净土’，叫‘西方极乐世界’，世界主叫：阿弥陀佛。不知博主能否观察到‘西方极乐世界’？
这是相对来讲的。还有比这个世界更“秽”的世界，把我们这个世界叫做‘净土’。反之亦然。具体看另篇博文“界的现象与真相”。

再就是，传统文化的神灵对现实生活的干预跟业力相违背吗？
2、问题有点泛。

354, 唐望说巫师曾统治过世界，是真的吗？
古代的巫师真的可以达到拒绝死亡吗?
答: 1、应该说大千世界中的某些世界。
2、肉体还是灵体?

元吾氏其人

关于余对仁君居士看法，主要是“需要修行指点吗?请提问！”这种口气颇大，无一定的水准，岂敢如此作为。当然其本意是好的，有勇气，手笔很大。以故，吸引了我，况且其自认为乃是过来之人，加上有 30 年的经验，此更是余梦寐以求之人才，以故，才和他交流，未料到，不同道。以上有不当之处，请仁君见谅。
相比之下，金谷散人的贴子，颇好，是很珍贵的资料，能给大家经常提供如此好的帖子，给丹道界是一贡献，老吧主道琏先生以前发的资料最多，我们永远不能望掉他的贡献。现在，有的道友只是收藏丹书资料，不供大家学习，自珍自爱，乐在其中。
多看丹书是修道的必由之路，看的少无法鉴别真师、伪师，看的少，不明道，惟有见多识广，才能寻到答案。真理只有一个，修道乃是不二法门，无它路可行。只有勇于攀登的人，才能到达理想的彼岸，以窥金光大道之堂奥。
纤夫不必客气。鄙人过于心直口快，口气颇大，反让纤夫见笑。
鄙人前十年在国内修道，精心研修大成捷要五柳仙踪性命圭旨唱道真言等等中华正统丹道，三年哺乳之后，移民国外。

后二十年在国外修炼还虚面壁时，研修了一些国外的方法。鄙人甚为惊讶的是，国外的方法有很多与国内不同之处，甚至包括佛教的发源地印度也有很多不同方法。并发现国外也有不少成功之士，果然深深感触到“万法归一”之现象。故而鄙人也掺入了各国流派的练法。

至此，本人已经不再是纯正的中华正统丹道练法。现在在中国的丹道网站谈道，难免会有误解之处，甚至被当成邪说。这一点在鄙人预料范围之内。但鄙人深信，随着人类的进化，虽然现在的低级文明社会得道者占少数，但将来进入高级文明社会得道者必占多数，终有一天得道为天下普及之平常事，人类才会继续向下一种生物形式进化。

阳神旅行中，经常会遇到更高级的星球文明，某些高级文明社会人人为得道之人，令鄙人非常感叹，衷心希望地球文明也能早日进化到那种程度。鄙人这是最后一次投胎地球，临走前非常希望尽力帮助地球人类亲兄弟。古今神秘之道，必有一天会成为普及之道。

、有一个人问一个高僧说，“你死后到什么地方？”高僧说“下地狱”那人惊问“你一代高僧怎会落到地狱？”高僧笑着说“我不到地狱，怎么能去解脱你”。
“我不入地狱，谁入地狱”这句话我本人也有同感。没有修成之前，我总对自己说：“我今生一定要修成，目的是上天堂过幸福的生活，逃出这地狱般的人间”。但修成以后，想法就突然变了，就不想走了（至少短期内不走），**想帮助还在人间修炼的朋友们。希望朋友们不会让我失望。**

775.您的形象照为何要选此图？有何用意？
此图称为大灵。代表一个人所有的灵体。
4【我想知道居士的头像有什么意义？】
这是一张叫做 Oversoul 的图。用灵眼来看肉体，就是这种景象：人体其实是和周围的一切连成一体的。而且每个部分都是有自觉意识的。
小地方 635123　2010-07-01 16:19

老师，不知道我这样理解对不对。大道即宇宙万物，一切有形无形的，结合你的上篇 i 帖，天地为丹，人身为田，我想，田表示的是成长的环境和地方，丹表示果实，也可当成种子讲。人的身体作为一个修炼的环境，从天地中吸收能量，返本归真。但无论是天地还是人，都是整个宇宙、都是道的一部分。
就像您的头像一样，由人而扩展至整个宇宙，都是一体相连的。但是这些都是虚的啊！修炼还是烦琐而艰难的。
仁君居士 2010-07-06 15:00 回复：3 楼
头像中的一体相连，不是虚的，是鄙人亲眼所见。

居士可以发张照片给我看下吗？我想看看得道的人的面相，这个对我有帮助的...谢谢 得道的人到底是平时面部表情到底是怎么样的，到底是什么气质，和我心目中的得道之人有多少出入
外表和普通人没两样。

我在门罗吧曾经问过一个问题，是关于人工智能的，但是没有得到答复，后来在你的博客留言答复上看到，说芯片本身就是一种灵魂，让我对这个问题了悟。我曾经做梦梦见居士，梦的内容大概是居士在教我一些技巧方法，可惜到现在我忘了内容了，模模糊糊。梦中的居士形象是脸有些瘦削，身高一般，很平常的中国人形象，从外表上看绝对看不出是得道高人，不知我的描述是否正确，不过我记得在梦(出体)中，见到高灵一般都是光茫四射的，有些强烈的几乎挣不开眼睛，但是这次没有，不知是不是居士隐藏了。1、请问是不是有这回事，还只是我自己幻想出来的。
1、 描述正确。不过最近体重增加，脸也胖了。

居士，我好奇的想问下你是基于什么目的投胎？如果不投胎，会有什么不同？
1、有两个目的。一个是要将我的足迹踏遍地球，另一个是想写本小书。
2、全我的好奇心很强，如果我这个小我不投胎来做这事，也会派别的小我来。
1、您说你此生来是要想写一本小书，是关于修行的还是其他内容？开始写了么？我们什么时候能看到？
1、关于修行的。曾经花了十年写了第一版（筑基、养神、出神、化身、合道五个部分），得道后，被我扔到垃圾桶了。现在暂时不想写。以后会的。
2、十年写了一本书，您就那么扔啦？疼死我了！作为未来的准读者，俺是非常希望能够看到您的自传的，绝对会成为第一手的资料。像您的答疑一样，成为同学们修行路上的另一盏明灯。哈哈，考虑考虑吧
2、那时我只是修炼性命双修法二十年，但还没有得道。没有得道者，写修道的书，岂不是垃圾？

问：大师今世所做之事都是设计好的吗？（如教人出体）
大师设计这些是处于何种目的，可以帮助修炼还是怎么？
1、绝大部分。
2、看见别人在我的老路上挣扎，看不过去想帮帮。

请问居士，您业余修行时抱着的心态是怎样的呢？是严肃地对待，很认真地修道还是无所谓的心态去修行的呢？或许某个人无所谓地修行，那他是否可能得道呢？因为无所谓的话，是否会导致意愿不够强烈呢？
很认真地修道的。

能否推荐您曾经练过，对您帮助极大的内功太极拳是何太极拳？
如意太极。
居士能不能把民间内传太极功法贴出来？
2010-07-24 00:25 | 回复 1248-刚刚穿越过来：
不能。

如果你归根了，或者说你到灵界了，会不会觉得没有事做，会很无聊，过一段时间又回到物质文明当中，重入轮回，又或者说你还没修好。
会觉得没有事做，所以还会回来，或者去别处，一般会再去体验没有体验过的世界。世界的创造是无穷的，体验也是无穷的。

经常在书中看到“坐化”一词，比如水浒中的鲁志深，楼主是不是以后也会坐化？是不是时间没到？为什么要有一定的时间呢？
今生所要体验的计划完成了，自然会走。

看不太懂。。。
“惚兮恍兮、其中有象。恍兮惚兮、其中有物。”
居士， 恍惚 惚恍有区别阿？
你要学好汉语。至少不要差于我这个近二十年没学好汉语的海外华人。

2.您说您仍然经常在现实中旅游，我有点疑惑，按理说您应该可以随意遨游宇宙任意的大千世界，已经广闻博见了，为什么还要辛苦费力的在我们这个众所周知的世界里做现实的旅游呢？这里面还有什么玄机么？
2、没什么玄机，很平平常常的原因：肉体是为物质界设计的，能完全的体验物质生活。灵体是为灵界设计的，不能体验物质生活，只能观察。体验与观察是两回事。否则，灵体为啥创造肉体，岂不多此一举？
多年来你经常旅行，试问你天天出体还旅行什么啊/
2008-12-30 23:05 | 回复 196：
旅行和出体是不同的体验方式。

七、您说过，您是最后一次投胎地球，所以我们才能在网络上各个吧里找到您辛苦指导的贴子，无非是想多给地球上未能得道的兄弟姐妹们一些切实的帮助，让地球人早日能够达到人人得道的高级生命形式，为进化到更高物种而努力。那么如果您未来有一天真的舍去肉身得道而去，但是你的意识是否也可以通过梦中或切换次元来继续指导地球上的出体修炼之人呢？（因为以前听说得道、证道、了道之后，必须要舍去肉身，那么也就不可能在物质世界留存了。）
7、能。已经开始这么做了。

做清醒梦的必要条件是什么？
我从小自然会作清醒梦，没有想过这个问题。让我观察一段时间再回答你吧。抱歉。

您以前是怎样加强自己的定力的？
1）最早开始常年站桩，每天两小时，周末 5、6 小时，强化身体和毅力。而后再加打坐，每天一小时。最长打坐两天两夜，既养精气神，又锻炼耐力。毅力+耐力=定力。
2）我天生性格很耐心，也算一个因素吧。）

2.居士所有的答疑一直强调通过如门罗出体或道密修炼的技术出体来证得大道。而传统佛教道教特强调在生活中入世修心性（慈悲心）为主，打坐入定为辅，关键还是要把心性（或叫元神）修到很高层次和果位。请问居士在过去 30 年日常入世的生活中如何修心的？
2、前十五年，打坐入定练功占一成左右，日常生活的体验感悟占九成左右。后十五年，前者逐渐增加到二成左右，后者八成。

出神哪个效果好？
藏密梦观成就法对我效果最好，我用了二十年了。建议你试一试

3.您现在开悟之后会有高灵来指导你不?现在还继续修道吗?还是主要从平常生活自己体验、感悟?
3、自己指导自己。两者都有。

1 居士, 上次你说你出体从另一个平行空间回来, 因为那里出现了火灾, 而且那个空间和我们的现实世界非常接近, 所以大约两个小时之后这个世界的那个地方真的也发生火灾了, 是不是说明你出体到的这个空间也有一个同样的居士, 他也得道了, 他也去了更上一层的空间了呢?
2 而所有的空间其实就像波浪一样, 一件事情从最本源开始启动, 然后这个事件就开始从一个空间向下一个空间发展, 一直到最后一个空间呢?

3 如果是这样的话,那么所有的平行空间里就都有一个仁君居士了?
4 如果居士得道,那所有空间里的居士都会得道,只是时间早晚的问题,不知道是不是这样的呢?
1、当时，我没得道，都不知道什么叫得道。
2、是。
3、是。
4、是。

请问居士，我 16 岁，现在适合修炼么？要修炼什么呢？我不会耽误学业的！
我从 15 开始修炼。

我很想知道您本人修炼的这 30 年时怎么坚持过来的，爱好？还是？还有修炼过程中有无影响夫妻生活？怎么怎么安排修炼时间。因本人总是做什么事情都缺少坚持，但是又非常想学习。还有看到那么多条条框框头就大了。性格使然缺少头绪. 如果我知道了还有这种方法能让自己快速提升的话 • 却又没办法坚持修炼，是不是还是在因果之中？
1、爱好。
2、不影响，我练过房中术，夫妻生活不仅不影响，反而更好。
3、没学会梦观法前，每天早晚两三小时；学会梦观法后，可利用睡觉时间。

亲爱的居士，能否分享您的前世经历？
前一世是个普通海员，非常普通、平淡的一生。
居士你的前世也是有功夫的人吧？
1、前世没功夫。
1，大师说自己有几次自杀放弃从而导致重复今生，那这个重复的今生是否跟上次一模一样？
1、连续三次一模一样，第四次人物一样但环境完全不同。
165，楼主，我们在梦里见过吗？
前不久我做了个梦，梦见一高人给我一些指导啊什么的，还给我看他的前世。
此人身高大概 1 米 7 几的样子，脸方方正正，稍微有点长，浓眉大眼，估计有 50 来岁左右。他给我看他的两次（也许三次吧）前世，好像都是在清朝年间，最近一次大概在民国时代，最后都是自杀死亡的。其中一次大概是得了重病，卧床不起，最后他喝了毒药自杀。
其他就很模糊了，我只记得这么多了。
看到楼主说自己前几世都系自杀，我猜想，梦里出现的那个人会不会是你？
只是怀疑，不敢确定
答：我是用匕首自杀的，当时年轻健康
6 你说过你重复了三次人生，是什么样的人生，痛苦、幸福的、还是平常的，三次人生一定经历了不一样的大背景，有和区别。
6、你是问我自杀的三次吧？前三次一模一样的背景和经历，战争时代，生活在优美的山里，有三个妻，平常的人生，尚未生子，然后当兵，在兵营里为第四个爱情自杀。第四次只有背景不同，和平时代，生活在喧闹的城里，其它经历一样。

1 居士得道后还会有反感的东西吗？
2 如果有，居士是如何看待自己反感的事物呢？
3 居士得道了，那么那些没有得道的人要伤害居士，居士如何对待他们呢？是像耶酥一样被打了左脸伸右脸，还是像佛陀一样开无敌模式，还是像张天师一样从心底收服他们呢？
4 居士得道后的性格是怎么来的？是居士肉体先天设计的性格，还是某个小灵的性格，还是大灵的性格？控制人活动的自由意志到底是谁的？
5 为什么我会体验到切换肉体和不同灵体意识的经历？难道说这个体验者和行动者以及各个参与的灵从根本上就是一个大灵，实际上所有的所有都是自己在和自己做游戏？
1、可有可无。
2、要根据具体情况。总的来讲，再反感，也是自己的一部分。

3、因人而异，因事而异。
4、综合性格。参考博文“人的多次元复合体结构”。
5、参考博文“人的多次元复合体结构”。

请问大师您从开始学道家性命双修法, 到第一次出体用了多长时间?这期间您有疑问是怎样解决的?
十年。看丹经。

4. 所有你能想象到的事情在现在同时发生，那么大师您现在已经得道了，是否在别的地方还有很多你没有得道，还在轮回？
4、**是**。
5。如果有一个人死后他的灵体再制造自己的命运的时候想让您参与，但是您现在已经得道了，那么还会有您的大灵安排另一个灵体接受他的邀请吗？
5、会。

老迈黔驴 2011-05-15 23:56:26
大师愿意就改名一事谈谈原因么？
元吾氏 回复 老迈黔驴：2011-06-07 23:41:36
如龙之芯所言。
龙之芯 2011-05-20 17:46:58
仁君老师更改了名称，呵呵。更显的允执厥中些。
非常感谢！并祝老师吉祥安康！:）
Scythev 2011-06-01 20:27
君哥为啥改名叫元吾氏？
元吾氏 2011-06-10 20:06 回复 Scythev：
好让你改叫元哥。

哦，大师今年贵庚啊？
2008-07-16 19:50 回复
四十多。

第一次发现居士在线，很激动，谢谢你给我的答疑，你的出现在我求道的旅途中已是一个重大事件，希望经常回来给我们指导。顺便问一下前些时你到哪里旅行了？我也喜爱旅行，我最美好的几次回忆是清晨一个人漫步在奥克兰一棵树公园、罗托鲁阿湖畔、瑞士小镇。名古屋南方半岛的海滩。
如果不介意的话，居士能不能告诉我们你现在主要做些什么事?给人治病？继续修道提高？研究理论？我希望你能写书或文章，用较通俗的语言 自己的视角揭示宇宙和生命之谜。我觉得你比其他一些高人高的方面是开放，包容，广泛的知识，现代科学的基础。
最近三个月到巴西、阿根廷。在荷兰短暂游玩了一下。在北京也停留过两次。旅行是我主要爱好之一。
2009-09-02 22:36 | 回复 491：
1、做生意。
2、陪孩子。
3、继续修道。
4、不研究空洞的理论。

2，当时是练的 36 决么？
2、不是。练功第十年我才发现 36 诀。之前大陆没见到，后在台湾《道藏精华》出版，大陆《气功与科学》转载。

居士有没有去看过 Akashic Records?我很感兴趣,练习 obe 就是想去看这个.遗憾的是一直没有成功.能不能描述一下,谢谢居士!

2009-09-15 23:45 | 回复 lii-585：
1、有。我较常用的两种状态：旁观状态和体验状态。描述如下。
2、旁观状态：看过去事件的全过程有点像三维立体投影，自己的一点意识有点像三维游戏中可运动的镜头。意识可以凑近到某个细节放大无数倍，也可以跳出来到旁边看整体景象过程。曾经用过这种方法发现别人欺骗我，我当时还不知道，幸亏发现还来得及，我回体后赶快及时想办法，免了更大伤害。
3、体验状态：意识可以进入当时事件中的自己或者别人、别物之中，成为那个人或那个物，100%体验当时的感觉。有几次体验当事人被杀的感觉，有大刀砍过来，我的意识被吓出来了几次，没有体验完。进入虫子的体内可以体验一只小虫一生的生活、思想和感情。进入前生的自己，可以在几小时内体验一个完整的人生。有一次我新交了一位女朋友，我们都想把我们的前世姻缘了解一下，我就带她出体（她完全不会出体），把我们前世在一起结婚、生子、养老的完整人生体验了一遍（花了几个小时）。回体以后，她也完全记得出体过程中的全部体验。

居士最近每天都来，还指导大家修道吗？
2010-02-03 12:43 | 回复 chitangzibi：
我在观察大家修道的情况。静观。

b.您以前在未成道前,碰到生活的種種困境,是如何"轉危而安"的?? (24 意守?)
b.努力。

大师有能不能写个《道德经》注释什么的
因为好多人都是看到网上的东西，断章取义的练
如果能靠一个系统的东西入门就好了。
2008-08-14 01:38 | 回复 53 楼：
谢谢你的建议。需要花很多时间，让我考虑考虑。
抓到居士在线了，能否给我们详细阐释下《道德经》的内涵，很希望看到现代得道高人的对他的解释，老子毕竟跟我们有一些语言障碍。
2010-07-24 00:41 | 回复 1265-大你个豆：
一解释，就走样。
看原文最真实、最准确。

仁君居士 2008-10-02 13:09 | 回复
我的 QQ909143288。

2008-12-03 14:55 | 回复
最近没能有时间答疑，首先向大家表示抱歉！
多年来我经常旅行，最近旅行更多，所以答疑的时间会比较少。但我会继续答疑。
如果有哪一天我决定停止答疑，我会提前通知大家。但现在还没有停止的打算。
只是时间较少，请大家理解和谅解！
谢谢！

额……阁下芳龄？
我的年龄重要吗？又不和我谈恋爱
年龄不是问题，练过武术没？咱就是想虐下 LZ 而已！--|||
唉……人家 LZ 吃了蚂蚁大力丸了!!
N 倍经验!! 所以正果修成的比较快!! 恩……
炼过铁布衫、铁头功、朱砂掌、拳击、几种外家拳、内家太极、巴西柔术、合气道、散打和综合格斗。
内家太极对修行很有帮助。
释迦牟尼也是吸取百家智慧才得以修成正果的。只不过他比我聪明，只用了六年，我用了将近三十年。
恩，那你来哈尔滨！我给你学费，是不是包教包会的那种？学不会还报销往返路费？
本人现在不收徒

哦，只指点，不收徒……
好一个隐姓埋名的居士!!
不知道少林的铁裆功您老掌握的咋样？
练过铁裆功。但我不是武师，你要学武功，找别人去。

不要把得道者想象成慈善家，他们是无因果的，做事全凭个人喜好。
回复：36 楼



仁君居士也是人，也会犯错。
如果你们再这样下去，就无法继续在正确的道路上行走，要有质疑他的勇气。
如果把他说的都当成真理，连质疑的勇气都没有，那么你看到的、感应到的，将都是自己潜意识制造出来的幻象，相信你们的老师仁君居士也不希望你们这样！
仁君居士的长相有什么好琢磨的？一群小孩子。
回复：39 楼



成道者就能无法无天吗
不是说神通有多广
只是平凡忆起自己是谁罢了
规则还是要遵守
回复：20 楼



居士为什么不当吧主呢..
回复：121 楼
我经常旅行，没有时间参与管理。

武装搜索队 29 楼
我现在回忆起一个事。
就在我发这个主题帖子的那天晚上，我做了一个有趣的梦，虽然已经忘记好多了，但仍然记得大概。
梦的内容是我准备跟仁君居士去什么地方，好像是探险考察那种感觉。他什么形象我记不清了，好像穿着古朴的风衣，风尘仆仆的，给我的感觉是很随和很平实的一个人，没什么架子。我们刚出发没一下，我想起我还要拿什么东西，于是说你等等，我回去拿点东西。他没说什么，意思好象是“随意，你的事情你做主”，我感觉他这人不给人压力。
于是我就急急忙忙回家拿东西，我要拿什么我记不清了，好像都是些琐碎的物品，瓶瓶罐罐杂七杂八的，但是我都觉得舍不得，好像都得拿上，都有用似的。于是就在那拿啊拿啊，但怎么也拿不完，但我没放弃，继续拿。时间一点点流逝，我也觉得叫别人在那等着好像过意不去，但是我实在拿不完这些东西啊。渐渐地，时间过去很多了，我觉得很抱歉，但仍然停不下来，最后我就醒来了……
现在想来，那个梦会不会是仁君居士要带偶去巡游啊，如果是的话，那太可惜了，偶错过了，因为放不下琐碎的事物，错过探寻宇宙奥秘的机会……
不过这个梦也可能是我的人体意识造出来的……
元吾氏 2011-7-14 19:50 回复



心若夜明 37 楼

你这么一说我想起来了。去年我也做过类似的梦。居士说要给我催眠，结果我也是处理一些家人的事情，叫居士等着。居士没说什么就在那等，我也是特不好意思。事情快完的时候，我忽然想：“会不会这些事情本身，已经是居士催眠了我，在幻觉中考验呢？”想完就醒了。

元吾氏 2011-7-14 21:06 回复



113.66.245.* 3 楼

佛教兴起后，居士的称谓逐渐变成在家学佛者的意思

现代提到“居士”，多数人的反应理解就是佛教居家修行人士

大概是 Uncle 元在一开始答疑时随便注册的网名，并没有太在意，而后来关注的人多了，对“居士”这种称呼产生了某种程度的联想，导致对他本人不正确的认识，他可能出体后浏览集体意识时看到了这一点，所以就改名了。。。

以上是瞎猜的。。。

这浮云来自地球 6 楼

回复 3 楼：

瞎猜得不错。

“…居士”给人一种，门派，类系之类的感觉，而他所教导的就是：无门无派，可门可派，不拘门派—— 也就是开放意识，都接收，不排斥。

元吾氏，有整体与个人的象征，正如他的自我介绍：

一个无限/不生不灭的自由意识（Feelwill/神 Spirit）有着无穷无尽的自发幻想，其景象就是无数多样的宇宙和万物及各自的规则和不规则。是我，也是我们。

1=1＋1＋1…… We are all One.

元吾氏 9 楼



3 楼 6 楼正解。

现在只回答对“元吾氏”的提问。

对“居士”的提问已经一律不答了。

楼主是做什么的呀，

主修人体的么？

研究这个我倒是第一次听起

1220# 元吾氏 回复日期：2011-9-29 21:45:00

我是做 IT 的。这个是我从小的业余爱好，有三十多年了。

佛道有这一说，楼主这样说出来有什么根据吗？

1223# 元吾氏 回复日期：2011-9-29 21:53:00

开篇就说明了：是三十年来通过入定法和光环法观察出来的。

1，LZ 哪个门派。

答：哪个门派：不拘门派。古今中外主要门派、科学派、无门派都欢迎。外星人门派也欢迎。

2，楼主介绍一下自己的经验好吗?

答：自己的经验：路很长呀。

))) qigong

))) 道

))) 佛

))) 现代科学

))) jidu 教

))) yisilan 教

))) 新时代
))) 等等。
简言之，融合之后最美好。
吃惊的是，近百年，西方修炼者在方法上有很大突破。试过他们的方法，也可以达到中国和印度几千年来的最高成就。东方的修炼者人数远远多于西方，困惑者也很多。本人希望自己的经验能对朋友们有所帮助。

57，请问你到底是学什么~你在各贴吧~发言中可以找到很多不同宗教的东西~其中不乏冲突的地方(具体的就不详细列出各位亲可参考~仁君居士的贴吧发言)能给个解释吗?~当然不要太抽像,本人文化有限太抽像了看不懂~
另请问你是赞同门罗先生的著作?
最后~~**本人就这毛病~不管好坏我认为不对的就要提出来**~有异议的亲请见谅谢谢
答：
1、探知宇宙和生命本源有关的，不论宗教科学流派还是无流派还是外星派。
2、提问的角度不同，每次回答的角度也不同，同样问题也可不同角度来看。具体有什么冲突的地方请提问。
3、**赞成，有同样的经验。**
4、欢迎提出异议

111，***是该有人把古代智慧用现代人的理解系统的整理一下了，希望楼主把前人智慧中的后世被人误解的地方整理出来造福大众，出本 XX 密码之类的书。
***赞同 LS，如果不是有幸与仁君居士交流，很多东西我们还蒙在鼓里，就连世界著名的史威登堡和门罗也没有象仁君居士那样丰富的灵界经验和修炼度，希望仁君居士能考虑一下，为后人造福
***出书固然好，但是麻烦也不少，一连串的麻烦会打扰修炼者的清净。而且我们不一定能买得到。如果是出网络书籍倒是可以考虑，但是也要做好 MD5 值的检验，免得出现别人冒名的书，另外书不可能面面俱到，可能出现理解偏差。我还是觉得这种交互式的问答最好，也最省居士的时间，居士的修炼也不会被打扰到。
答：谢谢你们的理解和建议。

151，居士你已在今世得道,那你将来必然不会参与轮回了?下一步又有些什么选择呢?
答：1、是的，不必参与轮回。
2、还没想好

187，居士，您好，您不是说过泄露天机是不会影响自己的修行吗，而且也不会带来什么影响，那么能否解释一下您不预言的原因是什么
答：另有原因。暂不解释。

269，想你这样已经得道的人，离象吕祖那样的神仙还有多少距离，
你以后会不会象他们那样羽化飞生
答：吕祖得道时已经快八十岁了，当然该拜拜了.
我才四十出头，还有老婆孩子要照顾，人间也还没玩儿够，离回天堂的年头还长着呢．这是最大的差别吧

312, 无条件的帮助.为什么大师要无条件的帮助我们
答: 因为我们是一体

345, 讲你现实生活中的职业　有无妻儿？　（我只是想了解下修炼人的生活）
答: 做过四种职业：最早在北京某大学教外语，其后在美国某公司做酒店管理，其后在日本某公司做软件开发，其后在美国经营软件公司，现在半引退。当然有老婆孩子

379, 为什么居士只答疑不教学呢? 我觉得这里问题实在太多了,大师难道答得不累吗? 大师所回答的都是您 30 多年的经验,如果大师教我们让我们自己去看,大师不也是自己去看的吗,这样就不用这么麻烦了啊
答: 1、古今中外的教学经典已经几百上千部了，再多写一本一样内容的有何意义？
2、我已经推荐了多部经典，就是希望不要在教学上来麻烦我。

3、教学容易，答疑最难。我喜欢最难的

591，您的生活态度是什么。是什么让你坚持修炼了这么多年
答：
1、喜欢神秘和未知的东西。
2、健康长寿。
3、不喜欢中途而废

594，你现在是不是达到了当年的 释加摩尼 的程度？
你死后是不是也会有 舍粒子，或者肉身不腐
答：1、是的。
2、死后就知道了

你说你出生就有前世记忆，这是不是可以说明你知道自己是经过投胎来到这个世界上？
然后说到你自己的修炼过程，是先学的气功，并且你是唯物论者，影响了你的修炼进程，这样是不是前后矛盾了？
请居士回答我的疑问，谢谢。
元吾氏 2011-06-09 22:30 回复 3 楼 zzln128：
1、是。
2、是，很矛盾很迷惑。这个矛盾也成了探索本源的动力之一。
“此外，我今世投胎前的记忆还在：如何决定投胎、如何又犹豫不决、如何最后下定决心、如何进入子宫、子宫内的情况、子宫内外的往返生活、出生过程、刚出生的情况等。这个记忆是我生来就记得，一直没忘，不是后天修炼出来的。”那您早期为什么还是唯物的呢？
仁君居士 2010-09-14 22:45 回复 93-炊烟 Phase2：
早期在中国受的教育，学校只传授了唯物论。
信了也不等于记忆消失呀。

出神夺舍杀人技术??怕怕…… 居士怎么会做这种不和谐的事情呢？请解释。
仁君居士 2010-09-14 22:38 回复 89-banalitylife：
得道前做的。“自卫”能力有时候还是需要的。

居士你前世都没修炼过吗?我觉得你灵体对你的设定非常好，一步一步的来，
早期唯物的设定让你的意识得到很大的开放，我觉得意识开放最难。
非常成功的设定，是否有前世修道的经验呢?
说过了，上一世是个普通船员。
生活也是修炼。

三十年的修炼中，前十年主要在修肉体。后二十年主要修灵体
请问仁君居士，
前十年的修肉体是指练气功，常运动之类的活动吗？
后二十年的修灵体又是如何的修呢？
博主回复：2011-06-21 21:40:58
1、丹道的筑基+怀胎，以及气功和武功。
2、出神。

我一直在转载,希望更多人能看到,同时也是为了自己,居士不生气吧?
元吾氏 2011-06-09 22:42 回复 9 楼 zhuweiyycz：
欢迎转载，请保留原装勿删改。

现在您已经得道，那两个拖过您后退的平行我也得道了吗？

您也在帮祝你的平行我证道吗？
博主回复：2011-06-28 16:37:06
1、还没有。
2、是。

14，在现实中，有人很想老师您，您能感觉到的，对吧？那只是稍微想了一下呢？
14、对。稍微想不一定感觉到。
17，梦到老师您，大部分是您的分身？或大部分只是我意识制造的幻象？
17、与我是否有意托梦有关。托梦时，分身增多。不托梦时，分身减少、幻相偏多。

元老师，您的这种经历是否可以认为是成佛或得道的现象呢？
博主回复：2011-09-07 22:04:36
古书上是这么讲的。

进入本源会不会幸福的不想回来
元吾氏 2011-06-28 16:04 回复 7 楼 452242893：
是。

TO 既然一切都是虚相，为何您以前还要运用气功救人？
真心希望您能回答。感谢！
元吾氏 2011-07-27 22:16 回复 65 楼 linnilson：
那是二十年前的事了，当时不知道一切都是虚相。

又是一个好文，支持元吾老师。老师还在美国么？不如回来开讲座造福造福国人？
博主回复：2011-08-15 12:37:12
时代不同了，现在网上更好。

请问大德，象您目前的层次，能象道书说的“长生久视、不生不灭”或者“肉身气化”吗？你的容颜会老吗？会不会你半百或几百岁了，看起来还象年青人一样的容貌？
1、灵体：“长生久视、不生不灭”。肉体：只能说现在显得比实际年龄年轻，不能说以后的事。不过，这个是表面的，不能说明什么实际问题呀。道者，有人喜欢年轻人的形相，有人喜欢老年人形相，比如：老子就是白发老人的样子，彭祖也是。故我对修炼美丽的臭皮囊没有什么特殊兴趣。反而对“肉身气化”有兴趣。（不过肉身气化了，也就不会答疑了。）

再读了几遍居士问答录之后，终于明白为什么了。太多人不仔细看前面的答疑，反复问重复问题，居士不知道说了多少车轱辘话，换普通人估计早疯了。答案都已经放在那里了，有缘的自己会研究，没缘的说什么也没用呀。
回复：10 楼


4、最后这问题希望不会把你触怒，先道歉，网上有些人说你的道是 xie 道，毕竟经由出体来悟道，有些左，说末法时期会有很多人传播邪道，你会生气吗？为什么？
问题有些多，请海涵*~*
2010-02-16 17:41 | 回复 643：
4、呵呵，为什么要生气？

居士渡众生吗？有缘渡我吗？
船已经在那里了，自己爬上来。

道风库狼 2010-02-07 16:05
居士什么时候开始收学生啊？

仁君居士 2010-06-05 22:53 回复：5 楼
你认为是学生的时候，就是了。

元吾氏语录

旧 ID 仁君居士的 I 贴发言

==========

仁君居士 2010-01-27 17:49
活着

仁君居士 2010-06-30 13:40
死着

台风与台风眼 2010-07-07 14:16 15 楼
“方生方死，方死方生”---《庄子》，难道死就是生，生就是死？得道后，死、生的二分性自然消失了？
仁君居士 2010-07-07 16:37 回复：15 楼
Yes, you got it!

==========

仁君居士 2010-02-04 14:40
静观
仁君居士 2010-06-30 13:39
静静地旁观

==========

仁君居士 2010-04-08 16:47
做平常人

一直都做一个平常人，
还是开始平常人，而后活跃疯狂人，之后再是平常人？
仁君居士 2010-06-05 22:40 回复：15 楼
两者都是。我好像偏于后者。
Indigo TEL Angel 2010-04-29 10:45
我想起一句话
悟道前，砍柴挑水
悟道后，砍柴挑水
说的就是这样的吧
仁君居士 2010-06-05 22:46 回复：19 楼
是的。

==========

仁君居士 2010-06-26 22:09
无处不丹田

==========

仁君居士 2010-06-30 13:35
一人一法 法无定法

==========

仁君居士 2010-07-01 14:43
丹＝单＝一，天地之一。天地为丹，人身为田。

==========

仁君居士 2010-07-01 15:35
大道为一，一为一切。大道为丹，大道为田。
==========
仁君居士 2010-07-06 00:06
越开悟的人，越不迷信。

仁君居士 2010-07-06 00:07
越开悟者，越不执着。
==========
仁君居士 2010-07-06 01:03
修道：是为了活得更自然、更客观，而不是相反。
==========
仁君居士 2010-07-06 14:21
正路=走自己的路；歪路=走别人的路。
==========
仁君居士 2010-07-07 16:37
死着
==========
仁君居士 2010-07-08 13:29
看世界杯：章鱼的预言为什么比人类的准确？
==========
仁君居士 2010-07-09 17:09
破除迷信，解放思想。
==========
仁君居士 2010-07-18 23:43
正道=自己的道；外道=别人的道。
==========
仁君居士 2010-07-22 14:04
科学不是用来证明的，而是用来发现的，而后用来创造的。
仁君居士 2010-07-22 15:28
有些人对灵界视而不见，理由是“科学还没有证明”、、、故有此贴。
==========
仁君居士 2010-08-05 21:17
修心 = 去除心障
仁君居士 2010-08-05 21:18
以至于无心 = 无心可修
==========
仁君居士 2010-08-05 21:20
思想的行为，行为的方法， 方法的力量。

tingsong1 2010-08-09 23:50
居士越来越像哲学家了，呵呵。
仁君居士 2010-08-10 00:07
呵呵， 不过这个不是哲学，也不是我的思想。而是我在出神后，大灵告诉我的原话，我一字不差抄写在这里的。（我忘记加引号了）
仁君居士 2010-08-10 00:07
加个引号： “思想的行为，行为的方法， 方法的力量。”
==========
仁君居士 2010-08-08 18:54

“错”的都试过了，剩下的那个就是“对”的。

==========

仁君居士 2010-08-24 18:53

老子也是业余修炼者。

仁君居士 2010-08-24 18:54

其职业是图书管理员。

逍遥望天 (3 月 14 日 23:19) 来自新浪微博

谁是专业的?

元吾氏 回复 逍遥望天: (3 月 26 日 23:36)

释迦牟尼

==========

仁君居士 2010-09-10 06:31

奇哉！奇哉！一切众生皆具如来智慧德相，然以妄想执著，不能证得...

==========

仁君居士 2010-09-19 20:54

游戏：最简单的游戏？最复杂的游戏？

仁君居士 2010-09-19 20:54

最简单的游戏：围棋。

最复杂的游戏：围棋。

==========

仁君居士 2010-09-30 14:36

修“真”至极得“幻”，修“幻”至极得“真”。

仁君居士 2010-09-30 14:37

物极必反。反者道之动。

==========

仁君居士 2010-10-08 15:13

如果不出去走走，还以为眼前的就是全世界

==========

仁君居士 2011-02-27 01:39

个人崇拜，是对被崇拜者的侮辱。

小地方 635123 2011-02-27 15:27

不太懂，因为尊敬才崇拜啊，为什么是侮辱呢 ？

仁君居士 2011-02-27 16:49 回复：7 楼

我指的不是“崇拜”，而是指那种过于极端的“个人崇拜”...

妖精无言 2011-03-08 08:13

居士不是要做画龙的人，而是要做点睛的人

龙要靠自己来画，再由居士点一下睛就能腾飞了

仁君居士 2011-03-20 11:16 回复：19 楼

!

wednew 2011-03-15 11:57

呵呵，居士想说的是：我想让他们看月亮，他们却来研究我指着月亮的手

仁君居士 2011-03-20 11:16 回复：20 楼

!

==========

仁君居士 2011-02-27 01:39

迷信，是愚昧的开始。

==========

仁君居士 2011-02-27 16:57
极端地崇拜别人=愚昧自己
妖精无言 2011-02-27 17:44
希望居士多教教我们怎么成为智慧的人
仁君居士 2011-02-27 18:14 回复：4 楼
四个字：
去除心障
==========
仁君居士 2011-03-11 16:34
这辈子最长的一次地震

仁君居士 2011-03-11 16:37
今天下午刚爬起来，就遇到大地震，身体站不稳，房子像船一样大幅晃荡了好几分钟，停在客厅外的车也剧烈晃动了很久。这辈子最长的一次地震。
对自身的迷茫 2011-03-11 16:40
居士在日本么？
仁君居士 2011-03-11 16:45 回复：4 楼
yes.
仁君居士 2011-03-11 19:33
电话不通，电车不通（日本主要交通手段），大部分在外的人还回不了家。
日本地震是家常便饭，没有恐慌情绪。
网络还通。
==========
仁君居士 2011-04-18 15:23
实践是检验真理的唯一标准。重在“唯一”。

仁君居士 2011-04-18 15:23
实践出真知，理论出空谈。
==========
2011-05-31 16:40
已搬家到： **http://hi.baidu.com/元吾氏**
=
现 ID 元吾氏的 I 贴发言
http://tieba.baidu.com/i/170435786/itie
==========
2011-05-31
静观

无处不丹田

一人一法 法无定法

丹=单=一，天地之一。天地为丹，人身为田。

大道为一，一为一切。大道为丹，一切为田。

越开悟的人，越不迷信。

越开悟者，越不执着。

修道：是为了活得更自然、更客观，而不是相反。

正路=走自己的路；歪路=走别人的路。

正道=自己的道；外道=别人的道。

科学不是用来证明的，而是用来发现的，而后用来创造的。

修心 = 去除心障

思想的行为，行为的方法， 方法的力量。

“错”的都试过了，剩下的就是“对”的。

老子也是业余修炼者
其职业是图书管理员。

奇哉！奇哉！一切众生皆具如来智慧德相，然以妄想执著，不能证得....

修“真”至极得“幻”，修“幻”至极得“真”。

如果不出去走走，还以为眼前的就是全世界。

迷信，是愚昧的开始。

极端地崇拜别人=愚昧自己

实践是检验真理的唯一标准。重在“唯一”。

实践出真知，理论出假设。

思想的行为，行为的方法， 方法的力量。

游戏：最简单的游戏=最复杂的游戏。

“假”的都试过了，剩下的就是“真”的。

==========

元吾氏 2011-06-13 16:48

古之為道者，莫不由自然，故其道常然矣。強然之，即不然矣。（老子）

==========

元吾氏 2011-06-19 15:10

体验越多，进化越快。

==========

元吾氏 2011-07-06 17:05

去除心障=去除有色眼镜。无色眼镜才能看清真相。

此处：眼镜=眼睛。

==========

元吾氏 2011-07-17 21:04

全部真相=本源+万物+两者关系。

==========

元吾氏 2011-07-18 21:54

真神无阴阳。有阴阳者，皆幻神也。

元吾氏 2011-07-18 21:55

不管阳神阴神，抓住本源就是好神。

==========

元吾氏 2011-08-30 18:52

Wisdom is walking towards 2 opposite directions at the same time.

元吾氏 2011-08-31 14:18

一直没想好用中文怎么说：

1、智慧是同时走向两个相反的方向。

2、智慧是能够同时走向两个相反的方向。

大家投票吧...

元吾氏 2011-09-01 10:28

智慧是什么？

什么是智慧？

==========

元吾氏 2011-09-14 12:17

《道德经》摘录：什么是道？

“有物混成、先天地生。寂兮寥兮、独立不改、周行而不殆、可以为天下母。吾不知其名、字之曰道。”

元吾氏 2011-09-14 12:31

什么叫“视而不见”？

什么叫“视而不见”？

1、很多人说：《道德经》开篇说“道可道非常道”，却没有说什么是道。

2、但事实上：《道德经》第 25 章明确定义：“有物混成、先天地生。寂兮寥兮、獨立不改、周行而不殆、可以爲天下母。吾不知其名、字之曰道。”

----这就叫做“视而不见”。

==========

未分类各种答疑

4 对未来我觉的应该是互联网和服务器的天下了，在过个 100 多年计算机的技术应该非常成熟，应该可以一点一点的把人的大脑芯片化，最终成了超级大脑，生活在互联网时代，没了吃，喝，触，感觉，只能听，看，思维，创造，那是的超级脑速度惊人，完全把人的大脑扩展了 xx 倍，到那时人类对环境就造不成任何的污染，也有和地球同样的寿命，我觉的现在的互联网上的网络游戏就是为将来的互联网生活垫定基础，我觉的共产主义应该是这样的。

5 如果上述的思路正确的话，那现在修道不就没什么意义了吗？

6 那么再过 200 多年科学就可以斩断轮回了，不知道灵魂附在芯片上与在肉体上有和不同？那么当计算机关闭是灵魂有在哪了？他们的关系怎么理解呢？
5、道指的是最基本的东西，互联网的建立也需要基本的东西，不知道基本东西的网络工程师就不会建互联网。
6、芯片和计算机本身也是一种灵魂。

你说的 7 大界与现代科学的 11 维宇宙理论挂钩吗？？
现代科学的 11 维宇宙理论只是一种理论而已，离 7 大界的真相还差好远。

我很想证明灵魂是确实能够出体的，用现实证明！网上查阅很多资料说灵魂可以看到某某物体，事后证实确实不错，但我总是不信，我想您要是能够出体到我这里，我可以在指定位置摆放一样东西，您的灵体来这里看，然后您要是能说出这是个什么东西。这就充分的证明了您的观点的正确性。我只是个学生，不能代表医学界发表什么。但我想我如果能够正视这个问题，对我自己也是有大的提升的。望斟酌之.....
1、我沒有看法，只有實踐。實踐是發現真相的唯一辦法。
2、“事后后证实确实不错，但我总是不信”--那就只有你親身實踐是唯一的辦法。

那 这个世界是怎么来的
仁君居士 2010-06-05 22:39 回复：14 楼
看我博客第一句话。【一个不生不灭、无形无相的自由意识(Freewil)/精神(Spirit)，有着无穷无尽的自发幻想(Imagination/Thoughts 思想)，其景象（表现）就是无数多样的宇宙和万物及各自的规则。】

大师，您好，不知道您有否关注，最近物理学界发生了一件大事，你的理论似乎与其完全吻合。
欧洲科学家发现了一种粒子能超越光速--中微子，而且它能够携带信息量。可能是它走四维空间的捷径，而且，似乎高维度空间无法承载有质量的物体。也就是说宇宙心灵有可能存在。这几乎跟您的理论吻合了，您为什么不把您的理论出书告知世人呢？打扰了
元吾氏 回复 cindy 川子: (9 月 29 日 19:09)
1、我没有理论，都是亲见。
2、我的经验已经出版在网上了呀。不要钱而已。

32，1、进化论是正确的吗？如果是正确的，那么说人的肉体真是从猿进化而来的？如果不正确，那人的肉身是如何来的？是上帝造的吗？
2、宇宙是无限的吗？如果有限，寻宇宙外又是什么？
3、是不是还有平行宇宙的存在呢？
1、不正确。人的肉身是人的灵魂创造的。人的灵魂是上帝创造的。
2、无限。
3、是的。

61，人体的 DNA 双螺旋结构之复杂精妙。一个人的 DNA 链若能接起来可以往返月球 25 万个来回，全是密码，四个碱基组成的。世界基因组的研究。错一个可能人就要患癌症，错几个可能变成了另一种动物。还有这自然中每一样完美的物或规律，都是灵体意识的产物吗？好象不太象。
答：有两种方法可以解除你的疑虑：
1、自己去看（最好的办法）：如果你能出体，缩小灵体进入 DNA 最小细节里，亲眼观察和体验，你会发现事实。
2、科学实验：如果你不能出体，可以寻找比基本粒子更小的粒子研究领域的资料。比如：http://www.wretch.cc/blog/angelsroom/13372903

请问元哥 科学技术在以后的社会还需要吗 是不是高灵社会不需要科学技术了
博主回复：2011-10-18 21:19:14
物质界还在，科学技术就会需要。

居士 既然古代先知早已知晓真理，为什么“地心说”等荒谬理论得不到更改？

人人知晓真理的是几十万上百万年前的上古。那些文明已经失传。

59.41.167.*　1 楼
看了元吾氏的博文《万物皆灵----意识创造形相的科学研究》中的水的试验
想起来之前在网上看到也有人对香蕉做过类似试验
香蕉试验 1
http://hi.baidu.com/2012%B9%E2%D6%AE%CA%B9%D5%DF/blog/item/91b64aae41bef1c77cd92a95.html
香蕉试验 2
http://blog.sina.com.cn/s/blog_55780e320100klzn.html
这浮云来自地球　7 楼
去年这时候我也拿两杯米饭做实验，结果几天后被我骂的米饭发霉了，没长虫，被我夸的米饭有虫.....
同一锅的米饭，同样的空气，每天早晚骂，夸一次，骂夸的时候，离另一杯远一点.....
端木玩　9 楼
有个小童鞋做的两次米饭实验，
第一次，无明显差异，
第二次，有点搞笑。
http://bbs.xmfish.com/read-htm-tid-5036856-page-1.html
59.41.166.*　18 楼
米饭实验和香蕉实验
http://www.douban.com/note/131843478/
元吾氏　14 楼　2011-09-12 21:27　回复
需要多做这样的实验。

究竟是水自己看到字而结晶?还是实验者自己的意识影响了水？（实验者自己知道答案），这个和双缝实验是一样的，我倾向于人的意识影响了水。
元吾氏　2011-09-14 14:17　回复 31 楼　norda：
两种实验都有，水都被影响了。