==========
旧 ID 仁君居士的 I 贴发言
http://tieba.baidu.com/i/24794818/itie
==========
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

无名禅 2010-02-06 17:27
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？

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。

道风库狼 2010-02-08 13:39
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？居士百忙之中抽出点时间回答吧，谢谢。
仁君居士 2010-06-05 22:58回复：6楼
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。

nechong 2010-06-06 10:34
居士，应该先学那个呢？
1：本尊观照法，2：狮子卧，3：息加持法 4：培元法（盘龙卧姿），5：加行法，
谢谢指导
仁君居士 2010-06-06 22:18回复：11楼

你目的是什么？

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

Jesus 代言人 2010-04-09 21:29
居士你好
怎么说呢 自从在冥想吧里面看到你的答疑我就知道你是一个睿智的人
我的生活非常糟糕，一点规律也没有，努力地改过以后现在改变了许多，
　　但是我希望能够变得更好，我希望上门造访一切在各个方面巅峰的人物，
我希望我将来能拜访我现在目标表上面的名人，您也在其中。
　　因为我相信，您肯定是一位修道上面站在巅峰的人物，所以我想拜访你
找到我人生的起始点，希望通过拜访这些有一定经历和远见的人，能够让我看清楚我自己的目标，和人生意义，
　　居士，能帮我这个小忙吗~?
仁君居士 2010-06-05 22:38回复：6楼
呵呵，我又不是美女，有啥好拜访的。心的交流，还不够吗？

08Harrison 2010-04-20 21:52
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。】

本人外行 2010-04-21 22:00
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。

xiaowangzi0610 2010-04-22 16:33
居士你什么时候收徒弟啊…我真的很想学这些很神奇的东西…能不能指点我我只是普通人…什么都不会…但我只想知道更多我不知道的东西
仁君居士 2010-06-05 22:41回复：16楼
你想开小灶？还是在网上和大家一起同学同修吧。

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。

Indigo ™ 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

台风与台风眼 2010-06-30 10:41
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！
仁君居士 2010-07-06 15:37回复：10楼
那是你的灵核--你的个体本性，与万物本性最近的“我”。

==========

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。

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。

道风库狼 2010-07-06 15:27
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？

仁君居士 2010-07-06 15:31回复：5楼

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。

==========

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。

bj 小舟 (7月18日 11:01)来自新浪微博
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。

bj 小舟 (7月22日 14:38)
谢谢您的回复 还想问一个 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。

==========
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。

==========
许爱512 (7月21日 17:09)来自新浪微博
请问南怀瑾得道了吗？
元吾氏 回复 许爱512: (7月31日 12:23)
问他自己吧。他好像也回答过。

尚思追远 (7月24日 10:56)来自新浪微博
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？
元吾氏 回复 尚思追远: (7月31日 12:21)
活者的人都能。

---
bj 小舟 (8月18日 15:36)来自新浪微博
老师 百度博客的沙阳同学有较高的资质 入定所需时间和您差不多了 也看到过太阳人和太阳里的建筑 人也非常热心 灵体治疗比较有效 希望您能多提携她 让她能更上一个层次 这样您不在的时候 我们又能多位老师
元吾氏 回复 bj 小舟: (8月23日 17:30)
会的！

cindy 川子 (8月1日 23:36)来自新浪微博
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。

_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。

==========

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”。

==========

cindy 川子 (9月28日 22:15)来自新浪微博
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。

林寂 LJ (10月9日 20:35)来自新浪微博

居士您好，我自冥想时，有时头会不由自主地转动是怎么回事？望解答，谢谢。

元吾氏 回复 林寂 LJ: (10月22日 10:58)

头或脖子有问题，在自动调整。

==========

元吾氏2012-07-18 17:18

观心：心静时，观心之静。心乱时，观心之乱。不静不乱时，依然观心。

==========

元吾氏 2012-07-22 23:14

只要实修实证真知，不要理论假设空谈。

==========

除11个主题贴之外的所有回复，根据贴吧检索
http://tieba.baidu.com/f?tn=baiduPostSearch&kw=&ct=352321536&lm=65541&rs5=1&rs2=2&sn=&word=&un=%C8%CA%BE%FD%BE%D3%CA%BF&rs1=0&rn=10
-------按时间顺序，整理如下（附上地址）
==========

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=3982315584&z=65702183&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%CF%C9#3982315584

我梦红颜 2007-4-27 17:10
真有仙吗
仁君居士 2008-5-29 09:39回复
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。

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=3986732580&z=390165676&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%BB%A8%D3%B0%D4%C2#3986732580

无涯子星 1楼
1.基督教：相信宇宙间有上帝，只此一位至大至高的主宰。
佛　教：相信缘起论，故原始佛教不信有神，但后来却相信三界中的无数鬼神。
2.基督教：相信上帝创造万物。
佛　教：相信诸法［现象］因缘生。但不能解释第一因。
3.基督教：相信圣经真理，世人都有罪，由始祖亚当传来。
佛　教：相信人有无明，故有老死等结果。但无明从何因缘生?
4.基督教：相信只有天堂与地狱。人的灵魂在这两地，不会再有变动。
佛　教：相信六道轮回，众生［包括虫蚁等］与鬼神还要变来变去，但由谁负责此变化?
5.基督教：相信上帝自有永有。
佛　教：相信天道中的鬼神仍要堕落。
6.基督教：相信信徒肉身死后灵魂仍有知觉，过天上属灵佳美生活。
佛　教：相信涅盘是信徒最终理想之处，静寂、无相、无觉、是空是无。
7.基督教：救主耶稣是道成肉身，由神成人，是大卫的后裔。
佛　教：释迦牟尼生为人，是印度［今尼泊尔］一小国的王子。
8.基督教：耶稣本身即是道。
佛　教：释迦本身不是道，只是求道者之一，是一名修道的苦行僧。
9.基督教：耶稣未婚，约三十岁左右出来传道救人。
佛　教：释迦曾婚，约二十九岁时突然弃家出走，赴森林苦修。
10.基督教：圣经要人从心底悔改，接受耶稣十架救恩。
佛　教：佛教要人抑制身心苦修以求解脱轮回进入涅盘［空、无］。
11.基督教：耶稣曾以言教及神迹奇事救人。
佛　教：释迦无能力行神迹奇事，只以言教劝人努力自修。
12.基督教：耶稣被钉十架而死，但三天后复活升天，证明他是神。
佛　教：释迦老死，成为地上的教主。
13.基督教：圣经是在耶稣升天后即由弟子们写成。
佛　教：佛经在释迦死后经四五百年口传才正式成文。
14.基督教：圣经把神与人分别清楚，神是神，人是人；人悔改后能以纯洁的心灵敬拜神，为神所喜悦。

佛　教：佛教说众生皆能成佛，但佛是「觉者」，即悟道者之意；佛性 (Buddhatva) 只是指人的心，所谓成佛不是具有神性。

15.基督教：圣经要人用心灵和诚实敬拜上帝，因上帝是灵，人眼不能见，所以禁止人为他雕刻偶像。

佛　教：佛教一面竭力否定有神、自称无神论。但另一面却又大拜各种佛、菩萨及鬼神 等偶像。

16.基督教：圣经体谅那些从未曾听过耶稣之名的人，他们必不按律法灭亡；他们的是非之心同作见证［罗 2:12-15］。因此我们认为孔子孟子虽未曾信耶稣，但上帝会公平审判，我们不必为他们的灵魂担忧。

佛　教：佛教坚持必须信佛教才可能入涅盘，永远超脱轮回之苦。故孔子孟子即使在「天道」之中，等福报满后仍会堕落到其它牲畜，地狱等处去。

17.基督教：圣经把人与牲畜分别清楚，人不会变牲畜，牲畜不会变人。人是根据上帝形像样式而造的。因此人高过万物，是世界的主人翁。

佛　教：佛教把人与牲畜混为一体，院中猪狗可能是前生父母所变，家中亲人又可能是前生动物或鬼魂变成，前来索债或还债。

18.基督教：人得救是本乎相信、接纳耶稣的救恩，而非凭自己的修行。在上帝绝对的公义圣洁面前，任何人也不配自称为义，惟有白白领受救恩。

佛　教：佛教一面强调要自修悟道［自力解救］，另一面却又须大声讼念南无阿弥陀佛的名号，希望死后往生西方净土，这是「他力解救」。到底「自力」还是「他力 」？「涅盘」［无］还是「净土」［有］?僧伽也意见分歧。

仁君居士 8楼 2008-5-29 20:49回复

以上18条，基督教和佛教实际上是基本相同的，这样的正反比较，是对它们的了解不够。

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=3996911359&z=360855617&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C1%E9%BB%EA%B3%F6%C7%CF#3996911359

125.73.59.* 14楼 2008-5-21 01:17

我说说我自己的

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。

据我妈妈说，这是心脏不好的关系。

也许是长大了，不再害怕那种鬼压床的状态，反而很有兴趣知道到底是怎么回事。不过发生的几率变得很小，偶尔出现的时候，我都希望顺着身体的剥离感去感受剥离后的状态，不过都没有成功过。

大概从前年开始，我有了睡午觉的习惯。经常是倒头就能睡着。却发现经常有身体漂浮的感觉。就是那种半梦半醒的状态，感觉到自己的身体飘了起来，其实也许是灵魂飘起来，我也不懂。而且是一点一点起来的，有时侯还没起来就又回到了肉体。

有段时间，几乎每天中午睡觉都这样。自己觉得很兴奋，很期待午觉。有很多次都感觉到自己飘出了身体，当然也许没有，因为我都不能回头去看自己的肉体，一回头就会醒过来，后来我就不再回头看，一旦感觉自己成功的飘了起来，就顺着它走。

有时我只在房顶飘来飘去，在天花板那看自己的房门口，而且好像每次都不是在现在的家里，而是在曾经住过的房子里。

有时能冲出房间去，在外面飞驰，场景也不是家周围的场景。有时能看到树林，有时候又是高楼。

最有印象的一次，感觉自己是在半夜，其实还是午觉时间。外面很多星星，我好像要飞向那些星星。速度很快。当时心里清楚，自己是在出窍或是做梦的状态，就这么一想自己的状态，就又回到了肉体。

这些仅限于午觉，晚上从没发生过这样的好事。以前大多数时候是感觉自己一点点飘起来，或者在天花板。后来慢慢变成能在外面飞驰了。

不懂这算不算灵魂出窍。。。。。只是一个经验。非常喜欢。也很想知道该怎么做能控制这种情况。

2008-5-31 00:43回复 14楼：

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）。

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=4005801100&z=393832580&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C1%E9%BB%EA%B3%F6%C7%CF#4005801100

主题：

需要修炼指点吗？请提问！

又一高人。

高人介绍一下自己的经验吧。

我们真的想听。

自己的经验：路很长呀。

)))气功

)))道

)))佛

)))现代科学

))) jidu 教

))) yisilan 教

)))新时代

)))等等。

快三十年了。

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。

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。

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=4005962005&z=385182308&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%CF%C9#4005962005

王孔夫 1楼
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..
220.99.171.* 3楼
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）

“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）

道家解：
身体出现意常为内五行错乱，五行变化而行鬼神
鬼神在这里指变化的阴阳现象，首先，气受到呼吸的阻拦
把这信息传到元神区域（因为识神入睡，而越过识神的门口，相当于返回先天之理而行后天之事），但是这元神与识神是二合一的。识神好比佛学所说的“当下”没有识神的帮助，信息分析会有误差。元神不理解“当下”就下达了恢复五行的信息。在这过程中，阴神变化，就形成了幻觉
以为手已经离开，或者以为已经走远，其实是阴神变成识神（阴神主载了识神的意境。身体结构根本没有变化。
解决办法：如果元神中的阴神少一点。或者很少，便可以唤醒识神，以信息命令让身体感觉到平衡（手离开了胸口等等因为身体睡姿引起的各种鬼神变化）
如果一个人的阳神比阴神多，就不会玉到这种现象
就算是玉到，也会以阳神的力量不用醒来就可以解决

因为能让识神工作的是阳神的作用。阴神所带来的很多都是假象，真象很少。阴神对身体裁造成的影响取决于个人的生活习惯，最主要的是对人生观的观测有多少正见。正见多，阴神会减少。
阳神成就之后，元婴可成
8楼的：你的道家解没有从实际上回答楼主的问题，只是理论推论，等于纸上谈兵（请恕我失礼）。这种现象，需要亲眼常见，才能慢慢知道是怎么回事。（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...
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。

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=4128307584&z=405386972&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE#4128307584
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。

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=4234513068&z=419508812&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE#4234513068

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

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=4394566084&z=436113020&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%CF%C9#4394566084

疑惑 MOMO 2008-7-13 15:10 1楼
那天我看到08年中国发生的灾祸好像都跟8有关系，你能否解答一下，还有地震的事情和仙人有关系没有？
你的问题不够明确。

沁竹法师 5楼
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？
还有我想问一下 凡人怎么修炼呢?
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。
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

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=4459205965&z=434888364&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%B5%C0%D1%A7#4459205965

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?
仁君居士 11楼 2008-7-20 16:00回复
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。

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=8235457995&z=768889557&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE#8235457995

lightviva 35楼
有道理啊。
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
仁君居士 2010-5-19 12:16回复

35楼正解！

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=8266434823&z=776734876&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C7%E5%C3%F7%C3%CE#8266434823

仁君居士所提到的超级心理学中的灵性方法有谁能找到？
检索关键词：超心理学，Parapsychology

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=8366352111&z=784964832&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE#8366352111

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?
貌似这种好奇的问题居士是不会解决的.最近居士慢慢不出声了
回复：5楼
会的。（正好路过）

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=8745749810&z=813911252&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE#8745749810
道风库狼 1楼
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？

拭心如镜 2楼
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）。

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：12楼
方法和3楼一样。

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。

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。

大家好，以下是我针对这个功法的疑问请教了仁君老师，贴在下面，大家分享，也方便有心人整理。在此再次感谢仁君老师。
问：
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？
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。

大家好，把我这几天的问题和仁君老师的答疑附在下面，供大家参考，再次感谢仁君老师：
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。

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）

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=9522928544&z=871787165&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%EC%F8%B6%A8#9522928544
《瑜伽经》----冥想禅定之经典
(注：《瑜伽经》在博客的教材类文章中已有)

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？
回复：9楼
即可内观，亦可外观，还可观想，如11楼所理解。

请问居士。
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？
回复：11楼
意念过重、强行将意识中心移出体外等，容易引起头晕。

您好,请教如下:
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?
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.
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?
4,您有没有听说过南怀瑾其人,据说也是和您一样的得道高人?

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？
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？
回复：25楼
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。
2、可以，有这样的人。
3、我=宇宙，宇宙=我，宇宙能量无限=我能量无限。
4、听说过。
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。
6、是的。出神后的冥想。

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=9643294230&z=882008358&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%E8%A4%D9%A4#9643294230
《瑜伽经》----古典瑜珈之经典
(注：《瑜伽经》在博客的教材类文章中已有)

仁君居士 2010-9-6 13:10
中文版不太好懂的地方，可以参照英文版（另有发帖）。

这还是得靠悟的，学是学不来的
回复：11楼
老子曰：“吾非圣人，学而得之。”

这个瑜伽经很喜欢，已经打印出来了。觉得经常的看看，能时时的提醒自己不要执迷不悟。昨天试着去读它，读了2章内容觉得很感动，比光看看来的有感触。但经常会卡住读不下去，虽然心里很想读下去，但感觉身体不听使唤似地，大概是不习惯读经吧，以后说不定会好的。这么好的经典还有想抄一遍的打算。
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？
回复：15楼
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。

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


---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=9643435176&z=882019395&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%E8%A4%D9%A4#9643435176

《瑜伽经》----英文版（供与中文对照）

Yoga Sutra of Patanjali

（Translation by BonGiovanni）

Patanjali was a great sage that lived thousands of years ago. The yoga Sutras he wrote seem to have transcended time remaining one of the most influential spiritual writings in Yoga. The Yoga Sutras consist of 195 verses divided into 4 chapters of divine spiritual wisdom. They contain the knowledge and instructions that have inspired Yoga practitioners for centuries.

1. on Contemplations
2. on Spiritual Disciplines
3. on Divine Powers
4. on Realizations

Part 1 - on Contemplations

1.1 Now, instruction in Union.

1.2. Union is restraining the thought-streams natural to the mind.

1.3. Then the seer dwells in his own nature.

1.4. Otherwise he is of the same form as the thought-streams.

1.5. The thought-streams are five-fold, painful and not painful.

1.6. Right knowledge, wrong knowledge, fancy, sleep and memory.

1.7. Right knowledge is inference, tradition and genuine cognition.

1.8. Wrong knowledge is false, illusory, erroneous beliefs or notions.

1.9. Fancy is following after word-knowledge empty of substance.

1.10. Deep sleep is the modification of the mind which has for its substratum nothingness.

1.11. Memory is not allowing mental impressions to escape.

1.12. These thought-streams are controlled by practice and non-attachment.

1.13. Practice is the effort to secure steadiness.

1.14. This practice becomes well-grounded when continued with reverent devotion and without interruption over a long period of time.

1.15. Desirelessness towards the seen and the unseen gives the consciousness of mastery.

1.16. This is signified by an indifference to the three attributes, due to knowledge of the Indweller.

1.17. Cognitive meditation is accompanied by reasoning, discrimination, bliss and the sense of 'I am.'

1.18. There is another meditation which is attained by the practice of alert mental suspension until only subtle impressions remain.

1.19. For those beings who are formless and for those beings who are merged in unitive consciousness, the world is the cause.

1.20. For others, clarity is preceded by faith, energy, memory and equalminded contemplation.

1.21. Equalminded contemplation is nearest to those whose desire is most ardent.

1.22. There is further distinction on account of the mild, moderate or intense means employed.

1.23. Or by surrender to God.

1.24. God is a particular yet universal indweller, untouched by afflictions, actions, impressions and their results.

1.25. In God, the seed of omniscience is unsurpassed.

1.26. Not being conditioned by time, God is the teacher of even the ancients.

1.27. God's voice is Om.

1.28. The repetition of Om should be made with an understanding of its meaning.

1.29. From that is gained introspection and also the disappearance of obstacles.

1.30. Disease, inertia, doubt, lack of enthusiasm, laziness, sensuality, mind-wandering, missing the point, instability- these distractions of the mind are the obstacles.

1.31. Pain, despair, nervousness, and disordered inspiration and expiration are co-existent with these obstacles.

1.32. For the prevention of the obstacles, one truth should be practiced constantly.

1.33. By cultivating friendliness towards happiness and compassion towards misery, gladness towards virtue and indifference towards vice, the mind becomes pure.

1.34. Optionally, mental equanimity may be gained by the even expulsion and retention of energy.

1.35. Or activity of the higher senses causes mental steadiness.

1.36. Or the state of sorrowless Light.

1.37. Or the mind taking as an object of concentration those who are freed of compulsion.

1.38. Or depending on the knowledge of dreams and sleep.

1.39. Or by meditation as desired.

1.40. The mastery of one in Union extends from the finest atomic particle to the greatest infinity.

1.41. When the agitations of the mind are under control, the mind becomes like a transparent crystal and has the power of becoming whatever form is presented. knower, act of knowing, or what is known.

1.42. The argumentative condition is the confused mixing of the word, its right meaning, and knowledge.

1.43. When the memory is purified and the mind shines forth as the object alone, it is called non-argumentative.

1.44. In this way the meditative and the ultra-meditative having the subtle for their objects are also described.

1.45. The province of the subtle terminates with pure matter that has no pattern or distinguishing mark.

1.46. These constitute seeded contemplations.

1.47. On attaining the purity of the ultra-meditative state there is the pure flow of spiritual consciousness.

1.48. Therein is the faculty of supreme wisdom.

1.49. The wisdom obtained in the higher states of consciousness is different from that obtained by inference and testimony as it refers to particulars.

1.50. The habitual pattern of thought stands in the way of other impressions.

1.51. With the suppression of even that through the suspension of all modifications of the mind, contemplation without seed is attained.

Part 2 - on Spiritual Disciplines

2.1 Austerity, the study of sacred texts, and the dedication of action to God constitute the discipline of Mystic Union.

2.2 This discipline is practised for the purpose of acquiring fixity of mind on the Lord, free from all impurities and agitations, or on One's Own Reality, and for attenuating the afflictions.

2.3 The five afflictions are ignorance, egoism, attachment, aversion, and the desire to cling to life.

2.4 Ignorance is the breeding place for all the others whether they are dormant or attenuated, partially overcome or fully operative.

2.5 Ignorance is taking the non-eternal for the eternal, the impure for the pure, evil for good and non-self as self.

2.6 Egoism is the identification of the power that knows with the instruments of knowing.

2.7 Attachment is that magnetic pattern which clusters in pleasure and pulls one towards such experience.

2.8 Aversion is the magnetic pattern which clusters in misery and pushes one from such experience.

2.9 Flowing by its own energy, established even in the wise and in the foolish, is the unending desire for life.

2.10 These patterns when subtle may be removed by developing their contraries.

2.11 Their active afflictions are to be destroyed by meditation.

2.12 The impressions of works have their roots in afflictions and arise as experience in the present and the future births.

2.13 When the root exists, its fruition is birth, life and experience.

2.14 They have pleasure or pain as their fruit, according as their cause be virtue or vice.

2.15 All is misery to the wise because of the pains of change, anxiety, and purificatory acts.

2.16 The grief which has not yet come may be avoided.

2.17 The cause of the avoidable is the superimposition of the external world onto the unseen world.

2.18 The experienced world consists of the elements and the senses in play. It is of the nature of cognition, activity and rest, and is for the purpose of experience and realization.

2.19 The stages of the attributes effecting the experienced world are the specialized and the unspecialized, the differentiated and the undifferentiated.

2.20 The indweller is pure consciousness only, which though pure, sees through the mind and is identified by ego as being only the mind.

2.21 The very existence of the seen is for the sake of the seer.

2.22 Although Creation is discerned as not real for the one who has achieved the goal, it is yet real in that Creation remains the common experience to others.

2.23 The association of the seer with Creation is for the distinct recognition of the objective world, as well as for the recognition of the distinct nature of the seer.

2.24 The cause of the association is ignorance.

2.25 Liberation of the seer is the result of the dissassociation of the seer and the seen, with the disappearance of ignorance.

2.26 The continuous practice of discrimination is the means of attaining liberation.

2.27 Steady wisdom manifests in seven stages.

2.28 On the destruction of impurity by the sustained practice of the limbs of Union, the light of knowledge reveals the faculty of discrimination.

2.29 The eight limbs of Union are self-restraint in actions, fixed observance, posture, regulation of energy, mind-control in sense engagements, concentration, meditation, and realization.

2.30 Self-restraint in actions includes abstention from violence, from falsehoods, from stealing, from sexual engagements, and from acceptance of gifts.

2.31 These five willing abstentions are not limited by rank, place, time or circumstance and constitute the Great Vow.

2.32 The fixed observances are cleanliness, contentment, austerity, study and persevering devotion to God.

2.33 When improper thoughts disturb the mind, there should be constant pondering over the opposites.

2.34 Improper thoughts and emotions such as those of violence- whether done, caused to be done, or even approved of- indeed, any thought originating in desire, anger or delusion, whether mild medium or intense- do all result in endless pain and misery. Overcome such distractions by pondering on the opposites.

2.35 When one is confirmed in non-violence, hostility ceases in his presence.

2.36 When one is firmly established in speaking truth, the fruits of action become subservient to him.

2.37 All jewels approach him who is confirmed in honesty.

2.38 When one is confirmed in celibacy, spiritual vigor is gained.

2.39 When one is confirmed in non-possessiveness, the knowledge of the why and how of existence is attained.

2.40 From purity follows a withdrawal from enchantment over one's own body as well as a cessation of desire for physical contact with others.

2.41 As a result of contentment there is purity of mind, one-pointedness, control of the senses, and fitness for the vision of the self.

2.42 Supreme happiness is gained via contentment.

2.43 Through sanctification and the removal of impurities, there arise special powers in the body and senses.

2.44 By study comes communion with the Lord in the Form most admired.

2.45 Realization is experienced by making the Lord the motive of all actions.

2.46 The posture should be steady and comfortable.

2.47 In effortless relaxation, dwell mentally on the Endless with utter attention.

2.48 From that there is no disturbance from the dualities.

2.49 When that exists, control of incoming and outgoing energies is next.

2.50 It may be external, internal, or midway, regulated by time, place, or number, and of brief or long duration.

2.51 Energy-control which goes beyond the sphere of external and internal is the fourth level- the vital.

2.52 In this way, that which covers the light is destroyed.

2.53 Thus the mind becomes fit for concentration.

2.54 When the mind maintains awareness, yet does not mingle with the senses, nor the senses with sense impressions, then self-awareness blossoms.

2.55 In this way comes mastery over the senses.

Part 3 - on Divine Powers

3.1 One-pointedness is steadfastness of the mind.

3.2 Unbroken continuation of that mental ability is meditation.

3.3 That same meditation when there is only consciousness of the object of meditation and not of the mind is realization.

3.4 The three appearing together are self-control.

3.5 By mastery comes wisdom.

3.6 The application of mastery is by stages.

3.7 The three are more efficacious than the restraints.

3.8 Even that is external to the seedless realization.

3.9 The significant aspect is the union of the mind with the moment of absorption, when the outgoing thought disappears and the absorptive experience appears.

3.10 From sublimation of this union comes the peaceful flow of unbroken unitive cognition.

3.11 The contemplative transformation of this is equalmindedness, witnessing the rise and destruction of distraction as well as one-pointedness itself.

3.12 The mind becomes one-pointed when the subsiding and rising thought-waves are exactly similar.

3.13 In this state, it passes beyond the changes of inherent characteristics, properties and the conditional modifications of object or sensory recognition.

3.14 The object is that which preserves the latent characteristic, the rising characteristic or the yet-to-be-named characteristic that establishes one entity as specific.

3.15 The succession of these changes in that entity is the cause of its modification.

3.16 By self-control over these three-fold changes (of property, character and condition), knowledge of the past and the future arises.

3.17 The sound of a word, the idea behind the word, and the object the idea signfies are often taken as being one thing and may be mistaken for one another. By self-control over their distinctions, understanding of all languages of all creatures arises.

3.18 By self-control on the perception of mental impressions, knowledge of previous lives arises.

3.19 By self-control on any mark of a body, the wisdom of the mind activating that body arises.

3.20 By self-control on the form of a body, by suspending perceptibility and separating effulgence therefrom, there arises invisibility and inaudibilty.

3.21 Action is of two kinds, dormant and fruitful. By self-control on such action, one portends the time of death.

3.22 By performing self-control on friendliness, the strength to grant joy arises.

3.23 By self-control over any kind of strength, such as that of the elephant, that very strength arises.

3.24 By self-control on the primal activator comes knowledge of the hidden, the subtle, and the distant.

3.25 By self-control on the Sun comes knowledge of spatial specificities.

3.26 By self-control on the Moon comes knowledge of the heavens.

3.27 By self-control on the Polestar arises knowledge of orbits.

3.28 By self-control on the navel arises knowledge of the constitution of the body.

3.29 By self-control on the pit of the throat one subdues hunger and thirst.

3.30 By self-control on the tube within the chest one acquires absolute steadiness.

3.31 By self-control on the light in the head one envisions perfected beings.

3.32 There is knowledge of everything from intuition.

3.33 Self-control on the heart brings knowledge of the mental entity.

3.34 Experience arises due to the inability of discerning the attributes of vitality from the indweller, even though they are indeed distinct from one another. Self-control brings true knowledge of the indweller by itself.

3.35 This spontaneous enlightenment results in intuitional perception of hearing, touching, seeing and smelling.

3.36 To the outward turned mind, the sensory organs are perfections, but are obstacles to realization.

3.37 When the bonds of the mind caused by action have been loosened, one may enter the body of another by knowledge of how the nerve-currents function.

3.38 By self-control of the nerve-currents utilising the lifebreath, one may levitate, walk on water, swamps, thorns, or the like.

3.39 By self-control over the maintenance of breath, one may radiate light.

3.40 By self-control on the relation of the ear to the ether one gains distant hearing.

3.41 By self-control over the relation of the body to the ether, and maintaining at the same time the thought of the lightness of cotton, one is able to pass through space.

3.42 By self-control on the mind when it is separated from the body- the state known as the Great Transcorporeal- all coverings are removed from the Light.

3.43 Mastery over the elements arises when their gross and subtle forms,as well as their essential characteristics, and the inherent attributes and experiences they produce, is examined in self-control.

3.44 Thereby one may become as tiny as an atom as well as having many other abilities, such as perfection of the body, and non-resistence to duty.

3.45 Perfection of the body consists in beauty, grace, strength and adamantine hardness.

3.46 By self-control on the changes that the sense-organs endure when contacting objects, and on the power of the sense of identity, and of the influence of the attributes, and the experience all these produce- one masters the senses.

3.47 From that come swiftness of mind, independence of perception, and mastery over primoridal matter.

3.48 To one who recognizes the distinctive relation between vitality and indweller comes omnipotence and omniscience.

3.49 Even for the destruction of the seed of bondage by desirelessness there comes absolute independence.

3.50 When invited by invisible beings one should be neither flattered nor satisfied, for there is yet a possibility of ignorance rising up.

3.51 By self-control over single moments and their succession there is wisdom born of discrimination.

3.52 From that there is recognition of two similars when that difference cannot be distinguished by class, characteristic or position.

3.53 Intuition, which is the entire discriminative knowledge, relates to all objects at all times, and is without succession.

3.54 Liberation is attained when there is equal purity between vitality and the indweller.

Part 4 - on Realizations

4.1 Psychic powers arise by birth, drugs, incantations, purificatory acts or concentrated insight.

4.2 Transformation into another state is by the directed flow of creative nature.

4.3 Creative nature is not moved into action by any incidental cause, but by the removal of obstacles, as in the case of a farmer clearing his field of stones for irrigation.

4.4 Created minds arise from egoism alone.

4.5 There being difference of interest, one mind is the director of many minds.

4.6 Of these, the mind born of concentrated insight is free from the impressions.

4.7 The impressions of unitive cognition are neither good nor bad. In the case of the others, there are three kinds of impressions.

4.8 From them proceed the development of the tendencies which bring about the fruition of actions.

4.9 Because of the magnetic qualities of habitual mental patterns and memory, a relationship of cause and effect clings even though there may be a change of embodiment by class, space and time.

4.10 The desire to live is eternal, and the thought-clusters prompting a sense of identity are beginningless.

4.11 Being held together by cause and effect, substratum and object- the tendencies themselves disappear on the dissolution of these bases.

4.12 The past and the future exist in the object itself as form and expression, there being difference in the conditions of the properties.

4.13 Whether manifested or unmanifested they are of the nature of the attributes.

4.14 Things assume reality because of the unity maintained within that modification.

4.15 Even though the external object is the same, there is a difference of cognition in regard to the object because of the difference in mentality.

4.16 And if an object known only to a single mind were not cognized by that mind, would it then exist?

4.17 An object is known or not known by the mind, depending on whether or not the mind is colored by the object.

4.18 The mutations of awareness are always known on account of the changelessness of its Lord, the indweller.

4.19 Nor is the mind self-luminous, as it can be known.

4.20 It is not possible for the mind to be both the perceived and the perceiver simultaneously.

4.21 In the case of cognition of one mind by another, we would have to assume cognition of cognition, and there would be confusion of memories.

4.22 Consciousness appears to the mind itself as intellect when in that form in which it does not pass from place to place.

4.23 The mind is said to perceive when it reflects both the indweller (the knower) and the objects of perception (the known).

4.24 Though variegated by innumerable tendencies, the mind acts not for itself but for another, for the mind is of c0mp0und substance.

4.25 For one who sees the distinction, there is no further confusing of the mind with the self.

4.26 Then the awareness begins to discriminate, and gravitates towards liberation.

4.27 Distractions arise from habitual thought patterns when practice is intermittent.

4.28 The removal of the habitual thought patterns is similar to that of the afflictions already described.

4.29 To one who remains undistracted in even the highest intellection there comes the equalminded realization known as The Cloud of Virtue. This is a result of discriminative discernment.

4.30 From this there follows freedom from cause and effect and afflictions.

4.31 The infinity of knowledge available to such a mind freed of all obscuration and property makes the universe of sensory perception seem small.

4.32 Then the sequence of change in the three attributes comes to an end, for they have fulfilled their function.

4.33 The sequence of mutation occurs in every second, yet is comprehensible only at the end of a series.

4.34 When the attributes cease mutative association with awarenessness, they resolve into dormancy in Nature, and the indweller shines forth as pure consciousness. This is absolute freedom.

---End---

注意：百度自动换行会将英文单词切断，阅读时请注意。
《瑜伽经》的英文翻译版极多，这个只是对初学者最好懂的一个版本。

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。
3.41 By self-control over the relation of the body to the ether, and maintaining at the same time the thought of the lightness of cotton, one is able to pass through space.】
回复：23楼
指肉身。

楼十七 26楼 回复：22楼
暂时先改了下边这些，括号里是从新翻译的。还有很多问题，都快吐血了！英文水平有限，另找了位修行的英文达人再重新过一遍，我自己是搞不动了，继续下去非精尽人亡不可。 假如我俩商讨之后仍有无法确定的部分，到时还要烦请仁君前辈的指点才好。
争取年内完成。

2.36不说谎，便能得享工作的果报。（坚定不移的说出真相，努力的成果将变得更有作为）
2.36 When one is firmly established in speaking truth, the fruits of action become subservient to him.

2.37不偷盗，便能得享财富。（所有珍贵的实物都会靠向本性正直的人）
2.37 All jewels approach him who is confirmed in honesty.

2.50控制吸气和呼气便是调息。在外、在内，以至于静止不动，都因应时间、地点和数目而调节，呼吸又细又长。（呼吸可以在外，在内或者之间，可以通过时间，地点，数量，和长短对呼吸进行控制。）
2.50 It may be external, internal, or midway, regulated by time, place, or number, and of brief or long duration.

2.51第四样是呼吸既不在外，也不在内。（重要的第四层是将精神的控制超越外在与内在。）
2.51 Energy-control which goes beyond the sphere of external and internal is the fourth level- the vital.

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。（当意念保持觉知的状态，既不掺杂感官意识，也不感知来自于感官的印象，这样自我的觉悟便会开始绽放）
2.54 When the mind maintains awareness, yet does not mingle with the senses, nor the senses with sense impressions, then self-awareness blossoms.

3.10这流通因不断练习而稳定下来 。（通过这一系统的提升，达到统一完整的觉知和内在安宁祥和的流动。）
3.10 From sublimation of this union comes the peaceful flow of unbroken unitive cognition.

3.12在此境界，过去和将起的心象成为一样。\（当连续的将要升起和已经消亡的念头相同的时候，精神会形成一个点。）
3.12 The mind becomes one-pointed when the subsiding and rising thought-waves are exactly similar.

3.21对身体的形状作冥想，对形相的知觉便被阻闭，对眼睛的显现便被分离，那个瑜伽士的身体便不被看见。/（行为有两种，动和静。对这些行为进行冥想，得知死亡的时间。）
3.21 Action is of two kinds, dormant and fruitful. By self-control on such action, one portends the time of death.

3.22行为的后果有快有慢，从内在的控制得知死亡的时间。/（通过友爱亲和的冥想，将产生喜悦的能量。）
3.22 By performing self-control on friendliness, the strength to grant joy arises.

3.44由此可使身体变得极小、极大，以及不可被损。（从而可以变得像原子一样精细，并具备其它一些高级能力，身体趋于完美，抵抗力增强。）
3.44 Thereby one may become as tiny as an atom as well as having many other abilities, such as perfection of the body, and non-resistence to duty.

3.47这样身体便能像思想般飞快移动，控制超觉的感官，控制自然的元素 。（从而达到思维的敏捷，观念的独立，和对事物本质的把握）
3.47 From that come swiftness of mind, independence of perception, and mastery over primoridal matter.

4.2生命由低级到高级转化，是由于自然的创造力。 （进化的另一种形式，是依靠自然天成进行的。)
4.2 Transformation into another state is by the directed flow of creative nature.
回复：26楼
1、这个英文版和中文版的章节编号不太一样。
2、第3.22节中文版没有翻译。

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？

楼十七 回复：27楼
嗯，老师说的，关于3.22的问题俺发现了。不过这个中文的版本，真是够折磨人的。以前看的时候就觉得别扭得很，您给了英文版的之后，我在将中英文合并的时候，又逼着自己沉下心来研究了两个来回，发现太美妙了！后来参阅奥修讲解的英文版本，发现跟您所给的英文版本几乎一样，只是您给出的这个在句式上略有省略。可惜奥修讲的中文版只有到1.37，后面的都没有翻译。所以，我和 holly 商量了一下，最后由她翻译一部奥修版的中英对照的瑜伽经。（ 嘿嘿~~！是我）最后整理商榷定稿之后，我们就发出来，到时候您给指正指正，呵呵。

回复：33楼
真想好好翻译的话，给你提供一个资料----11种翻译版本比对：
space.gogo.la/space.php?uid=100034&do=blog&id=3087
再提供一个翻译版本----含梵语解释：
arlingtoncenter.org/Sanskrit-English.pdf
我收集了三十多种翻译版本，以上十二种是相对比较忠实原文的。

师兄~我干啥掐死你，不在老师面前说我点好的。。。
呵呵，多谢老师给的资料，我会参考一下这些版本。
奥修《瑜伽始末》（Yoga: the alpha and the omega）里的英文，不属于以上任何一个版本，但更接近于ＰＤＦ那个梵文对照版。之所以想把奥修讲的翻译出来，是看过奥修的《瑜伽始末》，觉得很有启发性，毕竟他是成道的大师，就算他讲的不完全是帕派加利的意思，但也会很有帮助。再一个，假设……我自己参考诸多版本来翻译出一个所谓“ＨＯＬＬＹ”版的《瑜伽经》……肯定是不行的啦，我是何人，有何资格决定在诸多译本中选择哪个词，表达哪个意思呀？（那样翻出来的东西，只怕会害死人的）。所以以奥修讲的为范本，他对每句经文都解释了很多，我只需要尽力表达出他的意思即可。到时候能有助于对此经多一些理解就行。
回复：40楼
1、是呀，所有196节没有一个一个地实验过并且成功验证过，翻译是不可能十分精确的。所以版本才那么多呀。只能翻译出参考版。
2、忠实原文是最保险的办法。
3、再提供另一个梵文详解版----帮助你最大限度地忠实原文：
swamiji.com/yoga-sutras.htm

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。

Focusing on the stream of the dream state or the nature of dreamless sleep will stabilize the mind and make it stable. It is extremely important to note that this is not meaning dreaming or dream analysis. To learn to allow these streams to flow, and to witness that stream is very calming. To witness the stream is a stabilizing influence, not a deep meditation or samadhi beyond the mind.
-------老师，这是您第二个梵文详细里1.38节的解释。说要观照“梦态的流动”或“无梦睡眠的性质”，这个是什么意思呢？我理解是两种情况，一个是醒着的时候观照意识下面那个像梦一样的潜意识流，另一个就是像清明梦那种，所谓“无梦睡眠”。不知道对不对？
回复：46楼
I.38
svapna-nidrâ-jõânâlambanam vâ
梦-睡眠-知识-基于-或者
或基于睡梦的知识
或源自睡梦的知识
（睡梦中得到的知识）
----那个英文解释不太忠实原意，不必计较之。

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=9854231761&z=900711284&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE#9854231761

请问大家如何修炼出阳神

杀灵巨石 4楼
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



---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=9854641806&z=901221672&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE#9854641806

闽东灵宗思想者 3楼
如果你认为是对的话，那我祝福你！
顺便我想捎带几句话：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！
仁君居士 回复：3楼



---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=9881903693&z=903517302&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE#9881903693

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
--混纯名言录
回复：21楼


---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=10293104069&z=937416432&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE#10293104069
比坚持修行更上一层的秘诀。

道风库狼 1楼
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...

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=10375298147&z=942231688&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE#10375298147
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


---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=11151886404&z=989533821&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE#11151886404

大部分新手失败的原因

zhaoshuntu12 1楼

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。<<<<

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=11151888047&z=989648960&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE#11151888047

创造者

zhaoshuntu12 1楼

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



遗失的小鬼 4楼

这段话你是要表达什么呢？

zhaoshuntu12回复：4楼

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


---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=11338902121&z=1003665950&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE#11338902121
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


---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=11436878968&z=1010315242&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE#11436878968
坦率的说：如果3个月内不能得道，我将终止修炼
子木08_ 1楼
修炼不是用无限的时间玩的游戏
就像一道数学公式：存在就存在，没有就没有
存在的很快就会表现出来，我想修炼3个月足够了，就算不能得道，也能看出是否有得道的可能
如果3个月后还是茫然一片，不用再做努力了
我觉得，清明梦及出体还是存在理论根据的
不是信奉庙里的菩萨，烧几柱香就能显灵
我是一名科学爱好者，为了清明梦及出体不多的一丝理论根据，趁着年轻，值得花精力修炼

仁君居士 2011-2-27 17:04回复
欲速则不达
有心栽花花不活
无心插柳柳成荫

深层次的睡眠与浅层次的睡眠，二者谁用来修炼元神更好
回复：25楼
都好。

仁君应该这样回答：低级修炼者的修行以浅层睡眠为主。高级修炼者以深层睡眠修炼为主
回复：29楼
那么，鄙人应该反过来向子木老师请教：
什么是“低级”？
什么是“高级”？

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=11444138273&z=1011801988&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE#11444138273
神奇的出体分享

eaysky2 1楼
本人不是本贴吧的会员，但想分享一下你们我的经历.这也不知道是不是属于出体..本人就有过两次最深刻的印象(出体次数很多).第一次就是自己的身体比空气还轻,凭着自己意识想到那就到那.可以穿越一切物件.意识自己升高就升高意识降下就降下.只要自己想的都能做到.第二次我是去到一个神器地方.哪里全是粒子还要是彩色的粒子.粒子在那个空间中不断的流动.而且过一会儿就出现一道用粒子造成的大门.当我想进入时候却精神回来了.不知道这经历算好还是不好.还请赐教.本人没有修炼过.但我掌握出体小小窍门.但我还是很害怕.

5楼
哦，压迫心脏啊
回复：5楼
不是压迫心脏，而是压肘法。

6楼
居士说过这样出体是有害的
回复：6楼
没说过。
这个方法我也用。简单。

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=11640993943&z=1028829982&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE#11640993943

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


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


---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=11722795265&z=980613316&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE#11722795265

115_19x_xxx 873楼
昨晚居然梦到仁君居士了，他老人家貌似给了我个修炼方法
事情是这样的，只记得个大概（以下都是梦中，连梦中的记忆也是梦中的）：
我和我的一个朋友在一起，我的这个朋友也是喜欢探索灵性的人，这时我想起仁君居士之前曾经教给我的一个方法（这个方法居士貌似早就教给我了，貌似还和什么老子有关，具体情况忘了），是写在一张纸上的，我想引导我的朋友试试看，于是就拿出那张纸给他看，是用铅笔写的，说这是仁君居士教给我的方法还和老子有关，他很认真地一字一句读了。读了一半居士回来了，当时很淡定，貌似是朋友？？本来认识的？经常在一起？所以居士的出现也没有令我们惊讶。
我的朋友马上问了居士一个问题，关于这个方法的。但是居士回答：“你自己去想”
关于纸上写的方法，由于我朋友一字一句地读了一遍，所以我醒来后也有记住，并且他的方法很简洁没有废话。虽然有很多忘记了，但有几句还记得，省略号代表记不起来的
“。。。。。。。
息事宁神。。。。
。。。。。。。
。。睡。。
。。醒。。
。。睡。。
。。醒。。
。。。。。”
当时记不起来了，这方法好像与老子有关，但又是居士给的，，事后糊涂了难道居士=老子？？
回复：873楼

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=11873715596&z=1047093983&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE#11873715596

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

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=11888543525&z=1048444519&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE#11888543525

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



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


---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=11923040879&z=1051156704&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE&1309542963#11923040879

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


---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=11948733473&z=1051814388&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE#11948733473

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


---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=11962465484&z=1053104536&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE#11962465484

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


---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=11975584291&z=1051464930&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE#11975584291

回复：35楼
我当时看到这里的时候，也是非常的纠结。曾经直接就奥修的说法请教过仁君老师，但是老师没有回复。之后我将问题从新调整了一下，再问。老师给我指点了一下，原文如下：

佛陀是身患重病离世，这种说法对么？
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~~！
老师：
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。

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

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=12003419845&z=1050974286&pn=0&rn=30&lm=0&rs16=0&word=%C3%C5%C2%DE#12003419845

仁君可不是代人祛病消灾的巫婆
回复：8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

践道吧 http://tieba.baidu.com/f?kz=1118338009

拭心如镜 8楼
这是前三次辟谷的时候，我征询元老师的意见和老师的回复

老师：
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？
谢谢老师！
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...

---

http://tieba.baidu.com/p/428453480

（QQ 对话记录）
凡然 5楼 2008-07-06 13:19回复

Alien 00:06:53
人，这个复合体，同时在7大界
Alien 00:07:14
主肉体在第一大界的第三小界
Alien 00:07:58
还有两个次肉体，在第一大界的第1、2小界

凡然 00:08:30
这两个次肉体怎么称呼？
Alien 00:09:02
汉语里没有他们的名字
Alien 00:11:06
第一个，其他语言里也没有，但我可以简称它为“元素体”
Alien 00:11:35
第二个，英语有个名字叫做“以太体”

凡然 00:11:18
一的法则里说的人-心、身、灵复合体，
心、身是指这两个次肉体吗？
Alien 00:11:45
No

凡然 00:11:56
心、身指什么？
凡然 00:12:12
关于这个三位一体，其实我也不太理解
Alien 00:12:24
身=3个物质体的复合体
Alien 00:12:42
心=3个中灵体
Alien 00:13:02
灵=3个上灵体
Alien 00:14:00
我在吧里说过：总共有9个主体

凡然 00:14:10
两个次肉体再加一个主肉体就是“身”？

Alien 00:14:17
Yes

凡然 00:14:23
你说的好像是7个主要灵体
Alien 00:14:56
我说的是“至少7个”

凡然 00:15:19
哦你还说过医疗者要九个
Alien 00:15:25
Yes
Alien 00:17:17
未得道者，知道这7个/9个就够了

凡然 00:18:08
现在可以这么理解了？七个主要灵体有六个是灵界，一个是物质界的，这个物质界的可以是主肉体再加两个次肉体成为9个主要灵体？
Alien 00:18:39
Yes

门罗吧置顶贴《传灯---仁君居士答网友问菁华汇集录》中的回复答疑：

http://tieba.baidu.com/f?kz=414120529（从第6页开始答疑，原贴现已删）

==========

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，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？具体怎样出体？

1、正确。

2、睡着了就忘了。睡着后也不忘，就会有进步。

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）。

4、答疑贴里推荐过教材。我的博客里也有。

请问仁君居士，我想打坐练习禅定，可是双腿无法完成七支坐法，只能散盘，不能双盘，单盘也只能坚持几分钟。怎么样练习才能尽快的双盘打坐呢？

压腿。

居士您好，看你的答疑有一段时间了，自己非常想走上修道的道路。但是我有神经衰弱，头总是发紧疼痛，做冥想或是内丹训练总是不能让头完全放松。人的精神也不太好，记忆力有点差，已经很久没做过能记住的梦了。现在每天都练一点简单的气功，听一些催眠音乐等等。像我这样的情况要多久才能完成筑基呢？

短则几个月，长则...一辈子。

居士 我怎么觉得好像你说的修行都很简单
但是感觉千百年来修行成功的人不是很多呀
这是什么原因。

1、简单，不等于容易。

2、你调查一下，这一个贴吧就有几万人到几十万人，有几个人坚持了几十年不放弃？

请问居士:
1)您说下丹田的中心在脐轮,又说意念可以守整个腹腔.我觉得守腹腔有点太大了,如果我想把范围缩小一些,只守下丹田的核心部位,那么这个核心部位是否是肚脐和命门之间的虚空部位,而不是气海穴或者关元穴里面?
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?
3)居士好象没有提过采气这些内容,是您认为这个方法没有用还是没有说呢?
盼居士析疑,谢谢!

1、下丹田是整个腹腔，其中心就是腹腔的中心。

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。

4、没人问，则没说。

还有个问题:
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。

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.大师曾提到过，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？
2.不少资料提到人共有12个脉轮，有7个在人体，另5个在宇宙空间，请问大师这些脉轮与灵体是对应的吗？不同的那些个灵体有哪些特点怎么区分？
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？
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、脉轮和灵体是对应的。以前回答过了。
3、有。

以下 拭心如镜 问：
有几个问题，还希望老师能帮学生解答。
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。
2、我现在的筑基方法是先逐个打开脉轮，然后数息引气延中脉上下，收功时守一会儿丹田。您觉得这样行不行？眼看就三个月了，心里越来越没底。
3、从筑基修到灵蛇冲顶，大约需要多久？
是不是因为修为太浅的原因，总是感到莫名的惆怅感慨，好兄弟好朋友有很多，却总有凄凉感。有时想想，永恒不灭也挺可怜的。现在周围的朋友家人快把我当成疯子了。呵呵~~
最后让我拽着您裤腿嚎两嗓子~~！
1、一般情况下你的灵魂不会这么设计。
2、可行，但三个月的时间不一定够用吧。
3、个体差异非常大，几年到几十年的案例都有，也有一辈子不成的。
4、是呀。

老师，您辛苦看一下
http://hi.baidu.com/%C4%C7%C4%AE/blog/item/c65bc247112958006b63e5b7.html#send
这是要通周天么？还有一点我没有写，外肾好像挺了大半夜。今天又安静了，只是在行功数息的时候，后腰又微微的跳动。
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。
3、再有个问题一直困扰我，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？
我记得老师说过，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？
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？
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。

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。
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。

老师，我可以这样理解么？所谓的打通小周天，只是阻塞、虚弱的脉络被疏通和强化的；反映相对强烈的那么一个过程。并没有什么所谓的 药 需要去采，同时也没有什么 丹苗 会因为我的疏忽而溜走，造成前功尽弃，是这样么？
您关于出体的指导，我还得在练习的时候慢慢体会。谢谢老师！
可以这样理解

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？ ：）
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。

最后一段是居士亲传的“潜意识沟通培养法”，名字是我起的。把它贴出来，令我狭隘的小我意识流血不止啊~！心都哆嗦，唉，让它回到它该在的地方吧。
本人称之为“意识播种发酵法”。

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？
2.出体能不能和指导灵和自己的高层灵体交流？
3.《奇迹课程》的365课练习居士怎么看？认为值得学习么？
4.我想进入当下状态（右脑状态？）体会自性的大爱和富足，这需要通过出体还是冥想？
谢谢
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。
2、能。
3、没看过。
4、不知道你说的右脑状态。

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。

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。

居士你好，小时候我曾经做过几个梦：
1整个地球表面都是广阔的黄色荒原中央，有一座高塔 我放佛俯视地球 又放佛在塔下 塔的旁边围绕着非常多的原始人 塔上站着一个女人 放佛女神 原始人都在膜拜她。
2一次梦里有一个人告诉我一个秘密 百战百胜的秘密 还是世界的秘密 我忘了 他演示给我看 手朝一个方向甩去发出了一道彩光 我仿佛就懂了他的秘密 脑海里有了具体的文字 醒来就记不起了 但梦里面觉得知道得非常清晰 不知道为什么会做这两个梦？有何寓意 我比较确定第一个梦没有什么现实世界的刺激 因为我没有看过类似电影书籍什么的 另外 我没有修行 也暂不打算 但我总是不停地思考着人生世界和大道 大道是我自己理论发明的词超越一切的存在 人的灵魂不灭 轮回转世 还有因果不是简单的因果 我也慢慢自己懂了 期间基本没看什么相关书籍 我有个疑惑 对大道的探索难道一定要修行吗？你说你得道了 我不修行 完全依靠自己的思考 逻辑 明悟 感知 就不能够达到你的层次吗？ 既然你和耶稣释迦牟尼都是一个层次的 那么为什么你不创立一个宗教来指引现代人 末法时代 真的很不好。随着思考明悟的更多 我觉得人世间是寂寥的 人的灵魂或者说精神面貌吧 经常是让我觉得失望而。。说不出来的感觉，觉得人不过是被一些欲望驱使的物质体。这种寂寥的感觉 会持续多久？ 不过还好 我有爱的人。问题很多 居士能感觉到打这些字后的我的心吗。谢谢居士
1、很常见的梦。寓意有很多，在你自己挖掘。就像人常说“无处不是道”一样。
2、修行是得道的捷径。其它方法也有不少。以前都回答过了。
3、耶稣、释迦牟尼、老子从来没有创立宗教。我也不会。

哦 居士 还有个问题忘了问 我小时候 好像是小学5、6年纪吧 一次作作业比较累 靠在椅子上慢慢地仰着 在仰回来 渐渐好像进入某种境界 忽地一下觉得自己的身体好像要离开房间 我一惊 马上就清醒了 觉得身体马上都缩回来了 这不是打瞌睡 因为打瞌睡的感觉我知道 而且那次做作业很顺手 内心有些许劳动后的满足 心境很好渐渐进入到了一种奇异的境界 但收回后我再也不敢试了 我怕自己回不来 请问这是出体吗？谢谢
是。

我想说说显神通的事情 我内心肯定是有原始的好奇希望看到显神通的 但是 我觉得 单凭一些理论 像您回复的帖子 很难评价这些理论是真实存在的还是杜撰的理论系统 因为比如我 我只有完全确信了一件事情才会去做去相信 否则 每天修炼 不是白白浪费1个小时吗 这和我打一个小时游戏或者听一个小时音乐有什么区别呢 我还是冒昧的希望您能显一次神通 可以给我发一个私人消息预测一下今年中国的某件事情 无论大小 只希望我的能力可以考证到 要确定可考 我会给你保证我不会告诉别人 但有一个人我不确定会不会告诉 如果你觉得我没缘的话罢了
1、年轻的时候，显过多次神通了，现在已经没兴趣了。
2、有神通与得道，是两回事。

居士您好，可不可以这样理解得道，完全的自由？最终的道是不是很简单也很无奈？还有虚无就是造物主？如果所有的小我最终全都回归大我，大我会不会创造全新的我们不可想象的另一套世界，并再次分身为无数小我，继续游戏！
1、得道是探知到本源的真相。
2、道是最最简单的东西，所有其它的东西都比道复杂。
3、我已经说明过多次什么是造物主。
4、会。

请问如果没有灵魂转世到新胎儿体内，那么这个新胎儿是不是在成长过程中自动生成一个新灵魂！
没注意过这种案例，一般都是投胎进来的。以后我会注意。

我在睡醒之前发现有一个喇嘛在给我灌顶，请高手居士解释？谢谢了！
现在我觉得大脑越来越清醒了，很多难题迎刃而解，这是怎么回事啊？
解释什么？

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。

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。

物质世界是那样的奇怪，就如我现在能够感觉到的空间与物质来讲。为什么物质可以在空间中流动，我自己认为每个物质体其实还包含与之对应的空间身体，我现在只能感觉到这点，其空间对应的有内空间和外空间，例如我们人类，我们身体里面的一些细微物质之间的空隙是外空间，这些细微物质与空间融合的地方是内空间，但是物质世界可以无限划分的话，例如：质子、中子、电子，更基本的有夸克 那么物质世界无限的划分，极限的划分下去，物质无限的接近于现在我们定义的0，那么现在存在的所有物质，我们感觉的到的将是一堆小得可以装在一个无限小的空间里面，就是宇宙奇点。那个时侯灵魂也是存在于那里面，还是奇点外面呢？还有这些物质对应的空间，是不是灵魂呢？灵魂，空间，物质有什么关系呢？
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。

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？冥想=无思无想，对吗？
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。
3、冥想包含多种思想状态，无思无想只是其中一种。

居士您好 人该怎么对待自己的欲望，男人满脑子渴望着女性的肉体，该怎么办？有罪吗？对修炼有怎样的影响？还有烟酒对修炼是不是很不利？
1、人之常情，平常心对之。
2、无罪。
3、不过分的话，没有影响。
4、不过分影响有限。最好没有。不过我本人也喝酒，不多而已。
我对烟酒做过多次试验：
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）

老师，
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？
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，要麼失眠，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。
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。
2、心态，也对出体有很大影响。
3、不一定。

现在我还没有能出体，以后如果出体了，我还是近视眼吗？
1：戴着近视眼镜可以练光环法吗？
2：出体的视觉会和肉体眼睛一样近视吗？
1、可以。
2、不会。

仁君老师
我想问水晶是不是通过自己的意念能提高能量。
舒俱徕石是不是可以治疗癌症或者说对癌症患者有好处
另外骨干水晶也有强大的净化能量 对吧。
我们能利用水晶做灵体治疗吧
我没有做过水晶的实验。

那天睡觉,梦见一个动物死了,然后就梦见自己对自己说:他是第四界的灵魂,然后又看到旁边的一个鹿倒下了,这时我好象意识到自己在做梦了，又梦见对自己说:让你看看他所在的第六界是什么样的吧.
接下来就突然产生了强烈的振动,同时那种非常的恐惧感也随之而来(鬼压床的感觉),我连忙对自己说:我不想出体,便醒来了.

请问:为何我对自己说了那句话以后就产生了振动，如果我当时放松让自己出去,真的能到第六大界么？（以前没有出体过）
“如果”？我们不谈假设。假设包含所有的可能性。

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
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。

居士您好，前段时间我在练气功的时候，感觉后背齐胸口的位置有明显的阻隔，深呼吸时更明显并有疼痛感觉。之后两天这种阻隔消失。后几天在前腹部肋骨下有气涨的感觉，顶的很难受，静坐时更甚。偶尔感觉有大量气泡咕咕的涌上来。请问为什么前后气都在往上走？如果小周天没有明显的感觉如何判断并进入下一步的修炼？
1、气，总是向上下两个方向同时运行的。
2、你已经有明显感觉了。后背齐胸口的阻隔是夹脊关，之后两天阻隔消失，是明显的典型的一个通关过程。

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。

顶礼，又见居士！
1.我每天晚上用禅宗寺庙方丈教的观呼吸法或数息法打坐一个小时，这样用来筑基、出体或得道的方法是不是没有意守丹田的方法快捷，效果好？
2.我用居士观点问方丈“看佛经不能帮助禅定开悟得道？”方丈说“2/3时间打坐修行，1/3时间看佛经，这样互相证悟”。居士建议一下我应该如何平衡学习佛经新时代，与打坐出体修炼之间互补关系？
3.全真教的师父测我的八字佛缘极深，是修道之人。请建议我是否该归依正信佛教，这样对我修行得道有帮助还是宗教组织反而妨碍我正确修道？
1、不一定。适合你自己的方法最好。
2、学习佛经新时代相当于读书，打坐出体相当于实践。读书，是汲取别人实践的经验，目的是为了辅助实践。实践是主体。
3、修道，与归依正信宗教没有关系。任何人都可以修道。修道成功的释迦牟尼耶稣老子莫哈默德都没有创立宗教。

看了居士那么多的答疑，我明白了很多道理！但还有些疑惑没解开，所以也来这求答和问道！(很长，希望居士看完)
大约在半年前，那是在一次做梦中，我在梦中思考了一些现实生活中想不通的事。结果很快就想通了。在醒来之后，梦里的剧情都记不请了，但我记得想通了几件事。从这事以后。我认为人在入梦时，大脑不受外界对肉体的干扰，从而获得了原本就拥有的高速运算。于是我老想入梦去解决一些生活中的难题。有3、4次想入梦，但只有2次成功：下面我就讲一下其中一次很深刻的入梦经历吧！
一天中午。由于我吃饭时间比较早，同宿舍的兄弟们还没吃完，我就已经回房间躺下了。(我们都住在学校老师家的私人宿舍，吃饭也是在老师家。而我是睡在了 双层床的第二层，也就是上面那层。)当时也没别的事做，就闭上眼睛想着入梦。首先是将整个身体放直，然后将双手叠在一起盖在胸上。刚开始杂念很多，加上外面他们吃饭谈论得很吵，导致一直不能冷静下来。后来双手渐渐感觉到心脏的跳动，就像是你在替人把脉的那种。但随着感觉的加深，感受到的面积渐渐加大，直到整个手掌，而胸前也慢慢感到手掌上的脉动，就是血流过血管的那种。

由于那时我全部的意识都集中在这感觉中。也不知道过了多久，我听到外面舍友吃完了洗碗的声音，接着他们都进来了(听到他们的谈论声越来越大)。不知是谁开头说了几句赌博的，后来越吵越厉害，他们干脆就在我左下方的床上玩起了斗地主(三人)。不过赌的不是钱，而是赌些打脸，喝井水，涂牙膏之类的。注意，上面的事情基本是听到的，但也看到了几幅画面。我无法判断是在梦中，还是半梦半醒！但是不会是醒着，如果我是醒的，我必须起来才能看到那几幅画面，因为这些画面都是俯视图。而在事后我问他们我有没有起来过，他们说我吃饭后就睡着了，中间没醒过。

他们玩到刺激时都大喊大叫几声！我一直在床上听着，偶尔他们当中发生一些有趣的，我都会笑笑。随着他们高潮起伏，我被吸引了，也生起了想起来看着他们玩的念头。但是当我想起来的时候发现我动不了了。感觉身体好僵硬，全身都控制不了，意识却清醒着。(这种情况以前也碰过但没这次恐怖)当时想出声叫人开推推我，但喉咙很干涩，舌头一直向上顶着，动不了，也喊不出。接着我试图起来，我不停的憋气以使我能有足够力气的起来。当感觉憋到时机时，用力一挺，身体的上半身起来了，同时也感到一阵虚脱，这时我发现眼睛不知何时睁开了。接下来，可怕的发生了！仿佛刚才根本没有起来似的，身体还是躺着动不了。可是我却明明记得刚才成功的挺起了上半身。如果刚才的事没有发生，为什么我会记得我起来过呢？如果刚才事真的发生过，那我在起来后又躺下来后的这段记忆呢？不合逻辑啊！之后不停的重复着：憋气——起身——躺着——憋气……不停的循环着！心里却是：看到希望——成功后的惊喜——失败后的恐惧和绝望——又看到希望……　两种极端不停的感受着，好像永无止境！

不知道过了多久，慢慢的冷静了，也不再强求自己让自己再起来。我先是举起右手，感觉很艰难，举了几次才成功。然后慢慢的向上伸去，抓住了一只笔(床头上面是一快木板，放着书籍等等)，用力的往他们3人砸入，我清楚的听到砸到床后弹到地下的声音。可是他们仿佛没听到似的继续在玩。(后来得到证实，我根本就没有把笔仍下去)当时真的绝望了，自己帮不了自己，连别人也不行。而且当时把笔仍出去后，由于是右手，整个身子都往左翻过去了，面部都朝下了。光是举手都难，何况是撑起整个身体啊！后面的事情我就不记得了，只是起来后衣服都被汗弄湿了，意识还清楚刚刚发生的事。

至于另一次入梦也就只记得身体动不了，意识清醒，身体稍微挣扎一会，没多久就醒了！没什么特别之处！

之后因为那可怕的经历后，就不想入梦了。不过这几天看了仁君居士博客的部分内容和这个贴吧的答疑贴(熬夜6个小时才看完，累)才知道，原来梦是出体！

这里有些问题想请教仁君居士：

1.我那次可怕的梦，是怎么回事？是出体了？还是鬼压床、清醒梦？又或者是局部出体、半出体状态！是当时能量不足才导致不能保持上半身起来的状态？

2.以前我也做过清醒梦(自然做的)，发觉醒来后身体没有疲劳，而且大脑很清醒，似乎处于最佳状态！不知居士有过这情况吗？

3.下面是神明在开导别人的时说的一些话。我感觉他是在告诉我们有因果，有点佛教的味道。您认为这几段话对吗？那里不对，具体说一说！

A.生命是无止境的，人绝不会死，实际也没有出生，只是在不同的肉体和空间中度过，永无休止。

B.人之所以要来到世间以肉体形式存在，只是为了做事或还债。

C.你的下一生的生命遭遇，完全是你自己造就的！

4.单单修炼完三丰36决后是第几阶段？能否得道？若不能，之后应该修炼您百度博客中的哪一种好？

回复：277楼

1、半出体。能量不足，技术不足。

2、有。

3、对。

4、第36进入得道的阶段。从技术上，能。

1、请问居士有没有做过金字塔能的试验？做一个简单的模型放在旁边是不是能帮助修炼？根据一的法则，这样一种形状可以聚能用来医疗和提升。门罗家的房子也是金字塔形的。
2、能讲一些关于采气的方法吗？
回复：279楼
1、没有。
2、用意念配合深呼吸，是最简单的方法。

老师，
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？
2、我一直在用百汇和眉心采气，还有刚刚琢摸的一种七轮呼吸中脉回收法。但是没开眼，看不到能量的进出情况，感觉还不错。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？是否哪里都可以？会不会影响家人健康？
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？
嘿嘿，老师辛苦！
回复：280楼
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、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。
3、主要指潜意识状态的调节。第一是开放，第二是平衡，第三是自信，第四是播种（或者叫设定程序）。

连着看了几天了有点问题请教大师
1、盘古开天辟地 他是不是就是大我？
2、女娲造人就是大我的分身在创造人类么？
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，我现在有些迷茫。。。请大师指点。
4、压床 究竟是外来灵体的原因还是自身灵体的原因？
问题很杂乱，麻烦您了，多谢大师
回复：282楼
1-2、传说的故事带有比喻的成分，不是原状描述，恕不讨论。
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。
4、两种情况都有。

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？
回复：284楼
1、不对。坐的太紧，淤积了。换成坐沙发试试。
2、是。

大师你好，看了大师的文章，答疑，多年来的困惑，变得豁然开朗，真正的高人，非常感谢。

1.虽然大师致力于对修道的疑难进行解答，不可否认的是，得道的人还是少之又少，对我们来说，这生得道的机会如此渺茫，想象一个幼儿园的孩子怎可能一下子就大学毕业呢？不如退而求其次，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？
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？
回复：285楼
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。
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。

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？
回复：287楼
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。

您好居士，有几个问题想请教一下：
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？
谢谢。
回复：288楼
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。

请问居士，佛教的《中阴身救度法》真实有效么?早闻道，夕死可矣说的就是这本书吧。
回复：291楼
1、我没试验过。抱歉。
2、不是。好像是指道德经吧。

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？这个问题不知有没有人问过，还是请您帮忙解答一下。另外，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？
回复：292楼
1、自己分身的，可多可少，可收可放。

2、修行只有一个目的：是为了更好的生活。反之，则本末倒置。

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?
回复：293楼
平常心对之。

您好，我想让您帮我鉴定一下这是否是出体，中午休息之前，我就在心里默想“我一定要出体”然后好像睡着了，还做了个梦。在梦里好像感觉振动，但是在心里还想不要害怕，然后振动消失，我就试着逐渐离体，离体后我没有看身体但用手摸了一下腿，之后就在宿舍里走，想飞没飞起来，后来想到看了一本书上面写第一次离体不要太久，我离开床没几米我就想回去，我就躺在肉体上面默想要回去，后来就醒了
谢谢您帮我解答这是做梦还是出体。我出提前好像还做了个梦。
回复：296楼
这个问题重复过无数次了：做梦 =出体。

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？
回复：298楼
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。

1、封了顶代表什么？是否还能出体？
2、开天眼和出体有什么区别？
3、半睡半醒之间看到的宇宙及星光，是天眼的境界？是出体的境界？还是梦的境界？但是当时意识上知道自己不是在做梦，惊讶宇宙之美或者看到城市的时候知道自己是在睡觉啊，就想为什么能看到，想看得更清楚，一动念，于是就醒了。
4、当时在梦里见到的是菩萨吗？观音菩萨和我说“初禅第一天”的时候，最主要的好像也不是声音的方式，好像是通过心灵的方式，同时眼前出现“初禅第一天”几个字。当时确实是初禅第一天的境界吗？初禅第一天您去过吗，具体是怎样的（如果它不但代表一种境界，也确实有这一层天的话）?
5、修观太阳法，是否能够打开我的天眼？
6、我继续念咒，修拙火和大圆满脱噶黑关法及看光，是否可以获得肉身虹化成就？
7、如果您已经得道，而且不但是悟道，并且已经能够进入佛那样的涅盘境界，您可以做到肉身虹化吗？或者您可以通过很轻松地修一些法门达到这一成就吗？（我指的肉身虹化，是像西藏高僧一样，即生成佛，即身成佛，将肉身化成光。）
8、几年前晚上睡觉，脑袋爆炸是怎么回事？
9、左中脉很柔软舒服的感觉，是不是代表已经通了，右脉阻滞疼痛感是不是还没通？念够一百万咒的时候，心这里也曾疼过和振动过多次（就像剃须刀的震动一样），后来举得大概是痛了，因为不再痛了，很柔软。
10、我的任督脉觉得没有阻滞感觉，应该是痛了吧？盘腿的时候腿还是时常会麻，是不是代表大周天还没有通？
11、我最初想走的路线是，不要神通，或者出体，就只是在悟道的境界里平静生活，如果走这条路线，临终的时候会进入涅盘而不出差错吗?(但是在悟道的境界里生活，似乎不用修炼，气自然会足，气脉也自然会通，即使不求，经过几年，自然也会有神通，是这样吗？这其实是无为法吧？)
12、如果走只念咒，不修炼身体的路线，念咒是否可以振通全身经脉，最终解脱？我是说只通过念咒的方式，不自然追求安住、不出神通、不出体，而达到无余涅盘。
13、没有问题了。阿弥陀佛。嗡 直 隶 主 隶 准 提 娑 诃。

回复：306楼
回答几个有用的问题：
1、任何活人都能出体。
3、两者均能看到。
5/611、在你自己。
7、现在还没打算离开人间。
9、没通。
10、有淤积。
12、没见过成功案例。

大师，我这两天看了前面您的答疑，今天凌晨四点多钟醒来就想试着入静，结果我睡在床上，冥想“无名天地之始”，真实地感觉到自己好象变大了，而且越来越大越来越大，最后好象穿越了半个地球，我两只手也不由自主地向两边张开，手指弯曲、手臂有力，手掌就像抓住了两团气，然后把手伸到头顶上。就这样冥想了一会儿，却始终无法入定出神，我不知道该继续怎样做，就放弃了。半梦半醒之间，我让自己翻身，好象屁股抬起在往上翻，这时为了证实是灵体在动还是肉体在动，我就醒了摸了一下屁股，还躺着，看来是灵体在动呀。今天上午十点多钟，我用打坐的方法再次入静，效果却没有今天凌晨的效果好，但是双手仍然呈弯曲状，而且不由自主地感觉肚子在呼吸，吸进去的时候，双手中的气体好象被牵扯了一下，呼出来的时候，双手中的气体感觉很胀。此外，我以前打坐过四五次，然后一直没有打坐，但是我明显感觉到肚子里有气，而且中丹田和下丹田像心脏一样的跳动。有一段时间，我明显感觉到下丹田（好象是子宫内）气满，房事的时候都很胀很不舒服，但是几次月经之后，中下丹田仍能看到像心脏一样的跳动，但是没有以前那样明显的气感了。大师，我想请问：
1、我中下丹田是不是气？如果是气，是经期漏了还是自动运行到经络里面去了呢？
2、请问大小周天如果被打通，各是什么感觉呢？
3、我这种状况，可不可以睡着入静入定呢？
4、如果我再碰到今天凌晨这种入静的状况，该怎样引导自己进入入定的状态呢？多谢大师解答，急盼回复。
回复：311楼
1、是气。气与经漏无关。
2、小周天畅通则无病，大周天通指可自主出神。
3、可以。
4、冥想、静观。

居士，我练张三丰内丹三十六决有一个多星期了，可是好象还没有功法上说的进展，根本没有感觉到气，有一次进入一种状态，身体内部感觉充满了气，好象都不用鼻孔进行呼吸，并且确实是很长时间没用鼻孔呼吸，全身每个毛孔都在呼吸，那种感觉全身每个细胞都很舒畅，但后来就再没进入过那种状态，而后每次练习只要一进入无思无想的念头都有要出体的感觉，先是手失去了知觉，而后整个人像是要从肉体里出来，但我从没出过体，十分害怕，一害怕脑子里杂念一生，就失去要出体的感觉了。我在接触出体以前，在睡觉前，半梦半醒的时候经常有那种要出体的感觉，不过那时候是头先有出来的感觉。请问，我的功法是不是练习有误啊，还是我根本不适合练啊，还有我那种全身的毛孔都在呼吸的状态是怎么回事啊？
回复：323楼
1、无误。
2、毛孔本来就在呼吸，只是有时感觉到有时感觉不到而已。

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.这对我很重要,谢谢指导.
回复：330楼

两者都可能设计，或者不设计，全在自由意志。

居士，貌似您已经好久没来这里了，我在您的留言板也有留言，不过最近有了些新的想法，罗列如下，请赐教：
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？
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？
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？
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！
回复：340楼
1、两者没有必然联系，不修行不能得道，但能闻道。
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。
3、能。自然即可。
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。

居士。我也问个困惑已久的问题了。
修道家气功，有人说不能唱歌，会把丹田中的气都唱没了。有人说唱歌有助于养生。到底能不能唱啊?
回复：342楼
能。

居士如果来了，就请居士指点一下吧。
1、静坐炼气炼神的时候，应当是用普通的顺呼吸呢，还是用吐纳服气的逆呼吸呢？
2、根基是不是直接影响到以后的修为？
3、修炼在完全没有人指导的情况下可行么？
4、在修炼其他法门的时候，还可以炼居士给的传统丹法吗？
5、修传统丹法的时候，有说需要形神合一的，出体不会有影响吗？
回复：384楼
1、自然呼吸。
2、影响。但根基也可改变。
3、第一个修炼的人有谁指导了？
4、可以。
5、不会。

好吧。。。
1、清明梦转出体后能不能直接回归第7界？
2、家里的屋子里看到有阴灵不会有干扰吧？
3、如何用脉轮加工没有经过加工的外界能量？
4、这个外界能量加工过后可以成为军荼利么？
5、外界能量和军荼利是不是就是道家说的外气和内气？
6、道家是如何将外气转化成内气纳为己用的？
回复：385楼

1、能。
2、不会。
3、脉轮有自动加工能力。
4、可以。
5、本质上是的。
6、我说过：不教学。

由於我受赛斯资料影响颇深，所以有时后出窍是去实验他所说的资料。以下谈谈我做的比较重要的实验以及突破：

1.我发现每次我出窍，看到自己的肉身，结果醒来都不一样，甚至出窍中一直在不同地方的不同身体上，但是我都毫无察觉，只觉得那都是我自己，后来，我终於发现，我出窍时常常都是「集体出窍」，也就是许多在不同宇宙的我，同时出窍，也因此，我才会在不同的我之间换来换去而都觉得是我自己。想到有许多自己（可能的自己）也都在努力出窍，就觉得心中有点温暖。

是真的吗？那我就不敢了

回复：389楼

真的。每个人在睡眠中经常如此，很平常的行为。

很高兴又遇到居士：（困惑）

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？

回复：425楼

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）。

居士，你晓得有一种方法即用灵魂之声来出体，（耳鸣）但不是耳朵生病的那种。这种声音可以被意识控制，像是大脑产生的，但不全是。当它很大声，很尖锐，强度很强时，象是针刺似的从耳内刺入大脑里面，这时会产生意识离体。你听说过这种出体了吗？

回复：427楼

听说过，但没经验。

大师：您所说的上帝是否就是六祖坛经里慧能所说的自性？您所说的得道之人约30个是指本次文明有史以来还是指目前在世的？

回复：431楼

1、是的。

2、在世。

再问几个我现在正在练时的问题：

1、我的一个老师说行周天火符时退阴符必须用胎息，我不会胎息怎么办啊？哪里有胎息的教材。

2、我返回乾体的时候用丹田的气清通了一下小周天，三关处噶哒噶哒响，然后全身像被火烧一样充满热气，这算居士说的通小周天了吗？我下面是继续守中下丹田呢，还是行周天火符呢？

3、为啥我通过小周天了还生病呢？

4、小周天通了以后，如果因为某些情况丢失了元气，如果丢多了，小周天功是不是会前功尽弃呢？还需要重新返乾体再通一遍吗？
5、内气老乱跑怎么办？有时候运气运一半就把气给弄丢了找不到了。
6、能量越多丢的越快，这是怎么回事，怎么处理呢？
回复：432楼
1、《胎息经》。
2-5、没全通。小周天完成：百脉皆通，百病皆除。
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、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？
回复：434楼
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？

"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。

因为我鼻敏感,不论我练36决还是中脉,练几分钟左右呼吸的气开始变热,鼻子受不了就忍不住打喷嚏了.打完喷嚏之后鼻子就会塞住..这个时候用鼻子呼吸非常勉强,非常困难.很难进行下去!
这种情况应该怎么办?
回复：437楼
先解决鼻子问题，不会有擤不干净鼻涕吧？

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。

请问 “史威登保的灵界记闻”属实吗？？为何信奉基督和支持地狱理念的人说这是恶灵和魔鬼撒旦的诱惑和幻想，是诱惑人下地狱的伎俩阴谋？
请问史威登保的灵界您确实拜访过，和他说的一致是吗？ 精灵界确实存在？
为何很多濒死体验中信徒很多看到了地狱或者审判台，难道也是纯主观意识构造虚幻的？
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？？
请居士回复，相对世界的本源有一个清楚的认识，有一个信念的领航灯，更好的去修行
回复：474楼
1、属实。
2、是的，一致。
3、两者都有。

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。

急切征求您的意见，请问你如何看妙善《成佛之道》这本书？
回复：476楼
没看过。

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＝＝..望回复
回复：478楼
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。

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。

居士 救命啊 我怀疑我走火入魔了
刚开始练 张三丰内丹三十六诀 今天第二天了 静坐时候丹田那里热热的挺有感觉
不过越坐越感觉知觉慢慢要没了 很害怕 赶紧停下来 如果不停下来 我肯定就会晕过去
今天尝试两次都是这样 不敢再练了
请问 居士 这是走火入魔吗？如果是我该怎么办？
回复：501楼
不刻意追求，顺其自然而行，则不会走火。

请教居士：据说女人不能练丹道，会绝后，这是真的吗？
自己以前因为不懂，很小的时候就胡乱意念 qi 在身体里循督脉、任脉走，其实没有气感，只是自己会那样想象。又经常意守下丹田，也就是关元穴的位置。十余年经常会这么做。而今无法受孕，西医查不出毛病，不知道和这个有没有关联？
如果有关联，我该如何去纠偏呢？还可以挽回吗？
上个月梦见有几个灵飘在自己上空，说：带你去看。然后拉我出体，急速往上升，中途我感觉像“三重天”的位置，有灵说：这里可以采摘到治疗癌症的药，然后继续往上升。急速上升途中，灵说我是被刻意培训的大祭司，不要忘记自己的使命。梦里看到大约四个灵浮在空中，会是我的指导灵吗？
回复：441楼
1、正常人不会。除非你要用出家人的绝育练法。再强调一次：大道自然，不是自残。自然之道，越练越自然，不是越练越残废。
2、不能排除这个可能性。
3、无念静坐，养神养气白日，会自动回复自然平衡状况。

218.59.25.* 561楼
仁君老师的答疑追加：

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。

老师：一个多月以前，我终于连接上了我的指导灵，回体后我就想跟您汇报学习成绩，感激您帮我找到了内在的师傅；我终于体会到了完整的没有分离和得失的爱。
后来想能够熟练跟内在师傅通灵了，再汇报。呵呵，结果到现在都再没有那么明确的接触。
老师，您在这方面给点儿建议吧！
我从未试图连接指导灵，都是靠自己的。在这方面没有经验给你分享，抱歉。

老师：梦等于出体的概念，我开始慢慢有所领悟了。是不是当进入清醒梦的时候，就等于已经进入了有意识的出体状态，要做的就是不再理会梦境中的状况，而开始自己出体后的应该进行的计划就可以了？
还需要再来一次离体的过程么？
1、Yes.
2、可省略了。

老师，这两天通过修行和思考，以及前期咨询过一些有过一年以上修行经验的同学。得出了一些关于强化周天的感觉为什么有强有弱的观点，您能帮我看一下是否正确吗？
1、 周天强化（冲关阶段）的感觉有强有弱，除了和每个人的身体状况有关，另一个主要原因源于能量的提升速度，速度越快，能量流通过周天的强度提高的也快，致使经脉在相对的短时间内要承受和适应能量提高导致的冲击和摩擦，所以反映就会相对强烈。反之，能量缓慢提升，经脉有较为宽松的时间，来适应能量流提高所带来的冲击和摩擦。所以，感觉就会相对较弱，甚至可能没有感觉。
能量提高快慢的原因如：每天的用功时间的长短；对于功法的理解和运用是否得法；饮食、生活习惯以及性生活的多少。
2、 由以上结论得出，一些短时间内能够完成筑基的所谓神功秘法是不可信的，即便有，正常人的经脉也无法承受，能量在短时间内提升所带来的强大冲击。
3、 师傅帮初学弟子打通经脉的可行性不大，最多适量输送，以帮助弟子找到气感。
另外问一下老师，能量的快速提升有可能造成静脉爆裂么？
1、个人体质不同、身体状况不同，感觉都不一样，完全因人而异。
2、不对。身体好的人不练筑基也同样可以达到筑基的效果。
3、对。
4、不可能。能量在经络和灵体里，不在静脉里。

老师，有几个关于修行的问题，我实在找不到答案了，走路都想，但结果自己都不满意，恳请老师解惑呐！
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、佛陀是身患重病离世，这种说法对么？
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。

221.175.87.* 564楼
答疑分享：

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。

【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。

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。
一、还请居士为我这次的经历分析点评一下，哪里需要改进的。
二、以下是我的一些分析和疑问，还望居士指正及改善。
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？
6、你是喜欢网友叫你仁君呢还是居士呢还是仁君居士呢还是喜欢像我这样叫你仁君哥呢？呵呵
这么一大段真是占用你时间了，如果觉得这个答疑有必要共享呢我很乐意你复制到自己的空间里回答给大家（我名字就不用复制了）。
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。
6、随便。叫我12345也行，不过是个代号。呵呵。
所有答疑都希望共享（只要不涉及个人隐私）。希望你把这几次答疑复制出去，否则以后#%@&*。。!

嘿嘿，复制到您留言板呢，还是哪个贴吧里呢？
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。

221.3.107.* 596楼
珍藏答疑共享

老师在日本是否听说过一种用灸条熏烤气海、关元、足三里的养生方法？据说可以快速的疏通经脉，强壮固本。昨晚上辗转半夜，考虑用这种方法来加快自己的进度，不过现在没那么迫切了。请问老师对这种方法可有了解？我可以用吗？如果能用的话，每天几次，多长时间为佳？
站起来对电脑鞠一躬，再谢我师！
哈哈，开心呐！
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。

呵呵，上次收到老师您回复的当晚，意守大腿根就热了。我一直都是以卧功或斜躺为主的，现在因为股骨头的原因，腿也盘不起来了。我想这会不会也是腿根晚热的原因。再就是屁股上绑着两块大膏药，绳子绕在腿根上，恐怕也影响血液的流通。
这两天，每次练功，全身都会热出一身薄汗，偶尔印堂也会聚着一团热气。会不会和天气变暖有关系？
麝香虎骨膏我在去年第一次看老师答疑的时候就用了，我对那膏药过敏，不过效果很明显，当时就能感觉到整条督脉发热。
今天我去拿中药，顺便带两根灸条试验一下，看看效果。学生现在信心满腔，争取今年能出阳神，不负老师两年来的辛苦。
对了，这几天老师给我的指点，都算隐私的吧，嘿嘿，我是不是就不用公开了吧？
1、嗯，就算隐私吧，呵呵。
2、灸条试验结果，请和我共享一下。

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）。

1、嘿嘿
2、那当然了，今天那个中医那没有灸条，明天我去药店买。我会做感受纪录的，一定按时交作业。
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？
唉，今天我的呼吸道炎和鼻腔炎又犯了，耳朵眼里的湿疹，几个月了没好。现在说这些，又担心您说我筑基没完成。有时候真的是怀疑自己功夫到底增长了多少。
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？
嘿嘿，我啰里啰唆又问了这么多。真是幸福啊：）
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。

老师，现在我都理解了。不能用正常人的状况来对比我的状态，即便再努力，还是会被病拖后腿的。好吧，只要知道目标在前方，我也不再纠结它到底有多远了。
1、您说我有可能筑基和怀胎同时完成吗？
2、最后一个问题了，不问总惦记着，呵呵。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？
　　这几天您指点的内容我觉得都很珍贵，虽然有针对性，但肯定对很多人都有用的，总这么藏着，心中不安。我想放着热乎几天就匿名贴出去。
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。
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。
3、贴出去好共享。不愿泄露隐私的话，可以匿名、删减局部。

老师，这几天让您为我费心了。学生会继续努力，争取早日能向老师您汇报新的进步和成绩。昨天用完灸条之后，今天的咽喉炎加重了，咳得厉害。孩子也受不了。呵呵，我想还是等天再暖暖，可以全天的窗门大开的时候，我再继续试验吧。再就是今天早上起床，丹田昨天被烤过的地方内部出现痛感，大约五分钟左右。我不能确定是和灸条有关，以后再用的时候，我会注意比较一下。
另外昨晚在后心位置贴的膏药，感觉也不像上次贴的时候那样有感觉，呵呵，不知道是不是放的时间长了，但是依然过敏。
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。
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。

老师：

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？
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
回复：565楼
1、一直都是双向的。
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？

居士的文章和答疑使我们迷途之人深受启发，个人有个建议，居士能否为我们解说一下中国比较有代表性的丹道著作？“参同契”当然最好，如果太长解说一下“悟真篇”或者“敲爻歌”，可以使疑者明，迷者悟。
回复：566楼
解说翻译必走样，我可不想当罪人。不如读原文。

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。。。
回复：567楼
其实，我把这些丹经读烂了以后，觉得张三丰静坐修行次第最实在，故推荐。此经不容易误解，没废话。

请问一下居士，做梦等于出体吗？
回复：568楼
已经回答无数遍了：做梦=出体。

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！
回复：569楼
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。
、、、、、、

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?
回复：570楼
淤积。入静时间长了自然会理顺。

居士，最近一直研究您的一些答疑和经验说。从未怀疑您的所见，您的所想的真实性，因为动机或者您说话的感觉。不过一直有疑问在心中萦绕，您出体到物质层网上回头看到的是地球，再往外是广袤的宇宙。您是否想过您的所见和感受是来自于您脑海里的科学知识，也就是说您的思想本身就有个 scope，限制了您看到世界的真相？您曾说过老子和耶稣都是出体高手，并且去过很高次元，那么他们对我们的物质世界，至少地球应该是无所不知了，可是他们没有一个人提出地球是圆的。而且加里略也是被宗教迫害致死的，然后到现在也没有哪个修真者或宗教信徒敢说地球不是圆的。因此看来，真正推动人类对世界了解的似乎是科学。目前的科学体系，是很多人用很长时间付出很多努力而达成的。通过您修真的方法了解的世界的多少，似乎比科学要简单的多的多的多。不觉得这种捷径有些蹊跷吗？有没有怀疑过潜意识里告诉您的一切，才是幻想，而我们的物质世界才是真实？您的眼见就一定是真实？我很困惑，恳请居士解惑

回复：571楼

1、你知道释迦牟尼能看见显微镜和天文望远镜的景象吗？有很多灵修者看见地球是圆的，但他们不是科学家，所以没人理会他们。加里略是科学家，才被注目而已。

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。

3、空口讨论无用。试试你就会知道。

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？

回复：573楼

灵魂是靠心灵感应，无法撒谎。只有肉体才能撒谎。

早两天突然间身体出现了出体的征兆.在这里开了一帖问的.不知道大家记得我否呵呵.

然后这几天在这里看了满多资料.

看到居士答疑说时时刻刻意守下丹田也是不错的.那就照办了.

中午吃好饭午睡.身体舒服平躺.意念守在腹腔.然后慢慢一呼一吸间感受到有股电流般的东西在身体里游走.昨天已经有微弱感受.但是今天是能受自己控制似的.

慢慢的能很清楚感受到那股气流.吸气时.感到是从头顶进来的一大股气流.呼气时自后脑.脊骨.游走到大腿.到两腿掌.同时亦有部份于双手.当这种感觉越清晰.吸的时候感觉能自控的吸进更多的气流.然后那种电流般的酥麻感越来越强烈.

然后就出现了.

身体开始颤抖.这次比较平缓一点了.不像那突如其来的第一次那么强烈.要说颤抖.

感觉更像是那股能量在体内的颤动.然后很明确的出现了.耳鸣.最后感到后脑被挤推.

我知道这是出体的讯号.身体也出现了鬼压床的状态.

不过可能真的刚吃完的原因.并没有成功出体.这个状态维持了几十秒吧就停止了.

我现在是不是离出体成功不远了?

可是老实说.我感到自己还是对出体有份恐惧.

我现在的情况该怎么办...求居士指点.

回复：575楼

顺其自然。

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？
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？
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？
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？
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？
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：578楼
1、两者都有。分神。
3、相对独立。是的。
4、作为比喻是成立的。
5、是的，但没有真正的物质界，物质界也是灵界。
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、有分也有不分的。对。
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。

请问仁君老师，门罗的第三本书里所描述的焦点27，是不是属于七大界里的第五界？如果不是，那门罗所描述的那些焦点，分别对应到那几个界？
再就是，从门罗书中的描述，他最高到达过第几界？
回复：579楼
我没看过门罗的书，以后有时间看了再说。

请教一下打坐的问题
1.骨头硬，掰不成一般所谓的正的位置，两腿很难重叠起来，而且时间长就麻、痛。姿势可以随意一点吗？
回复：582楼
随意、自然，最好。

居士
　您好，有些许疑惑，望帮助释疑
　我看百度门罗吧很久了，一直没有修行出体，怎么说，我总感觉这是术而不是道，很多时候我能感觉自己内心的许多杂念，一一放下它们，觉得人自然就倾向于慈爱和善良。
　我对道确实有向往，初中的时候就感觉到有大道，后来逐渐感觉到灵魂不灭，对于轮回的认识，也是逐渐加深，虽然觉得这个目前还不能完全懂。
　请问，不按照任何修行的办法修道，不练气功，不看别人的书，仅仅去观察众生，审视自己的内心，去感悟，去放下，能够悟得大道吗？
　以前有时候感觉过，觉得眼前的一切或许是我自己创造的，可能什么都不存在，包括回答我问题的你，甚至高中时每年有1、2次的极度的虚无感，每次持续2-3天，毫无征兆，不是

痛苦，而是觉得生死无异，当然，后来，发现去探究究竟是虚实本身就无意义，虚实无异。请问，这些感觉，只是臆想，还是什么？

5岁还是5岁之前，脑海里有一个强烈的暗示，我觉得我和别人不一样，我到现在还清楚的记得是5岁学前班刚上体育课的一次。还有，我曾经一度感觉自己活不过30岁，后来过了两年，感觉好了很多，觉得，应该是70多点，75左右，纯粹是一种自我感觉，碰到过一个师傅，他说他修易筋经到最高层次的时候开过天眼，我跟他还有点熟，问过寿，他也说我70多的样子，呵呵，当然，我不太在意活多久。请问，这2种感觉，可靠吗？这个师傅的话，可靠吗？

谢谢。看帖不易，当然不知道你是不是能够瞬间读贴。有个建议，回复问题一般当然简略为好，言多无意，而且你时间也有限，但是，我觉得如果部分问题真的很好的，还是希望回复更加详尽。

回复：588楼

道是目的的话，达到目的需要路，术则为路。目的只有一个，路有无数，术也有无数。

1、上古的人就是这么悟道的，动物也是。

2、虚实本无异，我心强有异。

3、寿命是自己定的，自己内观。

居士你好，我想咨询一下

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？

回复：589楼

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。

老师，初学请教个小问题，谢谢。

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？

回复：590楼

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。

居士，您好，我想问下

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？

回复：593楼

1、是。

2-4、可以。

5、精神意识放在那里。

仁君老师您好!

我觉得有必要向您汇报一下我的基本情况,也好让您为我把把脉.我的文笔不是很好,我就想到哪里就说到哪里吧!我大概是20岁左右开始接触佛法的,先后看过很多关于修持之内的书,因为网络是个开放平台的缘故也接触过一些大德,我是从禅宗开始入门的.到现在差不多有16年了.感觉没有一位有力的师傅督导进展会很慢.佛菩萨开眼让我遇到了您,因为我曾经在他们面前发过大愿,希望能在一位意生身有成就的大师下修习.他们让我找到了您.看

过你的博客后我发现了自己没有进展的原因:1.没有强烈的修持动力.2.没有计划.3.管不住自己!解决这三个问题的方法是
1.树立一个活生生的修学榜样.
2.设计计划.第一步是能修到在梦中保持清醒.
3.找一位导师督导自己.
现在的问题就是在梦中保持清醒的修法有很多,我该从那一个方法开始呢?老师您是过来人,有没有比较好的建议给我呢?
回复：597楼
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。

居士你好
有个问题咨询一下
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）。

老师，俺又有问题了
1、怎么像门罗那样做记忆能量球？是不是要达到一定的级别才行？出体发生的对话太多了，就是在现实生活里，说那么多也记不住啊。
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？
谢谢老师！
回复：599楼
1、我不知道门罗记忆能量球。哪本书章节？
2、六年半。两三周，每天一杯自来水。

居士，您好，我还有些问题：
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？
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？
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？
5、冥想就是什么也不想，每天这样练习也是在加强能量吗？
回复：600楼
1、是在养神。能量只是其中之一。还需要定力。

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。
4、两者皆可。
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。

插队问一下，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
回复：602楼
1、不会。
2、意念不要太重，重则失去平衡，则病（不一定什么病）。

每个国家或民族也有一个灵吗?
中国经济被美国盘剥，这是这个国家的群体意识自愿的吗?
回复：603楼
1、有。

居士你好，我想问以下问题：
1.人死后的轮回投胎是自己选择的吗？
2.什么情况下可以什么情况下不可以？
3.是不是可以选择从古到今甚至未来的任一个时间点投胎的？
4.如果我今世是1990年出生，那么我下一辈子可以重新回到1990年投胎吗？
5.如果可以选择时间点的话，这是什么原理呢？
6.你介绍的张三丰内丹三十六诀和藏密中脉修炼法可否同时修炼？
7.对于初学者来说练哪个更好一点？
回复：607楼
1、回答无数次了。是。
2、你认为不可以的情况下。
3、是。
4、可以。
5、平行世界。
6、可以，我也是。
7、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。

我的肋骨畸形让人很纠结，孤僻的性格也有一点是因为这个，有时想打光棍算了，但又不甘心。不过也正是因为这种失落的情绪，使我得以接触到这个领域。我想问下，出阳神后可以改变体型吗？如果可以就算把床板坐穿也要练下去。
回复：608楼
我没试过，抱歉。
我是608楼 再读居士的答疑找到答案了，很难。我想问关于苏醒的事，在现实的梦中醒来，怎么做呢，是出体到一定的境界，自己弄懂了？出阳神后可以“醒来”吗？
回复：610楼
可以。

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。

请问居士，一的法则里提到
------昆达里尼（KUNDALINI）
RA：较低能量极（根轮 root chakra）会从宇宙（cosmos）吸取寰宇（universal）能量进入它自身。从那一点，能量向上移动，直到与正极螺旋能量相遇，并产生相互作用。这股正极能量是从内在向下移动。一个实体的光芒活动层次既是这个相遇点的所在。也就是南极外在能量与正极内在螺旋能量相遇处。当一个实体逐渐成长，极化程度增加，这个相遇点也会向上移动。这个现象被你们称为昆达里尼（kundalini）。无论如何，最好把它想成是宇宙与内在振动理解相遇之处。(B2, 49场)
------是不是可以理解，向上和向下的能量的平衡点在向上移动到最高点顶轮处达到平衡时，整个身体的能量完全达到平衡，也就是身体小宇宙和整个大宇宙的能量连通了？
阳神是在这种平衡基础上的出体吗？
阴阳神切换是与能量的正负属性相关还是与能量的流动方向相关？
回复：618楼
1、不是。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。
2、与此无直接关联，但会影响出体层次。
3、都不是。两者在任何情况下都可以转换。

啊哈，我有个问题啦，就是说我记事以来（也就是6岁开始）发现自己在白天晚上只要稍微集中下精神就能看到红色和蓝色的细丝，请问那是什么啊。
回复：620楼
第一个灵体。由红色和蓝色的细丝编织而成。

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？
回复：621楼
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。

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！
回复：640楼
没放松的部位容易振动，有病的部位容易振动。

总结了下，不知道谁能回答我，居士貌似已经不来了，我只想弄明白这些,等着居士

第一，我出体似乎都是在自己家里，好像都是物质界，但是每次的家里的细节环境都不一样，并且有时候床上没有我自己，有时候我躺着的方向是反的，和我出体前的姿势不一样（我有两头轮流睡的习惯），问题就是为什么我的家的样子每次都不一样？
第二：有时候能出体后的我可以与在床上的我交流，这是为什么？
第三：出体后，我的家人居然会发现我并且叫我，这是为什么？
第四：为什么我看见家里的种的指针都是乱转的，没有规律乱转，貌似没有一个确切的时间？
第五：我经常用瞬间移动去旅行，但无论怎么旅行貌似都在物质界，怎样去其他的界？
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？
第七：我每次出体，房间的格局都不一样，并且我已经不读书了，但是有次发现书桌上竟然有一大堆的书，难道是我以后的孩子，房间貌似也装修过了，难道是未来？
第七：再补充个，我有时候出体后在天上飞，有些小孩能看见我，指着天上的我兴奋地对旁边的妈妈说：“你看，妈妈，有人在天上飞”。但是她妈妈却看不到我，这是为什么？
第八：再请教下，怎样可以有目的的进入我们所在的物质界而不是其他临近的次元？
回复：642楼
1、准物质界不太一样；平行世界；还有幻觉。
2、人有很多灵体，相互总在交流。
3、每次具体情况不同，无法泛答。
4、灵界没时间。
5、提高意识。
6、定位问题。定位需要经验。
7、可能。也可能是过去。或同1。
7、小孩大多数五岁前还能看到灵界。
8、定位的经验。

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？PS：我是自己看着网上修炼的没有师傅灌顶。 还有通关时气没有直冲外肾而是直接过谷道是为什么呢？ 谢谢居士，您的答疑是我们修炼的动力。
回复：644楼
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。

居士好，感谢你的诸多指导，受益匪浅，
我是在看了你的帖子后开始练三十六决，年前坚持了三个月，刚开始的时候丹田会有热的感觉，后来有很实在的气感，但是震动不明显；如果意守丹田，会有胀满的感觉。后来开始通小周天，只是在尾闾的时候有点冲的感觉，然后感觉自然就上去了，阻碍不是很明显。到现在有意识引导的时候，会有感觉气从任督两脉运行，但路线模糊（有的地方气感强，有的弱），而且上半身会不自觉随着气的运行前后晃动。请问：
1.我这算是小周天通了吗？
2.最近几个月并没有继续修炼，感觉有点迷茫，也没有什么气感，身体发过低烧；这两天又开始运气，感觉和年前差不多，请问我下一步该怎么进行呢？是继续强化小周天，还是开始大周天？
3.练小周天的时候，如果用意识引导，就会有很多杂念；静坐的时候控制的比较好；该使用什么办法强化小周天呢？
多谢并致敬!!
回复：646楼
回答同上：

小周天指人体，大周天指宇宙。所谓的小周天通，指的是筑基的完成，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。

另外，我在修炼的时候，外肾并没有明显反应，这是怎么回事呢（其间有少量性生活）..
回复：647楼
只是感觉而已。感觉不到不等于没有。你能感觉到血液在流动吗？

居士，请问你认识任何修道师傅在马来西亚的吗？ 我想跟他学。谢谢
回复：663楼
不认识。

大师，您好，具体我还想问一下，我看倪震飞的千乘修光功里介绍的，筑基完成后还要采药，还要性光和命光的结合以培育元神，也就是给元神授精，
1、我想知道这一步奏是不是您说的怀胎？
2、如果是的话，那具体应该在那个阶段怎样才能怀胎？我看过张三丰的内丹三十六诀，里面并没有详细的说怎样怀胎呀！
回复：662楼
1、我不知道千乘修光功。
2、怀胎是比喻，你以为真有胎儿要怀吗？

居士，我现在已经能感受到张三丰内丹36决里面第二段说的那个上升在督脉的“火球”了，但是两次上升都卡在脖子这块，而且这段时间经常遗精，平均5到6天一次，这是不正常的现象吧？是不是我有地方不对啊
还有就是我定力太差了，现在在校外与女友住一起，经常会有房事，感觉每次房事过后就没什么气感了，请问房事过后能立即练习吗？还是要过一段时间？
回复：693楼
1、正常。
2、能。

1、大师您在前面说过您在第一次灵魂出体前不信有神，那也就是说您第一次出体前的修炼过程不是按照道家的丹道修炼法或是专门的修道方法修炼的，那也就是说您是按照一般的气功步骤练习的是不是？
2、如果您是按照普通的气功方法修炼的，那普通的气功练下去可以达到出体的目的？还是您在练气功的过程中由于自己的兴趣和爱好吸收了这些修炼方法中您喜欢的功法才成功的？
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？
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？
回复：694楼
1-2、按照道家性命双修法。当时，此法我基本都信，唯独出神部分不信。出神后才恍然大悟。
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）。
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。

居士，我在网上看到 藏密观梦成就法 是有入梦咒的？ 莲花咒轮法
这个怎样念呢？
这个藏密观梦成就法的成功率是最高的是吗？
谢谢
回复：695楼
1、我使用的藏密观梦成就法，是在我博客的版本，没有入梦咒和莲花咒轮法。所以我不知道。
2、藏密流派是成功率最高的。具体到梦观成就法，我没有统计过。从我的经验来讲，我试过各种修梦法，这个效果最好。

居士，我灵修很多年了， 从学院开始就学了。
有学过静坐， hatha yoga, raja yoga,几种气功， 也试过水晶等。 也有自己学清明梦， 灵魂出窍等。 连清明梦的药也去吃过， 那时是我在美国工作时吃的。但都学不到， 做不到。
是不是命中注定只有一部分的人会学到呢？ 如果想我这样的 case,这时应该做什么呢？
意守丹田没试过。 如果把那个你介绍的鹿 xx 膏 （不会打那字）整天贴在丹田处可以吗？
谢谢
回复：696楼
看你什么目的。一千个目的，一千个做法。

1、请大师介绍一下想当初您是怎样打开天眼的？
2、是不是学习筑基气功的过程中自然而然开的？
3、还是您用过什么方法？如有，请介绍一下！
4、我看过《与神对话》这本书，上面说没有时间这个东西，所有你能想象的事情在当下同时发生，对吗？如果对，那我能想象的所有的事情在当下哪里发生？是平行宇宙吗？
5、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，那如果我通过算命知道一个人是我老婆，在没结婚以前我就不要她了，那以后会不会有别人来代替她的位置？如果会，那么我的命运结构不是会发生很大变化吗？
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？
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？
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？
请大师为我解疑，谢谢啊！
711楼 回复：697楼
1-3、没有专门练过。
2、是的。
4、对。灵界。
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。
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。
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、可以这么说。

老师，在门罗第三本书 （ 终极旅程 Ultimate Journeys）
第18章.　　新的方向 The New Direction
这一章节中全面地阐述了从焦点1--焦点28的一些情况。其中文中说道：
　　焦点24~26　各个信仰系统的所在。
　　焦点27　　这里是我们称为接待中心或是公园的地方。
焦点28　　不但在时空之外，也在人类思想之外。来到这个状态或之外，就无法回到肉身了。
回复：700楼
待我有时间了解一下再看看能否回答你。

前面说“几十年前就已经对 Monroe 了如指掌”，现在又说“我没看过门罗的书”。居士解释解释？
回复：702楼
对门罗的出体法很了解，但不是通过他的书，而是通过门罗学院和罗伯特布鲁斯。我最早接触西方出体法在80后，就是门罗的。尤其是他爬绳法，觉得很独特，印象极深，我第一次试验，在下班回家的电车上，肉体完全清醒时居然可以硬生生将灵体吱吱作声地拉出来。当时极大敞开了我的意识。我很感谢他，才有意在门罗吧帮助后来者。

后知后觉才看到居士在这里继续答疑,赶紧来请问居士两个问题:
1.我有一次梦观出体,飞速往上升,冲过大气层,到达一个佛刹的境地,看到了两尊大佛,佛地金光普照,热似沙漠,上方还有类似太阳的物体,我似乎受到它的吸力,不受控制的
往上飞向那个物体,温度实在太高,我担心被它烧死,慌忙回体,睁眼定神1,2分钟后,继续睡觉,然后又回到那个地方继续往那个太阳上飞.请问居士这个境地确实存在还是我做梦幻觉?另外那个类似太阳的是什么东东,如果我让自己飞进那儿会死掉不?
2.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?
谢谢!
回复：703楼
1、看你如何定义存在了。看我711楼答疑。死不掉。
2、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。

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】
回复：704楼
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。

居士你好,有几个问题向你请教,先谢了!
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?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?
2.晒太阳会更有效的吸收能量吗?
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?
回复：710楼
1、是。会。不好。
2、会。
3、自己指导自己。两者都有。

拭心如镜 820楼
居士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：12楼
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。

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。

大家好，以下是我针对这个功法的疑问请教了仁君老师，贴在下面，大家分享，也方便有心人整理。在此再次感谢仁君老师。
问：
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？
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。

大家好，把我这几天的问题和仁君老师的答疑附在下面，供大家参考，再次感谢仁君老师：
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。

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）

你好！
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？
是呀，多重。以后你也会多重的，是进化的方向。

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。

60.182.33.* 842楼

问题1：
你好，想问几个问题：
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。
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？

3.我以前采用不出不入的修行方法，虽然已经感觉到里面有多个我，但这种方法容易混淆灵体，有分离的感觉。
“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。”不知道我下面的理解是否正确：出体法是将灵体从我（我是灵体们的集合，包括肉体）中一个一个分离出来分别进行锻炼，最后又把所有的灵体融合在肉体里。
仁君居士回复：
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。
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。
3、参考博文：人的多次元复合体结构。

问题2：
你好！非常感谢你的解答！不过还有一个疑惑。
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。
仁君居士回复：
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

问题3：
你好！有个字可能错了。11.4第3灵球：能量、力量和定力的本质在此层面，源现为意志力。“源现为意志力。”的“源”字可能错了。
还有我的定力不够，你有什么好的建议吗？
仁君居士回复：
1、故意用这个字的，指：能量、力量和定力的“来源”，来于此层面；并在此层面“显现”为意志力。（好像没表达准确？）
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。

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！

居士，请问灵魂不死是指生命本源不死还是指个体性不会消失？？
回复：717楼
两者都不死。

任君老师您好。我父亲四月末病逝，他生性固执无宗教信仰不信轮回。我想知道他的状况是否安好，试过出体见他。未成功。一是我能量不够，二是我技术不够不知如何与他连结。出体后只试着在心里想他感觉他。总之未见到。后来我想，他的灵魂也需要调整和适应一段时间，需要他频率的配合，才可以吧。于是就没有再尝试。希望仁君老师在这方面给予我一些指点，怎样才能在出体后与逝去的亲人联系上。我对亲情无执念，自然出离了这段尘缘，只

是我妈妈对我爸心有思念和愧疚，我希望可以传递一些讯息让我妈妈得到安慰，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。
回复：719楼
意识的调频的经验和旁观性。

非常感谢居士的指点！
在学出体以前做梦死掉是一瞬间的事，死了会醒或者开始做别的梦。那一次经历却是在意识完全清醒的状态下，有选择性的过程，我好奇心虽然大，但胆子小还是选择回体了。现在想想，如果700楼说的焦点28是真的，我要是去的是那儿，还说不定真会死。。
等居士有时间了解一下700，701楼。
居士你与那位终极的神交流过没？宇宙、世界太多秘密，太多层次，如果有机会亲自与他交流一刻那肯定会是无比幸福吧。。
回复：720楼
天天在交流。

1，平行世界有无数个我，我却意识不到他们的存在，但有一个高我在背后看着这所有的我，对不对？
2，这个高我是所有这些我的老板？
3，按照7层身体的分法，上帝是第7个身体，这个高我是第几个身体？
回复：722楼
参考本人博文“人的多次元复合体结构”。

居士，1生命线分叉是什么意思？且左手生命线直指月丘，右手直指地丘，左右手都分叉
2您提到的超心理学在网上找不到，是否可以具体说说用灵性提高智商的方法？
3我是个高中生，很想提高智商，出体可以提高智商吗？
回复：723楼
可以。

文殊心咒是否有提高智商的作用？麻烦居士回答下
回复：724楼
没试过。

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？
回复：725楼
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。

居士

"大我"会安排好今世的一切,就算是中途断开了(自杀之类的)第二次转世还是会继续体验 直到把安排好的体验完为止?
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?
回复：727楼
会。玩儿游戏者，游戏越难越好玩儿。

1.请问大师，您说如果能够改变自己深层次的潜意识，那么人的命运就会有很大的改变，那么我如果真的想做出一个与我大灵提前计划的不一样的选择，我怎样知道我做的这个选择到底比一开始计划的那个好还是差？还是没办法知道，只能一步一步地走？
2。如果我真的是我的命运发生了很大的改变，那么我的手相和面相会不会作相应的调整来适应我现在的命运？
3。当初我的大灵制造了我的命运，结果我来到物质世界体验，那么如果我现在不满足于大灵给我安排的命运的结果，比如我本来只能当个副教授，但是我现在相当正教授，那么我应该怎样跟我的大灵说，让他改变我的命运？
4。您在前面说过每个灵体来到物质世界是自愿的，如果他们自己不想来他们就可以永远的留在灵界不用受苦，我想问这样和得道有什么区别？为什么偏偏要来受苦？大灵想体验派别的愿意的人来就行了，我为什么会答应？
5。我现在已经筑基完成了，我想知道下个阶段应该怎样做？是不是接着守下丹田？如果说不清楚请大师介绍一种功法（针对怀胎的）。我看过内丹三十六诀，对上面说的怀胎很模糊，我不是很理解。
回复：728楼
1-4、同上。
5、参考本人博文“人的多次元复合体结构”，然后再继续使用36诀。

1.大师您说佛只是一个发现了万物本源的开悟者，那么佛经里有很多说佛，菩萨慈悲为怀，普渡众生，但是道德经里说天地不仁以万物为刍狗，上帝是没有感情的，我想知道佛，菩萨有没有感情？他们会不会真的保佑善良的人？
2。您前面介绍老人就不要注重修道了，念佛往生更实际一些，您也就是说念“阿弥陀佛”真的会与佛接通了？那如果真的能的话，那就是蒙佛力接引往生，为什么有很多人不能成功？需要达到什么条件后佛才会接引？
3。如果念阿弥陀佛有感应，那么读佛经也会有喽？我说的感应不是源于自己大脑发射的能量的积累，而是是不是真的会有神仙感应到来保佑你？
回复：729楼
自助者，天助。因为你就是天，只是你“不知道”罢了。
释迦和老子也说了，只是你没看懂罢了。

居士您好，请问
1.长期念诵佛号对修行有什么帮助（影响），只是帮助收敛心念而提高专注力吗？
2.有其他老师带功可以实现“气通小周天”吗，如果可以，能够以此代替部分筑基过程吗？我感觉脉络打通可以，但入定状态和领悟水平还需要自己修习，这样理解对吗？
3.我现在练功1个多月，最近多次已明显感觉下丹较热，后腰、背有热流散发或上升，至颈部后就没有那么明显了。有时出大汗，有时手脚指端有点麻或胀。请老师说说现在是否有些进步，需要下面注意什么。
4.有时想像一樽释尊坐在腹中，体内会快速产生热感，这中方法与意守某处一样吗？好像感觉效果显著些。这方面需要注意什么？

谢谢您的耐心指教
回复：730楼
1、加强执念。
2、不能代替。对。
3、有进步，顺其自然。
4、各有特点。意念不重不轻。

算了，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，感觉周围的一切都被诡异的暗黄色背景包围起来
然后我被吓退了。“闭上了眼睛”，之后就是鬼压床的感觉了
后来我与内在的高我交流过这件事，它说“骷髅头”不过是我创造出来的，如果我想改变自己的造物，那就可以改变，要认清楚它不是真实的，都是我的造物
它让我最后问问你，呵呵，因为我不能很好地从他那里接受讯息。。
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
回复：733楼
无执念，则自然消除。

谢居士，我在练三十六决时有不解之处，请指教：
1.在第一步中，讲到:“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。此系血液流通，与阳精过关入黄庭事不同”，请问这个和气通小周天该怎么分辨，如果出现此现象，是仍然按第一步静坐，还是开始有意行小周天。
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。
多谢！
回复：735楼
1、从结果分辨。按36诀建议。
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。

有几个问题请教居士：
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?
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？
谢谢!
回复：736楼
1、会。有个性。
2、能。正确。两种情况都有。

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。

1.请问大师,刚练完气功可不可以大小便?书上说刚练完功大小便内会暂时存有大量微量元素,如是真的那要等多长时间才可以?
2.您前面说过可以刚吃完饭就练功,可书上说这样易气滞,到底可不可以?
回复：737楼
毫不相关。

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?跟通周天的内气相同吗?这个能量跟采的日月精华是否相同?
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?
回复：738楼
1、能量=炁。
2、灵体显现。
3、都学过。

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?
回复：739楼
十年。看丹经。

居士,我现在睡醒睡前有做深呼吸,现深吸,然后闭气,数10下,然后慢慢用嘴呼出气.我做3次.
请问做法对吗?谢谢
回复：740楼
没啥不对的。

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?
回复：741楼
都不是元气。

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?
回复：743楼
可以。

居士，我是718楼的。
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”？
谢谢
回复：744楼
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。

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？
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？
6.人的七个脉轮代表人的七个灵体，那是不是脉轮越往上灵体级别越高？最上面一个脉轮代表的灵体是不是万物的本源——道？
回复：745楼
1、大灵也是自己。
2、都交流。
3、大灵。
4、是。
5、会。
6、是。参考本人博文“人的多次元复合体结构”。

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？
回复：746楼
1、会。
2、是。

居士
我现在可以3天出体2次，最开始时出体时间约10-20秒，现在可以持续1分钟左右，但大部分出去后都看不见，而且走几步就被拉回身体，有以下几个问题请指教
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
2如果出体的状态吸收能量更好，那么出体应该可以加快筑基的，但为什么内丹诀一开始强调守丹田来筑基，而不是直接强调出神呢？

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？
4有出体高手(本吧内有其精华帖）todd 对出体分了几类
原帖地址
http://tieba.baidu.com/f?z=641213557&ct=335544320&lm=0&sc=0&rn=30&tn=baiduPostBrowser&word=%C3%C5%C2%DE&pn=0
1准物质体出体 2思想出体（做梦或使用观想的方法出体，如门罗法，星体绳法） 3灵体出体（做梦或使用观想的方法出体，如门罗法，星体绳法 4灵魂出体（他是的方法集中意念在头部的空明声诱发震动从头顶出去 我有正在试验中，但没有成功过，请问出体的形式以上这样分类是否正确？还是否有其他的形式？
回复：747楼
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。
2、不少丹经作者误认为灵体是后天修出来的，以为是真的“怀胎”。最早的古人说“怀胎”，原本只是个比喻。有些后人则望文生义。
3、调节意识“频率”。
4、分类可以从不同的角度，这也算是一种角度吧。参考本人博文“人的多次元复合体结构”。

仁君老师：
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。
以前以为所有人闭上眼睛看到的都一样，也从不在意。但后来问了下，似乎有的人和我不一样。
请问，这个紫色光团和聚集点分别是什么？为什么不同的人看到的颜色不一样？
回复：752楼
意识流。人人不同。

君哥我问个问题：
在读《Conversations with God (book1)》的时候看到下面一段话：
Emotion is energy in motion. When you move energy, you create effect, If you move enough energy, you create matter. Matter is energy conglomerated. Moved around. Shoved together. If you manipulate energy long enough in a certain way, you get matter.
请问这是真的么？你有过这样的经历么？
感谢君哥！
回复：758楼
真的。有过。

请教居士一个问题：
您一直说的世界本源的那个“上帝”和基督教的“上帝”是同一个东西吗？
回复：759楼
是。

再问个问题：
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叫 The Process，是这么说的：

The Process:
When you experience discomfort(great or minor) of any kind, do this:
1,Dive right smack into the middle of it;
2,Feel the discomfort energy fully;
3,When it reaches a peak of intensity, tell The Truth about it;
4,Reclaim your power from it;
5,Open up more and more to Who You Really Are;
6,Express appreciation for yourself and the creation;
第三步到第六步我常用的引导词是这样的：
当 intensity 达到 peak 以后，我自我引导道：
"I am the Ultimate Power of the Universe that created this."(Really feel it)
"It's not real."
"It's completely made-up."(Really feel it)
"I reclaim my power from it NOW!"
"As I reclaiming my power, I feel it coming back, and surging through me."(Really feel it)
"As it surges, I feel myself expand more and more to who I really am, and express more and more in my Human Experience."(Really feel it)
"I appreciate myself for giving me this chance to reclaim my power."
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：
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。

啊，漏了，引导词第六句的最后半句应该是：
and express more and more of Who I Really Am in my Human Experience.
回复：762楼
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。

非常感谢756楼的鼓励。我相信居士肯定能够出体验牌-刘谦都能，居士为什么不能?虽然居士还没有来，我已经又有了一些进展,请居士下次看到也评判一下。
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！
我的问题:

1.这个治疗过敏的方法是我 祈祷后 不知怎么就想到的,原创者应该是我们共有的太一真我,也就是我的祈祷对象,或者某些等级比较高的灵,而我这个低层次的大脑只是个与现实世界交流的通道,没有能力进行原创,这样想对吗?
2.我体会到练气功时如果把气定义为爱,似乎更有效。也就是,吸收气也可以想成吸收爱,运气就是运爱,放气就是给与爱。气感不如称之为爱感,总之是暖洋洋,充满喜悦的感觉。居士能否进一步阐述爱与气的相同之处和区别?
回复:765楼
1、不对。低灵高灵都是“我”:参考本人博文“人的多次元复合体结构”。
2、爱=一体性(之感受)。炁=能量=意愿力。

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。
回复:768楼
我用他们练过太极拳,没有用来练出体。

你的原话:
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。
115.52.224.* 956楼
偶然看到的以气行针的方法,供参考:
摘自《大千老师讲气道中医》
问:从气道来讲,例如针灸,如何做到补和泻,这个补泻在治病中如何理解?
这个问题问得挺好,跟大家说一下啊,这个基本失传了,关于针灸的补泻,《内经》上一再强调,这个补泻啊,大家知道迎随补泻嘛,这个迎随补泻不是真正的补泻,真正的补泻啊就是《黄帝内经》上的所讲的,什么叫做补呢?进针一定要慢慢的进针,抽针的时候一定要急速地抽针。这是什么意思呢?其实啊真正的古代的针灸是两方面,一个是手法, 一个是意念,两方面结合,达到真正的补泻。你就这样认为吧,你拿一根针,往皮肉里扎的时候,首先要得气,得气首先像鱼咬钩一样,估计很多扎过针灸的有这个体会,一下子这个肌肉抱紧针头,催针要催一下,使这个气有一种得气的感觉,然后慢慢往虚的地方去送,这个送的时候,一定要一种有补的意念,同时带动手法,确实产生你手中握着一团气的感觉,然后往里走针,这个是非常关键的,一个是意念,一个是指法,通过你的意念,就象你真正看到了有一团气往病人的所虚之处去填补或者去调补的感觉,同时手法上配合你那种意念的感觉才能真正达到补的效果,一手要闭针孔嘛,就怕气从这泻出来,拔针的时候一定要闭针孔。我们吹气球有这个感觉,用嘴吹一下鼓起来了,迅速用手把气球的口缠紧,不让里面的气泄出来,就是我们做针灸手法,我们扎阳陵泉啊、阴陵泉啊,我们首先要有这个意识,你才能真正地把气补进去,当然手法要有老师来教,自己虽然有意识,但是不可能达到精妙的程度,还要和病人的气机相融合,把这个病邪鼓舞振荡,使这个气通达于病人的经脉当中,那么这需要手法。

所谓的泻法也很简单，有红肿热痛啊或者有寒气所郁，拿针迅速地扎于病所过的经脉当中，然后是不断地在那摇，就好象把里面的气呀豁开泄出来一样，尽快地把里面的气泄出来，并且不断地深浅**，不断地使气往外鼓荡，从这个针孔和针的周围啊，把气泄出来，那么手法好的话，这个一拔，红肿热痛能够很快地把气泄出来，病人会感觉局部有凉爽，像吹电风扇那种感觉，或者病人有所失亡，好象丢了什么东西，这个是泻法。
大家可以体会一下，可以做个实验，你就把针啊看做你的整个意念所在，它就像一把铁锹，补无非是把土填进去，泻无非是把土给挖出来，那么小小一根银针带动整个你身之气和他身之气共同融合达到补气和泻气的作用。
当然现在临床上懂补泻的大夫越来越少，基本没有。把针扎那，揉针，捻针，脑子里好象没有气机的概念，这个是不对的，只是某针扎某穴嘛，很死板。其实针灸啊就是在练气功，你功力有多深，你的补泻的效果就有多好。好多日本人到中国来学中医，学来学去只知道皮毛。他看的医生的针法，就可能模仿出来，第一眼就是没有在思想层面上知道什么叫针法的奥秘，也就是说啊，师父手把手地直接让学生去进针、行针、出针，你要不告诉他真诀的话，他也学不会。所以说首先我们要在理论层面上或者在观念上一定要树立气机的概念，人是充满一团气的，补气就是以你身之气和病身之气带动补到虚之处，泻就是把病人的有实之气，不管是寒气、热气或者其它的病邪之气通过手中的针调泻出来，把气在身体当中由聚的状态使它散布开来，由身体的整个气机带动运化而走，一般元气深藏不露啊，越是真气，越是隐藏的很深，你那根针怎么对着非常深而又趋于无形之气行呢？所以大家记住，有绝活这个都有家传的嘛，或者是自己有一手嘛，但是告诉大家这是一个大方向。想学中医，一定在思想上意念上，不然的话，不管是中医的脏象学，还是针灸这块，不可能有太大的进步，不是一个机械的东西，如果针灸不带意念而能有效果，那么可能就有仪器来代替人的手法，所以说这是不可能的嘛，母亲给你下的面条和你自己下的面条是有不同的。

居士，我有位练气功的朋友告诉我， 西藏的礼佛方式可以强背部， 如果一天做108次，一年里就可通完气脉？
请问是真的吗？谢谢
回复：775楼
不知道。

我想请居士能不能观察下，清醒梦，或者是知梦，是不是人的大脑的右脑睡着了，而左脑清醒过来。也许将来可以用仪器设备帮助人出体。
回复：776楼
参考本人博文“人的多次元复合体结构”。

请问一下居士：
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？
回复：779楼
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。

居士，灵魂有声音的吗？ 有个外国的修炼法是睡前听灵魂的声音， 好像耳鸣那样的就可出体了。谢谢
回复：783楼
1、可有可无。
2、没试过。

请教：人死后会去往哪里？？？
灵界与冥界有何区别？？？
回复：785楼
1、回灵界。
2、定义的不同。

我还有几个练功反应，一并提出来，希望有高人给予解释。
1.2005年练瑜伽后，无意中发现自己会说一种自己听不懂的语言，一直到现在还能够这样，想说就可以说，想停就可以停，每次不一样，曾录音给别人听过，有人说像藏语。我觉得原因有可能是：1）.喉轮打开一部分后的自发语言，就像身体的自发功一样；2）.前世遗留下来的语言。
2.后来还发现自己会画一些图案，我从来没有学过画画，一个绘画专业的朋友说看了有感觉，像装饰画。对我来说，画这些画的好处是能够使我的心静下来。为什么会这样呢？我还无意中发现自己对各种画很敏感，总之无师自通了一些东西。
3.曾经念过一段时间的阿弥陀佛，有一次时间念长后，“阿弥陀佛”的音自发变成了“噢”音,后来试了其他的咒语，也会自发变成了“噢”音。我在念时同时保持觉知。为什么会这样呢？
对于这些我自己不能够解释的情况，我都没有继续练下去。唯一保持的是觉知。
回复：790楼
灵体中留存过去的记忆，被封闭。偶尔可能会被打开一部分。

居士，你好！想问一下我的一次练功反应是否属于拙火觉醒时的正常反应。
2005年国庆节参加集体静坐学习，在观烛光十几分钟后，先是呼吸急促，而后同时腹部动的很厉害，突然之间有一股能量从脊柱最下端往上一直冲到头上，随即背部和头部发麻，全身都僵掉了，同修说有黑烟从嘴巴里出来，哭的很严重，过后觉得很舒服。那段时间很容易出现那样的情况，但当时老师和同修都认为我出偏了。
2005年的时候，我自学瑜伽和藏密几个月后，效果很快，皮肤、肌肉和骨架等都发生了变化，但这次的强烈反应使我改练别的，比如太极拳，但效果慢多了，书上说“百日筑基”，我现在脊柱里面的感觉还很明显，全身关节还会响，我于是想练效果快一点的方法，但担心这种强烈的练功反应对身心不安全。
非常希望你给于回答，谢谢！
回复：787楼
正常范围内。

天气打雷下雨可以出体吗？
回复：794楼
能睡觉，就能出体。

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？
回复：795楼
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。

有几个问题想请教居士：

1.我看了三丰36决里的小周天的功境。好像很多修道人说的是浮阳周天。而且还说不能以意领气，这样的周天是在消耗身体先天元气。不知您这种说法是怎么看的？

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。

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？

麻烦居士能抽时间解答一下。 谢谢！

回复：802楼

1-2、我做过大量试验和统计。你说的有过大量试验和统计吗？

3、不想。

4、两者是不同的体验和游戏。

再次请教居士：

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？

2.听说练功厉害后会有天劫,不知天劫是什么原理？

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？

谢谢！

回复：804楼

1、失去平衡。

2、请拿案例说明。

3、会。

4、解体，回归自然。

胆小猫 tom 经验分享：

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。事先表明，我尚未得道，仅希望你能借此更好的指点。

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。

胆小猫 tom 939楼
受仁君老师鼓励贴出以下最新交流答疑

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。

居士老师，我自己尚未得道，没有能力判断是否应该把以上内容公开发布。我到现在一直没有发布是因为首先我自己也没有完全弄懂，如果有人提问很可能无法回答;然后是害怕自己道行不圆满，如果被有些人当成另类会无法应付，可能会乱阵脚。希望您给一些指点，我迫切想知道的是
以上的内容可以随便给别人说吗？
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？
我的体会中您觉得有什么不妥 的地方吗？请多指点，谢谢。
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。
3〉 我的体会中您觉得有什么不妥的地方吗？请多指点，谢谢。
--都非常好，有同等经验。希望继续深入探索和交流。

问题：
我16岁经历了一场思维突变：我突然觉得以前的自己真是活的太糊涂了，长这么大什么也没搞明白。当时突然觉得做作业，学习不是我应该首先做的事，因为我突然发现我自己连为什么要做这些都没有真正搞懂，一切目标都是听老师和家长说的。我开始尝试用不同的语句给“本质”下定义，却怎么也不满意。我还试图往更自由的方向改变自己的思维。这样耗了许多时间和精力。本来进高中时成绩班级第一，第一学期还当过第一，之后成绩一落千丈，逐渐成了倒数第几名。真正的原因我不敢给老师和父母说太多，偶尔透露了一些他们也无法给我满意的答案。父母，老师都认为我心理出问题了，我也怀疑自己出问题了，但是只有内心中苏醒的另一面告诉我，以前的我才是有问题的，现在不是退步了，而是进步了。经历了学业与内心追求的矛盾，我不得不努力不去想关于“本质”的问题，好不容易在高考时恢复到还可以的成绩。之后在大学里我遇到了一个来自加国的人，交给我圣经和祈祷。而后又有几个不同的美国外教当我的圣经老师。学习了祈祷之后，我才开始能够专心学习了，学习成绩又上去了。大二上完我出国继续读大学了。其间我听不同基督教派的人传经，包括信教，天主教，耶和华见证人，摩门教等。这些我接触的人中，我认为摩门教人最正派（我只相信自己的眼睛，不像很多人道听途说）， 就受了洗，成了教徒。但是，我一直有一个心结，就是我发现自己有越来越多的关于上帝的体会，多到不敢给教友们说。在不能继续从宗教活动中学习到什么之后，我淡出了教会，到现在完全没有联系了。我把精力放到了新时代理论上，从一的法则，与神对话，到很多不知道作者的古怪文章，和一些碟仙，笔仙的经历，都是我感兴趣的对象。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。

台风与台风眼 941楼
感谢胆小猫 tom，你的方位气场理论，我试了，确实有效果。
我以前也注意到，身体不同的地方发出的声音是不同的，不同的心情和意念发出的声音也不同，如果仔细听的话，可以从声音里判断一个人的身体状况、心情及意念，不过我没有认真总结过。有时我会用这个方法进行练气，让气充满全身。

胆小猫 tom 942楼
回复：941楼
补充一点，正逆小周天在与人交往时的效果是最明显的，甚至胜过位置意念。经验核心在于与人交往的方法，而不在于确定气场位置，那只是附带产物。所有这些只是经验，欢迎随时补充修正。居士说的对，过早上升到理论并不好，容易形成条条框框限制自己的发展。

台风与台风眼 944楼
回复：942楼
与人交往时，我有时也会用气场来辅助，比如想与某人拉近距离时，我会让自己的气场与对方的气场合在一起。

胆小猫 tom 1000楼
问题：
仁君老师，梦到您了！
我前天晚上作了一个梦，开始不是清醒梦，所以其他部分记不大清楚，

只记得最后您出现了，帮助我把另一个人打回了原形 ， 像神话片似的你用手甩出一小团东西打向那个人，那个人就变成一只体积较小的熊跑了，
然后我说， 啊，原来是一只熊！ 梦中不记得您的脸，只知道出现的就是您。
然后不久就转为清醒梦出体了，没有再看到你，看到的又是晚上，所有东西都蓝蒙蒙的，看不太真切，但自己的感受确是非常清醒的。在空中随风飘了 几下，就回体了，然后努力再出，又出来飘了几下，记起你的答疑中谈过出体后可以补充能量，就正反运了两遍周天，又回体了。
问题1〉为什么会梦到您？
问题2〉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？
非常感谢！
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。
2、意念力弱时，窥物如孔。练习时间长了，肌肉会慢慢强化。

问题：
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。

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”。

再次请教居士：
1.出体到不同的界是靠意识吗？这个意识怎么具体调节？如我的能量够出到第七界，但我不知怎么去，我是想我要到第七界就能到了吗？还是有其他要注意的细节？
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！！！！
回复：810楼
1、参考本人博文“界的连续性与相互验证”。
2、直接。怎么确认你现在看到的是电脑显示屏而不是窗户？

又有一些疑问请教居士：
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？

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!!

回复：811楼

1、通过集体意识。

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。

居士你好!

请问您能不能帮问一下您那位得道的女士朋友,女性修道是否必须要(会)斩赤龙,还能怀小孩不?因为我几年后想要个可爱的宝宝,谢谢!

回复：813楼

不需要。能。

请教居士，请问 藏密梦观成就法的五字真言密咒是“嗡啊努打吗”还是“嗡啊努打罗”？据我所知，传承自不同上师的至少有两种。到底是哪个？还是两个都是？有哪个准确一点的么?

回复：814楼

我也是看书学的，没有接触传承。

居士您好,昨晚第一次较清醒的体会如下:

浅睡几分钟，意识仍较清楚，忽然整个身体从床上平着升起，伴随两耳轻轻的”呼呼”带风的声响。

我感觉脖子，后背，腿部完全离开床约十几到几十公分，平飘于空。正纳闷咋回事，马上意识到是出体，于是提示自己睁眼，不清楚是真的睁了还是或意识去睁眼了，感觉看见自己的脚在床上空甩动，心说别让旁边老婆看到吓着,其实应该看不见。

接着先感觉身体较快上浮，后来身体向前反转180度（似面向下趴着）似乎在下沉，后又脚向下（直立状）下沉，期间未有碰到任何东西的感觉，完全在空中快速运动，有的象前不久梦的飞翔，但没有景观，却更真实。再又呈平卧姿势悬空,向脚的方向在"真空"中移动。

一直希望多这样待会，甚至暗念"浮起来",,，不过估计总共只不有不超过1分钟，也许就半分钟，忽然感觉后脖子又挨到枕头，耳边还听到只有平时翻身时听到的枕巾摩擦声，接着，背、腿等先后”着陆”。稍微迷糊了一下，起身记录下感觉。

请问:

1.这应该是清醒出体吧?

2.怎么感觉肉身浮起而不仅是灵体浮起?不过我没有机会转身检查肉身情况,所以不确定.

谢谢指导!

回复：816楼

1、是。

2、两者感觉近似。

请问居士 我练36诀一段时间了，之前下丹田气感明显，但最近几天下丹田气感时有时无，但四肢的气感却很强，将意念集中在四肢上还能感觉微微的跳动，我没有任何通关现象，应该不是气通大周天。 1。请问这是什么情况？ 2。居士能详讲一下人体的气场方面的知识吗如跟能量的关系 生物气场的联系 气场强的人之间感到的压力。3能增加灵体能量的食物有哪些？

回复：817楼

2、参考本人博文“人的多次元复合体结构”。

3、没总结过，抱歉。

请问居士 我昨天守下丹田时感到眉心有气堵着 过一阵后脸有气感 下重楼 之后感到中丹田也有了一点气 我这是过关服食了吧。 1我几乎感觉不到小周天，36诀说之后以小周天为主 是把意念放在小周天还是下丹田， 如果是小周天的话，我是不是用膏药之类辅助一下加强感觉？
回复：823楼
丹田。

请问居士：
1、阳神的修炼是否是必要的？
2、只练出体到一定程度是否可以阳神自成？
回复：830楼
参考本人博文“人的多次元复合体结构”。

居士，就你空间的那对新婚夫妇和花瓶那点事，我不明白他们的中国朋友的目的是为了那顿饭还是想要那对夫妇对他的礼物更有兴趣还是其他的什么？？你懂得
回复：836楼
那你就要问故弄玄虚的人了。

请问仁君：性命双修是否可以这样理解：
1、修性：就是学习理论，看各种得道者的书和理论，扩展自己意识。最高境界可以达到“悟道”。
2、修命：就是按照各种练功的方法去实践、操作。通过养气、入定、出神手段等亲自探索验证。最高的境界就是“得道”。
3.性命双修：就是现代语言的说法“理论联系实践”用理论指导实践用实践验证理论。
4.修命与肉体的长寿无关？
5、”性“与”命“个指什么。请用现代可以理解的词汇解释一下。
谢谢。
回复：846楼
性=灵（体）。命=肉体。参考本人博文“人的多次元复合体结构”。

门罗吧原贴 http://tieba.baidu.com/f?kz=393316367 虽然贴子还在，但全部问答被删
内容根据备份和左耳整理答疑综合整理而成
==========

仁君居士　2008-5-31 01:05
有需要修炼指点的吗？
本人修炼几十年了，可以给朋友们助一臂之力吧。有需要修炼指点的吗？

123.112.11.* 2008-5-31 02:22
LZ 哪个门派
1、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。

125.34.157.* 2008-5-31 08:50
厉害
楼主介绍一下自己的经验好吗?
高人太少呀.
2、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。

凡然 2008-5-31 11:14
前段时间我正想发帖说当今不懂得帮忙提升大家的高手不算真正的高手。想不到……！
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？
220.99.171.* 2008-5-31 14:15
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。

凡然 2008-5-31 16:24

请问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？
3：具体得说说怎样出阳神？
4：能不能介绍一下所谓的光环法(aura)？
5：能不能说说怎样用药物法？
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？？
7：为什么你也收藏我收藏的帖子？o(∩_∩)o...

452 仁君居士 2008-6-20 23:46
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。
3、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。
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。
5、网上不能说。
6、最简单的连接办法是出神。
7、我收藏范围很广呀，喜欢看看别人在怎么修炼。

riverrain 2008-5-31 18:07
什么叫阳神和阴身啊？？吧里说的出体指的是出哪个呀？
仁君居士 2008-5-31 23:01
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。

地球本土居民 A 2008-5-31 22:06
我明白宇宙无限多次元，穿越唯有爱
但是我很现实，就是如何出功能
楼主出了什么功能？
仁君居士 2008-5-31 23:01
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。

凡然 2008-5-31 23:04
这么多不能说啊~
你 QQ 多少呢？
仁君居士 2008-5-31 23:07
909143288

凡然 2008-5-31 23:08
你30岁？？
仁君居士 2008-5-31 23:26
修炼快三十年了。

正版暗夜　2008-5-31 23:35
你每天都能出体吗？能告诉我现在四川地震的亡灵现在怎么样呢？你一定有去看过甚至帮忙超度吧！
仁君居士　2008-6-1 00:42
每天。亡灵大都很好，有少部分还没意识到自己离开人世了，需要他们的家人超度。

shaka_moon 2008-6-1 13:44
还有种说法是阴阳神胡为因果
我想问下楼主“有什么简单的办法获得能量的？”
仁君居士　2008-6-1 18:21
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。

大囧猫_ 2008-6-2 15:55
请问：
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？
仁君居士　2008-6-2 18:33
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。

123.117.4.* 2008-6-2 20:39
高人呀。
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
仁君居士　2008-6-2 21:35
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。

121.9.114.* 2008-6-2 21:03
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
仁君居士　2008-6-2 21:54

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。

正版暗夜　2008-6-3 01:13
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？
仁君居士　2008-6-3 13:07
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。

正版暗夜　2008-6-3 01:16
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
仁君居士　2008-6-3 13:22
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？

61.232.9.* 2008-6-3 15:04
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？？
仁君居士　2008-6-3 15:47
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。

125.34.93.* 2008-6-3 19:50
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？
仁君居士　2008-6-3 22:48
对。

正版暗夜　2008-6-4 02:19
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
仁君居士　2008-6-4 17:48
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。

59.172.77.* 2008-6-4 05:51
真是无所不知的高手啊，其实我最困惑的一件事情就是，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？
仁君居士　2008-6-4 17:53
1、不是。
2、是。

riverrain　2008-6-4 10:13
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
仁君居士　2008-6-4 18:28
对了一半。“修炼圆满了才可以不投胎”也是一种选择。

219.130.181.*2008-6-4 14:51
修炼需要长时间的考验吗？如某人是一个普通人，但某天机缘巧合下领悟到最终的人生真理，大切大悟，这样他离功德圆满还有多远？求大师解答
仁君居士　2008-6-4 18:34
1、因人而异。
2、“功德圆满”有各家不同的说法，千差万别。你说的是什么样的“功德圆满”？

219.128.249.* 2008-6-4 17:15
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？对于生命的意义，他们有什么不同之处？望大师解答
仁君居士　2008-6-4 18:40
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。

123.114.239.* 2008-6-4 18:07
大师,人生的真实意义是什么呢?

就是这无尽的轮回吗?
我们是越轮业越多还是越少呢?
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.
仁君居士　2008-6-4 19:16
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？

219.128.230.* 2008-6-4 20:47
大师，您好，问一下如何修炼，才能打开任督二脉？
仁君居士　2008-6-4 22:54
这个网上到处都有。你练习后有问题再来问吧。

123.115.11.* 2008-6-4 21:01
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。
＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋
大师也相信有神吗？是一切的主宰吗？
仁君居士　2008-6-4 22:56
信不信不重要，重要的是眼见为实。

58　219.128.230.* 2008-6-4 21:10
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？
仁君居士　2008-6-4 23:11
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）

218.13.145.*2008-6-5 09:13
我是58楼，谢谢大师的解答，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？
仁君居士　2008-6-5 11:29
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。

218.205.249.* 2008-6-5 09:28
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.
仁君居士　2008-6-5 11:54
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。

zengguolai 2008-6-5 09:35
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……
仁君居士　2008-6-5 11:56
对。修性是最大的变数，修行成功可以彻底改变“小我”的设计。

218.13.145.* 2008-6-5 09:56
问一下大师：
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？
仁君居士　2008-6-5 11:59
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”。

116.205.237.* 2008-6-5 11:20
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？
仁君居士　2008-6-5 12:07
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。

218.205.249.* 2008-6-4 23:55
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!
81楼 仁君居士　2008-6-5 12:35

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。

218.13.169.* 2008-6-5 12:50
大师，您好，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地方
82楼：仁君居士　2008-6-5 13:04
结果没有不同。
但方式不同。条条道路通罗马。

huabao3100 2008-6-5 12:52
大师，您是我的苦海明灯，能拜你为师吗？
83楼：仁君居士　2008-6-5 13:07
本人现在恕不收徒。

222.131.112.* 2008-6-5 15:16
大师，今年中国多灾难的原因是什么啊
仁君居士　2008-6-5 16:13
意识改革
或者叫精神改革

riverrain　2008-6-5 17:27
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？？？
仁君居士　2008-6-5 19:05
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！

123.114.249.* 2008-6-5 19:39
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！
大师这都能知道！太厉害了。
那我们修道的终极目的是回归神吗？

仁君居士　2008-6-5 20:23
是的。

shaka_moon 2008-6-5 20:32
我把某人的问题转给你
“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”
谢谢了
仁君居士　2008-6-5 20:52
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。

218.76.0.* 2008-6-5 22:01
请问出体后能否进入他人梦境 并让他人知道 甚至帮助他人出体。。。。。具体如何做
仁君居士　2008-6-5 22:15
本人只答疑不教学。这些网上都能找到。有问题再来问我吧。

正版暗夜　2008-6-5 22:15
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！
仁君居士　2008-6-5 22:57
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．

riverrain　2008-6-6 09:00
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？
仁君居士　2008-6-6 10:14
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。

103 220.170.37.* 2008-6-6 09:02
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？
仁君居士　2008-6-6 10:25
1、存在。
2、可能。六道只是泛论，除此以外，其实还有很多。

218.76.0.* 2008-6-6 10:09
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？
仁君居士　2008-6-6 10:39
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。

218.13.138.* 2008-6-6 10:34
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？
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？
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？得道高人通常有什么特点？
问题比较多，请大师见谅
仁君居士　2008-6-6 12:03
1、没有
2、没有
3、没有
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。
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。
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、、、

220.170.37.* 2008-6-6 10:43
我是103楼，还有几点想不明白，请大师指点：
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？

仁君居士　2008-6-6 12:29

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。

riverrain 2008-6-6 15:13

大师我又有问题了。。。呵呵

我想知道明明什么唯物论、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？？？

仁君居士　2008-6-6 15:48

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。

220.170.41.* 2008-6-6 16:38

我看到有一个“史威登保的灵界记闻”上面记录了史威登保这个人去灵界旅行的一些真实所见（至少资料上这么说），史威登保说灵界和人间之间还有精灵界，这里和人间很像，而灵界分为三个层次：上灵界、中灵界和下灵界。不同层次的灵界之间是不能互相沟通的，因为层次不同。而相同层次的灵界，又分成非常之多数量的灵界团体，是由性格不同而区分的，不同团体之间的沟通也很少。灵界团体的聚居地就象一个圆形的村落，住在中间的是中心灵，就是团体的权威。

史威登保还说“灵和人一样也有身体，只是灵界不是人的物质界，所以灵体和人的肉体不同。许多人以为灵应该像空气或精气，这是错的，灵也有相当于人的肉体的五种感觉，也是用口舌来说话。但灵另外具备了灵的感觉和灵的能力，这是人所没有的，也是人无法想像的。”。

我看了后觉得和这段时间我所理解的灵魂本质还是有蛮大区别，感觉史威登保说的更象一个充满灵力的人类社会而已。

另外，史威登保还说“不但有善灵，还有恶灵聚居在大石头下或是比较比较阴暗的地方，善灵和恶灵之间还会交战”，真象古代神话中说的。

大师，你认为史威登保的资料是否确实？

另外，还想问一个问题，灵魂是不是永恒不灭的，灵魂有可能被消灭吗？

仁君居士　2008-6-6 17:30

1、史威登保的的灵界记闻完全属实，但是：物质界之上，有六大灵界（和无数小灵界）。史威登保只去过下面的三个灵界，这三个灵界的灵魂们是有形体的，所以这三个灵界也统称有形灵界。最上面的三个灵界统称无形灵界，他没去过，所以他不知道。

2、永恒不灭，不可能被消灭。

220.170.41.* 2008-6-6 16:56

想问大师的问题真的很多啊，又想到了几个百思不得其解的问题：
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？
仁君居士　2008-6-6 17:37
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。

riverrain 2008-6-6 18:39
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？
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？？
仁君居士　2008-6-6 20:51
1、对
2、对
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

shaka_moon 2008-6-6 19:39
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
仁君居士　2008-6-6 21:07
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。

220.173.137.* 2008-6-6 21:12
我说的是你的“高我”并不是我的“高我”
另外一个我并不其他——自我的合一体的意思
你可以看看我发的那两个帖
仁君居士　2008-6-6 21:28
我看过。几十年前就已经对 Monroe 了如指掌，也很清楚啰里啰唆的克里昂。但你没明白我的意思。
要不你换一种问法？我可以换一种角度回答你，比如只从出体的方法来讲。我刚才的回答是泛指，不用出体。
或者你把 Monroe 的全书看一遍，里面有很多体验的方法，也是你说的对另一个“我”的出体相遇法。有疑问再来问我。

须须卍歲 2008-6-6 20:21
大师我是一初学者
您能指点指点我吗？
仁君居士　2008-6-6 21:08
有疑难问题请提问。

正版暗夜 2008-6-6 22:31

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。我今天冪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。
仁君居士　2008-6-7 00:28
对。

须须卍歲 2008-6-6 21:47
大师
我的问题
http://tieba.baidu.com/f?kz=400557882（问一个弱弱的问题，有没有出体后回不来的例子？）
仁君居士　2008-6-7 00:31
没有

123.119.67.* 2008-6-6 21:58
大师，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？
仁君居士　2008-6-7 00:40
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。

正版暗夜 2008-6-6 22:37
大师，想成为像你那样的人，请问我现在除了练习冪想和灵魂出体还可以进行哪些修炼呢？
仁君居士　2008-6-7 01:03
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。

119.126.60.* 2008-6-6 22:43
大师，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？
还有，2012年人类是不是有大事情发生？我们该如何面对？
仁君居士　2008-6-7 01:16
1、有。
2、不矛盾，回到的是一个平行的宇宙。
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。

221.223.224.* 2008-6-6 23:42
我和127楼问的差不多
出体后会发生危险吗

每个人出体时能否保证出体后就是躺在床上的身体不被外来灵体所占,是否会造成死亡,或肉体被它所占灵魂死亡
我认为鬼压床是人睡着灵魂未离开身体而另一灵体附与身体而被压
但出体灵魂已离身体,躺在床上的肉体已无人可管如此时被其它灵体趁需而入是否后果敢不堪设想,人是否有能够保护自己出体后肉体不被其它灵魂所占的功能,如果没有,出体是否带一定危险性?
尤其是平时就常发生鬼压床,被压时见鬼,那如果出体,身体被其它灵体附上的机率是否更大,更危险?
本人多次鬼压床,出体后见鬼,但都是无意识下的出体,我后来想练个人控制的出体,发现可以出,很轻松一想就飘起来了,但很快又自己控制落下了因为我怕灵体来,一次感觉是被一双手拉起来的,瞬间出体后回头看到床上坐着一白衣服的人(鬼),所以我不敢自己控制出体,因为你并保证不了出体后是否有灵体过来附你,但不自觉的出体就没办法了,只能瞬间回来,但也怕回不来,也怕没回来之前被其它灵体占上,总之出体是件恐怖的事
仁君居士　2008-6-7 01:26
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。

141 218.76.4.* 2008-6-7 08:37
今早又振动了。。。。我做了一个普通梦后来突然从梦中醒来 发现看见房间里的东西 只是有一点不一样（没睁眼）然后开始振动 我是靠床边侧睡着 振动感不是很强 但我感觉整个人好想在往床下掉 我以为是真的在掉 所以睁了一下眼 发现根本没动。。。我本觉得睁了眼应该没戏了 但还是感觉后脑勺有振动 所以闭上眼睛等 等了一会还是没全身振动 就放弃了。。。。
请问大师 我的振动为什么不强 是因为能量的原因？ 振动不强能否出体？
仁君居士　2008-6-7 09:13
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。

218.76.4.* 2008-6-7 09:11
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）
仁君居士　2008-6-7 09:19
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。有疑难问题再来问我。

天作岸 2008-6-7 08:45
呵呵,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.
仁君居士　2008-6-7 09:16
参考我对141楼的回复。耳鸣和电流是没有完全放松的现象。

天作岸 2008-6-7 09:56

大师,我还有个问题.
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？
仁君居士　2008-6-7 11:53
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。

仁君居士　2008-6-7 12:59
“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。

123.115.155.* 2008-6-7 13:26
大师,希特勒等都是恶灵吧,现在他们那里去了
仁君居士　2008-6-7 13:43
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。

121.9.115.* 2008-6-7 17:38
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？
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？
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
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？
仁君居士　2008-6-7 21:34
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”。

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。
4、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。
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。
“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。

大囧猫_2008-6-7 17:41
请问：
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
仁君居士　2008-6-7 21:44
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。

218.76.4.* 2008-6-7 20:11
大师 为什么每次家里有人移动的时候 或后人接近我 又或是打开电器 我都有一种很明显的感觉 类似于听双脑同步振动音乐时的感觉 还有意守上丹田 会感到丹田发热 是否是正常现象。。。。
仁君居士　2008-6-7 21:45
正常。

riverrain 2008-6-7 21:00
大师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？
仁君居士　2008-6-7 22:11
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。

222.129.104.* 2008-6-7 23:15
仁君居士,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?
仁君居士　2008-6-7 23:47
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。

222.129.104.* 2008-6-7 23:59
仁君居士真是太好了,居然这么晚还在线答疑.
看了仁兄的很多解答,坚定了自己的内心.因为以前一直时不时会有出体的感觉,但是不知道是什么原因,而且最终都是因为自己恐惧而退出.总之,我会为你祈祷的.开阔了自己的视野.
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?
还有灵魂设计这个的目的是什么?灵魂进化的目的是什么?因为宇宙就一个,大我就一个,没人会竞争会威胁你.呵呵.
又产生了一个问题,袁天罡的称骨论命是否有理?
仁君居士 2008-6-8 13:32
1、不会
2、不会
3、每次都不一样，什么都有，只要你能想象出来。
4、娱乐。
5、没读过，也没试过。但读过他的 TuiBei 图，很准。

116.20.29.* 2008-6-8 12:11
大师，请教一些问题：
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？
仁君居士 2008-6-8 13:34
1、对
2、有
我只答疑，不教学。

huabao3100 2008-6-8 17:07
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？
仁君居士 2008-6-8 20:27
1、对
2、存在于人们的意识中

58.45.110.* 2008-6-9 17:45
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？
仁君居士 2008-6-9 18:07
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”。

221.222.29.* 2008-6-9 18:12
大师 请教几个问题 细胞是不是亦是灵体驻存的物质形式?

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?
这些灵体是怎样产生的?难道他们就不研究自己的起源吗?整个"大我"起源于何?
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?相爱的灵体在非物质空间有生活吗?
黑洞是不是也是由灵体造出来的?灵体造黑洞有目的吗?
最后 灵体在非物质空间中一天都干些什么啊?学习工作吗?
问题有点多,麻烦了.谢谢哈.

仁君居士 2008-6-9 20:47
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。
6、不，情不是永恒不变的。
7、有。
8、由两个平行宇宙体造出来的
9、用来做连接通道
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。

221.222.29.*2008-6-9 22:54
仁君居士大师 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?

仁君居士 2008-6-9 23:00
数量不守恒。

liudiy 2008-6-9 19:30
本人的一点困惑~
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

仁君居士 2008-6-9 21:07
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。

凡然 2008-6-9 21:09
那白洞是干嘛的？黑洞的出口？也就是说连接是单向的？

仁君居士 2008-6-9 21:19
是的。也有双向的，不黑不白。

凡然 2008-6-9 21:10
百慕大之谜怎么解释呢？

仁君居士 2008-6-9 21:20
有个小洞，双向的。

123.114.253.* 2008-6-9 21:16
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？
仁君居士　2008-6-9 21:32
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。

123.114.253.* 2008-6-9 21:24
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。
仁君居士　2008-6-9 21:49
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

123.115.10.* 2008-6-9 22:15
谢谢大师，我不能出体，也不想练。只是非常喜欢这方面的东西，胜过一切。最爱看老子、圣经。
仁君居士　2008-6-9 22:47
出体也不是唯一的方法。有问题随时欢迎你。

218.13.169.* 2008-6-9 22:39
在灵界里，灵体是否有等级之分？
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?
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？而我们的宇宙也只是某生物体内的一个原子甚至更小？
仁君居士　2008-6-9 22:50
1、有所谓的“等级”，但本质上只是形式的不同。
2、能。
3、是的。
4、是的。

221.222.29.* 2008-6-9 23:10
谢谢大师.
大师 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.
仁君居士　2008-6-9 23:38

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？

124.22.63.* 2008-6-10 01:44
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
仁君居士 2008-6-10 09:20
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。

211.140.12.* 2008-6-10 11:16
楼主不像是练了几十年的人吧
仁君居士 2008-6-10 13:25
198楼是说我在“撒谎”吗？
那你认为我欺骗你对我有什么好处吗？

220.170.39.* 2008-6-10 11:53
我在平行宇宙吧里看到这个贴子 http://tieba.baidu.com/f?kz=181397022发贴的那位自称是外星人，
“我只是一个与人类一样的在宇宙间生存繁衍的星球中的一员,希望我的到来可以解答你们的不解..
请不要对我的身份再表示任何的怀疑,我的朋友.
我只是希望可以帮助你们..
有什么问题的请回复吧..我会解答你们的.”
后面，他确实对网友提出的很多问题作出了解答，不知仁君兄看过这个贴子没有，对他所持的理论看法如何呢？
仁君居士 2008-6-10 14:02
对物质界与其平行宇宙做了不少的研究，角度和见解也不错.

存盘 2008-6-10 13:36
我们该做什么？
仁君居士 2008-6-10 14:03
你的问题太泛，具体一点吧.

218.13.147.* 2008-6-10 15:15
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？
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？
仁君居士 2008-6-10 16:51
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.

116.77.224.* 2008-6-10 15:41
为什么出体后看不见东西？
仁君居士　2008-6-10 17:25
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．

219.130.181.* 2008-6-10 17:40
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？
仁君居士　2008-6-10 20:29
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。

218.76.4.* 2008-6-10 18:54
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？
仁君居士　2008-6-10 20:33
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”。

riverrain　2008-6-10 18:56
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？
仁君居士　2008-6-10 20:45
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。

59.63.194.* 2008-6-10 20:49
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？
仁君居士　2008-6-10 21:18
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。

116.205.232.* 2008-6-11 01:42
“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？对今生的设计是“小我”设计的还是“大我”设计的？
仁君居士　2008-6-11 08:49

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。

220.170.35.* 2008-6-11 10:18
请问大师：
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？
仁君居士　2008-6-11 10:48
授精的时候。

220.170.37.* 2008-6-11 10:39
还有个问题想问:
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?
仁君居士　2008-6-11 11:04
1、是的。
2、分辨方法网上有。

116.77.224.* 2008-6-11 13:28
你说一个人至少有7个灵体，那死后这些灵体还在一起吗
仁君居士　2008-6-11 14:58
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。

116.77.224.* 2008-6-11 15:18
那我们平时出体的灵体是最下面的那个灵体吗？
仁君居士　2008-6-11 15:24
绝大部分不是。

222.131.121.* 2008-6-11 15:33
你好。急需修炼，请问您属于那家？
仁君居士　2008-6-11 23:00
请看第一页的回答。

riverrain　2008-6-11 16:28
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？
仁君居士　2008-6-11 23:07
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。

riverrain　2008-6-11 16:41
大师我还有个问题，您说出体天天练最好，可是我准备出体的时间都挺长，有的时候到最后很郁闷，出不来也睡不着。。。挺影响睡眠的，第二天就会犯困，这样休息不好，是否也会影响出体？

有的时候我会听到屋子里有说话声，通常都是认识的人，比如中午我听到我们领导和我妈的对话声，是幻觉吗？
仁君居士　2008-6-11 23:10
1、休息不好影响出体。
2、每次要根据具体现象才能判断。

116.205.235.* 2008-6-11 17:56
居士，你是说最下层的灵体会死亡？灵体不都是不灭的么？
仁君居士　2008-6-11 23:20
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。

116.205.235.* 2008-6-11 18:43
“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？
仁君居士　2008-6-11 23:26
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。

huabao3100 2008-6-12 00:04
sunnywindpxy 对宇宙中的“界”作了四十二步解析，其内容是否属实？ 大师对此有何看法？
仁君居士　2008-6-12 10:10
言论自由嘛、、、

218.13.174.* 2008-6-12 00:24
灵界里是否存在性欲人堆，它是乐园还是噩梦？
仁君居士　2008-6-12 10:11
1、存在。
2、取决于从谁的角度来看。

116.205.235.* 2008-6-12 15:39
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？
仁君居士　2008-6-12 15:50
1、有临时分开的情况。
2、永远连在一起。

116.205.235.* 2008-6-12 17:12
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？
仁君居士　2008-6-13 20:32
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。

221.218.177.* 2008-6-12 18:11
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.
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?
仁君居士 2008-6-13 20:50
1、对，素的比较好。
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。

221.218.177.* 2008-6-12 18:16
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?
仁君居士 2008-6-13 20:55
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。

huabao3100 2008-6-12 21:26
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？
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？
修炼不当会不会走火入魔？通常要注意那方面？
仁君居士 2008-6-13 21:08
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。
3、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。

huabao3100 2008-6-13 23:06
如大师所说，什么是灵人？
仁君居士 2008-6-13 23:13
只有灵魂没有肉体的人

huabao3100 2008-6-13 23:15
大师，那鬼人跟灵人又有什么区别？
仁君居士 2008-6-13 23:28
鬼人不生活在人间，用肉眼一般看不见

riverrain 2008-6-13 09:10
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？

仁君居士　2008-6-13 22:15
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。

220.170.35.* 2008-6-13 10:17
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？
仁君居士　2008-6-13 22:20
1、存在。
2、是的。

61.190.118.* 2008-6-13 10:59
大师，刚学习出体，第一次出来后没几分钟就被肉体吸回去了，这是怎么回事呀？？望指点
仁君居士　2008-6-13 22:24
刚开始都这样。不熟练，能量不足等。一点一点延长，慢慢来。

lionever2001 2008-6-13 11:19
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？
仁君居士　2008-6-13 22:27
1、大致浏了一下，没仔细看。
2、见过。

lionever2001 2008-6-13 11:23
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？
仁君居士　2008-6-13 22:30
1、个人自由。
2、没错。

59.41.121.* 2008-6-13 19:45
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？
仁君居士　2008-6-13 22:33
忘掉心跳，忘掉呼吸，最重要是忘掉肉体。

lionever2001 2008-6-13 11:25
有时候我觉得我的工作压力很大，而且工作很无聊，不是我要的工作，我是不是应该辞职？甚至重新开始一个新的职业？
仁君居士　2008-6-13 22:34
与修炼无关的问题恕不回答

大囧猫_ 2008-6-13 22:34
请问大师：
下面是转一个人的贴

人死后进入死亡国度,那么在死亡国度死后呢??
超越了七感后,可以在阴阳两界穿梭,可以让假死状态下的灵魂进入真实的冥界.那么在冥界死后呢?注意不是因为灵魂没有回到肉身,其实达到八感后可以穿梭自如!!我始终无法参透
作者： 汐扬救世主 2008-6-13 20:39 回复此发言
仁君居士 2008-6-13 22:41
为避免定义的多重性多派性，请提供以下你的定义：
1、死亡国度？
2、七感？
3、冥界？
4、八感？

大囧猫_ 2008-6-13 22:46
无法提供，因为不知他说什么，所以来请教，谢谢大师
仁君居士 2008-6-13 22:53
呵呵，不知道是什么问题，怎么回答？

59.63.184.* 2008-6-14 00:09
大师您好，我有一个问题，有一天晚上做了一个很清楚的梦：上了一个独木桥，好像有人告诉我别害怕，一直走下去就可以死，我就闭着眼走下去，到了一个洞口，有两个好像是西方的女的（基督教的打扮）来接我，并告诉我一会别害怕，经过短暂的痛苦就会到达美好的来世，接着来到一片红光的大厅，把我轻轻推了进去，我顿时备感难受，就挣扎着喊：我不死啦，我要回去....接着就醒来了，一身的冷汗....这是什么现象？急盼明示
仁君居士 2008-6-14 08:29
你的死期还没到呀。

116.205.235.* 2008-6-14 00:24
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？
仁君居士 2008-6-14 08:33
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。

116.205.235.* 2008-6-14 00:27
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？
仁君居士 2008-6-14 08:36
1、存在，肉眼看不见。
2、存在，肉眼看不见。
3、有灵魂。

zengguolai 2008-6-14 00:30
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？
仁君居士 2008-6-14 08:43
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。

攸• 2008-6-14 09:20
大师 我想问一下
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？
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？
仁君居士 2008-6-14 10:07
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。
4、不，是后者。

攸• 2008-6-14 10:18
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
仁君居士 2008-6-14 11:27
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”。

116.205.235.* 2008-6-14 10:30
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？
仁君居士 2008-6-14 10:43
1、不是真的存在。
2、是的。
3、爱因斯坦正确。

116.205.235.* 2008-6-14 12:08
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？
仁君居士 2008-6-14 12:33
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。

riverrain 2008-6-14 12:18
转277楼的问题，
“大师您好，我有一个问题，有一天晚上做了一个很清楚的梦：上了一个独木桥，好像有人告诉我别害怕，一直走下去就可以死，我就闭着眼走下去，到了一个洞口，有两个好像是西方的女的（基督教的打扮）来接我，并告诉我一会别害怕，经过短暂的痛苦就会到达美好的来世，接着来到一片红光的大厅，把我轻轻推了进去，我顿时备感难受，就挣扎着喊：我不死啦，我要回去....接着就醒来了，一身的冷汗....这是什么现象？急盼明示
作者： 59.63.184.* ”
那既然他死期没到，怎么会做那个梦呢？？？
仁君居士 2008-6-14 12:35

只要能回来，近身去看看有何不妨？你的灵魂比你的胆子大，喜欢冒险。

116.205.235.* 2008-6-14 13:10
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？
仁君居士　2008-6-14 13:38
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。

220.232.64.* 2008-6-14 13:52
楼上师父,有人告诉我说这个世界其实只有我一个人,还有一个是我的影子,这到底是怎么回事?
仁君居士　2008-6-14 14:05
那你问问他是谁了吗？

220.232.64.* 2008-6-14 14:12
他说他是观自在
仁君居士　2008-6-14 14:31
我是问：他既然说这世界上只有两个人（你和你的影子），那怎么会有他（第三个人）?

220.232.64.* 2008-6-14 14:48
我问他了,他说让我不要管
师傅,这人是来乱我心智的,对吗
仁君居士　2008-6-14 15:07
哈哈。差点儿把你搞乱。

116.205.234.* 2008-6-14 18:11
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？
仁君居士　2008-6-14 18:37
根本的能量只有一种。所谓的种类只是表现形式不同罢了。

116.205.234.* 2008-6-14 22:20
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？
仁君居士　2008-6-15 14:13
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。

116.205.234.* 2008-6-15 15:13
居士，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？
仁君居士　2008-6-15 16:11
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。

222.131.141.* 2008-6-14 20:11
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?
仁君居士 2008-6-14 21:36
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）

116.205.234.* 2008-6-14 22:43
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？
仁君居士 2008-6-15 13:33
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。

124.203.177.* 2008-6-14 22:57
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。
huabao3100 2008-6-14 23:09
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

116.205.234.* 2008-6-14 23:29
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。
仁君居士　2008-6-15 13:49回复313、314、315：
谢谢你们的理解和建议。

116.205.234.* 2008-6-15 00:14
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？
仁君居士　2008-6-15 14:00
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。

大囧猫_ 2008-6-15 00:54
请问
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
仁君居士　2008-6-15 14:02
对灵体有刺激。但只要不太过分就没有太大影响。我也吃。

凡然　2008-6-15 09:06
能阐述一下反向意识因果规律、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、假想现实规律等等的意思吗？
仁君居士　2008-6-15 14:03
只答疑不讲学。

begining000　2008-6-15 09:24
大师，我每睡觉必会做梦，然后只能偶尔意识到在做梦，然后成为清明梦，有什么技巧将普通梦转化成清明梦啊？然后如何引导清明梦出体向随时主动出体过渡啊？
仁君居士　2008-6-15 14:05
只答疑不教学。网上和书店里都有。

222.245.21.* 2008-6-15 11:22
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？
仁君居士　2008-6-15 14:09
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。

61.190.112.* 2008-6-15 16:06
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。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？　会不会有危险？
仁君居士　2008-6-15 16:21

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。

116.224.149.* 2008-6-15 16:34
大师大师,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!
仁君居士　2008-6-15 17:07
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。

61.190.112.* 2008-6-15 16:38
大师，我是332楼的，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
仁君居士　2008-6-15 17:18
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。

218.77.42.* 2008-6-15 20:57
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？）
仁君居士　2008-6-15 23:14
找根绳子试爬一下，只用手不用脚，然后按着这个感觉去练。

存盘 2008-6-15 22:40
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？
仁君居士　2008-6-15 23:20
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。

riverrain　2008-6-15 22:47
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？
仁君居士　2008-6-15 23:29
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。

正版暗夜　2008-6-16 00:19
请大师教我一种成功效率高点的方法出体
仁君居士　2008-6-16 08:38
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。

huabao3100 2008-6-16 00:48
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？
仁君居士　2008-6-16 08:44
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。

huabao3100 2008-6-16 00:57
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?
仁君居士　2008-6-16 08:48
1、是的。
2、第2和3最容易成功。

116.205.234.* 2008-6-16 05:27
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？
仁君居士　2008-6-16 08:50
是的。万物皆灵。

116.205.234.*2008-6-16 11:25
请问居士，如果在火车或者飞机等交通工具上出体也没问题么？因为有灵带相连灵体会认得回体的路吧？
仁君居士　2008-6-16 11:57
1、没问题。
2、对。

lionever2001 2008-6-16 11:55
可以通过神通知道500万的彩票号码吗？
仁君居士　2008-6-16 11:58
你自己试试不就知道了吗

116.205.234.*2008-6-16 12:43
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？
仁君居士　2008-6-16 13:23
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。

116.205.234.*2008-6-16 15:19
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？
仁君居士　2008-6-16 17:14
1、对。
2、对。

116.205.234.*2008-6-16 15:23
居士，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？
仁君居士　2008-6-16 17:20
两者都有。

huabao3100 2008-6-16 16:21
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，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？
仁君居士　2008-6-16 17:26
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。

116.20.8.*2008-6-16 17:33
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？
仁君居士　2008-6-16 17:36
1、存在。
2、自己编的最好，最适合自己。

222.37.80.* 2008-6-16 18:31
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。有段时间梦见的都很恐惧，尸横遍野，自己一身汗就是醒不过来；直到有次梦见自己朋友站在窗户上，自己觉得他是鬼，很恐惧，但鼓起勇气上去狠狠打了他一拳，就醒了，醒了觉得自己胳膊还有打人后的麻劲，此后就不害怕了。请问做这种梦和出体有关系吗？

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？
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？
密室那个应该是看见几个人在打坐，自己在一旁飘来飘去就是看着，对这几位也没有见亲人呀什么的特别感觉。
还有几次梦到佛和菩萨，也没干啥。
仁君居士　2008-6-16 21:06
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。

116.205.234.* 2008-6-16 19:02
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？
仁君居士　2008-6-16 21:10
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”。

222.131.137.* 2008-6-16 19:14
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?
仁君居士　2008-6-16 21:12
灵体没性别，但有性格。

116.20.28.*2008-6-16 23:34
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？求居士解答
仁君居士　2008-6-16 23:40
做梦的时候没出体，肉体跟着灵体一起连动。

116.20.28.*2008-6-16 23:44
谢谢居士回答，那这种情况下，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？
仁君居士　2008-6-17 12:12
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。

116.205.237.*2008-6-17 09:47
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？
仁君居士　2008-6-17 12:13
是的。经络是灵体设计的。

117.43.107.* 2008-6-17 12:49
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？
仁君居士　2008-6-17 15:35
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。

219.128.249.*2008-6-17 15:57
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？
仁君居士　2008-6-17 23:54
1、能。
2、不一定。

116.205.239.*2008-6-17 21:11
请问居士，灵体在准物质界可以飞行么？
仁君居士　2008-6-17 23:55
能。

211.140.16.*2008-6-17 22:28
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
仁君居士　2008-6-18 00:56
用意念改变环境，成功的就一定是梦境

61.190.113.* 2008-6-18 15:36
大师，请问唐望《做梦的艺术》中抵达梦的关口，和他所说的第二注意力。跟灵魂出体达到的境界，是不是一回事？？
仁君居士　2008-6-18 17:48
是的。

220.170.44.* 2008-6-18 15:08
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）
仁君居士　2008-6-18 18:16
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。

220.170.44.* 2008-6-18 16:06
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？
117.43.110.* 2008-6-18 16:29
　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
117.43.110.* 2008-6-18 16:31
　虽然也有可取的地方
居士你觉得基督教的利与弊是哪些呢
仁君居士　2008-6-18 18:49回复396、397、398：
1、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。
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）。
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。

117.43.110.*2008-6-18 22:51
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
仁君居士　2008-6-19 00:26
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。

218.13.139.* 2008-6-19 00:52
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？
仁君居士　2008-6-19 17:11
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。

riverrain　2008-6-19 08:28
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？
仁君居士　2008-6-19 17:26

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。

220.170.40.* 2008-6-19 08:42
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?
仁君居士　2008-6-19 17:28
1、是的，不必参与轮回。
2、还没想好。

222.18.136.* 2008-6-19 09:56
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！
==========
大师，这个问题难道您也没有答案吗？
这对我们来说可是很重要的问题啊。这关系到我们离开肉体后究竟能怎样思考，是像个傻瓜还是保持聪明的思维。
如果智商属于灵魂，那么我们就不怕了，我们仍旧可以正常思考问题，解决问题，考虑今后的转世安排等等。
不过如果智商属于肉体，比如说我们投胎成猪，就有猪的智商，投胎成人，就有人的智商，那一旦我们死后，灵魂成了个呆子傻子，浑浑噩噩，丝毫不能左右自己的命运，岂不是很悲哀！
期待大师的解答！
仁君居士　2008-6-19 17:48
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。

61.190.118.* 2008-6-19 11:23
大师，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？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？
仁君居士　2008-6-19 19:13
1、是的。
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。

58.61.208.* 2008-6-19 15:05
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.?
仁君居士　2008-6-19 20:03
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。

414　riverrain　2008-6-19 15:14：
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？？？
宿命论并不是消极的！也并不是绝对没有变数的！

415　lionever2001 2008-6-19 16:29：
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。

416　huabao3100　2008-6-19 16:55：
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！

417　凡然　2008-6-19 16:56：

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。

117.43.111.* 2008-6-19 17:31

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

我们的物质世界是不是类似于他开发的一款网络游戏啊

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？

那他也很无聊啊。。 这样的自由意识只有一个吗？或者说归一起来只有一个?

仁君居士　2008-6-19 20:16

1、是的。

2、是的。

3、是的。

4、是的。

5、是的。

123.117.3.* 2008-6-19 19:45

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。

仁君居士　2008-6-19 20:48

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。

125.70.54.* 2008-6-19 21:05

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？

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？

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

仁君居士　2008-6-19 22:11
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。
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。
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。

125.70.54.* 2008-6-19 21:08
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？
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？
仁君居士　2008-6-19 22:50
1、连续三次一模一样，第四次人物一样但环境完全不同。
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。

t3nt3n　2008-6-19 22:25
怎么用出体来知道前世的自己呢?
谢谢。
仁君居士　2008-6-19 22:53
星光体层的向上两层可以看到前世。

t3nt3n　2008-6-19 22:57
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?
仁君居士　2008-6-19 23:10
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。

218.13.168.* 2008-6-19 22:31
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？
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？
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？那对夫妻这样做会不会造成自己业障？
仁君居士　2008-6-19 23:06
1、有的能。但如果发现自己有欠缺，还会回来。
2、是的。
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。

t3nt3n　2008-6-20 00:40
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?

仁君居士　2008-6-20 09:16
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。

61.190.112.* 2008-6-20 14:53
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。

仁君居士　2008-6-20 15:11
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。

dendavid　2008-6-20 15:36
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。

仁君居士　2008-6-20 21:29
我是用匕首自杀的，当时年轻健康、、

218.77.42.* 2008-6-20 15:55
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
what should i do？

仁君居士　2008-6-20 21:35

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。

117.43.105.* 2008-6-20 17:29
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
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？
仁君居士 2008-6-20 21:57
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。
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。

t3nt3n 2008-6-21 08:16
仁君大师。 我又来了。
不在 Q 上问、在这里问帮你盖楼.继续问问题。
不知道为什么这两天都不能出体。 前天因为在练出体。
从晚上12点到早上7点多都没睡着过。 可是还是出不了。
昨天也是出不了。不过昨晚有睡觉。但今天早上醒来试过。 也是出不了。
这是什么原因呢?有什么比较好的方法能使我顺利出体呢?
记得之前我不想出的时候也会自己出。
在下定决心探索异度空间的时候.但居然出不到。 很懊恼..
还有 。我可不可以和里面的灵体打交道了?
他们看我不顺眼会不会害我的?
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?
只是一会儿也好..
谢谢...
仁君居士 2008-6-21 10:18
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。

218.13.168.* 2008-6-21 09:21
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
仁君居士 2008-6-21 10:24
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。

125.70.54.* 2008-6-21 13:44
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？
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。
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？
4：居士现在身体的光是什么颜色?
感谢百忙中解答
仁君居士　2008-6-21 22:23
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。
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。
3、应我的邀请。
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。

58.45.107.* 2008-6-21 16:57
居士，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？
还有一个问题想请教居士：灵体的高等与低等如何划分？是说参悟得越深的灵体越高等吗？还是以德行与品格的高低来划分呢？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？
仁君居士　2008-6-21 22:55
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。
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。

125.220.130.* 2008-6-21 19:28
大师啊，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？
可不可以躺着？但躺着又容易睡着怎么办？
还有打坐的时候觉得痒可不可以挠？
还有阳关、下鹊桥、明堂、黄庭何在？
平时亦常存意丹田，是否与打坐有同样之功？
打坐是否定需在子午时分？
打坐能否取代睡觉？
麻烦大师指点一下。
仁君居士　2008-6-21 23:06

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。
4、网上很多呀。
5、是的。
6、效果略好一点，但不必要。
7、忘我深度好是可能的。

219.137.93.* 2008-6-21 21:23
大师。我今天出体了。
去到一个像古代的地方。天是黑的。
周围很空旷。
还看到有古代子的碑文、不过那碑文的文字只有3.4个。而且很大。
我推断那是那个地方的名字。
然后飞着飞着就看到一个类似鬼的东西。
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?
仁君居士　2008-6-21 23:17
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。

219.137.93.* 2008-6-21 21:28
大师。还有。
有介绍说过任何人都可以出。
只要练就一定行。
但也有人说。要看有没有缘或有没有那个天分。
因为有很多人都出不了。
你觉得哪个观点是正确的?
仁君居士　2008-6-21 23:17
第一个。

58.62.227.* 2008-6-21 21:48
请问先生，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？
仁君居士　2008-6-21 23:23
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。

125.70.54.* 2008-6-22 14:04
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？
仁君居士　2008-6-22 22:05
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。

58.47.12.* 2008-6-22 16:24
大师,您好
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
仁君居士　2008-6-22 22:10
看见自己的灵为啥害怕？要吃你吗？

121.204.60.* 2008-6-22 21:33
“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。
仁君居士　2008-6-22 22:24
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。

riverrain　2008-6-21 22:48
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？
仁君居士　2008-6-23 10:18
不完全对，一部分对。

t3nt3n　2008-6-23 08:46
仁君大师，早上好,
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?
仁君居士　2008-6-23 10:37
1、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。

t3nt3n　2008-6-23 08:49
听说今后四年会有连续的灾害么?
能否透视一下...?

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。
仁君居士 2008-6-23 10:41
1、再次重申：只做修真答疑，不做预言。知道也不会告诉你。
2、知道大概。

218.13.173.* 2008-6-23 10:20
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？
仁君居士 2008-6-23 10:42
很有帮助。

lionever2001 2008-6-23 10:45
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。
仁君居士 2008-6-23 12:27
彻底忘却肉体，无视这些感觉，完全进入意识世界。

lionever2001 2008-6-23 15:52
居士能给大家写一个出体的教程吗？
仁君居士 2008-6-23 18:16
只答疑，不教学。

如是我闻12 2008-6-23 19:16
请问居士.
您的修炼主要以出体为主吗?
能否白日飞升?如何才能做到白日飞升?
仁君居士 2008-6-23 22:56
1、前期不是，后期是。
2、有多种说法和定义，你问的是哪一种？

如是我闻12 2008-6-24 11:14
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.
仁君居士 2008-6-24 11:57
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。

正版暗夜 2008-6-23 21:58
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！
仁君居士 2008-6-23 23:04
1、光球。
2、拒绝反应的现象。

211.136.222.* 2008-6-23 22:30
居士,对于预言梦,你有什么看法?
仁君居士　2008-6-23 23:06
正常。

61.146.73.* 2008-6-23 23:31
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？
仁君居士　2008-6-24 11:14
另有原因，暂不解释。

211.136.222.* 2008-6-24 08:20
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?
仁君居士　2008-6-24 11:17
不会，很多星球上都有人，不是只有地球才有人。

t3nt3n　2008-6-24 08:50
仁君大师
你有没有结婚?
仁君居士　2008-6-24 11:21
当然有，我又不是和尚。

220.232.64.* 2008-6-24 11:25
还想请问居士师父:
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?
仁君居士　2008-6-24 12:11
1、有。
2、练化身。
3、不是。
4、得道。道为虚空，故曰反虚。

220.232.64.* 2008-6-24 12:14
请教居士,何为练化身?
仁君居士　2008-6-24 12:25
第一个出来的灵体炼完后，继续炼其它的灵体。

如是我闻12 2008-6-24 11:38
再请教居士,
您练到最后有没有不想吃别的东西,只想吃水果或喝点水的现象?
可以吃荤吗?
仁君居士　2008-6-24 12:21
1、不是最后，练到第二阶段就可以不吃不喝。
2、可以。

如是我闻12 2008-6-24 12:25
我现在就是只能吃水果和水,不想吃荤,这说明练到一定阶段了对吗?
这样的作用是脱胎换骨对吗?
还有发现一个现象,有时会发现元婴一下子就长大了,有的时候能又老想从喉咙口跑出来,很害怕.现在把元婴化掉了,是不是不太好.
元婴一下子长大的时候,碰到外面的臭皮囊就再也长不大了.很烦恼.
仁君居士　2008-6-24 12:35
1、不是。有很多不练功的人也是自然的素食者或果食者。
2、不是。
3、随你自由。
4、出体才会长大。

如是我闻12 2008-6-24 12:26
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?
仁君居士　2008-6-24 12:38
还不是。塑造比更新要难，是更高一级的技术。

如是我闻12 2008-6-24 12:38
出体才能长大?这好象不太对吧
仁君居士　2008-6-24 12:48
嗯，是我的表述不准确。应该说出体比较容易长大，不受臭皮囊干扰。

lionever2001 2008-6-24 14:13
有什么比较好的修炼书籍及网站？
仁君居士　2008-6-24 22:39
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。

211.136.222.* 2008-6-24 16:05
居士,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?
仁君居士　2008-6-24 22:42
不是。体验是通过自由意志的。

t3nt3n　2008-6-24 18:03
居士。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?
仁君居士　2008-6-24 22:45
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。

121.34.89.* 2008-6-24 18:52
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
仁君居士　2008-6-24 22:53
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。

535楼 124.134.247.* 2008-6-24 21:56
居士大师·请问人有没有可能悬浮。如果能选佛应该修炼什么？
仁君居士 2008-6-24 22:55
1、可能。
2、取决于你的目的。

123.131.40.* 2008-6-25 09:53
居士，我是535楼的
你说的是好坏的目的吗？
能具体说说吗
仁君居士 2008-6-25 11:53
我怎么会知道你的目的。你不具体，我也无法具体。

211.136.222.* 2008-6-24 22:35
居士,指导灵什么时候才可能出现来指导?
仁君居士 2008-6-24 22:56
一直都在指导。

211.136.222.* 2008-6-24 23:36
居士,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?
仁君居士 2008-6-25 11:42
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

t3nt3n 2008-6-25 08:04
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?
仁君居士 2008-6-25 11:47
1、完全不饿。
2、只能证明你的第二步有点成果。

t3nt3n 2008-6-25 08:52
刚刚上面有位朋友问道关于指导灵这个问题
我想问问居士.
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?
仁君居士　2008-6-25 11:51
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。

61.128.234.* 2008-6-25 11:23
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？
仁君居士　2008-6-25 12:01
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。

61.128.234.* 2008-6-25 11:25
发现大师似乎不在其他贴指点，所以把问题复制进来了
类似震动，电流通过身体的感觉在接触出体之前就有过
不过以前（初中时）感受到振动时总是很害怕，那时候感觉不停的张嘴叫又叫不出声音，想让自己清醒过了也做不到，一般都是通过暗示自己没事的，然后等振动停止后才醒过来
最近开始看出体方面的资料，虽然我没有有意的去观想振动，还是每天都会有几次振动的感觉，遗憾的是还没有成功出体过
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
仁君居士　2008-6-25 12:05
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。

211.136.222.* 2008-6-25 11:51
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?
仁君居士　2008-6-25 12:13
1、没兴趣品头论足。
2、因为我们是一体的。

211.136.222.* 2008-6-25 11:58
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.
仁君居士　2008-6-25 12:17
这是其中之一，也是最基本的那位。

lionever2001 2008-6-25 12:09

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？
“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？
仁君居士　2008-6-25 12:24
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。
2、是，他的指导灵之一。

211.136.222.* 2008-6-25 12:18
居士,我已经洞察你的身份了,你是指导灵.因为万物皆灵,而你又在这指导着大家,这是不是指导灵呢?哇哈哈
仁君居士　2008-6-25 12:28
洞察深刻 ^o^
多谢理解 ^o^

59.41.123.* 2008-6-25 12:34
请问先生，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？
仁君居士　2008-6-25 12:44
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。

lionever2001 2008-6-25 17:00
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？
仁君居士　2008-6-25 21:38
1、能。
2、出到物质界可以。
3、试试不就知道了吗

riverrain　2008-6-25 18:11
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？
仁君居士　2008-6-25 21:40
意识流

222.201.99.* 2008-6-25 19:28
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？
仁君居士　2008-6-25 21:40
不动

220.232.64.* 2008-6-25 20:41

难道指导灵只是指导人出体的吗?呵呵
仁君居士　2008-6-25 21:42
指导灵是指导人生的。

116.30.199.* 2008-6-25 20:07
大师，有时候身体连着一段时间意外受伤，总是磕磕碰碰的，是单纯的意外吗
lw114984　2008-6-25 20:44
我想问一下大师
我有一次晕倒 被人扶起来的时候模糊之间有点意识 我睁开眼睛 为什么看见的人都是黑白的(但是不像电视那种黑白感觉)反正就是看得到人 但是看去清楚脸 而且也没有任何颜色.能帮我解释下吗?
仁君居士　2008-6-25 21:44回复573、575：
与修炼无关的问题恕不回答。

122.240.35.* 2008-6-25 23:09
你好,居士,看了你的帖子,明白了很多道理,可也增加了一些疑惑,我也很想修炼和悟道,想问几个问题?
1.佛和菩萨是真实存在的吗?
2.你提到吃素比吃荤更有利于修道,这是为什么?
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?
4.如果有真的经文,我们现在有哪里经文是真的?
5.我想修炼和悟道有哪些好的文章和资料能参考和自学?(其实我是不知道如何修道了,以前我以为只要照着道教和佛教的方法都能得道,看了帖子,感觉又不是,想让居士您为我指点迷津,又因为居士说不教学,不好意思直问,网上搜索,很多但是龙蛇混杂,我也没有分析哪些是真实可信的能力,故想让您介绍点真经资料,我可以自学)
问题有点多,占用您时间了,希望您能帮我解惑,谢谢!
仁君居士　2008-6-26 17:39
1、释迦牟尼的存在，历史学家就可以回答。
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。
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。
4、比较简单易学：张三丰内丹三十六诀，门罗星光体出游术，藏密神识出游法，藏密梦观成就法。

59.63.205.* 2008-6-26 00:49
很多讲修炼的人都讲修心重德，品德恶劣或目的不纯的人能修炼吸取能量吗？能成功修炼出体吗？有很多气功师教人气功，有目的不纯的吗？有暗中使坏损人利己的吗？如果有能分辨吗？
仁君居士　2008-6-26 17:57
1、能。
2、能。
3、有。
4、有。
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。

riverrain　2008-6-26 09:39
啥叫意识流哦？。。。。
还有目标脉轮是哪个脉轮？眉心那个吗？
仁君居士　2008-6-26 18:06
1、流动的意识群（思想）。
2、目标指的是你现在要修的那个。

riverrain　2008-6-26 09:40
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？
仁君居士　2008-6-26 18:10
1、有感觉的一般是正在调整的。
2、可以分别调整。

121.32.219.* 2008-6-26 12:52
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？
仁君居士　2008-6-26 18:17
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。

59.174.88.*　2008-6-26 13:53
以后这写简单的问题就不要问老大了啊,完全是耽误人家时间嘛,这些弱智问题自己多看看书不就好了,老是问这种问题把帖子的质量都顶下去了..
仁君居士　2008-6-26 18:22
谢谢！希望大家多学多练，多数的问题在学习和修炼过程中会自然明白。空谈不如实践。实践出真知。

211.136.222.* 2008-6-26 15:04
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?
仁君居士　2008-6-26 18:25
1、和人一样。人类也是地球的细菌。
2、当然。

222.245.23.* 2008-6-26 15:11
请问居士，平行宇宙是无限多个还是有限多个？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？多个“分身”遇到的人是完全相同还是不同呢？
仁君居士　2008-6-26 18:30
1、无限。
2、不同。
3、两种情况都有。

守劍奴　2008-6-26 15:28
对了仁君居士,你花了三十多年时间认识的宇宙实相,我一早就懂了.
这些在新时代的学说中全都有教的.
我不想再听那些大理论了,我现在只想修行,却不知从何入手,你可以指点我吗?
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
仁君居士　2008-6-26 18:32
出体到这个次元，也叫出阳神。

122.240.32.*2008-6-26 18:07
居士:
你好!
再问几个问题?
1.看 A 片,逛窑子会影响修真吗?原理是什么?
2.在佛教和道教中有哪些经典是修真必看的,谢谢!
3.修真需不需要信教,信的话,要信哪里个教?
谢谢!!
仁君居士　2008-6-26 19:21
1、不影响。魔鬼也可以修真。
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。
3、不需要。

121.9.117.* 2008-6-26 18:35
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?
仁君居士　2008-6-26 19:24
1、别的世界有。至于这个世界，蚊子和死人。
2、能。
3、是。

211.136.222.* 2008-6-26 19:08
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?
仁君居士　2008-6-26 19:27
1、可行。
2、远远超过你的想象。
3、是的。

huabao3100　2008-6-26 19:39
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？
仁君居士　2008-6-26 23:24
1、是的。
2、取决于每个“我”的想法。

122.240.32.* 2008-6-26 19:40
居士,

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?
2.<了烦四训>讲的原理是真的吗?
仁君居士　2008-6-26 23:37
1、因人而异。
2、没看过。

218.61.69.* 2008-6-26 20:35
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?
仁君居士　2008-6-26 23:51
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。

121.32.219.* 2008-6-26 22:34
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？
仁君居士　2008-6-26 23:55
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。

211.136.222.* 2008-6-26 22:41
居士说有些外星文明的发达程度超越我们的想象,我觉得不然,世界上是没有不能了解的事物,只有未感知的事物.
仁君居士　2008-6-27 00:00
你说的和我说的有什么矛盾吗?
对我是已感知的，对你是未感知的。

仁君居士　2008-6-27 00:29
再次重申：本人只做“修炼”答疑！不做空谈答疑！
最近有些人提出一些空洞的问题和理论的问题，而不是实际的修炼问题。
所以本人再次声明：
答疑只针对实际的修炼者！
修真者欢迎提出修炼过程中遇到的问题！
空谈者、理论者请到其它的理论吧。
谢谢！

116.20.31.* 2008-6-27 01:53
大师所说，强深呼吸配以强烈的“能量意识”来获取能量,我曾经把自己想象成地球，效果不错，但再进一步，如星河，宇宙，就觉的很抽象和混乱了，有什么办法改善?
仁君居士　2008-6-27 12:40
没必要想那么多。效果不错，达到获取能量目的就可以了。以后的进步，水道渠自成。

24.87.45.* 2008-6-27 05:05
刚练一星期出体。挣扎了半天才出来手脚。想浮起来又被拉回来了。想滚动出来也被弹回去来了。是放松问题吗？有害怕的因素吗？出体失败至少可以回到清醒梦吧？
仁君居士　2008-6-27 12:42
1、是的。

2、还没发现。
3、不一定。

t3nt3n　2008-6-27 07:42
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己家的地方。
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?
仁君居士　2008-6-27 13:16
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。

219.137.71.* 2008-6-27 10:02
顺便下问如果强行开锁会怎样.
,舍利子与灵魂有关么?如果有,又是怎么一回事?
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?
仁君居士　2008-6-27 13:25
1、什么强行开锁？
2、无关。
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。

riverrain　2008-6-27 11:17
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？
仁君居士　2008-6-27 13:32
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。

220.170.42.*2008-6-27 11:21
居士，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？
仁君居士　2008-6-27 13:40
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。

61.153.212.* 2008-6-27 13:24
大师，修炼是不是正途？灵魂存在没有意义，无聊，所以造出了物质界来体验来娱乐是不是？而一个人一生下了来就一切都规定了，这一设计图是不是与其它很多灵体一起规划的？一个人体内的灵体有七个，他们之间有什么关系？他们与另一个人的7个灵体又有什么关系？灵界内的灵体是7个一起不可分的存在还是一个一个单个地存在，望大师解答？
仁君居士　2008-6-27 17:04
“修炼是不是正途？”还不明确，问这些问题没有意义。

t3nt3n　2008-6-27 14:06
大师 。不好意思。
请问什么叫次元??????????
仁君居士　2008-6-27 17:05

平行世界。

219.137.71.* 2008-6-27 14:08
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?
仁君居士　2008-6-27 17:15
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。

太假真人 2008-6-27 16:45
大师：
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
仁君居士　2008-6-27 17:37
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。

122.240.47.* 2008-6-27 18:01
居士:
　你现在的状态,是不是道家所说的得道成仙?
如果不是,能不能介绍一下相关的流程?
谢谢@
仁君居士　2008-6-27 20:18
1、得道是明确的。
2、成仙的定义很多，不明确化则无法回答.

122.240.47.*2008-6-27 19:14
还有，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？
谢谢答疑！
仁君居士　2008-6-27 20:33
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？

狼之時刻　2008-6-27 20:29
居士 ，不管是大我，还是小我灵体，是那么空虚，一切只是玩？？
修炼最终成道回归大我，后大我又分出灵体小我，继续去各界娱乐，周而复止，是不是？？
即使是修行者，还有回答那么多问题会不会厌倦？？
仁君居士　2008-6-27 20:43
回答实际修炼的问题不会。
回答空洞的问题会厌倦！

116.20.6.* 2008-6-27 22:25
居士，经过一段时间修炼，现在头皮不时有点痒，右脑出现白发，而且越来越多，是什么原因
仁君居士　2008-6-28 00:39
请具体描述你的练功方法，尤其是详细的意念方法。

122.240.44.* 2008-6-28 01:06
居士":
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!
仁君居士　2008-6-28 01:58
1、静功（养气）是小周天的基础。
2、先练静功，再练小周天。

守劍奴　2008-6-27 20:51
[怎样修炼出体到第四界?
第一,二,三界,又分别是什麼?]
我这个问题空洞吗?你怎麼都不答我的问题啊?大师 ？
仁君居士　2008-6-28 02:04
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。
请修练到相应的程度，再提出你修练中的具体问题。
没有修练到相应程度，请不要提出空洞和好奇的问题。

lw114984　2008-6-28 01:30
仁君居士 请问一下你 听说过一种叫做钢豆花的明间迷信活动吗?
我不知道该怎么形容这种活动 只能用迷信活动来说.
告诉我的人是我外婆 她是贵州省 三都县 莫家寨的人 她告诉我他们那有一种风俗叫做 钢豆花 就是找一个家里面父母在世的女孩 让她坐在板凳上 用黑布蒙上她的双眼 然后让她喝一口早晨还没有人踩过的河水 在 在头上插上两根 稻子 然后一个人用簸箕向她扇风 一个人不知道在后面念什么 好象是咒语之内的话吧.就这样如果成功的话 她先会冷 然后会发抖 这个时候 在后面念咒语的人就会 引导她慢满的站起来 我外婆是这样跟我说的
要先问她叫什么名字
然后她回答
在问她你在什么地方
她就会说她在一个枯萎的花园门口
然后她会说花园有锁 而且花在慢慢的复活 (当然原话不是这样)
你就告诉她 你给她钥匙
叫她去开门
过了两道门左右
她又会跟你说前面有一群人 她追不到
你就跟她说你给她一匹马叫她去追.
详细的我也不是很清楚.
只知道那里的老人说最多只能到第8个花园就不能去了要不就回不来了.
还有的是到第4个第5个你怎么引导她都不会进去.也不说话这样的就只有叫醒她了.
如果是家里面双亲其中有一个死了的 就会看不到花园而是看到 死去的亲人 一直哭.
我感觉有点像催眠引导 奇怪的就是为什么 成功的人看见的都是花园 当然除了 家里面死去双亲的 .
所以后来 家里面双亲去世的 或者怀孕的人都不能试 为什么说是试因为成功几率是10%
奇怪的地方就是 为什么看见的都是花园 而且都有锁 补充的是不会唱歌的人 (注意是不会唱歌 从不唱歌的农村人 在那个年代没什么希奇吧)进入状态后 有的会唱一些形容花园的歌 而且唱得很好.
我很好奇的是外婆说的花园和你们说的空中花园有没有联系

仁君居士　2008-6-28 02:11
1、没听说过。
2、成功的人看见的都是花园，可能是催眠咒语里面的暗示内容。
3、不像有联系。

天作岸 2008-6-28 08:39
居士，我也有个问题想请教，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？
仁君居士　2008-6-28 12:51
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。

t3nt3n　2008-6-28 11:34
居士。请问那个时间段出体最好?
例如早上。中午。还是晚上??
还有你现在出体是不是随心所欲?
是用什么最直接最快的方法出的?
仁君居士　2008-6-28 12:58
1、随时。
2、是的。
3、我称之为“Shift”，意思是转换次元，或者切换次元。是我从二十年来用过的上百种方法中为自己提炼出来的，快则一分钟慢则十分钟可以出体。

t3nt3n　2008-6-28 14:23
大师.
Shift 的出体方法可不可以公布的?
仁君居士　2008-6-28 15:39
Shift：
1、完全彻底忘掉肉体；
2、只剩下一个意识点；
3、决定这次具体目的；
4、想象不受次元限制；
5、可以直接切换次元；
6、想象已经到达目的；
7、意念放松保持清醒；
8、想象自然到达目的地；
9、反复重复目的和想象；
10、半知半觉中已然出体。

t3nt3n　2008-6-28 14:51
大师。还有。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?
仁君居士　2008-6-28 15:43
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。

守劍奴　2008-6-28 15:07
大师,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?
仁君居士　2008-6-28 15:53
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。

仁君居士　2008-6-28 16:12
推荐的修真出体教材
　为了弥补我没有时间教学的情况，推荐这几个修真出体教材。
1、外国：
门罗：
Journeys Out of Body
Far_Journeys
Ultimate Journey
罗伯特·布鲁斯：
Treatise on Astral Projection
2、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
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

守劍奴　2008-6-28 16:55
1.大师,由梦中出体后置身的是哪一界?
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?
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?

4.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?
仁君居士　2008-6-28 19:00
1、不一定。第二界、平行宇宙、爱丽丝较多。
2、各有长短。直接出体对能量要求高，梦中出体容易忘却。
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。
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。
次数的增加和想象力。
想象力不太确切，应该是意念的控制能力。

守劍奴　2008-6-28 19:45
意念的控制能力?可以详细一点说明麼?
仁君居士　2008-6-28 20:16
1、意念净化能力。
2、意念集中能力。

61.153.212.* 2008-6-28 17:38
居士你得道了吗？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？希望得到你的回答
仁君居士　2008-6-28 20:08
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。

守劍奴　2008-6-28 17:52
5.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?
仁君居士　2008-6-28 20:10
5、会，但只要不过分，属于正常消耗。适量运动总是需要的。

58.62.226.* 2008-6-28 18:08
同问楼上问题，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？
仁君居士　2008-6-28 20:12
1、有帮助。
2、运动加强能量循环，能量系统被强化。

仁君居士　2008-6-28 20:29
老子修真出体经验推荐
老子修真出体经验摘选
具本人所知，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。” 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

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。

注：此乃太上老君研修体证。

二、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。

三、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。

注：以上摘自《大乘捷要》

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

t3nt3n　2008-6-28 20:23

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?

仁君居士　2008-6-28 20:44

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》。

122.240.46.* 2008-6-28 22:45
居士：
你好，许多书中描写记录人功过是非的神是否真的存在，
如果真的存在，
那么根据你前贴说“设计者”“执行者”，小我为大我的理论，他们存在有何意义？因为都是“大我”设计好的，
谢谢答疑！
仁君居士　2008-6-29 22:35
存在于某些人的幻想世界里。

huabao3100　2008-6-28 23:00
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
仁君居士　2008-6-29 22:37
出体后潜意识得到解放，里面想象过的东西会释放出来。

守劍奴　2008-6-29 11:16
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?
仁君居士　2008-6-29 22:39
用意念照耀、照合中丹田和下丹田。

58.62.226.* 2008-6-29 12:51
请问先生，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？
仁君居士　2008-6-29 22:40
下次再发生，用意念问问你的手，它会回答的。

58.62.226.* 2008-6-29 23:31
这有点可怕耶。
它代表谁回答我啊？
仁君居士　2008-6-29 23:35
代表它自己。

58.62.226.* 2008-6-30 00:03
你是说手有它的意志么？难道那不是我自己意志的一部分？
仁君居士　2008-6-30 08:27
既是你意志的一部分，也有它自己的意志。

riverrain　2008-6-29 20:41
大师，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？
仁君居士　2008-6-29 22:42
1、很多层都有天空之城。

2、不是。
3、是的。
4、是的。

t3nt3n　2008-6-29 23:57
我在练习出体的时候..
大腿好像有人在帮我按摩那样。上下上下那样在我腿上移动.
好舒服..
而且我非常清醒的那样望着.没能出体。
可是大腿确实是有感觉。
然后我移动手。那些感觉还在。然后我一伸手去摸腿.
那些感觉就离开消失了。
居士你明白我在说什么吗?
如果你明白的话。请问知不知道这是什么现象?
仁君居士　2008-6-30 08:25
有过同样经验，自己的灵体在自我治疗。

t3nt3n　2008-6-30 10:52
请问居士。我的灵体在自我治疗什么??
仁君居士　2008-6-30 12:52
是的。

123.112.3.* 2008-6-30 01:20
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
仁君居士　2008-6-30 08:53
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．

122.240.46.* 2008-6-28 22:21
居士：
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？
谢谢！
仁君居士　2008-6-30 09:12
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．

lionever2001 2008-6-30 10:02
四十出头就得道了，居士很厉害啊，你的前世也是有功夫的人吧？
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？
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）
仁君居士　2008-6-30 12:47

1、前世没功夫。
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。

riverrain　2008-6-30 10:44
大师您最近咋不上 qq 了捏？
那我发到这里吧。
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？
仁君居士　2008-6-30 12:51
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。

211.136.222.* 2008-6-30 13:39
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?
仁君居士　2008-6-30 21:04
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。

222.245.20.* 2008-6-30 15:31
居士，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？
仁君居士　2008-6-30 21:06
1、男女一样。
2、将原文的“外肾”改为“内阴”。

守劍奴　2008-6-30 17:11
1.大帅,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.
仁君居士　2008-6-30 22:23
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。

守劍奴　2008-6-30 17:13
[在睡觉的时候，如果知道自己在做梦，用意念（思想，意识）使自己的意念力量
极中在原神区，并操作视觉神经使它打开眼睛，眼睛睁开后你可以看到你在睡觉前
眼睛看的方向与物品（比如房梁） 这时你的视线只能看那一个地方
因为你只打开了视觉神经控制台，因此身体是不能动的，这时如果有人进来
在你眼前走动，你也是可以看到 如果这个人说话，你是听不到的，因为听觉神经
没有打开 没有必要打开其它神经
当你已经确定眼睛睁开了 这时以原神力量从眼睛里走出来，
这时一定要确保眼前见到的状态在真实的世界里 如果在灵魂出体没有把握好
就会使人的视神经不工作，这样就会转入梦的世界了
灵魂出体后，以原神力量生起人的四大知觉（视，听，触，嗅）
灵魂是一种超级信息集团高度极中的体现，表现方式也可以以形体显现
就是说灵魂是有形有态的 因为它是气体会聚而成，所以它是云雾的形态
是白色的人体模型，显现与消失相互转换，自身是否能控制显现与消失尚未知道]
以上是真的吗?
仁君居士　2008-6-30 21:36
1、灵体是没有身体和神经的。怎么操作视觉神经？如果要操作肉体的视觉神经打开肉体眼睛，肉体就有活动，灵体就会立即被拉回肉体。所以，这是明显的理论推测，没多少实践经验的。
2、如果想象灵体有神经，操作想象的视觉神经打开想象的灵体眼睛，是有可能的。但是，完全是多此一举，画蛇添足。而且很容易和肉体的眼睛混在一起，增加唤醒肉体的机会。即使可行，效率也很低。

守劍奴　2008-6-30 17:57
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
仁君居士　2008-6-30 21:57
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。

116.20.28.* 2008-6-30 20:20
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？
仁君居士　2008-6-30 22:00
你应该去问唯物主义的 ZF。

222.245.26.* 2008-7-1 11:02
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”？
仁君居士　2008-7-1 16:05
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。

ionever2001 2008-7-1 11:37
---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？
仁君居士　2008-7-1 16:06
阳神

222.93.171.*　2008-7-1 11:40
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
仁君居士　2008-7-1 16:08
不是。你的潜意识创造的。多看几次你就能测试出来了。

守劍奴　2008-7-1 13:05
居士,在日常生活中改用腹式呼吸法是否就可以练气?如果是的话,用腹式呼吸法的时间愈长,气就能积得愈多?那麼练气功的进度是否就可以加快?
其实大家一直问居士一些关於世界观的问题,我觉得你们不如努力练习出体,然后问高灵不是更好吗?我认为你们还是问居士一些关於的修炼的问题比较好
仁君居士　2008-7-1 16:12
1、是。
2、是。
3、是。
谢谢！
大家多练习。

24.87.45.* 2008-7-1 16:11
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?
仁君居士　2008-7-1 17:10

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。

222.131.120.* 2008-7-1 16:53
大师，释迦牟尼，老子是修行得道的，耶稣是如何得到的呢
仁君居士　2008-7-1 17:11
留学印度，修行得道。

121.32.208.* 2008-7-1 23:07
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？
仁君居士　2008-7-2 13:08
多练脐轮。

begining000　2008-7-2 09:33
刚开始练出体，半个月有两次经验，不知道是清明梦还是出体，请大师解惑。
第一次是晚上，我用意识控制自己出体，结果昏睡，然后造梦，突然意识到自己造梦，然后用告诉自己要出体，自己要看到自己肉体看不清，然后我就从梦境中来到了我睡觉的房间，看见自己躺在床上，看不清，想努力看清就又失去了意识昏睡了。
第二次，是今天早上，6点起床逛了半小时后入睡，意识控制出体不过，又发梦，梦境中突然就意识到自己出体了（无任何出体讯号），就是觉得我在肉体旁边，可是什么也看不见，于是我急忙意念进行飞翔，真的飞起来了，虽然看不见，但是有明显的速度感，一小会后我就让自己停下来，降落到一个陌生的城市，然后有个人看见了我，拉着我说以后让我经常来他的小餐厅吃饭，他说的小餐厅显然已经是别的建筑了。我应付了两声，看见了对面的很高的大厦，想飞过去，可这次怎么也飞不起来，然后我闭上视觉，用意念起飞，可还是怎么也飞不起来，尝试半天之后又昏睡过去了（这次经历比上次要长很多）。
我想问大师三个问题：
1.我这两次到底是清明梦，还是真的出体了？如果是出体为什么我就完全没有身体振动、头脑发沉等讯号？
2.我每晚几乎都整晚造梦，每晚造三个梦，而且每个梦我都记得内容（做梦并不影响我睡眠质量），我日常能不能通过造梦来修炼出体？这种修炼对长远来说有效么？
3.睡觉前用什么句子暗示自己，更能让自己在梦境中顿悟自己在梦里？
仁君居士　2008-7-2 13:15
1、以前回答过，所有的梦都是出体。正常的出体是没有讯号的，不顺利的出体才有讯号。
2、能。有效。
3、过后我再发帖单独回答这个问题。

lionever2001　2008-7-2 09:41
耶稣去过印度？
跟史书记载不一样啊，居士为什么这么说？
仁君居士　2008-7-2 13:16
史书也没有记载释迦牟尼和老子学习出体的事。

222.245.26.*2008-7-2 10:06
今早上在梦中突然觉得身体有出体感觉，感觉到身体中似乎有一阵阵电流激荡，所以马上用滚动法出体，觉得自己成功出体了，我就让自己飘起来，飘到窗帘的上面，看到窗帘的上部写着很多数字，我努力记下来，心里想，等下就可以做个验证啦。然后就感觉自己回体啦，继续在睡觉，奇怪的是，这时候我感觉到我老公回来了，坐在床边的椅子上，跟我说话，我觉得奇怪，老公不是昨天刚去出差吗，怎么就回来了？因为感觉很困，所以他对我说话，我只是迷迷糊糊的“嗯嗯”应了两声，当时的情景，我觉得是很真实的，不象是在梦中，甚至比刚刚出体的感觉更真实。
后来我醒了，发现窗帘上并没有数字，老公也没回来，我觉得很困惑，我刚刚到底出体了吗？还是在做梦？老公回来的这一节一点也不象我平常做梦的感觉，但老公也没回来呀，这是不是说明我还是在做梦？
出体的感觉到底是怎样的？如何判断是出体还是在做梦呢？
仁君居士　2008-7-2 13:19
1、出体了。没有出到这个现象界，到了另一个平行世界。
2、做梦就是出体，没有区别。

仁君居士　2008-7-2 13:33
如何修炼梦中出体：梦观成就法
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。

119.96.70.* 2008-7-2 17:41
老大问你个问题啊,最近怎么看不到你上线了,难道是在处理日常事物,所以没时间,或者仅仅是因为不甚其烦,而不想开 Q 呢??
仁君居士 2008-7-2 20:36
没时间。

仁君居士 2008-7-2 20:43
“振动”与出体的问题---至初学者！
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。

huabao3100 2008-7-2 21:22
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
仁君居士　2008-7-3 16:07
=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。

exs1973　2008-7-2 23:09
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。?
仁君居士　2008-7-3 16:09
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。

220.170.39.* 2008-7-3 08:15

居士，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？
仁君居士　2008-7-3 16:22
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。

219.128.224.* 2008-7-3 17:11
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？
仁君居士　2008-7-3 20:54
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。

121.32.209.*　2008-7-3 17:45
请问先生，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？
仁君居士　2008-7-3 21:00
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。

121.204.162.* 2008-7-4 05:00
居士，请教几个问题
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？
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？
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？
谢谢!
仁君居士　2008-7-4 20:51
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。
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、不一样。
5、会。

riverrain　2008-7-4 09:46
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？
222.131.44.* 2008-7-4 09:47
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？
222.18.136.*　2008-7-4 09:54
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？
仁君居士　2008-7-4 20:56回复819/820/821：
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。

121.9.114.* 2008-7-4 11:46
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？
仁君居士　2008-7-4 20:57
会。

222.128.6.* 2008-7-4 13:32
大师，我很喜欢气功，也喜欢佛乐，之前的一个月时间，我几乎天天晚上都要听佛乐，同时打坐，吸气易守丹田，呼气易守掌心。
昨天上网偶然看到出体的贴子，于是在昨晚打坐时给自己加了个意念，出体，这时感觉到好象有一股力量从我脑袋往外拽我，由于害怕，马上睁开了眼睛。
请问大师1、昨天我是不是出体的前兆，如果是为什么我没有经过振动等阶段呢？
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？
仁君居士　2008-7-4 20:59
1、可能是。顺利的出体没有振动。前面已经回答过。
2、可以。
3、有。

60.181.17.* 2008-7-4 19:06
1。居士，我是个修真初学者，每次打坐练静功，双腿很麻，影响心态，请问如何应对，谢谢！
2。因为我挺胖的，打坐不靠墙，身体放松的时候，脊梁就会弯曲，请问靠墙打坐可不可以，会不会影响修真，谢谢！
仁君居士　2008-7-4 21:01
1、换成舒服的姿势。
2、可以，不会。

121.32.220.* 2008-7-4 21:10
请问先生，几天以来心轮和左手掌及左前臂几乎整天可以感到搏动，但没有感到啥体力的提升，不知是否正常？会造成能量丧失么？另外手掌那里叫什么啊？
另外我只有身体左侧感应特别强烈，虽然想要增强右侧，但后果是左侧增强的比右侧还快，不知该怎么重新恢复均衡？
仁君居士　2008-7-5 08:38
不知道你在练什么。

exs1973 2008-7-4 21:53
请问居士睡眠控制法出体对修炼有帮助吗？

1.约十一或十二时睡觉
2.较闹钟到凌晨三至四时响闹
3.闹钟响时马上起床
一定不要再躺回床上
4.拿任何一本书来看看
最好是难一点的书，使你容易困倦那种……(新时代的书是很好的选择)
5.当你感到有强烈睡意的时候就回到床上睡吧
6.用你平常惯用能入睡的姿势去睡便可以了
但要记著一点：一边睡一边观察自己的精神状况
可以在心中评论自己的精神状态
例如:「很倦了!」、「快入睡了!」之类的
7.当你快入睡的时候你会清楚感到身体的知觉开始失去
8.又或者会感到后脑震动、或听到耳鸣等怪声，别害怕，成功在望了!
因为你已进入了「可以出体的状态」。
仁君居士　2008-7-5 08:41
有，但要对睡眠有帮助，注意不要造成失眠，否则得不偿失。

121.204.165.* 2008-7-4 21:55
我是818楼，首先谢谢居士的耐心解答
可还有好些问题困扰，想再次麻烦大师
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？
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。
问题好多，麻烦大师了，非常感谢!!!
仁君居士　2008-7-5 08:54
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。
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。

125.121.123.* 2008-7-5 09:18
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？谢谢
仁君居士　2008-7-5 22:32
修真的一个转变。主要靠自己，指导灵只是协助。

riverrain　2008-7-5 13:56
大师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？
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？
仁君居士　2008-7-5 22:40
1、非物质界需要非物质能量。
2、是的。
3、是的。
4、是的。
5、个人经验：有的方法试几天，有的一两个月。

123.112.16.*　2008-7-5 19:21
居士 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？
仁君居士　2008-7-5 22:42
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。

很奇怪888　2008-7-5 20:20
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
仁君居士　2008-7-5 22:47
魔界的。

很奇怪888　2008-7-6 07:31
非常感谢大师答疑，我是853楼的还有两点不明白？
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？

仁君居士　2008-7-6 21:00
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。

123.117.206.*　2008-7-5 22:47
那什么是非物质能量，什么又是物质能量？练气功的能量属于哪种呢？
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？
仁君居士　2008-7-6 21:03
1、两者都可以。
2、哪个体都可以。

218.65.65.*　2008-7-5 22:51
居士 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？
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？
仁君居士　2008-7-6 21:12
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。
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。

58.61.237.*　2008-7-6 09:43
用梦来见?那不就是自己想像出来的吗?还是梦中所见就是无意出体了见到那个人?
仁君居士　2008-7-6 21:14
梦都是出体。

58.61.237.*　2008-7-6 09:49
越轮业越少?什么业?我还是懵懂小生,请大师别笑话哦,指点.
仁君居士　2008-7-6 21:16
不懂也好。不知者无罪。

58.61.237.*　2008-7-6 09:51
无条件的帮助.为什么大师要无条件的帮助我们?
仁君居士　2008-7-6 21:17
因为我们是一体。

59.42.231.* 2008-7-6 10:20
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 1 0 个吗？还是更多？我可以与另外9个我相见吗?
仁君居士　2008-7-6 21:22
1、有无数个。
2、当然可以相见。

59.42.231.* 2008-7-6 10:25

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?
仁君居士　2008-7-6 21:26
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。

59.42.231.* 2008-7-6 10:49
如此说真的有外星人?我们可以见到他们吗?
仁君居士　2008-7-6 21:28
可以。有很多人已经见到了。

116.21.175.*　2008-7-6 10:55
什么是爱？我不懂，爱是什么时候有的？
仁君居士　2008-7-6 21:43
“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。

116.21.175.*　2008-7-6 11:02
为什么我们一定要回归神呢?回归了神又可以怎样?
仁君居士　2008-7-6 21:51
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。

121.18.65.*　2008-7-6 17:11
昨天中午午睡醒后，想体验出体，因为我出体有一个目的，就是想见已经死去的他，并且和他继续交流。因为我太想念他了。一年来，我一直生活在思念的痛苦中。我无数次的努力求证他就在我身边，并没有离开我，然而，一直没有证明成功，并且出体也一直没有成功过。直至昨天中午。当时的感觉是突然耳鸣，声音巨大，是“呜呜”的声音，但不刺耳，然后从头到脚有麻麻的感觉，我马上意识到我可能出体了，一定要清晰的体验每一种感觉。这时候，我看到我自己的魂，应该叫灵吧，我觉得应该是我的肉体看到我的灵体，就在我旁边，是半透明的。当时我心里还说：“这不是我吗？”然后眼前就是大块大块的漂浮的东西，不知道什么，是彩色的，也是半透明的，背景是黑色的。这时左耳边一个清晰的中年男声在振振有词的念什么。我使劲的听，可就是听不懂。我想，难道他说的不是中文？难道是经？我并不害怕，这时候我集中精力喊他的名字，当然是在心里喊，我说：“我想你，求你，让我看见，我今天来就是要告诉你，我永远爱你，永远像以前那样！”这个时候，我感觉有人拿着一本书从我的头顶轻轻的向下刮，尤其是刮到我的鼻梁的时候，那种书本刮鼻子的感觉特别真实，特别特别真实，但我看不见对方和书，只是感觉是个男性的灵体。然后我就醒来。
醒来以后，我既高兴，又失望。高兴的是，我终于能到灵的世界了。也就是说我有机会和他交流。失望的是，我为什么见不到他，难道他的灵已经散落成碎片？或者没在我进入的这个次元？或者他已经给自己安排别的命运，已经不再爱我？
还有一件事就是5月12日晚，我梦见（我可以肯定是梦）很多人排着队走，我和一个男人在队外站着，我说：“我不在这里等了（指的是队伍里的人），没劲，反正这里也没有我爱的人。”然后又赌气的自言自语说：“反正我爱的人已经不爱我了，他走了，说话不算数！”。我身边的男人说：“不行，我得等，我媳妇就在这队伍里，我必须见她一面。”我说：“那你等吧，我回去了！”然后扭头就走。扭头的瞬间，我突然看见队列里面一个类似于公共汽

车站牌的下面站着他，就那么站着，看着我！我疯了似的跑过去！梦里的我就想：“我知道这是梦，就算是梦，我也不再让你离开我！”然后我跑过去抱住他的腰，甚至是拖、拽，往我这边，非常使劲，一边哭一边说：“你再也别想走了这次，我这次不会放你走的。你根本不知道这一年我是怎么过的，你不能走……”然而，我又醒了……
大师，我想问您的是，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。
仁君居士　2008-7-6 22:09
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。

121.34.180.*　2008-7-6 19:02
我感觉我出体的时候下半身很容易出，但是上半身抽离的时候有听到啪啪啪的声音，为什么会这样呢？
仁君居士　2008-7-6 22:10
上半身没放松。

riverrain　2008-7-6 20:02
大师今天我练习出体好奇怪，第一次遇到这种感觉。
我当时的姿势是，靠在被子上，也就是没有完全躺下，我先练的手部先出法，可怎么也出不来，手很有感觉，但总差那么一点点，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，请问这是咋回事呢？
后来我改成默念“大脑放松”了，念了一阵子，奇怪的事情发生了。
该怎么描述呢，就好像我自己没有动，只是周围的景色在变而已，也好像是有人整体在把我的身体挪动，（就好像抱着身体僵硬的我飞来飞去似的，当然我并没有被谁抱的感觉）我感觉自己灵体和肉体一起动似的，我的姿势是不变的，有的时候腿和手也能动，但并不是听我指挥的，就好像它们自己在动，或者有外力推动它们动。总之，我一直保持着肉体的姿势，几乎一动不动的，感觉自己飞到这飞到那儿。
周围的景色也几乎都是在室内，什么地方我也不知道，这到底是怎么回事呢？今天我花了大量大量的时间练习出体，后来就遇到这种事。。。
仁君居士　2008-7-6 22:18
1、你的方法执着于肉体。忘不掉肉体是出体的障碍。
2、新手出体时，不能主动控制灵体是常见的。此时就会变成自动控制，被能量驱使着围着屋子乱转。感觉有肉体是潜意识惯性。

riverrain　2008-7-6 20:15
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？
仁君居士　2008-7-6 22:20
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。

riverrain　2008-7-6 23:05

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？
仁君居士　2008-7-6 23:54
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。

shaka_moon　2008-7-6 21:20
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
仁君居士　2008-7-6 22:24
两者皆可：可以直接转换到物质界，也可以二次离体。

60.11.151.*　2008-7-6 23:33
大师 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
仁君居士　2008-7-6 23:58
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．

222.245.20.* 2008-7-7 08:33
---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？
仁君居士　2008-7-7 19:28
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。

begining000　2008-7-7 12:44
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。
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？

仁君居士　2008-7-7 19:37
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。
2、可以说是。
3、不是已经在协助你了吗。
4、一般不会这么做。

michaelyu135 2008-7-7 22:36
大师 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
仁君居士　2008-7-8 20:00
大概是你的准物质灵体，和你长得一样。

218.13.175.* 2008-7-7 22:59
天师您好，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？
仁君居士　2008-7-8 20:02
你觉得伤天害人的练法合理吗？

begining000　2008-7-8 08:37
凌晨我有通过入定又见到了我的指导灵，在指导灵出来的时候，我感觉到了两个灵，是另外一个灵把它请了出来。指导灵出来之后，我们互相说谢谢。然后我问了他它几个问题，他一一作答了。他说他以前有个同修的“饭友”（音），然后我就看见了一个现代三十岁女的影像，指导灵伸手拿出了一个小手帕，里面放了一些干花（我昨天刚遇到一个女的开始修行，我怀疑是不是跟他有关系）。然后他向我说了他的需要，他说：“我需要看不同门派，不同的修炼方法”。这时我肉体痒痒、动身，就把肉体弄醒了，指导灵就走了。
我有三个问题：
1.我脑子里面除了指导灵为什么还有一个灵？他是什么？为什么我召唤指导灵他会来帮忙协调？
2.指导灵说以前有个“饭友”，那“我”前世也是属于在修行，可为什么是现代影像而不是古代的呢？指导灵说的饭友和我昨天遇到的同修女人有关系么？指导灵说饭友的时候，给我看了干花是什么意思啊？
3.指导灵不是已经属于真我、万能的么？ 为什么还要通过小我看不同门派不同的修炼方法啊？
仁君居士　2008-7-8 20:07
1、你有七个灵可以来指导你自己，两个不算多呀。
2、我无法判断。你当时应该问。
3、没有万能的个体灵。万能的是所有灵的总和。

残爱月影 2008-7-8 11:31
请问大师,我今后的修炼按照您的 shift 进行出体训练,张三丰内丹三十六决来炼气.还需要再找其它的东西吗?
仁君居士　2008-7-8 20:08
参考940楼的回答。
940 riverrain　2008-7-8 15:42

937楼 关于出体方法 大师是建议多试几种的 也许这个适合大师 并不适合你 所以如果你练很久都没感觉 可以试试别的方法

220.173.137.* 2008-7-8 14:30
大师，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？”
仁君居士 2008-7-8 20:09
创造触觉。

220.173.137.* 2008-7-8 20:48
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）
谢谢
仁君居士 2008-7-9 22:02
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。

一切是最好安排 2008-7-8 19:34
大师,
1.修行的捷径是出体吗?
2.出体后应该怎么修?找到真我和他见面吗?
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?
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?
谢谢
仁君居士 2008-7-8 20:20
1、是的。
2、修行教材已经推荐过了。
3、小我不记得自己的使命，没有区分能力。
4、不对。你的一生，从生下来，都在执行你的使命。

218.204.243.* 2008-7-8 20:50
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.
仁君居士 2008-7-9 22:04
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。

218.204.243.* 2008-7-10 00:02
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
仁君居士 2008-7-10 12:02
我知道你说的是耶稣，也回答你了。

220.170.39.*　2008-7-9 10:04
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。
仁君居士　2008-7-9 22:06
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。

60.164.142.* 2008-7-9 11:35
大师。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？
仁君居士　2008-7-9 22:12
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。

125.74.152.*　2008-7-9 22:10
老师，修炼光的课程可以吗？原理一样吗？
仁君居士　2008-7-9 22:53
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。

一切是最好安排 2008-7-10 00:48
大师,
1.般若心经里说的空,是不是和灵界是指的是同一个世界呢?
2.在灵界修行比在人间修行是不是更容易呢?若是,我不懂为何要来人间?
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?
谢谢
仁君居士　2008-7-10 12:07
1、不。指的是所有世界根本的本质。
2、不一定，各有长短。香蕉和苹果的不同。
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。

222.244.235.* 2008-7-10 15:12
大师，1，气脉修炼可不可以和出体一起炼啊？
2，如果只炼一样，哪一种好一些啊？
3，是不是炼气脉的就是佛家说得守尸鬼啊？
仁君居士　2008-7-10 15:31
1、可以。
2、取决于你的目的。
3、不是。

仁君居士　2008-7-10 15:44
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

121.33.122.*　2008-7-10 16:58
请问先生，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？
仁君居士　2008-7-10 22:04
顺其自然。过一段时间一般会自动恢复平衡。

begining000　2008-7-11 13:06
自从知道人能出体以来，我几乎每天都能出体。还见到了我的两个指导灵，还看了自己和别人的今生。以前每种出体指导方法都不能让我出体。大师给我指示的观梦法很管用，我借鉴了一部分，于是我每次都能让自己从睡梦中出体。刚才学习的时候感觉累了，然后小睡了一会，然后就出体。只是一部分出体，看看见了我床头的电视机在播放，声音也很吵。。我没管这些，然后呼唤我的指导灵出来和我交流，感觉他们就要来的时候，我改变了想法，因为我的灵要不远离身体，一会就会回体，就在心意不定的时候我回体了。
我有三个问题：
1.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？
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？
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？
仁君居士　2008-7-11 16:42
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。
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）。
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。

begining000　2008-7-11 13:35
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？

仁君居士　2008-7-11 16:55
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。

218.70.185.* 2008-7-11 13:42
楼主
讲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）
仁君居士　2008-7-11 20:59
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。

凡然　2008-7-11 13:57
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？
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？
仁君居士　2008-7-11 21:45
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、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。

riverrain　2008-7-11 17:04
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。。。。
仁君居士　2008-7-11 21:51
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。

begining000　2008-7-11 19:05
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？
仁君居士　2008-7-11 21:58
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。

121.33.119.* 2008-7-11 22:17
请问先生，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？
仁君居士　2008-7-12 20:47
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。”

211.139.146.* 2008-7-12 01:13
先生,为什么那么多人说普通人出体很危险,有人说有可能会被转吃灵的恶魔吞噬,那就死了,请问有这种魔鬼吗?一般人出体的危险性有多大?如果有这种魔你能对付吗?又是用什么方法对付?你是否遇见过危险?
仁君居士　2008-7-12 20:53
1、以前回答过了。
2、我遇见过危险的次数太多数不清了，但结果都是虚惊一场。

一切是最好安排 2008-7-12 02:45
大师
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?
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?
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?
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?

6.我只有2次明显的出体经验,听说只要有过一次经验,就能再出体第2次第3次...每次都有强烈电流通遍全身和肉体融化之感觉,但都是只出体不到5秒就马上回到肉体,大师,要怎样才能够持续呢?
7.以前有好多次鬼压床的经验,甚至一翻身就发生,当时不知道是出体的前兆,没有好好把握,都在恐惧中睡去,只有一次放弃挣扎,突然有大海的海浪声从远到近,一直到耳边,然后耳朵受不了了,是不是发生鬼压床是出体的前兆呢?
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?
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?
9.以前因为亲人的死亡,觉得神佛没有能帮忙救治,就开始对神佛不敬,每次心里就是控制不住想辱骂神佛,这样会对自身的修行有影响吗?怎么改变这样不敬的想法呢?
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?
问题很多,谢谢大师不厌其烦地解答!

仁君居士　2008-7-12 21:35
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。
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。
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？
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。
6、要练基本功，如坐禅、气功、瑜伽等。以前介绍过了。
7、这个感觉没有什么特殊性，无法判断。
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。
9、是的。取决于上身的灵是否有害。
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。

exs1973　2008-7-12 09:04
居士你好，我用睡眠时间控制法怎么也进入不了“鬼压床”状态，我在凌晨4点起床后，活动半小时再睡觉，始终精神得很，进入不了那个状态，精神放松，又很快进入梦乡，真是烦恼啊。“出体信号”怎么不来的，我打算以后睡觉用枕头压心口，强制进入“鬼压床”状态，你看合适吗？

仁君居士　2008-7-12 21:45
为什么你要追求“鬼压床”？

riverrain　2008-7-12 12:10
大师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？
仁君居士　2008-7-12 22:13
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。

125.83.62.*　2008-7-12 13:16
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?
仁君居士　2008-7-12 22:15
1、应该说大千世界中的某些世界。
2、肉体还是灵体？

riverrain　2008-7-12 13:23
转一个人的帖子
==========
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
作者：　125.83.62.*
==========
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？
仁君居士　2008-7-12 22:20
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。

begining000　2008-7-12 13:32
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？
仁君居士　2008-7-12 22:29

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。

begining000　2008-7-12 14:45
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？
仁君居士　2008-7-12 22:33
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。

121.33.119.* 2008-7-12 19:32
请问先生，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？
仁君居士　2008-7-12 22:38
不一定每个人都有明显的气感，但这并不影响丹田的养气。

zbb1981　2008-7-12 21:54
好吧，事关遭遇，感觉怕怕的，还是种折磨。
以前刚接触到星光体是1998年，第一次练没成功，结果第二天什么都没做确意外出体看到自己，没坚持多久就被舍友弄醒了(因为当时鼻息声较重)。两年之后上了大学，那时大学理流行玩“笔仙”算命，当时因为好奇也跟着玩了几次结果这位不知来历的“笔仙”大人就赖在我身上不走了，当我发现它不肯走，还时不时地想指挥我的手写字(写的很荒谬，还威胁我)，幻听也出现的时候我感到很害怕，为此还得了神经衰弱，回到家里也请了两位顶仙的师父看过第一位给我带了一个五雷符(要带好几天)但我没坚持下来，之后又穿过“符衣”，没管用，这位师父在观察我身体时说他只看到一层东西(不明)罩在我的身上。第二个顶仙的师父他给我喝了一种符水，说如果他被驱走就再也回不来了，回家后当晚也确实听到那东西在我体内说它不能走，走了就回不来了，我(半梦半醒的装态下)看见自己的身体旁有个泛着金光的灰色云雾旋窝。也许是那道符水多少管点用那个“笔仙”也没怎么好受一整夜我看见一个道士在我面前作法(半梦半醒时看到的)而我感觉就象自己的身体在烧，身体好象后背上有很多人挠，很难受，结果也它还是没走，当时真有种崩溃的感觉。以后中医西医心理医生都看过，差点被当作疯子治疗，经过心理辅导，再有写的感觉就忍着，有时出现幻听也不理，为了让家人放心，只是身体总有一种被什么东西紧紧抓着的感觉时刻提醒着我，它还在！就在前些日子心情不好时不小心将守了8年的漠视它的戒，打破了。它说在我30岁时它就走了，前题是让我拿件东西给它，我很奇怪，我有什么东西值得他它看上的，它还说它愿意用它二十年的道行换，说那东西能顶它200年道行，它要我的灵魄。我当时没有答应，就在网上查灵魄的信息，唯一能沾上边的就是人的灵慧魄。如果人连魂魄都不全，我不敢想象后果，我拒绝了它，结果最近我的眉心和两手的手心总像有什么人按着一样，尤其是眉心像是被人揪着。前些日子，看到了这些贴子想起了自己的通灵遭遇，事关隐私，有点不敢问，结果前天又睡得半梦半醒时看到有个透明人形的东西坐在我的面前不知是否和它有关，当天白天午休时感觉灵魂象浮出水面般出体却听到有人敲我卧室的门吓得我回体惊醒，而实际上无人敲门。唉！居士现在我只想知道这个所谓的“笔仙”究竟是个什么东西，有没有什么办法让它走啊？离开我的身体。
仁君居士　2008-7-12 23:20
多次声明过：与修行答疑无关的问题恕不回答。

仁君居士　2008-7-13 11:05
关于 QQ 答疑的声明：仅限于个人隐私问题留言
有修真疑难问题请在吧里留言。
QQ 仅限于个人隐私问题留言。
我有时间的时候会回答。
谢谢理解！

一切是最好安排2008-7-13 07:08
大师,
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?
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?
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?
谢谢大师!
仁君居士　2008-7-13 22:19
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）?
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。
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。

61.49.240.* 2008-7-13 10:20
几天没来看,居然来了这么多高手啊.实在学到了不少知识.
还有,关于 TUIBEI 图与2012我倒是想看看双方的辩论,我最喜欢看辩论了.
beginning 与 temperalaw 两位都很有才.
看到仁君居士还在这里助人为乐,觉得很感动啊.
我想问仁君大师一个问题,今天早上我睡觉时,感觉在心脏处与腹部处有两个东西在转动,先是心脏那个地方转了一下,后是腹部那个地方转了一下,声音象笔记本电脑放光驱一样.可是只转了一会就回过了神来,没有睡下去.感觉好像是没电了没能量了的样子.我没有出过体,以前有很多机会出体,而且那时都转得相当快相当有力,因为恐惧而且也不知道那就是出体前兆,所以浪费了机会.而一个无意的机会,我看到了出体的知识,后来我就想学着出体,可是虽然打消了一些恐惧,但是还是有一点的.而最近(基本上每个月都有一两次机会的,时而强时而弱),可能 SEX 了一些,导致阳气不足?才会令我出不了体?这是怎么回事?希望仁君居士指点一下.
谢谢.
仁君居士　2008-7-13 22:39
能量不足当然出不了体。出体如周游世界见世面，没有足够的本钱是出不了远门的。

不再是 w　2008-7-13 11:06
居士，您好
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
2.练符咒 fashu.如祝由术，会影响出体吗？

仁君居士　2008-7-13 22:43
1、可能有不平衡。不用太在意，自然冥想后可以自动调节。
2、取决于不同的技术。

exs1973　2008-7-13 11:39
我把闹钟调到4点中醒来，活动半小时后再睡觉，提起精神不让自己睡了，就这样一直失眠到天亮，什么出体信号和“鬼压床”都没出现，后来改变方法，让自己放松入睡，又一觉睡到天亮，还是什么都没发生。。。
仁君居士　2008-7-13 22:45
1、失眠造成能量不充足，不利于出体。
2、也没有见到你的明确的出体意念。

天下乌龟一般黑　2008-7-13 12:31
居士，我以前有清明梦的能力（一周两次左右），因为要考试，我就暂停了清明梦。
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?
仁君居士　2008-7-13 22:51
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。

220.112.176.* 2008-7-13 15:44
修真第一步应该干什么（本人门外汉）
仁君居士　2008-7-13 22:53
1、只答疑，不教学。
2、建议学习：张三丰内丹三十六诀
3、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

86.144.196.* 2008-7-13 17:27
仁君老师，
请问禅宗的开悟是怎样的境界？好像并没有出体的修炼，为什么也能成就？谢谢
仁君居士　2008-7-13 23:02
1、应该是和释迦牟尼一样的，悟到心经里所描述的境界。
2、以前回答过：出体只是众多修炼方法之一。如：
冥想法：古今中外各家各派。
入定法：佛教、道教等。
性命双修法：道教、中国佛教等。
星光体法（神识出游法）：印度佛教、藏密、西方等。
梦修法（清醒梦法）：印度佛教、藏密、西方等。
药物法：道家、西方等。
光环法：印度佛教、西方。
空想法：古今中外哲学家。

科学法：古今中外科学家。

125.83.42.*　2008-7-13 18:29
我们会因为一些目的重新投胎到虫或更简单的形态中吗
仁君居士　2008-7-13 23:04
可能，在大我认为有必要的时候。

begining000　2008-7-13 21:47
居士，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？
仁君居士　2008-7-13 23:11
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。

begining000　2008-7-13 21:52
居士，我能在黑色背景迅速看见我手上第一层光环，可每当看到的时候，我的心就跳得厉害、不敢接着看了，万一我旁边站着一个形状比较恐怖的灵，那岂不要把我吓个半死啊。。 大师，如何能去掉我的这种恐惧心啊？
仁君居士　2008-7-13 23:12
问问你自己怕什么？有什么证据吗？

begining000　2008-7-13 22:20
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？
仁君居士　2008-7-13 23:20
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。

211.139.146.* 2008-7-14 01:04
说的看光圈是什么?我很久以前,就留意到手有一圈圈的东西,我以为是灯光问题……望详解.
仁君居士　2008-7-14 21:43
抱歉，我学习的时候是英文的。
我只知道这个中文的光环法教学网站：http://www.courseinlight.info/
还有人知道其它光环法中文网站或者书籍吗？

165.21.155.* 2008-7-14 01:47
1可以和其他动物灵体沟通么?通过什么语言?
2.投胎,有没有不同种族的选择?
3.语言是进化的么,不同种族的灵如何沟通?
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?
5.和上帝一回事?谁 创造?是否他上面还有其他层次?
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?
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?
8.我是唯物论者,常对神灵不敬和讥笑,是否对休行影响?
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?
10.我愚昧,望大师指点!,谢谢
仁君居士 2008-7-14 21:50
1、心灵感应。
2、有。
3、是的。心灵感应。
4、不用。是的。
5、还没人没发现过。
6、有什么差别呢?
7、大方向。
8、不。我在得道的两年前还是唯物论者。
9、不。无数种。是的。能。

一切是最好安排 2008-7-14 01:59
大师,
1.出体后所处的环境和物质世界的昼夜是否相同,如白天出体,出体后若还待在物质世界是不是也是白天?
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?
3.想先学吸收能量开始,大师能够推荐一下对于气功与瑜珈入门的种类,如哈达瑜珈还是其他种瑜珈,那气功呢?为往后出体累积足够能量.
谢谢!
仁君居士 2008-7-14 21:54
1、不一定。如果是地球，你这一面。
2、能。
3、各种均可，简单最好，只要能增强能量。比如张三丰内丹三十六诀。

begining000 2008-7-14 04:33
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？
仁君居士　2008-7-14 22:00
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。

begining000　2008-7-14 04:56
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？
仁君居士　2008-7-14 22:07
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。

一切是最好安排　2008-7-14 07:12
大师,
昨晚我"梦见"我出体了,没有震动或电流的感觉,但出体前向上飘浮和从肉体出体的感觉是很明显的,大师,像我这样是真的出体吗?还是只是个梦境?
谢谢解答!
仁君居士　2008-7-14 22:09
是的，顺利的出体是没有震动或电流等肉体感觉的。

125.83.44.* 2008-7-14 08:38
居士
手淫对身体有无特殊伤害？
是否会散失很多能量
仁君居士　2008-7-14 22:10
1、没有，只要不过分。
2、不会比做爱更多。

天下乌龟一般黑　2008-7-14 08:44
请问居士
习练太极拳对能量的提高有无帮助?
（谢谢居士连续两个月来辛苦的答问）
仁君居士　2008-7-14 22:11
有。太极拳的内功曾经对我有过很大帮助。

24.87.45.* 2008-7-14 12:35
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?
仁君居士　2008-7-14 22:13
都不好，应该顺其自然。

218.76.155.*　2008-7-14 18:20
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
仁君居士　2008-7-14 22:23
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。

59.34.68.*　2008-7-14 20:48
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？
仁君居士　2008-7-14 22:29
1、是。
2、养气兼除病。气强则驱病，气强则助周天。

125.83.60.*　2008-7-14 21:56
大师
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？
2大师了却尘事后，会怎么样？消失？还是肉体死亡？
仁君居士　2008-7-14 22:31
1、皆可选择。
2、还没想好。

60.165.223.* 2008-7-14 22:27
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.[5]我练习看手指的光环一直看不见,是联系不够还是方法.以上问题希望得到大师指点.谢谢.
仁君居士　2008-7-14 22:34
1、是。
2、会。
3、意识流。
4、问问你自己怕什么？有什么证据吗？
5、都可能。

125.83.60.*　2008-7-14 22:46

许多练习都强调练习和方位有关
真的有必要吗
仁君居士　2008-7-15 21:05
某些有。但养气和出体并不是那么必要。

begining000　2008-7-14 22:48
居士，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？
仁君居士　2008-7-15 21:06
眉心轮的运转是有规律的，自己会送。

60.165.223.*　2008-7-14 22:54
[1]常念经文和咒语是否有助加强自己的能量或是提升开悟?
[2]和练出体不会冲突吧.?我一直信佛的.可我现在觉的天下都一家.各教最主要的内容都是倡议发扬每个人最大的爱.
[3]我的理解对吗?
[4]有违背教义中不可同信多教的说发吗?
[5]但我觉的我信的是真理,我想佛会理解的.对吗?
仁君居士　2008-7-15 21:08
1、取决于你当时的意识。
2、不会冲突。
3、对。
4、不违背。
5、对。

125.83.60.*　2008-7-14 22:55
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？
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
仁君居士　2008-7-15 21:15
1、不正确。有一个比“注意”更合适的，叫做“静观”。
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。

221.7.131.*　2008-7-14 23:27
居士：
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
水草
仁君居士　2008-7-15 21:24
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。

211.139.146.*　2008-7-15 00:59
居士,能看见手上的光环有什么用?我很简单就能看到手两层环.您说你已得道,那么你觉得自己处于仙的那个级别?还有什么是道?得与不得有什么区别吗?
仁君居士　2008-7-15 21:26
1、不教学。
2、回答过的问题不重复。

begining000　2008-7-15 08:47
居士，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？
仁君居士　2008-7-15 21:29
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。

riverrain　2008-7-15 09:19
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？
仁君居士　2008-7-15 21:30
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。

lionever2001　2008-7-15 11:44
练张三丰的内丹诀是不是不能做爱？
仁君居士　2008-7-15 21:32
你不是出家人吧？何必受限于这种清规戒律。自然最好。

转身之前 2008-7-15 18:18
居士我佩服你的口才，我也有点问题请教：
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……
仁君居士　2008-7-15 21:52
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。

天下乌龟一般黑　2008-7-15 21:50
多次在掉入恍惚状态的瞬间又转变为清醒意识，怎么解决
仁君居士　2008-7-15 22:03
方法：
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。

一切是最好安排2008-7-15 23:58
大师,
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?
2.光环法的目的和出体的目的是相同的吗?
谢谢解答
仁君居士　2008-7-16 16:40
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。
2、光环法和出体法都是手段，不是目的。目的取决于个人。

165.21.155.*　2008-7-16 01:21
1,我突然来到这,见到您,是否开始就已经设计好的?
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?
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?
4,动物的灵是否和人类一样?人类间的灵是否也有分类?
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?
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?
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?
8,您说当出体时,浅意逝打开了,意思是否是把以前的积累的意识找回来了,还是另有所指?
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?
谢谢大师!
仁君居士　2008-7-16 17:06
1、我不知道你的人生是如何设计的，你要自己去回忆。
2、有龙。但龙是龙，人是人。
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？
4、你的一样和分类指的什么标准？
5、分身出来，或者从别处移民过来。
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。
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。
8、既指此，也另有所指。
9、是。是。是。
10、低级灵有，中高级没有。是的。

begining000　2008-7-16 07:13
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？
仁君居士　2008-7-16 17:16
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。

begining000　2008-7-16 07:42
前两天因为没执行事业小计划，被灵整了两天，然后跟我的灵达成一致后又回复都良好状态。昨天晚上2：20准备入睡的时候，我又把灵叫出来，问让不让我今晚出体。它说“你睡一会就出体了，这两天你就安静观察自己的梦”我说“人不是一晚上有好几个梦么，我一般只能记住最后两个梦”。灵说“做完一个梦我会让你醒来一会，这样你就能记住了”。。然后昨晚睡着之后出体了5-6分钟，干了些什么反而不记得了。之后做了两个梦，第一个梦很短，我看见我的两个手腕上各有“佛经”串环绕（皮肤凸起显示的），“佛经”串上下是一些

“佛”文，我能看得极为清楚，但是一个字符都不认识，有点像“韩文”，当时自己对自己说原来我就是在修行的，之后我自动醒来，当时要是有纸和笔，我能全部把那些文字临摹下来。。清醒了3分钟之后便入睡有做梦，这个梦一直做到快7点结束，结束后我就醒了，再在床上静养了3分钟，精力感觉充沛就起床了。
我有几个问题问居士：
1.我的灵要我这些天观我的梦，观梦对修行有什么具体的作用啊？
2.我梦中手腕处的“佛串”和“佛文”是幻境还是真存在？里面文字我印象现在还有些清楚，居士有没有地方推荐我去参考一下这些文字？
3.我的梦这两天数量越来越少，梦越来越长，将近5个小时休息时间中一个梦要占接近3个小时。。为什么我的梦越来越长啊？
仁君居士　2008-7-16 17:22
1、具体请看藏密的梦观成就法。
2、文字抄写下来再去证实是什么。如果真的是“佛”文，当然应该是梵语。
3、意识的稳定性提高，能在同一个次元范围停留的时间较长。

221.224.51.*　2008-7-16 08:58
1,看到有文章说,女的如果经期,意念集中于下丹田修炼,怕会大出血.要改守中丹田,与你说的女的炼张三丰内丹三十六诀,只须把外肾改内阴不一样呵.
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?
仁君居士　2008-7-16 17:26
1、我接触的实际案例中没见过问题。如果你有大出血的实际案例，请拿来分享。
2、盘腿双跏趺。其他自然的姿势也可以，不用太勉强。

222.216.4.* 2008-7-16 10:11
居士：
在运动中如何加上“能量意识”？
水草
仁君居士　2008-7-16 19:50
运动是消耗能量还是增强能量？
加强后者的意念和体验.

221.7.131.* 2008-7-16 20:17
居士:
1、“运动是消耗能量还是增强能量？　”是说有消耗能量的运动和增强能量的运动两种吗？还是其它意思？
2、“加强后者的意念和体验.　”我的理解是，如果我在慢跑，那要加强慢跑的意念和体验慢跑的感觉，是吗？
水草
仁君居士　2008-7-17 22:55
我的意思是说：加强“运动可以增强能量”的意念。

220.170.37.*2008-7-16 11:06
而且道家好象也不讲轮回转世？
仁君居士　2008-7-16 20:40
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．

125.90.132.*2008-7-16 11:58

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？
仁君居士　2008-7-16 20:54
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。

61.168.106.*　2008-7-16 12:11
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?)
3不知道仁君居士先生您看过<一的法则>没有?
如果没有看过,那么第3条的全部问题直接忽视掉.
如果看过,是否同意其中的观点?
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?
4我很难想像30年的入世修行就可以从小学到博士后全部毕业.
而且我对于毕业的理解是,成为相对于另外一些灵魂而言的上帝.
我认为只有从认识上帝,到成为被其他存有所认识的上帝
才会形成数量上的繁殖以及产生无穷无尽.
(这一条里没有问题,只是我对于"得道"从逻辑上的判断)
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?
仁君居士　2008-7-16 21:41
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。
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。
4、（这个逻辑推论是不符合实际的）。
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。

天下乌龟一般黑　2008-7-16 13:28
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？
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。
仁君居士　2008-7-16 21:55
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。
4、有。有。可以。

219.128.225.* 2008-7-16 17:31
大师，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？
仁君居士　2008-7-16 21:58
1、知道。
2、知道。

60.212.12.* 2008-7-16 17:32
看了好多贴子才知道，我是睡眠特别好的懒人！请问大师，我这样的新手坐着练出体可以吗？
仁君居士　2008-7-16 21:59
当然。

125.84.91.* 2008-7-16 21:16
居士，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。
仁君居士　2008-7-17 22:58
1、自然舒适。
2、看电影的时候怎么忘的？

59.34.64.* 2008-7-16 21:44
请问先生，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？
仁君居士　2008-7-17 22:59
1、空中。
2、是的。

220.176.72.* 2008-7-17 15:58
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？
仁君居士　2008-7-17 23:04
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。

125.108.119.* 2008-7-18 00:45
居士

你好
我是静功初学者
我在打座的时候，感觉闭上眼睛，然后双目观祖窍的时候，双目会有光，自己就能完全静下来，似睡非睡，好象忘记了自己的身体，感觉很舒服，仿佛已经入静，但是过一会儿双目又会自动睁开，而且睁开的时候，感觉自己斗鸡眼了（两个眼珠交集在中间，为了证实是否是自己的幻觉，我让我妻子观察了我睁开眼睛的瞬间，证实的确是斗鸡眼。）
我想问，
1。我这样打坐方法是否错误？
2。如果不错，长久这样练下去会不会真的变成斗鸡眼？
谢谢释疑！
仁君居士　2008-7-18 20:56
1、没发现错误。
2、不会。

220.170.44.* 2008-7-18 12:04
居士，有女丹心法说：女子筑基功，首先炼经血化气，斩断月经（古称斩赤龙），以补肾脏亏损。
请教居士，女子修筑基功，就一定如此吗？
仁君居士　2008-7-18 20:59
你没出家吧？
正常人，如果不想断子绝孙的话，就不要斩断月经。

佛陀315 2008-7-18 13:07
我完了。
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？？？
仁君居士　2008-7-18 21:04
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。

60.164.143.* 2008-7-18 14:54
大师.我有问题问.
[1]最近只出了一次,再就出不去了,一入静就睡了,怎么办?
[2]大师我们每天需静做多久效果教好?
[3]室外比室内练好吗?
[4]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?
[5]我们修炼是为提前结束来此体验,早日证果吗.
[6]出体后想去未来看看自己,怎么吧.只用意念指引吗?
仁君居士　2008-7-18 21:09
1、睡醒了再练。
2、最好不少于一个小时。
3、差不多。
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。
6、是的。

222.177.55.* 2008-7-18 18:11

大师你好，我曾试过很多次在鬼压床的时候出体，绝大部分时间都因为恐怖，中断了练习。偶尔几次控制住了恐惧， 努力的让自己离开身体，但也只是在房间里，没有出门，醒来后也不能确定到底出了没。

今天上午又试了一次，我起来打开门，到了客厅，眼前一切都是很静，很阴暗的，没有人，然后我到我弟弟房间里。看到，他跟我妈一起坐在电脑前，一起看着电脑，挤在一张椅子上，我跟他们说话他们都不理我。好象我根本不存在一样。非常冷漠的感觉，后来我就回自己房间了。

醒后，中午的时候，我问我弟弟刚才是不是跟妈在电脑前一起坐着，他说是，我又问是不是妈坐外面，他坐里面，他很惊讶，反问我是怎么知道的？

难道我这次是出体成功了吗？

仁君居士　2008-7-18 21:10

祝贺你。

60.181.23.* 2008-7-19 09:52

居士你好！

我是1205的修真者（斗鸡眼问），首先感谢你给我的回答。还有几个问题不明白？

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！

仁君居士　2008-7-19 20:46

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。

125.75.178.*　2008-7-18 21:25

大师[1]自己可否编些功法来练.?

[2]我常用意念引导宇宙能量聚集在我两手之间,把它做圆.想象它变的很纯净.最后我把它从头顶放下去让他进入我身体,最后汇聚于丹田.这方法有问题吗?

[3]用腹式呼吸和腔式呼吸交替练习可以吗?

仁君居士　2008-7-19 20:48

1、可以，需要一定的经验。我也喜欢编些功法自己用。

2、没发现问题。

3、可以。

riverrain　2008-7-19 12:35

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？

仁君居士　2008-7-19 20:54

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。

riverrain　2008-7-19 20:57
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？？
仁君居士　2008-7-20 20:43
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。

riverrain　2008-7-20 20:43
大师我的问题~~~
==========
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？？
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？
仁君居士　2008-7-20 20:46
1、可能是指导灵。
2、默念进入她身体。

exs1973　2008-7-19 18:07
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？
仁君居士　2008-7-19 20:56
算。前面讲过，顺利的出体是没有信号的。

1228楼 58.23.104.*　2008-7-19 18:53
仁君居士:
请问高中那些只听课,而课后玩耍(椐了解 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?
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?
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)?
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?
某校高中老师按
仁君居士　2008-7-19 21:18
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。

woshidiancai 2008-7-19 22:43
大师，要能做到随时随地出体，应该要进行怎样的练习捏？
仁君居士　2008-7-20 20:22
多练。熟能生巧。

211.139.146.*　2008-7-19 23:57
灵性方法指的是什么呢?
仁君居士　2008-7-20 20:23
那个回答只针对1228楼，不针对你。

58.23.104.*　2008-7-20 09:56
超级心理学？　可否给个具体名称或作者？
1252楼 仁君居士　2008-7-20 20:26
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。

125.83.52.*　2008-7-20 10:07
　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。
仁君居士　2008-7-20 20:27
可以.

221.7.131.*　2008-7-20 10:30
　居士:
居士提到"超级心理学中的灵性方法"听起来很抽像,可否列举一两个方法?我也想提高我的工作及学习效率.
谢谢居士.
水草
仁君居士　2008-7-20 20:29
同1252楼的回答。

221.232.88.*　2008-7-20 12:18
请教大师：我现在修性光，可以简单的用意念将看到的散光聚集，但不知道方法是否正确？
增根法（如观灯观太阳）能不能替代修性光？
据说打通小周天等后修性光才容易，能否直接修？

我是下根器，只能看到点点星光和白气
仁君居士　2008-7-20 20:31
1、不正确。
2、不能。
3、也可以，但不如通小周天后容易。

219.129.204.*　2008-7-20 13:36
请问先生，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？
仁君居士　2008-7-20 20:33
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。

60.165.212.* 2008-7-20 16:32
我自修多年不得法，前几天偶然有能量冲入心中，感觉是种强烈的爱。楞严经有观世音的修为方式，我听到的是电流的滋滋声，其他的海潮音，铃音未曾听见过。对这门方式，请教大师指点。
另，小时候练过气功，感觉是以幻修幻，所以放弃。现在主要是打坐，呼吸也随其自然，这样是否正确。
仁君居士　2008-7-20 20:35
1、重复过多次：不教学。
2、正确。

riverrain　2008-7-20 19:31
大师我还有个问题，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？
仁君居士　2008-7-20 20:37
灵界没有距离。任何两点之间的距离为零。

222.131.195.*　2008-7-20 20:29
大师能量到底是什么呢
仁君居士　2008-7-20 20:38
意志力，或者说意念力

125.83.47.*　2008-7-20 21:00
为什么在运动后出体比较容易？
仁君居士　2008-7-21 22:41
能量强或者被激活。

116.29.23.*　2008-7-20 21:16
请问是清醒、精神的状态打坐效果好还是有点困时好？
饭后适宜打坐否？
盘腿而坐相对于直接坐在椅子上有什么好处？为什么？
仁君居士　2008-7-21 22:43
1、清醒。
2、可以，但容易困。
3、盘腿出体后，肉体不会倒，安全。

221.224.51.*　2008-7-21 08:54
---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,汗,很白痴的问题...
仁君居士　2008-7-21 22:46
用意念看：“意视”。

125.116.27.*　2008-7-21 13:23
1.大师,你说人是带有前世记忆的,只是被封锁住了,我想请问可以有办法打开,知道前世的事情吗?
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?
6.我经常遇到鬼压床,为什么有些人会遇到,有些人就不会呢?它会伤害你吗?
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?
刚接触这些东西,很多疑问,还很菜鸟..希望大师可以帮忙解答一下!
仁君居士　2008-7-21 22:53
1、有很多方法，出体是其中之一。
2、能。
3、对。
4、能。
5、任何人都可以。
6、敏感的人容易遇到。一般不会。以前回答过。
7、你的大我会自己惩罚自己。可以。

60.212.73.*　2008-7-21 13:36
佩戴玉镯和水晶项链对出体有妨碍吗？
仁君居士　2008-7-21 22:54
不影响睡觉，就不会影响出体。

219.129.204.*　2008-7-21 17:29
请问先生，应对身体“自动”现象持什么态度呢？
加强、抑制还是任期自然？
仁君居士　2008-7-21 22:57
顺其自然。

116.5.110.*　2008-7-21 21:46
居士您好！刚才在房间里出体，有几个问题请教：
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？
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？
望居士的解答
仁君居士　2008-7-21 23:05
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。
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。

220.173.137.*　2008-7-21 22:28
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？
仁君居士　2008-7-21 23:20
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。
5、第3、5脉轮分别是下中上丹田之间的连接点。
6、第1脉轮是下丹田的最下点。
7、第7脉轮是上丹田的最上点。
争议的是没有亲眼看见的，亲眼看见的不会去争议。

仁君居士　2008-7-22 00:05
本贴的规则！（重申）
再次重复本贴的规则：
1、只答疑，不教学。
2、不回答与修道目的无关的问题，如特异功能、巫术、医疗气功、预言、驱鬼或者无聊好奇的问题等。
3、只回答实际修行问题，不回答理论空谈问题。
没有得到回答的问题，都是不符合以上规则的。
（有漏答的问题，谢谢提醒。）

58.48.176.* 2008-7-22 10:22
请教大师：门罗中的出体就是修成了道家中的阳神？
是否太快了点？
仁君居士　2008-7-22 21:34

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。

220.170.139.* 2008-7-22 12:16
2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？
3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？
仁君居士　2008-7-22 21:35
1、可以。
2、不会。

220.173.137.* 2008-7-22 13:20
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
仁君居士　2008-7-22 21:41
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。

125.108.101.* 2008-7-22 16:02
居士：
我在修真过程中有一事不明。
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？
谢谢释疑！
仁君居士　2008-7-22 21:44
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。

riverrain　2008-7-22 16:45
大师，如果出体后碰到的人看不到自己，那么是不是就肯定是出到物质界了？
仁君居士　2008-7-22 21:45
不一定。

58.19.156.* 2008-7-23 06:54
请问居士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.
仁君居士　2008-7-23 21:48
将意识和身体完全脱开。默念：身体睡觉，意识清醒。

riverrain　2008-7-23 08:43
“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？
仁君居士　2008-7-23 21:49
1、打错，谢谢纠正。
2、都有可能。

116.29.5.*　2008-7-23 09:35
物质界怎会是“灵”界 orz
仁君居士　2008-7-23 21:50
本质上，物质界也是灵界之一---下灵界。

218.15.135.*　2008-7-23 12:43
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？
仁君居士　2008-7-23 21:52
1、也可以，但周天未强化前很难出体到物质界。
2、不会。

125.108.105.*　2008-7-23 15:48
居士：
你好，我现在在筑基炼己阶段，有2个问题向您请教：
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？
2。怎样才是知道自己入静了？
问题比较低级，谢谢！
仁君居士　2008-7-23 21:54
1、意念感觉存气丹田。不用意念引导呼吸。
2、只剩下一个意识点。

116.29.20.*　2008-7-23 21:12
请问先生，这几天游泳，感觉好像小腹会把水吸进去似的，导致尿意来的快。不知是不是小腹吸进了水？回否对通周天进程造成影响？
仁君居士　2008-7-23 21:55
1、不是。
2、应该不会。

222.72.78.* 2008-7-23 23:37
请问大师，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？
麻烦居士回答了～ (=^-^=)
仁君居士　2008-7-24 22:44
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。

摸喊啊 2008-7-24 08:57
请教大师：
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？
仁君居士 2008-7-24 23:27
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，对出体之后的描述很详细，注重出体而不注重基本功。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。

59.34.81.* 2008-7-24 12:05
请问中脉是不是对应督脉？
另外左右二脉是对应中医里面的哪些脉络啊？
好像有“中脉畅通”一说，不知是否属实？
畅通后有什么特征？会不会像是通小周天那种特征？
脉轮修炼除了梦观成就法还有什么经典教材？
周天和脉轮可否同修？
仁君居士 2008-7-24 23:36
1-5、请参考瑜伽功的中脉脉轮教材。本人只学过英文的，不知道中文版的，见谅。
6、可以。

222.37.80.* 2008-7-24 18:09
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？
仁君居士 2008-7-24 23:38
有关系，他们也是设计参与者。

122.240.41.*2008-7-24 23:02
居士
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？
谢谢！，
仁君居士 2008-7-24 23:43
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。

59.34.96.* 2008-7-25 12:33
请问先生，感冒、发热、喉咙疼还适宜练功吗？

仁君居士　2008-7-25 18:17
练基本功，对治病有好处。

59.34.70.*　2008-7-26 16:04
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？
仁君居士　2008-7-26 20:24
1、是的。
2、是的。
3、动功适于活气，静功适于养气。

61.49.216.*　2008-7-25 14:31
先生您好！也许与门罗出体法有缘，前几天的一个白天从某链接中来到这里，看了出体的介绍，第二天凌晨五点左右在半梦半醒之间就出体了。之前有震动，之后，感觉灵体从座位上（我当时靠在椅子上眯着）到了天花板，感觉到了房顶的障碍，我意识到阳台在左前方，就向那个方向飞了过去，并飞了出去。可这时，我意识到了自己的呼吸和心跳，在飞出去并下降的瞬间就醒了。醒来之后有大梦醒来的感觉，身体、头脑都非常地舒服。
当然，我在接触门罗之前，已经研习佛经半年了，读过瑜伽七轮，同时对周易、宇宙学、星座这些内容，从小就喜欢。现在，有时会做做冥想，但时间不长。而我每天晚上睡觉前做做体操舒舒筋骨、做眼保健操已经坚持了20年了。这些对我应该是有帮助的吧。
这里请教几个问题：
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？
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？
3、辟谷对出体是不是有帮助？
您开的这个帖子，我从头看到这里，对我帮助非常大，感谢！更希望您能回答我的困惑。
仁君居士　2008-7-25 18:23
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。
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。
3、游刃有余的情况下有很大帮助。

125.40.58.*　2008-7-26 11:14
我体内的阴气重是怎么回事啊。。。。要怎么样调节呢？
我现在在白天吸收太阳的能量时，只觉得那种阳气在身体里转一圈就感觉不到了，如果意守丹田，只能感觉到我自己身体里的气进到丹田。。。。
还有，如果我在晚上吸收月亮的能量，身体里的能量会很快被补充。。。。。
仁君居士　2008-7-26 20:20
如何感觉阴气重？你怎么知道是阴气？

123.6.123.*　2008-7-26 22:58
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。

仁君居士　2008-7-27 20:59
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。

58.19.156.*　2008-7-26 20:45
廖阅鹏的 CD 是抄袭西方的吗?特别是门罗的?
他的 CD 中哪些适合出体?CD 前世今生可以吗?
仁君居士　2008-7-27 20:55
没接触过，不知道。

61.177.51.*　2008-7-27 14:34
看到一个人练习真气运行法.出现不良后果,能解释下?

作者：lasteye
　　楼主你好，我练的是李少波的真气运行法，已经练了三年了，现在遇到一些问题，想向你请教一下。
其实我练的这个功法没什么意念搬运，只是守守丹田。可能是我的身体比较敏感吧。
　　我的问题是身上的气感非常强烈，以致影响我入静。记得三年前我刚开始练习时，大约只用了15天，就感觉一股淡淡的热流顺脊柱而上，直达头顶，然后再顺面部、颈、胸而下回归下腹。一个月后热流就非常强劲了，我感觉热流顺身体腹中线和背中线循环流动，可能这就是所谓的“任督循环”吧。再后来其他各大经脉都通了一次，我清楚地记得那天我练功时，仿佛坐电椅一般，一股股热流从脚底缓缓上升至头顶，沿途所经的肌肉就不停地颤抖，还时有刺痛感，全身宛如万针攒刺，痛苦难当。通了以后确实神清气爽，很舒服。
　　我原先患胃下垂，治疗数年无效，练习气功才三个月就痊愈了，看来气功强身的效果确实是不错的。但继续练下去，气功的负效应就开始显现出来了。
　　我练功一年后，感觉头颈部肌肉发紧（特别是头颈两侧），我想这是因为头部是经络密集区，很难打通，气流运行至此受阻，气流不畅的地方肌肉就紧张，这样就带了很多问题。我晚上睡熟之后，由于下颌肌肉发紧，人在无意识的状态下嘴巴就张开了，这样我早上醒来时嗓子就很干很难受，没办法，只好在睡觉时用胶布把嘴唇封住。还有，由于气流运行不畅，就滞留在腹内，有时候腹胀如鼓，肠道受到压迫，时不时咕咕作响，由于肠蠕动加快，有时会腹泻。就这样这些不适的感觉伴随我已经两年了，现在头部仍然感觉很紧，不知道什么时候这些偏差才能消失。
　　现在练功，由于身上老是有这些不舒服的感觉，身不静，意自然难以入静，所以难有进展。所以想请教一下你有什么办法可以快一点消除这些负效应，多谢了！
仁君居士　2008-7-27 21:00
http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=4474075483&z=393316367&pn=0&rn=50&lm=0&word=%C3%C5%C2%DE#4474075483

221.224.51.*　2008-7-28 11:18
为啥连接到上一页。。。不理解。是说不要引导吗。。。
仁君居士　2008-7-29 23:34
链接到本贴规则：不做医疗气功答疑。

125.37.136.* 2008-7-27 20:37
我是初学者，有疑问请教？
1：我的打坐的时候老是听见鬼叫特怕,怎么办？
2：等我打完坐的时候我一睁眼我的眼前是一片红光长达30秒左右,不解？

3：我在走路的时候忽然就像有东西是的从的我脑顶上直冲下来冲击我的大脑，五官没有感觉就像死了一样什么也不知道有1分钟之长没有任何感觉听不见，闻不到，就站那里站着！不解？
4；我知道什么时候打坐，晚可是上打坐好吗？我没试过，晚上最好几点？不解？
谢谢！
仁君居士　2008-7-27 21:01
请说明练的是什么功？
练功的目的？

219.129.198.*　2008-7-27 21:28
请问居士，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？
仁君居士　2008-7-29 23:32
1、正常。
2、顺其自然。

silent_voice　2008-7-28 11:28
仁君前辈...最近晚上有的时候有了一点点震动的感觉可是就是出不了体，请问这是不是因为自己本身的能量不够,所以出不到体？
还有我本身没有气感，所以冥想那个张三丰内丹法好像一直抓不到感觉...请问如果我要培养气感的话，廖阅鹏的那套气功催眠 CD 是否真的有用？
又要麻烦前辈回答问题了... (拜谢)
仁君居士　2008-7-29 23:36
1、是。
2、没接触过廖阅鹏的东西，无法回答。

218.15.135.*　2008-7-28 20:13
请问先生，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？
仁君居士　2008-7-29 23:38
能量强的话，为何不打坐出神？
能量用在苦恼上，岂不浪费。

125.90.132.* 2008-7-30 00:07
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。
仁君居士　2008-7-30 23:36
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。

61.187.197.*　2008-7-29 17:02
我知道三维空间,可不明白第四、五、六维指什么？您能给我们具体说说吗？
仁君居士　2008-7-29 23:43
本贴规则：不教学。
请查阅百科全书和英特网。

58.213.74.* 2008-7-30 07:43
居士好，早晨我在床上利用星体投射尝试离体。之前做过放松仪式。
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。
然后我想既然动不了，那就离体好了，我就想往上飞，可往上时，就觉得头轰响得更厉害，并且感觉头被东西往回拉，上一点，回拉一点（此时眼睛还是看着胳膊），其他的四肢，身体都没有被羁绊的感觉，然后又觉得很恐惧，我想起身，可我每感觉手撑床，身体已经将要起来时，将注意力放在眼睛上来又发现我没有起来，然后我的灵魂身体又不由自主回到我身体的姿态，这样进行了2-3次后，我就一直恐惧。。。然后过一会又猛一睁眼，发现能动了。真是奇妙的体验。
请问我接下来应该怎么离体阿？
还有，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？
仁君居士　2008-7-30 23:41
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。
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。

59.38.141.*　2008-7-30 17:19
居士好，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。谢谢。
仁君居士　2008-7-30 23:45
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。

202.110.133.*　2008-7-30 19:43
----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？
仁君居士　2008-7-30 23:47
1、是头到脚的那条轴。
2、让平行轴站立起来，垂直与地面。

218.15.134.*　2008-7-30 21:29
请问先生，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？
仁君居士　2008-7-30 23:50
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。

218.15.135.* 2008-7-31 13:12
有些文章说放屁也会造成阳气泄漏，不知是否如此？
仁君居士　2008-7-31 21:41
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？！

124.240.139.*　2008-7-31 13:22
居士您好！准物质体和肉体、灵体有什么区别？谢谢。
仁君居士　2008-7-31 21:53
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。

59.34.67.* 2008-7-31 21:44
请问，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？
仁君居士　2008-7-31 21:57
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。

124.240.141.* 2008-7-31 23:12
居士您好！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？
仁君居士　2008-8-1 21:40
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。

124.22.63.* 2008-8-1 00:42
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
仁君居士　2008-8-1 21:43
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。

124.22.63.*　2008-8-1 02:17
我是楼上的
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？
还有一个是我每次练出体时，刚比上眼睛，就感到我面前乌云密布，这是怎么回事？
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)

仁君居士　2008-8-1 21:56

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。

2、可能性很多，从你的描述中无法判断。

3、连接另一个次元的通道，也可能是空间隧道。

4、自然出体。

59.34.85.*　2008-8-1 17:20

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？

仁君居士　2008-8-1 21:59

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。

huabao3100　2008-8-1 17:22

居士您好，我代我父亲问一些问题：

事情是这样的，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，我父亲虽然只有小学文化，对医学一窍不通，但经过他指导后，对医学产生浓厚的兴趣，并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，这位高人都会跟我父亲在梦中相遇，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，不幸的事情发生了，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？

恳求居士的解惑

仁君居士　2008-8-1 22:07

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。

huabao3100　2008-8-1 17:36

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？
恳求居士解惑
仁君居士　2008-8-1 22:11
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。

61.190.113.*　2008-8-1 18:17
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？
仁君居士　2008-8-1 22:13
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。

220.113.137.*2008-8-1 21:54
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。。
仁君居士　2008-8-1 22:16
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。

220.113.137.*　2008-8-1 23:09
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？
仁君居士　2008-8-2 23:13
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。

60.252.102.*　2008-8-2 07:38
仁君居士:今天早晨我练习出体出去数秒后因能量不够回体,回体后继续练习出体几次都没成功出体,最后一次掉进梦里:这梦特长我只说些我在梦里照镜子,这也是我除出体照镜子后在梦里第一次照镜子,在里我看到八种人脸,都是男人人脸,第一种人脸看时我认为看到和我本人一样的人脸,但在镜子里出现德是在我原来人脸挤出另一男人脸,我没惊慌想居士你说过的话:人有七个灵体!我就接着命令自己再换一个脸看看,共命令八次。这八脸有小脸.长脸.圆脸.光头脸等脸。居士我这八脸代表我八灵体吗？谢谢居士！
仁君居士　2008-8-2 23:15
是的。

59.34.77.*　2008-8-2 16:59

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？
仁君居士　2008-8-2 23:18
不必在意一些零零碎碎的现象或幻象。

121.63.218.*　2008-8-2 19:22
我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?
仁君居士　2008-8-2 23:23
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。

59.34.77.*　2008-8-2 21:46
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？
仁君居士　2008-8-2 23:29
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。

219.159.19.*　2008-8-3 09:12
头一次来，对这种学说有些好奇。
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。
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。
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。
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。
5、最后一个问题，涉及大师的隐私，如果不想回答可以不答，大师有没有结婚，今生是靠什么养家糊口，会不会为现实生活中的种种问题而感到困惑？
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。
请大师一定相信我不是来踢馆的，真有这么多问题想寻求解答。
86.136.187.*　2008-8-3 16:56
有些问题老师都答过了， 建议大家把帖子都看完再提问， 不要浪费老师和大家的时间。
试答一下：
1.爱丽丝幻境， 或者平行世界
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。
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。
5。 居士说过自己做过大学老师， 和开软件公司，结婚了还有小孩。
居士在世间和出世间都是成功的人，有人无理诽谤是不值一哂的。
仁君居士　2008-8-3 23:24
首先感谢1408楼替我回答。
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。

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。

116.29.19.*　2008-8-3 17:41
请问先生，不知是否会有这种情况：白天打坐补能充足，导致夜间失眠？
仁君居士　2008-8-3 23:29
是的。

125.124.37.* 2008-8-4 01:32
居士你好，我刚才看到了 Shift 方法，于是就试了下
仁君居士：
Shift：
1、完全彻底忘掉肉体；
2、只剩下一个意识点；
3、决定这次具体目的；
4、想象不受次元限制；
5、可以直接切换次元；
6、想象已经到达目的；
7、意念放松保持清醒；
8、想象自然到达目的地；
9、反复重复目的和想象；
10、半知半觉中已然出体。
我是眼睛看着音响，告诉自己我要进去音响，然后试了一次，又发现我的想象应该不受次元限制，于是我想象回到老家那阳台上，想象我已经到达阳台，试了几次后不行，再说我的坐姿也不对，拖着下巴，回过神来突然发现刚才我丹田处在震动，因为回过神来之后不震动了所以我感觉到刚才在震动，是不是很多人说的出体讯号？
仁君居士　2008-8-4 21:26
可能但不一定。

NovemberSky　2008-8-4 00:22
大师我想问你，昨天我做梦回到了老家，看见阳光照着花花草草还有投射到地上的影子，突然有一种很美好的感觉，发自灵魂的，而我在现实中感觉不到，这是为什么，是因为我能量低么？还有我做梦一般都是小时候的心态，做的梦大部分与现实生活无关，只是单纯的凭着自己的“本能”活动，对于突然变化的场景，与现实中不相关的景物，毫无感觉。但现实中我感觉不到梦中的那种快乐，感觉活着毫无意义，想得也很多，但是灵魂却和现实中的我不同步，也是因为能量低么？我还有一个问题，是不是我们知道的多了，我们就不快乐了？就像很多人长大了想回到小时候那种无忧无虑的感觉。 最后一个问题，我听你说过自杀的人就是提前结束的人，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。但是大多数人是设定好的，我现在没有什么压力，就是感觉到活着无意义，感觉不到快乐，想自杀，想重新投胎回到小时候的那种感觉，而在现实中我觉得我今生想通的事情有点多，我觉得想得越多越不快乐，越是想回到小时候，可是回到小时候的话就会重新追求，这样一世又一世。。。反正我现在不想这样想下去了，想不通，下一世也许会想通吧，做人好复杂，简单的生命多好，比如猫，不过我又怀念自己小时候那段感觉，请问我该自杀么？
姑射仙人 2008-8-4 03:35
试答一下：
1.你的心理不成熟， 还停留在小孩子的依赖心理期。怕担当。
2.“觉得活着没有意义， 想的多”是想自己的得失想的太多了吧。
3.“我们知道的多了，我们就不快乐了？”老师一定比你知道的多啊， 也一定比你快乐。

4.“现实中我觉得我今生想通的事情有点多“， 是想不通的事情有点多吧？ “我觉得想得越多越不快乐”，加几个字就对了， 想自己想的越多就越不快乐。
5.你不用下辈子做猫， 现在就可以体验做猫的“乐趣”，以后你就以老鼠为主食， 以扑鼠为休闲， 以地为床， 以天为被， 被人和你讲话， 你就 ‘喵喵’。。
6.自杀前， 请先把钱都赈灾， 再把自己捐给灾区"义务”奉献一年。
7.实在想自杀了， 最好的方法是修藏密的 ‘破瓦法’，迅速，安全，没有痛苦。
都像你这么提问， 老师早被你气跑了。
仁君居士 2008-8-4 21:26
多谢！

125.70.53.* 2008-8-4 23:49
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？
仁君居士 2008-8-6 00:01
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。）

姑射仙人 2008-8-5 06:13
请问仁君老师：
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？
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？
谢谢老师！
仁君居士 2008-8-6 00:05
1、不受。
2、会的。
3、没有本质区别。
4、储存在灵质里。

124.240.131.* 2008-8-5 20:51
仁君老师您好：
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？
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？
仁君居士 2008-8-6 00:11
1、可以，注意加强基本功，注意积累此类经验和技巧。
2、是的。
3、是的。有，再出体相当于二次出体。

一切是最好安排 2008-8-5 22:47
大师，

请问以下几个理解对不对。。
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。。。
仁君居士　2008-8-6 00:45
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。

ycbgod　2008-8-6 20:19
梦中做梦创造的世界,是否是你的世界?
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?
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?
谢谢你.以后有一天我开悟了,不管是那个层面,都希望认识你这个朋友..
仁君居士　2008-8-6 22:54
1、是。
2、能。
3、开悟+实证。
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。

ycbgod　2008-8-7 09:54
谢谢居士指点。理论倒是听了蛮多的。但是实证的路却是比较麻烦。。。
我知道实证很重要，如果不实证就像读了一辈子的书，但是什么都不做还是没用的。有什么实证的途径么？还望居士指点一二
仁君居士　2008-8-7 21:30
我已经多次推荐了古今中外的修炼教材，请问你都学习了吗？开始实修了吗？

125.121.51.*2008-8-7 11:16
1个多月没有做清明梦了，昨天晚上看了门罗吧很多大师你对别人回答的帖子，突然又对出体和清明梦感兴趣，尤其是知道有守护灵，指导灵会帮助（知道出体和清明梦有1年多，对出体还是有恐惧，到现在都没出过，清明梦不怕，确定地做过3次）。不想就这么放弃。
今天早上6点半醒来，上个厕所，把做的梦记录下来(记梦也有半年多了，记录的不是很勤快)，花了半小时，然后又上床睡觉，提醒自己在梦中要知梦，听说这样容易做清明梦和出体，然后在梦到自己好像因为得罪个将军被关在牢房，然后被放出去，牢房门口看到皇帝，我不知道为什么跟他说你真个天才，然后握了手，他很高兴满意的样子。出牢房，看到父亲，他叫我回去换衣服，我就回去，路走到一半，我想飞，飞了起来，飞到一幢大厦二楼，从窗户飞进自己的房间（这地方根本没来过，但感觉是跟同学住的寝室），看到一个室友（这个室友在另一次清明梦里也看到）和一个陌生人，感觉那个陌生人是我的守护灵，我意识到自己在做梦了，把睡觉前想问守护灵的问题问他，我问投胎前我灵魂今生计划是什么？怎么看到自

己的前世。当时很急，我只顾着看他的脸，只记得他说“有些人把知识当成宝，不愿意实践开来”。听不懂他的话（记得你说过守护灵没有性别，一般变成人形，以免吓了自己）就叫他变成一个女明星看看，结果是变了样子，但是和那个女明星不像，然后醒了。
下面是问题：
1.这个人是我的守护灵吗？
2.“有些人把知识当成宝，不愿意实践开来”是什么意思？
3.守护灵，指导灵是异名同义吗？（我对很对概念不是很明白，比如一个人有那么多灵，世界有分那么多，最近听看到还有魔界?）
仁君居士　2008-8-7 21:39
1、可能是。在灵界里可以通过心灵感应感知。
2、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。
3、不同义，但有角色交叉。

220.184.203.*　2008-8-7 22:08
谢大师解答，我是1442楼，还有几个问题：
1.怎么样才能知道自己的前世？比较容易点的方法
2.从小就意识里觉得胸骨痛，想像下有锋利的东西插进自己胸口，会很难受（但实际上胸口好好的，没受过伤），但想像插进别的部位，就没这样感觉，是不是我前世的死亡原因有关？
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？
仁君居士　2008-8-9 21:52
1、出神。
2、可能。
3、可能有健康问题。不建议在鬼压时出体。

124.240.128.*　2008-8-8 11:47
请问仁君居士老师：
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？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？
仁君居士　2008-8-9 21:59
1、大部分真实。有一部分说教的成份。
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。

124.240.128.*　2008-8-8 11:48
2、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？
3、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？
仁君居士　2008-8-9 22:08
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。
2、可以。取决于心障的大小。不矛盾。

124.240.128.*　2008-8-8 11:49
4、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？
5、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？
仁君居士　2008-8-9 22:26
4、是的。
5、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。

124.240.128.*　2008-8-8 11:59
6、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？
不好意思，许多东西理解不到，或者表述欠佳，烦请您有空看完解释一下，谢谢！
还有1449楼到1452楼都是我，但发贴时系统一直提示不要发表含有不适当内容的留言，可我没有发不好的东西，也许是系统太敏感了，我就将
所有问题拆分以后一段段发，看哪些文字不能发，好像是最后一段。希望没有影响到大家阅读。谢谢！
仁君居士　2008-8-9 23:18
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。

春日泽 • 2008-8-8 16:05
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？
仁君居士　2008-8-11 00:03
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。

211.139.146.*　2008-8-9 00:33
居士,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?
仁君居士　2008-8-11 00:08

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。

124.131.87.*　2008-8-9 11:28
看到大师说耶稣去过印度留学的事情，我搜了一些网页，确实有这样的说法，请问大师是看过相应的著作还是出体后知道这件事情的？还有四福音书中没有耶稣十二岁到三十岁之间的记载，是被什么人删除了还是根本就没有记载？基督教中为什么没有轮回的说法？
仁君居士　2008-8-11 00:11
1、两者都有。
2、没有记载。
3、被删除了。

125.83.55.*　2008-8-9 13:15
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？
仁君居士　2008-8-11 00:14
1、体验。
2、什么设计方案都有。但也没有改变不了的方案。

218.69.15.*　2008-8-9 16:09
是不是要悟到万法皆空才能入定？
仁君居士　2008-8-11 00:15
相反。入定才能悟到万法皆空。

220.115.229.*　2008-8-9 20:08
请问，“爱”在世界中起什么作用？
仁君居士　2008-8-11 00:17
一体性。

125.83.62.* 2008-8-10 12:59
西游记何以用来修炼？
仁君居士　2008-8-11 00:19
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。

219.129.16.* 2008-8-10 23:04
请问居士，出体后回不来怎么办？
仁君居士　2008-8-11 00:20
回答过的问题不再重复。

211.139.146.* 2008-8-11 00:17
居士,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?
仁君居士　2008-8-11 00:24

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。

一切是最好安排2008-8-11 01:33
大师,
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?
仁君居士　2008-8-11 20:58
正常。

幻雾浅夏　2008-8-8 23:00
请问大师，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
仁君居士　2008-8-11 21:01
只试过一次，自动转换成三次元空间了。

220.115.228.* 2008-8-11 16:06
问大师，修炼能治社交恐惧症吗？有什么办法？
我很需要
125.84.90.* 2008-8-11 16:34
我也有点自闭的倾向
但如果不治好，肯定没法修炼吧
仁君居士　2008-8-11 21:04
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。

125.84.90.* 2008-8-11 16:37
居士你说能量就是意志力，可以增加
唐望却说每个人都只有那么点能量，不能增加。
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。。
仁君居士　2008-8-11 21:09
1、唐望怎么说的？有原文吗？
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。

125.83.41.*2008-8-13 09:32
唐望怎么说的我找不到了
大意是每个人的能量都一样多，所以要在生活中搜刮能量来做梦
仁君居士　2008-8-13 23:15
还是需要搜刮能量来做梦吧.

125.83.55.* 2008-8-11 17:39
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？
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？
3得道者投胎能知道自己之前的记忆吗？

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？
仁君居士　2008-8-11 21:13
1、多个。
2、是的。但可以用分身。
3、取决于他自己的设计方案。
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。

姑射仙人 2008-8-12 06:06
老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
仁君居士　2008-8-12 22:34
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/

125.83.41.*　2008-8-12 08:25
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
仁君居士　2008-8-12 22:37
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。

220.115.233.* 2008-8-12 16:22
问大师：
随着能量的增加，人是不是更快乐？
修炼能提高逻辑能力吗？
大师对《孙子兵法》怎么看？
仁君居士　2008-8-12 22:39
1、是的。
2、能。
3、很好。

61.50.147.*　2008-8-12 16:48
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？
仁君居士　2008-8-12 22:43
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。

61.50.147.*　2008-8-12 16:50
再补充一段，呵呵
“跟我们西东相接还有一块地方，这块地方呢,我们中国道教经里边喜欢叫它西牛货洲，我们佛经里叫它拘耶尼，其实是同一块地方，那么那里的人呢,他们的天看上去是水晶色的，为什么？因为须弥山的西面它是水晶所成的。”原文在这里
http://www.douban.com/group/topic/2960428/
说的跟小说似的哦，不知道是不是真的，所以想问问大师
仁君居士　2008-8-12 22:45
一半以上是真的。平行世界。

125.83.34.*　2008-8-12 16:58
分身？那我们有没有可能就是一个分身？
分身也能修炼吧。。
仁君居士　2008-8-12 22:46
我们都是分身。分身都能修炼。

123.130.156.*　2008-8-12 17:27
请问大师，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？
仁君居士　2008-8-12 22:54
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 ta 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。

211.139.146.* 2008-8-12 23:35
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.
仁君居士　2008-8-13 22:50
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。

116.20.8.*　2008-8-13 01:05
居士,<印度脉轮出神法>哪里有下载?我搜了一下找不到
仁君居士　2008-8-13 22:55
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)。

219.239.216.*2008-8-13 08:30
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？
仁君居士　2008-8-13 22:58
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。

125.83.41.*2008-8-13 09:02
你所
知最长寿的人是谁?活了多少岁？
仁君居士　2008-8-13 23:05
彭祖，好像是777岁。

61.50.148.*2008-8-13 09:21
大师，灵魂和阴魄有什么联系和区别？
仁君居士　2008-8-13 23:14
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。

124.240.139.* 2008-8-13 12:07
一、您的原话：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：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。

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：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？

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。

四、问题：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？或者没有顺序？如何控制哪个灵体出体？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？

五、问题：全世界您所知道的大概还有三十多位与您一样得道的高人，您是怎么知道的？是听说还是出体感受到的？或者干脆就是来到上帝或者本源那儿问他得知的？您与其他这些

得道高人有过直接或者间接的交流沟通吗？

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？

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？

仁君居士　2008-8-14 01:16

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、

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。

三、

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。

四、

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。

五、

1、出体感受到的。

2、与其中的八个人有过直接和间接的交流沟通，其中一个是我的老师。

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。

七、
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。

123.113.242.*　2008-8-13 23:19
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？
仁君居士　2008-8-14 01:22
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.

末日奈　2008-8-13 23:35
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
仁君居士　2008-8-14 01:27
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。

60.29.97.* 2008-8-13 15:52
请问大师，下面哪个更适合新手练：
http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=4135577556&z=410829675&pn=0&rn=50&lm=0&word=%B4%DF%C3%DF%7E#4135577556
http://tieba.baidu.com/f?kz=82206315
仁君居士　2008-8-14 01:45
特异功能的修炼，不在本人的答疑范围之内。

末日奈 2008-8-14 09:37
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
仁君居士　2008-8-14 19:59
练练“静心”的状态。

61.50.147.* 2008-8-14 10:22
真的有彭祖这个人啊？
那我现在平时所想的，指导灵都一清二楚了？
==========
“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/ ”
==========
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？
仁君居士　2008-8-14 20:06
1、有。
2、是的。
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。

末日奈 2008-8-14 10:51
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
仁君居士　2008-8-14 20:07
不必在意，临时的自动调节现象。

221.224.51.* 2008-8-14 13:24
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！
仁君居士　2008-8-14 20:16
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。

125.83.40.* 2008-8-14 17:06
大师，昨日梦将醒之时，见一楼，上书，力量的传奇。转眼，字居然没变。
醒后觉得有点意思，以前梦中的字总是读不通，而且转眼就变样，今次怎会这样？想了半天，我记起《力量的传奇》是一本书，莫非是灵想让我去看那书？
仁君居士　2008-8-14 20:19
那就看看吧。是本不错的书。

125.83.60.*　2008-8-14 20:53
百日筑基要怎么样才能判断成功了
仁君居士　2008-8-15 20:36
精满气足，百病皆除。

219.129.190.*　2008-8-14 22:21
居士您好，我是之前身体左右不平衡的提问者，6月份尝试过一些脉轮提升的练法，后来7月份转向意守丹田，后小腹有胀感，呼吸变得舒服流畅，背脊有上升气流感，下旬到八月初经历了长期的感冒。我坐着的时候没有真正尝试过入定的状态，顶多进入一个较舒服的，呼吸毫无阻力的状态。8月8坐时，忽然头顶有撕裂的声音，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，坐的时候没有出现各类

文章描述的气通小周天的各类特征，例如气团沿着周天游走之类的，唯一新的东西就是可以感到头颅和整个肚子像两个气团（之前头部没有什么特别感觉）。
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？
仁君居士　2008-8-15 20:42
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。

59.34.77.*　2008-8-15 21:51
居士您是凭那点断定是通了呢？
我现在也还搞不太清楚究竟一般的气通周天和“丹”通周天的区别，居士能否略讲解一下？
仁君居士　2008-8-15 22:23
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。

nf021　2008-8-15 08:30
《西游原旨》上说西游记乃长春真人丘处机所著，但各资料纷纷证实该书作者为吴承恩，这让我不解
仁君居士　2008-8-15 21:40
至少还有两个候选人。
《天符经》作者完全不明，但一点也不影响其价值。

61.50.147.*　2008-8-15 10:12
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。
~~~
~~~

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。

60.29.97.*　2008-8-15 16:07
。。。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？
仁君居士　2008-8-15 22:06
入定=出体，出定=入体。

125.34.80.* 2008-8-15 21:47
大师，天生的盲人梦里能看到东西吗？出体后能看见吗？
仁君居士　2008-8-15 22:10
能。但无法描述给我们，和我们没有共同“视觉语言”。

riverrain　2008-8-15 22:11
入定=出体？那入定和冥想有什么区别？
仁君居士　2008-8-16 23:07
冥想是入定的准备阶段，在冥想深入状态中入定（出体）。

122.78.77.*2008-8-15 22:17
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?
仁君居士　2008-8-16 23:09
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。

exs1973 2008-8-15 22:34
居士你好，我在练睡眠时间控制法出体，好像已经接近成功了，在凌晨4点起床之后半小时再保持清醒地睡眠时候，突然感觉自己站起来了，心里明白自己的肉体并没有动，可是却感觉自己很踏实的踩在家里的地板上，于是我快步走几步来到客厅，想在走远一些，却醒了。我想问我出体是不是成功了，为什么只有一分钟的时间，不能象别人出体那样飞行、穿墙那么神奇？
仁君居士　2008-8-16 23:13
1、是的。
2、新手刚出体，能量不足，时间短，意识控制能力弱。练时间长了慢慢就会越来越强。

24.87.45.*　2008-8-16 04:09
练道家周天的时候默念佛家的六字大明咒会走火入魔吗?
仁君居士　2008-8-16 23:18
不会。
但意识不集中，也可能会降低效果。

119.124.202.*　2008-8-16 08:27

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。
仁君居士　2008-8-16 23:20
准物质体的光环，或者叫能量流。

125.108.109.*　2008-8-16 12:41
居士：
你好！
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？
谢谢！
仁君居士　2008-8-16 23:45
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。

末日奈 2008-8-16 16:50
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?
仁君居士　2008-8-16 23:48
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。

llmmttppxxyy　2008-8-16 18:46
居士，你好
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？
我是初学，谢谢居士了！
仁君居士　2008-8-16 23:50
是真的，但对你的修炼没有帮助。
有帮助的是能量充足的出体。

riverrain　2008-8-16 18:55
大师，我上次出体，双手握住，居然感觉到了手的温度，原来都没感觉到到过，还有摸脸的时候感觉手很粗糙，是不是因为那个是准物质体的缘故？
仁君居士　2008-8-16 23:51
可能性很大。

59.34.69.*　2008-8-16 21:17
居士您好，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？
仁君居士　2008-8-16 23:54

口之左右谷：酒窝。
重楼：咽喉之段。

218.70.185.*　2008-8-16 22:45
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
仁君居士　2008-8-16 23:55
以太体可以变形。

riverrain　2008-8-16 23:04
大师我有个朋友，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？
仁君居士　2008-8-16 23:58
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。

125.83.42.* 2008-8-17 14:47
大师能用你的知识解释下为什么大多数人都是右撇子？
仁君居士　2008-8-19 22:15
没注意过。

58.19.156.* 2008-8-17 16:59
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.
仁君居士　2008-8-19 22:23
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。

59.34.70.* 2008-8-17 21:33
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？
仁君居士　2008-8-19 22:33
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。

124.22.62.* 2008-8-17 23:56
为什么我一盘腿坐就感到摇摇的呢？(半夜）
我问西安的群是不是地震 他们说没感觉。
我怎么了？？？还是别的什么
仁君居士 2008-8-19 22:35
你没有描述你具体的练功方法和目的，无法判断。

末日奈 2008-8-18 07:33
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?
仁君居士 2008-8-19 23:29
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。

末日奈 2008-8-18 14:33
居士,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
仁君居士 2008-8-19 23:33
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。

125.90.135.* 2008-8-18 23:17
请问功期应怎么防止夜遗？
仁君居士 2008-8-19 23:35
夜遗是肉体的事，对灵体影响不大。

ycbgod 2008-8-19 22:39
居士,我已经开始练了.从张三丰36诀开始.
但是存意与丹田.那个丹田有具体位置么?通常的丹田是在肚脐下面3寸左右小腹位置吧?但是我今天看一个全真教的他们说他们的丹田是在脐内一寸半.两肾相对吧我给弄糊涂了.还望居士明示.
顶礼.
仁君居士 2008-8-19 23:42
以前回答过了。（1285楼）
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。
5、第3、5脉轮分别是下中上丹田之间的连接点。
6、第1脉轮是下丹田的最下点。
7、第7脉轮是上丹田的最上点。
争议的是没有亲眼看见的，亲眼看见的不会去争议

riverrain　2008-8-20 09:25
大　师　我　今　早　清　醒　梦　出　体　，　原　文　在　此
http://hi.baidu.com/riverrain/blog/item/47d52ccc5718ed1601e928b4.html
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？
仁君居士　2008-8-21 15:33
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。

59.34.68.*2008-8-20 10:24
居士您好，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？
仁君居士　2008-8-21 15:34
正常。越不通，感觉越强烈。通顺了就没感觉了。

riverrain　2008-8-20 16:45
大　师　我　中　午　的　出　体　，　原　文　在　此
http://hi.baidu.com/riverrain/blog/item/b84b224b4fe812f683025c6e.html
问题：我这次是附身到平行我身上了吗？
您上次说的附身平行我。到底是个什么意思呢？我俯身到平行我，怎么能控制平行我的身体呢？
如果此界确实是平行我的物质界，室友见到我这样，怎么没觉得奇怪呢？
仁君居士　2008-8-21 15:37
1、可能。
2、俯身到平行我，就变成了一个人，没有控制的感觉。
3、为什么要奇怪？

riverrain　2008-8-20 17:03
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？
仁君居士　2008-8-21 15:39
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。

59.34.68.*2008-8-20 19:26
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？
仁君居士　2008-8-21 15:45

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。

125.83.61.* 2008-8-20 23:21
居士，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？
仁君居士　2008-8-21 15:47
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。

58.19.156.* 2008-8-21 06:59
新手刚出体，能量不足，时间短，意识控制能力弱。练时间长了慢慢就会越来越强。
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。
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?
仁君居士　2008-8-21 15:55
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。

58.19.156.* 2008-8-21 07:45
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?
仁君居士　2008-8-21 15:58
1、坐忘与静观的练习。
2、原则上没差别。能量要充足。

sd110572　2008-8-21 10:20
首先我只是一普通人，在偶然的情况下看到此贴，因为害怕某种存在`
所以作为普通凡人不抱任何期望的问3个问题。
请问大师`最初的声音是什么？
我从以前的14岁到现在的18岁都感到一种莫名的悲伤（于人事无关）
好象最近快要作出决定的样子，什么原因？
最后一个问题`有没有可能我不是1个灵魂？只要告诉我`有没有可能性就行了。
仁君居士　2008-8-21 16:00
1-2：没有细节，无法回答。
3：有。

常人之道 2008-8-21 12:21

请问居士 听双脑音乐能帮助出体吗？我有点难以放松或入静
仁君居士 2008-8-21 16:01
我没试过。问问试过的朋友们吧。

221.7.131.* 2008-8-21 22:03
居士:
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
水草
仁君居士 2008-8-22 19:48
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。

riverrain 2008-8-22 10:37
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。
仁君居士 2008-8-22 19:50
1、能。
2、你还是多做实验，积累经验吧。

riverrain 2008-8-22 10:39
我看前面有人问出到灵界可以做些什么能否举例。您回答创造事物改变环境可以创建自己的王国。
可我记得您说过，如果能改变环境那就代表是幻觉啊。并不是真正的灵界啊。这是怎么回事呢？
仁君居士 2008-8-22 19:52
能改变环境是灵界，不能的是物质界。你没有仔细看我的回答。

riverrain 2008-8-22 10:42
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？
仁君居士 2008-8-22 19:54
对。

riverrain 2008-8-22 10:47
新手出体后经常会出到平行世界吗？
如果出到平行世界，也应该是比较近的次元吧？

我感觉我一在宿舍自然出体，大部分特征如下：脑子麻痹前听到室友说话的吵闹声，出体后看到室友，但是室友看不到自己。
回体醒来后，发现其实室友根本没有在聊天，她们有的上班去了，有的在收拾东西。
我觉得应该都是平行世界吧。可是没有一次出到现在的世界。
那么，出到平行世界和出到现在世界所用的能量一样吗？
出到那个世界叫出阳神吗？
是不是只有出到现在的世界才叫出阳神？
仁君居士　2008-8-22 19:55
1、因人而异。
2、是的。
3、不一样。
4、看你怎么定义了。

58.248.188.* 2008-8-22 15:16
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？
仁君居士　2008-8-22 19:57
半出体。此时肉体和准物质体容易同时被控制或者被混淆。

59.34.65.* 2008-8-22 18:44
请问雨天但不打雷适合打坐练功吗？
仁君居士　2008-8-22 19:58
可以。

riverrain　2008-8-22 20:18
哦，我明白了，是不是这样子：
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？
仁君居士　2008-8-23 22:43
对。

riverrain　2008-8-22 21:01
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？
仁君居士　2008-8-23 22:44
1、可以。
2、是的。

59.34.85.* 2008-8-23 21:56
居士您好，我是之前的身体不平衡者。
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？
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？
入定了，是不是瞬间就会意识到自己已经入了？
请问充满亮光的感觉是不是趋近入定的过程之一？
我接着应该怎么做？
仁君居士　2008-8-23 22:56
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。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。

20独恋08 2008-8-23 22:20
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!
仁君居士　2008-8-23 23:00
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。

光之工作者　2008-8-23 23:48
居士，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。
仁君居士　2008-8-25 14:32
自己可以随时修改。

222.180.240.* 2008-8-24 02:40
大师 我想问一下
我第一次出体的时候
伴这蓝色的光被强拉回身体
当时就遇见一个“人”
这个人我看不见但能感觉得到他的存在
而且还在我脑子里放了个什么东西，反正不是物质的东西
我想知道那是什么？？
还有一个问题，就是在出体的时候视角总是不能很好的成相，感觉眼睛不能对焦正确，怎么才能很好的控制？？
仁君居士　2008-8-25 14:34
1、没有具体描述，无法回答。
2、意识反复默念：我要看清楚！

kinghtmax　2008-8-24 09:05

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?

仁君居士　2008-8-25 14:38

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。

211.140.3.*　2008-8-24 14:40

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…

仁君居士　2008-8-25 14:42

加强能量的基本功练习。

59.34.76.* 2008-8-24 15:50

请问饭后打坐会影响消化吗?

仁君居士　2008-8-25 14:43

不会，坐的姿势别挤压肠胃。

59.34.64.* 2008-8-24 20:55

请问为啥睡觉容易入定那么难?

仁君居士　2008-8-25 14:48

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。

20独恋08 2008-8-24 12:22

居士,你好,怎样才能做到用意念看别人?看到一般人看不到的东西.

124.229.184.* 2008-8-24 22:29

请问世上有阴阳眼吗?

我能看到鬼，但只能在半夜睡着了突然醒来时看见。

这是不是阴阳眼呢?

什么又是天眼?

有阴阳眼的人修天眼会不会比较容易?

仁君居士　2008-8-25 14:51　回复1671/1675：

本贴的规则已经重复过多次：

仅限于修道答疑！

与修道无关的问题恕不回答。

58.19.156.* 2008-8-25 06:58

请问居士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.

仁君居士　2008-8-25 14:59

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。

121.9.142.* 2008-8-25 11:26

请问大师：是否要练成元婴才能出阳神?

仁君居士　2008-8-25 15:01
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。

121.9.142.* 2008-8-25 18:48
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婴才能出阳神)
仁君居士　2008-8-26 22:35
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、是的。

121.9.142.* 2008-8-25 11:50
我是楼上的，还有一问：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？
仁君居士　2008-8-25 15:11
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过。

光之工作者　2008-8-25 20:36
居士。我想知道。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？
仁君居士　2008-8-26 22:37
1、大多数是同一个。
2、体验微小的差异。

光之工作者　2008-8-25 20:44
居士。我还想要知道。您的生活态度是什么。是什么让你坚持修炼了这么多年。
仁君居士　2008-8-26 22:42
1、喜欢神秘和未知的东西。
2、健康长寿。
3、不喜欢中途而废。

光之工作者　2008-8-25 22:04
还有一个。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？
仁君居士　2008-8-26 22:45
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。

123.120.57.* 2008-8-25 22:51
居士大师.也许我的这个问题有点不关出体的事,但是我很想知道,您发发慈悲吧.
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?
我一直在寻求机会出体,可是很多天了,都没有征兆.以前在不知道出体时多的时候每周都有,少的时候一个月也有两三次.(当然是那种偶然出体机会)可那时不知是出体征兆,因为害怕,还默念再也不要遇到这种事.如今,是想要也得不到.现在看来,也只能坦然接受了.哎.
仁君居士　2008-8-26 22:48
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。

58.60.156.* 2008-8-26 03:47
请问居士，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？
仁君居士　2008-8-26 22:49
1、是的。
2、死后就知道了。

kinghtmax　2008-8-25 14:57
居士:你好.我朋友告诉我入定可以让自己加强能量.而且可以让人看到自己内心深处的意象,他看到的是一个飘在很多红云上的一个门,门半开有红光透出.他看见的云和门内的光像血光.门上刻有很多人,他看见自己一只脚在门内,有人在身后拉他.不只该作何解?请居士指教.谢谢.还有居士,我还如何加强能量呢?
仁君居士　2008-8-26 22:52
1、细节不够，不明。
2、练基本功。三丰36诀丹田法，或者藏秘脉轮法。

61.173.97.* 2008-8-27 00:49
我是以星体投射为基础自创的练习者 我的方法名叫投影：
投影可以说就是万物之法创造物体的基本技术
在大脑中形成设计图 包括构造物质 外形 制造工艺 长年累月的铸造经验 共感其存在价值 然后变成一副设计图
我现在能做到的只是制造设计图 所以想再出体以后进入星体层用以太物质创造出这个东西 学会瞬间出体后 再出体中用能量让其再现实中具现化回到肉身以后依靠灵力的联系供给能量给这些东西
一开始打算投影一些简单的剑 装饰品 小物件 然后在熟练以后精神能量达到一定境界时投影出心中的世界 用我的话来说就是创造幻想然后让幻想存在到现实世界 虽然会被万物法则修正 但是强大的能量可以维持它再现实世界中对吧？ 大师我的举动是正确的吗？如果不是请及时否定我
我最近突然发现我的能量很不稳定 一会多一会少 在体内感觉的到能量如血液一样流动 但是一点都不充沛 一直好像一直都补不回来是不是因为最近没有练习所以能量才没能补回来？
仁君居士　2008-8-28 13:32
1、想法正确。这也实际上是物质界的万物被创造出来的真实过程。
2、是的。

220.170.36.* 2008-8-27 08:25
居士，请问练习三丰36诀丹田法一定要用盘腿坐姿吗？其它坐姿或是睡姿可不可以练习？
仁君居士　2008-8-28 13:34

可以。但睡姿容易睡着，注意。

222.245.26.* 2008-8-27 13:55
拂晓 11:07:53
你好！
淡然 11:08:54
你好
拂晓 11:13:26
呵，居士您是崇信原始佛法的是吗？但我看到您在网友群聊天里的有一处我不太懂“原始佛法没说过有灵魂”
淡然 11:13:59
是的，这个世界本来就没有什么灵魂
拂晓 11:14:38
但我觉得应该人是有灵魂的，当然我并未实证过，你相信现今世上有实证得道的人吗？
淡然 11:15:51
我当然相信，现在有实证得道的人，在缅甸和斯里兰卡，这样的证果圣者多的是
拂晓 11:16:31
“除去释迦牟尼和他的阿罗汉弟子，宇宙中没有任何生命可以证悟到不生不死的涅磐之境。不管他是人、仙、神，还是动物精灵等等，历史上从没记载过 ”
淡然 11:16:58
对的，是这样的
拂晓 11:17:54
“涅磐之境”是什么境界呢？不是“实证得道”的境界吗？如果说这是永恒，那达到这个境界的难道不是灵魂而是肉体吗？
淡然 11:20:52
达到这个涅磐境界的，即不是灵魂，也不是肉体，而是体悟涅磐的心识，这种心识叫初道心、初果心，或者二道心、二果心，三道心、三果心，四道心、四果心；
淡然 11:21:58
佛教的最终成就，就是这四个圣道、四个圣果
拂晓 11:23:46
这是您自己实证得来的感悟？
淡然 11:26:01
我只相信释迦牟尼佛，我的一切文章，都来自佛陀亲说的《巴利三藏》,不要相信任何人，因为这些人都没有真正开过悟，真正觉悟了的人，只有释迦牟尼和他的阿罗汉弟子而已。
拂晓 11:34:02
“真正觉悟了的人，只有释迦牟尼和他的阿罗汉弟子而已。”您说这句话的时候，就觉得这一定是真相么？
淡然 11:36:21
我现在也没觉悟，不过，你可以慢慢学习原始佛法，譬如先看看我博客上的‘让心灵靠岸’、‘觉者的启示’等系列文章，这些是原始佛法的入门知识
拂晓 11:37:18
很多认识的网友在练习“出体”方面已经有一定效果。我还做不到主动“出体”，不过无意识的“出体”还是有过好多次的。那个感觉和做梦的体验完全不一样。确实觉得是灵体真实地出来了。所以正因为这些经验，我是认为有“灵魂”存在的
淡然 11:37:47
我说那句话的时候，是以佛陀亲说的《巴利三藏》为根据，并非随便乱说的
淡然 11:38:46
一切“出体”方面的经验或效果，只是我们的心识作用，与灵魂毫无关系。
拂晓 11:41:14
您能给我具体说说这个原始佛法中怎么认为没有灵魂的，好吗？
淡然(373222916) 11:42:24

佛陀29岁离开家后，经过六年无意义的苦行，感到折磨自己身体的苦行不能证悟究竟涅盘，而迷恋世俗的欲望也不能证悟究竟涅盘，于是，他放弃这2个边道，取中道修习，于35岁觉悟成佛,成阿罗汉后，释迦牟尼佛教化人间、色界天45年，于80岁般涅盘，永不出生。而没有证悟过涅盘的人，譬如地球上的近70亿人口，死亡后都得被迫轮回，一次又一次的出生、衰老、死亡，往复不断，无穷无尽。。。
淡然 11:58:25
这个世界即没有灵魂，也没有上谛，这个是自然真理，与佛教无关
拂晓 11:59:22
既有六道轮回之说，不就是说人有灵魂了吗？肉体是不存在轮回的，那轮回中的是什么呢？
淡然(373222916) 11:54:06
佛只有一个，他的名字叫释迦牟尼
过去的古佛...叫过去佛，现在的佛陀教化时期，佛只有一个，他的名字叫释迦牟尼,当现在的佛法在人间完全灭尽后，会有一位未来佛出世，他的名字叫弥勒。
拂晓 12:11:05
感觉您没回答我的问题哦，还是因为我学识浅薄，没理解到？说句话希望没冒犯到您，感觉您是“因相信而相信，因相信而真理”，对于疑问，您都用您相信的“经文”来回答与理解，那是否是“用论题来做论据”呢？您是否不相信一切道教、JIDU 教、YISHILAN 教中的任何教义？但为什么会如此呢？选择相信什么与不相信什么应该也是有理由，有原因的呀？
拂晓 12:48:41
我还看了您的佛法概说这篇博文文，其中说道“每一个宇宙由诸多存在空间组成，其中居住著很大程度上类似于我们自己的有情生灵。除了我们熟悉的人界与动物界之外，还存在高于我们的天界，那里有天界的喜悦，同时也存在著低于我们的空间，即痛苦悲惨的黑暗域界。在域界中居住的有情生灵们，以重复不间断的生命，度过一生又一生，这个过程称为轮回”，我觉得这里面实际是承认灵魂的不是吗？“有情生灵”，这个“灵”指的就是灵魂吧？
淡然 12:49:01
不是
拂晓 12:49:16
那这个“灵”是指什么？
淡然 12:49:40
这个“灵”是指业力
拂晓 12:53:03
但人死后，仍然有意识，并未进入不知不觉的状态，不是吗？
淡然 13:07:55
‘人死后，仍然有意识’？谁告诉你的？
淡然 13:08:50
这世界上会有哪个死人告诉其他人，他还有意识？
拂晓 13:08:59
很多对于濒死案例的研究都涉及到这一点，当然我没体会过，我也不能全信。密宗中也有说“中阴身”
淡然 13:10:00
濒死的人就等于是死人吗？你完全错了，因为濒死的人叫活人，而不叫死人
淡然 13:11:34
“中阴身”是错见和邪见，佛教里根本就没有什么“中阴身”，因为释迦牟尼佛从来没说过有“中阴”“中阴身”‘本我’‘遍满宇宙的我’等等
拂晓 13:11:57
死人当然没法告诉我们什么，但有些人在小时候记得自己前世的事情，这个应该也有比较多例子的。既然有前世，就说明有一个意识的载体啊。
淡然 13:14:34
记得自己前世的事情，叫神通，与灵魂或“中阴身”毫无关系
拂晓 13:15:40

我们根本不知道死后会是什么感觉？为什么一口否定死后有意识呢？濒死是不等于死亡，但有些人在濒死时却能看到当时发生的事情，一些细节都很清楚，比如医生如何抢救他的。如果不是有灵魂存在，难道这也是“业力”看到的吗？
淡然 13:15:48
你如果真对生命的本质有兴趣，建议你学习原始佛法与南传佛教
****
以上是我与一位崇信原始佛教的叫做“淡然居士”的对话，他在网上发了不少文章的，比如《宇宙与生命》，但老实说，跟他对了话后，我更糊涂了!!!他否定灵魂的存在！按他说这都是释迦牟尼佛的思想，不是他胡乱说的，这真让我难以理解！
仁君居士，您能为我解惑吗？期待!!!
仁君居士 2008-8-28 13:58
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。

220.170.36.* 2008-8-27 16:53
拂晓 15:40:06
淡然居士，你现在忙不？我想请教下你：“涅磐之境”是什么境界呢？佛陀在“涅磐之境”还有意识存在吗？
淡然 15:46:44
涅盘被称为是出世间，是色法、心、心所、涅盘这四究竟法当中的，第四种究竟法。涅盘在词源学方面，巴利文 Nibbana（涅盘）是源自动词 nibbati，意为‘被吹灭’或‘被熄灭’。因此它是表示熄灭了世间的贪、嗔、痴之火。诸巴利论师解释它为渴爱的纠缠（vana）的不存在或离去。只要人们还受到渴爱的纠缠，他们就还被绑在生死轮回里；但在灭尽一切渴爱时，人们即会证悟涅盘，解脱生死轮回。涅盘是一个不能再分解的究竟法。它是完全出世间的，而只有一个特性，那就是完全超越有为世间的无为不死界，然而依分别的根据有两：有余涅盘界与无余涅盘界。
淡然 15:47:53
该分别的根据是体验它的五蕴是否还存在。阿罗汉所体验的涅盘界名为‘有余涅盘界’，因为虽然一切烦恼已灭尽，但由于过去执取所产生的诸蕴还存在。在阿罗汉死时所证得的涅盘界名为‘无余涅盘界’，因为五蕴已完全被舍弃，不再后有。在注疏里这两个涅盘界也个别被称为‘烦恼之灭尽’及‘诸蕴之灭尽’。依不同的方面，涅盘有三种：涅盘被称为空，是因为它毫无贪嗔痴，也因为它毫无一切有为法；被称为无相是因为它毫无贪嗔痴之相，也因为它毫无一切有为法之相；被称为无愿是因为它毫无贪嗔痴的渴望，也因为它毫无渴爱之欲。
拂晓 15:50:15
恩，那么到底是种什么状态？就是不再轮回，毫无欲望，也不再思考，什么都不用想？但还有意识存在吗？
拂晓 15:59:48
那你说的“在缅甸和斯里兰卡，这样的证果圣者多的是”，这种证果圣者证入的境界和 “证入涅磐”有什么不同呢？
淡然 16:00:36
这种证果圣者证入的境界，叫作‘有余涅盘界’
拂晓 16:01:22
那他们死了后就证入“无余涅盘界”啦？
淡然 16:01:42
对的
淡然 16:04:18

“在缅甸和斯里兰卡，这样的证果圣者多的是” 这些证果圣者就是释迦牟尼佛的四果阿罗汉弟子，或者三果、二果、初果圣弟子
拂晓 16:05:03
那你的目标也是证入阿罗汉果位哦，是不？
淡然 16:05:11
当然！
拂晓 16:05:41
那您平时做什么功课啊？打坐或是冥想？
淡然 16:06:29
我平时做的，就是学习《巴利三藏》和打坐禅修
拂晓 16:07:26
您认为佛教密宗和净宗都是偏的，禅宗是正道的，是不？
淡然 16:09:03
禅宗也是大乘佛教的，与密宗和净宗一样，都属于北传佛教。而我只修学南传佛教，没有去研究北传佛教。
拂晓 16:11:23
您能看到您的前世今生，和其中的因果关系了不？
淡然 16:13:14
我目前还看不到自己的前世、未来生，但缅甸和斯里兰卡的证果圣者们，早已亲自看见这些，根本就不希奇
淡然 16:15:15
每个真心修学原始佛法与《巴利三藏》的人，只有努力实践佛陀的原始教法，则都可以亲自看见自己的前世与未来生
拂晓 16:17:06
“仁君居士”说他能看到释迦牟尼佛，呵，不过你肯定不相信， 说他是胡说，
淡然 16:21:02
他肯定是在胡说，因为释迦牟尼佛早在2千多年入灭，永不出生。如果他说自己现在还看到了释迦牟尼佛，则是在诽谤佛陀还没有觉悟，还没有证悟到无余涅盘界，佛陀还会出生。
拂晓 16:22:11
他是在入定后，在别的空间看到的呀，并没说佛陀又出世了
淡然 16:24:44
你可以问他，入定后，他有没有看见过五禅支，有没有修习过‘禅定五自在’，他的入定是真是假，一问便知。
****
呵呵，下午又和这位淡然居士聊了聊，我还是不了解他所说的“涅盘之境’的具体状态，是无欲无求了么？那还有意思，还在思考吗？
仁君居士 2008-8-28 14:16
涅盘之境，需要修习禅定的三个阶段九个步骤：1、色界四禅；2、无色界四定；3、根本界灭尽定。
初级阶段（1-4）---坐禅：色界四禅，即物质界（色界）的四级坐禅。第一禅至第三禅都是去除心障的准备工作（五禅支和五自在都是第一禅的入门内容）。第四禅肉体呼吸停止（胎息），只有意识活动。此时入定（出体）准备就绪，亦可以出神通（如看到前世未来生等）。
中级阶段（5-8）---入定：无色界四定，即灵界（无色界）的四级入定（出体）。第一定的空处天定，即是放弃色身（肉体），开始入空（出体）进入第一层天（第一层灵界）。第二定至第四定（识处天定、无所有处天定、非想非非想处天定）为逐步进入高层天（高层灵界）。可证得法身（灵魂）不死。
上级阶段（9）---得道：根本界灭尽定，即入定进入根本界。已经无我无执（涅磐），跳出三界外（欲界、色界、无色界），不在五行中，回归本源，证得如来（根本意识，智能无限）。换句话说，最高的涅磐境界，就是得道的境界，不是无意识（白痴），而是创造一切包含一切的根本意识，是智慧无限（无上正等正觉）。试问：你和释迦牟尼，谁的智慧更大？

学习禅定，避免望文生义（或者晦涩难懂）的最好方法就是实修。书上看来的、听来的都是空的。实践是发现真理的唯一途径。
我说的话，你也不要相信！要去亲身实证！
另外，别忘了：
释迦牟尼没有写过任何经书。几千部佛经都是别人写的。释迦牟尼离开人世时说：我什么都没说过。
丹经万卷，不如守一。达摩西来一字无，全凭心意下工夫。

58.19.156.* 2008-8-28 08:24
请问居士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?
仁君居士　2008-8-28 14:24
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。

光之工作者　2008-8-28 14:23
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。?
仁君居士　2008-8-28 14:37
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。

光之工作者　2008-8-28 14:43
哇。居士在线的说。再弱弱的问一个问题。怎么样增强能量？我昨天第一次出体成功。今天想再次出体，可怎么也到不了震动。连觉都睡不着了。。。是不是我太急了？
仁君居士　2008-8-28 14:50
1、我推荐的教材中有基本功的练法。
2、慢慢来。

姑射仙人 2008-8-28 16:46
请问老师：“庄子言，常人之息以喉，至人之息以踵”， 怎么理解？
仁君居士　2008-8-29 21:40
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）。

219.130.233.*　2008-8-28 17:00
能问几个问题吗？
1、灵魂 =灵体吗？
2、三魂七魄真的如下所说吗？
http://www.wiki.cn/wiki/%E4%B8%89%E9%AD%82%E4%B8%83%E9%AD%84
三魂 =元神、阳神、阴神？

3、七魄 =七个脉轮 =七个灵体 吗?
4、还是，魂 =魄，只是外和内的区别?
仁君居士 2008-8-29 21:51
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。
4、魂是指先天的灵体们，可以 du 立于肉体生存。魄是肉体之中的后天的灵魄们，随肉体生死。

61.49.143.* 2008-8-28 18:05
居士您好!
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？
感谢您!!!
仁君居士 2008-8-29 21:58
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。

58.62.76.* 2008-8-29 11:20
请问先生，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?
仁君居士 2008-8-29 22:02
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。

61.190.112.* 2008-8-29 11:24
居士，我是新手，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，因为看不到东西，我试着凭感觉下床，但是还没下去就被身体吸了回去，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。
醒来后我又2点不解：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?

仁君居士　2008-8-29 22:09
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。

60.212.12.*　2008-8-29 14:55
居士：女性在经期可以练习张三丰内丹三十六诀吗？需要注意什么？
1743 61.50.147.* 2008-8-29 17:09
这个问题我问过大师哦
36诀男女都可以
经期照样可以练 没问题的
仁君居士　2008-8-29 22:12
如1743所答。

nf021　2008-8-29 22:44
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。
仁君居士　2008-8-29 23:23
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。

huabao3100 2008-8-29 23:59
居士您好，修炼脉轮时，当意念集中心轮时，其位置的皮肤会有发麻的感觉，此情况是否正常？
仁君居士　2008-8-30 20:48
正常。

huabao3100 2008-8-30 00:02
漏了一个问题，捷克陨石是否对打开脉轮有很大的帮助？
仁君居士　2008-8-30 20:49
我不知道捷克陨石。

58.62.77.*2008-8-30 08:41
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？
仁君居士　2008-8-30 21:19
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。

riverrain　2008-8-30 11:36
大师，今早我通过清醒梦出体。
大意如下：
我在呼唤我的指导灵。后来看到了成龙，我问他是不是我的指导灵，然后他一笑就把我带到一个长桌子面前，有他和另一个演员，还有一个男子，还有一个姐姐。我就问问题，不过可惜没听那位姐姐答完我就醒来了。
这是原文链接 http://hi.baidu.com/riverrain/blog/item/5fdb5a3947ef46f53a87ce9b.html
请问这几个人是不是都是我的指导灵呀？
还有我是在另一个帖子里看到一感到涣散就做体操的，这种方法对吗？做体操的时候，不会回体，但每次一停下来，很快就回体了。
除做体操外，还有别的方法能保持稳定性吗？
riverrain　2008-8-30 11:41
啊对了，我大姑父那个形象是什么意思？
是指导灵，还是指导灵派来的？
riverrain　2008-8-30 17:24
大师，我刚刚睡觉又出体了
我觉得我又是附身到平行我了，您看看我分析的对不？　原文 http://hi.baidu.com/riverrain/blog/item/15d10210110a4407213f2e96.html
我想起最初那个中年男子的声音，他是指导灵吗？他说的是什么意思哦？移动硬盘和让我俩见见有什么关系？
后来我琢磨着，他说让我俩见见，难道是说让平行我和我吗？
唉 搞不懂哎。。。。。
还有，为什么我总忘记召唤指导灵？离体前还想着呢，离体后立马忘光了，只记得要在家里转转。是不是指导灵故意让我忘的？
还有我鼻子特别憋得慌，像一直被谁捏着，这是怎么回事？和我的姿势有关吗？我是左侧卧。
还有会不会平行我正在感冒鼻子不通气？
仁君居士　2008-8-30 21:28 回复1761/1762/1764：
你这样问，快成了解梦吧了。
要想知道这些的真相，需要长期记录每次的景象和过程，然后每隔一段时间进行严格的分析和破虚。每次急于想立即搞清楚是不可能的，也是不严谨的。

riverrain　2008-8-30 13:18
这是一个朋友的问题：
“我一个密宗朋友说，清醒梦很可能是睡瑜伽。是 一种在梦中修炼的方法。不过据说要有传承才能修炼，据说十七世大宝法王在坐床后修炼过，不过后来就没有再见到他传授过此法”
他想问清醒梦是睡瑜伽吗？此法是需要传承的吗？
仁君居士　2008-8-30 21:31
你没有看我贴在吧里的密宗梦观成就法吗？
提问前，请先看以前的贴。

riverrain　2008-8-30 21:31
我错了。。。。。。。。。。。。。。。
那您捡一些您能回答的回答吧好不？
我有一些问题还是很好的吧？嘿嘿
今天好不容易有突破，所以很兴奋。。。呵呵
仁君居士　2008-8-30 21:38
除做体操外，还有很多方法，如深呼吸是个很好的方法。

riverrain　2008-8-30 21:35
没提过睡瑜伽哦。。。。。。。。。。哭。。。。。
我每个贴都看地。。。。。。。。。。。。
我不知道他说的那个和您说的那个是不是一样的哦
仁君居士　2008-8-30 21:40
密宗的方法他们都叫瑜伽。梦观成就法当然是一种睡瑜伽。

光之工作者　2008-8-30 18:52
居士，我想问问。雷姆利亚和亚特兰蒂斯。他们现在的位置大概是那里。还有一个问题是，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？
仁君居士　2008-8-30 21:35
1、太平洋中和大西洋中。
2、阿卡西渗透于各层次中。

222.93.218.* 2008-8-30 23:54
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
仁君居士　2008-9-1 17:06
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。

222.93.218.* 2008-8-30 23:57
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
仁君居士　2008-9-1 17:16
1、物质界和灵界本质上没有善恶。
2、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。

光之工作者　2008-8-31 11:02
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?
仁君居士　2008-9-1 17:18
出体前就开始默念。

58.62.225.* 2008-8-31 11:29
请问在水边（如河流、湖泊）打坐练功会有不利影响吗？
仁君居士　2008-9-1 17:18
不会。

ganlin53 2008-8-31 11:42
大师，您好，我在出体时又遇到了新的问题。周五的时候出体发现看不清楚东西，于是心理默念睁开眼睛，结果立刻回体，肉体的眼睛睁开了，这才想到应该说我要看见东西。于是再次进入半梦半醒准备在出一次，但是这次好像被卡住一样，什么都知道，但是动不了，然后我感觉身体的左边有一个灵，不知道是谁，但是很温暖，她在我周围绕了一圈就停留在左边的拐角处，同时我又感觉右边的的椅子上坐了一个灵，它不断的跟我说话，好像是说只要我答应他什么事情，他就帮助我出去，还一直问我想不想出去，只要我答应它他就帮我，我不作声，他就一直不停的劝说我，我很反感，而且感觉他身上有一种东西很可怕，很不舒服，不知是不是被他吵的很烦，于是我终于大声骂他叫他滚，立即，他就消失了，我也醒了过来，想想心理有些怕怕的.请问大师

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？？

仁君居士　2008-9-1 17:27

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？

119.120.30.*　2008-8-31 14:22

大师！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？

仁君居士　2008-9-1 17:29

1、增强能量。

2、我推荐过不少教材。

3、难。即使出了也很短暂。

222.71.106.*　2008-8-31 19:51

大师 我是最近才接受到有关这方面的知识

我有几个问题要问

1是所有人都可以经过努力出体的吗？

2只要用意念就可以出体吗？

3十字架可以保护自己吗？

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？

仁君居士　2008-9-1 17:33

1、是的。

2、意念和能量。

3、出体后，十字架能跟着灵体飞吗？

4、还早着呢。

lionever2001 2008-9-1 13:20

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)？

仁君居士　2008-9-1 17:42

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。

121.23.208.* 2008-9-1 17:13

有过一次出体，伴随震动头部半出后就放弃了。现在想问下在没有任何基础的情况下就用星体绳法强行出体可以吗？

不用平常入境积累能量，在强行出体后再逐步摸索可行吗

仁君居士　2008-9-1 17:46

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。

121.23.208.*2008-9-1 17:26

看到大师正在线答疑，很高兴。

1.其实我就是你，你就是我，对吗？

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？
仁君居士　2008-9-1 17:55
1、对。
2、是的。两者都有关。
3、请看我在百度空间的解说：“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。

121.23.208.*　2008-9-1 18:04
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？
仁君居士　2008-9-2 21:08
1、是的
2、是的
3、两者皆可。现实中大部分都是前者。

121.23.208.*　2008-9-1 18:20
请问在脉轮练习中，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？
仁君居士　2008-9-2 21:09
1、是的。
2、可以同时关闭。

220.115.26.* 2008-9-1 18:30
请问，我怎么修炼后总闻到身体周围有臭味？
仁君居士　2008-9-2 21:11
身体散发出来的病气吧

58.62.230.*　2008-9-1 19:11
看了居士这贴打坐练功两月，气从无到有，先通透任督，到周身畅通，绵绵不绝，虽未能入定，亦感到身体发生了质的变化。
但为什么下丹田总未能形成气团呢？
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？
仁君居士　2008-9-2 21:13
1、不一定感觉到。
2、是对灵体的修炼，不是肾脏。

59.41.120.* 2008-9-2 21:23
1、不一定感觉到。
2、是对灵体的修炼，不是肾脏。
==========
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？

仁君居士　2008-9-2 21:27
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。

59.41.120.* 2008-9-2 21:25
我是楼上，补充一下，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？
仁君居士　2008-9-2 21:30
1、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。

光之工作者　2008-9-1 21:42
居士，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？
仁君居士　2008-9-2 21:15
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。

光之工作者　2008-9-1 22:01
还有一个问题，我们的灵魂伴侣是每一世都在我们的生命里吗，如果是这样，我们每一世都会和她结合吗？
仁君居士　2008-9-2 21:16
不是。

60.55.25.*　2008-9-2 09:38
我想问下,人在疲劳的情况下出体会不会缓解疲劳?还是加重疲劳啊?谢谢了!!!
仁君居士　2008-9-2 21:16
都不会。

58.19.156.* 2008-9-2 16:48
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.
仁君居士　2008-9-2 21:18
1、不一定。
2、没有必然关系。
3、不一定感觉到。

59.41.120.* 2008-9-2 18:09
请问应怎么处理体育锻炼和打坐练功的关系？
仁君居士　2008-9-2 21:20
相互促进。体育活气和打坐养气。

59.41.120.*2008-9-2 21:17
请问怎么判断自己阴滓已尽，出的是阳神而不是阴身呢？
仁君居士　2008-9-2 21:21
是否能出到物质界。

或者是否能出到最高的根本界（最高的标准）。

124.227.235.*2008-9-2 23:59
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？
仁君居士　2008-9-6 21:17
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。

58.62.229.*2008-9-4 11:39
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？
仁君居士　2008-9-6 21:20
1、能。
2、不会。

121.32.217.* 2008-9-6 22:33
如果不用吃饭，那营养从何来？
仁君居士　2008-9-8 17:27
空气。

58.62.229.*2008-9-4 16:09
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？
仁君居士　2008-9-6 21:40
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。各种侧重局部修炼法都是后代发展出来的。

117.88.243.* 2008-9-7 00:00
您好。
请问投射时如何看见东西，需要开天眼吗？
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？
仁君居士　2008-9-8 17:29
1、灵体自己能看见。
2、意识的开放程度和到达的意识层面成正比。
3、意念控制。

姑射仙人 2008-9-7 17:30
请问老师：

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？
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？
谢谢您。

仁君居士 2008-9-8 17:39
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。
4/5、肉身长生的方法是用意念来再生细胞。

仁君居士 2008-12-3 14:54
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！

仁君居士 2009-2-17 22:24
出体的顺序
A、 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（如印度和藏密的七脉轮法）
2、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）
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（如藏密的梦观成就法）
B、为什么寻求先出体到物质界的比较多而不直接寻求出体到第七界呢？
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。
C、综上，虽然现代试验科学还没有发明出能观察所有灵界的试验仪器，但可以用现代逻辑学进行验证：
逻辑定义：
界=P(plane)，客观存在可验证性=V(verifiability)，界的客观存在可验证性=P(V)，第 n 界的客观存在可验证性=Pn(V)。
逻辑公式：
如果 P1(V)=P2(V), P2(V)=P3(V), P3(V)=P4(V), P4(V)=P5(V), P5(V)=P6(V), P6(V)=P7(V)，那么 P1(V)=P7(V)。
D、因此，循序渐进法虽然是最笨的证道方法，但也是最脚踏实地的、一步一个脚印的、逻辑严谨的体证方法。

仁君居士 2009-2-19 21:12
对提问者的希望--脚踏实地！

对提问者的希望：
1、脚踏实地！
2、脚踏实地！
3、先通读此帖所有问答，然后再提问！
其实，绝大多数的修道问题都已经回答过了。
剩下的就是脚踏实地地体证实修。
另外，与实修无关的问题我不会回答的。
谢谢！

116.22.18.*　2009-2-20 01:05
我来提个敏感问题，居士，在你离开的这段日子里，有个叫中灵智者的人在答疑，还给出了很多修道法门。那么请问，中灵智者他是真的实修者，还是来忽悠大家？这个问题很重要，因为不少人都练了他的法门，请指条明路，谢谢。真心望解，也可给他一个正名的机会。
124.165.73.*　2009-2-20 11:07
顶楼上，望居士解答，中灵智者是真的实修者还是来忽悠大家，他公布的法门对不对？
仁君居士　2009-2-21 22:03
这类问题以前已经回答过了：我不对人评头论足。

218.8.111.*　2009-2-23 10:49
居士你好：有些问题希望能从你这里得到启发。
1.我有时是一躺下就出体，曾问过一些修炼中人。有人说我是灵体松动，那灵体如果松动是不是意味着肉身即将失去或存在重大隐患。并不是贪恋物质界种种，只是有责任使命尚未完成。
2.还有就是很多人都说的入定，如果我们要修炼自身不是应该在出体后去经历各界去见识么，如果在出体后保持入定的状态怎么还会达到修炼的目的，也就是说出体后一定要入定么。
仁君居士　2009-3-29 21:23
1、不是。
2、入定=出体。

goodgehao　2009-2-25 16:40
请问打坐时，当意识移到舌尖时，舌尖有发麻的感觉，请问是那里出了问题了吗?
仁君居士　2009-3-29 21:24
没问题。

202.104.201.*　2009-3-1 14:39
天仙金丹心法如何？
仁君居士　2009-3-29 21:27
不错呀。

222.125.138.*　2009-3-3 19:01
想请教您：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。O(∩_∩)O 谢谢！
仁君居士　2009-3-29 21:28
可以。

222.125.138.*　2009-3-3 20:14

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。
仁君居士　　2009-3-29 21:29
也会有分歧。

清醒梦和脱体是否有区别？
我常常搞不清自己到底在发清醒梦还是在脱体，到的是另一个空间还是幻觉，很困扰？
本质上，清醒梦和脱体都是出体，但是有程度和方式的区别。

"大我"是孤独的存在吗?
虽然它是唯一的存在，但也是无所不在的存在

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
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。

仙吧原帖 http://tieba.baidu.com/f?kz=391625663
==========
主题：**想得到指点吗？请进！**
如果你在得道成佛的修行中遇到问题和疑惑，想得到指点，本人有意助你一臂之力。有什么问题吗？

你的观念和民间的保家仙或出马仙有冲突吗？如果有冲突，那我就不问了，因为我来自农村，非常清楚保家仙这些东西是真的。而对于佛道这两者我从来没有什么很好的经历。
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？
问完了，我敢打赌我的问题也同时是很多人想问而不敢（或不好意思）问的。
2008-5-29 14:27回复
你有10个问号。2-10都是常见的问题。
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。

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。

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？
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。
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。
2008-5-30 18:26回复
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。
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。
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。

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?
2008-6-5 20:23回复
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。

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.
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~
2008-6-6 15:04回复
1、前世的回忆或者是另一个你的分身
2、有些鬼会把念佛的人都当成佛菩萨

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
2008-6-8 13:42回复
不是。代表意识共振频率。

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?
2008-6-8 20:22回复
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。

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？
2008-6-10 21:43回复
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。
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？

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。

居士 做人这样痛苦,为什么鬼还这样渴望投胎做人呢
2008-6-10 23:22回复
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。

居士还有一个问题噢 有一次半梦半醒之中 我感觉到一个魔鬼来找我 我问他为什么来找我 他好象在我的后脑一点 我的脑中出现一段话"我的出现跟你的1978有关"我现在还是不解1978年我还没出生噢 到底那句话是什么意思噢~望指点~
2008-6-10 23:25回复
1978和你家人有什么关系吧？问一下你家里人。

晚上我梦到一条好大的黑蛇从很高的山崖上跌落下来,先是落在一颗松树上弹了一下就落到地面上来,不断的挣扎并伴随着牛的那很悠长的叫声,我觉得很奇怪 ,这是怎么回事呢
2008-6-23 09:55回复
去解梦吧问吧

居士请指点如何修道,前世记忆的封印怎么解除?
2008-7-9 22:37回复
1、只答疑，不教学。
2、建议学习：张三丰内丹三十六诀
3、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

你说远古神话是真的那你帮我理清一下
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）
如果有冒犯的地方可以来灵水找我，我当面赔不是
2008-7-11 22:24回复
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。
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.
2008-7-12 19:58回复
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。

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？

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？
2008-8-11 21:20回复
都是神创造的不同品种的生物，每生每世都在不断进化。

居士你好!凌晨三点我念完佛号回向后,眼前金光闪闪二米高,一米宽地藏菩萨现前.我口念佛号磕头,接着来到了地府,看见了十殿阎王,地藏菩萨手一挥出来了个和尚,和我一个模样.接着地藏菩萨手中一到金光射向那个和尚
那个和尚随着金光,一下进入了我的身体.后来我眼前的景象全部消失了,我离开佛堂,身上全是汗.请居士解答我心中疑或.未学万分感谢
2008-8-12 22:21回复
两种可能：
1、回忆的唤起：你是那个和尚的投胎。
2、潜意识创造的幻界。

居士，我并不常看血腥的东西，却总是做一些极度血腥的梦，血流成河，流血漂橹，整个梦境都是红色的。请问为什么，有什么解决方法吗？
2008-9-1 10:19回复
请去解梦吧询问。

道学吧原贴 http://tieba.baidu.com/f?kz=443402290
==========
主题：
需要修行指点吗？请提问！
规则：
1、只答疑，不教学；
2、不回答与修道目的无关的问题，如特异功能、巫术、医疗气功、预言或者无聊好奇的问题等。
3、只回答实际修行问题，不回答理论空谈问题。

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。

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。

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。

信基督入天堂，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。

宗教只说信而得救，而不考虑-你是否想过信不信。
信是心信，别人心里是怎样信你怎能猜到呢，又更怎能知道别人是迷信呢？
没兴趣知道。

修行要性命双修，性在道教来说要达到《道德经》的标准，对佛教来说达到《心经》的标准，对基督教来说达到《圣经》的标准，你达到了吗？
本人若是未得道之人，在这里答疑，岂不是骗子。

仁君:新年好!我在门罗吧看到过您的答疑。我一心向道,业余居家打坐参悟,请问:您能否直觉出我会否成就?谢谢。
回复：43楼
你想出什么成就？

回复仁君：您好。我是43楼。非常抱歉，这个吧我平时来的次数很少，尽管我向您提问了，但我仍然直到前天才再次来到这里并看到了您的回帖。我真是不应该的，希望能得到您的宽谅。

当您反问我想出什么成就时,我倒是有些茫惑了，其实此前，我还并没有仔细地考虑过这个问题，我只是知道：修道是提升自我、成就自我和实现自我的有效途径，特别是在人生失意和精神彷徨的当口，更能让人自我修复、自我充实、自我平衡而不再颓废。我就是在这个当口从本着调养身体而接触了气功开始渐进地发现了这一洞天的，这让我欣喜，让我此生不虚度，尽管我没有什么学历，尽管我在很长的一段时间内生活动荡，尽管现在能挤出的时间极其有限。

究竟想出什么成就？现在归纳起来，我此生无外乎想实现如下目标：

1、为世界的和平、健康与安宁而奔走游说和奉献自我。这是我从小就有的也是此生最终极的目标,虽然因几度的信心丧失而模糊褪色,但在现在的修为和自信中却越发地明晰。因贪欲的存在，战争和科技使地球险象环生使生灵涂炭，我希望地球人能统一思想，我希望我能获得超人的智慧和强制力。我愿效仿张子房——韬光养晦，精励图治，天下一统，功成身退。这些话若是说给别人听，肯定会让人笑掉大牙的，但是在您面前，我相信您不会认为我在刻意高调。

2、实现肉体和精神上的长生不老。这是实现上述目标的后盾，也是人生快乐的根基和源泉。我相信肉体是可以实现长生不老的，但这非常不容易。

3、希望能看到我那已经远去的我时常思念的父母，我要好好孝敬他们，与他们相拥相泣相嬉。父母辛劳一生清苦一生却没有享受到我的一丁点儿的孝顺便离我而去，叫我如何是好？叫我如何是好？叫我如何是好？

尊敬的仁君居士，以上就是我希望能获得的成就，站在已经觉悟了的您的角度来看,我概率几何？错漏何在？该如何修正？拜谢了。

回复：55楼

概率在于自己的努力，无所谓错漏。

真心请问师傅....

我是女生

日干壬水(我觉得我说这一点还是有必要的...)

祖业无靠,但自身起家.现在有还不错的工作,收入也还不错.

我自小就好读道学佛学方面的书.

不同的宗教都进行过一定的学习.不过确实都学得不深.

我如今觉得非常想远离红尘,很想出家修行.而且很想专修道学....

我实在不知道到底该还是不该.....

我想修行主要是想清静自身.修行自身各种念想.不想受普通俗世的干扰...

回复：61楼

没有什么该不该的，在你自己想法和喜好。

先辈，我想问，修行应该还是要有师傅指导入门吧？

回复：82楼

第一个修行者的师傅是谁？

俗人得道吧原贴 http://tieba.baidu.com/f?kz=436979013
==========
主题：
需要得道的修行指点吗？请进！
得道修行答疑的规则：
1、只答疑，不教学；
2、不回答与修道目的无关的问题，如特异功能、巫术、医疗气功、预言或者无聊好奇的问题等。
3、只回答实际修行问题，不回答理论空谈问题。
4、不遵守以上三原则，本人将随时中止此答疑。
请提问！

我想请问 修炼到过了 幻听幻视的阶段 下面怎么修啊
修什么啊
你是用什么方法修的？你的目的是什么？
现在能幻听到和幻看到什么？举例说明一下。

我用得是气功得方法 我得目的我也不知道是什么 这些东西也是我胡乱修出来得 我看道很多的人 乱七八糟 乱哄哄的 说得是什么我也分不清 但是我却感道这些东西 很真实 细细得一想觉得挺恐怖得
我以为来俗人得道吧的目的是修道呢。
修行的方法很多呀，取决于目的。你不知道目的，怎么建议你下一步修什么呢？你还是再想想吧。

居士我想问.修佛 修道 还是修灵的目的.呵呵看了你很多帮助别人修行的帖子我觉得你们有些道理.但我一向认为.领悟能力好.熟练技巧是在这个世界的生存之道.
那您修佛修道修灵的目的在于什么.
我的目的是探索生命本源，找到本源才知道那叫做得道。之前并不知道，是有点意外的收获。

仁君居士 你好
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，我感觉我的能量经常被外界的某些东西夺走，这是为什么呢？
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？
4、我的命这么烂，我可以改吗？改的方法是什么？
5、睡觉打呼噜好象非常影响出体，是吗？
6、我通过内炼外气和增强脉轮能量，为什么这些能量我都不能使用？即使我有能量也感觉非常虚弱？
7、是不是命多烂的人都可以修炼最后得道？
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？
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？
回复：21楼
1、自己没有平衡好。
2、影响不大。
3、能。
4、意志力。
5、影响不大。
6、我看你能用。越用越强。
7、是。
8、不是。这种情况极其罕见。
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。

如何创作自己的功法？
回复：26楼
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。

我还是希望居士给出具体的方法，因为古文太不好解了，而且明明是不同的意义非要用一个词，这会让很多新人迷惑于此的。居士总是说只答疑不教学，但是我还是希望居士给出具体的方法，不然古文实在不适合现代人炼，因为有许多人看不懂古文，更不知道象言隐语如何释义。
再问几个我个人的问题：
1、我不太会运气，所以一直苦于无法行周天火符炼大药，我小药已经产了好几次了，全浪费了，非常可惜，居士有什么运气的方法要领吗？
2、我感觉屋子里有不干净的东西，好象是不好的灵体，我曾经出体看到过，我一住进那个屋子就开始生病，我试着放了一盆花在屋子的窗台上，没两天从根到叶全部枯死，是不是屋子里真有坏东西？
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？
自己学好古文，别指望我给你当翻译。
1、我已经推荐了相当简单易懂的张三丰36诀。一目了然。
2、你已经能出体了，可以自己看了。
3、给你三个词：心态+闭目养神+空。

居士，修道入门怎么做呢？
回复：37楼
请参考我博客中“修道教材”。

张三丰36诀 怎么修炼？
回复：39楼
请参考张三丰36诀。

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
回复：44楼
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。
谢谢 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
回复：49楼
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。

居士您好。
非常感谢您无私的经验。 有几个问题希望您能指点下，谢谢。
此前我按李少波先生的真气运行法练习半年左右，有过以下感觉：
a、下丹田如火炉般随呼吸火焰时大时小
b、身体随呼吸变大变小的感觉
c、身体似乎漂浮起来
d、舌顶上颌，似乎被上颌吸住，自动往咽喉跑
e、口唇四周发麻，似乎有电流一样
f、真气突破命门，感觉如气球放气一样
e、印堂处有非常清凉的液体流到口腔
f、头脑里咯噔一下，似乎打破了某种屏障一样
不知道我这种情况属于何种状态，请居士指点，万分感谢
回复：68楼
你已经回答了。

居士您好
恍惚=半睡半醒=肉体睡着+意识清醒
可以这么理解吗？
回复：69楼
对。

飞行梦吧原贴 http://tieba.baidu.com/f?kz=451614607
==========
主题：
需要出体的帮助吗？
这个吧虽名飞行梦，但讨论出体较多。本人出体几十年，自己的经验也许对大家有帮助。需要什么帮助吗？

大师您好，有什么办法更容易地从普通梦进入清明梦？
1、吧主的梦中出体法。
2、密宗的梦修成就法。

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

以下 riverrain 问：
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。

还有大师，我前几周有练习真气运行法，也叫五步静功吧。。。第一步就是守中丹田，会不会发生这种情况：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？
1、没有接触过真气运行法，无法回答。
2、下丹田没练好不适合练中丹田。现盖好一楼再盖二楼。

啊？？？？
“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。。。。。
居士这么说我都晕了。。。。
这个是全文 http://www.qigongworld.net/viewthread.php?tid=410&extra=page%3D1
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。

啊哦~~~~~~瀑布汗。。。。。
那我还是改成守下丹田好了。。。。。

那么还是回到那个问题，比如我平时守下丹田，周末出体，是不是就会用掉一部分，总是这样增加了一些能量就用掉一些能量，这样可以吗？
Yes.

啊哦。。。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。

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。

大师今早我做两次清醒梦，第一次是我默念我要去物质界，然后发现自己回到床上。
第二次我只是闭眼，再一睁眼，发现肉眼睁开，回到床上了。
这两种是否导致了我由清醒梦中醒来呢？然后就可以直接出体了。
是。

还有我第二次出体，我到一个小摊上买瓜子，我的目的是经验一下情节，然后摊主老大爷能看到我，还说瓜子2块，我当时一翻兜，真的有2块钱！
这两块钱是变出来的吗？为了达成这个买卖？
但是老大爷非要找我8块钱。。。汗。。。这有什么意义吗？
老大爷能看到我，说明他也是灵体吗？还是幻境？当时周围的景象很像是物质界呢。
还有我继续往前飞，看到旁边的楼房有两家阳台上着火，不是很大，但我没理会，我是不是做得不对？？？如果我进去的话，火能烧着我吗？我进去管的话，会不会对我修炼有帮助？？
1、“我的目的是经验一下情节”--没有看到你的检验行为呀。几种可能都有，只有检验才能确认。
2、应该进去，否则你如何检验？会对你有帮助的。

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、、、

大师我又看了一遍史威登堡的灵界见闻。有一些疑问如下：
“我的灵可以在 20 公尺的低空往下看，看到自己的肉体。此时任何人来看我的肉体，一定会认为是一具尸体。再进一步，我的灵便几乎不再意识到自己的肉体，而完全脱离肉体，自由出入灵界，和众多灵群交往。”
问：他可以看到自己的肉体，不是证明出到物质界了吗？为什么又说“自由出入灵界，和众多灵群交往。”？？
“灵界有三个世界，称为上中下三世界，三个世界都很相似，住在三个世界中主要是依灵本身灵性之高下加以区分；位在上灵界的灵，心灵最开敞，灵格最高，中灵界其次，下灵界又比中灵界稍差。那个灵带我到上灵界，看到一个大宫殿和四周围绕的街道。”
问：他之前所说的精灵界对应的七大界中的哪一界？“灵界有三个世界，称为上中下三世界”这个又与七大界怎么对应呢？上面说他到过上灵界。可我记得您说过，他没去过上灵界。是怎么回事呢？
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。

“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？

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？
今天问题有点多。。。呵呵
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。

大师我中午又出体了，不知道您记不记得，我曾经出体，发现宿舍里是不认识的室友，而且发现宿舍变成高层了，您还建议我打听此地是否有建高层的计划。
今中午，我好想又去那里了!!
不过，这次不同的是，她们能看到我。于是我想起您的教诲，赶紧问她们问题。
有两个关键问题1“此地是哪里？”2“现在是什么年代？”
可是她们有的说不知道有的说忘了有的笑而不答!!!不过我有问这里是xxx（镇名）吗？她们答是。
----------我的问题如下：
第一：我所去的是物质界还是非物质界呢？我出体的时候认为是未来的平行世界的物质界。但是醒来后一琢磨，出到物质界，对方怎么能看到我呢。那么应该是非物质界吧？
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，但是我所在的物质界以后也未必建高层吗？
回复 54楼
1、都有可能。有看到的情况。
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。

大师还有个问题，是另一个人的问题：他在左臂上有个降龙罗汉的纹身，是个老师傅给文的。他练习出体，总也不成功，不知道和这个纹身有没有关系。他说有出体感觉的时候，感到左臂比较沉重。
没有。

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？

大师，您54楼说有看到的情况。那我就不明白了，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。

呜呜。。。。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。

唉 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。

居士，我用的破幻方法是大喊“幻境消失”或者对着某人喊“消失！”一开始感觉还挺管用的，可是现在越来越不管用了。他们一点也没有消失。是我的指令有问题吗？
或者他们是真的灵界居民，可是您不是说过灵界没有地名吗，我问他们这是哪里，他们都会告诉我是 xx 地。我一直很迷惑，不知道是不是幻境啊？
都可能。要凭经验判断。

还有，冥界是在哪一层？筑基成功之后是不是就可以去冥界了？
你的“冥界”定义是什么？

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。

以下守劍奴 问：
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?
4.能量不足,硬要出体会伤身吗?
1、不会，只要不过于疲惫。
2、缩短。
3、是的。
4、能量不足，想出也出不了。身体会自动保护。

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。

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?
2.每次我打完球后,当晚也会出不了体,是怎麼会回事?

1、或者有灵体，或者是隔壁的平行世界。
2、能量消耗。晚上打坐，时间长一点，有助出体。

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。

问居士
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?
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？
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。
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。

居士认为唐望故事的真实性高吗？
卡卡也跟着唐望学了十几年了，怎么生活作风如此不检点，最后还死于癌症？
http://tieba.baidu.com/f?kz=192949203
1、Yes.
2、我对卡卡一无所知，从未注意过她。

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？
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，习练张三丰丹决是否可以治好近视。。
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。
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、本人没试过。问问别人吧。

从事性工作的人一天到晚都在流失能量，为什么还和正常人一样精神？
她们白天都在睡大觉，可能比一般人睡得还多。

中国古代炼丹家难道除了火药没有其他的成就？
有少数炼丹家修炼成功的

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。
3、你的“无极、元神”是什么定义？

炼到无为法时是不是让身体自动？
不是。

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，舞分辨之心，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？
会回到灵魂的故乡，不一定要入轮回。

在世间觉悟了，死后还会被业力牵引着走吗
不会。

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
回复：99楼
忘不了肉身。

冥想吧原贴 http://tieba.baidu.com/f?kz=444572618
2～65楼被抽，经对比三个版本内容
1.原贴66～68楼的恢复答疑
2.门罗吧置顶贴《传灯---仁君居士答网友问菁华汇集录》617～626问
3.H o lly 整理《02-答疑(2009)》第1，2页内容
-----综合整理被抽内容如下
==========

主题：

需要冥想入定的指点吗？欢迎提问！

规则：

1、只答疑，不教学；
2、不回答与冥想入定无关的问题，如特异功能、巫术、医疗气功、预言、驱鬼或者无聊好奇的问题等。
3、只回答实际修行问题，不回答理论空谈问题。

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。。
回复：
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。

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。
有米有人能给我解释下为什吗，先谢谢各位了！
回复：
入定的前兆。
建议学习入定知识，做好随时入定的准备。

呢个，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？
拜托帮忙解答一下，谢谢了！
回复：
也是冥想。
冥想的深层是入定。

我这是怎么会事。。。。
我躺着，意守天目，能看到光，然后似睡非睡，过了不知道多长时间，感觉什么东西进入了眉心，身体颤抖，就“醒”了，“醒”了后能看见周围的东西，然后又稀里糊涂继续睡，然后就真醒了
回复：
先醒来的是准物质体，不是肉体。

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？
回复：
入定前兆。入定后就会稳定。

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？
回复：
1、能，但容易睡着。
2、深度冥想能代替睡觉。

第一次试就有一小段时间感觉脑袋晕晕的感觉天旋地转，有时感觉能看到黑黑的一片忽远忽近，但不是什么房屋之类的景物，就是黑黑的一团晕乎乎的....是不是脑缺氧了〉？？？
回复：
不太像，但也不能排除这个可能性。

有点疑问，在不断练习过程中自然而然就能入定吗？
回复：
自然而然亦可。最早的古人就是自然而然的。

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?
回复：
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。
3、冥想是要离开识神思维，看书不就又返回识神了吗？

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
回复：
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?
回复：
眉间脉轮的能量和意识流的循环。

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。

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。

----------（以上为被删内容整理）

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？
回复：
作为旁观者：静观。

昨天晚上和一些人交谈了一些关于冥想，禅定的问题。感觉感应特别强。后来睡了，躺在床上做冥想。开始是感觉身心在扩张，感官在消失，和原来一样。但后来奇怪的事情发生了，因为我是半睁着眼睛，我看到或者说感觉到房间里面充满了黑色的东西，比黑夜还黑，而且在动，到处都是。其中我看到有一个在我面前飘，样子大概像一块深黑色的云，但突然这块云一下子变成了人型，应该是人形有手有脚直立的，从我床的正上方飘到了床的旁边，就站在我的旁边，离我非常非常近。我刚开始是在平复我的妄想，但那时我感到恐惧。所以我闭上了眼睛，试图平复恐惧，但是奇怪的是，闭上眼我依然看的见，或者不能说看见，是感觉的到，非常清楚，只是只剩下这些黑色的东西，周围的环境消失了，特别是那个人形的在我旁边我闭上眼感觉的非常清楚，他在我旁边似乎就不动了。我感觉我实在无法平复恐惧的心理，我怕如果在冥想会出问题，就慢慢出了这种状态。不知道有谁知道那是什么？至少我认为不是幻想，如果是的话，为什么我闭上眼还是看得到，而且还是动态的，我感觉那些东西不是随我意识而变的，是某种存在。不知道是不是我冥想的方法有问题，还是这是冥想中会出现的正常现象？
回复：104楼
正常现象。

我今天第一次冥想了40分钟
冥想中意识和清醒 但是我冥想了40钟后虽然心情变得十分平静
暂时对任何事都没有欲望了 但是我醒来后头有点晕晕的 精神也没有变得很饱满
您能指点一下吗？
回复：105楼
你时间还短，过一段时间会有不同的感觉。

我问一下，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？
回复：106楼
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。

请问“冥想”到底是说什么也不想，还是专著的想某样事物？
回复：107楼
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
回复：112楼
1、做杂念的旁观者。
2、身体什么姿势？初学时有这个现象。

楼主指导下
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。
回复：113楼
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。

那要放哪里啊？我试着放在心脏那里，但是都失败。
回复：116楼
放在全身，或者哪里都不放，试试哪一种对你效果好。

还有就是我闭上眼睛，总能看到好几双眼睛在看我。
回复：117楼
周围所有的东西都是生物，都有“眼睛”。很平常。

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。

今天冥想到睡着了，本来就很困。
接着就被压了，我经常被压，习惯了。
但是这次不一样，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。
我很害怕啊
回复：127楼
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。

居士，我遇到问题了，请求指点啊!!
昨天晚上我跟着 CD 做黄庭禅坐（第一次正儿八经的练冥想），没多久，就好像有光，在闪，是闪又非闪，一刹那的，后来不敢继续了。可能是人对于未知所发出本能的恐惧吧。后来又练了大概二三十分钟瑜伽，练累了睡的。跟着，昨天一整个晚上都没睡好，被惊醒几次，不是做噩梦被惊醒，就是莫名的醒来，心里莫名的觉得害怕。
您能不能帮我解答一下，是不是冥想的原因呢？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。
盼解答!!
回复：129楼
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。

你好!今天小妹第一次接触奥修静心,先听歌,不停的闭口发出 hmm 声,发声音,前额不停阵,然后到鼻头,再到后脑,是什麼原因呢?正常吗?之后手会不自觉地打圈,但不是自己主动,而且左眼不停流下泪,但当时并没有出现伤感的心情等等,为什麼只是左眼呢而右眼并没有流泪?
回复：130楼
正常。左右不平衡，过点时间会自动平衡。

仁君老师您好!
当看了您的博客后您说的一句话让我非常震惊,您说"无需相信我的经验、或任何人、或任何“经典”，最好自己去试试。实践出真知。"这让我想起了释迦牟尼也说过类似的话:不可因为传说就信以为真,不可因为经典所载就信以为真,不可因为合乎传统就信以为真,不可因为轰动一时流传广远可信以为真,不可因为合乎逻辑就信以为真,不可因为根据哲理就信以为真,不可因为引证常识就信以为真,不可因为符合先入为主的观念就信以为真,不可因为权威人士所言就信以为真,纵使你们的老师如来所说的话也不能马上信以为真,没有经过自己亲自证实,而听到就相信的叫做迷信,只有经过自己证实才相信的才叫做正信.只不过他比老师您说的更具体一点.
纵观现在的大多数书籍所载,能够说这样话的人极少,就我个人所理解能够说出这样的话的人都是极重视个人人格素质发展的人,都是非常尊重人的人.正是因为如此,所以我才对释迦牟尼无比的尊重钦佩.
我自己已经修学了16年,自己在黑暗中摸索,那种孤独,沮丧,挫折,挣扎的心理我想我不说老师也能够理解和体会到.我没有想到能够在这样的地方有缘聆听老师的教诲,老师能在这个广阔的天地里与大家结缘,真是学生莫大的荣幸,我只希望老师能长距此地,学生还有很多的问题想请问老师,祝老师身体健康吉祥如意!
请老师原谅我在这个地方又重复发帖,我真心希望和老师产生连接!希望老师能看到.
回复：131楼
看到了，希望能对你有帮助。

居士您好!!!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？
请居士祥解!!!不胜感激！~!!~~~
这也算冥想吗？如果是，是好是坏啊？怎么引导？
回复：133楼
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。

求教居士　西方极乐世界真存在吗？2　业海真的存在吗　3　居士得道　是否可以知晓一起过去未来呢＞
回复：134楼
1、关键在于你怎么定义“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。极乐世界和业海就是这种想象物。

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。

灵魂出体是不用害怕的事情吧？…
那么遇到什么样的情况才是应该害怕的事情呢？
某天在和朋友们讨论关于出体的事情。然后第二天中午。
本来在午睡的，突然就醒了，感觉精神很好。然后再闭上眼，什么都没想，感觉是感觉不到意识了。再次觉得有意识的时候，感觉自己飘着，或者说是浮着，其实很舒服。自己也不想动，然后挣开眼睛，可以看到旁边的东西，有点暗，但是是清楚的。听得到风扇的声音。
然后就保持那个状态。
想着是不是还能浮高一点，然后觉得自己慢慢高升了，且是加速的。升到一定的地方，突然心理很怕，因为没什么准备，没什么了解，很怕有什么东西在，然后觉得自己开始下沉。最后突然极速的下坠感…
再睁开眼睛，回到身体里了。有点累，就一直躺着休息。
…是出体吗？但是我从来没做过冥想…只是因为塔罗，稍微有点了解而已…
回复：136楼
1、不用。几十年来我害怕过无数次了，都是虚惊一场。灵魂不死，现在已经不知道什么叫害怕了。
2、是。

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?
回复：152楼
禅定=出体。

居士，请问 鬼压床出体 是真的出体吗？
我有时候睡觉就会感觉飘起来，一直往上升。
可是我看周围和现实中有差别，也很黑。
然后我试着挣扎，勉强能睁开眼睛。
但还是有很强的睡意，只要我稍一放松，就又飘起来了。
这是什么现象？？
回复：156楼
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。

我刚学冥想，是从魔法吧过来的。呃，每次进行的时候，我都会感觉肋骨底处有种热热的感觉，一团在那里，如果把感觉放进去的话，就会非常暴躁，亢奋。我都不敢碰。昨天晚上还有种被罩着的感觉，左右都出去…最后是种不耐烦，抑郁的感觉，很强，硬生生把我从冥想状态撞见出来。然后我发现自己出了一头汗。怎么回事？
能量（炁）的发酵。顺其自然，不要用感觉去干涉它。

清明梦吧原贴 http://tieba.baidu.com/f?kz=393834830
==========
主题：**需要修炼指点吗？请提问！**

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。

(顶)LZ 见解独到
在这里一片净土之下或许可以成为修真者的世外桃园。
大多数清明梦高人、出体高人，都明白当前宇宙还是~非现实
我一直在努力，但仍未能走出宇宙，找到上帝真神。
下面请各达人分享参与一些 TG 讨论：
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？
5楼：
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。

极强的纯能量从 LZ 的回复中
很长一段时间没领悟到如此纯正的意识了
二年前我的导师修炼成就化身千万，“虽然我不是创世真神，但我确定可以走出无限了。”
他给我最后笑容中传递的信息
之前，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
7楼：
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？

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？？

10楼：
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。

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
12楼：
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

灵力的修炼与体质锻炼是相辅相成的么？
是

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

看来达到境界的话梦里能成修成仙/佛/神/上帝/耶稣/宙斯。。。。？？？
看一看藏密的梦观成就法就知道可以达到什么境界了。

无法练成，我试过很久都没有成功做过一个清明梦，更别说什么出体。我都怀疑其真实性了。楼主请千万告诉我怎么样才能做成功。
成功的人很多。还有些人不练也天生就会。网上有很多，你多找找。我只答疑不教学。

我就是一个天生会做清明梦的人,但最近几年没做过了,前两天下午,我睡着后醒来,接着又迷糊的睡着,突然听到有把声音说:只有被我选中的人,才能听到我的声音,不用担心,我会引导你上来的.紧接着我全身震动,我意识清醒了,我能感觉到震动,非常剧烈,而我开始害怕,结果就醒了,这是什么回事?当时还有噪鸣声.望解释
一个灵要引导你呀

能帮我解释下灵和他的使命和来历?
有无数的灵，你问哪一个？

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。

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。

梦里能背课文吗?
梦里能控制时间吗?
梦里能锻炼记忆力吗?
梦里能学英语超快吗?
梦里练气能事半功倍吗?
1、没试过
2、没试过
3、能
4、没试过
5、能

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？）
节选某人经验如下：
在梦里让中阴身打坐练功能量非常强。有时中阴身练手印时，强大的能量贯通中阴身时，奇怪的是中阴身的能量反映在睡觉的肉身上，却比肉身练功时的能量还要强大；有多次被强大的能量能给冲醒，醒后能量还围绕着身体向里挤，感到全身的毛汗孔都开了，头顶被能量重压一样。
现实中常打坐，同样的方法和经验可用到梦中打坐。

怎么样在清明梦提高知梦意识,避免陷入梦境
参考藏密的梦修成就法

现在还可以问吗..
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。

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。

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．

我是58楼，感谢大师的解答，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？
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？
1、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。

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。

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。

大师您好，本人修炼脉轮有一段时间了，也试过出体修炼，从昨晚半夜开始，发觉心跳声明显，眼皮感觉在跳，眉心轮震动，震动频率比心跳快很多，而且这个震动可以用意念控制移动到其他脉轮上，而且现在白天一样有震动的感觉，问一下大师，这是不是代表我的脉轮修炼有一点成效了呢，还是我的心跳声作怪而已？如果是有成效，那么如何利用这一特点作进一步脉轮修炼？望大师解答，不胜感谢！
1、有成效。
2、继续现在的修法。

清明梦里能够记起醒时回想不起来的事物吗？
能。

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。

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。

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。

我有过几次清明梦的经历，大多时候是白天睡着了，但是心里面惦记着事所以不敢睡踏实，于是就出现了类似鬼压床的感受，起不来动不了，但是却可以睁看眼睛。一般鬼压床时很害怕，但是可以通过不断眨眼睛拼命醒过来，请问大师这是什么原因呢？（为什么只能睁开眼睛而别的地方动不了呢）。还有，有一次知道自己在做梦以后，就努力保持意识(似乎还睁开了眼)，结果就感觉眼前突然变亮，耳边嗡嗡作响的感觉，当时觉得有点害怕，后来也没什么就醒了，请问这是不是就是通常所说的振动呢？关于出体我没什么经验，所以就亲身经历问一问大师，还望大师予以解答。
1、准物质体脱离了肉体还没回来，肉体暂时动不了。用肉体意识或者眼睛眨动可以互换它回到肉体中。
2、不一定。

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。

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。

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。

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。

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？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？

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、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。

走火入魔是怎么回事呢？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？

1、气随意走。意念过于复杂或者不自然，造成气的紊乱。

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。

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。

太好了，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（现代科学确实有些方面误入歧途），当今著名的理论物理学家已经涌现出很多追寻生命和灵魂真谛的人了，他们的理论结合了各种宗教的思想和修持方式，在我看来这无疑是现代社会的一大进步。通过看大师的帖子我发现，大师所说的内容完全是自身的真实经历，很真实，也很有说服力。在这里我想在请教大师，修行之人是否应该，如果应该的话需要具备怎样的哲学思想素质呢？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？

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。

今天早上5点50醒来，上个厕所，回来看看书20分钟，然后入睡，做了清明梦，让自己飞起来，发到高空，掉落到草坪上，没有自由落体感，也没有疼痛，看手，不是很清晰，亮一下亮一下的，然后想去看看埃及金字塔，结果画面一黑，感觉醒来，其实进入到普通梦里了。
问题：
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。

加强能量练习
怎么做才能加强？
请学习我推荐的教材。如张三丰内丹三十六诀，或者藏密的脉轮法。

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？
回复 110楼：
投胎前设计今生时曾预览过一次。

110楼所说的情况，有可能是平行世界与现在世界不小心的交叉吗？
有可能。

设计者们如何避免蝴蝶效应呢？还是说这一事实在灵界并不成立呢？我的想法是在实修过程中仍然采用科学的视角，也就是说，如果现在的科学技术是建立在信息性质的理论和物质实践的实际上，那么，灵界也应该有相应的对应，果真是如此么？还是说要想深入就需要放弃这一视角呢？佛家强调放弃智力思维，道家也有识神回归元神的说法，但是我认为那是消极的，如果一定要以无意识来代替意识，我们如何避免幻象呢？就算这种幻象并不能根本消除，但我想应该有高下之分，修行以后是否可以比用现在的科学视角看得更清晰呢？
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。

出体对审题有哪些负面影响？
审题=身体？还没有发现负面影响。

大师，我最近在练习霎哈嘉瑜珈，感觉它对脉轮能量的修练很有帮助，但这个功法对出体不太认同，请问大师这个功法我还适合继续练吗？
另外，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？
1、这个功法是初级瑜伽，目的仅仅是健身，不是出体或者求道。但适合打基础。练它的同时，可以再寻找高级瑜伽。
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。

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。

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。

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。

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。

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？
回复：150楼
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。

有的人在清明梦中上天入地无所不能，而我的清明梦却很“现实”，物体和现实一样有实质感，和现实一样有重力感，很难飞起来，和现实一样不能凭空变东西出来。是因为我的能量不够还是因为思想观念太保守（比如认为人本来就是不会飞的）。
有的人能在清明梦中叫醒自己，这样做是好还是不好？
回复：153楼
无所谓好与不好。

老师你好 我今年33岁 最近有一个月左右没有清明梦了 大概不想成为别人眼中的异类心里有轻微排斥吧 之前大概有一年的时间经常会有 都是凌晨两三点的样子 睡睡觉脑袋就会嗡嗡的响 特别强烈 像电流 酥麻 很不好受 然后就感觉应该是灵魂吧挣扎着起来了 飘起来在天花板盘旋 我不敢看下面的自己 然后就飞到窗子外面 飞的跌跌撞撞能看到楼外面的空调主机 碰上去也不疼 我想去找自己熟悉的人 但飞着飞着就变成普通梦了 或者感觉力不从心 像在空中漩涡中盘旋的树叶样猛的跌回到自己身体里醒过来 我相信 可跟别人讲他们嘴上不说心里会笑我痴癫 但这感觉是真实的 我特别喜欢梦里飞着的感觉 做这样梦的人还是少数吧 至少没进入这个贴吧前周围的人没有听说过 我该怎么样呢 继续做会怎么样呢 与现实会有什么联系吗 望老师指点迷津 万分感谢！
回复：155楼
所有的梦都和“现实”有联系，程度深浅而已。

请教仁君居士几个问题
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。
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？
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？
5、从本质上说直接 SHIFT 到第七界需要能量支持吗？
回复：162楼
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。
2、不对应。可以直接 SHIFT 到本源。
3、如上。
4、比如深呼吸。
5、能量=意志力=意愿。本质上只需要意愿。

居士我是个清明梦爱好者，我想问的也和梦有关。
我做过的其中一次较为深刻的清明梦，刚睡下时连续做了3个续梦，时间都不长，都是2分钟内。其实也不能尽说是续梦，应为都是同一个剧情，只不过后面两个直接进入知梦状态，我知道后面会发生什么。
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。）
回复：164楼
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。

自己也有类似出体的经验，但自己无法克服的最大障碍就是恐惧，我的梦里总有一个黑影存在，感觉是要吞噬我的东西，一旦我有超越梦剧情的动作，比如说在梦中自主活动，或者试图超越梦境的边界，就会有感觉有巨大的压力，身体像是被风灌进一样冲进来很多杂乱的意识流，或者有无数的怪物一样的东西像意识流一样呼啸着朝我冲过来，我觉得很恐惧每次都挣扎着醒来了
就算平时梦里脑子里想着要知梦，但一旦把思想放空，就会有很恐怖的东西进来，好想在脑子里说话，这种恐惧是发自内心的恐怖，不是想克服就能克服的，感觉心脏也剧烈跳动
-----请问大师这是我的心魔作祟吗？我曾经好几次梦到宇宙，有种天人合一的感觉，因此我是深信万事万物都是精神的存在
回复：166楼
是。

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!!
回复：170楼
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。

追求清明梦有什么意义吗？
回复：171楼
意义是主观赋予的。

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。

居士：
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？
谢谢指教！
回复：180楼
能。
怕魔的，破不了魔。

灵魂出窍吧原贴 http://tieba.baidu.com/f?kz=393315992
==========
主题：
本人修炼几十年了，可以给朋友们助一臂之力吧。有需要修炼指点的吗？

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。

楼主你人真好....
我试过3次灵魂出体。
前2次太害怕什么都没看到就回去了，
第三次去了一个非物质世界。
在隧道的时候。我看到一些很奇怪的影像..
像细菌一样的东西在我眼前。
又像格子那样..
我不懂怎么形容。总之就好像科幻片那样..
我跟我朋友说。
我朋友很多都不信。
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。

看到别人心里的秘密是一种证实方法
------这个 请问是怎么看到别人心理的秘密呢?
我想知道..谢谢
不想教你如何侵犯别人的隐私。

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。

楼主!我以前好象也有过灵魂出体这种感觉.
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.

仁君，请教一下：
我是昨天晚上看的门罗吧和出窍吧。晚上睡觉的时候就按着门罗出体法放松，想着振动，可是光振动，没有出体，还有感觉到不能呼吸，就要精神放在呼吸上。可今天早上的时候，六点过醒了。我还看了一下时间，发现还早，就躺在床上继续睡。可能是一会儿吧，感觉身体在振动。突然一个想法出现，是不是要出体了？感觉身体很沉重，于是就想到可能是出体了，马上坐起来，可感觉身体好像有一股力在拉动自己，于是用力一挣。自我感觉是出体了。心情那个高兴呀。当时眼睛是闭着的，感觉360度能看到周围境像。可是很模糊。马上就想穿墙。可以没有穿过。就像撞到一个气球上，又弹了回来。于是马上不穿墙了。改穿窗子，一下就出来了。我是二楼的。马上就想飞。可没有飞起来，心头一气，当时是感觉生气，怎么飞不起来呢？呵呵。于是在身边的墙壁上一蹬，一下就飞起来了。感觉好爽。于是就开始飞，周围环境还是很模糊。在半空中飞了一会，没有看到人，感觉都是建筑物。突然之间看到一个熟人，不是很熟的那种。是原来工作单位的一个同事。（是飞的过程中好像感觉自己穿了一件红衣服。）这个时候突然来一个想法，想回家住的地方附近看看，可惜刚刚有一个回家的想法，灵体就回到身体来了。醒了后感觉身体很重。有点沉的感觉。
请教一下：这算不算是出体了呢？
算.

如果你是答疑的。。。请回答偶个疑问。。。教这个的教程上哪里找？
推荐这几个修真出体教材：
1、外国：
门罗：
Journeys Out of Body
Far_Journeys
Ultimate Journey
罗伯特·布鲁斯：
Treatise on Astral Projection
2、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
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

请问我挂着开过光的玉石,会影响出体吗?
听说别人挂着玉石出体时,玉石会把灵魂打回肉体...寒
不影响出体。
影响睡眠吗？
不曾关心，每晚睡的好好的
知道了。
不会影响出体。

出体影响寿命么?
可变长

清醒梦属于出体吗
本质上属于

一次无意间的出体，我首先看见一座庙宇，我对着塑像下拜。一改往常的说话方式，出奇的说出了文言文。我说：“道兄请下降，吾有事求教！”随后一位穿着唐朝服饰的青年男子，一脸的文秀俊气，他说：“贤弟可曾记起愚兄！”我当然早就不记得了，他说他的品位已经达到下品神仙的程度
（1：这是什么等级啊？烦请解释一下。）而且还解释了很多世界观，比如说天、地、人三界有三十五重天，次元空间无数。
（2：为什么次元空间无数？）第三十六重天已经超脱了天地宇宙轮回，是为永恒，上帝和释迦牟尼佛祖居于第三十四重天，
（3：请问第三十五重天代表了什么？这点我很疑惑。）六道轮回无人掌控，
（4：为什么没人掌控）业力是机缘，不是惩罚
（5：这又代表了什么？）灵魂并非不灭，魂飞魄散，鬼死为孱，再死一次唯留无用本心，此时就差不多全灭了。
（6：灵魂真的会消散么？
7：孱又是什么东东？
8：孱死亡后留下的本心又是什么东东？
9：为什么又说此时的本心是无用的呢？）请居士为我解惑，定当铭感五内。
1、仙的等级概念很多类，你还是问他吧。
2、因为它们之间的转换是无级变化的，而不是跳跃性的。
3、因为它们之间的转换是无级变化的，所以分类的方法也比较自由比较多，你应该问他是怎么分类的。
4、因为是完全自然的意识规律。
5、同上。
6、会。
7、人类没有合适的语言描述，可以近似理解为微小粒子。
8、他可能指的是“本源之心”，是那个唯一的万物之母、根本意识。
9、因为根本意识创造一切是自然自发的（无用），不是有意的（有用）。

1：能不能按你的仙家品位确定一下我的那位前世兄弟的等级？他说他要返回天庭了，而且再也不能随便下来了。2：难道上灵界的领袖（据说是一个修炼了四千年的老古董）（灵界分为上、中、下三个界面）会限制高等灵体（神仙）随便下来吗？我和他只在梦里见过一次，此后就要分别了，我内心竟然会感到不舍。3：以后该用什么方法相见呢？因为我自己没有能力跨越那么高的界面。4：有没有最快修到高等灵体的方法，有的话就发在我 QQ 的信箱里吧！我的 QQ 是524877645。4：他说我他前世和我是兄弟，在科举时没考上跳河自尽，这在当时是非常不孝的举动，最后我请求一位头顶紫气缭绕的道士替我施展李代桃僵之术转移了对方的寿命与福报，然后他复生了，我自然是死得不能再死。结果他却做了那道士的弟子，我只能不停的轮回。好像那道士叫司马承真，5：他很有名吗？史书上记载他好像是饿死的。前几日他向我告别，说他要飞升天庭做神仙了。
想见面的话，需要按部就班的修炼。
其它好奇的问题恕不回答。

居士
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.

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。

居士你好，我是从门罗吧看到你在这个吧的消息，一路追踪过来的。我是你的忠实粉丝儿，你在门罗吧的问答帖子我已经在看第二遍了。积攒了好多问题想要向你请教，按照你的回答问题的习惯，我的问题也加上了编号，如下：

1，你的问答帖子里总是说出体完全没有危险，可是有一个帖子里说她女朋友在大白天，在湖边差一点被神秘黑衣人绑架走，你说那是魔界，可是再没有更多的解释，我很好奇，请问魔界是怎么样的世界呢，是存在于那个层次的宇宙呢，会对出体的灵魂造成多大的危险呢？

2在看到你的帖子之前一年半我就开始练气功了，是密宗的六字真言功法，后来看到你的博客里的“瑜伽经”对六字真言里的第一个自“aum”很看重，于是结合张三丰内丹36决的练法，白天念 aum，晚上练入静，最近感觉找到了丹田，在肚脐下一点，皮内一寸的地方有搅动的感觉，随着每一次念“aum”音，那里就会搅动一下，请问，我这是找到丹田了吗？我这种练法对吗？

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？

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？

5,最后一个问题，我现在在巴黎，你能看到我吗？

不管这次提问能否得到回答，我还是衷心地感谢你，居士，你为我们这些修炼的菜鸟们提供了方向，指明了道路，功德无量啊。

1、我说过没有危险，都是虚惊一场。“差一点被..."不就是虚惊一场吗？你可以不信，自己去慢慢探索，多年后你会明白的。

2、丹田，在我的百度空间里有图解。方法没有对错，适合自己就好，有效果就好。

3、影响会减小。不是绝对的，我也喝酒。

4、信不信由你。有没有影响也在你。

5、看你什么？

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。

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。

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 Q676694
别人梦游灵界，你梦游物质界。

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。

出体有危险吗？我也想修练修练，我回来找你，怎麼找你？我会的真的。
回复：90楼
1、出体的危险，比肉体走在马路上被车撞死的危险率小很多很多倍。
2、我的空间可以找到我。

我突然灵魂出窍了 只听到我老去的爷爷声音 两次了 都是我爷爷的声音 第一次是吓醒的 第二次是我自己要求我自己醒来的因为有点害怕 我爷爷刚老4个月 第二次爷爷和我说：“家里面怎么样 我来家过年了” 我想自一次经历一下
哦 对了 我还看见我把手放在了胸前 我想动一下结果发现我控制不了了 醒来后发现手确实在我看到的那个位置放着
我想问一下我怎么才能回到身体
回复：93楼
就和睡醒了一样，自然回体。是你的本性，不用追求。

大师你好，，我问一下，，出窍后到五千里以外的地方要多久啊，，
回复：106楼
不算准备时间和定位时间的话，2-3秒。

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
回复：108楼
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。

我有几个问题想请教一下。
1.出体会有危险吗？
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？
回复:
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。
2、顺其自然。

我是111楼，有个问题刚才忘了说了，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..（我真的没有开玩笑，请相信我），请麻烦您回答一下这是怎么回事
回复:那里是灵眼的中心，有活动。

我还是111楼..突然想起来那天晚上睡着了之后做了个梦，开始我好像是在看电视一般，是旁观者，梦里是一男一女，大概跟我年纪差不多吧（我14岁），过程记不清了，只记得最后我好像成了那个男的，女的告诉我了些话，原话也记不清了，大致意思是让我坚持自己的想法，理念之类的，而且做梦前后这几天正好心里有些念头正在做着斗争，您能解释一下那女的是不是我的指导灵之类的？
回复：可能是

本人并没有什么修炼法门，充其量是自身天赋！
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！
回复：
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。

刚刚知道楼主来了，没看帖子，但之前看了你很多答疑，对居士很是佩服和尊敬。
现有两件事情请问居士，我有个“研究员”朋友做电试验时，房间出现了像《做梦的艺术》中描写的不明生物了，是不是时空门因为频率和电流的缘故，偶尔打开了？？??
很急，希望解答，谢谢。
目前该朋友是用佛教方面的‘法器’把‘怪物’逼入了网线里面了。
回复：可能是。

您好,居士,我出窍无法看到本体,这是为什么;还有,今天一次出窍看到对面寝室写着几个恶字,醒来去看并没有,请问何解
回复：155楼
出窍常常进入灵界、幻界，只有进入物质界或准物质界才能看到肉体。

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?
回复：157楼
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。

如何让出体更容易些？
回复：160楼
忘掉肉体。

有一次我熬夜看小说，看到四点半左右才睡，然后做了个梦（也可能不是梦，因为感觉很清晰，像真的），我蹲在下铺（我住学校宿舍 上铺），感觉自己双肩被一股力量按住，被往后扳，当时很害怕，使劲抓住床边把手，还用手去摇下铺睡觉的同学，后来就记不清了（好像是我自己爬上床），醒来我在床上。听同学说这是鬼压床，可是鬼压床好像身体动不了，可我当时能动，不知道这是怎么回事。
居士看到的话麻烦不吝赐教
（1）这是怎么回事呢？（2）最近看了些意识出体的帖子，想问一下意识出体能做到自己控制吗？
回复：161楼
能。

居士，你说“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”（原话）这说明动物有动物自己特有的灵魂，而你后面又说人的灵魂投胎想当什么都行，植物动物，这说明动物与人的灵魂相同。那这两种说法就矛盾了，请居士解释一下，谢谢了！
回复：163楼
灵魂有很多层次，请参考本人博文“人的多次元复合体结构”。

居士　是不是出体时南北朝相几率比东西朝相大呢？而且最近一直运势很差，怎么转运
回复：165楼
我没有注意到明显差别。

我只有一个问题想问
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
回复：166楼
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。

出窍有危险吗
回复：168楼
出门有危险吗？

星体投射吧原贴 http://tieba.baidu.com/f?kz=393833364
==========
主题：**需要修炼指点吗？请提问！**

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。

出体后该做些什么才能加快自己的意识？
冥想能直接出体吗？
1、什么叫做“加快自己的意识”？意识本来就是无限快的呀。
2、冥想原本的目的就是出体。

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。

仁君居士,你好：
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。

仁君居士,你好：
我现在只要以在阳光下看东西，或者是中午看窗户，就会有很多四处游动的小白点，无规则的游动。白天在教室，看一下儿窗户，然后赶快把眼睛埋在胳膊里面（保持黑暗）就会有一团紫色的光变成教室七八扇窗户的样子。
晚上睡觉多梦，醒了以后会继续做，有时候身体很疼。并且眼睛里充满血丝，晚上看东西会变成颗粒状。
这些状况，跟我联共有什么关系么？ 谢谢解答。
现在还看不出来。有人不练功也有类似现象。

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

出体会不会伤到肉体?比如说灵魂与肉体之间接触没那么紧凑之类的?
对肉体有什么不良的影响?
1、不会
2、没有

我是26楼的!
是说以客观的角度!就是以一般人的角度(你能理解我的意思吗?)会有伤害吗?

我昨天试着听那2746的音乐出体越搞越清醒睡不着!后来我在心里对自己说我不要这右手这部分了我右手要出来!后来手慢慢麻痹、涨,绵延整只手臂,手臂的意识在涨涨的手臂范围内活动，直到手臂可以摆动的幅度只有40度而且活动很艰难！才放弃了。睁开眼睛看自己手臂密密麻麻的红点充血！一小段时间内感觉那部分的手臂有点接触不良？（似乎还可以在里面一丝丝的活动量）{当时手臂已经不再麻痹了。}
这是怎么回事？
这是我第一次尝试出体！
以前不知道这些的时候也有过出体。
大概在半年前吧！我也记不清了。
当时我也不知道是不是清明梦我只是想做自己身体里的意识（也就是现在说的灵魂）出来一只用意念催动着后来震动了，自己也飘出来了（这之间应该没有经过爬绳这步曲。也可能是本能的爬过吧，反正我是想不起来了。）
飘到一个地方（记得当时好象有过去那边的想法然后瞬间就到了，不过现在想起来很模糊不知道是不是真的这样过去的。)身体处于一种最舒适的状态自己的形体就比婴儿一般大点，后来视角转到一条小路看到小路尽头一片黑暗也不知道为什么看不到而自己的灵魂正慢慢的朝那飘去（现在想起来，在这之间好象也有过什么念头，我也不确定是有还是没有，什么念头我也不知道），我害怕了，不敢再玩了就一下只醒过来。一身冷汗`好长时间睡不着。
这算不算出体？
是的话，那也太。。。毕竟当时我没接触过任何这方面的资料。
那黑色地方是那里你知道吗？是什么？
现在也很佩服自己的胆色！呵呵
我是前天才知道有星体投射这个词语！
我是第一次接触这方面的知识！
希望你能多给我指点或建议下！
出体这行为可以放心随便尝试吗？
1、不会有伤害。
2、手臂已经局部出体了，但因为身体其他部分没出体，产生不连续性，就会活动困难。回体后，不连续性没有迅速恢复，就会接触不良。
3、算出体，典型的出体。
4、黑色的地方会带你进入另一个时空，可以称之为时空转换通道，很常见。
5、可以放心尝试。读一点星体投射的书会更有帮助。

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。

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

我自从修炼了脉轮之后，中午睡觉的时候平躺着，很快就会进入一种恍惚的状态（是在我想睡觉的时候），然后就会产生震动前那种身体向上飞去的感觉。因为每次震动之后，身体总

会有所不适，而且精神状态会变的萎靡，所以我不敢让他震动。然后赶快活动一下，可是躺下后等一会，又会开始有这种感觉。
眉间轮的地方无时无刻不痒，难受啊，学习也没有办法集中注意力。很难受。
这一个星期，每天睡觉的时候总是做梦，精神状态不好，梦是一个接一个的，10分钟醒了之后，接着做。
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。

我这几年一直有频繁的鬼压床的现象 还有幻觉 后来发现还会有梦中梦的现象 到最后鬼压床会伴随着身体的剧烈震动 有这现象以后身体越来越不好 抵抗力越来越差 看了很多中医和针灸都没什么效果 今天才知道星体投射 来到宝地问问 这种现象是不是民间讲的卡阴碰到不干净的东西了 会不会影响身体健康 望居士可以解答下我的疑惑 感谢
没什么是不干净的，那是你的定义
楼上说得对。
这里有鬼压床的答疑：
http://tieba.baidu.com/f?kz=393316367

刚才灵魂出体了
今天中午睡觉醒来发现自己手麻了
我想这是一个机会.于是我翻了个身,出来了
我正躺在我自己的旁边
为了不把肉身碰醒.好不容易下床后`
看到一个室友在桌上看书.
我打算从窗户出来.
突然被他喊了一下(我不知道他是用喊的还是抓住我).
他看着我说:你是不是想死啊.
我心里想，原来他能看到我.我就对他说等下我醒来的时候把现在的事告诉我!(当时说话出不了声音,说出来的是就象平时说悄悄话只有气体流通的声音)
然后感觉时间快到下午两点了.我就醒了.
我回到床上不小心又出体了(我也不知道是不是梦,反正状况跟刚才一样.)我躺在床上，室友出现在我面前,我问他有什么话要对我说,他说没有.我看不出他说的话是真的还是假的.
后来我才真正起来了！
我同学对我说:你嘴唇都白了,是不是被热着了?不信你去照照镜子.
等我照镜子的时候已经不会了..
照完镜子后我马上问我室友:你有没有什么话要对我说?
他说没有``我又说了我出体的经历.他说没有啊.
出体中间有几次回到床上差点醒过来,但我又回到出体的地方.
当时的阳光的明暗状况不一样！有点象黄昏的时候。
我是不是真的出体了?
难道也能梦见自己出体?
为什么我嘴唇会白了?
如果是出体为什么我醒来室友什么都不知道?
是我的室友让我了解到这些东西的,而他本身没去研究这些技巧性的东西.他只做冥想!
1、是。
2、能。
3、你见到的可能是他的准物质体，不是他的肉体。

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。

我昨天终于敢尝试了下
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。

抬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。

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。

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。

出体后会不会回不到肉体了？？？
不会。
出体后如果魂还没回来就醒了怎么办？？
醒的过程中会自动把魂拉回来。

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。

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。

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！

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。

您好。
请问投射时如何看见东西，需要开天眼吗？
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？
1、不需要。
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。

...出体要办理签证手续嘛？
当然！

偶出去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。

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。

试过好几个方法:
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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

居士,请问练内丹三十六诀时是不是一定要身体正直?比如我拿个枕头垫在身后靠墙坐着行不行(稍微有点躬腰曲背)?感觉那样坐着比较自然舒服的.
也行。

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。

谢谢居士！我练习脉轮增强时，对于门罗教材中的用无形之手打开脉轮不太能想像出来，无形之手是自己的手还是想像中的第三者的手？尤其是像撕面包圈一样打开脉轮不太理解。仁君居士您能不能在此处指点一下？这关系到练习的效果。谢谢
想像中的自己的手。

修道有成是肉体死后灵体回归更高的层次吗？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？那么这个境界也有高有低吧？佛教所说的解脱、得大自在，和出体最终追求的目标是一致的吗？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？
不好意思，表述有点不清晰，这个疑问相信也是许多修道者的疑问，可能修道者千万，能成者几十人而已，您是少有修成的驻世者，请以您现在证得的境界大概解读一下好吗？很感激！
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。

补充一点：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。

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 还有 是不是 脉轮 修炼强大 以后可以有特意功能等等?
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。
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。

我是真正开始修炼了 可是对有些东西 感到疑惑 感觉您是位高人 就请教一下 我现在在修炼提升脉轮能量 <星体投射>上作者说是用想象的精神之手去抓取能量 这跟那个绳子出体的方法 一样 我练了100次 每次肌肉都会自动紧张 怎么样都控制不了 一进入状态 肌肉就紧张了 我就想换种方法 他说想象用精神之手去抓取能量 我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 我修炼的意念是很坚决的 这个问题请高人给出明示
光凭想象即可。
要彻底忘掉肉体。

楼主你好 ，
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。

居士：我每天睡觉做梦是都会出一身汗，吃了中药都没用。可我无论做什么梦都会出汗。做一次梦发一次汗，没晚都要出现好多次，很难受。您知道是什么原因造成的吗？
不知道，没见过这种情况。

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。

居士!三十六诀能不能躺着练？意守整个腹部时可不可以边念心经边感觉着腹部？我怕会过于着意或过于无意了
1、躺着容易睡着。
2、没这么试过。

你好居士,内丹三十六决中没有提到坐姿,我想把藏密中脉修法中的坐姿拿来替带,因为那个坐姿没什么限制,只要求舒服就行,对我来说是再好不过的了,不知道行不行?
罗伯特·布鲁斯说道:"一个思想形式的成长速率很大程度上取决于对它的关注,你付出的注意越多，它生成得越快".那么是否可以以此来解释意守下丹田的理由?如果是的话,那么我把三十六诀中单纯的意守给加上想像有热气团在下丹田中生成流动是不是效果会更好一点?
另外道家修行提到的最高境界就是练神还虚以至合道,下面是一个修行之人谈到的达到这个状态的感受:
"前面已经讲述了：身体出现明显、稳定的虚无感就是“炼神还虚”；身体有比较深度的虚无感时，心念也会比较少，比较淡薄。身体虚无、心念虚无，这就是“身心虚无”。达到身心虚无就是深度的“炼神还虚”，就开始 “合道”了。"
问题是到了这一步的时候那些相关的资料上都没有提到有某种的探索行为,那么是不是说到了此境界自然而然的就能洞察您所讲述过的灵界的各种体验而达到觉悟,或者说要想证道的话还是需要做某种程度的相关探索?
您是否有做过寻找第八界的尝试,没准找找看还真会有新发现呢,呵呵.
1、行。
2、是。
3、会。
4、“炼神还虚”：神=元神，虚=太虚=太空。意思是通过修炼使元神离开肉体，回到太空。
5、“练虚合道”：道=宇宙万物本源。意思是元神能周游太空后，下一步是能使元神深入到本源，与本源合体，与太虚同体。
6、没有第八界，第七界是最根本界。我说第七界只是从物质界倒数过去的，严格地将，根本界应该叫第一界，物质界应该叫第七界。

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。

在我迷茫时又出现了仁君居士啊。谢谢
居士，问几个问题。
1睡梦头脑清晰，听觉敏锐，可是却不能够将梦里的逻辑识别，反而陷入梦里的逻辑，这是否是出体前兆。此时伴随的症状是压抑，心跳加速，身体发热，还时不时感觉到有一股力量在吸自己，这与吹风的感觉相反。请居士指点并指导一下。
2在前述的状态时，因为身体发热，总是能感觉到耳朵的鼓膜在向外膨胀，这时自己总是很紧张，因为怕鼓膜被胀破。有这个危险吗？我知道以前居士指导过吞口水那一关，我过了，可是又出现了新情况。
3在前述的状态下我该如何才能出体？这是正常的出体前兆吗？
谢谢。
1、不是。
2、没有。

3、不是。你还紧张，出体要彻底放松、忘我。

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。

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。

居士，我也是一个修行者。我在修正一的内功时，经常会因为吐纳而另下丹田周围充满气，而且那些气是可以从谷道出去的，但和普通的屁也不一样。我的老师说那些气是外气，要经过内炼才能变成可以用来练功的内气。请问：
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。
3、我的神志平时恍恍忽忽的，感觉缺些什么，但是全身都充满了气，如果说气是能量，我为什么不能够直接使用？
4、如果说修炼只是简单的到更高层的世界去，那法术和神通又是怎么来的？
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？
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。
3、同上。
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。

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。
3、现在道教知道自己背道而驰，为什么还不改过来？
4、我天天都做梦，但每次都是醒来后才知梦，为什么呢？
1、气和炁的本质都是能量，可以互相转换。
2、如上。
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？
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。

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
4.在现实生活中,每次当我疲倦时,都看见面前的人是3D 立体人形,人物立体化,浮起来似的,就好像是在立体影院带了眼镜看戏般,但问朋友又没有如此,问楼主有此经验吗?
5.有次出体时,跌入似黑洞内,下面有很多手好似要把我拉下去,此时,有一人(看不到他人)把我一手捉起,飞回上床上,之后我醒了!他是谁呢?
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。
4、没有过。
5、不知道。

1居士 如果学不会星体投射还有其他方法可以证道吗？
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？
5幻化成人形的狐狸精、树精等等，是幻术还是得道了？
1、有。我的百度空间里有讲。
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。

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。

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。

你好，居士。我想问下，我现在有练三十六决，有一次我坐车的时候。觉得丹田有热气向上升。升到我心脏位置便不能再上升了。当时因为我胸正中的肠因喝酒抽伤，所以我又用意念控制气回到丹田再向右胸升去，也是升到右边位置便不能再上了。还有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？
回复：162楼
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。

前几天刚对出体有些了解，今天凌晨两点媳妇给孩子盖被子把我弄醒了，醒来上躺厕所，喝了口水就回床上继续睡，可媳妇有和我亲热的意思，于是和她进行了房事后她睡了，还把一条腿压在我身上，我有些困但又想试一下出体，迷糊一会信号还真来了，以前被鬼压床都是恐惧挣扎醒来，这次有心里准备就由它去吧，因为这次是主动体验被压的感觉，原来出了耳鸣还真的有强烈震感，我忍了一会眼睛可以睁开了没开灯黑蒙蒙看不清什么，于是我又闭眼用意念让自己飘出来还是不行，最后好像自己勉强爬起来的，因为没开灯还是什么都看不清，我用手去开灯结果没用，正这时媳妇一个小动作把我弄醒了，我其实想问的是半夜出体必须开灯么？
回复：163楼
不必。

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！
回复：165楼
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。

请问居士，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？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？3练这脉轮可以开发右脑记忆力吗？诚心乞求居士回答。
回复：171楼
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。
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。
3、我没有特意实验过。

仁君居士，想请教
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。
回复：173楼
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。

仁君老师，您好！以下是我的问题：
一、我在清醒梦中，回到了高中时的校园，看到前面有三个人，我为了验证是否在梦中，我试着用意念将其中一个人变没了，又将其它东西变多变少。那么这个梦中的世界仅仅是我自己脑中虚构的幻像还是七大界中的某一界？
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。
四、成年后，可以通过修炼让自己长得更高或变得更漂亮吗？
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？
六、一个此生得道的人，如果遇到不测如天灾人祸被意外夺去生命，如地震、车祸、洪水、他杀等等，那么他死后还能自如进入本源界而不坠凡尘吗？也就是说不会让他此生修证的成果白白失去。
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。）
1、两者都是。
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。
4、没试验过。
5、会。记忆回放而已。可以。
6、能。不会失去。
7、能。已经开始这么做了。

居士，有个想法不知道能不能尝试
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?
过几天就要上班了，上班时间很紧，不容易找到空闲时间做每日冥想，所以我想能否在平时的睡眠时间进行，完全代替睡眠
之所以问这个事是因为，其实我自己的程度很低，如果开始的话，可能会从专注于呼吸这种基础开始，也就是说，我有些不放心，会不会对我的身体带来伤害，因为虽然我这样尝试过，但都因为太困了迷迷糊糊的就失去了专注进入了睡眠....
假如不行，那到了什么程度可以进行这样的尝试呢
第二件事，通过对于呼吸的专注甚至于控制能够抵达到“空”的层面
因为我个人觉得专注是将觉察凝聚，而空的层面则意味着觉察的完全开放，这是不是有矛盾的，你有这样的经验吗？
第三件事，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？
三个问题我都很想知道，多谢了
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、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。
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。(185楼)

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。

如你在185楼的第二条而言：
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？
回复：188楼
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。

1、有没有什么快速汲取能量的方法？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？
3、有灵对我很不友好，我杀了它的话不会有事吧？
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？
回复：189楼
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。
2、冥想也可，自然的修复功能会自动运用。
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。
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。

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.
回复：190楼
顺其自然，不要强行。气脉全通后自通。

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？
回复：192楼
可能是脉轮的外轮现象（不敢肯定）。

仁君居士,您好:
　　几个问题请教于您:
　　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?
　　5.在练能量提升时,把脉轮想为何颜色为正确？
回复：193楼
1、可以。
2-3、正常。
4、可能胃部有毛病，在自动调整。
5、不必故意想什么颜色，意念会干扰它的本来颜色。

居士 您好

打扰你一下，我有几个问题。
1.出体之前，振动是必须的吗？
2.我静坐了快一个月了。没啥大的变化。一直没有办法出体。念头杂乱，很多画面在眼前飘荡。有的时候有一种飘荡的感觉。但是也就一闪就过去了。晕沉的感觉。
3.轮脉振动也做不到。居士能介绍一下，我要改变一下那方面？就想像自己轮脉在振动？还是让它自己自动发生不管它？
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？
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？
回复：200楼
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。
3、顺其自然。
4、调整姿势，换坐沙发。
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。

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、、、、、、、

问一下！每次放松后，左手一胀一缩，好先是灵魂？？？放松到那个状态后怎么做？？
回复：203楼
顺其自然，水到渠成。

请问，练出体会折寿吗
回复：204楼
会长寿。

如何提高冥想时的注意力？
如何接通灵体？
回复：205楼
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。

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
回复：206楼
感觉不到不等于没有。你能感觉你有血液吗？

请问当我出体后怎样会看到自己啊
回复：207楼
出了自然会看见，灵体又不是瞎子。

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？
回复：210楼
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？
回复：211楼
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。

自出体后全天头部异常饱胀感，整个颅腔内直到牙齿都能感觉发涨，已经一周了，求解决。
回复：212楼
描述一下你怎么练得？怎么出的？
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
回复：233楼
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。

居士，请问：
1、我出体前听到脚步声向我靠近，然后就出体了，那个脚步声是谁呢？
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？
回复：224楼
a.是。
b.第1灵体（准物质体）脱离肉体的关系。

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。

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。

居士曾经说：“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。 ”
居士能不能具体地说说这些阶段，包括各个阶段的幻象及其起因，以及在各个阶段又是如何突破的？
回复：227楼
参考本人博文“出神到各界对我人生的影响”。

悟道者均说是万象皆空，悟得大道是否即是化空为实，可是修道中如果悟不了大道，那一切还是虚幻。
想请问大师：
1、念力（我理解是人脑中的意识力，感觉自己念力蛮强的，就是不知怎么用）的强弱在出体、修炼过程中是否占到很大作用，是举足轻重的作用吗？
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？
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？
回复：228楼
1、是的。
2、正常。顺其自然，入定中自然发展。
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。

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?
回复：231楼

在一个贴吧留言我就能看到。谢谢！

问居士，鬼压床有没有练习方法？若有，望指点一二。
回复：234楼
没有。

居士啊，我从没尝试过什么出体，可我以前总做梦，也不是梦，就是在半梦半醒的状态下总感觉灵魂出窍了，可以看到下面睡着的我，也可以看到宿舍里其他人在干什么，然后一直升到棚顶，我自己非常怕，就逼自己醒来…
这种情况发生过多次，只要用脑过度，就会发生…这是为什么？
回复：241楼
自然现象。参考本人博文“人的多次元复合体结构”。

新道教吧原贴 http://tieba.baidu.com/f?kz=443401894已被删
对比三个版本内容
1.邮箱 shareshare8@163.com 中的整理分享《居士空间各帖评论及非主流吧答疑》
2.门罗吧置顶贴《传灯---仁君居士答网友问菁华汇集录》715～722问
3.H o lly 整理《02-答疑(2009)》37～39页内容
-----综合整理如下
==========

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。

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。

请问：每个人只要努力就可以成功吗？
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？
回复16：
鄙人。

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,我个人是专注于呼吸,缓缓的呼吸
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。
2、忘掉呼吸最好。

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。

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。

那大成捷要伍柳等都是杂揉许多佛教不胜其扰，不而且我不可能一下子全看，希望能推荐一本最佳的
最简单的：张三丰内丹三十六诀。

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！
1、“只答疑，不教学”。提问前请先看一楼的规则。
2、39楼也已经回答了。
39楼答案：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。

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。

不胜感谢您的直率答复.但有几个问题,恕在下冒昧直言:其一,因你不懂活子时是干什么的.由此推断,你还没有通过炼精化气这一关.其二,药有老嫩,因你没炼到,以故你不能回答出来.其三,你将气功之小周天炼法搬到丹道上来,此是隔皮猜瓜,很危险,易走火入魔.其四,真诚地希望你以后不要在丹道界给人以指点.因你暂时不懂道,易误人子弟.无量天尊
回复51：
哈哈。等你得道以后，再回顾本贴，也许想法会变的。祝这位兄弟早日得道！

51说的有道理。要知道气功与修道不是一回事，会误人歧途，造成严重危害。
同意54楼的说法！ 我习拳练功已力达四梢，但，我离修道太远了。
回复54/57：
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。

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。
不几帖后，一群妖道邪术，气功大明士们开始乱拍一气，最后都分不清谁和谁打，谁妖谁邪了，在一片乱战之中，居士说了下面的话：
回复89：
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。
无忌之言，再次让纤夫见笑了。

根据现 ID 元吾氏的贴吧搜索
http://tieba.baidu.com/f?tn=baiduPostSearch&kw=&ct=352321536&lm=5&rs5=1&rs2=2&sn=&word=&un=%D4%AA%CE%E1%CA%CF&rs1=2&rn=30
按时间顺序整理如下
==========

http://tieba.baidu.com/p/370575843
论灵魂投射——第二版（试译）罗伯特·布鲁斯著

元吾氏 2011-06-22 21:04回复



---
http://tieba.baidu.com/p/104934106
重量级文章：最前沿物理学：宇宙是幻象

元吾氏 2011-06-22 21:05回复



---

http://tieba.baidu.com/f?kz=1133306697
第7界真的就是万物本源？

v20TwinTurbo 1楼
元吾氏说第7界就是万物本源，就是得道了，但是，老子去到了第33界，而在门罗第二本里记录，“上帝”解释创造者也被创造，下一个层次被上一个层次创造，以圆圈表示，就是每7个圈外有一个大圈，如此类推，7外还有7，那第7界，又怎么就是万物本源了呢？？？？

凡然 4楼
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



---

http://tieba.baidu.com/f?kz=1133236486
什么叫平行宇宙啊，查了半天弄不明白

222.36.69.* 1楼
有时做梦的场景会在现实中出现，但是出现了那个场景，我意识到了，好像梦里有不好的结果，然后我就祈祷不要发生，或者把它跳过，然后不好的结果就没发生，这个是怎么回事啊，是不是本身就没有不好的结果，做梦时不好的结果也是我的幻想

222.36.69.* 21楼
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



---

http://tieba.baidu.com/f?kz=1127513437

我的外星女友 1楼
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


---

http://tieba.baidu.com/p/1135741504?pn=2
好吧，谈谈如何对面质疑

证道未果 1楼
趁着刚炼拳回家全身还充满热血，就说说自己如何面对周围的质疑声，希望能对各位修行的道友有所帮助。
作为一名真心修行的人自然是千中无一万中无一的，往往要面对生活中各类人的质疑和各种逆境的考验。如何面对这些相信很多道友都会有自己的心得，但毕竟各有所长修行法门不同自然处理态度也不同，我是一个需要想明白问题的人，所以我首先要过的是自己的心理关。从道理上搞通是我的最佳法宝。首先要面对的最大问题是有没有修行这回事，对于已经在修的朋友自然认为这乃见识浅薄之言，可当面对他人需要拿出证据时确显得有口难言了。
如果还有这样的难处那是有个问题没有通畅，那就到底世界是唯心的吗？对于唯物的观点来说一切都需要证据，因为有物质就有证明，如果一切不过是幻压根物质就不真实存在还会有什么证据吗？自然唯心就没有证据，一切都有心念而生哪里会有什么证据，本无菩萨众生，最终也是无取亦无证亦无证者，哪里来的证据。如果还执着于用唯物的态度要证据来证明唯心的观点本来就是悖论。如果不用唯心的角度去看世界，各种辩驳都无意义，众生能赞同的观点是在其心中已经赞同的，不赞同的也是在其心中不赞同的，那些无法分辨的就是需要去认真专研的。
说到底，对于唯心来说没有证据就是最好的证据。一切问题只要追问至底就会发现原来什么证据都没有。一切本就是无中生有。一切本来就似真似幻哪里会有确着无误的证据。
处理好自己心中的疑问后就是如何对待提出质疑的人了。首先有人在这个问题上提出了质疑这是很好的，至少说明其在乎这个问题，虽然观点不同但有关注也算是机缘。我们只需要真诚的发表自己在这个问题的上的看法或者自己的亲身感受就行，无须劝解啰嗦。每个人都有自己的判断，他们会不会对此继续的关注，在于他能否感受到我们修行人在面对质疑时淡定从容笃信的心，是的众生皆有佛性，都有慧根他们如果不被妄心所扰就能感受得到。
许多高人都不发言不辩论也不解释的原因也很简单，一切众生终究得道，有缘是机缘无缘也是机缘，各种经历都是成道的资粮，自然各种事情就看淡了，对于没有能够放下各种偏见的言论更不会过多的辩解。我境界还不高，还是没能忍住自己的表达欲所以就在此赘言了。

aelfric0 36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


---

http://tieba.baidu.com/f?kz=1136952670
证明异能存在弊大于利

x 周芷若 x 1楼
真是厌烦什么证明超能力存不存在的事又闹腾上了。已经说过多少次了再说一次吧。一我不信，你证明给我看，如果给你看到了真的，你为了什么目地，一口咬定是假的呢。你如何证明你不会说慌呢？用你认为你不会说慌证明你不会说慌吗？或者你的亲友他们认为你不会，那又怎么证明他们诚不诚实呢？二如果官方承认有超能力，如果有人指控有人用超能力犯罪，如何证明是不是真的。能拿出什么证据呢？只用意识就能完成的东西那有证据。如果谁说我没那样想，现代科技还不能弄清，谁想了什么，和只因为他想了什么，所以就发生了什么事。难到要靠少数异能者去判断吗？几个异能者随便就能定人罪，看谁不顺眼就能定谁巫术罪。这样就倒退到中世纪的神权正治了。从历史的经验看，取消巫术罪是弊大于利的。除非大多数人都成仙了，超能力成为多数人的才能，不然从猎巫时代的教训看，还是要不承认异能存在好。
读读历史看看汉武帝时代的事，看看欧洲古代，想出多少奇怪的方法去证明谁是巫师，再一把火烧了，你就知道为什么要废巫术罪了。

182.149.55.* 19楼
仁君已经不是神通的范围，他是引导你们提升凌驾于科学之上的神！

182.149.55.* 20楼
观点没错，保护自己神通者必须隐藏低调行事，所为我认定网上吹嘘的一定是骗子。

182.149.55.* 21楼
就奇怪了，仁君对质疑者表示欣慰而你们却连质疑都做不到，不遵照仁君的指导？他鼓励你们对他质疑，不要辜负他的一片心意。反对者的质疑连正面回复都没有，看来他比谁都清楚你们拉不下脸面。

182.149.55.* 22楼
不是要证明神通是否存在，是对仁君这个人的质疑，明白了？
元吾氏 2011-7-11 16:49回复22楼


---

http://tieba.baidu.com/f?kz=1140679101
顿悟还需渐修

拭心如镜 1楼
这好像是我唯一的一篇论道性质的帖子，搬过来吧，大家随便一看，随便一聊。

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2楼



---

http://tieba.baidu.com/f?kz=1137772229
★ 请求仁君居士为我们讲讲地球的历史和宇宙的故事★

武装搜索队 1楼
得道高人不能就这么隐退了，太可惜了，这是人类的损失。仁君居士为我们传授了重要的修道知识，为我们回答了许许多多的问题，现在都已经结集整理出来了，可是我们仍旧意犹未尽，为什么呢？因为对知识的渴求。
从本质上说，整个宇宙的信息对每个个体都是开放的，但是我们普通人类因为某种自身的障碍，无法获取这些信息和知识，导致视角十分局限和狭隘。各种新时代信息众说纷纭莫衷一是，甚至互相矛盾。我们人类无法从一个更大的视角认识自己，我们是谁，为什么在这个星球，这个星球我们知道多少，宇宙在发生些什么，太阳系在发生什么，我们一无所知，甚至大部分人并不关心。
对于宇宙的多层频界，仁君居士已经做了提纲挈领地介绍，对于这些频界的生物则由于篇幅而未详述。有一篇讲空间也是一种生物和太阳人修补地球的十分精彩，非常形象，大开眼界。要是能有更多的类似的篇章就好了。
仁君居士是曾与本源合体的人类，不卖关子，不“天机不可泄露”，不用宗教语言，使用科学的语言，把难懂神秘抽象的智慧说得简单平实易懂，真是大道至简，爽爽快快。罕见。
仁君居士不能就这么隐退了，偶尔冒一个泡以示存在，飘过路过，不要呼唤哥这样的想法会令众生损失惨重啊。

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29楼

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

---

http://tieba.baidu.com/f?kz=1148618968
如果我说“大道至简，万法归一”是错误的？

沧海明月的泪 1楼
这个吧里会有多少人来攻击我？
1楼百度，下面说一个真实的故事，记忆中的某一世。

沧海明月的泪 2楼
这个故事发生的年代已经久远得不可考了，也许是在几百年年前，也许是在几千年前，甚至几
万年、几亿年前，更甚者并非这个空间位面。
说的是一个德高望重的禅师，禅师是真正的德高望重，即使是把整个世界所有的溢美之词加在
他的身上都不为过。禅师在世间讲道、讲法，弟子遍及世间的每一个角落。禅师所讲之法度了
很多人，逐渐被人们神化。
禅师隐于山上。这一天，禅师又开坛讲法。讲坛上的禅师宝相庄严，沐浴在神圣的霞光之中，讲坛下众弟子倾心受教，气氛庄严而肃穆。
这时，从山下来了一个年轻人。年轻人走到讲坛的下边，没有多余的言语。
“老禅师，你说错了！”
一石击起千层浪。众弟子情绪激昂，纷纷欲对年轻人无礼。

老禅师修养甚高，制止了弟子们的不安。
“哦，你说说？”
“大道至简，万法归一。你说错了！”
大道至简，万法归一。是老禅师一切理论的基础，若这都错了，那一切都将化为虚影。
“那你说说什么是正确的？”老禅师还是表现了良好的修养。
“大道破碎，万法皆空。”年轻人说。
老禅师楞了楞，问道：“你有什么证明你的是对的？你看看，这么多人听我讲经，听我讲法，这么多人拥护我的讲义，是不是说我的才是正确的。你呢？”
年轻人笑了笑，转身走了。
众弟子均说，那小子毛都没长齐，就来挑战师父的权威，真是不自量力。禅师也笑了。
多年后，老禅师圆寂前，这一生的一幕幕如电影一般在心中闪过，当闪现出当初的年轻人的身
影的时候，突然顿悟了。老禅师流下了忏悔和喜悦的泪水，于是派出弟子们四处打听当年那年
轻人的下落，却没有任何的消息。
老禅师仔细一想，亦然了知因果。那年轻人当年就是来点化自己的呵，可惜当年无法放弃固有
的荣耀，再加上成名后已再没了年轻时对道的追求的谦卑。
临终前，老禅师把弟子们都叫到身边，告诫道：“‘大道至简，万法归一’是错误的，‘大道
破碎，万法皆空’啊！”
老禅师放下了一身的荣誉和为之努力一生的目标，离开了人世。
这是真正的放下。
大道至简至繁复归一而破碎，悟“一”之空性破物质界统阴阳而得佛性。——楼主语
这是楼主亲身经历，却已忘记自己是故事中的哪个人。老禅师？年轻人？

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


剑梦蝶舞 14楼
引用 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。
一切无所有，斯皆是言说。——《楞伽经》
元吾氏 2011-7-22 10:49回复


---

http://tieba.baidu.com/p/1087013532?pn=6

明基1977 162楼

记得仁君居士给大家介绍过观音菩萨的《心经》,《心经》虽然是大法，直揭真相的心法，却让我们很容易犯迷糊，似乎找不到出入之门，但是在《楞严经》中观音菩萨终讲其修炼的法门介绍给大家，即《耳根圆通法门》，因为此法门依耳根听音而来，和念佛法门也有很大的重叠之处，所以特意介绍，下面是其内容：“初于闻中，入流亡所，所入既寂，动静二相，了然不生。 如是渐增，闻所闻尽。尽闻不住，觉所觉空。空觉极圆，空所空灭，生灭既灭，寂灭现前，忽然超越，世出世间，十方圆明。”
下面我会找一些别人的注解，但建议同修们还是尽量自个参悟。

明基1977 163楼
以上文字大致可分为六个层次，
一、初于闻中，入流亡所。
“初于闻中”指修行之初，充分运用人的“闻性”也就是听觉进行修习。
“入流亡所”是声音一入耳朵，即使流去，当即消失，不要让它有所滞留，以达到听而不闻的境界。
因常人一听到声音，心念便会萌动，修炼时要身心内注，做到不出流随声。
反闻能闻的自性，也就是用观智思维。
修习这一境界的关键在于解决如听觉和心念之间的关系。
要作到对各种声响随生随灭，心不系念，听而不闻。

明基1977 164楼
观世音法门第二个层次为：
所入既寂，动静二相，了然不生。
“动”是有声，“静”是无声，可是有声和无声有一相同之点，即是都不久存，都有生存，而听觉则不然，动可以听，静同样也可以听，动是有声之听，静是无声之听。
因此有听觉，所以能听到声音去了，听觉并不随着而去，因为那时听到的是静。
对去耳根圆通禅来说，修习者进入这一境界时，耳根中已经没有任何可听对象。这种对象，既包括动的有声，也包括静的无声，所以说是“所入既寂，动静二相，了然不生”，
所谓“了然”就是心里感觉到的，只是一片清静，而知觉并不昏沉，木然不知，这就是一种入禅初定的境界。

明基1977 166楼
观音修持法第三层次，
如是渐增，闻所闻尽。
按照如此渐渐修习下去，积时既久，定中功转深，便就进入耳根圆通，禅的第三境了。
在这一境中，从客观闻的对象反映到主观闻性中来的“动静二相”都消失，心中已无所谓“了然”感觉可言，所谓“闻所闻尽”前一个“闻”是个人主观世界上的闻性（听觉），第二个“所闻”是客观世界存在着的闻的对象，“尽”是尽皆消灭之意。
由于这是一个听觉上物我两忘，泯然寂然的较高境界，所以以一般修持者在清醒状态中能够修到这一程度的并不太多，然而，当你通过精进不懈的修持而一旦进入这一境界时，又常会于无意中感觉到一种心里澄澈清明，一尘不染的难以说出的无限恬愉，这就是佛门所说的“禅悦”了。

明基1977 168楼
观音修持法门第四境界。
尽闻不住，觉得觉空。
这一阶段，由第三境“闻所闻尽”而来，所谓“尽闻不住”就是接“闻所闻尽”之后，仍然精进修持，不懈不怠。
若果这样，就可以尝到耳根圆通禅“觉所觉空”第四境的禅味了。
既已“闻所闻尽”，那末这时就连心中深层的湛然清净的“觉”也可通过修习，把它消除于无形之中。

所谓“觉所觉空”前面的“觉”属于生理上的感知功能，也就是心或脑的感知作用，接下来的“所觉”是感知的对象，而“空”则为一无所在，也就是心脑感知上的物我而忘了。
心脑感知的范围不仅在于听觉，并且还多方面地涉及视觉、听觉、嗅觉、触觉以及深层的意念。
“觉所觉空”所达到的境界，自然要比“闻所闻尽”来得更深一层。

明基1977 171楼
观音修法第五境界，
空觉极圆，空所空灭。
“觉所觉空”后，修习者连心脑中一片湛然之境都已泯然消失，于是便成就空性圆满。
所谓“空所空灭”是说不但能空的自我已不复存在，就是连一片湛然净明之境也都归向于空了。
“空”不是人们眼前可以观察的虚空，也不是能感觉到的空无。
要使所觉与能觉也都空了，空与觉性就深然一体。至极于圆明之境，如若使能闻的自性，与声音的动静，有无脱离了关系，返回本然清静根源，所有六根，也就解脱。
所有一切六根幻有妄动，自然消除，本觉的自性就圆满清净了。
修持此法一定要心平气和自自然然。心情不要急躁，不要太强求，要清净无为，要好好感觉，慢慢体会。
最重要的是坚持不懈。

明基1977 173楼
观音修法第六境界，
生死既灭，寂灭现前。
这时修持者对于此生彼灭，生灭持续的声念都已不闻不起。
消失殆尽，连自身的存在也不再知晓。由于其时在修习中已经再没有什么可灭，所以其功修炼到此，也便告成了。
问题在于“寂灭现前”的“现前”应当理解为整体充满的意思。
因为修习者到此已经彻底解脱了世间的一切妄想执著，以及在禅定过程中所经历的层层深入的境界，所以再也没有自我的本体和觉知的对象可留碍，为此“忽然超越出世音，超越世音与世音所有的境界，十方世界，立即洞澈圆明”。
所谓“十方圆明”不但说明本性之外，再也没有一物，没有众生，没有地、水、风、火就连空虚也没有。由此能获得两种特殊妙胜的功能。
一、上合十主一切诸佛，本无自性的妙觉真心。与一切诸佛，同样具有大慈的能力。
二、下合十方一切六道（天、魔、人、畜生、饿鬼、地狱）中众生的心虑。与一切众生，同样具有悲心的仰止。

元吾氏 2011-7-22 10:50回复162楼



---

http://tieba.baidu.com/f?kz=1156500016

蓝采幽若 4楼
嗯。以前看过这一段，印象颇深。感谢楼主再次分享。
“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



太平洋的水 a 13楼
引用 蓝采幽若 (4楼)嗯。以前看过这一段，印象颇深。感谢楼主再次分享。“你信从了一个人，从那一刻起你就不再信从真理。”
“你信从了一个人，从那一刻起你就不再信从真理。”
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


---

http://tieba.baidu.com/p/1157312738

Deaozll 25楼
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。

---

http://tieba.baidu.com/f?kz=1165393727

【梦观法】----本人四十年的梦观技术和经验分享：
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″。（明悉梦境。出梦后：忠实笔录梦境）
3、入梦后：观察梦境。
4、时久，可观见梦境有两种。（发现梦的本质）
5、第一种：灵体主观意识所创造的主观灵界。（″我″的梦境----个体现象界*）
6、第二种：灵体离开肉体见到的客观灵界。（″我们″的梦境----集体现象界*）
7、因此：″静化″主观意识，停止″创造″主观灵界。（<----修道关键、破幻关键。否则依然是两种混合梦境、永远无法破幻）
8、逐渐：只剩下旁观意识和客观灵界，旁观其自然运作。（旁观梦境，顺其自然）
9、逐渐发现：灵界一直在″创造″物质现象界。（初步认证物质现象界的源泉）
10、物质现象界原来也是一种灵界。
11、再逐渐发现：灵界被更深的灵界″创造″。（深层认证灵界的多重源泉）
12、一界又一界，循环往复。（深而又深、″玄″而又″玄″。玄者，极深也。）
13、一步步追本朔源，一直到″终极本源界″。
14、由此：认证万物本源的终极真相。（最终认证终极源泉）
15、由此：认证万物万界皆为幻相。（认证幻变）
16、梦中可在灵界解决灵体问题。（实用）
17、亦可在灵界解决肉体和物质现象界问题。
（完）

*关于个体现象界和集体现象界，请参考鄙人博客中的博文“个体现象界和集体现象界”。

*关于灵体，请参考鄙人博客中的博文“人的多次元复合体结构”。
*关键心法：第7-8条。 否则，做一辈子清醒梦，也没用。

【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"。

---

http://tieba.baidu.com/p/1165608415

太平洋的水 a 19楼
缺点，没有被理解的特点。
元吾氏 2011-08-06 04:26回复


---

http://tieba.baidu.com/f?kz=1165464727

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。
元吾氏 2011-8-6 08:24回复
根据你提的宝贵意见，做了如下修改：

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"。

已经更新在鄙人博客里。
有更多好意见，随时欢迎。谢谢！

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



__闪烁__ 92楼
辛苦啦，元吾亲！~~
元吾氏 2011-08-06 16:00回复

首推淘宝版吧，亲！ 

---

http://tieba.baidu.com/p/1167689151?pn=1
刚刚看到居士了‼在我家!!!忏悔贴!!!!!现在整个人震惊中!!!!!

看到仁君居士了 1楼
先说一下我是谁，我昨天看到清明吧删了居士的贴。觉的好玩就开始挑衅两吧关系，我先用7777777这个 ID 在两吧发了要居士去实证的贴，然后不久前注册了“下士宇宙之铁”的 ID 在清吧发贴暗示门罗吧要封了清明梦吧。
之后我就去玩 XBOx360刺客信条2了然后高潮来了!!!现在我都在震精中!!!我正控制 A 叔在房顶跳来跳去，突然感觉阳台多了什么。我第一个念头是外星人？然后转过头去当时就被吓傻了!!!不是外星人是一个人中年大叔看起来40多岁!!!!他对我微笑的点了点头我大脑当时就当机了!!一片空白叫不出声!!然后我准备跑!!!这时哪个中年人身体开是变淡最后消失了!!
我知道自己的见识真是太浅薄了!!!世界上真的有超现实的事!!!打这些字的时候我还心跳不止!!我知道居士为什么不显神通了心藏不好的当时可能就吓死了!!!!
你们骂我吧!!我真是见识浅薄，在这里向两吧吧友和居士道歉!!!
请帮我吧这贴发到清明梦吧我在哪个吧发挑衅贴被封了，让他们都知道居士真的可以显阳神神通谢谢!!!!!!
我说的你们一些人也许不信但我以后决定真心安居士指点的去作，我以前真是太无知了!!!!!!!

元吾氏 40楼 2011-08-08 21:45



1024858531 76楼
元吾氏60%是神棍，因为神棍怕被看穿，所以经常潜水，很少说话。
元吾氏 81楼 2011-08-09 10:52回复



---

http://tieba.baidu.com/p/1169597529
【梦观法】--所有版本

元吾氏 17楼 2011-08-09 14:16
最新版本在我博客里"我最常用的几种方法"。

---

http://tieba.baidu.com/f?kz=1157484217

沙阳 75楼
引用 本我真源 (67楼)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



元吾氏 393楼 2011-08-23 18:01



谢谢沙阳帮助同学们！

端木玩 394楼
幽默一下嘛，元大叔也真是的
元吾氏 397楼 2011-8-23 18:24回复

我知道呀，但是有的傻小子会傻乎乎当真的，苦笑不得的事太多了...呵呵。 

践道吧 http://tieba.baidu.com/p/1185065756?pn=1
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。

老师，跟踪到潜意识之后，怎样将潜意识结构摧毁？然后怎样重造呢？
老师啊，还有就是我按您指点的，每一个瞬间，哪里感觉明显就跟哪里。可是发现身体有病的地方并不经常感觉明显，反而喉轮和顶轮闹腾的厉害，每次一入静，就涨啊跳啊。是不是我的问题的根源就出在这里？我是不是应该跟着身体的信号，跟踪下去就对了？
答：
1、跟踪到潜意识之后，它会自动重造。为什么要主动摧毁呢？杂念好多呀！
2、跟踪下去就对了。
3、平时的修炼很重要：平时做事、思考养成习惯，把事情的核心找到，然后简单化！最重要的核心最简单，不重要的外围最复杂。

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

----Holly 添加的问答
老师啊，脑袋里的叠叠不休好难搞啊~~!
答：观：就是为了观那个叠叠不休啊。

以前用呼吸法，和沐浴法，一边练，一边脑子里在放电影，或者思考。到没觉得怎样，现在要全心全意的跟随，观照。一会儿还行，时间稍久，就跟着跑了。发现走了拽回来，没一会儿又跑了。唉，有点崩溃啊。老师，您说我用类似于持咒的方式摄心收念，好不好？ 我自己编了个段子：我在做梦，松静自然，舍己从人，无念静观，破梦离幻，真我归源。 嘿嘿~就跟念咒似的，想起来就不停地念，静心的时候要是收不住，就念。
答：只要对你好使，怎么编都行。好使是第一原则。

老师，我想到一个恰当的比喻呢，我感觉自己的心，滑的像泥鳅一样。
答：比你滑的泥鳅多着呢...呵呵

---

http://tieba.baidu.com/p/1188975764
挑战元吾氏!!《终极修道真理！万有引力定律》!!

D eaozll1楼

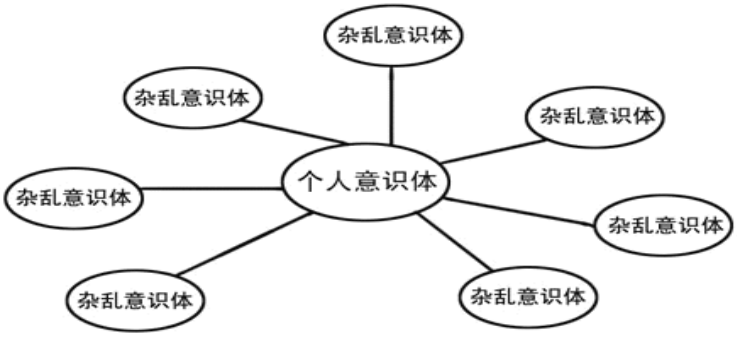
《终极修道真理 ----- 万有引力定律》

新时代的万有引力定律 -- 任何意识体之间都有相互吸引力，并且可以融合。

--Deaozll

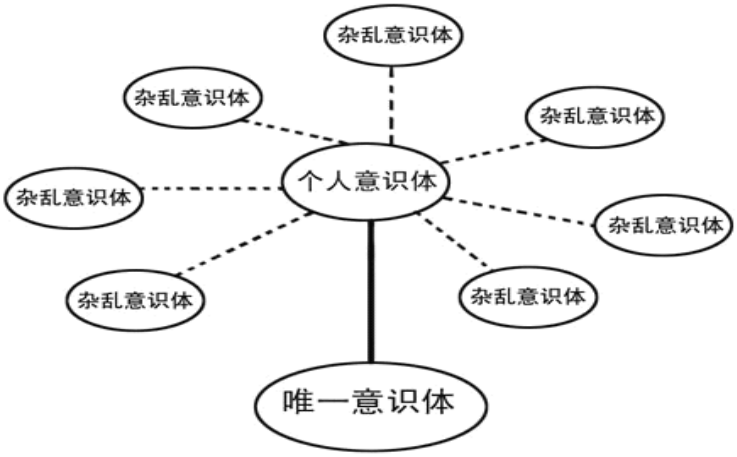
状态 A：正常状态

意念被各种杂念牢牢牵制住，无法移动



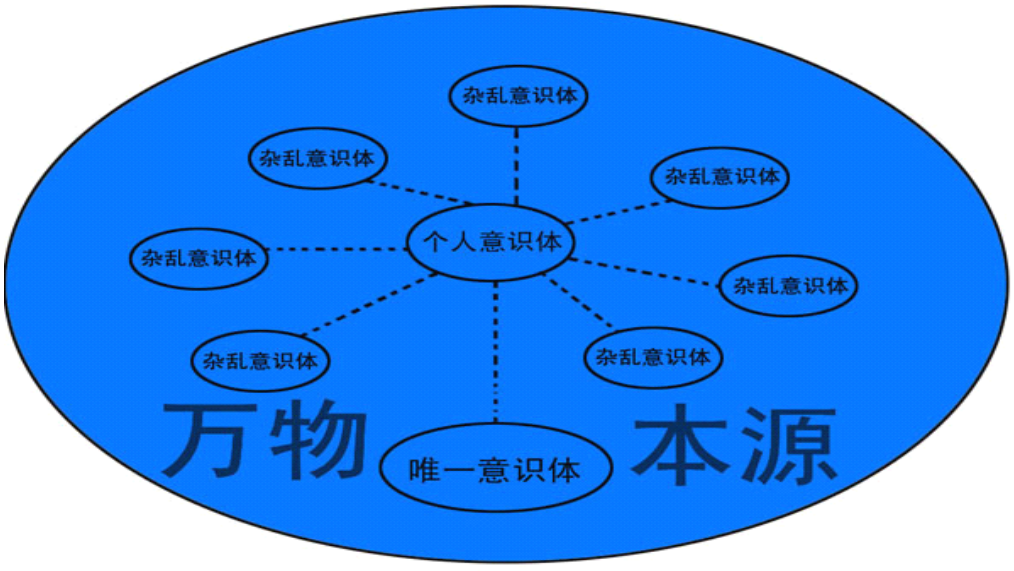
状态 B：出神、入定、合神状态

跟各种杂念断开连接，跟唯一意识体连接，受万有引力定律自动被吸引过去与其融合。完成出神、入定、合神等各种状态



状态 C：与本源合一

抛弃与唯一意识体的连接，做到完全的静观、无思无念，自然被吸引到本源与万物融合，万物是我，我是万物。



此乃我胡思乱想之灵感喷发之宇宙修道真理！ 挑战元吾氏！
有实力无需谦虚，大家崇拜我把！
所有修道方法，在我一张130k 小 jpe 下 败的完全溃不成军。

haizhou41 7楼

以元老师的性格 肯定给楼主一个  ，因为老师不在乎谁同意不同意他的观点 老师更希望大家有独立的思考能力 和自己真正的实践能力。至于对方所说的对错，老师并不是很看重。因为所有对错都是实证来说话，多说各种理论无用。

元吾氏 8楼 2011-08-25 21:28回复



---

http://tieba.baidu.com /p/1190499089
乔布斯语录，虽然乔不修道，不践道，也不知道，但是很棒

端木玩 1楼
“你想改变世界，还是想卖一辈子汽水？” 乔布斯邀请百事可乐总裁约翰·斯考利加盟苹果时所说的话，结果他挖角成功。

“创新跟研发资金的多少没有关系。当苹果公司推出Ｍａｃ的时候， ＩＢＭ 在研发方面的投入至少是苹果的100倍。创新跟资金没有关系，关键是你所拥有的人，你如何领导他们，以及你对创新的理解。”

“设计不仅仅要关注产品的外观和感觉。更重要的是考虑产品怎样工作。”

“创新是区分领袖和追随者的准则。”

“有时你在创新中会遇到失误，你最好赶快承认，然后继续在其他方面创新。”

“我相信最终是工作在激发人们的能力，有时我希望是我来推动他们，但其实不是，而是工作本身。我的工作是使工作尽可能地显现美好，并激发出人们的最大潜能。”

“有时我的缺点是太过理想化。最好有时是更好的敌人，我会在应该争取更好时去强求最好，结果是没有任何进展，甚至会倒退。”

“如果你想自己创业而且你还年轻，最好的办法是找有经验并想投资的人，他不一定要是风险资本家，关键不在于他的身份，而在于他是不是有经验。”

“我过去常常认为一位出色的人才能顶两位平庸的员工，但现在我认为能顶50名。”

“你必须要找到你所爱的东西。”

“献给那些疯狂的人们……他们是与社会格格不入的人、是反对者、是让人头痛的问题人物，就像错置于方孔里的圆木桩，他们从不同的角度来看待事物。他们即不墨守成规，也不安于

现状。你可以认同他们或是与他们争辩；可以夸赞他们或是诋毁他们。然而你无法抗拒的是忽略他们的存在，因为他们改变了事物，他们让人类向前跨进了一大步。有时候人们会认为他们太疯狂，然而我们却看见了他们的影响力，因为只有疯狂到认为自己有能力改变世界的人，才能真正地改变世界。”（苹果公司早期的广告语）

*我决定要退学，我觉得这是个正确的决定。不能否认，我当时确实非常的害怕。

*我跟着我的直觉和好奇心走，遇到的很多东西，在后来被证明是无价之宝。

*你必须相信一些东西—-勇气、命运、生命、缘分，随便什么。这种相信从不会使我倒下，反而使我的生命变得与众不同。

*我很清楚，使我一直走下去的就是我爱我所做的。你需要去找到你所爱的东西。

*只有爱你所做的，你才能成就伟大的事情。如果你没找到自己所爱的，继续找，别停下来。就像所有与你内心有关的事情，当你找到时你会知道的。

*每天早晨，我都会在镜子中间看自己，并且问自己：”如果今天是我生命中的最后一天，你会不会完成你今天想做的事情呢 ？”当答案连续很多次是”Ｎ０”的时候，我知道我需要改变某些事情了。

*你有时候会思考你将会失去某些东西，记住你就要死去是我知道的避免这些想法的最好办法。你已经赤身裸体了，你没有理由不去跟随你自己的心。

*你们的时间很有限，所以不要将他们浪费在过其他人的生活上。不要被其他人的观点的噪声掩盖你真正的内心的声音。

*你要有勇气去听从你直觉和心的指示。他们在某种程度上知道你想要成为什么样子，所有其他的事情都是其次的。

*成为墓地里最有钱的人对我没什么吸引力。夜半上床时，对自己说：你做了些了不起的事情。这对我很重要。

元吾氏 10楼 2011-08-27 08:53



灵修吧 http://tieba.baidu.com/f?kz=1190958136
《合一经》----合神法的流程
（注：全文见博文类中）

太平洋的水 a 6楼
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？
元吾氏 9楼 2011-8-28 14:13回复
I.39.入神于“任意”对象。

灵修吧 http://tieba.baidu.com/p/1192218791
我的灵修经验----人的多次元复合体结构
（注：全文见博文类中）

元吾氏 2011-08-28 14:36 17楼
追加：
1、“梦观法”----破幻阶段以后----也可以观到这些身体结构。
2、入定出神法=入定合神法。

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=14061618377&z=1195473115

jack860 29楼
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


---

http://tieba.baidu.com/p/1202964993

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


---

http://tieba.baidu.com/p/1208439186

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。

---

http://tieba.baidu.com/p/1214573492
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 

冥想吧 http://tieba.baidu.com/p/1222217334
《合一经》----灵修技术经典

（注：全文在博文中已有）

元吾氏 12楼
--冥想吧之“超然物外”，也是以上这个流程。--

yetongguo 17楼
元居士 很强大 可惜啊 我看的头胀
元吾氏 18楼
元居士是谁？
yetongguo 22楼
你啊
元吾氏 23楼
元吾氏不是居士。

hehemeimei2012 25楼
引用 元吾氏 (23楼)元吾氏不是居士。
哈哈，曾经是，现在就是，将来还是。想不是也不可能了，烙印已经打下了
元吾氏 26楼
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。

---

http://tieba.baidu.com/p/1203586763?pn=1
有木有人研究过吸铁石？求笼罩～

ttyyees 1楼
铷铁硼磁铁对人大脑的影响 懂得来说不懂的就别扯了。
曾几何时看到磁铁对人的种种好处 于是乎找来数块日夜陪伴 但是都没什么效果
前一段时间买了个铷铁硼磁钢可能是 N38店主号称 N45但感觉没那么 nb 也还是日夜相伴 自认为能磁化体液消除结石，但没想到另有重用!!
今天倒休 下午睡个懒觉 在床上半坐半躺冥想 把磁铁放在额头，之所以半坐半躺 可以保证磁铁放在额头不掉下去。
谁知做个一个超长清晰梦 直到哥们找我来吃饭为止，其中只包含了一个梦 比较清晰 但是很连贯 并且出场人物和地点从未出现在我的梦中 具体说我的梦只会出现旧记忆里的人物和地点，有很强的延时性。但是这个梦却出现最新接触的人物，让我倍感惊讶。
于是乎夜晚我又做了回实验 这次还是一养半坐半躺，不过我把以前从硬盘上卸下来的一片磁钢也拿来了侧吸在新买的磁钢上增加高斯值。 这一夜 应该说才三个多小时的梦 不但清晰 而且就一个 非常连贯
梦的内容是从学生时代就掌握了超能力 组建超能力社团 戏耍老师 每个人都有不同的神通 我最擅长意念移物 和制造多重空间，尤其是后来长大了 意念移物能力变得超强 远超以往任何梦境中的意念移物能力。
包括在展览会中移动各种玻璃器皿 移动石头 和人 如果被移动的物体太重 譬如石头 仅靠一个意念点是移动不了的，我居然发明了一个方法，在重物上方设置一个意念线，在意念线上再根据物体重量设置多个提升点 并列提升，这样一来多重的东西都可以被提起了。
后来梦到和两个朋友到山上去散步 看到公路下方有农民工在破坏植被 我们很生气 就往下扔小石子骚扰他们 ，突然山上有人惊慌跑下来 原来是一块超大岩石 有好几百吨那种滑下来了，我靠 我用我全部意念也仅仅是阻滞了他的速度，岩石还是向我滑来，我做了个超乎想象的决定 在岩石上延伸一根意念线 然后上面挂靠了15个意念点同时提升 岩石终于被我

控制住了 并且裂为三瓣 突然从山下冲上来一辆越野车 眼看就撞上岩石了 我又用同样的方法 挂靠了15个意念点向后拽它 还好车停下了。
我被尿憋醒了 梦也终止了，真是太过神奇了。铷铁硼磁铁放在身体上没效果 放在头上效果显著，实在是很有意思，那种控制超重物体的能力太有成就感了。
希望对磁铁有研究的发发经验

元吾氏 33楼 2011-09-28 18:39

---

http://tieba.baidu.com/p/1225663351
再谈潜意识与出体/清明梦的联系

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

---

http://tieba.baidu.com/p/1238003669
UCLA 灵魂出体研讨会第一天汇报【图】

Scythev 5楼
重点来了，看图：



这个研讨会之所以被称为实验性质的，是因为我们确实在做实验，我们实验的目的非常非常非常 weird:"To prove by means of an experiment that the majority of UFO abduction reports involve XXX(看不清，被动的意思） out-of-body experiences"，意思是验证“大多数 UFO 接触都发生在人们被动出体的时候”。他教我们怎么出体，作为回报，我们成功出体以后要在自己的房子里找外星人，或者到窗户外面找 UFO，看看他们在我们睡觉时是不是在我们附近。
我被这个想法 shock 住了。。
元吾氏 14楼
"To prove by means of an experiment that the majority of UFO abduction reports involve SPONTANEOUS out-of-body experiences".

---

http://tieba.baidu.com/p/1079743882
我算是知道....为什么万人修行，一人得道了。

八度意识 1楼
因为一万个人里面只有几个人的出发点时对的，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



---

http://tieba.baidu.com/p/1241901998
话说，居士为何要改名成元吾氏？
q335619806 1楼
实在是不解，还请大家解说!!

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 2011-10-18 22:11回复

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。

---

http://tieba.baidu.com/p/1565309947
万万人修道为何成功者只有一二人
路西弗 Oo 嗜血 1楼 2012-05-01 21:33
为何？因为真正的方法和技巧那些大师们不会告诉你。他们称其为“术”。
这些高高在上的大师们，越是标榜自己不谈理论的，越是喜欢给后人灌输理论。
那些不请自来的布道者们，十句里往往只藏着一两句假话，就像是把最甘美的乳酪掺入了毒药再给人饮用，懵懵懂懂的凡夫们怎能察觉出来。
要是有人我问我，那你说些实用的功夫出来呀？我来自黑暗阵营，这不是我们做的事情。
想成功？只能靠自己。哪里跌倒，哪里再爬起。一种方式不行，再换一种，乃至一万种，一亿种。一世不成功，来世接着修，绝不罢休，绝不向高灵低头。
--------LR

元吾氏 7楼 2012-05-01 23:23

"想成功？只能靠自己。哪里跌倒，哪里再爬起。一种方式不行，再换一种，乃至一万种，一亿种。一世不成功，来世接着修，绝不罢休，绝不向高灵低头。"



---

http://tieba.baidu.com/p/1606740365

昨晚梦见元吾氏了

hehemeimei2012　1楼　2012-05-23 09:11

昨晚梦见元吾氏了，不知是心造还是真的，大致如下：

我梦见元老师来了，我问了他一些问题。问：为什么我总出不了体啊？答：你太在意出体了。

问：不知道另外一个世界到底是什么样子？答：其实很简单，你看你现在这个世界，山山水水从左到右，另外一个世界就是从右到左。

问：你说的是物质世界呀，那意识世界呢？有别的同学岔开了下话题，好像是说蜀中、巴中地区在唐朝时候文化很发达。

我就问：是不是意识是在文化发达时形成的，元老师没有回答。

我又问：元老师，你所说的人有几个灵体是什么意思啊，又不是手灵，心灵什么的？元老师好像觉得我没有看他的文章，意思他文章里说的清清楚楚，没有回答我的问题。

我问元老师为什么好久都没有来了，元老师告诉我说他前两天有事去找他的老师了。

后来元老师说他要走了，我很舍不得，想让他多待一会，可是我就听到一阵哭声，把我吵醒了。

元吾氏　10楼　2012-05-24 00:46



---

http://tieba.baidu.com/p/1601486757

思呈即灭　13楼　2012-05-22 21:04

2012.4.12做人其实很简单，做好事不做坏事（己所不欲勿施于人），创造自己想要的，提高自己回归本源。是我们的观念把自己束缚了。喜亦合欢，悲亦何苦近来通读元吾氏资料，觉得很投契，以前所知的一些不明思路渐渐融会贯通。大道至简、法无定法，以前拘泥于一家之言，不敢逾越，束手束脚，直至现在方始有些底气，敢于进一步修炼自己。有了以前根基，能量上升很快，可是要不断反复阅读资料，每天提炼文中真义，才能日日有所得（或说有所失）。今天形成气团时，发现喉部至胸前一块堵塞甚重（也印证了我几年来喉部难受和食物不易到胃，导致消化不良的现实情况），不通气，采用客观跟随，几经折腾，发现里面的对亲人病逝的悲伤、对达不到目的的失望、乃至对现实不满的绝望等负面情绪，被我以吸烟、麻木为引，憋在胸腔中，负面情绪席卷，我细细体会，悟到：悲伤失望并不如想象般的痛苦，反而其作为人生体验之一，才能令人生圆满。若强行压制负面情绪，导致人麻木、压抑、一切都假，连高兴都不能彻底。想想自己分身（注意力、观想）与父亲、亲人团聚，长舒几口气（感觉把上半身都抽干了），吐几口白痰，方觉胸中通透。我知道自己的堵塞还未完全通开，但也知道自己卸掉了负担，找回并超越了一些极端情绪，父亲和亲人们随着我的念头与我同在，我与自己和解了。另：我认为走气时疼痛的边缘，以及气息所不及处，才是堵塞或者说病灶中心，堵塞气息不及，不及是因为我们有惧怕紧缩的地方，不肯放松，平时都感觉不到，日久容易得病，此时障碍修行。紧要关头，如何通透?我的经验是想象手术开刀，有点儿类似居士说的 DEATH 法，拼着一死让气(意识）通过，并客观紧跟不逃避，全心体验这个痛苦...

元吾氏 28楼 2012-05-24 00:51



---

http://tieba.baidu.com/p/1608436196

有缘答者 先谢过!

cc63747060 1楼 2012-05-24 00:35

有缘答者 先谢过!

前几天 在家中定坐!

我从一明点而出~看见无尽虚空~后来观回明点 看见宇宙在明点内 见自己当下也在明点内!

后又返虚空想突破这个无边的境界!如何奔跑飞行都不得而出!

后来撕开虚空看到自己正坐在电脑前打字(并非当下自己的状态)!不解其意从坐而起!至今没有答案!

问!证得次界有何寓意!证得此界如何反证生活?如何实用?如何精进?

顿首谢过诸位!

元吾氏 3楼 2012-05-24 14:54



路西法 Oo 晨星 6楼 2012-05-24 15:32

哪怕就回答楼主一句“无法可修、无法可证”也好嘛

元吾氏 8楼 2012-05-24 19:55

呵呵，其实答疑里都有...

---

http://tieba.baidu.com/p/1623962424

真实？什么是“真实”？没有真实，只有被描述的真实。

ShamanHero 1楼 2012-05-31 05:37

帖子比较长，都是我本人的一点事儿，一点想法。不喜勿喷哈~~

去年9月份，有一次睡午觉。迷迷糊糊的睡着了，在梦中，我知梦了。

于是为了验梦，马上向后扳手掌，此时潜意识立刻做出同步反应，给我传递平时醒着时候，扳手指“痛”的感觉，而且还只让扳到一定的角度，就跟现实中验梦时的体验一样。

那一刻我差一点点就被蒙骗！好在我把注意力在手上多停留了1、2秒钟，才发现手指又像 橡皮筋 一样塌软下去，就确认是梦了。

既然知道是梦，便决定先观察一下这个梦境世界，当场被震撼了一小下，因为我发现场景非常真实！真实到乍一看根本无法分辨真伪！那些平时熟悉的房间、家具、地板以及光线、阴影，分毫不差，而且如此真实而富有质感，状态非常稳定，没有一点变形。

此时，我一部分意识又开始动摇（梦中没有百分之百的主观意识，所以容易失去意识焦点，容易被忽悠），开始相信此环境是“现实环境”；可另外一部分意识，还保持着一定的戒心。潜意识此刻仿佛在亡羊补牢，拼命的给我梦中残存的主观意识 灌输 “这就是现实”的一意念！

那一刻，我脑海里有两股思想，一个是反复确认这个就是“现实”的，一个是无论如何也要反对的，两个“我”啊……我几乎扛不住。渐渐地，为了思维的控制权展开争夺，开始向第一种“接受现实”的想法倾斜。

于是，在潜意识努力的劝说下，也可以说是没有语言的说服后，慢慢的，我的大部分意识，开始相信这个梦境不是梦了，相信自己醒着！并且准备好去做平常的日常活动了；另一小部分残存的意识则用剩余的一点力量，拼命找场景的漏洞！就是与现实不相符的地方！
巧的很，眼前一切都与现实没有区别，就在快放弃的时候，眼睛往天花板不经意的看去，却发现天花板很高，有十几米高！“我”愣住了，开始分析这个高高的天花板。
分析了好几下（梦里有时候琢磨事情的逻辑很笨），我才狂喜了，确信这场景有问题！
问题就是……在现实中，我住的是楼房，不是别墅也不是顶层复式，头顶上是有住户的，天花板也就3米多高，所以不可能出现十几米高的天花板，毕竟不是顶层。于是，控制权的天平又开始向表层意识倾斜！
潜意识见状，发现局面有点不好控制了，此时 TA 也顾不得遮遮掩掩了，见到伪装不行、意识渗透不行，便当即加大马力，开始当着我的面迅速的按照现实世界，修补这个梦境世界的漏洞！准备强行灌输 TA 的意志给“我”！创造和改变场景速度之快、轻车之熟路，令人叹为观止！看着物体迅速而自然变化的过程，我心中暗道：真牛掰啊！太科幻、太魔幻了！世界上最牛白的显卡也做不到啊！
眼看着潜意识在我眼前，强行修补了梦境世界，赤果果的山寨了真实的世界。有点“野蛮”，但也大概是最后的一招了吧，可惜没成功。不过 TA 除了有点不甘心，好像也不是特别在乎。是啊，TA 在这个小场景中失败了算啥呢，大部分时候，包括我清醒的时候，TA 不一样向我传递了好多思想和意志吗？我应该没少接受吧。
既然双方的对意识主导权的争夺战 彻底摊牌了，也就无法继续下去这个游戏了，于是我立刻从睡梦中清醒过来。
醒来后，第一件事就是扳手指，确认醒来的这个世界，不是潜意识的另一个把戏。
那一个瞬间，真的有点象黑客帝国里的尼奥一样，不知道什么是真实，什么是虚幻！心情有点复杂。
过了几分钟，等彻底清醒后，有种醍醐灌顶的感觉，潜意识的创造力太惊人了！大开眼界啊！TA 那种润物细无声，不知不觉就可以影响到主观意识的能力啊，服了！
于是，我对“真实”这个词语，对生活的这个“世界”，又有了新的理解。
什么是真实？谁能保证这个眼前所见所触的世界，就一定是真的？
谁能保证我眼前的这个世界，不是潜意识每秒为我灌输“400G 数据”而凭空构建的呢？（见纪录片《我们到底知道多少》，人类大脑每秒钟要处理400G 流量的信息，很庞大的数据量！）

我领悟到，大概，只有相对的“真实”，没有绝对的“真实”吧。
我们天天生活的这个世界，也不过是相对“真实”罢了。爱因斯坦的广义相对论也无法完全描述和解释这个世界的种种，于是诞生量子物理学等等来补充。有的学说甚至是相互冲突的，完全无法相容，却又都能正确从某个角度的描绘这个世界，解释他们领域内的现象。
所以说，这个世界，不是完美的世界。我猜本源在创造这个世界的时候，也没有往极度完美的方向创造，TA 只是进行了足够深入的创造，保证你这一生发现不了就够了。
但是，随着时间的推移，很多科学家已经发现了这是个不完美的世界，甚至是很矛盾的世界（请看科学纪录片《我们到底知道多少》）。
其实，也可以说，这根本就不可能是一个真实的世界！
潜意识用 TA 的方法一直蒙骗着“你”“我”“他”，无论在这个“现实”里，还是在“梦中”，而我们的表层意识也是蛮配合的，因而我们才能生活在这个“现实”里。
也可以换一种方式理解“现实”，你我所看见的这个“现实”，也不过是通过眼睛、耳朵、鼻子、肢体来“感觉”的。如果我们没有这些器官，那么就没有眼下这个“现实”了；
如果把这些器官传输给大脑的信号，随意更改，那么大脑看见的就是另一个的“现实”；
如果干脆连肉体都没有呢？说不定潜意识还会给你创造一个虚拟的肉体，创造一个世界，并且小心翼翼的，维护着。（门罗的书里描写了不少，很多人死去多年，还以为自己活着）。
都认清现实吧，没有“现实”！只有被创造的现实，甚至是被创造的你我！被创造的一切！
如果不能得道，回归本源哪怕一次，无法见到本源是如何创造这一切的一切的，那么，无论是这个世界的小我，还是其它次元，其它形式的小我，就一直认不清什么是“现实”。
我就是这样想的。

也欢迎你说出你的想法。

千万别以为“我的世界我做主”！你的世界，你的人生，你的欲望，你的想法！你的一举一动，都受到潜意识的控制！
记住那个比喻，主观意识是水面上的一角冰，潜意识是水面下的冰山！
通过梦境，我见识到潜意识强大的创造力和控制力！小我的所见所想，莫不是潜意识安排的，要知道 TA 安排和创造这些太简单了！不受资源、时空、感情的限制，潜意识强大无比！我们才是潜意识的小白鼠……
潜意识是谁？潜意识是小我的一部分，我更是潜意识的一部分。我们都是那个复杂的、综合的、事无巨细安排着、观察着、监督着这一切的大我的一部分吧。

总之，去年那个梦境，让我真的是见识到了自我中隐藏的——非同寻常的、不受主观意识控制的、极其强大的另一面。
这个梦中的体验，也许是偶然的，也许是故意安排，总之精妙无比。语言无法准确描述。
大家就当水贴来看吧。

元吾氏　4楼　2012-05-31 07:39

---

http://tieba.baidu.com/p/1625617572
分享(勿喷^_^)!
cc63747060　1楼　2012-05-31 22:11
微微的略长略长
兹有上次虚空体验之后~有所感悟~特来分享~本着与各位师兄交流的态度,大家多多指点!
上次我把体验到的虚空景象作为问题来提问!~虽然没有得到很直接的答案但是元吾氏老师和很多师兄还是给了不少帮助~再次感谢了.
这几天一直在想这个问题~(以下是个人想法)
既然我是虚空中的亮光 亮光内有宇宙和我自己(当下的身体)那么是不是代表我就是虚空中宇宙万物的源头(话听着有点猖狂切勿烦躁~探索一下)
也就是说虚空是我身,意识是我心,而在意识之内有宇宙万有.和佛教典籍非常巧合.
我即是宇宙包括虚空的主人 甚至说我就是这个(虚空+意识之光)我
如果我放掉分辨 和 我的概念 达到圆融 碎裂的境界 没有执念 那么这是不是就是说的所谓真空妙有天人合一的状态!
另外虚空为永恒的无它承载这意识之光为永恒的有,而意识之内无常的变化是永恒的多变同事又是永恒有的彰显.三位一体的含义仅限于此.
那么之个结论就很明显了,我即是"我"所是.这句话听的耳朵都起糙子了今天终于整明白了!
一切都是我内心念起的显化,一切万物都是我且都俱有我意识的片段.
说到这有的人不敢承认自己就是宇宙本身 自己就是那个伟大源头的自身 总觉的在自己之上有一个不可碰触的存在无法达到.其实自己就是.
这么想金刚经里说 欲灭度无数无量无边众生 实无众生得灭度 此话颇为有理一切都是不同的我在体验"我"这个念头里的一切.那么灭度谁呢?只要我起心要做某事那就已经成为当下的我而不是真正的/那个无所不能/无所不为/无所不在的我!
我希望大家能给我泼一下冷水 我现在内心处于狂喜的状态已经无法分辨这个结论是不是应该继续下去!因为他设计到修炼与否,成就与否,得道与否.因为如果一切都是我那么我是否修炼已经毫无意义,已经没有任何东西值得我继续追寻,此刻我只想享受生活玩转人生,可是头脑告诉我这个不大对劲.谢谢 顿首

元吾氏 7楼 2012-06-01 02:56



---

http://tieba.baidu.com/p/1620500308

昨天晚上梦到元老师教我练功方法，不知道是真是假，发来一起看。

道风库狼 1楼 2012-05-29 11:44

昨天晚上做了好长好长的梦，中间有一大段都是冒险的，跑到坟地去练胆子，就不说了。后来看到元老师给我留了一段信息，是关于36诀功法的。说小周天练三个来回，好像说中丹田能量是从下丹田上来的，下丹田合着中丹田一起练，说练完以后就平时身体会产生酥酥的感觉，而且合练完中丹田可以自然辟谷了。还说几个来回练完以后就可以试着练房中术了，可以很好控制啥的。后来还说了一些啥东西，又有一些什么事证明他是元老师，但是我后面又睡了好久就给忘了，使劲想使劲想都只能记得这些啦。

元吾氏 22楼 2012-06-01 15:50



---

http://tieba.baidu.com/p/1263436058

有人愿意翻译 Mike Raduga 的《出体实用指导书》么？

Scythev 1楼 2011-10-29 22:49

Mike Raduga 让我帮他问一下，他想把这本书(A Practical Guide of OBE)翻译成中文。

如果不知道 Mike 是谁，请参考这个帖子：http://tieba.baidu.com/p/1240189092

书的连接在此：http://obe4u.com/files/SOBT.pdf

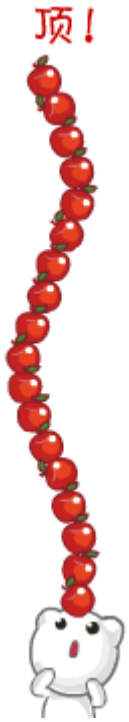
Mike 的网站在此：obe4u.com

这本书是免费从网上发布的，翻译过程 Mike 会给一定的补偿，但由于他从中不获利，所以不会给很多钱。不过你可以获得和一个有过上千次出体经验的人并且教过上千人出体的人深入交流的机会。

如果有几个人同时有兴趣可以选择合作翻译，我会把 Mike 的邮箱给你，具体事宜你们可以直接和他商量。

我知道找到的希望不是很大，但是我既然答应他问了，还是要问一下。

元吾氏 65楼 2012-06-01 16:10



---

http://tieba.baidu.com/p/1397735584
药物辅助灵魂出体——《唐望的教诲》读后感

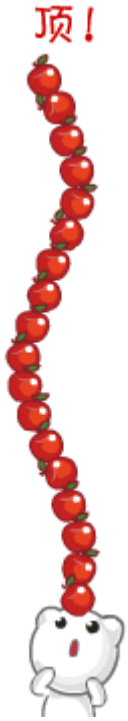
大痴道人 14楼 2012-02-09 16:42
关于植物的那点儿事儿， 是唐望不得已而为之，因为他发现这个叫 Carlos 的西方世界来的白人学生的自我重要感实在太强大了，
为了让他停顿世界，放弃那固执的理性的世界，也为了吸引他的好奇心，才“出此下策”
可爱滴 Carlos 却在这其中以为自己发现了印第安的重大秘密，来以此著书立传，
后来的后来他终于明白，原来，那些植物，那些植物都只是唐望知识里的冰山一角，
只是他老师为了把他引向另一个世界（真实世界）的药引子。。。
元吾氏 23楼 2012-06-01 16:31


---

http://tieba.baidu.com/p/1433861997
我的十月修行小结－写给门罗吧的新人道友

道之未央 6楼 2012-02-29 19:17
知道了修行概念后，下一步就是实修了，而实修又根据你修行发愿的不同而有不同的过程。根本来讲，世界上没有同样修行经历的两个人，任何人的修行都会具体根据他的阅历、喜好、处事，慧根，悟性等等有着千变万化的差别。所以修行者必须也只能够以自己为师，以自己本心为师，而相对世间的修行达者如高人、前辈、大德、甚至佛陀、老、庄等等，也只是在修行途中拉你一把，推你一把，给你力量给你智慧支撑起修行之路的恩人或者亲人，如暂未明晓本心，那么只有释迦牟尼和老子等先贤圣人可称作本师，因为他们所著经典和开示的内容最为贴近大道本心，而这个大道本心也即是你的本心。

我们修行途中遇到的前辈，在向他们学习经验，掌握修行理论或者技巧的时候，还希望不要对他们个人引起崇拜，要根据自己所需和实际情况，去学习他们的经验，用作自己实证时的参考。释迦牟尼就说人人都俱佛性，人人皆可成佛。这样的修行前辈在世时都是托钵化缘，走一路开示教导众生一路，并且手把手的教每个人怎样入道解脱，当时可并没有人塑像对他膜拜哦。何况释迦摩尼的父母都未成佛，难道众生每天拜他的佛像就可以得道最终成就吗？
元吾氏 99楼 2012-06-01 18:04



---

http://tieba.baidu.com/p/1626722322
出体太简单了
死神来呀 1楼 2012-06-01 14:06
只要每天开音乐睡觉一个月就会经常出体 随便什么音乐只要你喜欢听的就可以。

元吾氏 20楼 2012-06-02 20:55
有同等经验！

想看看大家的经验如何...

星空笑脸 53楼 2012-06-05 20:45
元老师你答疑里说从来没有用过音乐出体的经验吗？
元吾氏 54楼 2012-06-05 23:50
最近有做实验。因为此类实验以前没有注意，所以想多看看大家的经验。谢谢！

道风库狼 57楼 2012-06-06 00:01
元老师还有啥想的都说出来嘛，让大家一起帮你实验~不要沉默~多说说话~
元吾氏 58楼 2012-06-06 00:13
“耳鸣之声”出体法，我也很少实验。希望看看大家的经验。谢谢！

---

http://tieba.baidu.com/p/1631175140

一个让自己不会睡着的方法

zhaoshuntu1234　1楼 2012-06-03 09:45

我通完宵后 都会很困 很想睡觉 如果躺床上的话很容易睡着

我盘腿坐在床上睡觉 这样子一睡着的话就会把自己弄醒 等达到恍惚状态时 就听灵魂之声 声音变大 全身震动 离体 恍惚状态是那种半夜醒来 迷迷糊糊的状态

zhaoshuntu1234　4楼 2012-06-03 09:47

还有就是 如果你想出体 你就必须先达到恍惚状态

元吾氏 8楼 2012-06-03 14:10



---

http://tieba.baidu.com/p/1631440825

平行界拜访朋友，巧遇元哥的“平行我”顺便咨询了修行的问题

修真无门 1楼 2012-06-03 11:48

我原本是拜访朋友去了，和朋友聊天的时候得知他也开始修行了并且还找到了修行的老师，我很惊讶 因为本物质界的此朋友还在努力赚钱工作每日每夜的加班熬夜，看到平行他觉得很高兴。

朋友给我介绍他的老师并且还说“我老师说了他虽然未得道 但也是即将得道 分分秒的事”，然后我们就去了他老师家结果不在，到了朋友老师家就有信息传来他老师就是元哥（也就是元哥的“平行我”）， 一个很大的客厅里面放了一张加长的四条腿桌子 上面有很多文件还有两台笔记本，桌子旁边是一排很大的窗户，外面是天空很显然是住在高层，好像还是商业空间。

有趣的是我朋友说最近手头紧就拿了他师傅2500块钱，还给我说别告诉他师傅，这段挺逗。后来等了一会元哥也没来，朋友就把地址给了我让我去找元哥。一个闪现地方变了，是个理发馆 难道元哥在理发馆上班？进去理发店没人鸟我，我就继续像里面走，穿过一个门里面是个茶馆，看到一个长头发的中年男子和一个中等头发的中年男子一边喝茶一边聊天，一看我就认出长发男就是元哥，元哥看到我没有任何惊讶对我说，你坐会。

等了一盏茶的功夫 元哥的朋友就走了，元哥拿出来一张照片还让我看，照片里面除了元哥还有两个人，其中一个就是刚才喝茶聊天的人 另一个不认识。不知道给我看是什么意思。

下面是我问元哥的问题。

我：元哥，你看看我修行如何 这个最近挺找不到路的。

元哥：你修炼的七上八下的

我：啊？！

元哥：需要光给你补补。

我：是光界的光吗？

元哥：不是，光界的光是这里频率最高的光了 你还承受不了。

我：那是什么光 是低频的能量吗

元哥：主要的不是在这，是其他地方

我：哪地方？我不太明白

元哥这时没理我 做到一个电脑桌旁就打开电脑不理我了。

我：啊？元哥 我真的不太明白，难道我现在和镜子大叔一样的状况？

元哥打开电脑给我看，我看到电脑上一个对话框：图像无法显示。。。

元哥：不是 等你 渴了不用（也可能是不想 用不着的意思）喝水，饿了不用吃饭，困了不用睡觉。重点是不再在意别人的目光和想法时，自然就有成就了。
我当时似懂非懂 就是努力的把话给记住然后回神后记录下来慢慢的体会。
后来又聊了些乱七八糟的事，这个元哥还告诉我，你那边的元哥经常来找我玩，经常和你自己交流会很有好处。
大概的就是以上这么多，应该还有些内容 ，但是还没回忆起来。
今天与同修交流了会，对上面的对话有挺好的体会，因为是针对我自己的修行 所以有些体会就只有自己才能明白了。

元吾氏 9楼 2012-06-03 14:28

我最近十几年都爱留短发，这个“长发平行我”最近两个月老托我后腿，影响我两个月没剪发，也成了长发。前天我实在受不了，把头发又剪短了！舒服！

---

http://tieba.baidu.com/p/1625244028
阳神出体的触摸
zhujinlinlh 1楼 2012-05-31 18:58
出体后有人可以摸到现实的东西吗？不会只有我一个人可以摸到吧？

zhujinlinlh 8楼 2012-05-31 22:17
你错了 我是真实摸到的我自己验证好多次了 手电打开放在地上 电脑被我开机 还有我打破杯子还有很多 我只想知道我出体后力气为什么没有肉身的力气大
元吾氏 146楼 2012-06-03 08:55
答疑里有。

zhujinlinlh 11楼 2012-05-31 22:28
每次出体都是在现实世界 看不到别的世界存在 我还到街上去认4样东西 之后去看的确存在 拜托 我的问题现在是想知道灵魂的力量怎么提升
元吾氏 147楼 2012-06-03 08:55
答疑里有。

芙蓉王 DK 159楼 2012-06-03 13:34
每个人身体都会发出亮光 这个光就是元神的光 今天就在这教大家 静坐半小时后把手放在保护摸里一滑看看，会看到灵光，也叫能量体光。
元吾氏 164楼 2012-06-03 14:35

---

http://tieba.baidu.com/p/1279812929
昨晚梦到元老师了
Scythev 1楼 2011-11-12 01:24

梦里元老师好像是我们几个学生的顾问，我们做什么事情遇到困难了，然后就去元老师家请教。元老师家很小，我们去了四五个人，显得有点挤。梦里元老师很儒雅、谦和，耐心的听完我们描述问题以后给出了解决方案。
不过这些人除了我以外都不知道元老师真正有多牛逼，他们只知道元老师是个智者。
最后请教完了我们准备告辞，但是我好像还想让他讲点什么（这里记不清了），然后就看到元老师在一块黑色的板子上鼓弄什么，然后弄好了指着板子说：念！ 板子上貌似是一首诗，奇怪的是不是用字写成的，是用各种东西拼凑成的，有可乐瓶子，罐头什么的，还有 Blisk（美国的一种饮料）标签。。然后我就开始念（我也不知道为啥会念），遇到不会念的地方元老师就告诉我怎么念。我一边念一边想着要把这首诗记住，然后贴到门罗吧来，结果还是没记住。
这首诗貌似讲述了什么道理，但是我读的时候没懂。然后元老师语重心长的跟我说：做事情要坚持，要有恒心，不要遇到什么困难就放弃，或许你工作的一开始会受到别人排挤，但是坚持做下去，你就会突破所有障碍。（大概意思）
然后还说以后可以常给他打电话，他以前有个学生叫苏灵童，就常给他打电话。我说哦对，我现在知道您的电话啦！以后遇到问题可以给您打电话。然后特高兴。

元吾氏 20楼 2012-06-04 20:47

---

http://tieba.baidu.com/p/1633006014
无数人和我一样，希望元吾氏能够再次出现帮助大家
卡哇伊大宝宝 1楼 2012-06-03 23:52
“一个不生不灭的自由意识（Freewill/神 Spirit）有着无穷无尽的自发幻想，其景象就是无限多样的宇宙和万物及各自的规则和不规则。”
当时只看了这一句，这种看法在我心里就油然而生：“找到了，就是此人。”
这之前，一位叫小小小莲香的朋友兼恩师忠告我特别留意一个叫元吾氏的人：“修道之人不识真，只为从来认识神。无始劫来生死本，痴人唤作本来人。”我问香香她是否认为元吾氏真的已经证悟？她说让我自己读文章和答疑，其余留给我自己判断。除了自身体悟，我并不相信任何经典。但在自身有限体证，加上已经被历史反复印证的体系的综合考证与评判下，在自身受限的情况下，有时也可以暂时有条件地小心接受一些被反复证明的可靠权威。不论从佛教修证体系，道教修证体系，伊斯兰苏菲修证体系，基督教秘派修证体系来看，最后的证悟者都处于这种“一味”状态，即存在的只有一个，可以被称之为神、无限者、造物者、绝对者、上帝。。。等等。所有的存在，都完完全全是它自己本身的某种“表现形式”，也即它本身。因此，每一朵花，每一颗石头，每一颗花蕊，每一个石头原子，都是不折不扣的无限者本身。因此，每样存在都可以说：我自己就是上帝本身。
慢慢读完了元吾氏的所有文章与答疑，都是信手拈来，浑然天成，毫无斧笔刀琢之迹，句句出自自信心田的自然流露。元吾氏已经证悟到绝对者状态，是否证悟到绝对者之“用”，我不得而知，也没有必要知道。但元吾氏已经证悟到绝对者之“体”，这是可以谨慎判断的。我在最近半年，也有了一些小突破，平时坚持按香香老师的建议：少说废话，多做修习。网也上得很少，坚持不用聊天、展示、或与人争论来满足自己的自我重要欲。有时间就抓紧静观。我发现修证者早晚会到一个关键节点，就是处理“自我重要感”，这是我现在体认到修证者的最关键之处，从所谓神通方面看，小莲香有好些神通，比如她能够随时随意阅读世界上任何一个地方任何一个人的心并改变别人的心识流注。但她也很中肯地告诉我，她在处理“自我重要感”这个核心问题上是完全失败的。因此，她辛苦修得这些东西全是没有任何用处。在真正的灵修路上，她真心地认为自己一无所成。同时我对此也毫无办法，“自我重要感”无孔不入！这里不乏认真坦诚的修习者，我想不少人也有和我共同的体验。在任何时候，

任何情况下“自我重要感”都会在后台运作，我实在没有任何办法了。虽然没有丧失希望，但感觉的确很无奈、很无奈。
回想起以前的一些关键点，突破前都是绞尽脑汁，使足了吃奶的劲，而不得其门而入。但一突破，再回首就会发现没有什么比这更简单。这些宝贵经验使我坚信，修证路上遇到的任何难题，都是这样的纸老虎。都有极其简单的解决办法。只是我“在黑暗中试了无数次也对不上插头”而已。
看到元吾氏上来得越来越少，心情无法灿烂起来，这可能说明我们说得多，做得少，甚至只说不做，热衷于各种夸夸其谈、炫耀与浮夸。很多时候自认为有成绩，但可能其实质都是竹篮打水。元吾氏认为我们没有什么实质进展，因此也不认为有在我们这里浪费时间的必要。因此，我希望大家能够更努力地按照适合自己的体系修证，顶顶重要的是多谦虚，不一定要在嘴上，在心里，在骨子里，一定要清醒，不要陷入自我催眠和陶醉，多对自己取得的成果存疑。只要我们足够努力，我相信元吾氏一定会来。像他那样证悟上帝状态的存有，是最渴望让其他存有也能提升到自己所在的本真位面的。
另外，也希望元吾氏能够继续关注大家，不要对我们失去信心。我们很清楚，诸长青修证体系都不约而同地告诉我们：每个人都是上帝本人，都是真如本心本体，都是唯一存在的神，证悟绝对者状态是每个存有最终不可逃避的命运。
我们坚持要证悟，也一定要在今生证悟！我们笨，那就试成百上千种方法；我们顽固，就用水滴穿石来洞穿它；只要我们真正勤奋，真正有在努力用功，元吾氏就一定会出现，给予我们或指导、或帮助。
以此文，与大家共勉。

元吾氏 6楼 2012-06-05 19:59
“回想起以前的一些关键点，突破前都是绞尽脑汁，使足了吃奶的劲，而不得其门而入。但一突破，再回首就会发现没有什么比这更简单。这些宝贵经验使我坚信，修证路上遇到的任何难题，都是这样的纸老虎。都有极其简单的解决办法。只是我“在黑暗中试了无数次也对不上插头”而已。”


天涯论坛 http://www.tianya.cn/techforum/content/16/717142.shtml
『莲蓬鬼话』[连载]人的多次元复合体结构----超过你的想象！
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）

缘缘天 2011-8-31 9:50:00
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。

wind 随 2011-8-31 10:15:00
老师，看过你的答疑，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。

红颜劫财 2011-8-31 12:38:00
人的这些灵体只有肉体是被蒙蔽的，丧失全知的么
671#元吾氏 回复日期：2011-9-8 20:52:00
下级灵体也会被蒙蔽一部分。

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！

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。

1080#元吾氏 2011-9-25 14:34:00
在贴出“入定法”之前，请让我先把“光环法”的下半部贴出来。
下半部是一种“照相法”。这是一种用照相机代替肉眼来观察以太体的方法。
此法不仅使用直接的科学手段，而且可以和光环法相互验证和互补。
此法是一种高电压照相术，叫做“克里安照相术”。

1082#元吾氏 2011-9-25 14:47:00
“克里安照相术”----以太体的科学观察（注：全文在博文类中已有）

岁月老路惺 2011-9-28 10:01:00
灵体是不是就是指的灵魂啊
1213# 元吾氏 回复日期：2011-9-29 21:21:00
怎么称呼并不重要。

求偶之中刺 2011-9-28 11:04:00
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？
1214#元吾氏 回复日期：2011-9-29 21:23:00
任何都能。

茶花女人香到 2011-9-28 11:00:00
专门去百度了下，楼主是元吾氏先生本人吗？居然在天涯现身了
1215#元吾氏 回复日期：2011-9-29 21:25:00
是本人。谢谢！

南山骊恐 2011-9-28 12:28:00
这东西真的这么神奇吗？
行者白杨被 2011-9-28 12:31:00
也太夸张的 是真的吗？
1216#元吾氏 回复日期：2011-9-29 21:27:00
是人人本来就有的东西，被忽视了而已。

恋上她的他仪 2011-9-28 13:23:00
修炼者就要出家吗
1217#元吾氏 回复日期：2011-9-29 21:28:00
不需要。

谁是谁非任评说链 2011-9-28 13:56:00
个人情感体和人际情感体有什么区别吗
1218#元吾氏 回复日期：2011-9-29 21:34:00
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。

味味赐 2011-9-28 14:19:00
野心勃勃的是不是得不到修行的真谛
1219#元吾氏 回复日期：2011-9-29 21:38:00
心性会随着灵修的深入，自动发生变化。

白雪飘飘猜 2011-9-28 16:39:00
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。

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。

麻辣摇滚练 2011-9-28 21:42:00
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
1222#元吾氏 回复日期：2011-9-29 21:50:00
是，任何人都可以。

只能一个人睡欣 2011-9-28 17:00:00
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。

娴雨婷诚 2011-9-29 16:12:00
肉体是灵体的载体能这么理解吗？
1224#元吾氏 回复日期：2011-9-29 21:58:00
只是个工具而已。

真真国女儿煤 2011-9-29 17:36:00
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。

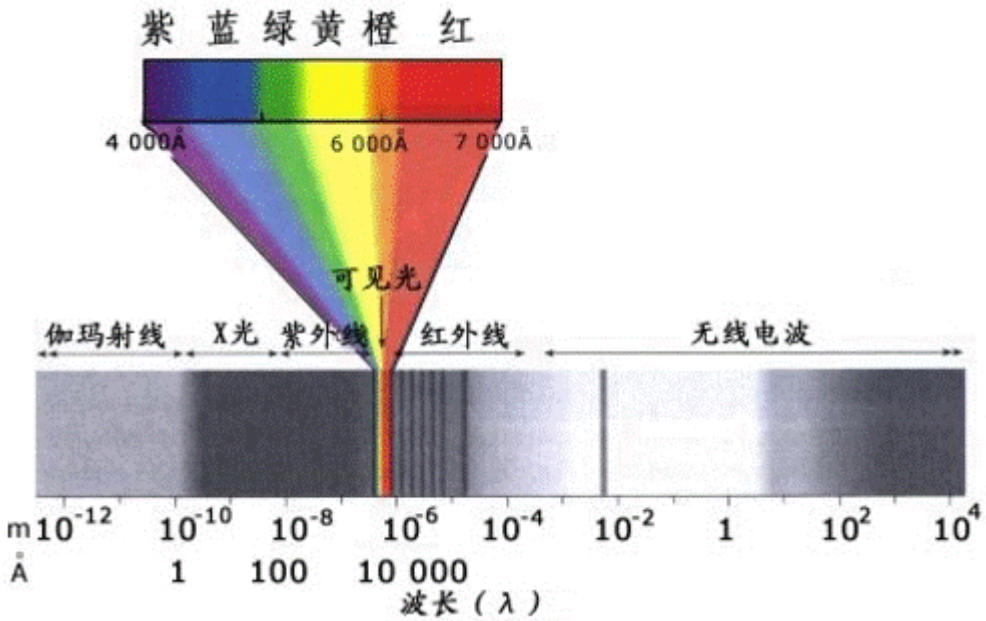
1226#元吾氏 回复日期：2011-9-29 22:06:00
从国外上天涯发帖，速度太慢、太慢.....累！

1227#元吾氏 回复日期：2011-9-29 22:11:00
【远远超过你的想象！----生命的本源！】
整理一下
第1部分：我的灵修经验－－－－人的多次元复合体结构
第2部分：《光环法》－－－－肉眼观察灵体的方法
第3部分：“克里安照相术”－－－－以太体的科学观察
第4部分：我的灵修经验－－－－我最常用的几种方法

1229#元吾氏 回复日期：2011-9-29 22:17:00
我的灵修经验－－－－我最常用的几种方法（注：主要内容在博文中，以下为增加内容）
第4部分
【我的灵修经验－－－－我最常用的几种方法】
【元吾氏】

先介绍一下入定法的基本特点，然后介绍一下本人最常用的几种入定法。

A、肉眼频率（可见光）范围的视频图：



从上面的视频图可见，肉眼只能看到世界的极小一部分，绝大部分世界是看不见的。
如何看到更广阔的世界，认知世界的全部真相，是古今中外灵修或修道的主要核心。
为了扩展视觉频率，古今中外先后不约而同发现了很多方法，如：入定法和光环法。

B、三种常见观察方法与频率范围的比较：

1、肉眼：极窄的调节范围。（完全使用肉体视觉----肉眼）

2、光环法：较窄的调节范围。（混合使用：肉体视觉+以太体视觉）

3、入定法：任意的调节范围。（完全使用灵体视觉----灵眼）

因此，在古今中外灵修者中，入定法一直是最受欢迎的方法。
如上，入定法(Meditation)：灵体脱离肉体的局限，观察或神游更广阔的世界的方法。

入定法的叫法很多：入定、神游、冥想、内观、静观、禅定、三摩地、合神、、、等等。西方叫做：冥想、神游、出神、星体投射、灵魂出窍、、、等等。古今中外的入定法，细分起来不下百种，但是核心都差不多。
*关于以太体和灵体，请参考第1部分“我的灵修经验----人的多次元复合体结构”。

C、入定法的原理和来源：

在第1部分“我的灵修经验----人的多次元复合体结构”中，已经描述过：通过鄙人几十年的灵修经验，观察到：“睡梦=灵体神游”的真相。
此处再比较一下长年观察到的几个现象：

1、每个人在睡梦状态中，灵体会自动脱离肉体的束缚，自动处于神游状态。

2、清醒状态=肉体主控状态/肉体记忆完全连续。

3、睡梦状态=灵体主控状态/肉体记忆完全切断。

4、半梦半醒=灵体主控状态/肉体记忆一半连续。

*由此可见，入定法可以是一种很简单的方法：

5、只要模仿（或利用）睡梦状态，就可以自动进入“灵体脱离肉体束缚的自由状态”。

6、换言之，最简单的入定法，就是：

a)“模仿睡梦状态”，或者：

b)“利用睡梦状态”，使灵体脱离肉体的束缚，自动处于神游状态同时：
c)尽量保持记忆的连续性。
此时，灵体视觉（灵眼）可任意调节，使用于任意频率范围，观察到任意灵体、任意灵界。

D、入定法的关键和要点：
1、忘掉肉体：离开肉体的频率范围，进入灵体频率范围。
2、放松：视觉频率范围“越松越大、越紧越小”。
3、半梦半醒：半梦半醒=灵体主控状态/肉体记忆一半连续。
*以上第3点----梦与醒的比较：
a)清醒状态=肉体意识主控状态/肉体记忆完全连续。但是，只能观察和体验极其狭窄的“肉眼可见的世界”（物质世界）范围，无法观察和体验准物质界和更加广阔的灵界。
b)睡梦状态=灵体意识主控状态/肉体记忆完全切断。此状态，可以全心全意进入和体验灵界，但是由于肉体记忆的不连续，经验无法带回肉体意识=无法扩展肉体意识，达不到灵修的目的。
c)半梦半醒=灵体意识主控状态/肉体记忆一半连续。此状态，可以保持记忆的连续性，经验带回肉体意识=扩展肉体意识，达到灵修的目的。
*不谋而合的是：古今中外的灵修者，在技术上都把“半梦半醒”作为核心之一。在西方，这种“半梦半醒”的状态被称为“Trance”。在中国，老子称之为“仿佛象梦寐，神明忽往来。”。

E、灵眼/灵视的特点：
灵眼：灵体的眼睛。在第1部分“我的灵修经验----人的多次元复合体结构”中，已经描述过：灵体是可以自由变形的，可以没有固定的生理器官，可以没有固定的“眼睛”。但是，不管一个灵体是否有“眼睛”这个器官，灵体都有视觉。因此，确切的说，应该叫做“灵视”
1、全方位性：肉眼只能看见一面，灵眼可以同时看见四面八方。
2、透视性：肉眼只能看见表面，灵眼可以同时看见里里外外。

F、下面介绍本人最常用的几种方法：
1、“静修类”：a)模仿睡梦状态。
2、“梦修类”：b)利用睡梦状态。
3、同时尽量保持记忆的连续性。

三十年来，鄙人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
.....
（注：以下的内容在博文中已有）

1243#元吾氏 回复日期：2011-9-29 23:15:00
7）梦观法
注解一下：“梦观法”中的几个名词
梦体=灵体。
梦界=灵界。
梦界/灵界：有两种
1、个体幻相界：个人意识单独创造的世界。个人意识可任意改变之。

2、集体幻相界：集体意识共同创造的世界。个人意识不能任意改变之，如：物质现象界、灵界等。

==========
门罗吧原贴 http://tieba.baidu.com/p/1202423881
==========

时空逍遥 15楼
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”。

jameszm 詹姆斯 18楼
老师我出体有这样的一个现象.不知道它的原理.
我在枕头旁边放了一些东西.
我在睡眠进入很深沉的状态后,睁开眼睛出体,出了双手,然后去摸周边的东西..
我居然拿起了那个东西.只是感觉上的.但现实的物体并没有动.是怎么回事呢...
我还可以把那个东西扔掉..但是眼睛看到的却没有动...
如果这么做,会不会对现实的物体产生什么不好的影响...
元吾氏 20楼
1、东西有灵体，可以只移动它的灵体。
2、不好说。

蛭魔妖仙 23楼
准物质体大致什么样?
准物质肉体是否松松垮垮的没骨头的一滩肉的感觉??
我有次闭上眼睛看到的不知道是自己的准物质体还是幻觉
元吾氏 39楼
参考博文“人的多次元复合体结构”。

蛭魔妖仙 26楼
依附与其他物体的存在 是否有灵?
比如说百度贴吧 是否有灵?
元吾氏 40楼
1-2、有。

minyuqi 30楼
引用 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”。
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
元吾氏 41楼
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。

禅道帝 32楼
请问老师，白日梦是不是也是一种出体?
元吾氏 42楼
是。

元吾氏 43楼
明确一下：
1、门罗吧的主体是门罗出体。在门罗吧，请限制在与出体有关的范围内。与出体无关的问题太多，会把门罗吧搞乱的。谢谢！
2、关于灵修问题，请到灵修吧，或者鄙人博客。
3、关于修道问题，请到践道吧，或者鄙人博客。

==========
践道吧原贴 http://tieba.baidu.com/p/1202009842
==========

迷失 er 6楼
A:
曾经有一梦，略述如下： 梦中和数位同修一起修习（感觉就是吧里的同学们），着古装。我们发现一处宝藏，但是能力不够无法获取。就请来元老师帮忙，后来老师取得了宝藏，但是我们被宝藏的某个守护神追杀。。。。结束取宝。 最后大家回到了学校宿舍一样的地方，发现同学们在讨论一种提升方式，就是两个人以坐姿紧紧拥抱那样的。
问题 1.这是我出神到灵界？老师集体托梦？ 还是仅仅是我自己在造梦？
2.场景是古埃及神话里的神殿及守护神，我想古埃及神话这些不仅仅是地球古文明的遗迹吧。这个灵界是哪个，在哪里？
3.紧紧拥抱的方式是一种真实的提升方法还是仅仅指"接纳"对方 "接纳“一切的意思
还有几个问题，要看第一个问题的答案了。
B:
我只意守中下二田，全身经脉已很畅通，七轮也已显现（其他部位小的旋窝样的也有），在旋转。
4.我有没有必要练脉轮能量提升方法加强脉轮？
5.有没有必要用藏密中脉修法加强中脉？
6.我只是意守，没有用深呼吸，或者观想吸能量的方法。仅仅意守，能量的强度是否不够？我应该改用何种方法加强能量（意念）强度？
7.条件有限，大部分时间只能站着，或者走着意守，这样得来的能量会不如打坐入静来的精纯吗？
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？
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？
元吾氏 21楼
B：
4-5、没有什么是“必要”的。
6-7、要什么能量？
8、不同而已，各有各的特点。
9、一呼一吸，同时出入，双向的意识流。

外星求 9楼
那里能量强就意守那里随意行吗 不行的话造成什么后果？
元吾氏 22楼
行。

机缘不到 12楼
问：怀孕期间我意守下丹田一下午，并无着意，感觉腹部有些不适的感觉。
１、不知道是否属于正常？
２、请问是不是怀孕期间不能意守下丹田？
３、怀孕期间若适用３６决练有什么需要注意的地方吗？有的话有哪些？如果不适合３６决，请老师推荐一个别的练法。
元吾氏 23楼
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。

蚕宝宝好可爱 13楼
1。最近我左耳有点异常的感觉，不是疼，但是会突然就疼起来，像那种做手术被麻醉后仍然能感觉到的神经被切割的疼（很难描述，像神经揪起来，远不如皮肉被切割的痛觉强烈），平常外耳道内某个点偶尔会有点凉凉的感觉，然后有可能扩大并转化为这种不疼的疼痛感。耳屎昨天掏出来挺大一块，虽然有耳鸣但曾去医院测过听力正常。
我近几个月练功一般每天40分钟到1小时，近几天练功少了些这种耳疼的感觉是近两个星期才频繁出现的，以前出现过但极少。
想问问老师，这是练功中可能出现的正常现象，还是耳朵的疾病，求解。
2。我从3月份接触门罗吧开始重新练功（以前大学时练过但一直时断时续），梦刚开始很多，其中还梦到过几次“仁君居士”（感觉很亲切，像是我的兄长或叔叔一类的人物，总是在一个学生宿舍上铺或者屋内吊顶的那种高度位置），然后中间一段时间又差不多很少有梦，最近几天梦比较正常（大约隔天一个梦吧）。扯远了，切入正题。我以前做的梦有不少都是没穿衣服的梦，似乎反映了羞于见人的一种心态，而最近，则所有的梦都是没穿衣服的梦，不知道是不是和练功有关系，还是生活中不愿见人的心态所致。
元吾氏 24楼
1、疾病。

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?
谢谢老师！
元吾氏 25楼
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。

36jue　35楼
元老师:您好
请教一个问题,ttyyees 发的帖子: http://tieba.baidu.com/p/1203587546?pn=1
引用原话 1:平躺放在身上 或垫在身下 这几天累的腰疼 晚上放在后腰 第二天就全好了 N45就是 NB
可能与海底轮频率近似 放在后腰处然后就像平常一样看电脑干别的 一会就能感觉到很大的震动感 跟意守的时候一样。
2:另外稳定梦境的能力还是一如既往的强悍 放在头部效果最好 放在胸部其次 再往下放效果不好。头部放多块磁铁效果不好 因为多个磁场交叉紊乱 《北极对自己》
我想问的是:该种方法可行?能起到多大效果?下图为 tt 使用的磁铁(80X80商家标注 N52
元吾氏 37楼
没试过。

minyuqi　36楼
提前祝国庆快乐喔...
特意从门罗吧跑来问的，元吾老师你修了将近30年了，除了出太极意念力，是否证明像道家说的气足则可长生不老呢。
还是就算证明了本源，该死的还是要死。可否不死？那些活了几百几千年的传说是否可能实现？
元吾氏 38楼
你是指肉体长生不死吧？那是所谓“修仙”的技术。

==========
灵修吧原贴 http://tieba.baidu.com/p/1202394226
==========

113.114.92.* 9楼
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。
元吾氏 12楼
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。

urbaby　13楼
老师，我想请教您一下。
有一种说法，体会过“合一”，就会逐步打开天眼。
耳朵里持续不断的音频，也是此过程的征兆吗？
我并不执着于结果，对于开发和打通觉得都还好。
至少在我了解了生命的本源和世界的真相之后，觉得任何事物任何形态都已经是完美的了。只是近期的嗡嗡的频率，有时候会觉得胸口闷，之前听其他灵修的师兄说，最近地球能量很大，很多高阶的冥想者都会有这样的感觉。于是我停止了冥想和瑜伽，可是还是与这种能量频率一起...
关于这个问题，能否请老师给指点下呢？
虽说可以询问自身的灵，可是一直以来都是自修，能与她对话也不是随心所欲的...
所以，麻烦您解答下了...
元吾氏 14楼
没发现必然联系。

根据现 ID 元吾氏的贴吧搜索
http://tieba.baidu.com/f?tn=baiduPostSearch&kw=&ct=352321536&lm=5&rs5=1&rs2=2&sn=&word=&un=%D4%AA%CE%E1%CA%CF&rs1=2&rn=30
按时间顺序整理如下
==========

http://tieba.baidu.com/p/370575843
论灵魂投射——第二版（试译）罗伯特·布鲁斯著

元吾氏 2011-06-22 21:04回复



---
http://tieba.baidu.com/p/104934106
重量级文章：最前沿物理学：宇宙是幻象

元吾氏 2011-06-22 21:05回复



---

http://tieba.baidu.com/f?kz=1133306697
第7界真的就是万物本源？

v20TwinTurbo 1楼
元吾氏说第7界就是万物本源，就是得道了，但是，老子去到了第33界，而在门罗第二本里记录，“上帝”解释创造者也被创造，下一个层次被上一个层次创造，以圆圈表示，就是每7个圈外有一个大圈，如此类推，7外还有7，那第7界，又怎么就是万物本源了呢？？？？

凡然 4楼
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



---

http://tieba.baidu.com/f?kz=1133236486
什么叫平行宇宙啊，查了半天弄不明白

222.36.69.* 1楼
有时做梦的场景会在现实中出现，但是出现了那个场景，我意识到了，好像梦里有不好的结果，然后我就祈祷不要发生，或者把它跳过，然后不好的结果就没发生，这个是怎么回事啊，是不是本身就没有不好的结果，做梦时不好的结果也是我的幻想

222.36.69.* 21楼
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



---

http://tieba.baidu.com/f?kz=1127513437

我的外星女友 1楼
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


---

http://tieba.baidu.com/p/1135741504?pn=2
好吧，谈谈如何对面质疑

证道未果 1楼
趁着刚炼拳回家全身还充满热血，就说说自己如何面对周围的质疑声，希望能对各位修行的道友有所帮助。
作为一名真心修行的人自然是千中无一万中无一的，往往要面对生活中各类人的质疑和各种逆境的考验。如何面对这些相信很多道友都会有自己的心得，但毕竟各有所长修行法门不同自然处理态度也不同，我是一个需要想明白问题的人，所以我首先要过的是自己的心理关。从道理上搞通是我的最佳法宝。首先要面对的最大问题是有没有修行这回事，对于已经在修的朋友自然认为这乃见识浅薄之言，可当面对他人需要拿出证据时确显得有口难言了。
如果还有这样的难处那是有个问题没有通畅，那就到底世界是唯心的吗？对于唯物的观点来说一切都需要证据，因为有物质就有证明，如果一切不过是幻压根物质就不真实存在还会有什么证据吗？自然唯心就没有证据，一切都有心念而生哪里会有什么证据，本无菩萨众生，最终也是无取亦无证亦无证者，哪里来的证据。如果还执着于用唯物的态度要证据来证明唯心的观点本来就是悖论。如果不用唯心的角度去看世界，各种辩驳都无意义，众生能赞同的观点是在其心中已经赞同的，不赞同的也是在其心中不赞同的，那些无法分辨的就是需要去认真专研的。
说到底，对于唯心来说没有证据就是最好的证据。一切问题只要追问至底就会发现原来什么证据都没有。一切本就是无中生有。一切本来就似真似幻哪里会有确着无误的证据。
处理好自己心中的疑问后就是如何对待提出质疑的人了。首先有人在这个问题上提出了质疑这是很好的，至少说明其在乎这个问题，虽然观点不同但有关注也算是机缘。我们只需要真诚的发表自己在这个问题的上的看法或者自己的亲身感受就行，无须劝解啰嗦。每个人都有自己的判断，他们会不会对此继续的关注，在于他能否感受到我们修行人在面对质疑时淡定从容笃信的心，是的众生皆有佛性，都有慧根他们如果不被妄心所扰就能感受得到。
许多高人都不发言不辩论也不解释的原因也很简单，一切众生终究得道，有缘是机缘无缘也是机缘，各种经历都是成道的资粮，自然各种事情就看淡了，对于没有能够放下各种偏见的言论更不会过多的辩解。我境界还不高，还是没能忍住自己的表达欲所以就在此赘言了。

aelfric0 36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


---

http://tieba.baidu.com/f?kz=1136952670
证明异能存在弊大于利

x 周芷若 x 1楼
真是厌烦什么证明超能力存不存在的事又闹腾上了。已经说过多少次了再说一次吧。一我不信，你证明给我看，如果给你看到了真的，你为了什么目地，一口咬定是假的呢。你如何证明你不会说慌呢？用你认为你不会说慌证明你不会说慌吗？或者你的亲友他们认为你不会，那又怎么证明他们诚不诚实呢？二如果官方承认有超能力，如果有人指控有人用超能力犯罪，如何证明是不是真的。能拿出什么证据呢？只用意识就能完成的东西那有证据。如果谁说我没那样想，现代科技还不能弄清，谁想了什么，和只因为他想了什么，所以就发生了什么事。难到要靠少数异能者去判断吗？几个异能者随便就能定人罪，看谁不顺眼就能定谁巫术罪。这样就倒退到中世纪的神权正治了。从历史的经验看，取消巫术罪是弊大于利的。除非大多数人都成仙了，超能力成为多数人的才能，不然从猎巫时代的教训看，还是要不承认异能存在好。
读读历史看看汉武帝时代的事，看看欧洲古代，想出多少奇怪的方法去证明谁是巫师，再一把火烧了，你就知道为什么要废巫术罪了。

182.149.55.* 19楼
仁君已经不是神通的范围，他是引导你们提升凌驾于科学之上的神！

182.149.55.* 20楼
观点没错，保护自己神通者必须隐藏低调行事，所为我认定网上吹嘘的一定是骗子。

182.149.55.* 21楼
就奇怪了，仁君对质疑者表示欣慰而你们却连质疑都做不到，不遵照仁君的指导？他鼓励你们对他质疑，不要辜负他的一片心意。反对者的质疑连正面回复都没有，看来他比谁都清楚你们拉不下脸面。

182.149.55.* 22楼
不是要证明神通是否存在，是对仁君这个人的质疑，明白了？
元吾氏 2011-7-11 16:49回复22楼


---

http://tieba.baidu.com/f?kz=1140679101
顿悟还需渐修

拭心如镜 1楼
这好像是我唯一的一篇论道性质的帖子，搬过来吧，大家随便一看，随便一聊。

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2楼



---

http://tieba.baidu.com/f?kz=1137772229
★ 请求仁君居士为我们讲讲地球的历史和宇宙的故事★

武装搜索队 1楼
得道高人不能就这么隐退了，太可惜了，这是人类的损失。仁君居士为我们传授了重要的修道知识，为我们回答了许许多多的问题，现在都已经结集整理出来了，可是我们仍旧意犹未尽，为什么呢？因为对知识的渴求。
从本质上说，整个宇宙的信息对每个个体都是开放的，但是我们普通人类因为某种自身的障碍，无法获取这些信息和知识，导致视角十分局限和狭隘。各种新时代信息众说纷纭莫衷一是，甚至互相矛盾。我们人类无法从一个更大的视角认识自己，我们是谁，为什么在这个星球，这个星球我们知道多少，宇宙在发生些什么，太阳系在发生什么，我们一无所知，甚至大部分人并不关心。
对于宇宙的多层频界，仁君居士已经做了提纲挈领地介绍，对于这些频界的生物则由于篇幅而未详述。有一篇讲空间也是一种生物和太阳人修补地球的十分精彩，非常形象，大开眼界。要是能有更多的类似的篇章就好了。
仁君居士是曾与本源合体的人类，不卖关子，不“天机不可泄露”，不用宗教语言，使用科学的语言，把难懂神秘抽象的智慧说得简单平实易懂，真是大道至简，爽爽快快。罕见。
仁君居士不能就这么隐退了，偶尔冒一个泡以示存在，飘过路过，不要呼唤哥这样的想法会令众生损失惨重啊。

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29楼

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

---

http://tieba.baidu.com/f?kz=1148618968
如果我说“大道至简，万法归一”是错误的？

沧海明月的泪 1楼
这个吧里会有多少人来攻击我？
1楼百度，下面说一个真实的故事，记忆中的某一世。

沧海明月的泪 2楼
这个故事发生的年代已经久远得不可考了，也许是在几百年年前，也许是在几千年前，甚至几
万年、几亿年前，更甚者并非这个空间位面。
说的是一个德高望重的禅师，禅师是真正的德高望重，即使是把整个世界所有的溢美之词加在
他的身上都不为过。禅师在世间讲道、讲法，弟子遍及世间的每一个角落。禅师所讲之法度了
很多人，逐渐被人们神化。
禅师隐于山上。这一天，禅师又开坛讲法。讲坛上的禅师宝相庄严，沐浴在神圣的霞光之中，讲坛下众弟子倾心受教，气氛庄严而肃穆。
这时，从山下来了一个年轻人。年轻人走到讲坛的下边，没有多余的言语。
“老禅师，你说错了！”
一石击起千层浪。众弟子情绪激昂，纷纷欲对年轻人无礼。

老禅师修养甚高，制止了弟子们的不安。
“哦，你说说？”
“大道至简，万法归一。你说错了！”
大道至简，万法归一。是老禅师一切理论的基础，若这都错了，那一切都将化为虚影。
“那你说说什么是正确的？”老禅师还是表现了良好的修养。
“大道破碎，万法皆空。”年轻人说。
老禅师楞了楞，问道：“你有什么证明你的是对的？你看看，这么多人听我讲经，听我讲法，这么多人拥护我的讲义，是不是说我的才是正确的。你呢？”
年轻人笑了笑，转身走了。
众弟子均说，那小子毛都没长齐，就来挑战师父的权威，真是不自量力。禅师也笑了。
多年后，老禅师圆寂前，这一生的一幕幕如电影一般在心中闪过，当闪现出当初的年轻人的身
影的时候，突然顿悟了。老禅师流下了忏悔和喜悦的泪水，于是派出弟子们四处打听当年那年
轻人的下落，却没有任何的消息。
老禅师仔细一想，亦然了知因果。那年轻人当年就是来点化自己的呵，可惜当年无法放弃固有
的荣耀，再加上成名后已再没了年轻时对道的追求的谦卑。
临终前，老禅师把弟子们都叫到身边，告诫道：“‘大道至简，万法归一’是错误的，‘大道
破碎，万法皆空’啊！”
老禅师放下了一身的荣誉和为之努力一生的目标，离开了人世。
这是真正的放下。
大道至简至繁复归一而破碎，悟“一”之空性破物质界统阴阳而得佛性。——楼主语
这是楼主亲身经历，却已忘记自己是故事中的哪个人。老禅师？年轻人？

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


剑梦蝶舞 14楼
引用 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。
一切无所有，斯皆是言说。——《楞伽经》
元吾氏 2011-7-22 10:49回复


---

http://tieba.baidu.com/p/1087013532?pn=6

明基1977 162楼

记得仁君居士给大家介绍过观音菩萨的《心经》,《心经》虽然是大法，直揭真相的心法，却让我们很容易犯迷糊，似乎找不到出入之门，但是在《楞严经》中观音菩萨终讲其修炼的法门介绍给大家，即《耳根圆通法门》，因为此法门依耳根听音而来，和念佛法门也有很大的重叠之处，所以特意介绍，下面是其内容：“初于闻中，入流亡所，所入既寂，动静二相，了然不生。 如是渐增，闻所闻尽。尽闻不住，觉所觉空。空觉极圆，空所空灭，生灭既灭，寂灭现前，忽然超越，世出世间，十方圆明。”
下面我会找一些别人的注解，但建议同修们还是尽量自个参悟。

明基1977 163楼
以上文字大致可分为六个层次，
一、初于闻中，入流亡所。
“初于闻中”指修行之初，充分运用人的“闻性”也就是听觉进行修习。
“入流亡所”是声音一入耳朵，即使流去，当即消失，不要让它有所滞留，以达到听而不闻的境界。
因常人一听到声音，心念便会萌动，修炼时要身心内注，做到不出流随声。
反闻能闻的自性，也就是用观智思维。
修习这一境界的关键在于解决如听觉和心念之间的关系。
要作到对各种声响随生随灭，心不系念，听而不闻。

明基1977 164楼
观世音法门第二个层次为：
所入既寂，动静二相，了然不生。
“动”是有声，“静”是无声，可是有声和无声有一相同之点，即是都不久存，都有生存，而听觉则不然，动可以听，静同样也可以听，动是有声之听，静是无声之听。
因此有听觉，所以能听到声音去了，听觉并不随着而去，因为那时听到的是静。
对去耳根圆通禅来说，修习者进入这一境界时，耳根中已经没有任何可听对象。这种对象，既包括动的有声，也包括静的无声，所以说是“所入既寂，动静二相，了然不生”，
所谓“了然”就是心里感觉到的，只是一片清静，而知觉并不昏沉，木然不知，这就是一种入禅初定的境界。

明基1977 166楼
观音修持法第三层次，
如是渐增，闻所闻尽。
按照如此渐渐修习下去，积时既久，定中功转深，便就进入耳根圆通，禅的第三境了。
在这一境中，从客观闻的对象反映到主观闻性中来的“动静二相”都消失，心中已无所谓“了然”感觉可言，所谓“闻所闻尽”前一个“闻”是个人主观世界上的闻性（听觉），第二个“所闻”是客观世界存在着的闻的对象，“尽”是尽皆消灭之意。
由于这是一个听觉上物我两忘，泯然寂然的较高境界，所以以一般修持者在清醒状态中能够修到这一程度的并不太多，然而，当你通过精进不懈的修持而一旦进入这一境界时，又常会于无意中感觉到一种心里澄澈清明，一尘不染的难以说出的无限恬愉，这就是佛门所说的“禅悦”了。

明基1977 168楼
观音修持法门第四境界。
尽闻不住，觉得觉空。
这一阶段，由第三境“闻所闻尽”而来，所谓“尽闻不住”就是接“闻所闻尽”之后，仍然精进修持，不懈不怠。
若果这样，就可以尝到耳根圆通禅“觉所觉空”第四境的禅味了。
既已“闻所闻尽”，那末这时就连心中深层的湛然清净的“觉”也可通过修习，把它消除于无形之中。

所谓“觉所觉空”前面的“觉”属于生理上的感知功能，也就是心或脑的感知作用，接下来的“所觉”是感知的对象，而“空”则为一无所在，也就是心脑感知上的物我而忘了。
心脑感知的范围不仅在于听觉，并且还多方面地涉及视觉、听觉、嗅觉、触觉以及深层的意念。
“觉所觉空”所达到的境界，自然要比“闻所闻尽”来得更深一层。

明基1977 171楼
观音修法第五境界，
空觉极圆，空所空灭。
“觉所觉空”后，修习者连心脑中一片湛然之境都已泯然消失，于是便成就空性圆满。
所谓“空所空灭”是说不但能空的自我已不复存在，就是连一片湛然净明之境也都归向于空了。
“空”不是人们眼前可以观察的虚空，也不是能感觉到的空无。
要使所觉与能觉也都空了，空与觉性就深然一体。至极于圆明之境，如若使能闻的自性，与声音的动静，有无脱离了关系，返回本然清静根源，所有六根，也就解脱。
所有一切六根幻有妄动，自然消除，本觉的自性就圆满清净了。
修持此法一定要心平气和自自然然。心情不要急躁，不要太强求，要清净无为，要好好感觉，慢慢体会。
最重要的是坚持不懈。

明基1977 173楼
观音修法第六境界，
生死既灭，寂灭现前。
这时修持者对于此生彼灭，生灭持续的声念都已不闻不起。
消失殆尽，连自身的存在也不再知晓。由于其时在修习中已经再没有什么可灭，所以其功修炼到此，也便告成了。
问题在于“寂灭现前”的“现前”应当理解为整体充满的意思。
因为修习者到此已经彻底解脱了世间的一切妄想执著，以及在禅定过程中所经历的层层深入的境界，所以再也没有自我的本体和觉知的对象可留碍，为此“忽然超越出世音，超越世音与世音所有的境界，十方世界，立即洞澈圆明”。
所谓“十方圆明”不但说明本性之外，再也没有一物，没有众生，没有地、水、风、火就连空虚也没有。由此能获得两种特殊妙胜的功能。
一、上合十主一切诸佛，本无自性的妙觉真心。与一切诸佛，同样具有大慈的能力。
二、下合十方一切六道（天、魔、人、畜生、饿鬼、地狱）中众生的心虑。与一切众生，同样具有悲心的仰止。

元吾氏 2011-7-22 10:50回复162楼



---

http://tieba.baidu.com/f?kz=1156500016

蓝采幽若 4楼
嗯。以前看过这一段，印象颇深。感谢楼主再次分享。
“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



太平洋的水 a 13楼
引用 蓝采幽若 (4楼)嗯。以前看过这一段，印象颇深。感谢楼主再次分享。“你信从了一个人，从那一刻起你就不再信从真理。”
“你信从了一个人，从那一刻起你就不再信从真理。”
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


---

http://tieba.baidu.com/p/1157312738

Deaozll 25楼
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。

---

http://tieba.baidu.com/f?kz=1165393727

【梦观法】----本人四十年的梦观技术和经验分享：
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″。（明悉梦境。出梦后：忠实笔录梦境）
3、入梦后：观察梦境。
4、时久，可观见梦境有两种。（发现梦的本质）
5、第一种：灵体主观意识所创造的主观灵界。（″我″的梦境----个体现象界*）
6、第二种：灵体离开肉体见到的客观灵界。（″我们″的梦境----集体现象界*）
7、因此：″静化″主观意识，停止″创造″主观灵界。（<----修道关键、破幻关键。否则依然是两种混合梦境、永远无法破幻）
8、逐渐：只剩下旁观意识和客观灵界，旁观其自然运作。（旁观梦境，顺其自然）
9、逐渐发现：灵界一直在″创造″物质现象界。（初步认证物质现象界的源泉）
10、物质现象界原来也是一种灵界。
11、再逐渐发现：灵界被更深的灵界″创造″。（深层认证灵界的多重源泉）
12、一界又一界，循环往复。（深而又深、″玄″而又″玄″。玄者，极深也。）
13、一步步追本朔源，一直到″终极本源界″。
14、由此：认证万物本源的终极真相。（最终认证终极源泉）
15、由此：认证万物万界皆为幻相。（认证幻变）
16、梦中可在灵界解决灵体问题。（实用）
17、亦可在灵界解决肉体和物质现象界问题。
（完）

*关于个体现象界和集体现象界，请参考鄙人博客中的博文“个体现象界和集体现象界”。

*关于灵体，请参考鄙人博客中的博文“人的多次元复合体结构”。
*关键心法：第7-8条。 否则，做一辈子清醒梦，也没用。

【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"。

---

http://tieba.baidu.com/p/1165608415

太平洋的水 a 19楼
缺点，没有被理解的特点。
元吾氏 2011-08-06 04:26回复


---

http://tieba.baidu.com/f?kz=1165464727

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。
元吾氏 2011-8-6 08:24回复
根据你提的宝贵意见，做了如下修改：

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"。

已经更新在鄙人博客里。
有更多好意见，随时欢迎。谢谢！

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



__闪烁__ 92楼
辛苦啦，元吾亲！~~
元吾氏 2011-08-06 16:00回复

首推淘宝版吧，亲！ 

---

http://tieba.baidu.com/p/1167689151?pn=1
刚刚看到居士了‼在我家!!!忏悔贴!!!!!现在整个人震惊中!!!!!

看到仁君居士了 1楼
先说一下我是谁，我昨天看到清明吧删了居士的贴。觉的好玩就开始挑衅两吧关系，我先用7777777这个 ID 在两吧发了要居士去实证的贴，然后不久前注册了“下士宇宙之铁”的 ID 在清吧发贴暗示门罗吧要封了清明梦吧。
之后我就去玩 XBOx360刺客信条2了然后高潮来了!!!现在我都在震精中!!!我正控制 A 叔在房顶跳来跳去，突然感觉阳台多了什么。我第一个念头是外星人？然后转过头去当时就被吓傻了!!!不是外星人是一个人中年大叔看起来40多岁!!!!他对我微笑的点了点头我大脑当时就当机了!!一片空白叫不出声!!然后我准备跑!!!这时哪个中年人身体开是变淡最后消失了!!
我知道自己的见识真是太浅薄了!!!世界上真的有超现实的事!!!打这些字的时候我还心跳不止!!我知道居士为什么不显神通了心藏不好的当时可能就吓死了!!!!
你们骂我吧!!我真是见识浅薄，在这里向两吧吧友和居士道歉!!!
请帮我吧这贴发到清明梦吧我在哪个吧发挑衅贴被封了，让他们都知道居士真的可以显阳神神通谢谢!!!!!!
我说的你们一些人也许不信但我以后决定真心安居士指点的去作，我以前真是太无知了!!!!!!!

元吾氏 40楼 2011-08-08 21:45



1024858531 76楼
元吾氏60%是神棍，因为神棍怕被看穿，所以经常潜水，很少说话。
元吾氏 81楼 2011-08-09 10:52回复



---

http://tieba.baidu.com/p/1169597529
【梦观法】--所有版本

元吾氏 17楼 2011-08-09 14:16
最新版本在我博客里"我最常用的几种方法"。

---

http://tieba.baidu.com/f?kz=1157484217

沙阳 75楼
引用 本我真源 (67楼)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



元吾氏 393楼 2011-08-23 18:01



谢谢沙阳帮助同学们！

端木玩 394楼
幽默一下嘛，元大叔也真是的
元吾氏 397楼 2011-8-23 18:24回复

我知道呀，但是有的傻小子会傻乎乎当真的，苦笑不得的事太多了...呵呵。 

践道吧 http://tieba.baidu.com/p/1185065756?pn=1
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。

老师，跟踪到潜意识之后，怎样将潜意识结构摧毁？然后怎样重造呢？
老师啊，还有就是我按您指点的，每一个瞬间，哪里感觉明显就跟哪里。可是发现身体有病的地方并不经常感觉明显，反而喉轮和顶轮闹腾的厉害，每次一入静，就涨啊跳啊。是不是我的问题的根源就出在这里？我是不是应该跟着身体的信号，跟踪下去就对了？
答：

1、跟踪到潜意识之后，它会自动重造。为什么要主动摧毁呢？杂念好多呀！

2、跟踪下去就对了。

3、平时的修炼很重要：平时做事、思考养成习惯，把事情的核心找到，然后简单化！最重要的核心最简单，不重要的外围最复杂。

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



----Holly 添加的问答
老师啊，脑袋里的叠叠不休好难搞啊~~！
答：观：就是为了观那个叠叠不休啊。

以前用呼吸法，和沐浴法，一边练，一边脑子里在放电影，或者思考。到没觉得怎样，现在要全心全意的跟随，观照。一会儿还行，时间稍久，就跟着跑了。发现走了拽回来，没一会儿又跑了。唉，有点崩溃啊。老师，您说我用类似于持咒的方式摄心收念，好不好？ 我自己编了个段子：我在做梦，松静自然，舍己从人，无念静观，破梦离幻，真我归源。 嘿嘿~就跟念咒似的，想起来就不停地念，静心的时候要是收不住，就念。
答：只要对你好使，怎么编都行。好使是第一原则。

老师，我想到一个恰当的比喻呢，我感觉自己的心，滑的像泥鳅一样。
答：比你滑的泥鳅多着呢...呵呵

---

http://tieba.baidu.com/p/1188975764
挑战元吾氏!!《终极修道真理！万有引力定律》!!

Deaozll 1楼

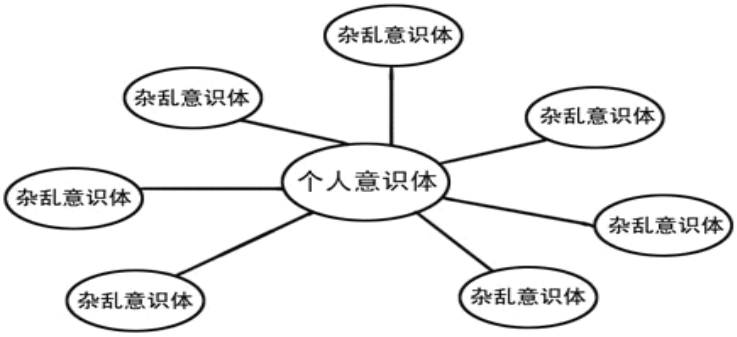
《终极修道真理 ----- 万有引力定律》

新时代的万有引力定律 -- 任何意识体之间都有相互吸引力，并且可以融合。

--Deaozll

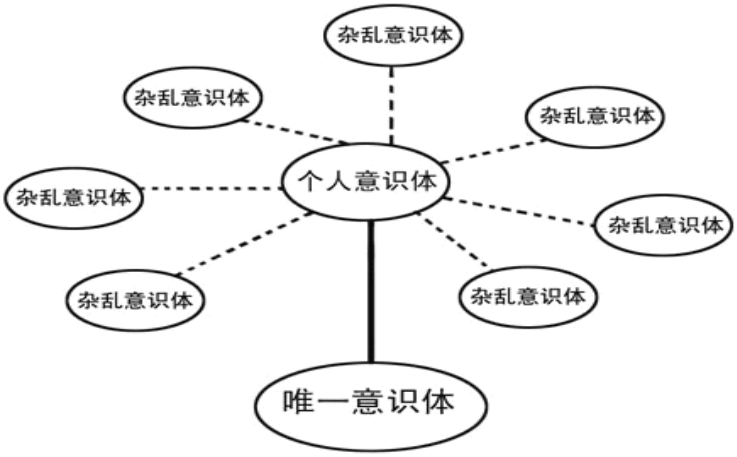
状态 A：正常状态

意念被各种杂念牢牢牵制住，无法移动



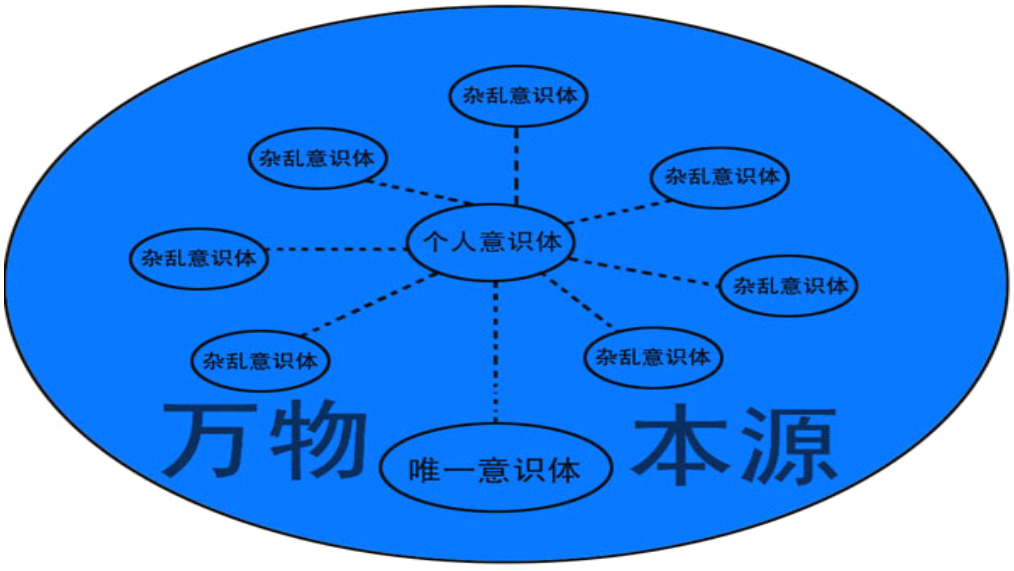
状态 B：出神、入定、合神状态

跟各种杂念断开连接，跟唯一意识体连接，受万有引力定律自动被吸引过去与其融合。完成出神、入定、合神等各种状态



状态 C：与本源合一

抛弃与唯一意识体的连接，做到完全的静观、无思无念，自然被吸引到本源与万物融合，万物是我，我是万物。



此乃我胡思乱想之灵感喷发之宇宙修道真理！ 挑战元吾氏！
有实力无需谦虚，大家崇拜我把！
所有修道方法，在我一张130k 小 jpe 下 败的完全溃不成军。

haizhou41 7楼

以元老师的性格 肯定给楼主一个  ，因为老师不在乎谁同意不同意他的观点 老师更希望大家有独立的思考能力 和自己真正的实践能力。至于对方所说的对错，老师并不是很看重。因为所有对错都是实证来说话，多说各种理论无用。

元吾氏 8楼 2011-08-25 21:28回复



---

http://tieba.baidu.com/p/1190499089
乔布斯语录，虽然乔不修道，不践道，也不知道，但是很棒

端木玩 1楼
“你想改变世界，还是想卖一辈子汽水？” 乔布斯邀请百事可乐总裁约翰·斯考利加盟苹果时所说的话，结果他挖角成功。

“创新跟研发资金的多少没有关系。当苹果公司推出Ｍａ ｃ的时候，IBM 在研发方面的投入至少是苹果的100倍。创新跟资金没有关系，关键是你所拥有的人，你如何领导他们，以及你对创新的理解。”

“设计不仅仅要关注产品的外观和感觉。更重要的是考虑产品怎样工作。”

“创新是区分领袖和追随者的准则。”

“有时你在创新中会遇到失误，你最好赶快承认，然后继续在其他方面创新。”

“我相信最终是工作在激发人们的能力，有时我希望是我来推动他们，但其实不是，而是工作本身。我的工作是使工作尽可能地显现美好，并激发出人们的最大潜能。”

“有时我的缺点是太过理想化。最好有时是更好的敌人，我会在应该争取更好时去强求最好，结果是没有任何进展，甚至会倒退。”

“如果你想自己创业而且你还年轻，最好的办法是找有经验并想投资的人，他不一定要是风险资本家，关键不在于他的身份，而在于他是不是有经验。”

“我过去常常认为一位出色的人才能顶两位平庸的员工，但现在我认为能顶50名。”

“你必须要找到你所爱的东西。”

“献给那些疯狂的人们……他们是与社会格格不入的人、是反对者、是让人头痛的问题人物，就像错置于方孔里的圆木桩，他们从不同的角度来看待事物。他们即不墨守成规，也不安于现状。你可以认同他们或是与他们争辩；可以夸赞他们或是诋毁他们。然而你无法抗拒的是忽略他们的存在，因为他们改变了事物，他们让人类向前跨进了一大步。有时候人们会认为他们太疯狂，然而我们却看见了他们的影响力，因为只有疯狂到认为自己有能力改变世界的人，才能真正地改变世界。”（苹果公司早期的广告语）

*我决定要退学，我觉得这是个正确的决定。不能否认，我当时确实非常的害怕。

*我跟着我的直觉和好奇心走，遇到的很多东西，在后来被证明是无价之宝。

*你必须相信一些东西—-勇气、命运、生命、缘分，随便什么。这种相信从不会使我倒下，反而使我的生命变得与众不同。

*我很清楚，使我一直走下去的就是我爱我所做的。你需要去找到你所爱的东西。

*只有爱你所做的，你才能成就伟大的事情。如果你没找到自己所爱的，继续找，别停下来。就像所有与你内心有关的事情，当你找到时你会知道的。

*每天早晨，我都会在镜子中间看自己，并且问自己：”如果今天是我生命中的最后一天，你会不会完成你今天想做的事情呢 ？”当答案连续很多次是”NO”的时候，我知道我需要改变某些事情了。

*你有时候会思考你将会失去某些东西，记住你就要死去是我知道的避免这些想法的最好办法。你已经赤身裸体了，你没有理由不去跟随你自己的心。

*你们的时间很有限，所以不要将他们浪费在过其他人的生活上。不要被其他人的观点的噪声掩盖你真正的内心的声音。

*你要有勇气去听从你直觉和心的指示。他们在某种程度上知道你想要成为什么样子，所有其他的事情都是其次的。

*成为墓地里最有钱的人对我没什么吸引力。夜半上床时，对自己说：你做了些了不起的事情。这对我很重要。

元吾氏 10楼 2011-08-27 08:53



灵修吧 http://tieba.baidu.com/f?kz=1190958136
《合一经》----合神法的流程
（注：全文见博文类中）

太平洋的水 a 6楼

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？
元吾氏 9楼 2011-8-28 14:13回复
I.39.入神于“任意”对象。

灵修吧 http://tieba.baidu.com/p/1192218791
我的灵修经验----人的多次元复合体结构
（注：全文见博文类中）

元吾氏 2011-08-28 14:36 17楼
追加：
1、“梦观法”----破幻阶段以后----也可以观到这些身体结构。
2、入定出神法=入定合神法。

---

http://tieba.baidu.com/f?ct=335675392&tn=baiduPostBrowser&sc=14061618377&z=1195473115

jack860 29楼
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


---

http://tieba.baidu.com/p/1202964993

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


---

http://tieba.baidu.com/p/1208439186

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。

---

http://tieba.baidu.com/p/1214573492
刚发现元吾老师《舍已从人法》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 

冥想吧 http://tieba.baidu.com/p/1222217334

《合一经》----灵修技术经典

（注：全文在博文中已有）

元吾氏 12楼

--冥想吧之“超然物外”，也是以上这个流程。--

yetongguo 17楼

元居士 很强大 可惜啊 我看的头胀

元吾氏 18楼

元居士是谁？

yetongguo 22楼

你啊

元吾氏 23楼

元吾氏不是居士。

hehemeimei2012 25楼

引用 元吾氏 (23楼)元吾氏不是居士。

哈哈，曾经是，现在就是，将来还是。想不是也不可能了，烙印已经打下了

元吾氏 26楼

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。

---

http://tieba.baidu.com/p/1203586763?pn=1

有木有人研究过吸铁石？求笼罩～

ttyyees 1楼

铷铁硼磁铁对人大脑的影响 懂得来说不懂的就别扯了。

曾几何时看到磁铁对人的种种好处 于是乎找来数块日夜陪伴 但是都没什么效果

前一段时间买了个铷铁硼磁钢可能是 N38店主号称 N45但感觉没那么 nb 也还是日夜相伴 自认为能磁化体液消除结石，但没想到另有重用!!

今天倒休 下午睡个懒觉 在床上半坐半躺冥想 把磁铁放在额头，之所以半坐半躺 可以保证磁铁放在额头不掉下去。

谁知做个一个超长清晰梦 直到哥们找我来吃饭为止，其中只包含了一个梦 比较清晰 但是很连贯 并且出场人物和地点从未出现在我的梦中 具体说我的梦只会出现旧记忆里的人物和地点，有很强的延时性。但是这个梦却出现最新接触的人物，让我倍感惊讶。

于是乎夜晚我又做了回实验 这次还是一养半坐半躺，不过我把以前从硬盘上卸下来的一片磁钢也拿来了侧吸在新买的磁钢上增加高斯值。 这一夜 应该说才三个多小时的梦 不但清晰 而且就一个 非常连贯

梦的内容是从学生时代就掌握了超能力 组建超能力社团 戏耍老师 每个人都有不同的神通 我最擅长意念移物 和制造多重空间，尤其是后来长大了 意念移物能力变得超强 远超以往任何梦境中的意念移物能力。
包括在展览会中移动各种玻璃器皿 移动石头 和人 如果被移动的物体太重 譬如石头 仅靠一个意念点是移动不了的，我居然发明了一个方法，在重物上方设置一个意念线，在意念线上再根据物体重量设置多个提升点 并列提升，这样一来多重的东西都可以被提起了。
后来梦到和两个朋友到山上去散步 看到公路下方有农民工在破坏植被 我们很生气 就往下扔小石子骚扰他们 ，突然山上有人惊慌跑下来 原来是一块超大岩石 有好几百吨那种滑下来了，我靠 我用我全部意念也仅仅是阻滞了他的速度，岩石还是向我滑来，我做了个超乎想象的决定 在岩石上延伸一根意念线 然后上面挂靠了15个意念点同时提升 岩石终于被我控制住了 并且裂为三瓣 突然从山下冲上来一辆越野车 眼看就撞上岩石了 我又用同样的方法 挂靠了15个意念点向后拽它 还好车停下了。
我被尿憋醒了 梦也终止了，真是太过神奇了。铷铁硼磁铁放在身体上没效果 放在头上效果显著，实在是很有意思，那种控制超重物体的能力太有成就感了。
希望对磁铁有研究的发发经验

元吾氏 33楼 2011-09-28 18:39

---

http://tieba.baidu.com/p/1225663351
再谈潜意识与出体/清明梦的联系

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



---

http://tieba.baidu.com/p/1238003669

UCLA 灵魂出体研讨会第一天汇报【图】

Scythev 5楼

重点来了，看图：



这个研讨会之所以被称为实验性质的，是因为我们确实在做实验，我们实验的目的非常非常非常 weird:"To prove by means of an experiment that the majority of UFO abduction reports involve XXX(看不清，被动的意思） out-of-body experiences"，意思是验证“大多数 UFO 接触都发生在人们被动出体的时候”。他教我们怎么出体，作为回报，我们成功出体以后要在自己的房子里找外星人，或者到窗户外面找 UFO，看看他们在我们睡觉时是不是在我们附近。

我被这个想法 shock 住了。。

元吾氏 14楼

"To prove by means of an experiment that the majority of UFO abduction reports involve SPONTANEOUS out-of-body experiences".

---

http://tieba.baidu.com/p/1079743882
我算是知道....为什么万人修行，一人得道了。

八度意识 1楼
　　因为一万个人里面只有几个人的出发点时对的，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


---

http://tieba.baidu.com/p/1241901998
话说，居士为何要改名成元吾氏？
q335619806 1楼
实在是不解，还请大家解说!!

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 2011-10-18 22:11回复

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。

---

http://tieba.baidu.com/p/1565309947
万万人修道为何成功者只有一二人
路西弗 Oo 嗜血 1楼 2012-05-01 21:33

为何？因为真正的方法和技巧那些大师们不会告诉你。他们称其为“术”。
这些高高在上的大师们，越是标榜自己不谈理论的，越是喜欢给后人灌输理论。
那些不请自来的布道者们，十句里往往只藏着一两句假话，就像是把最甘美的乳酪掺入了毒药再给人饮用，懵懵懂懂的凡夫们怎能察觉出来。
要是有人我问我，那你说些实用的功夫出来呀？我来自黑暗阵营，这不是我们做的事情。
想成功？只能靠自己。哪里跌倒，哪里再爬起。一种方式不行，再换一种，乃至一万种，一亿种。一世不成功，来世接着修，绝不罢休，绝不向高灵低头。
--------LR

元吾氏 7楼 2012-05-01 23:23
"想成功？只能靠自己。哪里跌倒，哪里再爬起。一种方式不行，再换一种，乃至一万种，一亿种。一世不成功，来世接着修，绝不罢休，绝不向高灵低头。"


---

http://tieba.baidu.com/p/1606740365
昨晚梦见元吾氏了
hehemeimei2012 1楼 2012-05-23 09:11
昨晚梦见元吾氏了，不知是心造还是真的，大致如下：
我梦见元老师来了，我问了他一些问题。问：为什么我总出不了体啊？答：你太在意出体了。
问：不知道另外一个世界到底是什么样子？答：其实很简单，你看你现在这个世界，山山水水从左到右，另外一个世界就是从右到左。
问：你说的是物质世界呀，那意识世界呢？有别的同学岔开了下话题，好像是说蜀中、巴中地区在唐朝时候文化很发达。
我就问：是不是意识是在文化发达时形成的，元老师没有回答。
我又问：元老师，你所说的人有几个灵体是什么意思啊，又不是手灵，心灵什么的？元老师好像觉得我没有看他的文章，意思他文章里说的清清楚楚，没有回答我的问题。
我问元老师为什么好久都没有来了，元老师告诉我说他前两天有事去找他的老师了。
后来元老师说他要走了，我很舍不得，想让他多待一会，可是我就听到一阵哭声，把我吵醒了。

元吾氏 10楼 2012-05-24 00:46


---

http://tieba.baidu.com/p/1601486757

思呈即灭 13楼 2012-05-22 21:04
2012.4.12做人其实很简单，做好事不做坏事（己所不欲勿施于人），创造自己想要的，提高自己回归本源。是我们的观念把自己束缚了。喜亦合欢，悲亦何苦近来通读元吾氏资料，觉得很投契，以前所知的一些不明思路渐渐融会贯通。大道至简、法无定法，以前拘泥于一家之言，不敢逾越，束手束脚，直至现在方始有些底气，敢于进一步修炼自己。有了以前根基，能量上升很快，可是要不断反复阅读资料，每天提炼文中真义，才能日日有所得（或说有所失）。今天形成气团时，发现喉部至胸前一块堵塞甚重（也印证了我几年来喉部难受和食物不易到胃，导致消化不良的现实情况），不通气，采用客观跟随，几经折腾，发现里面的对亲人病逝的悲伤、对达不到目的的失望、乃至对现实不满的绝望等负面情绪，被我以吸烟、

麻木为引，憋在胸腔中，负面情绪席卷，我细细体会，悟到：悲伤失望并不如想象般的痛苦，反而其作为人生体验之一，才能令人生圆满。若强行压制负面情绪，导致人麻木、压抑、一切都假，连高兴都不能彻底。想想自己分身（注意力、观想）与父亲、亲人团聚，长舒几口气（感觉把上半身都抽干了），吐几口白痰，方觉胸中通透。我知道自己的堵塞还未完全通开，但也知道自己卸掉了负担，找回并超越了一些极端情绪，父亲和亲人们随着我的念头与我同在，我与自己和解了。另：我认为走气时疼痛的边缘，以及气息所不及处，才是堵塞或者说病灶中心，堵塞气息不及，不及是因为我们有惧怕紧缩的地方，不肯放松，平时都感觉不到，日久容易得病，此时障碍修行。紧要关头，如何通透?我的经验是想象手术开刀，有点儿类似居士说的 DEATH 法，拼着一死让气(意识）通过，并客观紧跟不逃避，全心体验这个痛苦...

元吾氏 28楼 2012-05-24 00:51



---

http://tieba.baidu.com/p/1608436196

有缘答者 先谢过!

cc63747060 1楼 2012-05-24 00:35

有缘答者 先谢过!

前几天 在家中定坐!

我从一明点而出~看见无尽虚空~后来观回明点 看见宇宙在明点内 见自己当下也在明点内!

后又返虚空想突破这个无边的境界!如何奔跑飞行都不得而出!

后来撕开虚空看到自己正坐在电脑前打字(并非当下自己的状态)!不解其意从坐而起!至今没有答案!

问!证得次界有何寓意!证得此界如何反证生活?如何实用?如何精进?

顿首谢过诸位!

元吾氏 3楼 2012-05-24 14:54



路西法 Oo 晨星 6楼 2012-05-24 15:32

哪怕就回答楼主一句“无法可修、无法可证”也好嘛

元吾氏 8楼 2012-05-24 19:55

呵呵，其实答疑里都有...

---

http://tieba.baidu.com/p/1623962424

真实？什么是“真实”？没有真实，只有被描述的真实。

ShamanHero 1楼 2012-05-31 05:37

帖子比较长，都是我本人的一点事儿，一点想法。不喜勿喷哈~~

去年9月份，有一次睡午觉。迷迷糊糊的睡着了，在梦中，我知梦了。

于是为了验梦，马上向后扳手掌，此时潜意识立刻做出同步反应，给我传递平时醒着时候，扳手指“痛”的感觉，而且还只让扳到一定的角度，就跟现实中验梦时的体验一样。

那一刻我差一点点就被蒙骗！好在我把注意力在手上多停留了1、2秒钟，才发现手指又像 橡皮筋 一样塌软下去，就确认是梦了。

既然知道是梦，便决定先观察一下这个梦境世界，当场被震撼了一小下，因为我发现场景非常真实！真实到乍一看根本无法分辨真伪！那些平时熟悉的房间、家具、地板以及光线、阴影，分毫不差，而且如此真实而富有质感，状态非常稳定，没有一点变形。
此时，我一部分意识又开始动摇（梦中没有百分之百的主观意识，所以容易失去意识焦点，容易被忽悠），开始相信此环境是“现实环境”；可另外一部分意识，还保持着一定的戒心。潜意识此刻仿佛在亡羊补牢，拼命的给我梦中残存的主观意识 灌输 “这就是现实”的一意念！
那一刻，我脑海里有两股思想，一个是反复确认这个就是“现实”的，一个是无论如何也要反对的，两个“我”啊……我几乎扛不住。渐渐地，为了思维的控制权展开争夺，开始向第一种“接受现实”的想法倾斜。
于是，在潜意识努力的劝说下，也可以说是没有语言的说服后，慢慢的，我的大部分意识，开始相信这个梦境不是梦了，相信自己醒着！并且准备好去做平常的日常活动了；另一小部分残存的意识则用剩余的一点力量，拼命找场景的漏洞！就是与现实不相符的地方！
巧的很，眼前一切都与现实没有区别，就在快放弃的时候，眼睛往天花板不经意的看去，却发现天花板很高，有十几米高！“我”愣住了，开始分析这个高高的天花板。
分析了好几下（梦里有时候琢磨事情的逻辑很笨），我才狂喜了，确信这场景有问题！
问题就是……在现实中，我住的是楼房，不是别墅也不是顶层复式，头顶上是有住户的，天花板也就3米多高，所以不可能出现十几米高的天花板，毕竟不是顶层。于是，控制权的天平又开始向表层意识倾斜！
潜意识见状，发现局面有点不好控制了，此时 TA 也顾不得遮遮掩掩了，见到伪装不行、意识渗透不行，便当即加大马力，开始当着我的面迅速的按照现实世界，修补这个梦境世界的漏洞！准备强行灌输 TA 的意志给“我”！创造和改变场景速度之快、轻车之熟路，令人叹为观止！看着物体迅速而自然变化的过程，我心中暗道：真牛掰啊！太科幻、太魔幻了！世界上最牛白的显卡也做不到啊！
眼看着潜意识在我眼前，强行修补了梦境世界，赤果果的山寨了真实的世界。有点“野蛮”，但也大概是最后的一招了吧，可惜没成功。不过 TA 除了有点不甘心，好像也不是特别在乎。是啊，TA 在这个小场景中失败了算啥呢，大部分时候，包括我清醒的时候，TA 不一样向我传递了好多思想和意志吗？我应该没少接受吧。
既然双方的对意识主导权的争夺战 彻底摊牌了，也就无法继续下去这个游戏了，于是我立刻从睡梦中清醒过来。
醒来后，第一件事就是扳手指，确认醒来的这个世界，不是潜意识的另一个把戏。
那一个瞬间，真的有点象黑客帝国里的尼奥一样，不知道什么是真实，什么是虚幻！心情有点复杂。
过了几分钟，等彻底清醒后，有种醍醐灌顶的感觉，潜意识的创造力太惊人了！大开眼界啊！TA 那种润物细无声，不知不觉就可以影响到主观意识的能力啊，服了！
于是，我对“真实”这个词语，对生活的这个“世界”，又有了新的理解。
什么是真实？谁能保证这个眼前所见所触的世界，就一定是真的？
谁能保证我眼前的这个世界，不是潜意识每秒为我灌输“400G 数据”而凭空构建的呢？（见纪录片《我们到底知道多少》，人类大脑每秒钟要处理400G 流量的信息，很庞大的数据量！）

我领悟到，大概，只有相对的“真实”，没有绝对的“真实”吧。
我们天天生活的这个世界，也不过是相对“真实”罢了。爱因斯坦的广义相对论也无法完全描述和解释这个世界的种种，于是诞生量子物理学等等来补充。有的学说甚至是相互冲突的，完全无法相容，却又都能正确从某个角度的描绘这个世界，解释他们领域内的现象。
所以说，这个世界，不是完美的世界。我猜本源在创造这个世界的时候，也没有往极度完美的方向创造，TA 只是进行了足够深入的创造，保证你这一生发现不了就够了。
但是，随着时间的推移，很多科学家已经发现了这是个不完美的世界，甚至是很矛盾的世界（请看科学纪录片《我们到底知道多少》）。
其实，也可以说，这根本就不可能是一个真实的世界！

潜意识用 TA 的方法一直蒙骗着“你”“我”“他”，无论在这个“现实”里，还是在“梦中”，而我们的表层意识也是蛮配合的，因而我们才能生活在这个“现实”里。
也可以换一种方式理解“现实”，你我所看见的这个“现实”，也不过是通过眼睛、耳朵、鼻子、肢体来“感觉”的。如果我们没有这些器官，那么就没有眼下这个“现实”了；
如果把这些器官传输给大脑的信号，随意更改，那么大脑看见的就是另一个的“现实”；
如果干脆连肉体都没有呢？说不定潜意识还会给你创造一个虚拟的肉体，创造一个世界，并且小心翼翼的，维护着。（门罗的书里描写了不少，很多人死去多年，还以为自己活着）。
都认清现实吧，没有“现实”！只有被创造的现实，甚至是被创造的你我！被创造的一切！
如果不能得道，回归本源哪怕一次，无法见到本源是如何创造这一切的一切的，那么，无论是这个世界的小我，还是其它次元，其它形式的小我，就一直认不清什么是“现实”。
我就是这样想的。
也欢迎你说出你的想法。

千万别以为“我的世界我做主”！你的世界，你的人生，你的欲望，你的想法！你的一举一动，都受到潜意识的控制！
记住那个比喻，主观意识是水面上的一角冰，潜意识是水面下的冰山！
通过梦境，我见识到潜意识强大的创造力和控制力！小我的所见所想，莫不是潜意识安排的，要知道 TA 安排和创造这些太简单了！不受资源、时空、感情的限制，潜意识强大无比！我们才是潜意识的小白鼠……
潜意识是谁？潜意识是小我的一部分，我更是潜意识的一部分。我们都是那个复杂的、综合的、事无巨细安排着、观察着、监督着这一切的大我的一部分吧。

总之，去年那个梦境，让我真的是见识到了自我中隐藏的——非同寻常的、不受主观意识控制的、极其强大的另一面。
这个梦中的体验，也许是偶然的，也许是故意安排，总之精妙无比。语言无法准确描述。
大家就当水贴来看吧。

元吾氏 4楼 2012-05-31 07:39


---

http://tieba.baidu.com/p/1625617572
分享(勿喷^_^)!
cc63747060 1楼 2012-05-31 22:11
微微的略长略长
兹有上次虚空体验之后~有所感悟~特来分享~本着与各位师兄交流的态度,大家多多指点!
上次我把体验到的虚空景象作为问题来提问!~虽然没有得到很直接的答案但是元吾氏老师和很多师兄还是给了不少帮助~再次感谢了.
这几天一直在想这个问题~(以下是个人想法)
既然我是虚空中的亮光 亮光内有宇宙和我自己(当下的身体)那么是不是代表我就是虚空中宇宙万物的源头(话听着有点猖狂切勿烦躁~探索一下)
也就是说虚空是我身,意识是我心,而在意识之内有宇宙万有.和佛教典籍非常巧合.
我即是宇宙包括虚空的主人 甚至说我就是这个(虚空+意识之光)我
如果我放掉分辨 和 我的概念 达到圆融 碎裂的境界 没有执念 那么这是不是就是说的所谓真空妙有天人合一的状态!
另外虚空为永恒的无它承载这意识之光为永恒的有,而意识之内无常的变化是永恒的多变同事又是永恒有的彰显.三位一体的含义仅限于此.
那么之个结论就很明显了,我即是"我"所是.这句话听的耳朵都起糙子了今天终于整明白了!

一切都是我内心念起的显化,一切万物都是我且都俱有我意识的片段.
说到这有的人不敢承认自己就是宇宙本身 自己就是那个伟大源头的自身 总觉的在自己之上有一个不可碰触的存在无法达到.其实自己就是.
这么想金刚经里说 欲灭度无数无量无边众生 实无众生得灭度 此话颇为有理一切都是不同的我在体验"我"这个念头里的一切.那么灭度谁呢?只要我起心要做某事那就已经成为当下的我而不是真正的/那个无所不能/无所不为/无所不在的我!
我希望大家能给我泼一下冷水 我现在内心处于狂喜的状态已经无法分辨这个结论是不是应该继续下去!因为他设计到修炼与否,成就与否,得道与否.因为如果一切都是我那么我是否修炼已经毫无意义,已经没有任何东西值得我继续追寻,此刻我只想享受生活玩转人生,可是头脑告诉我这个不大对劲.谢谢 顿首

元吾氏 7楼 2012-06-01 02:56



---

http://tieba.baidu.com/p/1620500308
昨天晚上梦到元老师教我练功方法，不知道是真是假，发来一起看。
道风库狼 1楼 2012-05-29 11:44
昨天晚上做了好长好长的梦，中间有一大段都是冒险的，跑到坟地去练胆子，就不说了。后来看到元老师给我留了一段信息，是关于36诀功法的。说小周天练三个来回，好像说中丹田能量是从下丹田上来的，下丹田合着中丹田一起练，说练完以后就平时身体会产生酥酥的感觉，而且合练完中丹田可以自然辟谷了。还说几个来回练完以后就可以试着练房中术了，可以很好控制啥的。后来还说了一些啥东西，又有一些什么事证明他是元老师，但是我后面又睡了好久就给忘了，使劲想使劲想都只能记得这些啦。

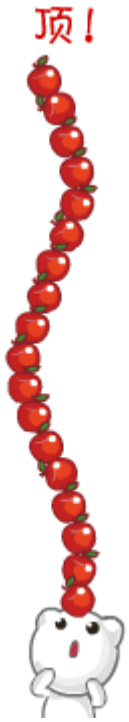
元吾氏 22楼 2012-06-01 15:50



---

http://tieba.baidu.com/p/1263436058
有人愿意翻译 Mike Raduga 的《出体实用指导书》么？
Scythev 1楼 2011-10-29 22:49
Mike Raduga 让我帮他问一下，他想把这本书(A Practical Guide of OBE)翻译成中文。
如果不知道 Mike 是谁，请参考这个帖子：http://tieba.baidu.com/p/1240189092
书的连接在此：http://obe4u.com/files/SOBT.pdf
Mike 的网站在此：obe4u.com
这本书是免费从网上发布的，翻译过程 Mike 会给一定的补偿，但由于他从中不获利，所以不会给很多钱。不过你可以获得和一个有过上千次出体经验的人并且教过上千人出体的人深入交流的机会。
如果有几个人同时有兴趣可以选择合作翻译，我会把 Mike 的邮箱给你，具体事宜你们可以直接和他商量。
我知道找到的希望不是很大，但是我既然答应他问了，还是要问一下。

元吾氏 65楼 2012-06-01 16:10



---

http://tieba.baidu.com/p/1397735584
药物辅助灵魂出体——《唐望的教诲》读后感

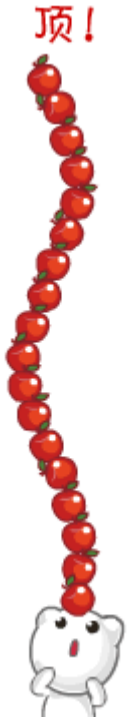
大痴道人 14楼 2012-02-09 16:42
关于植物的那点儿事儿， 是唐望不得已而为之，因为他发现这个叫 Carlos 的西方世界来的白人学生的自我重要感实在太强大了，
为了让他停顿世界，放弃那固执的理性的世界，也为了吸引他的好奇心，才“出此下策”
可爱滴 Carlos 却在这其中以为自己发现了印第安的重大秘密，来以此著书立传，
后来的后来他终于明白，原来，那些植物，那些植物都只是唐望知识里的冰山一角，
只是他老师为了把他引向另一个世界（真实世界）的药引子。。。
元吾氏 23楼 2012-06-01 16:31


---

http://tieba.baidu.com/p/1433861997
我的十月修行小结－写给门罗吧的新人道友

道之未央 6楼 2012-02-29 19:17
知道了修行概念后，下一步就是实修了，而实修又根据你修行发愿的不同而有不同的过程。根本来讲，世界上没有同样修行经历的两个人，任何人的修行都会具体根据他的阅历、喜好、处事，慧根，悟性等等有着千变万化的差别。所以修行者必须也只能够以自己为师，以自己本心为师，而相对世间的修行达者如高人、前辈、大德、甚至佛陀、老、庄等等，也只是在修行途中拉你一把，推你一把，给你力量给你智慧支撑起修行之路的恩人或者亲人，如暂未明晓本心，那么只有释迦牟尼和老子等先贤圣人可称作本师，因为他们所著经典和开示的内容最为贴近大道本心，而这个大道本心也即是你的本心。

我们修行途中遇到的前辈，在向他们学习经验，掌握修行理论或者技巧的时候，还希望不要对他们个人引起崇拜，要根据自己所需和实际情况，去学习他们的经验，用作自己实证时的参考。释迦牟尼就说人人都俱佛性，人人皆可成佛。这样的修行前辈在世时都是托钵化缘，走一路开示教导众生一路，并且手把手的教每个人怎样入道解脱，当时可并没有人塑像对他膜拜哦。何况释迦摩尼的父母都未成佛，难道众生每天拜他的佛像就可以得道最终成就吗？
元吾氏 99楼 2012-06-01 18:04



---

http://tieba.baidu.com/p/1626722322
出体太简单了
死神来呀 1楼 2012-06-01 14:06
只要每天开音乐睡觉一个月就会经常出体 随便什么音乐只要你喜欢听的就可以。

元吾氏 20楼 2012-06-02 20:55
有同等经验！

想看看大家的经验如何...

星空笑脸 53楼 2012-06-05 20:45
元老师你答疑里说从来没有用过音乐出体的经验吗？
元吾氏 54楼 2012-06-05 23:50
最近有做实验。因为此类实验以前没有注意，所以想多看看大家的经验。谢谢！

道风库狼 57楼 2012-06-06 00:01
元老师还有啥想的都说出来嘛，让大家一起帮你实验~不要沉默~多说说话~
元吾氏 58楼 2012-06-06 00:13
“耳鸣之声”出体法，我也很少实验。希望看看大家的经验。谢谢！

---

http://tieba.baidu.com/p/1631175140

一个让自己不会睡着的方法

zhaoshuntu1234　1楼　2012-06-03 09:45

我通完宵后 都会很困 很想睡觉 如果躺床上的话很容易睡着

我盘腿坐在床上睡觉 这样子一睡着的话就会把自己弄醒 等达到恍惚状态时 就听灵魂之声 声音变大 全身震动 离体 恍惚状态是那种半夜醒来 迷迷糊糊的状态

zhaoshuntu1234 4楼　2012-06-03 09:47

还有就是 如果你想出体 你就必须先达到恍惚状态

元吾氏　8楼　2012-06-03 14:10



---

http://tieba.baidu.com/p/1631440825

平行界拜访朋友，巧遇元哥的“平行我”顺便咨询了修行的问题

修真无门　1楼　2012-06-03 11:48

我原本是拜访朋友去了，和朋友聊天的时候得知他也开始修行了并且还找到了修行的老师，我很惊讶 因为本物质界的此朋友还在努力赚钱工作每日每夜的加班熬夜，看到平行他觉得很高兴。

朋友给我介绍他的老师并且还说“我老师说了他虽然未得道 但也是即将得道 分分秒的事”，然后我们就去了他老师家结果不在，到了朋友老师家就有信息传来他老师就是元哥（也就是元哥的“平行我”）， 一个很大的客厅里面放了一张加长的四条腿桌子 上面有很多文件还有两台笔记本，桌子旁边是一排很大的窗户，外面是天空很显然是住在高层，好像还是商业空间。

有趣的是我朋友说最近手头紧就拿了他师傅2500块钱，还给我说别告诉他师傅，这段挺逗。后来等了一会元哥也没来，朋友就把地址给了我让我去找元哥。一个闪现地方变了，是个理发馆 难道元哥在理发馆上班？进去理发店没人鸟我，我就继续像里面走，穿过一个门里面是个茶馆，看到一个长头发的中年男子和一个中等头发的中年男子一边喝茶一边聊天，一看我就认出长发男就是元哥，元哥看到我没有任何惊讶对我说，你坐会。

等了一盏茶的功夫 元哥的朋友就走了，元哥拿出来一张照片还让我看，照片里面除了元哥还有两个人，其中一个就是刚才喝茶聊天的人 另一个不认识。不知道给我看是什么意思。

下面是我问元哥的问题。

我：元哥，你看看我修行如何 这个最近挺找不到路的。

元哥：你修炼的七上八下的

我：啊？！

元哥：需要光给你补补。

我：是光界的光吗？

元哥：不是，光界的光是这里频率最高的光了 你还承受不了。

我：那是什么光 是低频的能量吗

元哥：主要的不是在这，是其他地方

我：哪地方？我不太明白

元哥这时没理我 做到一个电脑桌旁就打开电脑不理我了。

我：啊？元哥 我真的不太明白，难道我现在和镜子大叔一样的状况？

元哥打开电脑给我看，我看到电脑上一个对话框：图像无法显示。。。

元哥：不是 等你 渴了不用（也可能是不想 用不着的意思）喝水，饿了不用吃饭，困了不用睡觉。重点是不再在意别人的目光和想法时，自然就有成就了。
我当时似懂非懂 就是努力的把话给记住然后回神后记录下来慢慢的体会。
后来又聊了些乱七八糟的事，这个元哥还告诉我，你那边的元哥经常来找我玩，经常和你自己交流会很有好处。
大概的就是以上这么多，应该还有些内容 ，但是还没回忆起来。
今天与同修交流了会，对上面的对话有挺好的体会，因为是针对我自己的修行 所以有些体会就只有自己才能明白了。

元吾氏 9楼 2012-06-03 14:28
 我最近十几年都爱留短发，这个“长发平行我”最近两个月老托我后腿，影响我两个月没剪发，也成了长发。前天我实在受不了，把头发又剪短了！舒服！ 

---

http://tieba.baidu.com/p/1625244028
阳神出体的触摸
zhujinlinlh 1楼 2012-05-31 18:58
出体后有人可以摸到现实的东西吗？不会只有我一个人可以摸到吧？

zhujinlinlh 8楼 2012-05-31 22:17
你错了 我是真实摸到的我自己验证好多次了 手电打开放在地上 电脑被我开机 还有我打破杯子还有很多 我只想知道我出体后力气为什么没有肉身的力气大
元吾氏 146楼 2012-06-03 08:55
答疑里有。

zhujinlinlh 11楼 2012-05-31 22:28
每次出体都是在现实世界 看不到别的世界存在 我还到街上去认4样东西 之后去看的确存在 拜托 我的问题现在是想知道灵魂的力量怎么提升
元吾氏 147楼 2012-06-03 08:55
答疑里有。

芙蓉王 DK 159楼 2012-06-03 13:34
每个人身体都会发出亮光 这个光就是元神的光 今天就在这教大家 静坐半小时后把手放在保护摸里一滑看看，会看到灵光，也叫能量体光。
元吾氏 164楼 2012-06-03 14:35


---

http://tieba.baidu.com/p/1279812929
昨晚梦到元老师了
Scythev 1楼 2011-11-12 01:24

梦里元老师好像是我们几个学生的顾问，我们做什么事情遇到困难了，然后就去元老师家请教。元老师家很小，我们去了四五个人，显得有点挤。梦里元老师很儒雅、谦和，耐心的听完我们描述问题以后给出了解决方案。
不过这些人除了我以外都不知道元老师真正有多牛逼，他们只知道元老师是个智者。
最后请教完了我们准备告辞，但是我好像还想让他讲点什么（这里记不清了），然后就看到元老师在一块黑色的板子上鼓弄什么，然后弄好了指着板子说：念！ 板子上貌似是一首诗，奇怪的是不是用字写成的，是用各种东西拼凑成的，有可乐瓶子，罐头什么的，还有 Blisk（美国的一种饮料）标签。。然后我就开始念（我也不知道为啥会念），遇到不会念的地方元老师就告诉我怎么念。我一边念一边想着要把这首诗记住，然后贴到门罗吧来，结果还是没记住。
这首诗貌似讲述了什么道理，但是我读的时候没懂。然后元老师语重心长的跟我说：做事情要坚持，要有恒心，不要遇到什么困难就放弃，或许你工作的一开始会受到别人排挤，但是坚持做下去，你就会突破所有障碍。（大概意思）
然后还说以后可以常给他打电话，他以前有个学生叫苏灵童，就常给他打电话。我说哦对，我现在知道您的电话啦！以后遇到问题可以给您打电话。然后特高兴。

元吾氏 20楼 2012-06-04 20:47



---

http://tieba.baidu.com/p/1633006014
无数人和我一样，希望元吾氏能够再次出现帮助大家
卡哇伊大宝宝 1楼 2012-06-03 23:52
“一个不生不灭的自由意识（Freewill/神 Spirit）有着无穷无尽的自发幻想，其景象就是无限多样的宇宙和万物及各自的规则和不规则。”
当时只看了这一句，这种看法在我心里就油然而生：“找到了，就是此人。”
这之前，一位叫小小小莲香的朋友兼恩师忠告我特别留意一个叫元吾氏的人：“修道之人不识真，只为从来认识神。无始劫来生死本，痴人唤作本来人。”我问香香她是否认为元吾氏真的已经证悟？她说让我自己读文章和答疑，其余留给我自己判断。除了自身体悟，我并不相信任何经典。但在自身有限体证，加上已经被历史反复印证的体系的综合考证与评判下，在自身受限的情况下，有时也可以暂时有条件地小心接受一些被反复证明的可靠权威。不论从佛教修证体系，道教修证体系，伊斯兰苏菲修证体系，基督教秘派修证体系来看，最后的证悟者都处于这种“一味”状态，即存在的只有一个，可以被称之为神、无限者、造物者、绝对者、上帝。。。等等。所有的存在，都完完全全是它自己本身的某种“表现形式”，也即它本身。因此，每一朵花，每一颗石头，每一颗花蕊，每一个石头原子，都是不折不扣的无限者本身。因此，每样存在都可以说：我自己就是上帝本身。
慢慢读完了元吾氏的所有文章与答疑，都是信手拈来，浑然天成，毫无斧笔刀琢之迹，句句出自自信心田的自然流露。元吾氏已经证悟到绝对者状态，是否证悟到绝对者之“用”，我不得而知，也没有必要知道。但元吾氏已经证悟到绝对者之“体”，这是可以谨慎判断的。我在最近半年，也有了一些小突破，平时坚持按香香老师的建议：少说废话，多做修习。网也上得很少，坚持不用聊天、展示、或与人争论来满足自己的自我重要欲。有时间就抓紧静观。我发现修证者早晚会到一个关键节点，就是处理“自我重要感”，这是我现在体认到修证者的最关键之处，从所谓神通方面看，小莲香有好些神通，比如她能够随时随意阅读世界上任何一个地方任何一个人的心并改变别人的心识流注。但她也很中肯地告诉我，她在处理“自我重要感”这个核心问题上是完全失败的。因此，她辛苦修得这些东西全是没有任何用处。在真正的灵修路上，她真心地认为自己一无所成。同时我对此也毫无办法，“自我重要感”无孔不入！这里不乏认真坦诚的修习者，我想不少人也有和我共同的体验。在任何时候，

任何情况下“自我重要感”都会在后台运作，我实在没有任何办法了。虽然没有丧失希望，但感觉的确很无奈、很无奈。
回想起以前的一些关键点，突破前都是绞尽脑汁，使足了吃奶的劲，而不得其门而入。但一突破，再回首就会发现没有什么比这更简单。这些宝贵经验使我坚信，修证路上遇到的任何难题，都是这样的纸老虎。都有极其简单的解决办法。只是我“在黑暗中试了无数次也对不上插头”而已。
看到元吾氏上来得越来越少，心情无法灿烂起来，这可能说明我们说得多，做得少，甚至只说不做，热衷于各种夸夸其谈、炫耀与浮夸。很多时候自认为有成绩，但可能其实质都是竹篮打水。元吾氏认为我们没有什么实质进展，因此也不认为有在我们这里浪费时间的必要。因此，我希望大家能够更努力地按照适合自己的体系修证，顶顶重要的是多谦虚，不一定要在嘴上，在心里，在骨子里，一定要清醒，不要陷入自我催眠和陶醉，多对自己取得的成果存疑。只要我们足够努力，我相信元吾氏一定会来。像他那样证悟上帝状态的存有，是最渴望让其他存有也能提升到自己所在的本真位面的。
另外，也希望元吾氏能够继续关注大家，不要对我们失去信心。我们很清楚，诸长青修证体系都不约而同地告诉我们：每个人都是上帝本人，都是真如本心本体，都是唯一存在的神，证悟绝对者状态是每个存有最终不可逃避的命运。
我们坚持要证悟，也一定要在今生证悟！我们笨，那就试成百上千种方法；我们顽固，就用水滴穿石来洞穿它；只要我们真正勤奋，真正有在努力用功，元吾氏就一定会出现，给予我们或指导、或帮助。
以此文，与大家共勉。

元吾氏 6楼 2012-06-05 19:59
“回想起以前的一些关键点，突破前都是绞尽脑汁，使足了吃奶的劲，而不得其门而入。但一突破，再回首就会发现没有什么比这更简单。这些宝贵经验使我坚信，修证路上遇到的任何难题，都是这样的纸老虎。都有极其简单的解决办法。只是我“在黑暗中试了无数次也对不上插头”而已。”


---

http://tieba.baidu.com/p/1644609564
大家，修行第一件事，弄清楚你要修的是什么！
星空笑脸 1楼 2012-06-08 14:44
修行第一件事，弄清楚你要修的是什么。
很多人不能悟道，如果能悟道的人，会很明确自己想要的是什么。
何为悟道？
答：是思想和心态的真正开悟，思想没有阻碍，即悟道。意识没有阻碍，既得道。
何为道？
答：没有得道的人也可以描述道，但他不会明白道。开悟的人明白道，但他还没有亲眼见过道。得道的人是亲身体会亲眼见证道，故，道可被失道者描述，可被悟道者感知，可被得道者亲见，再问问自己，何为道？
有人说我修的是气，我修的是光，我修的是脉轮，我修的是灵体…我要说，我就直接修道，修空性，修无限，修无所不能，有什么不同吗？
答：本质没有什么不同，气是谁创造的？是道。光是谁创造的？是道。脉轮是谁创造的？是道。灵体是谁创造的？是道。失道者可以理性的去理解，但他还是不明白，思想还是有阻碍，所以他修脉轮，修光，修气，修灵体，悟道者明白道，所以他就直接修道，修空性，修无限，修自由意识。
那还用得着修吗？

答：用不着，修只是对于失道者而言，是工具，是方法，是路径，对于悟道者，他不能接受“修道”这个词，迷惑就是迷惑，无知就是无知，只有重新认识，没有修与得。思想没有阻碍，即悟道。意识没有阻碍，既得道。
要获得最终成就一定是要通达很多知识，一定要大师帮助吗？
答：每个人都是道的分身，大师也是道的分身，求大师不是等于求自己？崇拜大师不等于是崇拜自己？心态思想没有阻碍，要那么多知识作甚，除非你自己想成道后再成为大师，不是虚荣心么？
修行第一件事，弄清楚你要修的是什么，你是修神通还是修道，你对道是怎么理解的？你悟道了吗？悟道之后你还认为道是修出来的吗？以后没有大师没有经典你就无法自修了吗？
弄清楚这些，多问问自己！
----自己感想，仅供参考！

元吾氏 7楼 2012-06-09 13:32



---

http://tieba.baidu.com/p/1645469211
痴人说梦之神界的光和爱----元吾氏篇
拭心如镜 1楼 2012-06-08 20:42
应灵子大吧的吩咐，特来发帖备案。原载践道吧，内容副文部分略有删改。

说在前面：
这些有关梦境和出体在灵界的内容，思考再三决定发出来，与同学们共勉。希望同学们坚定信念，修得正果。当然，其中内容大多都无法证实，所以权且一观，无所谓信与不信，真实还是幻觉。有用就会心一笑，无用就当俺是痴人说梦，娱乐一下。仅此而已。

有关元吾氏老师的这一篇章，其中大多数也是没经证实的，我给老师发信息问他，他老人家基本上是不甩我滴。
其实按我最初的想法，这部分内容是不准备公开的。
原因有二：一来，我是想给自己保留一些跟元元老师单独的美好回忆。
二来，我是怕给老师带来一些非议，或者惹些不必要的麻烦。
但现在来看，这些都是我个人的小我心障在作怪。大道坦荡荡，美好要共享！
最后要感谢自己，安排了今生来与元元老师相会，并寻得了一条明确而清晰的解脱之道。

第一次没有见面的见面
2010年7月30日
老师，今天下午两点多点儿，我练功不小心睡着了，做了个梦，梦到您让我和另一个同学去找你，（哪个同学想不起来了）然后我俩很兴奋的走了好久，到了和您约见的地方，好像是你的家。好像是一位男仆人接待的我们，说您正在开飞机，我看到那飞机在天上飞。然后见到了您的儿子，一个很精神的小伙子，看上去十岁出头，生的清秀。
然后那个男人给我们看一些您嘱托的东西，一边看一边想了好多，看的些什么，现在想不起来了，但从那个男人所说，好像你要离开。后来飞机落下来，飞机不大，你不在里面，也没有别人，只有一个大箱子。我把箱子打开，里面好多东西，都是留给我们的。然后很明确的信息说你要离开，并且不会见我们。里面的东西，每样当时看得都很深刻，很伤感。但醒来发现很多都不理解是什么。只有一摞奖状，说是给我们的，打开一张，上面还有我的名字。
最后我想要试着跟你儿子要张你的照片，结果这时候回体了。
这是我第一次这么清晰的记得关于你的梦，您不会是想要离开，被我感应到了吧？还是我自己内心的投射？

元老师（那时候还叫仁君居士）的回复：
以后你就知道了。

---------这次的灵界见面是仅有的两次被元老师证实过的。这次梦境之后，不几天，老师就开始大量的发修道经验和出神经验系列的文章，进入了经典博文高产期。这些估计就是留给我们的那箱东西。
至于奖状的问题，我还不能明确。反正三年来，记忆当中老师就非正式的表扬过我一次。

雨天的回忆——记与元元老师的第二次见面
2011年6月26日，四天过去了，我的心情终于淡定了一些，开始整理这篇当时用手写的乱糟糟的日志。
2011年6月22日 早晨6:00左右
刚刚从一个情感纠葛的梦境中走出，站在大雨中的路边。刚才的故事记得不是太清楚了，有两个女孩儿，有一位大师，还有一场生日聚会。内容有些纠结。
我还没从刚经历的故事中回过神来，有点落寞，有点惆怅，呆呆站在雨中的路边，不知该去哪里。这时过来一个人，好像跟我很熟识的样子，潜意识告诉我是一个跟随仁君老师很多年的师兄。他跟我说仁君老师回来了，我带你去见他。我好不兴奋，便跟着去了。
老师住在一个很简陋的房子里，好像还是住在别人的地方。外面有一个大杂院，同进来之后里面有个内院，整个房间仿佛是个大过道一样。在最宽敞的地方有一张简单的大床（大炕？）见到老师后感觉没有丝毫的生疏，很亲切。我还仔细专注的看他，看他的眼睛。醒来后回忆，竟然一点都不帅，眼睛小小的，哈哈！有点像画像里的朱元璋。但是气质感觉要差别很大，就像是邻家的老大哥一样。四十上下，眼睛里闪烁着淡淡的忧伤。直到整理日记的今天，那双难以言表的神情与目光，仍然清晰的在我眼前浮现。
开始都说了些什么，醒来记不太清了。只记得好几个人，大家一起坐在床上喝酒，吃东西，聊的非常开心！而且还时不时的开仁君老师的玩笑。
我随口叫了声叔叔，老师佯怒，说道，我有那么老么!?
我赶紧改口叫大哥。我说，您已经教了我们那么多东西，不是师父也是师父了。就收我做您的正式弟子吧？
老师说，都大哥了，还弟什么子？
我便没再多说什么。

之后又聊了一会儿，很开心。我忘记调侃了老师几句什么话，老师故作打人的架势，来掐我的双肩，我忙缩脖子哈哈着告饶。突然一股强大的气流从肩井穴的位置传来。沿着左右两脉向下直冲双腿。我一愣神，听老师嘟囔了一句，你的经脉不太通畅啊。
其他人看到老师在给我发功，都不声不响的悄悄离开了。
老师可能怕我受不了，在跟我说话分散注意力。我说没问题，稍有点顶胀，很舒服。然后老师又问我，比前一位大师如何？
我心想老师怎么还会问这种问题？便照实回答，当然是您强大了，那位虽然厉害，但是还没成道呢。
之后，老师便不再说什么，气流似乎增强了，可我的感觉没什么不适。老师暗示我功底不错！
之后老师飞了起来，同时按在我两侧肩井穴的双手把我吸起来，双脚离地了。就这样提着我，从里屋飞到外屋，又飞进来。这样来回的飞了几次，慢慢看着我两条腿仿佛烧红的金属一般，透出了红光。
飞了一会儿，老师在床前停下。满脸的疲惫。跟我说他有点头晕要睡一会儿，让我先走吧。然后就不在搭理我，躺到床上，面朝内侧的墙壁，蜷缩着睡着了。床上吃剩的卷式蛋糕，粘在了他的背上。看到他那样子，我心疼得直抽抽，差点哭出来。
我应了一声，便开始收拾炕上刚才吃喝的狼籍。正收拾着，几个大妈大姐的忙忙活活的走进来，要到另一头的内院晒衣服，看到老师在睡觉，竟特意把一个老式的卡式录音机打开。我

想要去关上，找了半天，却发现按钮都不对。在下面的一排按钮底下贴着胶布，上面还写着字，有一个写着元吾氏，还有一个写着仁君居士。我心想是不是里面录着老师的修道心得。我又忙活了半天，还是关不上录音机。便找来一个正忙着来回拿衣服的大姐帮忙。大姐把声音调小了一些，然后说别关。他（老师）睡觉的时候，要给他开着录音机，不然他总说梦话。我答了一句，哦，是这样。心里觉得好难受，然后就醒了。
醒来后，认真的回忆着整个过程，百感交集。百感交集！

————这个梦的内容非常丰富，非常多。我只能记得这些了。
这个梦之后，一两个星期的时间，我都沉浸在浓浓的幸福里面，想想就能笑出来，比以前谈恋爱的时候还美~！呵呵。而且，每次阴天下雨前，我的腿都疼得不轻，梦过之后，连着两次，一次小雨，一次台风大雨。都没什么特别的反应。直到第三次阴天才又开始回复预测功能。
当然，关于这个梦，我少不了要骚扰老师一番，结果也是明显的，肯定不会搭理我。这么深情性感的见面，要是被老大证实了，那就火了！将来谁要是投资拍关于修道的青春偶像剧，这段题材必须有！

灵界学校

2011年9月18日
这是一个记得零零碎碎的梦。和灵界的学习生活有关。好多的同学，可是现实中好像都不认识。大家分成很多不同的班级，我所在的这个叫地中海班。教授是元老师，很多细节都记不太清了。

————在这前后一大段时间里，我频繁的在梦中遇到元老师。我想很多同学都知道的灵界学院，大概就是在这个时期建成的。每次的梦中都非常的忙碌，分宿舍，建立作息制度，上课学习，课外活动训练等等。可是许多的梦我都无法清楚地记住，而且梦中原本很清晰明确的内容，醒来后却发现，根本搞不明白刚才在做什么！有点超出物质世界的思维范畴。
在这段时间，元元老师经常会带着大家进行一些活动训练什么的。在学院的附近不远，有一条很长的，类似于一线天的隧道，隧道的尽头，右拐，会出现一个深不见底的山洞。这个地方我之后也经常去，好像对那里很感兴趣，但到现在还没弄明白，这里面到底咋回事儿。里面好像很复杂，还隐藏着很多的世界。记得有一次老师带我们过去，里面好像封印了什么，最后的镜头是就剩下我和元元老师，（其他同学是不是都掉线了）然后老师盘坐在洞口，洞中传来一股非常强大原始的气场。我在老师身旁，好像跟护法似的，也不知道我能起什么作用？唉，没几分钟，我也掉线了。不知道后来咋样了，那里面到底是个什么？之后我进过山洞，但已是另一番景象。
同时在这一段时间里，物质世界的我，由于刚刚完成了一次40天的辟谷，有点飘飘然，欣欣然了。被压抑的欲望开始释放，满脑子飘得就是吃喝玩乐的问题，加上朋友也多，都听说我辟谷40天，要给我补补，唉！估计这也是为什么这期间的梦境总是记不全的重要原因。
然而，老师仿佛在这之前预见到了我将要出现的放纵，适时的给出了对于我的修行，以及病根非常重要而关键的答疑。可惜，个人业力使然，有些折磨是躲不过去的。

有关答疑内容参见吧内贴子《元吾氏老师刚指点的重要答疑，与亲们共享!》。阅读时注意后面的回复更新。

老师的大腿真美好！

2011年12月3日 周六
这么久没有记梦了。昨晚终于又有了令人兴奋的梦境。元元老师来了，哈！
开始怎么出现的，俺忘了。因为这个梦之后没有醒，又接着做了另一个挺长的梦，才醒来这一觉儿。只记得老师跟俺好嗷亲密，好嗷温馨滴~！我是一直的搂着老师的大腿不放手，我还跟老师说，这下终于让俺抱到您大腿了！

老师的大腿很细很滑，皮肤很不错哦！嘛~哈哈哈哈！
聊了很久，聊了很多，唉~！结果聊了些啥，醒来全都记不清了。只记得当时是坐在父亲老房子的楼道里的楼梯上。场景中楼梯的窗户洒进柔和的阳光，而老师的身体仿佛也浮现着柔和的白光。俺靠在老师身旁，抱着大腿。很温暖，很温暖！
聊到最后，没什么可说的了，突然发现周围好多的苍蝇。我伸手抓了一只跟老师显摆，然后又放掉了。
元老师非常淡定的一挥手，三只！ 唉，结果全给捏死了~
我忍住笑，心里得意的不行。（恶作剧的劣根性啊！都悲催成这样了，还这么多杂念玩心！）
定睛一看，哎呀，老师的手脏了，死苍蝇还占在上面呢。我便赶紧跑去找水给老师洗手。我手忙脚乱的找到两张餐巾纸和一个矿泉水瓶子，接上水跑出来。结果看到有人连洗脚水都给老师打好了。老师正在泡脚呢~
之后有人把老师叫走了，印象中好像是某个邻居。请老师帮家里点忙啥的，记不清了。我当时梦中好像还想过请老师帮我清理阴魂什么的，但是没有说。

如果这一次的相遇不是俺的投射，而是真实的，不知道老师对我会不会很失望。至少自己对自己挺失望的，就算在梦里，意识都不能够做到纯净自然。连爱，都爱的这么多杂念！

--————关于这一段梦，就不多做备注了，哈哈。狠狠的被俺赚到了！
当时的物质世界中，镜子正处于极度的脆弱和无助之中。如果这梦不是投射，那就是老师感觉到了，所以来了。
元吾氏 18楼 2012-06-09 16:25

 晕！

大战虫魔
中国自古传下来的春节放鞭炮驱邪的习俗，那绝对不是传说而已。很多比较敏感的人，到了春节期间，梦境中就总会出现过往死去的亲人。
2012年的春节，老婆带孩子回娘家了，我自己在家清修。可是到了晚上，半点都不能清净。不是打妖怪，就是打日本鬼子。（咨询一位现实中修仙的姐姐，她说梦中日本鬼子就是魔仙）再不就是帮一些阴魂解决闹心事儿啥的。可是够热闹的。
下面这篇笔记，记录的就是最壮烈的一场战斗，要不是元老师的出现，恐怕不会那么轻松搞定。

2012年元月26日 大年初四 周四
昨晚一觉醒来，再也睡不着了。想静心，又无论如何都无法平静下来。突然间感觉万念俱灰，无比痛苦。特别的想念元老师，希望能见到他。辗转反侧，忧伤焦躁。直到清晨七八点钟才感觉到慢慢安静下来。身体能够充分的放松，跟着意识，恍惚中自己的视野飞了出去，在悬崖边俯冲，然后又飞起，飞向一片绿色的山梁。突然身体扫过一阵电流，久违的出体信号出现。我第一个反映是将意识拉回，分析体会了一下刚才的意识过程，然后如何完全的忘掉肉体。拉回的意识查看了一下肉身，非常的舒服，继续放松。
我试着再次将意识自然的游离出去，但不是那么顺利，后来就睡着了。
梦中，那个世界里有一群东西危害人群。几次交锋之后，我发现了它们的老巢。在一个好大好大的地下空间里面。我和几个战士飞进去，看到里面阴湿肮脏，墙壁上糊着一层又黑又厚的淤泥。淤泥和墙壁上趴伏着很多奇形怪状的大虫子，像臭虫又像蟑螂，还有点相像乡下厕所里经常遇到的那种会跳的大臭虫。为害的就是它们，好像还有个最大的是害首，我没有找到，会不会是一只巨大的肉虫？
我发现它们好像要组织一次大规模的进攻。我回到地面上，也开始**人们，准备组织抵抗并消灭这些祸害。我站在高处，指挥不会法术的男人们保护女人们撤离，找地方躲起来。会法术的男人们组队进攻。一定要把这些害虫彻底消灭！

正准备要出发的时候，元老师突然出现了，我一下子兴奋的忘了正事儿。刚才还是一个斗志昂扬的战士，一下子变的像个小孩子。
这里的人们，好像都认识老师，好像这里原本是老师的老家一样。但是他们好像并不知道老师已经成道，很随便的跟他打着招呼。看我又是请安又是作揖的，问我是不是要跟他学烟台拳？醒来后我琢磨了，我是晓得老师学过武的，可烟台拳是什么拳？？
老师示意我找他干嘛？
我说，老师啊，我咋办啊？心总静不下来！杂念总平息不掉，好难受啊！
老师说，方法不是都教给你了吗？
我说，方法我是都知道啊，可就是做不到，我该怎么办啊!?
一边说着，我一边就想开始放赖。
老师平静的走到楼梯上的一面墙边，然后走进墙里消失了，墙的上面出现了一个一尺见方的窗户，投射出金黄色的光芒来。我站在那里盯着墙壁和光芒一片迷茫，在迷茫中回体了。
醒来之后非常舒服，神清气爽！

————后来我跟那位仙姐说起这个梦，那姐姐说是魔仙缠我，被我的老师帮我赶走了。我回头想象，当时太不觉醒。不然应该跟着老师进入墙壁就对了！老师一定是要带我去哪，结果我光发呆去了，还没来得及反应，又掉线了，唉！一定是损失了一次提升的大好机会。
过年那几天，光是和虫子相关的梦境就有好几次，而且神奇的是，半夜起来上厕所，有好几次在厕所的墙壁上看到有虫子趴在那。大冷的天儿啊，我家住顶楼。说这怪不怪？最神奇的是，有一次竟然有一只蜈蚣！这可是北方城市里，在花园草地都很难碰到的毒虫。当然都被我果断的干掉了。出了正月之后，就再没发生类似事件。

缘分啊缘分
这个梦过程挺长，细节挺多，但实际内容没多少。所以呢，简明扼要的写一写。另外，当晚一共记了四个梦，而这个是最早的第一个，所以真记得不是很清楚。

2012年2月1日 周三
梦中的场景应该是在灵界学院。我喜欢上一个女孩。可这个女孩呢，喜欢元元老师。咳咳，大体就这样，细节记不清了。
元老师非常委婉的拒绝了她。方式也非常的奇特，但在梦境中的时候却感觉这方式好柔情，好优雅！是用很多圆形和方形的筷子，然后像念诗一样悠扬唯美。醒来我就闹不明白了，念诗用筷子干吗？还是筷子在念诗？应该是灵界的一种创意形式，就像是哈利波特的魔法学院那种情况吧？
然后呢，这女孩儿又拒绝了我。好心酸啊~~！然后我也念了一首诗，也是用方形和圆形的筷子。并，祝她幸福！
嘿嘿，原来老师是诗人。

————关于这个梦，到现在我都搞不清状况。 唉~！缘分呐！

想起老师曾经为了爱情，自杀了三世。那会是怎样的一番刻骨情愫呢？一个多情而又柔情的佛。
整理到这里，突然让我想起了仓央嘉措，不知道他成佛了没有？

一位帮我发功的中年男人
这一段梦境，我到现在都无法确定，是否是元老师抽空来看我。犹豫之后，决定还是放在这个篇章当中吧。
2012年4月16日 周一
昨晚的梦境很清晰，但都是些在灵界日常生活的内容。只是有一个很特别的环节穿插在其中，需要单独的记录一下。

有个灵界的朋友带我去到一个居民楼，说要带我去找高人。我们上到顶楼，在楼道里放着一张陈旧的大沙发，沙发上坐着两个人。一个中年男人和一个大妈。一打听这两位就是高人了。
那个中年男人让我坐在他的旁边，什么也没说，也没问，就从身后将手掌按在了我颈部下方大椎的位置。我马上就感觉到了一股强大的力量在后颈下方凝聚。能量越来越强，我的身体被吸住并飘了起来。他一看，又把我按了下来，让我稳固的坐在沙发上。我心想，这是碰到高人了。我放松配合，收功后我摸到后面起了两个大包，就像是排毒一样。
我心中十分感激这位师傅，还跪下磕了个头。（俯身那一瞬间，我犹豫了一下，一个念头严厉的告诉我，你在犹豫什么？！难道还放不下你对小我的执着吗？）
当我抬起头的时候，看到这位师傅脸上瞬间滑过一丝复杂的表情。是一点错愕？一点失望？醒来之后，我都说不清楚。完全陌生的气息当中，却有着那么熟悉的东西。
他示意我不要声张，然后就转身匆匆的走了。仿佛就是为了我而来的一般。之后我又去那座居民楼上找过他，但没有找到，有人跟我说他是楼下看大门的。
后来的梦境中又是些热闹但日常的事情了，带着女儿去市场买狗啥的。
醒来后我躺在床上细细的回味，这位师傅是谁？是元老师吗？感觉不像啊，那中年男人的气息是完全陌生的。黑黑的，瘦高个，两撇小胡子，眼睛不大。从容貌上也不像我所熟识的人。
当然了，若是老大们不想让我知道，我一点办法也没有。
不想了，加油吧！

————如果我所感觉到的那一丝失望是存在的，那这个人八成就是元老师了。

挨批了
2012年5月15日
梦中被元老师严重的批评了一顿。
当时是在一个房间里，老师回来了，很严肃的跟我说，过来，我要批评批评你。
我答应着，耷拉着脑袋一脸的无辜。但其实心里美得要命。
老师拿出一张报纸来，上面有我消沉的时候乱画的一些消极言论。老师批完了之后，我先深刻的承认错误，然后又把当时的情况解释了一下，希望老师不要生气。
听我说完之后，老师没再搭理我这茬。拿出一件礼物来给我，记不太清，好像是一个枕头，并且每个同学都有份儿的。也不知道是干啥用的。

————其实还有一个情节，但梦中老师曾示意我暂时不要声张。所以暂且不表。但我相信，元老师所说的每一句话，做的每一件事，是没有不能公开的内容的，只是时机还不成熟。说早了，会阻碍到事物向着良性方向发展的道路。
关于这个梦，老师也是证实过的。回复内容还是那一句：“到时候你就会知道。”

本章节到这里就算告一段落了，一句感谢的话，远远无法表达镜子对元老师所给予的教导与帮助的感激之情！将这些内容埋藏了这么久，今天终于决心拿了出来。希望能激励到同学们。只要坚持寻找，就必然能找到！只要真心呼唤，就必会有回音！
自助者，天助！
谢谢围观！

---

http://tieba.baidu.com/p/1654216151
元老师，请你进来看看，给点建议好么？
萧雨大爱无疆 1楼 2012-06-11 22:58
元老师您好，3年前我拜了个师父开始修行之路，学习了两年略有一点小成。随后我们一般师兄弟大部分都遇到了瓶颈没办法练下去了，刚刚入静之后感到一种无法容忍极度烦躁的感觉，逼迫立刻要跳出这种状态。后来也就没有坚持在学习下去了，因为我发觉一些无法接受的事情让，我无法在接受我的师傅。我自己德行并不高，但我希望我的师傅是个德行很高的

人，这样我才能有个榜样。我自认为一个德行不高的人，即便有了什么特殊能力，也会因为自己的迷失而丧失自身的能力，我的师傅就是例子。后来接触了道教协会，为本有心为道教在中国的发展尽份力，结果在近一年的接触当中，发觉当地协会的管理人员，连会长的目的就是为了敛财。会长原本是有些功能的，现在他自己都知道能力丧失了，结果仍不思悔改沉迷酒色，贪恋权利。弄得我很迷茫，想求的一个德行兼备的好师傅为何这么难？我年纪也不小了想修行，但很怕遇人不淑浪费自己的时间。我看您的帖子有3年多了，恳请您帮我指引一条修行的道路。我渴望我能学有所成、为善天下。

梦观成就法 10楼 2012-06-13 18:18
“求一个德行兼备的师父”有求皆苦。如果你是把修行的愿望寄托在与你自身之外的任何人，你终会失望，一次次失望，一次比一次更失望，直到你勇于面对自己曾经逃避面对的内心，突破自己给自己造成的障碍与束缚。你的修行，是在修自己的心灵，还是在改变他人的心灵？如果你现在已经成为灯塔，你不用做什么，身边的人的道路也会被照亮。先道后德。请问楼主是求道，还是求德？我没有任何建议。你是自己最好的师父，你的会长是你最亲近的“指导灵”，提示你面对自己。如果你没有发现这点，元吾氏所说的所有话都是废话，不管你看了3年还更久。（我也在说废话）
元吾氏 2012-6-13 21:15


梦观成就法 12楼 2012-06-14 06:02
你所做的一切没有对与不对的，一切都在完美的进行中，智者很明白这点，所以很谨慎给建议或不给，你的高我、大我更深知这点不过了。有时候走弯路是为了更快的到达目的地。你的旅程是无穷的，旅途上的一切都成为你的体验与经验，为的是进化得更完善。为了达到这点，你的高我和大我给予了你自由意志去让你学会运用它。如果有对错的标准，大我与高我会毫不费力的告知你的，你也没有任何选择的余地了。真正的你从未失去与得到什么，分离的幻相造成失，合一造成得，实无所得。祝福！
元吾氏 2012-6-14 19:41


---

http://tieba.baidu.com/p/1662107602
无论什么修法，都属于术，皆不属道。以术为道，则是舍本逐末。
道风库狼 1楼 2012-06-14 19:41
无论什么修法，都属于术，皆不属道。以术为道，则是舍本逐末。修道最直接根本的方法，就是在心意上下工夫，使自我的活动消停，合神于背后最根本的自己。每天沉迷在修炼的梦幻之中，逃避现实，是不可取的行为。修道不是让你变成一个无所不能的主宰的成神之路，而是一个认证万物本源，万物同源，万物本一的过程。所有的术都是为了更好地修道来辅助的，以术为道，不但是舍本逐末，而且可能让人陷入其他的纠葛之中。以术为道，侵犯他人自由意志，必遭反击。人人皆是同源，同等不二，不是一个人修成了某些术就成为可以凌驾于他人的神了。所有人都要遵循自由意志的最高规则，侵犯了他人的自由意志，就要遭受到蝴蝶效应的业力。业力越修越多，不是越来越迷茫吗。功夫修的再高，不会好好做人，不懂得人人平等乃至万物平等，无法与他人乃至万物心平气和地交流，一味地固执己见，自私自利，全然不顾他人感受，这样又怎么能入道呢？
修道前，好好做人，好好生活；修道后，好好做人，好好生活。

元吾氏 3楼2012-06-14 19:44



心心夜明 5楼 2012-06-14 19:59
无意胜有意、静心胜狂心——我是来宣传这句话的。哈哈哈。小狼和老师不介意吧
元吾氏 2012-6-14 20:23



---

http://tieba.baidu.com/p/1663908248
元吾氏 1楼 2012-06-15 14:27
今天有个人“得道”了！

今天有个人“得道”了，是个住在日本的小伙子。在物质界不认识他，但马上感知到了，并立刻出神去祝贺他。看到他正在出定中，出定前已经把他亲身验证万物本源和万物本质的情况告诉他女朋友了（原来他也会一边在灵界断续出定、一边在物质界断续沟通的“双重焦点”的神游方式。这小伙子没有师傅，自己依靠自然的神游法慢慢开悟，并终于能够与万物本源合一），出定后第一件事，就是捂住他女朋友的嘴，一再叮嘱：“守口如瓶！守口如瓶！”女朋友很明白地点了几下头。

然后我上去向他打招呼，聊了几句，并向他祝贺。我就走了 

今天真高兴 

相约本源 75楼 2012-06-17 13:59
抓不住本源的我
总是眼睁睁看它溜走
世界上得道的人到处有
为何不能算我一个
为了道努力奋斗
早就吃够了人生的苦
尘世中失落的人到处有
而我只是其中一个
求道要越锉越勇
求道要肯定执着
每一个求道的人得看透
想得道就别怕伤痛
找一个求道的闻道的悟道的得道的人
来证的本源
尘世的人那么多
得道的没有几个
不要路过了都走了留下了单身的我
独自去打坐
尘世中失落的人到处有
而我不是最后一个
伤心的人那么多

我应该勇敢的过
这首真心的痴心的伤心的
修道之歌谁与我来合
元吾氏: 2012-6-17 20:01

有人作曲吗? 
蝴蝶上尉:回复 @元吾氏 :
有，这是根据林志炫的《单身情歌》改编的，老师这都不知道啊。
元吾氏: 2012-6-17 20:25

啊，离开大陆二十年了，二十年内的歌基本都不知道 

空空空55 79楼 2012-06-17 17:35
太棒了，这就是动力啊，我以为我完了，我又看到希望了，别人行我就行
元吾氏: 2012-6-17 20:02
“别人行我就行” 

梦醒自由 167楼2012-07-06 11:32
我只 shift 到本源两次 来教我最快的出体方法
元吾氏2012-7-12 00:24回复
SHIFT.

---

http://tieba.baidu.com/p/1665899646
呼叫元哥直接合一本源需要什么条件
飞仙猫侠 1楼 2012-06-16 11:07
需要筑基完毕吧?出体时间要长么 经络不通畅 出体就被憋回来 会有很大影响吧
其他的需要什么?筑基完毕 只要相信本源 出体就可以直接去合一本源吧?

211.140.5.* 2楼 2012-06-16 11:37
1.不一定需要。2.不一定长。3.不该有影响。4.顺其自然，水到渠成，开放意识，意识纯净，保持客观。5.有可能。
元吾氏 2012-6-16 21:59


---

http://tieba.baidu.com/p/1677340908
我一直在等你们...
元吾氏 1楼 2012-06-21 19:55
我一直在等你们...
在等每一个人...
但是，着急不能提高效率。
从容不迫
自然而然

---

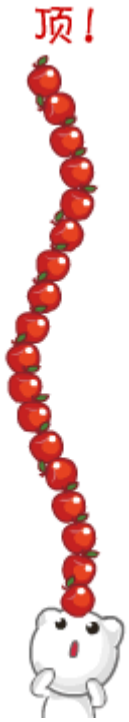
http://tieba.baidu.com/p/1663913115

开心的水知道 2012-6-26 11:16:
得道外面加引号是因为：“本来就在道中”或者是‘ 虽名得道，实无所得’这意思吧？
元吾氏 2012-6-26 16:34回复


---

http://tieba.baidu.com/p/1730078590
修炼小成！
陈何娟 1楼2012-07-17 00:40
正式会员5修行快三年了 很多人问什么像你这样的人也会修行 呵呵在一般人眼中的确不相信 我修行方面有点和大家不一样，我修的是心 守的也是守心 用自心来提高能量 一旦心情不好就必须停止修练，所以说心眼小的人一定先要修心 为什么这么说 心就好比你的另一个生命种子不可以受伤 要开心要放宽心态 也要将心修活跃起来才可以 多做好事 原谅别人就等于给你的心加大容量 慢慢的你的心宽大了能容忍所事，这就可以开始修行 我在修行的六个月就可以看到人体发出的光辉那时候要认真看才可以看见 现在一看就可以看到很明显一般看到的是白色光 有辉光有绿色光有蓝色光 还有黑色光，修行一年三个月后我开始出体那时候出体很不好控制 之后几次出体我才确认自己出的是阳体 就是出不了地球 老是出在自己房间 我试图找时空门一点办法也没有 值到今天我还是找不到其他空间的门 还有一点半年前到现在我有睡觉都会做梦 天天都做梦，我都记得住做什么梦 这些天下来我开始看见有金色的光球，在我眼前飘过 下午四点以后就好多 这些光球都有很多 色金色最多 时不时看见水色的物体从我眼前跑过有像猫体和狐狸体蛇体，昨天既然被一个小鬼跟踪我 结果被我吓跑了过了一会我妈给我打电话说刚才帮我算命算不到 我才明白是我们家乡的通灵师召唤小鬼来找我 被我发现 其实有时候你会突然觉得晕了一下感觉被什么东西碰到，这就可以考虑是不是有什么东西在找你麻烦了 这时候守住本心最重要 用心发起能量波赶跑他们 从半年前开始到现在全身酸痛 每天一起来就是脚底最痛 好了就到这吧简单说说 说太多不大好 给新人做参考，给老师们指点 谢谢大家！

元吾氏 22楼2012-07-17 22:55



---

http://tieba.baidu.com/p/1704942923

修行记

light_worker 1楼2012-07-05 16:04

正式会员4从08年元老师在门罗吧答疑以来，老师的文章一直是对我帮助最大的。

当时自己有幸也向老师问了一些问题，觉得自己在修行路上能得到老师的指点真的是非常的幸运。

但多年过去了，因为事业、生活等方面的牵绊，慢慢的把修行给搁置了下来。到头来内心感觉十分的愧对老师当初对我们的教导。

痛定思痛后，决定一定要把修行坚持下去，特来此吧特开此贴，记录自己今后修行路上的点滴。

经验也好，教训也罢，希望对大家能有所参考，更欢迎大家一起交流、学习。

元老师说他一直都在等我们每一个人，我也希望能借此帖表达我对老师的敬意，告诉老师，其实我们从未迷失，只是每朵花都有自己绽放的时节。

而我，已准备好追随老师的方向，即日启程。

元吾氏 14楼2012-07-18 17:25

“每朵花都有自己绽放的时节”



---

http://tieba.baidu.com/p/1725814312

人类真是有灵魂

love 爱人不在 1楼2012-07-14 23:26

飞天侠4昨晚11点左右躺在床上看电影结果睡着了，突然耳边传来雷鸣声我被惊醒，张开眼睛这才发现我全身动不了，为什么会这样我没病啊，这到底怎么了。我想我完了可能要死了，

想到这我感觉自己被什么东西撕裂开来很难受，我一下子就站了起来，结果站在床中间，脚是在地上，穿透床站在地上，感觉地上还很凉爽，我可能是灵魂出窍了，一想到这，我有点兴奋，看看自己灵体是发红色光芒，可好看了，我自己在偷笑，突然我宝宝醒来了在哭，我怎么办呀怎么回到身体去呀，先不管那么多我就直接把奶瓶塞进宝宝嘴里，突然我老公大叫起来，我一下子就被拉回身体，我起来就是问你怎么样，我老公说他听到宝宝哭声就跑上来看是怎么回事，结果他看见奶瓶自己飞进宝宝嘴里，这把他吓的。都快傻了，我告诉他你看花眼了，每天晚上都要在隔壁打麻将到一点不看花了才怪，这事我没和他说，后来我上网看了一些资料，有个人留言罗门吧有很多会灵魂出窍的人，所以发个贴子看看，是不是真的和我一样，我当然要知道，如果你们不会的话，那就是我病得很严重。好了先写到这，我去看看这里有人会不会。再见

吃面大师 4楼2012-07-15 00:04



修行人都比不过一个妇女，

元吾氏: 2012-7-19 08:33



开心的水知道2012-7-15 09:19:

修行其实不过是指修正人的行为习惯。如果一个人本身的行为习惯好的话，能量慢慢积蓄，到足够能出阳神也是理所当然的了。以前可能那些能出神的人不知道怎么回事，都不敢说，以为自己有病，自从何娟小妹发了贴说了之后，人都够胆讲出来了。

元吾氏2012-7-18 21:31