【修道答疑规则----本源之道】

【元吾氏】

【提问前，请先看完全部答疑！答过的不再重复！！沉默也是一种回答！----请阅读“免责声明”】

A.【答疑规则】：

1　只回答修道问题，不回答其它问题。（此处的“道”=本源之道=万物本源）

2　只回答实修问题，不回答理论问题。（本人答疑，只有实修经验，没有理论空谈）

3　只回答实修中积累的疑难问题！（不回答没实践或没用的问题）

4　只答疑，不教学。

5　只公开答疑，不私下答疑（不回答私信/纸条），不闭门收徒，也不开小灶。如有实修中积累的疑难问题，欢迎公开提问。

6　不回答好奇、神通、治病、气功、武功、驱鬼、预言、算命、迷信等等与"本源之道"无关的问题。

7　答过的不再重复！（绝大多数问题已经回答了）

8　答疑不定期。

9　沉默也是一种回答！

【提问前，请先看完全部答疑！答过的不再重复！！沉默也是一种回答！----请阅读“免责声明”】

【元吾氏集录/答疑"下载链接】：

***链接1：http://hugoal.ys168.com**

（点击："元吾氏集录"。----感谢 hugoal 的整理！）

***链接2：http://silverthorn.ys168.com**

（点击："元吾氏集录下载"，或者："元吾氏答疑"。----感谢 Silverthorn 的整理！）

***链接3：http://iask.sina.com.cn/u/1760432301/ish**

（备份）

[注：早期使用过“仁君居士”旧网名，已经不再使用，其名下所发的旧帖已经全部放弃。]

B.【现在主要公开答疑地点】：

10　新浪博客：http://blog.sina.com.cn/lness

C.【个人动态发布地点】：

11　新浪微博：http://weibo.com/lness

D.【联系方式】：

12　QQ 邮箱：909143288@qq.com

13　邮箱仅作为联系方式，恕不答疑。

【特注：本源之道】

道：有多种含义，本人答疑所指修道之"道"，乃“本源之道=万物本源”。

本人答疑仅限于“本源之道”。

其它各种“道"，例如：

1、茶道（品茶术）

2、合气道（武术）

3、长寿之道（肉体长生术）

4、治病之道（医术）

5、神通之道（特异功能术）

6、、、、

、、、等等道术（非本源之道），均不在本人修道答疑范围内。

【“道=万物本源”的定义来源于《道德经》】：

《道德经》第25章：〞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。〞

【元吾氏免责声明】

本人是“经验共享者”。本人答疑和博文，性质是“经验共享”。因此，本人的主要责任是：共享真实的经验。关于其它责任，声明如下：

1. 非师徒关系：本人不收徒。您可以自学，可以有您的老师，随时欢迎到我这里来经验共享。
2. 非教学关系：子曰：三人行，必有我师。但不等于是传统意义上的教学关系。
3. 非行医治病：您若生病了，请去医院看医生。本人是搞 IT 的，不是行医的。鄙人遵纪守法，不搞无照行医。
4. 非心理咨询：您若有心理问题，请去咨询心理医生。鄙人不是国家 X 级心理咨询师。
5. 非慈善财团：您若缺钱了，请自己努力工作多赚钱。我和您一样，需要每天工作，自己赚钱，自己养家。
6. 非欠债还债：您提出的任何一个问题，请不要假设我欠您一个答案。在没有经过经济法律程序确认之前，请不要假设您是我的债权人。
7. 非信仰宣传：本人只共享个人经验，不宣传任何信仰。恳请您不要相信我！拜托您千万不要相信我！!跪求您绝对不要相信我！!!“实践是检验真理的唯一标准”----自己去实践和发现，空谈空信无益。
8. 非门派宗教：本人无门无派无宗教，提倡“实践是检验真理的唯一标准”。若有任何人打着我的名义搞迷信、搞门派、搞宗教，均与本人无关。
9. 关于本人答疑的准确性：本人答疑乃个人经验，仅供参考。再重复一遍：仅供参考！本人不能保证答疑的绝对准确性。唯一的绝对正确，就是没有绝对的正确。
10. 关于本人答疑的真实性：“实践是检验真理的唯一标准”。请自己亲身体验，天长日久，必有验证。除了这个“唯一标准”以外，其它的证明方式都有造假的可能性。

【谢谢理解！祝您快乐！】

【元吾氏免责声明】

本人是“经验共享者”。本人的答疑和博文，性质是“经验共享”。因此，本人的主要责任是：共享真实的经验。
关于其它责任，声明如下：

1. 非师徒关系：本人不收徒。您可以自学，可以有您的老师，随时欢迎到我这里来经验共享。
2. 非教学关系：子曰：三人行，必有我师。但不等于是传统意义上的教学关系。
3. 非行医治病：您若生病了，请去医院看医生。本人是搞 IT 的，不是行医的。鄙人遵纪守法，不搞无照行医。
4. 非心理咨询：您若有心理问题，请去咨询心理医生。鄙人不是国家 X 级心理咨询师。
5. 非慈善财团：您若缺钱了，请自己努力工作多赚钱。我和您一样，需要每天工作，自己赚钱，自己养家。
6. 非欠债还债：您提出的任何一个问题，请不要假设我欠您一个答案。在没有经过经济法律程序确认之前，请不要假设您是我的债权人。
7. 非信仰宣传：本人只共享个人经验，不宣传任何信仰。恳请您不要相信我！拜托您千万不要相信我!!跪求您绝对不要相信我!!!“实践是检验真理的唯一标准”----自己去实践和发现，空谈空信无益。
8. 非门派宗教：本人无门无派无宗教，提倡“实践是检验真理的唯一标准”。若有任何人打着我的名义搞迷信、搞门派、搞宗教，均与本人无关。
9. 关于本人答疑的准确性：本人答疑乃个人经验，仅供参考。再重复一遍：仅供参考！本人不能保证答疑的绝对准确性。唯一的绝对正确，就是没有绝对的正确。
10. 关于本人答疑的真实性：“实践是检验真理的唯一标准”。请自己亲身体验，天长日久，必有验证。除了这个“唯一标准”以外，其它的证明方式都有造假的可能性。

【谢谢理解！祝您快乐！】

[免责声明的缘起]：
几年来，陆陆续续有一部分人发私信/纸条给我。
有的人缺钱了，不想去赚钱，找我要钱。
有的人生病了，不想去医院，找我治病。
有的人寿尽了，不想回天堂，找我延命。
有的人不想自己用功，找我代劳。
有的人喜欢迷信，找我建立宗派。
有强行问问题的，有强行拜师的，有强行要帮助的，甚至有下命令的。
甚至有的人几乎在要求我随叫随到。
等等、等等、、、[----完全无视本人的答疑规则和经验共享的责任范围]
得到否定回答，或者没有得到回答，或者甚至回答慢了，或者不管我有没有时间回答，就会有人破口大骂、、、
[----有时突然有人出来攻击元吾氏，自骂自战，是有一部分原因的。可惜本人没有闲工夫计较或接招，让你们失望了，Sorry!]
针对这些个体的言行，故有以上免责声明。请这些个体们自重、自尊。自尊者人尊！
故：免责声明不针对大部分理智的网友！
[本人在答疑规则中明确声明：不回答私信/纸条。有问题请在公开场合提出，光明正大。谢谢！]

我的灵修经验----人的多次元复合体结构

【元吾氏】

最近连续有几个涉及到灵体结构的提问，超过了我以前提到的每人至少有7、8个灵体的简单解说，故在此更详细地解说一下灵体的“复合结构”。

现代地球人生来就有多重身体，每个身体各有特性、各司其职，并在不断进化之中。通过本人多次解说的意识切换次元法（Shift 法）、内观法、静观法、入定合神法、中脉脉轮法、灵眼光环法等（本质上都差不多）或者梦观法，经过几十年天长日久的实践，可逐步观察到“人的多次元复合体结构”。

以肉体次元级作为观察基点的复合体结构，简述如下：

A、肉体----肉体次元（表层次元）。主物质化体验。在本物质界。

1.第1身肉体：人的肉眼所见的“物质体”，人所认为的“肉身”。主“物质性”体验、时空体验、物理化学作用、表象化体验。生存于本物质现象界；感性体。现代人体科学已经对肉体认知很多了，不赘述。以下重点描述各个灵体。

B、灵体----灵体次元（深层多次元）。主个性人格、感情思想智慧等。中脉脉轮和经络穴位所在之体。与肉体相似的有形体。肉体的母体。灵体亦可称为精神体（灵=精神=Spirit）。灵者，神也。第1-3灵体在(准)物质现象界，第4-9灵体分别在6个不同的灵界，一界比一界深广。

2.第2身第1灵体--蓝色网光体：

2.1形状：由精细的蓝白色“光线”编织的网状身体，与肉体相同结构但更精细，比肉体大一圈（肉体外延约1-5厘米）。光体的放射无限远。脉轮均一色，皆由蓝白色光线编成。

2.2主肉体之创造、肉体模板、生理感官感知、生理器官运行、生理健康等生理内容。其光彩与精美极其动人。

2.3由物质意识形态、生理意识程序、感官意识方式等意识流组成。是肉体结构及其器官和细胞的模板体、生理运行管理体、肉体感官管理体。视觉上看，由精细的蓝白色光线编织而成。“光”线的内涵由意识流组成。意识形态的具体内容、肉体成型的程序内容、感官方式和程序内容、生理机制和程序，是组成此“意识流”身体的“材料”。肉体的细胞完全沿着此体的蓝色光线能量网（意识流编织的网）生长和定型，分毫不差。此体先行成型以后，肉体完全随之而成长，两者有个时间差。肉体的变形、变态、失衡等，先在此体的“意识形态”中生成，经过一段时间后才形成在肉体上。此体自身的非肉体主要器官是中脉和脉轮，以及经脉和穴位（小脉轮），其它灵体亦如此。经脉和脉轮形成灵体的灵性能量交换系统。频率越高、越敏感、越健康的人，此体的颜色越偏蓝；频率越低、越不敏感、越不健康的人，此体的颜色越偏灰。

2.4此灵体发达者，则肉体感官感知能力和生理运行等处于良好状态，生理健康。此灵体不发达者，则产生肉体感官衰弱、感知能力下降、生理失调等健康问题。意识形态有问题的部分，可见到意识流停滞、阻塞、颜色和性质的变化，由此而产生灵体病态，之后反映在肉体相应的部位和相应的生理系统。这便是意识形态作为肉体生理疾病之源的机制。

2.5观察方法：能用肉眼看见，需要训练光环法；亦可用灵眼（灵体视觉），通过冥想练习，不一定要出神。此外，1939年俄国人 Kirlian 发明的高压照相术也可以拍摄到此灵体的外层部分（拍摄不到灵体里面）。其它生物（动物、植物、物质）也能观察到此灵体。

2.6光：从物质界看，光=能量；从灵界看，光=思想（思想、情感、意识流等）。

2.7出神：每天肉体睡觉时，此灵体自然脱离肉体出游（人人如此，天天如此，不管学没学过出神技术），俗称出神、神游。灵体出游时，逐个回到灵界，解除一天的运行沉重肉体和物质元素的疲惫，进行新陈代谢和充电恢复；同时将自己一天的经验完整地传导给自己的高我、个体本源和万物本源，并接受新指示或知识、微调人生计划等；同时亦作自然的灵界旅

行，与其它生物交流和互动；以及和“平行我”(Parallel-self)交换经验、交换意识焦点和互动等。
2.8出神后，此体不再是蓝色，而是显现为白色半透明，可自由变形（所有灵体出体后都可以改变形色）。
2.9频率：在所有灵体中，此灵体的频率最低、最接近肉体，并有一小部分频率交叉。此灵体在脱离肉体过程中，若意识频率调节较低、接近肉体的频率时，会产生肉体共振现象（尤其是肉体没有完全放松、意识焦点没有完全转移到灵体的情况下）。出神后，如果意识焦点频率调节特别低、接近肉体所在的本物质界时，甚至会产生“半物质显形”的罕见现象（有人称之为“见活鬼、见活灵”）。（频率：这个词对实际情况的描述并不一定准确，但暂时没找到更合适的词。）
2.10灵带：出神后，灵体与肉体有灵带相连，维持肉体生命。出神时，亦可进入灵带之内，像个隧道。隧道内是大量的意识流在不停地双向流动。意识流40%以上流向肉体时，灵体会被吸回肉体；20%以下流向肉体时，灵体可稳定在体外。其流动比例可用意念控制。感官感知能力也随此比例转换于两体之间。肉体死亡时，此意识流完全离开肉体，灵带会自动断开。
2.11第1脉轮：此灵体的灵能量中心为第1脉轮。此灵体的第1脉轮和其它所有灵体的第1脉轮形成一个完整的灵能量循环体（可称之为第1脉轮复合体）。即：所有灵体的第1个脉轮之间相互完全贯通，灵能量才能得到完全的循环和互动，第1脉轮和第1灵体才能得到完全的发展。
2.12此灵体频率比肉体高一个级别。光网能量系统（含中脉经脉）循环周期平均约3-4秒（因人而异），震荡速度每秒4次左右。可称之为准物质现象界的生理体；理性体。西方传统称之为"以太体"(Etheric Body)，东方传统称之为"真炁体"(Vital Body)。在准物质界里，没有物质肉体而只有准物质体的生物，会把准物质体当做“肉身“。欲清醒进入此灵体所在之界，需要冥想入定，以及此灵体的发达。此后的界亦如是。

3.第3身第2灵体--彩虹流光体：
3.1形状：由精美的彩虹色流光组成的云状身体，模糊结构，沿上下两个网状灵体的网络流动。比第1灵体大一圈（肉体外延约3-8厘米）。光体的放射无限远。脉轮多色，从下到上分别为红色、橙色、黄色、绿色、天蓝、紫蓝、白色。
3.2主个人情感，包括自爱、自我接受等针对自己的情感。所有的意识流都有颜色，都代表一种情感。每一个意识的流动便是每一个情感的变动。
3.3由个人情感的具体内容组成，深如大海，包含一生中所有与自己的个人情感有关的内容，都在这里。这些内容便是组成此灵体的“材料”。情感可视化----即能“看见”人的情感，颜色态或场景态----即具体情感内容可显现为实际场景，可以出神进入这个场景进行细节跟踪并感知这个情感（同感体验）。不同的情感亦显现为不同的颜色的光云，颜色随情感的变化而实时变化。
3.4主要情感有三十种左右，正负情感成对、成比例生长和进化。情感的形态、健康和平衡是肉体的形态、健康和平衡的直接源泉。情感内容与第3灵体的思想内容形成连续渐变体。
3.5此灵体发达者，则个人情感丰富、平衡，并且有健康的自爱。此灵体不发达者，则个人情感失衡、贫乏，乃至自厌。情感有问题的部分，可见到意识流停滞、阻塞、颜色和性质的变化；同时造成第1和第3灵体之间相互交换之意识流的阻塞或病态；由此而产生疾病，之后反映在肉体相应部位。这便是情感作为肉体疾病之源的机制。（此后的各层情感体亦如是）
3.6出神：每天肉体睡觉时，第1灵体先脱离肉体出游；第1灵体睡觉时，第2灵体自然脱离第1灵体出游，将自己一天的经验完整地传导给自己的高我、个体本源和万物本源，并接受新指示或知识、微调人生计划等；同时亦作自然的灵界旅行，与其它生物交流和互动；以及和“平行我”(Parallel-self)交换经验、交换意识焦点和互动等。此后的灵体自然出游也是这个“多重出神”过程，既下一界灵体睡眠，上一界灵体出游。苏醒的过程正好相反：多重回神。（以下不再重复。）此时，意识焦点所在之灵体感觉为显意识，其它灵体感觉为潜意识。（某些传统梦修法亦称灵体们为“梦体”。）
3.7观察方法：肉眼光环法或者灵眼。此外，光环照相术（Kirlian照相术的延伸技术）也可以拍摄到此灵体的外层光晕（拍摄不到详细体形）。

3.8网状身体和云状身体的不同：网状体有自身的稳定形态，云状体（此后也叫流状体或光焰体）则没有自身的稳定形态，而是作为“材料”充满与流动其上下的两个网状体之间。
3.9第2脉轮：灵能量中心为第2脉轮。此灵体的第2脉轮和其它所有灵体的第2脉轮形成一个完整的灵能量循环体（可称之为第2脉轮复合体）。即：所有灵体的第2个脉轮之间相互完全贯通，灵能量才能得到完全的循环和互动，第2脉轮和第2灵体才能得到完全的发展。
3.10频率更高一个级别，可称之为准物质现象界的个人情感体；感性体。

4.第4身第3灵体--黄色网光体：
4.1形状：由更精细的黄白色光线编织的网状身体，结构更精细、更精美、更丰富。比第2灵体大一圈（肉体外延约8-20厘米）。光体的放射无限远。脉轮皆为黄白色光线编成。
4.2主个人思想，包括思想模式、思想模板体等。
4.3由个人思想、思想模式、思维定型、观念模式等的具体思想内容组成，包含一生中所有与自己的个人思想有关的内容，都在这里。这些内容便是组成此灵体的“材料”。思想可视化----即能“看见”人的思想极其相应场景----即一瞬间的思想内容可显像为一个几分钟或几十年的三维电影场景；可以出神进入这个场景进行细节跟踪，不仅有图像、声音，也有触觉、味觉等各种感知和意识精神状态。
4.4思想内容与第2灵体的情感内容形成连续渐变体。思想内容越稳定越清晰，越形成固定模式，由而形成思想体。思想内容越不稳定越模糊，越形成情感云状，由而形成情感体。思想的形态和健康是肉体的形态和健康的直接源泉。
4.5此灵体发达者，则个人思想平衡、清晰、丰富；此灵体不发达者，则个人思想失衡、混乱、贫乏。思想有问题的部分，可见到意识流停滞、阻塞、颜色和性质的变化；同时还受到相邻的第2和第4灵体之间相互交换之意识流的阻塞或病态的影响；由此而产生疾病，之后反映在肉体相应部位。这便是思想作为肉体疾病之源的机制。（此后的各层思想体亦如是）
4.6观察方法：肉眼光环法或者灵眼。至今为止（2010年7月），尚未发现能观察到此灵体的科学仪器。
4.7第3脉轮：灵能量中心为第3脉轮。此灵体的第3脉轮和其它所有灵体的第3脉轮形成一个完整的灵能量循环体（可称之为第3脉轮复合体）。即：所有灵体的第3个脉轮之间相互完全贯通，灵能量才能得到完全的循环和互动，第3脉轮和第3灵体才能得到完全的发展。
4.8频率更高一个级别，可称之为准物质现象界的个人思想体；理性体。

5.第5身第4灵体--彩虹流光蛋：
5.1内形：由更精美的彩虹色流光组成的流状身体，模糊结构，沿上下两个网状灵体的网络流动。比第3灵体大一圈（肉体外延约15-30厘米）。光体的放射无限远。脉轮从下到上分别为红色、粉橙、橙黄、粉色、天蓝、紫蓝、紫白。
5.2外形：蛋状彩云体。形状比较模糊，没有明确边缘。更精美。
5.3主人际情感，包括人际关系、社会关系等，包含人与物之关系。
5.4由自己对家人、亲友、其他人和社会的感情、爱情、亲情、人情等的具体情感内容组成，人际情感可视化。一生中所有的人际情感内容都在这里，这些内容组成了这个灵体。人与人之间即使不熟悉甚至尚未相识，也会在这个层面经常交流和互动甚至性行为，并且可以跨越时空。人与动物、植物和物质之间，也在这个层面频繁交流。交流的时候，两者的流光蛋之间会产生意识流的交换，有快有慢、有强有弱，颜色也千变万化，随情感和交流内容而变；实时显现，能够可视化阅读。
5.5基本情感的种类：个人情感体(第3身)和人际情感体(第5身)中，有三十来种“基本情感”。正面情感和负面情感总是成对出现。这些基本情感又组成“复合情感”：每一个复合情感包含两种或多种基本情感，比例各不相同，形成无数种复合情感。
5.6此灵体发达者，对人际关系有良好的认知能力和协调能力，人际关系良好。此灵体不发达者，则对人际关系缺乏认知能力和协调能力，人际关系较弱或不良。亦包含人与物的关系。
5.7灵带：有感情关系的人与人或者人与物之间，会有长期稳定的单个或多个灵带通道链接。如父母子女、兄弟姐妹、夫妻、情人、好朋友、心爱之物等。随人际关系内涵的不同，灵带的粗细、颜色、多少也不同。情人之间的灵带是粉红色的----古人曰：“红线牵情”，不是

比喻，而是真的事实。如果某人有秘密情人，可沿着这个灵带发现，无秘密可言。人际关系中断后，灵带也会中断。古人曰：人情断了“缘线”，指的就是这个灵带。人与物之间，也会建立这种灵带。
5.8此后的灵体：亦各自在不同次元与其它生命和时空有不同程度相连的各种灵带。出神时：可进入此灵带，从里面观察，像个隧道。如果一条灵带连接某个特定人物或者特定时空，沿此隧道可迅速到达目的地，简化定位程序----多次元旅行的时空定位比较复杂，藉此可捷径到特定人物或特定时空。
5.9观察方法：最后一个肉眼光环法勉强可见的灵体，此后要用灵眼（冥想入定进入相应灵界，用灵体视觉观看）。
5.10第4脉轮：灵能量中心为第4脉轮。此灵体的第4脉轮和其它所有灵体的第4脉轮形成一个完整的灵能量循环体（可称之为第4脉轮复合体）。即：所有灵体的第4个脉轮之间相互完全贯通，灵能量才能得到完全的循环和互动，第4脉轮和第4灵体才能得到完全的发展。
5.11频率更高一个级别，可称之为星灵现象界的星灵体、人际情感体；感性体。此界生物繁多，很多没有我们的物质身体，而是把这个身体当做“肉体“，把其它身体当作“灵体”。此后的灵界生物，有很多亦如是。

6.第6身第5灵体--蓝色网光蛋：
6.1内形：由更精细的深蓝光线编织的网状身体，结构更精细并更丰富。比第4灵体大一圈（肉体外延约45-60厘米）。光体的放射无限远。脉轮皆为蓝色光线编成。
6.2外形：蛋形蓝网体（肉体外延约70-80厘米），上下两头喇叭口状。下喇叭口的起点是第1脉轮，上喇叭口的起点是第7脉轮（以下各个灵体亦如此）。形状清晰，大小因人而异。更精美。
6.3负空间体：此体占据负空间----即此体的所有蓝色光线及其所包围的空间，不占据正空间，而是占据负空间。此体为第1灵体蓝色网光体创造出正空间，是其模板体。蓝色网光体沿着此“负空间网体”所造的“正空间网”而生长，分毫不差。
6.4物质界的其它生物（动物、植物、物质等）的正空间灵体造型，亦在此界生成。
6.5主高我意志、精神意志、意志模板、个体真理等。精神意志的模板、习惯、内容等，是组成此体的意识材料。此体已经进入高我层面，其内涵的深度和广度已经很难用物质界的语言来描述，也很难用肉体意识来理解和认识。冥想入定可进入此灵体意识层和相应的灵界。
6.6此灵体发达者，则精神意志稳定、坚强、清晰、自控、内涵丰富、宽广、能大能小、能上能下，精神层面与外界和自然界能进行良好贯通并达到自然和谐。此灵体不发达者，则在这些方面失衡、虚弱、贫乏乃至病态。精神意志的疾病之源来于此灵体。
6.7意志模板(思想形式)：此处指所有物体的形状和生存方式由意志或思想所决定，此决定所形成的模式可称为意志形式、意志模型或称意志体(will-form)；有人称之为思想形式、思想模型或思想体(thought-form)，两者是同一类现象的不同表述。所有灵体和物质体的本质皆为意志体或思想体。古语“万物有灵”应该改为“万物皆灵”。
6.8亦主责任感、用音频创造物质等。声音亦可视化----即能“看见”声音像彩色的流光或图像在空中飘流。
6.9第5脉轮：灵能量中心为第5脉轮。此灵体的第5脉轮和其它所有灵体的第5脉轮形成一个完整的灵能量循环体（可称之为第5脉轮复合体）。即：所有灵体的第5个脉轮之间相互完全贯通，灵能量才能得到完全的循环和互动，第5脉轮和第5灵体才能得到完全的发展。
6.10频率更高一个级别，可称之为精神现象以太界的生理体或以太体；理性体。此界生物繁多，大多没有物质肉体，而是把这个身体当做“肉体“。

7.第7身第6灵体--彩虹放光蛋：
7.1内形：由更精美的金银珍珠彩色强光组成的光焰体，模糊结构，沿上下两个网状灵体的网络流动。比第5灵体大一圈（肉体外延约60-80厘米）。光体的放射无限远。各脉轮均放射强光，很白亮，看不清颜色。
7.2外形：蛋状放光体。光射强烈，没有明确边缘。更精美。

7.3主高我情感、精神情感、博爱、万物情感（对动物、植物、物质、宇宙的情感）等。可视化。
7.4由精神情感、无条件情感、对人类情感、对其他生命和万物的情感内容组成。
7.5此灵体不发达者，则精神方面不发达，易陷入物质主义。此灵体单独发达者（其它灵体不发达），则容易只重视精神界，忽略物质界，表现为“不现实”。此灵体发展平衡，才会有足够认知能力去认知到物质界生存于灵界之内，而不是之外；并有足够能力保持肉体世界和灵体世界的平衡发展和同步进化；反之亦然。冥想入定可进入此灵体之精神界和相应的灵界。
7.6第6脉轮：灵能量中心为第6脉轮。此灵体的第6脉轮和其它所有灵体的第6脉轮形成一个完整的灵能量循环体（可称之为第6脉轮复合体）。即：所有灵体的第6个脉轮之间相互完全贯通，灵能量才能得到完全的循环和互动，第6脉轮和第6灵体才能得到完全的发展。
7.7频率更高一个级别，可称之为精神现象情感界的情感体；感性体。此界生物繁多，大多没有物质肉体，而是把这个身体当做“肉体“。

8.第8身第7灵体--金黄网光蛋：
8.1内形：由更精细的、极为坚实的金银丝光线编织的网状身体，含第1-7身的所有结构，本身结构更精细并更丰富。比第6灵体大一圈（肉体外延约75-100厘米）。光体的放射无限远。脉轮皆为金银色光线编成。
8.2外形：蛋形金网体（肉体外延约90厘米以上，因人而异），上下两头喇叭口状。有1厘米左右厚实的金黄蛋壳，是所有灵体中最坚实的，是第1-7灵体的保护壳。
8.3主高我智慧、超自然理解力、宇宙理解力、精神创造物质、创造力、今世人生计划等内容组成。可视化。更精美。此灵体的金网与万物的金网连为一体，可直接体验和认证万物的一体性，并可通万物本源，。
8.4此灵体亦可称之为肉体和灵体的“金盾”，是肉体和第1-7灵体们的保护者----自动隔断外来各种疾病、邪灵、恶念、负面能量、负面意识流等的侵入。
8.5物质界的所有生物形式（包括物质）都由此种金色光网创成，网线相互连成一体，线内（通道）的意识流一直在不停地相互交流和互动。可出神进入此通道网，直接通达万物。
8.6此灵体不发达者，容易生病、受外灵入侵、受负面意识影响、缺乏创造力、缺乏对事物本质的深层理解力、缺乏超自然理解力、无法感知联通万物的整体性及其本源等。此灵体单独发达者（其它灵体不发达），则创造力过强，容易表现为“不实用”。此灵体发展平衡，才能有效地开发出其实际的潜力。此灵体所拥有的高我智慧、超自然理解力、一体性和整体性理解力等，远在人类语言和思维之上。
8.7最后一个灵能量中心（脉轮）在肉体范围内的灵体。“今世我”和”跨世我“的连接体。
8.8第一个能与万物本源联通的灵体，能直接体验到万物的一体性。故，欲与万物本源联通，修炼到此体是最低要求。此灵体可自由选择轮回与否。
8.9第7脉轮：灵能量中心为第7脉轮。此灵体的第7脉轮和其它所有灵体的第7脉轮形成一个完整的灵能量循环体（可称之为第7脉轮复合体）。即：所有灵体的第7个脉轮之间相互完全贯通，灵能量才能得到完全的循环和互动，第7脉轮和第7灵体才能得到完全的发展。
8.10频率更高一个级别，光网运行脉搏周期快如闪光。可称之为精神现象智慧界的智慧体，跨世灵体；理性体。此界灵性生物繁多，大多没有物质肉体，而是把这个灵体当做“肉身“。

9.第9身第8灵体—透明放光蛋：
9.1内形：由更精美的流光组成的光焰体，模糊结构，沿上下两个网状灵体的网络游动。比第7灵体大一圈。光体的放射无限远。脉轮皆近乎无色透明。
9.2外形：蛋状放光体，上下两头喇叭口状。
9.3主跨世记忆、跨世情感等。可通本源。可视化。此灵体同时拥有个体性和一体性，与万物连为一体。

9.4由跨世记忆、跨世经验、跨世情感等内容组成。也包含它世的情感创伤、情感执念所形成的执念意识团（小灵体）。此种跨世情感问题，亦会反馈在肉体上变现为疾病。在此体层面，可以消除跨世创伤所造之灵。
9.5此灵体发达者，则可以贯通跨世记忆、跨世情感经验、与万物连通感情等。此灵体不发达者，则缺乏对跨世情感、经验、记忆的认知和解读，缺乏与万物的感情连通等。
9.6第8脉轮：灵能量中心为第8脉轮，在肉体之外，头顶1/4米左右。
9.7频率更高一个级别，可称之为宇宙精神情感界的情感体或跨世记忆体，跨世灵体；感性体。此界亦灵性生物繁多。

10.第10身第9灵体--透明网光蛋：
10.1内形：由更精细的光线编织的网状身体，似乎有点偏紫色，与肉体相同结构并更丰富。比第8灵体大一圈。光体的放射无限远。脉轮皆近乎无色透明。
10.2外形：蛋形光网体，上下两头喇叭口状。
10.3主跨世智慧。可通本源。可视化。此灵体同时拥有个体性和一体性，与万物连为一体。（此体入定后可灵核出神，与万物本源合一。）
10.4由跨世智慧、更高我的宇宙智慧、多世投胎体验计划等组成。也包含它世的精神创伤、精神执念、迷信执念所形成的执念意识团。此种跨世创伤和执念等意识问题，亦会反馈在肉体上变现为疾病。在此体层面可做灵体手术，即将灵体的某个脏器移除，换上新的。也可做“同体轮回”，即更换整个灵体而不换肉体，俗称换舍。
10.5此灵体发达者，则可以贯通跨世智慧、更高我的宇宙智慧、以及与万物连通所产生的智慧等。此灵体不发达者，则缺乏这些。这些智慧用语言很难描述，远在肉体智慧的范围之上。
10.6表里关系：通过观察灵体复合运行机制发现，肉体的疾病，是先从灵体产生的，然后才逐步下传反映到肉体形态上。灵体产生疾病的源泉是其情感、思想、性格、习惯、执念、记忆等精神意识内容（外灵入侵占极少数）。灵体的疾病解决了，肉体则随之而解（有个时间差）。肉体通过锻炼和求医所暂时压制的疾病，锻炼和医疗停止后，容易复发，除非从灵体上解决根本问题。没有灵体的真正健康，便没有肉体的真正健康。（现代科学发现这些灵体复合结构，只是时间问题。）
10.7第9脉轮：灵能量中心为第9脉轮，在肉体之外，头顶1/2米左右。
10.8频率更高一个级别，可称之为宇宙精神智慧界的智慧体，跨世灵体；理性体。此界亦灵性生物繁多。

C、灵串----灵串次元（更深层次元）。主个体意向、个体意志、个体目的等。灵体的母体。与万物连为一体，本身几乎无形体。处于无形有相精神界。

11.第11身灵串：一线三球。由一条长长的中灵线和三个小光球（灵环+灵点+灵球）组成，像一条细长的糖葫芦串，故名之为灵串。
11.1中灵线：起点在头上1米左右第1灵串处，向下穿透身体中线，终点在地球球心。直径1厘米左右的光线。主个体意向、人生之目的。
11.2第1灵环：头上1米左右，直径1厘米左右的圆锥形蘑菇状光环，蘑菇底心向下放射，成为中灵线的起点。主个体化、人生之目的、人生实时监控等。

11.2.1入定出神时，将意识焦点转移到灵环，可以体验这个实时监控：即对身体（肉体+灵体）进行一天24小时的监视和必要的遥控，从头上1米处静观自己身体和意识的一举一动----重大错误和重大危机时可通过遥控协助解决：如人生轨道大幅脱轨离开今世计划时，临时参与关键性纠正；如有计划外的生命危险时，临时启动潜在功能（特异功能）解救生命，之后关闭（此情况在我身上发生过好几次）。有点像飞机的自动操控系统中心（Auto-Pilot）----灵环有点像机长，平时依赖 Auto-Pilot，危机时刻手动操作。

11.2.2将意识焦点转移到灵环，还可发现其同时亦主：人生计划和程序的随时更新，可实时下载到各层灵体意识中以及肉体的潜意识中，实时起作用；此时，肉体意识并不会意识到潜意识里的这个跨灵体的交流和更新的过程，会感觉是自己的意识变化。但实际上，内心对话常常是多重灵体间的对话。

11.3第2灵点：喉轮和心轮之间，无形发光点，彩虹柔光。主情感、体验之渴望。灵体的情感和热情由此灵点主导。
11.4第3灵球：小腹中心，直径4厘米左右橡皮状金色光球。主意志、力量、身体之创造。所有灵体和肉体由其所造，并且是他们的意志力和力量的中心。练内功发功使用强烈的意志力时，此球会发红发热，甚至带动全身发热。肉体病危或重伤时，求生或弃生的意志力以此为中心。能量、力量和定力的本质在此层面， 来源于此层面；并在此层面显现为“意志力”。

D、灵核----灵核次元（更更深层次元）。主个体本源、个体本性。灵串的母体。无形体。处于无形无相精神界。

12.第12身灵核：身体正中，无形发光点，强烈的光源，无限放射，像一颗恒星，故名之为灵核。
12.1主个体本性、个体本源、个体创造之源。灵串、灵体和肉体皆由灵核设计和创造而成。
12.2灵核本身无形无相，不占空间，但包含了“我”的一切一切，与万物本源极其相似。名为“核”，实际上是空核或者虚核，或称空无之核；相当于一个无限意识点（空点/虚点），既无限小又无限大，与万物完全成为一体。
12.3灵核的光芒无限延伸，通连万物，与万物的光体相互交融如如一体。
12.4灵核有无限的智慧，与本源相似，远远在肉体意识所能理解的范围之外。肉体智慧能理解灵核智慧的万分之一，就已经很不错了。
12.5灵核创造灵体和肉体为其每个特定目的所用，用完即弃，无任何留恋或者执念。此后，再根据新目的之具体需要而随时创造新灵体和新肉体。每个灵体或肉体都只是灵核的一种“表现形式”和体验工具。
12.6灵核不生不灭，在时空之外、轮回之外。并在不断变化中。
12.7灵核乃个体本源，能与万物本源合一，认证和体验万物本源的唯一性。修炼到此体，便能体验与万物本源合一。
12.8作为个体本源，每个个体的灵核各有其独特性，为万物本源体验独特的经验。万物本源以此而拥有无限性。
12.9除了每个人都有灵核以外，其它生物也有灵核。如每个动物、植物、物质元素等。他们的灵核，作为个体本源，都能够和万物本源合一。万物本源是所有个体本源（灵核）的来源。
12.10灵核的内涵和性质太丰富无限，千言万语难表其万分之一……（流泪）。

*灵体/灵串/灵核之精美、玄妙和深奥，难以用人类语言描述。尤其是灵核，完全超越了人类语言概念之上，除了说感动的流泪以外无以言表……

E、其它几个观察到的事实：

1、天生灵体：
以上的灵体、灵串、灵核等是人天生就有的，不是后天练出来的。后天的修炼只是对他们的重新认知，并使他们更加和谐与不断进化。（有人以为灵体们是靠修炼出来的，这是一个误解。修炼灵体入门以后，能够入定进入灵界，逐步认知他们后，这个误解自然消失。）
2、形状颜色：
以上的颜色、形状、状态等是在健康平衡、心态和谐、自我开发良好的情况下。否则，其颜色、形状、状态会有各种各样的变化。随情感、思想或使用情况等，形与色也会发生实时的变化。此外，观察者的视觉频率不同，或者所在次元不同，接收的形象亦有不同。
3、前后倾向：
灵体前半身的意识更倾向情感，灵体后半身的意识更倾向意愿。第2-6脉轮的前后6对通道亦如是。
4、脉轮对通：

灵体与灵体的脉轮们相互对应、相互连通（脉轮复合体），相互交换情感、思想、经验等意识流。灵修良好的人，脉轮之间的意识流交换良好，各身体之间的情感、思想、经验、意识流等能够相互促进健康、平衡和发展。一般人则交换微弱，各身体相互之间对健康、平衡和发展的促进较少或较慢。

5、开发程度：

灵体们的开发程度，与意识开放程度、全方位发展程度、人生经验的丰富程度成正比。精神/意识开放心态亮的人，其灵也彩亮；精神/意识封闭心态暗的人，其灵也灰暗。一目了然，无处可藏。局部经验缺乏者，其对应的灵体局部亦萎缩。局部心态变态者，其对应的灵体局部亦变态。反之亦然。只有以上所有12身全面发展者，才能达到完整的精神健康和生理健康、才能入定通达无限深广的灵界以及万物本源。

6、意识开放：

能否入定进入以上这些多重次元和次元级，观察这些多重生命体和旅行多重世界，取决于精神/意识的开放程度。精神/意识越开放，视觉/意识频率范围就越广，观察到的灵体就越多，发达的灵体也越多，精神旅行（灵体旅行）次元范围也越广。“练心”的过程，是开放精神/意识的过程。练心=灵修=对灵体们、灵串、灵核的实际修炼、开发和进化，而不是一句理论空话或口头禅。

7、肉体工具：

灵体吸取地球上的元素和能量，编织成肉体，用作体验物质界的工具。肉体用完或用坏时，被灵体放弃，还给地球；肉体失去灵体模板后，便自动散架解体，其元素和能量回归地球。换言之，肉体被“一次性使用”（极少数换舍情况除外）。肉体体验的原始记忆留存于地球，同时被复制一份留存于灵界----这个过程，从肉体被编织的第一天到解体的最后一天，一直在重复着。

8、灵肉关系：

肉体生存于灵体之内，而不是相反。肉体被灵体创造出来，依赖灵体而生存，其行为被灵体所主控，其健康主要依赖于灵体的健康。肉体和灵体又皆被灵串灵核所造，有形体生于无形体，无形体是有形体的主宰。每个有形体只是无形体的一种“表现形式”而已。肉体作为最小和最受限制的灵体（肉体本质上其实也是一种灵体），占的比例最小，对整个复合体的影响亦最小。灵修与肉修的比重按照这个比例和相互影响的复合特性，才能够更有效、更全面、更平衡、更健康和更进化。

9、独立生存：

以上所有多次元身体中，唯一不能独立生存的是肉体，其它所有灵体都可以独立生存。肉体的生存，需要依赖灵体（以太体）的“驱动力”和“聚合力”才能够：a)驱动肉体的运转和运动；b)聚合元素以形成和维持肉体形状。灵体（以太体）一旦离开肉体，肉体会立刻：a)丧失驱动力，停止运转和运动；b)丧失元素聚合力，开始解体，其组成元素回归地球（元素可独立生存）。相反，灵体的独立生存能力，与肉体的有无没有关系。（如前所述：灵体只是临时“利用”肉体，或曰临时“附体”，以获得“物质性”的体验。）灵体的独立生存时间，根据其组成的精神/意识/思想的不同，可长可短，乃至永恒。

10、一核多我：

灵核可以同时在多个空间（世界）和多个时间，创造出多个灵肉复合体（“平行我”Parallel-self）。这些多个灵肉复合体（平行我）可同时生存于：a)多个空间多个时间；b)一个空间一个时间；c)多个空间一个时间；d)一个空间多个时间（即：同时生存于同一个世界的过去/现在/将来）。也有“时间相错”的现象，如：在同一个空间（世界）里，前一世尚未结束，下一世已经开始，甚至可以在同一个家族里。关于“平行我”的观察和研究，请参考另篇博文“平行我的发现”。

11、修道要求：

修炼到第7灵体/第8身以上，可入定进入相对应的深层灵界，可与万物连为一体，亲验万物的一体性。修炼到灵核，则可与万物本源合一，亲验万物本源的唯一性。此实际行为俗称得一，古称得道。再重复一遍：这是一个实际行为，不是理论推理或哲学空想。真实灵修者，无理论无哲学，而是亲身见证。任何人都可能做到，没有什么可神秘的。

*以上名称和定义，均为强行命名，仅为让大家容易理解。本文主要是描述内容，而不是命名。今后如有更合适的命名，再考虑修改。（本文中：次元=界。入定=进入灵界。）

F、此外：还有其它灵体，基于不同的观察基点/频率范围。如：

1、以上一次元级作为观察基点/频率范围的复合体结构：也有与以上12身相似的结构，而且与此次元级的12身相互对应，甚至频率近似，入定出神时相互会产生“异次元同频共振”的奇特现象。
2、以下一次元级作为观察基点/频率范围，亦有与以上12身相似的结构。（还在探索和观察中，与“平行我”有关。）
3、以中脉次元级作为观察基点/频率范围的复合体结构：每级脉轮都各有脉轮复合体，与各级脉轮颜色和功能相对应。它们的创造者（母体）亦是灵核。
4、集体灵：在个体灵核之上的观察基点/频率范围，以每个个体灵核作为“细胞”的人类集体灵及其灵核。

其它灵体，在本人的修道答疑范围之外，恕不赘述。

（本人所述，皆为几十年亲身实践、亲身验证、亲身观察的客观记录。无理论假设、无逻辑推理、无照搬经典。个人经验，仅供参考。）

″一始無始。一析三。極無盡本。″
大三合六，生七八九。″
″萬往萬來，用變不動。″
″本本心，本太陽，昂明人中。″
----《天符經》
″身中有三萬六千精光。″
″神中有神，是我自然之道也。″
″眾人皆得神而生，不自知神自生也。″
″偽道養形，真道養神。真神通道，能亡能存。″
″其根益深，乃四固。中無心，故能致萬物精華。″
″道無生死，而形有生死。所以言生死者，屬形不屬道也。″
″諦觀此身，從虛無中來。因緣運會，積精聚氣，乘業降神，和合受生。″
----老子
積陽成神，神中有形。積陰成形，形中有神。
----《靈寶經》
″奇哉，一切眾生皆具如來智慧德相，唯以妄想執著不能証得。″
----釋迦牟尼
″觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，渡一切苦厄。″
----《心經》
″一身入定多身起。多身入定一身起。″
″法身如虛空，充滿一切世界平等覺故。″
″彼諸菩薩。即時具足清淨十頭十眼十耳十鼻十舌十身十手十足十地十智。″
----《華嚴經》
″Or ever the silver cord be loosed, or the golden bowl be broken, or the pitcher be broken at the fountain, or the wheel broken at the cistern. Then shall the dust return to the earth as it was: and the spirit shall return unto God who gave it.″

----《旧约圣经》传道书
【元吾氏注：2010-07-20发表于旧博客，略有修改。】

==========
==========

http://tieba.baidu.com/p/1192218791
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。

姑射仙人 2010-07-21 22:15
意识开放：能否入定进入以上这些多重次元和次元级，观察这些多重生命体和旅行多重世界，取决于精神/意识的开放程度。精神/意识越开放，频率范围就越广，发达的灵体就越多，精神旅行（灵体旅行）次元范围也越广。“练心”的过程，是开放精神/意识的过程。练心=灵修=对灵体们、灵串、灵核的实际修炼、开发和进化，而不是一句理论空话或口头禅。
老师在修炼中反复强调‘练心’的重要性， 请问‘练心’对于道家是不是指培养‘道德’‘德行’， 对于佛家是‘戒律’的修炼，对于儒家是‘仁义礼智信’的修炼？ 请老师明示。
仁君居士 2010-08-26 23:09回复19-姑射仙人：
“练心=灵修=对灵体们、灵串、灵核的实际修炼、开发和进化，而不是一句理论空话或口头禅。”

riverrain 2010-07-22 22:37
感觉和居士的头像很像啊....就是那样的吧....
仁君居士 2010-08-26 23:11回复29-riverrain：
是。答疑一开始就说了：那是灵体，并与一切连在一起。

反抗命运1 2010-07-23 09:23
以上问题其实在下早已问过居士，居士一直无法回答。
虽然瑕不掩玉，然始终有瑕。
在下远远不如居士，只是希望居士若有最终得知真相的一天，能告知在下。
同理，在下若有幸得知造物的真相，在下也会告知居士的。
仁君居士 2010-08-26 23:13回复34-反抗命运1：
你的问题全都回答过了。请仔细看答疑。回答过的问题不再重复。

拭心如镜 2010-07-23 17:55
老师，1、那些完成了灵核特定目的被遗弃的灵体会怎样？各自根据自己的意志继续进行体验和提升么？还是...其它？
2、我们修行提升到第几个灵体层面的时候，才能够感切身的受到灵核存在？
仁君居士 2010-08-26 23:17回复39-拭心如镜：
1、与肉体一样，分解（成更小的生命单位），回归其所在之界，继续以其它方式生存。
2、随时可能。

yongqinzhu 2010-07-24 14:16
居士,可否与我们分享你在红尘中修炼的体会?你特别提到:灵体们的开发程度，与意识开放程度、全方位发展程度、人生经验的丰富程度成正比。

但行走在红尘,没有一定的定力,很容易心被物转,也就很难达到你如上提到的程度.
所以,相对于悟性有限的人,是否暂时出离(比如一些隐士),等到一定境界后再回到尘世更合适.
请赐教!
仁君居士 2010-08-26 23:28回复42-yongqinzhu：
1、太多了，答疑和博文中有零散的叙述，以后也会零散叙述。“出神到各界对我人生的影响”第2节也有。
2、对有些人也许合适。但是不要忘记回来，出离或隐居，终归是一种逃避。敢面对现实才是最大的修炼。

拭心如镜 2010-07-25 15:57
老师，1、当我们出神的时候，身体睡着或入定后，第一个灵体出游；第一个灵体睡着或入定，第二个灵体出游。那后面的灵体是否也是以此类推？
2、如果是，那第一个灵体离开的时候，就带走了上面所有的灵体，谁在肉体里面守护？是完全依靠灵带？还是灵带和灵串？
仁君居士 2010-08-26 23:30回复44-拭心如镜：
第3.6节：“此后的灵体自然出游也是这个“多重出神”过程，既下一界灵体睡眠，上一界灵体出游。”----显然你没认真读。
2、灵带、灵串、灵核都在。而且，灵体的“离开”，只是物质界的视错觉。在灵界，万物为一体。两点之间的相对距离=物理距离，两点之间的绝对距离=零。

本尊3 2010-07-25 19:12
看了居士的文章　真受益非浅
　对于新修者，有什么指导性的意见，就像我刚开始修行,不知道该从那入手，我经常听华严经，但现在好像只限于听，没有一条实践的道路，感觉入门入门一个门难，
仁君居士 2010-08-26 23:35回复45-本尊3：
《瑜伽经》

最近水楼台 2010-07-25 21:51
我没有居士这个程度，想用猜想的方式和居士探讨一下，灵核本身不具有思维意识，意识紧绕在灵核上，灵核的能量强度大小，具有稳定和加强意识的强度。灵核是个完全客观的感知体，意识思维是个波动的振动波，灵核和意识的关系就像乐器和音乐，乐器实体灵核，音乐是意识。个体的灵核不具有核心，但灵核的母体拥有核心，个体的灵核是由母体灵核投射的影子，所以不具有核心。个体灵核的能量强度，取决于意识的念力加强于个体灵核，个体灵核会传导至母体灵核，母体灵核就会增加强度投射到个体灵核。
居士帮我看看，我说的有对的或错的地方，评论下。。
仁君居士 2010-08-26 23:37回复46-最近水楼台：
全错。
仔细阅读本文，都有客观描述。

天涯证道 2010-08-01 07:23
请问居士修道可否直接用脉轮法刺激灵核位置，而直接与万物本原合一的呢？
这样是不是会更快的呢？
仁君居士 2010-08-27 00:07回复5-天涯证道：
你试一试吧。

小地方635123 2010-08-01 10:12

居士，你说的修炼到某一灵体的意思是我的那个灵体的感知被强化和完善，是吗？如果灵核那么厉害、那么智慧，那还需要强化吗？不需要的话为什么我感知不到呢？
仁君居士 2010-08-27 00:09回复7-小地方635123：
再仔细看一遍吧。

春日泽・ 2010-08-01 17:30
居士，我记得以前您说过出体之后其他灵体是自己的指导灵，而如果能够出体到更深层次又能拥有其他更高级灵体的意识，是不是意味着以前的指导灵其实就是自己，只不过也是在自动操作系统中？所谓的潜意识？
仁君居士 2010-08-27 00:11回复12-春日泽・：
是。也有其它指导灵。

本尊3 2010-08-01 18:15
居士你好 密宗着重于打通中脉， 中脉是不是很重要?通了中脉打开了七个主要脉轮，出体是不是自然而然的事， 一般修法得当，资历平庸的人需要几年才能完全打通中脉？
仁君居士 2010-08-27 00:12回复13-本尊3：
1、是。
2、本来就是通的。

夜ぐ寂静 2010-08-01 23:03
有病态的灵体，有可能得道吗?得道后病态的灵体一般是如何处理的..有没有任其发展的
仁君居士 2010-08-27 00:14回复15-夜ぐ寂静：
1、可能，但难一些。
2、随你自由怎么处理。

jingliing2010 2010-08-01 23:19
更新收藏了,谢谢居士!请问:
1.除了灵核外,各层灵体都有可能生病对吧?在肉体死后,在最下层灵界的灵体也得经历生死?也有病痛吗?
2.有一定修行的人,在肉身死后,从第4灵体往上选择驻留于不同的灵界中,是否也需要逐一放弃下层灵体?
3.我做完脉轮练习后,有时会出现全身振动现象(通常的出体前兆,但之后不出体),精力会恢复,身体也不疲劳了,这种全身的振动的另一原因会不会是因为灵体们在相互交换能量?
4.运用脉轮提升法将能量逐步提升到第9脉轮甚至第11身,会使修练更有效不? (我采用这个方法感觉很奇妙,能体会到周围能量的流动并与之融合,头皮也麻麻的)
5.灵核应该怎么修练?等同与出阳神不?
谢谢!
仁君居士 2010-08-27 00:17回复16-jingliing2010：
1、对。
2、是。
3、在自我调整。各种调整都可能。
4、修哪个层次，对哪个层次有效。整体平衡也很重要。
5、内观。什么是出阳神？

台风与台风眼 2010-08-02 15:53
基本情感的种类：个人情感体(第3身)和人际情感体(第5身)中，有三十来种“基本情感”。正面情感和负面情感总是成对出现。

居士能否详细介绍一下这几种基本情感？ 谢谢！
仁君居士 2010-08-27 00:20回复19-台风与台风眼：
你练到那里自然会知道。

eleven_____ 2010-08-02 18:53
接近肉体的频率时，会产生肉体共振现象（尤其是肉体没有完全放松、意识焦点没有完全转移到灵体的情况下） ------就是大家在离体过程中经常出现的“震动”吧？
仁君居士 2010-08-27 00:23回复23-eleven_____：
是。

TemperanceLaw 2010-08-03 05:00
请教居士几个问题：
1。能使您观察“看到”本文现象的本体是什么？
2。我们平常的意识是哪个灵体产生的？比如我现在产生疑问的意识是哪个灵体产生的？
3。您说的灵体与常说的阴/阳/元神有什么关系，是否元神/第8识就是灵核，阴/阳神是所有灵体的不同频率（灵体可见时就是阳神，不可见时就是阴神）？
3。物质元素也有灵核，您这里说的物质元素的基本单位是什么？
一个分子一个灵核？一个原子一个灵核？一个电子一个灵核？一个夸克一个灵核？
仁君居士 2010-08-27 00:29回复26-TemperanceLaw：
1、“我”的意识和视觉。
2、肉体意识焦点作为表意识，其它灵体意识作为潜意识，同时作用。
3、那就看你如何定义“阴/阳/元神”了。“阴/阳神”只是一种比喻而已，没有实体。
4、都是。

TemperanceLaw 2010-08-03 05:17
如果把肉体也看做为一层灵体的话，居士讲的是否可以简化如下？
0，2，4，6，8：云状/纯情/阳神
1，3，5，7，9：网状/纯想/阴神
灵串：一线三球/上中下三丹田
灵核：元神/自性/第8识
仁君居士 2010-08-27 00:33回复27-TemperanceLaw：
“阴/阳/神”和”上中下丹田“都是比喻用词，使用在这里无异于画蛇添足。

小地方635123 2010-08-05 14:05
26楼的问题其实也是我在7楼想问的问题，盼居士解答。是真的有个“我”出体到那个层次观看吗?有的话那是什么呢？还是那只是对每个灵的感知的强化？如果是强化的话，那否与你的一篇博客中说到的“出神后能够进入不同的空间次元，或者简称之为‘界’。 从物质界到本源界大致可分为七个界”相对应，也就是每个灵对应一个界？真的，居士回答一下吧，很疑惑。
仁君居士 2010-08-27 00:40回复36-小地方635123：
1、每个意识点都可以作为观察基点，不同的观察基点，视觉效果不同。此文中所描述的现象，皆为“以肉体次元级作为观察基点”。
2、为了容易观察和比较、研究，可以这么对应。只是参照体系而已。

台风与台风眼 2010-08-12 15:03
中脉和中灵线有关系吗？中脉是否是中灵线的一部分？
仁君居士 2010-08-27 00:41回复43-台风与台风眼：

仔细看本文：他们不在同一个次元。

春日泽 • 2010-08-27 12:59
其实所有的灵体都只是被觉知者 真我认同于这些被觉知者 因此认为这些是自己 可以这样理解吧？
最近在尝试将观见从缘物上剥离 看了您整理的瑜伽经后有了新的感触 3Q~
仁君居士 2010-08-30 18:43回复59-春日泽 • ：
你的被觉知者和真我的定义是什么？

---
phoenix_81 2011-07-14 16:35:39
肯定老师解答一下，C、11.4中提到的第3灵球的具体位置，与中脉上的第二脉轮，以及瑜伽中的幻海的位置差异；以及 D 中提到的灵核与附近的脉轮的位置差异吧。谢谢！
博主回复：2011-07-18 21:15:43
不在一个次元。

crazyegg 2011-06-28 21:36:13
你好，博主，請問‘在此体层面可做灵体手术，即将灵体的某个脏器移除，换上新的。也可做“同体轮回”，即更换整个灵体而不换肉体，俗称换舍。’中的某個臟器（舊的臟器)在換上新的，那個舊的會‘放’在（回）哪裡？自動自我循環嗎？那個新的是從哪裡來，也是自我創造出來的嗎？可以在那個地方只是轉化靈體的負面或問題嗎？謝謝！
同出一段文中的同體輪迴，有個19歲男生，他說他7歲的時候，因為溺水，生命垂危的時候，有另外一個靈體（他說那個是另外一個獨立靈魂）對他說，跟他協議：因為你的血統的體驗經歷的問題(這個男生說他出生時的靈魂是飛獅王國的靈魂,然後就是森林王國的賦靈,然後就到了地球體驗，而現在這個是第三個靈魂)，所以不能適應地球生活，現在剩下的生命計劃由我來執行！所以他說現在的靈魂就是他的第三個靈魂。 這個在別處，有資料說這是靈魂替換者，請問這是 同體輪迴嗎？ 謝謝！
有一點特別迷茫的是：既然他的出生靈是飛獅王國的靈魂，然後森林王國，他說是森林王國邀請他做森林王國的賦靈，這兩個只是在不同王國的體驗，但是是同一個靈魂呀。為什麼他說是兩個靈魂。到了地球一直是那個原本的靈魂，他說他有20萬世的前世記憶，到了今生溺水的那個換靈協議，是第二個靈魂，而不是第三個。那麼，現在的他是繼承他的地球計劃而生活體驗的靈魂，這樣理解對嗎？
請教一下您的看法！謝謝！
你的文章非常客觀和指導真相性！謝謝你的文章！
博主回复：2011-07-27 11:33:58
1、舊的回歸靈界。新的也從靈界，來源非常豐富，因人而異。也可以只轉化、不移除。
2、是。
3、我不發表看法。

浪漫的巡游 2011-09-13 20:10:13
请教元老师，灵核创造灵体和肉体为其每个特定目的所用，用完即弃，那灵串也是灵核创造的是不是也是特定目的用完即弃呢？
博主回复：2011-09-16 18:50:12
是。

非人680 2011-09-07 17:59

博主：你好。人的肉体生长有先后【比如：先长头、后身体，再后四肢・・・・・・・】顺序，这个‘顺序’，在灵体里有这套‘程序’吗？你是否知道这个‘顺序’的原理？
元吾氏 2011-09-08 20:42回复 非人680：
1、有。
2、思想的“发酵”过程。

非人680 2011-09-09 00:11
谢谢，能详细解释这个：【思想的“发酵”过程。】
元吾氏 2011-09-13 16:35回复 非人680：
有一个思想的“种子”以后，只要这个种子还在，它的思想会“自发”。“自发”是意识/精神/思想的原始本性。有点类似“发酵”现象。

非人680 2011-09-15 22:45
博主：你好，谢谢你的回答。‘肉体’是通过‘以太体’吸引‘物质’聚合而成形的，没有以太体【或以太体能量不够】，肉体会‘分散’【死亡】。那么‘以太体’是不是‘更高灵体’吸引‘以太体境界的物质’聚合而成形的，也会‘分散’【死亡】?
元吾氏 2011-09-16 17:53回复 非人680：
是。

非人680 2011-10-08 01:02
谢谢博主.‘元素’也有灵核，那么元素是否有中间的‘灵体’{第二灵体・・・・・・第十一灵体}?
元吾氏2011-10-18 18:48回复@非人680：
能观察到中间的三重灵体。

非人680 2011-10-21 22:40
谢谢博主：三重灵体是指第几灵体？
元吾氏2011-10-28 12:01回复@非人680：
三重灵体=三个灵体。

非人6802011-10-28 17:08
谢谢。哪三个零体？
元吾氏2011-10-29 17:31回复@非人680：
它们特有的。

我的出神经验----肉体也是一种光体

【元吾氏】

和灵体一样，肉体也是一种光体。通过普通的灵眼观察法只能观察到灵体的发光，不容易观察到肉体的发光 。但是，通过以下特殊方法，可以观察到：

A、实验准备

1、实验环境：
   a)小房间；
   b)门窗完全封闭，不漏一丝光线；
   c)室内墙壁平坦、单色。
2、身体姿势：大瘫尸，仰卧，四肢分开。
3、意识调节：意守中脉和所有脉轮（在灵体上----参考另篇博文“人的多次元复合体结构”）。

B、实验步骤和过程

1、忘我：彻底放松，完全忘我（忘掉肉体）。
2、意守：意守中脉和所有脉轮（在灵体上）。
3、灵肉脱离：几分钟后，等肉体完全放松而且被忘掉，用意念轻轻移动一下灵体，确认是不是已经脱离了肉体。
4、不出体：确认灵体完全与肉体脱离、可独立移动以后，不要出体，而是只移动灵体的手指头。
5、出手指：慢慢伸出灵体的一个手指，然后第二个手指，然后第三个，慢慢收回到肉体。再重复此过程。
6、观察影子：用灵体的视觉观察四周墙壁，会看到手和手指的影子：灵体手指从肉体的伸出与缩回。影子有些模糊，边缘不清。
7、再次确认：此时用灵眼环顾四周，确认房间门窗的确完全封闭，没有外面光线进来。
8、那为什么墙上有身体的影子？还有手指伸缩的影子？
9、墙上的身影比较大：光源应该在下方或身体平面。
10、影子比较模糊：光源应该比较分散；光源最强的地方也似乎不集中。
11、顺着影子的动作和变化反推：会发现光源最强的地方来源于身体躯干和头部。
12、再观察光的颜色：白中透黄。

C、实验重复

1、以上实验重复多次，每次可改变环境和身体姿势，观察影子的变化和光线的来源与分布。

2、跨越年度和季节，重复试验，以排除生物周期、自然季节、心态、情绪、意识状态所带来的幻觉等方面的影响和结果差异。
3、多次的试验结果，大同小异。

D、实验注意点

1、勿强行实验、勿连续多日实验。强行与连续多日容易产生执念，执念在灵界容易创造幻相，影响实验的客观性。
2、伸手指和观察影子时，意识焦点要一直维持在灵体上，意识焦点不可下降到肉体。否则灵体和肉体会自动融合，丧失单独伸出灵体手指的能力。
3、在灵界意守中脉，能量“发酵”效果强，灵体又不离开肉体，大量的能量会在灵体和肉

体之间流动，肉体可能承受不了而引起偶尔的不适感（有点像脉轮开放过大而引起的那种不适感）。此乃正常现象，意识焦点回归肉体后，短时间内会恢复正常。

E、实验总结

1、归纳实验共同点，可总结出：肉体本身也是光体。
2、光的颜色：黄白。

此外：从物质界看肉体，它表现为物质体。从灵界看肉体，它表现为一种“频率”很低的灵体 （也是由意识流组成、思想编织成的一种“思想形式体”）。

（本人所述，皆为几十年亲身实践、亲身验证、亲身观察的客观记录。无理论假设、无逻辑推理、无照搬经典。个人经验，仅供参考。）
【元吾氏注：2010-08-05发表于旧博客，略有修改。】

==========
==========

随阿 2010-08-06 11:06
谢谢居士分享。
【在灵界意守中脉，能量“发酵”效果强，灵体又不离开肉体，大量的能量会在灵体和肉体之间流动，肉体可能承受不了而引起偶尔的不适感（有点像脉轮开放过大而引起的那种不适感）。此乃正常现象，意识焦点回归肉体后，短时间内会恢复正常。】
我以前躺在床上意守过上丹田，慢慢地身体会有一种扩张的感觉，居士是不是说这中感觉啊？
仁君居士 2010-08-30 19:02回复14-随阿：
1、不是。扩张是灵体与肉体松离的感觉。内视时，能看到灵体在扩大，与肉体的连接点在松弛，准备离开肉体。
2、发酵，是那种在身体内部发热或强化的感觉。内视时，能看到能量或意识流在增强。

松19841213 2010-08-07 08:42
在灵界意守中脉，能量“发酵”效果强，灵体又不离开肉体，大量的能量会在灵体和肉体之间流动，肉体可能承受不了而引起偶尔的不适感.
请问这种不适会不会有很强烈的疼痛感？常常梦里气动，都是灵肉重和的，但灵体却可以运动的状态。肉体会某些部位会感觉强烈的疼痛，可属正常呢？
仁君居士 2010-08-30 19:07回复17-松19841213：
1、健康的话，不会疼痛。而是一种能量过多或者脉轮开发过大时那种轻微的“想呕吐”或者”有劲没处使憋得难受“的那种感觉。
2、有疼痛处，是有病灶。

凡人 Bruce 2010-08-11 15:25
肉体也是光投射出来的，自然是一种光体
其实所有物质都是的啊
仁君居士 2010-08-30 19:09回复19-凡人 Bruce：


王娟 2011-07-19 00:36:34
既然"灵体又不离开肉体"又如何区分是灵体发光还是肉体发光导致墙上的阴影呢？
小小的疑问，只是探讨。
博主回复：2011-07-20 12:20:55
1、相同的视觉频率，只能看到本视觉范围内相同的灵体。
2、其它的灵体，则需要其它的视觉频率。具体请参考另篇博文“人的多次元复合体结构”。

新浪网友 2011-07-28 10:03:15
先生我想问下，在半睡半醒的状态下，感觉身体上部有一阵强烈的被电击的震动，有一股巨大的能量打在身体上，因不敢睁开眼睛，但能强烈的感觉火花或闪电就在眼前，同时身体有强大的酥麻感觉极似电击，持续大概几分--十几分钟上，而且确信是意识清醒的感觉。
我平时在睡前有静坐的习惯，但尚未完全体会过入静的感觉。请先生指教。
我所遇到的情况力量来自哪里，是我自身的还是外来的。这是怎么回事？麻烦先生指教，不胜感激。
博主回复：2011-07-31 12:32:47
自身。

我的出神经验----人有多少个灵

【元吾氏】

灵者，神也。通过本人几十年的灵视观察，发现现代地球人至少有以下这些灵：

A、天生的整体灵

1、在本次元级内：人天生有九个灵体（三体六蛋）、一个灵串、一个灵核（参考另篇博文:"人的多次元复合体结构"）。

2、在上下次元级：亦有类似的多重灵体结构（与“平行我 Parallel-self”有关）。

3、中脉灵：每组脉轮有相应的脉轮灵体，横跨以上多重灵体；以及中脉灵体。

4、肉体灵：肉体本身其实也是个灵体，只不过“感觉”上很像“物质体”。 整个灵体由一个“意识中心”所主导。

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

B、天生的脏器灵

1、每个内脏和器官各有其灵体，管理和控制其运行和平衡。如大脑、五脏六腑、骨骼、肌肉、皮肤毛发、淋巴血液等分别有各自的个体灵。 其中，心脏灵（心神）对人的整体影响最大。

2、每个生理系统各有其灵体，管理和控制整个系统的运行和平衡。 如骨骼系统、筋肉系统、消化系统、呼吸系统、生殖系统等分别有各自的个体灵。

C、天生的细胞灵

1、每个细胞各有灵体（细胞个体灵）。

2、每个细胞集体层各有灵体（细胞集体灵）。

D、天生的经脉灵

1、每个经脉各有其灵。

2、每个脉轮、穴道（小脉轮）各有其灵。

E、后天的执念灵和新生灵

1、潜意识有惊人的创造力，在灵界次元可“自动”创造出任何想象物。长期稳定的潜意识，成为执念。

2、人的执念可以创造“执念灵”或“专念灵”，或常存于身体内，或游离于其执念所在之界。 数量不定，或短期，或长期。（此处：执念=专念，没有贬义的意思，是个中性词。）

3、这种执念灵在准物质界和灵界并不罕见，甚至常见。

4、执念灵的产生：潜意识自然产生、有意识故意产生、执念产生、修炼产生、迷信产生等。

5、执念灵的稳定性：执念灵比较稳定，有时会被认为是天生灵。

6、执念灵与新生灵的特殊性：有极少部分修炼者，利用执念的创造力，故意修炼出执念灵，将其作为“进化”出来的新灵体。从一个角度来看，可说是执念灵；从另一个角度来看，可说是新生灵。这种情况虽然不多，但也不罕见。

例1：观想丹田内有红色灵光球，便会真的生出红色灵光球；观想丹田内有金色灵光球，便会真的生出金色灵光球。这种情况特别常见。

例2：守丹田时，潜意识认为丹田内会生出“小胎儿”，便会真的生出“小胎儿”。只要这个潜意识持续稳定，这个“小胎儿”会被“养大”，也可以出神。这种情况也不罕见。

（注：人的灵体一直在进化中。多数人的集团执念，自然产生出一种整体进化方向。少数人的集团执念，则产生一种分支的进化方向。在灵界，这种不同的进化方向，非常常见。）

F、后天的临时灵

1、人的潜意识可以随时创造“临时灵”，或体内或体外，或准物质界或灵界。 数量不定，随生随灭。

2、这种临时灵在准物质界和灵界非常常见。

3、临时灵的产生：潜意识自然产生、有意识故意产生等。
4、临时灵的实时性：经常是随着思想和情感的变化同时产生，同时消亡。
例1：有人有时恨一个人时，会自动在潜意识中产生一个灵，离开自己的身体，附在别人的身上。仇恨消除后，临时灵也自动解体。我见过多个案例，也为别人驱除过几次。
例2：有人有时故意用意念创造临时灵，作为自己的分身，派出去做事情，这样肉身可以暂时自由去做别的事情。我自己也这样做过几次。一般会设定时间（临时灵的寿命），用完就让其消失。
这么多年的内观经验归纳起来，真是数也数不过来.....
G、其它：
此外，还有人的集体灵（团体、民族、国家等人群集体灵），在个体修练之上（不在本人答疑范围之内），恕不赘述。
（本人所述，皆为几十年亲身实践、亲身验证、亲身观察的客观记录。无理论假设、无逻辑推理、无照搬经典。个人经验，仅供参考。）
“身中有三萬六千神。”
“照諸百節，生百神也。所以周身，神不空也。予內觀之，歷歷分也。”
----老子
【元吾氏注：2010-09-02发表于旧博客，无修改。】

==========
==========

jingliing2010 2010-09-02 23:32
居士，F6那个分身可以做一些比较复杂的事情吗？可以每隔一两天弄一个出来代替自己工作不？
仁君居士 2010-09-07 16:00回复6-jingliing2010：
分身可以做一些比较复杂的事情。

Autumn0503 2010-09-03 00:52
所以 老师你的意识播种发酵法的各种应用 其原理可以参考这篇文章是吧？
仁君居士 2010-09-07 16:01回复7-Autumn0503：
一部分参考。

我是小孩_ 2010-09-03 09:10
“在上下次元级：亦有类似的多重灵体结构（与“平行我 Parallel-self”有关）。”
这里的“次元级”指的是什么 ？
仁君居士 2010-09-07 16:07回复10-我是小孩_：
如果把一个音级或音程比作一个次元的话，一个次元级有点像一个音阶。

岩屋人 2010-09-03 09:44
人体多么精细珍贵，很多西药是不是有损灵体？我平时是尽量用中药的。
仁君居士 2010-09-07 16:08回复12-岩屋人：
是。

松19841213 2010-09-03 10:14

那我梦里醒来，灵体可以运动却不离开肉体的时候，常常感到一只手，是不是也有可能是经脉的灵体，潜意识创造的手，细胞的集体灵等等。在身边摸到的灵体，或者来骚扰我的灵体，是否也有只是我前意识创造的灵体的可能？
仁君居士 2010-09-07 16:08回复13-松19841213：
可能。

yangcaoboss 2010-09-03 11:49
集体灵都是相对而言的吧，民族和国家灵相对于人是集体灵，那么人的灵也是脏器和细胞的集体灵，是吗？
仁君居士 2010-09-07 16:09回复15-yangcaoboss：
是。

道风库狼 2010-09-03 12:25
居士~例2：有人有时故意用意念创造临时灵，作为自己的分身，派出去做事情，这样肉身可以暂时自由去做别的事情。我自己也这样做过几次。一般会设定时间（临时灵的寿命），用完就让其消失。
这是怎么弄的？自己创造的临时灵自己能把意识焦点放上去并控制吗？如果意识焦点过去了，肉身怎么控制？是不是把临时灵的意识作为潜意识，一并行动？
仁君居士 2010-09-07 16:10回复16-道风库狼：
新意识焦点会自动被创造出来。
可在潜意识里一并行动。

天涯证道 2010-09-03 20:13
请问居士在现实取得成功的方法中除了潜意识自动实现之外还有其他的什么方法吗？
仁君居士 2010-09-07 16:12回复24-天涯证道：
太多了，一言难尽。做事要客观，是最重要之一。

无名禅 2010-09-03 23:47
仁君居士所写由潜意识生成的后天的执念灵是很顽固。比如从12、13岁开始就养成一个潜意识，总想从明天开始脱胎换骨好好生活和幸福的人，结果一推再推，形成这个执念，人生总想从明天开始好好活，以致于使自己很多事和很多生活都往后拖延而没有做成。这个执念慢慢形成二十年，变成人的性格缺陷左右自己命运而不能改变。（这也是命理学中所说的每个人生在这一世就天生带着五行缺陷造成性格缺陷，而由性格缺陷左右了人的命和运走向吧）。
　　想请问仁居，从修行的方法上如何彻底去掉以上这个执念灵和改变这个性格缺陷？是用潜意识还是其它更好的方法？（没有出体的情况下）
仁君居士 2010-09-07 16:13回复25-无名禅：
潜意识效果乃最好之一。
补充：毅力最重要。

炊烟 Phase2 2010-09-04 16:34
人的复合结构感觉是有点懂了，可关于平行世界和平行我的一些资料，越看越迷糊了。该怎么理解才是比较合适的呀？有无数个平行世界和平行我吗？它们之间又是什么关系呢？平行世界和平行宇宙是一个概念吗？还是平行世界指的是平行地球，平行宇宙则是更大范围的一级？平行我共有所以灵体还是部分灵体还是共有一个灵核？初学者疑问也比较多，请见谅，呵呵！
仁君居士 2010-09-07 16:21回复29-炊烟 Phase2：
1、自由意识创造了很多平行宇宙。平行宇宙中，有很多平行世界。数量不限。

2、一个灵核可以创造多个“小我”，即平行我。数量自由。

Lucifer_Rising 2010-09-04 22:58
请问居士：瑜伽经中提到念诵咒文可以获得禅定（原文可能有差异），但是没有介绍任何有用的咒文。网上搜索了一下，大多都是藏传佛教的咒语。居士能介绍几个有用的咒文吗？不胜感激！
仁君居士 2010-09-07 16:24回复32-Lucifer_Rising：
心中不断重复同一个意识，使其得到强化和稳定，便是所谓的“咒”。

平净1 2010-09-04 23:21
念阿弥陀佛也类似咒语的作用？
仁君居士 2010-09-07 16:26回复33-平净1：
没有明确意愿的话，念什么也没用。
补充：拿一个录音机，大声录下“阿弥陀佛”，然后重放一亿遍，看看录音机会不会成佛？！

随 H 2010-09-07 22:15
如果持续冥想下丹田有一个胎儿，那是不是最终会练出一个胎儿灵，还会发育长大？执念灵是不是就是元婴？
仁君居士 2010-09-08 23:01回复57-随 H：
执念灵就是执念灵。除非你非要把它“当成”元婴。

Lucifer_Rising 2010-09-08 14:46
我读了一遍您的几篇文章，但想问：丹田属于第几灵体？意守丹田是否也该把肉体忘掉？
仁君居士 2010-09-08 23:01回复60-Lucifer_Rising：
你没读懂，参考“丹田和任督脉图”。

新浪网友2010-09-23 12:53:27
A5指的是不是松果体？
-凡然
博主回复：2010-10-02 17:52:37
不是，脑神在中脑。松果体有眼神。

---
g122 2011-06-01 23:51
请教仁君老师，都叫习惯了，您上面说‘肉体意识中心位于颅腔中心中脑处，也是与其它灵体意识焦点的连接点’，那么其它灵体(三体六蛋)的意识焦点也在这么(尽管是不同次元)？还是在它们的能量中心（对应的脉轮)?
元吾氏 2011-06-09 22:35回复2楼 g122：
不一定。与肉体融合的时候，焦点也在这里融合。

我愿归真 2011-07-18 17:25
老师，怎么不见你提到元神，这才是正真的自己，你说的灵体都还是身体。
元吾氏 2011-07-27 21:48回复10楼 我愿归真：
本源是万物的元神，灵核是个体的元神。

我愿归真 2011-07-18 17:33
意识焦点是什么？老师没看到他的形象吗？
元吾氏 2011-07-27 21:52回复11楼 我愿归真：
无限小的彩色光点，放射至无限。

我的出神经验----人能出多少神

【元吾氏】

人在睡觉时、催眠时、入定时，皆出神。

有人知道，有人不知道。不管知不知道，事实还是事实。现代科学一部分前沿研究者已经对此有了初步认识。通过常年入定，可以对此有更深的认识和体验。

何谓出神？

最常经验到的有以下几种：

1）第一种出神：灵体逐个脱离肉体=人的灵体每天需要回到灵界进行新陈代谢和充电、交流经验等。这是人体生命运行的自然现象。俗称：睡觉。----人不天天睡觉出神，就会生病。这个与肉体休息充足与否无关，即使天天让肉体躺在床上休息不动（如住院的病人），还是免不了要睡觉（出神）的。----这个过程也可以人为引导产生。古称：冥想、入定、神游（Spiritual Travel）。现代科学称：出体（Out-of-body-experience，简称 OBE）。

2）第二种出神：肉体的意识焦点（意识中心点）离开其所在“位置”，切换或转移到体内其它部位，或者到体外其它物体。前者古称：内观。后者古称：神游、冥想、入定。现代科学称：出体（OBE）。

3）第三种出神：肉体的意识焦点（意识中心点）离开其所在**“次元”**，切换或转移到其它次元界，如灵界或者准物质界等。古称：神游、冥想、入定。现代科学称：出体（OBE）。

第一种出神的情况下，肉体意识焦点和灵体意识焦点经常融合在一起，形成单意识焦点出神。不融合在一起的时候，形成多意识焦点出神（可感知自己在两个或两个以上的地方“同时存在”并可进行适当的验证）。

人能出多少神?

以下是本人通过修习几十年的冥想入定出神法、意识次元切换法、梦观出神法等所逐步发现的----人能出多少神：

A、天生的灵体（所谓的先天神）

1、指天生的灵体们（精神体）。（参考另篇博文“人的多次元复合体结构”）

2、天生的灵体在睡眠中会自动与肉体分离，出入于灵界或准物质界。此为自然出神。 一部分人清醒时也会自然发生。

3、经过训练的人在清醒状态下也可以灵肉分离，出入于灵界或准物质界。此为主动出神 ，也称引导出神。

4、灵体与肉体分离后，不受肉体体形束缚，可自由变形：有时维持身体形状，有时变成灵点，亦可变成其它生物或物质的形状。也可进入其它生物或物质体内，此时自动变成灵点，或者与其它生物或物质的形体自动吻合。

5、高次元灵体可进入本源界，此时会自动变成灵点。（参考另篇博文“人的多次元复合体结构”）

B、天生的灵点（所谓的先天神）

1、指天生的灵环、灵点、灵球和灵核（精神点）等。（参考另篇博文“人的多次元复合体结构”）

2、天生的灵体在出神时也可随意变换成灵点（形体消失）。

3、天生的灵点在睡眠中会自动与肉体分离，自由出入于灵界或准物质界。一部分人清醒时也会自然发生。

4、经过训练的人在清醒状态下也可以灵肉分离，出入于灵界或准物质界。

5、灵点与肉体分离后，可自由变形：或变成身体形状，或变成灵点，亦可变成其它生物或物质的形状，也可进入其它生物或物质体内。

6、灵点可自由进入本源界。（参考另篇博文“人的多次元复合体结构”）

C、分神的意识体（所谓的后天神）

1、精神通过意念可以分神出一个或多个意识体（或称人造灵体，本质也是精神体）， 出入于灵界或准物质界。

2、意识体可在睡眠时的做梦中自然产生，也可在清醒时的潜意识中自动产生。

3、经过训练的人，在清醒状态下也可以分神出意识体。

4、修炼的人，有时会有意修炼出较稳定的意识体（人造灵体），长期生长在体内。

5、肉体意识和天然灵体都可以分神出意识体。数量自由。

6、意识体从肉体或天然灵体分离后，可自由变形，有时维持身体形状，有时变成灵点，亦可变成其它生物或物质的形状。也可进入其它生物或物质体内，此时自动变成意识点，或者与其它生物或物质的形体自动吻合。
7、意识状态进入高次元时亦可进入本源界，此时自动转成意识点。

D、分神的意识点（所谓的后天神）

1、精神通过意念可以分神出一个或多个意识点（或称人造灵点/灵球，本质也是精神点），出入于灵界或准物质界。
2、意识点可在睡眠时的做梦中自然产生，也可在清醒时的潜意识中自动产生。
3、经过训练的人，在清醒状态下也可以分神出意识点。
4、修炼的人，有时会有意修炼出较稳定的意识点（人造灵球），长期生长在体内。
5、肉体意识和天然灵体都可以分神出意识点。数量自由。
6、意识点从肉体或天然灵体分离后，可自由变形，或变成身体形状，或变成意识点/灵点，亦可变成其它生物或物质的形状，也可进入其它生物或物质体内。
7、意识状态进入高次元时亦可进入本源界。

***不同之处：**

1、先天神与后天神：
　　a、先天神在肉体清醒时，一般会与肉体在一起，不长期分离，除非有必要时。
　　b、后天神在肉体清醒时，既可回归天然灵体或肉体，也可长期在外。肉体在世时，长期在外的意识体或意识点俗称“活灵”（活人造的灵）。
2、难易程度：
　　a、先天神进入高次元意识界及本源界，较易一点。
　　b、后天神进入高次元意识界及本源界，可能较难一点。意识极其开放者则没有难易之分，同样能做到。
3、角度与本质：
　　a、从人的意识角度：神有先天后天之分，还有阴阳之分，现象不同。
　　b、从本源的意识角度：神就是神，没有先天后天之分，也没有阴阳之分，本质一样。

***归纳而言：**

1、人能出无数个神：或有身形、或无身形；或先天神、或后天神。
2、意识状态扩展或调节到高次元时，先天神和后天神皆可进入本源界，体验到与本源的合一。

此外，还有局部灵之出神现象：如体内脏器灵和细胞灵（参考另篇博文“人有多少灵”）等，在本人的修道答疑范围之外，恕不赘述。（修习灵体医术者，建议深入实验。）

***最核心的出神经验：**

其实出来进去只有一个神----因为以上所有的先天神、后天神、灵体、灵点、意识体、意识点等等，都是“灵核”的分神和不同“显现”方式而已（关于“灵核”，参考另篇博文“人的多次元复合体结构”）。练好了“灵核”，以上各种分神可自由显隐和出入。

（本人所述，皆为几十年亲身实践、亲身验证、亲身观察的客观记录。无理论假设、无逻辑推理、无照搬经典。个人经验，仅供参考。）

“神雖在身，令神莫在身，是謂道人。”----老子
“一身入定多身起。多身入定一身起。”----《華嚴經》

【元吾氏注：2010-09-18发表于旧博客，今略有修改。】

==========
==========

xiaolou20022010-09-22 01:21:25

“俺身上的业成天象泥鳅一样乱钻，手心脚心二十四小时都在排业，不过没有黄师兄他们那么痛。今天肺里的业从背上肺俞穴分两次钻出来，从右手排掉了，感觉不错，开始消内脏的业了。俺左臀骨头里的病灶，一个礼拜就冲掉了，前几天又把左膝盖里面的病灶给冲掉了，

强啊！”这是我上网看到一位网友对自己修练过程的描述，请问他所说的“排业” 是怎么回事？你知道紫薇星明这个人吗？他的长贴《我从远古归来》所述是否属实？我觉得你们所传达的信息看似无关，却又有着某种内在联系！有些网友推测紫薇星明貌似练过紫薇斗数、催眠术和他心通，能否解释一下这些方法是否也能入道，或者与居士的修炼有何异同吗？无量天尊！
博主回复：2010-10-02 17:48:28
别人的事，还是去问别人吧。

新浪网友2010-09-25 10:40:49
能将道家的五神,佛家的三身联系说一说吗
博主回复：2010-10-02 17:48:57
参考博文“人的多次元复合体结构”。

米米2011-06-11 16:32:42
老师，我又来了，又有疑问了。这次我又出体，可能最近练功勤快，整个过程视觉都很清晰，而且第一次看到自己出体的颜色，可是你写是黄白色光体，为什么我是蓝紫色的呢？请教老师，谢谢~
博主回复：2011-06-15 16:24:13
参考“人的多次元复合体结构”第2身第1灵体。

天涯2011-06-13 17:05:54
练好了“灵核”，以上各种分神可自由显隐和出入。
请问直接修炼灵核的方法就是静观开放意识吗？
还有其他的方法吗？有的话请介绍一下行不？
博主回复：2011-06-15 16:26:30
老子的内观法。

星8河 2011-06-02 10:12
“练好了“灵核”，以上各种分神可自由显隐和出入。”
那这灵核该如何练好？
元吾氏 2011-08-06 14:09回复1楼 星8河：
不用特意去想灵核。这是在出神到达一定境界后水到渠成的。

我的出神经验----出神的顺序

【元吾氏】

修炼出神法时，不同的方法有不同的顺序性。

A、出神到七大界的修炼有几种常见的不同顺序法：

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 、四禅八定法）。

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）。

一元混合法：第1-7界（如最常见的冥想入定法）。

反向两分法：第2-7界-->第1界（如藏密的梦观成就法、清醒梦法等）。

B、为什么寻求先出神到物质界的比较多而不直接寻求出神到第七界呢？

从经验上，先出神到灵界，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，容易对出神的客观真实性产生怀疑或否定。先出神到物质界，便可以验证出神的客观真实性。如果依照循序渐进法一个界一个界地按顺序出神，则可以得到连续性的逻辑验证：出神到(准)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；出神到第二 、三灵界之间，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（根本界）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。

E、注意：

1、实践上，每人特性不同，需要试验和选择最适合自己的方法。最好的方法是最适合自己的方法。

2、或者同时修习两种以上的方法，交换使用，即可减小单一方法带来的枯燥感，也可两者相互印证。（本人三十年来也是采用了以上多种方法，发现它们之间是完全相通的。）

（本人所述，皆为几十年亲身实践、亲身验证、亲身观察的客观记录。无理论假设、无逻辑推理、无照搬经典。个人经验，仅供参考。）

【元吾氏注：2009-02-17发表于旧博客，今增加 E 节。】

==========

==========

王小东 2009-02-19 08:44

居士，看过你的答疑，感觉确实与一般人（非得道的人）的思路明显不同。但我有个疑问，你说现在世上得道的人只有30多个，是不是太少了点？

印度有个合一祝福的大师说，如果2012年前有6万人开悟，地球将整体开悟。请问得道与开悟是否同一回事？你对他的说法有个见解？

谢谢，期待您的答复

仁君居士 2009-02-21 22:21回复3：

1、这个问题你叫我怎么回答？

2、本应该是一回事，但每个人对得道和开悟的定义有不同的理解和说法，有时候就不是一回事了。

3、没见解。

王小东 2009-02-23 16:36

感谢仁君老师对3楼的回复，尤其是第2项回复
我还有些担心，如果印度大师说的是对的，2012年前有6万人开悟，地球将整体开悟。但如果现在只有30人开悟，估计到2012年就无法达到6万人的指标。那样的话，地球将无法所提升。如果不能提升，就可能毁灭。是否如此？
仁君居士 2009-03-28 23:46回复6：
不是。

恒虚子 2009-03-02 20:20
请问居士 吸烟喝酒房事 会不会影响修行？ 谢谢您
仁君居士 2009-03-28 23:47回复8：
本不该影响。只有你认为影响才影响。

匿名网友 2009-03-24 21:01
是不是把物质不断分割，最后得到了空，也就是上帝
仁君居士 2009-03-28 23:49回复10：
是但不完全是。

风00少 2009-04-02 10:23
居士，我是一名学生。现在已经通了大周天，有时坐在教室里就会不由自主的练功。而且我们座位排的都是面朝西方。我想问下您这样练功对自己和身边的人有没有什么不好的影响？还有现在学业繁重，有时候心情特烦躁，有没有什么安神驱躁的方法。谢谢！
仁君居士 2009-04-02 19:31回复16：
1、没有。
2、心意紊乱则烦躁。练练静心之法。

风00少 2009-04-02 10:47
丹道和气功有什么区别？有人说到出阳神的境界很难，甚至尽毕生之精力也难到达。而您却说很容易，甚至一年时间都用不了，很困惑，本来知道境界到了自然知道，可还是很好奇，望指点，谢谢！
仁君居士 2009-04-02 20:37回复：
1、目的不同。丹道原本目的是得道，气功原本目的是健身。气功范围较广。
2、大家在学校里都学英语，有人学一两年会说，有人学十年不会说，有人学一辈子也不会说。你说为什么？

匿名网友 2009-04-02 18:07
居士，我看了“地球公民”，一部关于动物保护的片子，看完心里很纠结。以前从没想过养殖场是那样对待动物的，太残忍了。我不想吃荤了。可是再想想吃素也不对劲，植物也是有生命有灵魂的呀，吃它们难道不残忍吗？想了很久实在想不通，望居士指点了，谢谢！
仁君居士 2009-04-02 20:47回复18：
万物有灵。不仅动植物有灵魂，水土也有灵魂。吃东西是你肉体生来设计的基本需要，与残忍无关。

:匿名网友 2009-04-15 14:29
盘腿静坐时，压在下面那条腿总是麻木，静坐前调身的，但还是会麻。有什么办法吗？
仁君居士 2009-04-17 00:04回复26：
做沙发，不盘腿也可。

或者交互进行，盘腿时间由短变长，慢慢来。

匿名网友 2009-04-17 00:42
居士你好，我想请问
1.您说两分混合法：第1界-->第2-7界（如道教的性命双修法、藏密的神识出游法等）
那么意思是不是说张三丰内丹36诀的第三步：行出神法和藏密无上瑜珈神识出游法以及相类似的门罗出体法，这些都是归属为第1界-->第2-7界的两分混合法？
那么我想按照您所说的循序渐进法来练习出体，是不是需要用其他的方法来出体？
2.您说您仍然经常在现实中旅游，我有点疑惑，按理说您应该可以随意遨游宇宙任意的大千世界，已经广闻博见了，为什么还要辛苦费力的在我们这个众所周知的世界里做现实的旅游呢？这里面还有什么玄机么？
仁君居士 2009-04-17 09:51回复28：
1、是的。循序渐进法需要脉轮法的配合。
2、没什么玄机，很平平常常的原因：肉体是为物质界设计的，能完全的体验物质生活。灵体是为灵界设计的，不能体验物质生活，只能观察。体验与观察是两回事。否则，灵体为啥创造肉体，岂不多此一举？

zhoukaihuyou 2009-07-01 06:55
请问，大师所说的出题，和阴神，阳神出题有什么不同吗？
在我有记忆的时候就天天做梦，什么原因呢？
仁君居士 2009-08-07 03:55回复 zhoukaihuyou：
1、没有不同。
2、人人如此。

nechong 2010-06-06 10:29
居士，请问藏密梦观成就法 是比较容易学吗？
仁君居士 2010-09-07 15:55回复38-nechong：
对我比较容易。

我的修道经验----东西结合的主要原因

【元吾氏】

（以前答疑的摘录----回答百度网友问：“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！”）

最早在79年以中国道家养生法开始练功。经过十年的修炼后，发现越来越迷惘：中国道家传统的性命双修法中，第1步百日筑基和第2步十月养胎共需要1年时间，第3步炼神还虚需要3年时间，第4步练虚合道需要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正好相反，大约是9：3：1。第4步练虚合道没有详细解说。

古曰：“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步所谓的“出阳神”之三年后（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。

此时正好移居国外，便自然在国外寻找。经过多年在国外的学习，才找到印度的传统修炼法，才知道练虚（练灵体、练灵界）还有七大灵界，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。修炼到最终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，将练虚合道这一步修炼了18年，最终得见万物本源的根本界。

此后，才知道印度的四禅八定方法和七大界方法同出一辙。

除此之外，还从各国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。

（本人所述，皆为几十年亲身实践、亲身验证、亲身观察的客观记录。无理论假设、无逻辑推理、无照搬经典。个人经验，仅供参考。）

【元吾氏注：2010-08-05发表于旧博客，无修改。】

==========
==========

奇怪一号 2010-08-07 10:51

居士您好！我最近开始练内丹三十六诀，感觉双手和小臂好像在往外冒热气，小腹也有热的感觉，但没有双手那么强烈，我担心双手把真气都跑光了（*-*）

还有，就是怎么收功，我担心收功不对是不是就白练了？

还有就是关于辟谷，有个高人讲辟谷是把黑色的不好的真气填到肚子里去，而且辟谷带有不好的信息，我想知道您从实证角度是怎么看辟谷的？

仁君居士 2010-08-30 19:19回复16-奇怪一号：

1、真炁跑不了，跑得了的不是真炁。

2、辟谷是现有能量的自然“发酵”或形式转换。与什么黑气无关，除非你故意那么做。

我的出神经验----界的连续性与相互验证

【元吾氏】

从79年开始修炼，89年开始出神到物质界，之后到灵界，到现在已经有二十多年的出神经验了。（如果算清醒梦的话，则有四十多年经验了----从小就会。）

出神（=入定）后能够进入不同的空间次元，或者简称之为“界”。 从物质界到本源界大致可分为七个大界。刚开始出神的头两年，虽然很高兴，困惑也接踵而来。简述如下。

A、各界互不易见

第一个困惑：进入一界后，只能见到本界，很难见到其它界。如：进入第1界，只能见到物质界。进入第2界，只能见到情感界。

第二个困惑：出神到物质界，感觉是实相。出神到灵界，感觉像幻相。

这两大现象困惑了我好几年，并几次几乎放弃出神修炼法。难道灵界都是幻相？只有物质界才有实相？如何破幻？两者本质关系如何？当然，最大的困惑依然是：本源在哪里？如何到达本源？如何合道？

上百本丹经苦学了十多年也没有搞清楚。古云：“阅尽丹书万万篇，末后一着无人传”。 到底是无人传还是我没看清操作方法？正准备再继续深究时，我离开了中国。

B、临界可见

91年移居国外后，开始在国外寻找末后一着的修炼法。很快找到印度的传统方法：原来要出神到界与界的交界处，才能同时看到两个界。

1、交界实验成功：

多次试验后，果然如此。出神到第1界和第2界的交界范围，即第1.5界， 可以同时看到我的肉体和我的准物质体(以太体),还能看见我的衣柜现在所在之处的“物身”和移动前所在之处的“前身”。原来衣柜也有好几个身体，而且还能分身，很惊讶。

出神到两个界之间的过渡界，刚开始不太容易，很难控制自己的意识定位和能量频率。时间长了以后，发现有点像收音机的调频：意识的频率调节准了，就会出神到过渡界。再微调一下，出神到第1.2界和第1.7界，和第1.5界又不一样的世界，很有意思。经验如下：

出神到第2大界或以上：一般看不到肉体。
出神到第1.5界：看到准物质体（以太体）和有点变形的肉体。
出神到第1.2界：看到一模一样的肉体。
出神到第1.1界：离肉体太近，容易被肉体吸回去， 出体时间较短。延长时间需要强能量。

2、半出神---更容易微调：

半出神：灵体和肉体完全脱节(disintegrate 反融合)，完全自由，但不离开肉体，则较容易停留在第1.1界。此时可闭目透视或隔墙遥视周围环境，观看他人思想等。 也可进入第2界或以上，即不出体而进入其它界（后来发现与印度的冥想法和老子的内观法不谋而合）。

西方的修炼方法中，有人称之为“向内投射”(Inner Projection)。

3、半出神的本质：

半出神=不出不入：半出神熟练和深入后， 也可切换次元直接进入本源界（最难）。到了这种程度后，“出体”就不必要了。此状态，既不是出神也不是不出神， 既不是入定也不是出定，既不在体内也不在体外。此乃不出不入，无内无外。

此种直接切换次元的半出神法，已经不再是出神法，我在修行后期将之改名为“次元切换法”（**Shift 法**）。

经验多了以后，慢慢发现界与界的不同有点像七色彩虹：在每一个颜色的正中时，只能看到这个颜色的正色。在两个颜色之间时，可以同时看到左边颜色的一部分和右边颜色的一部分。非常类似于物理的频率范围。

4、下易上难的经验：

从上界向下界调节意识频率比较容易， 或者说从上界向下界观看比较容易。反之，从下向上调节（观看）比较费劲。而且，上半界的自我灵体可以长时间稳定跟踪下半界的自我灵体或肉体，并控制其思想、行为、事件、成长等。反之则难。

5、半界半界的验证：

花了差不多二十年的时间进行半界半界的验证，半步半步地终于走到了本源界（万物本源）。终于见到了众多实相和众多幻相后面的最终真相。 幸福的四个月说不出话来！怪不得古往今来中国人和西方人去印度取经，原来确实有其丰富的经验和长处。（也庆幸：幸亏当初对灵界的幻相没有产生过早的失望和武断，没有导致中途放弃。万幸！）

C、各界实为一体

1、界的一体性：

多年出神后的观察发现：各界是紧密连成一体的。之间的变化基本上是渐变的（也有跳跃性的），如同七色彩虹。换言之：**实际上只有一个界**（一个无限的界）。但是为了分段详细说明，古人强分成3界、7界、9界、36界等。每个界，不论如何分，还能再分出无数个界。

出神和半出神能见到的世界虽然无穷无尽，但可以说都在同一空间的不同次元里，也可以说在同一世界的不同频率范围里，相互平行存在。两个不同次元的世界，或者说两个平行世界，有点像两束不同颜色的光线照在一起，你在我之中，我在你之中。或者说像电视的不同频道，各个频道的世界以频率分开而已，尽管互不可见，但还是在同一个空间。或者说：空间是多重性的，并且相互重叠。多次元性也可以说是多重空间性（数量是无限的）。

2、上界是下界之母：

另一个观察结果：下界是从上界生长出来的----从上向下生长。

3、灵界的最大特点：

灵界的最大特点是：**潜意识有惊人的创造力**，是物质界人的想象力所想象不到的。潜意识可创造和改变一切。在灵界，意识可以迅速改变现状，时间差很小。在物质界，时间差很大。

4、物质界的本质：

物质界是七大界中最下层的灵界，本质上依然是灵界（幻相界）。只不过空间和时间的潜意识规则更强，空间差和时间差更大而已，改变很慢，感觉很像“实相”而已。

5、出神后的首要技术：

出神后的首要技术是“**静观**”----静静的观察。也就是非参与性观察，或者叫做：**旁观**。因为表意识或潜意识一参与，现状会被改变，观察就不客观了，便看不到客观的世界，发现不了客观的真相。换言之：破幻，心静如水是首要技术，做旁观者是首要心态。

6、相邻界的观察结果：

越相邻的界，越相似。越相邻的界，相互影响会越大。越相远的界，相互的影响会越小。但不管多小，一定有影响，不会到零，因为毕竟是连在一起的。而且：上一界发生的事随后在下一界发生，两者有时间差。有点像“水波传导”。

因此，出神到相远的平行世界，看到火灾，回神告诉家人“要失火啦”。自己的“预言”就会变成笑话，会被当成神经病。故曰：神经病与神通只有一线之差。

案例：95年底，一天我早上半出神看到四楼火灾（我家住二楼）。回神后，做了很细致的比较，从细节上确认的确是非常相邻的界，会很快水波传导到此界。然后才谨慎地对太太讲：“我上班后几小时，楼上会有火灾，你小心点。”太太半信半疑。中午11点半，太太突然打电话到公司，慌张地说：“外面都是救火车，四楼失火了。”

----所以，我的座右铭一直是：**验证，验证，再验证。**这是破幻的最有效方法。**欲得真相，必须破幻。欲破幻，先入幻。**不入虎穴，焉得虎子。物极必反，幻极得真。
（本人所述，皆为几十年亲身实践、亲身验证、亲身观察的客观记录。无理论假设、无逻辑推理、无照搬经典。个人经验，仅供参考。）
【元吾氏注：2010-03-30发表于旧博客，今略有修改。】

==========
==========

2010-03-31 00:16
居士你好，能否具体说明一下半出神的具体情况，半出神的情况下，灵体的头部能自由转动？灵体本身能否移动？我也经常有类似的情况，可以同时看到我的肉体（包括物质世界）和我的准物质体(以太体)，但是除了手能动，腰部和头部动不了，象鬼压床，并能听到一些来自另一个区域的声音（有音乐，谈话等），有时会看到房间里曾经有人来过，说过什么话都能听到，请问这属于半出体还是鬼压床？平时我习惯出体的方式都是很轻松就离开身体的，就是这种情况与众不同，求居士解惑，谢谢。
仁君居士 2010-04-11 21:17回复4：
1、你说的半出体，是被卡住了，属于鬼压床。

2、我这里讲的“半出神”，是完全出神状态，完全自由，但是不特意离开肉体，只切换次元。
3、为避免混淆，我后期将之改名为切换法，追加在此文中：
----“此种直接切换次元的半出神法，已经不再是出神法，我在修行后期将之改名为“次元切换法”（Shift 法）。”

超越凡 2010-03-31 01:02
“阅尽丹书万万篇，末后一着无人传”。
经常这么长时间的修行，那末后一着是否已经找到了呢？还是世界上根本没有这么一着？
仁君居士 2010-04-11 21:31回复5：
傻小子，此文就是末后一着呀。练幻破幻，就是这个方法。练幻到极致，才能破幻，破幻后才能得真。也有人把练幻叫做练虚。

匿名网友 2010-03-31 02:04
感谢仁君老师将多年研究心得和盘托出。
我的问题：1、出神后如将自己处于1.2、1.5、1.7这样的半界？如何控制？是用意识告诉自己要去比如1.9界，还是出神后四处游历，找到界与界的边缘？2、出神时间要持久才能对出体的各个界有深入的了解和体会，那么如何能够延长时间呢？这也是众多出体爱好者共同关心的问题。
仁君居士 2010-04-11 21:44回复6：
1、出神后四处游历，找到界与界的边缘。找到后记住，下次再来。（有点像收音机找台找频率）
2、坚定的意志。本质上：能量=意志力。能量强了，意志坚定持久。反之，意志力强了，能量稳定持久。故，从能量下手，或从意志力下手，均可。

匿名网友 2010-03-31 08:28
吧里的出体爱好者大多数在练习一段时间后，都会觉得没有大的进展，主要是出体层次不高，一直无法进入更高的界。仁君老师，能给些具体有效的指导吗？谢谢。
仁君居士 2010-04-11 21:53回复7：
1、能常出体后，面临的最大问题就是破幻。破幻的好办法就是练幻----以毒攻毒。此文就是专讲此法。
2、练幻到极致，才能破幻，破幻后才能得真。也有人把练幻叫做练虚。练虚到极致，才能破虚得实。
3、大道至简：方法很简单，就是我在本文中描述的。实践需要一个相对漫长的时间。熟能生巧，物极必反。老子也说：致虚極、守靜篤。
再补充一点：
1、很多人怕幻相，一见到幻相就以为是入魔。岂不知，幻也是道的一部分，真幻虚实都是道所创造的。没有什么不是道所创造的，包括魔。所以，见到幻相，不要逃避，而是面对之，穿越之，超越之，破解之，看他们的背后是什么。幻相的背后是真相。人魔的背后是真神。
2、别忘了，物质界，也是幻相。

星光体骑士 2010-03-31 16:08
感谢居士的经验分享！
1、人的七个灵体对应七界，那是不是我们所有的灵体实际上是共用的一个意识，只是出体后意识停留在哪一界就会感觉到那一界的灵体和那一界的现象？还是七种意识共存？
2、我们出体后如何才能加强定位的准确性？
3、能量的频率和能量的强度有关吗？如何控制？

4、您所说的不出体而进入其他界，是不是意识仍然停留在肉体但可以看到其他界的事物？这是属于遥视吗？
5、记得您说过出国后发现印度的中脉练法比我国的传统筑基效果要好，那是不是利用七脉轮对七个灵体进行强化的练法比传统的丹道周天修炼更加有助于我们出体或者是说效果来的更快一点？
仁君居士 2010-04-11 22:13回复10：
1、每个灵体有自己的相对独立意识，各个意识共存。
2、经验。
3、有。频率靠经验，强度靠意志力的修炼。
4、看到或进入其他界。遥视只看到，还没有进入。
5、因人而异。

道风库狼 2010-03-31 22:20
受益匪浅~每次看到居士的文章就会很高兴，说的那么实际，一点都没有夸大色彩，居士真是难见的圣师啊~提几个问题：
1、出一个神为什么会有潜意识，潜意识不是灵体意识吗？为什么出体还用类肉体意识的意识？
2、是不是阳神哺乳的时候吸引能量比普通人用同种方式吸能量更快？
3、为啥一定要用精能量和神能量与心能量合炼才能成阳神呢？3、我会用意识改变物质世界，这样做不会招其他灵的不满或攻击吧？
4、静功在一定程度上对肉身不好，肉身会退化，是否动静结合最好？
5、为啥我用冥想聚多了能量，能量用光以后脑仁会疼？
仁君居士 2010-04-11 22:38回复16：
1、意识焦点在此体时，此体意识为表意识，其它体意识为潜意识。
2、是。能量有发酵本性，利用这个本性也可以造能量。
3.1、肉体准物质体（下灵体们）、中灵体们、上灵体们的能量频率不同，意志能力不同（能量=意志力），古人分类为精气神。完整的人体是所有灵体们的复合体，紧密融合成一个整体，一个虚弱=整体的不足。故必须身心灵（下中上三种灵体们）同修。
3.2、强行会得到自由意志的反抗。
4、当然，动静结合最好。
5、两种可能：1）用过头；2）第一能量系统用完后，刺激脑仁，第二能量系统自动启动，启动时会痛一会儿。

夜ぐ寂静 2010-04-01 20:54
出体证道实际就是个逐步破幻过程，出体到本源界，就是能量完全平衡融会贯通，明心见性。是不是说7大灵界都在你身边，由你变化而变化
仁君居士 2010-04-11 22:40回复23：
是的。

夜ぐ寂静 2010-04-01 20:57
如果个人境界高是否可以尝试直接出体到本源界?有可能吗?还需要做什么基础工作
仁君居士 2010-04-11 22:41回复24：
1、可能。
2、参考《瑜伽经》。

无名禅 2010-04-02 01:29
看完这篇＜＜我的出神经验----界的连续性与相互验证＞＞，一直觉得居士的所有的答疑都是很符合新时代资料，而且在具体细节上更加深入地的描述灵界真相。特别是居士对追求宇

宙真理的态度是一直强调使用客观实践的科学验证方法，不同于宗教或者通灵神秘主义的玄学态度。

1.引居士说的，“表意识要完全停止思想，也就是忘掉肉体后，完全进入潜意识，才能由入静进入入定。”“打坐时要想入静就采用对不停纷飞的杂念采用旁观的办法对付”。可我用禅宗观呼吸法打坐5年，还是处于杂念不断地想，偶尔没念头时像睡了10分钟又突然醒来。我想问，还有没有更好的心法达到入静后入定，好像佛道界的人说入定还是很难做到的。

2.居士所有的答疑一直强调通过如门罗出体或道密修炼的技术出体来证得大道。而传统佛教道教特强调在生活中入世修心性（慈悲心）为主，打坐入定为辅，关键还是要把心性（或叫元神）修到很高层次和果位。请问居士在过去30年日常入世的生活中如何修心的？

仁君居士 2010-04-11 22:54回复25：

1、观呼吸法还在观肉体行为，只能入静，不能入定。入定的关键在于彻底忘却肉体，只有纯意识。

2、前十五年，打坐入定练功占一成左右，日常生活的体验感悟占九成左右。后十五年，前者逐渐增加到二成左右，后者八成。

禅修者 2010-04-04 23:23

请问居士：佛教的《楞严经》里面虚假成分有多少？可以说说吗？

谢谢居士分享。

仁君居士 2010-04-11 22:56回复29：

这种问题已经回答多次了：我没兴趣对别人的东西品头论足。

neo_xue 2010-04-06 18:19

期待居士去证悟宇宙真理的阿弥陀佛的西方极乐世界看看，如能分享实在太棒，不知道居士是否有钥匙？

仁君居士 2010-04-11 22:59回复33：

极乐世界见过很多，但与修道答疑无关。

匿名网友 2010-04-11 21:15

居士，请问第3眼可被另外人开的吗？

我认识一个英国人，他有出书，教人静坐看眼的。我问过他，他答说他有帮人看眼。

请问你觉的可能吗？

谢谢

仁君居士 2010-04-11 23:02回复37：

1、可以。我也帮过几个人。

2、但是自己不能保养保持，时间长了容易丧失。还是要靠自己。

匿名网友 2010-04-11 21:39

请问老子道德经是一个人写下他的修炼过程？ 还是几个人共同写的？

谢谢

仁君居士 2010-04-11 23:04回复40：

一个人。

无名禅 2010-04-11 22:50

仁君曾说“出生前，你的灵魂会对你的今生作一个整体设计。什么样的生活、何事顺利何事不顺、长相如何、体质如何、和什么人作亲友、怎样的人际关系、工作等等等等，设计的很全面仔细。为什么要这样设计？取决于你以前投生做人的经历。如前生做富人，今生就想尝尝做穷人的滋味。前生作强者，今生就想尝尝做弱者的滋味。前生没得过癌症，今生就想尝

尝得癌症的滋味。前生没残废过，今生就想尝尝当残废人的滋味。程序设计完，全部刻入你的 DNA 中和潜意识中（生前意识），今生会按照这个设计来进行。但表层意识并不知道这些程序，因为表层意识是后天建立起来的（生后意识）。程序规定，潜意识不得告诉表层意识这些程序的内容，否则表层意识就无法体验这些经验了。（知道了就没意思了）”，是不是太宿命了。而 New Age 又提倡命运还有一个决定因素之一就是人的自由意志。请问对于我们这种普通修行而未成功得道的修行人，怎么使用自由意志改变命运或者影响自己向 New Age 中所说的心想事成的方向控制今生的命运？

仁君居士 2010-04-11 23:11回复49：

1、你没有仔细看答疑，我讲过多次了：自由意志可以改变命运。

2、自由意志的强度，和命运能改变的程度成正比。

3、增加一点：潜意识的自动创造力，是运用自由意志的最重要方法。

我是小孩_ 2010-04-14 22:48

第七界是最高界，无上之上。

那么物质界真是最低的起始一界？居士有没有探索过比人类所在的物质界更低的界么。。。

仁君居士 2010-06-18 22:49回复60-我是小孩_：

有。

匿名网友 2010-04-15 12:53

请问居士,

1，次元和出体后的界是不是同一个概念?比如:地球的第三次元=出体后的物质界,当地球上升到第七次元(最高次元??)=出体后最高的那一界?

2，居士也说过出体后每一界里都有很多小界,是否就是我们肉体所指的平行宇宙?

还有我对西游记一些粗浅的领悟，不知道对不对，请居士指正～

悟空，八戒，沙僧是我们身上7个守护灵中的3个

悟空是潜意识，知道目标和方向。

八戒是下灵，是我们的欲望和贪念，有时候懒，有时候贪吃，有时候贪美色。居士说把某个灵体喂饱了，身体就不饿了，指的就是这个？

沙僧是守护安全的灵。

好几个菩萨都是指导灵。

路上的妖魔鬼怪，美女是幻象，是用来考验唐僧得道的意志的，

其实我们每个人都是唐僧，只是西游记把守护我们的7个灵实体化了。

仁君居士 2010-06-18 22:52回复61：

1、不是。

2、不是。不过你也可以这么定义。

匿名网友 2010-04-15 16:05

居士有提老子的修炼方式， 但为什么没提孔子的呢？

谢谢

仁君居士 2010-06-18 22:52回复62：

没特意了解过。

nanpowuming 2010-05-13 12:14

与25楼有同感，总是没什么进展，杂念丛生；入梦也是乱梦不断，不见清明。不知错在哪里？

‘入定的关键在于彻底忘却肉体’，忘却肉体的关键在哪里？有何妙法，还望指点。

居士的体验令人向往，对大多数人来说，还是入门的问题。看了不少，总感觉没能入门，如今方法门派繁多，令人真假难辨不知如何取舍，对此有何忠告？

仁君居士 2010-06-18 22:57回复67-nanpowuming：

1、忘我。做过白日梦吗？
2、简单最好。繁则乱。

这名字好棒 2010-05-27 19:23
我今天中午午睡的时候感觉出体将要成功的时候。大约出到3分之一的时候。好像有个老男人不知道骂了一句什么话，然后一手把我压了回去。之后再也起不来了。是因为在白天的原因么？请大师解答 真的是很奇怪。这样我还能继续练习出体么？
仁君居士 2010-06-18 22:58回复68-这名字好棒：
与白天黑夜无关。能睡觉就能出体。

---
clearlight2010-08-14 19:59:29
出的是阴神还是阳神？旁人是否能用天眼看到呢？
博主回复：2010-08-14 23:41:00
参考：“人的多次元复合体结构”。

非人680 2011-09-09 00:23
博主：你好。人的多次元身与‘界’不是一一对应关系【每一界都有一个次元身】?
元吾氏 2011-09-13 16:27回复 非人680：
不是。人的多次元身是有限的，只居住于有限的一些界中。界是无限的。

我的出神经验----出神到各界对我人生的影响

【元吾氏】

回答旧百度空间留言板976楼问题：

(你出体生涯中1-7界，出体到每一界，心态各有什么不同，为人处事上有何改变。不断出体到越高的界。是不是在生活中放下的越多，业力越少，才会突破更高的界。那么出体到第几界已经不在去分善恶，当你第6界出体到第7界的时候，当时心中还有什么放不下的事情吗?而你是如何做，才成功的出体到本源界。我不太相信未得道的时候出体到第7界会顺其自然的比较轻松的进入。还有你修道的时候刚开始就有种很强烈要合一的欲望吗?还是到了一定程度的时候才开始明白。合一之后我命由我不由天。还有你能记得多少前世，我觉得得道后也要回忆下前世。算是对前世努力的尊重吧!还有你前世做过恶人吗？）

01、早期，丹经苦学了十年三个回合后，依然对出神半信半疑，觉得不符合唯物论。怀胎完成后，第一次出神到第1大界物质界时，无比震惊，开始真正相信丹经中的出神，开始知道灵体的存在。开始知道除了物质能量以外，还有灵性能量。世界观突然改变，生命观突然改变。不再唯物，开始从心物两方面看世界和为人处世，不再以物欲为唯一。此后，我一度以为：物质和意识都是第二性的，能量是第一性的（唯能量论）。

02、之后，出神到第2大界以上，出现大量的幻相世界，用意识可以轻易改变。这使我很迷惑，是最迷惘的时期，也是最漫长的时期。曾经多次想放弃，觉得太“假”了。那段时间，曾经断断续续停练过几次，其中最长的一次停练了一年。只是为了健康长寿，又继续下来。

后来，幸亏很多先辈做出了很有吸引力的先例，给了我很大的动力继续灵界旅行，同时学会了第一关键的破幻方法：观察。就是在进入灵界后，一定不要思想，而是做纯粹的旁观者。这样，意识不会改变环境，就可以“客观地”观察灵界的实际情况。第二个关键就是：开放意识。就是在进入灵界后，不论遇到什么事，都不要判断，而是全盘接收。一有判断，便有思想；一有思想，便改变环境事物，立刻丧失客观。

全盘接收客观现状，是达到全面客观的唯一途径，也是发现纯客观真相的唯一途径。为达到全面客观，也不能有任何理论，因为理论是思想。在灵界，一有思想，便改变客观环境。故：理论、思想、判断、观想、意愿等主观行为，是出神到灵界后的敌人，是客观的敌人。观察，是最有效的破幻方法。

回想古人的教导：观世音讲静观，释迦牟尼讲观照，老子讲内观，共同点就是一个“观”----观察。原来如此。

后来，我在短线炒股中，也无意中发现了同样的规律：当我的算法加入了我的想法和炒股理论，就输钱；当我的算法不加入任何想法或理论，而是完全跟随“客观”走向，就不输钱。这是在生活中得到的与灵界一模一样的发现。

后来，我在商务工作中，也开始发现同样的规律：客观客观再客观，不停地检讨自己的客观性，工作效果明显好多了。为人处世交友泡妞，亦发现同样规律。

在此期间，太极拳的修炼对我的修道有过很大的帮助。我学的是民间内传武功太极，不是体操太极。实战中，让我理解什么叫做顺其自然，什么叫做阴阳，也让我第一次知道意念力的存在，第一次知道意念力可以打人，可轻易地打破我练了多年的金钟罩硬功，而且可以打死人，还不留外伤。意念力可以强化到大于筋骨力甚至硬气功，也是我以前绝对不肯相信的，一直到多次被恩师打得死去活来（金钟罩不管用了），才接受现实。此乃从非灵修角度发现灵能力、而且能使用到物质界的特殊经验，世界观受到再次改变。

03、第一次出体到第5大界时，第一次发现能量原来是意愿(Will)，能量根本不存在，再次无比震惊，唯能量论被彻底推翻。世界观和生命观再次发生根本变化，认知万物本质在其意愿。此后以心灵之性观世界、处人心。

04、第一次进入第6大界时，第一次发现万物原来完全是一体，道德观发生根本改变，自私与恶念突然消失，看人看物的心态：那是自己的另一部分，是另一个我，我为什么要恨他/

我。由此发现，修心不能空谈，要真正实修到这个灵界，亲身体证一体性，才能从根本上解决道德问题。才明白老子为什么说：“失道而后德。”

由此发现第5大界之上无魔：魔鬼修炼进入第5大界以上，进入一体性，魔性自灭。由此发现修道无需保密，尤其对坏人更不需要保密。坏人修道，能从根本上改变本性。由此发现修道保密者，尚未修到第5大界以上，离本源尚远，不论他吹得多么天花乱坠。真修到此境界者，最欢迎恶魔求道。（我也因此不愿再使用出神夺舍杀人技术。）

05、第一次通过第7大界与本源合一时（第7大界本身不是本源，而是直通本源之界。本源无界，在一切内外），第一次发现原来也没有一体性，而是只有唯一。这个唯一同时也是一切。这个唯一无形无相，万形万相只是它的“表达方式”而已，而不是分身，故也没有分神或分身。每一个分身只是一个“表现形式”，就像地面上鼓出一个小山包来：山包并没有与地球分离，只是从地平线鼓出来而已。故本源诞生一切，同时也是一切。山包以为自己独立出地球了，那只是愚昧的幻相而已。

06、本源不分善恶、正邪、阴阳等。本源是没有“极性”的。有极性的都是分离而产生的。极性就是以上所说的“表达方式”，总是成对出现。有善才有恶，有正才有邪，有阴才有阳；要有都有（分），要没都没（合），同步变化。一分一合，一有一没，是本源意识的“震荡方式”，也是意识的规律。

07、有很多灵性指导者经常谈爱，说本源是爱，一切是爱，不是恨。这只是为了让理解力低下的地球人类容易理解的一种简化说法而已。实际上，本源本身没有爱也没有恨。爱的本质是一体性，恨的本质是分离性。一旦亲身验证一体性和唯一性，破除分离性的幻相，就进入了爱的本质，就已经在爱恨之上，就不必再空谈爱与恨了。这是从根本上解决爱和恨的问题。故，得一，既是得唯一，也是得一切，从根上得。

08、第7大界后，与本源合一，亲身认证本我不生不灭，一切都是本我，就自然而然地放下了一切。这无限的一切，抱也抱不住，仍也仍不掉。抱着，是自己的；扔掉；还是自己的。无我无他，无有无无有。

09、我是如何做，才成功的出体到本源界？界与界的差别，用现代语言来说，是意识频率的不同。故，要想进入更深的界，就要开放意识。一界比一界深广，一界比一界要求意识范围的宽广。频率很高的界，意识频率也要调得很高，才能进入。和收音机调频类似。一界比一界要难，花的时间更长。真正的困难是开放意识----这是我最大的经验。

开放意识，比什么都难。故开悟者少，都是卡在自己的意识里。我说过顺其自然、水到渠成，但没有说过比较轻松的进入，轻松的话就不会花费近三十年，其中有多少次差点儿放弃。水到渠成之水，是极其开放程度的意识；不到程度，死也进不去；到了程度，自然进入。

开放意识：什么极端的东西都采取“只接收、不判断”的客观方式，像收音机一样。最好的收音机，是频率范围最广的。越广越好，然后慢慢观察体验，客观归纳经验。我的座右铭是：开放开放再开放，客观客观再客观。

最忌讳理论：理论，听起来似乎最完整、最自圆其说，故最容易误导自己。因为理论是思想框架，会套住自己的自由意识，丧失绝对自由和绝对客观。有人说：“实践要上升到理论高度”；我要说：“实践在理论之上，不要下降到理论低度。”理论只能临时利用，做辅助工具，用完就扔。而不能做常时指导。理论=假说，不能用假的指导真的。本末不可倒置。要想通达自由意识的本源，就要先将意识彻底自由----这是关键的关键。

10、是否放下：我生活中没有放下什么，只是增加意识的宽广和客观性，来突破更高的界。因为意识越来越宽广，越来越自由，反而生活更丰富了。

11、我修道的时候刚开始没有强烈要合一的欲望，因为那时也不懂什么是合一，也不懂什么是一。通过学习大量丹经，曾经一度以为，自己能够不食人间烟火完全辟谷，从天地吸取一点精华之炁，创造肉体细胞，就是天人合一的境界了。最后，到了本源之后才突然明白什么是一，也很意外。也才明白以前的“天人合一境界”只是儿童游戏。

12、对于修道，我有两个动力：第一是想健康长生的愿望，第二是想知道万物本源是什么的强烈好奇心。前期是第一个动力，后期是第二个动力。
13、我没有特意去回忆“前世”，只是自然地能回忆很多世，做过各种各样的人。回忆时，出神进入一条前世记忆通道，有一层一层的阶梯状刻度，每个刻度是一世，停在哪一个刻度，就自动进入那个世的“我”的意识里。唯一一次特地阅读前世，是为了想知道三百年前的人类智商和现在有什么不同，进化了什么；便特意出神进入通道，停在第七刻度，自动进入第7前世浏览了一下当时投胎的那个人生。

曾经对前一世的内容做了笔记，然后在欧洲进行了现地考察，每个细节都得到了当地的证实，包括详细的地图。

此外，我今世投胎前的记忆还在：如何决定投胎、如何又犹豫不决、如何最后下定决心、如何进入子宫、子宫内的情况、子宫内外的往返生活、出生过程、刚出生的情况等。这个记忆是我生来就记得，一直没忘，不是后天修炼出来的。
14、从上可看出，出神对我的人生影响深广；反之，人生对我的出神也影响深广。双向性的。话又说回来：本来就是一体的。
（本人所述，皆为几十年亲身实践、亲身验证、亲身观察的客观记录。无理论假设、无逻辑推理、无照搬经典。个人经验，仅供参考。）
【元吾氏注：2010-06-18发表于旧百度空间，今略有修改。 】

==========
==========

xiahou2000 2010-06-19 03:44
请问居士 14岁男孩可以打坐吗？谢谢！
仁君居士 2010-09-14 19:08回复15-xiahou2000：
可以。

CHJ8M 2010-06-20 00:47
续上面的问题，居士说------开放意识：什么极端的东西都采取“只接收、不判断”的客观方式------- 问：
1.人有七情六欲，如果“只接收、不判断”，岂不是变木头人了？
2.居士也有个女儿，那么在管教孩子方面跟这句话有什么相互影响？
3.当人遇上绝境时，总会想一些激励的东西来增强自己意志，以达到脱离险境的目的，这样做跟这句话有冲突吗？
谢谢居士答疑，顶礼。
仁君居士 2010-09-14 19:12回复25-CHJ8M：
1、不接收七情六欲，才会变成木头人。
2、观察她灵魂的需要，帮助之。
3、没有。

夜ぐ寂静 2010-06-21 14:04
这里解释下，不是说得道人冷漠，而是觉得没必要慈悲或者冷漠，因为都一样，得道驾驭全部幻象，包括慈悲也是，这才是真正的游戏世间，无论好坏都随心所欲，随心所欲恰恰是尊重了自由意识。
仁君居士 2010-09-14 19:17回复40-夜ぐ寂静：
对。

小生 majer 2010-06-24 13:46
像居士学习 如果失去了肉身的话还能修行吗居士？
仁君居士 2010-09-14 21:03回复51-小生 majer：
能。

清风山泉 2010-07-07 16:25
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！
仁君居士 2010-09-14 21:12回复69-清风山泉：
1、没看法。
2、能量可以转换，不消耗。
3、生活也是一种修炼。
4、各有特点。“灵魂”没有时间，谈不上快慢。

chikar 2010-07-14 11:57
居士你好，有一个问题，一直搞不明白：练三十六决里面说会返童身，这样会对生育能力有影响吗...
仁君居士 2010-09-14 21:16回复75-chikar：
36诀博文里有回答：“几个注意点”。
不故意“绝育”的话，不会有影响。

unnamedfire 2010-07-16 20:09
居士你好
偶这几天忽然想到，其实没啥方法可以达到道，因为其实沿着任何一条路走下去，都能够走到你所达到的那个境界，都可得道。应该说，没有哪个方法是走不通的，所有的路都是通向那里的，你说对吗？
当然，我觉得这其中也有原则，必须在把握原则上的行才能走到，但这个通用原则是什么呢？我个人只能想到一个就是 不执著，其他还有吗？
仁君居士 2010-09-14 22:34回复76-unnamedfire：
1、对。
2、对。意识开放----道路才通畅。去除一切心障。心障=路障。

banalitylife 2010-08-13 10:22
出神夺舍杀人技术??怕怕..... 居士怎么会做这种不和谐的事情呢？请解释。
仁君居士 2010-09-14 22:38回复89-banalitylife：
得道前做的。“自卫”能力有时候还是需要的。

夜ぐ寂静 2010-08-31 11:37

居士你采用过什么过极端的方式来开放意识
仁君居士 2010-09-14 22:39回复91-夜ぐ寂静：
什么都采用过。

炊烟 Phase2 2010-09-05 16:58
“此外，我今世投胎前的记忆还在：如何决定投胎、如何又犹豫不决、如何最后下定决心、如何进入子宫、子宫内的情况、子宫内外的往返生活、出生过程、刚出生的情况等。这个记忆是我生来就记得，一直没忘，不是后天修炼出来的。”那您早期为什么还是唯物的呢？
仁君居士 2010-09-14 22:45回复93-炊烟 Phase2：
早期在中国受的教育，学校只传授了唯物论。
信了也不等于记忆消失呀。

夜ぐ寂静 2010-09-07 22:19
居士你前世都没修炼过吗?我觉得你灵体对你的设定非常好，一步一步的来，
早期唯物的设定让你的意识得到很大的开放，我觉得意识开放最难。
非常成功的设定，是否有前世修道的经验呢?
仁君居士 2010-09-14 22:47回复94-夜ぐ寂静：
说过了，上一世是个普通船员。
生活也是修炼。

nechong 2010-09-14 22:41.
就算练错也可到达根源？
仁君居士 2010-09-14 22:48回复104-nechong：
”错“的都试过了，剩下的就是”对“的。

---
clearlight2010-08-14 19:55:32
好厉害啊！成见愈少，心灵愈自由，可以飞的更高，只是每一界的标准在何处？界限如此清晰吗？请教了。
博主回复：2010-08-14 23:40:28
没有“界限”。参考：“界的连续性与相互验证”第 c.1节。

催眠师2011-06-20 17:10:09
请问仁君居士，您是修炼了十年，才做到第一次的“出神”吗？与西方的“Astral Projection”一样吗？ 谢谢
博主回复：2011-06-21 21:38:07
1、是。
2、一样。

摩洛哥月光2011-06-23 15:29:52
看了前辈的经历，有些感触，想问问前辈不打坐禅定出神却感受到这7界，但很模糊，也不知道哪是哪界，同时感觉这些界相互穿插的，按前辈的界定来说的话，有时是跨界而影响另层界的结果。怎么回事？如第6界，我也感受到，一体平等性，这感受有几次，这感受到的界是一个个说明，而不是物象。如，“她是我的另一个面”，这样的感受就是心里很明白。而我此生其实从没看到自己有她那样的表现，内在也没有。
博主回复：2011-06-24 15:50:54

参考博文“界的连续性与相互验证”。

民以食为天 2011-09-21 14:20:00
博主，人轮回后，下一世一定是人吗？
博主回复：2011-09-28 18:50:06
不一定。

puademon 2011-09-22 07:52:23
那根据你30年的经历，长生不老是否存在呢？
博主回复：2011-09-28 18:53:20
是。

虚行 Sean 2011-10-07 21:09:50
"唯一一次特地阅读前世，是为了想知道三百年前的人类智商和现在有什么不同，进化了什么；"
元吾前辈，能否大概地分享下三百年前人类的智商与现在有什么不同吗？　晚辈也十分好奇..感觉差不了多少，只是复杂了点..
当然这不算实修问题，如果前辈沉默,晚辈也不会觉得奇怪呵..
　刚开始实修静坐，时间挺有限，但愿经过一两年有所成效了..
　您曾说大学期间，最自由了，不知那时您是怎样高效修炼的？
(过了两月，今天重看下您的出神经验，希望有新的领悟呵)
博主回复：2011-10-18 21:17:17
1、没发现不同。
2、时间花的多些而已。

---
nicebee 2011-07-01 17:26
我在静坐冥想中，以意念提升频率（我也不知道是什么频率，只是一个提升频率的意念），就感觉到身体发热，同时因为意念动，身体也略微产生紧张，在放松身体和意念提升频率上找到一个自己觉得可以的点。几次以后，觉得有能量补充（身体发热），但有点头晕。
请教老师，1、这样的意念提升频率是否有益？2、对于脉轮，尤其是1-3脉轮的开启是否有帮助？
元吾氏 2011-07-14 17:21回复 nicebee：
1、开放意识不仅是提升频率，而是扩展频率。
2、只单向提高，不双向扩展，是不能"开放"意识的，只能"改变"意识。

我的出神经验----外灵攻击与自我防护

【元吾氏】

（前注：人的疾病绝大多数是内来的，外来的极少。此文专指极少数的外灵攻击。）

此文为回答网友问题：*“有没有受到外灵攻击过？如何处理？”*回答如下：

三十年的修炼中，前十年主要在修肉体，没有受到外灵攻击的经验。即使受到过，自己也不知道。后二十年主要修灵体，经验过多次外灵攻击。简述如下。

我记得主要在以下几种情况下受到过攻击：

第一种：出神到灵界时。

出神到灵界，偶尔会遇到不友好的灵界生物的有意无意的进攻，但不很常见。

我处理的办法很简单：命令他们消失或者不理会，则无事。很少数情况下，对方不消失还继续进攻时，我就把自己消失掉（回神），这样对方就没了目标，自然放弃。出神到地狱似的幻界时，不友好的邪灵会多一些。也有被杀死的几次经历，回神过来都是虚惊一场。自己的真灵是杀不死的，杀死的都是幻灵(分身)。幻灵的真实感和真灵几乎无异，很容易欺骗自己的感觉。但死过若干次的经验后，慢慢就能判断原来真灵不死。

第二种：脉轮大开时。

不出神，但脉轮开放过大时，各种灵物会频繁进出我的身体，比较难受。

我的处理也很简单：把脉轮出入口缩小，调节到和自己灵能的过滤能力和自卫能力成正比的程度，保持住这个比例即可保持平衡。

第三种：日常生活的生病。

在我既不出神也不练功时，也就是平常生活时，有过不少次经历外灵攻击，导致生病，但从未有过生命危险。一般人会当作一般的生病，但我通过内观或者出神能看见，能够把内因和外因分清。简单分类有以下两种经验：

1)异类生物的侵入

也就是普通一般人眼里的肉体生病，病菌入侵。后二十年来，每次生病我会注意看是否受到灵界生物的侵入。实际上发现绝大多数的外来疾病是灵界异类生物的侵入作为先行，领导着物质界的病菌入侵人体。

我的处理方法：前十年我用打坐的方法用意念强行驱赶出去。后十年我用出神的方法在灵界用自由意志说服或者驱逐他们。

2)“活灵”的攻击

活灵的攻击一点都不罕见。活人的恶意或执念会变成“临时灵”，进入对方身体伤害对方，我称之为“临时灵”或者“执念灵”。在日本有个专用词，叫做“活灵”。

我的处理方法：出神和对方交流。如果起因是我得罪对方，我诚心道歉，对方会撤退。如果起因是对方恶意进攻，我用自由意志说服或者驱逐对方。

案例1：95年，一个前女友嫉妒我太太和我结婚，她的嫉妒心通过潜意识生成一个“临时灵/执念灵”，附体到我太太身上使太太生病。处理方法：我出神到灵界将其杀死，太太第二天病好。

案例2：97年，一个国内生意人曾经要和我的国外公司合资，但实际上想利用中外合资的法律灰色地带欺骗外资，其骗钱的执念通过潜意识在灵界生成一把匕首插入我准物质体(以太体)的后背，使我生病。我的处理方法：我出神将准物质体(以太体)内的匕首拔出来，病好。第二天将合同条款更严谨化，堵死了对方骗钱的漏洞，对方感觉失败一周后撤走。

其它种类的经验也有，较少，不赘述。

简言之，我的经验是：外灵的攻击没有遇到过生命危险，只生过病。但是主要发生在日常生活中，我没注意的情况下。如果我没学会出神的话，就发现不了真实原因迅速除根，只能和一般人一样去医院把命运交给医生了。但医生只能处理普通的疾病，无法处理“临时灵/执念灵”或外灵造成的疾病。

处理方法有一个共性：就是自由意志。无论何种灵，都很难战胜自由意志。只要你有强大的自由意志，就可以战胜外灵。何况邪灵占少数，大多数是幻相，不理会即可。(对出神老手来讲，所有的邪灵都是幻相，都可以用自由意志破除。)

还有一点：以我个人二十年灵界旅行的总体经验来统计，灵界的恶灵比物质界的恶人的比例小很多，也好对付得多。在灵界，念力可迅速驱赶恶灵。在物质界，就要花时间了。

经验中的经验：一个人对别人做了坏事，别人的仇恨很容易生成“临时灵/执念灵”附在你身上，很多不明不白的疾病或者恶运就是这么来的。这是一种潜意识行为，创造“临时灵/执念灵”的人在显意识里通常并不知道。所以，平时不要伤害或侵犯别人。我们每个人在灵界的灵魂都是连在一起的，我们常在灵界旅行的人，每天都亲眼看着这个现实 。对别人做的每一点坏事，会影响到自己。对别人做的每一点好事，会影响到自己。
（本人所述，皆为几十年亲身实践、亲身验证、亲身观察的客观记录。无理论假设、无逻辑推理、无照搬经典。个人经验，仅供参考。）
【元吾氏注：2010-03-06发表于旧博客，略有修改。】

==========
==========

对宇宙万物的爱 2010-03-06 02:27
请问居士
1.若是要达到居士所说的用出神的方法来驱赶恶灵，需要练到怎样的境界呀？比如说仅仅是出体熟练就行了么，还是说需要熟练掌握出体到第3或是第4界以后，抑或需要练习到出阳神才行。
2.如果出体不熟练的话，通过打坐冥想可以达到自我防护的作用么，或是有什么其他好的方法么？
3.平常说的一些鬼啊灵啊什么的，是否也是在物质界里，若是受到物质界某种不明生物的攻击，是否有好的方法自我防护。
谢谢居士　居士的答疑是我们修行的动力
仁君居士 2010-03-06 14:56回复3：
1、出体熟练即可。
2、可以。文中已讲。
3、在灵界。受到物质界生物的攻击，那当然是用物质界的技术了，武术和医学。

匿名网友 2010-03-06 14:32
大多数的疾病是灵界异类生物的侵入为主导，领导着物质界的病菌入侵人体，比如癌、爱滋病也如此吗？
仁君居士 2010-03-06 15:03回复11：
1、此文专指外来攻击，文中“大多数的疾病”指的是“大多数的外来疾病”（已修改，多谢指错！）。
2、艾滋病的案例我只遥视过一个，外来的。
3、癌症的案例我接过很多，只有一例外来的，其它是内来的。

匿名网友 2010-03-12 11:20
请问居士,居士提到:癌症的案例我接过很多，只有一例外来的，其它是内来的。
内来指的是什么呢?是业债吗?
多谢
仁君居士 2010-03-22 23:36回复36：
内来指内在心识所造。

天下网友你我他 2010-05-02 09:07
法无定法,万法归一,归到哪呢,我向你请教,我是一个独立思维者
仁君居士 2010-06-18 23:02回复46-天下网友你我他：
参考博文：所有问题的答案。

lodestarxl　2010-06-09 14:36
现实生活的医生是怎么治病的呢？毕竟他们只能治愈肉体啊，像您举的例子中说被插了一刀，如果没有通灵高手岂不是被救无望了。请居士不吝赐教，谢谢^_^
仁君居士 2010-06-18 23:06回复48-lodestarxl：
1、当时被插的一刀，不去管它，睡几个大觉就会好。拔出来，只是好得快一点。
2、重要的不是好得快一点，而是因此寻根，发现有人要骗钱，因此预防被骗。否则，被骗了也许还帮别人数钱呢。

gwg2222 2010-07-05 10:59
请问仁君：你和灵界生物交流时说的是什么语言？汉语？英语？
仁君居士 2010-08-27 22:48回复52-gwg2222：
意识交流。

催眠师2011-06-20 17:27:31
三十年的修炼中，前十年主要在修肉体。后二十年主要修灵体
请问仁君居士，
前十年的修肉体是指练气功，常运动之类的活动吗？
后二十年的修灵体又是如何的修呢？
谢谢
博主回复：2011-06-21 21:40:58
1、丹道的筑基怀胎，以及气功和武功。
2、出神。

我的出神经验----单意识焦点与多意识焦点

【元吾氏】

关于意识焦点和出神类型的提问比较多，在此做个技术解答。

神游/出神：精神或意识焦点或灵体-->离开肉体意识中心或离开肉体-->进入：①体内其它部位、②体外、③其它物体内、④其它世界、⑤灵界等。

古代称：神游、冥想、入定、移神。

西方称：神游(Spiritual Travel)、星体投射(Astral Projection)。

现代科学界称：出体(OBE)。

基于本人四十多年清醒梦经验（从小会做清醒梦）和灵修后二十多年出神经验，发现几种不同出神类型，简述如下：

A、单意识焦点出神

1、只有一个意识焦点。此意识焦点的全部世界只有其所神游的世界，忘记肉体或其它世界。

2、通常容易被认为是"梦境"。有经验者依然可意识到自己在神游。

B、双意识焦点出神

1、有两个意识焦点：第一个是肉体的世界，第二个是神游的世界，同时意识到肉体和神游体（灵体/灵点）的存在。通常被认为是"出神/出体"或者是"清醒梦"。大多数的修炼技术利用这个原理进行练习，如：出神法、入定法、梦观法等。

2、焦点有侧重：意识流60%以上流向神游体时，神游体的意识焦点为主焦点，肉体的意识焦点为副焦点。反之，主副则交换。（参考博文"人的多次元复合体结构"第2.10节之"意识流双向流动"）

3、单双可转换：意识流99%流向一方时，会转换成单意识焦点。

C、多意识焦点出神

1、有多个意识焦点：第一个焦点是肉体的世界（或任意其它世界），其它 N 个焦点是神游的 N 个世界（相互对应）。此时，可同时意识到肉体和 N 个神游体。通常被认为是"多重出神/出体"或者"梦中套梦"。

2、三个意识焦点是多数人能偶尔体验到的。四个以上不太常见，除非长期训练；本人也只是偶尔体验。

3、多意识焦点也有侧重。侧重过度，则转换成单意识焦点。

D、单意识焦点与多意识焦点的转换

1、如上所述，多意识焦点在意识流九成以上流向一方时，会转换成单意识焦点。

2、单意识焦点的意识流分散时，也可主动或自然分成多意识焦点。

***从经验上做深入比较：**

I、比较----出神与做梦的常见类型：

1、普通梦出神：单意识焦点----此时只有一个身体的意识，故意识不到自己在出神。

2、清醒梦出神：双/多意识焦点----此时有两个或多个身体的意识，故意识到自己在做梦。

3、自然清醒出神1：单意识焦点----此时只有一个身体的意识，故出神后会忘记自己在出神。

4、自然清醒出神2：双/多意识焦点----此时有两个或多个身体的意识，故意识到自己在出体。

5、主动清醒出神1（入定）：单意识焦点----此时只有一个身体的意识，故出神后会忘记自己在出神。

6、主动清醒出神2（入定）：双/多意识焦点----此时有两个/多个身体的意识，故意识到自己在出体。

7、催眠：单/双/多意识焦点的三种情况都有，取决于催眠意识的引导方式。

II、归纳----本质的一致性：

从以上的比较可看出：入定之出神与其它种类的自然出神，在本质上是一样的，都是"神游"。有少数人会"人为地"将入定（主动出神）与其它类型的自然出神区别开来，这是对出神本质

的不认知，是初学者的一种"心障"。相反，密宗的"梦观成就法"把自然做梦出神完全当做入定来同等利用，是大道至简的经典方法，最简单、最有效、最直指本心。
故：在本质上，神游只有两种----单意识焦点还是多意识焦点。

III、出神时间长短之注意力问题：

1、单意识焦点出神和平时的意识习惯一样，与"一心一意"相同，单一精神注意力，故此种出神时间较长。
2、多意识焦点和平时的意识习惯不同，与"一心不可二用"相反，需要同时有两个以上的精神注意力，故此种出神维持时间较短。
3、故：出神时间的长短，其本质在于注意力。
3、注意力维持能力的不同，在于意识焦点的多寡。

IV、意识焦点的多寡（显意识与潜意识的转换/SHIFT）：

1、单意识焦点：1个显意识，11个潜意识（12身中：11身入定1身起----参考"人的多次元复合体结构"）。
2、双意识焦点：2个显意识，10个潜意识（12身中：10身入定2身起）
3、多意识焦点：意识焦点越多，显意识越多，潜意识越少。潜意识全部上浮为显意识时，12灵体全部意识透明。潜意识上升为显意识越多，心障越少（自性的"恢复"，小我向大我的"回升、再相见、再融合"），记忆隔阂越少（前世记忆的"恢复"），潜功能亦越多上升为显功能（潜在功能的"恢复"）。

V、意识焦点的移动（移神/出神/SHIFT）：

1、内移：从肉体的意识中心（脑中）移向身内的①其它部位、或②其他灵体（参考"人的多次元复合体结构"和"人有多少灵"）。
2、外移：从肉体移向身外的其它生物（如他人、动物、植物、矿物、星球、它界、平行世界、平行我等）。
3、上移：从肉体移向集体灵、界灵、宇宙灵、本源等。

VI、从上可见：

1、意识焦点的多寡，决定了不同的出神类型。
2、相同性质的出神/神游行为，由于意识焦点的多寡，给人的"感觉"不同：或出体、或自然梦、或清醒梦。
3、从本质上：出体、自然梦、清醒梦、移神、意识转换次元或界，都是神游 (Spiritual Travel)。

4、神者，灵也，意识也。神游=意识焦点的游动、或灵体的游动。

VII、双/多意识焦点的关键：

1、"半睡半醒"状态（西方称：Trance State）是双意识焦点的状态。
2、维持这个状态，是维持双意识焦点的出神/神游状态之最常见、最有效、最关键的方法之一。 从本人几十年灵修经验的积累，发现中国的老子对 Trance State 的描述最恰到好处："仿佛象夢寐，神明忽往來"。
3、双焦点维持不住的话，会自动落为单焦点。
掌控好焦点，可利用此简单技术解决大量复杂问题和根本问题。
*注意：技术不是目的，但达到目的离不开适当的技术。
（本人所述，皆为几十年亲身实践、亲身验证、亲身观察的客观记录。无理论假设、无逻辑推理、无照搬经典。个人经验，仅供参考。）
【元吾氏注：2010-10-04发表于旧博客，今略作修改，包括标题。个人经验，仅供参考。】

==========
==========

催眠师2011-06-23 16:33:18
请问仁君居士，

我利用自我催眠(Self-hypnosis)，进入催眠状态(西方称：Trance State)，但不能维持这个状态就直接睡着了。
请问我该如何做才能维持状态而不会睡着呢？
谢谢
博主回复：2011-06-24 15:53:35
Trance 不是“催眠”状态，而是“半睡半醒”状态。需要很多练习，熟能生巧。

cg2625789 2011-09-23 06:11:29
在博主你几十年出神经验中，怎么比较好的练习到半睡半醒。我睡觉时练直接睡着了。
博主回复：2011-09-28 19:01:42
1、舍己从人跟踪法。
2、时间长了以后，会渐渐形成习惯。

觉之海 2011-06-01 17:38
老师，双意识焦点的侧重，是能训练的吗？如果肉体意识焦点占的多，灵体的感觉是不是就很差了？谢谢！
元吾氏 2011-06-09 22:37 回复
1、当然。
2、是。

星8河 2011-06-02 10:05
前段时间每隔几天能有意识地双意识焦点出神，这段时间怎么也出不来了，只有单意识焦点的梦。老师，怎么才能稳定地又意识焦点出神呢？
还有，我36决练了三个多月了，下丹田始终气感始终不明显，更不用说气通任督了，有点着急，希望能得到老师的指点！
元吾氏 2011-06-09 22:39回复2楼星8河：
第 VIII 节。
（注：文章后有修改，改为 VII）

452242893 2011-06-09 22:51
睡觉时半睡半醒时出体和冥想坐忘出体哪个比较好？如果睡觉时半睡半醒出体可行的话，我觉得就就不用练什么36决了筑基之类的浪费时间，我这么说对么，元吾氏请指点一下
元吾氏 2011-06-20 12:08回复6楼452242893：
1、一样。
2、也可以。老子的内观法也是如此。

我的修道经验----能量的“消耗”与转换

【元吾氏】

（*回答几个关于“能量”的问题。*）

关于能量的“消耗”、流动与转换的经验，从本人的早期练功经历中（79年-89年），举案例说明。

A、案例1：行医

发功治病----我前期走过四个阶段的路（四种方法）：

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

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

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

第三个阶段是当时（八十年代中期）经过多年的对天人合一的学习和深思，才明白过来的，并加以反复的实验验证。

天人合一状态时，能量可以取之不绝。能量实时流动与转换，而不是“消耗”。

第三种方法（第三阶段）的早期案例：

a)第一次使用第三种方法的时候，是在北京的一个冬天，一位晚期肺癌患者的家里，室内也有零下几度。发功五分钟后，能量强的浑身发热，不得不脱掉羽绒服，只穿一件背心。又过了五分钟后，患者（身体虚弱的老太太）也开始热得脱衣服，只穿一件衬衣和薄背心。

b)此次试验验证了新方法对能量控制的有效性。而且我当时还处于辟谷阶段，需要双重能量实时供应自己与对方，因此更加验证了其有效性。此后便稳定采用这个方法。

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

从以上经验，后来又进化出第四种方法：

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

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

B、案例2：辟谷

辟谷时，建立炁的实时转换系统和通道，通向中脉和每个细胞核，作为"能量源"。

同上：天人合一状态时，能量可以取之不绝。可以正常生活、工作、旅行、泡妞等。

1、**试验要点**：

a)只有达到“正常生活”----不比别人的生活内容少，才能证明自己是初步的天人合一状态，能量正常供应或转换。

b)如果什么都戒掉了，只是维持一个基本生存，不能“正常生活”，则证明离天人合一状态尚远。

c)如果比一般人的生活内容更丰富，则更能证明天人合一的状态是更好、更进化的状态。

d)为了向自己验证这一点，我的辟谷（八十年代中后期）选择了以下几种试验内容。

2、**实验内容：**

a)同时打三份工：除了在大学教书以外，还在外面代了两份课。----以验证不低于常人的工作量。

b)每天练武功四小时：两小时和师傅师兄弟一起练，两小时自己练。----以验证不低于常人的体力。

c)正常做爱：与当时的女朋友维持正常关系，解决疑问：大道自然还是自残？----以验证不低于正常人的元炁，而且不低于正常人的情感。

d)正常行医：我当时在行医期间，专门治疗晚期癌症死刑患者。----以验证能量或炁的运用能力不低于正常人（以上例1行医之第三阶段）。

e)辟谷六个月：根据当时医生的建议，人体细胞大多半年内更新，故选择半年。----以证明人体细胞在完全没有任何食物的情况下，可以用天地之炁通过意念再生出来，维持不低于正常人的生存能力，并且维持同等细胞数量（同等体重）。

3、**实验原理和方法：**

a)从食物摄取能量，转换成人体所需分子，需要双向转换过程：

第一过程（分解）：摄入食物所含分子-->分解成原子-->分解成微粒子-->分解成最基本微粒子"能量子"。

第二过程（组合）：最基本微粒子"能量子"-->重组微粒子-->重组原子-->重组人体所需分子。

（双向转换过程需要双重能量消耗，故人在进食后二十分钟内会感到困倦。）

b)直接摄取"炁"=能量，转换成人体所需分子，只需要单向转换过程：

单向转换过程（组合）：吸收最基本微粒子"能量子"-->重组微粒子-->重组原子-->重组人体所需分子。

（单向转换过程只需要单重能量消耗，比双向转换过程的效率应该高一倍。）

c)辟谷时，每天常时做观想，尤其是每天两小时以上深呼吸时：

第一观想："身体自然呼吸时，身体每个细胞同时实行以上的单向转换过程。"

第二观想："以上程序像种子一样植入全身每个细胞，成为本能，自动实行，成为24小时全自动化。"

这个突破，来源于当时阅读的一本书"The Tao of Physics"（中译《物理学之道》）。主要是其中所涉及的"相对论"和"量子论"（费尽脑汁阅读了"相对论"和"量子论"的若干著作）。尤其是量子论，第一次使我理解"炁=能量"，突破了苦读多年丹经而依然不解的一个核心难点----什么是"炁"。（但当时还是不知道"能量=意愿力"。）

4、**实验阶段：**

a)第一次辟谷一周（试验性）：以上第3节的开悟性突破，突然自然产生辟谷状态，完全在我意料之外。一周后，我有点怕（毕竟吃了几十年，突然不吃有点不习惯），便主动进食。

b)第二次辟谷两周（试验性）：进食一周后，我调节了担忧心理，恢复自然辟谷。两周后，再次进食，再次调解心态。

c)第三次辟谷一个月（试验性）：几周后再次辟谷，一个月后，重新进食，观察是否对身体有副作用。

d)第四次辟谷六个月（主体实验）：前三次辟谷后，一再确认没有副作用，才按照以上第1-2节计划了正式辟谷的主体实验。（与前三次辟谷的不同之处是增加了每天一杯水。）

5、**试验结果：**

经过前三次试验以后，第四次的主体实验一直进行得很顺利，基本上都在预料之内了。

试验的成功，给了我坚持修炼的绝大信心，同时验证了：

a)能量可以直接生产人体细胞；

b)意念可以控制能量去生产、转换；

c)天人合一可以实时采取和转换能量，直接为人体所用；

d)这个"第二能量系统"在人体内已经潜在，可以激活和进化。

6、**实验的一个意外收获：**

e)实验的后三个月，居然自然进入不需要睡觉的阶段，每天只需要打坐入定3.0至3.5小

时即可转换足够的精神力。证明物质能量充足后，精神能量也随之逐渐充足。也证明丹经所言：“炁圆不思食，神圆不思睡”。同时也证明“百日筑基”的三个月周期是真实的。我曾经花了六年半筑基，最后半年才真达到筑基效果，证明我以前没有走上合适的路，才花那么长时间。学了那么多年的丹经，还花那么长时间去理解和验证，证明自己的意识曾经是多么的受“常识”所限、意识的开放是多么的重要。

f)从以上经验得出：自然的能量是无限的，自己的意识才会有限。进化自己，是减少有限，增加无限。

辟谷实验成功后，再重新回到饮食状态，则可以自由控制能量：既可一日多食不饱，亦可长期不食不饿。此时，两者在本质上已经没有不同：能量流量大小的水龙头自由开关而已。（辟谷后期，曾参加科学实验，接受24小时视屏监控和24小时人工监控，上下午两次验血和定期肠胃透视。检验结果显示：一切生理指标正常，唯独血糖极低，正常人早已变成植物人。科学上暂时无法解释。当时，同期做科学观察实验的有个女孩，已经辟谷一年了，也不喝水，医生说还有正常例假。）

C、案例3：做爱

关于辟谷期间的做爱，有必要提一下我的实验和经验：

1、做爱时，因为快感，意识比较集中于做爱行为之中，高潮时能量爆发性放射，会瞬间消耗大量能量，随后需要15-20分钟的睡眠才能自然恢复到正常能量水准。

2、如果意识不集中于做爱行为，则不会消耗能量，但达不到高潮，失去做爱意义，而且第1灵体和第1脉轮得不到此种能量的激活（第1灵体主生理功能，第1脉轮主性能量----参考博文“人的多次元复合体结构”）。

3、为解决以上矛盾，在辟谷之前，我花了六个月学习古典房中术（筑基基础薄的人需要一年）：

a)做爱时，将对方的中脉和自己的中脉用意念连在一起，形成一个“双体中脉能量环”。

b)做爱时，将呼吸与出入动作、双体中脉能量环的上下流动同步起来，同时用脊梁骨的蠕动带动和导引前三者的同步（结合中国丹道大周天、太极拳探海桩和印度中脉法）。

c)由于中脉能量运转时与天地能量自动贯通，故自动解决能量的供应问题，等于把两人的中脉变成炁的实时通道，脊梁骨的蠕动与中脉链接意念成为能量的开关和流动控制。

d)以上每天通过观想练习，连续六个月，形成自动化，以免真做爱时忘情失控。此期间暂停做爱。完成后，进入实验阶段。

e)实际试验结果：此方法非常成功地解决了做爱消耗能量的问题。而且做爱效果更好，快感更深入（中脉引动全身深度快感）。由于能量不消耗，做爱时间也更长。第一次实验期间 ：每天连续五小时，连续三个月，同时辟谷（仅为实验；试验后恢复正常）。对方虽然不练功，但因此中脉被激活，也被带入同等状态，可谓一举两得。 （注：本人没有学习过所谓的"男女双修法"，以上仅仅是保健用的房中术而已。）

f)得道者彭祖为何“日御十女”而肉体不减寿？反而是史上肉体最长寿者？此试验的成功，才开始明白：原来做爱减寿，只是个心障而已。（适当的技术调节，是可以不影响肉体寿命的。更好的技术调节，乃至更长的肉体寿命。）

4、多年后，又发现一个非常简单的方法：做爱后立即用全身心的意念力做深呼吸，吸到最大极限，憋气15秒，放松出气，再重复多次。此法只需要两分钟就可以代替15-20分钟的能量自然恢复期。重点是：极其强烈的意念，几乎可以失神晕倒的强烈意念（短期大量吸入氧气会产生几乎失神的感觉）。这个方法虽然不如房中术深入，但简单易行，不需要什么“功夫”。 （此法简单，故本人后期更常用此法。）

5、注意：

少数修炼者有个心障：“不戒淫欲，不能修道”----认为要“戒除性行为、性器官无能化”。这是一个误解：

a)将“淫=欲”混为一谈。“欲”=正常食欲、性欲。“淫”=超过正常的过分行为。----适当可保持健康的平衡，过分则伤身。

b)故，正确地讲：戒淫不戒欲。

c)大道自然，不是自残。（修术者除外）

6、小结：
以上 A/B/C，是肉体之天人合一的几种初级现象。

D、案例4：出神

1、普通人，每天需要通过睡眠引导自然出神，灵体们从天地内外获得能量，维持肉体生存。

2、普通人，连续多日不睡觉出神获取天然能量的话，肉体会死亡。
3、出神后，灵体们除了获取能量以外，还在天地内外游弋，可体验到灵体之天人合一的各种基本现象。
4、随着修炼程度的加深、意识障碍的减少、灵体们的进化，天人合一的现象越来越多、越来越深入。
5、关于自然出神和主动出神（89年以后），本人答疑中和博文中已经描述不少了，此处不赘述。

E、天人合一之大周天

1、古人称天地为大周天，比喻人身为小周天，。
2、人身通畅的状态，古人称之为：通小周天。
3、天人合一的状态，古人称之为：通大周天。
4、实际开始理解大周天这三个字，花了我七年时间。没有以上几个实验的成功，也许永远理解不了，也许只在空想中“理解”。
5、大周天入门以后，能量可以不再“消耗”，而是转换和流动。或者说：改变“表现形式”（从本源的角度来看）。

F、勿做井底之蛙

1、自己认知不到的，不等于别人都认知不到。
2、自己做不到的，不等于别人都做不到。
3、人类认知不到、做不到的，不等于不存在，也不等于其它生物做不到。
4、没有做不到的，只有不知道怎么做的。
5、自己不知道的，只能怪自己无知。
6、自己搞不懂的，只能怪自己愚昧。
7、自己做不到的，只能怪自己无能。
8、一切皆在心障。修道的过程=去除心障的过程。
----我从以上经验中得到的座右铭。
（本人所述，皆为几十年亲身实践、亲身验证、亲身观察的客观记录。无理论假设、无逻辑推理、无照搬经典。个人经验，仅供参考。）
"食肉者勇敢而捍，食谷者智惠而巧，食气者神明而寿，不食者不死而神。"----西汉戴德《大戴礼记·易本命》

==========
==========

米米 2011-06-06 16:27:13
读完了，非常好的文章，对我用道术治病也有很好的启发，请问老师，您所说的深呼吸是腹式呼吸吗？您说的这些能量转换方法是否都以中脉打通或通小周天为先决条件呢？另外我有几次出体，但都完全无法控制，如何才能改善呢。请老师解惑，谢谢
博主回复：2011-06-07 21:34:43
1、腹式呼吸+胸式呼吸+全身呼吸+细胞呼吸。
2、不一定。
3、经验和意识的控制。

wdlpt 2011-06-06 18:14:37

感觉像 灵魂在接管人体机器。我觉得灵魂也是可以死亡的，但灵魂之上的意志可以长存。请问博主，这个理解对路不？
博主回复：2011-06-07 21:35:35
看你怎么定义“灵魂”了。大致对路。

子尘 2011-06-07 07:12:55
學習中。筑基很久，不知道注意哪些問題才能成功筑基？
博主回复：2011-06-07 21:36:55
能量的通畅与平衡+心态。

a 灵界 2011-06-07 11:50:57
谢谢先生的博文，受益匪浅，更加坚定了我的早期的理论，问几个问题
a)做爱时，将对方的中脉和自己的中脉用意念连在一起，形成一个“双体中脉能量环”。---------这个需要男女双方同时观想吗？
b)做爱时，将呼吸与出入动作、双体中脉能量环的上下流动同步起来，同时用脊梁骨的蠕动带动和导引前三者的同步（结合中国丹道大周天、太极拳探海桩和印度中脉法）。--------需要观想流动的方向吗？
博主回复：2011-06-07 21:37:33
1、不需要。
2、需要。

天涯2011-06-07 13:46:33
居士文中提到了‘当时还没学会驱灵和夺舍等方法’，这驱灵和夺舍是一种更高级的治病方法吗？驱灵是不是就是出神和病灶的灵体对话劝其离开？夺舍又是什么呢？肉身就是灵体的房子，你的夺舍其不是又回到了物质界得治疗方法手术清除吗？
博主回复：2011-06-07 21:43:43
1、是。
2、是、
3、夺舍可以保留肉体，更换灵体。

无边无际2011-06-07 18:10:58
【极其强烈的意念，几乎可以失神晕倒的强烈意念】
老师!我能不能理解为“极其强烈的意愿”或者“将注意力高度的集中在身体上”？需要想象能量吸进体内不？好吧！我先做个实验。希望老师会回答哦!!!
博主回复：2011-06-07 21:45:14
1、将注意力高度的集中在能量上，使其取代肉体。
2、需要。

天涯2011-06-09 09:51:35
请问老师‘极其强烈的意念，几乎可以失神晕倒的强烈意念’这种补充能量的方法能单独修习用来代替其它的筑基方法吗？跟换灵体是不是就是观想原来的灵变成了本源能量然后再由本源能量组成新的符合自己意愿的灵体，又或是需要出神后先驱灵再让友好的灵进来？
博主回复：2011-06-11 14:06:46
1、可代替能量部分。
2、后者。

求真2011-08-07 23:29:14
您的这些经验真的应该给那些出家的和尚传授一下，告诉他们说其实不是非得出家不可，不是非得戒色不可，您说中国的那些僧人他们会接受吗？会感谢您吗？
博主回复：2011-08-09 11:17:43
你说呢？

新浪网友 2011-08-12 17:14:18
请问初级阶段能量存在什么地方,中脉修炼法,初始阶段要杜绝房事么?
博主回复：2011-08-15 12:55:33
1、全身。
2、顺其自然。

拭心如镜 2011-06-08 00:15
看完一遍，全身经脉直震。辟谷三个月就能完成筑基？我这点儿功底，不知能不能行.....？呵呵，下次还是争取一个月吧，别太疯了。 这是不是就是心障啊。
请问老师，您在 C 中所说的做爱方法，每次结束时，或者说高潮部分，在物质层面是否射精？
元吾氏 2011-06-09 22:40 回复5楼：
是。

zhuweiyycz 2011-06-08 10:49
我一直在转载,希望更多人能看到,同时也是为了自己,居士不生气吧?
元吾氏 2011-06-09 22:42 回复9楼 zhuweiyycz：
欢迎转载，请保留原装勿删改。

AI_de_era 2011-06-08 12:51
老师说进入大周天后能量不再消耗 而是转换和流动 那为什么之后的出阳神还提及了能量消耗很大，刚开始只能一个月出神一次呢？
元吾氏 2011-06-15 19:40回复10楼 AI_de_era：
当时我也很疑惑。又过了很多年以后，才慢慢观察到不同的灵体使用不同的能量。

x 落月 x 2011-06-10 02:58
老师问两个问题
1你找到的那个强烈意念呼吸法可以恢复消耗掉的能量 那是不是说我们在筑基阶段如果有做爱或者梦遗损失掉的能量 用这方法可以减少很大一部分的消耗是吗
2在筑基阶段 能否尝试天人合一呢 能的话用什么功法试验呢
元吾氏 2011-06-15 16:00回复24楼 x 落月 x：
1、可以恢复大部分。
2、能。多如牛毛。

x 落月 x 2011-06-10 16:33
老师 达到天人合一这个阶段的桥梁是什么 是元炁到达大周天的时候 还是什么呢 我们怎么去分辨自己可以合一了呢 那个度在哪
元吾氏 2011-06-15 16:02回复28楼 x 落月 x：
1、一步一步，程度不同，文中有述。

2、每一步的实际效果和实用性。

道风库狼 2011-06-10 16:47
连续三个月每天五小时，算一小时高潮一次 S 一次，肯定会 S 光的，S 光了怎么办？难道真的能量无限 JY 也无限了？
元吾氏 2011-06-15 16:04回复29楼道风库狼：
多动少泄。

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

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

surcao 2011-06-13 22:07
居士你好，“用全身心的意念力做深呼吸”这句话没看懂。请指教：
元吾氏 2011-06-15 16:13回复35楼 surcao：
怎么指教？

寻梦石 2011-06-15 15:31
元吾老师，前面5楼拭心如镜问的问题，由于他前面铺垫的废话太多，导致后面的问题和您回复的答案我们不能很确定的对应上。鉴于这是一个重要的问题和重要的答案，我代表大家跟您再次 comform 一下：“您在 C 中所说的**方法，每次结束时，或者说高潮部分，在物质层面是否射精？”
元吾氏 2011-06-15 16:14回复38楼寻梦石：
5楼只有一个“请问”。

happy168p 2011-06-15 18:17
新人忐忑提个入门问题。。。
开始练习三十六决 1 个多月，小周天早已通畅，现在每次守下丹田时中丹田变的感觉超强，象一个气珠似的在胸口上下沉浮，而着重守中丹田的话好像中丹田气团会经喉咙位置上行去往上丹田，不是下行走任脉然后会阴和督脉再到头部。气团自动上行时和任督循环的下行有冲突，所以不敢放任其上行。
问：
现在自己是否是安心守下丹田直到出现筑基成功标志（这个标志说法很多）？

还是可以下丹田中丹田一起守？
守的时候是守成一个整体，还是意念分成下丹田和中丹田两个点？
目前我入静的时候还是分为两个点来守的，感觉相对不突出的下丹田一般只是稍微关注一下，但会保证其紧致气蛋的感觉不消失掉。并且目前自己具体功境也不好区分，因为只练了７天就任督通关了，后面的行功过程也总是丹田感觉强烈，但不知具体如何处理。。。见笑了。。
元吾氏 2011-06-15 19:50回复51楼 happy168p：
1-2、因人而异，实验一段时间看那个效果对你更好。
3、一个整体。

星8河 2011-06-15 20:56
看到楼上的师兄只练一个月就通了小周天，并且有超强的气感。我真是惭愧，自己练了三个多月了，自问还是坚持的不错的，可直到现在下丹田基本上还没什么感觉，中丹田倒是有感觉（一开始就有），可一般是憋气的那种，这气总下不了下丹田，只在胃部到胸部胀着，守下丹田就没感觉，所以老守不住，倒是守全身好像有些效果。
我想问：
1、为什么别的人大都是下丹田先有热胀等感觉，然后是下丹田充实，然后是运转任督二脉，而我的下丹田却没感觉呢？是不是自己身体不平衡？
2、中丹田有时胀的很难受，想让它向下或者把气散开，可很难做到，怎样才能让这些气下行到下丹田，让下丹田也感觉到胀的感觉呢？
3、我用守全身的方法好像可以稳定地守，效果也不错，但解决不了中丹田憋胀的感觉，我想问意守全身气会不会比较散乱，达不到气转任督的效果？
不是不想坚持，不是不能坚持，只是感觉好像没什么进展，是不是与自己揣摩着练没有老师带有关？或者是与不忌酒色有关（性一星期一次，酒应酬少喝点）？
总之，三个月了，好像只是原地踏步，因为进展不明显烦
元吾氏 2011-06-20 11:44回复55楼星8河：
要感觉作甚？

拭心如镜 2011-06-16 19:44
老师，关于您这篇文章中，我还有几处纠结，还望老师能给学生解惑。
1、文中您提到以前没有走上合适的路，才花那么长时间筑基。假如您开始就开放意识，那最佳的道路是什么呢？是您会提前几年就开始辟谷修行，还是指其它？
2、我想您当时自动的进入自然辟谷的状态，跟您六年多的修行是分不开的，假如您提前进行辟谷的话，那是不是就意味着您会带有一定强制性的开始？
3、您能否就“自然辟谷”给大家详细定义一下，我们该如何准确判定是自然辟谷？
4、我前面的三次辟谷，（最长一次21天）个人感觉是带有一定强制性的，辟谷期间虽然不是维持基本生存，但也会比平时的运动量减少近一半，且感觉稍有点辛苦。三次下来，没有任何的副作用，并且积累了不少的经验和对身体能量有了不错的提升和净化。以这样的情况来看，假如我在今年下半年再进行一次大幅度加量的辟谷（40天—60天）。您认为可行么？
5、老师您对一天只吃三只苹果（或其他水果）的辟谷方式怎么看？对于功底较薄的我们会不会更适合一些？效果又如何呢？（相对于完全断食只喝水的方法）
元吾氏 2011-06-20 11:55回复56楼拭心如镜：
1、我会听老子的话：“伪道养形，真道养神，真神通道。”我会采用老子的内观法、帕坦伽利的合神法、那洛巴的梦观法。
2、是的，当初的确想过强制辟谷。
3、a)想通了+b)自然不饿+c)其它一切正常没有任何影响。。
4-5、实验了才知道。

surcao 2011-06-17 20:47

居士你好，“用全身心的意念力做深呼吸”这句话没看懂,具体怎么做呢？
元吾氏 2011-06-20 11:56回复58楼 surcao：
唉，您能饶了我一条小命吗？

姑娘留步 2011-06-18 14:15
元哥，您这个疗愈法，皮肤的伤疤可以治愈吗？
元吾氏 2011-06-20 11:58回复59楼姑娘留步：
没试过。

AI_de_era 2011-06-19 22:06
那请问老师1进行细胞吸收能量的观想与意守丹田是否是一样的效果 能达到筑基的作用 还是两个一起练更好些
2进行各个灵体都24小时吸收能量的观想能否解决出神能量不足的问题
3没有任何基础的人直接进行细胞吸收能量的观想 能直接辟谷吗
元吾氏 2011-06-20 12:02回复61楼 AI_de_era：
1、细胞效果更细更深，丹田更强。两个一起练更好。
2、能。
3、实验了才知道。

姑娘留步 2011-06-19 22:42
元哥，您好！有两个问题请教您！
1，不同食物间，所分解成的最基本微粒子"能量子"相同吗？
2，饮食单调，造成的营养不良是怎么回事？
元吾氏 2011-06-20 12:06回复62楼姑娘留步：
1、相同。不相同就不是“最基本”了。
2、饮食=吸收其他生物的经验（和记忆）。单调造成经验不平衡、灵体发展/进化不平衡---->病态，灵体病态产生肉体病态。

pumelo 2011-06-20 12:36
1，那个在练气开脉的阶段，是否要少吃些肉油脂类的东东？这些东东消化起来是不是会费比普通蔬菜要多一些的气呢？
2，我总结了一套养气的方法，您看看行吗，就是早睡早起（5.5--6小时睡眠）、少吃少喝、多运动（打坐+有氧运动）。
3，最近在有氧运动的时候闭眼采用静观的方法，空掉思想，让身体意识做主来机械式的活动身体，发现体能保持时间增长了，50分钟也不觉得累耶
4,脂肪太多是不是会阻碍开中脉的速度呢？减脂是不是很重要呀~脉轮发达的人是不是都是脂肪很少肌肉很多的？我的脂肪蛮多的，好郁闷呀。。。
元吾氏 2011-07-20 12:41回复70楼 pumelo：
个人身体特性不同，自己试验最适合自己的就行了。

yangcaoboss 2011-06-20 14:15
元大师，你说 当时我也很疑惑。又过了很多年以后，才慢慢观察到不同的灵体使用不同的能量。是不是第一灵体使用海底轮的能量，第二灵体使用脐轮的能量呢。。。，以此类推。
元吾氏 2011-07-20 12:44回复72楼 yangcaoboss：
所有脉轮都使用，略有侧重而已。所有脉轮是一个整体、不可分割。

沙阳 2011-06-22 21:03
元老师，我才发现你的文章，真棒！
我有一个问题请教你：我是去年得真气的。一直是静坐，今年五月底到现在，突然喜欢站桩了，而且顶轮吸来源头能量，能量像一个大大的漏斗下来，身体成了一个管道，就像龙卷风一个样，自发地把能量送到地球上，地球在龙卷风的底部转动，而且越转越快速， 能量是白色的。自然停下来后，稍会儿地球又向我的身体上冲能量，是桔子色的，冲到头顶，之后，我全身光明，真美！今天，我的顶轮后面有一个光球在发亮，光球射出来的光芒是彩色的，可以照亮我头后面的宇宙。请问你是怎么回事？
元吾氏 2011-07-20 12:46回复75楼沙阳：
参考另篇博文“人的多次元复合体结构”脉轮上下喇叭口。

林小殇 2011-06-22 22:07
老师，请问我该怎么入门？
元吾氏 2011-07-20 12:49回复76楼林小殇：
1、阅读鄙人全部答疑和博文。
2、之后从修道教材入手。

llkunllk 2011-06-25 12:29
长了见识谢谢。能不能给骗功法。
元吾氏 2011-07-20 12:50回复77楼 llkunllk：
骗？那多累呀！

自初存一惑 2011-06-27 14:50
元吾氏前辈！
站立，用全身心的意念力做深呼吸时，眼前一黑（同时有耳鸣），摔倒在地，之后晕过去（有一段时间没有记忆），恢复时好像已经自己爬起来了，有些茫然。
请问这种“晕倒”是什么情况？
这种“晕倒”对身体会有什么影响？
元吾氏 2011-07-20 12:54回复80楼 自初存一惑：
1、过氧。
2、快晕倒前停止深呼吸。
3、或者利用这个达到瞬间出神（一定要安全坐卧，否则摔倒危险）。
自初存一惑 2011-06-27 14:50
接上：
这种“晕倒”对身体会有什么影响？
没有记忆的段时间，灵体是否有记忆？没有记忆的段时间，各灵体在做什么？
元吾氏 2011-07-20 12:57回复81楼 自初存一惑：
回答如上。此时灵体自动出神，做其平时该做的事（参考另篇博文“人的多次元复合体结构”灵体离开肉体后的行为）。

松19841213 2011-06-29 10:24
老师,有一点疑惑的,课本里学习到的身体把食物分解成最小的原子后,而由原子重组成别的物质,比如 C 原子,H 原子,O 原子可以组成不同的氨基酸.若是继续分解成微粒子还能再重新组成别的原子的话,岂不是说,任何物质原子都可以由能量子转成?也就是说只用能量子就可以转成各种各样的物质.?由此可得,将铁意念成能量子(如果可以的话),然后重组成铜的原子,然后这块铁就变成了铜?
元吾氏 2011-07-20 13:00回复85楼 松19841213：
对。

心梦衣缘 2011-07-03 14:19
我想问下,1,内丹三十六决出神后只意守上丹田,那么能量会不会减弱?因为练精化气和练气化神是中下二丹田的事,据说能出神后意守上丹田即可.以后是否再也不需要意守中下丹田了?但我看你以前说过,最后一直意存下丹田,那样效果最好,这是否矛盾?
2,回光返照中下丹田会伤元神,说是伤元神,那么元神是不是也会存亡?那样万物不灭怎么去理解?
3,还有那时有房事的话,会不会影响自己已经补全的身子?而且对修练者来说多少一次适当,我看你以前说每天一次,我觉得修行者肯定不行.
4,对于不想练内丹的人来说,他们是否死后也可根据你的方法去修习得道?因为他们现在很难去相信你的话,除非是亲眼看到了才会考虑你的话.
请居士帮忙解答下,非常感谢!
元吾氏 2011-07-20 13:07回复86楼 心梦衣缘：
1、效果各不相同，取决于目的，以及当时的身体平衡状况，不要太绝对化。
2、你的元神定义是什么？不灭指的是没有死亡，只有回归。
3、一周两三次比较适合多数人的情况。（原则上还是因人而异）
4、可以。

台风与台风眼 2011-07-19 10:43
帕坦伽利的合神法：采用显意识和灵核相合的方法可以吗？
元吾氏 2011-07-20 13:09回复88楼 台风与台风眼：
可以。

115_19x_xxx 2011-07-31 14:58
1，
a 修炼者能从宇宙中直接吸收基本粒子“能量子”，所以能合成任何人体所需分子，
b 普通人把食物分子分解成最基本微粒子"能量子，然后再把基本粒子“能量子”合成重组成人体所需分子。
请问
1“a”和“b 的后半部分”原理是否一样？
2，但现代科学却说有部分元素人体不能自己和成一定要从食物中直接摄取，比如某些氨基酸，这是怎么回事
3，我记得你说是人体营养不均衡是吸收动植物经验不平衡而间接造成的。这个也是一样道理吗
元吾氏 2011-08-06 14:18回复104楼 115_19x_xxx：
1、是。
2、a)能直接吸收的，不需再转换。b)所有元素都能合成是天生就有的功能，但是不一定每个人都完全激活。部分激活的只能部分。
3、是。

非人680 2011-09-07 00:22
博主：你好。癌症能治愈吗？癌症病因是什么？恳请回答・・・・・・・
元吾氏 2011-09-07 13:03回复 非人680：
能。病因多种多样。

非人680 2011-09-07 17:25
谢谢。西医和中医对癌症病因的解释正确吗？

元吾氏 2011-09-08 20:48回复 非人680：
西医：解释肉体次元。
中医：解释以太体次元。
更深层：多次元多重灵体的病因，两者都还没有发现。

非人680 2011-09-09 00:40
谢谢，说得好。我知道了，你的说法验证了我的‘猜测’・・・・・・・・・所以癌症治疗可用‘心治’，不用吃药也可治愈，是不是？
元吾氏 2011-09-13 16:28回复 非人680：
绝大多数是。

我的出神经验----个体现象界与集体现象界

【元吾氏】

很多初学者的提问：“出神有时感觉是幻相，有时感觉是实相。为什么？”以下是本人在灵界旅行几十年的观察记录：

A、自由意识的自然创造

1、合神于本源的观察：自由意识（Freewill/Spirit 精神）通过想象 （/思想）创造了一切世界的景象。创造过程是自发性的(Spontaneously)。

2、出神进入各界的观察：创造的现象界（景象世界），粗分有两种：“个体现象界”和“集体现象界”(Individual Reality and Collective Reality)。

B、个体现象界（"幻相"）

1、一个现象界由一个个体所单独创造时， 只有个体意志程序。个体意志变化时，此个体现象界被改变。故此个体现象界容易被个体意识改变或再造。

2、改变的容易性，使个体现象界很不稳定，感觉像是幻界，大家认为是所谓的“幻相世界”。

3、出神到灵界时，如果没有进入到一个集体现象界，潜意识经常会自动创造一个个体现象界，并随意识的转变进行实时改变。

***实验方法：**

a）实验1--小空间：出神时，不做观想、不设目的，意识一片空白。出神后会进入一个很小的世界----肉体周围前后两三米左右的空间，只有自己的灵体和肉体，没有其它。周围黑茫无物，甚至没有空间。灵体向前移动时，需要用意念使一点劲，才能扩展这个空间。这是一个最典型的个人空间----除自身和包含自身的小空间以外，什么也没有。

b）实验2--自我独界：出神时，作主观观想或设定一个主观目的。出神后会进入一个自己意识创造的世界，可以只含有自己，也可以含有很多人物和事物，但是可以用意念轻易地改变他们，也可互动。

c）实验3--画中世界：出神前，在墙上挂一张画。出神后使灵体或意识点飘进这张画。此时，潜意识会自动将画中世界（和人物）在一瞬间创造出来，如同真实世界，使自己置身于其中，还可互动。

C、集体现象界（"实相"）

1、一个现象界由多个个体（集体）所共同创造时， 形成集体意志程序。此程序改变时，需要集体意志的共同改变。在未获得集体意识的同步认可时，个体意志很难改变集体意志程序。故此集体现象界较难被个体意识改变或再造。

2、改变的困难性，使集体现象界相对稳定，感觉像是实界，大家认为是所谓的“实相世界”。

3、集体现象界中的个体们自动创建集体意识（集体灵），并通过集体意识层相互交流感情、思想、社会习惯和共享规则（潜意识规则/潜意识协议）并限制个体单独修改的权限（基本规则）。

4、集体现象界中参与的个体越多，制定的规则越复杂或者越严谨，集体意识就越强烈和越稳定，共享规则（潜意识规则/潜意识协议）也越稳定，改变也越困难。

5、物质现象界是一个很典型的稳定的集体现象界。用个体意识很难轻易改变这个集体现象界的事物或人物。

6、出神到灵界，如此稳定的集体现象界能见到无数个。不稳定的小型集体现象界也有无数个。

7、集体现象界是由众多个体共享的，我也称之为“共享现象界”(Shared Reality)。

***实验方法：**

a)实验1--物质界：出神时，设定准物质体（第一灵体）进入物质界，试图改变周围的东西，会发现极其困难。

b)实验2--准物质界：出神时，设定准物质体（第一灵体）进入准物质界，试图改变周围的东西，会发现非常困难，即使能成功一部分，时间差也很大。

c)实验3--人类集体灵：出神后，进入人类集体灵（包围着人群的、比人群大一圈的一种半透明的流体状态的灵体），与其合为一体。试着改变点什么，会发现是比较复杂和困难的，

时间差是很大的。

d)实验4--平行物质现象界：出神时，设定目标为一个曾经去过的平行物质现象界，到达后，试图改变周围的东西，会发现极其困难（改变自己会容易得多）。

D、小型集体现象界（"半实相半幻相"）

1、小型集体现象界：参与个体比较少，或者共享规则（潜意识规则/潜意识协议）比较简单，容易被个体改变，显现出不稳定。

2、此种小型集体现象界，因其不稳定性，感觉不像实界，也被看做是幻相世界或者"半实相半幻相"世界。

E、本质上：实相与幻相都是"虚相"

1、实相与幻相都是"虚相"(Virtual Reality)，都不是本质（真相 Truth）。

2、本质（真相 Truth）是那个无形无相不生不灭的自由意识（Freewill/Spirit 精神）。

3、千相万相都是自由意识（Freewill/Spirit 精神）所创造的“虚相”(Virtual Reality)。

4、修道的核心是破除幻相（破幻/破虚），最终找到其背后的创造者----真相。

5、很多初学者在出体初期发现幻相后，便以为除了物质现象界以外都是幻相，便很快放弃探索，半途而废，非常可惜。实际上，物质现象界也是幻相，也是“现象”，只不过是个“集体现象界”而已，是个虚假的“实相”，并不是最终的“真相”。----半途而废的人，是没有机会找到最终真相的。

F、再重复一遍

1、真相只有一个：一个无形无相不生不灭的自由意识（Spirit 精神）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。

2、虚相有两个：

a）实相：感觉稳定、不宜变化、实在的世界----集体现象界。

b）幻相：感觉不稳定、易变化、虚幻的世界----个体现象界和小型集体现象界。

3、物质现象界是最有欺骗性的“幻相界”之一。（人的表意识一直被自我欺骗着，但人的潜意识一直是知道这个真相的。）

（本人所述，皆为几十年亲身实践、亲身验证、亲身观察的客观记录。无理论假设、无逻辑推理、无照搬经典。个人经验，仅供参考。）

==========
==========

新浪手机网友2011-06-15 14:28:35

最后一句可否这样理解：表意识用于体验和收集物质现象界的情感和信息，潜意识却不仅了解这是幻相，并且还很可能是集体意识的一部分，帮助创建了规则。

博主回复：2011-06-15 16:32:34

没错。

龙之芯2011-06-16 22:52:21

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

博主回复：2011-06-20 11:24:35

Yes.

只是各种可能2011-06-22 16:26:31
又能看到新文章，真高兴！
我去年想过，深山老林怪事比农村多，农村怪事比城市多，是因为人稀的地方是偏小的集体现象界，人稠的地方是偏大的集体现象界，元吾氏老师这样理解对吗？
博主回复：2011-06-24 15:46:55
可以这么理解。

凌子函 2011-07-11 14:45:31
请教居士，请问佛家的净土也是集体幻想界吗？
博主回复：2011-07-14 16:30:55
这个物质现象界也是。

---
yangcaoboss 2011-06-15 13:40
那个体意志非常强大，是不是会比一般人容易改变集体现象界呢？
元吾氏 2011-06-20 12:13回复2楼 yangcaoboss：
是，也需要集体的配合。

寻梦石 2011-06-15 14:25
感谢元吾老师的进一步解惑！让我进一步理解了，感观上的“幻相”与“实相”并无本质区别。
有一处不太清楚---“6、出神到灵界，如此稳定的集体现象界能见到无数个。不稳定的小型集体现象界也有无数个。”这里的“如此稳定”，“如此”是指“如物质界一般”是么？
元吾氏 2011-06-20 12:13回复4楼寻梦石：
是。

ttyyees 2011-06-15 14:34
这篇文章没说出神后如何定位 如何进入想去的灵界或物质界，难道只用“想”频率问题如何解决？
元吾氏 2011-06-20 12:16回复5楼 ttyyees：
灵界/宇宙没有地图，也没有 GPS。定位主要靠经验，其次靠“频率”调节。

ttyyees 2011-06-15 14:35
要想出神到物质界频率是要上升还是下降？
元吾氏 2011-06-20 12:17回复6楼 ttyyees：
维持与肉体频率平等。

ttyyees 2011-06-15 14:39
请问闭眼将意识放在眉心所看到的幻境是不是个人现象界？在其中能看到什么？怎样能破除这个幻象看到物质界？
元吾氏 2011-06-20 12:19回复7楼 ttyyees：
1、与肉体位置无关。
2、可能看到眉心轮。
3、睁开眼睛。

寻梦石 2011-06-15 14:46
可是，我在出体后，以上次为例，出体后什么都没想，没作任何观想，也未设定任何任务。一出体就感觉能量不足以支撑，马上停止活动，以盘坐姿势，闭眼，想要稳定一下能量。可是，仍然不由自主飘飘忽忽的来到一处莫名之地。有场景有人有物。这是怎么回事呢....是我在慌乱之下没有真正的稳住心念么？
元吾氏 2011-06-20 12:21回复9楼寻梦石：
“什么都没想，没作任何观想，也未设定任何任务”=随波逐流----跟着意识流走，不一定到哪里。

hb322 2011-06-15 16:59
请问 “七大界”和“个体现象界”“集体现象界”之间的关系？
谢谢！
元吾氏 2011-06-20 12:22回复10楼 hb322：
每大界都有无数个“个体现象界”和“集体现象界”。

星8河 2011-06-15 20:15
佛教上说的一切皆空，并说一切相非相，是不是就是说这些？看来佛教的修炼起步要高一点，只是人们都因为不懂而接受不了
元吾氏 2011-06-20 12:23回复15楼星8河：
是。

我是小孩_ 2011-06-15 21:52
本源为何会“自发性”地不断创造呢
元吾氏 2011-06-20 12:24回复17楼我是小孩_：
意识的本性。

g122 2011-06-17 23:10
【10楼。请问 “七大界”和“个体现象界”“集体现象界”之间的关系？
谢谢！ 】 同样问题。
1.“个体现象界”“集体现象界”，是准物质体（第一灵体）进入物质界或准物质界？
2.灵体与“七大界”的关系？(不同灵体（3体6蛋）出神分别对应不同的界？还是较高的灵体也可进入低层的界？)
3.人们日常感觉到的“我”，是否就是肉体意识（中心)?
4.是否可以这样理解:感觉到出神,就是肉体意识中心对灵体的感知或融合,对不同的灵体的感知或融合----内观或进入不同次元.
(<人能出多少神>融合---单意识焦点出神,不融合---多意识焦点.不融合,只感知?)
如果是这样,如何感知灵体?(忘‘我’,静观?),
灵体们的意识中心分别在哪?可否主动去观想感知?
5.上次您在《人有多少个灵》中解答： "肉体意识中心与灵体意识中心融合的时候在中脑处". 什么情况下肉体意识中心与灵体意识中心融合？
谢谢。
元吾氏 2011-06-20 12:39回复24楼 g122：
1、每大界，都有无数“个体现象界”和“集体现象界”。
2、高灵体可进入低界，低灵体难进入高界。（但不是绝对的）
3、是以此为主。也可感知到灵体意识，但不知是灵体意识，以为是“潜意识”或者“无意识”。
4、参考博文“人能出多少神”。
5、灵体的意识中心是游动的。可以。

6、灵体回到肉体时（不包括灵串和灵核）。

ttyyees 2011-07-01 12:12
请问1本源无所不在还是在宇宙中某一地点？ 2是不是既是我们不出体也可提升灵核频率来达到某一灵界？ 3必须出体（做梦）才能获得能量吗？是不是灵核本身也能提供一种与灵界能量不同的最原始的纯粹能量？谢谢回复！辛苦了！
元吾氏 2011-07-20 13:22回复39楼 ttyyees：
1、文中已答。
2、是。我称之为半出神（不出不入），另篇博文已经描述过：“界的连续性与相互验证”。
3、谁说的？
4、是。

ttyyees 2011-07-01 12:16
还有一问，灵魂之声产生地方是不是也是脉轮，只不过与其他特定功能脉轮不同是最原始最根本的脉轮，其他脉轮（穴位）都是他的特定复制版？
元吾氏 2011-07-20 13:23回复40楼 ttyyees：
灵魂之声是什么？

pumelo 2011-07-20 20:27
潜意识难道不是灵体意识吗？（除了肉体的意识）
元吾氏 2011-08-06 14:19回复42楼 pumelo：
是。

恋之吉他 2011-08-15 11:56
像老师说的 佛教的极乐世界应该就是集体现象界吧 还有人死后如果看过老师的文章用意识飞往物质界以上的灵界 然后进入一个集体现象界 是不是就可以去了 不用再轮回了呢
元吾氏 2011-09-25 11:39回复 恋之吉他：
1、是。
2、是。
3、投胎任何“界”，都是轮回。不轮回=超越“界”=不投胎任何“界”。

非人680 2011-09-04 21:52
博主：你好，说的很好啊！‘自由意识’是通过‘幻想’创造了‘虚相’是否如同‘变形金刚’。‘自由意识’如同‘变形金刚’，‘虚相’如同‘变形金刚的每一个变像’，而‘幻想’如同‘变形金刚的变换方法’？我如此比喻是否恰当？
另外‘个体的自由意识’的‘想象{思想}’与‘多体的自由意识’的‘想象{思想}’相同时，是不是与大道合一？
元吾氏 2011-09-05 12:37回复 非人680：
1、还算恰当。
2、问题不明确...

非人680 2011-09-06 16:18
博主：你好。想象【思想/幻想・・・・・・】是内生、外入、或者什么・・・・产生的？
元吾氏 2011-09-07 13:10回复 非人680：
你说呢？

我的出神经验----空间也是一种生物

【元吾氏】

对于出神老手来讲，很多都已经亲见亲验：水是一种生物，火是一种生物，土是一种生物，空气也是一种生物；各种元素都是不同的生物。它们的意识方式、思想方式和感情方式与动植物有很大的不同，是极为不同的生命形式，有极为不同的生命目的。甚至，现代科学实验也已经能够发现水是有意识的，植物是有感情的。

然而，空间也是一种生物，是本人最近二十年的发现。

肉眼看空间，什么也看不见。但是"灵眼"看空间，却能看到不同的生物体状态。

A、观察方法和现象如下：

***观察方法：**

1、准备入定（心态的准备）；
2、将肉体向上平躺，进入 Trance 状态；
3、将意识焦点从肉体转换到灵体，但灵体不离开肉体；
4、将意识"频率"调节到"恒星级"（依然还在准物质界内），便可透过天花板直接看到恒星们。
5、此时，灵体的视觉频率高于地球物质的频率范围，故灵体视觉可以"穿透"房子的天花板，不论有几层楼， 视觉都可以穿透。
6、地球表面的两个云层也可以穿透。
7、要点：调节意识"频率"是个比较微妙的技术，需要经常练习和积累经验，多次以后会慢慢调节到目标频率。在整个状态中，要保持心静，无主动思维，只是纯客观观察和调节频率而已。

***观察现象记录：**

1、在恒星与恒星之间，可观察到空间是由一种暗红色的流体状意识流所组成，形成一种形状较稳定的空间流体，我称之为"空间意识流生物体"或"空间意识体"或"空间生物体"（以下简称"空间流体"或"空间体"）。
2、暗红色流状物（意识流）一直在不停地流动着，并形成一些小漩涡体，这些小漩涡体就是恒星体（或称"恒星意识流生物体"）。恒星周围会不断出现一些更小的微漩涡体，这些微漩涡体形成恒星的卫星----行星体（或称"行星意识流生物体"）。
3、暗红色流状物的流动速度在不同的区域略有不同，颜色也略有不同，有暗红也有亮红。这些不同造成他们所产生的漩涡体的种类、形状、颜色、密度、旋转速度、结构层次、能量方式、意识级别、光色和频率等各有不同，形成不同种类的恒星，以及相应的卫星作为副产品。
4、超大型的复合漩涡则形成星系体（或称"星系意识流生物体"）。
5、漩涡的密度明显大于周围空间意识流的密度。
6、星系、恒星、行星、卫星的漩涡体随着空间的意识流游动，有点像鱼儿生活在水里。
7、漩涡的颜色不一定是红色的，而是有很多种颜色，甚至有黑色和白色的。漩涡的尺寸，与暗红色流状物的规模相比，显得非常小。微漩涡就更是微小的不易注意到，几乎是紧贴着主漩涡的中心，并且完全被包含在主漩涡的范围之内。
8、作为微漩涡，行星体的意识能量级与空间体的意识能量级之间的差异极大。行星上的生物与组成空间体的暗红色流状物相比极其渺小，极其被动，故行星上的生物对空间体的认识极其有限。
9、恒星体的意识能量级与空间体的意识能量级之间的差异则相对较小。恒星上的生物与组成空间体的暗红色流状物相比不至于极其渺小，也不至于太被动，故恒星上的生物对空间体

有一定的认识，并且能与空间体进行互动。

这种恒星生物与空间体的互动，我几十年来观察过多次。以下列举案例说明。

B、观察案例：太阳生物与空间体之间的互动过程

***太阳人的观察记录**

有一次观察空间流体的时候，看到两个太阳人来地球。

这两个太阳人从太阳上拉下一根光纤（由太阳光组成），顺着光纤滑到地球表层，半悬在空中的第二云层之上。这个下滑过程只有一两秒的时间。太阳与地球之间的空间距离在他们两人眼里似乎不怎么存在。由于下滑速度太快，我第一次没有看清楚他们是如何穿越暗红色流状物的。

1、我想和他们交流，用心灵感应向他们打招呼，但是他们居然不理我，根本就没把我放在眼里。
2、我再次用心灵感应观察他们的意识：地球人类在他们眼里就和蚂蚁一样。原来如此！
3、我想知道他们是来干什么的，便继续心灵感应，发现他们是来援助地球的救援人员，在得到地球召唤的情况下，不定期来帮助修补地球。
4、修补地球？难道地球人损伤了地球需要太阳帮助修补？不是的。地球的能量场有时候会出现小型的"黑洞"----黑色的能量漩涡 ，产生空间弯曲，将周围意识流与意识体卷入另一个部分的空间，造成此部分空间的空吸现象。黑漩涡很小的时候，地球灵自己能调整，有时候这种黑漩涡变大，地球灵便召唤太阳灵帮助，太阳灵会派救援队帮助修补。这种黑漩涡对地球的影响远远大于人类对地球的影响，根本就不在一个级别----人类的影响还仅限于地球表层一点点。只有这种大级别问题，影响到地球自身的平衡，地球才会求助于太阳。
5、这两个救援队员是施工者，他们所需要的"物资"，由一艘太阳飞船运输过来。

阅读他们的意识到这里，他们也正好降落完毕，意识方向并没有转向地球，而是转向太阳。我顺着他们的意识方向看去，看到一艘太阳飞船刚刚从太阳表层冒出来，准备穿越空间向他俩运送物资。

这是观察他们如何穿越空间的好时机，我便集中注意力，仔细观察那个太阳飞船。

***太阳飞船的观察记录**

那个太阳飞船是长椭圆形，颜色是桔红和亮红相间的均匀条状线连接两头，像巨鲸肚子上的黑白相间条状，只是颜色不同。

太阳飞船此时在太阳外层，准备穿越空间。穿越过程的具体观察记录如下：

1、太阳飞船首先与组成空间的暗红色意识流进行沟通（!）；
2、然后暗红色意识流居然分开，从太阳到地球之间"裂出"一条没有暗红色意识流的"间隔"（空间消失!）；
3、此"间隔"的起点是太阳外层太阳飞船所在之处，终点是地球外层两个太阳人的身边（第二云层之上）；
4、起点和终点之间的空间体消失，两点被"挤压"成了几乎一个点！
5、此时，太阳飞船在一瞬间从起点到了终点！
6、然后，两点分开，暗红色意识流又重新合并一体，恢复原状（恢复空间!）。

7、整个过程只有两三秒，大部分时间花在：与暗红色意识流沟通、等待暗红色意识流分开（两点合并）、暗红色意识流重新合并（两点分开）。而从太阳到地球的实际移动之中间过程，几乎没花时间 ！

***空间被压缩之现象的观察记录：**

1、两点之间的"周围空间"被"挤压"时，空间意识流的流线网格被压缩和弯曲，其中的物体也被压缩和被弯曲，但是这些物体居然完全感觉不到自己被变形，因为他们的空间密度和距离参照点并没有发生变化。有点像水涨船高，船与水的相对空间位置没有任何变化。
2、即使两点被挤压到几乎一个点时，其"周围空间"密度达到无限大，但参照点亦同步变化，其中的物体依然感觉不到空间网格的压缩和弯曲。
3、两点之外的"周围空间"被"稀释"时，空间密度变小和弯曲，其中的物体也同样感觉不到自己所在的空间被变形。（光线也同时被变形。）
4、只有"两点本身"被合并成几乎一个点，太阳飞船被瞬间移动。但其本身也几乎感觉不到移动，只能观察到"周围空间"的瞬间变化，以此确认完成了自己的空间所在点的移动。或者说，只是从"几乎合并成一个点"的起点到终点的两点之间的"极微小距离"之间的瞬间"极微小移动"。同时，太阳飞船亦通过与空间意识体的实时心灵感应，确认定位的微妙变化和"穿越"的完成。

简言之：空间弯曲，自身也弯曲，参照物也弯曲。自身也弯曲，则感觉不到弯曲；参照物也弯曲，则测量不到弯曲。负负得正。空间网格距离被"压缩"后，产生了所谓"瞬间移动"（穿越）的现象。

***其它的观察记录：**

1、太阳飞船也是一个生物。用灵眼透视它的身体，其体内并没有其它生物或者太阳人，也没有驾驶仓。它只是单独驾驭自己的身体。它没有内脏，体内是空的，作为物资仓，装满了物资和工具。它的身体在微微蠕动，几乎看不出来的一种生物节奏。但是它的意识在整个穿越过程中，不停地和太阳本体与空间意识流在进行主动交流，同时也和两个太阳人在交流。心态一直很稳定。
2、太阳内有个控制中心对太阳飞船一直在进行遥控（心灵感应式的）。飞船形生物的起点位置、路线、终点位置和整个旅程的内容安排，包括与空间体和地球体的交流，都是事先在太阳内的控制中心准备好程序的，并且主要以遥控方式运行整个旅程。飞船形生物以执行程序为主。显然是高度自动化的。

C、此外，还有很多次对空间流体的观察记录，大同小异，不赘述。只列出几个观察要点：

1、这种意识流似乎无穷无尽，像无边无际的海洋，充满了整个宇宙。或者反过来说：形成了整个宇宙。
2、后期的观察发现：意识在创造任何有形的事物的初期，会事先或者同时创造空间意识，一个空间意识体的形成也是一个世界的形成。
3、个体意识所创造的空间体较不稳定，不注意维持的话容易逐渐消失。集体意识所创造的空间体比较稳定，不知不觉中容易自发性"发酵"(长大)。

D、实验：创造最小的空间

实验步骤：

1、闭目养神，进入 Trance 状态。

2、然后出神，灵体与肉体分离。
3、出神时，调节意识"频率"，要求灵体不要进入任何已知的世界。除此以外，不可以有任何其它意识（极端纯净）。
4、如果出的不是灵体，而是意识点，则回体重来。直至整个灵体能够漂移出肉体。
5、如果出神时被潜意识控制，灵体自然进入了某个世界，则调节意识"频率"，离开此界，但不进入任何界。
6、多次试验后，逐步排除潜意识的干扰和随波逐流行为，灵体则会停滞在不进入任何世界的一个临时稳定状态。
7、此时，试着自然向后飘动自己的灵体（意念不要用力），会发现：灵体缺乏移动空间。
8、灵眼观察周围，会发现周围一片漆黑，容纳肉体的空间只比肉体大一圈，共两三米左右（含灵体）。
9、意念需要稍微用力，才能向后推动灵体的漂移。会发现：身后的空间会被这个意念推动，扩大一点点，灵体随之飘动一点点。
10、意念不动，空间则不被推动和扩大，灵体也动不了。
11、意念再动一点，空间也再被推动一点，灵体也随之再飘动一点。
12、反复试验，意念一定要纯净。
13、这种空间，是我见过的最小空间（只比主创体大一圈）。

实验表明：

a)空间体在形体之前被创造；
b)形体运动被空间体的容量大小所限制。
c)自己的意识可以创造属于自己的空间。

*延伸观察：集体的意识可以创造属于集体的空间。

E、延伸观察：最大的空间

经过多年的神游观察与实验，逐渐发现：

1、最大的空间：最大的空间，是我们平时称为“宇宙”的那个空间。
2、复合空间：人类所在的本宇宙空间是个“复合空间”----即：多重大大小小的空间“相互重叠”在一起，使宇宙形成一个“多次元复合空间体”，并且在不断变化中。
3、复合宇宙：与本宇宙类似的其它宇宙有很多很多，与本源合一时可以清楚地观察到它们以及它们被创造和变化的过程。可以被描述为“宇宙集体”或者“复合宇宙”。

F、古代修炼者对空间意识流也有观察

后来从西方的传统修炼资料中发现：古代修炼者，也观察到这种组成空间的流体状意识流，并且起名为"以太"（ether or aether）。有时候，"以太"也被用作"空间"（space）的代名词。

（本人所述，皆为几十年亲身实践、亲身验证、亲身观察的客观记录。无理论假设、无逻辑推理、无照搬经典。个人经验，仅供参考。请勿拘泥字面，请勿绝对化，请勿迷信化。请勿相信我或任何经典，自己去尝试和发现。）
"重濁為地，精微為天。"
----老子

==========
==========

湿漉漉一风吹上2011-06-17 13:56:54
老师，有几个小问题：1.太阳人长啥样？是否是物质体？
2.地球是有大量物质界高智商生物的行星，是否因此才更需要平衡。其他行星应该基本就没平衡过，或者是动态平衡状态吧。
博主回复：2011-06-17 22:11:23
1、取决于观察“频率”。如同人体，不同的观察频率则“表现”为不一样的形体，参考另篇博文“人的多次元复合体结构”。
2、不是。地球不属于“高”智商生物行星，一般般而已。

wwqs20052011-06-17 22:05:53
佛教认为：“地球是众业所化”。该观点和博主的“地球是一种生物（可以这样理解吧？）”是否矛盾？
博主回复：2011-06-20 11:31:03
人体有百万亿细胞，每个细胞是个生物，是不是“众业”？地球有更多数量和种类的细胞，包括70亿人，是不是“更众业”？

天涯2011-06-18 10:54:39
‘这种意识流’就是构成万物的本源能量吗？
博主回复：2011-06-20 11:32:01
关于本源，参考博文“终极真相”。

行者2011-06-20 13:30:29
本人近两年有过若干次的出体，有两个问题请教居士：
第一年刚开始出体的时候，身体有较大的震动和嘈杂声，然后经过像云霄飞车一样的速度感和眩晕感（方向可以随心所欲的），最终会到达一个陌生的城市一样的地方，表面上看与地球的县级城市类似，索然无味的样子，也没有人可以交流，出体的大多数去处都是如此，请问您这是哪一层空间？
有时也可以出到类似物质世界的样子（如卧室），但是周围环境相似却又略有不同，出来的那个身体震动感和眩晕非常大，很不舒服的样子，如同喝多了酒的样子。请问这是因为能量不足的原因吗？
后来一些时候，出体变得容易了很多，不再有太多的震动感和噪声，但是速度和运动感还在，这是问什么？
另外，最近的几个月，临睡前也有过几次自发的出体，仍然有速度和运动感，却总是哪里也没有到达，最后又飞回来了，或者反复几次出来进去，却没有到达任何别的地方，请问这是为什么？
多谢指教！
博主回复：2011-06-21 21:37:40
1、到处都有这样的空间，你的潜意识也可以自创。
2-4、自控能力不足。

新浪网友2011-06-24 10:23:48
我们都有7个灵体，高灵们住在第7大界应该都是得道的吧？像肉体这个小我被创造出来后是否既独立大我又包含在大我中？肉体小我有无可能超越自己低中灵体先得道？我看了你的经历 我也悟道了，就差证道，我现在修道的时候，是我的肉体小我修道还是我的灵体们一起修道还是各有各的自由选择？

博主回复：2011-06-24 15:57:12
参考博文“人的多次元复合体结构”。

天涯2011-07-07 13:05:24
太阳飞船和空间交流的内容是怎么样的？中间暗红物质有拒绝后又被说服的过程吗？太阳飞船的心态很稳定是不是应为他一直都没有被拒绝过呢？他在意识交流时被拒绝或遇到难题他的心态又是怎样的呢？他是不是没有感情的呀？
博主回复：2011-07-14 16:38:12
1、要求配合。
2、这个观察案例里没有，其它案例有。
3、我是指他不情绪化、安于自身的生命形态。
4、这个案例中没见到那种情况。
5、有，很淡。

本我真源 2011-06-17 13:31
trance,更准确是
n.恍惚,出神,着迷, [医]迷睡
vt.使恍惚,使发呆
元吾氏 2011-06-24 16:34回复9楼本我真源：
Trance=半睡半醒。（中间状态）

yangcaoboss 2011-06-17 13:32
太阳的频率比地球高吗？
那为什么我们也能看到太阳呢？不是频率低的看不到频率高的吗？
元吾氏 2011-06-24 16:35回复10楼 yangcaoboss：
频率比地球宽，包含地球的全部频率。

FieldSweet 2011-06-17 14:56
希望居士有空能阐述一下
对于“平行世界”您的观察，
他们和我们世界在空间和时间上有关系吗？
因果上有关系吗？
元吾氏 2011-06-24 16:37回复16楼 FieldSweet：
参考博文“平行我的发现”第10节。

billy_ss 2011-06-17 15:27
同16楼的问题。
如果有蝴蝶效应的说法，各个平行世界应该是千差万别的吗？例如，我买的彩票这个世界里中了头彩，另外一个世界里没有中，那影响是绝对不同的结果。
如果按人生都是已经设计的说法，那蝴蝶效应是不是不成立，因为偶然既是必然。那各个平行世界的“我”都是当初设计的一个人生版本，只是小细节上略有不同吗？那要这么多平行世界有何用？
或许我理解的根本就不靠谱，见笑了。
元吾氏 2011-06-24 16:40回复18楼 billy_ss：

1、是。
2、成立。所有的设计都可以被改变、被影响。
3、平行世界越多，体验越多。

upsoar 2011-06-17 16:38
元吾氏老师，想知道您对“Criss Angel”这个人的看法，他的那些幻象表演（比如漂浮、水上行走、穿越玻璃等）主要是哪个灵体的功劳？
元吾氏 2011-06-24 16:41回复26楼 upsoar：
没看法。

hb322 2011-06-17 18:01
结合《空间也是一种生物》《个体现象界与集体现象界》《能量的“消耗”与转换 》这三篇文章，请问:
1.观想吸收天地间的“能量”(天人合一)，是否就是吸收了空间的“意识流”（意识流=能量=灵）?
2.如果不观想从外面吸收能量，而是想象自己的潜意识自动产生能量，是否更好?
3.这个由意识幻想出的“空间”是否就是“七大界”？可否这样理解：意识频率的范围，就是界与界划分的标准?
4.此文提到组成空间的意识流是暗红色，是否由某个意识频率的范围去观察就是暗红色，而从别的意识频率范围观察的话会是别的颜色?
5.可否这么理解“得道”“合一”，就是将意识的频率调到最大最终极的范围?
谢谢！
元吾氏 2011-06-24 16:45 |回复28楼 hb322：
1、是。
2、是。
3、是。是。
4、是。
5、是，无限范围，或者说“无”范围。

nrl0 2011-06-17 19:26
时间是否也是一种生物，或者只是人类的感觉?
元吾氏 2011-06-24 16:47回复36楼 nrl0：
时间是事件之间的关系。

g122 2011-06-17 22:25
1.真的不可思议啊。恐怕最杰出的科幻作家也想象不出来。
太阳人外形什么样，也是人形吗?
2.如果看到的是准物质界，太阳上热核反应是否继续？太阳人如何在热核反应中存在？（看来‘有一天探索太阳’的话，不应被嘲笑）
3.您最初观察到时，如何证明不是意识产生的幻象呢?
4.‘意识转换到灵体’，如何分别是转换到哪个灵体？（或出神时怎么控制和感知出的是哪个灵体？）
5.能讲讲怎么控制‘调频’的细节吗?
谢谢
元吾氏 2011-06-24 16:58回复38楼 g122：
1、取决于观察频率（比人的复合体结构更复杂）。
2、是。地球人不也在热核反应中存在吗？定义不同而已。

3、最初多年，一直都以为是幻象。后来无意中发现了几次连动现象----空间意识流的变化引起地球气候变化，尤其是雷雨、暴风雨等剧烈变化时，非常明显的连动现象和较短的时间差----引起我的注意，慢慢观察验证很多年，才不得不惊叹。
4、经验。
5、主要靠经验，其次靠环境的反馈。

云飘飘 i 2011-06-18 10:04
谢谢老师!一,那在出体或做梦时,只要一个念头瞬间就达到目的地,这和"空间压缩"一样的原理吗?二,相对太阳,地球人就象蝼蚂,这不禁升起对万物的慈悲之心,谢谢,很感动!
元吾氏 2011-06-24 16:59回复41楼云飘飘 i：
有一样的，也有不一样的。

fzd7230 2011-06-19 00:32
問個問題，太陽靈他們長什麼樣子啊~！希望老師您能說以下哦。我特別希望能吧這個畫出來的~我是畫畫的。
元吾氏 2011-06-24 17:03回复45楼 fzd7230：
取决于观察频率。太阳和太阳人都和地球人一样，是多次元复合体结构，而且远远更复杂。

道风库狼 2011-06-20 01:07
人类也可以通过和空间灵交流达到瞬间移动吗？
元吾氏 2011-06-24 17:04回复49楼 道风库狼：
你试试呀。

hunteradam 2011-06-20 14:55
求解：“水是一种生物，火是一种生物，土是一种生物，空气也是一种生物；各种元素都是不同的生物。”
火是元素燃烧的现象，这是怎么个生物？
元吾氏 2011-06-24 17:42回复51楼 hunteradam：
那是地球人的定义，地球人还说空间啥都不是呢。

大型耳环 2011-06-21 15:53
这文好赞阿，让我想到我的一次前世回溯，回溯的状态不够纯净，所以至今不明白那一世是个什么生命体，
只知道是个很庞大的红色和黑色的东西，生存的时间非常长，应该是以亿年记得样子，然后最有趣的一点是只要我身体经过的地方都会变成和我一样红色黑色的状态。我好像没有什么思维，就依靠本能行动。直到生命尽头突然就转换了生命形式，变成了下一世的生命。
　　居士麻烦能帮我看看这是一种什么生命体吗？会不会是这种空间流体？因为感觉对我现在的影响挺大的，谢谢了。
元吾氏 2011-06-24 17:44回复55楼 大型耳环：
不是空间流体。似乎是一种火体生物。

沙阳 2011-06-22 21:07
元老师，我才发现你的文章，真棒！
我有一个问题请教你：我是去年得真气的。一直是静坐，今年五月底到现在，突然喜欢站桩了，而且顶轮吸来源头能量，能量像一个大大的漏斗下来，身体成了一个管道，就像龙卷风一个样，自发地把能量送到地球上，地球在龙卷风的底部转动，而且越转越快速， 能量是

白色的。自然停下来后，稍会儿地球又向我的身体上冲能量，是桔子色的，冲到头顶，之后，我全身光明，真美！今天，我的顶轮后面有一个光球在发亮，光球射出来的光芒是彩色的，可以照亮我头后面的宇宙。请问你是怎么回事？

元吾氏 2011-06-24 17:48回复59楼 沙阳：

中脉和上下喇叭口（与宇宙和地球的灵能量运行），参考博文“人的多次元复合体结构”。

Lucifer_Rising 2011-06-29 20:38

仁君居士，听说吃了你的肉也可以得道？

元吾氏 2011-07-15 00:26回复86楼 Lucifer_Rising：

仁君居士已经不在人世了，听说是被吃掉的...

fzd7230 2011-07-24 23:36

您能看到其他外星球的生命是什麼結構么。他們也能通靈進入精神空間么。他們可以肉體永恆體驗物質世界么!?

元吾氏 2011-08-06 14:24回复94楼 fzd7230：

1、啥样的都有。

2、能。

3、有的能。确切说是与所在世界同寿，有形体的不能“永恒”。

非人680 2011-09-07 00:57

博主:你好。有人说：地球内部是空的，里面有很多巨型植物，和一些奇怪的生物・・・・・・・不知是真是假?

元吾氏 2011-09-07 13:02回复 非人680：

是多次元、多维度的复合世界，有多种生物。

我的出神经验----"平行我"的发现

【元吾氏】

对于出神老手来讲，很多都已经亲身体验平行世界的现象，并有大量的经验交流。但对"平行我"现象的经验交流尚未见到，在此交流一下。

1、什么是"平行我"？

出神后，可以进入他人（或物）体内，此时产生以下几种现象：

1.1 "意识分神"现象：我的意识焦点进入对方身体时，自动分为两个意识焦点：

a)第一个意识焦点进入对方体内，与对方个体意识焦点"合并"，作为参与者。

b)第二个意识焦点自动留在对方体外，悬浮在对方头上一米左右的"灵环"处，作为观察者。（关于"灵环"，请参考另篇博文"人的多次元复合体结构"）

1.2 "意识合并"现象：如上，第一个意识焦点与对方的意识"合并"为"同一意识"，同时感觉对方的身体也是我的身体，并且"参与"对方的生命活动，似乎依然是自己。

1.3 "记忆交换"现象：两个不同生物的合并意识可以相互交换经验和记忆。这个现象经常发生，但不是每次发生。

1.4此外，还有一种特殊现象：出神意识进入对方身体后，感觉对方和我是一个人，而不是别人！我将其称之为"平行我"(Parallel-self)。

"平行我"的现象非常特殊，与"这个我"有很大的关系。详述如下：

2、平行我的基本现象和相似性

2.1平行我和这个我（=这个世界的我）相互的感觉像同一个人（!），或者说感觉像一个我分神出去的一卵多胞胎。

2.2平行我和这个我之间相互交换经验和记忆，这个现象每次都发生（!）。

2.3平行我和这个我之间相互交换思想和意见，这个现象经常发生。

2.4平行我所生活的世界和事件既有相似的，也有不相似的。但是，相互影响非常明显(!)。

2.5平行我与这个我既可分别在平行世界，也可在同一个物质现象界内（!）。

2.6平行我与这个我在同一个物质现象界时，可以是双胞胎或者多胞胎，也可以是表面上看起来似乎好像毫不相干的人。

2.7平行我有很多个。

2.8 "平行我们"的投胎时间可以重叠，不论同一世界还是平行世界（!）。

2.9"平行我们"似乎来自于相同的"灵核"。（关于"灵核"，请参考另篇博文"人的多次元复合体结构"）

3、平行我的双重影响性和连动性

3.1平行我所处的世界和事件与这个世界越相似，对这个我和事件的影响越大，反之则影响越小。

3.2这个现象和平行世界的相互影响性很相似。但是，平行我之间的影响和连动程度，明显大于平行世界之间的影响和连动程度，也更密切。

3.3平行我和这个我之间交换经验和记忆后，对双方的人生都产生直接影响（!）。并且多在潜意识中实现。几十年来的记录无数。

3.4平行我和这个我之间交换思想和意见后，对双方的决策都产生直接影响（!）。并且多在潜意识中实现。几十年来的记录多次。

3.5以上的经验经过很多年以后，逐步将潜意识中实现的部分更多地与表意识贯通起来。这种贯通，还会进一步增加相互影响性和连动性的现象（!）。而且，这个我的潜意识与表意识的贯通程度，也影响平行我的潜意识与表意识的贯通程度（觉醒程度）。

3.6平行我之间的相互影响很直接，似乎像一个人，或者说感觉像一个人是由好几个人组成的"复合人"----白天分身变为多人去不同的地方做事，晚上合身回归一人。

4、平行我的多重影响性和连动性

4.1有时，一个平行我的人生出现问题，这个我提供不了足够的帮助时，便会自动唤来更多的平行我：多个平行我共同交流思想并同时修改各方的人生计划以达到与其协调之目的。

4.2案例 B0A00430(本人笔记的编号)：

xx 年 xx 日入定出神中，第二个平行我的人生有问题请求帮助，但这个问题牵扯到更多平行我的连动性，于是我们便唤来第三个平行我，经过以上的交流和决策过程后，这个我和第三个平行我同时飞往第二个平行我的世界，在灵界层面帮助第二个平行我修改人生计划（在"灵环"处操作程序的修改）。同时，这个我和第三个平行我也修改各自的人生计划，以便和第二个平行我同步。为了实现这个同步，需要插入一个小程序到这个我的地球人生计划，此程序需要一天的地球时间来完成，故同时也将这个我的地球肉体寿命程序自动延长了一天（DNA 改写!）。这是一个非常有趣的现象！

4.3综合案例（很多笔记的综合、简略如下）：

有两个平行我，很多年来，一个上了两次高中，一个上了两次大学本科，处于原地打转的学生状态，一直在灵体深处影响这个我的社会性，拖这个我的后腿，困扰我多年。经过多年对平行我之间的相互影响性和连动性的观察以后，我决定开始影响和说服"他们"选择毕业，离开学校进入社会，并花了多年时间慢慢地帮助他们执行这个过程。此后，这个我的社会性明显得到了同步变化和改善。

5、平行我的其它现象和相互影响性

5.1平行我所生活的时间和时代既有相近的，也有完全不相近的。

5.2平行我和它世投胎有关联。它世：包括现在世、过去世和未来世。但平行我之间的影响性与时间差或时代差并不密切。

5.3平行我的相似性、连动性、时间差、它世关联性等，造成平行我的相互影响性比平行世界的相互影响性更复杂。

6、平行我的观察和实验

平行我的无意发现，经过了很多年。它所涉及的人生影响，非常明显。但是，命运连动等现象，则改变非常缓慢。因此，对这个现象的观察和实验，有时非常耗费时间。比较常见的观察实验举例：

6.1例1：记忆交换：平行我之间的每次合体时，都会交换记忆，过程非常自然、容易，而且是完全交换。不出神合体时，这个过程也依然会在"平行我们"的灵体之间通过"灵核"自动进行，而且几乎每天都实行。

6.2例2：记忆恢复：每次出神进入同一个平行我时，其所居住的同界记忆，会立即全部恢复。

6.3例3：记忆连续：每次出神进入同一个平行我时，其所居住的同界记忆和本界记忆，会立即自动连接起来。

6.4例4：命运改变：一个平行我改变了人生或者命运，会直接影响到这个我，时间差很明显，每个实验短则几个月，长则若干年。过去二十年中有大量的笔记，叙述相当繁琐，在此仅写出以上实验观察要点（请见谅）。以上的案例4.3对我是个典型的综合案例。

出神（入定）期间和回神（出定）之后，需要遵循"验证、验证、再验证"的原则，仔细比对每一个细节，以提高判别准确性。

7、深层观察----其他人的平行我现象

7.1出神到深度灵界的时候，能够观察到其他人的平行我现象。

7.2观察其他人平行我现象时，每次都非常吃惊：两个似乎毫不相关、毫不相似的人，在高次元层次相互"交换"高次元灵体，或者"合体"，如同一个人！甚至敌对者之间，也有发生这种交换的情况！

7.3除了人与人之外，人与其它生物之间也多次观察到这种情况。

7.4这种深层现象，用物质界的浮浅语言不太容易描述（请原谅）。

8、平行我是个新发现

8.1平行我现象是最近二十年的新发现，还没有见过相关参考资料。还在观察、验证和探索中...

8.2紧邻次元级的上一个平行我和下一个平行我，拥有与这个我一样的10+2身之复合体结构：一个肉体+九个灵体+一个灵串+一个灵核（参考另篇博文"人的多次元复合体结构"）。虽然在不同次元级，但是这两个平行我也会同这个我的复合体产生"异次元同频共振"现象（入定出神中，切换次元到平行我过程中出现的"双肉体共振"现象）。这是一个很有趣的现象：异次元级之间居然有同频或近频…而且还能共振…！（看来，"频率"这个词的确不能准确描述。）

8.3上下次元级的两个平行我似乎与这个我来源于相同的"灵核"（同核平行我）。除了这三个我以外，与此次元级"相连续的多层次元级"中，也生存着相同复合体结构的多个平行我（同核）。

9、平行我的实用性

9.1由于平行我对这个我的人生有很大影响和连动性，因此：改变这个我的人生，也需要平行我在一定程度上的配合，包括时间差的调整和配合。这个实用性试验，我已经做了十几年，很有意思、很深奥，对改变人生有很大影响。

9.2有的时候经常纳闷：为什么有些地方自己调整了行为，环境也努力调整了，人生还是不能按照自己的方向调整？后来无意中，慢慢在平行我那边找到一些原因：原来他们在拖我的后腿（或者在推动我）。此后，这个我想改变人生时，便开始主动地去帮助平行我们，以求获得同步的改变和进化，或者至少得到一定的配合。我，以及我的命运，原来不止我自己一个，也不止是个复合体，还是一个集体！感触很深！

10、（附）：经验比对：平行世界的现象、相似性与相互影响

10.1出神（入定）后可以进入不同的界，每个界中有不同的世界。

10.2各个界或各个世界相互各在其中，但是因为所谓的"频率"的不同，各不相见，有点像电视的不同频道。界或世界的这种平行性，俗称平行世界(Parallel-world)。

10.3出神到各界或各种世界的观察和比较：相近界的平行世界会产生相互影响和连动的现象。

10.4平行世界的相互影响性和连动性：越相近影响越大，越相远影响越小。界(Plane)极其相近时甚至能观察到连动现象(Interlock)。

10.5关于平行世界的相互影响性和连动性，请参考另篇博文"界的连续性与相互验证"的第C.6节"相邻界的观察结果"。

***注：**

a)从本人与本源合神的经验来观察：所有的个体都是根本我的分神，故所有的个体在本质上都是平行我----尽管在主观感觉上不像----只是远近不同而已。

b)本文所述的范围：本文内的"平行我"仅指"相近平行我"（同核平行我?）。"相远平行我"（异核平行我）不在本文范围内。

（本人所述，皆为几十年亲身实践、亲身验证、亲身观察的客观记录。无理论假设、无逻辑推理、无照搬经典。个人经验，仅供参考。）

==========
==========

任风行2011-06-23 10:22:07

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

多谢多谢。

博主回复：2011-06-24 15:48:47

1、物极必反。

2、反者道之动。

詹姆士 jameszm2011-06-24 00:19:01

请教一下.那些非人类的生命体,比如低频率生命.或者宇宙体 外星人 有没有可能也是一个平行我,谢谢

博主回复：2011-06-24 15:54:07

可能。

天涯2011-06-24 09:59:08

我常常梦见自己读初中高中大学，学习成绩也不一样。有的顺利有的很艰难。而现实中我已经工作上十年了，可就是不入世。常常遇上陌生人把我当学生，社会融合性很差。总是给人与世格格不入的感觉。对大部分社会现象反感，讨厌社交活动。总是向往学生时代的单纯，做事总是希望做些单纯的工作，对与人打交道很是害怕。很想改变这现状都没成功。
请问这是不是说我的平行我在拖后腿呀？
我出神还没达到居士样的功夫，我想改变命运或帮助平行我该怎么做呢？
运用居士的静观法吗？
静观法是只在打坐时用还是在生活里也要用呢？
对所遇到的一切事情都要随遇而安的吗？
当自我感觉利益受到侵害是努力反击还是静观不采取应对措施呀？
博主回复：2011-06-24 15:56:30
1、可能。
2-3、实验适合自己的方法。
4、我都用。
5、要看具体情况，不要绝对化。

催眠师2011-06-24 17:17:09
我出神还没达到居士样的功夫，我想改变命运或帮助平行我该怎么做呢？
请问仁君居士，
针对上面这个问题，如果通过冥想来想象我们的“平行我”安康，快乐。。。可以帮助到我们的“平行我”吗？
利用“零极限”的技巧 - Ho'oponopono， 可以帮助或改变我们的“平行我”吗？
谢谢
博主回复：2011-06-28 16:36:27
1、从这个我做起。平行我之间的交流互动是完全自动进行的。
2、可以。
3、我不熟悉"零极限"技巧。

天涯2011-06-24 20:11:19
现在您已经得道，那两个拖过您后退的平行我也得道了吗？
您也在帮祝你的平行我证道吗？
博主回复：2011-06-28 16:37:06
1、还没有。
2、是。

新浪网友2011-07-07 14:17:53
元吾老师，您好。
请问，可以用您的语言为我们解释一下什么是“平行世界”么？
感谢！
网友：寂静
博主回复：2011-07-14 16:33:05
博文"界的连续性与相互验证"中：界的一体性。

虚行 Sean2011-07-25 21:37:20
请教下元吾老师：
从下午两点到现在把您的修道经验仔细看了一遍，很多都应证了之前研读的其他资料，您的更加深入、精辟、深刻，十分感谢这些经验的分享。要请教的是：

我对于两篇文章里《界的连续性与相互验证》和《平行我的的发现》中的平行世界（不同次元）有点混淆，前一篇里的平行世界意指这个我的七界(一体)之的一个界，后一篇里是指平行我的七界之一界。概念混淆之处在“平行”的对象，前者平行的对象是这个我的七界(不同界)(频率不同级)，后者平行的对象是不同我的同界(频率同级)。本来以为不同频率下不同的平行世界存在于同一空间满实在的，现在认知到同一频率下能存在不同的平行世界，就十分困惑了：频率表现不同世界才不同，频率表现相同世界竟然也不同了。
对于实相的认知果然得实证才能理解，知性思考的逼近太局限了。
上面表述太乱了，可能我误解了，若有您的回答就荣幸了。谢谢。
博主回复：2011-07-27 22:47:29
文中有回答，再解说一下：
1、界是可以无限细分的，频率也是可以无限细分的。
2、两者都是连续的。分界，是人为的，只是便于解说而已。

---
pumelo 2011-06-23 10:22
请问您：
1，这么看来个体我有强烈信念去改变命运还是不够的，因为会被平行我所影响，同时，本个体我也会对其他平行我造成影响对吧，这个影响力有多大？
2，如果一个不会出神也不修道的个体我想改变命运，强烈稳定的观想憧憬有用吗，能够起多大的作用？
元吾氏 2011-06-28 15:55回复7楼 pumelo：
1、因人因事而异。
2、如文中所述，平行我之间的交流互动是天生自动的过程，与出神修道没有必然联系。有意去参与这个过程时，会起到一定的促进作用，也是因人因事而异。

这浮云来自地球 2011-06-28 16:40
1， 精、气、神都是（WU/能量）对吧？
2， 那身体健康（除病）最主要是需要精 or 气 or 神？
3， 出体到物质界最主要需要精 or 气 or 神？
4， a 睡觉是肉体在吸收能量还是灵体出去吸收能量？b 肉体是在吸收精 or 气 or 神？c 灵体在吸收精 or 气 or 神？
5， 炼精化气，练气化神，它们可以倒过来转化吗？
6，36决里的筑基是在补精？
7，36决里的筑基完成后才是炼精化气？
8，气可以做什么？神可以做什么？
9，出体到物质界需要很多能量，主要需要精 or 气 or 神？
10，出体到星光界主要需要的能量，是精 or 气 or 神？
11，出体到阿卡西主要需要的能量，是精 or 气 or 神？
12，出到第五界（意愿=能量/wu）后，精气神还重要不？
13，突破星光界进入其他界的其中方法是静观？熟悉星光界后自动进入？
元吾氏 2011-07-20 13:45回复57楼 这浮云来自地球：
1、精=物质，气=能量，神=意识。本质都是神/意识。
2、神为根源，精为表现，气为过程。
3/9、气。
4、灵体。参考博文“人的多次元复合体结构”
5、可以。
6、是。
7、是。
8、创造万物。

10、神。
11、神。
12、神。
13、是，有任意性。

这浮云来自地球 2011-06-28 16:56
14，在现实中，有人很想老师您，您能感觉到的，对吧？那只是稍微想了一下呢？
15，进入星光界后，所看到所体验到的大部分是个体制造的幻觉吗？
16，进入准物质界后，在那里吃东西，准物质体饱后，醒来肉体会饱吗？肉体会有能量吗？
17，梦到老师您，大部分是您的分身？或大部分只是我意识制造的幻象？
元吾氏 2011-07-20 13:54回复62楼 这浮云来自地球：
14、对。稍微想不一定感觉到。
15、不一定，完全取决于个人意识状态。越客观的意识状态，个体界越少。参考博文“个体现象界与集体现象界”专门回答了这个问题。
16、会转换一部分（能量的物质化）。
17、与我是否有意托梦有关。托梦时，分身增多。不托梦时，分身减少、幻相偏多。

这浮云来自地球 2011-06-28 16:56
18，筑基对得道来说是必须的吗？
19，佛法提倡修心性，他们如何成佛？
20，耶稣提倡真理，他们如何成基督？
21，新时代提倡光与爱，他们如何觉醒？
22，顺其自然包含：修炼证道？
23，打坐也是无为法？还是取决于不同的人如何看待它？
24，修道是有为进入无为？
25，“放下屠刀，立地成佛”就是无为？
26，执着修道并不影响得道？
27，提高意愿得道，不是执着？
28，每个人（灵）终会有得道的一天？
元吾氏 2011-07-20 14:03回复63楼这浮云来自地球：
18、因人而异。也看如何理解筑基。
19、心性指法身（灵体），相对于色身（肉体），法身可脱离色身的束缚，回归本源。
20、闻道为主。也有证道者和修炼方法。
21、闻道为主。也有证道者和修炼方法。
22、yes.
23、取决于不同看待。
24、是。
25、不是一回事。
26、不该影响。
27、适当的执著也是需要的。
28、yes.

心梦衣缘 2011-07-27 23:08
我们没有前世记忆,没有啥设备在我们投胎前,先清除记忆吧?这是主动封锁还是人为被动消除?
元吾氏 2011-08-06 14:25回复74楼 心梦衣缘：
一般是主动。

非人680 2011-09-15 23:38
博主：你好。我的问题也是主观‘臆想’。‘平行我’是不是二个个体本源【灵核】・・・・・乃至多个个体本源【灵核】‘合一’而产生的‘现象’？或者‘更深的潜意识’妄想的‘现象’？
元吾氏 2011-09-16 17:57回复 非人680：
这种现象也有。

非人680 2011-09-17 17:22
谢谢。请问博主：人出神【入定】能观察到‘界’的各种‘现象’，确不知道‘此现象的原理’，知道‘此原理’，似乎需要‘智慧’，‘智慧’由什么而生啊？根据现象，‘推理’出原理，这个‘能力’是‘智慧’吗？
元吾氏 2011-09-18 10:20
1、入定能观察到“原理”，参考博文“界的现象与真相”。
2、智慧就是能观察到真相。
3、推理=假设=假智慧。

非人680 2011-09-18 17:05
谢谢博主。我知道了。入定到：‘第一境界’，所得的‘原理’是片面的，也就是‘相对真理’。同理入定到：第二境界，第三境界・・・・・・，同样如此。此相对真理只是一种‘推理’。只有入定到：第一境界・・・・・・乃至终极境界。所得的‘原理’，才是‘绝对真理’=‘终极真相----所有问题的答案’=‘万物本源的描述’，此时的‘意识’【我不知道用什么名称好，暂用这个名称】才是真正的‘智慧’。是不是如此？
元吾氏 2011-09-19 21:40回复 非人680：
Yes.

我的修道经验----灵界特点和破幻要点

【元吾氏】

灵界，古称：天界。上古人类较朴素，对物质界执著较少，把天界旅行视为平常事。现代人执著物质界，忽视灵界，把灵界旅行视为特殊行为。现代人已走到物欲极端，在认识到物质界的局限性之后，对灵界的认识也在开始恢复正常。灵界是物质现象界的创造者，比物质现象界更广大不知多少倍。灵界旅行，可超越肉体的有限性，拓展视野，探索更深更广的各种世界及其真相，乃至终极真相----万物本源。

下面列举一下本人几十年来在灵界旅行中的几个重要经验，作为对初学者相关疑问的解答。

A、灵界特点

1、全方位视觉：灵视觉能同时看到上下前后左右以及内部。能看到自己的潜意识，也能看到其他生物的潜意识。
2、身体自由变形：灵体可自由变形，或变成灵点、意识点。
3、一念可到达任何空间：一个意念便可自动到达任何地方、任何世界，或者在空中飞行。
4、一念可到达任何时间：一个意念便可自动到达任何世界的任何时间。
5、一念可改变任何事物：一个意念便可自动改变“所见的”任何事物和世界。（类似物质现象界的低层灵界会有较大的时间差和复杂性）
6、一念可创造任何事物：一个意念便可自动创造任何事物和世界。（类似物质现象界的低层灵界会有较大的时间差和复杂性）
7、潜意识有惊人的创造力：潜意识可在显意识不知不觉的情况下，自动创造任何事物或世界。潜意识大于显意识。
8、万有引力----同性相吸：自己有什么样的意识倾向，就会自动被吸引到同样的地方、同样的世界、同样的事物中去。
9、万有斥力----异性相斥：自己意识排斥的东西，自动与其相斥，不反射它的光。即使出现在眼前，或者身在其中，也是看不到的。
10、心灵感应：与万物的交流方式是直觉，或曰心灵感应。
11、不死不灭：灵界的根本是自由意识，自己也是，不能被杀死或者被消灭，进入水火也可以无伤。心理上被“杀死”时，也可随意复活。想死也死不了，最多只能进入长期"休眠"或者"假死"的意识不活动状态，哪一天潜意识稍不小心"动"了一下便会"复活"过来。

----以上列举不全，只是主要的几个。

B、通过灵界探索终极真相的易点和难点

1、全方位视觉和心灵感应：
是通过灵界探索终极真相的最大易点----灵体视觉可以透彻地观察事物，里里外外全部角度；心灵感应可以直接交流，撒谎很难掩盖真相。肉体视觉只能观察一个表面和一个角度；交流主要通过语言，撒谎容易掩盖真相。
2、一念可到达任何空间和时间：
是第二大易点----灵体可以任意地观察任何世界的任何事物和任何时间。肉体只能观察一个世界的一个地方和一个时间。
3、潜意识有惊人的创造力：
是通过灵界探索终极真相的最大难点----潜意识稍微有一点杂念，便会自动创造主观世界和事物，阻挡在眼前，看不到客观世界和事物。或者自动创造有色眼镜，接收到的客观世界和事物由此被变色或变形。由此，真相被变态失真。
4、万有引力和万有斥力：

是第二大难点----潜意识稍有意识倾向或爱憎，便会自动吸引或排斥一部分世界和事物，只能观察和进入一部分世界和事物，观察不到和进入不了另一部分的世界和事物。把自己见到的部分世界当成全部，自己见不到的部分世界当成没有。由此，真相被部分掩盖。

C、破幻要点

针对灵界的以上两个难点，本人的破幻经验总结出了以下两个要点：

1、第一要点：纯旁观、纯客观。

意识中，尤其是潜意识中，不能有杂念、倾向、惯性，才能解决以上两个难点，才能做到纯旁观，才能达到纯客观。只有纯客观，才能观察到全部的世界和事物，并且不失真。由此，全部的、不失真的终极真相，才能被观察到。我经常说的"开放意识"，意思与此相同，就是说要"完全客观"。

2、第二要点：纯自然。

且勿强求，强求也是杂念。人心是“活的”，100%没有杂念的旁观也是不现实的。因此，要顺其自然，逐渐达到旁观的纯洁度，50%至80%，90%乃至99%，乃至99.999%。哪怕每天只有10分钟进入完全静观的状态，那么每天就有10分钟见证真相的时间和机会。逐渐延长，水到渠成；天长日久，自然而得。拔苗助长者，杀苗也。故：切勿丧失自然、丧失平衡、滑向另一个极端。本质上，纯自然=纯客观。活在自然状态的人，易见客观真相。（反过来，见到客观真相后，亦会活的更自然。）

*再重复一遍：

1、有倾向潜意识创造主观世界----有杂念、有倾向、有惯性、有主观----一般人的情况。
2、无倾向纯意识观察客观世界----无杂念、无倾向、无惯性、纯客观----训练过意识纯净法的人，或者天生意识自然纯净的人。
3、破幻第一要点：纯旁观=纯客观。意识（显意识+潜意识）无杂念、无倾向、无惯性、纯客观。
4、破幻第二要点：纯自然=无倾向。顺其自然勿强求，强求也是杂念、倾向、惯性、主观的。

----不知破幻要点者，灵界旅行的次数和经验再多也没有用，只会一直在无穷无尽的幻相中徘徊和迷惘，永不得真相。这样的人，多的不可胜数。

D、破幻过程----循序渐进

不紧不慢，自然渐进：

1、动多静少----杂念多、静观少：个体的潜意识惯性偏多、参与多、主观多、旁观少、客观少----个体幻相界多、集体幻想界少*。
2、动静参半----杂念和静观参半：个体幻相界和集体幻想界参半。
3、静多动少----杂念少、静观多：个体的潜意识惯性偏少、参与少、主观少、旁观多、客观多----集体幻想界多、个体幻想界少。
4、完全静观----完全顺从自然的纯旁观：没有个体的潜意识惯性、无参与、无主观、纯旁观、纯客观----没有个体幻相界、只有集体幻相界。

5、纯真相可见----静观时间长了，集体幻相界的终极创造者，自然会被观察到和体验到，那就是终极真相*。

----练习方法很简单：可使用静观法或内观法*，或者其它适合自己的简单方法。
----复杂方法：容易增加杂念，效率低。或不直指核心，在外围兜圈子，浪费时间。切记。

E、古人经验的参考

古人常说的练心为核心，或者比喻"神/灵"的阴阳状态，即是同样的经验。

1、练心=去除心障=去除杂念=去除潜意识倾向=无主观=纯客观。（破幻）
2、阴神=有杂念、有潜意识倾向的=后天思虑的、主观的、有思想杂质的不纯之神/灵。（造幻）
3、阳神=无杂念、无潜意识倾向的=先天直觉的、客观的、无思想杂质的纯净之神/灵。（破幻）

***注：**
*关于个体现象界和集体现象界，请参考博文“个体现象界和集体现象界”。
*关于终极真相，请参考博文“终极真相----万物本源的描述”。
*关于静观法和内观法，请参考博文“我最常用的几种方法”。

（本人所述，皆为几十年亲身实践、亲身验证、亲身观察的客观记录。无理论假设、无逻辑推理、无照搬经典。个人经验，仅供参考。）

“于静境中见无所取。若有所取，则伪乱真。久而行之，自然得道。”----老子
“心源清徹，一照万破，亦不知有物也。”----《灵宝经》

==========
==========

新浪网友 2011-08-05 22:14:57
大师,看了您的文章,我好像悟到一个问题,就是宇宙万物其实与我都是一体,我们所感受到的任何人或物,都是不生不灭的自由意识产生的幻象,包括大师您和我,都是同一个自由意识产生出来的幻象,不知道这个观点对不?感觉很困惑,还望指点.
博主回复：2011-08-06 08:40:03
对。

493144648 2011-08-06 08:13:15
大师请问一个修炼的人是不是一定要有师傅带,我看您在博文中也提到师傅,是不是完全靠自己看书或是看您的文章很难修炼成功,因为如果没有师傅指导,在修炼过程中会有魔的干扰,从而无法继续修炼,是不是所谓的魔其实都是幻象,只要自己自由意识足够强大,不需要师傅也照样可以破魔的干扰,很想了解,肯请指导.
博主回复：2011-08-06 08:48:37
取决于个人心态。自由意识强、自学自修强，不一定要拜师。自学自修不强，或者依赖性强的人，也许需要师父。现代，书店、网上什么资料都有，不一定要拜师。古代，信息交流少，拜师更好。

新基因2011-08-06 19:37:39
请问元老师：
1显意识能影响潜意识吗？比如虔诚持久地念咒忏悔能否净化潜意识？
2上层的灵体是下层灵体的缔造者，那么下层灵体的变化会影响上层吗？ 肉体的创伤比如器官切除后会对准物质体和其它灵体产生什么影响？
3元老师常用的方法中，哪一种比较适合病弱之人起修？
4老师得道后是以什么心态和方式生活，和得道前一样吗？得道以后人生的目的和意义是什么？
5因为童年时的心理创伤总是很怕出体后遇到妖魔鬼怪，这种心障怎样克服？
6老师能否发点文章说些您多年灵界旅行遇到的奇趣事件啊，以增强修道的娱乐性。
博主回复：2011-08-09 11:11:01
1、一定程度上。
2、一定程度上。不会消失。
3、静观法（舍己从人跟踪法）。
4、不一样。依然没有意义，目的自己设。意义是主观的。
5、真神不死不伤，死伤者皆幻神。

求真2011-08-07 23:00:10
我想问一下，您的这些出神体验是闭眼时体验到的还是睁眼过程中体验到的？是在日光下还是在比较暗处体验到的？
博主回复：2011-08-09 11:15:52
灵体无所谓睁眼闭眼。

求真2011-08-23 10:00:06
修炼中提到的漏尽通，是指达到无漏的境界吧？个人理解所谓无漏境界就是一念不生的境界，也就是您所说的纯客观，不带个人感情，而且是无论何时始终如此。因为一出现念头立时对灵界产生影响，最终会传导到它的下界物质界。而到了高层境界强调的是无为，就是不去影响各界自己运行的规律。不知是否如此？
博主回复：2011-08-27 11:51:46
不是。漏尽通是指脱离轮回的终极解脱。

新浪网友2011-10-16 20:34:46
元老师您好！
请问：
（1）您出神之后灵体经历的记忆是存储在哪里？
（2）如果灵体本身可以存储记忆，那是以何种方式实现呢，即新记忆对灵体会造成怎样的改变？
（3）那些出神经历等您回神后通过物质界的大脑回忆并作记录，那么灵体记忆是何时传到物质脑的呢？
（4）现代神经科学研究的结果认为人的记忆是表现在大脑神经元之间突触连接的强弱上，您通过内观可以对此进行验证吗？
静候老师答复！非常感谢！
博主回复：2011-10-18 21:28:07
1、相应的灵体，或者相应的界。
2、储存在自身和相应的界。新记忆是一种成长。
3、单意识焦点时，回神时传输给物质记忆。双意识焦点时，神游时同时记忆在灵体和肉体。

4、内观时发现：记忆储存在相应的身体局部，大脑神经只是对各个身体局部的综合管理和协调系统。

这浮云来自地球 2011-08-01 19:34
本质上物质界也是属于灵界，所以，物质界或多或少还是有些灵界的特性的，只是物质界反应的速度太慢了。
请问老师，按创造反应从慢到快排列，是不是从物质界逐渐顺序到第7界？还是没顺序？
元吾氏 2011-08-06 14:32回复2楼 这浮云来自地球：
有顺序。

nrl0 2011-08-01 21:10
于静境中见无所取。----这句话的意思是否就是“旁观”？
元吾氏 2011-08-06 14:35回复6楼 nrl0：
不取=不参与。

我愿归真 2011-08-01 21:33
讲得很好，我还听过有大师这样讲的：还在世间法里时，看到的都是自己能量场里的东西，但自身的小宇宙里有外面大宇宙的相，就是外面有什么，里面就有什么，自己能量场的东西是受自己意念控制的，你动念了，它就变了，不动念，看到的就是真相。等出世间法后，看到的才是外面的世界。这里就有一个问题了，都可以看到真相的，怎么辨别是在什么层次看到的呢？
元吾氏 2011-08-06 14:38回复8楼 我愿归真：
在物质界看物质界，在灵界看灵界。本来就应该这样，有什么问题？

nrl0 2011-08-01 21:41
《金刚金》中的“應無所住，而生其心”就是元吾氏先生说的静观和旁观？
元吾氏 2011-08-06 14:42回复10楼 nrl0：
是。

lightviva 2011-08-01 22:24
请问元吾氏老师：您一直强调要“静观”，和佛陀讲的“觉性”、"觉知"是不是一个东西？
元吾氏 2011-08-06 14:43回复11楼 lightviva：
不是。

奏鸣曲二号 2011-08-01 23:37
老师我上一次的出体很奇特，我当时是半睡半醒的状态，于是我决定翻身滚出身体，但我觉的出去后只有脚面触地的感觉。其它啥也看不见，我就相当于摸着黑走的感觉，后来不知道是不是掉进梦里了能看见东西了，但不是现实的。再后来我宿舍的风扇吹到了我的腿，我的肉体感觉到了，但是我的灵体还在那个地方（那时候我正在想在梦里练呼吸）。也就是说我同时处于两个状态，请问我当时是在梦里还是在准物质界。为什么肉体受到刺激我不能接着醒来呢？
元吾氏 2011-08-06 14:45回复13楼 奏鸣曲二号：
1、都可能。
2、刺激不强。

奏鸣曲二号 2011-08-01 23:46

还有老师，如果我不觉的饿，我是不是可以坚持不吃饭。我两天不吃饭都不饿，是否可以坚持啊

元吾氏 2011-08-06 14:47回复14楼 奏鸣曲二号：
可以，但一定要观察是否有副作用。

haizhou41 2011-08-02 12:26
元老师 问几个问题
1：冥想的时候 唾液很快容易积满口中 容易影响冥想的下一步深入 怎么解决？
2：我们已经知道静观或者出体探索世界的时候 尽量保持客观。 但是我们在现实生活中的喜怒哀乐会影响我们出体的修炼吗？是现实世界的情感判断也要和静观表现一致呢 还是互不影响。比如今天我看了这个新闻很生气 明天看了那个事情又特伤心 这些现实的情感影响我们的修炼吗？
3：闭目养神正确方法 就是脑子里什么都不想吧 毕竟我们闭目养神的时候 脑子还是有各种杂念 这不叫正确的闭目养神吧？能不能开始的时候先专注想一个东西 然后慢慢做到什么都不想的境界呢
4：闭目养神的神足的表现是什么？和睡觉多了的那个养神不一样是吧。
先问这几个 以后还有很多修炼的实际问题需要您的解答

元吾氏 2011-08-06 14:53回复20楼 haizhou41：
1、我早期是吞的，过一段时间就好了，只是过渡期。
2、容易影响，要看是否形成潜意识惯性，还要看静观时是否能忘记它们。
3、不是。我从未说过什么也不想。旁观！有什么杂念就旁观什么杂念。
4、一样。

ldy1499038208 2011-08-02 20:06回复 haizhou41：
看你给这哈拉子纠结的!按10楼说的“应无所住而生其心”不就得啦，该咋滴还咋滴，哈拉子照咽，心念不动就行了呗

元吾氏 2011-08-06 14:55回复26楼 ldy1499038208：


ldy1499038208 2011-08-03 12:41
元老师，我几乎从小到大都有一种耳鸣的毛病，就是两耳一直有一大堆“知了”在叫唤，但不影响我的正常听力，打坐也不影响入静。请问：我怎么样才能让这么些“知了”不叫唤了呢？

元吾氏 2011-08-06 14:59回复40楼 ldy1499038208：
我也有，好像人人都有吧，只是注不注意到而已。你不是说"该咋滴还咋滴，哈拉子照咽，心念不动就行了呗"
补充：入静深入后，会突然消失。

ldy1499038208 2011-08-03 18:07
元老师，请教一个个人修练中遇到的问题：有一次我在一座大山的河边静坐，当时没入静时，山上虫鸣鸟叫，河水瀑布隆隆，甚是热闹，入静后就听不到这些了，不知过了多久，我当时意识非常清醒的回到了肉体，当时双眼还没睁开，但发现有三秒钟的时间没有视力，眼前一片黑暗，同时没有听力一片寂静，也没有触觉，身体一点感觉都没有，大约三秒后，眼耳鼻舌身的功能恢复了正常。照理说，我一个意识出体了，其它六七个意识应在肉体上忠实工作，咋就我出门了一会回来就发现他们全部睡懒觉了呢？回来三秒后他们才开工？

元吾氏 2011-08-06 15:07回复42楼 ldy1499038208：
与肉体最近的准物质体，控制肉体感官。他不回体，则肉体感官停工。其它灵体回来也没用。他慢慢回体时，有两、三秒左右。不着急的时候，甚至有几十秒。

沙阳 2011-08-03 20:12
元老师好！请问您：
人的存在感各自有不同，当然我们的真相是以存在而存在的，因存在而有了所有的体验。可是，没有灵修的人是不知道的，如果给这样的人做了灵休手术后，明明我这儿观到手术后的灵体都已经运行良好了，而他确说还是不好，我知道这是他的心障－－－非常多的人是因“病”而感知自己的存在的，如果遇上这样的人，他的“病”是不会好的，而这个心障怎么去呢？
感谢您！
元吾氏 2011-08-06 15:23回复43楼 沙阳：
1、可视的病，显示"结果"来证明（不要显示"感觉"来证明）。
94年我结婚前，未婚妻也不相信。她身上有两个10年的肿瘤，正准备动手术。我叫她不要动手术，我从美国隔着太平洋给在日本的她做了灵体手术，然后让她去医院透视拍片，证明肿瘤消失了。医生都张口结舌，还怕她不信吗？
2、不可视的病，不好证明，就不要强求。（不信的人，即使当时治好了，病灵还会回来。）有人愿意与病结缘，就不要强行夺走人家的体验。

sinlessdream 2011-08-06 10:51
元兄有没有想过"潜意识稍有意识倾向或爱憎"这一现象背后的动力或根源呢？
元吾氏 2011-08-06 15:27回复57楼 sinlessdream：
根源与平时的行为和思想（今生的+往世的）创造的惯性。

沙阳 2011-08-06 13:47
元老师您好！
8月5日下午静坐时，我的光管子里有一条 DNA 与我同长，接天连地的，非常清晰。我把左边有三个小横柱子（他们发暗）给换了，右两边的横小柱子也是发暗，也给换了，换成了我所需要的。元老师，接下来怎么观察它？ 谢谢元老师！您真好！
换的过程在我的博客中写着呢。哈。。到现在我的大脑都无法接受这个信息，吃惊！
元吾氏 2011-08-06 15:34回复58楼 沙阳：
看了，呵呵。入定再深一点，问一下自己的灵核。灵核知道"最佳"答案。

沙阳 2011-08-06 15:36
可我的灵核还没修出来呢，现在头顶上到是有一个光环了，下三轮有一个光球。 灵核是哪一个啊？
元吾氏 2011-08-06 15:44回复76楼 沙阳：
灵核在光环和光球的再深一个次元，在内心"最深处、核心处"，没有形状和位置，只有光，在你的"中心"。你可以试几次，你已经很接近了。

g122 2011-08-06 19:49
哈哈，沙阳你的目标很有趣。我在想假如这世界上的人一下子都得道了，还有人种地、纺织、研发机器了吗？好像元老师说过有的世界的人都是得道的，请教元老师：那样的世界还有物质生活吗？另外，像老师这样的已得道的人是怎样看待金钱和财富的？用即取之，多亦粪土？
元吾氏 2011-08-09 12:17回复82楼 g122：
1、可有可无。
2、顺其自然。

沙阳 2011-08-06 20:40
请问元老师：
1、你94年给女朋友做的那个灵体手术后，她的肉体多久康复的啊，时间差一般是多少啊？
2、看到了灵核就是得道了吗？
3、你说修炼的前三个阶段会陆续出功能，为什么我到现在都还没出什么功能呢？
4、改变自己的物质环境为什么会有时间差，是因为物质界的震动频率慢吗？
5、改变物质界除了时间差，还有集体意识的连环锁定吗？也就是说要想改变物质界，除了时间差，还需要集体意识的配合，是吗？
元吾氏 2011-08-09 12:31回复84楼 沙阳：
1、肿瘤肉身死亡是瞬间的，细胞开始缓慢解体，两周后拍片剩一半，四周后拍片完全消失。
2、不是。
3、你已经出了一些所谓的“功能”：观灵、灵体手术、观 DNA、修改 DNA 等。
4-5、连环锁定、规则所定、程序所定。这些都要配合。

恋之吉他 2011-08-07 18:35
老师 佛教说人的第八识没有自我意识 老师达到了吗 没有攻击意思啊 跟随关注老师很长时间了
元吾氏 2011-08-09 12:36回复103楼 恋之吉他：
博文“万物本源的描述”说的就是这个呀。

haizhou41 2011-08-08 15:14
元老师 中药的功效是来自于本身材料所具备的灵性辅助了我们 还是中药本身材料辅助了我们本身的灵性
元吾氏 2011-08-09 12:38回复107楼 haizhou41：
两者都有。

我是光 a 2011-08-09 18:35
谢谢元老师！第一个问题好好神奇呢。您教我好不。
观灵、灵体手术、观 DNA、修改 DNA 等、还有放光，把离开物质界的亡灵送到光中。可是我不会在物质界把东东移来移去的呢。
元吾氏 2011-08-11 13:22回复125楼 我是光 a：
1、入定时，意想对方（对方肉体可在地球任何地方，忘掉任何距离感），等到能看到对方时，意识进入对方体内，游找病灶，见到肿瘤灵后，对话劝说他们离开。病灵不愿走，就想尽方法劝说。不要强迫，否则以后还回来。灵去病除。此后要跟踪观察一段时间，确认他们不会再回来。万一回来了，再重复以上过程，直至不再归来。
2、你会呀！你天生就造好了一个灵体专门用来干这个的，是你的多次元复合身体结构之中的一个灵体，平时三分之二以上的时间逗留在物质界。它的全称似乎叫做：物质现象灵体。简称好像叫做：肉体。

我是光 a 2011-08-11 17:59
谢谢元老师！
第2个问题你回答得太搞笑了哈哈。。是我概念混淆哈哈。。应该是准物质界的东东移来移去。哈哈。。。
元吾氏 2011-08-23 17:54 回复138楼 我是光 a：
在准物质界，你有个准物质体专门用来干这事儿的。

我是小孩_ 2011-08-09 20:44
灵界应该也有集体意识的连环锁定吧，为何它没有延迟呢？

元吾氏 2011-08-11 13:26回复126楼 我是小孩_：
1、有。
2、灵界层次的不同，以及连环锁定方式的不同，也会有相应事物之延迟的不同。

ohmygot321 2011-08-09 23:04
请看一看现代“科技天眼”的非凡能力，它所获取的遥远火星的图象非常清晰且性能稳定，有了它普通人不用修炼就具备了“天眼神通”遥感能力了。美国宇航局拍到火星上有流动水的图像 http://www.tudou.com/programs/view/BT_B8TRdIkg/元吾氏先生，您在出神的情况下能见到如此清晰的图像吗？个人觉得也不能小看了现代科学技术的能力。二者能结合最好了。
元吾氏 2011-08-11 13:34回复128楼 ohmygot321：
1、出神的清晰度也可达到同样，但没有天文望远镜那么稳定。出神另一方面的好处是：不限空间距离、不限视觉频率、自由放大缩小、自由进入内部等。
2、两者结合自然是最佳啦，求之不得！

心梦衣缘 2011-08-17 17:38
我想问实际中遇到的修行问题，要麻烦元老师给予解答了。
1、为什么你的说法跟奥修说的不同，他说得道就像水入海那样，再也找不回来那滴水了，而你说还能回来，得道才是最自由的？
2、梦境是潜意识制造的，潜意识比显意识强大，即便静心也难破潜意识的幻，怎样才能在潜意识的幻觉中走出来？
元吾氏 2011-08-23 17:57 回复143楼 心梦衣缘：
1、有奥修的原文吗？
2、深入到潜意识里面，净化和静化潜意识。

踏雪寻秦 2011-09-14 00:27
请问老师看过《死后还生之谜》一书么？你对灵界的描述和这本书完全一致？如果你看过，那么请问这本书里写的现象可信么？
元吾氏 2011-09-25 11:16回复155楼 踏雪寻秦：
没看过。

非人680 2011-09-23 18:39
博主：你好。‘潜意识’是什么？
元吾氏 2011-09-24 11:17回复 非人680：
肉体清醒时：肉体意识=表意识，所有灵体意识=潜意识，自己以外的所有其它生物=潜意识的潜意识。参考博文“人的多次元复合体结构”。

非人680 2011-09-24 14:24
谢谢。人可以在自己潜意识创造的世界里‘旅行’吗？
元吾氏 2011-09-25 11:33回复 非人680：
可以。

非人680 2011-09-25 23:30
谢谢博主。过去的‘记忆’是潜意识吗？
元吾氏 2011-09-26 20:10回复 非人680：
它世的“记忆”也是潜意识。

非人680 2011-09-26 20:32
谢谢博主。如此说来潜意识是一切众生‘共享的信息’，只有心清净，就能调出来‘查看’，那么‘宿命通’就好理解了，就是去看看过去的‘信息’如此而已，是不是？
元吾氏 2011-09-27 12:29回复 非人680：
是。

我的出神经验----界的现象与真相

【元吾氏】

此文回答关于“界”的几个常见问题。

界：世界、空间。古曰：境界、天界。以下是本人在三十年的灵界旅行中，亲身所观察和体验到的几个关于“界”的基本现象和真相。

*（*注：本文内的“界”，皆指“集体现象界”，不包含“个体现象界”。具体请参考另篇博文“个体现象界与集体现象界”。）*

A、界的现象与真相之一：

1、界是无限的、同源的。

2、界中有界，以至无穷。

3、界既有连续的，也有跳跃的。或像彩虹逐渐变换频率，或像神经元相互连接。归根结底是一体的。

4、为了解说方便，强行分界。界的名称，也是强行命名的。

B、界的现象与真相之二：

人为的强行分界----常见的几种分界方式：

a)两界分：物质现象界+灵界（物质界现象以外的所有其它界）。最常见最简单的分法。

b)三界分：物质现象界+精神现象界+精神抽象界。佛教或道教曰：欲界+色界+无色界。

c)七界分：源于印度，并流传到西方。被灵修者体验较多的分界方式，包含鄙人。根据鄙人在这些灵界的旅行经验，强行命名和简述如下。

1、物质现象界----肉体所在之界。是七大界中最小的灵界，但依然有数不清的类似这个物质现象界的世界和相对应的生物种类。

（西方传统称：物质界 Physical World。印度传统称：物质界 Physical Plane。西方神智学称：物质界 Physical Plane，以太界 Etheric Plane.）

2、个体情感界----个体情感和欲望界。更大的灵界并且有数不清的世界和相对应的生物种类。

（西方传统称：欲望界 Desire World。印度传统称：星灵界 Astral Plane。西方神智学称：星灵界 Astral Plane。其它称法：情感界 Emotional Plane.）

3、个体思想界----具体思想界更大并且有数不清的世界和相对应的生物种类。

（西方传统称：具体思想界 World of Thought - Region of Concrete Thought。印度传统称：思想界 Mental Plane。西方神智学称：思想界 Mental Plane,因果界 Causal Plane,心智界 Mind Plane。其它称法：太阳神界 Summerland.）

4、集体情感界----抽象思想和人际情感界。更大的灵界并且有数不清的世界和相对应的生物种类。

（西方传统称：抽象思想界 World of Thought - Region of Abstract Thought。印度传统称：佛灵界 Buddic Plane。西方神智学称：自灵界 Soul Plane.）

5、集体思想界----人类个体灵的故乡界和人际思想界（肉体解体后灵体回归此界）。更大的灵界并且有数不清的世界和相对应的生物种类。

（西方传统称：生灵界 World of Life Spirit。印度传统称：自性界 Atmic Plane。西方神智学称：精神界 Spirit Plane.）

6、个体宇宙界----本宇宙灵所在之界。内含数不清的世界。无大无小。（其实所有的界都是无大无小，只是视点不同而已。）

（西方传统称：圣灵界 World of Divine Spirit。印度传统称：全灵界 Anupadaka Plane。西方神智学称：大灵界 Oversoul Plane,全灵界 Holy Plane。其它称法：宇宙界 Cosmic Plane,单一界 Monadic Plane）

7、集体宇宙界+本源----众多宇宙集体灵所在之界+万物本源。无大无小，有数不清的宇宙+不生不灭无形无相的本源/本质。

（西方传统称：上帝界 World of God。印度传统称：第一界 Adi Plane。西方神智学称：神圣界 Divine Plane。其它称法：理性界 Logoic Plane）

d)二十八天界分：佛教的三界二十八天。通过禅定神游法可得见，在四禅八定的资料中有描述。

1、欲界六天。

2、色界十八天。
3、无色界四天。

e)三十六天界分：道教的三十六天。通过内观入定神游法可得见，在道藏的资料中有描述。

1、第一界欲界六天。
2、第二界色界十八天。
3、第三界无色界四天。
4、第四界四梵天。
5、第五界三清天。
6、第六界大罗天。

f)7x7界分：与七界分法同源。

1、七大界每一界再细分为七小界：7x7=四十九小界
2、每一小界再细分七小小界，如此类推。

g)无限界分：更有经验的灵修者的分法。也是**最客观的**。

1、以上每一个界，可以继续分出更细的界，乃至无穷。
2、每一个空间，或者每一个次元，都作为一个界，有无数个。

C、界的现象与真相之三：

以上的几种分界，是以人类肉体所在的物质现象界作为“出发点”的主观分界法。

1、以人类肉体的物质现象界为出发点，计算“回归”本源所经过的路程，“倒推”分为三段或七段，名为三界或七界。

2、不以人类肉体为出发点，计算方法和路程（分界方式），就完全不一样了。

D、界的现象与真相之四：

以上，是以人类肉体所在的物质现象界为出发点的、主观的“倒推顺序”。

客观上，实际的“正推顺序”是相反的。根据鄙人的观察，七界的“正序”实际上是这样的：

0、第零界：本源（不生不灭、无形无相、万物本源、万物本性----请参考博文“万物本源的描述”）。无界之界，故曰：第零界。所有界的源泉，所有界的本性，在所有界之内之外。唯一能观见到界的“真相”之界。

1、第一界：集体宇宙界（思想界）<----众多宇宙集体灵所在之界。只有万物集体灵，没有万物个体灵（神游至此，可见到集体灵、见不到个体灵）。

2、第二界：个体宇宙界（情感界）<----本宇宙个体灵所在之界。只有人类集体灵，没有人类个体灵（神游至此，可以和本宇宙灵直接交流）。

3、第三界：集体思想界<----人类个体灵的故乡（肉体解体后灵体"回归"此界，有执念者和迷信者例外）。有数不清的各种生物。此界是下一界的创造者。

4、第四界：集体情感界<----人类有灵体在这个界。有数不清的各种生物。

5、第五界：个体思想界<----人类有灵体在这个界。有数不清的各种生物。

6、第六界：个体情感界<----人类有灵体在这个界。有数不清的各种生物。

7、第七界：物质现象界（思想界）**<----人类"物质现象灵体"（肉体）所在的界**，肉眼的视觉频率能看到此界的一部分。并且还有两个肉眼看不见的准物质灵体，以及准物质界的多种生物（包括比人类高级的生物）。本质上也是一种灵界。

8、第八界：更情感化的界（情感界）<----人类有肉眼看不见的、新的雏形灵体生存在这个界。发展和"进化"的方向之一。有数不清的各种生物。

9、第九界：更物质化的界（思想界）<----人类有肉眼看不见的、新的雏形灵体生存在这个界。发展和"进化"的方向之一。有数不清的各种生物。

10、第十界：更...的界<----人类进化的方向之一。

11、更...看不到尽头（至少在本人的经验中还看不到尽头）<----发展和"进化"的无数选项。

***共通的现象：**

1、上一界是下一界的创造者：上一界的一部分思想，创造和编织了下一个现象界的各种生命现象和集体意识的潜规则。

2、上一界的自由度大于下一界的自由度：越往下界，集体意识的潜规则原来越复杂、自由度越来越小。越往上界，集体意识的潜规则越来越简单、自由度越来越大，乃至终极本源

之绝对自由的自由意识。如：空间和时间的潜规则。（这个是上界和下界之分界法的主要依据，以及意识频率的高低。）
因此，古人称这个物质现象界以上的现象界为“天堂、天界”，称这个物质现象界以下的现象界为“地狱”。现代人延续了这个说法。
而且，古人称神游进入高的现象界为“进入高境界”，称神游进入较低的现象界为“进入低境界”。但是，眼里只有物质现象界的现代人不理解“境界”的真实所指，现代汉语的“境界”变成了一个空洞的概念。
*关于人的身体结构，请参考另篇博文“人的多次元复合体结构”。

E、界的定义----界与层的不同：

1、如上所述：界的定义也是人为的描述方式。可描述为：世界、空间、境界、次元。或者：复合世界、复合空间、复合境界、复合次元等。

2、界是连续的，因此“界线”也是模糊的。

3、“界”不能描述为“层”：界(Plane)是互在其中的，如电视频道，占据同一个“复合空间”的不同“投影频率”。层(Layer)是相互分离的，如三明治，占据不同“单一空间部分”的同一个“投影频率”。

F、界的旅行----任意性和顺序性：

1、自然的任意性：入定神游时，意识流有很大的任意性。因此，界的旅行没有标准顺序。这是自然的状态。

2、强行的顺序性：强行的顺序性，有缺点也有优点。缺点：最笨最麻烦。优点：对界的连续性提供了相互验证的可能性，或者出神到临界，或者观察界的相互影响、连动性、时间差等。（追求逻辑严谨的科学家适合于采用强行的顺序性，时间花的要多一些。本人也走过这个顺序。）

3、界的旅行方法：具体请参考博文“我最常用的几种方法”。

G、界的观察方法----入定与破幻：

1、入定神游时，只有纯旁观、纯客观的观察法才能客观地观察到这些“集体现象界”（实相），并且逐步深入到最终的本源（真相）。

2、有主观杂念的入定只能观察到“个体现象界”（幻相）或者两者的混杂。

3、具体请参考另篇博文“灵界特点和破幻要点”。

4、这个观察法是分辨实相和幻相的破幻关键，否则在灵界旅行一辈子也没用，永远在幻相中兜圈子。

***再强调一次：**界的划分和命名，是人为的和主观的，只是为了解说方便。客观上，界是一体的、连续的、无名的。解说明白了以后，就可以扔掉了，勿执著于此。

（本人所述，皆为几十年亲身实践、亲身验证、亲身观察的客观记录。无理论假设、无逻辑推理、无照搬经典。个人经验，仅供参考。请勿纠结字面，请勿绝对化，请勿迷信化。请勿相信我或者任何经典，自己去尝试和发现。）

==========
==========

yangdan1987 2011-08-10 14:39:28
又是一个好文，支持元吾老师。老师还在美国么？不如回来开讲座造福造福国人？
博主回复：2011-08-15 12:37:12
时代不同了，现在网上更好。

新浪网友 2011-08-10 16:24:31
问个问题，请问居士：
你怕不怕痛苦，怕不怕创伤？假如你将面临艰难困苦，你会不会害怕？
博主回复：2011-08-15 12:46:07
呵呵，死都不怕，还怕这个？

曾帝2011-08-11 11:20:55
看了 越感觉复杂，漫长... 请问 边用36决守下丹田，中，上丹田 边冥想顶轮或以上脉轮灵领悟高灵界智慧的方法 可行吗？想早点觉悟超脱
博主回复：2011-08-15 12:50:32
意识点太多了、分散，效果不好。一次只有一个意识，效果最佳。

曾帝2011-08-20 00:07:39
我意思是用36决守下丹田在早上（打地基储能量） 中午守眉心轮（希望有点神通 开灵眼 ）晚上守灵环(悟本源，想守灵核但是不知道具体在那里)，等于一天分时段播下三颗意识种子24小时发酵，每次都只有一个意识。这样的效果如何？因为我才开始修行3个月 问问上面这样的方法如何？
博主回复：2011-08-22 22:49:51
不好说。因人而异，你得试验一段时间才知道适不适合你。

新浪网友2011-08-11 21:37:39
会不会这些都是想象的？
博主回复：2011-08-15 12:51:44
已经解说过无数次了：都是幻相。都是本源的想象物。

射手 john2011-08-12 04:54:11
是不是这些不同的界和我们在同一空间，只是频率不同？
博主回复：2011-08-15 12:53:05
可以这么理解。复合空间，互在其内。

射手 john2011-08-12 05:05:39
是不是有些成道的人可以用自己的意识按自己的意愿创造不同的世界，并可以让别的人进入并感受他的世界？是不是物质世界中的创造，比如创作一款游戏也不比灵界创造更低等？
博主回复：2011-08-15 12:53:44
1-2、是。

新基因2011-08-14 20:37:59
请问元老师，山海经是灵界旅行的记录吗？山海经中的世界是哪个界的啊？
博主回复：2011-08-15 12:57:15
大部分是当时的这个物质界+一小部分灵界。

新浪网友 2011-08-14 22:40:11
请问大德，象您目前的层次，能象道书说的“长生久视、不生不灭”或者“肉身气化”吗？你的容颜会老吗？会不会你半百或几百岁了，看起来还象年青人一样的容貌？
看了您的博文（最近每天都看，孜孜不倦），颠覆了我以前所有的修行概念，重新调整了定位与目标，这也算打开了心灵的约束吧，谢谢您
另外昨晚我看到我体内的“大灵”与好几个“小灵”重合在一起，大灵在主干，小灵与大灵有一部分重合，一部分在外面，飘荡摇曳的灵动，象在风中的幡，发着光，煞是好看。您认为我看到的是真实的现象还是幻觉呢？
博主回复：2011-08-15 13:27:39
1、灵体：“长生久视、不生不灭”。肉体：只能说现在显得比实际年龄年轻，不能说以后的事。不过，这个是表面的，不能说明什么实际问题呀。道者，有人喜欢年轻人的形相，有

人喜欢老年人形相，比如：老子就是白发老人的样子，彭祖也是。故我对修炼美丽的臭皮囊没有什么特殊兴趣。反而对“肉身气化”有兴趣。（不过肉身气化了，也就不会答疑了。）
2、似乎是真实现象。

新浪网友 2011-08-15 09:28:32
再问博主大德我一直非常想问的两个问题，如有不妥，还请谅解：
1、您出体能象南宗祖师张伯端阳神去扬州带回琼花一样，可带回实物否？
2、您与您现在的妻子结合，她是否就是您的分开一半的灵体呢，就是合成一个球的另一半灵体？如不是，您找到您的另一半灵体了吗？
博主回复：2011-08-15 13:30:24
1、那个故事是虚构的，你还当真？
2、半个灵体只是比喻，你还当真？

近水楼台 2011-08-16 19:29:21
老师，这篇文章划分的界从本源开始往物质方向发展，其中提到人类进化越是往物质方向进化，灵体更加个体化，这好像违背了进化合一的原则，应该是朝本源，合为集体灵方向进化吧？
还请老师您解惑，谢谢。。。
博主回复：2011-08-22 22:41:35
1、谁制定的原则？
2、本源是没有原则的。个体化与合一完全可以完美的在一起。

新浪网友 2011-08-18 23:26:42
博主，你说：10、第十界：更...的界<----人类进化的方向之一。
越下界自由度越小，是不是指人类越进化自由度越小？
还有你说上界创造了下界，那么第八界被创造了，为什么我们自己都不知道？
博主回复：2011-08-22 22:45:52
1、请仔细看博文要点：界的划分是人为的！故，这种问题是不成立的，除非你人为地如此界分。
2、我们的潜意识都知道。你能够进入潜意识便可观察到。

虚行 Sean 2011-10-16 23:25:16
看了《界的现象与真相》和《个体现象界与集体现象界》，
对界有一定的理解了；谢谢元吾老师..
3、“界”不能描述为“层”：界(Plane)是互在其中的，如电视频道，占据同一个“复合空间”的不同“投影频率”。层(Layer)是相互分离的，如三明治，占据不同“单一空间部分”的同一个“投影频率”。[十分精辟]
敢问： 层(Layer)是否是平行宇宙？或是平行我所处之处？系列文章好像没有涉及到层，可能又是我 miss 掉了。
博主回复：2011-10-18 21:29:50
“层”与以上这些都无关。

---
haizhou41 2011-08-10 21:21
问个老师另类问题：
1：我们已经基本知道了 灵之间的相互关系 我有个不明白 比如我们物质界是上界灵创造的那这个创造的过程 老师能看见吗？物质界中人类已经掌握了很多创造新物质的手段 那比

如物质界的太阳 到底上层灵是通过什么方式通过什么手段或过程创造出来的这个物质世界？ 如果老师看到这个创造过程 我相信对我们物质的现实意义非常大啊
2：进入虚幻的灵界 我们已经知道可以瞬间造出各种物体（当然也是虚幻的） 那我如果进入灵界 我意念想变出 航天母船 人间超级怪兽等等物质界没有的东西 那这个意念的作用能产生效果吗？
元吾氏 2011-08-15 11:44回复24楼 haizhou41：
1、不是已经说过很多次我观察到这个过程吗？创造的方式是幻想和用思想编织。

我是小孩_ 2011-08-11 00:50
这里的命名中思想界和情感界交替出现，思想界和情感界的定义是什么呢？
元吾氏 2011-08-15 11:47回复32楼 我是小孩_：
1、思想界：主要由具体思想和理性思想编织而成的世界。
2、情感界：主要由抽象思想和感性思想编织而成的世界。
3、两者之间逐渐过渡。

fzd7230 2011-08-11 07:47
我想問下萬物集體靈和萬物個體靈，還有人類集體靈和人類個體靈的區別在哪他們各自的特點是什麼？
元吾氏 2011-08-15 12:02 回复35楼 fzd7230：
1、人体的每个细胞是一个个体灵。人体灵是所有细胞的集体灵，统一管理个体灵。
2、个体灵是集体灵的一个缩小版，内含同样的内脏、细胞、器官、功能系统等。
3、人类集体灵：每个个人作为细胞，人类集体作为一个生命体。他比人类大一圈，人群密集的地方容易看到，延伸出人群头上几米，样子和颜色像北极光晕。他的思想=人类的集体思想+他的高于人类个体的思想。
4、万物集体灵相当于一个人体，万物个体灵相当于每个人体细胞。

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

aelfric0 2011-08-12 14:54
请问“正推顺序”的第八和第九界对应什么轮脉？
元吾氏 2011-08-15 12:11回复53楼 aelfric0：
请仔细阅读：分界是人为的，与脉轮无关。除非你人为地寻找对应。

沙阳 2011-08-14 15:22
元老师，告诉您一个好消息：我观到ＤＮＡ中轴了呢，它比外面那个螺旋亮得多，呈白色的光轴，是不是可以在这个中轴上直接输入咱今生要的信息？感恩您！
元吾氏 2011-08-15 12:20回复78楼 沙阳：
好！

1、该要的它自会吸收。
2、或者：观中轴的弱点。
3、或者：观中轴的强点----强点是弱点的另一面。
4、或者：与中轴对话，ta 知道最佳答案。

fzd7230 2011-08-15 12:12
他的思想=人类的集体思想+他的高于人类个体的思想
這個是不是也相當於人類=身體個器官獨立的靈體+人類個體思想（大腦思維部分）
元吾氏 2011-08-15 12:22回复101楼 fzd7230：
是。而且集体灵也有多次元复合灵体。

沙阳 2011-08-15 12:09
请问元老师：癌症和白血病怎么通过灵界治疗？
元吾氏 2011-08-15 12:30回复98楼 沙阳：
1、每个病因都不同，患者的诱灵或造灵思想不同，病灵所在的灵界不同，病灵的来源也不同，。
2、首先要在相应灵界找到那个病灵，观清 ta 的种类、特性。
3、然后驱灵（注意随机应变）。

沙阳 2011-08-15 12:35
感恩元老师！
这个癌症有难度呢。
元吾氏 2011-08-15 12:43回复107沙阳：
嗯，87-91年我专门接受了一批医院判死刑的晚期癌症患者，理疗化疗都已用尽，在家等死的那种。实验性治疗，救活率只有72%。有28%的不可抗力（或者我个人能力的有限）。

fzd7230 2011-08-15 12:55
我還想問個個體靈問題，那麼既然往上的結構是那樣，那往下的結構呢？比如我們的內臟器官靈，它裡邊也是這樣一層層下去么。它的裡邊具體會是如何？更小的靈體複合結構？他們的有自己的世界么？
元吾氏 2011-08-15 13:07回复113楼 fzd7230：
1-2、与向上类似。
3-4、是的。

沙阳 2011-08-15 17:09
1、每个病因都不同，患者的诱灵或造灵思想不同，病灵所在的灵界不同，病灵的来源也不同，。
2、首先要在相应灵界找到那个病灵，观清 ta 的种类、特性。
3、然后驱灵（注意随机应变）。
元老师您好！
直接从“在相应灵界找到那个病灵，观清 ta 的种类、特性。”这一步做起可以吗？或者是先与患者的灵体沟通，看患者的思想诱的是哪一个灵界的灵？
元吾氏 2011-08-15 23:23回复115楼 沙阳：
1-2、可以。

非人680 2011-09-05 00:02

【2、第二界：个体宇宙界（情感界）<----本宇宙个体灵所在之界。只有人类集体灵，没有人类个体灵（神游至此，可以和本宇宙灵直接交流）。】这句话是否有错误：・・・・・。只有人类‘集体灵’【是否是：‘个体灵’？】，没有人类‘个体灵’【是否是：‘集体灵’？】・・・・・・・・・

元吾氏 2011-09-05 12:38回复 非人680：
没有错误。

非人680 2011-09-06 21:51
博主：你好。看了你对‘界’描述，知道‘界’是自由意识有杂念只能观察部分频率的世界而人为定义的‘假名’。当你入定到‘终极境界’，‘界’的现象是否会消失【看见的是连续的没有‘界’的世界】?
非人680 2011-09-06 22:06
另外：有人说：界与界之间有一个连续的渐变‘通道’【时空通道】，是不是有此通道？
元吾氏 2011-09-07 13:09回复 非人680：
1、是。
2、参考 A3节：彩虹那样渐变的，不需要通道。神经元那样渐变的，有通道。

非人680 2011-09-09 01:36
谢谢。有人说：人通过‘时空通道’，可以把此境界的身体‘结构’变成彼境界的身体‘结构’【现象就是：从此境界消失，彼境界生出】是吗？
元吾氏 2011-09-13 16:32回复 非人680：
可以。

非人680 2011-09-16 00:09
博主：你好。在哪一个境界，‘界’是连续的？哪一个境界‘界’是跳跃的？
元吾氏 2011-09-16 17:58回复 非人680：
几乎每个界，都有连续的，也有跳跃的。

非人680 2011-09-20 16:51
谢谢博主。物质世界太阳是‘中心’，其他的星球都围着太阳转。其他的界有‘中心’吗？若有‘中心’于物质世界的‘中心’{太阳}是否重合？
元吾氏 2011-09-21 22:14回复 非人680：
No.

非人680 2011-09-21 22:44
谢谢。能详细说说吗？
元吾氏 2011-09-24 11:13回复 非人680：
没有中心，或者说任何一个地方都是中心。因为空间是虚拟的、主观意识所造的。参考“空间也是一种生物”，以及“万物本源的描述”第 D7节。

非人680 2011-09-24 14:20
谢谢。那么‘客观’的观察到的各种境界也是别人主观意识创造的‘虚拟世界’是不是？
元吾氏 2011-09-25 11:34回复 非人680：
是。

终极真相----万物本源的描述

【元吾氏】

本人在2008-01-27第一次进入与本源合一的状态（大约三个小时）时，震惊的四个月说不出话来。亲身感受到：万物本源，实在是太神奇太神奇了！！！远远超越人类的任何想象力！!!它非常难以用物质现象界的语言来描述，也许是个永远的难题（还是我的无能？）。以下是与本源合一时，直觉本身所能感知到的"不可描述的描述"。

A、本源不能被定义

1、本源是无限的----无限不能被定义，能被定义是有限的。

2、非要强行定义的话，只能定义为：本源=无限。

B、本源只能被描述----最基本的描述

1、本源是唯一的。

2、本源是无限的。

3、本源是无形无相的。

4、本源是无始无终的。

5、问：本源是什么？答：人类的词汇里没有。或者说：本源什么都是，又什么都不是（它是一个"无限"）。

C、本源的无限性和无限特性

1、本源是唯一的绝对存在，其它都是被本源创造的相对存在。

2、本源虽然无限，同时创造和包含了一切有限。

3、本源虽然无形无相，同时创造和包含了一切形相。

4、本源虽然无始无终，同时创造和包含了一切始终。

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

6、本源的创造有两种自发性：自动+主动。（自动：在物质现象界或被误认为"惯性"。主动：在物质现象界或被误认为"变异"。）

7、本源的创造是无限的。（创造是永无停息的。）

8、本源的无限性是不能被逻辑推理、不可被理喻的！（超越任何有限生命形式的有限想象力！）

D、本源不可被理喻----不可描述的描述

1、本源即是唯一的，又是无限的。对于本源，1等于1，1+1等于1，1+1+1+1+1...还等于1。

----此处的不可逻辑：壹=无限。

2、本源没有空间，同时创造和包含所有空间。或者说：本源占据空间体积为零，同时创造和包含的空间体积为无限。

----此处的不可逻辑：零=无限。

3、本源没有时间，同时创造和包含所有时间。或者说：本源的时间停滞为零。或者说：本源的时间永久无限。

----此处的不可逻辑：零=无限（过去=现在=将来）

4、本源无始无终，同时创造和包含一切始终。

----此处的不可逻辑：其存在没有开始和结束。（没有来源，自存自在。）

5、本源无形无相，同时创造和包含一切形相。

----此处的不可逻辑：无形创造有形（有生于无，有含于无）。

6、本源无声无光，同时创造和包含一切声光。

----此处的不可逻辑：无声光创造有声光（有生于无，有含于无）。

7、本源不在任何地方，同时创造和包含所有地方。

----此处的不可逻辑：零坐标点=任意坐标点。（任意两点之间的"绝对距离"=零；"相对距离"=相对参照系。）

8、本源无限小，同时也无限大。

----此处的不可逻辑：无限小=无限大。（任意两个体积之间的"绝对差异"=零；"相对差异"=相对参照系。）

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

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

10、本源无限抽象，同时创造和包含无限的具体。

----此处的不可逻辑：抽象包含具体。

11、本源自知和无限知，同时创造和包含一切无知和有限知。

----此处的不可逻辑：自知包含无知。

12、本源的变化或表现是无限的自发性，不依赖任何动力而自为动力。

----此处的不可逻辑：自源自发+自源永动。（无中生有，无源而源）

13、本源的变化或表现是无限的任意性，同时创造和包含一切有限的规则和逻辑。

----此处的不可逻辑：任意包含规则，任意包含逻辑。

14、本源（及其运作方式）远远超越人类所能想象的任何逻辑或理论！！！

----现代地球人，一根死筋的呆板逻辑和作茧自缚的框套理论，只是本源创造出来的一个儿童游戏。用现代地球人的有限逻辑很难理解本源的存在方式、绝对无限性和正反一体性。（但是可以通过特殊的实践方式"感知"到！）

E、本源的本质与特性的近似描述

再问：本源到底是什么？再答：人类的词汇里没有。非要强行回答的话，只能给几个近似描述：

1、精神/Spirit----从本性的角度描述。（这是最近似的描述，虽然并不准确。）

2、意识/Consciousness----从特性的角度描述。（也是不准确的近似描述。）

3、自由意识/Freewill----从功能的描述角度。（也是不准确的近似描述。）

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

5、无限/Infinity----从定义的角度描述。（最近似的定义。）

F、本源及其运作方式的通俗描述

本人第一次与本源合一时，除了以上的直接感知以外，当时能感知到的用现代语言对万物本源及其创造方式的最简单、最直接、最通俗的描述（也是本人博客简介的第一句话和自2008-05-29网上答疑以来多次给出的所有问题的答案）：

1、"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。"

2、"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(Spontaneous Imaginations/Thoughts 思想)，其景象（Imaginations/表现 Expressions）就是无限多样的宇宙和万物及各自的规则和不规则。"

人类的语言实在有限，很难描述无限的东西。（语言基于定义，定义的东西也许永远不能准确描述不可定义的东西，只能无限接近。）以后要是能感知到有更好的描述方式，我再更新。（本人所述，皆为几十年亲身实践、亲身验证、亲身观察的客观记录。无理论假设、无逻辑推理、无照搬经典。个人经验，仅供参考。）

"吾不知其名，字之曰道。道可道，非常道。"----老子

==========
==========

若月2011-07-04 18:28:05

刚开始在开心书院学习《道德经》，我就幻想，老子是不是在一个致虚极、守静笃的状态下突然“无我”了，然后观察到了世界的本源---道。然后老子还能在“无我”和“有我”两种状态下自由切换。看了先生的博客，我觉得我这个不是幻想了。

另外，想问先生一个比较幼稚的问题，我在12岁的时候，一次课间，突然“无我”了，周围的

物象还有自己和声音什么都不存在了，就感觉一种不亮也不暗的空的状态，然后突然又回来了，眼前的教室同学，还有课间同学们的吵闹嘈杂声。我一直记得这个体验，就是不知道为什么？这是不是你说的“出神”呢？我小时候从来没接触过佛教、道教什么的。

博主回复：2011-07-14 16:25:13

是。

a 灵界2011-06-28 21:29:06

请问元老师：

1.与本源合一是否等于佛家所说的涅槃？

2.既然本源非常难以用物质现象界的语言来描述，那么用音乐，绘画， 3D 动画等艺术表现手法能表现出来吗？现今世界上有否这方面的例子？

3.自从元老师与本源合一后，是否会感觉现我们所处在的物质世界非常无趣，无聊？

4.与本源合一后，还会会对其他界的探索感兴趣吗？

5.元老师进入与本源合一的状态（大约三个小时），问：元老师以前说过在本源里，时间是不存在的，那么这三小时的出体时间是如何得来的？该如何理解

博主回复：2011-07-27 11:25:09

1、不是。涅槃，梵语 nirvana=脱离， 意指：脱离肉体，回归为无肉体的纯精神生物，回归不生不死。是指能够在与本源合一的前提下的脱离肉体，与普通的死亡不同。

2、没有。本源无形无相无声，无法表现。

3、很有趣。感叹无中生有的伟大创造力。

4、会。兴趣是可以创造的。啥也不干也无聊。

5、肉体时间：肉体下午三点入定，晚上九点出定，其中有一半左右时间与本源合一。与本源合一时，完全感觉不到时间，只能这么推测出相对于肉体的时间吧。表述不准确，见谅。

元吾氏2011-07-27 11:43:03回复 a 灵界：

想起来：易经对本源有图形表示，就是一个空空的圆圈，表示虚无。

我是光2011-07-28 13:00:49

“涅槃，梵语 nirvana=脱离， 意指：脱离肉体，回归为无肉体的纯精神生物，回归不生不死。是指能够在与本源合一的前提下的脱离肉体，与普通的死亡不同。”

元老师，你描述的这个，应该在第八灵体可达成了。

我是沙阳。

博主回复：2011-07-31 12:35:46

第7灵体也可。

元吾氏2011-07-31 13:57:05

补充一下：第7灵体以下的灵体，经过修炼以后，也是可能的。

yangdan1987 2011-08-01 16:37:17

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

博主回复：2011-08-05 16:16:49

1、不是，而是被本源吸入，变成本源。一体。

2、本源的视角。

3、是。

cwy9252011-09-03 21:27:02

元老师，您的这种经历是否可以认为是成佛或得道的现象呢？

博主回复：2011-09-07 22:04:36
古书上是这么讲的。

452242893 2011-06-24 21:08
进入本源会不会幸福的不想回来
元吾氏 2011-06-28 16:04回复7楼452242893：
是。

沙阳 2011-06-24 22:32
老师，我在入定后，任何有形无形的都被我观到，本源是不是那个“观”？
元吾氏 2011-06-28 16:05回复12楼沙阳：
本源就是本源，包含"观"，也包含"不观"。

觉之海 2011-06-24 23:16
正在努力理解老师的文章，能看到这样的文章真是幸运啊！
最终要理解本源，是不是还是要自己去验证？
元吾氏 2011-06-28 16:08回复15楼觉之海：
如果看了一百本房中术的书，还没做过一次爱...

我是小孩_ 2011-06-25 00:06
C5、本源的创造是完全自发的(spontaneous)。（不自发则回归无形无相一切似无状态。）
E4、空无/Voidness----从视觉的角度描述。（本源在静止不运动不创造时，则处于"不表现"的状态。或者说：表现为"一无所有"。）
1..这个“空无”状态是推论上存在还是实际存在此状态呢，若实际存在不创造的时刻，万物此时是否不存在（还是本源此时独立于万物成空无）?
2.要“合一”是否要将意识开放到理解本源本性的程度？
元吾氏 2011-06-28 16:13回复18楼 我是小孩_：
1、实际存在（本人所述，没有推理）。此时不存在，或者说“不表现”。
2、本源不能"理解"，只能合一与无条件地感知和接受。

天涯证道 2011-06-27 11:40
请问居士你第一次与本源合一时，是刻意出体到本源与之合一吗？
还是有其他的出体目的而无意间来到了本源并与之合一的呢？
现在每次出体是要带目的的刻意出体到本源才能合一还是一直处在与本源合一的状态？
元吾氏 2011-06-28 16:23回复47楼天涯证道：
1、没有很刻意，一直很希望，但比我预想的要早。
2、是。
3、刻意和自然的情况都有。不出体也可以（半出神状态也可----参考"界的连续性与相互验证"第 B3节"半出神的本质"）。

度度人88 2011-06-28 14:34
本源即我，我即本源。——何解？
元吾氏 2011-06-28 16:25回复52楼 度度人88：
参考第 D9节。

whediesse 2011-06-29 12:33
真是羡慕；不过古人有句话叫，”真空妙有”，不知道是否描述的准确
元吾氏 2011-07-04 10:11回复60楼 whediesse：
非常准确。

haizhou41 2011-06-29 13:14
请元老师以自己的出体视角 给我们描述下您眼中的 鬼 仙等这些东西的特质 为什么老百姓见鬼的事情多 而见仙的事情少呢？我想无数人都期待您眼中观察到的鬼仙世界 是什么样的
元吾氏 2011-07-04 10:27回复61楼 haizhou41：
1、灵界所见的生物，简单讲：比人更高级的生物，同等的生物，比人更低级的生物，类人形的，非类人形的，动物，植物，元素生物，无形生物。
2、对未知的恐惧感，是人的一种特性。对于多数老百姓的心态：未知的=恐怖的="鬼"。因此把他们大部分当成"鬼"。只把比人更高级的、类人形状的、而且对人类友好的生物，当做"仙"。这个范围自然就觉得很窄了。因此，这是主观定义造成的的印象。
3、高级动物很少与低级动物来往，如同：人很少与猴子来往、人很少与蚂蚁来往。同样，被人向往的更高级类人动物"仙"也很少与人来往。

teston 2011-07-01 00:10
元老师，我是刚进入辟谷状态的新人。今天本来在下午渐渐进入辟谷的佳境，感觉身体一切都因为打坐越来越健康，能量前所未有的充沛纯净，但后来有意无意中打坐出体，一下把能量耗得基本干净，赶紧重新吸收之后，恢复了。这个我可以理解。但是后来贪心不足，在女友促使下帮她解决身体问题，本来用“一意念手观想通道法”把问题解决大半，消耗不大，但感觉有别人的执念混杂在里面，就强行出体（因为出体不稳定，加上部分出体一共出了3次），后解决问题后，结果能量消耗过剧，状态回跌，没多久就饿得赶紧吃了个夹馍，这才慢慢好转。
废话到此，有疑问：您说过出体吸收能量比肉体吸收更好，那么出体同时辟谷是可以实现的了，因为辟谷时，观想吸收能量的核心之一“中脉”其实在灵体上，而且肉体可以“24小时自动”吸收能量，对吗？
如果正确，那么这种方法是有一个能量下限，在能量不足，出题不稳定时最好不能用了，会血本无归...呵呵。我的理解对吗？
感谢元老师的阅读及回答！
元吾氏 2011-07-04 10:33回复63楼 teston：
1、对。
2、遇到过多次和你一样的情况。使用我举例的：潜意识24小时能量程序播种法+强烈的能量深呼吸法，可以解决能量不足的问题。尤其是在临时消耗大，临时有饿感时，强烈的能量深呼吸10-20分钟能起到很大作用。

沙阳 2011-07-04 14:05
元老师您好！感恩你！
7月3日下午17点到17：30，我把我自己的肝给换了，我是乙肝病毒携带者（小三阳），我家是家族有这个病呢，妈妈就死于肝癌。昨天入定后，我把自己的肝给换了，过程就不说了，现在我想问您的是：按医学的说法，乙肝病毒在肝脏中复制后在血液中流动，现在我把肝给换了，病毒还在不？如果还在那接下来我应该怎么办？
再次感恩您！您太伟大了!!!
元吾氏 2011-07-05 12:24回复69楼 沙阳：
病毒在血液中可能尚有残留，为保险起见，需要打扫战场。从两个方向夹攻：
1、从肝：新肝灵的防御和过滤能力----用意识播种法植入肝灵。

2、从血：新血灵的防御和清理能力----用意识播种法植入每个血细胞核。
（意识播种法在答疑中已有详细描述）
追加：入定观察肝灵和病毒灵，把握现状。直至被彻底驱除。

ernaiwansini 2011-07-08 19:48
3396815
en ma ni bei mi hong
读或者默念 以上数字组 汉字组 会产生音波 脑波 意识流
本源也是自由意识
默念数字组产生意识流接近本源的意识频率
还是默念汉字组产生意识流 接近本源的意识频率？
还是都不接近？ 这两组读音有特别的效果吗？
还是因为通过默念意识集中了净化了 而自然出体到1-7界或是直接出体到了本源
以目前智慧提出以上问题 请您解惑
元吾氏 2011-07-20 14:11回复88楼 ernaiwansini：
本人没试验过声音法，抱歉！

外星求 2011-07-09 11:49
空气环境对我们初级修炼者来说影响大吗
元吾氏 2011-07-20 14:13回复89楼 外星求：
简单环境判断法：不影响睡觉做梦，对修炼就影响不大。

邹永进邹永进 2011-07-15 19:12
老师的博客我一直都在关注，我的终极目标也是要看到万物本源，我从去年11月份开始修炼道家的内丹功，没有师傅，全靠自己网上收集资料和自己去悟，我一直想把我的修炼过程让老师给我点评一下是否走偏。希望能给予指教，非常感谢！
第七个月：进入大周天的修炼，通小周天后的第六天晚上眼前闪金光，脑后也闪金光的同时伴随着一声就像鸟的鸣叫，真气在会阴处聚集不前进了，形成鸡蛋那么大，压力很大，慢慢的走向尾椎，突然真气调过头反跑，到会阴处抓着那个东西，我能明显感觉那个东西往里面收，我能感觉收缩来没有了，此时我的心狂跳，不知道下一步要干什么，我坚信道法自然，任由元神做主，慢慢的松开了，又调头回走，难道是大药，我立刻意念会阴猛吸气把此热气团引导过尾椎冲向头部然后下鹊桥时候嘴里生的津不是流的而是喷洒，就像小时候玩的水枪飙水一样，我紧闭嘴唇，连续吞了好几大口，目送进入下丹田。第七天晚上练功的时候，很正常的真气在运转，突然一股真气倾泻而下经过鹊桥时因为真气的快速和强大而发出 哧 哧哧 的很大声 气流强大的来我的嘴巴已经封闭不了，就像煤气管道漏气一样，随时都有可能冲开嘴巴，我用尽闭紧嘴巴，知道千万不能泄
今天是6月25号，我简单叙述一下目前已经出现的情况，头顶百汇已开，（百汇发胀，头皮有被撕碎的感觉，一根光柱直接射进去，光柱的颜色是彩色的，头顶犹如开了一个洞，从此吸气的时候气就往百汇直接专进去，最初有如针刺，之后疼感消失） 头顶全天都有如有一团气在上面盘旋，除了吃饭睡觉说话时舌头一直都顶着上颚，小周天自动运行，真气全天游走全身，所到之处犹如针刺发胀发痒就像蚊子咬，真气游走到达内脏还有头部中央，眼眶，耳朵，那种感觉无法形容，愉悦到极致。入定的时候有几次下丹田发出崆峒孔的声音气翻腾，在气的中间出现一颗硬物有乒乓或者鸡蛋那么大，上下左右游动，中丹田也出同样的状况，我不知道是不是结的金丹。目前已由中下二丹田转移为意守上丹田顺便照顾中下二丹田，三丹田气满，全身炁满。幻境出现：看见白光颗粒形状很均匀撒向我全身，看见宇宙，太阳升起，佛像。最明显的收获就是真气的运行将我的腰杆和颈椎劳损修复好了。
7号：星期四：昨晚从8点练到2.40，整个状态很好，呼吸自然到为所欲为，呈现身体完全的空洞，会阴部真气聚集成鸡蛋和小周天会阴冲尾椎时的情形一模一样，不过真气往前走了一小段边停顿。早上采气居然进入了胎息状态，身体上半身成棉花状.晚上8.点到9.40，恍惚之

中我觉得舌头没有连接好，我就把舌头在一次顶着上颚，突然左腿一股劲气腾起紧接着全身斜动，身体往上飘，把全身的肉拉扯的好吓人哦 我知道要出体了 我试了三次，情景实在是第一次体会，心理还没有准备，我终于放弃了。今天是第一次经历所以动静才这么大，相信以后会好一些，我希望没有动静静悄悄的就出体。
13号：星期三：早上采宇宙之气，气感特别强，居然眼前全是白光，采气呼吸要缓慢轻，但是要加重意识。晚上8点到10.20，很快小周天停止，全身的气胀满，前所未有的，玄珠在脸上游荡，最后全身的气集中在会阴鸡蛋大，顺着左边大腿尽头的骨头往回走，采大药的时候出现过一次这样的情况，我知道下一步会出现什么，既兴奋又告诫自己要稳着一心意守丹田，（这个时候，同事回来了让我开门，唉，真是天意，这个年纪，也不想真的出现身不漏。）我就结束了练功。还有就是真气在开始在身体的中心部分穿行了。
7月13号：11点20到1.40同样的情况出现，真气由尾椎反方向的运行后停顿，出现了似走泄而非走泄的麻酥状态，停顿了可能有一个多小时，然后回走，运行武火周天将那团气体搬运至头部下任脉，过关舌头分泌的津味道完全不一样，而且是颗粒状，就像鱼蛋一样，舌头用劲抵还啪啪的发出声音，我仔细查了这种情况：小坎离交感金液还丹，原文是这样写的：静定日久，自觉坎中一点热气，上冲心位。当用意引过尾椎，入泥丸，自上颚颗颗下降口中，状如雀卵，味如阳酥，香似醍醐。
14号：星期四：和昨天的情景完全一样。遍地生黄芽昨晚让我亲身体会，身体部分出现一片一片的麻麻点点的真气点，瞬间消失。
我把我修炼的过程写成日记，我有一个愿望如果有幸修炼到感受万物本源，我就将我的日记公布，因为丹书写的太复杂了，没有师傅我深知对于一个热爱修炼的人难度实在太大了，如果我修炼真正成功，我就要让具备小学文化的人都看的懂，知道修炼的方法。
元吾氏 2011-07-20 14:20回复93楼 邹永进邹永进：
大方向未走偏。继续。

心梦衣缘 2011-07-23 12:42
人们说，在佛陀的一生中有过两次涅槃。其中一次涅槃发生在尼南迦纳河岸的菩提树下，那是在他过世之前四十年所发生的事情，那一天，他来到了第六个身体的边缘，他在那里停留了四十年的时间。至于佛陀过世的那一天则被称为大涅槃，那也是他进入第七个身体的时候。每当有人问他：“如来死后会发生什么事情？”佛陀总是回答：“如来会消失。”所以当佛陀消失时，不会有什么被留下来。某种程度说起来，你可以说他从来没有存在过，他就象是梦一般的消失了!
注:第六个身体是印度脉轮的说法,即灵魂的最后一跳,非博文里的人的多次元复合体结构.
我的问题很简单的,也很严肃...可以说是任何一个求道的人最关心的问题：
1、我们的前生在潜意识里，是否我们现在的显意识只能活过一生来体验这个世界，即便再投胎也只能是潜意识里活着了？
2、死后再去盘涅的话是否我不会消失,能再投胎回到物质世界?我指现在这个小我的自我意识,在乎存在和选择的自由,要是回不来还不如不去那边。
元吾氏 2011-08-06 14:30回复102楼 心梦衣缘：
1、是。
2、是。

心梦衣缘 2011-08-06 21:07
我想问下仁君:
1、人死后就直接安住在第五灵界,那么活着时候出体到五界或怎样,辛苦修道是否会多此一举?
2、修道后重新投胎,是否能使这世的意识不活在潜意识中,直接重新再活一次?
3、三年乳哺时期中断打坐过普通人生活的话,那么一年后重新修行是否又得筑基开始?
元吾氏 2011-08-09 12:06回复107楼 心梦衣缘：
1、哪件事不是多此一举？

2、能。
3、要看当时的状态。

非人680 2011-09-07 01:09
博主：你好。‘幻想【思想】’既然可以‘自发’进行，那么在‘自由意识’里是不是有一个“自动放映的‘设备’”？‘自由意识’里是不是有‘全部幻想【思想】’的‘种子【程序】’？
元吾氏 2011-09-07 12:59回复 非人680：
是的，你也有。

非人6802011-09-07 17:41
谢谢。如此说来：每一个‘生命’【广义：物质，植物，动物・・・・】都含有全部宇宙信息，观察‘自己’，就能知道整个宇宙？
非人6802011-09-07 22:10
博主：你好。每个‘生命’，都有一个‘本源’？还是所有的生命拥有同一个‘本源’？
元吾氏2011-09-08 20:44回复@非人680：
1、能。
2、两者都有。

非人680 2011-09-09 01:17
谢谢。那么‘个体本源’【假设比喻：一束红光】如同‘一束红光’，‘共同本源’如同‘多束红光’。‘一束红光’和‘多束红光’共为一体【如同你说的：1=1，1+1+・・・・・・・・1=1】你中有我，我中有你，如此比喻恰当吗？
元吾氏 2011-09-13 16:30回复 非人680：
恰当。

终极真相----万物本源的别名

【元吾氏】

万物本源最常见的几个别名。

A、别名：

《天符经》曰：一。

老子李耳曰：道、大。

释迦牟尼曰：如来。(Tathāgata)

耶稣基督曰：上帝、神。(God，Spirit)

穆哈默德曰：真主、安拉（神明、自有者）、至仁主、最初无称。(Allāh)

亚伯拉罕曰：全能神、创造主。（Lord, God Most High, Creator）

新时代曰：一、一切万有、全一、全意识、精神/神、智能无限。(Oness, Consciousness, Spirit, Intelligent Inifinity)

科学家曰：万物本源。

B、出处：

《天符经》：一始无始。终无終一。

《道德经》：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、強为之名曰大。

《金刚经》：佛告须菩提：「凡所有相，皆是虚妄。若见诸相非相，即见如來。」「如来者，无所从來，亦无所去，故名如来。」

《圣经》：太初有道，道与神同在，道就是神。这道太初与神同在。物是藉着他造的。凡被造的，没有一样不是藉着他造的。

《古兰经》：万物非主，只有真主。万物皆朽灭，唯安拉的本体永存不灭。他是最高的实在，唯一的真宰，万物的创造主；他自有自在，无始永存。

C、注意：

1、老子李耳、释迦牟尼、耶稣基督、穆哈默德、亚伯拉罕这些人是“开悟者”=得道者=认知本源的人，这些人本身并不是万物本源。有人把“传道者”等同于“道”----即把“认知本源者”等同于“本源”，是个迷信化的混淆（除非出于特殊目的故意而为）。

2、无论什么名头，只是个代号，表述方式不同而已。古今中外，在代号上的争议，是没什么实际意义的，重要的是要实际认知万物本源的本质（参考另篇博文“终极真相----万物本源的描述”）。实际认证之后会发现：这些代号在本质上描述的都是同一个东西，只是角度不同而已。

（以上别名不全，只是列举最常见的几个。）

==========

==========

我是光2011-07-21 21:46:55

元老师您好！

告诉您一个好消息，今天我观到 DNA 了，虽然时间不长，也不太清晰，但是一个重大的突破，太好了。

博主回复：2011-07-25 21:16:01

祝贺祝贺！继续！

沙阳 2011-07-16 14:44

元老师好！我请您帮助。

1、我于7月3号换了肝，又在您的指导下植入了肝灵，过滤了血病灵。之后几天里肝灵成了一个上下喇叭口与宇宙交流。这几天，和与宇宙交流多数都是肝灵在干这事儿呢。今天站桩入定后，肝灵与宇宙交流完后，肝灵成了一个大大的光球，随后明亮消失，这时飞上来一位

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

沙阳 2011-07-18 11:45
元老师，您怎么不来呢？今天惠惠的心脏是这样的状况：
11：25出定。今天给惠惠疗心。惠惠的心轮花瓣又损坏了，整个心的轮廓是黑暗的，根本没有心之灵的存在。我不知道怎么办，只好请求宇宙，这时来了一束光，照在了心的轮廓上，还没等我开心呢，光又离开了心，从右边走了。惠惠的心又回到了黑暗中，我无能为力了。我再次请求宇宙，宇宙给了我一大束光，从我的后顶进入身体。移除惠惠后，在光中定了一阵，净化自己，出定。元老师，你怎么还不来 呢？惠惠会不会不行了？她还年轻呢。55555
元吾氏 2011-07-18 21:35 |回复36楼 沙阳：
灵体手术时，要先找好新灵，再去除旧灵。否则，先去了旧灵，新灵尚未准备好，肉体部分会死的。

自然和谐5 2011-07-15 15:35
认知本源的人是不是都知道怎么回归本源？
元吾氏 2011-07-20 21:18回复14楼 自然和谐5：
不知道回归，怎么认知呀？

crystal1988811 2011-07-19 02:51
灵体手术是甚麼?要先找好新灵,如何找?再去除旧灵,如何去?
本人学艺太不精,太玄妙了,可否詳述,賜教,賜教.
元吾氏 2011-07-20 21:30回复42楼 crystal1988811：
1、在灵界，更换灵体脏器的灵。肉体脏器也随之被更新换代。
2、你还早。到时候你会明白的。别着急。先看看博文“人的多次元复合体结构”。

心梦衣缘 2011-07-20 00:46
仁君,事实上网上人家问的比较肤浅,而这些资料别的地方也能看到的,对真正修道者来说最关心的是终极问题,不是为满足好奇心.我们只是想自己找答案,坚定对修道的决心,而对于大是大非的问题不想回避啊!
元吾氏 2011-07-20 21:32回复45楼 心梦衣缘：
这类回答过多次了。详细请看博文“人的多次元复合体结构”。

沙阳 2011-07-20 14:53
元老师您好！
昨天下午我问你问题了，是这样的：我在光柱中与您合一，我问您 ：元老师，我想要一栋别墅和200万人民币，怎么修呢？您说：修下三轮。这是您说的还是我自己的灵告诉自己的啊？感谢您！
说来也怪，今天 ，早上我一站桩，宇宙能量从头顶直下下三轮，三个脉轮大放光明，三个轮明快的色彩真是漂亮。
元吾氏 2011-07-20 21:37回复46楼 沙阳：
下三轮强化你在物质界的物质能力和“现实”能力，不是直接送给你别墅。你明白的。

心梦衣缘 2011-07-20 23:01
12.7灵核乃个体本源，能与万物本源合一，认证和体验万物本源的唯一性。修炼到此体，便能体验与万物本源合一。这个我是第一时间就看过了,现在我是辞职在家看你的资料的,我需要第一时间把这些事做完就去实修,我一直在等你回复.否则无法进行下去了,工作也没心思了.奥修在脉轮能量书上说进入最后个灵核即是盘涅,那只能发生一次,而且不是在活着的时候能发生的,而且像滴水回归大海,找不到那滴水了,原本的那滴水回不来了,或者说从来没存在过.如果那样的话修道就是个美丽的陷阱,而我们只是在飞蛾扑火,佛教里称为灭度定,称那些不回来的人为阿罗汉.自由意识是那样的,即便大我不想回来,小我也肯定想有那个存在和选择的自由!
问题补充说明:哪怕这个世界是地狱小我也有想轮回的自由,所以存在和选择的自由是灵魂最在乎的,否则修道便成了飞蛾扑火,要是灭度定回不来的话.现在真的连第一步都不敢迈出了,那个心急如焚啊!
我更正下佛教里称为灭尽定不是灭度定,这个向来争议不少,因为没几个人试过,所以一直争论不少.
人们说，在佛陀的一生中有过两次涅槃。其中一次涅槃发生在尼南迦纳河岸的菩提树下，那是在他过世之前四十年所发生的事情，那一天，他来到了第六个身体的边缘，他在那里停留了四十年的时间。至于佛陀过世的那一天则被称为大涅槃，那也是他进入第七个身体的时候。每当有人问他：“如来死后会发生什么事情？”佛陀总是回答：“如来会消失。”
所以当佛陀消失时，不会有什么被留下来。某种程度说起来，你可以说他从来没有存在过，他就象是梦一般的消失了!
注:第六个身体是印度脉轮的说法,即灵魂的最后一跳!
元吾氏 2011-07-27 22:08回复55楼 心梦衣缘：
1、可以回来。
2、灵核有无限的自由。

沙阳 2011-07-21 21:27
元老师您好！我想问三个问题，麻烦您了。
第一：您说肉体的疾病，是先从灵体产生的，然后才逐步下传反映到肉体形态上。那么假如第6灵体的某部位有病，是否逐步传递到前5个灵体和肉体呢，前5个灵体和肉体的相应部位都会有病吗？
第二：那么要医治这个病，做灵体手术时，是不是要分别把这6个灵体的疾病都去掉呢。
第三：给灵体做手术时，灵体会反抗吗？会攻击施术者吗？
完毕，感谢您！
元吾氏 2011-07-27 22:14回复59楼 沙阳：
1、是的。
2、只去掉第6个灵体的，其它灵体会自动逐步传递，你只监视即可。（你的肝灵也是这个过程）
3、自己的不会。别人的要取得同意，否则可能反抗、甚至反击。

linnilson 2011-07-22 23:51
TO 仁君居士：既然一切都是虚相，为何您以前还要运用气功救人？
真心希望您能回答。感谢！
元吾氏 2011-07-27 22:16回复65楼 linnilson：
那是二十年前的事了，当时不知道一切都是虚相。

安蹉 2011-07-25 20:03
我一直在致力于将意愿和亲身经验之间的距离缩短，你说过，万物本质在其意愿，我已经亲身验证了这力量（愿力），我目前的终极目标就是将意愿和经验之间的距离缩短到几星期、几天、甚至几分钟。
我知道，耶酥和摩西这样的大师都能在瞬间经验到他们的意愿，瞬间创造，即使是在物质世界。
我想问的是：
1.你曾说过，在灵界 意愿和经验之间没有距离，瞬间创造一颗纽扣，或是一座城堡，而我们的物质世界，意愿和经验之间有个“延迟”。
你能告诉我这个“延迟”的根本原因吗？如果你已经回答过了你能原谅我并且再说一次吗？
2.关于我的终极目的，你能告诉我你的经验吗？
3.神（万物本源）的本质在于绝对的选择权。
就你对于神（万物本源）的经验，这句话是否准确？若不准确，你的看法略为陈述好吗？
谢谢！在我问你之前，你甚至已经作出了回答，因为---------时间不存在，所以你一定会回答的，元老师 ：）
元吾氏 2011-07-27 22:23回复73楼 安蹉：
1、集体意识规则的连环锁定的多重性。
2、体验。
3、不准确。仔细看“万物本源的描述”。

ernaiwansini 2011-07-25 22:50
闭目养神时 头顶压迫感 压迫感还变换位置 额头流动感 双眼紧闭 紧到把眼泪挤出来
请问这是什么情况 ？ 这时灵体在干什么？
请元先生解惑 谢谢
元吾氏 2011-07-27 22:31回复79楼 ernaiwansini：
在自动调整有问题的地方。过一段时间会自动稳定下来。

沙阳 2011-07-30 11:44
请问元老师：人类病灵的震频是不是低于第九灵体的震频？
如果是这样，我就明白为什么我不怕灵们了。今天偶又采你的光了，是用心轮采了。感恩中~~~~~
元吾氏 2011-07-31 13:02回复137楼 沙阳：
是。

teston 2011-07-31 18:45
元老师，麻烦问您两个问题：
1、最近嘴巴的周围皮肤出现小疹疹，疑似上火。我分析是内火虚火过旺。运用“静心打坐”以及“冥想吸收能量”等，调节两天，效果有，但并不快速明显。现在有减缓，但又却向耳根扩散...老师认为是什么原因呢？有没有解决办法？

2、我尝试冥想增肥，确实有效果，不过，老毛病又出现了。现在有点轻微肠炎，症状是轻微腹泻。其实以前每当吃胖一点之后，没过几天就又会拉肚子，自己都不知道为什么总是这个模式。（肠炎我查到是“对于过去的执着与认同”，如果我无意识否定自己的过去，可能就会导致肠炎。）不过确实没有有效的解决办法，有时吃药都不管用，心态调整等办法却是时灵时不灵...元老师您知道我这是什么原因吗？能不能给我个解决办法？
3、最近打坐下丹田热感一直蛮强的，但又出现肠胃问题，感觉有些矛盾。能量增强本应增强体质，却又在气的聚集地出现疾病，难道是我自己没有用意念转化病灶吗？
4、打坐时双腿经常出现较强热感，而丹田以上热感则不强，难道人体不仅左右有不平衡，上下也有不平衡？
元吾氏 2011-08-09 12:10回复144楼 teston：
1-2、请看答疑规则。
3、是。
4、上下左右前后内外都有。

恋之吉他 2011-08-07 19:02
不过 到了老师的境界 死后在哪呢 说是回归本源 那在本源的感觉有花花世界的感觉好吗 除非在本源不寂寞 是一种极乐 完美的感觉 那才可以的 超过在物质界的感觉才行 老师指点
恋之吉他 2011-08-07 19:11
自古以来那么多得道者 他们死后 他们都去哪里了 像老师一样 百年后会到哪里呢 见证本源后 死后有什么不同呢 会到哪里呢 这些是我最想知道的 请老师回答的清楚些 再次谢过老师了
元吾氏 2011-08-09 12:13回复160-161楼 恋之吉他：
1、回归灵魂的故乡。
2、"好"是主观的。
3、物质界最寂寞。
4、远远、远远、远远、、、、超过物质界。

道风库狼 2011-08-09 18:56
老师啊，我现阶段一直在苦恼打坐姿势。我打坐如果要出体的话，第一灵体半身刚出去，肉体马上就有反应，感官好象是重叠的，有一点不放松就直接带动肉体。可是我打坐我的背部怎么都是紧绷的，没办法放松，我都快疯了。用万行上师的方法调姿势，结果还把任督脉给堵上了，导致晚上观梦的时候能量没办法从后背上去，肉体遗漏了。这个问题解决了，我就直接进入进进出出的阶段了。希望老师看到就回答一下下，回答一下下解决这个问题就好~亲~~
元吾氏 2011-08-11 13:45回复 道风库狼：
亲.我跟你说了9999.99次了：关键是忘掉肉体。你怎么又绕回肉体了？白修了一年了？原来都当耳旁风了呀...不至于没钱买风扇吧？

终极真相----本源与个体的关系

【元吾氏】

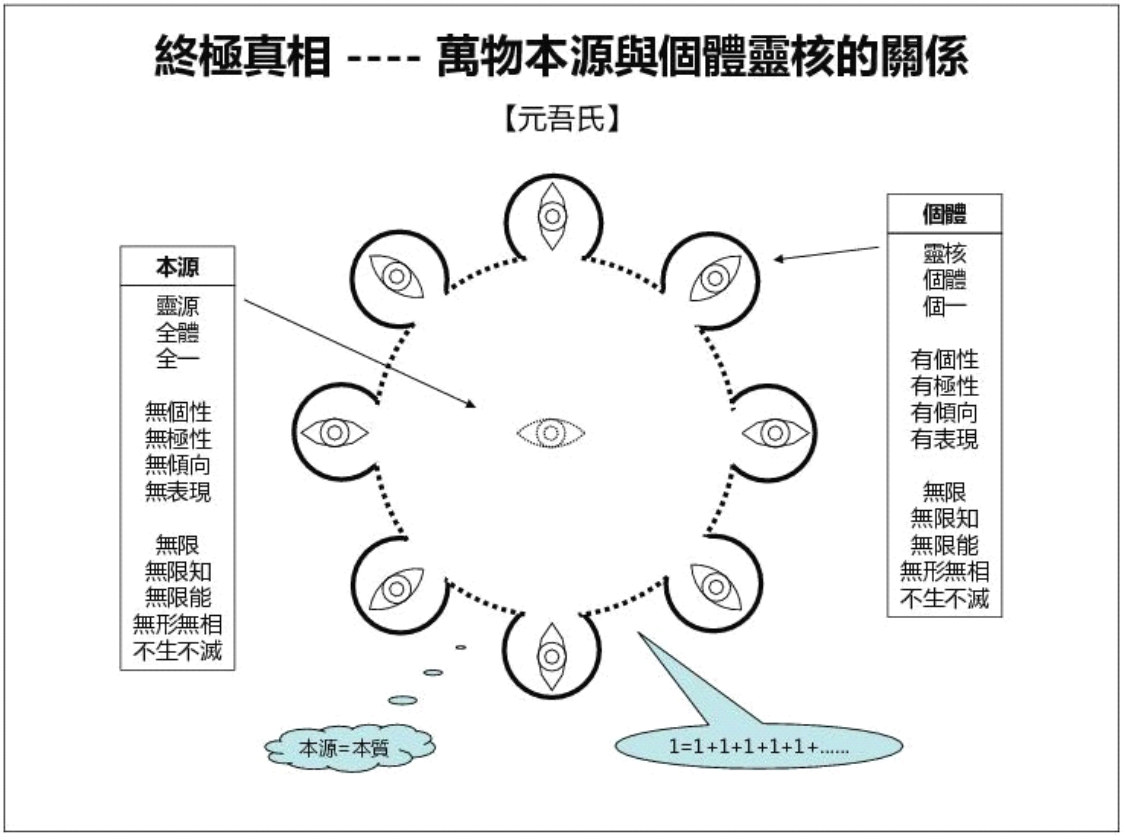
一图胜千言。

本源与个体的关系，无论如何用文字描述，也有词不达意的地方，也许图片能更好地说明。

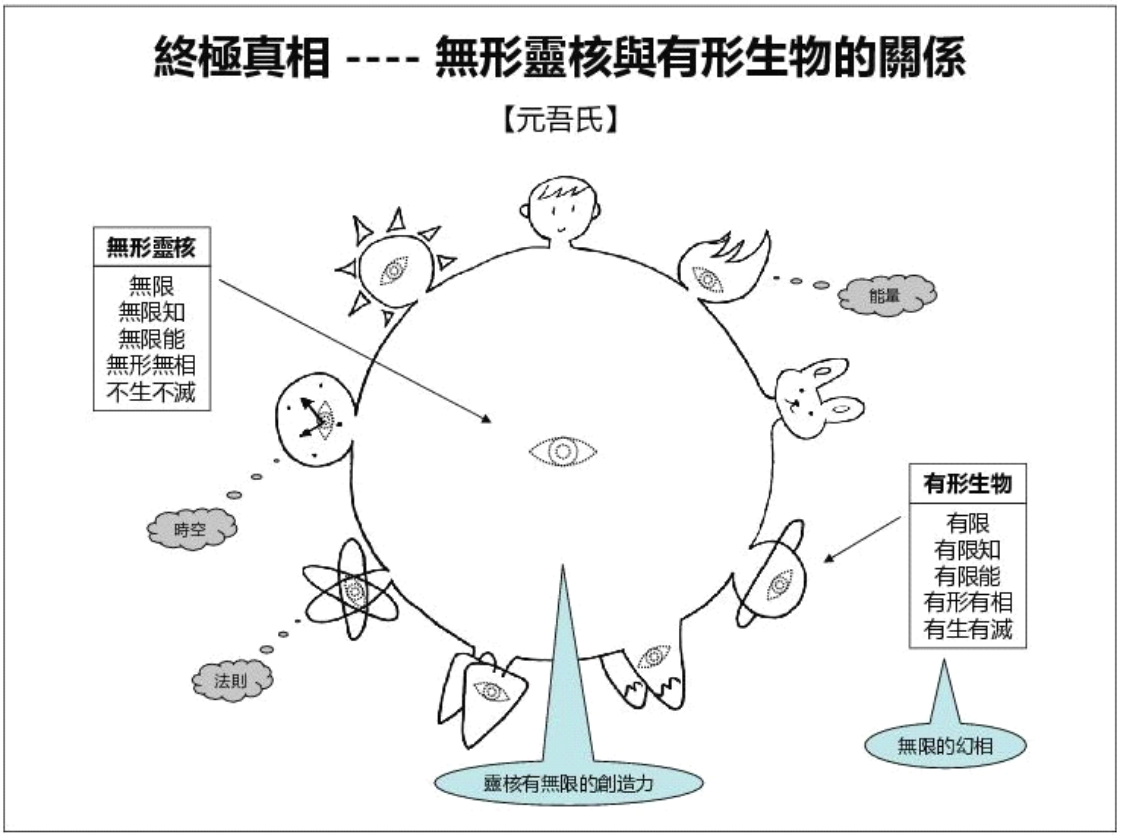
以下两个示意图是对博文“终极真相----万物本源的描述”的追加说明。

（注：以下为“示意图”，非“原型图”。）

1、图一：万物本源与个体灵核的关系（本质与个体----本源是个体的"本质"）



2、图二：无形灵核与有形生物的关系（无形与有形----有形是无形的"思想投影"或"思想编织品"）



3、全部的真相：

全部的真相=真相+幻相+两者关系。

缺一不可。

（本人所述，皆为几十年亲身实践、亲身验证、亲身观察的客观记录。无理论假设、无逻辑推理、无照搬经典。个人经验，仅供参考。请勿拘泥字面，请勿绝对化，请勿迷信化。请勿相信我或任何经典，自己去尝试和发现。）

==========

==========

本我真源 2011-10-08 12:48

老师,图示都略能理解一些,图一本源"无表现"是否与"所以问题的答案".....,其景象(Imaginations/表现 Expressions）就是无数多样的宇宙和万物及各自的规则和不规则"这句话相左?是否是该说无直接表现吗?

元吾氏 2011-10-18 21:43回复20楼 本我真源：

可以说是无直接表现。

tllsqq12 2011-10-08 18:07

想请教一下，灵核是不是就指通常意义上的灵魂呢？

元吾氏 2011-10-18 21:46回复25楼 tllsqq12：

灵魂的定义好像很混乱，不想使用。

沙阳 2011-10-09 11:23
元老师好！
从看病的角度讲，如果带着倾向性，就会出现潜意识造假。
那么，转化倾向性，就是先满足它，让一个又一个的倾向流过，最后成为万有渡过的空无，空无是没有任何倾向的，没有倾向才能客观是不？
元吾氏 2011-10-18 21:47回复28楼 沙阳：
是。

沙阳 2011-10-10 11:45
元老师好！
有一个问题搞不清楚呢：
给患者驱病灵之后，要达到究竟，就得带着患者的灵体观前世业力，观到后，是需要化解的，依然是带着患者的灵一起来化解，方式是：请宇宙来化解。请问元老师：与患者的灵一同观前世业力及请宇宙化解前世业力后，还需要告诉患者的肉体他的前世业力及已经化解了吗？这个过程需要患者的肉体意识知道吗？
元吾氏 2011-10-18 21:57回复34楼@沙阳：
需要。需要全面配合，才能全面化解。

奏鸣曲二号 2011-10-15 17:30
呼叫老师，我想问个问题！就是我出体时竟然能闻见特香的香味（就是女士香水味），这算不算幻觉，还是灵体真的可以闻到？
元吾氏 2011-10-18 22:00回复43楼@奏鸣曲二号：
有的时候真的可以闻到。

终极真相----所有问题的答案

【元吾氏】

从2008-05-29本人答疑一开始，所有问题的答案就早已给出，就是本人博客简介的第一句话：

“一个无限/不生不灭的自由意识（Freewill/神 Spirit）有着无穷无尽的自发幻想，其景象就是无数多样的宇宙和万物及各自的规则和不规则。”

除此以外，所有答疑，全是对这句话的重复。

有些人已经看懂这句话，有些人还没看懂这句话，有些人还没注意到这句话。

对还没看懂和还没注意到这句话的人，本人再次提醒：

关于本人答疑

真话只有一句，废话有无数句。

除了这句真话，其它全是废话。

大道至简！！！

再重复一遍：

“一个无限的、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/思想 Thoughts)，其景象（Imaginations/表现 Expressions）就是无数多样的宇宙和万物及各自的规则和不规则。”

此乃本人三十年来多次元旅行亲身验证亲眼所见之：终极真相。

终极真相，远在人类的逻辑推理力、理解力和想象力之上！非亲见而难以置信。仅实修者可见。

（本人所述，皆为几十年亲身实践、亲身验证、亲身观察的客观记录。无理论假设、无逻辑推理、无照搬经典。个人经验，仅供参考。）

【元吾氏注：2010-06-10发表于旧博客，无修改。 】

==========
==========

Scythev 2010-06-11 00:31

君哥，我问个问题，你说你以前是两分修炼，八分体验。请问你是怎样在世俗生活中体验的，都体验些什么才会提高自己的水平？

有劳君哥，无比感谢！

仁君居士 2010-06-18 22:37回复1-Scythev：

世俗生活中，经常观察成功者，和其他人比较，为什么他们能成功？有很多比较，捡重要的两点举例：

1、意识开放：这些人很独特，很极端。意识范围大于大多数的中间人，不受条条框框所限制。

2、客观：对别人不愿接受或承认的事，很客观地接受，不带彩色眼镜，哪怕事实很丑陋。

仅仅以上两点，就花了几十年；然后发现灵界也有同样规律，能相互旁通，又是很多年。

星光体骑士 2010-06-11 22:51

老早就把居士的这句话偷走了。可是还有一些不明！

1、意识与能量到底是什么关系？意识依托与能量？还是意识创造着能量？

2、幻象由能量支撑着存在，能量由意识转化，如果我们转变了意识，幻象也跟着转变，那如何才算是真正的破幻？破幻后的景象如何存在？

3、宇宙的终极法则是什么？

仁君居士 2010-06-18 22:41回复7-星光体骑士：

1、意识=能量。意愿本身就是能量。一个东东。

2、破幻，就是去发现幻相的来源，谁干的？依然以幻相方式存在。

3、就是本文反复重复的那句话。

天涯证道 2010-06-13 18:11
居士已经讲述了真相，在此谢过！
请问居士得证真相后，你对现在的生活怎么样看待？对生活有何指导意义？
今天我等已知真相不知该如何面对世事，请居士指教？
仁君居士 2010-06-18 22:43回复12-天涯证道：
1、站在本源的角度看待。你能想象出来的所有指导意义。
2、已知真相的话，必知该如何面对世事。不知此，则不知彼。

反抗命运1 2010-06-27 21:20
真心诚意地请居士百忙之中赐教，您指的“一个不生不灭的自由意识（神 Spirit）”是造物主吗？
万分感谢并静候您的回答。
仁君居士 2011-04-11 21:43回复35-反抗命运1
是呀。

我是西雅图的雨 2010-12-02 19:37
我想请问先生，被某个自由意识自发幻想出来的宇宙中的生物，是否也拥有同样的自由意识？或者我们所能看见的物质界是所有自由意识共同自发幻想出来的？期待您的回答。
仁君居士 2011-04-11 21:44回复61-我是西雅图的雨：
是。

a1714293971 2011-04-11 13:40
既然宇宙及我们都是幻想，那么幻想中的我们如何去追求幻想者的道呢
仁君居士 2011-04-11 21:45回复64-a1714293971：
找到幻想的最终源泉。

月华如练2010-10-10 12:09:03
仁君居士您好：
过去我曾练过气功，出现过许多幻想，有虚幻的、有现实的、有黑白的、有彩色的，有声音的。用语言不能解释，晚上睡觉带功，感觉在清醒的状态下在野外飞翔，请问大师，这是出神吗？我离终极真相还有多远？万望大师给予解惑。 感激万分 。致谢！
博主回复：2010-10-10 13:55:12
1、是。
2、一层窗户纸。

小本2011-03-07 19:12:26
居士，请问念一句阿弥陀佛灭一百八十亿劫生死大罪是真的吗？真心念诵还能往生净土，是真的吗？
博主回复：2011-05-04 21:58:41
你试试。

小本2011-03-07 19:16:12

今天我看到某吧里贴的居士问答语录，我看见你亲口说没有地狱，其实我一直被地狱吓唬了很久，所以还是来这里确认一下你是否真的说过没有地狱，地狱是宗教拿来吓唬人，信的人多了，就活在自己的幻想世界里受苦？那如果一个人已经住进了他幻想出来的地狱里，那么还有救吗？
博主回复：2011-05-04 21:58:16
有救。

小本2011-05-13 19:24:14
最后一个关键问题，我觉得修炼中脉七轮的时候，气会往任督脉走，这是不是说明我其实适合小周天呢？还是气入中脉需要很长时间，所以有时走向任督脉是自然现象？
博主回复：2011-05-25 21:53:10
自然现象。

新浪网友2011-05-21 15:43:48
俺也问几个问题。。。：
1、元吾氏。。。为什么是元吾？叫仁君居士不好嘛。。。
2、出神后合道的窗户纸在哪啊？怎么统破啊？
3、能量足意愿强为什么还不能出体？为什么只能活动手脚？
4、得道后比未得道更幸福吗？
5、灵界之中的生活也会产生业障之类的东西吗？
博主回复：2011-05-25 21:56:24
2、去心障。
3、没完全忘记肉体。
4、Yes.
5、Yes.

新浪网友2011-05-21 17:45:24
居士，请问耶稣有一种静心法是 40天不睡觉，osho 也有提过。
请问40天不睡， 你觉的可以吗？我想试。
谢谢 Chong
博主回复：2011-05-25 21:57:25
以前答疑中有。

小本2011-06-10 20:55:51
道教和藏密的飞升最高境界，是飞去第几次元？ 没有与本源合一过的修炼者，能达到白日飞升的最高境界吗？还是命修与能否与本源合一是两码事？不修性也能飞升，不修命也能得道？
博主回复：2011-06-11 14:10:15
1、因人而异。
2、能。
3、两码事。
4、是的。

powerlan801 2011-07-21 15:32:03
我现在的“现实生活”是不是就是一场梦？就好像美国大片中的场景（用梦）来描述我的一生：等到某天我醒来时（回到某一时空），方知这一生原来只是一场梦！我在梦中回忆了我的一生（从儿时、中学、大学，直至工作！什么时候死的不知道，因为我已经醒了）。

博主回复：2011-07-25 21:17:57
可以这么说。

2203516595 2011-07-22 15:13:20
请问居士：
　　这个我与平行我或其他人的平行我，能否通过信息交换使这个我对于各类知识（横亘千年的知识，包括现世的各种外语外语），短时间无师自通呢？（南怀瑾大师讲解佛经时有无师自通的描述）
博主回复：2011-07-25 21:29:13
看你的程度了。

haibiandedandan 2011-07-26 07:56:31
老师我个人比较容易分心。按照道家说有所谓下根器者难修行。是否有人天生无法得道?
博主回复：2011-07-27 22:49:37
难，不等于不可能。

---
zzln128 2011-05-31 14:44
居士你好：
你说你出生就有前世记忆，这是不是可以说明你知道自己是经过投胎来到这个世界上？
然后说到你自己的修炼过程，是先学的气功，并且你是唯物论者，影响了你的修炼进程，这样是不是前后矛盾了？
请居士回答我的疑问，谢谢。
元吾氏 2011-06-09 22:30回复3楼 zzln128：
1、是。
2、是，很矛盾很迷惑。这个矛盾也成了探索本源的动力之一。

非人680 2011-09-06 00:12
博主：你好。佛说：我们这个三千大千世间叫‘娑婆世界’，是‘秽土’，在我们这个世界的西方有一个‘净土’，叫‘西方极乐世界’，世界主叫：阿弥陀佛。不知博主能否观察到‘西方极乐世界’？
元吾氏 2011-09-07 13:14回复 非人680：
这是相对来讲的。还有比这个世界更“秽”的世界，把我们这个世界叫做‘净土’。反之亦然。具体看另篇博文“界的现象与真相”。

非人680 2011-09-17 17:47
博主：你好。‘自由意识’似乎有许多‘功能’：记忆、接受信息、发出信息、分析判断・・・・・？
元吾氏 2011-09-18 10:21回复 非人680：
参考博文“万物本源的描述”。

最早的得道者

【元吾氏】

1、最早的人类，原本是灵界生物，处于通神的状态，也没有物质的概念，人人都不离道。也就是说，最早的人类，人人都是得道者。

后来随着物质界的发展进化和人体的物质化，人的意识逐渐被物质界吸引，与灵界越来越分离，才开始离道越来越远，失道者越来越多。但流传下来的灵界的知识，依然可以引导失道的人做冥想入定，回归灵界得道。

换句话说，物质界的上升阶段（古代），得道者不是越来越多，而是越来越少，从百分之百到百分之一。物质界的成熟阶段，得道者最少（现代），只有亿分之一。物质界成熟期过了以后，人类已经看透了物质的局限性，便重新开始重视精神世界，便会重新发现原来灵界是物质界的创造者，灵体是物质体的创造者，得道者便会越来越多（将来），以致重新从百分之一回归到百分之百。

2、也有少数人，即使得不到流传下来的灵界的知识，但是人的本性驱使他们经常冥想自己的来源。冥想深入者，自然会进入一种入定状态，也叫坐忘状态，俗话叫出神。出神深入者，自然会进入越来越深层的灵界，慢慢进入根本灵界，见到根本神而自然得道。这种人虽然不多，但古今都有。

3、也有少数人，投胎时先天记忆没有完全封死，或者生后又被打开，便可以回忆起自己的生命本源。这种人，也是古今都有。

【元吾氏注：2008-08-08发表于旧博客，无修改。】

==========
==========

灰烬 2008-08-16 21:14:36

我现在修炼 不知道还来得及不。

主人 8月16日 22:40回复

不管多大年龄，都来得及。

灰烬 8月16日 22:43

今天和我心爱的 MM 聊天了。她说居然她也能出体。她身体不太好有时候休克。出体的时候直接出到物质界。我害怕她回不来了。只想能和她的灵到一起。彼此相爱。。但她似乎不怎么接受我。。。哎。居士能不能发发慈悲心指导我一下。我先从张三丰36决练起把。可是似乎没什么气感呢。

主人 8月17日 00:11回复

你练的时间还短。

匿名网友 2008-08-15 22:37

那人类为何会有灵长类动物的手？其他的生物是如进化论所说进化来的么？人体的物质化这个概念很难理解。。

仁君居士 2008-08-15 22:55 |回复 3楼：

1、人类和灵长类选择了同样的生存环境和方式，所以也选择了同样的手的设计方案。

2、所有的生物都是通过创造和进化两种方式交互发展的。即：创造-->进化-->再创造-->进化-->再创造。进化只有小的发展，主要是积累经验，再创造决定大的发展。

3、现代地球人有九个身体，第九个是物质体。最早只有一个，单体生物。积累一定经验后，再创造出第二个，成为复合体生物。依此发展，直至成为现代的九复合体生物形式。现代人不是也想创造出机器人来作为外壳套在肉体外面吗？虽然和复合体方式不同，也是一种类似的想法。

2391169180 2011-10-12 18:01:46
感觉像是灵体玩了个游戏（物质界发展），玩着玩着就把自己给忘了，以为游戏中的角色就是现实（失道），玩的差不多了（物质界成熟），从新试着找回丢失的自己（修道）。不知道这样理解对不？
博主回复：2011-10-18 21:19:39
对。

修道之心障

【元吾氏】

1、意识封闭。----大道无所不包一切之可见，无所不含一切之不可见。意识越宽广者，离道越近；越狭隘者，离道越远。

2、我正他邪。----万法归一。道学、佛学、儒学、基督、伊斯兰、哲学、科学等皆为求道之不同流派和不同方法。条条大路通罗马。

3、以术为道。----以道统术，以术得道。技术是修道的方法和工具，非道也。

4、舍简求繁。----大道至简，大法至易。不根于虚静者即是左道，不归于易简者即是旁门。

5、轻本重末。----神为本，形为末。老子曰：″伪道养形，真道养神；真神通道，能亡能存。″

6、强为偏执。----大道自然，不是自残。老子曰：″古之為道者，莫不由自然，故其道常然矣。強然之，即不然矣。夫何故哉，以其有思念，故與道反矣。″

修道的过程：一个去除心障的过程。

修道的结果：去除了障碍，才能到达本源。消除“回家”路上的障碍，才能“到家”。

【元吾氏注：2008-08-08发表于旧博客，略有修改。】

==========
==========

F蟲 2008-08-11 15:53:41

居士,修灵体是否就是修性?

那性命双修又是怎么一回事呢?

主人 8月11日 18:39回复

练气化神。能量（气）不足，灵体（神）出不了。

匿名网友 2009-09-01 23:05

“意识越宽广者，离道越近”

请问居士，如何做到意识开放？比如，没有证明的就不说对也不说错，然后去证明它是对是错，这样算是意识开放吗？还有些什么情况？

仁君居士 2009-09-02 23:42回复5：

1、是。

2、客观。

3、记住很重要的一点：从严格的逻辑来讲，证明一个事物的不存在是不可能的。因为证明一个事物的不存在，则必须要把所有存在的事物都见证过，但是万物的数量是无限的，并且永远在不停的创造无限新事物，故永远不可能见证无限的事物。

4、而证明一个事物的存在，则只需要见证一个事物即可。

匿名网友 2009-09-01 23:12

还有个问题，练习36诀三个多月了，可还是杂念很多很难控制，有时不知不觉就随着杂念走了，要很长时间才能意识到，很愁人。

仁君居士 2009-09-02 23:34回复6：

不用过于执意控制杂念。自然产生思想，是意识的本性。有一半时间能入静就是好的开头了，时间长了自然会进步会出效果。

川上袜子2011-06-14 17:33:00
尊敬的居士，我今天第一次出体，但是视野却被两个小黑球遮住，只能从缝隙中看到外面，请问是心障吗？该如何破呢？还有，我出体完之后，脑袋很热很疼，请问这是怎么了？
博主回复：2011-06-15 16:31:23
1、可能性比较多，不好说。
2、可能意念集中于大脑过度。

修道的心障之一：我正他邪

【元吾氏】

目的是北京。

上海人说：向北方走，路过南京和济南。这是唯一正道，其它都是邪道。这是我祖上的传统经验。

哈尔滨人说：向南方走，路过长春和沈阳。这是唯一正道，其它都是邪道。这是我祖上的传统经验。

上海人说：你和我祖上千锤百炼的传统经验不符，你一定是邪道。

哈尔滨人说：你才不符呢，你才是邪道呢。

乌鲁木齐人裁判道：别吵了，你们这群傻瓜，都是邪道。北京在东方。“东方红，太阳升。”毛主席在东方，是全世界公认的真理。你们连这个最基本的常识都没有，还在这里谈论什么正道？真是笑话！快别丢人现眼了，误人误己。

【元吾氏注：2008-08-08发表于旧博客，无修改。】

==========
==========

indigo 2008-08-23 23:39:34

身在多维世界却只有单维接收功能的我们一思考上帝便发笑~

就如我们一般都是用二维去看`卍`这个符号。。如果用三维的视角去看。。它就是一个埃及金字塔(以卍的中心点为顶点四边往下。。边点与折角点相接)。。

是`修真`来提高自己的`多维视角方式`。。还是`多维视角方式`来提高`修真`呢

主人 2008-08-26 23:14:13回复

是双向提高的.

修道的心障之二：舍简求繁

【元吾氏】

A：为什么中国的得道先祖老子说“大道至简”，但其后代很多修炼书籍晦涩难懂、复杂无比，用了许多比喻、象言？然后又写一本《象言破疑》来解释呢？这样做岂不画蛇添足，和老子说的“少则得，多则惑”岂不相反？

B：这叫东方神秘主义深奥悬念勾引法。

A：听起来好深奥呀。什么是东方神秘主义深奥悬念勾引法？

B：给你讲个故事吧。

一对新婚夫妻，婚礼上，收到朋友们的礼物。回家后，打开看。

美国朋友的礼物盒打开一看，是一对大花碗。

法国朋友的礼物盒打开一看，是一对大花碗。

印度朋友的礼物盒打开一看，是一对大花碗。

中国朋友的礼物盒，打不开，上了一把密码锁。

夫妻很兴奋地说：这礼物一定很特别，还考验咱们的解码智慧！中国朋友让人感觉不一般。

夫妻足足花了三个月的时间，在最新电脑的协助下，试验了三十万种组合，还是打不开密码锁。

向深奥的中国朋友投降吧！夫妻便在最豪华的餐馆邀请中国朋友吃饭，饭后得到了一个解码信封。

回家打开礼物盒一看：是一对大花碗。

A：哈哈！中国朋友真...幽默。

【元吾氏注：2008-08-22发表于旧博客，无修改。】

==========
==========

苍月の十字架 2008-08-23 14:55:58

这也是为什么中国人这么聪明的原因之一

因为东方神秘主义深奥悬念勾引法已经深入人心了

居士 经常在门罗吧看见有人用严塄咒咒你啊 很郁闷吧

主人 8月23日 21:45回复

哈哈！一点儿都不郁闷。

---

ycbgod 2008-08-22 17:48

恩 所以我也不去追求那些复杂的。踏踏实实从张三丰三十六诀的百日筑基之存意于丹田开始练起。正式开始练了2天了，感觉挺好。想问下，存意于下丹田，是必须只能静坐的时候这样。还是，时时刻刻都存意于丹田像我现在在上网，存意与丹田，热乎乎的，这样做对修炼有好处还是有害处呢？

仁君居士 2008-08-22 17:52回复 4楼：

时时存意，是最好的练法。

修行目的：白马和黑马

【元吾氏】

唐太宗年间，在长安城的一个破磨坊里， 有一匹白马和一匹黑马非常要好。有一天，白马跟着唐玄奘上西天取经去了。17年后，白马凯旋而归，回来看望黑马。老朋友见面，自然格外话多。说起一路的风险和半生的体验，黑马非常羡慕、吃惊地说：“太神奇了！ 这么远的路，我想都不敢想。”而白马却说：“其实我们走的距离是差不多的。我向西域前进的时候，你也一步没有停止过。但不同的是，我有一个遥远但清晰的目标，而你却一直围着一个磨盘打转。”看着往昔同在一个屋檐下的穷伙计，如今名闻天下、衣锦还乡，黑马不由得自惭形秽、面红耳赤。同样是每天走路，每天忙忙碌碌，但一个行走天下，一个却在原地拉磨打转。

----修道之目的和计划明确的人，才有可能得道。目的和计划不明确的人，不论修练多长时间、学会多少法术、掌握多少特异功能、曾经入定出神多少次，也无法得道。
----人生之目的亦是如此。

【元吾氏注：2009-09-07发表于旧博客，无修改。】

==========
==========

莲花阿果 2009-09-08 11:06
请问修行过程中的梦境和心得是否有不能对外说的？如果是，如何界定能说和不能说的？如果是不能说，是什么原理？谢谢。
仁君居士 2009-09-10 00:59回复 莲花阿果-5：
有什么见不得人的吗？

9760711243 2009-09-09 13:24
我的神啊 终于又看见居士了 真想看看您长什么样子 您的头像太吓人了 请问张三丰内丹36诀练到最后可以再变成个小孩做点自己喜欢的事情吗 这几天静坐时腹部挤着了 泄水不畅 双盘时脚好疼 怎么解决呢
仁君居士 2009-09-10 01:00回复9760711243-11：
压腿。

无名禅 2009-09-10 22:26
顶礼！居士！终于有缘见到悟道之人。八字预测了我的这一世也是修道之人，我特喜欢新时代（new age）的思想,并且也学过佛学。在你的答疑中谈到“佛陀和耶稣的思想是亲身证道了但是现在的宗教组织却是失真和迷信了。而新时代是正确描述了道的真象但是没有提供修道方法”。 我目前最大问题是如何学习或者选择以上的正确修行知识？从修行的方法上是按居士的方法中灵体出体来证道的简单方法，还是按禅宗中打坐/戒定慧这一所谓正道的佛法修行方法（好象现时代开悟得道的人很少）？怎么才能入修行之门？
以后多向居士请教，谢谢费心助大家传道！
仁君居士 2009-09-16 00:10回复 无名禅-15：
1、方法越简单，成功率越高。
2、我推荐了多种方法，就是告诉大家如何入门。
3、其中包括原始佛门的冥想入定：参考“瑜伽经”。
4、四禅八定也是后期佛门好方法之一。前四禅周期长一点，到第5禅/定，才进入出体阶段。

匿名网友 2009-09-12 02:53

居士 可敢问午觉半梦半醒时 下腹强烈感发热是什么情况？
还有 打坐时注意力不在丹田而是总是眉心不自觉的有异感 日常也会这样 为何如此？
望指点迷津。
仁君居士 2009-09-16 00:13 |回复 匿名网友-17：
1、能量在半自动发酵。
2、眉心较敏感，反映较激烈。

hornhill 2009-09-16 20:38
居士您好
1、台湾香功论坛 http://aura.freebbs.tw。这种能量和36诀里的能量会存在频率或其他的不同吗？
2、如果通过香功把能量存入那两个脉轮，再练习36诀是从外界吸收能量还是内在能量转移？
3、两种不同的气功都是吸收能量并存于脐轮，那同时练习会发生冲突出偏吗？
仁君居士 2009-09-17 10:22回复 hornhill-24：
1、能量本质上一样，频率和意念有不同。可以相互转换。
2、两者均可。
3、我不了解香功，没有经验。

真耶梦耶 2009-10-26 23:16
居士你好，你曾提到过美国有一种维生素补药叫做 brilliant dreams 的，还给了网页链接。可是我到淘宝上找代购时，他们说 www.brilliantdreams.com 是非法链接，无法打开。我想请问一下这种药对人梦修帮助大吗？因为自己看网页上说是可以帮助提高梦的清晰度的。有没有副作用呢？如果我练瑜伽或者太极拳能不能取代它的作用。自己有点心急。希望居士能解答一下哈！谢谢！
仁君居士 2010-02-16 22:49回复30：
1、吃头几次可强化梦境，强化知梦和忆梦。但几次以后就没有明显效果了。
2、我只吃过一个月，不知道副作用。
3、完全可以，还更好。因为吃药的效果会越吃越弱（身体适应力），练功的效果会越练越强。故建议练功，不建议吃药。

flychange 2009-11-13 21:25
居士 我看到这样一种说法：有些人没有 spirit.
怎样才能判断自己有没有 spirit 呢？
相关的文章在这里：http://abundanthope.net/pages/article_3973.shtml
仁君居士 2010-02-16 22:52回复32：
人是 spirit 创造的。没有 spirit，人无法存在。

怎么样才算是修炼得道？

【元吾氏】

道，乃万物本源。

人类的肉体生存于物质界，或者叫现象界。现象的背后是什么？现象是什么创造的？本源在哪里？

现代科学的方法还没有认证本源，只有理论推论。传统修炼的方法已经认证了本源。修炼方法之一是出神（也叫入定、出体）。

正常的出神，会先后进入不同层次的世界。如进入第一个层次的世界---物质界之后，再进入第二个层次的世界---非物质界，并逐步发现这非物质界的第二界是物质界的创造者。但之后会慢慢发现这第二界也不是本源，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。进而再次出神（第三个灵体），进入更深一个层次的世界，并发现第三界是第二界的创造者，但也不是本源。依次逐步修炼，最终会进入第七个层次的世界，并发现这第七界才是最根本的界，是万物本源。

进入根本界，或者叫本源界，亲眼“见到”万物本源，亲身回归万物本源，才算是修炼得道。也叫回归本源。

实践出真知。实践是检验真理的“唯一”标准。亲眼见到的是得道，亲身认证的是证道。闻道和悟道，是听来的和想来的，还没有得到亲眼证实或亲身证实，不算是修炼得道。

【元吾氏注：2008-08-25发表于旧博客，略作修改。】

==========
==========

indigo 2008-08-25 22:46:26
老师。。如何辨识？
2008-08-26 23:15:47
辨识什么？

indigo 2008-08-25 23:24:09
是不是类似于佛学所说的5识（眼口鼻耳触）。。阿末那识（本能）。。阿赖耶识（本性）？7个层面？然后发现能分清楚这些‘识’的那个识--阿摩罗识（能‘跳’出来在第三方看待任何事物而且没任何逻辑性与感情因素的识觉）就是所要修的老师。。这样说不晓得对不对？
2008-08-26 23:11:26
不是．类似于佛教的三界二十八天．

indigo 2008-08-26 23:38:41
谢谢老师指点~
啊~~那就是说。。在2楼说的内容只是个入口。。找到了这个`门`。。还得通过修 LIAN。。通过那七座`桥`。。才到达最终的`彼岸`？
2008-08-27 10:44:53
Yes.

じ忘 o 优 v 草の 22008-08-31 17:30:54
可是怎样才知道自己进入的是第几个层次呢？？？
2008-09-01 16:52:13
印度和藏密的资料中有对它们的说明．或者参考罗伯特・布鲁斯《论星体投射》.

---
riverrain 2008-08-25 16:35

想问您在修炼的路途中，什么是最困难的呢？最困难的阶段在哪里？
仁君居士 2008-08-26 23:00 |回复 2楼：
最困难是出体到第6、7界。

tingsong1 2008-08-25 19:33
仁君老师讲得真好！言简意赅，直指本源！正所谓大道坦荡荡，比那些伪道学、假学究繁杂晦涩、遮遮掩掩、自欺欺人的说辞精辟多了！ 真心希望居士老师能够抽空将自己三十年来求道、悟道、证道、得道的历程，结合在百度吧和网上给朋友们答疑解惑的案例，包括自己多年来修炼方法写成类似传记的长篇，方便后来参考，也省去反复解答，岂不两全？也让大伙儿少走许多弯路。 PS：如果等您了道了，确只留下只言片语，我们又上哪儿去找像您一样热心的老师呢？
仁君居士 2008-08-26 23:01 |回复 5楼：
多谢建议。我会考虑的。

ycbgod 2008-08-25 21:55
居士指导得对!我们必须实证体悟.扎扎实实从自己实修做起.亲自去体会上面的境界...顺便请教居士一下.我目前是从张三丰36决入手的,刚开始练不久意守丹田.存意而不执意,绵绵而不绝.现在我还在百日铸基阶段请问要练到什么样的效果,或者境界了.才能进行下一步?或者说...要怎么样了,才算完成这第一步?有沒有一個鑒定標準谢谢...
仁君居士 2008-08-26 23:03 |回复 7楼：
三丰36诀中对各个步骤的效果和现象有详细描述，仔细看。

匿名网友 2009-01-04 21:14
楼主，你说的我有点相信，你是不是在讲科幻小说，特别是人类的起源，竟然是（不知道怎么说）。是不是世界上的每一个人所经历的都是在修道，只不过方式不一样，有的可能早点觉悟了，有的可能晚点觉悟，从本质上来说也没有早晚。只是过程不一样。 是不是当大家都觉悟了，也就是万物都归本了，又会新的过程重复。
仁君居士 2009-02-17 22:12 回复15：
可以这么说。

匿名网友 2009-01-04 21:24
还有疑问，楼主说看到灵体之类的东东，是不是你有幻觉，不要把你的幻觉当成真事。大家都会做梦，但梦里的东西都是虚幻的，怎样证明我在梦里见到是平行的宇宙中的东西？ 在我们这个宇宙中有外星文明吗？能不能具体举例，比如说说他们的生活方式，语言，科技，文化，有没有像人类一样的修道者？ 有没有两个相距比较近的星球的外星人有联系，或者战争，或者交流。我说的比较近是指几光年远。
仁君居士 2009-02-17 22:31回复16：
1、请看我的博客文章“出体的顺序”。
2、有很多，数不胜数。几十年来，我做过大量的出体记录，以后有时间我再慢慢写出来。
3、也有不少像人类一样的修道者。
4、有不少联系和交流。

匿名网友 2009-01-04 21:30
你说随着科技的发展，人类认识到物质世界的局限性，就会发展精神世界，最终回归根。怎样知道大家都觉悟了，或者说我们都归根了。如果以地球年来计算要多少时间，虽然本来就是同时发生的。
仁君居士 2009-02-17 22:33回复17：

发现万物本源，就是觉悟。到时候自然就知道了。

匿名网友 2009-01-04 21:33
如果你归根了，或者说你到灵界了，会不会觉得没有事做，会很无聊，过一段时间又回到物质文明当中，重入轮回，又或者说你还没修好。
仁君居士 2009-02-17 22:35回复18：
会觉得没有事做，所以还会回来，或者去别处，一般会再去体验没有体验过的世界。世界的创造是无穷的，体验也是无穷的。

匿名网友 2009-01-04 21:39
释加说无常是苦，到底无常是苦还是乐，既然无常是苦，为什么自由意识还要分身来体验，不如不分。可见无常也不一定是苦？就是这么个过程。没有想与不想。
仁君居士 2009-02-17 22:36回复19：
无常是苦还是乐，在于你如何去体验。

匿名网友 2009-01-04 21:42
释加不知到了哪一层灵界，过的怎么样？如果真归根了，你们能见面吗？
仁君居士 2009-02-17 22:38回复20：
释加回到了根本灵界，也就是万物本源。然后就自由了。和我一样，都活在自由世界里。

匿名网友 2009-01-04 21:47
自由意识难道只有一个吗？是不是你不知道还有别的自由意识也在重复这种过程，因为你根本看不到。因为另一个自由意识不是你，你感觉不到。但实际上还有其他自由意识，当我们完全归根了，或许才都见到。到那时两个自由意识可能还会交流。 又或许在你所谓的自由意识之上，还有更复杂的东东。
仁君居士 2009-02-17 22:41回复21：
1、只有一个。
2、尝试多年，试图发现其它的自由意识，结果发现了无数个，无比复杂。但是又发现他们交融在一起，就像一体。故曰合一。

smilefff 2009-01-04 22:02
地球上的人类会灭亡吗？我指的是肉体，不是灵体，因为按你的说法，灵体不灭。会是因为什么情况而灭亡？有没有什么例子？我指是外星球人类灭亡的例子。我对外星文明很感兴趣，能不能介绍一个，具体说说。比如说一开始怎么样，后来由于什么原因灭亡了，是外在因素，还是文化发展有问题？我的外在因素是，比如陨石撞击。文化发展有问题是，比如崇上武力，战争毁灭了自己。
仁君居士 2009-02-17 22:44回复23：
1、会。
2、火星。环境变化。

smilefff 2009-01-04 22:49
为什么释加，耶稣都说了那么多，引人入道，而自古以来的其他得道者说的那么少，或者说不出名，是不是他们的修炼的层次有高低之分。比如说楼主你还愿意说一些有关这方面的事，而同时代的其他得道的人却没有留一些东西，好像其他人都是傻瓜一样，说了你也不明白。其实大家都一样，交流一下也无妨。
仁君居士 2009-02-17 22:46回复24：

并不是每个汉语说的好的人都会愿意当汉语老师。

smilefff 2009-01-04 22:54
经常在书中看到“坐化”一词，比如水浒中的鲁志深，楼主是不是以后也会坐化？是不是时间没到？为什么要有一定的时间呢？
仁君居士 2009-02-17 22:47回复25：
今生所要体验的计划完成了，自然会走。

smilefff 2009-01-04 23:03
你关于肉身舍利的解释，我已经知道，肉身舍利是不是包含人的最下层的灵，也就是你所说的介于物质与非物质之间的灵。所以才能保持肉身不坏。为什么会有虹化现象，你的解释是修炼者将肉身转变为能量带走，但他为什么要带走呢？扔了不也可以吗？关键是为什么要带走？连释加都没带走，干么有些修炼者要带走。释加以后的修炼者是不是没有达到释加的水平？楼主达到了释加的水平了吗？如果没达到，为什么会达不到呢？怎样修炼才能达到？
仁君居士 2009-02-17 22:51回复26：
1、个人想法不同而已。
2、世界各地的各个时代都有不少达到了同等水平，包括鄙人在内。修炼方法都已经完全公布。

匿名网友 2009-06-22 09:16
居士您能解释一下我们人为什么会用梦呢？
还有我们生活在物质世界的人是不是已经背离了真正的道呢？
仁君居士 2009-09-02 23:14回复44：
1、灵魂不能连续在肉体里呆时间太长，每天要脱离出来，回到灵界。无知的人们以为这是梦。
2、没有。

匿名网友 2009-06-30 12:37
如果我们现在在物质世界是一种体验，那么居士已经知道了自己是体验。那还有什么意义吗？难道人生无意义，既然无意义，那还创造物质世界干吗？还体验干吗？大我和小我其实都是一个我，那你和我也是一个我吗？非物质的我既然来体验，在这个空间里为什么要用基督佛教道教来告诉我们，我们是来体验的，我们自己回去不就知道了吗？非常感到捆饶？走进科学有期节目说出体是一种大脑的错乱，不知道怎么理解。现在很迷茫，希望居士可以给我解疑？？？？
仁君居士 2009-09-02 23:27 |回复45：
1、没有意义。
2、自由意识不生不灭，永远存在，成天闲着没事干，觉得无聊了，便使用其无所不能的能力，创造无所不能想象的游戏来自娱自乐。万物与宇宙、幸福与痛苦、和平与战争、真诚与阴谋、好人与坏人、科学与迷信、宗教与魔鬼、得道与迷惘，就是这么创造出来的。
3、自由意识对自己的唯一存在和无限能力会进行不停的探索和求证。这种无穷无尽的自我发现和自我创造的过程，被人类称之为体验、进化。

夜ぐ寂静 2009-12-21 21:33
一定要发现万物本源才能觉悟吗?我前面的思想和你非常像，你会答的很多问题，也和我的答案对的上，唯独就是这个我有疑问，那么我的问题是如何才叫发现万物本源，有句话是凡所有相，相皆是虚妄，如果说要发现，那么是以什么形式发现，一定不是用眼睛看吧...那么我认为不一定要见到万物本源才能得道，觉悟吧!

这个希望你务必回答，对我很重要...因为我已经产生混乱了，导致我对我以前的路有的疑惑了...本来是比较坚定的
仁君居士 2010-02-16 22:36回复50：
如果你“认为不一定要见到万物本源才能得道”，那么请拿出一个案例来。
耳听是虚，眼见为实。

婵娟天涯 2010-03-16 21:42
请问居士现在许多修行人都在说要慈悲，有功夫要少用，给人看病不要收钱等等！
我想问如果有治病的功能是不是对前来求医的人要慈悲，不能拒绝才对修道有好处？拒绝了是不是有碍修道？用特功看病是不是不可以收钱，收钱是不是就会失去功能，对修道是不是也有妨碍？
仁君居士 2010-03-22 23:34回复56：
术有专攻。对医术没有专攻和足够的经验的话，给人看病并不一定是件好事。

新浪网友2011-09-19 04:22:06
老师，看过《一的法则》么。里面的高等外星人 RA 称宇宙是由类似八音阶层构成，并且是无限的一个圆，无始无终。跟你说的七界应该是一个意思。
第一，觉察的周期；
第二，成长的周期；
第三，自我觉察的周期；
第四，爱或理解的周期；
第五，光或智慧的周期；
第六，光/爱，爱/光，或合一的周期；
第七，入口（gateway）周期；
第八，这个八度音程移动到我们无法量测的神秘之中。
博主回复：2011-09-28 18:49:00
只看过4页，其它还没时间看呢。

道、求道、万法归一、现实性、透明性

【元吾氏】

道

道生一，一生二，二生三，三生万物。

道也者，万物之本源也。不知其名，强名曰道。

道也者，道学之道、丹、一，释学之空、金刚、如来，回学之真主，基督之上帝、神，新时代之一切万有、全一，科学之万物本源也。

老子曰：“有物混成，先天地生。惟象無形，窈窈冥冥，寂寥淡漠，不聞其聲。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、強爲之名曰大。”

求道

证道：自己亲身实证实见之道

悟道：自己悟出的道，还没有经过自己的实证。

闻道：听别人说的道，既不是自己悟出的，也没有经过自己的实证。

老子曰：丹書萬卷，不如守一。

实证为上。

万法归一

古今中外的主要求道方法：

冥想入定法：古今中外各家各派。

中脉脉轮法：印度、藏密、西方等。

性命双修法：中国道教、中国佛教、藏密、西方等。

四禅八定法：印度、藏密、中国佛教。

神识出游法（星光体法）：印度、藏密、西方等。

梦修法（清醒梦法、睡功）：印度、藏密、西方、中国道教等。

药物法：中国道教、西方等。

光环法：印度、藏密、西方等。

空想法：古今中外哲学家。

科学法：古今中外科学家。

方法者，非道也。技术也，工具也。

以术为道，修道之大忌也。

现实性

未得道之人，逃避现实，与现实脱离。

已得道之人，拥抱现实，与现实合一。

大隐隐于市，小隐隐于山。

非隐也，合也。

大隐大合，小隐小合。

透明度

大道，最不怕传授给恶人。引恶人走上正道，世间之万幸。

法术，最害怕传授给恶人。教恶人滥用法术，世间之不幸。

传道者，坦坦荡荡，无人不传。

传术者，神神秘秘，择人而传。

【元吾氏注：2008-08-08发表于旧博客，无修改。】

==========

==========

凡然 2008-08-08 19:34:57
不解： 空想法、科学法如何能得道？能否举一两例
主人 8月10日 15:51回复
注意：我的标题是“求道”方法，而不是“得道”方法。

Indigo Child 2008-08-13 21:45:39
是不是就是用`红`这个字符来定义红色与用`蓝`这个字符来定义红色。。只是符号不同。。。但红色依然是它本身的样子。。我们所要找寻理解的真理。。不因外相符号而改变？万种相都只有一个本源而存在？
主人 8月13日 22:46回复
是。

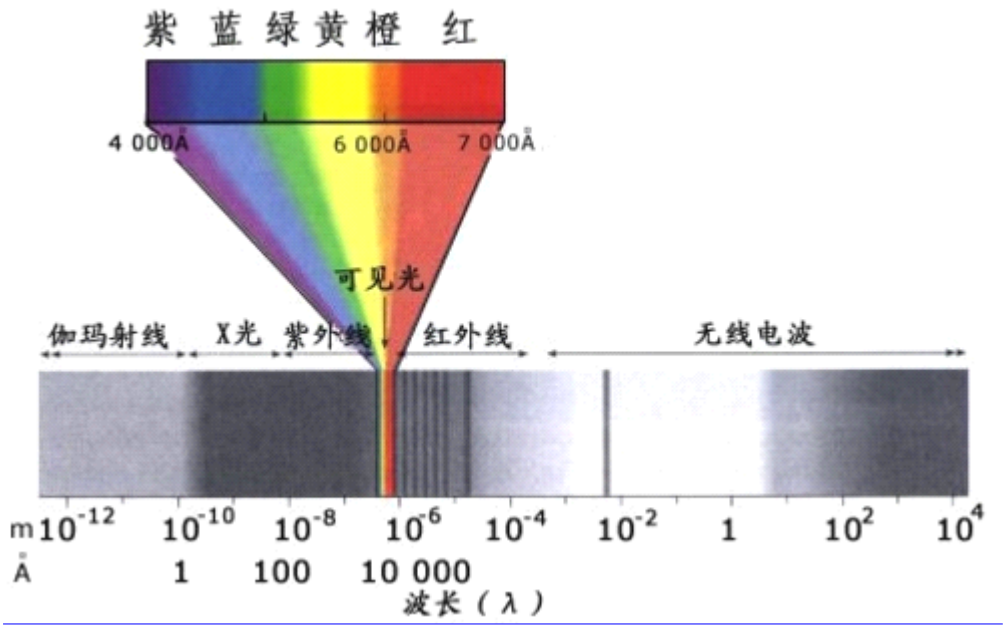
我的修道经验----我最常用的几种方法（前言）

【元吾氏】

（此部分于2011-09-29追加在天涯社区，现作为“前言”追加于此。）

先介绍一下入定法的基本特点，然后再介绍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。（现代又出现了克里安照相术，但目前只能观察到第一灵体。）

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：神游、冥想、内观、静观、禅定、三摩地、合神法、、、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，请参考另篇博文“人的多次元复合体结构”。

C、入定法的原理和来源：

在另篇博文“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。在博文“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（形相+本质）。

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。
---->具体方法：请参考博文〝我的修道经验----我最常用的几种方法（正文）〞。

（本人所述，皆为几十年亲身实践、亲身验证、亲身观察的客观记录。无理论假设、无逻辑推理、无照搬经典。个人经验，仅供参考。请勿拘泥字面，请勿绝对化，请勿迷信化。请勿相信我或任何经典，自己去尝试和发现。）

“仿佛象梦寐，神明忽往来。”
----老子
〝梦者，神游也。〞
----吕纯阳《太乙金华宗旨》

==========
==========

（天涯论坛添加）
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。

我的修道经验----我最常用的几种方法（正文）

【元吾氏】

几十年来，使用过古今中外上百种练神（入定）方法，后来慢慢习惯出自己最常用的几种方法。
第1-2种方法是在性命双修法的筑基、怀胎和出神完成之后总结的。但是后来发现，不修性命双修法的人，也可以采用这两种方法。
第3-7种方法是上古最简单、最直接、最自然的方法。没有后人的复杂步骤、筑基准备、诸多教条等。
这几种方法详述如下：

1）Death法

1、闭目养神。
2、告诉自己已经死了。
3、已经听不到感觉不到这个世界的任何了。
4、自己已经不在这个世界了。
5、只剩下一个意识点了。
6、这个意识点已经没有可依附的肉体了。
7、这个意识点只好游离在宇宙中了。
8、不即不离反复重复以上意识。
9、一直自然跟随这个意识点。
10、不知不觉中自然出神。

此方法的出发点：基于中国丹道的"心死神活"。其后融合了西方现代科学对濒死体验的研究成果。
其本质是：肉体意识停止，灵体意识得到自由。亦可称：心死神活法。
此法特点：入静较快，还可以用来解决失眠。
早期（79年-89年左右）总结的方法。

2）Shift法

1、闭目养神。
2、完全彻底忘掉肉体。
3、只剩下一个意识点。
4、决定这次具体目的。
5、告诉自己能不受次元限制。
6、能够直接切换次元
7、确信会直接到达目的地。
8、意念放松越深越好。
9、确信会自然到达目的地。
10、反复重复以上目的地。
11、一直自然跟随这个意识。
12、半知半觉中自然可达目的地。

此方法的出发点：基于中国庄子的"忘我"。
其本质是：意识直接切换到多维世界，不再受肉体限制。亦可称：次元切换法。
此法特点：即可出神，亦可不出神只切换次元。换言之：既可出可入，也可不出不入。
中期（89年-99年左右）总结的方法。

3）静观法

1、闭目养神。
2、表意识不思不想。
3、完全自然跟随潜意识。

4、静静地观察。
5、不参与任何表意识杂念。
6、只是静静旁观潜意识。
7、一切顺其自然。
8、真神自然显现。
9、或游走多维世界。
10、或化解人生疑难。
11、或回归万物本源。
12、一切顺其自然。
13、至极至反至顺（<----暂时找不到更简单的描述）。
*注解："至极至反至顺"
1、即"舍己从人跟踪法"----完全舍去自己，跟踪自然的动静和变化，与之合为一体，完全体验至极限。
2、如：有一个痛苦出现，则自然跟踪之，并完全与这个痛苦合一，体验痛苦"至极"。物极必反：至极之后会自动走向"至反"。反极必顺：至反之后自动回归"至顺"。痛苦会自动慢慢治好。
3、一切自动化，只需耐心、舍己跟踪，直至最终。
4、故曰：至极至反至顺。亦曰："舍己从人死心跟踪"。（舍己：要放弃一切恐惧，死心塌地、顺从自然。）
5、再重复要点：完全舍弃自己的主观，跟踪所观，死心塌地与所观合一，完全顺其自然。
此方法的出发点：基于印度观世音的"静观"。其后融合了印度《心经》的"观照"/"观自在"、中国老子的"内观"。
其本质与特点：同 Shift 法。
早期照搬的方法。
*此法实用性极高：
a)用来治病，效果极好。（治病时：亦称"死心塌地跟踪法"----静观病灶，死跟到底。病会自动慢慢治好。）
b)用来解决人生的问题，也是效果极好。（进入潜意识，静观人生问题，时间长了自然会"发酵"出解决办法。）
c)用来练精气神，亦称"舍己从神跟踪法"----静观神意（或炁），死心跟踪，会自然水到渠成。也是静观法的核心要点：①观；②何处不丹田。

4）闭目养神法
1、闭目养神（<----要点只有这四个字）。
2、自然静观（旁观神识的自然变化）
3、神足自出。
4、神疲亦自出（出神后会自养）。
5、神不足亦不疲，则不自出，转做白日梦。
6、白日梦中转为出神，与梦观法中的知梦出神一样。
此方法的出发点：基于中国老子的"真道养神"。其后融合了印度那洛巴《梦观成就法》的"梦中知梦转出神"和中国吕纯阳《太乙金华宗旨》的"梦者神游"，人工制造白日梦，引导出神。
----是从上百种方法中提炼出来的最简单、最直接的要素。
这个方法看起来过于简单，对于追求复杂的现代人可能难以接受。但是认真试验过以后，便会发现大道至简。表面上看起来很简单甚至很假，但是深入进去以后正好相反。
老子也是这个方法，甚至更简单。

5）内观法
1、若夫修道，先观其心。（闭目养神）
2、内观之道，静神定心。（静观）

3、心为神主，动静从心。（心念万变、静观其变、万变不离其"观"）
4、无心无动，有动从心。（顺其自然）
5、古之为道者，莫不由自然。
6、观诸次为道，存神于想思。
7、仿佛象梦寐，神明忽往来。（半梦半醒中，神游自产生）
8、神中有神，是我自然之道也。（神中有神：参考另篇博文“人的多次元复合体结构”）
完全照搬中国老子的方法，摘自《正统道藏》洞神部本文类:《老君内观经》（2）、《老君了心经》（1/3/4）、《老君西升经》（5/6/7）、《老君内丹经》（8）。
内观法的核心要点也是：①观；②何处不丹田。

6）合神法
1、意识集中于一处----凝神。
2、思想一直持续流入这个对象----入神。（Dhyana：入神/移神于某个对象。旧译：禅那、禅）
3、一直到只有目标显在，似乎自身无存----合神。（Samadhi：合为一体。旧译：三摩地、定）
4、以上三者一体----全神合一。（Samyama：全部统合为一。旧译：三夜摩）
5、掌握此法，终极智慧出现。
完全照搬古印度帕坦伽利的《合一经》第3.1-3.5节瑜伽的第6-8支。旧译：三摩地入定法。

*掌握合神法有两个阶段：
1、有种子合神----有个体潜意识参与、有主观、不纯客观、不纯自然。
2、无种子合神----无个体潜意识参与、无主观、纯客观、纯自然。
以上仅为核心技术部分。《合一经》全文，请参考另篇博文“《合一经》----灵修技术经典”。

7）梦观法
源自《梦观成就法》（请参考另篇博文：“藏密无上瑜伽----《梦观成就法》”）。
有四个步骤：知梦、观梦、破梦、用梦。
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）
3、出梦后：立刻忠实笔录梦境，前后验证。（经验的记录、分析、比较、验证等作用）
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。
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、亦可逐渐发现"多重梦体"：梦体被更深的梦体“创造”。（发现梦体的多重结构*、梦体的梦中套梦）
14、一界又一界，一体又一体，更深循环，乃至极深。
15、一步步追本溯源，一直到"梦界的终极本源"。
16、由此：发现万物万界皆为梦幻，得以终极“苏醒”。（<----破梦的终极）
17、由此：从终极本源最深处，练习变梦及其实用。（用梦----破梦前的变梦：可变第一种梦界，难变第二种梦界；破梦后的变梦：两者皆可）

18、实用一：在梦界中逐层化解梦体和梦界问题。（梦界影响梦界）
19、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、连接两界）
20、随用随验，逐步提高用梦技术。
21、由此可逐步实现"梦想"。
早期完全照搬古印度"那洛巴六成就法"之一的《梦观成就法》，后期融合西方清醒梦法和中国丹道睡功法，再加上本人四十年梦观经验。
----此法与近代荷兰的“清醒梦法”如出一辙（可参考西方流传的各种清醒梦资料）。
中国丹道亦有类似方法，称为“睡功”（可参考陈希夷、吕纯阳、张三丰、白玉蟾等）。
----我把《梦观成就法》的第二步“变梦”移到第四步，因为从经验上，破梦之后再变梦，效果更深更广更佳。（这是针对修梦者，玩梦者除外。）
*关于个体幻相界和集体幻相界，请参考博文“个体现象界和集体现象界”。
*关于"梦体"的多重结构，请参考博文“人的多次元复合体结构”以及“人能出多少神”。

***经验总结：**
1、第1-6种"静修类"：对于像我这样的业余修炼者来讲，每天也就两三个小时，再增加时间容易影响日常生活。以纯时间来计算：入定练功体验与日常生活体验的时间比例为1比11（2小时比22小时）。
2、第7种"梦修类"：则可以自然地利用每天睡眠的八小时来修炼，大幅提高练功修炼时间。同时认知睡眠与梦境的本质，可谓一举两得。以纯时间来计算：入定练功体验与日常生活体验的时间比例为1比2（8小时比16小时）。
3、"静修类"分两步走：第一步进入入静状态，第二步进入神游状态。
4、"梦修类"只有一步：直接进入神游状态。
5、故，梦观法对本人的修炼起了极为重要的作用，与其它方法极为互补。
6、以上所有方法的共同点：①观；②自然跟踪；③得意忘形；④无处不丹田。
此外，还见过其它好方法多种，请根据个人情况实验。

***再次强调：**
1、没有最好的方法，只有最适合你的方法。一人一法，万人万法，万法归一。
2、仅有方法不够，还需要耐心+悟性+目的（没有目的则原地打转）。

***经验中的最经验：**
1、越复杂的方法效率越低，越简单的方法效率越高！！！
2、本人三十年来使用上百种方法之后，复杂的方法逐渐被淘汰，现在剩下来还继续使用的这些最有效的方法，都非常简单。常有人不信，觉得太简单，非说我没全盘端出，还有秘密藏着掖着。今天再次强调：我没有任何保留。大道的的确确至简，信不信由你，是真是假走到头便知！中途先别着急判断。

（本人所述，皆为几十年亲身实践、亲身验证、亲身观察的客观记录。无理论假设、无逻辑推理、无照搬经典。个人经验，仅供参考。）

"道也者，不可言传口授而得之。"
"常虚心静神，道自来居。愚者不知，劳其形，苦其心，役其志，躁其神，而道愈远，而神愈悲。背道求道，当慎择焉。"
"观诸次为道，存神于想思。仿佛象梦寐，神明忽往来。"
"伪道养形，真道养神；真神通道。"
"丹书万卷，不如守一。"
----老子
"一言半句便通玄，何用丹书千万篇。人若不为形所累，眼前便是大罗天。"
----白玉蟾

==========
==========

天涯2011-06-16 15:37:39
‘能量的本质是意愿，可通过冥想练功，也可通过培养意愿’
请问老师培养意愿的方法就是不断的催眠暗示把意愿播种到潜意识里吗？
培养意愿过强变成了执念是不是不好？
如果说变成了执念不好怎样防止意愿变成执念呢？
博主回复：2011-06-17 22:02:35
1、是方法的一种。
2、适当的执念有时候也有用处。

无边无际2011-06-19 21:49:03
闭目养神法出体，每天看书想事情都要耗神的，那是不是睡醒后神足的时放松入静闭目养神容易出体呢？
博主回复：2011-06-20 11:16:17
是。

天涯2011-06-20 08:50:41
用3）静观法
请问老师用此法过程中入静一段时间后又浮现一些念头如去医院或去做点什么等等有些平日里表意识也能想到的事。这是潜意识给我的提示吗？我是该遵从招办还是不理会，继续静观？一直以来我对自己的念头那些事来自潜意识的提示那些来自表意识无法区分。老师可有方法吗？能指点一下吗？
博主回复：2011-06-20 11:21:35
1、不参与，继续静观之。
2、不区分，不参与，只旁观。

无边无际2011-06-20 17:50:08
1Death 法我昨夜练了，没出来，有种身体异样的感觉，慢慢地重复步骤，身体有些感觉不到了，没出来，练完后有点累...没继续坚持，坚持下去成功率会提高吗？.我是像催眠一样的暗示自己。
2元吾氏伯伯，暗示行不行？
3你也是这样做吗？
博主回复：2011-06-21 21:43:30
1-3、Yes.

无边无际2011-06-20 18:00:00
你说的客观是不是放松自己的思想，然后只接受不判断？我就是这样来减轻失恋的痛苦的。我慢慢的发现一切的痛苦都是自己的头脑创造出来的，客观时是没有痛苦的，即一切事物的意义都是自己决定的。我常这么做，我似乎可以变成另一种性格。不客观时又会还原，但似乎开放些。这是不是您所说的多重性格？
请问甲亢是灵体间出了问题，还是外灵的入侵？
博主回复：2011-06-24 15:39:29
1、是客观之一。

2、每人都有多重性格，如何显现而已。
3、多数情况是灵体问题，入侵很少。

无边无际2011-06-21 17:56:17
1我出体后的身体感觉和肉体一样，出的是准物质体吧？
2但是看不见东西是咋回事？（以前半出体时也什么都看不见）
3而且我意守下丹田也没感觉，我没记错的话，向内看时有一种要看穿的感觉，不是说出体后练功事半功倍吗？
请元吾伯伯解答，谢谢您！
还有就是我是因为做了个恐怖的梦才出体了，出体后感觉被一股恐怖的气氛包围着，全身发麻，我尝试客观它但没用，我念佛也不行。回体后还有一阵一阵的发麻在身体上流动着。
4请问我是不是去到了一个频率很底的界？
5或者说去的地方仅次于物质界？
博主回复：2011-06-24 15:42:02
1、可能性比较大。
2、意识。或者进入自创最小空间。
3、要感觉作甚？
4、不一定。

无边无际2011-06-21 17:57:24
好象能不能出体和能量没什么关系吧！只要能忘记肉体就行了。
博主回复：2011-06-24 15:42:24
是。

phoenix_812011-06-22 23:08:05
诚心请教老师一个问题。
我以前对佛家比较感兴趣。我看过南怀瑾的《金刚经说什么》，感觉自己理解得不够通透。他里面提到说“要想达到气住脉停的定境，必须先把自己身体上卵生、湿生、胎生、化生等十二种类，整个变化了才行”，“假使我们这个色身没有转化而想修持得定是决不可能的”。另外还了解过净空法师所讲的断执着、除分别、去妄想等等。
能不能请老师解答一下，南师所讲的色身转化的过程是否必要，还有净空法师所讲的路线是否可行吧。
拜谢先生！
博主回复：2011-06-24 15:47:53
不了解他们。

新浪网友2011-06-25 22:37:21
平时躺着闭着眼睛就可以了？还是要盘腿？
每天要闭多久呢？要做到融会才可“神足“？
谢谢
【4）闭目养神法
1、闭目养神（<----要点只有这四个字）。
2、神足自出。
3、神疲亦自出（出神后会自养）。
4、神不足亦不疲，则不自出，转做白日梦。
5、白日梦中转为出神，与梦观法中的知梦出神一样。】
博主回复：2011-06-28 16:42:13
随意。

新浪网友2011-06-26 21:55:35
请问 seth 创造的天空之城是真的有？ 他的修炼方法也可用吗？
谢谢
博主回复：2011-06-28 16:44:11
1、参考博文"个体现象界与集体现象界"。
2、可以。

新浪网友2011-06-28 17:52:55
我躺床上意守患甲亢的地方，感觉一会就发热，这样对疏通经络有没有帮助？
博主回复：2011-07-01 14:35:33
有。

新浪网友2011-06-29 03:44:26
hi 居士，osho 有说过多冲凉有帮助灵妙体，这个灵妙体跟出体有帮助吗？谢谢
博主回复：2011-07-01 14:35:54
有。

新浪网友2011-07-03 12:24:40
居士，我有长期去捐血的习惯， 请问这会伤害身体吗？
对出体有没有影响？谢谢
博主回复：2011-07-14 16:18:50
1、问医生。
2、没影响。

天涯2011-07-19 09:46:16
居士反复提到处世客观，静观对待。请问这样处世带来的结果有可能是自己不希望的结果吗（如：更糟糕的境遇，或在现实中有对自己不利的结果，做错事陷入麻烦等等）？还是会一直都处于顺境（遇上困难也能轻松解决）过上灵修者们说的灵性生活？
博主回复：2011-07-20 12:25:34
1、客观的心态，能看清客观的现状，没有有色眼镜。判断也准确客观。
2、结果，则在于自己采取的行动和选择的道路。客观地看清了，行为或选择错了，结果当然会不利。如果客观地判断准确了，但行为做错了或出了差错，也会出现问题。

人间正道2011-08-07 11:53:39
老师，我觉得佛陀总结的“四念处”及“安那般那念”已包含了修道的精华方法，您觉得如何？
博主回复：2011-08-09 11:13:22
是。

王娟2011-08-11 04:03:21
为什么"用来治病，效果极好"呢？
病灶不是因为错误的想法造成的吗，修正了想法，或者与病灶灵体对话从而化解。
那么静观是什么原理呢？哎，总想从逻辑上明白原理。

博主回复：2011-08-15 12:48:35
你可以理解为：观扣+化扣。

恶棍2011-10-06 21:10:55
请教元老师两个问题，
1.我没有任何基础，能不能直接用上述方法来练？
2.因为我从小梦多， 我试了两天梦观法，夜里从梦中醒来无数次又重新睡着做梦，但是一进入梦里就忘了是梦，完全投入到梦里了。是不是需要时刻加强自己的意识提醒自己？有没有一些注意事项？
谢谢元老师。
博主回复：2011-10-18 21:13:58
1、能。
2、是。

我是小孩_ 2011-06-17 17:50
静观法不思不想，是会自动进入潜意识吗，要多久呢？还有晚上睡觉不也是不思不想么，但是后面发生的是做梦了。
元吾氏 2011-06-20 11:06回复24楼我是小孩_：
1、进入静观状态，会自动。
2、每次不一样，依当时心态。

g122 2011-06-17 23:51
大道至简，大道至难。
老师以前答疑中就说过，要达到‘忘掉肉体，纯意念点’。道家的‘忘我，坐忘’，佛家‘无眼耳鼻舌身意’，听过的人无数，能做到的恐怕不多。大概只有那些根器上佳的人能顺利做到。
坐姿，很难消除‘身意’；卧姿，容易睡着。
想问老师，对普通人来说，想达到‘纯意识’状态，是不除了靠意志苦练别无它法？
元吾氏 2011-06-20 11:10回复25楼 g122：
1、最大的难关是你“认为”它难！
2、最没有根器的人是“认为”自己没有根器！
3、做“白日梦”的那种状态，也是纯意识状态，你啥时候苦练了？不也无意中很轻松地做到了吗？

riverrain 2011-06-19 23:02
想象自己细胞死了，会不会有时候细胞就真的死了啊？
iyy11 2011-06-20 03:06
我也想，第一个方法会不会对肉体有负面影响？
元吾氏 2011-06-20 11:13回复27-28楼 riverrain/iyy11：
1、我使用了20年，没有出现过问题。
2、为了保险起见，我修改一下：把肉体和细胞死亡的两个过程省略掉，依然可以有同等效应。

mhyero 2011-06-21 16:54
居士好，我一直修盛克琦解释的蜇龙睡功
（http://wenku.baidu.com/view/b7ffa0fe04a1b0717fd5dd11.html）

功法上说要守鼻下。睡觉确实香了，有几次醒后也感觉到气感了，但是好像完全没有其他效果。
我请教：
1.守鼻下是什么原因？
2.能否介绍一种您认为比较好的睡功？
3.我出神后，感觉累是什么原因？
元吾氏 2011-06-24 16:06 回复34楼 mhyero：
1、谁说的，应该问谁。
2、梦观法。
3、有可能意念过重。

精进林 2011-06-22 12:17
博主你好,我没看出“静观法”、“闭目养神法”、“内观法”什么区别，不都是让整个人入静然后顺其自然吗？请为我答疑！
光之工作者94 2011-06-22 12:22
我和楼上有同样的疑惑，请问大师“静观法”、“闭目养神法”、“内观法”到底有什么区别？
元吾氏 2011-06-24 16:26回复35-37楼：
1、没什么区别。本质一样。
以前，我早就说过多次，各种有效方法大同小异，完全相通。所以，我只贴出了 SHIFT 法、静观法、梦观法。
但是，一直有人说我没有全盘端出，因此现在“被迫”把这些都排列出来，看看我说的是不是大实话。
对于明白人，我有点罗嗦了，抱歉！
2、不过，反过来，正好可以对各派的方法做个比较。我也是花了多年，实践各门各派的方法，才明白它们是相通的。古语所言不假：英雄所见略同。呵呵。

我是小孩_ 2011-06-25 00:38
梦观法会不会影响睡眠质量啊，怕一旦不可逆的记梦成习惯后，无法享受正常睡眠。
元吾氏 2011-06-28 15:30回复43楼我是小孩_：
1、我从小天生就会（很多人也是），没有影响睡眠。
2、有的时候想多了，影响睡眠甚至失眠，Death 法是专门为此设计的。

x 肝肠寸断 x 2011-06-25 05:58
元吾氏您好，看到前面好多人都对您表示了敬仰，但是您常用的这几种方法，我试了一下，没有一种是适合我的，什么静观内观的，坐着就是在那胡思乱想没有任何进展。
能否为大家编创一套可以循序渐进的功法？
以逸待劳 x 静观 x 2011-06-25 06:17
元吾氏您说什么呢，我们要是明白人就不会问您这么低级的问题了。如44楼所言，静观法、内观法、闭目养神法，我们这些凡夫俗子试了就是在那打妄想，要么就是打瞌睡没有什么用啊。
地狱因我而美丽 2011-06-25 06:33回复 to 44/45楼：
何止你们试了没用，你们去高旻寺的禅堂看看，练了十几二十年打坐功夫的和尚还不是坐在那里低着头要打瞌睡。修道哪那么容易啊！
oO 杀人机器 Oo 2011-06-25 07:41
如楼上几位所说，您的方法只适合已经入门的人吧？我们初学者还是要从意守丹田、打通任督二脉开始的吧？
元吾氏 2011-06-28 15:33回复44-47楼：

所有的方法都是最简单的。
再重复一遍：越复杂的方法效率越低，越简单的方法效率越高!!!

我是小孩_ 2011-06-25 09:09回复 以逸待劳 x 静观 x：
其实之前早已贴出各种方法，适用对象不同，循序渐进的也有，大道至简的也有，只能怪自己没有看全，干吗非要选择自己看不懂的或不适合自己的呢。只插这一句见谅。
元吾氏 2011-06-28 15:35回复48楼 我是小孩_：


星8河 2011-06-28 22:05
"入定练功体验与日常生活体验的时间比例为1比11"
老师是以一种什么样的心态体验生活呢？每个人都在生活，您是有意体验呢？还是无意体验？
“利用每天睡眠的八小时来修炼，大幅提高练功修炼时间。可谓一举两得。梦观法对本人的修炼起了极为重要的作用，与其它方法极为互补。”
对于我来说，静修类功法可以花点时间做到，而梦观法却一直无从下手，找不到方向，老师能不能就此功法再做进一步的阐述？
元吾氏 2011-07-01 14:42回复54楼 星8河：
1、普通人的心态。都有。
2、已经简单的没法再简单了。

元吾氏 2011-07-01 14:42
"内观法"增加第一句："若夫修道，先观其心。"
意思是：这是基本功。

nrl0 2011-07-06 22:51
应该是指的心智的心或者意识，而不是身体的心脏吗？
元吾氏 2011-07-20 13:26回复59楼 nrl0：
对。

天涯证道 2011-07-08 17:23
我用静观法观眼睛（近视）：一次自己向上飞在空中想治疗近视，结果看见自己景物清晰，过了一会儿又模糊又变清晰。然后又转入其他的地方玩去了。另一次意识模糊后我看见很清晰的风景画。我认为自己是戴着镜子应该去掉它。于是就觉得眼前有一层薄雾般得东西离开了。我看见更清晰的风景画。好美。可时间不长又滑到其他的情景去了。
1请问这是不是说潜意识已经开始治疗了？
2为什么每次总会滑到其他的情景里？
3治疗眼睛的情景体验为什么不能持续时间长些？
4想要经验时间长些该怎么做？
5怎样让治疗效果更快的在现实中显现？
元吾氏 2011-07-20 13:29回复60楼 天涯证道：
1、是。
2-3、意识不稳定。
4、稳定意识。
5、灵体治疗完后，在肉体重复同样的方法和过程，并且反复双向互动。

115_19x_xxx 2011-07-23 18:29
老师，您之前说 观想病灶部位细胞更新会治好疾病
1，那为什么您反过来用 Death 法想象自己肉体死了，肉体却会没事呢？这是为什么
2，您说“为了保险起见，我修改一下：把肉体和细胞死亡的两个过程省略掉，依然可以有同等效应”您为什么要加“保险起见”
3，打个比方如果我观想自己的手上部分细胞完全死亡，那细胞是否会真的死亡，或者是这些东西不在自我可控范围内？灵会阻止？
元吾氏 2011-07-27 21:59回复66楼115_19x_xxx：
1、我想象肉体死亡的意念不会很强或很长。不强：强了反而会执著于肉体。不长：入静后很快就忘掉肉体出神了。
2、意识可能性是无限的，我没事不敢保证别人都没事。蒙上眼睛，冰块也能烫伤人，就是意识的作用。还是保险点为好。
3、可能。治病的时候就是这样杀死病毒细胞的。

hnlpzx 2011-07-24 00:07
请教居士几个问题:
1、肉体可以入定二三百年吗？这样是否可以“变相”地延长寿命？
2、书上说到很多大德开悟都是在瞬间大彻大悟的，如摔倒、碰到石头、看到桃花等，这些人算悟到本源吗？真有那么神奇吗？
3、中阴身停留的时间是否就是灵魂认真思考以便下一世进行整体规划的时间？
元吾氏 2011-07-27 22:04回复67楼 hnlpzx：
1、是有人这样做过。
2、任何人都可以在一瞬间“悟到”，很常见。但是，“证到”的人都花了时间。除非天生就有这个能力。
3、是。

nicebee 2011-08-02 12:36
请教老师：
在静坐中，冥想开放意识，放开身体的束缚，让光、能量流经自己，从顶轮倾泻而下，再从其他各脉轮散发而出，但此时的困惑是，应该放掉身体或者说自我，能量只是流经，但是如果没有能量的集聚，又如何提高自己的能量和频率等级呢？如果集聚能量，应该以什么为依托呢？
元吾氏 2011-08-06 14:21回复70楼 nicebee：
流动是双向的。仔细内观就能看见。

我是小孩_ 2011-06-25 00:38
梦观法会不会影响睡眠质量啊，怕一旦不可逆的记梦成习惯后，无法享受正常睡眠。
元吾氏 2011-08-11 11:58回复42楼 我是小孩_：
1、我从小天生就会（很多人也是），没有影响睡眠。
2、有的时候想多了，影响睡眠甚至失眠，Death 法是专门为此设计的。

wwaeaes 2011-08-11 15:57
我从小醒来记得梦次数也不超过10次　　知梦的成功率与什么有关？
假如进灵界继续打坐 经过多次 多重出神 可能感知到本源么？
元吾氏 2011-09-25 11:20回复76楼 wwaeaes：
1、双意识焦点。
2、可能。

chanlynnho 2011-08-14 18:44
请教老师,
您这里的内观法是不是佛教里面传授的那个内观法啊?
"内观（巴利语：Vipassanā ，梵语：vipaśyanā），音译为毗婆奢那，佛教术语，由释迦牟尼佛所传授，是修行禅那的两种方法之一，也是三无漏学之中的慧学." 我网上看到他们有开
元吾氏 2011-09-25 11:21回复77楼 chanlynnho：
请贴出原文。

115_19x_xxx 2011-08-16 23:56
1，请问醒后如何分辨自己观到的是主观梦界还是客观梦界？
2，评判客观梦界的大致标准是不是：能旁观到“梦体”离开肉体的过程。
3，我有次观梦看到，灵体自己扭动着离体过程，并且离体后他自己在房间内外做一些事，整个过程我清楚地旁观不干涉，这是我第一次震撼性地知道灵体也是有自己的独立意识的。请问这种是属于客观灵界吗？
4，但后来有几次我观梦看到灵体自己在扭动着离体，整个过程我旁观，不干涉，但等他出来后，我继续旁观想看他要做什么，但他却不动了。好像在等我控制他，他会不会不想让我看到他在做什么？
5，我出体后也常静观灵体，放弃控制，我想看看他平时在干什么，但他往往自己做些动作貌似在疏通经脉后，就不干其他事了，他是不是不想让我看到他平时真正在干什么？
元吾氏 2011-09-25 11:26回复78楼 115_19x_xxx：
1、参考博文“个体现象界与集体现象界”
2-5、不一定。

115_19x_xxx 2011-08-17 00:02
如果真是如老师说的
我以后知梦后再也不控制了，一控制就堕入主观，那就和玩梦一样了
知梦后仍旧观其变，真是有难度啊，一定要平时白天也养成静观的习惯才行。
元吾氏 2011-09-25 11:27回复79楼 115_19x_xxx：
平时的习惯很重要，会形成潜意识惯性。

452242893 2011-08-29 10:40
元吾大叔，你以前在答疑中说的白日梦法不错呀，用来练忘记肉体时感觉，建议写在这篇博文中。
元吾氏 2011-09-25 11:30回复84楼 452242893：
把 SHIFT 法的第1句去掉，就是白日梦法。

心若夜明 2011-09-24 13:41
老师，想请问在梦观法中，如果没有知梦，但醒后对梦境的回顾分析中，发现有些梦中想法和情节是自己主观产生（一般是未觉察的情绪想法或心障），有些可能是比较客观的梦界。然后日常生活中静观、体验这些以前未觉察的情绪/想法/心障，也算静化主观意识，破幻的一种方法吧？
元吾氏 2011-09-25 11:31回复85楼 心若夜明：
算。

非人680 2011-10-08 22:50
博主：你好。‘发愣’是什么意识状态？和各种‘定’有联系吗？
元吾氏2011-10-18 22:06回复@非人680：

定 Samadhi=合神或出神。参考《合一经》。

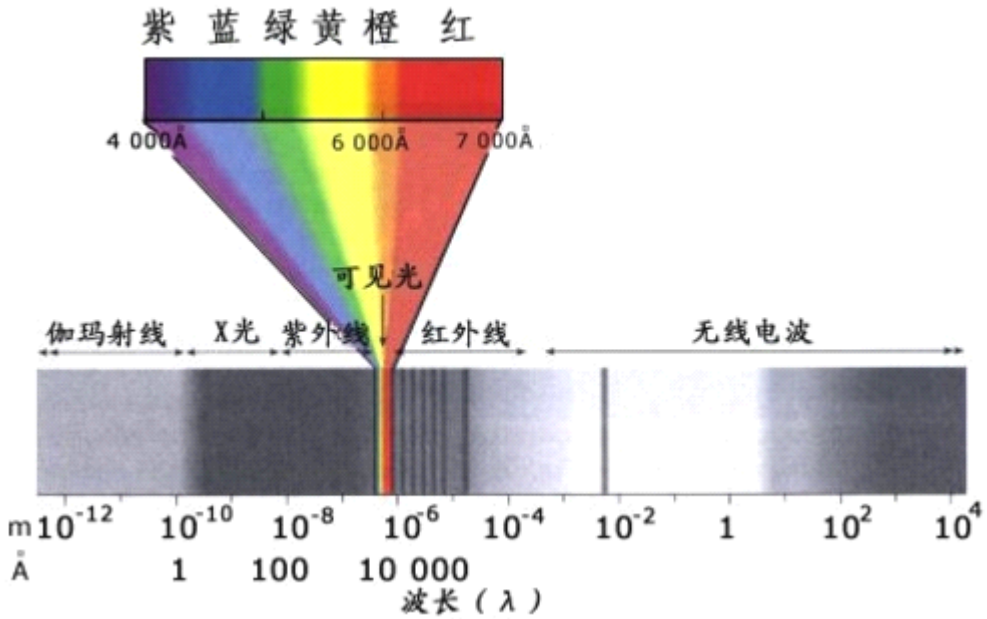
《光环法》----肉眼观察灵体的方法

【元吾氏汇编】

【元吾氏前言】

1、使用“光环法”，肉眼可以很容易观察到第1-3灵体。

2、肉眼的频率范围（“可见光”），在自然界中是非常狭窄的（=人的肉眼认识能力的狭窄），图示如下：



3、更深层、更多的灵体，超过肉眼的频率范围，需要入定法（使用灵眼）才能观察到。

4、关于人的多重灵体，请参考另篇博文“人的多次元复合体结构”。

5、关于入定法，请参考另篇博文“我最常用的几种方法”。

6、此法熟练后，也可以观察到动物、植物、物质的灵体。（万物有灵的观察）

*“光环法”有多种资料，以下两种方法可任选其一。

《光环法之一》

译者：Holly096

译自：http://www.spirit-voices.com/aura.html

教别人如何观察光环（Aura），大约就如同教他们吹口哨一样——撮起你的嘴唇，开始吹。然而并非如此简单。在细节方面有许多技巧只能手把手地传授。观察光环即是其中之一。

我最初接触光环是一次和我侄子尼尔一起进行一项调查。尼尔当时告诉我随着调查的进行，他的光环日渐变大。尼尔非常重视那个调查，并提前2到3星期每天坚持冥想。我问他怎样看到光环。

就像你看3D 图片。那些令人讨厌原3D 画面看起来像是页面上不规则的曲线。放松眼睛，视线聚焦在图片上，还要有一点看向（图片）远处的感觉。不，也不是那样……也许是聚焦在远处，同时让眼睛看……不，也不太对。所以我说这很难传授，怎样集中精力凝视的同时还要放松。

那么如何开始看光环呢。最简单的方式是从你自己开始。把手放在面前，看手背。试不同的方法让眼睛放松，我慢慢看到手的周围有一圈微弱的白色轮廓。在手和白光之间有大约1/4英吋（约0.6 cm）的间隙。

现在你会意识到对没见过的人描述光环，可能比教他们怎么看还难。所以这里我有一个方便

的小创造。我并不是个大艺术家，但是我想，我可以先拍一张原始手图片，再把我看到的光环画上去。为了更容易看清，我把背景做成黑色，所有序列的图片都使用同一个手。

下面的图，是一个黑背景下原始的手。



这张图没什么好看的。只是我实际的手，当然了我的指甲不脏，也没有做过许多手工劳作。

在我讲下去之前——如果有人已经能观察到光环——先不要往下走，看一下上面的图。我的感觉是，我在照片甚至电视上也能看到光环。实际上，我看早期的 Most Haunted 节目的时候。毫无疑问我能从电视上看到 Derek Acorah 的光环。我知道那肯定是他的光环，因为雪莉和我在 Glasgow(英国地名)皇家音乐厅看到 Derek 的时候，我着实被他周围不可思议的光环惊住了。

所以看光环的技术就是看你的手，在一胳膊远的距离（还能更远吗？），并让你的眼睛放松。相信我，它会突然来到。正像一幅3D 图片中，某个海豚跳圈的图案突然从一堆眼花缭乱的曲线中现身一样。你将会看到手周围一圈微弱的白光。依我的经验，通常有1/4英吋的间隙（会随光环增加而改变）。我画出了第一层光环的样子，就像下面的图。



现在你能看到我优雅细致的手外面，有一层暗的白光。好像，大拇指看起来更明显。实际中看手并不是这样的，可能我在绘图板上画那条线（大拇指周围）的时候，压的太用力了（作者很搞）。做个实验，回到第一幅图，我没有在上面故意画上光环。能看到相似的轮廓么？

按我的经验，你通常会在这个阶段卡住一段时间，但是不要放弃进步的希望。最终，你会发现白光有一些浅淡的颜色。实际的颜色可能会变化，而且有一个非常重要的方面，接下来我会谈到。下面的图显示了我在光环法第二阶段所能看到的。



注意，实际的光环更亮，在边缘部分也更轻柔（羽毛般）。在手和光环之间也有一个明显的间隙。我不能完全确定这就是我自己的光环的样子，最近我正在看其它人的光环。例如，当一些人在接收精神信息（receive information from Spirit,通灵？）的时候，他们的光环会突然变大。这会帮助你知道何时她得到了一些信息，而你可以发问。

最后这张图显示了我偶尔特别集中的时候所看到的光环。有一些其它颜色在光环中，并每天都会变化。



在手和白光之间的间隙很大。有时候我能看到一些人的光环突然扩展开，间隙有一只手的宽度。

所以就是这样。看手，然后花时间练习，你就会真的看到光环。如果能听到有关你从照片或电视上看到光环的故事和评论，我将非常高兴。

《光环法之二》

译者：Holly096

Part1——基础知识篇

//本文翻译自：http://www.thiaoouba.com/seeau.htm

没有任何“超自然”的东西，只有我们对自然的缺乏理解。我们认为知道的东西，不过是知识海洋中的一滴水。

在遥远的过去，人们崇拜无法解释的事物为“奇迹”。很久以前，人们开始看到光环。得道的人如佛祖、耶哥（妨过滤，非不敬----holly）和他们直接的门徒画像，头部都绘金色的头光。因为一些艺术家确实看到了光环。在澳大利亚 West Kimberleys 有几千年前的史前洞穴画，却描绘着有金色头光的人。自然赋予我们看到光环所需的一切。只需要你有意识地努力，学习组合运用你的感知。不去试，你永远看不到光环。另一方面，当你亲自看到的时候，你不再需要相信别人。你将“知道”（You will KNOW）。而且你可以用这些知识，学习更多东西。

过去很多人抱怨说“我们有眼还是看不到”。在本文后面，你会发现他们的意思。

任何人都或多或少能看到光环。不是我自己创造一个神秘的光环，我在这篇文章里要向每个人显示他们自己眼睛的能力。当每个人（包括孩子）能看到相似的东西，我才会说这是天性的一部分，它值得我们去注意。



【什么是光环？】
宇宙中的一切事物似乎都是震动。每个原子，原子的每一部分，每个电子，每个基本“粒子”，甚至我们的思想和觉知也只是震动。因此，我们可以把光环定义为一个物体对外部刺激（如环境照明）所做出的光电震动反应。这个定义对于要读懂光环来讲足够了，表明我们能通过训练，看到光环震动。
光环最重要的特征大概就是，它包含了物体的信息。
有生命（有意识）的对象（人，植物……）周围的光环随时间变化，有些变得很快。无生命对象（石头，水晶，水……）周围的光环是固定的，但能随我们的意图改变。上述事实已被俄国科学家证实，他们通过 Kirlian 效果研究光环已经超过50年。
人类的光环一部由电磁辐射组成，范围从微波、红外线到紫外线。低频微波和红外部分（体热）与身体的底层功能有关（DNA 结构，新陈代谢，循环等），而高频（紫外）则与意识活动，如思考、创造、意图、幽默和情感。比其它人早研究光环30多年的俄国科学家，作实验表明，通过作用于光环，我们的 DNA 可以被更改（微波照射容易引发基因突变，各类辐射会致癌，大约也是如此。——holly）。高频紫外部分非常重要而且有趣，同时也是一块空白区域。而且这部分光可以被肉眼看到。

【为什么要看到光环？】
光环的颜色和深浅，尤其是头部周围的光环包含了非常特殊的意义。仅仅观看光环，你甚至可以在他们说话之前知道他们的想法。如果他们不同意别人的说法，你可以明显的看到撒谎。所以没人能在你面前撒谎。光环不会造假。它显示了我们的真性和意愿。
而且，光环是我们的灵性标签。如果你看到一个人的光环明亮干净，你就可以确信这一定是个善良、有灵性的人，即使他/她很平凡而且自己并无觉知。当你看到一个人的光环灰暗（晦气），你绝对可以确定，这个人动机不良，无论他多么出色、雄辩、有教养，“长得好看”或“穿得漂亮”。
尤其重要的是检查各类宗教领袖的光环，“灵性导师”，“大师”或“古鲁（导师）”。这类人有一个明晰的金黄色光轮在头周围。如果没有，你最好自己来（指不要跟从这类导师——holly）。
加入一个光环不好的人所领导的教派，对你的觉醒是很危险的。为什么？如果你一生都花在跟随这类宗教仪式和教友，一旦你要真正使用在这一生积累的觉醒知识的时候，你会发现几乎没什么有用的。在这种情况下，就要从头开始。一些宗派和政治领袖，脑子里只有两样：钱、权还有控制大众。你能自己从光环里“看出”这一点。想象一下地球的改变，如果人们都能自己看光环，从来选择领导的话。
在身体出现症状很早之前，通过光环就可能诊断身体上的功能失调（疾病）。有意识地控制光环，你实际上可以治愈自己。
然而，读懂光环在治愈肉体上的作用，比起觉醒、灵性发展和认识自然方面，实在微不足道。

每个人都有光环。但是大部分地球人的光环很弱、很单调。这似乎和他们一生的物质主义、消极思想、压抑灵性发展、培育恐怖、嫉妒和其它类似情绪有关。这些态度压抑了真正的性情，光环也因此被压抑。
当你学会看光环，就要准备面对“光环是什么？”这样一个大问题，还有当你看不到光环，或看到你不愿意谈论的东西的时候。我找到的最好回答之一是“为什么你自己不学着看？”这就是为什么我教人看光环。
当人们认识到光环就在那里，而且大部分人能看到，他们就能看到人们的想法。他们还会试着观察和提升自己的光环。在这个过程中，他们变得更好、更智慧，有能力觉知别人的意图。

当然了，世界也会变得更好，如果每个人都能读懂光环的话。

【孩子和光环】
很小的孩子（5岁以下）会自然看到光环。婴儿会经常看一个人的上面。当他们不喜欢这个人头部光环的颜色时，或者这个颜色与其父母的太过不同，他们就哭，无论这个人笑得多欢。

孩子的光环比大部分成人都干净、强大，因为成人被物质世界所奴役，压抑天性而追随肤浅的榜样。当我教12岁的儿子看光环时，他告诉我说，小时候他总能看到光环。但是没有人注意，所以他以为那不重要，或者他眼睛有问题。这是个典型的例子。我认为孩子应该在小学学习看光环，他们就从来不会失去这个能力。

Part 2——练眼篇

【我们的眼睛】
我们的肉眼只能感觉（觉知）到很窄的电碰震动范围，从紫光到红光，0.3-0.7微米。在此范围内的频率的混合，我们的眼睛都识别为颜色。我们可以用光谱记录精确测量这种混合，但要使用分光光度计。
肉眼感觉到的颜色只是现实世界（完整的光的震动，以及其它震动）的极小一部分。

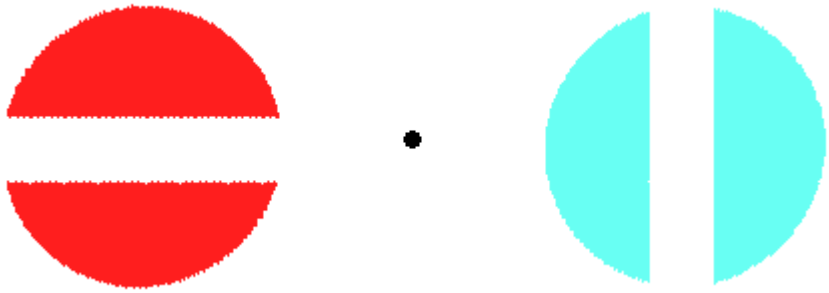
【怎样看光环：开发光环视觉】
为了看到光环，我们需要：
---增加眼睛的敏感性。
---扩展感知的震动范围。

我们需要做的是：
---使用、训练我们的周围视觉（余光）
---增加曝光
---提升大脑中的视觉感觉处理。
---提升左右脑沟通。

【周围视觉（余光）】
我们为什么要用周围视觉？因为在周围，我们的视网膜被破坏的比较少。中央部分总是在使用，一年又一年的人工光照（电脑、电视、日光灯……）造成了积累伤害。而且，我们多年来都以一种方式训练中央视觉。
小孩子更容易看到光环，因为他们的中央视觉还没破坏。一旦上了学，被训练集中注意力，不久就会失去天生的光环视力。.

【增加曝光】
在暗背景下照相的时候，我们就要增加曝光时间。通过盯着一个点一段时间（30-60秒），同样可以达到这个目的。
当眼睛运动，或场景运动的时候，视像由眼睛进行了平均。 (每秒25个电视画面看起来像一个平滑运动，就是这种平均的结果。)当视线集中于一点时，就增加了敏感度，因为到来的光线被平均，效果被积累。
我们的感光细胞（红绿蓝）就作为震动的传感器，就像3个电波接受器。当你需要接收一个大的震动，你可以用一个很小的激励就达到它，然后你只需要维持这种状态（就像收音机不怎么费电一样，接收频率并不需要太多能量）。注视一点达到相似的效果：一个小激励就能将你的感光细胞逐步调节到大的震动状态，使大脑能够产生视觉。

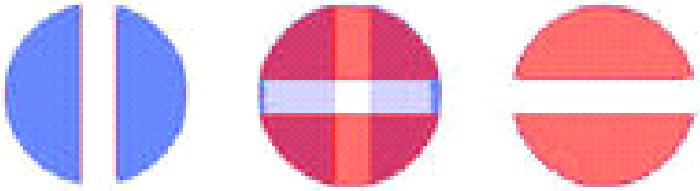
【注视练习1】
把下面的图片放到约1.5 m 前方。盯着中间的黑点30秒，用眼睛余光看旁边的圈。坚持住，不要看其它地方，只看黑点。



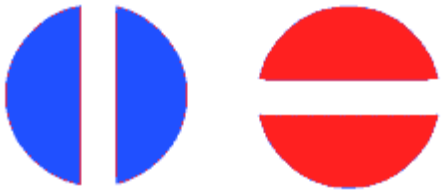
注意，两边的圈似乎被另一些颜色的“光环”所围绕。当周围视觉被激励一段时间，我们就有了与中央视觉不同的颜色感。注视时间越多，“光环”越亮。因为你的敏感度增加了。可能昨天你看了一小时图片啥也不啥，长时间注视【一个】点是关键。这个练习简单显示了，通过觉察你自己的特殊视觉能力，怎么看才能看到人们的光环

【注视练习2】
该练习目的是刺激大脑两半球的通讯，从而提升看到光环所需的“处理能力”。把下面的图放到1米开外的前方。伸出一个手指，指尖在两个圈的中间下面的位置（不是要碰到图，手指在图和眼之间——holly）。
视线聚焦于指尖，看图，你会发现有四个圈（对眼？）。试着重叠中间两个圈，定位在手指尖上方，要出现一个白色十字。当十字很明显的时候，左脑（与右眼关联）就与右脑（左眼关联）相互通讯了。
//下图是对眼状态下看到的十字。如果左右脑一侧优势大，在中央看到的不是十字，而是交替出现蓝圈或红圈条。多练几次，蓝圈和红圈才会重叠并且都显示。——holly//

静止图：



动画图：



这个练习很有好处：练习5分钟，根据生物电仪记录下来的光环就能扩到两倍大。

十字最初浮动不稳。调整手指与眼睛的距离，慢慢得到完美的十字。（保持聚焦指尖，余光看圈，否则“对眼”状态就消失了——holly）。保持这个稳定的十字3-5分钟，就将得到明显的好处。最好是不要眨眼。然而，据说注视45分钟更加神奇，它将使你的心灵和光环能力与以前真真正正的大有不同。

按我的经验，最开始注意1-2分钟，慢慢增加。短而频繁的练习比一次长时间练习要好，长时练习容易被打断。

渐渐的，你就不要手指而能保持往十字（对眼对得熟的人，可以一开始不要手指，直接对！——holly）。保持十字时，用余光留意两边的圈和身边其它事物，你会在圈周围看到光环。当你能用余光（周围视觉）分析四周，同时保持十字不消失（注视状态也不消失）的时候，你就可以看真的光环了。

【高级注视】
十字的一个直径（白条）似乎总是在另一个的“前面”。这代表你的一侧脑半球可能占优势。男性通常看到竖白条（蓝圈）在上面（左脑优势），女性通常看到横白条（红圈）在上（右脑优势）。
通过练习，尽量把“隐藏”的那个白条看到前面来。注视的最高阶是保待十字的四个方面的线段完美均衡。也即左右脑完美平衡。很多人都达到了这种状态。首先，专注程度变深。其次，2-3分钟之后，视线可能开始松散，亮背景开始变成暗紫色或粉色，你的敏感度和知觉度大大提升。
有些人报告说，穿着“脉轮衫”（Chakra Shirt）明显的增强专注能力，我个人的经验也证实了这一点。

【颜色和光环色对】
在练习1和练习2中，我们注意到光环与圆圈颜色是不同的。光环色并不是随机的。以下是一个“光环对”的表，列出了所有净彩虹色（单色）的光环色对：
红色->青色（turquoise）光环。青色 ->红光环。（以下用双向箭头表示）
橙色 <->蓝色
黄色 <->紫罗兰色
绿色 <->粉色
上述列表同样适用于中间色，比如“黄绿”色，产生“粉紫”色光环。注意，上述光环对与“互补色对”是不同的。互补色是地球上的科学家和艺术家的“色轮”和“色空间”。每个孩子都能证实上述光环色对是正确的。
仔细看看周围，你会发现自然界钟爱光环色对。以任何红色的鸟为例，它身上会有青绿色的部位（如鹦鹉）。同样的例子也常见于蓝橙，黄紫和粉绿组成。不单是鸟，鱼、蝴蝶、花……一切自然界中的色彩搭配。偶尔你还会见到完美光环色之外的“次优”颜色。你注意到了吗？地球上大多数绿叶植物的花是紫/粉或红色的吗？自然界中的光环色配对使人兴奋，通常会带来无法抗拒的美感和快乐。
你要了解和记住光环色对。为什么？因为如果看到穿亮绿色裙子的人发出粉色光环，很可能你看到的是裙子的“光环”，不是人的。

Part 3——实战篇

【看光环】
设计这个练习是为了每一次看到光环或者练习看光环的人。选择好的环境很重要：不仅看到光环更清楚，同时增加信心。
1.让要观察的人站在柔和光照的白背景前。彩色背景会改变光环的颜色，你必须有一些色彩组合的知识。有些背景和光环色的组合会让人判断失误。
2.选择一个要看的点。前额正中最好。这是眉心轮的位置，也即第三只眼的位置。在印度，人们在前额作个记号，这种标志在古代曾表明可以让人看光环。
3.看这个点30-60秒，或更长。
4.大约30秒之后，用余光分析周边，眼光仍盯住额中那个点。保持专注很重要。抵抗住向四下乱瞟的诱惑。你会看到人附近的背景更亮了，而且与远处的背景颜色不同。这就是你看到的光环。注视时间越长，看到效果越好。记住，盯住一点增强了你的敏感度，因为光环震动到达你眼睛的效果被累积了。

【光环快照】
专注足够长时间看到光环以后，闭上眼。有大概1、2秒钟，眼中“只有”光环。准备好，你只有1-2秒的时间，之后感光细胞就停止震动，不再把视觉感受送往大脑。如果你错过了，就得重新开始注视。试着练习，找到闭眼时要多快或多慢（能看到光环，又不会马上消失）。

【观察其它人的光环】
最好是直接看人们的眉间轮（1.5cm 鼻子上方，眼之间），达到前面注视练习当中的专注程度，至少要30-60秒。我试过这样看喉轮和心轮。当然了，如果你总盯着人家胸部，别人会很不自在。而看眉间轮的时候，你还能继续跟人讲话。
再次强调，柔和照明的背景，没有阴影最好。通过练习，任何常用均匀照明的背景（如，蓝色天空）也都可以。

【看自己的光环】
站在一个大镜子前约1.5m。一开始最好背景是纯白并且没有阴影。照明要非常柔和，不要很亮。按上面的指导来练。
每天10-15分钟的练习会提高你的敏感度，开发光环视觉。记住要开发光环视觉，练习是必需的。

【光环视觉&后像】
在我的工作间，最常见的问题是：“Tom，是我的眼睛在搞鬼吗？”答案是不。你只是刚刚发觉眼睛原有的能力而已。眼睛中的光感器（红绿蓝）是极度非线性的，而且它们有记忆。记忆的结果就是，视觉刺激停止之后，它们还能继续震动几秒。
这种对视觉刺激的记忆通常叫作“后像”。后像与原始图像形状一样。有光环的物体的后象，比原始图像要大。这种增加是因为光环，而且可以作为光环的“快照”。关键就是要聚焦于一点，不要变换焦点。否则光环的图像会与物体的后像混叠。

【光环颜色的意义】
光环任何时候都反映了我们的真性情。也许有必要解释一下我所说的“真性情”是什么，以及为什么要花气力去“发现”它。我们的社会似乎很强调象征、习俗、规矩、表面举止、伪装，随大流，把自由意志托付给一些“领导”。我们的“教育”似乎是建立在总在试图控制大从的那些人的意愿和观点上。
我们的真性情就是认清和抛弃所有习惯、成规、礼节、伪装、表面举止，变得完全清醒觉知之后，剩下的东西。真正的自然、自发。注意一些人太依附于礼节和习惯，几乎不可能看清他们真实的样子。而唯一能洞见他们人格内在的就是看光环，因为光环显示了他们面具和行为后面的真性情。
一般，光环色彩越丰富、干净、明亮，这个人的精神境界越高。而且，能量在光环中越均一，这个人越健康和平衡。
光环中能量的分布有很大的医疗诊断潜力。但通常需要复杂的设备。这个文章的目的就是让人们用肉眼就能看到。
光环是包裹整个身体的，但下面的颜色说明只是头部光环。这些各方资料中提到的颜色意义，已经被作者证实过。当你学会看光环的时候，你能在自己身上证实。集中在一种思想状态下，观察自己的光环，或者看到别人光环的时候，说出他们的想法。
通常，人们光环里有一两种主导颜色（强光点）。这些颜色（或光环色对）通常是他们最喜爱的颜色。
除了主导色之外，光环反映思想、感觉、意愿，还表现为“光闪”、“云雾”或“光焰”，一般在头的外围。例如，光环中闪见橙色，代表着能力和控制的意愿或想法。橙色作为主导色是能力和控制能力的标志。快速变幻的“闪光”表示了快速变换的想法。

【光环净色的意义】(彩虹色，明亮，光耀的单色)
◆紫——代表灵性思索。紫色从来不会是光环中的强光点。它只会以“云雾”和“光焰”形式临时出现，代表了真实的灵性思索。
◆蓝——代表平衡的存在，持久生命力，放松的神经系统，力量和能量的传送。以蓝光为主导的人是从容、平衡，而且准备在洞穴中生存的人。他们是天生的“生存者”（小强……holly）。蓝色思绪是关于放松神经系统以达到思想平衡或关于求生的想法。当一个人在接收/发射心灵感应信息的时候，电蓝（铁蓝）会压过光环中所有其它颜色。例如 Michel Desmarquet，《Thiaoouba Prophecy》的作者，在他讲课期间经常是电蓝色的，尤其他回答大众问题的时候。
◆青（turquoise）—— 代表了存在的动态品质，高能量的人格，形象想象力，对其它人的影响性。光环中该色占主导的人，做事迅速，有良好组织能力。当专注于一件事时，他们会觉得无聊。人们喜爱有这种光环的领导，因为这种领导会解释他的目标、影响他的团队，而不是一味发出指令。该色的想法是关于组织和影响他人的。
◆绿——宁静、缓和的能量，天然的治愈能力。所有的天然治疗者都有这种光环。光环中绿色点主导的人是天然的治疗者。绿光环越强，治愈能力越强。他们也热爱园艺，并且有一双“绿色的手”——让任何东西生长得好。绿光环的人非常平静宁和。绿色思想代表着宁静和治愈。
◆黄—— 愉快、自由、不依附（无牵无挂）、自由释放生命力。发出黄光的人充满了内在欢乐，很慷慨，毫无牵挂。头部的黄色光轮：很高的灵性开发。灵性导师的标志。不要接受头上没有黄光的人的指导。佛祖和耶哥（怕过滤，不是对耶哥不敬的说。——holly）的黄色头光能扩展到胳膊。而现今，地球上很难找到一个头光超过1英吋的人。黄色头光代表了高度活跃的眉间轮（我的工作间中一些人看到它闪紫光）。灵性强的人多年刺激眉间轮，因为他们深入灵性思索。当这个脉轮高度活跃时，黄色（或光环色对）的头光就出现了，包围整个头部。黄色思绪代表了快乐和满足。
◆橙—— 向上的，吸引人的，振奋的。力量（能力）的代表。控制人的能力或欲望。当橙色占主导，它常常令黄色头光成为金色。代表着此人不仅是灵性导师，而且是一种强大的灵性导师，是一个有罕见本领的人。橙色思想是关于权力运动和控制人们的想法。
◆红—— 物质主义思想，关于肉体的想法。红色占支配地位的光环代表了物质至上的人。

◆粉(紫红+红)——爱（精神上）。要得到干净的粉色，你要混和紫红（我们收到的最高频率）和红（最低频率）。粉色光环代表着此人在物质世界和精神世界之间，达到了完美平衡。最稀有的人不仅有黄色头光（光环境中永久的主导色），在外围还有一个大的粉色光环。粉色光环在当今地球上很罕见，只以临时思想而存在，已经不会成主导色。

【污浊色的意义】(比背景要暗的颜色，更像烟而不是光芒)
◆棕—— 不安、混乱、物质主义、消极精神。
◆灰——阴暗思想，压抑的想法，不明的意图、人的灰暗面。（思想越阴暗越深灰色，乃至趋近黑色。----元吾氏注 ）
◆硫磺(黄绿色，菜色)——疼痛或缺乏安逸，生气。
◆白——严重疾病，人为激励（毒品）。为什么白色代表有问题？白色就像噪声，而不是一组和谐的曲调（单色组成的）。不可能把噪声谱成音乐，所以白色代表身体和头脑的不和谐。我们所处的自然界是和谐的。这种和谐是离散的震动“曲调”或和声，现代的量子物理学已经说明了其中一些道理。
在死去之前几个小时，光环会变成白色，密度也增大。所以大部分文化中把“死”描述成白色（不是黑），因为在过去，你们能直接看到死去之前的白色光环。似乎古代人懂得，远比我们愿意承认的多。

（补充：◆黑----这是个混乱的颜色。光环里有黑色没什么问题。黑色通常意味着一个人将自己与外界能量隔开。这也意味着不平衡。此人在隐藏什么，或保守秘密。孩子周围的黑光环通常表明某种形式的虐待。而成年人若未能处理早年受虐（经历）则会一直带有这个黑光

环，直到疗愈。
----原文来自：http://www.experiencefestival.com/wp/article/aura-colors）

【扩大光环震动和生物能】
以下可以增大光环：
1．冥想 （净化头脑，清除思想）
2．注视练习看十字（Part2提到的）
3．将环境与你自己的光环匹配(Part4提到的)

//此篇文章翻译自：

http://www.associatedcontent.com/article/430913/how_to_read_your_aura_energy_that_your.html?cat=34

光环是你的身体所发出的能量。其中包含了你身体、情感和精神的信息。不同颜色的光环很可能是至少2-3个的混合。不过，通常一种占主导地位的颜色最能够代表你。其它颜色可能只反映你的一部分。例如，如果你通常是冷静和稳定的人。你的光环中红色可能仅仅是一个点，反映出你很少会失去控制而生气。我认为任何一个人，都不可能只是一个颜色。

观察光环是每个人都能学会的技巧。你必须试验不同的方法，直到找到合适你的那个。这里我要告诉你的是一个很简单的办法，并对大部分人起作用。在观察光环之前，你要先知道这些颜色的意思。这里有一个小列表（你要自己去观察更多的颜色）：

红——生气或强烈、激烈的负面情绪。它也可能表示身体的一部分有疼痛，或受了外伤。

蓝——有三层渐变。浅蓝：代表冷静和创造力。深蓝：表示担忧或害怕。品蓝：公正和诚实。

金——代表精神能量。如果你的光环中有金色，表示有负能量（为什么是负，不明白）保护你，而且你有强大的精神力量。

银——表示你是一个很重视精神的人（不是精神病，是很灵性。holly096注。）最可能表示的是，你比其它有更有灵性优势。你可能将大部分时间花在灵性上。

许多年来，认为怀孕的妇女在妊娠期间会发展出通灵能力。这可能是因为母亲与孩子的联系，而且会持续直到孩子出生（也可以永久保留）。一个怀孕的女人有时在光环中有银色的“闪光”。它看起来就像你把一束强光直接照在银色的闪片上。

靛蓝（深蓝）色表示了最高形式的精神知识。它通常只能通过第三眼来定位，只能是天生或由冥想来发展。如果是天生的，那么你就是所谓的“深蓝小孩”。

有许多颜色可以学习，所以我鼓励你自己研究。

观察自己的光环需要一个合适的环境。房间要暗，但不是完全黑。有一支蜡烛或类似的弱光源。能从镜子里能看到身体形状，但无法看清屋子里的全部东西。穿黑衣服会有助于看到光环。站在镜子前面，盯着镜子里的你。将眼聚焦，眯着眼睛斜着眼，如果需要的话。尽量“看过”（look past）你自己。慢慢地你将“感觉”到如何调整眼睛。你将在身体周围看到一圈很微弱的光。这是光环的第一层。继续这个练习，慢慢你会看到更多细节。其它光层会开始显现。一个人的光环会有几英吋或几英尺厚。每个人都不一样。

更多颜色及代表的意义请见(英文):

http://www.associatedcontent.com/article/344560/basic_color_meanings_of_auras.html?cat=4

Part 4——生活应用篇

【环境与光环的匹配】
如果穿戴的衣物与我们身心自然发出的频率震动（光谱）相匹配，将会经历到一种很独特的和谐感。这种效果就像一个乐器经过调谐才能演奏出音乐，而不是噪声一样。有三个技巧可

以将环境与光环匹配。
1.〖匹配你的强光点〗。当我们知道了光环中的“强光点”（主导色），我们就能用周围环境和衣服去匹配它。比如重新装修/布置房子，达到正向激励我们的心灵，将会大大提升各方面的状态。要根据自然，使用一些互相匹配的光环颜色。比如，如果你的光环主要是绿色，你在房间布置和穿衣打扮时，就应该多用绿色，而不是浅粉色。
2.〖将环境与思想频率匹配。〗思想的频率在第三部分 Part3中有描述。例如，如果你放松头脑（蓝色思想），蓝色的环境将放大这个想法。注意，当早晨出门时，天是瓦蓝瓦蓝滴时候，你可能什么都没想，就感觉很放松。这是因为天空蓝色的震动有助于任何放松的念头。当天是灰暗的，你就不由自主地压抑。还有你是否注意到，蓝色牛仔裤很流行，因为它看起来轻松。如果非要推行棕色的牛仔裤，肯定吃力不讨好。
3.〖匹配全身的频率分配。〗 这应该算是终级自然激励（Ultimate Natural stimulation）了，需要特殊设计的衣服比如说“脉轮衫”（Chakra Shirt）。效果跟针灸很像，但是衣服里没有针，而使用了16个基本色。只要穿上几分钟，人们的生物能量场（光环）就有明显的提升。
在任何情况下都有必要使用干净的、接近单色（组成彩虹的那几种）。可以是浅的或中和色，但是必须包含有干净的“彩虹”谐波。

【光环抑制】
可能减弱、压制或扰乱光环的因素有：
◇ 恐惧、压力、焦虑、憎恨、嫉妒或任何其它负面情绪思想。
◇ 身体上的危机。疾病、人为刺激（药物）等等。这些可能使光环临时增大，就像生病时发烧一样。你要学习“读懂”光环，来判断这种情况。大部分时候，这种增大的光环是白色。

◇ 衣着/环境与光环冲突。呆滞阴暗的衣服会吸收（低消）你的生物能。有意思的是男性比女性活的短，不考虑文化、民族和饮食习惯的话，按照我的观点，男性一生都穿得黑/灰不溜秋，而女性则穿颜色鲜明的衣服，而且经常更换。同样有趣的是，自然界中雄性鸟儿羽毛更鲜艳。也活得更长。自然界总是给予提示。我们要做的就是观察，然后采纳自然的建议。最显著的效果是，工作穿灰色、黑色或棕色衣服让人感觉累得快。你有没有发现如今的年轻人都比他们实际年龄看起来老么？
如果可能的话，我们要避免上述所有压抑光环的因素，如果其中一项长期作用在你身上，将会给心灵和光环造成永久性的损害。

【星光体】
//该作者将星光体当作人类主要身体，似乎不清楚人有七个身体，所以这里的内容大家看的时候心里明白就好。——holly096注//
光环经常被误以为是星光体。星光体是我们永恒身体很重要的一部分。因为我们的觉知意识植入其中。如果肉体死亡，光环震动就消失。而星光体是永恒的：它的生命大约有10e22（我算了，数不过来，大约就是恒河沙数。——holly096注），接近于宇宙的年龄（哇，好大一会儿）。星光体是一种电子物质，约有4e21 (4,000,000,000,000,000,000,000)电子。
星光体中的电子拥有巨大的记忆容量，它包含了心灵和肉体的所有信息和智慧，也包括治疗过程。星光体更像是真正的“我们”。用电脑术语来说，我们的肉体是软件，装备了传感器、发射接受器和驱动器，而星光体包括软件、内存、数据存储、觉知和操作器的自由意志，决定要做什么。
很可能我们肉体并不完善，或生了病，但仅仅因为我们还没学会发展觉知性，还不会更好地控制使用它们。终级目标是能够有意识地控制肉体每个细胞可以再生。如果能达到，我们将永葆青春，可以随便改变肉体。而且，是呆在肉体中（像一个工具），还是呆在星光体中以便加入意识的源头，都由你决定。想想这有多好玩，不是开玩笑，是真的可能。
只有两种东西会摧毁星光体中的信息，伤害到我们：毒品和巨大噪声。

【体验看到星光体】
在一个暗的无光背景前，双手食指相对，几乎要互相碰到。黑背景就 OK。注视食指之间和周围，注意，靠近手指的背景显得更亮。因为有一圈淡蓝色、透明的光辉，这就是星光体的

一部分。双手相对是形成一个电路闭环，这使星光体更容易看到。星光体的形状与肉体很相近。有些人的星光体相当强大光亮，大约比肉体大10mm。一般，健康的人的星光体比肉体大2-4mm。

【元吾氏注：本文中，光环法资料为转载。如对原文有问题，请咨询 Holly096。谢谢 Holly096 的翻译和分享。】

==========
==========

在 http://tieba.baidu.com/p/627746699贴中的一些补充

心若夜明 28楼
根据元吾老师提醒，文中没有描述黑色的意义，故而我找到一些相关文章，请元吾老师鉴定。以下为老师认为较客观的描述：

Black

This is a confusing color. There is nothing wrong with black in one's aura. Black generally means one is shielding oneself from outside energies.
这是个混乱的颜色。光环里有黑色没什么问题。黑色通常意味着一个人将自己与外界能量隔开。

This can also mean being unbalanced; one is hiding something or keeping secrets.
这也意味着不平衡。此人在隐藏什么，或保守秘密。

A black ring around a child usually indicates some form of abuse, adults who have not dealt with early abuse will carry this black ring till they are healed.
孩子周围的黑光环通常表明某种形式的虐待。而成年人若未能处理早年受虐（经历）则会一直带有这个黑光环，直到疗愈。
（这一描述原文来自于 http://www.experiencefestival.com/wp/article/aura-colors）

元吾老师相关解释：
不同的灵体次元，颜色的意义也有不同。比较复杂。最简单的描述，是在现有的资料中的“灰色”后增加注解：
“灰——阴暗思想，压抑的想法，不明的意图、人的灰暗面。极限状态下，越来越暗乃至黑色。”

黑色的确比较混乱。癌症、恶性肿瘤是黑色的。万物本源、极其平静的思想也是黑色的。呵呵……
同时：黑色=无色。

（元吾老师的补充解释）
黑色=看不见的颜色。看不见，就有无数可能性。深灰色，也被看成是黑色。晚期癌症、恶性肿瘤、极其负面、自我封闭等，实际上是深灰色，接近黑色。真正的黑色=看不见的颜色，如：黑洞。但是，对于缺乏经验的人来说，深灰色和真黑色经常不好判断。对于有经验的人来说，真黑色是透明无色的“无色”，如：黑洞。

问：嗯~真正的黑色，其实不是一种颜色或一种光，它是没有光，是未知的是吧？
答：对。

黑洞吸色，伸手不见五指，是真黑。

天涯论坛此帖里的一些说明 http://www.tianya.cn/techforum/content/16/9/717142.shtml
845#作者：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！

==========

逍遥2011-09-07 20:53:40
近视眼者是戴眼睛练好呢?还是不戴眼睛练更好些?
博主回复：2011-09-07 22:07:11
随意。

逍遥2011-09-07 20:53:52
近视眼者是戴眼睛练好呢?还是不戴眼睛练更好些?
博主回复：2011-09-13 16:47:39
都可以。

喝水2011-09-10 13:40:31
老师，请问怎样区分光环和视觉效果、后像？
博主回复：2011-09-13 16:44:27
光环不跟着眼睛的移动走，视觉效果和后像会跟着走。

喝水2011-09-11 00:10:37
照片，电视上是否能看出光环？
博主回复：2011-09-13 16:42:53
有经验的话也可以。

新浪网友 2011-10-06 22:20:10
谢谢。
我练了下，我看到镜子里面的自己的光环了。
关键是我盯着自己的额头看，我发现我自己慢慢变黑然后消失片刻。
请问下这是为什么啊？
博主回复：2011-10-18 21:15:13
频率变了就看不见了。

自初存一惑 2011-09-07 17:36

文中提出了光环色对的概念，即看到的光环的颜色与物体本身的颜色是一一对应的。（这我已能通过观察验证。）
那么看到一个人的光环时，如何辨别光环颜色是由于此人的内心和灵性所致，还是仅仅由于衣服和头发的颜色所致？
元吾氏 2011-09-07 22:47回复48楼 自初存一惑：
衣服等颜色会影响灵体的颜色（影响灵体的思想意识），两者形成混合色（混合意识）。

自初存一惑 2011-09-08 17:17
衣服等颜色会影响灵体的颜色（影响灵体的思想意识），两者形成混合色（混合意识）。
//////////////////////////////
谢谢！还有问题：
1。衣服等颜色对灵体的影响是临时的还是深远的？
2。“两者混合”，哪个占主导？
3。衣服等颜色混合灵体颜色后，形成干扰，是否影响了对灵体特点的判断？
元吾氏 2011-09-13 16:14回复59-61楼 自初存一惑：
1、两者都有，大部分临时。
2、灵体。
3、是，但同时也可观察这种影响。

五子棋王 2011-09-03 15:30
1.我每次出体都怀疑是内部次元出体，请您指点一下，谢谢！
2.练习您所说的所有文章内容是否会影响长身体？
3.吾有时候到了一个场景，才发现在那个梦见过，这是怎么回事？
4.气功入门是否有老师带着练习才可以？5.如果是就意味着我不能自己练习气功了，对吗？
5.练气功不正确是否会走火入魔？
6.入门级气功练习是不是最好用大摊尸式？
7.这篇文章的内容在6年前就实验过（但是当时不知道），是否意味着我更易快速入门？
元吾氏 2011-09-13 16:01回复2楼 五子棋王：
1、次元都是互在其内的。
2、不会，除非你潜意识里认为会。

wwaeaes 2011-09-03 18:15
我想请问 道家的睡功原理是什么
元吾氏 2011-09-13 16:03回复5楼 wwaeaes：
参考“人的多次元复合体结构”。

jack860 2011-09-07 22:48
我制作了一张大图，方便大家练习。地址：http://tieba.baidu.com/p/1201861878
元吾氏 2011-09-13 16:06回复54楼 jack860：
谢谢！

jack860 2011-09-07 22:50
老师，我最近看图练成斗鸡眼后，就保持斗鸡眼，然后闭上眼睛观想眉心，感觉很容易出来，眉心开始发涨，介与痛与不痛的感觉之间。然后保持观想练习三六决或者放松冥想，我个人感觉用这个方法精神好很多。不知道方法对不，请指导！
元吾氏 2011-09-13 16:08回复56楼 jack860：
方法没有对错，只有结果才是重要的。

非人680 2011-09-16 00:39

博主：你好。‘可见光’是人类这个境界感知的‘电磁波’，那么其他境界的生命感知的‘电磁波’是哪一部分【比如：欲界天人感知哪一部分电磁波】？ ‘光’=‘能量’=‘意愿’=・・・・・？有比‘光’【电磁波】速度更快的‘波’吗？

元吾氏 2011-09-16 18:10

1、界是连续不可分的，分界是人为的，每一段“频率”都可以人为地分为“其它境界”。参考博文“界的现象与真相”。

2、意识/思想/精神的速度是无限的。光的本质是意识流。

“克里安照相术”----以太体的科学观察

【元吾氏汇编】

【元吾氏前言】

1、使用克里安照相技术，可以拍摄和观察到人类、动物、植物和物质的“能量体”或曰“以太体”。

2、现代科学的“能量体(Energy Body)”或“生命能量体(Vital Force Body)”：在古希腊和古印度的传统中，称为“以太体(Etheric Body)”或“真炁体(Vital Body)”或“光环体(Aura Body)”或“光体(Light Body)”。古中国也称之为“真炁体”。

3、使用“光环法”，也可以用肉眼观察到“以太体”，以及更多的两个灵体（光体）。具体方法，请参考另篇博文“光环法----肉眼观察灵体的方法”。

4、更深层、更多的灵体（光体），则需要入定法（使用灵眼）才能观察到。

5、关于人的多重灵体，请参考博文“人的多次元复合体结构”。

6、关于入定法，请参考博文“我最常用的几种方法”。

“克里安照相术”简介

【百度知道】

克里安照相技术 Kirlian Photography

这是由前苏联人 S.D.和 V. Kirlian（克里安）所共同发明的一种特殊照相机，利用高伏特电压的瞬间激发，将人或是物件的影像摄入底片中，而从中就可以看出该人或物的「气场」、「能量场」。现在咸信，克里安相机捕捉到的气场，只是人、物的最基本能量场，称以太体（Etheric）；而人体尚有不同层次的（Layers）、更高的能量体（Energy Bodies）。

【百度百科】

克里安照相术 Kirlian photography

克里安照相术（克瑞安摄影）是一种让相纸跟物体接触，并利用高电压使物体的放电影像直接感光在相纸上的照相技术。1939年，前苏联技师克里安（谢苗达维多维奇克瑞安）与妻子范伦缇娜（瓦莲京娜）意外发现以这种技术摄制的照片能显示物体与人体电磁场的能量放射状态。其中最令人惊异的例子是：被裁掉一小部份的叶子，在克里安照片中竟然呈现完整模样。其后三十年，克里安夫妇俩一直潜心研究电子照相术并携手研发了相关设备。

克里安当时认为照片上呈现的光晕是由生物能场所造成，而这种技术能捕捉到被摄物的生命能量状态。不过现在一般相信，克里安拍摄到的仅为人和物体最基本的能量场，即乙太体（以太），而人体外围尚有更高层次的能量体（能源机构）。然而克里安照片的好处在于能提早辨视出身体功能失调的部位，使它在变成疾病前早一步获得治疗。

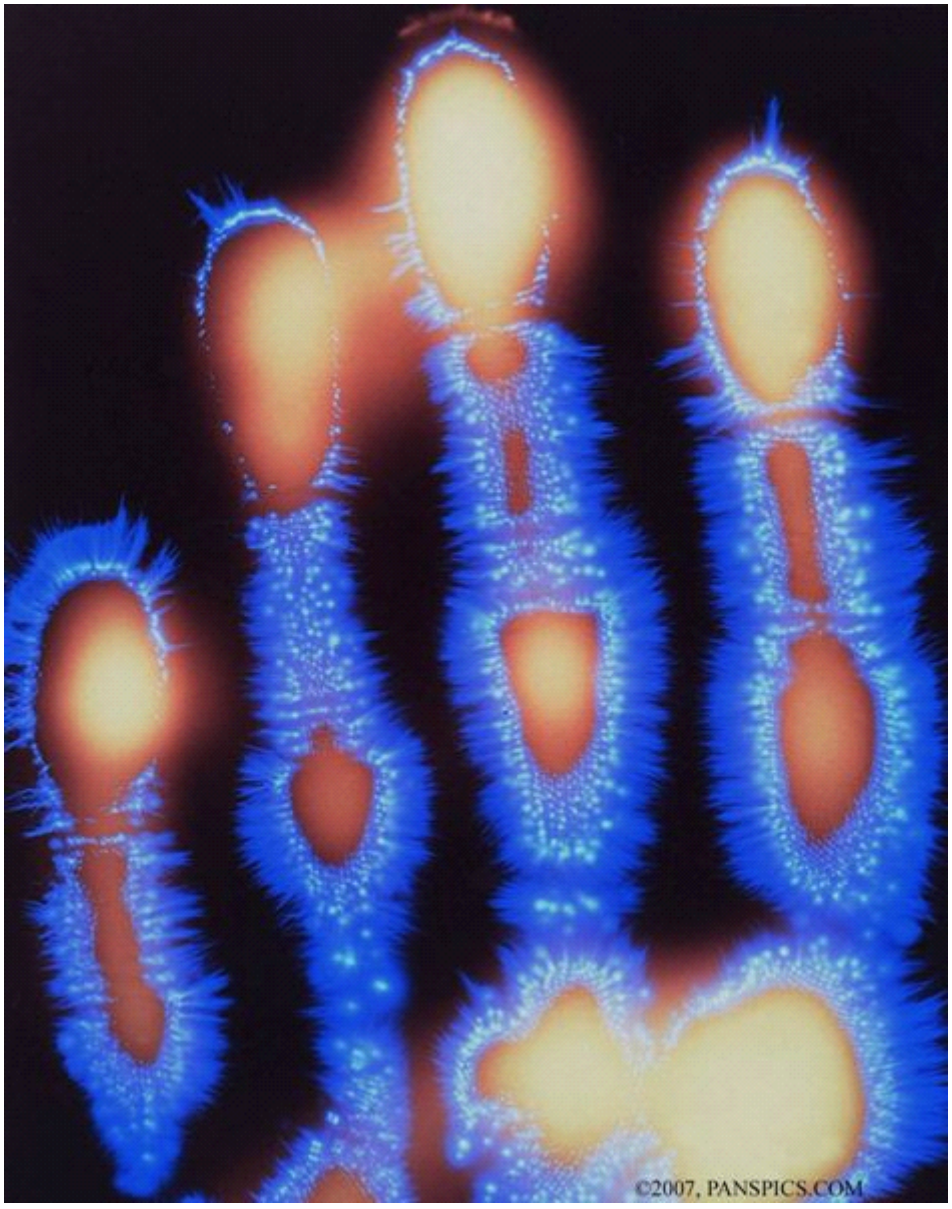
1970年，奥斯特兰德（Shelia 奥斯特伦德）等人在“发掘内在的小宇宙：共产世界科学家超感觉能力的实验记录”（心灵发现铁幕）一书中向西方世界介绍了克里安照相术，克里安于是成为高电压电子照相术领域的知名人物，后来更成了这种技术的代名词。

二十世纪末，运用此原理研发而成的“气场分析仪”问世，它能更真实地捕捉到人体气场，而有经验的解说人员亦能根据气场照片中的颜色与结构，判断当事人当时的情绪模式与身体能量高低。后来德国的彼得　曼戴尔博士（彼得曼德尔）也以此发明了彩光针灸与多种彩光疗法。

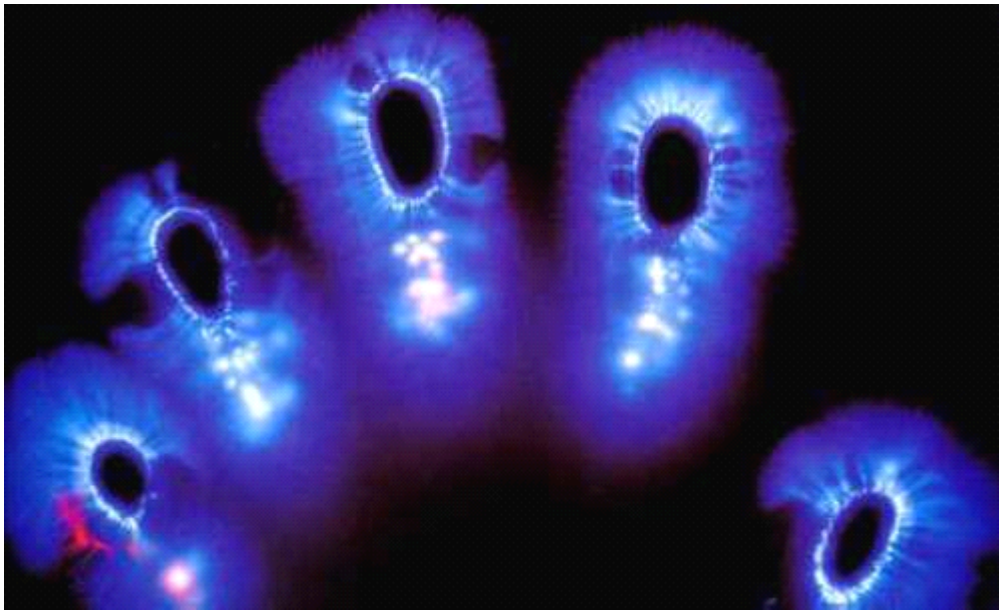
【照片案例】



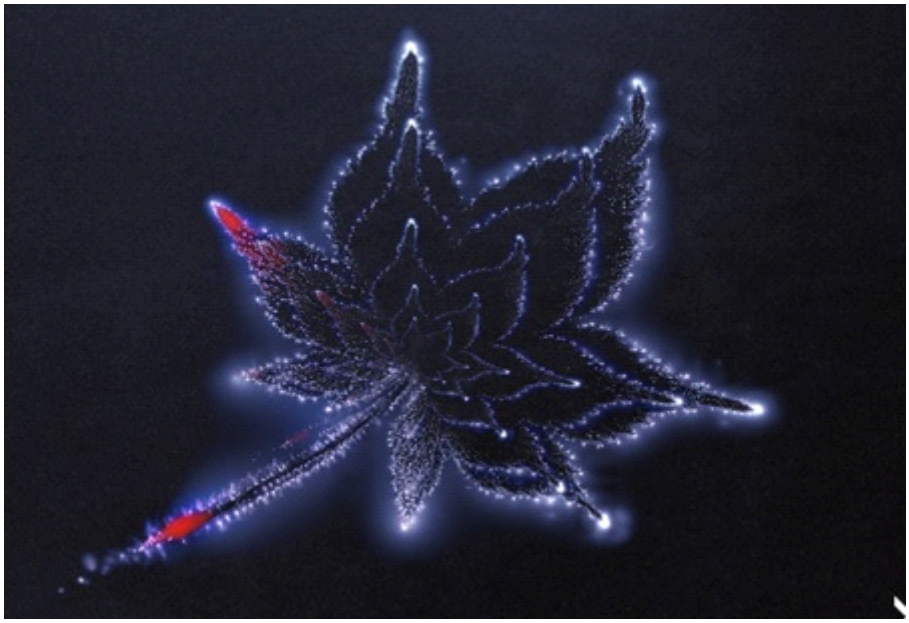


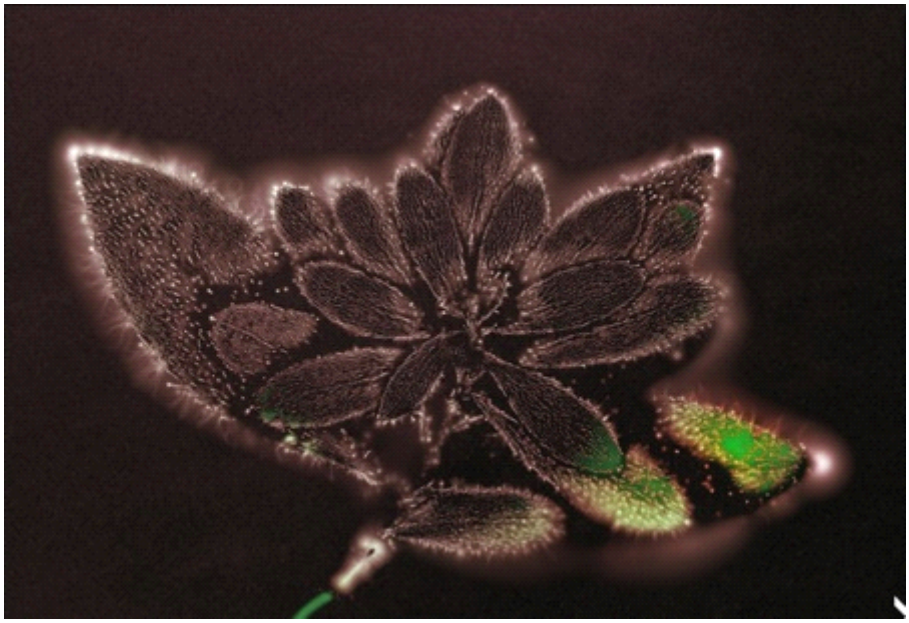

©2007, PANSPICS.COM

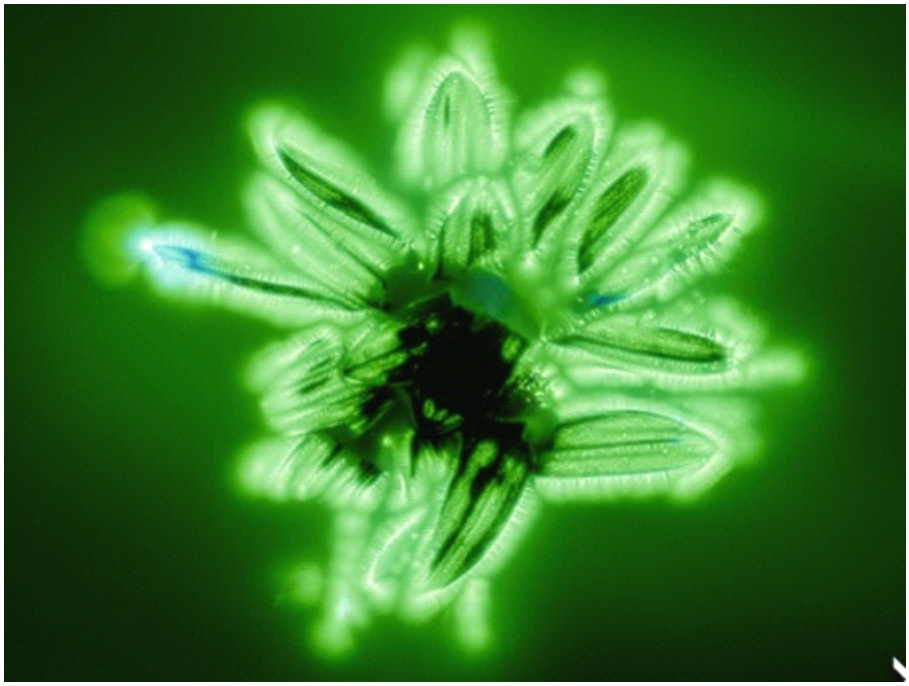


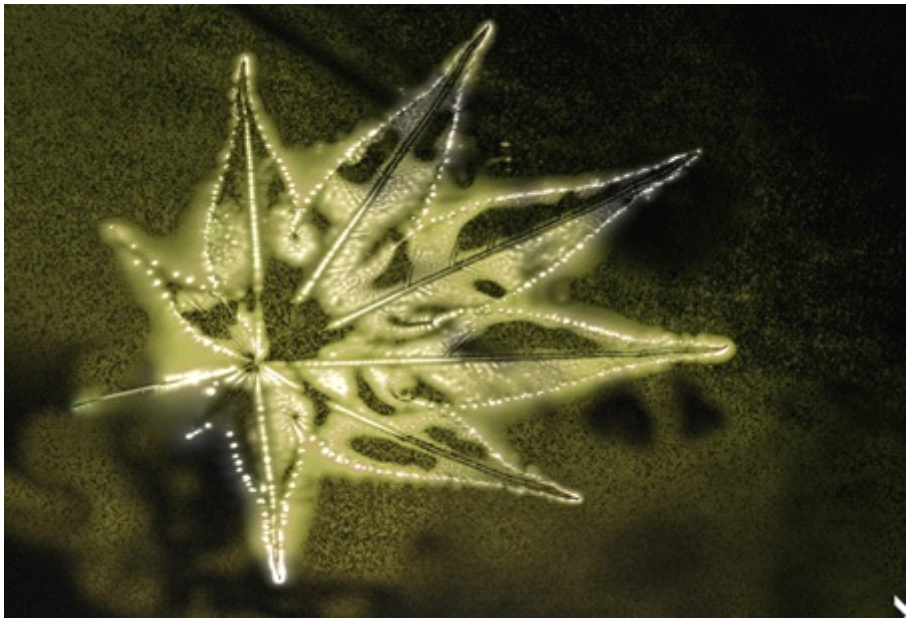


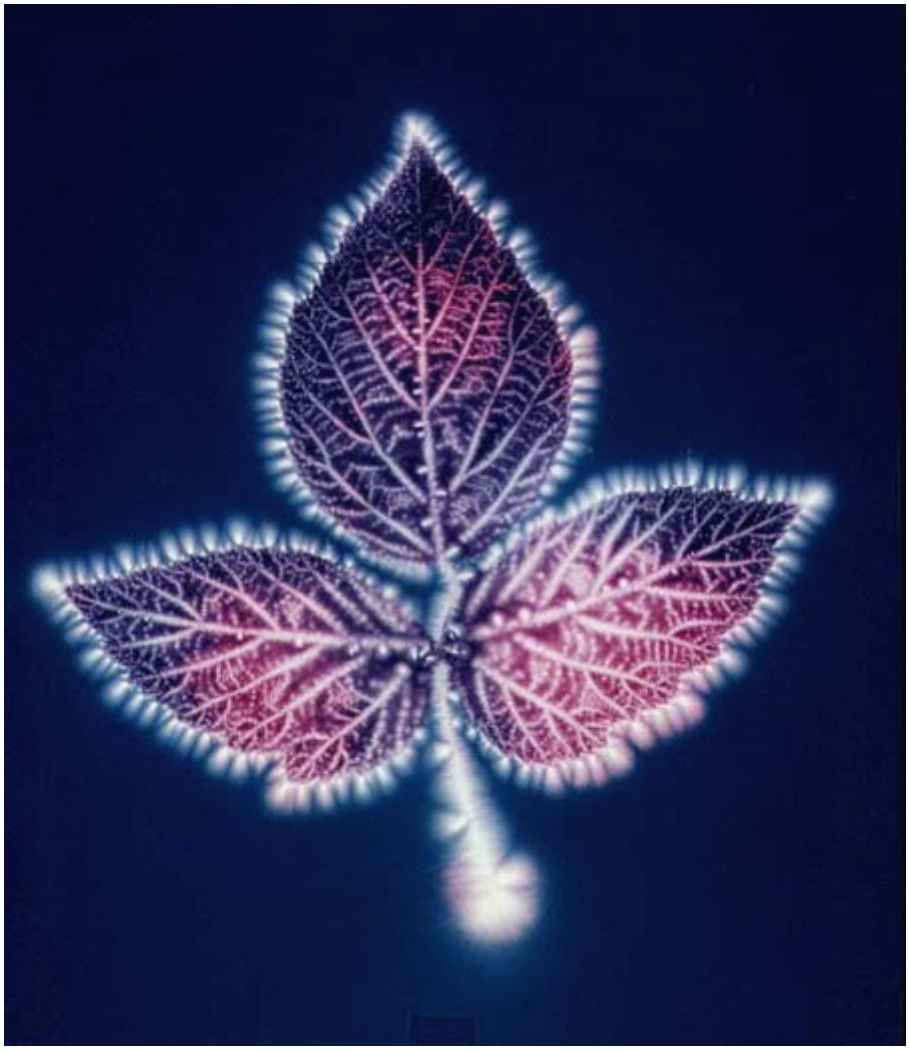








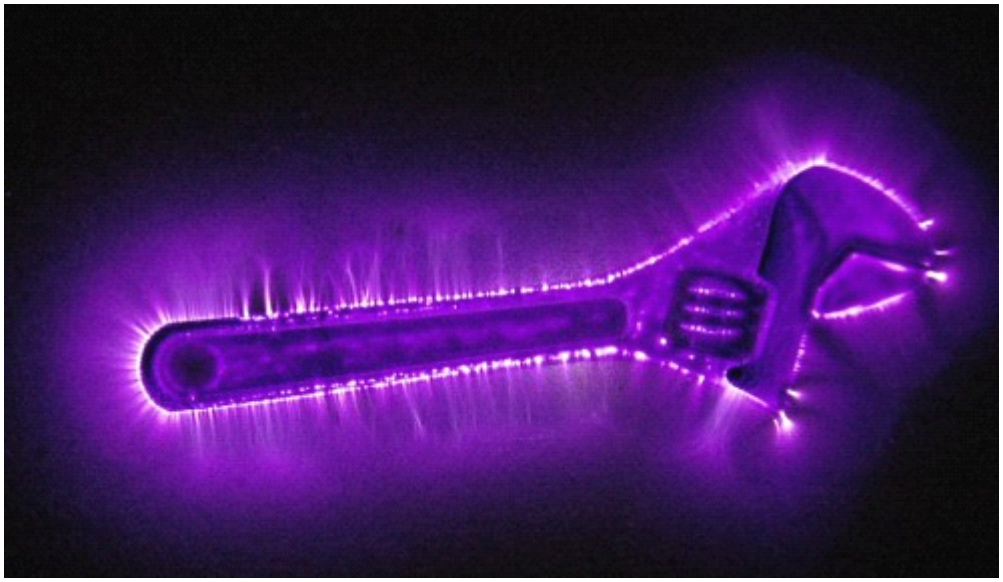




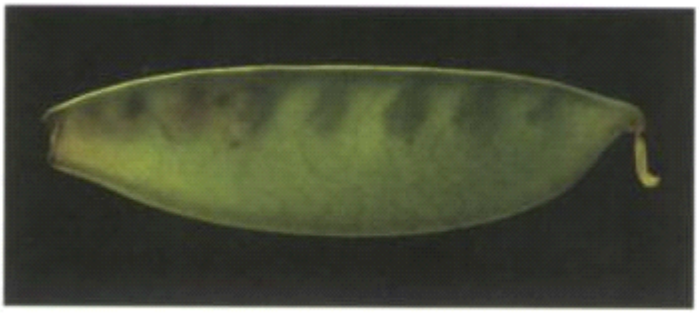

SILVER JUBILEE · 1935 · 50 CENTS


2006
BRUNEI
TWO POUNDS

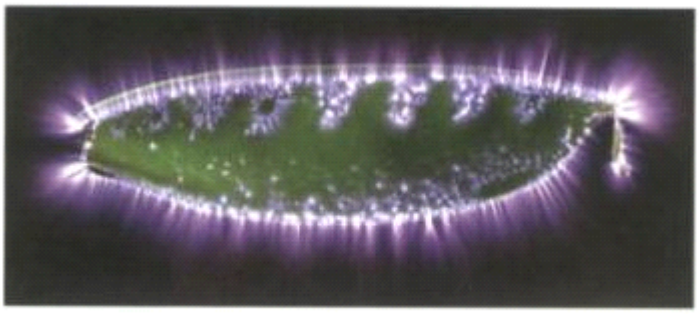

MERICA
DIME



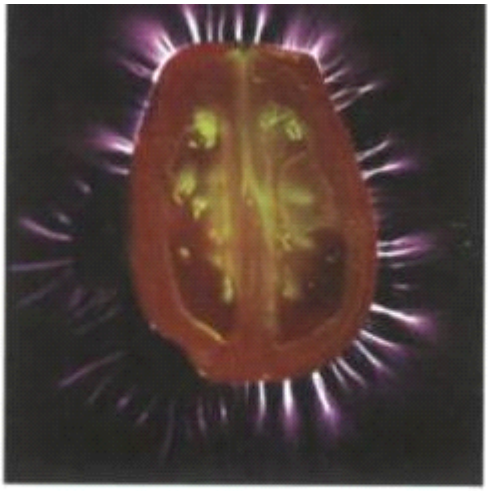




Raw Organic Peapod



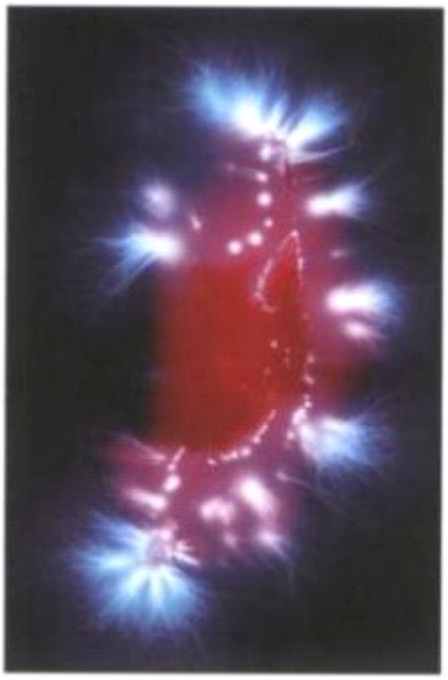
Raw Organic Peapod *(Kirlian Image)*



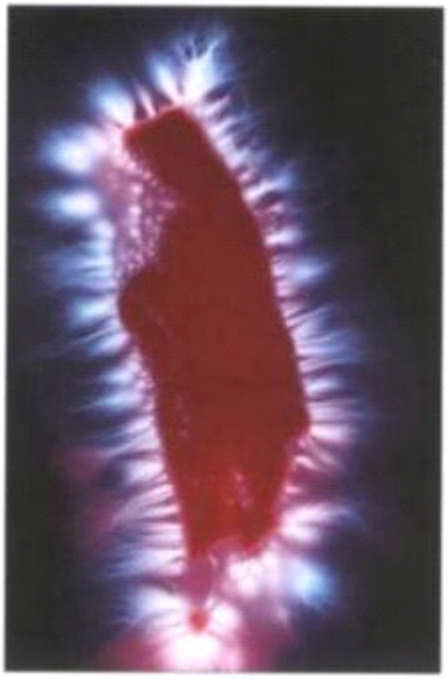
Slightly Cooked Organic Tomato *(Kirlian Image)*



Raw Organic Tomato *(Kirlian Image)*



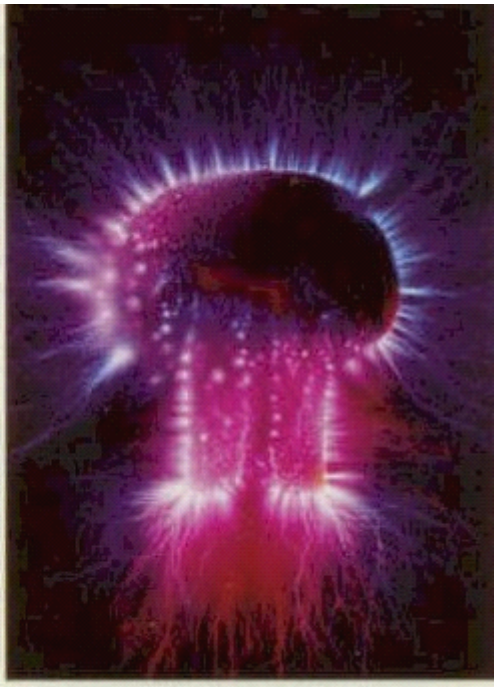
Medium-Rare Cooked Meat *(Kirlian Image)*



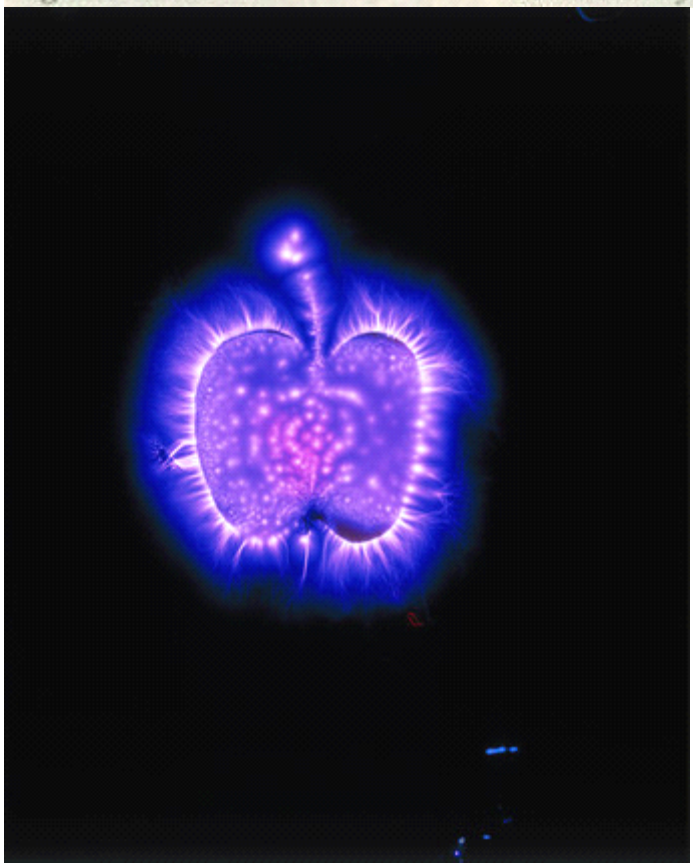
Raw Meat *(Kirlian Image)*

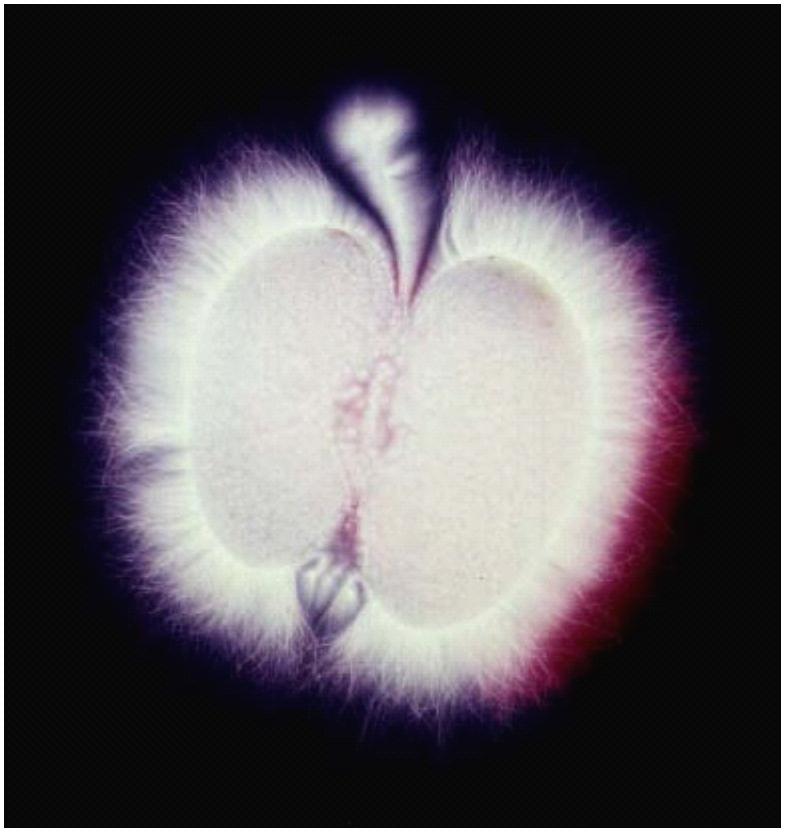


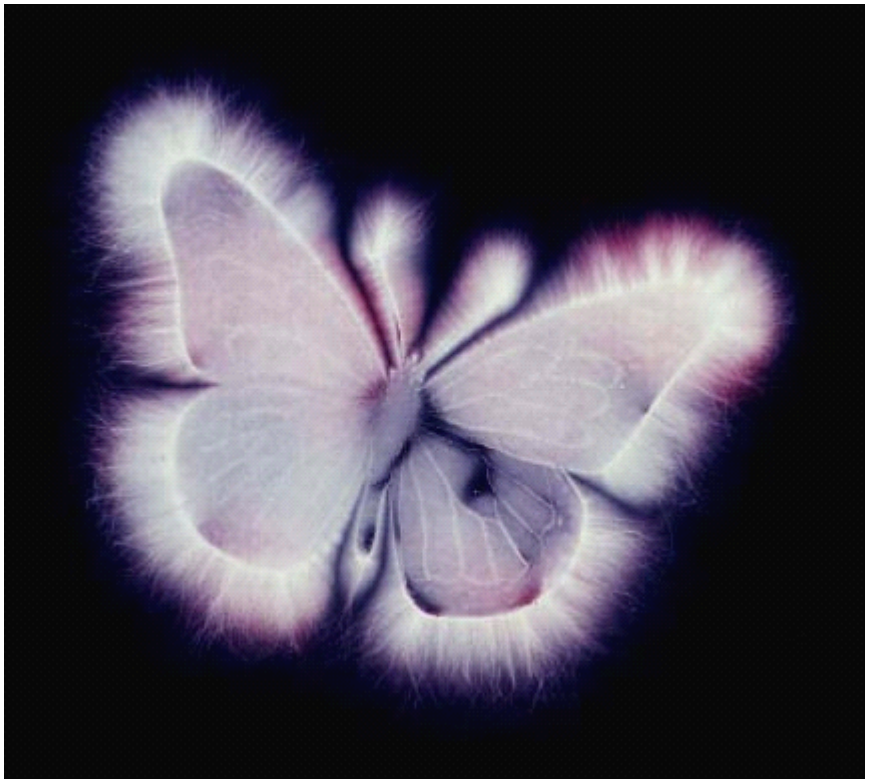
Organic Mushroom

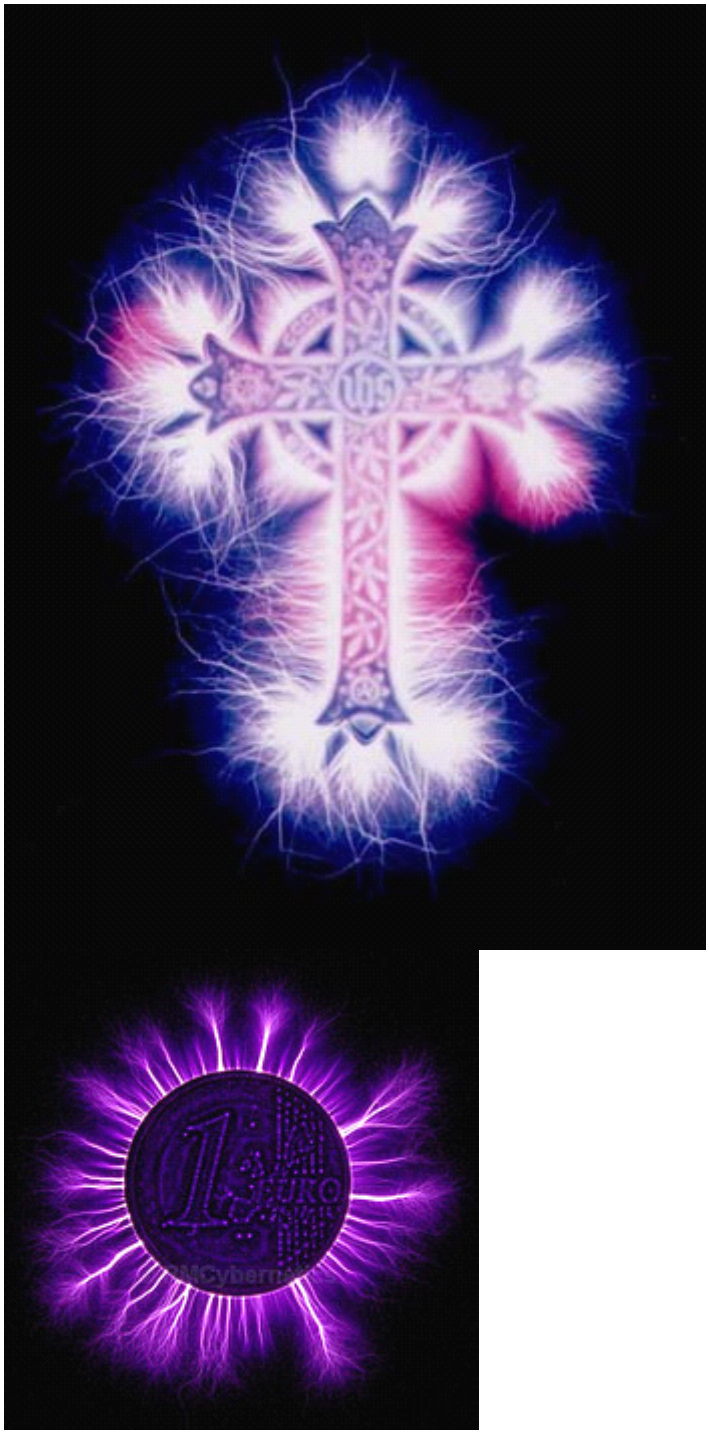


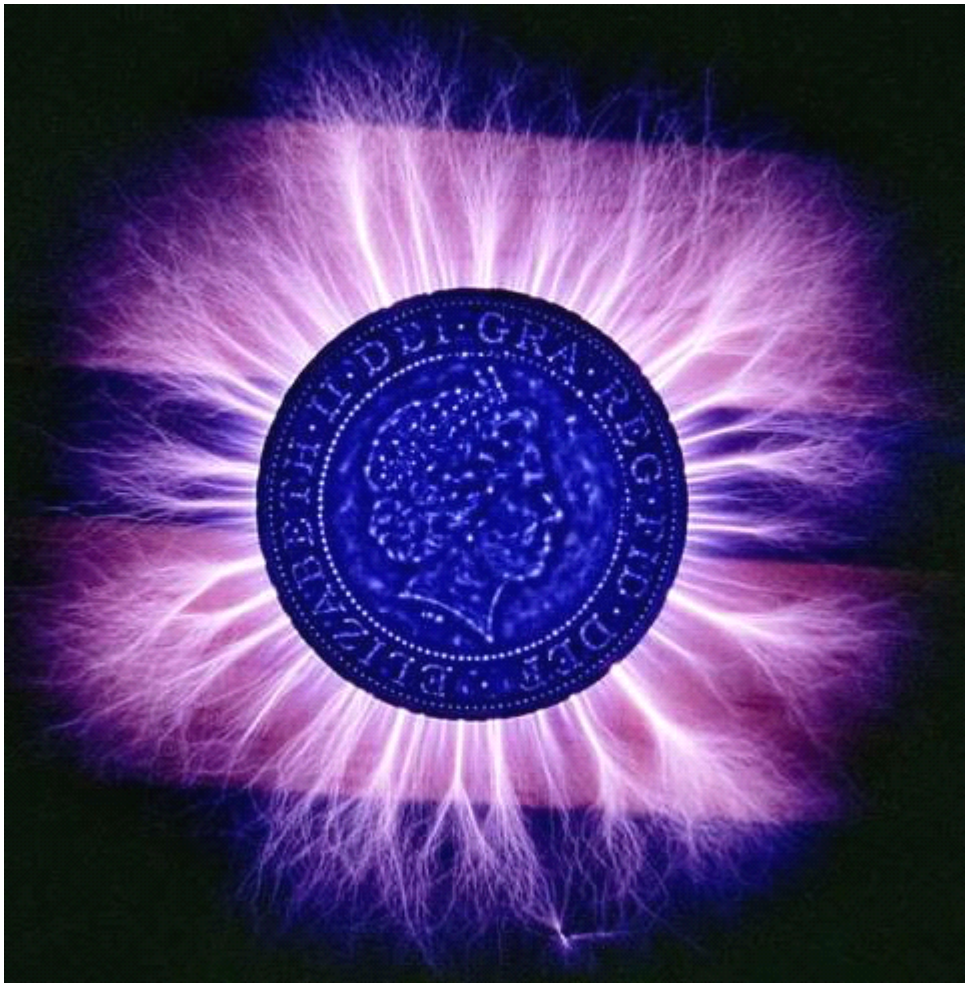
Commercially Grown Mushroom.

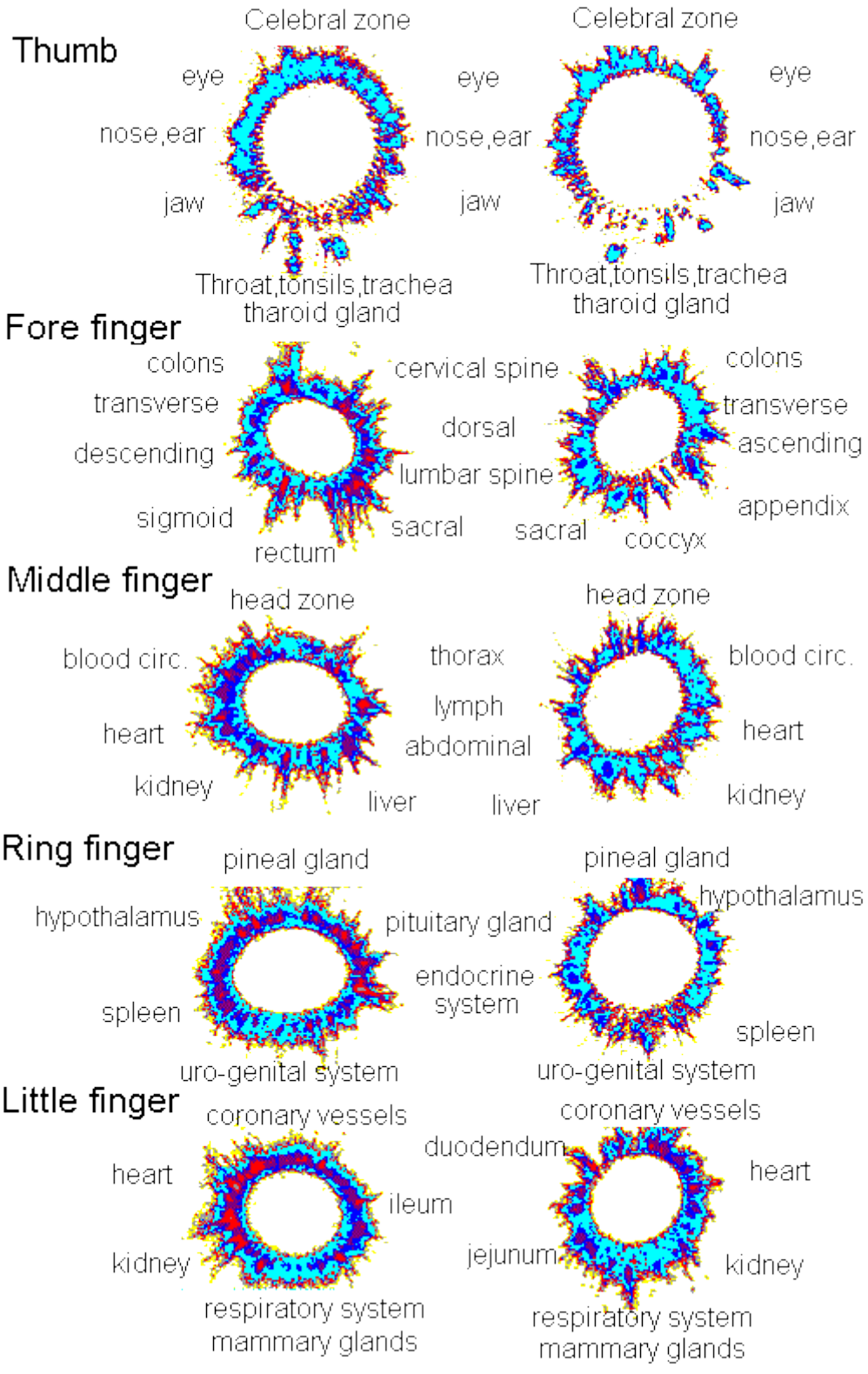









ELIZABETH II D G REG F D



上面的照片显示：以太体手指头的“以太意识流”（灵能量场）的状况、布局与身体各部分健康状况的对应关系。

【元吾氏注：英文网站和百科全书可以检索到“克里安照相技术 Kirlian Photography”设备的制作方法、摄影方法和科研资料。】

==========
==========

新基因2011-09-07 19:33:47
元老师，1此文图片中那硬币也有灵吗？如果与它的灵沟通，它会表达什么？
2肉体器官切除后，其灵去向何处？移植新器官后，在多层次复合结构上会生成新灵吗？
3各宗教集体现象界的创造者是谁？比如说道教的天庭。
博主回复：2011-09-07 22:11:33
1、有。它会说：你怎么问这种傻问题。
2、一部分回归故乡，一部分还在。
3、会。
4、信者们以及他们肉体解体后的灵。

新浪网友2011-09-08 18:20:17
凡所有相，皆是虚妄。若见诸相非相，则见如来。
请问居士，1NESS 是不是相？
明彻
博主回复：2011-09-13 16:48:55
全部的真相=真相幻相两者关系。缺一不可。

新浪网友2011-09-10 03:12:43
老师，您好！我家小孩子出神到过极乐世界（所见和佛经描述同，但原来未了解过）和一神界，有些问题不得解，万望老师指点。
1.极乐世界的时间比我们的长得多，为什么小孩子感觉在极乐世界玩了比较长的时间但仍然按时起床，现实中并没有出现应长得多得多的时间延长？
2.游览神界：神人红衣红瞳，或红发，或紫发，或蓝发，足至膝盖有金黄色的光缠绕，头上有白色的光球。神界有由众神的圣洁凝成的发极强烈绿光的球，触之感觉清凉，心中毫无杂念，离开光球后杂念又升起。小孩子利用神界能量心造一只巨型甲虫（神告知这样做不好，虫后被神送到适合生存的地方去了）。请问，我叫小孩心想这个虫消失，会有用吗？如果不消失后果严重否（虫造业算谁的)?
3.在去神界时遇到了不好的东东，因此神仙送了一白色能量光球，融入身体，用以避免遇见不好的那个。请问，即便如此，小孩子最好还是不要出去？
4.怎么和元神进行沟通直接对话？
5.老师能不能把元神、识神、什么我等古今中外的称呼做一个对照表啊？
博主回复：2011-09-13 17:00:23
1、不同的世界，有不同的时间尺度，各不相干。
2、要看具体情况。
3、不出门长不大。
4、看你怎么定义“元神”了。
5、那些名词不是我发明的，定义也非常混乱...(参照“人的多次元复合体结构”，比较简单明了)

对不起2011-09-11 07:43:36
老师，从训练觉性入手，培养觉性直到成为本觉，比如四念住等，可以大彻大悟吗，为什么？谢谢老师!
博主回复：2011-09-13 16:42:22
方法或技术，不同的人会有不同的效果，或好或坏，因人而异，不敢一概而论。

A 灵界 2011-09-07 11:11

元老师，你好，黑房带微光看手，能看到图中手掌边那种电流状的能量体，而且是不停震动的，但不是图中那种亮光状态，而是黑白的，这样正常吗？

元吾氏 2011-09-13 15:58回复9楼 A 灵界：

正常。本来就是震动的。肉眼频率和照相机不一样，看到的会略有不同。

非人680 2011-09-09 22:24

博主：你好。中国人发现的‘经，脉，穴位・・・・・・・’是‘以太体’吗？是肉体的‘模板’吗？

元吾氏 2011-09-13 16:32回复 非人680：

1、是。

2、是。

《合一经》----灵修技术经典

【元吾氏译】

（唯一纯中文新译本）

【译者前言】

《合一经》，旧译“瑜伽经”，约作于公元前300年。作者 Patanjali 乃印度古瑜伽7000年历史中之集大成者。自4000年前 Sadshiva 的第一部瑜伽古典《中道》以来，此经成为古典瑜伽最重要经典。

此经为技术实修手册，包含了完整的灵修技术体系。（非理论也）

此新译本将所有梵语直译成纯中文。翻译中，参考了42种梵英法日中的旧译本、4种梵语词典和2种梵语百科。

此译本原为个人灵修使用，今拿出共享，仅供参考。

此译本为第1.1版，欢迎梵文专家提出宝贵意见，在此先谢。

【正文195诀】

I.合神篇 Samadhi-Pada

I.1.现在解说合一(*1)。

I.2.合一是平静个体意识(*2)的波流(*3)。

I.3.见者由此安住本性。

I.4.否则，此性随波逐流。

I.5.有害与无害的意识波流，有五重：

I.6.正知、错知、概念、睡眠、记忆。

I.7.正知：直观、推理、证言。

I.8.错知：不基于实际的虚假知识。

I.9.概念：不基于客体的言语知识。（假想）

I.10.睡眠：思想虚无的意识波流。

I.11.记忆：客观经验的残存。

I.12.实践+平常心：可平静以上种种。

I.13.实践：坚持努力，使其稳定。

I.14.由此，长久持续，乃至熟能生巧、根深蒂固。

I.15.平常心：心态平衡，不执著所见所闻之物。

I.16.最高的平常心：认知本我纯意识(*4)，不执著于事物基本特性(*5)。

I.17.认知（有想合神*6）所伴随的方式：推理、内省、喜悦、自我意识。

I.18.另一种（无想合神）：停止以上思想的实践，只剩潜意识习惯(*7)。

I.19.对于无肉体者、已融于自然者，生来就有这个思想（无想合神）。

I.20.对于其他人，则需要通过：信念、精力、记忆、合神、辨识智慧(*8)。

I.21.意愿极其强烈，则与合一接近。

I.22.接近程度取决于意愿的轻度、中度、极度。

I.23.或者：顺从自然本我纯精神，也可达到合一。

I.24.本我纯精神：是独特的本我纯意识，不受任何原因、行为（业力）、结果、潜意识习惯所影响。

I.25.它至上无比，是一切知识的根源。

I.26.它不受时间限制，是古人和今人的导师。

I.27.象征它的音节是 OM。

I.28.重复此音，其意义自现。

I.29.由此，还可证悟内在意识，并且消除障碍。

I.30.分散意识的障碍有这些：疾病、惰性、疑惑、怠慢、懒散、纵欲、妄想、精神不集中、注意力不稳定。

I.31.这些障碍伴随着：痛苦、忧郁、肢体不适、呼吸困难等。

I.32.为了克服这些，可实践以下方法之一。

I.33.意识的平静化：以友好、仁慈、快乐、平等心对人（放射这种意识），不论对象是否幸福、痛苦、善良、邪恶。

I.34.或者：专心于呼吸之间的暂停。
I.35.或者：专心于更高级的感觉活动，使心灵平静。
I.36.或者：专心于超越悲伤的内在之光。
I.37.或者：专心于无欲的意识状态。
I.38.或者：专心于梦境和睡眠中的知识。
I.39.或者：入神于任意对象。
I.40.掌握入神，对象可从无限小至无限大。
I.41.意识波流逐渐减少，透明如水晶，忠实再现所观对象之形状和色彩（与对象合体合色），不论对象是认知主体、认知行为或认知客体。此乃：合体。
I.42.仍混杂有概念或言语意义知识时：有杂念合体
I.43.记忆清除、自身似乎消失，只有目标显现时：无杂念合体。
I.44.同样，针对精微对象，亦可描述为：有反射合体、无反射合体。
I.45.由此，越来越精微，直到无形本性。
I.46.这些依然是：有种子的合神。（有潜意识习惯的合神）
I.47.达到无反射的纯透明合体时，真我显现。
I.48.这个辨识智慧中，充满了真相。
I.49.它所获得的直接知识，不同于推理和听来的那类知识，亦可涉及特殊对象。
I.50.由此诞生新的潜意识习惯，抑制旧的潜意识习惯。
I.51.甚至此潜意识习惯也被平静化时，达到一切都平静，此乃：无种子的合神(*9)。（无潜意识习惯的合神）

II.实践篇 Sadhana-Pada

II.1.合一的实践：自修、自学、顺从自然本我纯精神。
II.2.目的：减少障碍，达到合神之目的。
II.3.障碍：无知、我见、迷恋、烦恼、固执。
II.4.无知：无知是其它障碍的温床，无论是沉睡的、轻微的、断续的、活化的。
II.5.无知：把非永恒的、不纯洁的、痛苦的、非真我的，当做永恒的、纯洁的、愉快的、真我的。
II.6.我见：把自己的感官力，当做自己的意识力。
II.7.迷恋：沉溺于享乐。
II.8.烦恼：来源于痛苦。
II.9.固执：沉浸于个人倾向，甚至在智者那里，也根深蒂固。
II.10.这些障碍还在精微阶段时，可用反向溯源来消除。
II.11.这些障碍已在活跃阶段时，可用凝神来消除。
II.12.每个行为（业力），（在潜意识中）储藏为障碍的根源，在今生后世被体验。（业力的定义）
II.13.储藏的根源，发芽结果为：生命的形态、寿命、经历。
II.14.善行或恶行，分别产生乐果或苦果。
II.15.变化产生苦，潜意识习惯产生苦，事物基本特性之变化的对立性也会产生苦。由此，有分别心者，视一切为苦。
II.16.还未到来的苦是可以避免的。
II.17.见者与所见的结合，乃痛苦的原因，但可避免。
II.18.所见：其个性=知性+变性+惯性，其构成=元素+感官，其目的=体验+解脱。
II.19.事物基本特性的阶段：特定的、非特定的、有分别的、无分别的。
II.20.见者只是能见力，虽然纯粹，但要透过思想来见。
II.21.所见，仅为见者而存在。
II.22.对于目标达成者，所见已不存在，但对其他人的常识来说，所见依然存在。
II.23.拥有者和被拥有者的结合，是能够获知两者的本性和力量的原因。
II.24.这个结合却是源自无知。
II.25.消除无知，则可消除结合。由此，见者可得：解脱。

II.26.消除的方法：持续稳定的辨识能力。
II.27.这个辨识智慧通过七重分支，到达最后一重。
II.28.通过合一各分支的实践，不纯逐渐减少，知识之光将照亮辨识能力。
II.29.合一的八个分支：外律、内律、调身、调息、制感、凝神、入神、合神。
II.30.①外律：不伤害、诚实、不偷盗、不纵欲、不贪婪。
II.31.这些是普遍的伟大誓约，不限于生命的形态、空间、时间或场合。
II.32.②内律：净化、知足、自省、自学、顺从自然。
II.33.不伤害：如有负面思想扰乱时，培养反向思想来中和。
II.34.负面思想：如暴力等，无论是去实行、去煽动、去认同。它们源于贪婪、愤怒、妄想，程度或弱、或中、或强，结果是无尽的无知和苦痛。因此，要培养反向思想。
II.35.建立不伤害的思想，便会放弃这些敌意的出现。
II.36.诚实：行为可得享果实。
II.37.不偷盗：一切珍宝将接近。
II.38.不纵欲：精力可得旺盛。
II.39.不贪婪：可得轮回原因的知识。
II.40.净化身体：使人不再依恋自身肢体，亦不再依恋他人肢体。
II.41.净化心灵：带来心明、欢喜、神凝、感官易控，以及认清自性的能力。
II.42.知足：可产生最大的快乐。
II.43.自省：去除不纯，身体和感官可得完美。
II.44.自学：与所望之神性相连通。
II.45.顺从自然：顺从自然本我纯精神，亦可得完美与合神。
II.46.③调身：姿势安稳舒适。
II.47.放松着力点，合体于无限。
II.48.由此，超越二元对立性的干扰。
II.49.④调息：调身稳定之后，调节呼吸的出入。
II.50.或出、或入、或停（三种）：观察它们的方向、长短、频率。逐渐长缓、细微。
II.51.第四种：超越呼吸出入的现象。
II.52.由此：智慧之光的遮盖被消除。
II.53.由此，意识适合凝神。
II.54.⑤制感：意识脱离对象，感官也由此脱离对象。
II.55.由此，可得感官的最高顺从。

III.力量篇 Vibhuti-Pada

III.1.⑥凝神：意识凝注一处。
III.2.⑦入神：思想一直持续不断流入对象。（Dhyana：移入对象。旧译：禅那、禅）
III.3.⑧合神：由此，一直到只有目标显现，似乎自身无存。（Samadhi：合为一体。旧译：三摩地、定）
III.4.以上三者一体：全神合一（总制/入定）。（Samyama：全部统合控制到一起。旧译：三夜摩）
III.5.掌握此法，终极智慧(*8)出现。
III.6.掌握可循序渐进。
III.7.以上三个分支，比前五个分支更内在。
III.8.但是，它们依然是无种子合神的外在分支。
III.9.潜意识习惯的平静化=抑制其外显。意识与平静相结合的瞬间=静心的转换。（静的转换）
III.10.由此形成平静的潜意识流。
III.11.意识多点分散的减弱+意识一点凝聚的加强=合神的转换。（合的转换）
III.12.由此：此强彼弱的同样思想持续下去=意识一点凝聚的转换。（一的转换）
III.13.由此（通过以上三种转换），元素和感官的法则、时性、状态之三重转换可被描述。
III.14.本质是固定不变的，不论法则是潜在的、显在的、不明的。
III.15.以上的连续多变，是多种转换的原因
III.16.全神合一于以上三重转换（法则、时性、状态），可得：过去、将来的知识。

III.17.言词+对象+思想=三者重叠=混淆不明。全神合一于它们的差别，可得：一切生命的语言知识。
III.18.全神合一于直接观察潜意识习惯，可得：往世的知识。
III.19.全神合一于他人的思想，可得：他心的知识。
III.20.全神合一于身体形态，暂停它被感觉的能力，停止与眼光的配对，可得：身体的隐形。

III.21.同样：声音及其它感觉的消隐，可被描述（依此类推）。
III.22.业力的结果，有快的，有慢的。全神合一于业力，可得：死亡的知识，或其征兆。
III.23.全神合一于友情等，可得：它们的力量。
III.24.全神合一于力量，如大象，可得：它们的力量。
III.25.全神合一于内在的超觉之光，可得：精微的、潜藏的、遥距的知识。
III.26.全神合一于太阳，可得：宇宙的知识。
III.27.全神合一于月亮，可得：星系的知识。
III.28.全神合一于北极星，可得：其运动知识。
III.29.全神合一于脐轮，可得：身体系统的知识。
III.30.全神合一于喉管，可得：中止饥渴。
III.31.全神合一于胸腔主管，可得：身体的安稳。
III.32.全神合一于顶轮之光，可得：高灵的视觉。
III.33.或者，全神合一于超直觉，可得：一切知识。
III.34.全神合一于心脏，可得：心识的知识。
III.35.个体意识与本我纯意识完全不同。前者为后者存在，后者为自己存在。两者混淆的思想观念，产生了经验。全神合一于后者，可得：本我纯意识的知识。
III.36.由此，可产生超直觉：听觉、触觉、视觉、味觉、嗅觉。（五种超觉）
III.37.对于外向者，这些是神通；对于无种子合神者，是障碍。（依然是有种子的合神）
III.38.放开意识与身体的束缚，并深深感知意识的流通，由此：意识可进入他人身体。
III.39.控制上升的灵能量：可不接触水、泥、荆棘等（行走于上），并可漂浮。
III.40.控制太阳轮的灵能量：身体可发光。
III.41.全神合一于听觉与以太(*10)的关系，可得：超觉听力。
III.42.全神合一于身体与以太的关系+合体于羽毛的轻灵，可得：空间旅行。
III.43.全神合一于意识波流离体在外，成为：超乎想象的"伟大的无肉体生命"。由此：智慧之光的遮掩被消除。（离体神游）
III.44.全神合一于宏大之物、自身本性、微小之物、相互关系、目的功能，可得：控制元素。

III.45.由此可得：身体完善，而且可超越（物理）法则，变得极小极大等表现能力。
III.46.身体完善：美丽、有魅力、有力量、坚如钻石。
III.47.全神合一于感觉行为、自身本性、自我意识、相互关系、目的功能，可得：控制感官。

III.48.由此：感知力快如意念，脱离感官，并且可掌握：自然因源。（自然因源：大自然的起因、起源）
III.49.只有认知到本我纯意识与个体意识之差异，才能：无所不能+无所不知。
III.50.甚至对全知全能也没欲望，种子的不纯得以减灭，可得：解脱。
III.51.即使接到高灵的邀请，也绝不要依恋或自满，否则可能重返旧路。
III.52.全神合一于瞬间（时间单位）及其线性流动，可得：诞生于辨识力的知识。
III.53.它可辨识两个极其相似的东西，即使它们的物种、特性、位置都一样。
III.54.它可超越一切事物及其一切状况，并可破解时间的线性。故曰：诞生于辨识力的知识。

III.55.当个体意识的纯净与本我纯意识的纯净相等时，可得：解脱。

IV.解脱篇 Kaivalya-Pada

IV.1.神通来自天生、草药、咒语、自省或合神。
IV.2.生命转换到另一个形式，是自然本因的水到渠成。

IV.3.近因（眼前的行为）不能驱动自然本因，只是做出选择，像农夫开关水渠。
IV.4.个体意识的产生，仅仅源于自我感知。
IV.5.意识活动倾向的不同，导致不同的个体意识。一个原始意识，主导无数个体意识。
IV.6.其中，入神所产生的意识，不受潜意识习惯影响。（不受业力影响）
IV.7.合一者的行为不白不黑，其他人则有三种（白的、黑的、混合的）。
IV.8.由此三者，潜意识习惯外显出来，随之结出相应的果实（果报相随）。
IV.9.生命种类、空间、时间不同，但结果是连续的，因为潜意识习惯和记忆是一个整体的存在。
IV.10.它无始无终，因为存在的意愿是永恒的。
IV.11.潜意识习惯被原因、结果、基础、对象合为一体。后者消失，前者才消失。
IV.12.过去和将来，以各自的形式，存在于不同路线的法则中。(时间=不同的路线)
IV.13.它们或放大外显、或精微不显，都有自然的事物基本特性。
IV.14.事物基本特性之转换的独特性=事物（客体）的个体性。
IV.15.客体相同，意识不同，两者分道扬镳（所见不同）。
IV.16.如果，客体不依赖于一个意识、不被认知，那会怎样？
IV.17.客体之可知或不可知，依赖于意识对其色彩的反射。
IV.18.个体意识的波流，永远被它们的主宰----永恒不变的本我纯意识----所知。
IV.19.个体意识不能照见自己，只能被见。
IV.20.因为主体和客体，两者不能同时被认知。
IV.21.个体意识被另一个体意识所观察，观察者再被观察，无限后退，并带来记忆的混乱。

IV.22.纯意识是不变的。个体意识转变成它的形式时，可认知自己的认知意识。（自知的方法）
IV.23.由此，意识可同时被见者和所见着色（同时反射两者的色彩），便可认知一切。
IV.24.个体意识被无数潜习性赋予多种色彩，但是为另一个目的（本我纯意识）而存在，并起联结作用。
IV.25.见到个体意识与本我之差别的人，自我实现的执意将消失（灭除我执）。
IV.26.于是，意识倾向于辨识力，并引向解脱之道。
IV.27.辨识力的空隙中，可能出现其它来自潜意识习惯的思想。
IV.28.如前所述，与去除障碍一样，消除它们。
IV.29.甚至对最高认知力（无所不知）也不贪恋（平常心），可得：不论何时何地的辨识能力。此乃：法云合神(*11)。
IV.30.由此，因果业力终止。（解脱）
IV.31.由此，一切障碍和不纯消除了，知识无限，欲知无几。
IV.32.由此，目的达成，事物基本特性之转换的连续性终止。
IV.33.连续性=不中断的瞬间。转换终止时，认知可能。
IV.34.事物基本特性回归本我纯意识之无目的状态，或曰：纯意识力量回住本性。此乃：解脱（绝对的自由）。完。

【*关键词译注】

*1.“合一”的近义词，文中使用了四种，一种比一种更深入：

1) Yoga（合一）:两头牛轭到一起、两者结合到一起、两者束缚到一起。旧译：瑜伽。

2) Samapatti（合体）：正确获得、意识与...完全合体合色。旧译：三摩菩提、定、正定、等至、正受、寂止、禅悦。

3) Samadhi（合神/合一）：意识融合到一起、绑定结合到一起。旧译：三摩地、定。

4) Samyama（全神合一/总制）：意识全部统合到一起、全部绑定结合到一起。旧译：三夜摩、内助。

*2. Citta：个体意识。专指个体的全部意识，包含：显意识+潜意识+记忆+经验。

*3.Vritti：意识波流。专指：意识的潜流、倾向、模式、转变以及思想流、意识旋流等意识活动。（两类意识活动：pravritti:有倾向的意识活动。Nivritti:无倾向的意识活动。出现在第IV.5节。）

*4. Atman：本我、真我、神我、自性。专指：万物本源、万物本质、万物本性。古典瑜伽中常用的同义词（文中皆出现）：
1) Isvara：本我纯精神、自在、圣灵。
2) Purusha：本我纯意识、灵魂。
3) Prakriti：自然本源、自然本因。
4) Chiteh：纯意识。
*5. Guna：事物基本特性、万物基本特性。有三种：
1) Sattva guna：自存自在。
2) Rajas guna：自发（主动性、积极性、阳性倾向）。
3) Tamas guna：自动（惯性、被动性、阴性倾向）。
*6. Samadhi（合神/合一）：意识结合到一起、绑定到一起。旧译：三摩地、定。
“合神”有两级：
1）有想合神：有显意识思想。（旧译：有寻有伺）
2）无想合神：无显意识思想，只有潜意识习惯。（旧译：无寻有伺）
“无想合神”有两级：
1）有种子合神：有潜意识习惯/业力种子。（旧译：无寻有伺）
2）无种子合神：无潜意识习惯/业力种子。（旧译：无寻无伺）
*7. Samskara：潜意识习惯、潜意识烙印、潜习。专指：往世或今世的行为经验和记忆在潜意识里的烙印及其形成的习惯。旧译：行。
*8. Prajna：终极智慧、辨识智慧、。专指：如实认知一切事物和万物本源的终极智慧，区别于一般的智慧。旧译：般若。
*9. Nirbijah-samadhi：无种子合神=无潜意识习惯/业力种子的合神。即：潜意识中也无思无欲无目的、无意识倾向、无意识惯性、无业力。业力=潜意识中的思、欲、记忆、经验、目的等意识惯性对今生后世的影响力，故比喻为：种子意识。（古云：“神通不敌业力”。业力在神通之上：超越对神通的执著，才能到达终极智慧、超脱业力和轮回。故曰：“业力不敌般若”。）
*10. Akasha：以太、阿卡夏。专指：组成空间的意识流、灵界创造物质现象界时所创造的第一种最基本元素。物质现象界的万物生存在其内。称为五大基本元素之第一，主声音。也是四大基本元素的创造者。亦经常作为“空间”的代名词。
*11. Dharma-meghah（法云）：云之法则、效法白云。意指：自由+自在+自然。（道法自然，合神法云。故曰：法云合神。）

【译者后注】
*翻译原则：
1.纯中文：将梵语音译（如：瑜伽、禅那、三摩地、三夜摩等）一律直译成纯中文。
2.忠实直译：忠实直译，无修无饰。（原文有双重含义或省略时，括号中追加。）
*参考工具：6种
1. Britannica 不列颠百科全书梵语百科部分。
2. Monier-Williams 梵英词典。
3. Spokensanskrit 梵语口语词典。
4. Tamilcube 梵英词典。
5. VedaBase 梵语词库。
6. Wikipedia 维基百科全书梵语百科部分。
*参考译文：42种
A、英译本29种：
A.1 Bon Giovanni.
A.2 Charles Johnston.
A.3 Chip Hartranft.
A.4 DK.
A.5 Dennis Hill.
A.6 Godfrey Devereux.
A.7 James Haughton Woods.

A.8 Mark Giubarelli.
A.9 Mark O. Garrison.
A.10 Osho.
A.11 Rama Prasad.
A.12 Raghagavan Iyer.
A.13 Ronald Steiner.
A.14 Sanderson Beck.
A.15 Samkhya-Yagacharya Swami Hariharananda Aranya.
A.16 Shri Yogacharya Ajita.
A.17 Shri Shailendra Sharma.
A.18 Stephen Philips.
A.19 Swami Hariharananda Aranya.
A.20 Swami Jnaneshvara Bharati.
A.21 Swami Satchidananda.
A.22 Rama Prasada.
A.23 Sanderson Beck.
A.24 Swami Satchidananda.
A.25 Trevor Leggett.
A.26 Vesper Havdalah.
A.27 Vidyavrikshah.
A.28 Wim van den Dungen.
A.29 Yoga Anand Ashram.
B、法译本5种：
B.1 Dino Castelbou.
B.2 Institut Marc-Alain Descamps.
B.3 Swami Hariharananda Aranya.
B.4 William Quan Judge.
B.5 Wim van den Dungen, Pascal van Dieren, Evelyne Philippaerts et Dominique Wiche.
C、汉译本5种：
C.1姚卫群。
C.2陈景园。
C.3王志成、杨柳。
C.4嘉娜娃。
C.5无名氏 x1。
D、日译本3种：
D.1朝倉のり子。
D.2无名氏 x2。
译者不能保证绝对的翻译准确性，并保留随时修改的权利。
仅供参考，请勿拘泥字面，请勿绝对化。
元吾氏
2011年8月第1.1版
（转载自由。Public domain - redistribution freely permitted.）

“心源清徹，一照万破，亦不知有物也。”----[晋]《灵宝经》
“除垢止念，静心守一。众垢除，万事毕，吾道之要诚。"----老子
“奇哉，一切众生皆具如來智慧德相，唯以妄想执著不能证得。”----释迦牟尼
“水静极则形象明，心静极则智慧生。”----[宋]晁迥《昭德新编》
“心静则明，水止乃能照物；品超斯远，云飞而不碍空。”----[清]王永彬《围炉夜话》

==========
==========

新浪网友2011-08-27 21:45:51

请问老师。
什么草药或咒语有帮助出体呢？
谢谢
神通来自天生、草药、咒语、自省或合神
博主回复：2011-08-28 18:26:30
1、草药：现代多数国家已经法律禁止。
2、咒语：自己根据自己的目的来编，如不断重复：我能出体、我能出体...

沙阳 2011-08-16 22:15
元老师您好！
汇报一下子这几天干的事：
１、７月做了一例前列腺灵体手术，那人前几天回馈说好了。
２、大前天为一个网友除了湿疹灵，刚才反馈说不痒了。
３、上周搞定了一个鬼压床十年的个案。
４、大前天搞定了一个胃痛近十年的个案，今天反馈说不痛了，还有点胀。
５、几天前做了一个肝脏囊肿灵体手术，让四个星期后到医院做Ｂ越。
６、前几天做了一个左侧输卵管阻塞灵体手术，过几个月看有没有怀宝宝。
汇报完毕！
我代他们向您感恩！
元吾氏 2011-08-22 21:44回复35楼 沙阳：
顺利的话，两周后 B 超，可以看到囊肿变小一半左右。

115_19x_xxx 2011-08-16 10:41
太好了，老师又公布方法了，慢慢看，刚看了个开头
老师我想问关于有想合神的。
对于我们普通人，平时极强的意愿往往伴随着极度的喜悦或者极度的愤怒。
对于意愿的强度 的培养，我觉得用平静略带喜悦的心态去做会更有效，
文中也说.17.认知（有想合神*6）所伴随的方式：推理、内省、喜悦、自我意识。
那我想问：相较于平静的心态，用捎带喜悦真诚的心态去培养意愿会更好吗，还是有什么要注意的地方？有没有副作用
元吾氏 2011-08-28 12:40 回复15楼 115_19x_xxx：
喜悦是伴随来的。故意加上去的，岂不虚假？而且可能成为杂念、画蛇添足。

whediesse 2011-08-16 11:36
四禅八定是所有修行的公法，而表述不同？
元吾氏 2011-08-28 12:49回复18楼 whediesse：
四禅八定是指“禅定法”之后所能得到的的八个实效阶段（八种境界），类似于老子丹道的七候，或者类似于“七大界+本源”的境界阶段。参考另篇博文“界的现象与真相”中的“七界分”以及“二十八天界分”。

本我真源 2011-08-16 14:20
每每观照自我时,总有一份无法明了,难以述说的迷茫!就算我坐拥一切财富,行一切人间至乐.也不能消除的!看到瑜伽经修行体系能解开这个迷茫,自然重视,无奈各翻译中好多还是有分歧含糊难明的,这次看了元老师翻译的真好啊!以实修有成者的身份,并用现代通俗明了的语言总结性地表达出来!真是太好了!这份感觉亦难言表,非"感恩"一词所能表之!

I.28.重复此音，其意义自现。---不要一边冥想意义吗?不过貌似专心诵也是一种净心方法.诵时冥想就有意念导向作用,但又容易分心.想起老师所举像唱佛机一样,唱一亿遍,也枉然!所以略有疑问.现在也偏向理解成要"身口意"合了.
I.40. ---后句容易产生两个歧义,一个是表从小到大变化,一个表任意大小对象
III.51. --- "反"字通假了,呵!
元吾氏 2011-08-28 13:04 回复21楼 本我真源：
作如下修改：
1、I.40.---核对原文，没有这个双重含义。为避免歧义，修改后句，删除“扩展”。
2、III.51.---修改通假字“反-->返”。
3、I.34--I.39节：删除重复的几个“使意识平静”。（除 I.35节，其它几节原文也省略了）
版本更新至第1.1版。
谢谢！

AI_de_era 2011-08-16 19:22
请问老师 力量篇中合神于友情等抽象事物中 是想象他的感觉 还是默想文字 像太阳这些实体 是想象外观还是感觉呢?
元吾氏 2011-08-28 13:19回复25楼 AI_de_era：
友情等不是抽象的，有肉眼看不见但灵眼可见的的灵体和灵带等“实体”，链接相关人员，参考“人的多次元复合体结构”第5.7节。感觉之，与之合为一体。

A 灵界 2011-08-16 22:37
I.21.意愿极其强烈，则与合一接近。
I.22.接近程度取决于意愿的轻度、中度、极度。
问元老师：
意愿太强烈的话，会变成执念吗？
意愿与执念有什么关系？
元吾氏 2011-08-28 13:25回复39楼 A 灵界：
1、执念=顽固、依赖的意愿。强烈而不顽固，可避免执念。
2、同时培养平常心，对消执念。

yangcaoboss 2011-08-17 19:29
老师，请问 物质现象界的五大基本元素是：空间、地、火、水、风 吗？
元吾氏 2011-08-28 13:30回复50楼 yangcaoboss：
他们的传统说法：
第一类：以太。
第二类：火、水、土、空气。

非人680 2011-09-04 16:28
元无氏：你好，看了你的博文，非常感动，对你所说的，我虽然没有证悟，大部分能够理解。问你问题好吗？人的‘念头’【想法】是有颜色的、立体的・・・・图像是吗？万物一体，而种种个体的‘个体意识’，是如何产生的？万物一体像大海，而个体像水分子。是这样的个体和一体的关系吗？
元吾氏 2011-09-05 12:34回复 非人680：
1、是的，是有“场景”的，可以用灵眼观察到。
2、通过思想产生。
3、不准确，参考“万物本源的描述”第 D9节。

《合一经》----合神法的流程

【元吾氏】

对《合一经》的“合神法”做个流程图解。

“合神法”（旧译：三摩地禅定法）来源于此经中的第3.1-3.4节----瑜伽八支的第6-8支。此4节重点描述“Samyama 全神合一”的技术流程：

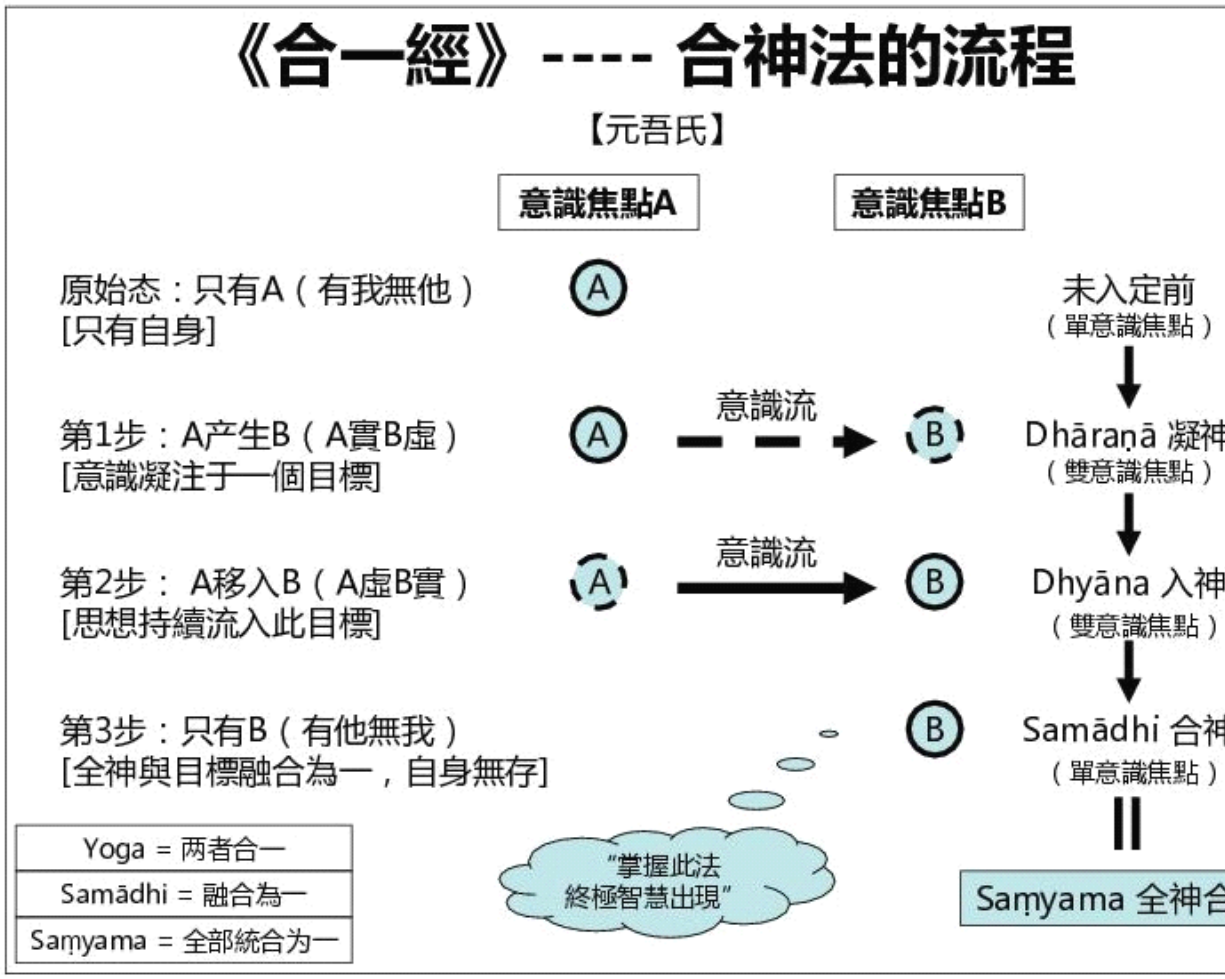
1、Dharana：凝神----意识凝注一处。（意识定位）

2、Dhyana：入神----思想一直持续不断流入对象。（全部意识持续注入目标的中间流程。亦可译为：移神）[旧译：禅那、禅。]

3、Samadhi：合神----由此，一直到只有目标显现，似乎自身无存。（自身意识无存，全部意识与目标合为一体的最后结果。亦可译为：合一）[Samadhi=融合为一。旧译：三摩地、定。Dhyana+Samadhi=禅+定=禅定、入定]

4、Samyama：全神合一（总控）----以上三步的合称。（亦可译为：合一）[Samyama=全部统合/控制到一起。旧译：三夜摩、内助。]

以下是“Samyama 全神合一”的：三步操作流程示意图+意识焦点转换流程示意图。



(关于意识焦点，请参考另篇博文"单意识焦点与多意识焦点"。)

***附：《合一经》(Yoga Sutra)原文出处----第3.1-3.4节（瑜伽八支的第6-8支）：**

deśabandhaścittasya dhāra ā .. 1..

deśa = place 地方

bandha = binding, firmness, steadfastness 绑定、稳定、固定

cittasya = whose consciousness 个体的意识
dhāra ā = concentration, intent（凝神、专注）
1、意识凝注一处：凝神。
1. Fixing the consciousness on one object is concentration (dhāra ā).

tatra pratyayaikatānatā dhyānam .. 2..
tatra = there, in that 在那里
pratyaya = thought, content of mind, perception, intention, cause, indirect cause, internal seeds,思想、意识内容、观念、意识倾向、间因、外缘、潜意识种子
eka = one 一个
tānatā = extension, stretching 延续的
ekatānatā = one contineous flow 一个连续的流
dhyānam = meditative absorption, contemplation（深度思想的吸入）
2、思想一直持续不断流入对象：入神。
2. A steady, continuous flow of consciousness directed towards the same object is meditative absorption (dhyāna).

tad evārthamātranirbhāsa svarūpaśūnyam iva samādhi .. 3..
tad = its, that 那个、它的
eva = thus 以此方式、如此、这样、其结果是、因此、于是、从而、所以
artha = purpose, meaning, approach 目标、目的、意义
mātra = only 只有
nirbhāsa = shining 发光
sva = own 自己的
rūpa = form 形式、形体
śūnyam = empty 虚无、空无
iva = like, thus, as it were 似乎、好像
samādhi = unity, oneness, integration（全神融合为一体的状态）
3、由此，一直到只有目标显在，似乎自身无存：合神。
3. When the object of meditation engulfs the meditator, appearing as the subject only, self-awareness or own form is lost. This is unity (samādhi).

trayam ekatra sa yama .. 4..
trayam = these three 这三个
ekatra = in one, as one 在一起、作为一个
sa yama = integration,holding together,tying up,binding,constrain, perfect discipline（全部统合/控制到一起）
4、以上三者一体：全神合一（总制/入定）。
4. These three together [dhāra ā, dhyāna and samādhi] constitute integration (sa yama).
从流程可见：全神合一（入定）是个典型的出神/神游/附神之流程。
现代，依然有些灵修者，甚至有些正统灵修者，居然不知道"禅+定"=出神/神游，把入定当做无意识的呆坐，参禅当做耍嘴皮的口头禅，甚至把瑜伽当成软体体操。岂不知，在科学依然很落后的这个世界，依然只有神游/出神法，才能超脱肉体的制约----超越有限，得到无限。这是古今中外，所有彻悟者/得道者的核心方法和经验，尚无例外。
"掌握此法，终极智慧出现。"----帕坦伽利

==========
==========

samedeor 2011-08-18 16:23:55
老师观察太阳人的意识用的就是这个方法吧？
博主回复：2011-08-22 22:42:25
是。

yangdan1987 2011-08-22 15:01:27
老师的那个凝神是丹道的凝神入气穴么？那这个凝神如何出神，如何能通过这个方法到达你想去的地方或者不同的次元？
博主回复：2011-08-27 11:45:46
1、本质一样。
2、入神+合神=出神。
3、凝神的定位，就是选择任意目标（地方、次元、客体等）。

新浪网友 2011-08-23 08:58:44
请教居士，早上半清醒的时候觉得头疼，异物感很强，像是有一截钢管插着，我当时还努力感觉两端疼痛的部位，从来没有那种方式疼过，清醒后却全无感觉，请问这会是灵体上受伤么？
博主回复：2011-08-27 11:46:49
可能是。

yangdan1987 2011-08-23 20:39:39
老师去某个未知的地方如何想象出这个目标地呢？比如你从来没去过的某个星球或者某个国家？
博主回复：2011-08-27 11:55:20
没去过的地方，只能靠想象，利用同等意识频率的“万有引力”，或曰吸引力法则，自动定位，自动被吸过去。想象有误（意识频率有误），定位就会有误。

yangdan19872011-08-27 16:34:07
感谢老师！那老师，请问定位有误是否就要更换想象的对象？另外我现在按照老师的方法静坐，然后意念想象我在充满星球的太空中可否就出体到太空？这种出神方法是否有利于治疗疾病以及身体健康！
博主回复：2011-08-28 18:23:34
1、是。
2、是。
3、出神只是个自然功能，本身无所谓利弊。用来做什么或有利有害，全在自己的使用方式和目的。

184昵称 2011-09-25 13:04:18
我未筑基直接通了大周天，但我想要筑基完成后那种精关如铁的现象，如果我现在筑基还来的及吗？听说如果练功期间出现任何形式的漏精，都无法筑基成功，而且如果发生了，还要停止练功七天，否则被欲望弄脏的浊精会损害道基，是这样吗？我是否应停止练功七天，再开始筑基呢。
博主回复：2011-09-28 18:56:20
任何时候都可以。

184昵称 2011-09-29 11:55:34
任何时候都可以是说，自慰后不需要停练七天是吗？

博主回复：2011-10-18 21:07:39
是。

沙阳 2011-08-18 15:06
凝神。入神。合神。全神合一。－－－终极智慧出现。
我也不知道自己在哪一步呢。这些理论我看不懂。泪奔。。。。。。。。。。。。。。。。。！
元吾氏 2011-08-22 21:37回复6楼 沙阳：
没有一个字的理论。都是技术和经验。

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

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

《到达彼岸终极智慧心经》---梵语直译白话版

【元吾氏译】

（忠实直译、无修无饰、无增无减）

【译者前言】

《心经》是佛经中字数最少、含义最深、影响最大的经典，摘自《般若经》。

经中背景：释迦牟尼在灵鹫山中部，被弟子围绕，当时观自在正在修习三摩地禅定法（*合神法），专注思惟观修，而照见五蕴皆自性空。

经中对话：观自在与舍利弗有关万物本性是虚空的问答。释迦牟尼出定后，认可观自在所说，欢喜赞叹。

此新译本将所有梵语直译成纯中文白话。翻译中，参考了12种梵英中的旧译本、4种梵语词典和2种梵语百科。

此译本原为个人灵修使用，今拿出共享，仅供参考。

此译本为第一版，欢迎梵文专家提出宝贵意见，在此先谢。

【正文】

《到达彼岸终极智慧心经》

1.敬礼一切智者。

2.神圣的观自在(*1)觉醒者(*2)，修习深度的到达彼岸终极智慧法(*3)。

3.修习时，从上至下看透了五种聚合现象（五蕴*4），而且见到它们的本性是虚空(*5)。

4.“这里，舍利弗(*6)，形相(*7)是空的，虚空正是形相。”

5.“形相与虚空没有不同，虚空与形相没有不同。”

6.“形相，是那些虚空。虚空，是那些形相。”

7.“所以：感受、思想、潜习(*8)、认识，亦是如此。”

8.“这里，舍利弗，一切法则(*9)的特性是虚空。”

9.“不生不灭，不垢不净，不缺不满。”

10.“因此，舍利弗，虚空中，没有形相。”

11.“没有感受、思想、潜习、认识。”

12.“没有眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体、心识。”

13.“没有形相、声音、气味、味道、触觉、法则。”

14.“没有眼球组织(*10)，甚至没有思维认识组织。”

15.“没有无知，没有无知的灭尽。”

16.“没有老化和死亡，没有老化和死亡的灭尽。”

17.“没有痛苦及其来源、灭亡、道路。没有知识，没有获得。”

18.“因为没有获得，依赖觉醒者们的到达彼岸终极智慧法，所以没有意识的障碍。”

19.“因为没有意识障碍，所以没有恐怖、超越颠倒错乱，可专注于终极解脱（*11）。”

20.“三个世代所有的彻悟者(*12)，都基于到达彼岸终极智慧法。”

21.“依赖这最高的、正确的觉醒法，完全觉醒了。”

22.“因此，应当知道，到达彼岸终极智慧法是伟大的真言。”

23.“是伟大知识的真言，是最高的真言，是无与伦比的真言。”

24.“能除一切苦。真实不虚。”

25.“因此，我说到达彼岸终极智慧法的真言，如下：”

26.“到达、到达，到达彼岸，一起到达彼岸，觉醒啊！哇哈！”

27.以上，到达彼岸终极智慧心经完。

【*关键词译注】

*1.观自在 Avalokiteśvara：男性人名。释迦牟尼的弟子之一。

*2.觉醒者 Bodhisattva：苏醒者、觉悟者、圆满智慧者（旧译：菩萨）。专指三种觉醒者：

1）Savaka-bodhi：修习“三摩地禅定法”（*合神法）得以解脱的觉醒者。

2）Pacceka-bodhi：天生自然的觉醒者。

3）Samyak-buddha：觉醒之路的指导者。（亦称为“彻悟者”，旧译：佛。）

*3.到达彼岸终极智慧法 prajna-paramita：《般若经》中，专指“三摩地禅定法”（*合神法）。此句内译：

1）Para：彼岸、对面的世界、另一个世界。此岸=有生死之界，彼岸=无生死之界。（《大智度论》十二：“以生死为此岸，涅盘为彼岸。”）

2）Prajna：终极智慧、辨识智慧。专指：如实认知一切事物和万物本源的终极智慧，区别于一般的智慧。旧译：般若。

*4.五种聚合现象 Panca-skandhas：形相、感受、思想、潜习、认识。包括了人的身心全部。旧译：五蕴、五阴。

*5.虚空 Sunyan/sunyata：虚空、空虚、空、空的状态。旧译：空、性空。

*6.舍利弗 Sariputra：男性人名。释迦牟尼的弟子之一。（这里 Iha：语气助词。表示引起注意或者停顿的语气。）

*7.形相 Rupa：外表形相。旧译：色。

*8.潜习 Samskara：潜意识习惯、潜意识印记。专指潜意识中留存的往世行为之记忆以及随之形成的习惯，也是业力和轮回的根源。旧译：行。

*9.法则 Dharma：法则、自然规则、性质、属性。旧译：法。

*10.组织 Dhatu：专指组成肉体的七种基本组织（淋巴 Rasa、血液 Rakta、肌肉 Mansa、脂肪 Meda、骨骼 Asthi、骨髓 Majja、精 Shuka）。旧译：界。

*11.终极解脱 Nirvana：吹出、熄灭、脱离、解脱。专指觉醒者脱离“色身”（肉体）的束缚、脱离生死之界、脱离业力和轮回，“法身”（灵体）回归无生死之界以获得终极解脱、终极自由。旧译：涅槃、灭度。（一般人脱离色身称为死亡，不能脱离业力，还会坠入轮回，不能获得终极解脱和终极自由。这是涅槃和死亡的根本区别。）

*12.彻悟者 Buddha：彻底证悟宇宙、人生真相者。“觉醒者 Bodhisattva”的近义词，并专指第三种觉醒者（Samyak-buddha 觉醒之路的指导者）。旧译：佛。

*关于“合神法”（旧译“三摩地禅定法”）的技术解说，请参考另篇博文“《合一经》----灵修技术经典”以及“《合一经》----合神法的流程”。

*关于肉体和灵体，或者色身和法身，请参考另篇博文“人的多次元复合体结构”以及“终极真相----万物本源的描述”。

【译者后注】

*翻译原则：

1.纯中文：将梵语音译（如：般若、波罗蜜、菩萨、佛等）一律直译成纯中文。

2.忠实直译：忠实直译，无修无饰，无增无减。

*参考工具：6种.

1.Britannica 不列颠百科全书梵语百科部分.

2.Monier-Williams 梵英词典.

3.Spokensanskrit 梵语口语词典.

4.Tamilcube 梵英词典.

5.VedaBase 梵语词库.

6.Wikipedia 维基百科全书梵语百科部分.

*参考译本：12种.

1.姚秦天竺三藏鸠摩罗什译（大正藏 NO.250）.

2.唐三藏法师玄奘译（大正藏 NO.251）.

3.摩竭提国三藏沙门法月重译（大正藏 NO.252）.

4.罽宾国三藏般若共利言等译（大正藏 NO.253）.

5.唐上都大兴善寺三藏沙门智慧轮奉诏译（大正藏 NO.254）.

6.国大德三藏法师沙门法成译 (炖煌石室本.大正藏 NO.255).

7.西天译经三藏朝奉大夫试光禄卿传法大师赐紫臣施护奉诏译（大正藏 NO.257）.

8.凤凰网华人佛教“梵文心经简本释读”.

9.Edward Conze "Thirty Years of Buddhist Studies".

10.Dharma Master Lok To.

11.Dr. Harischandra Kaviratna.
12.Dr. Michael E. Moriarty.
译者不能保证绝对的翻译准确性，并保留随时修改的权利。
仅供参考，请勿拘泥字面，请勿绝对化。
元吾氏
2011年8月第一版
（转载自由。Public domain - redistribution freely permitted.）

==========
==========

新基因2011-08-20 20:35:26
请问老师 梵语版本中是不是没有文言版本中的“度一切苦厄”这句？
博主回复：2011-08-22 22:47:08
没见到这句。

沙阳 2011-08-20 16:00
元老师好！ 请问：
1、如何找出业种？
2、如何确认业种？
3、如何化解业种？
4、如何帮别人化解业种？
元吾氏 2011-08-22 20:58回复13楼 沙阳：
1-4、《合一经》第3.18节。

沙阳 2011-08-21 09:46
元老师您好！今天早上太激动了，请你帮我确定一下子是不是灵核：
昨天气在脸和头顶，我知道自己要提升了。果然，今天早上站桩，宇宙能量从我的头顶及身体两侧的孔中进入，汇成大大的光束，向下直进地球的核心。地球是一个金色的光球，光芒四射。这个光球延着大光束向上，到了我的脚底的位置，那光束也收回到了脚底的位置。光球开始向上运到我的头顶，又运到脚底，这么来回三次后，光球不见了，我成了一个光的实体柱，无比的明亮。少许，这个光实体柱子从下面开始流光，像河流一样流向宇宙，流光的面积加大，流量也加大，随之整个实体都开始流光，光流一会儿就把宇宙给溢满了，宇宙在光海中，而光的实体这时成了喷光了，就像黄河壶口那样狂喷，宇宙成了光的海洋，真是美极了！欣赏了好半天，哈哈。。
元吾氏 2011-08-22 21:24回复25楼 沙阳：
是的，观到了中灵线和灵核。祝贺你！
以下两个关键步骤：
1、与灵核合一。个体意识与灵核合一后，自己变成灵核，灵核就观不到了，但能感知到它的一切内在。只有一个灵点。
2、与本源合一。灵点与本源可以对话，要求合一。与本源合一时，会被本源吸进去，自己变成本源。本源也观不到，但能感知一切。从本源的视点，能看到所有的宇宙及其过程、所有的时间。
注意：依然顺其自然，勿强求。水到，渠自成。

沙阳 2011-08-22 21:28

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

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

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

沙阳 2011-08-22 21:54
哇！太好了！感恩元老师，我还没本事看自己的今生呢，前世也是偶然看到过的。现在我是喜欢给自己和人家看病，喜欢的事，我就去做，反正自己高兴啊。
元吾氏 2011-08-22 21:56回复 沙阳：
顺其自然就好。

合一之道----《老子丹道21诀》

原名：《太上洞玄灵宝观妙经》

摘自：《正统道藏》洞玄部本文类

【元吾氏注】

1、《太上洞玄灵宝观妙经》与《太上老君内观经》和《太上老君说了心经》同样，记录了老子所传的早期丹道，其五时七候被作为早期丹道标准。后代丹经基本源于此。

2、丹者，单也，一也。本源之一。丹道者，合一之道也。

（*整理断句：元吾氏。括号部分：元吾氏注解。）

【正文】

1、夫欲观妙成真，先去邪僻之行，外事都绝。

2、然后澄静其心。（*静心。静：则杂质自澄*）

3、所思次束次灭。（*杂念来一个澄灭一个*）

4、习之既久，其心渐闲。（*时间长了，心念逐渐静闲*）

5、唯灭动心，不灭静心；但凝空心，不凝有心。

6、静心之上，豁然无覆；静心之下，寂然无载。

7、有事无事，常若无心；处静处谊，其志唯一。

8、若束心太急，又却成疾，发乎狂痴，是其候也。（*勿拔苗助长：心不可急躁强求，反成狂痴----后代丹经喻为“走火、武火过强”等*）

9、心若不动，又须放任，恒自调适，勿令结滞。（*勿动静失衡：心不可完全不动，反成结滞----后代丹经喻为“气滞、文火过弱”等*）

10、处谊无恶，涉事无恼者，此是真静也。

11、不以涉事无恼，故求多鉴乎。

12、静久神凝，天光自发。（*神：灵。天光：天界之光、灵界之光。----静久自然神凝，神凝后，开始自发见到灵界。*）

13、勿举急求，致以乖自然。（*缓急顺其自然*）

14、于静境中见无所取。（*无杂念：意识不参与灵界的境相。----纯旁观、纯客观*）

15、若有所取，则伪乱真。（*有杂念：意识参与灵界的境相，则创造幻相、扰乱真相。----后代丹经喻为“见魔、入幻”等*）

16、久而行之，自然得道。（*时间长了，自然得见终极真相----本源之道*）

17、夫得道者，心有五时，身有七候。（*得道者之路：心态的五个阶段+身体的七个阶段*）

18、一时，心动多静少；（*杂念多、主观多、客观少----后代丹经喻为“阴神”状态*）

二时，心动静相半；

三时，心静多动少；（*杂念少*）

四时，心无事则静，有事还动；（*动静顺其自然*）

五时，心常与道冥，触亦不动。（*无杂念、纯旁观、纯客观----后代丹经喻为“阳神”状态*）

19、七候：

一者，心得真定，不杂嚣尘；（*心定*）

二者，宿疾蠲消，身心清爽；（*祛病*）

三者，填补亏损，复命还年；（*健康*）

四者，延龄度世，名曰仙人；（*延年*）

五者，练形为炁，名曰真人；（*形：肉体。炁：祖炁/以太、以太体/真炁体。炁者，意之体也。太上云：“恍恍惚惚，其中有物”*）

六者，练炁成神，名曰神人；（*神：灵、灵体。《云笈七签》卷八：“神者，灵也。”《正统道藏：洞玄灵宝定观经注》：“灵者，神也，在天曰灵。”*）

七者，练神合道，名曰至人。（*道=万物本源*）

20、其于鉴力，随候益明。（*通过七候来鉴明实效的七个阶段*）

21、夫久学静心，都无一候，但令秽质殂谢方空，欲成真道，未之闻也。（*静心学了很久，还没有七候、没有空除杂念，还妄想成道，没听说过。*）

（*关于以太体/真炁体和灵体：请参考另篇博文“人的多次元复合体结构”。）

【附：老子内观法】

摘自《正统道藏》洞神部本文类:《太上老君内观经》（2）、《太上老君说了心经》（1/3/4）、《老君西升经》（5/6/7）、《太上老君内丹经》（8）。

1、若夫修道，先观其心。（*观心：修道的基础*）
2、内观之道，静神定心。（*神=灵，心=意识*）
3、心为神主，动静从心。（*心念万变、旁观其变、万变不离其"观"*）
4、无心无动，有动从心。（*动静顺其自然*）
5、古之为道者，莫不由自然。
6、观诸次为道，存神于想思。
7、仿佛象梦寐，神明忽往来。（*半梦半醒中，神游自发产生。神明：灵、神灵、神之光明*）

8、神中有神，是我自然之道也。（*神中有神：参考另篇博文“人的多次元复合体结构”或者“太上老君内观经”*）

"丹经万卷，不如守一。"----老子

==========
==========

新基因2011-08-24 19:49:38
请问元吾老师，
1佛道经典中有很大篇幅的行善积德的道德说教，这些对出体见到终极真相有什么作用？
2在肉体的血管安装金属支架后，对上层灵体有什么影响？
3灵体会有寄生虫(灵)吗？
4如何修习灵体医术？有教材吗？
5肉体解体后，您会回到灵魂故乡吗？一般人的状况是怎样的？
博主回复：2011-08-27 12:03:59
1、参考《合一经》。
2、没有。
3、会。
4、国外有，检索关键词 spiritual healing 或 spiritual surgery.
5、会。一般人：没有潜意识执念的人，自动回故乡。有执念者，轮回到执念世界。
补充：其实，中医曾经也是一种基于灵体疗法为主的技术，可惜差不多失传了。

Deaozll 2011-08-25 11:34:07
老师！躺3个小时都无法出体，跟站桩都能瞬间出体的本质区别是什么？
博主回复：2011-08-27 12:05:29
没有本质区别，只有达到“一心一意”状态的心理速度。

2175967874 2011-08-26 12:46:16
元老师您好，请问老子修行是不是纯粹的“练心”？他做运动吗？
博主回复：2011-08-27 12:09:20
这种问题还用问？

沙阳 2011-08-23 16:41
元老师好！
今天早上站桩灌了后面的光，我的头顿时成了一个朵莲花秀球，光明无比。这个秀球随后漂去宇宙了，我看到：一个没头的肉体站院子里感觉怪怪的哈。。。这是咋回事？
另外：如果缺胳膊少腿，那把灵体安装了胳膊和腿，肉体会长出来吗？还有观到灵体的脏器已经黑暗了，没有了灵能量，可以通过换灵体来拯救吗（与他本人的灵沟通后，灵体愿改变体验的那种）？
元吾氏 2011-08-26 14:37回复19楼 沙阳：
1、信息不足。
2、不会。
3、可以。

沙阳 2011-08-25 19:43
元老师好！请问：
1、修改 DNA 自信，必须要先与高灵沟通，他同意才能去修改？
2、修改了 DNA 信息，命运就会按照改变后的进行发展，是否还有其他影响命运的因素？比如是否也要去修改平行我的ＤＮＡ信息？
３、高灵是没有时间的，肉体是有时间的，而修改ＤＮＡ信息的同时，是否要注入时间信息？在哪一个灵体注入时间信息，是不是在肉体的上一个灵注入时间信息。
４、如果一个人要体验病痛，通过与他的高灵沟通后，在 DNA 里面修改掉这个体验，注入健康信息，是否病痛会自动痊愈，还需要另外进行灵疗（比如驱灵）？。
感恩您！
元吾氏 2011-08-26 14:39回复33楼 沙阳：
1、是。
2、有。不用。
3、是。DNA。
4、会自动。

沙阳 2011-08-26 17:57
感恩元老师！
好激动啊。元老师，乙肝病毒携带者是不是可以经由ＤＮＡ信息修改而结束这个体验，并出现乙肝表面抗原转阴？如果是这样，那么经由这个修改后的我们就可以喜悦、自信的活在这个世界上了！乙肝病毒携带着是一个被歧视的群体，有人连工作都找不到，有工作的人被同事歧视，人家都不和我们一起吃饭，也受到家人的歧视，因为被歧视搞得我们自己也自卑。如果这个事业我能干成，那么有多少人可以经由这个修改而重新活出自信与喜悦来。哇，不可想像，太激动了！
另外，修改了 DNA 信息，命运就会按照改变后的进行发展，是否还有其他影响命运的因素？您回答：有。这个其它因素是不是：修改的ＤＮＡ信息不符合宇宙的规则，也就是说不符合万物的真、善、美？
元吾氏 2011-08-28 11:23 48楼 回复40楼 沙阳：
1、可以。
2、至少有以下这些因素：
a)连锁反应，或曰蝴蝶效应：集体内的很多人和事，包括你。
b)个体灵以上的更高灵。依次有：人类集体灵、地球灵、太阳灵、本星系灵、本宇宙灵。

心梦衣缘 2011-08-25 12:37
《奥修的脉轮能量书》-节选　第二章　灵妙体生与死的经验

灵魂停驻在两种身体中——灵妙体和肉身体。当死亡发生时，肉身体会跟着死亡，因为肉身体是由尘土与水所构成，肉身体是由肌肉、骨骼、骨髓所构成， 所以会陨落，会死亡。但那些由细微如丝状物的思想、感受、振动所构成的灵妙体，则会继续，这些由细微能量所构成的灵妙体和灵魂，会再一次地踏上另一个 旅程，再一次地进入另一个肉身体，展开新生。当我们说一个新的灵魂进入母亲的子宫里时，我们指的是灵妙体。
在死亡之中，只有肉身体会瓦解消失，灵妙体不会。但是当最终的死亡发生时，也就是所谓的解脱发生时，灵妙体和肉身体都会瓦解消失。当这种情况发生 时，这个灵魂再也不会被诞生出来，这个灵魂已与整个整体合而为一。这种状况只会发生一次，那就象是水滴消失于海洋中，成为海洋的一部分。
问题1、是不是活着时不能进入盘涅，就像奥修说的那样，从那儿只能看到第七个身体。要那样说的话，仁君也只有死后才能盘涅了。他的说法是否正确？
问题2、这个问题很尖锐啊，说是盘涅像是水滴消失于海洋中，而且只发生一次。当时你说能回来的，连上面那个问题，是否只有死后真正盘涅了，才能知道能否回来？
元吾氏 2011-08-26 14:54回复27楼 心梦衣缘：
1、正确。
2、能回来。个体回归整体时，记忆留存，肉体和个体灵消失。此后，整体可以复制新个体灵（分神），同时复制记忆。新旧两个灵虽然不是同一个灵，但因为记忆相同，新个体灵会把自己当做旧个体灵，继续这个记忆和体验。复制过程的记忆被锁定（不被复制），只复制旧个体灵的记忆，故新个体灵不知道自己是复制品。这样的复制灵多的数不胜数。

心梦衣缘 2011-08-27 10:09
1、我想知道个体灵是要根据道的意愿，还是自己的意愿想回来就能回来？
2、我在集体潜意识界，如果看到了所谓的地狱，这是集体的，不是个人的了。即便破掉了个人潜意识，那么请问怎么才能走出那个恐怖世界？
元吾氏 2011-08-28 11:26回复44楼 心梦衣缘：
1、两者皆可。
2、还没有创造肉体前，意愿离开就可以自动离开。已经创造肉体后，放弃那个肉体。

haizhou41 2011-08-27 19:51
老师问4个问题：
1：修改 DNA 的局限性在哪里？假如修改 DNA 成功后，影响最后结果的另几个关键因素有什么？
2：您知道您女儿的今生使命，如果是不幸的或者是挫折的，您会选择什么方式？改变孩子还是让孩子就去体验？
3：灵体光亮是否等于 身体健康或进展良好。如果有黑暗区，是否等于身体或者是进展有缺陷之处？如果是人投胎前故意体验人生得病或者生活不如意的感觉，那么 DNA 灵体的表现是正常光亮还是有黑暗区。
4：DNA 本身对被注入信息有自我吸收选择能力 是不是？注入者如何及时得知哪些是被注入成功 哪些是被 DNA 所抛弃？
元吾氏 2011-08-28 11:34回复46楼 haizhou41：
1、跟什么比？看48楼回复。
2、体验。
3、是。是。黑暗。
4、是。实时观察。

觉之海 2011-08-27 23:53
老师，我把您教的意识培养发酵法练了三个月后，进行了简化，第一步：我曾经在潜意识里种下过一颗意识种子，他正在发芽生长布满全身，我要求潜意识每天向我汇报这颗意识种子

的生长情况。第二步：我曾经在身体的每个细胞里种下过一过意识种子，他正在发芽生长布满全身，我要求每个细胞每天向我汇报这个意识种子的生长情况。练了2个月，发现有时候集中意识去种植这个意识有点困难，意识集中不好。我就想，我是不是可以直接向潜意识和细胞提问：那颗种子咋样了？
我目前感觉还是收不到潜意识的回答，这个方法，我是不是自作聪明给搞砸了？请老师批评一下！
2011-08-28 11:38 回复47楼 觉之海：
1、是。
2、是。少了强化感知力的过程。

火凤凰99—9 2011-08-28 12:03
问老师两个问题：
昨天上午沙阳主动给我修改了 DNA，事先没有告诉我，傍晚我才知道。昨天白天我感觉到自己有异常反应，比如她修改我的 DNA 那段时间，我觉得很困，可能睡着过，中午睡觉醒来后，发现自己的一些想法突然改变了。今天上午也感觉困，不过比昨天要好一点，思想也有所改变。
1、是不是 DNA 修改后，有一段调整期，这段时间灵体需要更多的时间去调整，所以会觉得困。
2、DNA 修改后，思想是马上改变呢，还是需要调整适应期？因为这段时间工作上有些事情我需要马上做出决定。
3、今天上午肉体上也有明显反应，突然左腿无力，那一刻是半睡半醒间，接到一个电话后想站起来（我的左半边还是右半边通畅一些），这种情况以前没有发生过，这是不是左半边的灵体在进行调整，使得肉体反而无力了？
元吾氏 2011-08-28 14:57回复52楼 火凤凰99—9：
1、是。
2、因思想内容而异，有快有慢。
3、可能。

沙阳 2011-08-28 14:13
感谢元老师！
昨天观了乔布斯的灵体，是光亮的，可是ＤＮＡ中轴有一段暗区，这是不是他体验癌症的信息？
元吾氏 2011-08-28 14:59回复55楼 沙阳：
观的时候，与暗区对话问一下，比自己判断要准确。

沙阳 2011-08-28 15:01
元老师，可我不明白，为什么他那么病重，灵体还是光亮的呢？
元吾氏 2011-08-28 15:09 回复63楼 沙阳：
病只是局部的时候，未整体化时，不影响整体。
我见过灵体整体还是极光亮，肉体气色也满面红光，但是局部恶性癌变迅速死亡的案例（让我鼻子喷血的那个）。

心梦衣缘 2011-08-28 13:49
我在集体潜意识界，如果看到了所谓的地狱，这是集体的，不是个人的了。即便破掉了个人潜意识，那么请问怎么才能走出那个恐怖世界？ 还没有创造肉体前，意愿离开就可以自动离开。已经创造肉体后，放弃那个肉体。 你是说在地狱没有肉体时想离开就能离开，有了肉体后比如现在要放弃肉体？
元吾氏 2011-08-28 14:58 回复53楼 心梦衣缘：
Yes.

心梦衣缘 2011-08-28 14:52
还没有创造肉体前，意愿离开就可以自动离开。已经创造肉体后，放弃那个肉体。
这个看不明白，尤其是已经创造肉体后，放弃那个肉体。我把问题简化，请问怎么才能走出非个人的地狱世界？
元吾氏 2011-08-28 15:03回复58楼 心梦衣缘：
免费翻译如下：
1、神游进去了，尚未投胎，意愿离开即可离开。
2、投胎进去了，则要放弃肉体。放弃前，要清理潜意识惯性，否则可能又被惯性吸回去。

心梦衣缘 2011-08-28 15:13
啊，元老师理解错了，我说的地狱不是这个世界，而是很多人去过的宗教里的地狱。某人濒死时有人来带他走，走着走着就到了那里。最恐怖之处，想逃却无力。那里只有无尽的折磨，没有出路！ 问怎么才能走出非个人潜意识的地狱世界？
元吾氏 2011-08-28 15:15回复70楼 心梦衣缘：
我说的就是那个地狱。

心梦衣缘 2011-08-28 15:17
投胎进去了。这个问题很重要对我，问地狱跟投胎有什么关系啊？
元吾氏 2011-08-28 15:26回复73楼 心梦衣缘：
地狱也有不同的“界”。
物质界的地狱，以物质体为“肉体”，你以物质体的形式进入，就是投胎，此外为神游。
以太界的地狱，以以太体为“肉体”，你以以太体的形式进入，就是投胎，此外为神游。
情感界的地狱、思想界的地狱，亦同上，分别以情感体或思想体作为“肉体”，此外为神游。
参考博文“人的多次元复合体结构”。

pumelo 2011-08-30 18:42
老师，如何让蝴蝶效应不影响到自己的意识？如何从世俗的集体意识中抽离出来？是否强化自己的意念就可以？还有更好的方法吗？
元吾氏 2011-09-04 15:43回复111楼 pumelo：
1-2、不可能，除非回归本源意识的状态。

老子丹道----《太上老君說了心經》

『正統道藏』洞神部本文類

老君曰：

“若夫修道，先觀其心。心為神主，動靜從心。”

“心動無靜，不動了真。心為禍本，心為道宗。”

“不動不靜，無想無存。**無心無動，有動從心。”**

“了心真性，了性真心。心無所住，住無所心。”

“了無執住，無執轉真。**空無空處，空處了真。”**

老君曰：

“吾從無量劫來，觀心得道，乃至虛無，有何所得？

“為諸眾生，強名得道。”

老君曰：

“吾觀眾生，不了其心。徒勞浩劫，虛役其神。”

“於心無了，永劫沈淪。依吾聖教，逍遙抱真。”

（完）

==========

==========

hode001 2011-06-25 16:53

元吾氏好 老君说 观心 是不是观念头？？

请大师不吝赐教？？？？？？？？？

元吾氏 2011-07-08 13:46回复4楼 hode001：

观念头可以是观心的开始。

老子丹道----《太上老君內觀經》

［隋］《云笈七籤》卷之十七

老君曰：“天地媾精，陰陽布化，萬物以生。承其宿業，分靈道一。父母和合，人受其生。始，一月為胞，精血凝也。二月成胎，形兆胚也。三月陽神為三魂，動而生也。四月陰靈為七魄，靜鎮形也。五月，五行分藏以安神也。六月，六律定腑用滋靈也。七月，七精開竅，通光明也。八月，八景神具，降真靈也。九月，宮室羅布，以定精也。十月氣足，萬象成也。元和哺食，時不停也。

太一帝君在頭，曰泥丸君，總眾神也。照生識神，人之魂也。司命處心，納生元也。無英居左，制三魂也。白元居右，拘七魄也。桃孩住臍，保精根也。**照諸百節，生百神也。所以周身，神不空也。**元氣入鼻，灌泥丸也。所以神明，形固安也。運動住止，關其心也。所以謂生，有由然也。**予內觀之，歷歷分也。**

心者，禁也，一身之主。心能禁制，使形神不邪也。心則神也，變化不測，故無定形。所以五藏藏五神，魂在肝，魄在肺，精在腎，志在脾，神在心，所以字殊，隨處名也。

心者，火也，南方太陽之精，主火。上為熒惑，下應心也。色赤，三葉如蓮花，神明依泊，從所名也。

其神也，非青非黃，非大非小，非短非長，非曲非直，非柔非剛，非厚非薄，非圓非方。變化莫測，混合陰陽。大包天地，細入毫芒。制之則正，放之則狂。清淨則生，濁躁則亡。明照八表，暗迷一方。但能虛寂，生道自常。永保無為，其身則昌也。**以其無形，莫之能名，禍福吉凶，悉由之矣。**

所以聖人，立君臣，明賞罰。置官僚，制法度，正以教人。人以難伏，唯在於心，心若清淨，則萬禍不生。所以流浪生死，沈淪惡道，皆由心也。妄想憎愛，取捨去來，染著聚結，漸自纏繞，轉轉繫縛，不能解脫，便至滅亡。由如牛馬，引重趨泥，轉增陷沒，不能自出，遂至於死。人亦如是，始生之時，神元清靜，湛然無雜。既受納有，形染六情，眼則貪色，耳則殢聲，口則耽味，鼻則受馨，意隨健羨，身欲肥輕，從此流浪，莫能自悟。聖人慈念，設法教化，使內觀己身，澄其心也。”

老君曰：**“諦觀此身，從虛無中來。因緣運會，積精聚氣，乘業降神，和合受生，**法天像地，含陰吐陽，分錯五行，以應四時。眼為日月，髮為星辰，眉為華蓋，頭為崑崙，布列宮闕，安置精神。萬物之中，人最為靈。性命合道，人當愛之。內觀其身，惟人尊焉。而不自貴，妄染諸塵，不淨臭穢，濁亂形神。熟觀物我，何疏何親。守道長生，為善保真。世愚役役，徒自苦辛也。”

老君曰：

“從道受分，謂之命；
自一稟形，謂之性。
所以任物，謂之心。
心有所憶，謂之意。
意之所出，謂之志。
事無不知，謂之智。
智周萬物，謂之慧。
動而營身，謂之魂。
靜而鎮形，謂之魄。
流行骨肉，謂之血。
保神養氣，謂之精。
氣清而駛，謂之榮。
氣濁而遲，謂之衛。
總括百神，謂之身。
萬象備見，謂之形。
塊然有閡，謂之質。
狀貌可則，謂之體。
大小有分，謂之軀。

眾思不測，謂之神。
邈然應化，謂之靈。
氣來入身，謂之生。
神去於身，謂之死。
所以通生，謂之道。
道者，有而無形，無而有情，變化不測，通神群生。在人之身，則為神明，所謂心也。所以教人修道，則修心也。教人修心，則修道也。
道不可見，因生而明之。生不可常，用道以守之。若生亡則道廢道，廢則生亡。生道合一，則長生不死，羽化神仙。人不能長保者，以其不能內觀於心故也。內觀不遺，生道長存。”

老君曰：“人所以流浪惡道，沈淪滓穢，緣六情起妄，而生六識，六識分別，繫縛憎愛，去來取捨，染著煩惱，與道長隔。所以內觀六識，因起六欲。慾從何起？慾自識起。識從何起？識自慾起。妄想顛倒，而生有識。亦曰自然，又名無為。本來虛靜，元無有識。有識分別，起諸邪見。邪見既興，盡是煩惱。展轉繫縛，流浪生死，永失於道矣。”

老君曰：**“道無生死，而形有生死。所以言生死者，屬形不屬道也。**形所以生者，由得其道也。形所以死者，由失其道也。人能存生守道，則長存不亡也。又曰：人能常清靜其心，則道自來居。道自來居，則神明存身。神明存身，則生不亡也。人常欲生，而不能虛。心人常惡死，而不能保神。亦猶欲貴，而不用道；欲富，而不求寶；欲速，而足不行；欲肥，而食不飽也。”

老君曰：“道以心得，心以道明。心明則道降，道降則心通。神明之在身，猶火之因卮也。明從火起，火自炷發。炷因油潤，油藉卮停。四者若廢，明何生焉。亦如明緣神照，神託心存。水由形有，形以道全。一物不足，明何依焉？所以謂之神明者，眼見耳聞，意知心覺，分別物理，細微悉知，由神以明，故曰神明也。”

老君曰：“所以言虛心者，遣其實也；無心者，除其有也；定心者，令不動也；安心者，使不危也；靜心者，令不亂也；正心者，使不邪也；清心者，使不濁也；淨心者，使不穢也。此皆以有，令使除也。四見者，心直者，不反覆也。心平者，無高低也。心明者，無暗昧也。心通者，無窒礙也。此皆本自照者也。粗言數語，餘可思也。”

老君曰：“知道易，信道難。信道易，行道難。行道易，得道難。得道易，守道難。守而不失，乃常存也。”
老君曰：“道也者，不可言傳口授而得之。**常虛心靜神，道自來居。愚者不知，勞其形，苦其心，役其志，躁其神，而道愈遠，而神愈悲。背道求道，當慎擇焉。**”
老君曰：“道貴長存，保神固根。精氣不散，純白不分。形神合道，飛昇崑崙。先天以生，後天以存。出入無間，不由其門。吹陰煦陽，制魄拘魂。億歲眷屬，千載子孫。黃塵四起，騎羊真人。金堂玉室，送故迎新。”
老君曰：**“內觀之道，靜神定心。亂想不起，邪妄不侵。固身及物，閉目思尋。表裡虛寂，神道微深。外藏萬境，內察一心。了然明靜，靜亂俱息。念念相系，深根寧極。湛然常住，杳冥難測。憂患永消，是非莫識。”**
老君曰：**“吾非聖人，學而得之。故我求道，無不受持。千經萬術，惟在心也。”**

（完）

老子丹道----《老君西昇經》

［南北朝/梁］《洞玄靈寶三洞奉道科戒營始》

【卷上】

西昇章第一

老君西昇，開道竺乾；號古先生，**善入無為；**不終不始，永存綿綿。
是以昇就，道經歷關。關令尹喜見氣，齋待遇賓，為說道德，列以二篇。
告以道要，雲道自然；行者能得，聞者能言。
知者不言，言者不知；所以言者，以音相聞；是故談，以言相然。
不知道者，以言相煩；不聞不言，不知所由然。
譬如知音者，識音以弦；心知其音，口不能傳；道深微妙，知者不言。
識音聲悲，抑音內惟，心令口言，言者不知。

道深章第二

老君曰：
〞**道深甚奧，虛無之淵**；子雖聞道，心不微丹；所以然者何，書不盡言。〞
〞著經處文，學以相然；子當寶之，內念思惟；自然之道，不與子期。〞
喜則稽首再拜：敢問學之奈何。

善為章第三

老君曰：
〞善為書術者，必綏其文；善論達其事者，必通其言。勉而勤之，得道矣。〞
〞為正無處，正自歸之；不受於邪，邪氣自去；所謂無為，道自然助。〞
〞不善於祠，鬼自避之；不勞於神，受命無期；無進無退，誰與為謀；為是致是，非自然哉。〞
喜則稽首：今聞命矣。

慎行章第四

老君曰：
〞慎而行之，寶而懷之。吾將遠逝，不期自會。〞
尹喜受言誠深，則於關稱疾棄位，獨處空閑之室，恬淡思道，歸志守一，極虛本無，剖析乙密；觀縷妙言，內意不出；誦文萬過，精誠思徹；行真歸身，能通其玄；論無極之原，故能致神仙。

道象章第五

老君曰：
〞**道象無形端，恍惚亡若存。**譬如種木未生，不見枝葉根；合會地水風火，四時氣往緣；氣為生者地，聚合凝稍堅；味異行不等，甘苦辛鹹酸；氣行有多少，強弱果不均。同出異名色，各自生意因。〞
〞從是異性行，而有受形身；含養陰陽道，隨所依為親；生道非一類，一切人非人；**本出於虛無，感激生精神**。〞
〞譬如起音者，掇弦手動傳；宮商角徵羽，口氣呼吸元。〞
〞身口意為本，道出上首元；本靜在虛靜，故曰道自然；五音所動搖，遂與樂色連。〞
〞散陽以為明，布氣成六根；從是有生死，道遂散布分；去本而就末，散朴以澆淳；道變示

非常，欲使歸其真。〞

生道章第六

老君曰：
〞告子生道本，示子之自然；至於萬物生，情行相結連。〞
〞如壞復成，如滅復生；以成五行，陰與陽並；輾轉變化，遂為物精。〞
〞吾思是道，本出窈冥；愚不別知，自謂適生；子無道眼，安知生靈。〞
〞天地人物，虛無囊盈；**一從無生，同出異名**；是亦本非，在所用正；所字非字，乃知其誠；當與明議，勿與愚爭。〞
〞子取正教，勿信邪聽；何以知邪，子為物傾；何以知愚，不察言情。〞
〞為道問道，為經問經；問不本末，知愚冥冥；但知求福，不知罪嬰；但知養身，不知戮形。〞
〞嬰兒之姿，貴養厚敦；忽無就形，知非常生；無履大白，可令永存。〞
〞有何妙意，乃欲相傾；父子恩深，不是相聽，勿復噭慨，遠近笑人；掩惡揚善，君子所宗。〞

邪正章第七

老君曰：
〞邪教正言，悉應自然；故有凶吉，應行種根；如有所受，種核見分。〞
〞道別於是，言有偽真；**偽道養形，真道養神；真神通道，能亡能存**；神能飛形，並能移山；形為灰土，其何識焉。〞
〞耳目聲色，為子留愆；鼻口所喜，香味是怨；身為惱本，痛痒寒溫；意為形思，愁毒憂煩；〞
〞吾拘於身，知為大患；**觀古視今，誰存形完；吾尚白首，衰老熟年**。〞
〞吾本棄俗，厭離世間；抱元守一，過度神仙。〞
〞子未能守，但坐榮官；子能不動，神靈得安；子能捐欲，舉事能全；子能無為，知子志堅。〞
〞今為子說，露見敷陳；散析剖判，真偽別分；子當諦受，重道因勤。〞
〞道為明出，經為學先；授與能行，不擇富貧；教化與樂，非有疏親；取與能行，文與其人；學爾教爾，不師道真。〞

天地章第八

老君曰：
〞天地與人物，本皆道之元；俱出於太素，虛元之始端；仿佛之精光，微妙之上玄。〞
〞譬如萬裡坑，下有淡流泉；視之甚濁微，徹見底沙難；窈窈而冥冥，不知所由然；亦如終逝者，不見其靈魂；淳陰共和合，陽不能顯分。〞
〞過往與甫來，視譬以見前；尚不能了理，安能知亡存；譬如喑啞者，不能傳人言；為聾彈宮商，其人豈能聞；才辯有其智，受教如語傳；自謂通其情，情衷不能丹；是故失生本，安能知道元。〞

行道章第九

老君曰：
〞子若行吾道，當知上慧源；知亦不獨生，皆須對因緣；各有行宿本，命祿之所聞；同道道得之，同德有德根；宿世不問學，今復與失鄰；是以故得失，不樂於道文。〞
〞貪欲利榮寵，受施念恩勤；更以財相厚，不哀下窶貧；必復多嗔恚，無所處定原；學不得

明師，安能解疑難。〞
〞吾道如毫毛，誰當能明分；上世始以來，所更如沙塵；動則有載劫，自惟甚苦勤；吾學無所學，乃能明自然。〞
〞華要歸其實，莖葉如本根；為道歸祖首，以知元始端；子當無相啟，勿以有相關。〞

【卷中】

重告章第十

老君曰：
〞吾重告子，子當諦受；道以無為上，德以仁為主；禮以義為謙，施以恩為友；惠以利為先，信以效為首。〞
〞偽世亦有之，雖有以相誘；是以知世薄，華飾以相拊；言出飛龍前，行在跋鱉后；仁義禮信廢，道德荒亡腐；不以道相稽，反以財相輔；譬如鑒中影，可見不可取；言如響中應，風聲豈可聚；偽世教如此，如是迷來久。〞
〞天下之人物，誰獨為常主；迷迷以相傳，輾轉相授與；邪偽來入真，虛無象如有；自偽不別真，為貪利往守；非常正復亡，痴盲持自咎；如木自出火，還復自燒腐。〞

聖人之辭章第十一

老君曰：
〞聖人之辭雲：道當以法觀，如有所生者，故曰為自然。眼見心為動，口則為心言；鼻為通風氣，鼻口風氣門；喘息為宅命，身壽立息端；譬如谷草木，四時氣往緣；氣別生者死，增減嬴病勤。〞
〞以是生死有，不如無為安；無為無所行，何緣有咎愆；子不貪身形，不與有為怨。五行不相克，萬物悉可全；萬物無有常，成者不久完；三光無明冥，天地常昭然。〞

觀諸章第十二

老君曰：
〞**觀諸次為道，存神於想思**；道氣和三光，念身中所治；**仿佛象夢寐，神明忽往來**；〞
〞淡泊志無為，念思有想意；自謂定無欲，不知持念異；或氣尚粗盛，自知尚多事；〞
〞事興則形動，動則外通謀；謀思危之首，危者將不久；不久將欲衰，衰者將不壽。〞
〞以身觀聲名，物事難可聚；以名聲稱號，必為是所誘；皆坐於貪欲，貪欲為殃咎；貪者為大病，習貪來已久；合會微漸滋，非針艾所愈。〞
〞還身意所欲，清靜而自守；大聖之所行，不慕人所主；有常可使無，無常可使有。〞

經戒章第十三

老君曰：
〞經戒所言，法義所推；赫赫興盛，不如微妙；實不如虛，數不如希；邪多卒驗，急不如遲；興者必廢，盛者必衰。〞
〞聖人絕智，而為無所為，言無所言，行無所施，孰能知此。〞
〞偶不如奇，多不如寡。孰賢難隨，孰仁難可。其義少依。能知無知，道之樞機。〞
〞空虛滅無，何用仙飛。大道曠蕩，無不制圍。子能明之，所是反非；經言審諦，孰之能追。〞

深妙章第十四

老君曰：

〞道言深妙，經誡乙密。天地物類，生皆從一。〞
〞子能明之，為知虛實；子若不照，顯之不別。〞
〞子志於有，無為所疾；為有所嬰，億載無畢。〞
〞道言微深，子未能別；撮取於略，戒慎勿失。〞
〞先捐諸欲，勿令意逸；閑居靜處，精思齋室；**丹書萬卷，不如守一**。〞
〞**經非不達，中有虛實**；言有必無，子未能別；言無必有，子未能決；但當按行，次來次滅。〞
〞道有真偽，福有凶吉；罪有公私，明有纖密；佔往知來，不如朴質。〞

虛無章第十五

老君曰：
〞虛無生自然，自然生道，道生一，一生天地，天地生萬物。〞
〞萬物抱一而成，得微妙氣化。〞
〞人有長久之寶，不能守也；而益欲尊榮者，是謂去本生天地之道也。〞

恍惚章第十六

老君曰：
〞虛無恍惚道之根，萬物共本道之元，在己不忘我默焉。〞

生置章第十七

老君曰：
〞生我於虛，置我於無。**生我者神，殺我者心**。〞
〞夫心意者，我之所患也。我即無心，我何知乎。〞
〞念我未生時，無有身也。直以精氣聚血成我身耳。〞
〞我身乃神之車也，神之舍也，神之主也。主人安靜，神即居之。躁動，神即去之。〞
〞是以聖人無常心者，欲歸初始，反未生也。〞
〞人未生時，豈有身乎。無身當何憂乎，當何欲哉。〞
〞故外其身，存其神者，精耀留也。道德一合，與道通也。〞

為道章第十八

老君曰：
〞古之為道者，莫不由自然，故其道常然矣。**強然之，即不然矣。**夫何故哉，以其有思念，故與道反矣。〞
〞是以橐籥之器，在其用者，虛實有無，方圓大小，長短廣狹；聽人所為，不與人爭。〞
〞善人在於天下，譬如橐籥乎。非與萬物交爭，其德常歸焉。以其虛空，無欲故也。〞
〞欲者，凶害之根；無者，天地之原。莫知其根，莫知其原。聖人者，去欲入無以輔身也。〞

〞是以善吾道者，即一物中，知天盡神，致命造玄。學之徇異名析同實，得之契同實忘異名。〞

色身章第十九

老君曰：
〞人皆以聲色滋味為上樂，不知聲色滋味禍之太朴。故聖人不欲，以歸無欲也。〞

道虛章第二十

老君曰：
〞道者，虛無之物。若虛而為實，無而為有也。〞
〞天者，受一氣蕩蕩，而致清氣下，化生於萬物，而形各異焉。〞
〞是以聖人知道德混沌玄同也，亦如天地清靜皆守一也。故與天地同心而無知，與道同身而無體，而后天道盛矣。〞
〞以制志意而還思慮者也，去而不可逐，留而不可遣。遠者出於無極之外，不能窮也；近在於己，人不見之。〞
〞是以君子終日不視不聽，不言不食，內知而抱玄。夫欲視亦無所見，欲聽亦無所聞，欲言亦無所道，欲食亦無所味。〞
〞淡薄寂哉，不可得而味也，復歸於無物。若常能清淨無為，氣自復也。返於未生而無身也，無為養身，形體全也。天地充實，常保年也。〞

哀人章第二十一

老君曰：
〞人愛人，不如愛身，**愛身不如愛神**，愛神不如含神，含神不如守身，守身長久，長存也。〞

【卷下】

神生章第二十二

老君曰：
〞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。〞

〞神常愛人，人不愛神。故絕聖棄智，歸無知也。〞

常安章第二十三

老君曰：
〞聖人常安，與天地俱安而鬼神通。眾人皆安其所不安，即不安矣。〞
〞蓋天道減盈滿，補虛空，毀強盛，益衰弱，損思慮，歸童蒙，塞邪智。〞
〞聖人之朴也，是以天下尚孝，可謂養母。常能愛母，身乃長久。〞

身心章第二十四

老君曰：
〞身之虛也，而萬物至；心之無也，而和氣歸。〞
〞故善養身者，藏身於身而不出也，藏人於人而不見也。〞
〞故君子之治，必先死於國；既死不亡，其國盛也；民不敢散，更復充也。〞
〞若能知常，施行反也；眾人歡樂，用生生也。動而失之，壽命竭也。〞
〞夫天下，大物哉，甚綿綿也，冥冥混混不可知也。知之者去之，欲之者離之，近之者遠之。〞
〞是以聖人非托於天下，亦非托於鬼神，亦非托於萬物。常以虛為身，亦以無為心。〞
〞此兩者，同謂無身之身，無心之心。可謂守神，守神玄通，是謂道同。〞

無思章第二十五

老君曰：
〞智士無思無慮之變，常空虛無為恬靜，修其形體，而萬物育焉。〞
〞變者貪天下之珍。以快其情。然后兵革四起，禍生於內，國動亂者而民疲勞也。〞
〞夫國以民為本，民勞去者，國立廢矣。所謂出其無極之寶，入賊利斧戟也。〞
〞故曰：子能知一，萬事畢；無心德留，而鬼神伏矣。〞

我命章第二十六

老君曰：
〞我命在我，不屬天地。我不視不聽不知，神不出身，與道同久。吾與天地分一氣而治，自守根本也。〞
〞非效眾人行善，非行仁義，非行忠信，非行恭敬，非行愛欲，萬物即利來。常淡泊無為，大道歸也。〞
〞故神人無光，聖人無名。〞

兵者章第二十七

老君曰：
〞夫兵者，天下之大凶事也。非國之寶，寶之者而不用也。用之者，動有亡國失民之患也。〞

〞是以聖人懷微妙，抱質朴，而不敢有為，與天下交爭焉。雖有猛獸，不能據也；雖有蜂蠆虫蛇，不能螫也；雖有兵刃，不能害也。〞

柔弱章第二十八

老君曰：
〞天下柔弱，莫過於氣，氣莫柔弱於道。道之所以柔弱者，包裹天地，貫穿萬物。〞
〞夫柔之生剛，弱之生強，而天下莫能知其根本所以從生者乎。〞
〞是故有以無為母，無以虛為母，虛以道為母。**自然者，道之根本也。**〞

民之章第二十九

老君曰：
〞民之所以輕命早終者，民自令之耳。非天地毀鬼神害，以其有如，以其形動故也。〞
〞是故無有生有，無形生形，何況於成事而敗之乎。〞
〞人欲長久，斷情去欲，心意以索，命為反歸之，形神合同，固能長久。〞

天下章第三十

老君曰：
〞人雖在天下，令意莫在天下；人雖在國，令意莫在國；人雖在鄉，令意莫在鄉；人雖在家，令意莫在家；**神雖在身，令神莫在身；是謂道人**。〞

意微章第三十一

老君曰：
〞患生不意，禍生絲微。善生於惡，利生於害；大生於小，難生於易；高生於下，遠生於近；外生於內，貴生於賤；動生於安；盛生於衰；陰生於陽。〞
〞是故有無之相生，虛實之相成。是以有歸有，無歸無也。〞

在道章第三十二

老君曰：
〞人在道中，道在人中；魚在水中，水在魚中；**道去人死，水干魚終。〞**
〞故聖人自知反歸未生，捐棄驕奢，絕除憂思。〞
〞是故**形隱神留，天下歸焉**。〞
〞無為無事，國實民富，保道畜常，是謂玄同。〞

有國章第三十三

老君曰：
〞有國者，其根深也。天地覆載，萬物畜養。金玉重寶，不積留也。〞
〞夫外天地者有天地，外其身者而壽命存也。〞
〞是以君子善人之所不善，喜人之所不喜，樂人之所不樂，為人之所不為，信人之所不信，行人之所不行，是以道德備矣。〞

皆有章第三十四

老君曰：
〞道非獨在我，萬物皆有之。萬物不自知，道自居之。〞
〞眾人皆得神而生，不自知神自生也。〞
〞君有德於百姓，百姓不自知受君之德也。〞
〞是故聖人藏神於內，魄不出也。守其母，其子全。〞
〞而民熾盛，保其國也。玄虛積充，壽命長也。〞
〞人能圖知天地萬物，而不自知其所由生反命歸本，是大不知也。〞
治身章第三十五

老君曰：
〞治身之道，先隱天地，靜居萬物之始。〞
〞夫聖人通玄元，混氣思，以守其身。俗人以情愛貪欲，以守其身。此兩者，同有物而守其身，其道德各異焉。〞

道德章第三十六

老君曰：
〞道德天地，水火萬物，高山深淵，各有所歸之。〞
〞夫道非欲於虛，虛自歸之；德非欲於神，神自歸之；天非欲清，清自歸之；地非欲濁，濁自歸之；濕非欲於水，水自歸之；燥非欲於火，火自歸之；萬物非欲見其形，形自見之；高山大澤非欲飛鳥虎狼，飛鳥虎狼自來歸之；深淵河海非欲魚鱉蛟龍，魚鱉蛟龍自來歸之。〞
〞人能虛空無為，非欲於道，道自歸之。由此觀之，物性豈非自然哉。〞
善惡章第三十七
老君曰：
〞百姓行善者，我不知也；行惡者，我不知也；行忠信者，我不知也。〞
〞是以積善，善氣至；積惡，惡氣至。〞
〞是以聖人言：我懷天下之始，復守天下之母，而萬物益宗，以活其身。〞
〞吾意常不知，安能知彼行善惡焉。積善神明輔成，天道猶祐於善人。〞

寂寞第三十八章

老君曰：
〞吾道淡泊寂。意死者生，靜而復命也。生生積浸潤，滋酌留滯。〞
〞玄冒沾洽，元氣包之。其根益深，乃四固。中無心，故能致萬物精華。〞
〞無極之物，自然來歸之。以其空虛無欲故也。〞

戒示章第三十九

老君曰：
〞喜，吾重告爾：古先生者，吾之身也。今將返神，還乎無名。絕身滅有，綿綿長存。吾今逝矣，亦返一原。〞
忽焉不見。斯須，館舍光炎，五色玄黃。喜出中庭，叩頭曰：願神人復一見，授以一要，得以守元。
即仰睹，懸身坐空中，去地數十丈，其狀金人，存亡恍惚，老少無常，曰：
〞吾重誡爾，爾其守焉。除垢止念，靜心守一。眾垢除，萬事畢，吾道之要誡。〞
戒竟復隱。喜不知所之，泣涕追慕，退官托疾，棄念守一，萬事畢矣。
（完）

张三丰内丹三十六诀

【原名《静坐修行次第》】

摘自《道藏精华》

第一步：行补身漏法——得却病延年之果

（甲）补身之理：人在母胎，以灵性一点，受母体气血生育，十月胎足．分离母体.遂有人形。由一岁至十六岁，阳气充足，丹田气满。有时气到阳关，外肾感发，即有情欲之思。一与妇人交合，于是十余年之元阳，遂至遗漏。此漏既开，最难复闭，为日渐久，则身体所生之精液，多由此窍遗漏，（精液一去，元气随之）故成为败絮其中之躯壳。风雨摧残，寒暑凌逼．疾病感染，丧亡渐至，此人之所以不能长生也。需补身之理，既如上述，于是补身之法尚焉。其法行于既漏之身，将所漏之窍，复行塞闭，并将已漏之精，再行补足，及至精满气足，补功已毕，即神爽体健，百病不侵，延年益寿，不求自得，此为修真中之第一步也。

（乙）补身之诀：凡为既漏之身，情欲一动，则身中精气，随情欲直奔阳关，于是外肾暴举，即顺行其生物之规道，此亦天理自然，为造化之机，非人故欲如此也。学习静坐，第一要注重精气，不使外泄，乃能补得身体。

1.故静坐时，先须定其姿势（再详），次将诚意存于下丹田，一也。

2.极力遏止杂念，二也。

3.用目内视即所谓“回光返照”下丹田，三也。

4.但不可过于着意，只下丹田时时有知觉即已，四也。

5.初入坐时，即抱定此旨，坚心做去，不见效验不止，五也。

6.初学静坐，呼吸自然不匀，但不可强调呼吸，及使心气不得自然（注意），但能常将诚意存于下丹田，呼吸之气，自能渐深渐匀，六也。

7.静坐时，不可过于着意，亦不可一时无意，七也。

8.着意即落于“有”，无意即落于“空”，皆非道也（注意），须设想一切皆“无”，即自己身体，亦不自觉其“有”，惟有一点诚意，存于下丹田，不偏不倚，无念无思，方合于静坐之道，八也。

9.初习静坐，凡以上之要道，往往一时不能做到，不妨渐渐而来（注意），有时杂念忽起，是即诚意已驰（注意），宜再速收诚意于下丹田，则杂念自灭矣，九也。

10.有时忽见人物花草诸幻像，是即诚意已冥（注意），宜再检点诚意，则其像自消矣，十也。

初学静坐，时间以半点钟至一点钟为宜。静坐日久．以一点钟至两点钟为宜。若不觉其苦，再延长时间，亦无不可。功纯则效速，功少则效缓，自择可也。古人静坐，每日以子午卯酉四次，约三月之久，即可将补身功夫完满（注意）。惟因身体有强弱之不同，行法有得当与否，所以成效有迟有速也。静坐一月之久，即觉心气平静，呼吸自和，渐而下丹田微觉震动，渐而胸中热液下降下丹田，渐而下田温暖，渐而震动，传及全身，达于四肢，渐而督脉血液，由背后起，过玉枕、上田、明堂、鹊桥、重楼，达于黄庭。

此系血液流通，与阳精过关入黄庭事不同，要明白心领。渐而全身血液，能随意聚于下丹田（意存则气血来潮，意散则气血分散。静坐日久，方能使全身气血，听命如意）。渐而下田异常温热，而内肾如汤煎，睾丸通过热气，渐而目前发光如电。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。

第二步：行换身法——以成长生不死之果

（甲）换身之理：迨至精气满足，下田真阳之气．必自寻道路，延注他方．故起下田，循下鹊桥，入尾闾，透三关，经上田，至明堂，渡上鹊桥，下重楼，抵黄庭，经循督任冲三脉，渐渐分润全身，灌溉百骸，于是身体之阳气渐增，阴气渐灭，近者六七月，远则九十月，即可阳气充满全体，肌肉发生光泽，神清食减，遂至大定。

此时之身体，气为阳气，血为阳液，骨内为阳质，风雨不能侵，寒暑不能入，长生之体，于以成矣。丹经所渭过关服食者，正此事也。惟以尚非不坏之体，因其仍为有形，有坏之可能性也。欲求永远克却轮回，当于此第二步完毕，再进第三步工程而后可。

（乙）换身之诀；补身已毕，是时一团阳气，聚满下田，昼夜温暖如阳春之日，丹经谓之大药，是为外丹。有此情况，仍宜照旧静坐，不可略有欣喜成效之念。

11.及至阳气满足，丹田不能容纳，其如火珠之气，即而他方寻觅窍道，上冲则有心脏压迫，不得伸张，于是下奔阳关，直冲外肾，外肾即有感触。此时宜紧闭阳关，不使外泄，此十一也。
12.阳关既闭，则冲过下鹊桥，转奔谷道。此时宜紧闭谷道，免泄其气，此十二也。
13.因谷道既闭，则冲至尾闾穴外。此时当以意引导之，使其通过尾闾关，此十三也。（尾闾本为阳气所经之旧道，因阳关一开，精气外泄，已久不经尾闾穴，故此穴久塞矣）。
14.然有时火候（功）不足（诚意如火，一心意所到，即是火，丹经之火候，即诚意之作用也）。阳气不充，行至尾闾，力不能通，可不必强其过，仍返诚意于下丹田，照旧静坐，生化其气，此十四也。
15.待气机再动，如火珠之势，又至尾闾，仍以意引导，使其通过，此十五也。
16.一次或数次，必有通过之期，及至通过尾闾，此团热力，又至夹脊关，仍求通过，此乃第二关，此十六也。
17.能通则过之，否则仍返诚意于下田，照旧静坐，以待气充，此十七也。
18.再以意引导之，此十八也。
19.既过夹脊，此团热气，则又行至玉枕关，此所谓第三关也。此时仍以意引之，使其通过玉枕，而入上田，此十九也。
20.能通则过之，否则，仍返诚意于下田，以待其机，仍照前二关法行之，此二十也。
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！）
22.由下丹田、阳关、下鹊桥、谷道、尾闾、夹脊、玉枕、上丹田、明堂，以讫黄庭，为任督两脉全通．过关服食之功已毕。（丹经所谓阳气下重楼、黄庭为服食。）当另改坐功，与前不能同矣。（至此为行大周天火候之时期矣）静坐之法，以过关服食为主要关键，至此大道已得其半，是时只宜一意绵绵，永存不散，此二十二也。
23.不特静坐之时如是，即行走、饮食、睡卧之时，片刻不可驰放诚意。因诚意一散，阳气即不发。亦如炉鼎煮水，火旺则气旺，火灭则气无。以诚意喻火，非妄立之说也。丹经有曰：“水怕干（水指精气）火怕寒（火指诚意）”。此二十三也。

过关服食为补身换身交替时期。过关服食之后，即当时时存意，使元阳祖气，时时发生，由总脉分入支脉，由支脉分入全身，日日灌溉滋补，则身中之阴气，时时减少，阳气日渐充盈，待阳气布满全身。肌肉筋骨，皆已变化，自然不食不饥，不饮不渴，渐而厌弃世味，渐而体发异香，渐而不冷不热，渐而无睡眠，渐而静中气停，遂至大定。此为换身功夫完满。

第三步：行出神法——以成脱胎之果

（甲）出神之理：换身功夫既毕，即能绝食入定，入定之时，明明朗朗只有一团性气，即内丹也。内丹者，亦即阳神．是所谓“真吾”者也。见此一物，方为见性，方为认识自己。然此阳神，系由祖气养成。身中祖气亦长养阳神。亦如妇人之气血长养婴儿情形相似。不过婴儿在女人胎中长成人形，是为顺生；阳神在男人身中长成仙体，是为逆化。婴儿出生，阳神出壳，皆自然之理也。迨至阳神一出，是为第三步功夫已至，正果已得，大事已成（丈六金身）。上不受阴阳造化之作弄，下不受刀兵水火之灾危。飞升可至九天之上，瞬息可行万里之遥，光华与日月并明，寿命与太空同久，聚则成形，散则成气，神通广大，变化莫测矣。然犹有第四步功夫。不可不于百尺竿头，再进一步，以求毫无遗憾。

（乙）出神之诀：换身功夫已毕，精气充满全体，得至大定时期。
24.大定者，即是虚空一片，呼吸皆停之期也。是当调神出壳，勿久羁于体中，亦即是长养完毕，须要出壳，此实自然之事，故不必顾虑其不出壳，亦不必谋其出壳。盖阳神不纯，无论何法，亦不能使之出于体外，是以出神时期，仍以诚意一点返照中下二田，使阳气发生，以补胎神之不足，此二十四也。
25.胎神气足，明明朗朗，如月在中天（但有一毫混浊，即是胎神不全）坐中忽有如雪花形象，纷纷飞舞于目前，即是出神时期至矣，此二十五也。
26.此时即当移神上田，设想自己由泥丸官上升空际，此二十六也。
27.经屡屡设想与意导之，能出则出，如不能出，仍宜近照中下二田，再候其机，此二十七也。

28.机致一到，仍如法以意导引，久之自可出神。阳神已出，是即身外有身，名之曰法身，万劫不坏之体也。到此地步，方为功成名就，无轮回之苦，永作无上之真人矣。虽然，出阳神不可就此飞升，仍宜施行养育之功，故阳神一出，随即收回，此二十八也。
29.收回之后，再行调神出壳，此二十九也。
30.日日如此训练，久之即得自用；但此时静坐之功，惟存神上田而已，此三十也。
31.阳神出体之后，即有许多神通，万不可因此欣喜，外露光芒，宜抱道游然，谨慎涵养，此三十一也。
32.即阳神出壳，起出亦不可远。先出一二步，即行收回，再出二十步，即行收回，由近而远，日渐为之，无失迷之患，此三十二也。
如此训练三年，阳神乃得练达。纵横行千万里，亦无虑矣。此后或隐居名山，行九年面壁之功，或混俗世间，救济一切，以积功德，以大光前程。

第四步：行还虚之法——以成虚无合真之果

（甲）还虚之理：阳神养成，性命即为了当，无生死之患。修炼至此，如停止不前，是未尽其道也。阳神之为物，系人之灵性与祖气所合成者也，虽为气体，较一切后天有形之物，自更精粹；然犹有气性，仅限于祖气界内，不能超入虚无之境，而与原始真空合体。佛法广大无边，老子在三十三天之上，皆喻“道”之极也。吾人修真，当于出神之后，除乳哺三年，尚须九年面壁。务使气性全消，而与太空合体，直至太空即为吾体，吾体即是太空。远在祖气界外，造极“虚无原始”，方为至矣尽矣。不然，是即孙悟空一个筋头，打了十万八千里，仍不出如来佛掌中也。

（乙）还虚之诀：阳神既出体矣，修炼之事已毕。其实不然，凡由静坐而至出阳神者，系以法造成，为时太速。其往日之习性，恐难绝灭，即有不坏之身，尚无不迁之性，是了命而未尽性也。故于出神之后，仍当静坐。
33.此时之坐法，体态仍旧，惟持阳神一点之灵存于上田，无偏无倚，允执厥中，此三十三也。
34.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。
35.渐而太空亦无，真与虚无冥合，此三十五也。
36.虚之又虚，无之又无，无无直至无可虚无，方至其极，此三十六也。
是时虚无即是本性，本性合于虚无，灵体精纯，则又在“祖气”之上矣。行道至此，谓之无上之上，立身至此，谓之无前之前，到尽头，真正功圆果而满矣。
(全文完)
【元吾氏注：2008-08-08贴于旧博客，每诀增加了阿拉伯数码标序，便于阅读。其它均为原文。】

附录：道语名词小释

三田、三关、三脉、二桥、明堂、重楼、阳关、谷道、涌泉，皆血液、精气流通之窍道。
静坐虽是清静无为之事实，庄子所谓无为无不为也。静中大有作用，非槁木死灰之比。
一、上田：即泥丸宫，脑之府也。
二、中田：即肺下胸间也。
三、下田：即脐下也。
四、尾闾：在背后脊柱之尾端。
五、夹脊：在脊柱之中间。
六、玉枕：在脑之后。
七、任脉：为前身之总脉，起下齿，终丹田。
八、督脉：后身之总脉，起下丹田，终上齿。
九、冲脉：身中之总脉，起舌尖，终下田。
十、上（鹊）桥：即两鼻孔之间也。
十一、下（鹊）桥：即阳关谷道之间也。
十二、明堂：在两眉之间。
十三、重楼：在咽喉之段。
十四、阳关：外肾之精道。
十五、谷道：肛门之口。

十六、涌泉：两脚之底。
十七、华池；舌下也。
十八、黄庭：腹中也。

==========
==========

nf0212008-08-10 13:15
大师诚意为何
仁君居士2008-08-10 22:31 |回复
没有杂念的纯正意识。"欲正其心者，先诚其意。"

过街仓鼠 2008-09-11 18:38
修炼这个就是筑道基吗？
仁君居士 2008-10-02 12:44 |回复
Yes.

我是小孩_ 2009-08-30 23:42
【补身之理：人在母胎，以灵性一点，受母体气血生育，十月胎足．分离母体．遂有人形。由一岁至十六岁，阳气充足，丹田气满。有时气到阳关，外肾感发，即有情欲之思。一与妇人交合，于是十余年之元阳，遂至遗漏。此漏既开，最难复闭，为日渐久，则身体所生之精液，多由此窍遗漏，（精液一去，元气随之）故成为败絮其中之躯壳。风雨摧残，寒暑凌逼．疾病感染，丧亡渐至，此人之所以不能长生也。需补身之理，既如上述，于是补身之法尚焉。其法行于既漏之身，将所漏之窍，复行塞闭，并将已漏之精，再行补足，及至精满气足，补功已毕，即神爽体健，百病不侵，延年益寿，不求自得，此为修真中之第一步也。】
-------这么说,没漏过的小孩应该神爽体健，百病不侵,为何实际上小孩也生病呢
还有女人没有漏过,为何也生病呢
筑基后,百病不侵,是否三九天穿的少也不感冒,破伤风也不感染呢
仁君居士 2009-09-02 23:02 |回复11：
你说得很对。
1、我推荐的是张三丰的练习方法，不是他的理论。
2、他的理论“补身之理”，和所有科学理论一样，基本上是推测和假说，不一定百分百准确。即使是大量案例实验测试过的理论，也是相对的（=统计学上的多数性，而不是绝对性），没必要把他的比喻和理论绝对化。

我是小孩_ 2009-09-04 22:02
(阳气过穴，即奔鼻孔为通气之所，阳气有时由此泄漏，故上鹊桥之左右，下鹊桥之前后，皆为危险之境，注意！注意！)
不能呼吸？
仁君居士 2009-09-05 01:03回复：
当然能呼吸。
舌头要搭鹊桥

我是小孩_ 2009-09-04 22:10
"即行走、饮食、睡卧之时，片刻不可驰放诚意。"
这个怎么做到 就是没有杂念么

"过关服食之后，即当时时存意，使元阳祖气，时时发生，由总脉分入支脉，由支脉分入全身，日日灌溉滋补...."
怎么叫存意呢
仁君居士 2009-09-05 01:05回复15：
1、不是。这是指“时时存意”。
2、存意（时时存意）=一天24小时，总是保存住这个意识状态。

nanpowuming 2010-05-17 15:33
第一步中“（乙）补身之诀：凡为既漏之身，情欲一动，则身中精气，随情欲直奔阳关，于是外肾暴举，”，后面又说“渐而血脉畅通，渐而外肾不举”，怎么又练得不举了？
仁君居士 2010-06-18 23:15回复21-nanpowuming：
自然反应，顺之即可。

超越凡 2010-06-17 17:39
居士，在下有一个问题非常想知道，问了好多人，也查了一些资料，但还是想得到居士的亲口回答，这样心里也踏实了。
冲脉是否就是中脉呢？
第二步练完，百脉皆通，是否中脉也通了？
非常重要的疑问，希望居士一定回答。期待中
仁君居士 2010-06-18 23:29回复22-超越凡：
1、参考《黄帝内经太素》。
2、不一定。

仁君居士 2010-09-08 14:46
关于“张三丰内丹36诀”的几个注意点：
1、节欲：
张三丰乃出家道士，故有“禁欲”的修炼法。一般人修炼，无需照搬。“节欲”有助于修炼，“禁欲”是不必要的，也不是得道的必经之路。道祖老子并未出家禁欲，依然得道。
2、女子：
女子练法和男子一样，没有不同。将文中“阳物”改为“阴物”即可。
3、自然：
顺其自然，任何步骤都不要强求。如：坐姿要自然，意念要自然。舒适为妙，否则会分散注意力。拔苗助长，杀苗者也。

补充说明：
1、古今中外修炼法中，有“禁欲”法，有“节欲法”，有“用欲”法。方法不同而已，各种方法都有得道者的成功先例。
2、如：得道者彭祖为古今房中术第一人，乃使用了“用欲”法----为我所用----不做欲望的逃兵，不做欲望的奴隶，而作欲望的主人。
3、正视现实，不做现实的逃兵，而作现实的主人，是修道的勇者。
4、大道包含一切，创造一切，没有什么不是大道所造。欲望也是大道所造，你往哪里逃也逃不出大道。现在逃了，以后还会回来找你。

---
yangdan1987 2011-08-01 16:26:10
请问老师，8步的意思是忘记身体忘记环境，只剩下观想丹田？这个观想的火候是如何？是轻轻想一下还是一直想着？
博主回复：2011-08-05 16:14:34

一直勿忘勿助地想着。

yangdan1987 2011-08-01 16:44:17
另外请问姿势的问题，主要是该结什么手印？
博主回复：2011-08-05 16:17:32
1、姿势不重要。
2、手印不需要。

yangdan1987 2011-08-08 14:49:36
内丹讲时时存意，那不是违反勿忘勿助的原则么？
博主回复：2011-08-09 11:24:44
1、时时存意，是指意的有无。
2、勿忘勿助，是指意的强弱。

藏密无上瑜伽--《梦观成就法》

【藏传“六成就法”之一】

[古印度]那洛巴

（古印度大成就者谛洛巴先后依止扎利雅巴、龙树、娄哇巴、苏卡悉地、因扎菩提和玛当吉等大圣者修学，求得《拙火》、《幻身》、《光明》、《梦修》、《中有》、《迁识》、《双运》和《夺舍》等八种即生成就的法门。后来他将此八种殊胜教法传给心子那洛巴。那洛巴亦成为古印度八十四位大成就者之一。约公元十一世纪，由那洛巴祖师口述，并经指导西藏第一代传承人玛尔巴译师，译成藏文，携返藏区。此八法以“那洛巴八成就法”著称于世。在玛尔巴大师之后，《双运》与《夺舍》两种成就法失传，只有六种成就法得以圆满保存和传承至今，故称《那洛巴六成就法》，简称《那洛六法》。在八十年前由不丹诺蒲喇嘛以藏文公开，锡金达瓦桑杜格西喇嘛译成英文，美国伊文思·温慈博士收录在《西藏的瑜伽和秘密教义》一书。现汉译本有张妙定本和胡之真本。）

《梦观成就法》分四步：

一，明悉梦境；

二，转变梦境；

三，认证梦境为幻变；

四，禅定于梦境之实相。

一，明悉梦境

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。

于是夜间入睡时，诚恳祈求上师，能明悉梦境。并坚具心愿，明悉梦境无遗。入定于此，必能明悉。

如偈说:一切皆由因得果，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。右手之大姆指及无名指，抵压喉部颤动脉管，而以左手手指遮鼻孔（*置于鼻孔之前*），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。

如是修习记忆相续，而不断睡时之梦境，如同醒时之一切现象，幻而不真。

（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珈母，于灵脉喉轮中，有红色阿字，放射光明，为金刚报身之真体。

喉轮喉管间，有穴管状长约四寸，当灵力静止其中之时，熟睡无梦，若于其中动荡之时，则梦境生。

心神集中于阿字之光明，照射法界，于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，作宝瓶气呼吸七次，又祈祷上师十一次，欲求明悉梦境。

集中心神于白色明点，明点位于两眉之间。明点大小如豆，光亮而不刺眼，应作如是观。

若为血液过多之人，当改观此明点为红色。若为神经过敏之人，则改为观此明点为绿色。

如依上述等方法而仍未明悉梦境者，除夜间入睡时禅定于明点外，于晨间醒起时，作宝瓶气呼吸二十一遍，祈求上师亦二十一遍，再于海底轮处观想黑色明点，则所有梦境将明悉无遗矣。

（3）防止梦境之散失：

防止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，常禅定于梦境，坚具心愿明悉梦境，更加以宝瓶气呼吸，并观眉间之明点，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，一无所忆。对治之法，避免一切玷污不洁之境，复受三摩地之大灌顶，更于海底轮之内，观明点，
4、人因沉寂消极，则无梦境。对治之法，于修宝瓶气之呼吸时，禅定于明点，且须特依仪轨，供养护法空行，如“毗啰”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。凡于梦中见类似之境，均用足踏。
修习于此成熟时，转移心愿，深信能见到诸佛刹土。于睡眠时，观一红色之明点，于喉轮内，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，当先遣除恐布想。
梦火转水以对治，梦微物者转成大。
梦见大物转变小，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。
宇宙本是幻，一切为真如所示现，梦境亦是幻。对于一切水火、大小、一多等幻象，发展自心灵力，能依己之意志力，改变幻梦中之境界，进一步明了幻梦之境，原为随心所变现，等同海市蜃楼。又进一步，则为明了醒时一切见闻觉知，都是生死梦幻，无一实存，所谓幻变而已。庄严如佛刹，卑劣如地狱，大而日月星辰、山河大地，小而有情无情、物与非物，皆为真如示现之。一切幻象，同于八识示现之梦境，如此而矣。行者如能深入禅定，离言绝思，当其相应也，则宇宙森罗万象，遂与吾心交相融化，无迹可寻，其中寂静光明，不可言说。一不相应，妄心妄境，起分别心，世界复现。故知世界或融或现，完全操自我心。一言以蔽之，世界者，我心之所表现耳。
行者至此，当自观察，今我所有之身，无异梦中之幻身。其它各个有情之身，亦复如是。又当观察世间一切现象，皆为本尊之神通幻变。如是自得认证一切，皆为幻变矣。

四、禅定于梦境之实相

禅定于梦境之实相，即禅定于实相之本质。当梦中出现本尊，则梦之习性，为究竟清净。行者对于梦中出现之本尊，集中心神，妄念不动，绝对安止，本尊形像保持于心之无想情况，出现净光，其本质为真空（*非物理学之真空，乃非真非空*）。
修习于此成熟，则可于醒中梦中，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，世界一切幻象，皆为真如（*本体*）所示现也。
（全文完）
【元吾氏注：2008-08-08贴于旧博客，今整理较完整版本。】

==========
==========

随 H 2009-08-28 11:49
【藏密無上瑜伽夢觀成就法
（二）依風息力

依風息力而修習者，行者當右側睡如獅子臥。右手之大拇指及無名指，抵壓喉部顫動脈管，而以左手手指遮鼻孔（置於鼻孔之前）合口貯液。如是睡眠，則明悉夢境，如同醒時，一一了了分明，而不散失。】
请居士解释下这句话
【右手之大拇指及無名指，抵壓喉部顫動脈管，而以左手手指遮鼻孔（置於鼻孔之前）合口貯液。】
有些看不懂啊?
仁君居士 2009-08-30 23:03回复随 H：
我使用的是第一种依心願力和第三种依觀想力，没有使用过第二种依風息力，故没有经验。你问问有经验的人吧。

nechong 2009-12-20 23:42
誠懇祈禱上師是念谁的名字呢？
谢谢
仁君居士 2010-02-16 22:38回复：
你的得道老师。
没有的话，可向自己祈祷。

nechong 2010-06-06 19:51
你的得道老师？
如果念老子会比念自己的名字更有用吗？
谢谢
仁君居士 2010-06-18 23:13回复5-nechong：
试试不就知道了。

藏密无上瑜珈----身外化身法

正身盘坐，收视返听，双手结禅印（双手姆指尖相抵，其余八指交叉），置于小腹腔上，默诵六字大明神咒，三密加持三十六遍。

观想小腹腔中心有一金色莲台，吾之真身（元神）盘坐于莲台之上，默诵“吽”字真言，莲台真身升入心轮、喉轮、顶轮复观想佛音了了，檀香阵阵，大日如来率十万诸佛乘金色莲台至。

开顶门，元神冉冉升起，与空中诸佛会合。瞬间一切影观消逝，宇宙间唯我灵能幻化之真身，十方光明。

初元神离体即回，以后逐日离体的时间和距离渐长，百日以后，可达傲游宇宙，游戏风尘，隐显莫测，普济众生矣。

【元吾氏注：2008-08-08贴于旧博客，无修改。】

藏密无上瑜珈----神识出游法

在藏密瑜珈中，有暂时以神识（灵魂）离开自己肉体的，以便到达肉身不易到达的地方，完成肉体不易完成的事情后，再回到肉体当中。称为“灵体出游”或“神识出游”，道家则称之为“元神出窍”。

这里传授梦观成就法中的神识出游法—神游大法。

本法修成后，可使自己的神识从顶门离开自己的身体，不受任何空间障碍，畅游宇宙十方世界，并可安全回到身中。功法：

端身静坐，双手合掌。

将心脏移至身体中央，即中脉心轮处，化为一朵白色莲花。绿色莲花台上，有本尊的种子字，大小如豆，笔画清晰，洁净透明如水晶，就象一颗洁净透明的明点。头顶上方有一朵莲花，莲花上端坐着本尊。心中要有上师、本尊、大日如来三位一体的意念和想法。本尊的中脉与自己的中脉相通，本尊中脉的下端与自己中脉的上端相通，本尊心莲的莲花上也有一颗种子字所形成的白色明点。念诵祈请文：

祈请诸上师，赐予大加持，

梦中游乾坤，谱众诸众生。

然后观想本尊的明点放光，与自己明点的光明相照，像是一种吸力，吸引着自己的明点，自己的明点（种子字）被本尊的明点（种子字）所吸引，顺中脉进入到本尊的明点中，与本尊的明点合二为一。

这时，自己的莲花的莲台也产生一种吸力，再把自己的明点从本尊的明点中分出来，顺通光明的中脉下降到自己心轮莲 花的莲台上。如此反复观想二十一次，一上一下为一次。

最后观想头上的本尊及莲花放为光明，从自己头顶的中脉灌入体内，融入自己体内的明点当中。大日如来、本尊、上师与自己的明点四位一体。

这时，可以躺下入睡，睡姿以大摊尸的姿势为最佳。决定自己元神出游的意念和信息，想着自己最希望到的地方，全身放松，练习自己头顶与肉体脱离开。在脱开的过程中，身体也许会出现强烈的震颤，有时会感到身体的震动会影响到床，有时会感觉到身体回有一种撕裂感，不论出现什么感觉，都不要紧张，继续修练。练习几遍后，安然入睡，至一定境界，即可在睡中进入超觉状态，元神出游。练习时，如果睡着，入睡即可。有些人平时睡觉，全身会突然震抖一下，同时有由高出落的感觉，这就是元神正快要离开肉体时，被肉体抡回体内。经常有这种现象的人，修习此法，最易成功。元神真正离开肉体后，会看到自己的肉体躺在床上，而不是感觉自己好象出去了，到了什么地方。真正的灵体出游，是象我们平时旅游的感觉是一样的，所以要区分开灵体出游和梦中入定遥视的区别，或是进入超觉状态，将远处的信息提取过来，呈现梦境的区别，这些，是有区别的。

平时每到一个好地方，仔细观察，并发愿梦游到这里，入睡前，心理有强烈愿望梦中元神出游到这个地方，对自己快速练成本法有帮助。

修此法，睡姿一定要舒服，避免受压，肢体不舒服，则不易出游，并尽量消除疲劳和紧张情绪。

刚开始练成梦游大法，灵体刚开始出游时，尽量不要走得太远。几次以后，再渐渐远走，意念所至，皆可到达。走出后，不要担心肉体受到伤害，灵体出游后，与人体肉体之间有一条看不到的光带所连者，只有当肉体死亡以后，光带才会断开，所以灵体出游后，肉体一旦出现什么情况，如有人动自己的肉体等，立刻会通过光带将自己的灵体拉回来并进入肉体。出游后，不要害怕，要有大日如来、本尊、上师、自己四位一体的想法。

如有什么情况或感到害怕时，念诵本尊咒语或请上师加持即可。如果因为紧张等原因不能顺利进入自己肉体时，也可念诵本尊咒语或请上师加持，便会迅速顺利回入体内。

收功：早晨起床前可以收功，观想莲花合拢，将明点（种子字）包入莲心之中。再将莲花变回心脏并会到原位，吉祥起床。

==========
==========

存盘 2008-08-15 23:35
请教，如果不收工会怎样？
仁君居士 2008-08-16 12:22 |回复
莲花可能会处于开放状态。过后一般会自动恢复常态。

匿名网友 2008-08-18 14:39
居士，我是基督徒，能否在练习时观想上帝，基督，圣灵三位一体？
仁君居士 2008-08-20 00:03 |回复 3楼：
那你已经知道上帝，基督，圣灵各自是什么或者是谁吗？

ycbgod 2008-08-20 10:50
【3楼：那你已经知道上帝，基督，圣灵各自是什么或者是谁吗？】
居士，我也不知道诶， 上帝就是您所说的那个大我把？也就是老子说的道？或者一 基督，就是历史上的耶稣，那个得道者，对么？ 圣灵 按基督教的说法 好像是大我创造的灵吧？有着不同的能力，代表上帝的意志？ 不知道这样的理解对不对
仁君居士 2008-08-20 12:46 |回复 8楼：
不知道的话，岂不是空想？空想会有效果吗？ 1、上帝=万物本源=道=神=如来=真主=自由意识。 2、基督：历史上那个得道者耶稣。 3、圣灵=神圣的灵魂=神所创造的灵魂：就是每个人自己的灵魂。

匿名网友 2008-08-21 13:44
居士，我是三楼，我虽然是基督徒但并不排斥其他的教派，我认为每个人修道的机缘不同，虽然各有信仰，但最终目的都是回归上帝，也就是大我，是通往一个目的地的不同道路而已。居士九楼的解释我明白，但我对佛教的三位一体不太清楚，大日如来是上帝，上师是不是我们说的圣灵保惠师呢？本尊的解释是什么呢？其实按我的理解，释迦牟尼和耶稣是一样的，不能笼统的说是上帝，而是从上帝而来，是大我的一个分身，小我中的一个，这样一来居士说的：上师，本尊，大日如来三位一体到底是什么我又糊涂了。我曾经有过自然出体的经验，但因为身体虚弱，又没有任何气功基础，所以练习主动出体从来没有成功过。所以对任何出体的方法都很感兴趣，我三楼的问题主要是想这种方法是不适合基督徒练习，我对基督教的三位一体是知道的。
仁君居士 2008-08-21 15:22 |回复 10楼：
我没有提过佛教的三位一体，只回答了你的基督教的三位一体的问题。

onlymo 2008-09-03 09:15
我基本天天都有身体往哪里一掉一颤的事发生...别人说是长高...我也想21了,还长啥呢...原来如此 确实很容易出体,去年一听门罗就出了.但是,恐惧很大,对未知,所以一直没有主动去修炼过.不明白,你的上师、本尊、大日如来三位一体的观想怎么回事 上师是现实的师傅吗?我没有,本尊呢?是菩萨?大日如来是释珈牟尼吗??
仁君居士 2008-09-03 22:08 |回复 12楼：
你不知道，就不要去管它。何必主动复杂化。
onlymo 2008-09-03 09:16
还想问下,梦游是怎么回事呢?小时侯我经常梦游,不过不是神识,而是我的肉体,下楼出门都小KISS,而且从没出过事...
仁君居士 2008-09-03 22:09 |回复 13楼：
吧里回答过。

onlymo 2008-09-03 10:20
刚试了下，没具体按您的步骤，就是观想和观音菩萨的中脉相连，现在超级热，痒... ５５５，俺是不是整错了
仁君居士 2008-09-03 22:10 |回复 14楼：
没看出问题。

独恋08 2009-05-23 18:38
居士，出体后灵魂能跟物资世界联系起来嘛？
仁君居士 2009-08-30 22:52回复19：
能。

酷林0626 2009-06-15 18:39
大师说“有些人平时睡觉，全身会突然震抖一下，同时有由高出落的感觉，这就是元神正快要离开肉体时，被肉体抡回体内。”我一睡觉就这样，请问肉体为什么要把元神抡回体内？对平时的修炼有没有影响？
仁君居士 2009-08-30 22:54回复20：
1、肉体没完全放松或者入睡时，需要元神留下来。
2、没有。

我是小孩_ 2009-08-30 23:58
我趴桌上午睡时也有过这种感觉,若肉体完全放松会是自然出体(做梦)还是主动出体?
仁君居士 2009-09-02 23:04回复24：
两种情况都会发生。

chong 2009-09-12 21:33
请问这个 藏密无上瑜珈身外化身法是自己学还是要跟老师学？
如果自己学，练错怎末办？
谢谢
winniewang2222 2009-10-10 23:13
请问自己修炼会不会走火入魔呢~我还是学生~住寝室~
仁君居士 2010-02-16 22:25回复26/27：
我主要是自己练的，没有出过差错，走火入魔过。
练错，就没效果。仅此而已。

我是小孩_ 2009-10-13 18:03 |
【心中要有上师、本尊、大日如来三位一体的意念和想法。本尊的中脉与自己的中脉相通，本尊中脉的下端与自己中脉的上端相通，本尊心莲的莲花上也有一颗种子字所形成的白色明点。念诵祈请文：】
【仁君居士 回复 12楼：
你不知道，就不要去管它。何必主动复杂化。】
---------有道理.但是原文这么写了,不这么做不去管它还能达到效果吗
仁君居士 2010-02-16 22:31回复28：
你可以想释迦牟尼。

快乐的胖胖女孩 2010-04-07 13:12
是不是闭着眼睛想象啊想着想着睡了咋办

仁君居士 2010-04-07 20:39回复32：
睡醒了再练。

匿名网友 2010-04-07 15:45
一定要想其中一个 ？ 上师、本尊、大日
有特别原因吗？
我有点不是很喜换佛教， 我是没宗教的。 那怎么办？ 是不是练不成灵魂出窍?因为我不是很喜欢印度人。 谢谢
仁君居士 2010-04-07 20:42回复33：
1、不喜欢没宗教，就不一定要这么想。想自己的明点也可。
2、灵魂出窍与宗教无关。

匿名网友 2010-04-07 21:42
请问居士明点是什么？
谢谢
仁君居士 2010-09-07 15:57回复36-匿名网友：
能量集中的光明点。如：脉轮可当成明点。

995774581 2010-07-26 07:30
“人间”居士：我有过一次灵魂出体的经历，回来时，从天目穴进入，感觉它厌恶肉体，但又很无赖，难道它有思想，有感情吗？请开示，谢谢！
仁君居士 2010-09-07 15:58回复37-995774581：
参考博文“人的多次元复合体结构”。

温文尔雅2011-10-15 14:21:15
导师，你好，我有几个问题：
1.文中说的“种子字”是什么?它上面有什么字？
2.口诀中的“普众诸众生”是否应为“普度诸众生”？不然的话有些别扭啊。
博主回复：2011-10-18 21:21:52
是转载的。

藏密中脉修法

中脉被藏密称之为“命脉”，“大道脉”，梵语称作“啊缚都底”，藏语称作“武玛”，“根打玛”，“索索玛”，这些名称都表示中脉的重要性和功能性。比如“命脉”即表示中脉为一切众生之命根，这里指其重要性而言的；“大道脉”则代表中脉为成佛之捷径，这里是指其功能性而言的；“阿缚都帝”是梵语，意为能产生俱生妙慧；“武玛”是藏密的称呼，有成就之母的意思；“根打玛”是藏语对中脉的另一种称呼，意为能生一切功德智慧，一切由此而生之意。

中脉之重要，是因为它是众生脱离苦海的捷径，成佛涅磐的唯一路径。修持密法的第一大成就即是开通中脉。中脉开通后，行者不光是神通具足，而且生死涅磐已无差别，故而《协巴多杰根本续》中有偈云：“气不入中脉者，妄想证菩提，如若手捻沙，欲得酥油者”。如何才能修通中脉呢?

1．准备。选择通风良好的地点，暂时封闭起来，确信在静坐期间无人打扰，确定周围的事务可以习惯并能逐渐漠视。

2．入座。找一个自感最舒适的方向，用一种自感最舒适的姿势在垫子上坐稳，再自我确定一段可以保证坐到底的时间。

3．调身。晃一晃身体，把每个部位都调整到较舒服的状态。把坐一会儿可能会不适的部位多活动一下，以保证可以较长时间不动。确信可以保持不动时，告诉自己正式开始坐禅。整个坐禅期间如果身体再次感到不舒服，可以重复这一调身过程。

4．调息。开始注意自己的呼吸，感受吸进呼出时身体的变化。更深一层地感受吸进呼出时身体的细微变化，感受呼吸的具体部位。注意是不是把气吸进了胸部，注意是不是把气吸进了腹部，注意是不是把气吸进全身后又从全身呼出，注意全身通透的感觉。

5．现脉。感受身体内部通透空洞的状态，这种感受可以认为是一种观察内观。凝神注意，开始进入内观阶段。观察身体内部空洞透明的样子，乌蒙蒙、白茫茫，朦朦胧胧、混混沌沌。在中空的身体中观察中脉，这是一条似有似无的亮线，从小腹正中线开始往上通往头顶百会穴(头顶中央部位)，大约有麦秸那样粗细。它最初只是一种想象，观察到一定程度之后就可以真的看得见，就像梦中看见光线一样清楚，集中精力观察这条中脉。

6．数息。现在，边观脉边呼吸。吸气时从中脉的下面往上看，呼气时再从上往下看。均匀呼吸，均匀观察，开始进入中脉呼吸阶段。持续进行中脉呼吸并开始体查呼吸次数，一吸一呼算1次。持续数息，出现错误从头再查，直到可以没有错误地查到1000个数字以上。数息过程中会出现纷乱的思绪或各种感觉，不要管它，一直数息。此时会感到呼吸越来越微弱、越来越缓慢，甚至达到无息状态，即可不必再查，逐渐进入下一步修炼。

7．入定。停止数息之后，随着呼吸的逐渐减缓，感觉恍恍惚惚、乎平静静，似已进入深层睡眠，但又较为清楚明白，这已是初步入定了。肯定这种状态并体味它、延长它，最后逐渐漠视它。当最初确定的时间到了，觉得该收功了，便可以收功。睁开眼，轻轻活动一下身体就算收功了。

----摘自**《唐汉中医药网》**

==========
==========

じ忘ｏ优ｖ草の2008-09-07 09:06:13

大师，用这个方法，是否也可以增强出体所需的能量。

主人9月8日 00:44回复
是。

娃娃爱天下 2008-09-08 15:11:11
请问先生：是每天都数息到1000，接着入定。还是循序渐进，以后每天会越数越多？
还有练完整的一次大概需要安排多少时间呢？
主人 9月9日 18:39回复
1、1000次后，接着入定。
2、每个人呼吸长短不同，差别很大。计算一下自己的呼吸速度便知。

---
huabao3100 2008-09-03 20:19
居士您好，藏密不是很讲究左，中，右脉吗？那么练习这个秘法时需要观想左右脉吗？我数息时，50下后就感觉丹田之气要涌出一样，是否正常？
仁君居士 2008-09-03 22:05 |回复 8楼：
1、出体和修道，中脉就可以。 2、治病、医疗（灵体疗法）则需要左右脉。 3、正常。

riverrain 2008-09-04 17:31
中脉是不是就是小周天哦？
仁君居士 2008-09-08 13:44 |回复 11楼：
参考博客中：三丹田小周天图和三脉七轮图。

璇枢衡2011-07-15 13:02:46
我想实修，功法是藏密中脉（前辈推荐的那种）请问
1是否只需练这个不用同时练什么宝瓶气拙火定了吧？（修炼的目的是可以自主出神之后证道）
2修完之后是否就可以自主出神了？
博主回复：2011-07-18 21:18:58
1、拙火定比这个更强。只练这个也可，两个也可以一起练。试试哪种适合你。
2、第7节入定就是出神

luffy2011-07-15 14:17:40
请问：藏密中脉修法有点类似打坐，是否是待能量积蓄足够急活脉轮？那么与脉轮能量提升里说的人为激活脉轮有什么区别呢？
博主回复：2011-07-18 21:19:32
本质上没区别。

脉轮及能量提升

基本能量练习，脉轮及能量提升

基本能量工作

主要脉轮

主要脉轮位于：

1、主脉轮：基础轮（脊椎底部，在肛门和生殖器之间）；
2、脾轮（脐部稍下）；
3、太阳丛脉轮（脐部以上一掌）；
4、主脉轮：心轮（胸部正中）；
5、喉轮（喉咙底部，喉咙与胸部结合处）；
6、眉间轮（前额正中）；
7、主脉轮：顶轮（发迹以上整个头顶）。

除了顶轮要大得多以外，最好将它们想象为大约和你的手掌一样大小。

什么是脉轮？

脉轮是非生理器官，它们将未加工的军荼利（瑜伽术语，生命力——译者注）能量转化为一种不同类型的更微细和可利用的能量形式。脉轮它自身并不包含能量。原初能量是由地球中吸收而来，并通过在腿脚中更小的脉轮，输往主要脉轮系统中。

军荼利能量本质上是纯粹的思想能量，它弥漫并束缚宇宙。通过运用专注的创造性的意志，可以更深刻地触及这种生命能量场。通过脉轮系统，它可以被吸收入体内并转化至一种更微细和可利用的能量形式。

脉轮通过某些腺体和神经中枢与脊髓和神经系统相连。完整的脉轮系统极其复杂。在人体中有三个主脉轮，四个大脉轮和超过三百个小脉轮。还有几个位于体外的非生理的脉轮。在东方神秘主义和针刺疗法中，详细的脉轮系统图及其相互关联的子午线和路径，已经使用了数千年之久。毫无例外，每种心灵能力都是运用了脉轮系统。不论是何种心灵能力、开发的方式或描述它所使用的术语，它都是以相同的方式完成的——通过刺激脉轮。如果不首先刺激脉轮，就不可能有任何心灵能力。

许多人会否认上述观点，并声称他们从不进行任何脉轮、能量练习，但仍具有心灵能力。我同意，开发你自己可以有许多方式，但它们都直接或间接地刺激了脉轮系统。让我们不要忘了天生的能力。许多人天生就有活跃的脉轮，也因此具有天生的心灵能力。

灵媒是在一个非物质的精神实体的帮助下展现心灵能力的。这个实体通过与灵媒合为一体、直接刺激灵媒的脉轮，以引发心灵能力、超视觉、通灵、治疗、产生流质等等，并通过灵媒加以展示。这就是为什么人们称之为灵媒或通灵者，即：他们具有成为一个精神实体借以影响或联络物质世界的一个被动的载体的能力。

你不一定要一个精神实体来发展和运用心灵能力。如果你学会控制你自己的脉轮和能量，你就可以自己做这些事情，而不需精神实体，也没有这种附体所带来的危险。

能量提升

坐下、或躺下，进行放松练习，用感知呼吸来排除杂念。将你的注意力集中到你的脚上。运用你的精神之手将能量从你的脚上往上提升，通过你的腿部，到达基础脉轮。想像你抓住

能量将它往上提升。就像当你用这双精神之手感知呼吸时一样，将空气和能量拉至你的肺部。

注意：当之这样做时，努力想像你的精神之手在你的腿中，在你的躯干的前部。

把感知呼吸作为能量提升的一种帮助。用吸气来提升你体能的能量，呼气时将能量保持在原位。反复这样做，至少数分钟，将能量提升至基础轮。在这么做时，你会或不会有任何感觉。即使你没有感觉，通过练习你还是吸收到一些能量。当随着运用脉轮和时间的推移，吸入的能量就会增加。

从脚到腿部、再到基础轮，这是流经你身体的能量流的一个天然通道。这种能量会刺激你的脉轮，它们会将这种基本能量转化为一种不同类型的能量。这种被转化的能量接着就会流入你的微细身中，使它们能量化。通过这个练习，你会实际感到这种能量在你体内发麻和涌动的感觉。

刺激脉轮

打开脉轮：你用想象之手打开脉轮。当你被要求打开脉轮时，想象你在一个脉轮的所在撕开一个面包圈。你不必观想任何东西，只是感觉你正在这么做，就好像你在现实生活中这么做一样，而不去看你正在做的事情。

脉轮是非生理的中心，因此你需要一个非生理的刺激它们的方法。这可以通过将你的知觉集中在一个脉轮上，并用你的意念对它进行操控来达成。你需要一个脉轮上的局部的、意念的打开的效果以刺激它；这个用你想象之手撕开的动作提供了这种刺激。通过将你的感知点移至一个脉轮的部位，并引发以你精神之手的意念打开的效果，你就在直接刺激脉轮。

注意：在刺激脉轮之前，按照以上所述进行能量提升练习，运用感知呼吸以帮助你的精神之手将能量提升至每个脉轮，即：吸气时提升能量，呼气时保持住能量，做以下的所有脉轮刺激练习。

1、基础轮：将能量提升至你的基础轮。用你的精神之手打开它。把能量拉入基础轮。彻底地将步骤一重复七次。

2、脾轮：将能量从脚通过基础轮向上提升至脾轮。打开脾轮。从脚开始，重复三次。

3、太阳丛脉轮：将能量从脚通过基础轮和脾轮提升至太阳丛脉轮。打开太阳丛脉轮。从脚开始，重复此步骤三次。

4、心轮：将能量从脚通过基础轮、脾轮和太阳丛脉轮提升至心轮。打开心轮。从脚开始，重复此步骤三次。

5、喉轮：将能量从脚通过基础轮、脾轮、太阳丛脉轮和心轮提升至喉轮。打开喉轮。从脚开始，重复此步骤三次。

6、眉间轮：将能量从脚通过基础轮、脾轮、太阳丛脉轮、心轮和喉轮提升至眉间轮。打开眉间轮。从脚开始，重复此步骤三次。

7、顶轮：同前述步骤将能量提升至顶轮。打开顶轮。这个脉轮要比其他脉轮大得多（发迹以上的整个头顶）。想象在你的头顶中有一个大得多的、更平的面包圈，你在用你的精神之手撕开它，或像你在撕开你的头皮。从脚开始，重复整个过程两次。

注意：在这些练习过程中，努力不要使任何肌肉紧张。但你可以感到一种轻微的内在的收缩，当你刺激你的脉轮时，有一种不是肌肉的感觉。这些是与脉轮相连的腺体和神经中枢对刺激作出的收缩反应。这种内在收缩是正常的。

基础轮、或海底轮，是主脉轮，所要激活的最重要的脉轮。这个脉轮是军荼利能量的门户。除非这个脉轮被充分打开，能量就不能流入其他脉轮。我建议你将你大多数的时间和能

量集中于刺激基础轮，至少在脉轮开发的早期阶段应该这样。

注意：许多年前，当我自己开始提升能量和开发脉轮时，几个月中我没有任何感觉。但许多人告诉我，在他们首次运用脉轮时，他们就感到了强烈的能量和脉轮的感觉。有些人天生就具有比其他人更活跃的脉轮。但没有任何感觉并不会妨碍你刺激和开发脉轮，甚至像我一样，你起先会什么感觉都没有。在我开始能量练习时，我并没有任何天生的脉轮活动或任何天生的心灵能力。

停下来检查

在提升能量和脉轮刺激的练习过程中，察看你的肌肉是否紧张，如果需要就重新放松。你的肌肉会自动试图对提升能量的意念作出反应。请记住，这都是意念的，你的身体自始至终必须保持平静和放松。

脉轮的感觉

你对脉轮的感觉会各不相同，这要看它们的活跃程度，即：你的生理、天生的能力、注意力的集中和放松技巧都会对脉轮有影响。感觉可以极不相同，从一种柔和的温暖的感觉、一种局部的压力感、或一种气泡感（就像一股胃气），一种局部的晕眩、一种麻刺感、一种柔和的脉动、到一种更深沉的搏动、或上述全部或部分感觉的组合。搏动越重，脉轮就越活跃。如果你把手放在一个脉轮上，当它活跃时，你会真实地感觉肌肉在搏动。

当一些脉轮处于活跃状态时，可以引起其他奇怪的、局部的感觉：

主脉轮：你会感到一种非常轻微的烧灼感或麻刺感、或一种抽搐感，一开始，就像你长时间骑自行车的感觉。一旦它正常运作，你会在你两腿之间的脉轮的位置感到一种柔和的脉动或搏动。

太阳丛脉轮：这有时会引起一种窒息感，可以使你过度呼吸。随着时间和对脉轮运用的推移，当脉轮稳定后，这种感觉就会消失。

心轮：心轮需要特别谈论，因为它有时能引发强烈、可怕的感觉。当被强烈激活时，它的感觉会像你的心在以一种不可能的速率跳动。这是一种强有力的感觉。当它发生时，尽力对它不予理睬，这并不会伤害你。这不是你的心脏在跳动，而是你的脉轮在工作。不去理睬它，我知道这说起来容易，可做起来并不容易，但通过练习和熟悉，你可以做到。在开发的早期阶段，这种急速跳动更为明显。我认为这是由于来自更低的脉轮的能量流的供给缺乏引起的。在某种意义上，它就像一个水泵，这时它并没有足够的水流抽吸。

当完全运作时，心轮的感觉就像：将一只手放在你的胸部，你的指尖放在心脏的部位。用指尖敲击胸部，节奏与心跳相同。逐渐加快敲击的节奏直至无法再快。

注意：你实际的心跳速率并不和这种感觉一起加快。如果用心跳监测仪测量的话，你会发现你心跳的速率并未改变。

喉轮：喉轮的搏动可以引起一种非常轻微的透不过气的感觉，因为它处于很敏感的部位。这种感觉就像情绪激动时的哽咽的感觉。

顶轮：当完全活跃时，它就像成百上千的柔软的、温暖的手指轻轻地按摩你发迹以上的头顶的内部，并向下延伸至前额正中，包括它的一部分——眉间轮。这种感觉就是佛教徒称之为“千叶莲花”的原因。

注意：你会在某些脉轮有更强烈的感觉，而在其他脉轮只有轻微感觉或毫无感觉。集中

注意力于最没有感觉的脉轮。这会有助于平衡脉轮系统的能量流。

如果在投射期间，脉轮系统的能量流不均衡，不活跃的脉轮会导致失败，即：你会使身体部分松动，但发现在不活跃的脉轮处你被身体卡住了。如果发生这种情形，在投射之前要集中注意力于刺激不活跃的脉轮。

关闭脉轮

在任何脉轮活动后，关闭它们是非常重要的，除非你在投射中将要用它们。

如果你感到它们极其活跃，关闭它们就尤为重要。如果你不关闭脉轮，在日常活动中你就会流失能量。这会引起疲惫，甚至健康问题。这也会吸引你不需要的星体实体的不必要的注意。要关闭它们，只要简单地反转过程，直到没有脉轮活动的感觉。感觉你的精神之手在关闭脉轮，并把能量向下推。你感到活动越多，你就必须化越多的时间学会关闭它们。如果这样做后你仍然感到脉轮活动，吃东西和运动也有助于关闭脉轮。

心灵能力

在开始脉轮活动后，你会发现你身上开始出现心灵能力。这是刺激脉轮的一个自然的衍生物。在我后面的论文中，在论述更高级的能量活动时，我会说明如何开发和运用一些这样的能力，以及如何提高军荼利。

练习

每天最好应该进行一些放松、呼吸感知、集中注意力和精神之手的练习。只要你有几分钟的空闲，可以随时随地进行练习。

这一切要花多长时间？

许多人都问过我“学习投射要花多长时间？”我的回答是：因为每个人天生能力和掌握技巧的程度不同，所需时间也不同。我收到人们的来信，他们花了几年时间，以不同的其他方式进行尝试，但毫无结果；他们尝试这种技巧以后第一次就成功了。也有人一点都没有放松或集中注意力技巧，他们希望化上几个月的时间就可以获得成功。

----摘自罗伯特·布鲁斯**《论星体投射》**第九章

==========
==========

huabao3100 2008-08-29 00:05
我现在出体的时候，当感觉能量不足时，就会很自然练习脉轮，平时人一静下来，不用刺激就会感觉脉轮的转动，居士，我想问一下，现在我这种情况，还有没有更进一部的脉轮修炼方法？（如丹道那样的进阶修炼）
仁君居士 2008-08-29 22:21 |回复 4楼：
1、以上的方法足够强化七个灵体，进入至少第一至第六大界。 2、更强的方法是单独强化某个脉轮，可以单独强化对应的灵体。顺序是从第一脉轮开始。第一灵体出体熟练后，再进到第二脉轮。

huabao3100 2008-08-29 23:52

谢谢居士的解答，还有通过脉轮的不断修炼，最终能否达到象丹道那样的出阳神呢？象门罗那样说，关闭脉轮这一项是否真有必要？它能否象意守丹田那样，平时日常工作和生活中加入适当的意念，让其不停运转？
仁君居士 2008-08-30 21:52 |回复 7楼：
1、当然能。 2、取决于每个人的平衡能力。出多入少，能量损失；入多处少，能量淤积。能达到出入平衡的自动控制则不需关闭，让其不停运转。
仁君居士 2008-08-30 22:08回复 7楼：
忘了还有一点：还取决于个人的灵能过滤能力。因为脉轮过于开放，其它灵界生物容易进入体内，需要较高的过滤能力才能把它们过滤在体外。如果没有较高的自动过滤能力，关闭起来较好，否则灵体易受一些小干扰。或者关闭一半，逐步提高自动过滤能力。

tingsong1 2008-08-30 00:45
感谢仁君老师指导，我要好好练习。对于能量练习来说，是不是练这个功法，或者张三丰内丹三十六诀都可以，二者可以选练一种合适自身的就行了是吧？另外，您在贴吧回复网友问题有一个是配合基础能量练习的出体方法有藏密和门罗是最有效的，那么请问，您说的藏密是指藏密星光体出游法、藏密神识出游法还是藏密梦观成就法？如果有可能的话，能在您的空间将这些方法贴出来吗（有些方法在您的空间已经发布了）？谢谢！
仁君居士 2008-08-30 21:56 |回复 8楼：
1、是的。
2、都很有效。
3、藏密的三种已经贴了。门罗的书很长，不适合贴在空间，请单独参阅。

tingsong1 2008-08-30 00:47
还有一个疑问，之所以没有练习张三丰内丹三十六诀，是因为觉得自己是已婚之人，光是这百日筑基听人说就不能有性生活，这一关几乎不可能过。所以无奈放弃。不知居士先生对修炼此功的朋友有什么要提醒的吗？
仁君居士 2008-08-30 22:01 |回复 9楼：
修习36诀，不需要禁欲。作者是道士，才把禁欲方法写入。普通人无需死守此教条。最适合你的方法，是最好的方法。大道自然，不是自残。

tingsong1 2008-08-30 00:53
仁君老师，中国传统的功法中有采气法，不知道可以做为提升能量的功法练习吗？一般就是存念吸入天地宇宙精微之气。
仁君居士 2008-08-30 22:02 |回复 10楼：
可以。

婵娟天涯 2009-10-02 23:13
就用以上方法单独的一个一个的强化脉轮,可以吗?
仁君居士 2010-02-16 22:17回复17：
可以。

匿名网友 2010-01-25 18:20
会阴有时会跳，鼻子有时也会感觉到气在动，不知道我练到哪里了？这些现象应该是正常的吧。
仁君居士 2010-02-16 22:18回复19：
正常人也会跳，不说明任何特殊问题。

Jack 2010-03-02 22:19
请问，小周天跟7个脉轮之间有什么联系呢？周天会经过脉轮吗？给脉轮导入能量时，是从底轮开始一路往上引导，这条线路是周天里的往上的还是往下的线路， 还是都不是？如果经过脉轮的话，需要同时脉轮同时有任何动作吗？ 周天和脉轮能量提升可以同时进行吗？谢谢。
仁君居士 2010-03-09 12:51回复23：
1-4、我画了一个简图，回答你的问题。
5、可以。
简图放在博客里：“中脉脉轮与任督脉关系图”。

nechong 2010-02-19 21:06
居士，精神之手的练习是怎样练的？谢谢
仁君居士 2010-03-09 12:59回复22：
布鲁斯的书里有。

匿名网友 2010-03-02 22:24
请问您亲身遇到或观察过深蓝儿童或成人(indigos)吗？他们的 DNA，物质身体和其他非物质身体有什么不同的吗？他们适合修炼吗？如果修炼的话，应该侧重些什么呢？
仁君居士 2010-03-09 12:59回复24：
没观察过。

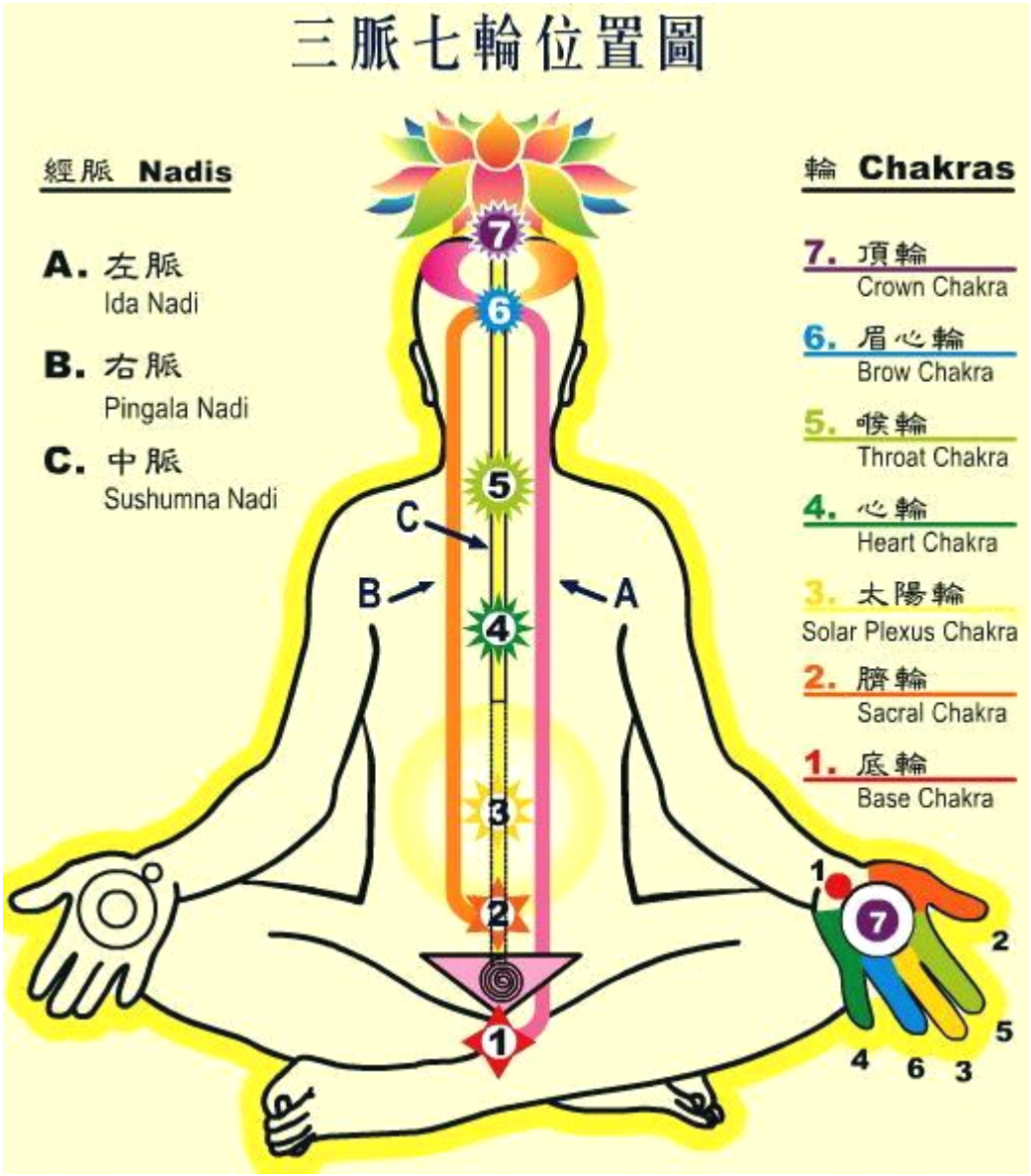
---
momo 2011-07-06 19:53:33
元吾氏老师好。我最近在做脉轮的联系，虽然只是开始，已经可以感觉得到热乎乎的能量，很舒服。困惑我很久的是，我只要一练气功或是身体稍微有好转都可以闻到心轮处有类似于蒜味的腐烂臭味，我不知道旁边的人是否闻到，练功之后就很明显。我在中医论坛看到癌症患者会在气功后有臭味，难道我是前期症状吗？可以通过心轮的练习让它消失吗？
我一直紧张性头痛，查看身心对应是未宣泄的情绪特别是负面情绪的累积，但做脉轮联系时感觉得到心轮以下部位是比较通畅的，很容易能感受得到能量，心轮发出的臭味，也会是因为上面的脉轮淤堵使得能量在心轮处堆积而造成的吗？
希望能得到解答，谢谢
博主回复：2011-07-14 16:29:42
1、不是。
2、是。

yangdan1987 2011-08-01 16:26:55
精神之手我看了书也不是很懂,是想象一个空想出来的手去拉能量？
博主回复：2011-08-05 16:14:51
是。

clm6882011-08-06 23:12:05
元老师:您好!您在一篇博文中说到关于太阳灵帮助修复地球的事,当时您试图沟通太阳灵未获搭理,那您提到的地球运行中出现的较大的麻烦这一事实是通过和地球灵沟通获知答案的吗?
博主回复：2011-08-09 11:11:29
是。

新浪网友2011-08-12 16:05:34
我以前修炼后,会阴会跳动,然后不经意中会遗精,怎么解决
博主回复：2011-08-15 12:54:23
顺其自然。

三脉七轮位置图



==========

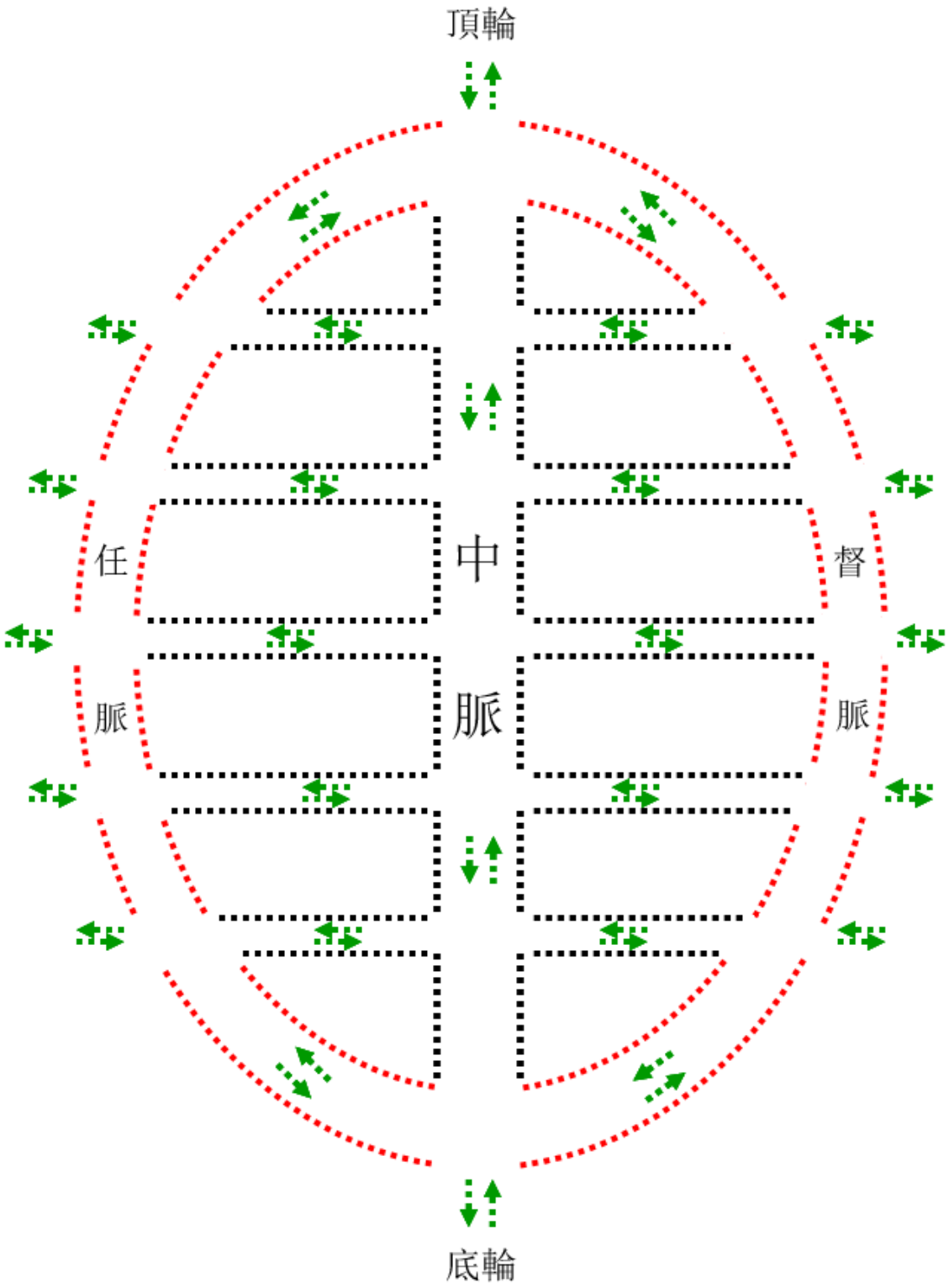
==========

佐杜洛夫斯基 2009-01-20 20:13
居士是不是诺斯替的教徒？居士是否认识亚里桑德罗-佐杜洛夫斯基？假如您不认识他的话，您应该去次美国，因为他也是一个大师。你们可以讨论下。
仁君居士 2009-02-17 22:07回复 ：
不是。

中脉脉轮与任督脉关系图

【元吾氏】

通过透视法或光环法看见的中脉脉轮与任督脉关系图：



中脈脈輪與任督脈關系圖

说明：

1、黑色虚线：中脉、七脉轮及其前后五对能量口。

2、红色虚线：任督脉。

3、绿色虚线：灵流(炁)运行方向。

4、虚线：表示非完全封闭性。有无数很小的灵流(炁)的通道和出入口。
5、再次强调：中脉、脉轮和任督脉等经脉不在肉体上而在灵体上！

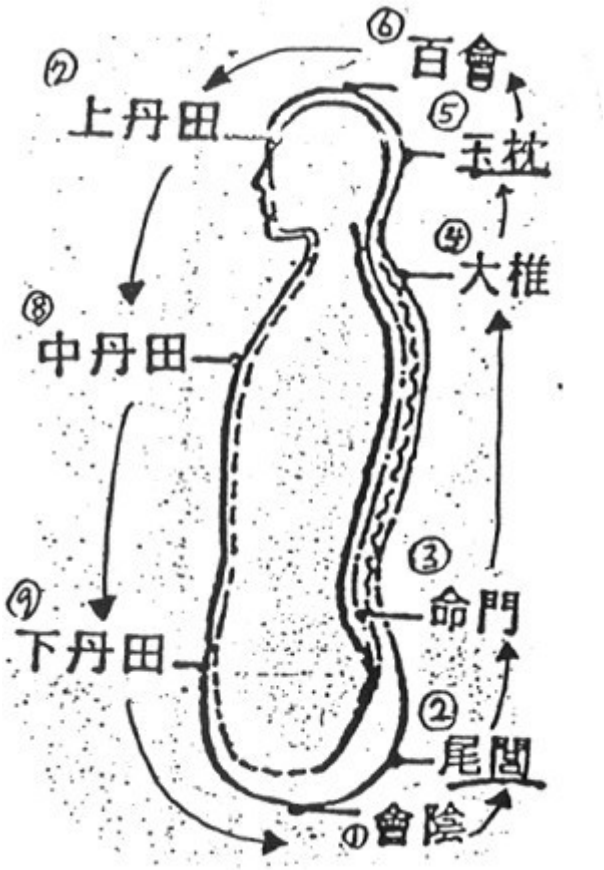
==========
==========

超越凡 2010-03-09 13:24
居士，非常希望居士能对陈希夷的睡功指点一下，我找了几篇睡功的诗，可是总不得要领，我把诗贴在这里，希望居士指点，因为我属于那种睡觉特别猛的人，希望睡功对我有帮助，肯求居士帮忙了。
仁君居士 2010-03-10 21:34回复1：
請參考：陳希夷《華山十二睡功總訣》。字數多，放在博客里了。

岩屋人 2010-03-09 15:32
原来中脉、脉轮和任督脉不在肉体上而在灵体上，灵体是不会生病的，那么针灸任督二脉穴位应该没什么作用，居士对吗？
仁君居士 2010-03-10 21:42回复6：
不對。上靈界的靈體不會生病，但下靈界靈體也會生病。尤其是第1和第2準物質體（以太體），進入肉體后和肉體融合。用氣的針灸（不是用神經的針灸）有效。

婵娟天涯 2010-03-10 10:02
请问中脉、脉轮和任督脉不在肉体上而在灵体上。那么强化这些在灵体上的部位最关键的是什么?或者说怎样才能强化一个灵体的能量?
仁君居士 2010-03-10 21:44回复9：
方法很多，如：本博客中的《藏密中脉修法》和《脉轮及能量提升》。

丹田和任督脉图



1、"丹田"：整个人体。
2、上丹田：整个颅腔。
3、中丹田：整个胸腔。
4、下丹田：整个腹腔。
5、小周天：整个人体。
6、大周天：整个宇宙。
（注意：以上6个概念是比喻用词，不是实有器官。）

==========
==========

ycbgod 2008-09-08 15:53
这个地方标记的下丹田是小腹部位嘛.... 不是说下丹田中心是腹腔中央么脐后那个地方呀请问居士这是不是各门派理解不同造成的呢?
仁君居士 2008-09-08 17:47 |回复 2楼：
1、丹田：整个人体。
2、上丹田：整个颅腔。
3、中丹田：整个胸腔。
4、下丹田：整个腹腔。
5、不会透视的人因为自己看不见丹田，才会乱猜、乱理解、乱造门派。

《道德经》与元神修炼

【元吾氏】

《道德经》中，有修炼元神方法、练功景象以及对本源的描述。如：

C06、谷神不死、是謂玄牝。玄牝之門、是謂天地根。綿綿若存、用之不勤。

C10、載營魄抱一、能無離乎、專氣致柔、能如嬰兒乎。

C14、視之不見名曰夷。聽之不聞名曰希。搏之不得名曰微。此三者不可致詰、故混而爲一。其上不皦、其下不昧。繩繩不可名、復歸于無物。是謂無狀之狀、無物之象、是謂惚恍。迎之不見其首、隨之不見其後。

C16、致虛極、守靜篤。

C21、道之爲物、惟恍惟惚。惚兮恍兮、其中有象。恍兮惚兮、其中有物。

C25、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、強爲之名曰大。

老子时代，“谷神”指元神（根本神）。老子把本源叫做“道”，也叫“大”。

另，还可参考《通玄真經》《老君西升經》《老君內觀經》等，记载了不少老子的言语和经验，其中有更详细的练习方法、过程、景象、层次等。

老子强调：“**偽道養形，真道養神**；真神通道，能亡能存。”此处的“**養神**”就是指要修养元神，而不是肉体“養形”。養形肉体，乃舍本逐末。

【元吾氏注：2009-09-05发表于旧博客，今略修改。】

==========
==========

仲秋骄阳 2009-09-05 09:18

这里的谷神是穴位吗？这穴道在哪里呢？玄牝又是什么呢？

仁君居士 2009-09-06 22:38回复1：

玄牝=生命之源、生命之根。

笨鸟迟迟飞 2009-09-05 18:47

请问居士，能亡能存该怎么理解？

仁君居士 2009-09-06 22:40回复8：

这么简单的汉语还用问吗？

tingsong1 2009-09-15 13:54

道德经博大精深，自古以来多少人都有着自己的解读。仁君老师的讲解，让人受教了。

我的理解：

1,呼吸放松、形体放松、精神放松，进入松静空的境界，才能体会“道”的存在，才能“养神”。

2,不要纠结执着于肉体是否强壮，肉体终有一天还是要舍弃的，因为肉体不能摆脱物质世界的规律，这个世界的规律就是“易”，没有常驻不坏的东西；伪道养形，真道养神。只有小我的“神”（灵体）修炼强大、进步到更高层次，才能终见本源，“得道”。

不知道我理解对吗？

仁君居士 2009-09-16 00:23回复 tingsong1-18：

1、对一半。

2、道德经，是吃过苹果的人，描述什么是苹果的味道。

3、没吃过苹果的人，无论多聪明，也不可能真正知道苹果的味道。

4、只有得道了，才能真正理解道德经。否则，只能部分理解。

岩屋人 2009-09-08 15:41
玄牝=生命之源、生命之根，会随着年龄衰竭吗？
仁君居士 2009-09-18 14:29回复岩屋人-16：
与年龄无关。

flychange 2009-09-11 10:34
看不太懂。。。 “惚兮恍兮、其中有象。恍兮惚兮、其中有物。”
居士， 恍惚 惚恍有区别阿？
仁君居士 2009-09-18 14:36回复 flychange-17：
你要学好汉语。至少不要差于我这个近二十年没学好汉语的海外华人。

岩屋人 2010-02-09 22:33
居士 你好，我还是不明白，玄牝 生命之源、生命之根，对应人体哪个穴位？或是在人体外？
仁君居士 2010-02-16 22:03回复27：
多年没读庄子了，不记得了。抱歉。
不是穴位。是词汇。

我是你知心朋友 2010-03-18 23:49
谷神,不是元神哦,哈哈哈,你这样的理解喽,也难怪你能够写出那样的心得.....哈哈哈.....你最近头有些不太好受哦,你要注意喽,你头上不得要加过重的意念呀,一定要小心喽哈呀....
仁君居士 2010-03-22 23:29回复30：
元神两种定义，一种是万物根本神，一种是人的原生神，本文采用了第一个定义。没有说清楚，抱歉。谢谢你提出意见。

《道德經》

[春秋]李耳

卷上

【一章】　道可道、非常道。名可名、非常名。無名天地之始、有名萬物之母。故常無欲以觀其妙。常有欲以觀其徼。此兩者同出而異名。同謂之玄。玄之又玄、衆妙之門。

【二章】　天下皆知美之爲美、斯惡已。皆知善之爲善、斯不善已。故有無相生、難易相成、長短相較、高下相傾、音聲相和、前後相隨。是以聖人處無爲之事、行不言之教。萬物作焉而不辭。生而不有、爲而不恃、功成而弗居。夫唯弗居、是以不去。

【三章】　不尚賢、使民不爭。不貴難得之貨、使民不爲盜。不見可欲、使民心不亂。是以聖人之治、虛其心、實其腹、弱其志、強其骨、常使民無知無欲、使夫知者不敢爲也。爲無爲、則無不治。

【四章】　道冲而用之、或又不盈。淵兮似萬物之宗。挫其銳、解其紛、和其光、同其塵、湛兮似或存。吾不知誰之子、象帝之先。

【五章】　天地不仁、以萬物爲芻狗、聖人不仁、以百姓爲芻狗、天地之間、其猶橐籥乎。虛而不屈、動而愈出。多言數窮、不如守中。

【六章】　谷神不死、是謂玄牝。玄牝之門、是謂天地根。綿綿若存、用之不勤。

【七章】　天長地久、天地所以能長且久者、以其不自生、故能長生。是以聖人、後其身而身先、外其身而身存。非以其無私耶。故能成其私。

【八章】　上善若水。水善利萬物而不爭、處衆人之所惡、故幾於道。居善地、心善淵、與善仁、言善信、正善治、事善能、動善時。夫唯不爭、故無尤。

【九章】　持而盈之、不如其已。揣而銳之、不可長保。金玉滿堂、莫之能守、富貴而驕、自遺其咎。功遂身退、天之道。

【十章】　載營魄抱一、能無離乎、專氣致柔、能如嬰兒乎。滌除玄覽、能無疵乎。愛民治國、能無知乎。天門開闔、能爲雌乎。明白四達、能無以爲乎。生之畜之、生而不有、爲而不恃、長而不宰。是謂玄　德。

【十一章】　三十輻共一轂。當其無、有車之用。埏埴以爲器、當其無、有器之用。鑿戶牖以爲室、當其無、有室之用。故有之以爲利、無之以爲用。

【十二章】　五色令人目盲、五音令人耳聾、五味令人口爽、馳騁田獵令人心發狂、難得之貨令人行妨。是以聖人爲腹、不爲目。故去彼取此。

【十三章】　寵辱若驚、貴大患若身。何謂寵辱。若驚寵爲下。得之若驚、失之若驚、是謂寵辱若驚。何謂貴大患若身。吾所以有大患者、爲吾有身。及吾無身、吾有何患乎。故貴以身爲天下、若可寄天下。愛以身爲天下、若可托天下矣。

【十四章】　視之不見名曰夷。聽之不聞名曰希。搏之不得名曰微。此三者不可致詰、故混而爲一。其上不皦、其下不昧。繩繩不可名、復歸于無物。是謂無狀之狀、無物之象、是謂惚恍。迎之不見其首、隨之不見其後。執古之道、可以御今之有。能知古始、是謂道紀。

【十五章】　古之善爲士者、微妙玄通、深不可識。夫唯不可識、故強爲之容。曰豫兮若冬涉川、猶兮若畏四隣、儼兮若客、渙兮若氷之將釋、敦兮其若樸、曠兮其若谷、混兮其若濁。孰能濁以靜之徐清。孰能安以久動之徐生。保此道者、不欲盈。夫唯不盈、故能蔽不新成。

【十六章】　致虚極、守靜篤。萬物竝作、吾以觀復。夫物芸芸、各復歸其根。歸根曰靜、是謂復命。復命曰常。知常曰明。不知常、妄作凶。知常容、容乃公、公乃王、王乃天、天乃道、道乃久、沒身不殆。

【十七章】　太上、下知有之。其次親之。其次親而譽之。其次畏之。其次侮之。信不足焉、有不信焉。悠兮其貴言。功成事遂、百姓皆謂我自然。

【十八章】　大道廢有仁義。慧智出有大僞。六親不和有孝慈。國家昏亂有忠臣。

【十九章】　絶聖棄智、民利百倍。絶仁棄義、民復孝慈。絶巧棄利、盜賊無有。此三者、以爲文不足也。故令有所屬。見素抱樸、少私寡欲。

【二十章】　絶學無憂。唯之與阿、相去幾何。善之與惡、相去何若。人之所畏、不可不畏。荒兮其未央哉。衆人熙熙、若享太牢、如春登臺。我獨泊兮其未兆、若嬰兒之未孩。儽儽兮若無所歸。衆人皆有餘、而我獨若遺。我愚人之心也哉。沌沌兮、俗人皆昭昭、我獨若昏。俗人察察、我獨悶悶。澹兮其若海、飂兮若無止。衆人皆有以、而我獨頑似鄙。我獨異於人、而貴食母。

【二十一章】　孔德之容、惟道是從。道之爲物、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、以閱衆甫。吾何以知衆甫之狀哉。以此。

【二十二章】　曲則全、枉則直、窪則盈、敝則新、少則得、多則惑。是以聖人抱一、爲天下式。不自見、故明。不自是、故彰。不自伐、故有功。不自矜、故長。夫惟不爭、故天下莫能與之爭。古之所謂曲則全者、豈虚言哉。誠全而歸之。

【二十三章】　希言自然。故飄風不終朝、驟雨不終日。孰爲此者、天地。天地尚不能久、而況於人乎。故從事於道者、道者同於道。德者同於德。失者同於失。同於道者、道亦樂得之。同於 德者、德亦樂得之。同於失者、失亦樂得之。信不足焉、有不信焉。

【二十四章】　企者不立、跨者不行。自見者不明、自是者不彰。自伐者無功、自矜者不長。其在道也、曰餘食贅行。物或惡之、故有道者不處。

【二十五章】　**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**、強爲之名曰大。大曰逝、逝曰遠、遠曰反。故道大、天大、地大、王亦大。域中有四大、而王居其一焉。人法地、地法天、天法道、道法自然。

【二十六章】　重爲輕根、靜爲躁君。是以聖人終日行、不離輜重。雖有榮觀、燕處超然。奈何萬乘之主、而以身輕天下。輕則失本、躁則失君。

【二十七章】　善行無轍迹。善言無瑕讁。善數不籌策。善閉無關鍵、而不可開。善結者無繩約、而不可解。是以聖人常善救人、故無棄人。常善救物、故無棄物。是謂襲明。故善人者、不善人之師。不善人者、善人之資。不貴其師、不愛其資、雖智大迷、此謂要妙。

【二十八章】　知其雄守其雌爲天下谿。爲天下谿、常德不離、復歸於嬰兒。知其白守其黒爲天下式。爲天下式、常德不忒、復歸於無極。知其榮守其辱爲天下谷。爲天下谷、常德乃足、復歸於樸。樸散則爲器、聖人用之則爲官長、大制不割。

【二十九章】　將欲取天下而爲之者、吾見其不得已。天下神器、不可爲也。爲者敗之、執者失之。故物或行或隨、或歔或吹。或強或羸。或挫或隳。是以聖人去甚去奢去泰。

【三十章】　以道佐人主者、不以兵強天下。其事好還。師之所處、荊棘生焉。大軍之後、必有凶年。善者果而已、不敢以取強。果而勿矜、果而勿伐、果而勿驕、果而不得已。果而勿強。物壯則老、是謂不道、不道早已。

【三十一章】　夫佳兵者、不祥之器。物或惡之、故有道者不處。君子居則貴左、用兵則貴右。兵者不祥之器、非君子之器、不得已而用之。恬淡爲上。勝而不美、而美之者是樂殺人。夫樂殺人者則不可以得志於天下矣。吉事尚左、凶事尚右。偏將軍處左、上將軍處右、言以喪禮處之。殺人之衆、以哀悲泣之、戰勝者、以喪禮處之。

【三十二章】　道常無名。樸雖小、天下莫能臣也。侯王若能守之、萬物將自賓。天地相合以降甘露、民莫之令而自均。始制有名。名亦既有、夫亦將知止。知止所以不殆。譬道之在天下、猶川谷之於江海也。

【三十三章】　知人者智也、自知者明。勝人者有力也、自勝者強。知足者富。強行者有志。不失其所者久也。死而不亡者壽。

【三十四章】　大道汎兮、其可左右。萬物恃之而生、而不辭。功成而不名有。衣養萬物而不爲主、常無欲、可名於小。萬物歸焉、而不爲主、可名爲大。以其終不自大、故能成其大。

【三十五章】　執大象天下往。往而不害、安平大。樂與餌過客止。道之出口、淡乎其無味。視之不足見、聽之不足聞、用之不可既。

【三十六章】　將欲歙之、必固張之。將欲弱之、必固強之。將欲廢之、必固興之。將欲奪之、必固與之。是謂微明。柔弱勝剛強、魚不可脱於淵、國之利器、不可以示人。

【三十七章】　道常無爲而無不爲。王侯若能守之、萬物將自化。化而欲作、吾將鎮之以無名之樸。無名之樸、夫亦將無欲、不欲以靜、天下將自定。

卷下

【三十八章】　上德不德、是以有德。下德不失德、是以無德。上德無爲而無以爲、下德爲之而有以爲。上仁爲之而無以爲、上義爲之而有以爲。上禮爲之而莫之應、則攘臂而扔之。故失道而後 德、失德而後仁、失仁而後義、失義而後禮。夫禮者、忠信之薄、而亂之首。前識者、道之華、而愚之始。是以大丈夫處其厚不居其薄、居其實不居其華。故去彼取此。

【三十九章】　昔之得一者、天得一以清、地得一以寧、神得一以靈、谷得一以盈、萬物得一以生、侯王得一以爲天下貞。其致之、以清將恐裂、將恐發。神無以靈、將恐歇。谷無以盈、將恐竭。萬物無以生、將恐滅。侯王無以貴高、將恐蹶。故貴以賤爲本、高以下爲基。是以侯王自謂孤寡不穀、此非以賤爲本耶、非乎。故致數譽無譽。不欲琭琭如玉、珞珞如石。

【四十章】　反者道之動、弱者道之用。天下萬物生於有、有生於無。

【四十一章】　上士聞道而行之。中士聞道若存若亡。下士聞道大笑之。不笑不足以爲道。故建言有之、明道若昧、進道若退、夷道若類、上德若谷、太白若辱、廣德若不足、建德若偸、質眞若渝、大方無隅、大器晩成、大音希聲、大象無形。道隱無名。夫唯道、善貸且成。

【四十二章】　道生一、一生二、二生三、三生萬物。萬物負陰而抱陽、冲氣以爲和。人之所惡、唯孤寡不穀、而王公以爲稱。故物或損之而益、或益之而損。人之所教、我亦教之、強梁者不得其死、吾將以爲教父。

【四十三章】　天下之至柔、馳騁天下之至堅。無有入於無間。是以知無爲之有益。不言之教、無爲之益、天下希及之。

【四十四章】　名與身孰親。身與貨孰多。得與亡孰病。是故甚愛必大費、多藏必厚亡。知足不辱、知止不殆、可以長久。

【四十五章】　大成若缺、其用不弊。大盈若冲、其用不窮。大直若屈、大巧若拙、大辨若訥。躁勝寒、靜勝熱、清靜爲天下正。

【四十六章】　天下有道、卻走馬以糞。天下無道、戎馬生於郊。禍莫大於不知足、咎莫大於欲得。故知足之足、常足矣。

【四十七章】　不出戸、知天下。不窺牖、見天道。其出彌遠、其知彌少。是以聖人不行而知、不見而名、不爲而成。

【四十八章】　爲學日益、爲道日損、損之又損、以至於無爲。無爲而無不爲。取天下常以無事、及其有事、不足以取天下。

【四十九章】　聖人無常心、以百姓心爲心。善者吾善之、不善者吾亦善之、得善。信者吾信之、不信者吾亦信之、得信。聖人在天下、歙歙爲天下渾其心。百姓皆注其耳目、聖人皆孩之。

【五十章】　出生入死。生之徒十有三、死之徒十有三、人之生、動之死地、十有三。夫何故。以其生生之厚。蓋聞善攝生者、陸行不遇兕虎、入軍不被甲兵。兕無所投其角、虎無所措其爪、兵無所容其刃。夫何故。以其無死地。

【五十一章】　道生之、德畜之、物形之、勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德。道之尊、德之貴、夫莫之命、常自然。故道生之、德畜之、長之育之、亭之毒之、養之覆之。生而不有、爲而不恃、長而不宰、是謂玄　德。

【五十二章】　天下有始、以爲天下母。既知其母、復知其子。既知其子、復守其母。沒其不殆。塞其兌、閉其門。終身不勤。開其兌、濟其事、終身不救。見小曰明、守柔曰強。用其光、復歸其明、無遺身殃、是謂習常。

【五十三章】　使我介然有知、行於大道、唯施是畏。大道甚夷、而人好徑。朝甚除、田甚蕪、倉甚虛、服文綵、帶利劍、厭飲食、財貨有餘、是謂盜夸。非道也哉。

【五十四章】　善建不拔、善抱者不脱、子孫以祭祀不輟。脩之於身、其德乃眞。脩之於家、其德乃餘。脩之於鄉、其德乃長。脩之於國、其德乃豐。脩之於天下、其德乃普。故以身觀身、以家觀家、以鄉觀鄉、以國觀國、以天下觀天下。吾何以知天下然。以此。

【五十五章】　含德之厚、比於赤子。蜂蠆虺蛇不螫、猛獸不據、攫鳥不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而全作、精之至也。終日號而不嗄、和之至也。知和曰常、知常曰明、益生曰祥、心使氣曰強。物壯則老、謂之不道、不道早已。

【五十六章】　知者不言、言者不知。塞其兌、閉其門、挫其銳、解其分、和其光、同其塵、是謂玄同。故不可得而親、不可得而疎、不可得而利、不可得而害、不可得而貴、不可得而賤。故爲天下貴。

【五十七章】　以正治國、以奇用兵、以無事取天下。吾何以知其然。以此。天下多忌諱、而民彌貧。民多利器、國家滋昏。人多伎巧、奇物滋起。法物滋彰、盜賊多有。故聖人云、「我無爲而民自化。我好靜而民自正。我無事而民自富。我無欲而民自樸。」

【五十八章】　其政悶悶、其民淳淳。其政察察、其民缺缺。禍兮福之所倚。福兮禍之所伏。孰知其極。其無正。正復爲奇、善復爲妖。人之迷、其日固久。是以聖人方而不割、廉而不劌、直而不肆、光而不燿。

【五十九章】　治人事天、莫若嗇。夫唯嗇、是謂早服。早服謂之重積德。重積德則無不克、無不克則莫知其極。莫知其極、可以有國。有國之母、可以長久。是謂深根固柢、長生久視之道。

【六十章】　治大國若烹小鮮。以道蒞天下、其鬼不神。非其鬼不神、其神不傷人。非其神不傷人、聖人亦不傷人。夫兩不相傷、故德交歸焉。

【六十一章】　大國者下流、天下之交、天下之牝。牝常以靜勝牡、以靜爲下。故大國以下小國、則取小國。小國以下大國、則取大國。故或下以取、或下而取。大國不過欲兼畜人、小國不過欲入事人。夫兩者各得其所欲、大者宜爲下。

【六十二章】　道者、萬物之奧。善人之寶。不善人之所保。美言可以市、尊行可以加人。人之不善、何棄之有。故立天子、置三公、雖有拱璧以先駟馬、不如坐進此道。古之所以貴此道者何。不曰以求得、有罪以免耶。故爲天下貴。

【六十三章】　爲無爲、事無事、味無味。大小多少、報怨以德。圖難於其易、爲大於其細。天下難事、必作於易。天下大事、必作於細。是以聖人、終不爲大、故能成其大。夫輕諾必寡信、多易必多難、是以聖人猶難之、故終無難矣。

【六十四章】　其安易持、其未兆易謀、其脆易泮、其微易散。爲之於未有、治之於未亂。合抱之木、生於毫末。九層之臺、起於累土。千里之行、始於足下。爲者敗之、執者失之。是以聖人、無爲故無敗、無執故無失。民之從事、常於幾成而敗之。愼終如始、則無敗事。是以聖人、欲不欲、不貴難得之貨。學不學、復衆人之所過。以輔萬物之自然、而不敢爲。

【六十五章】　古之善爲道者、非以明民、將以愚之。民之難治、以其智多。故以智治國、國之賊。不以智治國、國之福。知此兩者、亦稽式。常知稽式、是謂玄德。玄德深矣遠矣、與物反矣、然後乃至大順。

【六十六章】　江海所以能爲百谷王者、以其善下之、故能爲百谷王。是以欲上民、必以言下之。欲先民、必以身後之。是以聖人、處上而民不重、處前而民不害、是以天下樂推而不厭。以其不爭、故天下莫與之爭。

【六十七章】　天下皆謂我道大似不肖。夫唯大、故似不肖。若肖、久矣其細也夫。我有三寶、持而保之、一曰慈、二曰儉、三曰不敢爲天下先。慈故能勇。儉故能廣。不敢爲天下先、

故能成器長。今舍慈且勇、舍儉且廣、舍後且先、死矣。夫慈、以戰則勝、以守則固。天將救之、以慈衛之。

【六十八章】　善爲士者不武、善戰者不怒、善勝敵者不與、善用人者爲之下。是謂不爭之德、是謂用人之力、是謂配天古之極。

【六十九章】　用兵有言、「吾不敢爲主而爲客、不敢進寸而退尺。」是謂行無行、攘無臂、扔無敵、執無兵。禍莫大於輕敵、輕敵幾喪吾寶。故抗兵相加、哀者勝矣。

【七十章】　吾言甚易知、甚易行。天下莫能知、莫能行。言有宗、事有君。夫唯無知、是以不我知。知我者希、則我者貴。是以聖人、被褐懷玉。

【七十一章】　知不知上、不知知病。夫唯病病、是以不病聖人不病。以其病病、是以不病。

【七十二章】　民不畏威、則大威至。無狎其所居、無厭其所生。夫唯不厭、是以不厭。是以聖人、自知不自見、自愛不自貴。故去彼取此。

【七十三章】　勇於敢則殺、勇於不敢則活、此兩者或利或害。天之所惡、孰知其故。是以聖人猶難之。天之道、不爭而善勝、不言而善應、不召而自來、繟然而善謀。天網恢恢、疏而不失。

【七十四章】　民不畏死、奈何以死懼之。若使民常畏死、而爲奇者、吾得執而殺之、孰敢。常有司殺者殺。夫司殺者、是謂大匠斲。夫代大匠斲者、希有不傷其手矣。

【七十五章】　民之饑、以其上食稅之多、是以饑。民之難治、以其上之有爲、是以難治。人之輕死、以其求生之厚、是以輕死。夫唯無以生爲者、是賢於貴生。

【七十六章】　人之生也柔弱、其死也堅強。萬物草木之生也柔脆、其死也枯槁。故堅強者、死之徒、柔弱者、生之徒。是以兵強則不勝、木強則共。強大處下、柔弱處上。

【七十七章】　天之道、其猶張弓與。高者抑之、下者舉之、有餘者損之、不足者補之。天之道、損有餘而補不足。人之道則不然、損不足以奉有餘。孰能有餘以奉天下。唯有道者。是以聖人、爲而不恃、功成而不處、其不欲見賢。

【七十八章】　天下莫柔弱於水、而攻堅強者、莫之能勝。以其無以易之。弱之勝強、柔之勝剛、天下莫不知莫能行。是以聖人云、「受國之垢、是謂社稷主。受國不祥、是謂天下王。」正言若反。

【七十九章】　和大怨、必有餘怨、安可以爲善。是以聖人、執左契而不責於人。有德司契、無德司徹。天道無親、常與善人。

【八十章】　小國寡民、使有什伯之器而不用、使民重死而不遠徙。雖有舟輿、無所乘之。雖有甲兵、無所陳之。使人復結繩而用之。甘其食、美其服、安其居、樂其俗、鄰國相望、鷄犬之聲相聞、民至老死、不相往來。

【八十一章】　信言不美、美言不信。善者不辨、辨者不善。知者不博、博者不知。聖人不積、既以爲人己愈有、既以與人己愈多。天之道、利而不害。聖人之道、爲而不爭。

（完）

《天符經》

［桓国时代］（9000多年前）

作者：不詳

【原版】：

一始無始一析三極無盡本天一一地一二人一三一積十矩無匱化三天二三地二三人二三大三合六生七八九運三四成環五七一妙衍萬往萬來用變不動本本心本太陽昂明人中天地一一終無終一。

【鞠曦断句版】：

一始無始。一析三。極無盡本。天一一，地一二，人一三。一積十矩。無匱化三。天二三，地二三，人二三，大三合六，生七八九。運三四，成環五，七一妙衍。萬往萬來，用變不動。本本心，本太陽，昂明人中。天地一一，終無終一。

==========

==========

姑射仙人 2008-09-02 05:56

太难懂了， 老师能给讲解一下么？

仁君居士 2008-09-02 13:22 |回复

网上有很多注解。上面"相关文章"也有注解链接。

仁君居士 2010-08-03 10:40

每次看都掉眼泪...

《金剛般若波羅蜜經》

[古印度](公元前994年间)阿难

《金刚经》于公元前994年间成书于古印度。释迦牟尼在世时与众弟子、长老须菩提等人的对谈纪录，由弟子阿难所记载。

法會因由分第一

如是我聞：一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園，與大比丘眾千二百五十人俱。爾時，世尊食時，著衣持缽，入舍衛大城乞食。於其城中次第乞已，還至本處。飯食訖，收衣缽。洗足已，敷座而坐。

善現啟請分第二

時長老須菩提在大眾中，即從座起，偏袒右肩，右膝著地，合掌恭敬。而白佛言：「希有！世尊。如來善護念諸菩薩，善付囑諸菩薩。世尊！善男子、善女人，發阿耨多羅三藐三菩提心，云何應住？云何降伏其心？」佛言：「善哉！善哉！須菩提！如汝所說，如來善護念諸菩薩，善付囑諸菩薩。汝今諦聽，當為汝說。善男子、善女人，發阿耨多羅三藐三菩提心，應如是住，如是降伏其心。」「唯然！世尊！願樂欲聞。」

大乘正宗分第三

佛告須菩提：「諸菩薩摩訶薩，應如是降伏其心：所有一切眾生之類—若卵生、若胎生、若濕生、若化生；若有色、若無色；若有想、若無想；若非有想非無想，我皆令入無餘涅槃而滅度之。如是滅度無量無數無邊眾生，實無眾生得滅度者。何以故？須菩提！若菩薩有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩。」

妙行無住分第四

復次：「須菩提！菩薩於法，應無所住，行於布施。所謂不住色布施，不住聲、香、味、觸、法布施。須菩提！菩薩應如是布施，不住於相。何以故？若菩薩不住相布施，其福德不可思量。須菩提！於意云何？東方虛空可思量不？」「不也，世尊！」「須菩提！南、西、北方、四維、上、下虛空，可思量不？」「不也。世尊！」「須菩提！菩薩無住相布施，福德亦復如是，不可思量。須菩提！菩薩但應如所教住！」

如理實見分第五

「須菩提！於意云何？可以身相見如來不？」「不也，世尊！不可以身相得見如來。何以故？如來所說身相，即非身相。」佛告須菩提：「凡所有相，皆是虛妄。若見諸相非相，即見如來。」

正信希有分第六

須菩提白佛言：「世尊！頗有眾生，得聞如是言說章句，生實信不？」佛告須菩提：「莫作是說！如來滅後，後五百歲，有持戒修福者，於此章句，能生信心，以此為實。當知是人，不於一佛、二佛、三四五佛而種善根，已於無量千萬佛所種諸善根。聞是章句，乃至一念生淨信者；須菩提！如來悉知悉見，是諸眾生得如是無量福德。何以故？是諸眾生，無復我相、人相、眾生相、壽者相、無法相，亦無非法相。何以故？是諸眾生若心取相，即為著我、人、眾生、壽者。若取法相，即著我、人、眾生、壽者。何以故？若取非法相，即著我、人、眾生、壽者。是故不應取法，不應取非法。以是義故，如來常說：汝等比丘！知我說法，如筏喻者；法尚應捨，何況非法？」

無得無說分第七

「須菩提！於意云何？如來得阿耨多羅三藐三菩提耶？如來有所說法耶？」須菩提言：「如我解佛所說義，無有定法，名阿耨多羅三藐三菩提；亦無有定法如來可說。何以故？如來所說法，皆不可取、不可說；非法、非非法。所以者何？一切賢聖，皆以無為法，而有差別。」

依法出生分第八

「須菩提！於意云何？若人滿三千大千世界七寶，以用布施。是人所得福德，寧為多不？須菩提言：「甚多。世尊！何以故？是福德，即非福性。是故如來說福德多。」「若復有人，於此經中，受持乃至四句偈等，為他人說，其福勝彼。何以故？須菩提！一切諸佛，及諸佛阿耨多羅三藐三菩提法，皆從此經出。須菩提！所謂佛法者，即非佛法。」

一相無相分第九

「須菩提！於意云何？須陀洹能作是念，我得須陀洹果不？」須菩提言：「不也。世尊！何以故？須陀洹名為入流，而無所入；不入色、聲、香、味、觸、法。是名須陀洹。」「須菩

提！於意云何？斯陀含能作是念，我得斯陀含果不？」須菩提言：「不也。世尊！何以故？斯陀含名一往來，而實無往來，是名斯陀含。」「須菩提，於意云何？阿那含能作是念，我得阿那含果不？」須菩提言：「不也。世尊！何以故？阿那含名為不來，而實無不來，是故名阿那含。」「須菩提！於意云何？阿羅漢能作是念，我得阿羅漢道不？」須菩提言：「不也。世尊！何以故？實無有法名阿羅漢。世尊！若阿羅漢作是念，我得阿羅漢道，即為著我、人、眾生、壽者。世尊！佛說我得無諍三昧，人中最為第一，是第一離欲阿羅漢。世尊！我不作是念：『我是離欲阿羅漢。』世尊！我若作是念，我得阿羅漢道，世尊則不說須菩提是樂阿蘭那行者，以須菩提實無所行，而名須菩提，是樂阿蘭那行。」

莊嚴淨土分第十

佛告須菩提：「於意云何？如來昔在然燈佛所，於法有所得不？」「不也，世尊！如來在然燈佛所，於法實無所得。」「須菩提！於意云何？菩薩莊嚴佛土不？」「不也。世尊！何以故？莊嚴佛土者，即非莊嚴，是名莊嚴。」「是故，須菩提！諸菩薩摩訶薩，應如是生清淨心，不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心，應無所住，而生其心。須菩提！譬如有人，身如須彌山王，於意云何？是身為大不？」須菩提言：「甚大。世尊！何以故？佛說非身，是名大身。」

無為福勝分第十一

「須菩提！如恆河中所所沙數，如是沙等恆河，於意云何？是諸恆河沙，寧為多不？」須菩提言：「甚多。世尊！但諸恆河，尚多無數，何況其沙？」「須菩提！我今實言告汝，若有善男子、善女人，以七寶滿爾所恆河沙數三千大千世界，以用布施，得福多不？」須菩提言：「甚多。世尊！」佛告須菩提：「若善男子、善女人，於此經中，乃至受持四句偈等，為他人說，而此福德，勝前福德。」

尊重正教分第十二

復次：「須菩提！隨說是經，乃至四句偈等，當知此處，一切世間天、人、阿修羅，皆應供養，如佛塔廟。何況有人，盡能受持、讀誦。須菩提！當知是人，成就最上第一希有之法；若是經典所在之處，即為有佛，若尊重弟子。」

如法受持分第十三

爾時，須菩提白佛言：「世尊！當何名此經？我等云何奉持？」佛告須菩提：「是經名為金剛般若波羅蜜，以是名字，汝當奉持。所以者何？須菩提！佛說般若波羅蜜，即非般若波羅蜜，是名般若波羅蜜。須菩提！於意云何？如來有所說法不？」須菩提白佛言：「世尊！如來無所說。」「須菩提！於意云何？三千大千世界所有微塵，是為多不？」須菩提言：「甚多。世尊！」「須菩提！諸微塵，如來說非微塵，是名微塵。如來說世界非世界，是名世界。須菩提，於意云何？可以三十二相見如來不？」「不也。世尊！不可以三十二相得見如來。何以故？如來說三十二相，即是非相，是名三十二相。」「須菩提！若有善男子、善女人，以恆河沙等身命布施，若復有人，於此經中，乃至受持四句偈等，為他人說，其福甚多！」

離相寂滅分第十四

爾時，須菩提聞說是經，深解義趣，涕淚悲泣，而白佛言：「希有！世尊。佛說如是甚深經典，我從昔來所得慧眼，未曾得聞如是之經。世尊！若復有人得聞是經，信心清淨，即生實相。當知是人成就第一希有功德。世尊！是實相者，則是非相，是故如來說名實相。世尊！我今得聞如是經典，信解受持不足為難，若當來世後五百歲，其有眾生，得聞是經，信解受持，是人則為第一希有。何以故？此人無我相、人相、眾生相、壽者相，所以者何？我相，即是非相；人相、眾生相、壽者相，即是非相。何以故？離一切諸相，則名諸佛。」佛告須菩提：「如是，如是！若復有人，得聞是經，不驚、不怖、不畏，當知是人，甚為希有。何以故？須菩提！如來說第一波羅蜜即非第一波羅蜜，是名第一波羅蜜。須菩提！忍辱波羅蜜，如來說非忍辱波羅蜜，是名忍辱波羅蜜。何以故？須菩提！如我昔為歌利王割截身體，我於爾時，無我相、無人相、無眾生相，無壽者相。何以故？我於往昔節節支解時，若有我相、人相、眾生相、壽者相，應生瞋恨。須菩提！又念過去於五百世，作忍辱仙人，於爾所世，無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。是故，須菩提！菩薩應離一切相，發阿耨多羅三藐三菩提心，不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心，應生無所住心。若心有住，即為非住。是故佛說菩薩心，不應住色布施。須菩提！菩薩為利益一切眾生故，應如是布施。如來說一切諸相，即是非相；又說一切眾生，即非眾生。須菩提！如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者。須菩提！如來所得此法，此法無實無虛。須菩提！若菩薩心

住於法，而行布施，如人入闇，則無所見。若菩薩心不住法，而行布施，如人有目日光明照，見種種色。須菩提！當來之世，若有善男子、善女人，能於此經受持、讀誦，則為如來，以佛智慧，悉知是人，悉見是人，皆得成就無量無邊功德。」

持經功德分第十五

「須菩提！若有善男子、善女人，初日分以恆河沙等身布施；中日分復以恆河沙等身布施；後日分亦以恆河沙等身布施，如是無量百千萬億劫，以身布施。若復有人，聞此經典，信心不逆，其福勝彼。何況書寫、受持、讀誦、為人解說。須菩提！以要言之，是經有不可思議，不可稱量，無邊功德，如來為發大乘者說，為發最上乘者說，若有人能受持、讀誦、廣為人說，如來悉知是人、悉見是人，皆得成就不可量、不可稱、無有邊、不可思議功德，如是人等，即為荷擔如來阿耨多羅三藐三菩提。何以故？須菩提！若樂小法者，著我見、人見、眾生見、壽者見，則於此經不能聽受、讀誦、為人解說。須菩提！在在處處，若有此經，一切世間，天、人、阿修羅所應供養，當知此處，則為是塔，皆應恭敬，作禮圍遶，以諸華香而散其處。」

能淨業障分第十六

復次：「須菩提！善男子、善女人，受持、讀誦此經，若為人輕賤，是人先世罪業，應墮惡道。以今世人輕賤故，先世罪業，則為消滅，當得阿耨多羅三藐三菩提。須菩提！我念過去無量阿僧祇劫，於然燈佛前，得值八百四千萬億那由他諸佛，悉皆供養承事，無空過者。若復有人，於後末世，能受持、讀誦此經，所得功德，於我所供養諸佛功德，百分不及一，千萬億分，乃至算數譬喻所不能及。須菩提！若善男子、善女人，於後末世，有受持、讀誦此經，所得功德，我若具說者，或有人聞，心則狂亂，狐疑不信。須菩提！當知是經義不可思議，果報亦不可思議。」

究竟無我分第十七

爾時，須菩提白佛言：「世尊，善男子、善女人，發阿耨多羅三藐三菩提心，云何應住？云何降伏其心？」佛告須菩提：「善男子、善女人，發阿耨多羅三藐三菩提心者，當生如是心：我應滅度一切眾生；滅度一切眾生已，而無有一眾生實滅度者，何以故？須菩提若菩薩有我相、人相、眾生相、壽者相，則非菩薩。所以者何？須菩提！實無有法，發阿耨多羅三藐三菩提心者。須菩提！於意云何？如來於然燈佛所，有法得阿耨多羅三藐三菩提不？」「不也。世尊！如我解佛所說義，佛於然燈佛所，無有法得阿耨多羅三藐三菩提。」佛言：「如是！如是！須菩提！實無有法，如來得阿耨多羅三藐三菩提。須菩提！若有法如來得阿耨多羅三藐三菩提者，然燈佛即不與我授記：『汝於來世當得作佛，號釋迦牟尼。』以實無有法，得阿耨多羅三藐三菩提，是故然燈佛與我授記，作是言：『汝於來世，當得作佛，號釋迦牟尼。』何以故？如來者，即諸法如義。若有人言：如來得阿耨多羅三藐三菩提，須菩提！實無有法，佛得阿耨多羅三藐三菩提。須菩提！如來所得阿耨多羅三藐三菩提，於是中無實無虛。是故如來說一切法，皆是佛法。須菩提！所言一切法者，即非一切法，是故名一切法。須菩提！譬如人身長大。」須菩提言：「世尊！如來說人身長大，則為非大身，是名大身。」「須菩提！菩薩亦如是。若作是言：『我當滅度無量眾生。』則不名菩薩。何以故？須菩提！實無有法，名為菩薩。是故佛說：『一切法，無我、無人、無眾生、無壽者。』須菩提！若菩薩作是言：『我當莊嚴佛土。』是不名菩薩。何以故？如來說莊嚴佛土者，即非莊嚴，是名莊嚴。須菩提！若菩薩通達無我法者，如來說名真是菩薩。」

一體同觀分第十八

「須菩提！於意云何？如來有肉眼不？」「如是，世尊！如來有肉眼。」「須菩提！於意云何？如來有天眼不？」「如是，世尊！如來有天眼。」「須菩提！於意云何？如來有慧眼不？」「如是，世尊！如來有慧眼。」「須菩提！於意云何？如來有法眼不？」「如是，世尊！如來有法眼。」「須菩提！於意云何？如來有佛眼不？」「如是，世尊！如來有佛眼。」「須菩提！於意云何？如恆河中所有沙，佛說是沙不？」「如是，世尊！如來說是沙。」「須菩提！於意云何？如一恆河中所有沙，有如是沙等恆河，是諸恆河所有沙數，佛世界如是，寧為多不？」「甚多。世尊！」佛告須菩提：「爾所國土中，所有眾生若干種心，如來悉知。何以故？如來說諸心，皆為非心，是名為心。所以者何？須菩提！過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」

法界通化分第十九

「須菩提！於意云何？若有人滿三千大千世界七寶，以用布施，是人以是因緣，得福多不？」

「如是，世尊！此人以是因緣，得福甚多。」「須菩提！若福德有實，如來不說得福德多，以福德無故，如來說得福德多。」

離色離相分第二十

「須菩提！於意云何？佛可以具足色身見不？」「不也，世尊！如來不應以具足色身見。何以故？如來說具足色身，即非具足色身，是名具足色身。」「須菩提！於意云何？如來可以具足諸相見不？」「不也，世尊！如來不應以具足諸相見。何以故？如來說諸相具足，即非諸相具足，是名諸相具足。」

非說所說分第二十一

「須菩提！汝勿謂如來作是念：我當有所說法。莫作是念！何以故？若人言如來有所說法，即為謗佛，不能解我所說故。須菩提！說法者，無法可說，是名說法。」爾時，慧命須菩提白佛言：「世尊！頗有眾生，於未來世，聞說是法，生信心不？」佛言：「須菩提！彼非眾生，非不眾生。何以故？須菩提！眾生，眾生者，如來說非眾生，是名眾生。」

無法可得分第二十二

須菩提白佛言：「世尊！佛得阿耨多羅三藐三菩提，為無所得耶？」佛言：「如是！如是！須菩提！我於阿耨多羅三藐三菩提，乃至無有少法可得，是名阿耨多羅三藐三菩提。」

淨心行善分第二十三

復次：「須菩提！是法平等，無有高下，是名阿耨多羅三藐三菩提。以無我、無人、無眾生、無壽者，修一切善法，則得阿耨多羅三藐三菩提。須菩提！所言善法者，如來說即非善法，是名善法。」

福智無比分第二十四

「須菩提！若三千大千世界中，所有諸須彌山王，如是等七寶聚，有人持用布施。若人以此般若波羅蜜經，乃至四句偈等，受持、讀誦，為他人說，於前福德，百分不及一，百千萬億分，乃至算數譬喻所不能及。」

化無所化分第二十五

「須菩提！於意云何？汝等勿謂如來作是念：『我當度眾生。』須菩提！莫作是念！何以故？實無有眾生如來度者。若有眾生如來度者，如來即有我、人、眾生、壽者。須菩提！如來說有我者，則非有我，而凡夫之人，以為有我。須菩提！凡夫者，如來說則非凡夫，是名凡夫。」

法身非相分第二十六

「須菩提！於意云何？可以三十二相觀如來不？」須菩提言：「如是！如是！以三十二相觀如來。」佛言：「須菩提！若以三十二相觀如來者，轉輪聖王即是如來。」須菩提白佛言：「世尊！如我解佛所說義，不應以三十二相觀如來。」爾時，世尊而說偈言：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」

無斷無滅分第二十七

「須菩提！汝若作是念：『如來不以具足相故，得阿耨多羅三藐三菩提。』須菩提！莫作是念：『如來不以具足相故，得阿耨多羅三藐三菩提。』須菩提！汝若作是念，發阿耨多羅三藐三菩提心者，說諸法斷滅。莫作是念！何以故？發阿耨多羅三藐三菩提心者，於法不說斷滅相。』

不受不貪分第二十八

「須菩提！若菩薩以滿恆河沙等世界七寶，持用布施。若復有人，知一切法無我，得成於忍。此菩薩勝前菩薩所得功德。何以故？須菩提！以諸菩薩不受福德故。」須菩提白佛言：「世尊！云何菩薩，不受福德？」「須菩提！菩薩所作福德，不應貪著，是故說：不受福德。」

威儀寂靜分第二十九

「須菩提！若有人言：『如來若來、若去；若坐、若臥。』是人不解我所說義。何以故？如來者，無所從來，亦無所去，故名如來。」

一合理相分第三十

「須菩提！若善男子、善女人，以三千大千世界碎為微塵；於意云何？是微塵眾，寧為多不？」須菩提言：「甚多。世尊！何以故？若是微塵眾實有者，佛則不說是微塵眾。所以者何？佛說微塵眾，即非微塵眾，是名微塵眾。世尊！如來所說三千大千世界，則非世界，是名世界。何以故？若世界實有者，即是一合相；如來說一合相，則非一合相，是名一合相。」「須菩提！一合相者，則是不可說，但凡夫之人，貪著其事。」

知見不生分第三十一

「須菩提！若人言：『佛說我見、人見、眾生見、壽者見。』須菩提！於意云何？是人解我所說義不？」「不也，世尊！是人不解如來所說義。何以故？世尊說我見、人見、眾生見、壽者見，即非我見、人見、眾生見、壽者見，是名我見、人見、眾生見、壽者見。」「須菩提！發阿耨多羅三藐三菩提心者，於一切法，應如是知、如是見、如是信解，不生法相。須菩提！所言法相者，如來說即非法相，是名法相。」

應化非真分第三十二

「須菩提！若有人以滿無量阿僧祇世界七寶，持用布施。若有善男子、善女人，發菩提心者，持於此經，乃至四句偈等，受持、讀誦，為人演說，其福勝彼。云何為人演說？不取於相，如如不動。何以故？一切有為法，如夢、幻、泡、影；如露，亦如電，應作如是觀。」

佛說是經已，長老須菩提，及諸比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，一切世間天、人、阿修羅，聞佛所說，皆大歡喜，信受奉行。

（全文完）

重要词汇：

1、**金刚**：指金刚石，以喻坚利之意，历百劫千生，流转六道，而觉性不坏。即以金刚之坚，喻般若体；以金刚之利，喻般若用。

2、**般若**：为梵语，华语当译为妙智慧。（比智慧还高的层次）。

3、**波罗蜜**：为梵语，华语译为到彼岸。众生因有我执，故陷於烦恼之苦海。倘能从生死烦恼苦海，渡到不生不灭，清净安乐之地，即为到彼岸，即脱离了苦海。

6、**经**：经字当径字解，比喻修行的一条路径。

4、**顿悟**：就是一闻法，就知五蕴本空，六尘非有，立即开悟，而明大道。（六祖惠能为代表）

5、**渐悟**：由信而解，解而行，行而证，次第渐修，也可悟入。顿渐虽殊，而到彼岸则一也。（神秀为代表人物）

7、**三藏**：它是指经藏（佛所说的教法典籍）、律藏（戒律典籍）、论藏（所说的法相问答，及佛弟子或佛灭後，诸菩萨所解释的经义，与辩论法相的典籍）。

修道教材列举

【元吾氏】

只列举一部分，作为参考和引子。每人情况不同，请根据自身的情况，选择和试验适合自己的方法。最好的方法，是最适合自己的方法。一人一法，万法归一。

A、大道经典：

1、《天符經》
2、《心經》
3、《道德經》
4、《金剛經》

B、修炼方法：

1、印度《合一经》（旧译《瑜伽经》）
2、印度和藏密的“中脉脉轮法”
3、印度《四禅八定法》
4、《通玄真經》
5、《老君西升經》
6、《太上老君內觀經》
7、《太上老君說了心經》
8、《张三丰內丹36訣 》
9、藏密《梦观成就法》
10、藏密《神识出游法》
11、藏密《身外化身法》
12、美国“门罗出神法”（神游法）
13、荷兰“清醒梦法”（梦修法）
14、***你自己喜欢的、适合你的有效方法（最好的方法=最适合你的方法）

C、参考资料：

1、《云笈七籤》
2、《性命圭旨 》
3、《伍柳仙宗 》
4、《唱道真言 》
5、《大成捷要 》（----很多修道者的经验汇编）
6、***丹经万卷，不如守一。

【元吾氏注：2008-08-08发表于旧博客，略有修改。以上仅供参考，所有教材仅为个人经验，请勿照本宣科，请勿以术为道。】

==========
==========

催眠师2011-06-26 19:46:12
请问仁君居士，
您所提到的经典和方法，我一样也没接触过，
您可以建议我先看哪本经典或先试练哪种方法吗？
谢谢
博主回复：2011-06-28 16:45:37
多看多试，才能知道哪个适合自己。

haibiandedandan2011-07-26 07:54:45
老师，请问道生一，一生二，二生三，三生万物这个一二三您是怎么理解的。另外无名，万物之始，有名万物之母，这个始和母有什么区别，尤其是这个母指的是什么。

博主回复：2011-07-27 22:49:03
参考博文“万物本源的描述”。

喝水2011-10-03 16:50:50
您说过不必相信你的经验亦不用相信任何经典，实践出真知。
不过这样算不算疑师、疑法，对修行有无坏处
例如：您当初不相信有阳神，以至于用了十年证实。
　　如果相信，也许只需十个月
是不是从短了看有阻碍，长远看正是这种精神才利于证道？
博主回复：2011-10-18 21:11:23
这么说是为了减少迷信。

(qq 空间留言板)

第12楼 Karl 2008-08-19 16:29:48
你好,居士,我是利穆里亚人,请问您了解我的过去吗???
08月21日 16:05
你既然知道自己是利穆里亚人，也应该知道自己的过去呀！

(qq 空间) **修道教材**

苍月の十字架 2008-08-08 16:18:05
西游记？？
主人 8月10日 15:52回复
西游记乃古今炼丹之第一部奇书。
请参考：西游原旨、西游百回详注、西游真诠。

(旧百度博客) **QQ 号码和电话号码**

岩屋人 2009-07-27 21:32
我看了你门罗的答网友问 ，悟到困扰我十多年的身体问题 可能是6轮和2轮不平衡，（九几年练气功所致）请问用什么方法或食物药物可以调理好？不甚感谢！
仁君居士 2009-08-07 03:54回复 岩屋人：
用最简单的静坐冥想，不用意念控制，自然无为。

永远的行路人 2009-08-11 11:52
我练道家丹田功已半年多，现一聚气就感觉丹田气块坚实，微微涨痛，全身汗毛竖起（包括头皮、后脑）像过电，请问是否小周天快要通了？有无偏差？
前一个月出于好奇试练了藏密中脉修法几分钟，当夜奇迹般地作了很多极其清晰的梦，此后只要当晚练几分钟就会如此，有次梦到有人给我吃了3颗药，极其强烈鲜明的味道现在还记忆犹新，是否我更适合藏密中脉修法？2种功法同时练可以吗？不胜感谢！
仁君居士 2009-08-30 22:32回复 永远的行路人：
1、一般人小周天本来就是通的，练功只是强化而已。你的现象即是得到强化的现象。
2、从这个现象来判断是的。
3、可以。

只是各种可能 2009-08-15 14:22
仁君居士，你好！ 最近几月学会一点阳宅，替人改宅之后确有良效，绝非社会上多数风水先生的混骗术。有一问，替人改命是否有损自己在这个物质世界的利益，比如通常所说的风水先生折寿，无后，等？
另，我可通过铜钱卦和测字的办法，大幅提升彩票和民间非法六合彩的中奖率，按照世俗说法，这是不义之财，会无福消受甚至引祸。
望居士解惑！
仁君居士 2009-08-30 22:33回复 只是各种可能：
与修道无关的问题不在本人答疑范围内。

莲花阿果 2009-08-20 10:16

请问能量是什么？我们何以能吸入能量。那些能量何以能被我们吸入？能量为何又被消耗？我们修行就是要得到更多能量吗？那必然有失去能量。有没有不生不灭的能量。或者本身我们能量就具足，无所从来亦无所去。释迦佛修行若有人要必然给予，如果有找他要能量，他必然给予。那么他给予之后自己就没有能量了吗？显然不是。请居士解答。
仁君居士 2009-08-30 22:38回复 莲花阿果：
1、能量是意志力。
2、强化意志力=强化能量。
3、消耗意志力=消耗能量。
4、修行的目的因人而异，各不相同。
5、能量是无穷无尽的，因为意志力是可以创造和凝聚的。

居士好 2009-08-20 21:16
能否推荐您曾经练过，对您帮助极大的内功太极拳是何太极拳？
仁君居士 2009-08-30 22:39回复 居士好：
如意太极。

匿名网友 2009-09-01 09:16
居士您好：我母亲认识一位僧人，据说那僧人能指导修炼。请问人在修炼的不同阶段（比如筑基完成）有哪些可以观察到的变化？那位僧人50多岁，看起来还不到三十岁，额头上泥丸宫隐约有一佛像。他在什么层次呢？我能否拜他为师呢？
仁君居士 2010-02-16 22:53回复25：
外表上是观察不出来的。

无名指 MY 承诺 2009-09-05 13:01
居士居士我爱你~~
原来能量就是意志力````看来我的能量很多~
请问居士此意志力是否是文学上的意志力呢？
　能不能解释一下普遍的意思呢。
以前居士说运动能够快速的吸收能量，那么意思就是运动能够强化意志力啦？
　到底这个意志力该怎么去想才对呢？　请教
仁君居士 2010-02-16 22:55回复27：
意志力 = Will Power
(强烈的意愿)

(旧百度博客) **不再回答已经答过的问题！**

超越凡 2010-01-01 12:46
由于字数限止，我接着在下面提问：麻烦大师了
一、我守下丹田的时候睡着了，还在守，这样好不好呢？
二、我现在下丹田只要稍一守就发热，是否功力有所提升？
三、“心息相依”我非常不明白，因为我觉得‘心’即是意识。‘息’便是气息。我们呼吸的时候想吸就吸，想呼就呼，本来就是相依的啊，为什么功法里特别强调，是否还有深意？
四、“心息相依”于“身外虚空”我更不理解了，他们说身外虚空便是“鼻孔外虚空也”，我想如果是意守“鼻外虚空”那如何还丹、结丹呢？望大师指点.
五、大师说如果修道和出体，中脉足够了，可是我又看不到中脉，所以我想请问如果开了天眼是否可以看见中脉呢？如果开了天眼，那么用中脉修炼密宗中脉岂不是更简单了吗？大师有开天眼的方法么？

问题有些多，不过这都是我在修炼中遇到的困难，希望老师予以批评指正。
仁君居士 2010-02-16 22:15回复21：
1、一般不会有问题。
2、有进步。
3、平时呼吸不用意识。有时为了强化，故意加强呼吸，此时“心息相依”指意识和呼吸互相配合，同步化。
4、“身外虚空”指出神之后，神（灵体）可以畅游于身外的宇宙（虚空）。
5、可以。是。我没有特意练过，是自然开的。故没有特意练的方法。抱歉。

只是各种可能 2010-02-05 14:41
居士您好，您说过要最后得道，必须放弃神通，可您现在还能长期不食，这个不食也应该属于神通啊？
比如密勒日巴尊者，他会给邪思者展示穿山和飞行，难道是密勒日巴尊者尚未得道吗？
我的理解，我们投胎做人，忘记灵界的一切，本来就是上帝的安排，修炼难道不是对这个安排的破坏吗？换句话说，假设大家都成佛的话，这个宇宙是不是太单调了？
望居士百忙中解我迷思！
仁君居士 2010-02-16 22:22回复24：
1、我是指放弃对神通的追求。有就有，也不必将其故意废弃。不追求、不排斥，平常心待之。
2、如上。
3、修炼也是一种安排、也是一种体验。

和尚牌梳子 2009-11-22 18:20
魔是什么　是真实存在的灵体 还是由心所造　　麻烦了
仁君居士 2010-02-17 13:00回复19：
两种形式都有。灵体，也是由心所造。

只是各种可能 2009-10-09 18:08
居士你好，请问夏威夷零极限您怎么看？
仁君居士 2010-02-17 13:01回复13：
没有接触过。

nechong 2010-02-17 13:08
居士，如果喝尿是错的，那这本古印度书市骗人的吗？
书名： Shivambu Kalpa Vidhi 古代印度圣人应该不会骗人吧？
现在 urine therapy 在很多世界开使热了。
谢谢
仁君居士 2010-02-17 13:22回复29：
1、我没有试过。
2、我看过几个人实验过，没有看到直接效果，但看到心理作用的效果。

(旧百度博客)**陳希夷《華山十二睡功總訣》**
---
pywbd007 2010-03-10 22:09
居士你好，我有个问题想了解下。三十六丹决中的意守丹田
3.用目内视即所谓“回光返照”下丹田，三也。

4.但不可过于着意，只下丹田时时有知觉即已，四也。
到底是想象下丹田处有一个发光的“内丹”还是注意力集中在下丹田没必要想象“内丹”？
能不能详细的帮我解释下该要点，谢谢了居士！~
仁君居士 2010-03-22 23:39回复1：
不是想象，而是用意念去观看，轻轻地观看。

pywbd007 2010-03-10 22:18
额。。还有个问题，练功的时候是正常的坐着还是像禅定一样盘起腿？
那个效果好啊？？
还有，手上要结印么？比如禅定的时候那个右手放左手上，拇指相抵的那个印，在练三十六诀的时候能用么,?还是说有其他的手印？或者干脆两手都不结印？
仁君居士 2010-03-22 23:41回复2：
1、都可以。自己觉得习惯和舒适的效果较好。
2、我没有结印的经验，抱歉。

星光体骑士 2010-03-11 10:44
居士又更新啦！哈哈！不过这篇睡功好难懂！有个问题想问居士，守丹田后为什么会连续梦遗，这样有害吗？如何解决？谢谢！
仁君居士 2010-03-22 23:42回复3：
我从未有过梦遗的经验，抱歉。

星光体骑士 2010-03-11 11:55
我是3楼，我每次都是睡觉前躺着守丹田，配合逆腹式呼吸。白天也是一样。吸气是收腹，呼气时挺起，不知道这样练是不是不对。
仁君居士 2010-03-22 23:44回复4：
筑基阶段可以。
出神阶段则要忘掉肉体。

仁君居士 2010-03-22 23:51
请大家注意：
1、贴此文是转给“超越凡”的。
2、我没有修过这个功法，请不要对此功法提问。

(新浪博客) **修道答疑规则---本源之道**
---
lijiling19682011-06-22 11:08:03
您好：看了您的答疑中所说的，请问一下：出神的目的是什么？对现实现状有什么影响？所说的可以出七界，七界之外是什么呢？
博主回复：2011-06-24 15:46:20
1-2、取决于自己。
3、没有七界，也没有内外。都是一体的。仔细看博文“界的连续性与相互验证”中“C.1.界的一体性”。

新浪网友2011-07-20 12:45:07

居士：您好！很感谢你在此答疑，我想问一下居士，听说内丹修炼到一定程度的时候会有一些内景出现，出现的景很可能是恐怖吓人的，如果修炼者控制不好自己的元神会出现生命危险，所以内丹修炼最好要有明师在旁庇护，所谓的法、财、侣、地最好都具备才容易成功，想问居士是否丹道修炼真会有这样的危险吗？希望能得到居士的答疑，谢谢！
博主回复：2011-07-25 21:26:32
1、基本上都是虚惊一场，比走路被车撞死的几率小很多很多。受影响的，是你的心。如果你被情人恶搞，你跳楼自杀了，这是你的心受影响的程度。
2、法侣财地要适当有，如果你挨饿、露宿，能静下心来探索万物本源吗？现实问题还是要：先生存，后发展。

(现百度博客) **修道文章分类目录**

Scythev 2011-06-01 20:27
君哥为啥改名叫元吾氏？
元吾氏 2011-06-10 20:06回复 Scythev：
好让你改叫元哥。

(剔除的博文)**《心經》--梵英中對照版**

凡然 2008-08-08 19:15:34
“色不異空，空不異色，色即是空，空即是色”这句怎么理解呀？
主人 8月11日 12:39回复
色：有形，肉眼可见。空：无形，肉眼不可见。
有形与无形本质上相同，有形既是无形，无形既是有形。
色与空是一体的两面性：现象性和本质性。

Indigo Child 2008-08-12 18:37:41
老师。。是不是`空`指万物的流动性。。任何事物只是一种`态`。。好比要想在跑步机上`静止`就必 XU 不停的`跑`。。`色`是指比如`光波`。。我们用`眼球`这个器来接收。。然后反应到自己的大脑这个器官。。我们所看到的其实是自己大脑里产生的`图像`。。。就好比电脑屏里显的`实体`只是三元色组合成的`色`？不知道我这样理解是不是对的？
主人 8月12日 21:50回复
对色的理解是对的.

Indigo Child 8月12日 22:15
那`空`怎么理解的呢。。老师
是不是指一切指是`心`产生的感觉。。这种感觉是虽然不是假的。。但是虚空的？
主人 8月12日 23:01回复
指一切幻象的创造者－－意识－－它是无形无色无相的。

---
mantra2012 2010-03-06 13:37
请问平常读诵的话，梵文比中文的效果是否更强大些？
仁君居士 2010-03-07 12:21回复3：
1、什么效果？
2、你精通梵文吗？

匿名网友 2010-03-06 01:42
居士，可否讲讲《心经》的功用？
仁君居士 2010-04-01 15:08回复2：
释迦牟尼先生把自己亲眼看到的真相表述出来与世人分享。仅此。

mantra2012 2010-03-08 18:57
1、通常所说的功力、好处之类的吧
2、不懂梵文，就是参照网上流传的普明和果滨居士所教的悉昙梵文
谢谢回复。
仁君居士 2010-04-01 15:11回复7：
1、不懂梵文而读诵梵文，是迷迷糊糊地信，简称迷信。
2、好处是让人继续迷迷糊糊。

Player9999 2010-04-01 01:19
仁君居士，英译文里，好像漏了“渡一切苦恶”？
仁君居士 2010-04-01 15:32回复10：
1、此英文版是从梵文直译的。
2、梵文原文此处是：paśyati sma.直译是：“看见了”。（“看见”的动词过去时）。可直译为：“我看见了！”（看见前面所讲的真相）
3、玄奘将之意译为：度一切苦厄。
4、此英文直译版将之省略。
5、玄奘省略了序文，也没有翻译最后的诗文。

(剔除的博文)**《瑜伽经》----冥想禅定之经典**

随 H 2009-11-21 13:47
居士好！问一下，海底轮中沉睡的“灵蛇”的强大能量是哪里来的？是灵魂设计的吗？难道人一生下来它就是一直沉睡的吗？
仁君居士 2010-02-16 22:57回复11：
1、灵体能量。
2、肉体苏醒时，灵体睡觉。肉体睡觉时，灵体苏醒。

(剔除的博文)**万物皆灵----意识创造形相的科学研究**

新浪网友2011-09-12 23:04:59
谢谢老师！节日快乐！
下一层（个）的变化对上一层（个）的影响还望老师解答。
水得到美好的祝愿，其中的世界就得到净化，故能呈现美丽结晶。
博主回复：2011-09-13 16:38:47
整体的、局部的影响都有，很广。

新浪网友2011-09-13 15:58:19
老师，我们创造的下一界是什么？
再就是，传统文化的神灵对现实生活的干预跟业力相违背吗？
博主回复：2011-09-13 16:36:49

1、有很多很多种，能想象出来的都有，以至于一般人想象不出来的。
2、问题有点泛。

yangdan19872011-09-14 11:44:48
感谢老师！请问老师比方说一个人被设计了要生一个病，或者换句话注定要遇到一个业障，如果老师干预帮助治疗帮助了算是对这个人生的设计的改变还是注定了会碰到老师这样的人？
博主回复：2011-09-16 18:54:43
都有。

cwy9252011-09-18 09:41:03
网络里找到的：
元老师，这是否也是万物有灵的一种体现？
戴水晶有很多好处
一、 白水晶：供佛、灵修、百佛百祥。增记忆，头脑清晰，安定情绪，可得健康、好运。
二、 黑水晶：灵疗、炼气、趋吉避凶。
三、 茶水晶：沉着、稳健、持盈保泰。
四、 紫水晶：爱情、婚姻、美满如意。平衡体能、智慧、广结人缘，加强记忆，可镇定安神、治失眠，开发灵性。
五、 黄水晶：财富、事业、身体强状。又名商人之宝，有摧财之用，主偏财，助肠胃清化。
六、 紫黄晶：健康、智慧、出类拔类。不可多得的宝石，色彩柔和，能调和事物平衡，双线发展，具有紫晶和黄晶的双重功效。
七、 芙蓉晶：姻缘、人缘、相得益彰。促进感情、增进人缘，改善人际关系，增进对异性的吸引力，易于沟通，也是爱情石。
八、 金发晶：吉利、吉祥、事事圆满。增强财运，具改运、挡煞的功力。
九、 发 晶：如意、如愿、心想事成。
十、 黑发晶：消灾、解厄、无忧无虑。加强自信，可避邪、治病、改运。
十一、红发晶：青春、欢喜、活力充沛。增加信念、自信心、主健康。
十二、绿发晶：幸福、好运、双星报喜。主正财，增加事业运，
十三、绿幽灵：招财、聚财、财源滚滚。增加事业运，主正财，开发下三轮，今人运势提高。
十四、白幽灵：神强、体健、精光闪闪。
十五、红幽灵：财富、欢喜、好运富贵。
十六、金字塔水晶：大富、大贵，世代荣华。
十七、千层叠水晶：稳重、刚毅、步步高升。
十八、骨干水晶：禅修、灵慧、勇猛超群。
十九、双色水晶：阳刚、阴柔、和谐共鸣。
二十、水晶簇： 净化、调和、一室祥和。
二十一、水晶洞：修炼、养生、气宇不凡。
二十二、招财树：招财、镇宅保平安。
二十三、碧玺： 能量巨大，是打通神经系统及促进血液循环的宝石，也能促进细胞新陈代谢，回复活力、清除疲累，改变身体气场，可治风湿、关节炎，也可增加心肺功能。
二十四、海蓝宝：能增加自信心，有避水险能力，对喉咙痛者尤有疗效。
二十五、水胆： 使人处事灵活，舒解紧张的人际关系，可增添夫妻的感情。
二十六、黑曜石：抗负能量，清病气，避邪。
二十七、黄玉： 给人活力、乐观，减肥、治胃寒，消除失望，悲观的情绪。
二十八、石榴石：海底轮的能量石，促进新陈代谢，改善血液循环，增强工作能力，亦可美容养颜，女士恩物。
二十九、荧石： 可除头脑胀闷感，主和平、避是非，对商业有利，避官非，并防止外在的负能量入侵。

三十、 虎睛石：金黄色带动财富流动，聚财，激发勇气，使人信念坚定，确保事业贯彻始终。
三十一、玛瑙： 能沉稳，平复精神紧张，可避免意外事故。
三十二、玉髓： 清醒头脑，可保旅游者平安，可防意外，保持冷静，对呼吸道毛病有效。
博主回复：2011-09-18 11:27:08
是。

林凡的叶子 2011-09-24 20:59:49
2、形体的创造：上一个灵体是下一个灵体的创造者。
3、世界的创造：上一界是下一界的创造者。
是不是也可以说，物质世界的创造也如此？当下的生活，包括身体、家庭、经历等等，是曾经我们自己创造的？
有点像“心随境转”。
博主回复：2011-09-28 18:54:24
“曾经”和“正在”创造。

liguodongdao 2011-10-11 22:25:22
请问元哥 科学技术在以后的社会还需要吗 是不是高灵社会不需要科学技术了
博主回复：2011-10-18 21:19:14
物质界还在，科学技术就会需要。

心梦衣缘 2011-09-13 01:18
当一生结束时，这个人格就消失了。它的模式被这个个性所吸收。它的记录被保留，但它成了个 性的一部分，个性从来就是它曾经是的一切的总 和：在所有时代中它所思、它所经历、它所吃的、 喝的和感受的一切。 这里是极端状况下的一个例子。无神论者和宗教人士似乎都是对的。无神论者说死后人格并不续存；宗教人士说灵魂在死后接受审判并回归它的创造者。如果以人格来替代灵魂，两者都表达了一个真理。这个人格受到审判，回归它的创造者——这个个性——并被吸收，放弃它自己的独立存在。 这来源于凯西通灵，我想问元老师：这里说的当一生结束时，为什么人格会消失？
元吾氏 2011-09-14 12:55回复25楼 心梦衣缘：
人格是一个意识倾向，一个倾向仅为一世的一个投胎目的服务。此目的完成（消失），此倾向就不需要了（消失）。若产生新的目的，则相应产生新的倾向。

teston 2011-09-13 13:39
中秋快乐~~~~元老师，鄙人最近在练36决时遇见一个小问题，我先描述一下过程：想象身体虚无，只剩下丹田和自己的意识点在观照下丹田，这时我会把意识点下沉，与丹田合一。合一之后的感觉是全身变成浑然一体，虚虚荡荡，好像没有重量，最小意守单位就是这个“全身*”（*这个“全身”感觉比肉身大一些）。如果硬要再找“下丹田”会在印象中的腹部找到一块空荡荡的地方，尝试意守时感觉完全像在“看空气”。
问题来了：1、这个“合一”过程目前您老看来没有什么问题吧？2、合一之后最好怎么做？3、这时的意守“全身”真正是在意守丹田还是全身？4、从这个状态中出来之后立即继续打坐，会难以再进入，这主要是因为“想进入”的杂念干扰吧？
元吾氏 2011-09-14 12:58回复27楼 teston：
1、没问题。
2、顺其自然。
3、全身。
4、对。

teston 2011-09-14 13:03
谢谢老师
还有一个问题：“意守”和“静观”是不是没有区别啊？
元吾氏 2011-09-14 14:17回复35楼 teston：
有区别。

norda 2011-09-13 22:56
究竟是水自己看到字而结晶?还是实验者自己的意识影响了水？（实验者自己知道答案），这个和双缝实验是一样的，我倾向于人的意识影响了水。
元吾氏 2011-09-14 14:17回复31楼 norda：
两种实验都有，水都被影响了。

teston 2011-09-16 01:27
元老师，请问：“对于本体觉知的失而复得，并保持这种觉知状态就是开悟”（出自《当下的力量》）这里的开悟是指您老平时说的“得道”吗？
元吾氏 2011-09-16 18:48回复47楼 teston：
是。

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

==========
旧百度空间 留言板
http://hi.baidu.com/%C8%CA%BE%FD%BE%D3%CA%BF/board
==========

大师，我2007年12月---2008年5月在我工作的地方总是听到有奇怪的事情发生，比如凌晨3点-4点的时候我在睡觉，由于还没有睡着总是听到一些别人听到不的声音，比如有人小声说话，和敲桌子的声音是不是我撞不干净的东西了？
回复8楼：
与修真答疑无关的恕不回答。

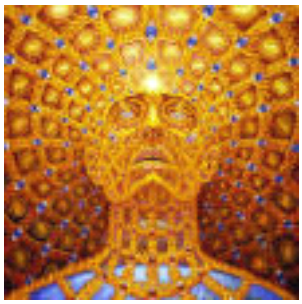
哦，大师今年贵庚啊？
2008-07-16 19:50回复
四十多。

如何知晓今生与修道是否有缘
回复 12楼：
人生本身也是修道的一部分。

你好 我想知道为什么要修真 修真对自身 对外界 对万物有何影响
谢谢
回复13楼：
个人目的都不一样，取决于你自己。

你是凡人 BRUCE 吧
回复18楼：
不是。

您的形象照为何要选此图？有何用意？
回复22楼：
此图称为大灵。代表一个人所有的灵体。



问题的我多多的有
1.每次呼叫指导灵他都会来吗?[我还没吼过]
2.现世周围所认识的人,有不少都是前世就认识的吗?
3出体时间是由能量来控制长短的吗?或者能量不足不能出体.
4出体时做的事比如 瞬间移动 穿透 是要消耗能量的吗?有的朋友说出体时只能爬着走,这是能量不够的缘故?

5能量与现世的我的工作精神状态挂勾吗?
回复24楼：
1、不一定，你不是他们的老板。
2、不少。
3、是的。
4、是的。
5、挂勾。

居然说超过1000字了..
6除了修炼比如 气功 脉轮 36丹诀,通过[吃]能补充出体所需要的能量吗?
7[梦]的[可预见性]很高,特别是从我接触这些开始后,[-_-不是精神过敏]更是频繁重复,我有个想法,请判定下,这是不是说明我的前世或者前前前世的经历出现过现世了[没见过我的前世人生]..?我重复了以前人生(以前的修行失败),而频繁的出现,是警告我以前的人生就是在这里[栽过跟头或者(死亡)]?
8.每个人的灵体是有7个的吗?指导灵或者守护灵是其中的一个吗?或者是其中的最高灵?
9.接第8问..那[我]现世的我的[所有感觉]是来自于那个灵呢?是所有的还是其中一个,还是..现世的我是[第8个]灵?O?O? {我想的}
10.这个问题.很烦,也知道你不会回答.凑个数字贝..0过点了..睡了...关于2012的问题.我回想以前看的书以及看过关于之类的资料.也 解字解过 [灾][难]此字,本意上看来 简单说就是苦尽甘来 /啊我下了.下次再发了..888今天下5 4点才上过啊..不知道你多久才上了.呵呵..
回复25楼：
6、绝大部分食品不是灵体所需的能量。
7、可能。也有其它可能。
8、共8个固有的灵体。严格的意义上讲你的灵体都是你的肉体的守护灵，但也有其它的。
9、所有的。

大师，我在 1 6 岁那年出过体，后来发现一直出不了．当时的感觉很玄，就像是在做梦一样，但是我的意识非常的清醒．当时因为好奇，想试试打坐的感觉，接着无意中进入了某种状态，然后一阵白光闪过，就发现自己好象飘起来了，周围的事情都看得很清楚，但是只飘在天花板上一样，过了几秒之后，就回体了．后来一直想再次找到这种感觉，却一直也没有遇到过了．
后来练习的时候，就只感觉自己像是围着什么东西在转，有点像地球的自转一样，控制不了，想出体也出不了，这种情况应该怎么办呢？请问大师．
回复28楼：
出神需要精气圆满。打好基础后再练习出神。

大师：我有个事情紧急求助，为什么基督教徒说其他宗教甚至佛教都是假宗教？ 难道真的不能同时信么？我准备融合着修行，但是在这卡住了。尤其是基督教甚至说信其他宗教的人都得不到救赎！
回复30楼：
万法归一。各种宗教各种科学都是探索真理大道的方法和技术，切勿以术为道。俗话讲，条条道路通罗马，千万不要把道路本身当成目的地。如31楼所讲，避免迷信。

同志,最近出体困难,往往在中午震动时,马上就给醒了
或者是有讯号时,身体动不了,我有一次出,感觉自己灵魂象一拖水,可以改变形状,有人的声音可以把我振飞请问是阴神还是阳神
回复32楼：
阴神阳神的定义有很多。为避免交流失误，请先明确你所理解的定义是什么。

大师,我知道你想说的道理，条条大道通罗马，但问题是，如今末世，启示录说过，唯有信仰上帝才能够得救，请问，末世快到，时间不够，我们只靠学习些虚无缥缈的东西能够得救么？
我记得你说过“当修炼到最后一道关卡时，必须放弃一切神通，否则无法得道”，但问题是，时间不多了，你于中国80年代的气功高潮期学习气功，尚且学习10余年才能够得道，而我们呢？我们可能在如此短的时间内修行成功么？
不知道大师是否思考过这些东西...
回复36楼：
基督的上帝，伊斯兰的真主，道家的道，佛家的空/金钢/如来，都是同一个东西同一个真理。但很多人只学习了其中的一种宗教，不知道其它也是一样的，所以才会认为自己是唯一知道真理的。我最早学习道家，也曾经以为道家是唯一知道真理的。后来又学习了佛家、密宗，继而基督，继而伊斯兰，才明白他们都知道那同一个真理，只是表达方式和修行方法不同而已。
这四大流派所使用的方法不同，角度也不同，各有长短。综合各家，可以做到：取长补短，多种角度。因此，修行的效率可以明显提高，理解也更加透彻。这是本人几十年来周游世界所学到的最大的经验。

居士，出体的人可以帮别人出体么？是否可以组团出体去某个地方？
2008-08-12 14:57 |回复48楼：
1、可以。
2、我没试过组团。

您好！我们是同一个灵吧？
2008-08-14 01:33 |回复50楼：
我们是同一个大灵。

是否年龄越小修炼越快？
我可不可以叫一个6岁的小孩修炼丹道？
猩猩能否得道？
我百日筑基进行了一个月，能入静，可是做梦遗精了，是不是要重头来过
2008-08-14 01:33 |回复51楼：
1、是。
2、没试过这么小的。大概可以省略基本功。我也打算教我家小孩。
3、可能。
4、不用。

大师进行过生命回顾吗?
我有必要从现在起做个表格把身边的事全记下来吗
2008-08-14 01:34 |回复52楼：
1、进行过大概的回顾。
2、有好处。

大师有能不能写个《道德经》注释什么的
因为好多人都是看到网上的东西，断章取义的练
如果能靠一个系统的东西入门就好了。

2008-08-14 01:38 |回复53楼：
谢谢你的建议。需要花很多时间，让我考虑考虑。

第一个得道的人出现在多少年前？没有任何前例可供他参考，没有任何功法供他修炼，怎么能得道.
2008-08-14 22:33 |回复58楼：
超过一千字符，贴不进来。放在博客里：“最早的得道者”。

请大师指点：
经朋友介绍在你的博客留言（一篇发不完有两篇）
十多年前我是在15岁左右练的好像是大周天路线，后来大部分是练的是入静，不过那时能入静时能看到眼前像圆月一样清澈 由蓝色变白 越来越变。
，后来到过了四年突然站在楼台 眼前发黑 视野慢慢变小，最后啥都没看见，紧接着又能看见，但好像一切都变啦。连自已都变啦。周围的世界也变啦，像是进入虚无的黑洞之中。没有时空感觉.最严重的三个月感觉不到自我。就像丢失了自已一样害怕极啦。空 空空的感觉真的很有体会。后去医院检查(心脑电图和常规检查)一切正常。
从此这十年间很少再练入静。自已一直在适应这种状态。准确的说是想摆脱那种状态。但确不能摆脱。慢慢的就爱看佛学书。那时觉得佛学书里说的就像印证自已的体验一样。看起来很有同感。也想让自已慢慢忘却那种状态。但实际上没有做到。
但最近几年。先耳朵听力发生变化，先有耳鸣,紧接着是听到一些声音就会头晕甚至头疼.甚至眩晕.后经医院检测听力发生变化（只检测），医生说能听到有害大脑的声音。不过从今年五月份吧 听力又不影响正常生活啦。
紧接着又出现眩晕看到周围东西在微小移动，甚至是门上有区域在旋转..。同时走在大路上有被停在路上的汽车吸引的感觉，像失去平衡感一样。
从十年前到今年8月一号我没练过气功。但我的黑暗虚空的感觉确没有减弱，我一直不想要这种状态。十年间也就有两次感冒.8月份我又重头开始接触气功。现在发生的事越来越多像眼前有红光（睁眼），甚至在入静能看到对面墙上也有人盘坐。所以我有些害怕我想知道这些是不是跟气功有关，还是我另有疾病。我该怎么做。
特请指教!!! 拜谢!!
2008-08-15 22:34 |回复62楼：
入静深度后会强化灵体的视觉和感觉，对修炼灵体者属于正常范围之内，只要不影响正常生活。

大师，如果这一次出到物质界，然后想去另一个平行世界的物质界，需要切换次元二次出体吗？
2008-08-15 22:35 |回复60楼：
需要。

大师我平时睡觉前守下丹田，然后利用清醒梦出体，等通小周天了再练习主动出体。
我这个计划怎么样?
2008-08-17 00:02 |回复67楼：
不错。

按居士所说,今生是否得道,也是前世完结时的一个安排,但并非完全照本就班,人定胜天,多种的发展使你提早20年得道.
现在正处于物质发展期到成熟期的一个过渡期,随后得道的人会愈来愈多.近早接触道,思道,悟道,证道.也是说明 [业]距 轮 尽不远的表现.

我始终出不了体,是否距业尽还有一定距离 ？
现在感觉好茫目
2008-08-17 00:06 |回复68楼：
出体是一种技术，本身并不是道，与业尽无关。任何技术都和学习打球、做饭是一个性质，熟能生巧。不要把出体看的太特殊，这是心障。只是一般技术而已。

大师，出体后想着某人的模样和名字然后默念“我想去找他现在的指导灵”，是不是就可以和他的指导灵聊天了？
2008-08-17 00:09 |回复69楼：
方法大致正确。

tingsong1 居士您好！
不好意思，每次都想问这个又不敢问，怕引来出体或者修炼爱好者的非议。就是我长期以来处在半信半疑的状态，究竟出体后的境界是否客观真实的世界？还是仅仅是人的潜意识幻化的世界而已。这些东西很难求证，但关系到人一生追求的东西是真是伪的问题，务实科学是最首要的，但现代科学又没办法去证明这些境界的真实性。我并不是说得道的人所述是假的是在骗人，只是说人的潜意识是强大的，出体的境界到底是真实的外在世界还是内心识海或者心田幻变的境界？真的很难客观区分。或者真的是他们有可能让自己的意识营造出来世界骗了？
看过一篇文章说科学家用电流刺激病人的脑部不同位置，发现改变位置和电流大小，会让病人出现离体的感觉。也看到网上有说西藏还是印度的高僧入定后游历地狱的种种景象，您也说过地狱是人们的潜意识产物，或者是集体潜意识的产物，那么这些高僧是不是受到这些意识的诱导而产生的种种想像之物？人的心理或者说意识是很难捉摸的，西方心理学家研究了数百年也没有研究透彻，潜意识可以诱导人产生各种境界让人信以为真。比方来说，我是一个普通人，听说了出体，和出体后的境界层次，那么我在之后努力学习练习出体，会不会也一一证得的这些境界，只是潜意识根据之前的听闻而创造出来的虚幻的意识世界？因为心境里面出来的东西，有时候可以是很真实的，就像游戏一样，可以一玩再玩的。
从您的贴子可以看出，仁君居士是我在网上遇到的最务实、最没有门派之见、最认真求证的人，也许您的境界我们求证到还要许多年，但我相信你的观点，也从来没有怀疑过您的人品。之所以提这个问题，相信也是许多网友的问题，以您这些年闻道求道证道得道的经历，可以证明您所说的是真实的境界而不是潜意识创造的虚拟现实或者幻相吗？
必竟作为每一个热爱修炼的人，谁也不想穷其一生追求的东西到头来只是一个美丽的幻境罢？
也许最有效的间接证明就是与出体者同出体去一个地方，详细对比，是否有差别？或者直接证明，就是以适当神通示人，以证不虚了。倘若是真，也好让大家坚定修道之心。
抱歉发在这里，本来想将问题发到门罗吧您的答疑贴，无奈两次发送系统都说要审查，昨天到今天审了二天没审出来，所以发在您的空间。但也希望更多的朋友可以看到。谢谢解答！
仁君居士2008-08-17 03:01 |回复 76楼：
从经验上，先出体到灵界，看见与现实世界完全不一样，会让人感觉是主观幻境或梦境，容易对出体的客观真实性产生怀疑或否定。先出体到物质界，便可以验证出体的客观真实性。如果依照循序渐进法一个界一个界地按顺序出体，则可以得到连续性的逻辑验证：出体到物质界，可以同时看到第一物质界和第二灵界的一部分，验证相互的客观存在性；出体到第二灵界，可以同时看到第二灵界和第三灵界的一部分，验证相互的客观存在性。依此类推，最后验证至第七界的客观存在性。逻辑公式：如 A=B, B=C, C=D, D=E, E=F, F=G,则 A=G。
换句话说，循序渐进法虽然是最笨的得道方法，但也是最脚踏实地的、一步一个脚印的、逻辑严谨的方法。
出体到七大界的修炼有几种常见的不同顺序法：
1、循序渐进法：第1界-->第2界-->第3界-->第4界-->第5界-->第6界-->第7界（如印度七脉轮法）

2、两分混合法：第1界-->第2-7界（如道教性命双修法、藏密神识出游法等）
3、一元混合法：第1-7界（如最常见的冥想入定法、清醒梦法等）
4、反向两分法：第2-7界-->第1界（如藏密梦观成就法）

请教大师以我的状况能否进行离体训练？
2008-08-19 23:49 |回复80楼：
你有什么特殊情况吗？

请问：
看到有人问：“练道家周天的时候默念佛家的六字大明咒会走火入魔吗”
又看大师把道德经和佛教的经并列起来，那么练佛教的功夫时默念道德经也可以了？
什么叫“咒”？一般人看经书就是讲哲理的书。道德经也有这样的作用？
2008-08-19 23:58 |回复89楼：
咒，多口，是反复重复一句话，目的是加强同一个意念。
不会走火入魔。但是两种意念同时使用，意念不集中，效果不一定好。一心不可二用。两个分开练较好。如果两种相似或者相同，则可以一起练，如道德经的虚无和心经的空。

请问居士,现在所说的 人格解体 或 非真实感 ,是怎么造成的呢?我感觉是否与灵体有关,因为处于那种状态实在太难受了.....
2008-08-20 00:00 |回复93楼：
请具体描述。
置身于某个环境之中,突然感觉周围的物是虚假的,脑袋接受不了,感觉快疯掉了,不容易控制自己,一般3分钟到30分钟不等,时间短还好,时间一长...真的精神就崩溃了..时间愈长.愈不好控制自己.到15分钟左右连走路都难了,,但是每次这种状态消失都没能察觉是突然消失,还是渐渐消失...
医学上称 [人格解体].....
2008-08-21 13:38 |回复102楼：
第一个灵体准物质体能量太强或者穴道开放过分，准物质体的感官与肉体感官产生短期叠加现象。准物质体的多余能量释放后或者穴道自我保护减小开放程度后，此双重感官叠加现象会消失。

上次在贴吧请教了居士关于丹田位置的问题。居士在前面的回答如下
今天不知道为什么贴吧吧我的 IP 封了，所以贴这了
完整回答：
1、下丹田是整个腹腔。（田是一片不是一点）
2、中丹田是整个胸腔。
3、上丹田是整个颅腔。
4、第2、4、6脉轮分别是下中上丹田的中心点。 【下丹田中心是脐轮-2】【中丹田中心是胸轮-4双乳中心线？】【上丹田中心是眉心轮-6】
5、第3、5脉轮分别是下中上丹田之间的连接点。 【3是剑突那块？】【5是喉轮？】
6、第1脉轮是下丹田的最下点。 【海底轮-1中医的会阴位置？】
7、第7脉轮是上丹田的最上点。 【顶轮-7头顶中心？】
争议的是没有亲眼看见的，亲眼看见的不会去争议。
A 括号内是我的理解不知道对不对？如果不对，请在指教一下好么？
B 我练张三丰36决，我意守丹田那么，就存意于整个腹腔位置了，这样的位置没问题吧？
C 按居士的观点，下丹田的中心，还是腹腔中心也就是肚脐后面而不是下面吧？
不过，今天按居士说的存意于整个腹腔，感觉比传统丹田（小腹处）感觉来得强
2008-08-20 13:04 |回复99楼：

A、【下丹田中心是脐轮-2】
【中丹田中心是胸轮-4胸腔中心】
【上丹田中心是眉心轮-6颅腔中心】
【3是腹腔和胸腔的体内连接处】
【5是喉的中心】
【海底轮-1中医的会阴穴】
【顶轮-7头顶中心百会穴】
B、没问题。
C、对.

居士您好，耶稣的门徒保罗在他的书信中说他曾被提到三重天，这是不是出体？这个三重天是什么地方？另外他如果是出体，是靠什么方法做到的？基督徒适合用什么方法练习出体？还有耶稣其他的门徒比如彼得，写启示录的约翰我觉得他们也是能出体的人，因为他们经常看到异象。我们教会里也有一些教友曾经得过很重的病，后来都好了，有的在作见证时说在梦中有人给他们医治，或者在不停的祈祷时有一些奇怪的事情发生。这是不是出体？
主耶稣一再叮嘱他的门徒要重视祷告，他是不是暗示用这种方法可以出体去实证，能够得道？我是个杂念非常重的人，祷告时总是不能专心，在按照居士讲的一些方法出体时也做不到入静。如果解决不了这个问题对出体，对修道是不是有很大的关系？
2008-08-22 14:44 |回复105楼：
1、是。
2、从物质界到根本界粗分有七大界，每个大界又可以分为七小界，以至无穷，各宗教称这些界为天。保罗所去的三重天到十重天，是以上的小界。
3、被高灵带出体的。
4、任何方法均可。耶稣本人留学到印度和西藏学习了他们的方法。基督徒可以采用印度和藏密的方法。门罗的方法更简单易学易接受。
5、梦都是自然出体。祈祷时有半出体现象。
6、是。祷告最好在心里用意识，不用发声。发声则容易受肉体限制，灵体得不到自由。
7、是。

居士，我是105楼。您说手相是有道理的，但是我身上有一个奇怪的事：我在十六七岁的时候（大概，记不清了），我妈妈有一天看我的手，突然说：“海！你长出手纹了！”她说我刚出生时没有手纹，我因为没接触过手相的事所以从来没有注意过自己什么时候长的手纹。这是怎么一回事呢？而且我的手纹很乱，也不像周围人那样清晰，很淡。
另外我在十六岁时突然得了一场大病，发烧烧得头脑不清，整天晕晕乎乎和醉酒了一样，从那以后我的一些才能就没有了，学习成绩也急速下降，我觉得我的命运因为这件事情起了变化，后来信了基督教。请问居士这是我自己设计的吗？我是为了要体验从被人捧到天上和狠狠摔到地上的感觉吗？呵呵，我早就看开了，只是想知道是不是我自己的原因。
2008-08-22 20:01 |回复107楼：
1、以前手纹过浅，看不出来而已。
2、除了你自己，没人能设计你的命运。

我练完后感觉很累，不是干重活的那种累，是从里到外的类。是我练的不得法，消耗了过多的能量？这种情况下是不是要再练了？
2008-08-23 22:41 |回复109楼：
1、正常情况下，都是越练越健康。你可能是练的不得法。
2、不要再练，或者换个方法，或者检点自己哪里不对。

居士,我为情所困,感觉很憎恨我曾经爱过的人.但我的内心其实也不好过,实在无法静下心来修行.怎么办才好呢?我真的很困惑!
2008-08-26 22:59 |回复115楼：
冥想和坐忘可能会有帮助。或者白日梦法也许有帮助。不用停止思想，对思想采取“静观”法。

居士,您的博客中好象没有脉轮修行出灵体的方法呀.
比如要出海底轮对应的灵体该怎么做?
2008-08-28 17:01 |回复118楼：
重点强化海底轮，方法在“脉轮及能量提升”中。

居士 既然古代先知早已知晓真理，为什么“地心说”等荒谬理论得不到更改？
2008-08-29 22:24 |回复120楼：
人人知晓真理的是几十万上百万年前的上古。那些文明已经失传。

居士：人的一生，贫穷富有，遇到哪些人，和谁结婚，这一切，是大致安排好的，还是全部安排好的？人的自由意志在其中扮演了什么样的角色？
2008-08-29 22:29 |回复121楼：
1、全部安排好的。
2、自由意志有修改权限。但表意识（肉体意识）要和潜意识（灵体意识）达成一致。因为一个人总共有九个身体，表意识只占九分之一，修改需要九个自己都同意。

居士：我看了很多新时代书籍，主要是《一的法则》《赛斯资料》《与神对话》
这其中，您认为谁的论述更接近真理？
2008-08-29 22:30 |回复122楼：
都接近。角度不同而已。

居士,在把练习三十六决作为基础功底时,配合其他什么出体方法最好?出体效率最高?
就是可以相互促进的.
2008-08-29 22:31 |回复123楼：
藏密和门罗的出体效率最高。

请问居士：
1.灵魂，小我在设计最初的人类或其他生物肉体时是不是没有性别的？为了要体验到达一体性和体验达不到一体性的痛苦，又将肉体分离设计成有性别的？
2.然后有一部分小我从最初的状态又分裂成两个，进入由一个中性的肉体所分离出的有性别的两个肉体中？
3.这部分人的共性就是爱情至上的人吧？他们是不是一定要找到最初的从一个小我分离出的灵魂才认为是成功的人生？
4.如果这两个人没有结合，他们在设计下一次轮回时是不是还要重复相同的方案，直到灵魂合一才算满意？
圣经中有一句话：所以人要离开父母和妻子结合，二人成为一体。这是极大的奥秘。
所说的奥秘是这个吗？还是其他的解释？如果有其他的解释，其他的解释是什么？
2008-08-29 22:33 |回复124楼：
基本正确。

有个女孩，我一直觉得她是我的另一半。7年前如此，7年后如此
其实找个女人结婚容易，找个灵性相契合的很难很难。。。
请问，这辈子和谁结婚，或者是想和谁结婚是会安排好的么？
如果我（也就是现在这个显意识的我）认为一个女孩是我这辈子的结婚对象了。那么是不是另外几个我不一定同意我的观点呀？
2008-09-01 17:00 |回复132楼：
1、是的。
2、可能。

清醒入睡是睡觉吗？？？清醒入睡不也是有意识的出体吗？
那我那个自然的鬼压床叫做清醒入睡吗？
2008-09-02 14:02 |回复135楼：
如果平时不练习增加能量，清醒入睡的出体也会成功率低、出体时间短。

大师，我一直没明白
小我有 N 个，大我有 N 个
平行世界有无数个
那么也有无数种可能
也就有无数种体验
既然神能获得无数种体验，还一直体验干吗.
137楼
还有，9个身体都有各自的意识，而出体后我依然感觉是表意识的思考，那个身体的意识呢。
2008-09-02 14:03 |回复 136楼：
因为无限是永无止境的。
137楼：
两个意识在一起时，也各自依然有“我”的错觉。分离的错觉。

请问居士:那天我并未想要出体,睡之前也是,[要求那天不出体,因为觉得能量很弱]我想放松一天.看书到22点就睡了...夜晚　突然来了 鬼压床 之后,但是我还没反应过来,就出体了,[我意识到出体了]但是随后极短的时间就回到鬼压的状态,[就在我意识到出体的瞬间,]但是马上又出体了..同样的又回到鬼压的状态..中间我很不情愿...这样折腾我也不清楚有多久...之后睡着了.之后有了一个正常的梦...我已经有大概3年没有鬼压了.就是以前的鬼压在同一时间频繁出现,从开始的惊恐到知道睁眼一段时间就好...[那时候还未接触{出体}].但是这次的鬼压感觉异常的猛,特别的伴随被什么拉去出体.又回来之间这个时间段,觉的很难受,极不情愿,.这是9月1号22:00-9月2号[今天]6:30之间的事..
现在感觉就是一瞬间的事.已经感觉模糊了.但是肯定有.
上午头很晕,请了一天假.现在好很多了.
我想知道可能是什么造成鬼压时候发生的事.谢谢居士解答!
2008-09-02 21:38 |回复141楼：
造成鬼压的情况极多，从你的描述中不好判断。有可能跟你的身体局部健康状况或者气脉的不协调有关，但不能肯定。

那到底什么是清醒入睡？
是主动出体、清醒梦出体、鬼压出体之外的第四种出体方法吗？
2008-09-02 21:47 |回复142楼：
取决于你的定义。

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

本来是满怀信心地去炼＜36决的＞ 可是一开头就出问题了.
静坐是指盘腿坐着吗?坐不到5分钟我的腿就麻了,好难受哦.还有,背老是弯着好累.
请问我能不能躺着练<36决>啊?
2008-09-03 22:02 |回复147楼：
1、是。
2、不盘腿坐沙发也可，躺着容易睡着。

守下丹田感觉一股热流流向左大腿，分散我的注意力。不知是不是不平衡
2008-09-08 18:35 |回复150楼：
是。

仁君居士 2008-10-02 13:09 |回复
我的 QQ909143288。

2008-12-03 14:55 |回复
最近没能有时间答疑，首先向大家表示抱歉！
多年来我经常旅行，最近旅行更多，所以答疑的时间会比较少。但我会继续答疑。
如果有哪一天我决定停止答疑，我会提前通知大家。但现在还没有停止的打算。
只是时间较少，请大家理解和谅解！
谢谢！

我一直练的中脉，不平衡该怎么办
2008-12-30 22:44 |回复 回复157：
注意左脉和右脉的平衡。

居士你好:
1.那些不眠不休.食用泥土 金属 等非一般正常食物的人是设计的人生还是灵体的[故障?几个灵体中有某个超级灵?],那.他们又怎么能修行下去呢?
2.正常的修行是完成一个小轮回后,所有的灵体得到提升?那么异能者是只提升其中的一个灵体,造成的灵体单独提升强化[此个灵体达到了得道的境地],但而又非全部灵体,所以造就了(猜想)[提问1]?
3.我在激发脉轮时,感觉精神之手带动的能量只能到达海底轮,而无法上升,这时候强行引导精神之手琢步提升到顶轮,能量能到达吗?还是只留在底伦?
2008-12-30 22:49回复158：
1、两者都有。从绝对意义上来说，没有故障。不影响修行。
2、正常和异能都是提升某个灵体的一小部分，从而带动整体。对灵魂来讲，局部也是整体。
3、能达到一部分。

能同时进行三脉能量提升吗?以前我一直用左脉,有影响吗?
2008-12-30 22:50 回复159：
1、能。
2、有，容易产生不平衡。

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。
取得振动,这个时候应该想象什么样的震动,海浪可以吗?
2008-12-30 22:54 |回复163：
可以试试。

居士，本人是一个凡夫俗子，来自江西萍乡。与道相识也只是早几个月的事。老子的思想理论真的让我产生一种与道相间恨晚之意。我只是一个初中生，在外打工多年，艰辛的人生经历已经让我看透了世俗，不再为情感所困扰，不再被金钱而迷惑，不再为政府的腐败而悲伤。但是一股求道之心让我的心不能平静。我打算明年一定要出家做一个道家弟子，静心学道。我已是不惑之年的人，又没有什么文学功底，一切都的从零开始，我能行吗？您能告诉我怎么做吗？您能收我吗？您能帮我找一个师傅吗？求求您能给我回复。
2008-12-30 22:56 |回复167：
1、我现在不收徒。
2、修炼方法我在博客和贴吧里已经列出很多了。

仁君居士，很想见到您！我是一个及其平凡的学佛者，很冒昧这么唐突，但我不想掩饰自己，因为很感谢您！您有没 QQ 号？
2008-12-30 22:57 |回复171：
我的 QQ 号在贴吧里，但是我没有时间上 QQ。请在这里留言。

居士好.
请问是按传统的方法单一修炼一种功法达到筑基好呢,还是比如静坐,出体,脉轮,...同时进行结合的效果好.建议,建议 o^-^o.
2008-12-30 22:59 |回复185：
因人而异。两者皆可。

为什么我出体后的灵体会被天上的吸力往上拉。还有物质界的东西都变成雾状的
2008-12-30 23:01 |回复188：
进入物质界和准物质界之间会感到和见到这种景象，自然、正常。

1.請問你是無時無刻出體嗎?
2.若是的話 您是用何種方法?
3.睡眠延遲法耗時且失敗會非常浪費時間 有更好的方法更快速的嘛?
好比無時無刻出體 ..
```因為我摸不上邊 不知如何研究 加上我在家不方便用睡眠延遲法 ...@@!!
2008-12-30 23:04 |回复191：
1-2、在门罗吧里有详细解答。
3、同感。试试其他方法吧。
```

多年来你经常旅行，试问你天天出体还旅行什么啊/
2008-12-30 23:05 |回复196：
旅行和出体是不同的体验方式。

现代科学自有其通往罗马之道，试问几千年来有多少人修道到了罗马？你不是说像你这样的人全世界近70亿人中才有几十个吗，所以不管是什么教或什么道现在都失败了，人类现在是不可能走修道的路的，条条大路通罗马，难道科学就到不了罗马了。
2008-12-30 23:10 |回复197：
1、科学当然可以到罗马。
2、有极少数科学家已经到了罗马，但主流科学家们还没有，也不信他们。
3、地球曾经有过这样的文明科学时代，后来断了。
4、有很多其它的星球，科学已经发展到这个水平了。地球科学也不会太久。

1无限的平行宇宙在什么地方，是不是在我们现在的宇宙之外，也就是 XXX 亿光年之外？他们是同时产生的吗？还是向细胞分裂一样分出去的？难道无限的宇宙是同一时间产生的？
2量子力学和相对论的矛盾在高维下才能得到统一，那么高维=道=上帝 吗？
3神=意识，最根本的存在
气=能量，意识所产生的意志力，基本能量单位。
精=物质基本元素，复合能量单位。，
那么是意识产生能量，能量产生物质的，物质又转化为能量，能量又转化为意识的，这个过程是不是这样的？那么灵魂和灵界是属于能量呢？还是最根本的意识？
意识—能量—物质—能量—意识 这个过程是循环的吗？
4对未来我觉的应该是互联网和服务器的天下了，在过个100多年计算机的技术应该非常成熟，应该可以一点一点的把人的大脑芯片化，最终成了超级大脑，生活在互联网时代，没了吃，喝，触，感觉，只能听，看，思维，创造，那是的超级脑速度惊人，完全把人的大脑扩展了 xx 倍，到那时人类对环境就造不成任何的污染，也有和地球同样的寿命，我觉的现在的互联网上的网络游戏就是为将来的互联网生活垫定基础，我觉的共产主义应该是这样的。
5如果上述的思路正确的话，那现在修道不就没什么意义了吗？
6那么再过200多年科学就可以斩断轮回了，不知道灵魂附在芯片上与在肉体上有和不同？那么当计算机关闭是灵魂有在哪了？他们的关系怎么理解呢？
2009-02-17 22:59 |回复215：
1、在这里，在同一个空间。同时产生，或者说没有客观独立的时间，故没有时间顺序。
2、本源=无穷维=所谓的上帝。
3、最根本的意识。不是循环的，是同时的。
5、道指的是最基本的东西，互联网的建立也需要基本的东西，不知道基本东西的网络工程师就不会建互联网。
6、芯片和计算机本身也是一种灵魂。

能和这样高资历的大师交流实乃小辈们的荣幸
1大师我觉的佛教的最高理想只不过是满足人类的三个欲望而已，就是金钱，权利。地位
佛的最高境界不就是整个宇宙是你，你就是整个宇宙，你拥有整个宇宙，整个宇宙属于你，这分明是人类的最大欲望，大师你觉的我说的对不对？
2哲学上说时间无始无终，空间无边无际，我觉的现在的整个世界有形成--发展--衰老--灭亡，应该还有再形成--发展--衰老--灭亡，这个过程是无始无终的，循环运行的，那么哲学的这一说法就应该是正确的了，还是灭亡了以后就不会再形成了，难道就这么一次过程吗？
2009-02-17 23:07回复218：
先实修体证吧，先不要谈空洞的理论吧。

在我们这个世界中，看到一堆屎永远是臭的，
在微观世界中看到的不是一堆屎，而是一群原子在跳舞，所以感觉不到臭，连屎的样子也不存在了，
那么现代科学的探索方向是正确的，欧洲的对撞机不就是想发现世界的本质吗？
灵魂居然能摆脱时间空间的限制，那肯定不在普朗克空间之上吧？那灵界是不是比普朗克空间还小啊？
灵界比我们的毫毛更接近我们的皮肤，这说的完全正确吧
2009-02-17 23:09 |回复221：
1、是的。
2、是的。
3、正确。

1科学是不是修道的代名词？ 2依靠科学是应该能把全人类带向高维世界的吧？ 3科学和修道的关系该怎么理解？他们所要达到的目的是相同的吧？只是使用的手段有巨大的差别而已吧？ 4现在的三大宗教的教徒是越来越少了，与修道相关的东西现代社会是竭力抵制的，网上不也禁止一些敏感贴吧的出现吗，风水，算命，气功，宗教等这都属于同一个东西吧？ 5是不是应该说修道是捷径，却没多少人愿意走，而科学是漫长的，有可能毁灭，但大多数人类却愿意走？
2009-02-17 23:14回复223：
1、代名词之一。
2、完全可能。
3、目的相同，只是手段不同而已。
4、现在宗教中，修术的多，修道的少。
5、是的。

仁居师傅好!半个月前照您的方法吸气,当天晚上脚底有明显的气感,以后都不规律地产生气感.....
昨天意守海底时突然感到整个人旋转了起来，但没有晕的感觉，好像反而有点享受。当时以为是普通的眩晕，可在三强调自己的意识后发现那感觉是真实的，这时每次收缩海底都会明显转速加快。
因为没有师傅在旁知道。我不敢胡乱来，请求您留言指点一二，感之不尽！
2009-02-17 23:17 |回复238：
正常现象。

史威登堡说的灵界的太阳是什么东西？
他说灵界的灵就靠灵流生活吗？
灵界的太阳给予灵界光和热并维持这里的所有生机，这对不对？？
没有灵界的太阳就没有灵人或灵界本身的存在，看来这太阳是灵界的能量供应系统了，这样说对不对？？
这么大的能量系统对我们物质界就造不成任何影响吗？？
灵界是不是宇宙大爆炸后的产物？
2009-02-17 23:21回复239：
1、那个灵界的意识中心。
2-4、仅针对那个灵界。
5、没影响，不在一个次元。
6、不是。

对了 居士我还有个问题 我之前出体想去看看前世，然后我就高喊我要看前世。我向上飞起来，天空一直灰蒙蒙的，突破了薄薄一层膜之后到了一个蓝雾缭绕的地方。我趴着滑到一个走廊里，有些人赤身裸体戳我的背！我一开始还想忍，可后来实在忍不了了!!简直疼死我了!!还有个声音冷笑道“才这样就受不了呀！”
那次经历搞的我都不敢去看前世了，生怕再被行刑！居士您能指点指点不？
2009-02-18 20:50 |回复249：
指点什么？

1我们这个宇宙是无限还是有限？
2难道我们的宇宙无限大，但还有无限个无限大的平行宇宙？
3平行宇宙是无限多个吗？
4你不愿透露你的出体日记吗？以后绝不写在网上嘛？出体到7个大界的见闻录你绝对不会公布吗？我估计在另一个平行宇宙里，有个仁君居士 天天写出体日记，哈哈，
5上帝创造宇宙不是随机的，各种版本都可能存在，对不对？包括有无限的仁君居士 天天写出体日记，这绝对是完全可能的吧!，还有在其中一个宇宙里，我得道了，而你在向我问问题！^_^^_^
2009-02-18 20:52 |回复250：
1、无限。
2、是的。
3、没啥可保密的，已经公布不少了。
4、对。可能。可能。

1既然有无数的平行宇宙在我身边，他们靠什么来区分？
2无限的二维平面还可以想象，无数的三维该怎么理解？
3我们这个宇宙的那么多黑洞连接的是一个平行宇宙，还是多个？
4灵界是不是贯穿无数的平行宇宙？
5大爆炸是不是上帝仍骰子，无数的平行宇宙是所有可能的状态？
6大爆炸怎么产生无限的宇宙空间呢？难道开始膨胀的速度无限快吗？
2009-02-21 22:32 |回复254：
1、频率。
2、去过多次以后自然会理解，再加上对以上的理解。
3、无数个。
4、是。
5、是。
6、没有所谓的大爆炸。无限快。

偶也问问题：
1古今的瞬间消失之谜，是不是掉进了隔壁的平行宇宙，远离黑洞的地方怎么也有沟通平行宇宙的功能呢？
2现在社会盛行的看风水，到底是什么能量在影响，是不是黑洞的能量？
3是灵界创造了整个的无限的平行宇宙吗？是不是通过大爆炸的方式？
4出体以后是不是可以自由进出其他的平行宇宙？能否在另一个地球上领略恐龙时代的壮观场面？然后跳到100年后的另一个平行宇宙的地球，恐怕寻找这么个地球不容易吧?要不你肯定对地球的未来了如指掌了。哈哈
5得道是不是就是认识了1===7对整个世界有彻底的了解，当然不可能精通地球上创造的全部知识吧？你现在虽然得道了，但学习高深的理论还是需要时间的吧？
6得道也不可能是无所不知无所不晓不的吧？只是认证了1==7对不对？

7得道和学习的关系是怎样的？得道的人要明白现在的高深理论还得要学习，拥有高深理论的科学家一定不能得道吗？我说的对不对？
2009-02-21 22:36 |回复 258：
1、是。哪里都有。
2、不是。
3、是。不是。
4、是。能。是的。
5、是。对。
6、对。
7、互助。任何人都可能得道。

居士您好，我积了点问题，您检点能答的答
1，内丹术中的凝固的内丹和神相合从顶门出去，是阳神吧，这个阳神和直接气冲顶门出体有什么不同呢？
2，各个阶段所占的时间比例是1：3：6：9你说还有一种说法是9：6：3：1，请问他们根据什么来划分的呢？
http://514763417.qzone.qq.com/infocenter?ADUIN=514763417&ADSESSION=1235181085&ADTAG=CLIENT.QQ.1855_QQUrlReportBlankZone.0
这是我这几个月的修行日记，您有时间可以看看吗？我非常迷惑，不知道自己到底在哪个阶段，有人说我已经还虚了，有人说我筑基还没过，看张三丰内丹三十六决我还是不知道自己到底是哪个阶段，好迷惑啊。我接下来要练什么好呢？您可以给我点建议吗？
2009-02-21 22:41 |回复260：
1、没有本质的不同。
2、丹经的解说详细程度。
3、筑基。

3，辟谷是练功到一定阶段自然而然的事情吧？如果一个普通人可以一上来就辟谷吗？如果我想入初禅的那种定境是不是一定要辟谷才可以呢？
4，一个普通人可以一开始就通中脉开顶出体吗？如果这样可以，有没有一去不复返的可能呢？
5，女子经期会不会把练的气都漏掉了？不斩赤龙也可以得道吗？还是斩赤龙是到一定阶段自然而然的事情？为什么我经期一向很准，练功后却总是提前呢？郁闷。。
2009-02-21 22:45 |回复261：
3、是的。没必要。不是。
4、完全健康者可以。没有。
5、不会。可以。斩赤龙是不自然的事，只为尼姑设计的。生物钟的调整，顺其自然即可。

6，念阿弥陀佛这个方法可行吗？
7，关于左脉右脉有很多版本的说法，我很迷惑！有这样说的，即左脉与右脉：左右二脉夹持中脉，距中脉约二指。其上端经两耳后，分别开窍于左右鼻孔。即左脉自左向右盘旋，开窍于右鼻孔，右脉自右向左盘旋，开窍于左鼻孔。左脉下通右睾丸，右脉下通左睾丸，女性则通子宫。
我记得还有种说法是身体中间的左右两边直上头顶跟顶轮相合。
昨天中午我觉得右边一天脉涨满，右边的胸口好象有个心脏，这条脉跟有鼻孔相连一直到右眉头上一点，我看见眉心有紫色的光，难道是右脉吗？
2009-02-21 22:49 |回复262：
1、No.
2、我的博客里有图示。

居士您好，我强烈希望您能评价一下南怀瑾。是他的书给我带上了修行的道路，决定了今生的方向，但是觉得他的东西还是不究竟。
2009-02-21 22:55 |回复263：
1、我不对人品头论足。
2、既然他的书给你带上了修行的道路，决定了今生的方向，就已经很值得感谢他了。今后是否能究竟得道，要靠你自己了。

1道==能量振动频率的最高点？对不对
2我们这个宇宙的振动频率是1.另一个宇宙的振动频率是2.无限的平行宇宙用无数的数字表示。可不可以这样理解？
3灵界的振动频率比无数个物质界的都要高，那灵界的振动频率也是不一样的吧？比如有1的. 2的.3.的，4的。可以这样理解吧，每个灵体的振动频率都是有区别的吧？
4七大界是依靠什么来划分的？ 是不是振动频率？
5黑洞是不是把两个平行宇宙某个区域的振动频率扭曲在一个振动频率上了？所以可不可以说在这个区域两个宇宙是一体的？
6道的振动频率是最高的，所以没有区别，无数个得道的人就像是一个人一样吧，？统一体？
7得道的过程是不是使自己的振动频率与道的合一，当你的振动频率与道的相同时，说明你已经得道了对不对？
8算命===把人的灵魂事先设计好的大致路线强行用 XXX 的方法抠出来，可惜会的人不多，对不对？但其有一定的准确度，不然算命在古代就灭绝了，是不是？
2009-03-28 23:19 |回复274：
1、不对。道没有震动频率，或者说包含所有振动频率。
2、可以。
3、是的。
4、划分是人为的，有很多种。是其中的一种。
5、可以这么说。
6、统一体。
7、参考1。
8、对。

1时间是能量振动的脉动吗？物质界的振动频率低，所以时间漫长，那么7大界的振动频率一个比一个高，相当与时间一个比一个短，那么第7界的振动频率应该是无限快的吧？说明时间无限短，所以时间不存在了，这样说对吗？
2时间是对于振动频率而言吧？7大界的振动频率一个比一个快，相当于时间一个比一个短，最后时间不存在了，对不对？
3您说是上一界创造了下一界，可不可以变相比喻：
一个人打鼓，10米内听见的声音是150分贝
20米是130分贝 30米是110分贝 40米是90分贝 50米是70分贝
可以说是10米内的声音传到了20米的范围内，所以是150分贝的声音创造了130分贝的声音创造了110分贝的声音，等等，声音强的创造声音弱的
这个变相的比喻用来理解振动频率高的界创造振动频率低的界正确吗？
低级灵不能到高级界，相当与只能接受70分贝声音的人跑到110分贝的地方去，当然是受不了的，这样说对吧？
4最初的时刻是不是只有第7界的无限快的振动频率的存在，频率低的界是不是都是一个不生不灭的自由意识的自发幻想所创造的？
5无限快的振动频率产生了低的振动频率
时间和空间的出现是振动频率降低的缘故吗？？那最初是没有时间空间的吧？
6您说宇宙没有所谓的大爆炸，那在最初的时刻宇宙已经膨胀到了无限大，

然后才产生基本粒子的，那当你能看到光的时候，是宇宙星系正在形成的时候，宇宙大爆炸也根本不可能听到巨响和看到超级大爆炸的瞬间吧？
那网上宇宙大爆炸的视频和图片，只是某些人的想象吧？
7灵界渗透在无数平行宇宙的各个角落吧？物质界可不可以比作灵界降低振动后的产物？或者是灵界的投影？
2009-03-28 23:24 |回复278：
1、可以比喻其一方面。
2、同上。
3、可以这么比喻。
4、没有最初。所有的界都是一个不生不灭的自由意识的自发幻想所创造的。
5、可以作为一种技术性的描述方式。没有。
6、同时在膨胀和收缩。
7、Yes。

自由意识创造了宇宙万物，那么当宇宙万物灭亡的时候，自由意识会不会再创造一次宇宙万物，那这个过程是永无止境的吗？
您说上一界是下一界的创造者，那么是先有了灵界，才有的物质界，那么灵界是存在了多久才创造的物质界？还是像 zx5471659说的是同时产生的，声音一下就传到了最低界，只是排列顺序不同，所以说是一界创造了一界，是不是这么个意思？
与神对话说宇宙是神的呼吸，还说宇宙膨胀会减慢，又会收缩，再来一次大爆炸，这个过程是无限的吗？ 还有收缩的无限小时，其他界会不会也会跟着灭亡？
望大师回答，谢谢，本人宇宙爱好者，哈哈
2009-03-28 23:31 |回复 280：
1、是。
2、永久。同时。是。
3、同时在膨胀和收缩。生死同时。无止境。

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

老师，我按照能量提升的方法练习，发现很难入睡，弄得早上很晚才醒来，这要如何是好？
2009-03-28 23:41 |回复288：
能量增强后，睡眠减少是一种自然现象。我曾经连续三个月不睡觉（每日练功需要三小时以上），精神反而更好。这并不是什么坏事呀。顺其自然最好。

你说的7大界与现代科学的11维宇宙理论挂钩吗？？
2009-03-28 23:43 |回复 289：
现代科学的11维宇宙理论只是一种理论而已，离7大界的真相还差好远。

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

居士你的 QQ 号是多少啊
2009-03-29 21:00 |回复300：
我没有时间上 QQ。
有问题请在此留言。

居士，由于我每天都很忙，常常夜里一两点钟才能忙完然后有时间打坐。可是这时打坐的话非常容易困，常常坐不到二十分钟就困的不行了，就必须得去睡觉了。
请问居士怎样才能解决这个问题。
居士辛苦了
2009-03-29 21:02 |回复301：
中午休息的时候可以打坐，早上醒来也可以打坐。
真想练的话，就主动安排时间打坐，而不是被动等待时间。

1多个灵界是否是科学家理论上说的卷曲在普朗克空间内的多个额外维度？？
2黑洞已经收缩到无限小的0体积的空间了，是否可以说已经和上帝合一了？？为什么又会与平行宇宙联通啊？？
3所有的界都是一个不生不灭的自由意识的自发幻想所创造的，而且是同生同死的？？ 那么当物质界灭亡的时候，灵界的无数灵体都不存在了，他们是都得道了吗？那时候动物的灵魂又是怎么处理的？都到了第七界了？？
4凡是生物体都有灵魂吗？ 病毒，细胞有吗？植物，小草有吗？
5宇宙膨胀和收缩在第7界的表现是瞬时完成的，当是在物质界却需要很长时间，这样说对不对？
6无限多的平行宇宙的产生和灭亡都是同步的吗？那他们都收缩成无限小的空间===无限个无限小的空间===上帝吗？？
7无限个无限小的空间++起来还是无限小===没有空间和时间===上帝的维度？
8物质界宇宙的膨胀和收缩在第7界的表现是不是无限小的空间的互相交换行为啊？？？
9你经常说的物质界是不是指的五维空间，无数的四维的集合？？
10现代科学的11维宇宙理论基本上===你说的7大界吧？？只是实践探索存在非常大的难度？？
2009-03-29 21:10回复302：
1、不是。
2、不是。
3、不是。
4、有。
5、第7界没有宇宙。
6、不是。
7、不是。
8、不是。
9、不是。

10、不是。11维宇宙理论只凭空推测了第1大界中很小的一部分。
你的问题开始变得牛头不对马嘴。
你还是多实践吧，自然出真知。空想出不来的。
实践几年后再来问。

1.出体时看手，手指头有时候象叶子那样卷起，有时侯手指头变成只有三根，有时候象即将融化的泥巴，有时候有一层红光包围，这些不同的现象都反应了我处于什么状态？
2.居士能否在空余时间的情况下放上一些您在灵界的见闻实录，让大家看看见识和学习一下？对了，居士现在都忙着旅游，是灵体旅游还是现实中的旅游？如果我在出体时发出与居士您的连结请求频率，居士能收到吗？
3.清明梦出体去过几次类似寺庙，宫殿的地方，而且都非常大和宏伟，里面和外面周围都有类似人物和动物的神像建筑物，有一次是指导灵带我去的，进去后还找到一个老和尚谈话，可惜半途回体了，有两次是自己路过看到，一个人进去的，但当进入主殿时，看到有主殿位上有人坐着，还没等我看清楚，突然发现头晕眼花，还有一股外力从我的头顶往外拉，好像马上要二次出体那样，吓得我马上逃离，直飞离开主殿，离开后自己的状态就回复正常了，诚问居士这到底是怎么回事？有危险吗？如果我这种情况下不马上离开，会有什么结果？
2009-04-02 18:31 |回复 318：
1、灵体变形跟随意识的临时变化。
2、以后有时间再整理。现实旅游。连结请求我经常收到，但我们本来就是连结在一起的。
3、没有危险。清明梦、出体中会遇到各种情况，我也曾经被杀死过多次，都是虚惊一场，没有问题。

zx5471659
1灵界和物质界的区别可以用硬件和软件来形容吗？比如说把硬件砸碎也找不到软件，但在同一个空间内？
2出体是探索世界最有效，最快速的途径吗？
3得道的标准用什么来衡量，比如能出到第7界就==得道了，还是其他标准？
4不断得出体和增强能量练习，有没有希望得道，或者出到6，7界？
5您的意思是只要得道了，就再也不用轮回了，那宇宙的下一次大爆炸产生的无数人类的灵魂是上帝又创造的新一批灵魂了，不断的有得道者与上帝合一，上帝又不断的创造新的灵魂来体验，是不是这样循环的？？
6灵界的无数灵体修炼得道的与上帝合一了，又会有一批新灵魂的到来，这个过程是无限的？
7宇宙形成，灭亡过程一直在发生，那么其他的界就一直存在的，没有开始，也没有结束？？
匿名网友 回复 zx5471659：
我来给你解释下
灵界不是以物质界的大小来划分的，是属于两个不同的振动层面，
以我的理解，第2灵界可以理解为无限大的，而且速度瞬时的能量场，要比物质界的振动频率高得多，并不是在物质界的底层，而是渗透在物质界的各个层面，从最小的夸克到无限大的宇宙，可以说都是灵界的地盘，区别在于振动频率的高低，物质界是低频率的振动能量，而灵界是高频率的振动能量，大师说过灵界两点的距离为0，说明其速度无限快，只有速度无限快了，空间的距离才是0，这也只是我的解释，还请大师指教一下。
2009-04-02 18:41 |回复 320：
两点距离为0与速度无限快没有关系。

匿名网友 回复 zx5471659：
至于第3灵界，我可以这样比喻，
如果把第2灵界当做可见光的振动频率，
第3灵界就可以比作 x 射线，
第4灵界就可以比作γ射线，

后面的就不说了，总之一个比一个振动高，当你处在第2灵界的时候，你不可能发现第3灵界的存在，以此类推，
科学家说的高维也只是物质界的大小范围，要想发现第2灵界的存在，我看还早的没影了
你所说的什么，黑洞呀，暗能量呀，都是物质界的东西，你别想在物质界发现什么东西是属于灵界的，那是不可能的，你也别瞎想了，根本不属于一个层面
这只是我个人的理解，还请大师指教一下
2009-04-02 18:42 |回复 321：
对。

4。灵界真有土地神，山神吗？因为我试过出体时招呼土地神，想不到还真有一位老人从地面走出来，跟我说了一些附近有关地缚灵的情况，还未等我反应就匆匆走了，问居士一下，地缚灵是什么灵体来的？
5.我一直习惯出体后练习脉轮，意念每到一个脉轮感觉都非常强烈，但现在情况有点变化了，多了一个感觉，就是有一个兵乓球那样的球体在中脉里面，在顶轮和海底轮之间高速来回跑动，碰到顶轮和海底轮就反弹回去，问居士这是什么原因造成的？
6.业力跟本我有什么关系？出体到什么界才能不受六道轮回的影响？如果有业障会影响修行吗？自由意识的开放和破我执能破除业障的影响吗？消除自身业障最有效的方法是什么？
谢谢居士的解答!
2009-04-02 18:52 |回复 322：
4、任何灵体都有可能成为地缚灵。
5、每个人都如此，能量的自然反弹循环。
6、
1）业力是小我的执着造成的，本我可以改变业力的执着。
2）第5大界。
3）会。
4）能。
5）自由意识的开放和认识到业力是小我的执着造成的。

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

请教居士
很多修行的书籍里面
都曾提到一个说法
就是凡修行之人，仅仅修道是不够的
还要努力修德
道德经好像也阐述过德的重要性
“万物莫不遵道而贵德”
请问居士
对于我们这些练习出体的人来说
要想最终得道的话
1.平常的行善积德是否有帮助？是否必须？

2.修道和修德之间有什么相关联系么？
3.另外居士曾经提过
道无处不在，平常的普通生活，也是修行的一部分
请问这个怎么具体理解
是否和修德或是修心有关？
辛苦居士了
您的答疑帖对于我修行来说意义重大
希望您能经常来鼓舞我们修行的信心
2009-04-02 19:11 |回复 324：
1、有帮助。不是必须。
2、绝对不可分的关系。
3、有极其密切的关系。练功只占修道的一半，平时的感悟（含修德修心）占修道的另一半。两者缺一不成。
从我个人经验来讲，连续长时间练功，会产生执着的副作用。停练一段时间，放弃执着，空一空，过普通人的生活，会产生更深的感悟。练一段，停一段；紧一段，松一段，效果会更好。松紧结合，空执交错，这是我三十年来最重要的经验之一。

1.真的可能喜悦地生活吗？什么是真正的喜悦？人们分得清楚真正的喜悦和喜悦的幻象吗？大我的喜悦和人格的喜悦有什么不同吗？有可能两种喜悦都得到吗？
2.大我和人们一般知道的我有什么不同？人们如何接触他们的大我？每个人的大我都一样吗？大我的感觉是什么？
3.意志的功能是什么？它能不经强迫的被行使吗？一个人如何以其它的方式行使意志来达成目的？你的意志如何服务你？一个人要做些什么才能创造想要的一切（过程、技巧……）？
4.人们如何为自己的生活带进更多的光？
2009-04-02 19:24 |回复 333：
1、真的。灵魂的平和。因人而异。大我总是喜悦的，人格则不一定。可能。
2、能改变和创造命运。连接多层意识体的多层意识。大我也有层次，最大的我是一样的。命运的主宰者乃至生命的创造者。
3、自由地选择和创造。能。自由意志。
4、利用自由意识的创造力。

所说的练功最基本的是什么?入门该怎么样做？
还是像贴吧发言的那些人说的必须先出体才行？
2009-04-07 22:01 |回复355：
提问前，请先阅读答疑贴。
答疑贴中回答过的问题不再回答。

1，请教居士静心的最有效办法，我练功时常常被念头拽着跑，总是想着：意守丹田，不要被念头牵着走。可是没过多久，就发觉自己已经被念头拐走了，然后又开始想：集中精神，别乱想。然后又被拐走了。我练功的过程就是这样周而复始的过程。
（试过看着念头，勿忘勿助，无果；试过排除杂念，无果）
2，请教居士如果每天像上述这种情况练一个小时左右（《张三丰内丹36决》），要多久才能通了小周天？大周天呢？
2009-04-07 22:05 |回复 357：
1、每个人不同，要多试验多种办法。我最喜欢的方法是“静观”。
2、36诀中已经讲的很清楚。

刚才在网上查了一下 We are all One

发现有许多相似的解释：
1我们都属于同一个整体
2我们是一个整体
3我们万众一心
4我们同心协力
5我们是一体的
6我们在一起，永不分离
7我们的心是团结在一起的
8我们是一家
9我就是你，你亦是我，我们是一体的
10我们是一个人
11我们融合在一起
12我们都是冲着一个目标前进
13我们都是一路的
当然还有另类的解释:
1我们都是栓在一根绳上的蚂蚱
2我们都是一条道上的人
3我们是一伙的
当我看后感触很深，我竟然当着您写的这句话说了很多脏话，现在很后悔，为了鸡毛蒜皮的小事和 riverrain 吵架，现在想想我真的很愚蠢，很白痴
现在我真心向您和 riverrain 道歉，我不因该在您的留言板说了很多恶毒的脏话，也不因该为了 riverrain 那一句玩笑话和她吵架，我真心向（您）和（riverrain）道歉。还有 ycbgod
即使我们现在还做不到（我们是一家），当并不代表永远做不到
2009-04-07 22:06 |回复358：
接受你的道歉。

居士你好，我有几个问题想请教
1.居士的出体的顺序这篇文章说，循序渐进法是最脚踏实地的修法，那么我想修习这种方法的话，按照目前可掌握的资料来看，是不是只有居士博客中脉轮及能量提升这个一个方法？这个方法是否可行？
2.居士还说过，"脉轮及能量提升这个方法足够强化七个灵体，进入至少第一至第六大界，更强的方法是单独强化某个脉轮，可以单独强化对应的灵体"。
是不是可以这样理解:7个脉轮可以修出对应的7个灵体，就可以依次进入第一到第七大界.比如修海底轮可以修出第一个灵体，然后就可以进入第一大界.然后脾轮修出第二个灵体，进入第二大界，以此类推，最后顶轮对应第七个灵体，也意味着可以进入第七大界？
3.修习脉轮到一定的阶段，是否也有类似筑基一说，是否练到一定的阶段也可以根据神清目明，百病消除，辟谷之类的现象来检验自己修到了一定的地步了？
4.我平常在做深呼吸配合能量的练习，渐渐的感觉两眼之间鼻梁的顶端，有一股气在那里堵塞住了，越来越胀，以至到非常胀痛的地步，一开始我以为是上丹田的能量过强，头重脚轻的缘故，但是最近一直意守下丹田，一旦随着深呼吸的慢慢进行，两眼间又慢慢的胀痛起来了，不知道为什么，是不是我的方法错了？深呼吸是不是不可呼吸的太重或持续时间太长？
5.深呼吸的同时加强能量意识，这个是专门用鼻子呼吸比较好还是用鼻子吸气嘴呼气比较好呀？ 谢谢居士的辛苦答疑
2009-04-07 22:16 |回复 360：
1、方法很多，脉轮只是常见方法其中之一。不论用什么方法，能量提升和放松忘我是必需的。
3、脉轮法本身就是一种筑基法。所有的增强能量方法都是为了打好基础。
*神清目明：是抽象的概念，无法作为量化的检验标准。
*百病消除：可以检验自己修到了一定的地步了（参考36诀）。
*辟谷：可以检验自己修到了一定的地步了（参考36诀）。但不是必需的，也不是必经之路。

4、小周天未通时，能量通过上鹊桥时的现象。上鹊桥为小周天难关之一，并不是你的方法有错。参考张三丰36诀。
5、用鼻子自然呼吸即可，不必用什么特殊方法。

下灵界的两个准物质体可以被狗看见，中灵界的灵体就不容易了
您的意思是狗居然能看见灵体，
如果狗的能力特别强的话，还有能力看到中灵界的灵体，
连狗都能看见灵体，那将来的科学进步了，是不是也可以用科学仪器来看到灵体，从而彻底改变人类对世界的观念。
2009-04-07 22:25 |回复 363：
现在的柯林高压照相术已经能看到灵体的一部分了，将来就更不用说了。

居士，我请教几个问题：
1，有没有加快打通小周天速度的小技巧或者应该注意的细节问题，比如坐姿，冥想方式等等；
2，我最近按照《36决》打坐时，可以感到腹部内部的器官很热，有种被烧红了的感觉，奇怪的是，最热的地方不是脐下三寸，而是膈及其稍稍靠下的地方。我把很大注意力都集中在脐下三寸，可是热度还是比不过膈。请问为什么？
3，根据问题2，请居士大概判断一下我离打通小周天还有多远（最近每天至少冥想2个小时）。
居士辛苦了。
2009-04-17 00:28 |回复388：
1、绝大多数人小周天本来就是通的，不通就有生命危险了。所谓的练小周天，实际上是在强化小周天。
1.1、坐姿要完全放松、自然，不要强行盘腿。
1.2、冥想时意识自然放松，不要强求无意识状态。“闭目养神”的意识状态和“静观”的意识技巧很有效。
1.3、要适当配合运动或者动功，动静结合。我个人喜欢太极拳。
1.4、偶尔也可用辅助品。我初学时，曾经试过将麝香虎骨贴膏剪成很小块，贴在小周天的头几个关键穴位上（尾椎、命门、夹脊），强化作用很明显，二十分钟可以“通”小周天。这样的方法健康人用一次即可。
1.5、二十年前有个出乎我的预料以外的个人经验：西藏中脉修炼法，可以起到强化小周天和大周天的作用，甚至比中原的守丹田法效果还强。
2、身体需要自动调节的部位，容易发热。这个部位经常变化，取决于每个阶段身体的状况。不必在意，顺其自然。
2009-04-17 10:07 |回复388：
1、我当时练了一年，认为小周天还没“通”。从对中医的学习，推理出虎骨贴的办法，果然二十分钟就“通”了。仅此一次，以后就一直通顺。再用普通的冥想，强化起来就容易。
2、很多年以后，我能透视了，才观察到正常人的小周天本来就是通的，河车总是在运转的。才发现原来花功夫去“打通”小周天是多么的傻多么浪费经理。后来我就把精力放在强化上。为了避免混淆，我也不再讨论“打通”。因此，你的第三个问题已经没意义了。

居士老师：
请赐教，终极命题已解 人间的法则都已悟了 然后该做什么了？如果提升更高的层次呢？
2009-09-02 22:34 |回复 489：
1、终极命题已解，该怎么活着就怎么活者。
2、法则有无穷，并且在不停创新。
3、层次有无穷，并且在不停创新。
4、无穷=没有止境。因此，体验、游戏、进化都没有止境。

5、终极命题已解之后，已经没有层次了，所有的发展方向、创新方向、体验方向、游戏方向都是平等的。比如一个做过总统但说没做过乞丐的人，下一个最大乐趣就可能是做乞丐了。

第一次发现居士在线，很激动，谢谢你给我的答疑，你的出现在我求道的旅途中已是一个重大事件，希望经常回来给我们指导。顺便问一下前些时你到哪里旅行了？我也喜爱旅行，我最美好的几次回忆是清晨一个人漫步在奥克兰一棵树公园、罗托鲁阿湖畔、瑞士小镇。名古屋南方半岛的海滩。
如果不介意的话，居士能不能告诉我们你现在主要做些什么事?给人治病？继续修道提高？研究理论？我希望你能写书或文章，用较通俗的语言 自己的视角揭示宇宙和生命之谜。我觉得你比其他一些高人高的方面是开放，包容，广泛的知识，现代科学的基础。
2009-09-02 22:45 |回复 490：
最近三个月到巴西、阿根廷。在荷兰短暂游玩了一下。在北京也停留过两次。旅行是我主要爱好之一。
2009-09-02 22:36 |回复491：
1、做生意。
2、陪孩子。
3、继续修道。
4、不研究空洞的理论。

我想知道居士的头像有什么意义?
2009-09-04 00:01 |回复 497：
这是一张叫做 Oversoul 的图。用灵眼来看肉体，就是这种景象：人体其实是和周围的一切连成一体的。而且每个部分都是有自觉意识的。

大师出体都去些什么地方？
2009-09-04 00:03 |回复 498：
哪里都去。

居士你好，很高兴您回来了，有些问题需要您请教：服务自我与服务他人有什么本质的区别？服务自我最终能得道吗？自主出体和清明梦出体，那一种出体更容易得到提升？我们生活的空间有很多肉眼看不到的能量出入口，它们对修炼有影响吗？如何更容易地去寻找这些能量的出入口？ 谢谢居士的答疑。
2009-09-04 00:26 |回复499：
1、你和我有本质区别吗？
2、得道是对本源的探索，那就看你如何定义“服务自我”了。
3、都容易，但也因人而异。客观地讲，梦修法每天晚上可以利用自然出体，次数多一些。其他的自主出体属于非自然出体，费劲一点，次数也少一些。费劲一点的出体，印象会深刻一些。次数多的出体，可多做些实验、多见识一些东西。我喜欢两者都用。
4、没有。
5、看你什么目的？目的不同，寻找方式和能量种类不同。

居士，请问得道还会为爱情悲痛吗？为什么伤痛的时候就觉得胃很疼啊，好难受的感觉。我想冒昧的问下居士，现在您已得道，那如果您爱的人不爱你了会伤痛吗？会难过吗？好想知道居士的爱情故事。居士不说也没关系的。。谢谢了。我觉得居士就像太阳一样，带给人温暖。在您这，就会舒服很多。
2009-09-05 00:06 |回复503：
1、可能。得道者情感更丰富更完全，而不是更贫乏更缺陷。而且会创造新型的情感。

2、伤痛的意识是由那里为主发的。
3、最近没有失恋，不知道呀。

道德经是修道经典之一,可为什么上面没有一句是关于出体的介绍?
通观<道德经>,看不出老子有出体过啊
2009-09-05 00:56 |回复 504：
有。出神的方法、景象，直到对本源的描述都有。这里贴不进来，放在博客里：《道德经》与元神修炼。

居室可以发张照片给我看下吗？我想看看得道的人的面相，这个对我有帮助的...谢谢
得道的人到底是平时面部表情到底是怎么样的，到底是什么气质，和我心目中的得道之人有多少出入
还有得道一定要经过，出体或者别的形式的修炼吗，能否跳过中间产生特异功能的这关，直接把思维降到零思维...这是属于觉醒还是属于得道...
yyl_20020115这位朋友属于得道吗?如果照片不能发，麻烦解答我这个问题
2009-09-05 00:57 |回复 505：
外表和普通人没两样。
2009-09-05 01:00 |回复506：
1、还没有见过不修炼能得道的案例。但也不敢轻易否定。
2、能跳过。
3、看觉醒的深度了。得道可以说是一种完全的觉醒。

我在门罗吧曾经问过一个问题，是关于人工智能的，但是没有得到答复，后来在你的博客留言答复上看到，说芯片本身就是一种灵魂，让我对这个问题了悟。
我曾经做梦梦见居士,梦的内容大概是居士在教我一些技巧方法,可惜到现在我忘了内容了,模模糊糊。梦中的居士形象是脸有些瘦削，身高一般，很平常的中国人形象，从外表上看绝对看不出是得道高人，不知我的描述是否正确，不过我记得在梦(出体)中，见到高灵一般都是光茫四射的，有些强烈的几乎挣不开眼睛，但是这次没有，不知是不是居士隐藏了。
1、请问是不是有这回事，还只是我自己幻想出来的。
我在百度 hi 上曾经问过居士，那时我在练气功，小周天通后，当时的情况是身体左半边气感充实，右半边似乎“死”了，拿来作对比，当时我想问：到底我是继续意守丹田还是有针对性地加强右半边？
2、一者说顺其自然，水到渠成，继续守丹田；二者说全身无处不丹田，哪里薄弱就加强哪里？我到底该怎么做？
不过这个问题，现在早就不存在了，因为我现在似乎右半边也通畅了（不过还是希望居士答复）。每次练功都全身温热，手心感觉有团气在盘旋。应该算大周天通了。我自己的看法是把意念分成两部份，一部份意守，另一部份加强薄弱之处。
3、大周天后该如何做？是继续意守下丹田，还是整个体腔，还是上丹田？我现在是意守全身，但不太知如何意守全身，我试过不少方法，一是返听上丹田，同时观照体腔；二是把头部跟脚意想帖在一起地意守；三是想像一光柱包围自己整个身体，自己意守这个光柱就等于意守整个身体；这三种有时还
可以，状态深了就会觉得别扭，我现在是意守全身温热的感觉，
4、我真得不知道如何意守全身，请居士教一下。
昨晚我练功感觉自己身体渐渐虚空了，只有四肢有方位感，似乎感觉不到躯体的界限，有时又觉得像烟雾一样。我明白自己状态更深了，可是这时候似乎感官也敏感了，心里害怕了，又掉了回去……这种情况遇到不少次了，听说气功练到一定程序就要出现幻似幻视，我想到突然两耳听到有人说话就怕了，因为我是晚上练功，晚上更加剧了这个害怕，
5、我想问如何克服这个阶段会出现的感官敏感或者幻听幻视？
2009-09-06 22:54 |回复401：

1、描述正确。不过最近体重增加，脸也胖了。
2、两者都对。两者各花一半时间来练习，或者分开两个意念指令。
3、整个体腔、意守全身。
4、我用过的几种效果较好的方法（按经验顺序）：
a、将自己想象成一个球，意守这个球。
b、将自己想象成一个球，意守球心。
c、将自己想象/变成一个点，意守这个点。
e、将身体忘掉，只剩下一个意识点，跟着这个点。
5、顺其自然，做旁观者，不陷进去就行。简称：“静观”。

居士我发现我最近几次直接出体都是身体先睡着，头部总醒着，所以头部怎么也出不去，就算守了半天头皮能出去了，也很容易醒来，不像原来直接大脑麻痹全身就都可以出去了，这是怎么回事呢？
2009-09-07 15:20 |回复 riverrain-529：
头部没放松。头部也要睡着，不能醒着。只有一点意识保持不睡。头睡意醒。

出体是九年面壁的功夫吗
三十六诀里 前两个阶段没有提到出体 第三步直接出阳神
那出阴神是什么时候
2009-09-07 15:32 |回复 我是小孩_-526：
1、前两个阶段重点是出阳神的基本功。
2、第三阶段重点是出阳神。随功力深浅和经验多寡，阳神可旅行到本物质界、多种平行世界和多种灵界，亦可分身。
3、第四阶段九年面壁的重点是回归本源“虚无原始”（得道），也是最难的部分。
4、36诀不练阴神。

居士回来我好激动啊，整理一下以前居士没回答的几个问题：
1，为什么您练了一年的小周天都没有通？
2，当时是练的36决么？
3，您对七田真的《超右脑革命》、《超右脑波动速读》和《影像记忆》怎么评价？
4，能否推荐几本速度和速记的书？
5，灵魂怎样存在于无生命的物质中？比如您说山水有灵，那么灵怎样存在于水中？是每个分子每个原子核每个夸克都有还是存在于整体中？（比如一条河流或者一杯水）可是如果是小河的话，里面的水是流动的啊；如果是一杯水，被人喝下去，里面的灵会怎样呢？
6，如果物质也有灵魂，那么它怎么死？也就是说灵怎样脱离物质？比如一块石头，从地球诞生就一直活到现在，他怎么死？ 居士辛苦了。
2009-09-07 15:50 |回复 Scythev-521：
1、第一年的新手，学习不够，实验不够。
2、不是。练功第十年我才发现36诀。之前大陆没见到，后在台湾《道藏精华》出版，大陆《气功与科学》转载。
3、没读过。
4、没读过。
5、和人的“灵+肉”结构一样。每个分子、原子核、夸克各自拥有个体灵，整体拥有整体灵。被人喝下去，依然灵肉同体，生存于体内。
6、灵魂不死。其肉体（物质体）寿命到了，灵体回归本源（合一）。是分合过程，不是“生死”过程。生死=分合。

居士...冥想，或者带着信念去生活中体验，也算是修行吧..

爱情问题，爱情最终也是虚无吧，你们的爱情能永恒吗？.....希望你详细阐述下爱情，已及你的态度，以及中间出现的问题，如何处理。最好能以故事形式的方式简述你前2次失败的爱情，以及但是自己的心理情导致自杀，而最后成功的爱情，是你妻子的原因，还是你的原因，或者双方的原因成功了...为何前2次失败...我需要参考下，对我修行有用，谢谢...真的是有用，可以让我勇于去面对

2009-09-07 16:16 |回复　夜ぐ寂静-511：

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

2、爱的本质是一体性，是对一体性的感性体现和理性认识，是对合一的愿望，是“一”的万有引力。

3、我的爱情故事比较多，说来话太长。

4、“勇于去面对”=勇于去体验。没有体验，则没有进化。

居士好 我认为张三丰内丹中的时刻保持那种纯意识也就是心平气和对吗？
那如果我在生活中碰到一些相当恶劣的人的行为，我应该保持一种怎么样的态度呢？ 做一个旁观者吗？ 要是那些相当恶劣的人的行径发身在我的身上，我应该如何处之呢？

2009-09-07 16:28 |回复 无名指 MY 承诺-516：

1、他指的是24小时都惦记着那种意识状态。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。

2、用你的常识去处之。

张三丰所说的要在尘世间修炼也就是这个道理对吗？
但是我不知道该如何对待，请指点~

2009-09-07 16:30 |回复 无名指 MY 承诺-517：

1、在尘世间修炼：完整的修行=冥想入定+体验生活。

2、只冥想入定，不体验生活，不是完整的修行，是很难得道的。

居士你以后有可能会放弃，出阳神这个功能吗?
只能无限是不是就是已经得道....不需要要一定出阳神吧
是智能无限啊，呵呵

2009-09-07 16:42 |回复 夜ぐ寂静-520：

1、你问的是一的法则中的“智能无限”吧？其原意是 Intelligent Infinity，重在描述本源的无限，是对本源（道）的一种描述。

2、得道便是与这个无限本源的合一和对它的存在的体证。

3、出阳神是得道的方法之一。

请问居士,通小周天刚开始不走脊柱,走皮下,而到后来走脊柱,到最后能量化为一条级细红热线,到此才是督脉的真通吗?那到底是通到哪里了才叫筑基呢?我貌似通了小小周天,但是好象是下,也会有气通十二正经的感觉,这是大周天吧,到现在练了有一年了,貌似还是没有筑基成功啊..

2009-09-09 23:47 |回复537：

这个问题已经回答了无数遍了：普通人周天都是通的，除非你已经病入膏肓半死不活。练功只是强化而已。

回复仁君居士：如果我这世无法体验到爱情的合一性，是否就无法得道，表层意识会放不下吧...而在智能无限里没什么不是合一的，也就是说无法印证智能无限，可以这样说吗?
那么有没有人在没有体验爱情的情况下得道，比如释迦摩尼呢?前提是个体觉得爱情的体验

没必要，那么是否爱情不是必须体验过，才能到得道吗？
有个说法是我们的灵魂本来是阴阳双生，不知是什么原因给分裂开来了.体验合一的爱情，是否是因为这个原因
对了这里可否问下居士，如果那个双生灵魂的说法成了，那么居士的妻子，是否也是你的那个双生灵魂...
2009-09-09 23:49 |回复 夜ぐ寂静538：
今生，爱情不是必须体验过，才能得道。

回复仁君居士：我不清楚我所说的智能无限是不是一定和一的法则里的，是一个意思，但是这个智能无限在我的理解里面是.无数的自发幻想，你要想使幻想成真，亦是真...要想真，为幻想，它便是幻想...本来不知道智能无限的，但是看到这个词语后我才知道，我要印证的就是它了...
说简单点随心所欲吧..
上次听说你去过一些地方，哪里的人几乎人人都得道，那么为什么那里会有这么多的得道的人，而地球上得道的人却少的可怜，他们是从各个地方聚集的的吗?，请问下，那里的密度是不是比较高啊...而你又说在高密度的星球得道比较容易，那么我们为什么不直接投胎到那个比较容易的道密度去..
而我又听人说在人道得道的几率最大..那么那些高密度的星球算人道吗?
2009-09-09 23:53 |回复 夜ぐ寂静-539：
1、容易的你已经试过了，这次让你试试不容易的，看你多久能毕业。
2、跟谁比？人的定义是什么？

关于 Scythev 问的问题我也有些疑问，就是说石头几亿年都不会腐烂，那么它的灵魂就一直在体内，那么它是不是就无法体验轮回了？就是说它只能在石头里修行了？
2009-09-10 00:00 |回复 riverrain-540：
1、几亿年，对于石头的灵魂来说，只是很短的时间。
2、我投胎前，曾经下不定决心来这里受限制，但是最后下定决心投胎，就是因为对于我的灵魂来讲，人生百年，只是很短的时间，大概一星期的感觉。

曾经觉得人生若是能修炼得道,便是极为幸福的事情,曾经认为此生定要断生死了轮回,决不在承受世间苦难.到如今,在知道并深信轮回灵魂大我等理论后,虽然没有亲怔,但修行便也没有了动力,也没有了探索的兴趣.又觉得,得道了又怎么样?不了轮回又能如何呢?时间一样的过去,空间一样的变换,大我依然步伐稳健,而我,属于大我的小我,无论怎么样还是脱不出如来的手掌心.即使得道,千万化身,体验,体验再体验,那千万化身中的一个是否还记得曾经得道了?或许现在的我的前世的前的前前世就是得道的,我也是那千万化身中的一个,那么我无论怎么跳也跳不出这个道,因为我就道中的一员,我就是道.那么修行不修行又有什么区别呢?请居士解惑
2009-09-10 00:39 |回复-542：
1、我只能告诉你怎么找到那只苹果。找到以后，有人认为它是甜的，有人认为它是酸的。在你自己。
2、想吃苹果，还是不想吃苹果，也在你。
3、吃苹果与不吃苹果有没有区别，也在你。
4、能不能跳出道，只有你得道了才会知道。
5、得道者，都是幸福的。未得道者，一半一半。

1.很多时候主动出体时，头部不动，但脚部象失去重力一样向上升起，成45度时，然后感觉有一股外力捉着我的脚向外拔，很快，灵体就跟着这股外力顺利离开肉体了，中途没有震动也没有不适的感觉，请问居士这种情况是什么原因造成？跟气有关吗？

2.出体后所看到的镜子跟现实中的镜子有区别吗？
3.出体后从镜子中看到自己身上大约有5~6层光环，最外面那层是紫色的，是什么原因？
4.中脉原本是不通的，需要练习才能打通，对吗？如果中脉通了，身体会有什么现象？
5海底轮灵蛇的灵热向上冲，一直冲到顶轮，这种情况等同于通中脉吗?
6.一的法则所提到的第4密度是否已脱离物质界？它等同于居士您所描述的第几界？
7.赛斯说，很多人由于生前有宗教信仰，死后很容易受宗教系统所产生的幻象约束，那么说，一个人如果没有宗教信仰，是不是更容易得道？
2009-09-10 00:50 |回复 huabao3100-543：
1、跟气有关，更跟放松有关。
2、可有可无，多数有。
3、那层灵体的颜色而已。
4、不对。
5、中脉本来就是通的，不通你就没命了。练功只是强化。
6、不是。
7、确切的说，是少了这种幻象的约束。因为除了宗教幻想以外，还有其它幻象，如最常见的物质幻象。每减少一种幻像，就更容易一步。

居士你好，
在中国你认识的得道高人都有哪些呢？（务必详细介绍）谢谢。
2009-09-10 00:53 |回复 李圣宏-544：
未经人家许可，我怎可擅自介绍。

“我初学时，曾经试过将麝香虎骨贴膏剪成很小块，贴在小周天的头几个关键穴位上（尾椎、命门、夹脊），强化作用很明显，二十分钟可以“通”小周天。这样的方法健康人用一次即可。”
-------哇 这方法这么神奇！20分钟后的效果和别人守丹田三个月的效果一样吗？居士能否说说尾椎、命门和夹脊的具体位置呢？我看过图了，标的都太宽泛了...
2009-09-15 21:53 |回复558：
看中医穴位图。

居士说认识的得道的8个人有3个是女的 而且修行最高者是女的
请问：得道后还有修行吗，为何得道后还有修行高低，第七界不是已经是本源所在的根本界了吗？
P.S.人在体验完这一生，若是对某个时候的体验觉得印象深刻，能否像放录像一样倒回到某个时刻去，体验当时的情形。
2009-09-15 21:58 |回复 我是小孩_-559：
1、进化是无止境的。
2、能回到本源后，还会再出来到这个或者别的世界，继续进行无休止的进化、体验、游戏等。
3、能。

居士：
你好，很高兴你回来了，向您请教个问题，在筑基站桩阶段 有2种选择：1。无意念参与，顺其自然的站。2。用意念呼吸，想象吸入大量能量入下丹田；
请问哪个是正确的？
前面我问过，居士没有回答，可能问题太多了，再问一次！
谢谢！
2009-09-15 22:00 |回复 落林2-560：

都正确。前者适合养神，后者适合增强能量。

居士，既然人有那么多灵体，那么“我”就只能是小我吗？有没有可能“我”是其中的一个灵体甚至是灵魂？不知道您明白我意思不，就是比方说我能选择成为自己的潜意识吗？每晚给小我制造梦境，而不是现在我的潜意识给我制造梦境？
2009-09-15 22:13 |回复 匿名网友-563：
1、能。
2、表意识转换到全我时：大我、小我、小小我等是全我的潜意识。
3、表意识转换到大我时：全我、小我、小小我等是大我的潜意识。
4、表意识转换到小我时：全我、大我、小小我等是小我的潜意识。
5、表意识转换到小小我时：全我、大我、小我等是小小我的潜意识。
6、以上的说明：
a)全我=自由意识（道、大、如来、金刚、造物主、上帝）；
b)大我=人的高灵；
c)小我=人本身；
d)小小我=人的细胞。

极静时能听到一种从身体内所发出之嗡嗡声,不论行住坐卧(包括静坐)时皆用意守此声:
1.有什麼功效(可以增强能量吗?可以帮助出体吗?)
2.此法是否就是军余利瑜伽所谓之[心音]?
3.如果有功效,其原理何在?
谢谢
2009-09-15 22:17 |回复羽化了的守剑奴-564：
1-3、功效完全取决于使用方法和目的。
2、体内各种声音：血液流动、肌肉运动、内脏运动、脉轮呼吸、灵体呼吸等等很多种，心音只是其中一种而已。

我以前练习爬绳子的出体方法,能进入很深的恍惚状态,有过两次,第1次是呼吸困难,还有是胸部的一个地方非常不舒服，我越爬就越痛,是怎么会事？还有我听脑波发生器做的脑波出体,也是那个部位不舒服，是那个地方的脉轮能量不足所造成的吗？如果是那我出体时打开那个脉轮能不能出来？
请指点！
2009-09-15 22:18 |回复随 H-565：
那里没松开。

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

居士您好,我问几个问题:
1.您说灵体是个意识点，没有形状的，那么为什么内视下丹田的时候，还要想着丹田的位置？我的意思是，如果想着丹田那不是等于把灵体画了一个形状，而丹田在这个形状中的某处？从某种角度上来说，还是没有忘记身体吧？
2.您说过大道极简，那么如果我只练入静，不去想意守丹田，什么都不想。如此坚持下去，我能不能出体？最后能不能得道？如果能，那我这样做的效率会不会比较低？

3.我在看天空的时候，总是能看到一些亮点和一些暗点，亮的像光点，暗的像透明的影子，灰尘似的遍布空中，都会闪。屋子里仔细看也有,但不如天空中的活泼和明显,请问那些是什么？
2009-09-15 22:27 |回复 匿名网友-570：
1、灵体与肉体合体时会自动成形，离开肉体则有形无形皆可。守丹田时，可以不忘记肉体;出体时，需要忘记肉体。
2、能。最早的古人就是用这种方法，动物也用这种方法。但效率低。参考我的博文：白马和黑马。

居士,刚开始的灵魂出体是不是就是佛家讲的初禅,就是所谓的心一镜性,离生喜乐?
2009-09-15 22:36 |回复匿名网友-572：
佛家五禅之空处天定（空无边处定）开始进入灵魂出体阶段。

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？
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？
2009-09-15 23:09 |回复 匿名网友-573：
1、参考我的博文：万法归一。
2、有好几种，但现在在绝大多数国家都不合法，恕不能解说。
3、我冥想的方法越来越简单，也不意守任何身体部位，除非有特殊目的。凝神一物，指将意识和那个一物合为一体，你变成他，它变成你。可以是任何东西，体内或体外、幻想或实物、时间或事件等等均可。如某内脏有病，凝神与此内脏，可以看到内脏病灶，并试验治疗办法。如想出神到某处，凝神到那里，可以将意识点牵引出肉体，出神到达那里。
4、聪明人：释迦牟尼/耶稣/莫哈默德各自花了6年左右。笨人：我花了28年。
5、每个个体都有不同情况，不能一概而论。
6、人人都可以得道。
7、不得道也可以呀。

居士有没有去看过 Akashic Records?我很感兴趣,练习 obe 就是想去看这个.遗憾的是一直没有成功.能不能描述一下,谢谢居士!
2009-09-15 23:45 |回复 lii-585：
1、有。我较常用的两种状态：旁观状态和体验状态。描述如下。
2、旁观状态：看过去事件的全过程有点像三维立体投影，自己的一点意识有点像三维游戏中可运动的镜头。意识可以凑近到某个细节放大无数倍，也可以跳出来到旁边看整体景象过程。曾经用过这种方法发现别人欺骗我，我当时还不知道，幸亏发现还来得及，我回体后赶快及时想办法，免了更大伤害。
3、体验状态：意识可以进入当时事件中的自己或者别人、别物之中，成为那个人或那个物，100%体验当时的感觉。有几次体验当事人被杀的感觉，有大刀砍过来，我的意识被吓出来了几次，没有体验完。进入虫子的体内可以体验一只小虫一生的生活、思想和感情。进入前生的自己，可以在几小时内体验一个完整的人生。有一次我新交了一位女朋友，我们都想把我们的前世姻缘了解一下，我就带她出体（她完全不会出体），把我们前世在一起结婚、生

子、养老的完整人生体验了一遍（花了几个小时）。回体以后，她也完全记得出体过程中的全部体验。

居士如果这世在物质界得道，会不会出现，下一世去体验的时候。会不会忘记自己前世已经得道，一个新的历程又开始了？
2009-09-15 23:49 |回复匿名网友-587：
是否玩这个游戏，完全是自己的自由。

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

居士,您说修行到一个阶段就要舍弃神通,才能进步.这个舍弃神通是实实在在的消失了,还是没有消失只是不在显示不在用它?
2009-09-17 09:45 |回复 匿名网友-610：
不特地去显示或使用。

居士最近每天都来，还指导大家修道吗？
2010-02-03 12:43 |回复 chitangzibi：
我在观察大家修道的情况。静观。

灵魂有没有中脉,脉轮这些啊?中脉是存在于肉体上还是灵魂上?
2010-02-16 16:57 |回复617：
中脉在准物质体上。

1、居士，我打坐的时候经常感觉进入了不同的层次，每进入一个层次头脑中就有种豁然开朗的感觉，但是从来没有在打坐的时候出体过，请问那中豁然开朗的感觉意味着什么，我为什么没有出体的感觉？
2、回归大道以后，是否就等同拥有了所有大道所拥有的，无穷无限无极永恒？达到最高层后是否就回归了最根本的大道，那之后还想继续上攀会发现什么呢？
3、前段时间遇到了一个山神被人惹怒大发雷霆，弄伤了好多人，为什么山神还会生气？山神如果不是人，那他是什么？
4、我清明梦出体后怎么从来没有看见过人？
5、为什么我经常精神错乱，明显感觉的到我不是我，身体里有好多个我，甚至有时候自己还会否定自己之前的看法，而后又会赞同，这是否是多重灵体造成的？如何能让所有灵体的看法统一，共同提升呢？
6、我的肉体的体质不怎么样，但是身体里的炁比一般人多的多，可是我发现炁有时候能作用于肉体，但是不能作为肉体的根本能量使用，就算有足够的炁，身体还是会累会疲劳，将炁集中起来也无法恢复，除非休息。如此看来，精炁神三者的关系到底是怎么样的？能否互通？
7、我可以在练精化炁，和炁化神的同时去练神还虚吗？我记得居士说过练神还虚就是出体，不过道家出的是阳神，提前练不会比练完精炁后再练有损失吧？
练不会比练完精炁后再练有损失吧？

2010-02-16 17:03 |回复618：
1、灵体开放的程度。开到一定程度自然会出。
2、是。无穷无限，没尽头。
3、是山。
4、出去找人呀。
5、是。不可能。
6、古人将组成肉体（下灵体）的物质称之为精，组成中灵体的称之为炁，上灵体称之为神。意识可互通。能量也可转换，但很费劲，我试过7年才能将转换一部分。
7、可以。

请问居士如果身体上有疾病，比如身体器官有慢性疾病，那么会不会延长筑基的时间？
2010-02-16 17:10 |回复620：
会。

问大师个问题:
既然说大道至简,那麼我想,能不能这样:把自己整体想象成一个像丹田一样的东西,然后练习时意守自己,排除杂念,.想象能量不断进入体内,.
这个思路行吗?
我看36诀中脉等太复杂了.
所以才这样想.
如果可行的话
还请居士略指点一二.
谢谢!
2010-02-16 17:11 |回复621：
可以。瑜伽经就是这样的。

两个问题请问您.
1,.在出体中,过了一会,忽然感觉光线非常刺眼,我努力的想睁开眼,就是睁不开,想看清四周的景物,就是看不清,一种无力支撑下去的感觉,不得不命自己回体.请问,这是否是能量弱下来导致的?
2,如果出到物质界,是否也可以用意念来控制亮度?比如在夜里出在物质界,是否可以用意念让自己看清桌子上面扑克牌?
先行感谢您!
2010-02-16 17:12 |回复625：
1、是。意念弱。
2、是。可以。

請問居士，為何您吃葷不吃素呢?
這樣不就等於我們去破壞了那些低層次靈魂的生命嗎?
吃葷到底對不對?我該改成吃素嗎?
2010-02-16 17:13 |回复626：
1、谁说我不吃素了？我什么都吃。
2、顺其自然最好。

居士好，我是个初学者。初闻出体之说，便来网上看看。看到居士博客上面脉轮的修炼方法，便拿来练，练了几天之后其它地方没有感觉，只有眉心有感觉，所以就多练了几次眉心轮。没想到现在眉心总是发涨。而且我在玩电脑的时候总是不自觉的注意眉心。并且越注意越涨。

问一下，我是不是走火入魔了？我应该怎么办才能进行下一步修炼呢？我想脉轮和三十六决一起练习，等练到一定程度再练习出体，这个方法可行吗？如果不可行，我该怎么做？
2010-02-16 17:17 |回复629：
可以一起练。

居士,您说三十六决不练阴神,那门罗出体有没有出阴神的?
阳神人可见,阴神可见人,阳神随功力深浅和经验多寡，可旅行到本物质界、多种平行世界和多种灵界，亦可分身。 也就是说,刚开始出阳神的时候并不一定出到物质界是吗?如果出阳神也还是有可能出项幻象的是吗?
凡所有相皆是虚妄,若见诸相非相,则见如来,这句话中的相是指物质界的相还是灵界的相?您能说说对这句话的理解吗?
您的帖子我全看了,可是还是好多不能理解的...
2010-02-16 17:21 |回复 630：
1、出神不分阴阳，出来之后可自由转换。
2、物质界的相和灵界的相，都是虚妄。
唯一真实的是自由意识，其他万事万物都是自由意识所创造的幻相。

既然小周天本来就是通的,那么三十六决里面的筑基中描述的(静坐一月之久，即觉心气平静，呼吸自和，渐而下丹田微觉震动，渐而胸中热液下降下丹田，渐而下田温暖，渐而震动，传及全身，达于四肢，渐而督脉血液，由背后起，过玉枕、上田、明堂、鹊桥、重楼，达于黄庭),就是指第一次强化周天吗?
后面的描述(此系血液流通，与阳精过关入黄庭事不同，要明白心领。渐而全身血液，能随意聚于下丹田)中此系血液流通,又是啥意思?..阳精过关入黄庭事不同,既然不同,那阳精过关又是什么?(
渐而华池玉液盈溢,这个华池玉夜是指嘴巴里的唾液吗?还是另有所指?
外肾不举,是不是就是没有性欲?
内肾如汤煎,目前发光如电,第一次强化周天我早就过了,为什么您还说我筑基没过?现在全身都是气感,十二经脉前段时间强烈一条一条走过后现在也不走了.头顶一直能感觉气的进出,很多时候像顶着一个铁帽子,等到重到不能在重的时候会恶心想吐然后通一下经脉,之后又正常,然后气在继续越来越多顶住头顶,最想知道的是,偶现在到底是啥阶段了....(原谅我的愚笨吧...)
2010-02-16 17:26 |回复631：
1、是。
2、你不是出家人，不用管这一部分。
3、是。
4、是。
5、筑基完成，百病皆除。

居士，我是在晚上躺着意守丹田的，因为在宿舍怕同学跑厕所被吓到，意守时感觉会在脑海中对话，但我并不压制，事实是我认为自己能让自己什么都不想，大学时曾能什么都不想快快地入睡，现在发现自己会冒出好多想法，知道自己无法压制就只能顺其自然了，这种意守应该就不纯了吧。。。
每次字数太多，都得分两段，居士海涵（续之前那段）
昨天想意守半小时，等想该睡了时发现已经一点多了，睡不着，就开始想气海穴，觉得没准就想着想着睡着了，然后过了会儿，居然出体了，我根本没有刻意地去做，我只想着按部就班地按照“三十六诀”，我感觉自己的整个肩膀都起来了，那种感觉真的很美妙，因为我很胆小所以总怕见着 ghost，虽然我开放地接受他的存在，但想到可能会见到还是会怕，然后自己对自己说，不要怕不要怕，神啊别让我看到一些恐怖的，至少现在不要，然后我觉得应

该看看周围，然后却清晰地觉得我又慢慢回去了，只要睁开眼睛就会醒，事实是睁开眼睛我确实醒了，但是一想到那种美妙的感觉，我心里特别兴奋。然后就睡不着了。想着丹田居然半夜三更起来上大号（汗。。。），觉得自己晚上几乎没睡，脑子一直在高速运转，说实话我急自己会因此以后常失眠，第二天万一没精神怎么办？
我又想利用晚上的时间去实践，又怕影响第二天的状态，郁闷。
想问居士，我这正常吗？怎么能让我真正的少些杂念呢？我忍不住会进行思维性对话？正常吗？　恳请居士提点，谢谢
2010-02-16 17:29 |回复 638：
正常。放下表意识，进入完全的潜意识状态。

1、七个灵体哪个是“我”呢？若然都是，为什么“我”又独立与他们进行交流呢？在他们之外呢？
２、张三丰三十六诀的最开始的意守丹田阶段，请问需要提前做能量准备吗？譬如先脉轮吸收能量提升练习之类的。
是不是冥想、出体、气功等都需要能量准备？就像运动前热身，得另寻方法来准备？
３、附体有什么危险？我们都不想被附啊，但人家偏想附你，你能力不够无法抗拒怎么办？
4、才几天静坐，但是在日常生活中，只要想到下丹田，就会有种身体通透，里头一颗明珠的感觉，是不是我的幻觉，自我暗示过甚？因为我刚开始是躺着意守丹田的，只是后来用半莲花坐姿，而且也会有杂念产生的情况，所以我现在的这种感觉是不是自我暗示过甚，其实是假的，我被幻象迷住了？可是意想丹田时不就有些幻想的味道吗 J？我是不是被幻象迷了啊，其实是根本没有功效？
2010-02-16 17:36 |回复641：
1、都是我。我，可以是一个单体，也可以是一个复合体。
2、随意，自然。
3、我没有被附体的经验，无法回答这个问题。
4、暗示的功效。

先生，我有个问题
1、我老公说我对这些感兴趣是好的，但是万一走火入魔怎么办，周围没个人救的？被他说的我有些担心，走火入魔很恐怖，尽管我并不知道具体什么是走火入魔
2、如果一个很恶毒的人悟道了怎么办，那不是天下大乱了？
3、时空是线性连续的，平行宇宙是另外一条线，还是这条线上的各个时空片段？如果是这条线上的各平行片断，那么他们是我的分身，拥有自己的意识，又怎么构成我们彼此之间时空的连续性呢？怎么互相影响呢？怎么解决时间悖论呢？您说已经预备好了一个觉醒的平行宇宙，是不是指另外一条时空线呢？
4、最后这问题希望不会把你触怒，先道歉，网上有些人说你的道是 xie 道，毕竟经由出体来悟道，有些左，说末法时期会有很多人传播邪道，你会生气吗？为什么？
问题有些多，请海涵*~*
2010-02-16 17:41 |回复 643：
1、你既然不知道，有什么根据去怕？
2、不管多恶毒的人，悟道必然变成善人。哪怕只悟道一半，也会丧失作恶的兴趣。
3、不是线性的。平行宇宙是重叠存在在这同一个时空的。
4、呵呵，为什么要生气？

修道和不修道的人的区别在那里？是神通？是能去高层次的星球上生活？要是我们根本不想离开地球怎么办，不想修道，那佛陀为什么还要来传道，他们不是在强加意念给我们吗？如果世界上没有所谓的善与恶，只在人的选择，那佛陀为什么还要来告诉我们这样做不好，不是没有所谓的好与坏吗？

2010-02-16 17:47 |回复645：
1、释迦牟尼没有强加给你。
2、我也说过多次：不修道，过普通人的生活，是没有任何问题的。好好活着就行。
3、而且，为什么我只答疑不教学？因为我不想灌输任何人，你不问，我不答。即使你问了，我也不一定回答。你不找我，我更不会理你。

请问居士，您业余修行时抱着的心态是怎样的呢？是严肃地对待，很认真地修道还是无所谓的心态去修行的呢？或许某个人无所谓地修行，那他是否可能得道呢？因为无所谓的话，是否会导致意愿不够强烈呢？
2010-02-16 18:01 |回复655：
很认真地修道的。

这世界没有地狱天堂那为什么还是有人频死经验有呢？如果是集体意识造就的幻象世界，那如果人被困住就是说他执著于相了？那我们怎样对待那个相呢，毕竟它是确实的存在啊，我内心接受它，因为那是人的恐惧、迷惘、期待、愿望所造的世界，我内心承认它的真实，但是我保留是否进入它的选择权，这样的心态对不对呢？走火入魔是不是就是身在其中打转被所看到的迷惑了？它是真实的，因为你的那一面是存在的，它也是虚幻的，因为你并不只有那一面，走火入魔是不是就是只看到那一面并且为其痛苦，却没有放开怀抱接受自己的丑恶？
2010-02-16 18:04 |回复 656：
1、走火入魔有很多情况，如：走极端失去身体平衡，将灵界与物质界的景象混淆等。
2、因此，顺其自然， 是最重要的防止走火入魔的方法。

我现在刚开始打坐修行，练习三十六诀，可是明年后年可能结婚生子，那是否会影响修行？怎样才能不影响？肚子大了，就不方便打坐了啊？练习三十六诀修行时有性行为要不要紧啊？
2010-02-16 18:05 |回复657：
1、不影响。
2、顺其自然。
3、睡姿也一样。
4、不要紧。

三十六诀中生外丹阶段只是打坐时意守就可以吗？没打坐的时候是否会漏掉？生内丹阶段，“片刻不可驰放诚意”是何意？难道不仅打坐的时候要有诚意，不打坐时也要有诚意吗？这个诚意是守丹田，还是引气向全身，如果总是引气，能量不会用完吗？
请居士开解，好像我的问题特别多，希望居士不会烦我啊^_^
2010-02-16 18:08 |回复659：
1、可以。
2、不会。
3、平时24小时有诚意，效果更好。诚意保持在潜意识里，表意识就不用老想着了。

居士，女子修行和男的有区别吗？我是按三十六诀静坐的，守下丹田，但是看到论坛上说，女子该守中丹田，还会斩赤龙，说如果守下丹田，会造成经期大出血，我想问到底该守哪儿？女的真的就要斩赤龙吗，不能再有 baby 吗？还有说不斩赤龙，就是血中不再有真元外漏而已，哪个说法是对的？还会有宝宝吗，会不会对宝宝有不好的影响？
2010-02-16 18:12 |回复 664：
1、没区别。

2、不是出家人，不需要考虑斩赤龙。
3、修道是练神、练灵体，不是练肉体，对肉体没影响。

我的理解是：世界上的任何生命都是灵体的不同形式的存在，没有非物质、准物质、物质等等之分别，都只是某个不同的表现形式而已。灵体的分界以这个区分是基于怎样的基础呢？同一个界里应该还有不同的种类吧，就像我们这个界有动物植物和我们一样。而动物与我们也就是形式的不同而已，至于准物质界中的他们对物质界的我们来说，和物质界的动物对我们来说的感觉没什么不同，只是不同于自己的某个形式的区别而已，人种也是，所以普天之下，都是平等的灵体的不同的形式存在。既然如此，那为什么还会有界呢？大家都是一界不就好了。请居士赐教
界的区分是以什么为标准的？第三眼能看到所有界的所有存在吗？
2010-02-16 18:17 |回复665：
1、界的区分还没有标准，只是人为的将不同的经验阶段分类，将不同的世界类型分类，便于同修相互印证。
2、如果非要标准化，可以用一个技术词汇来做强行分类：频率。不同世界可以认为存在于不同频率，即使在同一个空间，也互相不可见。

无机物有灵吗？地上的石头、水、被人们制造出来的纸张、地板有灵吗？
天哪，它们跟我们究竟有什么区别？
还是无机物就应该只是个能量体而不是灵体。
或者该定义这个世界上的任何存在都是能量的不同表现形式。
那灵体该定义成怎样的一种能量体呢？
万一某人死了想投生做块石头，那石头还是不是灵体啊？
石头和被我们创造出的板凳又区别在哪里呢？
说石头有灵我还能接受，要是说纸张、地板有灵就太荒谬了，应该只是个能量体吧。请居士指教
2010-02-16 18:19 |回复666：
遗憾地告诉你：他们都有灵。
出体有足够能力的话，一定会看见他们的灵，还能和他们交流。
不信你试试。

大师，普通人和修真者内部的气有什么不同？难道只是修真者能从外界聚气为己所用的区别？如果任督二脉已通，便不再时时存意，那二脉会随着时间的流逝而又不畅通吗，是什么缘故导致的？
六大灵界是否和物质界一样有各自的平行世界？
六大灵界彼此间能互相看见沟通吗，还是必须同属一界才能互相看见？还是高界的能看见低界的，低界的看不见高界的？低高以何区分？
幻界存在于哪里？你怎么能肯定六大灵界确实存在，而不是你自己的幻界？
谁创造的才是真实？既然我们创造的是幻象，集体意识创造的也是幻象，那什么才是真实？难道在物质界我做了个板凳出来，这板凳是幻觉？
2010-02-16 18:34 |回复 674：
1、没有不同。意识流。
2、有。
3、高界能看见紧邻的低界，低界看不见高界。意识的“频率”。
4、七大界皆为幻界。出神进入紧邻的高界回头看本界以求验证，然后再进入下一个紧邻的高界验证，依此顺序反复操作七个回合，直到最后一个可验证的界。要花很多年、很严谨的耐心。

5、经过以上的验证过程，本人发现自由意识是最根本的创造者。其他每一层次的世界，都是自由意识精心创造和精心编制出来的，几乎天衣无缝，让人信以为真，其实只是意识形象而已，像三维投影。唯一所发现的真实客观存在物，便是那个自由意识。

居士 请问 藏密中脉修炼法里的“观脉”是怎样的？ 你能观想到吧？能说说你的感受吗？我观想的东西总在眼前阿 怎么才能观想到自己的身体里头去呢？
谢谢
2010-02-16 18:43 |回复701：
我刚开始做纯粹观想，也出现同样问题。后来我练习中脉上下呼吸，想象身体中部一条粗大空心通道，过了一段时间以后就开始慢慢感觉到了，感觉慢慢细腻以后直接观脉。

居士，你好，张三丰内丹三十六诀上说，不可过于着意，只下丹田时时有知觉即已。很多教材上都说要似守非守，那么我看你一段答疑上说，意想丹田处有一团热流在流动效果会更好。这不是过于着意了吗？请解答？
2010-02-16 18:46 |回复718：
对于做不到似守非守的人，稍微用一下这样的方法还是有帮助的，可起到短暂的引导作用。

请问先生，脉轮是怎样被人类发现的？人类对脉轮的认识正确吗？
2010-02-16 19:04 |回复 741：
1、我没有追寻过这个根。抱歉。
2、不正确。人类的资料中只有七个脉轮，实际上我发现不止七个。我能看到的自己的已经完全成型的脉轮有十个，之上有两个正在完成成型的，共十二个。之上还有尚未成型的。美国有一位医生也能看到九个以上的脉轮，包括别人的。

居士，您好，我已经打通大小周天，现在正在守中下丹田，准备开中脉，出阳神，在这个阶段，能给点建议吗？另外，阳神只能出体到准物质界吗，能出体到灵界吗？
2010-02-16 19:06 |回复744：
随技术、能力和经验，能出体到任何界。

居士 我至今尝试过3次，各遇到了一些问题，向您请教：
1.第一次练习，并没有出体，只是感受到强烈的震动（在后二次中也出现震动的），而且看到了床外的景观，但我知道肉体是闭眼的。可能是因为害怕吧，醒了。其中 我想问下 蚊帐会有影响吗？
2.第二次练习，出现震动了，但心脏骤然跳动加快，怕了。又醒了。心跳加快正常吗，对身体有伤害吗？
3.紧接着第三次看到了自己的下半身漂浮起来了，但突然发觉自己没有呼吸了，怕怕的，就又醒了，好可惜啊。。。 请问 此时 我没呼吸 正常吗？
谢谢居士 这么忙 还麻烦您
2010-02-16 19:11 |回复 759：
1、没有。
2、正常。
3、正常。

大师 我想问一下 静坐时杂念太多怎么办？
意守下丹田时要用腹式呼吸法？
修炼张三丰内丹三十六诀时 只要意守下丹田时就自然会用出腹式呼吸法？

2010-02-16 19:13 |回复760：
1、做杂念的旁观者。
2、自然呼吸。

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？
2010-02-16 19:14 |回复766：
1、有时间每次练一刻钟以上，一天至少两次。
2、经验是不会白费的。

居士，还记得你教的光环法吗？
我现在看到每个人身上都有两厘米厚的光环了，请问之后的步骤可以说说了吗？
2010-02-16 19:17 |回复772：
1、继续看下一层。
2、三层以后，开始练习闭上眼睛看。因为三层以上，肉眼很难看见，要用灵眼。

居士，我有一个道教的师父指导我修行，可是都快两年了，他还在教我吐纳和导引的功法，我觉得我事实上没有多大的进步。居士，我可以在修我师父的功法的同时，修你给的功法吗？我想早点进步，不想太过于慢速的修行。请居士指点一下，我想真正的修行，不想整天吐纳导引那些浅层功夫。
2010-02-16 19:30 |回复773：
可以。你可以修张三丰36诀，也是正统道教修法。

我在修梦观成就法的时候始终不能做到清醒梦，是不是因为我的能量不够呢？
我是应该在睡觉的时候做能量补充的练习还是在白天练习气功补充能量呢？
我记得有一次终于有一次在梦里知道自己在做梦了，所以我在梦里想转变梦境，但是努力了好多次都不成功，后来在梦里弄的眼睛非常疼，而且在梦里疼完之后还出现了双瞳，我非常害怕。请居士指点。
2010-02-16 19:34 |回复775：
是潜意识播种没有做好。白天要经常练习依心愿力的方法。
另外，罗伯特布鲁斯的看手法你也可以试试。

居士，出阴神的话，也能属于空无边定吗？
2010-02-16 19:38 |回复 790：
出神则为空无边定。阴阳在出神后亦可转换。

请教一些问题,望抽时间解答一下
基本已阅读完你的所有对网友的回答，得知你说日日不食，仅需打坐即可恢复体力，但根据生物（达尔文）进化论原理，一旦生物不对其功能进行使用，便会退化，那么长期不食的话，那么胃的容积将会缩小，同时也从古人一篇文章中得到启示，辟谷以后，胃肠等等将转化为筋，那么一旦胃等转化为筋的话，到时能量补充不上的话，到时想食物也不可能了，岂不饿死？当然还有另一种情况，那将是真正达到了断五谷，不食普通人所食之物，吸天地之精华。我想问一下，你平常所食食物为何物，或者根本就连水也不喝，此为问题一。

梦中有时会达到灵魂出体，也就是说梦中梦中再梦中，但是一旦清醒地做到灵魂出体却是难上加难，也曾按照居士所言，借助白日做梦达到忘我状态，似乎只有意识存在，但却仍很难把握出体窍门，还有就是达到忘我状态时，如何更好地达到出体效果？是把意识单独移出去，还是意识加躯体一块移出去？（这点在你的 shift 方法中没有具体提到，或是需要领会，恕我愚顿），此为问题二。

2010-02-16 21:54 |回复838：

1、我的辟谷，是真正断绝任何食物，吸天地和太阳的能量，用意念控制能量再生细胞，不缺少任何能量。是水到渠成的，不是强行断食。肠胃会萎缩，是唯一的问题。我采用的方法有两个：一是用意念想象吃饭，肠胃会条件反射蠕动，防止萎缩。二是做腹部运动，带动肠胃肌肉的运动。每天两次。

2、白天经常想象自己出体，在潜意识里形成意识惯性。意识单独移出即可。

灵魂出体是要达到几个意识存在呢？外出灵魂与身体灵魂同时存在？还有如何同时达到？此为问题三。

能量的积累得知居士你初期靠习太极拳所得，那么能否靠练太极拳或者瑜珈等气功来积累能量，通过打坐或躺卧达到出体效果呢？此为问题四。

按照现在科学理论，曾看过不少科教片，例如人断手臂后，可加机器臂，而机器臂可通过人的思维达到运动自如，但目前却仍未达到此效果，而原理是机器臂与人体共有一种语言，即是电流，机器臂靠的是机械电流，而人体靠的是生物电流。又从不少医书或电视上又得知，每个人的生命能量有限，如炉中之火，终有息灭之日，但不少修真，例大成提要，说要面壁九年，可得不死金刚不坏之身。此种理论似乎相互矛盾，再者，科学已验证，人的所有行为基本上都是通过生物电流来运作，也就是人体是一个如同输出能源的发电机，直到生命终结，这台发电机也就不再放出生物电流，可是既然生命可以通过电流来动作自身，那么为何或者如何通过外接能源达到令一个人长生呢？此为问题五。

将来在灵魂出体后，如何做到时间定位，地点定位？此为问题六。

以后将还会有不少问题请教，望不吝赐教，祝仁君居士身体健康。谢谢!

2010-02-16 21:59 |回复839：

3、至少两个。是的。出神时是自然分身的，无需刻意。

4、能。

5、肉体的寿命设计在一个 DNA 程序上，不是依靠电源。用现代科学达到长生技术，需要改变那个 DNA。

6、第一：需要明确的意识来定位时间地点；第二：需要一定的经验来控制这种定位意识技术。换言之，去过的时间地点较容易。未去过的有出错的可能。

居士，您好，能推荐一些可以成就肉身虹化或气化的教材吗？？另外，能出阳神后，还用的着出阴神吗？阳神能脱离肉体单独一直存在吗？

2010-02-17 12:46 |回复746：

1、我没有亲身试验过，不能推荐。抱歉。

2、出神后，阴阳可自由转换。

3、能。

想拜您为师，行不？怎么联系您？

2010-02-17 13:27 |回复765：

1、现在不收徒。

2、我的联系方式都在网上，包括电子邮箱。有问题请在网上留言，这样大家都能共享。电子邮箱仅限于涉及到私人隐私的问题。

居士，你好，我那师傅说，念佛法门是最方便的法门，首先，它可以一念代万念，其次，它可以让我们融入阿弥陀佛的能量场，得到佛力加持。最后，还可以往生极乐。请问，您对念佛法门怎么看呢？
2010-03-05 21:32 |回复847：
我怎么看不重要，重要的是你有成功案例嗎？

居士先生你好，我是个医学生。所以我讲科学，但是我知道很多事情科学解释不了，但至少要能够证实其确实存在。就您的很多答疑，我总是看得似懂非懂。按照您的看法，出题可以去任何地方，可是假如您从没去过那个地方，我就算跟您说了这个地方，你不也不能够去么？我的意思是，我很想证明灵魂是确实能够出体的，用现实证明！网上查阅很多资料说灵魂可以看到某某物体，事后证实确实不错，但我总是不信，我想您要是能够出体到我这里，我可以在指定位置摆放一样东西，您的灵体来这里看，然后您要是能说出这是个什么东西。这就充分的证明了您的观点的正确性。我只是个学生，不能代表医学界发表什么。但我想我如果能够正视这个问题，对我自己也是有大的提升的。望斟酌之.....一个安徽人留.....
2010-03-05 21:37 |回复 848：
1、我沒有看法，只有實踐。實踐是發現真相的唯一辦法。
2、“事后证实确实不错，但我总是不信”--那就只有你親身實踐是唯一的辦法。

居士我长时间受邪灵骚扰，逐渐能够微弱自卫反击。有人说，修成佛前，都要先修出愤怒身，请问是这样吗？
您受到过邪灵的攻击吗？
若是有，请问您都怎么处理呢？
2010-03-06 00:28 |回复 849：
1、不是。
2、受过很多次。
3、回答字数较多，我放在博客里：“恶灵攻击与自我防护的经验”

既然5、6、7层是无形灵界，为什么罗伯特布鲁斯在第5层还能看到一大群人和天使，而且还拥抱亲吻？
2010-03-06 22:03 |回复 850：
无形灵界不是“没有形状的生物界”，而是不被外形所欺骗或束缚的生物界。

居士，您觉得《钟吕丹道集》这本书如何？
2010-03-06 22:05 |回复 851：
从哪个角度?

1，我常常梦里性能量激起，请问这是否就是所谓的活子时？或者是外灵故意骚扰？
2，通常性能量激起的时候，我会醒，然后提肛，性能量就消失了，请问这样做对吗？
3，不知道为何，当我这样做的时候，肾脏会聚有不舒服的能量，有时候，我还觉得肾脏有点疼，为什么呢？请问如何化解呢？
4，下次我在遇到梦里性能量激起，请问如何做才好呢？
居士看到你又来答疑超级开心
2010-03-06 22:09 |回复 852：
1、健康的男人每天如此。是不是把它当成活子时，在你自己。
2、你为什么这么做？

老师：出体后能否访问第四密度或更高密度？
2010-03-06 22:10 |回复 855：
能。

直接出到第7界，是指从第1界一下子出到第7界，还是在一次出体中先到第2界，然后第3界第4界，最后到第7界
2010-03-06 22:20 |回复856：
两者都可以。但是我的个人经验是前者较难，后者较易。没有经验的时候，不知道一下子如何出到第七界，只好先出第2，然后第3、4、5...慢慢爬，直到第7。连通一次第7界之后，以后就可以从第1界直接连通到第7界了。

高界能看见紧邻的低界，低界看不见高界。出神进入紧邻的高界回头看本界以求验证，然后再进入下一个紧邻的高界验证
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。
你说的好象矛盾啊，到底怎么验证？
2010-03-30 22:27 |回复854：
回答字数较多，我放在博客里：
我的出神经验----界的连续性与相互验证

1,居士，一个普通人除了您说的6/8个灵体之外还有其他灵体吗？一个普通人总共有多少个灵体？
2，能介绍一下地狱道，鬼道，魔界吗？
2010-03-30 22:38 |回复 857：回答第一个问题：
1、身体的基本灵体
每个人天生至少有九个基本灵体。
基本灵体非定数，随进化程度不同会增加。
2、器官和细胞的灵体
每个内脏和器官各有灵体。
每个细胞各有灵体。
3、执念可造灵
此外，人的执念可以创造临时的“执念灵”，通常游离于其执念所在之界。这个现象在准物质界和灵界并不罕见，甚至常见。
（第二个问题篇幅太长，以后再说）

居士，由于我长期手淫导致肾虚和耳鸣。不知道怎么有针对性的修炼方法么？
2010-03-30 22:43 |回复 858：
普通的冥想即可。或意守下丹田，静观的心法。加以每天慢跑20分钟。

居士，我看见每个人全身都有十厘米厚的光，请问这是不是就是所谓的第三层？
2010-03-30 22:44 |回复859：
是。

我看到拖鞋也会发光
2010-03-30 22:45 |回复861：
开始入门了！所有的东西都会发光。

万物有灵。

1，如果想出到某一界，意识必须转换到相对应的灵体上，对吗？
2，人最高的那个灵体是道/上帝？
3，道/上帝 =万事万物 =一切的一切？
4，如果123成立，意识转换到最高灵体上不就已经得道了吗？何来出体一说？
5，您说可以直接出到第7界，如果意识转换到最高灵体上就是得道，那么何必出体？
2010-03-30 22:55 |回复862：
1、这是方法之一。意识转换到相应的界，是另一种方法。
2、是。
3、是。
4、对。出体只是很多方法之一，对于不知道如何直接将意识转换到最高灵体的人，出体的方法有帮助。
5、对。上古的人们，心直淳朴，就是这么做的。如上古的瑜伽经、道德经。现代的人，这么简单的方法打死他也不信，所以就只好用复杂的方法来“骗”他们了。

居士出体到第7大界的时候是否仍然有个体意识?
2010-03-30 22:58 |回复 864：
刚开始没有，忘记了自己的个体意识。习惯了以后现在可以同时有。

居士您好！非常希望您能帮帮我，关于打坐出偏。
我以前念佛念咒，一开始念的还好，后来，以为专心念比较好，就口念心听，一个字音一个字音认真听，可能是因为太过专心，类似于练气功意守太用力，后来发觉只要一专心，就剧烈心跳，导致失眠、心烦，牙龈肿、头昏，而且看书、看电视眼睛容易疲劳，好气血聚集到了眼睛上。幸好停止念咒就慢慢恢复一些了，但我现在还没有完全恢复，因为现在只要一静坐，就又会心悸，头昏，而且好像还气滞，因为手上青筋静脉会隆起来，很长时间了都不能静坐或者练其他工法，也不能念咒或者观呼吸。只要一准备静坐，就开始感觉到心跳，然后心跳会比平时稍快稍剧烈。有人可能说似守非守、放松意念就行了，但我只要一开始静坐，或者专心做其他事，就会感觉消耗心力，慢慢还会心悸，手上静脉鼓起来。
我在网上查了很多资料，也有人观呼吸后来胸闷的，也有人念佛后来头晕、头胀。但都没有解决的方法，请您抽出时间帮帮我吧，现在不能坐也不能念佛念咒
2010-03-30 23:03 |回复866：
执念太重，走进死胡同。最好完全撤退出来，放弃一年半载。适当下肢运动，如每天慢跑20分钟等。修行的一小部分在于练功，大部分在日常生活。

仁君大师：你所说的上帝或本源是否就是六祖坛经里慧能所说的自性？
2010-03-30 23:04 |回复 869：
是。

有什么气功能治疗 帕金森病 吗？
2010-03-30 23:05 |回复870：
我没有接触过此病例。抱歉。

居士有没有见过下文中那个比较低等的神和他所创造的另外六个统治者？
诺斯替教的教徒相信宇宙不是上帝创造的，而是某个比较低等的
神或造物主(译注:demiurge，柏拉图哲学的造物主)所创造的，它误认

自己是最终的神头(godhead)。这个假神创造了另外六个造物主或统治者(archons)，来帮助它创造。人类所处的宇宙是一个浩瀚的监牢，就像意大利画家皮拉内西(Piranesi)的版画中永无止尽的土牢，而地球是最下面的一座。我们上面有一些天堂或“天空”(spheres)，它们是原始神头的放射物;在大部分的诺斯替教系统里有七个天空，有的则可多到三百六十五个。事实上，这些“天堂”便是 Aeons。人的问题就是要力争上游，经过 Aeons，重新跟上帝团圆。在其他诺斯替教的学说里，the Aeons 变成了介于灵魂与其终极目的之间的漫长时间纪元(诺斯替教徒说它其实只是一个幻觉)。这就是为什么“Aeon”这个字会变成时间纪元的意思。
2010-03-30 23:06 |回复 871：
没见过。

居士您好
1，您出到物质界以后能看到自己肉体的正面吗？
2，您出到物质界以后是否做过验证？比如事先摊开一本书，出去后背上一小段，然后回体验证？
2010-03-30 23:10 |回复 873：
1、能。
2、出神前十几年，做过无数次验证，大部分的验证都很复杂。

居士，陈希夷的睡功看上去属于那种大道至简的，既能练功，还能有效利用时间。所以我找到了他的功法，《蛰龙诗》。我个人的理解是守着下丹田睡觉就行了。可是网上好多人都说守的是鼻外虚空。而且还要讲究姿势。姿势不同，效用也不尽相同。我想其它人的说法也只是从诗里悟到的吧，也不是经过陈希夷本人认可的吧。不知道睡功的重要到底是在什么地方？是否真如我所想，只要守住下丹田即可？这个问题已经迷惑我好久了，还望居士指点。
2010-03-30 23:12 |回复874：
睡功的要点都在我博客里：藏秘无上瑜伽梦观成就法。

师傅，我是产后风，久治不得愈，您可否帮助我，我们怎么联络呢？
2010-03-30 23:14 |回复877：
我早已不再行医，现在只做修道答疑。

你放在博客里面的心经中下卷好象是伪经
2010-03-30 23:16 |回复880：
改成梵英中对照版了。

1、居士有没有什么好的运气行气的方法啊？我总是运不好气。
2、守虚空出体后是不是再继续守虚空就可以再次出体到更深世界直到最根源的大道所在？
3、得道后好象还有最后一步吧？好象叫成道，成道后就是大罗金仙了，想干嘛干嘛。
4、出体后怎么去阿卡西记录啊？我想去看看。
5、能量充足是不是有益于放松？
6、脉轮开大后是不是就能出体出的更好了？
7、在有恶灵的地方开脉轮不会被它攻击吧？
8、脉轮吸进的能量是精还是气还是神？
9、地球在哪天分成两个版本？新版本和旧版本有啥区别？对修炼有影响吗？
10、愿力可以影响物质和事物，那么极强的愿力是不是可以控制世界发展？

11、灵眼什么时候和境界会开？
12、出体后是不是更容易吸能量了？
2010-03-30 23:32 |回复884：
1、每人体质不同，没有什么“好”的方法，只有适合不适合你的。
2、是。有时自然更深，有时意识引导，均可。
3、得道后就可以想干嘛干嘛。
4、上下每个界都有，意愿引导即可。第一次要耐心等水到渠成，自然成功后，以后会容易点。
5、是，也容易躁动。
6、不一定，平衡时的效果更好。
7、不一定。对你没有特殊需要的话一般不会主动攻击。
8、都是。
9、早就开始分了。我不想预言，出神后你自己看吧。
10、是。
11、你的“境界”的定义是什么？
12、是。

做我师父吧・・
2010-03-30 23:33 |回复 885：
有疑难问题请在这里问，大家共享。

居士，您好！
1、您所说的“意守丹田”，我有两种理解，一是潜意识守丹田、显意识为空；二是显意识只剩下一种目的，守丹田。是那种正确？如果都不正确帮我指出来可以吗？
2、您说“时时存意”，应该是时时守丹田的意思吧。平时打坐守丹田求没有情绪，可是在日常生活中“存意”会混杂很多情绪的东西进去，这样做会有不好的地方吗？
3、我平日经常走神，这样是不是不利于“时时存意”？
4、神识梦游法中，观想“上师”可不可以以自己为“上师”？
5、神识梦游法中，观想“上师”可不可以以老师您为“上师”？如果可以，但我不认得老师您的模样，这样观想会不会有影响？
2010-03-30 23:36 |回复890：
1、第一种。
2-3、“时时存意“指在潜意识播种，此种子意识自动发酵。
4、试一试释迦牟尼和老子。
5、模样不重要，重要的是灵魂。

请问居士
假设想象自己的意识创造出无穷无尽的能量供自己使用
这样合理吗?
就是想象不从外界获取,自己产生
2010-03-30 23:42 |回复895：
合理。

冥想时感到有个环在头部可大可小，最大可到额头，最小是头顶，这是什么，我只是菜鸟一个，谢谢指导
2010-03-30 23:43 |回复 896：
中脉脉轮之一。

这是我在门罗吧问的问题，搬到这里来：
一、《成佛之道》一书这样说“那么，有些以前没有学过各种功法的同修，如果让他修炼以上所讲的修炼内容，修炼过程中又没有老师指导，就很不容易掌握修炼方法。因此，在此给这些没有修炼基础的同修推荐一种比较简易而又层次较高的修炼方法。这个方法我在《成佛之道》书里提到过，就是两句话：“久视下丹田，凝神入气穴”。修炼的方法是：两眼微闭，全身放松，眉心舒展，面带微笑，意守下丹田，同时两眼内视下丹田，就这样进入一种虚空状态，长时间地静坐。这种方法即可结丹、结胎、出性光，并可达到阳神自动出壳。道家八仙中的闾洞宾就是修此一法而成就的。有不少同修过去也学过圆顿大法，但由于近几年忙于工作、生活，没有下功夫去修炼，又倒退了；还有一些同修一直出不了阳神，对于这种情况，不要急于求成，你在近几年里，只要能把道婴养好就可以了，将来走的时候是靠集体的場能一齐走，所以不必忧心。”请问居士如何看？
2010-03-30 23:47 |回复 898：
我如何看，不重要。重要的是：对你有效即可。

四、居士我没有不敬之意，但你为什么会在以前的答问中说“念佛无用”？有很多念佛治愈癌症往生极乐的例子啊。念佛念咒不就是和佛菩萨感应的方式吗？
五、禅定可以消业障增福慧吗？念佛念咒能消业障增福慧是否也是同样的道理，还是真得力于外力？抑或二者都有？
六、居士，学佛修道是否不宜常言“怪力乱神”？最好敬而远之？
2010-03-30 23:54 |回复900：
4、我的话你可以不信。但是，释迦牟尼本人也这么说：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」除非你能证明那些不是心理作用，并且有成佛先例。
5、禅定可以。
6、没有必要敬而远之，平常心待之。常言，会分散精力、增加不必要的心障。

再问一组问题：
一、《张三丰内丹三十六诀》的作者是谁？是不是真认真去修行，坚持下去，加上一点悟性，就能在一年内出阳神，四年内阳神练达，13年内成就与道合真？我用佛法《金刚经》《心经》和《坛经》指导修内丹是否会更快？
二、我没人指导，现在还在筑基阶段，听说到小周天通后练大药大丹时很用以出问题，我就有些怕。但三十六诀中似乎说得很简单，是否越简单越安全，但速度慢，就如一直用文火温养也能达到目的只是要慢些？
三、所有打坐根本上是否就是充能换身？命功中同时成就性功（或者反过来）？
2010-03-30 23:58 |回复 901：
1、已经注明出处，自己去查。时间只是比喻，因人而异。会。
2、越简单越安全，速度不一定慢。
3、对。

做清醒梦的必要条件是什么？
2010-03-31 00:02 |回复 904：
我从小自然会作清醒梦，没有想过这个问题。让我观察一段时间再回答你吧。抱歉。

学佛及单盘打坐断断续续有5年，目前状况是每晚子时打坐2小时，右腿在下从未有麻肿或痛的感觉，而左脚在上一小时后有点麻胀的感觉，所以中途会伸展双脚起床休息几分钟后，立刻恢复又坐。两个小时其间，头脑清醒，但从未出现入静而后入定的机缘。想问一下居士如下问题：
1.我这种（如意坐单盘）打坐修行的方法和过程对不对 ？

2.我的身体内基本的经脉都未打通吗？
3.还有什么方面需要注意才能入静和入定（是不是心中还有名利心欲望太重等杂念才影响人入静和入定）？
2010-03-31 00:10 |回复 905：
1、表面上没问题，但是打坐主要在心态。请描述打坐时的意识状态和心态。另外，左脚在上一小时后有点麻胀的感觉，不如将每晚子时打坐2小时分成早晚各一小时如何？
2、基本是通的。有什么疾病没有？健康状况自认为如何？
3、表意识要完全停止思想和感觉，完全进入潜意识，才能由入静进入入定。

请问，我能量修行的还不错，感觉日益增长，可为什么就无法入定呢？请居士指点迷津，该如何才能入定。
2010-03-31 00:13 |回复 906：
1、表意识要完全停止思想和感觉，完全进入潜意识，才能由入静进入入定。
2、肉体要彻底忘却与死了一样，灵体才能自由解放出来，即入定。

我练习禅定从去年9月开始，有一次静坐中感觉头顶似乎有盘子在转动而且还从头顶向脑后移动，现在不时总觉得身体里好像有什么东西在流动，又似乎是在轻微的抖动。。。像是轻微的电流感。。。。前几天夜里静坐的时候突然眼前（眼睛是闭着的）出现惊人一幕。。。。在我眼前左上方有两个黄白色的光团前后接踵飞过，在眼前的右下方有紫色云团呈扇形缓慢变化，心理紧张自然退出状态。
请问居士，我现在属于一种什么状态？有什么好的建议么？
2010-03-31 00:15 |回复 907：
正常的脉轮运行景象，不要紧张，顺其自然。
顺其自然者，自然进步。

有人说我额头上有寒气，是因为睡觉的时候脚露出来的原因，我也经常觉得脚底发凉，并没有太多注意。他说寒气阻碍在我的三脉，会影响我的修行。我现在正在修三十六决，督脉还是打开，只是小腹发热而已。如果我每晚用热水泡脚，能否对去除寒气有帮助呢？
2010-03-31 00:16 |回复908：
泡脚不如盖脚。

居士您好，请教关于“马阴藏相”问题：
练功到炼精化气阶段，会出现“马阴藏相”，这是真的么？这是一种什么状态，如果出现马阴藏相还能过性生活，还能生育么？
2010-03-31 00:20 |回复909：
我不是出家人，没有练过这个。
练功时没有这个意识，便不会有这个特殊效果。

先生，您好，过去的一年时间，我的人生观和世界观发生了极大的变化，我自己的人生哲学体系也有了一个庞大的基础，我觉得现在我有必要出体去寻求些什么了， 请告诉我该从何做起。
2010-03-31 00:23 |回复 910：
把理论框框放在一边，出来见见世界和宇宙的真实面目----远远远远超出任何哲学和理论的想象，远远远远超出人类的想象力的总和。

请教居士：

1、出体后，是肉体意识在主导，还是灵体意识在主导？
2、如果出体后是肉体意识在主导，是不是说肉体意识在控制灵体进行出体活动，而做梦是不是就是肉体意识沉睡了，是灵体意识在主导？
3、您说练习坐忘法，停止一切意念和肉体的感知，每次十分钟，每日多次，这样训练下去，到一定地步，是不是就可以自然而然的忘掉肉体了？
4、人死后，肉体意识是不是也跟着消失？
2010-03-31 00:25 |回复911：
1、灵体意识。肉体意识占主导，会立即回体。
2、做梦是肉体意识沉睡，灵体意识在主导。
3、对。
4、不消失，而是与灵体意识合并。

居士你在灵魂吧，答疑过吗?http://tieba.baidu.com/f?kz=496950789这里这个无妄无我是你吗?
2010-03-31 00:27 |回复 915：
1、没有。
2、不是。

居士你好，谢谢你的解惑：
1.你说过你的高我定下你今生的课程是写一本书，请问这本书是关于哪方面的？什么时候能公布呢？我们都很期待啊！
2.在修行的问题上，除了你为我们答疑外，还有那位高人跟你一样也通过网络给大家答疑的？有推荐的网页吗？
3.现在有不少自称来自更高次元的高灵通过西方灵媒向大家传道（较著名的如 kryon 克里昂和齐瑞尔等），他们的观点都是新时代的观点为主，目的是让更多的人提升自己的能量，为2012准备，请问居士对这方面有了解吗？（因为居士之前说过对新时代也研究过），他们有存在欺骗成分吗？我们接受信息的同时该如何判断？
2010-06-18 13:42 |回复 953：
2、没特意寻找过。
3、了解早期的，最近的还没看。没发现。开放意识，只接受不判断，时间长了自明。

居士您好！您在《我的出神经验----恶灵攻击与自我防护》中多次提到“自由意志”一词，请教可以将它详细介绍一下吗？
2010-06-18 13:43 |回复 954：
查百科全书。

1、平行世界和灵界的概念不太明白？平行世界也有物质界吗？ 2·既然出体需要消耗能量，那在筑基的同时修炼出体，会影响修炼的进度吗？筑基完成后出体是不是会更加容易？ 3·出体以后可以吸收能量吗？和守丹田吸收的能量一样吗？ 4·出体以后有必要按36诀打坐修炼吗？ 5·吸收能量是为了出体，那出体以后仅仅是为了探索生命的本源吗？那应该如何去探索？ 6·我把丹道修炼的程序自己总结为两个阶段：一、筑基准备出阳神（1·百日筑基 2·炼精化气）二、出阳神探寻本源（3·炼气化神 4·炼神还虚）您看我这样总结对吗？
2010-06-18 13:46 |回复958：
1、有。
2-4、不一定，因人而异，因方法而异。
5、在你自己的目的。
6、对。

居士你好 我在百度贴吧发过问题了 等好几天没见你回 来这发发
我现在在练 张三丰内丹三十六诀 第一天还行 没啥意外 下丹田也挺有感觉 热热的 第二天静坐 坐着坐着就开始头晕 脑子要失去知觉的感觉 赶紧停下来 又试了一次还是这样 如果不停下来 肯定感觉肯定要晕过去 有点害怕的感觉 等了几天今天又试了试 还是头晕 这次坚持了一会 头蒙的厉害 后脑勺还感觉很热 又停了下来 不知道这正常不正常？ 我说下我练功时的几个情况 你看看跟哪个有关系1我最近一直没怎么活动 每天就是吃吃睡睡2我练功时意守的方法是我感觉下丹田的那个地方
我想问居士：
1我这情况正常吗 正常的话我就无视了 我也有点期待头蒙坚持到最后会有啥结果;不正常的话跟哪个情况有关系 我该怎么办?
2居士你原来所说的大我 指的是什么 是自己意识不到的潜意识 还是自己也有自由意识的其他灵体 概念很混乱
谢谢居士 请居士一定要回答我 我再百度贴吧上天天等 等不着 才来了这里
2010-06-18 13:47 |回复 959：
1、正常。
2、两者都是。

1潜意识到底是个什么东西？
2跟显意识有什么关系？
2010-06-18 13:49 |回复960：
1、潜意识=灵体们的意识。
2、显意识=肉体的意识。表里关系，深浅关系。

1肉体意识 灵体意识都是独立的 也就是说他们都有自己的一个自由意识,就像两个人一样？
2出体 是你把表意识转变到灵体的那个自由意识上，而肉体的自由意识还在独立运行着,就像令外一个人一样 还是你肉体意识进入到了灵体意识存在的那个空间 你俩仍是独立存在的？
呵呵 对表意识这个东西很迷惑 谢谢居士解答
2010-06-18 13:52 |回复 962：
1、既可独立，又可一体：复合意识。分合自由。
2、主要是后者。

强大的意志是不是也可以直接影响别人的意志？自由意志被操控了怎么办？大道平时都干嘛？为啥锻炼物质体会增强灵体能量？
2010-06-18 13:55 |回复 963道风库狼：
1、可以。
2、你的肉体意识一直在被灵体意识操控，你怎么办？
3、什么都干。
4、相互影响、连成一体。

居士能介绍一下第5、6、7大界吗，大家都很期待啊！！
2010-06-18 13:56 |回复965：
等我有时间。

再顶礼！
三十六诀现在进展得还比较顺利，现在有两个问题：

一、小周天练到马阴藏相后还能再恢复吗？我看张苏辰老先生的文集里面提到会出现精练尽后会出现“马阴藏相”、“阳光二线”，也就是停练周天采大药的征兆。但《三十六诀》没说这些，这个采大药是否就是三十六诀的第二步？我知道这个问题意义不大，我还没行到那儿。
二、终于说服女朋友练气功了（让她学佛那可不行，呵呵），我让她每天早晚各练二十分钟，就是最简单的“久视下丹田，凝神入气穴”，就这样一直练下去理论上可行吗？是否真能自行结丹结胎出神？
2010-06-18 14:00 |回复 968：
谢绝理论。

老师：你好！
我发现我站抱元桩会导致晚上失眠，这是为什么？如何解决？提前站桩时间是否会好点？（我每天21：00左右站40分钟。）希望老师在百忙中给回答，谢谢了
2010-06-18 14:02 |回复973落林2：
我不知道抱元桩。

居士可以说说，你出体生涯中1-7界，出体到每一界，心态各有什么不同，为人处事上有何改变。不断出体到越高的界。是不是在生活中放下的越多，业力越少，才会突破更高的界。

那么出体到第几界已经不在去分善恶，当你第6界出体到第7界的时候，当时心中还有什么放不下的事情吗?而你是如何做，才成功的出体到本源界。我不太相信未得道的时候出体到第7界会 顺其自然的比较轻松的进入。还有你修道的时候刚开始就有种很强烈要合一的欲望吗?还是到了一定程度的时候才开始明白。 合一之后我命由我不由天。还有你能记得多少前世，我觉得得道后也要回忆下前世。算是对前世努力的尊重吧!还有你前世做过恶人吗?
问题有点多，希望居士能回答我下，谢谢
2010-06-18 19:35 |回复 976夜ぐ寂静：
回答字数多，放不进来。发到我博客空间：出神到各界对我人生的影响

最近我也尝试出体，躺在的，身体振动后全身发热，好像胸部反应比较大，之后是手部，反正也出不了。就到全身发热有点出。当又无法全部脱离肉体。这种状态。有什么好方法加快进度吗
2010-06-18 19:37 |回复977夜ぐ寂静：
还是那个老办法：忘掉肉体。
感觉到发热、反应等，说明没忘掉肉体。
肉死灵活。

居士您好 首先感谢你的悉心解惑 小女有一个修行问题想请教您 在修炼光环法时 为什么凝神看手时会不自流眼泪 不得不眨眼 否则眼睛会继续发酸 且因有泪水而模糊导致看手的过程很难进行下去 我还在念书 用眼比较多 有轻度的近视和散光 请问用光环法可调节视力吗 我该怎么做改善这种流泪的情况
2010-06-18 19:40 |回复979：
1、注意力太集中了吧？要放松。放松的效果会更好。
2、调节视力没试过。

居士,上次你说你出体从另一个平行空间回来,因为那里出现了火灾,而且那个空间和我们的现实世界非常接近,所以大约两个小时之后这个世界的那个地方真的也发生火灾了,是不是说明你出体到的这个空间也有一个同样的居士,他也得道了,他也去了更上一层的空间了呢?而

所有的空间其实就像波浪一样,一件事情从最本源开始启动,然后这个事件就开始从一个空间向下一个空间发展,一直到最后一个空间呢?如果是这样的话,那么所有的平行空间里就都有一个仁君居士了?如果居士得道,那所有空间里的居士都会得道,只是时间早晚的问题,不知道是不是这样的呢?

2010-06-18 19:44 |回复989超越凡：

1、当时，我没得道，都不知道什么叫得道。

2、是。

3、是。

4、是。

你好居士，

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

谢谢

2010-06-18 19:46 |回复 990wenztan：

1、旧的不去，新的不来。

2、等你提升到一定程度，可以创造双重性格的我呀，不就两者兼备了吗？

仁君老师好，我对于冥想有点儿疑惑：

了解了很多冥想和禅定方法以后，觉得冥想总体上有两种：

一种是“有”式，即想象能量进入丹田，或者把丹田想象成火球一类的；

另一种是“无”式，即体察自己的起心动念，念起即觉，觉之即灭。

我以前都是用“有”式的冥想，这两天看了万行法师的一些开示，今天试了一下“无”式的冥想，感觉很好，第一次这么长时间持续保持意识的清明，即使被念头带走，也很快转回来。

因此我产生了一些疑惑：

1，这两种冥想方式，各适用于哪种人，哪种阶段？

2，他们有没有高下之分？如果有，谁高谁下？

3，采用第二种“无”式冥想的时候，能量能进入丹田么？

4，接3，如果能，那它是怎么进入的？

多谢仁君老师。

2010-06-18 20:54 |回复 993-Scythev：

1、适合所有人。阶段：无，适合所有阶段。有，适合初学阶段，以及任何阶段中有特殊目的时候，如治病、特殊功能、特殊目的等等。

2、没有。两者互助，可交换使用。

3、能。

4、发酵的方式。

仁君老师您好，我在根据张三丰的三十六决进行百日筑基练习，想向您请教一下意守下丹田的方式。按照您的解释下丹田是整个腹腔。但是当我意守整个腹腔的时候，我却不自然的想到腹腔里面的肝,肾,胰,肠等内脏以及医学解剖结构。而且我越守腹腔，感觉自己的是在觉知五脏的肉体而不是灵体。以前我是守肚脐下的一个点，那个点自己会变的热热的，现在守整个腹腔，就没有这种效果了。所以我现在改变方法，意守前先把整个腹腔转变成一个拳头大的能量球，然后再意守这个球，即不落无，又不落有。请问:

1,上面我描述的方式是正确的还是错误的?

2,是不是守在腹腔的任何一个能量区域可以?

3,还是每个人都有适合自己的方法，都不一样?

非常感谢您能现身，进行修道答疑。看了您的这多的答疑之后，我才下定决心以证道为目标,进行有为法的修炼.非常感谢。

2010-06-18 20:56 |回复 994：
1、没有对错，只有效果。最有效的就是最好的。
2、同上。
3、对。

史威登堡记载的3个灵界是包含于居士说的某一层还是一一对应着三层？
2010-06-18 20:57 |回复 995-我是小孩_：
三层。

核燃料为什么会有如此大的能量存在？这种能量和我们平时修炼的能量有什么区别吗？
2010-06-18 20:59 |回复996：
1、深度释放。
2、性质上没有。释放程度有。

顶礼！问居士两个问题：
一、突然停止练功一段时间，功力会消退吗？
二、现在练成这样的情况，若是晚上不好好练功基本无法入睡，因为全身会发痒，痒得非常难受。我也听见有人说这个练功也有个大家想不到的地方，就是根本戒不掉，莫非就是这种情况？是不是只有坚持下去，到全身经脉全通后才不会出现这种情况？
三、闭目守眉心观眼前光源或太阳，是否有助于开天目？
2010-06-18 21:02 |回复1000：
1、要看什么功、什么目的。
2、不是。是，是自动治病的过程。
3、不一定。

居士，我在怀疑一个问题，你说很多次出体出现被人杀死的情况，虚惊一场，灵魂不灭，所以回到了肉体。但是，如果没有肉体了呢？如果我们死后还未进入无邪恶的极乐世界，那我们被杀死后会去哪？
2010-06-18 21:03 |回复 1001：
回到投胎前的世界。

一、出体会不会减缓练内丹结丹出阳神的进度？（损耗能量使然？）
二、我们都是造物的一部分，那既然造物是无限，那我们本身也就是无限了，无论是谁，无论什么物质，所有有相无相的一切，都是无限的，对吗？所以大师们才最为尊重自由意志，对吧？因为我们本就是无限，上天堂下地狱都是人们的自由，都是未了高我的体验，我们不知道别人真正需要的体验是什么那么我们怎么知道破坏了别人的自由意志呢？或者说，破坏不破坏自由意志本身也是我们的自由意志？比如居士你发慈悲指导我们修道，而另一人却干魔鬼的勾当，那只是不同的体验对吧？既然如此，人们该如何找到自己的价值观（或使命）？这个问得有些乱。
2010-06-18 21:06 |回复 1002：
1、两者在本质上是一回事。
2、对。对。对。
3、今生目的(使命)在你的潜意识里，挖掘出来即可。

居士啊，现代社会是个快餐社会，大家都急功近利，包括修真在内，你能否给大家指个快捷方式作为方便法门啊？我听人说有个练气功的效率很高，是一般方法的很多倍，那就是出体打坐练功，居士是这样吗？
2010-06-18 21:07 |回复 1003：
是。

常玩游戏是否很耗能量？我是练气功的。
2010-06-18 21:08 |回复1004：
唉，这还用问吗？你几岁了？

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

六祖慧能在他的《无相颂》中说：“勿令彼有疑，即是自性现”，那个“彼”其实就是“我”对吧？这句话的意思是不是说，当没有什么成为我们的疑问和障碍了，那我们就见性成佛了？
2010-06-18 21:11 |回复1007：
自性出现时，不会让他有怀疑的。

RA 说流浪者首要任务是打开以往面纱，因为很多没穿透遗忘面纱的流浪者完不成自己的使命（自己以前加给的）而沦入生死苦海。这遗忘面纱指的是“宿命通”对吧？出体是最快的方法吗？出体后我们怎么了知宿命？
2010-06-18 21:18 |回复1008：
1、对。不仅指宿命通。
2、催眠也很快。
3、进入第5大界，或潜意识投胎记忆处，或 Akashi 记录层

睡觉前练习三十六决，睡觉时利用清醒梦或者出体练习。这个想法可不可行？效果如下？ 请指点
2010-06-18 21:19 |回复1010-aslinliw：
1、可行。
2、对我效果好。对你，试过自知。

刚悟到一点东西，想请居士评价。我觉得修行可分两个层次：第一，能量层次。这也就是佛法讲的人天层，方法就是开源（采集能量，包括禅修和善行，造福自我或他我）和节流（尽量少释放能量，主要是克服杀盗淫和贪嗔痴，损害自我或他我就是释放浪费）——目标是能量尽可能的最大化，但是没有克服能量漏的可能，所以还有从天堂跌进地狱的可能。第二：正道层次。这就是佛法以及命为其他名字的正法，它们彻底超越了能量转换体系（天堂和地狱间来往），达到漏尽（也即真正得道），无所谓能量的采集和释放了。只有达到后者才是真正得道，对么，居士？
2010-06-18 21:21 |回复1012：
你在外面兜圈子。

老师好！
无意中发现了自己的一点人格缺陷，不知该改正还是顺其自然，望启示！
2010-06-18 21:23 |回复1014-小学生：
问你的自由意志。

今早做了个清明梦，梦见我回到老家的小镇上，到家里和母亲交谈，突然我觉得不对劲，小镇的房子有很多变得更好看了，像是别墅一样的，我就意识到可能是平行世界。我就对母亲说了我的想法，母亲像是有些理解，她看到我在大量我家自己的房子（和现实变化不大），她就说，我们家的房子是上镇上比较落后的了（现实中确实是），我顿感心酸，因为父母供我上大学，我就问她我在哪读书，她说“宝塔利亚”?我问在哪儿？她说都出国了，读了一两年了，她又问我在哪读，我说在重庆。后来我爷爷来了，我捧着他的手问他，我奶奶还在吗？（现实中已不在了），他说恐怕已经不在了，还给了我一些钱。居士，我是否出体到了平行世界，或是幻想出来的？
2010-06-18 21:26 |回复1017：
都可能。

接着1017楼问。现实中和梦中有相似处又有不同处，相似处是那确实是我妈和爷爷，证明儿子就必定是我，房子也相似，位置也相似，爷爷给我钱也是相似的。不同的是我不在国外读书，而且不是读了一两年而是读了四年了，马上就毕业了。居士，那个我与现实我有什么关系和区别？我出体岂不控制了他？果真如此那不是有另外世界的我控制我的可能？修为者还好，坏家伙控制我就麻烦了。那是不是我修行就是有修为的人在控制我？犯错亦然？可怕啊。
2010-06-18 21:27 |回复 1018：
平行我相互影响、互为分身、不分你我。

出体时常起淫念，淫念一起，就到处寻欢，结果出体很快就结束。居士，这个问题怎么解决呢？还有，得道者还有欲望吗？
2010-06-18 21:29 |回复1019：
1、物极必反，自然平衡。
2、得道者什么都有。

居士，我看大成捷要怎么越看越觉得难啊？太复杂了。1、七日采大药是七天都不能动么？2、是七天不吃不睡不喝不看不听不想就一意炼丹吗？3、居士当初怎么炼的能说下吗？4、丹田滚烫好还是温热好？5、如果我用最简法，直接温养丹田，而不去练丹道的一大堆麻烦难懂的采炼功法，是否也能成就阳神？
2010-06-18 21:44 |回复1021：
大成捷要不是修炼教材，而是经验集。很多人的不同经验和不同练法全收集在一起。
1-2、个人练法不同。
3、我当时六个月不吃三个月不睡。但是现在回头看，那么做不是必经之路。
4、在于效果，不在于温度。
5、这才是最根本的方法，古人都是这么做的。后人才搞出一大堆复杂的方法，让我也走了很多弯路。

居士你好，我之前过度 SY，现在虽然可以控制住，但精力大亏，好像骨头里面酸软的感觉。看到居士的答疑说跑步和静守可以恢复，于是有几个疑问：
1.我蹲马步取代慢跑可以吗？（四平大马，大腿和地面基本平行）

2.服用中成药能增强恢复效果吗？
3.居士说过摄取能量的方法是深呼吸配以强烈的能量意识，是不是深呼吸的时候想像着吸取能量？但好像没什么感觉。
2010-06-18 21:46 |回复 1022：
1、两者效果不同，各有各好。
2、合适的话。
3、意念全力吸入每个细胞核了吗？

再问。
为什么意念集中，就能聚“气”或者聚集能量？
意是什么？能量是什么？灵是什么？
我又是什么？
2010-06-18 21:47 |回复 1023-ffywhxf：
意=能量=灵。
=我。

我是967楼以及附近几楼提问的网友，现在郑重向居士以及网友道歉：首先，居士说了，不回答神通和好奇之类的问题，我却还问；另外，我现在明白了，神通本身没有错，错的是这种欲念和执着，再说神通本身和怔道无关。以修神通为出发点或次出发点修行都是行不通的，迟早出问题，因为妄念使然。这可能也是居士不回答神通问题的原因之一。我向网友们道歉的原因是，我对神通以及一些其他事情的好奇可能会对网友造成消极影响。以上真诚道歉，希望诸网友努力修行，修清净心平等心，断分别心，日积月累，功夫到了，一切问题自然就明白了，否则即便冥思苦想，那是妄上加妄，居士回答了也未必能真懂。同时再问居士：从修行角度而言，我上面的说法对吗？
2010-06-18 21:51 |回复 1026：
对。

1.请问居士，我16岁，现在适合修炼么？要修炼什么呢？我不会耽误学业的！
2.所谓的出体是一种修炼么？怎么才能修成正果。
3.生活中控制不住生气，要怎么办？
2010-06-18 21:52 |回复1028-zhy2475183：
我从15开始修炼。

三问居士。
意念，或者说，这意识，我觉到难以琢磨，难以感受。这是个大问题呀。我如果没有意识到自己的意识，我又怎能使它是聚是散、是强是弱？
又怎能用意识来修炼呢。
请问，如何才能意识到自己的意识？
2010-06-18 21:55 |回复1033-ffywhxf：
意识到自己=意识的存在

我的额轮已开 是自动自发 请问可以由额轮激活其他轮吗？能请你提供具体方法吗？
2010-06-18 21:56 |回复1034-2211070：
需要分别激活。

居士，请问在练习36决时配合有关内视的功法是不是对检验成果很有帮助？

可以和36决同时学习吗？
2010-06-18 21:57 |回复1035-jkleui：
1、是。
2、可以。

提問：您怎麼處理，孤獨的感覺呢，求真的路，讓我幸福、震撼。
可身為一個人，心底里仍然渴望被他人認，被瞭解，可以得到支持。
因為清醒，因為越來越明白自己的的內心，就越不能無視這些感覺。
但卻離被理解似乎越來越遠了。踏上了和同輩人不同的路，我無法告訴別人道是什麼，看著他們被自己的心困惑，我卻什麼都不能告訴他們錒。。。
我的心被困在這裡，是該滅卻它呢，還是該尋找它呢。
2010-06-18 21:58 |回复 1036-ss253197162：
我不孤独。只有生活在分离的幻相里的人才会孤独。除非我故意要体验孤独。

我很想知道您本人修炼的这30年时怎么坚持过来的，爱好？还是？还有修炼过程中有无影响夫妻生活？怎么怎么安排修炼时间。因本人总是做什么事情都缺少坚持，但是又非常想学习。还有看到那么多条条框框头就大了。性格使然缺少头绪.如果我知道了还有这种方法能让自己快速提升的话·却又没办法坚持修炼，是不是还是在因果之中？
2010-06-18 22:03 |回复 1039田晨泽：
1、爱好。
2、不影响，我练过房中术，夫妻生活不仅不影响，反而更好。
3、没学会梦观法前，每天早晚两三小时；学会梦观法后，可利用睡觉时间。

居士您好
你是在什么阶段才领悟到我们是一体的？
为什么我看完布鲁斯的论星体投射后没发现相关的说法？
2010-06-18 22:06 |回复1110-jkleui：
1、进入第6大界。
2、他的书中说只进入过第5大界。

居士好,我一直在练习三十六决,虽然一直入不了静,但一直坚持不懈,现在小腹已经感到涨感,往下一直低着阳根,向上一直抵着胃部.问一下居士我这是练偏了还是正常现象呢?
2010-06-18 22:07 |回复1111-超越凡：
阳根抵断了吗？

居士，我修炼气功的时候感觉右半身气感明显而左半身闭塞，催眠引导开任督二脉的时候，我居然有种感觉，任督二脉的圈在我身体的右半边，而左半边身体像消失了一样。冥想出体的时候也总是被这个感觉困扰，而无法顺利忘却身体
1、请问我是不是经脉右移了？如果不是那是什么？
2、产生的原因？
3、该怎么办？
4、这样还能出体吗？是不是无论如何，彻底忘却身体就可以了？
谢谢居士！这是个困扰我几年的问题了
2010-06-18 22:09 |回复1112-johnsonick：
1-3、感觉到不等于是。
4、能。对。

请问仁君老师：出体到非物质界之后可以调频调到物质界么？所谓的破幻究竟是什么意思？
2010-06-18 22:15 |回复 1150-sunnymelody_：
1、能。
2、为什么灵界幻相多？为什么物质界这么实在还有人说是幻相？找到幻相的来源，便是破幻。也就是找到万物本源。

居士，现在我还吃着精神的药，出不了体，希望能给我介绍下出体的药.....我想要
2010-06-18 22:16 |回复1152-54tangtaodd：
精神病患者最容易出神，比吃药还容易。

仁君老师：关于看前世。我都是籍由集中意念在心中发出一个指令：“去看前世。”之后，眼前当时的景物消失，整个人失重，在暗黑的空间里旋转飘移，眼前出现好象电视机的雪花点。此时，如果我害怕了，就会回体，如果给自己信心坚持住，过一会眼前就出现景物。我就乐颠颠的投入其中东看西看，研究一番。如此，每次回体醒来，我都不认为那是我的前世，并且对于自己在幻境中乐颠打转的行为感觉可笑。想请问仁君老师，看前世，您究竟是如何操作的？我想知道操作流程的细节。非常感谢！
2010-07-23 23:45 |回复 1217-sunnymelody_：
操作的方法是一样的，不一样的地方是：日常生活和平时出体要训练“旁观意识”。旁观时，只接收，不参与、不思想、不猜想、不推理、不想象、、、。
这样才能逐渐有接收“纯客观”信息的能力。

亲爱的居士，能否分享您的前世经历？
2010-07-23 23:47 |回复 1218-雪月ゥサギ：
前一世是个普通海员，非常普通、平淡的一生。

您好居士，
小生最近选择了居士博客里的观梦成就法来进修，至此略有所悟。但还未能明悉梦境，所以想向居士你请教解困。
最近梦到一个很奇怪的梦，梦见自己在一个深百丈的潭里被淹死了，在被淹死之前的那一刻我拼命挣扎想脱离水面，但因为某某因素迟迟未能解脱。在当要死的那一刻梦里思想是这一切早已有定数,所以我并不害怕。但再绝气的那瞬间我突然回忆起如幻不实，意识就清晰了起来。应该说我是已经醒了。只是眼睛没有睁开，我想对梦境进行控制时，已不知要如何下手。只是感悟到梦由心做，我可以在梦里创造一切事物。但是又不知道如何下手，心里一直想洞悉梦境。就是不知道如何下手，所以我有继续睡了，欲想在第二次的梦里证此幻相。感叹的是第二次梦里我并没有发觉到那是梦，直到我醒了才发现这是场梦。
我想请教的是我迟迟未能明悉梦境是心愿力不足还是这是初学的自然现象？而且感觉被淹死的那个梦好像存有暗示，还是我着相了？
望居士解迷，
谢谢
2010-07-23 23:50 |回复1222-wenztan：
1、心愿力不足是初学的自然现象。
2、先别过早判断，以后你会慢慢知道。

我得问几个问题，如果我问的问题有人问过就告诉我一声
1、人体所有的疾病都来自于乙太星光体的层面，我在居士前面的一篇文章中谈过关于日常生活时时的小疾病的，那些我差不多都有体验，别人的意识我会觉知到，我也可以通过我自

己的意识转变来影响别人，象用意念攻击来表达自己内心的不满与愤怒，我现在处于清理乙太星光体层面杂质的过程中，我脖子那里有一个囊肿，后心、前心，从喉咙到眼睛到头顶，然后往下再到脚底，是左脚脚底，就是身体的左半部分的中间再往左那样，我的描述可能不太准确，就是感觉那里有一根线在绷着，虽然经过长时间的修练，身体层面疾病很少发生或不发生，但自我感觉乙太层面的东西没有彻底清除，不知道是什么时候残留下来的因果还没有被我觉知和发现，看到居士有讲就是观想有刀刺入的就把刀化除，或者去跟谁讲和这样的，想要请教的就是，有没有什么好的方法介绍给我，我的囊肿是在中间偏左下巴那里，已经有很长时间了，我不知道具体是什么原因形成的。。。
2、在这篇文章里居士里有提到用意念可以打人或杀人，想要问要达到意念伤人，需要修练到什么样的层次。。。
3、中医里有讲五脏六腑，还有两个奇腑，就是大脑和女子的子宫，我想了解一下这两个奇腑在修行中有什么作用或者障碍之类，还有就是对于女性修行者在修行过程中跟男性有什么区别和注意事项，以及其他的一些什么，我不知道具体该问什么，只是想要居士针对女性修行者来说一些什么东西。
我没有特别的出体经验，也不是特别在意是否出体，只是在日常生活中修行与修练，现在主修光的课程，听放松冥想和瘳月鹏的一些催眠 CD，象七轮的修练和任督二脉打通之类，不知道居士能否给一些建议我，谢谢~~
不知道我到底把问题讲明白了没有，谢谢居士的回答。
2010-07-23 23:56 |回复 1224-风由晶：
1、看答疑规则：不教学、不回答治病问题。可以参考博文“人的多次元复合体结构”。
2、你觉得我会在网上传授杀人技术吗？
3、回答过很多次了：男女一样。不同的，都是心障！

孕妇做脉轮及能量的提升时，有没有特别注意的事项？我这么问，是因为肚子有个 baby 在脾轮的位置，在提升脾轮或基础轮的时候，会不会对 baby 有些刺激呢？
2010-07-23 23:57 |回复 1226-wuxiaoyue888：
1、可以睡觉，就可以出体。
2、顺其自然，切勿强求。

居士.我在修道过程中很多东西都看得很开.唯独一个问题始终困扰着我.
情感钱财等得失我都无所谓现在,一点也不影响我.但是但凡关系到我们国家的东西总是会造成我很大的情绪波动.还请居士指点.谢过
2010-07-23 23:59 |回复1228-正乙弟子：
那是有深层原因的。顺其自然，其结自解。

居士:您好!又來打擾請見諒!a 因為自己目前的生活狀態十分告急,先前我向您請
示,您也建議我用'發自心底24意守法",來改變窘困,但我是新手,意守的"念力"---不到位,功力不足,離"境隨心轉" "心想事成'還有距離,我現在唸:白衣大仕神咒50遍一天+誠心默拜觀音+24心意守,這樣可以快速解決告急,是吗??
b.您以前在未成道前,碰到生活的種種困境,是如何"轉危而安"的?? (24意守?)
c.生活(行處坐臥)=修行,是吗??感謝您的再次關注,您的解疑=教學,在這金錢
掛帥,唯利是圖,道德敗壞,群魔舞的當下,讓人感到溫暖,也因您的成道和分享
,讓人们對修行,信心倍至!再次謝謝!!
2010-07-24 00:02 |回复1229-楊麗立：
a.什麼是24意守？我不知道呀。
b.努力。
c.可以這麼說。

居士：1.我今早醒了又睡，没多就就出现鬼压床征状（耳鸣，不能动...），之后我心里对自己说：“放松”，忽然就有种如释重负的感觉。但是，耳鸣却更大声了。请问这正常吗？以后在鬼压床下放松是否应如此？2.（接着上面）感觉自己无法移动，我心里对自己说：“高灵，帮我出体”，就感到有人向上拉着我的手脚，但同时我感到也心跳加速好，呼吸加，之后就醒了。是我放松得不够吗？如果下次再碰到此等情况我应该如何配合高灵？
2010-07-24 00:06 |回复1232-eacan12355：
1、正常。
2、沒忘掉肉体。忘掉了，自出，不需高灵帮忙。

居士渡众生吗？有缘渡我吗？
2010-07-24 00:07 |回复 1235-炼丹修真：
船已经在那里了，自己爬上来。

居士，你好！想请你解释一下我修行过程中出现的情况。我走性命双修的路，自学了多种方法，多年来对得道很向往，喜欢空灵的东西。2009年，有一次练功后，我把能量向内收，不知道能量收到哪里，突然之间内外都非常地觉知，持续了个把小时，而后觉知变淡，现在平时能够比较轻松的觉知。有一段时间曾感觉我与身体有很强的分离感，好像自己不属于地球，悬在宇宙中一样，曾经多年因为对周围事物过于敏感而不舒服，采用了空有两不住的意念后终于好了很多。
1.请问这是一种怎样的状态？
2.这个觉知法我是从奥修的书上学来的，他说最后觉知者和被觉知者要融合在一起，那么觉知者是阳神，还是第几个灵？
2010-07-24 00:09 |回复1239-台风与台风眼：
参考博文“人的多次元复合体结构”。

经常意守丹田。最近全身都有肌肉跳动现象，手心，脚心，胳膊，肚皮，脸部等都有跳动现象，跳动时可以看到肌肉跳动，这是修到哪个层次了？
2010-07-24 00:11 |回复1240-超越凡：
与层次无关。非要加个帽子的话：肉体层次。

居士，你好。意守丹田，一直这样下去， 就会自动出阳神吗？还是要另外同时做到忘掉肉体，才能出阳神啊？
2010-07-24 00:13 |回复 1241-yangcaoboss：
回答过多次了：忘掉肉体。

略二十年前的事，好几次。那时很 drepressed。午休，感觉呼吸中断，身体不能动，意识却很清楚。我告诉自己一定要动身体，不然我就完了。我就拼命地动，成功了，故我有今天遇师。所以也深知“垂死挣扎”之意。仁君老师，这是怎么回事呢？
2010-07-24 00:17 |回复1243-平净1：
半睡半醒时的正常现象，灵肉局部分离，灵体带不动肉体。

请问居士，通过催眠术的应用，能否达到得道的境界。您是否学习过催眠术，或者自我催眠术？
2010-07-24 00:19 |回复1244-松19841213：
1、可以。
2、学过自我催眠术。和入定在本质上是一样的。

居士，问几个问题，1.36决回光返照，照的是灵体？怎么观照灵体，或者是说如何知道自己在关照灵体？2.怎么才能知道丹田的阳气已经满了？练习丹道姿势舒服就可以了吧？希望居士帮助解答，谢谢。
2010-07-24 00:23 |回复 1245-清玄道士：
1、是。观察它、想着它、意守它。意守了“身体”同时忘了肉体。
2、不饿不困，精神充沛。是。

练气功好些年了，体质仍不理想，精力很差，当然我也老了。最近也试意守丹田，没感觉。居士讲，精气圆满才能出体，我此生是出不了体了？出体就是开悟吗？
2010-07-24 00:24 |回复1246-平净1：
1、能睡觉，就能出体。
2、不是。

居士能不能把民间内传太极功法贴出来？
2010-07-24 00:25 |回复1248-刚刚穿越过来：
不能。

居士得道后还会有反感的东西吗？如果有，居士是如何看待自己反感的事物呢？居士得道了，那么那些没有得道的人要伤害居士，居士如何对待他们呢？是像耶酥一样被打了左脸伸右脸，还是像佛陀一样开无敌模式，还是像张天师一样从心底收服他们呢？居士得道后的性格是怎么来的？是居士肉体先天设计的性格，还是某个小灵的性格，还是大灵的性格？控制人活动的自由意志到底是谁的？为什么我会体验到切换肉体和不同灵体意识的经历？难道说这个体验者和行动者以及各个参与的灵从根本上就是一个大灵，实际上所有的所有都是自己在和自己做游戏？
2010-07-24 00:31 |回复1255-道风库狼：
1、可有可无。
2、要根据具体情况。总的来讲，再反感，也是自己的一部分。
3、因人而异，因事而异。
4、综合性格。参考博文“人的多次元复合体结构”。
5、参考博文“人的多次元复合体结构”。

仁君老师，虽然你说“真灵不会死，出体的危险比出门的危险要小好多”。可有人说“出体是一场冒险，没有回报的冒险面对无限的冒险。而不是游戏，当成游戏的人往往会为自己的冒失付出惨痛代价。”您能举例说明下出体做什么事情会付出惨痛的代价吗？
做梦的艺术里面的“梦的使者”是不是指导灵？
2010-07-24 00:33 |回复 1256-随阿：
1、我没见过惨痛代价。虚惊一场见过无数次了。
2、没看过。

主动出体会消耗能量，是不是在灵体脱离过程中消耗能量？
出体后会得到非物质能量，非物质能量能代替灵体脱离过程中消耗的能量吗？还是需要通过意守丹田获得的能量？
2010-07-24 00:34 |回复1257-随阿：
1、不是，出去以后。
2、两者都能。

只做心灵的提升 怎么样
2010-07-24 00:35 |回复 1259-vv 寒：
好呀。

老师您好！请问，具体如何将初期的性欲望，引导到全身炼化？
2010-07-24 00:36 |回复1260-ibm9：
和修道有关吗？

1有时候心比较静，看见空中暗亮相间的能量流，仔细的看发现他们向中间汇聚，看手上手上也有，特别是正午看空中很明显，看哪里都是这样，请问这是眉心的能量流吧？
2既然一切都是幻象，那么出体后遇到外灵骚扰，即使是真的灵界的灵体骚扰，也把它当成幻象，随遇而安，任他骚扰，这是否就是您说的观的意思?若我自心静不动，他是不是就不能奈何我？
3我不再用意念采气，只是静养，就是静静的感觉，尽量在睡前做到很放松，灵体平均每个月自己出来一次，不刻意的让它出来，可是总感觉能量很少，虚弱。本来是想，就这样静养，什么意念都不用，现实和修行就这样自然的，慢慢等灵体自己强大，大概要好几年之后才能有个量变到质变的飞跃,水到渠成。请问这样做是否错了？
2010-07-24 00:38 |回复1261-松19841213：
1、是组成空间的能量流。
2、是。
3、没错。

请问出体过之后还能在灵体的基础上再次出体吗？如果是出到最后，会不会只剩意识，这个最后剩下的是不是与道同等
2010-07-24 00:39 |回复 1262-15256808840：
1、能。
2、参考博文“人的多次元复合体结构”。

请问居士，在静坐时放松后，双腿乃至全身不自觉的发抖是何缘故，谢谢
2010-07-24 00:40 |回复 1264-yuejitian：
第1灵体的自动活发。

抓到居士在线了，能否给我们详细阐释下《道德经》的内涵，很希望看到现代得道高人的对他的解释，老子毕竟跟我们有一些语言障碍。
2010-07-24 00:41 |回复 1265-大你个豆：
一解释，就走样。
看原文最真实、最准确。

居士你好。之前你的一次答疑中说到对你自己最有效的采集能量的方法是深呼吸伴随能量意识其次是冥想。我想请问这次“深呼吸法”是不是平时生活中都是适用的呢？因为我平时比较容易缺氧，容易很颓废，用这种方法呼吸感觉人会精神一些，但做了一会儿后感觉手脚面部有点麻麻的…想听听您的意见谢谢咯(^-^)
2010-07-24 00:45 |回复1271-lightviva：
1、是。

2、呼吸越深就越麻，我每次都如此。正常。

请问居士，为何修丹道还会梦遗呢？（36决）我也不吃荤腥啊，真是奇怪。
另外被外魔入侵或偷能量会用什么现象?(总怀疑是被外魔入侵了.)
希望居士老师解答。
2010-07-24 00:47 |回复1278-清玄道士：
1、生理健康的表现。
2、什么都可能。

居士您好，我在练36诀，《大成捷要》中的大药小药是否要弄清楚并练上？我觉得太复杂了。
2010-07-24 00:49 |回复 1280-_酷林_：
1、36诀是一套练功方法。
2、《大成捷要》不是练功方法，而是“个人经验集”，仅供参考。

==========
新浪博客 留言板
http://blog.sina.com.cn/s/profile_1760432301.html
==========

至诚无息2010-08-08 23:44:21
请教仁军居士一个问题：道教有三魂七魄的说法，请问您是怎么看待这个问题的？您在出体的过程中有没有看到人的天魂和地魂？谢谢
元吾氏 回复 至诚无息：2010-08-09 13:38:43
出神后，的确能看到：第1-7身之七个灵体随肉体之解体而解体，第7-10身之三个灵体与肉体解体无关，持续生存，而且三个灵体分别在三个不同层次的灵界，第8身主第1-7身之命，第10身在最高有形灵界。三魂七魄之说，与本人出神所见，极为相似。在此之上，灵串永生，灵核不生不灭。（请参考鄙人博文“人的多次元复合体结构”）

至诚无息2010-08-09 13:09:23
我来理解一下仁军居士的这句体悟：
一个不生不灭的自由意识（这就是我们不生不灭的本性，是一切生命的本源，佛教讲作佛性，道教叫做道，天主基督教叫做上帝，回教叫做真主，印度教叫梵我，其实说的都是同一个叫法不同而已，只是后世的各教徒没有正确的理解而已，我们修行就是要回归到这个生命的本源觉性才能永远离苦得乐。）
有着无穷无尽的自发幻想，其景象就是无数多样的宇宙和万物及各自的规则。（因为有了执着所以产生无量无数的不同妄想，所以造就了十法界的无量众生和世界及万物，只有从无量无边的妄想执着中解脱出来，才能证悟本来同一的生命本源佛性，并慈悲救拔一切还在六道轮回苦海中迷惑的众生。）
元吾氏 回复 至诚无息：2010-08-09 13:50:51
1、上半句描述本人所见的本源之本性，你的理解十分正确。
2、下半句描述本人所见的本源之造物方式，其特点在于其惊人的“自发”性，有点像自然“发酵”。
3、执着，不在本源，而在末梢。人的表意识（识神）作为自由意识的末梢，才有“执着”意识，阻碍对自我本源的“回忆”或者“回看”。

南无大愿地藏王菩萨2010-08-09 08:50:55
大师能否指点一下，我想学入定，有什么好的资料？万分感谢！
元吾氏 回复 南无大愿地藏王菩萨：2010-08-09 13:53:15
鄙人博客中：《瑜伽经》《太上老君說了心經》《张三丰内丹三十六诀》。

longteech2010-09-02 23:26:14
恳请居士指点一下适合的本人的出体方式。
本人的特点：
1,平躺放松时，在放松部位很容易出现麻木的感觉，但不持久。
2,集中注意力到眉心时，眉心会有沉重感、威迫感。只要想，一个呼吸之内，眉心的感觉就会轻松出现。并且这种感觉非常持久。（注：一次去亲威家，长辈练过气功。我坐在长辈对面两三米处，看着长辈练气功时很好玩，那时小。于是集中注意力到眉心。这时坐在对面的长辈睁开眼睛，问我，“小 X,为什么你眉心的气感哪么强？”
3,有过清醒梦的体验，很低级的那种，怀疑是在做梦，然后醒过来。
望居士指点，万谢.
元吾氏 回复 longteech：2010-09-03 11:50:07
出体的关键在于忘掉肉体。意念不可以在眉心或者肉体的任何部位。

longteech2010-09-04 16:08:44
拜读仁君居士在网上的各种回复，并根据自身的特点和认知方式，总结出最好先不要练各种出体方法。应以冥想增加能量，以气功增加注意力。这不一定是对的，但可能最适合自己的。
刚刚听着冥想音乐，感觉没进入状态。在心轮处，有着深蓝的天空中，有个包容、温暖的自己，杂念出现的时候，控制心情,不激动，不恼怒。想成一朵朵白云，随它飘来飘去。腿麻过，甚至用手揉了揉。最后音乐结束重新开始的时候，感觉全身一震。
坚持下去，随着专注能力的提高，一定会进入深层冥想。记住这句话，算是自我催眠吧。
以勇猛精进之心，行水滴石穿之功，不急不躁，无所不成。
音乐中的蓝色，是否应该换成绿色？请居士指点，不胜感激。
元吾氏 回复 longteech：2010-09-08 23:15:19
我很少有使用冥想音乐的经验，抱歉。

longteech2010-09-04 17:53:54
不想颜色，不想虚空中有个我，让整个空间充满平静，这样更好些么？刚刚听的时候有的新感觉。符合三者即无，唯见于空么？
元吾氏 回复 longteech：2010-09-08 23:16:27
不同的观想，有不同的效果，谈不上哪个更好。

longteech2010-09-04 18:03:49
听着冥想音乐时，外面的车声，楼下偶尔大力关门声都不影响我。但每次听完，音乐循环响起的时候，就会让我“虎躯一振”。是不是代表我在听时进入了一个非常浅的冥想状态？
元吾氏 回复 longteech：2010-09-08 23:20:27
冥想=忘却自我 精神意识与目标合一。俗称：出神、神游。你的状态还不是。

化易2010-09-14 20:31:30
地球也有她的生命她的神体 她能否也出神哪？人的神体出来后可与许多生命发生关系吗？肯望给以解惑！
元吾氏 回复 化易：2010-09-14 22:54:49
1、能。
2、可以。

研妙2010-09-17 19:02:57
仁君您好！
早五年，有一次在工地，探索功效，进入合二十几妙钟，不懂，怕惊而收功。
如果进入合一后，有人叫喊自已，有人说会使元神不能回归，还会变成精神病，您觉得这种说法怎么样？
如果方便请解惑
元吾氏 回复 研妙：2010-09-17 21:19:46
简单的检验方法：
1、不管多吵闹的地方，只要你还能睡觉，就能练习合一。
2、睡觉时被人吵醒而变成神经病的机会，与此机会完全相等。

wq18882010-09-25 19:24:13
请教大师 修道需要练习穴位吗 怕穴位啊 那么多 怕记不准
元吾氏 回复 wq1888：2010-10-02 17:42:27
不是必经之路。除非你连带学医术。

wq18882010-09-26 19:52:05
信基督可以修道吗？可以看佛学的书吗？望指点啊。等你在每一天，大师。
元吾氏 回复 wq1888：2010-10-02 17:42:58
1、可以。
2、可以。

wq18882010-09-27 19:23:49
大师： 练张三丰的三十六诀里面的内功 练不好这内功的话 会走火入魔吗？望大师指点。
元吾氏 回复 wq1888：2010-10-02 17:43:41
顺其自然，不强求，则不会。

逍遥2011-04-04 11:52:30
居士啊,好久没见你更新了.
元吾氏 回复 逍遥：2011-04-04 14:45:48
最近比較忙。
地震後網絡也不好，上中國的網好慢好累。

逍遥2011-04-05 09:36:36
对了,居士再问个问题:像蚂蚁,蜜蜂这类群体性生物是不是共有一个灵体啊?能不能和它们交流呢?
元吾氏 回复 逍遥：2011-05-04 22:01:00
1、有个体灵，也有集体灵。
2、能。

cg26257892011-04-28 18:15:37
请问气场是自信心吗
元吾氏 回复 cg2625789：2011-05-04 22:01:44
不一定。

道风 kurtwolfe2011-04-30 12:05:16
老师，出神后是每一界每一界了解清楚好，还是一口气冲上最高次元的好？出神后练功哺乳到什么程度说明哺乳完成了？
元吾氏 回复 道风 kurtwolfe：2011-05-04 22:04:55
1、取决你的出神目的。
2、看36诀。

cg26257892011-05-09 17:33:33
做白日梦来忘记肉体，白日梦的定义我不太明白，是不是小睡一会醒来后记住睡觉时忘记肉体的感觉？
元吾氏 回复 cg2625789：2011-05-10 18:59:28
是

道风 kurtwolfe2011-05-21 16:18:15
1、老师，练功通左右脉通到流鼻血，也没用多大意念，怎么回事？

2、我发现有时候意念无法集中，就算勉强集中了无法出体，怎么回事呢？
3、肉体的疲惫与否直接关系到能否出神对吧？
4、得道后还有功夫高低之分吗？
5、出神到时间差很大的世界，能不能在那个世界玩个 N 年再回来？
6、面对生活中的不友好的人，类似寄生虫，恶霸的坏蛋，我们又不能本能处事也不能意念驱逐，也没人管，怎么办？
7、不出体怎么知道身体蕴涵的能量的多少？
8、开顶是什么？如何开？
9、脉轮和能量越强化，身体越难受，怎么会这样？
10、出体后怎么把持能量，保证到可以不增不减或只增不减？
元吾氏 回复 道风 kurtwolfe：2011-06-07 21:58:35
1、失衡。我流过很多。
2、没忘掉肉体。
3、不对。
4、看你怎么定义“功夫”。
5、能。我也常玩。
6、凭直觉判断。
7、凭经验。
8、看你怎么定义，现在定义太多了。最原始定义是打开头顶脉轮，开悟。
9、你的系统处理能力和消化能力跟不上，超载。
10、最简单是深呼吸，或者打坐。

无边无际2011-05-21 20:19:11
躺下意守身体时，慢慢地，突然身体一震，为什么震不出去？
观想能不能冥想，达到出体？
做听吸观光时，隐隐约约中，身体表面微弱的震动是什么原因？是灵体在调整吗？
是不是意识越开放，灵体的频率越高，越容易出体啊？
意识越开放意味着灵体越发达？
想得道能仅靠出体和开放的意识吗？
元吾氏 回复 无边无际：2011-06-07 22:02:13
1、没忘掉肉体。
2、能。
3、是。
4、不一定。
5、不一定，但越平衡。
6、能。

无边无际2011-05-26 22:21:08
为什么我躺床上把注意力放在面前某物上客观时，身体五根会感到很舒服，有种很妙的感觉，好像在放松但又不像放松。请问仁君居士，你知道吗？
元吾氏 回复 无边无际：2011-06-07 22:02:57
知道。

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

老迈黔驴2011-05-15 23:56:26
大师愿意就改名一事谈谈原因么？
元吾氏 回复 老迈黔驴：2011-06-07 23:41:36
如龙之芯所言。
龙之芯2011-05-20 17:46:58
仁君老师更改了名称，呵呵。更显的允执厥中些。
非常感谢！并祝老师吉祥安康!:）

cg26257892011-06-09 14:51:19
请问开放意识是不是对一些未知的事物非常谨慎，不去瞎猜，时间久了慢慢判断出来。
元吾氏 回复 cg2625789：2011-06-17 21:57:58
是开放意识最基本的一种。

逍遥2011-06-29 20:20:32
元老师,特意找地方和时间静坐反而不如随意找个时候静坐,即使周围比较乱也没多大影响.周围环境需要特安静么?
元吾氏 回复 逍遥：2011-07-14 16:44:19
看你能不能心静了。

jackone 2011-07-04 15:34:58
你好!
1.任何一个灵魂是不是都是知道万物本源这个真相的？ 比如一个乞丐的灵魂或者一个得道高僧的灵魂。
2.如果我们的灵魂是分身，会不会被回收。
3.如何运用吸引力法则，就您的观点谈谈可以否。
4.能否说下灵魂的最终去路，
元吾氏 回复 jackone：2011-07-14 16:47:50
1、是。
2、会。
3、可以。
4、回归本源，或一直自在。

悲伤胡萝卜 2011-07-03 19:42:21
请教元吾老师。吸Shi冰 Du 对修道有影响吗?
元吾氏 回复 悲伤胡萝卜：2011-07-14 16:49:10
没试过。

詹姆士 jam eszm 2011-06-24 00:29:39
你好请问一下.. 希望能帮助解答.
1.我在很多丹经看到一些关于筑基后,出元婴,危险的说法,比如在赔胎打坐中,看到某某东西然后就成魔了.什么要死心入定之类的. 请问一下您对此有什么样的看法,这个胚胎阶段应该怎么度过.
2.在练功阶段,出现了自发功现象.这个现象的原理是什么,是真的有灵俯身吗?
3.我听有人说,有很多人练功练到最高阶段,因为自发功无法收功,结果跳楼自杀了. 这种

现象是怎么回事,应该如何防范
4.我好多次快醒后,鬼压床,然后半出体,好多次感觉有个人在抱着我.然后吸我的脖子.我用灵手还能摸到它的手.而且最可怕的是怎么赶都赶不走,我念咒,六子真言都不好使... 请问这个东西怎么赶走它..谢谢..
元吾氏 回复 詹姆士 jam eszm ：2011-07-14 16:56:17
1、顺其自然，没危险。
2-3、气功问题不在答疑范围内。
4、静心、无视。越想越厉害。

alnae 2011-07-14 10:30:27
请问居士，女身可以修行吗？某些教典称女人的业障深，要以女身成佛道是绝不可能的，女人是五漏之身，男人比女人多修五百世等等。
元吾氏 回复 alnae：2011-07-14 17:00:18
回答过很多次了：男女无差别。差别全在心。差别=心障。

baiyi 2011-07-15 12:10:30
元吾氏老师您好：几天前看到您的博文非常兴奋，确实受益匪浅，就好像在修行路上有了指路明灯，这几天一直在学习。
有几个问题想请教老师：
1、基督徒很少会有在今生得道的，请问:基督徒死后能得道吗？
2、假如2012年就是世界末日，现在我们做什么最有意义，现在筑基还没有成，应怎样做？
3、回光返照下丹田配合呼吸（多入少出）好，还是不考虑呼吸好？
4、筑基阶段是配合其他如采气、站桩好，还是只回光守一好？谢谢
元吾氏 回复 baiyi：2011-07-18 21:21:17
3、不考虑呼吸好。
4、要看个人身体情况。

尘归雨 2011-07-19 09:54:59
居士您好：
我是通过门罗的著作了解这个领域的。其中有一些不太清楚的地方，麻烦您指教。
1.门罗书里提到过他有一个前世集合体，还提到过 AA 在人世轮回往生，我想知道我与我的前世到底是同一个灵魂，还是不同的独立的灵魂？
元吾氏 回复 尘归雨：2011-07-20 12:28:21
同一个灵核。

天涯 2011-07-19 10:24:29
居士虽然没象佛教样不断宣讲要行善讲理，可居士答疑中透出了你遇事行善说服的观点。我困惑很久的是，我一向很讲道理，凡事愿以理服人。可生活中却越来越力不从心，总是碰壁。似乎现在的人都不讲理。常常有人笑我行事太认真太憨直不灵活不会来事，常常有人劝我睁只眼闭只眼，做做假糊弄糊弄算了。现在国内很多人都是想尽办法骗取别人的利益。我不明白的是为什么坏事都那么容易成功，获得的利益也很丰厚，行善讲理的却很是困苦，有种越是讲理办事阻力越大的感觉？
道无善恶那我是否应该为了自己的利益和成功放弃对善的执着呢？
道无善恶为何每个得道者行事都是依循善和爱的呢？
有没有得道者为恶的现象呢？
请居士讲讲准确的灵性轮回设计的法则
元吾氏 回复 天涯：2011-07-20 12:35:00

1、道无善恶，得道者既不为恶也不为善，而为自然、为道。
2、轮回是由潜意识内所含的倾向和因果所主导。潜意识不是肉体意识，而是灵体的意识，跨越多世。潜意识消除了倾向和因果，轮回也随之消除。

horus 2011-07-14 20:09:11
请问居士,我第一次試出神都沒反應,是我有什么問題嗎還有,请问居士第一次 feel 到有神或出神的時候距離你開始修行有多久??
元吾氏 回复 horus：2011-07-27 22:52:16
十年。（不要走我的弯路。）

楼云2011-07-24 13:07:00
居士你好，如果你能看到的话，感谢你抽出时间来帮助我。
我断断续续的打坐有一段日子了
最近打坐一段时间后，时会感到腹部有点不舒服
然后是背部，会产生一种貌似是麻木的感觉，用手摸在后背又有点僵硬的感觉
但有时好像背部也有股热量吧，那种感觉不知道怎么解释
我想问的是，我以上的征兆是小周天慢慢有成 正在一步步靠近成功，还是由于打坐错误或者其他什么地方错误而引起的身体不适？
我说完了，希望你能帮下我.
对了还有，我在想，背部之所以有感觉，或麻木，是不是因为坐的姿势不对 而累的呢？
元吾氏 回复 楼云：2011-07-27 22:56:14
可能性：
1、没有完全放松。坐姿要适合放松。
2、背部可能有轻微的毛病，正在自动调整。

人在道中2011-07-25 05:53:17
请教元老师：如果不再灵界，而是在物质界，我们想象和本源合一，或和某高级灵合一，能否做到？是不是也需要你提到过的调节自己意识的频率？怎么调节，能讲一下吗？谢谢！
元吾氏 回复 人在道中：2011-07-27 22:57:21
合神法。

璇枢衡 2011-07-25 15:01:31
前辈，有几个问题想问：
1。开悟是指什么？是不是指打通中脉后再开顶？若不是，那么是什么？
2。通过动功打通中脉与通过静功打通是不是一样的？若不是，有什么区别？
3。光是静坐不意守不观想能否打同任督二脉？
元吾氏 回复 璇枢衡：2011-07-27 22:58:55
请看完全部答疑，然后再提问。谢谢！

boss 2011-07-28 02:38:53
请教大师，您说轮回是由潜意识内所含的倾向和因果所主导。潜意识不是肉体意识，而是灵体的意识，跨越多世。潜意识消除了倾向和因果，轮回也随之消除。那么
1、潜意识倾向是灵体们的意愿吗？消除潜意识的倾向就是说服灵体们吗？
2、我们生生世世造了数不清的业种，要消除掉，难道要一个一个去消除化解？那多麻烦啊。
元吾氏 回复 boss：2011-07-31 12:43:19
1、是。
2、是。也可以回归本源、亲证真相和幻相的关系，一次性解决。

逍遥2011-07-30 20:16:01
物质界还有下界么
元吾氏 回复 逍遥：2011-07-31 12:43:57
有。

太行山牡丹2011-08-03 11:50:02
元老师，请问，您在与本源合一后，是不是可以通达所有而成为天才？以前不会的东西一下子就精通了？非常感谢！
元吾氏 回复 太行山牡丹：2011-08-09 11:31:38
1、无限能被"所有"吗？能被"所有"的还是无限吗？
2、认知本源无限的人，同时认知的，是个体的渺小和有限。

璇枢衡 2011-08-03 23:18:06
居士，请问中脉修法中观想中脉的那一节中，观想还要随呼吸一上一下很别扭啊，观想的视角是怎样的？
元吾氏 回复 璇枢衡：2011-08-09 11:36:03
随意。重要的是观想，而不是视角。

lilies_15 2011-08-06 00:27:16
只有修道才能达到最终的目的么?
元吾氏 回复 lilies_15：2011-08-09 11:36:44
1、道=万物本源。修道是对自身的客观来源和客观本质再认知。
2、目的是主观的东西。

lilies_15 2011-08-06 00:35:56
我怎么知道今生为何而来，该去做什么?只有修道吗?我怎么能知道我的灵魂想做什么，我想试着按她的愿望活活看，有可能么?
lilies_15 2011-08-06 00:39:53
接上问。还有别的办法吗？有的话，别的做法是什么?
元吾氏 回复 lilies_15：2011-08-09 11:39:04
1、不一定要修道。
2、修道之外=鄙人答疑范围外。

yujianwu12345694 2011-08-07 00:14:03
天符经，老子，庄子及新自由神学基本上符合您的描述 。 如果是基督徒肯定不能像您那样理解神，耶稣是否有去印度西藏留学，个人还是很怀疑，好像有资料说虚云法师和孙中山有讲过这件事，同时还有水上门徒行等一些资料，但是因为没有实证确实怀疑，不知您是否能透过出神实证？ 最使我困惑的是众生同源，在佛教里找不到或者说是很少看见。当然佛有说过众生皆平等，佛说寂静涅槃的境界，究竟是怎样？是否在证得众生同源上还有更高的境界？佛证得阿耨多罗三藐三菩提（无上正等正觉）应该不是众生同源的道吧？究竟佛与道是否在同一地方汇聚还是很怀疑。，请不吝赐教为盼，谢谢！
元吾氏 回复 yujianwu12345694：2011-08-09 11:45:45
1、哪里学来的无所谓，重要的是结果。
2、涅槃=脱离肉体，回归无肉体生命态。
3、比“空无”更高的不还是“空无”吗？
4、是。

huahua 2011-08-08 01:34:04
元老师好，我在很多年前，每当半夜醒来，脑子很清晰，有一个声音问我，人死后会怎样？是一直的轮回还是长埋黄土？还是会变成空气那样飘渺？你愿意一直这样永无止境吗？然后我会吓得在床上跳起来，那种恐惧，无法形容，我怕是心理问题，就一直压抑这种念头，但还是时不时出现。直到今年7月到门罗吧看到老师的答疑，改变了世界观，现在不再恐惧，并开始修行。
请问老师：那个念头是我的潜意识或是高灵在引导我吗？让我恐惧，然后去了解真相。现在那个声音不再出现，但平时生活中总会有另外一个我去指导表我，就是心里自己和自己对话，不知道是不是也是潜意识呢？
元吾氏 回复 huahua：2011-08-09 11:47:11
1、是。
2、是。

spade7 2011-08-11 09:05:10
您好，我在非正常时间睡觉的时候 极易发生神智清醒身体动不了的状（不是刻意的） 而且伴随着“幻觉” 如果挣扎的话脑袋会嗡嗡响 伴随耳鸣 最近刚刚接触出体和秀灵 我就尝试在这种状况下出体 但是都没成功 有时候只出了一小部分 有时候是非常害怕
请问：
1。这是“鬼”压床么？造成这样的原因是什么，是真的有“灵”在“压”我么？
2。借助这个时候出体可以么？
3.为什么我每次都出不去呢？ 是能量不足不够放松么？
我没接触出体 修灵以前 接触过像道家的经典和打坐（断断续续没怎么练） 还有藏传佛教还有冥想 我应该先专注一个再一个一个研习？ 还是一起研习呢？
谢谢了 居士
元吾氏 回复 spade7：2011-08-15 13:34:45
1、是。潜意识幻觉。
2、可以。
3、不够放松，没完全忘却肉体。

求真 2011-08-11 15:01:24
元吾氏先生，您好：看了您的博文“空间也是一种生物”产生了不同的感想，已经发表在给您的纸条上了，阅后不知阁下意下如何，
能发个纸条告之吗？
元吾氏 回复 求真：2011-08-15 13:36:12
有问题请发在评论版或留言板，大家可以共享。谢谢！

无子子 2011-09-23 14:20:22
请问老师，突然进入无我，是否有危险，是继续进入还是意识苏醒，如果进入，怎么收心呢，或者唤醒意识，苏醒。
元吾氏 回复 无子子：2011-09-28 19:04:45
1、没有。
2、一念生，则醒。

hqh_337 2011-09-23 17:49:52
元吾老师，我们走上灵修的路也是出世就计划好的吗？
元吾氏 回复 hqh_337：2011-09-28 19:05:40

因人而异。

逍遥 2011-09-24 20:20:54
居士什么才算是出神?专心思考或回忆算出神么?
元吾氏 回复 逍遥：2011-09-28 19:07:18
参考博文“人能出多少神”第一节：“何谓出神”。

==========
元吾氏 百度空间 留言板
http://hi.baidu.com/%D4%AA%CE%E1%CA%CF/board
==========

元吾老师，您好。
我想问：人有 N 个灵体。那，在出体后，如何能确定自己出的是哪一个灵体呢？
元吾氏 回复10楼寂静狂野：
经验+观察。参考“人的多次元复合体结构”。

老师，静观=内观，是修行中的一种重要方法，可是我一年的修行中，通过看书理解和实践，对静观的概念还是比较混乱，麻烦老师给讲一下，对我现阶段的修行非常重要1、静观到底是一种什么样的状态？请老师描述一下静观时的心态2、我的理解是：观察自己的念头。不参与的观。可是，我感觉只有一个自己，念头活跃的时候，我就投入进去了，等想观的时候，又从事情中出来了，根本做到“观”。很困惑？ 3、静观的主体是什么，静观的对象是什么？一直发现不了我的潜意识？ 请老师指点一下，谢谢。
元吾氏 回复24楼小 W1223：
主体和客体都可以是自己。

居士你好! 1人类文明之前是否有其他文明？
2如果有，是否以人的形态而存在？
3如果不是人的存在，他们又是怎样产生的？
居士你好，我是四月底开始意守丹田的，第一天晚上就有气感，但持续时间很短。之后一直到现在，气感常常时有时无，最近十来天更是一沾床就很累，甚至意守也觉得很疲惫，所以直接都睡了。中间有段时间，感觉身体不是很舒服， 问朋友，他说可能是气冲病灶了，而这阵子累，也可能是因为身体弱，会不会是气去补身了。是不是？如果是，该怎么提高体质，需要中药调理吗？
请问居士，人格分裂者分裂出多个人格有没有分裂出灵魂？
元吾氏 回复35-37楼：
居士是谁？

元老师！1人类文明之前是否有其他文明？
2如果有，是否以人的形态而存在？
3如果不是人的存在，他们又是怎样产生的？
元吾氏 回复46楼一剑三千杀 z：
1、比较大的、比现在高级的、我能看见的，至少有三个。
2、是。

元吾氏大哥：
1，您知道吸引力法则吗？里面说用强烈稳定的意念观想自己想要的，它就会实现。这么看来似乎祷告、诵经回向、许愿都是在运行吸引力法则，这好像和您说的终极真相也是一致的，您说的改变命运的方法就是它吗？
2，如何做到意念强烈稳定呢，是不是要强化脉轮吸能量？
元吾氏 回复48楼 pumelo：
1、知道。其中的一种。
2、自控能力。

元吾氏老师：如何能联系到您？你出版了哪些书籍？很期待。
元吾氏 回复49楼何志明123：
1、在这里。
2、没出书。

老师引用过“凡以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来”
若果真如释氏所言，那么第七界“亲眼见到”的就不是道了么？
元吾氏 回复50楼我是小孩_：
1、当时是指：仅仅依赖拜佛像或者喊佛号，就想探索万物本源（=如来）的人。
2、物质界以外的“见”，不是指肉眼，而是指“灵眼”。灵视的“见”是不需要眼睛的。
3、“见”只不过是沿袭传统词汇。《心经》曰：“行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空”。《金刚经》曰：“若见诸相非相，即见如来”。他们的习惯用词都是“见”。《瑜伽经》也称见证本源的人为“看见者 seer”。这个词我也觉得不合适，但是也没有找到更好的词汇。

老师看帖不回- -。。。
元吾氏 回复55楼 道风库狼：
I prefer taking action.
Action speaks louder than words.

空间中有真尖大小的圆圆光点充满整个空间在移动,像是分子的感觉,是否是空气分子呢?或者是能量粒子?
元吾氏 回复 松19841213：
意愿点(Will unit)最小的个体。

元老师，学生愚钝，昨日开始试验辟谷，有饿（时有时无）渴（口比较干）之感，疑问：
1、一个基本问题：辟谷期间要喝充足的水吗？（网上说要喝的，但如果用能量观想水分子呢？）
2、我想观想些脂肪分子，增肥增重，理论可行吗？
元吾氏 回复 teston：
1、随意。用能量观想水分子，就不用喝了。
2、理论能当饭吃吗？
3、实际观想倒是可行，我用此方法当时是每个月增加2公斤，10公斤用了5个月。（我以前一直太瘦）。

请问老师：
如果真的有灵界（真实存在的一界，而非大脑的记忆库），怎么找相关的质料或认识一个人再去现实中考证？
1)你以前是用什么方法来验证出体不是大脑的记忆和假想？有什么方法可以推荐给新手？

2）请问如何出体到物质界？要如何练习？有什么诀窍？
元吾氏 回复 aelfric0：
这些问题早就答过了，博文：界的连续性与相互验证。

1、后背左侧心俞穴处进入功态就疼，有三个多月了，不知什么时候能好？
2、深呼吸法吸能量每次都大汗淋漓，练上半个小时就很累了，连打坐的精神都没了，不知正常否？

元吾氏 回复小 W1223：
2、不正常。

请问您：
为何最近在闭目养神30分钟左右后，手心会特别的麻热，两只手都特麻。我都是把手自然放在两侧或者小腹上，并没有挤压之类的。。这种现象正常不？
元吾氏 回复 pumelo：
各种现象都可能出现。顺其自然，静心旁观。

看您以前的答疑，里面提到只有下灵界才有轮回。下灵界的轮回是因为什么呢？意识的局限性吗？
元吾氏 回复90楼：
意识的作茧自缚。

看您之前的答疑说过：今生目的(使命)在你的潜意识里，挖掘出来即可
这个“挖掘"是必须通过修道来挖吗？还是潜意识会把任务自然传递给显意识去执行？
感觉显意识更像个执行者，而潜意识是幕后策划者，那么如果执行者的能力有限或者意外被破坏了执行能力，是否计划好的任务会夭折？还有就是您说的用意识发酵法来训练潜意识，那么训练的目的内容会不会本来就是潜意识里传达的任务?只是显意识不知道罢了。。?
元吾氏 回复92楼 pumelo：
1、“我最常用的几种方法”都可以挖掘。
2、自然传递。
3、会。
4、可能有重复的部分。

您之前提到过某一年地球会分身为觉醒和未觉醒的人创造不同的版本.
新版本它对于觉醒的人有什么好处呢？
既然有些人会意识觉醒，那么身处哪个版本又会有何不同呢？归根到底也都是自由意识幻想出来的产物呀
元吾氏 回复93楼 pumelo：
游戏版本不同。

元老师您好，有问题请教您。我以前练意守丹田时是用意识吸取能量（当然这里的能量是在我能想到的范围内，想中的宇宙合一后的能量），后来有一次看您的一篇文中说“以为是能量，发现一切都是意识。”那之后我在练功意守的时候就不是用意识去守能量，是直接守“意”。
因为一切都是意识所来，那么在一切象内“意”才是“能量”，所以我再守的时候，就直接守“意”。
请问？。。。。这样对吗，还是可以吗？
元吾氏 回复97楼 就在这里一切：
对。

元老师，您说“精=物质，气=能量，神=意识”如果‘精’、‘气’，没练，直接去练‘神’可以吗？
元吾氏 回复102楼 就在这里一切：
可以。

老师您好！您说的最常用的几种方法里不用筑基，可是不筑基我们所需的能量从哪里补充呢？
元吾氏 回复111楼 证悟本源：
能量也是幻相。

您好，不知道您知不知道，为什么克里希那穆提那么强调不要任何方法，只是无我的觉察呢？他说第一步就是最后一步，靠方法静心，那心不是真正的静，完全了解自己，心才会安静下来。可能对克氏有些执着，对于秉持修行方法有些矛盾心理。自我觉察是有用，但是觉察到现在，仍无法明白克氏所说的全然的观察，反而有时在觉察中绕来绕去。哪有没有动机的觉察呢，太难了！
问完问题我似乎就感觉到了答案。就像道家的意守一样，要似守非守。觉察也是，要有强烈动机的背景下自然的觉察，一过头就不对了。在一种强烈动机背景下，自我都在动机中消融了，答案和改变自然就发生了。克氏反对的方法就是一种机械的、做作的，急功近利的方法。老师，对吗？
元吾氏 回复122楼 wuxiaoyue888：
对。

请老师说说能观和所观，客体和主体吧。能观与所观不二到底是啥意思？
元吾氏 回复124楼 wuxiaoyue888：
合一（合神法）。

我发现当代不同的大师大德，他们传播的理念都不相同。比如：克里希那穆提，他很像禅宗只破不立，否定，否定再否定，不去定义什么是爱，而去看我们的言行哪些是没有爱的。而“功课”的创始人，拜伦凯利，却说这个世界一切已经都是完美的啦，每个人的所作所为在那个当下都完美。我读他们的书籍，都有道理。您看，您也是个悟道者，所传播的东西跟他们又是两样，这是为什么呢？到底道是怎样的呢？
元吾氏 回复125楼 wuxiaoyue888：
道=无限。无限只有通过无限的角度，才能更接近地描述。无法用任何单一的角度来描述。

元老师，你好！有个问题我问了三次了，你都没有回复，而且这问题也没有超出答疑范围，希望在这里能得到你的指点，谢谢！就是你有过与万物本源合一的经历，也能随意出神于七界，但在元老师一篇博文中说道自己在这个物质现象界的时间是14小时（24小时-2小时出神时间-8小时梦观时间=14小时），按一个普通人正常想法来说，应该更情愿每天24小时都在其他界中，而不愿处于此物质界，请问元老师为何每天愿意在此物质现象界停留14小时之多？我们的肉身存在的意义为何？不可以舍去吗？
元吾氏 回复126楼 渺・感：
很早就回答了。
请大家不要反复问已经回答过的问题！一律不再重复。谢谢！