增强
神、魄、魂、意、志
五种精神力量

如何增强神、魄、魂、意、志五种精神力量

精神力量靠练习，在神、魄、魂、意、志这五种精神力量中。

1、先说神：

神很重要，如何练习神呢？从眼神开始，如何练习眼神呢？我有几种方法：

第一种方法是锻炼神的定力

在一张白纸上画上一点，然后放在眼前一尺的位置，然后注意力集中，盯着这个黑点，尽量不要让黑点的白色影子浮动出来，然后不要眨眼。想眨眼和流眼泪的时候，一定要忍住。

第一次可以这样一分钟、然后两分钟、然后三分钟、然后四分钟、然后五分钟……随着时间的推移，增长时间。联系一段时间之后，超过 5 分钟之后，基本上你的眼睛就不会再有很难受的感觉了。但是不能睡着啊，注意力一定要集中。

此项锻炼，主要是为了锻炼神的定力！

如果你定力已经不错，你可以闭上眼静坐，当你没有杂念之后，你就会感觉到内在的神活了，会感觉非常的舒服。 经常这样锻炼，会让你自己神力变强。

道教几句话：**思定则情忘、体虚则气运；心死则神活，阳盛则阴消。**

此方法也是我在初中时代自创的，非常有效，后来看到一些开发潜能的书里面有相同的方法。

按照此法联系几个月，如果你是近视眼，则可以让你的视力提高 100—200 度。

第二种方法是锻炼神的动力

方法也很简单，在反间里面找几个点，然后视线轮流去看这一个点，然后快速转移到另外一个点。速度越快越好，但是要是在看清楚的前提之下。

这个方法是我在小学时候的眼睛保健操里面总结出来的。

按照这两种方法你锻炼一段时间后，你就会变的特别的有精神，人也会聪明很多，做事效率也会提高很多。魅力可大增！

2、魄

魄就是一个人的魄力，如果锻炼魄力呢？ 要从小事开始，我这方面的能力是在高中时候才开始锻炼的。

我锻炼的方法很简单，每天晚上我都可以哥们一块儿聊，他原来是一个比较内向的人，被很多同学欺负，看不起他，甚至连山里来的孩子都看不起他，尽管他学习很好。后来在我的引导下，他性格大变，变的超级个性，超级有思想。成了他们班最有魅力的，后来追他的女生都大堆，现在他在华为工作。呵呵，扯远了。

那时候我如何连呢？

每天晚上睡觉前，我和他都要给自己的明天安排一件事情，并且这件事情必须是略有挑战的事情，是他现在不太好意思或者没胆量做的事情。

比如：

明天去给我们校花写封情书，亲手送上去。

自习课间，不要在乎周围那些目光，和我高声飚歌。

比如针对某某以前欺负他的同学，采取一些策略让他们对你感到惊奇，然后变的尊重你。

写的作文，一定要写的疯狂，让老师看了，超级晕倒。

……

早期他遇到写作文都痛苦，总求我，被我如此锻炼之后，他喜欢上了写作文，甚至半夜都睡不着觉，灵感大发，到校园游荡一圈后在路灯下写出自己的感悟，然后才睡觉。于是从那以后，每次作文课，语文老师总念他的作文。哈哈！ 我的作文从高一都经常被老师当作整面或者反面范文来读给同学。

唉！搞互联网了七八年，文笔功夫下降的不成样子了，大家将就着看吧，能够理解我的意思就成。

后来我变的有点懒了之后，就让他帮我写。记得有一次刚上语文课，教我语文的班主任气氛的上了讲台，然后拿着我的作文本，叫我站起来，然后骂我是疯子……

我为什么呢？ 因为他帮我写的那片论文的开头一句是：”假如马克思理论是正确的话……”

我那个古板的班主任，怎么也想不到会在学生中的作文中看到这样的话，所以大骂…… 如果换成一个开明的语文老师，估计要夸了。哈哈。

因为每天晚上都给自己明天定一下一件必须做的，并且有点挑战的事情，所以对于增强魄力是大大的有帮助的。

在此坚持不断的锻炼魄力下，天天都很有激情，很快乐。

不过此魄力导致我最后的结果是：

高考 0 分：本来可以是非常高的分的，但是我看不惯监考老师的行为，骂了他一句，然后分数下来，我全部是 0 分。最后得到这个结果的时候，很多同学都以为我很难过，我确实有点难过，难过是因为我以前把高考看的太重了，最后自己觉得，这个以外的分数是自己最为满意的，因为他超出了自己的预料。

然后呢？我就上了一所私立大学，上了一年之后，没有给父母打招呼，直接退学，再过了一年半，成立自己的公司……

扯多了，这是我自己的一些成长故事，锻炼魄力是很好玩的事情。你可以根据自己目前的情况，每天设定一些小目标，锻炼自己的魄力。

魄力强的人，肯定会走一条更好的路子。

3、魂

我把魂理解成道德修养。

这方面大家都知道的太多方法了，我就不说了。我给大家分享一个最简单的方法：

多帮人，帮助别人就是帮助自己。

帮助自私的人，过程中你能够学习到知识，帮助有感恩的心的人，你可以获得一定的回报。你帮助的人越多，你的运就越好，路就越好走。

因为帮助的人越多，你的人脉就越光，喜欢你的人越多，喜欢你的人越多，他们给你的在这方面的精神能量就越多。（类似与神的产生的原理）。

所以，要多多帮助别人！

4、意

意念力的训练，方法有很多。

我感冒的时候，我就常用集中意念的方法，不到 10 分钟就会全身大汗淋漓，过一会儿，就好了。

我的意念力最集中的一次，竟然让一个树枝疯狂的摇晃。大家听起来很玄，但是这是一次我真实的经历。

那是一个下午，刚刚下过雨，傍晚的风景特别的美，空气特别的新鲜。然后我自己家里房顶上，然后静静的看东边的风景，然后我的眼睛盯这一个树枝，然后默念吸引东边的真气过来。

那是初中的时候，我自己看了很多气功书，没事就自己瞎练。几乎所有的气功书上，包括少林功夫书上都有”采气”这种方法。

随着内心的入静，意念的加强，我的印堂的力量感就越来越强，于是我就控制着自己，让意念力更加的集中，更加的强。能够感觉到前方的真气不断的向我这边靠过来。

大概过了半小时后，我盯着的那个树枝开始摇晃，并且速度随着我的感觉，我的意念越集中，它的摇晃就越快，我的意念放慢，它的摇晃就放慢。这时候，四周是没有一点点风的。

后来到了，因为时间久了，印堂的力量感太强了有点不舒服，所以我就慢慢放松，那个树枝随着我的速度慢慢减缓，最后静止。

这是我自己的经历，因为我小时候属于脑子比较活跃的那种类型，玩什么都坚持不下来，所以自己练了一个多月就不再练了，偶尔想起来练练。

意念力的原理：

思想是有能量的，当你脑子里面不断的默念一句话的时候，你的意念力就会不断的集中，这种能量就会不断的集中，能量集中到一块儿了，自然就增强！

你可以这样来锻炼：

比如你想让自己越来越自信，就不断的默念：越来越自信，越来越自信，越来越自信……这时候，你的感觉就会随着你的默念越来越集中。

一个念头，不断的重复，重复，集中念头的重复，讲这些重复的感觉集中到了一块儿，你就可以感觉到了。

经常这样锻炼，你的注意力就会很容易集中，意念的力量也会越来越强。就容

易心想事成，哈哈！

凡事有能力的那些高人强人，意念力都是非常强的，意念力是修练出来的。

和尚念经，道士念咒，就是这个原理！

相同的经和咒语，不同的人来念，效果不同，就是因为念力大小的不同。

我记得曾经有一个案例，一个演讲特别牛的老太太在一个聚餐上表演自己的演讲功夫。然后用自己国家的语言在演讲，下面的人啥都听不懂，但是都被感动的欲泪。

最后老太太告诉他们，她讲的语言内容不是什么感人的故事，而是在喊桌子，勺子，叉子……

哈哈！

举这个例子主要就是为了证明，重复任何一句户，只要你认真集中意念的重复，都会聚积其能量。当然，你自己能够明白的积极的语言，会有更好的效果。

如果多用积极的语言联系意念力，你的正面的能量就会越来越强，运气就会越来越好！

锻炼意念力的时候要注意，关键点是，让自己整个心平静下来，安静下来，用内心中的那股力量以重复一句话。而非简单的外在形式，内在那种力量的感觉是最重要的。

你只要每天抽出一点时间来锻炼意念力，用不了几个月，你的意念力就会变的强很多，那就会发现你能够心想事成。

5、志

志如何练呢？ 比较简单，磨炼。

我以前天天做俯卧撑锻炼，每次到了最后几个的时候，这时候大部分的感觉都是负面的，想赶快起来。而我把这个时候的感觉当作一种享受，然后体验这种感觉，磨炼自己的意志。

我高一的时候，身体超级的差，几乎天天被压床，到了我高三的时候，单手轻松做三十个俯卧撑。

这几年生活安逸了，这方面的能量有所下降，现在开始重新来锻炼。

锻炼志，就要把痛苦当作一种享受，去体验，去感觉，而不是去逃避。

想好改变自己运势和命运，首先要改变的就是自己，所以：身体要壮，精神要强，这样运气就会好，各方面都会越来越好！烦恼自然就会越来越少。

如果不把自己精神和身体锻炼的强壮，而去选择用宗教去庇护，是一种逃避。

大部分宗教都是讲天国，讲下一世，讲来生……

不管这些是否真的存在，我觉得它对我们当下意义不是很大。为了下辈子好，现在就出家，这真的挺荒唐的。

未来永远不是你现在可以完全把握的，我觉得人就应该一活在当下

把自己现在的每天天都活的精彩一些，快乐一些，有意义一些！

增强神、魄、魂、意、志五种精神力量

如何增强神、魄、魂、意、志五种精神力量

精神力量靠练习，在神、魄、魂、意、志这五种精神力量中。

1、 先说神:

神很重要，如何练习神呢?从眼神开始，如何练习眼神呢?我有几种方法第一种方法是锻炼神的定力

在一张白纸上画上一点，然后放在眼前一尺的位置，然后注意力集中，盯着这个黑点，尽量不要让黑点的白色影子浮动出来，然后不要眨眼。想眨眼和流眼泪的时候，一定要忍住。

第一次可以这样一分钟、然后两分钟、然后三分钟然后四分钟、然后五分钟‥...随、推移，增长时间。联系一段时间之后，超过 5 分钟之后，基本上你的眼睛就不会再有很难受的感觉了。但是不能睡着啊，注意力一定要集中。

此项锻炼，主要是为了锻炼神的定力!

如果你定力已经不错，你可以闭上眼静坐，当你没有杂念之后，你就会感觉到内在的神活了，会感觉非常的舒服。 经常这样锻炼,会让你自己神力变强道教几句话:思定则情忘、体虚则气运，心死则神活，阳盛则阴消。

此方法也是我在初中时代自创的，非常有效，后来看到一些开发潜能的书里面有相同的方法。

按照此法联系几个月，如果你是近视眼，则可以让你的视力提高100---200 度。第二种方法是锻炼神的动力

方法也很简单，在反间里面找几个点，然后视线轮流去看这一个点，然后快速转移到另外一个点。速度越快越好，但是要是在看清楚的前提之下。这个方法是我在小学时候的眼睛保健操里面总结出来的。

按照这两种方法你锻炼一段时间后，你就会变的特别的有精神，人也会聪明很多，做事效率也会提高很多。魅力可大增!

2、魄

就是一个人的魄力，如果锻炼魄力呢?要从小事开始，我这方面的能力是在高中时候才开始锻炼的。

我锻炼的方法很简单，每天晚上我都可以哥们一块儿聊，他原来是一个比较内向的人，被很多同学欺负，看不起他，甚至连山里来的孩子都看不起他，尽管他学习很好。后来在我的引导下，他性格大变，变的超级个性，超级有思想。成了他们班最有魅力的，后来追他的女生都大堆，现在他在华为工作。呵呵，扯远了。那时候我如何连呢?

每天晚上睡觉前，我和他都要给自己的明天安排一件事情，并且这件事情必须是略有挑战的事情，是他现在不太好意思或者没胆量做的事情。

比如:

明天去给我们校花写封情书，亲手送上去。

自习课间，不要在乎周围那些目光，和我高声飚歌。

比如针对某某以前欺负他的同学，采取一些策略让他们对你感到惊奇，然后变的尊重你。

写的作文，一定要写的疯狂，让老师看了，超级晕倒。

. . . . . .

早期他遇到写作文都痛苦，总求我，被我如此锻炼之后，他喜欢上了写作文甚至半夜都睡不着觉，灵感大发，到校园游荡一圈后在路灯下写出自己的感悟，然后才睡觉。于是从那以后，每次作文课，语文老师总念他的作文。哈哈！我的作文从高一都经常被老师当作整面或者反面范文来读给同学。

唉!搞互联网了七八年，文笔功夫下降的不成样子了，大家将就着看吧，能够理解我的意思就成。后来我变的有点懒了之后，就让他帮我写。记得有一次刚上语文课，教我语文的班主任气氛的上了讲台，然后拿着我的作文本，叫我站起来，然后骂我是疯子·. . . . . 我为什么呢?因为他帮我写的那片论文的开头一句是:”假如马克思理论是正

确的话‥....”我那个古板的班主任，怎么也想不到会在学生中的作文中看到这样的话，所以大骂‥.‥‥如果换成一个开明的语文老师，估计要夸了。哈哈。因为每天晚上都给自己明天定一下一件必须做的，并且有点挑战的事情，所以对于增强魄力是大大的有帮助的。

在此坚持不断的锻炼魄力下，天天都很有激情，很快乐。

不过此魄力导致我最后的结果是:

高考 0 分:本来可以是非常高的分的，但是我看不惯监考老师的行为，骂了他一句，然后分数下来，我全部是 0 分。最后得到这个结果的时候，很多同学都以为我很难过，我确实有点难过，难过是因为我以前把高考看的太重了，最后自己觉得这个以外的分数是自己最为满意的，因为他超出了自己的预料。

然后呢?我就上了一所私立大学，上了一年之后，没有给父母打招呼，直接退学，再过了一年半，成立自己的公司‥‥‥扯多了，这是我自己的一些成长故事，锻炼魄力是很好玩的事情。你可以根据自己目前的情况，每天设定一些小目标，锻炼自己的魄力。魄力强的人，肯定会走一条更好的路子。

3、魂

我把魂理解成道德修养。

这方面大家都知道的太多方法了，我就不说了。我给大家分享一个最简单的方法：

多帮人，帮助别人就是帮助自己。帮助自私的人，过程中你能够学习到知识，帮助有感恩的心的人，你可以获得一定的回报。你帮助的人越多，你的运就越好，路就越好走。

因为帮助的人越多，你的人脉就越光，喜欢你的人越多，喜欢你的人越多，他们给你的在这方面的精神能量就越多。（类似与神的产生的原理）。所以，要多多帮助别人！

4、意

意念力的训练，方法有很多。

我感冒的时候，我就常用集中意念的方法，不到 10 分钟就会全身大汗淋漓，过会儿，就好了。

我的意念力最集中的一次，竟然让一个树枝疯狂的摇晃。大家听起来很玄，但是这是一次我真实的经历。

那是一个下午，刚刚下过雨，傍晚的风景特别的美，空气特别的

新鲜。然后我自己家里房顶上，然后静静的看东边的风景，然后我的眼睛盯这一个树枝，然后默念吸引东边的真气过来。

那是初中的时候，我自己看了很多气功书，没事就自己瞎练。几乎所有的气功书上，包括少林功夫书上都有”采气”这种方法。随着内心的入静，意念的加强，我的印堂的力量感就越来越强，于是我就控制着自己，让意念力更加的集中，更加的强。能够感觉到前方的真气不断的向我这边靠过来。

大概过了半小时后，我盯着的那个树枝开始摇晃，并且速度随着我的感觉，我的意念越集中，它的摇晃就越快，我的意念放慢，它的摇晃就放慢。这时候，四周是没有一点点风的。

后来到了，因为时间久了，印堂的力量感太强了有点不舒服，所以我就慢慢放松，那个树枝随着我的速度慢慢减缓，最后静止。这是我自己的经历，因为我小时候属于脑子比较活跃的那种类型，玩什么都坚持不下来，所以自己练了一个多月就不再练了，偶尔想起来练练。意念力的原理:

思想是有能量的，当你脑子里面不断的默念一句话的时候，你的意念力就会不断的集中，这种能量就会不断的集中，能量集中到一块儿了，自然就增强!

你可以这样来锻炼:比如你想让自己越来越自信,就不断的默念:越来越自信，越来越自信，越来越自信･･･．･･这时候，你的感觉就会随着你的默念越来越集中。一个念头,不断的重复,重复,集中念头的重复，讲这些重复的感觉集中到了一块儿，你就可以感觉到了。

经常这样锻炼，你的注意力就会很容易集中，意念的力量也会越来越强。就容易心想事成，哈哈!

凡事有能力的那些高人强人，意念力都是非常强的，意念力是修练出来的。

和尚念经，道士念咒，就是这个原理!相同的经和咒语，不同的人来念，效果不同，就是因为念力大小的不同。我记得曾经有一个案例,一个演讲特别牛的老太太在一个聚餐上表演自己的演讲功夫。然后用自己国家的语言在演讲，下面的人啥都听不懂，但是都被感动的欲泪。

最后老太太告诉他们，她讲的语言内容不是什么感人的故事，而是在喊桌子勺子，叉子...

哈哈!

举这个例子主要就是为了证明，重复任何一句户，只要你认真集中意念的重复都会聚积其能量。当然，你自己能够明白的积极的语言，会有更好的效果。

如果多用积极的语言联系意念力，你的正面的能量就会越来越强，运气就会越来越好！

锻炼意念力的时候要注意，关键点是，让自己整个心平静下来，安静下来，用内心中的那股力量以重复一句话。而非简单的外在形式，内在那种力量的感觉是最重要的。

你只要每天抽出一点时间来锻炼意念力，用不了几个月，你的意念力就会变的强很多，那就会发现你能够心想事成。

5、志

志如何练呢?比较简单，磨炼。

我以前天天做俯卧撑锻炼，每次到了最后几个的时候，这时候大部分的感觉都是负面的，想赶快起来。而我把这个时候的感觉当作一种享受，然后体验这种感觉磨炼自己的意志。

我高一的时候，身体超级的差，几乎天天被压床，到了我高三的时候，单手轻松做三十个俯卧撑。这几年生活安逸了，这方面的能量有所下降，现在开始重新来锻炼。锻炼志，就要把痛苦当作一种享受，去体验，去感觉，而不是去逃避。想好改变自己运势和命运，首先要改变的就是自己，所以:身体要壮，精神要强，这样运气就会好，各方面都会越来越好!烦恼自然就会越来越少。如果不把自己精神和身体锻炼的强壮，而去选择用宗教去庇护，是一种逃避大部分宗教都是讲天国，讲下一世，讲来生 ····· 不管这些是否真的存在，我觉得它对我们当下意义不是很大。为了下辈子好现在就出家，这真的挺荒唐的。

未来永远不是你现在可以完全把握的，我觉得人就应该-活在当下把自己现在的每天天都活的精彩一些,快乐一些,有意义一些!