

Tulpa

-完全创造指南-

百度贴吧•tulpa 吧

目录

—基础篇—

- #1-1 与 Tulpa 有关的 5 个快问快答 / 快速了解 Tulpa / 2
- #1-2 什么是 Tulpa / Tulpa 的定义 / 3
- #1-3 创造 Tulpa 前的准备工作 / 以正当的理由创造 Tulpa / 5

—实践篇—

- #2-1 与创造 Tulpa 有关的 6 个快问快答 / 8
- #2-2 创造 Tulpa 的一般流程 / 10
- #2-3 叙述阶段 / 人格设定 / 11
- #2-4 描述阶段 / 冥想 / 提升专注力 / 20

—提高篇—

- #3-1 投影阶段 / 五感训练 / 34
- #3-2 附体阶段 / 交换 / 37

#1-1 与 Tulpa 有关的 5 个快问快答

Q1: Tulpa 的原理是什么？

对于 Tulpa 创造过程及其多样性，以及这个现象在心理学上和神经学上的原理，有很多种解释。目前没有办法确定 Tulpa 的实现原理究竟是什么。

Q2: 能证明 Tulpa 的存在吗？

只有在自己的**主观意识里**才能看到 Tulpa。也许唯一科学地“证明” Tulpa 的方法只有使用昂贵的 fMRI(功能性磁共振成像)或 EEG(脑电图扫描)仪器。这些已超出了圈子的能力。如果你对这个现象产生怀疑，你可以观察拥有 Tulpa 的人，看一些进度报告，然后自己判断 Tulpa 是否存在，并且自己总结出 Tulpa 的原理。支持 Tulpa 的一项有力证据是，成千上万的人尝试过创造 Tulpa、而且他们完全（依然是主观地）相信这个现象。

Q3: 我看过恐惧鸟的文，Tulpa 不是很危险的吗？

不危险。在同一个大脑里生活，使得你们能理解对方的感受并接受彼此。好好相处对 Tulpa 和宿主都是有利的。大部分情况下，宿主和 Tulpa 是亲密的朋友。就和任意一种私人关系一样，任何分歧都可以通过交流解决。即使有交流后也无法解决的问题（极少），你的 Tulpa 也不会强制移动你的身体，除非你允许它们。如果上述都不奏效，你可以直接无视你的 Tulpa。Tulpa 们**不能在物理上伤害你**，也极少有例子显示它们会想这样做。Tulpa 不过是普通人，你可以像面对普通人那样解决任何冲突。你不应该在意见不统一或者争执后放弃你的 Tulpa，你应该尽全力把事情重新做好。

Q4: 这和人格分裂/多重人格/精神分裂有何不同？

上述精神问题通常是由遗传/经历创伤造成。这些症状的人经常**不自主发作**，而且他们**不能控制**这些症状的发生。有些患者会失去知觉，被另一个人格取代，整个过程是**不可控的**。但这种事情**不会发生在有 Tulpa 的人身上**。你可以选择倾听你的 Tulpa 或者无视它们，甚至即使你把身体交给它们控制，你也不会失去知觉。对于 Tulpa 的成长，你有**强大的控制力**，所以最后和你待在一起的那个人会是你喜欢的性格。Tulpa 却是**良性、自愿的**。如果你正确地接触 Tulpa 这种现象，它们会用陪伴和友谊改善你的生活。大部分情况下，创造 Tulpa 都没有问题。我们尚不清楚哪种疾病会干扰 Tulpa 的创造过程。某些情况下，Tulpa 可以缓解精神疾病。

Q5: Tulpa 能做什么？

一般认为，Tulpa 可以做任何宿主能做到的事，但仅此而已。Tulpa 是人类，就和你我一样，有着同样的局限与潜力。Tulpa 天生适合做一些宿主无法做到的事（比如把自己完全融入幻境里）。Tulpa 可以帮助你回忆或者事情，但他的帮助远远不如你自己在这个方面努力。

#1-2 什么是 Tulpa ?

你可能会以为有一种答案能解释这种现象。但不幸的是，没有。

虽然有些人十分肯定，但没人知道 Tulpa 的具体定义。不仅仅是整个圈子有着不同的假设，每种假设还会分离出更多的假设。

在这里我将引用本网站的《什么是 Tulpa》一文。因为我赞成这里大部分内容。

《什么是 Tulpa》

Tulpa 是一种和你相似的精神体：

- ◆ 它有自我感知，能够思考；
- ◆ 有自己的意志、记忆；
- ◆ 还可以拥有用于分辨自我的外表；
- ◆ 他们独立在创造者的意识之外，但彼此共享一个身体，某些情况会共享部分意识。

Tulpa 的人格受到潜意识、你选择的性格和 Tulpa 自己的意识所影响。

随着与 Tulpa 的交流与互动，或是通过不同种类的人格培养，他们的人格将会逐渐成长。

Tulpa 不是你潜意识的体现，**他们有属于自己的意识。**

Tulpa 能够自主思考，他们有自己的决策能力，还有自己的爱好、观点和喜好。

这些都可能和你自己的有很大差距（不管他们是否与你相像）。

他们可以交谈，并且维持自己。他们存在于意识中，所以他们可以轻易地和脑海里的其他意识交流，例如他们的创造者或者占据同一个身体的其他 Tulpa。

Tulpa 可以通过一些方式和身体外的事物或人进行沟通。例如，一个宿主向别人传达 Tulpa 说的话，或者直接让 Tulpa 控制自己的身体。

Tulpa 的形体存在于想象中，它们以此作为自己的形象。这个形象可以在创造初期选定，或者让它在潜意识和人格的影响下自然生成。

Tulpa 通常都会认为那个形象就是自己，但它们可能会想要改变形象。这些改变不止于一些微小的变化，有时候整个外观都会改变。

形象使得 Tulpa 可以使用视觉上的互动，比如身体语言，表情等。这个形象可以在心眼或是幻想里看到，也可以通过训练后以幻觉的形式被宿主的肉眼看到。

总而言之，Tulpa 是一种独立的意识，它通常用一个形态代表自己，被某个人创造出来并当做精神伙伴。创造的理由是多种多样的。

以上说的基本都是一个 Tulpa 能做什么，这些的确是“正确”的，因为这是我们能够观察并记录的表象。

每个尝试解释它具体是什么东西的文章，都只是一种观点而已。

我自己怎么认为呢？

我把 Tulpa 看成是身体里的另一个表意识，就和我们自己一样。

我们和他们的唯一区别就是，我们出生的时候就和物理上的身体绑在一起。

而 Tulpa 们不是。

它存在于身体里，而且很明显当我们死去的时候它也会死去，但它们和身体的联系是和我们不同的。

毕竟，我们一生中经历的事情基于我们的五感。但是 Tulpa 们并没有受到这样的“限制”。

我相信我们做到的事情，它们也能做到。

而它们能做到的事情，我们也能做到。

我们无法得出结论定义 Tulpa 究竟是什么，所以具体相信什么由你自己决定。

在创造什么东西之前，我们应该了解他们是什么。一个 Tulpa（藏语里建造或构建的意思）是一种可以用五感感知的自己强加的幻觉。远古时期这一练习被藏传佛教实践过。你可以看到、听到、闻到和碰到（当然不是真的摸到，这个留在后面解释）你的 Tulpa，就和其他普通人一样。Tulpa 是一种强迫性的幻觉，**是你的意识分裂后的产物**，它拥有自己的意识，同时也是你的同伴。

这将耗费超过 100 小时的时间。请不要在了解之前就轻易行动。一天内不要花超过三个小时以上的时间坐下来激烈地想象，否则你会筋疲力尽，头痛难忍，仿佛昨天喝醉了一样。但你也不应该把练习时间缩减到半小时以内。你可以把时间分散到一天里的各个环节，比如说，早上一个小时，下午一个小时。你每次准备冥想（坐下来显像/创造你的 Tulpa）的时间不应该小于半个小时，否则你无法进入深层次的专注，导致锻炼没有进展。

#1-3 创造 Tulpa 前的准备工作

◆ 你为什么想要创造一个 Tulpa?

一个人想要创造 Tulpa 有很多原因——其中一个就是你会获得一个非常亲密的朋友。因为 Tulpa 和你共享一个身体，它能感知你的记忆和情感，所以 Tulpa 比世界上的任何人都要亲密。它能真正地了解你，而你的其他朋友对此有心无力。

除了这些，Tulpa 还可以帮助你做很多一般朋友做不到的事情。你的 Tulpa 可以帮助你回忆某个东西，它们可以帮你抵抗负面情绪，还可以麻痹你的感觉，比如痛觉。少数人认为它们可以改变你对时间的感觉。

你可以和你的 Tulpa 做很多很多的事情。它们中的大部分还没有被发现。

◆ 你不应该创造 Tulpa 的情况，以及需要考虑的事

某些恐怖故事里，Tulpa 占据了身体，而且主人没能把控制权夺回来。

有些故事说一个 Tulpa 伤害了主人，或者对他们极为不友好，或者憎恨他们。

我个人并不相信这些传言，**但如果你相信，那么你的确有理由不去创造一个 Tulpa。**

撇开恐怖故事不谈，的确有很多不该创造 Tulpa 的正当理由。

目前很多人都不把这事作为严肃的事情看待。

许多人在 Tulpa 完成后只想着拿它们取乐，从不考虑未来会怎样。他们似乎不理解这个事实：

创造 Tulpa 是事关一辈子的决定。

你的 Tulpa 会**永远和你待在一起**，而且会成为某种形式的负担。

在创造 Tulpa 之前，你必须理解这个选择有多么**沉重**。

你不应该花一个晚上就作出决定。

以前我听说 Tulpa 这个圈子后，就马上开始创造我的 Tulpa。

直到今天，我依然后悔当时为什么这么做。这应该是你仔细研究之后做出的决定——甚至花上几个星期。

你不应该一时冲动就作出决定，因为我们所讨论的是**另一条生命**。

而且，我还要劝说**孩子们**，你们不应该创造 Tulpa。

我现在引用 JDBar 的发言，因为他很好地描述了我的观点：

“

制作 Tulpa 需要**成熟**的观念，否则将无法理解为什么创造一个有意识的精神体是一个很沉重的话题。我想对 **13 岁左右**的人说，**你们还没有足够的阅历去创造一个 Tulpa**。也许对于你的年龄来说你的行为举止已经相对沉稳，但你的思维却没有完善。在你的校园生活里，你会不断的改变，学到更多新的事物从而产生新的看法和想法。在你摆脱疯狂的青少年时期的荷尔蒙、意识和人格固定下来之前，着手创造另一个人的意识和人格是**不负责任的行为**。

我真心认为那种年纪的人不应该创造 Tulpa，但我没法阻止你。

还有，年龄并不是创造 Tulpa 的通行证。有很多成年人没有创造 Tulpa 所需要的成熟心智，我也没有什么能够帮助他们的。现在我假设读者是一位青少年，或是年轻人。

你需要坐下来问问自己：**做这件事之前，我足够成熟了吗？**

我知道大部分人都会回答“是”。几乎每个人都会。

你需要的是花些时间静下来，把你的自尊放到一边，用客观的方法分析你自己。

时刻记得，你不能在这个测试中欺骗自己。

如果你通过创造 Tulpa 向我证明你足够成熟，难过的不会是我。真正受罪的人是你自己——也许还有你的 Tulpa。

我说这些只是为了警告你：**如果你心智尚未成熟，或者怀着不正当的理由创造它们。我保证，在你以后的人生中，你总有一天会后悔自己做了这件事。**

在 Tulpa 论坛里，有的人把创造出来的 Tulpa 当做玩具——或者当他们觉得无聊了、觉得 Tulpa 没有变成他们想要的样子的时候，就冲动地把它们**杀掉**。

这些人令我反胃。

有的人以没有证据证明它们是有感情的活物为由，为自己的行为正名。

这些人是有多**扭曲**？

他们可以轻松地“杀死”某个东西，就因为它们有一定几率不是活物。

如果你是能做出这种事的人，请马上离开。我不想见到这种人接近这个圈子。

杀死你的 Tulpa 是没有任何理由的。我不在意你是不是无聊了，或者它们不能再让你感兴趣了。你开始创造 Tulpa 的时候，你就担负起了这个**责任**。你行动后，就必须**坚守到最后**。否则，你和我刚才说的那些人**没什么不同**。

不管你是否成熟的心智创造 Tulpa，你都应该以正当的理由去创造它。

以下是不适合作为创造理由的例子，我见了很多了。

- **你不应该为了某个形态去创造 Tulpa。**这讲的主要是那些宅男宅女。为了盯着某个你最喜欢的动漫人物而去创造 Tulpa 是非常狭隘的理由。**形态不代表 Tulpa，它们不应该被这样对待。**如果你发现你的创造者只因为他喜欢另一个人而创造了你，**你会怎么想？**
- **你不应该为了那方面的需求而创造一个 Tulpa。**老兄，要多可悲才会想这样做？我不反对 Tulpa 和主人做那种事，但你不应该因为你现实生活中没有女朋友，或是为了和一只小马做那种事而创造 Tulpa。想象一下它们知道自己只是一个玩物后，会有什么感受。
- **你不应该为了让它们实现某种功能而创造 Tulpa。**比如说，你不应该为了让它们帮你写作业而创造 Tulpa。Tulpa 可以在很多方面帮助你，而且它们大多都会乐意——但为了让它们替你做事而创造它们是很糟糕的。这类的理由无法产生强烈的羁绊。**有生命的物体不是工具，请不要太自私。**
- 你不应该因为无所事事，认为拥有一只 Tulpa 非常拉风就开始创造。就和我之前说的一样，这是很严肃的事情——不应该轻易下决定。如果你因为无聊才去做某件事，说明你并没有慎重考虑过。

如果你深思熟虑后依然打算继续，我只能说：

祝你好运。

#2-1 与创造 Tulpa 有关的 6 个快问快答

Q1: 创造一个 Tulpa 需要多长时间？

达到它们说话的程度通常需要一个星期到几个月。一些有写作经历或者玩过角色扮演（译注：非游戏 RPG）的人，可以比别人更早达到对话的程度。但请注意这并不是结束，它们还有很多发展的空间。你可以增强感知它们的能力，或是练习高级技能，比如投影和交换。年轻的 Tulpa 会依靠它们的主人，但随着时间推移，它们会变得越来越独立，而且变得越来越像一个人。Tulpa 成长速度因人而异，每个人的创造步骤也不一样。记录练习的时间本身并没有错。只是不要拿自己的进度和其他人比，按自己的节奏练习就好。

Q2: 我如何与 Tulpa 对话？

你可以用任何方式，叙述任何事情。和你的 Tulpa 对话时，试着感受对方的存在是有好处的。这可以让你的话传达给对方。你可以谈任何事情，包括正面和负面的，任何话题你都可以向你的 Tulpa 倾诉。你可以同时做其它事情，在这里数量比质量重要。与 Tulpa 对话时，有些人觉得说出来更容易集中注意力，有些人更喜欢在脑子里交流。两种都试试，选你觉得最好的。

Q3: 我可以同时练习不同的步骤吗？

当然可以。如果一开始就着手于 Tulpa 的各个方面，乐趣将会更多。你可以练习一边描绘，一边向它们倾诉，一边把人格输送给它们。所有步骤都能以任意顺序完成，你可以按自己喜欢的顺序练习。

Q4: 每天需要和 Tulpa 进行多少关注/互动？

在创造阶段，你应该尽量每天与你的 Tulpa 互动——从几分钟到几小时。总的来说，你给予的关注越多就越好，但没有必要设定一个严格的指标。当你的 Tulpa 变得足够独立后，即使你不互动它们也能维持自己。但和它们一起相处还是必要的，以免它们变得孤独。

Q5: 我怎么知道我的 Tulpa 有自主意识?

想要证明 Tulpa 是否拥有自主意识是**不可能的**，就如同无法证明其他人是否有灵魂一样（详见唯我主义）。你所做的只有观察别人的行为，直到你确信他们是有自主意识的。如果你不确定 Tulpa 是否有独立意识，请仔细观察它们的行为。随着它们成熟，它们会表现出更多独立的、有智慧的行为。不久后，你将得到足够的客观证据，并证明它是有自主意识的。如果你尚不确定，你应该等待，给它们更多的关注，然后继续观察。对此最好的态度就是保持客观。担心是无用的。

Q6: 能否根据现有角色创作 Tulpa?

完全可以。你可以把那个角色的形态赋予 Tulpa，并给它们相似的人格。但你们必须意识到它是独立的人。每个 Tulpa 都会随着成长而变化，有可能最后变得和原来的角色判若两人。同时，也无需担心过多的细节设定会约束他们的变化。不管你当初设计 Tulpa 时是详细还是模糊，它们总会成长为它们自己。它们有可能保留一些最初设计好的性格。你可以把它想象成抚养孩子。也许你会任其发展，或者为他的未来铺路。但如果他们想要决定走哪条路，我们就无权干涉。你最初为 Tulpa 设计多少细节都无所谓，最后，它们会自己决定向什么方向发展。

#2-2 创造 Tulpa 的一般流程

【①叙述阶段】当你对 Tulpa 说话、或给它设置人格时，它们的自主意识会成长。你的 Tulpa 随着练习会逐渐学会说话，而你逐渐能够听到它。有时候你的 Tulpa 产生自我意识的瞬间就学会了说话——只是你没办法听到他们。

【②描绘阶段】当你在心眼里想象 Tulpa 的形态时，它会变得越来越清晰。你的 Tulpa 形态可以是任何你想要的形态。从一个人类到一张凳子。只要你想得到的都可以，或者没有形态。

【③投影阶段】让你的 Tulpa 显得更加真实，为他们增加触觉、嗅觉的反馈。

【④附体阶段】让 Tulpa 与你的身体交换。

上面这些都只是一般的流程，但你没必要一定得严格按照这个顺序来做。

有个问题被问了很多次：“我应该先做哪一步？”

这问题被问了很多次，我已经很不耐烦了。

答案是：**无所谓。**

你喜欢哪一步就先做哪一步，你觉得哪种顺序最合理就做哪种。

创造 Tulpa 是一件很抽象的事，可走的路并不是只有一条。

也有很多人问哪种方法才是“最佳”的。这个问题同样没有唯一的答案。你认为最舒服的方法就是最棒的方法。每个人创造 Tulpa 的步骤都有天壤之别。你必须自己寻找最棒的方法。

以我的经验，你认为最有意义的那个方法是最好的方法。毕竟，创造过程绝大部分是象征主义。有些步骤某些人觉得没意义，有些人觉得有意义。做你觉得合理的那些步骤就好。

#2-3 叙述阶段

本阶段分为两步：

1. **人格设定**——设定好 Tulpa 的外形和性格
2. **叙述**——和他们对话

【人格设定-杂谈】

一般人都会认为，在进行叙述前，先设计人格才是最合理的。

我同意这种看法。人格是 Tulpa 的根基。你不是为了欣赏一个形体而创造 Tulpa、也不想让它用一种无聊、无感情的声音和你说话。

你是为了创造一个朋友而创造 Tulpa，或者其他的什么目的。

人格就是它们的根本。

有的人说人格这个步骤并不是必需的。这个论点看似和我的有些冲突，但实际上不是。

你设计人格的目的是因为你想要你的 Tulpa 拥有某种特定的性格。如果不这样，它们就会产生自己的性格。

你也许会考虑到“如果它们的性格不合我意怎么办？”。

这种担忧是合理的，但没有必要。

我跟很多没有设计过人格的人谈过，他们都有很棒的 Tulpa。

有一种理论说，如果你不刻意去设计他们的性格，他们就会成为你潜意识里所希望的性格。

所以如果你对 Tulpa 的人格没有特殊要求，你就不用做这一步。

时刻注意，变化会随时发生。

最终他们可能和你当初设计的人格有所偏差。但这就和不设计人格一样，这种变化也是你潜意识所希望的，所以并不用担心。

【人格设定-步骤】

人格可以用多种方法实现。首先，你应该先设计你想要的人格。如果你能记下来，那很好——如果不能，我建议你写在纸上。

我认为最好的方法，就是直接把性格列出来。

你虽然只用把性格写下来，但你考虑得应该深远一些。你的 Tulpa 不只是一列性格，如果你不具体一点的话，结果会很抽象。它们的性格可能会变成你列出的词语的同义词。

我建议坐下来一分钟，想想你期待它们变成什么样子。

想象他们完全成型后的样子，想象你正在看着它们、和它们交谈等等。

体会一下它们在你身边是什么感觉。尝试着了解它，不要只局限于那些性格。

直到你可以不用看着文字就向别人介绍你的 Tulpa。或者随时写出整篇描述，因为你知道它们

是怎样的。

现在把这些性格写下来，把词语列出来就行了。

为什么我反复强调只列出词语？我会在下文解释。

你设计的性格种类没有数量要求，但最后不要太少。

如果你写得太少，有些顾及不到的地方就无法确定——这并无害处，它们只是不会 100%变成你想要的样子，因为那些不确定的地方被你的潜意识决定了。

列完性格可以开始后，吸引你的 Tulpa 的注意。

现在你要做的就是向它们介绍它们自己。

从第一条性格开始，告诉它们为什么会拥有这个性格，而且以怎样的方式表现出来。使用像叙述事实一样的语气。不久后，你可能会发觉同一件事情你已经说了很多遍。这问题不大，坚持下去直到你没有话可说。

我建议每种性格至少分别叙述两分钟以上。

除了叙述以外还有一些可以做的事情，你可以在脑海里绘制出这些性格会使 Tulpa 产生什么反应——就和你最初做的差不多。如果他们有着古怪的性格，试着绘制出它们如何体现——比如他们走路磕磕碰碰、或者行为笨拙、或者口吃——以及其他你想要的行为。

当你念完、并详细解释所有的性格后，你就大功告成了。

仅仅是这一次而已。

几天后，你还是要回头重新进行这一步骤。

你要做多少次呢？几次就好。

反复练习知道你觉得真的已经完工，而且它们真的已经和那种人格绑在一起。

时刻记得这只是多种方法之一。

基本上就是这些，还有一种象征性的路线。开头是相同的，你想象 Tulpa 会是怎样，想出一些性格。然后象征手法就开始了。

我之前说过象征主义对不同人有不同的效果，发挥你的想象力。

有些人会想象出一些不同颜色的瓶子代表不同的性格，然后把这些瓶子倒在他们的 Tulpa 上（你的 Tulpa 不一定要拥有形态才可以这么做，你可以把它想象成一颗光球，或者类似的东西。这样做并不危险，你可以之后再改变它们的形态），然后把这些性格灌输进去。诸如此类。发挥想象力，做你认为最有效的方法。

就和第一种方法一样，每种方法都需要不断地练习多次，直到你相信自己真的完成了，而且它们已经和这种人格绑定。

最后我想重申一遍：如果你没想好具体要什么人格，而且你想让他们自由发展，你就可以跳过这一步。**这一步不是必须的。**

【人格设定-判断】

我们该如何判断每种特性是否适合你的 Tulpa 人格呢？

建议看一遍这个特性判断，来判断你的 Tulpa 是否真的适合你所设定的人格。

1.列出你为 Tulpa 设定的特性

例如：聪明、任性、叛逆等。可以是积极也可以是消极的，不影响。

2.问问自己，为什么存在这些特性？

如果这个特性是“无趣”，你可以说这是因为它缺乏创造力和智商，所以它很无趣。诸如此类。解释一遍你的性格设定。

3.这些特性如何影响对自己的看法

比如说骄傲会使得它们觉得自己很了不起。那些不太聪明的可能会觉得自己很蠢。

4.想想 Tulpa 对这个特性感觉如何？

比如创造力这种特性会让 Tulpa 觉得自己很有艺术细胞、很特别。

5.特性对爱好有何影响？

一个聪明的 Tulpa 可能会选择书本而不是电视机。

所以以后你们相处时，Tulpa 会更希望你阅读书本的内容。

6.特性如何影响对状况的看法？

一个勇敢的 Tulpa 可能会认为冒险非常有趣，其他人可能会觉得“这太恐怖了噢不我们停车时没关车门那个草丛里好像有个人蹲在那里我们赶紧回家吧。”

7.普通人怎么看待这样的特性？

懒惰的人一般都是肥胖的寄生虫，有创造力的人一定思想开放而且善于解决问题。

8.特性如何影响说辞？

冲动的 Tulpa：我一拳打在那人的脸上，因为他活该！

现实主义的 Tulpa：我一拳打在那人的脸上，因为我失去了理智。

悲观主义的 Tulpa：我总是计划好最坏的情况假如发生了我会怎么做。

害羞的 Tulpa：我打了那人的脸，我不是故意的！

幼稚的 Tulpa：不是我干的！

哲学的 Tulpa：他的脸存在吗？你不用举出例子，你只要觉得它们一般是如何反应的。

9.特性对道德准则的影响

一个善良的 Tulpa 可能会提醒你帮助身陷困境的人；

一个以自我（或“我们”）为中心的 Tulpa 可能会让你视而不见，赶紧离开。

10.特性如何影响外观？

一个自卑的 Tulpa 看上去肯定和自信的 Tulpa 不一样。

11.你的 Tulpa 讨厌什么，这个东西和特性的联系是？

比如一个愤怒的 Tulpa 讨厌虫子，那么当他看见这个虫子后，可能会采取偏激的做法，比如希望你踩死虫子。

12.这个特性如何影响你的 Tulpa 的宗教信仰？

包括无神论、不可知论、虚无主义者等。

比如一个傲慢的 Tulpa 可能会质疑神的存在，是个无神论者。

13.（假设）你的 Tulpa 在不同的人面前作何反应？

你不用设计情景。假设朋友、亲人及不同的人即可。Tulpa 将如何接近他们，它们会以怎样的表情面对。

14.在 n 种情绪下，你的 Tulpa 将如何表现？

试着列出 10 种左右的主要情绪，不用考虑周围环境的影响，专注于你的 Tulpa 对此会有怎样的感觉。

当然，你可以随意改动或增加选项。你现在要花一些时间练习人格，一般理想的时间是 16.5 个小时，对吧？

对的。

如果你想要个有血有肉的人格，但又不想 30 个特性每个做 15-30 分钟。我在这里给这类注意力不集中的人一个更好的办法。

挑 100 个特性，25 种讨厌的、25 种喜欢的、25 种兴趣爱好和 25 种感兴趣的话题（大的话题，比如二战、运动、中世纪、龙，等等）。每个特性冥想 5 分钟，就有 8 小时的长度。如果你还做一些别的东西，比如你的 Tulpa 为什么喜欢这个特性，这个特性和其它的有什么关联。这样可以把时间增长到 16.666666 小时，我的计算器是这么说的。

差不多就这些。

总结地来说，就是构思好你的 Tulpa 是个怎样的“人”或“物”。

他来自哪儿？他有什么爱好？他有什么讨厌的东西吗？他信教吗？

.....结合上面 14 个判断测试，为你的 Tulpa 详细设定。

不用担心太详细的设定会阻碍 Tulpa 发展，相信我。

【叙述-准备】

- ◆ 我还没开始设计好 Tulpa 的人格——不要继续做这个叙述教程，赶紧设计吧；
- ◆ 我的 Tulpa 人格设计到一半/我的 Tulpa 人格设置好了——继续看下去吧；
- ◆ 我不打算设计 Tulpa 的人格——看下去吧；
- ◆ 我的 Tulpa 还不会说话，而且符合上述条件——看这个教程吧；
- ◆ 我的 Tulpa 已经会说话了——那你可以跳过这部分内容了。

【叙述-集中注意力】

现在在你的头脑里，你应该对你的 Tulpa 有一点概念。如果你没有，请返回上一步设定好你的 Tulpa 形象和性格。如果你有了，很好！我刚才说过，你需要和你的 Tulpa 对话。你开始叙述的时候，最重要的事情就是养成称呼 Tulpa 的习惯。时刻注意，你的谈话对象是你对 Tulpa 的印象。你可以完全胡说八道，只要是对着你的 Tulpa 说的。不断地称呼它们的名字。如果你突然意识到你变成了自言自语，那没什么大不了的。停下来重新集中注意力。最后重申一遍，最重要的是你正在和谁说话。

【叙述-内容】

你现在可以对着 Tulpa 说话了？很好。

那么下一步：对话。

对你的 Tulpa 谈论任何话题。你说什么都可以，只要你说的内容有一定意义。

你应该用语句而不是感情交流——这样能帮助它们学习语言，对之后的创造过程有帮助。

任何时间、任何地点都可以叙述。

即使注意力不是 100% 放在叙述上也不要紧。最重要的是全天尽量保持叙述。

【叙述-常见问题】

——我不知道该讲些什么。

你不知道？你个白痴。任何事都可以。

讲讲你身边发生的事情；解释你正在做什么，或者别人在做什么。解释你正在学习什么东西（如果你正在学习）。唠叨些历史话题，或者你最喜欢的电视剧，随便讲些事情。

讲讲你们的关系，你自己的问题，你痛苦和紧张的源头。

叙述也能放松心情。

——这些有必要吗？

我认为有必要。只是本篇教程不是唯一的方法。

——我可以给 Tulpa 叙述关于***的事吗？

（注：***可以指代所有的东西。比如民主、科学、性、暴力、爱）

可以。你对 Tulpa 讲述让你愤怒的事情并不会给它们“负能量”。

——我可以通过*叙述吗？**

（故事书、漫画、录音机等）

给你的 Tulpa 讲故事也算叙述。

任何有关对你的 Tulpa 说话的事情都算叙述。

——我可以在*的时候叙述吗？**

（学习时、工作时、跑步时、晚睡前）

除非你正在做需要全部精力的工作，那么你就可以边做边叙述。

拿着可怜的时薪拖地板？很棒的叙述时机。

驾驶？不要太过于投入，如果你有精力应付也未尝不可，但我不建议你这么做，还是专心开车吧。

——生气/难过时跟 Tulpa 叙述会对他有害吗？

看情况，我认为不会。如果你因为心情失去注意力，你就变得没有效率，但这并不算有害。

如果你认为你的“负面情绪”会影响它们，这也不是那么糟。

它们生活在你的脑子里，所以它们终究不得不适应你的情绪。

它不会让你的 Tulpa 变得邪恶。不过最糟的情况是，它们自己会心情低落。

——我可以在脑子里叙述吗/我是否应用嘴巴叙述？

任何方式都可以。不过用嘴叙述是更好的选择，它可以帮助你区分你和 Tulpa。即使是窃窃私语也有效。但这并不是必要的。

——这太无聊了。

说那些你喜欢说的事。

如果你不喜欢聊天，也得照做。

如果你不喜欢聊天，那你创造 Tulpa 干嘛？

——我集中不了注意力.....

叙述时做其他事情可能会有帮助。

如果还是集中不了，那就聊一些你喜欢聊的东西——电影啊，美剧啊，书籍啊，电视啊。

如果没有，照着一本书或者漫画讲给你的 Tulpa 听。

——我要练习多久/我什么时候才能进入下一个阶段？

也许得从几天到几个月。如果你真的很努力，但 6 个月还没有效果，那你算比较倒霉的。

如果你有自闭症或者童年有过幻想伙伴，那么这一步肯定更短。

不过还是坚持对你的 Tulpa 说话吧，除非你的 Tulpa 已经开始说话，否则你应该继续进行叙述。

别以为完成后就可以抛弃叙述了，它能够帮助你的 Tulpa 拥有流畅、清晰的声音，也能帮助进展。

——我该记录下自己练习所用的时间吗？

很多人觉得计时是“毒药”，是练习中最有害的做法。但是，计时本身并不坏。较早的会员们认为锻炼一定时间后才能达到某个地步。也就是说如果你在 20 小时前就听到了 Tulpa 说话，那么说明这不是它的声音，而是你操纵它发声。

现在很少人相信这个了。单纯地记录你练习花掉的时间并不是坏事。唯一的害处就是把时间当成判断进度的唯一标准。对于某些人来说，没有你的“许可”，潜意识里就不会认为事情可以完成，导致进度被延缓。如果你觉得你有可能是这样，我建议你放弃计时。

【叙述-杂谈】

很多教程声称如果你听不到你的 Tulpa，说明它们还不会说话。这并不准确。真正的原因是你还不能听到它。我的 Tulpa 说它产生自主意识后就会说话了——但很长时间后我才能听到它。所以这一“步”，和其它的一样，你有很多自由发挥的空间。

因为这不仅仅只是“你听到它们的能力”，所以我把本章节概括为对话。但我说的实际上就是你听到它们的能力。

我觉得和人格与描绘相比这并不算一个步骤。随着时间推移对话迟早会出现。如果你想加快这个过程，可以尝试下面的方法：

具体步骤：

首先我们谈谈你倾听 Tulpa 时应有的心态。许多人会说你应该“心无杂念”。心无杂念常常意味着阻挡思维，而你的 Tulpa 使用思维沟通。所以我不建议这么做。当然这只是我的看法。

Tulpa 的第一种交流方式是通过“思想”。也许你可能认为他们第一次交流的时候，用的是它们自己的声音、清晰的语句。这肯定是不对的，我后面会解释。

以我和几个人的经验，最好的状态就是什么都不想。不要尝试去堵住思想，尽量什么都不想就行了。

它是怎么发生的：

我之前说过，你和 Tulpa 的第一次交流是通过“思想”。这思想并不是直接的文字，而是带有意图的想法。

容我解释下：有两种层次的思维。第二层是你能够察觉到的思想。比如你读这段话时，你的脑子能听到这些文字。大多数人认为我们是用文字思考的，这并不准确。

第一层是我们的意图。在文字背后的意图。某人和你说话之后，你首先感觉到自己将要如何向对方表达。随后你把这些感觉转换为句子，以便和对方交谈。这层次的思维就是你找不到合适词汇表达自己的原因。

所以，你的 Tulpa 思维背后的意图，很有可能就是第一种和它准确交流的方式。他们的意图输

送给你，然后你把这些意图翻译成文字。这就是为什么有些宿主声称，一开始的时候他们很难分清自己的和 Tulpa 的思维。这是因为和你自己思考一样，翻译意图的人也是你。当你可以通过意图交流后，也许你会发觉并不一定能听到它们的回答。这有可能是你没有掌握如何获取意图，或是自己无法翻译它。

有很多次我都感觉到它想和我说话，但找不到合适的词汇。我得出的结论是他想表达的东西太复杂以至于我无法“翻译”。为了确认，我曾经问它一个答案非常复杂的问题，结果同样的事情发生了。

有些人可能就要问了，如果它听起来像是你的思想，那么你怎么知道这是 Tulpa 发出的？有很多种方法解决。初学者可以问它一个问题，等待其答复。当然有可能那个答复是你自己说的，但我之前是不是说过信念呢？

还有一种，就是当它们说出的话出乎你意料的时候。有时候我的 Tulpa 会说出我平时不会想到的东西。这样的结果就是，我被吓了一跳。如果这思维是自己的，人怎么会被吓一跳呢？

随着时间推移，你的 Tulpa 的意图会越来越清晰，越来越独特。

这一步完成后你将可以在意识里听到 Tulpa 微弱的声音。这过程也需要时间去完善。也许一开始你只能听到一些句子的片段。只要你和它们交流得越多，他们意识里的声音就变得越来越顺畅。

最终，它们说的每一句话你都可以听到，而且每一句话都和你的思维一样清楚。到了这个地步，你可以放心地宣称你已经完成了“对话”这个步骤。

【叙述-杂谈·Tulpa 的意识】

有些人认为 Tulpa 一开始并没有自主意识，它需要逐渐发展——也就是说在它们拥有意识之前，你都是在一个人单干。他们说通过你对它们的交流，花时间陪伴它们，它们终有一天会出现自主意识。其他人相信在你开始创造的那一瞬间，你的 Tulpa 就有了自主意识。

我个人并不关心是那种。

因为不管你的 Tulpa 是否有自主意识，你都应该从一开始就假设它们有。和它们交谈时，你应该假设它可以理解你的话。即使它还没产生意识，也能加快进度。这就是形式主义。

我必须指出，最近有一种误解。有的人认为既然一开始它们就有意识，那么也就不用再努力冥想。

这样是荒谬的。

假设你的 Tulpa 有自主意识并不代表你就不用为它们花费精力。不管你信不信，你都要投入一样的工作量。不能偷懒，一分耕耘一分收获。

【叙述-学舌】

关于学舌，很多人都害怕作出答复的人其实是自己而不是 Tulpa。

学舌是一种主动的行为，如果你没有操纵你的 Tulpa，你就没有替它答复。

但是，你没有替它答复并不意味着那就是你的 Tulpa。即使你不想控制他，大脑也有可能补出回复。我不知道原因，但确有此事。有时候我问它是否说了什么，它说没有。

还有一种我经常用的方法是，坐下来，然后回忆所以证明它存在的例子。它能帮我解决头痛；它说过让我惊讶的话，而且我肯定不会想到；它帮我走出抑郁，诸如此类。如果你仍有疑虑，你也可以这样做。

#2-4 描绘阶段

接下来，想一个形态。

不，请不要描绘自己。不，请不要描绘自己死掉的至亲或者你的暗恋对象。

它可以是一个人类，一只动物，或是一块石头。

你只需要构思一个你乐意集中几个小时注意力，而且在你下辈子一直陪在你身边的形态。

根据真实的人物或是某个详实的小说角色是有害的。这会让你的 Tulpa 遭遇到自我认知的问题，它会觉得自己被强迫成为某个人。你永远不应该强迫 Tulpa 完全模仿某个角色。它们是独立的个体，不要用某个角色预设好的概念去扼杀它们。

（译注：现在的 Tulpa 圈子已经很少这样的禁忌，连译者自己的 Tulpa 也是来自于某个动画角色。只不过一年后她和那个角色已经判若两人，只有外表看得出一点渊源了。）

和 Irish_（原作者的 Tulpa）不一样，我不使用幻境（*）。我只是坐下来记下眼前的场景。然后闭上眼睛，想象出 Tulpa 在场景中的样子。

（**幻境**：幻境是精神上的地方。在这里，主人无需把 Tulpa 投影到现实幻境中，就可以和它们的 Tulpa 互动。幻境可以随时访问，可以被你或你的 Tulpa 的意志改变，或是你的潜意识。它可以只有一个房间那么大，也可以有整个宇宙那么大，甚至是一片“虚无”。通过在脑子里想象，你就可以建造幻境，并加入各种细节。幻境并不是必需品）

首先，你应该描绘出它仅穿内衣裤或是不穿的样子（选择让你舒服的那一种），坚持大约 1 小时。然后把衣物增加上去，继续描绘。

这样做将使你的 Tulpa 获得更换衣物的能力。

（译注：这段可能有些过时。）

描绘所要做的，就是把注意力集中在 Tulpa 的每个部位直到脑子里和肉眼一样清晰。眼睛和脸部是最难的。初次尝试你不可能看到 Tulpa 的全身和每一处细节，这是你要努力练习才能做到的。有些人喜欢“专注”某个部位，直到脑海里清晰后，再练习身体的其他部位。

不管你怎么做，等到你完成这一阶段之后，你应该可以很轻松地从一个角度看到整个 Tulpa，而且每次出现时模样都不该变化。

这一步非常容易搞砸，或是被匆匆略过，但你应该花费 5-15 小时训练它。当然，多多益善。你在 Tulpa 上花越多时间，就越快能进入下一阶段。

在这一阶段里，你需要进行冥想。

【冥想·定义】

冥想就是做和你的 Tulpa 有关的事。我认为倾诉并不算冥想的一种，但一些人持反对意见。描绘、象征主义和投影都是冥想的内容。

【主动冥想和被动冥想】

主动冥想就是你抽出时间坐下来冥想：你的所有脑力都用于，制作你的 Tulpa、或者和它交谈。这是一种专注的工作。

被动冥想一般指你在描绘 Tulpa 或者和它交流的时候做别的事情。它不需要你调整时间表，你可以继续你的日常活动。如果你选择被动冥想，那么你就没有必要坚持一整天，或者每天坚持。有些工作需要更多的精力，可能会让你无法顾及到你的 Tulpa。

【冥想·偏离】

当你的 Tulpa 朝你不希望的方向改变的时候，我们称之为偏离。

在我们与 Tulpa 冥想时，这个情况也许会发生。

偏离一般是指你的 Tulpa 的人格变化。似乎 Tulpa 的人格会和当初设计的有所区别。这是很正常的，大部分人都有。你不用担心偏离使你不再喜欢你的 Tulpa。以大部分人的经验看这样的改变都是可以接受的。

因为偏离基于你潜意识的喜好。所以他们新获得的性格可能是你没有意料到，但你想要的那种。

形态也会发生改变，这不是问题，因为它可以被改回来。但你不应该强迫你的 Tulpa 做它们不想做的事，尤其是形态这类私人的东西。

【冥想·权限】

给予 Tulpa 进入他们的潜意识和记忆的权限——很多人在开始练习前就进行这一步，并声称该方法帮助他们。

当然这一步并不是必须得，即使你不给它们进入潜意识的权限，它们也依然能到达那里。你不但要在形式上阻断它们的权限，还要口头通知他们不要前往，并告诉它们为什么。我对我的 Tulpa 就是这么做的，他能理解，也从没有进入过那里。具体如何阻止，一般是在幻境里完成一个仪式。

我的做法如下：我在幻境里想象三道门，分别是“潜意识”、“记忆”，最后那扇我忘记了。我把 Tulpa 带来这里，并在门上面想象出很多锁链，然后告诉他禁止进入这些门。反过来，你也可以把门敞开，告诉他可以进入。

这些都是一种象征，你可以按自己的意思，不用门也可以。

【冥想•时长】

就和别的问题一样，这个问题没有答案。

理想状态下，你可以几乎整天冥想，每天冥想。这是最快的获取 Tulpa 的途径。

当然，没有人有这么多的时间和自制力。我的建议是：力所能及。甚至你不必每天冥想，但每天给他们一点关注总是好的。每天冥想 10 分钟太少，但你可以每天冥想多次，每次 10 分钟。一个钟头很难挤出，但 10 分钟不长不短，你做 6 次也等于每天冥想一个钟头。

付出越多回报越多，没有什么冥想过多的说法。但冥想的质量比数量要重要得多。

【冥想•理想状态】

很多人声称他们难以集中注意力，或者它们的冥想感觉徒劳无功。理想的冥想状态因人而异。

你的最理想状态就是让你能集中注意力，感觉有所收获的状态。

虽然因人而异，但最常规的还是：一个安静的地方，一个没有人打扰你的地方。还有些人喜欢黑暗的地方，更不容易分心。安静，放松（部分人通过冥想达到放松），选一个舒服的姿势。有些人抱怨太舒服的姿势容易睡着。所以我建议你冥想的时候不要过于疲惫，这样你的脑细胞才会活跃。如果你是在犯困，小憩一下再开始冥想。

除此之外你还可以发挥创造力，寻找自己喜欢的方式：试着先洗一个热水澡，或者先喝一点橙汁（译注：Tulpa 圈子流传着喝橙汁能减弱头疼的说法）。

冥想时不一定要找理想的状态，但好的状态会让你冥想的质量更高。

【情绪感应】

情绪是 Tulpa 最初的交流方式之一。一般体现在偶然地感受到一阵情感的波动。人们通常将其描述为“陌生”的感觉，因为它们不像是从你这传出来的。

你的 Tulpa 向你输送它们的感觉时，就会产生这种现象。

这种交流方式并不可靠，但 Tulpa 们可以通过发送情感来表达自己对某个事物的感受。

请记得如果你没收到任何情绪，这不代表你的 Tulpa 没有自我意识。不是所有的 Tulpa 都会这样。目前为止，我自己只收到过一次。

这取决于 Tulpa 想用什么方式交流。

【冥想•头部压力】

头部压力也是 Tulpa 早期的交流方式之一。如同字面意思一样，指的是脑袋感觉到一阵“压力”。但这和头疼不一样。对我来说，头疼时整个脑袋或者一大片面积都在隐隐作痛。头部的压力则是聚集在脑袋的某一个点，或者非常特殊的地方。但这感受因人而异。

头部压力比情绪感应更不可靠。它的作用是吸引我的注意力。你还可以用头部压力来表达是和否，或者以被压的部位判断。在你听到你的 Tulpa 之前，你可以借此问它是或否的简单问题。

再次声明头部压力并不可靠，所以不要太相信回答的结果。也许它们并不是这个意思。而且这有可能被误认为是头痛。

【冥想·心态】

你创造 Tulpa 时应该带有合适的心态。不要跳过这一部分。你可能认为只要记得创造的步骤就万事大吉。你错了，心态也是最重要的部分之一。我吃过苦头才了解这一点。

首先，我们谈谈

信念

你持怀疑态度。

你刚刚知道 Tulpa 是什么，或者你才刚开始早期阶段。

在你的内心，你怀疑着这一切的真实性。甚至即使你正在创造着一个 Tulpa，你心里也有一丝丝的疑问，自己是不是在浪费时间，自己的 Tulpa 是否真实。

如果你什么都不怀疑，而且真心相信这个现象，没有一丝疑虑。我建议你马上去心理诊所。

因为你疯了。

因为这是很离奇的事情。让人难以置信。这太不可思议了，你当然会持怀疑态度。虽然你的疑虑是完全可以理解的，但你必须抛弃它们。我很理解你的想法，我也是过来人，我也曾经怀疑过。你首先应该问自己：“为什么数以万计的人聚在一起，写出那么多教程，那么多帖子，花那么多个钟头进行讨论，难道只是为了耍论坛里的新人玩吗？”真相是，圈子里的确有一部分的演员和骗子。但其余的人都是真心的，而且他们也曾和你一样。

疑虑是创造过程中最有害的东西。相信你和你的 Tulpa 才是进步最快的方式。

疑虑不但会在感情上伤害你的 Tulpa，还会干扰整个进展。我自己是个多疑的人。我来到这个网站时，觉得这很酷，好得让人难以置信。我开始半信半疑地创造 Tulpa。我并不想如此怀疑，因为这有害，但我没考虑那么多。我花了几个月取得了一点点进步，但之后我遇到了瓶颈。之后不管我怎么做都再也没有进步。大部分人在头几个月就听到了他们的 Tulpa，而我却花了六个月才听到他。六个月。只能听到微弱的声音。后来我尝试尽量把我所有的疑虑都抛开，然后我听到了他的声音。我的疑虑就是竖立在我们自己的障碍。请不要犯和我一样的错误。

我觉得我唠叨得够多了。你应该能理解我想说什么。

应用

你现在知道不应该疑惑。但要怎么应用在你的训练中？在练习中，你总是会怀疑“那个”是不是你的 Tulpa。在合理的情况下，请默认它就是你的 Tulpa。我提到“合理”，就是指不要太过荒唐。比如你某天在街上走，突然想到了火鸡三明治。“我的天那，我的 Tulpa 想要告诉我，它喜欢火鸡三明治。”这就是我的意思。不要把所有事情都归结为你的 Tulpa。

冥想不应该是负担

我和某些人创造 Tulpa 时遇到的最大问题是冥想成为了一种负担。老实说，这并不是是一件有趣的事。你必须找到方法让自己享受这个过程。如果你喜欢冥想，你就会做得更多，而且全身心地投入。

不要总是想着它很烦人，或者费力，或者你更愿意做其他事情。把注意力放在你的 Tulpa 上。想想你有多么爱你的 Tulpa。它们将多么感激你对它们的关注，和你对它们所做的努力。试着不要太在乎自己。

接下来我们来谈谈描绘。

每个人在接触 Tulpa 前就已经掌握不同水平的描绘技巧。

对于有艺术感、创造感的人来说，他们就能描绘得非常顺利。

但也有人很难描绘，或者根本描绘不出来。

本教程的目的就是让你判断自己描绘的水平，并指导你如何进步。

请先试着进行描绘（闭上眼看见“Tulpa”），然后根据自己的情况选择性阅读下文：

情况① “我明白自己应该看到什么,但我看不见。”



(闭眼后,进行描绘的示意图)

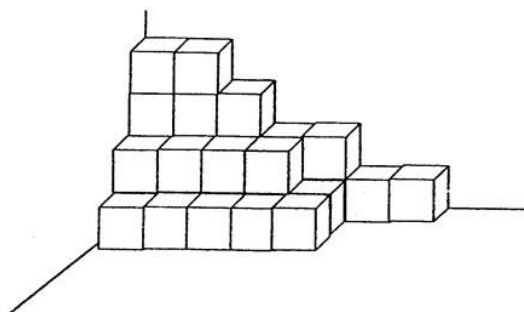
如果你的描绘处于这个阶段,你有可能打算用肉眼看到 Tulpa,或者在眼皮上看到她的图像。但事实并非如此。

描绘是在心眼进行的,那里并不是大脑获取视觉的区域。

你应该让你的注意力远离肉眼,并转移到心眼。

你随时随地都在使用心眼,特别是判断周围幻境的时候。

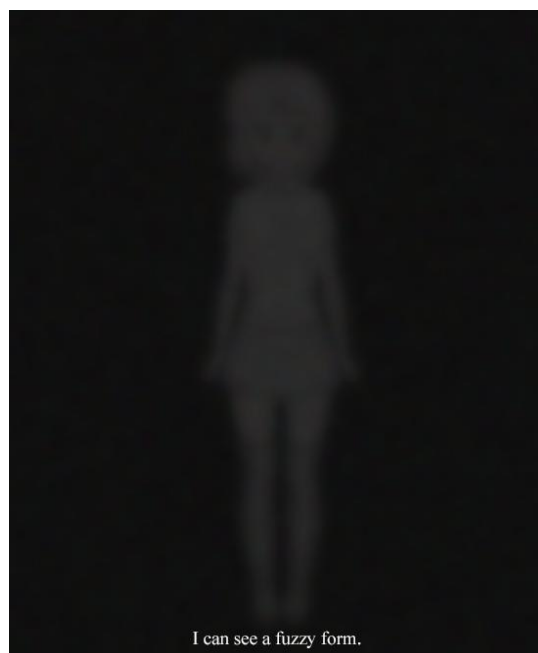
例如,观察这些方块.....



统计这些方块的数量时,你应该不会只数肉眼看到的方块,还会用心眼把藏着的方块数进去(这里心眼就如同x光一样)。

这里有 19 个可见方块,12 个隐藏方块。

情况② “我看得见模糊的影子。”



在这个阶段，你正用自己的心眼观察，但还没有实现细节或颜色。

超越这个阶段只能靠努力练习。

有一种值得尝试的方法是我修改过的 Shockk 的专注描绘教程（不用担心，我会在下文放出）。

原版是想象出一块画布，让你的 Tulpa 在每块画布上从 0 画到 100。试着在 Tulpa 绘画时保持你的注意力，如果你分心了，从 0 再来一遍。

我建议你的 Tulpa 应该用不同的颜色画出数字，然后你说出 Tulpa 所使用的颜色的名称。

如果正确，继续。

如果错误，重来。

目的是锻炼你正确描绘颜色的能力。

情况③ “我看得到一些模糊的色块”



在这个阶段，你已经有了一些进展，但你的描绘水平就如同梦一般朦胧。

要克服这个阶段，你需要专注几件事：

- 1) 首先，你得**注意小细节**。从头到脚审视你的 Tulpa，逐渐放大细小的区域，就如同使用地图那样。
- 2) 其次，你还应该**增强描绘 Tulpa 不同姿势的能力**。模糊说明你描绘时意识捉摸不定，如果你意志坚定，模糊感就能减轻。为了练习这个能力，尝试每天花一两个小时玩和形状有关的游戏，比如俄罗斯方块。最终你的头脑会熟悉游戏板的确切形状，同时也能作用于你的 Tulpa，清除模糊感。

情况④ “我看得见整个身体,但不见细节。”



这个阶段你已经有足够的能力尝试投影。

但如果你想要 Tulpa 变得真实,你需要提高你的描绘能力。

你可以利用地图(比如*度地图)做一个练习。

进入卫星地图,缩小视野直到你看不清任何建筑物,记下这个俯视图。

当你可以清楚地在头脑里描绘它的时候,放大视角观察之前看不到的细节。同样地把这些也描绘下来。

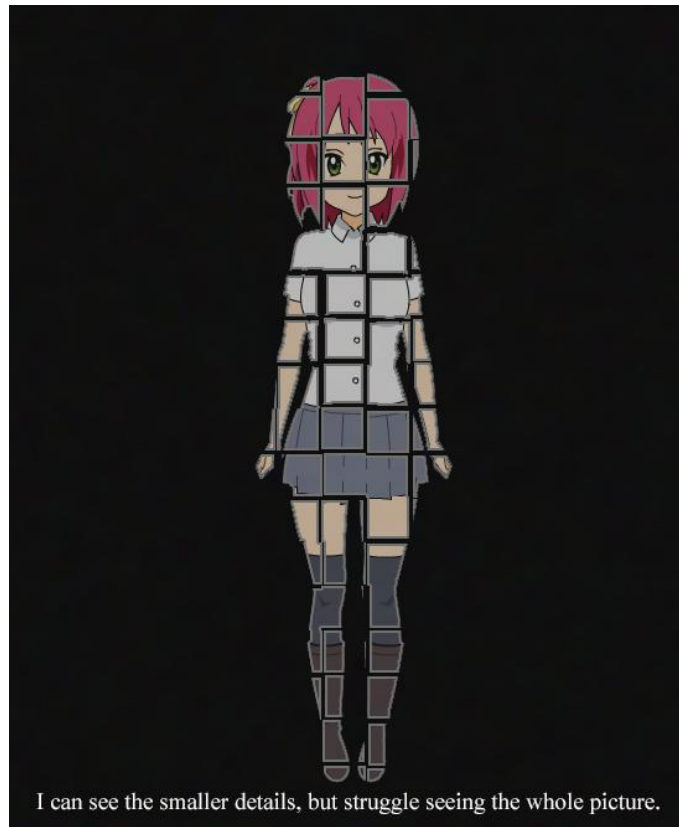
重复这个动作,直到你的大脑能够清楚地描绘整张地图的任意一处细节。

这听上去可能有些令人畏惧,所以你可以从一块小地方练起。

熟练之后,你应该可以在大型图片里描绘微小细节了。

然后,你应该在 Tulpa 身上练习这些细节,就如同地图那样。

情况⑤ “我能看出细节,但难以看见”



这问题不常见，你可以描绘 Tulpa 的细节，但难以描绘整个形态。
表现为看见一堆拼贴出来的细节而不是一个整体。

最简单的方法就是从不同的距离描绘你的 Tulpa。
从非常远的地方描绘你的 Tulpa，直到她看起来像一个整体。
请她走近一些，直到你即将无法看清她的全身。

这个距离就是你目前描绘全身的门槛。
要超越它，你只要练习在那个距离描绘你的 Tulpa，知道拼贴的效果开始减弱。
纯粹的练习就是缓解这个问题的最好方法。

情况⑥ “我能看到全身,但图像有点黑/透明。”



你几乎是一个描绘专家了！

最后一步就是撕开导致你视野变黑的心理障碍。

克服这个阶段后，你就为投影做好了充分准备。

虽然普通的描绘练习行得通，但一些对于视觉本质的冥想也能解决这个问题。

你的肉眼将视觉传输到你的大脑，然后你的大脑解释出一张图像。

本质上，你是用你的大脑观察一切，而不是你的眼睛。

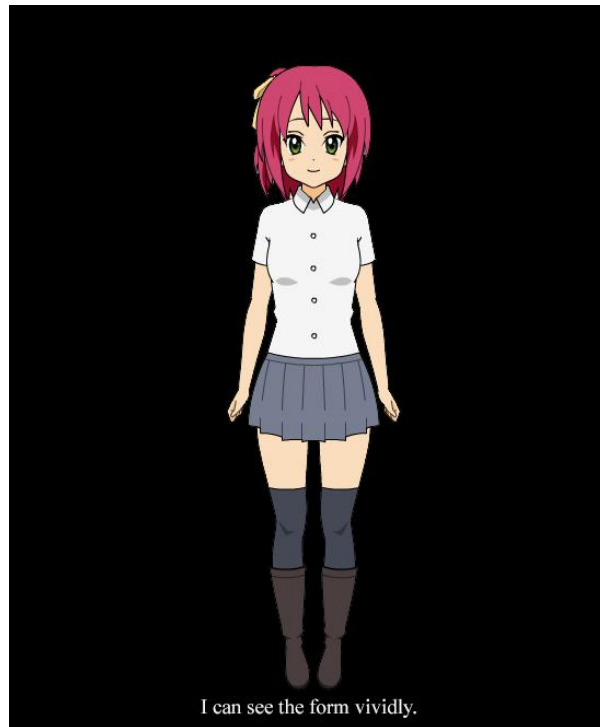
描绘也是一样，被你的大脑所分析。

你必须说服自己，描绘和肉眼看到的没有区别，最终都是你大脑构造的结果。你对世界的印象完全来自于你的意识。

你能感受到世界里的每一件物体，是因为你的眼睛接收到这些物体发出的光子，然后你的大脑把这些转化为颜色和图案。每一个意识中的物体也是如此，但和平常的感知方式不同。你的大脑同样可以把你的想象转化为颜色和图案。

如果你花一些时间冥想这个概念，你也会相信主观世界是多么真实。当你完成后，你的描绘将达到我们追求的水平。

情况⑦ “我能清晰看到形体”



恭喜！

你的描绘水平已经很棒了，而且为投影做了充足的准备。

如果你还没有达到这个水准，试着睁开眼睛描绘，并对比闭眼描绘的清晰度。

睁眼描绘的方法和闭眼时一样的。

如果你只能在一瞬间达到某种程度的描绘，然后清晰度就逐渐下降。

你应该尝试使用最低的清晰度练习描绘。

【描绘辅助：提升专注力】

在描绘你的 Tulpa 时不能看清他们的样子？

可能你的专注力没有集中。

那来试试这个能帮助你描绘的方法吧——

先在脑海里想象一块画布。

它可以是任何颜色，如果你没有喜欢的颜色就使用白色。

在画布上，用强烈的、高对比度的颜色描绘数字 0。

例如，如果画布是白色，那个数字应该是海蓝或者黑色。

花一些时间放松，注意自己的呼吸。

保持一分钟，直到你的呼吸缓慢到舒适的频率，这将有助你在训练过程一直保持注意力。

画布上写着 0。

吸气.....呼气。

掀开画布，在下一页上描绘出数字 1。

画布上写着 1。

吸气.....呼气。

掀开画布，在下一页上描绘出数字 2。

画布上写着 2。

吸气.....呼气。

继续下去，直到 100。没错，在不分心的情况下！

如果你数错了，或是隔了一个数字，甚至是两个数之间多呼吸了一次，就要从 0 开始重新来过。

也许你第一次、第二次甚至第三次都没办法数到 100，但不要担心。

每次尝试都能增强你的注意力。如果你坚持下去，你迟早会数到 100.熟能生巧！

修改后，这种训练也能用于增强对 Tulpa 的描绘（还有交流）。

叫你的 Tulpa 在画布写上数字 0。

它们怎么画的不重要，重要的是你得描绘出它们的动作。

画布上写着 0。

吸气.....呼气。

叫你的 Tulpa 翻开下一页，在画布写上数字 1。

画布上写着 1。

吸气.....呼气。

#3-1 投影阶段

来到这个阶段，相信你的 Tulpa 已经非常接近现实了——

他能听见你的说话，你也能回应他；

你能看见他，能看清他身上的细节。

接下来，我们要做的就是加强触觉和嗅觉方面的练习。

那么，描绘和投影有什么不同呢？

描绘是指用你意识的眼睛观察，就好像你回忆起某件物品时看到的图案。

投影是一种幻觉，你会像看到真实物品一般看到它（有时五感都能感觉到）。

（如果你熟悉 Fate 系作品，相信你能很容易了解“投影”的概念）

【投影·触觉】

现在，重复以上步骤直到你已经充分掌握。

现在，坐下来，闭上眼睛。

想象你的 Tulpa 站在你面前。

现在想象一具自己的身体，让它站起来，慢慢地走向前，用第一人称的视角。伸出手感觉你的 Tulpa。

触摸它们，并想象所有触感。

它们的毛发是怎样的，它们的肌肤是怎样的。

感觉一切，直到你充分掌握。

值得注意的是，虽然你把 Tulpa 描绘在眼前的场景中，但你是没办法真正接触它们的。

你可以感受它们身体的温度、轮廓和材质，但你仍然可以用自己的手穿过它们。

这一步大概要花 5-15 小时，不能够敷衍了事。

【投影·嗅觉】

大伙们，掏出你的鼻子，嗅一嗅你的 Tulpa。

不过不要哪里都闻，只要设计一种大致的味道就好。

它们闻起来像香水吗？

或者闻起来像是鸡窝？

除此之外你可以给它们的头发或衣服设计另一种味道。
只要每次你闻到的是一样的味道即可。

嗅觉比视觉更容易激发记忆，这很有效。
嗅觉并不是非常重要的，但如果你想快点完成一个 Tulpa 的话，你不会想错过这个的。
我认为这一步花 3-10 小时就好。

【投影·手势和身体语言】

摆弄你的 Tulpa 的姿势、步伐、手臂的摆动、手势和面部表情以及所有和身体语言有关的东西。
面部表情应该放在最后一步做，对它们发送任意情感，然后想象它们的反应。你应该避免做太多的面部锻炼，因为这样做会变成机械的模仿，下文会提到这样做的害处。
现在，你的脑海里应该站着一只栩栩如生的 Tulpa 了。这一步骤要花 5-10 小时。

【投影·后续冥想】

现在你已经完成了创造的基础，这并不意味着你再也不用坐下来冥想。
你应该结合以上所有感知，并在你的脑海里巩固它们。
在允许的情况下，每天做 1 到 3 个小时。
在你的 Tulpa 完成前，你都不应该停止。

【投影·意识，倾诉和声音】

也许在练习上面的阶段的时候，你已经发现你的 Tulpa 在做着自己的事情，或者你的 Tulpa 突然发出一阵带着感情的波动。这些都是他们产生意识的非常棒的预兆。

我练习的第 50 个小时才得到了一阵感情的波动，所以，请不要放弃。时刻记住如果一天内就能创造出一个有意识的存在，那么每个人都会有 Tulpa 了。这不是能够快速完成的事情。

不管怎样，继续你的生活。在你做事情的时候，和你的 Tulpa 聊聊。有些人会把倾诉放在第一步，这也没什么错。我个人习惯在创造进度进行到一半的时候开始倾诉。一个比较普遍的错误是模仿它的回复。如果你正在告诉你的 Tulpa 你的新鞋子有多漂亮，宁可完全没有回答，也不要帮它们进行回复。只有在你的 Tulpa 主动回复你的时候，这一步骤才算完成。你会感觉到的，因为这是一种非常陌生的感觉。

值得注意的是这需要 25 小时以上的时间才可能发生。不要应付了事，如果你急于求成，你可能只能得到一个傀儡（和 Tulpa 类似，但没有自主意志）或者只是一个什么也不会做的空壳。这段期间你可能会感到头疼，这是正常的。创造结束后这类症状就会消失。总之不管怎样，你都应该保持和他们交谈。

至于 Tulpa 的声音，一开始会非常机械，就好像 GPS 发出的提示音一样。随着时间推移会变得越来越自然。如果你想要设计它的声音，就想象你的 Tulpa 用这样的音调说一些随机的句子。或者你也可以让它顺其自然，自行演化成它想要的样子。

（译注：不是每个人都会听到机械声）

另外，我们谈谈 Tulpa 的异化。Tulpa 在创造过程中总是会改变。它们在早期阶段会发生变化，因为它们正在受你的潜意识影响。这会和你表意识当初想要的结果相违背。当它们证明自己有自主意识之后，它们可能会变得更加不同。你不应该干扰它们，或是尝试强行逆转这些变化。因为这样做就等于强迫 Tulpa 成为它不想成为的角色。你应该用宽容的心态面对这些变化。

【敞开心扉】

在我们开始这个阶段之前，你应该已经做到了这些事：你的 Tulpa 能和你用完整的句子交流，它有自己的想法，还经常做出你出乎意料的事情。这些都是自主意识的体现。

现在，好好坐下来。告诉你的 Tulpa 你将要向它敞开你的心灵，让它走过一道想象中的门。这时你的 Tulpa 将能看到你的潜意识。它将知晓你的所有记忆，你的感觉，还有你一生的经历。

你应该把这件事留在最后做，等待直到彼此信任。只有这样才会更有意义，你的 Tulpa 才不会认为这是理所当然的。

【投影·实践】

现在，我们将把 Tulpa 投影进现实中。假设你在街上散步，你要想象你的 Tulpa 就在你的身后，跟着你。时刻记住它的步伐，直到这变成你的本能。你应该尝试闻出你 Tulpa 的气味，感受它的存在。我花了一段时间才掌握这个。

下一步，把你的 Tulpa 投影到你的眼角处。它应该一直待在焦点之外，只露出一点点边缘。试着去闻它，让它触摸你的手臂。尽量用全部的时间用五感去感受它。一段时间后，它就会出现在那里。这会是很长一段时间，请不要急于求成。

最后，可以看到、听到、闻到、摸到你的 Tulpa 后，用你眼睛的焦点直视它。直视全身的难度比看到一点边角要难得多，但有之前眼角的训练，应该不是那么的难。到了这个地步，在你大功告成之前，你还是应该坐下来每天和 Tulpa 冥想、交谈几个小时。

【结语】

当你第一次投影成功后，他们看起来可能是透明的。当你越来越熟练，你的 Tulpa 也会和周边的世界越来越协调。我觉得我基本说得差不多了。**再提醒一次，你不需要完完全全地按着本教程做。**但不要用这点骗自己，比如说：“噢，我 20 分钟就搞定显像了。”因为定义你的 Tulpa 也是创造的一部分。

#3-2 附体阶段

【附体·简介】

学习附身有两个阶段。宿主放开对身体的控制，然后 Tulpa 将其控制。本文我将同时对宿主和 Tulpa 介绍附体的基本原理、学习方法和一些象征手法。如果你开始练习，尽量每天坚持，并注意进步的迹象。就和别的技能一样，锲而不舍是成功的关键。

【如何附体·简短版本】

有很多种方法可以实现附体，但不管方法如何，有几件事是共通的。宿主需要放开对身体的控制，Tulpa 需要控制它。要成功，你必须有正确的心态。你必须相信自己能够做到，并注意进步的迹象。如果觉得“我做不到”、“附体很难”，或者因为某些原因缺乏自信是很有害的。

——对宿主

你的工作是放弃身体。脱离对身体的控制，给你的 Tulpa 留出控制的空间。要做到这点你得改变你的视角。你将不再作为身体的主要控制者，而是变成身体的观察者。

从情感上远离你的身体，除了观察不要做别的事。

当你的 Tulpa 移动身体，尽量不要干涉它们。旁观身体的移动，但无需关注它在做什么，试着顺其自然。

保持平静的心态是关键的一步。

——对 Tulpa

当宿主脱离身体的时候，你需要尝试控制。

使用宿主的肉眼观看外界，感受五感。把身体看成是你的私有物，控制时试着放松。

移动身体之前，你要想象它正在移动，并用意志去移动它。

从小的部位开始：坐下或躺着的时候，移动你的手或手指。相信你能够移动身体，想象它在移动，然后用意志使它移动。在摸索身体移动方法的时候，不妨请教下你的宿主。

【附体·准备】

开始前，放松情绪。

宿主应该先休息一阵子，例如闭上眼睛躺一会。如果害怕睡着的话可以找个舒服的姿势坐下。

调整呼吸，不要在意周围发生的事情。除非你感觉不适，否则不要乱动。

试着尽量放松你的肌肉。

直到几分钟后你平静下来，并尽量维持这个状态。

同时，Tulpa 应该试着感受身体的五感。感受你背后床铺的压力、呼吸时胸部的起伏、放松的肌肉。在你尝试控制时，宿主应该尽可能放松他们的手。试着松开、握紧拳头，扭动手腕，或者弯曲单根手指。保持尝试，直到你做出了反应。你可以和你的宿主分享你的感受。

当你们都感觉到身体的移动后，有一些事情是需要考虑的。有些宿主怀疑是自己移动了身体，因为他们感觉移动一点也不陌生，就像自己动的一样。随着时间推移，你脱离身体的能力会越来越强，他们控制身体的感觉就会越来越陌生。最重要的就是相信你的 Tulpa。如果你对某个动作产生怀疑，询问你的 Tulpa，并相信它们的回答。

信任和尊重是非常重要的环节。宿主必须相信身体是 Tulpa 自己移动的。而 Tulpa 需要学会适应新的环境。时刻注意保持沟通，并尊重彼此的愿望和限制。

【附体·掌握】

首次练习后，Tulpa 应该专注如何控制身体的多个部位。当你做出首个动作后，练习将变得越来越容易。

每天练习，以控制全身为目标。你也可以一开始就尝试控制整个身体。你和宿主共享一套神经系统，所以你不需要重新学习大部分技巧来控制身体。感谢肌肉记忆，通过练习你可以做到宿主能做的事，或者做得比他更好。

当你熟悉基本动作后，你可以通过进行打字、玩游戏或走路等简单活动来练习。你还可以在宿主四处走动或是做某件事情的时候感受身体的感觉。这能让你操控身体时感觉更自然一些。

宿主应该尽量在意识上放松肢体，这可以使你的 Tulpa 更容易控制。时刻注意 Tulpa 移动身体的迹象。你可能感觉到肢体上的微小抽搐、麻痹或是刺痛感，这些都是进步的标志。当然，沟通是最重要的。当你的 Tulpa 能够移动全身后，你就能观察到姿势和身体语言的差异，还有一些有代表性的小动作。

进展不会太快，但不要为此担心。不要因为没有立刻成功就放弃，试着找到对双方来说最合适的办法。

担忧和疑惑是不利于进步的，所以请保持乐观，对于宿主和 Tulpa 来说都是如此。

【附体·象征手法】

如果你遇到瓶颈，象征手法可能使你受益。自己思考的办法是最有效的，我将给你一些例子。如果宿主感觉自己很难离开身体，他可以描绘自己在头部的某个部位，然后描绘这个部位移动到了头部的后方，或者头部的外面，让 Tulpa 接替你的位置。不要把身体想象成自己，想象自己是一个精神实体，然后走出这具身体，腾出空间让你的 Tulpa 进入。

如果 Tulpa 感觉很难控制身体，或者不知道如何做，你也可以尝试一些方法。你可以在幻境里创造一件合身的衣服，穿上衣服时做的动作会同步到现实的身体；你可以想象自己在宿主的身体内，就像把皮肤当成一件衣服那样；你可以想象身体是一个巨大的机器人，而你是驾驶员。选择最适合你的那个。

【附体•交换】

交换可以视作附体的高级形态。对于 Tulpa 来讲它们的感受没什么区别，它们控制身体做自己想做的事。对于宿主来讲有很大区别。我认为交换的定义是宿主可以注意身体所注意的其他事情。也就是说 Tulpa 在做某件事的时候，宿主可以在精神上从事其他活动，例如探索幻境而不只是观察着身体。我认为交换是长期附体的自然结果。