# 提升的关键第一步——沉寂小我

古零答疑

[古零潜意识催眠](javascript:void(0);)

*2023年08月25日 21:43* *江西*

**【编者按】**

本篇为【[古零潜意识催眠](https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484558&idx=1&sn=4dfbfbf4455d47cf8aa34c53d564229f&chksm=c0b41c0af7c3951c52d229fae5b3c60760940f5120b6a725ecc560347a7128a5ed96ca95655b&scene=21#wechat_redirect)】《[沉寂小我1](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484717&idx=1&sn=59f67d650dbcd14070cd6a81f93bbee6&chksm=c0b41da9f7c394bfd3d4cf5dcf594c6b8518bfc354a9c07b593a64a07923b5a872e0f8a61c80&scene=21#wechat_redirect)-[2](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484724&idx=1&sn=83c7c057c9376758afd1fd356508e7cd&chksm=c0b41db0f7c394a66239c406efacd865c330bfb5ec179242b1c05322a93f7c5c0e64fde3757a&scene=21#wechat_redirect)》[系列视频](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484724&idx=1&sn=83c7c057c9376758afd1fd356508e7cd&chksm=c0b41db0f7c394a66239c406efacd865c330bfb5ec179242b1c05322a93f7c5c0e64fde3757a&scene=21#wechat_redirect)的文字版，古零老师出于大爱分享给大家，希望感兴趣的读者可以实践、应用起来。也欢迎大家在“古零潜催兴趣交流群”分享和反馈实践心得，可以共同探讨也可以提问，古零老师会根据情况给予适当的指导。

## 【提升关键-沉寂小我】正文

玩家好啊，我是古零，你是否有过这样的体验，当安静下来的时候，内心会不断出现各种想法，就如**有个人不停的在耳边叽叽喳喳一样，让自己无法安静下来，这是什么情况呢？**



我们保持客观继续深挖，会发现这些内容往往都是围绕 “**我**” 来进行，如：

我的权威，我的得失，我的猜疑，我的愧疚等等去展开，所有的想法都离不开在“我”这个的角色，并且不断认同和固化这个角色的存在和影响，用[观电影法](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484587&idx=1&sn=a76500f4025e9a0b37da95ab1279ed84&chksm=c0b41c2ff7c39539bd0d970b2a2b839590bff42e8bcd838b8c756203311dac2aa74bc2ca4762&scene=21#wechat_redirect)的角度来看，相当于把自己所扮演的[角色](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484290&idx=1&sn=d3fdec5da0204dbadf2f0953c359d3d2&chksm=c0b41b06f7c39210b3fe38deeaff8c336994839f4d5c3cf2dcb5755ee184ab59ccc8faa36b0e&scene=21#wechat_redirect)给当真了，并认为这个角色代表了自己的所有，我们把这种意识状态简称为“**小我**”。

你会发现，在“[小我](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484282&idx=1&sn=3d0cd2dd6179ce5a83eb9ec43ec9faec&chksm=c0b41bfef7c392e8303b0bb2e4c3eba94396d79ed72b289ba45bbaee774a6f644bf7812b909c&scene=21#wechat_redirect)”越活跃的时候，也是自己越[当真](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484239&idx=1&sn=4860d17166cc98758872e86981418ab1&chksm=c0b41bcbf7c392ddf8893e13aea8c015e630784974dbf5a4655f3e53cbad9146cb6d0b071e17&scene=21#wechat_redirect)，越容易陷入执着，意识焦点越容易锁定的时候，同时也是让自己难以[入静](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484273&idx=1&sn=bb5a1d674b70b177d8fff41ad30ca499&chksm=c0b41bf5f7c392e3249ce8e14fb5e6aac403129102ae43b23188a3f6b2944f4123ce9ad0c2ed&scene=21#wechat_redirect)和专注的主要原因，那么我们如何让这个“小我”安静下来呢？

答案就是：“**沉寂小我**”，对于这个词，不同人和不同流派可能有不同定义，但内容往往都是相似的，因为它是绝大多数修法的入门关键，也是让自己打开智慧和激发潜能首要条件。

因此“[沉寂小我](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484724&idx=1&sn=83c7c057c9376758afd1fd356508e7cd&chksm=c0b41db0f7c394a66239c406efacd865c330bfb5ec179242b1c05322a93f7c5c0e64fde3757a&scene=21#wechat_redirect)”可以说是最容易也是最难的一关，**大部分传统修法几乎用了一大半甚至4分之3的内容去教你如何“沉寂小我”**，只是不同流派对“沉寂小我”的叫法不同，对“[小我](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484204&idx=1&sn=47ddcb2aaa44ff12180465bde2a36623&chksm=c0b41ba8f7c392be3711f0cc8c78d629edb37e476cf0dab3525c2c5e3e2e486f5bd37107d3fc&scene=21#wechat_redirect)”的定义也不同，导致探索的侧重点也不同，如：

某些修法，没有直接告诉你要沉寂小我，而是让你通过冥想，观想，静心和能量等等去自我摸索，甚至还分为不同的次第和等级让你慢慢去悟，就如进入一个迷宫，摸索过程中同时也耗费了自己不少的时间，很多人在这个漫长的过程中容易放弃和走偏，只有少部分人最后成功进入这个“传说中”的状态——**沉寂小我**。



[**古零潜意识催眠**](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484106&idx=1&sn=4eecb18768e235ee65d59f0825122e58&chksm=c0b41a4ef7c39358aea8151bae63575b37efb5a4c490a346b1f0481b29e73c423a7b86980b27&scene=21#wechat_redirect)**对于“沉寂小我”有专门的研究**，通过更科学，更直接的方法让你快速进入沉寂小我的状态，并在这个状态中再去延伸出更多的探索，如提高专注力，记忆力，觉察力，并从表意识状态转换到[潜意识](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484701&idx=1&sn=c9e030653457551436fd093b0213d57f&chksm=c0b41d99f7c3948fa87cf7d74787c6477392a395a2ab1f48c01095fae188e13892dc60a9070f&scene=21#wechat_redirect)状态，借此化解[潜意识](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484290&idx=1&sn=d3fdec5da0204dbadf2f0953c359d3d2&chksm=c0b41b06f7c39210b3fe38deeaff8c336994839f4d5c3cf2dcb5755ee184ab59ccc8faa36b0e&scene=21#wechat_redirect)的惯性，提升意识强度，即个体对幻相的认知力，并一步步恢复[灵魂的记忆](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484615&idx=1&sn=6a5c889e92500a15f292603add1a77d3&chksm=c0b41c43f7c395552101069b7bc5a1c591a29a9a2f38df98c387eb6850c060eae9685868a6e0&scene=21#wechat_redirect)。说了这么多，不同的方法具体有啥区别呢？我们继续往下看。

**“**[**沉寂小我**](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484717&idx=1&sn=59f67d650dbcd14070cd6a81f93bbee6&chksm=c0b41da9f7c394bfd3d4cf5dcf594c6b8518bfc354a9c07b593a64a07923b5a872e0f8a61c80&scene=21#wechat_redirect)**”也叫做 “**[**无我**](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484724&idx=1&sn=83c7c057c9376758afd1fd356508e7cd&chksm=c0b41db0f7c394a66239c406efacd865c330bfb5ec179242b1c05322a93f7c5c0e64fde3757a&scene=21#wechat_redirect)**”**，是让自己的观察视角脱离“我”的单一个体状态，并以全频[全视角](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484307&idx=1&sn=0536ba2da5fe022d194964392579bb69&chksm=c0b41b17f7c39201a8eb07ecea6e97fa75852b42b2cc038680d911b2c5a44302d09c440c24de&scene=21#wechat_redirect)的状态进行观察，在部分传统的流派中，很多人误以为 “沉寂小我”是终极的状态，只要保持这个状态不再做任何事情，自然就能提升，就能[觉醒](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484453&idx=1&sn=022c6d7ae64abefbd859ad7a7aeac437&chksm=c0b41ca1f7c395b773c22b00360e517e5f975840abfeddc89a3de002258fcf76145e4ab0a73e&scene=21#wechat_redirect)，于是就这样一发呆又浪费了几十年甚至一生，甚至有人把沉寂小我演变成假空，最终止步不前，究其原因是很多方法一直没有强调沉寂小我只是[破幻](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484835&idx=1&sn=415919cc3e3fe0286ea2f5de763523d8&chksm=c0b41d27f7c3943151881c0149cf007a2ecf2f978bf48df3b4e418f7da65f1e9e1be1b7fcd5a&scene=21#wechat_redirect)的开始，它相当于入门，并不是成就，更不是终点。

正因为沉寂小我如此重要，很多的修法都离不开它，如：

**觉察本身就是沉寂小我**，不管是事后觉 ，还是事中觉和事前觉，只要你保持[觉察](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484290&idx=1&sn=d3fdec5da0204dbadf2f0953c359d3d2&chksm=c0b41b06f7c39210b3fe38deeaff8c336994839f4d5c3cf2dcb5755ee184ab59ccc8faa36b0e&scene=21#wechat_redirect)，就会发现[小我](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484282&idx=1&sn=3d0cd2dd6179ce5a83eb9ec43ec9faec&chksm=c0b41bfef7c392e8303b0bb2e4c3eba94396d79ed72b289ba45bbaee774a6f644bf7812b909c&scene=21#wechat_redirect)是如何冒头的，又如何消失的，通过这个过程让你知道小我状态是什么样子，[小我](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484290&idx=1&sn=d3fdec5da0204dbadf2f0953c359d3d2&chksm=c0b41b06f7c39210b3fe38deeaff8c336994839f4d5c3cf2dcb5755ee184ab59ccc8faa36b0e&scene=21#wechat_redirect)喜欢什么，习惯什么，[执着](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484240&idx=1&sn=91103c093d71af40db363bf01baf054b&chksm=c0b41bd4f7c392c2f320bd68e9ea40e391321bdfc005ce85cd430019d532d938566dfd0fbfb6&scene=21#wechat_redirect)于什么等等。如：

[**合一本源**](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484701&idx=1&sn=c9e030653457551436fd093b0213d57f&chksm=c0b41d99f7c3948fa87cf7d74787c6477392a395a2ab1f48c01095fae188e13892dc60a9070f&scene=21#wechat_redirect)**也是沉寂小我**，因为你要深度[合一](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484401&idx=1&sn=f1db0b5780dfd04d59ddfa4f4f81b20b&chksm=c0b41b75f7c392635c42de76d65cb4d653e649cc865b6a0721bfa2de8e424831930b8132fc05&scene=21#wechat_redirect)，沉寂小我是必经的过程，只是这些方法需要你慢慢去练，练习过程中再慢慢去悟，悟到之后再持之以恒慢慢去改变，当然，如果你先学会[沉寂小我](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484717&idx=1&sn=59f67d650dbcd14070cd6a81f93bbee6&chksm=c0b41da9f7c394bfd3d4cf5dcf594c6b8518bfc354a9c07b593a64a07923b5a872e0f8a61c80&scene=21#wechat_redirect)，再去练习其他的方法，那么效率当然是不一样了，起码少走了很多的弯路。

[**古零潜意识催眠**](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484580&idx=1&sn=4f0974c1f443ad500436ae76b3d4a360&chksm=c0b41c20f7c395360750f3694f4a266f1a04388dc6778e3e879bf5b91cde9ae8dadc68759937&scene=21#wechat_redirect)**对于“沉寂小我”就有数十种针对性的练习，这里免费分享一部分给各位玩家**：

### 1、呼吸法

闭眼观察自己的呼吸，跟随着每次的呼气，心里面进行数数，从数字1开始数，一直数下去，如：呼气，数1，吸气，再呼气，数2，再吸气，再呼气数3....如此类推。这个方法是通过专注数字来达到[小我](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484204&idx=1&sn=47ddcb2aaa44ff12180465bde2a36623&chksm=c0b41ba8f7c392be3711f0cc8c78d629edb37e476cf0dab3525c2c5e3e2e486f5bd37107d3fc&scene=21#wechat_redirect)沉寂的状态，因此关注的是数字而不是呼吸，这样才能进入状态，就如下面这张图，数一数玫瑰花滴落的水珠。



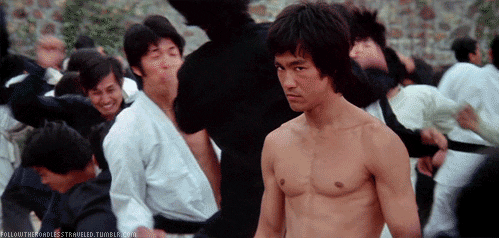
### 2、凝视法

通过聚精会神去观察一个固定的物体来让[小我](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484211&idx=1&sn=4857513b34a8aea78046314d1e7f8d19&chksm=c0b41bb7f7c392a19c0dced37ecafe438989ddddfa6795205dce865a0fe8ca3872a2f771f6d4&scene=21#wechat_redirect)沉寂，具体有凝视蜡烛，凝视湖面，凝视闭眼后黑屏等等。现在大家看看画面中蜡烛。



### 3、登出法

往往解释=[造幻](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484517&idx=1&sn=17a9dfe7e3c85426b9b19260d1c49e55&chksm=c0b41ce1f7c395f76fd8ccf93101709f910e04d6c05400b4de2ed8152e8d5b63caf76cd6467d&scene=21#wechat_redirect)，这个方法就是对出现任何的景象和意识流不作任何解释，借此抽离自己的意识，达到[小我](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484197&idx=1&sn=7ecbf7738917d8a0fa232644b6779ba3&chksm=c0b41ba1f7c392b72c3deb784cd1ca052f4065b9ef8a54eb1dd9ae1c3fd9b07ff4583337a60b&scene=21#wechat_redirect)沉寂。这种感觉有点像把自己代入到一个发呆的状态，就如植物人或者石头一样，对所有的信息互动进行钝化，但这个方法如果过于极端和绝对化，就容易掉入假空，这需要大家保持觉察，建议执其两端得其中，不执中而得中。如下面这张图，不管周围的环境多混乱，依然保持不参与，[不解释](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484453&idx=1&sn=022c6d7ae64abefbd859ad7a7aeac437&chksm=c0b41ca1f7c395b773c22b00360e517e5f975840abfeddc89a3de002258fcf76145e4ab0a73e&scene=21#wechat_redirect)的状态 。



### 4、宽恕法

不压抑小我，让小我尽情[释放](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484478&idx=1&sn=698d888951f79cf05a1797657bab6f1c&chksm=c0b41cbaf7c395aca585567fddbc858b6f2e789769eb87122d7dd02a305ac35fb16c84799701&scene=21#wechat_redirect)，通过[旁观者](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484646&idx=1&sn=cdd62566ada46e70dd4ca35c42c676fe&chksm=c0b41c62f7c3957428f074f7fc0045d2662f645ea92399b4e32b9ac1f430740507a0694e9d16&scene=21#wechat_redirect)角度去观察小我的起起伏伏，生生灭灭，并尊重彼此的[自由意志](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484273&idx=1&sn=bb5a1d674b70b177d8fff41ad30ca499&chksm=c0b41bf5f7c392e3249ce8e14fb5e6aac403129102ae43b23188a3f6b2944f4123ce9ad0c2ed&scene=21#wechat_redirect)，用包容和爱去接纳小我，最终让小我臣服于宁静。但练习这个方法，需要多觉察是否出现[外求](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484273&idx=1&sn=bb5a1d674b70b177d8fff41ad30ca499&chksm=c0b41bf5f7c392e3249ce8e14fb5e6aac403129102ae43b23188a3f6b2944f4123ce9ad0c2ed&scene=21#wechat_redirect)的倾向，不要极端化和绝对化是关键。如下面这张图，观察水果的“生灭”过程。



### 5、内观法

通过[观](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484587&idx=1&sn=a76500f4025e9a0b37da95ab1279ed84&chksm=c0b41c2ff7c39539bd0d970b2a2b839590bff42e8bcd838b8c756203311dac2aa74bc2ca4762&scene=21#wechat_redirect)能量，[观](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484607&idx=1&sn=efd5f559470c90cad3659d5bca2deb38&chksm=c0b41c3bf7c3952dc1a4c5ee755e15843ceae255405dd1ada3637c5e530b114f81e487dde399&scene=21#wechat_redirect)脉轮，[观](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484694&idx=1&sn=f3e1ef6867e1bcec08afed8d5ca9ef27&chksm=c0b41d92f7c394841b62c040ca1f64d4647fa268784a69672af5d384eadd6483f3d329314739&scene=21#wechat_redirect)内在等，来达到沉寂小我的效果。这个在传统方法就有不少。



### 6、觉察法

通过[旁观者](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484282&idx=1&sn=3d0cd2dd6179ce5a83eb9ec43ec9faec&chksm=c0b41bfef7c392e8303b0bb2e4c3eba94396d79ed72b289ba45bbaee774a6f644bf7812b909c&scene=21#wechat_redirect)的视角去觉察[小我](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484290&idx=1&sn=d3fdec5da0204dbadf2f0953c359d3d2&chksm=c0b41b06f7c39210b3fe38deeaff8c336994839f4d5c3cf2dcb5755ee184ab59ccc8faa36b0e&scene=21#wechat_redirect)，来达至小我的[沉寂](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484724&idx=1&sn=83c7c057c9376758afd1fd356508e7cd&chksm=c0b41db0f7c394a66239c406efacd865c330bfb5ec179242b1c05322a93f7c5c0e64fde3757a&scene=21#wechat_redirect)。这个方法在我们日常的生活、工作、学习和娱乐中就能落地。对于新手，可以先从事后觉开始，养成每天都复盘的习惯，然后从[事后觉](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484307&idx=1&sn=0536ba2da5fe022d194964392579bb69&chksm=c0b41b17f7c39201a8eb07ecea6e97fa75852b42b2cc038680d911b2c5a44302d09c440c24de&scene=21#wechat_redirect)发展到事中觉和事前觉。



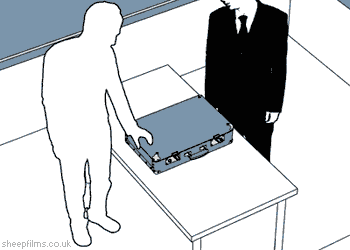
### 7、观电影法

在我们看[电影](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484790&idx=1&sn=cbf91adf48ded0db478023fac8d78276&chksm=c0b41df2f7c394e446df2b3995862f89b408ffa88209a0bbb68ad39307d4a6a346d437c5edb4&scene=21#wechat_redirect)的时候，当进入特别紧张的剧情，这个时候，其实小我就停止了，因为在电影制作的时候，最终的目的就是通过各种视听语言和紧凑的剧情，让观众停止小我的思考，观众此刻自然就进入到电影里面了，但如果遇到突兀的剧情或者表演，或者是沉闷的节奏，观众的小我就会冒出来，并进行各种吐槽。所以有时候可以借助[观电影法](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484846&idx=1&sn=19df671066a25839979251e0f4f8e1d0&chksm=c0b41d2af7c3943ca551c967b47797df51f4902ccfab854f19e8b2af97f5d17dd987c670669f&scene=21#wechat_redirect)来让小我沉寂，如[双意识焦点](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484646&idx=1&sn=cdd62566ada46e70dd4ca35c42c676fe&chksm=c0b41c62f7c3957428f074f7fc0045d2662f645ea92399b4e32b9ac1f430740507a0694e9d16&scene=21#wechat_redirect)的应用，一个负责体验，一个负责观察，在上面的各种方法中，都是静态[沉寂小我](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484717&idx=1&sn=59f67d650dbcd14070cd6a81f93bbee6&chksm=c0b41da9f7c394bfd3d4cf5dcf594c6b8518bfc354a9c07b593a64a07923b5a872e0f8a61c80&scene=21#wechat_redirect)，而[观电影法](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484846&idx=1&sn=19df671066a25839979251e0f4f8e1d0&chksm=c0b41d2af7c3943ca551c967b47797df51f4902ccfab854f19e8b2af97f5d17dd987c670669f&scene=21#wechat_redirect)，可以在动态中，让小我沉寂。如下面这张图，烦躁不安的[小我](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484282&idx=1&sn=3d0cd2dd6179ce5a83eb9ec43ec9faec&chksm=c0b41bfef7c392e8303b0bb2e4c3eba94396d79ed72b289ba45bbaee774a6f644bf7812b909c&scene=21#wechat_redirect)就如镜子中的“另一个我”，而是真实的我就如观众一样，看看镜子中的自己在表演，内心依然波澜不惊，如如不动。



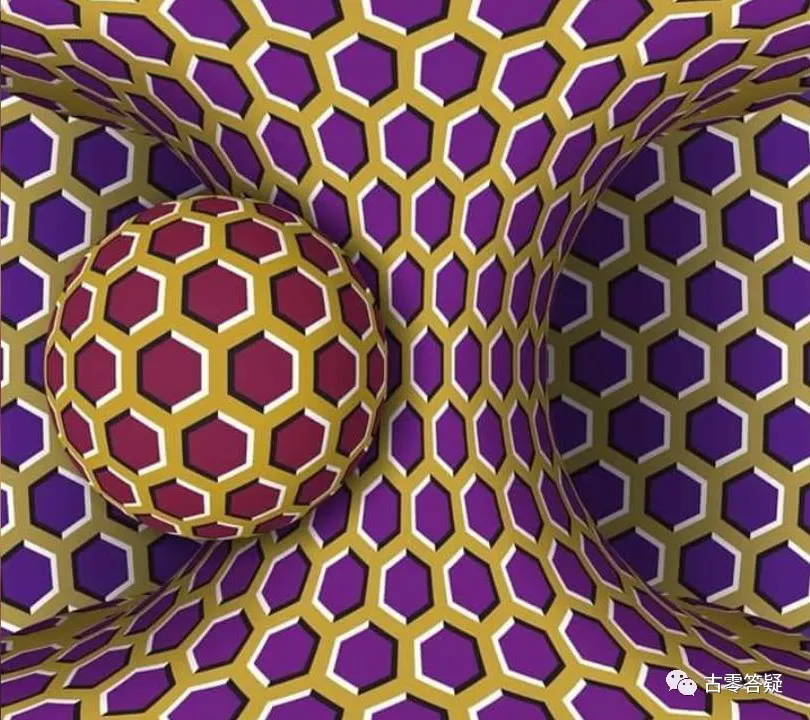
### 8、意识聚焦法

不断压缩视角范围，形成[意识窄化](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484268&idx=1&sn=40c1cc40d02a986e16df3102220616eb&chksm=c0b41be8f7c392fe33a51211e9f3798212d810ecb2250ed46e041a1d10319d5deea57058d996&scene=21#wechat_redirect)的效果，如漫步公园，看树上的小鸟，再观察小鸟的眼睛，嘴巴，爪子，羽毛，然后除了视觉，还加入听觉，如是鸟鸣声，加入触觉，如抚摸周围的树木，[感受吹过的风](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484701&idx=1&sn=c9e030653457551436fd093b0213d57f&chksm=c0b41d99f7c3948fa87cf7d74787c6477392a395a2ab1f48c01095fae188e13892dc60a9070f&scene=21#wechat_redirect)，加入嗅觉，如花的香味，夹杂着泥土气息的风等等，加入味觉，如品尝树上是水果等等，其实这样做，就调动自己的感官，更容易进入一个[意识窄化](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484268&idx=1&sn=40c1cc40d02a986e16df3102220616eb&chksm=c0b41be8f7c392fe33a51211e9f3798212d810ecb2250ed46e041a1d10319d5deea57058d996&scene=21#wechat_redirect)的状态，这个状态也可以叫意识聚焦，这有点像放松，就是光角镜头，如美丽的海边，安静的森林等等，这种环境容易入睡，画面就如光角镜头拍摄全景，而[意识窄化](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484268&idx=1&sn=40c1cc40d02a986e16df3102220616eb&chksm=c0b41be8f7c392fe33a51211e9f3798212d810ecb2250ed46e041a1d10319d5deea57058d996&scene=21#wechat_redirect)呢，就是特写镜头，如树上的小鸟，轮胎上的某个螺丝，桌面上的信封等等，画面就如长焦镜头拍摄特写就如下面这张图，不断深入行李箱的世界。



### 9、稳定法

通过观察一些容易产生动态错觉的图片，尝试用意念去稳定这些图片，让其保持"静止"，借此来锻炼自己的[意识稳定性](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484282&idx=1&sn=3d0cd2dd6179ce5a83eb9ec43ec9faec&chksm=c0b41bfef7c392e8303b0bb2e4c3eba94396d79ed72b289ba45bbaee774a6f644bf7812b909c&scene=21#wechat_redirect)，也能起到[沉寂小我](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484375&idx=1&sn=b5bb84df314892cfc3820cb852e69d57&chksm=c0b41b53f7c392455b0acc6a2881d3d186c0bfd49b5f3c1f74d6ccbd3e7ab43ed98a5d1eab45&scene=21#wechat_redirect)的状态。如下面这张图，本来只是一张普通图片，因为大脑的错觉而产生了动态的效果，观察时可以在保持放松的情况下，去用意念去稳定这些图片的“移动”，让其保持静止，一开始可能静止的时间比较短，但随着熟能成巧，可以自主性让图片随时动，随时停。



### 10、意识抽离法

把自己的视角和感知迅速拉远，从微观直接拉到宏观，这有点像把自己置身于地球之外的太空，完完全全忘记在地球上的生活和琐事，你就相当于一个高灵，在高空看着地球的发展。这种方式属于把意识抽离，暂时离开[小我](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484392&idx=1&sn=198a62588818f94729c39ae5605d8b61&chksm=c0b41b6cf7c3927a2832964b80038051c2191dae73d104680e7379c0f09daf91c606054b62e4&scene=21#wechat_redirect)的认知范围。具体方式如：

小王的宏观视角：看到的小王这一世的[时间线](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484453&idx=1&sn=022c6d7ae64abefbd859ad7a7aeac437&chksm=c0b41ca1f7c395b773c22b00360e517e5f975840abfeddc89a3de002258fcf76145e4ab0a73e&scene=21#wechat_redirect)，从出生到现在，经历的各种人生大事和节点。甚至其他世的[轮回](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484600&idx=1&sn=58c0d2dc68d74540259be3cd35c6ff4d&chksm=c0b41c3cf7c3952aa283f079e2d3c51a100633658a2706293e2e66555bdc467d0810a857234b&scene=21#wechat_redirect)经历等等，这个有点像灵核视角。

宇宙宏观视角：多个宇宙，多个平行时空的发展，看到是小王这个[灵魂](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484263&idx=1&sn=a3e3f61009f85a837335fc12f9eecaa1&chksm=c0b41be3f7c392f5648f5dd0763e3e0693bf36618afb323692fe421949e768f196b6b3269123&scene=21#wechat_redirect)，在宇宙中的[灵魂记忆](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484615&idx=1&sn=6a5c889e92500a15f292603add1a77d3&chksm=c0b41c43f7c395552101069b7bc5a1c591a29a9a2f38df98c387eb6850c060eae9685868a6e0&scene=21#wechat_redirect)，这个有点像[主灵](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484192&idx=1&sn=26176e38822fbf760d948d777536c0d1&chksm=c0b41ba4f7c392b21081efad427472462a636060037963bd08ae38e4fb6b77484433e22cc808&scene=21#wechat_redirect)视角，或者[高灵](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484453&idx=1&sn=022c6d7ae64abefbd859ad7a7aeac437&chksm=c0b41ca1f7c395b773c22b00360e517e5f975840abfeddc89a3de002258fcf76145e4ab0a73e&scene=21#wechat_redirect)视角。如下面这张图，用宏观的视角看人生，就如微缩的游戏模型一样。



### 11、人称替代法

这个方法需要平时多练习，如在自己的思维语言中，把“我”替换成自己的名字，如[我的名字叫小王](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484290&idx=1&sn=d3fdec5da0204dbadf2f0953c359d3d2&chksm=c0b41b06f7c39210b3fe38deeaff8c336994839f4d5c3cf2dcb5755ee184ab59ccc8faa36b0e&scene=21#wechat_redirect)：

我今天很生气——变成小王很生气，

我的手机掉水里了——变成小王的手机掉水里了

我想吃火锅——变成小王想吃火锅，

我睡不着——变成小王睡不着，

我在听[古零的课](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484558&idx=1&sn=4dfbfbf4455d47cf8aa34c53d564229f&chksm=c0b41c0af7c3951c52d229fae5b3c60760940f5120b6a725ecc560347a7128a5ed96ca95655b&scene=21#wechat_redirect)——变成小王在听[古零的课](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484660&idx=1&sn=0dcbe6d3bd2ab48fd5fa9318517964e4&chksm=c0b41c70f7c39566afb43fd5da3ce04ce44db741239ad1297187a1ad8f82224e0b8ae1219c1b&scene=21#wechat_redirect)

就这样，把这种[人称替换方式](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzAxMzg5MDI2MA==&mid=2247484388&idx=1&sn=9e6692ae2466460f54e33e32425bcd51&chksm=9b9ae45faced6d497e01fb423f0edcf785cc46818a7ca1c781327f6af02910c200bf7c3a1a22&scene=21#wechat_redirect)变成一种习惯，久而久之，小我就会慢慢沉寂，自己也变得越来越[客观](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484307&idx=1&sn=0536ba2da5fe022d194964392579bb69&chksm=c0b41b17f7c39201a8eb07ecea6e97fa75852b42b2cc038680d911b2c5a44302d09c440c24de&scene=21#wechat_redirect)。



### 12、合一法

通过[合一](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484401&idx=1&sn=f1db0b5780dfd04d59ddfa4f4f81b20b&chksm=c0b41b75f7c392635c42de76d65cb4d653e649cc865b6a0721bfa2de8e424831930b8132fc05&scene=21#wechat_redirect)[复合体灵](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484307&idx=1&sn=0536ba2da5fe022d194964392579bb69&chksm=c0b41b17f7c39201a8eb07ecea6e97fa75852b42b2cc038680d911b2c5a44302d09c440c24de&scene=21#wechat_redirect)，[合一本源](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484407&idx=1&sn=731b88a1771179d8c85e407a820525d9&chksm=c0b41b73f7c3926543ab5f7c6b73c32dd9d51106e1f622ca03054b11ff2c52b930ca94fd851b&scene=21#wechat_redirect)等方法达到沉寂小我的效果。这个需要平时多练习，并记住这种合一的感觉，然后把这个感觉变成一个[锚点](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484263&idx=1&sn=a3e3f61009f85a837335fc12f9eecaa1&chksm=c0b41be3f7c392f5648f5dd0763e3e0693bf36618afb323692fe421949e768f196b6b3269123&scene=21#wechat_redirect)，在下次切换的时候，通过这个[锚点](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484600&idx=1&sn=58c0d2dc68d74540259be3cd35c6ff4d&chksm=c0b41c3cf7c3952aa283f079e2d3c51a100633658a2706293e2e66555bdc467d0810a857234b&scene=21#wechat_redirect)快速找到这个[合一](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484701&idx=1&sn=c9e030653457551436fd093b0213d57f&chksm=c0b41d99f7c3948fa87cf7d74787c6477392a395a2ab1f48c01095fae188e13892dc60a9070f&scene=21#wechat_redirect)的感觉，从而快速沉寂小我。这个[锚点](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484263&idx=1&sn=a3e3f61009f85a837335fc12f9eecaa1&chksm=c0b41be3f7c392f5648f5dd0763e3e0693bf36618afb323692fe421949e768f196b6b3269123&scene=21#wechat_redirect)的关键就如一个[频率](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484600&idx=1&sn=58c0d2dc68d74540259be3cd35c6ff4d&chksm=c0b41c3cf7c3952aa283f079e2d3c51a100633658a2706293e2e66555bdc467d0810a857234b&scene=21#wechat_redirect)的感觉，只能通过多实践去掌握。



这些方法练习简单，平时有空的时候就能练习，借此让自己快速进入[沉寂小我](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484724&idx=1&sn=83c7c057c9376758afd1fd356508e7cd&chksm=c0b41db0f7c394a66239c406efacd865c330bfb5ec179242b1c05322a93f7c5c0e64fde3757a&scene=21#wechat_redirect)的状态，并顺利打开[潜意识](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484282&idx=1&sn=3d0cd2dd6179ce5a83eb9ec43ec9faec&chksm=c0b41bfef7c392e8303b0bb2e4c3eba94396d79ed72b289ba45bbaee774a6f644bf7812b909c&scene=21#wechat_redirect)的大门，相当于从原来的局域网升级到[互联网](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484600&idx=1&sn=58c0d2dc68d74540259be3cd35c6ff4d&chksm=c0b41c3cf7c3952aa283f079e2d3c51a100633658a2706293e2e66555bdc467d0810a857234b&scene=21#wechat_redirect)。

在这个过程中，一般[沉寂小我](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484273&idx=1&sn=bb5a1d674b70b177d8fff41ad30ca499&chksm=c0b41bf5f7c392e3249ce8e14fb5e6aac403129102ae43b23188a3f6b2944f4123ce9ad0c2ed&scene=21#wechat_redirect)达50%或以上，就会有明显的效果，然后在实践中慢慢提升这个比例，让你一直保持清晰的目标和方法，并不断提升和修正，因为目的更明确，更注重效率，部分人花十多年所达到的“[沉寂小我](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484724&idx=1&sn=83c7c057c9376758afd1fd356508e7cd&chksm=c0b41db0f7c394a66239c406efacd865c330bfb5ec179242b1c05322a93f7c5c0e64fde3757a&scene=21#wechat_redirect)”，在[古零潜意识催眠](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484558&idx=1&sn=4dfbfbf4455d47cf8aa34c53d564229f&chksm=c0b41c0af7c3951c52d229fae5b3c60760940f5120b6a725ecc560347a7128a5ed96ca95655b&scene=21#wechat_redirect)里面，可能只需要一两个月甚至更短。

所以[古零潜意识催眠](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484660&idx=1&sn=0dcbe6d3bd2ab48fd5fa9318517964e4&chksm=c0b41c70f7c39566afb43fd5da3ce04ce44db741239ad1297187a1ad8f82224e0b8ae1219c1b&scene=21#wechat_redirect)之所以把“[沉寂小我](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484375&idx=1&sn=b5bb84df314892cfc3820cb852e69d57&chksm=c0b41b53f7c392455b0acc6a2881d3d186c0bfd49b5f3c1f74d6ccbd3e7ab43ed98a5d1eab45&scene=21#wechat_redirect)”作为一个[入门](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484282&idx=1&sn=3d0cd2dd6179ce5a83eb9ec43ec9faec&chksm=c0b41bfef7c392e8303b0bb2e4c3eba94396d79ed72b289ba45bbaee774a6f644bf7812b909c&scene=21#wechat_redirect)，就是这个原因。当然这个比喻不是说其他方法的效率就一定低，条条大道通罗马，找到适合自己的方法就可以了，只是很多经典在缺乏原作者在世指导的情况下，大家只能拼悟性，拼时间，难度自然不言而喻。

我是古零，祝福每一位闯关路上的玩家。

**【结语】**

《沉寂小我》系列视频和专题答疑，供大家配套学习（点灰蓝色字即可跳转到视频或文章）：

[古零潜意识催眠-沉寂小我1](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484717&idx=1&sn=59f67d650dbcd14070cd6a81f93bbee6&chksm=c0b41da9f7c394bfd3d4cf5dcf594c6b8518bfc354a9c07b593a64a07923b5a872e0f8a61c80&scene=21#wechat_redirect)

[古零潜意识催眠-沉寂小我2](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484724&idx=1&sn=83c7c057c9376758afd1fd356508e7cd&chksm=c0b41db0f7c394a66239c406efacd865c330bfb5ec179242b1c05322a93f7c5c0e64fde3757a&scene=21#wechat_redirect)

[【古零潜意识催眠】沉寂小我专题](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484375&idx=1&sn=b5bb84df314892cfc3820cb852e69d57&chksm=c0b41b53f7c392455b0acc6a2881d3d186c0bfd49b5f3c1f74d6ccbd3e7ab43ed98a5d1eab45&scene=21#wechat_redirect)

[【古零潜意识催眠】直播答疑：沉寂小我，连接灵核，潜意识占比，意愿和行动力，黑屏障碍等](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzkwMTQwMzExNQ==&mid=2247484392&idx=1&sn=198a62588818f94729c39ae5605d8b61&chksm=c0b41b6cf7c3927a2832964b80038051c2191dae73d104680e7379c0f09daf91c606054b62e4&scene=21#wechat_redirect)