

大家好，今天来为大家分享b站真元宇宙的一些知识点，和真正的元宇宙的问题解析，大家要是都明白，那么可以忽略，如果不太清楚的话可以看看本篇文章，相信很大概率可以解决您的问题，接下来我们就一起来看看吧！

本文目录

1. [乾元宗实力排行](#)
2. [太始天元册原文及译文](#)
3. [混沌元气是什么意思](#)
4. [真气和内力是什么？](#)

乾元宗实力排行

乾元宗是青州一等一的宗门。

宗主到了天河境，就能沟通包含了亿万星辰，横亘在头顶宇宙中的九条天河，动用天河之力，那是极强大的强者。

修炼等级是:后天境（真气，一重至九重巅峰）、神门境（罡气，第一重楼至第十二重楼巅峰）、真元境、天河境、凝魂境、武君境、半步武王、武王境、半步武皇、武皇境、半步武帝武帝境、半步星魂武神、星魂武神境、半步十方洞天（半步星魂武祖）、十方洞天境（星魂武祖境）、半步灵虚地仙境、灵虚地仙境、圣王境。

太始天元册原文及译文

鬼臾区曰：臣积考《太始天元册》文曰：太虚寥廓，肇基化元，万物资始，五运终天，布气真灵，摠统坤元，九星悬朗，七曜周旋，日阴日阳，日柔日刚，幽显既位，寒暑弛张，生生化化，品物咸章。臣斯十世，此之谓也。

解释翻译[挑错/完善]

鬼臾区说：臣久已考查过《太始天元册》，文中说：广阔无边的天空，是物质生化之本元的基础，万物资生的开始，五运行于天道，终而复始，布施天地真元之气，概括大地生化的本元，九星悬照天空，七曜按周天之度旋转，于是万物有阴阳的不断变化，有柔刚的不同性质，幽暗和显明按一定的位次出现，寒冷和暑热，按一定的季节往来，这些生生不息之机，变化无穷之道；宇宙万物的不同形象，都表现出来了。我家研究这些道理已有十世，就是这个意思。

混沌元气是什么意思

指混沌初开的真元之气。都是宇宙最初形成时伴生的天地精华，差不多，但都是出现在不同的修真玄幻小说里，有很多小说里面都有。有的说鸿蒙在混沌之前。有的说混沌和鸿蒙是一样的，只是叫法不同而已。

真气 and 内力是什么？

真气 and 内力相辅相成的关系。

真气，是维持生命的内气总称，是肾气，空气的精气和食物中提取精气的化合。

内力，是真气运行时产生的内部力量，外在表现为由丹田气发出来的内气变化成内劲的功夫，也称内功。

一般而言，真气充盈，内劲就强，能强身健体延年益寿，反之真气弱，内劲就弱。

内劲是练习内家拳的必练的目标之一。没有内劲，就谈不上内家拳，没有内劲，就谈不上内家功夫。因此练习内劲尤为重要，怎样获得内劲呢？获得内劲的方法多种多样但无非是站桩打坐或者在盘架子中获得。最简单的修炼方法是站“无极桩”。下面我简单的讲一下站无极桩的方法。

无极桩的练法因为网络上无极桩的练法讲的很多，但有时候看到云里雾里，很复杂，我就简单的讲一个你看就懂的，有些细节到网络上可以查到我就省掉了。

首先选一个空旷安静的地方，在家也可以，站桩时面南背北，两脚自然分开与肩同宽，呈11字形，两膝盖可稍微弯曲，两手自然下垂，眼睛微闭，舌顶上腭。全身除了大椎以上到头部略微往上提，全身其他所有部位放松下沉包括五脏六腑，然后是全身放松，意念从百会穴到涌泉穴检查身体的每一个部位全部放松。这样你就进入了入静的状态。全身放松以后你就将心思放在丹田位置，这就叫意守丹田，意守丹田时，要若有若无，不能意念过重。如果分神了也没关系，不要紧张，继续想回来就行了，若真累了不想站了，您就慢慢的睁开眼睛深呼吸三口气把自己从气功状态慢慢的拉回生活状态。就这样每天站从几分钟逐渐站到半个小时以上，慢慢的你的身上就会有气感存在，也就是有真气在体内流动，比如常见的气感有蚂蚁爬感、小火在烤的感觉、整个身体像气球的感觉等等，长期坚持后您身体的真气会越来越充盈，用于推手或技击时对手体会到的是内力强劲，您觉得不用力但对手感觉力量特别大，内功练到高级境界会出现不可思议的力量。这就是练内家拳的人为什么要执着于内功修炼的原因。

要特别注意的是练功过程中，不要有人惊扰，以免出现身体不适。另外，练功过程中出现各种感觉触觉或者幻象听之任之不管他。

本人致力于传统内功太极拳的传播，共同打造有品质的健康生活。聊太极，请关注。

OK，本文到此结束，希望对大家有所帮助。