

智能气功科学精义

(根据 1993 年 3 月 ~1993 年 6 月庞明先生给师资班讲课录音整理)

前 言	4
第一章 主动运用意识.....	4
第一节 意识和意元体简述.....	6
I、意识的含义	6
II、意元体简介.....	10
III、意识活动的形成及其进一步完善.....	23
IV、意识活动分类.....	31
V、意识活动在人体生命活动中的地位.....	39
VI、意元体理论的特点.....	40
第二节 意识的作用	51
I、意识对人体生命活动的作用	51
II、意识对外界物质的作用.....	63
第三节 运用意识综述	64
I、虚静模式	65
II、导引模式	74
第四节 智能气功的运用意识.....	88
I、积极主动地运用意识	88
II、智能气功主动地导引生命运动的升降开合.....	90
III、智能气功运用意识要求意念专一、集中.....	94
IV、正确对待杂念.....	101
V、病人(包括病人家属)如何运用意识.....	104
VI、如何搞好主动运用意识.....	106
第五节 正确对待幻觉与真妄相攻.....	110
I、何谓幻景、真妄相攻	110
II、古典论述摘记.....	111
III、幻景、真妄相攻是怎样产生的.....	117
第六节 意识的物质性.....	125
I、辩证唯物主义大师们从来没有否定意识的物质性.....	126
II、从自然科学的高度看意识的物质性.....	127
III、从哲学的高度看意识的物质性.....	128
第二章 修养意识.....	132
第一节 修养意识综述	134
I、修养的含义.....	134
II、修养意识与意识修养的含义.....	137

III、修养意识的范围.....	141
IV、修养之目的.....	158
第二节 修养意识的内容、理论和方法.....	159
I、对道德方面的修养.....	162
II、对中和之性的修养.....	198
III、对情趣方面的修养.....	210
IV、克除偏执方面的修养.....	223
V、建立大我.....	244
第三节 修养意识是练智能气功的根本.....	250
I、修养意识是取得良好练功效应的保证.....	250
II、修养意识是练好气功的基础.....	254
III、修养意识是完善人的类本质的锻炼，是高层次的气功.....	257
IV、修养意识与运用意识的关系.....	261
第四节 怎样搞好修养意识.....	263
I、自觉修养意识.....	263
II、要在意识的自我层次修养.....	275
III、从有为到无为.....	280
IV、要在社会中修养意识.....	285
V、正确对待公与私的关系.....	287
第三章 调身是智能气功的基础.....	289
第一节 调身综述.....	290
I、调身的含义.....	290
II、调整身形是智能气功的一大要旨.....	290
III、克服对调整身形(尤其是动功)的偏见.....	295
IV、调整身形的效用.....	298
第二节 练功静态的身形各部要求.....	300
I、头部.....	300
II、眼睛.....	301
III、口腔.....	304
IV、颈项.....	306
V、胸、背.....	307
VI、肩部.....	307
VIII、腕.....	309
IX、掌、指.....	309
X、腹部.....	309
XI、腰.....	310
XII、胯部.....	312
XIII、尾闾.....	314
XIV、裆部.....	316
XV、膝盖.....	318
XVI、足.....	318
第三节 练功的动态要求.....	320
I、形松意充.....	321
II、神为主宰.....	325

III、调整虚实.....	329
IV、开合出入.....	331
V、动势要圆活、绵连、和柔.....	332
VI、周身一家.....	334
VII、大关节如蛇行，小关节如蠕动.....	337
VIII、目光的应用.....	337
第四节 练功体式简介.....	338
I、坐式.....	338
II、跪式.....	340
III、卧式.....	343
IV、站式.....	344
第四章 调息秘要.....	350
第一节 调息综述.....	350
I、调息的含义.....	350
II、呼吸的种类.....	354
第二节 调息方法.....	358
I、生活中的调息.....	358
II、练气功的调息.....	363
III、服气.....	376
第三节 怎样搞好调息.....	382
I、正确掌握调息要素.....	383
II、正确选择调息方法.....	386
III、明了调息的目的和作用.....	387
IV、调息的注意事项.....	391
V、调息的实质.....	393

鸣谢：

原书扫描：ammiao

OCR 录入、校对、整理：dlucky

感谢江行健老师和 june 老师参与后期校对工作

PDF 版本制作：grant

函授辅导材料之《智能气功科学精义》PDF ver1.0

灵通站_智能气功资料库 www.hylt.org 发布于 2005 年 11 月 02 日

谨以此祝贺 灵通站_智能气功资料库 成立 4 周年！

任何意见和建议，欢迎 E-mail: netgrant@163.com

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>