

智能气功问答

怎样练好气功.....2

功法.....12

 棒气贯顶法.....12

 三心并站庄.....14

 形神庄及循经导引法.....17

 五元庄及脏真归元法.....20

 练气八法(前四法).....27

组场.....31

理论学习.....33

运用意识.....41

修养意识.....44

气功医疗.....50

 理论部分.....50

 医疗指导.....54

 医疗现象释疑.....58

超常智能.....59

现象释疑.....64

名词术语.....78

其他.....82

《智能气功科学》1998 第 1 期~1999 第 10 期杂志中的.....86

《庞明老师答疑》.....86

杂志 1998.1.....86

杂志 1998.2.....87

杂志 1998.3.....88

杂志 1998.4.....88

杂志 1998.5.....89

杂志 1998.6.....90

杂志 1998.7.....91

杂志 1998.8~10.....92

杂志 1998.11.....93

杂志 1998.12.....94

杂志 1999.1.....95

杂志 1999.2.....97

杂志 1999.3.....97

杂志 1999.4.....98

杂志 1999.5.....99

杂志 1999.6.....101

杂志 1999.7.....101

杂志 1999.8.....102

杂志 1999.10.....103

关于明心见性或高层次功夫的答疑.....104

附：当我们进入社会后该如何更好得练好功？以保持功夫的上涨（答疑）107

怎样练好气功

【1】读书、学习怎么和练功相结合？

练功和读书、学习相结合是一门功夫。过去做学问的人，并不是单纯的看点书写个文章，首先要能把自己的心收回来。孟子讲：“学问之道无他，求其放心而已。”把放出的心收过来，就是做学问。但这还只是做学问的开始，只能说是为做学问创造了条件。如果把心收回来而什么都不干，学问还是做不成。怎么样把心收回来呢？先坐着练会儿功，安安静静，把心定住了，脑子比较静了，再开始看书。看一会儿之后，脑子里没有练功这根弦了，就闭上眼睛再练一会儿功，脑子里边打起这个念头来了再看书。这是一种方法。另外，你可以事先给自己规定一下，如每看两页书，就闭上眼休息一两分钟，把心定一定。这样可以使脑子不疲乏，看书的效果自然也会好一些。以上属于第一步。

第二步是入静看书。入了静之后打开书看，保持这种状态总不动心。就是说不要把注意力全“注”到书本上去，而是要把书“吸”到脑子里，好像是在脑子里边看书。这需要慢慢去体会。能达到这一步，以后看书就不是用眼睛在看，而是像在脑子里想东西一样，慢慢就会出现练功和读书、学习结合在一起的那种静境——一边看书，一边保持内在精神境界的安定。只有定得住，精神和学识才能结合在一起。所以按过去的讲法，看一个人有没有学问，就看定得如何。外边不管有多少事情，心不外驰，这就是有功夫、有学问。过去有一个传说：考状元的才子们，经常要互相访一访，了解一下对方的学问，看谁更高，从而判断自己能不能考中。有这么一个人，很有才华，自己也很自信，就到处去访。写了一个“今科状元是我”的旗子，访哪一家就把这个旗子插在哪家门上，以示状元非他莫属。访了很多学子，的确都不如他。最后访了一位和他名声差不多的人，他觉得这个人和自己不相上下，那个旗子开始没敢拿出来，先放到袖口里边了。进了屋两个人就谈学问，一谈谈了一天一夜，不吃

不喝。第二天对方的神有点守不住了(过去儒家也练功夫，有定力)。他看到对方的状态，就把旗子拿出来了；对方也觉得自己神跑了，没定住，也就服输了。因为神一跑，神气就不足了，谈话还是这么谈，还是这个事，可神没在这儿，对对方就没感染力了。所以，搞学问也好，练功也好，都要有定力。在看书的过程中，就要练这个。

有的人说，看文科的内容还好说，能静下来，可看理科的不行了，又是逻辑推理，又是演算，得动脑子，静不了。这就涉及到一个“功夫”问题，功夫就得慢慢去练。举个例子，你在做数学作业时，有没有思想开小差的时候？如果有，就说明你一心二用了；如果你把小差开到气功上，不就可以了吗？

【2】我们在单习气功时要遵循哪些规律？

第一，对练功中的一些好的景象不要过分追求。什么特异功能啦，高本事啦……不要预先给自己划个框框。如果有了框框，整天去追求，就犯了气功的禁忌。这样出问题，不是执着练功练坏的，而是由于没有遵循气功的规律。第二，照书本练功，最好按一个体系的书去练，不要这个书看一点，那个书看一点，掺合着来。一掺合就容易出毛病。因为没有老师指导，自己也没练过功，到底这一门功法的练功原则是什么？它的根本的道理是什么？你不清楚；它的核心在什么地方？你也不明白。很可能你拿的那一家的一部分，与这一家的一部分正好是相矛盾的，这么一来就出毛病了。所以过去讲：“切忌真言偶听”，师兄弟一起练功，都不允许问老师怎么教你的，你是怎么练的，就是怕弄错了。如果你看书，同一个问题，把一个体系的书中的道理弄清楚了，再练功去，就不会出毛病了。

【3】自己能照着书练功吗？应注意哪些问题？

气功这门学问，我们不要把它看得太神秘、太高不可攀了。有的说弄不好

就出偏，得神经病，走火入魔……我们不要把它看得太严重，应该对气功有一个全面的了解。实际上，在日常生活中到处都有气功的内容。比如说很多人都有过“静”的体会，“以意引气”我们也无时无刻不在运用着。我们拿东西，手一伸，意念就会引动丹田之气，只是一般我们感觉不着。所以懂得了这番道理，按照其中的规律因势利导，而不是勉强去做，就会更加有利于我们的生活，就不会出毛病。不要说练气功，搞体育锻炼也是这样。刚开始练长跑，一下子就跑一万米，很可能就会闹病。

【4】每天练功时间多长为好？

总的要求，练功时间越多越好；但也要根据自己的身体情况，量力而行，循序渐进。癌症患者凡尚能自理者，每天至少要坚持练三个小时或更长一些时间。

【5】饭前饭后能不能练功或发气治病？

可以。

【6】有时梦里练功，怎样运用意念才能取得和清醒时练功同样的效果？

关键是看你自主能力强不强。“梦觉一如”是功夫，没有方法。

【7】深夜练功怎样控制自己不犯困而多练会儿功？

气足了就不困了。另外，你精神集中了也不犯困。有的人过节看电视，看到半夜 12 点也不困；有的人工作起来能废寝忘食，就是精神集中的缘故。

【8】练功要认真体会，不能什么都练，什么都没有多少体会。如何安排去体会？现在每天练蹲墙，通透下肢和腰；上肢却照顾不到，又没那么多时间单练，

该怎么办？

蹲墙时把胳膊举着，练撑臂，或一边蹲墙一边抻气；把几个动作结合到一块儿练，不要只练一个。这么多味药都给你了，大家要学会自己“开药方”。像做菜一样，你自己喜欢吃什么，根据需要加点盐、醋、糖、辣椒等。当然，你也别把全部调料都加在一起。我们这套功，可以变通灵活运用，不是那么非死。

【9】我练智能功两年了，可动作僵硬，难以规范。一个青年人连个捧气贯顶法都做不标准，是不是“未老先衰”？如果是这样，还能“返老还童”吗？

动作不规范，要看你是什么样的不规范。如果是说有些动作还不太熟练、不那么柔软，动作的形体运行路线做得还不够标准，那就认真去做，反复做，想“我一定能做好”。千千万万不要在脑子当中留下“我做得不规范”的印象。再练功的时候，你就想“我一定能做好，做得很好。”然后，以百折不挠、锲而不舍的精神去拼命地练，就一定能改变自己的身体状况。

【10】我在练功时经常出现身体不能动、感觉自己离开躯体升至空中的现象。在这种状态中我能预知、能查病、能为人治病，但完全是不自觉的，是被动的。是否应把这当作一种功能加以强化，使自己能主动地、自觉地、自由地出入身体？

当你练功不能动的时候，意念要离开躯体的时候，不要让它离开。加意念守住自己身体，看自己的身体，从里往外看，从外往里看。这样，就把神和形结合起来、整个统一起来了，功能也就强化起来了。其实你自己的意念本来并没出去，只是感觉出去了。如果让这种感觉和自己形体结合起来，来改变自己的生命活动；形和神的功能就都提高了，功夫也就提高了。你只要这么做几次，它就不往外跑了；不需要出去就能查病、治病，就能解决问题。另外，像这种

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/>