

子时功智能气功

子时功信息——庞老师带功导语

1992年5月2日

全国智能功同道在农历每月的十五、三十的晚上练子时功，这样气场就大一点。大气场中有很多气（不是空气的“气”），大家练推收，往回收时把气收回你身体里去。有病的同学需要往哪儿收就想哪儿，哪儿有病，一收就想着有病的病的地方。这么一来，气就到身体里边去了。往外一推，想着老远，身体里的病气都散出去了，个人的气就和外面大家的气、大自然的气结合在一起了；往回一收，好的气就进到身体里边了。

“顶天立地”，头顶着青天，想着青天，脚踩着大地，把自己充到整个天空中。“形松意充”，形体要放松，意念要往外放，似乎要放到天边，把自己和全国连到一起，全国智能功同道和我们一起练功，你要和同道们连在一起，和咱们大气场连到一起。“内静外敬”，要安静，要恭恭敬敬。我们要尊重自己，尊重智能气功科学，尊重全国的智能气功同道，我们大家一起练功。“心澄貌恭”，你心里边安安静静，好象里边有一盆水似的，能照到各处。现在每个同学都要认真地想，把自己的气和大气场连到一起，和老师的气连到一起，要闭着眼睛，认真地想。你和老师的气连上了，身体里的气就会很充足，身体就会很舒服。我们的大气场把你罩起来，你自己用意念想着罩起来，这样你身体就会很舒服，就会觉得“周身融融”。

“咱们练子时功，一般主要是简简单单地练推拉、捧气动作。运用意识的时候，想一推把气推出来，把自己的气和整个气场的气连在一起；往回收的时候就想着把外面的气拉回来，拉到自己身体里边去。每个一推一拉就把自己的气和外面的气混合了，把自己混合在大气场里边了。如果这样推拉，每一个推拉都在起作用，等于把自己的气换一换；再有你应该想到咱们智能功几百万同道都在练，几百万人的共振效果更明显一点，更突出一点，力量更大，所以今天练功和平时练功不完全一样。你一推，推到全国，推到天边；一收，收回体内，这样，一下把全中国都盖上。这个意念越大、越广、越远，效果就越好。做动作的时候，基本上掌握三个字就行了：一是往外推意念要远。二是形体要软，不要绷劲儿，要放松。再有呢，每一个小的动作要圆活，不要僵着。推出去，收回来，实际不是直线出去，一去一回，似乎是划了一个小圆圈圈，推出去，收回来，是个圈圈；开合时，也是个圈圈，不是直的。要“远”，要“软”，要“圆”。这样做，气就会更明显一点。往里一收，收在哪儿都行，有病的学员可以收到自己有病的病的地方；没病的可以收到你想强化的地方。同时，你还要想到，你今天练功，变得非常的高高大大：“顶天立地”，头顶到天上去了，脚立到地底下去了，人变得非常高大，“形松意充”，把形体往外放松，意念往外一充，放到整个全国边界上去，放到天边去；或者想到中国地图，把中国都占满了。关键是这两句。一边要想着：子时功是庞老师给我们喊口令，跟平时的练功不一样——庞老师每发一个口令，都在给你发信息，让你和大自然的气相融合，让你和全国气功同道的气相融合，和咱们各位老师的气相融合，所以在这时候，你必须恭恭敬敬的，心里边非常安定，非常安详。这就是“外敬内静、心澄貌恭”这两句口诀[原作决，误]。然后你再把精神集中起来，别的念头没有了，完完全全地把精神集中到练功上来，而且想到：今天的夜晚比较宁静，你自己的意念要和整个虚空结合起来，一无所有了——什么都没有了，整个的世界都这么空空荡荡。你自己精神集中之后，和这个空空荡荡的虚空结合到一起，然后你再注意自己的形体来练功，这样效果会更好一点。关键是放松，形体要放松，精神也要放松，使自己好象皮肤、肌肉以至内脏都放松了。这么一放松，里边的气、外面的气就容易通了。有人会想，好象汗毛孔都放松了，身上的很多小窟窿眼儿都开了，里面气往外来，外面气往里去，这么一开一合，效果就会更好了。