三心并站庄

[9]“三心并合 ”在日常生活中是不是随时随地都可以练？

答疑：
当然可以。有个故事，说的是一个叫冈田的日本人练气功很有成绩，他就是意守丹田。为了练意守，他对他的
儿子说：你啥时打我的丹田，我意守没守住，就给你块糖吃。（有意念时丹田是充实的。 ) 这样，他儿子就经常趁他不注意，打他的丹田。刚开始。他儿子还能经常吃着糖，后来，吃糖的机会就越来越
少了，最后，他儿子再怎么打也吃不着糖了。无论干什么事，他总能守着丹田。所以说，任何时候都可以练功
。这需要下功夫。

[10]
练三心并站庄收气，应该是集中得越小越好，还是集中到一小点好？是集中到整个身体好，还是集中到
窍点好？

答疑：
你可以自己体会。你将来可以先搞个试验：拿个针，你就看针尖，看你能不能光看到针尖，看不到别的东西，
如果你能做到光看到针尖，看不到别的东西了，你就可以往一点上收，以后还可以越收越小。这样意识就往细
微上发展了。但一般来说，我们是做不到这一点的。因为一般人精神集中不到一点上去。你想集中到一点了，
实际还是散着的。要真正能集中到一点上了，那就有功夫了。在练功的时候，说是收到一点上，实际上那个点
也不能非常小，也是个 “体”
，也只能大概知道是在哪一块。另外，如果你想里面的窍点，一个点一个点连着想，你能不能把各个点都想得
很清楚？往往做不到。你想着往那个点收，实际上还是往身体这个 “体 ” 上收。现在我们可以想那个大概的位置；当然，你要想得集中一点也可以。如果真能集中到一点上了，你就会
发生变化。至于发生什么变化，现在先不讲，免得我一讲，你脑子里面出幻觉。

[11]练三心并站庄时，把三心并归下丹田后就去守气机的变化，这样长期站行吗？

答疑：
这样做不是说不行，但我们不提倡，偶尔搞一会儿行，尤其是为了练特异功能，三心并站庄并好了，意念体察
体察身体里边的气，一会儿行，总这么练你的意识就随着气跑了，意念就散出去了，所以不宜作为长期的练功方法。三心并的目的是把气往一块儿集中，将来再练还得再出去，从手心、脚心、顶心出去，这也是内外通透的问题。

[12]练三心并站庄，守上丹田，让上丹田的气足了往下走，和直接宁下丹田效果一样吗？

答疑：
意守要有个重点。这个重点关系到气化论。气化论说身体是个整体，当意念放在什么地方，它就以这点为中心来组合你身体里的气。 1980
年，我做过一个试验，用导线把针和一个万能示波器连上，在百会扎一个针，合谷扎一个针，当我意守合谷时，波是一种运动形式，意守百会时，波又是一种运动形式。由此可以看出，身体生物电同步的过程可以随意念变化。所以你把意念放在上丹田，体内的气化过程就以上丹田为中心，能够使神气充足。而我们刚开始练功，应尽快使自己强壮起来，意守下丹田更为有利。两种意守方式的效果差异也是明显的。

[13]

[14]

[15]

[16]

[17]

[18]

[19]

答疑： 休息的时候也三心并合往丹田聚一聚气，就好起来了。

[20]
站庄时觉得有一股气上顶着自己，阻碍自己下蹲；用力下蹲形体就放不松，不用力身体又被顶得很高。
这是怎么回事？

答疑： 这是身体还放不松。一开始下蹲就是放不松，就得费点力。慢慢练得气足了，有功夫了，才能放得松。

[21]三心并站庄意守混元窍，感到手胀麻，腿也胀得厉害，是什么原因？

答疑：
不是因为你守混元窍造成的。如果站庄时你的姿势合度，腿胀那就是气冲的。手胀麻，你把肩和肘放松一点就
好些了。

[22]练三心并站庄时左手热、右手凉，两手相差有 5℃ ；到收功揉腹养气时，两手温度复原。请问这是怎么回事？

答疑：
不知道你拿体温表量过没有。不过，有的同志练功时，左半身和右半身的体温不一样，这种情况是有的。这属
于里边不平衡，自己要调整一下。可以把两只手接起来碰上，肩肘放松以后，让它自己通一通，两只手混元一
下，温度就自然而然平衡了。

[23]我在站庄时气总是往头上冲，有时冲得眼睛都睁不开，是否练得不对？

答疑：
这个问题，可能有两方而的原因。一是练功时精神太集中了；再一个可能是含胸含得不够。如果下颊回收，把喉头也往回收，这样去练三心并站庄，可能这种现象就不会出现了。另外，如果头冲得厉害，你可以注意一下会阴穴或者脚的涌泉穴，把意念往下放一放，可能就会好一些了。

[24]
站庄时经常找不到自己，好像飘在空中有时收功后还有这种现象，有时一组场就出现这个问题：这是怎
么回事？

答疑： 找不着自己，当时谁在找呀？那个找的就是你自己嘛。从这里边去悟出道理来，功夫就能上去了。

[25]
站庄时感到身休中间什么也没有了，没有皮肤之隔，从会阴到百会有一白色的管子，收功时身体复原。
这是不是中脉混元？

答疑：
希望这位同学你自己不要作这个念。因为咱们智能气功的中脉混元，实际练的时候。不是道家和佛家密宗的中脉，也不是那个管子。真正佛家的中脉，也不是个真正的管子。现在有些书上讲，练中脉混元，从头顶到会阴有一个中脉管，其实那种讲法是不对的。咱们在大专教材里面讲到经络的时候也讲了，经脉本身也不是个管子，它只是相当于一根气柱。在这一点上，古人在中医学上留下了一个偏差和谬误。正是因为这一点，才给后人练气功、搞中医造成很多不能解决的问题。那么，为什么几千年来没有人纠正这些谬误呢？这是因为古人练功，不论是佛家功还是道家功，他们没有像我们现在这样，把人体生命活动作为研究对象，他们没这个概念；他练功就是要追求成仙、成佛，能够静，身体能有所变化，就已经心满意足了。而且，如果你真地要认真去体察一下经脉，他还认为你是着于后天有形了。我们现在练气功的目标变了，就是要通过练出超常智能来认识我们

自身的生命活动规律，认识生命活动的奥秘。只要我们拿出一定的时间认真去体察，就能感觉到古人讲的东西是不确切的。另外，有的古气功家虽然透视功能也很强，但由于他把身体里面的血管、血管里面流动的血、血本身的气也看成是经脉，没有详细去考查，又没有现代科学知识的基础，所以他们未能作出非常明确的判断。我们现在有很多人学了解剖学，什么血管、神经都知道了，这样内视出的结果在意识里反映就不一徉了。对于更深一层的理论和实践问题这里就不多去讲了。将来咱们练中脉混元，必须先从混元窍练起来。混元窍开了之后，再谈别的东西。

Revision #1
Created 2026-09-25 09:30:20 UTC by 劉一木
Updated 2026-09-25 09:34:42 UTC by 劉一木