

人電強身功——問答

一、打香功時，可不可以閉眼睛？

答：以不閉為原則。

二、保健穴道，為什麼要限定五分鐘？

答：保健時原則上調整穴道五分鐘。就像有人吃飯，一頓只要一碗飯就吃飽了，硬要吃二碗，反而把胃撐壞了。

三、運動後或吃飽飯應相隔多久再練功比較適宜？

答：飯前或飯後半小時內不要練香功。

四、氣動的時候應注意那些事情？氣動厲害時要如何停止？

答：氣動不是走火入魔。是內氣系統處於激發狀態下，氣在經脈中加強運行所引起的外動現象，身體不自主的做出千姿百態的動作。此時意識還是清醒的，和催眠或乩童的無意識狀態完全不同。發生氣動時，不要驚慌，等內氣系統和自我調整告一段落，就會自動做出收功的動作然後停下來。如果身體實在忍受不了，可睜開眼睛，心裡想著：「我要停下來、我要停下來……或多做深呼吸」。並觀態氣從腳底（男左女右）排出，再做收功的動作。

五、會氣動者幫別人保健應注意那些事情？

答：氣動者幫人保健時，往往會不由自主出現拍打身體或出現較大動作，這種動作是內氣系統正針對身體的病症做治療，對治病很有療效。初中級才結業的學員若會氣動，應先穩固功力才可出手。

六、靜坐時心靜不下來，怎麼辦？或如何放鬆自己？

答：靜坐時可藉默念數字、念咒或自己的經文，數呼吸的次數從一〇再從一開始，聽音樂或經文也是一個好方法，或是將注意力放在「Q」與「S」並感受宇宙能由這兩穴道攝入。藉由上列方式來練習將心念轉一，做久了就可做到放空意念而心靜下來。

七、靜坐為什麼要先注視一個定點，再深呼吸三至五次，有何用意？

答：這是靜坐前的預備動作，放鬆自己，就容易入定。

八、靜坐的時間以多久較為適當？

答：每天靜坐至少一次，時間隨個人而定，次數也不限。一般而言，靜坐越多，身體會越健康。一天靜坐二次以上，每次至少十五分鐘，愈長愈好，並持之以恆。

九、靜坐與練功時突然有人打擾或受外力驚嚇，如何處理？

答：勿驚，視情況可先收功，待事情處理完後，再重新開始。

十、靜坐時以什麼姿勢比較好？坐直？靠背？

答：保持脊椎打直，以便內息流通較好。若體力不支者，靠背亦可，但仍應保持脊椎正直。

十一、練人電功與練其他功法有無衝突？

答：沒有衝突。但練香功和練其他功法，兩者之間必須隔開至少四小時。

十二、為什麼練完功要多喝水？

答：以利氣血循環。

十三、保健穴道需要五分鐘，可是熱敷其他部位一般以多少時間即可？

答：以十五分鐘為原則，若無不良反應可加長時間。

十四、請問順氣與散氣有何不同？

答：順氣是從上往下（從頭到腳）撫平；散氣是針對大範圍把氣推開。手法雖不同，都是在幫助氣的疏通。此外，抓氣是針對局部或小範圍；揮氣是由下往上（保健低血壓的手法）；通氣則是針對耳朵、頭部或心臟等患部。

十五、為什麼練香功需要間隔四至六小時？靜坐則不需要。

答：為避免干擾氣血循環。靜坐則沒有次數與時數的限制。

十六、靜坐時感覺臉上麻麻的像螞蟻在爬是何原因？怎樣處理？

答：是氣的流動，調節病氣的過程，順其自然，不要抓，以利氣機的運行，才能達到療效。

十七、初級香功第十五動「雙手合十」要我們不要閉眼，可是閉眼比較專心？

答：以不閉眼為原則。

十八、我們如何可以感應到人體的能量，並吸收宇宙能與之結合？從而利用宇宙能幫助自己對別人保健與治療？

答：經過開穴與練功就可感到人體能吸收宇宙能，增強人體能量的不足，就可以幫助別人。但有些人對能量感應比較遲鈍，因此不要在乎有無感覺，而在乎持續練功，對健康或強身就會有所幫助。

十九、人電功是香功與靜坐相結合的一種功法，為什麼又與一般的靜坐要求盤腳不同？

答：人電靜坐因為穴道已打開，所以能吸收宇宙能量來補充體內能量的不足，能達到事半功倍的效果，所以可以治病。普通靜坐因為穴道沒有開過，所以補充體內能量有限，且需盤腿來增加能量。

廿、書上說：晚上練完功後欲排病氣要相隔三十分鐘，為什麼？

答：練完功後要再排病氣應隔三十分鐘，理由是：練完功，接引宇宙能量後，應給予至少三十分鐘的運作時間，來調節體內的磁場。建議依以下順序：先排病氣，再練香功，再靜坐。

廿一、既然別人的病氣不會傳到我們身上，為什麼幫人保健後要排病氣？

答：淨化與保護自己。

廿二、接收信息水，爲什麼要在固定的時間與固定的方向？與河南洛陽有無直接關係？爲什麼林老師傳送信息水又不受時間與方向的限制？

答：中國中原時間晚上十點到十點十分爲洛陽的磁場感應最強的時刻。老師用傳承的筆發功是因有大師特定信息，所以不受時間的限制。

廿三、在練功時有人會聞到香味，有人則否，是什麼原因？

答：那是個人資質、體質之差異。持續練功，就會開發。

廿四、什麼叫無處不丹田？

答：因爲勤練功後周身佈滿磁場。自然氣息流通，延續到五臟六腑及奇經八脈，遍體舒暢，故稱「無處不丹田」。

廿五、請問收功的作用是什麼？

答：鞏固練功效果。

廿六、爲什麼要叫「人電強身功」？有無特殊意義？

答：林老師結合了達夕諾納諾達哲學博士的人電功與田瑞生大師的中國香功，合併成爲

「人電強身功」以一靜一動，相輔相成，發揮功效，至爲圓滿。不僅讓練功的人易於學習，且能在短時間內獲得效果。

廿七、靜坐時會有奇怪的異象出現，是什麼原因？如何因應？

答：虛象皆自心念產生，不必執著，順其自然。

廿八、有什麼方式讓我們對人電功增強信心？

答：勤練功。

廿九、排病氣時，手在頭上繞二十圈，這個二十圈的數據有無特殊意義？

答：這是歷代的傳承。

卅、練功時手指會麻脹，與排病氣時之手指也會麻脹，兩者有何不同？

答：氣機反應不同。

氣功是一門奧祕的人體科學，練功不到一定層次，有些現象很難理解與無法言喻，順乎自然，不可急躁，堅持練功，功到自然成。