

《智能气功科学概论》

函授辅导材料

庞 明

智能气功系列教材（一）《智能气功科学概论》函授辅导材料

庞明 著

字数：406千字

原文：智能气功函授辅导材料之十二、十四、八、十六、十八、二十、二十二、九、二十四、十、二十六（根据庞明教授给师资班讲课录音整理）

录入、整理、校对：easecloud。

完成于2008年8月

目 录

智能气功科学概论	1
第一章 气功概论	1
第一节 气功的含义	1
I、对气的认识	1
一. 大自然的气	1
二. 人身中的气	2
三. 人之气与自然之气的相互作用和转化	2
II、气功一词的由来	3
III、气功的含义	4
IV、气功与体育锻炼的区别	6
第二节 气功的类别	8
I、气功的分类	8
一. 从练功内容分	9
二. 从练功的具体形式（体态）来分	9
三. 从形体的动静分	11
四. 从练气的功用分	11
五. 从气功的渊源分	12
六. 从练功对人体的作用分	14
七. 从练功的封闭、开放性分	17
II、流派与共性	19
第三节 历史的启示	20
I、中华气功发展的几个历史阶段	21
一. 朴素气功时期（自远古至秦）	21
二. 宗教气功时期（从汉初到清末）	22
三. 现代气功时期（民国初至今）	23
II、时代的要求	24
III、继承与创新	25
第四节 练气功的效益	28
I、增强体质	28
II、益寿延年	29
III、防治疾病	30
IV、发达智力	33
一. 增强思维能力	33
二. 容易出现灵感	35
三. 陶冶性情，涵养道德	39
四. 开发潜在智能	40
第五节 发展气功的意义	41
I、发展气功事业是智力投资的最佳抉择或者是最优的选择	41
II、对社会主义精神文明建设有重大意义	42
III、气功对中医理论、技术的提高将起巨大的促进作用	43
IV、能够重新认识中华古文明	44
V、开展智能气功活动有利于国民经济发展	45
VI、对当代科学能够起促进作用	46
VII、气功的发展将开辟人类认识领域的新天地	47

VIII、气功将促进人类文明向更高阶段跃迁.....	48
第二章 气功科学概论.....	49
第一节 气功科学综述.....	49
I、气功科学是独特的科学.....	49
一. 理论体系.....	50
二. 研究方法.....	50
三. 研究对象与范围.....	50
四. 研究目的.....	51
II、气功科学的知识结构.....	51
III、正确界定气功科学的内涵和外延.....	53
一. 气功科学和人体生命科学.....	53
二. 对气功现象的现代科学研究与气功科学研究.....	55
三. 气功和气功科学.....	56
四. 气功学与气功科学.....	58
第二节 气功科学的方法学、方法论.....	60
I、内求法综述.....	60
一. 什么叫内求法.....	60
二. 内求法的特点.....	63
三. 内求法与心理学“内省”的区别.....	68
II、内求法的可行性.....	68
一. 内求法可以揭示生命奥秘是符合认识逻辑要求的.....	68
二. 内求法的古今成果.....	69
III、内求法的原则——方法论问题.....	72
第三节 气功科学的方法论基础——混元整体观.....	80
I、混元论.....	80
一. 混元的含义.....	80
二. 混元论的内容.....	81
II、整体观.....	93
一. 什么是整体观.....	93
二. 整体观的内容.....	94
III、混元整体观的特点.....	104
一. 混元整体论属于精神、物质统一的唯物论一元论.....	105
二. 混元整体观认为人类的意元体较宇宙原始混元气上升了一个螺旋 ...	105
三. 混元整体观的层次性.....	106
四. 混元时空观的不界定性.....	108
五. 研究、认识的主体与客体是一个整体.....	109
第四节 认识改造世界的两条途径.....	111
I、外求法简述.....	111
一. 分析法.....	113
二. 综合法.....	115
II、外求法与内求法的辩证关系.....	116
一. 对立、互补.....	117
二. 相辅相成, 递相推进.....	119
第五节 气功科学的崛起.....	120
I、气功科学的兴起是人类文明发展的需要.....	121
一. 是科学技术发展的需要.....	121
二. 人的本身生命活动的需要.....	122

II、从传统气功到气功科学	124
一. 改革传统气功时期（1971—1980年）	124
二. 建立大众气功与智能气功科学蓝图形成时期	128
第六节 建立健全气功科学	136
I、确立气功科学的应有地位——它是一门异于当代所有科学的独特科学 ...	136
II、建立气功科学的完整蓝图	138
一. 提出蓝图	138
二. 完善蓝图	140
III、开展深入广泛的群众性气功锻炼活动	141
IV、发展气功科学必须借助现代科学	143
V、发展气功科学的意义	145
一. 促进现代科学向前发展	145
二. 气功科学和现代科学结合对改变人们的生活模式和生产模式有重要意义	148
三. 发展气功科学，将有助于人“成为自身的主人——自由的人”	149
第三章 智能气功科学概论	151
第一节 智能气功与智能气功科学概述	151
I、智能气功概述	151
一. 智能气功的含义	151
二. 智能气功命名的由来	153
三. 智能气功事业的成长、壮大	154
II、智能气功科学概述	155
一. 它是一门崭新的科学	155
二. 它是一门尖端而又复杂的科学	156
第二节 智能气功简介	164
I、智能气功的特点	164
一. 有特殊的理论体系——混元整体理论	164
二. 有一套系统的功法	166
三. 博采多种练功诀窍	169
四. 教功三传并用	170
五. 不搞特殊的周天之类的意念活动	173
六. 安全可靠的调动气机手段	174
七. 属于开放性功法	178
八. 发放外气长功夫	180
九. 练功反应明显	182
II、智能气功与其它气功的区别	184
一. 智能气功从人天浑化入手	184
二. 强调动功	186
三. 强调主动运用意识	188
四. 强调群体效应	190
III、练智能气功的效用	191
第三节 如何健康地发展智能气功	192
I、认真贯彻执行智能气功的总方针、路线	192
一. 指导思想	192
二. 对传统气功的态度	193
三. 对创新的要求	194

四、要达到的目的.....	196
II、顺应气功发展的规律.....	201
III、顺应社会发展现实.....	206
IV、把智能气功科学纳入共产主义思想体系.....	209
第四章 怎样练好智能气功.....	217
第一节 建立坚实的思想基础.....	217
I、树立坚定的信心.....	217
II、明确练气功的目的.....	226
III、建立正确的功力观.....	231
第二节 破除封建迷信.....	232
I、关于念咒.....	233
II、关于掐诀.....	238
III、关于符篆.....	239
IV、关于开天门.....	241
V、关于磕头求神拜佛治病.....	242
VI、关于“出游”.....	243
第三节 遵守智能气功科学的规律.....	245
I、重道尊师.....	245
II、认真练功.....	248
一、刻苦练功，持之以恒.....	248
二、循序渐进，积累成果.....	249
三、发挥群体效应.....	251
III、松静自然.....	251
一、松.....	251
二、静.....	252
三、自然.....	252
IV、练养结合.....	252
V、定慧双运.....	255
第四节 建立深厚的气功意识.....	256
I、加强气功理论学习.....	257
II、通过实践建立气功意识.....	260
一、定时定点练功.....	260
二、气功生活化.....	262
三、生活气功化.....	264
第五节 正确对待练功反应.....	267
I、正确对待病灶反应.....	267
一、首先排除是否出偏.....	267
二、如何区分是病还是反应.....	268
II、正确对待练功以后体内气机的变化反应.....	270
一、身体动触反应.....	270
二、经络和穴位的反应.....	272
三、五脏气化反应.....	274
四、意识净化反应.....	275
第六节 注意调节生活.....	276
I、加强饮食的营养.....	277
II、注意穿着，以保持人体内环境和大自然外环境的平衡.....	279
III、创造良好的住所环境.....	280

IV、行为要光明正大	282
------------------	-----

智能气功科学概论

(根据庞老师给师资班讲课录音整理)

《智能气功科学概论》这本书，如果从字面上讲，就是对智能气功科学知识作一个概括性论述，方方面面都要接触一点，但不可能作深刻的阐述。由于智能气功科学属于气功科学的一部分，因此，在这本书里，必须先把气功科学讲一讲。而气功科学是以气功作为基础的，所以首先要将气功搞清楚。中国的气功非常复杂，在讲气功的时候，也只能把传统气功概要地讲一下。

第一章 气功概论

这一章把整个气功的学问和知识作个简要的介绍。

智能气功是中国气功的一种，是在传统气功的基础上发展起来的。传统气功是什么样子？对气功怎样来认识它，对待它？这些问题都要在气功概论中来讲述。在中国几千年的历史长河中，气功一直延续下来，可以说源远流长，而且门派很多。《传统气功知识综述》将对各个流派作出介绍，这里只就气功的一些基本概念讲一讲。首先要对气功的含义有所了解。

第一节 气功的含义

I、对气的认识

在未讲解气功的含义之前，先讲一讲“气”。一般人说气是指空气的气，有些练功的人，一谈到气就认为是呼吸之气，近些年来出版的刊物也是如此认为，尤其是香港和台湾出版的气功书。在50年代外文翻译的中国气功书中，把气功翻译为“呼吸操”或“呼吸的锻炼”。这种译法是片面的，因为有很多功门练的不是呼吸之气。“气”是一个特殊的概念，在中国传统文化领域里面，有很多事物都联系到“气”。从气功的学问来理解它，“气”应有以下内容。

一、大自然的气

自然界的气无形无象，充斥在整个宇宙中，普通人在常态智能下看不见摸不到。以前一谈到古代所讲的气的时候，很多人就以为是玄学，解放以后的几十年中，对传统气功理论也作为玄学来批判，认为太玄乎了。

其实，宇宙间的物质有不同的存在形式，如现在认识到的电磁波、电磁场，都是无形无象的物质。古人认为大自然中的无形无象的物质，是宇宙万事万物生长的根本，变化的源泉。古人把这个东西叫作“道”或“太极”、“元气”、“太一”。名词虽然不一样，而从中国的传统理论来讲，可以把它统称为“气”。这个气的生发功能很强，可以变化为万事万物，并使其生长；也可以使万事万物消散死亡。事物的生长和死亡都是“气”变化的结果。在中

国的传统气功里面，认为无形无象的气可以变成有形有象的物。

现代科学研究了物质能量和质量的转化规律，爱因斯坦提出了著名的“质能关系式”，即能量等于质量乘以光速的平方（ $E=mc^2$ ），从理论上提出了质量可以转化为能量，能量可以转化为质量，现代科学通过实验已经把这个问题验证了。中国古人气论的观点与这个很相似。现代科学理论说能量和质量可以互相转化，古人说无形无象的气可以变为有形有象的具体物质，有形有象的物质也可以变为无形无象的气，这就是古人对大自然的气所作的简单论述和看法。

二. 人身中的气

因为万事万物都是由气化生的，人也是万物之一，同样也是由气化生的，古人在气论的基础上就把气引伸到人体里边，对人体的研究更加详细了，尤其是中医学、气功学把人体里面的气研究得更加深入。在中医学里面，讲到气的时候有营气、卫气、宗气、经络之气、脏真之气、先天气、后天气等，智能气功还有混元气。人体里面的气，按照传统理论来讲，一方面有先天气，人在未成形的时候，由这个气把人生化出来，胎儿产生于精子与卵子结合而来的气，这个气称作先天气，是人体发育变化的根本；人生下来之后，从外界摄取的各种物质中得到的气称作后天气。人体里面这两种气，总括了人的各种气。先天气后天气，它不能总分着，两种气结合以后叫混元气。人体的气，可以供养人的一切生命活动，中医学里面讲：“阳气者，精则养神，柔则养筋。”人体里面刚阳之气，精华部分是营养精神的，柔和部分是营养形体的，这些气，气功里面统称作人体之气。人体里的气不是独立存在的，和神、形都有关系，气能养育形体，也可以濡养神，而且受神的指挥统帅。

三. 人之气与自然之气的相互作用和转化

从古典气功的论述中可以看到，古人对气功有很深刻的认识，认为有人体的气，有大自然的气，两者可以互相联系、互相作用、互相转化，我们练气功关键练这个。在气论里面讲的气就包括气和气化。这个气化和物理学的气化不一样，不是液体加热变为气的气化。而是说气能变化，能转化为有形之物，有形之物也可转化为无形之气。人和大自然之气互相作用相互转化，它本身就属于气化的内容。气化，由气来化。打个比喻吧。人吃了东西，怎样变为自己所有？一般人说通过新陈代谢。但新陈代谢不是一个简单的物质变化。中医学、气功学认为，食物吃入体内需要气来化它。如果气不能化它，就不能变为己有。我们吃了蛋白质一类的食物以后，经过肠胃消化，把蛋白质分解为氨基酸，吸收到血液里去，到人体各部组织里面才能变为人的蛋白质。如果把蛋白质直接注射到肌肉内，有的人就会发烧。同是蛋白质，为什么注射到体内会发烧？因为直接注射进去，中间未经过气化。而人吃进蛋白质，通过肠胃道消化时，人体里边的气就把外来的蛋白质化了，变成人体的一部分，就不会起不良反应。而直接注射，没有经过气化这个过程，它会在体内起反应，人就受不了。实际上在各种生命体里面，各种物质变化都必须有生物体自己的气来化，这才叫真正的新陈代谢。现代科学目前对这个过程还不认识，不了解。练气功不是化有形的物质，是化无形的物质，是要把大自然的气引到身体里边来。这一点又是气的一个内容。

为了使大家好理解，我引用《管子》中一段论述：“凡物之精，化则为生，下生五谷，上为列星，流行天地之间……藏于胸中，谓之圣人。是故此气杲乎如登于天，杳乎如入于渊，

淖乎如在于海，卒乎如在乎己……是故此气，不可止以力，而可安以德，不可呼以声，而可迎以音（意），敬守勿失，是谓成德。”这段话中的“精”和现在说的精华不一样，是指气的精华。在地上它可以生五谷，在天上可以生成日月星辰，它可以流行于天地之间。如果把天地间这样的精气藏为己有，为己所用，人就能博大精深，成为圣人了。这个气如阳光那样明亮；杳杳茫茫如到深渊里面那么深远；如到海水里面身体周围可以感觉到了，而突然在身体里面也有了，全身上下，内内外外，左左右右都是气。这个气用力量止不住，可用德把它安于内。古人讲：“德者，得于内。”德字在古书上是一个直心（惠），直心而为德，没有扭曲，表里如一。你用声音叫也没有用，只可以用意念把它迎接进来，敬重地守住，不要失去它，那就成了有道德的人了。在春秋战国时期，有很多对气功的论述是非常精辟的。就拿《管子》这一段论述来说，既是对气功的论述，又是对气的运用和锻炼方法的论述。

对古典传统气的认识要有这三个概念：大自然界的气、人体的气、人能够利用大自然的气。怎样用？靠意念，靠自己的德。

一般研究中国文化的人，他们对这个气不当作实有的，而当作一个哲学概念，把气作为一种学说对待。中国社会科学院搞中国哲学的，也都不认为气是实有的，只当作一种学说或者说它是玄学。其实“玄”这个字，古人当深远讲，不当没有和空洞讲，也不当谬论讲。现在把“玄”当错误讲就谬解了古人的原意。本来气是客观存在的东西，可现在不认为它有，所以哲学界把气论当作玄学进行批判。以前气功为什么不能开展？就是“气”的问题解决不了，在哲学界通不过。现在理论学术部门还不承认气功，同样有这个问题。

可是，几十年来压抑气功的结果并未把气功压住。一方面国外在进行气功研究；一方面中国从七十年代末开始，科技工作者也对气功进行了深入的探讨。他们开始从外气上进行研究（气功师发放的气），通过研究首先证明了人体的“气”是客观存在的。既然人体的气客观存在，那么练气功主要的支柱就有了。大自然的气一时不好测，而人体的气测出来了，虽然它到底是什么不清楚，但已证实它有客观的效应了。

综言之，我们对“气”的认识应明确这样两点：第一，通过科学手段证实了气功之气是客观存在，不是玄学，是真的。第二，它可以变化万事万物。现在我们搞气功利用这个气，传统气功也是利用这个气。

II、气功一词的由来

中国的气功有几千年的历史，可气功这个词的出现时间并不很早，它首先见于晋朝许逊著的《灵剑子》一书。据我考察认为此书不是许逊亲自所著，因为书中有很多气功术语都是宋朝以后才开始用的，所以成书时间不会早于宋朝。但它的思想可能是许逊这个门派师传徒，一代一代口传心授传下来的。在《灵剑子》一书中，气功这个词不是作为一个专用名词来使用的。过去练功叫修行，就是修道，也叫行气，可以解释为练周天，也可叫呼吸吐纳，也可称运气、行气，就是把气的功能加强起来，一方面修德，做好事，一方面练气功，使身体发生变化，到一定程度修成了，就叫“道气功成”。

晋朝以后，道教、佛教等宗教在中国兴盛起来了。宗教利用了气功，把气功神秘化了。本来气功是练气修德，很具体很实际的，可是宗教化以后，就追求修炼成神、成仙、成佛了。这么一来，气功的科学本质没有了，但是如果翻开中国气功史，可看到就在晋、隋、唐这一

时期，有很多古人用气来命名的著作，如《气诀》、《气经》等，书中写的都是练气、用气的内容。《气经》中讲了几十种练气、用气的方法，连发放外气的方法都有，叫“布气”。以后宗教淹没了气功，气功的名词就没了。

金、元以后，很多练功夫的，为了抵抗外族的侵略，将气功的修炼用到武术上来，逐渐形成了武术气功。随着武术气功的兴起，慢慢破除了宗教的神学思想。你说有神、有佛、有鬼，练功时求神、拜佛，说有神、佛保佑，可是打仗的时候有本事的打死没本事的，这个时候神、佛怎么不来保佑？慢慢人们对宗教的信仰就淡漠了，气功逐渐又从宗教里面分离出来，重新开始讲气、练气，宋代就讲吐纳之气了。随着武术气功的发展，武当派、少林派两大家逐渐形成。清末有了武气派的著作，也有了少林派著作《少林拳术秘诀》，内有专章叫《气功阐微》，专门阐述气功。其中明确指出，“气功之说有二：一养气、一练气。”于是气功一词又逐渐叫起来了，明清以后讲练气比较突出，到民国初年搞气功的人就多了。1931年王竹林正式出版了《意气功详解》一书，直接以气功命名。很多医生通过学练佛家、道家功夫，把它用到医疗上来，称之为“气功疗法”。最早是1934年董浩写的《肺病特殊疗法——气功疗法》，1938年方公溥又出版了《气功治验录》，还创立了“公溥气功治疗院”。

这样，气功一词，起于晋代许逊《灵剑子》一书中的“道气功成”，以后发展到武术气功，又以后成了气功疗法，但气功一词却没有广泛传开。一直到了解放以后，有个老干部叫刘贵珍，在河北省卫生厅的同意和支持下，将自己练功与多年临床经验予以总结，写了一本《气功疗法实践》，该书在卫生部的关怀下，正式出版，以后还译成外文，“气功疗法”在国内外就传开了。以后又把气功作为中医学的一部分，成立了气功疗养院、气功疗养所，在气功治疗、气功研究方面均取得了很大成绩。遗憾的是文化大革命把中国的传统文化——气功打入十八层地狱的最底层，搞气功的都成了“牛鬼蛇神”。这样一来把气功基本“杀”得差不多了，扫干净了。“文革”结束之后气功事业发生了空前的变化，气功发展成为一门独特的科学。现在大家都约定俗成了，一说气功都懂得指的是一门特殊的学问，“气功”成了关于人们身心健康的一门特殊学问的代名词了。

III、气功的含义

我们搞气功这门学问，怎么认识气功？现在给气功下定义的人绝大部分不是搞气功的。搞气功的下定义又由于练气功的方法、目的、内容不同，下的定义也不同，真是“仁者见仁，智者见智”。气功一词既然成了囊括各门派功法，并作为这门学问的专用词汇，就必须对它的内涵、外延作明确的规范。这些年来，为气功规范定义者为数不少。1987年我统计，大约有四、五十家，但是没有哪一家为众人所公认。他们都是照自己一家功法来下定义。比如有人下定义，说气功是通过“三调”（调身、调心、调息）来增强身体健康的一种方法。可是有的气功并不搞“三调”，我们智能气功就没按“三调”的路子走，这算不算气功？又有人下定义说气功是练气的功夫。那么不练气的叫不叫气功？如佛家的参禅，一打坐，呼吸气也不练，大自然的气也不练，那叫不叫气功？还有松静疗法，算不算气功？如果按一种具体功法下定义就不准确，没有普遍的适用性。我们要给气功下个科学的定义，就要全面考虑，适用于各家，那就不能局限在“气”上。要从气功的根本实质是什么去考虑，使所下定义能把气功这门学问的内容概括起来，内涵和外延能让人一目了然。要想做到这一点，就必须跳出

气功各个门派的圈子，站得高一点，看一看各门派的关键内容是什么，实质性东西是什么，有没有相同点，在哪些地方相同，把它集中起来下定义。智能气功就是这样总览气功最根本的特性，来给气功下定义的。

我们给气功的定义是：气功是建立在整体生命观理论上，通过主动的内向性运用意识活动的锻炼，改造、完美、提高人体的生命功能，把自然本能变为自觉智能的实践。

这个定义包含哪几方面的内容呢？

一，指出了气功的理论基础是整体生命观。这个整体观包括：宇宙大自然是一个整体；人本身是一个整体；人和大自然、社会是一个整体。以前也叫“天人整体观”。

有些人讲，气功好，效果也不错，就是没有理论。你没有学，怎么知道没有理论？光道家的书籍就有一万多卷，正统《道藏》五千多卷，《续道藏》第一集三百多卷，不入藏的道家书籍还有几千卷；佛家《大正藏》（汉文部分）七千多卷，还不包括藏文部分，一万多卷。虽然这些书中，好多内容是教义，但还是有很多属于气功的东西！诸子百家有几千卷，《四库全书》有几万卷，里面也有好多气功内容。只是有些人不学、不懂得而已。就是看了，也仅当成学说，不把它当气功。不过古人写的气功理论也是让人难懂，一说人就要谈国家，一谈国家就先谈天，一连串的整体观。说人得天地人一块说，不容易让人领会。现在没有哪门科学这样干了。讲人就讲人体结构，讲自然就讲自然，分科讲。古人不是，一讲是整个的，一揽子。所以现在科学界说气功不叫理论，叫自然哲学。其实这正表明了传统气功整体观的特殊性。我们搞气功的人，就要认识到这叫整体观，气功理论基础是整体观。

二，指明了气功的特殊锻炼方法。它是通过主动的内向性运用意识来锻炼的。什么是内向性运用意识？咱们人都有意识活动，这是人类的类特性，没有意识就不叫人。但是，我们练气功运用意识和一般意识活动是不一样的。普通人意识活动的特征是围绕一个东西延伸出去往外“膨胀”的，属外向性的。再就是考虑的问题往往是和自己的生命活动关系不大的事情，也可以说是自己生命活动以外的事，这叫外向。练气功就不是了，它强调内向性的意识活动，精神要集中，要内向，要把自己的意识活动与生命活动结合到一起。把意念收到自己身体里来，把自己的生命活动作为考察、思索的对象，不是往外走，而是向里边来，这种意识活动就叫内向性意识活动。这是气功精神实质——内向性运用意识就叫气功！练气功练什么？就是练内向性运用意识。把这个问题领会了，就把最关键的实质掌握了。

三，明确了气功锻炼的目的。气功锻炼的目的是改造、完美、提高人们的生命功能，把人的自然本能提高起来，并能掌握运用它，使之变为自觉的智能。现在人的功能有好多地方还未脱离本能的范畴。什么叫本能？婴儿生下来会吃奶就叫本能，这种本能与动物没有什么区别，所以叫自然本能。练气功就是通过气功的锻炼使人逐渐变自然本能为自觉智能。

四，指明了气功是运用功法来完美自己身心、提高自己生命功能的实践。气功就是在整体观理论指导下通过内向性运用意识的锻炼，来改变人体功能状态的实践。如果你只懂得气功的道理和方法，没有实际去练，那不能叫作气功，只能叫有气功的学问。这与语言和言语的关系很相似：语言是指词汇和语法结合的学问，叫语言学；言语即说话，用以表达思想感情。你懂得了语言学而不说话那不叫言语。气功的知识叫气功学，根据气功学知识去实际练功才叫气功。比如你有了游泳的知识而不下水游，那不能叫游泳。只有实际锻炼的时候，用知识支配身体，里面形成一个整体化的模式，成了定式，这个模式才是游泳功能。练气功也是这样，通过锻炼，身体里形成定式，那才叫气功，不练不叫气功。

咱们对气功所下的定义，有理论、有方法，讲了作用、讲了实质，这个定义说明了以下几点：气功一定要实践，实践了还要达到一定的目的，即把人的身心素质提高起来，没达到目的也不叫气功。达到这个目的的手段是锻炼，但如果不是通过内向性运用意识去锻炼，也不叫气功。搞体育打篮球、跑步可以使身体健康，那不叫气功，只有内向性运用意识才叫气功。所以说这个定义包括了气功的全部内涵，因而说它是完整的，也是符合现代科学对定义规范的要求的。对此定义曾有人提出诘难，曰：“气功界都认为整体观理论是古气功家创建的，就是说气功是先于整体观的，因此以整体观理论作为气功的指导理论这一基础不能成立。”对此，我们认为：①这里给气功下的定义是从现代的实际状态而言的，不是探讨气功的发展史。②未形成整体观理论以前的气功，是原始气功，尽管如此，古人的练功实践也是符合整体观理论要求的，只是尚未形成理论以自觉运用而已。正因为如此，古气功家才能创建整体理论。

那么，这个气功定义能否包容各门派？能够包容。定义中虽然没有讲气，但强调意念，意念一动气就会动，气随意动，气自然而然就在其中。那直接讲气不好吗？因为有的门派不练气，佛家好多门派就不练气，就是练气的功法到了高级阶段也不练气。如道家功先炼精化气，再炼气化神，到开天门、结大丹之后就不练气了。用“气”来给气功下定义反而使气功的范围狭窄了，不讲气而强调意念就抓住了气功的根本。因为传统气功不管各家各派，无论道家、佛家、医家、儒家、武术，只要练功夫都强调运用意念，“全凭心意用功夫”，就是练意念。佛家叫“明心见性”，心性就是意念，道家叫“修心炼性”，儒家叫“存心养性”。武术气功也练意念，练武术讲“意气君来骨肉臣”，意和气是最根本的。现在流行的气功也同样是从意识上下功夫。有人讲：我练功不要意念，只随随便便练。其实“随便”不是叫你练功时可以随便去吵架、打人和干别的事，而是要你脑子里有练功的概念，只是不搞意守。当你想着练功要随便，这本身就是意念活动，它是用“随便”这个念头来把脑子拴住而不去想别的。其实，“不用意念，随随便便”这句话本身就是给了你一种特殊的拘住你思想的方法，它也是练功运用意识的一个内容。中国的气功如此，外国的气功也都符合咱们这个定义的要求。外国搞松弛疗法，要求放松，放松就是意念与自己生命活动结合起来，这不也是内向性运用意识吗？外国还出现了一种心理疗法，美国有个癌症病人采用心理疗法，意想用白血球把癌细胞吃掉，结果病治好了。这也是内向运用意识，等于练气功了。我们给气功所下的定义，使气功的内涵和外延更加深刻广泛了。

IV、气功与体育锻炼的区别

为什么要讲这个问题？因为咱们要搞气功事业，将来会碰到很多搞体育的人，他们说：“你们智能气功比比划划和搞体育有什么区别？”我们讲气功和体育不一样，有很大的差别。当然它们有一个共同的目的：体育锻炼是为了健康身体，气功锻炼的目的之一，也是为了健康身体。但是二者的手段、方法和达到的效果都不一样。气功和体育锻炼最大的区别在哪里？气功锻炼是内向性运用意识；体育锻炼总的来讲是外向性运用意识（除了健美运动外），这是最根本的区别。下面讲它们的具体区别。了解了这个问题，才能进一步加深对气功锻炼的认识。

第一，锻炼的内容不一样。体育锻炼主要是练形体，虽然体育锻炼也要练意志力，但意

志力的练习是通过长期坚持形体锻炼，而逐渐使意志力顽强起来的，而且很多人都是外界逼着去练的，所以说意志力的锻炼不是主动去练的，是被动的。体育运动也讲呼吸，但并没有通过呼吸去促进、提高体育锻炼的效果，也没有把它当个锻炼内容来练，而气功就不是。气功也练形体，尤其动功要练形体，但它把意识的锻炼作为主要内容，通过意识来练形体。意念是主导的，意念在前，形体是跟着的，是附属的，这是和体育锻炼的根本不同点。再有，气功讲调息，练呼吸是气功健身的一个重要内容、也是气功锻炼的一个重要方面。另外，气功特别注意陶冶性情、涵养道德，体育锻炼没有认真注意陶冶性情。以上是锻炼内容不一样。

第二，在形体锻炼上也不一样。体育锻炼时精神“服务”于形体运动，而气功锻炼中形体运动要“服务”于精神。而且两者的机制也不一样。体育锻炼的绝大部分锻炼内容都是一个完整的反射弧：接受一个刺激，从感觉神经进入，到大脑皮层作出决定，再通过运动神经传出来，这么一个反射过程叫完整反射弧。气功不是，气功是自己内部发命令，一想练功了，就往那一站，老师喊口令是为了整齐，其实做动作也是自己给自己发命令，不是受外界刺激才引起大脑发布运动指令。老师喊“翘掌”自己想着翘掌，是自己在发命令，把意念和形体紧密结合起来。由于脑子里面直接发布运动指令，所以它不是完整反射弧。气功的不完整反射弧与体育运动的完整反射弧比较，前者节省了能量，因为它不接受外界刺激，传入神经便不引起兴奋，消耗能量减少了，而且它的运动的直接性、主动性也都节省了能量。

第三，锻炼的目的不一样。体育锻炼虽然讲发展体育运动，增强人民体质。可是真正搞体育的时候，往往是想得到比赛的好成绩，尤其是职业运动员，把一切努力都集中到创造良好成绩上去了。消耗能量的目的是为了创造好成绩，很少想到如何提高自己的身体健康层次。气功锻炼是以提高自己本身的智能为目的，锻炼的结果要落实到提高自己的智慧和能力上，其结果不一样。有人说体育锻炼不也是为了身体好吗？但是看看体坛运动健将们，中年以后有几个身体好的？能达到普通人的健康水平的不到一半。中国的运动员可能在一半左右，国外运动员连一半都达不到。气功锻炼可以治病，可以提高身体素质，把意念用到自己身体里面，有病可以治病，没病的用于提高自身的健康层次。目的不同使两种运动方式引起身体里的变化过程不一样，变化结果不一样。

第四，人体的新陈代谢变化不一样。体育运动消耗能量，就需要氧气，使耗氧量增加，运动越剧烈能量消耗越多，氧气消耗也越多，呼吸就急促，运动以后就需要休息和补充养料，来弥补身体消耗的能量。所以一般来讲，运动量越大，休息时间相应越长，摄取的营养需要越多，排出去的也多，使进出的能流加大。譬如，我们普通人进来五个能量，通过合成变为化学能，一活动消耗五个能量，收支平衡。运动员不是，消耗十个得进十个，如果消耗十五个，就要进来十五个，出入能流加大了。耗氧量大了，就要休息补充，不然平衡不了。气功锻炼不一样，不是加大出入能流，而且是改变生命有序化的状态。通过练气功，把人体生命活动变得更加有序。生命活动有序化增强了，消耗就少了，工作效率就高了，这样生命力就提高了。打个比喻：咱们到食堂买饭，人很多，你也挤，我也挤，乱七八糟无秩序，卖得很慢。如果有秩序，把队排好，每个人把钱准备好，卖起来就快多了，这叫有序化。能量消耗不多，但工作效率提高了。练气功生命活动的变化和这个相仿佛，通过练气功把整个生命活动有序化了，彼此之间配合比较好，整体化强了，这么一来，能量消耗少了，整个生命力反而提高了。实际上人体里有很多能量都无谓地消耗了，里面你撞我，我撞你，用不到实际地方上去。这也是练气功和体育锻炼的区别所在。

明白了这一点，我们就可以领会为什么练气功越到老来越好，老当益壮了。为了让大家理解，我过去打过这样一个比喻：人的生命要进行新陈代谢，新的进来旧的出去。好比做买卖，不会经营的老板不抓经营管理，只一味把营业额加大，年底结算亏本了。会经营的老板明确买卖不论多少，目的是要有利润，他加强经营管理，保证利润额，积累资金，扩大生产。搞气功就好比会经营的老板，把能量和生命力往体内收藏。尽量减少消耗，慢慢身体就强壮了，功能就会得到更多的开发，寿命就延长了。所以练气功的人老了反而身体更健康，老当益壮，“返老还童”，七八十岁不显老。一般练气功三、四年的人，与同龄人比较要年轻五至十岁。运动员就不一样了，到了中年以后身体就不行了，因为消耗太多了。我碰到些国家级运动员，给他们讲这个道理，他们都认为太对了，说给我们早讲就好了！我说早讲也不行，你是运动员不拼命能行吗？他们又问：能不能解决？我说你们结合起来，一方面练消耗的，一方面练气功练点养的。现在外国好多运动员开始练气功，把体育和练气功结合起来，从而增强了精神的稳定性，提高了竞技的成绩。运动员这一关还没过好，精神稳定性不够，往往遇到困难局面就打败仗，意识不过关，缺乏稳定性和顽强性。再就是平时消耗太多了，不懂怎么来养。国外现在慢慢在解决这些问题。

另外，对人体感触机能的作用也不同。练气功可以使人的感触机能的敏感度提高，还能开发出特异功能来。运动员绝对没有练出特异功能的，从古到今一个也没有。体育锻炼不是增加敏感度，而只能是增强人的忍耐力。

在这一节里，我们主要讲了这么几个问题：一是气功的含义。讲了对气功整体怎么认识，首先讲气是什么？讲了气的含义和气的转化，气功的气包括大自然的气和人体的气，它们是一致的，可以互相作用、互相转化。我们练气功要把大自然的气拿来为自己所用，怎么拿来呢？一个是意念，一个是德性。用意念把气收归自己身体里来，用德性把它固定起来。气是真实存在的，是物质的，现代科学已经证明了这一点。二是气功一词的由来。气功这个名词也可以说是几经沧桑，我们现在不是对气功来训诂来考察，而是结合当代所有气功的实质，下了一个定义，这个定义是各个门派都能接受的。气功是建立在整体生命观的理论基础上，通过主动的内向性运用意识的锻炼，来改造、完美、提高人体的生命功能，变自然本能为自觉智能的实践。我们是这样给气功下定义的。这个定义有理论基础，有锻炼方法，有练功的目的，而且指出了气功是实践的过程。最后讲了气功与体育锻炼的区别。

第二节 气功的类别

I、气功的分类

中国气功门派种类繁多。过去说有“三千六百旁门，八万四千外道”，过去气功书都说自己是正门，别人都是旁门外道。其实功门并不分好坏，好坏在人，我们现在不去分辨谁外道谁旁门，谁正道谁正门，而是将这么多复杂的气功功门分分类，认识一下古气功和现代气功。目前，全国推广的功法二、三十种，小的功法可能五、六百种，如果全面统计可能有几千种，我们不能一门一门介绍，只好梳梳辫子，归归类，按门类作一概括介绍。归类的方法很多，我们主要是根据其练功的方法、形式、内容、目的以及功法的来源等来划分。有些名词是我们起的，有些是古来就有的。

一. 从练功内容分

根据练功内容，气功可分为性功、命功和性命双修功。

（一）性功：性指神意、精神，是整个神经活动的总和。如果着眼于精神来练功，就称为性功。象佛家的参禅、道家的清静功都属性功，日常生活中的涵养道德、陶冶性情也属于性功范畴。如果以智能气功的意元体理论作指导，练功从意元体或意元体参照系着手的也都称为性功。练性从精神入手，精神在脑子里，所以练性功的一般从上面走，容易使人聪明智慧。脑力劳动者宜练此功。

（二）命功：命指形体、有形的生命，精、气都属命的范畴。从练形气入手，练精和气的都称命功。它对强健身体作用比较突出。一般来讲搞体力劳动者练命功要更好一些。但也有相反的说法，即认为脑力劳动者练命功好。持这种说法的人是没有真正搞过气功。搞脑力劳动需要头脑聪明，而你练命功把气都充养形体了，脑内的气自然就会去的少，开发智慧就慢一点。体力劳动者练性功，把脑子强化起来，能不能转化为体力呢？能，但直接转化是不行的。所以脑力劳动者宜练性功，而体力劳动者宜练命功，强壮体力。

（三）性命双修功：性命双修功是性功和命功都练。过去有先修命功后修性功的，也有先修性功再修命功的，最后性命都好了，很多人把它当作性命双修。严格说起来这都不能叫性命双修，因为你先修一个后修一个，只能叫性命双全。道家功本来是炼精化气，炼气化神，先从精气走的，本身就是命功，可是他们也叫性命双修，他们说因为要集中精神呀！如果集中精神叫性命双修，那所有气功都可以叫性命双修了，哪个气功不集中精神？所以，明清以后的道家对性命双修功这个名词的解释，是不够确切的。其实真正的性命双修功，不是这样讲的。性功，真正来讲是佛家功，佛家功的根本大道是走意识。重性不重身体，认为身体是臭皮囊，练功要把臭皮囊扔掉，要脱离三界上西方极乐世界。称身体为色身，有形的不要它，要精神，这是性功。命功呢，道家功除了清静功之外基本都是命功，尽管道家不承认这一点，如果把他们的练功过程、练功目的分析一下就明白了。练功的目的是要把“我执”去掉达到“心性灵明”。可是道家功一直在练这个“我”，练到所谓结婴儿还有个“我”，最后还有九年面壁之功，之后才能把“我”破除，到最后那一步才到真正的性功。所以说道家功基本是命功。真正的性命双修功太少了。从文献上来看，儒家功应该是上修性功，下修命功，可是儒家的具体功法早就没有了。从金、元之后，有一部分人以儒家为主，吸收了佛家的性，运用道家的命一起来搞，那就是老师给开天门修性，然后从天门用性光照着下面元海来修命，同时练，把这叫性命双修。实际上，这都不够性命双修。春秋战国之前的清静功法，不是光修命功属于性命双修，但它的功法没有传下来。后世的开天门修性、照元海修命传下来不多，里面还有好多禁忌，所以现在真正搞性命双修功的不多了。

二. 从练功的具体形式（体态）来分

这种分类方法，是按照四威仪：行、站、坐、卧，这四种练功的具体形式分的。按道理来讲这本身不叫气功的类别。因为同是一种功，你可以站着练、坐着练、走着练、躺着练。它不应叫气功分类方法，只能叫练功四种威仪的运用，是不同的练功方式，作为一种分类方法是不太合适的。但是现在气功界里也已经把它作为分类的方法了，所以我们智能功也得把这种分类方法谈一谈。

（一）站功：以站式练功，又称站庄。站庄可以算静功，也可以算动功，动、静功都可以练它。一般来说站庄属于强壮功法，不同的功门有不同的站庄方法，又是武术的基本功。练武术一般开始不能先练姿势，而是练站庄，把筋骨换一换。古语云：“要把骨髓洗，先从站庄起。”练哪门武术都得从站庄开始，不搞站庄是有拳无功，过去有“练拳不练功，到老一场空”、“练拳不练腿，老了成个冒失鬼”之说。站庄的方法很多，不同的功门有不同的站庄方法，以后在《智能气功科学精义》里还要讲。一般说，练站庄对强壮身体是有很美好处的，而且它容易练意志。近代武术界王芗斋（已故），他本来是练形意拳的，根据练站庄的体会，把形意拳改成大成拳，着重练站庄——意拳站庄。写过书，讲了站庄里面有32种力。所以站庄是个最基本的功夫。同学们不要小看站庄，三心并站庄要认真去练，把姿式放低一点，非常刻苦地练，一个站庄什么都练得出来。

（二）坐功：坐着练功，可以盘腿坐或跪坐，也可以坐在椅子、凳子上，怎么坐都行。一般传统功法里边把坐功列为正式功门。道家周天功、佛家参禅都以坐功为主，一练功就要打坐。坐功姿势比较牢靠，一般来讲，要入大定都练坐功，一坐几天、几个月不动（个别也有练卧功的）。而站庄一站几个月就比较困难，所以以前就把练功称为静坐，视坐功为主要功法，把静坐看作练功的关键。我看了一些台湾的气功书，就把气功叫静坐。按道理来讲，坐功应是个最好的功门，可智能功为什么不搞坐功？因为时代变了，过去是单个练功，我们现在是大众练功，从动中求通。所以，智能功就不把它作为主要功门了，在传统功法是主要功门。

（三）卧功：就是躺着练。《智能气功科学精义》有一章专讲体式，里面讲了很多种卧功的练法，具体姿势这里就不讲了。这里告诉大家，你躺着的时候，就躺着练功；你练哪种功法就躺着按哪种功法练。躺着练好处是容易放松，但启动真气要慢一点。三心并站庄就可以躺着练，拉气也可以躺着拉。由于躺着全身放松，着地面积大了，支撑点多了，气感就明显一些。一般不把卧功当作专门练功的方式，但有些病人不能站不能坐就得练卧功。能站能坐的人，就把它作为一个辅助功法。上月（指92年9月）“中心”来了一个病人，食道癌晚期连水都喝不了啦，老俩口都来了，住在咱们卫生所里。我们教他拉气，他意志很顽强，醒着的时候自己就躺着拉气，睡着了老伴给他拉气，拉了十多天，能够吃饭了，慢慢能跟大伙一道练功了。所以，不能动的人，躺着练也是个好方法。

（四）行功：古人没有这个提法，只是说四威仪“行、站、坐、卧，不离这个”，即你走路不离这个功，坐不离这个功，站、卧，都不离这个功。过去没有专门练走功的，但是，练武术练到一定程度，走路的时候也要求保持一种练功的状态。武术里面有很多步法，步是“手、眼、身、法、步”五要之一，这个“步”是个很重要的东西。他们练步是为了对敌的，蹦、跳、进、退，走步时都是带着气功态的。现在的郭林新气功就是郭林老师新创的一种行功，它专练走步，一边走步一边配合呼吸，用吸、吸、呼两吸一呼或四吸三呼。他这个功法治病效果很好，治好了不少癌症病人。文化大革命中，郭林老师是全国独一无二不怕当“牛鬼蛇神”的气功家，从1971年开始出来教功，这位女同志真是什么也不在乎，派出所关他三次关进去放出来，还是教功。在文化大革命结束后，他的行功是全国普及最早的功法，也是全国风行一时的大功法之一。郭林老师不仅创立了一个新的功门，而且在改革传统气功上迈出了第一步。我在哪里都这样讲，我们对在历史上曾为气功事业作出一定贡献的人，都要做出正确的评价，应当把他们的功绩摆够，我们搞气功科学就不能有门派之见，讲学问更不能

这样搞。行功在传统功法中没有单独立门，行功中也没有站功和坐功，而唯独这个“行功”还有坐功、有头部按摩法。郭林新气功算是特殊。

三. 从形体的动静分

分为动功、静功、动静兼修功三种。

（一）动功：身体有动作的功叫动功。在传统气功里是不强调动功的，认为动功是小道、小术，不能成大道。实际上这种讲法是不对的。真正的大道应该不分动、静，动也是静，静也是动，动静不分，才是大道。强从动静上分那就错了。

（二）静功：练功时形体不动的称为静功。站、坐、躺着身形不动都算静功。一走就算动功了。大家可能问：你这个动功、静功是从形体动静来分的，和一般的不一样呀？我说，他不这样分就错了，盘腿打坐叫静功，身体虽不大动，但气还在里面动；练动功形体动，脑子不静行吗？叫动中求静。所以动静不是绝对的，是相对的，区别动静功只能从形体的动静来分。

（三）动静兼修功：有两种情况，一种是一方面练动功，一方面练静功。比如练武术的，练完动功之后，再盘腿打坐；或者是先练站庄、坐功之后，再练动作。这种先动后静或先静后动，都是动静兼修。再有一种功法本身动作不剧烈，动作范围不大，虽然有动，但以静为主要前提，虽然练静但又通过动作来练静，这种功法本身具有动静两重特点，也叫动静兼修功。有好多功法象过去的导引功法、武术气功、智能气功的动功都属于动静兼修。实际上，对于动静兼修功，古人讲：动静兼修、动静两攘。不过如果把练的方法变一变，比如智能功的捧气贯顶法、形神庄，要是发声发力地练，就变成硬气功了。一般习惯却都讲静功是高级，动功是初级，可是好多不练动功的和尚、道士身体都不好，气都不足。如果你叫他练动功，他瞧不起动功，认为是皮毛，不值得练，这是一种偏见。动功能帮助气血流通，动作安排得好，效益要比静功强很多倍。练功的目的在于气血要通，神也要通，一定的动对身体通透是有意义的，作用很明显。对这些问题要有一个起码的认识，静也不高级，动也不高级，不动不静也不高级，只有做到动也静，静也静，动也动，静也动，动静都是内在的不动，你着于哪一边都不对，静动分不开了，内在的精神境界总在气功态上，那才叫高级。

四. 从练气的功用分

可分为“硬气功”和“软气功”。这是我们给编的，过去没有这种分法。

（一）硬气功：武术、杂技表演的有一些功夫，如“刀枪不入”、“银枪探喉”、“力托双吨”、“头撞石碑”等，都属于硬气功。

（二）软气功：指用于养生、防治疾病的各种功法。

所谓“硬气功”、“软气功”其实是指练气功以后对气的不同应用方法而言。硬气功一般是通过练动作，升气、降气，配合喷气、吞气，把气凝聚得更浓缩一点。通过气的凝聚把气憋到一块，聚到一起，聚则成形。硬气功开始练“头撞石碑”、“力托双吨”等都要聚气、憋气。虽然到后来也能砸石头，但骨头跟棉花那么软，叫“骨软如棉”。练硬气功如果不往高层次走，只练到运气的层次，往往晚年要出毛病，很多人得心血管病，因为气憋住了。要再往高层次练——往内气上走，往“骨软如棉”方向去练，练硬气功也就不会出毛病了。软气功就是一般的养生气功，用来使气血畅通，治病强身。其实“硬气功”、“软气功”的分

法不科学，并不是哪个气硬哪个气软，它们是真气的不同应用、不同的练法体现出不同的功能来。

五. 从气功的渊源分

这是根据气功的起源、演变的不同来分的。详细地分，可分为儒家功、道家功、佛家功、医家功、武术气功和民间气功这六类。实际上从最根本的渊源分就是儒、释、道三家。

(一) 儒家功：人们认为儒家就是搞学问，搞社会科学和国家治理，一般不认为儒家有气功。这一点不是现在才有这种说法。从唐朝以后，儒家就光传学问，讲五经四书（那时候还不叫五经四书）等儒家的著作，对怎样搞学问这一点就不传了。其实儒家有着治学修身的根本大道和根本方法，治学修身本身就是气功的内容，所以说，儒家的功夫也叫修身的学问或治学的学问。现在搞气功的人们都讲要搞“中和之气”，可是什么叫“中和之气”，唯独儒家作了明确的解释。什么是“中和”？（不是化学的中和）儒家讲的“中和”是指两个词“中”与“和”的总和。“中”是“喜怒哀乐之未发谓之中”，就是喜怒哀乐的情绪都不发生，脑子里没有什么情绪，这种精神状态引起来的身体里面气机状态称为“中”。“中”不是当中不偏不倚的意思，而是什么也不着，什么情绪也没有，安安静静。“和”就是不因外界刺激而引起情绪产生，但是当你受到外界事物刺激以后，你要对事物起反应，就不那么安安静静了，要在起反应过程中来表现“和”。起反应的什么状态叫“和”呢？《中庸》讲，“发而皆中节谓之和”，你发出的思想正好和外界事物合适，客观主观相对应了。拿现在话来讲，叫作真正唯物论的反映论。它是什么样子，你就反映什么样子，好比一面镜子一样，外面一个事物一照，把它原样照出来正好和它一样，称为“和”。如果安静的状态和处理事物的状态结合起来就称为“中和”。“中和”是自然的意思，是事物本来的面貌，安静的时候什么情绪都不起，是本来面貌，是正常规律；当你和外界事物起作用的时候，你本身的主观和外界的客观必须结合得非常好，脑子里起反映是由于外界事物的客观存在而引起的。打个比喻：这个事物是五个，你正好反映五个，这是客观的反映。有五个你反应六个，其中有一个就不是客观存在的了，是你主观产生的，这不对。有五个你反映四个，你主观把一个消掉了，那也不对，不是它本来应该有的状态。所以无论是“中”还是“和”都是属于事物的本然状态。这一点是儒家气功最根本的道理、最根本的练功指导思想，它要求自然，而且它不象别的功法让你单搞一套，它是让你在日常生活当中、在工作当中、人与人接触当中保持“中和之气”，所以儒家功是最难练的。儒家讲的很多东西都是让你去实践，不是光念念书就完了。儒家讲的孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻，按道理都是属于气功。现在我们的智能功就把儒家功这些道理作为处理日常生活、陶冶性情、涵养道德的内容了，也就是气功生活化的内容了。儒家讲不讲特殊练法呢？孟子讲养“浩然之气”、“勿忘勿助”。只要是在日常生活中练功，恰到好处，保持本然状态，而且把养“浩然之气”、“勿忘勿助”作为指导思想的气功，都属于儒家功。“揠苗助长”的故事也是孟子讲的，意思是修炼自己心性应该顺其自然，不应该去帮忙，而且要“心勿忘，勿助长”。《大学》里面讲的“修身齐家治国平天下”，在修身之前有“格物、致知、诚意、正心”这八大纲目。实际上都是让你在日常生活中更好地练功，保持“中和之气”。

(二) 道家功：按历史源流来讲，道家 and 道教不等同。道家鼎盛于春秋战国时期，道教是东汉以后按着道家的学说和神仙家学说而创立的。道教是道家的一个变种。我们讲道家功

实际上包括了道教气功在里面。现在的气功只要是练精、气、神的，都属于道家功。聚津成精、炼精化气、炼气化神、炼神还虚都没离开练精气神，都应该属于道家功。现在中国大部分气功都是属于道家功。道家功是土生土长的功夫，在春秋战国时期，讲精、讲气、讲神都是单独讲的。精气神三者并讲，是战国末期至秦汉时代才提出来的。这是因为道家也在逐步发展，这个发展又和医学气功有联系，这点讲医学气功时还要讲。道家功门派很多，演变过程很复杂。一般的道家功就是练精、气、神。道家功有不同方法，有先从精入手的，有先从气入手的，也有先从神入手的。在不同的时代，它们练的东西也不一样。但是道家功无论是哪一派，都强调精、气、神。道家功有全真派、正一派。正一派属于画符、掐诀、念咒的这一派，其实它也要练精气神，不练精气神光掐诀念咒也不行，《道藏》中写了正一派的许多诀、咒，而且讲掐诀、念咒同样是精、气、神在起作用。清修派也是练精、气、神的。道家功最常见的功法是周天功、呼吸吐纳功等。

（三）佛家功：佛家功是从印度传到中国来的。佛家功它不叫练功，叫“修心性”。练功讲修性、练性的，基本上是佛家功。“性”亦称为“真如”，是指人体生命功能或者说一个生命体生命功能的总合，是一个生命里边最根本的东西。最早的佛家功就是参禅，参禅有佛祖禅，（中国的祖师禅是中国土生土长的）佛祖禅是佛留下来练禅的方法，它基本上是让你脑子里面出个印象或出个概念，用脑子里的这个印象和概念来练功。比如说佛教修禅宗的，在你前面摆个东西，让你看一看它，看完了闭着眼睛想那个形状，通过意识来练功。从精神入手，从有形到无形这样练起来的，这是佛家功。不管以后搞止观也好，搞禅宗也好，都离不开这个最根本的观念。我在以前讲课没有这样归纳它，这次讲课把儒释道三家练功的根本特点给大家讲一下。道家的“存思”应该属于佛家功的变种，现在佛家功也变了，真正练佛家功的人好多是从密宗过来的，而真正把佛家的功夫当作气功来对待，也是近年才有的。在以前佛家不叫“功”，因为它讲“人”这个肉体没用处，是个累赘，练练之后把它扔掉，光要那个精神，把精神练出来之后，拿精神去起作用。它认为精神不死，精神不灭。

从总的来讲，儒、释、道三家来源不一样，修炼方法也不一样。佛家讲练“性”，实际上是练精神，儒家练气，道家练精气神（实际从练精开始）。这三家每一家占了一个方面：精、气、神，道家功没有一个不从精上走，佛家功都从神上走，儒家功从气（不是人体之气）上走。但是，这些功门几千年来互相影响、互相渗透，彼此之间你吸收了我的，我吸收了你的，到宋朝各功门、功法融汇就比较多了，你中有我，我中有你，从金元以后就更明显了。如创建道家全真派的王重阳，他就讲三教合一，《金莲正宗》就是儒释道三家合起来的。儒家从宋朝宋明理学就接受了佛、道二家的一部分观点。唯独佛家顽固一点，不接受别家的，它反对道家，说道家是“恋尸鬼”，说道家人怕死，老想保存着尸体，但是他们在修炼方法上又偷点道家东西，比如唐朝止观大师智顗，他把道家“六字诀”就拿过来了，佛家也有六字诀了。“止观”的“止”是守丹田，也是道家的东西。同时佛家也赞同儒家的在人世间做好事的主张、做好事、做善事。所以儒、释、道三家都在不同程度上以自己为主吸收别家的东西。到了明清以后，就分不清哪家是哪家了，除了宗教教义是独立的，而真正练功的内容都掺合了。讲这些主要是让大家了解现在的功法，说是哪一家都说不清，将来你们看古典书，说是佛家著作，可是里面也有道家、儒家思想，说道家著作，也有佛家、儒家思想。

（四）医学气功：中医学气功是早期道家气功的一个分支。春秋战国时期研究自然科学的都属于道家，研究社会科学都是儒家和法家。医学属于自然科学的一部分，应属于道家功

的一个分支，它的练功方法与道家有好多相同的地方，只不过它更加强调人体里的经络气脉。道家的发展和医学的成就是相辅相成的。中医学向前发展一步，道家的气功理论也向前发展一步。在以前道家理论就讲道，以后讲精、气，称“一气论”，当中医的精、气、神观点都建立起来以后，道家练功才练精、气、神了，道家功和中医气功好多地方是相通的。一般来说，后世的经脉周天功实际上都属于医家功，但是道家也有练经络的，它应该是受了医家气功的影响。

（五）武术气功：武术气功在金元之后占了一席之地。武术气功起来以后，又把气功内容丰富了（以后讲气功发展史还要具体讲）。因为气功的发展历史，它经历了一个否定之否定的螺旋。古典气功没有宗教，唐宋以后进入宗教气功，然后气功又否定了宗教。否定得最早的是武术气功，医学气功并没有把宗教否定。武术气功更强调练形体，它的重点是把神和气集中到形体上来，把形体各部功能强化起来。武术气功对一般人是有益的，练功后身体会好一点，更实际了一些，因为武术气功要打，男的也好，女的也好，江湖也好，国家也好，都要去打仗，你身体不好不行呀。武术气功是把神和气集中到形，把形的功能强化起来，力量强一些，反应速度快一些。而道家气功是把精神和形体集中到气上去，佛家气功则把精气集中到神上去。不同的功法集中点不一样，要求目的也不一样。现在好多练武术的人，他们不练气功，光去练那个架子去了，实际上真正的武术气功，对现在的人来说，用处非常之大。我觉得气功发展就要沿着这条路，越走越实用才对。武术气功是很实用的，但过去都把它用于打架去了，这就不实用了。现在咱们把武术气功转过来，杀人的方法去掉，不去用来打仗，用来健身。整个气功发展过程到了武术气功阶段，较以往前进了一步。我们现在又在武术气功的基础上再前进一步，要让人“活”，不是让人“死”。

另外，民间气功就是儒、释、道各家气功跑到民间去了，不成体系。民间气功不应单成一类，它只是一个存在形式。

六．从练功对人体的作用分

这种分类方法是根据练气功之后产生效益、起什么作用来分类的，分类的方法、名词都是我们安排的，这种分类有实用价值。我们一共分了四种。

（一）祛病功：或叫健身祛病功。练这一类气功，治疗疾病效果突出，别的方面效果不那么突出，这样的功我们叫它祛病功。按道理讲，任何一种气功都应该有治疗疾病的作用，但是有的功法它突出了治疗疾病，如松静功、行功等，当然祛病功的种类有很多种，而且是结合着不同的病有不同的练法，各种导引法，象巢元方的《诸病源候论》里面就有一百多种导引法，不同的病有不同的练法。完全对照着病来练的也叫祛病功，在《寿世保元》里面也有治病功，清代沈金鳌写的《杂病源流犀烛》里面在每种病之后都列有导引法和练功方法，明朝还有一本《勿药元诠》，不是讲具体练功方法，但讲的也是祛病功。具体的练功方法在前面说的《诸病源候论》、《杂病源流犀烛》这两本书里最突出。这样的功法、这样的功门都叫祛病功。如果有些人说，我就想治病，不想搞别的，那练练祛病功就可以，比如郭林的新气功疗法，前些年有好多病人练，病好得很快。对病人来说，祛病功就是好功法。

（二）强壮功：如果说练气功最初级的效用是治病，把病治好了以后，练功再提高一个层次就需要把人的身心健康提高一个层次，使身体更加健壮。健壮主要指形体，当然人体健壮以后，精神也会健壮，但是精神健壮和提高精神层次不能划等号。一般来说，武术气功大

都属于强壮功，硬气功也都属于强壮功。练武术气功，力量强大了，大到什么程度呢？一般能把千百斤重的东西抱起来，如山东刘垣明（原来在我们这里当过辅导老师，现在到加拿大去了，他原来头发白了，练智能功头发变黑了，以后又练出特异功能来了），他从十二岁就练少林功，以后练太极功、硬气功，能将八百斤重的缸（里面装有铁砂）抱起来走十几步。

河南一个打豹的何老汉，这个老汉是河南省政协委员，七十九岁了，他以前练过武术，功夫很好。他一辈子打了七只老虎三百多只豹子，都是活的，那是什么力量！我前年到河南省孟县去讲课，正巧碰上他在开县政协。我在孟县召开的智能功学习班三千人的大会上说，我听说你们县有个打豹老英雄，我要向他学习。咱们智能功到哪都要谦虚。我这么说，别人告诉了他，会完以后，他到我住处说：“我就是打豹老汉，你说向我学习，我真要向你学习，你是个气功大师，一来当着几千人的面说要向我学习，就凭这一点，我就要向你学习。”然后我和他聊天，谈了七个多钟头。他就讲年轻时学习练功的情况。我说：“你怎么样打豹呀？”他说豹子一来，一跳、一窜、一咬，我双手往它身上一按就行了。我又问：“听说你还能把豹子装在袋里？”他说：“这有点窍门，用手按住豹子脖子上的动脉，它脑子就缺血，昏迷不会动了，把前腿一背让头往口袋里钻，把后腿往袋子一塞，捆起来，扛起就走。”他打的三百多只豹子中，只打死过一只，是一百八十多斤的豹子王（一般的豹子是一百三十斤左右）。怎么把豹子打死了呢？那一次把这豹子逮住了，正往笼子里装，周围人一看那么大的豹子，大叫：“豹子王，别咬……”他一回头，一撒手，豹子王“呼”冲出笼子了。老汉紧追，他能追得上豹子，一般出不了七里地就追上，狼一般一里地就追上了，他跑得就这么快。在一个悬崖上，豹子跳下去了。豹子没了，他跟着跳下去了。这真是一只豹子王，真精！悬崖下面有个洞，它钻进洞里去了。这何老汉跑到这儿，它往前一扑，拿齿咬上了，老汉一转身“啪”一掌就把它打死了。老汉的头皮都给咬破了，留下疤痕，只要稍慢一点，脑袋就开花了，可转身一掌就把豹子打死了，回去剖开那豹子发现心肝肺都碎了。这老汉现在仍健在。这说明练强壮功可以使人很强大，很有力气，奔跑速度可以很快。

前面讲过的刘垣明老师，他在去加拿大临别时，给我讲了他过去练功的情况。他们练武术气功要练跑得快，就腿捆沙袋，身穿铁沙背心，一天到晚老穿着、带着，天冷天热不能脱。十天半个月加上四两（背心前面加一两，后面加一两，两腿各加一两），全年350天，就是30多个四两。五至十年以后，把沙袋全卸下来，人就可象飞一样。这个强壮功，是武术气功，它很有意义的。另外，我在六十年代与一个练蛤蟆气站庄的人相识，他练的蛤蟆气与小说讲的不一样，就是练站庄。他是平行站的，慢慢练得大腿站平了，身体再往后仰，仰直了，形成上下两个直角，只要这样站下来，什么功夫都有了。三、四层楼一下就能跳上去。我们练的三心并站庄也是一种非常简单的强壮功法。关键看你能否站的很低，最好对着墙站，把鞋脱了，脚趾抵到墙，大腿站平以后，身子往后仰，慢慢离开墙一拳宽、二拳宽、三拳宽，你的功夫就上升了。功夫就是这么练出来的。

（三）周天功：练了这种功以后，身体气脉，周天能通了。周天不是围着天转一圈的意思，古人观天象把北斗星斗柄按一定轨道旋转一圈叫做一个周天。认为人和大自然相同，人体和天一样也是一个小天地，气血在人体按着一定的经脉或路线转一圈，叫作周天。有些功练了之后在这方面作用明显，把这些功就叫做周天功。周天功是道家功的根本内容，道家功大部分是周天功，练道家功过去有大周天、小周天。把周天练通了以后，再往上就是要结丹，出特异功能，古人练周天功是这么个层次。现在气功界流行的很多功法，很多功门都是周天

功的演变。人们往往把周天功看作中国传统气功的正宗，其实周天功仅仅是中国传统气功里的一种。练周天功比较复杂，一层一层地练。周天功有经脉周天、丹道周天、意念周天三种。道家功的正宗一般是练丹道周天，医家气功和武当派气功他们是练经脉周天，还有的武术气功是练意念周天。这三种周天功，“通”的难易程度不一样，丹道周天最难练，现在练丹道功的人不多了，一般练小周天练成了，就应该把性机能练没有了。我在全国各地跑了快二十年了，练丹道周天结了小丹的在全国我只见到三个人。经脉周天容易点，一般来说把经脉练通了也得百天左右。意念周天靠意念想，可以很快就通。意念周天最好通，组场练可以几分钟就通了；通经脉周天要几个月；通丹道周天要几年。一般经脉周天通了身体就不闹病了，意念周天通了还不行，该闹病照样闹。三种周天内容不一样，“通”的程度不一样，效果也不一样。我们搞智能功的人，就得把所有的道理都弄懂才行。对周天功应该这样全面地认识。具体怎么练，以后讲各家具体功法时再说。

（四）智能功：“智”是指智慧，“能”是指能力。练智能功能够提高人们的智慧和能力，更确切地讲是能提高人们的超常智能。普通人的智慧和能力是常态智能，超常智能相当于特异功能。我们把擅长于开发常态智能与超常智能的功法称作智能气功。古人说的智能功有不同的含义。按道理来讲，各种功门当你练到高层次的时候，都应该能开发智慧，都应该出特异功能，过去叫“神通”。从这种意义上讲，每种功又都可称作智能功。不过要时间很长，十年、二十年、三十年，或者更长的时间才会出现。有的人一辈子也出不了特异功能。再一种是练功中有诀窍。老师帮助开天门、开天目。天门在哪儿？一般的是从脑门入发际一寸半直到百会这一大段都叫天门。每个人的具体位置不一样，需要会找那个地方。过去老师给开天门需自己一“定”，看徒弟的天门位置在哪儿，用手一点进去，徒弟就有感觉了。老师给点是给加了气，加了气就容易敏感了，用意念守住那个点，练功就易练了。天门、天目，都要选准地方开才行。上面讲的是一般的开天门，它和密宗的开天门不一样，密宗开天门是头顶出个缝，把吉祥草一放可以进去，到脑子里面去了。那不扎脑子吗？大家学过生理解剖，脑子是两半嘛！脑半球中间有空隙，是掉进这个空隙。这是密宗破瓦法的开天门。

一般练功开天门是用中指把头顶点一下，一点，头顶一动弹，一开始是血管在动。（下面庞老师一边讲一边带功开天门）同学们把一只手放在头顶上，不要碰着头顶，轻轻碰一下头发没关系。安静、安静，舌轻轻抵住上腭，不要顶到牙齿缝，抵到软硬腭交界处，头顶上有点跳动的感觉，那是头皮上的动脉血管集中起来了出现的一种跳动的感觉，它和脉搏的速度是一样的。有的人出现这种感觉了，那就是头顶的气在动，过去开天门就是这样感觉。有的人不是跳而是头顶酥酥的；有的冒冷气；有的头顶发胀；有的有发紧的感觉。有特殊感觉那个动点，就是你自己天门的位置，天门位置大约有一平方厘米。有人动的靠前，有人动的靠后。你注意那个地方，用意念想着那个地方用手指头向两面扒开，想头顶骨分开了，往外分，往外分。头皮骨放松，分开……同学们摸一摸头顶，骨头缝可能比以前大了一些，有的人能开半公分，这就叫开天门。同学们摸摸头顶缝是不是宽了一点？（众答：宽了！）开天门就这么简单，没有什么了不起。以前说开天门可了不得，想开天门要给老师磕头，起誓。其实开天门就这么简单，我们集体开天门也能做到。开天门以后练功就不容易出事，象一般的高血压、脑冲血就不大容易出现了。但是有些人不练把它封住就没办法了，你经常练不要封，封住气不好通就不好。你经常练，使气从天门处畅通，内外气就好接通了。使大自然之气从头顶进来直接营养脑子，这样练气功就更快一点。因为天门开了，上面有动点有感觉，把精

神集中到这里，然后再注意全身，那不就是性命双修了吗？这样练气功就练得快了。过去的智能功就是开天门练功。咱们的智能功具有广义智能功练了可以开发智能的特点，而克服了它需要几十年时间的缺点，又不象古人狭义的智能功需要开天门练功，可以很快就开发智能。咱们的智能功就有这个特殊性。我今天带着大家在头上开天门，实际上是把顶心通了通。有的同学头顶上开始有个缝，开了缝以后没有事不需让别人摸去，别人一摸一抠把脏气贯进去了会难受，就不好开发智慧了，所以过去把这当个禁忌，不能让别人去摸。

七. 从练功的封闭、开放性分

如前所述，气功分类基本上是以以上六大类。但是我们还不满足于这六大种。经过综合，若按现代观点来分，可以分为封闭性、开放性两大类。一类属于开放性功法，一类属于封闭性功法。过去练功不是开放，就是封闭，不会有别的东西，这里面没有中间路线，也不能说我又开放又封闭，开放就是开放，封闭就是封闭。当然有的功先封闭后开放，但是没有先开放后封闭的。

什么叫封闭性功法？封闭性功法是把人体的生命活动和大自然界的活动初步地或者一般地把它隔离开来，把自己的精气神封到身体里面不散出去，靠自身的精气神来练功，练自己内部的精气神。过去道家、佛家的大部分功法都是这个样子，不怎么和外界接触，到深山老林里边去练，这叫脱离红尘，不染尘世。并不是光到山里面就算脱离红尘了，练功时还有要求：“耳、目、口三宝，闭塞勿发通。”耳目口代表精气神，眼不看外面，耳不听外面，不张口说话，把精气神收到里面去了。一般耳代表精、眼代表神、口代表气，讲话讲多了，口开神气散；看东西看多了神就跑了；听的多了，伤了自己的精气。把耳目口三宝往里面收进去，和外界不接触，这样去练功，把自己精气神保存起来，保存之后充足了，少消耗，让它炼精化气，炼气化神。这样的功法叫作封闭性功法。过去道家的周天功在开天门以前是封闭性功法，清静功也是，佛家功练止观、参禅的都是封闭性功法，象这些封闭性功法在过去都认为是练功的正宗。

过去封闭型功法封闭到什么程度呢？他们叫闭关（“闭关自守”本是气功用语，来自佛家功）。那些老和尚、老道有点资格了，他可以住在一间小房子里，吃、喝、拉、撒都在里面不出来。一闭关最少是一年，还有三年、五年的，不接触人，吃饭由别人送去，有个小窗户，别人送进去，吃完了拿出来。大小便接在盆里边，别人拿走，不许说话。更厉害的是有的坐在井里边，坐在大缸里面，缸口边钉上一圈大钉子，一动就扎着肉体，只能坐在里面不动弹，这叫闭关自守。过去练功真够受罪。“不经一番寒彻骨，那来梅花扑鼻香！”封闭性功法，非常难练，就这样是否都练成了呢？好多人也未练成。人本来是个社会的人，是和社会有联系的，人不接触社会，心还是在想，过去有这么一句话“身闲心不闲，不必入深山”，意思是身体闲，心老想事，入深山也没用。

另一种是开放性功法。这种功法不是把精气神封住，而是放出去和外界接触，神、气、形都开放。象这样的功就需要在人世间练功了，不出家了。道家有火功道人，就是在家练功，当老道可以结婚。象张道陵这一派，到现在已传了六十几代人了，他这一派可以结婚生子，接触尘世，精气神都开放。开放性功法有很多好处，不过它也有不足之处。你在屋子里安安静静还静不下来，你在人世间能静得下来？能够精神专一吗？所以在过去开放性功法往往修炼水平比较低。过去说开放性功法是左道旁门，不是正门。现在来分析，古人的开放性功法

大部分带有迷信色彩，叩头、烧香、拜佛，求神求鬼，他不是靠自己。封闭性功法靠自己的精、气、神，是反宿命论的，认为功夫练到一定程度，我这个命由我自己主宰叫作“我命由我不由天”，天主宰不了。“跳出三界外，不在五行中”，当然能不能跳出去，是另一回事，它的指导思想是如此。开放性功法就不然了，他不相信自己，相信外面，拜北斗、拜太阳、拜月亮、拜鬼、拜神、拜这拜那，这一拜呢，注意力放到外面去了，这不开放了吗？吃气、吃雷（阴雨天打雷闪电时在外面吃雷气）这都属于开放性功法。服气法在服气方面没有迷信，但是其他方面迷信比较多。

咱们智能功也开放但和迷信没有关联。我们是把古人的开放性功法认真地分析一番，把它合理的东西拿过来。比如说拜北斗星，拜北斗星时心想北斗星发光，把光从外面收进来，收北斗星之光气，这不是把大自然之气收到自己体内了吗？跟练捧气贯顶拉气收气有什么不一样？你把那个拜神的内容去掉不要，把自然之气（混元气）拿过来为我所用不是很好吗？古人他不懂得这一点，真当北斗星里有七个大神仙。其实并没有什么神仙。我们就想着遥远的混元气，实际上是想到北斗星、北极星的方向去了，这一下起码把我们和银河系最基本的混元气连接上了。这是个很简单的道理。1986年碰到一个搞宗教气功的掌门人，他认为自己不可一世，是全国宗教气功最高的头目了，其实他只是他那一派的掌门人。我就问他：“你们的功怎么着？”他说：“我们的功夫是到各星球上去游。”我说：“你游过没有？”他答：“还没有游过。”我说：“你是掌门人还没游过？”他说：“我还没到那个水平。”我说：“你掌门人还没水平？”他说：“别着急，我快了。”1986年在河南焦作开了一次气功的“鬼会”，会上都讲“鬼”，你跟什么鬼打交道，他跟什么鬼打交道，谁的鬼大，谁就受人尊敬。有一个人说：“我能跟鬼到星球上玩去，并带着人去玩。”有一个参加了那个会的人回来给我说，他真感到一阵黑，自己一下就到北斗七星去了，还说看到里面有七个大红门。我说那简直是胡说八道，什么鬼、什么神，没那回事，那是自欺欺人。看看《列子·周穆王》，书中早就把鬼神的事说得很清楚了，把实质都揭露出来了——春秋战国的书早就把它揭出来了，而有的人现在却还认为是真的，可笑到什么程度！《列子·周穆王》那篇文章讲西方来了个化人，自诩很有本事，给周穆王说能带他上天，让周穆王闭着眼拉着他的衣服，于是一下子上了天，到了天上看见那里景色非常好，真以为到了紫微宫，然后化人将他带回去。回到家一看，周围的人和天上看到的仙人形象很象，就问周围的人是怎么回事？周围的人就说：“大王，你刚才没有动，还是坐在这里，没有上天，你所看到的是您自己的默想、存想。”实际上周穆王上天的经过是那个化人想的，也就是他意识造形，周穆王比较敏感，感觉到化人所想的东西，并不是真的上天了。可是现在还有人搞这套东西。

过去开放性功法里有这些弊病，就留给了现在气功界，搞什么跟外星人说话，跟佛爷说话，见佛祖这一套东西。我们应该把过去开放性功法中的一些封建迷信的东西清除出去，把合理的东西留下来。开放性功法能把人和社会、自然界连成一个整体，这样练起功来要快。叩头也好，拜北斗也好，拜那个神鬼也好，他那儿一叩头，身体一运动，再加上精神集中，对气血流通有好处，容易使气血通畅，反复叩头，不知不觉慢慢把小周天叩通了，小周天叩通了，气脉能通，就出现“法轮自转”了。所以古人开放性功法里面，有很多科学的、有用的东西。

气功的分类就讲这么多。

II、流派与共性

中国的气功流派很多，源远流长，气功文化非常丰富，这个宝库值得挖掘。但是这么多流派也带来很多问题。比如开始练功的人，想念念书，一看道藏五千多卷，佛藏几千卷；想练练功，一看门派这么多，这个派，那个派，眼花缭乱，无所适从。而且这些流派之间由于你练这个，我练那个，你这么练，他那么练。有这么说的，也有那么说的，有的还顶牛，还有你骂我，我骂你。说宗教与世无争吧，但道教骂佛教骂儒教，佛教自己内部也相互骂，修禅宗的骂念佛的，念佛的骂修禅的。道家里面练周天的骂清静派，清静派的骂吐纳的，吐纳的骂练气的，相互都骂。“宗教与世无争”没有了。那么我们初学气功的练哪个好？没法练。现在搞气功研究的人，翻开气功著作看了看，马上又合住了。算了，别管它们了，他骂他黑，都差不多，没有白的，一丘之貉。无所适从了。各个门派都是守着自己这一点，不想前进了，这是门派的弊病。现在搞智能功就应该了解：为什么中国气功会形成这么多门派？怎么形成的？怎么解决这些问题？气功科学就是要认识这些问题，解决这些问题。

首先我们讲流派形成的客观原因。这么多流派，它是怎样形成的，古人没讲。我们按客观分析，人的生命活动是非常复杂的，人是个多层次的多面体，你要想使人在现有水平上通过练功上长一个层次，这就很麻烦了。因为多层次，很复杂，可以从这儿往上长，也可以从那里往上升；可以先走这，也可以先走那。这样就形成了要上长一个层次，就有了不同的路线，不同的路径。好比咱们要到北京城，全国各地条条道路通北京。比如从秦皇岛到北京从东往西行，从青海到北京从西往东行。这一下该有人骂街了，去北京明明是从东往西，你为什么说从西往东？站的位置不同，角度不同，到达共同点，走的路线不一样，这本来是很自然的事情。同样道理，人是精气神三者的统一体，先从精入手可以练，先从气入手也可以练，先从神入手也可以练，从神气入手也可以练，从神形入手也可以练，都行呀。练周天，守上丹田、中丹田、下丹田都可以练。这本来是个自然现象，复杂的生命体，它就有多种方法可以达到同一目的。人的客观复杂性决定了中国古人可以用各种方法来使人达到一个更加健康的状况。

明白了以上道理，再看中国古代指导练功的理论体系，它是复杂的，同时又是比较简单的。中国古代认为宇宙和人都遵循着一个共同规律：从无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦生万物。大自然界是这样，人体也是这样，都是这个过程。理论有不同层次，有无极的层次，有太极的层次，有阴阳、四象、八卦、万物不同的层次。练气功如果你着眼于人和大自然界最基本的物质，这个物质道家叫作“道”，儒家称作“无极”，也称作“易”，医家称作“太虚”。从这个层次练功叫清净功法。清净功法具体讲就是一无所着，什么都没有。人的元气、元精、元神合到一起就是最原始的混元气。从这个层次练功的，纯真自然，一了百了，什么都不搞。

从太极层次练功（太极和无极相仿佛但不完全等同），注意人的元气，大自然的元气。大自然的元气，它可以生化万物。这里边就是太极的“一”了。如果注意阴阳这个层次，就从人的阴、阳功能练起来，现在还有升阴降阳、抑阳升阴的。东北有一个气功老前辈叫舒玉赞的老先生，他搞的止玄功，功法就是调整阴阳。另外从四象层次练，四象和三才是一致的，四象有个阴，有个阳，有个半阴，有个半阳，相当搞“三”。这个“三”在人体里面可以是精、气、神，从四象和三才层次就是练精气神了；若从八卦层次练就具体了，到人体奇

经八脉经络里了，就更复杂了。所以，不同的层次有不同的理论，立论不同，主张也不一样。所以功法在不同的理论指导下建立了不同的体系。这样很矛盾呀，搞阴阳的得分辨阴阳；搞“三才”的得分辨精气神；搞八卦的得分辨经络；搞五行得分辨五脏六腑；还有辨证施治的按着一个病一个病来。因立论不一样，主张就不一样。由理论上的分歧产生了主张上的对立。功法也对立起来了。

再有练功的目的不一样，有的练功就是为身体健康，有的练功为了聪明，有的练功为了成佛。目的不一样，练功方法也不一样，练功效用就不一样了，主张也不一样了。

还有这种情况，同一个功法，一个老师教的，练的方法也一样，可是练功以后每个人体会不一样。一个老师教十个徒弟，十个徒弟体会各不相同。因为人的身体非常复杂，各个人情况不一样，你这个感觉突出点，他那个感觉突出点。他那儿一突出便偏了一点，他再去教学生就按他突出的去教。由于各人体体会不同，就把各自的不同体会再传授给学生，慢慢分了很多派，原来的一个门派就分出很多支来。譬如现在练周天功的，都说是邱处机的龙门派。现在大的龙门派有十几个，都说是邱处机教的。同一个人教的，怎么变的这么多门派。有的变得风马牛不相及了，简直是五花八门。就是一个老师教的，由于徒弟各自体会不同，练、练、练，慢慢地练偏了，把老师的忘了，按自己走偏的往下传，变成了五花八门。这也是形成多种流派的重要原因。我们大家如果懂得了这个道理，就明白了流派是这样来的。目的是一个，都是为了健身，从一个健康层次上升到另一个健康层次，一步一步提高。但是由于人这个客观存在太复杂了，古典的气功理论也很复杂，每个人练功目的多少也有些不同，各人练功的体会不同，有这么多变化，传下去就形成千差万别了。明白这些道理，就会理解门派之争没有必要，也不应该，都是一个根长来的！一个根本，慢慢分去，成了一本万株，不应有门派之争。

弄清楚以上原因，我们在教功、宣传气功就这样宣传：你根据你的目的选一个适合自己的功法就行了。有这么多功法，有不同的效用，哪个更适合你，自己选一个。然后你再把各门气功求同存异（或者叫求大同存小异），再扩展开来，把气功作为一门学问来对待。我们智能功正在做这个工作。

气功门派有这么多区别，那有没有共同的东西？古人说过，气功就是三调：调身、调心、调息。我们把古人这三条用现代语言变了变，内容也稍微变了一下。综观各家功法，我们认为各个门派的气功有共性，共性是什么呢？

- 一．任何一门气功，它都必须主动运用意识。
- 二．练气功都要涵养道德。
- 三．要调整呼吸（智能功在练五元庄时就有调整呼吸）。
- 四．要注意形体（姿势）的调整。

我们把它叫做练气功的四大要旨，也称练功的四大精义。我们有一门课，叫《智能气功科学精义》，就专门讲这四个方面。我们只有知道了中国的气功有它的流派特征和它的共性，既看到差异，又看到相同之处，才能在此基础上把气功提高一步，走向气功科学。

第三节 历史的启示

在前两节，我们已将气功在横的方面即从气功包含的内容方面作了简述。这一节，我们

将从纵的方面即历史方面概述一下。以后在《中国气功发展简史》一书中还要作全面的论述。

I、中华气功发展的几个历史阶段

中国气功历史悠久，内容丰富。现在国内写中国气功历史的，已有四、五家了，基本上写的都是气功断代史，即哪朝哪代的气功怎么样，有什么人，什么著作。这样写可不可以呢？我说可以。但是它没有讲出中国气功全面发展的历史和特征。我们根据气功发展的不同时期的不同特征来进行归类，弄清它的发展过程，力求找到它的发展规律。我们把它分为三个时期、六个阶段，若细分则是九个阶段。三个时期是：朴素气功时期、宗教气功时期和现代气功时期。每个时期里又分兴起阶段和隆盛阶段。

一、朴素气功时期（自远古至秦）

为什么叫朴素气功时期？因为它的特征是很少有神秘色彩，没有或很少有宗教的影响，保存着气功初期的朴素唯物主义的科学态度。这个时期又分了两个阶段：一个是属于远古阶段，就是气功形成阶段；第二是气功的隆盛阶段。

至于说气功是什么时候形成的，那就不好说了。因为没有文字记载，目前尚无确切的文献可以考证。从国内出土文物来看，中国的气功大约在五千年前已经有了。70年代青海省出土的陶器，里面还装有谷子，经同位素检查证实是4650年以前的东西。陶器罐上画有人们站立的姿势，那个形象、口型、面貌都跟现在站立是一样的。唯一不同的是人像上男下女，可能是表示人在练气功时阴阳平衡、阴阳混合了。根据这个出土的文物来看，气功应在4500年前就有了，不然就不可能把人练功的姿势画到图上。甘肃省也出土了几件文物，可能是五千年前左右的，考古学家尚无作出结论。但是这几件文物当中有这个特征：人头顶上有一个小洞。半坡村出土的是人面鱼身，头顶也有圆洞。我们搞气功研究者一看，觉得大概是那时候人就开天门了。因为陶人其他地方很完整，唯独头上有个小洞，有三角形的，有圆形的。看来古人那时候就练气功了。从《史记》上记载，轩辕黄帝那时就讲“养五气，治五兵”，说明五行已经确立了，天文学已经发达了。看来中国古代气功是很发达了。尧让位给许由，许由不干，要脱离人世。说明那时养生、避世、人生观的情况和练气功有很大连带关系。那个时候人的文化水平那么低，却能把天文学的东西掌握的很好，那个智慧怎么来呀，看来恐怕与人们掌握了气功很有关系。

不仅中国，在世界上几个古老的文明古国都在差不多的时期内发明了陶器、青铜器、铁器。那时相距遥远，交通不发达，又没有通讯工具，信息很难传播，为什么能够同时发明这些东西。现代科学家们也感到迷惑不解。英国有几个写世界人类文化史的就提出这个问题，考查了多少年也考查不清楚。这实际是意识感传。任何发明创造，只要它发明出来以后，人们慢慢地认识它，成了人们的知识，在脑子里打上了烙印就成为意识场，很自然地慢慢向外传播，一传出去，距离很远，很敏感的人感知到了信息，他就能照样做出来。这属于意识传播的方式。意识传播是整体性的，这在讲整体观时将详细讲这些问题。因此，在远古时期，就应该有了气功，但那个时候没有形成文字，没有形成系统，它是自然存在着，未能很好地传下来，这是气功创建时期的情况。

到了春秋战国就形成朴素气功的兴盛时期。这个“兴盛”有两个意思：一是当时练气功

的人比较多了，内容也比较丰富了；二是对练气功的很多道理，很多的机理都作了比较明确的解释和阐述。历史上有诸子蜂起、百家争鸣之说。他们争什么呀？争不同的人生观、世界观。他们的观点就是在练功的时候，形成了自己的治学态度，形成了自己的一套人生观、世界观和方法论。在这些古人当中，他们练功练出了成绩。所以那个时候，不仅气功从理论上建立起来了，而且练功方法也都有，超常智能也出现了，对人的生命活动开始认识了。记载得最多、最早、最全面的是《管子》。《管子》，对人的功能作了唯物主义的解释。《管子》中说：“思之思之，又重思之，思之不通，鬼神将通之。非鬼神之力也，精气之极也。”管子在2700年以前，能作出这样正确的论述简直了不起。当时还有个叫詹何的气功家，他可以把水中的鱼不用网捞上来。还有个叫蒲且子的，把天上飞的鸟用手一指而能吸住，所谓“连鸟于百仞之上，鸢鱼于大渊之中。”《淮南子》指出：“此皆于清静之道，太浩之和也。”他们都是讲这些功能是练功出的功能。而现在有些练气功的人，一出功能就说是“星外人”、“高级生命”、“神”、“佛”等给的。二千年以前，我们的老祖宗就讲了“非鬼神之力也，精气之极也。”现在科学这么发达，很多气功师还去拜神、拜鬼，还讲“搞气功到高层次就得有鬼有神，庞鹤鸣不讲鬼神，他不高级。”要不就讲“他不说实话”。而且古人还讲了很多怎样能出功能的道理，讲精气往里收，这样功能就能出来。这些完全是人本身的功能，不是外来的功能。这一时期的很多论述，现在用来练功夫，还非常有用，属于根本大道的范畴。

这个时期的特点：第一是把气功当作学问来对待，不管你搞什么学术都要把练功作为根本，作为治学修身的学问来对待，通过练功把身体素质提高了，认识事物就深刻了。第二是它没有神学色彩或很少有神学色彩。

二．宗教气功时期（从汉初到清末）

从汉朝至清末整个封建社会时期属于宗教气功时期。为什么称作宗教气功时期？因为气功已开始和宗教相结合。过去朴素气功反映人体生命科学的特征，被宗教教义、神学外衣笼罩了，气功披上了宗教的外衣，披上神学外衣了。气功变成神学，有几个方面原因。

一是当时生产力很低下，人对自然的认识就靠人们的感觉器官。练气功可以开发出超常智能（有个别人没练功也有超常智能）。这些超常智能可以认识普通人认识不了的一些东西，于是当时就把这些人称作圣人。少数人有功能，大多数人不能理解它，这样就把气功自然而然神秘化了。而且随着气功进一步发展，慢慢地人们有了功能以后，先认识了自然界的東西，搞了很多发明创造，象天文学、音律学、数学等，还做了很多器械都非常先进；然后慢慢钻研人的精神活动，研究人体生命活动。那时对人体生命活动的研究分不清精神和肉体怎么回事。

二是在练功的时候会出现很多幻觉。脑子里出现的人体形象比人要高大，光辉灿烂，和普通人不一样。这样一来，就无形地、自然地创造出了神、上帝。本来练功到一定程度是要揭示人的生命奥秘，由于那个时期科学还不发达，对人认识还非常肤浅，对精神活动还不了解，就把一些幻觉当成真的，认为是神，这样神学就创造出来了。

宗教的产生，不仅是马克思所讲的，是被压迫阶级用来呻吟，是被压迫阶级用来反抗统治阶级，以后被统治阶级利用，变成精神鸦片，而且还有个气功因素在里面。这只是我们一家之言，现代科学界还没这样讲。但也有些人听了说有道理。

战国时有个方术学派叫神仙家，他们就把老辈子练气功有本事的人称作仙，把中国气功

再加以神化，慢慢搞成道教了。在这个时期佛教也进入中国了。这么一来，中国的气功就变样子了。气功变样子还有另外一个原因，那就是秦始皇焚书坑儒。因为过去儒家都练功夫，秦始皇一坑儒，谁也不敢说来研究社会了，只有去研究精神。所以不知不觉也跑到神学里来了。再有，汉朝董仲舒要废除百家独尊儒术，但是他的独尊儒术和原来的儒家不一样了，他搞了很多谶纬神学，结果儒家没有被抬上去，道家把神学借过来，就变成了道教。这样宗教就起来了。那时练功的目的就不再是治学修身做学问了，变为作佛作祖，从治学修身的实，变为修心性的虚。

从汉朝的心术学，到魏晋时期的玄学，以后完全宗教化了。宗教气功也经过了两个阶段，即宗教兴起阶段和宗教的隆盛阶段。道教开始是民间宗教，从张道陵的五斗米教、太平道，以后慢慢转为天师道（有南天师道、北天师道），以后为上清道，再从民间的宗教慢慢转为唐代的国立道教。气功从本来是研究人体科学的而转成为反动的宗教，这是不是气功的倒退？其实不然，因为气功是门学问，它不断往前发展，虽然开始披上了宗教的外衣，但另一方面，功法的发展更具体化、细腻化了。所以到了汉朝、魏晋时期，气功的著作非常多，也更加具体了，吐纳法、呼吸法、练气方法都有了，这是当时气功的一个特征。道教是如此，佛教呢？佛教理论从印度传过来（开始传的是小乘），很快和中国古典的传统理论结合到一起，慢慢创造了中国的大乘佛教，中国的大乘佛教和印度的大乘佛教好多地方都不一样，是土洋结合，理论观点、修治方法也不一样。这么一来就把中国的文化更丰富了。同时宗教也是新东西，这样也就促使气功也向前发展。唐代是中国儒、释、道为主的传统文化最鼎盛的时期。再一个特征是气功完全宗教化了。从宋朝以后，佛教、道教没有生机了，而儒家出了新的程朱理学，三家的宗教气功开始往一起融合，而且气功的方法更具体了一些，气功越发展越细。一开始说要保密，“天机不可泄露”，随着时代发展，逐步泄露出很多以前不泄露的问题，这是因为人们的知识、语言比以前丰富，叙述的词汇也多起来，内容就多了。到了宋朝之后，功法就更多，门派也多了。所以金元之后各个门派都起来了，而且武术气功也起来了，武术气功一起来，标示着宗教气功走向它的反面了。

所以在这个时期它的特点是宗教化，但功法具体了。强调方法多了，把根本道理丢了，由根本大道变为具体的方术。有人问：这不是矛盾了吗？宗教是很笼统的，怎么会讲具体方法呢？正是因为气功进入宗教，不再是作为学问来对待它，所以按练功方法走到术里来了，变为了简单的技术。宗教时期气功就是这个特点。

三．现代气功时期（民国初至今）

这一时期也分了两个阶段：即医疗气功时期和气功科学时期。医疗气功时期指“文革”以前，气功只应用在医疗领域里面。从“文革”以后气功兴起来，慢慢走上气功科学时期。这段时期大家比较熟悉，只简单讲一下。

这个时期最大特点是抛弃了或揭开了传统气功的神秘性，恢复了气功的本来科学面目。气功本来是研究人体生命奥秘的科学，我们现在搞气功科学就是要恢复气功的这个本来面目。同学们可能要问，咱们第三节书叫“历史的启示”，现在讲气功历史的发展有什么意义？这要告诉同学们，气功的历史是随着社会的不断进步、随着社会整个文化的不断前进而发展的。气功的历史很长了，但是它不是固定的，不是一成不变的，而是在不断地改变自己的面貌。

现在气功界有这样一种论点，说现在气功关键是继承。我说对，应该是继承。问题是怎么去继承？我们认为搞气功要了解气功的全面情况，但关键是要拿出传统气功里面的好东西，要找出它发展的必然性。在我们讲《中国气功发展简史》的时候，每个阶段有哪些功法，这些功法是从哪些功法变过来的，它为什么这样变，要讲出道理来。现在我们讲得比较简单，只是告诉同学们，气功的历史不是直线发展的，它的形式和内容是曲折发展的，不同的时代有不同的内容，但气功总的来说是越来越健康，对人体生命和自然认识越来越深刻。我们只有懂得这个过程，才能够承担起继承和发展气功的任务来。要不然，继承什么？现在有些气功家把气功功法说得越古老越好，一说武术就是达摩老祖，一说养生就是黄老之术，推到轩辕皇帝那里去了。真是轩辕皇帝吗？古人写书是这么写，现在人们也这么说，那么轩辕皇帝跟谁学的呢？如果说越古越好，往上走，走，推到猴子那儿去了，那就不行了。历史是前进的、发展的，现代就是比古人好。对古人的东西要了解它，这样才能做好继承和发展。

以上讲了气功历史发展的三个时期。为什么有这些变化？因为气功这门学问，从气功科学来说，它实际上是人类文化的一个总根源。气功既要满足人们一般的科学知识和物质生活的需要，同时也要满足人们精神文化生活的需要。因为人类社会在不断向前发展，就有不同的需要，所以气功就要变化。朴素气功时期，是人类由原始社会走向私有制时期，人类文化需要全面发展，朴素气功建立了整体的、朴素的唯物主义。到了封建社会，私有制的封建农民小生产方式确立起来了，当时的物质生活有一般的技术就可以了，技术革命不多，他们需要精神生活，这样物质生活和精神生活开始分开了，所以产生了宗教。再向前发展到资本主义社会，资本主义社会对物质需要更多了，一般常态智能起的作用更多一点。宗教继续发生变化，这样气功就不再服务于宗教了，慢慢开始满足人们的健康需要，进入了现代。

II、时代的要求

对于气功来说，当今时代的要求是什么呢？首先，当今的时代是科学高度发展的时代，物质文明在向前发展。在这样的历史背景下，要求气功促进当代科学的发展。一般讲，现代科学要促进气功发展，我们讲这只是问题的一个方面，反过来说，气功也要促进科学的发展。这两个方面是互相促进的。咱们站在气功科学高度，更加强调的是气功促进当代科学的发展。因为现代科学在很多方面走投无路、发展不下去了，这就需要气功为科学发展创造条件，促进科学向前发展。怎样去促进？

首先，气功科学可为现代科学提供很多的新的研究领域和研究对象。人是最复杂、最高级的生物，所以研究人以后必然能够提供更多的素材，来促进当代科学的发展。当然，从理论来讲要从整体观来解决这些问题，从气功来讲是解决方法论问题。这个以后还要讲。

其次，现代科学高度发展，物质文明很快得到提高。我们东方一般都是注重精神，而西方几千年来都是注重物质的，尤其近几百年来，在这种思想指导下，经过两次产业革命，科学技术很发达，物质生活比较丰富，但是精神文明非常贫乏，人们精神空虚。西方无论哪一个国家都曾产生些哲学家，但这些都不能成为人们的精神支柱。西方的宗教破灭，就产生了精神空虚，需要搞精神的东西，搞什么呢？搞瑜伽，超级静坐法，搞变相宗教，而且出现了野蛮宗教。60年代在美国出现一个“人民圣殿教”，搞集体自杀，好多高级知识分子也进去了。这就说明西方在物质极大丰富之后，人的精神空虚了。人在精神上如何获得自由？怎样

真正认识生命的规律？就需把精神领域的研究放到科学的高度来对待它，来研究它（精神也是科学），让大家把过去相信上帝的精神安慰，挪到自己身上来。马克思讲过，过去人们是围绕着宗教的太阳在旋转，现在要人们围绕自己的太阳来旋转，他讲的是破除宗教权威的问题。这句话用来搞气功是非常有意义的。

搞气功要求人们从精神上不信仰外面，要相信自己，这就需要科学化，必然使得传统气功发生改变。现在练气功这个面非常广了，不象过去只是少数人练功，现在要解决的是整个世界人群的问题。这就是时代对气功科学提出的要求——满足人的、社会的精神需要。

当代的中国是个社会主义国家，要求我们从灵魂深处把“私”字变成“公”字，这也是时代的要求。在这样的时代，气功应该怎样发展？第一，要求气功和现代科学结合；第二，要求气功必须突出精神因素，满足精神需要；第三，脑子里要有从“私”字到“公”字的变化，解决世界观的问题。气功要想健康、顺利地向前发展，就必须主动来符合时代的要求。只有创造出符合上述要求的功理、功法来才能满足时代的需要，才能真正符合历史潮流，也才能受到广大人民群众欢迎和爱戴。不光是智能功，整个气功事业都应该这样做。

III、继承与创新

我们要继承，继承什么？前边讲了，一般的人认为继承就应越古越好。我们认为继承应该是继承先人们的精神，利用其合理的髓核，不是把前人的东西囫圇吞枣地拿来。现在国内又出现了民国初年“国粹派”的情况。以前的“国粹”是适应当时那个时代，现在时代发生了变化了，我们只能接受那种精神。我们要挖掘，但不能原封不动地拿来，而是应该批判地继承，所以我们智能功或者是整个气功科学，要立足在继承基础上的创新。实际上，每一个时代的气功家，他们的著书立论都和他们的前人不一样。师傅教徒弟，徒弟写的书和老师写的也不一样，徒孙和师爷之间会差很多。为什么？除了门派很多，更主要是因为时代在前进，它打上时代的烙印了。我们如果仔细看古书，就会发现哪个时代写的，就会有哪个时代的语言特征。语言都不一样，写出来的书能一样吗？语言有变化，内容也有变化。所以绝对不能把古人的书拿来翻翻版，一定要创新。因为现在的人和过去的人更不同了，形态变化不大，功能有变化。其实这个更多的不同，关键是精神意识在变化，人和社会整体在变化。反映到气功里来必然要有些新的内容。

讲点例子。讲两方面的情况，先讲古人书上写的。《黄帝内经·素问》对秦汉以前古人的练功情况作了归纳总结。在《上古天真论》中讲，“黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”说是上古时候（古到什么时候不清楚，最少是伏羲、神农以前了。那时人正好进入蒙昧时期，从猿猴变成最原始的人）有真人，他们把天地、阴阳、日月的规律都能掌握了，呼吸精气，不受外面影响，光守住自己的精神（这个独立是一个大块儿般的块然独立，是讲一个独立存在物），使肌肉好似成为一块了，人差不多气化了，这样的人寿命和天地一样长久。上古时候为什么能这样？因为那时物质生产水平低下，生活条件很简陋，生活很艰苦。人没有什么问题可考虑，头脑很简单，一安定就守神，没有杂念。那时，有的人出点（或先天）特异功能，别人看不到、听不到，他看到、听到了，就是“真人”了。“中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖

益其寿命而强者也，亦归于真人。”说的是中古时期（相当于伏羲、神农、轩辕三皇时期）的至人“德”和“道”很纯朴，纯化了。过去讲用道德治理国家，一切都讲道德，道其实是指自然规律。能把阴阳调和，取得中和平衡了，能适应四时气候的变化。这时已经开始有了少少的私有财产，产生了私有制，人在社会上有了差别了。练功要不受社会世俗的影响，把自己的精和神保存起来，精神完满了，这样精全神全自己的功能很强了，能到天地之间游行了。至人的情况和真人差不多，只是时间靠后一点了，随着社会的发展产生了私有和阶级，世上有了差别，练功就要离俗不受它的影响。练功的方法和主张也变了，不再是“呼吸精气独立守神”了。“其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世。被服章，举不欲观于俗。外不劳形于事，内无思虑之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古，合同于道。亦可使寿命而有极时。”圣人是第三级了，圣人怎么样子呢？圣人能与天地、气候、环境相适应。按照自然变化规律去生活，已经不是离开周围的环境，而是要适应环境，服从环境了，圣人生活在社会环境里，能够按照世人的嗜好来生活，按着世俗练功就叫“和光混俗”。你按照大伙这样生活，但不能有不高兴、恼怒等这样的心情。他的行为举止不要离开人间世俗的东西。该做官做官，该穿什么衣服穿什么衣服，可是在自己内心里面不能把世俗的东西放到里面去（就是出污泥而不染的意思）。做事不要使身体太累了，思想里面不使自己有负担和想不开，要随随便便地。从上面对圣人的描述，尤其是“外不劳形于事，内无思虑之患”这两句，普通劳动人民做不到。可见当时社会练功的不是劳动群众，而是所谓“圣贤气功”，那时练功的人基本上都是皇上与当官的，所以古人讲：“圣人不在君臣之间就在巫医之中。”练功的方法、要求又不同于过去的至人了，内心总是高高兴兴、愉愉快快，好像自己从心里得到什么东西似的。由于练了功夫形体可以不坏，可以活到一百多岁。圣人之下是贤人，贤人要懂得自然规律、符合自然规律，气候、天地、日月星辰、阴阳、四季等一切自然变化规律都要遵守。掌握和遵守自然界的规律就使生命按规律去走，这样生命也可以延长了。但是，要懂得天地宇宙规律，一般人也做不到。过去圣贤大都练气功，最开始是有点功能的人成了部落的头头，他有功能、有本事把别人打败了，以后发展发展就当皇上了。到了大禹，家天下，当皇上不需要有特异功能了，有特异功能的人就当大官了，于是气功从皇帝下移到官僚里来了。再往后到了春秋战国时期就成了一般士大夫也练气功了。社会在发展变化，每个人需要适应的情况在变，练气功的方法也要变化，不能千篇一律，不同社会就有不同的东西。

我们讲这一段经文，目的在于让大家了解气功在不同历史阶段发生不同的变化，就这段经文所讲的是从原始公社到春秋战国时期的历史、社会变化，就经过一个奴隶社会，从原始公有制到私有，从文化水平低下的蒙昧时期、野蛮时期开始慢慢走向文明。而这么短的一段社会历史，气功就发生了这么大的变化，不同时期先后出现的练功内容、练功方法、练功达到之境界都不一样了。这就说明气功的发展必然会打下历史时代的烙印，它必然要服从整个人类文化的整体的状况。它影响文化，反过来文化又影响气功，它们互相影响，整体地互相促进往上升。这一段文字讲清了历史上气功在随着时代而变化这一客观事实。

再讲讲比较近一点的时代。气功从汉代以来文字记载就多了，按道家功来说，在春秋战国时期，道家功比较简单，那时就直指“本心”，要求安静去体会“道”，“以心会道”，这样练就行了。以后慢慢发展就复杂了，到了汉朝以后，周天功开始比较突出了。魏伯阳的

《参同契》就写练周天。再往后走，晋、隋、唐的时候，外丹学起来了，吃炼丹的药，还有服气（吃空气）。到了宋朝以后，吐纳法更突出了，导引术也起来了。到了金元明清，内丹术发展得更突出了。仅道家功就发生了这么多变化，为什么这个样子呢？因为这一阶段社会经济和文化都有很大的变化。汉朝之后，封建的私有制确立起来，有了财富，人们要满足自己的精神需要，想长生，就吃金属化合物，说吃上一点点就有很大力量，还能长生，可是有的人就吃死了（唐朝有几个皇帝就吃死了）。这办法满足不了，就练呼吸吐纳，也满足不了，就练精气神。功法不断在变化。每一代时期，产生一代的练功、教化方法，宗教叫做“一代时教”。

我给大家讲这些道理，就是让我们懂得继承传统气功的什么，要继承这种精神。不同时期练功都有不同内容，继承的同时要创新。古人就是在不断地创新，气功总是要符合当时人们的需要。最初把气功讲得很神秘，以后慢慢变得很普通了，由追求成仙的功夫慢慢变成了一般的导引术，练了功健康点就行了。佛家也一样，参禅不好参，不好修行。“明心见性”不好做到，就来个念“阿弥陀佛”，愚夫愚妇都可以做到。从这一功法的变化说明气功要符合广大群众的需要。编念阿弥陀佛的功法就是让大家都会念。说念了，死的时候就可以上西方极乐世界去。那时物质要求达不到，就寻求精神安慰，生时得不到，说死了上天堂极乐世界就能得到了，这使得每个人都得到精神的依托。现在时代变了，人们生活上走向富裕，政治上走向平等，而且知识公开化了。气功的时代使命就是适应社会的发展，要继承、创新。要把过去用宗教来使人们满足精神需要变为使人们在现实生活中真正得到满足。从过去的神落实到人，从天堂落实到世界。这是个最根本的创新要求。把宗教剥夺去的东西再还给人，把人的本性还给人。以前宣扬宗教能给人自由，哪来自由？哪来幸福？于是人们就创造个上帝，再派上帝赐给人一点幸福，实际本来就是人自己搞的嘛！我们现在要把宗教幻想给人的幸福自由，变成人自身的幸福自由。所以气功进行继承创新，首先要把气功中的封建迷信去掉，要把气功变成科学，让大家都能懂，都能明了。

为使气功符合时代要求，我们提出了创新的标准，就是十个字，即：简明、合理、易学、安全、高效。“简明”，就是说功理功法要简单明了，没有那么多烦琐哲学，而且还得合理。“合理”，就是要合乎科学道理，合乎人生道理，还得合乎革命道理。但是要注意不能用当代科学来给气功划框框，要合乎科学道理是说可以用现代科学去规范它，但不能划个框框，不让越出圈子。要使它尽量合乎现代科学，但必须拿实践来验证它。我们编功理，要尽量利用现代科学成果，但并不是说，不能超出现代科学的圈。我们有时候借用当代科学来讲气功，只是为了让大家领会了解，尤其是让知识界来了解。这样使得气功这门学问与传统文化有一个继承性，做到连得上还不够，还要在当代科学基础上进一步向前发展。“易学”，指理论要易学，功法要易学，一学就会。像过去一学学几十年，一辈子也学不完，这么学还了得呀！所谓“安全”，就是练功不能尽出偏，练疯了谁还敢练呀！全国十二亿人，百分之一的人出偏就一千二百万，那还行呀！所以得安全可靠。还得要高效率。这是时代的要求，要求让广大人民群众通过练气功来提高人们身心健康水平。这也是整个气功发展趋势。气功从少数圣贤人练，到了官僚，到了士大夫，到广大人民群众。以前气功到了人民群众中就变成宗教了，广大人民群众从宗教里面稀里糊涂地搞点气功，加上点精神鸦片。我们现在要把那些去掉，真正以气功科学的面貌让广大人民群众来练，这么气功才有生命力。咱们智能气功就是按照这些原则来编创的，不是随随便便搞起来的。

讲这些，就是让大家要把气功这门知识放到这样的高度、这样的层次去认识，它是人类文化的重要组成部分，必须把它放在整个人类文化当中去考察。否则，我们的思维就太狭窄了，就不能把气功放到合适的高度，而且也不能把气功作为促进人类文化向前发展的一个重要动力。咱们智能功的宗旨最后一句话说“促进人类文化向更高级阶段跃迁”，所以我们学气功这门知识，必须把气功放到这个大背景中去，这样我们才能认识到气功这门知识它在人类文化上所起的重大历史使命。我给大家讲历史的启示，就是让大家认识到气功的重要性，也从侧面衬托出我们智能气功是怎么搞起来的。

第四节 练气功的效益

这一节在第一章是比较重要的。练气功能起什么效益，也是我们每个接触气功的人最为关心的问题。

I、增强体质

练气功最最基本的是增强体质。增强体质可以说是练气功全部效益的总括。身体弱的壮了，有病的好了，体健的更好了，智力比较弱的恢复正常了，这都是增强体质；智力正常的人开发了超常智能也是增强体质。这是练功效益总的、笼统的说法。同学们练功，首先要把自己身体练壮点，把知识练到自己身体里面来，解决自己的问题。怎么强壮呢？先得把气练足了。但光气足了还不行，还得气流通。身体强壮关键是气得流通。因为你的气多了，流通不开，把气滞注了就出毛病。所以身体强壮关键在于气充足和气流通这两个条件。气足，得把周身像用水灌溉土地一样用气充起来，要气充足就需要有充足的练功时间，还得练得全面，通过练功把体内的气运开，不论是哪一种功法，都是要把气运开（当然功法不一样，运气的方法也不一样），这样气才能流通。

强壮身体是练气功最基本的效益。练气功为什么能强壮身体呢？气功的现代科学研究证实，练气功之后，可使呼吸系统发生变化。首先，肺活量增强了，吸收氧气和排出二氧化碳的能力增强了，这是外呼吸（体呼吸）；还有内呼吸（内呼吸是在细胞之间进行的），血液把氧气带到细胞那儿，细胞的利用率提高了，内呼吸也增强了。呼吸是人体最根本、最关键的生命活动，呼吸系统功能增强了，生命力也就提高了。

练功可使循环系统的功能得到改善。据测试，练气功的时候，心肌收缩、舒张的能力提高了。把心肌离体培养，一发气之后，心肌的功能、心肌耐疲劳度增加很多。心脏的功能提高了，血管的弹性、渗透性也都发生了变化。中国医学科学院与北京市的一位气功辅导老师合作搞发放外气对动物的微循环的影响试验：把小白鼠头骨打开，使脑子现出来，用仪器把脑微循环记录下来。然后再滴点“去甲肾上腺素”，让血管收缩，呈现脑内贫血，然后气功老师发气，一发气，脑子马上又不贫血了。证实了发放外气对血管微循环的促进作用。发放外气和自己练气功都可以起到这个作用。我们还作过毛细血管容积试验。练功或是发放外气都可以使毛细血管容积增大，这对微循环、大循环都有很强大的促进作用。这样，身体就自然健康了。为什么微循环增强了就健康了呢？因为身体各部分代谢产物都是通过微循环运走，新陈代谢是维持人的生命机能的重要部分，因此通过加强微循环功能可以治疗很多病。

世界微循环研究会主席、荣获世界微循环奖的中国科学院修瑞娟，研制的654—II能使微循环得到改善，很多病因此就好起来了。有很多人只知道有病就是细菌，不知道还有微循环的因素。中毒性痢疾以前不好治，可是用654—II抢救，促使微循环增强，病人可以不死了。中毒性脑膜炎，过去95%以上都死亡，用了654—II病人不衰竭，抢救成功率达到90%以上。磷中毒用大剂量654—II，把瞳孔打开了，就好了。因为微循环功能提高了，可以增强生命力，所以练气功能改变微循环功能，光这一点就可以使人体健康。

练功以后使肠胃蠕动增强，消化液增多，加强身体里面物质的循环过程。消化液一天分泌好几升，在分泌过程当中还能把废物排出来。咱们现在练功有些人为什么拉肚子？就是由于分泌的消化液把血液中的废物都排出来了，于是排脓、粘液，排脓血，就是这个原因。这样就使肠胃道的消化功能增强了。

练气功可以使内分泌得到调整，使内分泌腺彼此之间的功能完整化。象抗衰老的性激素，练功后都可以得到改善、提高。从治病当中也可以看出来，各种内分泌功能失调的人通过练气功可以得到恢复，身体各部分的抵抗力增强。练气功强壮身体不是一般地光看到现象，从现代的科学仪器检查也看到了这方面的指标，这方面效果。

练气功对健康身体、增强体质不是一般性的增强，而是改变影响体质的因素。如健美身形，练了气功，胖的变苗条了，瘦的变健壮丰满了。有一点要说一下，有的女同志总想窈窕，我们要健壮美，不能搞成林黛玉那种病态美。个子矮的，赶快往上拔，通过练功一般长几公分不成问题。有的七十多岁还长身高，比年青时还高了。这都属于增强体质，它也包括健美的内容。我们同学们首先得改变自己，你哪不够，赶快改变哪，就往哪冲，气冲一冲，这也是一种效益。

练气功达到健美，不但是体形方面可以调整，身高、体重，甚至五官面貌想它变也能变得了。如果你对一个人很佩服，你总想着他，过了一段时间，你面貌就可能像那个人。这是有意识去做。无意识去做呢？举个例子。美国密执安大学的一位教授，带了两个研究生对50对夫妻作了以下的对比试验：把夫妻刚结婚的照片，和结婚十年、几十年以后的照片放在一起，让不认识这些人的人看照片中的人谁跟谁像。试验结果表明刚结婚的夫妻像的不多，结婚十年、二十年以后，像的多；夫妻感情越好，像的越多。从而说明了意识信息能改变人的生理发育。

II、益寿延年

益寿延年这个词意是把寿命增益一点，把年龄延长一点。其实，人本来就应该寿命长，只是人们已经习惯了活得少。什么六十六是“坎”年，七十三是“坎”年，八十四是“坎”年，到这个年龄就“坎”住了，过不去就死了，这是人们对寿命的不正确看法。其实，人的寿命不是这么一点。现在有各种计算生命的方法。一般比较普遍公认的方法是按照生长发育期来计算，整个寿命是发育期的五至七倍（各种动物大致都如此）。人是25年发育成熟，所以人应该活125到175岁。那怎么活不到这么多？有的是环境影响，吃不饱，穿不暖，起码的能量得不到保证，活不到正常寿命了；有的吃饱了，穿暖了，能量多了会糟蹋，发脾气呀，酒、色、财、气等等都是糟蹋，这就违背了生命运动规律，这么一来，把生命力丢了，活不长了。过去皇上，吃的好，喝的好吧，他会糟蹋，他也活不长。古代五帝为君时，他们不糟

蹋，会养生，活一百多岁。乾隆、康熙活的岁数都不小，他们都信佛，讲求修性。当然不是说信佛就不糟蹋，隋炀帝他也信佛，他糟蹋得更厉害。有的人挂在口头说我在修呢，实际不如不修性的，糟蹋得更多。我们懂得这个道理了，练练气功，把生命力保存下来，少消耗一点，那寿命不就长了吗！因此我们说这不叫延长寿命，应该是把人的天然寿命能享受到了，或叫享天年。延年，就应该活二、三百岁，七、八百岁。民国初年才死的四川的李青云，活了257岁，青城派的李八百，说是活了八百岁，其实比八百还多。我有好几个老师都是百岁左右死的。他们的死，都是做到了：活的时候高高兴兴，死的时候乐乐呵呵痛快麻利。

练气功之后，说长生不死做不到，但是能把老化推迟。我们作了这方面试验。1986年在北京作了练气功与不练气功的老年人的智力对比试验。年龄在55至65岁，练功三个月到几年时间的与不练功的各200人。由中医研究院气功研究室的一位同志，负责对他们作了七项液化智力试验。试验结果证明：练功人明显优于不练功的人，老化推迟了。对老年人骨头老化的观察，一般骨头老化从大腿骨股骨最先开始，骨头一老化，骨头钙质骨增多，胶质骨减少；老年人练气功之后大腿骨股骨的钙化程度比不练功的人明显减慢，钙质骨少（动功比静功效果好）。钙多了，骨头就脆了，老年人一栽跤骨头容易断就是这个原因。一般练三年功以上的骨头钙化、老化程度比同龄人晚五年，咱们康复部王焕章老师今年70了，上个月自己骑自行车去南戴河（来回100多里路），他说：“我要看看我有没有这个体力。”咱们这里有不少老同志身体都很好。上面这些说明练气功以后确实可以推迟老化。

那为什么那么多人活不长呀？关键是不练功，再就是习惯势力。这个习惯势力非常要命。好多人本来还不该死，不是病死的，也不是老死的，是吓死的。俗话说“七十三、八十四，阎王不叫也得去”，七十三得了病就得死，八十四得了病就得死。过了八十四就不敢说多大岁数了，“你别说岁数，阎王爷知道就把你揪走了”，我自己已碰上一个例子。我祖母就这样。我祖母73岁那年，我休假探亲，回老家去，过完春节回北京，临走时，奶奶说：“鹤鸣啊，奶奶今年73岁，坎年了，你在家看着我点呢！”我说不能请假。我刚回到北京三天，我弟弟打电报来了：“祖母病重，速归”。就请假回去。原来是祖母送我走时着点风，感冒发烧。她一想坎年了，该死了，孙子也走了，护身符也没有了，一着急吃不下饭，昏迷了。我到家给她发点气，扎扎针开了一服药，好了。给奶奶说：“阎王爷让我赶回去了，叫不走你了。”一下到84岁的“坎”，这一年一点病也没有闹，身体很健康，现在90多岁，还满街串。她说：“我孙子说了，照100岁活。”精神作用多大！我们练气功，要宣传这个观点。等我们把气功城办起来，人们都得活一百多岁，就把气功效益显示出来了。“那全世界人往哪儿放呢？”那也没关系，吃的少了，出现不了能源危机。气功的发展将会使人生活模式、生产模式都发生改变。也许有人讲，那么以后社会老化了怎么办？不老呀！他还能干活，能干事。练气功使老年人益寿延年，“益寿”是说使我们寿命更加有意义了。懂得了寿命的极限了，就好说了。练智能气功的人，最少要照着150、160岁活，到了40岁还是青年，中年到80岁，老年到120岁以上。咱们练智能气功的，年龄寿命就这么划。这个思想要树立起来。

III、防治疾病

练气功，可以防病可以治病。身体健康了就可以防病，身体抵抗力强，病就可以没有了。简单地说，因为身体强健了，就不闹病了；得了病也很快就好了。不管哪家气功都可以治病，

只不过有的效果差些，有的效果突出些。这个问题在讲气功分类时已讲过。有的门派说，气功要辨证施功。其实搞气功不需要那么准确地辨证，现在还没有一种功法是真正搞辨证论治的。中医里面就有不同的辨证，有八纲辨证、三焦辨证、六经辨证、脏腑辨证、十二经辨证，还有分病辨证。中医讲感冒就分：风湿感冒、风温感冒、风寒感冒、风热感冒。还有更复杂的分法。气功治病分不了那么多，搞辨证施治，是按中医辨证还是按西医辨证？好多人都不是医生，哪能辨得来？所以气功“辨证施功”这句话不能说绝对不对，笼统说辨证施功是可以的，详细辨证施功是做不到的，而且也没有必要。其实，中医治病也不完全用辨证施治。针灸治病，说是要辨证取穴，但还有一个最好最简单的办法，真正针灸高手就不辨证，直接取阿是穴，哪有病就扎那。中医的针灸就不搞辨证，气功还能搞辨证吗？气功治病立足于“正气存内，邪不可干”，练气功把正气充足，而且还要让气血流通，“气血流通，百病不生”。各种功法都跳不出这个圈圈。

咱们智能气功培训中心四年来接收六万多学员，其中病人有五万多，病的种类有180种左右，各种奇形怪状少见奇闻的病都碰到了，大部分都治好了。当然不是所有的病人都治好了，但各种病都有治好的病例，脑癌、肝癌都有治好的病例。气功治病非常广泛，它不是治疗，是调节，是调整人体功能。练功以后，气血流通，身体功能平衡了，病就没有了。这就好比健康带菌者，体内有细菌，因为身体非常强壮，体内有点菌也不会闹病，气功治病的原理就是这样。

同学们需要把气功治病的道理更深刻地体会理解，了解更广泛的知识。我们来比较一下西医、中医、气功治病。要认识到：直到现在，气功治病好多人还不接受。中医西医都说：“气功能治病还要当大夫的干什么？”这个论调早就有了。记得72、73年郭林老师在东单公园教行功，有一个青光眼病人（她就是毛主席《蝶恋花》词中提到的李淑一同志）练功把眼病治好了。到同仁医院检查，证实病好了。医生问：“怎么好的？”回答说：“练气功好的。”医生一听不干了，说：“你每个月都来领药，怎么是练气功好的！”“他们要能治好病，我们干什么？”对于人们这样看待气功治病，我们怎么办？就得讲道理，就得把中医、西医、气功三种医疗对比一下。我们说，中医、西医、气功都能治病，中医和西医结合能治病，中医和气功结合能治病，西医和气功结合能治病，这三个结合起来也能治病，不能因为中医能治病就不要西医，西医能治病就不要中医。反过来说，不能因为气功能治病就不要中医、西医了。既然过去已经有了中医还允许有西医，再来气功治病不也可以吗？而且，中医里面有针灸、按摩，西医里有内科、外科、理疗、放疗、化疗、还有手术疗法，如果有一个就够了，要那么多干什么！它们并不互相排斥嘛。当医生的度量应该大一点，应该能容得下，气功既然能治病，就应该让它存在。至于将来谁存在谁不存在，那是社会发展自然淘汰的问题。现在应该共生、共存、共荣。

另一方面还要懂得西医、中医、气功各自治病的特点。西医有它很多优点，比如诊断仪器精密，检查病比较客观，到哪个医院用仪器检查，指标是一致的，诊断一般错不了。它是针对查出的病因来解决病，而病因又往往是更多地强调外部因素，如病毒、细菌等等。找到了原因就用吃药、打针等方法把病祛除。西医是着重针对病来医治，他们叫辨病论治。病人来了，把病分析一下，找出病因来治疗。比如头痛，查到病因是因为鼻窦炎引起的，或者是因为青光眼、脑血管不正常、脑膜炎引起的，就根据查到的这些病因去治疗。如果查不到病因就坏了，只好是“头痛待查”。有的因发烧住院的病人，从住进医院到出院一直是“发烧

待查”，什么原因发烧，烧怎么退的，不知道。有一些痛症，如神经痛、三叉神经痛、坐骨神经痛等，找不出原因，外国的办法就是把神经割掉，或把神经切断。腿有病治不好也把腿锯掉。这样做也有它科学的地方，就是从面上解决问题，比如发明一个抗菌素，就一大片都解决了。所以说，西医治疗有它的优点，也有它的不足。有的人把西医说得一无是处，说西医是头痛医头，脚痛医脚，头痛发烧就是阿司匹林，炎症就是抗菌素。如果真是那样，学西医就不用学那么多年了。并不是那么简单。西医的不足是机械唯物主义，把人当作机器，哪儿坏了就换哪儿、修哪儿，不管它的功能。还有就是着眼于外因，把人的整体生命活动忽略了。

中医是从气化立论的，不辨病，而是辨证论治。这个“证”是中医的特有名词。它是病状和体征加在一起的综合名词、综合概念，包括了病因和人体反应性，在分析这个“证”的时候就把人体功能加进去了。中医根据这个“证”来进行治疗。比如：发烧发冷嗓子痛，西医检查是上感，是细菌感染，用杀菌药、抗菌素治疗。感冒还是这些症状，西医诊断是病毒感染，吃退烧药、维生素。还是同样症状的病人，西医经过检查，是胃炎，给吃消炎药、缓解肠胃药、禁食，治好了。同样症状的病人诊断不同的病，治疗方法也不同。中医就不然了。上感的病人来，一看发冷、发烧、嗓子痛，一摸脉，脉浮紧，问出汗不出汗，如果不出汗，是风寒束表，治疗还是辛温发汗，用葛根汤，一发汗就好。感冒病人来了，还是这些症状，治疗还辛温发汗，还是葛根汤。胃炎病人来了，还是发热、发冷、嗓子痛但不严重，腹部有些胀满，脉浮紧，还是风寒束表，还是辛温发汗，也用葛根汤。因为三个病人的“证”都是一样，说明人体内在对外界刺激的反应是一样的，治疗也就一样了。这么一来，就有综合性了。是“病毒”这么治，是“细菌”这么治，受外伤是这么治，受化学、物理刺激也是这么治，中医这就叫辨证论治。

中医把人体内因和外因所起变化结合起来，把人体抵抗力和病打仗的功能态抓住，加强人体功能，就把病解决了。中医治病好处好在是它照顾了人体的整体，注意人体功能，内外结合，而且以功能为主。但也有不好的地方，诊断不客观，有模糊性。给病人摸脉，一个医生一个样，没有一个统一标准；开药方也是一个大夫一个药方，同是一个病，药方很少有相同的。中医有随意性，这是它的缺点和不足的地方。但是随意性也有个好处，一个病人，十个医生开出十个不同的药方，都能治好病，这也是中医的特点，所以中医难学也在于此。而且一人一个样，不能普遍搞。可现在搞了很多“成药”。为什么有人说现在中医不管事了？就是“成药”搞的。本来中医是辨证施治量体裁衣，搞了成药，不量体裁衣了，胖子穿上瘦衣，瘦子穿上胖衣，衣服胖点瘦点关系不大，吃药不行呀，一点不对，错了，不但解决不了问题，还起副作用。现在消化不良、肝功失常这么多，好多都是吃中成药吃的。本来着凉感冒吃点辛温发汗药，一吃就好了。可现在动不动让你吃羚翘解毒、牛黄解毒，本来就寒，凉药一吃，当时烧不发了，肚子不胀了，过了一个月，转氨酶高了，肝炎了（这样的肝炎不能治肝）。这是中医的不确定性，是它的缺点。如果中西医结合，搞成一个西医辨病和中医辨证相结合，很可能克服他们当中的不足。

中医里面又有针灸，针灸和吃中药不一样。吃中药，哪味药用多少，都有变化；针灸就不那么严格了，来个病人给扎针灸（针是扎针，灸是艾火烤），这里面不需要输入物质了。就是一个针扎进去，用艾火烤一烤穴位，血脉通了。更加强调内因了，这就和西医不一样了，所以一开始西医非常反对针灸治病。不过针灸现在有地位了，也可以有针灸主任医师等，这

是斗争几十年的结果。针灸以前只能叫针灸士，针灸是护士们干的，大夫开个药方，护士去扎针。中医里还有按摩。用手摸一摸，不用把针扎进去病也好了，它调动人的积极性，更是靠内因了。按摩在以前也是得不到应有的待遇，搞按摩、正骨的，现在也有了官衔，也可以当主任医师，也可以当教授了。但是现在气功还不行。人家说，针灸扎个针，按摩拿手摸，你们气功又不扎又不摸，就那么比划，这个与体操差不多。我们要懂得练气功是通过姿势的运动来调节气血平衡，它更靠内因了。中医中药是靠药物调节气血平衡，针灸是通过针灸调节气血平衡，按摩是通过按摩调节气血平衡。针灸、按摩都没有直接向体内输入物质，所以气功和针灸、按摩有很大的相同性，都不是向病人体内输入有形物质，主要是调整气血平衡，只是手段不一样而已。

气功在调整体内平衡方面，有一个重要特点，就是“双向调整”，这是气功治病和其它治病的根本区别。其实，治病都是调整，高血压吃药把血压降下来，调整到不高了；低血压的吃点药，血压高起来，不低了；心动过速，吃点药不快了；心速太慢吃点药快起来，不慢了，也是调整。药物调整是单向的。气功不是，高血压的人练练功，血压低下来了；低血压的，练练功，高上去了，都调整到了正常水平线，血压就稳定不变了。这就是气功的特殊性。需要注意，如果你得了病，练气功不停药，就是练一辈子，可能病也好不了。比如高血压，原来高血压180mmHg，一天吃三片药降到130mmHg，如你练气功，每天还吃药，不减药，你练时间再多、再长，把药一停，血压还得高，什么道理？本来血压180mmHg，练气功可以把血压降平，但你用药来压平它。本来身体里面有个往上冲的力量，用三片药把它压下来了，再练功的时候，因为血压正常了，练功就不调节它了，所以当药一停，血压马上就又高起来了。练气功同时把药一点一点地停掉，慢慢调整，那才行。不这么搞，能好也非常非常困难。最典型的是糖尿病，糖尿病西医得打胰岛素，你练气功只要不减胰岛素，糖尿病就好不了。你又吃药又练功又打针，开始几天血糖会很快下来了，变成低血糖了，你若不减药，血糖马上就上去。什么道理呢？原来有病，胰脏不会分泌胰岛素，一练功，会分泌了，还打胰岛素，胰岛素一下太多，血糖就低了，血糖一低，身体就自动调整，让胰岛素别分泌，胰岛素不分泌了，血糖就又高起来了。所以气功治病必须要停药（当然有些病不能一下子都停，要一点一点地停）。如果我们不懂得气功治病是双向调整这个道理，将来我们治好多病就麻烦了。别的医疗方法都是单向调整的，医学界不承认气功治病也是在这一点上。他们拿正常人来作实验，看练功降不降血压。正常人当然不降，他就说你没有效果。他拿他那个方法来作外气实验，方法论不一样，得不了正确结果。

IV、发达智力

一. 增强思维能力

发达智力是通过练功把智力开发出来。按气功道理讲，脑子活动需要气来养，如果气不足，脑子营养缺乏，功能就不强了。练气功气足了，就可以营养脑子，头脑就聪明了，工作效率就提高了，这是一个方面。但这仅仅是一个次要方面。人脑子里面的功能很多，一般人还没有把大脑功能全部运用起来。人生下来之后，如果周围环境给的刺激少，打进去的印象就少，里面接通的线路就少。俗话说，这个人缺心眼，什么叫缺心眼？就是脑子的线通得少。象电话交换机一样，有的人是五十门，有的是一百门，有的是一千门。线少，一占线就不通

了，头脑就简单，就“缺心眼”。有的人心想一个事，脑子占了线别的事都忘了，小孩子你给他讲个事，他倾耳一听，别的都忘了，因为小孩子受的刺激少，脑子里线少，线少就专一，一专一了，别的都忘了。本来人的脑子里应该有很多的线路，没有团结起来，主要是没有把它接通。没有接通，有这么几个方面的原因：一是气不足；二是接触世面少，脑子动的少。练了气功就不一样了，一是气足了，第二是练气功和平时动脑子不一样了，它打通新的线路了。尤其是咱们智能功好多动作是平时碰不到的，你得发很多命令，使身体各个细微的部分都得接收命令，这样就把脑子里很多线给打开了，不仅开通了新的线路了，而且线路之间通过整体观念连起来。现在医学讲，人的大脑有140多亿个细胞。这140多亿细胞，据科学家们分析估计，一般人用得上的有10%左右，那些最聪明的科学家，智力特别高的人，包括爱因斯坦那样的科学家，用得上的脑细胞最多也不超过20%—30%（脑细胞运用情况没法计算，只能是推测）。这种说法是有道理的。我们练气功以后，气慢慢往脑子里面一层层地上升。人的脑细胞越靠下层和生命活动连系得越紧，越靠上层和思维活动连系的越多。如果往上走的气不够，连不上了，有些整体思维就出不来了。

咱们中国有好多词，如“聪明过人”，它表示比一般人聪明些。还有“聪明过顶”，它是什么意思？气往上冲，冲出顶上去了。你气没那么多，往上就冲不了那么高。头上最高处是昆仑穴，天门在前面低一些，开了天门，能有点小本事，开了天门气再往昆仑这个头顶最高处上冲就困难了，所以不主张给大家先开天门。昨天我给同学们带着开天门，大家很高兴，说：老师带着我们开天门了。其实那不是真开天门，只是让大家体会一下脑瓢骨裂开，真正的开天门是开到脑子里面去。光开脑瓢骨意义不大。现在同学们气不够，天门真正一开气都跑了。将来真要开天门，还需要有另外的功法，把喉结打开才行。现在气功界里真正懂得这个道理的不多。目前所谓的开天门，是天门的头骨缝。如果天门真正开了，喉结没开的话，必须把天门再封起来。

所谓“聪明过顶”，是让气冲过顶，把上面的脑细胞开发使用起来，上下气连上。气多了，脑子的线路多了，通路多了，人就聪明了，理解力、记忆力、观察力、综合联想能力都强化起来，象这些都属于发达智力的范畴。

还有，练气功以后对正确与错误的分辨能力更加敏锐了。真正聪明的人，他不会干坏事，干了坏事他的气不通畅，会影响自己的气，气就变了。现在一般人讲的聪明，是一般的聪明，开发智慧先从一般的聪明搞起来。山西五台县有一个练智能功的退休老教师，他把本乡考不上高中的二十多个学生集中起来，教他们农业技术，教他们珠算，还教他们练功。一年半时间，教出来的学生在全县各行各业，工商、财税、银行等部门的财会人员举行的珠算比赛上囊括了前三名。全国珠算比赛在山西忻州地区举行，团体比赛他们得了第三名。就只一年半时间，还得学农业技术，还得练智能气功又学珠算，他们学的珠算比国家规定的珠算项目要求还高得多。还可以珠算开平方，开立方，可以把眼睛蒙起来打加减乘除，打得飞快。

练智能功开发智慧内容很多了，思维的深度也是智慧的一个标志。不能光会记，那不行，还有个深度问题。这就要慢慢锻炼。开发智慧，要比普通人记忆力更好，学习成绩更好，更关键的是能有一些新的思维方法。对于练智能气功能提高记忆力和学习成绩，现在有好多小学、中学、大学都搞了试验，一边练功，一边学习，成绩比以前明显好转了。这次我到宣化去，宣化钢厂四中，是三类学校。大多数是成绩差和调皮的学生，以前一个也没有考上大学。智能气功在校搞了二年，今年他们一下录取了二十八个人，比其他普通中学升学率还要高，

改变了以往“剃光头”的现象，震动了全宣化钢铁公司。

自己练可以开发智慧，别人给发气也可以开发智慧。我们有些辅导员由于过去身体不好，生的孩子先天不足，发育不良，在学校成绩差，他们练功把病练好后，就给孩子发气，提高孩子的智力，不少孩子由劣等生变为优等生。光石家庄就有十来个这样的孩子。如果孕妇习练智能气功，一定能够做到优生优育。也有一个实例：石家庄一个辅导员，她大女儿生的孩子身体不好，智力低下，二年级时，在班里考试考的最好时是倒数第三名，姥姥就给孙子发气，结果该学期考了第十名。她小女儿怀了孕以后，就让母亲给胎儿发了两个来月气，女儿生了一个女孩，身体健壮，第三天就会喊妈妈，一百天“爸爸”“妈妈”“奶奶”都能叫了，而且三个月之后，那个孩子有点特殊，哭起来老是哄不住。但是，把孩子脚一提，脑袋倒置起来，孩子就不哭了。这是因为胎儿时就给他发气，气足了，接受信息比较敏感了，这是第一。第二点他现在发育比较快，脑子需要气多。脑子里气不够就哭，这时给孩子发发气就行了，她妈妈不懂得发气，把孩子脚向上头向下倒提着，血流向脑子来了。气和血有关系，血里有养料，血里的物质里有混元气，用物质补充了气的不足，他舒服了就不哭了。这就告诉同学们，人聪明关键是气血问题，气血充足了，人就聪明。瑜珈功为什么有很多倒立动作，为的是使血往脑子里多来一点。瑜珈功强调血的物质多一点，我们智能功强调气多一点。气多了脑子就聪明了。

综上所述，发达智力就是理解力、记忆力，以至联想推理、综合分析、应急能力和敏感度都提高。智力应该全面地发展，要做到这点，关键是练气功以后气足了，把气往上升，把头脑的不同层次都冲开。“气往顶升”怎么理解？一般地说，气是上升还是下降，这关系到一个人的气质问题。俗话说，这个人下流。实际上是气下流，气往下走，不能把气往上走。练气功要把气往高处提，这样把人的思维能力和气的纯洁度提高了。说聪明过人并没有什么了不起，应该是聪明过顶才行，气往上升过了顶，上升的层次越来越高，所以，发达智力应当这样领会，把气经常往上领，上面的气充足了，智力也就提高了。

二．容易出现灵感

首先讲一讲，什么是灵感？灵感是人的思维形式的特殊表现，它和一般的思维过程（从感性认识到理性认识，慢慢通过分析、综合抽象作出概念来）似乎有很大的不同，它是一种特殊的思维方法。它对事物整体性的认识能够在很短时间内完成。一般思维过程是一步步来的，而灵感一来，一下就形成了整体性认识，来得非常快，这称为灵感。实际上来讲，灵感与普通思维从本质上来说没有什么截然的不同。搞文学的灵感来了，一篇文章形成了；搞美术的灵感来了，一幅好画面出来了；搞音乐的灵感一来，一曲动听的乐章出来了；搞科技的灵感一来，一项发明创造出来了，这都叫灵感。在不同行业里能够对自己所从事的事业一个整体性的认识在短期内突然间把它完成了，这样的思维方式即叫灵感。然而，它和普通思维又有很多本质相同的地方。

普通思维的思维对象是已经认识的。如果你没有认识，别人认识了，通过别人的认识（经验）把理性道理告诉你，然后根据理性再去认识。咱们认识事物，基本上都是接受了前人的理性经验知识，然后拿每个理性知识再去认识客观事物。打个比喻：粉笔，每个成年人都认识它，但对小孩来说，要说粉笔，他不知道是什么，拿起来给他说，“这是粉笔”，经过若干次重复，他脑子里有个名词概念。小孩子说话都是先学概念，学了概念，拿这个概念和实

物结合去，所以认识事物，往往是先接受理性，然后再和感性相碰去。这么一来，从概念去碰实物就不觉得认识事物有个过程了。各种学习都是从名词概念开始的，先理性然后再去感性，这个过程你就不觉得突然了，因为前人已经认识了事物，后人就走了捷径，认识事物就很简单了。认识一个不认识的东西，把眼看的、耳听的、手摸到的，通过感觉神经传到脑子里去。脑子里出现了具体事物的单个的、局部的特征，局部特征连系到一起，成为完整的表象。拿保温杯来说，一开始不认识它，看看它的形状，打开里面有盖子，盖着一个筒子，筒子能装水，水装进去一段时间温度变化不大，把它的形状、颜色、质地、功用等一块抽象出整体特性，抓住实质，于是得出判断：保温杯。起“保温杯”这个名字，就把事物的整体特性、根本特性、特殊性抓住了。这是认识人们已知的事物，它并不太难，因为这个东西是人造出来的。

问题是对那些人们还不认识的事物，就不好用已认识的事物来推断了。很多的具有划时代意义的科学发明都是属于还不被认识的事物。这个事物不被认识，但它是客观存在，它的本质是什么，我们不知道。比如化学苯分子结构，现在拿电子显微镜一看结构出来了，以前没有这个先进仪器的时候，苯分子结构怎么确定它？那只好根据各个方面的研究成果来综合、分析、考察，才能得出分子结构来。譬如你得知道它是六个碳原子，是个环状等全部特征，才有可能作出苯分子结构的正确结论，去掉一个特征也作不出来。认识未知事物必须是这么个经过。对这个未知事物，你怎么知道你拿这个材料都合适、都够了呢？例如，你已经知道它有八个特性，还有没有第九个、第十个特性，你不清楚，有多少个特性你不知道，它的特性当中彼此间怎么联系，是什么样的整体，你也不知道。怎么分析呢？所以对未知事物的认识就比较困难了。有时候碰呀碰，不知怎么一下碰出来了。当然，有时是通过已知的知识，通过试验，通过分析，有意识地找，能找出来。有的发明创造是拿很多材料，这么对，那么对，这么组合，那么组合，经过很多组合形式，当组合的形式正好符合那个事物，就把它的很多规律、结构都认识了。但有时你不知道材料够不够，组不出来，认识这个事物就难了。一旦材料够了，可以在突然之间，脑子得出一个概念或叫结论，我们叫灵感的产生，它实际也是一个思维过程的结果。这个思维和普通思维是不一样的。这个思维是脑子里自我对知识自动的整合，对杂乱无章的、零散的知识进行有机的、符合客观的自我组合，这个过程是认识事物应有的过程，而它却又是一刹那之间完成的，这叫做“灵感”。

灵感这个东西，是突然之间产生的。有人认为有鬼有神，连西方搞科学的也把它叫“上帝的启示”。在中国儒家叫“豁然贯通”。有时认识变相了，不是直接得出个结论，而是脑子出现幻觉——形象或声音，告诉你什么什么东西，人们认为是鬼神，把灵感思维神秘化了。正是因为不了解灵感思维的本质，所以不能正确认识灵感思维，也不能正确运用灵感思维，对灵感思维总是处于一个“自为”的状态，认为可遇而不可求，是什么“有命的人”、“受关照的人”才能形成灵感。其实不是。灵感思维必须具备一定的条件。今天不是专门讲灵感，谈到灵感思维顺便给大家讲一下。它必须具备三个方面的条件：

（一）具备产生灵感所必需的知识，包括理性的和感性的。这是产生灵感的基础。如果没有理论的、实践的知识，产生灵感做不到。往往是研究什么产生什么样的灵感。只有研究了这个东西，从理论上研究了，理论知识很丰富，实践经验也很丰富，才有可能形成灵感。不论灵感产生需要的知识面有多大，各种条件都得具备了，才能产生灵感。搞数学的产生数学灵感，搞美术的产生美术灵感，搞化学的产生化学灵感，搞物理的产生物理灵感。没有一

个搞物理的，他音乐一点不懂，突然产生音乐灵感，编出个乐章来，这不大可能。同样，搞音乐的也不可能突然出现个化学灵感，出现一个化学分子式，出现一个化学物质，这都不可能。产生灵感必须真正有广泛的专业知识，这个概念需要多少知识，你就具有多少知识，这才行。

（二）反映事物特征的和各方面特性的知识，在脑里必须均匀分布。当你得到了反映事物特性的知识之后，把它们分布在自己的记忆“知识”中，分布要均匀，不能这个多那个少，而且谁也不突出，你只要突出一个，灵感就出现不了。为什么突出一个，灵感不能出现？因为要产生灵感，你必须把整体事物有机地连在一起，整体地表现出来。每个局部的具体事物都是整体的一部分，如果你把它突出了，在脑子里优化，占了优势，整体性就不容易出现。只有当它均匀分布，在自然分布状态下才能够显示出那个事物的本来面貌。所以当你对于事物有这样或那样的认识，脑子记着就不管它了，让它就平平常常的分布着。你老考虑局部事物，用的脑筋越多，正确的结论就越不出来。当你对于一个事物不认识的时候，不要说是发明创造，就是叫你搞中学化学中的分子式或是一个化学反应过程，你也必须整体地想，慢慢才能把它分析出来。对不认识的事物，这一点尤其重要。

（三）往往需要有与灵感产生有关的刺激。这个刺激也可能是与灵感相关的内容，也可能是全部信息中的最后一个信息。比如有十个信息，已解决九个了，突然来了第十个信息，正好信息量够了，它一刺激把全部信息连到一起了，一个整体概念出来了，也可能是信息量都够了，拿别的信息一刺激，诱发而产生灵感。

产生灵感，基本上需要这么多条件，产生的过程是这么一个过程。咱们还举例讲凯库勒发现苯分子的情况，他知识苯分子里有六个碳原子，也知道苯的性质。因为他知道以前发现的有机物的结构排列是长链，他把六个碳原子各种排列链都排了，都不符合苯的性质。他非常苦恼：怎么排呢？一晚要睡觉时看见炉子的火苗象一条咬着尾巴的蛇，上面有6个小鬼在跳舞，脑子里马上出现了苯分子结构——是环状的。过去人们认为这是神的启示。这些道理用气功道理来解释，这就符合咱们说的产生灵感的条件。他已知苯分子有六个碳原子，知道苯的性质，他已经通过排列，知道苯分子排列状不是链状，不是链状必然是封闭的。产生苯分子结构的信息，在他脑子里就只缺少一个“圆环”的信息。他那时脑子里没有想到“环”这个圆的概念。那么为什么他在迷迷糊糊、要睡非睡的时候产生这样一个梦幻般的感觉呢？从医学上讲，人醒着称作兴奋状态，睡眠称为抑制状态，从兴奋到抑制有个转移过程，称为“移行相”。从兴奋相转移到抑制相的移行过程中，有一段既不属于兴奋，也不属于抑制的时间，相当于气功的入静。这时脑子里很安静了，脑子的知识库也平均分配了。在这样非常安静的时候受刺激，兴奋容易强化。凯库勒在这种状态时看到火焰，一看火焰是圆的，圆的往上长，虽然没有明确意识“圆”，但形象是个“圆”，“圆”的信息在脑子里一刺激，好了，把知识连在一起了。这苯分子结构最后信息——“圆”来了，接收了“圆”的信息了，“圆”的信息把脑子里的知识连系在一起，苯分子结构概念就出来了——是个苯环。这时由于处于“移行相”当中，概念就不是非常明确，于是出现了与做梦一样的幻觉，就以梦幻的形式表现出来了。他脑子里苯环的概念已经有了，实际脑子的景象是梦幻景象，是一条蛇咬着尾巴在转圈，还有小鬼在跳舞，这是一个意识的变态反应。灵感就这样产生了。前些年，英国剑桥大学统计，西方国家的发明创造，有63%是在灵感当中创造出来的。灵感就是这么一个思维过程。

我们懂得了灵感产生的机理，反过来我们再来看练气功对产生灵感的作用。练气功有益于产生灵感，因为练气功的人精神集中、入静，比“移行相”那种状态更加稳定。这时既不兴奋也不抑制，很容易出现灵感。当人安静呆着的时候，有人推门声音一响，能吓了一跳。什么道理？因为人在安静的时候把信号放大了，刺激量大了。当精神集中了，再放开，脑子处于什么也不想的精神状态，这时，思考问题要比平时效果好得多，不管是学东西也好，记东西也好，还是对那些不认识的事物去认识也好，还是搞创作也好，这时候思维很快，非常容易出现灵感，脑子一想就想出来了。所以练气功可以首先具备产生灵感的精神状态，在“移行相”脑子非常安静的过程中给你起作用，给你创造出现灵感的条件了。如果加上你能够认真去学习，认真去观察（勤奋才能出灵感，懒汉是不容易出灵感的，勤奋出智慧），好好练气功，你的灵感一定会很多，思考问题新鲜东西也就比较多。

有些人能够经常不断创造新的东西，但有些人总是重复别人的东西，总爱抬杠，什么道理？因为他学了东西之后让那些东西占了线，在脑子里优势化了，思想僵化，接受不了新东西，也想不出什么新东西。不久前我出去看一个同志，他有个孩子，这个孩子说：“我不信气功。”问他为什么？他说：“气功有什么科学道理？用手比划比划就能治病？意念想就能治好了病？那物质还存在吗？”他挺理直气壮。我说：“你上大学学过物理学场的理论，你见到过场没有？摸到过场没有？”他说：“那是科学家讲了的。”我说：“我是气功科学家，我也说了。”他就是拿着前面科学家的话来否定后面科学家的话。旧的东西占了线，接受不了新鲜事物，更不可能去想新鲜事物了。好比一个只知道粉笔能写字的人，你拿着毛笔告诉他这是毛笔，能写黑色的字。他说不可能，只有粉笔才能写字的，只能写白色的字。他脑子里被粉笔占了线，想不到毛笔这个“新”东西，你给他说他也不接受。他自己连想都没想到，还能发明创造吗？当然不可能。因此，我们要善于学习，把已学的知识放下，来了新知识还要学，不让旧知识占据整个脑子。古人说：“不以彼一害此一谓之虚。”不能用已接受的东西来妨害外面新的东西进来。能够不妨碍外面新的东西进来就叫“虚”，妨碍了成为“实”。这就要学、要练，不学不练，没有实践也不行。我们练了气功懂得这些道理了，按照去做，就可以加强创造性思维、灵感性思维，其实灵感性思维对本人来说都是创造性思维。别人做过了，但你不知道也弄出来了，你独立完成的，也属于创造性思维。

我们练气功就是把不自觉出现的灵感思维，慢慢变成想要就可以出现的灵感思维，掌握它的规律。当你想一个问题，一时想不开时，就别想它，脑子安静下来，在静的时候，再一想它，会突然想起一个念头，一下想通了，这是常有的。你越着急，越想不通。具体地说，比如考试时遇到不会答的题，别着急，先答会的，答完后闭着眼睛安静地去想不会的题，会忽然想出一个答案，它往往就是正确的。有一个练智能气功的人的孩子，87年考大学没考上，家长让他好好练智能气功，第二年再考，考上了。他平常外语从没有超过80分，高考时外语好几道题不会，他按我给他教的上面的办法做，有一些不会的题一想出来了，考了89分。什么原因？安静后，脑子里的信息会自动组合，越安静，信息越容易冒出来，灵感就会显现。所以，安静的时候，能产生特殊思维形式。特殊思维也属于灵感一类的东西。大家学了气功，要认识这个问题。现在好多人求神求佛找灵感，有些科学家也祈祷上帝找灵感。有一个美籍华裔的大科学家，是研究物理的，他给周总理说：“我信上帝，我祈祷上帝，上帝能给我灵感。”其实，当他安静地祈祷上帝时就是气功态的入静，灵感就容易出来。灵感并不是上帝给的，是从自己来的。中国古代的管子说过：“思之，思之，又重思之，思之不通，鬼神将

通之，非鬼神之力也，精气之极也。四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫，虽远若近，思索生知。”我们的祖先2000多年前能对灵感作出如此精辟的唯物主义论述，是多么难能可贵啊！中国古代不是唯神论，而是“唯人论”，讲人的力量。为什么管夷吾能帮助齐桓公成为五霸之一，因为管子这个人思维很了不得，他懂得特殊思维的道理，懂得修学的方法，别人就战不胜他。

三. 陶冶性情，涵养道德

发达智力的第三个方面是陶冶性情，涵养道德。“智力”广义来讲是智慧的力量，它能引导人们去做好事，往正处走，常人讲的“心灵美”也包括智力在里面。陶冶性情，涵养道德是精神因素里面的内容。对气功的效益，前面是从身体方面来讲能增强体质、益寿延年、防治疾病，后面发达智慧是从精神更健康的层次上讲的，精神要健康、要充足。精神充足了，我们的情绪、情操也该相应提高。情绪、道德对练气功有特殊意义，它关系到我们气的平和与纯正，练气功应该一步一步地来使神得到气的充养。气在人体内是多方面起作用的。它可以在人体不同层次起作用，可以“精则养神，柔则养筋”，精神得到营养，功能就强了，神的功能强了，对于情绪这部分神经活动就稳定了。

一般来说，情绪不稳定应该归咎于精神的自控能力不足。自控能力需要力量，这个力量从哪里来？就需要气来充实它。如果气不足，你情绪就不稳定，当我们疲乏时受到外界刺激而容易发生恼怒、生气等情绪的变化，列宁说：“发怒是无能的表现”。无能是无气了，上年岁的人这种情况更明显。那是因为气不足了，受点刺激就不平衡了。练气功以后气充足了，情绪就稳定了。气足了，把五脏气养足了，情绪也就不易波动了。从中医来说，肝、心、脾、肺、肾五脏与怒、喜、思、忧、恐五种情绪相关。不管五脏也好，脑子也好，气养足了，情绪就稳定起来了。好多人原来性急冒火，着急呀，吵架呀，家里吵得不得安生，和周围的人也没办法相处。情绪不好，有的是由于生病，被病折磨得情绪很坏；有的不是因为病，是气不足，气消耗得太多也出现情绪不好。练气功后，情绪、性格有很大转变，好象变了一个人。家庭融洽了，邻里和睦了。这是从情绪来讲。

从道德来讲，练气功，尤其是练养生功到了高层次，如果你道德水平不提高，气就受影响。道德水平关键在于怎么对待善与恶，怎样对待周围事物，是与人为善还是与人为恶，“善”给人以好，能使对方生命力提高；“恶”是个“杀”，是抑制生机的。其实你抑制生机，来个人你心想“真讨厌”，干事你往坏处想，这时你意念从脑子里出来是个“坏”，它是先“坏”自己。一开始感觉不到，以后练功层次提高了，到了非常敏感的时候，意念一坏，身体马上就变化。西方用生物光照相法照植物，你的意念想把树枝砍下来，当你这么一想时，生物光就显示出树枝发生“缩动”，表示生命力受损失了。植物接受了人的坏信息生命受损失，人能不受损失吗？也要受损失。懂得这些道理，练气功就要控制情绪，注意道德情操，要与人为善。

以上是从理论上讲的。从实践上来说，你只有经常怀着与人为善的心情，你自己的气才能使生命力更加旺盛。两者是互为因果的。练气功后，功夫越是往高处走，越要注意涵养道德，才能“德高气纯”。过去讲“心正气也正，心邪气也邪。”练功以后，当功夫高起来的时候，自然而然道德水平高起来。有人说，现在气功界道德水平还不行，这说明现在气功水平还不够高，有不少所谓的气功大师的水平和幼儿园的小孩差不多。有些气功大师就会查个

病，发个气，治个病，这算什么气功大师？智能功的很多辅导员都可以查病、发气治病。这次我到内丘县去，内丘县有四五十个辅导员会查病治病。因此，陶冶性情、涵养道德是练气功的根本，我们立足于这个本。

四．开发潜在智能

通过练气功可以开发出潜在智能。潜在智能在普通人身上是显现不出来的。普通人有着用眼睛看、耳朵听、鼻子闻等等感觉器官去接收外界事物信息的功能。除此之外，还有超常智能，不是通过眼、耳、鼻、舌、身这些感觉器官，而是身体里有一种特殊的感知功能。如透视、遥视、遥听、遥控、意识感知等，都是不需要靠眼睛、耳朵等去感知事物。超常智能里还有发放功能，普通人的发放功能是通过运动器官对事物起作用；超常的发放功能是不需要通过运动器官也能作用到外界事物上去，如不接触人体的外气治病、意识搬运等都属发放的功能。

特异功能（即超常智能）是客观存在，这几年已经搞过很多实验。比如耳朵识字是在严格的科学试验下搞的，绝对做不了假。有的是把写好字的纸封起来，放在玻璃管内，管口焊住，有特异功能的人用手拿着玻璃管，听一听就能说出字来，说出以后，由别人把玻璃管敲碎，取出字条来验证。还有的是用感光片，在暗室中将写好字的纸夹在十二层感光片中的第六层和第七层之间，然后用暗盒封上，让有特异功能的人辨认，这是作不了弊的，它是真的。象用意念在瓶中取物、意念搬运也都是经过严格的科学试验证实是真的。不久前张宝胜到白洋淀去，那里的人不信有特异功能，张宝胜让那里的一个人把穿着的汗衫脱下来，说：“如果你不怕毁坏汗衫，我可以拿手把它烧破。”他把手放在汗衫上，汗衫上就烧一个大手印。除了特异的发放功能外，象少数民族的上刀山、下火海，硬气功的头撞石碑、卧钉床（钉子少的）等等也都属超常智能。我们就是要通过气功锻炼一步一步地把身体里面尚未开发、使用的功能开发出来，学会使用自己身体里多种功能。人体潜在的特异功能究竟有多大？它不可能是无限的，但它的限在哪儿，谁也不好说。前面讲的那位打豹老汉能追上豹子，是什么速度！他老师能在火车行驶中在火车底下从车的这侧穿到那侧，再翻到火车上，这个速度怎么算？现代医学讲神经的传递速度，髓鞘神经纤维最快每秒140米。踢足球守门的，看见起腿踢再反应就来不及了。练功以后很快的速度也可以反应，打镖的比踢足球的速度还快，接镖的看见镖来可以用手接、用牙咬接，反应多么快！因为练功夫的人和普通人的神经反应不一样。现在中国在神经学方面有新的进展，发现有一条脑神经可以直接通到末端，不经过中间的神经转换，这样神经传递就快多了，但速度还是不如特异功能快。可见人体里还有一套特殊的指挥、调整系统，我们练功练超常智能就要练这个东西。

这节讲了气功的效益，不同功法可以出现不同的效益，可以在某一方面的效益更加侧重一些，这一点在讲气功的分类时已讲过。智能功各种效益都有，就看你意念往哪儿放。如果你不管它，坚持练，气充足了，这些效益就都出来了。如果你加重某一方面的意念，就先发生这方面的作用。

有的人就专练特异功能也行。但是光出特异功能有弊病。因为，如果你原来身体还不太好，气还不足，还瘪了一块，没有圆，你强调某一方面就又长出一块，成了畸形发展。因为特异功能要耗气，不是瘪的地方越来越瘪吗！咱们国家有特异功能的人，只有个别的身体全

面素质还可以，86%以上有特异功能的人，身体都不够全面健康。有好多人的精神不稳定，气都从特异功能跑了，所以先开发特异功能并不好，应该先把身体气充足了再搞。应该先注意最普通、最一般的效应，别瞧不起一般的效应。可是气功界很多人都是希望一练功就先练出点特异功能来，这样可以显示自己的本事，能透视查病，查查人家的风水，可查不对了人家就骂你。所以应该立足于现实，先把已有的常态智能练强一点，把身体基础练好一点，然后一点点扩展，再练特异功能，要循序渐进。当然身体好的同学，也可以自己练一练，但一定要多往身体里贯气，使身体气充足。好多出特异功能的人身体弱，不是说弱人容易出特异功能，是因为他比较敏感，虽然功能还没有出来，那里耗了气了。所以有好多特异功能人的身体不是非常好，气不是非常足。

大家要正确对待练功效益。自己给自己订一个切实可行的计划。

第五节 发展气功的意义

发展气功事业到底有什么意义呢？

I、发展气功事业是智力投资的最佳抉择或者是最优的选择

一个国家能不能富强、能不能发展，关键在智力投资，就是培养人材。人们的智慧如何，人群的智慧如何直接关系到一个民族的兴旺发达。发展气功事业有强身益智的作用，而且气功的强身益智是不分年龄段的。青少年练气功可以开发智力，健康身体，陶冶性情，发育好、智力好、身形美，达到德智体美全面发展的要求；中年人练气功能使智力系数提高，把老化推迟。中年知识分子正处于年富力强、有经验、做贡献的时候，他们把老化推迟，这是非常有意义的。现在世界上竞争激烈，中年人身体健康、智力发达，增强了竞争力量，对国家、对民族都是有利的；老年练气功能优化智力，益寿延年。有人说老年人老化了，成了国家的包袱了。身体不好是包袱，如果身体好呢，就可以变包袱为财富。我给老年同志讲：练气功吧！不练气功单位把你看成包袱。“又病了，又报销药费了，我们上班人钱还不够，你们又来了！”可练练气功就不一样了，身体好了就是财富了。这些老科学家、老艺术家、老革命家、老技工，他们学识渊博、经验丰富，原有成绩都很突出，再多活十年、二十年，他们在各个方面就会达到炉火纯青的地步了，在这个时候如果他们再提高一个量级那就不得了了。努力一下，再提高一点，让他们多活几十年，这样对社会的贡献就大了，这就是现成的财富。最近国家又发了个文件，离退休人员可以重新参加工作，也可以搞第三产业，原来这些都是不允许的，老了只能在家呆着，现在都行了。老同志通过练气功，身体健康了，智慧进一步开发，多活十年、二十年，把经验总结一下，这又是了不起的财富。所以我们讲练气功是智力投资的最佳抉择。现在国家发了文件，已经认识到这一点。但社会上很多人对这个问题还未认识到，还有偏见，说光练练气功就行了？其实我们不是说练了气功把各门科学知识都不要了，而是说练气功提高了人的身心素质，人们就能在各门科学上发挥更大的作用。在这一点上意义是非常重大的。发展气功之后，整个民族的智力将发生巨大的变化。尤其对下世纪来说，在文化、科技领域里的竞争将更激烈，一个民族如果思维能力、智力不够，那就要落后。我们现在搞智能气功，就要瞄准下个世纪。我们中华民族要在世界上领先，要从各个方

面去努力。现在全国人口十一亿，到了下个世纪还不得十五亿呀！如果是这样，甬多了，有三亿人练气功，就得出多少有本事的人啦！把现代人的智力开发出来，过去春秋战国诸子蜂起百家争鸣的情况就没法比了，不知要超过那时多少倍！那个时候才几个人练气功，士大夫能有几千个？仅这么多人练功，就出了不少名家。将来我们如果能有几亿人练气功，那各种出类拔萃的人才就会多得不得了了，这个意义非常重大。同学们将来都得去当“家”去（科学家、艺术家等等），在各行各业去搞发明创造，那种局面实在是了不起。气功是智力投资的最佳抉择，事关千秋大业，这是对中华民族非常有意义的一件大事。

II、对社会主义精神文明建设有重大意义

练气功能陶冶性情、涵养道德，尤其智能气功要求融利己于利他人之中，要与人为善、助人为乐。这样一搞社会风气就不一样了。实行改革开放以来，社会上一些单位出现了一手硬（抓经济工作）、一手软（抓思想工作）的现象，忽视了社会主义精神文明的建设。在商品经济的大潮中，一些人搞假、冒、伪、劣，坑人骗人，把土豆抹上泥当松花蛋卖。本来中华民族是礼义之邦，现在一些人“礼”不要了，“义”也不要了。有的干部贪污腐化，这说明，伴随着市场经济的发展，资产阶级思想、西方腐朽的生活方式会渗透进来。这个问题怎么办？咱们智能功作为党的助手，要在下边主动地做工作，要宣传党的方针政策，宣传气功的陶冶性情、涵养道德。有人说，这个灵吗？灵。为什么灵呢？

因为智能气功讲陶冶性情、涵养道德不是一般地、空洞地说教，而是结合每个人的切身利益来讲的。“舍己为公”、“大公无私”、“舍己奉公”这些现在作为宣传口号提出来是不太确切的，是空洞的说教，在古时它是对一个人干了好事情的一种称颂的语言，要臣民忠于封建皇帝。现在人民当家作主了，集体利益和个人利益是一致的，集体利益里面就包含有个人利益。如果一个集体里所有的人都把自己“舍”了，“克”没了，那个“公”还在哪儿呀？还“奉”谁呀？只有在战争时期，在关键的、危机的时刻，为了胜利，为了保护战友，挺身而出，舍己为公，那是值得宣扬的。但从整体来讲，从当前的实际来讲，智能功讲“融利己于利他人之中”，不是把个人利益不要了，而是利大家也利自己。党的政策也是讲“共同富裕”嘛！具体来说，有病的人讲陶冶性情、涵养道德，病好得就快。练功的人，身体健康没有病的，这样做可以长功夫，否则就不长功夫，一闹情绪还会受惩罚。不练功的人发个脾气就过去了；练功练得好的，一发脾气就受不了，头冲得难受，厉害的还能得半身不遂。所以练了气功的人就逼着你非得陶冶性情、涵养道德不可。这样一来，我们都练气功了，都讲涵养道德，从社会的最基层起到了党的助手的作用，为社会精神文明建设作了贡献。当然，精神文明和物质文明是相辅相成结合在一起的。没有物质文明，真正高度的精神文明建立不起来。有人说农民朴实，实际上那是在物质不丰富条件下的狭隘的朴实。真正有了物质文明，不从精神文明上努力，也做不到真正的朴实。拿美国来说，他们物质很丰富，但是缺乏精神文明。人们精神空虚，国内各式各样的宗教都有，就是好的宗教少，尽是些歪门邪道的宗教，是为了有个精神寄托。智能气功的发展普及将对社会精神文明建设起到很大的推动作用，对净化社会风气是有益的。外面的人来到培训中心，都觉得这里特殊，和社会上不一样。因为这里涵养道德、陶冶性情已经形成风气，成为人们的自觉行动。新学员来了也受到这种好风气的影响。如果社会上都这样搞起来，社会风气就不一样了。

最近外地来的材料反映，农村中开展了智能气功的地方，赌博的少了，烧香磕头的少了，甚至有的家庭婆媳不和的练气功后也好了。最典型的是河南济源县一个乡办智能气功学习班，一个乡就有五百多人参加。其中有一家老婆婆得了半身不遂，儿媳在地里干一天活，回来还要做饭，床上还有一个瘫婆婆要伺候，她一累情绪就不稳定，就没好气，看到老婆婆拉屎尿尿就心烦，时常连骂带摔，连打带闹的，是全乡有名的打公骂婆户。后来，她得了坐骨神经痛，三年多没治好，就参加了智能功学习班，练了功病好起来了。辅导老师在学习班上讲涵养道德，有些话粗些，但很实在，他说：人缺了德就得病，要病好就得修德。那个儿媳妇想：我可能是打公骂婆缺了德得的病。回去就跪在婆婆面前说：我过去打骂你不对，现在练了气功，知道我缺了德，你原谅我吧。她练功病好了，给老婆婆发气治病，把老婆婆的病也治好了，从此家庭和睦，她又成了全乡有名的孝顺儿媳。这不就是社会主义精神文明吗！所以气功将对改变人们的精神文明起很大作用。我们智能功人提出要自觉做党建设社会主义精神文明的助手，正是这个意思。

III、气功对中医理论、技术的提高将起巨大的促进作用

中医这门学问在中国已有几千年的历史，著述丰富，得到了全世界的重视。中医怎么产生的？中医的理论是怎么形成的？根本的、基础的理论是通过练气功得来的。现在很多人研究中医、研究经络，其实不练气功的人怎么研究也研究不清楚。中医学院毕业的学生在校读五年书，考试也可以得100分，内容也可以背诵下来，但是好多地方他们并没学懂。正如过去所说的，“胸中不了了，纸上难明。”给病人开处方，先问个八开六够，再作点西医检查，最后按西医诊断下药。中医真正的东西没有了。所以现在中医可以说是“江河日下”，一天不如一天了。1979年我参加全国中西医结合座谈会曾讲过这个观点，遭到当时几个搞中西医结合的大夫的反对，说我是“厚古薄今”。第二天中医研究院副院长赵锡武赵老也讲：“现在的中医一代不如一代，什么事也解决不了，有点名气的都是被吹起来的，我就是被吹起来的，我和民国初年那些大‘家’比差得多了。”赵老是全国有名的老中医，他这么一讲给我解了围。实际上的的确确中医本来的技术是很高明的，可是现在很多病不敢治。中华古文明几千年的中医，为中华民族的生存繁衍做出过巨大贡献。为什么现在成为这个样子？可以说就是现代中医都不懂气功。针灸也是一样。针灸在医院里只能作为一个辅助科室。所以现在的中医实际上近乎名存实亡了。

气功科学的发展情况就不一样了：练功得对“气”有所体会，对经络现象有些体会，对身体里的不平衡状况能有所体会，能够体察到身体的内景变化，这样，对中医的经络、气化的基本理论（中医的精华）就有了真正体会和了解，中医的技术和理论都会有些突破。过去的中医理论有很多地方应该说还不完善、不确切。为什么现代科学对中医不好研究，现在的气功和中医也不好结合呢？因为古人在中医书里边可能有气功的著述，而现在有些书都丢了。以前有《黄帝内经》、《黄帝外经》、《白氏内经》、《白氏外经》、《上经》、《下经》，汉朝以前的“经”，都失传了。那些“经”里都有什么现在并不清楚，也可能有气功理论的内容。因为我们现在看到的古典的中医理论，里边缺好多东西，很多东西讲得不确切。如经络说古人描绘得就不确切，我们要修改它。将来讲混元理论、混元医疗观的时候要给大家具体讲。

总之，气功科学发展之后，中医的理论要得到充实和完善，中医的诊断治疗技术也要得到提高。过去中医治病，拿诊断来说，“望而知之谓之神，闻而知之谓之圣，问而知之谓之工，切而知之谓之巧”。叫望、闻、问、切四诊，一望能知道病；一听声音能知道病；问问能知道病；摸脉能知道病。而通过望、闻、问、切知道病的，还不是高级的医生，是守形的医生。高级的医生不需要这些，病人一来就知道是什么病了，这就是气功诊断。这属于“上工”——“守神”的医生。看面色、看五官、看形体、看舌苔、看脉象属于“守形”的医生。古人有守神、守形医生的区别，现在没有了。扁鹊就是守神的医生，他拿摸脉当幌子，“特以诊脉为名耳”，那是做样子给人看的。人在墙那边，“视见垣一方人”，他能知道是什么病，能知道病人五脏六腑的症结。这是练气功练出来的，现在守神的医生一个也没有了。可以这么讲：在中医界从清末、民初以来一些写中医书的大医学家没有一个是守神的。从唐朝孙思邈以后写的书都不是守神的医生写的。有的练点气功，但功能不行。因为这些中医书我们基本上都翻过。我们现在练了智能气功好多人会查病，人一安静：你有溃疡病、胃病，你骨头有毛病……这就属于过去守神的医生那种最上等的诊断技术。治疗也是如此。过去守神的医生、最高级的医生是治神的，其次是治形的。一般用药物、针灸是治形的。治神就是治精神，这是最根本的。气功呢，首先是治神。所以通过发展气功之后，中医的诊断和治疗技术都能提高起来，中医理论体系也可以完善起来。

IV、能够重新认识中华古文明

古代有很多的发明创造现在人们还不认识，有很多好的著述（尤其春秋战国以前的，如诸子百家的著述，里面有很多精辟的论述）人们还不理解。拿中医著作来说，有很深奥的生命科学规律的解释与阐述，人们不知道。在中医学中还包括了对天文学的深刻、全面的阐述，至今尚未挖掘出来。

现在搞考古学的就是看看出土的有什么东西，有什么就说什么，有时候还说不。对。他不懂得从气功角度去考察。比如在秦始皇墓里挖出两把宝剑，埋在地下两千多年了，如今仍锋利锐利，剑往纸上轻轻一放，一下就把几十张纸切开了。把宝剑拿到北京有色金属研究院一化验，发现宝剑外面镶了一层铬。秦始皇那个时候从哪镀铬去啊！镀铬得用电镀，古人怎么镀的呢？而且宝剑上合金的硬度那么高，就是现在也不好弄，古人是怎么搞出来的？谁也研究不出来。咱们看过去的小说，这个宝剑那个宝剑“削铁如泥”，它怎么能削铁如泥？是什么道理呀？秦始皇以前的剑出土了，还那么锋利，什么道理？为什么古人一个工匠一辈子才打出几把剑来！是什么问题呢？里面最少得有三个条件：一是取的原料要有点特殊；第二是打宝剑的水里面含有微量元素。宝剑通过千锤百炼，锤呀，烧呀，一沾水，水一蒸发，再练，微量元素粘上了；第三他又烧又锤，集中精神，反复这么搞，就把他的意念力打进去了。宝剑里带着他的意念力，这样宝剑的质地就发生变化了。所以这个锤打不是一般的锤打，要不然一把宝剑为什么要打多少年！一个是水，一个是意志力，意念集中打得非常精细。其实，有了意志力不需要什么“宝剑”，他的刀来了，你用剑一搪就行，有意志力剑这么一幌，也能把刀打断了。实际上有本事的人用木头刀也能把钢刀打断了，就因为有意志力在里面。

我举这个例子说明，历史上很多东西我们不能了解，就是因为不懂得气功在里面怎么起作用。这一点，《庄子》稍稍说了点铸剑的问题：需要用意念“习以专一”。以前一说庄子，

都说他胡说八道，是“浪漫派的文学家，散文写得很好，没什么实际意义，都是胡扯。”其实，他里面讲的好多都是气功的道理。所以我们学了气功之后，就可以从气功角度一点一点、一步一步地去认识古人的东西。将来把气功这些道理传播开来，好多人接受以后，埋在地下的大量文物宝藏就该被挖掘出来了。现在出土的还少，挖出来不懂，也许把它扔了，糟蹋了。懂得了气功知识后再看，好多文物都是宝贝，这样就把中国古文明一点一点发掘出来了。现在好多国家正在搞，埃及就搞出了很多历史的东西。中国地下埋了很多东西，现在不挖出来也好，保存在地下总是宝贝，什么时候有了条件再挖，挖出来再认识它。有了气功知识再解决这些问题就容易了。

以前古人搞东西和我们现在不一样：他懂得气功，有整体观念，干事情从整体出发，根据整体概念搞每一个局部，每一个局部都符合整体了，把局部一点一点堆、堆、堆，搞完了就必定是符合整体要求的。现在搞个东西先得设计、计算，再画图，过去哪能那么搞呀！不要说别的，就说河北省有名的“赵州桥”，还不算太古，才一千多年，拱形桥，现在修这么个桥，那么复杂的结构，光画图就不知得用多少纸。过去哪有那么多纸画图呀？！外国人怎么也想象不出古人究竟怎么搞的这个桥。什么道理呢？古人就是一点点从局部搞起来的。局部当中有整体，一点一点局部搞合理了，好了，再往下走，从一个个局部合理到整体合理，桥就造出来了。这里面是运用了特异功能的。以后讲整体观要讲这些道理。我们现在研究古代的东西，在很多情况下没有把特异功能估计进去。一些古代的大型石头建筑是怎么搞起来的？几十吨重的东西用意念能搬得动，这是大搬运，搬几十斤的东西都属于小搬运。将来，练气功后把特异功能展示出来，再看古代文明里面有很多东西都是气功。这个问题解决了，人们会重新认识中国文明。咱们现在对这个问题还认识得太少。

V、开展智能气功活动有利于国民经济发展

广泛地开展气功有利于国民经济发展，应该从这几个方面来认识：第一、练功以后治了病，不需要吃药了，节约了医疗费用；第二、练功以后人的身体健康了，出勤率高了，生产力就提高了；第三、把气功的超常智能用到工农业生产上去，用到国民经济发展上去，把气功变成生产力。现在已经开始搞了，如气功外气作用于工农业生产，使农业增产、工业增产。这次去内丘，一个小县，他们搞了不少试验，都是农民、没文化的人自己搞的。他们搞对苹果发气，挺小的树结出的苹果都挺大，平均起来一个八两重，而且经农艺师化验，发了气的苹果含糖量18%，不发气的苹果含糖量16%，差了两个百分点。一个家庭妇女，大字不识，她说：“混元气干什么都灵。”她家养猪，她买了一头小猪是八个猪仔中第四重的，她想让猪长快点，发气呀、发气，一发气猪不吃食了，三天不吃，“辟谷”了。去找气功老师，她问：“是不是气发多了不吃食了，也没有病呀！”老师说可能是发气发多了。她想，猪不吃食怎么长呀？不行，还得发气，让它开胃。第四天发气：开胃、开胃……这下吃得特别多。猪吃完了又给发气：好消化，长肉呀、长肉呀……六个月长了245斤，一天差不多长一斤半。一般的猪一天长一斤就很不错。可别人养的那四头，又过了两个月还没长到240斤，当然他没有办法对比！内丘县以此作为科研汇报，我说这是好事情。农村妇女大字不识，搞相当于科学家一级的试验呀！还有一户养鸡的，养了好几百只鸡分在三个栅子里，今年闹鸡瘟，其中一个栅最厉害，一栅轻点，厉害的栅里死了好多，她急坏了，几百只鸡都死了，损失就太

大了！正巧在办气功班，于是就去找气功老师。老师都是农民，没有什么文化。找个女同志就问：“你们气功师给人能治病，给鸡能不能治啊？”那个农村妇女讲：“人这么大都能治，鸡这么点还治不了？能治，我去看看。”就去发气。发气的第一天，第一棚、第二棚没有死，第三棚还死了几只，第二天都没有死，就发了三次气，把三棚鸡都保住了。北京双桥农场有头生病的奶牛要死了，问：“牛发气行不行？”老师们说试试，结果气功辅导员给牛发气后，把牛救活了。所以各种情况都可以用，小麦、水稻、玉米增产，蔬菜……都起作用啊！可见把气功应用于农业、工业、畜牧、渔各业生产，都有显著效益。可以促进国民经济的发展，这是件非常有意义的事情，其前景是极其广阔的。

VI、对当代科学能够起促进作用

一般的人讲，气功的发展要靠科学来帮助，科学促进气功发展。我们站在气功的角度上讲，气功促进科学的发展，当然科学也能促进气功的发展。实际上讲气功促进科学发展的意义或作用更加巨大。可以从这么几个方面来说。

首先它能够当代科学提供更新的方法论——整体观，也叫整体观的方法论。你要研究一个事物，需要有一定的方法，而研究事物的根本方法和根本原则称作方法论。而气功科学的理论是整体观理论。这个整体观是天人一体，人和自然一体、人和社会一体，这就为当代科学提供了新的方法论的原则和基础。因为现代科学正在朝着整体观发展，从局部走向整体，而气功科学的方法论在整体观方面更加彻底、更加全面、更加深刻。所以，西方科学家诺贝尔奖金获得者普利戈津讲：现代西方科学和中国的传统思想复合体（这个复合体就是整体观）相结合，将导致新的哲学观和自然观。中国的思想方法对当代科学是非常重要的。英国的科学史学家李约瑟也讲：谁知道人体相关的身心观念在将来的医学发展中起什么作用呢？它可能将要起到人们难于承认的巨大作用。现在的人们对中国的传统思想所起的巨大作用不愿意承认。李约瑟写了一本有240多万字的《中国科技发展史》。中国人没有写出来，却让英国人写出来了，非常可惜。书中就是没有气功这门科学，因为他不懂气功，只写了社会科学、自然科学方面的内容。

再有，气功可以为当代科学研究生物、研究生命提供新的样品源。因为用当代科学技术手段研究人也好，研究动物也好，这个动物和人有什么功能才能研究什么功能，如果没有气功，人只是普通人，这个动物也只能按原来的规律去变化，这样研究的对象就是普通人、普通动物。研究普通人、普通动物的功能，可以直接用仿生工程，仿照着生物机理制造出各种仪器和特殊的器械，如响尾蛇导弹，是按照响尾蛇的机理、运用红外线制造出来的。蝙蝠能辨别空中的东西是超声波的原理。所以研究动物它有什么特殊性，就能够根据生物特性来制造机器——仿生工程。现在也搞了人工智能——电脑。电脑与人脑是不等同的，工作原理不一样，但有的地方结果相似。练气功之后，能改变人体自身的生命状态，人的功能态提高了，就能研究出新的成果了，这样就为当代科学提供了新的研究内容。尤其对仿生工程的飞速发展将起到很大的促进作用。这些年中国搞了些气功信息的仪器，就是根据测量气功师发放的外气的一些特征制造出来的。有些仪器被带到国外，颇受欢迎。将来在这方面会有更大的成绩。

VII、气功的发展将开辟人类认识领域的新天地

现在人们认识客观世界是通过常态的智能,说得更具体点是通过人的普通感觉器官——眼、耳、鼻、舌、身来认识世界的。现代科学技术理论和各种仪器机器的机理,基本上都是依赖于人的普通感觉器官认识世界的基本原理而确立起来的,各种仪器的制作机理基本上就是各感觉器官特有功能的扩展和延伸。比如看到光是电磁波特性,仪器将可见光以上的各种电磁波都认识了,虽然范围大,但仍然是电磁波特性;耳朵听到声音是机械震动的特性,现在超声波、次声波也没有改变其机械振动特性。因此我们说,现代科学的发展,基本上是在人的正常感觉器官功能的基础上的扩展。当然,这的确取得了很大成绩。运用这些功能认识了以光年计算的宏观世界、以纳米计算的量子世界等等。但是如果现代科学要研究人的或研究整个生命世界就不行了。因为生命是一种整体功能,过去的局部研究方法解决不了生命的整体性。因此,这几十年来全世界都在研究生命,但一直打不开它奥秘的大门。气功科学是用练功之后出现的超常智能来专门研究人体生命整体性的。用气功的方法研究人体整体生命活动,研究人的意识活动,这是过去科学所没有接触的领域。这就大大地扩展了我们的认识领域,从已经有的物理、化学领域以及建立在物理、化学领域基础上的有关领域,直接进入了生命和意识领域,这一点非常关键。

因为科学的发展往往是随着新的科学方法的发现和使用,才能打开新的领域。气功能够为我们研究客观世界提供新的方法——气功的方法,认识论、认识领域就必然有所改变,我们可以看到过去所没有看到的客观世界。以前研究人的精神,没法研究,谁能看见精神是什么样子?所以过去说:精神不是物质,精神是一种特殊的客观存在,精神就是精神,不是物质。练了气功以后,人的精神活动可以感觉到了,这不成了物质吗?!物质特性就是人可以感觉到、能认识到的。人的精神活动真能感觉到吗?我给同学们说一个例子。

1988年我到吉林市去讲课,东北电力学院成立气功研究会,请我去作学术报告。还请了吉林市一个有特异功能的人叫王友成,这个同志身体还比较健康,他是搞艺术工作的。会上请他做表演。他的特异功能可以说比张宝胜还厉害,过去表演过好多次。把一毛钱纸币往那儿一放,说一声“走”,钱就走了。“钱到办公室了,某本书的第几页。”大家打开一看,对,就在那儿呢!说“走”它又走了,“又上那本书里去了”……最后人民币到树里边去了,在树里半截,外边留半截。他说:“我今天不表演搬东西了,总表演这个没意思了,换个内容,你们谁想什么,我能知道。”东北电力学院的校长上去了,说“我来试试”。他在讲台上一站,全校几百名师生都在台下观看。校长站着,王友成离他有点距离呆着。一会儿,校长说“好了”。“你想的是个人名。”“对”。“三个字”。“对”。“你先别说呵”,拿起纸来写好,“你说吧”!“郑玉文”。打开纸一看:郑玉文。校长说:“这真有意思啊!”同学们都愣住了,忘了鼓掌。副校长说:“不行,我来。”从台下走上台一站。“你想的是一句外文。”“不是外文”。“是外国字”。“是”。“你先别说,我写下来,我不懂外文,照猫画虎画下来吧。”是个外文的数学公式。这下全校哗哗鼓掌。“不行,我还要再想一个”。副校长又想,过了一会儿,王友成说:“这次你想的太复杂,是不是你想的,这么多人我可不敢说,咱们投石问路吧。你想的是要开一次会,对不对?”“对”。“开会不在你们学校里面开?是吗?”“对”。“好了,你说吧”。“下个礼拜到比利时去开国际数学会”。纸上写着“去比利时开会”。全场热烈鼓掌。副校长挠着脑袋:“这、这、这……怎么知道的,

怪了，怪了！”这不就是认识的新领域吗！人们的意识领域，人们不认识，可特异功能感觉到了，不就打开了新的领域了吗！王友成还说：“我不仅知道你想什么，而且还能让你想什么你就得想什么。”“我不信，你让我想我就不想。”“我不告诉你让你想什么。我这一封信封好了，谁试验我就给他，内容都写好了，你想就得想里面的内容。”“试试”。“给你，装兜里吧。”一会儿，副校长说：“我想好了。”“你想的我知道了，你想的就是这里面的内容。”“我想什么？”“我不说，我要是说了，你要是说不是呢？这样，你把信封打开，把纸拿出来，然后你再说你想的是什么，再打开看看。”于是副校长拆开信封说：“我想的是龙年的龙字。”打开一看，上面果然是写了一个“龙”字，大家哗哗鼓掌。这就是气功这门学问将打开人类认识的新天地的例证。

Ⅷ、气功将促进人类文明向更高阶段跃迁

咱们现在的人，认识自然界以及利用自然界为人类服务，基本上都是建立在人类常态智能基础上的。人类最早的时候是应用火能、热能为自己服务，煮熟食物，以后风能、水能、电能、太阳能、原子能、机械能开始用来为自身服务了。这些能量，归根到底是人体外在的能源。就凭用外在的能源，人类开始有了遨游太空的自由了。而气功这门学问，不是开发外在能源，而是开发人体内在的能源。相对来说，过去我们人类开发能源只是人类能源的一半（外在的一部分），这一半还没走到头，如果再开发出另一半，合到一起，那就不得了！有人会问人体里面有什么能源？我给大家举个硬气功的例子就可以想象了。在79年我们向中央领导汇报气功工作的时候，有一项硬气功表演，湖南一位硬气功师表演叉尖推磨。他拿一把钢叉，钢叉很锋利，把木头一戳，一下就插进去。这钢叉能转，有三个叉尖，他把最高的叉尖顶在肚脐上，没穿衣服，身子趴上去，手起来，脚也抬平，身子平着转圈，叫做叉尖推磨。我们给他算了一下，钢叉虽然不是非常锋利，尖也不是非常尖，可也不是圆的，而且肚脐还凹着点，叉尖可以进去一点，我们算接触面是 0.2mm^2 ，可他体重56公斤，算一算，每平方厘米要承受二万八千公斤的压力。现在宇宙里面还未发现任何一种物质有这么强的硬度，而他一运气肚脐就变得这么硬了，这得有什么样的能量才行呀！

就这一个例子来比类，大家就可以知道人体内潜藏有多么大的能量。如果我们把这种能量挖掘出来，把里面力量和外面力量结合到一起，向大自然界作斗争时，能取得什么样的自由啊！人类文明就不可想象了。所以我们讲，开展气功有这么巨大的意义。讲气功科学的时候还要讲意义。

这一章共讲了五节。同学们应该把第一节气功的含义，对气的认识，气功的定义，气功与体育的区别，要认真领会一下。再有第四节练气功的效益，大家必须要深刻地领会，把道理搞清楚。第五节开展气功的意义，一般领会就行了。

第二章 气功科学概论

气功和气功科学不能划等号。这个问题是通过气功事业这些年的发展，一步一步认识到的。1979~1980年，我在北京讲学，曾讲过气功是一门特殊的科学，把气功提到科学高度来看待是应该的，但把气功和气功科学这两个概念不加区别地混到一起就不合适了。因为气功是个古老文化，几千年前就有了，而气功科学是近几年才兴起来的。本章就把气功这门科学从总体上作一个概要的论述，讲清气功这门科学是什么样的科学，它是怎样形成和发展的，它的意义是什么，气功和气功科学之间有什么关系，等等。

第一节 气功科学综述

现在气功界和社会当中，对于气功、气功学、气功科学、生命科学等等都不加区分地混在一起讲。因此，在没有讲这章内容之前，先把与气功科学有关的一般知识作个简单的综合性叙述。

I、气功科学是独特的科学

为了使大家更好地领会和了解这些问题，首先讲一讲气功科学的定义，把气功科学的实质明确起来。

“气功科学是关于开发、运用超常智能并进而以之为人类自身服务的一门科学。”这句话从总的方面概括了气功科学的定义。但是光这样定义还不够，因为它还没有把气功这门科学的全部实质从定义当中表述清楚。我们不妨在此基础上对气功科学的内涵做如下具体规范：气功科学是以整体观为理论基础，以练气功获得的超常智能（包括先天特异功能）为手段，揭示作为人和社会、自然统一的整体的人的生命运动规律，进而运用这些规律为人本身服务，完成生命从必然王国向自由王国飞跃的科学。这个定义指出了气功这门科学的理论基础即它的根本理论是整体观。从智能功来说就叫混元整体观，按照传统气功理论来说，叫作“天人合一”或“人天合一”的整体观（天代表自然）。气功科学以练气功获得的超常智能为研究手段，就如同现代科学搞研究借助仪器为研究手段一样，去揭示作为人和社会、自然统一的整体的人的生命运动规律，进而运用这些规律为人类本身服务。这里所说的人，并不是一般我们所理解的人，从气功科学来说，人既是自然的人又是社会的人，人和自然是一个整体，人和社会也是一个整体。气功科学研究的人是这样的一个整体的人，是这样的人的生命运动规律。任何一门科学研究的最终目的都是要为人本身服务的，如天文学，天文学跟人有什么关系？天文学是研究地球、天体的起源，它就关系到人的起源，也是为了人。而气功科学是直接为人自身服务的，最后达到使人类向更高级阶段跃迁，即使人类从现在的水平升到更高的层次上去。这就是气功科学的整个定义。

这门科学最关键最根本的特征是它强调了以练气功获得的超常智能为研究手段，以它来研究生命活动，研究生命运动规律。如果我们研究人的生命规律不是用气功这个手段，说得更确切一点，不是用练气功出的超常智能为研究手段，那它就不能称为气功科学。所以气功

科学最根本的特征，或者说与其它科学的根本不同点，就在于它是以练气功出现的超常智能为研究手段。当代科学里面有很多门类也在研究人的生命规律，也是为人类本身服务的，但那些科学都不具备气功科学的根本特点，所以都不能叫气功科学。

气功这门科学能不能成为一门科学？它够不够成为一门独立科学的条件？当代科学能否承认它呢？现在科学界里面，很多人不承认气功是一门独立的科学，说起码现在还不具备成为一门独立科学的条件，只能算作古代文化的一部分。我们不这样认为。我们之所以讲气功是一门独特的、独立的科学，因为它本身具备了成为一门独立科学所应具备的一切条件。当代科学要成为一门独立的科学应该具备哪些条件呢？首先，应该有这门科学自己的理论体系，用这个理论指导它的实践活动。第二，应该有它自己特殊的研究方法。第三，应该有它特定的研究范围和研究对象。第四，还必须有它的研究目的。这四项都具备了，而且能够经得起实践检验，那么这门学问就可以成为一门独立的科学。用这个标准来衡量一下气功科学，它够不够呢？我们说它是完全具备了。

一．理论体系

气功有自己一整套的理论。就拿智能气功来说，它有基础理论，包括混元整体理论；有专业理论，指导专业的理论就是《智能气功科学功法学》、《智能气功科学精义》以及《智能气功科学技术——超常智能》；还有应用理论。如果按照一门科学来要求，应该有基础理论、技术理论、应用理论（有总论、有各论），而这一切智能功都具备了。就一般课程来说，智能气功科学的大专班开了九门专业课。这些理论不是零散的，而是系统的，是一个整体，而且这些理论不是一般靠想象出来的理论，它经过了千百万人在多个层面上的实践证明是正确的。如果从整个气功来说，中国的古典气功有几千年了，这几千年中华民族练功的人数要以千万计，古典的气功理论经过了老祖宗的实践验证。智能气功的理论也经过了当代数以百万计的人的实践，证明它是正确的。气功科学的理论正确与否，不能靠其他的科学理论去证实，气功的理论是指导气功实践的，气功实践是检验气功理论正确与否的唯一标准。如果你用其他学科的理论来验证气功理论，尽管借助现代科学技术手段进行某些实验是必要的，就不是实践检验真理而是本本检验真理了。一切从本本出发叫本本主义，这是毛泽东早就批判过的。用实践检验真理才是唯一正确的，气功的理论也只有通过气功的实践才能证明它的正确性。因此，气功科学的理论体系是可以确立起来的。

二．研究方法

气功科学有它自己特殊的研究方法。气功定义中讲得很清楚，它是用练气功获得的超常智能去研究人体生命规律、去进行气功科学研究的。这种研究方法我们叫“内求法”。在第二节将全面地讲这一问题。由于气功科学的研究方法的特殊性，就决定了气功科学是一门和当代一切科学门类都不同的独立的科学。

三．研究对象与范围

气功科学的研究对象非常明确，研究范围极其广泛，和其他的科学不一样。其他的科学研究范围在局部（某一方面），而气功科学研究涉及的面非常广，现在只把它作个简单的归纳。它的研究范围：其一是研究人体生命活动的不同状态：病态、正常态、超常态（比一般

人功能状态高)。细分每个状态里有不同层次。气功研究生命状态不仅要研究它的特性和规律,更关键的是研究这三种生命活动状态之间怎么转化,它的转化规律是气功这门科学更加突出要研究的。如正常人怎么变为病态,病态又怎样恢复到常态;从正常态到超常状态,它们又怎么转化的。气功这门学问着重研究这些东西。关于病态和常态之间的转变,按道理来说它应该属于医学的范畴,但是气功里边也研究这些东西,就是气功医学。我们在《混元整体理论》最后一章还要讲混元医疗观,也叫诊疗观(有关生理、病理、诊断、治疗等),这属于气功诊疗方面。而气功不是只着眼于这一环。气功要使人向生命运动更高级阶段跃迁,那就不仅是从病态到常态,而是从常态进入超常态,这一环在气功科学研究中是更加重要和应该更加重视的问题。另外还研究气功在各学科中的运用,不仅在人类当中,在整个自然界、社会当中,各个领域、各学科,都可以来运用气功。在每个学科里面怎样去应用,需要按气功的一般理论去指导它的实践,然后在具体实践当中再建立起各科的理论来。可以建立气功医学、气功音乐学、气功体育学、气功美术学、气功天文学、气功地理学、气功农艺学等等,这是从它的研究对象、研究范围来说有这些特殊的東西。它完全具备现代科学的规律性。

四. 研究目的

搞气功干什么?就是要解决人的身心健康问题。我们现在搞气功科学,用到人身上来治病健身,这是气功科学最初级阶段的目的;真正搞气功科学,要使人通过练气功、通过气功科学对人体的研究,开发出超常智能,然后用超常智能再去研究人体自身和大自然界,掌握这些规律,反过来再为人类自身服务,这是气功科学高级阶段的目的。咱们目前开展的气功活动实际尚处于初级阶段。对这个问题怎么领会呢?好比原来讲的共产主义革命,有初级阶段的目的,有高级阶段的目的。气功现在搞治病强身,就是初级阶段的目的,真正为了获得人类自由、生命彻底解放是高级阶段的目的。现在我们讲气功科学,就必须立足于高级阶段,不能停留在满足于初级阶段。但是搞气功又必须从初级阶段开始,对每个人来说是如此,对整个社会来说也是如此。所以大家必须明确,现在搞初级是为将来搞高级奠定基础。

上面从四个方面介绍了气功已完全具备了成为一门独立科学的条件。这里需要跟大家讲清楚:气功这门科学和其他科学是不同的。因为它研究的范围非常广泛,所研究的人体生命活动又非常复杂,里边有物理的、化学的、生命的、意识的诸多运动。而当代任何一门科学也还没有涉及到这样广阔的范围。研究物理就是物理,研究化学就是化学,这些研究都还没有进入意识领域,现在意识还没有人去研究。心理学虽然有的地方接触到了意识,但他们对意识还没有认真介入,还没有真正进行研究。而气功科学它把现在所有科学研究的对象都包容起来了。不过它对人体里面物理的、化学的这些运动不作为研究重点,关键是研究人体生命运动和意识运动。而生命运动和意识运动正是当代科学还未真正跨入的领域。所以说,气功这门科学它既是特殊的,又是崭新的。正因为它是个新领域,所以才不能把现代科学与气功科学相提并论,才不能用过去理论来解释气功。

II、气功科学的知识结构

气功科学既然是一门独立的特殊科学,那么它必然和任何科学一样,已经总结出作为这门科学的规律来了。虽然智能气功提出来的这个气功科学观点时间还很短,但从这几年气功

发展来看，尤其是智能气功，它已经奠定了整个气功科学这一门类的知识基础，而且绘出了这一门特殊科学的知识框架。一门简单的科学还可以不具备完整的知识框架，但是大的科学门类必须具备知识结构的框架。科学的知识结构框架是个什么样子呢？仿照当代科学归纳起来有这三大块：基础理论、技术理论和应用理论。基础理论是最根本的也是最广泛的；技术理论是建立在基础理论这个基础之上的，如果没有基础理论就谈不上技术理论；有了技术理论，再去应用，就有了应用理论。这是当代科学的知识框架。虽然气功科学和当代科学有着很大的区别，但是我们可以仿照它把气功科学的知识框架建立起来，这一点也可以说是气功够得上一门科学的一个条件。不过这个框架有它的特殊性，所以要提出来单独讲述。

到目前为止，全国的气功界还没有哪一家把一般的气功科学知识认真归纳一下，只有智能气功进行了归纳。因此，我们只能以智能气功来阐述气功科学的知识结构框架。从智能气功来讲，它的基础理论就包括了整个气功的一切内容了。气功科学是以气功为核心的，要搞气功科学就必须练气功。研究手段是超常智能，这个手段又是通过练气功获得的。有了功能之后再去研究生命活动，这本身又是练气功。因此，气功是气功科学的核心，离开了气功就谈不上气功科学。所以说，气功的基本理论，尤其是方法学、方法论、方法论基础这些都属于气功科学基础理论部分。正因为气功是气功科学的核心，因此，气功史、方法学、功理学、功法学等也都属于气功科学的基础部分。而基础的基础从智能气功来说就是混元整体观，从一般气功来说叫作“人天整体观”。现在有人讲，什么生理、解剖、心理学、医学，以至现代科学都是基础理论部分。我们说那不是气功科学的基础，那是气功科学文化的基础。如果说人体科学成为一门科学的话，那么生理、解剖、神经学、脑科学、医学，这一切可以成为人体科学的基础部分，但它不是气功科学的基础部分，它是气功科学的文化基础。所谓基础课，比如说学西医的基础课就是解剖学、生理学、生化学、胚胎组织学、药理学等，是直接给专业课打基础的。气功科学的基础课是方法学、方法论、整体观、功理、功法学等，这是它的基础部分。而生理学、心理学就不是它的基础部分。这一点也说明，气功科学和人体科学它们的区别与不同之处。

第二部分属于技术部分，技术理论是气功的关键的关键。是关于怎样开发和运用超常智能的理论。技术理论包括三部分：①超常智能接收技术。把外面的信息接收进来，普通人用的是感觉器官，如眼、耳、鼻、口、皮肤，可是超常智能的接收是靠特殊的感官，在国外称作第六感官，这个感官包括很多，如超听觉、超视觉、超感觉，若按气功的话来说，叫作透视、遥视、遥听、预知、感知残留信息、地下视、显微视、意识感知等等，这都属于接收技术，都是超常的感知功能，只不过它似乎借助于视觉经验、听觉经验或感觉经验等不同形式表现出来的，实际都是用特殊功能接收的。看也不是用眼睛看的，听也不是用耳听的，而是超常智能的接收技术。②超常智能发放技术。有外气发放、意念发放、神光发放，可以直接发放信息作用于客观事物，不光是作用于病，也可以使其它东西发生变化。我们所作的从微观到宏观各项气功试验，都是不接触样品而起作用，这样的发放信息和外界起作用，也是属于超常智能。而普通人，不能不接触具体事物而起作用，超常智能就可以不接触具体事物而起作用，这是通过超常智能发放信息作用到事物的结果。③超常思维。它是不借助一般的逻辑思维、逻辑推理或形象思维进行的思维，是有别于我们已经知道的感觉运动思维、形象思维、逻辑思维的特殊的思维形式，它可以直接把握到事物的全部特征，直接得到事物本质的最终结果。举个例子，有些具有特异功能的人，你随便给他说他个非常复杂的数字运算，他可

以直接说出最终结果，而当中怎么运算他并不清楚。甚至很小的娃娃，他不懂得一点数学知识，也可以把开方等复杂数学题的计算结果告诉你。这就是一种特殊的思维形式，直接出结果。超常智能技术包括接收技术、发放技术和思维技术。不过发放、接收技术都好讲，而思维技术讲不了，没法讲，它是一种特殊的全方位感知。当接收技术、发放技术熟练到一定程度，这种思维技能自己会随着慢慢出现。关于这方面的理论就叫技术理论。

第三部分是应用理论。这方面，不管是气功科学也好，我们的智能气功科学也好，都仅仅是开始。气功虽然在中国有几千年了，但它仅限于练功夫、身体健康、长寿，在过去练功连出功能都不强调，只是修行修行，所谓的成佛成仙，一死就完了，他们没有把练气功获得的技术（功能）应用起来。只是近些年来才把气功的各种技能应用起来了，应用最多的是运用超常智能来诊治疾病。然而这仅仅是气功这门科学在应用方面非常小的一部分，它是要建立的气功科学各个学科的分科之一，只能叫作气功诊疗学。气功还要应用到各行各业里去。目前，智能气功只是在工、农、林、牧、渔等各行业增产方面刚刚开始作了一点工作。它的全面规律，每一科的具体特征、特有规律还没有真正形成。因此，现在应用理论这一部分，还处于开始着手建立阶段。怎样把各科的应用理论建立起来，这也是我们气功科学今后的重要任务。有人会说现在气功应用理论未形成，那气功理论框架不是不完整了吗？我们说不对。因为已经有了气功诊疗，诊疗也是应用。既然有了，它就占领了这个领域。气功科学知识框架也就初具规模了。

书上的气功科学归纳表，上面是基础部分，下面是技术部分、应用部分。要讲清这些问题，同志们一定要从气功科学的高度全面来认识它。如果不坚持这个观点，气功事业就不能健康发展。因为现在人们还未把气功这门学问提到这样的高度，为什么提不高呢？因为气功科学发展还比较慢，人们还有很多模糊或者是不正确的认识，甚至在气功界和社会当中连气功中的一些名词、概念都分不清，如气功与气功学，气功科学与人体生命科学，气功科学研究与气功现象的现代科学研究……这些词的定义、概念、内涵、外延是什么，都不清楚，混合着用，弄得非常混乱。为了更好地了解气功这门科学，必须把气功科学中的一些概念弄清楚。

III、正确界定气功科学的内涵和外延

只有把气功科学的内涵、外延搞清楚了，才能够区别出上述的那些名词。要讲清它们之间的内涵和外延必须对比地来讲。

一、气功科学和人体生命科学

现在把气功作为一门科学提出来，只有我们智能气功一家，一般地都不承认气功是一门科学，只说气功是一个古老的传统文化，它还不够成立一门科学的条件，现在只能建立唯象气功学。什么是唯象气功学？说那是一种现象。国内一位科学家讲：什么是唯象科学？中医就是唯象科学，中医它说不出更多的道理来，只能凭经验。他举例说，一个老师傅带徒弟，讲不出道理来，就告诉徒弟怎么做，他有经验，处在经验阶段。中医界就写了很多信反对说：中医不算科学？我们中医有很多理论。这位科学家说，那不算科学理论，只能算自然哲学，因为那些理论现代科学检验不了它。现在有好多人也不同意这个观点。全国有十几所中医学

院，光中医讲义就有厚厚十几本，这都不算理论只算经验也说不过去。气功的传统理论书汗牛充栋，光算经验能行吗？不要说智能气功了，就是传统气功也早就脱离了那种一般的经验阶段，传统气功有基础理论：阴阳、五行、八卦、精气神等。怎么能说它没有理论，光是经验呢？而且这些理论拿来指导实践就能成功。前面那位科学家还说，若真是科学理论，应该是拿来指导实践就能成功。可是气功和中医理论用于实践都能成功，难道说它不是科学？所以我们就提出气功是一门独特科学——气功科学。

现在有人讲，人体生命科学包括气功、特异功能和中医。究竟什么是人体生命科学？应该说凡是研究人体生命运动规律的都叫人体生命科学。如果只说气功、特异功能、中医是生命科学，那么生理学、心理学算不算生命科学？在现代科学里边，生理学、解剖学、生化学、组织学、心理学、神经学、脑科学等，甚至用现代手段X光、激光、生物光都可以研究人体生命运动规律，不同的方法建立了不同的学科。从这个意义上说，人体生命科学和气功科学两者不是一个概念，气功应该属于人体生命科学的一部分。

气功科学和人体科学又有很大的不同。人体生命科学是用现代科学技术来研究人体生命活动的。现代科学中无论用任何手段研究生命活动，具体方法虽然不同，但是它研究事物的方法论和方法论基础基本是相同的。比如用物理的方法、化学的方法、解剖的方法或其他方法，它的方法论不是分析法就是综合法，他们的方法论基础最根本的统一点都是精神和物质分离的。这个基本点是一致的。因此说当代科学的各个分科，他们研究生命活动都属于现代科学研究人体生命规律的范畴，它属于现代科学，也属于人体生命科学。而气功科学虽然也研究人体生命规律，但它的研究方法是通过对练气功获得的超常智能，这个方法与一般的方法不同。这还不是最根本的，最根本的区别是它们的方法论和方法论基础不一样。气功科学的方法论基础是混元整体观，它认为精神和物质是统一的。现代科学把精神抛在一边，任何试验不能有人的精神作用的参与。气功就不然了，完全利用精神因素，利用意识作用来搞研究。因此，它的方法论基础就与现代科学有根本区别了。从这个意义上来说，气功科学又不能属于人体生命科学了。因为这里边有一个最根本的前提，是必须符合现代科学的方法论和方法论基础的规定。这个规定有特殊内容，气功不符合这个规定，这样人体科学和气功科学又不一样了。好比对人体，气功科学这么研究，现代科学那么研究，都研究人体，但是很多根本的东西，如方法论和方法论基础有巨大差别，因此说气功科学它不属于当代科学范畴，它是一门独立的科学。因为它从方法论基础上和当代科学有根本不同，立论的基点不一样。好比这儿一座山，要把它挖通，现代科学从这边挖，气功科学从那边挖，到最后挖通了，现在还没有通。因此说，当代科学、人体生命科学、气功科学不一样。有人讲气功科学是个综合科学，人体生命科学就是气功科学（因为人体科学也是门综合科学）。人体科学和气功科学不一样。气功科学就是气功科学，用气功手段研究人体生命活动叫气功科学。如果你不是用气功手段研究生命活动那不叫气功科学，那叫人体生命科学。就这么简单一分就清楚了，要把分水岭搞清楚，“打开人体科学奥秘之门的敲门砖是气功科学。”这句话对不对？那要看怎么理解。因为人体生命科学是研究人的生命活动规律的，在这一研究当中可能气功先打开生命奥秘之门，但不能理解成用现代科学研究气功就把生命科学之门敲开了。这样理解就不完全对了。为什么？气功师的功能比正常人高了最少是一个量级或几个量级，我们多少年来用现代科学研究普通人的生命活动，还解释不开，那么研究高智能就解释开了？气功科学是研究生命规律的，而且它是用人本身的功能来研究人，它不用人体以外的东西来研究，与当代

科学相比，最大的优越性就在于此。用自身的功能研究自身不会改变自身的功能状态，这样得到的人的生命运动面貌就真实一些。如果你用现代科学研究人体，加进去个电，那就有了物理电，它就在一定程度上改变了人体生命活动的原貌。搞气功不需要改变，而是用超常智能直接观察，它就比较容易得到这些规律。从这个意义上讲，可能是气功能最先打开生命奥秘之门。这句话我们是同意的。很可能事实也是如此。

二. 对气功现象的现代科学研究与气功科学研究

气功科学研究与当代科学技术对气功现象的研究，这两个概念应如何区别？这也是当代科学界和气功界比较容易混淆的问题。因为人们对气功科学的概念还没有确立，对气功的科学研究就更不知道是什么了。气功科学研究，是气功科学本身进行的研究。用超常智能对事物进行研究，这属于气功科学研究。现代科学研究气功是来个气功师，一发气，出现气功现象了，用现代科学手段来研究一下气功师，研究一下气功师的功能现象。这称为当代科学研究气功。一个是站在气功科学的立场进行研究气功；一个是站在当代科学的立场来研究气功，要把这两个概念分清楚。

有些科学家咋听起来不明其意，是因为他不懂得气功，也就不可能懂得气功科学研究。打个比方，气功师一发气粮食能增产，增产是个现象，是事实。但怎样让它增产？我说一发气就能让它增产，这还不叫科学，科学要找出增产的规律来。怎么发气，意念是什么，气是什么，范围有多大，时间有多长，把一套规律搞出来，可是这些东西在过去都没有现成的经验。古人只知道练功怎么练，方法有，理论有，用它去搞粮食增产却没有。你要搞这个就必须去进行研究试验，去摸索总结经验。到底为什么起作用，按我们智能功的道理说就是一句话：混元气的力量，混元气足了就增产。但是这个混元气怎么叫它足呀！这有规律。有的地方白天发气增产，晚上发气减产，这是不是规律不清楚。有的发气发芽快啦，有的发气发芽慢啦，什么道理不知道。那就得反复试验，有些人不善于总结规律。其实有规律，一般要让它增产，发气时要高高兴兴，处于兴奋状态，有生机。如果你发气意念太重，就含有杀机，它不但不长反而抑制了。搞多长时间呀，发多少次呀，气怎么用呀，意识怎么用呀，这些都是气功科学要研究的规律，这就叫气功科学研究。气功外气对粮食好说，对细胞、对分子能否起作用？对原子能不能起作用？这些肉眼看不到，就必需借助当代科学仪器。搞气功的大部分人不会使用现代科学仪器，所以还得有科学技术人员。比如我们搞发放外气抑制癌细胞的实验，过去对癌症病人经过发气病人好了。怎么好的？外气对癌细胞能不能起作用？这就要做实验，要做实验就得把癌细胞培养出来，还得会观察它，鉴别它，这就需要借助现代科学，这么一来就得结合在一起。

一个实验里边，有样品（癌细胞），有观察仪器（显微镜），有搞实验的。我们搞气功科学研究要发气抑制癌细胞，能不能抑制，要找规律。把科学家引进来了，科学家观察气对癌细胞起作用了没有，他说起作用了，并说科研成果是他们的，说气功只是起个“药”的作用。他们写论文了，是他们搞的科研成果。他们不理解我们气功还有一套科学研究哩。我们气功这里怎样摸规律，是气功科学研究，他那里搞的是当代科学研究气功。一有效果他就写论文了，拿这个气（药）往那一放，癌细胞不长啦，把这个变化写篇论文。从他这个观点叫当代科学研究气功，我们这边叫气功科学研究。借助他的仪器，借助他的判断，来得出我们的结论来：气功能抑制癌细胞，以及怎么抑制，怎样才能搞得好。他们说，气功师发气能

抑制癌细胞，这个气功师是真的不是假的。癌细胞怎么抑制的呢？他们就再看看癌细胞细胞核里的染色体中遗传工程起变化没有。再作实验，看到染色体里遗传工程也起变化了：哎，有用！他又考虑：这个遗传工程的变化到底是哪儿的缘故呢？是氢键的变化还是什么别的原因？他们搞的这个是当代科学研究气功师的功能，关键的是首先确定现象——有没有这个事实。他更关心的是有了这个现象，这个现象是在哪个环节上起的作用？怎么样起的作用？这个研究只是研究了我们这个气功师的功能作用到客观事物之后间接表现出来的这个现象，而不是生命活动本身。当代科学研究气功，是研究气功功能在客观上作用之后的景象，这是生命活动作用到客观事物的间接表现，研究的不是生命活动本身。他们可能讲，我们研究目的最后是要研究起变化的原因，你说是“气”，但也可能是其他物质起的变化呀？实际上现代科学对这些物质想都不知道怎么想。瘤子一发气没了，哪些东西能使瘤子没有了，他们想不出这么一种物质。怎么办？就等于搞发明创造要认识未知的事物，只有靠灵感。灵感来了才行，而灵感还是气功的内容。

我们搞气功研究更着重于解决做这个试验怎么才能成功的规律，功能怎么产生，怎么样发放外气叫它起作用，这是气功科学研究的内容。你没有这个功能我怎么让你有，你不能起作用我怎么让你起作用，这有一套规律，这是气功科学所关心的内容，它有自己的研究对象、研究范围、研究目的——和当代科学不一样的。可是现在搞科研的人们对这些问题往往划不清界限，有好多气功师没有注意这个问题。发放外气起变化了，科学家说变化了，就高兴地说起作用啦。又试验不起作用啦，傻了眼啦！一次不成功，就算了吧，以为一次不成功就不会成功了。其实不然，咱们智能功应该是作什么试验都能成功。混元气在不同层次上都能起作用。只是我们还需要摸索规律，在这个层次上有什么规律，在那个层次上有什么规律，这就是应用气功学。气功搞科学研究就是要建立各个科学里出来。

三．气功和气功科学

前面我们讲了，气功和气功科学它们不能划等号，气功不等于气功科学，但是气功和气功科学有着紧密的联系。气功科学是以练气功出现的超常智能作为研究手段的，当你搞各项研究的时候这本身又是练功的过程。你安安静静，集中精神，发挥意识的主观能动作用，内向性运用意识，这是练功。搞科学研究，当运用特异功能的时候，你也必须精神集中，安安静静，内向性运用意识，内向之后再去考虑外面的事物，这本身也是一个练功过程。因此，气功和气功科学关系密切，而且气功是气功科学的核心，没有气功就谈不上气功科学，但是两者不能划等号。它们虽然都立足于整体观，但两者不同，有了气功不等于就是气功科学，传统气功几千年了，但它不能叫作气功科学，只能叫作气功，或者叫作气功学。在现代科学基础的背景上，有了现代科学这个基础，拿气功学作背景，然后气功向前发展了。练功之后出现各种超常智能，反过来和当代科学相结合去进行各项研究，这个结果才称为气功科学。如果没有当代科学作气功科学的背景，也不能成为气功科学。这就是气功与气功科学之间的关系。

没有气功，出不了气功科学，反过来说，一旦气功科学建立起来以后，对气功也提出了更高的要求，要求气功得符合气功科学的要求。气功科学就是要求你练气功快点出功能，出了功能好去研究事情去。气功能不能满足这个要求？传统气功不能满足这个要求，因为传统气功一是练功出超常智能非常慢，几十年不容易出功能。其二，即便出了特异功能也是“会

而不用”，认为功能一用就跑了。其实不是跑了，过去基本上都是练的封闭性功法，因为功能它也要消耗人体的气，经常用这个功能消耗了气。古人讲，功能是“道之华也，精气之极也”，一般有功能都不用。传统气功这个特点，气功科学要求它必须变，变成快点出功能，出了功能能够用，并且不伤内气，功夫还能继续上长，要是练出功能，一应用累倒了，那就不行了。我们新编创的智能气功完全可以做到这些。对这个问题，现在气功界里边还有不同意见，一直讲超常智能发放外气不能多搞，搞多了就坏了。他们不懂得气功科学要求气功必须改变传统气功的这个弱点。

第二方面，气功科学要研究人体生命运动，要研究在各学科里面的应用。还不要说在各科的应用，就拿研究人体来说，人体是一个复杂的多层面的生命运动的结合体。人体里面有各种各样的生命运动，非常复杂。要想把人的生命运动规律掌握起来，就要研究，少数人是完不成的，因为太复杂了。传统气功的流派是怎样形成的，原因之一，就是因为人是个复杂的整体生命活动。你要想通过练功认识人的生命活动，你这个人练功领会一点，你写出书或功法来就是一个门派，你写的书和另外一个人练功体会不一样，功法就不一样，这是古人功法流派很多的原因之一。正是因为过去练功人少，写的书和瞎子摸象一样，彼此之间互相矛盾，以偏概全。我们现在搞气功科学，必须认识人体生命活动的全貌，几个人不行，应该有很多人来练功，来实践，气功科学研究必须是群众性的。气功科学研究和其他科学不一样，其他科学研究就是少数几个科学家搞研究。气功科学研究是广泛的群众运动，数以千万、数以亿计的人来练气功，才能把人的整体生命活动研究出来。如果到各科呢？需要搞研究的人更多，因此，就对气功提出了要求：你的功法必须适合于广大群众练气功，必须改变那种孤家独练，独善其身把自己封闭起来的那种练功方法。要搞开放性的练功方法，公开地、广泛地适合亿万群众参加的练功方式。智能气功就是跟随这种客观形势应运而生的。智能气功的功理功法（智能气功、智能气功学、智能气功科学是三位一体的）就是按着智能气功科学的要求来编创的。

这两个变化，一个是快点出功能，快点应用。第二点，使练功成为群众性的活动，大家共同努力。从练功者最根本的生命活动来看是意识活动，那么在意识领域里面也就要发生根本变化，从过去的独善其身到现在的兼济天下。原来练功为自己好，现在是自己要好，同时还应该对人民有益。这本身就是个从我到公的思想转化。人类向前发展，人类要前进，人类素质要提高，人类本质要向前提高一步，那就必然要从个人的我到大众的公，搞气功就要完成人类这个思想转化工作。这是个伟大的历史转变。

我们把气功和气功科学之间的关系搞清楚了，就会认识到练气功是个手段，我们练了气功之后还要做各种事情，这是气功科学对气功的要求。过去练气功就只顾个人。佛家道家练功，好多人出家避开尘世，有的是妻儿老小都不要了，还美其名曰能“舍掉一切，看空一切”。自己的亲属都不要了，为的什么？不是为了自己吗？这是典型的最自私的行为，所以他们练功也练不出来。真正练出来的有几个？到最后去追求成佛成仙稀里糊涂地死了。那个时候，虽然他们懂得要修炼、要提高，但是不懂得人是社会的人，社会是个整体，把自己孤立起来静修，不是把自己放到社会整体当中：我要好，别人要好，大家共同要好，成为一个整体人类好起来。过去好多修行的人不懂这个道理，五六十岁就死了。

人类在进步，走上气功科学了，气功科学要求气功必须变，这个变就是由私（我）变为公，要真正领会“廓然大公”、“天下为公”。智能气功现在提出来的一套东西是对传统气

功的一个最根本的改革，是使气功走向气功科学的一个最关键的东西。我们要懂得练气功就是搞气功科学，并不是光为自己身心健康。气功科学就是要到社会整体中来，对人治病、教功是个整体，我们在社会领域搞发展国民经济也是大家一起来搞，从物质方面共同来满足，以后使人类到更高层次上去。

四. 气功学与气功科学

有人讲气功不是一个简单的锻炼方法，应该叫做气功学，它是一门学问。这十多年中，很多人瞧不起气功，说气功不过是一种经验，只能说一说，没有理论。我在1980年就讲：“谁说气功没有理论？有理论，有一整套理论。”1984年我在全国气功理论研讨班上说过：“气功有完整的一套理论，传统气功的阴阳、五行、八卦、天干地支，中医的气血、经络、脏腑、精、气、神，都算是气功理论，它不是简简单单的方法，是一门学问，不能叫‘术’，叫气功学。”中国气功几千年以来成为一门学问，它里面有许多的基础理论、好多的练功理论，但是它还不能叫气功科学。如果我们翻一翻佛家、道家、儒家的著作，木刻版、线装本、手抄本的，真够装满几屋子！你还能说没有理论？

任何一门学问都是研究本门规律的。比如物理学就是研究物理的，气功学就是专门研究气功的，是研究气功的功理功法的学问。为了使大家更容易理解，我从另一个侧面来讲一讲。因为一个人的生命活动是很复杂的，是个多层次、多方面的生命结合体。这样一个生命活动往上变得高级一点，同样还是一个多层次、多方面的生命结合体。从这个多层次到那个多层次，这当中有好多的方法可以达到。就说练硬气功吧，你可以练直接跟外面碰的，打、磨、擦；你可以练运气，可以练经络气的，也可以练混元气；练揉法，揉呀、揉呀、揉呀，以后气足了，拿石头、砖块、木棒来打呀，一年可以练出六七百斤的力量来，身体也不怕打了，能练出金钟罩、铁布衫；可以练动作，意念引气加发音，也可练出来；直接练打的，先小打然后大打，每天打，也能练出来。这些方法，每一种里边又有很多具体的方法。运气，有各种不同的运气方法，都可以从普通人练到硬气功，练到金钟罩、铁布衫。

具体方法不同，他就可以根据他的方法编出不同的功理来，这个理论和这个实践它们是统一的。我们讲各门派，条条大道通北京，这么走也行，那么走也行。把练气功的功理功法和相应的理论进行研究，这样的学问就叫作气功学，它是以气功作为研究对象的。气功学不等于气功。研究了气功可以写一本气功学，他不一定会气功，把这家的功理功法拿来，把那家的功理功法拿来，他一编纂一整顿一本气功学出来啦。现在有些气功师写的书实际上是写了一点气功学。从这个意义上，我们看看传统气功，能够称得上一门一派的传统气功，他们那些东西都应该称为气功学。一个门派有很多著述（书），像《道藏》里面的三洞（洞真、洞玄、洞神）著作，有五千多卷，其中大部分书都可称为古典（或传统）气功学。

传统气功书里面有阴阳、五行、河图洛书、天干地支、经络气血、五脏六腑，这些可以称为气功学的内容，但是不能叫气功科学。因为气功科学有它的内涵，它以整体观为基础、以超常智能为手段研究人体和客观事物。而气功学就不是啦，气功学是研究气功的功理功法和它的基础理论，所以气功学是以气功的功理功法为研究对象，而气功科学是以练气功出的特异功能去进行研究。这两个是根本不同的。气功学是研究气功的，说得更具体一点，它是研究气功的功理功法的基础理论，而气功科学是把气功作为起点，用它来出超常智能，再用超常智能来研究各种事物。反过来说，气功学研究了气功，气功理论本身也是对人体生命活

动的一个总结。从这个意义上说，气功学又是气功科学的一部分，它既可以成为气功科学的基础部分，也可以成为它的技术部分。气功科学用超常智能研究人，研究人的生命活动，研究人的生命规律，也需要研究怎么样去完成这些变化，也有功法在里边，因此气功学的内容也是气功科学将要做的，因此说气功学又是气功科学的一部分内容，它是气功科学的基础部分。

气功、气功学、气功科学，这是三个不相同的概念。气功是按照一定理论指导，内向性运用意识去改善自身生命健康、优化自己生命功能的实践。研究气功的功理功法理论的学问叫气功学。用练气功出现的特异功能再去研究人体、研究自然叫气功科学。这是三个不同的层次。

从这里面可以看出来，有了气功，不一定有气功学。气功六、七千年前就有了。那时人们活动活动使得自身健康。有些超常智能的人，他慢慢摸出点规律（但还不全面），去教教别人，练练，活动活动，这就成为气功，但那还不是气功学。到了气功比较发达，达到了一定水平了，然后练气功的规律、理论形成了，有了具体方法，也有了理论，到这个时候就成了气功学。气功能成为一门“学”了，就能按照理论去有计划地指导练功。这已经有几千年了。但气功学也在不断发展，功理功法在不断细致、不断完善。过去气功著作里常这么讲，这个保密，不能泄露天机。实际上古人那个时候他想说也说不出，因为那时语言非常简单，科学水平比较低，很多词汇还没有，想形容但没法说。你要说个事总要借助词汇吧，没有那么多词你又怎么讲？没有办法表述，不可“言传”，只可“意会”，让你悟去吧。再者古时很多功法都要从“精、气、神”练起来，从精练起来，和生殖系统有关系，在过去一说生殖系统是不能启齿，张不开嘴，不能说。在封建时代不能登大雅之堂，受封建礼教束缚，认为是羞耻之事，不能讲。你要公开讲了，讲多了，社会上就会谴责你。实际不是老天谴责，是社会意识的缘故。文化水平低，解决不了这些问题。所以那个时候的气功学，保密、保密再保密，不能很好发展。以后经过若干朝代发展，内容多了，现代科学也来了，进入科学的时代，要把气功变一变。结合当代科学，有了更多的语言，气功能更好地表述了，讲得更清楚了。比如咱们讲气功的基础观念，借助现代科学的语言，像系统论，协同学、信息论……你过去哪有这么多词！现在大伙一说信息都知道这个词了，很简单，所以现在气功也都能为广大群众所接受。

气功、气功学、气功科学都有一个历史的发展过程。这个问题搞清楚了，才能对智能气功为什么是一门气功科学，有个初步的领会和理解。同时，我们对现代的科学界对待气功的态度，也就能进一步去认识了。我们要树立起几个观点：

第一，树立气功是一门独立科学的观点。因为它本身具备了成为一门独立科学的条件，它有理论、有特殊研究方法，有研究对象、研究范围，还有研究目的。它是独立科学，而且这个独立科学不同于一般的独立科学，它是崭新的科学。它研究生命和意识领域——当代科学还未接触的领域。而且它接触的范围非常广泛，将来气功发展，就可以和现代科学一样，现代科学有什么学科，将来气功也会有什么学科，虽然不会方方面面全有，但是基本上能把现代学科概括起来。

第二，我们应该把气功科学和当代科学区分开，和人体生命科学区分开，要明确这个观点。怎么区分？你只要是气功手段来研究一切事物，这就属于气功科学，不是用超常智能手段的，那不叫气功科学。你用什么手段研究什么就叫什么科学，用现代科学手段研究生命

活动的叫生命科学。气功科学搞科学研究，不同于现代科学研究气功。当代科学研究气功，是很多学科部门都来研究气功，往气功这里集中。这就是当代生命科学讲的气功是一门综合科学。可是气功科学搞研究不是，气功科学是用气功的超常智能往外一发展去研究各个领域，这和其他科学恰恰相反。将来我们搞发放外气试验或搞别的试验，我们要明了：我们是搞气功科学试验，你虽然科学家来了，我是气功师，我有我的目的。干一个事情，各自目的不同，气功科学研究与现代科学研究气功不能划等号，两者要区别开。

气功、气功学、气功科学这三个观点我们是能够搞清楚的，一时划不清危害也不大，反正是一家子，一个圈里边的。气功、气功学、气功科学发展发展，就这么一个词就过来了嘛。唯独前边这个弄不清楚会出问题，人体生命科学和气功科学混淆起来，就把气功给吃了，拿生命科学把气功统没了。就跟过去中西医结合那样，结合的结果，中医被西医吃掉了，这个历史教训特别深刻。刚解放的时候，中国有中医大夫70万到80万，五几年毛主席提出英明决策：西医学中医。后面还加了一句：中西医结合，关键在西医。好啦！这句话麻烦了。这个地方怎么理解都可以，中西医结合关键在西医，西医应当谦虚点，学点中医知识。这样理解不也可以吗。他们理解：关键在西医，你这个中医得听我西医的。中西医结合嘛，你中医不科学，拿我西医来检验你，你中医院死个人是你耽误了，西医院死一百也是应该。以后中医学院毕业的学生慢慢都改行了，有的改成西医了，谁搞纯中医谁没出路。到文革的时候，一批批判阴阳五行，中医又成了四旧之一。到1979年一统计，包括文化大革命护士夺权当大夫的还剩10万。

搞气功就必须旗帜鲜明地说气功是独立科学，不能拿现代科学来统帅它，甚至说没有当代科学气功就完啦，现代科学要拯救气功！原来气功几千年谁来拯救？气功也没有完啦，几千年都在发展。现在没有当代科学气功就完啦？没有当代科学气功完不了，气功在民间流行好几千年了嘛！人们也不反对气功呀！实际不是当代科学拯救气功，当代科学要接受气功的帮助促进其向前发展。气功独立，这个概念要明确起来，到哪里都要宣传这个观点。

第二节 气功科学的方法学、方法论

气功科学之所以能够成为独立的科学，关键就在于它有特殊的、异于当代科学的研究方法。现代科学的研究方法、研究对象大都是研究者自身以外的东西，得来的知识是人体生命活动以外的知识，这种研究方法我们称之为外求法。气功科学的研究方法是从人体自身入手，把意识往自己身体里边放，通过内向性运用意识，导致自身生命活动的改变而获得知识。这种研究方法我们称之为内求法。这就造成了气功科学和当代科学“一内、一外”遥相呼应的格局，从方法学、方法论上（关键是方法论）把气功科学和现代科学分开了。

气功科学的方法学、方法论都是立论在内求法这个根本点上的。

I、内求法综述

一．什么叫内求法

《智能气功科学概论》第45页有一段话：“它是借助练气功获得的异于常人的超常智能（包括先天的特异功能）来认识、强化、更新自身生命过程，认识、改造人和大自然的关系，

认识、改造大自然属性的方法。”气功科学的研究方法是和气功科学本身紧密相关的。我们在讲气功科学定义时讲了：“气功科学是以整体观为理论基础，以练气功获得的超常智能（包括先天的特异功能）为手段……”（见37页）以超常智能为手段进行研究的科学叫气功科学。用超常智能进行研究的方法叫内求法。内求法和气功科学有着非常紧密不可分割的关系，没有内求法就谈不上气功科学。内求法和气功科学关系那么密切，而且它是达到气功科学目的的根本方法，从这个意义上来说，它应该属于方法论的范畴。现在的哲学和科学都这样认为，方法论是人们认识、改造世界的根本方法和根本原则。气功科学内求法既然属于气功科学的根本方法，因此它应该属于气功科学的方法论。方法学又自不同。超常智能所具有的接收、感知、认识外界事物的诸种方法为意识感知、透视、感应、遥视、遥听等方法，是接收信息的方法学；拉气发气法、意气相合发气法、神光发气法、意念发气法，这都属于向外发放信息、改造世界的方法学。所有这些具体方法，都属于方法学的范畴。内求法一词属于方法论的范畴。这是方法学和方法论两词之间的区别。方法学是关于具体方法的学问，而研究事物的根本方法和根本原则是属于方法论，二者不等同，一个是属于根本方法问题，一个是属于具体方法问题。内求法、外求法这两个名词，作为科学研究的方法，是我们提出来的，以前没有人讲过，更没人把它提到科学的方法论的高度。

（一）传统气功中的内求

在传统气功里边有内求这个词儿，内求内容也有，不过内求这个词没有被广泛地应用开来。内求这个词，查历史文献最早见于屈原所作《离骚》一书，里边有这么一句话：“内唯省以端操兮，求正气之所由。”这句话的意思是说，里边唯独靠省察以端正自己的操行。过去的修养（修持）就要从自己内里边来省察自己，从而端正自己的操行，这样就能求得正气，使自己获得更多的正气，甚至这个正气是从哪儿来的自己都可以知道，意思就是通过自己涵养道德、全面修持，正气增多了，以此来改变、来提高自己的身心素质。这句话如果再接上孟子那一句话“吾善养吾浩然之气”，浩然之气就是正气，这就是以端操来解决自己正气问题。孟子是藉义（通过义）来聚正气，把气引到身体里边来，和屈原讲的“内唯省以端操兮，求正气之所由”实际上是一体的。这是内求一词在古籍之所见。查文献还没见到将“内求”两个字连用的。但一些气功前辈、中医学前辈及儒家前辈是讲“内求”两个字的。内求是什么意思呢？就是练功通过内向性运用意识，慢慢会出现功能，精神往里边去能看到内景（五脏六腑的景象），这个过程就称为内求。内求更古老的意思和气功学的内求含义不完全相同。内求求什么呢？“求诸己”，也叫“内求诸己”、“反求诸己”。过去讲，一个人要把自己的功能提高，要靠自己修养。儒家讲“格物、致知、正心、诚意、修身、齐家、治国、平天下。”治学先得修炼自己，从自己身体里边修炼起，成为“内圣外王”，里边是个圣人，外边可以做很多事业（王不是当皇上的王，当旺讲，指外边干的事业很兴旺）。碰到艰难困苦，别从外边找原因，要从自己找，“反求诸己”，因为自己本事不大。过去干事业首先是强调自身，要改变自身的状态，按现在来说要提高自己的能力。一般的人事情干不好就强调客观，往往老干不好。因为客观就是这个样子，你怎么改变客观？只有把你自已强起来才能去改变客观。古人虽然不懂发挥主观能动作用这个词，但是他们比现在讲得还深刻还确切。要发挥主观能动作用，你有这么多作用吗？你的主观里边有这么多能量吗？没有这么多能量，你的主观能动作用怎样发挥呀？所以古人说你干不好事，要反过来问问你自己，好好修炼你自己。这一点，古人讲得很多，什么“反诸己”、“反求诸己”呀，“先求诸己而后求诸人”呀，

什么“君子求诸己”呀。反正你要干什么事情，想要成为一个有能耐、有道德的人，都先从我自己身上来求，别从外边找词儿、找原因去，让别人帮助吧，都不行。“求诸己”与我们现在说的主观努力有什么区别？那时讲求诸己是有特殊的、特指的内容的，在《吕氏春秋》里边有这么一段话：“何谓反诸己也？适耳目，节嗜欲，释智诸，去巧做，而游意于无穷之次，事心于自然之途，若此则无害于天矣”。这样。“是谓得一”，得到一就有了很大的本事，“故知一则应用变化阔大深渊不可测也。”它说的反诸己就是要把自己耳目适当调整，各方面事做得适合，处理事情如《中庸》讲的“发而皆中节谓之和”，要“和”就要节掉或节制嗜欲；然后“释智诸，去巧做”，把一些思虑（以前把人脑袋经常想事的这个心机——“智”字不是当作个好词儿，要人不要多动脑子）、技巧也去掉，然后“游意于无穷之次”，把自己的意念放到没有穷尽的、细微的、悠远的地方，“事心于自然之途”，把自己的精神自己的思想放到很自自然然的状况里边去，这样子就可以无害于天，对自然之性就没有影响了，人的本性也就显现出来了。这样脑子里精神就得到一，得到一以后就可以做很多很多事情，各种各样功能就都有了。反诸己或求诸己实际上是精神反回自身，这本身就是练气功，求诸己就能出功能。我们讲过《管子》的二段话：“思之思之，又重思之……”，在这之前还有一段话，是这么讲的：“抟气如神，万物备存，能抟乎？能一乎？能毋卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能不求诸人而得之于己乎？”它的意思是精神集中了，高高兴兴了，精神集中，自己精神万神缩动到一起，就会出各种功能，就能把天地万物收归己有。宋明以后有“我心就是宇宙，宇宙就在我心中”之说，即万物都存到我心里边来了，就看你能不能把精神抟起来变成一个一。能够这样，就能做到不用去算卦就能知道吉凶，不要问别人就能知道一切。过去求诸己、反诸己、内求，实际最古的意思就包括了练气功而且要出功能。所以我经常讲，春秋战国时有好多修身的论述就是朴素的气功，还保留着气功科学的最根本的面貌，里面好多论述都是非常正确的，是很精辟的，只是没有在各方面去具体应用，规律没找出来，所以那时候不能成为气功科学。但它为气功科学的建立奠定了基础。

综合上述，传统气功中的内求的含意就是练气功到一定程度后，功能慢慢增强了，尤其是感知功能增强了，可以慢慢观察到、体察到人体里边的各种情况，如脏腑、经络、气血、穴位的开合、身体里边气的出入等，能把这些感觉到了。感觉到体内这些东西过去称为内景，把感觉的过程叫内视。内视就是往里边看，但是，这个看不是拿眼睛看，是拿意识来看，实际上是脑子里边的特殊的感知功能，在过去叫心。把通过这个过程得到知识的方法叫内求法。过去气功里有这几个名词，但是没作注解，我们把它讲解一下。但是在更加古老的气功里边，内求不是这个意思，而是说在日常生活当中来省察自己，内省，通过查自己的操行、作为对不对、好不好，来得到正气，得到正气实际上也是为了提高自己身心的功能和健康状况。过去内求是这么两个方面的内容。不过在历史上古人有了功能，他们都不把它正式用起来，因为以前封闭性功法，完全作内求出了功能之后，用这个功能会伤气，因此古人都不用。在《韩非子》里记载过这么一个故事，古气功家詹和，一天跟他学生在房子里谈经说法，听到外边牛在叫，这时他的一个学生讲：外边是条黑牛，但鼻子是白的。说明他在屋子里对外边的事情感觉到了，这是功能。詹和就说：是条黑牛，但不是白鼻子，是用白布裹着犄角，白布耷拉下来、盖住了一点鼻子。然后就让一个童子到外边去看，果然和詹和说的一样。韩非子说了这个故事后就评述了一下，说詹和这个人有这么大的功夫，他能够知道外边的东西，但是他所知道的和派一个童子出去看一看结果是一样的，你在屋子里用功夫，和小孩子出去看看

得到同样结果，“与五尺童子所视者等”！所以韩非子说“前识者，道之华也，愚之首也。”就是说，前识（前识，即内求获得的功能，事情还没有到自己就能认识它。前识者“无缘而先意度”，靠自己脑子去想，是意识里知道的。）这种内求功能是道的精华，又是最愚蠢的，你自己用这个功能耗神费力，出去看看费不了这么多力气，搞这个东西非常愚蠢。所以古人对练功出来的功能是“会而不用”，古时的气功家们为了治世对这个问题还这么看。随着气功一步一步宗教化，宗教徒练气功为了成佛成仙，所以他们对功能就更加谨慎，认为一用，功夫就上不去了。佛家说得更露骨也更深刻，说你把功能（神通）一演练就会找来烦恼，就不能搞出世了，所以那时候他们都不搞。这些说明古人练气功虽然通过练功内求可以出功能，但是很少应用它，更没有把它作为科学的研究方法用来研究事情。古人在内求上只是把它作为一种锻炼身体（练气功强身健体）的方法，而没有把它作为科研的方法，所以传统气功中的内求有很大的局限性。智能气功科学讲内求法就不一样了。气功科学内求法是搞科学研究的，它和传统气功内求是有区别的。

（二）内求法所述的内求的含义

气功科学讲的内求至少有两层意思，一层意思是说怎么练出功能来。怎么练？就需要通过内向性运用意识。我们给气功下的定义，其灵魂就是内向性运用意识，在练功的时候要练出超常智能，这个过程必须内向性运用意识，向自己来求。这是内求的根本。这样的内求，有着明确的目的，练功不是为了一般的健康身体，而是要练出超常智能。现在气功界中很多人对练功能不能出功能很感兴趣，办学习班不讲点功能似乎缺点什么。我们主张现在练功先不要管功能，但是作为气功科学来说，练功最后的结果就是要出功能，否则怎么搞气功科学研究？练的方法也是为出功能服务的，而且当你内求的水平达到一定程度之后，你才有可能去真正实施内求研究。这是内求法第一层含义。内求的第二层含义指的是实施内求法的时候，无论接触事物、认识事物也好，发放信息作用到外界事物也好，不能直接往外走，而首先需要内求，把精神（注意力）注意到、或集中到、或者使你脑子里意识状态要达到产生超常智能这个水平上去，你要搞研究的时候，先要自己调整一番，调整到了产生特异功能的状态才能够搞研究。耳朵识字，他一下认不出来，得集中精神，想啊、想啊、想啊，觉得脑子里一闪白光，哦，一会儿字就出来了。这闪白光什么意思呢？那是先内求，使自己的精神状态能够符合出超常智能的状态，调整调整，就像调电台一样，正好拨到出超常智能这个台上来，功能才能发挥作用。古人练功夫有了功能也可以对外使，叫做“知内而达外”，先知道自己、了解自己，然后再去处理外界事务。但这往往是偶然的，不自觉的，也没有作为改造、研究客观事物的一个手段而公开地明确起来。这样，气功科学内求法就和古人有了很大不同。

二．内求法的特点

内求法作为当代科学的研究方法来说，它的总的指向是向内的，这是它区别于外求法的根本特点。我们在论述内求法特点的时候，也是在这个前提下来论述的。内求法作为气功科学的研究方法，它就必然要包括认识事物、改造事物即认识世界和改造世界两大部分。研究它的特点就要从这两方面入手。

内求法认识（认知）客观事物的特点，分四点来讲：

第一点是认识事物时的全方位性。内求法认识事物是全方位的。一般人认识事物是靠眼睛、耳朵、鼻子、身体等各种感觉器官，接触到客观事物的不同特征，从一个事物的局部特

征来了解、认识事物，而对事物的整体性、本质性认识，是经过脑子里边对局部特征的加工、分析、综合，通过逻辑思维的办法得到对事物的整体性概念的。内求法认识事物不是依靠眼睛、鼻子等普通感官，透视其实不是真正用的眼睛，遥听实际上也不是用耳朵听的；耳朵识字好象借助了耳朵，但不是真正听觉起作用；有的拿手摸也摸得出来，其实也不是手摸起的作用，是一种特殊的感觉器官起作用的结果。这个感觉器官（有的说是第六感官，将来讲意识的时候要讲）是意元体的超常功能，是感知的超常功能，它一下子就能感知到这个事物的整体概念，不需要一点一点儿地分析，这个整体概念的出现好象与灵感差不多，噢！灵感一下子来了。但灵感要靠一点一点儿的知识积累，它是一下子把所有的信息全部收进来了，是全方位的，没有逻辑过程，不需要一点一点儿分析，也没有计算、演算，很复杂的数学题能一下子出结果。怎么来的？为什么能这么快？因为脑子里的活动是非常快的，一个本质性的、整体性的概念，需要很多很多的信息来组成它。普通人的信息是一点一点儿得来，然后慢慢加工慢慢加工。超常智能就不然，它里边虽然也是从外界大自然接受信息，但是它作用得非常快。因为练气功开发了功能之后，脑子里的功能态提高了，脑子里很多运动是超光速的，很多信息在互相传递，传过来返回去，互相交织到一起，它里边不是神经细胞生物电传递的那个速度，而是超光速的，非常快，比现在每秒钟计算几十万次还要快得多，所以它可以一下子把大量的信息拿来，经过处理得到全方位的认识。

第二点是认识事物时的空间整体性。现代科学认为空间有距离，一个事物只能占据空间的一部分。超常智能不是这样，它认为整个空间是个整的，没有什么分别，各种物质都在整个空间里边存在着。一般常态智能认为这个桌子在这儿，一般人拿手一接触，由于桌子的占位性，我们才能感觉到它，它占的位子很固定。超常智能认识这个桌子不是完全靠它的形体。一个事物有质量、能量、信息，这个物质形象的各种信息、整体性信息一下子散布到整个空间当中去了，很远很远都有它的信息存在。我们人也是这样，人这儿活着，好像就在这儿，其实人的信息一下子散布得很远，是个整体的。这个整体性有没有范围呢？范围就看我们每个人的功力。你功力大，功力强，你这个整体就辐射得远。辐射多远那没准儿，也许是几百里，也许是几千里，也许是几万里。这空间是整的，你往这一呆，整个周围都是整的，这个“整”是用超常智能体现出来的。因为超常智能是个整的，意元体是个整的，它一下子散布出去了，各种物质都在意元体的圈儿里包着呢。这个整体性是通过混元气来体现的。正因为是个整体性，所以有了超常智能之后就不再存在空间的分别，有多远不管它。感知事物，张三说“我母亲有病了，你给查一查”。这一说，脑子里这儿一动，就知道你母亲有溃疡病，你母亲有什么结核病、关节炎，一下子就知道了。这个知道包括两个方面，一方面是他母亲的病整体性地一下子知道了，噢！有关节炎，整体地知道了。这是第一个概念，整体性，全方位的。第二个，她隔得老远老远，甚至连在哪个方向都不清楚，也能知道她的病。因为这个方位问题是你有了一个具体位置以后，以你为准，才分得出前后左右，这边那边，如果你把它包起来了，四面八方是一个整体，就没有方向问题了。这属于空间整体性。同学们可能会问：张三说他妈妈，他妈妈是谁？虽然说个名字，如张三说李四有病你给查一查，中国叫李四的人很多，你查谁？怎么查？很多人就不理解这一点。实际上张三刚说李四的时候，他那个李四是特指的，指的就是李四这个具体人，张三说李四的时候，你接受张三指的那个李四，而不是全国随便任何一个李四。接受他那个固定的信息，在你的意识通道里信息过去了（这属于意识的选择，将来还要具体讲），在空间整体性里，方向性、位置性都不存在了。

你的意识往那儿一定，并不是定方向，因为脑子里信息是多通道的，是整体的，当张三说李四的时候，拿意识一定，信息相连通，就找到这个李四，就是张三的妈妈。这就是空间的整体性和空间的定位性，选谁就是谁。如果你知道有两个李四在那儿，你查这个李四就不是那个李四，确定性非常强。发放外气、发放信息也是这样。

第三点是时间整体性。当你用内求法认知事物的时候，时间也变成整体了。时间的运动是过去、现在、未来，好比一条直线前进的，是一维性（空间是三维性）。可是对时间这个根本我们感觉不到，时间一过去就没了，看不到、逮不着，对未来就更感觉不着。我们一般的人总是只能感觉到当时一刹那，时间就是一刹那、一刹那，好多一刹那连起来的。我们感觉到的具体事物总是空间和时间的集合，它占领着空间，它也在变。我们感觉到的是它现在的状况，过去的它哪儿去了？拿人来说，昨天是昨天的人，这会儿是这会儿的人，他总在变，我们感到的是“这会儿”，可“这会儿”有过去的积存在里边，过去和现在连起来了，是个整体。（以后讲整体论再详细讲）正因为过去、现在、未来是一个整体，练气功的人有了内求，功能比较强了，过去有什么事情就能知道。你张三这个人过去的事情都在你身上积存着呢，从你这个人身上就能找到你的过去，知道你多少年以前是什么样子。功能越强就找得越细，一般能知道大的事物什么时候什么样子。这是过去。未来也能知道，功能越强知道得越细、时间越远。西方有一本书叫《大预言》。几百年前写的，它讲了欧洲、美洲这几百年的变化情况，预言嘛。中国过去也有个“推背图”，弄一个图、弄一首诗，那个时候你看不懂，等事情过去了琢磨琢磨才看得懂，也是一种预言的性质。都是根据功能搞出来的。可能同学们要问，那不就成了宿命论了吗？这个问题留到以后再讲，今天先告诉同学们，我们讲的功能和宿命论是不一样的，不是一回事情。这就是时间整体观。

关于西方的《大预言》，这里附带说两句。社会流传说《大预言》说了，到了本世纪底人类就完了，因为这个预言就写到了90年代以后，到了本世纪末它写不出来了，人类就没有了。有人传这些东西，有些气功师就拿这个骗钱，“大预言家说了，到本世纪末人类都死了，我这个大气功师出来就是救人来了，你赶紧练我这个功，信我这个功就可以不死。”还得给气功师磕头，磕一个头三百（元），现在长到五百（元）了。有人就问我这是怎么回事。其实道理很简单。《大预言》的作者有一点预知功能，但也不是很强。书中没有写中国和印度的情况，中国和印度的人并没死，而且人口最多。为什么他写不出来呢？因为中国和印度几千年来练气功的人多，有气，气场很强。如果他功能很强，可以把气场透过去，也可以查得出来。功能一般就透不过来，所以对中国和印度的情况他一无所知，也写不出来。到了本世纪底，差不多气功在世界各国都有了，尤其是我们智能功的组场理论在全世界普及了，不光是个人练功，还搞组场，气场一多了，跟过去一比，一看，茫茫一片，什么都没有了，写不出来了。道理就这么简单。咱们智能功一方面要破除迷信，一方面要讲出道理来，给人解释清楚。这事在1979年我就听说了，以后因为工作比较忙也没多管它。后来在研究特异功能、超常智能、内求法这些问题碰到的事儿多了，从里边找出经验来了。1988年在石家庄班，有一个练智能功的人，练功时间不长，功能很强。比如来一个人，他能说出你家有多少多少钱，在什么地方放着，在抽屉里、立柜里、炕上……他都知道。我跟他谈过一次，我说你这点儿功能才刚刚开始，没有什么了不起，以后别吹，碰到事儿了，气场强了你就感知不出来了。他不大相信。到第三天，石家庄气功研究会秘书长来看我，走后不多久我就叫他来，让他看看方才客人拿来的东西放在哪儿了？是什么？他说是苹果在桌子里，我说不对！在立柜里边，

也不是苹果。他一查，说：“立柜里边没东西”。我让他再好好看看，他仍说没有，什么都没有。打开立柜门一看里边什么乱七八糟东西都有。为什么呢？因为有了一定的气场，这点儿功能就不行了。所以功能也是有层次的，时间整体性、空间整体性也要受到功能程度的影响。要正确对待功能，可不要认为功能就是绝对的，你看这个看准了，看那个不一定能看得准。

第四点是时空整体性。时间和空间是一个整体，是可以融合到一起的。它们在什么层次上融合呢？空间如果一剖开就是一个面，再一剖开就是线，还可以集中到一个点上，空间的点。空间的点是不占位的，没有体积，只是理性上的一个点。再说时间。时间是一维性，过去、现在、未来相当一条直线这么走，是由这根线上的一个点、一个点，即时间的一刹那、一刹那这么连起来的，所以时间也可以看成是刹那的点的集合。时间的点和空间的点它们两个重合了，在那一点上时间和空间聚在一个点上了，统一到一个点上了。在混元理论中把这个点叫混元子，混元子是空间和时间点的交叉，两个集合到一起了。这个点不是静止的，也不是一般意义上的动，它似乎没有形象，也没有位置，无限小，很多无限少，从没有空间，一下到整个空间，时间空间连成一个整体——时间空间整体。当我们真正知道了时间空间整体以后，超常智能就可以搞意识搬运了，这个桌子里边的东西可以拿出来，因为时间和空间是一个整体，是统一的。在普通人看来，空间占位性是局部的，时间也是局部的，所以桌子东西你动不了。这是物理的时间观，物理的时间和空间都是局部的、相对的，而我们混元子这个时空整体是绝对的。这似乎又回到牛顿的时空观了——绝对时空观，但我们这个时空是个整体的。科学的发展往往就是这样否定之否定，相对论的时空观把牛顿的绝对时空观否定了，我们混元理论的时空观倒不是把相对时空观给否定了，相对时空是物理时空的一种表现形式，我们这个时空整体是气功的超常智能的时空表现形式。超常智能里边也有物理时空，但物理时空里边没有超常时空。这些问题这样极简单地讲，一些人还一下子理解不了，只先讲讲它的特性，时空特性。时间和空间是个整体，（桌子）里边和外边是一样的。但是你怎么沟通它去，需要通过意元体的意识。你的意识跟它沟通了之后，你跟它能够构成超时空作用的时候，它才能起这种变化。你如果没有和超时空的时空整体结合起来，仍然是拿手摸、拿眼看，这仍是物理时空。物理时空就是物理时空的特性，就解决不了这个问题。这就是内求法认知事物的特殊性。认知事物是整体的，一个事物全部整体一下子拿到，然后有空间整体、时间整体、时空整体四个整体性。当然这四个整体性有难和易的问题，一开始较容易理解的是空间整体和事物的整体概念，时间整体就难了一点，因为生活当中的经验太少，要感觉时空整体就更加困难。但是我们一边学、一边讲、一边练，慢慢慢慢会能感觉体会到的。另一方面，在一般科学里边认识事物，观察和认识、观察和理论、观察和思维都是有矛盾的。现代科学、哲学里边讲，没有独立的观察，你要观察必须有思维。（实际上他们不懂得实践论，因此，他们的观点不完全正确）他们认为，观察一个事物有有意观察和无意观察。接触自然当中不注意地观察到一个东西，观察了之后你可以想，再去观察，第二次观察就有意识加进去了，（现代科学对观察的独立性是有争论的，有几家不同的看法）带着思想去观察，观察结果就不一样了。如早晨看日出，是太阳往上升呢，还是地球在转呢？我们都知道是地球在转，可是好多人都认为太阳在向上升，这是因为在观察的时候脑子里没有加个概念进去。要是哥白尼看日出，他一定会感到太阳是不动的，是地球在转。他有这个意念了。如果站在地球的观点，是太阳在转，这是人生活在地球上的习惯性造成的。你注意这个问题了，

看见太阳从海边升起，脑子里一动，噢，这是地球在转。对一个事物的观察，在意识里不一样，感觉就不一样。我们同学一般就没那么认真地、真正科学地、实事求是地把自己容纳到客观事物当中去，变成一体，整体地去体会这些问题。因此在科学界里边认为理论和观察、观察和思维是互相渗透的，互相影响的，没有独立的观察。在气功里尤其是内求法里边不是这样的，内求法一观察就得到结论，这里边观察和思维统一了。它不需要你怎么去搞思维，只是内求，内求之后就得到了这个事物的结果，这样就把科学界的那个矛盾给解决了（注意：意识也能改变观察对象）。

发放信息作用到客观事物的特点。内求法发放信息作用到客观事物，同样也是不借助常态器官。普通人作用到客观事物必须跟它接触，产生作用力、反作用力使它起变化。不是用人自己的器官也必须借助其他一些仪器、工具起作用。超常智能不借助这些，直接和外界发生作用。发生作用的时候也是整体性的，时间整体、空间整体都有。时间的整体性不太好说清楚。有人说那儿有一个病人死了，我把死了的人往回推，推到他活着的时候，然后给这个病人发气行不行？那不行。因为这个人已经死了，过去的事情已经是结束了的事情，他的信息都已经完了。对于时间整体不能这样去理解运用。对未来行不行？应该说对未来没有发生的事情有作用。但未来的事情，要受到很多方面因素的影响，如果你不能掌握影响未来的那个事物的各个方面的因素，你就不能改变它。因为事物的变化是由多方面的因素起作用的，你在一个方面加因素是不大好起作用的，但不是说一点儿作用不起。对于空间整体，拿发放外气来讲那是非常准确的。咱们搞科学试验，无论你离它多远，只要知道那个东西它在哪就可以。搞物理试验是这样，搞生命试验也是这样。有时候可以不知道病人在哪，只要有具体对象，你一发意念好了，病也好得了，这个信息是直接传过去的。如果做非生命的试验，因为需要那个信息量与人的信息量密切接触，就必须知道那个东西在哪。譬如说把这个屋子里的样品放在这儿，你离开这地方老远发气，意念一集中，好，这样品起作用了。尤其智能功组场，组场发气比单个的人发气效果好，给几千人讲课组场时搞的试验效果更好，是场的效应在起作用。所以我们发放外气时也是个整体性，空间整体。而且若在这儿放一个样品，再在近傍放个样品作对比，试验时对照的就不起作用，这是空间整体性和有意识地选择起作用。前些年搞外气辩论，上海有个科学家反对外气，说在广州发放外气清华大学的水分子结构变化了，扬子江的水变没变？太湖的水变没变？为什么只有清华大学的水变？其实他不懂，这就是气功的空间整体性和意识的选择性两个结合。在空间整体中意识选哪是哪，定哪是哪。

（意识的选择性在讲意识作用的时候还要讲）怎么选择的呢？脑子里是完全高度自觉、高度自动化的。而且它是个整体，你发的信息是整体的（这点我们要特别注意，现在就要了解、认识和掌握这些东西），当你发放外气的时候，你要它起变化，你就要最后结果，当中怎么起作用你不要管它。很多人搞试验搞不成功，他就不知道要最后结果。他想啊想啊，想杀细菌，我要怎么怎么杀死它。其实你就不要想怎么怎么杀，你只要想一发气细菌死了就完了，至于它怎么死你不要管它。因为不同东西有它自己的机制，有很复杂的信息，而脑子里边出现的東西都是一环扣一环，它自己一下子就起作用。我们现在对好多问题还不认识，不认识但不等于意识不能反应它。这个问题怎么理解？大家想一想看，我们脑子里有好多不是以概念形式出现的意识活动，这是潜意识，潜伏在身体里边，我们自己觉察不到它的存在。有一本杂志报道了国外一个人作手术时没注意，触到他脑子颞叶一块什么地方，该患者便哼哼出声了一个非常好的乐章。他这个人不懂音乐，哪有这么好听的音乐呢？原来在四天之前他去

欣赏音乐会，脑子里就打上烙印了，可是我们自己偏偏取不出来。这说明脑子里已经印上很多东西了，有好多信息是在我们不自觉的情况下进去的，能不能把它提取出来，那就是能量问题和脑子里意识的选择性，脑子里边意识活动的发轫点能不能启动起来。人对好多事情还不认识，但它的信息可以进到脑子里边去，存放在那里。往外发放信息时，意识里边要它起什么作用，它里边程序就自然而然地安排好了，所以发放外气、发放信息的时候你一定只要那个整体的、最终的结果。这就是发放信息时整体作用的完整性的表现。

三. 内求法与心理学“内省”的区别

现在西方的心理学当中有一派叫内省心理学，他们认为研究心理就要集中精神往里边注意，靠自己来体会、体察自己心理活动，来认识自身、认识心理活动、认识情绪、认识各种心理内容，这是研究心理的一种方法。可以看出，内省心理学那个内省，就是往里边去省察自己、体察自己，目的是了解心理活动的内容和变化过程，用的是常态思维，普通的感知功能。虽然个别的内省心理学家也曾有过所谓个人的超感觉经验，在安安静静向内体察时把自己给忘了，因而感到非常舒服、非常兴奋、非常健康，这似乎与练气功相似，但也只是当它出现高峰激量的时候才跟我们的内求有相仿佛的地方，而这只是偶然的，也不是内省的目的。练气功的内求法与此完全不同。内求法是通过内向性运用意识使精神集中，慢慢把念头沉伏；目的是要进入超常智能状态，以此去体察、改造客观世界。

II、内求法的可行性

内求法作为气功科学的研究方法是否可行，能不能研究人的生命活动？这是必须回答的问题。现在科学界各个门类都在采用不同手段研究人的生命活动，但都没有结果。我们说气功的内求法能够研究生命活动，由于气功科学刚刚兴起，还没有更多的实践让大家信服，首先从理论上加以阐明。

一. 内求法可以揭示生命奥秘是符合认识逻辑要求的

认识逻辑要求，认识一个事物，认识主体衡量事物的尺度必须精确于被量度的对象，符合这个要求你就能认识，不然就没法量度它、认识它。现代的各种事物按其运动形式，可以归纳为物理学的、化学的、生物学的几大类，这些运动如果相对于人的意识运动来说，它们都是简单的运动形式。物理学运动比化学运动简单，化学运动比生物学运动简单，生物学运动比意识运动简单，意识运动是最复杂的运动。正是由于人的意识是最复杂的运动形式，所以外界的各种运动形式都能够反映到人的意识当中来。因为我们的意识比它们精确、比它们复杂，所以意识就可以反映它、量度它、认识它，现在的科学知识就是这样建立起来的。可认识人就不一样了。人是精、气、神三位一体的，精神和肉体是统一的，而生命活动又是受意识支配的。这样的整体要想用一般人的意识来认识它就发生了困难。人认识自己——我认识我，都属同一层次没法量，我量他，人是一个类，本质是一样的，要用意识认识意识支配的生命活动也认识不了，因为它不符合认识逻辑的要求——量度主体的尺度要精确于量度对象。为什么气功就能认识呢？因为气功用的是内求法，内求法运用的意识不是普通人的意识状态，而是练气功之后出现的超常意识，这个意识是进入了气功态的意识，它比普通的意识

提高了，两者不是一个层次。近代科学实验通过脑电图检查证明，气功态是练气功之后的一种特殊状态，它不同于普通人的精神状态。普通人脑电图有四种类型，即 α 、 β 、 θ 、 δ ，人在熟睡时脑电图频率是1—3次/秒；一般睡眠状态是 θ 脑电图，频率是4—7次/秒；当人闭着眼，不受外界刺激也不想事情是 α 脑电图，频率是8—13次/秒；人在清醒状态是 β 脑电图，频率是14—25次/秒。当人们练气功之后脑电图变为 α 波（8—13次/秒），而且和平时闭眼安静不想事时的 α 波不同。后者是枕叶部 α 波增多，因为普通人睁眼时各种事物信息通过视神经到枕叶部起反应，一闭眼那儿不起反应了，那个地方有规律的 α 波就多了，但是前面额叶的思维还在活动着，老闭着眼不动， α 波一点一点地往前走。练气功的时候就不一样了，一练功一安静，思维停止了或专一集中了，首先是前面额叶 α 波有规律了，出现 α 波逆转的现象。一般一闭眼是从后边往前走，练气功后是从前边来的，从前往后走，而且不是一般地走，还可能整个脑子出现 α 波，而且电位比较高，幅度比较长。这说明练气功脑细胞活动的有序化提高了，脑细胞放电同步化了，而且左脑右脑同步，额叶枕叶同步，脑子成为一种特殊的状态。这种状态不是抑制而是兴奋，但一般兴奋的频率是14—25次/秒，这种频率是8—13次/秒，是一种全脑同步的特殊的兴奋。研究表明，练气功时脑子处于一种特殊状态——气功态。这种气功态和普通的意识状态不一样了。而且，当用内求法做功的时候，如诊病、治病、遥感、搬运等，即内求功能出现的时候，与这种气功态有密切关系。如果脑子里的气功功能态显现不出来，功能也出现不了；功能的出现必然伴随有脑子中相关的气功态。特异功能更是这样。在实施搬运功能时，他脑子一静，出现 α 波，再静，出现一个大的波，电量增大，这个波一动，噢！功能出来了。这说明，气功态和普通人的意识状态不一样，它高于普通人的意识状态。因此，用气功的内求法可以认识人体生命活动。

内求法从1980年我就开始讲，在全国讲，开会讲，杂志上也写，现代科学家们不同意，他们说，内求法可以认识点东西，但是内求法不可检验，不可重复，而且没有客观指标，因此要把它作为科学研究的方法是不行的。有好几个专家写书说内求法有局限性，你可以这么看，他可以那么看，不一样。要想真正搞气功研究，不能用内求法，内求法只能借助一点点儿，关键还得用现代科学才有可度量的客观标准。我们认为，他们的说法是不行的。为什么？如果内求法比较片面不能用，那么气功师们的功能是怎么来的？都是内求法得来的。科学家测气功师功能的时候，实际是测他内求的功能，分析这些结果的时候，这个结果又是气功师内求功能的一部分。譬如找这个气功师发气，你一量这是什么东西，你测量出来的东西只是我发气的一部分内容，不一定就是全部。如果说内求是片面的，测量的内容又是内求的一部分，按他的逻辑这个结果更不可靠。我们说内求法是有片面性，但这个片面性用现代科学是解决不了的。要通过大伙儿都来练功，你也查我也查，我也求你也求，全国有一亿人来求就不片面了。可以说搞气功科学得搞群众路线。

二. 内求法的古今成果

为什么要讲古今成果？因为有些人说逻辑符合要求，逻辑毕竟是理性上的东西，实际行不行，内求法能不能用来研究人体生命活动？行。下面就回答这个问题：

（一）古人以之创立了经络论、气化论

古代内求法有什么成果呢？应该说中华的古文明基本上都是内求建立起来的，古人以之创立了经络论、气化论。中国最优秀的文化遗产，也是中国古文明的结晶，就是气化论，它

包括了天体、自然和人体，有气，有气化；在人体里则有经络论。这两论在中医学里体现得最完整，最完善，最彻底。中医学里面什么都讲气。讲生理讲病理要讲气，而气又和经络相关。现在基本上已经能够确定，在人体里边气是最根本的生命力，经络是一套特殊的调节系统。经络论、气化论是怎样产生的？怎么创立的？是通过气功的内求建立起来的，中国古代的中医也是这样认为的，不过他们没有著书立论这么去讲，在一些中医书上就讲练功夫可以内视，可以看到内景。过去中医的五脏六腑图和现在解剖学的图不一样，并不是古代人和现代人不一样，它那个内脏图是练功的时候感觉到的，以后清朝的王清任看了很多尸体，说古人的内脏图都搞错了，写了个五脏六腑之辨叫《医林改错》（王清任在医学上也有些成就，是清朝一个医学家）。古人是通过练功内视感觉到的。好多古书讲到内视，正式写内视的有《圣济总录》，李时珍的《奇经八脉考》。李时珍讲过，“内景隧道唯返观者能察照之”，身体里边的内景和经络气血，只有练功之后能够返观内视的人才能感觉到它。现在练气功有一个门派叫经脉周天，这种练周天的方法是通过呼吸催动、丹田气足发热，沿着经脉往下走，到会阴，从会阴通过肛门尾闾（经脉周天一般走皮肤下面）顺着督脉三条线上来，有个别是五条线上来，到头部集中起来，到头顶，再从前面任脉下来，到当中下去转一圈，叫经脉周天。然后还有飞精走气，走奇经八脉，走十二经脉，这种周天方法练功正好可以通周天。尤其是武当的内景经脉是非常细致的，现在我还有一本简单的五行功的武当练法，它炼气全部是一条经脉、一条经脉，一条线、一条线地走的，不过它是经络已经创造出来后的练法，古人是不是这样练的？我想，至少可以说在春秋战国时期已经开始有了周天功的练法。因为出土文物有个战国时期的《行气玉佩铭》共46个字，已经把练周天的过程描述得非常细致、非常清楚。当然《行气玉佩铭》有的说是练任督二脉周天的，也有说中脉周天的，反正是周天功。看来春秋战国时期中国古代的气功已经很发达了，而且诸子百家著作当中也有很多关于练气功的精辟论述。所以我们讲在春秋战国以前气功已达到高潮，用气功创立经络论、气化论是可能的。有人说“可能不等于现实”。1980年开中国中医理论经验座谈会就有人说，你怎么证明它？现在要证明，资料还不足，只能从反面来证明：中医学里边的经络论、气化论（气化论现在好多人不懂不去说它），就说经络论，书本图画得清清楚楚，可是到现在用各种方法研究经络，研究不出个所以然来，用声、光、电、磁、同位素等各种技术来测量，一条经脉也搞不出来。古人生产力这么低下怎么创造经络？唯物论的讲法说劳动创造一切，劳动创造知识，劳动创造中医。这话没错，但是怎么创造的？劳动就能出来经络？地球上这么多人就中国人劳动？还有的说是古人拿树枝、石头块扎一下，扎到穴位上“苏——”，一下有感觉，这么扎一下有点经验，那么扎一下有点经验，经过几千年、几万年那么扎，就总结出经络来了。这一听似乎也对，总结经验嘛！劳动创造一切嘛！实践出真知嘛！解放以后讲中医史都是这么讲的，没有一个人提出异议来。我说这么一扎一碰就能碰出来经验，那么从文革当中到文革后期，全国组织了经络测试组搞敏感人试验，把经络敏感人拿针一扎，“哎——”出来个感觉，到现在为止成绩虽然不小，全部的经络还给描出来了，可内脏的路线还没有，而且皮肤上的路线乱七八糟什么样的都有，搞得比经络书上复杂多了（有些可能是事实，因为古人写经络没写那么细）。但是古人可没这么搞研究，没有全国经络研究协作组。那时就是师傅传徒弟，能测出经络来？不大可能。而且没有文化，没有文字，没有纸张，我有了经验传给我徒弟，扎这儿治牙疼，我的学生也扎这儿治牙疼。他就没法说有个大肠经是怎么串过来的。那种靠石头碰、树枝扎创造了经络的说法是不可能的。通过常态智能积累一

点零散的知识是可能的，但真正要变成系统的知识是不可能的。系统知识还得靠气功。古人那时练气功还不够明确，关键是特异功能。因为古人文化较少，思想比较单纯，超常智能被压抑得少，有特殊功能的人为数比现在可能还要多一些。有了劳动基础了，这儿碰一下那儿扎一下有感觉了，脑子有这些印象一练功灵感出来了，把这些知识连贯起来一通，才感到这些经络穴位。当然这不一个人所能完成的，也是经过了若干代。经络学说是这么建立起来的。这是古代的成果。我们这么讲，现代人练气功能够证明有这个现象，再加上自己碰碰不出来，我们分析只能是练气功出来的。所以说内求法建立了中国过去的经络学说和气化学说。这个观点虽未见于古人记载，但可得到印证。古时的“圣人”们经过练气功，可以上知天文，下知地理，中知人事。人事实际上就包括了生理、病理、心理状态。这是古代的成果。

（二）当代的实验成果

现在练气功的人比较多了，有没有经络现象？现在可以讲有，咱们在书上写了，1980、81年讲智能功时间很短，那时对经脉周天讲得多一点，所以练功出周天现象的比较多，以后搞智能功讲不要管它，出周天现象的就少了。那时出经脉周天大家比较新鲜，比较重视，越新鲜越重视出得就比较多。出任督二脉周天的，什么督脉上升任脉下降，什么任脉上升督脉下降，还有同时两个圈儿在转，还有十二经脉通的，还有奇经八脉通的，还有从脸上往下通的（属卫气的走行方法），有按卯酉周天转的，说明练气功各种经脉都可以通。那时经脉现象通得多是因为那时我讲课经常讲经脉、讲周天。那时只讲混元气不行，气功界对混元理论还不支持，还得借点“他山之玉”。当然那时智能功也还没有完善起来。现在其它功门还有好多练周天的，这说明练气功内求法可以了解认识人体内部的生命奥秘。同学们要问，经络、气化，现代科学研究半天没有研究出来，到底有没有啊？起不起作用啊？练过功对这问题不太生疏了，拉气看气都练过了，发气治病也搞了，气是有的。那么经络有没有啊？以前只能讲有经络现象，一扎针有经络感传，可以用现代仪器测量经络线上的电位、电阻不一样，只能测这些东西，但这毕竟还不是经络。现在国外有了生物光照相，发现了人体很多的生命奥秘。它那个照相法，是先把人通一下高压静电，电压一高人体就放电，用特殊的照相技术可把它照出来。结果发现人体里边有很多能量集中线，因为人活着身上有生物能，放生物光（生物光是生物能的一种，生物电生物磁都属于生物能），能量集中的地方和人体内的经络走行相仿佛。（因为一照相它的位置、深度和正常人体总有点失真）它的能量线上还有能量集中的点，似旋涡转动，那个能量斡旋的地方又与我们针灸穴位的位置相仿佛，数目也相仿佛。中国古代针灸穴位300多个，它也有300多个点儿。这样一来，表明中国老祖宗用内求法创立的经络学说是可信的。而且还发现了身体里边有7个最大的点儿，有12个次大的点儿。这7个最大的点，他们说与内分泌腺有关系，可是有的离内分泌腺好远。他们讲，印度的瑜伽有7个轮，对不对呢？有相对的地方，也有不相对的地方。可是跟中国的紫阳八脉经（那个奇经八脉不是分到身体上去，八脉是在督脉和任脉上，旁边有两个）的点儿基本上符合，这说明中国气功查的位置很准确啊！12个次大的点，前边6个，后边6个，相当任脉6个，督脉6个，西方就不会解释了。这12个点与过去练周天功的12规程相仿佛，这些成果就说明用内求法得来的知识是可靠的。那么到底经络是什么？用现代的科学仪器查，有各种特殊现象，有生物声现象，生物电、生物光现象，生物磁还没有搞，到底是什么还不清楚。说明古人讲的不确切。说是个管儿，里边有气流。不是气在流，而是气的集中，也没有管儿。气比较集中的地方相对来说组织可能有些变化，有虚幻的感觉，和平时不一样，但你一拉开（解剖）就

看不着了。这是经络。智能功不讲它，不练它，但它是古人的成果并经现代科学研究证实的。这样，内求法就可以用了。但内求法有局限性，功夫高就认识深，功夫浅就认识浅，而且不同的人可能只认识不同的侧面，这样怎么研究生命活动？内求法有没有现实意义？

（三）内求法应用的现实性

内求法有没有现实意义？我们说用内求法搞科学研究有现实意义。能有这么多人搞吗？有。因为古人没有条件去研究它，普通人不敢去研究，有功能的人都被看作是圣人了。实际上超常功能每个人都有。全国有好多人都有特异功能。自从1979年发现了耳朵识字之后，在全国掀起了一个特异功能热，每个省市都发现特异功能的人，从耳朵识字、遥视、透视、地下视、显微视，以后是意念致动都可以搞了。但功能强的没很多，功能弱的人多，另外国家还没有重视它。在1979年到80年，北京大学（钱守良教授）在幼儿园搞过几次试验，把4岁到6岁的孩子集中到一块儿，跟他们交朋友，跟他们玩，吃糖，混熟了，写个字儿让孩子们想是什么字儿，想想想想，一开始想不出来，经过一段培养之后有60%左右的孩子有不同程度的功能，功能比较强的有3—6%。这些功能每个人都有，都能学会，只是小时候没有教、没有练、没有学，长大就不会了。不仅耳朵识字功能有，意念致动本来不会，经过训练以后给他一个东西让他搬过去，意念想啊想啊，一开始想不过来，搞几次以后一想，跑过去了。只要会耳朵识字，再练别的功能就好练了。这说明普普通通人都可以练出来。即使是不练功的人，内求也可以有作用。美国在1978年以前就做了一些试验，搞意志力，也叫心灵能。普通人，随便找来7000人（次）试验，其中一个试验是用电子温度计，让来人想温度升高、温度升高，想、想，使劲想，它就高了，但高的幅度非常小，高了几千分之一摄氏度。通过统计学处理是有意义的。还搞了两面小镜子（电子干涉仪）距离固定，让来人想距离缩短、距离缩短，果然距离缩短了几万分之一厘米，小，也是动了呀！（上述见1978年美国科学年鉴），这也属超常智能，因为没有用手接触嘛！所以超常智能每个人都有，只是没有去注意学、去用。一些外国人就搞猜东西，猜扑克牌什么花，猜骰子是几个点，用这个来练意志力。它没有气功的方法，就这么死练也行。这就告诉大家，气功不那么神秘，可以从常态智能练超常智能。古人说把常态智能不要了才行，不对。咱们培训中心学员练拉气、发气、看气，练感知功能，三个月班一批批出。所以出功能达到超常智能的水平不象过去说得那么难，出的人多了搞研究就可以了。内求法不仅从逻辑上可能，从功能上可能，从实用上也是可能的。内求法的可能性就讲这么多。

III、内求法的原则——方法论问题

方法论是认识事物和研究事物的根本方法、根本原则。智能气功或者所有气功研究的方法都叫“内求法”，发放信息，接受信息都属于内求法。内求法属于方法论范畴。从哲学观点来讲，任何一门科学的方法论和认识论往往是相并而行的。有什么样的方法论就有什么样的认识论。智能气功讲的内求法是符合唯物辩证法的，认识论也是实践论，是通过反复实践来认识事物的。方法论、认识论都与宇宙观有关系。我们的宇宙观是唯物论的宇宙观，认为世界是物质的，一切都是物质的，精神是物质，生命也是物质，宇宙万物也是物质。内求法和唯物论的认识论是一致的。虽然内求很神秘，很不好理解，但它同样是脑子的功能，和普通人的认识没有什么区别，只是不象普通人的认识要通过逻辑推理一步一步地得来，内求法

是一下子得来的。前面讲过灵感，其实灵感直觉属于气功“内求法”的自为状态。气功内求法就是把普通人的直觉、灵感变成一种自觉状态，想用就用，想怎么指挥就怎么指挥。我们对内求法，必须从辩证唯物主义的高度来认识它、对待它。它是人脑的功能，它和普通人认识没有什么两样，它只是不经过逻辑过程，它是直觉，一下子拿到事物整体性的认识、整体性的概念，全部信息拿到了。另外别的方法论要起作用，是属于认识事物的，那就是认识，是属于作用到事物的那就是作用。说得明确点，认识事物、改造事物，认识客观世界、改造客观世界是两个过程，先认识，后改造。而气功方法论内求法就不是这样。这里认识过程就是改造过程，改造过程也是认识过程，这是内求法的特殊性。为什么两个过程统一了呢？第一练气功练到一定程度，身体功能提高了，有了超常智能，有了超常智能本身已经是先把身体改造一番了。当大家还不能内求法，功能还没出来的时候，这是你的现状，通过练功有功能了，你已经把自己改造了。这是先改造后出功能。第二，当你有了内视功能内视的时候，内视得越细致精神就越集中，精神越集中练功入静程度就越好，入静程度越好，身体就更加健康。这就是说，内视过程就是改造的过程，改造的时候要用内视感觉着它，一边感觉一边改造，感觉到变得什么样子了，一边变一边感觉。所以感觉、认知和改造是同一个过程。可是同学们现在还做不到。发放外气的时候，“瘤子要消散！瘤子要消散！”一摸没了，怎么没了，不知道，“瘤子小了，消了！”怎么消的不知道，说明感知功能还不行。练智能功发放外气，功能比较强了，慢慢这个瘤消没消，一发气意念跟着它就感觉出来了。改造的时候也是认知的时候，认知的时候也是在改造。例如来个病人，什么病？功能强的人一查也就治了，一说“胃溃疡”，一查一看，同时信息也过去了，气过去了，病也减轻了。所以认知的过程也是改造的过程。咱们智能功治病，就要养成这个习惯。人家一说“腰疼”，你说我给他查查什么病嘛，不是这个概念。意念往那儿一放，知道腰疼在哪儿。叭嚓一下整体过去了，一下整体也就好了。什么腰椎间盘突出啊，骨刺啊，腰肌劳损啊，受外伤啊，没这么多概念。一说腰疼，意念跟着过去，一下子就好了，自己知道了，非常快，一刹那解决问题。

要实施内求法，需要具备一定的条件。要遵守一定的原则。

一、必须具备超常智能

内求法使用超常智能来认识和改造客观事物。没有超常智能就没法使用内求法。现在科学界就有人说你们气功搞试验不算数，你们能搞我们就不能搞，不能重复。因此，咱们要规定几条原则，划个圈圈。不是不能重复，你得遵守我的原则。要搞内求，首先得有超常智能。超常智能是练出来的，个别人有先天特异功能，也可以搞。而且超常智能练到一定程度功能就强，功能越强认识事物越深刻。功能的强弱，与你将来认识事物的广度、深度、精确度直接有关。一开始功夫不行，知道个大概，知道范围比较小，随着功夫高知道东西就多了，知道得比较细了。认识事物是这样，改造事物也是一样。发放信息作用到客观事物准确不准确，与超常智能水平关系很大。我们有些人发放外气治病心里没底，为什么没底？自己觉得靠不住，你功夫高了就行了，这是超常智能的水平问题。这个水平怎么来？就是练，认真多练去提高水平。

搞气功科学试验和搞其他科学试验一样，其他科学试验需要有条件，需要有技术水平，需要有仪器，我们智能气功搞试验也需要有仪器、技术、条件，这个仪器、技术、条件就是你这个人。别的试验需要有试验室、仪器、对象、掌握技术的人。气功试验就是你这个人，你这个人又是试验室，又是仪器，又是技术，都在里面了。你科学试验仪器比较精密，技术

比较高超，做试验就做得比较好。当代科学试验能不能成功，依赖于仪器和技术。那么搞气功科学试验呢？就得依靠超常智能，你水平高，就相当仪器精密，你熟练就相当于技术熟练。在这点上我们要特别注意。至于有的科学家说你们做的试验不算数。为什么这样说？就是因为他们不懂得这些原则。他就拿他的那个科学家的那个条件讲，你看我们拿仪器摆在这儿多客观啦，谁试都行。你们这个不行，来个气功师会做，别人做就不行了。我们说搞科学试验是要有条件，气功科学试验的条件就是要有超常智能。你那个科学试验不是有仪器、技术吗？我说你那个仪器我就不会使啊，你那个电子计算机、电子显微镜我就不会使啊，你也不是不能重复了！他说你学学就会了嘛。我说得学多长时间呀？他说那就看你学得怎么样了，你学得快掌握得快，学得慢掌握得慢。我说那好了，我们气功科学试验也能重复，谁都能掌握，学一学就会了。你那个科学有技术有仪器，我们这儿技术、仪器都是我们这个人。你要想掌握这个仪器、掌握这个技术，仪器就是你这个人，技术就是你这个人，你要想掌握你就学气功。我说学你这个医学专业、物理专业，小学6年，中学6年，大学5年，就是17年。研究生（硕士生、博士生）4年，21年。学我这个甬多学，先学2年半再说，你学2年半不也会了吗！所以，咱们一定要把气功科学试验拿到当代科学试验来认识。超常智能就相当于当代科学试验的仪器和技术，缺了它就不行，就不能做化验。你当代科学不要说作大试验，就一般的作一个白血球试验，没有吸血器能行吗？没有稀释溶液能行吗？没有显微镜能行吗？即便都有了，你不会算、不会看能化验吗？缺一也不行。其实任何科学试验都需要条件。气功内求法搞试验也是如此，缺一不行，首先就需要超常智能，要理直气壮地讲这个问题。

我们讲超常智能研究人体生命活动比当代科学要好多了，优越多了。超常智能是高于普通人的生命活动的，而且作试验不需要给试验对象身体里边加进任何其他外来因素，而直接观察到人的正常的生命活动，所以这就解决了当代科学研究人体生命不能解决的一个难题，即观察的真实性。你观察的东西真实不真实，这一点很成问题。而气功观察的是真实的，这是它的优越性，它不改变人体的生命特性而直接反映人体。当然这种超常智能认识外界客观事物，尤其是认识人体生命活动，也有它的缺陷，这也是当代科学家所攻击的。因为功能不一样，就说看气，你看了是个黄的，他看是个绿的，到底是黄的对还是绿的对？因为人体里边有黄气也有绿气，他对绿气比较敏感他就看绿气，他对黄气比较敏感他就看黄气。人体里边非常复杂，接收的频道不一样，就收到不同的结果，同是一个对象又可以出不同的内容。他脑子对黄气敏感，和黄气频道对上了，就接收黄气的信号。这是一方面。再有，不是接收问题而是功能的层次问题。功夫高看得清，功夫低有误差。这是第二方面。第三方面，人体本来很复杂，这个复杂还带有很多活性，灵活的复杂，老在变。本来人体很复杂，有这个组织有那个细胞，有很多活动，可它这个活动还随着你的精神活动在变化。别的东西，如这个水杯吧，要摆着，你怎么想都不会变。身体里边就不一样，本来这里没这个东西，一想，它这里有了，出来了，没有的东西可造出个有来。本来是有的东西，一想，这儿没了、小了、少了。如练功的人本来这儿没有气，你想气呀！气呀！把这儿气聚多了，闭眼一看，欸！这儿有一股气，你这儿练功有股气。原来没有这股气，这股气是哪儿来的？是你练功通过你的意识聚来的。本来这儿有气，运啊运啊！你一看没气了。这么一来，当你练功尤其是查自己身体的时候，得出的结果和你练功的功法又有很大的关系。练什么功都有它一定的套路，象印度瑜伽功走中脉、七轮，中国道家功练任督二脉就没这个，大周天就没这个七轮。谁对谁不对啊？都对，它把它那部分功能强化起来了。这些问题是搞气功研究最难以解决的矛盾。

所以现在科学家就说搞这个气功研究不行，靠他们这个不行，就是针对这个说的。人体这么复杂，你搞这点儿说这点儿，他搞那点儿说那点儿，全不了。古人有那么多书，科学家几箩几箩地翻呀，觉得他们的说法受各种因素的影响，有功法影响、时代影响、人为影响、意识影响等都不一样。听谁的？这个问题怎么解决，（以后我们要讲）关键是靠广大群众都来搞“内求”就解决了。光靠科学家们解决不了，靠几个人也解决不了。所以我们智能功着眼于广大群众，道理也就在这里。

二．运用内求法的过程是自身生命活动不断升华的过程。（注：它既是内求法的原则，也是对内求法特点的叙述，和内求法在应用时所起的效用。）

这个原则指出了内求法和一般科学方法是不一样的，它的不一样就在于，我们运用内求的时候，本身就收到了内求法的效应，使得你的生命活动在使用内求法时就提高了。分两点讲：第一点，要实施内求法必须内求。通过内求达到一定程度，就能够掌握超常智能了。发放外气也好，发放信息、接收信息也好，而这个结果是通过练气功得来的，也可以说是通过内求得来的。当你有了功能，你本身的生命活动也提高了一个层次。当你在实施内求法的时候，这本身也可以叫做练气功，这在古时根本就不分。练功有了功能，能感觉到里边了，比如说感觉到周天运行（周天运行就是一股气循着一定路线走，这并不是内视而只是感觉），这同样是属于内求，把精神注意到身体里边来了，里边起变化了。当你练功到一定程度里边有气的感觉和经络的感觉了，这本身就属于内求的范畴、内求的内容，在这个过程中你的生命活动的层次就提高了。而这个时候你再注意身体里边变化这又是练功，这个练功反过来又使生命活动提高，提高以后慢慢慢慢会内视了，能看到里边了，能看到里边就认真闭着眼睛去看，看的过程又是提高。所以过去练气功和我们现在练气功基本上都是这么一个内求的过程。练功的过程，是自身生命活动提高、升华的过程，一层一层往上升。智能功也是这样。我们练功的时候，比如练捧气贯顶法，一开始练内向性运用意识，内向性运用意识到一定程度，气充斥到一定程度，一推一拉感觉到有气，这个时候你把精神注意到气的变化上，这本身已经就是内求了。所以同学们今后练功时可不要随随便便练练就完了，应该一层一层去注意、去体会，这本身就是内求，内求生命活动就提高了。当你功能更敏锐，功能更强了，那就不是一般地感到气了，还可感觉到气出来进去。一开始可能感觉到出来多点，一练身上气“呜——”跑出来了。有同学讲，“老师我坏了，我跑气了。”其实不是跑气，是你的功能敏感了，出来的气感觉到了，以后才能感到气往里边进，再以后能控制它，让它进去、让它出来都可以了。这本身都是内求。通过内求的过程，把我们的生命活动水平提高了，发生了质的变化，这样才能达到升华的目的。这是第一点。第二点，内求法施作用于客观世界的时候也是在练功，也是在升华我们自己的生命活动。在过去他们是不敢这么做的。智能功根据混元气理论提出来发放外气不用丹田气，提出了运用组场发挥群体效应，这样就使我们对外发气、发信息或接收外界信息（接受信息现在还没有多搞，将来接受信息也可以少用丹田气），通过混元气的理论，和外界一作用，可以不伤自己气了。以前的气功不敢发放外气，一用伤气，一伤气功夫就上不去。气功科学的内求，当你达到知内而达外的時候，内边有了，然后反过来作用到外边去的时候，这个过程也成为练功的过程。智能气功发放外气治病，你在给人治病的时候，一边治就一边长功夫了。因为发放外气不用自己丹田气，而是调动大自然的混元气，你有多大功力，能调动多少气，得实际去练。我们平时练功时一推一拉，这个推拉实际具有两个内容，一是意念和外边气结合到一块，二是把气收到自己身体里边来。关键是

你跟外边气结合的时候能够结合多少，这是功夫。当然还有一个往身体里边收的时候能否收得进去。一般来说，你只要能和外边的气结合了，那么就应该能够拉得进来，所以说运用外边的混元气关键是你能不能调动它。我们发放外气给人治病、搞科学试验，那就是要把你的意念和大自然界的混元气结合起来，这个结合的过程本身就是练功的过程。这是智能气功的一大发明，也是一大特点。智能气功提出不用丹田气，用混元气施作用于外物来健康身体，这样就把发放外气的过程变成了练功的过程，也成了不断升华自身生命活动的过程。这个原则必须掌握，如果不掌握，就不能升华自身生命活动，就不能用内求法。因为气功科学的目的就是要为自身健康服务，如果你用内求去搞外面东西去，把自己身体搞坏了，就不可能达到我们最后的结果——使生命、使我们人类文化向更高级阶段跃进。所以我们使用内求法的过程也应该是使自身生命活动不断跃进的过程，这要利用我们智能气功混元气的理论才可能实现。

三．内求法必须以外求知识为基础

超常智能是从内求得来的，但是当我们把内求法作为科学方法使用的时候，我们脑子里还必须有一定的外求得来的知识，没有外求知识，内求法就不能达到一定的水平，甚至于你就不可能运用内求法。外求知识主要指现代科学、哲学知识和日常生活常识，搞内求的时候必须借助这些知识，没有这些知识内求法就成为空的了。实际上我们脑子里已有的这些知识、概念，都是从普通常态知识得来的，而常态知识都是通过外求得来的。再看看古人，古人练功比较单纯，可以练出很多功能来，古书里面写那些圣人、真人都有很强的功能，可是没有一个人能写出人体里有细胞，有分子、原子，电子更写不出来了。什么道理呢？就是当时的科学技术没有达到这么高的水平，人们的普通常识还没有进入到这样深的领域，没有达到这样深的层次，脑子里没有这个知识概念。他脑子里有的是比较宏观的、一般的、整体的知识，脑子有了这个知识之后，就可以支配超常智能，按照这些大的方面去发出命令，指使脑子功能去查找，得出相应的结果。所以超常智能需要借助常态知识作指导。有的有特殊功能的人能用肉眼数红血球、白血球、血小板。有的人（我接触的气功师当中就一个），你用仪器发个电磁波，告诉他这是方波，这是正弦波，这是尖波，然后再告诉他这是多少频率，多少兆赫的，比方这个10兆赫，这个100兆赫的。然后你再发电磁波，他能知道这是方波，50兆。再发一个，这是尖波，30兆。他为什么能知道呢？因为你已经用仪器打开他的信号了，告诉了他这样的感觉作用于他，这叫方波，10兆的是这个样子……，现代科学技术给他创造了这个条件，已经给了他很多信号，有了这个学习、锻炼过程，他就能在脑子里分辨它。古人做不到这点。所以古人功能再强，只能做到类似这儿一个人一推（空推）他，他感觉到了，离远点一推，感觉不一样，推两次以后，他能知道是谁推的，但里边细致的内容他就知道了。这是说施用内求的时候必须借助外求的知识。为了讲得更加详细更加细致点，下面分开讲一讲。我们要施用内求，比如接收信息，要想感知外面，你就必须知道这个信息是什么，或者这个信息的特性。如果不知道，你只能感知到有这个东西，对这个事物的特性你描述不出来，这是第一点：接收的时候须要借助常态智能的外求知识。第二点，接收到信息之后还需用常态智能的外求知识来判断它。如果你不知道这个事物的特性，那么大自然界里有那么多的信息，譬如现在，每一个同学都在向我发放信息，每个人的信息都一样，如果我不知道每个同学的信息，或者说你们也不告诉我张三、把张三的信息拿出来，连个张三也不知道，张三的性质也不知道，这样即便你有超常智能，想找那个客观信息，也找不出来。这才是真

正的“英雄无用武之地”！脑子对这个信息的概念、痕迹、特性一点没有，找起来就很难了。如果你脑子里有了这么一个特性，外面信息一来，一印证，好了，把这个信息拿出来了。脑子里没这个特殊的東西，都是一般的，甲的信息进来脑子里有、乙的信息进来脑子里有，进来的信息都有，可就是提不出来。信息进去了提不出来和没有差不多。所以接受信息的时候必须借助常态智能给你提供信息量，然后拿这个信息量引导你接这个。就跟咱们开电视机一样，开这台接这个信息，开那个台接那个信息，如果连个台都不知道，就没法开就接不到。不是接不到，而是接到了无法鉴别它，无法把它提出来。大自然的信息、宇宙万物的信息都在这里边。一个空间也是一样。任何一个空间里边，宇宙的所有信息都包括在内，任何一点上，都包含有宇宙的全部信息，现在叫宇宙全息论，可是你有功能就是查不出来，因为脑子里没有常态知识提供的用以鉴别的東西，鉴别不出来。现在科学已经到了电磁波阶段，粒子也非常微细，不过咱们超常智能还没达到这个层次上去，只知道个粒子概念，没有真正通过仪器去感受过它。现在有几个气功家给《东方气功》写信，说他感知到电子什么样，还画了图，实际上他们一窍不通。他本身不是搞科学的，他自己说能感觉到电子了，我问他电子有多大？“电子跟乒乓球大小差不多”，我说原子有多大？他说“原子我就没查！不是说光查个电子么？”这些问题说明现代人还没有搞过那些试验，只是通过仪器的逻辑演算得出粒子和波的情况，还没有认真地去感受它，还没有拿仪器把它再现出来。如果有比较精密的计算机给你再现一下，让你感受感受，那你可以把它提取出来，没有搞过这样试验，你的意识就不能捕捉到它的信息。这是我们在接受信息的时候必须依靠已有的外求的知识。我们为什么讲气功科学必须建立在当代科学基础之上，这就是其中道理之一。没有当代科学知识，要把气功按照科学的深度去研究做不到。以前气功只能研究宏观的，研究整体的人，里边研究不了。所以说同学们有条件的话还是多学点知识为好。我在讲课的时候讲过搞气功没有文化也行，文盲也行。那是在办24天的学习班时讲的，因为来参加学习班的同学大部分都没有文化，要是讲你们得学点现代科学知识，学点儿量子力学，功就练不了了。这些同志们就是认真练功，首先健康身体，有的开发点功能。能不能开发呢？能开发，有时候也能开发点儿透视功能、感知功能，他只是在客观领域里边解决点儿问题，要搞科学研究进一步深入那就做不到了。在这些问题上，我们是不同对象不同讲法。有文化没文化都能入门，要深造、要精通不是那么简单的问题。有文化、有科学技术知识，知识越多，在练功出了功能之后，脑子里意念体参照系打上烙印的深度是不一样的。你里边有什么知识，超常智能出来之后就结合到这个知识层次上去了。介绍个小例子就知道了。咱们练功出特异功能，他本身是搞什么行业的，他出功能之后就在他这个行业里边很突出，他能把这个知识结合进去。在1985年到华北油田教气功，一个勘探技术员出功能了，能拿手摸石油，把桶里装上水和装上石油，他在外面不用摸着桶，弧拉、弧拉，这是汽油，这是石油，这是水，这是空的，他感觉出来了。井下的石油，那个井还有油，这个井里边没什么油了，能查出来。再一个是原来搞天文知识的，练功出了功能了，发现了新的星星，天文台望远镜没有发现，他用感知功能把它发现了。因为他脑子里那些知识都挂着号呢！还有的找水源，有的找矿，情况不一样。这就是根据你已有的知识，它就能结合到一块儿，把外求的知识和内求结合在一起，把常态智能和超常智能结合到一起了。有时候功能真强的，比用现代仪器查得还准。就有这样一个例子，用功能查这儿有水，多深？70米深。可用现代仪器测这儿没水，打井打不出水来。他决定自己弄几个人来打井，钻了65米，还没有一点儿水的象征。70米深了，还没水。钻井的就说瞎来，这儿根

本就没有水。功能查70米就有水了，那就再深点儿吧，还是没水。怎么办？他说打井得下进管子抽才知道有水没水，光看土质层还不能算数。谁敢这样把几十米管子下去！水出不来不就糟蹋了吗？这个人他就敢试，豁出去我也干了。把管子下进去，把泵一抽，欸！“呜——”抽出来了！因为他有专业知识，又有功能，加到一起了。超常智能还须借助常态智能，没有常态智能，水的特征你不了解，也找不出来，接受信息的选择性选择不着。就是说，接收和判断的时候，接收的时候须要借助常态智能去引着你接收什么；接收到之后还需要用常态智能来判断它，分辨它对不对。这个概念判断同样也还是常态智能的东西。第三，发放信息作用于外界，也要借助常态智能，得有一定的知识作引导。中国医科院搞的试验，向癌细胞发放信息，癌细胞在哪儿放着呢？癌细胞是什么？是哪个层次上的呀？你都不清楚，就很难给癌细胞发放信息。有好多细胞，你发哪个呀？癌细胞、好细胞一块混着呢？科学家给你指出来这是癌细胞，你也好杀了。否则好细胞也杀死了。好细胞能杀死吗？在人体里边好细胞是杀不死的，一杀就杀癌细胞，可当把好细胞拿到外边来，跟癌细胞一样都是独立个体，一样地不长都可以不长，要杀都可以杀死。在人体里边不是这样，一发气“病要消散”、“病要消散”，一个“病要消散”这个概念就把意识里很多信息给固定了，定向化了。人体里有正常的和不正常的区别，“病”要消散，正常的不消散。咱们自己在生活中虽然没有更多知识，但你自己身体里总有个正常水平的概念，脑子意念体里已经给你打上烙印了，概念里边都有信息，有信息量。要正常，脑子一个正常的概念，很多正常的信息都自动集合起来了，这样子是正常的，那样子是正常的，你发出去的意念带着这么多信息，这些信息我们自己都还不知道，但信息是非常多，你要“正常——”，把不正常的捋一遍，搞一下，癌细胞、细菌就死了。可你放在试管里来了，有癌细胞有正常细胞，这里面癌细胞就不是病了，正常细胞也无所谓正常不正常了，它都是独立的个体，它按照自己生命活动来进行。你一要杀，“杀——”！好细胞也能死，癌细胞也能死。要“长——”！好细胞能长，癌细胞也能长。所以发放信息，作用外界事物的时候，也必须借助常态智能作引导。对常态智能了解得越深刻越多，那么你超常智能就运用得越精细。对超常智能内求法的运用，不能和外求科学知识对立起来，它们是互相促进的。施用超常智能接收信息、判断信息、发放信息都需要借助常态智能知识。第四，有了内求得来的知识，表述的时候还须借助外求知识的逻辑思维方法，什么综合法、分析法、分析归纳法、综合演绎法。有人说：“庞老师书上讲过，我们思维不需要借助逻辑。”那是指你认识一个事物的认识过程不需要逻辑思维推理，一下子会拿到整体。但是当你得了知识之后要表述它的时候，还需要借助常态智能的思维方法去表述。我们讲内求法需要借助外求知识，需要依靠现代科学知识就这么理解。

讲到这儿，就把气功科学的方法学方法论的特点讲完了。这一节要求同学们从理论上掌握它，为以后的实践打基础。下面把这一节的内容小结一下，有些话书本上没有。气功科学之所以能够和当代科学分庭抗礼，能够成为独立的存在，关键就在于它的方法学、方法论，在于内求法和当代科学的研究方法不一样。因为当代科学的外求法，不管用什么方法去外求，外求的过程都是把我们人自身（主观世界）和所求的对象（客观世界），这两者对立起来的过程。你对客观事物研究得越彻底，那么它的特性和你自身就越有区别，它变革事物是把主体和客体对立起来，把主体和客体截然分开了，一道鸿沟。这是客体，它什么什么样子、什么什么特性，认识得越清楚，它的客观性就越能确定下来，客观性一确定就和你主观隔开了，把两者对立起来了，它是客观，你是主观。这是外求法的共同特性。内求法就不一样了。内

求法在实施内求认知事物的时候，是把主体和客体处于同一的过程，把认识的主体和被认识的客体两者同一起来，结合起来了。这句话怎么理解，怎么领会？首先从人体里边来理解领会。当我们实施内求法练功的时候，把功能实施于自身，意念体功能提高了，有了超常智能、感知功能，能感知到身体里边了，本来我们肉体生命活动和精神活动这两者是有区别的，一个统帅，一个被统帅，这里也是一个主体、一个客观的关系。意识是个主观世界，我们人生命活动是个客观世界，是主观的客体，是主体的客观世界。发命令意念一支配它（生命活动），它来动，这两者有个支配被支配的关系。当你搞内求的时候，内求的意识、超常智能和生命活动一结合，把两者紧密结合到一起了，当练功练练练练，练到一定高度，就把意念和气、和生命活动合为一个了。原来意念在上面（图2-1甲），上面一个圈儿（A）是意念，下面一个圈儿（B）是生命，它（B）被支配，它（A）来支配它（B），可练功练到一定程度，慢慢地意念活动（A）套到这边（B）来了，变成一体了。（图2-1乙）。有人说它（A）往下降，其实不是它（A）往下降，它在这儿（C）联系、联系，联成一体了。脑子里也有这种生命活动，（生命活动是基础，脑细胞也有生命活动。）脑细胞生命活动和形体生命活动结合到一起去了，脑细胞神经功能成为了意识，变成一个了，神还在上面，变成神意和形和气联成一个生命体了。原来神和形两撇着，现在神到气里边来了，过去叫做神在气中，气包神外，变成这种样子了（如图）。这样就把主体和客体统一了。这就是气功的内求法与当代科学根本不同的地方。可能

又有人要问了，

“内求法不是不光搞自己还得感知外面吗？”感知外面，将来同学也会感知到的，一开始感知外边的时候似乎（不管是透视也好，感知也好）你自己就觉得我脑子里知道了，透视时一闭眼看到了，只能感觉到

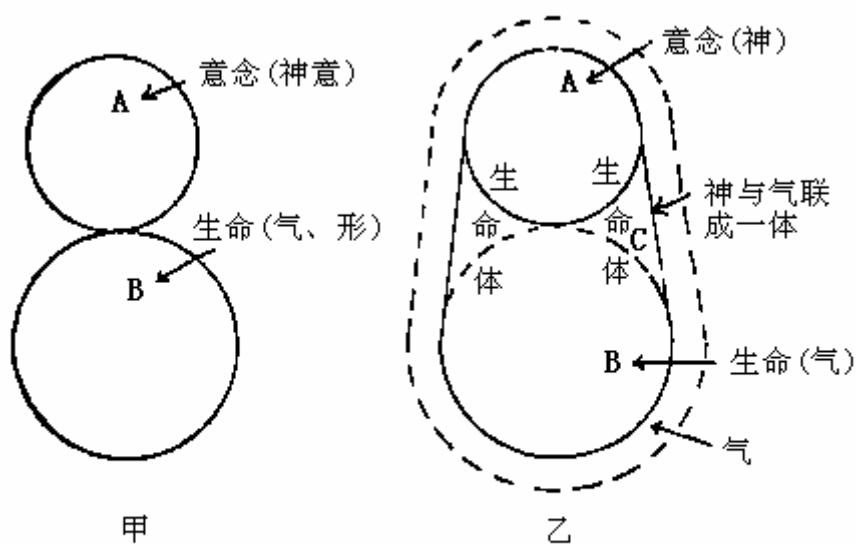


图2-1 意念和生命活动关系示意图

这个样子；再以后你就觉得你要感知谁，要感知张三，意念一动，张三“呼——”一下就把你扣起来了，实际那个时候就不是神在气中，是形在意里边，你的意——意念体非常大，一照，“哗——”照下来，人就在这里边，也是把它统（同）一了。将来功能越强越敏感，意念体照的面就越大，把查的意念就在意念体里边照起来，当你照起来之后一渗透它，你的意念体意念活动和那个客观一下也穿透了合成一体了。这样你才能够更好地认知这个客观事物。发放外气作用于客观事物也是这样子。发放外气一开始，气一过去，就在那个地方变革这个事物，变革时必须你的气和那个事物的气连成一个，一混一化才能起作用。如果你的意念和气不与那个对象去一混一化，合成一个东西，就起不了作用。所以气功科学的内求，无论接收信息和发放信息，都必须和你变革的对象结合到一起，不是对立过程，而是合一的过

程。

第二节就讲到这个地方。这一节对传统气功的内求有了概念性认识就行了，气功科学内求法的两特点应该知道，必须要掌握它，内求法的可行性了解一下就可以了，内求法的方法论问题应该是掌握和了解的。

第三节 气功科学的方法论基础——混元整体观

混元整体理论是智能气功科学的基础理论，这个理论是吸收了传统气功(或中华古文明)的气论(也叫气化论)合理的髓核，结合了当代科学，尤其是系统论、信息论、控制论这“老三论”甚至“新三论”，吸收了这些科学和哲学的合理东西，结合智能气功的实践编创出来的。智能气功功法、智能气功理论、智能气功科学都是建立在这个基础上的。所以这个基础知识，对于咱们气功这门学问来讲，是最关键的了。要是作为学问来学习，就必须从这些基础方面来学。光讲几句“混元气神贯通，聚则成形散则成风”这么几个字就行了？给没文化的人这么讲也行。咱们这么讲就不行了，我们这里是从智能气功科学的高度来讲的。在《智能气功科学基础——混元整体理论》这本书里，我们详细地论述了混元整体观。这里只是简单地把这本书前边两部分给大家讲一下。主要讲混元论和整体论。

I、混元论

混元论是阐述宇宙万事万物的本质特征的理论。

一、混元的含义

混元这个词，中国古代就有了。在没有讲智能气功的混元论之前，需要了解一下传统气功当中混元是什么意思。传统气功当中谈到混元这个词，可以叫混元、混元气、混沌，也叫混沦，也可叫混元先天一气、混元一气。有这么多词，内容指的是一个。叫它先天一气说明混元气有先天的意思。传统气功的混元有两层意思，一是指大自然界的先天一气。讲得最透彻的是《云笈七签》中的《元气论》，书中说：“混元者，记事于混沌之前，元气之始也。”混元是什么呢？是在混沌之前（混沌初开乾坤之前），元气之始。“五气未立，三才未分，谓之混沌。”五气是金木水火土，天气是风暑湿燥寒。五行之气还没分开来单独成立，天地人三才还没有，这个状态叫混沌。《西升经》中讲：“混元一气，自无而生有，有曰太极。”意思是讲混元一气无形无象，无形无象生出有来叫太极，他讲一物一太极，每个事物都有一太极。有了太极之后才能分出动静阴阳。没有物怎么能有动静？一谈动静就是具体事物的动静。无形无象的东西叫混元一气。实际来讲太极之气也叫混元之气。混元一气之词出现比较晚。中国古代对宇宙的本体论，比较早的不是混元气理论，混元气是道家发展靠后一点才形成的，最早叫《道论》，说“道生一”，也就是说宇宙的本源是“道”。还有，《元气论》认为宇宙是元气形成的。道家和儒家有过这个说法。另外从医学来讲天地是阴阳变化而来的。

中国古代的唯物论的宇宙观有这三大类型：一个是道论，一个是元气，一个是阴阳。这三大论从表面上看来似乎不一样。如果我们分析分析，并没有本质上的矛盾。《云笈七签》就说明这个问题了，《云笈七签》讲：“道即元气也。”从理上来分析，道和元气不能划等

号，但是它们又没有更多的区别。又说：“元气一性，阴阳二体。”这样一讲，阴阳和太极也没了区别了。所以后世有人讲“阴阳一太极”。可见古人所说的阴阳、太极、元气就没有更多的本质区别。那么混元气怎样来解释呢？《性命圭旨》一书中是这样讲的：“道也者，果何谓也？一言以定之曰：气也。”道就是先天气。又说：“原夫一气蟠集，溟溟涔涔，窅窅莫测，氤氲活动，含灵至妙，是谓太乙。”气连在一起了，又是混混沌沌的分不清，渺渺茫茫，它又有活动，它又能发生变化，以致生长万物，称这个为太极、太乙、太一。又说：“一炁动荡，虚无开合……有无相射，混混沌沌，冲虚至圣，包元含灵，神明变化，恍惚立极……是谓道生一，是曰元始，夫天地之太极也。”它虚无动荡、一气开合、混混沌沌，慢慢它就有恍惚变化了，称为元始，也称为太极。所以太极、道、一实际是一个东西，这一切都称为混元。在古人的气功理论当中，一说到混元就指的是道、太极、元气。古人对混元气全面深刻细致的论述并没有完成。对于混元从自然界来讲是这个意思。

另外，混元还有第二层含义，人体里面也有混元气，它又指人体里面的元气。混元气在古人是指人体的元气来说的。古人讲先天气、后天气一混合成为元气。中医讲真气，“真气者，所受于天，与谷气并，而充身者也”。元气实际也是真气，人体内所受于天的先天气与后天水谷之气一结合成为元气，充实于人体。在这一点上讲人体混元气就是指元气。有人说古人讲真气没提混元气呀！这还得找古人的直接论述。《道枢》说：“元气者，身中混元之气也，人之根本也，念住则气停矣，神行则气散矣。”这个“散”，当运动的意思讲。这段话说出了元气就是混元气，而且还指出了混元气能受意念支配，意念一动它就动，意念一停它也停。人体混元气有这个特殊性。《抱混元仙术》说：“混元者何？先天之精气神也……所谓元精、元气、元神也（过去练气功有后天精气神、先天精气神，先天精气神就是元精、元气、元神）。夫以精气神而曰元？是本来之物。人未有身，先有此物。既有此物，而后无形生形，无质生质（人没有形时先有了这个混元，无形生有形。过去形和质是分开的）。乃从父母未交媾之时而来。”在父母交媾受精卵未结合之前就有先天之气了。在论述时，古人不懂无形变有形、有形变无形这个变化，说还在精卵未结合前就有就不大合理了。又说：“精血相融包此一点之真，变化成形，已有精气神寓于形内。名虽有三，其实则一（其实则一就指的是元）。一者混元之义，三者分灵之谓（把精气神分开了）。一是体，三是用。”（混元一是根本的，精、气、神三个有不同的用处）。“盖混元之体，纯一不杂为精（混元最纯而不杂的叫精，精是精华、精粹之意），融通血脉为气，虚灵活动为神。”气、神都是混元变过来的，所以是最根本、先天的东西。在气功古籍中就有如此多的对混元气精辟的论述。我过去写的是写老师传的口诀，这些口诀不见于经典。那么写是突出了智能功是按师传口诀搞起来的，现在需要把根本源流写出来，表明混元气理论是从古人那里一连串下来的，不是光老师几个口传口诀。

以上是传统气功对混元的解释和理解。咱们智能气功对混元怎么认识呢？混元论中的混元它是一个特殊的名词，其含义是：“宇宙中任何一个独立的事物，都是由两种以上物质要素混化而成的一个整体。”反过来讲，宇宙中没有单一的物质，都是两种以上物质混化而成的。智能气功的混元论指的就是这个含义。

二、混元论的内容

从上述混元气定义中可知混元气有两部分内容。一部分内容，是两种要素混合之后形成

一个统一的整体。这部分内容我们叫它混元气。另外还有一部分内容。即两种要素混合之后形成一个统一整体，一混合，这叫做混化，混还得化，化合一下，因此混元理论包括混元气理论和混化理论两部分。这种讲法又和传统气功中的气论、气化论很仿佛，但是我们讲的和古典的气论和气化又有很大差别。古典的气论包括气和气化，我们的混元理论包括混元气理论和混化，这不仅是多了一个字。在内容有了很大的差异，下面具体讲。

（一）混元气理论

1. 什么是混元气

宇宙中的物质所包含的物质要素可以概括为形、气、质三个东西。形指事物的形体，气指里边流动的气，质指最本质的东西。这三个东西组成一个整体事物。任何一个事物都由这三个物质要素来共同组成的。一个物质的形气质互相作用混化形成的特殊的整体，代表这个物质的整体特性，我们叫它做混元气。

混元气在常态下是看不到的，在练功拉气中能感觉到它，这是人体混元气。跟手拉气同跟物（如桌子）拉气感觉是不一样的。跟自己拉气是自身混元气，跟桌子拉气是桌子（物）的混元气，两者是不一样的。在常态功能下理解不了它，因为咱们认识事物是接受事物局部特性，眼睛接受形式，耳接受声音，用手感觉温度等。接收整体特性，还没有一个器官能有这样的功能。也正因为这一点，现代科学对它也没办法，现代科学也是接受局部特性的。只有认真练功夫，练到一定程度，敏感到一定程度就能够感觉到它的整体特性。如果结合一点现代科学知识来比附说明形、气、质，形相当于物质的质，属于质量特征；气相当于能量；质相当于信息。信息是指一事物构成的时空特性，包括事物的形态、数量、机制，结合到一块叫做信息。我们的信息观点可以用于解释人们所说的各种信息。现在好多书给信息下的定义都是片面的。而我们气功下的定义，可以涵盖各种科学对信息下的定义。我们认识事物就靠信息来认识它。现代科学讲，信息借助能量来传递。我们说，能量、质量、信息这三个混合而成一个事物整体特性，这叫混元气。我们认识事物的时候，是接触到事物的局部特性，但是局部特性都是事物整体的一部分，一部分一部分加到一起成了一个整体。但是这个整体不是由局部简单地相加而得来的，而是局部相加又产生一个特殊作用，那个特殊的地方叫整体性。

打个比喻，桌子由木板、油漆、铁钉这些东西构成。就弄些木头板、铁钉能成个桌子？成不了。你必须加信息进去，因为桌子是人工造的，加的是人工信息（信息有人工信息和自然信息。人工信息就是设计图案达到什么目的，起到什么作用）。再加上能量，才形成了桌子的整体特性。形气质混合到一起才行。桌子的木料、钉子是质，要加进能量、加进信息，形就出来了。混合之后产生了特殊的功能，这是桌子的整体特性。能体现桌子整体特性的那部分物质因素我们就叫它混元气。所以整体性的形成是按照信息结构要求把能量输进去，形成整体，产生一个特殊的、异于原来的特殊整体特性。整体不等于各局部相加的和。整体大于各局部相加的和。形、气、质化合之后构成事物整体特性就叫混元气。对于混元气以桌子这一无机物比附不太好讲，不过桌子虽然是个死的，有功能的人能感到它也有气，感到桌子特殊的气。功夫强的人，把桌子拿走了，但还有桌子的信息，他利用桌子的信息，没有桌子可以起到有桌子的作用，拿一本书可以放到“桌面”上。那就到特异功能的第三层次。我给特异功能分了四个层次，第一个层次是透视遥视，第二层次是意念致动，第三、第四现在不讲它，免得引起社会混乱。死物也有它的气，但是不好领会、不好理解，讲活的、有生机的

东西比较好理解。

比如一棵树是个整体，在自然界里它是个天然的信息，它是多少万年来进化来的植物物种，具有种类的特性。最初的植物物种特性都包含在它的种子里边，种子里面各种信息量都有了，全部混元气都有了，这一棵树的特性都有了。一颗种子在条件适度时它会生根发芽，变为植物，植物有它的整体特性，它有干、有枝、有叶、有根，有整体的气，我们可以感觉到它的气。怎样感觉呢？你可以拿手去摸，尤其是比较好的花卉。一种花有一种花的特殊情况，那就是它的气代表了它的整体特性。如果你功能再强一点以后，你闭着眼，手一摸就知道它是朵什么花。是红牡丹，是月季花，都可以感知到。因为不同花有不同花的气，它代表一种花的整体特性。

通过对生物的感知，慢慢就可以感知到整体特性。混元气代表事物整体特性，它是质地非常均匀、无形无象的物质。在物质里面有，在物质的外面也有。混元气无形无象，那它的质到哪里去了？它那个质处于隐藏状态。比如电磁波里面有能量，有信息，但没有形，它的形也处于隐伏状态。严格来说电磁波不是一点质量也没有，只是很微细。

混元气无形无象，但是它还有这样一个特性：它可以凝聚成有形的物质。有形物质也是混元气，只是它表现为有形罢了，这种混元气叫实体性混元气。世界上一切物质都是混元气，有形、无形的物质都是混元气。智能气功就是这个混元气观。

按照智能气功的混元气理论，世界上还有一种光有信息，而质量、能量都没有的物质。现代科学还没有发现它。意识活动就是这种混元气。真正的意识活动没有能量，说的更确切一些，应该是能量、质量处于隐伏状态，以信息为主要活动形式。

广义混元气包括实体性物质，实体性物质里面有无形无象的混元气（如果没有就无法从外面感知到实体物的整体特性了）。实体物质有形有象，它是混元气的凝聚状态。但任何实体性物质里面都有空间，空的地方还有流动的混元气。在实体物质周围还有稀疏的混元气。实体性物质是混元气凝聚的表现形式，它里面流动的混元气密度也是比较大的，但比凝聚的混元气密度要稀。在它周围还有很多稀疏的混元气，叫弥散存在的混元气。弥散的程度、弥散的范围和事物的质量有关系，体积越大，密度越大，周围无形无象的混元气就散布得多。拿人来说周围都有混元气，一般来讲，不练功的人，用现代生物光照相法可照出人体周围有50公分的生物光。生物光从混元气来讲，是混元气作用到现代科学仪器上的表现形式。

混元气是多种能量的混合体，遇到什么它就反应出什么来。练功人功夫越大，这个气就越大。过去讲练功有德行的人满座春风，他周围的人都能高高兴兴。什么道理呢？他周围形成了一个气场，和气很多，带着大家都和和气气，人很舒服。人有，各种事物都有气场，生物这种整体气比较强一点。早晨太阳初升之后，先看看太阳，看几分钟，再看树，可以看到树冠上约有一米高左右的白气，树越大白气越大、越浓。不练功的人也看得到。为什么能看到？一个是光度视觉差，早晨光度暗；一是看太阳时太阳给视神经能量，能量多了，敏感了，就看得出来。同学们会问，看太阳能出特异功能吗？过去真有练特异功能就是看太阳，早晨看太阳半个钟头不许眨眼睛。但时间太长不许练。

任何事物周围都有气，这个气它和事物本质有很大关系，而且这个气和具体事物还可以相互影响，大小可以影响，正常不正常也可以影响。实体物里面的混元气与弥散在实体物周围的混元气它们是互相影响的。我们把无形无象的单纯混元气叫混元气，形成有形有象实体物质叫实体（或叫混元实体），混元实体周围还有无形无象混元气，而这个混元气又和实体

是一致的，是一个气。把这些有形的和无形的联在一起叫混元体，无形无象的叫混元气，混元气凝聚有形了叫实体，总的都叫混元气，都是混元气的不同表现形式。

对混元气的整体性，只有通过练功之后出了功能才能认识它，不练功是认识不了的。光从理论上学也学不着。古人他没讲那么细，因为那时语言少，讲得简单不能理解，不练功更没法理解。就是我们讲得细致，不练功没有感觉到，也理解不了。只有通过练功之后产生了功能才能领会、感觉到它。你从来没感觉到的东西，怎么谈得上认识呢？从来没接触过的东西，用语言给你形容多么具体对你来说还是一样不清楚。比如讲水，告诉你摸进去湿乎乎的，35度半。到底什么样你感觉不到，你非得伸进手去摸摸才能感觉到。你从来就没摸过水，从来就没有温度分辨，说再具体也不行。大家会问：那么这个水我没摸，为什么给我说了我就知道呢？那是你摸过别的水，有这个经验。必须有感性知识作基础，对理性知识才能了解。我们先讲理性，是拿理性指导你去练功、去拉气体会整体性。

总之，混元气的特性是：无形无象的混元气一凝聚可以变成有形有象的实体，有形有象的实体一散开可以散成无形无象的混元气。就是这么互相聚散，一聚一散，就形成宇宙万事万物的变化。

2. 混元气的不同层次

宇宙中万事万物都有它自己的混元气，所以混元气的种类、混元气的层次，也就很多了。逐一按照具体事物来讲，那就讲不清了。所以我们只好把宇宙里边各种各样的混元气，就按大的区别划了四个层次。

(1) 混元子层次。混元子可以说是混元气的一个层次，也可以说是混元气的一个背景。它实际是混元气的一个时空观。咱们说时间、空间都是物质的特殊表现，时空观也就包括物质观了。到了混元子这个层次时间、空间怎么对待（混元子在《智能气功科学概论》这本书上没有写）？混元子实际是时间和空间的一个结合。关于时空观，牛顿讲的时空，是绝对时空。科学不断发展，绝对时空对有些问题不好解释了，爱因斯坦创立了相对论的时空观。我们讲的时空，是混元论的时空观。混元子是什么呢？混元子是空间（三维的长、宽、高）的点（这个点是不占据位置的）和时间的点的交叉点集合处，那个点我们叫混元子。

时间怎么还有个点呢？超常智能认知的时间整体是过去、未来、现在是个整体。时间是事物的连续性，空间是事物的延展性，延展性是个点，时间从过去到未来这么一动，其过程是个动点，它和物质空间那个点结合的地方既不占时间，也不占空间位置，那个点称为混元子。时间那个点不占时间，空间那个点也不占空间，那么一结合怎么出来个时空呢？我们用现在的理论思想来观察就不行了，就好比量子力学里边的东西，物理学中量子既是粒子，又是波，即粒子具有波动性，这个量子的“子”可以以波的形式运动。一个子从两个窗户同时到里边来，两个渠道同时进来；还有虚数，数学中有正数负数，负1的平方根是虚数。高层次科学里的概念用普通常识理解就领会不了它。我们就这么用，这么记。混元子就是时间和空间的点的结合的地方，什么地方也不占。混元子所处相态是处在振荡状态，这叫混元时空振荡。混元气的最根本存在叫混元子，一切事物的变化都以它作背景进行运动的。这就是混元子层次。

(2) 初始混元气层次。这个层次的混元气在宇宙当中是最根本的混元气，宇宙万事万物的特征它都包括着，它是最原始的，它的质地非常均匀。这个混元气在哪儿存在呢？按现代科学讲相当于宇宙大爆炸的一刹那，那就是最原始、最初级的、最早期的混元气，它包含

宇宙各种物质特性。我们现在讲初始混元气，是为了讲解方便，讲不了那么多，那个初始混元气现在根本就不存在了。现在收的初始混元气，范围最远的不过是银河系的原始混元气（实际上是太阳系的初始混元气）。不能讲那么细，讲那么细就乱套了。只好讲笼统点。我们讲收初始混元气就行了，实际上收的不是宇宙最根本的混元气。

（3）万事万物的混元气。每个事物都有它自己的混元气。我们这里说的万事万物主要指的是有形体的万事万物，它的混元气就是这个事物的形、气、质三者混合而成的。讲这个问题就有点矛盾了：有形有象的具体事物是由无形无象混元气生成来的，到底是先有无形无象的混元气，还是先有物质？古人认为宇宙当中的万物，它都是从无生有的。其实宇宙里边就存在着形、气、质，或者是质量、能量、信息这三种物质要素，这些东西互相转，从古到今总这样循环的。质量、能量、信息三个一碰，碰到一起了，而且到了一定程度就变成有形的了，当它不够一定程度是无形的，无形一聚就成有形的了。无形时也具备着形、气、质三种要素，因为宇宙当中无形无象混元气很多，它们相碰互相作用，碰到一定的量，具备这种物质的气了，一凝聚就聚成那种物质。当有形的物质互相一作用之后，生成无形无象的混元气，然后形成新的物质，这个变化过程得混化才行，不化不行。

一般来说，无机物从宇宙生成来说，最早先从电子云生成氢，氢燃烧演化成物质。无机物一旦形成之后，它自己基本上不和外界发生质的接触，它只有不和外界起作用，才能保持它的性质，一旦和外界发生作用之后，就变了，不再是它原来的本性了。无机物元素，基本上是生成它以前的那个有形之体的混元气决定了它的性质，那个混元气是不变的。

有生机的生物就不一样了。生物保存的是生它以前那个气，这个气的性质是遗传过来的。生物在生存中必须和外界交换，在物质交换的新陈代谢当中来体现它这个物质特性。在与外界交换的一出一进中保持它的生机和它这个物种特性。物质的特性部分是遗传带来的，一部分是在生命活动当中形成的特性。遗传带来的特性从哪里来的呢？是形成具体事物的混元气赋予的，我们把生成事物的混元气叫先天气。传统气功中说先天气是指遗传带来的气，物质在与外界进行交换中取进来、排出去的时候出来的气，是在后天生命过程当中获得的，这个气我们称为后天气。先天气和后天气一结合，就成了这一生物体的混元气。

在生物里边，植物和动物又不一样，植物和动物都有新陈代谢。植物有植物的特征，植物在其生成过程中，与外界的交流是自然进行的，它主要是通过气的形式来改变形。动物则不同，它有主动性，动物基本上要吸取比较复杂的物质，由消化机能进行消化，消化之后还要进行选择。高等动物更加有主动性。因此动物和植物的混元气就不一样了，对构成动物根本特性的三大要素不再叫形、气、质，而叫形、气、神。

万物最高层次是人，人有意识，人的混元气也就不一样了。下面就人的混元气单提出来讲。

（4）人的混元气。在以后的课程里还要详细讲人的混元气，在这讲得比较简单。

人的混元气也是由形、气、质构成，因为人有了意识，所以叫精、气、神。人的混元气是由精、气、神混化而成的一个整体，它代表人体特性。精和形是一致的，精包括形体；气是人体里边各种气；神是意识活动。这三个合到一起，标志着人的整体特性。人的整体特性，过去讲神形整体观，把人就看成一个孤立的人，咱们不是这么讲。咱们讲，人和大自然是个有机的整体，人和社会是个有机整体。人的混元气这个整体混化是怎么混的？是通过在社会当中把社会和自然界及人联成一个整体，这个整体是精、气、神联结起来的。我们简单地可

以这么说：精、气、神三者一体标志着人的整体特性。可是人的混元气还不是那么简单，人体混元气分三大部分。

a. 躯体混元气。能凝聚成人的各部有形之体，供人调动的气，叫躯体混元气。平时说意念一动气就动，就是指躯体混元气。躯体混元气在人体各个部位都有，平时聚集在丹田里比较多，它可以形成人身各个组织，可以供运动使唤，也可以供养脑力劳动。这个气也是无形无象的，我们练捧气贯顶法内外气交换，主要是躯体混元气与外气进行交换。

b. 脏真混元气。它指内脏里面的气。内脏不仅有形体，内脏还有它的特殊功能——无生有，即可以分泌出实体物质。维持内脏这种功能正常活动的气叫脏真混元气。学过生化的人会问：肌肉里边不是也能无生有——有好多酶产生吗？肌肉产生酶是籍化学物质的刺激产生的生化过程，而内脏那种无生有不靠刺激，它自己产生的。这种气，意念不好支配它。不练功的人不能支配它，通过练功可以支配它。五元庄就是练这个气。通过声音和情绪可以调动它。慢慢练，意念也可以支配它。

c. 意元体。脑细胞的混元气密集到一定程度，联合到一起能够反映客观事物了，就叫意元体。脑细胞神经细胞可以直接接收外界能量和信息，和外边发生交换。当神经细胞密集到一定程度能自然地反应外界事物，能直接和外部信息起作用，我们就不叫它混元气，而叫它意元体。意元体也是人体混元气的一部分。实际上人体里面有形、气、神三部分混元气在里边起作用。

3. 混元气特性

(1) 混元气的总体特性

不论哪个层次的混元气，其总体特性是“聚则成形，散则成气”。无形混元气一聚可聚成有形之物，具体物一分散可变成无形无象的气。散则成气里边还有另外一层意思：复杂的混元气还可以散开变成简单的混元气。

在大自然中，这个聚和散的变化过程是自然进行的。大自然中的万事万物它们互相作用，你撞我，我撞你，撞到一定程度，变成有形的了；有形之物受各种事物的牵引、牵拉，一散开，变成无形的了。从气功学道理讲，这个气是受到形、气、质那个质的物质因素影响，那个质相当信息。气按照质的规定性一连、一缩变成有形之物了。这个有形之物的特质并不是原来谁给它规定的，而是碰到了某种信息量，就变成了某种有形之物。

当人出现之后，人有意识活动。人的意元体这个混元气和最原始那个混元气相仿佛。只不过意元体有了主动性，可以用人的意识去支配混元气的聚散。无形无象的混元气用意念一聚，能聚成有形有象的东西；有形有象的东西，用意念把它一散，又可以散成无形无象的混元气。用意念聚散需要有一定条件，需要意识里边的信息和物质的信息相同才行。你要把无形无象的气变成某种物质，你意识里边得有那个信息量，把那个信息量一聚才能聚出来，如果脑子里没有这个信息量就只好聚它。这是智能功很关键的道理。比如说，你跟别人治瘤子，你让它散、散，瘤子散了，没了。可是这个瘤子的信息在病人身上还有，瘤子的信息在病人脑子里打上烙印了，他脑子里还认为还有，瘤子就又会出来。这是聚则成形聚出来了。那我们怎么样才能让瘤子没有了呢？我们正常人在脑子的正常信息是有烙印的，“瘤子没了、没了”，那是正常信息进去了。用正常信息把那个不正常信息化掉了。所以我们发放外气让有病的部位正常要想最终的结果，因脑子里有正常的信息。“聚则成形，散则成气”是靠意念来聚散，这是混元气的总体特性。我们智能功就是按照这个总体特性，发挥意识的主观能动

作用，来解决大自然当中的变化。

（2）混元气的分布特性

包括两部分内容，一部分是大自然界最基本的混元气，分布在宇宙中，质地均匀。另一部分是万事万物的混元气。万事万物已经凝聚成有形的实体，形体是混元气的集中表现，在实体物周围，还有它弥散的混元气，弥散的混元气离实体物越远越少，密度越小。

人体混元气有躯体混元气、脏真混元气、意念体这三个不同的混元气，它们的分布特性也不一样。

人体混元气以肚脐为中心向周身分布。丹田气是普通人躯体混元气的集中表现。躯体混元气还有一个分布特性，就是从整体来说它是向外发散的。人，甚至各种生物都必须和外界交换气，由于人意念活动向外，就把气向外带，因此气都向外充斥于膜上，在膜上分布的气就相对多些。

脏真混元气分布在内脏里边，而内脏是互相联系的，脏真混元气集中在混元窍（在胃里边，在肚脐和心脏际点的正当中，在心口下面），脏真混元气为什么集中在这里？因为它是心、肝、脾、肺、肾五脏的混元气的集中点。这个点和人的呼吸有关系，一呼吸隔膜一运动就把上面心、肺之气带下来，和下面肝、肾、脾的气结合到一起，集中到这个位置上。脏真混元气和躯体混元气它们是可以交换的，也是可以互相转化的。

意念体中脑细胞的混元气是聚集在大脑当中，相当于在丘脑、第三脑室、松果体的位置。意念体散布周身，同时可以散布到人体外很远很远的地方。它可以向无限的空间散布出去，越远的地方越少。因为意念体的气非常之精细，它和原始混元气有很大雷同的地方，往外散布就象原始混元气一样容易通过，只是由于练功不够，还不能把它取回来。有了意识的功能，就能散出去，再取回来。

（3）混元气有保留信息的特性

无论是初始混元气，还是万事万物之混元气，都有保留信息的特性。什么叫保留信息特性呢？把特定的信息加给混元气，混元气可以把这一特定信息保留起来。因为各种事物都有它的信息，而信息又不占空间和时间，因此混元气里面保存了它对混元气自身并没有影响。譬如对虚空中的某一空间的混元气加一个聚或散的意念，或是推拉的意念后，虽然动作活动已经停止，但敏感的人仍可以在该空间感受到原来的聚、散、推、拉的信息。

1980年北京有好多入出自发功的时候，通县出了这么个事情：杂技团练杂技走后，练功人到那个地方就出类似动作的自发功。因为大气场混元气把练杂技的气保留在这里，对练功人一冲，自发功就起来了。这可以说是气场的保留。1986年在北京体育场办班，我布场划了一个圈，有一个耳聋的人在朝阳区医院住院，跑出来练功，他不知道咱们布场了，可是他到场里就能听见，出去就听不见。敏感人感到气场有个明显的范围界限。这都说明混元气有保留信息的特性。如果到庙里边，有人说佛爷显灵了，其实不是佛爷显灵，是过去庙里和尚通过修炼有了本事，信息通过混元气保留下来了。通过学习，对过去有些稀奇古怪的事情就好理解了。

智能功经常利用信息去教功和治病。比如，告诉练功治病的人：“你要努力练功，你要接气，病好啦！”说“病好啦”就加进了个“好了”的信息。老师说这个“好”是带着信息进去的，这个好就包括把凝聚的概念加进去了，如果你真从心眼里接受了，就是从意念体这个层次把它接受了，你一接受，这个信息在里面就起作用了。

过去老师教学生叫口传心授。口传心授是什么呢？就是让你自己的混元气保留老师的信息。混元气本来就有能保留信息的特性，如果你自己再稍稍留点意，用意识把它强化一下，就会保留得更好。老师口传心授，一是把大法用口传的形式同时加以心力传给你；二是你自己把老师的口授从意识里参照系里进去，成为自己的了。这就叫“口传心授”。以前老师把学生挑选好，把学生叫进来向神像佛像跪着，老师传法后问学生：灵不灵？你说“灵”——大法归你了。其实老师是用这个严肃的气氛叫你接受信息。老师一人讲，一人接叫心授；对一百人讲，每个人都是心授。口传心授实际上就是用混元气保留信息。密宗灌顶也是保留信息。智能功把这些机制搞清楚了，就不搞过去那些东西了。

但是，我们懂得道理了，不要那迷信的成分了，可是不能不要信息。自己要认真接受信息，往心里边（意元体）去接。这也要看每个人意识的灵敏度，意识的灵敏度高，接受的就多，烙印就深，效果就好。如果脑子里隔障多，信息进去就少，打的烙印就浅，活动时信息就不能展现出来。

我前年到重庆去，有个军工厂的工人去找我，他说：“庞老师，我看了你的书，和我老师讲的非常一致。我九岁时老师就死了。我看了你的书，把我功力强化起来了。”他给我讲：几个月前，当地有一个人掉到大深潭里淹死了。人们要将死人打捞上来，用什么东西打捞呢？他用绳子绑上铁棍丢到水底，发出信息让死人攥住。死人真的抱住铁棍被拉上来了。他讲过去他的老师就教他一个“灵”字大法，想什么事都“灵”。一个念头，没有二念，碰到什么都“灵”。这就是信息起作用了。

我们中国好多语言都带有气功信息，如“一心一意”、“全心全意”。你真能做到一心一意，那功夫就高多了。接老师信息就是要一心一意，过去说“巧渡有缘人”就是这个意思。咱们智能功就不这么搞了，练功之后都变得有缘，都往意元体去接，利用混元气保留信息。

（4）混元气的兼容性

兼容性和占位性是对立的。什么是占位性呢？比如说固定的东西往这一放，占去一个位置，它占的位置别的东西不能再占了。实体性物质有占位性。

任何物质里边都有缝隙。比如这个毛巾，毛巾对塑料袋是个占位性的东西，毛巾气能透过去，空气能往里边去，空气对毛巾来说是个兼容性。同样道理，混元气有不同的层次，比较细微的混元气对比较粗糙的混元气有兼容性，低层次简单的混元气对高层次复杂的混元气有兼容性。混元气最基础，它对谁都呈兼容，什么物里边它都进得去。初始混元气对它后边各层次的混元气都兼容，进得去。

人的混元气最复杂，为什么人对植物发气也行，给动物发气也行，给无机物发气也行？这不是和上述讲的兼容性的规律不符合吗？因为人有了意元体，意元体最复杂而又最精细，它的信息量复杂，它的成分和占位性又非常简单，在很多方面和原始混元气相仿佛。人能把气发进去给动植物和无机物是意识——意元体这个东西领着进去的。各层次的混元气中，上边最高层次是意元体，下边最低层次的是原始混元气。原始混元气是从下往上兼容，层层都通；意元体是从上往下通，层层也可以通，可以通到混元子上去。这是兼容性的特殊性。

懂得混元气的特性就能指导咱们练气功。每一个特性都非常重要。“聚则成形，散则成风”是最根本的特性，到哪里都得运用它。了解分布特性，就知道应该怎么练功去改变人体状况；懂得兼容性，靠意念来兼容，就要主动运用意识解决问题和把混元气收归己有。智能功无一不是靠混元气特性作指导的。

当然，混元气还有它的运动形式，即开、合、出、入、聚、散、化七种运动形式，这部分内容在以后的课程中再讲。

（二）混化理论

任何物质都在运动，运动就要混化。混化理论包括了物质混化、空间混化和时间混化。

1. 物质混化论

混元理论认为，宇宙当中各种物质，都在不断地进行着混化运动。各种物质都在不停地变化着，变化就是混化。有以下几种混化形式。

（1）有无相生的混化

混元气里边有无形的混元气，有有形的实体混元气，它们之间可以互相混化。咱们讲的“聚则成形，散则成气”就是这个过程。这种混化又有无形生有形和有形化无形两种情况。

a. 无形生有形

无形的混元气一凝聚，凝聚成有形的物质，这本身就是一个混化过程。同志们可能想不通，混元气一凝聚怎么叫混化，跟谁混化？不就是混元气自身凝聚的吗？无形生有形是这样的：比如说，电子、质子它们是有形的，有质量的，它是怎么形成的呢？是由电子的混元气或质子的混元气，凝聚出来的。但这个凝聚不是无缘无故发生的。凝聚必然有外边的信息加入。信息往气里边一加，这本身是个混化。人是用意念使混元气凝聚，这个大家比较好理解。本来是气，用意念一聚，聚成有形的东西了。这个有形的东西是用意念的信息和气去混化而聚起来的。自然界的混元气的凝聚过程也是同理。它需要和一个有关信息来混化，才能产生凝聚。凝聚过程在开始的时候也就是个混化过程。只不过是一个自然过程而已。

b. 有形化无形

这个过程同样也是个混化过程。比如说冰，冰是水的固态表现，它可化成水蒸气。怎么变的？冰这种物质得和温度去混，温度把能量给了水分子，这个混化过程使有形的冰变成无形的水蒸气了。对混元气的混化也可以作这样的比附来理解。原来是个有形物质，加进一个信息，这个信息和物质结合——混化，使有形化解变成无形的了。这里边必须有一个特殊信息和有形之物结合，结合之后使它形成具有那无形物质的特殊信息才行。这个混化过程比较精微一些就是了，所以有形化无形、无形化有形都是个混化过程。

（2）实体物质之间的混化

有形物和有形物之间发生作用，同样是一个混化过程。这个混化在化学里边叫化学变化，咱们智能气功叫混化。打个比喻帮助大家领会。比如说，金属钠和水一起作用，放出热，形成氢氧化钠，同时也放出氢气，这个氢氧化钠已和水与氢氧根的特性不一样了，和金属钠也不一样了，已形成氢氧化钠的特殊性——腐蚀性。氢氧化钠的腐蚀性怎么形成的呢？它是那个钠和水作用之后，和氢氧根相结合，一混，产生特殊性质的整体性质，就成氢氧化钠了。这个氢氧化钠可绝对不是钠离子和氢氧根离子加到一块就完了。水溶液里边有了氢氧根离子和钠离子就成了氢氧化钠吗？不一定。一通电，电离一下，使它混化了，就成了氢氧化钠。有形之物之间起作用需要混，还得要化，化成一个完整的整体，这个整体又形成了这个整体特殊的混元气。原来事物的整体混元气和这个事物整体混元气，两个一碰，成了一个混元体，就成了这个混元气的整体特性。学过化学的人可能说我讲的和化学讲的不一样。化学讲是电离子在转化，我们气功讲是混元气的混化过程。电的转化，电的结合，各种结合能，它都是混元整体混元气里边一部分表现，是局部表现，而不是全部的内容。

无机物是这个样子，有机物更复杂，混化过程就更突出了。任何生物都需要从外界摄取物质，使之变成自身的物质，并把自身的物质再排泄出去。这个新陈代谢过程都不是简单地进来出去，而必须经过自身混化才行。先拿新陈代谢同化过程来讲。比如说，身体里边一个蛋白质分子，要把外边的氨基酸吸收到身体里边来，把氨基酸安到蛋白质分子一定的结构上去，这有个蛋白质转入的过程，这个过程DNR遗传工程在起作用。从一般的混化来讲，因为人体里边的蛋白质、氨基酸和人体外边的氨基酸并不能相等，人体里边的任何一部分内容和身体外边的都不能划等号。外边一个大豆，它里面有蛋白质，把大豆吃进去就要消化，使那个豆子的蛋白质解体，化成氨基酸，然后人体把氨基酸吸收了。在吸收过程中，把那个客体的——外边来的物质的混元气特性打掉了，加入人体里边的混元气，使它改变特性，改变了特性之后，才能成为人体的一部分。如果不经这个过程那就不能改变。举个简单例子，吃各种蛋白质物质，要经过消化，通过血液吸收，最后归人体所用。这个消化吸收过程，本身就是把人身混元气和外界来的物质混合的过程。如果你不是这么吃，你把蛋白（牛奶）注射入人体，不用说静脉注射，就是肌肉注射也要发高烧。因为蛋白直接被血液吸收，异性蛋白有排他反应，就要起反应，人就要发高烧。这个简单的例子就说明了，外来的物质需要把它化一下，肌肉没有“化”的这个功能，化不了它，变不成具有人体特性，这个蛋白质就不能起作用。把原来物质的特性破坏掉，特性一破坏物质就不存在了，就变成气了，才能转化，才能变成混元气，气一转化就能变成人体物质了。吸收是这样，排泄也是这样。人体里边的东西要把它排出去，叫做离体。怎样才能离体呢？混元气把它割断了。被排物质原来是一个整体包着的，首先混元气把它离断了，它就没有原来的整体特性了，没有人的特性了。气再把它包住，它就成了另一个整体，原来连着时是个整的，这个整的一断，气断了，它的气不是原来那个整体的气了，性质就变了。然后它的气一圈起来，它自己又变个整体，气又归它了，这也是一个混化过程。在这个混化过程中它出来了，它自己还要混化一下，把自己化成一个新的整体。是这么一个混化过程。可见有生命的物质的吸收和排泄都不是一个简单的一加一减，而是要化一下。这个化又都必须把实体物质变成非实体物质混元气，然后转化了混元气，再转化成实体性物质。

有人说“我们没有看到那个混化过程”。别说咱肉眼，现代电子仪器在 10^{-23} 的时间距离中仍看到是有形有象物质，而在 10^{-33} 的时间距离中过去、现在、未来就一样了。当一个物体化成气，气又化成实体，在刹那间就完成了。很快，肉眼看着不着，电子也分不出来。大家知道是混化过程就行了，不细讲它。

2. 时空的混化论

时间和空间也是物质的表现形式，既然是物质的表现形式，时间和空间它本身也能够进行混化。时间和空间看不见、摸不到，只能在日常生活当中感觉有个时间和空间。一说时间看看表，一说空间拿一个占方位物质标志一下。一说时间和空间能混化，大家就不好理解了，因为科学里边还没还个词。在科学里边只讲时间和空间能弯曲，物理相对论中讲这些问题。

（1）时间混化

时间是事物的连续性、一维性，过去、现在、未来都在这个直线上。光阴似箭，只能去不能回。我们可以感觉到时间的整体性。因为过去、现在、未来是一个整体。今天讲时间混化，从两个不同侧面讲。

前边讲内求法时间的整体性，是感觉到一个东西。过去、现在、未来在一个整体上分布。

今天讲时间混化，是指过去、现在、未来都可以凝聚混化到现在存在这一刹那间，这一刹那也可以看作是时间的过去、现在、未来的整体表现。因为感觉任何事物都是感觉到现在的状态，现在在变，时间跟着走，事物在变，我们意识也在变，这两个是同时并增的。变的每一刹那，它都是过去向未来冲，趋势是向前走。这一刹那包括过去、未来，过去、未来就混到一起了。运用现代科学技术，把红外线变像术用于破案，在八个小时内，可以照出作案现场，照出作案的人，八小时以后，就模糊了，超过三天就照不出来了。这说明了过去这个场合留下的信息。在空间信息能留下，在实体物里边也能留下信息，人体里也能留下信息。过去行动的信息、生命的信息，也就在身体里边保存下来了。我们人不是过去的全貌，可是过去的一切都在里边或多或少地保存着。过去的信息混化到现在里边来了。全息照相现在用于人体还不大可能。但是练气功达到一定程度的人可以从人的身体上找到这个人过去的很多信息。时间混化，就是把这个具体事物过去一切变化，凝聚到现实的事物当中。因为任何时间都是事物本身的时间，对过去应这么看。

那么未来呢？现在事物的现状，就决定了未来变化的趋势，但未来变化还要有大自然环境起作用，它并不是只靠主体本身来变化的。所以对未来只能看到一般情况，而且时间长了就比较困难一点了。从物质现状推断未来，里边有正确的也可能有错误的。因为物质的现状，将来和大自然界一起作用，有的被淘汰了，有的保存下来了，有的变化了，因此根据现状确定未来，就不一定完全准了。从时间混化这个观点来看，推算未来就有不准确的地方。有功能的人一看“你有灾啦，到了什么什么时间，你可能要出车祸，要死。”那么怎么办？他告诉你得花点钱，由他给你赎一赎。你给了钱，果然到那个时候翻车了，你没死。你就认为这是赎回来了，所以没死。这是什么问题呢？你本来不会死，他没看准，他看的信息看得不对，现状里有死的信息，可是没转化成事实。从现状推断是有错的。算卦的也是这样子，按生的时辰几个因素来算一辈子，也如此。在一生当中，有准确的地方，也有好多地方不对。因为你一生当中还有好多因素在互相作用。真正的结果还有外界因素在起作用。西方发明了生物光照相。树干要长叶子，叶子还没长出来时，生物光照相可以照出叶子来了。因为树干虽然没长出叶子，但已经有了叶子的信息。大小事物都是一个整体，一个细胞核也是一个整体，也有整体信息。在青蛙没有受精的卵里把青蛙的小肠细胞核种进去，可以长成蝌蚪或青蛙。这就说明青蛙的小肠细胞核，包括了生成青蛙的全部信息。只是由于在小肠细胞的细胞质里面不具备这么多因素，不能使它发育成青蛙。讲了这个大家应该懂得：我们现在这一刹那，包括了很多信息，但没有外部环境的因素它成不了现实。你练气功，功能强了，如果你意识没改变，不懂得事物的自然性，光凭人的主观性，功能也帮不了你。一练功觉得明天有个特别好的事，高兴得睡不着觉；有个倒霉的事，今天就发愁，就生活不下去了。过去讲“天机不可泄露”，其实不是什么天机，就是一个自然规律。鲁迅说的那句话，“这孩子生下来是要死的。”谁都不愿听这句话，人不愿接受坏信息。但不管愿意不愿意接受，反正早晚要死的。有了功能知道好的未来和坏的未来，如果意识不改变，就要紧张死了。过去讲宿命论。我们可以从时间混化中知道未来，那个未来是不是能变成真实的东西，不一定。因为这里边还要加上很多因素。对于一个人来说，自己应当给自己创造好条件，反正身体里边什么信息都有，全息的，给了好条件，发展成好的，给了坏条件，发展成坏的。命运不可定的说法，不是我独门创造，过去佛家就讲了。说的最细致的是清朝袁了凡，他写了一本书叫《了凡四训》，他说：预测大善人、大恶人的命运都不准，因为善人做了很多好事情，加了很多好信

息，大恶人做了很多坏事情，加了很多坏信息，加坏信息往坏处走，加好信息往好处走。这并不是迷信，给了好信息生命力就往好处发展。袁了凡生下来之后，家里给他算了卦，说哪年哪年怎么样，算得很对。他12岁就去考举人，走到一座庙里，累了，坐下休息。老和尚问他：“学生你干什么去呀？”他说：“赶考去呀。”“才这么大的孩子去干什么？”“我小时候算卦说今年该中举了。”“你信这个？”“我没法不信，这十来年算的都很准。”“你别信那个东西，命运对善人没用，对恶人也没用。你是好命运，做好事情加了好多好信息，好事更多；好命运干坏事，好事也不来了。”后来他努力做好事，考上了，县官把女儿许配给了他。算卦算他第一个孩子是女孩，结果生了个男孩（旧社会喜欢要男孩），算卦算他作县官，结果作了府官。他命运变了，命运长了。这是经过他自己努力得来的。这不是唯心的迷信。中国古人叫“祸福无门，唯人自招”，是自己给自己造下的因果关系。道家也曾有句“我命由我不由天”的名言。我们气功对未来的预知和宿命论不一样，宿命论是命运把他规定了就是这个样子。我们气功能预知到未来，是这个事物本身规律、本身混元气变化的结果。对时间的混化要这样去理解。正因为有时间的混化才能出现时间整体观。

（2）空间混化

空间混化和空间整体观这两个东西，和前边讲的时间混化和时间整体观，有很大的相仿佛的地方。空间混化比时间混化好理解一点，因为任何物质都有它的延展性，往长、宽、高三个方面一延展，就变成空间了。物质密度越稀空隙度越大，物质密度越大空间的空隙度越小。这个混化是往一块缩。宇宙中的白矮星密度非常大，地球这么大，变成白矮星那样密度，就象篮球场那么大，往里缩好理解，往外胀的混化就不好理解了。如果这么想，水变成水蒸气，变成很大了，还是水的特性，虽是弥散的，还是连在一起，还得把它的整体特性保存着，整体特性还得化到每一个具体部分当中去。这也属于空间混化问题。

各种问题都可以互相混，这也属于空间混化的问题。每一个事物都有空间，你混着我，我混着你，每一个事物都混着它的全部内容。空间有空气，空间混化可不是空气混化的。这个“空”，使各种物质的信息都可以凝聚到这里边混化。每一个空间都有各种物质信息在里边。有功能的人看到过去的人在走路，说是闹鬼啦，实际上是时间混化。这个混化就和前边说空间混元气保留信息相关了。这个信息留在这里保留起来了，那个信息留在这里保留起来了。比如说坐的这个位置，今天你坐，明天他坐，还有她坐……这里边信息不是都混化起来了吗？就从这个座位上可以找出好多人的信息。过去看闹鬼的，实际不是闹鬼，是人活着的时候信息留下来了。功能一强看到了，那些人穿的衣服和现在的不一样，认为闹鬼了。这是空间混化。咱们现在只能看到一些事物，用功能查查，功能强了，在空间当中可以看到很多信息。以前讲空间不空，什么牛头马面、妖魔鬼怪，什么都有，说那是灵的世界，那些“灵”和人不一样，走路也碰不上，说那些灵挤得满满的。其实哪是什么灵，就是人的信息。比如咱们现在坐一屋子人，走了以后，留下这么多人的信息，有功能的人一看，模模糊糊的就说是灵，灵加个魂就是灵魂。什么灵魂呀！咱们一个也没死。这就是信息在这里保留下来了。学了智能功理论之后，就是要把过去那些神学鬼学，拿到科学高度来解释它、认识它。

混元论讲了两部分内容，一个是讲了一下混元气理论，一个是讲了混化理论。这两部分理论都非常重要。虽然我们现在介绍得比较简单，但是我们要认真领会它，在实践中应用。治病与搞试验，有这些理论，应该就够了。对每一个观点都要认真学。

II、整体观

整体论是混元整体观中又一重要内容，它是论述宇宙万物存在形式特征的理论。混化论是论述宇宙万事万物内容本质特征的理论。一个是内容，一个是形式，所以说，混化论和整体论是不可分割的一个整体，也可以说混化论和整体论是一个事物两方面的表现。在讲混化论时，讲了物质观、变化观、时空观，物质是混而为一，运动变化也是要混而为一，时空也是混而为一的混化过程。它混化之后形成的那个一，就是一个整体。所以说，混化论本身也讲述了整体观。但是它毕竟是从混而为一这个过程当中进行阐述的，因此又不能把混元论混化部分和整个混元整体论混淆起来。混化之后形成一个整体，有整体事物的特征，有整体这一部分与它所包括的各个部分之间的关系，有整体里每一个局部之间的关系。当然整体之间也要通过混化来完成它们之间彼此的关系，但讲整体论毕竟是从整体的形式上来论述。我们必须认识到混化论和整体论既有区别、又有联系，它们是一个事物的两个方面。

一．什么是整体观

整体，从字义上来讲就是一个完整的物体。整体一词的数学意义是不可分割的意思。

在讲混化论时讲了宇宙中任何事物都是由两种以上的物质要素混化变成的整体，现在又讲整体不可分割，这样混元论和整体论的两个基本概念不就矛盾了吗？不矛盾。说整体的时候，是指两种以上物质混化形成的一个整体，这个整体不可分割，一分开就不叫整体了。毛主席的《矛盾论》中讲到了特殊矛盾，特殊矛盾是个整体，特殊矛盾中还分好多小矛盾。一个事物是一个整体矛盾，特殊矛盾就是它的性质，一分开这个性质没有了，就不是这个事物了。任何一个事物，标志它整体特性的这个特殊性是不可分的。这个整体的形成是由两种以上的物质要素混化形成的，这个整体不可分。我们说整体的时候，是指对它内部各个局部互相作用而成了整体。任何一个整体在更大范围内又是个局部。拿地球来说，地球是一个整体，地球上的万事万物对它本身来说是个整体，当然这个整体就不是地球层次的整体了。地球又是太阳系的一部分，因此在大的范围里地球又是一个局部。对它本身的局部来说它是一个整体，它的整体特性可以贯穿到各个局部当中去，就使得整体当中的各个局部都包含了整体特性。这是整体和局部的关系。这一点是学习整体观首先应该了解的内容。这个问题不了解，整体和局部就分不开了。

从整体观来说，混元气理论明确规定的混元气定义指出，无形无象的混元气标志了事物的整体特性，就是说，它能代表事物整体特性。1989年我在莫干山开会，有一个气功师是杭州的，叫江波，那时人们对气功功能还感到很新奇，北京师范学院的林书煌说练气功治病可以，但不能出特异功能。有人给他说：别人用手拍拍白纸，江波摸到这个纸就能说出拍纸人的情况。林不相信。开会时，林拿一个被人拍过的纸让江波摸了摸，江波说，这是个女同志，二十八九岁，穿一个布拉基，挺活泼，有点腰痛……林说：你真说对了。还有一个，江波摸了摸说，这是男的，三十多岁，胃疼，不爱说话，性格内向……也说对了。这是什么道理呢？这说明混元气里边带有整体特性。人摸了纸，纸上留下了这个人的混元气，混元气具有这个人的整体特性。那么实体是不是有整体特性呢？实体物质也有整体特性，在实体物质的每一个局部中都可以看到它的整体特性。因为整体特性就在混元气里边，混元气可以贯串到实体物的各个部分，各个部分都含有这个事物的混元气，所以局部里能看到整体。拿人来说，人

体的每一部分都包括了人的整体特性。混元理论讲，两种以上物质要素混化出一个特殊的整体，这个物质的特殊性就散布到各个部分里面去了。所以说整体观是混元理论的一个重要内容。混元理论就叫作混元整体观理论。

二．整体观的内容

（一）宇宙整体观

宇宙本身是时间和空间的整体。宇代表空间，宙代表时间，宇宙是空间和时间的代名词。这个整体在时间上无始无终，在空间上无崖无际。这个宇宙相当于混元气层次的混元子，这个子就是时间和空间那个点的集合，那个点弥散到了无限远的地方。在咱们这个宇宙岛里边（从地球到太阳系到银河系到星系团到宇宙岛），现在已观察到有150亿光年这么大，有人说快到200亿光年了。现在科学认为宇宙的形成是大爆炸的结果。还有没有别的宇宙岛我们不清楚。我们这个宇宙造成了人。我们人反过来又认识宇宙这些规律。宇宙整体观实际上讲的是这个宇宙岛的原始混元气。从时间和空间上是个整体，因为这个宇宙被原始混元气全部占据了，现在的万事万物就是宇宙原始混元气在千变万化中，不同阶段出现的不同的东西，因此我们在讲宇宙整体观的时候应知道它指的是什么。

宇宙是个什么样的整体？这个整体简单一句话就是无形的混元气和有形之物的混元气的转化过程。有的星球生长到一定程度，它自己就破灭了，变成无形的气了，而我们现在看到的星球是有形的。这个变化过程在时间上是连续变化。对于这个变化咱们气功讲的和当代天文宇宙学讲的不一样。我们是借用了当代天文宇宙学来讲述的，但往往有这么个矛盾：用当代科学知识讲，用的结果又和当代科学知识有矛盾。搞科学实验也是这样。当代科学认为，我们的宇宙产生于原始大爆炸，原始大爆炸时，原子、质子、电子里面含有高度能量，一爆炸，刹那之间，能量转化、辐射转化、电子转化，慢慢产生元素、无机物、有机物、生物。如果你要问：原子大爆炸那个原子是怎么形成的？大爆炸以前是什么样子？他们会说那你就别管了。咱们气功讲宇宙整体观为了便于理解，我们不从宇宙大爆炸讲，我们从地球讲。按照天文学讲现在地球正在走向灭亡的过程。因为太阳系的氢在燃烧，里边东西越来越少，产生坍塌，太阳引力把星球引过去了，里边又产生很大能量，又爆炸回缩。各个星球大变化，地球就没有了，人类当然就不存在了。然后能量缩，缩到密度非常大，变成白矮星那样的了，有的变成中子了。再聚，聚成中子云高度密集。再聚，星球变成黑洞，连光都跑不出来，以后产生大爆炸。从咱们气功道理来讲，物质在变化，小的爆炸增添了物质，大的星球变成黑洞。以后再往里聚到一块，把能量都吸收到里边去，能量也跑不出来了。那么这样物质的混元气怎么样呢？黑洞把能量都吸进去了，它的能量很大，再聚，能量聚到了极限点，是黑洞外边几乎到了混元子的层次了。里边高度集中，外边几乎就没有了。里边能量是信息量高度集中，外边混元子和它一结合，产生结合能，激发了里边，就产生了大爆炸。宇宙是循环式的。大爆炸后又要发展变化。这些问题我们只能这么去讲，没法验证它。天文学理论也在变化，从康德的星云学说到大爆炸学说，又到大泡泡学说，咱们来个混元循环学说。

（二）人天整体观

人天整体观的天指两个内容：一个是自然，一个是社会。人天整体观就讲人和大自然是个整体，人和社会是一个整体，人和自然、社会又是一个整体。我们了解了人和自然是一个整体、人和社会是一个整体，那么对人和自然、社会是一个整体，稍微思考思考就可以懂得

了。

1. 人和自然是一个整体

现在人们不认为人和自然是一个整体，认为人是孤立的，人是神造的。这个认识是人类文化文明处于低级阶段的标志。从科学考察，人是从动物进化来的，从古猿进化来的，古猿是从低等生物进化来的，低等生物是从非生命物质进化来的，元素是从更早更简单的物质进化来的。我们讲人和大自然是一个整体，首先必须明了人是大自然界的一部分。人和大自然同来源于一个气，来源于原始混元气。宇宙大爆炸是原始混元气，原始混元气慢慢形成粒子、形成气团，形成元素，再爆炸再形成物质。我们顺着这个顺序，简单讲人怎么样来源于原始混元气的，这个来源过程很长，为了大家好领会好理解，把长的进化链分为几段：

(1) 从原始混元气到生物出现的演化链

原始混元气形成粒子，寿命长的粒子是光子、电子、质子（中子寿命不是无限的而是有限的），这三种粒子的不同配合形成元素，一成元素就成实体性物质了。按道理来说，光子、电子、质子这三种粒子的质量是递增的，和实体性物质不完全一样。一到了实体性物质，就到了原子层次，到了化学层次了。化学物质经过多少万年的物质变化，形成各种化合物，慢慢变成比较复杂的有机物，比较复杂的有机物慢慢合成了蛋白质，再变成核糖核酸、氨基酸。有机化合物更复杂了，产生了病毒，这个病毒是无生命物质和有生命物质当中一个临界线了。病毒有新陈代谢了，不过它的新陈代谢是寄生的（它自己不能再生）。再进一步，发展就到细胞，到了细胞，就有了一个完整的生命个体，能够完成好自身的独立的新陈代谢了。从原始混元气演化到生物，是经过多少亿年的漫长时间，在这个演化过程的一个关节点是，病毒从无生物进入有生物，另外一个关节点是粒子从无形到有形。这是一个进化链。

(2) 细胞产生以后，产生了生物界了，生物界慢慢进化，出现了生物物种演化链，从单细胞生物演化到多细胞生物，再到肠腔动物、节肢动物、脊椎动物，然后到人，这是动物演化链。然后到了人，这又经过了好长时间，在动物演化链中人是最高一个层次的，动物的特性都积累到人上来了，人把动物这么多年这么多代的不同阶段的特性都保留起来了，所以说人是万物之灵。人体的信息，是最全面、最多的。

从单细胞、受精卵到变成人，基本上是生物进化过程的重演。受精卵是个单细胞，受精卵发育之后变成桑椹胚，相当于多细胞；再发育成二胚层，相当腔肠动物；再发育成三胚层，这时脊索形成了，相当于原索动物；再发育，神经管形成了，相当于脊椎动物了；最后发展成胎儿了，成了人的形状。所以说，人的身体结构里边有了整个生物界的各种特性、各种信息。从这里我们可以了解到，各种动物有的功能人都有，只是我们没挖出来，在哪藏着不知道。练气功就是要把这些功能提出来。

(3) 演变到胎儿，具有了人的特征，但还不是人。胎儿的特征，只相当于古老猿猴，因为人要有智慧，要有意识，胎儿还没有，脑子发育还不够。从胎儿再进化到人，有个过程。这个过程中，从脊椎动物到人，相当于是从古猿到人，通过劳动他造了语言、智慧，会使用工具，关键是有了语言和意识活动。这一段的进化又是一个进化链。古猿是一般动物，他开始学发音时，只发单词，是为早期猿人；再发展到能直立起来行走，是晚期猿人，这时能开始用简单词汇了；再发展就能用词汇表达感情了，成了早期的人，成为古人；再发展到能运用复杂的词汇，成为新人。然后进入完全能用语言表达思维，进入新石器时代的人，成为现代的人了。古猿变成人有这么个过程。那么从胎儿发育成人，成为社会的人，也经历了从古

猿进化到人这个过程的各种不同阶段。刚生下来的婴儿，他的智力相当于古猿，没有意识活动，不会谈话。到了一岁多的时候，要说话，会用单词。两岁之后能用复杂词汇。六岁之后能用形象思维，这时相当新石器时期人——现代人。

人的进化经过这么一个大的演化链：原始混元气——粒子——元素——无机物——有机物——病毒——单细胞——多细胞——腔肠动物——节肢动物——原索动物——脊椎动物——人。把这个大的进化链了解了之后，就懂得人也没有什么了不起，人是由其他动物演变过来的，慢慢思想开扩了，对人、对事、对物就没有那么多区别了，讲涵养道德就好通了。

下面再从两方面讲述人和自然是一个整体。

（1）大自然创造了人，人也创造了自然界

人和大自然是一个不可分割的整体，还表现在大自然创造了人，人也创造了自然界。

首先讲大自然创造了人。人本是大自然界的一部分，人日常生活中在物质方面的需要都须从大自然界来满足，吃的、喝的、用的都必须从大自然来摄取，人体的各种组织，细胞、血液、骨骼等等，所进行新陈代谢的资料，也都必须从大自然界摄取进来。这一点是人生活的最基本的物质条件。这个问题马克思、恩格斯都讲过，你们书本上有，这里就不说了。但对这个问题怎么理解，尤其是现在的人，各个地方民族的文化素质、道德风尚、风俗习惯，以致于体格、肤色都有很大的不同。都是在大自然界里边进化过来，为什么有这么大差别呢？因为大自然对人的影响不仅仅是单纯的吃、喝、用这方面的物质，人和大自然界还有其他的方面的物质联系。大自然界是人们活动的对象，人要活着，就要劳动，要消费。劳动和消费上哪去？就在大自然界，细言之，人生活在大自然界，向大自然摄取物质，大自然界成为人活动的对象，而在活动的过程当中，也就使人的各部分机能发生了变化。由于人们的活动不同，人的机能哪些用的多，身体哪个部分就发达，于是慢慢人体里边产生形态的变化。形态和功能是相关的。人体各个组织、各个部分发生形态的变化，功能也就发生了变化。人体各器官的功能变化，又是在和大自然界接触过程中形成的。比如手变得比较灵巧，是通过劳动慢慢变来的。人的各种感觉器官，耳朵、眼睛、鼻子等，它们的感触功能都在发生不同的变化，这个变化是怎样来的呢？都是人在和大自然界接触过程中，自然界给人以刺激，然后人通过分辨，哪些是好的，哪些是不好的，好的加强，功能就强化起来了，不好的慢慢就抑制下去，一步一步就进化过来。咱们现在的人和古人，不说和类人猿比，就和几千年前的古人相比，不知道要强了多少。大自然一切现实也都成为人的思想对象。人的意识要反映客观世界，要认识客观世界的多样性。客观世界存在不存在，它怎么样存在，对人来说，是人的意识把客观世界内化到意识里边来了。客观世界是客观存在的。那个存在就变成人的存在了。当然，在人产生之前，自然界就产生了，那不是人的存在。人产生了之后，自然界就变成人的存在了。人接触它之后慢慢从形态到功能，一步一步认识它，这样认识的过程就使人脑子的功能发展开了。人类的脑子最初并不是现在这个样子，好比刚生下来的婴儿一样，大脑的脑细胞远远没有发育成熟，脑子里还有很多的功能没有展开，和脑细胞功能相关的那些组织结构也就没有形成。比如说现在脑子里边有很多树突，树突在和自然界接触中，有的发展了，有的被抑制了。从现在的脑神经细胞的发育过程看，就可以推断，古代人脑细胞的树突也不会像现在人这个样子。人们通过和大自然接触，一步一步使脑细胞发育起来，使人们的智力发育起来。所以说，人无论形体还是神经功能，都是大自然界赋予的。这是人和大自然界相互作用的过程。如果不是互相作用，大自然界不作用到人，人不会起反映，那么人也就不会

变化了。人接受了大自然界的物质、能量、信息，变成自己身体里边的物质、能量、信息，这么一转化，自然界就成了人类生活最根本的最基础的供应园地。如果我们再站得高、看得远一点，大自然界就相当于人的无机的身体。我们人的身体从大自然界拿进来的东西，一变，变成人体有机的了，变成各种细胞，成为有生命的东西了。人可以看成是大自然界的生命表现，大自然界有了生命，有了意识。我们人的一切都是从自然界来的，功能也是自然界物质功能的演化过程。马克思1884年就讲了这个问题：自然界是人的无机机体，而人是大自然的生命意识表现。恩格斯也讲：人们的意识就是自然界认识自己。人是自然界的一部分，有了功能，有了意识，人认识自然界，就是自然界认识自己。

自然界有了人之后，人也创造了自然界。为什么说人还创造了自然界呢？因为人要活着，活着是要意识活动来支配肉体的。人要维持自己的生命活动，就必然用自己的主观意志、主观愿望和大自然界去打交道。人产生之后，整个大自然界就不一样了，自然界在还没人的时候，只是自然界物质相互作用。有了人之后，人有了主动性，就按照人的意志使自然界发生变化。如我把这个东西从那儿拿到这儿来，拿来归我，把它吃了、喝了、穿了、用了，或者我把它变一变，就把人的意志从大自然界当中复现出来。人的思想是主观的东西，人的主观想法通过人的实际行动在自然界当中把人的主观世界复现出来。这一点，一方面证明人的意识是存在的，在起着作用。同时把意识复现出来的过程，就给大自然界加进了人的信息、人的意志，这样自然界里面就无时不在地被人们的主观意识、主观行动去影响而发展变化了。这么一来，人和自然界，又交叉相互起作用了，人和自然界就不好分了，大自然这里有人的烙印，那里也有人的烙印。这个问题可能不好想通。举个小例子就好说了。1979年在莫干山开会，有位气功师叫区汉荣，他有这么个本事：有人往墙上打一掌（不挨着墙也可以），他能知道是谁打的。开会时这个打一下，那个打一下，他都能知道谁打的。我到那打一下，然后问他：“这样打行不行？”他说：“你不带意识怎么能行？”不带意识打他看不着了，带着意识打他就看着了，可见，意识里带有强烈的信息可以辨别。所以人的意识可以作用到客观世界。慢慢地对人和自然的关系和联系，通过练气功就把它更加明确认识了。人在和自然界接触的时候，一用意念，你的意识已经在起作用了，有功能的人就能看出来，非常敏感的动物，也可以感觉到。报刊上说眼镜蛇一对一对的，如果你打死其中一条，临死的时候它的眼睛照了你的像，你走了以后另一条蛇能去找你去，你走的路线有信息，它跟着你的信息走，能找到你，把你咬死。所以打死眼镜蛇要把它头和眼睛砸烂，砸烂了就没有信息了。现在对生物界的这些现象已开始研究，有些已研究出它的道理来了。随着科学越来越发展，人的知识越来越多，劳动的手段越来越多，改造自然界的方式也就越来越多了。现在的自然界，已经远远不是古代的自然界了，现在的人也不是古代的人了。

现在自然界在人化。人化有两个意思：自然界变成人化的自然界；人化的自然界更多地为人民服务。这个问题以后还要全面讲，还要讲人类文化的形成，现在只说这几句。比如中国能产生阴阳五行学说，在印度是四大学说，在地中海也有四大学说，和印度的不完全一样。为什么东西文化在最古老的时候，能产生不同的情况，而且中国的阴阳五行学说又更正确地反映了自然界？并不是中国古人是天才，因为中国古代的人就在黄河流域生存的，这个地区是当中，在这个自然环境长期生活中就产生了阴阳五行学说。在中原地带有五岳：东岳、西岳、南岳、北岳、中岳，有这外界环境的“五”，再加上有很多五：手指五个，脚趾是五。从自然反应起来，脑子里就打进个五，互相影响，到一定程度发生质的变化。按理应该是先

有阴阳，再有五行，以后才有八卦，从简单走向复杂。现在搞八卦的搞什么先天八卦，其实洛书就是五行嘛！就是东、南、中、西、北。周围的环境反映到人头脑当中来，内外结合，慢慢地把知识积累起来的，到最后，人的超常智能把它升华了。开始是零散的知识，到最后升华创造出系统的知识。人体、意识、文化最早的时候，都和自然有关系。当然人类文化形成之后就有变化了，因为人的意识在起作用了。

（2）人是大自然的一部分

在整体和部分的关系中，部分能够反映整体。现代科学有全息论。但全息论基本上是从哲学的高度来论述，当然也结合了一些科学，它是从方法论上来讲述的。我们整体观理论则是从科学的高度来讲述。

人是大自然的一部分，从这一部分当中能体现出整体来。人在大自然的循环圈里边，每时每刻都在循环。由无机物、太阳光，到地球上的能量，然后有植物，合成有机物之后，动物把它吃了，吃了又把它排泄了，微生物把它分解了，又回到大自然界里去了。大自然界的新陈代谢就是这么进行的。人也是这个圈里边。人死了，一腐败又到自然界了。所以说人是大自然的一部分。从来源上说是一部分，从总的说是一部分，从生命来说是一部分，从现在的生活过程都说明是大自然的一部分。正因为它是一部分，所以在人体里边就包含着整个自然界的整体特征。我们住地球上，人是地球上一部分，人也就包括了地球的特征了。这里边有多方面内容。从物质层次、含有物质内容来看，人体里边基本上包含着地球上的各种物质要素、各种物质形式、各种物质层次。地球上有宇宙层次混元气，有一般的物质层次、有各种元素的层次、有化合物的层次、有机物的层次、生物体的层次，还有人的意识。地球上有这么多层次，人体里边这些不同层次的东西人都有。

比如从生物层次来说，生物有从单细胞、多细胞，到动物这个进化链，这些在人的胎儿形成的过程中都包括了。从身体里边的化合物的层次来说，地球上有机物质主要形式有蛋白、淀粉、脂肪，这些人体里边都有。自然界还有很多物质，而人体新陈代谢的中间产物也是非常复杂的。蛋白质、脂肪、糖这三种有机物，在代谢过程当中需要各种酶，这些酶有不同的构造、不同的形式，它是各种不同的有机物的存在形式，非常复杂。在人体里边到底有多少中间产物，还测不出来。大自然界到底有多少有机物也说不清。从元素上讲，人体上的元素和地球上的元素，基本上是相仿佛的，如氧、碳、氮、磷、铁、钠、硫、钙，这些大的、普通的元素人体里边都有，微量元素身体里边也有。现在地球上共有100多种元素，经检查人体里边有几十种，是不是还有一部分就没有？不敢说，因为含量非常少，就测不出来。根据现代科学研究，人体内含量比较多的和自然界是一致的。从固体、液体分布情况来看，人和地球上的也相似。从混元气来看，地球上最根本的混元气和人的意元体相仿佛。从物质运动形式来说，也非常相似。地球上有物理运动的层次、化学运动的层次、生物运动层次，人的精神运动层次。人体里边都有。古代讲人是一个小天地，人就是一个宇宙。咱们对宇宙还不认识，还不这么讲。我们从气功科学的高度认识最少可以讲，人是一个小天地。这个小天地包括地球，以及我们感觉到的日月星辰。通过练气功把人体的奥秘揭示之后，对天体的研究会提供更多的方便，对天体宇宙奥秘的揭示，就会有所帮助。所以我们讲，气功这门科学它有很大的生命力，它不仅可以治病健身，它是一门科学，对自然界的认识，当代科学的技术手段达不到的，通过气功可以解决它。

2. 人与社会是个整体

人和自然是一个整体，对这个问题，古代科学已经从不同的方面、在不同程度上，开始作一定说明了。像动物进化论、生物圈、物质循环代谢等，已经可以初步表明人和大自然不能分离的关系。当然现代科学尚未讲人的意识和大自然界的关系。对于人和社会是一个整体，当代科学注意得还不够，只不过近年来兴起的系统论、系统学、耗散结构这些科学，才来研究社会整体性问题。它们研究社会整体性，是研究人的一般活动。我们气功科学讲人和社会是一个整体，是从生命活动本身来讲述。

(1) 人创造了社会，社会创造了人

要了解人和社会是一个整体，首先要社会的定义规范一下。社会是什么呢？社会就是人和大自然界打交道的时候发生的互相作用所形成的人类群体，以及相应的设施。小到家庭，大到团体以至到国家，都是社会的形式。社会主要讲人和人的关系。人和人的关系是干什么的呢？主要是在和大自然界打交道中，社会成了人和自然界联系的纽带、人和自然界发生关系的中介。对这个问题，古代是从人本主义来讲的；马克思是从社会学来讲，从劳动来讲的；系统学是从一般结构上来讲的；我们是从整个生命活动、整体规范来讲的。我们和他们讲的都不完全一样，但是他的材料对我们有帮助，给我们提供了材料。人类文化的发展就是承前启后，接受了前人的经验、成绩慢慢再发展开来。

为了了解人和社会是一个整体，我们在上面先把社会说了一下。那么人是什么？人这个类最根本的本质是什么？为了了解人的本质，就得知道生物界中植物、动物、人三大类的主要区别。植物是吸收无机物、阳光，然后合成有机物，这是植物的特征。动物基本上是吃植物，或动物的东西，把它们变成自己身体的物质，同时把物质化成能量，来维持生命活动，这是动物的特征。植物和动物虽然有上述区别，即植物是用无机物和能量合成有机物，动物是用有机物（也有一部分无机物）化成能量供自己所用这个区别。但是动物和植物都是自然地进行这些新陈代谢活动的。人就不一样了，人不仅仅有物质的交换、物质的代谢，更重要的是形成了意识活动。意识具有相对的独立性，而且这个意识活动成了人的生命活动的一个主体，成了人这个个体的主宰者。不仅仅有一个肉体，而且有一个精神。精神可以支配自己的生命活动：脑子一想干这个，整个生命活动就按照脑子的指令去干。这样，人的个体生命活动变成了意识活动支配的对象了。肉体是个傀儡，受精神的支配。人的生命活动是精神活动的外在表现，人的类本质是建立在肉体之上的那个精神。这个精神是怎么体现出来的呢？它是通过社会当中人与人的联系来体现出来的，如果没有人与人的联系，那就不叫人了，意识也就不存在了。动物的生命和活动是合二为一的。人不是，人的精神是个主要的东西，是有自主的，它主宰生命活动。人的类本质是精神活动，精神活动是在人的交往当中体现出来的。我们把这两句话领会了，慢慢就可以懂得人和社会是个整体。因为人的本质是在同人的交往中才能体现出来，如果没有这个交往就不存在了。举个例子，刚生下来的小孩子，你让他脱离人群，不让接触人的信息，这样小孩子长大之后，就上动物圈里边去了，变不成人了。在狼群中成为狼孩，在虎群里边成为虎孩，在猪群里边成为猪孩，他们就不是人类了。人的语言他不懂，人的精神活动他不懂，他只具备人遗传下来的动物特征。这是为什么？他们不是人遗传下来的吗？因为遗传下来的信息，只是使你具备了今后发育成什么的可能性，能不能发育成那个样，那还需要看环境。没有一定的自然环境，那么人连动物特征的生命都维持不了。人的特征是社会性，人仅仅有一般的自然环境，只提供动物维持生命的环境，不接触人群的社会，就变不成人。

反过来讲，那么社会又是怎样决定人能发育成人的呢？遗传下来的人的生命特性，基本上都储存在神经细胞里边，这个神经细胞具有发育成人的可能性。在社会当中人的信息，语言、行为，各种信息打进去之后，就刺激了神经细胞中的遗传信息，这个信息里外一结合就向人的方向发展了。怎么发展起来的呢？是通过神经细胞的神经作用，使人脑子里边形成意念体，并打上了人的信息，打上了人的映象，这是最早的、最简单、最初级、最基本的意识活动。神经系统、意念体支配着生命活动，使之按照里边打上的烙印起变化，有人说，我讲这些是唯心主义。这些话恩格斯早就这么讲过的。关于意识的作用，以后还要全面讲，这里只附带说一说。意识不仅对生命活动有支配作用，对人的各个方面乃至对人的形象都能起作用。以前我在我们单位管过一段托儿所的卫生工作，给儿童检查身体。其中有四五个孩子是从小抱养的，长到四五岁时长得都象他爸爸妈妈。爸爸对他好他就象爸爸，妈妈对他好就象妈妈，这就是定向发育。小孩子生下来之后，意识是空的，什么也没有，对关心他的人，一开始打上了很深的烙印，妈妈关心他，他就把妈妈的形象从脑子里照下相来，脑子里有了这个相，不知不觉地向周围发信息，就按照这个形象发育起来。美国一个大学教授研究人与人之间的信息影响，搞了五十对夫妇，把夫妇刚结婚时照片拿来，和结婚多年以后的照片相比，刚结婚时的照片夫妇不相象，结婚多少年之后大部分相象，吻合率很大。结婚时间越长，夫妇关系越好的，相象的程度越大。这说明人的信息能互相感染，信息进去了，影响人的发育。不仅这样，还有一种，我们搞气功的叫它意识想象美容术。你对某个人非常向往，总想他，过几年后就能像他。将来练气功到一定程度，一想我想变成谁，大伙眯着眼一想就像谁。前些年在北京有一个气功师，是个女僧人，出家一年多自称法师。在晚上她说她变毛泽东啦，变成周恩来啦，好多老同志一看，象真看到毛主席、周总理，都激动得掉眼泪。她跟我说，练气功都要皈依佛门，我说你搞的这个叫意识造型。不是什么神佛，你信佛可以，你不要搞这一套——用气功宣传神。这说明意识可以造型。拿气经常这么造，就可以形成了。这就是意识想象美容术。对于人和社会关系，前边讲人与自然的的关系的时候，是从自然的立场讲人和社会是一个整体的，讲人与社会的关系就不一样了，人和自然的联系绝对不会是个体的、孤立的，要是脱离开社会，就不存在人和自然界的联系。前边讲的狼孩、虎孩，哪个与自然没有联系？那不是人和自然的联系。人在社会当中和大自然界的联系，是通过社会，你通过我，我通过你，来和大自然联系。而且把我们需要的东西有计划、有目的地通过意识来变成我们的需要。动物和自然界有联系，吃草的动物，它一饿了就去吃草，等吃饱了，它和自然就一样了，就和自然没有区别，成了自然的一部分了。只是在饿了想吃东西的时候，才把它和对象分开——我吃它。懂得这道理之后，就知道虎饱不伤人的道理。它不饿，人不是猎取的对象，你是自然，它也是自然。人就不然，人是有一个计划的，他的意识是和对象分不开的，通过人的关系来完成活动的。所以我们讲，人用自然之物也是通过社会来体现出人的需要。

由于以上这么多情况，所以我们说，人是社会的人。需要说明一点，每个人生下来，就在已有环境当中了，上一代给我们创造了这个环境，这个环境就造就我们。所以生活在同一环境中的人，相差都不太多。一个时代、一个环境中的人，差不太多。但毕竟每一个人和每一个人的环境不会完全一样，每一个人内在的遗传下来的特征也不会完全一样，它们一互相作用，就使得每一个人有它的特殊性，但是这个特殊性本身同样也还是整个社会的整体特性的表现。当然通过一代新人的共同努力，又在不同阶段不同时期改造前人留下的环境。环境改变，人也改变；人改变，环境也改变。所以社会和以前不一样了，现代人和古人也不一样

了。人的本质和社会的精神文明、物质文明是并驾齐驱的，有什么样社会文明，就有什么样的人；人和社会文明是一而二，二而一的。物质文明也好，精神文明也好，都需要人的精神把它创造出来，反过来它也创造了人。社会创造了人，人也创造了社会。

咱们人类现在很发达了，前进了。不过现在的人还处在很低级阶段，我们现在的人仅仅认识了人和自然界一部分物质的依赖关系，看到了人不吃饭要饿死；人不穿衣没有廉耻，也不能御寒；没房子住没法生活。只是看到了人对大自然界的物质联系，而对社会的联系，了解得还不够，尤其是西方，西方注重的是个体，独立的，忽视了社会的联系。东方讲整体，懂得了人是社会的人，但是，对于人和自然界的关系，人对社会的关系，都停留在一个初级阶段上。对人真正的、更高一层的整体联系，也不了解。比如说，人和自然界的关系，非吃饭不行吗？不吃饭也可以的。现在练辟谷的，一段时间可以不吃饭，以后还得吃。社会上没有这个意识，等到社会上都认为不吃饭能照常活着，有了这种社会意识就行了。不过这种社会意识不是凭空产生的，它必须有社会现实，才能有社会意识。现在有没有不吃饭的呢？咱们中心有过两个：上一期三个月班有一个，暑期师生班有一个。都是女同志，一个生了四个孩子，一点饭也不吃。一个生了两个女孩子，还可以吃一点点饭。现在人们还不懂得，和大自然界联系不一定非靠吃东西不可，吃点气也行。要是再高一步，不用气，光用意念也行，那就是对物质的影响，即气的影响，到意念的影响。人类到现在为止，对人和自然界的联系，还处在一个比较低级的状态，通过练功掌握更多的规律，慢慢才能进入更高的层次。

(2) 随着人类的发展，自然物越来越多地进入了社会。科学的发展，制造了各种物质：生活用品、工艺品、建筑物……这都是人的劳动的结果，因而使自然界改变了原来的状况。这个改变不是直接到人体里边来，而是成了人的环境。改变环境是要使人生活得更好、更舒适，一切是从人的观点出发，为人服务。这好比一个巨人把地球上的东西变成了人的器官：有的机器变成了人的胳膊、人的手，有的机器变成人的腿，有的机器变成人的眼，使无机的自然界成了有机的人体的一部分。通过人的劳动之后，自然之物被人化，进入到社会里边来了。所以说，通过劳动之后，自然界的物进入了社会，成了人体变相的一部分。社会就不是单纯的一般社会了。社会本来是人与人的联系，现在又出来个物了，这个物本来是自然的，但是由于加上了人的信息、人的意念（意念通过科学知识来表现出来），这个物和人相交通了，物起到人的器官的作用了。这样一来，人和社会的关系就更加密切，更加广泛了，而且把社会的作用，更加突出地体现出来了。社会就是要联系人和大自然的，由于人改造了物，物进入了社会，这一点不仅改变了人和大自然的关系，而且改变了和社会的关系：人、人、人和物、人和自然都通过社会这个群体联成一个整体了。这一点马克思从理论上讲得最清楚，但是他当时不可能从科学上讲清楚。我们能不能讲出气功道理来？整体特性是由人体混元气表现出来的。人体周围有混元气，那么人、人和物接触时，混元气在起作用，混元气起作用之后，人可以发生变化，物可以发生变化，通过这个气不知不觉把人、物联系在一起。对于这些联系，不练功的人感觉不明显，有一部分特别敏感的人可以感觉到。比如说，很多人进入一个场合，有不少人感觉气不舒服；到某一场合，又会感到舒服。这是气场的气起的作用。这说明了人和周围的人和环境是互相影响、互相连通的。一家人信息通得比较多，影响就更大了，有的人家里有事情，离家很远就能有所感觉，这是无形联系。这就是时空整体观的表现。这些问题从气功讲就比较好讲，只从社会学讲这种联系不好讲通。

(3) 意识的传播是社会整体性的根本

我们讲社会整体性，讲人和社会是一个整体，这个整体是怎么联起来的，人和社会到底先有社会，还是先有人？人是通过意识、语言来表现的，社会也是通过意识和语言来联系的，它们是同步产生的。是从类人猿起通过劳动使用工具、制造工具的过程当中，语言、意识、社会这三个同步进展，从低级到高级一点一点前进的。不是先有谁后有谁，这是一个互相作用的整体，它靠你，你靠它。关于这一点，马克思、恩格斯早就讲了。在自然科学里边，在量子力学里边有靴绊理论。人和社会、意识和语言也是这个道理，他们互相依靠，互相限制，一块起来的。有了社会之后，社会联系靠语言了，最简单、最直接、最常见的，又比较容易理解的是靠语言联系，通过语言交流联系到一起。语言是个声音符号，它代表一个概念是大家约定俗成的。有了知识通过语言传播，大家在实践当中，按照一个共同的思想、共同的内容去行动，就一致了。尤其是科学发达之后，科学知识可以从书本上传播，这么一来，社会的联系就更加加强了，一个新东西就广泛传播出去，有很多人了解了。交通、通讯是物质联系，而最根本的联系是语言和意识的联系，因为通讯也靠语言。

我们对语言交换信息是比较好理解的，但是还有一种不通过语言的联系，就是靠意识。不靠语言怎么联系？人表现意识的方法是多方面的，比如手势、表情也可以表现意识，但这不能构成社会的广泛联系。另外，还有一种，意识传播是什么呢？是超常智能。超常智能人早就有。我们练气功练超常智能，是把过去已经有的超常智能通过锻炼，使之从自为过程变为自觉过程。超常智能不是从无到有，过去是不同程度不知不觉的有，通过练功掌握它的规律，变成自觉的智能，想怎么用就怎么用。超常智能不通过感觉器官感觉事物，不通过运动器官作用到客观事物。我们上面讲的，在亲属之间有些事情相隔很远也可以感觉到，离九百里突然感到难受，感到了家里出事。这不就属于超常智能吗？这种情况我们普通人也有。另外还有灵感，灵感就属于超常智能。好多人出现过灵感。有的人突然一下子抓住了很多外来信息，不知不觉的来了特殊本事了；有的人栽了一个跟头，栽出了功能；有的人听到一个打雷响，出了功能。很多人把这种现象说成是鬼神，其实这是遇到一个特殊的刺激，使身体里边的功能发生了一系列急速整合作用，一整合功能出来了。我小的时候，附近村有一个人，本来非常没有本事，走路都没有劲，在农村地也不会种，出去拾柴火一下子栽了一个大跟头，半天没起来，起来之后会看病了。这说明人身体里边有超常智能，偶然一个什么因素都有可能激发它。不过这都只能有些小功能，没有大功能。不是自觉去练，不能掌握规律。超常智能，现代人有，古代人也有。我们社会的联系，整个人群的联系、地球上人类文明的发展，恐怕跟超常智能有很大的关系。

人类历史经历过各种不同的阶段，有过不同的科学发明，最早的是陶器、以后是青铜器、铁器，再以后有各种机器。人类在早期，文化很低，通讯设备没有，彼此之间联系也不多。可是地球上的文明民族，一些大的发明的出现相差的时间都不太远。现在考察人类文明的专家学者对古代不同地区的民族能在大约同一个时期发明出同类东西来，感到是个谜。咱们搞气功的讲，那就是超常智能的意识传播。那是怎么传播的呢？当时人活动范围很小，有人发明了东西，大家就生产，就使用，于是就形成这个圈里边的社会意识。你会做，他也会做，慢慢形成一个意识场，这个意识场就传播出去了。在很远的另一个地方，敏感的人（不是每一个人）接受这个信息之后，他不知不觉，弄弄这个，弄弄那个，也搞出来了。所以往往有些大的发明创造，在人类大的发展的历程上，需要以千年计算的时间，可是当你这发明了，他那也发明了，不同地方的人也都发明了。而当没有发明出来之前，你也想呀，他也想呀，

都难想出来。古代创造就是这个道理。因此我们细看历史会发现，古代各个文明民族之间有很多东西是很相象的。中国的五行比较早，黄帝时代就有五行学说了，西方四大学说要比中国晚，中国五行学说他们接受不了，感知不过去。逻辑思维的东西传播比较困难，形象思维的东西比较容易。对人的意识怎么联系、传播，我们要知道：一个是用语言来表达，一个是意识的超常智能。

3. 人体整体观

人本身是一个整体，按道理来讲，这个问题应该讲得复杂一些，但讲总论，不宜展开讲，这里只原则地讲一下。主要讲两部分：人本身是一个精、气、神三位一体的整体；人的各个部分体现人的整体。

人是形、气、神三位一体的整体，这是咱们气功的基本概念，必须要了解。我们说的精包括了形；气是人体里边的气和人身周围弥散的混元气；神是意元体功能活动。这三个东西实际上都是人体混元气不同的表现形式，我们说的整体，要从这个高度来认识。人这个整体是从受精卵混元气变过来的。发展变化之后，形、气、神三者就有区别了，虽然都是从混元气变过来的，但它们的功用不一样。神，意念活动，它是身体里边的主宰，主宰着全身的活动，全身的一切活动都由精神来主宰，精神就好比是人体里边的开关，古人称之为神机。任何一个生命活动，最根本的机关，最机要的地方，就是神。中医说：根于内者，命曰神机。人的形和气都得受命于神。如果没有神，整体性就没有了。人体、人体每个细胞之所以是活的，就在于这个神把全身都联接起来了。外面的细胞（单独的）和里面的不一样，这个人的细胞放到那个人身上不能活，有排异作用。所以说神是统一全身一切生命活动的根本。气无形无象，它是连接有形的形体和神的中介，它可以转化为形体，也可以转化为神，形和神就靠这个气来连着。它不是简单的连，一个是化形体，凝聚成形体；一个是营养神，转化成神。气得附到形上，神也得贯穿统帅到形上。没有形，神就散了。所谓灵魂，人活着有灵，死了神没附着点了，散了，整体性没有了。人死如灯灭，灯亮靠着灯芯，灯芯没有了，火也就没有了，光就散了。所以形、气、神三者不可分割地形成一个整体，这个整体在人的不同层次上有不同的表现形式。

当人还处在很初级的、胎儿阶段的时候，还不能称为一个人，那时精、气、神是完全一致的，三个混化到一起的。胎儿在生长时，形体的生长就是靠气。气的功用就是长形，没别的功能（对成人不然，气可以长形，可以供躯体活动，还可以供脑子用）。“神”的作用在胎儿期间也似乎统一到形的生长上。胎儿完全成熟了就独立了，独立了就降生下来了，开始有活动了，到了正常人，成了独立的个体。这时精、气、神三者分开了，但一活动又形成一个整体，这个整体的形和气要受命于神。精神支配形和气。让气结合到形上去。念头一动，气就动，气一动落实到形体动。普通人的精、气、神三者合一，实际上合一到形上来。练气功有不同的情况。武术气功是把神和气落实到形上来，是在普通人的机能基础上，把形的功能大幅度地加，神和气一结合，落实到形上，把形的功能增加了。跑呀，跳呀，吃饭呀，形的功能都加强了。练武术的人一顿真能喝上二斗酒，吃上个十斤八斤的饭，饱吃一顿后，可以几天不吃。道家气功的修炼是使神和形统于气，也是整体的。把神和形往气上集中，都化成气。道家功讲求出阳神。什么叫出阳神？神和气一结合出去了，能办事，能说话，这叫出阳神。实际就是意识和气结合了，出去了，本人还坐在原处，这时割他一块他也不知道。过去把出阳神说得神乎其神，其实就是意识和气结合的问题。再高一个层次，就是把形和气统

一于神，到那个时候就隐显自如了。隐起来就没有了，显就显出来了。人的精、气、神，三位一体是个整体。咱们练功就是把这个整体性从一般的层次，通过特殊的锻炼，来一步一步地提高。我给大家讲这个是什么意思呢？是让大家了解现在人的生命表现形式和生命活动内容都是非常初级的，还在低层次上。通过气功这门科学，使之一步一步往高处走。同学们会问咱们啥时候能到那个层次？也许有人就非常快，也许有人就非常慢。你越想，就越慢。你一想，就是现在低层次的人的意识，它不去认真地反映自身和客观世界，虚妄的意识活动把你拴住了，起不来了。练功要有整体性，要一层一层往上练，象上台阶一样，有十八层台阶，你不想走第一步，就想上最后一步，上不去。《伊索寓言》中说，有一个人吃饼，一张张吃，吃到第七张吃饱了，他懊恼地说：我早吃第七张饼早就饱了。早吃第七张，也还是第一张嘛！我们从基础上一步一步练起来，不要着急，要积累，一步一步变才行。

下面讲人体里每个部分都能表现整体。前边讲精气神是个整体。在人体里边就没有局部这么一说，活人都是整的，生命活动都是整的，割下去一部分，被割下去的就是死的了，割多了，就不是人了。

在整体里边，人体每一个部分因为都是混元气充斥着的，每一部分都代表了整体。比如人的头发可以表示人的元素的情况，头皮针可以治全身的病。耳朵相当个倒着的胎儿，代表人的整体，它的里边是五脏，外边是上肢、下肢、脊柱、心肺、横膜、大肠、小肠……，可以用耳针治疗全身的疾病。眼睛代表人的整体，上下眼皮代表脾胃、大眼角代表心、小眼角代表小肠、黑眼球的当中代表肾、黑眼珠代表肝、白眼珠代表肺。舌面也是个整体：上面是心，下面是肾，当中是脾，左边是肝，右边是肺。舌头也是个整体，前面是心，后面是肾，当中是脾，左面是肝，右面是肺。中医讲整体，讲人的一个局部可以代表全身，讲得比较多。中医诊脉，从手上的寸关尺看全身。西医认为中医这是胡说八道。我学了几年西医后，看西医讲的不行，又回来学中医。后来搞中医，一摸脉，手上的寸关尺，五脏六腑都有了。身体里有好多部位代表五脏六腑。比如，身体里，上部有三候，当中有三候，下部还有三个候，叫三部九候，也代表五脏六腑。人身体前面有五脏六腑的募穴；背部有代表五脏六腑的俞穴；胳膊以下六十六个穴位代表五脏六腑；一条经脉上有五个穴位代表五脏六腑；在一个穴位扎针，皮肤、肌肉、筋膜到血管扎的不同程度也代表五脏六腑；手心代表五脏六腑；手指肚代表五脏六腑；一个指甲里边也代表五脏六腑（专门有个甲治，看指甲治病）；脚上也代表五脏六腑。所以说人体很多部位都可以代表人的全身特性。可是中医没有从整体观、从局部可以代表整体这样的规律来认识它。他们只是认识到，这样摸脉可以解决问题，没能更高一步的从理论上来概括。我给同学讲这些，将来把每一部分代表五脏六腑的分布写下来。讲它、写它干什么？练智能气功不是不搞这些吗？讲这些说明随随便便的就可以练起气功来。比如早晨起来一摸耳朵、一摸鼻子就是做全身按摩了。你懂这些道理之后，就处处可以调整气血，处处都是在练功。混元气本身就带着整体信息的，拿点气来给自己一摸，五脏六腑就有了，那不是很简单地练功吗！

III、混元整体观的特点

混元整体观的特点有五个：

一. 混元整体论属于精神、物质统一的唯物论一元论

对这个问题，有人说我们讲的与精神、物质统一的一元论有点不对茬。他们说照你说，物质是物质，精神也是物质，混元气也是物质，把哲学命题给混淆了。精神和物质是对立的，怎么能统一呢？在以前的哲学里边，这个问题没讲那么深，也没介入得这么多。那时讲唯物论只是为了区别于宗教，说明到底宇宙中是物质产生精神，还是精神产生物质。宗教认为是上帝建立宇宙，唯物论哲学家则认为，物质产生精神。是这么把物质和精神对立起来的。有人建议：你别叫唯物论一元论，就叫混元论好了。精神物质都混元了，混而为一，同样还是一元论嘛！我们的混元整体论一方面首先是辩证唯物主义的观点，物质在不断发展变化，人的意识能认识它，这是物质的同一性。不仅如此，我们还认为精神本身也是物质，是一种特殊的物质存在形式。另一方面唯心论讲精神能生万物，我们讲精神不是生万物，精神能够生物，但不是生万物。在意识能生物这一点可以说接受了唯心论的。但与唯心论不同，唯心论说精神能创造万物，我们说不是创造万物，它只能够创造一部分物质，它创造不了宇宙。如果不接受精神能创造物质，智能功一切都不存在了。我们说用精神统帅混元气可以凝聚出物质，这对哲学上说是有一定的向前发展和冲击。

正因我们强调了精神物质是统一的一元论唯物论，认为精神、气、有形物质都是混元气的不同表现形式。物质是混元气的凝聚形式；一般的混元气是无形无象的表现形式；意元体是更高级、更精细的混元气的表现形式。形是物质，气也是物质，神也是混元气，气也是物质，都是混元气。这不是一元论了吗？有了这个观念之后，不仅对智能气功有很大帮助，而且对古典的气功理论，也好领会好理解了。现在好多反对气功的哲学家就讲：神和形是两家子，神和气是两家子，那么气怎么化神呢？咱们智能功混元气理论认为，气和神是一个东西的不同表现形式，所以炼气化神是理所应当的，气变精华，就成神了。这样一来，把古典的不可解的矛盾，在我们混元整体观里边得到解决了。智能功不仅为智能功来服务的，这个理论是合理的，那么对很多东西都能解释。

二. 混元整体观认为人类的意元体较宇宙原始混元气上升了一个螺旋

混元整体观讲了不同层次的混元气，指出意识这个混元气，和最原始的混元气有很多相同性，但是它又是上升了一个螺旋。原始混元气演变成万事万物混元气，变得非常复杂了。打个比喻，原始混元气象小米粒那么大，万事万物混元气变成核桃、西瓜那么大了。个大了，也复杂了。到了意元体呢，把这个复杂又否定了，又变得很简单了，又象小米粒这样小了。但它比原始混元气上升了一个螺旋，是否定之否定发展起来的。我们这个讲法和传统气功理论就不一样了。传统气功理论说最原始的物质是道，这个形而上的道一发展，成了形而下的有形物质；到了人的精神，又返回来是道，重复回来了。跟黑格尔哲学一样，说最原始的绝对精神，物化成各种物质，到了人的精神又恢复到绝对精神。它的发展变化是一个封闭的圆圈，这就是形而上学的观点。智能功的理论不是这样，认为它是上升了一个螺旋，不是回到原始位置上来。意元体和原始混元气有很多特性是相同或相似的：原始混元气能生化成万事万物，它无形无象，充满整个宇宙，能穿透各层次物质；意元体也是无形无象，非常精细，它也和原始混元气一样，能穿透各种层次物质，它也可生万事万物。不过这个万事万物一方面是精神的万事万物，如各种概念；另一方面还能生出各种具体物质来。不过，意识的生万

事万物，同原始混元气所生的万物比起来，它只是部分的。意元体和原始混元气相似，但和原始混元气又不完全相同。它更高级了：它有了主动性。原始混元气不然，它完全是自然的变化，你碰我，我碰你，是无限的。意识则不是，意识让你怎么做就怎么做。比如我们抓瘤子，说瘤子没了，它就没有了。说瘤子长出来，它就长出来了。可以按照你意念变化事物。脑子里要有一个变化概念，概念反映各种事物是无限的，但是要变成物质它是有限的。我想脑子里产生一个宇宙，产生得了吗？产生不了。产生少量的物质是可以的。将来到超常智能第三个层次，可以无中生有。从这里搬运是用意念把东西搬到那里，有东西才能搬。张保胜用功能搬来了糖请大家吃，还叫大家装兜里拿去了。老头看仓库里的糖，码得很整齐，说库里没少糖。拉糖时才发现当中少了一袋。搬运是特异功能的第二个层次，到了第三个层次，可以无中生有，没有的东西可以有。无中生有是靠意念把气聚起东西来。那个时候是不是你想什么都能造出来，也不可能。能造个宇宙吗？不可能。意识和原始混元气有相同性，但它是上升了一个螺旋，这个螺旋在于它有主动性。原始混元气从下向上贯穿，意元体从上向下贯穿，一个是峰尖，一个是基础，有了这个贯穿，又有意识的主动性。在宇宙里出现了有人类的星球，它的变化和其他普通星球就不一样了。有了人类的星球，会变化成什么样子，和星球上的人类意识发展的主动层次有关系。地球上几千年以来就有气功这门学问，但是它没有变成整个人类的文化知识，没有成为人类和大自然界发生互相作用的科学。所以，几千年来气功这学问还不能叫科学，只能成为一个潜伏存在着的科学，在真正改造大自然方面也就没有发挥它应该起的作用。我们讲，气功这门科学出现之后，起码应该改变地球这个星球的命运，改变到什么程度，那就知道了。现在的地球和几千年、几万年以前的地球已经不一样了，已经改变了。只不过有了气功科学后，这个改变的层次是将会比现在高。

三．混元整体观的层次性

我们讲混元整体是一个不可分割的整体，但是整体里边又有些部分，从这个意义上讲，每一个整体里都是有个层次的。如果我们从大的事情来讲，事物的构成有它的层次；若从构成事物的序列来讲，它本身又有个层次。比如宇宙整体，它是时间、空间的统一整体，是个无限的整体，而在宇宙里边它又有不同的物质层次。再有，在一个具体事物里边可以同时包含着序列里的层次，即它也包括它的部分。所以关于层次，一个是从大的事情来看，一个是从它本身来看，都是有层次的。

对于事物的层次性，应该注意这么几个方面：

（一）当我们说一个具体事物是一个整体的时候，是对它的内部而言的。因为一个具体事物是由各部分组成的，比如这个保温杯，它有杯盖、杯的外表，还有胆，这个杯子的特性是这些事物的整体特性。换句话说，一个整体事物，在它的内部还有不同的部分。象水杯有盖子、外壳、胆，它是由各种不同性能的部分来组成的。所以，一个事物是由它各不相同的部分形成的整体。这个整体如果再往大处来说，它又是一个部分，又是组成那个比它更大的系列整体当中的一部分。如果我们从逻辑概念来讲，有全称概念、特称概念。比如杯子，这是个笼统的一般杯子的概念。保温杯是杯子里的一种，在保温杯里边还有玻璃保温杯、塑料保温杯。桌上这个保温杯就属于塑料保温杯里边的。所以从一个概念来讲，它有大的概念，有小的概念，由大到小一系列下来的。从一个具体事物来讲，一个事物是一个整体，它里边也有部分。如果从更大处看，它这个整体是一部分了，是更大处的一个部分。拿我们的地球

来说，地球是一个整体，全球上的万事万物是个整体，地球生态平衡是个整体。这一切，都属于地球的一部分内容、一部分特性。往上看，地球则成了太阳系当中的一个组成部分，那么太阳系呢，又是银河系里边的组成部分。它是一层一层这么来的。一谈到整体观的时候，首先就要认识到，一个整体是它内部的组成部分的整体，它又是比它更大的整体的一部分。每一个事物都是一身兼二职。对更大的系统，它是一部分，对它里边来说，它是个整体。拿咱们培训中心来说也是一样。培训中心是个大的整体，包括了各个部。培训部是培训中心的一部分，但培训部又是师资班、教练员班、辅导员班的整体。所以任何一个事物，都具有这两个方面的特性，这两个特性是从不同的领域中表现出来的，不过这两个特性的内容是一个东西。

（二）由于整体里边有层次了，这就会使一个整体当中的不同层次有所分别。怎么分别呢？就是根据它不同层次里边所具有的特性，这个特性是同一层事物所具有的共同性。我们还举培训部来说，培训部是个整体，但它是培训中心的一部分。培训部的共同特性是什么呢？是以教学为主的。康复部是以治病为主的。每一个层次里边，都有它本身的特性，因此要想解决这一个层次的具体的问题，就需要针对这个特殊层次的特殊性质（我们平常说的针对矛盾的特殊性）来解决它。所以要搞好培训部，就必须从提高教学质量来努力。是从讲功、教功、打形，到能治病，从这些方面要求来完成培训部的任务的。而办好康复部，要落实到治好病上。一边是以治好病为主，一边是以搞好教学为主，采取的具体方法是不一样的。就是说，解决具体事物的问题，要考虑到层次的特点。

具体到练功，从理论上讲，人是一个整体，人里边又可分成不同层次。按着一般的简单的分法，我们前边讲了精气神，这精、气、神三个层次有它自己的不同特性。因此练功要从精这个层次入手，就有练精的具体方法，道家功基本上都是从精这一层次来入手的。如果对精再分一分，有生殖之精，还有人的形体这个精。道家功一般从人的生殖之精练起来的，而一般武术气功是从形体这个精练起来的，要强身健体。方法也就不一样了。有的道家功也是从气练起来的，有的是从神这个层次练起来的。咱们讲功法源流分类里边讲到的佛家功，一般地说是从神、从意念上练得更多一点。儒家功从气练得比较多，儒家功一讲就是练浩然之气。

这都说明，在一个整体的不同层次里边，针对这个层次的问题所提出的解决问题的方法是不同的。从这一点也就可以体会到，练不同方法的不同气功流派有不同的主张。将来我们全面学了整体观之后再反过来看它，就明白气功本来都是一家。原来各家功法都是从不同的角度、不同的层次来着手练功的。如果搞得好，到最后都应该是一致的，不应该有更多的区别。一般地来说，真正到高级层次去汇合是达不到的。因为高级层次到底在哪，都很难划出来。以前说武道通仙道，好多武术家都是仙门之徒，关云长什么的，不都成了神了吗？这样去汇合是一个虚的。而真正一个高级阶段的汇合，在哪里不好说，高级的临界线在哪，没有划出个明确的标志。练气功都能够健康身体，在这个最初级、最低级这点上倒是容易汇合的。由于一个整体里不同层次的性质不同，所以对不同层次的事物就有不同的方法，有物理的方法，化学的方法，生物的方法等等。我们气功的方法是直接抓住事物的整体特性，抓住整体特性，局部问题也就解决了。

（三）讲注意层次就是注意局部，这是一个方面，另一方面就是要注意整体。整体里边有个整体特性，它贯穿到每一个局部当中，就使得各个局部当中都有了这个整体特殊性的部

分内容。咱们讲局部当中反映整体，就讲了这个问题。在任何一个细小的局部当中，都有这一个整体的特性在里边贯穿着。懂得这一点，我们就可以从方法学和方法论上考虑：你要想认识这个事物，认识这个事物的部分，如果你能抓住这个事物的整体性，那么也可以一下子把全部解决了。现在从科学的方法论上还没有完全地解决这个问题。从气功学可以做出个先例或示范。现在从各个角度进行生物学研究，那都是从局部研究的，而真正从整体上对生命整体怎么去研究，还不知道。从气功这个高度来研究整体怎么研究呢？从气功整体来说，它是从“气”来入手的。意念和气结合，意念本身是意元体这个层次的混元气。就从这个气入手，一下子就把人这个整体给解决了。不过气功里边，又有各种门派。有的门派对整体性就抓得不够。智能气功抓了混元气，就把这个本抓得比较彻底一点。当然在各个门派当中，如果从健康身体来说，有它的一致性。练精也能充实气，练神也能充实气，从气入手也能充实气。练智能功从混元气着手（意元体也是混元气），就把这个整的抓住了，就解决了这个问题。

（四）各个层次之间是可以互相转化的。咱们在讲混化运动的时候讲过有有无相生的变化，以至于各个层次之间的变化等。在这里，我们就更加具体、明确地提出来，不同的层次当中可以互相转化。我们前边讲了，由无形无象的气可以凝聚成有形有象的物，有形有象的物可以散为无形无象的气，它们之间可以互相转化。简单的物质通过混化可以变成复杂的物质；复杂的物质可以分解变成简单的物质。但是转化的时候，它需要有点条件，得“混一混”才行。一个事物，如果没有外界事物影响它，它变不了，所以这变化是在“混”的过程中发生的。咱们在讲混化的时候提到这个问题了。

举人的例子来说，人有意识，有社会活动，这是人这个层次最特殊的东西。如果他不能成为人，低的层次是什么样子呢？那就不是人，没有意识。人还能变得没意识吗？并不把有意识的人变得没意识了（除非是得病之后成了白痴症，那是病态，而且还可能再恢复），我们所指的最典型的就是以前讲的那种狼孩、虎孩，它没发育成人，它低化了。它经过化合化到动物的层次里去了，跟动物差不多了。动物有生命力，它一死，动物细胞也分解了，以后变成有机物，有机物再一分解，就变成无机物，无机物有的就变成单种元素。至于说一种元素能不能变成更小的粒子，那是更复杂的事情了。由此可见每一个层次都可以发生变化。这些变化，每到一个层次都有它的特殊性。

附带给同学说一说，气功这个气能够贯穿到各个领域中去，但它只能在原来事物的层次里边增加功能。比如活着的人，他的气多了，他的功能就增强了，思维、意识、处事等等功能都增强了。同是这个气，到了死人身上，却不会使死人有意识和会活动。但他也会变化，它的变化就是一发气可能腐烂得慢点，把死人这个层次的功能加强。给植物一发气，植物气增多了，那个植物的功能强化起来了。如果那植物已死了，没有生机了，那植物保存的时间能长一点，但不会使死了、没有生机的植物又活起来。

四．混元时空观的不界定性

在混元整体观中，一谈到时间和空间以及具体事物，它们的界限不是那么明确的。普通人的理解，一说空间，如桌子的空间就是这个样子，边界很清楚；一说时间，昨天——过去，明天——未来。都是非常明确的，概念也明确，人们对事物的感觉也明确。但在混元整体观里边，时间与空间的界限是不确定的。这里需要说明一下，宇宙的空间和时间不存在不界定

性，因为它是无限的。不界定性就是没边。这里说的没边与具体事物不界定性不一样。一般事物不界定是模糊性，模糊得边界不清楚。宇宙的边是没有，一般事物是模糊。

一个具体事物不能是无限的，但边界在哪，界定性是模糊的。比如桌子，普通人界定，看见它的四边就是了。混元整体观就不一样了，用超常智能一看，桌子周围还有好多气。那个气，功能敏感的人看得远，不敏感的人看得近，没功能的人看着不着。人也是一样，人周围有气，有的人老远就感觉着了，这和你本身的功能有关系。

你们有时间可以到妇产医院门口那里去体察，有时你觉得一股气很大，那就是来了个孕妇。尤其是怀孕30天到40天之间的孕妇发出的元气非常足，比气功师发气还足。因为那个时候，胎儿还没成为胎儿，还在胚胎的时期，神经管还没形成，心脏循环也还没形成，它没有形成独立的个体，它的元气往外散发得非常的厉害。普通人的气一两米才可感觉到，她那个气十几米就可感觉到。外国人不懂得这个气，但外国有的女运动员利用怀孕来创造好成绩，怀孕30天的时候去参加比赛，她的体力非常旺盛，等成绩创造完了再做人工流产去。

空间的不界定性，在人体方面来说是可以变化的。当你身体非常好时，气出去的就远；身体不好，气就少，气出去的就没那么远。所以不界定性在生物里边是可变的。空间和时间的不界定性都是这个样子。我们上边讲了时间的混化、时间整体观和空间的混化、空间整体观，我们现在讲不界定性，大家就比较好理解了。不界定性在整体观中是一个特殊性，要注意它。从前讲的生物光照象可照出未长出来的树叶就是属于空间、时间不界定性。

五. 研究、认识的主体与客体是一个整体

当代科学上讲，研究的主体是一方，研究的客体是一方，这两者是不能含混的。在气功科学里不能这么看，研究的主体和研究的客体是一个整体。所以咱们讲，混元整体观是气功科学的方法论基础，它和当代科学的方法论基础有着根本的区别也就在这一点上。前边讲了，它是一元论的唯物论的整体观。而当代科学则是二元论的整体观：精神和物质不能统一。精神、物质不能统一，主体、客体也统一不了。我们整体观就是一元论，不管搞任何研究，主体与客体都是统一的。

主体与客体怎么统一？从两个方面来讲：

第一我们练气功是把自己作为研究对象，自己研究自己。这一点同学们可能好理解。练气功的人既是研究的主体，又是研究的客体，主体和客体就成为一个。你练功要体会，体会这本身就是练功；你再体会你的生命运动，这本身又等于在观察你自身生命运动的变化。因此你观察到的生命运动变化，就是你自己这个人的生命变化。在这个意义上说，感觉的主体和研究的客体统一了，而且这个研究过程本身又把你主体的各种机能提高了。把研究认识的过程同对人体的改造过程结合到一起了。

第二，对客体研究（研究外在的东西）主体和客体怎么是整体。这一点给大家多说一点。打个比喻吧，来个病人，你要给他查病，认识他有个认识过程。需要接受外界信息来认识他。在我们研究某一事物的时候，首先必须内向性运用意识，首先把自己一调整，使意识内向了。内向完了之后，你得把自己的意念发到病人身上去，把你的意识整体活动和病人的意识整体活动结合到一起，这时两方面就混化了，他的信息就能反馈回来了。如果你的意念不往他身上放，不和他结合到一起，就不能得到他的信息，也就不能认识他。所以我们认识事物的时候，是先过去，再返回来。发过去，与他混合到一起了，再返回来再认识他。这个整体是通

过我们意念来连接、通过我们的意念体来完成的，这个概念要明确。本来意念体往外扩张的范围很大，周围万事万物都被意念体罩着，为什么不能对它们都认识呢？因为你的意念没往一块集中去和这个事物相结合，没把这个事物强化起来。所以必须用我们的意念和那个事物结合起来，你才能知道它。有些有特异功能的人，你让他查东西，往往他要先看看那个东西。比如一只粉笔给藏起来了，如果他没看见过这只粉笔，他就不好找。为什么呢？粉笔太多了，找哪根粉笔呀？你事先拿那根粉笔让他看一下，他拿意念一收，虽然咱们用肉眼没分析有多少特征，但这粉笔的信息一进去，他脑子里就把粉笔的全部信息打上了。你再把粉笔藏起来，他能找着。如果他没见过这个粉笔，就不好找。因为他的意识和粉笔不能连接形成一个整体，就不能认识它。

人认识事物时要有这样的整体性。发放外气作用于事物也是主体和客体形成整体性了。你要想发放外气作用到客观事物，你必须用你的意念领着气或不领气和那个对象结合起来，按着你意念的指令去使事物发生变化。

上述这些理论都是为了将来搞超常智能来奠定基础的。讲混元整体观就是为了从理论上在大家头脑中打烙印：是这个样子，不是那个样子，和普通的说法都不一样。你把这些在头脑中打上烙印了，将来你不知不觉地就让气功给化了。我们脑子里原来都是那些概念，比如搬个东西要拿手去搬，有什么东西，要用眼看等等都要改变。慢慢我们脑袋里就变了，变了之后它里边就会自动起变化，功能会不知不觉起变化了。就象现在一说喝水，不知不觉拿起杯子就喝。不意识到要用脑子命令伸手、抓杯子、往回拿、往嘴里放、张嘴，脑子里没这么多概念，就能很自然地喝，功能配合得很好。什么道理呢？就是在我们脑子里边把这些道理、知识，在参照系里边打上烙印了，慢慢它里边形成了板块，一动就一个系列下来了。同样道理，让同学们慢慢一步一步领会：气功就是主体客体同一性，可以不靠手去拿东西，不靠眼睛、耳朵、鼻子去感觉事物，事物有个整体性，这个整体性的关键是通过意念、通过意念体的超常智能来和它连到一起。希望同学们能真正明了这些问题。

如果练功练到高级程度，可以用超常智能的感知功能的那种全方位的整体性，一下子感知到我们人体里边的生命活动的整体性。第一步，那就是过去佛家所说的“明心”，意识活动是空的，明了了，看到它了，感知着了。再以后功能一强化，心也明了，感知功能也强了，两者一结合，哗——里边出现一个难以言喻的东西，那称为“见性”。过去佛家练功从意识练功，强调明心见性。这就是从感知的整体到感知到产生感觉功能的那个意念体本身它那个真正的实体。我们的感知功能是个整体，这功能是谁的呢？是意念体的功能。感知功能感觉到意念体它本身了，它的整体性感觉着了，两者一合，一开始是明心。有个别人明心当时就见性了。但这种人历史上不一定出现过，说是明心见性，其实当时都是明心，不是完全见性。要见性还得去修。《六祖坛经》说五祖弘忍根据慧能写的诗认为是明心见性了。慧能既然见性为什么还逃跑呢？真正明心见性之后，那已经了不得了，人们想害也害不了他了。实际他是明心了，正往见性上去。真正见了性之后，把身体充起来，那是另外一回事，还有功夫。将来讲智能气功精义的时候，这些问题还能讲得到。不同的功在不同的层次有不同的表现。再往后高级层次我也讲不了，一般地只能讲到中层以上的那个练功的层次上的表现。高级层次讲不来，也没法讲，我考虑，起码现在许多问题还没有语言来表达它。

讲到这里混元整体观就全部讲完了。这一节的内容讲得比较简单（以后在《智能气功科学基础》中还要详细讲），但它是智能气功总的基础。

第四节 认识改造世界的两条途径

现在人们都在讲，人类的任务、科学的任务，就是认识世界、改造世界。我们认为，认识、改造世界有两条根本途径，一条属于用常态智能来认识、改造世界的途径。这一条就是当代科学所奉行的一切方法、知识、手段、理论；再一条途径，是以超常智能来认识、改造世界的途径。这条途径就是气功科学所执行的途径。气功科学的理论、方法、手段都属于超常智能的。我们为了更好地讲述这些内容，需要起个名称以区别这两条途径，也好区别人类通过两条途径建立的文化。用常态智能建立起来的科学，由于所用方法都属于外求法，是一般的现代科学所奉行的认识和改造世界的途径。这样的科学我们就称之为外求的科学。所有的现代科学都属外求科学，包括现在讲的系统论、信息论。用超常智能，用内求法建立的一些理论、一些科学，我们就称为内求科学。方法论是外求法，建立起来的学问是外求的科学；方法论是内求法，建立的学问是内求的科学。这样一讲，就把现在人们的一切文化知识分开了。80年我讲内求法的时候，好多人就说是瞎搞。可现在不知不觉地，不管同意也好，不同意也好，有的人也开始用了。一说内求法就标志着那个特定内容，因为我们已给它下了定义。内求科学、外求科学这两个词也是一样，我们提出来，慢慢人们会习惯的。关于外求科学：凡是用我们人的感觉器官，或者是用代替感觉器官的仪器来认识客观事物，总结它的规律，然后指导我们实践的知识都属于现代科学。一切现代科学都是用外求法建立起来的，所以说外求科学指的是一切现代科学。以前我们都把它称作科学，现在学了气功以后，就在它前面加上两个字，叫“外求科学”。“内求”是早就有了，“内求法”作为科学方法学、方法论，这是近几年的事情。人们对它还不了解、不认识。为了使大家能够更好地了解认识世界、改造世界这两条根本途径，我们着重讲内求法。关键是让大家认识我们人的功能。为了我们能更好地讲解内求法，先把外求法交待一下。

I、外求法简述

外求法在当代科学方法学、方法论里边可以作一门学问来讲，很复杂，内容也很多，但是我们站在辩证唯物主义角度，或者说是气功的角度，综合归纳一下，从本质上来剖析，就可以知道，现代科学研究、改造世界，无非就这么两个特点：一个是实践；另一个是在实践基础上的思维。认识世界是先实践，把素材拿来，通过思维思考建立理论；改造世界就要研究、了解客观世界之后，制定方案，再去实践，作用到世界上去。现在先讲认识世界。

认识世界，关键是通过观察和实验。因为要认识世界，一种是直接去观察，看看自然事物、自然现象的本来面貌，看它本态是什么样子，然后看它的变化规律。它怎么变，变的时候对外界有什么影响，条件、环境与它自身的现象等等。当然这个观察是广义的，即可以直接用人的感觉器官（主要是用眼睛）观察，也可以用其他感觉器官去体察，再有是用仪器（仪器无非是人的各种感官的延展），如用显微镜、用电子显微镜去观察精微事物，就相当是眼睛功能得到延展；用各种机器通过这种或那种“波”去探知更遥远的信息，就相当于感知功能得到延展。这都是属于观察的范畴。只有通过观察才能够得到事物的自然景象本来的面目。搞科学实验，观察是最确切、最根本的。观察当中最好的，应该是用人的感官直接去观察，或者直接扩大人的功能去观察，如用显微镜。而用X光观察就不是用人的直接功能观察，而

是加上了物理条件，就会多少使客观事物发生点变化。（如果从观察的方法论来讲，再往外一扩大，气功的超常智能也能用于观察，把超常功能放到观察的范畴来不是不可以，但是它的方法论基础就不一样了，所以还不能往这里边放。）认识客观事物再一个是搞实验。当然搞实验也需要观察，但是这个观察不同于一般的自然观察，而是根据对一个事物的粗略了解提出个设计，在实施设计的同时去观察。这就不再是自然现象了，而是通过设计加上了特殊条件，一加特殊条件就成为实验了。认识世界的观察和实验过程，都是实践的过程。观察也好，实验也好，得出的结果都是客观事物的表面现象、是素材。

要想得到真正的认识，还需要把得来的素材通过思维加工变成系统的完整的理论，这就需要思维了。思维要遵循思维规律，这些规律都属于外求法方法论的内容。思维规律主要是三个：一个归纳法，一个演绎法，一个溯因法。归纳法、演绎法，在日常生活当中经常用到它。

归纳法是指从个别到一般，通过对具体事物的分析，认识、掌握它的特征，找出各具体事物的共同性，然后进行归纳，从个别找出一般的东西来，从个性当中找出共性来。归纳法是从现实出发，把事物的共性归纳出来，然后上升为定理，再拿定理去解释其它事物，但对真正认识事物还是无济于事，因为同类事物当中总会有个别的。恩格斯讲：“归纳法不能给我们解决任何问题，对认识事物解决不了任何问题。”因为它是对现实来说的。一般事物都有个别，归纳法即使归纳得很确切，万一碰到个别的，就包括不了了。所以归纳法认识一般的事物可以，但对于认识个别事物、不认识的事物，它是解决不了问题的。过去有一个笑话：苏东坡聪明过人，一天他去看老师王安石，苏东坡从后门进去的，王安石没在屋，那写了两句诗：“昨夜秋风过园林，黄花落地遍地金”。苏东坡一看，心想：这老头怎么糊涂了，菊花金性，非常坚钢，菊花一落不一瓣一瓣地掉，而是整朵花掉。他拿起笔来添了一句：“秋花非比春花落，说与诗者仔细吟”。因为按菊花的特性，用归纳法是一朵一朵地掉，不会是一片一片地掉。王安石回来一看，谁添了两句诗？啊，是苏东坡。他怎么回来了？他说我见识不够啊，好，还得再贬他一下，贬到黄州去。黄州的菊花一落就一片一片地掉。归纳法认识不了特殊性，所以不能帮助我们认识未知的事物，但它可以帮助我们认识现实的事物，解决现实的问题。

演绎法是根据已知事物的一般规律，通过演绎推理，去说明个别未知的事物，即用一般规律去指导个别。这是一种思维法则。逻辑推导，其中包含着逻辑的必然性。西方逻辑学就认为事物能符合逻辑，就是必然的。其实这观点也不完全对。很多事物是有一般的逻辑规律的。逻辑规律是人总结了客观事物之后产生的总体规律。反过来也可以，从个别的、一个一个的事物分析之后，归纳出一个共同的一般的规律，这是从个别到一般；演绎是从一般又到个别上去了。似乎归纳和演绎是两个过程，其实是不相等的。演绎的逻辑推理，最常用的法则叫作“三段论式”，有大前提、小前提，进而推导出结论。如甲是乙（大前提），丙是甲（小前提），则丙是乙（结论）。当中有一个中间环节，这样的论证在逻辑上有个大问题，逻辑推理与数学中的“等于”不能画等号，如果推导的大前提不相等了，就坏了。在大前提相等的这个圈里面，可以用它来推论，如果出了圈，用它推导就不行了。以前的方法学，基本上搞的是思维方法；我们则更重视实践的方法。（辩证唯物主义讲实践）。实践——认识，再实践——再认识，在这个过程中，可以用思维方法来帮忙，最后是不是正确，不能用逻辑来推，靠实践来验证它。我们在讲方法学的时候要注意这些问题。以前这些方法属于形式逻

辑的方法，我们现在讲辩证逻辑，就是要靠实践来去验证。这是第二个方法。

溯因法是第三个方法，也叫回溯推理法，是从下往上导，找原因。这种方法，是从现象往上推原因。这里既不是根据逻辑推，也不是根据归纳推，就根据现象来判断可能是什么东西。当然要知道可能性，也需要有知识基础。很多科学家在发明创造的时候（现代科学哲学）就是用溯因来解决问题，而不是用演绎，也不是用归纳。考虑这个现象，找它们的前因是什么？有什么连带关系？推测可能是这么个东西，然后按照推测搞实验，通过实验，逐渐减少误差，再经过类比、上下联系，找到那个最根本的原因上去。这种方法推理不严格，逻辑性不强，必然性也不强，但是具有创造性。有的凭灵感，一想可能是那个，奔着它去走，一点一点，通过设计再证明、证明……原来想的就这么多，一做实验这点不对，拿掉它，再补充，这里面也有个实践过程，这叫溯因法。

上面所讲的这三种方法，只不过是咱们搞实验、观察和思维具体遵循的原则，而真正搞科学研究的时候，这几种方法都得用。没有只用归纳或演绎、溯因的，都是联系到一起的，只是这个方法运用多点，那个少点，不同过程情况不一样。所以真正搞科学研究的时候，从科学的方法学来搞的时候，就不一样了。外求法搞科学实验，关键是两大类：一个是分析法，一个是综合法。当然分析法、综合法也可以作为思维原则的形式来出现，不过，咱们不讲分析法、综合法的思维原则，主要讲它科学实验的方法。

一．分析法

分析法是在当代科学中占主流的科研方法。什么是分析法呢？就是把一个整体事物分成若干个细小单位，如分作若干层次或若干个单元，或若干个要素，或若干个局部，通过研究每个小单位的特性去认识事物特性的方法叫分析法。这种分析的研究方法的根本指导思想，即方法论或方法论基础认为，任何一个整体都是由局部构成的，认识了局部，对整体事物的认识也就解决了。如果从形态学来讲，是构造论。认为一个大结构是由若干小结构构成的。一个大机器有众多的零件，把一个零件认识完了，也就认识了机器。当代科学大厦基本上就是这样建立起来的。18世纪英国的培根提出的分析法着重是这一点——研究具体事物，每一个细节都要具体进行研究。这种方法引导我们从一般的宏观世界进入到微观的世界，从一个整体到里边的结构，慢慢一步一步地认识了很多事物的具体结构和它的功能。如果没有这一点，咱们人类的文化就不能进步。在古代，只能笼统的讲什么什么东西，中医、西方的哲学都是如此，而具体东西讲不清楚。分析法把每个具体事物是怎么构成的、有什么功能、有什么现象、它们之间有什么关系，把这些都研究出来了，同学们过去学的一些知识，基本上是分析法得来的。

分析法有个大前提。认为这个东西在整体里是这个样子，把它拿出来也还是这个样子。研究时把它拿出来，给它创造一个条件，跟整体里面差不多，然后通过改变这个条件，研究它、观察它、分析它、辨别它，看它有什么特性。这种方法好就好在非常具体，可以把一个大的事物，分解得比较细小，一个整体构造，细了再细，细了再细，可以认识到这个事物和那个整体事物之间有什么联系。这是它非常优越的地方。研究自然界，搞物理的，原子呀、分子呀、化合物呀、有机物呀，可以这么搞起来；研究大的机器也可以这么搞起来，各科都可以这样搞起来。以后研究人，认为人和机器一样，也可以一点一点分解开。把人构造还原，人是整体的，把人分成几个系统，系统里面又分成器官，器官里面又分成细胞，从细胞变成

生物大分子，生物大分子又变成一般的分子，分子可以到原子，原子后面可以到电子，到了物理学里去了。研究到最后人不是人了，还不用说到原子、分子，分解到细胞时就不是人了。一个细胞和单细胞没有什么区别了。

分析法注意局部，取得了很多成就，如在研究人方面把人的几大系统弄清了。西方的解剖学从系统、器官、器官的细胞，现在咱们叫组织学、胚胎学就是从这个角度搞起来的。这的确确是成绩，但它没能解决生命的本质问题。现在科学家们采用分析法研究生命这几年又兴旺起来了。现在研究生命，用电子显微镜和隧道电子显微镜可以直接观看人、动物、生物的细胞核染色体遗传工程DNA和RNA。发现这个之后，非常受鼓舞，认为一下子解决了生命问题了，有很大成绩了。去年我国开了一次科学会，一个医学权威的书面发言讲：“现在科学发展到这么高的高度，DNA、RNA的结构认识得很清楚了，因此，我们对于生命和它本质的认识很清楚了，对生命的奥秘揭露无遗了。”这句话，一般人可以这么说，但一个科学家讲就不行了。现在咱们对DNA、RNA结构还没有完全搞清楚，它们之间的空间排列还没有一节一节地把他们特性都写出来，DNA、RNA的时空排列还不了解。为什么人到了十几岁之后，主管性器官的内分泌才开始活动，前面的时间为什么不活动？遗传里面都有了，起作用的时间是谁来控制的？它的时间结构不清楚。光有空间结构，好多基因以一定的顺序连起来，一团一团，空间占满了，可时间呢！谁给它排列的？谁给它制定的？谁来控制它？并不清楚。结构不清楚，功能更不清楚。现在，拿DNA、RNA来说明分析法的巨大成就，是有它成就的一方面，但并没有解决生命问题。

我们要正视分析法，它在当代科学里面取得了很大的成就，但在研究生命奥秘的时候，它还解决不了问题，而现在科学界都把它作为根本的经典的科学研究方法，要求气功也这么搞，科学家对气功实验不承认，问题也是在分析法上。搞试验都给定好了，这叫边界条件，把边界条件制定好了之后，比如，你要是说粉笔，够条件就叫粉笔，不够条件就不叫粉笔，拿边界条件来框你，拿这个条件衡量你。要求气功也这么搞。科学家不承认气功，他们要求一个气功科学实验，所有的人都能搞成功才行哩，多数成功了，如果有少数或个别试验不成功，或者今天成功了，明天没成功，科学家就说这个气功试验不行，不符合严格实验室条件。这里他们就没有想到分析法本身也有缺陷，因为分析法最大的缺点是主观认为任何事物都可以从整体里拿出来，在整体里面和在外面一样，它按照这个假设去搞试验，必须合乎这个圈圈。他们不懂得气功实验这个圈在哪儿。边界在哪呀？具备什么条件？因为气功搞试验，并不是说有个仪器就完了，来个人就完了。气功讲究整体性。整体性表现在搞实验的人、实验的对象、实验的环境是一个整体。你搞实验，要有相同的环境条件才行。从人来说，我今天高兴，气足；今天我疲乏，气不足，效果都不一样。这些问题，分析法都是考虑不进去的。所以研究人的时候，分析法没有办法。气功与当代科学在方法论上存在着矛盾。

有的同学以为搞实验很简单，让科学家看看搞的气功实验就行了。其实不那么简单，不是今天搞一个实验叫人家看看就行了。“鼎鼎大名”的张××反对气功外气，为什么？因为他87年也曾经找了北京气功师包桂文（包桂文曾在81年同冯理达合作做过试验）做试验，那时包桂文身体不行了，做了几次杀细菌的试验，没有杀死；改变癌细胞的试验也没有变了。他就讲：冯理达做实验是骗人的，甚至冯理达到底做没做实验都值得怀疑。他的实验没成功，就说别人也没有成功过，因为他不懂气功实验的特殊性。用分析法来搞气功实验你的边界条件划的对不对？边界划在哪儿？他不了解气功，所以按搞一般的方法去划了。认为拿个人来

搞就完了，拿个机器来，一搞就完了。其实不然，气功实验的成功包括气功师的身体健康状态、他的情绪、周围人的心理状态都是条件。他不懂这些道理，把分析法搬来用在气功里面来研究整体的人，就解决不了问题。因为分析法到目前为止，一个最最根本的生命活动，一个细胞问题都解决不了，还怎么解决人？这个细胞怎么变化的？分析法能制出细胞来？一个细胞都制不出来，都解决不了，就根本解决不了人的问题。

二. 综合法

综合法以前很早就有了，而真正作为科学的研究方法应用起来，还是近几十年的事情。综合法不考虑局部，它的指导思想是从总体上、从整体上去把握世界。认为一个事物里面的构造关系不大，关键是看功能，功能能不能保持正常，能不能保持一致就行了。它的思想方法是整体观。整体观就是各个局部相加不等于整体，整体大于局部相加的和。这个观点是正确的。亚里士多德早就指出这个观点来了，但那时人们不了解是什么东西。一加一等于二、二加三等于五，可一个具体事物不是。局部一相加，形成一个整体，这个整体大于局部相加的和。相加的和是构造本身，一相加之后，彼此要和环境发生作用，这样就形成一个整体，这个整体是局部所没有的东西，大于局部相加的和（讲整体论讲过这个问题）。因此，综合法认为：研究事物只研究局部解决不了问题，要从整体上来研究，考察要考察事物的“两头”。一个整体有功能，有进去的，有出来的。研究生物的新陈代谢要研究它整体的变化。研究整体有输入的信息，有输出的信息，从整体看，不管进去怎么起变化，进去东西，总的给了，好比搞财会一样，整出整入，我总的给你进，怎么算帐，我不管，到最后出的总数对就行了，里面怎么变不管，综合起来看，看整的。它认为结构无关紧要，可以不去研究结构。这样从整体出发研究社会、研究生物群、研究系统论，搞系统工程（系统论和整体论是一致的），还是有一定效果的。

当然这里面，不是一点也不管局部，不是把局部的东西孤立起来，是从整体出发，把每个具体事物放进来作为整体的一部分，要出总的效果。这种方法一般研究已知事物、改造世界是比较好的，搞系统工程、统筹安排，总的情况非常清楚，改造世界是非常可行的。但是认识世界就很麻烦，注重了整体，具体的东西任意性太强，对具体事物不认识就不好研究，如果把输进的东西，出来的东西局限化，增强其确定性，又和分析法差不多，如不局限化，任意性太强。现在科学界又兴起综合分析法，综合分析、分析综合，几个方法加在一块搞起来。现在控制论、系统论，都是从综合法上来搞，总的信息输进去，要出来相关的信息，这么研究事物。比如电脑就是模仿人的脑子，人的脑子进来东西以后会加工，再反映出来。电脑就是这么个机制，各种信息进去，加工出来一个结果。实际上电脑和人脑不是一回事。电脑里面就是：一开一断，是与不是，0、1，叫作二进制。现在搞的神经性网络性电脑比较复杂了。人脑是多层次、多频道，同时进行变化的，而且里面是整体扫描的。咱们现在搞的电脑是局部的，两个不一样。但是电脑工作的形式好像人的脑子。所以人们说，到第六代电脑，就可以成为人了。这时的机器人搞的很精巧，能做家庭十几种、二十几种家务活，可以准备做饭的东西；还可以和人对话，用语言、声控等方式回答问题。但里面没加进去的信息它也作不了，即便最常用语言加进去才可以回答你。如果在美国，你让机器人讲气功，机器人就讲不了，因为没有这种信息输进去。

综合法从整体考虑，不管具体构造，只考虑进去、出来两头的信息，有一定任意性。这

样用它研究社会，搞社会学、搞城市、搞人口、搞经济等，取得很大成果；但用这研究生命，同样解决不了问题。因为人的意识的任意性太强了，随随便便脑子一动就是一个念头。虽然现在电脑每秒钟可以进行若干亿次运算，计算的速度比人脑快，但人脑对细微的变化，对各种信息的掌握，比它要复杂多了。电脑再发展几代也解决不了这些问题。

分析法、综合法这两种最根本的科学研究方法，表面看起来很矛盾，一个注重局部，另一个不管局部，注重整体。一个认为整体是各部相加的和，另一个认为整体大于各部相加的和，但他们的方法论基础，都认为精神和物质是脱离的，在它的整体观里这一点是相同的。分析法是局部的，综合法是整体的，但整体也是精神和物质分离的二元论，精神不允许也不许可对物质起作用，要是物质起作用了，就说不科学了，这是他们的根本观点。现代的量子力学认为：对量子观察的结果是随着人们的意识来起变化的。这个情况讲的是我们在测量量子时，因设计方案不同，而得到不同的结果。不是说人的意识能直接改变波和粒子的特性，而是通过不同的设计，仪器表现了不同的结果。当然，人们在分析这些观察结果的时候，是按着不同定理进行的。按那种设计去计算，就有这种结果，虽然波粒性质的改变，也是加进了人的意念的结果，但毕竟是通过客观的机器描记下来的东西，运算也是根据这个机器的性能来运算的。在这一点上，现代科学里面讲，到了量子领域，已经和人们的意识结合到一起了，这和咱们气功讲的意识起作用还不是一回事。

咱们气功讲意识，意识一动，身体就变了，直接使物质发生变化。科学家还不同意这个。不过，到了量子力学里面，已经从测不准规律、事物的边界性模糊，而且要通过其他间接现象来认识事物，这个观点被认识了。所以，搞高级物理的科学家反而对气功接受得快一点，因为他的理论差一点儿跟气功理论就接上了。要不就是搞哲学的，头脑比较灵活的人，认为气功有道理。因为哲学从高层次概括事物。物理学是当代科学基础，走在最前面。唯独医学最落后。西医学在现代科学里是较落后的科学，因为它的技术都必须是当代科学技术在各个领域实验了，证明比较安全，最后才用到人体里面来。这样，一个科学发明往往需要十年二十年才能用到医学上来。西医最不容易承认气功，道理就在这个地方。现在科学已经进入到量子领域里去了，相对论里面去了，可在西医学里面，还都是固定论。量子论的测不准原理在医学里是不允许的，在医学里必须是确定的，不是此，就是彼，也不能既是此又是彼。可在量子领域里面，可以既是此又是彼。医学界的方法学基本上还在分析法里面，对气功它就不认识了。从整个科学界来说，由于它的方法论基础是精神物质二元论的，所以它就不好接受气功知识，它和气功学的方法论基础是不一样的。按道理，医学应该好接受气功，因为医学讲大脑皮层主导人体生命活动。这一点应该对气功、对唯物一元论好接受，可真正搞到具体事物时，医学就不注意大脑皮层怎么统帅身体了，还只是看到身体各个组成部分，这是它最根本的问题。

所以我们把方法学、方法论、现在科学界的情况简简单单地给同学们说一说，让我们大家了解当代科学里面研究事物的方法、他们的原则和基础。懂得现代科学是这么搞研究以后，我们就清楚了咱们搞气功跟现代科学情况不一样。

II、外求法与内求法的辩证关系

这两种方法都是认识、改造客观世界的途径，因为它们研究对象是一致的，这是大前提。

而且两者既是对立又是互补的。

一. 对立、互补

(一) 对立

1. 认知事物的机能是对立的。常态智能的外求是认知事物的局部特性，通过比较单一的、对应的功能来认识它范围内的事物，认识这个事物局部的性质，而且是建立在常态智能眼、耳、鼻、舌、身这五种感知功能基础上来认识世界。眼睛就认识事物电磁波特性，而且是可见光波段，不可见光，就看不着了；耳朵的听觉对象是机械振动的声频阶段，而超声波、次声波都听不着了；鼻子的嗅觉、舌的味觉的对象是事物化学特性的一定范围；触觉、痛觉、温度觉等感觉的对象则是一般物理特性。不同的感觉器官，是认知事物的不同侧面的局部特性。现在的科学仪器就是建立在不同感觉器官的功能上的。任何一个认知事物的机器都是感觉器官的延伸。好多仪器具有的特性不外乎电磁波特性、物理振动特性、化学特性等这么几个特性，没有别的特性了。所以，从现代科学来讲，各种仪器很复杂，功能范围、精密度似乎比人的功能强多了，但是，这没能改变它只能认知事物局部特性这一性质。一般来说，咱们当代科学认知事物的局部特性，而气功是内求法，认识整体特性，所以这两者是对立的，调和不了的。现在无论任何科学试验，只能在同一时间内拿到一事物某一方面的特性，这一方面拿到了，那一方面就忽略了，这是当代科学一个最大的弊病。一个是局部，一个是整体。但两者又不是绝对对立的，而是在一定条件下可以换化的。比如，当我们懂得，搞了气功，有了气功的整体特性超常智能之后，用眼睛可以看整体；用耳朵也可以听整体；用鼻子也可以嗅整体。因为各种器官在我们没有掌握超常智能时，是局部的。意念体和每个器官一连，把整体和局部连上了，成为一个整体了，就可以解决问题了。武汉的一个孩子就可以用牙识字。其实，这就是整体的功能在部分表现出来了，在任何一个部分都可以体现整体功能。

又如，我们搞了气功之后，可以借助某一器官去认识事物，用意识调动里面去看去听去摸。练查病功能练手摸最好练，这有病，那有病，不碰人，拿手摸也行。81年我碰到一个人，他用鼻子闻病，也可以闻字。这就告诉大家：搞了超常智能之后，可以借助不同的器官来解决它。但是没有练气功的时候，我们的感觉器官都是单一的，针对的对象是特定的。这是超常智能和常态智能它们认知机能的对立。

2. 认知过程是对立的。常态智能外求法，怎么认知事物呢？咱们眼睛看到电磁波特性，视网膜成像，传到视神经，出一个兴奋点；手摸到一个东西，一个兴奋点，这些点在脑神经里面自己慢慢去构成该事物。因为认识时是一个整体，通过不同感觉器官把整体分解了，从不同的路线、不同的途径，传到脑子里面去了，分解成不同的部分，在脑子里综合。眼睛进去的材料，耳朵听到的材料，身上感觉的材料，又组合成一个整体，在意识里复现出来。常态智能是这么认识事物的。是通过脑子综合之后把局部在意念体里面连成一个整体。意念体本身还会自己给自己抽象反映出来印象，形成概念，一步步地加深认识。所以认识事物，就看脑子里清明不清明，清明的人容易一些；糊涂的人，意念体混浊度高一点，就难一点。提取信息时有经验就好提，没有经验就不容易提取，这里需要借助一般的常规的经验。

一般认识事物的时候，往往能见到实在的东西，再加上语言引导就容易了，尤其是小孩子更是这个样子。小孩子认识东西一开始这个样子：拿着东西，这个……这个……以后拿着这个东西高兴了，你再说个名字，这个名字和那个东西（概念和实物）就联系到一起啦。一

般的认识过程，都是这样从局部信息到脑子里变成复合信息，复合信息到概念。小孩脑子里进来一个信息了，他不知道，有了语言加上概念，这样一连就连上了。因为小孩子他相信实物，名字也给他了。有了语言，认识事物就快多了。当我们一件一事物去认识的时候，这个思维过程就复杂多了。在这一点上，同学们需要知道超常智能认知和常态智能是差很多的。虽然我们日常生活当中都碰到这些东西，可一讲实质，认识就这么复杂。小孩学说话叫爸爸妈妈，爸爸妈妈来了就高兴，别人来了就不高兴，这情况很简单。可脑子里面生理过程是很复杂的，人们对这个问题还不认识、不了解。超常智能就不一样了。它可以不借助眼睛、闭着眼睛一下子知道这个杯子是什么样子。是一个直接的全部的信息，不是借助感觉器官把外界事物分解之后再综合，是一下拿到整体的。如果我们脑子里没有这么多知识，整体概念也出不来。特异功能的孩子耳朵识字，认熟的字往往一下子就认出来了；认不熟的字就麻烦了。一认几笔，如我这个“庞”，先认“广”，或者是先认“龙”，一个广，一个龙，是个“庞”，得这么凑出来。认字有这个分解过程。“这不是逻辑思维吗？”不是。小孩子扫描的时候，他脑子里是一块信息。人体科学特异功能测试材料有这个情况，他们讲特异功能的孩子也得靠逻辑思维，认字有的是整个出来的；有的是慢慢慢慢、一块一块出来，一点一点的凑上。他们对这种情况不认识。因为几笔、几个单字或偏旁对成一个字，他们认为是一个逻辑思维，其实，特异功能孩子在脑子里“捉”到这一部分信息，这个偏旁出来了；“捉”到那一部分信息，那个单字就出来了，这和逻辑思维不等同。孩子们“捕捉”到的是个信息，局部的整体信息，但它总的是一个整体的信息。这是认识事物的对立。

3. 方法论基础的对立。超常智能是一元论整体观，精神物质统一。现代科学是精神物质分离的二元论整体观。这个问题这里就不多讲它，我们知道一点就行了。将来这些问题还要全面讲。

（二）互补

互补就是互相补充。

1. 认识能力的互补：当代科学是认识事物的局部特性，气功科学是认识事物的整体特性。整体特性和局部特性各有优缺点。超常智能从整体上认识事物但对微观或宏观领域认识差一些，外求法对整体性认识不了，但认识微观和宏观的一些问题却有其长处。如果内求法和外求法结合到一起，功能就会强大起来。这就要求练气功的人多学点现代科学知识，如学一些生物医学工程方面的知识。将来可以把人自身的内求、外求功能加强起来，把普通感官加强起来，如扩大耳朵听声音频率的范围，也许将来电气功会有用处的，把电运用起来，调动人体的电、大自然的电、物理的电。当然，我们搞混元气不用电也行。搞过电气功的搞点试验也可以，没有搞过的不要搞，因为它有点危险性。这是认识能力的互补。

2. 认识领域的互补：人是有生命活动、有意识活动的，现代科学不管是分析法也好、综合法也好，到了人体本身都解决不了问题。内求在古人就有了，而古人也没有把生命奥秘说得清清楚楚。因为这两者认识领域都有缺欠。如果把两者合作起来就能够互补。把现代科学知识对人体的认识，比如各个系统各个器官一直到细胞到生物大分子……它们的生理生化变化过程，把这些知识能懂得了，然后用内求法超常智能，根据它提供的东西，再去内求，把内求功能引向更深层次中去，对人体的认识就会更系统了。反过来，现代科学分析法有局限性，怎么去认识事物呢？如果结合着内求法的感知功能，如研究一个未知事物，对未知事物不了解，它一感觉，“啊，感觉是这样的特性，它可能是这样的……”就可以按照它提供

的线索去把你要搞的科学实验分析分析,探索它的可能性,搞一个科学的毛估(粗略的估计),这种毛估对测知未知事物好像是“撞大运”,其实不然,如果能根据超常智能的毛估所提供的线索去搞试验很可能是走捷径了,但是它不能代替科学实验的研究内容。分析法是这样的。综合法有任意性,而用超常智能去认定去引导就不任意了嘛!总之,可以告诉分析法:往这边去搞,是这个边界,这个圈是这么个样子,注意这几个方面;可以告诉综合法怎么去搞。用功能就可以克服它们的盲目性,这么搞科学实验就快多了。所以我们讲,我们中国下个世纪,甬多了,有那么一万人有哪怕不是太强的特异功能,那中国的科学水平就不得了!

3. 作用于事物的机制上的互补: 外气作用机制的问题,前面已经讲过,咱们超常智能是整体,主要靠信息,能量、质量是次要的;当代科学是向外作用,分解开然后作用到事物上去,主要靠能量、质量,信息是次要的。这两个方面如果能结合起来,把信息也用在能量、质量中去。气功科学的应用部分中的气功工程学,将使外界事物的相互作用机制,朝着质量、能量、信息“全方位”迈进。譬如物理学有个隧道效应:一个东西从外面破坏它非常难,如果有许多小隧道,从里面每个小隧道冲进去,一分开,“哗”就破了。比如蜂窝煤有很多眼,每个眼都塞得非常紧,轻轻一冲从每个眼往外一挣,“啪”一下子都碎了,碎得非常均匀,如果用手砸,力量就费的比较大,这里面有个通道信息问题。如果我们对很多事物的这种情况都能掌握,信息一领,有一点能量,一冲就开了,那就省事多了。现在我们对它研究的还不够。只是提示,将来这是个发展方向,不是说现在已经开始做了。我们现在正从全方位迈进医学工程,现代研究生物特性只是研究局部特性,对于整体的超常智能的特性,还没有搞起来。必须是很多人都具有了这种功能,并对人的功能进行研究之后,在这种功能之上才能制造出与之相仿佛的仪器。现在的仪器就是在研究正常功能基础上制造出来的。如果对我们的正常功能没有研究过,就不能设计出和咱们正常器官差不多的仪器。咱们现在造的气功仪器也不是那么容易,只有很多人都有了这种功能之后,慢慢慢慢在这种功能之上,一步、一步形成制造这种仪器的社会意识潮流之后才行,几个人是不行的。任何一种新的发明创造,都是到了社会现实里面,有了基础以后才能提出问题,再解决问题。没有这种基础,还没有这种现实,还没有在整个社会形成那么一个社会舆论、社会要求,还没有形成时代潮流,光凭空想不行。气功上讲的社会意识和社会学、哲学上讲的社会意识不同。一般社会学讲的是社会形态。咱们讲的社会意识里面有物质的东西——气场,那里面存在很多信息,各种信息你撞我、我撞你,很多人这么一撞,某个信息撞到人的脑子里面撞出东西来,发明创造就这么搞出来了。我们讲社会意识是有气功的物质基础的,不是随随便便光有个意识,脑子里这么一想:道德社会意识、艺术社会意识、什么平等社会意识,以为就这么想,大家都公认。其实不然,这里面有东西,有客观存在。所以将来搞真正的气功仪器,要把信息、能量、质量都搞起来才行,这是以后的事情了。

内求法和外求法的辩证关系不光是对立互补的关系,还有个互相促进、相辅相成的关系。

二. 相辅相成, 递相推进

外求法和内求法看来很不一样,也很矛盾,但都是人的功能。人和外界客观事物相作用当中,有的时候外求显得多一点,有的时候内求显得多一点。并不是说人类历史都是外求。前面我们讲的灵感就是属于超常智能的东西。虽然它不是自觉的内求,但是它也是属于超常智能、属于内求科学的内容。所以,外求科学对灵感不好理解,简直不可思议。因为它属于

内求科学的内容，但是，它是自然的。历史上很多发明创造都是靠了超常智能整体特性去认识事物的整体特性。怎样认识一个谁都不认识的事物？是怎么发明创造的？至少，有十几家学说，他们是说对了一部分，但是他们都不懂得这个整体观在起作用。用逻辑的办法解决不了认识新鲜事物的问题。我们正常人靠逻辑思维，既然逻辑思维又解决不了认识问题，那么怎么来认识问题呀？那不是常态智能，是超常智能，是整体功能。我们不是讲过灵感吗？知识碰、碰、碰，一碰到一起出了个发明创造。实际在人类整个文明史当中，就是由常态智能奠定基础，而当零碎的知识到了一定的时候，超常智能就起作用。之后变成知识，这知识传播开了，这样一来又慢慢从超常智能变成常态智能了。发明创造很难，当有发明创造之后，大伙儿很快都会了，都会了，就又形成常态问题了，然后再提高。搞气功也是这样，咱们气功有些东西是超常智能，而当它的规律一掌握就是常态智能了。咱们组场，发放外气，发明创造时很难。组场，老辈子几千年没有，我们搞起来了。这么一讲，你也会了，我也会了，都会了。慢慢过些年之后，全国人民都会组场了，组场就是常态智能的了，可还是属于内求的范畴，我们可以不叫超常，但若不外求，意识不往里面放也还是不行。到那时候方法论和外求法就慢慢要往一块儿贴了，分不了那么清了。等我们的整体观、超常智能被广大群众掌握之后，外求法的方法论基础也就慢慢变了，就出现新东西了，现代科学的方法学、方法论很快都会起变化的，不会还那么僵固着。人类在前进，时间不会是很久的。所以说气功关系到人类文化的问题就是在这个意义上讲的，很快人类文化就会发生变化。

第五节 气功科学的崛起

上几节课我们把第二、三、四节都讲完了。这三节课对搞气功科学来说，是最根本的内容。因为方法学、方法论、方法论基础，是一门科学所必备的，我们介绍它，是让同学们从更深的层次上来认识气功这门科学的实质。第四节介绍了气功科学和当代科学的根本差别。现代的科学，属于外求科学，是用常态智能建立起来的，而气功科学属于内求科学，是利用超常智能建立起来的科学。常态智能和超常智能都是人类本身具有的功能，但这两者又有很大的不同。怎么样认识、对待它？我们讲了，这两者是既对立而又互补的。对立，指常态智能的认知过程、认知机理等等是属于局部的，只能认识事物的局部特性，而气功科学是属于整体性的东西，与前者是对立的；互补，则指这两者可以结合起来。不过，这两者的结合，必须在气功科学逐步发展壮大过程当中来结合。现在有些人想结合，那实际上等于消灭气功这门学问。现在的根本任务就是把气功科学建立起来，在社会上以独立的面貌呈现在人们面前。这一节现在就讲气功科学是怎么建立起来的。

中国气功几千年了，没有叫气功科学，甚至有些人认为它连前科学的资格都不够。我们现在讲气功科学的最根本方法学、方法论、方法论基础——混元整体观，并且还和当代科学做了对比，这就雄辩地说明了气功科学不是有没有的问题，它不仅有，而且有一整套的东西。这一套东西是怎么形成的？为什么以前叫气功，现在称为气功科学？以前几千年它为什么变不成气功科学？气功科学，是咱们智能气功最先提出来的，而且现在敢于理直气壮地讲气功科学的，也只是咱们智能气功一家。咱们现在虽然只讲智能气功科学，而实际上，智能气功科学，就是指气功科学。现在好多科学家不承认气功是一门独立的科学。有些气功师也随声附和地讲：赶快建立唯象气功学。我们讲，建立唯象气功学这个讲法是不合适的。因为我们

已有一整套的东西，有方法学、方法论、方法论基础，整个理论体系都有，所以我们讲是气功科学。但是气功科学是怎样形成的？通过这一节，同学们要认识到气功科学的兴起是人类文化发展的必然，从这个高度来认识它。如果不这样认识，认为这一事物是个偶然性的东西，那就错了。从智能功本身来说，原来是几千人，主要是我搞起来的，这是偶然性；但从时代来讲，这是必然的。为什么？下面回答这个问题。

I、气功科学的兴起是人类文明发展的需要

任何一门科学的兴起，都不是凭空的，一定有它的社会背景。因此对任何一门文化，必须放到整个社会背景当中去考察，才能了解它的真实面目、它的必然发展趋势。而只有这样的态度，才是历史唯物主义的态度。任何一门学问都是这样，它必然和当代的生产、生活这一客观的社会现实相关。在这种背景中，有了一种需要才产生它。有哪些需要呢？

一、是科学技术发展的需要

现在人类社会当中需要气功这门科学技术，有了这种需要之后，才有可能产生它。是一种什么样的需要呢？我们来讲点历史。我们对待任何事物都要站在历史唯物主义的立场和角度来看它，不要随随便便去看。因为近几十年来现代科学发展比较快，尤其是现代科学，从孤立的慢慢走向综合；从分散的慢慢走向系统。原来的科学是一门一门的，物理、化学……一科一科的有几千门科学，这些科学原来都是各自孤立的，但发展之后就不再是这种状态了。就好比你看海里面有好多珊瑚岛，或有些小岛，乍一看彼此之间没有连系。但海水一落，一看，岛与岛之间都是连着的。现代的系统论、信息论、控制论出现后，慢慢就发现了各门科学当中是可以连系在一起的。出现了很多边缘科学。像这些科学的发展，就使得科学从分散走向系统，从部分走向整体。外求法中的综合法，就是在这种背景中产生的。综合法产生之后，又成为当代科学的一个门类，而这样的门类就和普通科学不一样了。它连系面、牵扯面很广，尤其是系统论的观念。控制论讲的是机制问题，信息论讲的是传播问题，而系统论讲的是整体系统问题。到现在又向前发展了一步，出现了新三论：耗散结构论、协同学、突变论。尤其是协同学，在各个学科之间有很多的联系，而且用了许多当代新发现的如数学、物理方面的成绩来论述事物的整体性。这样一来就把各门科学之间的界线打破了，科学本身就慢慢从部分趋向整体了。

再有，当代科学的几大部类：电脑技术、物理技术、能源技术、量子力学、相对论等，这些进一步发展之后，有人就认为研究物理世界到头了。但是，事实并非如此。别的不说，就地球上的具体事物都认识清楚了吗？那些从基础光子到光速这么大的问题，好像从物理学上搞清楚了，但各不同层次的物质呢？其实好多问题还没搞清楚。尤其是对人体本身更搞不清楚，不认识、不了解。这是科学家们多少年也没解决了的。从医学的角度看，几百年来西医学发展得很快，对人有了一定的认识，但只是认识到宏观的、部分的规律，如人的构造、宏观的机能等，而整个人的生命活动不了解。所以在科学发展到今天相当高的水平的时候，当代科学家就想研究人。这些年来，已经建立了不少学科，如生物化学、生物物理学（包括生物电、生物光、生物磁等）。但是这样研究之后就讲：人的最大特点就是不能用当代的物理学来说明他，用物理学的规律去搞不行，而且认为测不准。因为人的意识活动太复杂。虽

然测不准，但科学家们对当代科学所研究的这些成果，已为建立气功科学奠定了现代科学的基础，也成了建立气功科学的时代背景。如果没有这种背景，气功科学是建立不起来的。

建立气功科学是当代科学的需要。当代科学需要研究人，研究研究提出了问题就需要去解决。这是从当代科学来说。当然要细讲，从方法学、方法论也可以讲这个问题。用分析学来分析生命得不到结果，局部一打开就不行了。经典的方法，把人一分析开，人就不是人了。黑格尔认识到这个问题了，他讲：“人的部分——组织器官——一个胳膊、一个腿、一个器官，在解剖学家的解剖刀下，都是孤立的。但这么一来，你研究的不是生命，而是尸体了。”恩格斯引用黑格尔的这句话讲这个问题。很显然分析法不行。把人的部分拿出来，人体的整体性没有了，人的生命没有了，这个方法学方法论站不住了。用综合法呢？人是什么不清楚，研究什么？本来综合法就任意性太强，人本身任意性也太强，什么也不了解，所以也解决不了问题。在这一点上，当代科学研究人体生命活动之后提出了问题，对人要进一步研究。可是当代科学本身研究不下去了，这就必然在社会意识当中反映出来，成了一个问题。社会需要继续研究生命。科学家们还在继续走，继续研究，用现代科学的方法（包括分析法）走不通。这就需要走别的道路。

二. 人的本身生命活动的需要

作为有生命的人，广大群众到了现代文明阶段，在全球上有不少人，已开始摆脱愚昧、贫困，能够吃饱穿暖了。而人总是在不断地为自身的幸福前景开辟道路。当能吃饱穿暖了，有物质条件了，就想活得更好一点。比如你有钱，吃的、穿的、用的都有，但身体不好，谁来享受它呀！所以人民群众有吃有穿了，就想活得好点，能享受享受物质。于是广大人民群众就在实践当中来找身体健康的方法，开始寻求强化、优化自身生命运动的途径。中国的文化，几千年来就具备有丰富养生的知识，而在中国人民当中，要养生、要长寿，要返老还童，这样的社会意识是比较浓厚的。在这种情况下，我们中华大地上有养生传统的人民群众也就要来找一找用什么办法养生好。以前比较困难，而且人们的传统思想比较保守，“文化大革命”后，人们思想解放了，自己就开始走自己的路，找找养生的法子。文化大革命一开始就批判“活命哲学”（事物的辩证法就是这个样子，往往是你越过辩证法一步，就要走到事物的反面上去）。本来人走上了社会主义道路，得到解放，有了物质条件之后，人就要活得好点，要不批判养生哲学，大家还不知道什么是养生，这一批判，给起了个头。文化大革命开始不久，什么都造反啦，所以“养生”也开始来了。

比较早的是“鸡血疗法”。就是打鸡血。南方一个姓“于”的大夫，他写了一个材料，说在疗养院打鸡血治好了很多病，以后说有病治病、没病强身。这一下全国都打鸡血。我对新生事物都感兴趣。当时我在北京制药厂卫生科，看职工们抱着鸡找大夫打鸡血。我想，尽抱着鸡来找卫生科也不行呀，我就跟卫生科科长说：“这是咱们的事呀！群众的事咱们支持支持吧！”那时正批判“老爷卫生部”，工人说了话算数，工人领导一切。工人抱个鸡来，你敢不打吗？“你们是知识分子成堆的地方，应该接受工人再教育，为工人服务到底”。医生也不敢不打，我在卫生科说，咱们为工人服服务，给药厂革委会打个报告。我这个人有什么新鲜事物都愿接受，我愿干这个事。领导批准让我干。我买了40只“白劳克”，一只六、七斤，外国进口的鸡，打鸡血。同学们不要认为这事新鲜呀！起码可以成为组织疗法。我分析过，鸡血比人温度高，打进人体对增加抵抗力有好处，打了两星期我还做了个总结。由于

全国都在搞，效果比较好。可是不久，就在协和医院打鸡血感染死了一个人。这样就说“打鸡血打死人了”，一下这种活动就没了。可鸡血疗法有它合理的地方，人们就没有认真去研究，到现在为止，全国还有的人打鸡血，打的量很小，打穴位。有的地方做为研究内容还搞着。

鸡血疗法刚刚下去，没有一两年，又开始了“卤干疗法”。喝卤能治病，说一个人得了胃癌，本来想自杀，喝了点卤一吐，病好了。“卤能治癌”这么一嚷，全国又是一轰而起，这一来出了个“卤干片”，起名叫“68”，就是68年1月份生产的。我们药厂又赶快做卤干片，全国什么病也吃，气管炎也吃、皮肤病也吃、肠胃病也吃、肝硬化也吃，一下闹了二年多。有的说“吃多了中毒”，又不搞了，药片哪儿也有卖的，中国人吃“681”，对外国人还保密哩！慢慢被人家买去了，外国一研究发现卤里面有微量元素，就搞了个“微量元素疗法”。这样，好多微量元素疗法就从那时突出起来了。咱们中国，只需开个头就一轰而起，不去考虑它的科学性。而说“681”有毒，就把它全部否定了。其实那里面有好多微量元素，把比例配合好，可以治好多病呀！可那时，没有摸到先进的东西（我们近几年看国外的材料，说搞微量元素就是从中国的卤干片受到启发而研究出来的）。这又是一个全国的群众活动。以后又来了个学日本的喝“冷水疗法”，早上起来，空肚子喝三磅凉水，能健康身体，有病治病，没病强身体。也讲了点道理：早上起来，肠胃里没有食物，喝进凉水去，把肠内粘膜上的绒毛洗一洗，而且凉的一刺激，血管一收缩，凉过去血管再舒张，再吃饭吸收就好了。有点道理！好多人来找我：“老庞，喝凉水，管不管事，你研究研究呀”。我想群众提了，就研究研究，喝凉水试试。人家喝三磅，我喝六磅。肚子里一会就凉透了，喝得头晕恶心，有没有好处呢？应该说也有好处，至少可以调节身体里的血管收缩舒张。这个全国嚷了一阵，没有轰起来。因为好多人不敢喝，冷水疗法没有完，又来了个“甩手疗法”。甩手怎么运动心肺，也讲了许多好处。这一下全国就搞起甩手疗法。甩手疗法怎么下去的呢？说这是个政治的反动，是干部一罢官，甩手不干了，在全国要搞批判。还没有批，全国就都不甩了。那几年是全国正乱的时候，也是产生新生事物苗头的时候。这个苗头是指气功科学的苗头。

以上这些问题，现在听起来很可笑，可它绝不是凭空的出现。前几年，报纸上批判什么“中国这种事儿还少吗？鸡血疗法一哄而起，卤干疗法、甩手疗法、冷水疗法都是一哄而起，现在气功又是一哄而起，看样要一哄而落。”他们这么看待问题是没有真正研究这些问题！他们说：“那时候就是无知。群盲！科盲！为了长命，就千方百计想办法，信神都行，不科学。”他们这么搞是用形而上学的武断批判手段，没有去研究为什么产生？它为什么会出现席卷全国上下的局面？不能说这都是群盲。这足以说明了广大群众要探索自己身体健康的道路。实现自己身心健康成了时代的心声。说明这是社会的需要，是时代的潮流。人民要健康这个前进的潮流不能改变。所以广大群众是在探索那些不太适合自己身心健康的方法，几经失败之后，才找到了气功。中国的古老气功，可以提供给广大群众一个最适当的方法，使每个人都适合练，从而达到健康、长寿、幸福的理想。然而传统气功虽然给了这种方法，提示了线索，但古气功传播起来很秘密，练起来很繁琐，清规戒律很多，就影响了广大群众来习练气功。怎么办呢？气功要符合群众的需要，不合适就得改造它，结合时代要求来改变它。气功科学就是在这样大的社会背景下产生的。

要谈气功科学是怎样兴起的，首先得了解大的社会背景，我们要学会历史地看问题，放在大的背景中去看。作为人类一个历史发展阶段，气功也属于人类文化一部分。人类文化是

人们对社会现实的反映。人们有了这个需要，它能满足这个社会需要，是这样产生的。但要有条件，条件是现代科学比较发达了，对人体生命活动的一些道理已经开始能揭示了，有了医学、心理学等来奠定基础了，如果没有这些基础也不行。像以前练气功的人把气功宗教化，把人的生命奥秘都归结神上去了，现在有了现代科学基础，已经把神从科学领域中赶出来了。而且可以用不少的语言来描述人的活动了，这样和气功一结合，就把气功从原有的基础上提高起来，成了气功科学了。总的来说，它是人民的需要、社会的需要，绝对不是哪一个人凭天才想像。任何人的发明创造都离不开当时的社会背景。在西方国家，现在以托尔明为代表提出领域际的学说，叫科学领域际：一个科学领域里，有这个需要了，它才能产生这门科学，这是产生科学的规律。

II、从传统气功到气功科学

当我们了解有社会需要这个大的社会背景了，那么气功怎么样从传统气功发展到气功科学呢？我们讲，从传统气功发展到气功科学，不经过几十年的、很多人（包括气功界和社会各界仁人志士们）的共同努力是不能完成的，它不是一下完成的。我们把它分成几个阶段。

一．改革传统气功时期（1971—1980年）

这里需要说一说，改革传统气功怎么放在这个时候？文革以前，解放之后，不是气功也很兴盛吗？不是有很多气功先辈做了很多的事情吗？确实是那样。在50年代，中国的气功也曾经一度有新发展，而且气功书籍也出了不少。尤其是58年之后大跃进、解放思想，也解放到气功上去了。但到了62年，国家一困难，一收缩，把气功研究部门都砍了。那时候，搞气功研究的有上海、北京、北戴河几个大气功研究所，但那时候的气功基本上还都保留了传统气功的原貌。北戴河气功疗养院刘贵珍院长，他在1953年写了《气功疗法实践》，似乎对气功作了些改革，但实际上并没有真改革，练功的功理功法还是原来的，只是把练功的口诀改了。刘贵珍的“内养功”（是佛家密宗功夫），它的口诀是“静坐禅堂金龙爪，一到西方万千秋”，这里面有点宗教迷信思想：禅堂里面坐禅，里面有金龙爪，一到西方极乐世界，那就没有边了，高高兴兴完了。他把口诀变成“我练静坐身体好”，改了这第一句。思想上来讲，变了新词了，没有迷信了，让思想入静，但别的没有改变。所以改革传统气功时期，在文革前这一段就不算了，因为功理功法基本上都是以前的，和解放前三四十年代基本上没有差别。30年代有的人已搞了气功疗养院，还写了气功书。因此，我们讲改革传统气功时期是从1971年开始的。

改革传统气功为什么从1971年开始呢？更确切的说是从72年开始。因为郭林新气功在这一年间问世。郭林是黄花岗七十二烈士中一个烈士的后代。她本人姓林。她的名字叫林妹妹，又叫林冠明，她姥姥家姓郭，她以后改成姓郭，把她家的姓算作名，就叫郭林了。她是个中国画院的画家，刚解放时，周总理接见过她，她成立了画院。她是从美国到台湾回来的。她家有练气功传统，她祖父练气功，她还外面学过气功。71年她想教气功，那时文化大革命是很严厉的，67年、68年连太极拳也不让打，你打太极拳红卫兵给你扫帚让你去扫地，说不是想锻炼吗？王八拳（指太极拳）不管用，拿这个锻炼吧。郭林一开始教站庄，还是旧的，第一个病例锅炉厂一个老工人是癌症，练站庄练好了，这一下来劲了。不能老站着，得走，

她又编一套行功。一走吸吸呼，这样慢慢拧着走，也挺好看的。她就是根据她练过的气功，基本上按着五禽戏熊行步改过来的。不过，这样的步伐以前少林拳的逍遥步、太极拳的狮子滚球丹法跟它有相类似的地方。它改成这个样子，搞了搞，效果不错。因为那个老工人癌症好了，好多病人找来练功。就在北京东单公园，郭林在前面带着扭扭，把派出所扭出来了，把她逮起来了，一查，又没有别的事，放了她吧！放了之后她还扭。前前后后派出所关了她三次，一次就关两天，她出来后又教又不要钱，到最后她教了李淑一（柳直荀的夫人），把李淑一的青光眼治好了。这么一来，好多人不敢惹她了。不过派出所还是找她，有时抄她的家去，夜晚十二点敲门说查户口，看你在家干什么，一看没事，吵你一顿，完了走了。应该说这个女同志是以大无畏的革命精神，创立了新的功法、搞行功，也吃了很多苦头。记得73年，我搞气功不敢搞（我在文化大革命初期是牛鬼蛇神一级的，也没有靠山），就帮她去搞吧，她第一次印出的材料《气功漫谈》选了28个病历，是我亲手给整理出来，刻蜡板，印出来，发给大家。因为是气功事业嘛，和她搞了三年，她的人员都齐备了我就走了。

郭林女士她把传统功法改变了，不像过去那样练了。过去练功入静、放松、意守、调息一大套，她改了，改得很简单，就这么扭呀、扭呀的这么走。她提出“三关分度”。什么是“三关分度”呢？练气功一开始，先练松静，不要去搞意守，就这么走，又松又静地走，在走的动作中练松静。松静完了第二步搞意守。第三步搞调息。松静、意守、调息，三关分度。我79年见她时，她还在练行功，后面的意守、调息怎么度，没有弄出来，85年就去世了。郭林应该算气功界的老前辈。我给她的评价是“气功科学的前驱”，是她擂响改革传统气功的战鼓。这一改把气功很多的禁忌打破了。以前练功有很多清规戒律，她这个功，谁来练都行，什么病都能，你只要不死，你来练就行。她又不要钱，就在公园带着大家走，从东单公园把她赶到龙潭湖，从龙潭湖又赶到中山公园，走到哪里，公安派出所赶到哪里，赶得她在全北京好多公园跑。但是，影响越来越大。

“文革”以前，气功主要治四大慢性病：高血压、神经衰弱、胃溃疡、关节炎，别的病不治。北戴河气功疗养院也一样。所以，气功只能作为医疗的辅助手段，慢性病疗养一下，帮助健康健康身体可以。周总理58年有一句话：“西医都要学打太极拳。”搞中西医结合嘛，搞了个简化太极十三式，有好多疗养院，比划比划气功，比划比划太极拳，那时候的太极拳什么样的姿势都有，那个难看劲呀！简直糟蹋太极拳了。可是，郭林这么一改，大病、重病、不治之症都有好的。就在东单公园的时候就有两例青光眼，她不敢拿李淑一的病登出来做广告宣传，宣传的是一位叫赵明的女孩子，二十多岁，青光眼很厉害，练功眼睛好了。以后也有了红斑狼疮的病历。在那几年有典型病历，我就把它搜集起来，从医学观点整理出来，整理出来好往外发。郭林打破了气功治病的范围，把它进展到了治疗重病、大病。所以说她是改革了传统气功，改了功法搞“三关分度”，搞行功。她没有功理（她本来是个画家），在东单公园、龙潭公园、中心公园教功，讲不出功理来，就给人讲点西医。这个老太太真不得了，看点西医书，就给人讲：这么走一走，肺呼吸量增多，氧气多了，病就好了。所以西医就不干，“氧气多了，高压氧层比你这个氧气多，那是骗人的，别听那一套。”这么一来，我就帮她讲气功课。1975年在北京邮电学院正式讲气功课，讲了六讲。要推广气功嘛，帮她们搞起来，讲完课，我就走了。

郭林不仅创立了那一套功法，而且创立了一套辅导方法。过去气功非常神秘，一位老师传教徒弟非多少年不行。她不那么讲，我教你，你会就带着他，大辅导员带小辅导员，前面

走的好的就教后面的，这么走、这么比姿式，那时还没有总结出规律来。在75年我就讲三个字：圆、软、远，走行功就注意这“三个字”，这是完全按她的功法来讲的。我在哪儿评论郭林老先辈的时候就讲：她的功绩不在于她的功法如何好，而是她敢搞创新功“三关分度”，这是第一点；第二点，她搞了一套大辅导员带小辅导员、“金字塔”式的气功辅导队伍的组织形式，为中国气功事业奠定了组织基础。现在全国各门气功都是这种组织形式，智能气功也是这样；第三点，她把气功治病的范围扩大了，打破了过去的圈圈，敢于提出和古人相反的论调。古人练气功调息要深、细、匀、长，不能快呼吸，她治重病让做短促呼吸，气不出声不算数，叫“风呼吸”，正好和古人相反。但是用它治病效果很好，什么道理？过去练功要成仙成佛，要静之又静；现在为了治病，一吸鼻子里有个筛板，有好多小孔和脑子通着，也可能多进点氧气，对脑子振动；而且再一吸气，鼻子嗅神经兴奋，十二对脑神经中，第一就是嗅神经。一下到脑子里，有很大好处。这叫“一代时教”，时代变了，教的方法变了。所以郭林的改革，很有成绩。到了文革结束之后，这个功就起来了。当时中央组织部有个魏老，练功效果不错，政府部门知道了，不怎么压了，练功人多了。但是从全国来说，当时气功还是没有起来。在文革当中，气功在古典文化里所处的地位是最惨的一个，处在十八层地狱最低层，你搞点气功就成了牛鬼蛇神。我还算便宜的，还没有揪出来挨揍。说搞气功就给你戴三反分子帽子（反党、反社会主义、反马列主义毛泽东思想），对整个气功压得非常厉害。文革之后，一直到79年，郭林行功在北京各大公园都有了，都过万人了，但在全国还不行。

当时，卫生部中医局局长是吕炳奎，吕老这个同志很特殊，只要是中国传统文化与中医有关的，他都支持。他就是《沙家浜》中的政委，程知的原型。当时他是闽西根据地司令兼政委，沙家浜就是他的游击队打的，是他游击队的真事。他家是祖传三代中医，79年他正在扶持衰败的中医。他打给中央的报告题目是抢救老中医。在这个同时，接触了气功。他首先接触到南方气功，到上海去看他们在研究气功发放外气，是顾涵森、林厚省等搞的。回来之后就访问北京的郭林，郭林给我打电话，把我找去。吕老谈了发放外气。但郭林不发放外气，她反对发放外气，可卫生部来了，她也不能谈反对外气，我就帮他谈气功有两种：一种是练气功治病；一种是发放外气治病，郭老的气功是练功治病的，治病范围很广，效果很好，但不搞外气。然后又给吕老讲了气功与中医的关系，把《黄帝内经》里有关气功的内容讲了。吕老一听让我给他写个材料。这是78年11月份的事情。吕老接触气功之后，在全国到处支持气功事业，这样，就把传统气功和政府接上头了。

就在这个时候，1978年下半年，全国体育运动会在南宁召开，那次有几个硬气功表演：有北京的侯树英（去加拿大了），湖北的赵继成，主要是这两个人，侯树英表演“头撞石碑”、“力托双吨”，赵继成表演的“腹卧钢叉”、“卧钉破石”，他们都得了特殊奖。全国的钉床破石赵继成是最好的，就四十九颗钉子，躺在上面，石头放在肚子上，把石头打碎了。侯树英用头把石碑一撞就撞断了。这次硬气功表演，通过电视传向祖国大地，引起中外人士的震惊。到了1979年年初，群众中开始嚷起来了：“气功了不得！”观众被气功师的“神功异彩”所折服，气功一词在民众中不胫而走。一说气功，就说硬气功，宣传的比较厉害。这个表演结束之后，正赶上1979年全国第一届中西医结合座谈会，79年2月份在北京海军大院招待所开的。因为我和吕老接触过了，他看我年岁不大对《黄帝内经》那么熟，学术观点与他搞的经方派的伤寒论相近（全国搞经方派的不多了）。他从侧面一了解我，这个小大夫治了

很多病，又了解到我在北京市参加过好多高干会诊，这样我就成了全国中西医结合座谈会的一位正式代表了（全国63名代表）。这次会议上，本来是开中西医结合会议，但倒成了讨论气功的了。分为两派，一派认为中医的精华是经络论、气化论“西论”；另一派认为中医的精华是辩证论治。吕老支持我让我讲了观点，实在不行就比武。他知道我针灸治病比较好，也知道我搞气功，看到一些病例，当场就见效。正好科学院一个同志去了，他脚骨折了，脚肿了。我说就治试试看看，我离开他两米远拿手一比，他走起来了。这一下子震动很大，比武谁也不比了，当时还有新华社一位记者叫陈光曼（现在到光明日报去了），她怀孕坐骨神经痛问能不能治？我说可以，让她躺在床上，刚一躺上床，我说你起来吧！她说你还没有治哩。我说拿眼睛看就行了，起来看看，一起来不痛了，抬腿也不痛了，她说她怀孕后每天早上痛，明天不痛就算好了，第二天也不痛了，她就嚷开了。这样一来，开会成了谈气功了。

会议完了之后，就请上海顾涵森把他们搞气功发放外气科学研究结果给大家做报告，而且江波也跟着来了。结束时，江波表演查病。北京新华分社的李淳同志，说“给我查查”，江波坐在他对面一查说：“你右眼眼底有动脉硬化，有点出血；颈椎第六、七节骨质增生；肺气肿；胃下垂；第四、第五腰椎骨质增生；左腿有点关节炎，对不对？”他说：“我就是眼睛最近没去查，有没有毛病不清楚，别的都对。”一位卫生部干部说：“这么大年纪，概率学统计大都有动脉硬化，搞医的都懂得这个问题；60多岁的人，大多数有骨质增生，颈椎六、七节那是多发部位，一猜就猜着了；老头，慢性气管炎，大部分都肺气肿；瘦人胃下垂多。”他看到也不信，说是蒙的。所以这个会成了变相的气功讨论会，这个会对气功界震动很大。吕老对气功接触多了，看到气功很神，吕老这个人非常支持新鲜事物，对气功坚信不疑。他跟方毅副总理（管科技）汇报了，方毅总理说：“你组织个汇报会我看看。”什么时候看？四月八号，还有七天，我们赶紧准备。那时卫生部不支持，吕老成了游击司令，下面我们这些爱好者成了游击队员。每天晚上到他家开会。他一天上两班，白天到卫生部上班，晚上在家里上班，每天不到11点半不结束。老头已经七十来岁了，他身体也好，精力还很充足，气功老师也帮他的忙。到了四月七号，说方毅同志要出国。改为七月十四号汇报，十九号又汇报一次。十四号来听汇报的有方毅、耿飚、陈慕华三位副总理，有卫生部的部长钱信忠、体委的王猛、还有国家科委、科协、科学院的。这个汇报是由我们“游击队”筹备的。有郭林的20例癌症的实际病历材料，有一癌症患者叫高文彬（海军文工团的团长、现在还活着，退休了），他肺癌在301医院打开之后不能动手术了，练气功好了，他在大会上做了现身说法的报告；然后上海有几个人做了当场发放外气：有林厚省的红外，有刘锦荣头部的磁，还有赵伟的隔一米远发气，让吊的线动弹了；还有硬气功表演“力托双吨”、“头撞石碑”、拿刀砍、砸石头等。这一次汇报成功了，对气功的传播起了很大作用。当时电视台放了录像，气功消息传遍了全国大江南北。那次汇报，还真得到了些东西。汇报完了得请副总理讲话，三位副总理推来推去，最后方毅同志没法推了，讲得很艺术，不讲气功，讲下围棋（因那时还真没有人敢直接对气功表态），他说下围棋有很多未知数，讲了半个钟头，到最后，他说“气功与中医都一样有好多未知数应该研究。”方毅副总理有了这句话，我们就抓住了，发通告、发通知、发材料这是领导的支持嘛！这样气功的影响就大起来了。七月十九号的汇报会谭震林副委员长亲自去听的。他讲“我看了，我相信，我没有别的办法，可以做一个义务宣传员。”这个汇报会的成功，对全国气功事业推动很大。

79年11月份全国第一个气功研究组织——北京气功研究会成立，它的成立把过去那种江

湖卖艺、江湖传递、私人垄断气功的局面打破了，这个意义非常重大。这是我国第一个由国家部门——科协领导下的气功群众组织，这是气功史上破天荒的事情。北京市气功组织建立起来之后，就得搞活动，主要是教功，就教郭林的新气功。当时郭林没有进北京气功研究会，这是一个历史的悲剧。当时“文革”中极左的思潮还没有肃清，认为郭林有“特嫌”，因为她在解放之前去美国；有好多家人在美国与国外有关系，说是什么派回来的“特务”。所以成立气功研究会时，一了解档案，她没能进入研究会，而他的学生们进来了。现在听说有的学生不争气，跟老师闹翻关系，把气功名字改了。有这么一段历史悲剧。这是不应该有的现象。那时我是气功研究会的常委，是发起人之一，我说话还是算数的。可郭林的“特嫌”在那儿摆着，你敢说“特嫌”进气功研究会了？这个组织一开始就背着很大的包袱，说是“变相道会门”，所以那时非常严格。政治标准第一，她没能进来，但功是教了。

随着群众性的气功锻炼活动的深入开展，对气功理论的需求日益迫切了。气功学问还没讲，那时讲课有我和焦国瑞。焦是北京中医学院气功研究所的，他原在北京中医学院呆过，文革以前，他曾经跟胡耀贞学过气功。以前也出过一个小册子叫“保健气功”。他那时讲气功，基本上是按照西医的各个系统，讲练气功有什么意义，有什么好处，这么来讲的。他在文革以前搞过一些研究。我就把传授气功综合一下，讲四大要旨：运用意识、调整呼吸、引动形体、涵养道德。还讲了松静浅谈，以后又讲各部身形要求和其他的气功课。到了81年春天我就开始讲发放外气。但这一阶段应该说是改革传统气功的阶段。焦国瑞是拿西医来解释气功也是改革，我从四大要旨讲，讲气功与特异功能的关系，这对古典气功也是个改革，虽然是按传统气功整理起来的，但它是过去所没有的，我们把它系统化了。讲理论对发展气功事业起了承前启后的作用。

这当中最有意义的是80年下半年全国总工会搞了个全国职工工业余气功训练班，每省来几个人做为气功骨干。由北京气功研究会承办。当时骨干训练班教功还是教的郭林的功，改了名叫“自控疗法”，附带也教了王芾斋的“意拳站庄”；理论课还是由焦国瑞和我来讲。这个学习班的意义是非常重大的，对开展全国气功工作奠定了骨干基础，使气功的传播得到了组织保障。现在好多省里负责省气功工作的人多是参加这个气功训练班的。这一点很关键。因为这次学习班是国家的正式部门来开展的，就和一般学习班意义不一样了。这样，把气功的地位又上升了一下。虽然工会不是国家正式部门，但过去讲中国政权的四大柱子：党、政、工、团。全国总工会这是老三，也不得了，对改革传统气功影响很大。

需要指出的是在这阶段中，虽然从功理到功法对传统气功有所改变，但是，它还没有能够真正全面地改造传统气功。郭林行功虽然改了，但练气的范畴还属于传统的内养功。那时讲的理论（包括我讲的）同样都是过去内养功的范围，练功练的是自己的内气、把自己的精气神练得充足起来。从这根本点上来说，还属于传统的内养功，因此不把它叫做气功科学而叫做传统气功改革时期。

二．建立大众气功与智能气功科学蓝图形成时期

这个时期基本上是指80年代（从80—90年），其中又分两个时期：

（一）建立大众气功

1. 大众气功的兴起阶段（1981年—1985年）

先讲一讲什么叫做大众气功。我在总结工作时，把从81年到85年这一段都叫做建立大众

气功时期。那时兴起的被广大人民群众所喜欢的、能够得到推广的这一部分功都叫做大众气功。大众气功在前几年有人说它是贬义词，我们说不是。它是一个特殊名词。大众气功指的是内气外气两个同时并用，要练内气同时也要练外气。这么一练，练功时间短见效快，不需像过去练功一练多少年那么长的过程，而且没有清规戒律，只要是这样的功，我们叫它大众气功。我们智能功是典型的大众气功，广大人民群众练起来效果好、效果快，大众欢迎。因为内气外气并用与传统气功根本不同，成为气功科学的初始，这是气功科学功法的基础。没有这个大众气功，就谈不上气功科学。我们前面讲的气功，象郭林气功是为气功科学奠定基础的，它本身还不是真正气功科学的内容（它不是内气外气并用的）。大众气功是从80年开始的。

现在给同志们顺便讲一讲：鹤翔庄本来是智能功的第一步功。80年年底开始真正办班的。在这办班之前，阙阿水的“一指禅”在南方开始教了，到了81年刘汉文的禅密功、黄仁忠的空劲功、梁士丰的自发五禽戏，这些功不约而同地都出来了，谁也不学谁的，都是外气内气并练。这就是时代的必然。其中以鹤翔庄的自发功和广州梁士丰的自发五禽戏影响最大。梁士丰的自发功一发功时，说虎就象虎一样叫唤。虎、鹿、猴、熊、鸟一动，自发功来了。一看“哎哟，气还真有。”所以自发功最大功绩就是让人们看到、感受到有气，从而打破了气的神秘感。当然自发功也有它的缺欠，也造成了问题。过去有自发功，没有这么普遍搞，老师教还有很多戒律。现在气功这么一搞，自发功的理论没有；加上81年6月我吃了冤案，离开气功界了。我们药厂的一个同志和我挺熟，他担起开展鹤翔庄的工作了。他文化水平比较低，把鹤翔庄搞成那个样子也还不错。我就急着打官司，恢复党籍、平反。所以鹤翔庄以后我们就不提了，但隐隐约约提一个“鹤功”，因为我答应把功法给人家了，再提出是我们的，那就是不应该了。过去讲“君子重言诺”，说的诺言到时不能收回，给人就给人家了。但是我们应该提一下，智能功有这么一段历史。但我们不多讲它，我们也不去给人家争这个东西。当时我不在气功界了，在83年出现第一次全国的群众的高潮之后，因为出现了自发功的危害：疯了，跳楼自杀了，这些问题解决不了，这么一搞，气功热潮下去了。

同志们可能要问，为什么80年代会出现大众气功呢？气功科学是时代的需要。那么气功科学是怎么建立起来的？是凭空出来的？为什么那么多功法跟雨后春笋一样都冒出来，是什么道理？还是要放到社会背景当中去考察。同样不是哪一个人如何如何，是社会、时代造成的。因为1979年5月四川一个孩子叫唐雨，耳朵能识字，那时赵紫阳、杨超主持四川工作，一登报，全国轰动起来了。紧接着招来了人民日报的撰文批判。这时又是吕炳奎到全国各地去找、去看，他来找我，说“特异功能我看了，有。”我说练气功这些功能都可能有，小孩子就有这种情况。吕老讲，“我亲自做了试验，拿一个玻璃管，把写的字卷在里面，把玻璃管一烧封住，你要作弊怎么打开！然后问里面的字是什么字？把字认完后打开看，对了。说明这是真的。”我就讲，这是特异功能。特异功能、气功、中医是三位一体。他一听有道理，练气功能出特异功能，两者一体；练气功能懂得中医，跟中医一体；中医的气化论为气功提供了理论，也一体了；中医和特异功能虽然不能一体，拿气功把它们连起来了。吕老就给钱学森写信提到了特异功能，提到了“一体”，钱老改了改，从“一体”改成“人体科学”，人体科学包括特异功能、中医、气功三位一体。我是把气功提到第一位了。因为吕老是搞中医的，他给钱老写又把中医提到第一位。当钱老一说人体科学，他搞特异功能的，又把特异功能放在第一位了；去年钱老又把它改过来了，把气功放在第一位了。

79年时特异功能越来越发展了，我们要拼着命去使特异功能不受摧残，如果特异功能保不住，气功也就完了，唇亡齿寒。七月份全国汇报气功的时候我们在北京发现特异功能者王兵、王强，我们去了一些人，还有科学院的人一同去搞特异功能实验。实验成功了，九月份登在上海《自然》杂志上。实验结果登出来之后，全国一下子又震动起来了。81年特异功能也起来了，气功也起来了。在这样的基础上，气功家们想：特异功能能够出透视、能够查病、能够有神通，那么气功行不行呀？气功能不能快点出来呀？就琢磨这个问题。这就必然形成这样的社会意识，需要解决这个问题就有时代背景了。古典气功里有吸收天气的，吸收外气的，再有特异功能做借鉴，几种功法就都起来了。在这种情况下，81年四月北京市气功研究会、北京市总工会组织了全国第一个外气发放培训班，搞发放外气治病。这可不得了，因为当时会发放外气治病搞科学试验的人很少。我教授发放外气的方法，当时主要还不是为了来治病，是为了让大家快点学会发放外气，搞气功科研人多点。上海几个人做了实验，别人做不成就挨骂。那个班我还没教完就把我逮起来了。当时人们说：“发放外气办学习班，不搞个十年八年的，练气功能发放外气？那简直是胡闹（我们智能功老带‘胡闹’的帽子）。办发放外气班没有听人家说过。”可我们办了，使外气治病得到了广泛传播。这恐怕是开气功有史以来公开传播外气治病之先河。当时开了个会，还没有全搞完。同时开始教形神庄，当群众面讲了形神庄是智能功第二步功。1983年在济南召开全国的气功会议，全国去了好多气功师。因为咱们办全国气功班都办过了，会发放外气的都去了，一表演挺不错，震动很大，大大地推动了外气发展进程。这个形势，一个人是搞不起来的。没有这种形势，谁也干不成事。从这个会之后，咱们智能功一般教功的都会发放外气了。当时我没有上班，也没有进入气功界。那几年，说个不客气的话，倒真是给我创造条件了。不给我平反我不上班，不上班就开始慢慢搞东西了。真是天赐良缘，那几年我在潭柘寺山里练功，把咱们智能功完善起来了。要没有那几年的话，智能功理论、功法搞不了那么系统，没有时间怎么行。

到了1984年开第一次全国气功理论研究班的时候，我就把智能功的组场搬到了石家庄。1985年春天搞组场实验成功了，解决问题了。一次一屋子坐四、五十人，发气组场治病，不到一小时一拔。当时还没有向气功界宣布，但已轰动很大。那时智能功还是在初步建立阶段。在这一阶段，由于自发功出了问题，到了1984年，气功低潮了。因为任何一个事业没有正确理论指导，积极性绝不会持久，只有正确理论指导实践，才能持久下来。1984年群众练气功热潮明显地降温了。为了改变这种形势，中华气功研究会成立了，是吕老负责。看到这种情况怎么办？认为搞气功必须从理论上解决。1984年11月，中华气功研究会就召开了全国第一届气功理论研讨班。这个班把当时流行的十一种功法的气功师都请来，各家讲一讲，讲完了之后讲基本理论。王松龄偏重讲气功史方面，气功理论由我讲，现代科学由林中鹏讲，主要是我们三个讲，其他各个门派也讲一讲。这次办学习班之后，就使我们中国的气功在理论方面提高了一个层次。这个会议之后，我和陆祖荫（最近去世了）、林中鹏、陶祖莱、王松龄几个人又筹备成立中华气功函授学院，由这几个人分别写教材，一共写了十门材料。由于我不便说的原因，学院刚刚成立我就退出来。我讲义写完了，就退出来了（那个学院第一届很好，第二届就下去了，第三届基本上完了）。这样使得中国的气功理论朝着系统化方面前进了一大步。所以我们智能功到85年也开始搞第二步功了。这就是大众气功的兴建。在各家功法中，1981年到1985年鹤翔庄在全国占了主导地位。1985年之后我们为了清除鹤翔庄中的某些偏差，用北京气功研究会的名义（因为当时鹤翔庄分成两个，一个是赵金香在中华气功研

究会；一个是他的学生，留在北京气功研究会）对鹤翔庄中错误的地方又作了纠正。

第一步建立大众气功阶段基本就是这种状况。当然，我们在这时介绍别的功法少了一点，那些功法当时只是从方法上搞，而对全国的气功事业参与的不多。因为我前一段对全国搞气功参与得多一点，所以在介绍时，谈到咱们智能气功内容就多一点，当时是这么个事实，不是咱们搞智能功就只说自己不讲别的。

2. 大众气功的兴盛阶段（1986年—1990年）

这一阶段主要指1986年到1990年。这一段大众气功一步一步发展起来了。1986年这一年很关键。成立了中国气功科学研究会，而且由彭冲担任名誉理事长。原来有一个中华气功研究会，它属于全国中医学会下面的一个二级学会。这么一来，气功就有了全国的一级组织了，对全国气功界是个很大的鼓舞，对推动气功事业也有了很大的效果。在这个时候，我们智能气功已比较完善，而且到了1986年5月份在工人体育馆向气功界正式宣布我们的混元整体理论（在85年已经开始讲了）、组场教功治病这两大特点，讲了这是我们智能功两个最突出、最根本的东西（三传并重包括组场在里面了）。咱们智能功有别于传统气功最根本的是混元气与组场。外气治病是根据混元气来的，不伤丹田气。我们智能功这一套理论一发表，给气功界提供了开展气功外气的研究、应用的理论基础和方法基础。我们组场的内容，全国学的最好的、应用最早的是严新气功大师。他学了我们组场以后，在全国做组场带功报告，一下子在全国轰动非常厉害。

在1986年宣布之后，1987年6月份中国气功研究会发出通知，准备在1987年11月份于西安召开功理功法委员会，通知里讲现在气功发展很不正常，有人搞骗人，高价教功高价收费，之后一句话是“有的甚至搞集体治疗”。那时我没有去，还没来得及讨论这些问题，严新在那里就搞了组场报告。报告中讲：“北京的师傅们管这叫组场，我叫带功报告。”他开会之后到广州、又到深圳，他在深圳讲：“我的功集百家之长，组场带功报告是跟北京庞鹤鸣老师学的。”实际他是跟清华大学咱们的辅导站学的，不是跟我学的。他敢说是学的智能功的。这一下，全国组场带功报告就风行起来了。1987年底1988年初，我们北京的老师们说他们把咱们的功法窃取去了，我说不，这是帮助咱们的。光咱们自己孤掌难鸣，他们在前面冲打先锋，铺开了前进的道路。同志们注意看我1988年1月24日在北京年会的讲话，当中就讲了有的功法轰起来怎么办？我们不要搞拆台，要搞补台工作。因为没有人帮助，智能功组场就搞不起来，寸步难行。他们这么一搞，严新在那带功报告——中国气功研究会支持他，带功报告就是组场，不骂严新就不骂我们。张宏堡搞中功也组场呀（张宏堡1986年12月学过智能功）。实际上是为组场铺平了道路。所以我讲，这都是对智能功人的支持，都是气功事业的一部分。

在这阶段，智能功这么一搞组场，气功事业到了1988年底1989年初又形成第二次群众运动的高潮。这时新的功法也起来了，像元极功、三三九乘元功、慧莲功等，过去的功法也还在搞，但势头不行了。我们智能功第一步功81年到85年完成了它的使命；88年到89年我们智能功的第二步功起来了，智能功在全国范围内形成高潮，其它门派没形成高潮。有人讲，气功界88年、89年又走向低潮了。但智能功没有受影响，关键在哪儿？我们不是一般的讲理论，而是把传统气功中好的东西抽出来，更主要的是把传统气功封建迷信部分的合理髓核拿出来了。“真妄相攻”这是气功要走向科学必须过的一关。练气功有点功能了，就说是神仙来了，鬼来了，妖魔鬼怪来了。如果这一关不能解决，就没有办法向气功科学过渡。智能功把这个

问题解决了，对“真妄相攻”做出了气功科学的解释，而且对传统气功功法中迷信色彩最浓厚的招诀念咒、开天门、符篆、步斗踏罡等作出了科学的扬弃，并公开讲。这样就使传统气功学中封建迷信部分走向科学化了，使传统气功摆脱了封建宗教的束缚而恢复它科学本来的面目，这是我们智能功一个很关键的内容。这个问题搞起来也不是那么简单的。

这一大段时间里，外气试验搞得很成功了。因为不是几个地方搞，全国各个大的城市、大学、研究所搞了多方面的外气实验，取得了很多振奋人心的实验成果。这里面不仅一般地从外气来测量红外、紫外、静电、磁和 α 、 β 、 γ 射线以及激光、次声、超声波等等，证明外气对他们都起了作用，而且在生物大分子层次、细胞层次、分子、原子层次都起作用，对放射性同位素也起作用。

举几个小例子，这几个实验都是严新做的。最早做的是外气改变水分子的拉曼光谱的结构实验，即把水分子用拉曼激光仪测一下，描出图谱来，然后发放外气，水起作用了，再拿拉曼激光仪一量，变样子了，说明外气有它的物质性。以后又搞了有机分子小牛的胸腺试验，也起作用；又搞了溴代乙烷的氧化试验，也成功了；以后又搞放射性同位素 ^{241}Pu 的 α 衰变计数率试验，就在北京高能物理研究所搞的。最稳定的放射性同位素，它的放射性要衰减，衰减到一半叫半衰期，这个时间从现代科学来讲绝对绝对不能变，物理、化学手段均不能使它变化，它的速度绝对稳定。搞这个试验，一开始拿仪器一试，记录下来，看看仪器没有问题，速度是正常的，严新发气之后让别人拿走，交给开仪器的一放，一量不对呀，怎么变了！很紧张：是不是仪器坏了吧？一检查仪器没有坏。科学家不能轻信，再做一个还是同样变了。后来又做试验，远了行不行？几百公尺，几千公尺，最后到广州、到昆明、到贵阳往北京高能物理研究所发气，放射性同位素照样起变化。而且让它快点就快点，让它慢点就慢点。这下不得了，气功外气的作用非常非常强大，对于气功要重新认识。说明对外气必须重视，外气必须搞。在这种背景当中，外气的证明成功了。

特异功能的研究也来劲了。以前对特异功能不是批了两次吗？81年又批了一次，是于光远亲自出马在《知识就是力量》连续发了六篇文章，真是连篇累牍，把气功批得狗血喷头。没有办法。当时胡耀帮在台上，张震寰、钱学森给胡写信要求：给我们权力，我们要公布材料与他辩论，胡耀帮说不要辩论了也不要批了，在研究的内部研究行了。到了1986年之后，整个气功外气的科学试验获得巨大进展，特异功能也蓬蓬勃勃开展了。什么实验也做，不仅搞耳朵识字、意念致动，把东西搬走，药瓶里的药片往外搬出来。这个实验我们是做过的。把药片数100片放进盖好，用蜡把它焊住，然后用线拿个针穿进胶皮塞，把外面线剪断，以免别人说你搞气功是搞魔术变戏法的，这样就变不了戏法。你要打开木塞，线就脱了，上面不脱下面就掉，也恢复不了原样子，这就是搞研究的严密性，也叫产品唯一性。而且用国防科工委摄爆炸原子弹的高速摄影机摄出了药片从瓶子里往外出的相片——里面一半外面一半。特异功能得到进一步的确定。很多功能如遥视、地下视、思维感传，都得到了进一步证实，这么一来就推动了大众气功的兴盛发展。

（二）智能气功科学蓝图的形成

气功界科学界搞了这么多科学研究，到底是什么道理？为什么这么做呀！科学家要提问题，气功师也要提问题。你说我这个功怎么好，科学家不认帐啊。要从理论高度上来搞呀！科学家们搞理论怎么搞？科学家们搞了研究之后就想，现在有什么新理论就往气功上套。物理学有“熵”，提个“人体熵”，又叫“负熵”（是指有秩序的东西），又叫“人体熵理论”。

“负熵”理论怎么练？不知道。怎么用于实际？不知道。又说“人体场理论”，人体场是什么？不知道。“人体信息理论”、“人体激光理论”（说人体里有激光，散射的、乱的，练气功是如何把光集中起来了）。这个理论怎么指导实践？他说先搞个假说，现在还谈不到指导实践。这样整了半天管什么？与我们气功说个“气”差不多。说“气”大家不理解，你说个什么“人体场”、什么“熵”、什么“信息”、什么“等离子体”、什么“激光”……你还是没有说明，是个未知数，一点也没有解决问题。

所以，科学家解决不了，只好气功界自己来找。找得比较好、比较多的有这么几个：原来1984年到86年有个“意光子理论”，没有发表，光说了一下，他也没有那么多学生，也不是气功大师，搞不起来。后来四川的屈成春搞了个“龙子理论”，龙子有正龙子，有负龙子，就生正电子负电子，等等，搞了许多物理学的东西，厚厚的一本。可那些物理学家又讲了，龙子也带电，跟电子带电怎么区别？他说等你有了功夫就会区别了。科学家们提出质疑，龙子怎么变电子了？找不着，对不上口啊！所以龙子理论影响不是太大。光功的徐岱是工程师，搞光功理论，光功叫宇宙场，叫宇宙能，奥拉场就是宇宙能场。科学家们说，宇宙能场早就提了，早都有了，到底宇宙能场是什么？有什么特性也说不上来。这些理论公布得比较早，但在科学界和气功界影响不是太大。影响大一点的是元极功的张志祥，元极功是祖传的，元朝的肖保珍建立的。他们这个功是儒、释、道三家合一的。但现在拿出的理论，看来不是肖保珍搞的，有些道理是按照黑格尔的哲学“三段论”搞起来的。黑格尔的“三段论”有无变，他搞的是生化返的规律，这样与黑格尔的观点差不多。他这一套恐怕还是近代搞的。但总的来说，他是接收了他们传统的功法理论，作为生化返结合当代能量、信息量这么讲的。他们的这些道理虽然还不完善，但已使得他们的功法基本上都脱离开了一法一术的境地，不是一般的功法了。

现在全国气功很多功法还是一法一术，一教就教方法。这样的话，气功要走向科学还离得很远。气功如果不建立起理论来，气功科学化不了，也统一不了，各行其是。现在气功界之所以你骂我我骂你，就都在功法层次上：我的功法怎么怎么好，你怎么怎么不好。所以如果将来在功法层次上统一起来就好说了。不过很困难，基本统一也得若干年之后。如果能够把气功从理论高度上统一起来，那就比较容易了。这就是建立气功理论的必要性。所以各家功法都在搞，也是在这样一种社会的环境当中，适应社会的需要。我们智能气功把这些问题理论化、系统化了。

我们智能气功从编创的时候基本上就是按照气功、气功学、气功科学这个总前提搞起来的。但是，我们这些道理是接受了古人的东西，也结合当代科学，可是这些道理毕竟还没有经过实践。我记得一位安徽的同志前几年给我写了一封信：“庞老师，对你的功力我不怀疑，但是我绝不相信你的功力是练你的这个功法练出来的。”提的有道理。说你的功讲了这么系统，我并不满意，因为你的这个系统没有经过实践呀！你的功力是从好多老师哪儿练出来的。怎么证明你这功是正确的？我们智能功为什么比较早的时候不能够把理论拿出来？不能够全面系统地搞出来？就因为必须有一步步的实践过程。一开始当然也不可能一下子建立那么完善，如果讲我写的这些书的内容在81年就具备了，这也不是实事求是，因为建立一个东西，它只能是有了这个思路，有了这个基础，再慢慢完善起来。像过去说的这个“祖师”，那个“祖师”，实际来讲，那是后人把他神圣化了。我前面讲孔夫子，他说“先圣于人，则吾其敢”。他说：我是圣人，我可不敢当，我可不是圣人。佛经几千卷，我考察《阿含经》

那几本经是释迦牟尼佛讲的，其他都是后人在实践当中一步一步经过多少年发展起来的。现在我们科学发展了，练功的人多了，信息增快了，可以比古人快一点，如一下子全有了，那也不可能。哪个科学家他的一套理论是一下子搞起来的？咱们智能气功既然是科学，就必须实事求是，不能有一点成绩之后就吹：那时我一下子就搞出来了！谁也做不到！圣人没有，都是从实践中搞起来的，但我们现在有了雄厚的基础，有了方向，就把理论和实践结合起来了。这就又是归功于我在潭柘寺呆那几年，可以冷眼看世界。在旁边看着气功界怎么变化。当时遥控石家庄，他们出了什么问题，给我写信，我给他们解答，就在解答这些问题当中，把理论建立并逐步完善起来了。那时在石家庄封建迷信闹的最多。有一个跟我练功的学生，以后和石家庄的一些人闹了矛盾，不跟我学了，找和尚老道学去。有一次上五台山把“神”请去了，治病效果挺好，轰动一时。1983年我去石家庄，说庞老师把神赶跑了治病不灵了。石家庄有一个叫孙半仙的会练智能功，给我写了封信，说她功夫怎么怎么强，要来见我，我说如果搞歪门邪道就别来见我，以后过了半年给我写了封信，说她改了，我说来吧，她就来到潭柘寺。说她有什么什么本事，我说，好，给找个病人查一查。旁边隔壁住有一个病人，让她查。她说她查不出来，请来天兵天将，一查说没病。我说她有先天性心脏病，快要死的，现在死不了，但还没有好，我说她肺瘀血很厉害。她说“怪事”。我说“你不是能查祖宗三代吗？你给查一下。”她说：“啊！怪不得查不着哩，原来他们祖宗三代在天堂都是端金碗的。”我就问这个病人，你们家谁信佛呀，她说她爸连气功也不信是个老革命；他爷爷什么也不信。我说：你不是会查风水吗？她家在哪住？你给查查吧！她说她家在北京西直门这边住，老家在兰州。我问这个病人她说她老家在苏州，北京住在东四那边。我问你神仙哪去了？所以我给她讲道理。84年我给石家庄领导写信，要注意过去道会门有功夫的人，可以参加气功工作，但不能让他们扰乱我们的阵线；可以用他们的一技之长，但不允许他们宣传鬼神这些反动东西。所以把一些是非搞清了。

到了1985年、86年，通过前面5年的实践，才把我们的混元气理论拿出来。在85年之前，没有讲混元气理论，只讲混元气。81年讲过“混元气”这个词，但混元气是什么内容，没有讲。经过这几年，混元气理论成熟了。混元气理论不是在智能功组织里面讲的，而是在84年底85年初在北京鹤翔庄辅导员中讲的。后又在智能功内讲混元气理论，把我们组场拿出来。组场也是经过在石家庄实践，验证了组场治病有效果、组场教功有效果后才宣布。经过实践检验了，不是随随便便搞出来的。实践的验证，也丰富了我们的知识。所以我们讲，智能功每前进一步，都凝聚着全体智能功辅导员、教练员和学员们的心血，他们很多练功的体会写出来，我从中找出规律，和我们的原来想像结合到一起，充实起来的。所以这不是我个人搞出来的，只是通过几年我把同志们实践经验集中起来了，我在任何地方都这么讲。我的最大优点是善于总结，善于发现规律。原来我脑子有这个东西，这样一来正好对上了，抓住它，再实践它去，我比同志们多走了一步，善于做点总结工作。当然也有前面练功的基础。通过我们反复实践之后，我们的理论建立起来了，功法上最少前三步功都检验过了。先从小事搞起来。前面几年搞鹤翔庄的同时，部分人搞形神庄；到了85年开始推广第二步功；85年到90年这5年在推广第二步功的同时，在很少一部分人中搞五元庄。也是由点到面，先解剖麻雀先试点，解剖了之后，再推广。现在咱们智能功理论还没有完全完善，仅仅是一个初步，刚开始。如果有的同学参加智能功比较早一点，就会觉得庞老师这些年讲理论经常变。其实不是变，你们想想看：中心思想变了没变？前后有没有根本性矛盾的地方？我们搞一门科学从

无到有，从小到大，一开始划条线可以划粗点，别划错了，一错了这门学问就坏了。以前有些问题讲得笼统一点，通过实践之后充实了，再展开它。1979年搞的时候搞得粗一点，慢慢发展发展展开，像扇子面一样展开往前走。如果一开始搞得很细走错了就没法回了，就搞不好。这些年讲的理论，前前后后，应该说基本上没有矛盾。要说一点矛盾也没有，也还不能那么讲。因为这个庞大的体系，前前后后都咬的那么严丝合缝？不要说我没有写讲稿，就是写了讲稿之后，认真推敲，前前后后恐怕也不会那么严丝合缝扣得起来，但基本思想、总的方针不会有错的，是一致的。智能气功经过十多年的时间（差不多整了十二年），智能气功作为一种科学形成了，不是一般的学问了，基本理论从方法学、方法论基本都有了。我们在1991年开全国第一次学术交流会和集训班的时候，我在大会总结中，在任务报告里都讲了我们智能功的科学蓝图。指出有了我们的方法学、方法论、方法论基础，混元整体观是我们的整体核心。

前面讲的方法学、方法论、方法论基础，书面上说的是气功科学的，实际是智能气功科学内容。因为当代其他哪一门气功还没有往这个高度来提。当然我们智能气功科学这个名词也不是一下完成的，经过几段搞出来的。1981年，我们讲气功不是简单的方法而是研究人体尖端科学，是探讨人体生命的奥秘的途径、手段；到了1986年我们就在《东方气功》上正式发表，气功是一门独特的科学。表明我们的观点：气功是一门独特的科学。我们有了方法学、方法论，有它的特殊研究手段。那时还没有敢摆智能气功，摆智能气功受围攻就太大了，就说气功，气功科学。它有基础理论、阴阳、五行、八卦、干支、气血这一套……还有专业理论，应用理论；有总论、有各论；有特殊的研究方法。那时讲得比较简单，但是没能把气功、气功学、气功科学三个名词详细分开，他们的内涵外延还没有全面分开。因为那个时候你要讲气功和气功科学、气功学有区别，就搞乱套了。他们说气功就是气功科学，气功科学就是气功学。所以只好笼而统之地就叫独树一帜的气功学。但是事情在发展，我们不能满足这种情况。

1986年发表文章之后，当然也有人反对我们，给我们《东方气功》投稿。东方气功就有这么个特殊性，我这儿不是搞争论的，凡是符合我们的观点的我就登。本来，气功界的舆论就乱七八糟，你这个杂志登这么一个，登那么一个，你往哪儿引导？在大家不了解气功情况下，这么一争，这就乱套了。本来气功界对《东方气功》评论是比较好的，你这儿发表文章互相打架，把气功界都打乱套了。不正确的我这儿不登，对一些玄乎其玄的我也不登，搞歪门邪道的我不登，搞所谓现代科学说得牛头不对马嘴的，我这儿也不登。若干年之后，回头看，我们这个方针是正确的。前一段“扫黄扫六害”时，由于我们《东方气功》86年创刊之后，没有一篇有问题，都是正而八经的文章，所以出版局还表扬了我们。

在几年之前，我们定的原则是按照气功科学走，把调定好了。从1979年开始中西医结合座谈会汇报气功；以后到81年讲课；以后越来越扩展……。说真的，在81年时，让我写“气功概论”，我肯定写不出这个样子来，因为有些名词概念是一边实践一边创，没有实践，脑子怎么编去？没有实践完全用脑子去编，那真是搜索枯肠，那不会出东西、也不会出好东西。我们智能气功科学蓝图就是这么搞起来的。我给同学们讲，咱们智能气功走向科学了，这是值得自豪的！任何一门气功还没有从方法学、方法论、方法论基础这么个高度来论述它，还没有这么讲，而唯独咱们智能气功这么讲了。我们讲的气功科学实际就是讲智能气功科学，为了在社会上减少矛盾我们暂时不这么讲，防止气功界起来群起而攻之，所以搞个通词——

气功科学，我们智能功是气功科学的一部分，就不反对了。这样既讲述了我们的观点，又保护了我们自己，不要树敌太多。现在为什么敢这样讲了，因为现在智能气功吓也吓不去了，骂也骂不倒，再过些年后，等我们的观点他们接受后，这就自然而然不骂我们了。说实在的，不是哪家统一谁、谁吃谁的问题，我们智能功算哪一家呀？十九个老师算哪个老师的？不是，哪家也不是。把过去的传统气功都改了，不是一家之言，古人讲“万法归一”，都归到一家去不行，我们创的气功理论综合了儒、释、道，但都改了，是气功科学。所以统一是统一到科学的高度上去，而不是统一到哪一家去。我们讲气功的崛起，讲讲历史，让同学们更深刻更全面地理解智能气功。气功科学的崛起是近代文化发展的必然，我们智能气功走向气功科学是人类文化发展的必然，这句话我们不好这么讲，隐遁一下。希望同学们通过这一节的学习，从理论的高度，从社会文化的高度去认识它，去重视对它的学习。

第六节 建立健全气功科学

上节讲了气功科学的崛起，从传统气功发展到气功科学。现在气功这门学问，实际上还没有达到气功科学这个层次上来。智能气功是从传统气功向气功科学过渡，从幼年向青年时期过渡。全国各个气功门派都没有提出气功科学是什么样子来。一些人建立气功唯象学。现在有些气功门派，他们提了些理论，也说自己是唯象气功学，唯有智能气功提出来了“气功科学”，也提了“智能气功科学”，实际现在还没有把气功科学完全建立起来。国家没有承认，社会上没有承认，只是智能气功内部这么讲。正面的、全面地来介绍气功科学是从1992年以来才讲这些问题。怎么样把智能气功科学正确的全面的建立起来，使它更加完善更加健全，还需要今后花大力气，现在仅仅是开始。这节课就要讲怎么样建立健全气功这门科学。

I、确立气功科学的应有地位——它是一门异于当代所有科学的独特科学

首先我们认为，应该把气功这门科学的独立地位确定起来，也就是说在科学界里面、在科学殿堂里面气功科学应占有一席之地。现在人们对气功都不说科学，在科学殿堂里还没有气功的角色。要建立气功科学，就应该在气功界里大声疾呼——给气功科学一席之地。现在人们对这个问题还不认识，都讲气功还处在经验阶段，必须通过当代科学对气功进行研究，然后建立各种理论。比如用什么生物场呀、生物信息呀、离子体呀等等来研究、解释气功。这么搞，实际上没有把气功做为一门独立的科学，如果这样搞的话，最后就要把气功消灭掉。因为气功是个独立的东西，是个新的东西，如果没有专门人把它做为一个独立的东西来研究，最后就会形成谁也不管，你推我，我推你。现在咱们国家对气功就是这个样子！卫生部说，搞气功属于群众锻炼活动，体委应该管；体委讲，气功治病卫生部应该管，或者讲，我这个体育运动，是职业运动，气功锻炼是群众活动应该工会管；工会说，气功是深奥的科学，应该科协或科委管。谁也不管。为什么这个样子呢？就是因为对气功这门学问不能给它定性，到底是怎么回事。现在气功科学就像历史上很多新的东西刚发现时一样，谁也不知是什么，这时就没有人管，所以也就不能得到正确发展。历史上这种事情太多了，比如（书本上讲了）像“布朗运动”，一开始看到形象了，是个什么问题？为什么动？是属于哪个学科范围？有

说是热力学的，有说是生物学的，有说是机械力学的等，各种说法都有，谁也不知道是什么东西，谁也不去研究它，到底是什么性质，争论几十年也没有人搞，直到上世纪末本世纪初，才确定是热现象了，热力学进行研究，才把它实质问题解决了。又比如彗星现象，以前认为是气象现象，或是灾疫现象，以后列为天体现象，问题才解决了。

对以前的某一个现象，可归于一个门类管它，而咱们气功哪个门类也管不了，卫生医学、当代科学、物理学、化学等，谁也管不了它。你又不把科学像搞爱国卫生这样做为群众活动来搞，所以现在咱们国家还没设立这个部门。不过，现在有点好的迹象，成立了个中央气功工作小组，虽不是领导小组也不是一个机构，由卫生部部长陈敏章、体委主任武绍祖、安全部长贾春旺、中央宣传部副部长李炎、国家科委李绪愕、解放军总政部岳丰等组成。说明气功科学是个多学科，但没有把它的独立性提出来。为什么出现这种情况呢？就是人们都说气功是一门新东西，气功将导致当代科学的革命，可是又总想研究研究气功归属于哪门里面去，有的老前辈就这么讲，气功属于系统科学，有的说属于综合科学，其实他们不了解气功是一门独立的科学，所以不给它单独的位置。有的说系统论把各科都包括进去了。对。系统论是现代科学的独立科学，把现代科学串起来了，把当代科学系统化了。气功科学是把传统的各家气功给串起来了，在这个意义上气功科学也可以说是个系统科学，也是平行的，对立互补的。它是把气功一综合整体化了，弄到一起了，但它们的方法论、认识论是不同的。所以必须把气功这门独立科学树立起来。

我在很多地方都讲，我们的科学家们也讲气功科学将引起科学的一场革命。我们现在提出气功科学来，提出它的方法学、方法论、方法论基础和当代科学是不一样的。当代科学老前辈又说你们搞气功科学，搞独立是没有出路的。那么和气功将引起科学的大革命这句话不就是互相矛盾吗？所以我给他们开玩笑地讲：“别叶公好龙”，说气功将引起科学革命，我们拿出我们气功的理论方法了，“真龙”来了，你们又害怕，说跟科学对不上口。说明不仅在科学界、甚至在气功界当中，都不敢真正提出和当代科学不相同的观点。我们要把气功科学当成独立科学来对待，将来国家怎么设立部门，那是国家的事，我们现在只要有条件有场合就得讲这个观点。当代科学研究气功和气功科学本来不是一回事，可现在他们把两者混在一起了。一混淆对气功就非常危险。正因为我看到这个问题了，从1986年开始就提出气功是一门独特的科学、独立的科学。现在气功还没有发展起来，就用当代科学来统帅它，会一下子把气功就消灭了。就像所谓的中西医结合那样，是用现代医学来统帅中医学，搞了几十年，把中医差点消灭了。

现在有的人对待气功的态度不是去开展气功科学研究，培养气功人员，从而使气功人员出功能，提高超常功能，而是看哪里有个气功师来搞研究。这样的研究实际对气功师们是个“他杀”。如张三科学家对李四气功师研究，有现象，一公布。王五说张三科学家胡说八道没有科学态度。张三说，不信你来作试验。王五一试，有。王五往外发文章。另一个又说张三、王五是胡说八道，然后也要试验，如此循环往复，非把气功师累死不行。就在80年代初，最早搞气功研究的上海的赵伟，他离两米远发气能把绳打动了。他把气发到水里，从水里能检查到蛋白质的微屑。他每发一次气，体重掉两公斤。全国就他一个。发气打绳的那个实验，做了很多次，也记录了很多次。拿测量原子核的仪器记录下来很多的粒子，做了不下几千次试验，应该说重复的够多了，可科学界照样不承认。到了1979年向中央汇报的时候，赵伟自己已发不出气来了，他发气时需别人在旁边帮他点气才能发气，所以这样搞研究非把气功师

消灭了不行。照这种研究方法几十年也研究不出来，所以，必须要树起气功是一门独特的科学的旗帜，不是让当代科学来鉴定它，只能通过实践来检验它。我们自己要打出一面气功是一门独立的科学的旗帜。不依靠、不让现代科学给我们作评判员。我们自己要有这个信心，然后再去争取国家的支持。这面科学的旗帜要打起来，接着就要有行动。

II、建立气功科学的完整蓝图

一. 提出蓝图

要想建立气功科学，就必须要把气功科学的蓝图搞出来。搞一个巨大的建筑，一开始就得有个简单的意向图，然后在这个基础上再搞全部计划。搞气功科学也如此，当然我们是在科学哲学里面研究了一遍才提出来的。因为科学哲学说，一门科学的建立有不同的形式：有的是蓝图论，自上而下，根据这门科学总的想法建立科学；有的是溯因法，自下而上先得研究东西，有了东西再去建立科学；有的需要横跨一个或几个科学领域，把不同的反映综合拿出来建立起科学；有的对已有的科学搞综合，或对已有的科学搞革命，突破旧的范式，搞新的范式等等，有不同的研究方法。我们提的是蓝图论，似乎是自上而下的，其实咱们的蓝图论和西方科学哲学家们说的蓝图论是不等同的。我们这个蓝图论不是凭空产生的，它是通过广泛的实践，有了经验，再在这个经验的基础上经过了十二年的纵观横览而搞起来的。气功要成为科学，就必须构设出我们气功科学的蓝图。智能气功在1991年就宣布了我们的蓝图。我们在1979年开全国中西医结合座谈会时，在会上宣读了《发展中医事业必须加强对气本质的研究》的论文。气功是中华民族文化的一部分，它和一般的文化有共同的关系，都是对客观事物的一个历史的认识过程。对客观事物要认识的，不是一下子能认识，它需要一点一点一步一步向前发展。任何科学都是一个历史的认识过程，而这个认识过程就是对历史客观发展的真实写照。

这十二年是怎么搞起来的呢？纵观横览是什么意思？

我们纵观了中国气功五千年来不断发展的历史：从最初的一般简单的气功，慢慢到以后变成有规律的功法，再以后出现了气功理论，再以后分了很多门派。一开始很简单到以后比较复杂，再以后各家功法又互相学习融通。儒、释、道三家合流，以后又提出“万法归一”。到了这个时候，表明气功界开始互相学习的趋势，要走向统一了。在过去搞气功是封闭的；闭关自守一家之言，不相往来的；学习是偷着学，有书之后看人家书丰富自己，再以后互相参访，互相交流，但都不肯说自己不好，都是把别人好的东西拿过来丰富自己。开始甚至于有的门派连丰富自己都不肯做。曾记得一个很有名的门派，佛、道两家闹了矛盾，这一派的人被那一派的人打了，打了之后，小徒弟回来给老师爷讲，祖师爷就直接闯那个门派去了，把那个门派的经典著作劫走了。到现在典籍还不给人家送回去。他也不学，还给我写了封信说：他们门派的东西我们也不看，以后有机会请庞老师替我们归还。这样就使得气功孤立起来了，不能很好的发展。现在知识公开化了，可气功知识还是保密化，一般人讲“公开讲的都没有好的，庞鹤鸣讲的就是不好的”。他们不懂，知识到了公开化的时候了，按以前的讲法叫“天道变了”，天道就是时代、人心，《战国语》：“人心者天也”。人心就是天，用现代话说社会意识就是天。“得罪天了”就违背了社会意识。你违背了这样的社会意识，等于犯了罪了，犯了罪就受“天谴”，就要受到社会人的谴责。现在广大群众要习练气功，就

要搞气功知识公开化。

我们再看看以前每一代气功变化。现在那些气功史，不叫气功发展史，只能叫作气功断代史，或叫气功资料，气功发展史应该把每个时代的气功得拿到时代背景当中去考察，那个时代是什么时代？当时的文化有什么特征？气功在那个时代有什么特征？这样去看。时代在变化，气功在变化，找出他们的规律来。气功每前进一步，都和社会物质文明、精神文明紧密结合的，当然可以有参差不齐的状况，不完全是相并行的，但总的来说应该是这个样子。我们智能气功蓝图的建立，就在纵观五千年变化规律的基础上，并在掌握它的规律以后，看到了在进入科学发达的今天，古老的气功到底应该怎么变，往什么方向去变的前景。

横览，就是横的看，从现在看，横过去，对整个气功儒、释、道、医、武、民间气功都应该有所了解，有所借鉴。虽然不能都精通，但必须涉猎，如有一门不涉猎，就有缺欠，就不能全面继承古人的东西。所以真正想要建立气功科学，继承传统气功，必须对这些功法功理有所了解，有所认识，并且练功有所体会，并达到一定程度。如果没有达到这种深度你光会看看书，那是不行的。记得1987年我到香港中文大学，有一个搞道藏研究的，他研究道藏几十年了，我向他请教，他说你别向我请教，我只是研究，一样功法也不会。我心想真人不露相，也许比咱高出两个量级，就看不出水平来了（高一个水平还能看出来，高两个量级根本就看不着了，特异功能也不行）。我就很恭敬：您别客气，您研究了将近30年怎么不行呢。他说：“庞老师你想，书本都说了，对根本大道，纵尔聪明过颜闵，不遇师传莫强猜。就是说，聪明超过孔子弟子颜渊、闵子迁，你碰不到老师教你，你不要去强猜。书本上这么说了，我怎么猜？这是根本大道。不是根本大道的话，有具体方法，都是旁门左道，我练它干什么？”这就告诉同学们，你光是啃书本，当书虫子，一般搞研究吓唬吓唬人行，要拿出真本事，在关节眼上说不上来了，那不行。搞气功科学不看书不行，光看书也不行，还要有些领会、有些理解，有些体察，这才行。

光对传统气功这样横览了行不行呢？也不行。有人问“庞老师，你都横览了吗？”咱没能全都横览，但十多位老师，哪个老师也不止会一种功法，他们教的功法，至少不下几十家，起码有点代表性。当然我们要建立气功科学，光搞了气功还不行，还必须对当代科学有所了解、有所认识。在这一点上，科学家们讲“气功科学是一门综合科学”这句话他们讲对了。因为气功科学的基础是多方面的，光有气功还不行，还要有当代多学科知识做基础。同学们可以数一数看：从传统文化来讲，儒释道医四大家你得懂吧，不仅是功法，包括儒释道的理论、医学的理论。当代科学里面，没有一个正确的哲学思想作指导，建立不了辩证唯物主义的、合乎实际的科学，气功科学也就绝对跳不出宗教唯心的圈子。要是不懂得唯心哲学，你也不能很好地或深刻地领会辩证唯物主义哲学。列宁讲：只有真正懂得唯心主义，才能更好地了解唯物主义。从科学来说，还有当代的物理学、天文学、化学以及医学、生物学等，最少有这么多学问，缺了哪一门学问也不行。物理学、化学那就可分很多科。从这个意义上它是综合的，这些学科的知识是基础，缺了哪一条腿就站不稳当。“那搞智能功，你老庞读多少书？”我读的书不多，可这十几年跟科学界搞气功研究，为我们提供了方便，好多门类的科学家们都来搞科学研究，这样就有了学习的机会。我碰到哪个科学家，我就问他，就听他讲。他讲完了，我就拿他讲的知识给他讲气功。物理学家听我一讲：“哎呀，你对物理研究这么透”，我说“是刚跟你学的”。听了他们讲化学变化知识，我就马上联系气功，从变化角度上讲气功，所以接触科学家多了，知识面也就广了。这样横览当代科学研究气功的成果，

而借此进入其他科学领域。我若不讲清，好多人都有疑问：“你这老庞有几个脑袋？”以前一天8个小时上班，就没有那么多时间看书。没有一本书地一本书去学现代科学，但是把各学科一些重要的东西拿过来了，我们就是在这样的基础上搞起来的，当然也看了些书。

这么十几年，设计着智能气功科学的蓝图（看书本P92），这个图就是气功科学知识的结构，跟前面气功科学知识结构是一致的，有三层理论：基础理论、技术理论、应用理论。我们是按照这种科学的蓝图框架搞出来，基础理论是最基本的，又是最高级、最尖端的，是一门科学统帅的部分。它是智能气功方法学、方法论的基础——混元整体观理论。这是第一层理论；第二层是技术理论，气功中的接收技术、发放技术、思维技术，单有它的技术理论也单有功法；第三部分是到各学科里去应用，建立不同学科，搞气功医疗、体育、书画、生物、物理、天文、地理、工农林牧渔等各行各业，这是第三层。气功科学知识蓝图结构是这个样子。

这个图是经12年实践、认识，再实践、再认识一步一步构造出来的。那时（在1979年）要改造传统气功，建立大众气功。到了1980年要把气功变成科学，可那时气功和气功科学还划不开；到了1984—1986年，提出了气功学、气功科学，慢慢把它们划开。所以第一章有好多名词的内涵、外延也是12年一点一点澄清来的，不是一下子搞出来的。咱们不是圣人，过去说尧、舜、禹是圣人，商汤是圣人，文武王是圣人，但他们写出什么来了？什么也没有写出来嘛！现在这么多新东西，一下子搞起来也不可能。靠反复实践总结，然后上升理论，再实践、再总结，得一步一步走过去。1989年在北京那些听过我讲课的人说：“庞老师，你80年给我们讲课时讲得那么简单，那么直接，怎么现在讲课这么复杂了？”我说，那时给你一个地图，看起来很清楚，但实际一走，满不是那么回事。气功是高级学问，真正走路还需要“逢山开路，遇河搭桥”，所以我们搞蓝图是一点一点搞起来的。况且我们在气功应用上还是很缺乏的。只是在气功医疗上有一定的或比较丰富的经验，但医疗里面也还有很多问题没有解决好，需要进一步来摸索。而在其它科的应用则是刚刚开始。应该说，智能气功的科学蓝图也还是个初步的。我们现在有了方法学、方法论、方法论基础，但是应用方面我们还差很多，还需要全国广大的智能气功同道们在实践中共同来完成这个巨大的任务。我们为什么公开这么讲？第一，智能气功的蓝图是这样，供气功界借鉴，希望各家都来提自己的蓝图。第二，使智能气功同道认识到我们智能功不是一法一术，是到了科学的高度、科学层次上去了。

二．完善蓝图

提蓝图不容易，完善蓝图更困难。蓝图行不行？不是靠谁讨论讨论的问题，关键是要通过实践的检验。因为理论通过辩论解决不了问题。唯心主义、唯物主义、形而上学、辩证法，都讲了很多。因为辩论是公说公有理，婆说婆有理，谁来作判断？所以辩论解决不了问题，只有通过实践才行了。要通过实践来完善蓝图。但并不妨害大家共同商讨，能不能求大同存小异？在这点上，就需要按钱学森钱老讲的那样搞系统工程了。系统研究研究，把大家经验共同的东西找出来，上升之后，反过来再实践去。所以气功科学的蓝图需要各家的气功共同努力，提出蓝图，拿出根据来。当然我们提的根据，别家不一定同意。我们说要用辩证唯物主义作哲学指导，而有的则说气功搞深了就得反马列主义，就搞神、鬼，搞佛爷，这样我们就不讨论了。没有一个共同的根本的哲学指导思想还讨论什么！你说讲实践，他也不实践。

有一个气功师讲他的功夫能拔宅飞升，我说那太好了。别说拔宅飞升，他自己能离地皮站一分钟就行了。这是骗人的。拔宅飞升，据历史传说只有徐旂阳一人能做到。奇怪的是吹得再大也有人信。我们不能这么干。我们必须有一个正确的哲学思想基础。咱们在实际工作中碰到问题，有了矛盾怎么办？像前面说的事例，你就问他你师爷死的时候飞没有？你师父死的时候飞了没有？你师父师爷修了一辈子都不能飞了，你现在就能飞？你比你师爷师父练功条件都好吗？你能飞升没有人能看到能证明的。我们碰到有争论的问题就讲实际，一句话就行。在这个基础上共同讨论共同完善。我们智能功拿出来的都是脚踏实地一步一步走出来的。所以我们对气功界这么讲：气功界要团结，科学家要团结，共同搞气功科学。我们智能气功蓝图不是整个气功的蓝图，全国气功界怎么搞，我们慢慢研究，过若干年之后我们再讨论都可以。

现在我们怎么发展气功科学？我们智能气功关键是要用蓝图来指导工作，要把它完善起来。这里面也有个系统工程问题。明年就得搞系统工程。基础理论怎么搞，基本是有规划的。把混元整体观写完之后，全国智能功函授班要学；并且要开混元整体理论学术讨论会，邀请大学讲师以上的人或助教这层人参加讨论。然后请全国各行各业各个学派的专家（至少也有上千人）讨论混元整体观。把讨论结果再整理，到那时混元整体观理论各个学科的知识就丰富起来了，把混元整体观再充实再发展。以后再開第二次混元整体观理论讨论会，最少也得副教授以上的人参加。之后这理论就完全深化了，可以成为下个世纪人类新文化的一个基础理论了，这是基础理论。应用理论需要分门别类的培养不同的对象。考虑从小孩就得开始培养不同的功能，因为年岁大的培养技能慢了。下世纪初，人都起来了，再就是不同的行业不同的领域开各行各业学术交流会，到那时社会全面布置，哪个地区有什么条件就给什么任务。有条件的搞基础，没有条件的搞应用，再没有条件的搞普及。系统安排好这么搞，把智能气功的科学蓝图完善起来。我们先把自己完善起来。前面两点都是理论方面的一般的问题。要健全的发展气功科学，怎么做？关键是深入开展广泛的群众性气功锻炼活动。

III、开展深入广泛的群众性气功锻炼活动

发展气功科学，健全气功科学，首要的是建立气功蓝图，在蓝图指导之下开展广泛深入的群众气功锻炼活动。这是咱们智能气功的特殊观点。把气功锻炼活动做为发展气功事业的实际工作中最根本的一项，这是由气功科学的特殊性来决定的。

一、气功这门学问的特殊性，就在于它比任何科学都更强调实践，它是一门实践的科学。

别的科学也需要实践，但是那个实践和气功实践就不一样了。气功科学的实践活动贯穿到这门学问始终，气功要前进一步，就必须依靠气功锻炼的实践。为什么这样子呢？因为气功研究的内容首先是研究人的生命运动规律，研究人和大自然界的规律。这些规律是当代科学还没有涉及的领域。气功态下所体察的内景，当代科学即使用先进的技术手段也不能探测到。而人通过气功的锻炼练出功能以后，这个“仪器”比当代科学任何仪器要敏感得多，有效得多。它“出”的东西，当代科学解决不了，当代科学不能检验它。因此如果不通过气功的实践，这些知识就搞不来，气功的规律就摸不到。因此，必须靠气功的实践。气功科学和别的科学根本的不一样在于它知识的来源要靠练功获得，而且练功的人越多，对气功有体会

的人就越多。光嚷气功，光有理论没有人练，没有用。以前的气功书，儒、释、道三家多得很多，好多书店都卖，但是没有人去练，解决不了。只有大家都练了，并练出效果，气功科学的理论才有可能被社会上的人们所公认、接受，社会上公认了，广大群众公认了，这是最重要的。

二、气功的效益无论是益寿延年、防病治病、健美身心、涵养道德，还是开发智慧、开发超常智能等，只有亲自练功才能获益。

张三练，张三得。李四练，李四得。气功科学的最终目的是通过练气功把人的身心健康水平提高，要使人得到解放。如果不练，就受不了益，气功的目的就达不到。在这里也可借用马克思的无产阶级的革命理论为例，马克思唯物主义哲学把工人当成它的物质武器，工人阶级把马克思主义当成精神武器。没有世界的工人运动，马克思主义解放人类的根本目的就无法实现；工人阶级没有马克思主义，也永远得不到自身的解放。同样道理，气功也是一样，现在人想得到解放，就得靠气功，气功这个理论是解放人的生命的。气功科学把人们的气功实际锻炼活动作为它的一个物质武器；练气功的人们把气功理论作为他的精神武器。气功理论离开人的气功实践，解放人的生命目的就实现不了；如果没有气功理论，人们得不到自身的生命解放。只有认真去练，才能使自己受益、收到效果。所以不练不行。

三、气功研究的对象是人体，要想建立气功科学，就需要把人体都研究好，研究透。

每个人只能研究一部分。因为人的内在世界非常非常地广泛、深刻、复杂，你一人就是研究一辈子，也只能走一个侧重面，不可能都体会到。古气功家就是这个样子。这个气功家走这个路子，研究出这个结果来了，另外一个气功师，可能会出现另外的结果。所以使得古人著书立论相互各异，进而出现互相贬低、漫骂等现象。其实都没有胡说八道，到骂人时才是胡说八道。在这一点上，古人就是由于以偏概全，拿自己的一孔之见当做整的。我们搞气功科学必须克服古人这个矛盾。大家练，成亿人练，你这一点，他那一点，慢慢往一块一凑，整体就形成了，就得到全面的知识了。咱们气功科学讲搞群众路线，道理就在这个地方上，这也是气功科学的特殊性所决定的。

四、气功科学这门新的独特的科学要想建立，最基本的东西就是要建立公理。

咱们学物理、学几何都有公理，公理就是不经过证明大家都承认是真正的道理。公理是任何一门科学大厦建立的基础，这门科学没这个公理就建立不起来，在公理的基础上建立定理，拿定理成为这门学问的规律。如果这一门科学没有它的公理，借别的科学的，那么，这门科学就不是新的，它没有最基础的东西。基础的东西——公理从哪来？怎么才使大家都承认它呢？就必须有一个共同的实践活动。你去实践，我去实践，在实践当中都看到这么个现象，那个现象，只要在实践中体会到这些现象是正确的，就不需要证明了。公理只有在大家共同的实践当中才能建立起来，这就是“约定俗成”。

譬如我们说“气”，科学家们强调得要现代科学证明它，他们就忽略了建立一门科学有它的公理。要是我们的公理都需要证明，那还叫公理？那就是定理了。所以科学家们基本都违背了建立一门独特科学有它自己的公理这样一个基本观点，不需要别的科学去证明它。我们的公理就应该是气功里面最简单的道理。比如“气”，人有气，万物有气。怎么证明？人一拉气就有感觉，这就是“气”。所以和科学家们说上一天，讨论一个月，不如让他们拉拉气，亲自感受一下。其实好多气功里的深奥道理，一练功马上就能体会到了，就起作用了。譬如我们说一发气能把瘤子没了，你怎么证明它？没法证明，只有亲眼看到发气当时瘤子就

没有了，只有认识到气功师的气能够“聚则成形，散则成风”，这个气功理论中的基本观点是公理。再去实践，一实践你才能感觉到它，才能真正认识到它。在我们智能功里都说，庞老师讲了，混元气“聚则成形，散则成气”。开始练智能功的人虽还没有实践，听到人说了，智能功一“弧拉”，瘤子就没有了，瘤子怎么没有的呢？是混元气的作用。混元气一散瘤就没有了，他承认有道理。所以公理得在共同实践当中建立起来。没有广大群众的练，就不能形成这么广泛的实践，就不能把气功的公理普及到广大人民群众当中去。

由此可见我们搞群众气功锻炼活动关键是让广大群众认识气功。使大家都有了共同的实践的基础，这样，气功科学慢慢就建立起来了，而且广大群众都来练气功，才体现出气功的巨大威力。气功将来非得走向集体组场不行。不论哪一个门派，不论他多顽固，早晚他非得组场不行。我上次讲了，他不组场一年教500个学生，咱们一年教5万、50万、500万，他开始骂：“他那是骗人的，没有功夫，是低级的，我们是高级的。”那么拿实践检验！

将来教功、治病非搞组场不行。而且气功将改变生产模式、生活模式，如果不是每个人去练，搞生产怎么去搞呀！谁给农民搞增产？得他自己练出功能去实用去。气功是对全人类起作用的，它要在生命领域里解放全人类。

所以气功就是早练早得益，晚练晚得益，不练不得益。我常讲，气功在一定意义上是国际歌的体现者，“从来就没有什么救世主，也不靠神仙和皇帝，全靠自己救自己”，你自己救自己就去练气功，这就告诉同学们：广泛的群众气功锻炼运动是气功科学的根本，离开了根本，气功科学没法建立起来。当代科学研究气功都是为群众运动服务的，过去毛泽东同志讲过的一句话：知识分子要为工农兵服务。搞医学研究的，研究了气功认为气功确实有用，出去这么一宣传，气功能治病，能使癌细胞改变，能使病毒改变，使群众相信气功，去练气功。搞科学研究的懂得气功有什么效果，一宣传也使群众改变认识，相信气功，去练气功，让气功的效益展示出来，这样一切科学研究都为气功群众运动来服务，因为气功群众运动始终是建立气功科学的主流、核心，离开他解决不了问题。没有群众只有科学家你研究谁？就是几个气功师，群众不练气功，老气功师研究死了，再研究谁？气功科学就建立不起了。只有广大练气功的群众都起来，出很多气功人材，科学研究就有对象了，这样就可深入研究了。反过来科学研究之后，练气功的人更多，科学知识更高。一浪翻一浪，还得落实到气功群众运动当中来。所以我们强调气功群众运动是建立气功科学的根本，就从这几个方面来说明它。

IV、发展气功科学必须借助现代科学

讲到这，大家会说：“庞老师，你刚讲了当代科学是气功科学的同盟军，怎么现在又讲，建立气功科学必须借助当代科学？”对，是“借助”。借助一词说明：你自己这里有，从外面还得借点来帮助，不是喧宾夺主。为什么气功必须借助当代科学？因为搞气功科学研究，是用内求法。而内求法所得知识具有三性：模糊性、任意性、局限性。这是我们承认的。当代科学家们也因此来驳斥我们：古人通过气功建立了中医学知识、传统的知识，你们说内求法如何好，为什么古人建立不了气功科学？而现在就能建立气功科学？我们认为内求法是超常智能，但是你想要熟练地、正确地运用内求法就需要有条件，就需要精密、准确地认识事物。比如，咱们普普通通人同样事情为什么有的人马上就能摸点规律，通过现象看到事物本质；而有的人就不行。就说明每个人的思维能力有差别。超常智能也是如此。

拿镜子打比喻：这有个镜子，能反映事物（佛家也经常讲这个问题，不过他们与我们讲的内容不一样）。这来个人反映出个人，来个物，显个物。能反映得具备两个条件：一、需要有光线，如果非常黑，咱们普通眼睛看不着了；二、镜子的面很平，光极度好，镜子后面还得有水银才能反射过来。我们搞气功认识事物与这个相仿佛。你认识事物首先必须集中注意力，注意它能量加大了，有了光线，就能起反映了；二是要脑子很平静，意念体里很安静，很平稳，如果你意念体不平稳，灵敏度不够也不行；第三，里面还得有参照系来分辨它。集中注意力以达到宁静，这些练气功可以直接达到。而参照系可就不一样了，一个人处在不同的时代、不同的知识水平、不同的阅历，以及各方面的素质水平的不同，脑子里打进去的东西不一样了，参照系就不一样。认识事的精微准确度也就不一样。只有意念体里很清明了，上面提的三点都做到了，对外面的细微事物才认识得了。古代气功大师那个时代的科学比较低下，认识事物比较粗糙，没有那么精细，因此，他就没有那么多知识。脑子里参照系少，外面进去很多信息拿不出来。认识事物和参照系关系很大，光会练气功还不行，还要有能精细鉴别事物的参照系。

今天的时代不同了，我们的科学家们就不一样了，脑子里面知识范围很深刻、很广泛、也很细致。现代科学那些研究事物的尺度非常精细，给我们脑子里打上烙印，参照系细致了，外面来的事物就可以认识到了。我讲内求法时给同学们讲过，咱们79年到美国去的一个叫邓笑吟，他用手能鉴别出电磁波的方波、正弦波、尖波；在中医学院的刘东（现在可能走了），他能用肉眼来计数红血球、白血球、血小板。什么道理？就是脑子里参照系数变了。我们知道这个道理之后，现在科学家所说的因气功内求法有模糊性而不能建立气功科学这个问题就可以解决了。我们讲古人没有建立气功科学，只建立了中医学，并不是由于模糊性造成的，也不是气功的内求法造成的，根本的是知识太少、参照系没有那么细所造成的。现在有了现代科学知识，脑子参照系把模糊性的原因打破了，这个问题就可以解决了。

任意性怎么办？我说这个问题也好解决。原来任意性是由于功夫低，自己不能控制它，内求的水平低。而现在练气功内求水平提高了，再加上参照系有了当代科学的知识，能对人认识得更精细。现代科学对组织、器官、细胞、细胞膜、细胞核、染色体、DNA、RNA等都认识得比较清楚了，运用这些知识，使意识往那里引着走，就从任意性变成了规定性了。比如你不懂人体构造，往里面一看，心脏在“咚咚”地跳动，你还把它认为是肾脏。现在你懂得心脏外面是心肌，里面有几个瓣膜，有几个孔，你再看，对心脏认识就比较深刻、比较正确。认识自己是这样，认识、体察别人也是一样。感知功能也是一样。意念一动，感觉就来了，引着他去，把随意性就变成规定性了，这个问题就解决了。

局限性怎么办呀？开展群众锻炼运动。人既然是开放性的、复杂的巨系统，一个人研究不行，很多人研究不就行了嘛！每个人认识人体生命可能是很小的一部分，大家一起来搞，各个部分都认识了。所以我们一方面要提高练功层次，把功能提高；另一方面很多人都来练，练功的人多了，就有一些提高较快的。前年在石家庄，康复部有一个烟台的女同志，不到40岁，她是心脏病，在北京让她做手术，她不愿意。另外脊柱上、腿上还有骨刺，还有肾脏病，这么多病！她有一次练捧气贯顶，正练到特别舒服时，觉得身上“骨碌”那么一动，身上、腿上、腰上疼得受不了。弄到医院里一检查，哪儿也没有病，回家后还是疼，找气功老师发气还疼。怎么办呀？自己来贯气吧？贯了几个钟头，“哗”这么一响，特别轻松，盘双腿盘起来了，脑袋也能碰到膝盖了，全松开了。这情况说明练功人多了，有些人一练就上去了。

上去的人多，气场强了，后面的人就好练啦，功力上得也就快了。功力层次提高了，认识事物也就深刻了、细致了。那么改造人自身也就容易多了。功夫上的快慢和人的素质有关系。这个素质是指练功的素质，再就是刻苦程度。咱们去年开学术讨论会的时候，上海的劳教农场和劳教研究所介绍他们让犯人练气功。一开始立掌分指就是15分钟，站庄一站就一个钟头。有一个30多岁的人练了15天，螺圈腿练直了。提高功力就得拼去，功力提高了，局限性也就解决了。

所以气功科学需要借助当代科学解决模糊性问题，没有当代科学你就没有那么细致认识事物的参照系；解决任意性，也得用当代科学知识领着你走；解决局限性要靠群众，也靠正确指导。这里面也要借助于当代科学，如教学。如果没有当代科学，气功这门科学绝对建不起来。前面讲了，气功科学怎么兴起来的？它得有现代科学的背景，在这个背景当中自然而然把知识反映到气功当中来。气功就把别的知识聚合起来了。正因为是这个样子，气功科学是高级的科学，又是尖端复杂的科学。它是建立在当代科学基础之上的科学。为什么尖端物理和气功好接上，牛顿力学和气功就不好接；普通化学和气就不好接，电化学就好点；搞生物，普通生物不行，遗传工程就好点；搞天文学，普通天文学不行，宇宙大爆炸理论就好接一点。因为现代气功和传统气功不一样了，它是高级的科学就和当代高级科学连着，低点就不好接。懂得这些道理就知道当代科学是建立气功科学不可缺少的一个因素，搞智能气功的人对气功科学必须有这样的认识。

前几年一些科学家讲，老庞是个顽固派，他就瞧不起现代科学！实际他们不知道，1978——1980年，那三年我和科学家们一起搞试验、搞研究，后来，觉得那条路——搞现代科学研究发展气功科学走不通，到最后才认识到：搞气功这门科学要走群众路线，搞群众运动。因为科学家们研究了半天，发表几百篇文章，也仅仅是几百个科研工作者，而全国有多少万科学工作者，人家都反你，所以不行。只有走群众路线，广大群众都起来了，社会效益展现出来了，广大群众都承认了，到那时社会意识也变了，科学家们反过来就会把气功作为一种社会现象来研究了。我们搞工农业增产也是这个道理。农民不管科学不科学，能多打粮食就科学；病人不管科学不科学，好了病就科学。所以从病人入手，从工农业增产入手，这么一搞练功人特别多了，气场就不得了。到那个时候哲学家们一看，气功有这么好的效应，就该对意念进行了研究，意识的物质性也就被承认了。但还没有这种社会现实的时候，科学家、哲学家绝对不会承认这个道理。所以气功群众运动是气功科学的主流，现代科学和气功科学是这么一种相辅相成的关系。

V、发展气功科学的意义

讲气功时讲了发展气功的意义，讲气功科学又讲了发展气功科学的意义，本来这两者放在一起讲也可以，因为发展气功即使不形成气功科学，其意义也存在。前面讲的那些自古以来也曾经体现出来了。而气功科学就不一样了，把气功往上升了，是从超常智能去搞研究的意义上升的。练气功，练出超常智能只是练功中一个收益。

一、促进现代科学向前发展

（一）气功科学能促进现代科学向纵深发展。

有人说当代科学促进气功发展，我们说气功科学也能促进当代科学的发展。为什么这么讲？因为气功科学的建立，依靠了当代科学——没有当代科学气功科学就建立不起来，而气功科学建立起来之后，就对当代科学起促进作用了。

我们前面讲了建立气功科学也需要当代科学，没有掩盖当代科学的作用。因为建立气功科学，首先是发展气功群众性锻炼活动，有这个基础了，然后科学界就必然来参与这个活动。不到一定的时候，你把科学纳入过来他也不干。促进科学发展也是一样。气功发展不到气功科学的高度，还没出超常智能，也不能促进当代科学！这一点，一定要辩证地看。我们认为：气功科学的超常智能可以为当代科学研究提供内容，为当代科学方法学、方法论、方法论基础提供新的东西。现在科学界慢慢走向整体论，但还不彻底，有些问题解决不了。他们开始研究我们传统文化的整体观。整体观可以从方法论基础上提供内容帮助它。方法论上我们有个内求法，当代科学虽不能用，但是可以帮助当代科学进行科学研究提供线索，提供条件，提供方向，甚至可以判断结果。所以对当代科学的研究领域、研究方法、以至对结果判断，都可以有所促进。所以气功科学搞起来对当代科学非常有意义。

但是好多科学家们还不肯和气功师们合作。如做动物试验，气功师给动物发气，动物变了样子，写文章签名时，他们说气功师还签名呀？他不是起个药的作用吗？他们不把气功师当科学家，把气功师当药了，只把他当成研究对象。1981年做试验的时候，我就说：“即使喂小白兔、喂耗子，还得有饲养员，还得有动物饲养费。可气功师发气什么都不给，白去做试验还得求着科学家。”这说明当代科学家们没有和气功师结合起来，实际上结合起来之后有好多问题就解决了。比如说，现在少数科学家开始这么搞研究了，尤其在应用研究方面。华北制药厂筛选产生抗菌素的菌种，按一般常规筛选，几年选不出来，现在二年筛选出三个好的品种来，有两个是通过气功师发气帮助选择淘汰的。这么搞起来，可以把当代科学应用前进的速度加快，可以走捷径，而打开未知的领域。现在虽然也有合作的，但还不多。如前面讲的改变放射性同位素的衰变率，科学家原来说不能变化，一发气能变化了，看到现象了；天文学方面，他们让一个有特异功能的孩子看星图以外有没有星星，小孩看、看……说：“有个星星在那儿！”用天文望远镜对准一找，找出一颗行星来了。这不是帮助当代科学向前进了吗？

所以气功这门学问可以促进当代科学向纵深方面发展，使其方法学、方法论以及研究领域都可以发生变化。如果没有气功科学，生命科学要发生质的变化很困难，只能是把现有的科学综合综合、系统系统。当然，现在还有些领域（如微波领域）还有很大的文章要做，这也是近几年来气功给他们讲的。在1979、1980年我就给科学界讲这个问题，我说人体信息里面，生物信息里面，有好多信息是在红外以下的微波段，你们去找。把这个研究好了之后，这个杀人武器比什么厉害。用一个波形把人的波形打一下，人当时就死。不过到了那时就会有解它的东西。

（二）促进科学领域中的思想方法的变革。

应该说是“哲学方法”的变革。为什么写个思想方法呢？因为这本书以后出国，净讲马列主义外国人就都不看了。所以把题目的词变一变，说个思想方法也更确切一点。因为科学必然要受一定哲学思想的支配，可是，哲学又不是一成不变的，随着科学前进，它也在变化。在上个世纪50年代，科技界还是搞实证主义，强调要肉眼看到、仪器看到，这种哲学思想统治了科学界。搞科学不搞出结果来怎么叫科学？此论一听好象是合理的。现在咱们讲“眼见

为实”也还是这一哲学思想在认识领域的反映。但是随着科学的发展，人们认识的界限从宏观深入到微观，有的东西我们这样实证不了，直到上世纪末70年代之后，光、电、磁、热互相转化理论也出来了，为辩证法立论提供了依据。但是这时候辩证唯物主义仍确立不起来，因为有些个变化，科学也能通过变化的现象、通过逻辑来证明它。所以到了上世纪末本世纪初又发展成逻辑实证主义。由实物实证变成逻辑实证，又叫实证逻辑。这样，由数理的逻辑到物理的逻辑实证一直到各个学科的逻辑实证主义。逻辑实证主义观点和实物实证主义观点是一样的，只是变了变种。由于这些科学的观念能够用实验的方法或用数学或逻辑推理的办法来证明它，因此在西方科学界里就占了统治地位。逻辑实证主义在理性方面占了统治地位。到本世纪30年代，科学家们又发展了，建立证伪的理论。不能证明它不存在就证明它存在，不能证明它错误，它就是正确，通过证伪的办法建立理论。因为你证实一百，如果第一百零一没有证实，这个理论也不能建立，关键是不能证伪。这样就把逻辑实证从理论上推翻了。当随着科学的发展，物理学进入了量子领域时，量子学与相对论的理论使物理学发生了翻天覆地的变化。科学到了微观世界里，实证和逻辑实证不行了，所以，科学就发生了思想方法的变化。这个思想变化是往整体上走。

由于当代科学的整体观同样是精神、物质二元论的、不彻底的整体观，因此在西方科学界里，真正的马克思的辩证唯物主义这种正确哲学思想树立不起来。因为马克思唯物主义是整体、变化的观点，要全面分析，是辩证的逻辑。但西方绝对不敢用马克思的，也不承认他是哲学家。像西方的协同学、系统论、信息论有好多地方都变相的用了马克思的基本观点，但就是不敢说马克思。科学方面：有实证主义、逻辑实证主义，本世纪还有实用主义，西方又来了个无政府主义（科学的发展本来就是谁也管不了准）。就是不敢承认辩证唯物主义。从科学来讲是这个样子。在政策上更是这样的了，西方资产阶级政府他能宣传马克思主义吗？两个这么一压，辩证唯物主义的哲学未能展开。

气功科学就不一样了，它的整体观是彻底的。要想讲整体，得讲精神和物质的关系是辩证的，这就宣传了辩证唯物主义，所以气功科学的发展，尤其研究生命活动的时候，就必须彻底清除逻辑实证主义。因为实证的办法研究人不行，得用辩证的观点。这样，哲学观点发生变化，整体观点发生变化，不仅是进入自然科学，而且要进入社会科学，使整个人类各个方面都得向这方面努力。所以气功科学发展之后，就会使当代科学里面思想方法发生变化。思想方法就是整体论的观点、辩证的观点、精神物质一元论的唯物的观点。这样就能够使得马克思辩证唯物主义哲学真正来统帅科学了。科学一受到马克思主义统帅，马克思主义就要在更广的范围内普及开了。

现在咱们中国人不了解外国，外国的科学家们有好多都在用辩证唯物主义思想指导科学研究了。美国斯坦福大学就有马克思主义的教研组，有一个叫瓦尔托夫斯基搞科学哲学，他就讲：“我是马克思历史唯物主义的认识论。”像欧洲的皮亚杰，他是儿童心理学家，他的发生认识论也是按照辩证唯物论的观点来讲的。现代西方好多科学家，随着科学发展，慢慢就走到辩证唯物主义里面来了。现代的“新三论”、“老三论”好多地方都是非常符合辩证唯物主义观点的，就是他们还不敢捅破了。气功科学发展起来以后非捅破了不行。以前讲好多科学名词、元科学名词（最基本概念）都是外国创造的。因为气功是从中国搞起来的，气功科学发展起来之后，就要让他们把中国名往外国翻译，像内求法、外求法，内求科学、外求科学等等，好多下了定义的名词都是我们编的，以后外国翻就得搞音译，再作注解。慢慢

从气功科学到辩证唯物主义哲学一块普及开来。

二. 气功科学和现代科学结合对改变人们的生活模式和生产模式有重要意义

气功科学把超常智能用于生活、生产领域有助于改变生产模式、生活模式。什么叫生活模式、生产模式？因为人类在历史发展的长河中经过了不同的历史阶段，他们都在用不同的方法来创造自己整个的生活内容。一方面通过劳动向大自然索取来生产生活资料，因为要活着就要有生产生活资料，这是生产模式。生活模式包括着怎么去消费、怎么活着、怎么去联系。这两者一是取得生活物品，一是消费生活物品，这两个社会活动都跟我们的科学水平、生产工具和生产方式有关系。这些问题马克思讲得比较清楚：任何生产方式，他既生产产品，也生产消费方式，同时也还生产消费者。这是什么意思呢？任何一种生产方式，无论奴隶社会、封建社会、资本主义社会，他都是既生产了生产产品——人们的消费东西，也生产了生产方式——你怎么去用它、怎么去生活。消费方式是随着生产的产品发生变化，有了这样一种产品，就会有相应的消费方式，有了这种消费方式，人就得提高生活水平。比如以前地主比农民钱多些，说地主非常吝啬：“庄稼主，土门斗，要着没有，偷着有。”他非常抠，把粮食捂烂了，腐烂了也不给农民吃。资产阶级不一样，东西来了，卖去，进入流通领域来增加资本。有的说，资本主义一开始经济危机不是把牛奶倒了吗？我们认为，那不属于资本主义的特征，也不是资产阶级的反动性，而是封建地主阶级的反动性在资产阶级身上的回光返照。这一点，马克思讲的不完全对。资本主义初期刚刚从封建主义脱胎过来，地主的腐朽性、反动意识形态还没有脱掉，所以把牛奶放腐烂了也不给人喝。而资本的本质是增殖，资本家是资本的靈魂。资本主义发展、发展就把地主阶级的腐朽性克服掉了，资产阶级也不扔了，也不砸了，转嫁危机，向别处卖去了，因为资本家要增加资本。生产方式既生产产品，又生产消费方式，同时还生产消费者个人。这是生产方式、生活模式的问题。那么气功科学怎么来解决它？

（一）气功有助于改变未来的生产模式。

我们的各种生活来源可以用气功的手段创造出来。咱们的生活物品无非就是吃、穿、用的东西，我们可以用各种机械的方法制作出来，也可以用手工的方法制作出来，搞了气功外气之后，可以用外气的方法制作出来。科学发展、各种科学技术的革新目的都是为了制作更多的供我们人类使用的物质产品。我们搞气功，不用那种常规办法，如农业增产就是增加化肥、增加水、改变种子品种、搞新的管理技术、改良土壤。我们气功搞农业生产就是发气，虽然现在练功的人还很少，但已经搞了很多方面的实验了。今年秦皇岛老干局搞的小麦实验，我没有详细问，底数不太清楚，他们说小麦增产百分之十四，因为都是高产田，小麦到千斤亩的，以前增产一般还没有超过百分之八的，到超过百分之十四就很了不起。1984年搞的试验，亩产200斤的小麦可以翻一番，种子、肥料与对照一样，一下子翻到400斤很平常。老玉米地也增产百分之十左右，也都是千斤亩的地。如在全国搞千斤亩，中国地方这么大，别说十亿人够吃，再来十亿人也够吃了。北京大学李孝芳教授，这位现在73岁的老太太以前因病上班都坚持不了，练智能功三年后挺壮，走起路来蹬、蹬像小跑一样，现在还没有退休。她上内蒙赤峰县帮助搞了三年扶贫，小麦增产到500多斤（原来小麦亩产200多斤）。今年又与海淀区智能功的同志们同去发气，小麦从500斤增产到1028斤。我们全国耕地面积多着哩！工业也有试验结果的。如：华北制药厂给抗菌素作发放外气试验也很成功。石家庄酒厂给粮

食发了气，100斤粮食能比最高的产酒量还高出六斤酒。一般100斤粮食出酒45—52斤，很了不得了。酱油、醋等生物制品都可以搞。没有生物发酵的行不行？也行。陕西肥皂厂、肥皂研究所对制肥皂中的一道工序（酸碱中和）一发气，能节约用碱；泰安一个化肥厂，一发气能软化水。各个方面都可以用。甚至建筑材料水泥预制板发气后硬度增强，石家庄铁道学院搞的试验，耐压力增加25%。农业、工业、林业、畜牧业都可以，生产模式不是都变了吗？

（二）气功有助于改变人类的生活模式。

人的生活模式就是要消费：要吃、要穿、要用，用气功也可以改变它。咱们现在练气功，我还是主张让同学们多吃。人类从过去发展过来，社会意识中对物质依靠的心理还非常严重，我们要是不吃，脑子里就会产生一系列疑问：医学说了，人体里面不会制造氨基酸，得从外面摄取才行，7天不吃东西将会发生不可逆转的现象。以后练功练到一定程度，就吃的少了，等大家都吃的少了，都不怎么贪吃了，这时再辟谷，照样干活。那么生产东西干什么呀？到那时人慢慢就不象现在那样搞生产了。生产得很少了，人练气功成为自由的人了。给穿的、用的一发气：结实、结实……这么几件衣服总穿着不也行吗？这是以后事，现在还不讲这些问题。生活模式变一变，要变得实用、实际，有营养的就吃，吃的、穿的、用的，我们自己想怎么着高兴就怎么着办。改变生活模式、改变人之常情，这么一来，人就变样子了。现在社会上科学家们讲“人类危机、地球危机、能源危机、环境污染危机”，这一切气功都能解决了，他们就是没有想到气功。科学界的生态派和技术派各主一说，技术派说发展技术，技术发达了就解决问题了；生态派说，你越发展技术，越带来不可解决的矛盾，应倡导和谐回到原始去！两派辩论谁也服不了谁。我们认为，回到原始也不对，那么多老虎、苍蝇、蝎子、蛇等等，人还怎么活着？把气功发展起来，建立以人为主、人和社会统一、人和大自然统一的整体和谐。拿气功来解决这些问题。

三．发展气功科学，将有助于人“成为自身的主人——自由的人”

现在社会上没有人讲人类解放这个问题了，都去挣钱去了。拿钱来压着自己不能往前走。气功科学要使人彻底解放成为自由的人，成为真正的人。马克思讲过这个问题，他最早讲哲学时，讲到人的自由解放是人本身意识里的解放。需要在社会领域解放，也需要在经济领域解放，那是从资本发展的自然变化角度讲的。资本是个历史发展过程，资本高度发展之后，最后变人类解放。马克思是从这个角度上讲的。可在他那个社会，这个理论行不通。要想解放，就得先打倒资产阶级，推翻资产阶级政府，就得搞无产阶级革命。一开始，无产阶级革命不仅要推翻旧的国家机器，还得要无产阶级专政。所以，当时人们曾一度认为人类解放就得加强无产阶级专政（文化大革命就这么来的）。其实加强无产阶级专政，共产党怎么消灭？专政怎么消灭？党消灭不了，国家消灭不了，共产主义怎么来？当然共产主义的实现需要相当一段的历史时期。有的说是遥远无期，我认为不是那么太遥远，因为整个人类社会已经进入到了人类文明发生根本变革的时期，资本主义社会就孕育着共产主义的萌芽。

我们搞气功科学就是要从生命科学领域里来阐述这些问题，来解决它。因为现在的科学越来越发展，慢慢就进入生产过程当中来了：机器变成固定资产，不变固定资本；人的劳动是可变资本，慢慢人在劳动过程当中占的时间越来越少。在资本主义国家也是一样，科技发展，机器所起的作用越大，人的力量越少，到那时，人的劳动就不再是创造剩余价值的源泉，资本就要消亡了。这是马克思从经济领域讲的，在《马克思政治经济学批判》里面讲这

个问题。那么怎样才能使科学发展？一方面发展科学技术，充实资本，使人们的生活物质丰富，这样社会慢慢走向平等。但光这还不行，还需要人的智慧，要搞普及教育，而且还得靠搞气功开发出超常智能，把人的智慧再提高一个层次。这样就能一步一步地从社会领域里的解放到经济领域里的解放，以后到生命领域里的解放，使三个领域均得到解放。社会领域的解放——社会要达到平等，取消阶级压迫，走向平等；经济领域解放——物质要极大地丰富，以满足人们日益增长的物质需要；生命领域解放——能掌握自己的意识规律，自由地去对待这一切。是这么个整体。这些问题关系到共产主义学说，在这儿就不多讲了，毕竟不是咱们气功的范畴。

现在咱们中国眼前的任务，最迫切的是先吃饱了穿暖了，到本世纪末先达到小康生活水平。我们国家比较富裕了，我们智能功的作用也在更广泛的领域展开了，到那时再讲共产主义理想就能看着了。从整个世界上看，中国富强起来了，说明社会主义制度就是有优越性。一些国家复辟之后，资本主义帮他也没有搞好。而我们中国搞好了，各方面先进起来了，这就给他们树立了榜样。社会主义思想还要普及开来。科学的发展证明了马克思辩证唯物主义哲学是正确的；中国的发展证明政治经济学是正确的；我们气功科学发展证明生命科学是正确的。三个领域都有了，那时在整个世界上马克思主义的观点就树立起来，共产主义社会就不再是遥遥无期了。我今天给大家讲这些问题，是让同学们从思想上明确气功这门学问是在继续着无产阶级的革命，从社会领域、经济领域到我们现在的生命领域，不同的阶段革命。因为这不是我们目前要解决的问题，所以不展开讲了。

第三章 智能气功科学概论

按照题纲要求这一章应该讲智能气功科学，可是这一章介绍的内容基本上属于智能气功。这是由于智能气功本身和智能气功科学是一致的。在第二章里，咱们把气功、气功学、气功科学这三个概念讲过了，这三个概念各有各的内涵和外延，它们不能互相代替。气功是气功科学的核心，气功学是气功科学的基础，如果把这三个概念的内容站在高一个层次，站在气功科学的高度来看，就应该看到这三个概念的含义是一致的。但是，如果还没有达到气功科学的高度，三者是不能混同的。有了气功不一定有气功学，因为有的气功只是一个简单的锻炼方法，他们的有关理论还没有形成，它的规律还没有进行全面研究，这就不能叫气功学。有了气功学有了它的理论，也有了功法，但还没有用超常智能对它进行科学研究，就不能叫做气功科学。如果有了气功科学了，再反过来看：气功学属于气功科学的一部分，属于基础部分；气功是它一个最根本的内容，三者是浑然一体的。咱们智能气功一开始，功法、功理都是按照智能气功科学这个高度、这个层次来编创的。所以在智能气功里面就需要把这三个概念统一起来，来加以认识。这一章就从这个层次上来介绍。

第一节 智能气功与智能气功科学概述

这一节讲两个问题。一个是智能气功概述；第二个问题是智能气功科学概述。有些问题在第一章或第二章中已经涉及到了，所以有些问题等于是把前面的课程复习一下。

I、智能气功概述

一. 智能气功的含义

我们在第一章讲《气功概论》时，在气功分类里面讲了，气功里面有祛病功、强壮功、周天功、智能功。所谓智能功，就词义来讲，“智”就是智慧；“能”就是能力。能力，包括智力、体力、技巧，也包括人体素质，这几个方面综合起来，表现出我们对大自然界进行作用时的能力。智慧和能力分开来看，似乎是智慧指的脑力，能力是脑力、体力的结合。有人讲，能力主要是从形体上表现出来的。其实智慧和能力这两个东西是不能截然分开的，它们有直接相关的关系。为了讲解方便，还是把智慧说成脑力，把能力说个综合能力。那么智能气功呢？就是开发人们智慧、增强人们能力的一种气功。智能气功的含义在第一章也简单地说了，在这里把它复习复习。智能气功可以分为广义智能气功、狭义智能气功和特称的智能气功。“智能气功”这个名词是我们命名的。

（一）广义智能气功

传统气功当中每一种功法，只要认真坚持锻炼，都应该收到增加智慧、增强能力的效果，所以从这个意义上讲，传统各派气功都可以叫做智能气功。因为各种功法归根结底都起这个作用，只是有些功法效果不那么明显。反过来说，不明显是功夫还不到家，功夫到家了就自然解决问题了。所以从广义上讲，只要是练气功都可以收到增加智慧和能力的效果。

（二）狭义智能气功

主要指第一章气功分类中所述的智能功。这些气功开发智慧比较明显，尤其开发超常智能这个作用比较突出一点、快一点。就是过去由老师帮助开天门、开天目的功法。这些功法比一般的功法出现超常智能快一点，因为它不是从整个身心健康状况搞起来的，它着重于从所谓“神通”搞起来，主要以开发智能和超常智能神通为主要特征，这些气功我们称为狭义智能气功。在传统气功当中，这些出功能较快的功法大多被归于左道旁门的范畴。为什么说它是“左道旁门”？近代一二百年民间一些道会门里、民间宗教里面，有的功人们一习练很快会出现功能，可以发气呀、治病呀、会预知呀、算卦呀，由于这些功能出现的比较快，身上的气质量还不高，有些练功人没有活多大年岁就死了，于是说这不是正道，把人练死了。再有就是他们强调涵养道德不够。练功涵养道德能改变人们的气质，人的气质真正提高了，功能也就提高了。德高气纯，有了功能，他就把功能用到好的方面去。而这些功法涵养道德强调的不够，再加上当时社会、环境等诸因素，道德没有上去，功能出来了，有的人干坏事了，一干坏事就叫左道旁门了。我几次讲课都谈到这个问题。咱们讲的开放性功法以前也叫“左道旁门”，狭义的智能气功以前也叫左道旁门，这样讲，咱们智能气功不也是“左道旁门”的继承者了？我们应该懂得左道旁门是指什么说的，它为什么成为左道旁门？对此要有一个正确的认识。古人讲：“道无邪正，邪正在人”，“正人行邪法，邪法亦归正；邪人行正法，正法亦归邪”，可见功法不分邪正，关键在练功的人。人邪练了正法，练了功夫以后也可以去干坏事，正法也为坏人服务去了，这法不也坏了吗？打个比喻，过去的丹道功，练得结成丹，有人也照样可以去办坏事，干坏事在人而不是那个道。我们懂得这个道理了，对那些被说成是左道旁门的功法中的有益的东西，我们把它做正的使唤，如去给人看病，就可以为人民服务。所以狭义的智能气功过去好多说它是左道旁门，就是因为功夫上去的快，把这个“快”形容成“左”了，我们现在就发挥“左”的快的优越性，把它的“快”拿过来；那些功法被视为左道旁门还由于涵养道德不够，我们就处处讲涵养道德，着重讲涵养道德，这样就发挥了它的长处，克服了它的不足。我们智能气功讲练功“四大要旨”，涵养道德是一个要旨，而且把它放在根本地位，这样就可以把过去一些左道旁门那不正的根克服了。

在狭义智能气功里面搞开天门、开天目，也是有益于练功的。因为过去练封闭性功法的人比较多，不懂得内气外气一起练。一开始练功总得有点依附，有些练静功，脑子一想跑了神，不好练。给他开天门、开天目加个信息量，这样，练功的人可以把精神和开天门、开天目的感觉结合到一起，把精神集中起来，效果就好了。开天门有很多方法，一般的开天门，是用中指或食指点天门穴，还有用点上腭的办法，一点上腭头顶上跳，过去师父给钥匙就是把软硬腭交界的地方摸一摸，教给你“点这儿”。其实，天门处一动弹也不叫真正开天门，那只是把气通一通有个感觉就是了。过去就把这叫开天门。一说开天门有很多把它说的非常玄妙，说天门穴一动就“天堂有禄，地狱除名”。开了天门，天堂里就有了你的份了，可以得俸禄了，地狱里把名字没有了。所以很重视开天门，只有哪些掌门弟子或经特殊允许了的弟子才能享受此殊荣，而且把开天门看得神秘得不得了。现在我们不搞它，我们搞组场，组场集体开天门，可以很多人同时出现天门开的感觉。狭义智能气功是以开天门、开天目为特点的，对这种功法，我们要有个正确评价。

（三）特称的智能气功

它是指我们的智能气功。书本上对特称智能气功作了如下简明扼要的概括：“特称智能气功指我们编创的气功理法而言。它有严谨的理论（混元整体观理论），有层次井然的功法

（分为三个阶段、六步功法），有先进的传授方法（三传并重），有安全、可靠而有效的练功要则（如引气的方法）……，是适合广大人民习练的高效气功。”从理论、功法、传授方法和练功要则这四个方面来讲它的主要特征。

二. 智能气功命名的由来

80年我在讲述气功分类时，依据气功对人体的效用，把气功归纳为祛病功、强壮功、周天功、智能功四大类。智能气功这个名词过去是没有的。我们的智能气功是怎样编创起来，为什么要编智能气功呢？

古人有混元气理论，混元气理论在过去似乎也属于左道旁门。最早的道家没有混元气理论，混元气理论是道家比较靠后才有的，出来后不是被视为正统的，就成了左道旁门了。在武术气功里面用混元气比较多，中国的气功从金元以后偏向于向武术发展，就慢慢离开道家正宗的路线了。练了武术就到世间搞武术了，不去成仙去了，而道家主张无为，一练武术就是有了，就算左道旁门了。过去好多门派都把自己作为正门，把别的门派当作左道旁门。只不过，练混元气功的挨骂的比较多，就是因为功夫上的较快，重视涵养道德不够。真正道家的混元气功也不叫左道旁门，在道家正宗功法典籍里面，还把混元功法放在了第一个大派。

《道家内典》里综合了十家的功法，包括了王重阳、邱处机，家谱第一派是混元道祖派。看来写这本书的人是练混元功的。他把混元功放在第一派，并称它为混元道祖派，是根据《道德经》讲的“此三者不可致诘故混而为一”而言的。据传统气功的讲法，元始天尊、混元老祖、太上老君就是一气化三清，一块化过来的。元始天尊着重练精，混元老祖着重练气，太上老君着重练神。古人混元这个词给了我启发：混元就是各种物质往一块混。混元气里面也就包括了精气神。1976年我在骑车子给人看病的路上，突然产生应该创立一套混元理论的念头。这个念头的产生不是没有基础的。现在来分析可能是这么个情况：那是我已经学了好多东西，马列学了，道家的书也看了，文化大革命时为了批林批孔把诸子百家的书也看了，以前搞过佛学也搞过武术……脑子里有了不少内容，骑者骑着自行车突然产生创立混元理论的灵感。怎么创立当时没有多想。那时通过自己练功和给人发气治病，已经开始感觉到意识的物质性问题，认识到承认意识是物质，唯心唯物似乎就调和了，这不也是混元了吗？只直觉地这么想一想，没有认真去想。当时正在文化大革命，以后又经过78年搞气功、搞中医，又参加了79年开的中西医座谈会，这么搞慢慢更觉得搞传统的东西必须从气功搞起，只从中医搞不行。76年6月时，我萌生了弃医从事气功的念头，可怎么搞气功，还没有具体内容，到了79年之后，才一点一点的具体化。从79年80年开始讲气功课，形势逼人，促成了我对传统气功理法的系统整理。为了帮助大家理解和指导练功，我根据传统气功和个人练功体会，搞出了练功“四大要旨”。到了80年才编出了自己的功，80年6月开始给十个人讲授动功，那时还不叫智能功，一直到了81年，在外气发放培训班上讲授形神庄时，才正式命名我们的功叫智能功，而且提出形神庄是智能功的三步功法，鹤功是一步功法。那时还没有讲混元气理论，只讲练混元气。当时为什么没有讲混元气理论？第一那时混元气理论还不那么成熟；第二，时间不允许，给形神庄辅导员只讲了两课，没有详细讲。85年才开始讲混元气理论。智能气功就这么搞起来的。

我们之所以把它命名为智能功，一方面这个功的确在开发智慧、开发超常智能方面作用比较突出；第二个方面咱们叫智能功也是把传统气功升了一个层次。过去对气功的功用，不

是说能成神就是说能治病强身，基本上把练气功开发智能这个本质忽略了，我们叫智能气功，是直指气功效用的根本——抓住提高智能这个根本了。治病是增加智能，强身是增加智能，聪明了是增加智能，开发超常智能也是增加智能，所以说一个“智能”把气功效益全部都概括起来了。而且这么一搞，把气功规格也提高了。再就是，叫智能气功也便于和当代科学挂钩，比如智慧、能力就和心理学挂上钩了。

三. 智能气功事业的成长、壮大

智能气功事业从建立起来之后一天一天发展了。给同学们讲讲这个发展历史，是为了使大家知道智能功事业是怎么一步一步发展起来的。为了避免一些矛盾，发展当中有些情况现在还不宜讲得太清楚。智能功先是搞的鹤功。81年春天在北京一下开了五个辅导站，我曾给十几个辅导员讲了鹤功是怎么来的；讲智能功不是哪一家哪一门派的功法，而是一门科学。81年全国的气功还处在冷宫里面，那时搞气功的人都被看做是搞歪门邪道，不务正业，不给长级，不给奖金，什么待遇都不给。当时我就讲，气功科学应该说尚处在启蒙阶段，气功事业要发展，需要克服很多的阻力和种种困难，任重而道远。又说：气功科学还是一棵没有出土的幼苗，还在地底下埋着，地皮很干，硬得顶不出来，要出土还有很大困难，要费很大力气，就是出来之后也还有很大矛盾。如科学界不承认的矛盾；医学界不承认的矛盾；一旦气功成立了组织，气功内部会打架……要解决这些问题需要花费很长的时间。最主要的是需要有一条正确的气功科学路线。气功科学路线怎么搞？气功是一门科学，要搞起它来，就必项：一是要高举团结的旗帜，要团结气功界内外的仁人志士；二是要搞科学反对封建迷信。并且提到在鹤功辅导队伍里面要成立党小组，作政治领导。党小组正在酝酿成立的时候，我离开了气功界。可咱们智能功在这个情况下还在继续发展。为什么我至今一直说×××对智能功有很大贡献？×××是个工人，才有小学的文化水平，他能在全国搞成赫赫有名的气功大师，很不简单。好多人说他骂了我，但我一直说他为智能功作了巨大贡献，他骂我是骂我，不能计较个人恩怨。

我们智能功从81年制定了一个发展智能气功科学的规划，并且制定了初步的路线。可是，说气功是科学，传统气功不答应，传统气功还要讲神；说气功是一门独立的科学，科学界不答应，所以当时考虑要让气功科学为气功界承认和接受，为社会承认和接受，没有15年左右的时间完不成。那时我们才十几个辅导员呀！

有人问，庞老师，你根据什么来想15年，为什么不说25年也不说10年或5年？当时根据并不太多，也许根据点灵感吧！觉得一个路线搞起来不会那么容易，不会那么顺利。那时我还在协助卫生部原中医局局长吕炳奎同志筹划全国气功哩！不过，我觉得一种思想，一点一点传出去，需通过实践证明它，没有正反两方面反复地斗争和实践，群众不会认识它的。而且要对传统气功进行全面的改革，理论、功法都要改革，那是涉及面非常广的问题，所以当时设想搞15年，安排了三大步功，五年一步功，到95年智能功的一套理论、方针政策能够在全国范围内得到公认。在推广的前几年，智能功是挨骂的，现在慢慢慢慢地气功界不少人说我们讲的对。

经过这些年的实践，三步功一步一步搞起来，一点一滴积累了经验，就把我们的方针路线确定了。这就是：“一个宗旨、二个高举、三项原则、四项指标并重”。我在81年写的《气功探邃》里，就强调功理、功法、功力、功德，这四个是开展气功事业必不可少的；在81

年春天就提出要搞团结、要搞科学（等于两个高举有了）；功理、功法、功力、功德四个有了，实际包含了我们的三项原则；智能功的宗旨，在编创智能功的时候就有这个思想，但没明确提出，以后才从文字上把它规定下来。经过几年之后，我们最初的思路慢慢一步一步具体化，形成了这么一个总的方针政策。我们的功法从79年开始编创，80年我为气功界搞了一个《气功文献摘录》，把诸子百家论著中论述气功的摘录了一部分。那时搞非常小心谨慎，一定得是谁也推不倒的气功，稍稍有一点模棱两可的或有一点玄乎的就不能录，宗教的一点也不能碰，为了让大家了解气功是中国的古传统文化，与宗教没有关系，搞了几万字的摘录，这对整理传统气功有好处。

91年1月份我们又公布智能气功科学的发展蓝图。我们智能功的十几年整个历史就这么过来的。我们讲智能功概述的时候把智能气功的发展情况、创编情况，给大家说一说，只让大家体会一点：就是咱们智能气功，它的依据是混元气理论，混元气理论和功法古来就有，但是过去把它作为左道旁门，我们站在历史唯物主义的角度，从发展的眼光来看，那时的混元气理论是随着气功的发展，一步一步前进了。站在传统功法的保守观点来看它，就把它看成左道旁门，指责它：“你练功快了，走邪门歪道了！”其实它使练功的对象广泛了，朴实性强了，练功效果好了。应该这样来看传统的混元气理论。我们现在把历史翻个个儿，过去说坏的，我们现在说好。从气功发展史上讲传统混元气理论是发展了传统的东西，我们智能气功又在过去的混元气理论基础之上向前发展了一步，这个发展不是一般的发展，过去的混元气理论有缺欠，没有彻底脱离道家的神学思想，我们把它的缺点、错误改过来，把它完善起来。我们智能气功不是简单地接受古人的混元气理论和混元功法，我们是把过去的佛、道、儒、医、武、民间气功都混元起来，它和过去的混元理论、混元功有了质的差别，这个差别是时代造成的。

II、智能气功科学概述

前面讲气功概述时，已经讲了一下气功科学的知识架构和它的特点，实际上是按照智能气功内容来讲的。我们也说了，那时为什么不直接叫智能气功科学呢？前些年如果我们把智能气功一下说成是气功科学那就挨骂得更厉害了。我们在开始编智能气功的功理、功法时，是按照气功科学这样的高度来编的。要改革传统气功往哪改革？我81年就开始讲这个问题：气功要改革、统一，不是统一到哪一家，而是都要改革，统一到气功科学这个高度上来，传统气功哪一家都得改变自己，使自己符合气功科学的要求。我们智能气功在编创时就已经是结合了十几位不同门派老师的功法，应该说起到了多门派向科学集中的作用了，但毕竟家数还是太少。全国这么多门、这么多派，都向气功科学方向改革才行。基于这个思想，我们智能气功的名称、功理、功法都是从气功科学这个高度层次上来编创的。我们在前面已经讲气功科学概述，实际上就是智能气功科学的内容，这里就不再讲了。

智能气功既然属于气功科学，对这门科学怎么认识它？应该这样来认识：它是一门高级的、尖端的、复杂的科学，是一门崭新的科学。从三方面来讲。

一．它是一门崭新的科学

智能气功是一门崭新的科学，它的崭新表现在它研究的领域新、着眼点新、研究手段新。

（一）领域新。在讲气功科学研究范围和内容的时候讲过：气功科学研究人的生命的功能状态及他们之间的转换规律；研究人和大自然的关系；研究形的运动、气的运动、意识的运动。我们在生命领域研究生命运动、研究意识运动这个范围是新的。当代科学还没有接触到它。人体里面虽然有多种运动，有的已经研究了一些，但是生命运动、意识运动，哪门科学也没有研究到它。生命到底是什么样子的？意识是什么样子的？不清楚。而气功科学尤其是智能气功科学的混元整体观理论，就是解决这些问题的。混元论、混元整体观这两论的内容都是崭新的。书本上整体论认为，认识事物必须认识事物的整体性。举了个例子，说明整体性是生命的根本特性。现代科学研究身体各个组织部分，尽管研究得非常精细，用显微镜已经发现了遗传结构DNA、RNA核糖核酸和脱氧核糖核酸的分子结构，把他们的功能研究到了，但同样还不能认识整个人体运动的整体特性。我们说DNA结构很正常，活的细胞能够繁殖，死的细胞DNA为什么就不能繁殖了？说不上来了，这个现象说明生命功能和结构不能划等号，结构功能的整体表现才叫生命，它的价值就在整体功能上，如果没有整体功能价值，光有结构就没有用了。举个例子：好比一台制造得很复杂的机器，买来时是12万元的价值，过一、二年就折旧，折到最后那个机器没有价值了，不值钱了，也没有人要了。拿秤去称称机器重量前后差不了多少，也许还要重点，它长了好多锈。重量没有少，构件没有少，但是它应有的整体功能价值没有了，只是一堆废铁，不代表机器了。整体功能在非生命物体里面尚且表现那么明显，非生物体零件坏了换一个。人呢，也有换的，腿坏了换个假腿，骨头坏了换个假骨头，肠子坏了接个羊肠子，这些东西在局部不影响人的整体功能，人体真正的功能不在某一局部，身体里面时时刻刻在那里换零件（新陈代谢），它是个活的，这一点和机器不一样，在一定程度上能自我修复。人的最根本最本质的特征是什么呢？是意元体，是意识。气功领域研究意识活动，这个最新的领域，谁也没碰过它，人不能换个意元体——意识，一换人就死了，就完了，所以说领域是新的，这是第一个新。

（二）着眼点新。智能气功科学对事物着眼于它的整体性，这个整体不是一般的整体，而是时间整体、空间整体、时间空间整体，这三个整体。这又是现代科学都解决不了的，只有气功提出这个整体观来。咱们混元气理论，一混，就混到一起了，我们要“混”，现代科学要“分”，不一样，它是新的。

（三）研究手段新。采用的研究手段是人的超常智能，当然新。

从以上三个方面来领会智能气功是一门崭新的科学。

二．它是一门尖端而又复杂的科学

（一）它是一门复杂的科学

气功涉及的范围很广，现代科学家讲，气功是一门综合科学。我们说不确切。气功是一门独特的科学，它涉及的面很广，基础的内容很多。为什么是这么个样子？因为人的生命活动非常复杂，它有物理运动、化学运动、生命运动、意识运动等，我们现在了解到的宇宙里的各种物质运动形式它都有了。现代科学无非是研究自然的、研究社会的这么两部分。自然科学里，物理的、化学的、生物的，人体里面这三部分都有；社会科学研究人，人的意识、人与人的关系，这些也都是气功研究人的生命活动所研究的内容，因此说在气功这门学问里面几乎包括现代所有科学的门类。

或问：气功不是和哲学差不多了？哲学不就是自然科学和社会科学高度概括吗？我们

说，的确在某些方面气功科学具备了哲学方面的一些特征，因为哲学是对自然科学和社会科学的高度概括。气功它也是包括了自然科学和社会科学。因为：人是自然的人，研究自然这部分的内容就属于自然科学；人又是社会的人，研究社会这部分的内容就属于社会科学。人属于自然科学的自然之性，要通过属于社会科学这个生命活动把它体现出来，而把他们统一起来的内容就是气功科学。气功科学是把人体里面属于自然的生命活动和它属于社会的生命活动有机地结合到一起了，成为完整的整体了。在这个意义上来说，气功科学和哲学很相象，但是，两者又不同：哲学，是从理性的高度，用逻辑的方法来论述、来概括这两门科学知识的；气功科学，是从人体科学的高度来论述它，而且它需要借助当代的自然科学、社会科学，也需要借助哲学，把一些生命活动的特殊性、规律性，用科学的语言，用实践的方法把它体现出来。这样它和哲学又不一样了。正因为上述特点它必然要涉及到各个学科，你要阐述它的机理，在自然领域的，需要借助物理学、化学……；在生命领域里需借助现代医学、生理学、生物化学……古典的、宗教的、哲学的、心理学等等，各个方面都要涉及，它融汇了、容纳了这么多基础学科的知识，所以说它是一门复杂的科学。生命活动包括的形式是复杂的，涉及的知识面是复杂的，从这两个方面来看，足以说明气功科学也是复杂的。

（二）它是一门尖端的科学

尖端是指高、精、尖。气功科学是一门尖端科学，概括起来，可以讲这么几方面：第一，它研究的领域是崭新的；第二，气功学着重在意识，在各种运动形式中，意识运动层次是最高的；第三，气功最终要达到的目的高，就是要使人进入生命的自由王国；第四，气功科学价值模式高。人有不同的价值观念，有不同的价值模式。有的人活着为了吃穿；有的人活着求名求利；有的人活着为干点事业，这都是不同的价值观。价值是你和外界事物的关系，有什么关系就有什么价值。物的作用是对人的价值。如粉笔对我的价值是写字，传达我的意思。水杯对我的价值是盛水、保温。人的价值是对外所起的作用。既然人的价值是人对外所起的作用，那么人的价值就不是吃东西了。吃东西吃饱了，是东西对你的价值，不是你本人的价值。我们很多同志对价值问题认识不清楚，比如你吃狗肉，是狗肉对你的价值，不是你对狗肉的价值。人对外面起到什么作用，要从社会当中体现出来。气功科学的价值，是一个高层次的价值。为什么这样说呢？一般事物的一切价值，都没有表现在自身方面。人的价值是要通过人的活动在社会上体现出来。它体现在两个方面，一方面是你做的事对社会起作用，这是对社会的贡献；另一方面是社会反馈回来，说你这个人对社会有贡献，给了你荣誉。你作用过去，他那边反馈回来。你把自己的精力，把你做的工作体现到别人身上去了，这就等于你为别人做了事情。按照普通心理学讲，这就是我们对人间的爱，很多人争取的社会价值就是这个东西。你搞发明创造，为人类做了贡献，人类也爱你；人做了坏事情，害了人，别人也恨他，也反馈回来。人的社会价值是这么反馈的。现在一般人认为，最好的人生价值是为社会做贡献，做一番事业。你为社会做贡献了，大伙就对你好，名和利（自身利益）也得到了，但这里面最容易出现虚名虚禄。有的人为了追这个名禄，让社会说他好，不是真正去做事情，而是去沽名钓誉。气功科学的价值不是这样。气功科学的价值是高级的，因为它研究的是人，既是整体的人，又是社会的人，还是自然的人。通过意识，通过自然生命活动体现的整体观的人，他自身和社会是个整的。因此从气功这门学问来讲，你要想为社会做出贡献，从气功科学的高度去做贡献，就必须在自身得到你价值的体现。你练练功，首先是让你自己的身体健康起来，把超常智能开发出来。把这些价值体现出来，然后去给社会创造价值，融

利己于利他人之中，这样就把对自身的价值和为社会的价值两个统一到一起了。因此，它是一种高级的完备的价值表现形式。搞气功科学，既是对社会的也是对自己的，不需要从外面反馈回来，你本身就取得了这个价值，而且你是在社会整体当中来完成这个价值的。很多人并不懂得这个道理，但是他们不知不觉已经感到气功的价值了。我在社会上碰到过很多老同志，你让他们谈自己过去的英雄事迹，他们都很腼腆。打仗怎么打不愿意讲，他们说那是革命时期，应该做的。可是你让他讲讲练功的体会，他们却津津乐道，心里美滋滋的。因为气功是全面完备地体现人的价值，练气功体现出来的价值是解决自身的问题，为自身创造福利。而你过去的价值，是从社会反馈过来的，没有一种价值的真实感，带有“虚假性”；而对气功的价值能有真实感，所以就容易表现出来，就是这么一个道理。正因为气功是一个尖端的科学，所以它可以把生活当中与科学当中的一些问题融合到一起了。有些问题，在下面看都有矛盾，往高处一走，提纲挈领地一提起来，就统一了。

为了说明气功科学的尖端性，下面讲好多范畴的统一。在常态科学当中，有很多尖锐对立的东西在气功科学里得到了统一。

1. 理论与实践的统一（1992年版本110页理论与实践的统一这一段，表达得不确切，1994年版已改过来）。

日常在一般科学里，理论和实践两者是对立的，因为这是我们在认识和改造客观世界过程中的两个相联系的不同过程。实践是人接触客观世界的过程，理论是思维里面的东西。实践是行为，理论是思维。这两者是对立的。这是认识事物的两个过程，先实践，再理性思维来得到本质的认识。如果你要去改造客观世界，你得先有理论，拿出方案去指导实践，实践的过程又是和客观事物互相作用的过程。所以实践是我们人和大自然界相互作用的过程，而理论是我们意识的思维过程。可以说，理论是我们脑子里思维活动对客观世界的复现，也就是客观世界在我们脑子里得到的确证。那么这不成了唯心主义了吗？不是唯心主义，这是马克思主义唯物论的认识论。因为这并不是说脑子里有了认识才有了客观世界。在哪一门科学里面，理论和实践都是两个范畴，不能相统一。

在辩证唯物论的认识论来看，实践过程和思维过程是两个东西，这两者绝对合并不起来。但在气功这门科学里面，却合起来了，统一了。拿认识问题来讲，一般是先去实践，经过观察和实验，得出结果，脑子一分析得出结论。这是两个过程。气功不然，用超常智能一接触外界事物，结论马上出来了。它和事物接触的过程、和大自然界事物相互作用的过程，就是形成理论的过程，它里面没有再进一步的思维了。它认识事物，不靠逻辑思维，事物的整体性本质，一下子就出来了，理论和实践统一了。这是认识事物。作用到外界事物也一样，只要脑子这么一想一动，就已经作用到客观事物上去了。而常态则是动脑子，先做出方案来再去做。气功不是这样。比如纯意识治病，张三说腰疼，刚一说，你一想他就好了。气功的意念活动和外面就这么相互作用，快得很！这里一想，那里就变化了，理论和实践统一了，没有个分辨，脑子一想，实践就完了。这就是王阳明的“知行合一”。毛主席批判他是唯心的，实际从气功角度上看，王阳明的“知行合一”在某种程度上是对的。知和行是合一的，意念既是知识又是行为，意念一动就是行为，就解决问题，就作用到客观事物了。所以到了高层次就不能有坏心眼，你想坏，他就坏了。我给同学们说一个事。79年我去看一个同志，他说：“庞大夫，我现在正琢磨一个问题。以前我总也不理会，现在我理会了。”接着他跟我讲，与他同住一个院的一家人养鸡，鸡老吵闹，他就让那家人把鸡关一关，那家人不关，还很不

讲理。他想这家鸡讨厌，人也讨厌。人惹不起，鸡死了算了。没两天，四只鸡果然都死了，这个人也得了病。所以功夫到了高层次的时候，不能有坏心眼。咒人，想人家不好，功夫就上不去了。你想咒人，咒那神经衰弱的人，他可能害怕了，神经不衰弱的人，你咒不死他，也咒不坏他。你想咒人，你自己也难受。你咒人“该死！该死的！”心里挺恨。但“该死的”气先作用在自己身上了，这样搞，往往害人也害己，这说明意念一动就产生了实际效果，理论和实践统一起来了。这也是理论和实践混元了。

2. 理性知识与经验知识的统一。

知识界认为，经过数学逻辑和一般逻辑能够证明它们因果关系的知识就叫理性知识。不能表现因果性的知识都不能叫理性知识，只能叫感性知识。我感受到了，我就这么认为；你感受到了，你就那么认为。感性知识是比较零散的，也是初级的，不能反映事物的本质。理性的认识和感性的认识，表示认识事物的不同阶段：理性知识能反映事物本质，反映事物的整体；感性知识不能反映本质，只能反映现象，只能是局部的。这两者是对立的，合不起来。现在有些知识，也叫感性知识，只有经验，说不出来。比方说，一部机器坏了，有的老师傅，他一听，或摸一摸就知道。他说某个地方坏了，你拆开检查吧，果然那块坏了。问他怎么知道的，他说：“我听声不对”。再问怎么个不对法，他说：“我也说不出来。”这就是经验知识。好多知识属于经验知识，感觉出来了，说不出道理来。感性知识没有证明因果性的问题。所以在现代科学里面，感性知识和理性知识这两个打架很厉害。感性知识不承认理性知识。“你说了半天白说，你算了半天机器哪坏了还不知道；我用手一摸就知道了。谁有知识？谁有本事？”科学家说：“你说半天，道理你说不上来，这叫什么科学知识？”科学界69年开科学会议时，有人提出改名，不叫理性知识、感性知识，不能说感性知识不是科学知识。现在能工巧匠发明创造，能不算科学家？有人提把它叫“第二类知识”、“不可言传的知识”，其实还是把二者对立起来了。到了气功科学里，这二者对立就非常容易解决了。在常态下，理性知识是通过逻辑推理的关系，反映了这个事物的整体性，整体特性就是本质了。气功用超常智能认识事物，取得理性知识，不是用逻辑推理，是用直接感觉功能感觉整体，经验知识也是感觉到整体了，这样二者也就统一了。当代科学不懂得整体这个概念，不懂整体性能被人直接感知到，因此感性知识和理性知识打了很多年架。有的说感性知识别人学一辈子也学不着，一辈子只有他自己会。这个问题，我们智能气功科学是怎么统一的呢？有的人之所以能够通过感觉直接认识事物的特性，说明他在这方面比较敏感。练气功能够把我们的功能敏感化。练功的人，通过刻苦练功，慢慢都能感觉到事物的整体特性了，这不就行了吗？有的问题，在别的科学里很复杂，难以解决，到了智能功这就是一句话——超常智能、混元整体观。你们看是不是又混元到一起了！到了高级的时候都碰到顶上了。塔基很大，到了塔顶这么一点，都到这儿来了。我们智能气功科学的顶尖在哪？就在混元整体观、超常智能。超常智能就是混元整体观，混元整体观就是超常智能。一个是功能表现，一个是理论表现，他们统一了，高级的就这么简单。

3. 理智与情感的统一。

在当代科学里面二者是对立的。理智压抑情感，情感反抗理智。理智是根据科学道理产生的心智，它是精神活动。这个精神活动是按照理论规定的东西去活动的。这就称为理智。无论是科学也好，道德也好，艺术也好，风俗习惯也好，按照这些规定去做的就叫理智。情感是受了外界刺激之后人的情绪变化，产生感受、欲望等等，就是感情。所以过去说，理智

是受着理论制约的；情感是人体内自发的、自由的。一般人往往是用理智压制情感，或情感反抗理智。西方弗洛伊德的心理学区就讲这个问题。认为理智压抑本我、本能的情感的东西，这两个是不可调和的。打个最简单的比喻：吃东西是很自然的事，谁不吃饭？正在开会，你拿个麻花，咔嚓咔嚓地吃起来，那行不行？饿了吃饭很自然，可在这个场合就不能吃，饿着肚子也不能吃。理智要压制感情。有些科学给人自由，有些科学就需要把感情压起来。你想干的事，周围环境不准许你干，风俗习惯不许你干，或科学不许你干。这些都是情感和理智之间的冲突，统一不了。拿日常行为来说，有的东西有营养，但不好吃。有一种苦瓜，味很苦，但含有大量的蛋白质，还能长血球，一般人不爱吃，嫌苦。这就是情感反抗理智；没有办法了，为了营养和治病，还得吃，这就是理智压抑感情。这些问题在日常生活中是非常之多的。目前搞心理学的人认为这个问题不好解决，说科学越发展，往往越压抑情感，你要是越给他自由，科学就不能要了。

在气功里，又把感情和理性统一了。怎么统一的呢？从气功学来讲，人练气功之后，慢慢改变了参照系。情绪是怎么来的？人生下来之后，脑子里是很空的，接受外界刺激时，这个刺激对生命有利，就高兴，对生命没利便不高兴，这样慢慢就在脑子里打上烙印了。这个烙印成了判断事物好坏的标准，也就是在脑子里形成的参照系。情感是根据外界刺激对你生命活动的作用而产生的一种心理表现。练了气功可以慢慢把脑子里原有的参照系给改改。两个改法：一是在现有基础上把情趣水平提高了，不在原来情趣层次里了。比如穿衣服，有的追求古式的，有的追求奇装异服的。脑子里有了这个追求，就产生情绪，满足了就高兴，不满足就不高兴。把参照系一改，高兴与不高兴追求的内容就不一样了，把不适合于生命活动的那些要求，从气功科学的理论上讲清了，就把它改变了，这不是改变你现在的情趣、理论、知识，是改变你头脑中的参照系。参照系一改，生命活动就按照气功的理论，自然而然地这么走。就不会发生那些不高兴的情绪了。这样，理论和情绪不是统一了吗？一般的知识和感情是有矛盾的，不是统一的观念，不是统一的标准，练气功慢慢从参照系那统一了。意识自然而然地就变了。从这个高度上去统一理智与感情。

第二点，练气功之后，慢慢就使身体里面发生各种变化，而且也懂得了意识运动的规律。意识里的活动，正常的，不正常的，对生命活动有利的，无利的，我们从理论上认识了而且练功也体会到了。这样就能改变以前那种完全自然的、散乱无章的生命活动的规律。以前讲过，人体里面有很多矛盾，你给他打上的烙印是这样的，他给打上的烙印是那样的，人本身的一般动物具有的生命活动又是这样的，这就乱了。因为我们对自身生命运动规律不认识，都认为那些是自己本身的要求，而实际上，那不是人的类本质的特殊表现。人类本身是要前进的。我们应该懂得，人往前走就应丢掉那些不符合人的类本质所要求的東西，而不应当把那些东西保留下来。可是还有人认为那些东西“真好”、“真美”，这样人就停留在原来的基础上不能前进了。练气功认识这些问题以后，意识层次提高了，自然就不去要求那些东西了，不贪婪不追求它了，这就统一起来了。当然，最根本的统一，是将来练出超常智能之后，对客观世界的感受不一样了，原来认为“真的”、“美的”，不认为它美了，情感变了。有人会说，那人活着还有啥意思？由于我们还没体会到那种享受，就把现在追求的各种享受、各种欲望做为追求幸福的对象。打个比方，解放以前，农村的孩子整天饿着肚子、衣不遮体，他追求的是能有饱饭吃，能有件粗布衣服穿。老太太就想多养几只鸡，鸡给多下蛋。如果经济基础好了，就不总盼下蛋了，就不是仅有的温饱标准了。又比如农村老太太之间，总是说

自家儿媳妇不好，我的儿子坏了，让媳妇拉走了，不听话了……今天讲了，明天还讲，津津乐道。因为她就在这个层次里，她就觉得这样很美。同学们来这里上学，追求气功的知识，我们的思想提高了，不在这个层次上，老听这些话觉得烦，不感觉美了。农村还有人说：“唉呀，都二十好几了，该结婚了，早养儿子早得济。”层次不一样，想法不一样，追求的东西也不一样。有的人因为追求知识，常常顾不上吃饭，顾不上考虑生活。就有人说：“你追求知识，还吃不吃饭哪？不吃饭不饿得慌？还是来实际的，吃点饭吧！”反过来说，如果把你关到屋里，几十年不出去，你就不干了。因为光吃不是人的本性，人不是光吃好穿好就行了，还有个精神东西在里边，可是大家对这个问题不认识，你说还有更高级的东西他不相信。所以理智和情感将来还得在高层次上统一，关键是在超常智能上把它统一起来。在超常智能没有统一之前，从练气功后的情趣上也能把它统一起来。

4. 科学、艺术、道德的统一。

在现代的人类文化中，知识范围就那么三大类：科学、艺术、道德。科学是对世界的自然规律真正本质的描述。它以科学理性的形式掌握理性的内容。怎么叫理性的形式来掌握理性的内容呢？科学是对自然的和社会的客观世界规律的正确反映。当你接触外界这个客观事物时，它怎么变化，它的变化过程在你脑子里就象放像机一样再复现出来。科学就是把外界客观事物的历史过程在脑子里再复现一遍，它是把感性知识个别性否定之后，通过综合、抽象，成为整体的东西。科学知识反映了真正的规律和事物的本质，它是以概念和概念的关系来表达事物的真正内容。人的意识活动是用词汇来表达的，词汇就是概念，离了科学，人类就发展不了。它是人类得以生存和发展的保证。但是，它本身只反映事物本质，而且只能通过概念来反映，不能通过别的形式。而艺术就不然了。艺术，基本上是通过形象的形式来反映事物，艺术建立的是美学。美学的建立是通过感觉器官来感觉客观事物的形式，如形象、声音等，通过这些来反映事物的整体美，根据这个美感，再去创作，再去塑造形象。艺术是通过形式来认识事物，科学是通过概念，那么文学呢？不也是通过词汇概念吗？文学运用的概念不同，文学在形容某一事物时，也必须用词汇，但它必须把这一事物的信息描述出来，要求写得形象、写得逼真，就不是一般的概念所能达到，就得用形象语言、艺术语言了。艺术语言是表达形象的而不是表达本质、规律的。所以艺术意识和科学意识不一样。科学意识要直接理会那个概念以及概念之间的关系。有了概念之后，拿这个概念去认识事物去，去对号入座；艺术不是，它是把感受、理解、想象这几种思维加到一块儿去认识、去把握事物美的内容。比如说，科学也讲感受事物、想象事物、理解事物，可是和艺术不一样。艺术是个整的，你看见了，感受了，还要联想周围东西产生的情感，他们是一块儿的。理解、想象、感受、思维是个整的，感受也是联想、情感、理解一起去感受；理解也是联想、理解、感受一起去理解，它是整体的起反应的。艺术和科学的思维过程不一样，人们认识事物可以通过艺术的形式来认识，也可以通过科学来认识，两个都可以反映事物的本质内容，一个是反映真的规律内容，一个反映美的内容。道德就更特殊了。道德也是人们把握、认识世界的一种方式，一般人认为道德还能认识世界，其实，道德也能掌握客观的东西。那么，道德是什么？它是根据意识里面形成的价值模式来评判自己或他人的行为，从而来衡量好的、坏的、丑的、美的，去指导自己的行动。它怎么去掌握客观世界呢？因为人的脑子里有了一个价值模式了，好的、坏的，脑子里有个标准，这个标准是价值模式规定起来的。事物来了之后，是属于好的，还是坏的？拿这个标准去认识它去，这样道德就掌握客观事物了。道德还可以预示事物

的发展和未来。如果你的道德观念建立得正确，看到这个事情违背了道德观念了，能预知它必然是要灭亡的。由此可见，道德可以掌握认识客观世界和推测未来。所以道德同样也是把握、认识世界的一种方法。道德它是更深层的意识。如果里面考虑事情，考虑的动机、目的是什么？这个动机、目的是深层意识，深层的意识属于道德的内容，所以道德比一般的意识更深邃。科学意识是最浅层，艺术意识就稍深了一点，因为它有整体性了。

科学、艺术知识后面都有道德意识来衡量事物。当代科学是这么分辨它们的：

它们是各自建立不同的内容，科学建立理性；艺术建立美；道德建立我们的意志。也可以说，科学是逻辑；道德是行为；艺术是我们的情感。这三者内容不同，也是不可混淆的。虽然这三者内容加起来是真、善、美，科学研究的真；道德研究的善；艺术研究的美。三者不能混淆成为一个东西，可以有联系，所以现在有人说，真就是善，善就是美。那么1+1等于2真不真？真！它美吗？它善吗？好多科学定理真不真？真！它美吗？它善吗？真的东西不一定善和美，美的东西都是真的？也不一定。美的东西都善？不一定。所以在当代科学知识里面，科学、艺术、道德三个分野，不能统一起来。

然而到了气功科学里面就不一样了，三者统一起来了。怎么统一？气功科学研究人的生命规律、研究意识规律，这个规律是不是真的？是真的，是客观真理。人只要能够正常生活，就必须在自己身体里面是互相和谐、协同的。和周围环境是和谐的。和谐就是美的表现。尤其是练功到了真正能够体验到身体内在的、生命内在的“气”的运动和意元体的时候。在意元体层次里面，是非常和谐，内外都是统一的。这本身就是一种美的感受。

另外，身体各个部分本来是自然的，自然当中就有美。而气功这门学问，功法的安排既符合身体生命自然的规律，又要反映出美来，所以说气功这门学问可以说是最高的艺术。有人讲：“庞老师，气功不叫气功学，叫人的艺术！”一开始我不大同意，我想了想，他说的也对，因为艺术研究美，研究整体性，它是整体思维，气功不也是整体思维吗？整体思维就有了美在里面。人体各个局部服从整体，它是和谐的，互相配合得很好。这个自然的旋律就是美，但它又是个真的客观规律，生命不能违背这个规律。

还有，我们要真正有利于自身的生命活动，也就必须把自身的混元气和外面的混元气很好地结合起来，和外面形成一个统一的整体。处理人际关系、处理外界事物，要保持我们人和大自然的整体性，人和社会的整体性。这个统一是什么呢？那就是人体的混元气和外面的混元气结合起来，凡是有利于生命运动的就称为是善的；凡不利于生命活动的就是恶的。善和恶虽属于道德的范畴，但这些东西又属于气功科学知识本身的内容，而气功的真理就是一切都要有利于我们的生命活动，气功科学理论本身要求人的道德要高尚，才能生机旺盛，所以气功学里真理性、科学性、道德性、艺术性都有了，在气功这门学问里真善美统一了。它从理论层次、从混元整体观里统一起来了。生命本身是真的，规律是真的，它本身的旋律是美的，它的活动是善的。一个问题从不同方面来讲它，从规律讲是真，从行为表现是善，从形式表现是美。在气功这门学问里又把它们统一起来了。

5. 变化根据与条件的统一。

我们说，内因是事物内在变化的根据，外因是外在变化的条件，这两者在哲学里是一对范畴。一个内一个外，两者是对立的，不能统一，可是在气功学里统一了。不过，这个统一不是气功来统一的，而是科学慢慢发展一步一步地把过去辩证法形而上学绝对化的理解变了。以前我们对事物的认识，往往是讲辩证法，可实际是形而上学的。为什么这么讲呢？按

辩证法讲，一个事物的变化是跟外界互相作用的结果，而我们却认为就是这个事物本身了，外界条件是外面的东西，事物变化是事物自身变的。其实不然。就拿我们常说的鸡蛋能孵成鸡这个例子来讲。鸡蛋要孵成鸡，鸡蛋是变成鸡的根据吗？石头就变不成鸡呀。鸡蛋有变成鸡的可能性，但要变成鸡得有条件：鸡蛋的温度得变，变得能使鸡蛋变成鸡的温度。据说鸡蛋的温度达到38℃多才能变成鸡，普通鸡蛋不能变成鸡。温度和鸡蛋相结合，温度还叫外因吗？外因和鸡蛋相混合了。38℃是根据，还是鸡蛋是根据？应该是二者混合成38℃的鸡蛋才是变成鸡的根据。以前说38℃是变化的条件，鸡蛋是变化的根据，38℃的鸡蛋不是把它们混合到一起了吗？再举一例。科学家们搞了些实验，中国生物专家童弟周，把单尾鱼用遗传工程嫁接，变成双尾鱼。你说这个外来的条件是变化的根据呢？还是变化的条件呢？外因就变成了双尾鱼，成了变化的根据了。所以过去讲的内因、外因问题要全面的理解，“根据”也要全面的理解。有的说：“科学发展，外因是变化的根据了，科学家把鱼挪一下，单尾鱼变成了双尾鱼了，不就是外因成了变化的根据了？”我说，这也不对。什么是变化的根据呢？它把遗传工程里面这一段一接，接好了的这个遗传工程才是变化的根据。把外因拿过来以后与这个物质混合成一个，作用于这个物质了，它是变成双尾鱼的根据。外因一旦通过内因起作用，就不再是外因，内外相合成一个新的东西了，内外混化成一个了。过去形而上学的把内因外因绝对化了，内因就是内因，外因就是外因，其实外因通过内因起作用之后，它不再是外因了，它变成根据了，就混化了。所以科学发展后，过去的一些观念得改，这是科学的发展推动哲学上的进步。再举例，我们在讲全息时讲过：把熟爪蟾小肠细胞核拿出来，放到一个没有受精的卵子里边去，把卵细胞的细胞核杀死，能生出青蛙来。同样的小肠细胞核，为什么它在小肠里面就变成小肠细胞了，换到卵子细胞质里面去就生成青蛙了？我向科学家们说：“你们说遗传工程是生物进化的根据，你们只说对了一半或多半。”同样是小肠细胞核，为什么到卵子里变成青蛙了？就说明变成青蛙要有这个细胞核，遗传工程染色体周围还必须有细胞质。细胞质有生命的全息，细胞核也有生命的全息，两个全息一混合，生出一个生命。如果细胞核是个全息的，细胞质不是全息的，两个一结合，只能发育这一点，那一点发育不起来。内外相合，得“混化”成个整体才行。这是个混化理论。

其他如精神物质的统一、主体客体的统一、科学性与社会性的统一、遗传与变异的统一等，社会上很多矛盾的东西在我们气功里都解决了。现在科学界里，尤其是遗传与变异的问题，生物学两大派争议得很厉害。一说变异决定一切，一说遗传决定一切。中国解放以前学的摩根的遗传学，解放以后学的米丘林、李森科的变异学说。一反修，又只谈遗传学说，现在开始又变了。世界上这个问题也统一不了。从气功理论来说，遗传和变异是统一的。没有遗传就谈不上变异，没有变异也就没有遗传。遗传是现在有的东西传下去，现有的东西就是把前面的东西改一改，改了就是变异了。人生下来，没有哪个人跟爸爸妈妈完全一样，没有完全一样的。这不就是变异了吗？变异了还往下传，隔几辈再看就不一样。所以这一辈子与上一辈子有很多相似的，把变异的东西通过遗传固定下来，然后在遗传过程中又一代一代地发生变异。它是按照混元理论变的。一个生物本身要新陈代谢，外面混元气往里面一混化，外面化进来，这不就是变异吗？进来了，又出去，有功能了，保持暂时的平衡，体现事物的特性。进来新东西，一加工就不一样了，人的生命时时刻刻都在变化着。以后讲混元理论还要讲混元运动的开合出入聚散化等几种运动形式。所以我们讲，智能气功的混元整体理论不仅是气功的内容，也关系到整个科学界方法学、方法论、科学观点等大问题。

第二节 智能气功简介

智能气功科学概论这一章主要是介绍智能气功。由于大家在三个月的教练员班学过，对讲课内容可能感到有些重复了，重复一遍听起来更熟悉、省劲点。大家听时，一边听一边想，有些部分我在这儿讲你得琢磨琢磨，因为懂得了一些了，这时候就一边听，一边想，一边领会。我这儿讲课，你那儿收气，讲课就跟给你们打信息一样，你要把我给你的信息收到里边去。每次上课之前把课预习一下，上课就安安静静地听，一边听，脑子里可以有小的思维，老师讲话一停时，你马上把前面老师讲的回忆一下，这样进去的信息会多一点。我一边讲课一边给大家带功，你一边听课，一边接信息，一边长本事。哪一句话使得你身体里边有感触，那就是进去东西了，就和仅记住点概念词汇不一样了。

智能气功简介，分两个大题来讲，先讲智能气功特点，然后再讲一讲智能气功与其它气功的区别。

I、智能气功的特点

智能气功是新编创的功法，必须体现出智能气功科学这一总的特性。因为大家学了《简明智能气功学》，所以在讲述中，有的地方要简略一些，有的地方要深入一些。

一、有特殊的理论体系——混元整体理论

我们智能功和一般功法不完全相同，在于我们有自己的理论体系，就是混元理论体系，叫作混元气理论，也可以叫作混元理论。在前面我们讲混元整体观时讲了混元论、整体论。智能功，怎么运用这个理论体系？首先是运用混元气理论、混化理论。整体观呢，人是整体，大自然是整体，人和大自然和社会也是一个统一的整体，要从这个角度来练、来领会，更关键的是可通过混元气来领会这个混元整体观，把它直接渗透到功法里面去。智能气功把人体混元气分为躯体混元气、脏真混元气、意念体混元气，并按照人体混元气的不同层次把混元气理论用到功法上去。捧气贯顶法、形神庄，着重于躯体混元气；五元庄、中脉混元着重于脏真混元气；中线混元以后的功法，完全练意念体了。混化理论讲，人和外界事物起作用是个混化过程，内外混化。智能功的混化就是把人体混元气和大自然的混元气混起来为人体所用。捧气贯顶法就是通过外在的混化，把意念和身体周围的混元气、和大自然界的混元气结合起来，利用捧气贯顶法的动作，引动人体的一开一合，把内外的混元气统一起来。这个混化过程不仅靠形体，还要靠意念，关键靠意念引导，靠发挥意念体的作用。外混元就是利用的这个道理。

混元气有不同层次。咱们用混元气要用大自然界最根本的、无形无象、非常均匀、自然界处处都有、无处不在的混元气。智能功呢？对外面的混元气就着重于这个层次；再者着重于人体自身层次，而不用万事万物的这些层次的混元气。在讲混元整体观时讲了，不同层次的事物有不同的气，花草、树木、山河、湖海，日月星辰都有它的混元气。智能功为什么不用它？因为：

（一）这些具体事物的混元气，涵概了或标志着那个事物的特殊性。不同的事物有不同的特征。各种具体事物的混元气虽然可以和人体里某一部分相象，比如有的树和人体某个脏

腑有关系，有的粮食谷物、蔬菜以及各种小植物和人体某个内脏相似，但只是相似而已，它不能和人体混元气等同。不管多么相似也需要人体混元气把它化解开，把具有某一事物特性的复杂的混元气变成非常细微的、很单纯的混元气，然后才能吸收到人体里面去，变成人体的一部分。这是一个复杂的混化过程。

（二）人体所吸取的万事万物的混元气是有生机的还是没有生机的？我们吃的很多东西往往都是把有生命的东西弄熟了，生命没有了，死了，它的生机显现不出来了，这又是个不足的地方。

（三）用万事万物的混元气有时会出现物种不全，带来了不平衡的问题。因此智能功就不用万事万物层次上的混元气，而是直接从大自然摄取最简单、最细微、最基本的混元气。我们用意念一想一连、一拿就过来了，不需要重新加工，非常简单直接省事。

（四）至于人的混元气，一个人和一个人也不一样。有的说有人偷气，能不能偷到气先不管它。就算能偷，人的混元气虽然差不多，但一个人和一个人能一样吗？这个人有特殊性，那个人有那个特殊性，你把别人混元气拿来了，那你不就变了吗？你就不是你了！你如果真能把他的好的特性都拿来搁到你身上，那还不如干脆就把老师的气拿到自己身上就得了。但是你能把老师的气拿去吗？人家功夫高，你功夫低，他的气场强，里面吸引力很强，你能拿过去吗？比你功夫低的你能把人家的气拿来，可是这样就把你降低了。你明明是富强粉，反倒掺点八一粉在里面，这样你不就黑了、脏了？没用处。所以我们还是用大自然的混元气，这是最纯正、最基本的气。以前就把大自然之气称为“灵阳之气”，非常灵，叫灵阳。过去练道家周天功的，以为练成丹就算练成了，根本不是这么回事。就拿炼丹来说，大丹结成了，也只是里边的神和气结合起来了，这个气最后还需要天空的灵阳之气来点化它。身体里的神和气结合起来叫做真阴，灵阳和真阴一结合才是功夫真成了。很多人讲道家功的丹道功法，可对这到高层次练功的最根本的道理不懂。智能功一开始就收用灵阳之气。当然一开始就用，不如人家练功后身体里边有本（有根本），有本才能把外面气拉得过来，你这儿没有本，一拉就跑了，气过不来，固定不住它。我们懂得了这个不足，就用意念、用形体动作加意念向里面收。直接利用外面大自然的灵阳之气，把我们的内气跟它结合起来，然后一层一层往里边收进去。捧气贯顶法是外面，形神庄是里面，五元庄是五脏，然后到中脉里边去，到中线里边去成为一点，散开，才算功成。智能功练功就是这么一个理论体系。我们就利用混元气混化理论来解决它。我们是一个理论体系——混元整体观。这样搞的优越性就是直达根本。只抓根本，只抓天空灵阳。不象过去功法，从五脏六腑、十二经脉、精气神搞起。现在社会上很多功法不是抓这个根本，抓了很多具体层次的混元气。其实每一个层次都是混元气，世界上没有单一的物质，物质都是混元的。阴阳是阴阳层次的混元气，精气神是三才层次的混元气，五脏六腑是五行层次的混元气，奇经八脉是八卦层次的混元气，十二经脉是万物层次的混元气，这些都是不同层次的混元气。练功，无非是这么多层次，身体里边的对应身体外边的，身体里边有这个层次，身体外面也有这个层次。在各种功法中，哪个功法都好，因为这些功法也是传统留下来的，经过几百年、几千年慢慢形成的，它好就好在具体，具体情况具体分析，辨证施治，辨证施功，有什么情况，针对什么情况去练功，一层一层练起来。它们的一些理论，阴阳、五行、八卦、经络、脏腑这一套理论好不好？也好，好就好在指导它那个功法去练功是正确的。但要是换一下也就不行了，八卦理论去指导五行就指导不了；八卦、五行理论去指导精气神也指导不了；八卦、五行、精气神理论，去指导阴阳也指导不了；

同样用八卦、五行、阴阳、精气神来指导我们混元气，也指导不了。这是一个很简单的道理。哪一种功法在它和自己理论相对应的时候都是好的，超出这个范围都是不好的。张冠李戴就要出问题。

智能气功的混元气理论是一个完整的理论体系，混元气把各个层次的气都包括了，它是我们智能功的根本（理论基础），我们智能功的一切特点都是从这里衍生出来的。没有混元气理论就谈不上智能功，谈不上智能功的特点。智能气功不搞辨证练功，不搞辨证论治，为什么？因为我们有混元整体观理论。有了混元气，有了整体观，里面什么都有了。你说精气神，无论是精，是气，还是神，混元气足了都行了；心、肝、脾、肺、肾，混元气足了都行了；经络、脏腑，混元气足了都行，一切都有了。所以抓住了混元气就抓住了根本。好比一棵大树，上面枝叶相当于万事万物的层次，这个叶子、那个枝杈有毛病，把它搞一搞，修整一下，很对，很好。虽然这些枝杈都差不太多，但也都一样，各有其特殊性，修整时差一点儿也不行，没针对它的特殊性去搞（这是打比喻了）。你要掌握这一套功法就非常复杂，象治病的功法里边，必须有导引法，不同的病的不同导引方法，就有一百几十种，这一百几十种功法还得学对，这个功法对这个病，那个功法对那个病，这样学起来、普及起来很不好搞。如果不想那么复杂，分门归类可归成十二经，根据不同经脉来搞。十二经脉还有点儿复杂，奇经八脉简单点儿，是大的树杈杈了。还复杂，再简单，按五行五脏，树杈杈又大了。再少点儿，精气神，精气神好多跟阴阳差不多，杈杈分得更大了。可是我们智能功混元整体观呢，是从大树干这儿搞，从这儿一搞上边的都有了，都解决了。我们智能功首先强调这个问题，抓住树的根本，这儿有了，都好了，都解决了。这是最根本的。我们宣传智能功就讲这点。但是注意，我们不能用智能功混元气理论来衡量人家的功法。人家的功法搞阴阳、搞五行，我们不能去指责人家。反过来讲，拿他们阴阳五行的功练智能功行不行？也不是不行，稍稍变一变就行了。他那些动作也有一开一合，一开开到天边，一合合回来，这么练就就行了。但是人家讲，这样一开把我们开坏了，他们不敢这样练，那就没办法了。其实真是按照智能气功的混元气理论练了之后，好多功法都提高了层次，只是我们现在不这样讲。有好多练了智能功后回去再练他那个功，练武术的，练杂技的，都比原来强了。练拳的，原来练了多少年进展不大，可练智能功不到半年，再练他原来的拳感觉不一样了。也有的练他家传的功法，练了多少年没练出本事来，一练智能功练出本事来了，回头又说这本来就是他家祖传的，有的把智能功组场治病也拿到他们的祖传功法里，我知道的国内已有好几家了。通过这个例子，说明拿智能功道理去搞别的功法也行。但不开放不行，如果不开放，气来得太快，聚得太多，神管不住它了，走了里边的经脉，就容易走火着魔出问题了。这里只是附带说一说。这是我们智能气功第一大特点，混元整体观理论。

二．有一套系统的功法

智能功不是一个简单的功法，是一系列、一整套，一层一层的。我们在编写智能功功法时，考虑了、研究了传统气功中好的东西，并且都搞过来了。一般传统功法有动功、静功、静动功（自发功）这三种练法。智能功在编创的时候，也就编创了这三种方法。现在教的是动功，《功法学》中还写了静功的练法。静动功有一整套理论，不同层次自发功有不同的练法，《功法学》中没有写，现在也不准备教，因为现在社会上自发功出偏的太多，一搞搞疯了，跳楼了，自杀了，咱们要不写，他们没理论，没方法，这样他们就不敢搞，自发功这个

热气也起不来。我们要写了书，他有了材料，搞起自发功在全国再疯就不得了。我们快十二亿人了，千分之一，就是一千二百万，万分之一，就是一百二十万，这还了得！所以我们绝对不能在外面讲，书里面只讲动功。不过我们应该知道，智能气功在编的时候，三种功都编了（将来自发功教不教还没定），动功、静功、静动功都有，而且这三种功都是按照三个阶段来编创的。

智能功用的混元气理论，是开放型功法，而且这三种功是按照外混元、内混元、中混元三个阶段来编创的。智能功功法从总体来说都分为这样三个阶段。

外混元阶段，即我们自身的混元气和外界大自然的混元气混化的过程，关键在外面，意念也着重在外面。混化在外边，然后往里边收。中医里边好多理论对我们智能功是不大适合了。但有两句关于气化理论的话对我们非常适用，那就是“根于内者名曰神机，根于外者名曰气立”。这个生命的根本原因是在人体里边的神，生命活动有没有，就看里边有没有神，有了神就有了生命，没有神就没有生命。根于里边的是神机。神机是讲里边的神（讲气功就不能讲精神，要讲神）是人体生命的机括，跟枪的板机一样，人的生命是从那儿发动起来的。练外混元就要把神先到外面去混，混了再收回来。怎么混啊？意念到外面，跟外面混元气两个一加一碰就混了，不用去搅合，意念往外一想就解决问题，就这么简单。当然，这里边的信息运动过程是非常复杂的。“根于外者名曰气立”，人的生命活动的根据，在外边促进生命活动的叫气立。里边的叫神，外边的叫气。一个生命活动得有气有神，神是本在里边，气是标在外边，两个结合，标本相合成为一个生命体。有神没气不行，有气没神也不行。有神没气神就散了；有气大自然界气很多，没神就没有生命活动。所以我们讲外混元阶段就靠里边的神和外边的气结合，结合了在外边混化，收到身体里边来。当然这个外混元阶段不光是外面的气，外边有气，人体里边有气，人体周围有气。人体周围的气是从人体里边通过皮肤、粘膜、毛孔、穴道出来的，出来就跟外面通了，练外混元一开、一合，一开、一合，就把这个通道练开了，《功法学》里边怎样练好捧气贯顶法专门讲了机理。由于人经常注意外边，经常把气往外边带，所以在皮肤上、粘膜上气比较多。经过练功一开一合，自身气和外边气混化程度提高了，气出去进来的量也增多了。练外混元关键是练人体膜络上气比较多的地方的气。

内混元阶段。当我们练外混元有一定基础了，就把外气往里边收，收得再靠里再深一点儿。普通人不练功，气跟外面交换也在进行，练了功就把这个交换过程强化了，气出来进去就多了。有了这个基础后再往里边渗，再深点儿，往深处走，就往人体里边化去了，就成为内混元了。练内混元时把精神注意到身体里边去了，但由于我们练外混元，外面的皮表已经开了，所以练内混元注意里边的时候，里边的气还会出来，外边的气还会进去。实际上练外混元练的是皮表，练内混元练的是躯体里边的肌肉、骨骼等深层次的东西，气在那个地方跟外边开通，这就把外混元的层次加深了。所以练内混元，并不是说和外边隔离起来不再沟通了，不是那个问题。我们强调内混元，是让你练功时把精神集中到里边去，不往外散，实际上是把外气往里聚的力量更大了一点，把外边的气往里拉，多拉，拉得更深点，进去的更多点儿。这一点大家一定要明了。

形神庄、五元庄是练内混元。刚才讲了捧气贯顶、形神庄是练躯体混元气；五元庄、中脉混元是练脏真混元气。怎么又讲形神庄、五元庄是内混元呢？对。因为分层次这些气是搅和着的。形神庄虽然是练内混元，但是它和捧气贯顶法基本上都是练的躯体混元气，属于意

念可以支配的混元气。五元庄也是内混元，但它练的是脏真混元气（意念支配不了），练的方法不一样，内容、部位不一样。形神庄、五元庄练内混元把精神都集中到里边，这样就可把经络、脏腑、周身躯体各部的气统一起来了，统一起来也还是要完成和外界大自然气的交换。另外内混元尤其是练脏真混元之后，气也还往意元体（脑混元气）里去转化。

中混元阶段的中，是内里边的中，最最里边，一下子走到中心上去了。这个中就是中心（书本上还没这么写）。可是中心到底在哪儿呢？这个中心找是找不着的。还不要说是人体中心，就是一条直线的中心也找不着，拿尺子量差几个纳米也不是中心。所以得分、分、分……总有点儿差别，再找、找、找……再分、分、分……到最后分不开了，没有区别了，那才是中心点。可那个中心点哪儿都是，它不占位置，相当到了混元子这个层次上去了。它不是零，非常均匀了，再不能分了，都一样了。过去、现在、未来都没有了，绝对了。中混元是要往那个最根本的中去练。可是一开始，它里边还有层次。

智能功分了三个阶段练功，从开始到最高层次，需要一层一层走过去。从目前教的智能功来讲，分了六步功：第一步功捧气贯顶法，过去还有个鹤功，练外混元；第二步功形神庄、循经导引法；第三步功五元庄、脏真归元法。这是三庄三法，鹤功我们不要了，现在就是捧气贯顶法。“三心并”不属于外混元，也可以属于外混元，它是全套功的一个基本功，外混元基本功是它，内混元基本功也是它，将来中混元基本功还可以是它。它是全套功的基本功。外混元向内混元过渡是它，内混元向中混元过渡也可以是它。

第一步功捧气贯顶法练外混元。正常人的生理活动基本上是在外混元这个层次上进行的，不练功的人是这个样子。所以把外混元练好了，就应该达到普通人的健康水平，有病，病也好得了，甚至于功能比正常人还要强。所以大家不要小看外混元，一个外混元也可以直通到里边去。

第二步功形神庄，它是靠形体引动经脉之气，经脉之气还要变成混元之气。

第三步功五元庄。形神庄、五元庄这两步功属于内混元。这是两套大功，是改变我们身心健康素质的关键性内容。捧气贯顶法是强化我们常人的功能的，基本上是从常态这个基础上改变人的素质的。形神庄、五元庄练好了就应该超出常人的水平。有些人没能达到这点，因为他们刚学会捧气贯顶法就急着学形神庄。捧气贯顶法的基础不牢，练形神庄就很难达到它应起的作用。虽然有的同志捧气贯顶法还没练通，也学了形神庄，这是利用形神庄的抻筋拔骨，一抻，可以帮助通一通，前后相互照应照应，这样一交叉可能通得快一点。总之，练形神庄、五元庄这两套大功必须要下功夫。我们要变易自己的形神，关键是要靠这两套功。这两套功一练身上真难受，寒肩缩项做对了，肩背就得酸疼难受得厉害，不酸疼不难受就没做对。其实一开始每一个动作做对了也非得难受不行。难受是在改变形，形要变化就得难受，在形体难受的时候神要坚持住，这同时又是在改变你的神，改变你的毅力，难受也要坚持，这是意志的力量。这就是改变你的神的过程。我们为什么有时候功夫上不去？意志力不行！所以练形神庄就是具体的既练形又练神的过程。要通过练内混元把我们人变样子，就不能随随便便地练。上海劳教所组织劳教人员练形神庄，把一个15年的罗圈腿都练直了，不就是改变了形体了吗！当然他们那里改变神首先是解决思想问题。有一个犯人说共产党就没干过好事，把他给害了。叫他练功他不去。监管人员说，你身体有病，练功能把身体练好了。他说试试吧。练了半个月智能功，身体好了。他说看来共产党也给我们干了件好事，挺感激的，以后他变好了。据说一年多以后把他放了，回去没再犯流氓罪。这不也是改造了他的神吗？

当然我们普通人不是改造这个，是改造自己的神更加健康。

通过练内混元，为提高身心健康层次打下了很好的基础，再练中混元就很容易了。如果没有基础，练中混元也白练，没用。怎么说呢？中混元就这么两个动作，一比划，上下一动弹，一动一开完事了。如果里边混元窍都没有开，什么也体会不着，光比划一下成了静功了。所以非得苦练形神庄、五元庄把身体练通了，而且混元窍里边开合有感觉了，甚至于感到里边有气了，混元窍会动了，感觉到里边的情况了，将来把中混元往这儿一引，这么一动弹，从那儿中脉混元就出来了。要是混元窍没开的话，以后那个中脉混元练不出来。

到了中混元就简单了。别看名目多，中脉混元、中线混元、返本归元（浑化归元）三步功，实际上非常简单。到时候把理一讲就完了，练去吧。你自己已经有了中脉的感觉了，有了什么什么景象了，再往回一缩就是中线，到了中线再往外一放，叭，内外合一，浑化归元。后面三步功很高级，越到高级越简单。

动功就是六步功法，三个阶段。

静功，也是三个阶段，没有这么多内容，就是预备功、傻坐静等就完了。

静动功（自发功）由小动、大动到如如不动，也是三个阶段。小动外混元，大动内混元，如如不动中混元。

整个一系列功法就是这么个状况。

三、博采多种练功诀窍

不能说是“博采各家精华”，因为我的老师不认为是精华，所以只能说是诀窍，而且也的确确是老师们教的诀窍。诀窍就是窍门，练什么功都有窍门。老师把窍门教给你，你练得快点，是条近路；不教，如果你善于琢磨，什么时候灵感一来就感觉到了。没有灵感就得死拚，有时拚也拚不出来。智能功功法都是把过去功法用诀窍改一改，化一化，也动脑筋编一点，把过去的这一点、那一点，一拼弄起个整的来，编了个外混元、内混元、中混元。这是根据我自己练功体会，感到这么练好。老师教的诀窍比较多，我根据练功的需要编选了一些，从初级到中级到高级功都有。诀窍大部分是用在关键时刻、关键部位。一开始练功在基础层，有基础层的诀窍；往上一升，一升到转点的时候又有诀窍；再一高又有诀窍。原来老师教的时候，没有什么外混元、内混元、中混元，我根据自己练功体会，诀窍这么用更加具体、更加实际，把诀窍加进去练功就好练了。据此编了捧气贯顶法、形神庄、五元庄，动作都很简单，但又很特别。过去每一式都是单个练，比现在麻烦，加了诀窍现在变得简单了，每一个式子单个练都行，单个地反复练就叫定式。我们这几部功功法动作非常简单，但都是诀窍。捧气贯顶采气是诀窍，形神庄抻筋拔骨通气是诀窍，五元庄开脏是诀窍。都是诀窍。所以练功的时候，要慢慢体会，不要光做动作，光做动作做做就难受了。功法里边各方面诀窍都有，要一边做一边体会，看看有什么变化，诀窍就感觉到了。要你体会，你别想庞老师编的这个诀窍是什么，就想这里面的感觉。体会每个动作时，要把每个动作都作为定式来练，作定式练时，在有关节的地方就划小圈圈，一边划一边动，好多关节都划圈。先从身体由里往外划，胳膊上、肩、肘、腕、手指头划圈，一个劲划圈，划圈、体会，划圈、体会。脑袋可以划圈，五元庄在五脏里边划圈，拿意念划圈圈，圈圈出来了体会就深了，里面就出感觉了。大家一定要把它当作非常关键、非常重要的诀窍去认识、去体会。师资班先学三个月教练员班，把全套功法都学全，粗的会了，细的再一点点抠，这样学就容易走捷径。

四. 教功三传并用

三传并用问题给大家详细讲一讲。智能气功传功一个最大特点,就是针对广大群众练功。将来多少亿人都要练,全世界几十亿人都要练。所以传功必须要大家都学得会,都长本事。过去讲,上等功法只传上等人,具有上根的、最聪明的,下等人不教;比较差的功法,才教一般人。学功的人一般不是最笨的,庸人没人教。教智能气功没有能人、庸人之分,都是人民群众,都得教。所以教功必须适合上等、中等、下等各种水平的人。上等的就是身体健康、精神稳定、脑子也聪明,一说就能领会,一练功气感很足,很敏感,一练就出本事。中等人就差一点,下等人差得比较多。其实他也不是下等,只是不敏感,脑子不太好使唤。智能气功把全社会成员都作为服务对象,什么人来都收,所以教功就来个三传并用:心传、口传、形传。三传并用是根据对象而来的,是让他接触多一点。过去教功是上士心传、中士口传、下士形传。本来人都是可以变化的。就说下士形传吧,近代形意拳祖师郭云深,大形意拳家,很厉害,走遍江湖,叫半步崩拳打遍天下。这么大的名气,原来他就是属于下士形传的。教他什么也不会。形意拳是最简单的,金、木、水、火、土五行,当时叫劈、钻、崩、炮、横,是练五脏的,动作很简单,一个一个来回重复走。劈拳他不会,换手也不会,没办法就练崩拳。崩拳简单,就这么一拳一拳往外打,还有一个转身叫狸猫上树,转身也不会,光会一拳一拳往外打,到哪里练拳就练这个,回家去走三里路也打这个,去也打这个。其它什么也不会。你会说这是最笨的、最“下士”的吧。练了几年了,师兄弟比武,谁也不跟他一块儿打,瞧不起他!报后只剩下一个人了,没办法跟他打吧。跟他一打,一下子就给打出去了。你打他,他拿这个拳打你,他打你,也拿这个拳打你。以后他把师兄弟们一个一个都打出去了,都比不过他了。他自己也觉得奇怪,嘿,这是怎么回事?练练别的拳,一练,一比划,姿势都会了,全套都会了,原来学不会的都会了。以后打人的话,胳膊打出去一半就打赢了,叫半步崩拳。现在说郭云深自幼聪明过人,这是现在的说法。以前老人都知道,都说他笨得很。所以人是可以变的。

我们教功的时候,不管什么上等、下等,而是上中下一起教。教功首先注重形体,要把形体练好,这些形体动作很关键,每个动作安排些什么诀窍,在身体哪一部分起作用,都非常精确。做动作是形传,把动作比划给你,你就这样去比划、去抠。如果你真是下等人,也可以变呀!郭云深不就是半步崩拳打遍天下,成了最大最大的形意拳祖师!我们和古人不一样,不认为形传是低级的,形传也很关键,形传好好练,也可以从形传入门,一直登堂问奥,从形里边解决问题,一下走通。所以智能功对功法动作非常重视,教材中对动作要领反复写、反复讲,教功老师反复摆姿势、也反复讲。一反复讲就不是形了,就成为讲道理了。讲要求,讲理论这是口传。口传,你不仅要能接受这个道理,而且要能收进去。我给大家讲:“安静”,你得安静;“放松”,你就得体会放松。有的人把“安静”、“放松”的内容当作条文听了,应该是说“放松”,身体就“哗”地一下放松了。老师传你的时候,讲道理的时候,你得往身上去放,往身体里去引,讲哪儿引哪儿,把讲道理变成你身体里边具体的实际的生命活动变化。比如老师一讲形神庄鹤首龙头,一说,头这里边就跟着动;“放松”,这儿气通了,那儿气也通了。这儿一说,你就得动,这才叫口传。口传,不是一般地讲理论,是老师通过讲理论把信息发给你。那和心传还有什么区别?有区别。心传是不动声色,连声音也不借助,形体也不借助,就是靠意识,这叫心传。形传是依靠做动作使身体起变化;口传是老师说,

你这儿接受了，同时自己去做而使身体起变化；心传是老师用意念，没跟你说而身体起了变化。一般老师做不到心传，叫“口传心受”，老师口传，你心里接受，这儿一说，你脑子里边就变了，变成你的了，就行了。过去讲口传心受，心受，你自己心里边接受。如果是那个“授”，就是心传了。智能气功搞心传靠组场。现在气功界什么阴阳组场、五行组场、八卦组场，什么都搞。智能功一开始搞组场，他们说是胡念八卦，说智能功胡来。一看智能功组场有效果了，他们怎么办呢？咱们中国人有个特点，一般人他不敢创造发明当老大，当别人有一点发明创造以后，就赶紧抢那个老大。原来他不敢当，不敢闯，等别人有了以后他就来抢，搞剽窃，改一改，加点东西，好像就比你高明一点了。有的搞阴阳组场，有的画个五行阵，五行组场，……其实根本就不是那么回事。智能气功组场，就是用意念和混元气结合，这是智能功的发明创造，传功、教功、治病都这么干，这是个特点。没有什么八卦、天干、地支、五行……没这么多东西。组场关键是意识。组场人和下面的人意识要同步，同步以后把气聚起来，在这基础上发意念。你这儿一想病好了，这病就起变化了。在没有同步时，不好起这个变化。整个场一同步，你往这儿发信息，他也往这儿发信息，大家都往这儿发信息，互相作用，往一块儿想，作用就大。为什么组场以前先给大家讲一讲？讲一讲是把大家精神集中了，同步了，意念一统一，你一发信息就起作用了。要是不搞组场心传，智能功的多快好省的威力就显不出来。只要一组场，有的病当场好了。我们现在还没有强调出特异功能，基本上就是“病好啦”。为什么不强调出特异功能？在对气功的奥妙没有认真领会的时候，光盼出功能，可你里边那个窍不知道开哪儿，怎么开，它里边的自动化程度不够。只有把一般功能慢慢地熟悉起来之后，再组场一带，这窍就好开了，就好练起来了。大家对组场一定要加深认识。将来你们自己练就“我给你发气，我给你心传”、“让你安静”、“我给你组场让你好，让你长本事”。平时没事玩笑少开点，他在给你组场的时候可别“你给谁组场？”这就坏了。他给你组场，欸，说不定谁说那么一句话，你心里一动，一下子就解决问题了。我记得我有个老师讲，解放以前有一次看戏，戏刚刚要开始的时候，开场锣鼓“咚、咚、咚、咚、咚、……啪、嗒、嗒、嗒！”拉幕，哦，他觉得身体里面开了，（他还睁着眼呢）觉得天分成两半截“叭”开了，脑袋里“呜——”开了。所以在什么时候开，你可不知道。这开悟的事，当然有高水平老师的时候开得多，也不会都开得了，也许是谁随便说一句话也能开，也许有的时候碰到随随便便鸡毛蒜皮的事就开了。所以每个人可不能丢掉任何机会，经常往里收着，同学们经常碰呢，说不定真给碰上就碰开了，这也难说。“老师你给我开吧”，这倒不行了，这样反而不好开，因为你想的是你还没开，想开又挡上了，不好开了。所以你能经常注意往里收着，随随便便反而好心传。过去讲“当头棒喝”，往脑袋“咚”打一棒子，骂你一句，干什么？那是心传。如果这儿一打，你一激灵，把这从外边往里一收，好了，气就进去了，里面全是一个整的了。这里“啪”（拍打桌子）一下，你的意念往外一放，坏了。你不要往外放，要往里边收，可能很快解决问题。这里一是老师的意识要进得去，一是你得有往里收的基础才行。“当头棒喝”是佛家禅宗临济的东西。凡是好的东西我们功都吸取进来了，要它起作用还要靠平时练。你平时还没有这个基础，一动意念，啊！散出去了，一散是外向运用意识。要把平时的往外放，慢慢改成经常往里收，往里收，收、收、收，收到里面成了习惯了，这儿来一个刺激，一下进去了，起作用了。你经常往外放，就不行。过去的临济宗的当头棒喝是最高级的心传，它就怕你意念乱。老师打你一下，你一激灵。打你一下，一激灵，再打一下一激灵，老师打你，你又不能骂街，打一下一激灵一收就行了。并不是说

那我也打你一拳吧！光会打人不行，打一拳得有用处，你意念没跟着进去。但他们古人只会做，道理都没讲出来，只说这是佛性，什么意思？就是通过意念给你注进去。注进去接受不了怎么办？这么一打使你一“激灵”，就是让你有个整体性，里里外外整了，一整如果你往里一收，好了，那就当下即是。希望同学们对心传一定要加重认识，时时刻刻对什么都看得有心。所以搞心传都象神经病一样，一看天阴了，就想，“噢，老天给我阴天了，别让我精神这样活跃，压一压”；今天晴天了，“噢，老天清亮了，脑袋要清亮了，别浑浊。”一看一说一乐，飘飘悠悠的，“大自然给我气”，总是拿自己的意识去体会，经常联想，往里边想，不知不觉地就进去了。你光那么想，“我想里边”，使劲“想里边”，这样你就根本想不进去。要结合着很多事物形象，很自然地和自己联系起来。搞组场的时候，得千方百计让他这个人意识得整，整啦整啦，统一了，意识里边没这么多矛盾了，整体化了。真整体化了以后里面没有你跟我的矛盾、我跟他的矛盾，就省力气了，一省力气气就充足，一充足就舒服。中国有句话叫“祥和”，很和祥、慈祥、安祥，这是里边气比较舒畅的缘故。组场心传就得要达到这个作用。一开始讲，心要宁静，宁静，然后里边一动，来个刺激，单个的，一个趔趄，拿冷水“哗”一浇你，当你不会内收时，一浇一激灵一害怕，也就白浇了；一浇很坦然，里边一动，好啦！打喷嚏是个整体动作。打喷嚏时，你有个什么动作，它把你那个动作加大了，全身哪儿都是一样，另外你什么动作也不能抑制打喷嚏，全身都给你冲一下，一般人这时候是向外放的，如打喷嚏时向里面收，就是整体性地收了。对过去古人的东西与好多其他现象，我们要会找它的实质，把它现代化、科学化，讲出道理，然后使大家都领会它。下边再讲个例子，说有个和尚练功修佛，修了好多年觉得不错了。来了个女僧到这儿一转圈，一转圈。他说“你坐下吧”，她说“你给我说说什么叫佛，能说出来我就坐，说不出来我不坐。”说不出来。说不出来人家就转啊转。晚上，他说，“你住在这儿吧。”“你给我说说什么叫佛？你给我说出来我就住，说不出来我就不住。”他说不出什么叫佛。女僧就走了。说不出什么叫佛，还不如一个尼姑，不能在这儿呆下去了，就想出去云游了。夜里他做个梦来了个老和尚找他谈。第二天果然来了一个老和尚，（他已有预知功能了，还不会用，他有点教条）就问老和尚什么叫佛？那个老和尚竖了个手指头，一竖，他一看，精神一集中，一个整体性过去了，老师的气一下冲过去！他一下开悟了，行了！以后有来问他什么是佛、什么是开悟？都是这个（竖个手指头）。世间本来就是这个。“佛”就是这个样子。这不是都有了嘛！混元气也一样，什么都有了嘛。你这边有，够份量。他一比，你接过去就行了。

“你会这个，我也会这个呀”，一个十四五岁送水的小和尚，他看多了，来了一个就问什么什么，他也就这个（竖个手指）。一回来了一个问道的，老和尚没在家。他问“你找老师干吗？”“我问老师傅什么叫佛？”“哦，这个。”因为来的人水平不高，他也开不了悟。第二天老师傅回来，问道的人问老师傅，“那送水的小和尚他也开悟了？昨天我问什么是佛，他说这个（竖个手指），跟你一样。”老和尚说好，就问小和尚什么叫佛，小和尚当即竖了一个指头。老师傅拿了刀“叭嚓”一声把他手指头砍掉了。哎哟！一疼就跑。“你回来！站住！什么叫佛？”再一伸手，“喔”！空了，没了！好了他开悟了。他跟老师多年了，问他什么叫佛，他一伸手指头，欸，原来一伸手指头是佛，现在一伸手指头没了，意念跟它一联通，跟空联上了，里边整了，开悟了。过去这些都是属于心传的方法，这里面有很多内容。过去心传属于复杂的、高级的层次，咱们现在心传只搞一般层次的，一般的能接收进去。今天在心传上给同学们多说了几句，将来大家要从各个方面去领会。说这些情况也让大家高兴

点，一听有这么多玩艺儿（有些理论将来再说，现在讲那么深，说了也白说），挺高兴挺愉快，你们心里一收住是什么感觉呀？虽不能明心，但可以把气收住了。“庞老师你怎么不早说呀？”早说就没用了，早说你们连愉快都愉快不了啦。你光去体会里边，这还不能起作用。所以得处处留心，老师讲的什么好的话都可以起作用，但是得内向性运用意识。不会内向性运用意识，都是外向性运用意识，到时候进不到里边去，你也开悟不了。所以以后给同学们讲课时，哪些同学会往里收的就经常注意收。收老师的信息必须是从恭敬上搞起来。恭敬外面，恭敬老师，恭敬自己，恭敬，敬、敬、敬……慢慢慢慢里面气统一了，老师一点，“叭”，气儿过去了。要是专门让老师给你点一下，就这一句话，屏障挡上了，进不去了。为什么过去心传都找个词儿、找个辙，就是把你的意识屏障打开来。你跟他直接讲，有屏障进不去，打他一下，一打一紧张，把自己都忘了，脑子一紧张往里面一收解决了。同学们想真长本事，搞心传，应该懂得这些道理，慢慢去体会、去做。三传并用是智能功的一种最特殊的传功方法，讲道理本身就给同学们往里打信息，你要懂得怎么样接信息，怎么样练功夫，练功练什么。现在讲的道理，领会不了没关系，有个概念就行。你们脑子里有很多锈，磨掉一层，再磨一层，尽量磨、磨、磨，磨得锈很少了，里面通了，慢慢自己学理论看看书，学、学、学，看着看着忘了，不知干什么了，这一刹那不是忘了，而是往里面收，也可以解决问题。什么都可以开悟，意识打开里边那个关窍不是都一样的。

五. 不搞特殊的周天之类的意念活动

不搞特殊意念活动，我们应加上一点规定性，是指不搞练功以外的意念活动。练智能功，就是集中精神做动作，意念跟着动作变化，动作以外的、跟动作没关系的意念活动不搞。绝不能用特定意识去造一个东西，如练大周天、小周天。不搞特殊的意念活动主要指的就是不搞各种周天。

智能气功的意识活动是建立在内向性运用意识基础上的意识活动，又和动作有密切关系。什么叫集中精神做动作，对这个问题要进一步深刻领会。所谓集中精神做动作，应该是意念一动，马上就产生形体动作。比如做推拉动作，集中意念做动作，就是你有推拉的意念，并没有推拉的概念。推，是精神和形体结合到一起的推，这就是感觉运动思维。一开始不会搞，就喊着口令推拉，意念里推的动作是和推的（口令）词汇结合起来的。以后脑子里没有推这个词汇，没有概念词的推，只有推的具体指令（推的意念）就推出去。就好比我们要拿个东西，如拿书，一伸手就拿过去了，可脑子里并没有“我要拿书”这个概念。但是呢，没有这个概念，手就过去了，不知不觉过去了。那就不是集中精神了。应该是脑子里没有“拿书去”这个概念，可是我要拿书去这个指令要下达下去，让脑子里这个指令直接地和形体动作结合起来，这才叫集中精神做动作。脑子里直接发命令，直接变成行动。脑子里还要对这个行动的具体动作过程感觉得非常清楚，那才行。一开始宏观的，以后闭着眼睛从里面一点点儿感觉，一点点儿体会，就不一样了。如你这手微微这么一动，动一点儿，“我想动，要蜷”，脑子里有“要蜷”的命令，但这个命令又不是语言词句的形式，这个动和你脑子完全同步了，那才叫真正集中意念做动作。如果你能感觉到脑子里无声的命令，那就是往里面收了。所以首先你脑子里得会发无声的命令，这又新添了一个词汇，又讲深了一个层次。书本上也没有，你们听了知道了就行了，是个“无声的命令”。脑子里要有无声的命令、无形的命令，你得感觉到这个命令让手去动，让腿去动，让哪儿去动，你又能感觉到这两个（指令

和动作）又合在一起，这才是集中精神做动作。在智能功意识里边这是最最根本的内容，对这需要慢慢体会，一下可能体会不着。现在你能做动作不跑神就不错了，再要脑子里把命令和动作两个合起来，那是比较困难的。因为咱们气功不是一说就会了。一说就会了，那拿一本书念去吧，一念都会了，那还叫功夫？念了半天也不行，你还感觉不到，得刻苦练。有了这个之后，才能谈得上下面讲的什么形、气、神这些东西。将来你脑子里有这些东西了，跟形体合住了，那时脑子一动，形体就动，身体里边的气该怎么转就怎么转，该怎么动就怎么动。练捧气贯顶法，不做动作，闭起眼睛从头到尾想一遍，有的人会想，有点儿气，气不大。如果你能感觉到脑子里指令和动作合住了，然后一想，跟练功一样。可现在脑子里无声的命令还感觉不着，这个命令跟形体还没有合住，这个时候想气，作用太小了。所以我们一定要从练功开始就认真真去体会，意念、动作、形体，都要去体会。不是光瞎练，光耗时间，耗时间里边得有内容，要一边耗、一边体会、一边琢磨意念活动、意念合到形体、意念形体合，你那儿站半个钟头庄，里面有好多内容，站一个钟头庄内容也不停，这么搞起来才行。以后在生活当中也得这么去做，吃饭、走路、睡觉都去体会。我们走路，脑子里发命令，迈左腿、迈右腿，以后迈腿就迈腿，里边都知道。现在你一迈步，好多动作你脑子里根本反应不了这么快，等脑子里会反应快了，来往信息就非常快。象武术里边，高级武术师，你拿箭射他射不到，他脑子反应非常快。周身整体化，外面有点动静，他一下就感觉到了，脑子里的信息一下收到反应过去。要是平时意念一动你的形体合不上，要有那么快的反应速度绝对不可能。所以不搞特殊的意念活动，集中精神做动作，一定首先要意念——无声的命令和形体动作结合到一起。（有时讲个小故事或打个比方，是把这些知识形象化一点，使大家脑子里印象深一些。）这样大家集中精神做动作，经常集中精神，走路时心都不外放，注意两只脚，这个脚一抬，那个脚一抬，脚心、脚后跟、脚掌都体会，真这样走上三个月就不一样了。如果你真能时时事事都这么做，走路、吃饭、上大街都这么做，干哪一样事也这样，练功也这么做，这不就行啦？！别人会说这跟着了魔差不多。你不着魔，怎么出本事？！

下面再简单重复一下。气功练法很多，从大的类别分如周天的练法，意守的练法，清静的练法……我们的意念和体形相合也是一种练法。智能气功采用意念和动作和练功内容紧密结合起来，可以和静态结合，也可以和变化的姿势结合，智能动功基本上不属于静态而属于动态。在传统气功来讲，应该说它符合“神形相合”这个要求，而且在传统气功里边到了高级阶段要达到“神形俱妙”，一开始得走“神形结合”。我们现在能够把形神合到一起了，那也就应该说是第一步要求比较完满了。现在我们练功时经常做不到意念和练功动作紧密结合起来。无论练哪一套功，捧气贯顶法也好，形神庄也好，五元庄也好，还不能做到经常把精神和形体紧密结合起来。如果真能做到神形相合了，慢慢慢慢地、一步一步地它里边就发生了变化了，形体会发生变化，气会发生变化，到最后神也会发生变化。前面我们讲到郭云深，他们练形意拳，就讲练到“拳无拳，意无意，无意之中有真意”，就是练拳到了形体不是形体了，感觉不到形体和姿势了，也分不出意念活动来了，到这个层次那就是在神形相合上初步达到了高级要求。

六. 安全可靠的调动气机手段

书上写的是以引气为调动气机手段，这个题目将来也要改一改，改为它有“安全可靠的调动气机手段”。练气功开始阶段必须练气，必须能够调动气。智能气功采用了以意引气、

以形引气、音声引气这样三种方法作为调动气机的手段。

第一种是以意引气。在智能气功里边，意念和气的关系是统帅被统帅的关系，这一点和传统气功没有什么区别。但是智能气功用意念来统帅气、来调动气的时候和传统气功又不一样，传统气功很多门派是以意领气，智能气功是以意引气。引气、领气差了一个字，这使得功法上有了很大差别，而且起的作用也有很大不同。领气是把意念集中到一个部位，把气集中起来，然后意念和气结合起来领着气走。以意引气是只管意念不管气，只管意念的运行，意念运行本身自然而然引动着气走。人在日常生活当中已经形成了习惯，只要意念一动，就会把气带动起来。人刚刚生下来的时候，还没有意念，气是自然流行的，意识想让它动还做不到，如几个月小孩要去拿东西，拿不准。手的动作不准是什么道理呢？那是意念和动作相结合还不密切，因此各种动作还不够敏感准确，不够精细。随着人们意识的逐渐成熟，慢慢慢慢地使意识和身体各个部分通过神经连系到了一起，这样就把精神活动、气的活动结合到一起了。这个过程是不知不觉进行的，我们并感觉不到。从小的时候学说话、学动作，然后一点一点地把意念和形体动作紧密结合起来，意念一动形体就会动了，意念和形体之间通过气联系起来了。正常人（练功的不练功的）都是这样，意念一动，气就动了，都是以意引气走的。练功后有的人能感觉到气动，意念一想，这儿一动，感觉到了，那很好；感觉不到就从日常生活中的具体实例来领会。为什么有时候拿一样东西，它出乎意外地重，想拿没拿起来，把腰抻了或闪了？那就是以意引气的实例。因为手要拿这东西，你在日常生活中已经有了对这东西的重量的估计，如平常搬这桌子一般十几斤，当你一拉或一搬的时候，脑子里通过自动化调节程序，自然而然准备了十几斤力量，这力量需要气来转化成力，而这气就需要从丹田调出一部分来，（人体各个部分有气，但没有这么多，小量的气局部都有，过一定的量就要从丹田调气了。）意念一动，气通过手到了和物体相作用的部位上来，你准备十斤就调过来十斤气，一接触这桌子就变成了十斤的力，如果这和你经验过的桌子一样，十斤重，那么来十斤的气就把这桌子搬起来了，这是平衡的。把十斤的气从丹田调过来，安排到周身维持平衡，这是身体里自我调整的，是一个非常快的整体反应。这个过程，没练功的体会不着它，练功以后可以慢慢地一点点地体会到它。如果这桌子不是十斤重，是十五斤重，而你从丹田调出来的气是十斤，只变成十斤的力，这桌子就搬不起来了，还需要更多的气来变成力。可如果没有练功，气就不能那么快地过来变成力。因为把手上的气都化成力还不够，就得从丹田往外调气，丹田气跟手是连着的，是一个整的运输路线，把丹田气往手这地方一拉，拉过来后变成力了，如果后面的气没接过来，把气就拉断了，通路一断堵塞了气就通不过来了，那就是“闪腰”，岔气的地方气不通了就疼。这就说明我们从丹田向外调气，意念一动气就动了，一想手去搬这桌子，气就过来了。如果这桌子不是十斤，而是五斤，你调过来的气是十斤，一搬这桌子变成十斤的力，说明这用的气力多了，这个力自然而然就作用到你身上了。因为你身体是按照十斤来平衡的，现在多了五斤，就相当于五斤的力量打到你的平衡点上了，一下子你就呆不稳了，有的就栽倒了。就这么简单的道理。练功之后这种情况可以变化，身上的气随时都可以来，要来就来，反应非常快，一动弹，整体反映一下子就过来，那时说是丹田调来的气可以，身体各个地方的气都可以来，随便地集中过来。过去讲练到“全身处处是丹田”，哪儿都是丹田了，气就在那儿摆着呢，意识一动马上起反应，不用从丹田调。当然说从丹田调也可以。调气的过程，引气比领气反应要迅速，当然这需要练功到一定程度才行。我们练功就是要将日常生活中的引气机制、引气过程强化起来，意念一动气就过

来，要多少有多少。因为日常生活中人就有这么一种机能，所以用引气就不会出偏差和故障，不会有别的危险。领气就不是这样了。领气需要意念和气结合到一起，然后用意念领着气走。这样领着气一起走的好处，就是可以通过意念把气强化起来，把气经过的路线印象深刻起来。如果领气时意念不稳当，就把气领错了，走偏了，出岔了，这样就成了过去所说的“走火着魔”，轻者身上不舒服，重的意识上也出问题了。那就离人体生命活动的正常轨道太远了，就背离了练气功的目的了。过去练功出偏，基本上大部分都是这个原因。当然也有少部分人过去练清静功门（不管气、光管意念）也有出偏的，那是由于意念错了，意识里出幻觉了，那也叫“走火着魔”。但是我们这儿说的走火着魔指的是以意领气的。

智能功不仅不用领气用引气，而且引气的内容和范围与古人也不一样。古人也有引气，那是练意念周天，智能功不练周天。智能功以意引气主要放在第一步功捧气贯顶法，通过意念的开合引动气的开合。当然动作当中也有意念引气，一想动作意念也可以把气引过去，同样也是属于意念开合引动气的开合。意念往外一开气就开出去了，意念往里边一合气就合回来了。如果你把意念封到身体上了，从身体里面一开，那就开到皮肤，一合就从皮肤里往回收。如果你没有（身体）皮肤的概念，身体里外都一样，往外一开，开到大自然当中去了，一下意念就开出去了，气机也就出去了。如果从外面向里面一合，就把外边大自然的气也带进来了。智能功捧气贯顶法以意引气，不仅引动自身的气，而且还要引动大自然的气，关键用来解决外混元，到身体外面去混化，然后再收到体内来。

第二种是以形引气。这个以形引气和前面说过的第五大特点，不搞特殊的意念活动，只把精神注意到形体动作上，这两个是一反一正。前面说的精神和形体相合，这样去集中精神；这里是说练动作时候，精神也得和形体相合。意念不和形体合，形体怎么能动呢？所以意念必须要和形体相合。但是，我们讲的以形引气不是讲这个相合，而是讲动作本身。形体一动，姿势一摆、一动弹能引动气。这样引动气就和意念引动气不一样了，这里引动的气是经络之气。将来讲智能功生理病理观的时候就要跟同学们讲，我们是借用过去经络名词，但大家要懂得，经络里面并不是有气在里面流动、在跑，可不是古书里说的十二条经脉在环流不息，不是那个样子。咱们在讲混元气时讲过，人体（有形物质）是混元气凝聚过来的，形体周围有稀疏的无形无象的混元气。在人体里边有不同的组织，有肌肉、皮肤、皮下组织、血管、神经，血管里的血液以及骨骼等各个方面的组织，在每个组织外面都有它的混元气。这些各个不同组织周围的混元气交会的地方、气多的地方就成了气的融汇，这个气集中的地方，好象个气柱子一样，这是气的集中线，也就是古人说的经络。这个线并不是流动的，是跟这些组织有关系的。为什么有气流动的感觉呢？就是由于我们神经的兴奋性，运动神经从里边传出来，感觉神经从外面传进去，动脉血从里边流出来，静脉血流回去，淋巴管里的淋巴液流回去，这些流动的东西（如血管里有血液）本身是有形的物质，周围也有混元气，这些东西流的时候，它周围的混元气也带着流，并把那个感觉也带到气的集中线里边去，就影响了它，似乎有个流动的感觉。它这流动的感觉，有神经的影响，也可以有血管血液流动的影响，是多方面的，是个集合的、集中起来的。所以这个经络（气的集中线）之气，我们意念让它走，不好动，而形体一动的話，牵动了局部组织变化，同时也需要影响血液来得多了一些（不光是这样子，这是很主要的一个内容）。就因为这个形体运动牵动了血液流动量增多，再加上形体动作本身而产生的一些气，这样就使得经络集中线上的气增多了。这个增多是通过形体的运动而来的，这就是以形引气。智能功不搞经络，搞混元气。这个经络气多了有什么用呢？

因为这混元气一开始是在能量集中线里面，这条线上气增多了以后自己会往外扩散，这样膜络上气也就多了，躯体混元气就多了。循经导引法要横通，就是这个意思。咱们智能气功虽然不强调经络也不讲经络，但是人体里面的生命活动，它会联系到身体里面原来有的这些生命活动的特殊结构。人体里边有经络这个结构，所以你活动的时候它会起作用，但是我们意念不着眼于它，而是通过形体活动之后，着眼于混元气。智能气功第二步功形神庄练功动作，可以把经络的感觉练得很明显，但是我们意念就是不和经络相结合去。如果意念和经络一结合，那就不用意念把经络之气强化起来了，这样，它反而向外扩散得少了。经络线里面也可以有流动的感觉，那是通过功法练的。过去练十二经脉周天的，通过动作、通过内视、通过意念的集中和经络线里面的气结合起来，而且用意念领着它走，这样把经络线、功能、气量都增强了。而我们不是这样。我们是通过意念一动弹，把这个集中线上的气增强以后，内出外进地扩散开来，这样搞，慢慢慢慢使得经络的感觉没有了。

讲到这个地方大家要问，那里边意念一动有没有混元气？有。你做动作如立掌分指，一抻一抻，意念一抻，混元气也会向那里集中。练形神庄实际上是着重在动作的以形引气，但是做动作意念集中时也必然会有以意引气，意到气到，所以这是两个引气。捧气贯顶法主要是以意引气，但是也有以形引气，做动作也会多少带动点气。因为捧气贯顶法局部小动作少，牵动经络末端比较少，牵动的量也少。而形神庄动作中经络末端（是反应敏感的地方）动作多，牵动、刺激敏感部位，就使得经络之气反应更强大了一点。一般来说，只要有动作，注意动作部位，就有以形引气，也有以意引气。智能功形神庄之所以是以形引气，就是由于形神庄动作特殊而以形引气作用比较突出，比较明显。如果动作比较大，大关节多，这样对经络不是一点作用没有，但是比较小。练形神庄严格来说基本是这么个过程，意念一动，要做动作，一做动作，只要把意念集中到哪儿去做，就会有以意引气，会先过来点儿气，做动作时，动作本身一动，牵动经络，把经络之气增加了之后又从经络散出来了，这样混元气就多了。气多了局部就有感觉，麻酥酥的，气流的感觉，涨的感觉。感觉一涨使你的意念更加集中，气也就来得更多。基本上是这么个反复反馈过程：意念一动，气就动，这是以意引气，气一动，形体动了，这是气引形，形一动，牵动经络之气，形又引气，形气充足了又来牵动了意念，意念过来进而又引气。

第三种是以声引气。发声引气是我们日常生活当中都有的，它本身也是一个动作。由于发声用口、用舌、用喉，还需要引导胸腔腹腔的动作，因此发声动作本身就牵动了身体很多部分。一发声音的时候，口腔要动作，舌头要动作，喉咙要动作，胸部要动作，腹部要动作，它牵涉动的地方很多，这些动它也必然会出现以形引气，但是牵动经络气比较少，可是这舌头很厉害，很敏感，对于它里面的气影响很大。再有，发声不仅需要呼吸的运动，而且发声之后还可以产生些振动。上面振动头腔，振动神；胸部振动气；下部振动精。精、气、神三个部分都可以振动。小腹一动弹，肚脐一动弹，可以影响躯体混元气；混元位一动弹，影响脏真混元气；振动头颅，影响意元体。因此发声可以对身体的气机起很大影响和变化。不同动作有不同作用，如果发声引起的动作、声音的振动往外开了，那么气就跟着开了；如果往里边收了，气也就跟着往里面收了。就这么简单。这也是每个人日常生活当中都有的，正常生命规律里边就有这个因素。一般地来说，发声张嘴，把嘴张大了的，气就是往外散的；发声口一合，气也跟着往里面合。发音不同，跟口形有直接关系，口形不同，能够带动气机的开合。如发音有介母：i、u、ü，都得把嘴合着点儿，气是往里收的，张着大嘴发i、u、ü

发不出来；没有介母、直接拼音的，往往好多发音要张嘴往外出，气就往外散。另外咱们中国人发音有四声，阴平、阳平、上声、去声，现在叫一声、二声、三声、四声。一般地讲，一声、二声，引气上升，三声、四声引气下降；张嘴发音引气外开，合嘴发音引气内合。这里面就把气的升降开合都包括了，掌握好这个规律，就能加强气机的升降开合。古人好多练功方法，也是结合着这种发音法来练的。发音法有发出声来的和不发出声来的，发出声来的有猛烈的声音或者细微的声音。咱们五元庄功法讲得比较细，有好多念口诀发音的方法。五元庄是着重靠发音来引动气。佛家密宗和道家的发音法，基本上都是这些理论，只不过他们没讲那么细。古人讲了五音：角、徵、宫、商、羽，是从音律学、音韵学上搞起来的，但音韵里边搞得不是很系统。过去六字诀里的呵、咽、呼、唏、嘘、吹发音法，实际上也是按这个规律下来的。它有的音与五脏的体性有关系，这也是根据经验摸索出来的，是日常生活当中都有的东西。练五元庄，实际上是以声引气、以形引气、以意引气三者都有了。

咱们讲五元庄以声引气，形神庄以形引气，捧气贯顶法以意引气，其实是一个一个来的。捧气贯顶法主要以意引气，以形引气比较差点，因为动作不那么细小，不那么细腻，牵动经络比较少。形神庄是意引气、形引气两个。五元庄有的动作比形神庄还要难一点，好多动作它里面牵动末梢也非常厉害，所以五元庄里面是形引、意引、声引三种引气都有了。这三种引气都是人们日常生活中就有的功能，普通人不练功就有这些功能，只是大家没掌握规律。现在把规律拿过来了，我们就用它去，一用就解决问题，所以我们讲智能气功有安全可靠的调动气机的方法，道理就在这里。以意引气，主要引身体里的混元气和大自然的混元气，大家一定要明了以意引气引的内容。以形引气，是形体动作引的经络之气，当然以形引气的时候，也会有混元气，那不是由于形动的直接结果，而是由于意念直接动的结果和形动的间接的结果。音声引气，它里边既不完全是躯体混元气，也不完全是经络之气，它着重引的是脏真之气。脏真之气是躯体混元气的一种特殊表现，它是不受意念支配的那种混元气。脏真混元气也属混元气，但它是不受意念支配的。这么一来混元气就多种多样了，有经络之气、还有脏真混元气都不受意念支配。脏真混元气也是属于形体的部分，但是它跟内脏的生化有关系。如果是内脏里面生养内脏本身的那个混元气，那是意识可以调动的（如你要想一想肝脏，肝脏的气能去得多，那一部分就属于肝脏的躯体混元气），每个内脏里边也都有属于躯体混元气的部分。但是每个内脏里面还有一部分是生化内脏的特殊的混元气，叫脏真混元气，音声引气是引的那部分气。如果再加上意念，那是脏真混元气和躯体混元气共同引动了。

七. 属于开放性功法

在讲气功分类的时候曾经讲过，按照气功练法总的可以分为两大类，一类是封闭性功法，一类是开放性功法。智能气功是开放型的，这就有特殊性了，就要把我们自己和外界大自然结合在一起。这个开放，不象过去完全靠自己精气神，而需要靠我们内在的和外在的两个结合起来。这个开放包括了形的开放、气的开放和神的开放。这里同学们要注意，开放并不是一开出去就完了。开放是要往外开出去，但是你心里边、意识里边要有个东西连着，这好比放风筝一样，往外一想，里面连着，不要都扔出去。如果象看展览一样，精神集中往外看，那样去搞神的开放就坏了，那是外向性运用意识。神出去，集中到外面，就把气引到外面去了，气就跑了。往往干一天活不是太累，可看一天展览回来特别累，什么道理？看展览就是晃晃当当这么走，费什么劲啦？就是集中精神看这个，集中精神看那个，通过眼睛把气放出

去了，累了。所以讲开放，不论是形的开放，还是气的开放、神的开放，都不能一下子就把它扔出去，都得和里边连着点，向里边拉着点才行。我们现在拿脑子拉也行，混元窍拉也行，用肚脐丹田拉也行，往回拉着点，往里拽一拽。这是一个根本的问题。不能说开放，放开吧，都开出去了，意念跑出去集中到一点上去，把意念和气都送到那儿了，丢了。

我们练功怎么办？如气的开放，我们一开始练捧气贯顶法，身体里面气出一入，把我们开放的通道扩大一点儿，这时一定要往意，里面得拴着点，别一开就鸣——都开出去。一说推向天边，一下子都到天边去了，里边空了，那不行，这时里外不能断，推到天边，同时要往回拉着点，这是“二争力”，是里边拉着往外开出去，不是散着出去，是意念拉着它，实际上是往回拉的多，要这样搞开放。要经常想着里边点儿，往外一推想着里边，好象往外一推，还在往里边推。两个推，往里边推，往外一推，好比你一推人的时候往后仰，往后一蹲的样子，往丹田里面蹲去。往回收是收，往外推也是收，都是收了。往外一推，里面要实着点，往里拽着；往回一拉，里面要虚点松点儿，这样就容易往回拉，气就好进来了，相反，使劲就不好进来了。如果经常这么体会，丹田收气就多了。气的开放，就是通过意念引动气出去、进来。

神的开放。我们日常生活当中，碰上什么问题你都不能回避（今天我讲的又是过去没讲过的），碰到什么问题，只要是个东西，它都有气，它都是大自然的一部分，我们都把它看作是从原始的混元气化过来的，第一是不讨厌它，看到了不讨厌它，只要有生机的活的东西，你一看它就这么一笑，一笑往回一带就带回来了，这就是神的开放。到哪儿都是，一笑往回一收，让它进去。这是过去练功人的非常非常高妙的而秘不外传的诀窍。在以前讲炼丹采药不是上深山老林里面去，就在人世间，哪儿都有药，一高兴一看往里一收，一高兴一收，一高兴一收，这就是采药。这样是不是把别人的气采回来了？不是。这是借它的这个生气，你这儿一高兴，把这个高兴的气——自己的气带进来了。搞智能功的人慢慢慢慢懂得了，总是高兴的，对谁都是高兴的，碰到什么事情都是高兴的，一高兴一收，一高兴一收。当然碰上高兴的事更好，一般的事情他不高兴你高兴不就完了嘛！你自己高兴，把那高兴的心情往里一收，慢慢收、慢、慢、慢，收得你全身上下连骨头尖都美滋滋的，全身都那么舒服。现在有些同学总是“真难受”，就是没把那个“好受”的收起来，到哪儿都会收这好受的，一高兴往里一收，慢慢慢慢好受的美劲的气就充到你全身各个部分去了。而且可以用鼻子尖微微一吸，意念在鼻子尖轻轻一动，这儿叫中天门（脑袋那儿是南天门），中天门对各种物的采摘是最好的，这儿微微一动，眼睛一松一收，整个到里面都充起来。在过去《尹文子》里面有这么一句话：“万物报之一息。”碰到万物都给它一息，一个调息的息，轻轻一动弹，这是一个非常非常高妙的练功方法，这看起来很简单，好多功法就在这简单之中。把这方法一告诉你，经常积攒积攒，就把灵阳大药采进来了。这方法，书本没有，这是第一次讲。神的开放，要用中天门，意念鼻子尖轻轻一动，微微一收，就完了。

形的开放主要是指穴道、穴位开放。大的穴位，什么劳宫穴、命门、肚脐、天门、涌泉等大的穴位，你知道穴位多就多点，知道穴位少就少点，不知道穴位你就想这皮肤汗毛孔一动就“鸣——”开了，用意念带着它开。这是形的开放。练功以后会感觉到有的穴位冒气，这是练功把那穴位练开了。练智能功有意的开放、气的开放，一块往外开，一开推过去，一合收回来，就不知不觉地带动了形的开放。将来形的开放还要开小窍，以前练过开天门，叫开大窍，气多了往上一冲，把头顶天门冲开了。可气不足的话，气往上升，开小窍，眼睛、

鼻子都可以开，这也是形的开放。现在眼睛看、耳朵听、鼻子闻，这是常态智能，这是发挥自然的神经功能。而开这些窍了，就不是神经功能了。它会要出气。眼睛会出气，眼本身放气是放得最厉害的，为什么老讲没事注意别使劲老盯着外面，把气往外跑。过去说有功夫的人一走两道白光，两道白光是眼睛出来的两道白光。但是，我们练功也可以用眼睛、耳朵、鼻子、用感觉器官往里面收气。这些是窍嘛，它既然可以往外放气，当然也可以往里面收气。我们给人治病可用神光治病，眼睛一看治了病了，眼睛往回一收也可以收回来了。形的开放要穴道、毛窍以至于七窍（上面的眼耳鼻口和下面的肛门、前阴）都往回收、往里面缩，这也是一开一合，都注意往回收。

形的开放、神的开放、气的开放都得往回收。往回收有两种形式，一种是从外往里边想，从外往里边挤进去，一种是从里拽外头，有根线似的往里面拽，把外面的拽进去。这个拽不好拽，因为意念里边一下想不进去，如果你想到里边，把外边拽进去，那是最好的办法。往混元窍拽也行，往肚脐里拽也行，往意元体当中那儿拽也行。咱们开放的目的是要把外面的灵阳之气、各种气收进去、积进去。开放性功法，我们关键是要收。我们练神的开放，一方面是为了把气收进来，另一方面还为了使我们神要稳，外面有事情我这儿不动，我不受外面的牵涉。如果事情来了把你的神揪走了，你神就不稳了，那就坏了。一般不练功的人，神最容易被牵到外面走了。练功就慢慢把我们练得自重——里面非常重，我们敢开放了，里面重了跑不了了。可不是为了开放而开放，都跑了。开放要里面跑不出去，把外面拉进来。开放性功法它好就好在这点上，练功稳定性，把里面有的东西拉住，让外面东西进来，好发挥两个积极性（自己原有的精气神，外面有的气），可不是为了开放，把我们的这些抖落出去，把自己的东西都卖出去，那就不行了。对开放性功法要这样认识。过去的封闭性功法，实际上不是老封闭的，到了高层次需要开天门，开天门也是开放了。之后还需要到人间来做好事，这也是开放了。咱们智能气功从一开始就开放，这就更直接、更现实一点。

智能功组场是最大的开放，一组场，开出去，大伙儿都开，再往里面合，大伙儿都合，大的一开一合。但场要是不开合，光往这儿聚，你聚哪儿的呀？你得把四面八方的拉进来呀！得从外面往里面压、压、压，从当中往里面拽、拽、拽进来。组场本身就是大的开放。你自己要开放，场开出去以后拉进来。你要闭上了就坏了，一个场要开放，场是个整的，总是往里边聚气。一聚，穿透每个人进来。懂得了这个道理，一步一步我们这个开放就前进，就进步了。

八. 发放外气长功夫

原来说的发放外气治病不伤丹田气这一条，得改一改，改为发放外气长功夫。智能功外气治病，不用自身丹田气，是用大自然的混元气治病。治病长功是智能功的特点。说得更明确点，发放外气治病，不伤丹田气，能长功夫。为什么发放外气长功夫？因为咱们用的不是丹田气，用的是大自然界的混元气。练智能功要提高自身长功夫，就需要靠调动外面的混元气，把外面的气拿进来为自己所用。你调动混元气的的能力就是你本事的标志之一。你能够调动多大面积的混元气，能调动混元气达到什么水平、得心应手到什么程度，这是功夫。智能气功给人治病，就是把混元气调过来，调过来给张三是外气治病，调过来给自己是强健自身，是练功，这不是一样吗？只是调混元气一个给别人，一个给自己，就这么点差别。但是调动混元气的功能、本事是一样的。只有多治病，治得多了，你才能调混元气调得更熟练。在这

一点上，希望大家将来慢慢多体会，你越是治病多，你调动混元气意识越好使唤。现在有好多人不敢治病，在教练员班学习三个月，回到当地以后还有不敢治病的。怎么不敢治？他说那是在培训中心大气场里，这儿没那气场还能不伤自己？大家想一想，我们大气场怎么来的？你组个场不就有了吗？这一点，同学们要认真去练，治病本身就是练功，这是智能功的一大特点。智能气功把传统气功过渡到气功科学，组场、发放外气是个根本。如果没有这个，气功绝对到不了气功科学。因为你有超常智能没法用了，你一用把气耗没有了。前几年气功界都骂我：“这庞鹤鸣骗人……教了些小骗子，学了几天就发气。”那是到处骂，基本上是一百个气功师最少有九十五个骂，你骂就骂，咱也不管它，该躲的就躲。今年去年这二年骂骗子的少了。行了，好多门派，百分之八十以上的功门都发放外气了。不发放外气，只用自己丹田气还行吗？有的还用自己的丹田气，一上午治不了十个八个，治得快的都得用混元气，都得领咱这功法。可这二年又有人开始骂了。因为他们讲他们门派是古法，是传统，他不能学时髦，还得讲古法好。有个还是挺不错的气功师，他上某地报告，骂我们说：“现在有的气功师、气功门派就不顾他们辅导员死活，为了他们传功，就惨无人道，想把他们都累死。”

“你想想看，没学几天功，能有这么多气吗？给人发气还不累死他吗？……别看他们现在长功夫长得挺快，过不了三年嘎崩嘎崩都得累死。”嘎崩嘎崩挺形象的。他为什么这么讲呢？他说，就这么一灯罐儿油，你把灯苗着那么大，把那个油嘎崩嘎崩还不消耗完了！你看小灯苗细水长流，多流几年。你这么一来，看吧！发气呀，长气儿啦，长本事啦，你们都发气了，一发气以后里边枯竭了，到时候一下子就死了。哎哟，一报告完了之后，好多人给我来信。过了三个多月，我从那儿过，当地的同志说：“庞老师呀，说咱们功过不了几年，三年五年，就嘎崩嘎崩都得死了。”我说我们这功十年了，一个也没嘎崩呢！他说看来他就是说的咱们。我说，对，就是说咱们。不过他们说对，怎么说得对呢？我说你想呀，如果你是这么一灯罐油，半斤油吧。你要点点点，你把它消耗得快，可不就是灯油干得快，到最后灯就“叭”，灯亮一大，回光返照，“啪儿”就灭了。过去点的菜油灯（现在的农村还有），真是这个样子：灯罐里没油了，灯花一下子大起来，光点着灯捻儿，灯芯干得更快，最后“叭”一爆，“啪儿”灯就灭了。我说这不是智能功，智能功不点里面的油，不点里面油那不就“叭”不了了嘛？它里面油保存起来不仅不耗，还往里面加点儿油，使里面的油增多。我们发气治病，气是从外面大自然来的，弧拉弧拉给你，弧拉弧拉给他，完了之后给我，给别人行，给自己也行。所以，这样损伤不了自己的丹田气，而且外气治病是长功夫的一种形式。将来发放外气更要普及了，不光是治病，要用到各行各业生产上去。最近听咱们冯副院长说，河北省开会，有将近二十篇发放外气用于各行各业生产的论文，他们成功了。铁道兵学院给水泥预制板发气，成功了，写论文了，在河北省开会第一位发言。他们给预制板发气后，硬度和抗压力都增加百分之二十多。将来搞建筑材料咱们中国又是一绝，搞建筑材料工人都会发气，一发气这儿硬啊硬啊，这样建筑材料厉害多了。如果建筑材智能行，钢厂也来搞试验，钢也变硬点。慢慢来，如果不改成发放外气长功夫，他就不爱发了。工人们练了气功后，发气长功夫，发气长功夫，这样一练功就行了。酒厂发气酒产量增加，平时一百斤粮食打个比喻出四十五斤酒，现在出酒四十九斤，出五十斤。

智能功外气治病用混元气长功夫这个特殊性，咱们要多宣传。这里要说一下，智能功外气治病突出的是意念。因为大自然的混元气哪儿都存在，平时为什么不起作用？是靠意念把它带过去起作用的，这机制关键靠意识。意念一想发气过去过去，气进去进去，好啦好啦。

可别想把这个气使劲推进去，推进去吧，这就坏了，不是意念领着气进去。这也是要以意引气，意念引着气过去，意念进去气就跟着进去，就想好啦，气跟着就起变化，进去就解决问题了。

九. 练功反应明显

智能功练起功来进步快，进步快就有感觉，感觉太大了就叫反应。一般一练功有点气，有点非常舒服的气觉得挺美挺好，如果气多了，舒服过劲了，你就觉得不舒服了。练功气来得多，来得快，到身体里一动弹就要冲你，冲你就有感觉，有反应，反应重点儿就难受。这儿有气，你本身感觉不到它。这儿气多了，气一冲啊，冲冲冲，跟虫子爬差不多，突突突突，受不了了，痒痒难受了，何况别的呢？这儿气本来就过不去，一冲一冲啊，涨得你难受。我们现在说练功反应说的就是难受的反应。别的门派练功有反应没有？也有，就是没有智能功快。智能气功是开放性功法，开放了气来得就多，你消化不了它就难受了。一般别的功法是在结大丹、要结婴儿（开天门之前要开放之前）的时候起反应。那个时候反应得要死要活，昏迷高烧，拉脓拉血，七窍流脓，身上疼得动不了啦，没法动弹，鬼哭狼嚎直嚷嚷，有的嗷嗷叫唤跟自发功一样，什么样的都有。一般集中闹一个星期左右，最少一个礼拜，多则半个月，他们叫“脱胎换骨”。一开始要流水，吐呀拉呀，臭得很，臭气熏天，把身上毒素都排出来了（排出的东西都得埋起来，别人闻到都要闹病的），把这排光后，身上出香气，脱胎换骨以后就不是肉眼凡胎了，他们说成神、成仙了。我在全国走了这么多年，结了小丹的见到两个，结大丹的没看到一个。我上香港去有个人似乎要结大丹还没结。结了大丹也还远着呢。有的人大丹结不了就死了，练了一辈子功，脱胎换骨也没换上。按道理来讲，结了小丹就应该结大丹，可结大丹还有功法呢。功法过不去，有的大丹不敢练怕死了，需要七天昏迷，不注意守不好就能死，结了小丹的人没有伴侣、没有伙伴（找各方面都懂的人）看着，他不敢练。不敢练又不注意，把小丹又跑了，跑了就死了。所以练过去功法不是那么简单的。看看书本上写得清清楚楚，可是真正练，没有几个练起来的。咱们现在不练这些东西了，练开放性的，把它化整为零了，不是到结了丹之后再变，小练就小变着、小冲着，冲着就化着，能化多少算多少。有的人化得多、变得快，有的人化得少、变得慢，反正就是慢慢慢慢地化。如果是练捧气贯顶法、形神庄、五元庄不起反应，到最后练中脉混元的时候非得起反应不可，谁也跑不了，那得百分之百。前面拉肚子、发高烧呀，这儿疼那儿疼呀，不是百分之百也差不多。

反应有多种类型。一个是有病的先起排病反应。病的反应，最低层次是把病排出去。智能功不是不搞排病气、说混元气进去病就好啦，怎么还有排病反应呢？这是身体里病比较重、比较顽固，进去的气一下子化不开它，尤其是意识里那病根一下去不掉。这个正气化那个病气时你意识还跟病气连着断不了，意识里还有病气，气足了但意识一转转不开，不能把病转成正常，这时气就把那病跟摘瓜似地一拧，走吧，跑出来了。气进去得多，挤得很厉害，这样就引起了反应。为什么不在咱们智能功大气场练功，反应就少啊？因为在各个地方教功，业余教功，一早晨练两个钟头，气进去得慢，反应慢，一点点儿变，反应就小。这儿呢，气场很强，一冲，脑子里还没变过来，脑子里想正常，可意识还没变过来，他那病就变不过来，可那气很厉害，一下把它打通，一循环出去了，从顺道里走了，把（没能化成气的）有形的病从形体排出去了，这就是排病的反应。排病反应什么样都有，一般是拉肚子最多。我前天

听翟部长说培训部教练员班好多学员都拉肚子。拉肚子还有循环性地拉，拉过一批，过一段又拉，过上一年半载又拉，反复地拉。你可不要认为这回可过关了。拉肚子、拉脓、拉血，拉什么的都有，有粘液，有血，还有拉肉球（拉开来一看，不是肉而是粘泡泡）、拉粘沫的，还有拉跟肠子脱皮一样的东西（这是粘液贴在肠子上，拉出来一片一片的，跟肠子皮一样），还有把整个瘤子拉出来，肠胃里瘤子拉出来，肺里边瘤子也可以拉出来，（从医学上来讲，肺里边瘤、肝里边东西怎么从肠子里拉出来？这就是混元气的特殊性。）有脑瘤从嘴里跑出来的，已有两个病人的脑瘤从嘴里吐出来了（一个吐出来给扔了；一个从嘴里咽下去了，解大便出来，成了葡萄那样大个水泡东西，一拿时皮破了也扔了。要留着是多好的病例标本啊！）。病从身体里往外排有吐血、吐脓的，那天结业式上发言，东北的一哮喘病人吐粘液，一吐半盆半盆的，是个女同志，吐了好几个半脸盆。他喘了多少年了。可能是生下来七个月时得的病，今年28岁，得病20多年了，原来一动就喘得厉害，在医院里躺着。来这儿练功后吐啊吐啊，吐了好几个半盆，一般人还不吓坏啦！还不吐死？可她吐着吐着感到非常轻松了，以后也不喘了，后来她去爬山也没事了。她说再也没想到我这辈子还能爬山。有的流鼻血，我记得有一个比较早的病例，他1986年学的形神庄，山西人，原来是血小板增多症，这个病跟癌症差不多，没办法，他就练功，练练鼻子流血，流了半痰桶，把他吓坏了，赶紧送医院输血去吧！送到医院不流了。一查血小板正常了。还有得玻璃体混浊的鼻子流血，一次流了200多毫升，流了三次，玻璃体混浊好了，眼睛好了。得动脉硬化的鼻子流血，还有鼻子流水的，流臭水特别臭，流流流把动脉硬化流好啦！有出臭汗的，记得在上海有一个狐臭（臭夹肢窝）的，他练功十几天后出了一身臭粘汗，又臭又粘，欸，臭夹肢窝的病好啦，把臭气排出去了。在石家庄开班的时候，还碰上一个甲状腺机能低下，粘液性水肿，身上都肿了，是内分泌的病，他是从河南住院偷偷跑出来练功的，一期22天班还没结束，出粘汗，特别黄，把衣服都染黄了，欸，甲状腺功能正常了。还有的脚趾头流水，还有往那儿一站，胶鞋底下面的水泥地板湿了一个脚印，他只要是站上10分钟，下面就是湿的。最近也是中心的一个学员脑积水，耳朵里流水，流流流流，把脑积水流没有了。排病反应，病从哪儿都可以往外排出。

再一种是气冲病灶反应。病没排出去，一练功病更厉害了，本来是脑疼，练功疼得更厉害；本来是胃疼，练功胃疼得更厉害了，吃不了饭啦，把原来病情加重了。不要以为一练智能功就好，有时先给你反应一下，冲一冲，甚至加重，然后再好起来，这是比较多见的。往往是顽固的病，因为他以前对病已经习惯了，病不知不觉就把那些功能抵消了，功能没有了或变小了，功能小了就不动弹了，也就不怎么疼了，症状好像没有了，其实是人的生命力低下了。练气功把生命力提高了，也就把病态平衡打破了（好多老病号就是这样），打破了之后就难受，这就是气冲病灶。碰到这种情况就得跟他讲，练了功起反应了，疼了，说明有气了，你要不疼，没感觉就说明没有效，有感觉就是有效果，疼是病要好的反映，疼过去以后就好。有些病情如癌症，一练功病灶大啦，瘤一练大啦，这有几种情况，一种是原来这儿气排得紧了，一放松，它要大，要散开，比原来软了。再一种就是这儿聚气聚得太多了，气在这儿没起好的作用，气没有流通开，它胀起来了。但是气多了，你赶紧让它散，一散就完了嘛！有的时候气冲病灶反应，如果病情比较轻，你一加气就行了；如果病重，你加进去气多就疼得厉害，一加气疼得受不了。碰到这种情况，千万别给他多加气，而给他加意念，“不疼了不疼了”。气冲病灶反应，可以理解为病灶部位原来有十个功能，有五个功能麻痹了没

感觉，现在一给它气有感觉了，但气还不够使唤，功能已经强化起来但还没有达到正常水平，这时候会出现气冲反应。反应过去了就好起来了。

再一种是长功反应。智能功反应是一轮一轮的，除了气冲病灶反应、排病反应，还有长功反应。练功病没有了、正常了。可是在长功的时候神的水平提高了，要求也高了，把身体里边潜伏的多少年前闹过的病的痕迹，或叫残留信息显露出来了，也会出现难受的感觉。练一练功，难受一段。你一想，喔！五年以前我得过这病；又练了一段功，又难受了，再一想，喔！十年前我得过这病；再练、练、练，练到最后，一般地来说可以反应到五岁左右。这跟退磁似的，今年30岁，先退25岁的，然后20岁的，15岁的，10岁的，5岁的，一点一点往回升，把大病小病都给反应反应。假如你过去什么病也没有闹过，照样也可以反应，因为身体健康度往上升了。如关节一松开，特别是松腰的时候，腰真一松开，有时连提一壶水也甬想提起来，躺在床上翻身也翻不了。这怎么办？你就躺在床上使劲咬牙。脚一蹬，一绷劲，一翻身，疼一身汗，疼过去也就起来了。我估计同学们时间不长要松腰，腰要疼的，这你别害怕，赶紧躺在床上，把脚趾动一动，扣一扣，使劲低脑袋，低、低、低，使劲一咕噜就起来，那就过去了。

如何正确对待反应？有了反应关键是精神要安定。这个反应到底是练功反应还是变成病，关键是你的意识。因为一反应就难受，就不正常，你的意念一旦认为是病态，反应可以变成病。这一点要特别注意！对练功反应我们不能只讲“不要紧没事，好事好事，越反应越好。”如果他意识不过关，病可以死人，反应也可以死人。怎么讲呢？要让他安定，安定，很快就过去了，过去就好了！要是不辩证地看，就变成坏事了。如果他脑子里有负担，“哎哟！这怎么办哪？拉肚子还不拉死啦！”非常害怕，你只是一般地讲讲，不从道理上说清楚，解决不了他非常害怕的心理，有的人真难免能拉死。有一个有名的气功大师，人家拉肚子，他也跟着拉肚子，说是病气跑到他肚子里去了。是一次报告完了后十几个癌症病人围着他磨，求他治。因为大家把他当神仙啊，大家赶紧磨磨他，病就好了嘛，一磨他一紧张，这下好了，他肚子疼啊疼啊，病气啊，拉脓、拉血、拉肚子呀，疼得他止不住，没办法最后找海大的三个学生去给他发了两个钟头的气，帮他止住了。所以你精神一紧张就受不了了。我们对待练功反应也要一分为二。要告诉他安定，不要紧张，从多方面给他解释这个问题。

II、智能气功与其它气功的区别

讲了智能气功的九大特点之后，按道理也就懂得智能气功和其它气功不一样了。再讲一讲和其它气功的区别，是为了给大家加深印象。有些内容和前面讲的可能一样，但角度不同。讲这些问题是为了让我们练智能功的人要清楚练智能功和别的功法不一样，不能拿别的功法来套，一套就坏了。

一、智能气功从人天浑化入手

过去练气功，是从里往外练，从小练到大，人天浑化是最后一步功。开始先练下丹田，精气练足了然后练精化气（下焦是精，中焦是气），把下丹田的精也练成气，把中下二田合成一个大田里，到这时下田的精就比较少了，中丹田气的质量也提高了，结在一起就成为大丹。大丹结成后慢慢再转化结成胎、结婴儿，实际上并不是真有婴儿，是意念造型，是气的

质量提高了，能和神结合在一起，随神变化了，那婴儿就是神气结合的产物。结婴儿就是练气化神了，把气转化成神，按照意念走。这样，上边（神）和中下边连起来，上、中、下三田成了一个大田，成了整的了。结成婴儿，婴儿成熟了就开天门出去，会出去、会进来，出去进来，这时功法就得开放了。婴儿出窍，用意念让它出去回来、出去回来，回到这儿往这儿一搁，全身气就足了，哪儿都通了，就关上不出来了。到最后一步，往外一冲粉碎虚空（不是把虚空、把大地粉碎，而是把人体的膜这个法界粉碎了，冲开了），里外都通了，里外都一样了。这种里面和外面都一样的状态就叫人天浑化。基本上道家练功就这个练法。有的门派不开天门，里面精气足之后就在里面守着，最后也得人天浑化。这是属于龙门南派的练法。道家功里边道家混元功，不开天门不开窍，就从里往外冲，这是过去的练功方法。一个是三田反复开天门，然后再收回来丹光再生，粉碎虚空；一种结丹之后不开天门，就从里边守着，但到最后都要从里冲开，粉碎虚空。智能气功正好相反。人家最后一步粉碎虚空，内外结合，智能功一开始第一步就搞内气外放，外气内收，不分三田，先从膜开放，出去，进来，这里简单的小开，还很粗糙。智能功一开始搞人天浑化，不能达到人家最后一步粉碎虚空同样的要求，而是把膜给开开，是小量的、低水平的人天浑化。这是第一步。然后往里面走，到了里边还是出来、进去，在里边混元；再到后面中混元。一层又一层，一层一层地走，到了（中）里面还是里边出来，外面进去，练到最后一步也能达到里外一样，人和大自然统一了。我们是从外往里走，他们是从里往外走，正好相反。过去练功方法，一开始练下丹田，在下丹田里把精练足了，结成小丹，过去的练法必须把生殖器练没有了，男的叫“马阴藏象”，女的乳房练没有了，例假没有了，第一步练到这个水平才行。现在这样在家练功，一练生殖器功能减退。那年青人都不练了，可能谁也不练了。到第二步结大丹，得一下昏迷七天，叫大死一场，死而复生，可是休息不过来就活不了啦！前几年在安徽就死了一个师级老干部，他练功练得还不错，他老师教了功就走了，走了以后，说是道家人教他练功，练好了要昏迷，他还弄点符避避邪。到了那一天，他对家人说我要昏迷你们别管。他把床按八卦位放好，屋里弄好了，一下就昏迷五十八天，后来死了。一开始家人按他的嘱咐，“别动、别动，他不是死，是练功。”可后来他昏迷了，家里人也没按他说的做，说他老躺在这屋不好，给他换个地方吧！连床给他搬走了。那还行啊！别说搬床，就是大声音也不行。一搬床已经把气场破坏了，把神破坏了，一下活不了啦。三十多天时把他送到医院，一检查也查不出病来，心不跳，人不凉，不吃不喝躺着。没办法再搬回来吧，这么一折腾就坏了。最后五十多天，他儿子找到安徽大学一个练气功的问了问，那人说，你回去摸摸你父亲两侧有什么感觉没有，回去拿手一摸（这摸也不应该），象触电一样，“叭嗒”打了一下，他说：“有电，是在练功呢！”实际上是不对的，那时候不应该出来电。两边摸有感觉的话，不能摸到有电，有电气就散了。如那时候有人帮他赶紧从丹田发气、命门发气，一边用道铃叫，他还回得来，过了那个时候再晚点儿就不行了。又过个十多天，人就凉了，死了。还登了报，说练气功搞迷信死了，很可惜。咱们不知道，知道肯定能把他救过来。只要是身体刚凉不超过三天，还能让他活得了。象这些功法当然不好练！就是练到那个水平，没有人看你，错了就活不了。为了安全起见，而且使大家练功都能起到好的效果，所以咱们就改了，先练体表把膜络层强化一下，比正常人强一点儿，少闹点病，先健康点儿，多活上几年，还要活的好点儿。再练，超出正常人水平。如果你真能练到里边（中间）来，就解决问题了。进不了里边有点病好了这也好，多练点就多得点儿好处。所以智能功从人天浑化开始，与过去功法正好相反。有人说：

“庞老师我两边来吧，这个从里往外走，那个从外往里走。”一看挺聪明，可一练就容易着魔。为什么呢？因为你外边在开，外面一开，身体不好集中了，精不好聚，神光易外散而不易内聚了。练过去封闭性功法，一个最根本性要求是神光要凝聚起来，不能外散，你一开放，神光就外散了，就不好聚了，这两种功法正好相反。这个在里边拉着，散去吧，出来进去；那个得聚（当然过去聚神光有一套办法，从山根这个地方一个八卦，一横一竖两个斜叉儿，一个米字是八方，叫米光聚气法）。内外同时一搞，矛盾了。即便神光不散，气进去多了，意识一下调整不过来，气一转，意念管不住，气过来太多，出偏了。所以我们功法不宜和别的功法任意掺合。我记得1987年在北京开气功研究会，一个学员碰到我说：“庞老师，我是西山班的，我现在长功夫了。”问他怎么长功夫了，他说：“我现在内五行、外五行，内八卦、外八卦都通了。”我说：“你快得神经病了。”他说：“没有没有，我现在挺好的。××说我都通了。”我说：“你找××去吧，别找我。××说的什么外五行外八卦通得了，你找他去。你现在还练智能功，要搞这个就坏了！你现在神都不稳了，神都管不了自己了，气都不听使唤了。”他说：“是呀！我现在吃着吃着饭，‘喔——’一下气就来了，我就赶紧撂下筷子，没办法，不撂下筷子也不行，受不了。”我说：“对呀！你再这么干就得神经病了。我就管不着了。”他说：“那怎么办？”我说：“两个办法，一个是把那个内五行、外五行、内八卦、外八卦全扔掉，不管它，就蹲墙去，练形神庄练蹲墙，捧气贯顶别练，三心并站庄也不许练，也不许练静功。”他说：“那不行啊？我听了××报告，静功扔不下了。”我说：“那你就把智能功全放下，去找××给你解决去，不然的话，如果把这两个一掺合，他给你也解决不了，我给你也解决不了。”功法不一样，身体里面气机变化不一样，而且练的气也不一样，我们练的气里面有大自然的灵阳之气。灵阳之气非常灵，我们一般的意识不好支配它，到身体里边他会自己到处跑，到处窜，弄不好有点麻烦。智能功从人天浑化入手，从外往里练，就不存在这个问题。而且把我们正常人的功能一步一步强化起来，从外边一步一步走到里边去。因此不能随随便便搞。过去我们讲过智能功跟什么功法也不矛盾。那时那样讲有两个缘故：智能功是新的功法，你要是说练智能功，别的功法都不能练了，在群众还不了解这个功的时候，人家不愿意把自己功法撂下练智能功。那要出偏怎么办？因为那时候气场弱，气场弱也不易出偏。而且在刚开始搞智能功的时候，是先练形神庄，（鹤翔庄不要了，以后才搞捧气贯顶法，所以捧气贯顶法还搞得稍后一点）形神庄是十节动功，搞以形引气，就不会出偏。现在气场强了，气场一强，内气外气合起来一冲就麻烦了。在气场不强小的时候，光练形神庄问题不太大，关键是捧气贯顶、五元庄。这是第一个区别，开放性功法，人天浑化。

二．强调动功

智能气功有三种练法：动功、静功、静动功，咱们强调动功。古人强调静功，而且强调静坐，要静，无论是佛家、道家、儒家，都强调静功，而智能功强调动功。为什么强调动功？有几方面原因，最根本的方面是练功目的。我们练功的目的不是要静，而是要把人的生命活动的水平提高。我们普通的一般人的生命素质要提高，关键是要气 bloodstream。过去练气功讲究安静，那是为了使气更好地循行，不干扰它。如果你能够真正做到非常安静，那的确确实可以使形体放松，也可以使气 bloodstream，那就可以达到身体健康。现在咱们要工作、要生活、要学习，一天忙忙碌碌，刚忙完了要你在这一呆、一站、一坐、一躺，让你静，不大容易。

静不了就达不到静的目的。古人并不是每个人都能练功，得有条件，有吃有喝没事的可以，家里弄个佛堂一坐，或者上庙里边去也可以。可是整天干活的人就比较难了，可咱们练功的基本对象都是这些人。而且练动功不需要这么静，集中精神就行了，把动作做好了，动作本身就可以使气血流通。气血流通了，身体就健康了。气血足了，反过来会使你的精神控制能力提高起来，这样我们练功就好练了。人家讲静功是高级的，动功是初级的。这个讲法不对，古人从来没讲过静功高级、动功初级，没有这个说法。实际应该是，练功一开始是初级，等到神气一如，非常自然了，那就高级了。静功可以从初级到高级，动功也可以从初级到高级，并不是什么静功初级、动功高级或者静功高级、动功初级。每一种功法都有初级、中级、高级的阶段，而且真正到了高级的时候，就必须做到动也静，静也静，静也动，动也动，动和静没有区别才行。到了高级阶段的动，不是平常理解的伸伸胳膊伸伸腿叫动？意念一动就都得动，意念一静就都得静，静也是动，他静了不动了，可是他的意念让他要“静——”，是往静处动；你要“动——”，是往动处动，都在动，没区别。意念一动，形体也动，动静不分了，高级程度到那个状况才行。你看他在这儿坐着练静功，可脑子在想事儿，“哎呀，今天刮风，明天立冬。”过去讲“身闲心不闲，不必入深山。”你身体闲了，精神没有闲，入深山没有用。关键是要精神集中。静，集中到一点是集中；练动功集中到动作上也是集中，你集中手是集中，一个念头，手一动，胳膊又动，又集中胳膊，总是一个念头，这也是集中，是动态的集中。实际上动与静只是练功的形式，根本的是在精神上，能做到精神集中，那就达到练功的要求了。我们动功正是便于精神和动作结合起来做到集中。而且智能功搞组场注重群体效应，一喊口令，大家一起做动作，效果就很好。练静功搞组场同步的效应就困难一点。另外，动功的动作本身安排得比较恰当，这样对于气血的流通起了更大的促进作用，比一般的静功还更积极点。静功是往那一坐一站，脑子安静了，只是它不影响气血流通了，让气血按它自然规律去运转。练动功是又加上点儿合理的东西，把气血运转的自然规律加强起来，这样作用就更大了。当然动作安排得不好，把气血流通规律打乱了，干扰它就坏了。而我们这些动作是按照气血流通的规律来安排的，所以比练静功的效果更突出些更明显些。再就是练功到了高层次的时候，就是练静功也必须在动态当中做到集中。如果光会静态的集中，动态中不会集中，那就高级不了，最多只能达到个中级水平，绝对到不了高级层次上去。如果看过神话故事《八仙过海》，前面讲到要修天仙、地仙，修地仙到山里边去修行，定下来。地仙修成了，修天仙的时候就到人间来做好事、做善事。做善事的时候心总是向善的，凝结在最善的那个地方，凝在心里边不动，碰到什么事情心里总是向着善事的地方，碰到坏事心也不动。儒家讲，“止于至善”，止在最善的那个地方。到了高层次的时候，你心里总保持着一个善，善是对人的，善是个生机，善有生发之功，有生发，生命力提高了，别人生命力提高了，你自己生命力也提高了。过去老子讲“以百姓之心为心”，大家能好了，我就好起来了。这同智能功说的“融利己于利他之中”是一个内容。所以到了高级层次，必须在做各种事情、在人世间接触各种情况的时候，总是保持一个善的心机，让这个气在里边发展起来，碰到好事坏事都总是那么稳定，心不动，那个心（意志）更坚强了，更坚定了，这个气生机就旺盛了。所以你看他总是高高兴兴的，碰到什么事一笑一收，一笑一收。他心里边那个善不动弹，收起来往那聚、聚、聚、聚，越想越大，越聚越大，凝聚起来。修天仙到了高级层次的时候就得这么走。咱们智能功一开始就这么做，搞动功，让你在动里边、在动的过程当中不动心，动的过程当中精神集中。一边做动作，做着动作精神集中，安静安静，

集中集中，一开始通过练动功，在动的时候让你精神集中，然后再扩展到生活当中去，这就跟我们开放性功法紧密结合到一起了。结合着动作搞开放，外开内合，这样，几种作用就会无形之中结合到一起了。所以动功的动和开放型功法、和人天浑化是互相呼应的。把这几个结合好了，那么练气功就要快多了。将来练智能功到了中级阶段，到中脉混元的时候，虽然动得少了，但是由于我们一开始就奠定了一个练功的基础，所以到那时虽然动作少，但是我们的意识活动要更多地和开放型功法——神的开放结合起来。智能功之所以重视动功、强调动功就是这个缘故。别人讲智能功搞动功是初级的，我们讲，对，我们就是初级的。但是我们自己要懂得气功本身就有从初级到高级的不同过程，咱们动功也是这个样子。

前面讲了智能气功与其它功法的两大区别，从人天浑化入手，强调动功，这是根本性的。后边这两点跟前边有相关性，但是各自又有突出的东西。

三．强调主动运用意识

主动运用意识，在传统气功中没这个名词。传统功法里强调清静、自然，正宗功法讲入静，入静后使身体里边按自然规律让它自己发生变化。至于说主动运用意识，一般用导引和一些具体功法。比如拿周天功来说吧，如果是有为地、有意识地去转周天，这就认为不是正宗了。在传统功法中认为虚静自然是最高尚的。智能气功强调主动运用意识，按照传统功法讲，它又是属于左道旁门的范畴。我已讲过好几次了，智能气功好多地方类似左道旁门。古人练功说要清静，不要有为。（我们讲主动运用意识，这也是有为的，有意识去做的都是有为的，过去是反对的。）如果我们把古人的功法认真推敲一下，没有哪一种功法不是主动运用意识，他们只是藏头露尾不敢正面讲就是了。过去的功法比如道家正宗，炼丹道功的，他们运周天认为是自然法门，高（上）的正宗，入静安定之后身体里边起变化，然后随着变化去做。他们讲得很冠冕堂皇，如果我们认真一分析，拿道家正宗龙门派（丘处机他们这一门派）来讲，一旦出现采药运周天，运周天的时候都是有为的，最复杂、最精密的，还要按照一定的位置，一吸气从哪到哪，一吸气从哪到哪，位置一点儿不能差。这本身都属于有为的，并不是自然运行。而且他们在运大周天的时候，还要做个半圆的木馒头，坐着把会阴穴抵住，用木夹子把鼻子夹住，这不都是有为的吗？不仅是有为的，而且是有形的。另外道家功到高级阶段（开天门）就要婴儿出窍，出去一步赶紧回来，收起来；下次再出，出去两步收起来；以后五步、十步、百步、千步，三年这么搞。这不都是有为的、有意识地做的吗？其实传统功法都是这个样，都是要用意识的。有的人讲清静功法、自然功法不用意识，一用意识就错了，说有为地用意识是给意识带上了笼头，拴住了，不对了。说清静功法就应该随便，任其自然，自然功嘛！这个功听起来好象不是主动运用意识，其实练自然功也必须明了道理，老师先讲理论，把理论讲一讲之后让你不知不觉地按照理论去做。如果说他不是主动运用意识，不强调这么去做，随随便便，那不练功的人最随便了，整天睡觉最随便了，为什么这不叫练功呢？为什么不出本事呢？这说明自然功、自然法门也是让你不自觉地懂得道理之后下意识地、潜意识地按老师要求去做，也在运用意识。过去道家最正统的、最正宗的功法是这个样子，不是正门的功法，象导引功法、服气功法、都在主动运用意识，但是他们也不敢承认它们主动运用意识。道家功法没有一家敢承认主动运用意识。智能功强调运用意识并不是我们的发明创造，主动运用意识古人就有，但是，他们不敢正面提，就怕落到左道旁门里去。这么一来就使得主动运用意识这一很关键的内容被忽略了，所以使很多人练功练不上去。道家

功是这个样子，佛家功又何尝不是如此呢？佛家功禅宗是最讲究自然的，不能有一点儿心意，一有心意就坏了，要破除心念。可是破除心念本身这不也是运用意识嘛！如果你没有破除心念这个想法，“我要让精神安静，什么都不想”，你这个“什么都不想”的念头本身就是主动运用意识了。所以传统功法里边，无论哪一家功法里都贯穿了主动用意识，使自己思想趋向于符合练气功的要求，使意识活动达到一定的境界里边去，这是个根本点。没有这样的功法吧：你去练功，随随便便，越乱越好，乱七八糟，随便怎么想都行！能有那样的要求吗？没有。需要你心念专一、清静，要这样去想，这样去做，这种规范化就是主动给你规定了要求。如果我们懂得了古人的功法都是在主动运用意识，那么我们智能功提出主动运用意识，实际上等于抓住了古人练功的一个根本要点，或者是关键，或者是核心，或者是精髓。抓住了主动运用意识就解决了这个问题。我们智能气功不怕别人说是左道旁门，我们就得有大无畏的革命精神，把古人气功里边的真正的精华拿出来，处处强调主动运用意识。不过智能功主动运用意识不是让你随随便便去主动，主动运用意识是按照人的生命规律、自然的规律，使我们的生命活动符合这个规律，你怎么样运用意识去支配生命活动，生命活动都可以按照你这个支配去出功夫。如练武术有练硬功的，刀枪不入；有练软功的，骨软如绵，拿刀一扎剐哧(ku chi)扎进去了，一拨出来又长上了，怎么练都行。但是有一点，就是这些东西符合不符合生命运动的规律，是往高层走呢，还是维持在现阶段，还是往低层走？你符合生命规律了，可是规律不能使之往高层走，也就违背了人类向前发展的总的规律。过去少林有些人功夫很好，但活五六十岁就死了。这么练，练出天大的本事来，力量很大、几百斤、一两千斤，咱们也不干。只活五六十岁，那么咱们要求活一百多岁的志愿怎么达到？所以主动运用意识还要看一看符合不符合生命运动规律，符合不符合健康长寿、开发智慧的总体要求。智能气功主动运用意识是按照这个规律来安排的。练气功自然法门，入静之后没有杂念了，说明生命活动脱离开意识的干扰，这样生命活动就能自然进行，消耗的气就少了，这样就能练出功夫来。我们懂得这个规律，使意念活动符合这个规律，那个生命活动虽然不是自然进行的，但它是按照这个规律来发展强化的，这样人的生命活动的功能就会更强了，生命力就更加加强了，进步得就更加快了，比自然进行要快多了。当然，能不能正确地去，也还是个关键问题。我们说智能功主动运用意识，要精神集中，按照练功要求去做，可我们有不少同学，在练功时不能精神集中，不去主动运用意识。如捧气贯顶法要求，一推推到天边，想天边，一收收回体内，想体内。他是一推不想天边，一收不想体内，光推、收，推、收，没有按规律去做。我们智能功是按照生命运动规律去主动运用意识，使我们的意识活动和生命规律合而为一，达到转化生命运动的效应，这样练功就快了。

智能功正面强调主动运用意识，还由于我们要搞气功科学，要给人发气治病，给人查病，还要广泛用于工农业生产，象这些实用过程都必须主动运用意识。如给人查病，不主动运用意识能查得出来吗？你不想给人治病能治得了病吗？搞各行各业的生产，不去主动运用意识就更不可能。如搞农业增产，不同的生长期发气的意念不一样。拔节期发气，“拔节要快，秆儿要长得粗、长得壮”；扬花时，“开花要多，结籽要多、要大。”开花时你要意念“拔节要快”，意念用错了就不行了。所以智能气功从练功到应用，每一个环节都必须主动运用意识。捧气贯顶法的一收一推，一开一合，形神庄的十节动作，五元庄的发音，都得主动运用意识，超常智能还是主动运用意识，没有一个不是主动运用意识。所以我们要敢于正面讲主动运用意识。别人讲我们是左道旁门，我们就说你也是左道旁门，我也不管你是哪一派，

你就是左道旁门。为什么以后咱们每家功法都得说点呢？哪一派是怎么回事都说一说，你这儿不也是主动运用意识吗？跟我们一样。我们是明着说，是光明正大的，你们是遮遮掩掩的，不敢讲，偷着做。这就是第三个不同点。

四．强调群体效应

这又是一个根本问题。过去练气功都强调清修独炼，脱离人世，在练初级功的时候都是自己闭门修道，只是到了高级功的时候需要找几个陪伴，给服务生活（吃饭、穿衣、自己不能干的一些事），练功一入静了、别人得看着你，别人看到你要死了，赶紧敲钟，“当儿，当儿，当儿”，把你叫回来。此外基本上都讲清修独炼，怕别人干扰。智能功讲群体效应。智能功尤其强调动功，原因之一就是要搞大家集体练，人越多效果越好。群体效应场，用通过组场的形式来发挥作用。组场就是气功师通过用意念把大自然界的气往场里边聚，把场里边的人的气、意念一同步，在里边一转圈儿，连成一体，三个力量（气功师的力量，大家的力量，自然界混元气的力量）结合到一起形成一个气场。这个气场是智能气功一个独特的内容，组场的群体效应已经用到各个方面，首先在练功，集体练功大家动作统一，意识统一，大家都有组场的概念，都来组场，往这个场里灌气，气场非常强，很快就起来。有些病号在家里边很难受，可在这儿练功，练两三个钟头能坚持下来，什么道理？关键是场的效应。而且人越多，动作越统一，意念越集中，效果越好。这点和古人又正好相反。古人是人少安静，咱们是人多、热闹。有人说，哪有搞气功不入静的，就那样一群人在一块儿哄，还喊推——，拉——。是的，这是我们处于清醒状态的精神集中、意志统一，实际上比过去那种昏昏沉沉的所谓入静要好多了，目标明确得多了。我们智能功就是要敢于讲这个问题，敢于讲组场的群体效应气儿来得多，混元气聚得大，力量强大对练功有好处，对周围有好处。要是单个练效果就差些。古人练功时也会自然有个气场在起作用，可他们那个时候不认识，有的山里、庙里的和尚、老道有本事，山里庙里的果树都长得旺盛。我记得清朝金盖山的闵小艮写过，金盖山里几个老道本事比较大，山里果子比别处结得大，一年结两季，而且游山的摘果子吃，病也能好。什么道理呢？这是气场的作用。他们以为是神佛保佑，其实是群体效应。他们那时没有认识这个规律，没能够讲清群体效应，这个作用也没有能够很好发挥。其实古人一个山里几千和尚老道，还有外来的和尚老道，他们都出家修炼几十年，如果那时候懂得一块儿组场练功夫，那就了不得了。咱们学校养鱼池比外边养鱼场的鱼要大一半，7月份买的鱼苗，10月份出来，快长到1斤了，外面一年也长不了1斤。什么道理？还是群体效应啊！咱们练功有个大气场，那些鱼长得也快。中国医科院杨子彬教授昨天又来了，又做了一批关于组场的群体效应的试验。最近要开中国人体科学国际博览会，会上有份量的内容多是咱们智能功的（医科院搞的材料），20块展板，咱们占了4块（有些材料我们还没往外拿），这里边包括我们组场群体效应的试验材料。所以我们要重视它、宣传它。开展工作好的地方，都是强调群体效应好，一搞群体效应就解决问题了。哪个地方如果不会组场强调群体效应，智能功的威力就显现不出来。智能气功最根本的特点是混元气理论、组场，两大威力。我们的理论体系完备，我们的组场有威力。一个是理论体系完备，一个是功法有威力：有理论上的，有实践上的，把这两个突出出来就解决问题了。我们强调群体效应是有多方面的内容根据的。虽然我们还说不出气场是什么样子，但是我们通过实际效果把它反映出来了，它的规律越来越深入地被我们掌握了。形象地比喻，气场就好比一个大磁铁周围的磁场，放一块铁到里边慢

慢就磁化了。在这个气场里练功很快长本事了，治病病很快好了，农作物增产了……你不用这个气场就不行。

组场最根本的是意识，大家意识要统一。首先要使对象和组场人的意识同步、统一起来。怎么统一？你光喊“注意、集中”不行，要想点儿办法。“练功的学员们端身正坐，百会上领，下颏回收，两眼轻轻闭合”，好了，他就安静了。要让他安静，得有点事儿让他干一干，发布命令要他一干事就不说话了。发挥群体效应，在哪儿都行，干什么都行，但不同场合需用不同的方法。原来石家庄宣传部长（现在调教委去了）开宣传会，一般开会秩序都不好，上边讲，下边嘎嘎嘎的。他想庞老师搞组场，咱们开会也搞个组场，开会他带意念：安静、组场。他一发言，欸，挺安静，因为他讲的内容也新颖点儿：“办公室”什么叫办公室，你看这个“辦”（办的繁体字），辛苦的辛，两个辛苦中间加个力，你们办公室得努力干工作，不光是辛辛苦苦，还要把力量加进去。辛苦加力量这就是办，拿这个来为公就是办公。“室”字上边一个家宝盖，下面一个至字，到了家里面了，人家来到咱办公室就和到了家一样。他就这样七歪八拐讲了些新鲜词，大家挺高兴，吸引住不讲话了。强调群体效应，到了任何地方，只要那个地方有群体，把群体调动起来，都有个群体效应。能不能发挥智能功组场的强大效应，就看你能不能把大家调动起来。组场时每个人精神集中了，一发意念就同步了。

以上这四点是我们智能功与其他功法的四大根本区别。后边讲了智能功发放外气不伤丹田气，不用丹田气还长功夫，这也是一个内容，讲九大特点时讲了，这儿不再讲了。

III、练智能气功的效用

关于智能气功的效用，这个问题在前面第二章已讲过了，不再专门讲了。练气功会有不同层次的效用，如祛病强身、益寿延年、健美身心、开发智慧、陶冶性情、涵养道德、开发潜在智能……这些效用归纳起来可分为三个层次：一个是病理层次上的效用，一练功病好起来了；一个是正常状态下的效用，普通人一练功身心能够健康，能够强化；再一个就是超常智能层次上的效用，练气功能练出超常智能来。不同的功法可能在某一方面有它突出的地方，智能气功在这三个层次方面、在各个练功效用方面都比较突出，所以练智能气功的效用就把练气功的效用都包括了，练气功有什么效用，智能气功都有。原来我们还没这么公开讲，想尽量减少、避免非难。智能功正式出了教材，正式开始讲课了，就得这么讲了。别的功法是这个功法这儿突出，那个功法那儿突出，我们现在讲智能功在各个层次上都突出（以前的说法是都有效用）！

再有，以前我们讲练气功选择功法，可以根据某个功法的效用和你的练功目的来选择。现在我们讲，智能功什么效用都有，你什么目的都行，到智能功来就得了，也甭选也甭挑。我们这儿什么产品都是优质的，什么都行。智能功治病也行，健身也行，开发超常智能也行，都行，你为什么目的都可以来。这是智能气功功理功法的特点决定的。这几年智能功为什么发展这么快？抱着什么目的来都行啊！你就别抱着“坏呀！我死得快点儿”，“我想得的病多一点儿”，“我想瘸腿瞎眼”（笑），这些这儿不行。真是为了一个健康的、为了好的目的都可以来这儿，哪个层次都行。

第三节 如何健康地发展智能气功

我们为什么不说如何健康地发展智能气功学，而说如何健康地发展智能气功呢？因为从目前来说，我们只要把智能气功健康地发展了，智能气功学就自然而然地发展了。一开头我们就讲，智能气功、智能气功学、智能气功科学是三位一体的，是个整体。智能气功在编创的时候，智能气功科学和智能气功在某些意义上、一定程度上就是相等的。智能气功就是练功夫，而智能气功科学包括智能气功应用。二者内容虽不同，但它们是有机联系的整体。从目前来说，我们要想更好地开展智能气功工作，就必须按照智能气功科学要求的全部内容去做，因此，只要把智能气功健康地发展了，智能气功学就自然而然地发展了。所以，我们在这里就从几方面说说如何健康地发展智能气功。

I、认真贯彻执行智能气功的总方针、路线

这些年通过广大群众的实践，我们把智能气功总的方针、路线和指导思想作了一个比较完整的归纳。80年刚开始搞的时候，我们首先提出了功理、功法、功力、功德四个并重；要讲团结，讲科学。以后，慢慢地从实践当中摸索、总结，大家共同研究归纳出智能气功总的方针、路线。就是：“一个宗旨”、“两个高举”、“三项原则”、“四项指标并重”。“一个宗旨”是整个方针路线的纲；“两个高举”、“三项原则”、“四项指标并重”则是为了更好地全面地贯彻落实智能气功这个总的方针、总的宗旨精神制定的措施，是实现这个纲的。在这里我们主要讲怎样理解好宗旨，把这个宗旨落实下来，这是我们搞好智能气功的一个根本指导思想。

智能气功的宗旨是：“在辩证唯物主义和历史唯物主义思想指导下，对传统气功进行深入挖掘，反复实践，锐意创新，使古老的气功科学化、社会化、群众化、生活化，变人类自然本能为自觉智能，使人类从生命的必然王国走向自由王国，促进人类文化向更高级阶段跃迁。”

一、指导思想

首先指明了智能气功是以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导思想。同学们会问：“搞气功科学为什么要用辩证唯物主义和历史唯物主义思想作指导？”因为我们要搞智能气功，现在不可能用别的哲学思想作指导。那么不提哲学思想作指导行不行？我说：不行。你只要搞科学就必须有一定的哲学思想，就是没有学过哲学，不等于没有受过哲学思想的影响。因为哲学是属于文化的一部分，也是形成社会意识的一部分重要内容。在社会领域当中，在人们的日常生活当中，都贯穿着一定的哲学思想，你只要生活在人间，生活在社会当中，就一定有这种或那种哲学思想，没有任何哲学思想是绝对不可能的。同时哲学思想是指导我们一般的科学思想方法的一个根本内容。社会科学、自然科学都必然受到哲学思想的指导。咱们搞智能气功，把这个问题明确起来，就能自觉地应用辩证唯物主义和历史唯物主义的哲学思想来作指导。为什么要用它作指导？这是正确对待气功事业本身的要求。正确对待包括两个方面：一个是对待历史；一个是对待现实，当然也还包括对待未来。对待历史，就需要我们用历史唯物主义的观点去分析历史上气功各门各派，他们为什么在那样的历史条件下出现，

找出它的规律，这是第一；第二点，我们必须用历史唯物主义的观点看待传统气功，正确评价它们在历史上的成绩和不足，既不能和盘托出全面继承，也不能全面否定。我们对待传统气功怎样才能做到“取其精华，弃其糟粕”呢？这里面就要有一定的指导思想了。好与坏拿什么作鉴别手段呢？用各家功法鉴别不了，很多古气功书上这么写着：“道法三千六百门，人人各执一苗根。”各家气功都说别人是旁门，自己是正门。用历史所谓的“经典”也不能作为依据。现代科学呢？前面讲过了，气功和当代科学的方法学、方法论基础都不一样，因此，当代科学也不能作为衡量传统气功的取舍标准。用中医理论行不行？也不行。因为好多功法不讲经络气血，而且我们认为，经络气血理论本身还需要修改，怎能拿它作衡量标准？显然，现有的科学都不能作为传统气功取舍的标准。我们必须升高到哲学高度，用哲学的观点来指导，而且只能是用辩证唯物主义的哲学观点。因为其它哲学，如现代西方实用哲学等，都有它的片面性。只有辩证唯物主义哲学观才能看到事物的整体联系，和事物的发展规律。当然，在实践中需要把这些哲学观点，根据当时的情况灵活地应用。因为，马克思主义不是教条，如果拿条条去套，就犯了教条主义的错误，马克思主义哲学活就活在它的灵活性上。我们编创智能气功，发展智能气功，都不能离开这个根本武器。咱们智能气功编创的时候就是按着这个指导思想编下来的。所以，智能气功的功理、功法全部理论都贯穿着辩证唯物主义和历史唯物主义的哲学思想，如果同学们认真把几本智能气功科学教材学完，就可以不知不觉地也学会用辩证唯物主义和历史唯物主义思想方法认识和处理客观事物了。因此，我们说辩证法和唯物论是智能气功的生命线，这一点是绝对不能动摇的。如果没有辩证唯物主义和历史唯物主义就不能对传统气功进行真正的继承，更不能使气功这一文化瑰宝发扬光大起来。

二．对传统气功的态度

智能气功在辩证唯物主义和历史唯物主义思想指导下，对传统气功要继承，具体来说，就是“深入挖掘，反复实践，锐意创新”，这就是我们对待传统气功的态度。因为中国气功门派非常多，要想使智能气功熔古气功各门派于一炉，对传统气功各家精华必须深入挖掘。要做到深入挖掘，一方面要向在世的老前辈们认真讨教；另一方面要在文献当中去挖掘。这个挖掘不仅仅是看点书，多整理点文献，这仅是深入挖掘中的一部分内容，还必须把那些实际东西挖掘出来。即理论要挖掘，方法和诀窍也要挖掘。

深入挖掘之后，得反复实践。包括着自身的实践。继承传统气功如果自己不去修炼、去体会，只能是纸上谈兵，对于古人说的那些彼此间有矛盾的东西，就没有办法判断哪个好，哪个坏，哪一个是怎么回事，他们彼此之间是什么关系，就没法判断，所以必须反复实践。这个反复实践不能光靠一个人，必须依靠众多的智能气功同道的实践。智能气功80年问世时，为什么理论出不来？因为那时群众实践还不够。功理虽然有了一个框框——混元理论，功法有了智能功，但里面这么多特殊的内容我们还不清楚。比如混元气理论那时还说不了解现在这么细。

我们要深入挖掘，反复实践，还必须和当代科学相结合。我们要继承传统气功，但不能墨守传统气功的一切，时代已经发生变化，必须结合时代的信息，在继承的基础上，通过反复实践来锐意创新。创新的时候需要结合众多的实践，还得结合当代的科学，绝对不能再走过去所谓的“国粹”不能碰的老路。我们认为时代在变，文化在变，气功作为文化的一部分

也必然要变。我们在《智能气功科学》杂志上登了一个关于搜集混元气功典籍的通知，目的是为了把散布在智能功同道中的带有“混元”两字材料都搜来，把混元气理论尽快完善起来。或问：咱们为什么不把传统的整理完了再编新的？我们想，还是先编新的好。先编了理论将来和古人有矛盾怎么办？矛盾我们并不怕，我们通过实践验证是好的东西再去充实。但我们已经确定的基本理论不会变。像我们前面说的口诀：“混元一五行，有形亦无形，中寓阴阳造化机，开合聚散万物生。”这个口诀应该说是把混元气的全部理论的根本内容都包括了，不会再超过这个范围了。至于具体应用方面，现在和过去也不完全一样了，过去混元气多用到武功上。现在时代变了，科技发达了，打仗不再象古人那样依靠武术了，我们是立足于更好地为人民服务，按照混元气理论编创了智能功。我们对待传统气功的态度是对毛泽东生前提出的，对传统文化要“取其精华，弃其糟粕”和要“挖掘、继承、整理、提高”的总方针在气功文化领域里的具体运用。

三．对创新的要求

智能气功宗旨里指出，对传统气功要深入挖掘，反复实践，锐意创新，并提出对创新的要求是“使古老的气功科学化、社会化、群众化、生活化”，这四化当中，科学化是个纲，是关键，后面的社会化、群众化、生活化，都是为实现科学化创造条件的，是实现气功科学化的保证。同时后面这三化也给科学化作了个规定：你要科学化还要为后面三化服务，符合后三化的要求。

（一）科学化。智能气功科学化一定要注意它不同于当代科学。前面讲过气功科学是崭新的、独特的尖端科学，它的方法学、方法论基础和现代科学都不一样，因此，我们要使古老气功科学化，绝对不能用现代科学的条条框框去框气功。智能气功的科学化至少应该包括以下这么几个方面：

1. 对气功要有一个正确的认识，纠正古人把气功神化和现代科学把气功说成是神秘主义和神秘的经验主义的认识，树立气功是科学的观点。智能气功认为气功是经验的，同时也是理性的。前面讲气功是高级、尖端的科学，就讲了几个统一。气功虽然是一门实践的科学，但我们并不认为气功是神秘的经验论，而是富有非常深邃的理性概念，可以用理论的方法来论述它，可以把气功科学作为理性的内容表达出来，我们写的一系列气功教材就是理性的内容，是用理论的方法来表述的。

2. 科学要用于实践，并且为实践所证明。我们智能气功打破了过去的神秘性，让广大群众都来练气功，都能证明气功的科学性。当然这种实践证明是多种方式的。一说“气”，当代科学没有能证明它。但不能证明的东西不等于不存在，当代科学也有没能证明了的当代科学的一些东西。大家上中学就讲引力规律，上大学还讲引力场，讲“相对论”还讲引力，那么引力场是什么？哪个科学家证明了？哪个科学家也没有证明了，你不是照样讲它吗？量子力学里的量子怎么证明它？说一个量子一动，就干扰了别的，从别处来证明这个量子的存在。这不同样也是证明吗？咱们气功也是这样。这个气直接证明不了它，但这一发气，那个树叶长起来了，从树叶长出来证明气的存在，这不也是证明吗？所以，让气功通过实践证明它的实在性，不就走向科学了吗？

3. 在论述气功这门科学的时候，要符合当代科学论述知识的要求。当代科学论述一门知识时，要求有基础知识、有总论、有各论，有明确的定义，概念要前后一致，等等。而过

去传统气功书是功理功法搅在一起。一说人就得说国家，就得说天，说天又得掺着道，从天到人说下来。一谈人，精气神、功夫都弄到一块，扯不开，这样学起来很麻烦，不好学，很不符合现代科学的论述规范。智能气功按照现代科学的论述的规范编写了系列教材，有总体论述——智能气功科学概论；基础知识——混元整体理论；有应用技术——超常智能、气功医疗等。把气功这门科学按照当代科学的规范要求确定了理论、研究方法、研究对象、研究范围，而且在论述知识时要求科学性、条理性、层次性、因果性，还尽量把现代科学的长处吸收进来，避免了传统气功典籍在论述上的弊病。

4. 当代科学已证实或证伪确定了的東西，气功理论不能与之相抵触。我们不能用当代科学来规范传统气功，但是，又不能不考虑当代科学的研究成果，如果当代科学已经证明它不是错误的东西，你不能反驳它。比如水，现代科学研究好了它的分子式是 H_2O ，你搞气功就说水不是 H_2O ，这就不行了。现代科学通过证实或证伪确立下来的东西，气功理论不能与之相抵触。“庞老师不是讲了，有好多东西要打破传统观念吗？”对，那是没有经过证实或证伪的。（科学家波普提出一个观点：你证实100个是正确的，有一个证明它不对，这个结论就不能成立。）过去有些结论是从证实的角度确立的，还没有经过证伪的推敲。如放射性同位素的衰变期，以前科学家用物理的、化学的方法不能改变它，于是科学家下了个结论：半衰期绝对稳定。这个“绝对”就下得过了头。用物理的方法不能变，用化学的方法不能变，就绝对不能变了吗？经过气功师一发力让它快变它就快变，让它慢变它就慢变。结论就得变为：半衰期在物理化学的作用下不能变，在气功师外气的作用下能改变。再举一个例子，比如木头有刚体特性能支撑东西，有特异功能的人用手一拍，东西就过去了，我们不能说这木头不是木头，木头照样是木头，他一拍过去了，你一拍还过不去，木头并没有变，只是木头所起的作用不一样了，你不能说这木头不是碳氢氧组成的。科学化要注意这些问题，不能产生这样的抵触。

5. 科学化必须知识公开化。科学家有了发明创造之后，就公开发表，让全人类都来认识它。我们智能气功科学也要知识公开化，不能搞保密。要破除过去那种知识垄断，秘密授受等等不符合科学化的做法。科学化是把定律、定理拿出来交给群众去搞，你只要掌握了这些知识，你就可以通过实践来验证它。科学化应该包括这么多内容。

（二）社会化

有了科学化，知识公开了，全社会都能学了，社会化就容易做到了。如果你的知识非常高深，一般人看不懂就不行了。社会化自然而然给科学化作了个限制，那就是要通俗易懂。智能气功在编创的时候，就注意了这一点。如果像学量子力学、相对论那么难学，就不易形成社会化了。像高级物理论的混沌、超弦、隐秩序，这些知识在大学里都讲不通，还怎么能社会化？所以科学化做到了简单、易教、易懂、易学，才能很快传播到社会上去。社会化既包括了传播到社会广大群众当中去，又包括到社会各个阶层里去。在这里关键是社会大众。通过大家练功证明它是正确的，使它的社会效益显示出来。而且只有当气功的社会效益显现出来以后，社会化才算完成。前几年表演硬气功，电视播放大家都收看，都议论气功，似乎是气功社会化了吧，其实这不叫气功社会化，这只是社会舆论里有了气功。气功的效益还没有在社会中体现出来，就不能叫气功社会化。拿我们智能气功来说，推广以来在强身治病、涵养道德、开发智能等方面显示了它的社会效益，近几年又致力于把气功转化成巨大的生产力，只有这样社会化才能更充分的体现出来。把智能气功广泛用于农、林、牧、渔各业，使

粮食、棉花、水果、鱼禽、畜、奶蛋、蔬菜等增产很多。用于工业也取得了一般想象不到的效果。石家庄的华北制药厂的抗菌素（洁霉素）增产试验，很有效；酿酒厂一发气100斤粮食多产4斤酒；给预制板发气，抗压强度增加20%。大家一搞试验把气功变成生产力了，社会化就容易做到了。关键是要把气功广泛应用于工农业生产当中去，使它变成生产力，如果不变成生产力，要想社会化不容易做到。光治病治好了，医生也不承认，中医有几千年了，为中华民族繁衍作出过巨大贡献，现在西医照样排挤中医，你气功能不受排挤？可是一搞了生产，农民可不管别的，增产了就高兴；工厂里搞承包，一增产就高兴，这样一搞起来，很快就社会化。我们的功理，特别是组场、混元气这两条，是使工农业增产的根本。有了社会化了，群众化和生活化自然而然就跟着来了。

（三）群众化

所谓群众化就是功理功法和教功方法都易为群众所接受，所掌握。男女老少、有文化的、没文化的都能练。

（四）生活化

生活化就是把气功作为生活中的一个重要内容。强调结合生活去练功，做到气功生活化。

补充一点，咱们智能气功各科的应用还没写，写这些应用要和专业知识结合才能写，这就希望专家们一面练功一面按照智能气功总的指导思想去写，写出智能气功在本专业里面的应用。这么一搞，把高级尖端的科学技术都群众化、生活化了，慢慢人类就变了。在这里面要避免用当代科学来套气功。有的科学家说：“气功不科学，它的名词不好懂。”其实，现代科学里面的名词，比如物理学的“熵”，好多人看书也不好懂。也有人说，你们不要说“气”，把“气”改为能量加信息。我说“气”是什么能量？什么信息？谁也说不出来。“气”起的作用是能量吗？你怎么知道是能量？我们说的科学化，绝对不是用当代科学来改造气功。前面讲了，我们要接受当代科学里的成果，我们不是不要当代科学，相反地，科学知识越来越多，有时间我们要多看现代科学知识的书。我只是说，不能用当代科学把气功勒死。能给气功做营养的我都要；不能做营养的，对气功是“砒霜”的东西，我们要它干什么？有人问：对气功中的概念怎么去解释？能用现代科学解释的就用现代科学的；不能用的，我们就编；编不出来的我们还用旧的。就这么三个原则。

科学化、社会化、群众化、生活化，这四化是智能气功创新的要求，四个化是连在一起的，缺了哪一个也不完整。科学化、社会化是根本。尤其是社会化，在气功这门学问里就更有意义。将来气功在社会上起来以后，就不一样了。比如大家都会看“气”了，还要怎么去证明“气”吗？就好比拿条毛巾，大家都会说是条“毛巾”，没有人说你怎么证明这是一条毛巾？也不会有人提出“拿仪器检测一下”。大家都看到气了，摸到气了，就没有人问“气到底是怎么回事”了。气功这门科学成为一门基础科学的时候，必须有社会化作保证。大家练功产生了社会效益，练功的结果出来了，影响会越来越大。大家都来练功，出来了功能之后，反过来又促进气功的全面普及和气功科学的建立。

以上讲了编创智能气功对传统气功锐意创新的要求。那么创新最后落实到什么上去？要达到什么目的？宗旨最后讲了这个问题。

四．要达到的目的

发展智能气功科学是为了达到这样一个宏伟目标：“变人类自然本能为自觉智能，使人

类从生命的必然王国走向自由王国，促进人类文化向更高级阶段跃迁。”这三句话是三个不同层次上的三部分内容，也是发展智能气功近期和远期的宏伟目标。

（一）变人类自然本能为自觉智能

咱们人类发展到现在，人类的文明史不到一万年，真正有文字记载是五千年以内，现在人类在生活中所体现出来的各种机能，应该说在很大程度上还处在本能的阶段。“本能不是指动物说的吗？”动物叫动物的本能，人是人的本能。人的本能是什么呢？作为人的本能特征就应该会说话，有意识。像我们人一般的说话、意识活动、认识客观事物、感情等生命活动，从气功角度来讲，是人类的本能。是人这个“类”的本能，本能往高层次变化就是智能。智能有两个层次：一个是能理智地处理问题，而不是用本能情感处理问题，理智要符合理性，也就是要符合自然规律。你要符合自然规律，你就要认识自然规律。当你认识了自然规律，按照自然规律去正确处理客观事物的时候，那就不是本能了，那是智能了。这个叫理性的智能。当代科学的科学知识属于理性的智能。再有更高一层次的是通过练气功而获得的超常智能。现在从全世界整个人类来说，绝大部分都是按照自己的主观意识主观地去干事情，而不管符合不符合客观规律，对人类、对人类的发展是有利还是有害，还不懂得，还是站在人类的本能的层次上去对待客观事物。我们搞智能气功的把这些问题讲开了。马克思曾经对社会发展的规律讲过了，但对自然的规律解释的还不够，对人本身的生命活动当代科学解释不了。人类真正向前发展变人类自然本能为自觉智能，必须搞气功科学，这是必由之路，离开这个没有别的办法。因为要变人类自然本能为自觉智能，你对人的生命规律就得研究它、认识它，而现代科学解释不了它。

我们看看文化比较落后的地方，思想开发就少，还处在人类本能这个层次上，只是具备了语言和一般的意识思维活动。站在高一点的层次去看就觉得不习惯。农村里面很多地方处理事情，就不管什么科学不科学，什么逻辑不逻辑。比如对待自己的孩子、自己的亲属、家族，和对待一个外人差多了。农村不是有这么句话吗：“孩子是自己的好，庄稼是人家的好。”你要说他家庄稼好，他不愿意，因为庄稼好得多卖公粮，对自己的孩子不管什么样的，都认为比别人的孩子好。这样处理人与人的关系，是还处在本能的阶段。人类的本能和动物的本能有相通的地方，因为人是从动物进化过来的，但是，毕竟人是有了情感的，所以从本能情感带出来的就不符合理性的东西，这属于人类自然的本能。所以我们练智能功的人要慢慢改造自己，经常想想自己哪点是本能的？我是不是在服从一般的感官的需要？感觉器官感觉好的我就去追求它，我这么做是不是符合生命规律？符合不符合人类向更高级阶段发展？应该从这个高度去思考它，提高到理性上去。把生活中的事情、自己的行为拿到理性高度去认识它，这就变成自觉智能了，这是第一步。在这个基础上还要继续向前发展。

（二）使人类从生命的必然王国走向自由王国

你做到一言一行都符合客观规律了还不够，还要进一步观察自己的生命活动，使自己的思想、言行也符合生命活动规律。要想做到这一点那就必须学习生命规律的理论。生命规律的理论从哪里来？咱们智能气功结合古人的传统气功、现代科学和自己的练功经验，搞出了一套东西，指出要从两个方面学习：一个方面是学习理论；一个方面是去练功实践。通过理论和实践相结合，自己对生命的规律、生命的知识真正在实践当中有所体会、有所了解、有所认识。光从书本上看整体观、混元观、人体混元气、意识论，还有那么多“论”，还不能真正弄清楚到底是怎么回事，怎么办？靠练功体会它去。通过练功变书本知识为自己的真知

灼见。这样，我们对待生命活动、对生命知识就真认识和掌握了，这么一来，就使得我们的生命规律一步步地符合生命运动规律了。生命活动在人身上和动物身上是不一样的。动物完全是按照生理结构所具备的功能去进行生命活动；人就不一样了，人的生命活动是要受到生理结构的支配，这个支配是基础，而更重要的是人是有意识的，我想让它干什么就干什么。比如说饿了吃饭是人的自然本能，我现在饿了不吃饭，去看电影，这不饿坏了吗？很高兴的时候不觉饿了。这说明人的生命不一定按照生理结构需要去活动。人对自己的生命活动可以用意识强加给它，也可以用意识限制它。哪些应该限制，哪些应该强化、满足，这要从生命的规律来认识。好的、健康的、生命需要的应该满足；破坏生命健康的应该抑制它。好多规律慢慢掌握了，一点点就变成自觉自由了，没有掌握规律的时候，一般的总是受到生理的支配，人是不自由的。

生理的支配又可受到意识的影响。意识里有好多东西没有正确反映生理，而是把错误的反映进来了。饿了想吃东西，往嘴里吃，这没有社会意义，可你怎么取得这个东西，就有社会意义了，就关系到意识、关系到道德了。有的人饿了可以偷点去；还有的人吃集体不花钱的，拿起来就大吃，吃剩下的扔下不要了，如果花钱买的就不是这个样子了，尽量不多买，不多剩，也不糟蹋。所以支配获取方式的意识就有道德观念在里面了。你做了不好的事到了一定程度就会反馈过来影响你的生命活动，因为人是社会的人，吃了东西往那一扔、一堆，一走道就得摔跤。破坏了人的环境对社会不利，反过来对你自己也一定不利。从更细微的方面来说，你做不好的事，你意识一动，比如吃了西瓜皮往那一扔，你心里真痛快吗？做了坏事良心也嘀咕，不愉快，经常有点不愉快，生命力就受影响了，与经常愉快的人是不一样的。受良心的责备就是这个道理。所以我们懂得这些道理之后，就应该使自己的生命活动总是处于有利于生命活动发展的状态，不利的事不去做了，这样，我们在生命领域里就有自由了。

对自由要正确认识。我想干什么就干什么这不叫自由，因为你往往已不自觉地受错误思想的影响，还认为这样做是正确的。其实这也受了一种思想的束缚，只不过你没有认识到就是了。1968年中国文化大革命，影响到世界出现“红色风暴”、“红五月运动”，法国搞得最厉害，有几百万工人游行，不上班要自由，你问他，要自由具体要什么，他们也回答不出，结果游行搞了两三个月，没有劲了，也不游了。其实，他们不懂得什么叫自由。我们不能摆脱自然规律去幻想自由。只有认识了规律，摆脱了盲目性，变成了自觉性，按照规律去行动，这才叫自由。如果你不按照自然规律去做事，违背了规律就会受到规律的惩罚。我们通过练功实践，通过学习和掌握气功这门知识，认识人的生命规律以后，使我们的生命活动符合生命活动规律了，生命就走向自由王国了。

自由王国绝不是想怎么着就怎么着，要符合大自然界的规律才行。有的人说：“将来我练成功了，意念一动可以把他们都宰了！”能做得到吗？做不到。因为人是平等的，你有这么大的力量？你会发意念我也会发意念，怎么能宰得了人呢？这不符合规律，而且真正有高级功夫的人不想坏事，宰人干什么？都活得好好的，互相和气，几个和气碰到一块多好，想“宰了你”，一动“杀”的念头，自己的气“哗”地先落下去了。我记得以前一位老师说过一个故事：有一个人练了三年功，老师说：“你别练功了，你练不出本事来。”这小伙生气走了，到深山访道去了，遇见一位老师，他跟这位老师练了三年，会腾云驾雾了。老师说：“你可以回去探探亲了。”他想我会腾云驾雾了，以前那个老师说我练不出功夫来，我非叫他看看不行。他到那个老师那儿去了，说我练出本事来了，我会腾云驾雾。但是他想腾起不

来了。就是因为有要显示自己的念头，有了这意念，意识就掌握不了气，起不来了。这个故事是真的是假的不管它。我的老师讲练了功之后有本事了，不要显露自己。那个时候老师没有从科学高度来给我们讲，要掌握生命的规律，你想要显示自己就违背了生命规律了，他是讲你违背了道德就要惩罚你，其实道德也就是规律。我们要拿到规律上来讲，要从生命的必然王国走向生命的自由王国。

生命的必然王国是按着生命自己的规律去实现的，而这个规律可以受到意识的影响。人的生命，整个人的规律是什么？人类到现在基本还都不认识。人的生命规律根本就在于人的意识的主动性，人用意识去主动支配生命活动，人把自己的生命活动作为意识的活动对象，这是生命的本质规律。现代科学、医学、心理学专家们还都不认识这个问题。我们人的意识一动、一想，人的生命活动就随着动，所以生命活动是意识活动的对象，生命活动是体现意识活动的一个外在表现，这是它的根本规律。支配生命活动的意念要符合生命运动的规律，如果你支配生命活动时违背了生命活动规律，人就要出问题了。练气功就是使我们人一步一步地走向用意识来支配生命活动，让所发布的支配生命活动的命令符合生命规律。这样一来，人就进入了自由领域，就不会受到各方面的惩罚了。人就能够真正走向健康、幸福、自由了。

（三）促进人类文化向更高级阶段跃迁

如果我们人真正能够从自然本能走向自觉智能，从生命必然王国走向自由王国，那么人类就自然而然向高级阶段上升了，人类的文化也必然上升一个阶段。这个阶段是什么阶段呢？咱们智能功认为它将使人类出现第三次大分工。在人类发展史中，我们从人离开动物界开始算，人类从古猿的四条腿行走走到直立起来算一个阶段。这个阶段是区别人与动物的标志。古猿人四条腿行走，手脚不分，人直立行走后，就产生了几个巨大变化。原来四条腿都来支撑身体的重量，脑袋在前面，用脖子来支撑着脑袋，大脑要发达比较困难，因为脑袋太重，脖子支撑不住；人直立起来以后，手脚分工了，脚支撑身体，手使用工具，它们的功用不一样了。手变得更加灵巧，必然促进脑子发达，脑子要支配手，手和脑同时发展。而且直立起来，脑发展有条件了。因为直立的脑袋直线往下压着，再长得重一点也能支撑得住，站起来后为大脑的发育创造了一个克服重力的条件。由于手脚的分工，手的灵敏度增加，促进脑子发达，手脑并进也促进意识发展。大脑皮层额叶也开始发展起来，所以成了人的特征，使人脱离动物界了，这是人类第一次大分工。

第二个阶段就是脑力劳动和体力劳动的分工。在人类的野蛮时期（蒙昧时期）过去后，人类生产的财富剩余了，原始公社开始瓦解，产生了剥削阶级和被剥削阶级。剥削阶级慢慢就不去劳动了，一开始做组织者，以后又开始搞文化了，那些被剥削阶级就是劳动，干活，在原始公社时期生产水平非常低下，生产工具非常简单，大家一块去干活，勉强能一块吃饱，饿也同时饿着，大家一样，比较平等。以后生产有了剩余，产生剥削阶级，所以孟子说“劳心者治人，劳力者治于人”，这个分工可以使一部分人搞文化了。最早的古代，搞文化的人都是统治阶级，以后才文化下移。脑力劳动和体力劳动分工后，强化了脑力劳动，人的脑子发达开了。而且搞了文化之后，人的功能也开始分化。古人本来活动是整体功能，脑力、体力分不出来，头脑简单，四肢发达，人的全部能力和意识能交合在一起，所以那时人的力量比较大，动作比较矫健。麦哲伦在发现美洲新大陆时，土著人跑得非常快，非常轻巧，什么道理？属于早期的形神合一（脑力还不发达）。那时人的眼、耳、鼻、舌的功能也都很原始。他们吃野草、树根，连苦带涩，分辨不出香甜苦涩；那时没有音乐，耳朵没有音乐美；眼睛

也没有形式美。以后在劳动中，逐渐地随着生产、生活环境改变，劳动内容改变，人的感觉器官机能增强，人的功能也在变，脑子有了更多的意识活动，人就是这样整体地进化过来的。体力劳动和脑力劳动一分工，脑子发达了，从而出现了人类文化。当今，现代科学也就是在脑力劳动和体力劳动分工的基础上搞起来的。古人在春秋战国时期，脑子已经很发达，这是一个阶段。这个阶段建立起人的文化，是通过脑子的发达，使人的眼、耳、鼻、舌、身五种感觉器官发达起来：眼睛分辨事物的精细程度加强了，提高了分辨能力，享受形式美，从而使形体变得美了；耳朵的听力已能分辨音乐美；舌头味觉、鼻子嗅觉都发达起来了。发展起来之后，慢慢一步一步地就建立了当代科学。现在还可以用仪器代替人的一些功能。然而这一切功能都是常态智能。

气功科学将促进人类向更高级阶段发展。智能气功科学指出，人类再发展就进入超常智能阶段了。气功锻炼是开发超常智能的有效途径，随着超常智能的应用，必然促进人类的脑功能——常态智能和超常态智能进一步分化，这将是人类种族发展史上第三次大分工。这一分工将导致人类文明跃迁到更高级阶段。可是目前人们对超常智能并不理解。或问：超常智能有没有？回答是肯定的。像常态智能的灵感就属于超常智能的东西。不过它是处在自发的状态，我们还不认识它是真正的超常智能。搞气功科学就是要促进人类智能的分工。超常智能和常态智能是人类认识、改造世界的两条并行的途径。历史上每一次分工都是加强了分出来的那部分功能。第一次手脚分工强化了手的功能；第二次体力、脑力劳动的大分工，促进了脑子的发展；第三次常态智能和超常智能的大分工，将加强超常智能的应用和发展。这样一来人类就变样了。现在人类虽然用常态智能建立了现代科学，但对很多问题还不能正确认识。人为什么对很多问题不能正确认识？就是因为在常态智能下不能认识大自然界全部的自然规律。人和大自然界是一个统一体，当你不能全部认识大自然界的时候，你也就不能认识人。现代科学跟古人相比，的确确实认识了很多很深刻很细微的东西，但是，对认识整个人类发展来说，还差得很远。因为常态智能是有限的，只能认识事物的局部特征，而超常智能是认识事物的整体特征。气功这门学问，它是发挥了超常智能的功能的。所以到了人们对超常智能广泛应用的时候，那么整个人类社会将成另外一个样子了。变成什么样子？变成人类真正到幸福、自由这个层次上去了。那时还有干坏事的没有？第一，那时人的思想水平高了，不想干坏事了；第二，他想干坏事也不敢干了，大伙都有超常智能，你干坏事，看气看得出来，气不顺当了，气乱套了，气变色了，别说大家都能看得出来，即使有五分之一的人能看得出来，想干坏事也不敢干了。偷东西别说用手去偷，你用意识去拿，别人也能看到了。82年搞意识搬运试验。把磁铁从这搬到那儿去，让搬慢点，拿检验磁的仪器（辐射性高磁检磁器）查不出来，有特异功能的人能看得见。到那时，人没有干坏事的，都高度自觉了，人就真正幸福、自由了，人类就到了新的层次上去了。为什么大预言家到99年以后预言不出来啦？人类变样了，他不懂得气功，他只有点预知功能，一看怎么都不一样了？他说“到此为止，我的预言到此结束。”我看几家对大预言的解释都不对，他们不懂得气功，怎么能解释对呀？他们解释成世界大战啦、地球毁灭啦，很多都不对，有的也可能不想解释这个问题。有一种解释说：到97年大爆炸要来临的时候，“一种新的物质将是建立新的王国的基础……在此前后马尔思统治世界”。马尔思被解释成火星战胜，其实，马尔思就是马克思，马克思将统治世界。他们想不到这个问题。现在马克思阵营几乎消灭了，可是西方吸收了马克思主义的许多东西：如对工人增加福利，资本家让工人买股票等等。人类将慢慢走向新的文化，而且这

个新的文化发展前景是想象不到的。这将是开发超常智能带来的结果。所以我们宗旨讲：将促进人类文化向更高级阶段跃迁。

智能功的宗旨全面地提出了智能气功以什么为指导思想，如何对待传统气功，如何进行创新，以及所要达到的目标。我们对智能气功的宗旨要加深认识。以后我们讲许多知识都会牵扯到这个问题。我们讲以上这些内容都是以辩证唯物主义和历史唯物主义思想作指导的。如谈到人的本质问题现在心理学解决不了，唯独马克思讲了一些，讲得非常简单，是从哲学、逻辑学的高度阐述了人的本质。比现在西方先进的心理学家阐述得要透彻。咱们智能气功在这个基础上，讲人的生命活动的特殊性——人的生命本质，完全具体化了。马克思对这个问题讲了两三页，咱们把它作为一门科学来讲，我们要把人类从古至今的发展史作个总结，认识它，并且要看到以后的发展。所以气功这门学问不是一般的学问，从咱们智能气功的宗旨里可以看到，它是关系到下一个世纪整个人类文化走向新阶段奠定基础的问题。希望同学们对咱们的宗旨认真领会它。

同学们是学习智能气功的第一批大学生，第一次接触这些内容。一般来讲，社会上懂得这些道理的还很少，即使懂得的人，大部分也是听了我们的课以后才明白起来的。谁也想不到气功的意义这么深远，它关系到整个人类文化、人类文明。咱们写了这几本书，同学们都赶上了。计划把《混元整体理论》写出来之后，96年开全国第一次科学讨论会。请知识界、请专家来讨论，同学们毕业了也可来参加讨论会。当代科学中只要对气功有营养的都要吸收进来，通过讨论把气功理论丰富起来，然后把内容加以修改充实，97或98年再搞第二次。第二次来参加讨论会的人水平要求高了，很可能要求副教授以上的参加，同学们也可能参加，因为咱们是专门学这个的。计划安排一千人来讨论，讨论完了之后加以总结充实，估计《混元整体理论》这本书要达到50万字以上。这样搞起来把各科的知识都吸收进来了，那就为下个世纪新文化奠定了理论基础。现在写的这本书，应该说不够完善，好多内容还是比较欠缺的。智能气功的这个宗旨是智能气功的而且也是整个人类文化发展的总的设想。有人会问：“谁让你规定的？”这不是谁让规定的，生命科学是一门科学，是人类文化发展的需要，需要大家共同来搞。所以给同学们讲，要同学们树立一个新的科学观，树立一个使命感：我们要为新文化进入新阶段而贡献我们的力量。我们每个人都有这个历史使命，如果大家通过学习宗旨把这个使命感树立起来了，那么我们学习的热情、学习的动力就会不知不觉地增加了很多倍，积极性就会提高很多。希望同学们加强练功，增强学习的自觉性，把这个使命担当起来。

II、顺应气功发展的规律

开展智能气功，应该把智能气功纳入到整个气功发展规律当中来，因为只有把气功的发展规律认识了，使我们智能气功能够符合气功的大规律，我们才能够使它健康地发展。如果不然，让智能气功和气功文化几千年来发展变化的规律相冲突，我们就不好发展了。气功作为文化的一部分，有它总的规律，我们智能气功也必须遵循总的规律。那么气功发展的总规律是什么？在第一章“历史的启示”当中也谈到了这个问题，只不过谈的角度不一样。我们今天讲发展智能气功的时候，又讲气功发展的规律，当然这个问题会有些重复，但是我们要从不同角度来领会它。

中国五千年来气功的发展经过了一个什么样的历程呢？我们把它总结一下，这里面的规律又是什么呢？简单地说，几千年来，从功理、功法上，它经历了一个由简单到复杂、由复杂又走向简单这么一个否定之否定的过程。说起来很简单，但是如果把五千年的气功发展史归纳一下，也不是非常容易地一下子说得出来，我们先对它作一个简单的分析。

从文字记载或者从后世对前人的推论看，可以说在距今五千年左右（相当于轩辕黄帝前后）这个比较早期的古代，中国就已经有了气功。而这个时候的气功比较简单，因为那时的人还处在一个落后的时代，文化不发达，思想不开明，整个文化、科学技术还谈不上。总的来说，那时人们的思想比较简单，所以那时练功的功法也简单，甚至没有功法。就是让你精神安静，什么也不想。《内经》里面讲：“恬澹虚无，真气从之。”脑子里什么也不想，安安静静，一呆就行了。《内经》里记载说：“上古有真人者……呼吸精气，独立守神。”就这么安安静静呆下来之后，守住自己的精神，和大自然界的精气接通了，就够了。这么一说，现代人不大好领会、理解。“怎么现在一呆不行呢？脑子有事啊！”对，咱们现代人的思想比以前复杂多了，活跃多了，在社会当中接触的各种内容、各种信息多得多了，脑子里有了这么多内容，你要想叫它一下子安静下来，就比较困难了。如果脑子里还没有这么多内容，比如一两岁的小孩子，你把他放在一个地方，不要管他，谁也不理他，让他自己呆着，一会儿就睡着了。什么道理呢？因为他脑子里接受外界的信息比较少，脑子里的知识也比较少，所以他里面的兴奋性就比较低。当他不受外界刺激的时候，安静下来他就要睡觉了，古人也是如此。

因为那时人还不够开化，在五千年前那时候虽然不能说处于蒙昧状态，也还是属于比较落后的状态，所以那时练功就非常简单，就是一个精神，说什么就是什么，说了就完了。所以那时练出功夫的人也不是那么多，而且也不是每个人都能练，只是有点天份的人懂得练一练。练功人少，练得有成就了被称为圣人，成为统治者了。当时的统治者，基本上都是练功有点本事的，功能比别人强了，脑子比别人好使唤，这么一来，他就可以成为当时的领导者了，成为领袖了。那得称为“圣贤气功”，圣人、贤人的气功。

气功再往下发展，练功方法慢慢就变了。从文字记载看，春秋战国时期，记载广成子（他是轩辕黄帝的老师）的活动，谈到轩辕黄帝的时候，是通过练精神而使形体也发生变化，“抱神以静，形将自正”，身体的变化要随着精神发生变化。当你精神很安静的时候，形体也就能得到调理了，可以不管形，通过神来解决形。

春秋时《管子》提出形和神“能正能静”，形体要正，精神要静，身体就能发生变化。说到“气”，气能到身体里边来，身体才能健康。你看这个发展过程不一样了。从精神慢慢到了形，形是附属的，先是“抱神以静，形将自正”，再以后“能正能静”，形和神同时来讲。这个时候老子就把练气功的方法总结了一下：一种是自自然然的、清静无为的练法；一种是有为的，练周天搬运法门。即“有欲观微”和“无欲观妙”。就是说没有任何思想地、自自然然地看待里面的变化，看它的奥妙之处；和有欲望地用思想强烈支配地观微（微指边界），观它的境界，看里面的界线、线路，相当于练周天功了。后来有人把“微”改成“窍”了，“窍”和“微”意义不完全一样。这就发展成“有为功夫”和“无为功夫”，但在春秋战国时期还是重于无为的这种自然功夫。庄子讲：“纯素之道，唯神是守。”高明的修炼方法就是守神，不管别的。那么，差一点的呢，就是呼吸导引，有形的东西，那是延长寿命，不是高级层次的东西。

到了春秋战国时期，气功很发达了，成为诸子百家的治学修身的一种关键内容。诸子百家之所以能够立论，就是练了功之后，脑子比较聪明，对待外界事物比较敏感。他们这么一总结，就搞出处理人生、处理社会关系的一整套理论，各自可以立为一家了。所以到了春秋战国时期，气功复杂了，练功人也多了，比过去“圣贤气功”普及面大。当然从总的来说，社会上练功的人还是少。那时候，奴隶哪有时间练功去呀！或有人说有的奴隶不就行吗？商汤的宰相伊尹就是个奴隶，是做饭的嘛！那个奴隶，他本来是个贵族，随汤妻陪嫁变过来的，他只是身世变了变。真正的奴隶只管干活，是没有时间练功的。气功在发展，方法在变化，也在向人民当中去普及，不过到了春秋战国时期，气功也只是到了“士”这个阶层。士是搞学问的，虽然不是统治阶级，也开始分化了。当时除了皇帝（家天下）外，有的官也可以世袭了，他们也不需搞学问了；不能世袭官职，要想找出路得真正搞点学问，就得练功了。是这么个变化过程。当然这个变化还是初步的。

随着科学的发展，随着气功的进步，随着气功的普及和应用，它对各个方面的探讨也深了。

一个方面，中医理论慢慢形成了，随着对人的深入研究，精气神的理论就被确定起来了。以前没有精气神的理论，就谈个神，谈个形，精气神的理论还是战国后期建立起来的。当然，前面的气功也建立了很高的文明。这两天我看《参考消息》，说在美国，有中国商朝时期的一个盆，一摸盆把，盆内就往外喷水（可喷60cm高），还呜呜地响，五音六律的。研究半天，有这么猜的，有那么猜的，考虑是什么超声波的振动呀，什么振动的摩擦呀……中国老祖宗三千年前做出来的东西，现在还不知道怎么回事！也不敢拆，这是宝贝，从中国抢去的。那么古人怎么搞出来的？通过气功搞出来的。但是，他们并没有把很多事情搞清楚，对人也是如此。那时开始搞了精气神，有了精气神理论之后，反过来对气功有了更大的推进。气功和科学总是互相影响，你推我一下，反过来我推你一下，这么互相推着往上长。通过练气功建立了中医的理论，如脏腑，经络，精气神等，反过来精气神的理论建立起来以后，又对气功有很大的促进，所以从汉朝之后，气功有了比较迅速的发展。周天功有了明显的发展了。

到了汉朝之后，古气功那种科学面目慢慢变了：中国土生土长的道教建立起来了，而印度的佛教也进入了中国，这么一来，中国的气功就变颜色了。原来是治学修身的一个根本、可以研究科学为科学服务、可以使人前进的这么一个人体生命科学，而今变成宗教的附庸了。不过刚开始还不可能变得那么彻底，因为在中国有很多人还不信宗教，但也还在练功夫。所以从汉朝到唐朝这一段，中国的气功有了飞速的发展，这个飞速发展当然是受到宗教的影响。因为印度的佛教也是很高明的气功——以宗教形式表现的气功，所以印度的文化和中国的文化碰到一起了。这就使得中国的气功文化发生了很大的变化，名目也很多了。道教里面很多的经都是仿照佛教的形式来编的。《道藏》几千卷书，有三分之二以上的书都是这么编的：一练功，脑子一出幻觉，嘴里要说话，“神仙说的”，快拿笔写下来。我们对那些经书分析分析，就可知道，是在相当于自发功状态下搞起来的，不是高水平的东西。但是，它使中国传统的气功为之一振，发生了变化，有了新内容了。著作大幅度增长，其中有些著作是有意义的，有些著作是没意义的，这么一来中国的气功，道家、佛家、儒家都建立了自己的理论体系，也都在编创自己的著作。在这个编创过程当中，唯独儒家落后了一点。在春秋战国时期，应该说儒家在这方面讲得是不少的，内容比较多。道家就是老子的《道德经》，其他门派都和儒家有藕断丝连的关系。可是从汉朝以后，儒家在这方面说得比较少，道家和佛

家发展起来了，著书多了，气功的门派多了。就拿佛家来说，有分成十家的，有分成十五家的；道家更甭说了，从过去那么简单变得那么复杂，到了唐朝初期、隋朝时期，就那么一千多年时间，就变成“三千六百旁门”，“八万四千外道”。这个发展过程，使气功多样化，使中国的气功宝库丰富了，但是也存在许多缺欠，就是把气功神化了，变成神，变成佛了。以前练功的都是人，古人一说气功，就讲真人、圣人、贤人，以后慢慢成神成仙了。这是一个大的不幸——练功的人被神化了。修道修佛的人有了本事了，就成了活菩萨、神仙的化身，编经的那些人们成了“太上老君”、“原始天尊”、“混元老祖”。本来就是脑子的东西，这么一搞，搞坏了。这样，在一部分人当中造成了很恶劣的影响，而使有的气功门派就一直认为练功能和神相通，一动弹就是神，是鬼，这样也造成了练功人很多的悲剧。因为说有神有鬼，一练功，脑子里就感到有神有鬼了，给人治病感到是神是鬼了，他找来神去治他造的那个鬼，尤其道家给人治病搞请天兵天将这一套东西。其实病人身上的妖魔鬼怪，就是这个气功师他给造成的。脑子里有个概念、幻觉，“他身上附着鬼噢！”意识一动造个神来，去治造的那个鬼，把人搞乱套了。到现在为止，这个流毒还在民间或在气功界一部分人中严重存在着，阻挠了气功的发展。

当然，那个发展过程中也有很多的成就。那就是在生活条件比较差，社会比较不安宁，社会又不平等的条件下，有些人通过练功追求成仙成佛给了他们精神上的安慰。追求成佛成仙，这样可以导致精神入静，通过长期锻炼慢慢修炼出本事来了，延长了寿命，并且开发了智慧，著作了很多有价值的书。正是因为他们有了成绩，练功之后有本事了，慢慢体会到佛家、道家、儒家，虽然各自主张不同，练功方法也不同，但是各自有它的优点。例如佛家，他们对精神研究得比较透彻，像《唯识论》，把精神活动分析得非常细致：怎么样对治精神上的偏颇，怎么样解除精神上的骚扰，使精神处于安静，等等。这是佛家的长处。儒家呢，他们对人世间的规律研究得比较多，如怎么处理好人与人之间的关系，以便于生命活动；对伦理研究也比较多，如怎么样在伦理条件保护之下使自己身体达到平衡，这个研究比较细致。而道家对人体的精气神的变化研究得比较细致。

不同的门派需要发展自己就必须拿出自己的优点，并且把别派的优点也拿过来。虽然儒家骂佛家，佛家骂道家，各家互相骂，看来还是道家好一点，骂别人骂的比较少，他把佛家“修性”拿来补充自己的修性，把儒家的伦理也拿点来。但道家也不光彩，他拿来后给人家一改，就说自己比别家博大精深了，还出了好多笑话。咱们平时看小说中有“三昧真火”，这个词本来是佛家的，“三昧”是外文“Samadhi”音译过来的，是入定的意思。入定之后，有功夫了，身体放光了，叫“三昧真火”。道家改成“三昧真火”，“三昧”就是精、气、神，一炼精气神，出了火啦。还有编“五味真火”，心肝脾肺肾。再加上大肠、小肠、膀胱、胆，“九味真火”，这不成了笑话了吗？类似的笑话比较多。有问题也有成绩。成绩就是要想把各家理论融汇一下。

当然也不光是道家融汇了道家、儒家，佛家的密宗实际上也有好多道家的名词，如气脉、运气等，而且佛家也开始用儒家的伦理、慈善业等。唯独儒家比较顽固，儒家说出家当和尚当老道是“不孝”，是灭绝人理的，可是他们也偷偷学佛家道家的东西。像宋明理学，他们练坐功实际上是佛家的静坐。表面看起来各家都是把自家墙把得紧紧的，“我是正宗的，不要你的”，实际都是互相之间偷偷地拿。从唐朝开始，佛家也用了道家的六字诀（在天台宗智顗大师的“天台止观”里就有道家的六字诀）。到了宋朝之后，慢慢地各家融汇得更多了，

尤其到了清朝有很多著作，明明是道家书，却引了一大堆佛经，有的和尚著气功著作，把道家理论也拿出来，这么一搞真是有点大杂烩了，谁也分不开谁。原来是儒道互相掺合，又有回教（清真）过来掺合（清真每年有“把斋”，一年有48天不吃。现在是白天不吃晚上吃。原来真正的回教就是48天不吃，那是练功夫哩！所以回教里也真有功夫，他们的著作里面讲和上帝去冥合）。再以后天主教也过来掺合，他们也有功夫。中国的好多东西都掺合起来了，这么一掺合，就得需要有个理论支柱。这样基本上从金元之后，气的理论，精气神的理论就改变了。以前讲精气神就是精气神，以后就不然了，理论就复杂了。

精气神理论从道家创立起来，有先天精气神，后天精气神，后天精气神就叫精气神，先天精气神叫元气、元精、元神，更复杂了，练功不好练了。人有气，大自然也有气，有先天气，有后天气，这么多，很麻烦，怎么办呢？又编了个混元气。气功著述里真正论述混元气的应在唐宋以后，以前没有。唐朝的《道教义枢》曾阐述过混元，说：“其形赤黄，质定白素，白黄未离，名之为混也，杂糅未分为沌。万法初首为元。故两半、三才、五常、万物等法体未别，是曰混元。”更确定的名词出自宋朝。这“混元”把什么都包括了，先天、后天都纳入混元了。对此书本都有摘录，故不复赘。

这个混元理论在一开始是元气的代名词，再以后，先、后天混元，内外混元了，这样它就为武术气功奠定基础了。武术气功和宗教气功不一样，宗教气功是为了成神、成佛、成仙，能不能成，那是另一回事。他们说成了，比如说葛洪，他明明是吃丹、药物中毒死了，却说成“仙”了！吃了这么多汞还不死吗？过去说一吃汞就成仙了，可练武术不是这样子。练武术是为了打，大的是保卫国家，小的是江湖绿林好汉。混元气理论为武术气功提供了很多的方便。练混元气，一提就是混元气，一字混元气，还有专门叫混元气功的。从形式上来讲，武术气功本身就有混元的意思。武术气功可以是佛家的，可以是道家的，也可以是医家的，各家气功都得搞武术。当然不是每一个气功师都必须学武术，而是每一个门派都慢慢开始走向武术方面来，武术本身就有混合的意思。武术是什么呢？抛开“打”去看，武术不就是为了健身吗？真正在人间身体健康一点，能力强一点嘛！武术气功有点实际了，把过去宗教气功的成仙成佛观念改了，要在人间来出一头、乍一膀来显示自己。中国气功五千年来的发展史就是这么个规律。诚然，佛教、道教，尤其是民间宗教气功，也有不少门派提到混元气并以之指导本门修炼，但囿于道论的崇高地位，使混元气理论相形见绌。然而，到武术气功里就比较简单了，统一了，要落实到身体健康上去，要有本事。理论到了混元气理论上来了。这个发展过程显示了各派理论要走向混元气理论这样一个总的趋势。但是，历史上谁也没有统一得起来，一开始很复杂，往起一归，看来简单，但门派太多，统一不起来。从明朝开始，很多门派都讲“万法归一”、“万法归宗”，但要归到我这来，我是正根。谁也舍不得改自己，所以谁也统一不了。

智能气功接受了各家功理、功法，可是把它们都改了（所以我的老师说：“你别说是我的功，你这非驴非马，四不象。”）要统一到气功科学，不是哪一派了。智能气功是顺应了大的规律编创起来的。现在我们要发展智能气功，就必须按照智能气功的规律搞起来，不能把智能气功再复杂化。

现在有的地方开展智能气功，总想复杂一点，把别的功理（象阴阳、五行、八卦、天干地支等）往智能气功里塞，这么一搞，就走了回头路，复杂化就错了。过去那么复杂，最后归到混元气理论上来了嘛。功法简单了，练法也简单了，就是神与气合，以意引气；形与神

合，以形引气；神合音声，音声引气。就这么简单。可有的人把周天往里面加，把别的功法往里面加，这么一复杂化，就必然影响智能气功的发展——健康不了，发展也不快。为什么？因为你拿过那理论来又不全拿，你不全拿就不完善，人家搞那个门派的就可以攻击你，你就没有立足之地，这是很简单的道理。这是一个复杂化，不对！

第二个，是把气功搞到迷信上去，搞神学。本来智能气功就是把气功里的这些糟粕抛开了，这才前进了，我们现在如果再和神、鬼结合到一起，走回头路了，又搞错了。通过气功史可知，气功和宗教并不是一直结合在一起的。从汉朝之后，才出现佛教道教，汉朝之前没有这些宗教嘛！有的说，你搞气功不搞宗教就坏了。我们说不！但也有人说，将来练功水平高了，人没有影子还叫人吗？实际上是这个人功能高了，那是高层次的人，和过去说的神鬼不一样。过去说的神是个绝对权威，他可以造世界，造人。咱们这么些人，谁和谁都是平等的，彼此之间都是一样的，张三造不了李四，李四也造不了张三。

要使智能气功健康发展，就必须顺应这个规律。大家将来在开展气功事业的时候，要注意这些问题，我们自己脑子里面要清楚：功理上不能走回头路，不能复杂，不能搞阴阳五行；练功上不能走回头路，不能搞封建迷信；功法上也不能搞复杂了，还是要简单。咱们的功夫是从简单上来的，可现在有的人搞周天功，搞内八卦外八卦，搞复杂了，走回头路了。

“庞老师，咱们智能功将来还发展不发展？将来到顶峰了？发展怎么发展？”告诉同学们，发展不是复杂，它在某些方面、在一定意义上说是复杂。比如，咱们智能功现在只是在练功、强身治病方面摸到一些规律，这些规律是不是都摸完了？没有，还要继续摸，规律会多一点。再下一步，我们要往各科应用，这些应用也要去摸规律，不同的部门，不同的类型，不同的对象，可能也会不一样。将来这些规律都会比现在要复杂，内容要充实，但是那个复杂不是走回头路。现在的智能功把功理功法集中了，是从这儿展开到各领域去应用，这是往前进的，而不是往回退。这是我们智能气功的发展观。气功一发展门派多了，就回到过去了。不是那样子。而是应用部类多了，应用部门多了，每个部门摸的规律多了，更加详细更加具体了。这是否定之否定，它转了一圈，看来复杂了，但内容不一样了，应这么去认识它。

III、顺应社会发展现实

智能气功不象过去的气功。以前气功是为少数人服务，少数人练了，身体健康了，想长生不老，成神、成仙、成佛，他们虽然不管社会，但是他们那种做法必然受到社会的影响。中国两千年来的练功特性怎么形成的？他为什么一个人一个人去练、去修？为什么可以孤立起来去做？那种练功的形式是由当时那种社会现实决定的。过去是私有的分散的个体小农经济，生产是一家一户，自给自足，这样的经济基础，决定了文化也就必然是不发达的，必然是保守的。当有了文化、有了科学技术以后，他自己保守起来，也是一家一户的。这个门——一门一派，那个门——一门一派，各自互相保密，谁也不管谁。生活上可以以家为单位自给自足，练功呢？他也是自己去搞，上山练功了。

所以过去那种练功形式不是哪一个人要这么做，是那种社会状况决定了它必然是那个样子。分析事情得以整个社会作背景，这就叫历史唯物主义。社会上的现象有它的根据，受当时的文化、思想的影响，它必然是社会现实的反映，不是凭空来的。

那么我们智能气功怎么办呢？就必须自觉地、主动地来适应这个新的社会现实，并以之

规范我们自己，这叫符合社会现实。现在社会现实应该说有这么几个方面：

在生产领域里面，它破除了私有的、个体的分散的小农经济，而进入了社会化大生产。现在是生产社会化了，好多农民生产的粮食也不仅自己一家吃，还要卖；工厂、铁路、矿山等，那就更不用说了，他们的生产是供社会来用的，社会化了。

在科学上呢？由于生产社会化，知识不是封闭的了，知识公开化了。有了知识就发表、著书立论。抢着发明，谁发明在前面，就是谁的发明创造。如果保守，不发表，发明权就是人家的了。一发表了，大家都学会了。知识的生产有这么个特殊性：发明创造很困难，但发明创造完了，一公布，大家学的时候就非常容易，当然人还要靠语言交流，不过不靠语言交流也可以。看来，意识感传不光是人有。外国作动物试验，在孤零零的一个岛上，安装一些红颜色电线，耗子一碰上就触电。耗子经常受电的刺激，也许一个月三个月，就知道不碰红电线了。如果把这种实验再到另外一个地方去做，耗子几天就知道不碰红电线了，比原来学会得要快。猴，让它饿了就喂土豆，土豆皮吃了发麻、发涩，猴以后就剥皮吃，三个或六个月就会剥皮了。再实验另外一群猴，用不了十天八天就会剥皮了，这是意识感传，事物的整体性嘛！动物里面它不是语言，是一个原始的信息。人呢？他可以通过语言，知识传播得更快一点。现在的社会知识公开了，拿文字一公布，一下子就学会了。这就是知识生产的特殊性。科学知识公开化了，为广大群众所掌握了。

第三个现实，是现在的社会逐步克除了过去等级森严的政治上的不平等，走上了平等、民主的阶段。中国也好，外国也好，都讲平等、博爱、自由。不管这个平等、博爱、自由是真的还是假的，毕竟是提出来了。当然啦，这个平等、自由也是社会形成的。在商品经济中是等价交换，比如你要买我的东西，我要5块钱，咱们换一换，不给5块钱不给你。这个等价交换的事实，是社会现实，决定了人们脑子里的平等思想，这个平等可不是随便来的。咱们前几年讲大家平等，你平等什么呀？谁跟你平等？中国没有商品经济平等得了吗？若人为地给你平等，给得了吗？你和我一样，你若给我平等，这本身就不平等了。同志们想想是不是这个样子？我要给你平等？我怎么给得了你呢？从哲学概念上讲不通。这个平等是通过商品经济形成之后，一步一步慢慢在人们意识里形成的概念。商品经济开展起来了，商品就必须到流通领域去交换，一交换就出现平等的社会现实。当然，一开始商业不发达的时候，物以稀为贵，东西少了价就高了。人多了，面条一元钱一碗，人少八角也行。这是供求关系，从总的来说，商品经济有个规律：你卖贵了，我不买了。另外大伙一看这个贵，都生产这个，这就多了，价钱就下去了；你这儿太便宜不生产了，都不生产那又少了，价又贵了。这就是市场调节的规律，它自己要保持平衡。从长远来看，谁也别吃亏，谁也别占便宜。平等化就是这么个意思。平等也是从经济领域，从社会现实来形成的。

由于现代科学比较发达了，商品经济也比较充足了，人民生活慢慢该富裕了，就幸福了。这一点同学们也应该慢慢意识到。咱们前些年在宣传资本主义怎么怎么不好，工人怎么怎么苦，其实我们就没有想过一点：他生产那么多产品都干什么去了？扔海里面去了？没有扔，就得靠大家消费它。大家一消费，不就说明物品多了吗？这是必然的嘛！应该看到发达的资本主义国家物品就是丰富，就是比我们强，不承认将来没法讲啦！生产那么多东西都干什么去了？谁消耗了？光资本家消耗得了吗？还是广大群众来消耗它，那一消耗就说明物质条件是比较丰富的。随着商品经济的发展，人们物质水平提高了。当然我们可以这么讲，如果中国也有这么高的生产力，人均水平也这么高，肯定比他们生活得好。

现在的社会现实就是这么个现实，我们搞气功就是在这样的现实当中来开展工作，要符合这样的社会现实。所以智能气功搞组场治病、组场教功这种传播方式，是符合社会化大生产的方式的。这就不是过去小农经济分散的小生产方式了。以前生产一家一户，现在大生产，一生产一批；教功，以前一个老师教一个，现在一教一大批。我们组场教功，几百人、几千人、几万都行。这种传播智能功的形式是当今这个时代的产物，绝不是哪一个人聪明，咱们智能功不创造它，这个时代肯定还有人创造出来，这是时代的必然结果。晓得了这个道理后，就能了解为什么我们发明了组场之后，很多门派都迅速学习、使用这种方法，这是时代特征决定的。中国已经搞了几千年的气功了，现在的生产形式变了，文化必然要反映社会现实，你现在搞气功必然受社会现实的制约，所以产生这样的教功形式，这是社会发展的必然，是气功顺应社会的必然。我们懂得这个道理了，自觉地琢磨出一套东西，这是我们自觉搞革命。

现在气功界有的这么讲：“对一个徒弟不考察他几年怎么行啊！”以此反对组场教功。我们则说，你考察吧，考察一辈子也考察不了几个，三个、四个的。教全世界怎么教？教全国人民怎么教？教一个县也教不了。一个班一百人也不好考察呀！考察三年、二年累死你了。一组场教功，好的坏的，鲜花、毒草都有，怎么办？我们讲，还是鲜花多，毒草少。有毒草也不怕，让大家鉴别鉴别。毒草配鲜花，都是鲜花就显不出好的了。再就是你培养100个，有10个坏的，还有90个好的，如果你就是培养10个，10个都是好的，也才10个好的，我那儿坏了10个还有90个好的呢，有什么了不起？好的多了，就把坏的淘汰了。在全国搞智能功，如果真有搞歪门邪道的，这就靠好的，好的多了，就解决问题了。别的门派有没有拿气功骗钱的？搞歪门邪道的？不是也有吗？在我们智能气功没有编创以前，骗人的不是也有吗？怎么解决？谁去管？国家不管，除非犯了大法。一个老师教上十个八个，二三十个，也难免照样出坏的，而且是培养的越少，那个坏的越不好解决。教的人越少越容易形成垄断，教的人越多越不容易形成垄断，而是形成竞争，好的多了就把坏的淘汰了。智能功的组场就要多、快、好、省地广泛培养人才。因为智能功的目标是要为全国12亿人服务，将来还要为全世界50亿人服务。

咱们智能功是靠组场发展起来的，有的门派不接受组场，就发展得慢，现在有不少门派接受组场了。为什么前几年还非议组场，现在接受了呢？这就说明组场的出现是时代的必然，在这个时代非得搞组场不行。现在有的采用了组场以后，发展倒是挺快的，但是有的把组场神化了，搞歪了，说气功不需要练，听听我的带功报告就长功了，一千多人中有几十人，听了报告回去治病还真有效果。对一般人来讲意念治病是高级的，不好练，一旦掌握了窍门，这种治病方法掌握得又最快，有的人会用脑子，他一听就会。本来这都是智能功讲的最普通的道理，组场然后加意念治病。把气功神秘化、简单化、庸俗化，就把气功毁了。任何事都要有个度，有个量，正合适才行。以后还详细讲如何克服这个矛盾。

第二，智能气功的理论公开化。咱们把练功的功理，发气的应用，超常智能的机理、方法等等理论都公开讲，并且写成教材让大家尽快学习、掌握，知识公开化了，使众多的人都能按理论的要求去实践，这也是智能气功走向科学的一个重要标志。

再有就是智能功内部平等化，智能气功混元气从理论上就是平等的，这个平等也给咱们内部平等奠定了基础。在混元气中，谁想搞特殊就得不到应有效果。如有的学员对老师说：“我这个病特殊呀，你照顾照顾吧。”你自己的意识特殊了，病就不易好了。所以，这混元气大气场里，你自以为地位特殊、人品特殊，或者是你的病特殊，都不行。应该把自己放到

最最一般的普通位置，这样你的意识一放，得气就多了，就解决问题了，从智能气功的功理功法本身是这个样子。而且智能气功同道之间也是这个样子。智能功内部大家都一样平等，不排资论辈，老老少少上上下下都一辈，都是同志，都是智能气功同道。

生活方面，在条件范围允许之下要尽量充分地利用已有条件，吃好一点穿好一点。为什么？（在下一节《怎样练好智能功》还要讲这些问题。）我们现在有这个条件了，就要利用这个条件，我们不搞过去那种苦行僧式的生活。以前北京有位同志练功“脱俗”，吃的次点，穿的破点，可他练了好几年，功夫没出来，工作能力都不如普通人。大家千千万万不要逞英雄，天气很冷穿得很少，冻得直哆嗦，“我这练功夫呢”，把自己的能量就这样消耗了，要把这能量用到正地方练功去。我们练功大自然界来的混元气要，吃的食物中的混元气就不要了？照样要。要适应社会现实。从生活当中要创造有利的练功条件，这一点必须认真对待。我们有了条件，平常再少消耗能量，把这个能最集中起来去练功去，集中到功夫上。

社会发展会越来越前进，咱们智能功不仅自己要利用这个条件，而且还要用智能功创造美好的条件。咱们智能功不把目的放到所谓西方极乐世界、所谓建立宇宙气功学这些虚无缥缈的幻想上去，我们要幸福就要在地球上享受这种幸福——身体健康，自由、幸福、美好。智能气功的治病强身，净化社会，开发人的智能，从80年问世以来都取得了可喜的成绩，今后还要把智能气功充分应用在工农业生产上，来改变我们的生产模式、生活模式，这样来顺应整个社会、整个人类的发展。从现实搞起来，把智能气功变成第一生产力，智能功也就必然能健康地发展起来。

顺便谈一下，下个月（92年12月）开学术交流会了，已经来了不少论文，我和有的同志一讲咱们的情况，他们很震惊。说明咱们这个路线顺应这个现实，就有很大威力，就能震动社会。咱们还是刚刚开始做工作，以后我们还必须坚持这么做。

IV、把智能气功科学纳入共产主义思想体系

年轻的同学可能对这个问题有些生疏。现在社会上不怎么讲共产主义了，不过这次十四大《党章》的总纲一开始就讲了：要树立共产主义思想，最终目的，要实现共产主义的社会制度。前几年没人讲为共产主义奋斗。89年“六·四”事件之后，我在进修部讲课时，有一位同学给我写条子：“庞老师，你再讲共产主义，我就退学。”我说：“我们不仅现在要讲，以后还要讲。练智能气功一定要树立这个坚定的思想基础。要退学可以马上退。”这位同学听了课以后，又给我写了条子：听听你讲的共产主义还很有味，是自己原来对共产主义理解错了。

共产主义实质是什么？你如果不了解它，你就没法把智能气功往那归。以前讲的共产主义是把什么都归公，然后大家平分，否定个性等，那是马克思早就批判过的粗劣的共产主义；有时候无产阶级对分不了的东西，就把它毁了，马克思讲这是一种极端的自私自利的表现，是私有的极端化，不是共产主义。把东西都平均分一下，那是资产阶级资本主义的一种思想方式，平均主义是小的资本家忌妒大的资本家，想分他们的东西，竞争思想就是从这种思想演变过来的。

共产主义从社会上来讲就是一个为“公”，体现出大家你为我，我为你。本来人和社会就是一个整体，你中有我，我中有你，大家都关心这个整体，整体一好，大家也都好起来了。

这么一个为公的集体主义思想，就是共产主义思想最根本的、最优越的思想体现。这个集体主义和前面所讲的国家公有制（国家所有）不能划等号。

再一个方面，人要成为自由的人。什么叫自由的人？就是以你自己的思想支配你的生命活动，以你自己的意识来支配你干事情。这叫做自由。

有的同学问：“庞老师，现在谁的思想不是自由的？我想干事就干事，这不是自由了吗，还要共产主义？”其实不然，我们现在的人由于对社会、对自然、对自己的生命规律还不认识，当你发命令的时候，往往就不一定是符合自然的，不符合这个自然规律，那你就不是真正的自由。比如说，自己想抽烟，脑子里发个命令：抽烟吧！这不是自由的吗？可抽烟是违背生命规律的。所以，你这么做的“自由”就是不自由，是不自觉地受了一种外界因素的影响和危害，不自觉地受了那种要抽烟的错误思想的奴役。所以真正的自由不仅应该是自由的，还得是自觉的，你还得认识人自身的特性。真正的共产主义是把人的本质体现出来。在《智能气功科学基础——混元整体理论·人的混元气》中将详细论述人的本质是什么。

共产主义为公的思想实际就是气功的思想。练功夫自古以来就讲为公，孙中山先生曾写过一个条幅，是儒家经典《礼记》中的一句：“大道之行也，天下为公。”有的人说，这不是练气功，是曾子和孔子谈论过去原始社会。我认为这种讲法不一定确切，因为原始社会那个时候，还分不清谁是谁的儿子，谁是谁的爸爸，没有一家一户之说，怎么会“路不拾遗，夜不闭户”、“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”？实际是春秋战国时期小农思想憧憬为公的一个反映。后世的一本托名气功著作《金丹心法》里讲：有人问吕洞宾：“何为道？”吕洞宾答：“天下为公。”你内心里光明磊落，不欺心，不欺人，把自己的一切都敢公开讲，没有一丝隐藏的东西，都是为公了，那就是道，那就是修成金丹了，那就成大罗金仙了。从宋朝就提出要“廓然大公”，到明朝气功书提出的就更多了。为公的思想就是为群体吗？古代没有很好地把为公的内容确定起来。好多地方把“忠”叫作公：“忠也者，大公之谓也。”你只要能够做到忠心耿耿就公了。当然，这个“忠”并不是完全对皇上而言，有“为人谋忠”的内容，当你把对皇上的这种关系，挪到广大群众中，对谁都那么忠心耿耿，不就也是为公吗？对古人的东西如果能够全面领会和理解，也可以看到很多的气功内容，符合我们现在为公思想的要求。

同学们可能会说：“你跟共产主义怎么挂边？谁看到共产主义了？社会上没有共产主义国家，你就往共产主义思想上纳。可共产主义思想也没有讲气功啊？马克思、恩格斯、毛泽东都没有讲气功。”我们讲不在于谁讲过没有。我们是说共产主义实现的时候，它应该有这个内容。因为在理论上阐述共产主义的实现应该是人类的彻底自由解放。恩格斯讲彻底解放就有三个领域：社会领域、经济领域（也叫自然领域）和人体生命领域。他讲：当无产阶级取得政权之后，慢慢通过各个方面的努力，最后终致于成为人与社会结合的主人。成了社会的主人，成为自然的主人，同时还得成为人自身生命的主人，才是自由的人。在三个领域都是主人了，也就有了真正的自由的人了。

国家就是阶级统治的工具，国家的存在就是行使一个阶级压迫另一个阶级的政权职能，在国家这个群体还作为政治力量存在的时候，人都不会有真正的解放。因为还有个强迫的职能在里面。要想成为社会的主人，实现平等，那就需要消灭阶级。而社会的平等要从生产当中来。如果生产中有资本家也有普通的工人，资本家拥有资本（生产资料），他掌握着一切，工人什么都没有，这样平等不了。资本是人类科学技术发达了之后必然存在的一种形式，它

曾经在历史上起着非常巨大的推进作用，它是社会发展的历史过程。消灭资本要通过发展科学，科学发展之后，慢慢进入生产过程，变成生产力，而成为不变的固定资本。各种机器设备越来越先进，生产力越来越高，那么人在生产过程当中所占的比例就越来越少，慢慢人不再是劳动的参与者，而是劳动过程中的监督者，把人放到劳动过程之外了，人也就不再是创造剩余价值的源泉。那么也就不存在剥削了，到这个时候，资本的那个外壳就需要消灭了。

打破这种外壳当然还要另外的条件。对于一个劳动者来说，要想掌握先进生产技术，就得学习；对一个资本家来说，他要想获得更多的利润，就得改变生产力，使生产力越来越先进。这样生产的时间就越来越少，就给生产者提供更多的学习技术的时间，学习技术本身也是为生产服务的，这么一来上班和下班时间没有什么更大的区别了，所以资本的消亡是个历史的过程。资本消灭了，阶级也就不存在了，没有阶级了，在社会里面人就成为共产主义的主人——自由的人了。

要实现共产主义社会，还要人成为自然领域的主人。这就要求科学要高度发达，科学越发达，对自然认识得就越深刻，就可以避免盲目性。避免盲目性不就自由了吗？做自然的主人，并不是说我们要主宰自然。近200年人改造自然的结果是破坏了环境，反过来又受到自然的惩罚，如水土流失等。真正的自然的主人应该掌握自然的规律。人和大自然是个整体，我们要建立人和自然和谐的人天关系。你在自然当中不受自然的管辖和逼迫，不做自然的奴隶，同时自然也不做你的奴隶。你是自然的主人，同时自然也是你的主人，互相是主人。而要做人自身的主人就必须通过练气功，来认识自身的规律，让这些规律为人自身服务，从而成为自由自觉的人。

“马克思恩格斯又不会练气功，他们讲的自由怎么有气功的内容呢？”当然他们的确不是气功师，但是他们也很不简单，过去的气功师还真比不上他们呢！以前说能坐着死，练功就修到家了，可是马克思就是坐在安乐椅上死的。

其实马克思在有的地方讲的内容，如果我们推敲一下，就知道有气功内容了。马克思在比较早的时候（1844年）讲过下面一段话（教材154页）：“自然科学往后将包括人的科学，正象关于人的科学包括自然科学一样，这将是一门科学。”自然科学发展之后将变成人的科学，那么人的科学又是什么？“人的科学”和现在的“人体科学”只差一个字，马克思的“人的科学”太奥妙了，太正确了。人死了还有个人体，研究尸体那也叫人体科学；而“人的科学”研究的必须是活着的人才行。人是自然的人，又是社会的人，是自然的人和社会的人的统一体。只研究人的生理、心理、解剖都不行。咱们气功正好是人的科学。

或问：“气功就是人的科学，可它跟自由挂不上边？”《资本论》中说：“事实上，自由王国只是在必要和外在规定要做的劳动终止的地方才开始的。”“必要和外在规定要做的劳动”，这种劳动，或者你是为了活着而进行的必要的劳动，或者是资本家规定你去劳动。一个是为了获取生活资料，一个是外界强迫你去劳动，只有这些劳动终止的地方才开始有自由。按照事物的本性来说，“它存在于真正物质生产领域的彼岸。”这个彼岸是相对于搞物质生产的领域而说的那种不搞物质的领域。在那里面就属于自由了，为什么这个样子？“象野蛮人为了满足自己的需要，为要维持和再生产自己的生命，必须与自然进行斗争一样，文明人也必须这样做；而且在一切社会形态中，在一切可能的生产方式中，他都必须这样做。这个自然必然性的王国会随着人的发展而扩大，因为需要会扩大；但是，满足这种需要的生产力同时也会扩大。”原始人在当时比较困难的条件下同自然作斗争，是为了维持

和繁殖他们的生命，随着科学技术的发展，现在的生产条件改善了，人的需要也随之扩大了，但你的生产劳动同样还是受生命需要所迫。所以这个不是自由的。“这个领域内的，自由只能是：社会化的人，联合起来的生产者，将合理地调节他们和自然之间的物质变换，把它置于他们的共同控制之下，而不让它作为盲目的力量来统治自己；靠消耗最小的力量，在最无愧于和最适合于他们的人类本性的条件下来进行这种物质变换。但不管怎样，这个领域始终是一个必然王国。”当生产力不断扩大之后，一直到了社会化的大生产了，而且影射慢慢要把私有制的问题解决了，变成公有制生产。在这种社会当中虽然没有压迫了，但是，人们去劳动同样是受了生活资料支配的压迫。虽然，我们为了生活得更好，可以结合起来共同管理财物，并改善生产条件，用最少的支出，在人损伤最少、最光荣的条件下完成人和大自然的物质交换，而这个过程不会受象资本主义经济危机那样的盲目力量的支配了，但是这个领域还是必然的领域，还不是自然领域，因为你这么去搞同样还是为了活着。“在这个必然王国的彼岸，作为目的本身的人类能力的发展，真正的自由王国就开始了。”就在那个物质生产领域的彼岸，有另外一种实践活动，这个实践活动不是以生产为目的的，这个实践是以人本身为目的。什么目的？要把人的能力发展了（人的能力是智力、体力、技巧等素质结合的表现）。

一般的学习都可以发展人的能力，这样学习相对于原始不文明的人的确是提高了，但是到了共产主义那个阶段，科学高度发达，一般的能力就不行了，就必须有高度的能力。高度的能力从哪来？气功就是最得力的一种方法。即使马克思他那时候不知道有气功，但是他懂得共产主义要实现，人的能力、人的智力得高度发达。（斯大林说共产主义是布尔什维克加电器化，马克思比他讲得要确切。）从上面这段话可以看出共产主义的实现是和气功有着密切关系的。

为了更好地理解气功和共产主义的关系，下面我们再引用恩格斯的一段论述：“自由不在于幻想中摆脱自然规律而独立，而在于认识这些规律，从而能够有计划地使自然规律为一定的目的服务，这无论是对外部自然界的规律，或对支配人本身的肉体存在和精神存在的规律来说，都是一样的。所谓自由意识只是我们所下的决定来符合这个自然规律，在这一点上是个自由的。”恩格斯所讲的自由不是你想怎么就怎么，得认识这些自然规律，拿这些规律来为自身服务，而这个规律包括了自然界的规律，同时还包括人自身。恩格斯还加了注解：人的肉体和精神。这个注解特别重要。恩格斯还讲了：“人的意识是大脑皮层的产物，终有一天我们可用实验的方法把思维‘归结’为脑子中的物理的和化学的运动；但是难道这样一来就把思维的本质包括无遗了吗？”那时恩格斯预言，科学将能把脑细胞的物理、化学运动研究得很清楚，但这并不能解决意识。因为脑细胞的物理化学运动仅是意识运动产生的物质或能量的基础，而不是意识活动本身。意识还涉及到社会性。所以要认识人的肉体生命活动规律及意识活动规律，光靠当代科学技术的方法是不行的，还必须搞气功科学。

下面一段马克思的论述就更加明确了气功和共产主义的关系：“任何一种解放都是把人的世界和人的关系还给人自己……只有当人认识到自己的‘原有力量’并把这种力量组织成社会力量而不再把社会力量当作政治力量跟自己分开的时候，只有到了那个时候，人类解放才能完成。”什么是“人的世界”？人和大自然界是统一的，人是自然界的人，自然界是人的自然界。人要靠自然界来养活，人把自然界中的有机物、无机物拿过来组成我们人的形体或作为我们意识反映的材料（自然界又是我们精神产生的材料）。人和自然是连在一起的，

人只不过是思想的自然物，而自然界是没有思想的自然物，所以这个世界是人的自然界。

“人的世界”包括了人和自然的关系以及人和社会的关系。人和自然的关系就是人的自然界，人和社会的关系就是人和自然发生关系的一个中介或纽带。人必须通过人与人之间的关系才能与自然界发生关系，单个人和自然界发生不了关系。鲁滨逊不是一个人吗？但鲁滨逊还有一条船，他带的东西都代表人，人和物的关系都表示出人和人的关系。如一个粉笔是人们劳动凝聚的结果。人和粉笔的关系隐含着人和人的关系。所以，人是通过社会 and 自然界发生关系的，它是个整体的。人，作为一个类来说，他总是和社会、自然相并而行的。我们现在的人和几千年以前的人不一样了，自然环境不一样了，社会不一样了，人也就一样了。人、社会、自然三个是统一的。

我们人，你自己说“我”，周围的人说“你”，是客观存在。你这客观存在就是大自然的一部分。“我”是主观，但“我”也是大自然的一部分。所以人与人的关系，不过是有意识的自然物之间的关系。可是，人不是一般的物，他是有思想的。不过这个思想也是自然的表现，叫作自然之性。人道主义，就是自然到了人这个层次里边显示的规律。人的自然和自然的人道是一回事。这样人就返回来了，就把我们脑子里异化的东西“我怎么怎么着，我家怎么怎么着”这个“我”字慢慢打掉了。佛家讲“克除我执”，智能功也讲“我执要克除”。慢慢地思想就开阔了，意元体就发生了变化了。把人的关系还给人自己。这个道理一听很新鲜，其实本来人和社会、人和自然、人和人就是这样的关系，只是我们把它忽略了，异化了，变了样子了。人类解放就要把它还给人自己，不再受那个思想的束缚了。“我爸爸的”、“我爱人的”……这么多“我”束缚着你，你受它的奴役了，就不自由了。你从其中解放出来，把这个拿掉，把社会关系还给你自己，你就自由了。“只有当人认识到自己的‘原有力量’，并把这种力量组织成为社会力量而不再把社会力量当作政治力量跟自己分开的时候，只有到了那个时候，人类解放才能完成。”这段话比较费解，但我们站在气功角度就好解释了。人类中储存的力量，潜在的力量都算人类本身原有的力量。马克思讲过人的本质，说不同的器官有不同本质以确证对象。如眼睛通过光线看到东西，看到东西以后，一方面确证你有眼睛；光线通过你的眼睛在意识中映象，确证外面有东西。学了哲学之后对这些内容比较好理解。一般同学可能想，有就有，还需要什么确证？如果没有人，谁知道有物？地球上没有人之前，知道有物吗？物没有知觉，也没意识，它怎么能知道呢？客观存在要通过人来确证它，当你确证它时，反过来你的功能也得到了确证。人的各种器官有各自的物质力量，都算人的本质力量。从气功来说，人的原有力量不光是眼耳鼻舌身五种感觉器官的力量，也不光是运动器官的运动力量，还有超常智能的本质力量。当我们认识了这些原有力量后，把这些力量联合到一起组织成社会力量，而且不把这些力量当作政治力量和自己分开（过去的社会里也曾有过把各种力量联合到一起的时候，但一联合到一起就成为政治力量了。一成为政治力量，就成为压迫工具，自己就脱出去了，不在其中了），到了这个时候，人类的解放才能完成。

同志们想想看，练气功的这种组织形式，尤其是搞组场，你看是不是这种形式？通过练气功，大家到一块建立个社会力量，大家一块来搞。这没什么政治意义在里边。没有谁压迫谁，都共同好。不跟自己分开，个人利益也结合到里边去了。气功活动既不是党派，也不是组织，也不是政治，它是一个社会力量。整个人类都形成这种局面，人们真正发挥力量的时候，人类解放也就完成了。但这还要有个过程，我们现在刚刚搞，这种力量还没有广泛形成。

我们把马克思著作认真翻一翻，就可以找到很多与气功有关的条文。我们既要学马列，

还得为气功服务。古典的气功知识、宗教知识，当代的科学、哲学，也包括医学各个方面，把这些人类优秀的文化都拿来，作为基础而建立起气功科学来。没有马列，气功科学怎么建立起来？马列的思想观点是指导我们气功科学的一条红线，把气功的全部过程贯穿了起来。

毛泽东在《实践论》中讲：“改造客观世界，也改造自己的主观世界——改造自己的认识能力，改造主观世界同客观世界的关系。”就是说人的主观思想和客观要符合。又讲：“世界到了全人类都自觉改造自己和改造世界的时候，那就是世界的共产主义时代。”毛泽东既没有讲气功，也没有讲人类的发展，他讲的是思想的自觉程度——全人类都自觉地改造自己和改造世界，是两个自觉：改造主观与改造客观都要自觉。到了这个自觉的时候，那就是共产主义。这里连“为公”也没讲，就讲人本身。这和马克思早期讲的有相似的地方。马克思讲了人的本质是自身的复旧：人类本质丢了，再复回来。这个讲法不太确切，不能说复旧，而是螺旋式上升。但他那是早期，是受了黑格尔的影响。“自觉改造主观世界”，谁去改造它？自己改造。“改造自己主观世界”，“改造自己主观世界要一个长期过程”，毛主席在延安整风时讲它，在延安文艺座谈会上也讲。改造这么多年，党整风整了好几十年了，但还是没整完。这个“整”、这个“改造”，是组织上动员“检查检查自己”，“对照对照自己”，是命令式的，叫组织服从。一旦组织不管了，一随便，弄不好那小歪脖又扭出来了。那不是自觉改造。

为什么呢？因为我们党搞的思想教育是从社会科学的角搞起来的。你没有正确反映客观现实，反映错了，说你主观主义，改造这个主观主义。然而这并不叫改造主观世界。这叫改造你这个“没有正确地反映客观世界”，没有对你主观世界的里边改造改造。为什么？因为现在人们对意识还不认识，还不敢介入。一说探讨意识，就认为那是唯心的，意识成了禁区。毛泽东这一句讲得很好，他说人们不能认识意识，意识只能通过言行表现出来。意识不能认识怎么改造，所以叫改造言行。对劳改犯：“只许你老老实实，不许你乱说乱动！”那叫改造他的言和行，不叫改造他的意识。他心里边可能想：你们这一套我根本就不理。心里这么想，嘴上却说：“好好好”。这不叫改造意识。你没有研究意识，没有研究主观世界的规律，你不认识它，你改造什么？你要想改造它就得认识它，掌握它的规律，掌握了之后，才能改造它。

以往科学都对意识没有办法，而气功科学恰恰就是解决意识问题。过去搞自觉改造就那样教：“你们大家要为公”、“要破私立公”，还要“克己为公”！讲了很多。有人讲：“你当领导的不挣工资让我们看看。克己为公嘛！你还没克呢，光让我们克。”喊了半天还是没人克。“要为公”！喊了一气还是为自己。为什么，由于对意识规律不认识。到底这个私怎么产生的？什么叫作私？为什么人从小孩的时候就懂得这个私呢？这些都有它的规律。将来我们讲意识、讲道德的时候，要讲到它。你只有把它研究出来，才能让人们认识我们现在的思想，我们现有的主观世界是建立在什么基础上的？为什么要改造它？必要性在哪？要让大家认识人们现在的思想方法是偏的，是个狭窄的，是人类还处于落后状态的表现。把问题认识清了之后，慢慢地再去体会，有所感受了，他才能去改造他自己。改造主观世界比改造客观世界要难得多。要关系到他自身的生命，为了他自身的内在生命活动，为了他自身的幸福感受，他才能去改造。不然，谁也不肯改造。过去讲“以言教之则诵，以身率之则行”，用语言教，背诵一遍，怎么怎么好，背了之后，进不到思想里边。过去说“上行下效”，有的事可以，意识怎么上行下效？改造意识，改没改也看着。因为过去没能把意识拿到科学角

度展示出来。

以苏联来说，1917年10月一声炮响，社会主义建立起来了，现在又一声炮响塌了，苏联没了，解体了。不过“冰冻三尺，非一日之寒”，他们从五十年代起，早就变修了。毛泽东那时反修还是对的！他们早就变样子了，不然东欧那些共产党怎么都变了？怎么一变就都搞资本主义去了？实际上他们早已不是真正的共产党了。中国一向很重视教育，“要为公呀！”“共产主义是天堂，人民公社是桥梁”、“要跑步进入共产主义”……可光这么教，这么嚷，还做不到自觉改造，只有把意识的规律揭示出来，让大家认识它，为什么要改造，哪个地方有缺欠，找出来之后怎么完善它，怎么改造。认识了意识的规律之后，人们才能慢慢自觉改造自己。这是从理论上来说。第二点，还需要有环境。环境能监督你。你想办坏事，你一想，形象思维出来了，别人一看就知道了。你不自觉改造行吗？通过练气功，慢慢人的超常智能开发出来，意识的规律也揭示出来，这样就能正确地对待自己了，也能正确地对待客观，这个时候，就能自己改造自己了。能自己改造自己，共产主义也就能到来了。所以我想共产主义不是那么遥远的，不用几百年那么长的时间。因为世界上对立、敌对的思想减少了之后，许多国家就不用生产飞机大炮、枪炮子弹了。光发达的几个资本主义国家，把军备竞赛的钱拿出来，就够供养非洲落后的国家了，慢慢人的关系和谐了，很快社会就可以共同富裕起来。所以，世界和平，世界大同，不是太难，慢慢就实现了。

春节的时候，我写过两副对联，一副是：“中华巍巍做世界共运乾坤柱，智能赫赫当生命科学带头兵。”另外一副上联是“混元气壮山河中华好儿女共建富强中华”，下联是“神意光昭日月世界各民族同往大同世界。”通过搞气功，慢慢慢慢人类就走向大同世界了。不是非常遥远的事。大家努力活着，都赶得上。

这一章，大家应该注意几个问题：第一点是对智能气功简介，尤其对“智能气功是崭新的、尖端的、复杂的科学”这一部分，要好好理解。现在不要求大家掌握，因为牵涉的知识面比较广。把那些内容看一看，气功把这些都统一了，能领会精神就够了。至于说智能气功的编创过程，了解了解就行了。我们一定要从思想上认识到，智能气功、智能气功学、智能气功科学是三位一体的。

第二点，智能气功的九大特点应该掌握，因为九大特点把智能气功的内涵全面地、简单扼要地都描述出来了。如真能对九大特点有所领会，那么对智能气功就入门了。我曾讲我们三个月的班，不要讲那么多课，就把智能气功九大特点反过来倒过去地吃透它，就相当不错了。对师资班来讲当然还得全面学习，但对九大特点也必须深刻认识它、领会它。

再有就是智能气功与其他功法的区别。前四点，要反复地看，这样能增加对智能气功特殊性的认识，能区别于其他气功。要从思想、从理论上坚定起来，就不至于被其他气功所干扰。

对于健康发展智能气功学，能对咱们的宗旨领会领会就行了。对于后面的内容，也只要求一般地了解，它可以开阔我们的思路，使人们会全面地看问题、认识问题。对待历史事物，要会放到历史过程当中，从客观的整体中去分析。练智能气功首先要解决思想方法的问题。像要顺从气功发展的规律、气功历史的规律，要放远地看，这是思想方法。既是历史的，也是辩证的。对社会现实呢，那就要用现实的、辩证的眼光去看待。而共产主义的思想方法呢，则是逻辑的、未来的、分析的、演绎的方法。不同的思想方法有不同的用处。我们搞智能气功，不能只学一点死的知识，关键是思想方法要活。掌握方法学、方法论的观点，能从这方

面开阔心胸，学出来就不一样了。只学些知识那是死的，不能从方法论的高度、从哲学的观点去看问题，那总是井底之蛙，眼界小。

第四章 怎样练好智能气功

上一章讲了，智能气功、智能气功学、智能气功科学，这三者是一体的，而气功是气功科学的核心，要想搞好智能气功科学，首先必须练好智能气功。有了智能气功，才能有这一切，没有智能气功就谈不上智能气功科学，运用气功的手段去进行研究也做不到。所以第四章我们就讲怎样练好智能气功。

第一节 建立坚实的思想基础

智能气功最根本的特点就是主动运用意识，它是练好智能气功的一个思想基础。我们脑子当中充满了各种知识，这些知识都是不自觉地日常生活当中起作用。我们思想当中有显在的意识，也还有些潜伏的意识，潜藏起来别人感觉不到它。这些意识活动都是常态意识在头脑里的反映。要练好气功，必须建立起气功的思想基础，也就是说我们的脑子里得建立起气功知识的反应模式。

I、树立坚定的信心

树立坚定不移的信心，这是练好智能气功的一个最根本的思想基础。信心是我们的意识活动的一个模式，是思维的一种方法和内容，它来源于自己的一整套的思想意识结构，好像一个模子铸起的一整套东西，形成一个信心。现代心理学也肯定这一点，意识里边有个结构。不同的意识有不同的意识结构，思想方法决定于意识里边的思想意识结构。信心就是你相信那个东西，按照这样的思维方法产生的念头就是信心。（大家对这个问题听一听，懂得一些，以后慢慢理解。将来讲心理学有些问题要讲到，讲运用意识的时候也还要讲到）。信心产生一种信念。信念就是念头，念头可以在显意识里边存在，也可以在潜意识里边存在。“相信”这个念头，把它坚持下去，然后在这个念头（信念）的支持之下产生一个意志力，意志的力量。这个意志的力量，从气功角度讲就叫信力。由于我们相信这个东西，在身体里边产生一个力量（当代心理学对此阐述得还不够，认识得还不清楚。怎么从信心到信念，从信念到信力，怎么变化，这些问题当代心理学是解决不了的。将来我们讲基础课意识论会讲到这个问题）。因为我们脑子里的任何一个思想活动，都会在一定程度上牵动整个的生命活动，只不过有些思想活动（念头）完全是属于概念性的，处于显意识层里边。这个显意识进入思想里边的第二信号系统——语言系统，在这个系统里边，一般地说，它牵动生命活动作用小一点；往往是那些潜伏的在深层里边的意识牵动生命活动作用大一些。而信念应该既处在显现的（很明显的）意识层里边，也应该建立到潜伏的意识层里边去。一旦信念真正建立到潜意识层里边去了，信力就容易起作用了。潜意识是什么？是我们在不知不觉当中，脑子里边也能够起作用的一定的思想方法，或者说在很紧急的时候，它可以自发地显现出来的思想模式，这是深层意识。信念就比较深了。咱们一般地说“信”，“我信，我信”，这不能说一点儿用处没有，但它是浅层的、或者是浅显的、最明显的层次里的意识活动，它牵动的生命力比较小。如果说“动了感情”，“伤了感情”，这样的语言、这样的事情在脑子里处于比

较深层。我们建立信心就应该从那一个较深层次上去建立。这就告诉我们，“信心”能够在人体里边起作用，最后能发展成信力，从而牵动或引发我们的生命活动发生变化。如果在深层意识树立了信心，就会对整个的意识活动产生影响。我们的意识活动，（如图4-1）如果说上半边是显在的，下半边是潜伏的，一般说概念是在显在的意识层里边，显在的意识活动和潜伏的意识活动也可以有交错，从显在层出来到潜伏层，或从潜伏状态到显在状态。（图4-1A处）意识在显在层的时候，

没有进到潜伏层去，仍不能和生命活动直接作用，潜伏层的意识活动才和生命活动相接。显在层的下到潜伏层，以后才能到生命层，（图4-1B处）它中间得通过潜伏层才行。为什么我们有时碰到一些病人（练气功的人），他说“我信气功，信气功”，说是信气功，真正碰上一点儿事就不行了，或者说碰上点儿困难，碰到关键问题就不行了，信心没到里边去，是在外边浮游着的。

所以我们在讲信心的时候，要懂得它有那么几个层次。那么气功

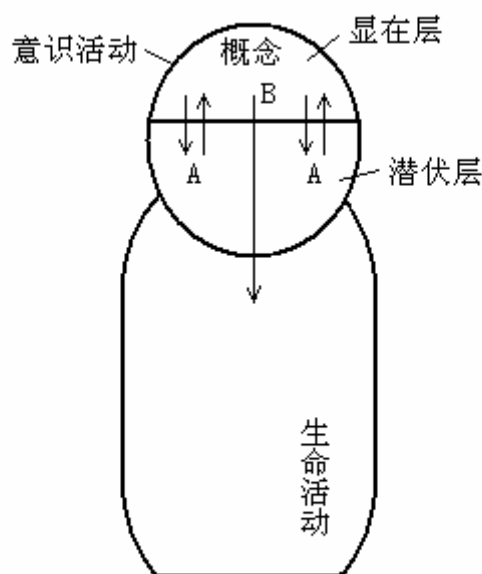


图4-1 意识活动和生命活动关系示意图

的信心呢，就应该是相信气功，相信气功科学，相信气功这些道理。气功这门科学讲了这么多理论、讲了这么多效用，就应该坚信不疑，脑子里边一下就是这个样子，这是个根本。信心得首先信气功科学。然后还得相信自己，相信我练了气功病能好，身体能起变化。由信心产生信念，这个信念应该是两个：一个相信气功是科学，能够改变人体；一个是相信自己能通过练气功使身心得到改变。有的人光信气功是科学，有病能治病，没病能强身，还能开发潜能，还能使人获得自由。可是我怎么样啊？我行不行啊？我不知道。这就不叫信念。那个信没和自己联系起来，信的心应该是自己的，要对自己起作用，通过自己的意识对生命活动起作用。信念当然不是一下建立起来的。你说“我信了，我信了”，那不行，因为你脑子里已经有了很多的意识活动，打上了很多的知识烙印，有这个知识，有那个知识，在你那个知识库里很乱，在这些知识当中也可能有很多彼此矛盾的东西，这个知识这个样子，那个知识那个样子，一个知识本身也可以有矛盾。咱们气功就不然了。对于气功知识来说，得要求在你的意识当中把气功知识这个客观和你主观结为一个整体。这是气功信心的要求。我说“信了，信了”，你信了，这个意识活动和你的生命活动结合成一个整体了没有？结合成一个整体了，这叫建立了真正的信念，没有结合成一个整体，那还不叫真正的信念。所以我们说这个相信、信心，往往不是别人一说就能建立起来的。脑子里边真正认识了的道理，和你过去形成习惯的那些道理，到底谁占上风？当矛盾的时候，这个理这样讲，那个理那么讲，到底立足于哪儿？这就看你到底相信哪一个了。所以你最高的相信点，应该是一出来就是它，没有别的好说的。脑子里一出来还有疑问点，那就不是坚信不疑，不是真正的信心了。要建立起这样的信心来，那不是三天两天甚至于不是三年两年就能建立起来的。咱们从生下来，（在

座的)最年轻的17岁,已经受了17年的教育了,脑子里这儿划一点那儿划一道,打上了很多烙印,你要想把它抹去,再重新打上气功这个烙印,不简单。所以,我跟同学们说,这个信心问题不是一说就能解决的。但是又非解决不可。那怎么办呢?一开始就得先被动一点儿,说气功是好的,我还没认识到好,先勉强自己按照气功的要求去做。现在你还没有体会,因为信心的问题必须通过理论和实践的结合在你身上起作用之后,慢慢慢慢把生命活动改变了,把意识活动改变了,这个信心才能真正建立起来。当你生命活动和意识活动还没有发生改变的时候,你就这么要求自己:我就定下心来,非这么做不行。尤其是碰上困难了,就这么想,“我能够根据气功来解决它”。虽然我脑子还别扭,我一定能解决,今天不能解决明天就能解决,明天不能解决后天就能解决,我肯定能解决。这就是信心和信力的作用。有了这个信心和信力,最后困难就一定能解决。如果不是这样,一碰到困难了,你就是“哎哟!气功行不行啊?可能不行。”这就没有信心了。没有信心,到最后的的结果往往是解决不了。《智能气功科学精义》讲意识、意识的作用,会全面详细地讲这些问题。你意识本身就没想“我一定能解决它”,怎么能解决得了啊?因为这个意志力量从上到下、往下一贯穿,它穿、穿、穿,到这个地方,碰到困难了,这儿一弯曲,喔,跑了,它不下来了,怎么能解决得了?(如图4-2)这个信心没有了,意志力(意志的力量)不能贯彻下来了。所以我们现在要大家建立信心就是要把这个

个意志力贯彻下去。将来《精义》讲修养的时候还要讲这些问题,建立顽强的意志力。练气功本身练的就是毅力。这个毅力是从信心来的。书上不是讲了吗,坚定的信心才能产生顽强的毅力。有这样的信心才能产生这样的意志力量,坚持下去,百折不挠,这个意志的力量本身就是气功的根本功夫。如果你坚定不了,功夫就没有了。通过讲信心、讲思想基础,同学们把什么是功夫慢慢慢慢从道理上懂得它:

意志力本身就是最根本的功夫,你能不能坚持?你以为随便一说就

坚持了?可不是那个问题。能坚持下来,它里边有意志的基础,有能量基础,光有意志没有能量不行,有能量的人没有意志也不行,顽强的意志力能够使身体发生一个根本的变化,而这一点是从信心来的。所以我们讲,信心必须建立起来,没有信心你绝对不会有功夫。咱们练智能气功就得对智能气功有信心,就得相信它,死而无怨。可是往往就不能做到这一点。以前讲“朝闻道,夕死可矣”,“夕死可矣”并不是让你真死。“闻”是脑子里“得了”这个道了,(听到这个道了不叫闻)真正“闻道”了是听到了里面还要有感受,感觉到了以后死都不怕了,没关系了,因为心坚定了,表明他的意志力、他的信念非常强了。如果我们学智能功、练智能功,对智能功没这个信力,没这个信念,或者说我就根本不想建立,那就最好别搞智能功。因为你干任何事情,要想把它干成了,都必须要有信念。没有坚定的信念,

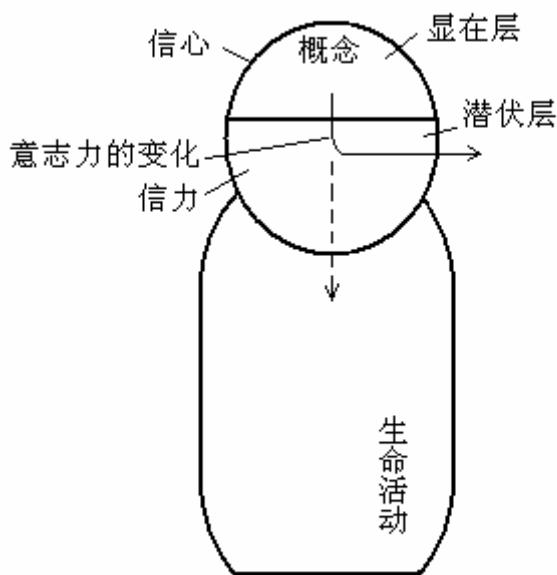


图4-2 意志力变化示意图

干任何事情都完不成。除非是那些不费吹灰之力，吹一下就成了，抬手可得，这不需要什么信念；只要是需要费精力的、花费力量的、有艰难困苦的事情，都必须有了坚定的信念，百折不挠呀！我们练气功信念是什么？譬如一个病人，得病了，有了病是吃药啊，练功啊？好多人问：“庞老师，我要不要吃药啊？”我说你这问谁呢？别问我呀，你自己决定你要不要吃药，碰到问题要自己来解决。这就要看你脑子里气功意识打得深不深，信心树立得牢不牢。脑子里的好多念头都是信念的问题、意志力的问题、意识活动的定式问题，都不需要问别人。没有人问“我今天还吃不吃饭？”为什么？已经习惯了。这是常态人的习惯，其实也并非如此，难道说人非吃饭不行？不吃饭就饿死了？咱们12期教练员班一个湖南的学员刘英桃，20多年生了4个孩子没吃过饭。河南一个姓董的生了两个孩子也没有吃饭，喝点水就行了。人活着不一定就非得吃饭，“不吃饭就饿”，这是从我们小的时候打上的烙印。“吃饭啦，不吃饭就饿死啦！”小时候一哭，妈妈就赶紧喂奶，“啊，饿坏了”，这个意识就过去了。要是没有这样的意识，把这种意识打乱套，不吃饭也没有事。所以这个意识活动非常厉害。到了人的这个层次，人的生命活动包括新陈代谢都受到意识的影响。这里讲信心，结合讲意识多讲了一点。讲了讲意识的作用、心理定式，心理模式，一个模子做好了，一印出来就都和模子一样，这就是习惯的东西。

懂得气功了，就按气功走下去，不变不改。你说别的多好，我这个气功就很好，我何必再改？听你这个干什么？就得这样去信。“这不成了迷信了？”一开始你不懂得的时候，你这么去硬做，但这时还不是信心，还不是意识深层的信。任何事情都是一样，信心是不知不觉建立起来的。碰上危难的时候，你自己意识里怎么起作用，那时“噢！没事，能冲过去”，这是个信心。信心建立起来以后也不是就一劳永逸，不会再变了，也不一定。有时候，它会受很多因素的影响，一下信力很强，一下又变了不一定。思想是活的。我以前讲过一个例子，北京一个老太太，73岁了，给汽车（大卡车）撞倒了，一撞的时候她脑子一闪：“混元气”，汽车咕噜压过去了，什么事也没有。这一下压过去是很危急的，在平常压这么一下试试看，“混元气”可能就不一定行。不是混元气不灵，是“信心”出来的时候，在不知不觉的情况下脑袋里一蹦，出来个意念，就这一个，非常单一，力量可能是很大的。准备好了，来，咱们压一压，试一试，这时候意念就不单一了，信念就不那么强了，没练过功夫，硬试可能要坏。信念真正产生力量的时候，从里边“吱楞”一下子，从上面一直贯下去，没遮拦，没变化，一个念头过去，信念发生作用了。有人这样说：“我不要求你们建立信念，我就要求你们去体会，你们体会体会以后就有信念了。”其实他说的是一个道理，体会就得实践，去干。我们说，一开始没信心就勉强地去做，因为你要不勉强去做，不去亲身实践，那就永远没有体会。譬如练功不舒服了，有点难受了，怎么办？是坚持还是不坚持？这些都是考验信心的时候。同学们都是健康的，你坚持不下来，那些得了癌症的人怎么办？癌症转移了，这儿一个大包疼得厉害，那儿一个大包疼得厉害，怎么办？类似这样的问题，都得需要我们有坚定的信心，坚定的信念。有了信心，有了顽强的毅力去解决它，如果自己（在意识上，在行动上）晃晃荡荡就坏了。这是一个方面。

有了信心，还必须把信心真正建立在相信气功是科学这样的高度上，不能把它看成很简单了，把它神化了也不行。要是不把它放在科学上去相信它，练功有点好现象，就兴高采烈，飘飘然不知所以；碰点困难就灰心。这都是没有把信念建立在气功科学的基础上。我们搞信念，一定要相信气功是科学，智能气功是科学，它能够改造我，使我身心健康得到提高，能

够使我成为自由的人；我练它，能够达到气功的要求。有的人说“练气功不是每一个人都行，我行不行啊？”应该是“我就行，气功说了能成为自由的人，说的就是我，别人行不行我不敢说，我反正行。”这样去建立信心才行。一般来说，不管你体质好坏，素质好坏，只要有了这个坚定信念，就一定能成功。有了这个基础可以说就成功了一半，因为意志力本身就是功夫。

那我们怎么建立信心呢？

一方面要学气功的理论。有人之所以不信，就是因为脑子里有很多不符合气功的理论。医学的理论、科学的理论有好多，那些理论在脑子里扎了根，你要是不用智能气功的理论来分析它，就不好说。为什么气功治病对两种人效果好？一种是知识非常渊博的人，你跟他讲讲气功知识，他能接受得了，给这种人发气治病效果好；再一种是没有文化没有知识，大老粗、老农民，治病弧拉弧拉就好，瘤子散了，骨头好了好了就好了，你说好了他就说好了，“好了”身体就真好了。没有知识的，他脑子里没有抵触。就是那种半瓶醋晃荡的人麻烦，你说一个道理吧，他那里有八个道理等着你。你说“气功能治病”，他说“气功能治病？拿什么治的？”“拿气”。“气什么样？”“气测出来了吗？”你说一个，他下面还有词儿顶你。“怎么测出来的？”“红外线”，“我们的红外线怎么不管事？”他总有词儿。这样的人气功也不好练，治病也不好治，他脑子里的知识太僵化了。对这种人当然也不是说治一百个病一百个都不好，虽然气功也要往他脑子里挤，但安家落户落不了。这样的人怎么办呢？就需要多学点气功理论。咱们智能气功现在有书了，智能气功的理论能够结合当代科学讲一点道理了。一些哲学家、科学家们一看，“欸！老庞这个书倒有点儿意思，看看行。”通过气功的理论慢慢把他说服了，或者把他那些理论包容起来了，过渡过渡慢慢过渡到气功知识里边来了。所以这样的人的气功意识就先从理论方面来建立，有什么困难有什么问题就学就讨论。因为智能气功基本上把我们练功的效应在不同层次上都作了解释（我们师资班的所有课程学完了之后这些道理都能讲了）。所以需要我们认真地学，一边学一边领会，有些问题可以结合当代科学想一想，但是别去套，因为其间有质的不同，这是生命活动层次里边的，普通的物理、化学是那个层次里边的，一个台阶一个台阶、一个量级一个量级的，它有特殊性，只能类比地去学。如果有些问题还想不通，就先别想。这是第一点。第二点，先不要一下子想那么高，学理论想一下子就学通，做不到。气功的理论，等你练功练一段了，你还是学那几句话，看那几行书，感觉不一样了，体会不一样了。气功书不像别的书，物理、化学的公式，你今天看是这个，明天看是这个。气功不是，尤其是咱们智能气功，理法是套在一起的，理即是法，法即是理，你对功理功法了解了之后，功力就提高了一层，再学它，还是这个理这个法，感觉不一样了。所以光从字面上去抠是不行的，字面上只能从一般的概念去说明问题，可一般的概念有的是平时的知识用语，这些知识用语和气功又不能划等号。我们是借了普通语言来记述气功，它本身就有点驴唇不对马嘴，可是你总得借点原有知识语言过渡吧，你不用这个语言再创个语言怎么创？现在创不出来嘛。人类已有的知识已经在身体各层次起作用了，我们只能借助以前这些语言来讲它。你讲，慢慢练练练，练了一层体会一层，练一层体会一层，越来越深。所以同学们现在先别考察那什么“人死了以后到底有鬼有魂没有？没有鬼魂，人的能量到底哪里去了？预知功能到底是宿命论还是上帝安排好了的？”先别问这些东西，这些问题一两句话也说不清楚，你也不懂。看书看不懂，刨根问底凿死铆也解决不了。所以我们想解决信心问题，还得去学智能功的理论，首先从简单的学起，

先觉得气功有道理。当你练功之后能把自己克服困难的决心、意志力强化了，再说别的。

有的时候练功，碰到困难了，难受了，就不想练了。能不能再坚持坚持？能不能发挥我们的意志力量？这个意志力量是不得了的呀！能不能发挥呀？你看小说《烈火金刚》里的英雄史更新，与日本人拚刺刀，本来就被打昏了，脑袋也受伤了，神经也受了伤，起来还能拚刺刀。别人看了小说，说：“写小说的人胡说八道，哪有这样的事？人都昏迷了，还能爬起来跟人拚刺刀，还把敌人拚死了，哪儿有这样的事？”这说明他没有战争年代那种感受，真是一紧张一急起来，急疯了眼了，力量也就来了。古小说《薛丁山征西》里有个罗通盘肠大战，罗通打仗枪扎在肚子上，肠子都咕噜跑出来了，回去包了包以后发出神威，把对方一枪给扎死了，他自己也死了（血灌肠了）。他最后还有力量嘛。他们不懂得气功的道理，一扎肚子，往这儿一使劲想“长上了、长上了”不就行了吗？他不懂这个，光英勇，裹上伤再打，不懂得用意识去搞（治伤）。他的力量是意志统一、精神专一以后表现出来了。可是我们同志们就是把思想分开、散开，信心聚不起来。所以我说大家先把信心定到这儿来，有决心有信心去练功，我拚上了。不是让同学们练蹲墙、站大马庄嘛，站一会就咚咚咚咚，心就扑通扑通跳呀，心里烦哪，要恶心。“我就站着不动，看看能不能叭嚓栽那儿，晕那儿？我不让他晕，我是顶天立地的英雄汉，一顶气就来了。”就看能不能有这个意识。有个别人（一千人里边不定有一个，一万人里边不定有一个）一顶，喔，气一下内外都通了，一下子就解决问题了。哪个毅力从哪儿来？就从信心当中来。

那学练气功与不练气功有什么区别？反正学练气功比不练气功好点儿，强点儿。强多少？学多少就强多少，强到哪儿去不敢说。所以说不要好高骛远，先从第一步走，先认识自己，先克服自己，先战胜自己。用气功来战胜自己过去习惯的想法，“哎哟，这个难受死了。”谁说不难受？要“以苦为乐，这真美真高兴”，这个样子约制自己。这点非常关键。先从道理上懂起来，道理懂了之后就得去磨，在实践当中反复磨炼，一点点儿来。光从道理上懂了，“啊，信了信了”，顺利的时候，练练功有点儿长进，给人治病好了，挺高兴。一碰上困难，练功有反应，拉肚子拉脓拉血，发高烧40℃，还有烧43℃的（烧43℃的也不糊涂，不昏迷，心里还清清楚楚），碰上磨难了怎么办？能不能把心定住？坚定地克服它？这是衡量有没有信心的好机会。如果来了一个困难你心定住，过去了，好了，信心坚定了一层，上升了一层；如果碰到困难你往回退下去，好了，信心晃荡了，意志力没产生出来。意志力没产生出来，功夫就没产生出来。过去说练着魔了，这个“魔”最早是磨东西的磨。以后为了警惕人说着魔了，其实这个魔是广义的，碰到各种困难不能很好地练功都叫魔，是来磨炼你的，磨得你信心能够坚定起来，意志坚定起来。经得起磨炼就上升了，经不起磨炼就下来了。碰到困难战胜了，就是越磨越砺，越摧越坚。在实践当中磨炼，碰上什么问题，坚定不移，坚持下去克服它，你克服了它，意志力就顽强起来，有力量了，你功夫就长了。所以什么鬼魔呀，天魔呀，神魔呀，财魔呀，死魔呀，各种魔都是魔你的，为什么改成那个魔？写这个磨有的人不警惕，磨，我今天不磨明天再磨也没有关系呀，反正慢慢地磨去吧！这个魔是个魔鬼，你要不注意，心不定，当心魔鬼把你吃了。来了事就警惕，这可不能放松过去，得战胜它，它吃不了你，碰到什么问题都不当真的，难受也不当真的，因为身上的难受是真难受还是幻觉假难受，你也不知道。过去有这种实例。你练功的时候，自己一人在屋内练静功，安静了，感觉难受。“呜——”刮大风了，风越刮越大，把房顶掀走了，阴云密布，要下大雨了。“哗——”下了一身雨，直淋得身体又冷，风又吹雨又打，“很难受。不能动、不能动”，最后

风更大，下雹子了。他睁眼一看，什么都没有。这是一种幻觉嘛。练功时出现各种感受心能不能定得下来，这要在事上磨。你要不睁眼，还安安静静呆着，守着自己不管它，不管它，你那一关真能过去了功夫就长上去了。但也可能真是难受来了，像丘处机（丘祖）在山下坐功的时候，那个山一崩，“哗——”，把他三根肋骨打断了，不理它还继续练功。丘处机为什么在龙门派里他功夫这么好呢？他经过的磨难多呀，一个磨一个磨的，大死七次，小死不知几十次，没数了，一般的磨难数不过来了。他这是磨出来的呀。所以我们要从事儿上去磨炼，到最后解决信心问题。如果不从事儿上去磨炼，那信心就不是坚定的、坚固的，是纸糊的，一看也挺粗，一碰一个窟窿，拿火一点“呼——”没有了，那都是假的。

一般经过磨炼的人和不经磨炼的人情况不一样。难受，谁不难受？还有，在社会上处事，你碰到很多别扭事，不顺当，这也是磨，也是在练功。你以为练功只是腿疼、腰疼，这个还好说。社会上的事逼迫得你没出路，你能不能心安理得地坐下来，那是真练本事的时候。咱们看《封神榜》姜子牙卖面多倒霉，他干什么事什么不顺当。那就是磨炼，能够心定下来才能长功夫。一般的身上有点痛苦是最好通过的，有点意志力的人都过得去。平时社会上来的好多精神上的压力，这不好过，因为人是有精神的。肉体的你坚强点那好说，一咬牙、一顶就过去了。它老难受，你就咬一下牙，一咬牙，这么咬一咬不就过去了吗？文化大革命当中一个解放军的军医把针灸麻醉当成批判封资修。有人说针扎下去以后不打麻药就可以做手术是胡说八道。为此，这个军医组织了年轻战士们批判封资修：不用麻醉进行切除阑尾手术，发表了文章的有12例。这个军医就这样开刀硬拿阑尾，年轻的解放军战士咬着牙，向毛主席献忠心啊，他们还念毛主席语录：“下定决心，不怕牺牲，排除万难，去争取胜利。”这儿喊口号，那儿用刀拿阑尾，12例都拉下来了。这些战士疼没疼？疼了。疼得厉害不厉害？厉害。疼死没有？没有，连休克的也没有。疼痛好说，一咬牙就过去了。意志力可以战胜一切。像抗美援朝战争中的战斗英雄邱少云，在一次战斗中，为了保证战争的胜利，他所在的部队，奉命埋伏在敌人阵地前面，总攻还未到时间，敌人的燃烧弹打在阵地上，烧着自己全身，但他坚持不动，直到最后被烧死。因为始终未暴露目标，敌人未发现阵前有埋伏，我军大胜。那是什么毅力？那是对革命无限忠诚的毅力。我说他们这些人如果那时要懂得气功就了不得了，一练就是大本事。你看烧得他吱溜吱溜直冒油都不动弹。我们搞气功科学的能不能这个样子呀！我想我们下定了吃苦的决心，这个信念就定下来了，心一横下来就什么事都没了。我1981—1982年在檀柘寺山上练功，那时一坐下盘着腿五心朝天，山上大蚂蜂就来咬脚趾头，我看是不是给我治脚气病来了，当时咔嚓咔嚓咬的响，咬几口就流出血来，我的脚给咬了一圈，都给咬破了。咬破了一层，流血，爆一块肉皮，啃一块肉皮就飞着走了，一会儿再来，一上午至少来七八个蚂蜂，每天都有，有时就高兴地看着它咬，看看来的蚂蜂是不是一窝的，（笑声）看着它咬脚、咬脚心、咬脚趾头、咬手、咬手背。还有大蚂蚁爬到身上咬腿、咬脖子、咬耳朵，那儿都爬都咬，它咬就咬呗，这就在练毅力，呆着吧。所以，一般地难受疼痛这好说，练毅力是为了练功夫的，磨炼就得去磨，别碰点痛苦难受，“哎哟，这哪儿到头呀？”这刚开始，还没有动弹呢。你看奥运会得冠军的东北那个女的，搞柔道的，每天晚上都哭，累得上床都上不去，第二天一起来还得上练功房，教练一来还得连蹦带跳的，回去就哭，就这个样子。咱们还没到这个程度吧！疼啊哭啊，身上动不了难受啊。磨炼信心和磨炼意志是一致的，顽强的毅力和坚定的信心是一致的。

为什么我反复给大家讲这个信心呢？因为这是练好气功的根本。过去讲“信为道元功德

母”，一切功德都从信心产生出来，没有这一点，什么也干不出来，有了这个，解决问题了。这次我结合了意识模式、意识结构来讲的。我们人的生命活动都是意识的主导下进行的，要经常这样去练意识，慢慢就形成了固定的意识模式（也叫结构），定了，这就是改造我们自己的开始：平时很软弱，就需要通过练功来坚强；平时老犹豫就得练果断；以前比较脆弱，现在就要坚定，这正是改造我们自己的时候。要是碰到困难不想改造自己，那还练气功干什么？有了困难本来就是天赐良缘，给你长功夫的，你自己不想要它，不想胜利，却总想一帆风顺，那就不行了。所以真正想练好气功，想搞智能气功科学，就必须有一种吃苦的精神，没有吃苦的精神在师资班就不够格了。这一点需要跟同学们反复讲，基础打不牢，将来什么都没有，什么也学不成。我练过杨氏太极拳，对杨路禅的事情知道得比较多些。杨路禅一开始往北方走，一出去就十来年，家里给他寄钱。先到陈家沟那儿去学陈家拳，人家不要他，不教。他就找别人去，找了好多老师，不行。还是陈家拳好。陈家不收他，怎么办呢？装哑巴，装要饭的，白天到别处去要饭，晚上到陈家门口门洞里住。冬天下雪，一下子把他冻昏了，看门的老头儿一看不大的孩子，十多岁，赶紧把他弄到屋里边，醒过来是个哑巴不会说话。叫他扫扫地，他就给人家扫地，给他点饭吃，帮助弄弄，老头儿看他挺勤快挺好，哑巴孩子扫院子吧。在陈家呆了三年，扫院子，端茶送水，侍候人，什么都干，反正能吃口饭，又不能回家要钱去，和家里信都断了，家里人以为他死了，三年没音信。其实他白天侍候人，晚上偷着到后院看陈家练拳，他每天爬到墙头去看，人家快要收了，他赶快从墙头下来先跑回来睡觉去，夜里起来再一个人抽时间练功，不能让别人看到。白天干活，晚上偷着看人家练功，还得偷着自己练，有时累了，走着走着就睡着了，端着茶撞到门框上了。累到那种程度。三年过去了，一天他爬在墙头上看他们推手，手也推脚也踩，连踢带打，他就看到一个手这么一搭“叭、叭”把人扔出去了，劲儿使得非常好，他按捺不住喊了个“好！”，这个“好”坏了。“哪里来的人哪？”他就跑，人家都会轻功，追着一看是他，“哦，这孩子不是哑巴。”是装哑巴，意思是卧底的，一定是哪个门派卧底来啦，要宰他，打死他。问问他，他说了说过程。他说什么时候来过，他老师还有推荐信，什么什么情况。陈长兴看了看这孩子，既没有把他打死，也没给他点哑穴使他一辈子哑巴，而是分了三路人马，到他老师山东刘教头那儿去了解，是不是他的学生，到他老家那儿去了解。了解后有这么回事，就让他练练看看吧。他一比呀，就这么偷着看，偷着练，连他们师兄弟都不如他打得好。当然比他们大师兄还不行，最后陈家把他收为关门弟子。给同学们讲这个例子干什么？你要没有坚定的信心，没有顽强的毅力，怎么能这样拼命去练呢？白天干一整天活儿，别人睡觉你不睡觉去拼去，这么去练。所以陈家的功夫不如杨路禅，陈家没出“陈无敌”，而出了“杨无敌”，杨路禅称为“杨无敌”。所以我们要把这作为磨炼的榜样，这是信心产生顽强的毅力，这本身就是功夫，你把它一用就解决问题了。同学们你们可不要以为功夫从哪儿来，怎么怎么搞起来，这个信心这个意志就是功夫，你练到一定程度，它就变成各种力量了，意志力能够真正变成我们的生命力啊！所以信心这一点非得牢固树立起来才行，牢固树立起来，拼命去练，在实践中去练。

最后附带地说一说“信则灵，不信不灵”的问题。气功界里都讲“信则灵，不信不灵”。这句话我们只同意一半，同意“信则灵”，不同意“不信不灵”。因为“信则灵”，你脑子里相信了，相信了之后，脑子里有个意识模式，脑子里的意识结构定下来了，你的意识结构和气功的意识结构同构了，这样你就容易接受到外面的气功信息。如咱们智能气功的气场，

同构了，构造相同了，你就好接收了。如果结构不相同，一个方的一个圆的，对不上，不同构，不行。这个信，在意识中它自己调整，意识结构调整调整，调整到气功这个频道上来了。其实我们脑子里有好多频道，这个频道那个频道，譬如我在这儿讲，可是你心里想“我这儿有问题，不给我解决问题。”你就把你的意识搁到那个频道里去了。你自己想你那一套，就和我的信息接触不上了。“信则灵”，你一相信气功，你的意识里自然而然地“信”的意识结构就建立起来了，它是自动化地按照气功的模式建立起来的，因为脑子里是高度自动化的，电脑也比不了。你信气功的信息一产生，只要把气功的道理一学进去，它里边马上自动排列起来，给你构造好了。这么一来接收气的作用就非常快。“不信不灵”，你不信它，如果你能够按照气功的要求去做，气功有什么规律有什么要求，你这么去做，做、做、做，同样能慢慢在脑子里形成意识结构。由于没有发挥意识的主观能动作用，只是被动地一点儿、一点儿往里扣往里套，所以这样慢了一点。再一个咱们智能气功有一个气场。以前说好多气功师不信的不给治，咱们智能气功不信也给治，还靠个气场呢，气场的气强了，压也要压点进去。所以“不信不灵”这个说法我们不承认。因为信和不信都不是绝对的，没有哪人绝对的信，哪人绝对的不信。“不信”是好多一开始没接触不认识，接触之后慢慢慢慢起变化了，有作用了，他领会理解了，就从不信到半信半疑，然后再到信的多、不信的少。如果说“不信不灵”，对气功没接触过的谁信啊？他不信就不灵，就不起作用，不起作用就更信不了，那么将来只能是原来信者就信，不信的都信不了。所以“不信不灵”，这种说法不科学。因为练功要取得效果，不光是一个信心就够了，信心只是一个基础，后面还有很多规律，按规律去做，照样可以解决问题。譬如二百个人，一百个信的，一百个不信的，练功也好，发气治病也好，不会是信的都好，不信的都不好。可以是信的这一百人有效率高一点，不信的这一百人有效率低一点，只有这一点区别。有人会问，我们给细菌发气，细菌也不知道信也不知道不信，给婴儿发气，他不知道信也不知道不信，给动物发气它也没有信与不信的区别，怎么也能起作用啊？这就是因为细菌也好，动物也好，婴儿也好，它脑子里没有信与不信的意识结构，是个空的。咱们普通人不行，你脑子里只要是不相信气功就会信别的，就有一个别的结构在里边，这个结构与气功结构不同构，有矛盾，所以必须把原来那个结构改一改，来适合气功这个结构，使它同构，这样才能解决问题。咱们练智能功的人脑子里的意识里要按照智能功去做，你信了别的气功了，没信智能气功，意识一偏就搞错了。你信了那个，你脑子里的意识结构里面就是那个。比如我讲的道理有的人不信，你不信还找我干什么？我上东北去，一个人讲：“庞老师，我讲星外语怎么怎么行。”我说没有星外语，他说庞老师不对，我行。我说，那你跟我讲什么，你要问我，我就告诉你没有，你说有，你就别找我。这不就完了。道理很简单，可有些人不是这样，他就固执自己的一套东西，到了着魔的程度了，这不是一般的信的问题了。对信与不信要这样对待。信要信得真，脑子里不能让别的给占据了，要按照智能气功的道理把那些不符合智能功的东西一点一点克服它，去掉它。从脑子里真正解决这些问题才成为信。“信则灵，不信不灵”要这样看它。如果“不信不灵”，那气功就不是科学了。其实练气功这个信只是一个基础，不能代替练功夫。我也碰到这么一号人，“庞老师我相信气功呀。”他见了人就宣传智能气功怎么怎么好，可他自己不练。过了三年，看看他还这样。我说你怎么还这样呀？他说我是没练呀，我尽宣传了，我为智能功作贡献，宣传智能功好。说智能功是个宝贝！渴了，这是宝贝，饿了，这是宝贝。可你渴了饿了，也不拿这个宝贝去换钱，不去买吃的，一样渴死你饿死你。所以光信不行，还得去实践，而且光

说不去实践，一碰上问题就砸锅，非完了不行。这个信心，我反复地给大家讲了又讲，强调又强调，因为它是关系到我们练功的大问题，这不是一般地随便说说就行了，将来得经常讲这个问题。一讲理论讲意识就得讲这个问题，得反复讲，直到脑子里一碰到什么事就是气功，真正在脑子里扎了根。

II、明确练气功的目的

要明确练气功的目的，这也是基础，这个基础也很关键也很重要。我们练功的目的是什么？这个问题必须得解决。大家来这儿学习，什么样的目的都有。有人想练功这个差事不错，说不定将来能在培训中心工作；有人打算将来出去当个气功大师，威风凛凛，挺受人尊重的，虽说气功师现在还不是正当的职业，可在社会上一说气功大师都挺羡慕的；当然还有的是作为一门气功科学来研究，作为一门学问来研究它；有的说练气功能修仙修佛，庞老师这个气功把过去气功改了，好学了，将来可以成仙得道，脱离人世，或者下辈子怎么怎么着啊……所有这些想法都是练功目的。这些练功目的对不对呢？我说都对。想当气功师有什么不好？拿它作个职业有什么不好？想多活点儿、自由，想下辈子好有什么不好？想成佛成仙有什么不好？我看都不错，但是它不够完善，有的不够确实，不够实际。实际来讲，应该把气功作为一个伟大的事业，气功是科学和事业结合到一起的，这是个根本。这个事业是以提高整个人类文化、人类素质，真正使人们走向幸福解放为目的的。我们参与到智能气功队伍中来的人，要把它作为一个事业来搞，首先把自己搞好。气功这门科学的特殊性在于它是实践的科

学，首先得把自己练好，这是第一点，这是目的，自己好起来。既然智能气功是一个伟大的事业，我们把自己置身于事业当中，就必须和这个事业同呼吸共命运。智能气功练起来快，快就快在大家一块儿搞这个事业。为什么过去练十年八年，三五十年，五六十年还练不出本事来，就是因为他们同社会孤立起来了。因为人本来是社会的人，社会是个整体，你把你孤立起来怎么能行呢？智能功是开放型功法，就是按照智能功是一个大的事业这个大前提才让它开放的。我们这些人先走一步，然后带着大家一起走，练功的目的要把这个思想基础定下来。在咱们国家，要为四化服务，为群众服务，为工农兵服务，扩大一点，走到全世界为全人类服务。因为科学无国界，气功既然是高级科学、尖端科学，当然它不应该有国界，它要为全人类服务，推进人类文化的跃迁。在具体实施中就得先在中国这块土地上搞起来，中国知识分子还都不认可呢，你上外国，知识分子还认可你啊？去了人家不把你当猴耍？你自己蹦蹦跳跳，表演表演，把你当个猴看；就是把你当个科学家来看，你上一流大学作报告去行吗？上美国、法国一流大学，让他们教授来，你给他们作报告，他们听吗？不听。虽然讲气功科学没有国界，但现在还是在中国搞，把中国搞好了，气功科学威力在中国发挥出来了，尖端科学的威力显现出来了，全世界都来学习了，到那时再到国外去。大约过七八年，咱们好多同学可能都得带小分队出去到外国讲学去。那时气功的威力发挥出来，我们出去基本上是个学者。我们现在学习的时候也要从这个高度去学习，不能再搞成江湖卖艺的那一套。要从科学的高度，是搞事业，是来解放整个全人类的。将来在《道德论》那一章会讲现在人类的偏狭，既偏执又狭窄又落后，现在人们在落后圈里还不知道，就跟农村玩泥水的小孩一样，连滚带爬地往身上抹泥，你打他一下“别弄一身”，你拉着他，他哭，还不干，他觉得抹一身泥挺美。现在的人类就跟小孩抹泥差不多，就是不自觉，慢慢慢慢提高以后，就会感到现

在很可笑也很可悲。人类现在还不认识这种低下无知的处境。我们就是要从使人类脱离开现状这个大的事业的高度来学气功，当作高级科学来学气功，这样，学习的动力就强大了，练气功动力就强大了，碰到困难也就会自然而然克服了。因为你看得远了，目标远大了，动力就充足。当然这个目标你得先相信了它。为什么我讲概论的时候前边好多地方讲这些问题呢？因为这是根本哪！首先得树立这些东西，不能先讲技术、先讲那些具体的专业知识，先得把总的思想奠定起来。

有了这个思想基础，学了以后就要去用，到社会当中去用，给广大群众去用。千万不要想我有什么什么本事，本事是从实践当中来的，学的时候、练的时候以为有多好了，如果不到实际当中去，等于没有用。过去有些老前辈，功夫高得很哪，武术气功还真有腾云驾雾的，（土遁法也还真有，像《封神榜》里“土行孙”）但这又能管什么事？能为四化建设解决什么问题？有的从墙中一挤就过去了，挤过去管什么事？有些功夫，以后我要慢慢地给大家透露点，有的现在还有，但是我们不追求它，不搞这些东西，搞它没有用。慢慢大家都会挤墙了，将来丢了东西非找你们不行。那个能不能练成？也能练成，问题练成了有什么用处？去干什么？所以我们练功的目的不要放到那上面去，要放到实用上来。实用是什么？咱们现在先学习，学理论，学智能功的应用，用在自己好，为人民好，为社会好。为人民好，教别人练功，给人治病，开发智慧；为社会好，搞各行各业的增产。今天我又看了北京送来的材料，他们这次搞了30亩地，150斤种子，3个人给水稻种子发发气，种上，产量就提高130斤/亩，合12.5%，那了不得呀！前两年好多人对我们智能功都瞧不起，我想今年开完学术交流会后会在全国震动震动。把我们的练功目的用到这方面来，真正有利于国计民生，有利于广大工农兵群众。把地球修理得非常幸福美满，建立个东方极乐世界。有的人练功想将来成佛当菩萨，我说你这个盼头是个肥皂泡，看上去五光十色，等会“啪儿”就没了、爆了，肥皂泡都没有了。所以咱们还是想点真实的东西。这一点，我很欣赏马克思讲过的一句话：“宗教的精神不是世俗的精神。”宗教说的幸福、自由、平等、博爱，那不是世俗的。咱们看西方信天主教的人打仗也打得很厉害，杀人也狠着呢。平等、博爱有吗？海湾战争不就是一个真主（信伊斯兰的）一个上帝（信耶稣的）两家打吗？宗教不可能成为世俗的精神，宗教本来就是现阶段人类文化的非世俗表现。在一定阶段人们想幸福想自由，世俗当中没这个幸福和自由，怎么办呢？就来个宗教，哎哟你要想幸福自由，将来死了上天堂，上天堂幸福自由去。这本来是人类的精神、人类的向往，在那个阶段以宗教形式表现出来的。人们就不懂得这个实质，人们是向往幸福自由、向往和平、向往解放，社会上没这个现实，只好想个天堂，死了到那儿去吧。所以马克思讲：只有宗教的精神以世俗的形式表现出来的时候，宗教的精神才能得以实现。什么意思呢？宗教的精神以世俗的形式，宗教他们希望和平、希望幸福、希望平等、希望有博爱，能以现实表现出来了，这是它的思想表现。另外宗教精神不仅仅包括思想方法问题，除了最原始的宗教之外，都有练功的内容。耶稣教、天主教信上帝、祈祷，先忏悔后祈祷，忏悔是什么？是从内心里扫除不正确的、坏的思想；这跟中国佛教道教的修戒律，要求你思想稳定，不就差不多了吗？有了忏悔，有错把它摆出来，而且下决心以后不再犯，然后祈祷上帝，祈祷真主给我幸福，给我怎么怎么着。这不是良好信息吗？这本身也是个练功。祈祷与上帝冥和，圣父圣母圣子这三位一体的冥和，也是用想象练功。那佛教道教更别说了。所以，把它们的精神和实践过程以世俗的形式表现出来，并给以科学的解释，让人民群众都认识它，而且将来不是要出世要出家要上天，而是到人间里边来，这就是咱

们智能功的主张。把气功练功放在人世间，日常生活化，让千百万大众都来练功，这样，真正的幸福、解放、平等、自由都能得以实现了。我们的练功目的就必须建立在这世俗基础之上。这个世俗指的不是出世上天堂，而是在人世间。我们现在就特别强调大家学理论，把气功科学建立起来，先把气功这门学问学到手。第二我们要学到真正的本事，去利己、利国、利国计民生，搞国民经济。咱们把这些东西能真正地掌握和运用，那就行了。如果咱们国家近12亿人有6亿人会练智能功会发气，咱们国家的粮食产量，从现在的将近9千亿斤差不多要翻一番，将近20千亿斤，那在全世界就了不得了，差不多全世界都够吃了。算一算吧，现在千斤亩的还不太多，好多地方一年才达到四五百、五六百斤，咱们搞它个千斤亩田，一季就千斤，搞两季呢，一吨粮，了不得！老玉米现在也能到千斤了。刚解放那会儿，我们老家一亩地老玉米最多150~200斤，小麦30~50斤，可怜到那种程度。当然现在已达千斤亩的样子了。能达到吨粮田的全国还比较少啊。看来咱们用气功发放外气搞吨粮田一点儿也不费劲，就这一项中国就了不得。全世界一看这么多粮食，堆成山了，赶紧去中国买粮食，去学气功。我们看看前景，用不了多少年就可以实现它。咱们今年明年后年这三年培养骨干，到了1995年全国各个县一发动，一下全国就起来了。1996年纪念恩格斯逝世100周年的时候你看咱们中国起来不起来，到那时咱们非得放个大卫星不行！我们应该这样去建立我们的意识，把练功的目的搞明确搞端正。再一个我们学练气功不能光看现在，我们现在是用到国民经济，用到工业、农业、各行各业，目前我们第一步搞的是农业，先把生活搞上去，先把气往这方面来用。可我们学练气功不能光想这一点，还要面向未来，面向世界。得两本账，第一本账，中国还是个农业国，先把农业搞起来，中国先富强起来。中国富强起来之后就要走向世界了。咱们智能功是到了1995年、96年把全国覆盖起来，这是1981年订的规划。下一步就是走向世界，智能功要走向全人类，从1996年到2010年这15年走向世界，一共30年时间，半个甲子。走向世界就要考虑到整个的高科技问题了。高科技是什么样子？咱们暂时不去多管它。我最近看北京来的材料，北京北海站的4个辅导员上了师范大学地质系自然地理研究室，他们搞了显微镜看原生虫，发气“死了死了”，最长的10分钟死了，换个老师发气，有的2分钟，还有最短的一个老师发气10秒钟看着它们死了，不动弹了。这都是辅导员搞的。将来这方面的内容很广泛，至于能搞成什么样，我们现在对以后的情况先暂时不多去预言它。但我们有这个想法，还要往前走，中国好起来之后，还要走向世界、走向全人类。未来的人类绝对不是现在这个样子，咱们现在研究的物理学是几个大的常教（如量纲的几个常数），它们之间有很巧妙的关系，将来你不用这种思想方法，不用这种理论去计算它，它就不是这个样了。现在这些物理理论基本上都是一个体系建立起来的，是一致的，你怎么算都是一致的，什么电子质子啊，什么地球太阳系啊，什么太阳系跟银河系啊，什么宇宙岛啊，一整套都是一个基本点起来的，这个理论一定是一致的，是一个层次的整体观。如果有另外的层次的整体观，拿这个数算就不行了。咱们讲分子结合度，分子一结合有结合能，这个木头有很多分子结合能，有能量，产生刚体特性，占位性，因为从物理学这个层次认识它，同它建立的关系，就是这样的关系。如果你同它建立的不是这样的关系，它就不是这样的关系了。什么占位性！特异功能拿个东西往桌上一拍，好了，过去了，不占位下去了。特异功能用哪种功能跟它建立关系，它就是哪样的关系，物理学的关系就不存在了，特异功能就起作用了。所以宇宙里边不要认为说宇宙大爆炸后产生了多少个宇宙，就是我们一个物理宇宙，你用什么样的机能（本质）跟它建立关系，它是什么样的特性。我们要立足于未

来，未来怎么着！整个人类和物质世界的关系要发生变化，我们现在都是用的物理学的局部特性（眼耳鼻舌身这种物理学的局部特性）和物质世界建立的局部的、而不是整体的关系。将来要用人的整体机能和物质世界建立整体性的关系。这个关系就不一样了，不是一个内容了，我们现在好多的物理学的规律、物理学的常数都不起作用了。当人类的超常智能开发出来了，人和事的关系就变了样子。如将来慢慢练功，人都不怎么吃（不是一点不吃，可以不多吃了）了，这人和事的关系不就变了样子了吗？那人活着还有什么意思呀？什么好吃的也不吃了。你吃那个好吃的，当然吃的时候意识满足了，可吃完了，过两天一排泄还不一样吗？只是吃到嘴里一吃感觉到味挺好（就这点儿好），觉得挺美的，练气功以后美的内容比这美的内容多得多呀！那他就不想吃啦。现在为什么不教大家辟谷？现在辟谷不行，大家还想吃呢。整个人类发展就这样否定之否定，一开始没有吃，从最原始人吃不饱，吃树叶穿树皮，慢慢越来越发展，东西越来越多，什么都有了，自然食品也吃了，人造食品也吃了，都吃够了，咱们就该练不吃了。这叫否定之否定。要不这么搞，光说不贪了，做不到。佛家讲戒贪、瞋、痴三个字，说练功的要断贪，不能贪，贪就练不成功，别贪馋别贪钱。要饭吃的穷得很，你说让他不馋，他要饭是什么都没有。旁边随便放点儿绫罗绸缎、山珍海味，随便吃随便拿，你看他拿不拿，他能说“我不爱吃，我就爱要饭吃”？吃馊的吃臭的他没办法。一般地来说，他享受过了让他断了好断，没有享受过的他偷着摸着吃一点，好吃下次还想吃。有时候你不给他不满足他（人就有点神秘感），他就非去追这个不行，你不让他看的他非要看不行。只有物质享受都满足了，有了物质之后再说精神，没有物质你跟他讲精神，做不到。我们的道理也是一样。等物质发展到一定程度了，到过来就走向精神了。不过中国人和外国人有点不一样，中国人自古以来重精神，西方是重物质。马克思也讲过，一个人类的解放，到底是从物质上开始，还是从精神开始，这和一个民族有关系。中国人虽然达不到西方那么高的物质条件，但中国人将在整个人类解放中走在前头。因为几千年以来，中国人、东方人（包括日本）是重精神的。到本世纪末，中国达到小康水平了，我们气功对小康水平发挥作用了，一变化就起来了。东方先起来，西方有了物质，一旦接触东方以后，也可以变得非常快。西方讲自由，无拘无束，我们东方人还有很多拘束呢，这个不行那个不行的，领导同志不同意呀，干这个事周围的人有什么反应呀，前思后想，瞻前顾后，框框太多。东方人虽重精神但这点上又不解放，西方人什么都不在乎。参考消息登了美国加州那个大学，一个女大学生裸体上课，说抗议传统观念，学校把她送到监狱去了。他们无拘无束，但他们不懂得意识修养，不懂得用气功意识去解决，他们是外向的，一旦会内向了，从里边去求自由了，好了，他们思想就会变，文化就会变，整个人类就变了。但是西方人要变是要难一点，西方的文化都是外向的。你看西方人身体那么健康，肌肉一块一块的，他们重物质，人体这个物质也就发达了，个儿也高，两米多高也挺机灵的。中国人一般两米多高就比较笨了，动弹都不好动弹，中国人不是那个种。种族不一样，中国人内向，是从精神搞起来，人家是从物质上搞起来的。西方人在物质上有优越性，东方人要取得胜利，必须在精神上发挥优越性，从精神统帅物质这样抓起来，走在世界前面去，这是根本的东西。走向世界走向未来，学气功面向世界、面向未来就这个样子。咱们气功也是搞教育的，就要面向世界、面向未来，光看眼前这一点是不行的。你不能走在世界前列上去，你就不能掌握时代的心声。面向未来，也是我们学练气功的目的。未来的世界是什么样子，我们现在不去多设想它，再过20年，全国全世界练气功的都很多了，那时气场什么样子？谁敢说。原来练气功，就说一个发放外气，学十年八年

要说发外气，不可能。咱们南方某省搞了一个九亩水稻地发放外气增了产，150斤种子发放外气15分钟，“长啊长啊”，15分钟发完了就走，一个礼拜发3次功，“长啊长啊”，播了种子就长起来了，谁能相信啊？要过去还不说是活神仙下界啦！将来再过几十年，气场更足了，那时长功夫到什么样子，很难预见，因为过去没有嘛。咱们正在往前闯着走呢，过去没有的事儿现在都有了。所以将来气场强了，怎么变化不知道。咱们现在不就是气场强了吗，一练练功都会发气，“瘤子没了没了！”就这么嚷，真是瞎嚷“没了没了”，嚷嚷瘤子就真的没有了。将来你们寒假回家，在你们那儿找一帮人，把有瘤子的找来，你就嚷“瘤子没了没了没了”，你嚷嚷，他摸摸瘤子就没了。以前嚷得没吗？嚷不没。现在练了咱们智能功，嚷嚷“没了没了”就没了。什么道理？不就是气场吗？所以气场怎么变化不好说。现在咱们普及的是发气治病，特异功能还有好多层次呢。发放外气，查病，意识感知，一个层次；再以后搬运，一个层次；再以后“无中生有”。现在特异功能就到了意识感知、搬运这个层次，第三个层次是无中生有，第四个层次出神入化（当然这名儿都是我们起的，过去无中生有佛家称为意生身）。超常智能一共四个层次。智能气功讲平等，都一样。一块儿都学，大伙儿都会。一个人会了，一是神秘化，一是逞能去了，要不就是藏起来，和世人不见面了。（现在有些到深山老林里，有的也许就在一个山里边，咱们不知道他在哪儿。不用有山洞，他一挤就挤到里边去了，这都有可能。）可这有什么用处？没用。我记得1977年春天，过去一个练功的同道找我，“庞大夫，……”没说什么坐了一会儿走了。我看他走了不对头啊，我送他就问他“有什么事找我？”他说“甭说了”。我说“什么事？”他说“峨眉山下来人了”，说现在到了多少代要招徒弟，这一代要进山的人是49个。他说，练功的不能结婚，我看你结了婚不能去了。我说峨眉山哪儿啊？好多去峨眉山的，他们怎么看不着？他说他们人来了，下来这个人270岁老头，住在牛街。本来是找他来了，他也结婚一年多了（我刚结婚）。我说那怎么接了去？他说找好了之后，半夜子时他带了你一说“嗡”，一道光一下就上峨眉山。我说吃什么？他说到时候有人送水果。我说我去吧。他说你已结婚了不要了。后来的情况怎么样，因为我以后再也没和这个人联系，就不知道了。我跟大家说，练功的好多东西还都有。这不成了迷信了？他们没有用处啊，搞那个有什么意义？等他们将来真出山的时候，他们会的那一套我们普通人都会了。他们是看了气（德气、元气）不够不出来教功。他们是等。咱们是创，是创气氛的。咱们气功前边一点一点儿出来的总是水平低的，场高一点儿，出来一个水平高的，再高一点儿又出来个水平高的，一点儿一点儿往上创。创一点儿以后出来一点儿人，出来一点儿人，他们搞一点儿事，他们搞的事情我们智能功也都会搞。再搞点儿事以后再来点儿人，他们会搞的事情我们智能功也会搞。慢慢就跟着往上走，跟着往上走，这样就搞起来了。我们是全体人民都高，不是搞一个人高。我们大家谁也别想“我先走几步”，大家都得一块儿高，水涨船高，水高了船就高。将来你们毕业了以后，你在哪儿带班，就得说“哎哟，我比你们高不了多少。”我也这么说，我就比大家高一点儿，就算比你高一厘米吧，你往上蹦赶上我，可是你一蹦我也往上蹦，你往上一蹦就推我一下，你们不蹦我也起不来，大伙儿都往上蹦，把我也推起来，我总是比大伙儿高一点儿。今年高一点儿，明年高一点儿，过了10年还是高一点儿，反正你们高，我就高起来。咱们高了，下面带的人也带得高，带的人多了你们也就高了。就这么个问题。咱们智能功搞工作就这个样子，不像别的功法，说什么他在那里怎么弄起来，不可能。现在外边说的气功大师，那个气功大师就和咱们的辅导员一样，可能有的不如咱们学3个月的人学得好呢，有的气功大师就和咱们学24

天班的辅导员差不多。有的人是吹了两篇文章，胡吹乱拉，吹不上税，根本就不是那么一回事，有的气功杂志还给登。有些气功师我都认识他们呀，说某某气功师，拿手冲着水盆里一撒手，水盆里水就“乓”溅起一堆水来，我那时候了解得清清楚楚的，根本不是那么一回事。是胡吹，你有什么办法呢？吹得有些人也不知怎么着了。有时候某某大气功师什么事，现在都怎么怎么着了，都上到多少份上了，什么他们都上天堂入地狱了，什么结了大丹了，什么出阳神了。出什么阳神了？什么到外星球去了，……根本就没有那么回事。所以我们现在要脚踏实地，千千万万别想玄乎其玄的事，学玄乎其玄的就上当了！学也做不到。咱们智能功就是要干点儿实事。

III、建立正确的功力观

我们智能气功的功力观是什么？前面讲了，我们要练自己，练客观，还要搞国计民生。咱们的功力不讲死了怎么怎么着。现在学“密宗”的说有功力的人，死了以后一烧“唵”一道虹光（叫虹化，一烧身体一抽缩起来了，只有胳膊那么长）。从密宗史上有的记载，说人一死一道光。那一道光完了怎么着？完了不是再也没出来过吗？问题是他有本事，死了以后还能不能出来。有本事，死了以后还能出来，那行。一烧剩一块炭了，埋起来就完了，再也见不着了，那算什么本事！我们不追求那些功力，那是虚的。至于说它有没有？可能有。是什么道理？我今天也说两句。比如一烧缩短了，他那个时候，人体还没有完全死呢，如果那个时候有本事的人，练功真练得身子缩了，死了之后，给他百会、命门一发气，一贯气，把气往里边一聚，一般的两三个钟头还能醒过来，还能活得了。跟他讲清道理还能继续活。可是他学的时候讲了，将来一死就要缩，他思想意识就停了，没有意识活动了，他临死的时候意识当中就是要虹化，要缩，潜意识灌输到整个生命活动里边去了。一烧一碰到热，身体就缩了。这是意识的锁定现象，意识锁定到那里边去了，以后起了这么个作用。看红白二教的祖师诺那上师死了之后，挪到尼泊尔去烧，烧的时候（从塔上烧的）心脏“咕噜咕噜”也跳出来了，一下子都吓坏了。别人问我，我说你看到没有？他说没看到，看了书了。我说对，书上写了，我不光是书，我也看到了。这是什么问题呢？诺那上师有本事，因为早年他在西藏，给他砒霜吃没吃死他，他能解得了毒嘛。他得的是癌症，住院了，不行，没办法，死了。死了后送回尼泊尔烧的，从塔里边烧的。烧的时候，好多大喇嘛念经，念咒呀念经啊，“咕噜”，跳出来一个心脏，整的，这是佛家说的“舍利”，心脏没有烧坏。像这个情况都是可能的，佛家各种舍利都可能有。像我老师是1982年死的，电火化烧了以后，有这么大（圈拇指、食指如鸭蛋）一块，这么厚（近1cm）像玻璃一样的东西，如果拿柴禾烧可能就多了。师娘的烧出来稍微小一点。老师的是白的，师娘的是红的，师娘是76年死的，两人都练功。练功的像舍利这种东西都可能有。但有了这个东西又怎么着？反正我老师、师娘死了之后，我一次也没见着过，他们一次也没来找我。他们信宗教，没办法，他们说这样死了好。其实我跟他们说多活几年好，他们不愿意多活，有什么办法。把气一放，把气放出去以后（不过他们死的时候我都不在身旁，我要在场的话，我怎么也得发气让他活过来，不能让他就这样死了，多活几年多好），一死烧了再就活不过来了。没烧，死了时间太长了也不行，时间一般不超过24小时，功夫好的弄弄还醒得过来，一般的时间太长了（气已经散了）就不行了。我们搞功力观，可千千万万别想那个东西，哟，上天堂去吧，什么找神去吧，找鬼去吧，

这就坏了。要实事求是。咱们的功力观就是练了功长本事，先使身体好，体魄健康，脑子也好使唤，智慧也发达，道德也高尚，工作能力、效率要提高。同学们在这儿学习，脑子要比上中学的时候好使唤，身体好，道德品质好，情操高尚。要讲这些东西，把这些放在第一位来要求自己。第二位呢，自己好了，再多快好省地教人，一年教两个不行，要多要快要好要省，这叫功力。第三就是用到国计民生上去，创造物质财富，越创造得多，就是越有功力。创造财富可以多种多样，智慧发达了可以在改革开放、四化建设中创造性工作，发明创造更多，贡献更大。你直接用气也行，用科学技术搞也行，用超常智能搞也行。我们智能功讲功力是实的，是能落实能检验的，是有具体的社会效益的。这就是我们现阶段的功力观。总之，信心、目的、功力观，是打好思想基础的关键问题，分开来讲是从不同的角度来解决我们的意识问题，以便真正把气功作为一门科学，脚踏实地地去实践。“师傅领进门，修行在个人。”过去讲，“大匠使人以规矩，不能使人以巧”。把规矩方圆告诉你，怎么去做，你自己去练，熟能生巧。现在把理讲给大家，以后功理功法一门门都要讲。你们自己在脑子里去融会贯通，再通过练功自己去体会，体会之后身体里边发生变化了，那才叫做功力，这些问题同学们必须认识清楚。

第二节 破除封建迷信

上一节讲了练好智能功首先要建立正确的思想基础，希望同学们要认真地领会。不要把思想基础看淡了，不要以为这和做政治思想工作差不多。咱们要想学练好智能气功，这是个根本。因为它能够在身体里边发生作用，它是咱们智能功在实践当中的一个发轫点（车要开走了，轱辘堵上了，车动不了，一挪开一走，就是发轫）。如果你这个起点没有基础，想练好功就成了空中楼阁。所以希望同学们对这个问题一定不能等闲视之，得真正从思想当中建立起来，在内心起作用。

这一节既可以算作思想基础的内容，也可以作为一个真正的气功科学知识和练功的技术问题。它和第一节有相同性，都属于思想认识问题，但比第一节技术性更强一点，内容更多了一点。

破除封建迷信，需要我们把思想上一些不正确的东西拿掉。古人把气功用来研究人和自然，曾经为我们中华民族文化的建立作过很大贡献。只是从汉朝之后，宗教兴起，佛家、道家都宗教化了。这么一来，使得气功丧失了它本来的科学面貌，不再搞生命科学和自然科学了，完全陷入到精神领域里面来了。把本来属于气功的很多东西神学化了，出了功能，就认为是神力、佛力，把人本身的能力就抽掉了。宗教徒们通过练功，把这些功能反过来又为宗教去张本，使宗教更神圣了，这样一来，就使得气功不被人们所认识了。到现在为止，我们气功界还有很多人在搞宗教这一套。有的研究会的领导同志讲，搞气功搞高深了，就有神、有佛、有鬼了。既然气功界都这么讲，广大群众中不认识气功的人，也就必然跟着这么做。现在有的气功师，照像时能照出点光来，就拿这些照片在社会上印刷，到处宣扬，讲这是“佛光”。现在社会上有些气功门派，对老师敬仰得不得了，说老师是“佛”，是“菩萨”，把对老师的敬仰迷信化了。有些所谓的气功大师们，也是把自己说成“神”、“佛”。徒弟们想见一面，是很难的。普通人更见不到。人为地把它搞神秘化了。现在社会上有些人，你把它说神了反而非常地相信，还有那么点“感召力”。咱们智能功是大众气功，讲破除封建迷

信，反而使一些人把气功事业看得不神圣了，你让他学也不那么注意了，我想这是历史变化过程中出现的两种偏差：一是认为气功是宗教迷信是错误的；二是由于我们讲了气功科学，而使得有些人对气功这门学问不重视了，也是个偏差。如果不解决这些问题，气功走向科学就比较困难。所以我们要从科学的高度来讲清，在气功当中，有哪些是不正确的东西，还有哪些是正确的东西。

在八十年代初期，吕炳奎（原卫生部中医局局长、中华气功研究会主任）同志讲过这么两句：“科学当中的迷信，迷信当中的科学”。他讲：我们现在所说的好多迷信的东西，里面有科学，但是我们现在所讲科学的东西，里面又有迷信。现在的科学家，把科学的定理、定律当成神圣的信条，不能破除，成为科学中的迷信；我们平日说的那些迷信里面，反而有很多科学的东西。我们破除封建迷信，就是把气功功理功法当中一些关键的内容作些披露，作些分析。

I、关于念咒

目前气功界，念咒这个问题在很多人当中有影响。以前我在外出教功的时候，经常碰到有人问：庞老师，咱们的“秘密诀窍”是什么？我说：“咱们讲的都是啊。”他们说：“不是说秘密诀窍都不能公开讲，都必须是师传徒密传的吗？”我就说：“一个一个地跟你说，同跟几十、几百人一起说有什么不同？如果只能一个一个地单传，还有你的份吗？”说“念咒”要口传，其实佛家、道家好多咒，经里面都有。

有的人会找词，说老师教的咒怎么发音不一样呢？其实也不奇怪，同样一个咒，这个老师教发这样的音，那个老师教发那样的音，音也不一样。拿佛家咒来讲，都以为好多咒那个音不能变，那个咒是佛说的，那是梵音——天上的音。什么天上的音？不就是印度音吗？这里面无非一个发音就是了。就跟咱们中国有很多地方口音一样，念咒的时候也有地方口音，所以梵文那个音也不完全一样。不管从哪个角度去看，把咒说得那么神秘都不对。说个典型事例。1987年我在北京西山办班，开学没几天，东北鹤岗市来了一个和尚，找到我，说是脚疼，能不能治好。我说：“你信的那个佛就治不了脚疼？”他说：“菩萨不管这个，我想练练气功，可以练好吧。”他练了几天功又找到我：“庞居士，你们这气功讲意识讲得这样厉害，不是佛吗？”我说：“我们讲意识是物质的，跟你们佛教讲的不一样。”他说：“你若是按照佛教那样讲‘心’就更厉害。我先教你个‘秽集金刚咒’吧，不长，三十多个字。”他说“秽集金刚咒”念上二十万遍，上天能升天，入地能钻地，求财有财，求子得子，求什么有什么。我跟他开玩笑说：你有脚病，怎么没念几下咒，求求它呀？！他一下子没话说了。我说：那个“秽集金刚咒”是四十多个字，你少了十个字还灵得了？这套东西我也懂。过去确实有人念咒起了作用，病好了，长功夫了。所以现在就不能一概说那是迷信，不能搞。我们对咒的问题，要能够一分为二地正确对待它。

什么叫咒？它为什么起作用？这个“咒”是咱们中国的称谓，佛教里本来叫“陀罗尼”、“明”、“真言”、“密语”，有不同的叫法。道教和佛教都有咒。咒怎么来的呢？道家说是神仙编的，是老祖宗给留下来的。还是佛家实在点，它说菩萨们一入定，来了病人或来了什么事情，给你发出个声来就解决了问题。管这个就叫做“陀罗尼”。这个音谁也听不懂，但是起了作用。可以根据不同情况发出不同声音来，就是不同的咒。这是什么原因呢？说佛

力不可思议，解释不了。过去把这些说成神、佛之力，神秘得很。咒的来源，咒的产生，不是说谁也理解不了它，只是那些不练功的人，或练功夫浅，对它没进行研究的人理解不了。所以过去讲，不要说凡夫，就连二乘的菩萨也不知道它是怎么一回事。其实是功夫比较低，说不出道理来。

1983—1984年全国练自发功那一段，有不少功友们练了一段自发功，来了病人，他一出自发功，往病人身上摸摸说：“这儿有病”。事实上他有感应了，感应到后，“啊……”叫起来，“好了，好了”。治一个病人二三十分钟，累得够呛。这是形体的自发功。形在动，气在动。他比较敏感了，对方有病感觉到了。自发功里面还有意识自发功。这个“念咒”就是意识自发功，意识自发功是脑子里面动，“啊——”，嚷一嚷，也能治病。在过去就管这个叫“咒”。现在呢？有人给它起了新名称叫“星外语”，外星人的语言，谁也听不懂。我在北京住的时候，从东北来了教太极元明功的“二李”（李淑珍、李兆生），这二位是不信星外语的。有一次碰到搞星外语的人，李兆生说：我也会说星外语。他们说：“你说说看”。李就“噢、哦……”这么嚷叫了一阵，并问他们（搞星外语的人）：你知道我说的什么？“不知道”。李说：“我给你们查了，你那个星外语是牵牛星的，我讲的是北极星的，比你还高呢”。把那人说愣了。其实就是这么一个意识自发功，里面什么也没有，如果说一点作用都没有，那也不对。但是没有多大作用，就是自发功那点作用。自发功能治病，就跟那个发音治病差不太多，再高明的没有。

这里再说佛教的咒。“佛”在入定的时候出的那个本事就是自发功。“真言宗”、“密宗”是佛祖死了七百多年以后才慢慢兴起来的。大乘教是佛死了500年之后才有的。原来佛祖释迦牟尼教的小乘教，没有那么多咒文。“真言宗”是在佛祖死后，在佛教衰落的时候，搞了这点东西，以挽救佛教的命运。因为释迦牟尼死后，佛教曾经几次被婆罗门教消灭掉，历经几起几落，折腾到第三次时就出了“密宗”。当时“密宗”不能公开传，学密宗的可以不出家，成了在家中学佛了，这样才把“密宗”保存了下来。佛家“咒”是这么回事。

那么，道家的“咒”呢？道教最早的“咒”就是汉朝的张道陵（张天师）搞的五斗米教，以后又有分支叫“太平道”的。这些人编了点“咒”去治病。在那个社会，有人练了功本身有功能了，就拿功能去治病，他一念“咒”就更神秘化了。咒为什么念念起作用？没有本事的念咒出本事了。也不是说不念咒就出不了本事，只不过出得慢一点，念了咒，练功出本事快一点。

关于“咒”起的作用，道家讲，一念咒，神仙就帮你忙来了。佛教说：你一念咒，就把这个意境放到咒上去了，以咒为境，你把这个咒作为你意识的境界去注意它，精神就容易专一，就容易入定了。关键是自己的精神定下来了。佛教把念咒起作用的道理讲明了，但是讲了之后不能破除它，他还是认为这个咒是非常神秘的。宗教界有个别的人认识了，佛家禅宗有个大珠和尚，他在禅宗很有名气。别人问他：这个咒、这个经起不起作用？他说：不起作用。他说，卖佛经的那个地方，一本本的咒那么多，怎么那个地方不起作用？你把这本经放在桌子上，放它多少年也不起作用，起作用的不是那个咒，而是那个人，是你的心起作用了。所以禅宗里边有本事的人都能讲真话，他们什么也不信。连佛也不信。说什么是佛？干屎橛子就是佛，砖头子就是佛，屎壳郎就是佛，……真信佛有本事的人，他不信那一套。他懂得功夫是你自己的意识在起作用，所以在古代宗教徒里面，他们练功练到一定程度，能认识到这些问题。张三丰说得最清楚：“仙经佛典慈心救世，更为咒语。”就是把仙和佛的意思给

变变，变成咒语了。但是他们还是不能完全突破这个圈子，因为他们还不能全面阐述这个道理。这么变一变去念咒的这些人，心里边安安静静没有什么杂念，这样就能洗心涤虑，精神专一，就起作用了。过去真正有修行的人们都知道，有无真本事关键是在你自己，而不在这个咒语。佛家的咒就是入定的时候出来的东西。我本来有本事，进入气功态了，发个音，作个手势就能治得病。可是我发的这个音，不是对什么事、什么人都管用。因为当时自发功的发音在不同情况下有不同的内容，后来的人，一搞搞成教条主义了。宗教是最典型的教条主义，死背前人留下的东西。但是为什么死背也起了点作用呢？第一，宗教徒对佛和神的旨意非常非常虔诚，甚至可以以身去殉这个道，这种虔诚的精神状态本身就产生了一种信力。因为那个时候文化水平比较低，对广大群众只能按照孔夫子所说的：“民可使由之，不可使知之”。这个“民”，不是指人民，一般没有文化的就叫“群氓”，对这些人只能告诉他们怎么做，不能让他知道这样做的道理。所谓“下士闻道大笑，不笑不足以称道”。把真正的道理给他讲清了，他哈哈一笑：这个东西不值钱，就不理会它了。所以过去，他不给你讲道理，就让你产生神秘感，让你迷信。看来那种“迷信”有一定好处，能让你精神专一。他教化人们不干坏事，说干了坏事死后要下十八层地狱，用这种方法让你建立信佛的牢固思想基础。我们现在用讲清道理来建立思想基础。用一分为二的观点来看，过去的那种办法虽然虔诚、迷信、愚昧无知，但是也有它好的一面，他能让人心底踏实地去信，一信就起作用了。这是第一点。另外，念咒给了你那么几个词句，就相当于练气功的“意守”，以一念代万念，脑子里总想这个咒，念、念……精神集中了，这也是个入静的拐棍，拿这个帮着你入静。因为平常人们脑子很乱，容易七想八想的。一说这是佛说的，万念都要归一。尊敬佛言为上。旧时念咒之前要洗手、洗脸、漱口、烧香、磕头，有这么一套仪式，这本身就是练功，对自己练功及日常生活安排得非常规律、有秩序。可不能小看这一套，认为它是故弄玄虚。实际上这是练功前的准备。准备好了，形成规律，练功就能有序化。过去练功仪式也是很关键的，它可以形成恭敬的心情。我们智能功练功前不是有个“内敬外静”吗？就是让大家入静嘛。练功前的这套仪式就让你自然而然地对佛非常恭敬，内心里非常敬，再加上念咒，精神高度专一，不知不觉就起作用，加深了练功的效果。过去儒家讲：“敬以持道，敬以直内。”这个敬可以直接到身体里边，到了精神内部，到意识深层，到心、到心意里边去，“外静内敬，必返其性”，把自己的性就返回去了。要一分为二地来看古人的东西，要懂得哪些好，哪些起了作用，为什么起作用。第三方面的作用：“念咒”是练功的一个内容，往往念完咒之后，都有一个“发愿文”。愿文里边就包括了祝愿自己要好、别人要好，还要求什么国泰民安这类东西。象这些就等于是自我暗示，一般来说在修持当中都有那么个发愿文：自己要达到什么目的。

在这一点上，同学们要吸取它好的一面。我们在练之前，马上一想：练功要起什么作用，一定能起到这个作用。想完之后，把愿望一放就去练功，有这个愿望和没这个愿望是不一样的。所以咱们在讲怎样练好形神庄的时候说过，练每节功之前都要想想：练这节功我要起什么作用。有了这个概念之后再练功和没这个概念是不一样的。练捧气贯顶法之前，从内心里认真地想，我要起什么作用，然后练功。想与不想是不一样的。光这么推拉，只这一个感觉，如果你经常想着：这么一推一拉，我内气外放，外气内收，推着气出去，收着气回来，我把周身的毛窍开了，一推就开了。脑子里有这个意念，你再一推一收就不一样了。这个愿望起的作用是很大的。这就是意识作用。

再有就是那个发音的作用。在外国没有这个问题，而我们中国有特殊的发音法。在音律学里讲了有平声、仄声，有开口呼、合口呼这么多分别，这些不同形式的发音对人体内气的运动起着不同导引作用。这一点中国古代气功就注意了，并讲述了发音对人的情绪、五脏六腑、精神状态都有影响。有些咒语就注意了这些问题，特别是一些经典咒语。像过去的五音学，呵呬呼嘘唏吹，这些咒是有开合作用的。以后道家的音符密部，基本上都注意发音的平声、仄声及开合，一般说阴平阳平气往上升；三声四声气往下降，尤其是四声是纯降，三声是降而后升。一般讲，凡有介母i、u、ü三个音的，口并拢发音，属于合口呼，气往里收；没介母的口要张开发音，属于开口呼，气往外散。通过发音体现了气机的升降开合。如果能合理地运用这些发音的规律，就能够更快更好地来促进人体气机的变化。咱们五元庄就是根据这个规律来搞发音的，一般来说，中国道家功的武当派、峨嵋派、昆仑派讲发音是比较细致的。传下来较多的是武当派。这是根据发音的特征讲的。

再就是声腔共振的问题。一发音，在身体里边，各种腔成为发音的固定腔了，产生共鸣共振。在中国有九音次第法，舌、唇、齿、喉、腭等这些不同发音部位有不同的振动。而这发音振动必然连到身体里振动。对这样的声腔共振，佛家的发音在这方面的作用比较多一点。佛家有好多咒语比较简单但效果明显，尤其是密宗都用低沉的音法，低沉的发音振幅大频率低，它里面带有一定的次声波，而次声传得比较远。如佛教中咱们熟悉的“唵、啊、吽”和六字大明神咒“唵、嘛、呢、叭、咪、吽”。还有一字轮王神咒。这些简单的咒语基本都是靠发音的音腔共振。对这些以前人们并不了解，以为发这个声就是“佛”、“菩萨”来了。密宗功主要是靠念“唵啊吽”这三个音。其实练功应该是方法越简单越好。一个字没有——无字真经，那更好。可是那不好学呀！有人问我：“庞老师，念‘唵啊吽’三个字行不行？”我说行。念四个字也行，念一个字也行，你只要真念，老这么去念都行，很多人就是不大习惯。过去的佛教界他们很重视这个念，要念得字字清楚：嘴里边念得清楚，心里边听得清楚。念观音菩萨，什么叫观音菩萨？观，是“体察”，不是“看”，闭着眼观声音，实际是让你体察这个声音。想个什么音都行，嘴里边发这个音，心里边体会这个音，这就叫“观音菩萨”。谁是观音菩萨？你就是。这最简单，最容易做，但是很多人他又不听。在过去最简单的方法，也是最深奥的东西。

有人说，咱们智能功为什么不搞这个？要搞这个总得说个音吧，就说“混元灵通”吧，光念个“通”字也行。现在教这么多东西都不练，光念“通”就更不干了。也可以念我们那个“松”、“通”、“灵”（一声）。念什么都行。咱们“五元庄”的发音就是来解决这些问题，把过去的神秘感打掉。我们现在为什么不念“唵、啊、吽”？只要我们一念，就有人钻空子说：“庞鹤鸣念佛教的咒了，不信佛念佛教的咒干什么？”如果我们练功出了本事，又要说是念他们咒的结果，替他们做宣传。为了不让宗教沾我们的光，我们也不念那个咒，井水不犯河水。你们念佛的起作用，我们不念佛的起的作用还更快。我们把规律找出来编一个比他们的还好。将来宗教势力没了，我们再考虑用不用那些发音。

有的音带声母d、t、l、j、r，一发这些音舌头必须抵上腭，可以起到交通任督二脉的作用。一顶一松、一顶一松，你经常那么发音，发得比较自然以后，一顶一松交通任督二脉，身体里气机交融作用强化了。

咱们对这个“咒”通过一分析，里边有一大套道理，这就叫“取其精华，去其糟粕”。我们智能功对咒也做了深入研究，我们看过很多佛经、道经，道家的《道藏》里边有厚厚的

七、八本（十六开本）里边都是咒。研究了几十年，找出了其中的规律。

书上写过这么一个咒（《概论》第196页）：“头顶佛世尊，口中念观音，身后是真武，身前是老君，左边有青龙，右边白虎神，弟子来到此，奉请护法神”。以前念这个咒，可不敢随便这么念。老师看见你这么念，上去就是两脚一个嘴巴子。念出声就不允许。那真得洗完手、漱完口、洗完脸、焚上香，跪着去念。这里边关键不是发音法，而是意识引导。用暗示、意识引导和精神虔诚，再加上你自己作揖、磕头这套东西，这样就起作用了。智能功就按照这个道理编了八句口诀。他们不是头顶佛世尊吗，我来个“顶天立地”。意念往上顶把天顶起来，天塌了，我顶着呢。脚往下一踩，踩到地下去。拿意念这么上下一引，上下有气了。“形松意充”，形体往外放松，要松到天边去，形也松意也充，四面八方都有了，这不就是“身后是真武，身前是老君”，左边青龙，右边白虎，上下左右不都有了么？不就这么简单吗？越简单越省事，你要是领会咱们的口诀了，得气照样快。这就是把过去的口诀给变变样子。说佛家的咒谁学都行，不用知道什么意思，也别想了解，这叫只知音不知意，但是得把音读准。其实这也不是绝对的，咒语是编的，你只要老去念它，意念专一、心神贯注就能起作用。书上170页举的那个事例就足以说明问题。

我告诉大家，咒语的确念什么都行，这个问题得多讲一点，给大家反复讲，这也是思想基础。1983年我在北京潭柘寺那个时候，那里有个和尚曹云峰，讲他老师的师爷曾经碰上一个真事：一个农家的女子，年岁不大，想修行但找不到去修行的地方。一天她们村有户老财家死人了，请来了和尚颂经，她晓得这是个机会，就去了。女的不能进经棚，她在经棚外边等着。当念完一本经间休时，一个小和尚出来上厕所。她就给小和尚磕头：“师傅呀我要跟你学……”把小和尚吓坏了，说：我不行，我带你找我师傅去。别人以为小和尚和这个姑娘还有什么亲戚关系，就把她从大门带进来了，进了二门到经棚外，小和尚对姑娘讲：站着别进去，在这儿等着。他就跟老和尚去说：“师傅，外边有个年轻女菩萨，她要学功修道，问女子修道怎么修？”老和尚说：“不要理她！”那个女孩子听得很清楚：他问女孩子修道怎么修，老和尚说了“不要理她”，以为教她念咒呢，“不要理它”，念着就走了。回到家里老念“不要理它”，白天干活也“不要理它”，晚上没人也“不要理它”。爸妈一看：坏了，这孩子疯了。以前农村里边女孩子要是疯在家里边，一死叫做“孤女坟”。落到“孤女坟”怎么办？快点找个婆家聘出去算了。就在拜天地的时候，她还这么“不要理它……”公公婆婆说哎哟，这是个疯媳妇。可是这个媳妇非常勤快，什么都干得好。不到一年生了个大胖小子。收麦的时候，媳妇也上地里去了，婆婆在家里烧水做饭，孙子一哭，她忘了手里端着的一瓢滚开的水，赶紧跑去抱孙子，“哗”一瓢水都浇到孩子光光的身上，马上全身都烫出燎泡。老太太赶紧把儿媳妇叫回来，媳妇一边给孩子吃奶，嘴里还在说：“不要理它”。一会儿孩子就不哭了，一会儿燎泡没了。老太太一看：哎哟，我媳妇不是个疯媳妇，是个活神仙。

是什么道理呢？她一年多来干什么都是“不要理它”，她心定了，功夫就出来了。其实念什么都行，关键是心要定，意念专一。这个傻姑娘不就是念那个“不要理它”吗？吃饭、睡觉、干活……都这么一心一意地念，心里边不断，这是念音法门的最高法门。在《楞严经》里边有一个大势至菩萨，问他是怎么成的佛，他就说念阿弥陀佛念佛法门。念佛法门的特征是什么呢？就讲了十六个字：都摄六根，净念相继，得三摩地，斯为第一。“都摄六根”，就是通过念“阿弥陀佛”把眼耳鼻舌身意统帅到一起，什么感觉都没有了。“净念相继”，

脑袋里光一个念佛的念头了，就是不念而念，念而不念，念念相续。这就达到念佛三昧，入定了，这是第一位的好功夫。念佛法门，愚夫愚妇，都能念，可你就达不到念念相续。你就念驴耳朵、猪蹄子也行，就是没人老这么念。自古以来好多佛家有本事的，达到“明心见性”以后，都敢骂佛，敢在佛脑瓜顶上拉屎。因为他认为没这个佛，佛实际上是人本身。念咒就是通过“念”来去掉杂念，一心不乱，静下来解决我们自身问题。我这么教大家，走的是“大乘法门”，讲的是最上乘功夫。过去别人教我们念咒是让你当奴才，我们现在让大家当主人。怎么叫当奴才呢？道家的咒，好多到了末尾都是“奉太上老君急急如敕令”、“奉元始天尊急急如敕令”、“奉三山九侯急急如敕令”……你奉他的命令去降魔、捉鬼……不是当了一个奴才吗？如果你光会念咒，没真本事，照样的也好不了，不是那个咒在起作用，关键是你本身意识在起作用。至于道家说的元始天尊也好，太上老君也好，九天仙女娘娘也好，玉皇大帝也好，有没有？我们不管它。佛教说的释迦牟尼佛、如来佛有没有，我们也不管它。就算他有，我们得跟他平起平坐。“此神不是思虑神，可与元始相比肩。”我们自己的元神就跟元始天尊一般高啊！佛家认为“生佛平等”，佛和众生是平等的。“在圣不增，在凡不减”嘛！过去不觉悟，现在懂得了，我们就要这么去做。当然并不是说你现在成了元始天尊了，你脑子里不静，不专一，你还是你。得真正静下来让自己的意识开悟。

我们是随便张嘴就是咒。你看，一个肿瘤病人来了：没了，没了……这不就是个咒吗？来个腰疼、腿疼的，你说：“不疼了，不疼了……”这不就是咒吗？就念个音，加上意识就够了嘛！随时都可编个咒，怎么样都行。

II、关于掐诀

过去搞功法的人对掐诀也是非常保密。过去讲：传咒不传诀，传诀不传咒。说“诀”和“咒”碰到一起才能起作用。这就把掐诀和念咒又加了一层神秘性。实际这一套东西也是骗人的。因为有的书上没咒，就是诀。比如说比较早的《千金翼方》里边有“禁诀”，禁诀里边就没有咒，它是公开的。所以过去掐诀是一种形式，通过掐诀帮助你去集中精神，帮助你来调节身体里边的气。这个掐诀的的确内容很多，书本上画了个图，最少可能有一百多个诀在里边。过去练功掐诀，是为了把气调整得快点。现代科学的全息论认为：一个具体的事物里面，它每一部分都能代表着整体，每一个局部里边含有整体的信息。中国古代的气功和中医早就有这观点了。如手可以代表人的整体，也可以代表周围环境这个整体（参看《概论》手掌分位图）。象五脏六腑都分布在指肚上，你要想动哪一脏哪一腑，往相应的位置一指就起作用。比如说，过去治病，不往那个病的地方发气，就往手上这儿发气也可以。再有，说十二经和十二时辰是相对称的。时辰是子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥共十二个，从第四个指根起逆时针（右手）转一圈。经络也是按照十二经络的时辰排起来，“寅肺大卯胃辰宫，脾巳心午未小同，申膀酉肾三焦戌，胆亥子包丑肝通”。八卦、五行、天干、地支、五脏六腑等都在手上有对应部位，如果它们再互相一配，内容就很多了。

过去掐诀，巽诀是起风的，另外还需配合念咒。其实不用念咒，就掐诀用意识起风，也一样起呀！过去把这个诀说得很玄妙，其实不掐照样起作用。象九宫八卦的用法、活变的变法和用法、八卦的什么过宫法……等等，这些就使得你精神非常集中。如果我随随便便一说，你们就不怎么重视它。要按过去，就一个手九宫八卦式，你不磕上三天头也不给你讲。讲一

个九宫八卦式：这真是好厉害！就不知怎么希罕，半夜三更也摆弄去。现在大家当个知识听听就完了。所以过去教功，他不一下都教也有好处，教一个真拿它当宝贝。现在呢，教多了就不好好去练了。因为教的东西太多了，也没法练。《智能气功科学精义》讲了几十种调息法，都是很高级的；讲运用意识，里边有很多法门也挺高级的。这么多练哪一个呢？好多内容也不是让同学们练的，说说就行了。就让大家知道有这些规律，有这些作用，而关键还是你的意识。你意志力不够，你怎么摆弄它也不下雨、不刮风。屋子里边安安静静的，搬进点花或小树，让它动，一会儿那树就晃起来，这就是意志的力量，得练功夫。关键不在掐诀念咒，关键是意志。我们练的这些功，就是练最根本的。不过手比较敏感点，手上的生物电多一点。因为从猿变成人的历史过程当中手和脑子的结合比较密切，所以意念和手配合，手的生物电、气变化比较敏感，一掐一动容易起作用。咱们智能功有好多地方讲了手的动作要求，就是来练这个力量的。如果在外面知道个子午斗诀一二三四五六七就了不得了，其实斗诀最少是三种：阴台斗、阳台斗，还有寅申斗。外面他们只讲一个斗诀。我们讲四个“剑诀”、三个斗诀（庞老师作示范）。我们不是不懂，是经过研究之后，拿出它最实质的东西。过去人们讲，掐诀也不能随便讲，有双手诀、单手诀。有的道门上供，要掐着诀去上供，叫“龟诀”，就是真武诀。“龟诀”的拿法得翻过来，四个腿手指跟龟一样，端着盘子去上供。这里不是让同学们学这些，你们也做不上来。过去老师也不让看是怎么搬上这几个指头的，所以学生也做不上来。这个诀是个象形的东西，也在于手指的柔和度，手指柔和气就比较充足。有好多诀比较难做，像真武大帝的“针诀”，一个假的“针诀”是这样的（庞老师作示范），真的“针诀”因长时间不练不好压过来了。过去讲“五雷诀”“五雷咒”就得拿起“针诀”“锤诀”才行呢。“五雷诀”“五雷咒”，咒文就是：“五雷五雷步步相随，身穿金甲头戴金盔，左手掌针右手掌锤，四魔不走五雷粉碎。”然后拿这锤就一撒手，“啪”打一下子，针诀就指起来，就把妖魔降住了。其实关键还得练功夫，不练功夫你怎么打也没用，给人治病治不好。过去练“五雷诀”，得早晨起来对着太阳念咒，一天要念四十九遍。前边离着五米远放个石头，比作妖魔鬼怪，念一遍，打一下。打三年。那不是念咒打的，是用意识这么打的。他一按诀，隔十米“啪”一下能把那个石头打碎了，那就算功夫比较高了。告诉你这么个诀，这么个咒，你意念就更专一了，实际这是练功夫。

III、关于符篆

“符”就是画符，“篆”就是道士们刻的那个戳子，也叫印。拿木头刻的或者用特殊材料刻的，那叫做“篆”，拿纸画的东西叫“符”。一般佛家以前很少搞这些东西，现在佛家也搞了，我看密宗的符也不少，基本都是道家搞的。道家正一派就搞这个（“正一”包括很多，“三山符篆”都包括在里边了）。现在气功界里又来了些新“道家”：会自发功的没事也画一画，写个字，说这是新符篆，能管事。其实，符篆并不管事。就是让你当掌门人，拿这个戳一盖，也照样不管事。符篆都是通过画的这个符和打的这个篆把信息打进去，有了你的信息就起作用了，没你的信息就不起作用（我在书上引的材料比较多，同学们可以看一看）。画符以前你必须安心定志，你要是不安下心，随便拿起来画画，那绝对不管事。定下来以后，心里边运一运气，然后精神集中地画出符来，就管事。过去都是这么画。以前还有个形式，洗手、洗脸、漱口、烧香……还穿上法服。拿起笔蘸那个朱砂，嘴里发一下“驱”

或“呸”，天罡之气就来了，画起来。实际这也是精神集中用气，没有一个随随便便画符就起作用的。过去讲：同是一个老师教出来的，画的符、掐的诀、念的咒都一样，有的人管事，有的人就不管事。道理就是：有的人有本事，有的人没本事。你没本事、没功夫，你画什么也不解决问题。我引用的都是《道藏》里关于画符念咒的材料。书中就讲：画符关键在于练功夫，神要定、气要定。自己的元气、元神就是元始天尊，就是灵宝祖气。

书中引用《清微元降大法》：“符者天地之真信也，人皆假（这里当“借”讲）之以朱墨纸笔，吾独谓一点灵光通天彻地，精神所寓，何者非符？（是说精神能藏到里面去，什么不是符呢？）可虚空、可水、可火、可瓦砾、可砂石、可草木、可饮食、可有可无、可通可变，是谓道法。”这一段讲符讲得最透彻。“一点灵光”就是符，有它就够了。这个“灵光”你注到什么里边都可以，砂石、水火、饮食、草木……虚空也行。这一点就跟咱们智能功说的差不多了。智能功把信息发在水里边、吃的东西里边……。对于符篆咒诀，符篆专著《清微元降大法》中讲：“有道中之道，道中之法，法中之法。（说过去修的功夫里面有三种类型。）道中之道者，一念不生，万物俱寂。（什么都没有，不起什么念头，这是最高的、最好的。）道中之法者，静则交媾龙虎，动则挥喝雷霆。（说练静功的，练丹道功，就是龙虎交媾以结丹；练动功，就是呼风唤雨等。这是道中之法。）法中之法者，步罡、掐诀、念咒、书符。（法中之法是属于技术之类的东西了，是最低层次的了。）”为什么说法中之法是最低层次？“一念才动便属后天，符图咒诀抑又末之矣。”念头一动就是后天的东西了，先天应该一念不起嘛。什么画符、念咒、掐诀……这些属末枝，就更靠后了。“法无存想，存想非真法（你想象的东西都不是真的）；无造作，造作为妖法（法、道应该是静定。造作，象跳大神的来回那么跳的那是妖法）；无叱喝，叱喝为狂法；无祝赞，祝赞为巫（跳、喝、嚷……这都不行）。”这本符篆专著虽然讲画符，但是他并不认为这是非常好的东西。

那么“印”、“篆”呢？《玉堂大法》中说：“未悟之前，须做木印。既悟之后，惟在心印……人有印则神室清明，印于我尔，何假于物！”说没有功夫，还没有开悟的时候，拿这个木头印往那儿一印，这是我这个法统，拿它当个信息引起别人的信念，他精神一集中就起作用了。有的人他没本事为什么也起了作用呢？他把对方的积极性调动起来了。而真正有本事的人就不靠这些东西了，靠心印，把意识打给你来解决问题：一说，或者直接用心念，你接收了，这样起作用。至于步斗踏罡，说诸葛亮走着北斗七星的禹步，走一步赶一步，按着七星步那么走。武术称为“之”字步，也叫七星步。那个走并不是说真正把天门摆下来，把七星请下来，那是让你一边走，一边把精神集中到形体里边，跟咱们练动功差不多。把精神和形体结合起来，这样去练功夫。古人对这些讲得很清楚，后来人们给学偏了，认为是神、鬼。有一个过去传下的方法，说要画符、念咒，还得学点功夫，那就是要开玄关。这个玄关在左眼角外面，想这儿有一个红球，然后再想这儿有一个人拿着一把宝剑，把这个形象想出来了，跟北斗七星连在一起，然后一练功，一画符，一念咒，干任何事情都从这个玄关里边让那人拿宝剑去指挥。那不是存想作意的练功吗？当你作意成了，精神集中了，再去画符念咒去，它就有效果了。当然以前练雷法玄关也有不用这个玄关。肚脐靠上三寸的建里里边是雷法玄关。当然这个玄关是特殊的练法的玄关，玄关窍开了，再去搞功夫去。这说明得练功夫。

记得在这个门派里有一个手抄本的书《万法归宗》里边讲：“一点灵光即是符，人间错会墨和朱（说应该是出点灵光去画那个符，而人们错误地领会成用墨和朱砂去画符）。古仙

不肯分明说，迷却多罗大丈夫（过去那个仙人他没有明了说，使得很多修法练功的人受了迷惑）。”实际上并不是那个符怎么通神，关键是你自己练功夫。那本书里边哪个符、哪一笔代表人的什么都有。比如说，这一笔代表人的肠子，这一笔代表人的胃……他画的那个符你一细看象个人。而且有些笔转关的时候还要“驱”，加个气。这么就把里面都加上气了。比如，脑袋有病想治脑袋，就“驱……”，画个脑袋。这不是拿意念去治病吗？所以过去对这些根本问题不了解，就用了个形式搞起这个东西来了。咱们组场搞个“空人”——抽象的人，对眼睛发气，你就对眼睛“驱、驱”两声不就完了。我们把过去这些根本的内容拿出来叫大家一学就会，一搞就灵，让我们自己当主人，不去当那些奴才。

招诀、念咒、画符，我是分三方面讲的，因为古人是从三方面用的，但是实质就一个东西。

IV、关于开天门

关于开天门，前面咱们讲智能功已经讲过了，这里就简单说一说。

目前很多练气功的人都想让气功师给开天门，觉得一开天门就不得了。实际开天门有不同的内容。一种是自己练功，里边的真气足了把天门冲开，冲开之后也并不像人们所说的：开了天门功夫就高了。如果谁想开天门，有一种特殊功法，一个礼拜保证开，谁都能开得了。不过有一样：这么开了，往往都活不长。好多人不懂得这个道理。

开天门就那么简单。活佛搞的功法是先念十万遍到二十万遍咒，自己想从百会到会阴一个管，管的周围是蓝的，当中是红的，头顶坐个佛爷，想管里有个球，然后用力“嘿”一声，这个球跑到佛爷嘴里边，再想球从脑袋里进来。再反复这么做，嚷累了就休息。休息时围着佛爷转一转。每天这么搞，很快脑袋就开个包包。这么开，不念咒也保证一周就可以开，开了之后还要会封上。不会封，往往几年就死了，因为气都跑了。但他们说这是念佛法门的捷径，可以上西方极乐世界。本来丹田气不足，如同练硬气功似地“嘿”，老这么往脑袋顶上外面的佛爷上冲，气不够，意识引着气都跑没了。

开天门就是意识带着气去冲头顶。智能功到最后也不讲开顶，不讲婴儿出窍，咱们智能功是从外往里练，我们不是往外，气往里聚进去，所以不会出别的问题。如果你愿意搞的话，就从头顶上往里面进气，别从里往外冲，从里边拉气进去。拉开了怎么办？再开了就拉开了，从里边拉的不是往外跑的。有人说，我先把它冲开，再往里边拉，不就好拉了吗？那个习惯是往外冲的，这一个礼拜那个习惯就形成了，那个动势不好改。当然我自己也没有多去体会这么冲开往里边收气好不好收，我也不敢说绝对不行。反正根据以前的情况，开了以后不封，一般地只能活十几年。他们讲，都是成了佛走了，上西方极乐世界了。我就讲，你上西方极乐世界先上我这儿来一趟，告诉我一下，若你不愿意见我，你到我家给我写个字也行。这么死了两个了，也没来告诉过我。我劝同志们现在不要去搞这个开天门。我就告诉你们方法，就是发“嘿”字音、大声喊，一会儿就出汗。一般地绝过不了七天，有的快的两三天就开。这叫“颇瓦法”的开天门。最简单的。其它的我们就不多说了。

我把这些道理给大家讲清了，思想上奠定基础了，再开展气功活动，将来全国人民都动起来，健康地发展气功科学就有保证了。如果不然，全国人民都练气功以后，有那么多搞唯心、搞迷信的，那就是社会的不安定因素。所以我们这几年必须得把气功的科学性拿出来，

要宣传科学，不能让迷信有市场。不然的话，我们搞了气功，就不是给人类带来进步，而是使人类又走向回头路。我们现在必须认识到这个重要意义。

V、关于磕头求神拜佛治病

在一些比较有名的大庙里和尚老道挺多。好多善男信女去朝拜，有不少人有病，拜佛拜好了。这一点在解放前很多，解放以后也还有，这些年就更多了。如果你到名山古刹去看，只要气候适宜，那真是人山人海，烧香的一捆一捆地烧啊！为什么会这样子？病好了，这是还愿来了。为什么病能好？

前年，中央电视台搞了个专题片，是公安部门拍摄的，是批判烧香磕头治病还愿的。一边演，一边讲道理，说这些是迷信，不科学，让大家不要这样做，可是越讲，烧香磕头的越多。什么道理呢？没有充分地把科学道理揭示出来。你光叫他不要去磕头，这是迷信。咱们中国人就是，你越不让他干，他偷着摸着也得去，他好奇觉得新鲜。

磕头、求神好病，那不是活菩萨在起作用，而是磕头这个动作有强身健体的作用。一个是磕头，一个是跪，当然有的身体太弱的人也有跪死的。在佛前跪的心力衰竭太厉害的人还不跪死吗？一般地来说，病情没有那么重的，他每天去跪，每天去磕头，光起来蹲下，起来蹲下来一百多次就是很强的锻炼呀！磕头时，一低脑袋，一弯腰，不知不觉气往下降；一作揖，正好手在前面，相当于咱们合十手嘛。大拇指对着胸口，气血相合起收摄心神的作用。安安静静这不是练功吗！一低脑袋，慢慢磕下去，这个动作本身就是任脉气下降；磕头以后这么一起，背部这么一拉，督脉气就往上升。一磕一起，慢慢就通小周天了。气通了，病不就好了吗！再有，有的不磕头，就这么安静作着揖。你们有兴趣可以试试看：晚上安静地坐在床上，把中指肚或中魁穴稍稍用力气顶住，胳膊和胸部放松了，一会就哆嗦起来，似乎是“佛”来了，实际上这就是自发功。其实这就是过去练功夫，把以前有益于练功的动作集合起来了。合十手就是求神拜佛，安安静静等神，就慢慢晃起来，就是气在动。因为合十手的动作使臂抬平了，大拇指与鼻尖等高，手过了眼了，放松了气就起来了。有人问咱们的合十手为什么不住高处放呢？咱们就放在胸前，否则更招眼了。这些都是很好的练功方法。说拜佛求神治好病就那么简单。懂得这个道理，也不用拜佛磕头，就作揖就行。头微低点，不能仰着。如果我们能在电视台上讲这个道理，保证去拜佛磕头的会少了。我们说批迷信应该的，但不是说磕头作揖迷信，而是说作揖磕头拜佛，佛爷治好了病了，这个结论是迷信。“这是磕头求佛，佛爷治好了病了。”这么一拐弯，正好坏事。本来磕头作揖好病是事实，你要是说拜佛好病，它错就错在当中的联系人——佛爷成了他们的联系人了。作揖磕头起作用，是因为它调动身上的气血，使气血通畅好了病了，这就成了科学了。咱们讲破除封建迷信，对每一个东西都采取这样的态度：看它有没有作用？有作用，但这个作用不是神、不是鬼、不是佛、不是仙，是“功”本身。给同学们讲点具体事。知道的具体事越多，脑子里打下的烙印越深。否则碰到具体事还打问号。

我第一次去五台山台怀镇教功办班，办班之前去游庙。那里有个最“灵”的庙，在台怀镇最下面。庙的名气不很大，但烧香还愿的络绎不绝。有很多签上面说请佛爷灵验，没儿女的求来了子女，病好了……什么都有。在大殿上放着一张纸，上面写了好几十个人名，说是求来雨了。我问陪同的人，怎么灵法？不信行不行啊？他说，你不信可别在这说，说了就闹

病。说前不久北京来了个大学生，别人磕头烧香给钱，那个学生就不信。人家说，你不信就头疼。说了以后他就头疼受不了，没办法第二天赶紧去磕头，好了。我说我就不信。他说，你别在这嚷，龙王爷怪罪了不得。我说，什么龙王爷，不就是小长虫吗。我的话把别人吓跑了，说这可了不得呀。第二天，他们去看我病没病、死没死。

其实就是人们嘴上不信鬼神，实际灵魂深处信，而且还不自觉。很多人脑子里有鬼神观念。不信搞个试验。胆子大的夜里十二点以后到后山转一圈，心里“激灵”一下。怕什么？怕鬼！有人不怕走黑路，你弄个纸人，在路旁用线拉着动，有人能吓死。其实怕什么，它蹦蹦就蹦蹦，和它握握手不挺好吗。白天敢握手，晚上为什么不敢握手去？脑子里有个鬼。实际上我们很多人脑子里灵魂深处都有鬼神的概念，所以很多人有恐惧害怕心理。有两种人真不害怕：真正不信的不害怕，他从脑子里灵魂深处就不相信，你怎么说也没有关系；真正信神、信佛的不害怕，神来了正好，平时还见不着呢！若“鬼”来了，对“鬼”说：你有罪，我念佛度你。真正做到这两极比较难，一般人都是掺和着，又信又不信，这种人最麻烦。尤其是那些信的多点，而嘴上又不承认的人练气功最容易出毛病，碰到事也最容易出问题。实际上，对磕头烧香非常信的人，病也好得快，因为意识起作用了，虽然他主动用意识不是靠自己而是靠烧香磕头信佛来实现的。对这些问题我们要从思想上认识清楚。所以有时候需要有意识地练自己意志的顽强性，认清实质，不能人家说什么就信什么。那问签问卜也很灵，是怎么回事呢？这和当时的心情有关系。当你非常心诚、意念非常专一的时候，你内在的心理状态就起作用！你要是不太信，心不诚，不专心，即便抽的签合你当时的心情，也是瞎碰的。因为我们每个人都有特异功能，只是我们还没有开发出来，没有自觉地运用它。当你虔诚、安静时，你抽个签吧，你的意志力起作用了，抽的签可能刚好和你实际情况相符。这就是意识的潜在的选择作用。将来讲意识的作用还要讲这些问题。

一切都不是鬼使神差，而是自己的力量，都是你自己意识的作用显示出来的结果。我们现在对意识研究得还不够，这是科学还不发达的缘故。意识里有非常非常复杂的信息，可以说各种信息都具备，只是我们现在还取不出来。佛家对意识研究了一些，好多问题是讲对了的，但是把它扩大化了。他们讲：“万法从缘起，一切唯心造。”就是说，叫得上名的东西，一个概念，是从几个东西互相作用生出来的。而这一切，又都是意识造出的。如果没有心，便没有一切了。那就不对了。但是意识可以起很强大的作用，如掐诀、念咒、烧香磕头等，都是意识在起作用。这个问题一定要加强认识。

VI、关于“出游”

“出游”是指有的气功师在练功时带着徒弟上“天堂”，见“佛爷”去。这种现象，目前气功界仍然存在，据我知道的教功的气功师里最少有四、五个。怎么个见法呢？在过去的道会门中（现在好多气功师也学过道会门的功夫，并把它继承下来了），老师在坛上，学生在坛下，经过一二年的打坐练功后，一天老师就会说：“今天我带你们到天堂看看，把眼睛闭起来，揪着我的衣服（当然指的是用意识揪着），就可以跟着我到天上去。”一小时后，老师问：“谁跟我上天了？”一二百人中就会有一二个学生说：“我跟着老师上天了。”问其详细情况，就说，跟着老师飞到天上，看到一个大台子，周围四通八达的，随着老师往南走，看到一个庙，庙里有众多神仙云云，讲得有鼻有眼的。另一个学生也说见到的情况与之

相差无几。于是，众弟子就认为他们两个跟仙佛有缘，老师便任之为接班人或大师兄。

解放之前，我家乡附近有一个道会门，一个坛主到村里好几年了，老也没有跟着上天的。其中有一个弟子非常心诚，一心一意要跟老师上天堂，把家里的东西变卖净尽，请老师吃喝，还是不能达到愿望。又过了几年，他已倾家荡产，妻离子散，他实在没有耐心了，心想：我跟老师好几年了，还说我心不诚，找老师算帐！于是到了老师该来的那一天，他准备好一把菜刀，劫老师去了。走在路上，他对老师说有点事要跟他商量，把老师领到路边的庄稼地里，举起菜刀要宰了他。老师急忙说：“你宰了我也没有用，你也富不了。”那人说：“我不想富，只想上天！”老师就说：“我告诉你吧，你上不了天！其实我也上不了天。我告诉你一个办法，可以让你富起来，你把我捆在坟地那边的树上，然后你跑回去跟师兄弟们一块儿打坐，大家会问：怎么这么久老师还不来？你就说我们练功问问佛爷吧，然后你告诉大家我被歹人捆在这里，带着他们来救我，大家就都会信服你了，给你送钱送礼，你很快就富了。”结果真是如此。这是件真事，就发生在离我老家七、八里的一个村子里。但有的道会门头子也有一点功夫。

有的学生经老师带功一二年后，敏感了、有功能了，能感知到气功师头脑中的意识造型。敏感的人把老师的造型感觉到了，实际上就是意识感知功能。现在有些气功师还说：“带你们游天国、见佛爷去。”觉得非常了不得，其实古书《列子》上早有记载，《周穆王》一章里就讲，周穆王好道，有一天从西方来了一个化人，要他闭上眼睛，拉着他的衣服，带着他上天去了，他看到天上霓裳羽衣，歌舞笙箫，楼阁宫殿，富丽堂皇。他以为是到了北极星，后来又来到一个非常阴暗、令人不舒服的地方，周穆王就要求化人带他回去。回来一看，发觉天堂的人与周围的人无甚异处，环境也极其相似，就问侍者自己到哪里去了？回答说：“哪儿也没去，只是在那里默想而已。”所以这一切，都是意识活动的结果。

1980年，有一个气功师说能带着弟子上天，我告诉他，我不想去。但是拜托他问佛爷一个问题：原子弹的构造图是什么样子的？让他给画一个出来。他坐了一会儿，回答说：“佛爷讲，原子弹是杀人的，他不画。”我知道这个气功师懂的气功知识并不多，就换了一个古气功方面的比较简单的问题，让他求“佛爷”解释一下《参同契》里的一首诗。一会儿，他回答说：“佛爷不让你搞这个。”我说：“我是问他怎么个搞法？”他回答：“不让你搞还能告诉你方法吗？”我又把《悟真篇》里关于炼丹方面的一首诗背出来，让他解释，他又说：“佛爷说了，不炼丹。”我说你这个“佛爷”可好，一个回答“不用画”，一个是“不必搞”，一个是“不要闹”，那么问他什么行呀？他说佛爷说问治病他告诉，别的都不告诉。我说：这一点治病的方法别问佛爷，我们都会。实际上，这是怎么一回事呢？是这个气功师的脑子里没有这些知识，他编不出来。一般求神问佛，都是他自己脑子里的东西，自己问自己答。由于练功，他的头脑也很灵通，可以随机应变。这就是过去“出游”人的实质。最后我说气功别说了，再简单猜一把米粒：“佛爷我抓的这把米是多少？”“佛爷说，你不尊敬他，他不告诉你。”其实是他不知道，解决不了问题。在以前老师们讲过，你自己练功的时候“佛爷”来，看看他是佛还是魔，你可以拿一把米，请“佛爷”告诉你多少颗粒。一问，“佛爷”立刻就走，见他说不上来，我们自然不信他了。这叫“避邪法”、“避魔法”。所以，过去所谓的“出游”，是练功过程中的一个现象，属于意识感知的范畴。这个骗人的把戏最初是谁编的？就是从《列子》那里得来的，一练功，便觉得自己上了天堂。他的徒弟感知到了，又由于意识导引和心理暗示，也觉着是跟着老师上了天堂。他们并非故意骗人，是不知不觉

的，既是受骗者，又是骗人者。将来你们遇到什么高级老师、高级生命跟人说话的现象，就可采取提问的办法来解决它。他肯定说不出米粒的个数，因为脑子里说话，都是自己的意识活动现象，是“真妄相攻”。但“真妄相攻”与“出游”，又不同，以后我会具体讲。这些都属于破除封建迷信的内容。或者属于功法，或者属于一个现象，或者是有些宗教掺杂着的东西，我们都应把它们拿到气功科学的高度来看待。这些问题不解决，气功绝对不能成为气功科学，只能成为过去宗教的附庸。目前在气功界中，唯独智能气功突破了这个框框，其他门派，还没有一家做到这一点。不能真正破除气功中封建迷信的人，往往要不就是某些人没水平，还没有到这个层次，要不然就是没有本事、什么也不知道，遇到有本事的人就傻眼。例如，咱们有的高级干部，他们认为气功是唯心主义。有一天碰到一个气功师，说他有溃疡病，并告诉他是用气功感知到的。再见面时，又告诉他，溃疡加重了，而且他的夫人左腿有关节炎。这一来了他信了，也学上了气功。时间长了。他就问：“你是怎么知道的？”气功师回答：“我说了，你可别不高兴，这是我一练功，请了佛，佛爷去告诉我的！”这一下，原来连气功都不信的这位干部，竟然也相信神了。这是从一个极端走到另一个极端，原来不信气功，在事实面前信了，但竟然连神也信了，这就错了。我经常讲，对任何问题都不要武断地否定。你去调查调查，看看有没有。有的事实，你研究研究，不是神、鬼是什么？讲出点道理来，这是科学态度。信鬼神很容易真，那是懒汉的思想，不是科学态度。真正搞科学就要花费力气去研究，一年不行，两年，四年五年，十年八年，几十年如一日必定会有成果，我们智能功也是用了几十年的时间才搞出来的嘛，同学们求学也应该是这个样。

第三节 遵守智能气功科学的规律

在第一节讲过练气功要有信心，但并不等于有了信心就有了一切。信则灵，这句话我们同意；不信不灵，这句话我们不同意。因为气功是科学，它有很多自身的规律，相信它只是个思想基础，如果不相信，能够认真地按照智能功的规律去做，也能取得效果。换句话说，如果按照这种规律去做，你们不信都没关系，也能长功夫，长本事。对这些规律，我们应该认真领会，贯彻到行动当中去。

I、重道尊师

接触气功，首先从思想里面就应该解决一个重道尊师的问题。重道尊师，简单地说，就是你来练功夫，要重视这个气功，你不重视它就不要练了。对你的老师要尊重，老师说的话，你要听，老师讲要这么做，你不干、不做，那就不行了。现在我们讲尊师重道是把它当做一条规律、当成学问来讲的，重道尊师也称为尊师重道，是过去的传统名词。我们把它改过来叫重道尊师，把重道放在前面。什么是“道”呢？任何一门学问，其最根本的规律到了最高层次都可以称为道。日本保留中国的传统文化比较多，什么都带个道：喝茶有茶道，舞剑有剑道，插花有插花道，练武术的有武术道、柔道，写字的有书道……无论哪一门技艺，高超的东西，都称为“道”。当然我们讲的道是指中国道家所说的那个根本大道。讲的是宇宙中最根本的无形无象的一种物质，我们就修炼这个东西。修到高超的层次上去，这叫重道。过去练功非常重视它。我们现在这个道是智能气功科学，我们说重道，是重视智能气功科学。

同学们想想看：平时哪一门科学你不重视行吗？学这门知识把它当擦鼻涕纸行吗？不行！你得重视它，你学了、眼睛看了、耳朵听了，得分析它掌握它，在脑子里占位置才行。学任何知识都得重视，学气功这门科学知识，更得重视，因为它与一般的科学知识不完全一样，虽然它具有一般科学的现实性、规律性，但是气功这门学问是能直接作用到自己身体，直接来改变我们每个人命运的科学。

“庞老师你不讲迷信，怎么又讲开命运了？”人家讲人的命运是上帝安排好了，我们说命运其实是生命运动。那么生命运动和命运怎么连到一块了？命运就是你在日常生活中处事顺利与不顺利。顺利，境遇就好，就是命运好；不顺利，境遇就坏，就是命运不好。这个道理理解了，我再进一步说一说。比如正赶上这儿有个120斤的活，谁把这个事做了，就给谁封官，让谁发财。如果这个人有120斤的力气，他把这活儿干了，挣了很多钱，境遇就好起来了；反之，你没那么大力气，压得吐血了，结果就很糟。同是一个事情，人家身体好的生命运动能力增强得就非常顺利。那么境遇能不能成全你，能不能造就你，这和你的身体素质有直接关系。这只是力量的比较。人在世上还有智慧的较量，技巧的较量，技巧、智慧、力量加在一起的综合较量，同样的事情就会不同的结果。如果我们身体素质差一点，就可能处理什么事情都碰壁，命运就不好喽！如果我们练气功，把身体素质提高了，身体也健康了，头脑也聪明了，技术灵活度也提高了，事情本来很难处理，也能应付自如了。你干事干得挺好，这不是命运改变了吗？说气功科学是改变人的命运的科学，就是从这个意义上讲的。

命运的好坏还与一个人的能力有关。一点知识也不知道，一处理问题就处理坏了。别人给你说一句“这个事这么做不对得改”，改了再处理事就处理好了，所以受“名人指点一句话”，就能改变命运。可见，命运关键就在于一个人的能力，有能力了，慢慢就好了。有的说：“庞老师，你说的不对，有的人能力很大，但命运也不好。”这说明他脑子还有不够用的地方。有的人本事很强，可是办事不灵活，到处冒傻气，在社会上自然会碰钉子。有的人办事很认真，说什么就咬死理，再有大的本事也不行。学习学得挺好，越学教条主义越多，碰钉子也就越多，不够灵活，说明辩证法没有学好，不会灵活处理问题，所以好多问题处理不好命运就不好。我曾跟别人开玩笑说，有的人见了拍马屁的人非常讨厌，拍马屁你没有本事就不会拍，拍到马蹄子上去了，就踢你一下子。人的本事是多种多样的，拍马屁也是本事。搞气功提高素质不是拍马屁去，我们只是讲拍马屁也有灵活度，我们要掌握灵活度去干好事。灵活，不是无原则的灵活，原则性要掌握住，那更需要本事，所以要想真正干事业就需要全面提高。而气功这门学问，就是全面提高我们素质的。这就改变了我们的命运。

既然气功科学是这样重要的科学，你不从心里重视它行吗？应该一搞气功，就从内心里非常重视。对重道要这么理解它。练功口诀中的尊敬大气场，尊敬老师。老师不单单是指教你的老师，我们这个老师是广义的，“受人一字便为师”，教你一个字就是你的老师，教你一句话，教你一个事都是老师。如果我们能这样认真对待，周围的人都是我们的老师了。孔夫子尚且讲：“三人行必有我师”。就是有一个是坏的，也可以当反面老师，孔夫子讲过：“见贤思齐，见不贤而自省”。看到好的我赶上他，和他齐步走，看到不好的我可别学他，警惕警惕，这不是老师了吗？所以我们在日常生活当中应该这样对待事物，如果我们每一个同学，真正能够对待老师这样去尊重别人，尊重周围每一个人，那就长本事了。因为尊重别人的时候，其实是尊重了自己，当你尊重别人的时候，内心非常的宁静，灵魂深处澄明纯净，那么对自己的修养、对自己的修持程度，自己身体的气对周身的统帅作用，就不知不觉起变

化了。有很多人不会敬重自己，不会爱护自己，所以往往也不知道尊重别人。当真正碰到一些非常尊敬的人时，就紧张得要命。紧张和尊敬不是一回事。紧张是脑子里不能平静，那个静是脑子集中。一紧张就非常急躁，不知不觉自己被拉得太多了，这样就不对了，非常紧张的人在日常生活当中，尊重人往往尊重得不够，比较随便，对自己不尊重，对别人也不尊重，神不能定，神和气连的不够，神气不能统一。实际上来讲，尊师并不是老师需要人尊重，真正有本事的老师，你尊重不尊重他，他都是那样，你说他好，说他坏，他对这个都无所谓。为什么呢？他觉得这些东西，影响不着他，你对他好也不影响他，你对他坏也不影响他。当然没有本事的老师，往往需要别人尊重，越尊重他，他越高兴，能把他抬起来才高兴哩！对老师的尊敬，不是说要敬老师，关键是通过这个敬，使自己和老师心相通，老师有道，有功夫，有水平，我们尊重他，是我们心要和他相通去，这一通，关键是对自己有好处。不管老师好不好，你把他放在好的位置上去，这样就使自己的意识走到好的方向去了。老师并不是哪一点都好，也可能你在某方面就能超过老师。

我们现在练智能功，就必须把尊师重道的问题拿到一定高度来认识。以前学功夫入山修道，没有现在老师这样又摆姿势又讲道理。过去老师教学生，最后来的是小师弟，别说学东西，和老师说话也没有份。一排队，大师兄挨着老师，接下一个比一个远，小师弟扫地倒痰盂，干活是谁最小谁最苦。六祖慧能不是在磨坊里捣米、干苦差事的吗？当然谁得本事不一定：“闻道者有早晚，悟道者无先后”，不一定先来者先得道，后来者后得道。每一种差事，如果能有尊师重道的心情，去干、去练，有尊师重道的思想，心和老师通了，就解决问题了，所以尊师重道非常关键。有时练功不完全是靠自己去练，还要靠老师通，不是老师想传给谁就能给谁，如果那样的话，老师就可以传给他的亲属了，可是传道往往自己亲属接不着。关键是你能否接受。好比100公斤口袋，你有100斤力量，这100斤的口袋给你，你接住了，你没有100斤的力量，就压死了。道一通，如够了那个格，能通上去，接过去了。“老师能不能降点格？”降点格不是道了。具体方法可以教给你，但不等于你就有了本事。方法和本事不一样。你把那本书背得滚瓜烂熟，也可能还是一点本事没有。这问题在哪儿？要靠苦练，靠修养意识，靠对周围所有的人恭恭敬敬。尊师重道这东西很关键，对谁都要敬，对老师敬，对同学也敬，对周围的人也敬，有了一个敬，那是成功的一半，你经常坚持不苟，对谁也非常恭恭敬敬（但不是扭捏、不自然），从内心里恭敬，能保持下来，这本身就是功夫。所以我们对这个敬，必须认真地去体会。

如果我们再把它进一步扩展到大自然界，有生机的天地自然，对哪里都是恭恭敬敬一丝不苟的，这本身就变了意识了，以前讲敬天敬地敬鬼神。天在哪？地是谁？孔子讲：敬神者如神在。一个“如”字，说明孔夫子不信神，人们对鬼神敬而畏，敬它，如同它就在这一样，心情就不一样了。第一次和庞老师握手时有的同学很激动，一见老师忘了想要说的话，尊敬得过度紧张了，心理不平衡了。如果平时时刻想老师就在你身旁，你一干坏事，一干错误的事，一练功想偷懒，想着庞老师就在身旁。如能这样，“战战兢兢，如履薄冰”，平时干什么事想着老师看着你，你就会走在正道上。这一点，就是我们个人修炼的最重要的根本道理。过去讲“慎独”，你一个人时，如果想有老师在身旁就不一样了。因为这本身是在修养自己的意识。

那么，要怎么去重道？就是要重视智能气功科学，下定决心搞智能气功科学，矢志不渝，绝不改弦更张，半途而废。这一生选择了智能气功科学，就一辈子搞下去，不到黄河不死心，

非得搞个究竟不可。这个“究竟”不是成仙，是成为超常智能的人，比普通人不一样，升一个格了。不改初志，能够克服困难，命可以丢，道不可丢，“千金不卖道”。《西游记》里，唐僧到西天取经，最后把皇帝赐予的紫金钵奉上，才得到真经。说的也是得“道”不易的道理。不经过千辛万苦能得到道啊？不会那么简单！当然智能气功把那神秘东西砸掉了，不过也不能随随便便一下子说来就来，不是那么容易，如果懂得了这个道理，关键是我们心不变，能得到这一点，你最终一定能够成功。有些人开始时重道的程度不深，碰到具体事情，磨他几次，就会有新的进步。每一磨都是一个道，能过去关不动心，就得了一层道，慢慢就坚定不移了。遇到事情脑子一想改不改呀！琢磨了半天不改。这个情况算不算重道，算重道，可脑子里还没有生根。如果来了事以后，很自然的，根本不考虑，脑子里不动摇，这就叫重道。一次一次碰到很多事，能够这个样子，你就自然而然不知不觉得了道了。真正做到心里定住，可不大容易，你真正做到尊重道了，对天地万物都那么尊重，时时刻刻都重道、都尊师，这就得到“道”的全部了。因为我们的意识还做不到这么“定”，过去学雷锋“狠斗私字一闪念”，做到狠斗私字一闪念，那还不是道，说明你晃荡了嘛，应该是念头一出来闪都不闪，一出来就是公，那才是真正的道。要做到这一点，思想修养、意识修养是关键。

II、认真练功

尊师重道是从意识里面练功，然后就是具体练功。为什么要认真练功呢？假如你不练功，功夫从哪儿来？过去讲：“功夫者，克功也”。功夫，就是用时间去攻克了，拿时间去磨。过去的功夫完全用在时间上了，拿练功的方法去磨时间去，这里面有功夫有时间。因为一个人的改变，必须从自己的现状开始，除非你是一个条件非常特殊的人，不用练，听别人一讲，你意识里一通就全通了，这种情况不需要教，这是“一闻千悟”或“一闻顿悟”，那不是学练的问题，这样的人极少，一般人还得练。有人想老师帮助我开一开，老师只能教你方法，等你练到差不多的程度，老师才可以帮你一下。怎么叫差不多的时候呢？打个比喻，拿明镜来说，这么厚厚一大圈把明镜紧紧包围着，老师一捅，比不锈钢还硬，凿也凿不开，怎么办？只有你自己磨呀磨呀。磨就是练功夫，你得刻苦练呀！磨到剩一点了，老师一点就通过去了，不到那个份，老师怎么通也通不开，“老师使点劲行不行？”使点劲，行，可把那个圈都打碎了。所以得靠我们从里面磨、消，如果里面没有动，从外面打碎了不行。拿现代科学说明这个道理，假如有这么个木头墩，你要想把它劈成均匀的碎片，从外面用刀去砍，费很多劲，你也劈不好它；倘若木头墩是个平墩，里面有好多小眼儿，从外面砸不好砸，在每个眼里装满东西，从里往外开，一下就均匀的碎开，这是物理上的隧道效应。所以从这也说明，需要你自己认真练功来达到目的。怎么去认真练功呢？

一、刻苦练功，持之以恒

首先得坚持，一天两天拼命练好说，坚持下来就比较难了。因为哪一个人需要磨多少时间，不知道。有的能十天磨通，有的十年磨通了。“庞老师你给我算一算我哪天磨通了呀？”算不出来，你自己努力练就通的快一点，你不怎么努力就慢点，持之以恒就行了。为什么要持之以恒呢？因为不持之以恒，磨不下去。非得磨够了份，那就行了。因为讲功夫不好说，也只能打比喻。身体本来是乱七八糟的，你冲我一下，我冲你一下，好多能量内耗了。练气

功是把你身体练的有序化，练成一定的秩序。咱们练智能功就是通过这套功法，把身体里面的各个成分按照一定的秩序排起来。可是平时秩序是乱的已经习惯了，多少年养成的这个秩序，现在你要改，通过练功，变成有序化了，一旦不练了它又会恢复样子。什么时候才能把规律固定下来呢？那只有多练、刻苦练，练得多了，作用强了，在身体里边留下的痕迹比较深了，新的规律、新的秩序才能建起来。练功就是要对身体建立起来符合练功的新秩序。比如平时排队排得很整齐，一解散乱了，再集合时这个队伍就好排；如果秩序不弄好了，咱们身体里面的旧秩序就象弱智儿童，他不听话，乱的，没有自觉性，随随便便。我们练功把它训练得有秩序了，而且练功还需要把身体里的气，一点一点练精细，比较能干，身体里面好多缝缝道道它能钻得进去。打个比喻，咱们军队打地道战，八路军对情况熟悉，经过训练，从哪儿到哪儿钻的很熟悉，所以左右出击，灵活自如。日本鬼子来了，傻呵呵的只有被动挨打，因为他没有经过这方面的训练。咱们身体里的气也是一样，走了很多的道，你要去训练它，让它熟悉，这就需要练功来解决。如果你不刻苦，随便比划比划，它是不听你统帅的，只有刻苦练，持之以恒才行。咱们同学练马步庄，这么一蹲，时间不长，心也跳了，心里揪的难受，就非得起来不行。有的腿哆嗦，痛，时间长了，痛劲过去了，就不痛了。就得刻苦练，加大运动量。同学没有事，拿着棍，直着腰挺胸站立。有人问，“庞老师咱们不是不练武功吗”？咱们不练武功但身体得壮点，要不然学二年，出去后，女的与林黛玉一样，男的与西厢记里张生那样的奶油小生，就麻烦了，练了功得壮点，棒点才行。得刻苦，还得持之以恒。这样下来气就变样子了，秩序改过来了，就长本事了。

二．循序渐进，积累成果

刻苦练功，持之以恒。有的人想一下子长出功夫来，累死也拼了。当然年青人累不死，但也要注意不能一口吃个胖子，要循序渐进，一步一步地，从自己能忍受的基础之上，再加码，然后逐步增加。一开始站马步庄，就要站三个钟头，那站也站不来。要循序渐进。但是同学们可不要对自己打折扣，今天蹲一分钟，明天蹲一分零一秒，这样去循序渐进可不行。自己要根据自己的情况，每个人不能够和别人比，都得要努力。这是从练功的量来讲，量的多少，时间长短自己定，但是希望同学们练功时姿势要练正确，别给自己凑合。如果你那个姿势搞得不合乎要求，往往差之毫厘，谬之千里。就拿蹲墙来讲，如果脚尖顶着墙和离开一点就差了好些，穿着鞋能顶着墙了，把鞋脱了光着脚去蹲又不一样了，就差这么一点就差多了。姿势严格要求做正确，在正确的基础之上再加量。你千千万万别想多来点一折合，就等量了，比如蹲墙，姿势不正确，蹲1000个，你还真折不了100。

从整个功法上来说，要从捧气贯顶法练（真正的练，拼命地练，按着要求来练。做到对练功要领有所体会），《怎样练好捧气贯顶法》要好好学一学。从功法学上把捧气贯顶法精神吃透，至少也得练三个月。真得是认认真真、一丝不苟地去练，和功法要领对着去看，和《怎样练好捧气贯顶法》讲的每个姿势如何去做，对着看，一边看一边练，反复体会练三个月。真正下功夫了，你应该感觉到了：不仅手一推气呼呼出去，往往一开一推，有的虽然感觉不到气，但是身体周围却和钟一像“轰”往外涨，往回收。这是最少、最简单的要求；按道理来讲，你站着，背后有个不会气功的人用手对着你的背，你一晃能感觉到他手的位置；有的人皮肤及全身毛窍、腠理都能随随便便凭手的开合而一开一合；第四种情况是能看到气了或者有感知功能（有的可能出，有的也可能不出），但前面的三种一般的都应该感觉到了，

至少第一种情况应该达到。现在很多人以为动作柔和就够了，其实不然，真正练捧气贯顶三个层次都可以出来，当然不是每个人三个功能都出，有的人出这个，有的人出那个，也可能有人几个功能结合上。第一个层次最简单，通过练捧气贯顶和站庄练拉气，慢慢摸气，就有感觉了，认真刻苦练捧气贯顶法三个月肯定会有这个功能，有人一个也出不来，说明没有刻苦练。

有了捧气贯顶外混元的基础了，我们再练形神庄。练形神庄拼命的练也得练半年。除非有极个别的人比划就会有感觉，那些都是有特异功能的人。我们普通人练半年下来要达到什么样的程度呢？大关节韧带要松开。要认真练，按我们动作要求合度了，如果关节还没有练开，那就起码的要求都达不到了。我们平时没有事时，关节就要松动，自己那个关节不行没有事你就动它，练的时候不要绷着劲，要放松的练，用意念放松。要靠自己，即使我帮助你们松了，都会劈叉了，三个月不管它，它又不会劈了。过去有的门派高级武术气功能把骨骼拆开又重新组合，把人的形状形象都变过来了，连头骨都拆得开。现在仍有武术门派有这个本事，尤其是腰部一搞，两个下肢瘫痪麻痹了，不会动了，再给你接上。这个我不会，一般地帮助松一松可以做得到，大帮我也帮不了，靠自己练。形神庄不练半年往下练是没有意义的。

只有形神庄练半年有了基础之后才能练五元庄。如我们的关窍不能开，练五元庄没太大的用处。你能把关窍打开了就不错，当然练形神庄不仅如此，还有更高的层次。练形神庄还可以练到能感觉到内里面的气，经脉（讲到经脉经络，顺便说一下，经络不是象我们过去所说的那个样子。一个管血在里面流，不是这个样子）一动一条线的，哪个指头一动，体会体会，每个指头气脉流的是不一样的，具体的我不能说，一说你们就想出来的，想错了就麻烦了。咱们以形引气，练的好，气在肢体上应该能够感觉出来，内脏能不能感觉到另外说。不过同学们练功时那里面那条线有没有可以不管它，能把关窍练开就行。当然练得好的时候，可以出来东西，而且有的穴位感觉到了，一闭上眼睛一动，大的穴位好象窟窿似的。再就是练的好的时候能够感觉到肢体里曲的骨骼、肌肉，甚至于血管。我说的是能感觉到它，当然不是内视功能，形神庄练好了，能产生内视，闭着眼睛能看到里边，可以达到这个层次。按过去一般的练法得练三年。从功夫来讲，怎么得练一年到一年半。如果练半年，我估计大部分同学能做到第一步要求，初步的关节松开，能感觉到上肢一动几条线动，再深了有个别同学可能行，然后再练五元庄。五元庄应该用一年的功夫拼命练，因为五元庄一方面要继续搞通身体，一方面又要搞通内脏。按过去的规矩，老师绝对不允许先讲这个，老师带徒弟，徒看师三年，师看徒三年，再三年，要真正出料长本事，得九年时间。开始徒看老师三年，看看老师够不够份儿、有没有资格当老师，看老师行了，然后就递贴子了，把祖宗三代用红纸写好，顶着贴子给老师跪着，还得有保人，个人有决心，家长得同意，生不要人死不要尸。跟老师三年，老师要不要你，还不一定。老师把贴子压起来，看徒弟三年，这三年老师想办法折磨你，让你生气受难，干事不顺利，以此来考验徒弟的道德水平。这六年过去了，最后三年老师才教你怎么练，还是“民可使由之，不可使知之”。

咱们现在搞智能功事业，群体的，一起为人民造福，而不是想哪一个人如何如何，所以我们就不能按照过去那么搞，而是要一块来讲道理、讲理论、讲方法、讲效用，使你懂得用正确理论去指导自己的实践，衡量自己。一定要靠自己去努力，按这个方向去做，内容给你了，方法给你了，效用给你了，你努力去干，循序渐进，一步一步往前走。一开始从最基础

的做起，从捧气贯顶法、三心并站庄练起来，千万不要急于求成，而且要自己会积累经验，有了成绩认真总结。因为认真总结就是提高的过程，回忆练功时有什么感受，这就是把你练功的成绩固定一下，这本身也是一项用意念练功的方法。积累成果，你只有认真体会，练功中有什么感受，会这样去总结，那么有一点成绩，你都能感觉到了，这说明意识感知能力增强了，分辨功能就强了。反之，你今天练，明天练，练三个月与初练时差不太多，就说明你不会体察自己。要会认真地体察自己。如果写写练功笔记，一边写一边体会，有什么感觉、感受记下来，记上二年，你回头看看那可不得了。你每天练完功之后，都认真地记下来，一方面监督你好好练功，看看练功的程度提高了多少，数量时间增加了多少；另一方面也可以不断提高待人接物的水平，回想一下今天处理事情，哪些处理对了，哪些处理不对，都记下来，记上二年，回头一看会感受不一样的。记笔记不是让别人看的，就得自己对自己认真真，一丝不苟。办了错事也要记，把干了错事的心情记上。记下来后往往不会重复犯。练功好的体会记下来，加强感受，就长功了，这就叫积累成果。总之，无论你是否做笔记，我们都一定要会总结自己，哪怕睡觉之前二、三分钟，把这一天回忆一下。把办好事愉快的心情重复一下，功夫也会长起来了。这个循序渐进，积累成果，可不是简单的事情。

三. 发挥群体效应

我们这儿讲组场效应，就得讲点别的内容。我们自己练功的时候应该从意识里带着大家练，这就叫发挥群体效应了。你把自己放到群体当中去，并不是说你接受大家和老师发气，而是在意识里要带大家练：一推，大家都跟着你推哩！一收，带着大家收哩！这里说的“大家”不是指的张三李四某个人，而是带着一群人的手推收，这样用意念练功效应就不一样了。如果只想着老师给我发气，我听老师口令起落，这是被动的接受。要主动地想着全场的胳膊一起一落，这样无形之中把自己容纳到全场去了，意识放开了，收回的气就多了，这叫开阔意识。只有这样，才能把大自然的混元气更多地接受进去，和这个气场更好地融合起来。因为你意识开了，通过这简单的像波浪一起一伏的形象，对自己振动就大了，无论练哪一套动作都是一样，群体效应应该这样去做。由于咱们这个班一开学改变了规划，为了更好地学习，大家先学了三个月的培训班，有些道理如怎么组场，讲课中讲过了，这里就讲自己练功时要用想象的组场办法来体现群体效应。书本上的内容，同学们看一下就行了。

III、松静自然

我们不论练动功还是静功，松静自然这个规律都要认真去做。松静自然这个规律将来在《智能气功科学精义》讲身形要求时还要讲讲。

一. 松

松主要指形体要放松，但是必须以精神放松为前提。咱们练功形体怎么去放松呢？就是不绷劲，不使那个拙劲，那叫放松。往往身体弱，没有力气的人，可能一放松有些动作做不好，但他们的肌肉、肌腱、韧带都不发达，使不上劲，反而松得好；有劲的人，肌肉、肌腱发达，韧带也粗，就不好放松。一般做动作要放松，但是一开始你不会做，像“立掌分指”掌立不起来，你不使劲怎么行？非得使劲，一开始腕子疼，不自然，以后才能自然。如果不

是耗功，练功时有两种练法：一种为了练得使自己的神和形合一，那就是不勉强，你自己精神支配做成什么样子就什么样子，这是自然练功；一种是要强迫练功，一开始好多动作强迫练，但是希望同学们也要有点自然练功。对于这个松，是指的你按要求做好动作而不绷劲。当然，动作合度不合度是相对来说的。但不会做动作时不强迫怎么办？那么，松到底是什么样子？你们看两三岁、四五岁小孩子胳膊抬起来，胳膊的肌肉也不绷得那么紧，小孩那样的做动作就符合松。运动员不行，两手侧平举，肌肉一块块的。有些会做体操的人，一做动作胳膊腿绷得很直，练气功不要那么肌肉紧张。有的人就一点不使劲，松松垮垮的，也不行。咱们讲“形松意充”：把形体做得合度，用意念把它充开，肌肉不紧张。这就是松的要求。自己想：形体要放松，肌肉要放松，皮肤要放松，骨头要放松，骨骼要放松，骨头里要放松……这就放松了。

二．静

指的是安静，精神的安静，精神急躁了不行。对我们智能功来说，是要精神集中、专一，把你的精神都放到练功的内容上去，这就是静了。我们对静要求得不是太多，也不是太复杂。

三．自然

“自然”是松和静结合到一起，就是不要勉强做动作、练功，指自然练功时精神要专一，要按照练功的要求去发命令，至于做到什么样、合度不合度不去看它，也不去衡量它，这叫自然。按照练功的程度它在发生变化。各人有各人的状况。一说自然，谁和谁可以不一样。强迫练功时应该动作划一。我们同学们以后安排有强迫练功，有自然练功。自然练功集体不好练，集体练就带有强迫性。我做鹤首龙头，做了100遍我还想做；我做立掌分指慢慢悠悠，而有的人就做得快点。每个人和每个人自然不一样。自然练功自己得给自己安排，那怕半个钟头。自己意识发出正确的动作指令，形体怎么样子，任其自然，但你要按照正确的方向去做，这就叫自然。平时练功要看一看姿势正确不正确，教功、练功时要闭着眼睛体察姿势正确不正确。自然是最简单，但真正做到自然又是非常难的。意念一动，形体就应该动。你要做不到形体随意念而动，那就不叫自然，那里面的肌肉、肌腱还松得不够，意识指挥它还不那么灵活。意识和形体结合好了，就自然有了前面的形松和意念的静的基础，再专一发命令指挥形体，这样就容易自然。松静自然讲得简单一点，以后讲精义还专门讲。

IV、练养结合

练气功或武功，不是一味地蛮练，还要练养结合。练就是练功；养包括修养和滋养。练功夫是把身体来练一练，还需要通过一定的养。修养就是不能光练不休息。我记得在1984年搞的全国气功理论研修班上，东北有个学员不睡觉，白天练、晚上也练，他说已经三个月没睡觉。我一听这不大可能，就让别人看他怎么回事。原来他是晚上练了白天睡。实际上，任何人都不可能做到总也不睡觉。当然在非常紧张的情况下，几天几夜不睡觉是可以的。据我了解，过去曾经有一个人在打仗的时候，把刀都砍卷了，七天七夜没睡觉。但是一般人不休息，不到高层次水平的时候，做不到。因为睡觉的时候，脑子里基本处于一个整体性比较好的安静状态。虽然睡觉可以做梦，但是它那个全体脑神经的兴奋度是比较低了，比较均匀

了。这样才使得全身的生命活动通过那样的状态得到恢复。同志们试试看，来它三个晚上不睡觉，吃多好也不行，身体里边合成的不够了，不能很好地使神经系统里安定。神经系统不兴奋了，安定了以后，气就平了，身体里边就自然而然去新陈代谢，该怎么去增加营养，它自己在身体里调整了。一般我们醒着的时候，即便不去干多少事情，这个意识是向外的，气往外冲的。往里边收就比较困难。

所以说休养对练功人来说，尤其对功夫还没到家的人来说是必要的。现在同学们不要想：我就不睡觉。那不行，哪怕你只睡一两个、两三个钟头都行。休养首先指必要的睡觉来说。你只要醒了就蹦去，蹦累了要休息睡个觉，不能搞得整天是磕睡打盹的。前两天讲的杨露禅整天睡得那个样子。他是睡得少，不是没睡。有时一晒乏就打盹，一打盹，脑子里处于一个宁静状态，与入静差不多，也是能解晒乏的。养也是非常关键的一环。但是同学们可千万别“庞老师说了让练养结合，我整天睡大觉”，太阳三竿子高了，还不起床。要是练睡功可以，据讲过去陈抟就是睡，一睡就睡几十天、几年不动弹。我们要是睡觉一个姿势十个钟头不翻身试试看，那就成了练而不是养了。

练什么都是一样，老是一个姿势不动弹，属于练了。多变换一下姿态，人的生命状态变换变换，属于休养的内容，所以休养不都是睡觉。我们练一练形神庄，然后练一练站庄，再看点书，这就成了休息了。你脑子里要养成一个休养的习惯，我这儿练功夫——休养休养。有的人一天劳动很累了，下班后打个乒乓球解解疲乏。或者是下班了，下个象棋去，打个扑克去，他换了内容，就休息了，脑子里兴奋点不一样了。如果让你连续下八天象棋，就累得够呛。总是一个内容，脑子里边总是那一点兴奋，他就累了。练功也是休息，睡觉也是休息，看书也是休息，一天总是休息，这样就行了，这就符合休养的原则了。如果不会休养的人，看书是劳动——劳累；练功是劳动——劳累；睡觉也是劳累。从意识里把这些当成负担，搞成了都是在劳动。其实你换换脑子，想脑子里松弛一下，别有个任务观念——完成任务去，而是作为休息休息，真正从脑子里建立这样的思想，那练功也是在休养。累的情况也就会少多了。这是休养。

再一个是滋养。滋养需要营养。过去有这么一句话，叫“穷文富武”。穷的人搞点书念念看看就可以攻文。练武得富的人，第一得有时间，第二练练饿了没有吃的不行。练气功虽然和练武不一样，但是我们也得增加营养，不过我们练气功有个好处，真是累了以后吃点气（《精义》中要讲到吃气服气）就行了。老吃气行不行？只吃气，现在同学们还做不到，因为你要不吃饭，总感到没事干，不饿也觉得（看着人家吃）不大舒服，所以现在还不行。有时吃点气，少吃点儿饭行。饿了吃吃气解解饥乏，有精神就可以。我在外边讲课一般不讲这个。现在讲滋养，是从多方面来讲的，吃点食物或吃点药物，吃和不吃情况不完全一样。当然，你真不吃东西光吃气，那个情况也会有另外的变化。一般两个月不吃饭，就光吃气，身体里边气的感觉就不一样了。开始饿着肚子七、八天的时候，身上动脉跳动都感觉得到。一般那个时候做双盘都比较容易，肌肉都比较松了。一般的人两个月不吃，脑子里过不了关。一是闲得慌，一是馋得慌，再是心里边害怕。我们现在有条件了，还是条件好的就好吃点，还可以买点营养药吃。这也是养的问题。因为我们练功是要把气练足了，靠大自然的气，练功来的气。你再吃点药也很好，这是滋养。

一般练养结合就是指的休养和滋养。而智能气功练养结合内容要多一点，因为我们智能气功是以练为养的。智能功要练通，要练气，而且要把外边的气采进来，所以练气的过程就

是养气。我们嘴一张“喝”把气吃进去了，也可以不用嘴，直接用意念把气往里边这么收，这么做都是养。如果我们能够真正做到非常静了，这也可以。你若是晚上坐着睡觉，睡了就睡，醒了就练（天冷了把被子一围，上面把衣服穿着，下边拿被子围上，拿枕头两边挤住，跟那个不倒翁似的）慢慢就睡得少了。有的时候觉得没睡，实际外边敲门不知道了，也许是入静了，也许是睡着了。这是一个练，练静功的坐着睡，练养这是一个过程。

咱们智能功的这几套功，形神庄练得多，三心并站庄养得多。（如果卧功和坐功相比呢，卧功（睡功）养得多。睡功和睡觉相比呢，就睡觉养得多。）但当你真正练出功夫来了，到了高级阶段，也无所谓睡觉也无所谓清醒，清醒也是这么对周围事情不反应，睡着了也是不反应，除非有特别事情他反应一下。咱智能功不主张练成那样。智能功要为社会服务，那样半死不活地呆着，迷迷登登，人家喊你推你晃晃荡荡不搭理，这样四化建设就干不成了。我们要求练养结合，我们讲的练就是养，关键是我们这套功的好多姿势里边都包括了把外界大自然的混元气收进来，收气气足了不就养了吗？即便是练功的时候，一个形神庄也可以练养结合。形神庄练快点儿，用带劲儿的，就是练。形神庄这套功稍稍变一变，就可以变成硬功。但是我们现在就练气功，练内气。

其实这套功里边很多地方是养。一般来说，动作和动作要交换的那会儿，抓住了那就是养。那时没做动作，一换动作，精神集中了，脑子很清静、很安静，这时你体会一下身体里边的状况，就是很好的养。一般的人都不注意姿势转换，其实按过去来说练功夫的关键都在转换（太极拳对这个讲得多），姿势一变化的时候，从这个姿势变成那个姿势，当中意识不能断，而且身形不能断（将来《精义》讲练功动态要求的连、绵、柔时再讲它）。怎么做到姿势动作一变把前后的动作连到一起，那就是全身整体性的问题。变换姿势的时候是个养，动作运行是练。

再有，咱们智能功不大强调搞调息了，但不搞调息大家也呼吸呀！呼气、吸气是练，吸气呼气中间的停顿是养。如果我们同学想在这方面下功夫，光这样就可以出功夫。如果你一天每个呼吸当中你都感觉到了，你的功夫就了不得了。一吸气一呼气中间一停，这一停脑子里找它一下，一天中的呼吸，能找到十分之一那也不了不起了。那时候是非常非常好的养。过去说，一年360天，集中到一天；一天12个时辰集中到一个时辰，一个时辰集中到一刻钟，一刻钟集中到一个呼吸，一个呼吸就集中到那么一停。按过去讲那一停就能集合天地之精华。因不在一呼一吸的时候，时间很短，如果意识能跟上它，脑子里是空空洞洞的，抓住这一很短的时间，神和呼吸这个根本生命动作结合到一起了，这是很好的功夫，但是一般人都不愿意练这个东西，太单调了，没意思。过去练调息很多人不懂得练这个，不懂得这个练养结合的道理。

咱们书本上还讲了一下关于不吃饭的问题。前面我也讲了不吃饭可以吃气，现在社会上有些人推崇辟谷，辟谷过去有三种情况。过去的辟谷是练功练到一定程度，精气神足了，不想吃烟火食了，吃点水果或松子、枣、药、苓、生豆（黑豆、黄豆）……吃得很少，一天比一天少。一般一个礼拜到十天，就减到一点儿不吃了，这是一种辟谷形式。有一种辟谷形式就是前面讲的服气辟谷。再一种就不是辟谷了，是功夫到了，整年都不吃了，那是真正的气足不思食。现在有的听了一场报告，气功师说：大家都辟谷，假如你不想吃就不要吃，不吃长功夫。有的人一听报告就想不吃了，一个礼拜不吃，走道也走不动了，一动头也昏眼也花了，那不叫辟谷，那叫饿肚子。再饿就要饿死啦。曾经在河南、北京饿死了两个，这是1989

年的事情，还登过报。那不叫辟谷，不叫练气功了，那叫受罪。咱们练智能功现在还不提倡这个东西。没讲服气之前，谁也不许辟谷，吃得越多越好，壮点儿。吃胖了怎么办？一练又瘦了，最少得三胖三瘦，那时候你们才真正壮起来。

睡觉也是一样，练功一段好象总睡不醒，过一段又不想睡。也得反复几段才行。再有一点要注意，有时练练，练得脑子要糊涂开来了（这是练功反应），稀里糊涂的，懵头转向的。本来脑子挺好使唤、挺聪明的，分析问题反映也挺快，练功糊涂了。这个时候是脑子里快要开窍了，那时候可要安定住，自己可别着急，要安安静静。那时看书就别要求记，看完了书一合，看的什么内容不知道。你刚刚把书合上，再翻书，看没看不知道。糊涂到那个程度上去，不要紧张害怕，就安安静静练功去，该看书还看书，过一段之后，你看过的书，脑子里就有印象了。这都属于练养结合过程当中，不同的人出现的不同反应内容。那时为什么糊涂了呢？这也是在练养结合呢——他自己养自己啦。你看书之后信息进去了，打到里边了，往外提要有能量，大脑自己罢工，这就成了养了。实际也是练养结合。有的同学可能要出现，不要紧张，这是规律。

我们智能气功练养结合讲了三个：休养、滋养、练养。我就强调讲了这些东西。

V、定慧双运

定慧双运是用的过去的词。定，指意念专一，精神要安静、集中专一；慧，不是咱们通常说的智慧，慧不是什么记忆、思维，按照过去是指正法思维，佛家讲就是按照佛家的道理去思考问题，那叫做慧，咱们这个慧就是按照我们气功的要求去体察身体里边的变化。一练功脑子里边很安静了，这称为定，定了之后不是什么都不想了，那样就称为顽空，就错了，功夫就不好长了，就不是正道。一静一安定了之后，就马上体察，体会里边的感觉，体察身体里边变化的过程就称为慧。不论哪一家功夫，只要是比较高水平的，都得讲这个问题：定慧与止观都是指练功中的不同环节，不能光有定也不能光有慧。如果你光去体察，琢磨这儿，琢磨那儿，那就错了，心就乱了。所以定和慧这两个是分着的，但又是相互为用的。以前讲定慧都觉得很高深，其实不管你功夫高功夫低都必须随时用定和慧。一练功，精神集中杂念减少，这是用的定；没有杂念了，精神集中了就要体会，这就用慧。练功也是一样，集中精神练，一集中之后要体会，往往是你定得越好，杂念越少，那么你的体会、体察就越深入。而你真正把精神集中起来搞体察去了，那是另外一个高层次的定。这两个是辩证的，互相促进的。如果你练着功，杂念来了，杂念多了，你马上用定，安定，安定。一定了之后，你马上去体会，体会什么都行。拉气，体会气感；练三心并站庄，体会顶心向下归丹田，手心向内归丹田，脚心向上归丹田。这个体察的过程，都属于慧。这么一搞，我们的功夫就相应地上长了，每练一趟功，你都能够精神集中，都能够有所进步。

有人说里边没有感觉，那就练练大马步庄，一蹲腿里边酸疼酸疼，那不就是感觉吗！体察体会那个疼不就行了吗？你这时候精神才不分散，体会里边看看哪儿疼，多深啦，是哪块肉，体会体会，要不疼还不能引着精神往那儿去体会呢！疼，你不是心里烦，而要看作是来个老师来引着意识往里边钻，精神往深处一走，本身一体会，那就称为慧。其实如果你能够真正专心致志去体会，可以把那疼都忘记了。慧本身有定，定本身也有慧。慧和定到了高层次就不可分了。因为你体察，精神就是专一，精神特别专一了，越专一体察越深，越往深处

走，越往里边渗，这个力量就出来了。过去说入定的人你割他一块肉都不知道，能到那种程度。因为他高度集中，对自己的反应没有了。一般来说高度入定的时候，那个形体可以没有了。要不然我们就没法领会禅宗的二祖慧可，为了拜达摩为老师，把自己胳膊砍下来了。搞意识活动需要一种力量，这要慢慢一点一点来。刚才讲慧可他意念很果断，拿刀一砍下去了，当时他有一个定力，他没有感到更多的疼，因为他当时处于定的状态，要不还不疼晕过去了？

我们讲的定慧双运，练功的时候一定要认真去用它，只要心一乱，就定一定了之后，马上把定转过去体会里边什么样子，一伸胳膊一长腿，都体会体会，这样把意识引到功里边去了。随时想定慧，要不就止观。脑子不活动了，一停止就观察体会，感觉一下身体里边有什么变化，有什么动触，有什么感觉：酸、疼、麻、热、胀，有时在动弹，这都是感觉。到了高层次就不是这样了，至于什么样的感觉，将来你们大家交流经验。不过一开始刚有感觉的时候，最好先别交流经验，因为一说之后，意识就散了，集中不了了。所以一般刚刚有感觉，心里边知道就行，下次练功有没有也不去多想它，要这样去观察，这样去体会就好了。你可千千万万别“昨天一天练功真舒服，今天它再来一会吧”。这样它来的不是假的，或者就不来。所以，对这些问题要任其自然。

前面讲了松静自然，定慧也是自然之一。第三节讲了五个规律，都很重要，定慧双运我们讲得少一点，因为《精义》中《运用意识》这一章在所有课程中内容量是最大的，约有九万字，有很多东西要讲，所以这里讲得少一点。

第四节 建立深厚的气功意识

第一节讲了建立坚实的思想基础，也就是要建立起深厚的气功意识，脑子里要打上气功意识的烙印。前面讲了，要树立信心，信心的关键就是气功意识，书本上知识能否打到你脑子里去，气功知识能否变成每个人的意识活动，如果意识一动就想气功，那就是气功意识。如果你练功累了，心里想：累死拉倒！那就不是气功意识了。如果你想：累有累的好处，我在长功！这样想意识就不一样了。我们要建立气功意识，实际上就是要通过对气功的信心产生一种信力。前面讲了，树立信心要学理论，要通过实践。把信心树立起来了，相信气功了，而且要把脑子里一切活动都立足于气功上，那得有个过程了。如果只是口头上相信气功，还没有变成你的全部意识活动还不行。这一节讲建立深厚的气功意识，就是要把脑子里边思维活动全都变成气功内容了，满脑袋瓜子的气功，别人说是“气功迷”了，这样，气功意识差不多行了。脱口而出，就是气功，脑子里想的都是气功，不知不觉成了习惯啦，如同一害怕就不自觉地：“哎呀”一声。为什么会那样呢？脑子里这简单的东西重复了多遍，到关键时候不知不觉地就出来了。一般的人最紧张最害怕时，一会嚷个“哎哟”，一会嚷个“啊哟，妈呀”。一般很少有一害怕嚷“老师”的。因为嚷“妈呀”、“哎哟”在脑子里的烙印深刻。我们要把脑子里气功的烙印打得深，一动，“气功”，一动“气功”，那就需要从各个方面去努力。因为我们脑子里装的复杂的知识很多，而简单的反映已成为习惯，这两个都非常顽固。简单的习惯不好改，习惯的势力是最顽固的势力。复杂的东西，你虽然不会一张嘴一害怕讲“数学”，不会一害怕“ $x+y$ ”，不会这么嚷的，但是，它逻辑性很强，前因后果，压得非常的系统，脑子里边也非常的完整。这也不好解除。所以要建立气功意识不大容易。如果我们同学讲普通知识，说“你喜欢吃什么？”你会说我喜欢吃 $\times\times$ 。别人说“吃这个不

好。”“为什么不好？”“吃这个会把肠子烧破了”。“我吃过了根本就不破！”这个意识习惯势力：“我吃过了，破不了。”所以，你要告诉他错误的或正确的，他都不好接受。这么一个很简单的普通知识都不好接收，要把气功意识建立起来，怎么会很容易呢！不好建立，那怎么办？

I、加强气功理论学习

用气功理论来对治过去已经形成的习惯意识和已有的理论，得认真学习气功理论。要不然气功理论知识扎不了根。你讲气功许多神奇效应，有知识的人会说：“怪事，它怎么就行了呢？”他就想不通。亲眼看着了想不通，作实验成功了还是想不通。怎么想不通呢？他本身很多成熟的、习惯的思维方法和理论把思路塞住了，过不去了。这样练起功来比较难一点。咱们学员当中也有不少这样的。有些人，尤其是医生，医生要得了病往往比一般人都好得慢。中医不自治，西医呢？本来西医也不自治，西医得了病难好，往往小病变大了，大病就死了。一般的医生比普通人死得快点。什么道理呢？有了病，他先想那个厉害，什么样的结果不好他就想什么。一说得了肝炎，本来肝炎很快就可以好了，他却想：“哎哟，肝炎弄不好形成慢性肝炎。”他首先想那个慢性肝炎，要么呢，“甯，休息不好，得黄色肝萎缩，一下就死了。”他想这个最坏的，精神起坏作用了。一得慢性肝炎了，本来慢性肝炎好好休息休息、吃点药也能好，“哎哟，慢性肝炎变肝硬化，还能转癌。”他哪个坏想哪个。有些医生呢，身上有点不舒服了，酸懒，没力气，吃饭有点不好，发热，“哎哟，别是结核病吧”。他觉得跟结核病症状差不多，看什么症状自己像什么症状。不过现在稍稍好点，有好多仪器了，尤其过去仪器检查不这么充足的时候，总是翻开书看看，这个病也像，那个病也像，到最后自己成了一个大杂烩了，一大堆病了，意识搞坏了。有了这么多意识，练气功还能好得了啊？他总想坏的，你说能好，他说不可能。要想解决这些意识问题，就必须学气功理论。不然碰到问题你解释不了，你意识里还不是自觉的。对一些现象，眼睛看到了是个感觉，你看到了不能理解它，理解不了在脑子里打的烙印就浅；你要理解了以后再看到它，那就加深了。所以我们首先要学气功的理论，气功科学就要讲理论。学理论，能把理论掌握了，碰到问题能解释了，把自己脑子里问号就解决了。前几年外面来个人说：“庞老师，你们这个气功如果什么时候能说出个道道来就好了。”我说：“你怎么知道没有道理呀？你看我这一屋子书！”我说《道藏》快一万卷了，还不都是道理吗！他说：“这都是气功？”我说：“可不都是气功呗！”他说：“这算气功吗？”我说：“怎么能不算呢！”他说：“你们就讲这个？”我说：“讲这个还不把我们学员累死！”现在是新出版的，大厚本36本，又是线装的，一个人背都背不动。原先那么多也没我们这几本书说得清楚。就是要你去学。等你碰到问题能自己给自己解释了，能够自圆其说了，这就行了。

搞气功，一开始你就别让人家来赞成你，他按他那个道理和你碰不到一起。所以我们智能功（其实任何一门气功都是这样）叫自圆其说，自己能把它说圆了，自己不矛盾。你看书就要求这样。学理论，反复看，看完了怎么解释怎么做，一步一步搞起来。同学们学智能气功的理论就要求自己给自己解释。应该根据气功的道理把它转个圈来，一个循环过来，这叫自治性，自己很融洽，没有矛盾。如果我们同学们讲：“我看看怎么觉得不自洽呀？我看看就有矛盾。”这就说明我们同学们没有完全按照气功的体系来看它。

我记得88年上上海去讲学，那时讲学还要把8讲课都讲完了。上海有几所大学的20来个教授也去听课去了，最后组织他们座谈。因为8讲课都听了，他们本来说气功没有理论，“这个庞鹤鸣来了，怎么一堂一堂的一讲一个上午（三个钟头），讲了8个半天他还有内容讲？他们讲两个半天，词儿就没有了。”他们就说：“气功这个东西，说的话跟咱们都不一样，对不上口。咱们怎么要求他们呢？就拿他们讲的来说他们的事儿，看他们的话有矛盾没有。他讲了8个半天，如果人家讲的话自己没矛盾，那就行了。”“气功理论咱们也不知道他对不对，反正他那个自洽性很强，他们自成体系。”科学家们也承认咱们智能功的理论是自成体系，没有矛盾。我们学理论就要这么学。可能是89年，我去外地讲课，卫生厅的一个副厅长，找我茬，他说：“今天你讲错了，本来我不想听，现在非要把8讲都听完。”意思是说你庞鹤鸣能讲课，会讲怎么着。我说：“什么错了？”他是个西医，西医学中医的，没学好，属于消灭中医的那一派的。我请他提提意见。他说，“经络你讲错了”，他讲“经络就是神经”、“血管就是气”……讲了好多。我听了听，也不好跟他辩论。第二天我继续讲课，讲的时候稍带把从40年代至80年代国内国际研究经络的内容都说一遍。他说的那个是50年代的经络的内容。一下子他就没词了。你不是说我讲错了吗？你这点知识早就过时了，而且是错误的观点。当然我没直接说他错了，而说哪个时代是怎么个样子，国内的研究什么，国外的研究什么。最后他听了8讲课，到结束的时候，我又跟他谈，我说：“厅长，请你给提提意见。”他说：“哎哟挺好挺好，你够个演讲家。不说别的，这五千人听课，鸦雀无声。你知识很渊博。不是讲错了。”问题在哪儿呢？在于我们的自洽性，自己不矛盾。我们把他提的问题都回答了，当然你不要故意就对准他某一点，而是整体地拿出来，搞清楚就可以了。

咱们这个理论里边也是一样，如果同学们感兴趣，你前前后后可以对照出很多问题来，可能好多问题不理解，但你前后一翻呢，那问题就解决了。学理论要融汇贯通。可千万不要学理论只看了一点儿，就“哎哟，这儿有这么多问题怎么没说清啊？”这儿没说清，往后看，看了后头，可能前头就清楚了。要整体性地学，理论一定要融汇贯通，不要在一点上凿死铆，一凿死铆就麻烦了。学了理论，脑子打上气功的意识了，反复看，“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟”哪！你把智能功的理论读得很熟了，慢慢脑子里就解决问题了。

我记得87年春天去山东教功，有个老太太，文化水平很低，她86年学的智能功，是她把8讲课录音带买去了，她每天早上四点半去教功，教两个钟头，回来做饭，一边做饭就把录音机打开，一边听。每天听，不知听多少遍了，老太太没文化，可她教功治病碰到问题说得头头是道，而且她不是按照我讲课的录音这么说，她是变成她的话说的，带点山东味来说，说得挺好，解释问题解释得挺好。我说挺不错。她说：我（学功）回来一年，开始我自己听，我这里听了之后，别人有问题来找我，我说：“别听我的，听庞老师怎么给你解答。哪一段在哪儿我都很清楚，我给你拿录音带听听，就听这一段。就在我这儿听吧。”她就一块儿听，把她儿子的录音机也使坏了，儿子生气。一天她儿子的腰扭了，她跟她儿子说，你信不信，我要给你治就灵。儿子说：“医院打了止痛针也没止住，你给试试吧。”她说：“试试？你到底信不信？”她儿子说：“我说不上信不信。”第二天她儿子还翻不了身，她说：“今天我给你治行吗？”他说：“妈妈你快点来吧，要不我难受死了。”结果，发发气腰就好了，他儿子说：“你这个老太太一点文化也没有，你就这样比划比划就行，我这个大学生读这么多书，你们老师讲的也没什么高词儿，最普普通通的典型也有，什么日常生活流水口牙呀都讲，

这算什么知识？”老太太讲：“这是高级知识，我们老师讲的，这是精神作用。”她气功意识建立起来了，文化水平不高，治好了很多病，什么肝硬化、腹水……还到福建教功去，自己讲气功课。她说：“庞老师，我也学会了，讲话不能拿稿子，拿稿子别人就不爱听。”她说庞老师讲了三个钟头，我讲半个钟头行吧！别人一听：“这老太太挺有水平的。”她说，“我是个大文盲。”反复学习，脑子里就把智能功的知识理论的精髓拿到了，脑子里烙上烙印了，这样练功就不一样了。

你可别小看这点意识啊！只要在脑子意识里边起了作用了，就会不知不觉在你身上起作用。生命活动、意识活动它们两个连到一起，就不知不觉把你身体气功化了。这是练好气功的一个非常关键的内容。咱们智能气功一方面就是练功，气越来越足，越来越多，气从下往上长，往脑袋上长。咱们脑袋好多气是不通的，气的高度不够，打不上来，像水压一样，一压，水塔低，他那儿高，上不去。练功气足，往上压，什么时候把脑袋顶都充满了，也就是平时讲的：气过了顶了，那就解决问题了。可这么从下往上充非常费力气，我们再加一个上面学理论，气功的理论从上面通。学理论，脑袋这儿一学，这个道理一联通，脑袋里一通，就带着下面气功化，上面拉下面的气，下面的气往上顶，这么一来气就能结合到一起了。这么一搞练功就快了，气功意识形成就快了。同学们可千万别小看这个气功意识。学理论不这么简单，过去讲，理就是法，法就是理，理法圆融，理法不二。在高级层次里边，功理就是练功的方法，懂道理了，身体里边起作用了；那个法呢，它本身就是理。如果法里边没有理，那就不叫法了，像甘蔗一样嚼一嚼，吐了以后没味了。那个法里边有理，理就寓在法里边了，一边练法一边对理有所体会，这是高级的东西，不是简单孤立的，法和理是个统一的。

我们智能功，处处都是理法圆融，讲了理，理中就有法，你只要把这个理认真一领会，意识里边一起作用，功夫就上去了。不都是一个具体方法，一边领会琢磨理，琢磨琢磨，不知不觉脑子起作用了。不知道哪句话在意识里一起作用，“嗯”里边一下子就一解决一块，就长功夫。所以老师讲话的时候，同学讲话的时候，都注意细心听，不知道哪句话捅开你这个窗户一层纸。如果你不注意，那你等着吧，我等着老师说有用的，庞老师讲课不像以前上学校讲课，都是讲的正理，庞老师讲课也说点儿歪词，这些歪词听起来很随便，但又都没离了大谱，也说不定哪个人对哪句话起点作用。“哎唷，我听很多话都没有用。”你自己是把它当没用的了，如果你要把它当成有用呢，哪句话都能有用。

对这些理论我们要这么去学它，真正去体会去琢磨，一边学一边琢磨。没有理论学习，不能解决根本问题。只有把理论问题解决了，才能解决根本问题。我可以这么讲，如果不从理上去解决，到不了高级层次上去。那么过去慧能是个文盲，怎么行啊？慧能其实不是完全的文盲，他这个人特殊，他赶集卖柴时听人家说了个《金刚经》，他一下就开悟了。他开悟了以后才去找到弘忍法师，找五祖去。到了五祖那里，就让舂米，舂了半年。没去之前他听了一句话，那时他就开始悟了，不是说到了弘忍这儿以后才开始悟的。所以每个人什么时候悟，不一定，说着说着话，可能脑袋里“轰”一下开悟了。我们悟是小悟，不是真正“开悟”，明心见性那个“悟”才是真正的“悟”。一般的悟是能够理解。慢慢从小的悟，领悟了，慢慢结了个大悟，这么起来。因此对任何事情得留心，学理论，在事上学，从书本上学。各个地方去学，碰到什么事想想理，什么道理，问个为什么？练功的时候，这儿酸了，为什么酸了？一舒服，它为什么舒服？碰到那儿都要问个为什么，自己给自己找点理。

咱们现在在外面搞科学试验成功的人，往往都不是教个方法去做的，都是自己琢磨的。他

自己琢磨出道道来，他自己去用去，好用。有的人给种子发气，一麻袋种子，一组场发气，他想我这个大手把那个种子那么一捂，就捂成单片的了。我这个手特别大，那个种子一个粒一个粒地排位，一捂，一个手上面接那面，我这么一揉它，我把这一麻袋种子都揉了，我的手一下变得一亩地那么大，种子铺开来也那么大，“呜喔——”贯进气儿了。你说他那个想法对不对？你有这么大手吗？他就这么想，自己想了出来的辙就好使唤。要让你想去，你把手想一亩地大，把那个种子铺开揉去，那怎么想去？怎么想一亩地大？你就不好使唤了。如果你自己想出个辙来，自己怎么用意识都行呀。关于治瘤子，我以前问几个同学怎么治瘤？他说：“我发气，先根据理想混元气，把瘤子抓破抓烂了，一抓抓成气，瘤子是一兜气儿，一抓抓些窟窿，把那气都呼呼放出去，瘤子就瘪了。一抓瘤子就没了。”有的说：“我用个大气剪子，把那个瘤子一剪，拿起来一扔，跑了。”这么想的也有。

每个人都自己主动去想，你自己想出个理来，自己去运用它。但是你不要违背了原则，离了原则就不行了，如“我要这个人死了，死了病不是没了吗。没有了，我再让他活了。”这就比较麻烦点了。不能离大谱，小的东西想出个道理来，在大的道理上想出个具体的来。这样具体了你就好使唤了，就变成你的了。千万不可照搬人家的。有时候听听人家介绍经验，启发你自己，你可千万不要学那个具体方法，要学那个思想方法，他怎么想的？想这些东西去。这都是理，不懂得理不行。有些人不懂理但脑子会使唤，他一动就在理上了。我给同学们讲这个问题，就是要学理论，学了理论要活用，要活一点儿。这样的理论就有用了，气功意识打得深了。要不然，你光背，气功意识深不了，你没给它加工，那个意识在脑子里还没安家落户，还是当客人呢。当客人，总是怵怵兢兢的，不那么自觉，不那么自主，没有主动性。气功理论也是一样，你学了以后，照本念，也背下来了，脑子里可还是两张皮，脑子里没扎根，真来事的时候，它跟你连不上。所以学理论还要活学，还得多去想、多去琢磨，再去用它。

II、通过实践建立气功意识

要通过实践来建立气功意识。就是通过具体的事情，一点儿一点儿地在脑子里打上烙印。这和学理论在脑子里打上烙印就不一样了，你亲自感受了。通过实践，从两个方面：一个方面是你要认真练功，你脑子一发命令练练练，老发命令，跟身体结合，总这么来，慢慢就习惯了，就把意识和生命活动结合得习惯了，身体里也就有气功的意识了。另一方面，你脑子里一动，要慢慢动，要体会，得身体去体会，生命活动和意识慢慢就结合到一起了。信息多了，气功意识就起来了。练功在我们同学这儿比较好说，我们这儿学习就是练功。一般来说，没有这种条件，就应该要求定时定点。

一. 定时定点练功

定时间，什么时间去练，练多长时间，在哪儿练，定好了不变，规律化。规律化和不规律化不一样。定时，到时我就走，容易形成有序化，练多长时间，不要临时想，那个地方，那个时间定下来，这样容易规律化。同时练智能功还有个气场，老在这儿练有个气场，大家一块练有气场，这是好的地方。所以我们经常讲这些问题，你老在这儿练，对这儿就有感情了，气就跟你结合到一起了，练着练着，松鼠、山耗子这些小动物都来了。

我过去有个师爷，叫修圆法师，住在红罗山，解放以前就死了。他那时在山洞里边练，他在闭关的时候，因为他资格老没文化，不能管这个庙，他自己修行，到时给他送饭去。一天小和尚去一看，洞门口有只大老虎，把小和尚吓得不敢去，老远地不敢动，可也不敢回去。修圆在里边练功，心想今天怎么还不送饭来？修圆就出来了，一看，一个老虎，修圆也不管他，对小和尚说：“快来呀！”小和尚一看，老和尚见大老虎也不管它，心想，修圆准是伏虎菩萨，看来去不要紧。去吧，就怵怵惕惕来了，修圆说：“你怎么回事？你怎这样的？”小和尚就看着老虎，修圆说：“噢，走吧走吧。”老虎就走了。以后他那个洞边经常去老虎、狼、兔子、山耗子，排着队，老虎在洞门口。这么一说，不成笑话了吗？它是有气，这气好啊，动物感到这气儿了，舒服啊。它去了不咬人了，只要你不宰它，你要宰它，它要反抗就吃你。这事我没看到，这是师父讲的。

87年咱们在北京西山办班，咱们学员练了功之后出去玩，正好西山有一个训军犬的军营，用铁丝网拉着。学员们去了，军犬在里面窜着，想咬他们，蹦不出来。学员们想，庞老师说了，混元气能使动物舒服，就发气。军犬冲着他们咬，他们发气，让它安静安静，军犬趴在那里“呼噜呼噜”睡着了。一会儿他们走走，很小的小军犬从底下穿出来跟着跑，他们把小军犬逮起来给门卫送去了。小军犬平时拿东西喂它引它都引不出来。拿个气一引引出来了。它舒服、跑出来了。

88年我又上长沙去办班，我去讲课去，走着，一只小狗上来跟着我跑，跑出来有50米了，家里人出来追呀，抱起来就走。放到家里，小狗又跑过来了。有人问：“庞老师，这怎么回事？认识你？”怎么认识我？什么道理？这是个气场。所以我们练功，总在一个地方练功，有一个气场在里边。

讲这些小例子是让同学们意识开放一下。气场对生物有很大作用，对人有作用，对其它生物有作用，对地磁也有作用。定时定点练功就这么个好处，老在一个地方练功，只要往那儿一站就有感觉，站的地方不对了，就不想练，脚就会自觉的往那个地方去移动。站对了，在经常练功的地点，只要一站就觉得舒服。60年我到通县去支农，晚上黑天去练功，站的地点稍有变动就不愿练，移动到了平时练功的那个地点就舒服了。人对气场的感觉就这么敏感、准确。所以大家必须重视定地点练功，这可以保持自己的气场。

但是定时定点练功最麻烦的就是有小动物，在家里就是猫，一般的狗还不讨厌，猫是真讨厌，它舒服，跟你熟了，往你身上爬，要是生的，不会到你身上来。这一点可以放心：一般来讲，一练功，山耗子呀，蛇呀，最少离你一尺五，一般三尺左右，不会离太近，你也不要害怕，不要想来个蛇把我盘上怎么办？不要理它，你不可加这个意识，加这个意识它就要来了，你加了意识让它盘还不盘你呀？你练功的话，它也来练功，咱们一块练啊，你练你的，我练我的，井水不犯河水，我给你点气，你还给我点气，咱们是互利，你舒舒服服，我也舒舒服服，我这儿是大舒服，你是小舒服。别害怕，别动它，这样练功没事儿。一般山耗子也不咬你，不理它。真是狼来了，绝对没事。可有的人，尤其晚上练功，一练一看到东西，“激灵”一害怕，精神失常了，有的“啊呀！”一嚷着了魔，脑子就乱了。

这也是我60年经受过的事情，夜里边练功去，正练功，“嚓嚓嚓”，“嚓嚓嚓”，谁走道这么轻啊？不走了。收了功，慢慢一看没人，我说谁呢？怎么走没听出声儿来？第二天练功又来了，“嚓嚓嚓”，我想看看是谁，就眯缝着眼一看，是大黄鼠狼。练完功收收功，它也走了。遇到这些事，不要理它。你可不要害怕，一害怕就着魔。我们练功，一定要自己

集中精神认真练，如果一旦是真正害了怕，把气乱了，神乱了，乱了之后上别处去纠正很难，在哪里吓的还到哪儿去，到了那里还像原来那样呆着，脸冲哪边跟原来一样，站在那里一收气一发气就好。简单得很，把意念定一定，一发气就好。我们讲这些小的问题既是方法也是内容，你们要碰到这样事，别害怕，不要走，眼睛闭上收收气，默念“混元灵通，混元灵通，混元气，混元气，恬澹虚无”，然后转转眼睛，这边转三下，那边转四下，叫左三右四，左边属肝，右边属肺，肝属魂，肺属魄，安魂祭魄，动一动，完了之后贯贯气，没事了，精神就不会有问题了。定时定点练功，就这么一点儿问题需要注意。光定点练功还不行，因为有的人还要工作、学习、生活。咱们这儿是整天练功，上学就是练功，听说这一个礼拜安排65个学时，哪个学校也没这样安排的，这儿算特殊学校。我们这儿整天练功。一般的做不到这样。除了按规定定时定点练功之外，就要在日常生活中练功了。这种练功对咱们来说也是很关键的。因为咱们除了上课学习之外，还有自由活动时间和内容，虽然时间不多，但是你对这不多的时间，能把它用起来，也是很关键的。

二. 气功生活化

随时练功就是气功生活化。气功生活化是什么意思呢？就是把练气功的这些内容搬到生活里去。具体来说，可以有三种做法：

（一）把练功的感受，那种安安静静心平气和的宁静舒适的心态保持到日常生活中去。无论生活中干什么事、任何情况下都能保持这样。为能做到这一点，就是处处都在练功。怎么做到呀？听课、念书怎么练功啊？应该是这样的：比如，上课前安安静静，安静下来。自习时想该看书了，安静好了把书打开（也可以先不打开书本）；想着上自习了，我要复习。脑子里想，今天老师讲了几个问题，模模糊糊想一遍，或者直接打开书。安静下来以后看书，看书的时候，不管眼睛好与不好，可别瞪着眼睛，恨不得把眼珠都掉到书本上来，那就不行了。看的时候，就那么有一搭无一搭地，自己还这么心平气和、安安静静地好像把书吸进脑子里去看。这就是练功了。干工作也是一样，坐办公室的，办公之前，安静、心平气和，然后不动声色地慢慢睁开眼，把文件打开，跟木头人差不多，外面像木头人，里面那个机器可灵活着呢。心乱了，不行，赶快再停，开始看一页，安静两分钟，翻过页来再看，不动声色，一页书完了，安静，再看；能看两页书，看两页书心也不乱。以后呢，能看三页书。如果你能一下看上五页十页书心不乱，那就开始有点本事了。一开始做不到，连一页书也做不到，看看就急了，“这是怎么回事儿？”应该在看书时，看懂看不懂都不管它。就这么看，记得住吗？不要管它记住记不住。这样看书，理解力最高。我有个亲戚，年轻的时候他就不会念书，记得52年我教他，讲分数加法，没讲上10分钟，他就呼呼睡着了。他就怕学文化，一说学文化就头疼，就睡觉。以后到50岁了，练气功，练得不仅会看书了，还考司机了，考司机还得考修理知识、交通规则，都得背。一开始他考摩托，考过了，又考开汽车，他问我能考得上。我说你不是考过了吗？就这么站着庄念书，记得住不住甭管他，一个字一个字儿看，看完了就翻篇儿，再看，看完了再翻篇儿，看到头再从头看，就这么看书。考司机前，他说“不能这么弄了，这么要都看，背不过来，比以前考摩托要麻烦点，找点重要的题吧。”考试那天上午去考场，上午的考题他都会答，可他抽的签是下午的，下午到考场一看，题换了，傻眼了，好多题没复习着，他看题没全看，看重点，结果没考上。就跟我讲没考上，我说怎么没考上？他说，上午题我都会，下午题我都没有复习。我说，我不让你压题，你非

压题不可，背倒背挺熟的，可是这个呢背不下来，傻眼了。我说你呀，还是按照原来方法，就这么一字不拉地往下看，先闭着眼睛，安静，安静了3分钟到5分钟拿着书来看，这么搞起来就行了。搞了一下，一考又考上了。我上次不是也跟同学们说了一个青年考大学的事儿吗？他考外语，懵了89分。本来他平时外语考试从来没超过80分，高考时一看题好多不会，懵懵，懵了89分，他也是这么搞的。所以搞气功，安静，把这种状态贯穿到生活中去。念书的情况是这么搞，再进一步应该把你的意念、练功的体会、感受和内景都在心里保持着。练捧气贯顶的时候，身上真舒服呀，毛孔也开了，这种感觉你老带着它，平时也带着它，这就了不得了。如果平时干活就忘了，说明你还没有真正感觉到那个气儿，你真正感觉到气了就不会那个样子了。咱们书上也举了日本那个冈田的例子，说日本气功家冈田他是练坐功的，跟着老师练三年，到第三年写了一本书叫《冈田氏静坐法》。这个人很刻苦，他们练跪功（他是日本气功两大家之一），练意守丹田，老守着丹田，快一年的时候，就觉得丹田里气比较足了，可是一干活的时候守不住丹田了。这不行，能不能老守住？他就回家跟他儿子订个合同，跟他儿子谈好，什么时候打到他丹田部位是软的，就给儿子钱奖励（不能意守，丹田就是软的）。一开始，他儿子经常打到软的，就给钱。不能老给钱，所以他一见儿子来就赶快守住，一打是硬的。一开始总打上（软的），过三个月打到比较少了，过半年基本上打不上了。日本人喜欢下围棋，儿子跟老子下棋，老子坐着，儿子在前面跪着，下棋，小桌下面是空的，儿子跟他爸爸下棋，手从桌子下面掏过去，一打“嘭！”欸，是软的（这儿子也很聪明，才七、八岁），给钱。从那以后再也没打着过。所以冈田功夫进步得非常快，就成为日本的一个气功家。举这个例子说明一心可以二用，用意守的办法随时随地都可以守住。我们智能功不搞意守，就更可以了。这样就把练功的状态保持到日常生活当中去。

（二）把练功的形体要求贯穿到生活当中去。练功中什么形体是合度的，如顶头悬呀，拔背含胸呀，松腰松胯呀，松肩虚腋呀，垂肘坐腕呀，一整套的形体要求的東西，在日常生活当中你总保持这个正确姿势，过去讲站有站相，坐有坐相就是这个意思。我们有的人一呆，这个姿势就不符合练功了。你随时一坐，坐个练功姿势多好啊！一站，站个练功姿势多好啊！一干活，练功的姿势多好啊！你形体本身摆正了，形体引气，气就足起来了。我有个朋友，科学院的，他原来身体很不好，真是有点未老先衰，身体很薄弱，他练功几年以后身体很好了。他写书写东西，喜欢晚上写，他那个桌子高一点，下面空的是个平板桌，他一坐就坐在那里写，他说，我倒觉得，坐着腰一弯脊柱挺累，坐直了以后垂直，压力就小了。力学原理，一斜了，重心一压力量很大，一直起来呢，往下压力承受力就大了。脊柱也是一样，要是直的，不容易累，一弯呢，反而力量就不够了。所以形体保持正确的姿势，它本身就是练功了。我们无论走路、坐着、说话、干事，你都保持这样正确的姿势，随时随地练，把练功姿势动用到相适应的生活工作中去。能这样，就是会结合日常生活练功了，把姿势调整好了。我以前骑个破自行车，每天晚上为人民服务，下了班开会，开完会七点半，再出诊去，东跑西颠，一晚上都要跑上好几里地，怎么办呢？骑着自行车，扶着把，塌腰，头往上顶着，胯放松地往前蹬，尤其赶上顶风时，这样骑就和挂了档似的变速，很舒服。练功可随时随地练，结合不同情况来练。走路也好，干活也好，按照不同的姿势去搞。这样就把练气功的姿势贯穿到生活当中去了。你一举一动都是在练功。原来少林寺不是这样吗？有扫地的功，切菜的功、刷锅的功，都是在练功嘛。练武术，拿个棍、拿个枪、拿个大刀练，跟拿个扫帚扫地有什么不一样？做饭的，在大锅里拿个大铲一拉，跟那个拿武器有什么不一样？练武器方扁月牙铲

不也是一个铲吗？铲锅铲米也是一个铲吗？不是一样练吗？就把我们日常生活都当作练功来练。写字也是一样。你想想看，日常生活中还有别的动作吗？一横——这不是开吗，一竖一落，再一钩——又起；不钩，又回来这儿有一笔，往里一回来——又合；开、合、升、起、落，再这么一推一拉，你只要写字去，就一推，写完了，就一拉，就这么一个三维空间，这么一个弧拉，这么一个弧拉，再这么一个弧拉就完了。写字都是在练功。如果你每一笔能加上个意念，意念能跟得上，你就有了功夫了。过去有的练书法的人，你看上去像个文弱书生，可功夫好得很，就是每笔都是加了意念搞起来的。这就是把气功的形体要求贯穿到生活当中去。看来简单，但是不容易做到，不容易坚持，要真能够这样做去，那功夫就不得了了，随时都来功夫。

（三）把练功中的精神状态，延伸到日常生活中去。练功中的那种精神稳定、轻松、舒适的状态拿到日常生活当中去。陶冶性情、涵养道德都属于这方面内容。碰到什么事总是这么喜气洋洋的，你一练功不是很舒服吗？有人说我现在练功难受呢，难受这是一开始，等我们练功练得熟练了，就不难受了。把舒服劲，一练功的舒服感觉拿到生活当中去。哪怕多苦的时候，一想练功的舒服劲儿，很美，很好，就能把受到刺激引起的情绪波动控制住，这么一来精神就变了，你的精神控制能力就提高了。这就是气功生活化，要从这三方面去努力。这个问题可不是一般的事情，是非常关键的问题。

三. 生活气功化

前边是气功生活化，后边是生活气功化，都是五个字，这里边有个侧重点立足点不同。前边是气功生活化，立足于气功，用气功的要求，把气功的这一套具体内容贯穿到生活中去。生活气功化呢，立足于生活，要使生活符合气功。两者之间有这么微细的差别。生活符合气功，使生活当中的一切按照气功最根本的东西来要求，把我们的意识活动和我们的生命活动结合起来。

（一）气功意识贯穿于日常生活。在生活里边，我们的意识活动和形体活动应紧密结合起来，这是气功的根本。如果我们的意念一动，就和生命活动结合到一起了，和我们的形体结合到一起了，那就是气功，这样的生活就是气功化了。比如我们平时，看来简单，随时拿杯子喝水，因为渴了要喝水，虽然脑子里没有想“我渴了要喝水”，没那么明确，在脑子里潜意识里边，发命令拿杯子去，水在那儿呢，端起来喝，有这么个过程。这个过程已经很习惯了，很自然了。在这个时候，你就不知不觉伸过手去，把杯子端起来喝水。这时候我们意识是个什么过程呢？你觉得渴了，意念放到杯子上去，这是水，意念跟它一结合，这是外向性运用意识。如果你渴了，要喝水，怎么办？这儿没水，哪儿有水？那儿有水，怎么办？你过去，上那儿去，过去，拿过来，你再回来，意识里发命令：咱们喝了它。这样的话，就成了气功了。前边是外向性运用意识，因为你自己没有和你自己生命活动结合到一起，你和水结合到一起了，胳膊这个运动没有人管它了，手过去，本来是意识支配手过去的，你这个命令没有这样走，手是不知不觉过去的，这个过程，意识就没有跟你这个动作结合到一起。咱们练气功应该怎么做？这儿一个杯子，是一堆气，推——，一推，一收——，收回来，这就是气功了。你现在渴了，你就推——抓，收——，这不就成了气功了吗？你平时没有这个概念，那不叫气功，有了这样的概念就成为气功了，生活气功化了。就这么简单。应该时时刻刻，一动就发命令。我要走路，你给我迈步，跟教小孩一样，迈步，抬、迈，抬、迈，这么

做。可是我们习惯了，就不这么想了。如果我们不讲气功，谁要这么说，就是疯子：一个大人走路还要喊，抬左，落，抬右，落，会说你是疯子。其实呢，不嚷，脑子里发命令，抬落抬落，非常快，这就锻炼意识的迅速发命令，迅速支配形体，感觉到它，这是来锻炼我们意识的活动频率、速度、力度和敏感度，这么多“度”通过练功加强起来。你要在日常生活中这么练起来，那就不得了，这都是功夫呀！过去讲“行立坐卧，不离这个。”你自己一走路，离开还行啊！过去看武侠小说，说走着走着，后面一个飞箭“哇——”过来了，离开“这个”不射死你了？你这儿走着走着路，说着说着话呢，一个箭过来，一留神，“啪”打跑了。你功夫再高点，拿意念一领，领跑了。那得意识随时地罩住，都不能离开“这个”。这儿说着话呢，后面还得管着，真是眼观六路，耳听八方，周身都得拿意识管住的。如果我们不这样练，那是绝对练不出来的。不从生活当中去练，绝对不行。那就需要从练功到生活，这么搞起来，就是把气功贯穿到生活当中去。

再有呢，工作也是一样，同是一个简单工作动作，用上意念和不用意念不一样。不用意念那是简单的消耗；用上意念就是锻炼，那就是练功夫了。1960年我去支援农业，白天抡大镐，刨地，那时就开始注意这个问题了。抡镐，平时你不是干活的人，冬天地都冻了，不好弄。年轻小伙子又不能不干哪，当大夫的，平时拿笔拿听诊器的，拿镐不好练，怎么办？用腰劲，把镐抡起来以后，用腰这么一带，一下子就凿进去了。要不你就抡吧，一开始镐上来抡不上劲儿，镐下去往外蹦。我们到车间劳动，搞钣金活儿打锤，打锤抡不上劲不行啊，拿腰带着用意念这么一缩就起作用了。你干什么活，什么工作，都可以把它气功化了，加上你的意念就行了。意念和姿势结合到一起做动作。

（二）要留心日常生活中的语言。说话里边好多都包含气功的内容，生活中经常揣摸对练功会有帮助。比如说：“你注点儿意啊”，“注意”就是把意念注到里边去。“你怎么不集中精神听课？”集中精神，咱们练气功嘛。大家一定要“聚精会神”，聚了精，会了神这不是练气功吗？你这个人真是“恬不知耻”，什么恬不知耻？“恬”就是高高兴兴，高高兴兴什么都不在乎，恬然舒适，“我恬然舒适、什么耻不耻的”。中国好多话都是气功词语。说你“一定”怎么怎么着，什么叫“一定”？一定的定字“定”到“一”上去。“人定胜天”，是指人心定了，才能胜天，人心不定，胜不了天。不是人定能够胜天，是你定了，精神定了就能战胜大自然。人心一定之后就胜了天了，刮风下雨，你一定，它就可以不刮了，你要不定，它就刮。人定胜天，它没有条件。好多语言都是气功词语，大家慢慢去捉摸去吧。书本上还写了一些，你们自己集合至少几百个甚至上千个词汇。日常用语很多都可以拿到气功上来解释。如带气儿的，拿气功一解释就太完美了。这个人是“生气勃勃”，从哪儿生气？安静了才生“气”。他骂我也生气，那是生歪气，那个气生了，不把它运好，就不舒服，把气堵上了，它不走正道了，不是去生长各个细胞了，它冲你脑袋去了。要认真地去体会日常生活中的语言。

（三）注意体察日常生活当中各种事物的变化。宇宙间万事万物都有其自然规律。人、动物、植物无不如此。注意观察便可悟出气功的道理。对生活的具体事情，自然的、社会的事情，都注意观察。一看这个山，高山峻岭多有气势，把这个气势给了我，我也有气势，你跟它一合，把你忘了，这个真有气势呀！意念一集中，好了，气归你了。一看这里森林茂密，松柏参天，“真好！”一真好气就到里边来了。真好哇，归我了。一看这儿草，真茂盛，真旺盛啊，它一旺盛也带着你旺盛。这样跟自己相连。哎哟，这儿草都枯萎了，我也枯萎了吧，

那可不行，它枯萎，生命力注到根上藏起来了，要会这么看。你要有积极的思维去观察事物的变化。你每到一个地方，每见一个事物，都要会看其中合理的积极的东西，大自然变化的生机在哪里？你看苗死了，根还活着。根死了，这个籽儿还活着。它信息到籽里去了，它是全息，你脑子里也结个籽儿，我把它收起来，不使它散了。一棵这么大草，气都结到小籽儿里边去了，收起来，收了。你看大自然的各种现象，都会去想，如果这样的话，你就可以把自己和大自然融为一体了。这一点，有的人会做，有的人不会做。有的人会欣赏自然，有点艺术性，一看大自然，到哪儿都美啊；有些人一看，有什么看头？看什么呀？山就是山嘛，它跟我有什么关系？又不能吃又不能喝的，这样就欣赏不了大自然，更悟不出气功的道理来。应该是脑子里一看那个生态，感觉到气怎么怎么旺盛，就是看到一个秃山，一看石头、山峰林立非常挺拔的这种势态，也给自己一种美好的感觉，把这种气势往里一收。大自然界每一处都有它很多良好的信息，如果我们到了哪儿都会吸收这些东西，那就随时随地在练气功，随时随地来帮助你开发脑子。看一个，领悟一个，都对你是个提示。过去佛家讲：狂风暴雨都是广长舌象，刮风下雨都跟佛在说法一样。说佛爷的舌头是广长舌，舌头又大又长，它说得非常妙！说无处不都是广长舌，在给你说法呢，你去领会领会它吧。这是无声的法，你只要能够领会它，那就慢慢沟通跟大自然界的联系了。这是更高层次的练功。这和欣赏艺术还不完全等同。艺术有好多是通过感受、理解想象作出来东西；这个不是靠想象，而是直接靠感受。要靠自己慢慢锻炼，不是一下子悟出来的。懂得这个道理了，你就经常留心体察，看看这个东西怎么怎么好？对事物有所理解，对任何事物都要有兴趣。什么事情都注意它，那不是外向性运用意识了吗？你注意它，可不是把精神拴到那里去。我们什么东西都要看，可不是把眼珠吊到东西上去。参观去了，瞪着大眼珠都瞪出神去了，那你回来还不累得慌？一看什么美，真美，心里边美，心里面去美，不要使劲看着它，否则把意念、气都放出去了。应该是：看，轻轻一扫，真美，尽收眼底，真都收到眼底里去才行。咱们把这画面尽收眼底，脑子里去考虑它去——美，真美！心里边就高兴，这样你到哪儿去，都是帮助你长功夫。所以我那天讲了嘛，万物置之吸，一看一好，吸一下进去了，归我了。你碰到好景色，你别忘了，归我了。如果光顾了瞪着眼“真好呀”，忘了归你了，你就归它了。事物都是这样，当你占有它的时候，它就占有你。我们呢，我占有它，不使它占有我。我看好，我心里边美，我不往外注射，我不放射，这是你占有它，不使它占有你。在日常生活当中要注意这些问题，这么去练功。对自然景物去体察，去吸收，去领悟。

以上讲的这些都是让你在日常生活中建立气功意识。如果你脑子里没有气功意识，你就想不起“归我了”，就只有具体事儿的意识。“这杯子真好”，这气、意（神）都跑到杯子上去了。你有气功意识，气功意识在我里边，杯子好是客观的，我要它为我服务，杯子好归我，你不放过去。就差这一个意识，事情是一样的，都是一个过程，但是你有气功意识，它为你服务，没有气功意识，你为它服务。这个杯子好，把它保存着，可别弄坏了，一天这个杯子“啪”的打了，哎哟，伤心死了，把我心爱物打坏了，这样不是你为它服务吗？它把你的灵魂都掌握住了嘛。这些问题，我们应该懂得。在日常生活当中，随时保持自身和宇宙万事万物的平衡，这样才能长功夫。

第五节 正确对待练功反应

这一节中，有好多实际问题，也是咱们很快就要碰到的问题，这就是我们在练功当中，随着练功的进程身体里面会出现不同的练功反应。咱们在讲智能气功的特点时，曾经讲到智能功练功反应比较突出，而且排病反应反复发作。练功反应有气冲病灶、排病、长功、以及潜伏病灶反应。下面就讲一讲如何对待这些反应。

I、正确对待病灶反应

一、首先排除是否出偏

现在病人一说“反应”了，不少老师（工作人员）就简单地说越反应越好。按道理说，不论是辅导员班或教练员班，不论哪个部门都不能有这种思想。有些病人一练功病情加重了，我们的工作人员就讲：“没事，这是好事情。”不能简单地这么讲，因为它是反应，既然是反应就不是完全正常。难受、拉肚子、发高烧又吐又泄嘛，这怎么能说是好事呢？应该说是不好当中的好。你有病了好起来，一练功，痛苦就没了，病就好了，这是最好的。练功以后出现难受，出现不正常东西了，按说，不应该叫真正的好。我们给病人讲，把病排出去了是好事，这是辩证的看。拉肚子把病排出去了，这是好事情，但是要和那些没有反应病全好了的比呢，当然是那些不反应的好。所以，这是好中的不足，或者说是不好当中的好，应该这么讲。第二呢，来了病员之后，我们一定要给病人检查检查，看一看到底是病加重了，还是出现了别的什么问题，是否练功出现偏差了。比如练功，练一阵后身上疼痛，心口堵、胀、懣，这是反应呢？还是出偏了呢？如果是出偏了，你给人家说“是反应，练去吧，没关系”。他再练也下不去。1985年，有个练智能功的人，练！练！练！练得肚子胀起来了，胀的挺大。一开始老师也没怎么讲，只说是好事。一个月后还难受，症状也不减轻。我去讲课，他说：“我自己在家练了一年多了，这里练功两个月了，还这么胀，肚子胀得狠，老师们说是练功反应。”我一看他练站庄挺着肚子，腰向前躬着。我让他把姿势调整一下，把姿势变一变，他很快好了。类似这些问题，就告诉同学们，学员说不舒服难受，不能简单地说“是反应，好事情”。不能这么说。大概是1973年，那时我帮郭林搞行功。她有一位辅导员姓张（名字记不清楚了），腰已痛了两个多月就是过不去，当时也找了郭林老师，郭林老师说，没事好好练吧。练行功哪有腰疼的。有一天早晨在日坛公园里面碰到他，他让我看一看，我一看他的姿势不正确，因为他有功夫了，尾闾向后翘着，我扶着他的尾闾向下一坐，他觉得“咯登”一声，气通过去了，当时就不痛了。类似这样的问题，就告诉我们，有好多病人，练功中出现一些症状，或许是姿势不正确引起的。因此，这些人来了之后，首先检查一下他练功姿势正确不正确，按照咱们讲的各部身形标准，看他符不符合练功的要求，这一点很关键。咱们在三个月班讲含胸、拔背，作不好会出现反应等等，好多地方姿势作不好都会出现症状，气不流通。所以，我们必须按照各部身形去作认真的检查，这是第一。第二要看一看他练功。他在静着的时候姿势作对了，再看看他在练功的时候姿势对不对？从前也有几个人找我说：“庞大夫，我们就练三心并站庄，血压却越来越高。”我想怎么练三心并站庄血压会越练越高呢？有些人你要细看，一下就看出来了。他们站庄时挺着胸，仰着头。这种姿势

一般地说，血压不容易往下降的，有些人练功姿势不正确，练功练得越勤苦，往往那些难受的症状越加重。所以我们还要看一下练功的姿势对不对。一个是静的姿势，各部身形要求对不对，一个是练功时的动态姿势对不对，然后还需要问一问他练功时意念怎么样，怎样用的意念。如果意念搞错了，也会出问题的。比如高血压的人总想着天空，血压不容易降下来。这属于意念导引。意念老往上想，把气带着往上走了。有的人血压低，他尽想着海面、海水，意念往下走了，意念带着往下走了。这样，属于气下陷的病就好不了，如低血压、胃下垂、子宫下垂、来例假过多等像这样的病就不好好。所以还要检查他的意念活动是不是正确。这问题咱们以前没有讲过。我们讲智能功，并不是笼而统之就完了，意念对气的影响是很大的。比如，这个人他是热性病发烧，可他老想火，行阳气，可能就不好了。发烧要想水、想冰、想北冰洋，要凉点嘛！意念要注意和这个病对抗才行。你说病好了病好了，但是你想的那个具体事物，却引导着气对那个病起了辅助作用，意念没有和疾病对抗是不行的。所以我们必须检查病人的意念活动。

咱们虽然没有讲调息，但有的学员在练功的时候配合了呼吸。我们也要查一下呼吸配合的对不对。咱们以后讲《精义》要讲调息。呼吸配合错了，也可以出问题。所以一般地说，学员出现这些难受的症状以后，不应该简单地说“是反应，没问题”。先应该检查这些方面。查意识的时候，还应该了解他最近精神上受刺激没有，情绪有没有什么变化。如果有高血压，练练功已挺好了。但他今天晚上突然血压一下高起来，受不了啦，难受了，因为他晚上生了一顿大气，睡不好觉，第二天说他是练功反应，没问题，那就不对了。他受刺激了，需要针对他的精神安慰一下。所以我们碰到出现症状的时候，要认真作全面的分析。要分析就要全面了解情况，那就需要询问检查，等检查了之后，姿势、身形、动作、意念、情绪、呼吸都是正常的，都是符合要求的；在这种情况下，再出现那些症状，我们可以说是练功反应。因为把不正常的都除外了，不是由于这个，就没有别的问题了，在这个时候有练功反应，你才能说是正常的。

二．如何区分是病还是反应

如果是练功反应怎么办呢？就给他讲，要继续练功，要坚定信念。我们可不能这么说：“反应吧，反应越大越重越好”，因为你说了这句话，就给人家一个意识暗示：反应大点吧，反应重点吧。他脑子里想着是反应重点才好、就往重上走了，因此，不应该这么讲。应该怎么讲呢？应该这么讲：“你要努力练功，心情要安定下来，把病排出去，排光病就好了，你自己如果用一种积极的精神来对待它，病会好得更快一点。”现在我们很多老师讲话有语病，“没关系，反应越快越好，越重越好，多点好，早点好。”反应、反应、反应，有的重病人反应死了。有的病人已经很重了，在排病的时候总是病态吧，如果这个病人以致周围的人们，对排病反应不能正确领会，不能正确理解，不能正确对待，精神一紧张，“哎呀！这怎么办？”你虽然给他讲了：“这没事，是练功反应，把病排出去啦，排出去就好啦！”可是他内心里边还是非常担心害怕，“这怎么办哪？这怎么办哪？”有些人一紧张就坏了。咱们讲过，由于意识的作用，没病可以得大病，没病可以死人哩。现在他拉肚子、发高烧、吐血，他精神一紧张能不得病？能不出问题？很难想像。因此说，我们不能简单地讲“练功反应没有问题”。跟病人可以这样讲，对病人家属不能这么讲。要两分法：一是对病人讲没有问题，要建立信心。我们给他讲没有问题的目的，是让他树立起信心，能够正确对待练功反应。但是有好多

重病人，也许一反应，他坚持不住就死了，因此也必须和家属讲清楚：“病人拉肚子、发高烧、吐血，如果他身体里面抵抗力很充足，把病就排出去了；如果他身体比较弱，也可能就死了。现在咱们应当大家努力，争取让他快点过去，大家都给他加好信息，多帮他补气。”应该这样来对待，这就叫一分为二。对家属讲清危害，讲清利害关系；对病人要鼓励他战胜疾病。对待练功反应、排病反应，应当这样正确对待。因为这个时候，意识的作用非常的关键，就是一个练功反应，一紧张，就死了。如果真是病，是病加重了，不是练功反应，意念一坚定，他就可能好了。因为有好多非常严重的病人，练功也好了嘛。应该这样去领会。有的癌症病人癌病疤那么大一块，有的癌病疤这么一块，情况不一样，程度不一样，有轻的有重的，可都到这儿练功来了。这么一大块，练练病很快好了。如果这个人他不是练功反应，真是病重了，由小变大了，可有些病员就是“大”了之后才练功祛病好起来的嘛！所以对这个问题应该辩证地看。智能气功对各种病都有疗效。有些病人为什么练了功，癌病疤变大了？也可能是病的发展，也可能不是病的发展。他那个病气原来很集中，现在呢，病松散开了，癌的位置大了，但密度小了，应该说这是一种好现象。如有的脂肪瘤，一练功，瘤的体积变大了一点，但松了些，这也是散开以前的表现。另外给大家说明一下，有些重病，尤其是癌症，往往不是一下子就好的，会有几次反复，以往的经验，癌症一下子好起来的少。一般的是什么情况呢？练功一段，减轻，好转；过一段厉害点，再练功又好转；过一段时间又反复，好起来是波浪似的，要经过多次反复，不是直线好起来的。为什么会出现这种情况？有两种因素在里面起作用：一种因素，是我们练功的时候，尤其是癌的病灶比较明显，往往向这个部位用意念比较多，“癌消呀、散呀。”他总想这个东西，一消一聚，这个地方气聚的多，癌就变小了。比如说，原有十个癌，十个癌有十个癌的气场，十个癌的信息，都散发到周身了，身体的各个组织各个部位都有十个癌的气场。当中心病灶只剩下五个癌的时候，它的气场没有一下子消，气场还继续往中心病灶里聚，气场往这一缩，气场变成物质，那个癌块就又大了点。气场如果原来是十个癌，以后中心病灶变成五个癌了，气场的十个癌往中心病灶那一聚，全身又平衡了，变成七个癌的平衡，（比原来五个又长大了点），但比原来十个癌的气场少了三个，这跟原始的十个癌比起来是好起来了。如此反复几次，癌症才完全好起来。道理是这样的，咱们在讲混元气时说过，一个实体物周围有它弥散的气场，这个气场和实体物是相互影响的，这个实体物能影响气场，实体物大了以后，质量高了，气场也大了；反过来气场大了以后，又影响实体物，是这样变化的。气场和实体物两者转换作用的结果，这是一个方面，也是最关键的一个方面。第二个方面，是病人本身的问题，病一好转了，就容易放松，放松之后，就有几种可能了：练功放松了，意念放松了，生活放松了。这样一来，在癌症还未全好的时候这个癌又会发展。这种发展现象算不算练功反应？那就很难断定了，按一般来讲，这也属于反应。因为开始来时，精神非常非常的集中，要死了，不管什么东西了；等病快好的时候呢，病情压力不大了，不认为自己是快要死的人了，“我好了”，吃、喝、睡、行动都正常了，这时在脑子里不知不觉地对病又产生了顾虑。这时候也怕死了，不象以前病重时那样把生死置之度外了，病就会复发一下。这个时候，应该继续教育病人刻苦练功，要重视它。以上这两种情况都必须坚定意志，要讲清楚这个病还未好，要努力战胜它。这是如何正确对待病态反应的问题。

II、正确对待练功以后体内气机的变化反应

咱们这次主要讲这个问题。练功之后，身体里面不同层次、有不同的气机内容，所以身体里面的气，都会依照练功的层次起反应。一般的来说，练功最先起的反应，是首先打破了我们自身的平衡（这一点书上没有写，因为是比较次要一点的）。先是使我们的生活习惯有所改变。咱们前边谈过的，原来吃得少的吃多了，原来能吃的吃少了，能吃——不能吃，不能吃——能吃，反复几次。体重，胖啦瘦啦，瘦啦胖啦反复几次。睡觉，多睡少睡、少睡多睡反复几次。象这些都属于生活习惯上的反应，就是把你身体里面原来的平衡需要打破，打破以后再向高处去平衡，这是一般的反应。练功还有换力的反应。练功以后需要把我们的拙力换过去，尤其是练站庄，需要把拙力换过去。换拙力的时候，觉得身上没力气，真象散了骨头架子一样，什么也动不了。在这个时候，要用意念来克服它，会有痛苦，但意念一坚定就过去了。我们练站庄或者是其他的功，作一个姿势，这个姿势觉得肌肉酸痛，痛得厉害，慢慢慢慢的，如果意志力能冲出去，肢体就会出现失重的状态，重量感没有了，这是换力过程中出现的现象。有时候，一想一动，胳膊肘呜呜呜呜的不由自主地动起来，象自发功一样，但又和自发功不一样。自发功是拿气来冲，冲得不由自主的动。这个是意念想它动，用意念主宰它动和自发功的区别就在这点上。当然，有些人练功出现自发功，抖、抖、抖，一般地小动我们就不必管它，稍稍动的大了以后，就要调整姿势，命令它不能动。如果你不管它，气冲量就大了，老是随着它动，意志控制力就小了。气冲量大了，你意念不管它，神气就不平衡了，精神驾驭不了气了，就有出偏的可能性。出现这问题要重视它。

下面我们就讲书本上的。

一. 身体动触反应

练功以后身体里面出现内在的气机变化，会出现各种动触。一般来说，练站庄容易出现，练静功容易出现，练动功有时也出现这些问题。原因是过去练站庄的功不讲垂尾闾。不过，我们练三心并站庄可能动的就小一点，因为三心并站庄全身经络比较调和。以前其他功法不注意身形调整。我这里写了，不光是为咱们智能功的，因为今后好多人好多功法都要改练智能功。另外，我们在下面传功，好多姿势并不完全正确。咱们虽然讲了各部身形要求，可是下面教功的时候，注意不了这么多，姿势掌握得不正确。一旦姿势不正确，牵动的经脉不平衡，就可能出现很多异常的感觉。

第一个是出现身形的大和小，练功的时候觉得自己身体变得很大，默念“顶天立地”，觉得头已顶住了天，脚踩到了地底下，真是顶天立地的大人物。像这种情况，真是这么大，还是好的。有的就一点大，手大、脚大……气往那里冲得多，那就大。

按照中医气功理论，全身大是气冲到了阳跷脉，冲得全身大起来；气冲了阴跷脉就变小，像个小人国很小的小人。像这种情况，都不要去管它。当然如果能把脚、两个脚腕动一动，两个眼角再动一动，把阴跷脉、阳跷脉调一调，就过去了，但是不管它也没有关系，你只是不要担惊害怕就是了。如果觉得身子一下变得很大了，害怕了，“这怎么办？”一看又很小“我这么一点点，这怎么办？”这样精神一紧张，就要出问题了，精神不紧张是没有问题的。在以前练功，出现大、小的情况比较多，现在练智能功，这种情况很少见。

第二个是出现轻、重。身体觉得很轻，或身体很重。一般的轻重，和意念和呼吸关系比

较大。因为咱们智能功一开始练功不讲究调息，所以出现轻重的也不多。咱们智能功是以形引气、以意引气，是开放性功法，所以这种感觉不太多。以前注重调息的功，如果意念和呼吸结合得不均衡、不平均了，一吸气就意念气往下走的多，往上走气少，就出现重的感觉；往上走气多，往下走气少，就出现轻的感觉。那是由于呼吸调整的不匀，意念跟随不平均而出现这些问题。尤其是精神太执固、太凝滞的时候，意念不是很灵活，固执在一点上，对意守点非常注意，而呼吸又影响了他，就会出现这些问题。如果万一碰到这些情况，就告诉他，练练动功，就过去了。

第三个是凉热的感觉，这个情况练智能功可能有。有的人练功，不知不觉地觉得冷，衣服也没少穿，甚至于躺在被窝里还是觉得凉津津的；有的人觉得热，练着功不知不觉地“怎么这样热啊！”身体里面气冲到肾区多，就觉得凉；冲到心脏多、心神多，往往就觉得热。但是这个热不烦躁，如果热而烦躁可能就是神用得不恰当了。那个冷不是冷得打哆嗦，热而不烦，凉而不栗。这个情况和肾阴、心阳有直接关系。出现这些问题不要多管它，这是个正常的现象，只要不是热而躁，凉而栗就不要管它。如果凉而栗那是受了寒邪的影响，应该怎么办？闭着嘴发个“eong”字音，把嘴闭上，把鼻子也闭上，从嗓子里发eōng字音，肚子一绷劲一发音（不发出声来）肚子就热起来了。天很冷咱们在外面练功也是一样，你发几个eōng音也就不冷了。一般发三个音，就热起来了。如果是热而烦躁呢？是内里阳邪过盛，发个“哈”字音，慢慢张嘴发，把嘴张开，舌头伸着吐几个哈字音，热气就过去了，那个燥气就没有了，像这些都是一般导引的功夫。我们练智能功的作几个开合也行，一热往外一开，一开开到天边，一开开到天空，也就解决了。

第四个是麻和痒。一般来说，痒比较多，这是好现象。麻，一般来说是血液不好过来，通常不应该出现麻。痒，是末梢气要通通不了。一开始练功，有时手上麻酥酥的，那是手敏感的缘故（如果平时那么麻是不对的），是身体各部出现敏感，对血液不足感觉到了，功能恢复起来了。痒是末梢气要通通不了，它经常是先表现在脸部，因为脸平时气多，气多了它往外冲，冲冲冲，要通通不了时出现痒。有时候真痒得心里难受，我们最好不要搔抓，这也是练毅力最好的时候，因为气一过来兴奋了，就冲得痒。如果一摸它，一安抚它，它不兴奋了。这些小毛细管非常细，本来快要通了，你一摸一碰一挤把血管挤上了，气不通了。气又回去了，象蜗牛触角一样，一碰它缩回去了，气又不通了，将来还要再过来，所以最好不碰它。但痒的心里面难受啊！这就看你的毅力强不强。有的人说，治人没法治，挠脚心让他笑。其实，人家真要是一咬牙也就过去了：你要不信，搞试验去。那个要被枪毙的人，挠他的脚心他准笑不出来，要死了，那么紧张还能笑得了？痒痒，你不想它，也能顶过去了。咱们醒着的时候，一碰怕痒痒，你睡着了，碰他一下问题不大。这就告诉我们，只要把意念和情绪转移一下就会好一些。如果不是这样，你越注意痒处，越痒痒，因为你注意这了，本来气不通了，你这么一注意，气来的更多了，但还冲不过去，越痒痒。越痒越注意它，气一拱更痒痒，只要想一想别处，就会好一点。实在忍受不了，轻轻地摁一摁，不要用手挠，这样对神经起个安抚作用，对局部小的气的通路破坏就比较少。

麻呢？一般来说，麻是受压出现的情况，如果一点不受压，出现麻的现象是不多的。麻了怎么办？我告诉大家，压麻了你真能挺着也能过去了。压不是把血管压瘪没血了吗？对，一开始把血管压住，静脉血不好回来，再压厉害动脉血过不去了。没血不是坏了？坏不了，如果是压住血管了，动脉血过不来了，局部组织就缺血，一开始神经缺血，缺乏营养发麻，

发木，从麻到木，木过以后神经功能就失掉了，功能没有了，用手摸也不清楚了，拿刀刺也不怎么痛了，那不是死了？死不了？如果你仍不管它，继续压着，血还过不来，神经功能失常了，运动神经兴奋度不高了，那么支配肌肉的神经、支配肌腱韧带的神经的功能都低下了，神经功能一低下以后，肌肉、肌腱韧带的紧张度就小了，就松开了，一松开，血液又流过来了，一热，由木慢慢又变成麻，这时很不好受。原来那个麻你挺过去了，这次木完了再麻非常难受，再麻过以后就不麻了。双盘、单盘都有这个过程。在过去练苦功怎么搞呢？双盘之后拿绳子把腿捆住，把手也捆上，免得你自己受不了用手搬下来。到最后难过得打滚，但手也开不了，腿也开不了，那真难受。我体会过，作双盘一般到25—28分钟，就开始发木了，没练过的15分钟以后麻得厉害，28分钟发木，一般到了43分钟以后，慢慢开始缓解，到一个多钟头缓解完毕，到一个半钟头，就没有什么感觉了。再以后还有一关，就是难受心烦，腿不木不麻也不痛，就是心里烦得慌，真想把腿拿下来。（可能是压迫血管里面的感受器了，因感受器直接通着心脏，心脏揪得难受。）一般来讲，只要坚持到两个半钟头就没有什么大问题了。过两个半钟头，基本就不会难受了，就是这四十多分钟到两个半钟头之间，确实特别难受，反复几个难受。一开始木难受，不怕，麻难受，也不怕，一咬牙就过去了，最后那个不木不麻心里烦得慌最不好过。一般坐双盘有这几个过程。

我们要正确对待这些反应。实际上每个反应，都是在练我们的毅力，练意志力。意志力强的人，一下就冲过去了，可是这种情况不多，除非这些人这样想：我去上战场把腿打掉了。抗美援朝时独胆英雄杨根思腿被炸掉了，自己往回爬，爬、爬，爬几天才爬回了自己阵地。人家腿断了爬了几天几夜，咱们现在就是三个钟头、两个钟头，不是爬而是坐两个钟头。一般双盘一开始腿搬不上去，我记得我在刚刚练双盘时候，把腿往上一搬，搬上去以后，弄弄最后搬不下来，非常紧。搬上去一会腿就木了，索性叫它木吧，咬咬牙呆下去，这一关也就过去了。你要是没有毅力，一难受，搬下来，不好长进。其实脚木了，你搬下来还是麻木麻木的，不比在上面轻松，只是心理上轻松了点，腿麻得并不轻松，再搬上去吧，又不舍得往上搬，矛盾心理。不过现在咱们不主张练双盘。像这样一般地练功感觉，要有毅力冲过去，不冲过去就比较麻烦。这是动触感觉。

二．经络和穴位的反应

练功之后，经络和穴位发生了变化了，气充足了发生了变化了有感觉。原来经络里的气，打个比喻有十个量，一练功气多了，气多了，它要往里边走一走，冲一冲有感觉了。再就是练功以后感知功能敏感了，所以它里面有什么动触也感觉到了。产生的原因就这两方面。以前有的人练智能功，尤其练了形神庄以后，平时不显，睡着了觉迷迷糊糊的时候，感知到经络现象了，任脉、督脉气动起来了。在这个时候不要管它，动，它动去；不动，拉倒。穴位是人体里面的气和大自然的气的通道。其实人体通道非常多，穴位通道比较大点，通道口是大口，还有好多小口，将来非常敏感之后，好多口都会感觉到了。在开始感觉到大的穴位，咚、咚、咚地跳，有的支支地颤，这是一种。还有一种，穴位的地方发痒、发麻、发胀。再一种感觉穴位在通气，象吹凉风那样。一般最容易感觉到的是百会、印堂、膻中、肚脐、命门、会阴、劳宫、涌泉这些大穴位，感觉到穴位在跑气。以后慢慢身体好多大的穴位，都会感到跑气，往外冒气，闭着眼睛感觉到了，其实不是冒气，那是内气外气交换增多了，量强化起来了。标志着自己的感知功能强了，意元体的超常智能感受能力强了，通透度大了。

为什么光感觉到往外跑气，感不到往里渗气？因为人体的气的信息量、结构比较复杂，外面大自然界的气结构比较单纯，比较精细，所以外面的气往里面渗透比较细，感觉不到，里面的气往外边出感觉到了。所以有不少人练功时感到了。“哎哟！跑气了。”难受了，有这么感觉。其实既不是跑气，也不应该难受，就是有些人不懂得这个道理，本来是这里一开一合，一出一进，是运动过程，把气强化起来了。本来是气的交换，意念一加“气跑了”，这气就跟着意念往外一涌，外面气就不好往里进了。是这么个道理。所以有些人越害怕跑气，越难受。你根本就不需要管它，就没事了。在这种情况下，我们要精神放松。

当然随着穴位、经脉的反应也可能有的人会出现周身各个部位的敏感现象，这地方发胀，那地方发紧，这里和功能反应不是一回事，这是由于经脉和穴位发生变化引起的感觉。象这个情况，如果你不理它，它应该很快就好了。本来是个练功过程嘛，是练功中出现的正常现象，也是好事情。你练功不是要练出气感来吗？练出气感是好事，不要理它。一开始有点难受，是不习惯嘛，跟那痒、麻，不都是一样感觉吗？可是有些人精神比较脆弱一点，这越难受越想着它，他老是放不开，一放不开，把气都聚那里去了，就更不好过，再加上意识里光想：“怎么办？出了问题啦，是个病态了吧！”这么一紧张，这个意识是个病态的了，气往那里去，它就不会正常流通了。那个气就被意念淤结到那里了，这样症状就会加重了。

今年春天健康报不是登了一条骂咱们的消息吗？说：有个人练智能功练功练坏了，三年没能解决，全国大医院、气功师都找了还是没解决，找庞鹤鸣，庞鹤鸣不管。其实他没找到我，也未见我。真正练功有了气，气串你怕什么？不要理它就是了。本来不是个病，不知是哪个气功师说，这一串可坏了，出偏了，出偏了……他本来神经就有点衰弱，这么一说出偏了，精神一紧张，坏了。再加上他妈妈是搞医的，在全国跑，把儿子跑坏了。精神就这么紧张，把自己精神搞乱了套，搞坏了，应该不管它，难受得厉害，就作大幅度的运动，如用力练形神庄，蹲墙蹲快一点，一作大幅度运动就把它忘了，就不难受了嘛！本来是经络穴位的反应，敏感了，气要通通不了，这是里面气还不够，本来没有事情，可意识里面把它拘住了。这个情况别人不好帮，这是意识的问题，而不是真正气化的问题。就是气通了也还不行，因为他意识没有变，身体里面也不可能通。

这里面更值得注意的是练功练到一定程度了，一安静的时候，觉得身体里边、外边都在发生变化，气在里边走呀，串哪，听到经脉气的流动响的声音，穴位开的声音啪、啪的响呀，关节里面啪啪地响呀！内脏里面有时咕嘴咕噜真响。一般人咕噜咕噜地响是肠子里有气。这不是肠子里的气，好象肚子有水，咕、咕，有的往下跑，有的往上跑，一直跑到胸腔里，“咕噜咕噜”跑上面来了，别人都能听得见，这是什么东西？从医学上不大好讲。这些现象有的老师也出现过，同学们是否出过还不大清楚。练了一段才会出现。如果觉得是肠子里的气，咕噜咕噜的能感觉得出来，出现这种情况不是肠子里面的气，相当于腹腔液、淋巴液——腔里面的液体。至于到底是什么，我自己也不清楚。以前响的时候，没有注意它，以后不响了，不能考察它了。出现这些问题都不要管它。万一练着练着功，呼吸停了（不过智能功一般很少见呼吸停），出现呼吸停，不要理它，安安静静还练功，憋不死。安静呆着，等一会儿他就喘气了，那个喘气和平常呼吸不一样了，你练功不要理它。咱们一般的开合是用腹式呼吸，膈膜上下运动。这个不是，膈膜动弹不大，丹田里呜呜地一开一合，是这么动弹。这时，如果你一紧张，“不喘气了怎么办？”一害怕，容易闹病。你再想出现呼吸停，再出不来了，几年也出不来了，或许这一辈子也出不来了。如果不管它，安安静静，“呜——”，它会动

弹了，你稍稍把意念放松点，睁开眼体会体会，慢慢你不练功以后它那也不动弹了，你自己再一安静，它又会动弹了。你只要一不练，一害怕，不仅这种动弹不出来，以后连呼吸停也出不来。你要不害怕不管它，下面这个呼吸出来以后，它从丹田里面向四面张开。一般腹式呼吸肚子往前面张，肚子鼓起来了，而不是气往四面张。这个情况虽然不属于经络经穴反应，但跟体内元气有关系，所以应该说一说。

三．五脏气化反应

五脏气化反应，是过去练静功，气进入五脏了，五脏比较充实了，就出现这种情况。

光的反应，咱们练五元庄不太多，因为咱们智能功练五元（五脏）发了音，每一脏都有个开合，一开一合混元窍开合，内外开合，是这样通的，因此气不容易反应到意识里面来，所以五元庄出光的反应不太多。过去的小练形，练五脏、练止观的静功观法，光就比较容易出现，内脏的气稍稍一充足就可以在意识里边显现出来。在讲《智能气功精义》时，讲眉间玄关，守眉间玄关的练功时间不长就可以出现光反应。因为一安静（还不是玄关窍开），过时间不长，前边就把五脏的光显现出来。当然出来光只是练功的初步，这是观光法门的功法。一般来说，我们练功，冲到了心脏就是红光；冲到肝脏是青光（绿光）；脾脏是黄光；肺脏是白光；肾脏是黑蓝（不是黑，黑光是一种病态）。如果出现紫光是命门的光气。一般说，青光和蓝光不大容易发现，因为肾脏属于收藏，肝脏也还是往里收敛着，不收敛肝本身就往外散，你再往下冲，气就不容易收住。如果不能使肝的刚阳之气收到里边，跑出来就容易出事。一般容易看到的是红光、黄光，白光。看到紫光也是好的。如果黄光看到的是金黄颜色，那是属于脑子里的光显现出来的。金光和紫光都是比较高层次的光。一般黄光是脾的颜色。碰到这些问题，我们搞智能功不管它。

练观光法门的就需要专门去练这些东西了。现在有些练密宗的通过发音而出现红、蓝、白色光，这并不是内脏的光，而是三田共振所引起的光的变化。我们练智能功有时也出现。比如练平足开胯分前后时，往后一展掌，一观天，如站的时间长，有些人就会出现一片红光，出现红光往里收起来就是了。我们智能功发现光就往体内收，收到哪里不去管它的具体位置。没有光，我们也不多管它，有也不欢喜，就往里收。至于别的東西不去多理睬。

最让人讨厌的是出了光使人心烦。一般来说，出现光泽晶莹、柔和的光，这样的光是正的，是好的光。有的光闪烁刺眼，按过去的说法，闪烁刺眼的光是有魔气，实际是内脏功能活动的不平衡。这个时候你安定一下心神，第一不要烦，微微一笑就会好些。如果光比较乱，乱得人不舒服，它又走不了，你又不能收功，那怎么办呢？你就轻轻地振动发个“驱！”字音或“呸！”字音就没有了。过去都把这些看得很神秘，什么高妙法门，什么口诀、咒语，根本不是那么回事，就是一个发声法振动一下，很简单。如果碰到黑光，那是肾气不足，肾虚了，赶紧吸气补肾，用五元庄练肾那节，往肾脏里多纳气就过去了。一般地说，光出现的时候赶紧往里面收，千千万万不要说是好事情，不去管它。收光收不住了，才往外跑哩！有时候我讲课也好，干事也好，一不注意，没有收住，一照相，就照出光来了。照出光来了并不是好事，气没有收住，没藏起来，都让人家看到了。我们同学练时一出光，那还不是没收住让人看着的事，而是收不住跑出来了，你感觉着它了，在里面就感觉不到它。

为什么一般气功家说庞鹤鸣没有本事，看也没有气？我就讲：“我没有气也没有功。”你看我也没有气，跟个病人差不多。搞透视的也说：“庞大夫没有气，他没有本事。”到哪

去也不招灾也不惹祸。有本事的人一看：他会讲讲课，他没有本事、甭管他。一看没本事他就不与你斗气了。他说比你强，我就说“嗯，你比我强”，知你认可不如他强，他就走了，省得找麻烦。我们平时练功就应该练收气。咱们搞智能功的人，就不讲究斗气，也不讲究显摆气，就经常往里面收气，一练功就开始往里面收，练练练，“你们怎么总也显不出功来呀！”智能功就是不显功，不像别的功，一练，满面红光的。像练太极拳似的，如果脸红红的，那就快半身不遂了，阳气上升，收不住了，虚阳上越。再加上智能功还有一个特点，它是自动开阀门，当你练功，气到一定程度以后，你把气往里面收，它里面打开一个阀门，就高了一点。高了一点气就不够使唤，练练练，气又足了，又开这个阀门。别的功不是这个样子。别的功跟大气球一样，打、打、打，鼓、鼓、鼓，鼓那么大！他自己不会开阀门，一看那个气球倍亮倍亮，气真足，再大就爆了，就出问题了。所以，过去好多功法到了一定层次，老师得用方法，往上导引。智能功不是，就这么练，它自动调节，练练气足了，开一个，再足了，再开一个，这样练着收气。

所以真正练智能功的人，很少有一看面如满月，满面红光，粉红粉红的，气始终要往里面收着。就是一不注意了，把气跑出来了，赶紧往回收，气总得收着。一般是发脾气跑出来了，着急跑出来了，一动情绪跑出来了。以后讲涵养道德、陶冶性情还要讲这些问题。所以过去说，练功练得“呆若木鸡”，没有表情，咱们不练成那个样子，我们是开放性功法。但是，你把气跑出来也不行。正如孟子说的，“持其志，勿暴其气”，用意念把意志保持住，不让气跑出来，别暴（pǔ）露出来。对光也是如此。气一跑出来，往回收。这是对待五脏气化反应。

四．意识净化反应

也叫净化意识反应。这一点更加重要了。慢慢慢慢练功练功，气能到意念体里面去了，往意念体里面冲了，那么意识活动就要发生变化了。意识活动发生层次的变化，层次变化也需要我们来引导它。如果气充足了你引导它，去干坏事的也有哇！他意念往那去集中。怎么引导他？一般来说，只要不是非常坏的人，他都会出现意识净化反应。净化反应什么呢？慢慢慢慢把自己意识里受到的一些刺激都给抖出来，就跟排病反应一样，都排出来。如果以前受过大的悲痛的刺激，在脑子里打上了烙印（实际我们人身上的一切生命活动，都在气里面有明显表现，都打上烙印了，都存在里面了），所以一练功气冲了意识的时候，从意识表现出来。原来只悲痛，练练功就想哭，想掉眼泪，心里觉得委屈。出现这种情况，同学们可别去找岔去。“××得罪我了，××委曲我了！”谁也没有委曲你，你自己在清除意识障碍哩！不过这时哭，不要大哭，不要放声哭“哇……哇”哭，真哭得没个完，哭两钟头，你只要一放，想收也收不住。这样搞不好。你自己知道，你别找别人毛病，别受委曲，自己掉几滴眼泪也行，过去的事，一下排出去了，那可以，但不要放纵它。它不排行不行？它不平衡要把它排出去嘛！掉几滴眼泪把过去身体气里面的毒素就排出来了。有的人生过大气，经常生气、生过很多闷气，练功以后本来脾气挺好的，再练练来脾气了，着急呀，生气呀，吵呀，闹呀，碰到大点的事就生气、发脾气。这时我们自己要注意，别发脾气，咱们前面讲了，“持其志，勿暴其气”，把气别显出来。咱们有的老师们不也是这样吗？练功冲意识的时候，就该发脾气了。平时不爱着急，现在着急，说话着急，发脾气，对什么事都不满意，总想找斜岔子闹一闹。碰到这种情况，我们大家也要提醒他，“你别闹脾气，你在清理你意识哩！”

你应该清醒点，你一发脾气，把气给我了，我都要了，你长不了功夫。”提醒提醒他，这是意识反应。像这些意识反应，不是说每个人都有。

有的人像练功反应一样，它里面要清一清，动一动。脑子里已意识到这个问题，就应该主动地去清它，而且把自己意识向更高处提，里面就产生能量了，意识修养往高层次提，慢慢慢慢就把我们的意识水平提高了，气也就冲到上面去了。如果我们这个时候不管它，不去自觉地对治它，想发脾气就发，想哭就哭，这么一来，气跟着情绪就散出去了，功夫就上不去了。这本身在身体里面打上一个烙印，那么，你周身的气里面，又带上了这样的烙印了。咱们讲整体观时讲了，混元气是个整体的，混元气里面还有保留信息的功能。人体里面这个气保留信息非常非常完善，过去所有信息都保存着，保存在哪儿？整体性嘛！里面都有了。所以，这个意识反应我们大家要注意它。你可千千万万不要再去往意识里面加坏信息，不能让这个意识再往混元气里面打上坏信息的烙印。当你一要发作，赶紧注意，“啊！我这要清理了，快点往上提，加强我自己的自控能力，控制它，不让它发作。”这样控制能力提高了。慢慢慢慢你明明看到这个事要生气，却能控制住，不生气。这样，情趣慢慢提高了，着眼点层次也提高了。希望大家特别注意这个问题。

当然在清理意识的时候，因为意识里面各种信息都有，过去头脑里打下的各种各样的烙印，如惊吓呀，鬼呀，神呀，这一套都来了。潜意识的反应也出来了。这些东西一起发作起来对我们身体就会有影响。你可千千万万别把它当真的，你练功不管出现什么反应，出现什么感觉，出现什么情绪，都不要上外面去找原因，都不要当成真正实在的东西，都要看成在磨炼、在提高自己。这时要自觉地控制它，有意识地对治它。同时最根本的问题是不要和那个具体的事物结合到一起，不要把它认作真的，不要认同它，一认同就坏了，不认同就没有事了。

这一节内容不多，但这些东西都很实用。以后在真妄相攻里面还再讲一些幻觉问题、鬼神问题以及各种功能问题。但前面这些反应我们不再讲它了。希望同学们把书多看一看，多了解了解它，多认识认识这些问题。像这些情况将来要碰到，要用的，既是指导自己练功，而且将来我们教学也都要注意这些问题。尤其是我前面讲的“三查”，书本上是没的。

我们讲，病人来了有反应，我们要查他的姿势对不对？静态的姿势对不对？练功的动作姿势对不对？身形对不对？第二方面查意念，他的意念对不对？第三方面查他的调息、呼吸对不对？如果不查，如果是练功出偏了，我们当成练功反应就解决不了了。所以这些问题一定要注意起来，只有把这些问题注意起来之后，你才能够更好地指导别人去练功，我们自己也能在一个正确指导之下去练好功。

第六节 注意调节生活

这一节讲日常生活中要注意的问题。前面讲过练养结合，讲过气功生活化，在这儿，我们从生活方面对有些问题再讲一讲。

要练好智能气功，还得要注意生活。生活上注意调节，就是为了方便练功，能够帮助练功。在以前，把生活问题作为练功的一个助道，是帮助修道的。因为生活问题如果处理不好，也可以影响练功的。不过，现在我们练功条件比以前好多了，再加上咱们是学校，是学生练功，是专门来练功的，有些问题就比较好说了一点。这一节主要讲衣、食、住、行四个方面。

I、加强饮食的营养

先讲吃饭，主要讲加强营养问题。咱们智能气功和别的功法不一样，智能气功讲的是一边练功，一边增加营养，练养结合。因为我们练是为了提高身心健康水平，从原来的层次再提高一个层次。所以就应该千方百计地多利用外界的混元气。

咱们智能气功的观点，认为各种营养食品，有形的物品，都是无形的混元气凝聚的表现；自然植物，也是吸收了大自然混元气之后才生长起来的。因此，我们吃的营养物，同样也是利用了外界的混元气。在这一点上，我们和很多功法的见解、主张是不一样的。宋朝程朱理学也讲涵养（涵养气），而且把调节饮食作为涵养的一个内容，这和我们的观点是一致的。从这个意义上说，我们智能气功在饮食方面是和儒家相仿佛的。

对于吃东西我们就是要按照气功营养学这样去注意，我们智能功的营养观和现代医学的营养观不完全一样。现代医学营养学讲蛋白质、脂肪、淀粉、维生素、无机物、各种盐。如果按这个配比，哪一家生了小孩也甭喂人奶和其他奶，就用这样配的食物来喂养，这孩子长大了，管保发育不好。为什么呢？因为人体里面需要的东西，绝不就那么一点。再有，自然的食品和人工的食品是不一样的，当然在自然食品里面加上一点人工食品行，如果就这么配，光吃人工食品看来是不行的。因为在自然食品里面有整体性的东西，如果没有这种整体，就缺乏这个气，没有这个气，信息量就不够。拿各种东西配的食品整体性没有了，它里面信息量不够。有人问：我们吃的东西不是要消化吗？这个消化过程在人体里面就是两个气的结合，食物嚼烂了，信息没有烂呀！这个东西本来是整的，你把它嚼烂了，可整体信息还有哇！这怎么解释？前面讲整体观时不是说过吗？一个树叶子，你把它抠掉一块，生物光照相，树叶还是整的，如果树叶子在树上长着，你把它卷起来，照相照样是树叶原样，它的信息量还是整的，你抠掉一块是整的，你把它卷起来也是整的，信息没有破坏。明白了这个道理以后，就能懂得张宝盛的特异功能：弄个明信片撕碎了，他拿到手上一拍，又成了整的了。用牙嚼、嚼、嚼，成一团纸泥、纸浆，用手拍打拍打，一会儿又回来了，还是那个明信片。什么道理呢？这就是整体信息存在的缘故。如果这个明信片你不给他，他也没有见过，而且气功师加个意念把它封闭一下，嚼烂了给他，他就恢复不了了。

为了讲明这个整体信息，为加强同学们对自然物整体信息的了解，给大家讲个故事。这是一件真事情。在以前变魔术的，搞“大解八块”表演，把人的胳膊、腿都砍下来，脑袋也砍掉（前一年在西安搞过一次表演，还照了照片送给中央），装在一个大罐子里，晃当晃当，晃当晃当，人又出来了。在解放前，曾出过这样一件事：表演者把人砍成几块，装罐子里，后来一长，长不上了。这是怎么搞的呢？他在那搞大解八块，另外有一人捉个蝇子或蜘蛛（一般节肢动物就行）。他砍个胳膊，这个人就揪苍蝇一条腿扔了，再砍个胳膊，再揪苍蝇一条腿扔了，最后把苍蝇扔掉了，而这个人就对不上了。江湖里面有好多窍门、好多方法搞这个东西，弄苍蝇这个人听别人说的这个方法，具体的怎么解，怎么做也不清楚。当大解八块表演时，表演的人往罐子里一装就觉得不对了。他有点本事，感到魂没有了。其实是整体信息没有了。那么，整体性信息为什么就没有了呢？他在那一砍，这边加个意念，把苍蝇腿“咔”一掰往那一扔，一个场里面大家集中看哩！大伙儿想“哎呀，断了”，还没有加“死了”的信息。人和苍蝇四肢形状是一样的，这样把一个苍蝇扔掉了，因为两边信息是同步的，也就把人的信息量破坏了，于是整体性没有了。他觉得不对了——人对不上了，坏了，就找吧！

“你们谁干了什么门道了？”终于找到了：“啊！就是你干的。你赶快给我接上，（一般过了一个时辰就不行了）你不接上就要你的命。”那人不会接呀，他就跑，能跑得了？最后让他偿了命了。这种情况说明，它有整体信息，把它整体信息一破坏就不好恢复了，不破坏信息，他就可以恢复。

破坏整体信息有好多方法，过去在江湖里，什么新鲜事都有。给大家讲一讲江湖的门道，将来要是碰到有关的事，出去别中了人家的法子、门道，别出事。有的喝水，把脸喝肿了，人家用很小一个小办法闹一闹，就可以出问题。

我们搞气功营养，注意自然营养，注意整体性。要从自然食品当中去摄取。自然食品包括动物、植物，这个营养最好。在植物、动物中又以野生的最好。在野生的当中找生命力最强、最旺盛的去吃。不管它能吃不不能吃，你一吃，带着大伙都吃就是时髦，就成了好吃的啦。前几年我讲气功营养的时候就说，吃鸡要吃鸡爪子、鸡翅膀、鸡脖子。当时有人说，谁吃这个？那个时候南方人吃这些，现在北方也当成好东西吃了，比鸡肉还贵。我说吃鱼要吃鱼头鱼尾、鱼分水，现在也讲究吃这些了。只要你带头吃，慢慢人们就认了帐了。

一般来说，运动量大的部位、末稍的地方气就多，生命力就强，因为每个局部有它的全部信息在里面。植物呢？生长力在哪儿？哪生发就吃哪儿。我只给大家提这么个原则。现在不是好多吃野菜？东北的野树杈（杈叶菜）还出口，当成高级菜。山上的野菜污染少，有些植物能在贫瘠的土壤上长得好，它的生命力也强，别的植物土地肥料不够不长，它能够长，说明向大自然吸取的营养多，气足，这样的东西拿起来就吃。树皮、树叶、树根，草根、草叶不都能吃吗！我在潭柘寺那几年，我看哪堆树叶长得旺盛就揪点吃。趁现在还有好多人不认识时，赶紧吃去，当人多了，人抢就吃不着了。好多小动物都可以吃：夏天夜里逮回在树上爬着的“知了”，用油炸又香又有营养。

有人讲得吃素，怕吃动物有魂下辈子要挨宰。我们智能功不讲吃素。下辈子在哪儿呢？植物也有细胞，春天生，夏天长果实，到冬天又死了，它这一年一生也是一辈子，你把它吃了就忍心啦？吃个动物你就不忍心？都是一样的。我们喜欢吃什么就吃什么。咱们智能功不讲吃素吃荤。为什么过去管吃素而不讲吃荤？说吃了荤练功不好，气浊。这里面有没有道理？有道理。因为动物的蛋白、脂肪分子比较大，大分子的气也比较粗，大分子一分解到肠胃里要放出热量来，整体性在肠胃一破坏，气从肠里往外冲，有的从迷走神经直接冲脑子，冲得脑发胀，能冲昏。“这样说来，还是不吃肉好。”也不能这样认为，如果你把肉的大分子能消化得很好，你精神又很稳定，你的功夫就高了！原来你吃的小分子的植物，气从肠胃到脑子里，你只要五个控制力就可以稳定了，现在动物分子，个比较大，气比较足，肠胃一消化，从迷走神经一冲进脑袋，现在由于你增加了稳定性，你能够控制住，这样反而把你练功的水平提高了。这样讲，别人一听，尽是歪词，其实呢？搞智能功的不是讲歪词，因为一切事物都在向前发展。在以前，没有条件吃肉，常年吃粮食，吃植物，吃一次肉就不好消化，弄不好拉肚子，肠胃发热发燥。什么道理？消化不开，运转不开它。你能把气运转开了，精神能稳定住，这样你的功夫就长了。搞智能功的不主张不吃肉，想吃就吃，不过，挑选好的吃。

我们吃食物要多种配合，配备一点酸、苦、甘、辛、咸，五味俱全。有不同的植物，不同的水果、不同的菜等等更好。咱们书本上印有菜、谷、果子、肉合理搭配表，但不容易选那么全。吃东西要注意，不要养成偏食，说喜欢吃什么，总吃这个，那不好。应该是有意识

地锻炼我们什么都能吃，酸甜苦辣什么都行。吃什么样的地方风味都行。我现在这些年全国个别省没有去过，东西南北都跑遍了，到哪吃都行。“庞老师你喜欢吃什么，我们给你做点北方饭吧？”我说：“不要不要，我吃北方饭到北方吃，在广西吃它干什么！你广西有自己的特味，我吃你广西的。”他说吃“蛇肉”，我说“好”；他说吃“耗子肉”，我说“好”；“吃狗肉”，我说“好”。到哪儿就吃哪儿，这是多方位的吃呀！如果自己有条件做饭、做菜，一定不要搞成一个味道，最好是三、四个味，酸的、甜的、苦的、辣的，一掺和，味就全面一点。吃饭嘛，就这么简单地说一说。

喝酒也属于吃，咱们搞智能功的人一般不禁酒，可咱们培训中心基本上都不让喝酒了。喝酒，主要是刺激神经，也刺激血液循环，一喝酒，血液循环增快了，红头涨脸的。微微地喝一点酒，血液循环增强点还好，一喝多了，血液循环增快了，血就乱了，不好控制了。血一乱，气也就乱了，气一乱，神也就跟着乱了，还怎么练气功啊？自控力没有了。所以，一般来说，我们不主张喝酒，要喝就得按照孔夫子所说的那样“惟酒无量不及乱”，不要说喝多少，算量？没有个标准，能喝的，喝上半斤也没有事，不能喝的，喝一两也能醉了，所以我们喝了酒与没喝一样，喝到这个量，就行了。一喝，觉得喝了酒了，那就算喝多了，要和没喝一样，那就算合适，这一点不好控制。喝酒的人，越喝越想喝，有了这样的习惯，就得马上忌酒，不能再喝了，否则练气功就没法练了。抽烟呢？咱们智能气功主张连少量都不要抽，因为抽烟没一点好处。喝点酒，微微增加点血液循环；抽烟，把肺都熏黑了，把动脉血管也搞坏了，对烟，我们是采取完全贬的态度。

II、注意穿着，以保持人体内环境和大自然外环境的平衡

穿衣服，我们不讲究好，讲究穿的衣服要宽松、舒服。咱们练气功，穿那样瘦的港裤，那样紧，不好练，平时穿起也不舒服。不准穿高跟鞋，尤其大高跟，小高跟还凑和点。穿大高跟，穿的时间长了，往往都闹病，把脚后跟这么一高，脚的平衡度就没有了，把脚腕子那儿也厥了，后面一高起来，腰这里也变了形，子宫位置都发生变化，所以好多人闹妇科病，还长脚鸡眼。从整体上讲，手脚上都有五脏六腑，穿高跟鞋刺激气不平衡，造成身体功能也就不正常了。所以我们穿衣服要宽松、舒服，穿鞋最好穿平底，这是总的要求。

再是穿衣服的原则。我们穿衣服的目的是为了保持人和大自然界外环境的平衡。穿衣服不光是为了美。冬天，通过衣服，增加人体保暖、保温，使之不冷，这样和外环境平衡；夏天，穿少一点凉快。这个是按照我们人的正常调节功能来调节的。我们智能功不像别的门派，冬天为了显摆练功有本事，就穿一件绸汗衫，穿缎子衣服，穿沙的；到夏天，穿老羊皮袄，欧阳德不就这么嘛！夏天穿皮袄，这叫寒暑不侵。故意炫耀自己有本事：我要和大自然抗衡，你热我更得穿点，你冷我少穿点，我就和你较较真，我有功夫我不怕你冷。咱们智能功不拿这个显本事，显本事干什么？你有那个能量收起来，把身体再开发一个层次好不好？何必跟大自然搞无谓的消耗！极个别的冬天穿绸子，大清早出去摸摸，手热乎乎的，这个情况太少了。一般情况怎么样呢？你看他穿个绸衣服，也不哆嗦，但一摸手——冰凉，说明什么？他还是冷，体温还不够。与其这样把能量都丢了，为什么不把能量保存起来呢？夏天穿个大皮袄，倒也不出汗，你穿个汗衫不是更好吗？你何必把练功得来的功夫和自然界力量相对抗来抵消它呢？这就无形地消耗了自身的气。智能功人就非常“吝啬”，最好一点气也不要丢，

就是这样：不生气，不丢气；不吵架，不丢气；不闹情绪不丢气；吃饭还吃早点，注意营养还长点气；穿衣服嘛，还注意保存气。

怎么这么吝啬？练气功的就是“吝啬”。过去老子也讲嘛，练功有三宝：曰慈、曰啬、曰简。啬就是吝啬，得把自己的气好好地保护起来，不能随随便便地丢它一点，真是像爱护眼珠一样地保护着它。留着气干什么？提高我们的身心素质。那些人无非是显摆：你看，我有本事，我不怕冷。让别人羡慕，不就是为了让一般的俗人给你挑个大拇指吗？还有什么？往往有不少人就是这么把气丢了，到了真正需要气的时候，又不行了，真正要你做点大的事情，或做大的牺牲，又没有这个勇气了。很多文艺作品里革命的叛徒，平时都爱表现自己，把气都往外放出去了，里面没有气、缺乏能量，没有气来充养神，做决定的时候，没有气和能量做后盾，这样的人意志薄弱，内气不足。而很多革命英雄、烈士，他们之所以有坚强的意志，不只是因为平时的思想品格的锻炼，还有较充足的气作后盾。为什么讲浩然正气呢，这说明内里的正气多了。我们练功就是要练这个正气，把它存起来。平时不在小事上逞英雄，不与人比高低。在大的方面要有大无畏的革命精神，为人民造福，解除人民疾苦，勇于献身，用于国计民生方面去。如果不保存自己的力量，层次不能提高，总在原来的圈子里边，就没能力去干更多的事情。所以在这方面我们智能功是从大仁大智大勇，从仁、智、勇这个地方去着眼，而不是从小的智慧、小的义气、匹夫之勇的角度去考虑问题的。但是这一切都必须靠平时培养自己的正气。养正气和穿衣、吃饭都是有它一定的意义。

III、创造良好的住所环境

我们练功，还要有一个好的环境。过去练功、修道，往往他的住所就是练功的场所。和尚、老道就在他的屋里，一打坐一练功，既是住的地方，同时也是练功的地方。所以，以前讲究住的地方要山青水秀，讲究要有风水。风水是什么？无非是地气好一点。我们搞气功的人也讲究风水，这个风水并不是说有什么迷信，就是看地形，地质、地磁、地下微量元素好些，气就容易往这聚。如果这个地不好，气就容易散。一个地理的风水，一个院子的风水，一个屋子的风水，只要你把它安排合适了、匀称了，你看着顺眼了，这就好。你要觉得这地方非常别扭，就不好。说这个地方风水真好，但是有的人住到这里死了，说是他的命小被烧死了。所以风水好不好，不是绝对的，是根据每个人来说的。因此我就把它讲通俗了，你看到好，你看到顺眼就好。什么道理？这是信息。每一个人的身体状况不一样，这样排列感到顺你的心，这个信息对你是有利的，你经常接受这种信息心情就舒服。当然，有些地方地质条件有特殊，那是另外一加事。比如现在咱们住的这个院子，原来叫“汤泉寺”，汤泉寺在明朝的时候就有了，这是下院，还有个上院，这些在抚宁县志上有记载。这个王字楼原是一片和尚坟，经勘测它下面三百米深，以这为中心是个空的海水，温泉就是以这里为中心的。它不同于一般地下水，它下面是空的，一片水。这也叫风水，过去看山看水，都讲在山水好的风水地去练。我们就讲住所，住的地方安排要合理，要匀称，现在搞建筑的人都懂这些，要求协调，屋里的摆设要协调，整齐，不杂乱无章。这样信息量有秩序。如果一看屋里摆的乱七八糟，就给人一个不好的感觉，因为它来的信息不好。所以应该根据我们的条件，创造有利条件，在有限的环境当中，把它规整好。看来是不行的地方，经一规整，就好起来了。这些问题，好与坏都不是绝对的，都是可变的。我们智能功对住房条件的生活内容，注意的

不是那么多。为什么不是那么注重呢？因为智能功可以搞组场，到哪儿去一组场，一组场气就好了。你原来这个地的气不好，可是一组场气就好了。所以智能功有了组场，对过去所谓住所条件的要求就简单化了，我们到了什么地方就用组场代替了一切，你这摆设不好，一组场气就好了，大伙感到挺舒服，一练功就舒服，所以我们处处要搞组场。到了室内要组场，到练功场要组场，这样出现群体效应。一上课组场，一吃饭组场，到了哪里都组起场来，就把环境变起来了，这是个最大根本。如果同学们毕业以后分出去了，有条件了，你建房，就按照我说的建筑要匀称、要圆、处处体现圆。注意不要求出现死角。如果在你的住房，前面弄个很尖的建筑对着你，这个不好，这个东西，过去叫“妨人”的，老刺激你产生不好的信息，不舒服嘛。要注意环境对我们自己产生的信息。如果有山水去选择，一看山青水秀，还要注意山、水、路的配备，总的原则是收气，不是往外散气，气往这集中的地方，而不要选在路拐弯的地方。车水马龙来回一拐，都往这冲，冲的你不好受，那就不好了。如果两条路一交叉，这剪子口，冲着你，能把人剪死。为什么能把人剪死？气冲的，就是信息的缘故，别的没有什么更多的内容。当然看风水还有很多讲究，如看山呀，看山脊呀，看山势的走向呀，它停止的位置呀，和山的整体的配比呀，有一大套东西，我们就不管那些了，我们随便说一说。

我们练气功要注意地形，但是智能功关键是要组场。你这个地方不好，一组场可以变好，这个地方好，组场会更好，要形成一个气场，来创造好的优越的条件。但是不会调节自己的身体状况就不行（不过练智能功问题不大），这个地气非常好，可是你的健康水平不够，这个气一冲把你的平衡打破了，弄不好闹病了，有的还死了。这是我前面说的没有这么大“福气”，把人就“妨”死了。我们现在练练功，会改变自己的健康素质，到了哪儿，都是好事。这里说个破除迷信的事情。以前都讲看风水，住房看风水。如果你身体素质好，这个地方多凶多不好也没事，这就叫“一福压百祸”。我给同学们讲一个故事，从这个故事里面体会另外的内容，不要听这神鬼的事情。是个神话故事。据一个老前辈讲，有一个庙，庙里面住着一个老和尚和一个小和尚。人虽然不多，但是庙里香火还可以，给他们送好多布施来。他们大殿里的佛前灯，整天整夜都在点着，叫做佛前灯不火。可是突然这几夜看，后半夜天不亮，灯就灭了，老和尚出去一看灯油没了，老和尚就问小和尚：“你把灯油弄哪儿去了？”小和尚说：“我没弄哪去，我把油都添到灯里面去了。”“那怎么后半夜没有油了，不亮了？”小和尚说：“不会吧！不会不会不会。”老和尚说：“什么不会，我看了三晚上了，它就不亮，一定是你把油偷去卖给人了，你要不说我今天打死你，不饶你。”小和尚说：“老师傅，我可没有偷哇，没有偷油哇！”老和尚一看小和尚还不说，就揍，揍了一顿，小和尚仍说：“老师傅，我可没有偷啊！没有偷油哇！你打死我也没有偷哇。”老和尚一看把小和尚打得够呛，算了吧！就说：“我看着你，你不再改，就打死你。”夜里小和尚看去了，后半夜一看，真是灯灭了，就去给老和尚报告：“老师傅，油不知谁偷去了，我去看也是没油了。”老师傅说：“你要鬼货，把油偷去卖了，还说是别人偷去了。”又打一顿。把小和尚打急了，心想，我非逮这个偷油的贼不行。第二天夜里他在庙大殿后面等着，正好等着半夜，听到门“吱灵”一响，见一个老头油头光脑的进来了。小和尚想，看看他怎么偷油哇！只见他把帽子一摘，脑袋破了，拿那个油洗脑袋把油往脑袋上抹，把油都抹完了，扭头就要走，小和尚拉着他：“好哇！你这个偷油贼，我可逮着你了！”那老头说：“我不是偷油的。”小和尚问：“你偷了几天了？”老头答道：“四天了，今天是第五天。”小和尚说：“就是你偷的，

你是干什么的？我非打你不行。”他说：“我不是人。”小和尚说：“你不是人是什么？”那老头回答说：“我是你们村的太岁。你们村某家盖房子时他不看黄历，刨了我的头（太岁头上动土），把头刨坏了，这次我是想用佛前灯油抹一百天，我脑袋好了，让他们全家都灭亡，都死了！”小和尚一听，“啊！这么回事。得了，我也不打你，你给我师傅说去，要不师傅不饶我，说我把油偷走了。”太岁说：“好吧！我跟你找你师傅去。”把老师叫醒了，给老师一说，老师说：“啊！是真的？你真能叫人家满门破败人亡？”“没有错，要不然我的太岁就不能当了。”老师说：“好吧！那我不管你了，你就抹油吧。”抹了一百天，最后一天，老和尚也有点本事，老和尚出门就跟着他，到了他家就在他家门口坐着，看着太岁一下跳到房顶上，他张嘴一嚷，一吓忽……就跑了。老和尚就追，追上太岁了，问他为什么嚷了一下就跑？说好了你在房顶上嚷败、败、败，叫人家败人亡，闹了半天也没有嚷败就跑了。太岁说：“坏了，他们家儿媳妇正在生孩子，生的这个孩子是个状元，我惹不起他。”他这是说的神话故事。所以过去讲嘛，福份大了，神仙太岁也惹不起人呀！一说状元，命就大了。这说的是故事，说以前看风水、盖房不论什么事，就在这个人，就在人的心气，不在那些风水不风水。人命大？陈世美不是考上的状元？也不是叫人铡了？命大什么呀？编故事只注意了一个方面而忽略了另一个方面。神嘛，怎么还不如人命呀！从这里可以体会到另外一个内容：如果你自己内气充足，你的神气都比较健壮，那么，一切坏因素都不成问题；反过来，你不健康的话，好因素也好不了，所以对待地势问题、风水问题要这么去看，都是人为的。现在咱们盖房，基本都不看风水，就是勘探一下就搞设计，设计起来就不错。咱们中国是这个样子，外国也是这个样子。盖起来，挺好嘛。现在就会一天比一天富，慢慢越发达，还是人来安排信息的问题。

IV、行为要光明正大

我们的行为要光明正大。将来讲涵养道德、陶冶性情时还要讲它，在这我们就不多讲，简单说那么几句。练练气功就必须使自己的精神处于一个健康状态。应该知道干坏事、行为不检点，都属于不健康的表现。是由于他的气走错路了，走岔路了，气往低层次去冲了。俗话说，这个人真下流，什么下流？就是气往下流，气不往上走往下来了，不是高层次了，他就是一个低层次的人。他的行为就不会是光明正大的。光明正大和正大光明这两个词是不一样的。光明正大，因为你自己意识里面有了光，能照破黑暗，然后对什么事情都能明了，这样的话你的行为、举止就正；然后就是大，充实为大而为美，这就是好的东西。正大光明呢？先从行为上正，然后大，最后通过练，练出光，练出明来。咱们搞气功的对词的解释和外面不完全一样。光明正大和正大光明，一个是指他先天条件好，他自己有光就明了，然后做事情，自然而然不会犯错误，自然而然会正大；一个是指一般人由正大做起，最后达到光明。所以我们自己的精神修养，要慢慢一步步地提高。过去的修道，这个讲的比较多，但没有更多的语言去论述。咱们讲涵养道德、修养意识，讲的内容比较多、比较细。实际把这些问题归纳起来，就是佛教说的那三句话：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意。”天台宗智顗《童蒙止观》里讲了这个问题，他说：坏事别干，好事都去做，把自己意念纯静一下。这是修行。可见，大止观、小止观虽然讲的很简单，但有好多道理很精辟。不过它最根本的问题是“头倒立”了。它讲精神不灭，精神决定一切。行为要光明正大，我们这里就不多讲它了，引证

的一些东西，什么“十二少”、“十二多”的问题，大家把它看看就是了。因为有些问题将来在讲修养意识里还要全面讲它。

到这里第四章《怎样练好智能功》就讲完了。

《怎样练好智能功》咱们分六节讲的，一共讲了五次。第一节，建立坚实的思想基础，这个问题，我一开始就给同学们讲了，一定要重视它。思想基础本身就是练功，信心的建立是练好功的基础。信力就变成意志力，它本身就是功夫，这个问题应该认真对待它。信力、信心是要慢慢建立起来的。后面练功目的也是很重要的东西，因为这是加强我们练功动力的内容。第二节破除封建迷信的内容比较多，象这些问题，我们都应该把它一个问题、一个问题搞清楚，看一看它的实质，招诀、念咒、画符什么道理？从这里面可以把传统气功当中的一些精华继承下来，把它封建迷信的外壳淘汰掉。精华是什么呢？精华就是练功夫。消灾延寿，这都是功夫，要把这个根本点拿出来。但对每一个问题都应该把机理搞清楚，因为只有把它机理搞清楚了，我们才能够对传统功法这些练功方法的实质，真正从思想上搞清楚。所以这一节内容，业务知识比较多，气功的知识也比较多，需要看一看。遵守智能气功的规律呢，那是智能气功了，不是传统气功了，前面是传统气功，这里是智能气功的东西了。对这五个规律我们也应该深入地领会，用它来指导我们自己练功，这个不能忽略。建立深厚的气功意识，那就是指导我们练功，要用到我们实际行动当中去。今天最后讲的两节，我们不再总结它了。这一本书就全部讲完了。

这本书是咱们智能气功科学总的论述。第一章讲气功，同学们可以一般地了解。对气功的定义要了解，搞气功对气功的效用要清楚，气功的类别一般了解就行了。气功的历史启示，了解它就行了，因为以后有好多问题要讲的。这是一个纲要性的解释。对于开展气功的意义，我们应该了解它。第二章气功科学，内容就比较多。气功科学的名词，我们是大学生都必须搞清楚，它的内涵外延都必须清楚。气功科学研究方法——内求法，这也必须清楚，内求法和外求法的异同大家都应该知道。混元整体理论以后还要全面讲，在这里只要纲要地掌握一下就行了，因为后面要讲一本书，如果我们能够领会深刻一点，将来学得容易一点，所以现在我们不要求同学们先背它，但是得了解它。后面讲的气功科学的崛起，我们知道知道过程就行了。第三章智能气功是我们的重点，前面第一节主要是了解，第二节、第三节都是我们的专业知识了，都应该掌握它。我这里说一说，大家有时间看一看。因为咱们是师资班，理论方面的学习，应该是多多益善，了解得越多，掌握得越好。我们如果时间不够，有重点地掌握领会。当然我们应该学习得越多越好。目前，咱们还没有更多的参考书，按道理来讲，上大学就该多看点参考书，可是智能气功还没有什么参考书，咱们都是现编的东西，所以应该把这个课本好好学它，如果你还有好多东西不知道，就失去学习的意义了。我们常讲，学生得100分，不一定都能掌握了。过去我上学的时候，对自己就是这个要求法，得100分，是最起码的要求。你得了100分是你考的题会了，不考的题，你保证都会了吗？你把老师讲的都掌握了，你就够了吗？你还得学点课时外的东西哩！当然，我不是要求同学们都得100分，不过，自己对自己要高标准要求，不应该能凑合过去就行了。尽量拼，哪个同学功课好，他好，我也能好，你能行，我也能行，就是要有个拼劲。我从小学上中学，到北京上学来，我到哪儿也是这样要求自己。你能行，我也能行。也是个人，我为什么不行？你不行的我能行，你行的我也能行，这才行。因此，我提出来得100分是最起码的要求，你自己对自己高标准要求，如果对自己凑合就麻烦了。因此，在学习的时候，自己还是对自己苛一点，要

求高一点好。

录校说明

一、本书根据函授辅导材料整理

章节	原文
第一章	函授辅导材料之十二
第二章第一节	函授辅导材料之十四
第二章第二节	函授辅导材料之八
第二章第三节	函授辅导材料之十六
第二章第四节	函授辅导材料之十八
第二章第五、六节	函授辅导材料之二十
第三章第一节	函授辅导材料之二十二
第三章第二节	函授辅导材料之九
第三章第三节	函授辅导材料之二十四
第四章第一节	函授辅导材料之十
第四章第二至六节	函授辅导材料之二十六

二、录校人员

由easecloud录入、校对。

三、更正说明

对原文中的某些图的编号进行了修改，以符合全书统一编号。

下列表格中页码、行数均指原函授辅导材料中的页码、行数。

对“的”、“地”、“得”，“做”、“作”等用字和标点符号的修改没有在下列表格中一一列明。

第一章第一至第五节原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	7	右倒10	体育锻炼 练	体育锻炼 炼	
2.	10	右17	在文化大革结束后	在文化大革 命 结束后	
3.	21	左13	有 园 形的	有 圆 形的	
4.	21	右倒18	连鸟于百 刃 之上	连鸟于百 仞 之上	
5.	29	左倒16	能量多了会糟 踏	能量多了会糟 蹋	下文还有几处
6.	32	左15	转 胺 酶高了	转 氨 酶高了	
7.	35	左倒1	起“保温杯”这个名 子	起“保温杯”这个名 字	
8.	41	左倒14	出类拔 粹	出类拔 萃	

第二章第一节原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	9	右19	掌握握起来	掌握起来	
2.	12	左1	活动动	活动活动	
3.	13	左6	把气功统设了	把气功统没了	

第二章第二节原文差错登记表:

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	1	左8	导至自身生命活动的改变	导致自身生命活动的改变	
2.	3	左倒1	盖住了了一点鼻子	盖住了一点鼻子	
3.	5	左14	幅射得远	辐射得远	下文还有一处
4.	8	右倒16	发韧点	发韧点	
5.	9	左倒15	没法量度定	没法量度它	
6.	9	右倒13	就不一样一了	就不一样了	
7.	19	左倒3	作用外界事的时候	作用外界事物的时候	
8.	19	右7	综合演绎法	综合演绎法	

第二章第三节原文差错登记表:

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	1	右11	无形无像	无形无象	
2.	3	右15	这是桌子的整体特	这是桌子的整体特性	
3.	4	左7	都可以感知道	都可以感知到	
4.	4	左倒7	实体性物质里面都在空间	实体性物质里面都有空间	
5.	5	左6	湿呼呼的	湿乎乎的	
6.	6	左倒13	生物在生成存中	生物在生存中	
7.	6	右倒2	与外气进行次换	与外气进行交换	
8.	7	右8	如果脑了里没有	如果脑子里没有	
9.	7	右倒19	就是就是按照	就是按照	
10.	8	左8	隔膜	膈膜	
11.	10	左倒4	有了氢离子和钠离子	有了氢氧根离子和钠离子	
12.	11	右倒18	或多少地保存着	或多或少地保存着	
13.	11	右倒13	现实的事物中当中	现实的事物当中	
14.	12	右3	《了凡四讯》	《了凡四训》	
15.	13	左20	从这个坐上	从这个座位上	
16.	13	右2	治病与不搞试验	治病与搞试验	
17.	14	右倒14	一定程度半	一定程度	
18.	14	右倒3	幅射转化	辐射转化	
19.	15	左倒13	人天整体观的人指两个内容	人天整体观的天指两个内容	
20.	15	右6	形成是气团, 形成无素	形成气团, 形成元素	
21.	16	右7	(一) 大自然创造了人, 人也创造了自然界	(1) 大自然创造了人, 人也创造了自然界	
22.	17	左倒14	所以人说, 无论形体还是神经功能	所以说, 人无论形体还是神经功能	
23.	18	左14	现在人的也不是古代的人了	现在的人也不是古代的人了	

序号	页码	行数	原文	改正	备注
24.	20	右倒13	归依佛门	皈依佛门	
25.	21	右12	不是平空产生的	不是凭空产生的	
26.	22	左11	从立论上讲得最清楚	从理论上讲得最清楚	
27.	25	左16	混元整全观	混元整体观	
28.	30	左12	困为他的意识	因为他的意识	

第二章第四节原文差错登记表:

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	9	左倒1	很可第是走捷径了	很可能走捷径了	

第二章第五、六节原文差错登记表:

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	1	右倒1	困为	因为	
2.	2	左15	这样的的门类	这样的门类	
3.	3	左3	能享受享物质	能享受享受物质	
4.	3	左倒3	我买了40支“白劳克”	我买了40只“白劳克”	
5.	3	右倒16	而说“618”有毒	而说“681”有毒	
6.	4	左3	困为好多人不敢喝	因为好多人不敢喝	
7.	5	左倒10	说不是想锻炼蚂?	说不是想锻炼吗?	
8.	5	右18	刻腊板	刻蜡板	
9.	6	左10	简直糟踏太极拳了	简直糟蹋太极拳了	
10.	6	左倒4	园、软、远，走行动就注意这“三个字”	圆、软、远，走行动就注意这“三个字”	
11.	6	右倒8	沙家滨	沙家浜	下文还有一处
12.	7	右2	针灸治病比较好	针灸治病比较好	
13.	11	右7	这一年很关键	这一年很关键	
14.	13	左5	蓬蓬勃勃开展了	蓬蓬勃勃开展了	
15.	13	左6	意念改动	意念致动	
16.	13	左9	用腊把它焊住	用蜡把它焊住	
17.	13	右6	龙子有正龙子，有副龙子，就生正电子副电子	龙子有正龙子，有负龙子，就生正电子负电子	
18.	13	右10	科学学家们提出质疑	科学家们提出质疑	
19.	14	左倒14	释加牟尼佛	释迦牟尼佛	
20.	14	右9	说她功夫怎么怎强	说她功夫怎么怎么强	
21.	16	右16	我们讲气功的掘起	我们讲气功的崛起	下文还有一处
22.	16	右倒9	怎么样建立建全气功这门科学	怎么样建立健全气功这门科学	
23.	17	左倒10	又比如慧星现象	又比如彗星现象	
24.	19	左7	典籍	典籍	
25.	19	右20	你光是背书本	你光是啃书本	
26.	20	右7	慢慢把它们化开	慢慢把它们划开	

序号	页码	行数	原文	改正	备注
27.	20	右8	内涵、 处 延	内涵、 外 延	
28.	20	右倒9	智能气功 界 蓝图是这样	智能气功 的 蓝图是这样	
29.	22	右倒10	那 第 个现象	那个现象	
30.	24	右2	正 玄 波	正 弦 波	
31.	26	左7	因为建立 气 科学	因为建立 气功 科学	
32.	26	右8	他们让 有 一个有特异功能的孩子	他们让一个有特异功能的孩子	
33.	28	右倒19	一下 了 翻到400斤很平常	一下 子 翻到400斤很平常	
34.	29	右倒15	困 为现在	因 为现在	

第三章第一节原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	2	右倒14	奉 禄	俸 禄	
2.	4	左3	都概 况 起来了	都概 括 起来了	
3.	4	左倒7	没 还在地底下埋着	还在地底下埋着	
4.	5	左倒13	我们 能智 气功	我们 智能 气功	
5.	6	右倒5	研究 新 社会这部分的内容	研究社会这部分的内容	
6.	8	左倒1	却 和 起来了	却 合 起来了	
7.	9	左22	感性知识不承认理性	感性知识不承认理性 知识	

第三章第二节原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	8	左14—15	搞剽 窃	搞剽 窃	
2.	9	左11	那就当下 即事	那就当下 即是	

第三章第三节原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	2	右倒11	典 藉	典 籍	
2.	3	左8	挖掘、 断 承、整理、提高	挖掘、 继 承、整理、提高	
3.	4	左1	那是没有经过证实 成 证伪的	那是没有经过证实 或 证伪的	
4.	6	右1	真知 卓 见	真知 灼 见	
5.	13	右18	担 囿于	但 囿于	
6.	21	右21	那就是共主义	那就是共 产 主义	

第四章第一节原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	3	右倒13	真正 闻 到了”	真正“ 闻道 ”了	
2.	4	右4	气 车	汽 车	
3.	4	右倒5	兴高 彩 烈	兴高 采 烈	
4.	7	左14	继续练 动	继续练 功	
5.	8	左2	搞 揉 道的	搞 柔 道的	
6.	9	左20	这个频道那个道	这个频道那个 频道	
7.	16	左8	大喇 麻 念经	大喇 嘛 念经	

序号	页码	行数	原文	改正	备注
8.	16	左13	圈姆指	圈拇指	
9.	16	右倒8	大将使人以规矩	大匠使人以规矩	

第四章第二至第六节原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	2	2	一、关于念咒	I、关于念咒	下面的二至六修改为II至VI
2.	3	10	释加牟尼	释迦牟尼	
3.	4	倒5	呵唏呼嘘唏吹	呵哂呼嘘唏吹	
4.	5	倒13	抵上颚	抵上腭	
5.	7	11	三．关于掐诀	二．关于掐诀	
6.	9	1	《清微无降大法》	《清微元降大法》	
7.	9	倒7	人的的肠子	人的肠子	
8.	10	8	从百会到会阴阴	从百会到会阴	
9.	11	2	起用	起作用	
10.	17	10	摩时间	磨时间	
11.	18	倒5	没有刻若练	没有刻苦练	
12.	19	3	连头骨都折得开	连头骨都拆得开	
13.	20	倒3	松松垮垮	松松垮垮	
14.	22	倒3	相结比呢	相比呢	
15.	24	倒13	多深哪	多深啦	
16.	25	倒3	不好接受爱	不好接受	
17.	33	9	陶冶性情	陶冶性情	
18.	36	11	拉肚把病排出去了	拉肚子把病排出去了	
19.	36	倒17	名子记不清楚了	名字记不清楚了	
20.	42	1	你跟本就不要管它	你根本就不要管它	
21.	42	倒8	隔膜	隔膜	两处
22.	45	倒4	是邦助修道的	是帮助修道的	
23.	46	8	这我们的点是一致的	这我们的观点是一致的	
24.	46	倒16	懂得宝张宝盛的特异功能	懂得张宝盛的特异功能	
25.	47	倒13	吃素吃浑	吃素吃荤	
26.	48	倒6	寒暑不侵	寒暑不侵	
27.	49	8	大姆指	大拇指	
28.	50	11	如果有山水去先择	如果有山水去选择	
29.	52	10	掐诀、念咒	掐诀、念咒	
30.	52	倒3	漆合过去	凑合过去	