第一节 建立坚实的思想基础

Ⅰ、树立坚定的信心

一、信心的作用与标准

坚定的信心可以转化成奋斗的决心，从而产生出强大的意志力量。这力量可以成为奔赴目标的动力与毅力，可
以提高战胜困难的智慧与勇气，可以增强身心经受痛苦磨难的能力 ……
所以从事任何艰巨的事业，没有坚定的信心是不可能成功的。气功的内向性运用意识的特性，决定了信心在练
气功中的特殊地位。所以古人强调： “信为道元功德母 ”
，就是说，只有相信气功，才能收得练气功的效益。对此，气功理论是把一般人所说的 “信则灵 ”奉为圭臬的。

这里所说的信，一是相信气功能使自己身心健康，祛除疾病。二是相信自己能够练好气功。这个信，要信得深
，要扎根于脑海中，不是半信半疑。譬如有人说某种药有 100%
的疗效，只要你丢掉气功，就可以为你进行治疗。这时，你是否还相信气功而坚持锻炼呢？这是对信心的考验
。如果你真的相信气功，就应该回答：练气功也能治好我的病，吃药也能治好我的病，既然我已经选择了气功
，就不再改弦更张，更何况练气功是着重调动自身的内在因素，从而全面提高健康素质呢。当然这并不是说，
练功的人不要吃药。在实际上，我们倒是积极地主张锻炼与服药相结合。不仅病人如此，就是练强壮人体功能
的气功，也可服一些强壮性药物，古方 “壮元丹 ”
，就是为练功人强壮身体而设。为何练功还要吃药呢？因为练功会冲开人体不同的层次，当冲开新的层次时，需要更多的能量。服药有助于此。这与信心并不相矛盾，信心是思想认识问题，它是通过很多具体的事例的实践，以及理论的分析而形成的。当这种信心建立起来后，再加上服药，效果就会更加显著。如果对气功不相信，能否取得练功效果呢？我们认为，气功是一门科学而非迷信，只要能够严格按照功法的要求认真去做，就能收到效果。后面所说的，通过气功锻炼的实践而树立的信心，就指此而言。只是不如有信心者效果更好而已。

二、如何树立坚定的信心

（一）提高对智能气功的认识。如前言与第一章中所述，智能气功不是简单的一法一术，而是一门完整的学问
，是高深的科学。它有特定的理论体系、研究方法、研究对象与范围以及特定的研究目的。虽然大多数人们对
它还比较陌生，但它的正确性已被数以百万计的人的实践所证实。每个练气功的人都不要盲目地崇信气功，应
该从理性上认识气功，只有思想上真的认识到气功确是科学，才能建立对气功的信赖感，才能在练功中体现出
信心的巨大威力。这正如马克思所说的 “理论只要彻底，就能说服人 ”， “就能掌握群众 ”， “
理论一经掌握群众，也会变成物质力量 ”
。为此，每个练功者必须认真学习智能气功的理论，只有深入地学习、了解、掌握气功理论，才能跳出人们常
识（包括现代科学的常识）的圈子，才能树立起气功科学的信念，才能对气功的神奇现象认为是 “理所应当 ” ，是天经地义。要树立对智能气功的信心，理论学习固然是重要的，但仅此还不够，因为这些理论与常识相悖
，未练功者读之，仍有空洞难以相信之感，因此必须到实践中去印证，即亲自到气功锻炼的行列中进行体验，
看看听听练功群众的实践情况，耳濡目染众多的练功成果，不仅可以加深对气功理论的领会而加强信心，更重
要的是，可以在意识领域里产生一种 “信力 ”
，它可以成为练功与运用气功的内在的发韧力，练功取得成就大小，与信力有密切关系。

树立了智能气功是科学的信念之后，即使对气功的一些神奇现象不了解，也不会疑虑丛生，而是自觉地按其规
律或要求去做。就和人们日常对其它科学中的很多内容不懂，但不穷追所以一样。譬如病人找医生诊治，对医
生处方中的药并不知为何物，更不知能起什么作用以及如何起作用，然而病人都自觉地按医嘱认真服用。没有
哪一病人向大夫追问不止，如问该药治什么病，为何能治疗该病，病多长时间能好等。为什么病人不问呢？因
为病人对医生有信赖感，因为医学是人们公认的科学。现在很多人对气功的作用总是追问、盘诘，核心问题是
认为气功不科学，是不可信赖的，要改变人们这种 “常情 ”，尚需假以时日。

（二）反复地磨炼。对气功的一般信赖感容易建立，但要坚信则需经历一番磨炼。练气功对人体发生作用，像
治病、强身、开发潜能等，是需经历一定的过程的，而且每个人收效期限长短不一。当练功未收到效果时是否
还坚信气功是科学，还坚信它能在自己身上起作用？这是考验信心的关键时刻，若失去信心必中辍练功，难以
完成改造自我身心的长征。若能坚信不疑，则能坚持不懈地练功，往往是能如愿以尝。如北京二七机车一工人
，患类风湿关节炎，行动受限， 1983
年开始练功，三个月后，同伴们练功大都收效，而她却连一点气感都没有。但她未灰心，继续练功，半年、一
年、一年多仍无变化，但她坚信气功一定能在自己身上起作用，没发生效果表明练功还未改变体内功能。结果
练至一年零九个月，疾病痊愈。二十年未出长辛店的她，骑自行车到香山公园游览，而且登上 800
米高的鬼见愁山峰。另外，练功后病情好转，病人多是信心十足，但病情反复（多是练功反应）时，往往失去
信心而前功尽弃，继而病情恶化以至死亡。这种情况多是病人开始练功时，由于病重走头无路，投奔气功以孤
注一掷，并未建立起气功的科学信念。当练功病减轻后，忽略了对气功的进一步认识，尤其对智能气功的 “
练功反应 ”认识不足，所以当病情 “反复 ”
时，就六神无主，失去了精神统帅周身之能力，把前面练功曾取得成绩的事实忘得一干二净。如果在这关键时
刻坚定信心，勇往直前，往往则可把病一举 “歼灭 ”，恢复健康。

三、关于 “信则灵 ”和 “不信不灵 ”

“信则灵 ”
这句话，气功界奉为圭臬。智能气功也强调它。因为气功引起的各种效应，无论是自己练功还是外气治疗，都
需要发挥意识的作用，这是意识的主观能动作用对自身生命活动的影响。气功科学认为，人是神（意识）、气
、形的有机整体，生命活动是多层次进行的协同活动，而精神对全部生命活动起主导作用。相信气功，在自己
意识中则产生了一种 “信力 ”，它可以支配身体中的气的变化朝着预定方向转化。对于 “外气 ”
，则可起类似物理中的 “相干接收 ”
，进而使外气在自己身体内发挥作用（关于意识对生命活动的作用详见第四章）。征诸实际，对气功坚信不疑
者，效果好而见效快（但也不会 100% 都好 ——这一点要特别注意）。所以我们承认 “信则灵 ”
这一论断，但是不同意 “不信不灵 ”
的说法。因为气功是一门科学，它有自己的特殊的规律，而信心只是气功取得效果的一个因素 ——
虽然是一个很重要的因素，但不是唯一的因素。即使不信气功，如果能严格地按气功规律练功，也能取得效果
，可能见效慢些。成果少些。如果认真统计，可能会发现，信气功者比不信气功者的成果高。但不会是相信气
功者效果是 100%，不相信效果为 0%
。实际上，有很多人在刚刚练功时，多是不信气功或半信半疑，往往是练功收到效果后，才逐渐相信气功。另
外，智能气功的强大气场也可 “强行 ”
将气输入不信气功的人的体内而发挥效应。组场带功报告后，在肿瘤消失的人中，有不少是不信气功的，这些事例充分证明 “不信不灵 ”
这种说法是难以成立的。不容否认，不信气功甚至有对抗心理的，在一定程度上会影响效果，那么不懂事的婴幼儿会是怎样呢？实际情况是，婴幼儿接受外气治病的效果非常好，这是因为婴幼儿的意识中没有信、也没有不信的概念，所以很容易接受外气而发生作用。

Ⅱ、明确练气功的目的

一、练智能功要为 “四化 ”、为人民服务

在本书第一章里阐述了气功与实现人类彻底解放的伟大目标，与共产主义 “为公 ”
的思想体系之一致性，也介绍了智能气功的宗旨是要 “促进人类和人类文化向更高阶段跃迁 ” 。这些无疑都是我们练智能气功的远大目标。在实现远大目标的过程中，还应该有不同时期的阶段性的任务。
实现社会主义的四个现代化是现阶段全国人民的共同任务。练智能气功也应该明确把练功目的落实到这一目的
上。人们练气功或者为了防病健身，或者为了聪颖头脑，或者为了开发潜能，其最终目的都应该是为了更好地
建设社会主义四个现代化。把练气功和全国人民的共同目的连系起来，提高练功自觉性，才不致于遇到困难便
半途而废。有的人练功仅仅想为自己健康，或者想练出点功夫，而不把练功与全国人民的共同目的连系起来，
便不容易激发起坚韧不拔、奋发上进的精神去练功。有的人是为了练出治病、透视等特异功能，好持之以挣钱
发财，或以之追逐成名成家。把气功作为营私之手段，也就把自己置于广大人民的对立面。怀着一己之私欲去
练功，可能使身体的健康有一定的改善，也可能出现一些小的功能，但身心健康和功能绝不可能达到高水平。
因为常怀一己之私就会给自己筑下一道意识屏障，用意识把自己禁锢起来，大自然的混元气进去得少，与自然
道德之性相背悖，与大自然的同一性就少。故古人讲 “德为功之母 ”， “德高气纯 ” 。只有排除私欲，努力使自己与 “生而不有，为而不恃，长而不宰 ”
这一自然道德之性，与社会的共同要求一致，身心健康和功才能上长得快。建设社会主义四个现代化是我国历
史发展的必然，是我国人民的共同大业，明确练功目的，把练功目的落实到建设社会主义四个现代化上，从一
定意义来讲，也就体现为 “公 ”了。

二、练智能功要面向未来，面向世界

练智能气功要有争当气功科学家的雄心壮志，不能把目的局限在强身健体上。或许有人不以为然，认为练智能
功，无非是比比划划，大不了出点特异功能，怎么能成气功科学家？其实这是对气功科学尚不了解之故。因为气功科学的关系是靠练气功获得的超常智能来研究人体生命活动的规律，而这些功能的获得与否，全靠每个人的身体素质与练功的程度，与文化程度、资历状况并无多大关系。所以只要认真练功，每个人都有开发出超常智能的可能性，因而具备了当气功科学家的基础，从而为探索人体生命奥秘做出自己的贡献。

对于人体生命，中国、外国都在研究。美国、日本的科学家十几年前就扬言几年之后就能打开人体生命的奥秘，但时至今日生命科学之大门仍未打开。西方科学家预言二十一世纪将是人体生命科学的黄金时代。他们这个预言是在研究了整个科学的发展过程，根据人类文化发展趋势提出的。因为现在物理、化学、天体学等科学领域都取得了很大的成就。可是对人、对人的本身还是知之甚少。当物质条件发展到相当充足之后，人们想更多地取得幸福，就必须从自身的健康、自身的身心稳定来着眼。没有自身对周围物质条件享受的能力。幸福就无从谈起。所以，要使人能在极为丰富的物质条件下获得更多的幸福，就必然完善自身的身心健康。而要做到这一点就需要了解和掌握人体生命规律。二十一世纪将是人体生命科学的黄金时代这一预言就是据此提出的。在人体生命科学的黄金时代里，桂冠将由谁去摘取呢？中国的气功是有条件去摘取的。因为人体生命的奥秘用现
代科学的手段去攻破，是比较困难的。这是因为当你一旦输入机器信号以后，就已经把人体生命运动的性质改
变了。你用了电的手段，物理电就进去了，你用了磁的手段，物理磁就进去了。人体本来的生命就受到干扰和
影响，就不是它本来面目了。而要获得具有生命本来面目的生命运动规律，用气功的方法，用超常智能的方法
，应该是最可靠、最直接、最现实的。现在具有超常智能的人很少，且大多是未练气功的青少年，他们的功能
很不稳定，慢慢还会减退和消失。通过气功锻炼可以开发人们的超常智能。只要广大人民群众都练气功，就可
以造就出一大批具有超常智能的人来，对人体生命现象的了解就可以深入和广泛起来。现在很多人一说到 “气 ” ，就觉得看不见、摸不着，怀疑它的存在。将来很多人都能看到 “气 ”、感觉到 “气 ”

，就不需要仪器来证明了。如同桌上的杯子一样，不会有人怀疑它的存在而要加以证明了。大家可能怀疑具有
超常智能的人能那么大批地出现吗？气功功能（超常智能）的出现和气功场有密切关系，气功场越大、层次越
高，超常智能就出现得越多。例如智能气功进修学院进修部的五届学员，通过三个月的学习，有 37-60% 的学员激发出程度不等的超常智能。因此，只要大家努力拼搏，奋发进取，就一定能打开生命奥秘的大门，建
立起系统的、完整的生命科学与气功科学，练功者也就成了气功科学家。

或问，以练功获得的超常智能为手段，查获的关于人体生命活动的知识可靠吗？回答是肯定的。如古人用内求
法得来的关于经络、经穴的知识，现在已得到了现代科技手段的初步证实。因此，我们相信，今天为数众多的
人的气功实践，一定能获得更全面、更深刻的人体生命知识。

基于上述认识，就不会认为练功耗费了宝贵的时光，而相反会有一种使命感，为攻克当今举世瞩目的尖端科学 ——气功科学，为打开人体生命奥秘的大门而努力奋斗。

Revision #1
Created 2026-10-02 10:00:23 UTC by 劉一木
Updated 2026-10-02 10:01:24 UTC by 劉一木