刊授辅导材料之二

智能气功学综述

（根据 1992.6 教练员班讲课录音整理）

今天讲第一课，智能气功介绍。

在这一课中主要讲智能气功是怎么回事情，智能气功的特点，怎样更好地开展智能气功的工作，怎样健康地发展智能气功事业。

智能气功是结合传统气功和当代科学编创的，不像别的功法是祖传的。智能功真正着手编创是从 80 年开始，它是根据时代的需要，根据现在人们练功的特点编创的，也可以说智能气功是咱们国家气功当中的一个新型的功法。

要了解智能气功，首先应该对气功有所了解。什么是气功？简单地说气功是关于练气的功夫。气是什么呢？这个气不是空气的气，也不是科学上讲的气体的气，它指的是一种特殊的、正常人一般来说看不见摸不到的这样一种特殊的物质。这种物质虽然无形无相、一般人看不见摸不到，而宇宙大自然中非常复杂的万事万物都是从这种最最简单、最最基本的物质慢慢演化出来的。中国古代管这种最最简单的物质就叫做气，也有的叫做道，或叫做太极。智能气功就把它叫做混元气。这个气可以生化万事万物，当万事万物的各种具体物质生成之后，具体物质里边又含有一种它自己的气了。而这个气和最原始的气不完全一样，它有了具体事物的特殊性质了。拿人来说，人身体里边也有气，人这个气和最最原始的气，有相同的地方也有很多不同的地方，这个气是人的最最根本的生命力的表现，它是人的整体特性所表现出来的一种特殊的东西。练气功就是练人体这个气，把人体的最根本的生命力通过锻炼整体性地把它强化起来。讲到这里，同学们同样还是不能理解什么是气功，因为对气，没练功以前它是什么不清楚，现代科学对它也没有研究出来。所以对气有的人就有很多疑问，到底有没有这个东西？我们告诉大家，是有的，现在通过气功师发放外气可以使很多仪器发生变化，通过仪器的变化就证明有这个气。虽然有，但是它是什么，科学界不清楚。那么我们搞气功怎么来理解它、认识它呢？我们说这个气就在人体里边，也在人体周围，我们只要练练功就能感觉到它了，它的确是一种客观存在。为了增加大家对气的感性认识，我们首先通过一个简单的实验，就能使大家感觉到这个气是客观存在的，我们练功就是练这个气。下面就开始实验，请大家把两个手放到胸前，跟捧着一个桃儿似的，手指相对，不要碰上，安安静静，看着自己的手，安静 …… 放松，两个手慢慢拉开，拉开一寸多，拉慢一点儿；两个手再慢慢合起来，往里合、合，慢慢合进去。动作越慢越好，手指不要碰上。外拉 ——内合 ——（重复多次）。安静不动了，把左手伸直，然后用右手的二指和中指对准左手手心，不要碰上，离开约半寸、一两公分就行，然后慢慢划圆圈、慢慢划圈，虽然手指没碰到左手手心，但是左手手心有感觉，这个感觉就是气，因为咱们手周围、人体周围都有气，这么一拉，把那些气就集中了、强化起来了，我们一动，手就有感觉了。气功师发放外气就是这个东西。同学们有感觉没有？（回答：有。）这就是气。练气功就是练这个气。我们人不管是练功还是不练功，身上都有这个气，不仅人有气，各种事物、各种具体东西都有气，只不过人这个气就叫做人的气。具体物质，它是个什么物，就是什么物的气。比如树有树的气，花有花的气，水有水的气，山有山的气，太阳有太阳的气，月亮有月亮的气，什么事物都有它自身的气。练智能功，一方面练自己身体里边的气；另方面练外面大自然里边的最最原始的气，它是形成万事万物的最根本的气，练这两种气。前面说气功就是练气的功夫，但它的根本实质是什么呢？那就需要把气功的本质特征通过定义归纳一下。用现代语言给

功下定义着眼在精神活动，着眼在意念活动。这是气功的定义：它是在整体观的理论指导下，通过内向性运用意识来达到健康身心的目的，具体来说就是祛病延年、健美身心，开发智慧、开发潜在智能，这就叫做气功。

什么是智能气功呢？智能气功是气功的一种，我们加了智能两个字（智是智慧，能是能力），是强调通过练功更好地开发出智慧，增强能力。智慧是脑子的功能，能力是全身、整体的功能，练智能气功，一方面能增加脑子的功能，增强思维能力；再者，智慧提高了，整个生命活动能力也加强了。怎么不说治病啊？智慧和能力提高了，那么身体健康水平也就随之提高了，那些具体作用：治疗疾病、益寿延年、健美身心、开发智慧、开发潜在智能等就自然而然展现出来，并在不同阶段、不同层次上表现出结果。如果是个病人，一练功智慧能力提高了，就在他的水平、病的水平上往上长，有病往上一长，没病了；没病的人一练功更加健康了；比较健康的人一练功又上一层，超级健康了。实际上提高智能就把治病强身、健美身心、益寿延年等包括在里边了，而且也把气功提到了开发智能、提高智能的高度，这就避免了一般人所说的

“练气功就是治病的”

，把气功从一法一术、治疗疾病这个层次提高到了开发人们整体的、全面的智能这个层次上来了。我们叫智能功就抓住了根本，把气功层次提高了。叫智能功还有没有别的含义？按道理来说没有别的含义了，无非起个名就是了。我在 79、80 年在北京讲授气功课，讲到传统气功时根据练气功起的不同作用把气功分了几大类：有的功法治病效果较好，别的方面效果不突出，管这样的功就叫做祛病功，也叫治病功；有的功法对身体强健作用非常突出，别的方面不突出，就叫强壮功，像硬气功、武术气功；有的功法练练功身上大、小周天经络气血能通了，在别的方面差一点儿，这样的功叫周天功；有的功法开发智慧的功能比较强，练功后老师一点，天门、天目开了，能出智慧，别的不突出，管这也叫做智能功，但它是狭义的智能功。因为按照气功的根本道理，练气功到高级水平时，无论那一种功法，都能提高人的智能、开发人的智慧。如果从这个意义上讲，哪一种功达到高级程度时，都可以叫智能功，这就成为广义的智能功了。但是我们这个智能功既不是过去开天门、开天目那种狭义的智能功，也不是各种功法练到高级水平都具有开发智慧这样的广义智能功，这个智能功的名字成了我们编创的这一套功理、功法特有的名称了。这套功可以很快的开发人们的智能，但是不需要过去那样开天门、开天目，它具备狭义智能功的特点；同时它也具备广义智能功练功练到高级阶段能够开发智慧的特点，但是又克服了它的不足，因为不需要长期地艰苦地锻炼就能达到，也就是说我们的智能功很快可以开发智慧，提高能力。从 81 年开始我们把我们编的这套功正式命名为智能气功。当时没有一家传统功法自己叫做智能功，因此智能气功就成了我们编创的功理功法的专有名词了。智能气功是个特殊的功法，也可以叫做大众气功，为大众服务的。它的特点就在于内气、外气并用，内气、外气并练，这样练出功快、效果好。首先最简单、最容易收到的效果是祛病强身，虽然叫智能功，着重开发智慧增强能力，但是，治病效果非常突出，各种病人、各种病，有些是病名都没听过的稀奇古怪的病，而且各种病经中、西医治疗效果不好，一练功很多病都收到了很好的效果。智能功这几年在全国范周内发展比较快，就是以治病作为开路先锋，效果好，得到了广大群众、广大病人的拥护。效果好是说都有效果，不是说都好了。说智能功包治百病、一切都解决了是不对的，但是，它涉及面非常广。其次，它可以益寿延年。老同志练功后身体更加健壮了，衰老的状态改善了，有不少老同志练功后白头发白胡子变黑了，有的人掉了的牙又长出来了，还有的人眼花了、耳聋了，练功之后都好了，身上的老年斑退了。不仅病好了，身体更加健康，老化推迟了。当然我们不讲长生不老，只讲延长寿命，多活些年，最少照着一百多岁活看来是不成问题的。培训中心的好多老师原来都有病，现在老师中 70 岁左右的人有一批，身体都很健康，起码就打破了过去的“人生七十古来稀”的说法。他们从早到晚工作很累，照样劲头十足。从现代科学检查智能气功也的的确确有抗衰老的作用，首届全国智能气功科学学术交流会上，山西智能功的同道们，曾做了智能气功外气对全血细胞活力影响的试验研究，气功师发放外气后，使红血球活力增强、延缓衰老。发放外气能使红血球延缓衰老，那么自己练功，气足了不也可以使红血球延缓衰老吗。和治病一样，发放外气能把细菌杀死，能改变癌细胞，自己经过练功身体里边气足了，身体里的细菌不也杀死了、癌细胞不也就变了吗。因此练智能功能治病、益寿。第三，练智能功能健美身心。如胖子变瘦了，瘦子又壮点儿，个矮的长高了，秃头发的长头发了，脸上有雀斑、老年斑的没有了，甚至单眼皮变双眼皮了，各种情况都有。练了智能功还能使心灵美，道德高尚，起到陶冶性情、涵养道德的作用。第四，练功之后能使人聪明，开发智慧。培训中心有的老师原来是文盲，练功之后变得聪明了，道理能讲得一套一套的，不用稿子也能讲一、两个钟头，说明人变聪明了。现代科学技术也证明练功之后脑电图发生变

消耗得还要少，这是经过科学检查测定过的。正是由于气功锻炼和体育锻炼有那么多区别、那么多差异，所以气功锻炼和体育、劳动锻炼最后的结果也就不一样了。运动员

20 多岁时真是生龙活虎，运动健将到

40

岁再看看，据外国统计，

35

岁以后，外国的著名运动员有一半以上的人达不到普通人的健康水平，中国稍稍好一点儿，有三分之一的运动员健康不如普通人。为什么？就是因为他们年轻时能量消耗太多。练气功就不一样了，练气功叫老当益壮，越老越有本事。把一般的体育锻炼或是劳动和气功锻炼做个比较，打个不恰当的比喻，好比搞经营，企业家搞经营需要买进来、加工、整理、卖出去。会经营的该买的买，该卖的卖，加强内部管理，经常搞核算，精打细算，有了利润扩大再生产，搞上一二年，越来积累财富越多。不会经营的企业家他觉得经营就是买和卖，至于赚不赚钱不管，不会经营管理，最后一算账，亏本了。体育锻炼和劳动就相当不会经营的企业家。这是说体育锻炼的坏话吗？不是。这是以实事求是的精神进行的学术探讨。不仅我们认识到这个问题，体育界也已经认识到这个问题，现在不仅中国，全世界都在千方百计地解决这个问题。

81

年美国马哈礼土来中国时，带来个录像带，讲美国有些运动员一边搞体育锻炼一边搞气功，提高他们的竞技成果，而且延长他们的体育寿命。中国现在也开始抓这个问题了。

前面讲了什么是气功、什么是智能气功，以及它和体育锻炼、劳动的区别。下面再明确几个名词。目前气功界以及社会上流行一些跟气功有关的名词：气功、气功学、气功科学、生命科学，有些人认为这些词是一回事，其实不对。很多人接触气功，但是对气功没有进行全面地、深刻地、认真地研究就把这些问题糊里糊涂地变成一个了。气功是通过内向性运用意识以增强体质的练功实践。气功学是一门研究气功的学问，如研究气功的功理、功法。有了气功后一定有气功学，如有了某种气功，只会教教人，这不能叫做气功学。从理论上、从方法学方法论的高度上对气功进行研究才叫气功学。我国气功有多种门派，各种气功通过多种方法锻炼都可以达到健身的目的。智能气功是祖国众多气功中的一种，也可以叫做祖国气功百花园当中的一株新花，还有各种气功各种练法，当我们对它的理论、包括基础理论、专业理论以及方法进行研究时，才是气功学。气功科学是用练气功获得的超常智能作为手段，去研究各种客观事物的规律，认识、改造客观事物，包括认识、改造人体自身，这叫做气功科学。所以气功、气功学、气功科学是三个层次上的东西。气功和气功学从古以来就有了，气功科学则是近十年来才产生的。有气功，有气功学，还没练出超常智能来，不能成为气功科学；练出了特异功能，不主动地有计划有目的地用它去研究客观事物，那也不能叫做气功科学。有了功能后，用这一功能研究改造自身；给别人发气，研究改造别人；研究大自然，研究天文、地理，工农业生产，应用到各个领域这才叫气功科学。当然气功科学包括内容比较广，气功、气功学，同样也包括在气功科学的基础部分。如果没有气功，就练不出超常智能，气功科学就不存在了；有气功科学也必须有气功学，气功科学要从理论高度、从方法学、方法论高度阐述这一门学问，而这些内容恰恰属于气功学的内容。三者是辩证的关系，先有了气功，发展到一定程度有了气功学，再发展到现代科学背景上产生了气功科学，这三个名词不能互相替代。再就是生命科学，有的叫人体科学。人体科学和气功科学不是一回事，它是属于现代科学领域的东西。现代科学中用各种技术手段研究人体生命活动的学问都叫人体生命科学。如用

X

光、心电图、脑电图、化学方法、分子层次、脑科学等研究人的生命运动规律的都叫人体生命科学，但它们都不是气功科学，气功科学是用练气功练出的超常智能作为手段去研究人的生命运动规律的才是气功科学。现在有的人就有错误的理解，现代科学家们请气功师发气，然后用各种仪器测试，这叫研究气功，比如我们和中国医学科学院合作，医学科学院的专家们用各种仪器和样品，让气功师发气，把发气的结果记录下来，研究人体有什么功能。这种研究叫现代科学研究气功，属于人体生命科学的范畴。他们所关心的是气功师一发气能不能起作用？对什么能起作用？它起作用是什么道理？这是当代科学搞研究的内容。气功师给细菌发气，气功师关心和研究的是怎样发气能杀死细菌、让细菌长得快、让癌细胞不分裂、把癌细胞破坏，或转成正常细胞，关心的是发气的规律，这属于气功科学的范畴。科学家们关心和研究的是发气后细菌死没死？怎么死的？哪个环节死的？是细胞浆变了还是细胞核变了；是分子结构变了还是哪个分子键断了？这属于人体科学。气功则不然，特别是智能功提出了混元气理论，认为混元气起作用的面，非常非常宽广，它先天地生，万事万物都由它混化而成，万事万物的生灭演变都和它有关系，这个结论古人已有，我们发展成为完整的理论，这似乎有点儿

“

先验论

”

，但我们认为，一方面，这个理论是通过对从古至今无数事例的科学总结概括出来的；另一方面在应用这个理

论的时候，具体规律是什么还要通过反复地试验去了解和掌握。如细菌怎么杀，病毒怎么杀，瘤子怎么散，各种病怎么解决，功能怎么开发等，都有其自身的规律，需要通过反复实践总结经验才能把它提升到理论的高度，找出其作用的机制和发展的规律性来。这是气功科学关心的内容。一个试验两个内容，一半是由科学家用现代化仪器证明了气功师发气能起作用，这也是生命现象，因此叫做生命科学；另一半是气功师发气要找出发气的规律，这属于气功科学。一个试验里边包括两部分内容。当然，将来科学的发展，这两家会走到一起的，一旦研究出来气是什么，这两家就连合在一起了，人类的文化也就发生变化了。但是现在人体生命科学和气功科学还是两家的，合不到一起。所以对这几个概念应该认识清楚，不能掺和，搞科学研究，概念不清楚是没法搞的。

智能气功发展很快，全国现在有近 20
个省一级智能气功组织，八、九百个县一级智能气功组织，台湾和国外还不算，为什么？这是由智能气功的特点所决定的。智能气功从一编创就明确了一个目的，要为当代的人民服务，要为社会主义四化服务。现在既不能像过去出家当和尚去练功，也不能练十年八年才能有效，这是总的要求，于是就通过研究古人传统的好的经验，并通过自己练功的体会编创了智能气功这样一整套功理功法。智能功有以下九个特点。

第一，智能功最大的最根本的特点是混元气理论。这是个特殊的理论体系，智能功的混元气理论讲整体观，任何事物都是一个整体，混元气也是个整体。什么是混元气，古人讲气直接叫做气、道、太极等等，而我们则叫混元气。古人有叫元气的，元就是一。一个气，这么讲不确切，因为任何一个东西都不是单一的，这 “一个气 ”
也不是单一的，它是由两种以上的物质要素往起一混，混了之后再化，一混一化，化成的 “一 ”，这个 “一 ”
不是单一的，而是混合、混化而为一的，它里边包含着两种以上的物质因素。所以为了更确切的叫这个气就称为混元气。这个混元气和古人说的元气、太极、道等等从本质上没有根本的差别，但是我们对它所包含内容的看法又不一样，古人认为是单一的，非常单纯，我们认为不是单一，是几个物质因素混合在一起的，除此之外，还认为任何一个事物都有自己的气，这和古人的说法也没什么矛盾，但是我们认为任何一个事物的气也不是单一的，特别是生物界的物质，它自己的气和外面的气总要互相交换、互相混化才行，得混得化，如果混化没有了，生命力也就没有了。也就是说有生命的东西总要新陈代谢，新的进来、陈的出去，进来，出去 ……
总这么互相混化，不是单一的、单纯的。这也应叫混元气。今天讲混元气是新的讲法，《简明智能气功学》 “
混元气 ”
那一章里有这一问题，讲到没有生命的东西它就是原来那个气；有生命的东西，生下来有个气，古人称先天之气，以后还有后天之气，形成混化，就是这个道理。今天把它更突出的给大家讲一下，我们和古人有所区别，不叫元气了叫混元气是有根据有道理的，从理论上更加完善，表述的更加确切，是在传统气功理论的基础上向前发展了。

混元气有什么特征呢？混元气它能标志一个事物的整体特性。譬如人有很多的功能，人体里边有多种组织器官，五脏六腑四肢百骸，而人的混元气就包含了人的各种功能及五脏六腑、身体各个地方的特征，正是由于这一点，所以通过练智能功，人体混元气充足了，身体里不管哪部分不正常它都可以给予解决。因为人体混元气是标志人体整体特性的。因此智能功不搞辨证施功，不搞辨证论治，最根本的理论依据就是混元气理论。不过智能功练混元气，不只练人体的混元气，否则就和过去功法没什么区别了，说明不了智能功的特征了。智能功练的混元气，一方面练人体自身的混元气；另外一方面，练大自然界的混元气。前面讲了大自然界万事万物如山河湖海、花草树木都有自己的气，智能功不管这些气，只管那个大自然中最根本的混元气，把它收到身体里边来，为自身服务。我们是两气同练，这样智能功就有特殊性了。有人问有的门派采树气、花气，我们怎么不练采树气、花气？不同的树、花有不同的气，它们对人体的五脏六腑以及五官的作用也不一样。如柳树、杨树养肝气比较好，白果树、梧桐树养心气，松树、柏树对肺脏、肾脏比较好 ……
如果你住的地区树种、花种不齐，练起来就十分麻烦。智能功就用大自然的混元气，它充斥整个宇宙，无处不在，取之不尽、用之不竭，只要用意念可以把它收人体内。过去讲采、补，一说采补人们可能认为小说上的什么采阴补阳等，实际过去最根本的采补是人采天空的气来补自己，这是最高级、最先进、最上乘功法，是青城派的练功方法。就是采大自然的虚空之气，我们叫做混元气。智能功练混元气，一方面练自身的混元气，一方

“ ”

……

……

87

“ ”

“ ”

15 12

，同样也不能用其他门派的功理功法来衡量智能气功，这就叫各有千秋。智能功不搞辨证论治行吗？效果是不是慢一点儿？这些年实践结果看来不慢，我们中心的学员越来越多便是对这个问题的最好说明，（整理者注：93 年 3 月，学员三千多人，4 月四千多人，5 月五千多人）就是因为效果好。既然不搞辨证，效果也很好，我们何必再去找麻烦呢？另外还想提醒一点，阴阳五行在一定意义上在现在这个时代它不确切了。五行，古人怎么创造的？就在华北这一地区，以河北、河南为中心，这是中，东南西北中依次而定。现在科学发展了，人们都清楚地球是圆的，一直往西、往西从东边回来了，往南……从北边回来了。过去的五行就显得局限了，五行不行了。从这看也必须混元。再看阴阳，一座山，山前面是阳，山后面是阴，如果山后面有个大发电厂，电很足，整天亮着，它还阴吗？阴也就不阴了。又如这个屋子挺阴的，大灯泡挺多还那么阴么？电足了就不那么阴了，现在很多的环境受人为的各方面的影响改变了，因此过去的阴阳五行规律现在就不那么灵通了。大家对混元气理论不要小看它，还有时代特征包含在里边，有整体观在里边，人、大自然、天地、社会、地上和天上还有这么多变化在里边。所以我们的混元气理论不是简单改个名子，还有很多具体的实质性变化在里边。混元气理论是智能功的根本理论，一切都要从混元气理论出发。智能功不搞辨证施功、辨证论治，完全是依据混元气理论的结果。混元气代表一个事物的总体特性，它自身的总体特性就是“聚则成形、散则成气”，同时它能听从意念的指挥。

第二个特点，智能气功的功法。现在教的主要是智能动功，它分为三个阶段、六步功法。像个阶梯一层层高上去，这些功法不是随便编排的，是吸收了很多气功老前辈功法中好的东西。看起来似乎是东拼西凑，但是经我们全面安排后恰恰成了“量体裁衣”，这里需要肥点儿就肥点儿，那里需要瘦点儿就瘦点儿，最后变成了完整无缺、天衣无缝的整体。这一层功、一层功是根据什么安排的呢？是根据人的生命活动、从浅到深的变化过程、变化层次，一层一层安排的。人体生命活动在不同层次有不同的活动内容，我们就是根据不同层次的生命活动内容安排了不同的功法。如第一步功“捧气贯顶法”是练外混元的，因为正常的人不管练功还是不练功，人体的粘膜、皮肤都要和外界的混元气进行交换，人体里边的气出来，外面的气进去，进行相互交换，每个人都有一个交换量，如果平衡系数饱和了，交换多点儿身体健康点儿，交换少点儿身体弱点儿。如果超过了交换量或内外交换停止了就会生病。正常人的生命活动就是在膜络上和外界进行气的交换。练智能功首先就是把普通人这个最最基本的生命活动强化起来，通过练捧气贯顶，一开一合一推一收，内气外放、外气内收，就把和外界交换气的功能强化起来了。这个功能一强化，有病就应该能够消除，正常的各种功能就应该强化起来。在这个层次上进行的生命活动是一般的生命活动。有人问如果在肉皮上、粘膜上进行气的交换，身体里边有气没有？里边也有气。作为一个人本身来说，人的整体和外界的接触，外面是皮肤，里边是口腔、呼吸道、消化道、泌尿系统的通道，它们的粘膜和外面相接触。而人体里面各个不同的内脏组织也有和外面相交换的地方，因为里边也有膜。各内脏上有膜，肌肉外面有膜，骨头上也有膜，各个局部上的膜和人整体中的气进行交换。也就是说局部上也有个“外”。一个整个人的外，是通过皮肤、粘膜和外面进行交换的，人体里边每一个局部的“外”，也是通过它那一部分的膜起作用的。如一块肌肉外边有个膜，一个肌肉丝外边也有个膜，再小点儿，一个细胞外头也有个膜，细胞里的细胞核不还有个膜吗？在一定的层次上、在它那个整体上都有个膜，它向外进行气的交换时也是通过膜来交换的。练外混元通过膜和外界进行气的交换，以为只在皮肤上进行是不对的，里边还有很复杂的内容。因此大家不要把外混元、捧气贯顶法看得那么简单，如果认真练，只练捧气贯顶法细胞层次都能打通，但大家往往不愿意认真刻苦地去练，学会了捧气贯顶了，想再学点儿别的吧，三心并站庄又会了，再学点儿别的吧，总想学点儿新鲜的。智能功也的的确确能满足同志们的要求：新鲜，一层一层功法还不少，练完了捧气贯顶有形神庄一一内混元。按照过去练功，应该把外混元练的有基础了，对气有感觉，而且感觉很明显了再练内混元就好练了。如果练捧气贯顶什么感觉还没有，就练内混元，效果跟练外混元差不太多，气还不够就会什么也感觉不到。皮肤上有什么东西感觉到了？肌肉里边什么样子谁感觉到了？骨头里边什么样子谁感觉到了？人体内脏谁感觉到了？为什么感觉不到呢？就因为那些地方气比较少，气少功能就小了，在膜上气比较多，所以这个地方感觉就比较明显。练气功就要把外面气练得很充足了再往里边练，要练到肌肉、骨骼、血管、神经，把身体各个组织里边的气都练充足了，这时再练形神庄，先练形体，练形体就是练肌肉、练骨骼

、练血管、练神经，真的把气练足了，就会感觉到肌肉、骨骼等是什么情况了，感觉不到说明气还没练进去。不过有一点可以告诉同志们，练形神庄时，可一个姿势一个姿势地耗功，耗的又酸又疼。从现代医学讲那个地方运动多了，有些乳酸排不出来，存在那里了，就有酸痛感。从气功来讲，一运动那里气去的多了就有感觉了。当你感到酸痛时就认真体会体会是什么地方酸痛？哪块肌肉酸痛？有多深？如果能这样认真体会，气进去的也就快了，慢慢就会感觉到肌肉里是什么样了。练气功就是让大家学会使用各种功能。外面可用肉眼看，也可以感觉；里边还不会感觉，怎么办？学嘛，耗功时感到酸疼胀继续练，安安静静地认真体会，慢慢就体会到这地方酸是这块肉酸，那地方酸是那块肉酸，感觉到它了，功能就提高了。功能就是这么练出来的。不要以为一开天目什么都看到了，不是那么回事，要认真去练去才行。再往里边练，练内脏了，练功把气练足了，内脏里会产生很多东西，这也是无中生有，生出东西来了。那个东西怎么生出来？现在说各种激素，分泌的各种消化液，分泌当中慢慢能感觉到了。怎么才能感觉到？必须把气练进去。另外当人的情绪变化时，不同的情绪能够影响不同内脏的功能。一有情绪里边发生变化，能感觉到了。但气练不进去仍是感觉不到，一生气两边肋叉子疼，这能感觉到，这是病态。有的人一生气，胸部 “义愤填膺 ”，气的肺都 “炸 ”了；有的人一生气，脑袋胀。为什么？人的素质不一样，气憋的位置不一样，一生气，气多了运不开，堵到哪里哪里就感到胀。一般来说，正常情况是那里气多那里舒服，气多了不流通就感到胀，甚至会长瘤子。也发生过这种情况，病人，总希望老师多给点儿气，气给的多了，自己又总想病不好怎么办，本来没瘤子，没几天长出个大瘤子来。别以为气多了就好，气还得流通，捧气贯顶是内外流通，形神庄是身体里边流通；五元庄是脏腑里流通；将来练到中脉混元，中脉里边也可内外流通。智能功安排的功法是按照人的生命活动不同层次具有的特性安排的，不是随便安排的。

智能动功六步功法分三个阶段：外混元阶段、内混元阶段，中混元阶段。（不是内混元气、外混元气）外混元阶段是指意和气到身体外面来混元，内气外放、外气内收，我们把这个过程叫做外混元；内混元阶段包括形神庄和五元庄，是指气在人体里边连成一体进行流通和交换，这叫内混元。中混元阶段是指气到了中脉、中线里面去进行交换、进行混元，叫中混元。混元在这里是个动词，是要混、要化的意思。这六步功现已教了三步功，有 6
个功法：捧气贯顶、三心并站庄、形神庄、循经导引法、五元庄、脏真归元法，下面还有三步功，练中混元，即中脉混元、中线混元、返本归元三步功是中级以上的功了，现在还不能教，智能功是大众气功，要大家一起练，要靠气场，只自己一人练效果不会好，在大气场中互相呼应，功夫就容易上去了。这是智能功的第二个特点，它有一整套层次井然的功法。这套功法是按照人体生命活动不同层次的特征安排的，由外向内、从浅到深，一层一层往里走。

第三个特点，智能功功法的来源。这套功法不是我随便编的，是根据过去老师们教我时认为都是好的，甚至是非常保密、作为诀窍的东西，再加上我自己练功中的体会编创起来的。也就是说我们这个功法不是一般的功法，它博采了多种练功诀窍。我前前后后经过道家、佛家、儒家、武术、中医气功以及民间气功共十多位老师，其中有的老师会几门功法。老师教了我许多诀窍，我就用这些诀窍根据需要，通过领会编创了我们的功法。就拿捧气贯顶来说吧，看来简单，手一按地，推、拉、转掌捧气是采地下的气，向上捧气贯顶是采天上的气，手在前面开合是人，这就是天、地、人三才采气；三节功上下左右前后都有了这不就是六合吗、六合采气也在里边；五行采气也在里边；阴阳变化也在里边；贯气即佛家贯顶。一个捧气贯顶就包括了这么多东西。再看练功前的八句口诀：顶天立地，形松意充 ……
怎么来的？就是按古人念咒编的。我记得有个民间气功老师教了我一个咒，说是只有掌门人才能学，不能随便说，要起誓。随便说了要遭天打五雷轰。为什么这么讲？珍贵它，珍视它。那个咒是 “ ”
头顶佛世尊，口中念观音，身后是真武，身前是老君，左边是青龙，右边白虎神，弟子来到此，奉请护法神。你看佛来了，观音菩萨来了，太上老君来了，降魔大帝真武大帝也来了，青龙白虎也来了，保着你练功夫，一念咒气就足了。实际是个什么问题呢？如果信佛，一说顶着佛世尊，赶紧恭恭敬敬，佛来了，别顶歪了，这么一来头上就有气了，意念一动气就过来了，其实不是佛给你带来的气，而是你自己精神一集中想头，气过来了； “口中念观音 ”，一想救苦救难大慈大悲南海观世音菩萨救苦救难来了，这可不能随便说话，面带笑容，脸上也有气了；再想 “

了，这叫心传。如咱们组场，我想让同学们左手长，一组场，左手长，比比看，你们现在左手长了。（掌声）。我们这个心传，是心对气起作用，心对形起作用，而高级的心传是心对神、对精神起作用，把神收起来、凝敛起来，这个还做不到。所以做不到是因为我们还不习惯内向性运用意识。我说往里边收，我一说给他加个意念收，一收收进去了，他一收我感觉到了，收对了，他自己有感觉，这就对了。有的人问庞老师怎么收啊？你要一问我怎么收你就做不到心传了。咱们现在的心传不是心对神，而是心对气和心对形，用意识来对气、对形，这两点书本没有讲。组场是初级心传，为什么叫初级呢，因为它还不能心对神，还做不到意念对意念。意念能接要会内向性运用意识，要能收得进去必须有这个基础才行。智能功组场就把心传广泛化了，以前说是心传“千中无有一、二，万中无有三、四”，现在智能功对全体学员都搞组场，搞心传。大家可能会问，过去“上士”才搞心传，怎么现在都搞心传？这是因为时代变了。过去有多少人有文化啊？文化水平很低，悟性不够，身体健康和生活条件也不行，够“上士”水平的人很少。比如过去说一练功活子时来了很舒服，怎么形容？叫做“如入沐浴，如饮醍醐”，好像洗个澡那么舒服，就说明过去的人一辈子恐怕也洗不上个澡，一洗澡身上气血流通很舒服，我们现在经常洗澡，一洗澡身上舒舒服服的，跟活子时差不多，经常有活子时，气血流通，好像饮醍醐（比较好的牛奶）又香又甜，那时一般的人喝不上这个东西，现在不是好多人都喝牛奶吗？现在的人生活条件好多了，经络气血也比过去畅通，精神比以前也稳定多了，脑子也灵活多了，过去圣人想出来的办法，现在普通人都可以想出来，轩辕黄帝不就弄了个指南车吗？发明个风车就成为圣人了，可现在宇宙飞船都上天了，比圣人不是强多了吗？现在的人比过去高级多了，文化水平、身体健康素质都比以前强，所以现在的人都应该具备了一定的心传的能力。我们就是在这个时代背景上搞了组场，一发气，手让它长就长，让它短就短，场起作用了。老师这想瘤子要消散，瘤子也消了；各种病好了、好了，它就好了，这都属于心传（神传）的范畴，一传你接收了。现在全国不少功法都在搞组场，搞组场带动报告，组场、组场带功报告就是智能气功发明的。我们搞组场是从81年开始，真正搞组场集体治病是84年从石家庄开始的，86年向气功界正式宣布组场是智能功一大特点。当时气功界很多人认为组场是胡闹，就和81年我们搞发放外气训练班时一样，81年在北京气功研究会、北京工会组织下办发放外气训练班，给大家组场，很快学会发放外气。当时认为我们来新鲜的，不练十年五年的功能发放外气？!三个月就能发放外气？那时搞三个月还比较保守呢，现在学20天就能发气了。以后很快发放外气在气功界流行开了。到86年有了五年组场经验了，宣布组场是智能功一大特点。气功界又是很多人不以为然，最早学智能功组场的是××同志，××同志在87年年底88年初在深圳做了三场带功报告，两场带功报告公开讲：我这个功是集百家之长，组场带功报告我是跟北京庞鹤鸣老师学的。××同志功德很好，敢实事求是地讲。××同志那时没见过我，不是跟我学的，他是在清华大学搞试验时，看到清华大学的智能气功辅导站搞组场治病，以后他才搞带功报告。古代有组场吗？古人有没有组场先不说，可古人教功是“六耳不传，三口不言”，有六个耳朵就不能讲，有三个嘴也不能说，就得四个耳朵两张嘴才行，还能搞组场一教几百人、几十人吗？不可能。古代治病搞组场吗？看电视里的八大仙，背着个药葫芦，满天下串，看看跟谁有缘，才倒出一粒药丸给他吃，叫“巧渡有缘人”，也不会搞组场治病。所以治病、教功过去都不可能搞组场。倒不是说古人不会，不一定不会，但不可能搞。有人说诸葛亮摆八卦阵就是组场，诸葛亮摆八卦阵搞了那么多年，岳飞也会摆阵，也搞了那么多年，他们兵里边有出特异功能的吗？有学会发放外气的吗？他们没有出现特异功能也没有会发放外气的，就说明他摆的阵起不到我们现在组场的作用，就不是组场。还有人说组场就是同步效应，解放军练拼刺动作也很整齐，怎么也不出特异功能？这说明动作整齐划一也不是组场。组场是什么？关键是需要气功师的意念，把场联合到一起，再通过意念活动把大自然的气往场里聚；还要把大家的意念统一起来。也就是说气功师的意念、气功师的气；大家的意念、大家的气；自然界的气，把这三个气结合到一起，这叫组场。因为组场是智能功发明的，我们有权利给它下定义。我们这个定义下了之后，看看对不对，符合这个条件的就对，不符合这个条件的就不对。智能功就是混元组场，省事，来一百人、一千人、一万人，方的也行、圆的也行、长的也行，什么姿势都行。智能功之所以治病、教功效果好，全靠组场。同学们实习一段就会长本事，场给你加气了。这个场好比是个大磁铁，你本人没功夫，是块普通铁，如果要有磁性，往大磁铁一碰，就有了磁性了。咱们这里组起个大气场来，你

87

l/3

!

，只要一动就扎上，一坐坐几天不能动，这都叫闭关。这些都属于封闭性功法。即便是封闭性功法，开始封闭，到后边就不能封闭了。练功一开始精气神闭住，等练到开天门，婴儿出窍（不是真有婴儿出去了，是意念和气出去了），那时神和气就不能封闭了，等婴儿出窍回来结丹、养胎，该干好事了，普渡天下有缘人，又得到世界上走了，那时形也不封闭了，形也开放了。所以封闭性功法就在开始一段是封闭的，形气神三个都封闭；一到中期形封闭，神气不封闭；再以后精气神三者都不封闭，全开放了。如吕洞宾到世上干好事，到处救人不也开放了嘛 ！

智能功把过去的功分析之后，结合当代社会的情况必须是开放性功法。首先是神的开放，不讲究守着自己。过去讲精神内敛，守着自己安静不跑神。其实完全内敛敛不了，“我”还去不掉，内敛为了“我”，这个我字更加强了。

怎么才能去得掉呢？过去讲有了功之后还得静坐面壁九年，去掉我字，去不掉的也就死了。我们知道这一弊病后，不再搞静坐去我。一开始就搞神的开放，要想到大家，要为公，为公想得多了，我就少了。练功最根本的问题是要解决我们意识中的参照系，从脑子里把我字最后去掉。静坐不好去掉我字，必须在实际工作中，和人们日常接触中把“我”抹掉它。智能功一开始就讲要为公，讲陶冶性情，涵养道德，要在日常生活当中去磨炼，这就是神的开放。过去练功要修德行善，什么“八百功行，三千大善”，这属于练功后期的事。我们一开始就从这入手，行大道，这是筑基的。什么是筑基？能为人民服务，想公想的多，想自己想的少，使身体里边灵明清净，这就是最好的筑基，而不是自己安闲去筑基。同学们不要认为涵养道德不是练功，恰恰是最基本的基础，一个高楼大厦就在这个基础上盖，有了这个基础，高楼大厦就是稳固的，没这个基础高楼大厦是盖不起来的。第二是气的开放。一步功捧气贯顶，推，内气外放，收，外气内收，一开始就是气的开放。第三形的开放，不是在家里盘腿打坐，而是气功生活化，生活气功化，在日常生活当中随时随地练功，一举一动都是练功，甚至躺在床上睡觉、上厕所也练功，形体开放。这样练气功的时间就多了，内容也多了，也好练了。有人说没时间练功。我们是开放性功法还能没时间练功？有时间活着没有？有时间活着，活着就能练功。吃饭不吃饭？睡觉不睡觉？能吃饭能睡觉就能练功，有时间吃饭就有时间练功。有时间睡觉就有时间练功。吃饭时，桌子一摆，一家子坐好，先别吃饭，先组场，组场练功吃饭。一吃饭发命令，左手一推，拿碗，把碗拿起来了，右手一推，拿筷子，往回收，收到嘴里，粥进来了，不就那么一推一收就完了。咱们的动作不就一推一收，一横一竖，一上一下，还有别的动作吗？有了这三个动作不都有了吗？！

咱们这三个拉气：平拉气、立拉气、推收拉气，把所有的动作都包括了。写字的时候，平拉气，立拉气，这么拉不就解决问题了吗？智能功好练就在这个地方，把人的生命活动中最基本的东西都集中起来了，高度地集中概括，别小看智能功功法，你讲它多高就多高。开放性功法是时代的必然，这个社会、这个时代非开放不行。为什么说智能功是时代的产物？一切都从现在这个时代特征立论，从理论到方法，不然智能功不能有这么强的生命力。

第八个特点，智能功练功反应多。智能功得气快、治病效果快这不错，长功夫长得快这也不错，但有时痛苦的感受也多。有的人练功不是很舒服、很轻松，反而难受了，这叫练功反应。一般练功反应，如经络反应、穴位反应、气化反应、脏腑反应以及精神反应等，在《简明》中第七章第五节“正确对待练功中的反应”一节中都有，这里不讲了。今天主要讲练功之后产生的很多痛苦反应，好像是得病了。这种反应，有的人练功没几天就出来了，尤其是有病的人。有病的人可不是一练功当时病就没有了，练智能功后，对身体的病会很快起作用，使病逐渐转化为正常。但当病太多，一下转化不了，又要快点儿解决它，就得把它从身体里排出去，这就出现了排病反应。排病反应最多的是拉肚子，有的人拉脓拉血、拉烂肉、拉烂沫沫，甚至有人拉黑臭的水，就和闹病差不多，有人会以为拉痢疾了吧，如果以前没得过痢疾，一化验有很多粘液，有血球，但没脓球没细菌，这是把身体里的病排出来了。有人肠胃里没病排什么？其实身体各处的病都可以从肠胃往外排。为什么？中、西医都没有说明，但从医学上讲，肠胃道里每天都在不停地分泌消化液，一天能分泌五至八升，分泌的消化液里有很多消化的各种化学物质，也有很多液体，这些液体是从血浆里面过来的。消化液不断分泌再不断吸收。身体各处的病进入到血液里，从消化道一分泌跑到肠胃里来了，肠胃不吸收它，于是就排出来了。可能是这个道理，还没有严格的科学试验。因此碰到这种情况同志们不要害怕，不要理它。拉肚子是一种，从尿液排出病去也是一种。有的人练功之后小便发浑、尿血、小便出现粘液；女同志还可以从例假排病，不该来例假

时来例假，量增多，血块多。这是从下面排病。还有从上面往外排病的，如没有原因的呕吐，吃不了饭，一吃就吐，甚至不吃饭也吐；还有吐痰，吐脓痰、血痰、粘痰、泡沫痰都有；再有流鼻血，流鼻涕。这是从上面排病的。再有从全身往外排病的，如出汗、出皮疹、出痒疙瘩，甚至发高烧。这些都是排病反应。说个最典型的例子，智能功 85
年在承德第一次办全国班。有个病人叫李玉英，江苏人，她得的是胃贲门狭窄，吃东西咽不下去，馒头米饭都不能吃，只能喝稀粥，喝粥也是喝一口慢慢等着，一点点儿下去，然后再喝，一碗粥半个钟头喝不完。 9
年了，医生要给她做手术，这个女同志挺倔强。 “
我不做手术，爸爸妈妈生了我让你拉的？拉一块儿少一块儿，不拉。 ”
中医、西医、针灸都治过了，没解决问题。 49
岁提前退休了。她听说智能功挺好，到承德参加了学习班。那时我和同学们一块儿吃、住，一块儿练功。第三天她找我， “庞老师我现在胃疼，怎么办？ ”
我说别吃药，这是练功反应，好事情。病人挺听话。过了三天她跟我说： “
庞老师，胃快不疼了，我现在喝粥比以前好多了，喝进去就下去了，不用等了。 ”
挺高兴。好事不长，过了一天又来了： “庞老师，坏了，我发烧了。 ”我说烧多少？她说烧 39.5℃
，我说好事。我刚说好事，旁边有一个练智能功的医生，拿眼珠翻我，他说： “贲门狭窄和发烧有什么关系？ ”
我说练功反应呗。我问李玉英，你这个病不是先天得的吧？她说对，不是先天得的，有八、九年了。我问在得贲门狭窄以前半年到一年之内你发过高烧没有？她一想， “发过高烧，我还住院了呢，还输液了。 ”我说： “
这就对了，你这个病就从发高烧得的。 ”那个医生就看看我，越说他越生气， “
没听见说过胃贲门狭窄是发高烧得的。 ”我问李玉英： “是不是冬天发烧？ ”
她说是在春节前后。我说：这就对了，你受了寒，一受寒发高烧，本来应该吃点儿温热表散的药一发散就好了，但医生不知道辛温发汗，一输液，再用点儿凉药，把寒气引到里边去了。寒气一到里边，中医有个名词： “
寒邪直中三阴 ”
，非常危险，但因你平时身体很好，阳气很足，寒气下不去，正好聚到胃嘴那里，胃一收缩，变成胃贲门狭窄。一说这个，那个医生说： “
这是中医理论说的还是西医理论说的？哪本内科学这么说的？哪本中医学这么说的？ ”
我就跟他开玩笑，我说西医理论是哪来的？外国人那里来的；中医理论哪来的？老辈子古人那里来的。他们的理论不也是人编的嘛，老天爷就把编理论的权力给中国的古人和外国人，咱们就不许编点儿？我们就一点儿权力都没有？我们现在编一点儿，我们死了，过 500
年后他们不也说是古人编的吗？谁也不当古人那不就没有古人了吗？他也没词了：哼 !
编呗，让病人信了就行，反正是搞气功，自己爱怎么说就怎么说。那个病人在旁边听着，说庞老师你说怎么办吧，我说还是不吃药，没关系，要吃药就吃点儿维生素 C、复合维生素 B
把发烧失去的维生素补上来，还可以喝点儿银耳水或吃点儿补中益气丸、六味地黄丸等，但不许吃退烧药。那医生说： “哼，吃补药吃死拉倒 ”
。我说吃不死。那个病人真顽强，发着高烧来练功场，累了就靠着树坐着，坐着练捧气贯顶。 “贯 ”
了三天，不烧了，她说 “庞老师真是反应，不烧了，我现在开始能吃点儿米饭了。 ”
说明胃嘴松开点儿了。那个医生看了看我，不瞪眼了，他以为我会批评他。咱们搞智能功将来到哪都是一样，千万别得理不让人。又过了一天，病人又来了： “庞老师，我胃又疼还吐了。 ”
那个医生问我：庞老师这次该怎么编了？我说有词：她那个胃的上口受寒一缩，狭窄了，已经九年了，只能喝稀粥。正常的胃，吃进饭去要收缩，一挤一挤，把东西挤烂了，送往小肠，很有秩序。胃一收缩，胃上口也收缩，挤、挤，挤到肠子里去了，这是正常的胃。她的胃不是，九年喝稀粥，胃不需要老 “揉擦 ”
，它已没力气了。她说， “对，我照过片子叫胃什么张。 ”
我说叫胃弛张，也叫胃扩张，胃肌肉没力气了，扩大了。现在一练功，它要恢复，胃口窄、缩着要松开；整个胃原来没力气，要变得有力气要收缩。松开收缩都是正常的，但它们九年不配合了，现在，胃张开，张开是正常的，它要缩，使劲一缩，缩得厉害了不也疼吗？可胃上口却没缩住，食物没从下面挤到肠子里面去，一挤从上口挤到外面来了，吐出来了。那医生说：庞老师你可真能编啊 !
因为这样道理中医没有，西医也没有，就是我们编的。当然也不是凭空编的，因为她的胃就在缩着，可胃上口

张着呢，你看到它一缩一张还不会说？看到后再用医学道理顺一顺。病人问怎么办？我说还是不吃药。又三天过去了，病人告诉我：“庞老师，也不疼也不吐了，现在已开始能吃点儿馒头了。”我说这回病好了3/4了，还有1/4。过了一天果然又来了：“庞老师我又反应了，又发烧了。”烧多少？“39.7℃”。我说：“行了，这回再反应反应把病留在承德就全好了。”到结业那天，我们在一块儿吃饭，她到我桌上去了：“庞老师你看我吃米饭正常了，我敬你一杯酒吧。”

我不喝酒，她喝了两杯葡萄酒，然后吃了二两米饭，比着普通人慢一点儿，基本正常了。总之，排病反应很关键，什么样排病反应都有。再给大家说个拉肚子的。88年石家庄办班，一个直肠癌病人，男同志50多岁。去的时候一天吃一两多粮，一层楼上不去，得两个人扶着。88年2月医院检查，直肠癌晚期，三个月寿命。4月2日到石家庄练功，4月份已经快该见马克思了。他练功练到第三天开始拉肚子，一天拉十来次脓血便，因为我们讲了练功反应，他跟老师说：我拉肚子啦，老师们说好，是排病反应，把癌排出去就好了。到了第七天，一天拉37次，拉完了来练功，练一会又去拉。大伙说你别来练了，他说我这是上学习班，拉完了就上练功场，我上厕所是带着练功场的气上厕所，我老在厕所蹲着谁给我气场？就这样到了练功场没比划两下上厕所，拉完了又回练功场，你想一天拉37次，光跑厕所的时间了。到结业时他作为典型病例发言，一个学习班20天拉了二百多次，平均每天十多次。结业时他已经一天能吃一斤二两大饼，大便正常，每天一次，没有痛苦；自己能一下上到五层楼。这个病例很典型。排病反应还很多，有的发高烧烧到40多度，咱们有的老师发烧42℃，体温表都到头了，烧了一个月。这是老师发烧，别人发烧早沉不住气了，不过老师烧得也有点儿沉不住气了，过几天说：“庞老师我还烧哪”。我说还烧别管它呗。过几天，“庞老师我还烧哪。”我说还烧就还烧呗。最后烧到一个月，慢慢不烧了。各种反应都有。将来回去教功时，要跟练功的学员病人讲清楚有排病反应，别害怕，多讲点儿当地排病的事例，活生生大家看得到，就更好。

再一个是气冲病灶反应。如本来肩关节疼，一练功疼得更厉害了，这属于气冲病灶反应。原来咳嗽，一练功咳嗽得更厉害了；原来有冠心病，一练功更厉害了……

原来有这个病，一练功症状加重了，这属于气冲病灶反应，不是练坏了。为什么会有气冲病灶反应？因为这个病时间比较长了，也比较顽固了，平时已经习惯了。如肩周炎，或骨质增生，一开始胳臂疼，动不了，打针、吃药，打针、吃药、封闭等搞了二年，照片子骨质增生没变化，还那样，但是胳臂不那么疼了，就是活动的范围小了，抬不起来，老太太梳头都梳不了，功能低下了。这叫做低水平的病理平衡。这是怎么回事呢？比如正常人胳臂要活动需要有十个气，一生病没有十个气了，气过不来，营养不够，只能保持7个气的水平，活动范围也只有7个气的范围了，就在7个气的基础上平衡了。现在一练功，气增多了，把原来坏了的通气管子冲开了，原来麻痹了的地方恢复了，但气还不够。想恢复10个气的功能还不行，这样就会有感觉，出现症状加重，这就叫做气冲病灶反应。坚持练功达到正常了就不疼了。出现气冲病灶，等于告诉你练气功挺有成效，起作用了。有的人一感觉难受了，再听别人说：练气功可不是对谁都起作用，你疼的厉害了吧，练坏了。如果你一听练坏了就不练了，就好不了了，气没冲过去。等不疼了再练吧！

慢慢气消了，冲开的通道又关上了，再练还要冲开，还得疼。就跟爬山一样，爬、爬，爬得没劲了，歇歇再上吧，一歇没停脚的地方出溜下来了，要想上去还得重新开始，所以非得咬着牙往上爬，爬到顶为止。练功之后有了症状就说明气对它起作用了，应该是好事情。

第三种是长功反应。正常人练功有时也拉肚子，也拉脓、血，也会出现反应。怎么好人也出反应？病人要变成正常人，就要把正常人看来是病的内容排出去。如果正常人再升高一个层次呢。身上就又有许多不符合要求的污浊的东西了，再把它排出去更清洁了，到了更高一个层次了。正常人和病人比是正常的，要和更健康的人比就不够正常了。打个不恰当比喻，如面粉有黑面粉、标准粉、富强粉，黑面粉要变成标准粉得用磨磨一磨，拿标准粉的箩筛一筛，筛下去的是标准粉，剩下的黑麸子，一集中，相当排病反应，排出去后变成标准粉了。标准粉要想变成富强粉呢，同样道理，再磨一磨，拿富强粉的箩筛一筛，筛下去的符合富强粉的标准了，箩上边

7 月
15 日， “ !”
7 月 15
79
10
5 7
“ ”
10 7 10
，
“ ” 7
88 岁 11
39℃
20
7
CT

11 3 4 5

“ ”

“ ”

301

!

“ ”

89 1 700

!

“ ”

“ ”

就这么搞。都说清静功法高，但是真能修成清静功法的，看古人没有几个人。都是有方法往里边练，一步一步练。别人一说，你感觉不着，你想感觉着，那就不行，一说马上就是那才行，“就是”不了就做不到，就还得一步一步地练。这就是练智能功和别的功法不同。有的人说：我一边练智能功、一边练周天行不行？一个从外往里练，一个从里往外练行不行？想法倒是挺好，就怕气不大听使唤。练周天功是练里边的气，再把外边的气往里头挤，气进去的太多，神管不住它，弄不好就要出偏。我记得在88年底，在北京我看到了一个人，一见面说我是你学生，我长功夫了。我说我看着倒不像长功夫。他说长了，我大周天、小周天、卯酉周天、内八卦、外八卦、内五行、外五行我都通了。我说对，你快得神经病了，你现在都快控制不住自己了。他说你怎么知道？我说你气都不顺当，它在里边老窜。他说是，有时候它一窜起来我连饭都吃不了。我说这还叫长本事？练了功之后自己控制不住自己，那不叫神经病叫什么？你要不放智能功你就得放内五行、外五行、内八卦、外八卦，得放一个，要不放一个，我估计你最多八个月就控制不住自己了。希望大家最好别找这个“窍门”，如这个窍门能行的话，我肯定会给大家推荐。为什么不让大家搞？因为弊多利少，哗众取宠是可以的，但智能功讲实事求是，不能这么干。有些东西要懂，但是别让它干扰。智能功是从外往里练的，开放性功法，要再从里边往外练，这是个矛盾，在身体里边产生这种矛盾就容易出问题，这就告诉大家为什么一练智能功就不要搞别的功法。当然，别的功法你的基础非常好，可能练智能功之后对那个功有帮助，但是基础不是很好的时候不行。如果现在一练功就掺和着学是不行的。这是和别的功法不同的一大特点，从外往里练，一开始练人天浑化，练捧气贯顶是最浅表的人天浑化；到最后还是人天浑化，这个人天浑化是真正的彻底的内外一致的人天浑化。

第三点智能功强调动功，不强调静功。以前练功都认为静动是高级功法，动功是初级功法，很多人都是这个概念。过去讲，吕洞宾等八仙一开始上山修炼，是练地仙，练天仙时还得从山上出来到人世间来练，那是动功是静功？是动。其实动和静都有一个从初级到高级的过程，静功到了高级绝对不能再静，最后需要到人世间“修善积德”，静行吗？过去练功有练“有闻见之心”，有练“无闻见之心”，心要静，不看别的东西，不听别的东西。练无闻无见之心，这好练；练有闻有见之心，看到东西了，听到东西了，心里边还安静，这是真正的安静，真正的平衡。所以静不是别的，是让我们的精神平衡，不是练静，练的是平衡度，不受刺激能保持平衡，受刺激也能保持平衡，那才行。要在动中求平衡，智能功就是在动中求平衡。以前练功要求静，目的是什么？脑子一静，里边杂念少了，人体气血干扰少了，让气血恢复它自己本来的流通状况，恢复人体生命活动的自然本能。也就是说，练功静不是目的，目的是通过静让气血很好地流通，不受干扰，身体里边通，内、外气通，那是目的。通达的好了，每一个地方都没有阻塞，都能通进去了，那就是高功夫。过去有一本书写气功，它说“静坐悟道，其觉在通”，静坐最关键、最根本的就是通。静不是目的，通才是目的。智能功立足于动，立足于通，智能动功就是要加强人体气血流通的，气血通了，解决问题了。气血通了，神气通了、神意通了，咱们练气功不叫“神通”吗，也还是个通。“神通”就是特异功能，用神来通。所以智能功注重动功，注重通，口诀中也有通，周身通，各处通。通是实质，有形通、气通、意念通即神通，都是通，根本是个通。这是第三点不同。

第四点强调群体效应。以前练功是自己练，安安静静闭门修道。智能功认为大家在一起练功效果好，人越多，气场越强，效果越好。我记得85年在北京刚搞辅导站时，选了一批辅导员，有的辅导员高高兴兴来了，有的不愿意来，认为反正我学会功法了，目己在家练多好，去教功把自己练功都耽误了，不去当辅导员。第二年办全国班，辅导员老师不仅教功还要组场：“手长，长；瘤子要消散……”。自己练功的问：“他们在说什么？”“组场。”“组什么场？”“智能功组场怎么不知道？”“你们会呀。”“会呀。”他们承认：“你们教了一年功比我功夫强。”这就是智能功的特点，群体效应，大家在一起练效果好，单独练效果差，因为不能得到气场的互相谐振、互相激荡的作用。过去练功顶多三、五个人，现在智能功一组场就三五百人，三五千人，咱们三十、十五练子时功三千多同志一起练，就练推、收，推、收，同志们觉得真舒服，比平常推的要舒服多了。什么道理？群体效应。智能功就是要融利己于利他之中。

智能功和其他功法的根本区别从这四个方面讲就可以了，当然再多讲点儿其他的也可以，但根本的是这四条。这四条懂得了，对今后教功、治病都有意义，对自己练功也有指导意义。

最后一个问题，怎么样健康地发展智能气功事业。这问题同志们可多看看《简明智能气功学》，今天只讲开展智能气功事业要认真按照智能气功总的方针、路线去做，即一个宗旨，两个高举，三项原则，四项指标并重，其中主要讲宗旨。智能功宗旨就是：“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。”

开展智能气功必须从智能气功的宗旨出发。这一宗旨实际是三句，第一句是：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。当然“在辩证唯物主义和历史唯物主义思想指导下”

这一句说它是总纲也可以，说它是对传统气功的态度也可以，但要把它理解成对全部智能功的指导思想。对传统气功我们要按照辩证唯物主义和历史唯物主义的观点去继承挖掘。继承什么？当然是继承好的，去掉坏的。怎样来鉴别好、坏？要实践，还要反复实践。为什么要反复实践？都能实践吗？难道古人著述不也是实践吗？对，古人很多著述是根据他们自身练功的实践编著的。但是由于历史的和个人练功的局限性，他只能写了那么一点点儿，而且一个普通健康人，到高层次健康可以有不同的道路，就像我们说的条条道路通北京，但是有的可能绕了点儿远，有的则抄点儿近路，有的路平一点儿，有的道坎坷一点儿，但是“条条道路通北京”。当然也有不好的。哪些好哪些不好，拿什么做评判？古人写书都说自己好，别人不好，“道法三千六百门，人人各执一苗根”，都说自己好说别人是左道旁门，唯独我是“正”门，张三、李四、王五都这么写。看这些书，每个门派都是正门，其他门派都是歪道。因此根据古书不能衡量谁好谁坏。而现代科学又解释不了古老气功，现代利学的尺度也衡量不了谁好谁坏。怎么办？只有去实践。有很多门派我没实践过，所以智能功不说别的门派不好。我只实践了我的老师教给我的那些方法，经过反复实践，好的拿过来，不好的扔掉它，智能功就这么编创起来的。同时立足于锐意创新。智能功的态度不是越古越好。越古越好，这句话不科学。古到什么时候好？清朝、明朝……还是周朝、黄帝？实际复古从来也不存在，每一朝代写的书都有新的发明、新的观点。每个时代的文化都是当代一切文化（包括物质文化、精神文明）的总和。因此智能功要锐意创新，功理、功法、内容都要新。但这个新不是标新立异，是符合时代要求的。有人说庞老师

你在（（简明智能气功学）中可是引了很多古的呀。不错。引那些古的我是不得已。年咱们出的《智能动功讲义》里边就没写什么古人的，可是那本一出来，有人就说：庞鹤鸣什么也不懂，别练智能功，他们是新的，靠不住。怎么办？只好在写《简明智能气功学》时写点儿古人的东西，是吓唬人的，这叫做拿死人压活人，里边还引了外国人的东西，是拿洋人压中国人。当然，也让我们智能功同道们认识一下智能功它是置身于古典气功之中的，不是无源之水无本之木，是有本有源的，有根据的，也增加我们的信心。不过同志们看《简明智能气功学》时，如果有人觉得看古文很吃力，可不看，因为我们要讲的东西，已经用现代语言论述了。总之，智能功是“对传统气功深入挖掘，反复实践，锐意创新”的基础上编创起来的。已经编创出来了，它就是个独立的功法了，就是说过去那些东西只是“养育、培育”智能功的“土壤”，智能功这个“苗子”长起来了，“苗”和“土壤的营养”就不是一回事情了。我们应该这么认识它。第二句是：“使古老气功科学化、社会化、群众化、生活化”，是讲对创新的要求。怎么创新？首先“使古老气功科学化”。这个科学化包含两个意思，一个是对智能气功理论的表述要符合当代科学著述的规范。如要分门别类，概念要清楚，一本书里边符合不符合同一律，违背不违背不矛盾律，符合不符合排中律，智能功处处注意理论的表述方面要符合这些原则。这是一个科学化的内容。再一个是我们叙述智能功理论时，尽量结合当代已经有的科学用语来叙述它，但不是“对号入座”，尽量利用现代语言描述，但不搞牵强附会。有时我们讲用现代什么什么科学来“比附说明”，连比喻都不是，拿它类比它，是为了让大家便于领会、理解。已经有的科学理论，可以借用的，把它气功化。而且气功本身就是一门尖端的、高级的、崭新的科学，从这方面来立论，从基础理论、技术理论、应用理论

170

40

!

“

”

“ ”

“

”

“ “ ”

，你必须选择一个。所以真正的自由要符合现实、符合客观规律，这样去自由。这些问题既联系到哲学，又联系到心理学，当然这一切也是气功科学的中心内容，是它的根本内容。三个月的进修班还讲不了这么深，将来在二年学制的大学课程里都必须展开讲，详细地讲，如人的本质是什么，人的本质的整体性、社会性，人的意识本质是什么等，这才是智能气功这门科学的精髓所在。把这些问题搞清了，自然而然人类、人类的文化又上升了一个台阶，向更高级阶段跃迁了。往那去跃迁？从整个人类发展史来看，经过了两次大分工后人类到了现在。第一次人类分大工是人体手脚的分工，手和脚分开了，手分工劳动，脚支撑人体，人直立了起来，从而使手的精确性、创造性和脑、精神活动紧密结合起来了，促使脑的发展了人直立后，脑袋也可以长得重点儿，身体能支撑它。动物脑袋耷拉着太重了撑不住。正因为人们直立起来，有了劳动，有了思维，才能使人的大脑皮层额叶发展，人类向前发展了一步。第二次人类大分工是脑力劳动、体力劳动的分工。原始人没有什么脑力劳动、体力劳动，都是形体去劳动，以后慢慢发展、发展，劳动工具越来越多，物质也越来越丰富，出现了脑力劳动和体力劳动的分工。一部分人动脑子，成为脑力劳动者，创造文化、做了统治者，一部分人从事体力劳动。孟子讲 “劳心者治人，劳力者治于人。 ”

脑力劳动、体力劳动这一分工，就更加促进人脑子的发展。人类当今的文化、现代的文明都是建立在脑力劳动和体力劳动分工基础之上的，如果没有这次脑力劳动体力劳动分工，当代文明就不可能建立起来。人类再向前发展怎么办？前面两次分工，第一次分工是形体上的分工，原来是四个腿行走，手脚分工后，就把手的功能加强了，产生人的特征了；第二次是体力劳动、脑力劳动分工，把脑力劳动更加强化了，而且脑力劳动占了主导地位，人类进化了。现在怎么办呢？现在再分工就是常态智能和超常智能的分工。现在的人类文化是建立在常态智能之上的。正常人用感觉器官（眼耳鼻舌身）感觉外部世界，用普通的思维方法去考虑问题，这是常态智能。还有超常智能，不借助眼耳鼻舌身和外界发生联系，借助超常智能（特异功能）和外界起反映，再次分工就是常态智能和超常智能的分工了，气功就是研究这个的，看来这将是人类在整个发展史上的第三次大分工。第一次分工完全是形体的，手和脚分工；第二次是劳动性质：脑力劳动和体力劳动的分工；第三次完全从脑力上、从精神里又分工了。第三次大分工是我们提的，现在社会上还没有更多的人承认，智能功当中不少人在承认这个观点了。这个分工将加强超常智能，使人类超常智能将站在人类生活、人类文化主导地位。这么一来，人就进入更高级阶段了，促进人类文化向更高级阶段跃迁，就是这个道理。

函授部

Revision #1
Created 2026-10-03 05:27:08 UTC by 劉一木
Updated 2026-10-03 05:30:18 UTC by 劉一木