

气功与练功要领

严 新 著



47.4
6

科学出版社

R247.4

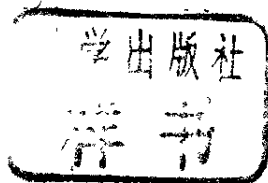
126

3

气功与练功要领

严新著

BT641.0-8



科学出版社

1988



B 543149

内 容 简 介

本书作者严新为我国著名气功大师,集气功、特异功能和中医于一身,被誉为“当代神医”、“现代济公”。

本书论述了作者对气功的认识、不同年龄和不同职业的人练气功的效益以及练功要领,重点是练功要领。

本书适合于广大气功爱好者,特别是有一定气功基础又想达到气功高功夫、“高层次”的人,可从本书获得有益的指导

读者对象:气功爱好者和各种疾病患者。

气 功 与 练 功 要 领

严 新 著

责任编辑 刘墨虹

科学出版社出版

北京朝阳门内大街137号

中国科学院开封印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1988年12月第 一 版 开本:850×1168 1/32

1988年12月第一次印刷 印张:1 1/2

印数:0001—85,560 字数:39,000

ISBN7-03-000975-4/G·35

定价:0.65 元

气功与练功要领¹⁾

一、气功是什么？

在古代，气功是一种理想的健身术；在现代，气功不仅是一门理想的健身术，而且是一门与社会科学和自然科学相关的多学科性的科学。具体地说，气功是什么呢？气功在古代是天人相应、天人合一的学问；在现代来说，气功是通过特殊手段，通过特殊的训练方法，使人与外界环境保持一定的平衡，从而达到人体内外高能量物质的交换、积累、利用，进一步发挥高能量物质效益的一门学问。再具体说，气功是通过练功的方法，使人体获取体内和宇宙的信息物质，并将这些信息物质，即高能物质，聚积在体内，在一定的气功状态下释放出来，表现出高级功能的一门学问。气功在应用范围上是极其广泛的。现在已经公认气功是一门理想的健身术。为什么说它是理想的健身术呢？因为它不需要特殊的条件，不需要特殊的设备或者其它的措施，不限年龄，不限体质，不限性别，室内室外、天晴下雨、行、站、坐、卧皆可练习；生病的可以练，健康人可以练，上班可以练，睡觉时也可以练。所以就“理想”在“方便”二字上。同时，还“理想”在练功以后可以改变人的智能，使所有练功的人聪明起来；可以使练功的人心平气和，多发善心，多做好事。同时，由于聪明起来了，干各项工作就会发挥智慧，就会巧干。因此，在气功界有四个字的说法，叫“方便善巧”。从强身健体来说，练功是方便善巧的。对人类来说，是一种极为有效的防病、祛病、强体的健身术。古时候就有这门技术。大家都很清楚，古代中国根本没有西医，中

1) 本文系根据严新同志讲话摘录整理。

医也不发达，那末人民是怎样对抗疾病呢？据有关资料和推断看，古代人很重视练功。特别是现在所表现出来的动功，在古时候称之为“古猿动功”。有些师傅，包括我的一些师傅也是这样，教的是“古猿动功”。古代猿人在无忧无虑的心境下，动起来了。动起来之后感到特别舒服，于是逐渐总结出一些经验，传给了其他人；其他人通过导引方法也可以动起来。所有的人都是可以引动的，只要有导引方法，就可以动起来。动起来以后，身体就轻松了。在动过之后，不少练动功的人又进入高度人静。所以，动是形式，静是效应。在静的时候，才会发现静比动更有奥妙。于是继动功之后又出现了静功，出现了高度人静的功。这样人们就逐渐总结出了动静结合的一系列方法。

在古代，没有像现在这么多癌症。目前，很多人对气功望而生畏，望洋兴叹。有的人认为它是迷信，不敢学；也有些人认为练气功会出偏差，也不敢学，等等。人们对气功很陌生。气功本来就是人类自然发现的，自然而然地利用它来对抗疾病，治疗疾病，预防疾病，强身健体的。古代人类已经用它强身健体几千年。现在很多人都知道，练功就可以不吃药物，延长寿命。你吃药打针、手术都会有副作用，会有后遗症。而练气功就没有什么副作用。所以称它为理想的健身术，这已经是无可非议的了。同时，它还是一门科学。之所以说它是科学，是根据近年来国内外研究进展来说的。气功的本质是物质性的。从目前国内外研究来看，气功已经能够用现有的科学技术手段研究和观测，并且初步证明或者说初步发现，气功之气是物质的，还有能量、信息和信息能等多种形式，也就是说，气功之气是以物质、能量、信息能等多种形式存在的。

目前我国气功研究已经由细胞水平进入到分子水平，因而我国的气功科研工作走在世界的前列。清华大学的实验表明，气功之所以能治病，很简单，就因为气功改变了人体某些物质的分子结构。例如癌症，如果把癌细胞分子结构改变了，那当然可以治愈早期癌症。而晚期癌症，由于肿物很大，尽管一定数量的分子结构变了，但因为肿物很大、全身衰竭，而一个人的能量有限，就不好办。

了。当然晚期癌症也有治愈的。

清华大学气功协作组共做了以下几组实验：

第一组实验，是对自来水、葡萄糖液、生理盐水、葡萄糖、麦迪霉素液等进行发功实验，即用气功的方法在近距离和远距离发功让水分子结构改变。水分子是不容易改变的，把它烧成开水，就变成蒸汽，再把它降温到零度以下，就变成冰，但它的分子结构并不改变，而用气功外气在远距离就让它变了。人身上有60%以上的成分是水，如果用气功外气把它改变一下，病是可以得到纠正的。

第二组实验，是改变某些化学物质的分子结构。这种实验一般需要加二、三十个大气压及280℃以上的高温，还要加催化剂才能成功的，而远距离用外气作用就能全部成功。

第三组实验，是改变颜色，同时也改变物质分子结构。表面上看，让红色变成白色，而且只改变一部分，让另一部分不变。在同一容器内使上面的三分之二变色，下面的三分之一不变。这是魔术办不到的。

第四组实验，是改变动物身上的细胞膜、细胞结构、分子结构，即蛋白质结构、DNA与RNA的结构。实验的标本是小牛的胸腺。把标本装在铅罐内，进行近距离和远距离的发功实验，结果是成功了。即小牛胸腺的DNA与RNA的结构发生了改变。

从此，气功已正式登上了自然科学的大雅之堂。气功以前是停留在气功界、体育界、医学界的少数人中间，而现在已经引起了世界上许多科学家的关注。预计在不久的将来，在气功师与科学家的合作下，会在很多方面有所突破。

可见，气功不仅是一门理想的健身术，而且与自然科学和社会科学关系密切，是一门多学科性的科学。著名科学家钱学森指出，国外现在要搞高技术，应该是中国气功科学研究所研究的气功科学。钱老高瞻远瞩，高度评价了我国的气功事业。我所讲的实验内容是我亲自配合清华大学做的，并不是虚构的。钱老认为，这些实验是科学的首创，是科学革命的先声。

二、练气功的好处

气功的范围很广,包括硬气功、轻气功、医学气功、智能气功;调动人的潜能、激发特异功能的气功;武术气功、儒家气功、佛家气功、道家气功等等。气功的方法、门派、形式很多。道家功有三千六百门,每门有一万法,佛家功有八万四千法门。所以说,气功内容极其丰富,范围极其广泛。它可以用于各行各业。不论哪个行业的人,都可以练功,都对工作有好处;不管哪种年龄的人练功,都对身体有好处。

小孩练功,至少有几个效应:一是最容易调动天真、纯朴、没有经过压力和受过损害的潜在功能。由于小孩单纯、活泼、天真无邪,大脑皮层功能没有受过打击和损害,没有过分的紧张,因而他内在的本来就具备的潜在功能就容易激发出来,就容易练出来。这种功能,一般就叫做特异功能。小孩最容易出现特异功能。第二,小孩处在生机勃勃的时期,正在发育阶段,练气功可以最理想地促进发育,让他长得尽量符合现代健美的要求,尤其是促进内脏和大脑的良好发育。第三,有人研究发现,小孩在2—4岁时,其大脑相当于成人脑的发育程度、发育状态及接受事物的敏感程度等等。所以,这个时期练功,更容易开发智能,容易出超智慧的儿童。

青年人练功的好处。青年人在15岁左右出现第二性征,生理上会有很明显的变化。如女孩14岁左右,就要出现女性特殊生理现象,即月经来潮。但是,在14岁至18岁这4年左右的时间里,月经周期一般是不规律的,伴有腹痛、腰痛、心情烦躁等症状。由此产生的心理负担,会影响学习成绩。所以,不少女学生,在小学和初中时期学习成绩好,进入了高中,就不容易赶上男孩了,进了大学则更困难。所以青年时期,生理规律的变化,常常要影响到好多方面。男孩也一样,在16岁左右就具备了生殖能力,这时心理上也发生了变化,当然也是正常现象。他有意无意地对女孩产生好感,

但是自己又琢磨不清楚，再加上爱情小说、电影及不健康的书籍的影响，思想就容易出偏差，甚至走上违法的道路。这时如果用气功的方法来进行训练，就可以平衡和调整其生理效应。比如使女孩月经后期规律，痛经及心烦等现象消失或减轻。第二个效果是平衡青春期特殊冲动的心理，使其不至于失去理智，而能够认真学习。第三，青年时期，正是学知识、长知识时期，由于前面讲的效应，就会一心一意地钻研，就容易大器早成，使学习成绩提高。第四，不至于轻易地走上犯罪的道路。因为练功讲究道德，不注重道德，功夫就上不去，再加上进入气功状态以后，就明白了应该重德、守德，从而就会主动守法。所以，对你自己、对家庭及整个社会将会带来莫大的好处。而对于不守法的人进行气功训练，会帮助他尽早地悔过自新，做到浪子回头金不换。因为练功到一定程度，就会出现一个自发现象，不由自主地痛哭、追悔莫及，从心灵深处来认错。如练自发功到一定程度，就会自言自语地讲出错在什么地方，以后决不再犯，等等。练功到一定程度，对父母不孝敬的人就会后悔，对子女不好的，如继父、继母虐待子女，也会后悔的。到时候你就会知道气功的效果在什么地方。

成年人练功的好处。这里主要是指结婚以后的成年人。第一，气功胎教效果最好。结婚后，夫妇喜欢生个孩子，并且希望孩子聪明、伶俐，发展前途好。可是，现在不少年轻夫妇忽视了胎教。而国外是非常重视胎教的。如果不重视胎教，等孩子生下以后才教育，就是一个麻烦事，即江山易改、禀性难移。什么是禀性呢？在怀胎时，你给他的遗传密码信号不好，他受了不良的刺激，甚至是恶性的刺激，他生下来以后，便脾气古怪。这样的孩子当然也能教，但不好教。现在国外有不少人研究我国的气功，认为胎教从气功入手效果最好。所以青年夫妇要注意练气功。进入气功状态是个舒适的状态。人的思维开发了，整个身体功能加强了，心情平和，你就不会在婚后扯皮、吵架。婚后吵架闹离婚，肚子里的小孩不高兴，这样小孩在脑子里就受着父母的恶性刺激了。而练功后夫妻都进入心平气和的入静状态，本身就容易调整家庭关系。

在气功状态下，你的脑袋想一想，让下一代聪明，思维发达。如果你希望小孩成为数学家，你就在怀胎时进入气功状态，稍稍想着数学定理、规律。小孩生下来以后，数学上就可能很有发展前途；你若喜欢小孩搞音乐，那就在进入气功状态下，想着拉提琴，弹钢琴；或先入静，入静以后再弹琴，要弹得入神，这样小孩出生后，从几岁起，就教他弹琴，一教就会。这是去年我访问日本时，听日本有关人士讲的，他们是用气功手段进行胎教的，发现效果很好。因为遗传密码在构成人体时，父母亲的信号就传给下一代了，生下来后，一激发就容易上去。美术家更是这样。进入气功状态后，画画，写字，这样小孩生下来在美术上就很可能有很高的造诣。第二是，可以尽快地帮助人们消除疲劳。青年人有了家庭，有了孩子，负担增加了。同时还要考虑晋升、晋职，社会负担也重了，这样就容易疲劳，即使多睡觉，精神也不好，工作效率也不高。这时你告诉他什么锻炼有效果，他也不愿意干。其实，练功正好能弥补这一点。因为认真坐半个小时练功，胜过你睡一觉。你可以不睡午觉去练功，晚上时间很长，更可以练它两、三个小时，第二天精神反而会很好。练功是最好的休息，你真进入了气功大门，那不仅仅是个很好的休息，还有很多科学性在其中。因此婚后练功的第二个效应，是帮助你尽快消除疲劳，提高工作效率。第三是更年期练功的效益。女同志到了40—50岁左右，称为更年期。男同志也有更年期，只不过往后推十年。这个时期，男女都可因为身体功能的改变，内分泌紊乱，出现一些全身性的病变，如心情烦躁，不想吃饭，或者再吃也不长肉，或者一下子就胖的不行，即出现了更年期综合症，还可能有全身不舒服，头痛、胃痛、腰痛，一会儿这痛，一会儿那痛，睡觉睡不着，甚至有人出现类似精神分裂症的病症。男同志也是这样。此时练功，第一个效应是可以自动地解除更年期综合症；第二个效应是，如果你练功到家，还可能避免更年期综合症；第三个效应是，更年期是人衰老的关键时期，是人体走向死亡的一个分界线，练功的效应之一就是调节和改善内分泌功能，于是就把更年期推迟，很可能推到60岁以后，那么就不会在45岁就开始走向衰老。第四个

效应是,如果你不练功,尽管你没有明显的症状,但是你会出现性格的改变,即“老返少”。也就是说,女同志到了50岁左右,男同志到了60岁左右,脾气古怪,变成小孩脾气了,子女一句话没说对,或办事不周到,不理想,就一个人在那里闷着,闭着眼睛说:“我不想吃,你们吃吧,我够了,够了!”干什么呢?是生气了。所以不少青年夫妇和老人有些合不来。原因就在于老人进入更年期,由于生理上的变化,导致性格上、心理情绪发生了一些变化。小气,狭隘,这并不是他们本身愿意这样做,而是生理变化导致他们脾气改变了。有不少家庭,本来子女在身边是很幸福的,可是就闹得媳妇或女婿不愿意在老人身边,他们总愿意和老人分开住,觉得自由自在。老人也愿意只和老伴在一起,看到子女就心烦,而分居时间一长了又想他们。但是如果练功就不会这样了,就不会小气,小心眼了。于是子女也会像对待同年龄人一样地对待老人,老人也不会因为子女考虑不周到而生气。这样就和谐了更年期许多家庭可能发生的矛盾。第五个效应是更年期练功可以直接延缓衰老。

老年人练功条件最好,有充分的时间。第一个效果是延长寿命。脑电图可恢复到小孩时期的水平,精神越来越好。道理在于打开了你的营养仓库。人体内的不少物质和细胞,并不会因为你衰老而消亡。有人研究发现,人到死时,全身的细胞、物质的比例没有太大的变化,而只是微量元素少了。可是,人的死亡常常是死于呼衰、心衰,或者死于其它事故等等。这样就导致了全身很多物质,包括营养物质,并没有利用就不行了。所以,老年人练功,能打开几十年积累的营养仓库;清仓查库,该用的用,有黄金就把它挖出来。这样,你的寿命可能比儿子还要长。当然,儿子练功寿命也会长,大家寿命都长吆!这就是第一点。第二点,老年人练功有个特殊的奥妙,在于理想地培养第三代。也就是说,对你的孙子、孙女等影响特别大,道理在于你的第三代有你儿子或女儿的信号,而他们又很小,对什么都敏感,容易把你的信号吸收进去。你又有几十年的经验教训,知识财富,可以通过你的儿女传递密码、信号。而你的儿女因为工作忙,清静不下来,而你在练功状态下,传递信

号的能量加强了，所以容易把你的想法，把你的智慧，通过练功时稍稍想一下，就传给第三代。老年人的宿愿可以有意识地、无意识地、下意识地在练功状态下传给第三代。第三个效益是，老年人常常包袱沉重，想做不能做，想说一说，结果说出了一场祸，导致家庭矛盾更扩大，对寿命也有影响。而练功则能纠正老年人的病态心理。比如，想到要死了，但是还憋着气，还得骂你一通，这叫变态心理。老年人做事很多，但就是唠唠叨叨。儿子、媳妇一看你不上班，认为你该多做家务，而你唠唠叨叨，就不理解你，于是你就背了要死的包袱。这种悲观的包袱，实际上也是骄傲的包袱，只不过是空虚的骄傲。天下子女均有孝心，只不过老年人没理解年轻人，年轻人也不理解老年人。当然也有例外。所以，第三个效益是练功能克服病态心理而愿意少说话，多做事，去掉悲观心理，练功就会感到自己还能活很多年，于是就改变了很多想法，心情舒畅了。这样就会使家庭和谐、子女孝敬，自己寿命延长。

我是主张老人离退休后多做家务事，要求孩子发奋学习，工作上出成绩、作贡献，身体健康。这些都可以通过练气功达到。一位老干部听了我的话后不吃药了，照样有精神。我又建议他一不要保姆、二不要公务员干事。四个月里，他一直在地里种菜，身体健康，特别高兴。他深有感触地说：“我种菜也是在练气功，飘飘然，累了就回去静坐，好像睡了一大觉”。他女儿说他爸爸原来的生活规律是上午一大觉，下午一大觉，晚上一长觉。因为他脑子动了手术有毛病。这四个月连午睡也不睡了，种的菜也丰收了。对于老年人，我主张少练静功，多练动功。静坐上一个小时，半个小时，然后活动，多做些家务。这样就可能改变你的生活方式。多做事、多运动，寿命就长。

练气功，男女老幼，有病的、没病的都可以，不管什么职业都行。举例说，你是画画的，如果你练功，你的画就一定画得好。因为不练功画的画是死画，练功的人就会画得活灵活现。这就是奥妙，这就是画上有气功信号。所以，画家练功练到一定程度，你的画就带上了信号，就不一般了。如果你是文学家，进入气功状态，

你就能写出漂亮的诗篇，就会写出神话般的美妙的作品。因为你练功到一定程度就会出现灵感，甚至出现特异功能把很远的东西看到了，当然就能写出很好的文章。新闻工作者练功，你的敏锐性、洞察力就会加强。公安干部练功，破案能力就会提高，常常能做出正确的判断。

教师希望学生学习成绩提高，那你就需要认真练功。带功讲课能深入浅出，画龙点睛。这样，学生就可能较快融汇贯通，举一反三，触类旁通，一通百通。

谈谈领导干部的练功。首先，气功人士无大小、高低之分，“事事高低古难分”，气功界就是这样。佛家功讲“佛无大小”，只要你进入气功界，你就会知道当领导干部是和老百姓一样的，你就会不由自主地进入到“佛无大小”的境界。这样，你在行动上、在言语上就一定会关心老百姓，你的领导艺术、领导水平就会提高。现在领导水平问题主要是个对待群众的态度问题，主要是在思想意识上、在感情上把群众看低了点。当然并非所有的领导干部都是如此。领导干部与群众关系不好，常常是这个问题没过关。你练功就会体会出入与人之间本来就是平等的，人格都是一样的。当然，还在受法律制裁的人例外。功夫最讲平等，同时还讲公正。如果你在不平等待人的基础上办事公正，那末很多事情就好办了，就不会因为群众提点意见而耿耿于怀，老是给他小鞋穿。当然，如果你老是给他穿小鞋，群众开始是怕你，后来是埋怨你，再进一步是不怕你，而是恨你，直至报复你，再甚者就不好说了。这样矛盾就激化了。领导练功，可以平衡你的心理，净化你的心灵。这也是传统气功所提倡的：“大道行世也，天下为公”。气功道德是高功夫、升功、增功、出现特异功能的特殊“技术”。领导干部长期练功就会出现高水平的管理，使你所领导的地区面貌更新，同时身体也健康了。领导干部认真练功，就会知道你那个家庭怎么调整，你那个单位怎样调整。当你练到有特异功能的思维传感时，人家想什么，你就会知道。到那个时候，你就不愁管理不好。

如果你是一个地质工作者，你练功就可以透视地下。现在有

人能看到地下的石油、煤炭。北京有个青年人，他凭地图给你指点，哪个地方有什么矿，符合率很高。他在地图上点了四处金矿，有三处已经证实了。

又如搞物理化学的，有些难题突不破，而气功人士能意念搬运，则超出了现代物理学原理；有人把物质结构改变了，却不是用的化学手段，则超出了常规的化学原理。这样你练气功，你自己研究也行，请人家来配合也行，那你这个物理化学家，岂不是能出更大的成果吗？我和清华大学配合作了理化实验，他们都是有名的专家，原来不信气功，现在则愿意与气功协作研究小组合作。清华现在准备正式成立气功科学研究会组织，几名教授都积极报名参加。

医学家不练功，不接触气功，一定会落后的。现在有不少例子说明，气功的疗效在医学上无法解释，但却是事实。

通常，医生自己无法透视人体，而有功夫或有特异功能的人却能透视，这对病人既无损伤，又相当于输血，这是多么理想！而用X光照射，就会使白血球下降，免疫功能下降。又如化疗治癌症并不理想，即杀了癌细胞，也杀了正常细胞，结果两败俱伤。所以，医生练气功是有好处的。车祸所致的骨折，照了片子，无法说成是假，但一瞬间就好了，你怎么能否认气功的作用呢？重庆有一位工人准备结婚，未婚妻的父亲是高干疗养院的院长，医疗条件并不差，女婿中午下班，让卡车刮伤了，当时上肢瘫了，西南医院的照片结论是：“双肩胛骨粉碎性骨折，右肩关节脱位，伴有明显碎片，左面碎成三块，右面碎成八块”。事情发生在夏季。几家医院都不收。由于他双上肢残废，丧失劳动力了，其母亲一急之下，得了精神分裂症。父亲一气之下写了遗书。邻居发现了，只好劝他，并把病人送到我院。经X光检查的照片的结论与西南医院的照片一致。治疗很简单，让其趴在治疗床上，给他点了几个穴位，不到15分钟，我叫他做俯卧撑。当时他就做了好几个，不疼了，又连续两次引体向上，持续时间23分钟。他母亲的精神分裂症一下子也好了。所以，医生练功，真正入门了，你治病就会出现好的效果。好

多科研开始是从现象入手，最后才到理论。所以钱老对气功提出了一个希望：要搞唯象气功理论研究，即从现象入手，从现象上总结出气功的理论。医生练功会提高医学临床效应，也很可能在科研方面有所突破。如海军总院冯理达副院长，她也练气功，与包桂文师傅配合，在免疫学上作出很大的贡献。包发功让玻璃器皿中的细菌生长，短暂的外气就使细菌繁殖很多；然后发杀灭的外气，细菌一下子就被杀灭了。又对动物发功，发现白细胞有改变。这证明气功对免疫功能有很理想的调节和改善作用。用外气杀灭细菌或病毒就比药物理想，因为用抗菌素的时间一长，就会出现菌群失调。所以，医生练气功，学会与气功结合起来搞治疗，就可能在很多方面出成果。

歌唱家结合练气功，音乐水平会提高好多。比如我们讲课，讲十多个小时，一口水也不喝，照常有声音，过后也不嘶哑。有个气功师给年青歌手带上他发了功的“八卦器”，唱歌效果好。因此，演员练气功就可能出好成绩。昨天一位舞蹈演员跳得很好，我看他那个状态很符合气功状态。很可能这个演员在练功或者有意无意地符合了气功的状态，敦煌壁画的舞蹈动作很漂亮，那也是气功动作。

工人技术员练功，可能在技术改革上出成绩，可以开发智能，还可以避免事故；因为一个练功有素的人，可以预见事故的发生。又如磁化水可以让炉里的锈去掉，而练功的本身，就能使水磁化。这样，练功的人操纵这种设备，就不容易生锈，设备保护的时间就长。

农民经常练功，就能把握住生物最理想的生长时期，就能够培育出优良品种。甚至种子经过外气处理后，就会变成好种子。如北京工业学院谢焕章教授，就用给种子发气的方法，使两片叶子的植物，变成了三片叶子。已知发气还可使麦穗长得更多，使蘑菇长得大。所以农民把气功用在农副业上，就可以发家致富。另外，练功甚至可以在动物身上取得信号，这样农牧民通过练功就会有特殊效益。

总之，各种人练功，都可以取得各自的效果。因此，在气功事业的发展中，只要你各尽所能，都可以各得其所。气功在各类人中间，各种年龄人中间，都会客观地反映出来一些不可思议的效益。

三、练 功 要 领

现在大家对气功已经有了一定的认识。那么究竟怎么练功、怎么提高功力、怎样才能达到气功境界，或者出高级功夫呢？在此讲讲气功要领。我讲话爱举例子。内行听门道，外行听热闹，要照顾内外行。

气功由于历史悠久，门派众多，道家讲有三千六百门，每一门讲有一万法；佛家讲有八万四千道法，所以方法太多。但是法无定法，万法归宗，重德为本。简单讲，就是这样。法无定法，就是说道家、释家、儒家以及其他一些功法，方法是次要的，具体的手势动作是次要的。万法归宗，要归宗在气功原理上，归宗在气功奥妙上，归宗在气功最高层次上，它们的最终目的是一致的。

不管什么功法，都有共同的机理。按照气功术语讲，以前叫“法于阴阳，和于术数”。再简单点说，就是“天人相应”、“天人合一”的原理。按照现代话说，那当然原理就很多了。至少从气功和中医经络来说，那就有很多，涉及了阴阳五行、五运六气，以及更早的《河图》、《洛书》，八卦等等。还涉及了中医脏腑经络，也涉及了宗教里面的不少功夫术语或者说功夫理论。最主要的就在于解放思想，放下包袱，进入到一个所谓“解脱”的状态，让大脑轻松愉快，高度地入静；人静到下意识出来的状态。这样来训练下意识，人的能量就与宇宙之间、人与人及万事万物之间的能量或者说信息，相互发生作用。在相互作用下，人由于有高度的思维活动，它可以不断地吸收能量、聚积能量，把高能量的物质在体内汇集得越来越多，于是人就可能发生由量变到质变的飞跃，最后就可能因为高能量物质在体内转化为能量，而表现出各种特殊的功能，同时使寿命得到延长。归宗就要归宗在这个普遍的原理和要领上。具体说，怎

么练功呢？就我个人的经验来简要谈谈。不管你练什么功法，或者没练过功的人想要练功，都可参照以下的要领练。练功基本要领对所有的人都适合。

1. 一个原则是重德、重德为本

气功不是一个纯学术性的问题，练功人一定要注重练功的指导思想，要唯物，要辩证，要重历史。重历史，就是要重视以前高功夫师傅传下来的信号；重唯物，就是说气功处处讲物质而不是讲“空”的，处处都是物质第一。即使是讲精神、讲意念，也是指物质转化的能量，或者说是物质演化的形式。因此要重唯物、讲辩证。重辩证，是因为练功的方法特别多，要因人而异，因事而异，因情绪而异，因身体健康状态而异，等等。要不断地变化和灵活运用气功的各种练功方法。尤其是治病，更要讲辩证，要因病施功，因病学功，因体质练功。

2. 练功的目的要明确

练功是为了强身、健体、防病、治病，提高工作效率，服务于四化，进一步造福于人类，再进一步造福于宇宙。为什么要造福于宇宙呢？因为气功有个高大的目标，这目标包括为维持生态平衡做出贡献。只有这样，你的功夫才能愈来愈上长，才会吸收到包括其他动物、植物、矿物以及外星球的宇宙信息，才会得到外界信号的支持。所以，目的要明确，要远大。

3. 明路，要明确你练功所走的是什么道路

这有三点：

第一，注意正道。所谓正道，就是守德。

第二，注意古道。要学习中医、气功知识以及从古到今有关功能记载的资料、传说、神话等等，包括《聊斋志异》、《封神演义》、《西游记》、《西游记外传》等在内。你认真看，越看越认真，其中一定有奥妙。清华大学一位教授和我见面后，要我送他一句话。我要他

认真看《封神演义》。另外一个同志也叫我送他一句话，我要他认真看《西游记》。他们都出现了一些特殊现象。这些书籍，现在人们认为是神话传说，事实上很可能有气功的背景，其中有很多东西符合气功中的某些现象。特别是《西游记》和《西游记外传》，那纯粹是讲孙悟空怎样练气功的，只不过经作者加工了。你自己反复读，就会知道其中的奥妙在什么地方，糟粕在什么地方，就会去粗取精，就会吸收气功应该吸收的东西。这是说要注意古道。注意古代练气功的途径，就是要把中医、气功和多方面有关功能的资料记载综合地学习。中医里面有三分之二是气功方面的知识。这是指最早的中医。所以，有功夫的人要注重中医知识的学习，而中医医生就更该学气功。为什么说三分之二是气功呢？是以《内经》为依据的。《内经》的第一篇就说的是气功。《内经》中有一半说的是经络、针灸，而经络、针灸是通过气功手段发现的。最早扎针灸的不少医生，都是带功扎针，带功选穴位，这样才是标准的针灸，也就是说，针灸源于气功。经络是通过气功手段发现的，有功的人能看到经络是什么样。它是人体内能够闪光的线路。它随着生命的存在而存在。这是明路问题中的古道。

第三是现在的道路。现在学气功要承前启后，对过去的东西要尽量继承，多方面地挖掘资料和拜访师傅。同时，要多学科并进，要尽量地和现代的社会科学以及自然科学如数、理、化、生物工程、天文、地理等等结合起来，这样才能使你的智能得以开发。如果你的现代科学知识太局限了，那末本来你有某种特长，但你没去学它、用它，因而就表现不出来。就跟音乐家一样，如果你从小就不唱，尽管你嗓子好，你也不会成为音乐家。你的嗓子好只是个基础，你得练唱，才越唱越好。这样，你的功能就能表现出来了。这是关于明路的问题。

4. 要吃苦

要有一个精神——吃苦。要注重勤俭、自立、奋斗。要能吃得所有的苦，那才行。练功想舒舒服服，不吃苦，那还练什么功呢！