

智能气功系列教材之一

智能气功科学

概 论

庞 明 著

④ 国际文化出版公司

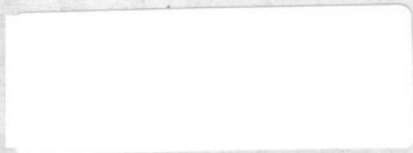
智能气功系列教材之一

R241.4/1

智能气功科学 概 论

(修订本)

庞 明 著



国际文化出版公司

智能气功科学概论/庞明著。—北京：国际文化出版公司，
1994.8智能气功系列教材

ISBN 7-80105-163-7

I. 智… II. 庞… III. 气功—教材 IV. R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第08532号

智能气功系列教材（一）

智能气功科学概论

庞 明著

国际文化出版公司 出版

新华书店经销

北京经纬印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 9.875印张 192千字

1994年8月第1版 1995年11月第2次印刷

印数：30001-50000册

ISBN 7-80105-163-7/Z·21

本册定价：9.70元

全套(1-5)定价：49.00元

内 容 简 介

本书是按照智能气功的大专生的教学需要撰著的系列教材之一。全书共分五章，讲述了气的基本概念，气功的定义，气功的流派与各流派的共性，发展气功的意义。着重讲述了气功、气功科学、智能气功科学等概念的内涵和外延，阐述了气功科学的方法学、方法论和方法论基础的特殊性及其与当代科学的关系，探讨了气功科学在人类文化中的地位 and 意义。其后，介绍了智能气功与智能气功科学，以及如何练好智能气功。最后阐述了气功与中医、气功与特异功能的关系。

本书是论述气功及气功科学的一篇纲领性文字，是每个从事气功事业及智能气功事业的人都应认真领悟的。本书与《智能气功科学精义》两书是从根本上论述气功这门科学的规律的，实际上属于智能气功科学总论（亦可视为气功科学总论）的范畴，是各派气功的共同规律和内容，是气功这门学问的精髓所在，是贯穿各功法的生命线。若能于此了然于心，再看争奇斗艳的各家功法，始知本无轩輊，原是一家。以之指导练功则有如高屋建瓴，势如破竹矣！

目前，智能气功在全国范围内正如火如荼地发展着，然而这仅仅是揭开了智能气功科学这出威武雄壮活剧的序幕。为了迎接气功科学高潮的到来，开展更加深入、广泛的群众性练功活动是必要的，因为气功科学是典型的实践性科学；但是，仅此还是不够的，因为气功科学又是有着高度理性的科学，它不仅有自己特殊的方法学、方法论，而且有独特的方法论基础——这是气功科学异于现代其他科学的根本所在。有鉴于此，要使气功沿着气功科学的道路前进，要使群众性的气功锻炼活动摆脱一法一术的窠臼而进入气功科学的境地，气功界必须提高气功的理论水平，提高气功科学的修养。为了满足智能气功同道不同层次的练功需要，我们在出版了《智能气功功法普及教材》与《简明智能气功学》（中级教材）后，又编撰了这部智能气功系列教材。这部教材包括智能气功科学的基础部分、技术部分与应用部分，共九册：《智能气功科学概论》《智能气功科学基础——混元整体理论》《智能气功科学精义》《智能气功科学功法学》《智能气功科学技术——超常智能》《传统气功知识综述》《气功与人类文化》《中国气功发展简史》《气功的现代科学研究》。

本系列教材的内容，是按照智能气功的大专生的教学需要撰著的。《智能气功科学概论》主要讲述了气功、气功科学、智能气功科学的内涵、外延，阐述了气功科学的方法学、方法论、方法论基础的特殊性及其与当代科学的关系，探讨了气功科学在人类文化（尤其是在认识论方面）的地位和意义……这是一篇纲领性文字，是每个从事

智能气功科学的人都应认真领悟的。《智能气功科学精义》是智能气功的精义所在。它从意识、修养、调息、形体等不同侧面剖析了智能气功和传统气功的奥秘，对传统气功有继承、有发扬。文中不仅阐述了我国各有千秋的诸多功门的共性，而且披露了很多功门秘而不宣的诀窍。特别需要指出的是，在本书“运用意识”章内，全面而深刻地阐述了意识运动的形成、规律及其对人体生命活动的影响。这是全新的气功科学的内容。它扬弃了古典气功的唯心、唯神的意识观，建立了辩证唯物主义的意识观，使过去难以言表的、只有靠悟性来领会的意识变化跃然纸上，让学者有文可味，有迹可循，有法可依。它不仅对现阶段的练功、发放外气、意识感知、意识致动有指导意义，即使对以后的高层次练功也是有指导意义的。在该册中，依据经典，征诸实践，详细地阐述了练功过程中出现幻觉与真妄相攻的实质，不仅破除了气功中的迷信，而且指明了向更高层次进取的途径。这是深究智能气功者必须认真研读的透关文字。《智能气功科学概论》与《智能气功科学精义》两书，实际上属于智能气功科学总论的范畴（亦可视为气功科学的总论），它是从总体上论述气功这门科学规律的，是各派气功的共同规律和内容，是气功这门学问的精髓所在，是贯穿各功法的生命线。若能于此了然于心，再看争奇斗艳的各家功法，始知本无轩轻，原是一家；以之指导练功，则有如高屋建瓴，势如破竹矣。《智能气功科学基础——混元整体理论》主要阐述混元整体观理论，包括混元论、整体论、人的混元气、意识论、

道德论、优化生命论与混元医疗观等部分。它是智能气功科学赖以建立的理论基础，是超常智能与客观世界相互作用的世界观与方法论。它是古典整体生命观和时代结合的产物，是大众气功实践的结晶。它虽然还有很多环节尚需进一步充实、完善，但它已是自洽性很强的理论体系。《智能气功科学功法学》把智能气功的一、二、三步功法都作了功理、功法上的详细介绍，书中图文并茂，是习练智能气功的良师益友。《智能气功科学技术——超常智能》详细介绍了智能气功科学的超常智能技术的理论与习练方法，对于气功查病（包括气功透视、意识感知、遥诊等）、气功治病（外气治病、遥控治病、组场治病等），不仅从理论高度作了详尽的阐述，而且把快速获得超常智能的锻炼方法和盘托出，把实际运用的诀窍都毫无保留地介绍出来。即使无师自学，只要按照方法认真练习，也能很快掌握。《传统气功知识综述》中，对多种传统大乘功法作了扼要的介绍，所述内容多是笔者受师所传。通过对这本书的学习，不仅可以对传统气功的精要有所了解，而且可使学者明了智能气功科学琢精多家功法奥秘的底蕴。《中国气功发展简史》着重阐述我国气功发展经历了一个从简单到复杂、又由复杂到简单的否定之否定的螺旋。至于《气功与人类文化》和《气功的现代科学研究》两书，则是从整个人类古文明与现代文明背景中，全面考察气功在人类的过去、现在、未来的文明中所处的地位与所起的鲜为人知的巨大作用。

需要说明的是，本教材虽然对很多深奥的理论问题

都力求用浅显的语言，或借助生活中的事实，或借助已有科学术语进行表述，但仍有不少名词、术语、理论，不易为大众所理解。这是因为气功科学是一门崭新的科学的缘故（因为在人们的常识中，既没有气功科学的理性知识，也没有气功的实践经验——感性认识）。其实，任何一门划时代的新的科学理论，在开始时都不易被常识所理解。不是吗？本世纪初，爱因斯坦讲述相对论时，有多少人理解呢？曾几何时，相对论已成了高等物理学的重要内容。又如当代物理诺贝尔奖金获得者普利戈京，于1946年在布鲁塞尔作阐述不可逆现象热力学的学术报告时，人们不但不理解，而且极力反对，一位著名的热力学专家竟以质问的口气讽刺他，认为研究这种“转瞬即逝”的东西，完全是浪费时间。几十年后的今天，不可逆性、非线性、不稳定性等观点，不仅成了人们感兴趣的大课题，而且已经或正在渗透到多学科领域。气功这门科学，对中国人来说，虽然不象对上述理论那么陌生，但对现代科学来说，毕竟是个崭新的领域。因而给人们以格格不入的感觉是可以想见的。但是我们相信，随着气功事业的发展，人们会在习练气功的实践中逐渐认识到它的理论观点的正确性。

最后，还有一点必须向读者说明的是，智能气功的全部理论和练功方法，都是新编创的。它虽然经受了数以百万计的人们的实践的检验，但它毕竟是个新生事物，尚有待于进一步完善。因此，这套智能气功科学系列教材，也一定有欠完备的地方，深望气功界同道予以诚挚的批评、

指正，使之更好地为提高广大人民的身心健康水平发挥作用，为人类的文明作出应有的贡献。

作者

1992年5月

目 录

自 序

第一章 气功概论	(1)
第一节 气功的含义	(2)
I 对气的认识	(2)
II 气功一词的由来	(5)
III 气功的定义	(6)
IV 气功与体育锻炼的区别	(11)
第二节 气功的类别	(13)
I 气功的分类	(13)
II 流派与共性	(20)
第三节 历史的启示	(23)
I 中华气功发展的几个历史阶段	(23)
II 时代的要求	(26)
III 继承与创新	(27)
第四节 练气功的效益	(30)
I 增强体质	(30)
II 益寿延年	(32)
III 防治疾病	(33)
IV 发达智力	(35)
第五节 发展气功的意义	(39)
I 气功有健身益智作用	(40)
II 气功能提高练功人员自我修养的	

	自觉性	(40)
Ⅲ	气功与中医理论紧密相关	(40)
Ⅳ	气功是我国古代文明的重要组成部分	(40)
Ⅴ	广泛地开展气功有利于国民经济发展	(40)
Ⅵ	气功的现代科学研究将促进现代科学 的发展	(41)
Ⅶ	气功的发展将开辟人类认识领域的 新天地	(41)
Ⅷ	气功将促进人类文明向更高阶段发展	(42)
第二章	气功科学概论	(44)
第一节	气功科学综述	(44)
Ⅰ	气功科学是独特的科学	(44)
Ⅱ	气功科学的知识结构	(47)
Ⅲ	正确界定气功科学的内涵和外延	(49)
第二节	气功科学的方法学、方法论	(56)
Ⅰ	内求法综述	(57)
Ⅱ	内求法的可行性	(62)
Ⅲ	内求法的原则——方法论问题	(68)
第三节	气功科学的方法论基础——混元 整体观	(73)
Ⅰ	混元理论	(73)
Ⅱ	整体论	(78)

第四节	认识、改造世界的两条途径	(89)
I	外求法简述	(90)
II	外求法与内求法的辩证关系	(93)
第五节	气功科学的崛起	(99)
I	气功科学的兴起是人类文明发展的需要	(99)
II	从传统气功到气功科学	(101)
第六节	建立健全气功科学	(112)
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	(113)
II	建立气功科学的完整蓝图	(114)
III	开展深入广泛的群众性气功 锻炼活动	(117)
IV	发展气功科学必须借助现代科学	(118)
V	发展气功科学意义	(122)
第三章	智能气功科学概论	(129)
第一节	智能气功与智能气功科学概述 ..	(130)
I	智能气功概述	(130)
II	智能气功科学概述	(136)
第二节	智能气功简介	(144)
I	智能气功的特点	(144)
II	智能气功与其他气功的区别	(169)
III	练智能气功的效用	(177)
第三节	如何健康地发展智能气功	(177)
I	认真贯彻智能气功总的方针、路线和	

	指导思想	(178)
Ⅱ	顺应气功发展的规律	(186)
Ⅲ	顺应社会发展	(189)
Ⅳ	把智能气功学纳入共产主义体系	(192)
第四章	怎样练好智能气功	(197)
第一节	建立坚实的思想基础	(197)
Ⅰ	树立坚定的信心	(197)
Ⅱ	明确练气功的目的	(202)
Ⅲ	建立正确的功力观	(205)
第二节	破除封建迷信	(207)
第三节	遵守智能气功的规律	(221)
Ⅰ	重道尊师	(221)
Ⅱ	认真练功	(226)
Ⅲ	松静自然	(231)
Ⅳ	练养结合	(234)
Ⅴ	定慧双运	(239)
第四节	建立深厚的气功意识	(240)
Ⅰ	加强气功理论学习	(240)
Ⅱ	通过实践建立气功意识	(242)
第五节	正确对待练功中的反应	(249)
Ⅰ	正确对待病态反应	(249)
Ⅱ	正确对待体内气机变化反应	(251)
第六节	注意调节生活	(255)
Ⅰ	加强饮食的营养	(256)
Ⅱ	注意穿着, 以保持人体内环境和大自然外	

	环境的平衡	(258)
Ⅲ	创造良好的住所环境	(260)
Ⅳ	行为要光明正大	(260)
第五章	气功、中医、特异功能	(262)
第一节	气功与中医	(262)
Ⅰ	整体生命观是气功、中医的共同的 理论基础	(263)
Ⅱ	气与气化是中医理论的精髓	(267)
Ⅲ	气和经络的实在性 (科学性)	(272)
Ⅳ	气功实践是中医理论的重要源泉	(274)
Ⅴ	气功是中医临床的基础与精华	(277)
第二节	气功与特异功能	(281)
Ⅰ	特异功能是人体固有的机能	(282)
Ⅱ	特异功能与气功的关系	(288)
Ⅲ	特异功能的研究必须和中医现代化、气 功科学研究相结合	(292)
	本书引用书目	(296)

第一章

气功概论

20世纪80年代以来，群众性的气功锻炼活动澎湃于世界的东方，而且正在向着全球荡漾。她那巨大生命力和神奇效应正冲击着各个科学领域。

气功祛病、强身、延年益寿的效用，已被很多人承认与接受，视气功为迷信、巫术等等错误看法渐趋消除。但对气功的理解和看法却形形色色：有人认为它是一种医疗方法，是中医或医学的一部分；有人认为它是体育或体育疗法的一部分；有人认为它是武术的演化……这些见解都有一定道理，但均有所偏颇。在气功事业将磅礴于全世界的今天，对气功认识上的片面性，于气功的科学研究必然有碍，对学练气功的人来说，也会带来弊端。故探讨、确立气功的全面、正确的含义，把气功放到应有的高度，是十分必要的。

气功是我国文化遗产的瑰宝，它源远流长、内容丰富，故欲探邃气功，需从深度、广度两方面入手。所谓深度，一是要探究气功与人体生命运动的关系，并赋予它现代的科学内容；二是要在我国古代文化史的背景上，考察气功的形成、发展的历史，以及它和我国古典文化的关系（这一点将于《中国气功发展简史》一书讨论）。所谓广度，是气功涉及的方面很多。确实，历史上的三教九流对气功都很重视：儒家把它当作修身治学的要旨，道家以此为实

现“长生久视”的秘诀，佛家视之为“成佛作祖”的通衢，医家把它奉为“祛病延年”、诊疗疾病的无上妙法……。各家练气功的目的、方法以及练功获得的效应与应用不同，因而对气功的称呼也不同。譬如：医家称之为“摄生”、“养生”、“导引”、“行气”……道家称之为“吐纳”、“内丹”、“九转还丹”、“玄功”、“周天搬运”、“葆性全真”、“静功”……儒家称之为“修身”、“正心”、“诚意”、“执中”、“存心养性”、“存夜气”、“静坐”……佛家称之为“止观”、“参禅”、“禅定”、“瑜伽”……等等，等等。名目繁多，不胜枚举。为了使读者对气功有一比较全面的了解，本章将对气功的含义、气功的类别、气功的效益等问题作一概述。

第一节 气功的含义

I、对气的认识

说到气，人们很容易想到呼吸之气与呼吸，因此有人将气功译为 Breathing Exercise——呼吸操，这是不正确的。尽管呼吸在许多气功门派中占重要地位，气功之气和呼吸之气却是两码事。从中国古典文化和传统气功的理论高度来谈气，至少有以下内容：

(一) 大自然的气。它是构成宇宙和一切物质的最基本的物质形态。它无形无象，常人看不见、摸不着，充斥在整个宇宙中，“其大无外、其小无内。”（《管子》）可直称为气或元，也可称元气、道气、太极、太一……古人认

为无形无象的气是有形有象的万事万物的本源，换言之，变化万千的繁杂事物，都是气的变相表现。宋朝的张载就说：“太虚无形，气之本体；其聚其散，变化之客形尔。”《黄帝内经·素问·五常政大论》中说：“气始而生化，气散而成形，气布而蕃育，气终而象变。”就是说一切事物的生长衰亡都是气变化的结果。人也不例外。《庄子》中指出：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。”王充也曾指出：“水凝为冰，气凝为人。”

（二）人身中的气。指维持人的正常生命活动的一种无形无象的特殊物质。《黄帝内经·灵枢经·决气》中说：“上焦开发，宣五谷味，熏肤，充身，泽毛，若雾露之溉，是谓气。”《黄帝内经·素问·生气通天论》又说：“阳气者，精则养神，柔则养筋。”气是人体生命运动的根本。明朝张景岳说：“人之有生，全赖此气。”对于人身之气，中医理论里多有论述，据气的分布部位以及功用的不同，气的名目也不同，如有真气、营气、卫气、宗气、元气、经络之气、脏腑之气，以及先天气、后天气等。

（三）人之气与自然之气的相互作用和转化。气功理论认为，人的生命活动过程就是人自身之气和大自然之气相互作用与转化的过程。人体若能顺利地摄取大自然之气为自身“服务”就是健康的表现，否则即是病、死。因为人是大自然之气的一部分，练气功就是要把这一过程强化，由此可见，气功中所谈的气，既包括自然之气，又包括人体之气。对此，《管子·内业》有一段精辟论述：“凡物之精（精者，气之精也——笔者引注），此（古校