《简明智能气功学》第三章学习

提要 / 培训部教功组

一、学习重点：

混元气理论是智能气功的根本理论。通过本章的学习要掌握混元气的概念，明确混元气的特性，明了智能功练混元气的指导思想。要把所学的理论具体落实到练功实践中去，从而取得事半功倍的练功效果。

二、思考题：

1、什么是混元气，其总体特性是什么？

2、人体混元气有什么特点？

3、智能气功是如何运用混元气的？

上期思考题提示：

1

、古人是如何划分宇宙物质层次的，各层次物质的运动变化形式是

什么？

古气功家认为宇宙中有不同层次的物质，若简单分，可分为有形的 “器 ”的层次与无形的 “道 ”
的层次两类；若细分，则有五个层次，即 “道生一，一生二，二生三，三生万物 ”。具体如下：（ 1） “道 ” 这个层次是宇宙的根本。道是一种客观的不生不灭的物质。在时间上无始无终，在空间上无涯无际，遍布整个
宇宙。它可以衍化出 “一 ”
这种物质层次，进而化生宇宙万物。道贯穿于宇宙各物质层次。虽然道是无形之物，但练功者达到一定程度后
，是可以感受到道之为物的体态的。（ 2） “一 ”（太极）这个物质层次指元气而言，是一团太和之气。其体象是
“恍惚自然 ”
，无分无别，其功用是生养万物。对万物来说，元气与道看似同，其实不同。元气是从道衍化而来的，其体性
较之道更具体，它是化生某一具体事物的根本动力。（ 3）“二 ”
（两仪）这个物质层次指阴阳二气，是一种属于无形之气的物态。属阳的气，其性 “动而流行 ”
；属阴的气，其性 “静而凝聚 "。当阴阳二气的运动达到一定限度时，便可产生 “三 ”这个物质层次。（ 4） “三 ”
（四象）是一个性品的物席层次，是从 “形而上 ”的 “道 ”、 “气 ”转 化为 “形而下 ”的 “器 ”的一个阶梯。 “三 ”
是指阴阳二气和由阴阳和合而形成的和气。上述三个物质层次，相对于有形的 “器 ”来说，都属于 “道 ”

的范畴。（ 5） “万物 ”
这个物质层次，指具体有形、气、质三种特性的器世界而言。凡实体性物质都属于这个范畴。以上五个物质层
次都是宇宙中固有的物质，其中不仅四种无形物态可以兼容，而且与有形之器世界亦呈现兼容。

宇宙物质的运动变化包括有无相生及有形的器世界的变化两方面。有无相生是无形之道与有形之器两层次间的
变化。包括 “无 ”生 “有 ”的生化过程与 “有”归“无”的返还过程。在这里， “无 ”
不能理解成什么都没有，而是相对于 “有 ”
（具备形、气、质）的一种特殊状态。无形与有形是气的不同的外在表现形式，即有形之物是气的聚合态，虚
无之象是气的弥散态。 “无 ”所以能生 “有 ”
，关键在于气的聚散。如何做到这一点，正是气功学的奥妙所在。有形之器变化到一定程度也可转归于 “无 ”。 “ 无生有 ”， “有归无 ”是气的变化的必然规律。有形的器世界的变化则包括万物间的转化及万物自身的变化。（ 1 ）天地间的万物在其生长衰亡过程中，彼此间是相互影响，相互转化的，万物从天地自然而生，又归于自然。
万物在大自然固有规律作用下，形成了内在的同一性。气功家则借助天地万物间的相互影响与转化来促进自身
的生机。（ 2
）对万物自身的变化来说，有其自身生死变化与相对平衡时的自身更新变化。升降出入是天地间万物自身变化
的普通规律，出入就是进行自身内部与外部世界的交换；升降是自身内部的自我调整。升降出入（气功中称作 “ 升降开合 ”
）在万物中是按自然规律进行的，在人则是可变的。气功锻炼中的姿势升降开合，气机升降开合，意念升降开
合等都是合理地顺应万物的自然之性。

2、人体整体观表现在哪几方面？

从古典生命观的角度来看，人体整体观表现在以下三个方面。

（ 1
）心（神）身（形）整体观。古人认为人是精气神三者的统一体，把人的精神与肉体看做一个整体来考察人的
生命活动。形体（精）是人的生命活动的基础，神是人生命活动的主宰，气是维持人生命活动的特殊物质。它
充养周身，把形和神结合成一个统一体。对这一整体，古人尤其强调 “神 ” 的主导作用，后世气功亦着眼于精气神这一整体的调摄。

（ 2
）人身（形）整体观。人身（形）是一个有机整体，外而四肢百骸，内而五脏六腑，彼此是相互联系，相互制
约的，形成一个以脏腑为核心的有机整体。脏与脏之间是相生、相克关系；脏与腑是阴阳表里连属关系；五脏
与人体各部又有有机的联系。人这一有机整体的生命活动的进行，是靠周流于全身各部的气的作用来实现的。

（ 3
）局部反映整体。组成人体的各部分可以反映整体生命活动的状况，这是人身整体性的又一表现。人的每一部
分都会有全身的信息。近年来发展起来的耳针、鼻针、足针 ……进一步证明了这一点。

3、如何理解人的生命活动是与天地大自然互相联系在一起的？

人的生命活动与天地大自然的互相联系表现在以下几方面：

（ 1
）天地人本源一气。人与天地大自然都是一气化生的，人与天地都是大自然的一部分，共同享受大自然的哺育
，分享大自然的精气。人盗天地的精气，万物盗人的精气，天地盗万物的精气。如此循环不已。古气功家的养

生宗旨，就是要盗天地之精华与保守自身之精华。

（ 2
）人与万物息息相关。人与万物尽管悬殊很大，但都是一气的产物。人与万物的基本运动形式是相同的，即升降出入。人与万物的 “出入 ”运动，汇集于天地之间，就把人与万物联系起来了。

（ 3
）天人万物是一整体，人生活于天地万物之间，与之形成一个天人相通的、以五脏为核心的有机整体。天地、阴阳、四时、万物 ……
对人的生命活动无不产生影响。古养生家在此大系统中求得自身平衡。首先是顺应其规律，利用各种条件为自身服务。中医、气功数千年的实践证明这一理论是正确的。但要全部揭示天人整体这一大系统的全部内在规律，还有待于我们的努力。

（培训部 教功组）

Revision #1
Created 2026-10-06 11:17:57 UTC by 劉一木
Updated 2026-10-06 11:19:53 UTC by 劉一木