第一章

智能气功科学功法学综述

智能气功科学功法学是介绍智能气功的练功方法的学问，从广意来说，它包括智能气功的四大要旨（运用意识
、自我修养、调整呼吸、形体要求）、系统功法以及超常智能的锻炼方法等。鉴于我们已经把 “四大要旨 ” 列为《智能气功科学精义》、把超常智能的锻炼方法列为《智能气功科学技术 ——
超常智能》两个专门课程，所以这里讲的《智能气功科学功法学》主要将智能气功的系列功法及其练法。在没
讲具体功法以前，先把智能气功功法的概况及练功的全部历程作一简要介绍。

Ⅰ、功法概况

智能气功是作者在多年练功基础琢精了儒、释、道、医、武、民间气功多家的练功诀窍，结合现代科学、医学
、哲学编创的适合大众修炼，收效快而成功易的完整的系列功法。包括动功、静功、静动功（自发功）三部分
。这三种练法乍看起来似乎有很大差别，但在实际上都是一致的：不仅着眼点（立论于混元气）相同，而且练
功的全部历程都需历经外混元阶段，内混元阶段，中混元阶段三个阶段。

一、智能动功

主要是通过特定的动作与意念的结合，优化人的生命功能态。包括六步功法：

（一）捧气贯顶法是第一步功，属外混元阶段，通过练内气外放，外气内收，不仅可以增强人的正常功能态、
克服疾病功能态，而且可以引发一定程度的超常功能。

（二）形神庄与循经导引法是第二步功，练形神混元。是在第一步功基础上，把气引入皮肉筋脉骨 …… 使人的生命功能进一步强化，从而超出正常人的水平。

（三）五元庄与脏真归元法属第三步功，练脏真混元。着重练五脏之气，练与五脏相关的精神活动，从而全面
增强对自身生命活动的自我控制能力。

第二、三步功同属于内混元阶段。

（四）中脉混元功，主要是练通中脉及其和全身之气的联系，使之混化为一整体。

（五）中线混元功，把中脉之气凝炼成通天彻地之 “中线 ”。

（六）浑化归元功，把人与大自然融为一体。

第四、五、六步功同属于中混元阶段。

二、智能静功

所谓静功不是一点也不动，只是不像动功那样有繁多的动作罢了。它包括坐功、卧功与站功三种。练功的全部历程虽然也有外、内、中混元不同阶段，但不像动功那么具体。静功主要是通过开关、展窍、叩齿、手印与特定的意识活动来引发人的生命功能态的变化。

三、智能静动功（俗称自发功）

静动功是一种特殊练功法，此法自古有之，只是未形诸文字记载罢了。在民间气功与武术气功中多有谙此术者
。自发功之 “自动 ”
，有小动与大动之分。它有一整套理论，得真传者，往往可在百日之内进入不动境地。若逾百日仍动而不止，
不仅功夫难以上进，而且有散气、耗气之虞。耗气过多，神不得养，可导致神经失常（亦有于大动时，气冲中
宫而神失常者，称 “中宫闯黄 ”，两者产生机理不同）。正因为静动功有此弊病，所以现在我们不予传授。

Ⅱ、练智能气功的三个阶段

练智能气功可促成人的生命功能态从常态向超常态转化。我们根据人的生命运动规律，把这一过程划分为三个
阶段并安排了与之相适应的功法。三个阶段是：

一、外混元阶段

这是初练功增强人体常态功能的阶段。

（一）何谓外混元？外混元是一特有名词，指人的意识与外在大自然界的混元气混化，使之便于被人体吸收应
用。由于这一混化过程主要是在人体外进行的，故称为外混元。包含三层意思： 1 、意念与虚空相合（亦即和最原始混元气相合），使原始混元气获得人的信息，使之与人的混元气具有了同一
性，从而更好地为人所利用； 2
、意念和弥散在人体周围的自身的混元气结合，使之得到强化，这样一方面可扩大自身外在的混元气的范围，
另一方面可以裹胁更多的外界的混元气，并将其引入自身中来； 3
、意念和人体皮表的通透性相结合，从而强化皮肤内气外放、外气内收的功能。

（二）外混元阶段的练功效应

1、强化人体与外界大自然的联系； 2、吸收外界混元气以充足自身的混元气； 3 、促进人体功能态从常态向超常态进展，比如可以体察外气的存在等。

或问曰：练外混元何以能收到如此效果呢？

现代科学认为，任何生命体 ——无论是微小的细胞，还是复杂的人体 ——
的正常生命活动的进行，都需要保持生物体内环境中的一系列生理生化参数的平衡，这一平衡条件是靠生命体
与外界交换物质、能量、信息来维系的。气功科学认为，新陈代谢过程是通过生命体的内气外放、外气内收，
内外二气混化来完成的，而且这一变化过程主要是在生命体周边的膜上进行的（在细胞是细胞膜，在人体则是
各种粘膜与皮肤）。生物膜上的气机变化关系着生命活动的强弱与常变。其变化超出一定限度则形成了病态，
生命体可以依靠自己的调节功能使之恢复正常。这一功能一旦丧失，即会引起该生命体的死亡，这一切在生命
体中都是按自身规律自然进行的。

气功科学揭示了这一生命过程，认识到人的意识对此过程可以起到主导作用，于是针对这一生命过程安排一定
功法，强化内气外放、外气内收及内气外气的混化过程，从而提高人的生命力，这是把自为的生命运动变为自
觉的生命运动的过程。

二、内混元阶段

这是把自觉的生命运动，引向更深层次的阶段。

（一）何谓内混元？内混元是相对于外混元而言，指人的意识和人体内的混元气相合，使之能广泛地 “渗入 ” 人体各部组织（躯体与内脏）中，使人体的皮肉筋脉骨、经络、脏腑融为一体。它是在练外混元有了一定效果

——

人体混元气比较充足的基础上进行的，是靠把人的精神高度集中于体内来完成的，是把气引向更深层组织去的
过程。

（二）内混元阶段的练功效应

1、提高意识主宰、指挥气的能力，可把气引到身体各部；

2、精神的自主性、自控能力得到强化，情绪稳定；

3、意元体的体察功能得到一定程度开发，能体察到内外气的变化；

4、使人进入初步的精神与形体的完美、健康状态；

5、增强躯体混元气与脏真混元气混化过程。

三、中混元阶段

这是练至混元窍开启以后的练功内容。

（一）何谓中混元？有两层含义：一是把意念集中到中脉，使气在中脉中形成一个直通人体上下的 “气柱 ” ，使人体之气与此中气相混化；二是把意念集中到人的中点。这个中点是一无所着的无分别的匀态物的特殊称
谓，它与意元体的体性是一致的，因而把意念集中到这个中点，实际是意念返还到意元体自身。

（二）中混元阶段的练功效应。使人进入超常智能状态。

Ⅲ、练智能气功的形、气、神（意）的不同练法

对智能气功的形、气、神的不同练法，不能理解为单纯的形、气、神的锻炼方法。说形练法是说侧重于形，是
神、气服从于形（虽然神在其中也要起主宰作用），从而强化形的功能（神气之功能也相应的加强），如武术气功；说气练法是说着重于气，是神、形服从于气（虽然神在其中也要起主宰作用），如丹道气功；说神（意）练法是说侧重于神意，形、气要服从于神，从而使神意功能得到强化（形、气也会相应得到强化），如佛家禅宗功夫。智能气功练功时是神形、神气并重的。下分述之：

一、神气并重练法

2
、神观内形。当神观外形有了一定基础后，一是内气的增强，一是神意的体察与渗透能力的提高，可以透视人
体内部了。譬如，肢体运动时，神意能观察肢体内的传输指令以及肢体内部输布混元气。随着观内形的进步，
观察能力一步步完善，逐步达到观察内景的程度，如人体内部气血运行，人体与大自然之间的气交换等。需要
注意的是观察时，只能是静观其变，不能有进行分辨等主观意念。这在传统功法中称为 “寂照 ”之功， “寂 ” 指意识处于寂静状态， “照 ”
指体察体内各种变化。意识越是宁静，察照的能力越强，察照得越深入、细致，越能导致意识的更专一于静。
此即古人所谓 “寂而照 ”、 “照而寂 ”、 “寂照圆融 ”之意。

能做到神照内形时，功夫已经到了中等水平了。练外混元的捧气贯顶法可以用 “照 ”
，照其内外气机交通情景；练形神庄也可以用 “其照 ”
，照其皮肉筋脉骨经络与气的充斥、流行的状态；练五元庄也须用 “照 ”
，照其五脏之形、气变化及其与混元窍的混融的景象 ……

（三）神入形阶段。这一阶段是把神意进入到形。上述的神观形 ——
即使是神观内形，也是神形各异的，即神是对立于形之外的观察者。而神入形则要求神进入形体之中，这是较
神入气中还难达到的，因为形体由各微小的组元 ——
如细胞组成，而细胞中又有更细微的组织，因此要达到深入微小的形体中是非常困难的，进入一个小的局部则
可，要深入到广泛范围的微细组织则是难以达到的。这里所说的神入形是指宏观而言。它是在观内形的基础上
进行的。当能观察到内形时，先把神意 “固定 ”到被观察的形中某一 “点 ” 上，然后以这一点为中心，向周围观察，当能同时观察到周围的景象时，则神入形中了。我们现在连中脉混元
尚未练，所以对神入形是难以想象的。

（四）神形合与神形妙，这是高层次练法，难以一语道尽，故从略。

需要说明的是，无论是神形并重练法，还是神气并重练法中的各阶段，都是为了讲述方便而划分的，实践上，
往往是各阶段 ——尤其是第一、二两阶段 ——
相互交织在一起的，而且神形、神气的练法，也往往是交相辉映的。不仅如此，如果我们把智能动功的六步功
法，练功的三阶段（外、内、中混元），神形并重与神气并重的练法联系来看，则可发现，它们都是从初级到
高级的练功序列。它们之间有什么关系呢？六步功法与三个混元阶段是一个内容，它们都属于功法序列的范畴
，讲的是按此功法序列练功，能使人从常态智能进入到超常态智能，可以把它看作是一纵的序列，每一步功法
间都有承接关系。然而智能气功是开放性功法，我们虽然把练功历程分了六个层次，但是每个层次之间是可以
自动过渡的。人们的身心素质基础不同，练功后呈现的效益也有很大差别。有的人练第一步功后，就通了皮肉
筋骨，有的通到内脏或中脉，使之内外融通。但有的人练到五元庄，外混元通的也还不彻底 …… 于是使练功效果呈现犬牙交错局面。神气并重与神形并重的练法，则可看成是横的练功序列。它可以从上述的
六步功中任何一步入手，仅练一步功按此序列练功，最后也可达到高层次的超常智能。不过，我们教练智能气
功，是把各序列有机地结合在一起的。

Revision #1
Created 2026-11-05 09:44:06 UTC by 劉一木
Updated 2026-11-05 09:46:12 UTC by 劉一木