第一节 智能气功简介

Ⅰ、智能气功的概念

智能气功是气功百花园中的一株，因此在未介绍智能气功之前，有必要先了解、认识气功的内涵。

一、气功的定义

气功是建立在古典的整体生命观的理论基础上通过主动地内向性运用意识活动的锻炼，改造、完美、提高人体
的生命功能 ——
把自然的本能变为自觉的智能的实践。这个定义指明了气功的理论基础，讲清了气功特殊的锻炼方法和锻炼内
容，描绘出了气功的锻炼目的。这个定义包含了气功的全部特征。

（一）指出了气功的理论基础 ——古典的整体生命观（智能气功是混元整体观）。其内容包括：

1、宇宙大自然是一个整体，其中又包含无数的物质层次，它们互相包容，互相转化，组成宇宙的万事万物。

2、人本身是一个整体，这个整体是以五脏六腑为核心，以经络气血来维系的。

3、天人合一。即人和大自然是一个统一的整体（详见第三章 “混元整体观 ”）。

天人合一的整体观，不仅是各家气功共同的理论基础，而且是我国古文明的精髓。现在西方科学家开始研究这
一理论。从发展的观点来看，气功的理论都必须上升到这个层次，只是时间的早晚而已。

（二）指明了气功特殊的锻炼方法 ——特定的内向性运用意识的锻炼。内向性运用意识的含义有二：

1
、一般人的意念活动通常是考虑自身生命活动以外的事物，属外向性的；练气功人的意识活动是内向性的，使
它和自身生命活动结合到一起。

2、一般人的意念活动是向外延展 “膨胀 ”的，由此及彼，从一到多；练气功人的意念活动是向内集中 “收缩 ” 的，收成单一的内容，只想一个东西。这点是气功定义的灵魂。它是衡量某一健身方法是否属于气功的根本尺
度。比如药物健身，医疗器械健身以及体育健身，由于不是通过内向性运用意识而达到健康身心，所以都不能
称作气功。

（三）明确了气功锻炼的目的是达到改造、完美、提高自己的生命功能。具体来说，即达到防治疾病、延年益
寿、健美身形、增益智慧、高尚情操以及开发智能，使人脱离本能的束缚，进入自觉智能的自由王国。

（四）指明了气功是运用功法完美自己身心健康的实践过程。如果有了气功的理论和方法而没有实践，那只能
说此人有气功的学问，而不能称此人有了（或掌握了）气功。这与 “语言 ”和 “言语 ” 的关系很相似：语言指词汇和语法的综合而言，它是人类交流思想的工具；而言语（即人们说话）是运用词汇

和语法 ——
这一语言工具表达自己思想的过程。这里所说气功是运用气功学的气功理论和练功方法来重新塑造、升华自身
的实践过程。

由此可以看出，我们对气功所下的定义，有理论，有方法，有目的，包括了气功的全部内涵，所以说它是完整
的，也是符合现代科学对定义规范的要求的。

这个定义是考察了气功的历史，根据气功的现状，并展望了气功科学的未来后，全面审议的结果。它是否普遍
适合于各派功法呢？回答是肯定的。因为各门派以至于各功法的各阶段，无一不注重意识活动的运用。即使是
现在那些声称不搞意识活动的功亦不例外。比如，有的人讲： “我们练功时不搞意识活动 ”
其实这句话本身就是给练功者的一种特殊意识信息，成为练功者的一种内向性运用意识活动的内容。现流行的
功法无一不注重意识活动。在传统的功法中，佛家强调 “明心见性 ”，道家讲 “修心炼性 ”儒家讲的 “存心养性 ”…… 不都是从意识上下功夫吗？

用这个定义衡量国外盛行的松弛疗法、超觉静坐法、瑜珈等等，也是完全适用的。

本定义强调了内向性运用意识而未提气，不仅避免了 “气 ”
特有的局限性，而且对练气的功门来说，等于抓住了窍要。因为意为气之帅，意到则气到（意识对气的作用在
第三章混元气理论中有全面论述）。因之，言意并不排斥气，而是统气于其中。

二、智能气功的含义

就词义来讲， “智 ”是智慧，指大脑皮层处理外界事物的功能； “能 ” 是能力，包括脑力与体力的功能。概括起来，智能气功是开发人们智慧、增强人们能力的一种气功。它又有广
义与狭义之别。广义而言，气功门类不同，其功用虽各有侧重，但最终都是提高人们身心健康水平，从而达到
开发智慧、增强能力的目的，从这个意义来讲，任何气功都可称为智能气功。狭义而言，是指开发智慧、增强
能力功用明显的气功。古代流传下来的气功，有不少属狭义智能气功，其特点是首先要开天门，以促进智慧开
发。有以下几种开天门方法：一种是由气功老师给点通天门穴，亦称开顶。天门穴相当于囟门，在入发际至百
会这条正中线上的一个椭圆形的穴，具体位置各人略有不同。点此穴位，该处便会出现跳动感，开顶的实质，是由气功老师向天门穴发气和传送信息，使这一部位内外气接通，而敏感起来。从而引发感知功能。这种开天门方法是顿法。佛家律宗的摩顶受戒和密宗的灌顶基本上均属此。密宗在灌顶时还有口诀，其作用在于通过声腔共振来帮助开顶。后世因为很多和尚不会发气点通天门，便采用将艾火在受戒人头上烧戒点的办法，使头顶烧起若干个泡而产生疼痛跳动感，于坐禅时疼痛尤为剧烈。数日后，水泡结痂脱落，头顶跳动感自然形成习惯。有的门宗，则是开天目，气功老师向天目穴发气，点通该穴。另外一种开天门法是通过自己练功，待自身真气充足后，冲开天门穴，婴儿出窍。这种开顶法是渐法。我们这套智能气功既非广义的智能气功，也不同于古代流传下来的狭义的智能气功。它不需要由气功师点通天门，而很快便能收打通天门，促进开发智慧之效。 1981
年春，我们把这套包括着若干步功法的整套理法定名为智能气功，并向社会公布，故智能气功现已成为这套功法的专用名词。

智能气功这一名称体现了气功的全部作用。它涵概了气功祛病延年、健美身心、增益智慧、开发潜能的全部效应。几年来的实践也确实证明了，我们所推广的智能气功，收到了上述各方面昭著的成绩。

Ⅱ、智能气功的特点

时也加强了外混元，内、外混元的界线没有了，人体内外通透的程度便大为提高。最后是中混元。不练功的人中脉之气很少，显不出来，中脉之气练充足了，人体外、内、中通达，体内之气便混合一体。随着人内外通透
程度提高，人体气的纯度和精细度提高，人与大自然同一性的广度与深度不断增加，最后便达到人天浑化。因
此，外、内、中这三个混元是在三个不同的生命层次上安排的功法。

在练六步动功过程中，还安排了三心并站庄。它是智能气功的基本功，又是从外混元到内混元、内混元到中混
元的过渡功法。从练捧气贯顶法到练形神庄，三心并站庄是使外气内收的过渡功法。练完五元庄向中混元过渡
也需要它，只是三心并合的位置与意念活动有所不同。

对于这几步功的推广步骤， 1981 年作了以下计划： 1985 年以前推广第一步功； 1990 年以前推广第二步功； 1991年开始推广第三步功； 1996
年以后推广中混元各步功法。为什么这样安排而不早日把全套功法公布于众呢？智能气功着眼于广大群众练功
，不能象过去那样只向少数人传授，因此需要建立气场心利于广大群众练功。每一层次的功法都会形成不同的
气场，智能气功强调群体效应，只有前一层次的功法通过广大群众习练，使气场广泛建立起来，后一层次之功
法才较易学练和普及。

几年的实践确实证明了在没有一定气场的作用下练起来事倍功半，困难得多。由此亦可悟出古人练功需数十年才出功夫的道理。

智能气功之静功是盘腿打坐，至今尚未传授。因一则练功未达到一定程度，不易入静，入静不好起不到应有的作用。二则静功有一系列运用意识之特殊方法，而运用意识是抽象的，看不见，摸不着，教者不易讲述清楚，学者不易领会，教学双方均不如动功有形可循而易于接受，尤不宜于大范围集体练功，不利于发挥群体效应，故目前不拟推广。

静动功亦称自发功。对于自发功之理论，就我涉猎所及的道、佛两家典籍，均未见有正面之论述。《性命圭旨》一书之序言讲到：一点关窍，人就又哭又笑又蹦又跳，是左道旁门。乃指自发功。道教典籍有的以寓言形式描述了自发功，但未叙其机理。自发功仅有部分理论见传于气功老前辈之口述。按照自发功之理论，必须经过从小动到大动，从大动到不动的阶段，每一阶段均有相应之理法。在过去，自发功练好了确是捷径。但练不好便会伤气、伤神。伤气则动作不能自控。伤神则易精神失常。因练自发功至体内之气充盈，气就会按其固有规律运行，此时如人的精神和身体健康不稳定，神不能自主，不能驾驭气，神随气动，为气所奴役，就会出问题。前几年一些人搞自发功，由于对自发功的理论不清楚，致使有的学练者精神失常。现在即使把理论拿出来，如理解不当或不能严格按理法去教、学，也难免出偏差。出于对人民健康负责，在人们身心健康未达到一定水平时，不拟传授静动功。

三、博采多种练功诀窍

智能气功采集了儒、释、道、佛、医、武术及民间气功的许多诀窍，并把它们有机地编排成为整体。我曾先后向十九位老师学习，其中有佛家之男女僧人与居士，有道家的出家道士和在家修道者，有中医界的气功师，有武术家和民间气功师，学得了老师们长期练功所得、不轻易外传的诀窍。诀窍虽不一定是精华，但它是练功之窍门和捷径。过去练气功、搞武述、习技艺者都有很多秘而不外传的诀窍。比如唱戏，演诸葛亮三气周瑜，在周瑜被气死时有这样的表演：周瑜脑袋绕圈晃动，帽子上装饰物也跟着晃动，此动作称甩头，然后张口吐血，帽子一掉，人就死了。我有一个演京戏的朋友，演这段戏时不是帽子在晃脑袋时先掉了，便是吐血死了帽子掉不了， “行头 ”
还在晃。琢磨了很久也不得其法。后来老师告诉他：在上行头时帽子不要戴得太紧，晃脑袋时使劲咬住牙，头两边的肌肉绷紧了帽子便晃不掉，张嘴吐血时不咬牙，肌肉放松帽子就掉了。过去老艺人泥人张捏泥人，他捏出来的泥人个个很美，很可爱，可是他的徒弟跟了他几十年，捏出来的泥人总是搭拉着脸，美劲不足，泥人张

快死时，他的徒弟问：师父，为什么您做的泥人开始搭拉着脸，可是我一转身出去，再回来泥人就变美了呢？
泥人张这才把诀窍告诉徒弟：泥人捏好之后，把两腮鼓打鼓打，用手扶着下颏往上一托就不搭拉了。其实诀窍
就这一点，泥人是软的，腮圆了，一托就解决问题了。诀窍很简单，老师不讲，自己摸索多年也未能得到。智
能气功中安排了很多此类诀窍，都是气功前辈们视为珍秘者，认真体会去练，功夫自能上长快。

四、教功三传并用

三传并用即心传、口传、形传并用。古人对不同素质的人采取不同的传授方法，即 “
上士心传，中士口传，下士形传 ”。所谓上士、中士、下士之区别主要指身心健康状况和理解能力的不同。

（一）心传。过去功力高的老师，对身心健康和理解能力俱佳的徒弟，毋须说话，只用意念，徒弟便可领会老
师的传授，叫做心传。不过真正采取此种高级心传的，在过去是千中无一、二，万中无三、四。智能气功的心
传主要是组场，实行组场教功、组场治病。组场是老师向十几人、几十人、几百人、几千人，甚至上万人发放
外气，用意念调动大自然的混元气与在场的每一个人之气（气场），使之形成一个统一的 “场 ” 。老师组场发气，在场的人就可以有感觉，老师用意念让大家的手长，大家手就可以长起来；老师教功时用意
念想着做动作，大家就可以把动作做得更好。在场里教功、治病都可收到事半功倍之效。可以把老师比喻为大
磁铁，学员比作不带磁之铁。老师组场相当于把磁与铁结合在一起，使学员不带磁之铁也带上了磁（不过磁性
很小），所以组场也可以说是老师给学员助功、喂功的一种方式，学员功力上长就快。不少学员学练不几天便
能够发气治病。由于是用意念去组场，并能使在场的人起相应的反应，故组场属心传范畴，不过是初级的心传
。

智能气功所采取的组场是一种特殊的、新型的教功、治病方法，它是把古人授徒带功的方法与气功同道们采用的让病人摆好位置组成一个有利于治病的圆场的组场方法相结合，注入时代的信息，加以创新而成。关于组场的机理和运用方法将在外气治病一章中详述。采取这一组场方法，是为了适应向广大群众普及智能气功的需要，是保证实现智能气功社会化、群众化的既定宗旨必不可少的重要一环。古人授功不搞组场是历史条件所决定。在过去一家一户、自给自足的分散、落后的经济基础上，文化技术的传播只能是小生产方式的。气功的传授也大多只能是单传、家传，即所谓 “法不传六耳 ”
，因此不需要组场授功。现在我国经济已发展为社会化大生产，知识的传播也应与之相适应，组场正是基于此而提出的。心传是高级功法，普及是群众的需要，智能气功通过组场把二者有机地结合起来，成为智能气功在传授上的一大特点。

（二）口传。口传就是讲气功理论。智能气功强调功理、功法并重。在为期三个月的进修班中，功理课约达 140 学时；在 20 天的训练班中，功理课占 8～ 10 个半天。注重功理的讲授和灌输，不仅为了使大家懂得得功法的道理，更重要的还在于使大家建立起气功意识，从而发挥意识对生命活动的主导作用，增强练功的悟性。气功道理领悟越多，脑子里印下气功知识的烙印越
多，在练功和日常生活中就能自觉和不自觉地用气功意识支配自己的生命活动，使生命活动按照气功的要求去
发生变化，这是十分重要的，使生命活动按照气功的要求去发生变化，这是十分重要的。在未建立起气功意识
来支配生命活动时，练气功只能一般地收健身、治病之效，身体不可能发生真正的气机变化。因此智能气功强
调理即是法，法即是理，理法圆融，理法不二。练至高层次尤需如此，古人授功为什么只传功法很少讲功理呢
？因为古代文化水平低，科学不发达，人们对很多事物认识不清，语言词汇也少。练气功的人大多没有或只有
很少文化。教功者对气功道理难以一下讲清，学功者也不易听明白。比如讲精、气、神，神是什么，古人说， “ 阴阳不测谓之神 ”
越听越湖涂。诸如阴阳、五行、八卦、干支等等也都不易表述清楚。所以不如不讲，让学功者自己去练，等练
至经络气血畅通，体内气充足，能冲开脑子的窍道，能有更多的气去营养头脑，使脑子灵敏度提高，从而能察
知练功所引起的体内的变化，并领悟到其道理，然后再以悟得之理去指导练功。此即古人所言： “悟后方修道。
”

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

日常生活中，努力做到行、住、坐、卧总想着把意念结合于形体。以拿杯子喝水这一日常生活动作为例，看到水杯，手伸过去拿，意念只注意水杯，是神未与形合。看见水杯，意念注于伸手过去拿杯之动作，是形与神合。形神相合，气也就相合，形、气、神同时都得到了锻炼。时时事事注意锻炼形与神合，功夫层次便容易提高。

六、以引气为调动气机的手段

练气功是通过不同的方法，来调动气机聚散与流动，从而使气机畅通。智能气功调动气机是采用引气的方法，有以下三种引气法：

（一）以意引气。智能气功在外混元阶段采取以意引气的方法。所引的气是人体及大自然的混元气，而不是经
脉之气。过去的功法大多是以意领气，智能气功则是以意引气。领气与引气不同。领气是意念与气紧密结合在
一起，用意念领着气运行，使气机发生变化。引气是意念不与气结合，把意念置于要求气去的地方，引动气向
一定方向活动，从而牵动气机发生变化。为什么智能气功要采取引气的办法呢？由于领气是用意念领着气走，
如果领错路，气走错了，就是走火入魔。走火入魔是特定气功术语。练经脉周天者，用呼吸催动丹田真气发生
，领丹田发热，叫 “起火 ”。练至一定火候，意念与气结合，以意领气沿任、督二脉运行，叫 “舍气从脉 ” ，如果领丹田气往上走时意念不沿任督二脉行，走了岔道，就叫 “走火 ”
。气走错路，脑子的神得不到气去营养，脑功能发生障碍，神经失常不能自控，就叫 “入魔 ”
。（走火入魔与自发功出现 “中宫闯黄 ”
造成的神经失常的机理不同。古气功理论以任脉为黑道，督脉为红道，二者当中一条为黄道。练自发功时，气
自发往上冲，错闯入中宫黄道，叫中宫闯黄。）以意引气把意念放在要求气去的地方，让气沿自身固有的路线
朝要去的地方运行，就不会出偏差。打个譬喻帮助理解：外地人到石家庄找智能气功进修学院，由不认识路的
人领着找，走错路就找不到学院了。这好比领气走路。引气则好比在智能气功进修学院竖一面大旗，使外地人
一下火车就能看到，朝着大旗去就可以到达学院。古人授功只教一个或有限的几个徒弟，徒弟以意领气领错了
气，出现走火，老师可及时发现，用引气归经或飞经走气的方法，帮助收回走了的 “火 ” 。现在气功要走向社会化、群众化，智能气功一个学习班几百人，几千人，老师不可能一一查觉，故采用以意
引气法，可确保安全，不出偏差。

中医和气功理论认为，人之生命规律主要是升、降、开、合，人与大自然通过开合保持平衡。人无时无刻不在
与大自然进行气的交换（包括凝聚于有形之物的混元气和构成混元气的质量、能量、信息）。智能气功第一步
功捧气贯顶法就是根据人的这一生命活动规律，提出神与气合，以意引气。意念配合动作引动体内混元气与大
自然混元气相结合，在双手做开合动作时，意念同时开合，全身毛窍、穴位随之开合，体内混元气便能出去，
外界混元气便能进来。双手做推、收动作，手外推时意想天边，引动内气外放，手回收时意想体内，引动外气
内收。强化了人与大自然混元气的交换，加强了人与大自然的联系。

（二）以形引气。以形引气是指用形体动作引动经脉之气。以意引动的是混元气和丹田气，意念引动不了经脉
之气。以形引动的则是经脉之气。有人提出以形引气之说未见诸气功典籍。以形引气这一术语在过去的气功典
籍中确实没有，但其方法古已有之。武术气功中的 “神注庄中，气随庄动 ” 就是讲姿势一动，气即随之动。我们把这种引气法称之为以形引气。智能气功在第二步功内混元阶段的形神庄
中采用以形引气。人们在日常生活中的运动规律是形体一动，气就过来，其中有用意念引来的气。形体所牵动
的则是经脉之气。人体的十二条经脉分别连着相应的脏腑和身体各个组织，当身体之某一部分运动加强，则可
牵动相关连的经脉之气，使该经脉气之流量加大。而经脉之气又可输送到身体各个部分，使身体各部分功能增
强。不过经脉之气的调节、变化是慢过程，而混元气的调节则是快过程。所以形神庄是根据形动气动这一人体
生命运动固有规律，使之强化，在安排每一节功时充分注意经脉特性和经脉关窍，使形体动作一动就能激发经络之气。

智能气功是练混元气的，以形引气却是引动经脉之气，如何解释呢？人体混元气是由各条经脉之气，通过经穴、络脉流出来，融合到一起而成，它充斥于周身各部分组织。因此经脉之气充足了，人体混元气也就相应地增多了。形神庄以形引动经脉之气，其目的是为了加强混元气，是从不同方面来练混元气。形神庄动作的安排注重肢体末梢和小关节，对经脉牵动较大，对混元气的增强作用明显。比如做第三节立掌分指动作，因为经脉末梢多在指端，手指一动，便牵动整条经脉，使经脉之气流量增强、气增多，散出于脉穴之气也必然增多，融合而成的混元气也就增多了。而且，形神庄以形引气为主，又寓以意引气于其中。仍以立掌分指为例。分指之后，手往外撑时，神与形合，意念也往外撑，体内混元气也就随着意念往外走。再则，当形体牵动经脉，使经脉之气流量增大时，局部身体产生涨感，涨感反馈，又引意念集中于涨感之处，意动气动，混元气便随意念调过来。这就是 “神与形合，以形引气，以气动意 ”
，意动气动的过程。练形神庄气感强的道理就在于它既调动了经脉之气，也调动了混元气。同样，捧气贯顶法
以意引气为主，也有以形引气的作用，当手作推、收动作时，也引动了经脉之气。唯捧气贯顶的动作主要是引
动气机开合的动作，没有肢体末梢和小关节的运动，引动经脉之气的作用较少。

（三）以声音引气。以声音引气是通过发出声音引动体内气机变化，按古典气功理论，以声引气属音符密部范
畴。古人所传之呵、呬、呼、唏、嘘、吹六字诀，唵、嘛、呢、吧、咪、吽六字大明神咒及《黄帝内经》的宫
、商、角、徵、羽等，均为以发声引动体内气机变化。因为发不同之声，可引动体内之气向不同部位冲动。如
平声可使气机上升，仄声使气机下降；拼音中含介母 u、 ü 的合口呼可使气机收敛，不含介母之开口呼使气机开发。这些都是人们在日常生活中总结出来的规律。所以以
声引气也是对固有生命运动规律的强化。智能气功的第三步功五元庄和已推广的贯气健身法都采用了以声引气
。

智能气功所采用的以意引气、以形引气、以声引气这三种不同的引气法，如上所述，都是把固有的生命活动规
律加以强化，因此安全、可靠，不出偏。

七、属于开放性功法

开放性功法是相对于封闭性功法而言。 1980
年前后我把我国古今功法门派归纳为封闭性与开放性两大类。古代道、佛、儒诸家气功基本上均属封闭性功法
，即在练功之初便将精、气、神封闭于体内，不使外越。故道、佛两家要脱离尘世，出家修炼，儒家要求闭门
修身。《参同契》所讲的 “耳、目、口三宝，闭塞勿发通，真人潜深渊，浮游守规中 ” ，就是典型的封闭性功法的指导思想，耳、口、目分别与精、气、神相通，都要求闭塞起来：眼睛返观内视体
内，耳朵返听体内，口缄默不语，使精、气、神集中体内，逐渐凝炼、升华。但封闭性功法并非在练功各个阶
段始终封闭，练至一定阶段也要开放。比如道家功练至结婴儿以后就需要进行气的开放，即婴儿出窍（所谓婴
儿乃练功达到一定程度，意念与体内精气结合，用意识造型使气聚成婴儿状，它可聚可散，可通可行）。先打
通头顶之天门穴，把气放出去，即谓婴儿出窍，演神之后将所谓的婴儿收回体内，使气再充斥，以求形神俱妙
。然后再进行神与形的开放，即到尘世行善积德。佛家功练四禅八定到一定阶段也要求气的开放，功夫修成后
也要入世行善，形神开放。儒家练功目的是达到 “内圣外王 ” ，所谓闭门格物、致知、诚意、正心、修身之后，要齐家、治国、平天下，形、气、神之开放固不待言。这是
封闭性功法之练功过程。

智能气功吸取古人练功经验之精华，结合时代之需要，采用开放性功法，在练功之始就要求形、气、神都开放
。第一步功捧气贯顶法就练气的开放，使内气外放，外气内收，其中也有意念的开放。这样就把人体与外界之
气连接起来，使大自然取之不尽、用之不竭的混元气更多地引入体内，较之封闭性功法只练自身之气，增多了
气的来源，对增进身心健康水平之作用更为显著。然后再通过以后的几步功法达到人天浑化之高级境界。这是气的开放。人是自然之产物，也是社会的一分子。开放也就包含着向自然和向社会两个方面的开放，换言之，就是要把自己与整个大自然和整个社会相结合。神为人之主宰，因此精、气、神三者中，神之开放至为关键。

Ⅲ、智能气功与其它气功的区别

在讲述智能气功之特点中，已分散述及智能气功与其它气功之区别，于此就其主要区别，概述于下。

一、智能气功从人天浑化入手

如前所述，过去道、佛、儒诸家功法基本上多属封闭性功法，先把精、气、神封闭于体内，里面练通后，再向
外扩展，与外界进行气的交换。它的练法是先内而后外，从内向外通。以道家丹道功而言，先练小周天，待体
内精、气、神凝炼到一定程度，再练大周天，采大药、结大丹、到 “婴儿出窍，才与外界进行气的交换。然后 “ 婴儿 ”
收回体内充养，使之充斥周身毛孔，最后粉碎虚空，即粉碎人与大自然之隔，使内外通透，人与大自然浑为一
体。智能气功与之相反，在练功之始便从人天浑化入手，把自身之气和自然之气结合起来，把自我和环境统一
起来，结成一个整体，借助于天 ——人整体和人 ——我集合体的力量来练功，属于开放型气功。

这里的开放包含三层意思，即气机开放、穴位开放和意识开放。气机开放就是把自身之气和自然之气接通，外
气（自然之气）内收，内气（自身之气）外放，通过人和自然之间气的交换，洗练自身的神、气 ,“涤除玄览 ” ，最终达到天人浑化的高级境界。天 ——
人之间气的交换是通过人体的穴位毛窍腠理进行的，因而气机开放的过程中必然伴随着穴位的开放。首先是天
门、天目、百会、神阙、命门、劳宫、涌泉等大的穴位的开放。其中，天门的开放尤为重要。过去，开天门曾
被看作是智能功的标志，这当然不全面此外，眼睛、耳朵、鼻子等小窍也都开放。练智能功的人都有一个经验
，每当功夫有点儿进展时，总会觉得这儿难受那儿痛，这正是打通经穴的反应，不通则痛，经穴通畅了。疼痛
也就消失了。但新的关窍、穴位又将被冲开，又会发生新的反应。这样一步一步，一个层次又一个层次地冲开，逐渐地把周身的穴位、毛窍打开，把我们自身的气机和大自然的气机合成一体。

通过练第一步功使内气外放、外气内收，这时人与外界进行气的交换主要在人体浅表层，即在膜络。然后通过形神庄、五元庄及以后中脉混元、中线混元、浑化归元几步功，把与大自然交换经过经脉、脏腑、中脉、中线逐层向内深入。它是先外后内，自外向里通透，从而达到人天浑化。这是智能气功与其它一些功法主要区别点之一。智能气功虽然也谈到经脉和周天，但并不是去练它。练经脉和周天是用意念调动真气在经脉中运动，从而增加真气在经脉中运行的力量，它是按照大、小周天路线来增强气的流通。智能气功不是用意念去增强气在经脉中运行，而是要加强经脉之间的横通。经脉之间连着大络、缠络、孙络等大大小小的络脉，通过这些络脉把经脉横通起来，从而加强周身气机的通畅，使周身之气混而为一。或以水灌溉土地为喻。一种是沟渠灌溉，沟渠比之于人之经脉，沟渠之水经之于经脉之气，通过沟渠之水滋润土地，比之于通过经脉之气充养周身。另一种是遍地漫灌，整块地都灌满水，便显不出沟渠的作用。通过气之横通，使周身气机充盈通畅，也就无需着眼于经络之作用了。弄清楚二者之区别，就懂得了为什么不能把经脉、周天的练法掺入于智能气功的道理了。

二、强调动功

过去儒、道、佛诸门宗，一般都强调练静功，以静功为高级功法，动功为低级功法。智能气功认为静功与动功
都同样有初级阶段与高级阶段，而且尤其强调动功。重视动功之原因是：

（一）练静功如能真正入静，确能有效促进人体功能发生变化，但真正做到一念不起，虚无虚静，极为不易。
一个呼吸，或者心脏一跳动，脑子里都要出现兴奋点。因此，按道家功的要求，必须念住、息住、脉住才是高
级的静境。不但脑子里不能有念头，还要呼吸停止、心脏不跳动，使脑子不受任何体内外刺激的丝毫影响，处
于固有的宁静状态，整个生命活动处于非常安稳，有序状态。佛家要求 “五蕴皆空 ” ，即去掉色、受、想、行、识的活动。但即使练到四禅八定，也不能完全呵除这五蕴。需要指出的是，静必须

241

Ⅳ、练智能气功的效用

一、增强体质

如前述，练气功可以调整阴阳、和畅气血、疏通经络、培益真气，使人的生命力得以旺盛，能收到使弱者强、
病者康、老者复壮的效果。《素问》中说： “
其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃
去。 ”《管子》中说： “人能正静者，筋韧而骨强 ”。华佗则进一步指出： “
动摇则谷气得消，血脉流通，百病不生 ”
。这些论述，不仅被很多练功者所证实，而且得到了现代医学科学实验的证实。

（一）对神经系统的作用：可使神经系统得到修复和调整。练功时的脑电图呈 α 波振幅增大，而且集中于额部（这是和闭眼安静时枕部呈 α
波的主要区别），并使左右脑趋于同步，表明脑功能有序化增强。同时还可以使值物神经得到调整。可以使感
觉功能、运动功能、思维功能强化。

（二）对血液循环系统的作用：可使心脏、大循环以及微街环得到改善，还可使血浆雌二醇下降，提示有抗衰
老作用。

（三）对呼吸系统的作用：练功时耗氧量与 CO2 排出量都降低，可减低呼吸次数，显著增强肺功能。

（四）对消化系统的作用：可使唾液分泌增多，肠胃消化液增多，使肠蠕动增强，加强消化功能。

（五）对内分泌系统的作用：可使脑垂体及全身内分泌组织器官得到合理调节。如使肾上腺素与去甲肾上腺素
代谢水平下降，生长素减少，血中胆固醇浓度下降等。临床上通过练气功已治愈了不少糖尿病、甲状腺机能亢
进、闭经等与内分泌有关的病人。

这些实验表明，练气功对人体多方面都起到了良好的作用。以练智能气功为例，不仅普遍收到强身健体和祛除
疾病的显著效果，而且健美身形的作用也很突出。如超肥者练功可减肥。在正常饮食的前提下，有人练功三个
月减少体重 45 市斤，使体重趋于正常；有人在一天之内减少体重达 10 市斤之多。超瘦者练功可增重。有人在三个月内增重 22
市斤，而使体重趋于正常。还可收增加身高之效。不仅如此，在有的人身上，还呈现了美容作用。如单眼皮变
双眼皮，面部雀斑消失，脱发再生等。

二、益寿延年

练气功可使人健康长寿已为众多练功者所证实。智能气功有很多 60～ 70
岁以上的辅导员，未练功前多是未老先衰，孱弱不支。练功后恢复了青春活力，成了推广智能气功的骨干，走
上了用气功为人民服务的新岗位。科学实验也发现了练气功不仅可以调节性激素的分泌，而且可以延缓老化过
程。北京市气功研究会曾对 60～ 72 岁的练气功老人和不练气功老人各 300 例进行 “液化智力 ” 试验，共测试七个项目，结果发现练功者智力退化程度较不练功者明显减慢，少数甚至未发现智力退化现象。

或问何以至此？现代医学认为，人的正常寿命决非 “人生七十古来稀 ”
，只是由于人们违背了正常的生命规律，使生命力破坏，致使正常寿命不能体现。练气功就是要使人学会运用
正常生命规律，增强生命力，从而达到健康长寿的目的。

三、防治疾病

这是目前习练气功最突出的成效。不仅常见病、多发病收到了良好的疗效，即使是疑难病患者，甚至垂危病人
，通过练功也有很多人得到了康复。全国四百万智能气功学员中，所患疾病的种类可谓应有尽有。仅智能气功
进修学院从 1988 年 11 月至 1990 年 5 月接受的五千多病员中，病种达 170 种之多。练功治愈的病人有各种癌症（包括肝癌）、肝硬化腹水、陈旧性瘫痪（包括截瘫）、聋哑（包括先天
性与药物中毒引起）、视网膜剥脱、股骨头坏死、先天脑发育不良等许多医学无法医治的病。还有萎缩性胃炎
、糖尿病、甲状腺机能亢进与低下、子宫内膜移位、肺气肿、冠心病、顽固性高血压、心律失常、喘息、牛皮
癣、青光眼、早期白内障、神经性耳鸣、神经骚痒症、骨结核、腰椎间盘突出等现代医学的难治性疾病。常见
性疾病毋需列举了。这些病人，其中包括不少身患多种病的，通过练功都收到了疗效。

练气功为何能治疗这么多的疾病呢？中医学与气功认为，人体患病是由于气血不足或气血流行失常而招致各种
生命功能失衡。练气功一方面可使气血充足，一方面可促进气血畅通，达到： “气血流通，百病不生 ”， “ 正气存内，邪不可干 ”
，的目的。它与中医针灸治病、按摩治病的机理大体是致的。所不同的是，针灸通过针刺或艾灸，按摩通过手
法刺激一定的经络和穴位，调动人体正气，使之恢复平衡，达到祛除疾病的目的。气功则是通过功法的锻炼来
激发人体正气，来增强人体健康。也许有人会问：病人体内的病原微生物，如病菌如何消除呢？中医、气功是
从气着眼的，认为正气充足并能正常流通，各种不正常的东西都会消除，当然细菌也不例外。这能是事实吗？
回答是肯定的。因为很多病人以铁的事实证实了这一点。另外，现代科学实验也发现练功后，免疫功能有明显
改善，如白细胞数、白细胞吞噬能力、吞噬指数都有明显增加，外气可使脾淋巴细胞活性 E 玫瑰花形成率明显提高，巨噬细胞的吞噬率和杀菌率明显提高。不仅如此，外气还可以杀死细菌、病毒等。这
些实验结果得到了很多科研工作者的重复证实。既然外气可以对外发生如此显著的作用，那么气在自身中发挥
上述威力的道理也就可想而知了。

气功的治病效用，是练功后首先呈现出来的效用 ——
也可以说是最初级的效用，也可以说是在练气功的全部过程中的附带的收获，并以之奠定以后练功改变自己身
心状态的基础。严格说来，气功对于病不是治疗，而是调整人体功能。练功后常出现 “双向 ” 变化，如血压高者血压下降，血压低者血压上升；心律快可使之减慢，慢者使之加速、大便秘结者可使之畅通
，便次多者可使之减少；超肥者减肥，超瘦者长胖 ……都是使之趋向正常。

这里需要指出的是，气功治病范围确实很广，效果确实很好，但也不能认为气功可以包治百病，可以解决一切
问题。必须看到，气功和任何科学一样，都不是绝对的，都有一定的有效范围，而且效果的出现必须经历一定
的过程。那些认为气功治不了 “真病 ”的论点是不对的，那些把气功神化的论调，也是不符合现实的。

四、发达智力

（一）增强思维能力。练气功不仅可以增强人的健康素质，而且可以激发人的无穷智慧。因为练气功要求 “入静 ”， “入静 ”
是区别于人体睡眠态、清醒态的第三态。它不仅是种休息，能消除大脑的疲劳，更重要的是增强人体生命活动
— — 尤其是增强大脑活动有序化程序，从而大大提高脑细胞的活动效率。另外据研究，人脑约有 140
亿个脑细胞，一般人的利用率往往只有百分之几，大量脑细胞因彼此间的 “线路 ”没有 “接通 ”
而利用不上。大脑活动的有序化增强，可以把那些本来 “不通 ”
的线路接通，从而使大脑的潜力得以发挥。在中医理论里，真气是维持人体生命活动 ——
肉体活动与精神活动的动力。（《素问》中说： “阳气者，精则养神，柔则筋 ”
。）而气功的入静状态，是促进真气增长、运行的最好条件，正如《素问》中说： “恬澹虚无，真气从之。 ” 练气功可以增强人体真气，充足的真气为思维活动提供了可靠的物质保证，从而敏锐其机能。所以《管子》中

说： “定在心中，耳目聪明。 ”《素问》中说： “圣人传精神，服天气而通神明。 ”
由于练气功而使人聪慧者，于今也不乏其例。这一点不仅为前述的脑电图的变化所证明，而且在实际中也收到
了良好的效果。我国不少地方在小学、中学甚至大学里做了练功的实验观察，一般练功 3～6 个月，学生的学习成绩就有显著变化。乌鲁木齐市的智能功辅导员周鲁在两所小学进行了教功实验，取得了明
显效果，其论文在西安举行的国际气功会议上受到了重视。

（二）容易出现灵感 ——
尤其在练功心安神静的时候，灵感是人的思维形式的特殊表现，它并没有什么神秘的地方。人们无论认识什么
事物，都必须使头脑得到该事物的全部信息，经过思维功能的整合作用后，得出对该事物的正确认识。在通常
状态下，我们需要认知的对象，都是前人已明了的。因此，只要将理性认识和实践一结合就行了。所以没有感觉到认识事物的艰难过程。对人类尚未认识的事物就不同了。对该事物的本来面目是什么并不清楚，它具有的信息需要一点一滴地提取并储存在头脑中。只有得到了该事物的全部信息，同时经过思维的组合作用，才可能
认识到该事物的本质。然而在没有认识该事物之前，尚无法判断各种信息的正确与否，更不能自觉地把各种正
确信息进行有机的整合。因而灵感的产生是思维活动在条件具备的状态下，自为进行的繁杂的整合过程。只是
我们未能察觉这个过程，便觉得它似乎是凭空而来，致使很多人认为是神鬼、上帝的作用。其实，任何灵感的
产生都是有条件的。（ 1
）具备产生灵感所必需的知识（理论和实践的）这是产生灵感的基础。试看音乐家能产生物理学的灵感吗？美
术家能产生化学的灵感吗？（ 2）使已获得的有关灵感的各种知识（即信息）均匀地分布在自己的记忆 “知识库 ” 中，如果有哪一部分呈现优势状态，就会抑制灵感的出现，因为部分信息的突出，破坏了该事物的本来面目，
只有除去意识对信息的干扰，使之自然地按其固有的规律进行组合，才有可能在意识里反映出该事物的原貌。
（ 3）这个过程的完成，往往又需要受到与灵感有关的刺激。它既可能是灵感所需要的一个 ——
而且是最后的一个信息，也可能是整合全部信息的动因或诱因。试看科学家们发明创造的灵感，都是服从这些
条件的。例如化学家凯库勒就是在困倦俗睡时，看到围着火炉圆圆的火焰是一个蛇，上有六个鬼在跳舞，便领
悟到苯环的分子结构。这个灵感的产生，过去都认为是上帝的启示，其实是在上述三个规律支配下完成的。试
分析之，凯库勒已熟知苯的性质以及苯的分子是由六个碳原子组成，而且他已试图编排了各种碳链构成形式，
但都与苯的性质不符，即已排除了苯环以外的各种结构的可能性。也可以说在凯氏意识中苯分子的全部信息量
只少 “圆环 ”
这个信息了。在困倦欲睡的朦胧状态下（大脑的兴奋性正在趋向抑制但尚未进入抑制，功能趋于有序，在医学
上称为 “移行相 ”，这时易产生梦幻 ——这也是组合知识的一种异常表现。）看到了火焰这个 “圆 ” 的信息，既起到了 “催化 ”作用，也满足了出现灵感的条件 ——
苯分子最后一个结构信息的到来。在那一瞬间，意识领域里经历了繁杂的整合运动，使已有的知识产生了质的
飞跃，结果便产生了苯环这个正确概念，并且以幻觉的形式表现出来（关于梦幻的实质及产生的机理详见运用
意识章节）。

气功的锻炼一方面可以敏锐大脑的各种功能，另一方面又使大脑处于气功态，这是较 “移行相 ”
更加有序的功能态。这一切为灵感的产生提供了基础条件。练功者只要勤奋进取，勇于实践，时时都可产生发
明创造的灵感，这也可以看作是 “天道酬勤 ”吧！

在气功状态下产生的灵感，古人多以 “豁然贯通 ”形容之。对它产生的机理，《管子 ·内业》作了如下阐述： “ 思之思之，又重思之，思之不得，鬼神将通之，非鬼神之力也，精气之极也。四体既正，血气既静，一意搏心
，耳目不淫，虽远若近，思索生知。 ”
我们的祖先在二千多年前能对灵感做出如此精辟的唯物主义论述，是多么难能可贵啊！

五、陶冶性情，涵养道德

大凡情绪不稳定，多是内气不足，精神得不到充足营养所致，易于急怒者尤其如此。比如精疲力尽时，很小的
刺激也可引起急躁甚至恼怒的情绪来。列宁说的 “发怒是无能的表现 ” ，一语道破了问题的实质。练功后随着真气逐渐充足，精神得到充足的气的濡养，功能得到加强而趋于稳定，
情绪也就不易波动了。另外，气机的通畅也易导致性格上的开朗；精力的充沛，又为助人为乐创造了物质条件
，加之气功学讲清了练功与涵养道德的紧密关系，如胸怀坦荡、与人为善等，对保持与增强自身的中和之气是
很重要的。因之，练功后，很多人的家庭关系和睦了，与周围同志的关系融洽了，修养高尚了（详见涵养道德
章节）。

六、开发潜在智能

人类身体中到底蕴藏着多少功能，现在人们尚不得而知。不过我们可以断言，常人所具有的各种功能，只是其
中的一部分。还有很多功能潜伏在体内而未被启用。譬如，现在人体科学研究证实的耳朵识字、人体透视、遥
视、遥听、遥控、意识感知、意识致动等所谓特异功能，实际上都是人类固有潜能被启用罢了。普通人通过气
功锻炼，这些功能都可被激发而启用。不同的练功方法可激发不同的功能。如硬气功的 “汽车过身 ”、 “银枪探喉 ”、 “头撞石碑 ”、 “裂金碎石 ”、 “蹈火 ”等等，现在有很多硬气功学习班一百天就可以练出上述 “神功 ”
来。外气治病也是常人所不会的，但学练智能气功二十天即可熟练掌握与运用，有不少学员发气治良性肿瘤、
脂肪瘤，可使之消失顷刻。透视查病、意识感知（包括遥感查病）通过三个月的智能气功学习，不少学员也开
发出了这些功能。

总之，人这个机体的可塑性是非常强的，只要能正确地、主动地运用意识，通过一定的方法去锻炼，很多潜能
都能开发出来。

Ⅴ

、智能气功是一门独特的研究人体生命的科学

，又是造福于人民的伟大事业

智能气功科学对人体生命的研究是从人既是自然界的人，也是社会上的人出发，从这两方面进行研究，这是它异于其它学科研究人体生命之独特之处。它研究的内容是人体自身的生命活动规律（包括其物理、化学的变化），及大自然对于人体生命运动的影响，属于自然科学范畴，这方面的内容是主要的。另一方面还研究人在社会生活中、在人与人交往中的种种活动，如意识活动、语言交流、道德涵养等等对人体生命活动的作用，则又属于社会科学范畴。因此智能气功是在自然科学与社会科学的基础上建立起来，研究人体生命奥秘的独特科学。哲学虽然也是一门高度概括了自然科学与社会科学，对人生观、对世界观进行研究的科学，但它主要是按照逻辑方法，从事物的总体来研究事物。而智能气功则是从客观的实在性去研究事物，去研究人体生命运动的规律，主要研究包括意识在内的人体各种生命运动，以及人与大自然之关系。不仅如此，由于气功是实践的科学
，气功科学的建立和气功科学研究工作的开展，都需要依靠研究者自身的和广大群众的练功实践。在通过练气
功进行科学研究的同时，就已经使气功造福人民，不象其它学科是在研究出事物规律之后，再服务于人民。智
能气功具有防病治病、强身健体、延年益寿、发达智能、陶冶性情、开发潜在智能等不同层次的功用。所以当
自己在练功的时候，不但是在进行着人体生命活动的研究，而且已经使自身的身心健康发生着变化；在向广大
群众推广智能气功时，就是在进行着一番旨在提高人们身心健康、造福人民的伟大事业。下面请看智能气功进
修学院办学第一年的一些统计数字：在十四期为期二十二天的训练班所接收的 3300 多学员中， 80%
是包括疑难重症的各种病患者，在这些病人中 90
以上取得疗效，为许多病人解除了疾病之苦。四期为期三个月的进修班共有学员 1330 人，每期有 40—60% 的人开发了潜在智能，出现不同层次的特异功能。这个学院通过广大不同健康层次的学员的练功实践，从不同

角度探索人体生命运动规律，而这本身也就同时造福了人民。

Revision #2
Created 2026-09-26 08:15:01 UTC by 劉一木 Updated 2026-09-26 09:06:04 UTC by 劉一木