

智能气功名词释义

(简 本)

PDF 1.0 版

鸣 谢

山东 范爱珍 (Fantig) 扫描输入、校对

广西 黎建钢 (Steel) 制作 PDF 版本

WEB 版本由 灵通站 编辑整理于 2002.04.01 ~ 2004.10.28

2004.11.02. 灵通站建站三周年发布 PDF 版本

www.hylt.org

名 词 释 义

智能气功科学名词释义

序

气功在我国有 5000 年的历史，但作为气功科学问世，才是 20 世纪 80 年代的事情。80 年代以来，气功界在改革开放方针的指引下，对传统气功进行改革，提出了适合人民群众锻炼的大众气功，使古老的气功在科学化、社会化、群众化、生活化方面前进了一大步，在贯彻“二为”（为人民群众身心健康服务和社会主义精神文明建设服务）宗旨中，做出了很大的成绩。在使传统气功科学化，建立社会主义新型的科学气功过程中，智能气功的庞明同志做了大量的工作，起到了排头兵的作用。特别是他总结汲取了传统气功儒、释、道、医、武和民间等各家气功的精华，将道家的元气论、道论，佛家的唯识论，儒家的道德论，医学的气论，武术的形体要求，民间的诀窍等，与现代科学相结合，提出了崭新的混元整体理论。这一理论的提出，以及据此推出的意识论、道德论、混元气理论、超常智能理论等一系列专业理论，把群众性的气功锻炼活动和依据这些理论进行的群众性的气功科研活动，放在了一个稳固的、强大的、科学的、基础之上；同时，也把智能气功作为一门尖端、复杂的、崭新的，以超常智能的运用为其显著特征的科学门类，与以常态智能的运用为主要特征的现代科学，一步一步的，日益密切地联系到一起。

这样的形势，提示智能气功作为一门新兴的科学，需要对其有关的名词、概念、术语作出界定——这是成就一门新的科学所必需的。智能气功科学是一门不同于现代科学的特殊的超常智能科学，这种超常智能的知识不同于常人对客观事物认知的习惯性感受，人们头脑中没有这种常识，更没有过这种语言。因此，要把它述说清楚就比较困难。传统气功理论中则使用了许多喻语，生涩难解，又常常带有许多迷信色彩，不合科学气功的要求。对此，智能气功编创人庞明同志在其五本大学教材中已经做了大量的工作，有了极好的基础。这本书只是在基础上把五本大学教材中的一些名词、术语、概念及庞明同志对他们的解释作了一次集中和整理。这既是发展气功科学的需要，也是智能气功深入社会、深入人民群众生活、为人民造福的需要。

在这本书中，我们对智能气功科学名词的内涵和外延作了界定；对于引用的传统气功词目，亦被赋予了科学的新义；对于五本大学教材中涉及的其它学科的词汇，有些只是比附说明气功科学的内容，但它们并不等同，有时甚至有质的差别。由于我们对混元整体理论学习、领悟不够，因此，在释文内容及文字表达上一定存在许多不完善之处，深望广大功友和各位读者批评、指正，以便再版时予以改正。

凡 例

一、《智能气功科学名词释义》是诠释智能气功科学文献的工具书。为适应广大智能气功功友与气功同道的急需，暂出《智能气功科学名词释义》(简本)。

二、本书收词源于智能气功五本大学教材：(《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》)。以气功词目为主，也收了一些与气功有关的其他学科的词目。基本涵盖了智能气功科学范畴的骨干语汇，系属智能气功与气功科学内容的精华所在。

三、智能气功科学的理论与实践，是气功科学的重要组成部分。本书释义，力求做到科学性、完备性、实用性、普及性。对智能气功科学名词，以混元整体观理论为依据，对词目予以规范，力求体现其当今高科技的实质。对传统气功与其他学科的词目，则在揭示其本义的同时，力求阐明其与气功科学的联系。

四、释文以释义为主，词头不注音，有必要注的难字，随文标注。因都收词于五本大学教材，故不列书证。

五、对关联条目的处理，同义词词形相近者只立一目，词形不同但意义相同的词目以常见者为主条进行阐释；词义交叉、互为补充的关联词目相互参见；内容有牵连的条目详注主条。

六、常用关联术语

亦称(或“又称”)：表示主条之外的称呼。

亦作：表示主条之外的书写形式。

用作：表示此处意义与日常用法不同。

见：用于同义词，表示是附条，其含义见主条。

详见：表示本条从简，其内容在相关条目作详细解释。

参见：表示与本条内容相关、可以互相补充或供参考的词目。

七、本书正文按汉语拼音字母顺序排列。

A

a

【阿赖耶识】 佛教（唯识论）八识中之第八识，又名“阿梨耶识”，是根本识，以下各识都由它生出。唯识论认为，阿赖耶识中藏有无数的种子，可以引发人的善恶行为（主要指思维活动）。

自无始以来，阿赖耶识就有净、染、万有种子，对待万物待缘而起这一真理不明了，故称作“无明”。此“无明”是产生其他无明的根本，所以又称为“无始”（根本）无明，并由此产生人、法二我执等烦恼的枝末无明，而这一切都是阿赖耶识的本能状态。当阿赖耶识摆脱了人、法二执，破除见思、尘沙、无明之惑后，就脱离一切虚妄而证得真如的不生不灭、不垢不染、无性无相的法性真实境界。阿赖耶识转染成净即是真如。

【阿弥陀佛】 亦称“无量寿佛”、“接引佛”。密宗称其为“甘露王”。“净土宗”的主要信仰对象，传说：念其名事情可往生净土。

ai

【矮庄】 站庄时姿势低者为矮庄。一般要求大腿保持水平，膝不过足尖，上身直立不可前倾。

an

【安魂寄魄】 魂与魄属精神、意识活动范畴。安魂寄魄之意指收摄心神，使精神安定并守于身内。

【安炉立鼎】 传统气功用语。借用炼外丹的炉与盛药物的鼎来比喻炼内丹的过程。炉一般指练功要转化的东西，即意念所在之处，使此处气机发生变化；“鼎”一般指气变化以后的收处，即意念再集中，把它提高一步的地方。具体说有如下分别：

1.小炉鼎，一般以下丹田为炉，脐到建里为鼎（亦有以会阴为炉，气海为鼎者），安炉立鼎即炼精化气，使精气合和；

2.大炉鼎，以腹为炉，以头为鼎，安炉立鼎即炼气化神，使中上二田合一，神气合和。另有天地炉鼎，身心炉鼎、太虚炉鼎等说法。

【安详】 一般认为安详是举措自然、稳重、从容不迫及有教养等的综合表现。从气功修养的角度讲，安详是练功的一种境界。“安”是意识宁静后的自我感受与表现；详是吉祥、合善之意，是充满生气的各种美善的表现。安详是练功后的一种境界，是“和谐、欢畅、自然、端庄”的综合体现的进一步发展，是意识领域的矛盾得到解决、意念体功能得到了完整统一的体现。现之于外表，就会呈现出慈祥、和善、安稳、宽惠、和颜悦色、言语和舒、举措自如，心能止其所止、行其所行，这是心安理得不为外物所扰的“自由、自觉”的境界。

【唵蓝来里】 智能气功组场口诀。也称“空蓝（青）来里”。见“空蓝来里”。

B

ba

【八触】 练功中出现的八种感触。第一种是动、痒、轻、重、冷、暖、涩、滑；第二种是掉、猗(yi)、冷、暖、浮、沉、坚、软。也有人将此二种合称为“十六触”。智能气功介绍的八触：大、小、轻、重、凉、热、麻、痒。以上大同小异，均为练功时体内的气机变化反应。参见“动触反应”。

【八风】 ①古人对四正、四隅八方之风的合称。有时也指立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至等八个节气的不同季候风。②佛教又称“八法”，指利(得意的事)、衰(失意的事)、毁(背后受排拨)、誉(背后受赞美)、称(当面称赞)、讥(当前受排拨)、苦(逼迫身心)、乐(悦适心意)。由于它们常为世人所爱憎，且又能煽动人心，故称“八风”。

【八会穴】 亦称“八会”。指脏、腑、气、血、筋、脉、骨、髓八者精气会聚的八个穴位，即脏会章门(季肋)，腑会中脘(太仓)、气会膻中、血会膈俞、脉会太渊、髓会绝骨(悬钟)、筋会阳陵泉、骨会大杼(zhu)。

【八句口诀】 即“顶天立地，形松意充，外敬内静，心澄貌恭，一念不起，神注太空，神意照体，周身融融”。此八句口诀是智能功练功前的重要准备，常用于组场。其主要目的和作用是要练功者通过主动运用意识，和大自然虚空连为一体，形体放松、精神安静地体会其中意境，从而进一步调整形体状态、精神境界及周身气机进入练功状态。八句口诀体现了智能气功开放性功法的根本内容，包含着智能气功的基本理论和方法，认真体会它的内容，就是一个完整的练功过程。该口诀可作为功法单独练习，也可用于练功前的组场。能否很好地进入八句口诀意境，直接关系到练功效果。

【八识】 佛教大乘宗把人的精神活动的主体分为八种识，即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识(第七识)、阿赖耶识(第八识)，合称“八识”。

【八邪】 ①中医指风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸八种致病邪气。又指两手背上大都、上都、中都、下都八个经外奇穴。②佛教指邪见、邪思维、邪语、邪业、邪命、邪方便、邪念、邪定等违背正道修炼的八种错误见解。

【八卦】 又称“经卦”、“单卦”、“三爻(yao)卦”、“小成之卦”。《周易》中的八种具有象征意义的基本图形。符号“—”称为阳爻，符号“-”称为阴爻，三个爻组成一卦，两种符号按不同搭配方式共组成八个卦，称“八卦”。名称是：乾(☰)、坤(☷)、震(☳)、巽(xun)(☴)、坎(☵)、离(☲)、艮(gen)(☶)、兑(☱)。主要象征天、地、雷、风、水、火、山、泽等自然现象，又各象征相似属性的多种事物。其中“乾”、“坤”两卦在八卦中占特别重要的地位，被认为是自然界和人类社会中一切现象的最初根源。八卦相传为伏羲(xi)所创，《系辞下》：“伏羲始作八卦，以通神明之德，以类万物之情”。后为周文王推演成不同于伏羲八卦的文王八卦，进而重新推演出六十四卦。至宋朝邵康节又推出了所谓“先天八卦”，并把周文王所述八卦称为“后天八卦”，八卦始有先天、后天之分。历史上八卦的主要作用是用于占卜吉凶祸福。汉代以后，曾被道家引入气功修炼中，在内丹术说理方面发挥了一定的作用。

【八卦理论】 是在阴阳理论的基础上建立起来的，以阴爻(--)、阳爻(—)组成的八卦和六十四卦来说明宇宙万物存在与变化的数学模式。这一理论源远流长、博大精深，是《易经》的主要内容。相传伏羲始作八卦，成其雏形，后几经演变，使其内容不断丰富。据史载，夏朝已推演出六十四卦，称为“连山”，首卦为艮卦；商朝又改坤卦为首卦，称为“归藏”；周朝文王重新推演出以乾卦为首的“周易”，称“文王八卦”。前者早已失传，后者经孔子整理作传成为居五经之首的《易经》。到宋朝邵康节又据《易经》推出称作“先天八卦”的“伏羲八卦”，而把“文王八卦”称为“后天八卦”，且画了八卦图。至此，八卦理论的全部内容开始具备。

八卦理论之内容非常丰富。基本内容有八卦、六十四卦、组成六十四卦的三百八十六爻(包括用九、用六)、卦象、卦辞、卦数、爻象、爻辞等。这些内容和一定的占筮(shi)之法有机结合，成了古人预测自然变化、人事之吉凶祸福的工具。汉代时，八卦理论里逐渐容纳了五行、九宫、天干、地支、五运、六气等内容，使其适用范围越来越广。一方面表现在许多作学问的人以此为基础形成了丰富的哲学思想；一方面表现在指导社会实践上的说理作用。在气功领域，东汉魏伯阳的《周易参同契》用八卦理论来说明了练气功的机理与过程。自此以后，八卦理论逐渐被丹鼎派气功奉为主桌，成为道家功中普遍的说理工具。如：用“抽坎填离”来说明返先天，用十二消息卦标志运周天的路线，用爻数表示周天火候等。在其他领域，如政治、经济、军事、天文、地理、工程、医学等方面，八卦理论也显示了相当的作用。现代科学认为：八卦理论符合已发现的客观世界的某些规律，如担负遗传任务的 64 个密码子与 64 卦遥相对应等，因此世界上正在兴起研究《易经》的热潮。

智能气功认为，八卦理论是古人把超常智能认识世界的结果用符号表示而逐渐形成的理论。它的确抓住了自然事物的一些根本规律，但未能深入到社会中去，更未能进入人的精神领域。随着人类活动范围的扩大，自然界不断打上人意识的烙印，过去的八卦理论的实用范围和准确程度将越来越小。

【拔背落膀】 静态调身的一种具体方法。拔背，指百会上领，以大椎带动颈椎上拔，尾闾与腰骶椎下沉，把脊柱尽量拉直；落膀，先把肩上耸，尔后肩头向后划一圆弧下落，两膀相随而动并同时外开放松。

在练功调形过程中，拔背与落膀相互配合，可避免上拔过度而招致气血上壅。作好拔背落膀可松动背部膏肓穴，使背部气机通畅上升。

bai

【“白板”说】 17 世纪英国哲学家洛克关于唯物主义经验论的著名学说。“白板”一词来源于拉丁语，原意是无任何标记的空白板。洛克认为人的最初心灵是一块白板或一张白纸，没有任何标记与东西，只有当外界事物作用于心灵，才在心灵的白板上留下了痕迹，产生了观念和认识。白板说坚持了人的认识是从后天获得的唯物主义经验论观念，对批判与反对当时流行的天赋观念论(西方哲学史上的一种唯心主义认识论，认为人的认识起源于人类头脑中生来固有的天赋的理性观念)起了积极作用。但它把认识看作是人对外界事物消极、被动、直观的反映，否认了意识的能动作用，表现出了形而上学和机械性的缺陷。

【“白净”之性】 清静无染的特性。形容初始意元体(相当于佛家白净识——第九识)内部未受意识活动干扰时极度均匀、没有分别的状态。

【白玉蟾】 (1194-1229)南宋道士。道教内丹派南宗第五祖。又名葛长庚，字如晦，号海琼子，又号南海翁、琼山道人、武夷散人。祖籍福建，生于琼州(今海南琼山)。幼举童子科。因任侠杀人，逃命于武夷，改装道士。师事陈楠，得金丹修炼之道。浪游华南各地，自赞曰：“千古蓬头跣(xian)足，一生服气餐霞，笑指武夷山下，白云深处吾家。”宋宁宗嘉定年间(1208-1224)诏征赴阙(que)，对御称旨，命馆太乙宫。卒后，诏封“紫清真人”，世称“紫清先生”，亦称“紫清道人”。其丹法理论主承张伯端，认为“神是主，精、气是客”；内丹修炼的中心是精、气、神，而以神为主。在修炼程序上，主张先修命，后修性。文章语录甚多，后人将其汇编，有《海琼问道集》、《海琼白真人语录》、《海琼玉蟾先生文集》、《武夷集》、《金华冲碧丹经秘旨》等。

【白云观志】 记载白云观的历史、道士的生活及道家谱系的一部书。白云观位于北京西便门外，道教著名寺观之一。原名“天长观”，明洪武二十七年(公元1394年)更名白云观。现存建筑多为清代重建。《白云观志》为日本学者小柳司气太编。前有14幅图片，内共分7卷，包括白云观小志、白云观记事、诸真宗派总簿、白云观碑志、东岳(岳)庙志、东岳庙七十六司考证、补汉天师世家。附录有：白云观调查报告、白云观平面实测图、东岳庙平面实测图等。特别在第三卷诸真宗派总簿、宗派源流目录中，对道家的86家各自传承的谱系均有详细记载。其谱系不仅是辈份标志，也是该派总的思想及宗旨的有力说明。为研究明清道教各派情况及道教历史提供了线索。收入《藏外道书》等书。

【白紫清】 即“白玉蟾”。见该条。

【百会】 经穴名。位于两耳尖连线与头部正中中线之交点处。是足三阳经、肝经、督脉等多经交会部位，故名百会。

ban

【搬运】 即“意识搬运”。见该条。

【搬运法门】 即“河车搬运法门”、“周天搬运法门”。道家气功的两大法门之一。该派的特点是用呼吸催动或用意念调动体内真气按周天路线运行，练气修脉；使内气充足，经脉通畅，精、气、神合一；最后达到高级境界。可分为卦爻周天、经脉周天和意念周天三大类型。参见“周天功”。

bao

【抱一】 “抱”，守。“抱一”即“守一”。精神专注到一点上不离开。

【抱月式】 站庄上肢姿势环抱式的一种。两腿站成小马步庄式，两臂略低于肩。在胸前形成向内抱的环，形如抱着一轮圆月。

智能气功练三心并站庄时，上肢姿势也可用抱月式。

(见右图)参见“环抱式”。

【报得】 佛家语。相对于“修得”而言。指由过去的各种善与



恶的思想、行为得到的结果或酬报。参见“修得”。

bei

【悲则气消】 悲，情绪的一种，七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)之一，有两方面含义：①慈悲。原佛教语。给人以快乐为慈，将人从苦难中解救出来曰悲，即悲天悯人之意。意想此种情景，可助气之收，增强肺的肃降功能。故智能气功之五元庄第九式(伸缩开肺气，悲心益魄身)练肺脏时意想悲悯的情绪。②悲哀，悲伤。中医认为，悲为肺之情志，过度哀痛会使肺气抑郁、运行不畅，从而耗伤肺气，甚至肺气消散而使心神受伤，出现胸闷气短、意志消沉、精神萎靡、乏力倦怠等，故有“悲则气消”之说。《素问·举痛论》指出：“悲则气消……悲则心系急，肺布叶举，而上焦不通，荣卫不散，热气在中，故气消矣。”

【被动】 即“受动”。见“主动与受动”。

【被扰动状态】 又称“灵敏度”。指意元体本身虚灵明净的程度，即意元体受意识活动本身及客观世界信息干扰、影响的程度。

ben

【本根】 即“本原”。见该条。

【本能情趣】 指满足人体生命的生理活动需要的情趣。满足人的生理需要的活动，是人生来就有的生命活动，多与非条件反射、条件反射的神经活动相关，具有自我和种族保护的意义。在一定意义上说，这类生命活动属于本能的生命活动，主要指摄取营养的吃、喝以及维持生活的穿、住行为和繁殖养育后代的行为，满足这个层次生命活动需要的情趣，即人的本能情趣，是人类最初级的情趣层次。本能情趣使人的意识趋附于本能，神受制于自身肉体以及物欲的需要，而失去固有的灵明。练功人应提高自己的情趣层次，逐渐摆脱本能情趣而建立更高级的情趣。

【本能意识】 即感性认识，指人们在实践的基础上通过感觉器官直接感受到的关于事物的现象、事物的各个片面或事物的外部联系的认识，属于被动地、简单地、直接地反映客观世界的肤浅认识。包括感觉、知觉、表象。

【本体状态】 哲学上指在人的意识之外独立存在的客体，即“自在之物”。按混元整体理论分析，本体状态是事物在人超常智能状态下呈现的体性、特征，是表征事物本质的整体性真实存在形式，是可以和人的超常智能相互作用的，它虽然不同于常态智能状态下的实体物特性，但却是实体物的根本。实体物的混元气是该事物的本体状态。

【本原】 希腊文(arche)的原义是“开始”，又译“始基”。指世界的来源和存在的根据。唯物主义哲学认为世界的本原是物质；唯心主义哲学认为世界的本原是精神；宗教神学提出世界的本原是神、上帝。在中国古代，唯物主义者把自然界的某些物质形态或元素，如五行(土、金、木、火、水)或“气”(包括道、元气、阴阳等不同说法)等作为构成万物的元素，以此说明客观物质世界的起源和多样性的统一；而唯心主义者则把精神性的“理”作为万物之本。混元整体理论认为，任何事

物都是混元气的不同表现形式，大自然的初始混元气是混元气的原始层次，是生化成宇宙万事万物的本根。

【本源】 即“本原”。见该条。

【本质力量】 人体各部分生命活动具有的功能所体现出的力量。包括常态智能的本质力量(各个感觉器官的功能)和超常态的本质力量(意元体的超常智能)。人的各种感觉、感受，如眼睛看到事物的形式、颜色，耳朵听到声音，鼻子嗅到气味，都是整体人本质力量的具体表现。人体各感官的本质力量都是在人类漫长的进化历程中逐渐完成的。《马克思恩格斯全集，第42卷：“五官感觉的形成是以往全部世界历史的产物。”现代科学技术的发展是人本质力量的公开展示，艺术、政治、文学等可视为人本质力量的现实性表现，但这些都只是属于常态智能的本质力量。现今人类的超常智能尚未得到充分开发与利用，只有克服了偏执意元体的偏执性，获得社会领域、经济领域和生命领域彻底解放时，人类才能够真正全面地占有自己的本质力量，使自身全部机能得以展现。

【本质整体特性】 指事物本身所固有的形态结构及其功能混化而成的根本属性，即事物的混元整体特性。这一本质整体特性是超常智能可以感知到的一种特殊的实体状态。

【本尊】 亦称“主尊”。寺院中安置诸佛中，以某尊为主、为本而特尊崇之，称为“本尊”。佛教密宗所谓本尊，是受灌顶者在老师指导下，将一朵花随机撒于绘有诸佛之图上，以花朵所落之佛为本尊。

bi

【鼻孔阴阳交替法】 平调阴阳调息法之一。此法先用右手大拇指按住右鼻孔，食指按在鼻根，中指或四指按住左鼻孔。吸气时，大拇指闭塞右鼻孔，同时放开左鼻孔，使气从左鼻孔吸入；呼气时，堵左鼻孔，放右鼻孔，使气从右鼻孔呼出。如此连续做24或36个呼吸。然后再换左手，方法同前，只是吸气从右鼻孔而入，呼气从左鼻孔而出。这样起到平调阴阳的作用。此法从佛教密宗的呼吸法衍化而来，可帮助入静，使人体生命活动节律化。

【鼻识】 “六识”之一。见该条。

【闭目透视诊断】 透视诊断法的一种。见“透视诊断法”。

【闭息】 亦称“闭气”。就是不喘气，很长时间地把气憋住。不是停止呼吸。传统各功门闭息的内容很多，方法各异。

【必然王国】 亦称“自然王国”。与“自由王国”相对而言。辩证唯物主义哲学认为，必然王国作为认识论范畴，指人在认识和实践活动中对客观事物及其规律还没有真正认识，因而不能自觉地支配自己和外部世界；作为社会历史范畴，指人们受着盲目必然性支配，特别是受着自己所创造出来的社会关系的奴役和支配的这样一种社会状态。智能气功科学理论认为，必然王国指未被人们认识的自然界的自然状态。

【辟谷】 亦称“休粮”、“断谷”、“绝谷”、“绝粒”、“却粒”等。即不食五谷。辟谷后不仅身体无不适、精力不减，有的尚能消除疾病。辟谷之术古已有之。《史记·留侯世家》：“留侯性多病，即导引不食谷。”辟谷往往要伴随服气、导引等功法，以及服用一定的药物，然后凭借与

无形之气的混化以生存。练功到一定程度往往会出此种现象。只辟谷不服气对长功夫意义不大。因此，一般可顺其自然，不要刻意追求。

【**臂臑**(nao 是繁体字)】 经穴名。亦称“头冲”、“颈冲”。位于上臂后外侧，曲池穴上7寸，当三角肌下端处。

bian

【**辨证施功**】 也称“辨证论治”、“辨证施治”。见“辨证论治”。

biao

【**表象**】 广义指人的心理活动过程中产生的各种形象。包括记忆表象和想像表象。人在感知客观事物后，其形象保存在脑中，即记忆表象。记忆表象经人脑的加工、改造、分解和重新组合，转化为新形象，即想像表象。两类表象均保持着感性的、直观的特点。狭义仅指记忆表象。在许多心理学文献中，表象一词常用作记忆表象的简称。智能气功科学认为：表象是“一事物的不同信息在意元体内联系在一起，形成符合客观事物的比较完整的映象”。

bie

【**别卦**】 即“六十四卦”。见该条。

bing

【**病气**】 ①指机体内不正常的(病态)气场。混元医疗观认为，在机体发生病理变化的情况下，局部细胞的结构、功能有了改变，失去了正常的排列秩序，致使细胞周围的气场也发生变化，和机体的整体气场同一性、协调性遭到破坏，从而使机体呈现出一种病态，对这个局部气场，则称之为病气。②即中医所说的邪气。泛指自然气候、生物、化学物质等各种致病因素。

bo

【**波罗蜜**】 梵语音译，亦作“波罗蜜多”。佛教指由迷惑生死的此岸到解脱烦恼的彼岸。意译为“渡”或“到彼岸”。

【**波罗蜜多**】 即“波罗蜜”。见该条。

bu

【**不拔一于情**】 指人的精神、意识不受客观事物干扰，不被情绪、情志活动所牵制和影响。不拔一于情使人意元体时刻保持清明和独立，减少神气的无谓消耗，是一种高级练功方法。《智能气功

科学精义》第二章：“要把自己的精神用来守护自身的气不要轻易发放出来，此即古人说：‘不拔一于情’，‘持其志，勿暴其气’。”

【不共境】 佛教术语。见“共境”。

【不怕念起，只怕觉迟】 传统气功中清静法门的练功格言。意思是不怕有杂念产生，怕的是杂念产生后不能及时发现而排除之。古人常把练功中有了杂念时，一经察觉，立即放下，在这一刹那，脑中空空，突然一清亮，称为“忽地一觉”。如果继续分辨则杂念又生。故古人讲“一觉即放”，“念起是病，不续是药”。杂念一经被觉破，不再分辨，便是自然之性。

【布气法】 即气功外气疗法。指练功有素者发放外气作用于患者，从而达到治疗疾病目的一种方法，古人谓之“布气”。古人布气于人治疗疾病一般用内气，也有用外气者，如取五方气作用于患者五脏，使其脏腑功能恢复正常。此法治病要求：1. 布气的人服气(练功)必须达到一定程度；2. 病人安安静静，绝思除虑、少欲。

【步斗踏罡(gang)】 亦作“步是踏斗”、“步罡履斗”、“步罡”。相传由大禹所创，又名“禹步”。指过去道教法师设坛祭神时礼拜星斗的步态和动作。其步行转折，宛如踏在罡(gang)星斗宿之上，故名。道教认为这种动作可以遣神召灵、驱邪迎真。智能气功科学认为，设坛祭神，实属封建迷信范畴，至于“步罡踏斗”也是变相练功，它所呈现的一些效用不是神灵所致，而是施术者本人的功夫——意志力发挥的作用。

【步罡(gang)】 即“步斗踏罡”。见该条。

C

cai

【踩气两手在穴边】 三心并站庄口诀的第二句。主要讲两个动作：

一、踩气。由两足并拢开始，两足根不动，两足尖擦地面外撇成 90 度，再以两足尖为重心，两足跟擦地面各外撇 90 度，两足呈后“八”字形。此动作旧称“踩气”，由于足内扣、足三阴经自然放松，故能加强经脉之阴升阳降的功能。

二、两手十指尖似接非接如碗状扣在肚脐上，以便于聚气。此二动作是给中、下盘布意布气。

【采大药】 卦爻周天炼小丹后出现“阳光三现”时须行的练功内容。即精神高度集中，一心守定中丹田的气，使神气合一。其关键是目光内视中宫与气紧密结合，即邱祖所谓：“金丹大药不求，目视中田夜守留，水火自交无上下，一团生意在双眸。”大药生时，六根震动。而后行服食过关之功。

【采气发气法】 智能气功外气环流治病法之一。具体做法：病人面对施术者站立或坐，施术者一手在身侧微举，掌心向上或向外，以接收、采集天空之气(也可采集其它层次的混元气)，一手向病人发气。此法的实质是，以施术者做“导体”，一边接收大自然的混元气，一边再发放出去。此法似乎是用施术者体内的混元气进行治疗，其实与丹田气治病迥然有别，因为它只是做到了意识与外界混元气的初步结合，而未达到丹田气那样的凝结层次。

【采药】 亦称“采药归炉”、“采药归壶”。练卦爻周天功，意守下丹田，当肾阳发动出现性兴奋时，用“吸、舐(shi)、撮、闭”之法把性兴奋点上提至肚脐内部位置，使肾阳被收归丹田而不化为后天生殖之精。这一过程称为“采药”。

【采药归炉】 亦称“采药归壶”、“采药”。见“采药”。

can

【参同契】 书名。《周易参同契》的简称。东汉魏伯阳著。3卷。道教内丹气功重要经典。系统论述炼丹的最早文献，流传较广，注家甚多，被誉为“万古丹经之王”。其大旨为参同“大易”、“黄老”、“炉火”三家理法而会归于一，“妙契大道”，故名。此书以乾、坤、坎、离等卦爻(yao)象变化来说明内丹修炼过程。但用词隐晦、譬喻甚多，不易理解。全书有上、中、下三篇，未附“五相类”、“鼎器歌”各一篇。收入《道藏》。

【参照系】 ①亦称“参考系”、“参照物”、“参考系数”等。物理学中指为确定物体位置或描述其运动而选定作为标准的另一物体或物体群。②“意念体参照系”的简称。见该条。

【参禅】 佛教的禅，本义是宁心静虑。“参禅”是对佛教禅宗修持方法的概括。包括游访问禅、参究禅理、打坐禅思等方式。

ce

【侧身环流】 气功外气治病的方法。①传统气功外气环流治病法的一种。具体做法：病人侧身，一脚前一脚后地站着；施术者也是一脚前一脚后地站着，一手护住丹田，另一手举起来，把丹田气从掌心(或手指)发出去，贯进病人头顶，透过其后脚出来，经过地下过滤从施术者前脚进来，直到掌心，如此反复环流。侧身环流的特点是丹田气环转时不经过百会，避免了丹田气冲头之虞。②智能气功外气环流治病法的一种。基本姿势与上述传统气功侧身环流法同。不同之处在于以大自然混元气为气源，意念在施术者与患者之间的空中聚气，而后从患者百会贯入其体内，如此反复环流。

【侧卧】 练功体式的一种。侧身卧于床上。脐向左躺称为“青龙式”(或青龙卧)，脐向右躺称为“白虎式”(或白虎卧)。以上两种卧式腿的放法：下边一条腿蜷(quan)曲起来，上边的腿微伸展，上边腿的脚腕前面抵住下边腿的脚跟上，或下边腿的脚背在上边腿的腘(guo)窝处。青龙式左手拇指按于左耳门或置于耳后，小指按于眉间印堂穴，其余三指自然贴于头侧；右手掌心敷于右胯后的环跳穴(见图1)。白虎式右手拇指按于右耳门，小指按于眉间印堂穴，其余三指自然贴于头侧；左手贴右胸乳房上方，也可左手掌心敷于左侧环跳穴(见图2)。另外，侧卧还包括蛰龙卧：左、右侧卧均可，在下面一侧的手同青龙、白虎式，上面一侧的手，握住睾丸。此式只用于男人。智能功不提倡用。



图 1. 青龙式



图 2. 白虎式

cha

【察照】 气功用语。即"体察"。见该条。

chai

【拆桥】 将抵上腭的舌放下。古称“拆桥”。参见“舌抵上腭”。

chan

【缠络】 指从十五络脉分出的细小络脉。其分出顺序为：十五络分出系络，系外分出缠络，缠络又分出孙络。

【禅】 佛教"禅那"的简称，梵语的音译。也有译为“弃恶”或“功德丛林”者。其意译为“思维修”或“静虑”。是佛教的一种修持方法，其中有祖师禅与佛祖禅的区别。言思维修是依因立名，意指一心思维研修为因，得以定心，故谓之思维修。言静虑者是依体立名。其禅那之体，寂静而具审虑之用者，故谓之静虑。静即定，虑即慧，定慧均等之妙体曰“禅那”。也就是佛家一般讲的参禅。虚灵宁静，把外缘(外在事物)都摒(bing)弃掉，不受其影响；把神收回来，使精神返观自身(非肉身)即是“禅”。

【禅定】 “禅定”为禅与定的合称，“禅”按梵文音译为三摩地或三昧，意译为思维修或静虑；“定”是心注一境离散乱之意。禅定两词合起来就是于一心安静入定之后，按佛理用内在意识去思维事理。

【禅定理论】 关于禅那的理论，是对佛家修禅理法的总称。包括禅心(禅定之心)、禅法(如来禅与祖师禅)、禅慧(禅定与智慧)、禅观(坐定观念真理)、禅规、禅戒等。但核心内容则是“四禅”或称“四禅八定”。

【禅那】 梵语音译词，简作“禅”。见该条。

【禅宗】 中国佛教宗派之一。以禅定作为佛教全部修习而得名。用参究方法彻见本有佛性为宗旨，亦称“佛心宗”。相传为菩提达摩(南朝宋末人)创立，下传慧可、僧璨(can)、道信；至五祖弘忍而分成北宗神秀、南宗慧能，时称“南能北秀”。北宗主张“佛尘看净”的渐修，数传后即衰微；南宗传承很广，成为禅宗正统，以《楞伽经》、《金刚经》、《大乘起信论》为主要教义根据，代表作为《六祖坛经》。六祖慧能是禅宗的真正创立者，主张教外别传、不立文字，提倡心性本净、佛性本有、直指人心、见性成佛。这是世界佛教史尤其是中国佛教史上的一次重大改革。慧能以后，禅宗广为流传，于唐末五代时达于极盛。禅宗使中国佛教发展到了顶峰，对中国古文化的发展具有重大影响。禅宗佛学特点在于其高度的理性化，几乎完全没有神学气息。禅宗修持以定慧一体为特色。后世禅宗流入禅语机锋、呈口舌之辩，违反了禅宗的本意。禅宗强调心性的运用，以明心见性为宗旨，于中华气功学的理论和方法有巨大贡献。

chang

【**场性物质**】 微观世界中人们用常态智能可认识到的一种最基本的物质层次。它以能量为显在形式，质量与信息依附于能量，处于隐态形式。如电场、磁场、引力场和各种基本粒子场等。

【**常寂光土**】 佛教“四土”之一。“常”是无生无死离开肉体的佛的本性之身；“寂”是寂灭，即解脱了尘世间一切形色烦恼；“光土”是佛的智慧之光照耀的佛土，是修佛的最高境界，佛的寄身之处。

【**常态参照系**】 又称“偏执参照系”、“常态智能参照系”。指人用常态感觉器官(眼、耳、鼻、舌、身)的功能认识客观世界，接收客观事物的局部信息内化到意元体中形成的意识活动的内在规定性系统模式，是建立在外向基础上的、局部性的参照系。它一经形成，意元体的常态智能就主导了人的生命活动。意识活动按照常态参照系来发展，抑制了人类超常智能的展现及超常参照系的形成；使意元体的功能不能全方位展开，导致人生命活动局限在狭小的范围内而不能获得更大自由；意识活动陷于偏狭，不能更加深刻、全面地认识客观事物的真正本质。

【**常态稳态**】 指一般正常人(心一身健康人)的生命功能状态。参见“稳态”。

【**常态信息**】 即“常态智能信息”。见该条。

【**常态智能科学**】 亦称“外求科学”。见该条。

【**常态智能信息**】 简称“常态信息”。指人意元体借助感觉器官接收或发放的表征客观事物局部属性的信息，是事物在人常态智能状态下所呈现的常态特性，是一种特殊物态。常态信息是含有能量(混元气)的信息，容易在意元体中呈现并引起意元体的变化。一般常人生活中所接触和认识到的各种物质的物理、化学特性，都属常态智能信息。

【**常态智能意识**】 指常人的意识活动，是人体生命过程中内外环境的各种信息通过感觉器官(眼、耳、鼻、舌、身)进入意元体后的活动内容与活动过程。包括感觉运动思维、形象思维和逻辑思维，一般多指逻辑思维。常态智能意识以常态智能参照系为基础，具有一定的偏狭性，只能认知和作用于事物的局部特性(物理、化学特性)。

【**长三庄**】 即“川水庄”。见该条。

chao

【**超常参照系**】 指人用超常智能认知客观世界，直接接收客观事物的混元整体信息(超常信息)并内化到意元体中形成的参照系。它可以通过对超常智能理论的学习并实践印证后打破常态参照系而形成，也可以由实象思维发展而来。超常参照系一经建立，人的意识便可进入智照层面的实象思维，能够反映标志客观事物本质属性的整体性真实存在形式——混元整体特性，得到与常态智能状态下大相径庭的认识，进入过去佛家所谓“见山不是山，见水不是水”的境地。

【**超常的躯体功能**】 超出一般常人的躯体功能。如不畏寒暑、脚踏烧红的铁板而不烧伤、锥刺刀割不出血并当即愈合，以及常见的各种硬气功、轻功等。

【**超常发放**】 超常智能的一个类型，也称“特异发放”。指不借助运动器官，意元体直接和客观事物发生作用。体现于“发放型”功能的实施。参见“发放型”。

【超常感觉功能】 亦称“超感觉功能”、“超常感官功能”、“超感官知觉”等。指意念体不借助有形的感觉器官直接和外界客观事物发生作用、获取外部信息的能力。主要包括：超视觉(不用眼睛能看到远方或屏蔽的东西)、超听觉(不用耳朵的“听”或遥听)、思维感传(传心术)、感知地磁、感知意识的运动方向等。超常感觉功能是人意念体的固有能力，但在常人身上，一般处于潜伏状态，通过气功锻炼可强化和激发这种功能。

【超常接收】 超常智能的一个类型，也称“特异接收”。意念体接收事物的整体信息，从而认知事物的过程。如超视、超听、超嗅、特异辨认以及直接接收意识活动的讯号等功能的实施过程。由于超常智能接收的是事物的时空整体特性，所以在认知事物时不受时间、距离的限制，可于瞬间得到过去、未来和不同距离事物的正确结论。

【超常思维】 指不借助常态感觉器官功能，不经过逻辑对思维素材的整合，用意念体的超常智能直接对客观事物整体信息起反映，得到反映事物本质的最终结果的思维形式。是不同于感觉运动思维、形象思维和逻辑思维的特殊整体性思维，可以直接把握到事物的全部特征。超常思维是意念体智照层面的思维活动，它和超常接收有着密切联系，很多情况下是超常接收的直接结果。如：对繁杂事物不借助分析、归纳等方法直接做出正确判断，特异运算、预知未来、追忆过去，常人的灵感及梦中一些真实的东西，都属超常思维范畴。超常思维是意念体的固有能力，但这一功能在一般人身上由于未能经过学习、锻炼及主动运用以至于被“闲置”而慢慢丢失，即使偶尔显露一点也不能达到自觉控制。通过对意念体理论的学习和一定的功法锻炼，人类这些超常的思维方式可以被重新开发出来。

【超常闻声】 也称“超听觉”。①超出正常人的听觉功能。如练武术有素者能听见身后射来的箭所带的风声。这多是注意力集中于耳长期训练听觉的结果。古人曾有练敏锐听力的方法：以听息入手，继而听心跳声，听周身毛孔之气的“出入声”，使听力和周身相结合，然后再把形体从意识中泯灭掉，和虚空相合即可辨音，达到所谓“有介然之音来干我者，我必知之”的境界。②指“遥听”。见该条。

【超常稳态】 亦称“气功态”、“气功功能态”。指超越常人生命稳态的更加有序的高级生命功能态。气功是人赖以从常态稳态跃迁到不同层次超常稳态的方法。在不同层次的超常稳态下人具有不同层次的超常智能。详见“气功功能态”。

【超常信息】 即“超常智能信息”。见该条。

【超常智能】 超出人的正常范围的智慧和能力。处于特殊的功能态下才能呈现。

按功能性质分四类：1. 超常接收。2. 超常发放。3. 超常思维。4. 超常躯体功能。

从消耗能源分：1. 以自身为能源。2. 以自然之气为能源。3. 以物理形式的能为能源。

按产生原因分为三类：1. 先天超常智能(即平常所说的“特异功能”)。2. 练功获得的超常智能。3. 偶然因素的刺激而呈现的超常智能。

超常智能不仅有类型的差异，而且还有高低层次的区分。先天超常智能的层次表现依次是：超视觉层次、意识致动层次、无中生有层次、出神入化层次。练功获得的超常智能有接收型和发放型之别。

发放型层次依次为：改变生物体局部的功能与性状、使外在物体致动、有无相生、出神入化。

接收型层次依次为：对气的接收、对实物信息的接收、对细微信息或能量的接收、对意元体或初始混元气的察知。

超常智能是人类固有的机能，是意元体接收与发放混元整体信息的功能表现，是人类常态智能发展到一定阶段而建立起来的，具有一定的普遍性。超常智能的习练、开发与运用都需要借助常态智能。实践证明，通过习练气功，增强意元体的灵明度，打破常态智能和体混元气对意元体的屏蔽，即可不同程度地诱发产生超常智能。

要有效地行使超常智能：

1. 勤学苦练，且在实践应用上多下功夫，是有效行施超常智能的前提；
2. 运用超常智能也要耗神费气，因此，养神养气，使神气充足是行使超常智能的可靠保障；
3. 实施超常智能的要素包括提高意元体的灵明度、增强行使超常智能的发轫(ren)力量(与施术者的主观愿望、情绪有关，而且与气的充足与否、意念集中的程度有关)、加强与目的物的结合度等。
4. 加深对超常智能理论的认识，对有效地行使超常智能有积极的导向作用。

传统气功称超常智能为神通。无论是佛家还是道家，都认为由修炼获得神通是练功到一定阶段的必然结果。他们都认为显露神通会招惹烦恼、影响自身功夫长进，故主张“慧而不用”。智能气功科学的全部内容是与运用超常智能，为人类自身造福，使人类获得生命领域的彻底的解放与自由。故不仅主张积极有效地开发人的超常智能，而且主张把超常智能运用于改造自身的生命运动、思维模式……的全过程，同时还主张把超常智能用于改变人类的生活模式、生产模式……，用于改变人以及人与大自然的关系。

【超常智能科学】 亦称“气功科学”、“内求科学”。见“气功科学”。

【超常智能信息】 亦称“超常信息”、“特异信息”。指事物的混元整体特性，是事物各局部特性(局部信息)的一种特殊的混化状态。超常信息是时空整体信息，可以被人的超常智能所查知和认识。

【超常智能意识】 亦称“特异意识”。即“智能意识”。见该条。

【超常智能诊断】 亦称“气功诊断”。见该条。

【超感觉机能】 即“超常感觉功能”。见该条。

【超觉静坐】 西方的一种气功。简称 TM 功(Transcendental Meditation)。为美籍印度瑜伽师马哈拉礼师改良的一种简易的瑜伽术，是以静为主的气功锻炼方法。西方练此功法的人很多。认为此法有促进智慧、健康，改善行为，增强主动性及生产力等效应。欧美一些学者利用现代科学手段对此功法作实验分析。他们着眼于超觉静坐引起的人体生理状态的变化，对练功时人体生理、生化参数的改变，作了比较系统的观测。结果证明：练此法时会引起人的脑电活动、内分泌情况、免疫系统功能等多方面有利于改善自身素质的变化；大脑皮层的功能状态明显不同于常态，而是进入了既不同于清醒态、睡眠态，也不同于催眠态的一种新的更加有序的稳态——超常稳态，耗氧量明显下降。这不仅为气功态的确立提供了有力的证据，并进一步证明气功态是一种高效能的功能态。

【超神入化】 亦称“出神入化”、“隐显自在”。见“隐显自在”。

【超视觉】 超常接收功能的一类。亦称“非视觉识别”、“非视觉辨认”。指不用眼睛“看”到事物的形象。包括：看气，非视觉识别图形、文字，透视，遥视，地下视，显微视等。其实质即意元体通过非眼睛的部位或直接接收了事物的整体信息而以形象的形式反映了出来。

che

【彻听】 测①指佛的超听觉功能——遥听。②清楚地听到。

chen

【瞋】 即“瞋恚(huì)”。为佛教“不定地法”之一、“三毒”之一、“十恶”之一。指对违背己愿之事的怨恨心情。恨含有杀的信息，不利于生命运动。道教“十恶”中也有“瞋”一词，与佛教所指相同。

【瞋恚】 佛教用语。即“瞋”。见该条。

【尘】 指世间的一切事物。佛教认为世间事物不净，会染污真性，故名。尘可细分为色、声、香、味、触、法等六尘。见“六尘”。

【陈泥丸】 (? ~ 1213)即“陈楠”。宋代道士、气功家。后被奉为全真派南宗第四祖。字南木，号翠虚。惠州博罗县(今属广东)白水岩人。初年以盘栊(long)箍桶为生。后得太乙刀圭、金丹法诀于薛道光。常捻土作药为人疗病，故人称陈泥丸。著有内丹专著《翠虚篇》。有弟子白玉蟾等。

cheng

【成人的混元气】 即广义的“人的混元气”。见该条。

【成所作智】 佛教语。“四智”之一。由五识转化而来，为成就自利利他妙业、利益一切凡夫二乘而显现的种种变化之智。通俗讲，普通人都是在偏执意元体(我执)支配下依靠眼、耳、鼻、舌、身这五种感官(佛教谓五根)和外界事物发生作用的。如果能去掉五识、克除偏执和无明，就能变成成所作智。

chi

【吃气法】 ①即“服气”。见该条。②专指智能气功练气八法中的第一法。姿势采取坐站均可，双手叉腰，周身中正。动作由三部分组成：

1. 吃气。吸气时配合反鹤首发“喝-儿-食-吾-母-”音，打开会厌，将气由食管咽下，随后意注于混元窍及命门一带。

2. 憋气。把吃下的气憋住，鼓动命门向后、向下坐3次，然后静静把气憋住，缩在命门，静止片刻。

3. 自然呼吸。憋气后，做3个(或4个、5个)发音呼吸，呼气时默念“渊(yuan)”，发音要细、润、柔、缓，吸气时发“噍”(该字为繁体字，字典上读an，但书上为yan)，发“噍”音要短促：“噍，噍，……”

吃气一般吃3至9口。其中发音和反鹤首动作可帮助调动身体的气机。但关键是意念集中，意想通过口把自然界的混元气吃进体内，使体内混元气充足。吃气之后，一般要练“揉气法”把气揉开，变外气为内气。

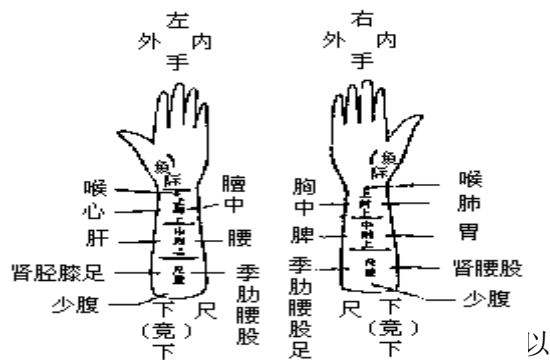
【吃星星】 传统开放性功法中带有迷信色彩的练功方法。认为星月之中有神灵，吃它们的气可使人身心安泰。其实即服食星光之气。为服气之类，广属吸收大自然混元气为人所用的范畴。智能气功吸取了它的合理内核，整理成“服日精法”、“服月华法”等吃气法。

【吃月亮】 传统开放性功法中带有迷信色彩的练功方法。实为服食月亮之气。

【痴】 “十恶”之一、“三毒”之一。亦称“无明”、“愚痴”。指愚昧，不懂得佛家道理。对治痴的办法是“念佛观”，即通过反复念南无阿弥陀佛，精神专注，使脑子慢慢开窍，智慧开发。

【持咒】 念诵咒语。参见“念咒”。

【尺肤反映人身整体图】 尺肤，指前臂内侧从肘至腕的皮肤。传统中医及气功理论认为，人身是一个整体，组成人体的各部分可以反映整体生命运动的状况。尺肤反映人身整体图即列出了人体各组织器官功能状态在小臂内侧的反映规律。(见右图)



【赤龙搅海】 又名“搅舌”。“赤龙”，谓舌，因舌在口腔里牙齿的内外搅动。可以起到收摄心神、交通心肾的作用。

chong

【冲虚】 一般解释为冲淡虚静，无所物系。在道家气功中，则指练功到“炼气化神”以后，与“开天门”相当的一种高级阶段；届时会出现“六根互用”之类的特异功能。其中“冲”字也作“虚”字解。“冲虚”即虚之又虚。道家认为，练功练到一无所着，则“神气精自然混凝，上可脱壳朝元，次可长生久视，又其次可以兴云致雨、役雷鞭霆，济人利物，何所往而不可也。”(王文卿《冲虚通妙待宸(chen)王先生家话》)因此，“婴儿出窍”叫冲虚，“粉碎虚空”也叫冲虚。

chu

【初地】 “十地”中的第一地。参见“十地”。

【初始混元气】 指混元气的原始层次，又称“原始混元气”。相当于传统气功中的“元气”、“太极”、“太一”、“灵极”、“元极”、“一”、“混元一气”等。它由混元子化生，是一种质地均匀、性能没有区别的特殊物质。它充满整个宇宙，并贯穿于万物之中，是不可分割的整体。初始混元气可以演化生成不同层次的非实体物混元气，并进而凝聚成各种有形之物——实体，是生化宇宙的根本。

【初始意元体】 指人胎儿期间至胎儿出生后未呼吸之前最早的意元体。其特点是功能尚未展现，还未对具体事物进行反映，处于一种无分无别的最原始的均匀态，具有“白净”之性，相当于佛家的白净识。但意元体具有反映性，在它刚刚形成的一瞬间，身体各部生命活动和大自然的信息已成为意元体内的特定内容。从这一点讲，它又不同于佛家的白净识。初始意元体是意元体发展的最初阶段，它的形成为意识活动的产生奠定了最早的物质基础。

【出偏】 练功中出现偏差。指练功中出现某些异常反应，如身体出现各种不适症状，动作不能自控，甚至神识不能控制导致精神失常等。其主要原因是违背了正确的功理功法要求，如练功时不正确的姿势、身形、动作、意念、情绪，或几种不同功法合练以及练功时受到惊吓等，使体内气机失调所致。但练功过程中常有正常反应，如排除病毒反应、气冲病灶反应、长功反应等，此时也会出现不适甚至痛苦感觉。故当练功出现不适症状后，应辩明是否出偏。如无上述出偏原因为正常反应，则应泰然处之，坚持练功。如确系出偏，则应全面查明原因，予以对治，及时纠正。

【出入】 指气的运动形式。传统医学与气功认为，升降出入是气的基本运动形式，是人与万物发展变化的根本，是生命活动的体现。出，指一事物混元气的外溢而出，它多在开散的基础上起作用；入，指自身或外在的混元气内敛而入，它多在合聚的基础上起作用。

【出神入化】 也称“隐现自在”。见该条。

【出声念】 又简称“声念”、“音念”。念诀的三种形式之一。以声为主，把意念和形集中到声音上去。出声念，依不同功法有不同要求。武功之暴发力，声刚，发声多厉而猛，短促有力；气功养生，发声则柔而长，低而和。念诀出声，可振动躯体混元气，可借声波振动以影响有关形体。参见“发音法”。

chuan

【川水庄】 练功体式中站式的一种。两脚平行站立，一脚在前，一脚在后，两脚距离约为脚长的二倍。左手前伸与肩平，掌心向前，右手置于右胯前。因其两脚像牌中的长三形状，故又名“长三庄”。

【穿透性】 又称“贯穿性”。见“贯穿性”。

【传统气功知识综述】 庞明著智能气功大专系列教材之六。1994年9月内部出版。本书按照智能气功大专生的教学需要撰写，从各方面介绍了传统气功知识。全书共三章。其中概要地介绍了传统气功的基础理论知识；全面地解释了传统气功中最常见的、各家所指不同而且至关重要的名词；特别扼要地介绍了多种传统大乘功法，所述内容多是作者受师所传。通过对这本书的学习，可以对传统气功的精要有所了解。

【喘呼吸】 指呼吸深度较表浅、气息较粗的呼吸。大部分用口呼吸，在喉部换气，换气量小且短，吸不能达于下焦，呼无力送出。与有意识的吐气不等同，达不到一呼气、一吸气而气通五脏的作用。因喘之急促、神不易安定，故喘息多属病态，如老年性气管炎。气功锻炼中一般不用这种呼吸。

【喘息】 即“喘呼吸”。见该条。

chui

【垂腿坐】 练功体式中坐式的一种。也叫“座具坐”。见该条。

【垂尾闾】 松尾闾四步方法的第一步功法。取三心并站立的姿势，身体呈似坐非坐状，尾闾中正下垂，意念中似连着一根棍子拄于地面，久练尾闾则可下垂。能否练好垂尾闾的关键在于尾闾下垂指向地面的位置是否正确。初练功者下蹲程度小，尾闾与指地点的连线为一向后的斜线，随下蹲的程度加大，其连线渐趋垂直。初练功者应注意和提肛相结合，因一味下垂易招致脱肛、疝气等气机下陷的疾病。等尾闾成垂直线后，即可转入第二步功法。

chun

【纯意念导引】 指不借助意识想像和导引形体、声音、呼吸等手段，意念直接使混元气发生变化。古法中虽无此名称，但采气、服气和意念周天功多用此法。智能气功的纯意念治病和意念开合为典型的纯意念导引。

【纯意念意守】 意守方法的一种。只用意念守于某处。可守体内，也可守体外。所守对象不应太具体，守时要遵从“知而不守”的原则。这一方法的不足是初练功者不易掌握，启动真气较慢；优点是安全可靠，无流弊，运用熟练，可使功夫直上高层次。

【纯意念治病法】 外气治病的方法之一。不用一定的动作、手法，直接靠意念想患者疾病消散、恢复正常，以达治病目的的方法。其机制是意识直接和病的整体时空结构发生作用，使之转归正常。实施此法关键是要有坚定的信心和顽强的意志力。其次不能对病进行分辨，更不能对所治的病有易治、难治的成见，要坚定，无论什么病都能一想就好，而且只想结果，不想意念如何进入人体和治疗疾病的过程等。由于意识运动的全息性和随意性，纯意念治病不受空间距离的影响。

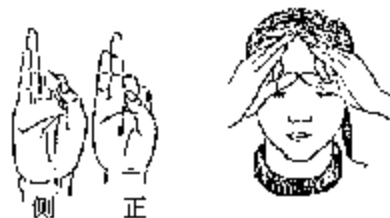
【纯意识感知法】 感知功能的一种。当进入虚灵明净状态后，只要意念一思索目的物，意识里就出现概念性答案。比如要查对方是什么病，头脑里即可出现结论性答案，答案和施术者的功能与知识有关。这种感知法称“纯意念感知法”。参见“感知功能”。

【纯真善】 又称“大善”、“大德”。智能气功科学认为，纯真善是善的最高层次，它不仅容纳了行善和心善的修养，施善范围极广、不择对象，而且体现出无为之善的特点，即随心所欲，从内心到言表都符合善的规矩。参见“大善德”。

【纯自然无为法】 亦称“自然无为法”、“清静自然法”。道家清静法门的典型功法。其特点是没有任何具体练功方法，强调“理就是法，理法圆融”。老师传播就是讲有关清静自然的道理，练功者依此“从理悟入”，万缘放下，在日常生活中使意识活动恢复清静的本然状态。纯自然无为法被古人认为是最简单直接、最上乘的法门。

cong

【从里往外冲开天目法】 开发透视功能的一种方法。盘坐或垂腿坐，大拇指自然伸直，二指于拇指根处成一圆圈，中指贴于二指



指甲根部，拇指压于此二指之上，四指五指伸直。两手以同样的姿势摆好，大拇指似接非接，男左手在上、女右手在上，把两手搭起来，此后将手放在肚脐的位置，静心意守丹田。待到丹田气充足，手从外面导引内气上升(至胸，可将手分开)至印堂，拇指轻轻平贴于印堂(同时意想把气升到了流珠宫)，然后两手拇指轻贴皮肤挤着慢慢转圈，正反各转7团，每转7圈，向印堂内点按、放松数次。反复做。其关键是意念向外冲。还可把两指掌分开，两手轻轻向两侧掰一掰，然后往里一挤，那时意念要往深处想，像要把骨头掰开似的。

【从外往里冲开天目法】 开发透视功能的一种方法。基本是用捧气贯顶法的功法来开天目。当捧气贯顶的双手贯气至两眉间，中指轻轻碰上按于印堂时，就开始练开天目。先中指左右转圈，各转3、5、7次均可，然后一点按一松，点按时往里想，想到流珠宫，松时轻轻由里向外导引，一般重复7次，到第8次往下点按，两手从里向外分，意念手指如两条线伸到了流珠宫里，从里面张开，再合上，这样就形成了一个圆锥式三角形。掰合动作周而复始，如出现天目跳动感，则两手合上，按进一寸多，再往外拉出半尺远。反复做，慢慢天目就会被打开。练此功法过程中的按、提、拉、掰、合、转等动作不可用力，关键是运用意识，靠以意领气的方法冲开天目。



cou

【腠理】 指皮肤的纹理和皮下肌肉之间的空隙。可供无形之气的出入。

cuo

【错认“主人公”】 指人错把意元体参照系的活动当成了自己内在的主人翁。“主人公”，即真正的自我，指意元体及其接收、发放、加工信息的功能。这一功能的行使是在参照系参与下完成的。常人的参照系是偏执的，对客观事物的反映是不完整的、片面的。如果把此属于参照系的活动当作了“自我”，把这种常态意元体的部分功能认为是全方位的，即错认“主人公”。古人所言“不识生前本来面目”即指此而言。“错认主人公”是当今人类意识偏执性的重要体现，是人产生执着、无明的根本原因。练气功就是要认识自身真正的主人公，克服偏执，打破意识中框架、模式的束缚，获得意识领域的自由。

cun

【存神】 传统气功的一种修炼方法，又称“守神”。指在排除杂念、思想宁静的情况下，把意念存放在身体内某一部位，从而使体内气充足。实即意守。

D

【搭桥】 亦称“拄舌”。指舌抵上腭。见该条。

【达摩】 南北朝入华的天竺(zhu)(南印度)僧人。亦称“菩提达摩”，省作“达摩”或“达磨”。南朝宋末航海至广州，游历各地，授徒说法。后因不受南朝梁武帝萧衍欢迎，乃北上入嵩山少林寺，终日面壁静坐，长达九年，世称“壁观”。他提倡断绝一切想念杂思，以求悟得佛理。并对当时流行的重在做功德、求福佑的佛学进行革新，提出宗教理论和宗教实践相结合的修习方法。被奉为禅宗初祖。

【打坐】 也称“盘膝坐”。见该条。

【大包】 经穴名。位于腋正中宜下第六、七肋间隙处。是脾之大络，人体十五大络穴之一。为全身络脉集中的地方，点此穴有助周身络脉开张。

【大爆炸】 现代宇宙发生学中影响最大的一种科学假说，认为我们这个宇宙是从一个质点(奇点)爆炸而来。对于爆炸之后的情形，现代科学已作出了令人信赖的分析和论述；但对于大爆炸究竟如何产生的，爆炸的一瞬间及在此以前的情况，尚未有人作出合理的论证。

混元整体理论对此试作如下分析：我们的宇宙非常复杂，从简单的原初物质演化到现在，还在继续演化。地球上各种生物的生存依靠太阳的能量，太阳的能量来自于自身的氢气燃烧。太阳现在还外于主星序阶段，等氢燃烧尽时，太阳向内收缩，到一定程度里面产生高温，往外一爆炸，产生体积非常巨大的红巨星。红巨星就改燃烧氦，到一定程度又回缩，密度越来越大，体积缩小，慢慢变成一种发光度不强的白矮星。到白矮星时，电子简并在一起了，而且和原子核结合了。白矮星密度再变大，就成为中子星。中子星的电子、质子、中子都简并到一起，没有分别了，叫简并中子云。到这种情况，物质世界就没有分别了。因密度越大，引力越大，引力向里收缩，引、引、引……中子星里面变成另外一种世界，似乎都空了，这就成为黑洞。黑洞力量非常强，像无底洞，什么都吸进去，连辐射线、电磁波都出不来。小黑洞发生引力变化，自己能够产生爆炸，能量散开，往往转移给附近恒星或在局部产生能量、物质变化。大黑洞自己吸进的东西越来越多，引力也越来越强，把周围物质都往里面引。碰到更大的恒星，引不动，就凑到那个物质上去；该物质承受不了加进的这个巨大能量，产生黑洞爆炸，把能量、物质转移给其它恒星。这个恒星再燃烧转化成黑洞，黑洞又转变成恒星，如此反复演化，最终整个宇宙成为一个巨大的黑洞。黑洞外面有一种非常均匀的物质状态，即黑洞的混元气。一旦黑洞收缩到里面的物质相互作用达到非常细微时，就形成了时间、空间的复合子状态；再往里收缩，时间、空间不能散开了，时间有了空间性，空间有了时间性，就形成混元子。混元子形成的一瞬间，时空消失、引力消失。有引力就有斥力，引力消失的同时，由于惯性作用混元子一下爆炸开，即宇宙大爆炸。时间和空间就是从实实在在的万物演化到黑洞，以后又爆炸开，慢慢形成万物。

【大乘】 即“大乘佛教”。为佛教的两大宗派之一。该派重视利他，即利益大众，解脱大众的行为，有着类似人类大同的思想；认为永无休止地利他，便是涅槃(盘)。同时，又特别强调发菩萨之大慈悲心；认为任何人与一切众生都有同体关系，犹如海水之于大海，故鼓励服务众生，鼓励“六度”和“四摄”的行为；号召尽一切学，以利众生。流传于中国汉族地区以及朝鲜、日本、越南等国。

【大乘起信论】 我国佛教华严宗所尊奉的经典之一。马鸣(被称为菩萨、比丘、大士)著。简称《起信论》。书中以一心(心无异念，专于佛理)二门总括佛教大纲，述说如来藏缘起之理。极为深透。本论中，前三颂为序，从论下为正宗，末一颂为随行所起大愿。汉译有二：南朝梁·真谛译者 1 卷，称旧译；唐·实叉难陀译者 2 卷，称新译。所谓“二门”，说法有十三种之多。如：1. 定门、慧门，2. 真如门、生灭门，3. 圣道门、净土门，4. 行布门、圆融门，5. 性起门、缘起门，6. 福德门、智慧门等收入阐释本论的著作包括陈智恺《起信论一心二门大意》1 卷，隋慧远《起信论义疏》4 卷，唐法藏《起信论义记》1 卷、《起信论疏注》4 卷，唐法藏《起信论别记》1 卷；以及宋·子，明·真界、正远、通润、德清、智旭等人，乃至“新罗(朝鲜古名)元晓、太贤等人的“疏证”、“别记”、“捷要”等。

【大乘义章】 佛教典籍。隋净影寺僧人慧远著。共 20 卷。分为五聚：一教聚，有三门；二义聚，有六门；三染聚，有六十门；四净聚，有一百三十一门；五杂聚，欠缺。该书综合概括了当时传人的全部大乘教义，涵佛法之纲要，被称为解释大小乘法相之古今第一书。

【大丹】 炼精化气以后，精神完全集中和中田气紧密结合而形成的高度凝聚的气，经采大药而结成。大丹结成后，人在自然界的自由度大大提高，即达到了所谓的“跳出三界外，不在五行中”的我命由我不由天的境界。

【大道】 即“道”。见该条。

【大德】 ①即“大善德”。见该条。②指德行高尚的人，包括气功界一些练功有成就的人。

【大力金刚印】 手印法的一种。两手拇指端相连，成上拱势，其余四指相互交叉且叉紧。(见图)此手印多为武术气功所用，可增强两手的力量。



【大脑等功说】 即“大脑皮层功能等势说”。认为虽然从生理学和组织学上看，细胞结构不同的皮层区域有不同的功能，但是心理过程不是依赖个别脑区的独立活动，而是依赖脑的整体活动。科学家们运用对动物进行脑外科手术和观察其特殊学习能力的变化来进行脑功能的研究。如对进行过特殊学习训练的大鼠切除部分皮层或切断感觉区、运动区的皮层联系后，发现都不能使它完全丧失其特殊的学习和记忆能力，从而得出大脑皮层功能等势说。此学说和“大脑皮层功能定位说”(认为大脑皮层分成许多独立的功能区域，分司各种心理能力)的观点相对立。

【大七星】 指七个为一特定组合的穴位，即百会、华盖、命门、环跳(双侧)、足外踝(双侧)。练功时守之可强化全身的气机变化，使周身混元气更好地连为一体。

【大善】 亦称“大善德”。见该条。

【大善德】 亦称“大善”、“大德”。指一切思想行为都达到了有利于完美身心，有利于生命自由解放，而又无我善之念的高级修养境界。大善德具备三个特点：

1. 自然无为，天理流行。即没有善的念头，又不越善的规矩；
2. 施善范围极广，不择对象。人善者，善之，不善者，亦善之，无所不施；
3. 三善(行善、心善、纯真善)兼备。重心善，不废行善，更重教人以善法，使人人都脱离凡俗进入大我境界。

【大同】 ①指中国古代儒家提出的“天下为公”的理想社会。《礼记》中将其描述为：“大道之行也，天下为公。选贤与能，讲信修睦。故人不独亲其亲，不独子其子，使老有所终，壮有所用，

幼有所长，鰥(guan)寡孤独废疾者皆有所养，男有分，女有归。货恶其弃于地也，不必藏于己；力恶其不出于身也，不必为己。是故，谋闭而不兴，盗窃乱贼而不作，故外户而不闭，是谓大同。”这种理想化的社会几千年来为许多人所向往。至清朝后期康有为将其发展至极，曾写《大同书》十卷，详细描绘大同世界的前景，认为废除私有制、去除多种界限后，这种人我同等、物我同观的美好世界，就能一步步展现为现实。《大同书》有很多近乎科学、合理的内容，引起世界的重视。孙中山等也曾用大同思想鼓舞人们为反对封建制度而斗争。但这些思想均为脱离社会现实的乌托邦思想。真正的大同世界应是马克思提出的共产主义社会。

②指练功所达到的一种高级境界。《吕氏春秋》中说：“天地万物一人之身也，谓之大同。”练功时把意识放开，和天地合一，万物的信息都聚拢到一身之中就是大同。谭峭《化书》中也说：“虚实相通，是谓大同。”当练功到了高层次，有形有象的实体物质(实)和无形无象的混元气(虚)相通了、没有分别了，就是大同境界。

【大同世界】 亦称“世界大同”。见“大同①”。

【大我】 原出佛教，亦称“真我”，指涅槃(盘)境界。智能气功讲的“大我”，是智能气功意识修养的最高层次。“大”指宽广而包含周遍，“我”是自由自在无拘无束之意。指意识中克除了偏执，意元体从偏执意元体发展到圆满意元体，人的意识领域已被净化，达到“人我平等”、“物我同观”的境界。建立大我以后，就已实现了“大善德”，广为善行，造福人类；实现了“大胸怀”，可谓心包天地，与宇宙同体，与万物为一；实现了“大公”，建立了人与社会、人与自然的整体观，人从为一己之私的小我，进入到为社会的大我。大我不是自然形成的。是通过持久地练功、自觉地修养、不断地进行“自我”改造，通过意识领域的开发、扩展，智慧与能力都发生质的变化而实现的。

【大小兼顾，自然灵通】 形神庄的练功特点之一。指形神庄功法的编排中全面照顾了大与小、整体与局部，使之有机地配合形成完整的体系，做到了大小兼顾、自然灵通。如形体动作即有大的动作(俯身拱腰等)也有小的动作(指掌划圆等)；任何形体动作中形体动作为大，内在气的运动隐伏难见为小；内在气机变化中也有整体与局部的不同。这是为了：

1. 纠正常人运动只注重大而忽略小的片面性；
2. 小的动作属于灵活型，要求神意的指挥更加确切，因而注意于小的动作，更容易使精神集中而收到入静效果；
3. 便于牵动经脉，促进气血的流通。

【大胸怀】 指气功修炼到可容天地之气，容天下之事的宽阔胸怀。是气功意识修养到最高层次“大我”的境界表现之一，通过练功，涵养道德，修炼意识，开发超常智能，克除偏执，使意元体的灵明之性得到恢复，可以和宇宙虚空及万事万物的混元气充分结合。使自己的意识开阔，达到与天地宇宙同体，与万事万物为一的程度。即所谓“人天浑化”或“人天合一”。在此基础上广为仁民利物的善行，尽做造福人类的善事。这种恢宏气度称做“大胸怀”。

【大药】 又称“内药”。指炼丹道功把精全部化成气之后，呈现先天气大显象时，活动在体内中下二田，能量大、质量高的气。

【大圆镜智】 佛教“四智”之一。亦称“一切种智”。此智由阿赖耶识转染成净而来，体性清静，毫无杂染，犹如彻天彻地的大圆宝镜，能现出一切事物，故称大圆镜智。相当于智能气功科学所讲的“物来则显、物去则空”的意元体的本来体性。

【大智能】 指大的智慧和能力。指当我执被克除后，意元体的参照系相应地发生变化，超常智能也被全面地开发出来，并且运用这些功能作为练功与研究、认识自然界(包括自身生命活动)的手段。于是人类从依据普通感官认知事物局部属性，提高到用气功功能认知事物的整体特性；从运用逻辑思维判断，提高到运用气功的直观整体特异判断，使人类的智慧从物理时空，进入超物理时空。从而对自然界认识的深度与广度也有了大幅度增加。人类的智慧和能力也发展到人们难以想像的地步。

【大椎】 经穴名。旧称“上天梯”。位于背部第七颈椎棘突下，约与肩平高。是督脉、手足三阳经之会穴，故可导引清阳上升。

【大抒】 经穴名。亦称“背俞”。位于背部，第一胸椎棘突下旁开 1.5 寸处。

dai

【带脉】 ①奇经八脉之一。循行路线：约自与第二腰椎等高的季胁部下边开始，斜向下行到带脉穴、五枢穴、维道穴横行腰腹，绕身一周。带脉围腰一周，犹如束带，能约束纵行诸脉。②经穴名。属少阳胆经。足少阳、带脉之会。位于侧腰部，当第十一肋游离端直下，与脐相平处。

dan

【丹】 有圆之意。古云日月相合为丹。有外丹、内丹之别，外丹为用铅汞等药物在鼎内烧炼成一种化学合成药品，可用以治病或辅助练功；内丹为练功后人体内发生了变化的气凝聚成的有形之物(但不同于一般的有形实体物)。内丹在体内聚散能力很强，具有很强的穿透力，在体内可畅行无阻，可以有形，也可散为无形。由于各门派功法不同，虽均称炼丹或结丹，但所指不同。有气丹、液丹、硬丹、火龙丹、小丹、大丹、神丹等。过去还有专讲用朱砂、铅、烧成硫化汞或水银之类物质的“炼丹术”，常常误人子弟甚至致人丧命。

【丹经】 本指道家炼丹著作，亦泛指道家经典。

【丹田】 人体内一些可以聚集真气，炼养精气神的部位。它不是一个点或面，而是具有长宽高的空间体；也不是一个实实在在的存在物，是存聚无形无象的气的地方。古代养生家认为这些地方是采药、炼丹的处所，如种子种于田中，自然生苗结实，成熟可期，故名“丹田”。不同的门派，有不同的丹田位置。常用的有上、中、下三丹田，习惯上将下丹田直称为“丹田”。

【丹田气】 亦称“丹田内气”。通常指集中于下丹田，弥散于周身各处可受意念支配的混元气。由先天肾气和后天水谷之气混化而成。主要贮存在胃腔、肠腔、大网膜、小网膜、腹膜腔等处。它一方面参与对食物的混化，另一方面在各种运动和抵御外邪的过程中消耗。练气功可以强化这一部分气，使它凝聚力增强，从而更易为意识所调动。丹田气治病和硬气功强化皮肤、肌肉等功能主要用的就是这部分气。

【丹田气治病】 气功医疗的一种。指气功内炼有素者将意念和丹田气结合，用以意领气的调气方法调动自身丹田气作用于患者病位，来达到治病目的的方法。具体作法是：施术者正坐或站立，气沉丹田，意与气结合，然后把气运到发气的手掌，用不同的手法(如用手心劳宫穴、剑指、刀指、针指等)对准患者发病的部位(一般手与患者保持 10 ~20 公分的距离)，把气发放出去。丹田气治病需辩证施治，即按阴阳、表里、寒热、虚实等不同的疾病性质配合相应的要求。如对寒热之证，发气时施术者首先调整呼吸与患者同步。若为寒证，呼气时意想发热气作用于患者病所；若为热证，吸气时意想发凉气作用于患者病所。因此丹田气治病需要施术者有深厚的功力和一定的医学知识。丹田气治病的长处是气的质量与施术者的功力成正相关，将气输入患者体内后，不仅可治病，而且有助于长功夫。不足是：如果施术者功力不够，或练功与发气治病调配不当，就会影响功夫上进和身体健康。另外，此法还有把病气引入施术者体内的可能，因此又配有专门排病气的方法，在实践中显得较繁锁。智能气功不提倡丹田气治病。

【丹田翕(xi)张调息法】 意气引动调息法的一种。作法是：闭眼，意念中把鼻子和丹田结合起来，丹田有如气囊，吸气则张，呼气则合。注意：

1. 鼻吸时丹田是向四外张，而不单是肚皮向前鼓；
2. 意念不要注意腹壁运动和外部形体变化，而是着眼于丹田内部的翕张，做到似守非守、若有若无；
3. 丹田开合的动点在肚脐下，不是用膈肌来推动(这样动才能做到意气引动，不是用呼吸运动来引动，只是借助呼吸的节律)。

此呼吸法是用后天的呼吸之气引动先天气产生的一种调息方法，可集聚内气和使气沉丹田，有时还可以直接引发息住，直入高级境界。

【单纯信息】 指混元子和初始混元气层次的信息。混元子层次时空统一了，是一种极细微、没有任何差别、绝对均匀的状态，是最单纯的信息；初始混元气层次有了时间(功能)、空间(形质)特性的区分，但其形式还是单独存在的，尚未出现各单元间的组合，使整体呈现无分别状态，也属单纯信息。

【单调】 气功治病的一种。指施术者给患者单个调气治病。这种方法是施术者的意、气与病人的意、气直接作用，需二者紧密配合。如果病人的意识不同步，容易减弱施术者意、气作用的强度而难以收效，故其有效率往往低于组场治病。

【单跪】 练功体式中跪式的一种。一条腿以小腿和膝盖为支点跪在地上；另一条腿的小腿垂直而立，大腿与身体成直角，脚背放松。上身中正；符合各部身形要求(见右图)。单跪的主要作用是强腰壮肾。其力量往往比站庄的力量还要强大。由于这一姿式不易封闭会阴，所以女性一般用双跪而不用单跪。



【单盘】 练功体式中坐式的一种。佛家称“单跏(jia)趺(fu)”，其中密宗又称“莲花坐”。一足跟抵于会阴穴，一足加于另一大腿之根部。两膝要贴于座具上，若膝盖翘起，不仅影响气机的平衡，而且也不能久坐。此现象多为初练功者膝胯关节未放松之故。另一坐法是一足跟抵会阴穴，另一足跟抵于耻骨部(男人此式正好两足夹住生殖器，又称夹龙坐)。(见右图)



【**单向导引法**】 指借助呼吸导引内气外放、外气内收的方法之一。呼气时意念从混元窍外开到六合(上下左右前后)虚空之中，吸气时意念从虚空集中到混元窍。属混元坐功的外混元练法。

【**单跏趺**】 亦称“半跏坐”，佛家对单盘的称谓。见“单盘”。

【**胆经**】 足少阳胆经的简称。十二经脉之一。其主支起于外眼角，上行过额角，然后向下经耳后、缺盆(肩部)、腋下、侧胸部至环跳，再沿腿的外侧下行至外跟前面，经足外侧进入足第四趾外侧端(窍阴穴)。

dang

【**当下即是**】 又称“一说即是”。见该条。

dao

【**刀诀**】 亦称“刀指”。见该条。

【**刀指**】 手诀式之一。亦称“刀诀”。具体作法：二指、三指直伸，四指、五指屈向掌心，大指抵于食指根节横纹部。(见右图)传统功法集中力量发气用此诀。



【**蹈火**】 人体的特殊功能。指赤脚在烧红的铁板上或火内行走而不被烧伤的功能。多见于硬气功。

【**倒七星**】 练气功中供意守用的七个为一特定组合的穴位，即阳池(双侧)、肩髃(双侧)、大椎、陶道、尾闾。守之可促进体内气机的变化和整体联系，练形神庄第二节时可配合意照这组窍点。

【**倒吸嘶字加气罡(gang)**】 道家功中的一种练功方法。短促有力地吸气，同时发“嘶”字音，用舌尖抵住门齿，此时会觉得丹田(小肚子)一鼓。此法可增强丹田气和精力。

【**导气令和，引体令柔**】 古气功中导引的要求。指导引气机使之和缓、畅达，导引形体使之柔软、圆活。可以通畅经络，可以强健脏腑。

【**导引**】 ①运用意识的模式之一。见“导引模式”。②古代医家对气功的称呼。

【**导引法门**】 道家气功练养派的四种门类之一。狭义理解者，指从形体姿势上导引；从广义来讲，应包括形体导引、呼吸导引和意念导引等。《智能气功科学精义》第一章指出：该法门“充分利用意识对形、气的统帅、强化作用，积极主动地用意识导引气机的开合、聚散，使之流通、升华，使生命运动朝着有利方面转化。”同时，分别对“导引气机”、“导引呼吸和声音”、“导引形体”、“导引意识”作了阐述。古人把这一门派视作小术或左道旁门，但从人体生命科学来看，动功导引既可开拓体内新的气机通路，又可使精神专注于形体，以达形神合一，不使神摇曳不定和外越。而其他法门(如周天法门、清静法门)也需意识导引。

【**导引呼吸**】 导引的一种方法。即“调息”。见该条。

【**导引模式**】 运用意识的模式之一。各种导引方法的总称。有广义和狭义之分。广义的导引指意识主导一定的生命活动，引起人体气机流通、升华，使人的健康向更高层次变化的方法。包括直接的意识导引和间接的意识导引。直接的意识导引是意识活动直接主导作为其对象的各种生命活动。有“导引气机”、“导引呼吸”、“导引声音”、“导引形体”、“导引意识”等。间接的意识导引是在直接意识导引的基础上产生的后效应，如“形体导引”是意识直接“导引形体”进而由形体之动引动体内气机变化。还有“呼吸导引”、“声音导引”等。不管哪一种导引，结果都是由

意识发挥作用，直接或间接引起气的变化。广义的导引是包括静功、动功的所有气功不可或缺的内容。即使反对导引的清静法门，在开始练功时也需要意识导引才能进入以后的清静境界。狭义的导引一般指“导引形体”和“导引气机”。此含义多见于传统气功，古人所谓“熊经鸟伸”、“导气令和，引体令柔”等皆属此。

【导引气机】 指通过一定的方式，使气机发生变化。有广义和狭义之分。广义包括所有的导引模式。其因是所有的导引都可使气机发生变化。狭义的导引气机只是导引模式中的一种。指用意念直接地导引混元气使之发生聚散、流通等变化。所导引之气可以是体内的躯体混元气，也可以是体外大自然的混元气。古法的采气、服气都是导引体外之气；意念周天中引气沿一定路线运行是导引体内之气；捧气贯顶法的“内气外放、外气内收”的开合模式则同时导引了体内外的混元气。鉴于意识有对气的统帅作用，只要集中精神，专一心念，就能达到导引气机的目的。同时，导引气机也能使精神集中。

【导引声音】 导引模式的一种。指按练功规律，用意念引动发声。导引声音的目的在于以声引气和趋使意念集中、专一。参见“神合音声，音声引气”。

【导引形体】 即“调身”。见该条。

【导引意识】 指主动地发放意识指令，使意识进行自我调节、改变常态的杂乱无序状态、趋向安静有序的气功态。其实质是排除杂念、集中专一精神的过程。导引意识的方法多种多样，最常见、最简单的是“以一念代万念”法，即把精神专注到一个练功的念头。还有“念头体察”法和导引意识体察意元体自身虚灵匀布体象等方法。练气功要使意识从“有为”到“无为”，导引意识只存在于练气功的有为阶段。

【道】 ①一种客观的不生不灭的物质。又称“无极”、“混极”、“易”等。相当于智能气功所说的“混元子”。它是宇宙的本根，在时间上无始无终，在空间上无涯无际，遍布整个宇宙，可以衍化出“一”这个物质层次，进而化生宇宙万物。如《道德经》所说“道生一，一生二，二生三，三生万物。”就描述了“道”生“万物”的过程。②泛指宇宙间无形的物质层次。《易·系辞》：“形而上者谓之道。形而下者谓之器。”③与“术”相对，也称“大道”。古人指高层次、高目标的气功修炼方法。一般有较系统的理论。主张修养心性、涵养道德，身心相合或练虚空之气等，以认识、掌握与运用自然规律、了脱生死、天人合一为终极目的。智能气功科学则主张以实现人类的自由解放为目的的气功科学为道。

【道德】 ①现代伦理学的研究对象。该词源于拉丁文的“摩里斯”。原意指风俗习惯等，后加以引申，则有行为规范以及行为善恶的评价等含义。现代伦理学中的道德包括：道德动机、道德意识、道德行为、道德评价等。马克思主义伦理学认为道德是指建立在经济基础上的特殊意识形态。是以善恶为评价标准并通过社会舆论、风俗习惯以及个人的良心来调整的人们行为规范总和。也包括道德动机，道德意识，道德行为，道德评价等。

②中华古文明中的道德包括自然道德与伦理道德。在自然道德中，“道德”一词是“道”和“德”的叠合。道是宇宙最根本的物质，德是道的功能体现。《管子·心术上》中说：“虚无形谓之道，化育万物谓之德。”伦理道德即儒家说的“礼”、“人道”等。指人在社会生活中所遵守的行为规范。它是和自然道德相通的。《荀子》：“夫学至于礼而止矣，夫是之谓道德之极。”并认为通过伦理道德的修养可以返还自然道德。从宇宙的万事万物到具体的人和事都包含在道德中。孔颖达《礼

记正义》：“今谓道德，大而言之则包罗万事，小而言之则人之才艺善行……。”古人把自然道德和伦理道德结合在一起，形成了中华古文化完善的道德观：即人与自然、社会是一整体，这是古典的天人合一的整体现的重要内容。

③智能气功科学说的道德，指混元气的体和用表现出来的自然之性。它是从混元整体理论出发，对中华古文明道德的继承和发展，并结合伦理学的道德观加以延展。指出任何事物都是由它自身的混元气决定的，而混元气的体和用(道德)就是该事物的各种属性。在宇宙大自然中，人和千差万别的众多事物是一相互联系的整体。为了突出人的道德与万物混元气的同一性，和为了便于指导与讲解智能气功科学的练功机理，智能气功继承了中华古文明对道德的传统说法，把人与自然事物混元体的某些体性(主要是生长变化规律)统称为道德，并把道德分为自然道德、社会道德、社会自然道德、社会自由道德四类。自然道德是自然中万事万物共有的道德；社会道德和社会自然道德是人类现有的道德；社会自由道德是人类发展的理想道德。智能气功科学认为，道德是人的类本质的内在根据。道德意识处在意识活动的较深层面，是打在意元体参照系中较早、较深的印记，对主宰生命活动的自我起着非常重要的作用。通过练气功和涵养道德不仅能够直接体察到原始混元气的整体性，而且也能体会到人体里面的混元气和实体物之间的转换关系，及其受人的道德影响而产生的各种变化。因此积极主张从社会道德入手，通过道德修养来提高人体混元气的层次和意识的灵明度，并以此来影响自然界的混元气性质，使之为人自身服务。这是练气功之根本所在。

【道德经】 道家经典著作。又名《老子》、《老子五千文》、《老子五千言》、《道德真经》。相传为春秋末期老子所著。通行本为三国魏王弼注本，共分 81 章，前 37 章言道，称《道经》；后 44 章言德，称《德经》，故称《道德经》。收入《道藏》洞神部本文类。本书基本保留了老子的思想，为道家学派的主要经典著作。其中阐明了道家的宇宙观，社会政治思想及个人修身处世之道，涵盖了道家的基本思想，建立了以道为核心的思想体系，具有朴素的辩证法思想。从气功的观点看，老子在此书中以“道”以本体，全面地、系统地阐述了气功学的基本理论，并提出了以清静无为为主旨的修身方法。因此，《道德经》不仅是道家的经典，也是中华气功学的宝典。

【道德论】 混元整体理论的一个组成部分。是中华古文明道德观的进一步发展。描述混元气体用变化之核心内容的理论。它从人的根本属性与道德的关系立论，认为道德是混元气的体和用表现出来的自然之性。人的道德的形成决定于精子和卵子相结合而成的混元气，并受后天成人道德教育和环境熏陶的影响。通过道德修养可以加强人与大自然混元气的联系，从而涵养自身的混元气。道德论将道德分为自然道德、社会道德、自然社会道德、社会自由道德四类，明确指出社会自由道德是智能功人的理想道德，是在人类认识了自身的真正价值、认识了自身生命奥秘之后，自我完善的结果，练气功是达到这一目的的根本途径。道德论是意识论的根本和进一步延伸，道德论还论述了道德对人体生命活动的影响以及道德、自我、人的类本质之间的内在联系。指出道德是意识活动中较深层面的活动，是人的类本质的内在根据，在人的类本质解放中具有决定作用。智能气功科学的道德要求是：“和谐、欢畅、自然、端庄”，它是人道主义、自然主义与集体主义的集合，提倡“融利已于利他人和集体之中”的集体主义道德原则，主张通过道德修养，克除意元体的偏执，使人的道德、自我、类本质在高层次上得到统一。

【道德五千言】 即“道德经”。见该条。

【道德修养】 指个人在道德上的自我锻炼、自我改造以及由此达到的道德水平的境界。是个人自觉地将一定社会的道德要求转化为个人道德品质的内在过程。智能气功科学认为，道德修养是气功锻炼的重要内容。练智能气功就练混元气。而道德是混元气的体和用。修德就是修混元气。德高则气纯。道德修养水平越高、则气越纯越细、身心越健康完美。所以练智能气功的关键是通过道德修养来提高人体混元气的层次，进而影响自然界混元气的性质，加强人与自然、社会的联系，以形成天人整体的和谐统一。

【道德意识】 指围绕人生价值模式进行的各种意识活动。包括道德动机、道德行为、道德评判等。道德意识是人在社会环境影响下，通过不同形式的教育而形成的，它随着人价值模式的改变而变化。道德意识决定着人道德行为的动机并指导着人的道德行为，道德行为是道德意识的具体体现。道德意识是参照系层面的意识活动，对人的情绪、情感及自身生命活动可产生直接影响。

【道德意识模式】 道德意识模式，指围绕道德范畴所形成的思维模式。主要表现在反映公与私、个人与集体等方面是与非，善与恶的评论判断，常常围绕“你应该(不应该)做什么”的公式而进行。由于人们的经济地位和社会关系等因素，每个人的道德意识模式内容不尽相同。

【道法】 ①气功锻炼方法的统称。道指气功锻炼的根本规律，法指气功锻炼的方法。道与法相辅相成。《道法会元·清微道法枢纽》：“道者灵通之至真，法者变化之玄微。道因法以济人，人因法以会道。”道法是相依不分的。但法有不同层次与类别。大类有儒、道、释、武术等。某一类中的不同门派，如道教的混元派、尹喜派、少阳派、重阳派、龙门派等；某一门派中又有不同功法。②道教诸种法术的通称。其法术如经法、方术、忏(chan)法、符祝、驱邪、祛瘟、降妖、摄魔等。

【道家】 ①古代哲学流派，以老子、庄子为代表。主张清静无为，崇尚自然。②指道家功及修炼道家功法的人。③指道教。参见“道家功”与“道教”。

【道家功】 源于道家，长时间在道家及道教内部流传的功法。以道论、气论、精气神理论以及阴阳、五行、八卦、干支理论等为基础理论；以“修心炼性”为主，重视内炼精气神；目的在于“葆性全真”、“长生久视”、“返璞归真”，揭示宇宙与人体奥秘，探索人体生命自控与优化的方法。它土生土长于中华大地，源远流长，可分三个发展阶段。先秦时以清静无为为主，法理合一，简捷明了，是直指先天的上乘功法。两汉两晋以至隋唐时期，呼吸吐纳、调合阴阳、药饵服食(外丹)占了主导地位。唐宋以后，则丹道之学(内丹派)成了主流。在长期的发展过程中不断吸收医学、生物学、心理学、社会学、天文学等多学科知识为其所用，逐渐形成了门派林立、功法名目繁多、内容丰富、涉及面广的庞大体系。有练养派和符箓(lu)派两大类。根据练功模式之不同可分为内丹功、清静功、存思功(又叫存想功)、导引功、吐纳服气功等类型。道家功是我国传统气功中最丰富多彩的部分，它对中国传统文化的发展起过重要的作用。

【道教】 我国的主要宗教之一。渊源较早，至东汉张道陵所创五斗米道，为道教正式创立，到南北朝时盛行起来。金元以后分正一、全真两派，至清代逐渐衰落。道教的基本信仰是“道”，认为宇宙的一切皆由道化生。《老子》、《庄子》为其主要经典。最受崇拜者是三清尊神(元始天尊、灵宝天尊、道法天尊)，修炼的方法依门宗不同而异，主要有内丹、服气、导引、胎息、符箓、辟谷等。道教著作甚丰，多收入《道藏》和《道藏辑要》中。

【道经】 ①道教经典的简称。有的也称“道书”、“丹书”。②《道德经》别名。

【道论】 关于“道”的理论。是我国传统气功中根本性理论之一。有关道的概念性论述最早见于《管子》。道家学派经典著作《道德经》作了全面、系统的论述，《庄子》、《淮南子》等则作了进一步的发挥。“道论”认为自然界的万物是由一种最基本的存在生成的，这就是道。也就是说，道是宇宙万事万物的根本，是一种特殊的客观存在。在体相上无形无象，无所谓动与静，不可捉摸。在超常智能状态下能感知到它恍恍惚惚不可名状的状态，所以老子说：“吾不知其名，字之曰道。”道之所以不可名状是由道的虚无之性决定的。《管子》中说：“虚无无形谓之道。”《道德经》中说：“无状之状，无物之象，是谓恍惚。”道的这种虚无之性是道的体、性、用、德的根本。道具有无限性，在时间上无始无终，亘(gen)古长存，“迎之不见其首，随之不见其后”(《道德经》)；在空间上无涯无际，“其大无外，其小无内”(《管子》)；它又是取之不尽、用之不竭的，“道者，一人用之不闻有余，天下用之不闻不足”(《管子》)；由于道的无限性，道又是包容一切、无所不在的。基于道体的虚无性，它能无物不入，呈现出万物的兼容性。它化生万物，永无穷尽，故老子说：“可以为天下母。”道本无形无象，一旦形成异于道的可以名状的物态时，道就寓于其中，并成为支配该物自然变化的根据。对于富于物中的道，就称为德。也就是说，德是道的功能体性，是道外在的体现。道论是我国传统文化中非常重要的思想，它渗透到我国文化的各个领域。它不仅解释了宇宙万物之间的关系，并且对气功学的贡献尤为巨大，成为我国古典气功学的理论基础，是指导人们气功修养的实用理论。

【道脉图解】 道家著作。清洞天丈人传述。1卷。该书内收先天、皇极、洛书、河图、四象、浑天、五行、八卦、两仪等图24幅，每图均有解说。其要言不繁，一目了然，说理透辟，印证周全。并附河图、洛书详解。收入《道藏精华》第九集。

【道气】 亦作“道炁(qi)”。①大自然的混元气。它是构成宇宙和一切物质的最基本因素。练气功，就要摄取大自然之气为己所用，达到变换人的气质的目的。②人的元气(人体混元气)。过去所谓“伤道气”、“耗道气”，其“道气”即指此。③气功修炼有成，显露出的超凡脱俗的气质。旧称“君多道气”、“萧然道气”之“道气”即指此。

【道气功成】 修道炼气功行圆满，功夫已成。古人对练气功叫修行，也叫“修道”、“行气”等。通过修道、行气和修德(做善事)，使体内气机发生变化，达一定程度修炼已成时就叫“道气功成”。此语出自《灵剑子》一书。

【道生一】 “道”《易·系辞》中称作“易”，是宇宙的本原，相当于智能气功混元整体理论中的“混元子”层次；“一”是元气，《易·系辞》中称作“太极”，相当于智能气功混元整体理论中的“初始混元气”层次。“道生一”即道衍化成元气，即混元子衍化成初始混元气。

【道枢·金液还丹内篇】 道家练养类书。内集宋曾慥(zao)编。李光玄、玄寿先生言。论述吐故纳新、固身延年、采药炼丹之道。收入《道枢》卷22、《道藏》太玄部。

【道心】 ①与“人心”相对，指符合练功要求的专一的心理状态。从杂念丛生的常人状态(人心)进入一念不起的宁静状态，再从这一背景中出现一个专一的练功念头，这一念头即“道心”。传统气功称之为“真意”、“照心”，亦称“元神”。②悟道之心。泛指认识到练气功的必要，并决心参加其实践的意识活动。

【道之华】 气功修炼的神气之精华。指超常智能。因为古人把气功修炼也称作“修道”，故把修炼的成果称作“道之华”。

【道中之道】 也叫“真意”、“真念”、“虚无中之正觉”、“精气之极”等。指进入气功态，高度集中专一的意识境界。传统气功形容此境界时，往往使用神定气和、万物俱寂、一念不生、一灵独存等字样，实际是气功态下，意元体统帅了全部意识活动，而出现周身气血融融的状态。

【道中之法】 亦作“道法”。见该条①。

【道宗】 道家宗旨。道家功修炼的根本，就是炼气，炼宇宙本源的先天混元气。道家气功虽然名目繁多，派别各异，但是“太极”也好、“道德”也好、“阴阳”也好、“混元”也好，究其实质，都是无形无象的混元气。

【道祖混元派】 道家最高门派之一。据称此派为老君所创。其传承谱系为：“混元乾坤祖，天地日月星，三教诸圣师，金木水火土，鸿蒙(meng)判阴阳，太极比河图，仁义礼智信，生老病死苦。”其中“三教诸圣师”，指儒、释、道三家超越凡人的有道者；“金木水火土”等是道家的内容；“仁义礼智信”属儒家伦理道德的基本范畴；“生老病死苦”则属佛家的五苦之一。由此可说明，此道家门派已综合、混融了儒释道三家的思想。

de

【德为功之母】 品德修养是功夫的本源。古人云“德者，得之于内也”，指品德修养可集附浩然之气，从而使功夫上进。智能气功认为，修养气功意识是修炼气功的根本。而道德意识属于古人说的“心之中又有心”的深层意识活动，是建立在意元体参照系的基础层面上的道德意识结构模式。道德意识在意识活动中占有决定地位，在一定意义上说它影响着人的全部生命活动。所以修养道德就成了修养意识的核心内容，它贯穿于修炼气功与修养意识的全过程。可见，练功即修德。品德高尚、一心为公，则气机纯正。意元体中的偏执得到了修治，则意元体的灵明之性就能充分展现，从而使功夫大长。

【德为善】 字面意义可释作“德是善”。指气功修炼到意识混元阶段的高级境界。善本是德的一种表现，当人的品质修炼到社会自由道德的境界，做到了“为公利生、仁民济物、人我同等、物我同观”之时，则举动言行无不是善了，即可称作“德为善”。是意识混元整体性功能的自然体现。

【得道】 古人把练气功称作“修道”，修炼有成叫作“得道”。并且认为修炼的是“道气”，可以返先天而长生不死，有人甚至为此而丢弃生命，亦认为是“得道”、“仙逝”。这是不对的。其实质是通过练功与道德修养，克服了意元体的偏执之性，不仅能体察道的存在，而且能留住自然界中古人所说的道气、智能气功科学所说的混元气；由于混元气的灵通之性，使人显示出超常智能。

【得道人】 古人把修炼有成的练功人称“得道人”。由于通过练功与道德修养，锻炼了神与气的功夫，开发了超常智能，显示出了道气(混元气)的灵通作用，于是被称作“得道人”。古云：“气是添年药，心为使气神，能知使气者，便是得道人。”参见“得道”。

【得气】 ①中医用语。指针刺穴位后，产生的酸、麻、胀、痛等感觉。也叫“得气感应”。②指练功中感受到气。练功中得气是运用意识的结果。即通过内向性运用意识，体察到体内的气机变化。

【得失随中】 不执着于得到或失去而保持恰到好处的中和精神状态。即意元体客观地反映事物，而不加任何主观分辨与要求的灵明状态。如练自发动功时，精神处于“静观”状态，既不失神的本具的主宰功能，又要顺从气的运动机制，勿忘勿助，顺其自然。

【得一】 指得到原始混元气。《老子》三十九章：“天得一以清；地得一以宁；神得一以灵……万物得一以生。”显然，这个“一”就是老子“道生一”的“一”；是宇宙的本源，阴阳未判，一气混元的初始混元气。

【得意忘形】 指在气功态下，气机练得非常活泼的时候，呈现周身气血融融，形神合一，物我两忘的状态。“得意”一词最早见于《列子·仲尼》，是指领会到南郭子如土偶(泥人)一样的练功意境。后《晋书·阮籍传》有“当其得意，忽忘形骸”之语。阮籍即三国时期著名的老庄派代表。“得意忘形”是一种高级的练功境界。

di

【抵穴坐功】 一种简易小功法。因此功要坐练，并用一圆物抵住长强穴，故名为“抵穴坐功”。基本做法：盘膝(散盘、单盘、双盘均可)，端身正坐，轻轻闭口合齿，舌尖抵门齿缝，用一小于乒乓球的圆形硬物抵住长强穴(尾闾下、肛门上)；左手大指掐中指尖端，右手大指掐于左手四指根部横纹偏大指侧(旧称“子午连环诀”)，置于小腹前或腿上均可。意念守着长强穴。此法也可坐在椅子上练：端身正坐，尾闾骨尖端坐在椅或凳之一角上，两腿与肩等宽，两足平行放在地上，大腿与小腿成直角。坐的时间不限，以能坚持为度。切勿急于求成而造成压伤。平时多练(见图)。此法促进阳气的生发与上行，培益真阳作用明显。适用于各种虚证的治疗，不易入静者练之尤宜。参见“子午连环诀”。



【地关】 人体部位名，指足心。确切说是涌泉穴。足与地面相接，为地气出入之关卡，故名。

【地气】 ①相对于天气而言，指地下虚空的混元气，亦称“地阴之气”。②自然环境之气。③地表气候。《素问·四时刺逆从论》：“春者，天气始开，地气始泄”，④所饮食的五谷之气。《素问·阴阳应象大论》：“天气通于肺，地气通于咽(yi 咽喉)。”

【地下视】 感知到被屏蔽于地下的物质形象的超常接收功能。

【地阴之气】 传统气功用语。即地气。与“天阳之气”相对。古人认为天地形成之际，元气先清升上为天属阳气，后浊降下为地属阴气，故泛称地气为“地阴之气”。实质是指地里的混元气，传统讲“口通地阴之气”是因为一方面通过口腔吃水谷之物，而水谷由地而生，故通地气。另一方面口腔一吸气，气直接下去，走任脉的路线，也通地阴之气。参见“天阳之气”。

【第二信号系统】 巴甫洛夫认为，人类所特有的言语和文字可以代替第一信号引起条件反射，因此言语和文字是“信号的信号”，称为“第二信号”。对言语，文字发生反应的大脑皮质机能系统是人类所独有的“第二信号系统”。它是言语和思维的生理学基础，是以第一信号系统的活动为基础的。

【第二映象空间】 又称“概念抽象层面”。见“意识活动的功能层面”。

【第九识】 佛教名词。亦称庵摩罗识。指八识之外无为之真如识。梁朝真谛立九识，第八识阿赖耶识，第九识庵摩罗识，被译为无垢识或清净识。唐玄奘(zang)只立八识，以第九识为第八识之异名。认为第八识阿赖耶识有染净之分，取其清净无为无漏之性名为庵摩罗识(也作阿末罗识)。故唯识论中的阿赖耶识亦有无垢识(白净识)之称。

【第六感觉】 亦称“第六感”。为超出视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉五种感觉以外的超常感觉。参见“超常感觉功能”。

【第三次大分工】 亦称“第三次大分化”。指常态智能与超常智能的分工。人类的种族发生史上已有过两次大分工。第一次是手与脚的分工，促成人体直立，完成了“人”的进化；第二次是体力劳动与脑力劳动的分工，促进了人的形体功能与脑功能的进化，发展了人类的智慧与文明。随着气功科学发展，人的超常智能逐渐被开发与起用，而这终将促成人类脑功能的分化——常态智能与超常智能的分化。这一分化将促进人类文明向更高级阶段跃迁。

【第一映象空间】 又称“感知映象层面”。见“意识活动的功能层面”。

dian

【点】 在数学上指没有大小(即没有长、宽、高)而只有位置，不可分割的图形。混元整体理论认为，点不是什么都没有的0态，在空间上，它不仅占有位置，而且占据着三维坐标中一定的量。这一量微小到无可再分<比普朗克长度(10^{-33} cm)还要小>而呈现出一种均态相，为方便称之为“点空间”。在时间上，如把流逝的时间比附为一维的线，那么，刹那间的时间则可比附为类似数学中所称述的无长度限量的点。这种时间中的点也占有极短暂的时间<比普朗克时间(10^{-44} 秒)还短>，为方便称之为“点时间”。鉴于时、空的整体性，空间上的点与时间上的点是不可分的，点空间与点时间重合而形成的混元子也是一个点。点所占据的位置就是混元子。

【点穴】 亦称“点穴法”、“点穴发气”。指运气于指端，点按选定穴位并发气。有不同的目的与方法：①用于医疗，则以指端点按病人有关穴位并发气，达到消散病状的目的，属形、气、意并用外气治病法；②传统气功师父给徒弟布星位，对其有关穴位发气，使局部气充足并变得敏感；③指武术气功以手指触击对方穴道，令致残或致死。

【点穴定位】 传统气功传授气功的一种功法。古代气功为有效地意守窍点，师父要给徒弟点按一些穴位并发气，使局部气充足，并要举行一定仪式，称作“布星位”，更加深受功者的印象。实际就是意念观照窍点，窍点准确，气感强。通过这些窍点聚气入内，把全身连成一个整体，更便于运用意识，促进练功。

diao

【吊裆】 裆部身形要求之一。指使会阴部上提。完成这一动作有三个内容：

1. 肛门外括约肌轻轻收缩，使肛门微微上提，如忍大便状；
2. 前阴(尿道部)收缩，如忍小便，呈似尿非尿状；
3. 会阴部肌肉微微收缩，连及两大腿根内侧。

【调动气机】 指用气功方法使人或大自然混元气聚散与流动，使气的运动变化活泼通畅。智能气功有三种调动气机的方法：以意引气、以形引气、声音引气。都可收到祛病、健身的效果。

ding

【丁八步】 练功体式中站式的一种姿势。由外一字和川水庄结合变化而成。两脚很像外八字，只是一前一后，两脚间距离在一脚之长以内。若前脚直向前、后脚外撇则是形意拳三体式步法；若前足办外撇，脚尖点地而上肢改为内圈手，则是含机式的步法。此式有利于两腿变化虚实，为一些派别的武术站庄所重视。

【丁字掌】 手掌直立与臂成直角。因其形状像“丁”字。故名。

【顶骨结节】 顶骨，即头顶骨，位于颅盖部中线两侧，介于额骨与枕骨中间。顶骨结节，即顶骨两侧、耳上约二寸处的两个(一侧一个)硬鼓包。因其在头上左右侧，故旧称“青龙角”。为形神庄第一节作好龙头动作的关键部位。

【顶门】 即“天门”。见该条。

【顶天立地】 智能功八句口诀第一句。有外混元和内混元两种练法。作外混元练：顶天时，意想头顶到头顶上方的蓝天虚空；立地时，意想脚踩到地底下的虚空(或地球那边的虚空)。通过意念把人体的气和虚空的气联成一体，使之混化而为人所用。作内混元练：顶天时，意想头就是天；立地时，意想脚就是地。要用意念在体内充斥头与脚，使之产生天地虚空的感受。要达此境界需注意：

1. 意念从身体里面往外想天想地，不要从体外去想；
2. 意念从里往外想时，要透开头顶和脚下的皮肤层，使头、脚与天地没有皮肉相隔之感，而融为一体。

练功者想顶天立地时，一方面可因天地虚空的空态而导引意识更好地入静和形体更好地放松；另一方面可由蓝天虚空的生机激发练功者内在的盎然生机。

【顶天立地掌】 手诀式的一种。两手掐指环诀，左手直立胸前，掌心向右，指环正对膻中穴；右手掌心向下，掌心微含，指环正对中腕穴(此处的深部为混元部位)；左手掌根下对右手指根并微微相接。(见右图)左手指微内斜，意念中和心肺之气(属天)连为一体上升至天门，与天门之气(属天)合为一个整体，再上升至无限远的天穹；右手和膈下肝肾之气(属地)连为一体，向下连带会阴、涌泉之气(属地)降入地下无限深。然后再意想天地之气从无限远处连于混元窍，并在混元窍混化为一。此式之作用在于连通天地之气，故名“顶天立地掌”。



【顶头悬】 又称“头如悬磬(qing)”、“悬命于天”。练功静态各部身形要求之一。指头部要中正、虚凌。“中正”确切说指头昆仑(两耳尖连线中点后一厘米处)、头要保持中位，不前俯后仰，不左右倾斜。要使头符合上述要求，需将头昆仑虚凌向上，有似于用一根绳子系住昆仑部位，把人悬于空中。作到顶头悬，过去练功一般采用竖项的方法。智能功的作法是：头放正后下颏回收，意念向后找喉头，喉头亦回收内含；意念向后直收至玉枕骨，再转而向上找百会，百会上领(从百会处向上提，同时注意展眉落腮)，这样颈项自然后凸，顶呈虚凌之状。头正、顶头悬不仅是周身中正之关键，而且诱导气机上升以养脑营神，使神主宰全身活动之机能增强。

【顶心】 即头顶心。在头顶矢状缝与冠状缝交叉部位，即前囟的中心。

【定】 源于佛教。佛门三学(戒、定、慧)之一。指心念专注一境而不散乱的精神状态。往往与“禅”连用，称为“禅定”。智能气功以定为排除杂念、集中精神、锻炼意志力的功夫；认为只有在各种复杂的环境中，把内心定住，使精神独立而不受干扰，意念体才可发挥其本来所具有的功能。在练

功中要求“定”中有“慧”，“定慧双运”，定慧合一便是水火相济；如果一味地强调“定”而没有“慧”，则容易成为“顽空”，影响功夫上进。

【定慧合一】 定，即祛除杂念，将意念集中于一境。慧，即体察体内的各种生命运动。精神完全集中在体察到的内容(包括形体感觉、气机开合流转、神意变迁)上，即达到了定即慧，慧即定，定慧不分，称为定慧合一。是练功过程中，定和慧交替使用达到的高级气功态。

【定慧双运】 亦称“止观双运”。是练好智能功应该遵守的五条规律之一。“定”指去除杂念，将意念定于一处，使心神安于一境的功夫。练功初期多用它。“慧”指精神安定之后，抛开逻辑思维，运用意识去直接体察(体会、察照)体内酸、麻、胀、痛等各种变化，以及气机的流转、经脉的运行、穴位的开合、神意的变迁等各种内在的运动情况。二者虽含义不同，但不可截然分开，练功过程中是相辅相成、反复交替使用的。最初有杂念时，需要用定，定后才能去体察、内观；体察、内视有所感时，会引起脑子的活动、产生杂念，又要用定。所以称“定慧双运”。在体察、内视的时候，实际是精神和气脉合在一起了，并且合得越紧越不易产生杂念，故可以说，“慧即是定”；慧深则定深，定得越深，体察、内观得越细，也可说“定即是慧”。《智能气功科学概论》第四章：“定慧双运是练功能否进步的关键……只入静，不用慧，曰‘顽空’，治病则可，长功则难。破除‘顽空’必须用慧。”

【定极】 指固定不变的客观规律或准则。

【定静】 定指意念专一，定于一处；静指意念集中，排除杂念，心安于一境。静是定的前提，定是静的结果与保证。精神的定静可避免或减少人体混元气对意元体的干扰。

【定力】 指意念定于一处，坚持不动的力量，即意志力。参见“意志力”。

【定式】 ①固定的姿势。指在一定的时间内，身体保持某一特定的姿势不变动。如“定式练功”。②意识活动的固定模式。它是人的意元体在内外环境某些特定信息重复并长时间作用下形成的规定性系统反应模式，包括思维定式、动作定式、道德定式等。人们日常所谓习惯、个性、情趣、观念、良心等都属于意识中的定式反应。定式的形成及特点受传统习俗、环境意识、常规观念的影响，是知识与经验在意元体中物化积累的结果，属参照系内容。这些内容规定限制着人的意识活动的方式、内容与指向，影响着人的行为和整体生命活动，致使形成人不同的个性倾向。定式对整体人的影响是非自觉性、自然发生的，人们往往把它作为“自我”意识。意识活动的定式具有一定稳定性，但在变化了的外部环境条件及实践经验影响下，也会改变或消除。③符合一定规范要求的程式。

【定向导引】 使事物按照一定的方向或模式发展变化。混元整体理论认为，生物的整体时空结构对生物的发育有定向导引作用。整体时空结构(信息)可以集聚能量成为物质，并按确定方向发展成整体事物。生命体的整体时空结构中淀积着其种族发展过程的全部信息。如：植物的一粒种子，动物的受精卵，都具有这种整体时空结构。这种整体时空结构，可以在较短时间内定向导引该物发展成为现实的完整个体。

【定向混化】 依据一定的方向与欲达目的进行的混化运动。指为生物生长创造一定的外因条件，使其按照人要求达到的目标进行混化生长。人的成长过程离不开定向混化。

【定印】 手印法的一种。掌心向上，一手的手指重叠于另一手的指掌上，两大拇指轻轻接触，向上微拱，指腹向掌心(见右图)。此印法安神定志作用明显。



dong

【动触反应】 属于练功过程中体内气机变化反应。练功到一定程度，可使人产生很多异常感触，称作“动触反应”。所指不尽相同，智能气功归纳为如下八种，称作“八触”：大、小：身体的全部或局部的长大与缩小。真气冲动阳跷脉觉身体高大，冲动阴跷脉觉身体缩小。轻、重：有人感觉轻飘欲飞，有人感觉沉重欲坠。或有时吸气感到轻，呼气感到重。真气汇于督脉时则上升而轻，真气汇于任脉时则下降而重。凉、热：周身或局部的凉热感。热感是意气相合，真气充足，为温煦(xu)非燥热；凉感是气纳阴中，真阴沛泽，系清爽非寒栗。麻、痒：真气行于皮表毛脉不通畅的反应。切勿搔抓，否则真气回归入内，影响其通达。对动触反应要正确认识，任其来去，不予理睬。如麻痒难忍，也只能轻轻抚摸，切勿烦躁。这些感触属于练功某一阶段的反应，继续练功很快就会过去。

【动处之炼】 指在社会动态中的修炼。混元整体观指出，人与社会、自然是一整体，智能气功修炼的目的就是要完复这一整体。割裂这一整体而独自静修，是很难修成的。因为在社会上修养是在人世间的各种联系过程中的修养，是在人们互相作用的动态过程中的修养，是较个人独处只与大自然联系难度更大的修养。不仅如此，只有通过自己与社会联系，才能检验自己的修养所达到的正确反映客观的水平。

【动功】 由形体动静划分的一类功法总称。指身体有动作的功法。功法不同，动作不一。但都是内炼气，外练筋骨，达到壮骨强筋、神气合一的目的。可用来强身，也可用来制敌。内家拳均属动功范畴，如太极拳、形意拳、八卦拳等。智能气功的六步功法都是动功。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。传统气功有人认为“动功是小道、小术，不能成大道”这种讲法不对。动也静，静也动，动静不分才是大道。

【动静一如】 即动亦静，静亦静，静亦动，动亦动，动静一体，动静不分的练功高层次，即神与形合所达到的高级境界。

【动作定式】 包括形体的动作定式和意识活动的动作定式。前者指个人从事某种运动前形体和心理上的准备状态，对此，心理学中称之为运动定势。如：运动员位于起跑线上时即处于一种动作定式状态，起跑信号一响便飞奔而去。后者指意念体中支配人体运动的统一整体性意识指令的固定模式，是意识定式的一种。遵循意引气、气引形的规律，意识中的动作定式可于瞬间完成分配各种动作所需要的气的复杂过程，从而保证动作顺利、协调的完成。如：运动员投掷标枪，不仅有手的动作，而且有臂、躯体、腿动作的很好配合，这些复合动作的完成是非自觉性的，是在动作定式的支配下实现的。

du

【督脉】 奇经八脉之一。起于小腹内，下出于会阴部，沿脊柱内直上，达项后风府，进入脑内，上行头顶，沿着前额正中，到鼻柱下方。是练周天功精气运行的通道。督脉总领一身之阳经。

【独立撑天式】 站庄上肢姿势，直撑式的一种。一腿抬起，大腿抬平，小腿下垂，脚尖朝下；一腿直立。一臂(抬腿侧)下撑、翘掌，指尖向内于大腿根前，掌心下按；一臂上举直伸，掌心向上撑，指尖向内。参见“直撑式”。

【独立存在物】 智能气功混元整体观中指构成混元整体的部分——“组元”脱离整体而独立存在的状态而言。组成整体的组元在整体中组元特性服从整体特性；换句话说，组元在整体中是属于局部的部分。当组元脱离整体后，就会以新的独立整体出现。

【独立混元单位】 指能独立存在又能以整体为单位和其它事物进行混化的整体事物。如生物类的单细胞、无机类的原子，对其类的混元整体而言，就是个独立混元单位。鉴于宇宙物质的层次性，独立混元单位也显现出层次性。

【独立性】 ①意识活动运动的特殊性之一。也是意元体的一种特殊体性。指意识活动与环境刺激、脑细胞的活动不成线性因果关系。意元体可以反映外界事物及自身内部的种种变化，可以脱离具体事物来思维、想像，人可以按自己规定的内容进行系统的思维活动而不被外界的纷争和自身生命活动所扰动。如某些练功有素者在纷乱的环境中可以“视而不见、听而不闻”，按练功要求进行意识活动，就是意元体独立性的表现。越有修养、功夫越高，意元体的独立性越强。意元体的独立性决定了人可以主宰自身生命活动，是人类的一个进步。需要指出的是，对独立性不能绝对化，否则就有可能走到灵魂独立的邪路上去。②指事物不被其它因素牵制、影响，可以自成一体或整体的特性。

【独立守神】 古人练功方法。指独自修炼，精神内守。即内向性运用意识，使精神进入虚静状态，从而有效地增强人体生命功能。参见“虚静模式”。

duan

【端庄】 智能气功科学的道德要求内容之一。指端平正直，庄严大方。是神气充足，道德醇厚而显露于外的自然征象，是美的一种特殊表现。端庄不是简单的仪容修饰，而是修养到正气充足的结果。端庄的修养必须从行为上做起，待人忠厚宽惠，襟怀坦白，说话心口如一，言而有信，行为要光明正大，不欺暗室。

dui

【对抗意识】 智能气功在实践中认识到，性质相反的意识活动有对抗作用，对此作用称之为意识对抗。这一成对的颀(xie)颀(hang)意识就称为对抗意识。

【对应部位感应法】 感应诊断法之一。是依据体表对应部位的感应查知对方疾病的方法。混元整体理论指出，在实体物周围有标志该物整体特征的较稀疏的混元气，当人患病时，在患病部位的体表周围有该病的病态混元气。当施术者有意识地与患者联系到一起时，病态信息就可在施术者的相应部位显现出来，如痛、酸、胀、冷、热等感觉(敏感的练功人，也可在无意中对周围患者的病气起类似反应)。这种感应诊断的机理是：施术者自身的气与患者相应部位的气交互渗透(这是因为两相对应部位的混元气的同一性比较强)，施术者的意元体与体混元气已达到密切结合的程度，对外来的病态混元气能够从自身相应部位的混元气查获。由于混元气的全息性，可于查到病态信息的同时，对病的位置与性质做出初步判断。

【对应内景感知法】 感应诊断法之一。是在施术者具有了“内视”功能基础上使用的方法。即用意识提取对方混元整体信息，与自己内景相合；然后逐一地观察各部内景状态以查知疾病。这种方法实际上是感知法与透视法的结合，是由于施术者习惯于观察自己内景和运用提取对方混元整体信息的方法所致。这种方法较透视法耗气量小，较感知法查获的目标更加具体、明确。

dun

【蹲墙功】 智能气功简易功法之一。亦称“蹲墙法”、“面壁蹲墙法”、“面壁蹲墙松腰法”等。姿势要求：面对墙壁，两脚并拢，脚尖与墙根接触(初练者如有困难，可两脚与肩等宽，平行站立，脚也可与墙稍离)，周身中正，两手自然下垂，然后身体下蹲。蹲时两肩前扣，含胸，头不可后仰，腰向后突不得前塌。蹲到大腿呈水平状态时，可以停留一会再往下蹲，蹲到极限再自百会带动慢慢上起，反复进行，多多益善。本功法可以不要意念；也可以下蹲时意守脐内，上起时意守百会，效果更好。此法不但强身健体效果明显，而且是调整气机的良方，只要不是精神失常，无论哪里的气不顺，都可以此调理。若达到能一连蹲数百次，坚持习练，无不愈者。本功法又是古之松腰秘法，反复练之可帮助松腰。

【顿法】 佛教语。指不需经过长期修习而通过“顿悟”达到成佛(明心见性)目的的修持方法。这一过程不是经过收视返听锻炼而来，而是当下开悟，所谓“一说即是”，故称顿法。

【顿悟】 佛教关于证悟成佛的步骤与方法，与“渐悟”相对而言。指无须长期修习，一旦把握佛教真理，显露真如本性，顿然觉悟，当即成佛。晋宋之际的道生首倡“顿悟”说。至唐代，禅宗创始人慧能更加着力阐发“顿悟”说，认为“凡夫”和“佛”并无多大差别，关键在于“迷”和“悟”；由迷到悟，又只是一念之间。禅宗这种“直指人心，见性成佛”的顿悟理论，在佛教中影响很大；而且对中国哲学思想、特别是宋明理学，也产生很大影响。

E

e

【遏云止雨】 运用气功超常智能使云停，使雨住。属意识致动范畴。

er

【耳朵识字】 用耳朵辨认文字。属特异功能现象。其实质是意元体的感知功能。当耳窍开后，文字的信息就通过耳朵进入意元体，从而认出了文字。由于表面上似乎是耳朵的功能，故称作“耳朵识字”。

【耳尖】 ①经外奇穴名。位于耳廓上端。折耳向前，耳廓上方的尖端处。②经穴别名。即率谷穴。亦称“耳尖”。位于头部，耳尖直上入发际 1.5 寸处。

【耳门】 经穴名。位于耳屏上切迹之前，下颌骨髁(ke)后缘凹陷处。

【二】 中国古代气功和哲学概念，指宇宙中的一个物质层次。《智能气功科学基础——混元整体理论》第一章引《道德经》：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”这里的“二”，即阴阳二气，是由元气衍化生成，为无形之气的物态；而与一般的阴阳概念(有形之物的两种属性)不同。二在《易·系辞》中称作“两仪”。二与两仪(或阴阳)是同一个层次的物质。可产生“三”(四象)这个层次物质。

【二乘】 佛教用语。指声闻乘与缘觉乘，是佛教度脱众生的两种方法、途径。乘，运载的意思。比喻佛法如坐船，渡众生成佛。

【二郎担山式】 站庄上肢姿势，直撑式的一种。两腿站成马庄，或两腿直立，两臂左右平举成一字，掌心向下，手指卷曲如钩，手腕上提。参见“直撑式”。

【二生三】 “二”是阴阳二气，“三”在《易·系辞》中称作“四象”。“二生三”指阳气之性动而流行，阴气之性静而凝聚，两者互相依附、互相转化，二者的运动达到一定限度时，便可产生“三”这种物质，即阴、阳二气和由阴阳和合而形成的和气。这种物质是“形而上”的最后一个物质层次，是由气态物质衍化成实体物质的一个过渡阶段。

【二邪】 两类致病因素。《智能气功科学基础——混元整体理论》第七章引《修道真詮(quan)》：“何为二邪？风寒暑湿乃气之邪，喜怒哀乐乃情之邪。”中医对致病因素统称作“病邪”，《修道真詮》则概括为两个方面，即自然方面的病邪与主观情绪方面的病邪。

【二仪】 即“两仪”。见该条。

F

fa

【发动真气】 指气功态下，体内真气(即混元气)集聚而出现气机的生发运动。智能气功通过“以意引气”、“以形引气”、“以声音引气”集聚与发动真气，得气快，气感强，祛病健身效果好。

【发而皆中节谓之和】 语出《中庸》：“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。”是谈儒家“中和之性”的内容。“发”是关于语言与情绪的表达。“皆中节”指无过无不及，正合适。“和”是合于自然与社会的规律，是按客观事物本来面貌去反映。此句指：在和外界联系中，能恰到好处的反映客观事物，即使有情感发生，也能事过情迁。“和”是意念体与外物相互作用时混化的自然状态。参见“喜怒哀乐之未发谓之中”。

【发放功能】 属“发放型”的超常功能。指意念体发放信息作用于客观事物的作用与能力。参见“发放型”。

【发放外气】 气功师把自己的气调出来或调动大自然混元气，作用到病人或仪器。智能气功发放外气不用自身的气，而是体外的气(主要是大自然的混元气)，故又称之为“调动气”。智能气功科学认为，发放外气为别人治病的过程，就是一个锻炼自己调动大自然混元气能力的过程，是一个长功夫的过程。

【发放信息】 意念体的功能之一，亦称“信息发放”。它是人通过意识活动将意念体中的信息发放作用于客观事物。内容有二：

1. 发放常人信息。它是靠常人的各种器官把信息发放给客观事物，是局部特性的器官与客观事物局部属性相互作用，是物理、化学层次的内容。

2. 发放超常信息。指意元体的整体信息与客观事物的整体属性相互作用。

虽然有“意”的发放与“气”的发放的区别，但两者往往相辅为用。如意念致动、意念治病以意为主，但发生作用时也会牵连到气；外气治病、外气搞科研等以气的发放为主，但要以意导引。发放特异信息，以集体组场发气为普遍形式，也可由施术者一人发气，还可以把信息注入物品中，如“信息茶”、“信息食品”等。

【发放型】 超常智能的一种类型。为意元体发放型功能的简称，亦称“特异发放型”。指意元体发放超常信息，作用于客观事物并使之发生变化的功能。其中虽有“气的发放”与“意的发放”的区别，但其功能层次基本相同，从初级到高级可分四个层次：

1. 改变生物体局部的形状与功能，如外气治病或发气促进动、植物及微生物的生长等；
2. 意念致动，外气摧毁物体，意识催眠，止雨，禁水等；
3. 无中生有，有化归无；
4. 出神入化。

【发气叫力】 武术气功用语。指通过特殊的锻炼方法，使气与力形成周身一家的整体特性，并能在刹那间显出这种特性的威力。

【发声放松法】 借助发声使形体放松的方法。能用来放松的发声较多，一般可发“松”字音。基本做法是：先自然吸气，而后呼气发“松”字音，继而转成“送”字音，由一声到四声，即由阴平声转为去声(要发长些)。随发音气往下降，意念亦随呼气下降，从头至胸至腹至脚，好像要把僵劲和浊气都送出去。随着气机下降，身体相应部位跟着放松，如此反复几次身体就放松了。发声放松法是在意想放松法的基础上，借助声音使形体放松的。“松”是平声，是刚音，气机往上升，走中宫，直冲额颅；“送”是仄(ze)声，气机往下降。加之“松”的意境又好，形体就容易放松了。

【发心】 佛教指发愿求无上菩提之心。也泛指立志修道(练气功)或许下向善的心愿。

【发音发气】 发放外气的方法之一。指施术者把意念和气注入于歌声或特殊的发音中发放出去。其关键是意念。比如治病，无论唱歌或说话，只要心里治病的念头坚定，意念与声音一结合，就能起作用了。

【发音法】 又称“念口诀”或“念真言”。指通过念一定字句练功的方法。属古法的音符密部中口密的内容，即古典气功的念咒。用科学的方法分析，发音法的作用来源于四个方面：

1. 念口诀是一种意守的方法，容易收到集中精神、消除杂念的效果；
2. 口诀中的良性词句有自我暗示的作用；
3. 巧妙地运用汉语平仄、四呼等发音规律，能加强气机的升降开合；
4. 不同部位的发音可引起内脏及其相关部位的振动，促进内脏的气化过程。

根据气功科学的道理，智能气功扬弃了传统气功的念咒发音，编创了“刻苦练功，完美身心，造福人类”等口号式的口诀，也收到了同样的效果。发音法有三种：出声念、默念、心念。三种念法不同，所激发与调动的形、气、神的层次也不同。

【发育(生殖)之本】 指人体中全部功能在于繁殖子孙后代的细胞——精子和卵子。是人发育成熟后(大约12岁左右)形成的具有生殖功能、带有人全部生命信息的具体凝聚物——成熟的精、卵

细胞。因它只具备生殖功能，故称“发育(生殖)之本”。生殖细胞是低等生物单细胞就有的特征。人体内除精、卵细胞外，还同时存在体细胞(生命之本)、神经细胞(生神之本)，三者互相影响，交互为用，相辅相成，也相反相成。

【发轫点】 原指排除车轫(抵住车轮使之不动的木头)，车轮始动之处，比喻事物变化过程的开端。在智能气功混元整体观中，指意念活动的起始点。详见“意元体的枢纽与发轫点”。

【发轫动力】 即“发轫力量”。见该条。

【发轫力】 即“发轫力量”。见该条。

【发轫力量】 指意识活动产生时的起始力量。意识的发轫力量不仅与人的主观愿望、情绪有关，而且与气的充足与否、意念集中的程度有关。增强意识的发轫力量是有效行使超常智能的重要因素之一。

【发轫强度】 指意识产生时发轫力的大小而言。发轫强度与人的意识状态有直接关系。

【伐毛】 多统称作“伐毛洗髓”、“伐毛反骨”等。原意是“削除旧的毛发，换去旧的骨髓”。用借代手法，指身心得到彻底改变，有“脱胎换骨”之意。传统功法中的“伐毛”练法，主要指：“真阳之气聚于皮表，以攻伐皮毛下之虚邪。”

【法】 ①方法、法术。②佛教指宇宙间一切事物与现象。也指真理，如：佛法。

【法不传六耳】 功法不在三人(含三人)以上的场合传授。这是由历史条件决定的。过去以小农经济为基础的社会，文化技术的传授，也体现了小农生产的狭义封闭思想，即家传、单传，所以叫作“法不传六耳”。

【法官】 对行法的道士的尊称。因道士行法，多用法术驱邪役鬼，保人安康，犹如人间司法之官，故名。驱邪役鬼实属迷信，道士如能治病，则是他凝神聚气的气功功夫。

【法界】 佛教语。其义有多种，主要为：①就事而言，“法”为诸法，“界”是分界，诸法各有自体而分界不同，故曰“法界”。但法之一一名为法界，总该万有亦谓之一法界。②就理而言，指真如之理性谓之法界，故法界是诸法所依之性，诸法皆同一性，故名“法界”。

【法空】 佛教语。“二空”之一。指一切事物皆由因缘和合而成，没有真实、独立的客观存在。

【法乐】 ①(--le)佛教语，即“佛法之乐”。指积德行善。摒(bing)弃世俗之欲乐，而沉心于佛法修持之乐。②(--yue)佛教音乐，同“法曲”。为佛教举行法会时演奏的乐曲。是弘扬佛法的形式之一。

【法乐之身】 即法身，是佛家修炼的最高层次，可尽享佛法之乐。《唯识论》：“【诸如来】尽未来际，恒常自受用广大法乐。”故称“法乐之身”。

【法轮自转】 亦称“河车自转”。指体内气机不用意念导引、自行按一定路线运转。分两种情况：

①指练功入静后自然出现的周天运转。一般是先守中丹田，口诀是先守后忘，即把意念置于中丹田便不再守，静到一定程度，体内之气自然启动运周天。如：自然周天法门。

②指用意念导引气机按一定路线运行。久久行之，内部气机形成了规律，至此需停止用意念导引，即古说的从“转法轮”到“法轮自转”。这时意念必须从发指令地位改换成“静观”地位；否则不仅功夫不能上进到气意“合二为一”的层次，而且有神劳气耗之虞。

【法门】 ①练功的方法、途径。②佛教指修佛的各种门派。

【法身】 ①佛教天台宗所立的三身(法身、报身、应身)之一。又称“自性身”或“法性身”。指佛家修炼后达到的最高的如来境界，即佛的真身。②道教借用来称道本体(即智能气功称谓的混元子)及其人格化表征(或显化为原始天尊，或显化为太上老君等)。就人格化而言，法身又借其指内在于众生心中的道性及众生得道成仙的根本原因和内在依据。③指人体内外的气态人而言。

【法我执】 “二执”之一。简称“法执”。佛教认为法(一切事物)皆由因缘和合而成，是虚假的；如果认为法是真实的客观存在，则称为“我执”。由法我执产生所知障。佛教认为，观法空以破法我执。

【法相宗】 中国佛教宗派之一。唐玄奘(zang)及其弟子窥基创立。因剖析一切事物(法)的相对真实(相)和绝对真实(性)而得名。又因主张“万法唯识”，故亦名“唯识宗”。玄奘及窥基常住慈恩寺，故亦名“慈恩宗”。其思想源于古印度大乘佛教的瑜伽行派。所依经典有《解深密经》、《瑜伽师地论》等，代表著作有《成唯识论》。由于教义过于繁琐，仅三传便逐渐衰微。

【法眼】 佛教“五眼”之一。指不仅能察知到事物的混元气态(空态)，而且还可从事物混元气中察知到事物实体态及其产生、发展变化之前因后果的超常功能。是介于慧眼和佛眼之间的功能层次。

【法印】 ①佛教用语。佛法的印契，即检验佛法的标准。②道教法器名。道士行法所用的印玺，刻有天神等物，认为有驱邪安身之效。有浓厚的迷信色彩。

【法中之法】 功法中的具体练法。功法是分层次的；根据内容、形式、目的等分出不同类别；每一类，又可分出若干门派；每一功门又有很多练法。

fan

【凡神】 常人之神，即识神。相对于真阳之神(元神)而言。道家丹道功，结大丹之后要升入上丹田而开天门，“婴儿出窍”，也叫“出阳神”。如只炼气不炼神，则达不到“出阳神”层次，那就只能说是“出凡神”了。

【凡胎】 常人之胎(肉胎)，由比喻生义；相对于圣胎(金胎)而言。道家功将修炼精气神聚成大丹，比作母体怀胎。称作“圣胎”或“金胎”。修炼不好，如只炼气不炼神，则所凝之气不能成丹，达不到“婴儿出窍”的效果，即成了“凡胎”。

【烦恼障】 佛教语。为“二障”之一。佛教认为世俗之人在“人我执”的基础上产生的各种烦恼是成佛的障碍，称为烦恼障；观人空以破人我执，可用来对治烦恼障。

【反客为主法】 练功排除杂念的一种方法。“主”指练功的意识活动内容。“客”指不符合练功要求的杂念。把练功时产生的杂念巧妙地变成练功的意识活动的方法就称为反客为主法。有三种形式：

1. 与具体事实有关的念头：能及时处理者，处理完再练功；不能及时处理者，就把念头想到底，包括最坏的可能，这样反而会心安神静。
2. 理性念头：如排除不了，可索性顺其自然想下去，很可能会导致正确结果，甚至产生灵感。
3. 念头体察法：当念头出现后，就认真思索，体察念头本身的体性，有无体象和位置，以及从何处产生，有无时象等等。

如此分析，体察结果是一无所获，即可逐步进入虚静状态。

【反神服气】 反神即返神，指精神内守，体察自身。服气，指吐纳，即调整呼吸进行练功。这是古人练功进入虚静状态的方法之一。

【反应模式】 指生物体适应外界刺激而形成的比较固定的反应形式。包括生命层面，意识层面与道德层面的反应。这里讲的人的反应模式主要是意识方面的内容。例如道德属于意识深层的活动，最易促成人的反应模式。反应模式有多种，其中与人体生命运动至关重要的反应模式，将进入人的参照系，成为自我意识的一部分，成为处理人际关系的定式。

由于人们的生活环境、所受教养等不同，对待公与私、爱与憎，为人为我等问题，则产生不同的看法，并且这些看法不轻易改变，即为反应模式。

【反映】 心理学认为，反映是物质的普遍性，是物与物相互作用留下痕迹的过程。在有机体的水平上表现为应激性。这种反映形式在生物发展过程中改造为感受性和感觉能力。在人则指客观事物作用于人的感官而引起的认识。人的感觉、表象、观念、概念、欲望、情绪、意志等都是客观世界在人脑中的反映形式。混元意识论认为，意元体(人脑细胞的混元气)具有反映性，意识是最高级的反映形式，它不仅能以感觉、知觉的形式反映事物的常态特性(局部特性)，以概念思维的形式反映事物的本质和规律，而且能用超常智能以实像思维的形式反映事物的混元整体信息。

【反映信息】 属于意元体的反映性特征。即接收客观事物的信息，并使其在意元体中得到呈现。反映的途径有常态与超常态两种。常态功能是接收感觉神经传来的信息。人有多种感觉神经，视觉、听觉、嗅觉等，这些神经末梢与外界事物一接触，把能量、信息接收到，传进去。常态感觉神经传进来的信息是分散的、局部信息，但意元体是个整的，它有集合信息的作用，不同神经分开传进来的信息，经意元体把整体时间、空间信息一连，就连成一个复合的整体时空信息，于是被各感官分解了的事物又恢复了原貌，整体形象就反映出来了。超常态反映途径，是借助超常感觉功能，直接接受事物的整体时空结构，从而反映事物的整体信息。如特异功能人的特异辨认(耳朵识字，牙齿识字，腋、肋等辨认图形、文字等)，具有超常智能的气功师的透视、遥视、遥听、意识感知等都是意元体的超常功能与作用对象的整体时空结构相结合的接收，所以超常态反映信息，不受任何常态感觉功能的影响，直接反映出事物的全貌。意元体中呈现出的反映信息(即时空结构)而产生的运动，是意元体的聚散性在起作用的结果。

【反映性】 意元体的特点之一。指意元体在与外物作用时，可以把客体的差异如实呈现出来，反映事物的全部特性。意元体不仅可以反映客体的状态，而且可以反映意元体自身的内部状态。意元体对事物的反映，可以通过神经细胞功能状态的变化以诱发神经细胞混元气的变化，从而使客体在意元体中得到呈现；也可以直接接收客体事物的整体信息，在意元体中得到呈现。意元体的反映性是由其体性的均匀性决定的。意元体本身虚灵明净程度越高，反映的灵敏度越高。意元体接收信息的功能是它反映性的具体体现。

【返本归元】 智能动功第六步功。亦称“浑化归元功”。见该条。

【返还】 亦称“返璞(pu)归真”。见该条。

【返老还童】 ①指通过练功返回到婴幼儿无识无知的混沌状态。古气功家认为，婴幼儿的“赤子之心”是一种没有分别、没有人我、纯真自然的高尚道德境界。所谓“童心者，真心也。”因而以此作为练功所追求的目标。气功科学认为，婴幼儿的这种状态是生理发育不完全的表现。在婴幼儿的头脑中，客观事物的信息尚未打上印记，脑功能分化发育尚未完成，脑内很多生理联系尚未建

立，意元体基本处于原始混沌状态。练功应向更高层次发展，而且成人也不可能返回到婴幼儿时期。

②泛指一切由衰老恢复青春或变得年轻的现象。

【返璞(pu)归真】 简称“返还”。其含义有二：

①指返还到无知无识，浑浑噩噩(e)的原始混元气状态。道家认为，原始道气(即原始混元气)演化出了天地人万事万物，人的神又从元神演变到识神，形气也从先天演变到了后天。练功就要使人返还到原始道气上去。佛家认为，人人都具有不生不灭的佛性，要通过修炼破除无明，返回佛性。佛道两家说法虽各不相同，但是最终都主张返还原始，即返到原始的混元气上去。

②指返回到婴幼儿或原始人那种纯朴无知的混沌状态。古人认为，原始人的心理状态像婴幼儿的“赤子之心”一样纯真无邪、无忧无虑，符合道的自然之性，故为修炼者追求的境界。

站在气功科学的高度来看，这是由于古人对原始人的生活状况和婴幼儿发育不完全的生理、心理特征不了解的原因。练功应使人的智慧向前发展，不应也不可能返回到原始的愚昧无知状态，而应较原始上升一个螺旋。古人之所以主张返还，是因他们练功至一定阶段体察到了初始混元气的虚无状态，而错以为是自己返回到了原始混元气。这也是许多修炼者练功到一定水平，幻想返还，主动舍弃生命而造成悲剧的根本原因。

【返先天】 即“返璞归真”。见该条。

【泛化】 认为任何一个刺激一旦成为条件刺激时，在初期不仅本身能引起条件反射，就是和它相近似的刺激初次作用时，也会产生条件反射的效果，这种现象称为泛化。脑皮质内兴奋过程的扩散是引起泛化的主要机制。

【泛臀】 松尾闾四步方法的第二步功法。上身不动，髋(kuan)关节部的两股骨头向后、外撑，膝微内扣内收，大腿根内侧放松、向后收，臀向后凸出(不是上翘)，经此一拧一翻抻开腰骶(di)关节，松开臀后面的骶髂(qia)关节，从而使臀向后、向外泛(翻)张。至骶髂关节能松动，即可转入第三步功法。

fang

【方便法门】 便利的方法。“法门”是“方法、门径”的意思。古人对难以修炼的功法，想出简便途径以促人进修，叫作“方便引导”，或称“开方便之门，示方便之法”，即“方便法门”。

【方法论】 关于认识世界和改造世界的根本方法、原则与规律的理论。方法论有不同的层次，如哲学科学方法论、一般科学方法论。方法论与方法学相较，前者重在方法的基本原则与规律，后者重在方法的具体内容与特征。

【方法论基础】 科学研究中的基本方法所依靠的认识论基础。比如现代科学的方法论中，尽管有“构造论”、“综合论”、“整体论”、“还原论”等的区别，但这些的根本方法论基础都是精神、物质分家的二元论。气功科学的方法论基础是天人合一的人天整体观。

【方法学】 “方法科学”的简称，即以一般科学方法为研究对象的学科。既分别研究各种具体方法的性质和作用，又研究它们的整体规律性。方法学研究的内容很丰富，除了研究各门具体科学方法所带有的普遍意义，还包括科学理论的发现、检验和发展的方法的研究，以及对科学方法提出

的新问题等内容。智能气功科学关于发放信息、接收信息和特异思维的方法等为方法学的研究开拓了新领域。

【方术】 旧时指医、卜、星、相、炼丹等技术。气功中也称“术”或“小术”。参见“术”。

【防治疾病功】 也叫“祛病功”、“健身祛病功”。练每一种气功都有防病、治病的作用，这是气功最基本的功能。对某些防病治病效果较明显的功法，就称为防治疾病功。如松静功、行功等。

【放下身心】 意指精神摆脱生命活动与心理因素的影响，达到一种清静境界。

fei

【非调控意念】 与“可调控意念”相对而言。指非练功状态下纷乱的思维活动，即杂念。非调控意念起消耗能量的作用。只有通过练功进行主动调控，才能使杂念逐层消除。

【非生命物质运动】 指生命运动以外的物质运动。恩格斯在《自然辩证法》中列举了七种物质运动，其中“生命”和“意识”都与生命现象有关，而另五种物质运动形式(机械运动、位移运动、光和热、电压和磁压、化学的化合和分解)都与生命现象无关，故可称其为“非生命物质运动”。在《智能气功科学概论》第一章里，将上述七种物质运动归纳为非生命物质运动、生命运动、意识运动三大类别。

【非实体物质混元气】 指实体物以外的各个层次的无形无象的混元气。详见“混元气”。

【非视觉辨认】 亦称“非视觉识别”、“超视觉”。见“超视觉”。

【非视觉识别】 亦称“非视觉辨认”、“超视觉”。见“超视觉”。

【非视觉图形识别】 超视觉的一种。指不用视觉可辨认图形的功能。参见“超视觉”。

【肺呼吸】 亦称“胸式呼吸”。通过胸廓的扩张与收缩来完成的呼吸。属一般人的呼吸方式，尤其女性以肺呼吸为多(男性多为腹呼吸)。运用肺呼吸的方法练气功，一吸气能使气上升，一呼气能使气下降，通过呼吸的升降来促使身体内真气的升降。

【肺诀】 智能动功第三步功五元庄及脏真归元法练肺脏的手诀式。手的第四指指腹上节属肺，故诀式为第四指直伸，大指压在二、三、五指的指甲上，尽量多地掩住指甲。(见右图)



【肺俞】 经穴名。肺之背俞穴。位于背部，第三胸椎棘突下旁开 1.5 寸处。

【肺病特殊疗法——气功疗法】 近代气功著作。简称《气功疗法》。董浩(董志仁)著。1934年由杭州祥林医院出版。对肺病采用天津陈家门王澄久所传的“陈家门气功”进行疗养，故对此特殊疗养法称“气功疗法”。是最早将气功用于医疗者。书中指出，此疗法简易，既有根治之效，又无服药之苦。“气功疗法”一语亦为社会所接受，沿用至今。

fen

【分别】 佛教语。指世俗之人对外物和事理进行区别与分辨。因其不符合佛教“万法一如”(万事万物都一样)的思想，所以被视为“妄见”、“妄识”。

【**分别识**】 佛教语。即八识中的第六识“意识”。排在眼识、耳识、鼻识、舌识、身识之后，并统用六识随其相应的六尘(色尘、声尘、香尘、味尘、触尘、法尘)各境界进行分辨区别，所以称作“分别识”。

【**分别妄计**】 指常人大脑无序化的意识活动。分别，即辨认、识别；因其不符合佛教“万法一如”的思想，所以被视为“妄见”、“妄识”。妄计，即常人无秩序地思虑。不练气功的人，外向性运用意识，对所见所闻所感，都要有意无意地进行辨别、思考、联想，呈无序状态，因称“分别妄计”。

【**分部放松法**】 “意念放松法”之一。指从身体自上而下一个部位一个部位意想放松的方法。具体作法是：闭目凝神，意念发出放松命令，自上而下分头顶部、胸背部、腰胯部、肩肘部、指掌部、膝足部顺次意想，令其放松。反复数次即可。

【**分位性分化**】 指婴幼儿体内混元气从均匀分布到分部位集中。婴幼儿大约在 3 至 6 岁期间，随形体、内脏、精神活动的分化，原来体内整体性较强的气，开始相应地集中、分化为躯体混元气(集中于下丹田)、脏真混元气(集中于混元窍)与意元体(集中于脑中心)三个中心位，对此称分位性分化。

feng

【**风呼吸**】 呼吸的一种，简称“风息”。指带有声音的呼吸。一般用鼻子呼吸，因气息粗、气的出入量大，呼、吸气时似刮风“忽忽”地响而得名。此种呼吸不易使人入静，古时练功者均不主张用此种呼吸，甚至视为练功禁忌。但 20 世纪 70 年代的气功实践证明，风呼吸对一些病邪较重的患者却有一定疗效。如郭林新气功，用风呼吸二吸一呼或四吸三呼等方法治疗癌症、重症及病邪较实的疾病，效果较好。这是因风呼吸虽能引起脑神经兴奋，但也能使精神集中到呼吸上，反而易减少杂念，同时又能吸入大量氧气，振动脑子等，从而起到解除人们病痛的效果。

【**风火相煽**】 道家周天功采药炼丹的一种方法。风，呼吸；火，神意。炼时神注炁(qi)穴(下丹田)；同时根据不同情况，运用意识，进行呼吸。对此道家称作“风火相煽”。

【**风门**】 经穴名。位于背部第二胸椎棘突下旁开 1.5 寸。

【**封闭的圆圈**】 循环一周又回到原来的地方。这是指传统气功对练功结果的看法。传统气功认为，从道发展到万物，从万物发展到人，人通过练气功又返回到道的层次上去。这个发展过程是一个封闭的圆圈(见图 1)。智能气功认为，练功不是要返回到原始人那种昏昏噩噩(e)的状态，更不可能返还到原始的道的层次上去，而是要上升到新的螺旋。(见图 2)

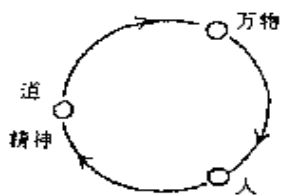


图 1

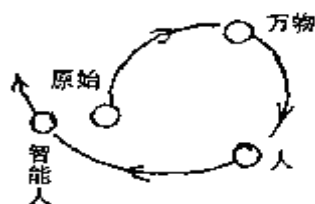


图 2

【**封闭型气功**】 和“开放型气功”相对，也称“封闭性功法”。指把人体生命活动和外界相对隔离开来，主要运用自身的精气神来练功的一类气功。要求尽可能减少或排除外界干扰和刺激，收

视返听，“塞其兑，闭其门”，“耳、目、口三宝，闭塞勿发通”，使精神内守。传统气功大多为封闭型气功，如：道家全真的清修派、佛家的止观法门等都属此类。封闭型气功对环境条件要求较高，古往今来，真正修炼有成者属凤毛麟角。人是社会的人，离不开社会实践，而封闭型气功的要求和人的社会实践相矛盾，这往往驱使人们走上避世、出家的消极道路。因此，这类气功在过去只有少数的人能够修炼，在当今之开放时代则更难推广。

【封闭性功法】 即“封闭型气功”。见该条。

fo

【佛】 梵文音译“佛陀”的简称。又译作休屠、浮陀、浮图、浮头、勃陀、勃驮、部陀、母陀、没驮等。原义为“觉者”、“智者”，指有极高思维能力的人，佛教则指取得最高修炼成果的人。①指佛教创始人释迦牟尼佛。②指一切觉行圆满者，即功夫与德行都修炼成功，达到佛陀境界(开发出超常智能)的人。

【佛国】 ①指佛的出生地。佛教的发源地，即印度，古称“天竺(zhu)”。②指寺院或塔刹。系佛属国土之意。也指佛所住的国土，又称“佛世界”、“佛土”。

【佛家】 指佛教或属于佛教的学术观点、僧侣、功法等。如“佛家功”；以虚无为宗旨，“明心见性”为主。僧侣则称佛家弟子。

【佛教】 世界三大宗教之一。两千多年来流传于亚洲广大地区，信徒很多，对世界文化发展有巨大影响。佛教创立于公元前 6~5 世纪的印度，是当时沙门思潮之一。相传由当时北印度迦毗罗卫国净饭王之子悉达多·乔答摩(后世尊之为释迦牟尼，又称佛陀)所创。佛教文化、佛家学说是在古代印度河流域文明的孕育中诞生的，是印度古文明的一个重要组成部分。佛教学说是佛陀在他的瑜伽实践中获得证悟而创立的。经佛陀自身实践亲证的、用佛家学说改造了的瑜伽实践，是佛教宗教修持的一个基本组成部分。佛教基本教义有“四谛”、“五蕴”、“八正道”、“十二因缘”等，主张依经、律、论三藏，修戒、定、慧三学；以断除烦恼、超脱生死轮回、达到“涅槃(同‘盘’)”或“解脱”而成佛为最终目的。佛教流派十分众多，大体可分为小乘、大乘、密教三类。早期佛教和部派佛教属于小乘，主要有小乘有部和说经部两家；大乘佛教在印度主要分中观学派(大乘空宗)和瑜伽行派(大乘有宗)；而在印度佛教的晚期，大乘佛教和民间原始宗教以及婆罗门教相结合，形成密教(密宗)。

佛教传入中国的时间，一说为西汉元寿元年(公元前 2 年)，另一说为东汉永平十年(公元 67 年)，魏、晋、南北朝时得到发展，隋唐时期达到鼎盛。佛教与中国固有文化(尤其是道家)相结合，形成富有中国特色的大乘佛教宗派——天台宗、华严宗、法相宗等。而印度佛教与我国西藏地区的原始宗教(如苯教等)相结合，形成了密教的重要分支藏密。佛教传入中国以后，对中国哲学、文学、艺术、音乐、建筑以及民间风俗等都有一定影响。与儒教、道教并称中国三大宗教。佛教哲学思想经过与儒、道的渗透、融合，成为中国传统哲学思想的重要组成部分，特别对宋明理学的形成有极大影响。

【佛陀境界】 佛教修持所达到的既能自觉又能觉他的最高境界。

【佛眼】 佛教“五眼”之一。佛教认为，佛眼是觉了之眼，能够照了一切法的实相，它与前四眼(指人眼、天眼、慧眼、法眼)不同，但包括了前四种眼的功能。智能气功科学认为，佛教所谓佛眼是指体察功能已能返察到意元体自身的体象时所达的超常境界。

fu

【符篆(lu)】 亦称“丹书”、“云篆”、“墨篆”等。符篆是符与篆之合称。“符”指画符，道士书写的一种笔画屈曲、似字非字的图形；“篆”指印木之图文，一为纪奉道者之名册，一为纪诸天曹佐吏之职责的名册。符篆是道教与民间宗教常行之法。其术源出巫教，东汉始行于世，后为天师、正一教派之主要方术。道教称符篆为天神之文字，有治病、镇邪、驱鬼、役神的神效，可用以禳(rang)灾治病与练功。但画符之前须澄心净虑、安神定意；书符时要聚气凝神，并配合掐诀念咒，每一笔都应诵与之相关的咒语，非此则不能起作用。智能气功科学认为，画符发篆之功，非符篆本身及神灵的作用(对此古之修炼有成者著述中已有明述)，而是行法人的功夫——意志力在起作用。

【伏虎式】 站庄上肢姿势。两腿站成川水庄，两臂向前下 45 度直伸，翘掌，掌心下按，指尖向内相对。

【服气】 一种练功方法，即吃气。通过口把大自然界的混元气吃进体内，使体内气更加充足。传统气功中服气方法很多，如：服日精法、服月华法、服五方气法、服水气法等。具体服食动作一般由吃气、憋气、自然呼吸三部分组成。一般先自然吸气，待气吸满后把腹部放松，突然发“喝儿”或“害”字音，同时伴着吸气往下咽，把气吃进去，意念随之将气下送至命门，静静憋住；憋不住时再呼气，然后自然呼吸。此法关键是通过吃气动作使气沿整个消化道与呼吸道壁起作用。服气还要求与揉气相配合，以将吃进体内的气运化开，如再做循经导引法，则更利于周身气脉之通达。

【服气治病】 传统气功治病的一种方式。指用意念把吃进去的气引到病所，使气畅通无阻，病自然痊愈。服气治病有多种方法，可充分利用自然条件采气治病。如阳气不足，可练服日精法；阴气不足，可练服月华法；分补五脏，则可服五方气等。

【服日精法】 传统气功吃太阳精气的方法。指服用金黄色或红色旭日之气。阴历月末、初一、初二为最好。方法：两手叉腰，头后仰，使眼、鼻、日成一线，眯眼看使光芒连一片。此时搅舌生津，咽下后张大口用口吸气发“喝”字音，意吸太阳光芒入腹，并送归丹田至会阴，再闭目意想红日从会阴至丹田转立圈。然后自然呼气，把眼睁开。如此反复咽三口为一度。一般三度后体势恢复正常，双手揉腹：从下田左起升至胸右侧落下，九大圈后反转六大圈。此法服太阳纯阳之气，对体弱者很有补益，久练可出功夫。练到一定时候会出幻觉，属正常练功反应不要理它。

【服日月星辰之气】 古人对采天体之气的习惯说法。即用意念导引虚空之气为人所用，常行的方法有“服日光气”、“服月华气”、“服北斗气”等，统称之为“服日月星辰之气”。

【服水气】 服气法的一种。指服食清新的水(海、泉等)的气。因仿鹤饮水的动作，故也叫“仙鹤服水气法”。具体方法：两手握拳，拇指压住二、三指，手背贴住命门腰眼处，头向前下方 45 度探出，吸气发“喝”字音，同时头上抬后仰收下须往下咽。平时喝水、咽唾液多做此动作，会有灌通百脉、脏腑，开发上焦的作用。

【服五方气】 传统气功服气法的一种。即意念导引五方之气为人所用。五方即东、南、西、北、中。古人认为，五方气分补五脏。服五方气，传统方法较多，下简述一种：从北方始，面北静立，注视天边(不能眨眼，眨眼须重做)。两手拇指压住二、三、四指，用小指(代表肾)取气。掌心相对，两臂平伸，身体微后仰，两手顺势回收，意想从天边取气入口，张口“喝”字音服气。服一口或六口，然后身体复原，双手放在肾俞穴，手心朝后。服完北方，再依南、东、西、中的顺序，从右后转身(顺着太阳的路线，不许逆转)向各方取气。方法与前同，只是手式、手诀、数量有别。南方：用拇指压住二、四、五指，中指(代表心)取气，服两口或七口，服后一手放在膻中，一手放在鸠尾穴。东方：拇指压住三、四、五指，食指(代表肝)取气，服三口或八口，后两手落在期门穴。西方：拇指压住二、三、五指，四指(代表肺)取气，服四口或九口，服后两手放在云门穴。中央：转一周后面向西。仰看正中天，两手握拳，拇指(代表脾)向上，手从两侧平举，拇指冲天，举至头顶，从天上拿下来(双手沿中线，拇指不相碰)到肚脐，再平拉至章门穴，服五口或十口气。五方气补五脏。某一脏弱，可加练某方，也可单练。过去服五方气还要叩齿，名曰“擂鼓聚将”，实则起到精神集中的作用。

【服月华法】 传统气功吃月亮精气的功法。亦称“服月精法”。方法与“服日精法”相同。时间以阴历 14 至 16 为最好，初从夜间开始，服食有基础后，可在月亮刚出开始，金色月亮更好。三口气为一度，服后揉腹，左上右下六次，右上左下九次。月亮之气为太阳之气，阴气不足怕热者多服之。服后意念活动要旋转，把气散开，还可作周身循环，如练循经导引法。日精与月华同时配合服食，更有利于平衡阴阳。出现幻觉，属正常练功反应，不要理它。

【服月精法】 即“服月华法”。见该条。

【服沆瀣(hang xie)之气】 古代服气法之一。指服食夜间露气。“沆瀣”，古有注“夜半气”的，有注“清露”的，实气、露一体，结成水滴为露，漂浮空中为雾，夜间的称露气。作为服气对象，当释为“露气”。

【浮泛】 本义是在水面上或空中飘浮。引伸为表面化或表面流露。形容功法动作只注意外在显现，而缺少内在的神气融通。

【府舍】 经穴名。足太阳、足阙(que)阴、阳维之会穴。位于腹部耻骨联合上缘上 0.7 寸，旁开腹正中中线 3.5 寸(有的为 4 寸)处。

【复合信息】 单纯信息(时空复合子)不同的组合，形成不同的空间特性和时间特性，这类信息统称为复合信息。复合信息是万物层次的信息。现今人类认识到的宇宙中的各种信息，包括最精微的物质、最微细的层次，如电场、磁场、电磁波等都属于复合信息。

【腹呼吸】 亦称“腹式呼吸”。指通过膈膜的运动来完成的呼吸。一吸气膈肌下降，一呼气膈肌上升，可加大呼吸量。分顺呼吸和逆呼吸两种方式。

G

gai

【概念】 代表某种具体事物的特定文字符号(词汇)。在现代哲学中，概念是反映客观事物本质属性的一种思维形式，是对客观事物抽象的结果。混元整体理论认为，概念的形成是客观世界的物质

在意元体中呈现映象与抽象加工的结果，任何一个概念中都包含着它所代表事物的全部信息。概念是人意识领域中的一种时空结构特性，含“气”(能量)量极少，一般对人体混元气影响较小。但与生命活动有关的概念在实际生命活动中汇集了丰富的生命信息，这样的意识活动往往可直接影响生命活动的进行。意元体中概念性信息的运动是可以觉察的意识活动。

【概念抽象层面】 “意识活动的功能层面”之一。见该条。

【概念信息】 指人意识领域中以文字、符号形式反映客观事物本质属性的常态智能的整体性信息。它是以信息为显在形式，能量、质量居隐态形式的特殊物态。参见“概念”。

【概念性指令】 指支配形体动作的意念、命令。因其以概念形式表达，故名之为“概念性指令”。

gan

【肝诀】 手诀式的一种。手的二指指腹上节属肝。五元庄中的肝诀诀式为大指压在三、四、五指的指甲，尽量将指尖掩住，二指直伸。(见图 1)脏真归元法肝诀诀式为三、四、五指蜷向掌心，大指按在二指第三节横纹处。(见图 2)



图 1

图 2

【感触机能】 指人的意识对所接触的外界事物进行反应的能力。与生俱有的各种先天本能，各种感觉、知觉，及后天形成的各种情绪等，都属常态感触机能。通过练气功，被敏锐了的感触机能可具备超常感知功能。

【感觉量度】 指人对外界刺激感受的大小与强弱程度。一般情况下，感觉量度与客观刺激的量度成正相关。但人的意识可以改变人体感觉的灵敏度，从而提高或降低感觉量度。如：集中精神或心理暗示，可提高人的感觉量度；分散注意力与对抗意识，则可降低感觉量度。

【感觉运动意识】 相当于心理学的直观运动思维。其特征是不借助概念，意识活动直接和身体的运动或感觉结合在一起。婴幼儿的意识活动(3岁以前)多为感觉运动意识，但不是自觉、主动运动的应用，而是自然呈现的。一般人受刺激或处在紧急状态下的反应行为也是在这种意识支配下完成的。感觉运动意识符合练气功形神合一的要求，能强化人的生命运动，早期人类能展现出巨大力量与行动矫健即其例证。

【感应】 ①指人或物受外界影响而引起的相应的感情或动作、变化。如：人或动物对外界刺激比较灵敏的反应等。②指“感应功能”。见该条。

【感应功能】 意元体超常接收功能和人体混元气结合到一定程度而产生的一种特殊感知能力，这种感知能力可以通过常态感觉功能表现出来。如别人腿痛，自己的腿也有痛的感觉，这实际是自己是接收(感应)到了此人腿部的病态气的信息。

【感应机能】 泛指意元体的超感觉能力，即不通过感官也可以察知事物各种情况的能力。

【感应去病法】 亦称“感应治病法”。指用感应功能为人治病的方法。是传统气功中有相当功底的人治病时应用的方法，做法是：施术者与患者比肩而坐并认真练功，当练到神气混成时，用意念把病人罩起来，再继续练功。有时一度功练完，病人就痊愈了。此法的机理是：施术者周围形成了一个气场，用意念笼罩病人，即把气场引向患者。气在患者体内与施术者相互感应，产生类似同

步共振的效果，促使患者病气转化。此方法曾用红外线探测仪做过实验，颇与物理学的静电感应相似，故名。

【感应诊断法】 气功诊断疾病方法的一种。指气功师通过自身相应部位感应到患者的疾病所在，从而达到诊断目的的一种方法。包括对应部位感应法、对应内景感应法、环流感应诊断法、序列感应诊断法、手诊图感应诊断法等。各种感应诊断法方法虽异，但其产生感应功能的根本之处都是意元体。

【感知】 即“感知功能”。见该条。

【感知功能】 超常智能的一种形式。指不经过逻辑思维判断，直接得出对客观事物的正确认识。其机理是意元体直接接收客观事物的混元整体信息，在意元体的“第二映象空间”引起反映并直接呈现出概念性(词汇)的结果。感知功能的长处是混元整体信息在意元体内不再进行实体物的转换成像，而是直接出结论。因而，不仅练起来容易，而且耗神损气的现象不明显。缺点是：由于结论直接浮现在脑海中，因而认知信心不够强，而且不易区分是人为的主观结论还是真正的超常感知的结论。因此，只有反复实践，才能摸索出其特有的规律。

【感知映象层】 “意识活动的功能层面”之一。见该条。

【感知诊断法】 气功诊断法之一。指施术者的意元体接收患者的混元整体信息后，在意元体的“第二映象空间”中引起反映并直接呈现出概念性的结果，从而达到诊断疾病目的的一种方法。它是应用超常智能的接收功能于诊查疾病的最根本的方法。用于临床，可以直接由意识感知，如纯意识感知法、空人感知法等；也可以借助人体某一部位的功能来感知，如摸气感知法、手诊感知法等。参见“感知功能”。

gang

【刚体特性】 指在常态信息层次，实体性物质(固体物质)所具有的占位性与不可入性。如桌面上的物品不会进入或透过桌面。智能气功科学理论认为，物质刚体特性的存在是人意元体参照系偏执的结果，是意元体中的常态信息(局部信息)作用于客观事物的局部属性从而使客体呈现出常态特性的结果。在特异信息(超常智能)层次，意元体直接发放整体信息作用于客观事物的混元整体，从而使客体呈现出特异性(物理、化学特性消失)，桌面上物品则可无阻碍地透入或穿过桌面。

【刚体物】 物理学上指任何情况下各点之间的距离都保持不变，即形状和大小始终不变的物体。通常指在外力作用下变形很小的固体。

gao

【高级神经活动】 大脑皮层的活动。基本特点在于对内外界的各种刺激形成条件反射性联系，实现着极复杂而又极精密的分析、综合活动，有极高的可塑性。高级神经活动既有先天的特性，又受后天生活环境的影响。人类的语言、思维和实践活动都是高级神经活动的表现。

【高庄】 和“矮庄”相对而言。指站庄中站姿较高的一种。是开始练站庄的姿势，一般臀部下坐、膝微曲即可。

【膏肓(huāng)】 ①经穴名。位于背部，第四胸椎棘突下旁开3寸处。②我国古代医学把心尖脂肪叫膏，心脏和膈膜之间叫肓。认为膏肓之间是药力达不到的地方。

ge

【隔空点穴】 武术气功用语。指不接触对方，使用气剑(是练功人把气用很大强度从手指放出去，其形如剑)点击对方穴位。因有空间相隔，故名。

gen

【根本无明】 佛教语。亦称“无始无明”。相对于“枝末无明”而言。指人对宇宙万物虚妄不真、皆由因缘和合而成这一真理不明了。鉴于此无明是产生其他各种无明现象的根本，故称“根本无明”。

geng

【亢仓子】 亦作“亢桑(gēng sāng)子”。传说是春秋时期气功养生家。即《庄子》所载庚桑楚(名楚)。据载为老子弟子，得老子之道。提出“吹响(xu 是繁体字)呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸”的气功锻炼方法，以及“体合于心，心合于气，气合于神，神合于无”的练功思想。唐玄宗封其为“洞灵真人”。其著述散见于《庄子》、《列子》、《文子》等书；庸人整理为《亢仓子》二卷，收入道藏第522册。

【亢仓子息字诀】 传说亢仓子所作的养生歌诀。词为：“凡修炼之道，息心勿乱，息精勿泄，息神勿惕，息汗勿出，息口勿言，息目勿视，息耳勿听，息血勿滞，息唾勿远，自涕勿泣，息嗔(chēn)勿恼，息情勿忧，息怒勿愤，息贪勿求，息痴勿迷，息怨勿念，息仇勿报，息害勿记，息事勿竞，息我勿争。若人行住坐卧，十二时中常行如是，则心自宽，神自宁，丹自成而道自得。”以上“息”字均指精神安宁。所讲多为平时生活中如何养生练好功的内容。

【更易形神】 改变、脱换自己的形体和精神。气功锻炼具有更易形神作用，其主要表现在祛除人形体和精神中的各种不健康因素，使人从病态进入健康态，并进而从一般健康态进入超常功能态。

gong

【功德】 传统气功中原指功业与德行。《大乘义章》卷九：“言功德者，功谓功能，善有滋润福利之功，故名为功，此功是其善行家德，名为功德”。后佛家常用来指念佛、诵经、布施等仪式活动。现在一般指气功修炼者在功力、功能和意识修养方面所达到的水平。

【功法】 指具体的练功方法。如智能气功的“捧气贯顶法”、“形神庄”、“五元庄”等。功理、功法是不能截然分开的，法即是理、理即是法，理法圆融。

【功诀】 气功锻炼中所使用的口诀。传统气功又称“念咒”、“咒语”等。智能气功认为，功诀是运用意识、发放意念的一种手段，有集中精神、激发气机的作用。参见“发音法”。

【功理】 指某一种功法的原理与固有规律。道论、气论、缘起论、唯识论等是传统气功的本根性理论。智能气功科学的功理包括基础理论、技术理论与应用理论。如《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》和《智能气功科学功法学》为基础理论内容；《智能气功科学技术——超常智能》属于技术理论；气功医疗或科研等方面的论述为应用理论。

【功力观】 功力，指通过练气功获得的功夫和能力(包括常态能力和超常功能)。不同门派练功的目的不同，功力观也不一样。佛教、道教志在成仙成佛，其功力标志是证得果位神通的层次，武林志在克敌制胜，其功力标志是威慑能力的高低；杂技与硬气功志在惊人的绝技，其功力标志是表演的超常程度。智能气功志在增进人的健康，它的功力观则着眼于现实的人对社会的贡献，功力标志就表现在主观上的祛病延年、健美身心、开发智能、增强为人民服务能力等不同层次的效果，客观上表现在多快好省地为病人解除疾病，多快好省地为国民经济发展作贡献。这些都可依客观指标作科学检测，因而就摆脱了过去的“玄乎其玄”、“神乎其神”的功力观。

【功门】 指气功的派别、种类。分类主要依据气功的方法、形式、内容、作用以及来源而定。

【功能态】 具有一定结构系统的事物或人在与环境相互作用过程中所呈现出整体的作用与效能。在不同的内部或外部条件作用下，系统整体的功能态是可以改变的。作为一个复杂的超巨系统，人具有疾病功能态、醒觉态、睡眠态以及更高级的气功态、特异功能态等。

【功能特性】 又称“时间特性”。指事物(混元气)在时间中得以展现的过程特性。表现为事物变化的连续性。事物的功能特性(时间)依附于结构特性(空间)，二者不可分割，共同构成混元气的整体特性。

【功能整体】 指一个事物在时间上的整体特性。任何混元整体都是由结构整体(空间体现)与功能整体(时间体现)构成的。常态智能只能接收事物现实的局部信息，不能察知其从前与未来。超常智能却可以从刹那间的表现中把握其功能整体(发展全过程)特征。

【公羊传】 即《春秋公羊传》，亦称《公羊春秋》。儒家经典之一。相传为战国齐人公羊高所著。专门阐释《春秋》。最初只有口头流传，汉初才成书。是今文经学的重要经籍。盛行于汉武帝、宣帝之间。是研究战国秦汉间儒家思想的重要资料。

【汞】 即水银。道家外丹术中常用的药物，在内丹术中一般以汞代表心神。

【共境】 佛教把人们所认识的客观世界称为“境”，认为是由阿赖耶识种子变成的。众生的阿赖耶识种子有相同和不相同之分。变成的“境”就相应地有相同和不相同之别。由共同的种子所变成的“境”，如山河大地等环境是众生共同的迷妄所形成的境，众生都能感受之，称为“共境”，亦称“共变”。由不共同的种子所变成的“境”，因人而异，称“不共境”，亦称“不共”、“别境”。如个人的五官、身体等。

gu

【古典气功】 或称“古代气功”、“古气功”。泛指近代(按中国历史分期为清末至1949年)以前的气功。古典气功是伴随人类文明而出现的。上限可推至公元前3世纪到公元前7世纪，正是中国的春秋战国时期。主要的发源地是黄河流域的中国和印度河流域的印度。古希腊也有过气功的萌

芽，但未形成系统理法传世。中国古典气功可分为两大段：东汉以前为朴素气功时期，“三国”以后为宗教气功时期。综合中国气功的特点是门派多、理论多，互相竞争而又互相渗透，然而都以提高人的身心素质、强化人体生命活动为其共性，从而相互促进而发展，成为中华古文明的一部分。当然，其中封建迷信的糟粕部分，应当予以否定。印度佛家功对世界有深远影响，尤在意识的运用上，对中国气功有积极作用。但它一开始就和宗教结合在一起，其“轮回解脱说”，既禁锢了人的精神，也禁锢了气功科学的发展。

【古典气功理论】 泛指近代以前(上古至清末)的具有典范性的气功理论。综其主要内容，有本根性理论，如道家的“道论”、“气论”，佛家的“缘起论”、“唯识论”等；有气功基础理论如精气神学说、周天学说、八卦理论等。

【古典气功学】 泛指早于现代(清末以前)的关于气功的练功方法原理及基础理论的学问。

【古典整体观】 即古典“天人合一”的整体观。见“人天整体观”①。

【固精保神】 使精气不下泄，以保养精神。精与神都是由元气化生。元气足，精足神旺。如精下泄，元气走失，神则衰颓，有害于生命健康。要做到固精保神，首先要精神健康，保持清灵向上的意识状态。即使身体健康，也不能纵欲。道家提出“春一、秋二，夏三，冬藏”之说，是符合生命规律的。其次，练功初期，精气充足，有性欲亢进现象，此时尤应节欲，否则精下泄，非徒无益，其害甚于常人。对于病患者，就更要注意，可依健康状况做到禁欲一百天至一年的时间。古人讲“精足不思欲，气足不思食，神足不思睡”，练功到一定阶段，会得到比“欲、食、睡”更高级、更舒适的享受。

gua

【卦】 周易中一套有象征意义的符号。由阴(--)阳(一)两种符号组成，每个符号称作一爻，“——”为阳爻，“— —”为阴爻。有三爻组成的八卦和六爻组成的六十四卦。

【卦画】 八卦的卦画是由两个基本符号组成，即--称阴爻，一称阳爻，亦称两仪：即阴仪，阳仪。阴阳之上又各生一阴一阳：太阴、少阳、少阴、太阳，称四象。四象之上再各生一阴一阳：坤、艮(gen)、坎、巽(xun)、震、离、兑、乾，为八卦，这是以三爻组成的单卦，单卦相重为六爻，称重卦。六十四卦即由重卦互配变化而来，所谓：“三画八卦足以尽万物之理，六画六十四卦所以备人事之用。”凡此卦画皆由下往上画，分初、中、上爻，如以最下一爻为初，最上一爻称上；如为六爻卦，则自下而上称初、二、三、四、五、上。

【卦爻】 指《易·系辞》的卦和组成卦的爻。卦是由符号组成的，组成卦的符号称作爻。如乾卦(一)、坤卦(--)。其中“一”称阳爻，“--”称阴爻。因八卦中的每一对卦即分别代表阴阳两种事物，道家也常借此来表示阴阳。如乾马(阳)、坤牛(阴)、坎男(阳)、坤女(阴)等。其中的乾、坤、坎等都是可以用卦爻来表示的，因而有时也直接用“卦爻”一词来指代阴阳。传统气功中往往用卦爻代表运周天的符度。

【卦爻周天】 亦称“丹道周天”，属周天功中一类，是宋朝以后兴起的一大门派，被视为道家少阳正宗的炼丹法门。六十四卦中有十二消息卦，代表阴阳消长规律。练周天功的人把十二消息卦用于搬运小周天，身前六爻，背后六爻，即身前、背后各有六个部位，称六规程，按规程转周天，故

称卦爻周天。把这种功法称为丹道周天是因为它强调结丹。

guan

【关窍】 指人体中与气的生发、运行关系密切的部位。如尾闾关、夹脊关、玉枕关、气海(下丹田)、混元窍(中丹田)、泥丸宫(上丹田)等等。亦泛指人体的孔穴。

【关元】 ①经穴名。亦称“三结交”、“下纪”、“次门”、“大中极”。属任脉。位于腹正中线脐下三寸。②传统气功中常用的意守部位，亦称“下丹田”。

【观】 原指用佛教“中道”论的道理和真正的智慧来观察自身生命活动和周围客观世界。是佛教诸宗的一种修炼方法，相当于“定慧双修”中的“慧”。智能气功科学认为，观的实质是用意念体特异功能的感知方法与一般感觉器官的感知方法结合在一起去观察事物。如，练智能气功的形神庄有了气感之后，精神集中于体内气机变化的感觉，就属于“观”。

【观法】 “观”作观察解，“法”字作标准、模式解。《管子·七法》中说：“尺寸也、绳墨也、规矩也、衡石也，斗斛(hu)也，角量也，谓之法。”《易·系辞上》：“制而用之谓之法。”对此孔颖达疏云：“言圣人裁制其物而施用之垂为模范，故云‘谓之法’。”《易·系辞下》“仰则观象于天，俯则观法于地，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦。”即言古人是上观察天象(星辰运转)，下观察裁制事物的方法，而制成能反映天道、地道、人道的八卦，所以“观法”是“观察制用之法”的意思。

【观妙】 体察混元气状态。观，观照、察照，意念体察；妙，形容事物精巧或超乎寻常的状态。《智能气功科学精义》第一章引《摄生三要》：“道宗观妙、观窍，总是聚念之、方，非存神之道。”依原文，即指混元气非有非空的状态。观妙，指察照身内外混元气运动变化的状况。

【观窍】 即“守窍点”。见该条。

【观球法】 锻炼意念集中的一种方法。做法是：端身正坐，正前方一米处悬一直径约1cm的小球，双目持续凝视5~10分钟即可。中间可能出现流泪或流鼻涕现象，出现觉得球体变大、变小或变颜色的现象，直到最后觉得球体消失、空无所有。此时精神就达到了初步集中的境界。

【观日采日精】 传统气功采气法之一。通过定睛观日收采太阳纯阳之气的方法。早晨日出不久，呈金黄色或稍白一些的时候，全身放松静立，凝视太阳不动。其间有眼痛流泪等现象，要坚持。这样很快感到太阳由红变黄、变五彩色、变蓝，最后太阳形体消失而呈玫瑰紫色的彩霞等。收功后看其他物时，往往是一片黑暗，久练才能正常。此功对于阳虚体弱者有明显健身作用。

【观日功】 泛指一切观日看气、采气、服气的功法。如观日看气法、服日精法、服日气法、服日光芒法等等。

【观日看气法】 看气法的一种。见“看气法”。

【观想】 传统气功中一种特殊的运用意识方法。指把想像的内容做为练功观察的对象。这个对象可以是体内外的某个事物或情景。作用是使精神集中或激发气机的变化。

【观想调息法】 传统气功调息方法之一。古人视此为高级调息方法，但此法实际已不属调息，而是借助呼吸进行想像，以加强体内气机的开合，故可称作运用意识的一种方法。包括：脐轮调息法、体表开合调息法、体内十字中点调息法和玄关调息法四种。

【观照】 用意识察照、体会。属于意守方法与运用体察思维的活动。全身松静自然，精神集中专一，目光、听觉都收回体内，专一用意念体会观察自身。可观照一处，也可观照序列窍点，也可体察全身。

【观照窍点】 即“守窍点”。见该条。

【管子】 ①人名，即管仲(公元前?~前 645)。名夷吾、字仲。春秋时齐国杰出政治家。协助齐桓公完成了内圣外王的大业。②书名。相传为春秋时期管仲撰。24 卷。内容丰富驳杂，包含道、名、法等家的思想以及天文、舆地、历数、经济和农业等方面的知识。其中《内业》、《白心》、《心术》(上下篇)四篇为朴素气功的杰出之作。

【管子·内业】 《管子》中四篇朴素气功著作之一。《内业》系《管子》中第 16 卷第 49 篇。该篇和老子的思想相一致，对气功学的理论、方法均有所论述。文中所称述的精气已有宇宙根本的含义。其中，不仅对气的体性作了描述，而且对如何把气为己所用作了精辟论述；并强调神的作用；提出只有精气充沛才能健康长寿，要想精气充沛必须进行气功锻炼。

【管子·心术上】 《管子》中四篇杰出的朴素气功著作之一。这里所说的“心术”，内容十分广泛，似乎关系到内圣外王的全部内容。也可看作是修达内圣外王的总述。《心术上》主要讲了道、德的内涵：“虚无无形谓之道，化育万物谓之德。”讲了道的体性：“道在天地之间也，其大无外，其小无内。”还讲了天地虚静之道，礼义之道，以及法、权之道。并指出圣人之修，就要适应、接受、恢复道的虚静之性。只要能遵守虚静之道，就能达到内圣之高超水平。

【管子·心术下】 《管子》中四篇杰出的朴素气功著作之一。主要讲述了通过修持达到内圣的境界。所谓内圣境界，是指智慧、品德都达到圣人的高度。写道：“专于意，一于心，耳目端，知远之证。”对于获得超常智能的道理，作了精辟的唯物主义解释；“非鬼神之力也，精气之极也。”诚然，管子所论并非为着养生目的，而是为达到“外王”的目的服务的。

【灌顶】 原属古印度国王传位于太子时所举行的一种仪式，即以宝瓶盛四海水，于象背上向太子头顶浇灌。佛家取其意，将灌顶定为师徒授法的一种形式。又称“摩顶”。其中以密宗最为典型。密宗在灌顶时有严格的程序和仪轨。一般为老师手摸受灌顶者头顶，将气和信息往下灌，受灌者内心非常虔诚、恭敬，就能把老师灌顶时发出的气和代代相传下来的信息接收进去。灌顶时还要念灌顶咒。密宗的咒都是梵音，老师教音不讲意，可使念咒者不着意，而易于空静；另外，特定的发音产生的振动作用，可调动气机，人多时则又有场的作用。灌顶后，老师授给受灌顶者一个本尊和一个本师。所谓本尊，是受灌顶者在老师的指导下，将一朵花随机撒于绘有诸佛之图上，以花朵所落之佛为本尊，练功时要经常想着本尊。给灌顶的老师为本师，要经常想着本师就坐在自己头上。如此，一方面可增强头部的气感，使头顶容易出现跳动感，促进功能开发。另一方面，可经常保持对老师尊敬的心理状态，练功易于入静，也可督促行善而不为恶，也就利于激发体内气机变化。灌顶需老师有较高的功力，后世宗教徒未能好好修持，不能够通过摩顶打通头顶气机，便采用烧戒点的办法，用艾绒沾药，在头顶烧出泡来。在安静练功时头顶跳动且形成习惯，也就算摩顶(或灌顶)受戒了。

【贯穿性】 意识活动运动的特殊性之一。指意识一想到某一特定事物时即可与之呈现兼容状态从而穿透该物。意元体理论认为，意元体是一种类似初始混元气特性的混元气，体性极度精细，可以和各层次的混元气(包括实体物)呈兼容，因而建立在意元体基础上的意识活动也可以和各层次的

混元气兼容。意识活动的兼容性和它的选择性相结合就呈现出贯穿性。贯穿性是意元体行使其接收、发放功能的关键，是意识活动主动性的表现。

【贯顶】 向头顶贯气。来源于宗教的“摩顶”，也作“灌顶”。智能气功吸收其主动运用意识的合理部分，把“灌顶”改“贯顶”，取贯通、通穿之意。有自己贯顶和老师贯顶两种形式。自己贯顶为自己把气捧起来贯入头顶，如捧气贯顶法中之贯顶。老师贯顶指老师把凝聚起来的高质量的气和智能气功科学的信息用手贯入学生头内，从而帮助学生打通天门，开辟意元体接收外来信息的通路；同时贯进去的气带有老师的全部信息，是老师功力、功德和智慧的结晶，可使学生产生某种内在感受，甚至有人当下呈现超常功能。贯顶作用的强弱，决定于接受者的心态。只有心澄貌恭，摒(bing)除偏执之“我”的屏蔽，才可全方位地接收老师的信息，收到长功、开智之效。反之，若心存分辨，贯顶的效果就会受到影响。

【贯气】 智能动功的基本动作之一。借鉴传统功法“灌顶”(师父给弟子头顶发气)与“喂气”(向身体关键部位发气、补气)的合理手法而成。因意念要贯通、贯透，所以用“贯”不用“灌”。具体做法是用手捧大自然的混元气，向身体里贯。可以向头部贯，也可以向周身不同部位贯；可以自己贯气，也可以给别人贯气。

【贯气放松法】 借助于贯气动作配合意念使形体放松的方法。具体做法：身体松静站立，两手置于小腹前，掌心相对，十指舒张，指尖似接非接如捧球状；两手徐徐上升，掌心渐渐对向身体，举过头预约 20~30 厘米，似覆于头顶，意念掌心发气贯入头顶；三个呼吸后，两手经身前，慢慢下降到小腹，意念随之同步。反复三次。第二次两手沿身侧下降，意念随之；第三次两手沿身侧、意念沿身后下降。此法可做练功前的预备功，也可做练功后的收功，还可做单独练的小功法。此法不仅能放松形体而且亦可健身(降血压尤效)。

【贯气健身法】 智能动功功法。为“捧气贯顶法”与“五元庄”的部分内容合并、简化而成。本功法共三节：第一节“顶天立地畅气门”，第二节“臂揽乾坤气归身”，第三节“人天混化健身心”。本功法是专为预防 1988 年传染性肝炎的流行而编创的。实践证明，不但预防肝炎有良效，还可治疗多种疾病。尤适用于那些没有时间练功的人。

【贯气式】 站庄上肢姿势环抱式的一种。两腿站成小马步庄式，或两足并拢直立，两臂在头顶上方环抱，掌心对向头顶，似向头顶贯气。参见“环抱式”。

【贯气治病法】 通过向患者(或自身)全身或身体相应部位贯气以达治疗疾病目的的方法。

guang

【光随神动】 指练功中神光意守时，把目光投寄到神意所注之处，目光随神意而行，故称“光随神动”。参见“神光意守”。

【广义智能气功】 指能提高人们智慧和能力、开发出超常智能的气功。我国气功门派虽繁多，练功目的、指导思想各不相同，练功效应也各有侧重，但练到高层次都能开发出超常智能，古称“神通”。因此，从广义上讲，传统气功各门派都可称之为智能气功。但要达此目的异常艰难，往往要经过几十年的努力，甚至经毕生努力也未成现实。

gui

【跪式】 练功体式的一种，指跪着练功的方式。包括长跪式(双跪)和单跪式。

【跪坐】 也叫“金刚坐”。练功体式中坐式的一种。其方法是：先用两膝着地，大腿及上体直起，两脚与小腿平行或重叠放在身后，然后臀部下坐压在两脚上。胯后收，腰前塌，臀放松后泛，胸内含拔背。(见右图)此式抽动脚部力量较强。日本人练跪坐的较多，他们称之为“三折式”。



guo

【郭林】 (1909-1984)当代著名女气功家、气功科学的先驱者、国画家。原名林冠明，号妹妹，广东中山市三乡人。其父为黄花岗 72 烈士之一，其母姓郭，后改名郭林。郭林女士自幼随祖父学习气功及国画，后为写生作画，走遍祖国名山大川，同时拜访了许多气功名师。解放后从美国回国，曾受到周总理的接见。20 世纪 70 年代初，她适应时代的需要，根据家传、师传的功夫及自身练功的体验，以大无畏的革命精神，对传统气功进行了大胆的改革，打破了古气功家的许多禁忌，创编了郭林新气功——行功。这一功法问世不久，就治疗了一些疑难病症，如青光眼、癌症等。为传授新气功，她曾在北京东单公园、龙潭湖公园、中山公园等地教功，虽多次遭到干涉，但她仍不改初衷，并亲自在北京军区设辅导站。为传授功法，以后她又走遍十二个省市。郭林女士播响了改革传统气功的战鼓，为建立新气功树立起了旗帜，也为气功科学的建立做出了贡献。参见“郭林新气功”。

【郭林新气功】 指 20 世纪 70 年代郭林女士创编的新功法——行功。郭林女士于 1972 年根据家传、师传的功夫以及自身的练功体验，以大无畏的革命精神，对传统气功进行了大胆改革，创编了易教、易学、易练的行功，亦称行步功或呼吸行步功，后改名为自控疗法。由于郭林女士在创编功法时，敢于打破传统气功中的禁忌，勇于创新，故人们称之为“郭林新气功”。首先，她改变传统气功以静功为主的练法而以动功为主，为“居尘修道”的人们创造了条件。其次，提出了松静、意守、调息“三关分度”的主张，即初练功时先练松静，而后才是意守，第三步再搞调息。这不仅解决了古气功练功出偏的问题，而且为开展群众性练功奠定了基础。第三，打破了传统气功练功时呼吸要深、细、匀、长的要求，改用了古人视为练功禁忌的短促的风呼吸(呼、吸均带有声音)。这就扩大了气功治疗的范围，从只能治疗功能性病、慢性病等轻病，进展到了治疗器质性病、重病、急性病，如青光眼、癌症等。第四，在传授方法上，开创性地组建起“大辅导员”下面还有“小辅导员”的金字塔式的辅导员队伍，层层辅导，既打破了古气功传授气功时的神秘性，又为开展群众性的练功提供了组织保证。

郭林新气功的出现使古老的气功面貌为之一新。此功法很快传遍祖国大地，海外习练此功者也大有人在。郭林新气功虽然在功法、功理上对传统气功进行了重大改革，但仍属练功只为强健自己身心的内养功范畴。即使如此，郭林新气功仍不愧为创举，它不仅提供了适合现代传授气功的经验，更重要的是新气功取得了突破性成果，为改革传统气功、建立新气功树起了旗帜，也是传统气功向气功科学演化的始基。本功法于 1997 年当选为中华体育健身方法之一，刊登在国家体育运动委员会编的《中华体育健身方法》征集第四卷。

【过程特性】 事物在时间上的占位性，即一个事物的功能通过一定的时间展现出来的特性，表现为事物变化的连续性。

H

ha

【蛤蟆气】 亦作“虾(ha)蟆气”、“虾蟆行气法”。属于强壮功的一种。是古人模仿蛤蟆游走与呼吸等动作编成的气功锻炼方法。有坐、卧、站多种体式。主要是运动四肢与躯体。如振臂、踢足、转身、吸日精气等，还有人把身体折成两个直角站立的。可以达到祛病健身的锻炼目的。近年有人把蛤蟆气功的运气方法引入声乐唱法，收到了可喜效果。

hai

【海琼白真人语录】 亦名《海琼真人语录》、《海琼白真君语录》。宋代谢显道等编。4卷。主要记述其师白玉蟾之语录及诗文等。卷一为语录、表文、诗歌。卷二为《鹤林法语》。强调“丹书万卷，不如守一”，“科书万端，不如守一”。卷三为各种升堂语录及小参。主张“至道在心，即心是道”，“心静则气正，正则全；气全则神和，和则凝，神凝则万宝结矣”。卷四附《泥丸真人罗浮翠虚吟》。收入《道藏》与《道藏辑要》。

han

【含机式】 气功体式中站式的一种。两脚一前一后，脚尖外撇，使两脚成“丁”字形。在此基础上前脚尖点地，重心移至后脚为“含机步”；左手与肩平前伸环抱，右手置于右侧小腹前环抱为“含机手”。“含机步”和“含机手”合起来称为“含机式”。是武术里面以守待攻的姿势。

【含胸拔背】 气功静态体式中要求对胸、背部的要求。总体讲是含胸拔背、开胸落膀。对胸的要求是放松内含，使胸部解除紧张和压力；对背的要求是背与脊柱上拔伸直，克服脊柱的过度弯曲。具体作法：

1. 含胸：指天突穴与两乳头之间的三角地带稍微内含。先大吸一口气，挺起胸，而后呼气，胸脯放松下落，即属含度。含胸过度可能出现胸憋闷，两肋闷疼，心口疼，喘不过气等现象。为此，含胸要与开胸相结合，可有效地避免因含胸过度造成的弊病。开胸方法为吸气后使胸向两侧外开，用两侧腋窝与肩头向外上方拉，把胸廓拉向两侧，然后自然放松即可。

2. 拔背：百会上领，以大椎带动颈椎、胸椎上拔，同时尾闾与腰椎、骶椎下沉，把脊柱尽量拉直。此时不能拱肩，否则就有上拔过度招致气血上壅(yong)而出现耳根、头后发胀、头痛等不适。解决办法是与落膀相配合，即拔背时先把肩上耸，然后肩头向后划一圆弧下沉，两膀相随而动并同时外开放松，则可达到拔背落膀的要求。

做好含胸拔背的要领和关键是拔背与落膀相结合，含胸与开胸相结合。解决好了这两对矛盾，可使胸背气机畅通、平衡、和谐。因此在实际的练功中拔背、落膀、含胸、开胸是一个有机的不可分割的整体。

含胸拔背的作用：

1. 可使胸腔开扩，心肺安于胸中，气血流通畅快；
2. 利于任督二脉通达，可使连于五脏的六条阴经保持交接的畅通，从而保证五脏机能之正常；
3. 可助松动背部膏肓穴和大椎穴，此二穴开，可使背部督脉气顺利上行，使气内通于心肺与腹内之盲膜。

含胸不够(挺胸)，易使气沿肾经、任脉上升，使气血上充于头面，可招致高血压等病症。拔背不及，则影响脊部气机上升，可出现背部凉冷、麻木、颈椎骨质增生等病。

【含掌】 练功静态各部身形要求之一。掌心内含，似持一气球状。含掌一般配合舒指(手指放松)、大小指内扣并意念在掌前(约一手掌的距离处)相接，可起到使掌周围之气内聚、内收之作用。

【涵三语录】 载《藏外道书》第七卷《吕祖全书》。记吕祖语录 59 条，续辑 29 条。以日常平实之言，阐精微之大道。其文辞亲切可味。认为儒、释、道三教名虽各异，但其理无异，因归太极(先天一炁(qi)，即道)之精；“一道中包涵三教耳”。又认为修道即是修心，觉悟只在一心；“但一心悔过自修，道不远矣”。

【涵养道德】 气功的四大要旨之一。即“自我修养”、“修养意识”。涵，包容。养，滋养。涵养道德即包容、滋养道德。实质是培养、涵蓄混元气，一方面使混元气的生成量增多，一方面使自己已有的混元气减少损耗。智能气功以涵养道德作为练气功的根本。认为它是练气功的基础和保证，是练气功在日常生活中的扩展，是更高层次的运用意识，也是练功能否达于上乘的关键；因此提出涵养道德的要求“和谐、欢畅、自然、端庄”，以此来完成对治不良习气，克服性格上的偏颇；保持中和之气；提高情趣，超脱俗见，最后克除我执，建立大我的修炼过程。

指出要搞好涵养道德，要注意四方面，即要自觉涵养，要在意识的自我层次涵养，要遵循从有为到无为的规律，要正确对待公与私的关系，做到“融利己于利他人和集体之中”。更应在日常生活中注重涵养道德。只有这样才能完成从普通凡俗的小我到超常智能的大我的精神修炼，使人成为自由、自觉的与社会自然相统一的和谐整体。

hao

【浩然之气】 正大刚直之气；《智能气功科学概论》第一章引《孟子·公孙丑上》：“吾善养吾浩然之气。其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。”传统上多认为表现人的刚直不阿的主观精神，但内涵绝不只此。原文孟子接着说：“其为气也配义与道，无是，馁也。”(注：馁，空虚。译为：作为气，含有道与义的内容，无此便空了)，因其有义有道，才“塞于天地之间”。这与管子所云“凡物之精，化则为生，下生五谷，上为列星，流行天地之间……藏于胸中，谓之圣人”，是很相近的。所以这浩然之气，正是儒家气功的修炼之气，也就是天地本源一气的初始混元气。屈原在《楚辞·远游》中说：“内惟省以端操兮，求正气之所由。”这“内省”与“端操”正

是修炼的状态；而“正气之所由”正是人与大自然的先天之气，亦即孟子的“浩然之气”，有时简作“正气”。

he

【喝哩(he li)】 原为佛家“阿弥陀佛一字心咒”，简称“一字咒”。咒文本身并无意义，主要是通过发音收到练功效果。智能气功“脏真归元法”中有此发音。发该音时可吸气发也可呼气发，一般是默念，要求两个字音连得要紧，“哩”音念得很轻、很短。发“喝哩”音体内气机一开一合，可起到交通心肾、向中宫聚气的作用。躺着放松后默念此音有催眠作用。

【和】 指人完全按照客观事物的面貌予以反映或反应，没有丝毫的主观臆断掺杂其间。是意元体与外物相互作用时混化的自然状态。其特点是事物来前不预计，事物过后不追忆，事过情迁。这是一种纯粹的唯物论的反映论，是人与客观事物相互作用的过程中，人体气机按照混化的自然规律在意元体中的写照。它是人在处事时意元体的自然表现。

【和柔】 练功动态具体要求之一。指和畅、柔软。是练功时对周身各部位动作状态的整体性要求。即在形松意充基础上，周身各部都不僵直，不绷劲，不用猛劲，动作轻灵而不浮泛，浑厚而不迟滞，和柔而不绵软无力，敛气入内而不发于外表。所谓“柔若无骨”、“柔似婴儿”。

【和谐】 智能气功科学的道德要求内容之一。智能气功认为和谐是指整体秩序而言，是健康事物表现出来的状态：各个部分都按特定的规律运动，是美好的特殊体现。用以保证该事物整体功能的正常运行。即在整体和局部的关系上，每个局部都服从并服务于整体的运动规律，在整体的制约下进行个体的、局部的活动。这种秩序的状态就是和谐。和谐是欢畅、自然、端庄的纲，包括人天和谐与社会和谐。

【合谷】 经穴名。又名“虎口”、“含口”、“合骨”。位于手背第1、2掌骨之间，约平第2掌骨之中点处，局部呈山谷样凹陷。本穴为手阳明大肠经输穴，本经原穴。

【合十盘】 练功体式中自然盘膝坐的一种变通坐法。两脚心相对，两腿尽量回收，两手胸前合十，呈“十”字状。(见右图)它的优点是：气血能形成一个环流；对培益肾气比自然盘效果好；费力小，易生发气机。民间宗教多用此法。



【合十手】 手印法的一种。俗称“作揖”。两手掌心相合，指掌贴在一起，指尖向上直立，两小臂成一字。(见右图)因手与小臂成“十”字状，故名。根据所练部位不同，合十手的高度有胸前和额前之分。在胸前者属练内功手式，亦称“合十手当胸”，要求两手中指三节中一节似接非接(智能功要求上节指



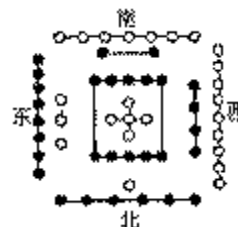
肚相接)，拇指对膻中穴，大臂与身体成45度角，可强化中田之气；在额前者属武功和佛家功的手式，要求大臂抬平，拇指对山根至印堂的位置，练武者两手用力合紧，有使气走上田，强化上田之功能。合十手能使十指气脉左右交通，形成环流；劳宫相对可使左右气机平衡，大拇指对腹中可收气血相合、收摄心神、排除杂念之效。

【合穴】 五俞穴之一。《灵枢·九针十二原》：“所入为合。”意为脉气至此最为盛大，犹如水流合入大海，故名。合穴多分布在肘、膝关节附近。

【河车】 ①一气周流，谓之河车。②指北方正气。③内丹著述中有如下解释：1. 指肾间动气。2. 因人身中阳少阴多，取意搬运，如车载物往来无穷。前阴之中，有一点元阳，上熏蒸其肌腠，上生元气，自肾气传肝气、传心气，心气传肺气，肺气传肾气，称小河车。肘后飞金晶，自尾闾处起，从下关过中关、再过上关，自下田至中田，再至上田，称大河车。3. 指气功态下，用意念引动真气，沿任、督二脉如车载物般循环。即“运周天”，也称“河车搬运”。4. 外丹论述中则指炼丹过程中，从药物中分离出丹药的分离作用。

【河车运转】 指“河车搬运”。见“河车”。

【河图】 亦简称“图”。传说伏羲氏时，有龙马出河，身有斑点，其排列形式为河图。河图用一至十的数字排列成五行阵图，“其数一、六居下，二、七居上，三、八居左，四、九居右，五、十居中”（《医易》），白点表示奇数，黑点表示偶数。（见图）而奇数为阳，偶数为阴，故河图中五行分阴阳，合而为阴阳五行之说。《医易》中又说：“伏羲则之，以画八卦。”其根据为何，不得而知。但可悟出一点道理，即八卦模式是在阴阳、五行模式的基础上发展演化形成的。



【鹤顶】 穴位名。亦称“膝顶”、“鹤膝”。位于膝部，髌骨上缘正中凹陷处。

【鹤功】 “鹤翔庄气功”的简称。

【鹤咀劲】 手诀式(指诀)之一，亦称“拈花指”。拇指和中指内合成拈物状，其余三指自然舒展。（见右图）该手诀可起到收气作用。



hei

【黑气】 指有意加给对方并使其产生不良后果的气。这种气是暗中伤人，不光明正大，故称“黑气”。对使黑气伤人的行为称作“发黑气”或“打黑气”。黑气并不可怕，对待的方法关键是定主神意，把自己的混元气和大自然的混元气结合为一体，一身正气，便毫无所惧。如果自己神不守舍，惊慌失措，则自己会把气搞乱。“黑气”之说主要流行于 20 世纪 80 年代初，当时气功事业刚刚兴起。一些人尚不明白人体之气的实质与变化机制，于是出现了“黑气”与“偷气”的说法。在气功科学发展的今天，“黑气”与“偷气”之说已自行消失。

hou

【喉呼吸】 ①指普通人的呼吸。呼吸部位比较表浅，似在喉部换气。②指以喉头的缩张作动力的呼吸。是一种特殊的呼吸方法，吸气时张着嘴发“喝儿”音，呼气用鼻子也发“喝儿”音，是吃气法的练法。咽喉既通气管又通食管，里边通肺，下边通肠胃系统的粘膜。喉部振动之后，气通过粘膜传导，直接走三焦补元气。

【候】 中医学名词。指对疾病的诊视、诊断。

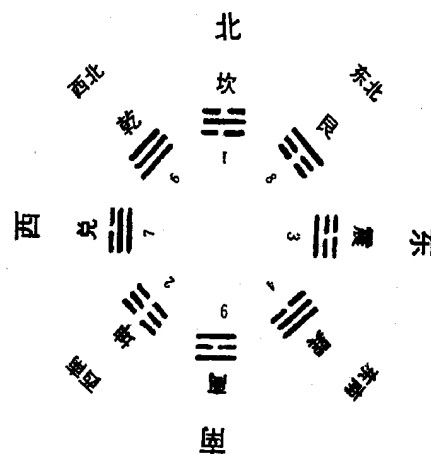
【后胯】 指骶髂关节。该关节由骶、髂两骨的耳状关节面构成，关节囊厚而紧张，并有坚强的韧带进一步加强其稳固性，活动范围极小，故在常人是一不能活动的假关节，唯妇女怀孕晚期方能松张。练功者通过一定方法的锻炼，可使骶髂关节的关节囊及其周围的韧带松弛，关节活动度提高。

由于气功锻炼使关节部的混元气得到了充足与加强，所以在关节活动度提高的同时，其稳固性也能得到加强。骶髂(qia)关节松开后，一方面可开拓丹田领域，使气内敛到丹田；另一方面可使下焦气机进一步加强。能不能做到尾闾如钟锤，松后胯也是关键。

【后天八卦】 周文王所推演之八卦。亦称“文王八卦”。此卦的排列顺序和方位是：坎正北，艮(gen)东北，震正东，巽东南，离正南，坤西南，兑正西，乾西北。根据卦画数目奇为阳、偶为阴；乾、坎、艮、震四卦为阳卦，其余四卦为阴卦。后天八卦的数是：坎 1，坤 2，震 3，巽(xun)4，乾 6，兑 7，艮 8，离 9。在卦图中，位于四正的卦数都是奇数，位于四隅的卦数都是偶数，且通过卦图中心相连对的两卦数字和都是 10。后天八卦重叠而成六十四卦，也有一定的排列顺序，而且每卦有相应的卦辞、爻辞。根据这些基本内容，后天八卦用于描述

宇宙物质的变化状态和预测自然与人事变化，也曾用于内丹气功说理方面。（见右图）

【后天八卦图】 即“后天八卦方位图”，又称“文王八卦方位”。为《周易》八卦的一种圆周形排列图。《周易本义》引邵康节的话说，此卦位乃文王所定，所谓后天之学也。后天八卦图与先天八卦图相对而言，文王所定乃是伪托。参见“后天八卦”。



【后天呼吸】 ①过去指口鼻呼吸。②在智能气功科学中，后天呼吸指人生命运动的自然呼吸。包括：1. 外呼吸。指通过肺来进行内、外气的交换(肺的粘膜上的交换)，以口鼻作为通道来完成。2. 内呼吸。指在身体内细胞层次进行的气的交换。后天呼吸可以影响改变体内的先天呼吸。

【后天之精】 亦称“交感精”或“交感之精”。指后天有形的生殖之精。包括精子、卵子、性激素及每个细胞的遗传工程。古人所谓“炼精化气”之精即此。后天之精由人先天元气转化而来，藏于肾；是人先天之本，关系到人的生命机能，故在练功中很重要。传统功法中有强调炼后天之精以补先天元气者。按混元气理论，所谓“后天之精”应包括以下三方面内容：

1. 生殖器官所在位置(包括先天位置)的气场的气；
2. 分泌的与生殖机能有关的激素及其混元气；
3. 指精子或卵子这个混元体。

智能气功科学理论认为，生殖之精是生命全息性较强的气，是男女两性混元气之精华，频繁失精会影响人的健康。练功就是要加强意识驾驭这部分气的的能力，使之不无谓消耗而是充足后运化到全身各处，从而增强人的整体生命功能。

【后天之气】 简称“后天气”，相对于“先天气”而言。指生物在后天生长过程中从外界所获得的物质之气。泛指呼吸之气和水谷精微之气。智能气功科学认为，经过先天混元气场(肾间动气)的混化，后天之气可以转化成先天气。过去道家往往利用培补、锻炼后天之气作为修炼大道的辅助手段。参见“先天之气”。

【后阴】 即肛门。

hu

【呼吸导引】 属调息的内容。指用意念导引呼吸使之符合练功要求后，进而由呼吸引动气机变化的过程。因此，呼吸导引是意识导引呼吸所产生的自然结果，在实际练功中导引呼吸和呼吸导引是分不开的。只有把呼吸调整得合法、适度，才能使气机流通的更好。呼吸不仅可影响人体经脉之气，使之发生吸升、呼降的变化，而且更主要的是强化人体混元气的开合出入运动。呼气时混元气表现为外开的加强，吸气时混元气表现为内合的加强。呼吸导引就是通过呼吸与人体生命运动的基本关系来强化人体生命功能的。

【呼吸之门】 指两肾之间先天元气的气场，即肾间动气。门为出入关键之处。呼吸之门即呼吸的关键。中医认为肾和肺相连，肾脉上贯横膈，入肺中，故呼吸出入之气，虽其主在肺，但其根在肾，肾主纳气。故肾间动气又称呼吸之门。参见“肾间动气”。

【忽地一觉】 修清静法门过程中出现的一种情况，即于杂念纷纭、不知不觉之际，脑子忽然一灵明、一清亮，觉悟到这是杂念。在“觉”的一刹那，意元体的本性就显现出来，这是清静法门真正所要的东西，所谓“一觉就是”。意元体的本性一出来，脑中空空荡荡，各种杂念自动就被排除了，所谓“一觉即放”。

清静法门认为，“忽地一觉”之时正是阴中生阳，故称之为性功的活子时。并主张练功从此处练起，将此时脑中空空、灵明的状态延续下去，凝聚在一起结成神丹。“忽地一觉”、“一觉就是”、“一觉就放”，这是清静法门的根本口诀和诀窍，古人称此谓最上乘功法。“忽地一觉”之时，性功又称作“玄关窍开”，但旋开旋闭。“觉”的刹那间，意元体的本性显现出来为“开”，“觉”之后即闭。若能在开的一刹那，意识当即内向体察入得关去，即能“明心见性”。但这决非是已形成外向性运用意识习惯的一般人可一蹴而就的。只有经过艰苦卓绝的内向性运用意识的锻炼，才能在一定条件的促发下呈现出来。

【互补同构】 也作“同构互补”。见该条

【互补诱导】 生命体内进行混化的两种基本方式之一，属时空诱导。指已有物体的时空结构对新产生物体的时空结构来说，呈结构互补，是由原物体的时空结构诱导出与之互补的新的时空结构。互补诱导是生物体中能量代谢过程中各种酶的产生与作用的主要形式。其特点是效率高，耗能少。

hua

【华盖】 经穴名。位于胸正中线平第一肋间隙。即璇玑穴下1寸处。

【华严经】 佛教经典。全称《大方广佛华严经》，亦称《杂华经》。最早流传于南印度，后传播到西北印度和中印度。主要阐述辗转一心，深入法量，无尽缘起的理论与普贤行愿的实践相一致的大乘瑜伽思想；并提出诸如总、别，同、异，成、坏等一系列相对立的范畴，说明世界事物相互依存、相互制约等关系。此经在隋唐时弘传极盛，并出现了专弘《华严经》的华严宗。汉译本有三：1. 东晋佛陀跋陀罗译，称《旧华严》、《晋华严》或《六十华严》；2. 唐实叉难陀译，称《新华严》或《八十华严》；3. 唐贞元中般若译，40卷，称《贞元经》、《四十华严》，为经中《入法界品》的别译，全名《大方广佛华严经入不思议解脱境界普贤行愿品》。

【画符】 亦称书符。道教与民间宗教符箓(lu)派所行之法。指书写一种笔画屈曲、似字非字的图形，用以消灾治病、驱邪祈福。属封建迷信范畴。画符所起的作用，实际上是行法人书符之时以自己内在的功力(意志力)注入一定量的信息和气，从而达到的某种效果。

【化】 ①混元整体的基本运动形式之一。混化；化生。详见“开合出入聚散化”。②指运化，流通、运动、变化之意。如《智能气功科学功法学》第四章中“脾之思有助于气之化”中的“化”。③神。如《素问·阴阳应象大论》“气归精，精归化”中的“化”即神之意。

【化书】 又称《谭子化书》。共6卷。五代谭峭著。分道化、术化、德化、仁化、食化、俭化，共110章。该书认为万物皆由“虚”而化：“虚化神，神化气，气化形。”形又复归于“虚”。传说谭峭曾向南唐大臣宋齐丘求序，宋遂盗为已有并作序。故此书曾名《齐丘子》。后人明真相后遂复原名。收入《道藏》724册。

【话疗】 智能气功混元医学的一种治病方法。指用语言结合意念来达到治病之目的的方法。要求施术者根据患者思想中存在的问题“对症下药”，为其讲清气功科学治病的道理。一方面帮助其稳定精神，解除思想上的滞点；另一方面使之了解混元医学的威力和树立气功治病的信心。讲话的同时，用纯意念、神光等方法进行调气，使患者在积极性被调动的同时，不知不觉地受到良好信息的调节。由于在此过程中，患者与施术者意识的同步，因此话疗时也发挥了组场的作用。话疗是智能气功在长期的实践中总结出来的一种特殊的综合性治疗方式。其特点是在一般外气治疗方式的基础上加上了语言的功能，着眼于人最根本的精神活动。因此能够快速地调整思考的精神状态，进而以健康的心理影响生理。

huai

【淮南子】 书名。汉淮南王刘安等编撰。内篇十一，论道；外篇三十三，杂说。今只存内篇。内容多属道家的自然天道观，也糅(rou)会先秦各家学说。本名《鸿烈》，自刘向校定后方改称《淮南》，《隋书·经籍志》始题作《淮南》。《传统气功知识综述》第一章论“道之性”时，曾引其中“道始于虚廓”、“覆天载地，廓四方，析八极，高不可际，深不可测，包裹天地，禀受无形”，来概括道的“虚无性”和“无限性”。在“道之用”中，又引述了其中关于“道以生生为用”、“道以万物应用为用”和“道以自然为用”的观点。

huan

【欢畅】 智能气功科学的道德要求内容之一。欢畅是充满生机的表现，是和谐的结果。就个人而言，指精神上的高兴愉悦，欢快畅达，是气血和通、意元体清明的象征，是生命力旺盛的表现；就集体而言，指良好的、活跃的气氛，是彼此仁爱的结果。

【环抱式】 为站庄上肢三种基本形式之一。要求两臂圈成一环状，但不相接，掌心向着心脏的方向。此式利于气机内收，气整而不易散，可练臂之弹性力。其中又分为“养生式”、“抱月式”、“贯气”式三种。参见各条。

【环流法】 指施术者使自身与病人之间形成一个气流的环转圈，以此进行查病或治病的方法。包括"正身环流"和"侧身环流"。详见各条。

【环跳】 经穴名。足少阳、太阳之会穴。位于股骨大转子最高点与髂管孔连线的外 1/3 与中 1/3 交点处。即臀部两侧最凹陷处。

【还精补脑】 指练功中出现活子时(性兴奋)之后，不使精气外泄，使之上运于头顶，营神养脑。常用之法是“吸、抵、撮、闭”。当活子时出现时，此做法可以还精补脑。参见“吸抵撮闭”。

【幻景】 亦作"幻境"。①练气功过程中，在意识中展现出的与内景无关的种种景象。包括幻觉、幻听、幻视等。幻景不是真实存在，但又有它产生的物质基础。智能气功认为，幻景的产生多是人体内部气化反应的“变态”反映和意识不够纯净的结果。有因五脏气机变化引起相关情绪，进而招致对产生同样情绪的事和物的追忆者，如气血和畅会产生喜的情绪，这时意识里往往会浮现出宁静的湖面、秀丽的山川等美景；有因身体局部气血流转变化的感受而产生意识造形者，如督脉气上升易出现爬山景象，任脉气下降易出现下山景象；还有因单纯意识想像直接出现幻觉者，如意识造形出现过去见过的事物形象即属此。幻景出现，只要坚持一心不乱或默念“不理它”的口诀，幻景就会自然消失。②传统气功中所说的幻景，亦称“魔景”，是智能气功说的真妄相攻和幻景的总称。参见“真妄相攻”。

【幻觉】 幻景的一种。指在练功不受外界刺激的情况下，出现的各种虚假的与练功无关的感觉。它产生的原因和幻视、幻听等相比更侧重于精神因素，是由单纯的意识变化直接引起的幻景。如：有人听到狐狸偷丹的故事，在脑子里打上了信息，一入静便看到了狐狸形象或听到了狐狸说话；还有的人看了西游记，入静后见到了西游记中的人物等。参见“幻景”。

【幻视】 幻景的一种。练功时意识里呈现出的与内景无关的各种形象。是体内气机变化反映到意念体里和曾经有过的映象相结合而形成的虚幻的视觉形象。如练功气血畅通时，意识里呈现出山河湖海等各种美景，有时还会出现“哈哈境”式的变态映象。参见“幻景”。

【幻听】 幻景的一种。指练功时听到的各种与练功无关的虚幻的声音。是体内气机变化反映到意念体里和过去曾经有过的声音信息结合在一起而产生的。如练功气血和畅时，意识里出现了美妙的音乐声。参见“幻景”。

huang

【黄帝内经】 中医学典籍、古典气功学巨著。简称《内经》。托名黄帝所著。黄帝，古帝名，传说是中原各族的共同祖先。少典之子，姓公孙，居轩辕之丘，故号轩辕氏。又居姬水，因改姓姬。国于有熊，故亦称有熊氏。以土德为主，土色黄，故称黄帝。《内经》是我国现存最早的中医学典籍，是中医药学形成的标志。按《汉书·艺文志·医经》记载，称内经的共有三家：黄帝内经十八卷、扁鹊内经九卷、白氏内经三十八卷，现只存《黄帝内经》。《黄帝内经》中包括《素问》《灵枢》两部分，今通行唐王冰注本内经素问二十四卷，八十一篇；宋史崧(song)序本灵枢经十二卷，八十一篇。成书年代为秦汉时期，是先秦医家经验和理论的总结。对人体生理、病理、脏腑、经络、病因、诊治、治则、针灸、用药等方面，均进行了广泛的理论上的阐述，奠定了中医学的理论基础。此书在国内被历代医家所重视，视为圣典，至今仍是中医学的基础理论。该书也引起世界许多医学

家的重视，对后世医学和国外医学的发展均有深远影响。《黄帝内经》不仅是医家的圣典，也是黄老学说的代表，同时又是古典气功学的巨著。就气功学而言，《内经》从元气论和阴阳五行学说出发，以人的生命运动为中心，全面地阐述了天人整体观，深化了对人体内部生命过程的认识，并据此提出了一系列养生、练功的原则和方法，体用兼备，使古代气功学趋于完备。《黄帝内经》是古人通过气功实践，“内求诸己”，去研究人的生命运动规律的成功典范，故历来被气功界所重视。

【黄帝内经·灵枢·调节真邪篇】 《黄帝内经·灵枢》第七十五篇。主要叙述针刺法度(针刺五节)、真气生成邪气而致病等内容。

【黄庭经】 道教上清派主要经书之一。继《周易参同契》之后行诸于世的第二部丹道经典，在气功学和道教文化里都有重要意义。相传为魏夫人(存华)所作，分《黄庭内景经》和《黄庭外景经》。从内容上看，二者差异在于《外景经》论述较为粗略，《内景经》阐述更为系统、细致。故《外景经》或当早于《内景经》。它以古代医家的以脏腑为核心的人体整体观和道家的关于精气神三位一体的生命观为基础，以气功实践中体察到的人体内部的气化过程和规律(内景)为依据，假托神仙之说，建立了一套系统的炼养修身的理论和方法。故以人体内部气化过程为本，溶医学与丹道于一炉，于《参同契》之外另辟蹊径(指丹道)，是《黄庭经》的基本特点。与《参同契》相比，它与人体内部的生命运动(气化过程)的关系更为密切，内容明白而不晦涩，文字较为流畅，故历来为修身养性之士所重视。

【黄庭内景经】 道家著作。亦名《太上黄庭内景玉经》或《上清黄庭内景经》。1卷。其经分36章，用七言歌诀形式，将人体分为上、中、下三部。每部有景神，称为“八景二十四真”。谓存思诸神，则能通灵达神，洞观自然，养精炼气，长寿成真。认为脑为精根，百神之主，头有九宫，司神特多，故其修持甚为重要；心为脏腑之气，能适寒热，和荣卫，调血脉；脾为五脏之枢，纳百谷、供营养；下丹田乃人生命之本，存神其中，可守定固精。载《道藏》167册。

【黄庭外景经】 《上清黄庭外景经》的简称。道教养生内修经典著作。3卷。以七言歌诀讲述养生修炼方法。黄指中央之色，主脾；庭为阶前空地，引申为空；景，像也；统指用静功修养导致玄关窍开时的中空景象。该书主清静无为，以不干扰五脏功能而至长寿。并认为“仙人道士非有神，积精累气以为真”，故历来列作道家要籍，为修炼者及文人学士所重。

【黄元吉】 古代气功界黄元吉有二：①元代道士，字希文。豫章丰城(今属江西)人。净明道第二代传人。撰有《炼丹撮要》4卷、《净明忠孝全书》6卷、《中黄先生问答》等书。②清代大气功家，名裳，字元吉。丰城人。明清时期道家内丹派流派颇多，黄元吉和李道纯等人可属中派，实为南、北两派的改革者。曾在乐育堂讲《道德经》、传授心法十余年。著有《乐育堂语录》5卷、《道德经精义》、《道德经注释》、《道门要语》等书。黄元吉是近百年中修持较好的大德之一。他曾讲：“元气中之至灵处即元神也”，“有意者属识神，无意者属元神”。认识到神和气是一家，而元气中非常灵通、虚灵的部分即元神。比以往古人的认识进了一步。并讲“要修大道，非得此真虚元气(按：即混元气)不能也。”明确提出练气功必须利用大自然的“真虚元气”。他的全部著作都体现了这一思想。

【回风混合调息法】 传统气功调息方法之一。意注夹脊关，吸气时意念从鼻孔上升到额颅、到巅顶百会穴，沿后头而下，顺脊柱下行至脊中穴前面，呼气时逆路返回。该调息法不是一吸气上到巅顶，而是意念到鼻根，再至印堂，从鼻腔上至筛板(位于印堂里面)进入大脑，经第三、四脑室，从中央脊髓管【正对第11胸椎(脊中穴)椎骨前面的空腔，相当于腹主动脉、静脉和乳糜管处】里面下到脊中，呼气时意念返回。该呼吸法为打开中丹田的玄关，可以增加人体元气，是古人较好的调息法。

【回照】 动作配合意念照向体内某一部位，使气回收。

【慧】 佛教各经论具体所指不同。一般指在入定状态下不借助常规思维而对认识对象进行的体察过程及其认知结果，“慧深则定深”。

【慧而不用】 慧，佛教指对“因缘和合，因果相续”等佛理的体察与得到的真知，在这种状态下会展现出一定的超常智能，即古人称“神通”。古人练功出了功能(神通)之后，不主张使用，认为使用会伤气，功夫就上不去了，故强调慧而不用。智能气功科学的功法则属于开放性功法，练的是大自然的混元气，主张练气功要练出超常智能，并应用于气功科学研究、造福人类。

【慧觉】 ①佛教也称正觉。指成佛后所获得的智慧，能自觉觉人。②指入静后得到的智慧与觉悟。《道枢·坐忘论》中说：“及心者，慧觉也。慧觉者，身不免于谢焉。”指后者。

【慧命经】 道教修炼著作。清·柳华阳著，前附清孙廷璧《序》与撰者《自序》。全书原分14章：漏尽图、六候图、任督二脉图、道胎图、出定图、化身图、面壁图、还虚图、集说慧命经、正道修炼直论、正道功夫直论、正道禅机直论、杂类说、决疑。有的版本补入他人著作：张紫阳八脉经，陆潜虚调息论、又论调息，张三丰论调息，李涵虚的后天申述及九层炼心。本书图文并茂，主要论述小周天后的大周天功夫，主禅道合一、性命双修。收入《伍柳仙宗》。

【慧能】 (638~713)亦作“惠能”。唐朝著名僧人。中国佛教禅宗六祖，禅宗南宗创始人。俗姓卢。原籍范阳(今北京城西南)，生于岭南新州(今广东新兴东)；其佛学思想对中国诗歌、绘画、美学思想影响极大。门人法海集其言行，汇编成书，名《六祖法宝坛经》，简称《坛经》，为后来禅宗的“宗经”。弟子著名的有神会、行思、怀让、法海等。

【慧眼】 佛教“五眼”之一。指看到了万物皆为无形无象的空态的功能。实是练功到了一定层次，体察到了万物混元气虚无之体性状态的表现。

【会穴】 经脉交会之穴。

【会阴】 ①人体部位名。旧称“海底”。智能气功解剖生理学指出，封闭会阴一般是指封闭骨盆下口的所有软组织。会阴呈菱形，以两侧坐骨结节的连线为界，可将会阴分为前、后两个三角区。前方的称尿生殖区，男性有尿道穿过；女性除有尿道外，还有阴道穿过。后方的称肛门，有直肠穿过。通常将肛门与外生殖器之间的狭小区域内的软组织称会阴，即所谓狭义的会阴。②指“会阴穴”。见该条。

【会阴穴】 经穴名。简称“会阴”。在中医针灸学中，会阴穴别名屏翳(yi)、下极、下阴别等，属任脉。是前阴与后阴当中皮表的一个穴位。男子当肛门与阴囊之间，女子当肛门与阴唇后联合之间。从气功学来说，会阴穴的真正位置在针灸学所说的会阴里面，男性位于前列腺射精管开口，女性位于子宫颈和子宫颈口，是炼丹道派命功的玄关窍。旧称之为“阴跷库”、“地户穴”、“虚危穴”等。会阴部位是任脉、督脉、冲脉的起始点，经常收缩会阴可避免精气下泄，又可令此部位不

受压迫，从而保持任督气机流通，是打通周天的关键所在，故古练功者有“天门常开，地户常闭”之说。

hun

【浑化归元功】 亦称“返本归元”。智能动功第六步、即最后一步功，与四、五步功同居中混元阶段。练功至此，人与大自然完全融为一体，使人进入超常智能状态，达到人天浑化。

【浑化意元体】 指完整参照系建立以后的意元体。它在圆满意元体基础上发展而来，是意元体发展的最高阶段。浑化意元体中超常态特异信息不仅可以发放作用到自然界，而且可以发放——作用到自身，使自身成为有特异信息物质层次的状态。此时意元体与机体、人与大自然具有了同一性，真正达到了内外一如、人天浑化境地。

【浑沦】 亦作“混沦”，亦称“混元”。见“混元”。

【浑天】 古代解释天体的一种学说。主张天地形状像鸟卵，天包地像卵包黄。天一半在地上，一半在地下，南北两极固定在天的一端，日月、星辰皆绕两极极轴而旋转。传浑天说者，有汉末陆绩，三国吴王蕃等。

【浑元】 亦作“混元”。见该条。

【混洞】 亦称“混元”，见该条。

【混化】 指两种以上的物质因素相互作用，各自改变自己原有特性而生成新的统一整体的化合过程。包括：事物(混元气)自身内部的混化，即在每个局部层次上的事物的局部特征发生变化；事物和外界混元气进行的混化，即参与混化事物的原有的整体特性改变而生成新的整体的过程。其中事物自身的混化是和外界混元气进行混化的基础。

【混化归一】 “混化”是各种物质要素的化合过程。“归一”是通过混化生成统一整体。智能气功科学认为，宇宙中的物质是由实体物和非实体物组成的多层次的混元气存在形式。它们在时刻进行着“有”、“无”之间以及“无形”之间互相融合、转化的运动，这使得不同层次的混元气在一定范围内形成混元状态(即整体)，称之为“混化归一”。

“混化归一”是对整体的形成过程和结果的描述。“混化”是过程，“一”是结果，两者不可分割。由于混化运动是所有混元整体以及以初始混元气为背影的宇宙这个大的混元整体存在的固有特性，因而对不同层次、不同范围的物质来说都具有“一”(整体)的特性。《智能气功科学概论》第二章指出：“混元论的物质观与变化观所表述的就是事物的实体物质、非实体物质及其与周围环境的混化归一过程和状态，这本身就是完整的整体观。”

【混化环境】 指一切参与事物混化过程的周围因素，它是事物生化的外在根据。混元整体理论认为，任何独立事物都不是单一的，是由两种以上的物质混化而成的混元整体，混化过程也必须一定环境下进行。因此，周围环境的混元气也必然参与混化。如精、卵结合混化时，父母的身心状态、卧室的色调等都会参与这一混化过程，对混化产生一定影响。一切参与混化的环境因素均称混化环境。

【混化理论】 其为混元整体理论的组成部分。属混元论范畴。是论述混元整体形成过程的理论，也是关于混元物质运动、变化的总体规律的学问。阐明了万物混化的机制与形式，指出了混化运动使宇宙万物间呈现出对立的统一。包括物质混化论与时空混化论。

物质混化论认为任何独立事物都是由两种以上物质混化而成的混元整体，因而每一事物都有自身的混化形成过程。形成以后，又和外界不断地进行着新的混化。基本运动形式是开合、聚散、出入、化四种。混化理论认为宇宙大自然不断地进行着混化运动，从而使宇宙从简单走向复杂。

时空混化论主要论述时、空是混元整体不可分割的两个标志，时间是事物功能的连续作用即变化过程，空间是事物位置的延展过程。时间和空间的实质是混元气的整体表现形式。任何事物的瞬间所呈之象，都是过去、现在、未来的混元状态，所以用超常智能可以从具体事物中查知过去、未来的变化。空间是充满各种混元气的混化态，空间原始混元气中保存着万事万物的混元气信息，所以具有超常智能功能者不仅可以从具体实物中查知到它所包容的其它事物的属性，而且可以从虚空中领悟到具体事物的属性。

【混化论的进化观】 混元整体理论中关于宇宙万物演化发展的观点。该理论认为，宇宙中万事万物都是有质的差异的，这些差异都是在先天与后天的混化过程中形成的，宇宙的进化过程就是先天与后天不断混化的过程。对于生物界来说，已形成的种属特征的后天是个体的先天，个体的后天活动是种属特征现实存在的混化，先天与后天递相转化与促进，形成生物界的不断发展与进化。

生物的混化是遗传与变异的统一。遗传和变异是一个生物体生命活动互相联系、不可分割的两个侧面。生物的遗传特性通过和外界环境发生作用——混化而产生变异，再通过遗传传下去，其过程是遗传——变异——遗传。生物通过环境来展现它的遗传特性。如果环境中的时空结构(信息)与生物本身内在的时空结构(遗传信息)相一致，两者耦合为一，生物体保存了原来的特征，即呈现出以遗传占主导的混化。如果环境中的时空结构与之不一致，通过混化的开合出入，则在一定程度上改变了原有生物混元气的内容与形式；改变程度小者可以继续生存，但呈现出一定程度的变异，改变程度大者则可能导致失去生机而死亡，此即所谓“物竞天择”的道理。

任何一个生命个体的生存过程，都是在继承遗传的基础上，在与环境相互作用中生存，因而也就在一定程度上不断改变自身的时空结构，而后再传给下一代。万物演化每前进一步，该混元气的变化都会内聚成有形之物被积淀起来，进而成为支持自身变化的时空结构与外在的混元气进行新的混化。遗传(先天)与变异(后天)在事物的混化过程中得到统一，而且使物种不断进化。人类出现之前，自然界这一过程是自然进行的；人类出现后，自然界的开始变化打上了人的烙印。

【混化时空观】 亦称“时空混化论”。见该条。

【混化态】 两种以上物质要素聚合到一起，互相作用而形成的统一的整体状态。

【混化优生论】 指智能气功科学从混元整体理论出发对优生的根本看法。它不同于现代优生学中的“遗传论”，即认为人的一切生命活动、生命特性，特别是聪明智慧都是遗传来的；它也不同于现代优生学中的“经验论”，认为人的一切，包括聪明才智、技艺都是出生后学习积累经验的结果。混化优生论认为，新生个体的优化状态，是遗传因素与环境因素混化的结果。决非遗传或后天经验单方决定一切，而是两者共同决定的，而且强调优化人体混元气发育的全过程，包括优化受精、优化成胎、优化养胎、优化胎教以及出生后的优化育婴、优化教育等全部环节。

【混化运动】 事物混元气通过开合出入聚散运动与内外环境中的混元气相互渗透、作用与影响，从而改变自身原有内容或特性的变化过程。混化运动普遍地存在于宇宙各个物质层次之中，在不同的物质层次中，其内容表现不同。在万物层次：对于无生物物质自身的混化运动不明显，混化运动主要体现在其与外物的化合过程中；对于生命物质，混化运动不仅体现在其自身内部的生命活动，而且体现在它摄取外物及与外物的相互作用之中。宇宙中混元气的混化运动生成了万事万物，并使万物之间相互作用与影响，从而形成一个彼此联系、不可分割的有机整体，形成宇宙的多样性与统一性。

【混极】 道家气功用语。亦称“道”、“无极”。相当于智能气功讲的“混元子”，见该条。

【混元】 传统气功对混元一词没有明确诠释，但从有关的内容分析，主要指先天气。其称谓亦有多种，如混沌、浑元、混沦、浑沦、空洞、混洞、混元气、一字浑元气、先天一字混元气等。从字义上讲，古人认为“二五合凝而未兆”之谓混，即阴阳(二)、五行(五)结合在一起，互相混化，要产生新的事物，而新的事物尚未显现时的状态为“混”；数目的开始称“元”，“元”即作“一”讲。故“混元”可理解为混混沌沌、恍恍惚惚尚未分化的一个整体，即混而为一。古代“元”字也作气讲；“元者，气也”（《公羊传》），因此，古代混元和混元气是一个意思。其所指均为无形无象的先天气的范畴，只不过有时指自然界的具体事物尚未出现以前的先天之气，包括诸如道、元气、太极等不同层次，因此，古人认为混元为宇宙万事万物的本根；有时则指人身中的元气，即人的先天之气。“元气者，身中混元之气”（《道枢》），认为人身中的元气就是混元气。“混元者何？先天之精气神也……所谓元精元气元神也。夫以精气神而曰元，是本来之物。”（《仙术秘库》）认为人身中的混元气为先天精气神，实均为先天之气。智能气功科学认为人身中的混元气还有后天之气。

另外，古籍中也有把老子称为混元者，如：混元老子。道家也有把修道的门派、功法称为混元者，如：道祖混元派、太上混元派、混元五行功等。

智能气功科学中“混元”是一特有名词，指在超常状态下表征客观事物本质特性的一种整体存在形式，是由常态智能下两种以上物质因素混化而成的混元整体。由此可看出混元包含两部分内容：一是由混化生成的统一整体，对此称之为混元气；二是生成统一整体的各物质要素的化合过程，对此称之为混化。这就决定了智能气功科学的混元论中包括混元气理论和混化理论两部分内容。

在《智能气功科学功法学》中混元一般指“混元位”。详见该条。

【混元病理观】 气功混元医学的重要组成部分。是以混元整体理论为基础，阐述疾病发生、发展的过程、原理以及各种致病因素的理论。认为人的各种疾病都是混元气运化失常的结果，表现在形、气、神不同层次。结合病因来说主要有：

1. 生物、化学物质引起的病理改变。外界物质进入人体后，不能被人同化成人混元气的一部分，达到一定限度就会使人的混元气受到影响，使正常的生命运动难以进行而出现病态。
2. 外伤致病。外来刺激破坏了人所属部位的混元气场，直接使气场失去常态而后发生形体变化。另外，外界的气候变化也可导致人体混元气失常，其机制主要是外邪与膜络层次混元气发生了作用，使人混元气的开合出入聚散化运动失常而致病。

3. 精神因素使人致病。情绪的变化引起气的变化,使人身心失衡;意念体本身的灵明度欠佳,不能准确地反映、处理各种信息使人呈现易病体质;另外,练功达到一定水平后,将会使意念体活动矛盾激化,如果参照系中的偏执模式不相应的提高,就会因一些小事招致情绪失常,使人患病。

4. 混元气消耗过多使人致病。疲劳过度耗损人的混元气和生殖之精耗损过多影响人的先天肾气气场,破坏肠胃对营养正常的气化吸收功能。

5. 遗传病。由于父母遗传因素的不足而形成的新生个体混元气欠缺。

混元医学的病理观继承和发展了中医和传统气功的病理理论,认为人的病虽有形、气、意、神的不同,但都是以气为中介,以神为主导的,抓住了神气两个环节,一切问题可迎刃而解。混元病理观为气功医学体系的发展奠定了病理方面的基础。

【混元功】 即“混元气功”。指传统气功中以修炼混元气为主要内容的一类功法。混元功是一种高级功法,道家最高的两个门派“太上混元派”和“道祖混元派”即修炼混元功。另外,混元功还包括张紫阳的双修功、练头部九宫的混元功、修天地的混元功及后世一些小功法,如混元一炁(qi)功、混元五行功等。

【混元合印手】 智能气功的主要手诀式之一。亦称“混元掌”、“混元手”。左手在上,掌心向下,右手在下,掌心向上,两中指指尖按在对侧手的第四指根部,两手手指重叠,而后弯曲互握;拇指按在小指与食指之互握部。混元手一般置于中脘前,具有往混元窍聚气的作用。



【混元老子】 即老子。见该条。

【混元理论】 ①指混元整体理论。是庞明在古典的天人整体观及气论基础上,结合现代科学、哲学的整体观成果及自身练功体会,编创的一套系统、科学、能完整地反映当代人与自然、社会整体性联系的理论体系。详见“混元整体理论”。②又称“混元论”。混元整体理论的一个重要组成部分。主要论述事物混元整体的本质内容特征,认为宇宙中任何事物都是混元气的不同表现。包括:

1. 混元物质观。认为宇宙中任何事物都不是单一的,是由两种以上的物质因素混化而成的混元整体(即混元气)。宇宙中有不同层次的混元气,混元子是宇宙中最基本的混元气,而后有原始混元气、万物混元气、人的混元气,最后产生意识活动的混元气--意念体。意念体是一种特殊的物质存在形式,是宇宙中最高层次的混元气。

2. 混元变化观。认为任何事物都处在混元变化之中,每时每刻都在进行着自身与外在环境的混化。其变化形式包括实体物与非实体物之间的相互转化(即古人所谓“有无相生”)及有形之物的变化。

3. 混元时空观。时间和空间都可呈现混入包容状态,如时间的过去、未来可混入现在的一刹那,延展的空间可以混入一局部等。混元论是混元整体理论的核心与精髓。

【混元灵窍】 即“混元窍”。见该条。

【混元灵通气】 同“灵通混元气”。见该条。

【混元论】 混元理论的一项内容。见“混元理论②”。

【混元气】 混元气一词,古已有之,其意与元气相仿佛。智能气功科学所称述的混元气,是古典整体观所述的物质形、气、质的混化状态。用现代语言表述:混元气是由物质的质量、能量、信

息混合而成的一种标志事物整体特性的特殊状态的物质。是超常智能状态下表征事物本质的整体性存在形式。

混元气有两种存在形式：

1. 无形无象的非实体存在形式，在混元理论中常直称为“混元气”。无形无象的非实体存在形式是混元气存在的基本形式，是一种质地均匀、浑然不可分的特殊物态。

2. 有形有象的实体存在形式(具有明显的质量、能量与信息特征的物质)，在混元理论中称之为实体。它是由无形无象的混元气凝聚而成，属于广义的混元气存在形式。

任何一个实体物，不仅在其内部，而且在其周围，都有该实体物的混元气。实体物是该物混元气的凝聚表现形式，实体物周围的混元气是其弥散的表现形式。实体物是这二者的统一体，可称之为混元体。上述两种存在形式，可以在一定条件下互相转化。整个宇宙就是混元气这两种存在形式相互转化、演化的混元整体。混元气具有聚散性、整体性、分布特性、保留信息的特性和兼容性。

【混元气“压力强度”】 简称“混元气强度”。智能气功科学借用物理语言描述混元气特性的用语。指人体及体内组织内外混元气的多少(或混元气场的强弱)引起的压力的大小。当体内新陈代谢旺盛、混元气充足时，体内混元气压力就大，容易外放，放出去的气场也大；反之，若体外的气场强，外面的气往体内“压”进的就多，从而推动混元体界面的开合出入。人体内部组织层面开合出入的动力主要是组织代谢引起的混元气压力强度的变化。总之，混元气压力的强弱可引起气的开合出入。

【混元气层次】 混元整体理论认为，宇宙中的万事万物都有自身的混元气以表征自身的整体特性，表现出万物混元气的层次性，粗略分由低到高依次为：混元子、初始混元气、万物混元气、人的混元气和意元体。

【混元气场】 亦称“混元气气场”，简称“气场”。它是事物整体特性的非实体的表现形式。具体所指有二：

①自然形成的混元气场，即实体物周围弥散的混元气，称之为“混元气场”(多简称为混元气)。混元气理论认为，任何一个实体物，不仅在其内部，而且在其周围都有该实体物的混元气。实体物是该物混元气的凝聚表现形式，实体周围的混元气是其弥散的表现形式。混元气场与实体物之间存在着密切的依存关系：实体物的构成、性能的变化，可引起弥散在实体物周围的混元气场的变化；混元气场变化到一定程度，又可引起实体物的变化。两者之间的互相转化需要有一定的时间，不是同步的。

②指在人的意识作用下形成的混元气场。混元整体观认为，人的意识是一种特殊的物质运动形式。它不但可以与周围事物的混元气进行混化，而且可以在混化过程中起支配作用，强化这一混化过程，使混化效应朝着人所希望的目的发展。所以凡是有人练功的地方，就可以使那里形成一个有序化的整体的混元气场。

智能气功自觉地运用这一客观规律，主动运用意识进行组场，则形成了智能气功气场。气场的效应是多方面的，不仅促进练功人祛病健身、长功，还可以促进周围事物发生变化。如激发周围动植物的生机，令其生命力旺盛。参见“智能气功气场”。

【混元气的保留信息特性】 无论初始混元气还是实体物混元气，都可以把自身的或外在的各种信息保存起来。自身信息，指事物本身的特性(不同于其它事物的特性)。混元气的这一特性是由它

的兼容性所决定的。事物发展变化的每一个阶段的特性都可以通过凝聚无形之气变为有形之物在自身保存起来。一般混元气的保留信息，主要是把外来的信息保存起来。由于信息本身是兼容的，它不占据时间和空间，所以现今宇宙中保留着它创生以来的所有信息。这些信息也都可以通过积聚能量在任何一个具体事物中保留下来。信息保留的时间因其性质和各种具体情况而不同。精神信息——人发放的整体性信息，通过意念把信息量加大，可寄存到任何地方，意念越重信息量越大。保留在混元气中的各种信息，人也可以通过意念把它打破、散掉。

【混元气的分布特性】 混元整体理论认为，混元气具有层次性，不同层次的混元气在宇宙中的分布特点不同。初始混元气分布在宇宙中，它可以随着宇宙万物的生成而发生变化，是构成万物的最原始的结构、功能素材。宇宙中具体的万事万物的混元气，凝聚成该物的实体并弥散地分布于该实体物之周围，其疏密度随距离的增大而减弱。实体物内的混元气的分布与该物的结构特性有关。一般说来，在其中心部位与表面附近混元气较多。

【混元气的兼容性】 指各层次间的混元气可呈现出兼容性，低层次的混元气可以在高层次的混元气或实体物质中畅通无阻地运行。初始混元气是宇宙中最原始、最初的混元气，它可以从“低”层次向“高”层次逐一贯通，在宇宙各层次物质中畅行，成为构成各层次混元气的原始材料。意念体是最高级、最精细的混元气，和原始混元气相近，它可以从上往下逐一贯通，和各种物质兼容。故练功就是用意识跟各层次混元气相合，进而引归自身，为己所用。

【混元气的聚散性】 混元气特性之一。指无形无象的混元气聚集到一定程度则成为有形有象的实体物，实体物亦可化散为无形无象的混元气。这一聚散过程在自然界中是宇宙万物互相作用的结果，是自然进行的。有生机的物体每时每刻都在进行着这一聚散的变化过程，人的意识可以主导这一过程。当意念和气(包括人体混元气和大自然界的混元气)结合后，意念向一处集聚可使气凝聚，甚至凝聚成有形之物，如意念接骨折；反之，意念渗透到实体物中，意识活动的疏散可以使实体物化散为无形之气，如意念散肿瘤。

【混元气的整体特性】 每一层次的混元气都是该物总体的完整表现。即任何一个具体事物无形的混元气都是整的，它充斥到整个事物当中，使该物体的任何一个局部都标志着整体，这个整体包括时间整体和空间整体。整体特性是混元气的根本属性，是可以被超常智能所感知、认识的客观存在。特异功能者能够从任何一点混元气中查知该事物的整体状况，获取其过去和未来变化的信息，其机理就在于此。

【混元气理论】 亦称“混元物质观”。阐述混元气的理论，是混元整体理论的一个重要组成部分，属混元论范畴。见“混元物质观”。

【混元气态】 指由两种以上物质要素混化而成的无形无象的、质地均匀、混然不可分的特殊物态。

【混元窍】 亦称“混元”、“混元灵窍”、“脏真混元窍”、“中宫混元窍”。其位置即智能气功讲的混元位，在中脘内体腔正中稍后。但它又不是一个实在的实体部位，而是和实体兼容的混元气，即古人所谓“有气则成窍，无气则渺茫”。之所以取此位置，是因此处为脏真混元气集中的地方，又是传统功法中神气并练和炼气化神的玄关窍，且智能功以之为神气混融的处所。通过意守这一具体部位，凝聚混元气，使意识和混元气合一，逐渐可体察到无内无外的混元气的整体状态——玄关窍开的景象。

智能功练五元庄的关键就是体认、打开混元窍，只有明了此部位，才可集中精神聚气于此以强化脏真之气的功能。具体方法是：反复发“ling(lǐng 第一声)——ling(líng 第二声)”音，体察中脘深处的“振动”感，此“振动”产生的部位即混元窍。继而可体认到该处空洞无涯、无形无象的状态。在此后则要引动气机在其间开合聚散，体认五脏之气在混元窍混融的景象。常练此法则可打开混元窍，直入高层次。参见“混元位”。

【混元神室】 指下丹田，相当于两肾之间的部位。胎儿期的生殖系统(睾丸、卵巢)原在肾的内侧、脐的深处，它带有人生命的全部信息，是人的先天元气和生命之源。后生殖系统虽下移，但带有先天全息功能的先天混元气场仍留该处。《难经》中说的“所谓生气之源者……肾间动气也”，即指此先天混元气场。人在后天从外界摄取的混元气，大部从食物中获得，对食物的消化及吸收主要在小肠，位置也相当脐和脐下部位。混元神室是人的先天气和后天气生发、混化的地方，也是人躯体混元气集中之处。其中先天混元气在人生命活动中作用尤为重要，它不仅能增进胃肠的消化能力，还可直接赋予经混化而新生的水谷之气以生命全息性。故爱清子在《至命篇》中说：“两肾之间，混元神室也。”

【混元圣纪】 宋·谢守灏(hao)编撰。又名《太上老君混元皇帝实录》，共9卷。记自天地开辟以来至宋徽(huī 繁体字)宗宣和年间的所谓老子“灵迹”(神灵或圣贤的事迹)变化及历代对老子的崇敬，集各类神仙传记中的有关老子事迹编撰而成，内有史实杂入其中。该书把老子称为“混元”，并把“混元”的含义和道相提并论。老子就成了道的化身，把道人格化了。混元一词不仅成了老子的化名，而且也成了道的代号。混元一词也从此显赫于世。收入《道藏辑要》。

【混元时空观】 亦称“时空混化论”。见该条。

【混元时空整体理论】 亦称“整体时空观”。见该条。

【混元实体】 即“混元整体”。见该条。

【混元实体态】 超常智能状态下感知到的实体物和其气场的统一状态，亦即混元体呈现的状态。

【混元手】 即“混元合印手”。见该条。

【混元态】 指超常智能状态下感知到的事物本质的整体存在状态。

【混元体】 指实体物的实体存在与其外在混元气场的统一体。现代科学已知的物质，从原子、分子到植物、动物、人，都是混元体的不同层次的表现。混元体属万物层次的混元气，是事物的一种整体特性，可以被人的超常智能所感知和认识。

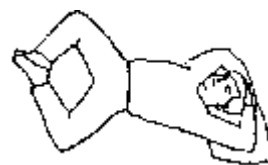
【混元体界面】 又称“外在界面”。见该条。

【混元位】 亦称“混元之中”、“混元一窍”、“祖气穴”、“绛宫”等。古人认为天地是一个互相联系的整体，天为阳、地为阴，天地交合，混而为一的部位为混元位。具体说，天地相距8.4万里，天之气与地之气各占上下3.6万里，中间天地之气交合的1.2万里为混元位。同样，人身是一小天地。若以心为天，以肾为地，则心肾之间为混元位；若以脐上至头为天，以脐下至脚为地，则脐四周为混元位。一般多指前一情况。具体说心肾相距8.4寸，心之气与肾之气各占上下3.6寸，中间心肾之气交合的1.2寸为混元位。

在人体中，混元位指的是混元窍的位置。由于各气功门派对天地(心肾)的定位不同，因此混元位也不尽相同：有以脐下3.3寸为地，心口部位为天，混元位在脐上0.3寸至1.5寸之间者；有以脐下1.3寸为地，心下鸠尾为天，混元位在下脘穴与建里穴之间1.2寸者等。

智能气功以脐为地(肾)，以中庭穴上之心原位为天，以中脘上下之 1.2 寸处为混元位。它是一个前对中脘穴后对脊中穴，处于体腔中前三分之二、后三分之一的空间体。上面是心，下面是肾，两侧是肝和肺，中央是脾，为五脏气集聚之处。另外，它还是膈肌的中心位置。膈肌的上下运动有利于引动脏真混元气和躯体混元气在此互相混化。

【混元卧】 练功体式中卧式的一种。仰卧，两脚心相对，腿似环，膝盖尽量放平；两手重叠或交叉轻轻捂在头上；全身放松。(见右图)两手交叉头顶，可引肾阳之气向混元转化，进而充斥周身，能减少或防止肾阳下冲出现性兴奋。另外具有松肩肘、松胯膝，补肾、壮中气、强神等功效。



【混元物质观】 亦称“混元气理论”。智能气功混元整体理论中“混元论”的一个基本观点。内容包括：

1. 宇宙中的任何物质都不是单一的，而是两种以上的物质要素混化而成的混元整体——混元气。
2. 宇宙中有不同层次的混元气，混元子是宇宙中最基本的混元气，而后有初始混元气、万物混元气(包括无生物物质与有生物物质)、人的混元气，最后是产生意识活动的混元气——意元体。
3. 宇宙中有两类物质存在形式，亦即混元气的存在形式。一是无形无象的非实体物质存在形式；一是有形有象的实体物质存在形式。两者互相转化。宇宙就是这两类物质互相作用、转化、演化的混元整体。
4. 任何一个实体物，都是该物混元气的凝聚表现形式，而在其周围仍有该实体物的混元气，是弥散的表现形式。
5. 混元物质观是彻底的唯物论，是精神与物质统一观。认为人的精神是意元体混元气活动的表现形式，它既是人们的主观世界的活动内容，也是一种客观存在，能被超常智能所认知。

【混元一气】 传统气功名词。多指人体混元气而言。

【混元一窍】 即“混元窍”。见该条。

【混元医疗观】 有广义和狭义之分。广义的混元医疗观指混元医学在生理、病理、诊断、治疗方面异于中西医的特殊观点，包括了混元医学的所有基本观点。它和智能气功的终极目的是是一致的，认为练功的全部过程就是治人的心病和身病，使人达到身心完美的自由境地。狭义的混元医疗观仅指气功混元医学在治疗方面的观点。它不同于中医、西医和一般气功门派，不搞辨病论治和辨证论治，而是着眼于人混元气的运动，使失去正常运动的混元气恢复正常。强调精神的作用，指出无论是练功治病还是外气治病都是以神意统帅混元气来战胜疾病。认为任何疾病都是可以治愈的，但病愈与否主要取决于人的精神状态。在人的意识活动中，可调控意念属律动正念，是健康的精神状态，起聚集能量的作用，能使人健康；非调控意念是乱动的杂念，是病态精神，起消耗能量的作用，可使人得病。练气功使人远离病态进入健康态。

混元医学强调组场的群体效应，认为组场可以发挥气场的“同步共振”作用，具有治病面广、疗效高、速度快的特点。混元医学简单、易学、易懂的医疗特点为人民群众的练功治病和发放外气治病提供了理论基础。

【混元医学】 即“气功混元医学”。见该条。

【混元意识论】 简称“意识论”。是混元整体理论的核心部分。包括意元体理论和意识活动的理论两部分内容。它是吸收了佛学、道学意识理论的合理髓核，吸收了当代科学、医学、心理学的成果，在刻苦练功的实践基础上(包括众多功友的实践)创立的。认为，意识活动是一种特殊的物质运动形式，是意元体这种特殊物质的活动状态，是意元体内部的运动内容及其运动过程。它来源于对人体生命过程中内外环境的各种有关信息(如社会的、自然的、人体生命的)的反映，并通过一定渠道主宰着人的生命活动。

混元意识论的几个特点(观点):

1、认为意元体较初始混元气上升了一个螺旋，且是不断向前发展的，直到圆满意元体、混化意元体。

2、常态智能与超常智能都是意元体功能的体现，差别仅在于两者接收、发放信息的过程与途径不同。两种意识状态之间没有一个不可逾越的鸿沟，并强调积极开发超常智能意识。

3、意识活动尚需进一步完善。因常人心态处于分裂状态，这是当今人类的一种病态，它使人的智力不能开发，身体不能真正健康。当今人类意识只发展到理性意识层次，需进一步提高。

4、认为意识活动的形成是一混化过程，包括先天与后天的混化，脑与意元体的整体混化。

5、意识活动是人的本质表现。

混元意识论赋予意识以唯物主义观点，改变了“头倒立”的佛道意识观，使意识登上了科学的殿堂。它一方面阐明了意识对常人生命活动的积极作用，另一方面也指出了现今人类意识活动的不足。这一切不仅为智能气功的运用意识奠定了基础，创造了条件，而且也使智能气功以崭新的科学面目展现于世，为气功文化的建立奠定了基础。

【混元运动(变化)观】 亦称“物质混化论”。见该条。

【混元掌】 即“混元合印手”。见该条。

【混元整体】 简称“整体”。超常智能感知到的一种特殊的实体状态(真实存在)，是事物的结构特性(空间特性)与功能特性(时间特性)混化而成的统一整体。它可以是无形无象的混元气的形式存在，也可以是实体物的形式存在。现代科学中所说的整体结构及整体功能都是混元整体的不同侧面的局部属性。混元整体理论认为，宇宙是一个混元整体，这一整体是由实体性物质和非实体性物质混化而成的实体。宇宙中的万事万物都是两种以上物质因素混化而成的不同层次的混元整体：生物是它的形态结构与它的功能混化而成的混元整体，无生物物质是该物质结构与它的“正负能体”反应混化而成的混元整体，量子是它的波动性与粒子性混化而成的混元整体，场是它的能与它的时空结构混化而成的混元整体。混元整体是智能气功科学对世界的根本认识，是智能气功科学的世界观，同时又是世界万物的实体，故有时亦称之为“混元实体”。

【混元整体观】 即“混元整体理论”。见该条。

【混元整体理论】 智能气功科学的基础理论。它是在辩证唯物主义与历史唯物主义思想指导下，吸收了传统气功、中医理论中的气、气化、天人整体观理论的合理髓核，借鉴了当代科学、哲学的成果，特别是通过气功——超常智能——的实践考察逐步建立起来的唯物的一元论整体观。主要论述事物整体的形成、整体的特殊性以及如何认识与运用整体特性，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六大论。

混元整体理论认为，宇宙是物质的，宇宙以及宇宙中的万事万物都是由有形的实体物质和无形的非实体物质混化而成的实体，这是对世界总的看法即世界观；同时认为这一实体是真实存在，虽不能被常态智能所认知，却可被超常智能所认知，从而揭去了康德本体论不可知的神秘面纱，使之走上了科学的轨道。阐述了超常智能是人的固有智能，它不管是认识还是作用于客观事物，不仅遵循着实践——认识——再实践——再认识的基本原则，而且可以经受常态智能的检验，这又属认识论和方法论。因此混元整体理论是智能气功世界观、本体论、认识论、方法论的统一。

混元整体理论和古今整体理论有相同之处，但又有着质的区别。主要表现在：

1、认为事物都有它自身的混元实体，这一实体可被超常智能所认知；而现代系统科学所说的整体结构以及整体功能都是混元整体不同侧面的局部属性。

2、认为精神活动本身是人体混元气的高层次活动的表现形式，它既是人的主观世界的活动内容，也是一种客观存在，并能为超常智能所认知。

3、在认知过程中，混元整体理论是精神、物质统一的一元论，是主体和客体相统一的整体观。而现代科学的方法论基础都是精神、物质相分离相对立的。

4、混元整体理论是建立在超常智能的层次上的，虽可给现代科学以极大启迪，但主要是用以指导练功，改变人的生命活动，开发、运用人的超常智能，与现代系统科学的整体理论可以用于各个领域——但难以用于生命、意识领域的研究，恰恰形成对峙而互补的两翼。

混元整体理论与传统气功整体观的区别主要表现在：

1. 混元整体理论认为人的精(形)、气、神都是混元气的不同表现形式，解决了传统气功中精、气、神分庭抗礼的局面，使古气功中所说的“炼精化气”、“炼气化神”有了内在的联系与根据，解决了精、气、神三者互相转化的疑难。

2. 赋予了神意活动以混元气的物质特性，解决了传统气功中神这一概念的神秘性，从理论上杜绝了气功走上宗教神学的可能性。

3. 揭示出宇宙各物质层次的递进序列，人是这一序列的高峰。但人现在仍不完善，练气功可以使人逐渐完善起来，螺旋式走向更高层次，从而打破了传统气功整体观——自然界是从道到人、练气功是从人返还于道的封闭圆圈。

4. 指出事物的变化是一个内外二气的混化过程，是促成衍化的动力。这一理论为宇宙事物的多样性提供了理论依据，从而祛除了传统气功理论中的神创因素。

混元整体理论全面阐述了人和大自然的规律，是一个极其深刻的、自洽性很强的、完整的理论体系，它一方面是奠定气功科学的基础，另一方面能够深刻地反映和指导智能气功的练功实践。混元整体理论突出了人体混元气的意识性，认为人体混元气最根本的特点就在于它的意识性，而意识又是全息，从而为通过意识的能动作用来改造客观世界和自身生命运动提供了可靠的理论基础。它揭示了意识活动的规律与实质，阐明了意识的作用，指出人类的出现改变了自然界以往的纯自然属性，论述了人类在今后的发展过程中，将最大限度地发挥意识的常态智能与超常智能的作用，为人类自身服务，促成人的“自由自觉”的类本质的早日实现。混元整体理论尚有待于在实践中不断充实与发展。

【混元整体论】 即“混元整体理论”。见该条。

【混元整体信息】 指超常智能状态下标志客观事物本质特性的整体的混元气。它是一个既非具体形象也非概念性词汇的混然的实在物——混元整体实像。这一实像只能在意识的第三映象空间——实象思维空间才能呈现。混元整体信息是超常智能信息，可以被超常智能所查知。

【混元指环诀】 智能气功的手诀式之一。食指弯曲，指甲根部抵到拇指关节背横纹(最长一纹)头，指尖近拇指根部，其余三指自然伸直。(见右图)由于此诀中食指尖抵于手部“天门”，而手部“天门”通头部天门，故有助开天门之效。



【混元中田调息法】 意气引动调息法的一种。亦称玄关调息。调息的位置在心口(剑突到中脘中间)，吸气时气从心口降至中脘深处，呼气时从中脘到心口。该调息不强调胸式呼吸或腹式呼吸，只意念注意心口下到中脘这段体腔中气机的上下升降运动，从而达到通过后天气引发先天气的效果。如先意守鼻根的山根穴，待杂念清除可自动出现中田气机往复，即玄关窍开。此法的好处是不勉强，不搞运动，从意守进入调息，不易出弊病，可直接打开玄关进入高深境界。传统道家文始派多用此呼吸。

【混元子】 指三维空间的点与一维时间流逝过程中的点的交合。它是一种“绝对”的没有质量、能量、信息分别的状态，是宇宙万物混化达到了极细微的境界，故又称为“混极”。鉴于混元子已经细微到不可分，故众多混元子聚合到一起也不可分，呈现一即是多，多即是一的一多不分状态。它本身不能变化，也不能进入具体实物。它是宇宙的本根，可化生初始混元气。宇宙中各层次的混元气和万事万物的化生、变化都是在混元子的背景中进行的。混元子相似于传统气功的“道”、“无极”、“混极”等。

【混元祖炁】 即“元气”。见该条。

【混元坐功】 智能气功静功功法之一。是智能静功中的主要功法。此功取任何一种坐势均可。端身正坐，目似垂帘或微微闭合，两手成混元合印手置于腹前。调整身形后，默念“开始练功”。首先双手捧气上升向头顶贯气，至胸前成顶天立地掌。而后叩齿搅舌(即“赤龙搅海”)。继而舌尖点上腭、下腭、门齿缝各3次后，舌自然放在口中，舌尖微下收，意念将舌尖对向混元窍，进入练静功状态。

混元坐功的外混元练法是借呼吸导引内气外放、外气内收，有双向导引和单向导引两种方法。当感到气随意念运动，能感觉到皮表内、外气出人后，即可转内混元练法。内混元练法是：吸气提会阴、开张带脉穴，呼气从带脉穴聚拢到混元窍，共3次；从第4个呼吸开始，吸气从大包穴(连着混元窍)向外开张，呼气从大包穴合至喉头，共3次；从第7个呼吸开始，吸气从两耳尖及头侧的天冲穴、牵连着上腭的软硬腭交界处的中线向外开张，呼气从天冲穴向天门穴合拢，共3次；从第10个呼吸开始，吸气意念从混元窍开向三心(顶心、手心、足心)，呼气从三心合向混元窍。如此反复习练不止。练此功有人会出现呼吸停止现象，不必理它，顺其自然。中混元练法暂不传授。收功时将顶天立地掌变为混元合印手，默念“收功，混元灵通”，闭眼转目，环视周身一遍，变合十手，上升到面部，两手分开敷面、从头部掠至头后部，沿颈侧落至前胸，掌心对内，两手指尖相向，下降至脐，还原体侧，睁眼起坐。

【混沌】 ①传统气功名词。指宇宙之初，某种原始的没有分化的元气状态，亦称混元、混沦等。《云笈(ji)七签》：“混元者记事于混沌之前，元气之始也。”

②指原始人类或婴幼儿精神活动(思维、意识)和生命活动合一，认识上处于混沌噩噩(e)、无知无识的朦胧状态。

③指意识中的虚无状态。单一意念的无限重复即可达于意识混沌。混沌是高度静境——练功入静至神气交融时物我两忘的一种精神境界。

④现代科学名词。一种貌似无规则的运动。是事物从有序变到无序的一种状态。

【“混浊”之性】 指人的意念体不清明，不能正确认识、反映客观事物。是人的类本质特性被异化的结果，是意识被各种欲望、念头牵制、干扰的结果，也是人意识修养、道德水平尚不够高的表现。

huo

【活子时】 指体内阳气发动之时的景象。古人以地支记时，子为地支之首，子时指天地阴阳之阴尽阳生的半夜而言，相当于晚 11 时至凌晨 1 时。练功中把人体中阳气发生的景象也称为子时，由于阳气发生的时间不固定，故称活子时。不同功法，活子时所指不同。如练经脉周天者，以丹田发热，内气充足，若有气丘为活子时；练卦爻周天者，以周身温和舒适，会阴抽动，出现性兴奋为活子时；练性功者以头脑“忽地一觉”为活子时。所谓“忽地一觉”即脑子中乱七八糟地想事情时，突然一清亮，就在这一刹那，脑子空空(即阳生)为活子时。总之，活子时是体内阳气发动之时，虽各派功法出现的景象不同，但都是练功的好时刻。

【火】 火在传统功理中名目较多，究其实不出神、气二者之火。指神意集中到某一处时，使该处的气积聚而产生的热感，是精神高度集中后产生的神气合一的一种特殊表现。故中医有“气有余即是火”之说，气功中有“意有余即是火”之意。呼吸也有称之为火者，但实际只是借助呼吸来增强神的凝聚而已。火的量度为火候，取决于气积聚的量度，即神意集中的程度。

【火候】 原指烧火的火力大小和时间长短。传统气功中指在整个练功过程中对意念运用或运用意念掌握呼吸的程度。分文火、武火和沐浴三种情况。丹道功认为，情生为调药之候，药生为采取之候，归炉为封固之候，起火为运行之候，沐浴为停息之候，火足为止火之候。参见“文火”、“武火”、“沐浴”。

J

ji

【基础信息】 指意念体中具体念头形成之前的各种非概念性信息，因之较复合信息更单纯一点，故称之为基础信息。意念体中基础信息的运动是常人不能觉察的超光速运动。

【基元】 现代科学中指构成晶体的最小原子群单元。泛指构成各种物质最小、最基本的单位。

【基砖】 构成不同层次物类的基本单元(最小单位)。如：电子、中子、质子是元素层次的基砖，元素是化合物的基砖，氨基酸是有生命的细胞的基础，细胞是更复杂的生命体的基砖等。任何层次的整体，都是把该层次的基砖整合到特定的时空结构中而形成的。构成人生命体的基砖包括氨基酸、

葡萄糖、果糖、脂肪酸与维生素等，它们是可以被人体所直接吸收利用的精微性营养物质，在身体各部组织合成混化可以形成体内各种组织或大分子化合物。

【“级联放大”作用】 亦称“级联放大效应”。智能气功科学理论认为，任何事物的局部特性里都包含着它的全息(混元整体信息)；而人的各种感觉器官(如：眼、耳、鼻等)也都在一定程度上具有接收事物全息的功能，但在其与外界客观事物相互作用的过程中，却把事物整体信息中与该感官相关的信息——标志事物某种物理特性的局部信息放大了，从而在脑神经细胞以至意念体内形成对事物某一方面局部特性的优势反应，形成某种感觉。如：眼睛把事物的光学特性放大，使人能看到事物的颜色、形状；耳朵把空气中传播的事物机械振动的信息放大，使人听到某种声音等。对于感觉器官这种把事物某一方面特性信息量放大的功能，智能气功科学理论称之为“级联放大”作用。由于这种作用，人的各感觉器官才各自具有自己特殊的功能，才使人在认知客观世界的过程中发展了各种常态智能；也正是由于这种作用，使意念体内形成各种常态感觉，这种感觉的反作用又把各感觉器官的功能局限并强化在特定的范围内，意念体内匀态遭到破坏，不能对事物整体信息作出反应，致使人的超常功能不能展现。常态感觉器官的“级联放大”作用是意念体走向偏执的基础。但经过一定的锻炼，可使这种“级联放大”作用减弱，达到能自觉控制意识领域内的优势反应、破除意念体的偏执，从而能够对事物的全方位信息做出反映，练功后透视功能及其它超常智能的呈现，其机理就在于此。

【极性】 一般指电的正(+)、负(-)极或磁铁的 N、S 极。《智能气功科学基础——混元整体理论》第三章：“初始混元气整体中，复合子有可能按其‘极性’排列成不同的时空结构。”这里“极性”指时空复合子的时间特性和空间特性。这种时空特性是在混元子因斥力作用向着时间、空间“两极”解离时形成的。

【疾病功能态】 不正常的人体生命运动状态。

【脊中】 经穴名。位于背部第 11、12 胸椎棘突之间凹陷中，前正对智能气功之混元窍。

【季肋】 ①又称“季肋”、“软肋”、“橛(jue)肋”。泛指肋下软骨的部分。②仅指胸肋部，相当于第 11、12 肋骨部分。

【寂然不动，感而遂通】 ①儒家对易、无极(即道)之体性的描述。认为其体“寂然不动”；其性“感而遂通”。②对意念体自然体性的描述。寂然不动，指意念体未受到扰动时的均匀状态；感而遂通是指意念体受到外来信息扰动时客观地反映客观事物的自然状态。

【寂照圆融】 “寂”指意识处于宁静状态，“照”指体察体内各种变化。意识越宁静，察照能力越强；察照越深入细致，越能导致意识的专一宁静，此即古人所谓“寂照圆融”之意。

【记忆性】 意念体获得、保持、回忆知识的特性。指意念体接收信息并能将其加工、贮存和提取出来的功能。“接收”指客体信息进入意念体并得以呈现的过程，它是由意念体的均匀性、反映性决定的，是记忆的基础。“加工”指把分开传入的信息整合成整体形象及进一步抽象形成语言概念的过程。“贮存”指进入意念体中的客体信息(客体事物的形象)引起脑细胞混元气的变化并变成有形物质淀积下来，客体信息就存贮于这种有形物质中。信息的贮存是意念体记忆的关键。“提取”指贮(zhu)存于意念体中的过去事物的信息重新呈现，被人的意识感觉、回忆起来。信息的提取是通过意念体的信息“扫描”实现的，是由意念体的主动性、搜索性决定的。提取信息的过程是对知

识再认识的过程，是意元体记忆性的根本体现。意元体记忆的效率及效果一方面取决于其灵敏度，另于方面取决于信息在意元体中的有序化程度。

jia

【跏趺坐】 简称“跏趺”。即“盘坐”。跏趺坐是佛家的说法，指双足交叠而坐。此坐法安稳，不易疲劳，是坐禅人的坐法。包括单跏趺，(俗称单盘)和双跏趺(俗称双盘)。详见“单盘”、“双盘”。

【夹脊关】 又名“双关”、“辘轳关”、“肘后关”。后三关之一。为督脉中部真气较难通过处，因各人体质不同，其具体位置也不同，故说法不一：1. 在脊柱第12节下(脊中处)；2. 脊柱正对两肾处，俯卧时正当两肘尖连线正中，故又名“肘后关”，也叫夹脊下关(旧称辘轳关)；3. 两肩胛骨当中，为夹脊上关。

【夹脊穴】 ①经外奇穴名。位于背部、腰部，当第1胸椎至第5腰椎棘突下两旁，各去背中线0.5寸，每侧17穴，左右共34穴。②指夹脊关。

jian

【肩髃(yu 繁体字)】 经穴名。亦称“中肩并”。位于肩部，锁骨肩峰端与肱(gong)骨大结节之间，三角肌上部中央凹陷处。上臂外展至水平位时，在肩峰锁骨关节前线下际出现两个凹陷，前方凹陷即是该穴。

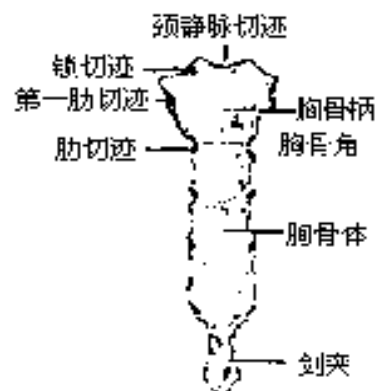
【肩呼吸】 指换气部位在肺尖部，呼吸比较表浅，需借助抬肩来完成的呼吸动作。一般练气功不用肩呼吸，因其换气量小。但如果掌握了深呼吸后，再借助于抬肩来增加吸量，气能往上走，可使身子变得轻快，是一种帮助运动的方法。如搞竞走时可用肩呼吸。

【简智能气功学】 智能气功中级教材。庞明著。全书共39.9万字，共分两篇。第一篇总论，共七章。其中简单地介绍了智能气功和气功科学；简单扼要地论述了智能气功的基础理论——混元整体理论的核心内容，较系统地讲解了运用意识、涵养道德、身形要求和怎样练好智能功。第二篇共四章，全面介绍了智能动功第一步功捧气贯顶法、第二步功形神庄、第三步功五元庄及三心并站庄、循经导引法、脏真归元法、贯气健身法等功法。此外，还介绍了气功外气治病的机理和方法。并附有五元庄、脏真归元法口令词及有关穴位图。此书内容极其丰富，是值得智能功人和广大气功爱好者认真研读的一本读物。

【剑诀】 手诀式之一。亦称“剑指”。见该条。

【剑突】 胸骨的最下边的部分，紧贴在胸骨体下端，下端游离。其形状如鸠鸟的尾巴，扁而薄。(见右图)

【渐法】 ①关于入静的一种方法。传统气功止念入静法门认为，常人思绪万千，很难一下平息，故必须借助一定的方法驱除杂念



才能入于静境。此属有为法，亦称渐法。参见“止念入静法门”。②佛家指通过渐悟而达到成佛目的的方法。即通过长期收视返听的锻炼而达到意念专一，进而过渡到明心见性境界。传统气功认为，这是一个从事到理、从渐变到质变的过程，故称渐法，即有为法。

【**剑指**】 手诀式之一。亦称“剑诀”。具体作法：二指、三指直伸，四指、五指屈向掌心，大指压于四指、五指指甲上，也可大指尖抵于中指根节横纹部。(见右图)



【**渐悟**】 与“顿悟”相对而言。指众生必须经过长期修习才能够达到证悟成佛的步骤与方法。也泛指通过长期的气功锻炼才能够真正领悟气功的道理。

【**建里**】 经穴名。位于腹正中线，脐下3寸。

【**见性**】 原为佛家语。后道家也有讲见性者。指气功锻炼所达到的一个功夫层次。古代不同功门，对见性的标志说法不一。佛教密宗把修成之明点谓之见性，道家练养派把结大丹的“神入气中、气包神外”的境界谓之见性，其实意识的功夫都尚未突破局部特征的偏执性。

智能气功科学理论认为，“见性”是练功开发出超常智能内视自身肉体内部比较清晰后，收神而视意念体自身。这时的内收不仅使意念体的体和用都发生了变化(打破了偏执参照系)，而且收视进入了意念体之中，从而呈现出一种内外无别、质地均匀的特殊状态，人体自身亦成了一个了无分别的整体与虚空结合在一起。此时，人体内外皆是一种无分别的实在但又难以名状其实有特性，人体内外皆灵通无碍但又非一无所有；意念体的功能得到全部展现，其穿透力达到无微不至的境地。功夫至此如能再把意念体充斥于自身毫末之内，达到形、气统一于神，则可进入形神俱妙之实象层次，即意识混元。

见性还有另外一种特殊情况，即在全身气非常整、非常充足的时候，突然受到某种刺激，意念在里面一动、一收，感觉到了周身的整体性。但此种见性并不彻底，还需继续修养。

【**谏诤(juan)恶**】 道教十善之一。意为直言规劝，使人清除恶习。

jiang

【**绛(jiang)宫**】 ①指心下脐上之中丹田位。《抱朴子·地真》：“心下绛宫、全阙(que)，中丹田也。”②指心。《洞神经》：“心为绛宫，元阳府。”③指两目。《云笈(ji)七签》卷十九《老子中经》：“上亦有三宫，两目为绛宫。”

jiao

【**交感之精**】 简称“交感精”。指后天生殖之精，因有交、有感而生精，故名。详见“后天之精”。

【**搅舌**】 即“赤龙搅海”。见该条。

jie

【**接收功能**】 指意念体接收信息反映客观事物的作用与能力。包括：

1. 常态接收功能——借助常态感觉器官接收客观事物各个局部的信息。
2. 超常接收功能——直接接受客观事物的空间整体特性、时间整体特性及时空整体特性，瞬间对其整体状态作出反映的能力。

特异功能者认知客观事物是意元体超常接收功能的作用。

【接收技术】 指掌握与运用超常智能接收信息的技术，包括遥视、遥感、透视、显微视等超感觉和超心理技术等。

【劫】 佛教以极长的时间来计算世界的变化，称此庞大的时间为劫。劫有小、中、大之分。1. 小劫：佛教认为，人的自然寿命不是固定的，而是随着时间变化而不断重复着增寿与减寿的规律，寿命的一增一减称作一个小劫。增寿期称作增劫，指寿命从 10 岁起，每过 100 年增长一岁，增至 8400 岁，而后进入减寿期，则称减劫，指从 8400 岁起，每过 100 年减寿一岁，减至 10 岁为至，如此反复进行。2. 中劫：20 个小劫叫做一个中劫，合计 3.36 亿年。3. 大劫：4 个中劫就是一个大劫。大劫的意义还指每一个小世界的成、住、坏、空的过程。正好为 4 个中劫。故每一个中劫又有一特殊名称，即成劫、住劫、坏劫、空劫。经劫次数无限之多，则称之为无量劫、万劫，谓时间极其久远。

【结构特性】 即“空间特性”。指常态智能状态下实体性物质在空间展现出来的占位性。事物结构特性的展现与变化是在一定时间当中完成的。结构特性(空间)与功能特性(时间)是构成一个事物混元整体特性浑然不可分割的两个方面。

【解聚】 解散聚合起来的能量或实体物。“解聚”与“集聚”相对应，是意元体聚散性的功能表现。

【界面】 混元事物与外界物质接触的边界层。对于整体的人来说，外面的皮肤是个界面，肠胃道、气管壁也是和外界接触的界面。

jing

【京门穴】 位于侧腰部，章门后 1.8 寸，当第 12 肋骨游离端的下方。京门穴是肾之募穴，为混元气进入经脉之重要部位，运动此部位可活动全身经脉。

【惊则气乱】 惊：惊吓、惊恐之意，七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)之一。“惊则气乱”是指受惊吓会使体内气机紊乱。当人突然受到惊吓时，往往使神慌乱，进而气血也随之紊乱，出现惊慌失措、心悸不安、六神无主的现象，力量也随之消散。《素问·举痛论》：“惊则气乱……惊则心无所倚，神无所归，虑无所定，故气乱矣。”

【精】 ①泛指人的有形之体(包括生殖之精)。混元整体理论认为人是精(形)气神三者统一的整体。精是组成人的整体的三个要素之一。见“形(精)”。

②特指生殖之精。此精是人体混元气的精华，包括精子、卵子。它主要藏于肾，是生命的根本，是遗传的物质基础，不仅关系着正常的生命活动，而且具有抵御外邪的能力。精于与卵子不同于一般的细胞与蛋白质，它含有生命的全部信息，可以化成全息性很强的气，使人的混元气的全息性得到强化。对人的健康有极大的影响。当精充足时，精力就相应旺盛；当精丢失或不足时，人的生命功能就会减弱。

③指自然界的初始混元气或其精微能变之特性。如“精聚昆仑”之“精”指初始混元气。又如《管子》中说：“一气能变曰精。”此精指初始混元气的精微能变特性。

④指经脾胃消化而形成的精细的营养物质以及内脏分泌的各种物质。《黄帝内经·素问语译》“食气入胃，散精于肝”，“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之”中的“精”即是。

⑤指“元精”。见该条。

【精不归源】 精气不能归于下丹田。下丹田是肾窍之府，先天元气的发源地，也是人的生命之源。练功达到神定气和之时，就会五脏通润，津液上应。特意守上丹田、舌抵上腭之时，常常津液满口，这时必须把口液咽下，并用意念把它送至下丹田，所谓精气归源。但若意识运用不好，或意守过死，就会有津液流失的现象，叫作“精不归源”。

【精的分立】 亦称“形的分立”。指精(形)在婴幼儿时期开始从胎儿时期精气神三位一体的先天混沌状态分化出来，有了自己的独立的活动。参见“精气神的分化”。

【精进】 指勤奋努力，勇于修善断恶，修习不懈。

【精气】 ①生殖之精。②广义的身体之精，主要指人体营养物质以及内脏分泌的各种物质。《内经·素问·五脏别论篇》：“五脏者藏精气而不泻也。”孩童时期的性器官虽未成熟，但身体内有另外产生精气的机能。这里说的精气不是生殖之精，而是属于元精的内分泌的有关内容。③气的精华。《管子·内业》：“非鬼神之力也，精气之极也。”④天地大自然的元气，即初始混元气。

【精气神的分化】 指婴幼儿时期从胎儿阶段精气神三位一体的先天混沌状态变成精气神三个分立的子系统。婴儿出生后已不是母体的一部分，各种功能开始启动，出现精气神的分化，可分两个阶段。

新生儿出生后至3岁前为第一阶段的分化。首先是气的分立，表现为新生儿脱离母体直接从自然界摄取混元气，自己加工、混化成自身所需的人的混元气，形成了自身气持有的运动形式和分布特征。其次是形(精)的分立，标志为形体使用混元气的方式不同于胎儿只供自身细胞繁殖，还要行使各自本来具有的特殊功能，如肌肉的舒缩功能、五脏六腑的各种不同功能等。再次是神的分立，这是精气神分立的根本，它是建立在形分立的基础上，通过各种神经细胞启动实现的。表现为胎儿出生后神经细胞不再繁殖，只和外界各种带有能量的信息进行混化活动，具有接收信息和发放信息的特殊功能。此时神的功用发生了形式多样性的分化，大脑发育非常迅速，这和成人的语言、意识的主导是分不开的。随着运动感觉思维的建立，意识已经和生命活动合为一体。

3岁至6岁左右为第二阶段的分化。随形体、内脏、精神活动的分化，气逐渐集中、分化成躯体混元气、脏真混元气、意元体三个中心，完成分位性分化。神开始形成自己的独立活动，从形象思维向逻辑思维过渡，是神独立于生命活动并主宰生命活动的开始。在此阶段中，神与气都在全面分化，人体生命整体性得到了高度发展，不仅建立整体性思维，而且建立起意、气、形三者的有机联系，初步形成了意引气、气引形的常人的生命模式，形成在神主导下的整体生命活动。

精气神的分化是婴幼儿阶段的一个生命特征，也是整体生命的多样性表现，因而在分化的基础上又是统一的。

【精气神三位一体的整体的人】 指人这一混元整体。混元整体观认为：宇宙中任何事物都是一混元整体，人的混元整体是由精(形)、气、神(意识)三部分构成。其中精(形)是人体混元气凝聚的实体物态，是人体生命活动的依附；气是人体混元气的非实体性物态，是整体生命活动的体现，起着

充养形、神的作用；神(意识)是人体混元气的特殊表现形式——意元体中的运动，是人体生命活动的主宰。

三者的表现形式虽有很大差异，但都是人体混元气的不同存在形式以及呈现出的不同性能。三者呈渗透、包容存在，互相依存，互相转化，形成一个有机整体。这一整体人的本质本应该是意识统帅下的自由、自觉、自主、自控的，然而目前人类对此尚无认识，不仅意识没有真正统帅生命活动，且意识反被生命活动所牵。这主要是私有制产生后，人被物欲所累，人的类本质被异化、扭曲，致使人的意识被“五马分尸”，使人的意识无法去真正统帅属于生命活动层次的各器官的活动，无法认识和感觉到这个整体的人。

所以要真正体认、领悟并形成精气神三位一体的整体的人，须克除意识被“五马分尸”的状态。刻苦练功，开发出超常智能，进而建立意元体的整体心态，这样才能使人的生命活动统一于意元体，使人类进入自由、自觉、自主的境地。这是气功科学的使命，也是每个练功者自始至终需解决的根本问题。

【精气之极】 精纯之气凝聚而达到了顶点。

【精神暗示】 即“心理暗示”。见该条。

【精神变物质】 ①哲学上指把社会实践中得到的关于外界事物的观念、思想和理论客体化、物化，成为直接现实存在。一切劳动产品和改造社会的成果都是精神变物质的体现。正确的思想理论，能在实践中变成物质的东西，错误的思想和理论也能产生物质效果(但与原有期望相反)。

②智能气功科学所讲的精神变物质包括两方面内容：

1. 指人的精神意识活动可以改变或影响体内有形物质的新陈代谢规律，从而直接转变成自身物质。如：想到酸杏可以流出口水来，过度的忧愁可以一夜之间白了头发，都属于精神因素引起体内物质的变化。前者属生理现象，后者属病理现象。精神变物质现象在气功锻炼中显示尤为明显，如主动运用意识可以在短期内使白发变黑即其典型范例。

2. 指人的精神活动可以影响、改变体外的各种实体性物质，并可以聚无形之气变为有形之实体物。如：发放外气使打破的鸡蛋愈合，组场使手术切除的骨能再生出来等。

【精神信息】 指人的精神、意识活动内容和过程。包括常态的精神信息和超常的精神信息。精神信息是人的意识领域中时空结构的整体特征，它可以借助人的语言、表情、行动等表现出来，并且可以用声音、符号(包括文字)以及实物把它复制保存下来。

【精微性】 意元体体性特征之一。极度精密、微细，没有分别。意元体这种特性使它内部极度均匀，从而形成意元体的反映性。

【经络】 中医学认为，经络是人体运行气血的通道。包括经脉和络脉两部分，其中纵行的干线称为经脉，由经脉分出网络全身各个部位的分支称为络脉。经络的主要内容有：十二经脉、十二经别、奇经八脉、十五络脉、十二经筋、十二皮部等。其中属于经脉方面的，以十二经脉为主；属于络脉方面的，以十五络脉为主。它们纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节联成一个有机整体。混元整体理论认为，经络是人体各有关组织的混元气汇集成的“气束”，多分布在皮肤与皮下组织。其中较大的“气束”是“经”，经上分出的较小“气束”是“络”，它们没有一定的管道，本身是不流动的。经络的客观存在不仅练功的人可以感觉到，而且可以用仪器的某些指征探测到。

【经络、气化理论】 经络论和气化论的统称。是中医理论和传统气功理论的基础与核心。其中经络论亦称经络学说，主要研究、论述人体经络系统的组成、循行分布及其生理功能、病理变化等。关于“气化论”，庞明在1979年全国中西医结合座谈会上与其1980年所著《气功探邃》一书中都作了强调。该理论主要论述人体生命的两个基本过程——气化与化气的一般规律，阐述“气”在人体生命以及万物中的作用，包括无形之气生有形之物(包括天地之形成)与有形之物转化为无形之气的变化。传统的气化论有关内容在《黄帝内经》和《元气论》中有较精辟的论述，但比较笼统而欠完整。

经络、气化理论距今已有两千多年的历史。它的创立与发展和气功实践有着密切关系。古人通过气功实践的内景观察，获得了人体经络、脏腑、气化等一系列较为完整的认识，于是对人体的认识在“外求”的感性认识的基础上，通过“内视”上升为理性认识，经过反复练功实践与医疗实践的印证探讨，逐步建立起经络论、气化论。该理论是古典生命整体观的具体体现，是中医理论的两大支柱，对传统气功和中医临床实践具有重要指导意义。

【经络、气化现象】 指练功者在练功过程中直观地感知到自己体内经络系统、脏象变化及气化、化气过程所呈现的各种景象。练功中出现的各种幻景多属经络、气化现象。

【经络横通】 指人体经络之气不只按经络循行路线运动，而且横向贯通，向皮、肉、筋、脉、骨各个层次扩散渗透，从而使人体各部组织融为一体。循经导引法用循经振颤的手法可达到使经络横通的效应。

【经络论】 见“经络、气化理论”。

【经络模式】 以奇经八脉或十二经脉的循行规律为主要内容特征的人体生命运动模式。

【经络内景】 人在气功态下所查知的体内经络循行及关窍、穴位开合变化的总体状况和规律。

【经络气】 中医指存在于经络之中、维持经络发挥正常功能的气。十二经脉与奇经八脉各有其气。来源于先天之气，在生命过程中，又不断得到后天水谷之气的充养。经络气与元气、宗气、营气、卫气、脏腑气均属维持人体正常生理活动的正气，彼此间亦可相互转化。

【经脉】 经络系统中处于较深部位的干线，是混元气汇聚而成的“气束”。为经络系统的主要组成部分。分正经和奇经两大类。参见“经络”。

【经脉、穴位反应】 体内气机变化反应的一种。指练功过程中感觉到经脉、穴位的存在及其变化的现象。经脉反应一般有流动、跳动、发胀等感觉，甚至看到体内经络纵横交错。穴位反应有跳动、发麻、发痒、发胀、冒气或有响声等。需注意的是，穴位有冒气感是穴位开通后内外气的交换量大大增强的标志，不要误认为是穴位跑气。通常易开的穴位有百会、肚脐、命门、劳宫、涌泉等。出现经脉、穴位反应主要原因有二：一是内气充足，身体通透度增大，使经脉气的运行量加大，出入于穴位的气量亦增多；二是练功后身体变得敏感，意念体的感知功能强化，对体内气机变化体察得更加细微。此时，只要定住心神继续练功，身体的通透度就会进一步得到提高。

【经脉之气】 亦称“经络之气”，也就是“经络”。混元医学认为“经络”是人体各有关组织的混元气汇聚成的“气束”，故称之为“经脉之气”。它不受常人的意识活动影响，本身也不流动，但能被形体运动牵动。形神庄气功以形引气，所引动的气主要是经脉之气。参见“经络”。

【经穴】 ①十四经穴的简称，即十二经脉和任脉、督脉所属的穴位。②五输穴之一。多分布在腕、踝关节附近及臂、胫部。

【经卦】 即“八卦”。见该条。

【井穴】 中医名词。五输穴之一。《灵枢·九针十二原》：“所出为井。”意为此处脉气浅小，犹如泉水初出，故称井。井穴分布在四肢末端，手部井穴除中冲穴在指端以外，其余都在指甲根上。井穴是混元气进入经脉的重要部位，运动此处就把全身的经脉都运动了。形神庄功法中的立掌分指畅经脉一节功就是根据这一道理，通过运动手指端，牵动手部三阴经和三阳经，来达到畅通人体经脉气血的目的。

【景岑(cen)】 唐代僧人。法名招贤，或以之为号。初学儒，后弃儒学禅，拜南泉普愿禅师得法。后随缘接物，大宣教化，成一代名僧。清雍正十二年(1674年)封洞妙朗净禅师。

【静】 指安静的精神境界。气功中所讲的静有两种情况：一是一念不起的虚静，一是意念活动的集中与专一。智能气功不讲求虚静、入静，而强调定，即主动把意识集中、专一到练功要求的形体动作或意念活动上。静的状态一方面可减少体混元气对意元体的干扰，从而增强意元体灵明度，使人对自身生命状态及外界事物容易得到认知；另一方面可避免意识活动对气血的影响，而恢复其自然状态，提高人体生命功能。《智能气功科学概论》第四章：“练智能功的静，就是集中精神做动作，不胡思乱想。”

【静处养气，闹处炼神】 中国古代气功家强调生活中练功的一句至理名言。即在无人干扰的安静环境中去练气，在干扰纷坛的杂乱环境中去炼神，以增强精神之自控能力。

【静处之炼】 指在无人干扰的安静环境中修炼气功。

【静动功】 俗称“自发功”。一种特殊的练功方法。广义上泛指在人放松、入静，没有意识指令主动支配的情况下形、气、神所出现的各种自发性活动。它是人体内部根据生命活动的需要所产生的一种自然调节，仔细分析应包括形的自发功、气的自发功、神的自发功三种。

1. 神的自发功：指脑子里动，感觉脑子里有人在说话的现象。这是入静状态下意元体中信息自动整合，得出对某种事物的判断而以声音的形式表现出来的结果。

2. 气的自发功：指练功入静后，体内的气自发地按照某种规律运动。

3. 形的自发功：即“自发动功”。指人在某种气功态下，体内气定向冲动，自发地引动形体做出某种动作(有些动作是同一个人在常态下不能完成的)的练功方法。通常人们所讲的自发功即指此而言。此法古已有之，也有一套完整的理论，只是未形诸文字。

当代气功自发动功的实践证明，气功态下的自发动作是在某种意识(或潜意识)定向诱导(控制)下，体内气机被激发或内气与外部之气(包括自然之气，他人、他物之气)相感应而引发的。它的运动形式和内容，是按气的运行规律和体内状况而进行的。其基本特点是神合于气，气引形动。自发功可以帮助打通体内关窍，是修炼气功之捷径；但如果不能正确理解并严格按照其理法去学练，自发动作出现时不能做到真正的“静观”态度，则易出偏差，甚至导致神经失常等危害，故目前在智能气功功法中不拟传授。

【静功】 和“动功”相对，指练功时形体姿势基本不动或静多动少，通过放松、意守、调息、入静等手段达到练功目的的一类功法。其优点是：姿势为定式，久练可使气血按一定路线运行，易增强体内气机有序化程度，同时又是锻炼定力的方法；不足是：因没有形体运动和意识结合，初练者往往难以集中精神而影响功效。

【静观】 意识活动处于宁静状态，体会、察照体内外各种变化。

【静养灵根气养神】 灵根，指脑之元神。用静来养灵根，用气来养神。智能气功科学理论认为，古人所谓“灵根”、“神”是指人的意元体及其功能。静关键在于定，在于意识的专一。精神安定，可以减少脑细胞混元气的消耗，使神气充足。以气养神，使意元体灵明度提高，功能得到强化。

【静以含化】 传统气功用语。凝静而蕴含着化育的生机。与“动以行施”相对应。古人认为天属清阳之气，它的作用是“动以行施”；地属浊阴之气，它的作用是“静以含化”。动静相招，阴阳相互作用，才衍化、蕃(fan)育出万物。

【静亦定,动亦定】 在安静或于扰纷纭的杂乱环境中，在无事或处事时，都能把心定住。保持情绪稳定、意识灵明而不为外物所扰动。

【净化意识】 指祛除不合练功要求的各种心态。包括克除各种私有观念、各种欲望、各种常态的分别妄计活动和主观僵化观念等。净化意识的过程是意元体恢复其虚灵明净、无滞无染体性的过程，是改变偏执参照系使之走向圆满的过程。净化意识是气功修养意识的要求，是中、高级阶段练功的主要内容。

【净土】 佛教语。①指诸佛所属的无五浊(劫浊、见浊；烦恼浊、众生浊、命浊)垢染的清静世界。与世俗众生居住的世间相对。②专指阿弥陀净土，即西方极乐世界。③指净土法门。即念佛法门。是佛教净土宗的修持方法。①佛教指修持所达到的一种高级境界。

jiu

【鸠摩罗什】 (344~413)前秦、东晋时的高僧、译经家，又名“鸠摩罗耆(qi 繁体字)婆”，略作“罗什”，亦译作“童寿”。天竺(zhu)(古印度)人，前秦建元十九年(公元383)来中国，居凉州18年，后入长安。一生共译经卷74部、384卷，其中《成实论》、《法华经》、《阿弥陀经》，分别为成实宗、天台宗、净土宗的主要经典；对中国译经史和佛教的发展，均有重要影响。著有《实相论》2卷(已佚)，《通三世论》；后人汇集其答慧远质问大乘义十八科3卷，题为《大乘大义章》或《鸠摩罗什法师大义》。

【鸠尾】 经穴名。位于腹正中线，脐上7寸处。

【九大特点】 指智能气功的九个主要特征。是智能气功与其它功法的区别所在：

1、有特殊的理论体系——混元整体理论，亦称混元整体观理论。包括混元气理论、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几部分。

2、有一套系统的功法。包括动功、静功、静动功三种练法，每种练法都要经过外混元、内混元、中混元这一从初级到高级的练功过程。智能动功分三个阶段六步功法：第一步功捧气贯顶法，属外混元阶段；第二步功形神庄，练形神混元；第三步功五元庄，练脏真混元；二、三、四步功同属内混元阶段；第四步功中脉混元，第五步功中线混元，第六步功返本归元(或称浑化归元)，四、五、六步功同属中混元阶段。以上六步功均根据人体不同层次的生命活动而安排。另有三心并站庄，属过渡性功法，是全套功的基本功。

3、博采多种练功诀窍。智能气功采集了儒、释、道、医、武及民间气功等诸家功法的精髓，并把它们有机地编排成为整体。

4. 有一套新型的教功方法——三传(心传、口传、形传)并用。其中心传主要指组场,口传指讲授气功的道理,形传即摆姿势。三传并用使身心健康层次及接受能力不同的人皆可以中获益。

5. 在运用意识上,不追求虚静,亦不搞周天之类功特殊意念活动,而只要求主动运用意识,把精神集中于形体动作。

6. 以引气为调动气机的手段,安全可靠不出偏。包括以意引气、以形引气和音声引气。

7. 属开放型功法。强调形、气、神都要开放,把自身内气和外界大自然之气结合在一起,从而更好地吸取大自然的混元气为己所用,内气、外气并练,祛病长功效果明显。

8. 发放外气长功夫。智能气功的外气指大自然的混元气。发放外气的过程就是锻炼自己调动大自然混元气能力的过程,不仅不伤自身丹由气,而且是长功夫的一种重要手段。

9. 练功反应明显,包括排病反应、气冲病灶反应和长功反应。

【九宫】 ①指人体的九个窍位。

(1)古人认为,人脑分九部(四方、四隅、中央),皆为神灵居住之所,故名九宫。从两眉间入三分处开始:一寸为明堂宫,二寸为洞房宫,三寸为丹田宫,四寸为流珠宫,五寸为玉帝宫,明堂上一寸为天庭宫,洞房上一寸为极真宫,丹田上一寸为玄丹宫,流珠上一寸为太皇宫。(见右图)前五宫在脑内平印堂水平线上,与透视功能有关。后四宫分别在前四宫的上一层,传统气功称之为"雌四宫",与感知功能有关。



(2) 九宫十三门中的九宫,见"九宫十三门"。

②东汉以前《易》纬家说。将八卦加中央,合为九宫。

③以三官宫、三洞房和三丹田为九宫。

④指玄、元、始三气化生之九气为九宫。

⑤中医的九宫指:朱陵宫——小肠,兰台宫——肝,丹元宫——肾,天雹宫——胆,黄庭宫——脾,玄灵宫——大肠,尚书宫——肺,玉房宫——膀胱,绛霄宫——心。

【九宫十三门】 传统气功中的一种秘密功法,是加强周身气机整体性及其内外扩张能力的一种特殊练法。有头部九宫十三门、周身九宫十三门(九窍十三门)和躯体九宫十三门等不同说法。躯体九宫十三门指天门、天目、两眼、两耳、鼻尖与鼻柱根、口、脐、肛、尿道外口和会阴深部(古称罡门)。智能气功捧气贯顶法中蕴含着九宫十三门的练法,主要指躯体九宫十三门:九宫包括天门(头顶)、地户(会阴)、玉枕、身柱(第三胸推下)、命门(第二腰椎下)、印堂、膻中上玉堂下,肚脐和混元窍,加之两侧的大包和京门,合称九宫十三门。练功过程中集中精神向这些穴道贯气,可加速练功进程。

ju

【局部功能】 指事物整体某一部分、某一方面或其发展过程中某个阶段呈现出的功能特性。

【局部结构】 事物整体的某一局部或其发展过程中某个阶段的结构特征。

【局部特性】 又称局部属性。智能气功指人借助感觉器官的常态感觉功能作用于客观事物而认识到的事物的常态特性。是实体物混元气某一部分、某一侧面的特征或性质。事物的各种物理、化

学特性，如：能量特性、物质特性、质量特性、光学特性等，都属于局部特性。在超常智能状态下，事物的各种局部特性都会消失而从属于整体特性。

【局部信息】 表征事物局部特性的常态智能信息。详见“常态智能信息”。

【举鼎式】 站庄上肢姿势、外开式的一种。两腿站成马步庄，两臂在头顶上方团如环状，掌心向上，两手中指似接非接。参见“外开式”。

【聚光法】 开发透视功能的一种方法。采用坐站姿势均可，要舒适自然，先意注印堂，闭目安神静气约 5 分钟，然后以手(男左女右)的拇指和中指的指腹按于两眼，食指指腹按于印堂。此三指放好后，两眼内视印堂，中指、拇指稍稍用力压迫眼球，两眼顿时产生光感，此光感是视觉神经对机械刺激产生的反应。出现光感后，要把目力高度集中于印堂，使两眼内之光感也逐渐集中到印堂，并融合成或黄或白的光团。此后，光团逐渐消失，会出现一种宁静的感觉，再把意念放在脑中心，似守非守、若有若无的继续静养。反复如此练习即可开发出远视功能。



【聚散】 混元整体的四种基本运动形式之一。见“开合出入聚散化”。

【聚则成形，散则成风】 亦作“聚则成形，散则成气”。指无形无象的混元气凝聚可以成为有形之物，有形之物化散可以变成无形之气。“聚则成形，散则成风”是混元气的重要特点。详见“混元气的聚散性”。

【巨阙】 经穴名。属任脉。心之募穴。位于腹正中线，鸠尾下 1 寸、脐上 6 寸处。

【俱舍论】 佛教说一切有部论著。全称《阿毗达磨俱舍论》。印度世亲著，玄奘(zhuang)译，30 卷。本论以《杂阿毗昙(tan)心论》为基础，广泛吸取说一切有部重要的阿毗达磨如《发智论》、《识身足论》、《法蕴足论》等，以及《大毗婆沙论》的要义；并参考当时的经量部学说，不拘成说，概括地加以归纳而成。《俱舍论》体现了佛教“诸法无我”的根本主张，又总结性地把构成宇宙万法的基本要素归纳为五位七十五法，对以后讲说一切有部学说的人有很大影响。真谛于陈天嘉五年(564 年)正月在广州传译此经，同时作详细讲解，天嘉七年二月再讲重译；前后皆慧恺笔受，整理成《阿毗达磨俱舍释论》，22 卷，通称旧论。玄奘于永徽二年(651 年)五月在大慈恩寺翻经院重译此论，沙门元瑜笔受，永徽五年七月完成，题名《阿毗达磨俱舍论》，31 卷，世称新论。

jue

【诀窍】 巧妙的方法。指练功的窍门和捷径。

【绝对时空】 ①英国牛顿的时空观。认为时间和空间与物质的存在及其运动无关，时间与空间也互不相干。在任何条件下，绝对的、真正的及数学的时间在均匀地流逝，与外界任何对象没有关系。在时间中，一切事物按先后次序的意义而分布。空间可以容纳物质亦可脱离物质而存在。绝对的空间，按其本质永远是均匀的和不动的，与外界任何情况无关。在空间中一切事物按位置次序的意义而分布。物质在绝对时间和绝对空间中的运动就是绝对运动。

②指混元子层次的时空。混元整体理论认为，点空间向里边一卷屈，有个变化过程，空间有了时间性；点时间往里边一卷屈，占有了位置，时间具有了空间性。在刹那、细微之间，时、空结合到一起而形成十维状态的时空——混元子层次的时空。该时空的时间特性和空间特性处在无分别、高度

均匀的统一混化状态。它不同于我们的物理时空，没有质量、能量、信息的差别，似乎是一种绝对的时空振荡。混元子层次是一种绝对状态，这种状态的存在宇宙中只有那么一刹那，称之为“绝对时空”。

jun

【均匀性】 意元体体性特征之一。指意元体内部没有任何分别的状态。意元体的均匀性是由脑神经细胞的结构特性和不分裂再生的功能特性所决定的。原始混元气也具有均匀性。

K

kai

【开顶】 即“开天门”。见该条。

【开放型气功】 也称“开放性功法”。和“封闭型气功”相对，指主张把自身之气和自然之气结合起来，把自身和外部环境(自然和社会)统一起来，借助自然之气来修炼自身之精、气、神的功法。

开放型气功内容包括形的开放、气的开放、神的开放。但开放本身不是目的，开放是为了人自身更好地和自然虚空进行物质、能量、信息的交换，采收更多的自然之气为人服务。因开放型气功内、外气兼练，增加了气源，又强调在社会实践中练功，故易于取得练功效果，安全可靠，对环境要求不高，易于推广普及。但在过去被视为旁门左道，认为上不了高层次。这是由于古人的开放型气功大部分带有迷信色彩，如搞掐诀、念咒、画符、拜北斗及求神拜佛等内容，致使人们不易认识到练功效应是自己意识的作用，更不要说认识意识的主体了。

智能气功是吸取传统气功精华，结合广大群众需要和时代特色而编创的一种新型的开放型气功，它的组场理论及实践把个人形、气、神的开放和群体力量结合起来，不仅可以增强练功效果，而且使现代大众气功共有的开放特点臻于新的完美的境地，也使气功这门古老文化为全人类造福成为可能。

【开放性功法】 亦称“开放型气功”。见该条。

【开合】 ①混元整体的基本运动形式之一。主要指混元整体界面的开放与封闭而言。详见“开合出入聚散化”。②在智能气功科学功法学中，开合泛指练功过程中形体动作(姿势)、意念或气机的外放与内收而言。智能动功注重借助形体动作的开合强化意念的开合，二者相辅为用，以增强周身气机的开合能力，从而增加人体通透度，旺盛生命机能。③指智能动功功法中的某些特定动作：

1. “捧气贯顶法”中的平拉气动作，包括体前平拉气和体侧平拉气；
2. 形神庄收式中两掌在膻中、鼻尖、印堂前及囟门、百会穴上方的五个拉气动作；
3. 开合拉气法。

【开合出入聚散化】 混元整体的四种基本运动形式。普遍地存在于混元整体(混元气)的自身运动及其与他物的混化运动之中。其中：

1、“开合”主要指混元整体界面的开放与内收而言。“开”即混元气的界面向外展开，“合”即混元气的界面向内闭合。开合是每一层次的混元整体都具有的最基本的运动形式。

2、聚散指混元整体自身混元气各组元进行的聚集与疏散而言。“聚”指混元气的各组元进行的聚集，它开始是各组元间疏密程度的聚集，达到一定程度后，就可发生相态的变化，“聚则成形”的“无形生有形”的变化过程即混元相态变化之聚集；“散”指混元气的各组元密度的疏散，它可以是混元气各组元间一般稀疏化，也可以是相态变化的疏散，实体物“散则成风”的“有形化无形”的变化过程即混元相态变化之疏散。

3、出入指混元整体的混元气的外出与内入，它有了与外界交换的内容。“出”指事物混元气外溢而出，多在开、散的基础上起作用；“入”指自身或外在的混元气内敛而入，多在合、聚的基础上起作用。

4、“化”是“混化”的简称，古人谓之化生。《黄帝内经》：“物生谓之化。”认为化就是生出新的东西来。混元整体理论认为，化是通过开合聚散出入而引起的混元气的变化，它关系到物质性质的改变，其实质是物质时空结构重整化的过程。

这四种运动形式之中，开合是基础，聚散、出入都是建立在开合基础之上，化是根本，开合、出入、聚散的过程都会引发起一定程度的化。这四种运动形式在宇宙中不是孤立存在，而是互相影响、互相作用、互相联系着的。它们之间可以出现不同的结合形式，在一个具体事物中，可能四种形式同时存在，也可能有两种或三种形式存在，或一种形式单独存在。如混元子层次仅有混元子的展开与向内圈入的开合运动形式，宇宙的“一生一灭”乃混元子一开一合的过程；在我们现实世界的较高层次——万物层次里，则具有了开合、出入、聚散、化的全部内容。

【开目透视诊断】 透视诊断法的一种。见“透视诊断法”。

【开三皇锁】 一种练功方法。舌尖依次点下腭三次，点上腭三次，点上下门齿交缝处三次，有引动气机升降、开启窍穴和集中精神的作用。因传统气功中称上腭、下腭、门齿缝分别为天皇、地皇、人皇，所以把点这几个地方称为“开三皇锁”。

【开天门】 亦称“开顶”。“天门”指以前顶穴为中心(前至上星，后至百会)的头顶部的一块地方，俗称“天灵盖”。通过练功或其他方法，使头顶天门穴出现跳动感、冒气感或两顶骨裂缝增宽、凹陷等现象，统称做“开天门”。传统气功开天门可分三类：

(1)、是丹道功练至结胎以后的所谓“婴儿出窍”的开天门，天门开后，天门部位的颅骨的钙质骨消失，呈现近似婴儿时期囟门未闭合的状态。

(2)、是佛家密宗颇瓦法的开天门，通过特殊练功方法或手段打开天门。

(3)、是通过气功师(佛家密宗叫上师)的特殊手法(传统功门中称作钥匙)来开天门。

智能气功对传统的开天门作了积极地扬弃，通过自己练习开天门的功法或集体组场的办法来开天门。

【开天目】 指通过一定方法打开天目穴。天目开时，往往感到印堂内一片光明，有如明镜。打开天目穴后，事物的整体信息，因去除了躯体混元气的屏蔽而易于进入意元体并与视觉功能结合在一起，从而展现出透视功能。具体练法有：从里往外冲开天目法、从外往里冲开天目法、天目旋开法、天目虚开法和聚光法。详见《智能气功科学技术——超常智能》。

【**开天式**】 站庄上肢姿势，直撑式的一种。两腿呈马步或直立，两臂上举伸直，掌心向上，指尖相对，两中指似接非接。参见“直撑式”。

【**开悟**】 即“明心见性”。见该条。

【**开胸落膀**】 气功静态体式要求之一。为“开胸”、“落膀”两词的联合；和含胸拔背配合以调整胸、背姿势。见“含胸拔背”。

【**开智法**】 智能气功用以开发智慧为主的小功法。为捧气贯顶法活用的内容。此法主要是通过两手捧气贯气、重叠转圈、重叠提按、开合等动作向头里贯入虚空混元气，同时意念想“智力开发、记忆超常、神清灵明”，以求加强头部通透度，调节大脑功能，达增益智慧之效。开智法简单、易学、易练，不受时间、地点限制，采取坐、站、卧姿势均可，适合脑力劳动者和脑神经衰弱等与脑有关疾病的患者习练，尤其是学生增强记忆力，提高学习成绩的良法。

kan

【**看光**】 也称“看气”。见该条。

【**看气**】 也称“看光”。指看自己、他人或周围事物内外的混元气。是气功查病和练习透视功能的一种方法。看人或事物外部的混元气是低层次的看气功能，常人按一定方法练习，很快就能掌握，故不能算作超常智能。练习的方法一般有拉气看气法和观日看气法等。看到人体外气是常人意念集中、专一到细微的结果。有两方面的作用：

1. 可根据人体有些部位周围的气与正常气的不同，简单地判断人体病灶所在；
2. 看到气后，在人的意识里面就有了实在的气的信息，这使人们通常只看到实体物并仅以之为真实存在的编执意识模式得到改变和开拓，从而为练功中运用形象思维和进入更深的气功态奠定内在的基础。

看到外气后，就可进一步练习看内气，即集中精神，在意识里泯灭掉实体物与周围气的差异，使内外融通为整体的气的状态。看到体内气已属超常智能，可以看作初级的透视功能。参见“看气法”。

【**看气法**】 练习看气的方法。首先是看外气，其方法多种多样，一般有拉气看气法和观日看气法两种。拉气看气法：两手于胸前做开合拉气，集中精神眯着眼看两手指尖中间处，慢慢就看到筷子粗细的雾状灰线或白线，以中指、四指最为明显，这就是看到了气。观日看气法：早晨先凝视太阳 2~3 分钟，然后将目光移至树梢或树的周围，就可以看到白茫茫的气，当看树气习惯了，也就可以看到人体周围的气了。需注意的是若看太阳时间太长，或太阳失去其红或金黄色变得白炽时，往往视觉受到影响而难以看到树气。此法先观日，是因为太阳光也是混元气的一种表现，观之可以使眼睛的混元气充足；加强眼睛接收整体信息的功能。

看到外气后就可进一步练习看内气，具体方法有二：一种是眼睛逐渐缩小，当小到一定程度时，视野中所视部位的体表之气浓度增强，实体物的界面逐渐消失，呈现出与体表之气的同一性，进一步集中精神，则可观察到体内气的差别与属性。这一方法的关键是从意念体中泯灭掉实体物与体外气的差异，若能于此悟入，作为整体的人的气即可呈现出来。另一种是睁着眼，精神专注地看体表局部之气与皮表的交界处，至一定程度可产生以下不同变化：一是因视神经和相关脑神经疲乏“罢

工”而导致所视物消失，眼前变得雾茫茫或黑暗，而后看到内部气；二是因精神集中，使意念体得到整合而发挥出了整体认知功能；三是所视物放大，意念体的超常接收功能附到视觉功能上而看到了气从体表出入和体内之气。看到体内气可以看作初级的透视功能。

ke

【科学意识】 指科学知识及科学的真理性、革命性等特殊体性反映到人的主观世界形成的意识活动，是符合理性的概念之间互为中介的逻辑辩证运动。人头脑中的所谓常识一般属科学意识。科学意识是在意念体“第二映象空间”进行的意识活动，它除了消耗脑混元气，一般对人体生命活动影响不大。修养科学意识可以使人视野开阔、思想正确灵活，从而认识到气功科学的兴起是科学发展到一定阶段的必然结果，并有助于人们研究生命科学、认识生命规律，故而是练气功修养意识的重要内容之一。

【可调控意念】 指可以主动调节与控制的意念活动。在气功科学里，可调控意念属律动的正念，即根据练功需要主动进行的意识活动。

【客体】 和“主体”相对。见“主体”。

【客体意识】 相对于“主体意识”而言。指主体意识之外的意识活动，通常指和自身生命活动无关的意识活动。一般常人的意识都属客体意识范畴。参见“主体意识”。

【客体映象】 即“客观环境映象”。指自然与社会的各种信息在意念体中的反映。参见“主体映象”。

【客体自我】 和“主体自我”相对而言。见“主体自我”。

kong

【空洞】 属先天气范畴，相当于道的层次。《云笈七签》：“元气于眇莽之内，幽冥之外，生乎空洞。”空洞之中：“无光、无象、无形、无名、无色、无绪、无音、无声。”是说元气是从空洞中生出来的，空洞是在非常远的渺渺茫茫的地方，那里很僻静、昏暗，什么都没有。由此可看出，空洞很像现代天文学中的黑洞。它比元气要早，是元气产生的根源，相当最原始的混元，即道的层次。

【空洞无涯】 亦称“虚无空洞”。指意识动态达到玄关境界，呈现的空旷无涯、非有非空的景象。实际是意念体活动在人体混元气中的一种状态。参见“玄关”。

【空间不限定性】 见“空间整体观”。

【空间混化】 智能气功科学认为，空间不是真空，而是混元气的存在形式。鉴于混元气具有兼容特性，决定了空间必然是充满各种混元气的混化态；又鉴于混元气具有保留信息的作用，决定了空间原始混元气中保存着万事万物的混元气信息。因此超常智能者不仅可以具体实物中查知到它所包容的其它事物的属性，而且可以从虚空中领悟到具体事物的属性。

【空间结构】 亦作“空间架构”，即“空间特性”。指事物在其发展变化过程中所占据的空间位置。参见“时空结构”。

【空间整体观】 混元整体观的一个重要组成部分。认为，空间是混元气的整体存在形式。宇宙中还没演化出万物时，整个宇宙空间是初始混元气的现实表现，进入万物层次以后，万物占据了一定的局域，就展现出了局域实间的特性。表现为：

1. 局域空间的不界定性。超常智能状态下，每一事物都是有形之体和其混元气场整体存在形式。有形之体虽有一定的局域界限，但其气场却延伸至周围的空间，且和周围的空间混为一体，表现出了没有一定界限的特征，称之为“空间不界定性”。但这一不界定性又不是无限外延的。

2. 局域空间的整体性。任何局域空间都是初始混元气空间的一部分，包含着初始混元气的整体特性。

另外，万物的混元气彼此互相渗透、作用、联系，因此任何局域空间都和万物有着不同程度的互相包容。空间整体观揭示了宇宙物质普遍联系的规律，是远距离实施超常智能认知和作用于客观事物的理论依据。

【空间整体特性】 见“空间整体观”。

【空蓝来里】 智能气功组场口诀。亦作“空青来里”或“唵(an 繁体字)蓝来里”。意为浩渺无际的虚空之中的青虚之气来到我体内，我的体内就是虚空。此口诀一般与八句口诀一同使用(放在“神意照体”和“周身融融”之间)，有助于练功者更好地把意念从虚空中收回来，并进一步加深人与大自然的混融状态，广收虚空之混元气入体内，为接下去的正式练功打下良好基础。此口诀作用一方面是音符振动，另一方面是字意内容。

【空青来里】 即“空蓝来里”。见该条。

【空中妙有】 佛教大乘中观派认为，一切事物皆依赖于一定的因素或条件才能存在，本身没有任何质的规定性，谓之“法空”。但此“空”并非虚无，而是一种不可描述的实在，一种特殊的“有”，即“空中妙有”。

【恐则气下】 恐：情绪的一种，有恐惧、畏惧以及小心谨慎之意。小心谨慎的心情有助于气的蛰藏。但恐惧过度后，使肾对气的收藏功能失控，气下陷，肾所主的前后二阴不能正常收摄，以至二便失禁。《素问·举痛论》：“恐则气下……恐则精却，却则上焦闭，闭则气还，还则下焦胀，故气下行矣。”

kou

【口传】 传授气功的三种基本形式(心传、口传、形传)之一。老师把要传授的功夫及其道理通过语言讲解，使徒弟掌握。口传可帮助徒弟建立气功意识，从而发挥意识对生命活动的主导作用，增强练功悟性。口传的实现需要三个条件：

- 1、老师要有较深的练功体会并能用尽量精确的语言表达出来；
- 2、徒弟要有比较好的理解、领悟能力，因此古人有“中士口传”之谓；
- 3、师徒双方都要处于一定的气功状态，即老师要带功讲，徒弟要心无旁骛(wu)、专心致志地听，这样老师讲的道理就可以被徒弟接收并进而引起生命活动的变化。

【口诀】 指练功时所念的一定字句。古人称之为“咒”、“咒语”、“真言”等。念之具有集中精神、调动气机等作用。

【口密】 又名“语密”。佛教密宗的一种修持方法。指口诵真言(咒语)。参见“念咒”。

【叩齿】 古代的一种养生方法。上下牙齿相互碰击或相互磨动，可健齿，令其牢固。智能功五元庄功法第一式中采用此法，有集中精神和往混元窍收气、强化混元窍开合之效。

【叩齿漱津】 亦作“叩齿咽津”。叩齿，谓上下齿轻轻相击，叩时常计数，可收健齿、生津、集中精神之效。漱津，即吞咽口中津液(唾液)下注丹田，可降心火、培补自身元气、充养脏腑。另外，传统气功认为此法有气通任脉、心肾相交之作用。

【扣尾闾】 使尾骨尖向前、向上翘。为站庄松尾闾四步功的第三步。在垂尾闾、泛臀的基础上，随着站庄下蹲程度的增加，尾闾逐渐由下垂状态变成向前扣的状态，其指地点逐渐前移到两足连线中点。扣尾闾有封闭会阴、练精化气、启动阳气等作用。

【扣膝】 气功静态体式要求之一。指膝部自然弯曲微微下蹲并轻轻内扣，同时大腿根(股骨头)向外开。扣膝有助于做好圆挡和泛臀动作，并且和泛臀结合，可使下胶内劲从外向内呈螺旋状下降至足，有利于下盘气充实稳固。

kua

【跨鹤坐】 练功体式中坐式的一种。由单盘演化而来的一种盘坐姿势，左腿弯曲，左脚跟置于右大腿根部抵住会阴穴，右腿腘窝盖于左膝上，小腿伸向左前方。女性多用此法，对封住阴门作用显著。(见右图)



kuai

【快波睡眠】 睡眠的阶段之一。亦称“去同步睡眠”、“异相睡眠”、“快速眼动睡眠”。快波睡眠发生于“慢波睡眠”之后，与慢波睡眠是两个相互交替的睡眠状态。进入睡眠后期，快波睡眠时间逐步延长。快波睡眠期间，生理活动加快，表现为呼吸浅快，心率加快、血压升高、脸及四肢常有抽动；脑细胞活动增加，脑血流量、耗氧量有所增加，脑组织的蛋白质合成率最高。快波睡眠于儿童中枢神经系统的发育和成人的突触活动都有重要意义。快波睡眠是一个学习过程，人需要通过这个过程安排已经获得的信息，把新的知识结合起来，化为已有。梦多发生在快波睡眠期间。

kun

【昆仑】 穴位名。头顶上两耳尖连线中点向后一厘米处入头内的一个部位。传统气功中常用昆仑指头、脑、上丹田等。往昆仑内聚气，有强神开智作用。

L

la

【拉气】 ①一种聚气、采气和体会气的方法。形式多种多样。常见拉气的基本方法有两手相对拉气、手对虚空拉气、手对身体拉气。两手相对拉气：掌心微含，十指自然成弧形，指端似接非接，以肘带动拉开2~3寸，再合拢至指尖似接非接。如此反复开合。意念集中在两手中间体会气，气就自然向两手中间聚拢，慢慢就可出现拉不开、合不拢的感觉。手对虚空拉气：手心向外对着虚空做水平、上下、前后或划圆弧的运动，体会气在手上或体内外的变化。如捧气贯顶法中的平拉气和竖拉气。手对身体拉气：手心对着身体把气推进去、拉出来或弧拉，多用于治疗身体某一部位的疾病或加强某处功能。拉气还可根据需要灵活变通为多种形式。拉气的实质是形气神统一于开合运动，是智能功初练功者体会气最基本、最有效的途径。选一种方法反复练习，一方面可以强化人体混元气的开合运动，引动气机外放、内收，畅通人体内外之气，使人和大自然融为一体，使疾病在拉气中痊愈；另一方面可聚集大自然之混元气，为治病、长功所用。②指练气八法中之“拉气法”。见该条。

【拉气发气法】 是通过两手拉气来聚拢大自然的混元气，并通过推拉手法把聚拢来的气作用于人或物以达祛病、开智、摘科研等目的的方法。

【拉气法】 智能气功练气八法第四法。接“抻气法”动作，于体侧转掌心向前，两大臂从体侧回收，肘贴两肋稍前。小臂与大臂成直角，两掌心相对，两手中间似抱篮球般大小气球轻轻揉动。待体会气球感觉较明显，接着拉气外开至体侧，两小臂尽量成一字；再合拢至体前，两臂平行，掌心微向体内回照。如此反复开合。手的虎口向上、圆张，拇指放平，其余手指自然伸直，肘始终贴于两肋。注意体察两手之间气的联系，及其和体内气的联系；同时有意识的往膈肌、混元窍一带收气。拉气法可加强内外气的通透度，并使之开合交换，具有充足内气之效。

【拉气治病法】 智能气功外气治病的方法之一。是通过弧拉、推拉等手法，把通过拉气聚拢的大自然混元气输入患者的病所，以起到治疗作用的。运用此法时要注意：

- 1、意念一定要穿透病所，引着气在病变部位尽量通透。一旦该处气机畅通无阻，疾病即痊愈。
- 2、用混元气治病不是把病气排掉，而是把病转为正常。所以发气时要反复发出“要恢复正常”的意念。
- 3、发气结束后，可用良性语言加以诱导，使病人的意念与发进去的气更好地结合，并进一步运用意识引导其向自己所要求的方向转化。
- 4、治病的手法无一定形式，不要拘于一格，应随心所欲地灵活运用。
- 5、治病时一定要有信心。拉气治病法是智能气功的入门功夫，往往习练数日就可掌握。

此法由于是运用大自然混元气来治病，所以不仅不损伤自己的元气，而且还是长功夫的一种重要手段。



lao

【劳宫】 经穴名。位于掌心横纹第二、三掌骨之间。屈指握拳时，中指指尖所指处即是。

【老子】 ①人名。春秋末期思想家，道家学派创始人。道教奉为教主。姓李名耳，字伯阳。谥(shì)曰聃(dān)。因生而白首，故曰老子；耳有三洞又曰老聃。楚国苦县(今河南鹿邑东)厉乡曲仁里人。

做过东周守藏室之史(管理藏书的史官)。孔子曾向他问礼。后因周室衰微，过涵谷关。关令尹喜请为著书。遂作《道德经》，又称《老子五千文》。后出关而去，莫知其所终。“道”是老子的核心思想。他认为道是天地万物的本源，宇宙万物都由道演化而来。道教创立后，老子被神化为三清尊神之一的“太清道德天尊”。唐高宗乾封元年(666年)封为太上玄元皇帝。宋真宗大中祥符六年(1013年)加号“太上老君混元上德皇帝”。故一般简称其为“太上老君”、“老君”、“太上”。古代气功书署有太清、太上者即托名老子所述所传。②书名。又称《道德经》、《老子五千文》、《道德真经》等。见“道德经”。

【老聃(dan)】即“老子”。见该条。

le

【乐育堂语录】道家著作。清黄元吉在四川乐育堂传授心法时的语录。后经其弟子整理而成。共5卷。主要内容为性命双修之理法。近人萧天石对此书颇为称颂，曾说此书：“说理朴实而不奥，述义精深而易明。传绝学，极尽简易晓畅之能，尽人可解；谈功法，极尽条理畅达之妙，尽人可行。”参见“黄元吉”。

lei

【雷法玄关】古法中玄关的一种。一般选两个部位：一在下腕穴上至建里穴的1.2寸之部位，为中丹田的雷法玄关；另一在左眉外下方。古人认为，通过凝神意守这两个玄关部位，使气充足，里面就可呈现出有关雷城、雷将等各种景象，故称“雷法玄关”。智能气功科学认为，此景象实为已有的雷法玄关知识内化到意元体参照系里而出现的意识造形。

【类意识】指人的意识；马克思把人类生活的基础看作是物质生产，并把人意识的自我确证看作是对自然的改造。指出：“作为类意识，人确证自己的现实的社会生活，并且只是在思维中复现自己的现实存在；反之，类存在则在类意识中确证自己，并且在自己的普遍性中作为思维着的存在物自为地存在着。”（《马克思恩格斯全集》第42卷第123页）后来马克思明确地把人的意识归结为人的社会存在的反映。

li

【离间语】也称“两舌”、“两舌语”。见“两舌”。

【理】①宋明理学概念。1. 宋理本论哲学认为，理即道(易)，是最高的永恒存在的实体范畴。理是宇宙之本体，天地间先有理的存在，然后阴阳二气运行而生万物。2. 宋元明清之际，气本论哲学认为，气是世界上唯一的实体，理是气变化、流行的秩序、条理，是物质运动的规律。②亦称“天理”。指道德规范和原则。

【理法不二】功理功法是有着内在联系、可以互相融通的，法是理的具体化，真正领悟了道理，道理本身就是方法。参见“理法圆融”。

【理法圆融】 “理”指气功道理，“法”指练功方法。在一定意义上，理就是法，法就是理，理法不二、没有区别，称之为理法圆融。理法圆融是有条件的，是从一定意义上说的。表现为三种情况：

1. 道理被真正深刻地领悟之后，就成为气功意识，从而潜移默化地影响、支配、统帅着人的生命活动，使生命活动不断发生跃迁；

2. 高素质的人领悟气功道理之后，身心当即发生整体的变化；

3. 练功到高层次，在练功和生活中遵守气功道理即可，而不必再练具体功法。

从这三种情况可看出，理已和生命活动结合在一起了，按道理运用意识就是一种改造生命运动的练功的方法。反之，这时的练功方法也就是按道理去想。“理”起到了“法”的作用，达到了“法”的结果，“法”也就是练功的“理”。

【理上开窍】 明了气功的道理，从而在气功锻炼中充分发挥意识的主导作用，达到祛病、长功的目的。

【理体】 佛教术语。亦称“理性”（与佛教指万物本体的“理性”不同）。指万物之本体。

【理想道德】 通过教育而形成的一种道德向往。它鼓舞着人为实现这一美好前景而努力奋斗。“理想道德”同“道德”一样，随着历史的变迁、社会的更迭，含义会有改变。而生活在不同环境中，受社会的种种不同因素影响，每个人的理想道德是不一样的。智能气功的理想道德是社会自由道德。

【理想的自我】 又称“理想的自我”。指我在未来应该达到的标准。理想的我是现实的我的奋斗目标，是通过全面修养达到的真善美人格的自我境界，也是道德修养达到的理想境界。在智能气功科学的道德里理想的自我就是社会自由道德所建立起来的自我，在这种自我状态中，真善美达到了统一。

【理性意识】 又称“理性”（与佛教指万物本体的“理性”不同）。指概念、判断、推理等逻辑思维过程，区别于感觉、意念、情感等心理活动。

【李道纯】 元代著名道士。生卒年代不祥。字元素，号清庵，自号莹蟾子。注重传统气功学的理论研究。认为儒、释、道修炼方法相通，道家之“金丹”、儒家之“太极”、佛家之“圆觉”，“体同名异，只是本来一灵而已”。主张性命双修，“先持戒定慧而虚其心，后炼精气神而保其命”。以虚静为修炼的最高境界。著作甚丰，有《中和集》、《三天易髓》、《太上大通经注》、《莹蟾子语录》、《全真集玄秘要》等。其中《中和集》对后世影响较大。

【李涵虚】 (1806-1856)清代气功养生家。名西月，字团阳，号涵虚子、长乙山人、紫霞洞主人、圆峤(jiao, qiao)史。四川乐山人。自称曾得张三丰亲授秘传丹法，曾编订刊印《张三丰先生全集》及叙述吕祖编年事迹的《海山奇遇》。著作主要有《太上十三经注解》、《元根树道情注解》、《道窍谈》、《三车秘旨》、《九层炼心》、《后天串述》等。相传临终时与族人宴坐云：“儿女英雄债，从今一笔勾。”吟毕，偈(ji、jie)曰：“清风明月，才知是我。”溘(ke)然而逝。因生前和其弟子活动在山西蜀乐山一带，故被后人称为内丹西派。李涵虚就是西派的创始人。

【李清庵】 即“李道纯”。见该条。

【立地式】 站庄上肢姿势，直撑式的一种。两脚并拢，两腿直立，两臂下垂伸直，掌翘起与臂成90度角，掌下按，指尖向前。参见“直撑式”。

【立地一字式】 站庄上肢姿势，直撑式的一种。两脚并拢，两腿直立，两臂下垂伸直，掌翘起与臂成 90 度角，掌下按，指尖向两侧，两掌左右成一字。参见“直撑式”。

【力由脊发】 气力由脊柱发出。武术气功有“一身备五弓”之说，脊柱是一张总弓，腰部是弓背。腰部一动，即可牵动整个五张弓，从而把丹田气调至四肢需要发力的部位转化为力。参见“一身备五弓”。

lian

【莲花坐】 佛家密宗对“单跏趺”的称呼。即通称的“单盘”。

【连锁式因果关系】 原因和结果相互作用，像锁链似的，一环扣一环。原因决定结果，结果又反过来作用于原因、影响原因。原因和结果彼此相互联系，相互促进。故称之为连锁式因果关系。

【炼丹调息法】 属道家采药炼丹呼吸法。由于道家炼丹门派不同，因此众说不一。柳华阳在《慧命经》对此有论述。

【炼己筑基】 过去练功叫炼丹，炼丹之前先要打好基础，叫炼己筑基。在中国古文化里“己”为十天干之一，在阴阳五行中属阴土，主先天神意，又在周易纳甲法中纳离卦，主心神，故在气功中沿用为心神。炼己即炼心性，即排除各种闻思妄想、各种私心，一心练功。从现代气功来看，炼己关键就在于炼自己的意志力，练意识的自控能力，使之坚强、稳定。它是练气功的重要内容，决定着练气功的全过程能否顺利进行。“筑基”指建筑炼气功的基础。传统气功所追求的大道是修成阳神，所以奠定修炼阳神的基础就是充足的精气神。智能气功科学认为，炼命功(调息、调身以及按功法、功诀运用意识)可以使形(精)、气、神得到强化与优化，但却难以对意元体起作用，要想真正改造自己身心，使之发生质的跃迁，非得从解决意元体的偏执入手不可。只有这一问题得到解决，才能为正确运用意识创造条件。

【炼精】 早期道教功法指“漱津咽津”、“聚津生精”。至宋元时，指内丹修炼的第二阶段，即“炼精化气”。参见“炼精化气”。

【炼精化气】 指在神的驾驭下，通过一定方法，把生命全息性较强的“精”不断转化为先天元气，使人的元气充足，增强人的生命力，炼精化气是传统道家功法练功的第一阶段。有以虚静为炼者，有以运周天为炼者。具体操作方法因功门而异。在伍柳派丹法中，炼精化气属小周天，通过种药、采药、炼药等程序的锻炼，使“精”全部化成“气”而呈现马阴藏相，炼精化气阶段即告完成。

【炼气】 侧重于强化气之功能的气功锻炼方法。是使形神统一于气、使体内真气产生和充足的过程。如练经脉丹天功者通过呼吸与意念紧密配合，激发真气。智能功的“练气八法”通过吃气、揉气、抻气、拉气、聚气、敛气、混气、化气来练人自身的气。

【炼气化神】 丹道周天功的一个练功阶段。在精全部化成气的基础上，使气的质量进一步提高，使之转化成神。一般有采大药、结大丹、结胎、结婴儿等过程。

【炼神】 侧重于强化神之功能的气功锻炼方法。如佛家气功。炼神者使形气统一于神。

【炼神还虚】 丹道周天功的练功阶段。指通过“开天门”、“婴儿出窍”、“演神”、“粉碎虚空”等练功过程，使人气化与虚空一致。

【炼心】 即“修炼心性”。见该条。

【练功反应】 练功引起形、气、神变化的种种现象。可归纳为病态反应和神气变化反应两大类。病态反应指练功进程中身体某些部位出现不适甚至痛苦感的现象。这是人的健康状况向高梯度发展变化过程中，体内不利于生命活动的因素被排出或转化时的表现，有精神方面的也有物质方面的，包括排除病毒反应、气冲病灶反应、长功反应等。神气变化反应即练功过程中体内气机出现的各种变化反应。包括身体动触反应、经脉穴位反应、五脏气化反应、意识净化反应等。不管出现哪种反应，都应认识到它是健康水平、功夫层次上升过程中的暂时现象，应泰然处之。此时正确地运用意识非常重要，良好的信息可使练功层次上升；否则会有损于生命活动。

【练功体式】 指练功时所采用的一定姿势。归纳起来有坐式、跪式、卧式、站式四种。根据练功需要每式里边又有许多具体的体式，如坐式中有垂腿坐、散盘、单盘、双盘等。

【练气入骨】 指通过一定方法的锻炼使气进入骨头。骨为人体主要的运动器官，骨髓腔内的红骨髓又具有造血功能。因此骨气充足，可使骨强壮、坚韧，血气旺盛，身轻体健。传统的“易筋经”功法以杵(chu)槌捣打肋与脊之法使气入于骨中。智能气功形神庄功法的“俯身拱腰松督脉”和练气八法之“敛气法”可将气直接收敛、入于脊柱内，是练气入骨的捷径。

【练气入膜】 指通过一定方法的锻炼，使气进入膜络内。膜分布于人体内部各组织、器官表面，是人体内外混元气交换、混化的必经之处。膜中之气练得充足可强化人体混元气的质量，旺盛人的生命机能。少林派的易筋经极重视膜的锻炼，开始用揉腹的方法，使腹膜气足腾起，后用槌打之法逐步使周身膜气充盈，可内壮筋骨，力大无穷。智能气功捧气贯顶法通过外混元的练法来强化膜之气。

【练养结合】 练好气功的规律之一。指既要刻苦练功又要注意补养和修养。内容有三：

1. 刻苦练功和休息相结合。练功后应当神清气爽、精力旺盛(开始学练时有些疲乏，是正常现象)。若经常感到疲乏，就会影响功力上长。因此在刻苦练功的同时，还要保持适度的休息。

2. 练功与补养结合，以饮食、药物中的混元气补充人体所需。智能气功把练功与日常生活有机结合，除了把气功生活化之外，还提倡多吃一些营养好的、气足的东西，必要时，还可吃些滋阴补气的药物，如六味地黄丸、补心丹、补中益气丸、生脉饮、人参蜂王浆等。这是因为练功的过程中，会自然地从一个生命层次上升到另一个生命层次，一旦新层次被打开，身体里需要气的量级和质量都要大大提高，有时会感到精力不足，这时即要加强练功，又要加强饮食营养来补充混元气。

3. 功法中的练养结合。古人认为动功为练，静功为养，动静兼修，即练养结合。对智能动功来说，它本身就是练养结合的。一般来说，运动量大，较吃力者为练；运动量小，多收气、养气者为养。

从功法看：捧气贯顶法和三心并站庄相比较，前者为练，后者为养；这两个功法对形神庄来说，形神庄是练，这两个功法是养；但对体内气不通的病人来说，形神庄本身又是养，这是因为形神庄伸筋拔骨，疏通经络，气通了以后，才能更好地养气，即“以通为养”。从具体动作来看，练与养比较复杂。总的讲，开与放是练，合与收是养。细分则往回收的一刹那是练，收到里边一停是养；练每个姿势是练，变换式子间的停顿是养；呼与吸的过程是练，呼吸中的停顿是养。抓住练功中“养”的这些细小的地方，就抓住了练功的关键，可使精神境界趋向更深层次上去。

【练养派】 道家功的两大派别(练养派和符篆(lu)派)之一。是通过不同的练功方法提高身心健康水平，以达到长生久视、返璞(pu)归真为目的的道家传统气功功法总称。包括清静法门、周天搬运

法门、服气法门、导引法门等门类。每一门类都以炼丹为核心内容。如，清静法门或以天地为炉鼎或以太虚为炉鼎来炼丹，搬运法门以身心为炉鼎来炼丹。故练养派又可称“丹鼎派”。参见“内丹派”。

liang

【良心观】 马克思主义伦理学认为：良心是社会的、具体的、历史的范畴，它作为人们内心自觉的道德意识，是一定的社会关系和道德关系的反映，是一定社会的道德原则和规范转化为人内心信念的结果，也是人们在实践过程中根据自己所接受的知识逐步形成的。

混元整体理论站在生命科学的高度，用意元体理论考察了良心的实质，认为良心是自我意识的一部分，是属于维系道德活动的自我意识。而道德是人特有的高级生命活动，是人在自身与周围的人的相互联系作用过程中，通过意识活动促进人类进步的积极因素。这些因素反作用到意元体后，一方面形成特定的反应模式以影响人的意识活动与生命活动；另一方面这些模式将进入参照系而成为自我意识的一部分，成为处理人际关系的定式。当人处理与周围的关系时，意识中的这些定式就不知不觉自动起作用并引起生命层次的相应变化。所以当一个人做了有利于自己和他人的好事时，它就符合在意识中形成的定式，生命活动就感到满足而心安理得。反之，一个人如果对他自己和周围做了不应该做的亏心事，反应到意识中，就会把意识中原来的符合生命活动的秩序、平衡打破了。当平静下来，就会觉得心里难受，不舒服。这种不舒服在意元体里产生感觉就是自责、良心的谴责，经常自责就会对生命产生极大影响。练功后，意识和生命活动结合更紧密，这个反应对人的影响会更大。所以练功要求修养道德，做事正大光明、胸怀坦荡、与人为善。即使有时无意做错了，自责后，一次改正就好。如果练功后还做违背良心的事，就会给自己修炼的道路上设下陷阱，就会不知不觉地栽进去。一些修炼者出现的悲剧就是最好的教训。

【两个高举】 智能气功总的指导思想内容之一，即“高举团结的旗帜，高举科学的旗帜”。智能气功的组织原则明确规定“要团结，不要分裂；要搞科学气功，不要封建迷信”。它是实现智能气功宗旨的重要条件之一。十几年来，在智能气功事业发展的历程中，在团结大多数气功界同仁进行社会主义精神文明建设，推进气功科学事业的蓬勃发展中，起了重大作用。

【两舌】 “十恶”之一。又称“两舌语”或“离间语”。指在两人间搬弄是非，制造矛盾，即挑拨离间。为佛家修心性所忌讳。

【两舌语】 即“两舌”。见该条。

【两仪】 亦称“二仪”。中国古代气功和哲学概念，指宇宙中的一个物质层次。《易·系辞》：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”“两仪”为太极演化的物质，相当于《道德经》中的“二”，即阴阳二气。

liao

【了别法境】 佛教理论中的法，指宇宙中一切有名有相的事物或现象。了别法境，即分析、明了、认识法的境界。

lie

【劣应身】 佛的应化身之一。指为初地(佛家初级修行阶段)以前,菩萨、二乘、凡夫所应现之身,这是人肉眼可见的形象,所以称“劣应身”。如释迦如来的文六金身。

ling

【零(0)】 在数学中,0代表什么都没有。混元整体理论认为,在我们宇宙的空间和时间上,都不存在什么都没有的零(0)态。0是无限小、非常均匀、不可分别的特殊物质状态,是一种客观存在的“有”。在混元气理论里,0指绝对均匀的混元子状态。

【铃木大拙】 (1870~1966)日本佛教学者和思想家。原名铃木贞太郎。金泽市人。21岁到镰仓圆觉寺参禅,精通英语。后随师宗演和尚赴美参加万国宗教大会,应邀在美从事宗教典籍的翻译工作。回国后历任学习院大学教授、东京大学讲师、大谷大学教授。晚年寓于镰仓松冈文库,专意英译佛典。著有《神秘主义和禅》、《禅与念佛心理学的基础》、《人楞伽经研究》、《大乘佛教纲要》,译有《道德经》、《大乘起信论》等。

【凌空式】 武术气功中站庄姿式的一种。在小马步庄的基础上,两脚跟提起,只以脚尖着地。

【灵感】 指对一个事物的认识一下子整体地感知到了,由于结果出来的非常快,也叫灵悟或顿悟(不等同于佛学的顿悟)。

关于灵感的产生,过去一般人一直认为是神鬼、上帝的作用。我国古代气功家对气功态下出现的灵感多以“豁然贯通”形容之,关于灵感产生的机理,也曾作过恰当的、唯物的精辟论述。《管子·内业》:“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(古字[抐](tuan))心,耳目不淫,虽远若近,思索生之。”认为灵感是自身精气显现出来的作用。

智能气功科学认为,灵感是人思维形式的一种特殊表现,属超常思维。灵感的产生是思维活动在所需各种思维素材具备并均匀地分布在“记忆知识库”中的情况下自为进行繁杂运动的结果,是在某种有关意外刺激的诱导下脑中各种有关信息自动整合的结果。灵感的产生必须以充足的理论、实践知识为基础,其机制本质是特异思维(超常智能)在起作用。

【灵根】 过去指脑之元神。智能气功科学认为,灵根指意元体自身及其固有体性。

【灵光】 ①神异的光辉。②指人的灵性光明。即意元体呈现出的功能。

【灵魂论】 一种宗教神学思想。认为在人的躯体内,还有一个主宰躯体的非物质的东西——灵魂,人死亡后,灵魂就离开人的躯体。一切有神论者都相信、论证灵魂的存在,并以此编造出轮回转世、地狱与天堂、现世与来世以及人间与阴间等宗教神学迷信。

【灵极】 亦称“太极”、“元极”、“太一”等。与智能气功的初始混元气相仿佛。因其具有“虚灵”之特性,故名。参见“初始混元气”。

【灵觉】 ①佛家语。指人或动物本具的灵明觉悟之性。②指人在气功态下意元体中一种特殊的灵明感觉,这种灵明之觉是意元体保持其独立、自在本然状态的感觉。

【灵明本性】 即“灵明之性”。见该条。

【灵明不昧】 即“灵明”。见该条。

【灵明度】 亦称“清明度”。指意元体本身性精细均匀的程度。它一方面取决于人的先天素质，另一方面取决于其受意识活动干扰及体混元气影响的程度。灵明度决定意元体能否很好地反映客观事物，是产生、实施超常智能的内在条件。加强意元体灵明度的方法：

- 1、通过练功使气充足以营养脑细胞；
- 2、加强精神的静定以避免或减少体混元气对意元体的干扰；
- 3、意念常和虚空结合，体会大自然空灵静虚、意识本身一物无存的状态。

【灵明体性】 即“灵明之性”。见该条。

【灵明圆融】 虚灵明净，圆活融通。

【灵明在躬】 灵明，意识的虚灵状态；躬，自身。灵明在躬指保持意元体的虚灵状态。

【灵明之性】 指意元体本具的能够客观、真实、全面地反映周围事物和自身状态的体性，物来则显，物去则空。

【灵枢·本神篇】 《黄帝内经·灵枢》第八篇。主要论述神以及针灸与神的关系。阐述了神的产生与分类、神与养生的关系、情绪对神的影响等内容。强调针灸治病，必先了解患者的精神状态，详审病情之虚实，谨慎调治。

【灵枢·本脏篇】 《黄帝内经·灵枢》第四十七篇。本篇通过黄帝和歧伯的对话，阐述了神与情志对人体生命活动的作用，五脏、六腑的功能，脏、腑的情况对身体健康的影响，脏和腑的关系以及从人的外部(如皮肤)表现也可知内脏的情况等内容。

【灵通混元】 指灵通混元气所具有的神妙功用。参见“灵通混元气”。

【灵通混元气】 亦称“混元灵通气”。是通过智能气功锻炼逐步形成的一种以神意为主导的特殊混元气。它不仅是人的精、气、神达到了真正的统一，而且在灵明的神的统帅下能主动地与大自然的混元气进行沟通，随心所欲地运动、指挥自然界的混元气和支配自身的混元气，从而使人进入真正的自由境地。灵通混元气具有无物不入、无坚不摧、无物不化、无物不生、无病不治、无毒不解等神妙功用。灵通混元气的奇特作用，似乎难以令人理解，但在智能气功的众多实践中已得到了初步展示。

【灵通之性】 指人的神意所固有的能灵敏地反映万物和随意贯通万物的功能。

【灵性】 即“灵明之性”。见该条。

【灵知】 文叫“灵觉”。传统气功认为，灵知是人和动物具有的灵明觉悟之性。实指人和动物具有的反映客观世界并进行思维的能力。

【领气】 亦称“以意领气”。见该条。

liu

【流失天真】 指人失掉了先天纯家之性。古人认为，人生下来后，各种功能启动引起精、气、神的分化，打破了胎儿期浑浑噩噩(e)的先天混沌状态，使人的先天纯素之性受到染污、丢失了，称之为“流失天真”。

【六波罗蜜】 佛教语。亦称“六度”、“六度无极”、“六到彼岸”。“波罗蜜”为梵语音译，意译为“彼岸”。六波罗蜜指六种从迷界渡到解脱境地的方法，即布施(昔译檀那)、持戒(音译尸罗)、

忍辱(音译忏(chan)提)、精进(音译毗(pi)梨)、禅定(音译禅那)、智藏(昔译般若)。佛教认为,通过修六波罗蜜可达到断除烦恼、证得佛性。

【六尘】 佛教语。指眼、耳、鼻、舌、身、意六识所感受到的六种境界,即:色、声、香、味、触、法。即眼所见到的内容为色尘,耳所听到的内容称声尘,鼻嗅到的内容称香尘,舌尝到的内容称味尘,身体感觉到的内容称触尘,想像、思维等意识活动内容称法尘。因能使人堕入生俗、陷为怪妄、心不净、善念灭,故亦称“六妄”、“六衰”、“六贼”等。

【六腑】 胃、胆、大肠、小肠、膀胱、三焦六个脏器的合称。中医认为,六腑相对于“五脏”而言,与五脏互为阴阳表里关系,通过经脉连属,功能上相互配合,构成脏腑之间的密切联系。六腑的共同生理特点是受盛和传化水谷。《素问·五脏别论》:“六腑者,传化物而不藏。”

【六根】 佛教语。亦称“六情”。根有“生”的意思。六根即眼、耳、鼻、舌、身、意。眼见外界事物而生眼识,称眼根;耳听声音而生耳识,称耳根;鼻嗅气味而生鼻识,称鼻根;舌尝滋味而生舌识,称舌根;身感触事物而生身识,称身根;意能思维而生意识,称意根。六根中前五根分别为视觉、听觉、嗅觉、味觉和感觉的器官,第六根意根,是意识赖以发生的依据。

【六根互用】 指眼、耳、鼻、舌、身、意六者之功能互相渗透,乃至互相为用。如耳朵、鼻子识字等功能。其实质是意元体接收了事物整体信息,而通过不同感官功能的形式表现了出来,似乎使某一器官也具有了其他器官的功能,故名。

【六根震动】 道家全真派练功用语。指炼气化神阶段,大药生成时的六种生理反应:丹田火炽(腹部像火烧),两肾汤煎(腰部像沸水煮),眼吐金光(眼睛里闪金光),耳后风生(耳边像有大风吹)、脑后鸣(头里仿佛有斑鸠的叫声或轰雷一样的响声),身涌鼻搐(体内如同烧开的水一样翻涌、鼻子不由自主地往里面抽搐吸气)。古人认为这六种景象会在阳光三现以后采大药的七天内次第而现。六根震动是传统气功封闭性功法练功反应的集中表现。

【六合】 指六方,即东、南、西、北四方与上、下二方。

【六合采气】 指采收东、南、西、北及上、下六方之气。练智能气功捧气贯顶法意念和上、下、左、右、前、后的虚空相合,蕴含着古法中六合采气的内容。

【六气】 ①指天地四时之气:阴、阳、风、雨、晦、明;②一天之中的六种气:朝旦之气、日中之气、日没之气、夜半之气、天之气、地之气;③六种情绪:好、恶、喜、怒、哀、乐等。④《灵枢经》以气、血、津、液、精、脉为六气,指生命活动的六种基本物质。⑤指风、寒、暑、湿、燥、火六种天气。

【六神通】 简称“六通”。见该条。

【六十四卦】 又称“别卦”。《周易》中象征自然现象和人事变化的一套符号。是以阳爻(—)和阴爻(--)相配合而成的六爻卦。其组合方式由八卦两两重叠而成,共六十四种组合方式,名六十四卦。古时,用来占卜吉凶,东汉以后逐渐被用作气功的说理工具,对宋代以后内丹功的发展起过积极的作用。其中尚有许多未解之谜。

【六识】 佛教语。即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。眼见物为视觉功能,称眼识;耳听声,为听觉功能,称耳识;鼻闻味,为嗅觉功能,称鼻识;舌尝味,为味觉功能,称舌识;身感触为身体的触觉功能,称身识;意即大脑的综合、分析等思维功能,称意识。前五识属于感觉,第六识统帅前五识的活动,既管思维,也管感觉。

【六通】 ①佛教指修持禅定而获得的六种特异功能。亦称“六神通”、“六神通力”、“六神力”等。分别为天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神境通、漏尽通；其中前五通皆为“智证通”，系一般人修持禅定即可以达到的境界，第六通只有佛才可以得到。道教则指视通、听通、视融通、神会通、风神通、预照通。②道教的六种特异功能：指眼通者为洞视，不乱五色，无所不见；耳通者为洞听，不滞五音，无所不闻；鼻通者为洞空，无故无新，无不知别；口通者为洞虚，原尝甘露，无刚无柔，无不辨行；身通者为洞微，无内无外，无不究悉；心通者为洞清，无尊无卑，无教无价，无不究明。③另外，还指学道者的六种智慧、六种慧识、六种知识、六种法门等。

【六欲】 六种有碍于练功修身的欲望。有多种说法。儒家指生之欲、死之恶和声、色、香、味之欲，常与“七情”并举，泛指人的各种情感和欲望。佛家指色欲、形貌欲、威仪姿态欲、言语声音欲、细滑欲、人想欲。道家指色、声、香、味、触、法六尘。儒家主张制欲、适欲；佛、道两家主张祛欲、灭欲。

【六字诀】 亦称“六字气诀”。见该条。

【六字气诀】 又称“六字诀”、“太上玉轴六字气诀”、“太上玉轴六字真言”、“六字真言”、“养生气功六字诀”等。是一种呼吸配合发音的气功治病方法，属呼吸吐纳功范畴。练此功，呼气时发嘘、呵、呼、呬(嘶)、吹、嘻(唏)六字之音，依次影响相应脏腑：肝、心、脾、肺、肾、胆或三焦；吸气自然吸满。练时还需根据五脏之虚实、补泄而选择发音方法，欲泄则需呼气时出声缓慢发音，欲补则呼气时不出声（自己听到、他人听不到）发音。现存文献中最早记载此气诀的为南朝陶弘景的《养性延命录》。书中说：“纳气有一，吐气有六。吸气一者，谓之吸也；吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、嘶，皆出气也。”此后亦多有文献记载，如隋唐五代时期的智顗(yi 繁体字)大师的《天台止观》及孙思邈(miao)的《道林养性》等；今人马礼堂对六字气诀有继承发展。

【六字真言】 六字组成的咒语或字诀。①佛教的主要有三种：一为六字章句陀罗尼，即请观音菩萨消伏毒害的真言“安、荼、嚩(li)、般、荼、嚩”；二为文殊菩萨的六字真言“唵(an 繁体字)、缚、鸡、淡、纳、莫”；三为释迦牟尼对阿难所说的“大明神咒”，又叫“六字经”、“六字大明神咒”。也有三个，常见者为“唵、吗、呢、叭、咪、吽(hong)”。②道教内丹中，叫“六字气诀”。见该条。

【六祖坛经】 简称《坛经》。记载中国佛教禅宗六祖慧能的事迹和语录。在中国佛教史和中国哲学史上有极重要的地位。此经主旨是宣扬“明心见性”和“顿悟成佛”的观点。慧能弟子法海集记一卷，为《坛经》的最早版本。日本有兴圣寺本，题为《六祖坛经》。

long

【龙门派】 道教全真教支派，为金元时道士邱处机所创，因邱处机曾在陇州龙门山隐居修道七年，故其所创教派称龙门派。此派基本上继承了王重阳、马钰的思想，主张清心寡欲为修身之本。龙门派影响较大的弟子有尹志平、李志常、宋德方、李志全、刘道宁、张志敬等。邱处机本人曾被元世祖封为“长春演道主教真人”，元武宗又封“全道神化明应真君”。

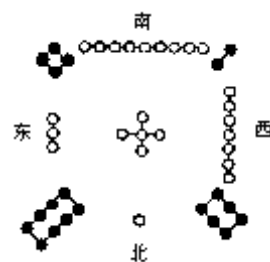
【律动】 有规律地运动。智能气功科学意识论指意元体一种有序化的运动状态。智能气功从练功入手，强调集中精神作动作，即所谓一念代万念，使意元体进入单一有规律的运动状态，称这种运动方式为律动。加强律动可以消除杂念，提高意元体的灵明度。

luo

【逻辑思维】 指以抽象的概念或理论知识解决问题的思维活动，亦称抽象逻辑思维或抽象思维。其特点是脱离了具体事物及形象，在常人生命活动中不易牵动气机变化。数学运算、逻辑推导，科学、理论工作者的思维，多属逻辑思维。

【洛书】 简称“书”。关于《尚书·洪范》“九畴”创作过程的传说。传说大禹治水时，有神龟出洛水，背有裂纹，称洛书。

“其数载九履一，左三右七，二、四为肩，六、八为足，五居于中”（《医易》）。白点表示奇数，黑点表示偶数。（见右图）相传禹据此而作《尚书·洪范》“九畴”。



【络脉】 指从经脉分出遍布全身的细小分支“气束”。较经脉的位置浅。络脉以十五络为主体，包括孙络、血络、浮络、别络等，有沟通经脉、运行气血等作用。参见“经络”。

M

ma

【马丹阳】 (1123-1183)金代道士，全真教北派七真之一。原名从义，字宜甫，后更名钰，字玄宝，号丹阳子。人称马丹阳。原为陕西扶风人，后迁山东宁海(今牟平)。金大定七年(1167年)七月王重阳到宁海传道，马丹阳夫妇支持并师事他，成为王重阳的大弟子。悟道后，创立全真道遇仙派。其气功修炼以清静为主，主张“道以无心为体，忘言为用，柔弱为本，清静为基”。元世祖至元六年(1269年)，赠“丹阳抱一无为真人”，世称“丹田真人”。著作有《神光灿》、《洞玄金玉集》、《丹田真人语录》、《渐悟集》。

【马阴藏相】 原为佛教用语。指佛陀脱色欲后，外生殖器深藏于腹内而不举。因为此种情景如马阴的深藏一般，故曰“马阴藏相”。后来为道家所引用，其含义相同。练小周天练足300周天后，出现马阴藏相。其机理是：由于反复地采药、运周天，精全部化成气，不仅精气不下冲，而且吸摄生殖器上缩。是炼精化气阶段完成结小丹的标志。

【马庄】 亦称“马步”、“马步庄”。两脚平行，站立在人体横断面的一字线上，膝弯曲不过脚尖，上身中正直立，上肢姿势多种多样。常见的为两手于腹前或胸前环抱。根据两脚距离大小，图1马庄又分为小马步庄(见图1)和大马步庄(见图2)两种。小马步庄两脚距离与肩等宽，腿弯曲小，站得高为高庄，腿弯曲至大腿水平为矮庄。大马步庄两脚距离约两肩宽，大腿水平，且外开使之尽量成一字。马庄富力强身效果明显。



图 1



图 2

mai

【脉望】 书名。明赵台鼎编著。8 卷。汇编古代大量练养语录并参以己见而成。但未注明引文出处，并将引文和己见混杂。

【脉住】 指“念住”、“息住”后继续修炼，达到使心跳停止的高级静境。此时身体各部分的生命活动基本上进入了微观层次，宏观的生命活动都停止了，脑子不再受任何体内外刺激的丝毫影响，整个生命活动处于非常安稳、有序的宁静状态。这是练功后达到高度虚静状态的表现，属练功层次的形气统一于神的境界，不经过艰苦锻炼是难以达到的。

man

【满吸】 练气功中所用的一种呼吸。吸气时腹部轻度膨隆，膈膜下降，肺底部开张；而后扩胸，胸肺张开；最后抬肩，肺尖部张开。整个肺部都感到气已吸满，故名。呼气时身体微微前倾、抱肩，腹凹陷至不能再凹的程度。吸气时不能勉强硬吸或憋气，要注意先呼尽再吸，气息要深、细、匀、长。满吸可以调理周身气血，使之畅通、充足。

【满息】 即“满吸”。见该条。

mao

【毛窍】 即“毛孔”，指人体汗液排出体外的开口。这些开口是人体混元气出入的主要通道之一。当人的形、气外开时，毛窍张开，混元气外出；当人的形、气内合时，混元气内入，毛窍闭合。

【卯酉周天】 ①道教内丹术中的“大周天”。也称“乾坤交媾(gou)”。大周天采用先天八卦图式作理论指导，着眼于坎、离两卦，而此二卦处于卯、酉之位置，故称“卯酉周天”。②以体前左右环转之一定路线为周天的一类功法。大致有三种路线的练法。一种是神注下田，待气足后，神意挟气从腹前左侧上升，经大横穴上日月、期门、过乳中上会于璇玑、华盖，至右侧乳中，下降至期门、日月，至右侧大横而后还归关元(气穴)。此为一周。如此行 36 周，再反转 24 周为一度。二是从脐下关元至左带脉、章门、期门、中府、云门，上经左天容至耳，上巅顶之百会，到右耳，下右天容，至胸右之云门、中府，至助弓之期门，下右章门、带脉，至右大横，回归关元，此为一周。行 36 周，反转 24 周。三是从脐下关元至左大横至心口剑突下，至右侧大横，回归关元。左右各行 24

周。此三种路线之卯酉周天功中，第一种多为丹道功中收取大丹而用，也可用作普通的意气周天；第二、三种皆为意气周天。

mi

【密语】 即“咒”。见该条。

mian

【绵连】 练功动态身形要求之一。指在练功过程中，动作、气机和意念要绵延不绝、连续不断。

1. 动作的绵连。每个动作要均匀地展开、不能忽快忽慢；动作与动作之间不能分割、停顿、间断，要有机地连在一起。万一有些动作断了，要以气相连，做到形断气不断，气断意不断。

2. 气的绵连。肢体动作的内气要与丹田、腰脊绵连不断，不能一股一股往外冲、有断有续，而应是均匀的；两手之间、两手与躯体之间以气相连。

3. 意的绵连。主动作意，想像形体似乎有被微丝牵动之意，并认真体会之。形体运动时，既要牵动微丝同时运行，又不能将微丝拉断，故而带动作运行均匀、快慢适度，快而不断、慢而不停。同时意念中不能把微丝丢掉，此即意之绵连。

【面】 在数学中，“面”指有长宽而无高度的二维存在。在混元整体理论中，“面”是构成宇宙万物的物质要素，它不仅有长宽的尺度，而且有高度，是一种客观存在。

【面壁蹲墙松腰法】 即“蹲墙功”。见该条。

miao

【眇莽】 亦作“渺莽”、“渺茫”。形容非常深远、恍惚，难以捉摸和言说。

【妙观察智】 佛教语。“四智”之一。由凡夫第六识(意识)转化而来。为能察诸法之实相、因机说法、断除众疑之智。克除我执之后能够正确观察、分析、判断和对待客观事物。

【妙有】 传统道家认为，妙有是超乎“有”和“无”以上的原始存在。佛家谓非有之有为妙有。智能气功科学认为，古人所谓“妙有”，实际上是对在超常智能状态下感受到的无形无象的非实体性存在物质(如：初始混元气、人意识的本体等)体性状态的一种描述。

min

【闵小艮】 (1758~1837年)，浙江吴兴人。清代全真道教徒，练功家。原名闵荅蓐，字小艮，一字补之，号守一子，又号懒云子，晚年自称金盖山人。归依道教北宗全真龙门派后，取法名一得。幼年身体羸弱，家人送往桐拍山全真道龙门派第十代高东篱门下，习气功导引之术，立志“性命之学”。后又据师嘱，以师礼事师兄沈一炳数十年。晚年隐居于吴兴县南之金盖山，选原龙门派第九代宗师陶太定修练之龙峤(jiao,qiao)山房旧址，经修葺(qi)后为练功论道讲学之所，从学弟子甚众。

曾编撰论注《道藏续编》、《古书隐楼藏书》。著有《金盖心灯》、《还源篇阐微》；《医世说述管窥》、《古法养生十三则阐微》等。

ming

【明目法】 智能气功用于治疗各种眼疾和提高视力的小功法。坐、站、卧均可，双手掌心相对，距5厘米，于脐前捧气上升至目前，大拇指根与眼平，两手左右开合拉气。有气感后，转掌心对向目，距目3~5厘米处做按提动作7~10次，按时意念深入目中，提时与外气相连。尔后沿内、下、外、上方向揉转7~10圈，意念连至眼内旋转。然后再做提按7~10次，再沿内、上、外、下方向揉转7~10圈。做完为一度，做三度即可。作动作的同时加意念“视力正常、眼睛明亮、清亮、眼睛各种功能恢复正常”。每日一次，各种眼疾皆可用。

【明心】 佛家语。指气功修炼所达到的一个功夫层次。智能气功科学理论认为，佛家所谓“明心”实质是意识活动在萌动的一刹那受到控制不外放而指向、返回意元体参照系(意元体)本身(但未穿透参照系)，从而体认到了意元体那种空洞无涯的体性状态。进入明心境界有两种情况：一是收视返听的锻炼按意识指令进行，当视听“收”、“返”到极点后，意识发出的收、返指令与往回收、返的意识动作合二为一了，从而体认到“能发”、“所发”、“能收”、“所收”本是一如、了无二致，此是渐法；二是有一些素质较好的人听老师讲述“明心”的实质是意识收归意元体本身，当即体认到那种“虚灵”状态，此是顿法，即所谓当下开悟、“一说就是”。佛教密宗中脉修通后看到明点尚未进入明心境界，如能在此基础上意识往回收到明点里面，体察到里边又是空空荡荡才是明心。

【明心见性】 “明心见性”一词最早是达摩来中国后提出的。逐代下传，至六祖慧能以后，佛教禅宗练法讲明心见性。按佛教理论，心即佛，佛即性，叫心性，心性即佛性。众生皆有佛性，之所以不能成佛是因被世俗所迷惑没有开悟。佛不是修来的，意念一动即是心，只要把本具有的佛性、心性找出来，就能成佛。此所谓“直指人心，见性成佛”，即“明心见性”。道家认为：万事豁开，过去的事不回忆，未来的事不去想，现在的杂念放弃，心中清清爽爽、浑浑沦沦，无知觉，无思虑，似乎五蕴皆空，四大皆虚，只有一轮明月，就是“明心见性”了。

智能气功科学理论认为，传统气功所说的“心”、“性”是指人的精神、意识活动，也即意元体本身固有的功能体性。明心见性的实质是用超常智能感觉体认到了意元体的体性特征及运动状态。明心见性之后，偏执的常态参照系已被打破，意元体的全部功能得以展现，人对客观世界(包括自身)的认识也突破了局部特征而进入整体化层次；因此，与常态智能状态下的感受大不相同，古人谓之“见山不是山，见水不是水”。对这种超常智能状态下对客观世界的感受，用常态语言是难以描述的，故佛家又称之为“教外别传，不立文字”。

具体分析，明心见性应是两个层次的功夫。“明心”只是念头发而未发时返回意元体本身，当即体察到了意元体那种虚灵状态，意元体本身并未发生变化(详见“明心”)；见性则看到了念头本身，看到了意元体里产生一般念头的活动背景并打破了原有的偏执参照系，从而使意元体本身的体性发生了变化(详见“见性”)。明心见性之后，功夫尚未至极点，在此基础上可以练“无中生有”

这一层次的超常智能，进而“有化归无”。把“有化归无”的功能施于自身，则可进入出神入化境地。

【鸣天鼓】 ①指叩门齿，有集中精神之作用。②指用两掌根部捂耳，两手的手指(除拇指)以中指带动，在脑后玉枕部做弹打动作，发出如鼓响的咚咚之声。此动作可振动后脑至整个头部，有通血脉、激发内气的作用。若头脑昏沉，弹打可使清醒。③将耳壳掩耳以相弹之作响。

【命】 ①生命；寿命。《素问·宝命全形论》：“夫人生于地，悬命于天。”②指体内之气与精(包括形)。形、精、气都是命的范畴，是组成人体的物质因素。传统气功中亦有真命、假命之说，真命是先天的一点元气，假命即有形之身躯与所具有的生命活动。③用作动词，“起名”。《素问·宝命全形论》：“天地合气，命之曰人。”

【命功】 与“性功”相对而言。传统道家有“有为”、“无为”、“全神”、“全形”之说。“无为”与“全神”即性功，指炼神意；“有为”与“全形”即命功，指炼精(形)气。命功从炼精入手，有聚津生精、炼精化气、炼气化神各阶段。开始多守下丹田。周天功、强壮功多属此。

【命门】 ①指命门穴。是督脉上的一个穴位。位于第二、三腰椎棘突之间，前对脐。②练功部位。在脐与命门连线之前 2/3、后 1/3 处，相当于智能功下丹田的位置。是先天肾气集聚生化的地方。

【命门火】 即“元阳”、“肾阳”。简称“命火”。人体阳气的根本，是生命本元之火。富于肾阴之中，是性机能和生殖能力的根本。与人身的生长、发育、衰老有密切关系。有温养五脏六腑的作用。肾所藏之精以及脾胃，尤需赖命门之火的温养，才能分别发挥其滋养全身组织器官和运化的作用。

mo

【膜络】 该词是练武术气功的人结合《易筋经》中的“膜论”提出来的。现一般指人体内外各组织、器官表面的膜。由于这些膜上的小毛细血管较多，而这些毛细血管属络的范畴，故称膜络。如肌肉的膜、骨骼的膜、血管的膜、脏器的膜等。混元气理论认为膜络里面实际是躯体混元气，在膜络里混元气比较充足。练外混元内气外放、外气内收，这一混化过程就是在生物膜(包括膜络以及细胞膜、线粒体膜等)上进行的。生物膜上的气机变化关系着生命活动的强弱与常变，意识对此变化可起主导作用。

【膜络之气】 指充斥在人体表皮、肌肉、骨骼、内脏等各部组织器官的膜络的混元气。膜络之气主要供人体内部各组织之间以及人体和大自然混元气的交换所需，有防御外邪(风寒暑湿燥火之气)侵入人体而致病的功用。智能动功的外混元功法——捧气贯顶法主要练膜络之气，通过运用意识强化膜络气的开合出入聚散化的运动，充足通畅膜络之气，达治病健身之目的。

【魔景】 亦作“魔境”。相当于智能气功讲的幻景与真妄相攻的总称。见“幻景”、“真妄相攻”。

【末那识】 八识中之第七识。亦称“我执识”、“第七识”、“意根”。“末那”是梵语音译，意译为“意”，即思量的意思。末那识以阿赖耶识为所攀缘的对境，执着地、不间断地起思量作用，并影响、制约第六识的活动。相当于智能气功科学所讲的意元体的偏执参照系。

【默念】 亦称“默诵”。念诀的三种形式之一。念字不出声，只能自己听到；但要保持正确的发音口形。传统气功亦称“金刚诵”、“金钢声”或“炁(qi)诵”。此种念法不易作用于形。参见“发音法”。

【默诵】 亦称“默念”。见该条。

mu

【募穴】 经穴分类名。又称“腹募”。是脏腑之气汇聚于胸腹部的一些特定穴位。五脏心包络及六腑各有一个募穴。如心的募穴是巨阙，肝的募穴是期门，脾的募穴是章门，肺的募穴是中府，肾的募穴是京门等等，募穴的功用，多用于诊断和治疗本脏的病症。

【木印】 道家法器之一。仿官府之印，刻日月星辰于木料上，而成天神之印，用来治病驱邪，故称“木印”。属于带迷信色彩的器物。其实治病驱邪，全在施术者的功力。

【沐浴】 练卦爻周天行火候的进阳火与退阴符过程中，各有一个不继续增进火或减退火的阶段，采用自然呼吸，称为沐浴。龙门正宗伍柳功法认为沐浴是能否结丹之关键。

N

na

【那由他】 佛教语。又称“那庾多”、“那由多”、“那述”、“那术”等。表示很多的数量。具体表量不一，有“亿”、“数千万”、“十万”等不同说法。似今之概数“亿万”之词。如“亿”与“那由他”相连，则“那由他”相当于“万”。

nan

【难经】 早期中医理论著作。一名《黄帝八十一难经》。秦汉以前托名黄帝撰，以后托名秦越人(扁鹊)撰。实际作者不详。约成书于东汉之前。书中采用“问难”的形式，设八十一问，通过问答解题，故称《难经》。书中所引“经言”都是《黄帝内经》的内容。比《内经》更适合临床医疗，重点解决的是诊察与治疗相结合的问题，丰富和发展了中医理论。后世把它与《内经》并提，成为古典中医要籍之一。

nao

【脑元体】 指动物脑细胞的混元气融合而成的具有接收整合信息、反映客观事物(在一定范围内)功能的特殊混元气。脑元体具有一定的思维能力，如：形象思维，低级的分析、综合等；但不能进行抽象、概括而形成概念，更不能映象出意识领域内的自身状态。

【内八字式】 练功体式中下肢的一种姿势。两脚在一横线上，脚尖内扣，呈内“八”字形，是两脚平行式与内一字结合的变式。作法是由小马步庄两脚尖内扣而成。

【内丹】 与“外丹”相对。古指精气神凝聚而成的特殊物质(可以有形，亦可无形)。“内丹”一词始见于南朝，隋唐之际广为人知。现泛指练功人体内发生了层次变化的内气。《传统气功知识综述》第二章指出：“以后练功的人由于练功中的内气也能起治病健身的作用，所以把内气也叫内丹。”

【内丹派】 道家功中以炼内丹为主的气功派别。该派以人体为“炉鼎”，精气为原料，神意为运用，炼养内在金丹。其修炼过程，一般分为筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚四个阶段。内丹修炼源于古代的行气、导引、胎息等。至唐末五代，逐渐形成气候。人物以钟离权、吕洞宾、崔希范、谭峭(qiao)、陈抟(tuan)最为著名。他们为内丹派理论及功法的形成奠定了基础。到了宋元时期，内丹取替外丹，盛行社会，并形成了以全真道教南宗、北宗为主体的宋元内丹派。自此，内丹派逐渐出现了南派、北派、青城派、中派、三丰派、东派、西派、伍柳派等众多支派。内丹派著作丰富，理法详备，著名的有魏伯阳《参同契》，崔希范《入药境》、施肩吾《钟吕传道集》、陈抟《无极图》、张伯端《悟真篇》、陈致虚《金丹大要》、邱处机《大丹直指》、尹真人《性命圭旨》、伍守阳《天仙正理直论》、柳华阳《金仙证论》、陆西星《方壶外史》、刘一明《道书十二种》、李西月《三车秘旨》等。对中国传统气功的发展发挥了巨大作用，是中华气功学的宝库。内丹派气功是中国传统气功的主要流派。习者最众。

【内德】 指精神保持灵明、清静，不被外物扰动的境界。《管子·心术下》：“无以物乱官，毋以官乱心，此之谓内德。”意思是不要让外物扰乱感觉器官，不要让感觉器官扰乱内心的清静，里边有个内在的主宰，而外面不乱，谓之“内德”。

【内功图说】 道教气功著作。原名《卫生要术》，为清朝潘霨编。共三篇。包括十二段锦、易筋经、却病延年三部分内容。载有导引姿势图 35 幅，有解说，说明导引的动作要领、实施方法；有心功、身功、首功、面功、耳功、目功、口功、舌功、齿功、鼻功、手功、足功、肩功、腹功、背功、腰功、肾功等。指出内功锻炼法是采取一定姿势，闭目静心，排除杂念，意守某一部位进行调息。如持之以恒，可以防病治病，强身延年。清王祖源于光绪七年(1881 年)重印此书，始更名为《内功图说》，内容未变。

【内呼吸】 在传统气功中，有称内呼吸为真息者。指停闭了口鼻呼吸而只运行先天元气所呈现的气息状态。在智能气功中，内呼吸指细胞层次进行的气的交换。

【内化】 指人对外部事物通过认知转化为内部思维的过程。如儿童的发展，就是不断地将成人影响他的各种社会行为方式加以内化的过程。智能气功科学指出内化的实质是外在客观事物的信息通过和意元体产生混化，再转化成有形物质固定到脑细胞里的过程。

【内混元】 内混元是相对外混元而言，指人的意识和人体内的混元气相合，使之能广泛“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。内混元是在练外混元有了一定基础——人体混元气较充足的基础上进行的，靠把人的精神高度集中于体内来完成，是把气引向更深层组织的过程。智能动功的第二步功形神庄练内混元的形神混元，与躯体混元气相结合；第三步功五元庄练内混元的脏真混元，与脏真混元气相结合。

【内混元阶段】 练智能气功的三个阶段(外混元阶段、内混元阶段、中混元阶段)之一。智能动功的内混元阶段包括第二步功形神庄与循经导引法(练形神混元)、第三步功五元庄与脏真归元法(练脏真混元)，是在外混元阶段练功的基础上，意识和体内各部组织的混元气相混化，把自觉的生命运动引向更深层次的阶段。通过这一阶段的练功，可提高意识主宰、指挥气的能力，可把气引到身体各部；可强化精神的自主性、自控能力，使情绪稳定；可使意元体的体察功能得到一定程度的开发，能体察到内外气的变化；可使人进入初步的精神与形体的完美、健康状态；可增强躯体混元气与脏真混元气的混化过程。智能气功的静功、静动功也有内混元阶段。

【内家拳】 中国拳术的著名流派之一，与外家拳相对而言。其特点是神形相合，运动内气，以静制动，以柔克刚。作为拳术，“其法主于御敌”(清初黄百家《内家拳法》)。内家拳相传为宋代道士张三丰所创，其指导理论大抵来源于《道德经》，具有“无为而无不为”、“刚则折”、“柔恒存”“柔弱胜刚强”等思想。晚清时，具有内家拳特点的一类拳术如太极拳、形意拳、八卦拳等被统称为内家拳。

【内气】 指人体内之气。

【内气外放】 通过意念或意念与形体动作相配合把人体内之气引到体外。用内气治病者多用手、手掌或身体某些部位把自身之气发放给受气者来为人治病。智能功所说之“内气外放”一般和“外气内收”连用，是练外混元以意引气的主要模式，通过意念和姿势配合开张人体毛窍、腠理、穴道，引动内气外放和周围虚空之混元气混化，然后形、意内收，引动体外之气入体内。这一过程即混元气的一开一合，可强化人体混元气的质量，增强身体的通透度。

【内求】 泛指通过一定锻炼方法来增强自身的正气、智慧与能力。一般练功过程中的内求，指通过内向性运用意识，使自身生命运动达于某种获得超常智能的状态。也指运用超常智能认识、改造自身生命和外部世界的过程。

【内求法】 与“外求法”相对。指通过练气功获得的超常智能或先天特异功能认识、强化、更新自身生命过程，认识、改造人和大自然关系及大自然属性的方法。内求法是气功科学认识、改造世界(包括自身生命运动)的根本方法，因此，它应属于气功科学的方法论范畴。鉴于认识主体的超常智能的类型不同，内求法又有不同的具体方法，包括接收信息的透视法、遥视法、遥听法、意识感知法，及发放信息的外气发放法、神光法、意念发放法等，这些属方法学内容。实施内求法的过程是通过内向性运用意识使自身生命功能态向高级阶段跃迁，并自觉地运用高级功能状态下的超常智能来体察自身内部的生命运动，从而使之向更高级的生命功能态跃迁的全过程。

内求法的特点：

1、认知事物不借助感觉器官、不经过常规思维过程而直接得到关于客体的本质整体性认识(包括事物的时间整体性、空间整体性、时空整体性)；认知的过程具有整体性，即观察和思维的过程一体化。

2、与外界事物作用时，人体各组织器官不接触客体。

3、运用内求法的过程是自身生命活动不断升华的过程。

内求法的应用受两个主要因素的影响：

1、主体的超常智能所达到的水平；

2、主体的常态智能所达到的水平。

在科学研究中内求法查获的结果,需要经过一定的外求法的实证。在对复杂的巨系统的研究中,内求法查获的结果不可能“一步到位”,而需要思维过程的加工,才能得到完整、系统的认识。

【内求功能】 指通过内求的方法获得的异于常人的功能,通常指超常智能。参见“超常智能”。

【内求技术】 即“超常智能”。见该条。

【内求科学】 亦称“气功科学”、“超常智能科学”。见“气功科学”。

【内求诸己】 亦称“反求诸己”、“反诸己”,简称“求诸己”。指遇到逆境或失败时,不强调客观原因,而是向自身找原因,进行自我改造,增强自身正气,提高自身的智慧与能力。为自我修养的重要内容。《二程全书》:“君子遇艰阻,必反求诸己,而益自修。”认为君子遇到困难,一定会用提高自身素质的方式来加强修养。反求诸己是在生活、做事中修养意识的根本方法。至于如何求诸己,《吕氏春秋·先己》中有过一段精辟论述:“何谓反诸己也?适耳目,节嗜欲,释智谋,去巧故(注:巧故,诈伪也),而游逸乎无穷之次,事心乎自然之途,若此,则无以害其天矣……知神之谓得一……故知一,则应物变化,阔大渊深,不可测也。”

【内省】 对内部心理状态与过程的自我认识。在中国古代,儒家以此作为一种道德修养方法,把内省解释为自我内心的省察。宋明理学家进一步以此作为一种涵养工夫,认为道德修养常需“唤醒本心”、“收敛此心”,使之“不昏昧”、“不放纵”,“自然知得是非善恶”。在西方,把通过内省即自我观察的陈述来研究心理现象的方法称为“内省法”。近代内省心理学把内省当作研究心理现象的基本方法,认为只有通过内省才能了解心理现象和意识现象的本质。现代科学的心理学则认为,内省或自我观察只是一种主观方法,常用来记录和描述某种行为或心理状态发生时自己的体验。

【内省法】 亦称“自我观察法”。即让被试者对自己的内心活动进行观察、体验和陈述,以研究人的心理活动的方法,是一种内向的思维过程。是心理学研究的基本方法之一。内省法的特征是认识主体运用常规思维研究自身的心理活动,这和运用超常智能认识、改造自身和外部世界及其相互关系的气功科学的内求法是不同的。

【内圣外王】 ①中国古代修身治学的哲学思想。此语最早见于《庄子·天下篇》。内圣,内修圣人之德;外王,对外实行王者之政。“内圣”与“外王”相互影响,具体内容随时代学派而不同。先秦儒家圣王并重,主张修身为王道之治世服务,治世又是修身的延伸。道家也主张圣王统一,但只管修身成圣,而不有意去治世;认为只要成圣,天下自然可治。②后世儒家也有把“王”作“旺”讲的。认为“外王”即对外做事业兴旺发达或外表透露出神气旺盛的仪态。内圣外王则指内部(自身)的修养达到了圣人的境界,外面就表现出了神气旺盛的征象或者对外去做事就会兴旺发达。

【内视意守】 意守的一种方法。指闭目垂帘,用目力看体内所守之部位,意念随之集中到该处。其特点是:

1、只用于意守体内对象。

2、意守时眼珠转向意守部位。如守上丹田者,眼球上翻以视顶门;守下田者,眼球下转以视脐下。

3、带动气和血较多。

古人练功多用内视意守的方法。为防止因为内视而造成的气血上壅或下降现象,用此法时有严格的“搭桥、拆桥”功法。对于有不同症状的人也有不同之要求。一般来说,机能比较亢进者(如高血压、心动过速、火气太重等)不能守上丹田;阳气下陷的(如经常拉肚子、子宫脱垂、胃下垂、

游走肾等)不能守下丹田。因内视意守注意事项较多,若用之不当,易出问题,故智能气功不用此法。

【内向性意识活动】 指练气功(或内省心理学家省察自身心理过程)的意识活动。与外向性意识活动指向相反。有两层含义:

- 1、意识活动的内容集中、单一化,即把游移不定的万千思维简化、归一,把外延之意识活动内聚;
- 2、意识活动的对象指向人体生命自身(包括形体、气脉等),进而指向意念体自身。

这种意识活动可使气内敛,进而得到涵养强化,增强意识统帅生命活动的能力。内向性意识活动严格分有常态和超常之区别:常人练功的精神集中或神合于生命活动。属内向中外向;意念集中体察意识活动的体象变化属内向中的内向。从超常态看,内视、体察意念体自身的意识活动是内向性的,不过只要旧的参照系尚未改变,内向性就不完全彻底。唯有体察功能后的体性,打破旧有参照系,才是内向的真境。练功至常态智能与超常智能合而为一的高级境界时,意识活动则无内向、外向之区别,则达妙境。

【内向性运用意识】 即“运用意识”。见该条。

【内养功】 传统气功静功基本功种之一。有广义和狭义之分。

1、广义内养功。指传统气功中以锻炼自身精气神为主,具有静心宁神、调理内脏、培补元气作用的功法而言。

2、狭义内养功。为刘贵珍倡导的“气功疗法”的一种。该功法是刘贵珍得刘渡舟先生的亲授,并在自己练功与多年临床实践的基础上整理而成的。内养功强调默念字句、腹式呼吸、舌体起落、意守丹田等,具有大脑静、脏腑动的特点。

【内在规定性】 事物内部固有的规律或特性,它是决定一事物之所以成为这事物及其区别于其他事物的特性。

neng

【能动性】 意念体的特点之一。指意念体本身活动的主动性和自觉性。意念体的能动性是建立在整个生命活动基础之上的。在意念体形成的一刹那,人的整个生命活动在意念体的众多层面上不仅得到了反映,而且得到了整体性的综合,使意念体和生命活动合二为一。鉴于人的整体生命活动的运动性,所以反映到意念体中的信息也是运动的,这个运动形成一个推动力,推动了意念体,从而形成意念体的能动性。意念体的运动都是能动的。这种能动性表现在聚散性和运动性两个方面。

1、聚散性。聚的特性表现在精神的集中与心理学中的注意,也可以集聚出能量甚至形成有形的实体物;散的特性表现在精神的淡漠与心理学中的分散注意,也可以解聚能量与实体物。

2、运动性。包括两种情况:一是基础信息在“微观”领域的运动,是一种在无意识状态下进行的超光速运动,如概念形成过程中信息的整合属于此类运动;二是属于概念信息的“宏观”领域的运动,它可超光速,也可低于光速,是能觉察的意识活动。常人的思维活动就属此类运动。

由于生命活动有主动与受动之分,因而意念体的每一部分、每一层面也都具有主动与被动活动的特性,但这种主动与被动在意念体中又是难以区分的。因为无论是接收外界信息面起的反映,还

是脑子里主动想的念头，在意元体里都是通过“信息扫描”把众多信息聚合成一个信息的过程，所以，主动与被动就意元体本身的运动动因来说都是主动的。意元体可以主动地接收信息反映客观事物，主动形成各种意识指令作用于客观事物，使之按照人的意愿发生变化。

【能量转化性】 指无形无象的人体混元气在一定条件下可以向着声、光、电、磁、热、机械力等简单的能量形式方面转化的特性。大自然界的混元气也具有这种能量转化性。这种能量转化过程既可以是一个自然变化过程，也可以在人的意识主导下产生。

【能所合一】 “能”，指认识的主体——意元体自身及其功能；“所”，指认识的客体——意识活动的对象(包括客观环境、自身生命活动及意识活动本身)。能所合一，即认识主体与认识客体合二为一。气功科学认识和改造客观世界的过程，是超常智能与客观世界相互作用的过程，是意识整体与客体事物整体合一，从而查知并改变客体的过程，即能所合一。能所合一的最高境界应是意识发出的指令指向指令自身，即意识收归意元体自身，古人所谓“明心见性”。

【能态物混元气】 指初始混元气演化为万物混元气的过渡层次的混元气，相当于引力场、辐射场、电场、磁场等场性物质的混元气，也包括现代科学中讲的粒子的混元气。

【能指】 指意识活动的主体——意元体自身及其功能。

ni

【泥水丹法】 丹道周天的一种下品丹法，为男女双修的体交法。相传为三峰派所传。练功时利用夫妻性生活，在出现高度性冲动时，中止性生活，使性兴奋产生之精不泄，而以之运周天结丹。由于此精为后天浊精，古人认为其拖泥带水不清净，故名“泥水金丹”。修泥水丹法须有很强的自控能力，控制精气不被泄掉，因此不但难以练成，而且极易耗伤精气。又加所结之丹为下品之物，故古代正宗斥之为旁门邪术。

【泥水金丹】 练“泥水丹法”所结之丹。参见“泥水丹法”。

【泥丸宫】 头中关窍。简称“泥丸”，为头内九宫之一。在两眉间水平向内三寸处。古人常以此处为上丹田，认为是脑神的居所，存守之可以颐养神明。

【逆呼吸】 腹式呼吸的一种。吸气时膈膜下降、小腹收缩，呼气时膈膜上升、小腹突出。腹部收缩，可增加腹压，能增强身体里边的化气反应。开始应多练顺呼吸，有一定基础后才允许练逆呼吸。逆呼吸呼气时后天气向下。吸气小腹收缩，会阴上提，先天气向上提，使上、下二气往一块聚，能使丹田气更集中、更加强。

nian

【念咒】 亦称“持咒”。即现在我们通常所说的“念口诀”。传统气功和民间宗教中一种带有迷信色彩的练功方法。通过念今些特定的字、句来达到治病、长功或驱邪降魔的目的。其作用实质，关键在于持咒者的意志力、咒文本身所包含的信息以及念咒时声音的振动对人体气机的影响。

【念住】 指通过练功达到意识中概念性活动停止。念住是虚静的第一步，初练气功的人不易做到。需刻苦段炼，长期坚持，才能使杂念逐渐减少，最后达到虚静。

nu

【怒则气上】 怒：情绪的一种，愤怒。怒为肝之情志，发怒时气机上升，有利于气的生发。故智能气功之五元庄第八式(展臂护日月，转目炼肝魂)练肝时，意想作怒(非真怒)，强化练功效果。但过度愤怒时，肝气上逆，血随气升，生发之气不能正常运化，在体内壅结则呈病态。轻则面红耳赤，头晕、脑胀，两肋及心口痛、胸闷，严重时可吐血，甚至致人死亡。暴怒时还能使人精神昏乱，失去理智。《素问·举痛论》：“怒则气上……怒则气逆，甚则呕血及飧(sun)泄，故气上矣。”

nü

【女膝】 经外奇穴名。位于跟骨中央，当跟腱附着部下缘处。即足跟后正中line赤白肉际处。

O

ou

【耦合】 指两个或两个以上的要素通过各种相互作用而彼此影响以至联合起来的现象。《智能气功科学基础——混元整体理论》第五章：“但是已经能够反映事物的概貌，可以看作是客体在意元体中的耦合映象。”这里指感觉器官接收事物的各个侧面的信息反映到意元体后，各局部信息可以聚合，恢复事物的整体原貌而言。

P

pai

【排病毒反应】 练功后，体内某些疾病不能直接消除或转化正常，随着真气的充足和各种功能的增强，致病的有害物质需要通过身体的不同渠道排出去。此现象称为“排病毒反应”。有从人体下面排泄系统排出者，如腹泻、便脓血、尿浑浊、月经和白带增多而有异味等；有从上面排出者，如咳嗽、吐痰、呕吐、吐血、流鼻涕、鼻孔出脓血、眼睛分泌物增多等；有从躯体和四肢排出者，如发烧、出汗、出皮疹、生疮块、出现类似脚气症状等。凡此种种，皆为病邪外排之表现。排病毒反应最多者为腹泻。

遇排病毒反应，不要惊慌忧恐和中辍练功，更不能给自己以病情加重的不良信息，而是应该积极地加“病排出去马上就好了”的意念。只要对气功治病坚信不移、坚持不懈地练功，即使是疾病，亦能消除。如意识不过关，总疑心是患病，怀疑气功的治疗作用，亦可适当服用药物。用药物宜因势利导，勿用对抗性药物，如腹泻可服调气补气通便药，勿服止泻收敛药；咳嗽吐痰，服祛痰药勿服止咳镇咳药；发烧可服升散药，勿服苦寒清热药。服用适量补药，对出现各种排病毒反应，均有

神益。一般来说，如能以积极、稳定的心态坚持练功，反应过后不仅疾病得以清除，且功力大长，而服药多有延误长功之虞。对于重症、顽症病的治愈，往往不是直线上升，而是经过若干次反复后，才能彻底清除病灶。

【排病反应】 即“排病毒反应”。见该条。

【排山式】 站庄上肢姿势，直撑式的一种。两腿站成马庄，或两腿直立，两臂左右平举成一字，坐腕、立掌，指尖向上，掌心外腆，指尖指背往回拉。参见“直撑式”。

【排云式】 站庄上肢姿势，外开式的一种。两腿站成马庄式，两臂在胸前圈如环状，与肩等高，掌心向外，两中指距离寸许，两目注视两手中间的空间。参见“外开式”。

pan

【盘膝坐】 练功体式中的一种。简称“盘坐”。又称“打坐”或“盘腿打坐”。佛家称“跏趺坐”。两腿互相交叉或重叠摆放的一类练功坐式。具体可分为自然盘坐、单盘、双盘三种形式。一般盘膝坐时应把臀垫高约三寸左右。上身要求自然中正，百合上领，收下颏，含胸拔背，腰部伸直微前塌，但不可腆肚子，臀部坐稳，身体可略向前倾斜。盘膝坐较其他坐式气血冲压力大，可以促进气血往深层流通。

pang

【旁门外道】 又称“左道旁门”。见该条。

pei

【胚胎混元气】 指受精卵形成后第1至第8周的混元气。此期间的混元气主要是受精卵的混元气接受母体以及母体以外的混元气，按照受精卵混元气特定的时空结构进行混化，开始向多细胞的胚层发育，初步完成胎儿的各种分化。此期间混元气的主要特征是开放性较强，原始整体性强，形成较强的混元气场，初步奠定人的初始混元气。如严格划分，受精后的第1周仍属受精卵混元气，至第6日开始植入子宫粘膜才算胚胎开始。但由于这时已不是一个单纯的受精卵，已分裂成很多细胞，因此仍把第1周放入胚胎阶段。

peng

【捧气贯顶法】 智能动功的第一步功，是治病健身的基本功。属智能功的外混元阶段。“捧气”是把大自然界混元气用手捧起来；“贯顶”是把捧起来的气贯入头顶，并由此而进入全身，以求把头部和全身贯通。因这两个动作在该法中是最根本的要领，故名。

捧气贯顶法由起式、前起侧捧气、侧起前捧气、侧前起捧气(包括回气)与收式五节功组成。其动作起式与收式的路线正反相因，前起侧捧气与侧起前捧气也是正反相因的。动作虽不少，但实质

是拉气与贯气两部分,其中拉气是为贯气做准备。整套功法中蕴含着传统功法中的很多练法与诀窍:就内容来说,含有传统功法的采气(包括三才采气、五行采气、六合采气)、贯气之特长,充分利用了人体气血流注的规律,着眼于十二皮部,并寓有传统功法九宫十三门的秘密练法;就练法来说,它由传统功法中的“以虚空为炉”、“以太极为鼎”的上上乘功法脱胎而来,练时意念与虚空结合,直接采虚空之气,为采气法之最高法门。另外,本功法中的拉气、推揉动作之掌心吞吐与意念开合的配合,是聚气、采气、养气的高妙功法。

捧气贯顶法立论于混元气理论,并积极主动运用意识来强化人固有的生命活动的规律——开合出入聚散化,使之由原来的自然运动转变为自觉运动,这样可极大地强化人的生命力。练功的根本原则是意与气合、以意引气、神气并重,通过姿势的开合与意念导引的配合引动内气外放、外气内收,从而畅通人体与大自然混元气的通道,使人自身之气与大自然之气充分混化,把大自然的气更多地收入体内以充养生命。

练捧气贯顶法的要求:

- 1、神态悠闲,恬静安舒,怡然自得,即美在心中,乐在心中,且坚定自若;
- 2、姿势舒展大方,潇洒自如,不拘谨、不做作,要放得开,收得住;
- 3、动作要柔软、圆润、连绵不断,快而不停、慢而不断,灵活自在;
- 4、意念外开要远至天边,内合要入体内深处——越深越好;
- 5、要发挥意识的主导作用,加强周身的通透度和开合能力。

捧气贯顶法使外气直入深层直至中线上(不仅是意念把气从外向里引,而且意念要在里面主动地牵拉)。这样练,有的人可通到中脉而入高层次。即使不能直接进入高层次,也可增强周身的通透与感知能力。另外,在想虚空时,不能想一无所有,而是有一种质地均匀、无形无象、透明无碍的混元气。要把这种外气收归体内为己所用。意念的开合是练好本功的关键。

练捧气贯顶法得气快、气感强,治病健身效果好;可疏通全身膜络,打通人体关窍、穴道,使气脉和畅;可激发出一定的潜在功能,可敏锐人体的感触机能;可迅速地学会与运用发放外气治病的技能。它是即浅即深的练法,虽是智能功的第一步功,但练之得法,可以直指本源,直入高层次。

pi

【脾】 五脏(心、肝、脾、肺、肾)之一。智能气功之脾的位置与现代医学、中医学均有所不同,认为脾位于腹的上部、胃的后面,相当于现代医学中的胰、大小网膜及肠系膜的有关部分。脾是混元位的一部分,即古所谓的“脾主中州”。其标位在建里穴和下脘穴之间。脾主肌肉,主意念,与胃合作完成消化功能,主运化水谷之精微和水份,输布全身,供各部分需要以维持人体正常的功能活动,故脾称为后天之本。脾之情绪为思,脾之音如歌,气化主于化(变化),开窍于口,其华在唇,故从唇色可反映脾的功能状态。

【脾经】 全称“足太阴脾经”。十二经脉之一。其主支起于大趾内侧端(隐白穴),沿大趾内侧赤白肉际过大趾本节后的核骨,上行至内踝前面,再向上沿小腿、膝、大腿内侧至腹股沟进入腹部,属于脾脏,联络胃。向上穿过横膈上行,沿食管两旁,连系舌根,分散于舌下。其分支重新从胃分出,向上通过横膈,流注入心中,交于手少阴心经。

【**脾诀**】 亦称“脾土诀”。手诀式的一种。手的大指指腹上节为脾。五元庄采用开指法，诀式为：大指外腠直伸，其余四指握紧。(见图 1)脏真归元法采用闭指法，诀式为：两手重叠，左内右外，两大指指腹内扣掐左中指指根，两大指背第一节并合。(见图 2)在五行学说中脾属土，故脾诀又称“脾土诀”。



图 1



图 2

【**脾土诀**】 即“脾诀”。见该条。

【**脾之大络**】 中医名词。指“大包穴”，位于腋下三寸，六、七肋间。由此分出散布于胁肋及胸侧。人体有十五条大的络脉，每条络脉有一个络穴。脾之大络是其一。详见“大包穴”。

pian

【**偏才优化**】 指生命的整体时空结构的各个环节中，只有时间或空间中的部分环节得到优化。参见“全才优化”。

【**偏计执着**】 指意识偏执。见“偏执”。

【**偏气**】 指具有五行中某一行属性的物质之气，因其得五行之气不全，故名偏气。

【**偏执**】 亦称“我执”。由佛家的我执演化而来。指由偏执意念体形成的对事物(包括对自身)以偏概全而又固执不变的意识状态。详见“我执观”。

【**偏执参照系**】 即“常态参照系”。见该条。

【**偏执性**】 指意识的片面与执着。常人对客观世界的认识，是通过自己各种感觉器官和客观世界的接触以及周围人们的语言灌输而获得，接收的信息都属于事物的局部特性的常态信息，这些信息固定于头脑中并占据主导地位，使人缺乏对事物的整体特性的认识，形成认识上的偏执性。欲克服偏执性，只有刻苦练功，开发出超常智能，改变意念体参照系。详见“我执观”。

【**偏执意念体**】 指参照系中只具有常态信息，因而只片面发展了常态智能而超常智能未得到充分展现的意念体，又称“常态智能意念体”。偏执意念体由自我意念体发展而来。随着婴幼儿的发展，人体各组织器官——尤其是神经系统的功能渐趋完善，人的自主、自制能力日益增强，人与客观的区别日益明显，外界事物只是保证人的个体生活的必要条件——环境。这种现实反映到意念体中后，使得自我意念体中的映象发生变化，原来人与大自然、社会的同一性遭到破坏，作为主体的我的映象逐步突出，环境的映象开始服务于主体的我，参照系的整个背景被主体的“我”所占据。这个主体的“我”是建立在常态智能基础上的，只是属于意念体的部分功能，尔后在此基础上建立的与外界的关系也是片面的常态智能关系，主导人的生命活动进一步发展并形成性格、气质以及道德观念等也必然是片面的。这种状态的意念体即偏执意念体。它是常人意识活动的内在依据和基础。偏执意念体的“偏”并不是意念体本身性的改变，而是内化到意念体中的信息——参照系偏了。这种偏执的主观世界占了主导地位，意念体的特异功能受到限制，致使人们对宇宙、自然的认识只

能围于狭小的圈子，并由此产生很多错误结论，不能得到更高层次的真知。偏执意念体不是倒退，是向前发展的，只是这种发展是不全面的。练气功后加强对意识活动的认识，进一步完善常态智能，并发展超常智能，偏执意念体的偏执性会逐步得到克除而走向圆满。

ping

【平等性智】 佛教语。“四智”之一。由凡夫第七识(我执识)转来，是克服了第七识的我见后，达到了平等无我，对一切众生兴起了无缘大悲，此智体称平等性智。实际是克除我执后呈现出来的人我同等、物我同观、仁民济物、为公利生的精神境界。

【平等一如】 指人修炼气功所达到的一种高级精神境界。在这种精神境界中人克除了意识的偏执，具有了较高层次的超常智能，体认到了人与自然、社会的同一性和整体性，从而处理人与自然、社会的关系时，有一种平等心，看待万事万物，没有那么多分别了。

【平调阴阳调息法】 传统气功调息方法之一。此法从阴阳立论，通过呼吸达到体内阴阳平衡。其一为鼻孔阴阳交替法，属佛家密宗呼吸法。两鼻孔一通阴气，一通阳气(左右鼻孔哪阴哪阳说法不一)，交替吸气。其二为上、下气机离合法。上为阳下为阴，用来交通天地阴阳之气。此法起平调阴阳作用，可使精神集中，便于入静。

pu

【朴素气功】 指从远古至东汉之间的气功，其特点为：

1. 虽多少有些神秘色彩，但与宗教神学关系不大，保持着气功的本来面目；
2. 气功不仅是“术”，而且是一门学问，形成“天人合一”整体观的理论框架，奠定了我国传统气功与传统气功学的基础。

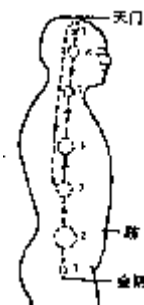
Q

qi

【期门】 经穴名。位于乳头直下，当第六肋间隙中。是肝气集聚之处。

【七门】 ①人体从百会至会阴之间的空间轴上七个和人体生命活动密切相关的部位。其位置分别是：

1. 会阴内一寸半的水平上；
2. 脐下三寸的水平上，相当关元至肚脐这一整体；
3. 胃后方，相当中脘深处；
4. 第二至第四肋骨与胸骨相连的水平上；
5. 喉部甲状腺后的水平上；
6. 眉间的水平上；



7. 头顶内一寸处。

七门均为球状空间体，和体内很多脉络相连。参见“中道七门调息法”

②道家认为人身有七门：1. 天门在泥丸；2. 地门在尾闾；3. 中门在夹脊；4. 前门在明堂；5. 后门在玉枕；6. 楼门在重楼；7. 房门在绛宫。此七处为炼养修道的门径，故称七门。

【七窍】 人的眼、耳、鼻、口七孔谓之七窍。

【七窍闭合鼻撩天】 三心并站庄口诀的第一句。谓收视返听，将眼、耳、鼻、口七窍集于一处，使精神内守。具体作法：舌抵上腭，上、下门齿相接，口唇轻轻闭合；目光回收至印堂与百会穴垂直直线相交处，耳朵亦往该处听，鼻子则以意念向下至会阴，从尾闾沿脊柱向上至头部，引眼、耳、舌一起至通天穴(百会穴前5分、旁1寸5)一撩，如伸出两个触角，在头项上方相合，然后收入头内。经此布意，调整了精神境界，使神回收，头部气血充足，便于练功者进入气功态。

【七情】 人的七种情绪或情志。儒家以喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲为七情。佛家以喜、怒、忧、惧、爱、憎、欲为七情。中医则是以喜、怒、忧、思、悲、恐、惊为七情，并认为七情分属五脏，以喜、怒、忧、思、恐为代表，称“五志”。七情可引起人体气机的变化及作用于脏腑；而脏腑气机的变化，也会引起情绪的变化。七情过激可直接使内脏的生理功能失常、气血不调，进而诱发各种疾病，降低人的生命活力；对修炼气功者则可扰乱神明以影响修持练功。故经常注意保持情绪平稳是非常必要的。同时，恰当地运用情绪，锻炼情绪的可控性，既是练功的重要内容，又对练功有一定的帮助。

【奇点】 ①指宇宙创生时的大爆炸。是我们这个宇宙时间和空间的起点。②指宇宙演变至黑洞阶段，其内部物质在巨大的引力作用下，塌缩而至的终点。在此点处物质密度无限大，时间、空间向内圈入合一而呈现出一种了无分别的绝对均匀状态。现代宇宙发生学认为，宇宙开端的奇点(大爆炸奇点)和宇宙终结的奇点(大挤压奇点)具有相当的类似性。广义相对论预言：时间——空间在大爆炸奇点处开始，并会在大挤压奇点处(如果整个宇宙塌缩的话)或在黑洞中的一个奇点处(如果一个局部区域，譬如恒星要塌缩的话)结束。

【歧伯】 亦作岐伯。《素问》里又称“天师”。相传为黄帝臣，黄帝曾和他论医。今传《黄帝内经》，即战国秦汉时医家托名黄帝与歧伯论医的记述。《汉书·艺文志·方技》：“太古有歧伯、俞拊，中古有扁鹊、秦和，盖论病以及国，原诊以知政。”

【脐】 即肚脐。亦名“神阙穴”。即下丹田。脐内是躯体混元气集中之处，也是先天肾气所在之地，在练功中有重要意义。

【脐轮调息法】 传统气功观想调息法中的一种。此法以脐轮为中心进行调息，又分脐轮开合出入法和脐轮旋转法。详见“脐轮开合出入法”、“脐轮旋转法”。

【脐轮开合出入法】 脐轮调息法中的一种。亦称“神阙呼吸”。也是练先天呼吸的一种方法。练此法的关键是意识中忘掉呼吸道的气息出入运动，只观想脐轮的一开一合和气的一出一入，开时，脐轮有开张感，合时，脐轮有内缩感，故名“脐轮开合出入法”。

【脐轮旋转法】 传统气功脐轮调息法中的一种。呼吸时意念围绕脐轮内部深入约二寸处作乎面旋转，并内视旋转部位。吸气时左下右上旋转，呼气时右下左上旋转。如觉有光芒出现，继续调息，不去分辨。但光球过大时，须在旋转时令其缩至比脐轮稍小。

【脐中】 ①经穴名。又名神阙、气舍、维会等。②智能气功形神庄第五节意守窍点之脐中为脐与命门之中点。

【绮语】 亦称“褒秽语”。指涉及闺阁男女含有淫秽之意的话，为佛家“十恶”之一。道家“十恶”也有“绮语”一词，其含义与佛教相同。

【起心】 佛教语。指产生念头。《顿悟人道要门论》中说：“禅师辨得鬼否？师曰：起心是天魔；不起心是阴魔。”

【起信论】 佛家书名。《大乘起信论》的简称。见该条。

【器】 古人对实体性(具有形、气、质)物质层次的统称。

【器世界】 传统气功用语。指有形的实体性物质世界。《易·系辞上》：“形而上者谓之道，形而下者谓之器。”认为宇宙有不同的物质层次，简单可分为无形的“道”的层次和有形的“器”的层次两类。所谓“器”的层次指具有形、气、质三种特性的“器”世界，即万物层次。

【气】 气功中所说的气指一种最细微、最流动的物质而言，它是一切物质的原始素材。传统气功中称之为元气、道气、太极、太一或直称之为气、元等。它无形无象，充斥于整个宇宙，“其大无外，其小无内”，是生化万物的本源。人身中的气，是维持人的正常生命活动的一种无形无象的特殊物态，是构成人混元整体的三个要素(精、气、神)之一，是人生命活动的根本。人们往往把气功中所说的气只作为一个哲学范畴的概念，而不是真实存在。但自1978年以来，一系列有关气功物理效应和生物效应的实验，虽然还不足以揭示“气究竟是什么”这个谜，但却雄辩地证明：“气是客观存在的，是物质的。”

【气场】 “混元气场”的简称。见该条。

【气场强度】 气场强度是气场中气的密度、质度以及其中信息的同步性、穿透性等各项指标的综合体现。它和气场所在地环境的混元气的质与量、气场中人的功力及参与组场者意识活动的向同性程度有关。环境混元气越足，人的功力越强，气场中意识的向同性程度越高，气场越强；反之则弱。其中组场者和参与组场者的意识是否统一最为关键。目前气场的实质现代科学技术尚不能检验，但气场强度可在超常智能状态下被感知，也可通过气场的客观效应体现出来。一般来说，气场越强，其客观效应越明显。

【气冲】 由于体内真气充足后所引发的形、神变化的表现。如气冲病灶反应以及练自发功出现的又哭又笑、又吵又闹等。

【气冲病灶反应】 指练功真气充足后，身体有病部位出现难受或比以前更加难受的感觉的一种特有现象。包括两种情况：

1. 明显有病的人练功后，病位出现比原来更为难受的感觉。一般多出现于长期较严重的慢性病患者。由于疾病长期在体内存在，身体有了一定的适应性，产生暂时性的病理平衡。当练功使真气充足，有病部位的功能(包括感觉功能)逐渐恢复后，对疾病的敏感起来，于是比原先更明显地感觉到不适或疼痛。此时，应首先明确这是患病部位机能正在恢复的表现。只要坚持继续练功，真气进一步充足，疼痛便可消除，疾病也就痊愈了。

2. 没有明显的疾病症状，但体内有潜伏病灶，或旧有病灶尚未根除仍有残留信息存在者，练功后随着真气的充足，原来隐在的病灶显现出来，出现疼痛或不适感的现象。这是病态信息被彻底清除、身体逐渐净化的表现。

【气丹】 传统气功中指体内相对集中、具有较强凝聚力的气。此丹非实体物，但可感觉到或看到光球状，是意识和体内之气(先天气、混元气或呼吸气)紧密结合，使气的聚散能力增强的结果。常见于上、中、下三丹田，称为“气丹”。有些门派称之为金丹。由于气丹是气凝聚的最低形式，形成后如不继续练功可消失。气丹对身体的素质、气质变化无补。

【气的发放】 简称“发气”。指意念和气结合，以气为主而意辅之，作用于目的物并使之发生变化。分两种类型：

1、弱气型。指一般用于治病以及搞科研的外气发放，主要是意念导向但没有进行浓缩凝聚的气。

2、强气型。指上乘硬气功及高级武术气功的外气作用，发出的是被意识活动高度浓缩凝聚的气，力度大、作用强，可超距离搬运、摧毁有形之物或隔空点穴等。

【气的分立】 指婴幼儿的气开始从胎儿阶段精气神三位一体的整体状态分化出来，形成独立的活动。婴儿出生后已不能从母体中获取具有人的特征的混元气，必须直接从自然界摄取各种低层次混元气，然后自己加工、混化成自身所需要的人的混元气。参见“精气神的分立”。

【气的开放】 也称“气机开放”。见“形气神的开放”。

【气附于神】 指气完全依附于神。是练功到了高级阶段要建立大我时，神、气已经合一的现象。此时达到了隐现自如的层次。

【气感】 对气的感觉、感受。气本无形无象，看不见、摸不着，但通过一定的功法动作如抻气、拉气，却能体察到气。如：一抻手指有酥酥的胀胀的感觉，这是体会到内气；一拉气两手之间有吸力，拉不开、合不拢等这是体会到外气。这些感受都属于气感，练功后对气的感受可加强。但练功不追求气感，因没有气感并不等于没有气。

【气功】 气功这门学问在中国已有数千年的历史。气功一词首见于晋朝许逊的《灵剑子》一书，此处气功虽有练气、修德之意，但尚未作为专用名词使用。至清末《少林拳术秘诀》一书的《气功阐微》中才明确提出气功一词。直至1953年刘贵珍把自己的功法定名为“气功疗法”，后又建立气功疗养院，并著有《气功疗法实践》等书，气功一词才广泛应用并为广大群众所熟知。20世纪70年代末、80年代初，气功已发展成为人们约定俗成的一门特殊学问。

何谓气功，目前已有数十家为之规范定义，虽各有道理和根据，但未有为众人所公认者。智能气功科学本着气功定义的内涵必须是各家气功实质的集中表现，将气功一词定义如下：“气功是建立在整体生命观理论基础上，通过主动的内向性运用意识活动的锻炼(调心、调身、调息是其外延)，改造、完美、提高人体的生命功能，把自然的本能变为自觉智能的实践。”该定义指出了气功的理论基础——整体生命观，包括宇宙大自然是一整体、人本身是一整体、人和大自然是一个统一整体(天人合一)，其天人合一的整体观是各家气功共同的理论基础；指明了气功的特殊锻炼方法——主动的内向性运用意识的锻炼，即意念活动集中、专一并和自己的生命活动结合到一起，这是气功锻炼区别于其它锻炼方法的根本实质，是气功定义的灵魂；明确了气功锻炼的目的——改造、完美、提高自己的生命功能，脱离自然本能的束缚，进入自觉智能的自由王国；指明了气功是运用功法完美自己身心、提高自己生命功能的实践——气功是一门实践的学问，气功锻炼的过程是运用气功科学的功理、功法来重新塑造、升华自我的实践过程。该定义概括了气功的全部内涵，是完整的、符合现代科学规范要求的科学定义。

【气功病理观】 气功医学的一部分。从气功科学的观点论述疾病的发生和发展过程及其原理的理论。是气功治病的依据。气功病理观认为，人体生病都是以气为中介(或运行不畅，或生化失常)、以神为主导的，因此，治病也是以治神、治气为对象。治神则稳定其精神，治气则充足、通畅其气机。智能气功医学继承发展了古人的观点，进一步以混元气理论为基础进行了较系统的归纳性阐述，形成了混元病理观。参见“混元病理观”。

【气功病理学】 指以超常智能为手段研究、论述疾病发生、发展过程和原理的一门学科。

【气功阐微】 《少林拳术秘诀》一书中的第一篇，专论习武者练气、养气的重要意义。认为“要以气功为始终之则，神功为造诣之精”；强调只有将气功贯彻于武术锻炼的始终，武术才能达到上乘功夫——神功；并明确指出“气功之说有二：一养气，一练气”，且有详细练法。

【气功场】 即练气功所形成的气场。见“混元气场②”

【气功工程学】 又称“人机工程”。指用超常智能和现代科学(属常态智能技术)相结合，以仪器(或机器)模仿气功功能的做法。

【气功功能态】 简称“气功态”，亦称“超常稳态”。指人在练功入静状态中所表现出的不同于清醒的兴奋态、睡眠的抑制态和催眠态的更加有序的高级生命运动状态。气功功能态的概念是著名物理学家钱学森于 20 世纪 80 年代初提出的。此后的十几年中，我国科技工作者进行的大量气功效应的现代科学研究结果证明：气功态是确实存在的。它是人的生命运动所固有的不同于常态稳态的新的生命功能状态。在气功态下，人体内部生命活动有序性提高，内耗降低，内分泌免疫功能改善，人对自身生理和心理过程的调控能力提高，身心高度协调；大脑活动有序化程度增强，脑细胞活动效率提高，从而使大脑潜力得以发挥。气功态本身是多层次的，不同层次的气功态下，人具有不同层次的超常智能。气功功能态(超常稳态)概念的确立对气功科学的创立与发展具有重要意义。

【气功混元医学】 即“混元气功医学”，亦称“智能气功医学”，简称“混元医学”。见“智能气功医学”。

【气功家】 在气功实践中从事气功研究，在功理功法上具有较高造诣并有一定成就的人。

【气功科学】 以整体观为理论基础，以练气功获得的超常智能(包括先天特异功能)为手段，揭示作为人和社会、自然统一的整体的人的生命运动规律，进而运用这些规律为人本身服务，完成生命从必然王国向自由王国飞跃的科学。气功科学是 20 世纪 80 年代崛起的一门以人为研究对象的独特学科。其主要特征是：

1. 具有独特的、不同于现代科学的方法论和认识论基础的理论体系。包括：基础理论、专业理论、应用技术理论等。
2. 具有独特的研究方法——内求法，利用练气功获得的超常智能来研究人体生命运动与自然规律。
3. 有特定的研究对象与范围——人体自身的生命活动和超常智能在各个领域的应用。
4. 有特定的研究目的——认识掌握人体生命活动规律及其与大自然的关系，使之对人类自身健康服务。

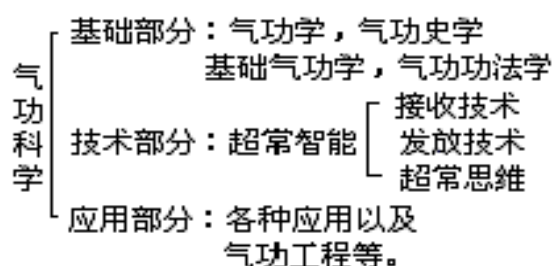
【气功科学的知识结构】 指气功科学理论的构成体系。类比现代科学的知识结构，气功科学知识也可分为三部分，包括基础理论、技术理论和应用理论。

1、基础理论。指气功的方法论、认识论和有关气功的功理、功法部分，包括气功史学、基础气功学、气功功法学等。气功科学基础理论的基础是人天整体观，具体到智能气功科学则是混元整体观。

2、技术理论。指具体掌握和运用超常智能技术的理论，是气功科学的关键，包括：接收信息，如意识感知、透视、遥视、预知等；发放信息，如外气发放、意念发放、神光发放等；超常思维，不借助常态思维可直接把握事物的全部特征，得到事物本质的最终结果。

3、应用理论。指把超常智能技术具体应用于医疗、健身、科技、文化和社会等各领域的有关知识。(见图)

气功科学的知识结构表



【气功科学家】 从事气功科学实践和研究并有一定成就的人。气功科学家应是具备一定超常智能，并以超常智能为手段，经过不断地气功实践，在研究人的生命运动规律方面取得相当成就，为使人类自身获得彻底解放做出贡献的人。

【气功科学研究】 指以气功的实践(内求法)为手段对气功的功理、功法以及气功在各个领域的应用，如气功医疗、气功促进工农业生产等方面所进行的研究。属于气功科学的内容。

【气功疗法实践】 现代气功专著。刘贵珍撰。1957年9月由河北人民出版社首次出版。该书作者根据自己多年练功及临床实践经验，对气功疗法的特点、要领、问题的处理以及常见疾病的气功疗法等分别作了介绍，并将气功分为内养功、强壮功、保健功和行步功四种。曾被翻译成几十种外国文字，在世界也颇有影响。

【气功情趣】 指为满足人体生命的身心健康的升华活动需要的情趣，是最完备、最高级的情趣，是实现人的全部价值的情趣。建立气功情趣是人类情趣发展的必然。要建立气功情趣必须克服本能情趣的盲目性与文明情趣的虚伪性。如果真能处处以气功的情趣为箴规：言，隼(jun)永无华去掉俗言；行，洒脱平实远离俗行；气，气度恢宏豁达避免俗气；意，高旷幽远万勿低下；神，灵明圆融不可呆滞……久久行之，自能达到古哲所谓之“度量如海涵春育，应接如行云流水，操存如青天白日，威仪如凤文麟趾，言语如敲金戛(jia)玉，持身如冰清玉洁，襟抱如霁(ji)月光风，节概如泰山乔岳。”气功情趣一经建立，就会在自己的一切行为中自觉地体现气功的要求。

【气功生活化】 把气功内容贯穿到日常工作、学习、生活中去。可从三方面进行：

1、把练功的感受扩展到生活中。经常保持练功时心平气和、宁静、舒适的状态。

2、把练功的形体要求运用到日常生活中。如把顶头悬、含胸拔背、松腰松胯等一整套的练功体态要求以及功法中的一些内容贯穿到日常生活中，随时随地去练。形体保持正确的姿势本身就是练功。

3、把练功的精神状态延伸到生活中。练功要求陶冶性情、涵养道德，经常保持稳定的精神状态，这些均需在日常生活中去锻炼，从而提高自己对精神的控制能力。

总之，气功生活化对于练功人来讲是非常关键的，不仅是培养气功意识的重要方面，而且是更高级的练功内容。

【气功生理学】 气功医学的一部分。指以超常智能为手段研究人体正常生命活动规律的学科。对人体生命活动规律的研究，中医和传统气功强调脏腑和经络的作用，而智能气功混元医学的生理观则强调精气神三位一体的人的混元气，其中更注重神意的作用。目前虽说对人体生命活动规律已有了最基本的理论认识，但完整的气功生理学还未形成，尚需在实践中逐步建立。

【气功实践】 指用气功的方法、手段认识和改造自身生命运动与客观世界的活动。包括自己练功、教功、调气治病、搞科研等活动。就气功科学而言，人们的气功实践是一种特殊的学习过程，其目的是要使得人们把某些高级的生命功能状态下所具有的自在的超常功能，通过一定的方法，经过持恒的学习，变为自觉的超常智能。因此它也是气功科学赖以建立的基础。

【气功实验】 即“气功外气效应实验”。见该条。

【气功史】 ①气功这门古老文化发生、发展及其变化的历史过程。②“气功史学”的简称。见该条。

【气功史学】 以气功的发生(起源)、发展状态及其变化规律为研究对象的学问。属于气功科学的基础理论部分，包括气功的发生史、发展史、断代史、功派理法的形成、功派源流及其变化规律等。

【气功溯(su)源文献摘录】 庞明于1980年春，对先秦诸子百家中有关气功论述的辑录。载于《气功探邃(sui)》附录一。内容摘自《素问》、《灵枢》、《管子》、《四书》、《离骚》、《老子》、《庄子》、《列子》、《荀子》、《韩非子》、《子华子》、《淮南子》及《行气玉佩铭》。其目的：“为了全面深入地研究我国气功……将古籍中有关练气功的理论、功法、练功注意事项，以及练功获得的特异功能，乃至气功在中医学中的地位等等，初步做了摘录，供同志们探讨。”从这些对气功的精辟论述中，可以看出我国气功历史悠久，源远流长，是我国文化遗产中的瑰宝。我们应“深入挖掘，反复实践，锐意创新”，以建立全新的气功文化。

【气功态】 即“气功功能态”。见该条。

【气功探邃(sui)】 智能气功专著。庞明(原名庞鹤鸣)编著。于1983年由河北省老年人协会、石家庄市气功辅导总站内部出版，署名贺明。修改后于1988年8月由北方妇女儿童出版社正式出版，1989年两次再版。内部发行版分13章，修改后增至16章，均附录《气功溯源文献摘录》及经络经穴图。“该书用辩证唯物主义与历史唯物主义的观点对传统气功进行了扬弃性的整理，并根据作者多年的练功实践赋予了古气功的新内容，值得每个练气功的人一读。更值得一提的是：他把气功和社会主义精神文明紧密结合起来，和共产主义远大理想结合起来，应该说是一个创举。……该书颇有气功学总论的味道。其特点是博采众长、立论中肯、概念明确、深入浅出、有理有法，并对当前气功中的一些学术问题也做了明晰的答复”(徐一星序语)。本书“不是系统地介绍某一家功法……而是借法阐理，述理而明法，理法两具……融医、儒、释、道诸家气功之理于一炉、以深入浅出、浅中寓深、即浅即深的形式阐述之”(庞明自序)。不论对气功初学者还是气功研究工作者来说，都是一本较好的读物。

【气功外气效应实验】 简称“气功效应实验”、“气功实验”。属气功现象的现代科学研究。指用符合现代科学范式的严格的实验方法来判定气功外气效应的真伪,并在现代科学理论框架内探索所观测到现象的可能的机理。

我国在 20 世纪 50~60 年代首先在医疗领域做了一些外气实验研究,曾一度引起人们的注意。20 世纪 70 年代末,中国科学院的科技工作者(如顾涵森、罗明晖等)对气功师林厚省、赵光、赵伟、程志久等发放外气时的多种物理效应进行了客观的观测,实验结果表明:气功之“气”是一种客观存在,它能作用于不同的仪器而得到可以观测到的效应。

20 世纪 80 年代中期,科技工作者和气功师合作对气功外气的物理、化学、生物效应进行了更广泛、更深入的实验研究,进一步证明:

1. 气确实是一种基本的存在,它能作用于已知的各个层次的物质(从亚原子世界到生物体)而显现其作用;这种作用超越了现代科学已知的四种基本力;是一种更为基本的、未知的存在。
2. “气”和人的意念活动是可相干的,且受后者的控制。但这些实验都缺乏人群的可重复性而无法探求其规律。

20 世纪 90 年代,广大智能气功工作者和科学工作者配合所作的大量实验,揭开了气功外气效应科学实验的新篇章。其特点:

1. 同一类现象(效应)在相似或相同的实验条件下,在一个相当大的群体中以相当大的概率可再现;
2. 气功效应实验具有普遍性和实用性。这为气功师发现、掌握、运用外气的规律创造了条件。标志着气功外气效应实验开始转向气功科学实验研究阶段。

在长期的气功外气效应的科学实验过程中,科研人员积累了大量的资料,从中得到了宝贵的经验:

1. 气功效应实验必须突破现代科学范式中把精神、物质绝对分隔和对立的先验假设,而以精神、物质相统一的“人天整体观”和形、气、神三位一体的人的生命整体观为其方法论基础;
2. 需把气功效应的主体(气功师或特异功能者)和有关的观测系统及其环境(包括仪器和观察者)看作是一个整体;
3. 实验的硬件系统的设计和操作必须严格遵循现代科学的范式,而软件系统的设计和操作则应满足气功学的范式和要求;
4. 气功效应试验应形成科学的方法学体系。

20 世纪 90 年代以来,气功效应的科学实验已涉及到医学、农业、工业、教育以及基础科学研究等多个领域,为气功技术在各行各业的应用奠定了科学的基础,为人类获得新的医疗模式、生产模式和生活模式做了准备工作。

【气功外气治疗法】 指气功师(或施术者)调动外气作用于病人,使疾病得到治疗的各种方法。参见“外气治病”。

【气功的现代科学研究】 亦称“气功现象的现代科学研究”。指利用现代科学技术手段对气功现象或气功师的各项功能的研究。气功现代科学研究,把气功效应当作一种生命现象,用现代科学的方法进行多学科综合研究。其目的在于确认现象,揭示人的生命运动的本质,探索各种气功现象在现代科学中的机理,所关心的是这些生命功能在现代科学中的属性,建立关于气功现象在现代科

学中的理论体系，最终把生命现象纳入现代科学轨道，成为现代科学的一个分支。它属于生命科学的范畴，是现代科学的一个子领域，不属于气功科学的范畴。气功现代科学研究是随气功效应的不断出现从 20 世纪 70 年代开始的，其研究成果，不仅充分证明了“气”是一种客观存在，而且为超常稳态(气功态)的存在提供了实验的支持。至 20 世纪 90 年代随气功应用范围的扩展，特别是智能气功开展了大规模的群众性气功科学实验，在工、农、林、牧、渔、医和教育等方面都严格按照现代科学规范进行了实验，取得了显著成果，进一步证明了气功是一门独特的高科技，使气功的现代科学研究进入了一个新的历史阶段。

【气功现象】 广义地讲，指在气功实践过程中，人自身的及用意识或发气作用于外界客观事物所产生的一切变化和表现；一般多指常人难以理解的神奇的气功功能(包括特异功能)所呈现的各种效应，如：练功中出现的发光、发香气现象，意念致动，意念书写，熟花生米发芽，白发变黑，落齿更生等。

【气功现象的现代科学研究】 即“气功的现代科学研究”。见该条。

【气功效应】 通过练气功或在气功外气的作用下取得的成效及其引起的社会反应。如练功取得祛病延年、健美身心、开发潜能等效果，组场使各种疾病痊愈、使工农业增产，以及气功现象引起各界人士的重视等都属气功效应。

【气功效应实验】 即“气功外气效应实验”。见该条。

【气功信息治疗仪】 模拟气功师发气治病的仪器。1980 年由赵光、何庆年、曹健、庞鹤鸣(即庞明)通过对气功师外气治病功能的研究，采取仿生学的方法，成功地研制出了“气功信息治疗仪”。此仪器模拟气功师发放外气，在临床使用中获得明显效果。

【气功学】 关于气功的练功方法、原理及基础理论的学问。它的研究对象是气功本身，是从特定的方法谱和宇宙观(包括生命观)基础出发，研究人使自身生命运动达于某种高级稳态的原则和方法，以及研究人是怎样通过练气功而获得超常智能的。它不同于气功科学，气功科学除了研究人的生命运动规律，还研究气功在各个领域的应用。以此为标准来看，古典气功虽然超越了简单的经验阶段，而且达到了有方法、有理论、有基础知识等的学问层次，但与气功科学相比还有相当大的距离，因而只能属气功学的范畴。说明气功学古已有之，它是中华古文明的一部分，它不仅对中华古文明的发达起过巨大的推动作用，而且是气功科学的基础和重要组成部分。

【气功医学】 以气功的手段进行诊断、医疗疾病(包括练功及外气治病)的学问。超常智能是其赖以建立的基础。气功用于诊断和治疗疾病在中国已有数千年的历史，但未建立起独特的理论体系，没有形成一门独立的学问。因其和中医有密切联系，所以一直被作为中医的一部分。其实两者是有着巨大差别的。著名科学家钱学森曾提出气功医学是第四医学(前三为治疗医学、预防医学、康复医学)的观点。智能气功认为：气功医疗应建立和中医、西医平等的医学体系，并以智能气功的医疗实践建立了智能气功医学。气功医学现在尚未完全建立起来，但它的雏形已经具备，威力已经初步展示。

【气功意识】 气功科学——这门崭新科学的客观实在反映到人们的主观世界而形成的意识活动。气功意识是完美自身生命活动的意识活动，可以引导人向高层次跃迁。气功意识的建立，不仅需要刻苦学习气功理论，而且需要经过长期艰苦的气功锻炼(如定时定点练功、气功生活化、生活气功化等)并在实践中有所体会，使这些理论、感受打入参照系并能用以指导自身生命活动。修养气功

意识的过程是关系到人从偏执意元体演进到圆满意元体、全部生命活动从常态过渡到超常态的过程，故而是修炼气功的根本。

【气功意识修养】 指通过修养气功意识，使气功科学的客观实在映入人们的主观世界而形成的气功意识活动。是长期、反复修炼的结果，也是练功的成果标志。参见“修养气功意识”。

【气功与人类文化】 智能气功大专系列教材之七。庞明著。本书全面考察了在人类文明发展的不同阶段气功和人类文化不可分割的内在联系，用逻辑的和历史的写作方法阐明了气功不仅是人类文化的重要组成部分，而且气功的实践对人类文化的形成起着鲜为人知的非常关键的作用。书中从人类文明长河的源头讲起，阐述了史前文明(如关于伏羲、神农、黄帝的传说)与原始气功(如图腾文化、巫祝之术和上古瑜伽气功)的关系。认为，青铜时代是人类文化发展的第一个高峰，而人类文化的孕育、诞生和发展，又是和气功的发展交织在一起的。当时的气功实践者就是青铜文化的缔造者，又是中华气功学的奠基人。在青铜时代的晚期，即古文明的巅峰时期，也恰是古气功的鼎盛时期。大量古籍说明，气功实践是先秦诸子认识世界的基本方法，也是他们学说的基础和组成部分。中华大地如此，当时雄峙于世的印度河文明、爱琴海文明也莫不如此。秦汉以后，古典气功在特化(气功作为一门独立学问，从中华古文化的整体中分化了出来)、深化(有了自己独立的理论体系和实践方法)的同时，却逐渐与中华文明离异，或落入了仙佛的殿堂，或蜕化为一种专门的技艺。这种特化、深化与异化是历史发展的必然。本书还以相当篇幅叙述了中华大地盛行的道教文化、佛教文化与气功的关系，并从气功学的观点，重新评价了儒家思想的历史演变及其与气功的内在联系。最后论证了在通向来来的征途中，气功与气功科学将发挥大于人们所想象作用。

【气功诊断】 亦称“超常智能诊断”或“气功查病”。是把超常智能的接收功能(包括先天的与练功获得的超常智能)用于查获疾病，达到对疾病明确诊断目的的方法。主要包括透视诊断法、感应诊断法、感知诊断法和遥感诊断法四类。其实质都是用意元体直接接收患者的混元整体信息来认知疾病。气足、专一心念、心虚神静、自身的神意气和大自然的混元气两相和合是实施气功诊断的重要条件。气功诊断是气功医疗的准备阶段，属于超常智能低层次范畴。简单、方便、经济、迅速，对被查者无任何损害，而且检查过程有一定的治疗作用；可以查知器质性、功能性及身体不同层次、不同部位的疾病。但不足之处是诊断效果和术者功夫层次直接相关，而且容易受意念和气的干扰，在一定程度上具有某种模糊性。

【气功诊断功能】 指用于查获疾病的超常接收功能。常见的有透视、遥视、感知、遥感、感应等。

【气功诊断学】 阐述用超常智能诊断疾病的方法、原理、技术的习练及其应用规律的学问。气功诊断虽古已有之，但因传统气功把超常智能视为“慧而不用”的神通，故仅有一些零散的现象记叙，也就没有形成一门系统的学问。智能气功科学在继承传统气功成果的基础上，通过广泛深入地反复实践，不仅摸索、总结出了一套开发、应用超常智能的方法与规律，而且建立了相应的理论——智能气功诊断学。

【气功诊疗学】 “气功治疗学”与“气功诊断学”的合称。

【气功治疗学】 也称“气功医学”。为“气功医学”的核心部分。指以练功获得的超常智能为手段研究气功治疗疾病的方法与规律的学问。目的在于祛除人的生理与心理的疾病，增强人的生命功能。气功治病虽古已有之，但因古人练功多追求长生或得道，不重视治病，因此没有形成气功

治疗学，已有的理论也零散在古典气功学中。智能气功整理总结了传统气功治病的方法、机理，以混元整体理论为基础，初步阐明了智能气功治疗学的内容。

【气功治验录】 气功书籍。方公溥著。1938年出版。方公溥在我国首创了“公溥气功治疗院”。此书是对该院气功治疗的记录，也是我国医院气功疗法的最早记录。

【气光】 实质就是气。能被照相机照出来、意识感知到或眼睛看到的混元气。对人来说，气光的颜色和强度与人的状态和不同部位有关。气光的展现形式一般有三种：

1、自然展现于人体周围的气光，能用生物光照相术照出来，也可被有看气功能者看到，现代科学称之为“生物光”或“辉光”。实为人的混元气场。练功人气的质量提高、密度增大后，一般头、喉、心区、两肩的光最为明显。对头、肩呈现的光，过去称为“三盏性灯”、“灵光”。

2、练功时意识里反应出来的各种颜色的光。如：练功中两眉间反应、五脏气化反应(出现红光是心脏气化反应，出现白光为肺脏气化反应)等。

3、意念聚气发光。意念力达一定程度，即可聚集混元气发出光，也可通过组场实现。

于此便可知所谓的“佛光”、“神光”、“灵光”之实质。

【气归元海】 指精气归于下丹田。下丹田是肾窍与命门之所在，为人的先天元气之气场，即先天元气之发源地，有人比作元气之海。传统气功多有先练下丹田者，以使下丹田气足，或进一步炼精化气，称作“气归元海”。

【气海】 ①人体部位名。有上下之分。膻中为上气海，丹田为下气海。②经穴名。位于腹正中线、脐下1.5寸。

【气呼吸】 指普通正常人的自然呼吸。没有声音，只是气出入于肺之间。

【气户】 经穴名。位于胸部，锁骨中点下缘，距胸正中线旁开4寸处，或乳头正上方与锁骨下缘的交点处。

【气化】 指古气功及中医学中的特有名词。泛指万事万物的变化都是气的作用。内容有：

1. 由无形无象的气变化成有形有象的物质(无生有)的这一过程就叫气化。也就是说，由气化而生出万事万物。《黄帝内经》中认为宇宙中的元气是通过五运六气的运转才促进了万物的生长变化。

2. 有形有象的物质(包括人)自身内部的各种变化也是通过气起作用的。其中人体内的各个组织、器官以及新陈代谢过程都需要气化的参与。

【气化——化气过程】 中医理论所述人体生命活动的两个基本过程，也是人体生命活动的基本内容。

生命运动的基础是不同层次上的新陈代谢。不同层次的生命物质，不断摄取它所需要的营养同化为其自身物质；同时又将自身异化，以供生命运动所需。这就要有不断的气化与化气的过程。比如食物进入体内，必须经过复杂的气化过程，使其同化为人的混元气，被人体吸收；同时人的各种生命活动，又要不断的能量代谢，需要形体产生新的气，即要有化气的过程。不同层次上的新陈代谢，产生不同层次的气化——化气过程，这一过程将持续到人的生命终结。

【气化论】 亦称“气化学说”，是关于形、气转化与相生的理论。为“气论”的重要组成部分。详见“经络气化理论”。

【气机】 气运动变化的机理、机制。通常主要是指气在人体内的运动变化的动力及其运动变化的整体情况。其基本形式，传统气功及中医认为主要是升降出入，智能气功科学则概括为开合、聚散、出入、化。在自然界中主要指混化。

【气机的虚实】 指人体内气的运动变化、运动变化的快慢过程以及气运动变化发动力量的大小等方面。

【气机听】 指练功时用气去“听”息。即从气本身的运动、活动进行气的自我体察。练听息法者，当呼吸深细到不仅耳朵听不到，就连意识也感觉不到时，就只能用“气”去听，对此称气机听。此时意念和体内气完全结合到一起，达到了神守一如，人体气和大自然之气结合到了一起。

【气机下陷】 中医用语。亦称“气虚下陷”、“中气下陷”。简称“气陷”或“下陷”。指人体的气无力升举或下降太过。是气虚病变的一种，以脾气不足为多见。脾居中焦，其气主升。如果脾气虚弱举升无力，反使气下降，就会造成气机下陷。多表现为脏器位置下移，如脱肛、子宫下垂等症。

【气街】 指人体各部组织的气会聚、通行的特殊道路。在全身分胸、腹、头、胫(指腿，也包括上肢)四气街。关于气街理论的论述，见于《黄帝内经》：“胸气有街、腹气有街、头气有街、肠气有街”，“四街者，气之径路也”。人体之气正常状况下通过各经络循环运行，在特殊情况下可以不走经络，而流出经络走气街。比如，在人的肢体冻得麻木或伤残导致经络不通时，气就通过气街来交流。古人关于气街的理论对智能气功讲述混元气理论具有重要意义。

【气诀吐纳】 指从脏腑入手，以呼吸配合发育的练功方法。如六字气诀，通过呼吸结合默念嘘、呵、呼、咽(xi)、吹、嘻字音，以影响相应脏腑(肝、心、脾、肺、肾、胆或三焦)，呼时吐出脏腑中的浊气，吸时纳入清气即属此种功法。

【气立】 指生物体生存的外在环境(实指外环境的混元气)，是事物生化的外在根据。《素问·五常政大论》：“根于外者，命曰气立，气止则化绝。”参见“神机”。

【气练法】 指着重练气，神、形服从于气的练功方法。道家的丹道功主要为气练法。其特点是着眼于体内真气。用呼吸催动或用意念调动体内真气按周天运行，练气修脉，使内气充足、气脉通畅。再把气聚拢、改变气的质量(结丹)。虽也必须靠意念练气，但神、形总的都要服务于气以强化气。到最高层次人体可气化。

【气论】 传统气功与中医理论的核心与精髓，为传统气功本根性理论之一，也是我国传统文化的一个重要内容。包括气一元论与气化论两部分。

一、气一元论。

又称“气本体论”。核心观点为，气是宇宙的本体，宇宙中万物本质上都是气。中国古典哲学中所说的气，指一种最细微、最流动的物质而言。它是一切物质的原始素材，一切实体有形之物皆由气凝聚而成；空若无物的太虚，乃气散而未聚的原始状态。气含有内在的对立，是气的能动之性，因而产生一切屈伸聚散变化，从而呈现出宇宙的多姿变化。

气一元论的内容很丰富，大体概括有：元气(传统气功与中医多称气为元气)即道，是化生宇宙万物之根本；元气化生天地万物之过程；人禀元气而生成；元气在人体内的运动变化；修炼元气的前提与方法等。

气一元论源流久远。当萌于春秋(以《道德经》、《管子》为代表),发展于秦汉(以《内经》、《难经》、《太平经》为代表),成熟于唐宋(以《元气论》、《正蒙》为代表)。其中《元气论》则从中医、气功等方面对气作了全面深刻的论述,为我国传统文化气论之集大成者。

二、气化论。

“气化论”一词,古代文献未见记载,是庞明于1979年全国中西医结合座谈会上提出,并写进1980年所著《气功探邃》一书中。

气化论是关于无形无象之气化成有形之物,以及实物化成无形之气的学问。又称“气化学说”,与经络学说同为中医与传统气功理论的两大支柱。气化论的内容,在传统气功和中医理论中都是泛论气在万物变化中的作用的。即可以是天地之气化育万物,也可以是人或物自身之气内部的各种变化。其中《元气论》与《黄帝内经》论述较详。《元气论》侧重讲元气剖判化为阴阳二气,阴阳二气相互作用化育天地万物。并把阴阳、五行联系在一起,说明元气是通过化生五气而后展示出大自然的各种景象的。《黄帝内经》认为宇宙虚无之道体是元气生化万物的基础,通过五运六气的运转,促成万物的生长变化。并指出万物气化的完成是通过该物气机的升降出入实现的。对人的气化讲述更多些。对人体内气的生成、运行、功能、常变都有比较具体的描述,成为中医基础理论的重要组成部分。但是,由于历史的局限和气功实践不足等原因,传统气功与中医的气化理论,从《黄帝内经》到《元气论》,至现代唐容川的《血证论》,虽然越来越有所发展但都过于简单、欠完善,没能揭示具体的气化机制,缺少关于万物与人体生命的气化与化气理论的直接论述等。

【**气门**】 又称“鬼门”,即汗毛孔。泛指毛窍、穴位、凑理等气出入的门户,故名。

【**气纳阴中**】 指气冲入肾区。五脏中心、肾相对,心为阳,肾为阴。练功时体内之气冲到肾区多时,肾水充足,即气纳阴中。此时身体会出现冷的感觉。

【**气念**】 即“默念”。默念虽然不出声音,却把声音和意念都集中到气上,因此也称“气念”。详见“默念”。

【**气生精**】 指无形的气可凝聚变成有形的物质。

【**气术**】 练气功的具体方法。如古代的行气、运气等。

【**气束**】 指人体内相邻近组织器官的混元气场在人的生命活动过程中的各种因素作用下(如受血液、淋巴流动、神经兴奋信号传播、整体生命活动的影响),汇聚、重合成的柱状的气。气束中的气较其周围非气束部位的气占有明显的优势,即中医学说的经络之气。参见“经络”。

【**气随意动**】 指人的气听命于意念指挥,意念一动气随之而动,气动后形体才动,其过程为:意引气、气引形,是人的形体运动的机理。但在常人还感觉不到气的存在时,这一过程是自然进行的;经过练功达到一定水平、神能察知气的存在和变化后,意念则可主动与气结合并统帅它,这样不仅加强了气听命于意的性能,还能提高意念对气的聚散能力。

【**气随庄动**】 此处“庄”作姿势讲。气随庄动指人体内的气随着身体姿势的变化而运动。属传统动功的基本原则。

【**气态人**】 即“气态人形结构”。见该条。

【**气态人形结构**】 指人的实体内外存在的人混元气在不同层次、聚成的不同程度的人形。

1、人体周围有人混元气形成的较稀疏、不太规整的气态人形。可看作是人体的混元气场,共有三层。敏感的人或经过练功后,当别人接触到此气态人形后,自己会有所感觉。

2、在人的形体内似乎还有一个气态人，与人体形状一致。传统气功中所谓的法身，基本是指人体内外的气态人而言。

由于人体混元气受意念支配，因而气态人的形状、大小都不知不觉地受意念的指挥。心念一动，则变化万千。对此，传统气功中多称仙、佛、魔鬼现身，其实就是人体混元气在不同意念支配下的不同层次的造形变化。

【气为神用】 气完全服从于神的调遣。这是在意识中真正克除了我执、建立起圆满意元体后，气与神合而为一的结果。

【气息】 “气”指呼吸，“息”指休息，气息指呼吸间的停顿。呼气与吸气之间有一短暂的停顿，吸气与呼气之间也有停顿，但更短，一般不易察觉。如能把精神注意到呼与吸停顿的一刹那，就能很好的调整身体，甚至可以引发练功者直入上乘静境。

【气血】 气、血均是构成人体和维持人正常生命活动的基本物质。气从来源、作用、分布部位的不同，可分为先天气、后天气、真气、营气、卫气、脏腑之气、经络之气等，是人体生命活动的根本，有着多种重要的生理功能。血液具有营养、滋润全身各脏腑组织以维持其正常功能的作用。中医学认为气血是不能分离的，气为阳，血为阴，气血相互依存，血的运行主要靠气的推动而流行，气也有赖于血的供养而发挥作用。气行血亦行，气虚血亦虚，气滞血亦滞。反之，血虚则气少，血竭则气脱，血瘀则气滞。故有“气为血帅，血为气母”之说。只有气血相合，互相协调，运行通畅，才能维持人体的正常生理活动，如失调则可致病。

【气血相合】 亦称“气血冲和”。指气与血互相协调、运动通畅。

【气一而动志】 指人体混元气的变化引起意念体参照系的变化而产生情绪。是情绪产生机制的基本形式之一。人是精气神三位一体的整体，三者之间有其自身的平衡模式，当人体混元气受外物影响而失去自身原有平衡状态时，就会呈现特殊的变态运动。这种新的运动状态可在意念体参照系中得到反映而产生不同的内在感受，从而产生不同的情绪。一般来说，气向上、向外急骤运动可引发愤怒的情绪；气流行和畅可引发喜悦；气向内、向下急骤运动可引发恐的情绪。

【气一元论】 亦称“气本体论”。是中国古代哲学关于宇宙本源的理论。为“气论”的重要组成部分。见“气论①”。

【气与理附】 中国古代唯物主义哲学家认为，气是构成世界万物的本原(或原始材料)世界统一于气(构成世界万物的物质实体)；理是气的固有秩序(条理)，即气运动变化的规律。理和气不可分离，理根于气，不能离开气而独立存在，此即“气与理附”。明清之际的王夫之说：“气者，理之依也”，“理不先而气不后”，“理在气中”。《心传述证录》“先天混混沌沌，阴阳未分，气与理附，乃无极也”之“气与理附”即为此意。不过这里所说的“气与理附”似乎是站在理学立场上阐述的理气合一。

【气质】 指人的气度，气的质量，是人的生命活动本质。人的气质有低级与高尚、庸俗与文明之分。道德、意识的层次决定气的质度。一个人属于本能层次的意识越多、道德越低下，其气质越低级、庸俗；意识活动理智成分越多、道德越高尚，其气质也越清明、纯正，生命活动也越自由、自然。完善人的本质、使人身心健康层次发生质的跃迁，变换气质是关键。变换气质，提高气的质度，必须通过修养意识来实现。

【**气中带形**】 指练功作用到气时，也会影响到形。因人是精(形)、气、神三位一体的有机整体，三者虽有很大差异，但都是人混元气的不同表现形式，是不能截然分开的。

【**气住**】 同“息住”。见该条。

【**气罡(gang)**】 即“天罡之气”。见该条。

【**炁(qi)**】 “气”的古字，常见于道家书籍中。多代表先天气、原始祖气、炼精化气后神气合一之气以及人的元气。

【**炁诵**】 亦称“默念”。见该条。

【**弃数从随**】 指从数息阶段进入随息阶段。练神息相依调息法当数息到了数和息紧密结合后，就要使意念随着呼吸出入，叫“弃数从随”。参见“神息相依调息法”。

【**弃随从观**】 指从随息阶段进入观息阶段。神息相依调息法随息到一定程度后，就要开始观察体内的气息出入运行情况，以至皮肤、毛孔开张的情况，叫“弃随从观”。参见“神息相依调息法”。

qia

【**掐诀**】 道家称“指诀”或“手诀”。佛家称“手印法”。一般指以手或手指结成一定形式的动作。过去和尚、道士多把掐诀与念咒配合应用，作为驱鬼役神的手段加以神化。智能气功科学认为，从人类种族发生史上看，手和脑有着密切联系，意念和手配合，手上的生物电和气的变化较敏感，一招一动容易调动体内气机。另外，任何一个局部都包含着整体信息，手上有警各种整体规律的分布，如五脏六腑规律、十二地支规律(十二经脉之流注规律)、十天干规律、天地人规律等。掐诀，实质是通过刺激手上不同经络或内脏所属部位来调节体内气机，增强人体内部气化、气血运行以及人体与大自然的整体性联系，从而增强练功治病效果。同时，掐诀作为一种形式手段，它所发挥的效应也是施术者本人在气功态下发挥自己意识作用(意志力)的结果。古人对其实质不了解，故感到神秘，使用时内心非常虔诚恭敬，起到集中精神、专一意念的效果，类似气功的入静。

qian

【**铅**】 重金属的一种。道家外丹术中常用的药物，在内丹术中一般以铅代表精、气或肾阳。

【**乾坤**】 ①《周易》八卦中的乾卦与坤卦。卦画分别为：乾(——)坤(— —)。乾象征天、阳性、父、日、男、君、刚健等；坤象征地、阴性、母、月、女、臣、柔弱等。乾坤二卦代表了自然界和人类社会中对立的一切范畴。因此，乾坤两卦在《周易》中占据着特别重要的地位。《易·系辞》认为乾坤是宇宙的原始物质，它们相互对立，相互交感，相互制约，推动事物的产生和变化。道教内炼术以八卦中的有关乾坤学说为根据，把乾坤比喻为炉鼎。②乾坤也指天地、阴阳等。

【**前顶**】 经穴名。位于头正中线，入前发际 3.5 寸，即百会穴前 1.5 寸处。

【**前绪混元气**】 指事物的现状中蕴含着其未来变化的无形的混元气。参见“前绪特性”。

【**前绪特性**】 指事物的现状中蕴含着其未来变化萌芽的特性。现实事物中已包含着该事物未来的变化，这是由于事物的时间结构具有时间界限不界定性。当事物发展到某个时间，它的无形的混

元气及其气场已经向前推移，早已超过了这一时间界限，构成该事物的前绪特性。如树木的叶子未长出前，已可用生物光照相法照出该叶子的雏形，这就表明该树木中已蕴含了它未来变化的情景。

【前言语】 婴儿在“真正”说话前(一般在一岁前)的早期发音行为。包括：被引起的非发音行为，如转向声音、对成人的语言做出反应等；被引起的发音行为，如和成人交谈式的咿呀学语；自发的发者行为，如独处时或为引起成人注意时的发音等。此时为言语发展的准备时期，是在接受成人的意识活动信息和语言信息后逐渐形成的。

【前意识】 ①婴儿期间最早的思维萌芽。新生儿没有思维，仅有一些非条件反射的本能活动。但婴儿的意元体已具备形成思维的内在物质基础。随着婴儿的成长与周围环境的作用，逐步建立起条件反射。特别在成人意识信息和语言信息的引导下，婴儿在生命活动发展的同时逐渐出现了思维的萌芽，可称“前意识”。②亦称“前意识记忆”，是介于意识和潜意识之间的意识境界。见“前意识记忆”。

【前意识记忆】 意识活动的一个层次，是介于意识和潜意识之间的意识境界。前意识和潜意识最大的区别是：潜意识中积压的经验个人无法记忆，而前意识却可把平时不被记忆、暂时被遗忘的过去的经验因需要再复现而达到意识层次。也就是说，潜意识必须经过前意识才能进入意识。

【前阴】 外生殖器及尿道的总称。

【潜藏神气】 把精神和内气沉潜起来，不无谓地消耗掉，进而使之得到涵养、强化，用以增强自身的整体生命功能。

【潜在形式】 又称“隐态形式”。指人用常态感觉器官或借助现代科学仪器无法感觉和认知的特殊的物质存在形式。

qiang

【强壮功】 ①指以强壮身体为主要功效的一类气功锻炼方法。如站庄功、蛤蟆气、动功、硬气功等。习练这些功，能培益真气，使脏腑、经络、皮肉筋骨的真气充沛，宣畅通达，从而强化人体各部分的功能，达到富力强身的目的。②功法名。由刘贵珍整编。姿势有自然盘膝、双盘膝、站式、自由式。通过调息与意守达到祛病强身之目的。

qiao

【窍点】 人体内和气的产生与运行有密切关系的部位。这一部位不是实体物，而是和实体物兼容的气，呈球状空间体。不练功或初练功者，往往感觉不到。只有经练功将气在这些部位进一步凝聚或对气较敏感后，才能感觉到窍点的存在。故有“有气则成窍，无气则渺茫”之说。

【窍穴】 指窍点、穴道。中医学认为与俞穴同义。即人体内和气机有密切关系的部位。

【窍要】 指关键、要害之处。

【窍阴】 经穴名。1. 指“头窍阴”(首窍阴)，别名“枕骨”，位于耳后颞(nie)骨乳突上方；2. 指“足窍阴”，位于脚第四趾外侧、趾甲角旁约 0.1 寸处。

【**青华秘文**】 道家内丹著作。《玉清金笥(sì)青华秘文金宝内炼丹诀》之简称。3卷。署“紫阳真人张平叔撰”。后人有认为此书虽似源出张紫阳，但非张紫阳撰，而是其弟子王邦叔等人所著。该书强调内丹修炼以心为君，神为主，气为用，精从气。认为内丹修炼自始至终都应以神为主宰，以静为要诀。收入《道藏》及《道藏辑要》。

【**青龙角**】 “顶骨结节”之旧称。见该条。

【**青虚之气**】 指虚空中无形无象、透明无碍(无色无味)的混元气。

【**轻灵**】 指动作轻柔、灵活。气功锻炼中动作轻灵不单是外观的表现，而且是神与形合的结果，故轻而不浮、灵而不泛。

【**清静法门**】 道家气功练养派中的主要门类之一。又叫“自然无为法门”、“自然清静法门”。其最根本的主张是清静无为，注重老子的“常无欲以观其妙”和庄子的“纯素之道，唯神是守”；不管形体和气；认为练功就是把人的生命活动和大自然统一起来。《清静经》：“人能常清静，天地悉皆归”，“常能遣其欲，而心自静；澄其心，而神自清”。《丹阳真人语录》：“心源清，则外物不能就，故情定而神明焉；气海净，是邪欲不能干，故精全而腹实。”该法门有不同层次的功法，如纯自然无为法、观光法、性光法、玄关法、心斋法、自然周天法和守中法等。

【**清静功**】 属道家练养派功法。主张清静无为，不管形体和气，以坐式练功为主。见“清静法门”。

【**清静经**】 《太上老君说常清静经》的简称。见该条。

【**清静经图注**】 清代道家著作。1卷。内题：“混然子绘图，水精于注解，太上老君著经。”由清化华山聚仙台复初道人余明喜刻版传世。全书共24章，每章有图1幅，以文配图。收入《道藏精华》第5集。

【**清静无为**】 道家自然(无为)法门的修炼方法。指没有任何主观欲望、自自然然地观察自然生化之妙与自身生命活动的变化。这种修炼方法理法合一、简捷明了，旨在把人的生命活动与大自然统一起来，可称是直指先天的上乘功法。古人讲，练此法者必须属上根利器者。几千年来练此法而有成就者确属寥寥。

【**清明境界**】 指意元体本具的灵明之性的状态。参见“灵明之性”。

【**清微元降大法**】 道家符箓(lù)专著。作者不详。共25卷，其中收入多种符箓法诀。并明确指出，符箓之所以灵验，不是符箓本身，是书符者练功后得来的功夫“假之以朱墨纸笔”在起作用，而真正有道之士是不需要符箓的。收入《道藏》106—110册。

【**清醒态**】 亦称“觉醒态”。指常人意识处于清楚、明白的状态。人的生命体具有多种功能状态，如清醒态、睡眠态以及气功态，各种功能态均可在脑电图中得到反应。清醒态的脑电图由频率高、电压低、不规则的波形组成。

【**清虚灵明**】 指意元体本应具有的虚灵、清明的体性状态。参见“虚灵明净”。

【**清虚玄妙**】 用以形容元气之体性。《云笈七签·元气论》：“人之元气得自然寂静之妙，抱清虚玄妙之体”。清，纯净透明；虚，空、无；玄，深奥难测；妙，奇巧。极言元气的虽有若无，似无确有，无法捕捉，难以形容的状态。

【情趣】 性情的志趣。它与性格有内在联系，是兴趣深化、泛化、稳定化的结果。兴趣以需要为基础，是对客观事物需要及对其吸引力表现出的情绪色彩。情趣是在兴趣基础上建立起来的比较稳定的精神追求。满足人生命活动的需要有不同的层次，建立在需要基础上的情趣也具有不同的层次，主要包括：本能情趣、社会情趣、智能情趣和气功情趣。人们从精神上追求哪个层次的需要，就建立哪个层次的情趣。练气功要求提高情趣的层次，首先评判自己的情趣层次，然后通过学习、实践改变旧的思想认识，建立气功情趣，以促进人类自身的发展。

【情性相合】 传统气功用语。“情”，肾中阳气；“性”，神意。情性相合即神气相合。

【情绪】 情绪是由某种刺激(外在刺激或内在身心状况)引起的个体自觉的心理失衡状态，并通过表情表现出来，通常以快乐、愤怒、恐惧、悲哀为基本表现形式。在情绪状态下，不仅有主观的心理变化的感受，而且伴有个体的生理变化。混元整体理论认为，情绪指激情的延续，它使意识活动失去自觉而依附于诱发事件，是意识失去应有的灵明的表现。情绪的产生和道德密切相关。具体情绪的产生是人体混元气与外界混元气相混化产生急骤变化的内在感受的特殊表现。情绪不能自控而发作是气虚的表现，它不仅影响意元体的清明度和均匀度，而且直接影响人的生命活动。建立健康情绪、保持情绪稳定是气功锻炼的重要内容。

【情绪模式】 指情绪产生机制的基本形式：“气一而动志”和“志一而动气”。详见“志一而动气”、“气一而动志”条。

【情绪意识】 与情绪相关的意识活动。指人体混元气运行是否顺利这一内在状态反映到意元体中而呈现的内在感受，这种感受常常通过一定形式表现出来。情绪意识是建立在生物、生命层面上的意识活动，属参照系内容，对人的生命活动有直接影响。道德意识即在此层面基础上建立的。高级动物也有情绪意识。

qiu

【邱长春】 即“邱处机”。见该条。

【邱长春语录】 道家著作。又称“邱祖语录”。是邱处机部分言论的记录。此语录原为邱长春之徒珍藏，只传高足。后为龙门派张碧虚传于其弟子朱元育(号云阳道人)，方刻印成书，收入《邱祖全书》。后又收入《道藏精华》第五集。

【邱处机】 (1148—1227)金代道士。亦作丘处机。字通密，号长春子。登州栖霞(今属山东)人。全真道北七真之一。该道龙门派创始人。主张清心寡欲为修道之本。20岁拜王重阳为师。于王重阳死后师事马丹阳。曾穴居磻(pan 繁体字)溪，乞食度日，行携一蓑(suo)，人称“蓑衣先生”。后赴陇州龙门山(今陕西宝鸡市东南)修道，以山名命派名。元太祖十四年(1219年)遣使召之，次年偕弟子尹志平等18人赴西域，很太祖重视，赐号“神仙”，爵“大宗师”，令掌管天下道教。死后，元世祖赐号“长春演道主教真人”。世称“长春真人”。遗骨葬于北京白云观处顺堂。撰有《大丹直指》、《磻溪集》，收入《道藏》。另撰有《摄生消息论》、《玄风庆会录》、《鸣道集》。后人编有《丘祖全书》。

【邱祖】 即“邱处机”。见该条。

【求诸己】 亦称“反诸己”、“反求诸己”、“内求诸己”等。见“内求诸己”。

qu

【曲泽】 经穴名。属手厥阴心包经。位于肘侧横纹中点处。亦即当尺泽穴与少海穴之间，肱(gong)二头肌腱尺侧缘处，可摸到肱动脉搏动。

【躯体混元气】 指分布在周身组织(包括躯体、内脏与脑等组织)中，供细胞自身生命的生长、繁殖、代谢与体能消耗的混元气。它由先天肾气和后天水谷之气融合而成，集中于脐内的体腔中(下丹田)，散布到全身各组织，在皮肤与膜络的部位相对充足。躯体混元气可受常人意念支配，当意念集中于某一部位时，它就会向该处聚集。智能气功捧气贯顶法与形神庄所练之气，基本上属躯体混元气范畴。

【驱动性】 指提取信息时，意念体自动地向目标物信息处指向并集聚的特性。驱动性是由意念体活动的主动性决定的。

【取气法】 传统气功中用一定形式采取大自然的气以服食的方法。如服五方气时，用肾诀(大指压住二、三、四指，小指直伸)前伸、回收，意想把北方气收入口中等。

【取执】 佛家指普通人依据“我”的需要来索取、追求且固执、不舍的意识状态。

quan

【全才优化】 指对生命的整体时空结构中各个环节的全面优化。从空间上讲，优化的内容包括人的精(形)、气、神三个层次，其中形包括各部组织器官、内脏等。从时间上讲，则是从受精卵到死亡全过程中各个环节(阶段)优化的结果。

【全方位参照系】 即“完整参照系”。见该条。

【全凭心意用功夫】 练功能否取得良好效果，关键在于自己能否正确运用意识。练气功的整个过程都是主动运用意识的过程。古气功家普遍认为，练功就是练心意。智能气功认为，运用意识是气功“四大要旨”之一，是习练气功最根本、最重要的内容。因为练气功不管是祛病延年、健美身心、诊治疾病，还是开发潜在智能，都必须通过主动地内向性运用意识来完成。

【全身闭气】 武术气功中指封闭全身的经脉、穴道。练智能气功形神庄功法的“俯身拱腰松督脉”一节在身体直起时猛然收缩背部，快速直身，可练全身闭气。

【全实】 指练功中形体的全部重心所在的地方。当身体重心全部落在一只脚时，此脚则为全实。练功中应避免全实。如遇此种情况可把意念放在另一只脚的心，变成虚中有实，实中有虚，使身体平衡。

【全息】 ①现代科学的全息。一般指反映物体在空间存在时的整个情况的全部信息。即事物发展的某个特定阶段其各个构成部分结构、功能特性的综合。②智能气功科学的全息。即混元整体信息。它不仅包含着事物现实的全部特性，而且包含着事物过去及未来发展变化的全部信息，故而是时空整体信息。这种时空整体信息不仅是事物的一种属性，而且是超常智能状态下可感知并能与之相互作用的一种客观实在。

【全息反应】 指不经过繁杂的思维过程，意念体直接接收客观事物的整体信息以概念形式得出符合客观实际的判断或结果。属特异思维。例如，不经过计算直接得到复杂数学运算的最后结果。

【全息反映】 指意元体对客观事物混元整体信息(超常信息)的反映。属超常智能的接收功能。

【全息混元气场】 泛指各种事物的混元气场。因混元气是全息的，任何一个事物的混元气中都带有该事物的全部特性。亦特指人两肾之间先天肾气的气场。现代科学证明，肾与肾上腺可分泌多种与整体生命活动直接相关的激素；另外从胚胎发生学上讲，睾丸(或卵巢)与肾来源相同，且位置处在两肾中间。因精(精子、卵子)都有生命的全息性，当精充足时，它周围的混元气场的强度随之加大，可以化成全息性很强的气，使人的混元气全息性得到强化。

【全息屏障】 指气功施术者的意识被他人意识干扰、屏蔽而难以发挥作用。人的意识活动具有全息性，被施术者只要和施术者的意识对抗，就可形成“全息屏障”，在一定程度上抵消其作用。

【全虚】 指练功中形体的全部重心都不在的地方。如一只脚抬起、身体重心全部落在另一只脚时，抬起的脚则为全虚。练功中应避免全虚。如遇此种情况可把意念放在全虚脚的心，使之虚中有实。

【全真派】 亦称“全真道”、“全真教”。为金代北方兴起的三个新道派之一。陕西咸阳人王重阳所创。王重阳称于甘河镇得遇真仙授金丹口诀。修炼成功，于金世宗大定七年前往山东传教，于宁海(今山东牟平)建全真庵，聚众讲道。其教旨以“澄心定意，抱元守一，存神固气”为真功，“济贫拔苦，先人后己，与物无私”为真行，功行俱全，故名“全真”。主张三教合一，认为“儒门释户道相通，三教从来一祖风。”其间收马钰、谭处端、邱处机、刘处玄、王处一、郝大通、孙不二七人为徒，号称“全真七子”。七人各创支派，广收门徒。全真教由此走向兴盛。其中以邱处机所创龙门派影响最大。元太祖成吉思汗尊邱处机为“仙翁”，下旨由邱处机统辖全体道士，掌管道教事务。全真门徒纷纷扩建宫观，全真教达全盛期。自元世祖起，皇帝信正一教，全真教逐渐衰落。全真教教规与正一教迥然不同，组织严密，有严格的清规戒律；凡道士皆须出家，住宫观，禁嫁娶，禁杀生，节饮食，少睡眠，违者严厉处罚；修行方式主性命双修，特重内丹；斥符录、外丹、房中术等为邪术。

que

【厥阿水】 现代气功家。自幼入寺为僧，学“一指禅”功。此功于六七十年代分开传授，用于康复、治病效果显著；厥阿水本人也是当时为数不多、较有名气的能用外气治病者之一。20世纪70年代曾与上海中医研究所、上海交通大学合作，对外气的效应、生理基础及其物质性做了探讨，为气功外气的现代科学研究做出了贡献。

R

ren

【仁济济物】 指同情、仁爱和救助别人的思想行为。

【仁义礼智信】 儒家伦理思想的基本范畴，即“五常”。其中仁、义、礼、智称“四德”，以仁义为核心。“仁”指人们内在的心理意识，又指人们行为的基本准则和道德规范，包括孝父、忠君、惠民、爱人等，讲“己所不欲，勿施于人”和“己欲立而立人，己欲达而达人”；“义”，正

义，要求区别行为之当为与不当为；“仁”要根据“义”的原则；“礼”泛指中国古代的宗法等级制度及与之相应的礼仪。“仁”应以“礼”为节度，“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”“智”为道德理性，《孟子·公孙丑上》：“是非之心智之端也。”礼、智服务于仁、义。“信”为诚实、不欺。仁、义、礼、智“四德”加“信”则称“五常”。

【人、物和谐】 人和自然事物以及人类制造的各种设施建立起健康、美好、统一的整体秩序。人、社会、自然本来就是一个混元整体。随人类的进步、科学的发展，越来越多的自然物被人化，并进入社会与人的生活领域，成为人的无意识的社会器官，使人和自然更紧密地结合在一起。只有建立人与物的和谐关系，才能创造一个更有利于人类自身发展进步的社会、自然环境。参见“人化”。

【人的本质】 即“人的类本质”。指人区别于动物的最根本特性，即人的本质属性。辩证唯物主义哲学认为，人的本质在于人的社会性，在于其真正的社会联系，马克思《关于费尔巴哈的提纲》：“人的本质不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”人的本质的基础是一定的生产力和生产关系的统一。人与人之间不仅互相实现各自的本质，而且互相完善和丰富各自的本质。智能气功科学全面继承马克思主义哲学观点，并站在人体科学的高度、上升到意元体的层次进行阐述，认为：人的本质是人的社会联系内化到意元体参照系后引发的人的各种生命活动，这种活动的类特性是有了自我的自由而自觉的活动。道德是人类本质的内在根据。对于个体的人来说，其本质是自由自觉的活动，这种自由自觉关键在于意识活动本身是自由自觉的；这一活动实现的过程是一切社会关系的总和。意识领域中的“自我”把人的自然属性、社会属性、自然道德、社会道德统一起来，表现出人的统一本质。在原始社会，人自由、自觉的类本质似乎得到某种程度的体现，但只是一种低水平的体现。随着科技的进步，人类对自然界的认识不断深化，在自然界中的自由度不断扩大，人的本质也在不断进化。从原始社会发展至今的漫长历史进程中，一切政治的、经济的、哲学的、宗教的、科学的、道德的变化，都是人的类本质进化的表现并影响着人的本质的进化。但随着私有制和神学的产生，人的意识被对物的占有欲和自己所创造的神所奴役而失去其本身固有的灵明自由之性，致使人的类本质在物质和精神领域被扭曲和异化。只有彻底扬弃私有财产和私有观念，克除偏执参照系的禁锢，人类才能够真正实现自己的本质。

【人的初始混元气】 指人的胚胎期发育至第4周左右神经管形成时的混元气。在神经管形成前的胚只具备了低等生物的特性，重演了单细胞到多细胞的演化，只有在神经管形成后，心脏开始跳动，人体各部组织的原基开始分化出来，才为形成独立的具有高级神经活动的人奠定了基础，故称此时的混元气为人的初始混元气。即古人所说的人身中的元气或先天之气。

【人的混元气】 ①混元整体理论的一个重要组成部分。主要论述人混元气的体性、生成与变化规律及其与人的生命运动的辩证关系。②也叫“人混元气”。人的混元气如从狭隘的意义上讲，仅指人体中的无形的气，即人体混元气。但从广泛意义上讲，它是作为整体人的本质。即我的真实存在。是一个由先天之气与后天之气混化为一的、由自然的人与社会的人混化为一的混元整体。这一混元整体在人身上有三种表现形式：一是有形的实在的肉体；二是奇妙的神意，即意元体；三是无形无象、贯穿内外、联系形神的气。

从种族发生史上说，人的混元气是从低等生物逐步演化而来的；从个体发生史上来看，从受精卵的混元气，历经胚胎、胎儿、婴幼儿等阶段，发展到成人的混元气时，才是完整的人的混元气的

全部内容。人混元气的运动包括开合出入聚散运动和混化运动。人的一切生命活动如细胞的代谢、器官或组织的运动与感觉，以及人类特有的精神活动都是人混元气在不同层次上的混化表现。人的混元气一方面在生命运动过程中被消耗，一方面又和外界的混元气进行混化，生成人混元气以维持生命活动的平衡。这一系列复杂的运动、混化过程，人体中每时每刻都在进行着。但形成的混元气只是一般生命层次的混元气，只有当意识活动和生命层次的混元气交融在一起才成了人的混元气。

人的混元气本应是精(形)、气、神(意识)三位一体、以神为统帅的混元整体，但直到现在，人们对无形的气尚不了解，而神(意识)又因受物欲或占有欲的支配失去了本具的灵明之性，并未真正起统帅作用。也就是说，人类发展至今，实际尚未形成真正的精气神三位一体的整体。只有通过刻苦练功，开发超常智能，使神恢复灵明本性，才能形成精气神三者真正高度统一的人的混元整体。

【人的科学】 研究自然与社会统一的整体人的本质与规律的科学。人的科学是随着自然界发展到人类以后，作为人类研究自然界的一个重要内容而出现的。它不仅研究人的生命运动和意识活动的本质与规律，而且研究人与大自然、人与社会的整体性的内在联系，揭示人本质力量(常态智能与超常智能力量)的规律，并指导着人认识、掌握与运用这些规律改造主观世界和客观世界，创建人天和谐的整体。人的科学是一门独立的综合性、整体性科学，是包含了丰富社会内容的自然科学与包含了丰富自然内容的社会科学，是高度完善的自然科学与社会科学的高度整合。它的兴起与发展必将促进人类本质的真正自由与解放。气功科学属于人的科学。

【人的类本质】 简称“人的本质”。见该条。

【人的类本质特性】 即“人的类特性”。见该条。

【人的类特性】 指人这个类生命活动的最根本特性。马克思主义哲学认为，“人的类特性恰恰就是自由的自觉的活动”。混元整体理论认为，这种“自由自觉”关键在于人有意识，在于意识活动本身是自由自觉的，人的活动是自由意志支配下的有目的、有计划的活动。在人类发展的历史长河中，一方面人的类本质特性随着人生命功能的进化而不断向前发展，并通过人体各种机能表现出来；另一方面，随着私有制和神学观念的产生，人的类特性依附于占有欲、依附于神而被扭曲、异化。只有到了物质极大丰富的共产主义社会，彻底扬弃了私有财产和私有观念，人类才可恢复其自由自觉的作为人本质力量的功能。

【人的社会器官】 指人类所制造的各种工具和科学仪器。这些工具或仪器是人在社会实践中应各种社会活动的需要而创造出来的。由于它们在社会领域中代替人的器官进行工作，延展了人各种感觉或运动器官的功能，故称之为人的社会器官。如显微镜、望远镜延展了人的视觉器官，而汽车却代替了人的脚等等。

【人的社会性】 即“人的社会属性”。见该条。

【人的社会属性】 指人在社会交往中形成的特性，是人区别于动物的本质属性的总和。人和社会是同时产生的，社会是人们在相互交往和共同活动中形成的相互联系的体系。社会由人组成，人也是社会的人，因而人也必然具有社会的属性。人的社会属性包括能制造工具进行劳动，能进行抽象的理性思维，能按一定的伦理道德观念行动，能按严格的法规条例规范自己的行为，等多方面的内容。其中能在一定的社会关系中从事生产劳动是人的本质属性，其它社会属性都是在这本质属性的基础上产生和发展的。在阶级社会中，互相对立的阶级虽然有不同的阶级性，但他们又都是社

会的人，因此并不排斥他们有某些共同的社会属性。人的阶级性是人的社会性在阶级存在条件下的最基本的表现。

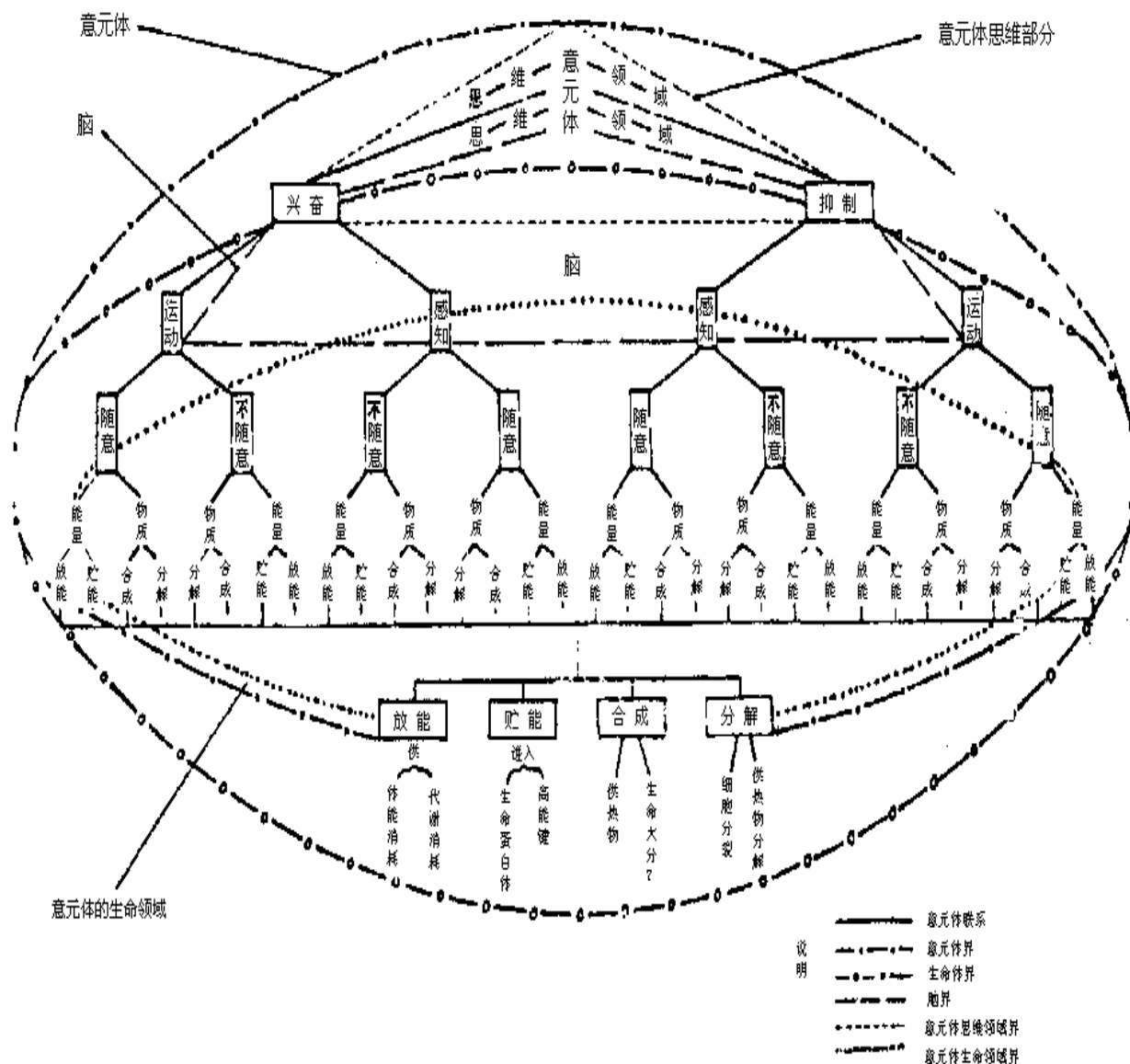
【人的整体功能、结构示意图】 智能气功科学根据现在的解剖学、生理学、生物化学，按照人体的整个生命活动所做的图表(见下图)。其目的是为了便于初学者理解人这个整体，深入了解人体各层次的生命活动与思维活动，于练功时发挥意识的主观能动作用，强化各层次与意元体的联系，使人成为真正的精气神三位一体的整体。

说明：此图分两大部分七个层次。两部分：即意元体与生命体，两者交叉分布(图示)。意元体——人的精神活动的基础。它是由脑、神经和全身神经细胞的混元气结合而成(图中用“一·一·一”表示，从上往下转，到“放能……分解”，这个圈为意元体的范畴)。另一部分为生命体——人体生命活动的基础。它是由实实在在的物质——脑细胞、脑神经细胞、周身各个细胞共同参与形成的(图中用一·一·一表示，从下往上转，转到脑的“兴奋“抑制”，这个圈为生命体的范畴)。此圈比上一圈矮了一层，表示：意元体是精神活动，有一部分超出了生命活动，比生命活动高了一个层次，跟具体物质没关系，下边有一部分生命活动它没管上。因为现在的人的意元体对最基本的生命活动，对在细胞层次里边的生理、生化的变化还控制不了，即细胞的生长变化不受意元体支配，也可以自由进行。通过练功，慢慢要使意元体能够控制细胞的生长变化。

人的整体功能活动在七个层次上进行：第一层为意元体层。它包括从事思维的思维领域(本图表省略，图中仅用……围成的三角圈表示)，与从事支配生命活动的生命领域(本图表主要内容，图中用……围成的圈表示)。第二层为脑层。意元体的物质基础是神经细胞，意元体的神经活动有兴奋、抑制活动两大类型。意元体与脑合作发放兴奋或抑制的指令(图中用“一·一·一”表示脑界；“——”表示意元体联系)。第三层为运动感觉神经层。兴奋里边有感觉、运动；抑制里边也有感觉、运动。通过本层运动、感觉神经行使上一层发放的兴奋、抑制指令。第四层为植物(不随意)神经和动物(随意)神经。行使上一层发放的感觉、运动指令。现在人类的生命活动主要就是意元体和第四层随意神经联系比较密切。意元体主导生命活动现在只能主导随意神经的感觉和运动，而主要的还是支配其运动。智能功强调先从这个基本的层次练起，练意念和形体相结合、和随意运动相结合，强化意元体和随意运动神经的联系，然后再扩展到感觉层次上，练到受点刺激可以接受，可以不接受。据此安排了“形神庄”、“捧气贯顶法”。这两步功都是练日常生活当中人有的功能，把神和形(运动)、感觉相结合，把人的正常功能强化起来——这是练的随意神经这一层。目的是提高运动的可控性、随意性、精确性，感觉的可控性、敏感性。而后，练不随意的植物神经。人的内脏都是不随意的，想让它动，动不了，不想让它动，它照样动。为了把随意指令运用到不随意领域，提高植物神经的可控性、随意性，安排了“五元庄”的锻炼。一开始用发声，以后发声振动里边有感觉了，慢慢用意念支配它动。五元庄练好了，再接着练，练脑子里边抑制、兴奋活动，达到能够控制它，使之既不兴奋也不抑制，保持自然状态。第五层为肌肉或感觉终端的组织。这一层次接受上一层的指令产生活动，从而引起组织内部的物质变化和能量变化。第六层为细胞。上一层组织内的物质、能量变化相伴进行，表现在细胞内物质的合成与分解，能量的发放与贮藏。第七层为细胞内的生物大分子，DNA、RNA、三磷酸腺苷、核质、供热物等，表现为这些物质的合成与分解，以及相伴进行的能量的消耗和贮存。这七个层次，按理都包括在意元体之范围内。鉴于生物大分子层次的活动，可以自然地进行(譬如把离体细胞放在适当的营养液中，可以继续进

谢), 在常人状态下, 意元体尚未真正统帅这一层次, 所以图中只有一半划到意元体中, 生命体则包括脑以下的全部内容, 和意元体的生命领域交合到一起。通过练功, 慢慢的意元体要能够支配细胞的活动, 进而控制细胞里边的新陈代谢, 使人成为真正的精气神三位一体的整体。

点此观看[人的整体功能、结构示意图](#)



【人的整体观】 任何一个整体内部都是有层次的, 每个层次也是一个整体。人是大自然整体中的一个层次, 因此, 人本身也是一个独立的整体。人的整体内部又分出许多局部和层次, 人这个整体就是对人自身内部各个局部和层次而言的。

对于人的整体人们有不同的看法, 有人认为人是一个身(肉体)和心(精神)的整体, 中医学则认为人是以五脏六腑为核心的、以心(精神)为主导的、以经络气血为联系的有机整体。后一整体观点虽比上一观点细微, 但其中有关联系的解释尚不够完备。智能气功混元整体理论认为, 人是精气神三位一体的有机整体, 人体的每一局部都包含有人的整体特性。现分述之。

1. 人是精、气、神三位一体的整体。精气神一词在传统气功、中医学中都有所论述, 虽与混元整体理论有不少相同之处, 却存在着根本的区别。后者则做了更加完备的阐述, 解决了前者无法解决的疑难问题。混元整体理论认为人的精气神三者均为人体混元气的不同表现形式, 解决了精气

神互相转化的疑难。精是人的有形之体(有精华之意,包括生殖之精),是人体混元气凝聚的实体物态;气是人体混元气的非实体物态;神(意识)是人体混元气的特殊表现形式——意元体中的运动。三者紧密联系,互相依存,互相转化,形成了一个有机的统一整体。精气神三者由于生命活动以及精神状态的不同,可有不同的统一形式,不仅有神气统一于形、神形统一于气、形气统一于神的区别,还有常人层次、练功层次和超常层次的区别。要提高人的整体层次,就要通过练功实践。首先通过练功实现练、功层次的精气神的统一,增强常态功能,而后逐渐提高,达到超常层次的整体境界。

2. 人体的每一局部都包含着人的整体特性。人这个整体是由人体各个局部组成的统一体,局部服从整体,是整体的一部分。人的整体特性中包含了各个局部的特性,每个局部中也包含了整体特性。也就是说,整体是局部的整体,局部是整体的局部。人体的每个局部都是由人体混元气凝聚而成,人的整体信息也必然随之凝聚到各个局部,使每个局部都包含着人的全部信息。因此,人的每个局部,不管是手、脚还是耳、鼻,均为人的整体的一个缩影,都能反映整体特性。

【人的自然属性】 即“人的自然性”。人在生物学和生理学方面的属性,如人的衣、食、住、行,生、老、病、死、繁殖后代等。但人是社会的人,是社会的产物,不能脱离社会而单独存在。因此人的自然属性就不会是纯粹的“自然要求”,而是具有社会内容的生理需要,并通过一定的社会形式来满足。如人对衣、食、住、行的需要和满足这些需求的手段,都离不开社会生产,并取决于社会生产;人的语言是在社会劳动中产生和发展的,是社会的产物,不同于动物的啼叫等。因此人的自然属性从属于人的社会属性。

【人工信息】 指由人工制造出的特定的时空结构。包括:

1、常态智能状态下完成的。如人们通过劳动制作的产品。

2、在超常智能状态下直接用意念作用于事物的整体时空结构来完成的。如意念治病、意念搬运以及“无中生有”等。

【人化】 指人改造自然界,使自然界打上人的主观意志烙印的过程。在人类出现以前,自然界是按照自然规律变化的。当人类出现以后,就使自然失去了过去那种完全的自然状态。无论是改造生存环境还是摄取自身所需物质,人都是按主观意志把自己的信息与能量注入到客观事物中,使自然朝着有利于人的方面发展。这一过程称为自然的人化,简称“人化”。

【人化自然】 指打上人的意识烙印的自然界。参见“人化”。

【人化自然物】 指自然界中打上了人类意识信息的各种事物。参见“人化”。

【人混元气】 即“人的混元气”。见该条。

【人际和谐】 指人与人之间和睦相处。人际和谐可包括领导成员之间、领导与被领导之间、师生之间、群众之间以及单位和上级之间、左邻右舍之间等的和睦相处。要做到人际和谐首先要做到思想上的和谐一致。人际关系的和谐可使整体有序化程度提高,共振效果好,从而保证事业的顺利进行,并促使整个人群的和谐。

【人境俱不夺】 即“存心存境”。“人”,人的内心,即意识;“境”,自身以外的客观环境。指练功时“人”和“境”同时存在,但互不相干,所谓“心住心位,境住境位”。属虚静模式运用意识中的一种。

【人境两俱夺】 即“泯心泯境”。指练功时把意识与外境均泯灭掉，处于忘我、忘物状态。属虚静模式运用意识中的一种。参见“人境俱不夺”。

【人境两空】 指练功达到自己和虚空了无分别、完全等同的境界。即智能气功科学所说的破除了意元体的偏执后，达到的“意元体与初始混元气完全吻合的境界”。

【人空】 亦称“我空”。佛教“二空”之一。指人身皆由五蕴和合而成，并无真实、独立的人存在。

【人类自然本能】 严格来说指与生俱来的非条件反射的生理机能。智能功则泛指由人体各系统、组织、器官的生理结构决定了的、不需经过特殊训练就能具备的生理功能。如形体的运动功能、各感觉器官的感觉功能以及意识活动中的感性认识等。

【人群和谐】 人的群体在社会的不同层次建立起的健康、美好的整体秩序。群体生活是人类的特征，而人群的和谐是人类的类本质(自由、自觉、自主、自控)得以实现的根本前提，是人类进步的保证。要做到人群和谐，必须从思想、行为、人际、组织方面的和谐做起，达到整体与局部、自觉与纪律、平等与权威的统一。这一切都有利于人的类本质的实现。为此，智能气功科学提倡并坚持开展以全心全意为人民服务为宗旨，以“融利己于利他人和集体之中”为集体主义原则的道德教育，以达到人群和谐、人际和谐、人与社会和谐的目的，从而保证人类社会的进步和发展。

【人体混元气】 指人的混元气中无形无象的气的部分。即狭义的人的混元气。它充斥在人体各组织中，弥散在有形实体的周围，是人混元整体的体现者。

人体混元气在人体内外有其分布特征。首先它与有形的人体结构是一致的。这是因为人体混元气中包含了人体时空结构的全部信息，这一特性在受精卵阶段就已被定型，以后胚胎的发育就是按照这一定型结构的信息的展示：所以人体混元气和人体结构一致，即胚胎正常，混元气按正常的形态分布；如胚胎畸形，混元气也会按畸形分布。其次在有形的人体内外，还有着人体混元气的气态人形结构。在体外有三层较稀疏的不太规整的气态人形，体内尚有一个与人形体结构相一致的气态人形。由于人体混元气受意念支配，气态人也受意念的指挥。第三，人体混元气在人体内分布不均匀。一般来说，功能旺盛的地方混元气就多，反之就少，组织疏松的地方气容易通过、集聚混元气则多，太实的地方则少。这就决定了混元气在体内形成三个密集中心：躯体混元气集中在脐内，脏真混元气集中在混元窍；意元体集中在神机窍。

人体混元气有以下特点：

1、全息性。人体混元气中有人的全部生命信息，可以和各种组织细胞中的遗传物质混化形成有形之体，也可通过脑细胞来充养意元体。

2、运动性。可通过形体各组织器官的活动和意识活动的驱动或牵引而周流全身。

3、集附性。无形之气多集中、依附于有形之实体及其周围。

4、聚散性。可随形体结构需要和意念活动指令而聚散。

5、能量转化性。可在一定条件下转化为不同形式的能。人体混元气的特点，除此之外还包括混元气的几个共性，如保留信息性、聚散性、兼容性等。

【人体开放】 也称“形的开放”。见该条。

【人体气血流注规律】 属中医经络学说内容。指人体经络中气血走向交接及流注次序。中医认为人是一个以脏腑为核心的有机整体，这一整体是人体中经脉连通的结果。经络内属五脏，外联四

肢，沟通内外，贯穿上下，与人体多部连成一体，并借以运行气血营养全身，使人体各部功能活动得以保持协调和相对平衡。人体共十二条主要经络，合称十二正经，是气血运行的主要通道。十二经以脏、内为阴，腑、外为阳，上为手、下为足的原则命名并分布于全身。走向和交接规律为：手三阴经起于胸，从胸走手，交于手三阳经；手三阳经起于手，从手走头，交于足三阳经；足三阳经起于头，从头走足，交于足三阴经；足三阴经起于足，从足走腹(至胸)、交于手三阴经(见示意图)。这样就构成一个阴阳相贯，如环无端的循环径路。十二经的流注顺序是：手太阴肺经→手阳明大肠经→足阳明胃经→足太阴脾经→手少阴心经→手太阳小肠经→足太阳膀胱经→足少阴肾经→手厥阴心包经→手少阳三焦经→足少阳胆经→足厥阴肝经。（见右图）



【人体生命科学】 指用现代科学的各种技术手段与理论框架以及现代科学的方法论、方法论基础，研究人体与人的生命运动规律的科学。是生命科学的主体部分，是涉及多学科的综合科学。

【人体生命运动模式】 指对人体生命运动的实质和规律性认识的规定性标准。各家气功立论不同，可推衍出不同模式。如立论四像层次可得出三才(精气神)模式，立论两仪层次则可得出阴阳(阴平阳秘)模式等。

【人体先天之气】 指人出生时带来的混元气，包括受精卵混元气、胚胎混元气和胎儿混元气。

【人天和谐】 指人和大自然这一统一整体按照有利于人类发展的规律进行的有秩序的运动。混元整体理论指出，人由自然界的混元气演化而来，人和大自然是一不可分割的整体。人通过和自然物质、能量、信息的交换，获得物质生活资料和精神生活资料。然而，人类自产生以来，没能充分认识人和自然的这一整体联系。起初是由于无知而做自然的奴隶，后来随着现代科学的发展，又企图做大自然的尊王，结果使人和自然的关系长期处于对立局面。智能功所要建立的人天关系，是在人类开发出超常智能，对人和自然的规律有了全面认识的基础上建立起来的以人天为中心并有利于人类发展、进步的有序整体，这一整体将体现出人和自然的真正和谐关系，称之为“人天和谐”。

【人天合一】 ①指“天人合一”整体观。认为人和大自然是一个整体。详见“人天整体观”。②亦称“人天浑化”。见“人天浑化”。

【人天浑化】 亦称“天人浑化”。“人”指精气神三位一体的人；“天”指大自然虚空的混元气。“人天浑化”指通过练功，打破人和大自然的界限，使人体混元气和虚空混元气相合，最后达到人与自然浑然一体的高级境界。智能气功从练功之始就从人天浑化入手。这一人天浑化和传统气功中所说的人天浑化不同。传统气功认为人天浑化是练功至内在的精气神合而为一后，进一步破除意识中的微细偏执，完全达到“人境两空”、了无分别、与虚空等同的境界。

智能气功一开始练功就从“人天浑化”入手，是指练外混元时将自身之气与自然之气结合，按照人体生命运动的基本规律——升降开合运用意识，引动内气外放、外气内收，强化内外气的联系，使人体混元气和大自然的混元气相合。有的人可使外气直通到中脉而达高层次。但就一般来讲，外混元的练法，只是主动运用意识想象，牵动混元气，与传统气功中的“人天浑化”境界不可同日而语。随着功夫层次的不断递进，“人天浑化”的程度也在不断的加强。直到最后把整个身体都练通透后，才能达到真正内外统一的、高级的“人天浑化”境界。

【人天混化】 亦作“人天浑化”。见该条。

【人天整体观】 也称“人天整体论”。可分为传统气功的人天整体观与智能气功科学的人天整体观。

一、传统气功的人天整体观。

亦称“‘天人合一’整体观”。古代没有“整体观”一词，只讲“天人合一”，实即古典整体观理论，指人和大自然是一整体。

(1)唯物的宇宙观。古人认为宇宙即时间和空间及其所包涵的万事万物，时间和空间是无限的。如《尸子》中说：“上下四方曰宇，古往今来曰宙。”《灵宪》进一步指出：“宇之表无极，宙之端无穷。”宇宙是物质形成的，物质是有不同层次的。简单可分为有形的“器”和无形的“道”两类。即《易·系辞》中说的“形而上者谓之道，形而下者谓之器”。若细分则有五个物质层次，即《道德经》中的“道生一，一生二，二生三，三生万物”，儒家《易·系辞》中的“易有太极(后儒称为无极生太极)，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”。前四个层次属于“道”的层次，最后一个层次(万物)则为“器”的层次。其中“道”是宇宙中最基本的物质层次，“道之为物，惟恍惟惚”(《道德经》)，在此非常明确地指出“道”是物质的，这种物质是恍恍惚惚、无形无象的，即现代科学所说的非实体性物质。各层次的物质既可独立存在，又可互相转化、彼此渗透。其次宇宙中各层次的物质都在不停的运动变化着。无形的“道”和有形的“器”之间有着有(有形有象的具体物质)无(无形无象的物质)相生的变化，包括“无”生“有”的生化过程和“有”归“无”的返还过程；有形的器(万物)之间和器自身内部也在不断的变化着。

(2)人体整体观。①心(神)、身(形)整体观。古人把人的精神和肉体看作一个整体，认为人是精(形)气神三者的统一体。对这一整体，古人强调神的主导作用及在人体生命活动中的重要地位。《淮南子·原道训》：“夫形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制也。”是说形体(精)是人生生命活动的基础；气充斥全身；而神是人生生命活动的主宰。因此，古人在修炼气功时，特别强调要修心(神)。②人身(形)是一个有机整体。传统气功与中医认为人体各部——外而四肢百骸，内而五脏六腑，彼此联系，互相制约，形成一个以神为主宰、以脏腑为核心、以经络气血来维系的有机整体。包括：人体五脏是一整体。把五脏分属于五行，用五行相生相克的法则说明五脏之间互相依存、互相制约、协调平衡的关系。这种生克关系就把五脏紧密连成一个整体。脏与腑也是彼此联系、互相制约的整体。脏为阴为里，腑为阳为表。阴阳相配，一脏配一腑，通过经络相互络属构成密不可分的表里关系。脏与脏、脏与腑不仅在生理上相互联系、相互依存，在病理上也相互影响。五脏与人体各部、五官七窍也是一个有机联系的整体。③局部反映整体。组成人体的各个部分可以反映整体生命运动的状况，这是人身整体性的又一表现。由于维护人体生命活动的气贯通全身，因此在一定程度上，全身的信息可以在某一局部表现出来，即组成人体的每一部分都含有全身的信息，故局部能反映整体。中医以切寸口脉诊病就是这个道理。

(3)天人整体观。主要指人和大自然是一个整体，分“天人相通”和“天人相类”两部分。“天人相通”认为人的生命活动与天地大自然是相互联系在一起的。其主要观点为：①天地人本源一气。《太平经》：“夫天地人，本同一元气，分为三体，各有自祖始。”是说人与天地都是一气化生的，是气分布到不同领域的结果，都是大自然的一部分，天、地、人、万物都分享大自然的精气。因此《阴符经》进一步指出人盗天地的精气，万物盗人的精气，天地盗万物的精气，如此循环不已，而呈现自然之生化无穷。②人与万物息息相关。即《庄子》中说的“生物之以息相吹也”。虽然人有

自身的特殊运动方式，但其基本形式——升降出入、阖(he)辟往来与万物相同。因此，“出入”的气息就把人和万物联系起来，互相融通了。③天人万物是一整体。从以上可看出天人万物本体一致、互相融通，人生活在天地万物之间，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。故古人认为应顺应其规律，利用各种条件为自身服务。“天人相类”是讲天(大自然)和人相仿佛，是天地人本源一气说的进一步发挥。董仲舒说的“身犹天也”，亦即后人所说“人身乃一小天地”。实质是讲人本身是大自然的一部分，这一部分能反映大自然这个整体。因此“天人相类”是“天人相通”的结果。

总之，天人合一的整体观是由古人通过气功实践建立起来的，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，也是智能气功科学混元整体理论的理论渊源之一。

二、智能气功科学的人天整体观。

人指人类本身，天指自然界与社会。智能气功科学的人天整体观是在传统气功人天整体观基础上的进一步发展，论述的是人与自然、社会的整体性。

1、人和自然是一混元整体。

(1)自然界创造了人。人与万物都来自初始混元气，是一不可分割的整体，是经过长期衍化，在自然万物的基础上创造出了人类。人类产生后，人的整个生命过程仍然要依附于自然界。自然界不仅为人类提供了物质保证，同时提出了精神活动的对象。人类就是在和自然界不断互相作用、混化中，人的大脑、手脚以及各种感觉器官的功能才逐步发展完善起来。这也是人的混元气与自然界的混元气混化的结果。

(2)人也在创造自然界。人类出现以前，自然界按照自然规律变化。人类出现后使自然界失去了完全自然的状态，人们按照自己的主观意志改变自然界，使自然界处处打上人的意识的烙印；把人的信息与能量注入到客观事物中，使自然界充满了人的信息。在一定意义上说，自然界成了人化的自然界，人和自然紧密地联结成为一个整体。

(3)人是自然界整体的一部分，人体可以体现大自然整体。如人体中含有宇宙中所有的物质层次：生物层次、化合物层次、元素层次、混元气层次等。也含有宇宙中物质的各种运动形式：物理的、化学的、生物的、意识的以及各种混化运动等。所以气功科学对人体进行研究，是揭示大自然全部奥秘的一把钥匙。

(4)人与大自然界是对立的统一。人有了主观精神活动，它不仅可以反映大自然的存在，确认其客观性，而且可以反映人体自身这一客观存在，从而区别出精神是一种不同于一般自然物的特殊存在。人的精神也通过自然界确证自己的客观性。人的精神可以支配自己的生命活动，根据自己的主观意图改造自然界的固有面貌与体性，创造出自己需要的各种物质，从而证明人是有意识的，精神也是客观存在的。从以上看出，主体的人与客体的自然似乎是对立的，然而这两者又是统一的。因为自然界本身是包含人在其中的。混元整体理论强调的是人与自然界的统一，同时也指出了人的意念体是现实世界混元气最高层次的表现。目的是要深刻地揭示人与大自然是不可分割的整体，不能肆无忌惮地虐待大自然。但又不能把人类与自然划等号，而是应该在超常智能的混元整体理论指导下，建立以人类为核心的和谐的人与自然的关系。

2、人与社会也是一个整体。

(1)人创造了社会，社会也创造了人。人与社会是类人猿在劳动和集体生活过程中，随言语、意识的产生同步形成的，人与社会有着不可分割的联系。人与其它动物的根本区别在于人的意识性和社会性，人类的生命活动是实现人的意识活动的过程，而人的意识活动只有在人与人的联系中，即社会中才能体现。同时社会又决定了人的新一代的形成并影响其发育，而新一代在自己的生活中又不断地改变旧的环境(社会)，社会与人的本质水平的提高总是并驾齐驱的。总之，社会(环境)在创造人，人也在创造社会(环境)。

(2)随着人类的发展，自然物越来越多地进入了社会。随着科学技术的不断发展与进入工业生产领域，不仅使大自然的自然之物更多地变成供人们生活需要的物品，而且使自然之物变成代替人的器官进行工作的机器而进入了社会领域，从而加速了人类物质文明的进程，使人、社会、自然界更紧密地结合在一起。

(3)意识的传播是社会整体性的根本。人的意识是在社会中形成的，意识又使社会的人联成一体，意识是社会联系的根本。意识的传播一是借助语言文字，这是人类常态智能的表现；一是不借助语言文字而是靠意识接收与发放整体信息，这是人类超常智能的表现形式。

虽然目前一般人对后者尚一无所知，但随着气功科学事业的发展，超常智能会逐步展现。当超常智能广泛地被人们掌握和运用后，将把人类的整体联系推向新阶段。

【人我平等】 亦称“人我同等”。人对己完全一样。它是实现社会自由道德必备的标准之一。也是克除偏执的一个基础条件。人我平等需要在学练气功、加强道德涵养、克除私欲、不断提高常态智能与开发超常智能，人的生命活动逐渐步入整体层次的过程中去实现。有了平等的观念，在处理人与人的关系时，就会按着互为一体的联系来处理。就会平等待人，融利己于利他人之中。

【人我同等】 即“人我平等”。见该条。

【人我执】 “二执”之一。亦称“我执”。佛教认为人身由五蕴和合而成，是虚假的。如果认为人身是有实体的真实存在，则被称为“人我执”。人我执可以产生烦恼障。佛教理论认为观人空可以破人我执。

【人心】 指人的心意、识神，也指与各种物质欲望相联系的常人之心，与“道心”相对。《尚书·大禹谟》：“人心惟危，道心惟微。”也指人的欲念。《武当真传丹诀秘来本·凝神入窍》：“夫人有三心：人心、道心、天心。人心者，妄心。”并主张在修炼中要灭人心、存道心。

【人心惟危，道心惟微】 语出《尚书·大禹谟》：“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。”“人心”即常人之心，私心杂念不断；“道心”，悟道之心，宋叶梦得《避暑录话》“道心者，喜怒哀乐之未发者也”，即儒家功所修炼的“中和之性”。前二“惟”表判断，可释为“是”；后二“惟”是副词，可译作“只有”；允，信；原，那。全句意思：人心(易私)是危险的，道心(深奥)是微妙的，只有意念集中专一，真诚地持守那个中(才能达到道心的标准)。它是将人心与道心对比而论的。“道心”，依功门之别本有不同含义，按此句内容当属儒家功。这里不仅指明了“人心”和“道心”的区别，而且提出“精”、“执中”的练功方法。

【人眼】 佛家用语。“五官”之一，亦称“肉眼”。即指常人的视觉器官。

【人与社会的和谐】 指人和社会之间应建立起健康、美好的整体秩序。包括人群和谐和人物和谐两部分内容。社会是人和大自然相互作用过程中形成的人类的群体组织及其设施。要建立起有利于人类发展的人天和谐关系，必须建立起人与社会的和谐。社会中有着不同层次的各种单位、组织，

如家庭、社团、国家等，存在着各种复杂的人与人的关系以及人与物的关系。正确处理好这些关系，使人和社成为和谐整体，是人类社发展与进步的保证。参见“人群和谐”、“人物和谐”。

【人在气中，气在人中】 人在气功态下体会到体内外被无形之气充斥与包裹，内气、外气互相渗透融通、混化成一个整体的一种内在感受。其实，人本来就生活在虚空之中，被大自然的混元气包融着，但是由于思维习惯和常态意识的偏执，常人不能感受到这些。因此，在练功初期“人在气中，气在人中”的状态是需要练功者借助想象来实现的，是一种依理主动运用意识的方法，以此达到畅通人与自然的联系，更好地收自然之气为己所用。随着练功层次的加深，自身通透度和感触机能的增强，体察到内气、外气的客观实在性后，才能真实感受到这种人与大自然之气融为一体的整体状态。练功进入高级阶段，彻底消除了人体与大自然的界线，“人在气中，气在人中”的状态就是“神入气中，气包神外”后的真正人天浑化境界。

【人择原理】 全称“人择宇宙学原理”。亦称“人的宇宙原理”。天文学哲学理论之一。由美国科学家 R. H. 迪克在 20 世纪 60 年代初首先提出。认为可能存在许多具有不同物理参数和初始条件的宇宙，但是只有物理参数和初始条件取特定值的宇宙才能演化出人类，我们只能看到一种允许人类存在的宇宙而别无选择。换言之，我们人类之所以发现宇宙，是由于宇宙正好演化到这个时期才出现人类，因而才有人类对宇宙的认识。所以这个时期的宇宙，是人的宇宙。这个时期所出现的人，同样是宇宙的人。人和宇宙是统一的。

人择原理是建立在现代科学的推测的基础上的，它暗含的假定是：物理常数的任何其他配合，都不可能或很少可能演化出人、或演化出具有自我认识能力的生物。人择原理是人和宇宙关系的一个大胆的假设，提出了人与宇宙的统一，说明了宇宙的物质统一性，强调了人类产生是宇宙长期演化的结果，是偶然性与必然性的统一。人择原理尚未得到充分证明，还有许多未解决的问题，需要进一步验证和深入认识。

【人中】 见“水沟”。

【任督飞渡】 指贯通任督二脉。

【认识论】 研究人类认识的本质来源及其发展规律的哲学理论。物质与意识的关系问题是认识论的基本问题。唯心主义否认物质世界的客观实在性，否认认识是人对客观世界的反映。唯物主义从物质第一性出发，坚持意识是人脑对客观物质的反映的“反映论”。辩证唯物主义认识论坚持了“反映论”并把实践的观点提到了第一位。智能气功科学坚持辩证唯物主义的认识论。在辩证唯物主义与历史唯物主义指导下，编创了混元整体理论。它是智能气功科学的世界观、方法论、认识论、本体论的统一。

ri

【日乌月兔】 即日月。古代传说日中有三足乌，习称“金乌”，故以“日乌”或“金乌”代日；月中有白兔，习称“玉兔”，故以“月兔”或“玉兔”代月。月、日在八卦理论中属于阴、阳两类物质。因此传统道家理论中，月兔与日乌也指代阴阳两种物质。

【日月】 经穴名。亦称“神光”。位于乳头直下，当第七肋间处。为胆之募穴，是肝气集聚之处。

rong

【融利己于利他人和集体之中】 指把自己的利益融汇统一到他人利益和集体(社会整体)利益之中，是智能气功社会道德的集体主义原则。它是智能功人正确处理个人与他人、个人与集体(乃至社会整体)之间利益关系的根本性指导原则，是智能功人“融利己于气功事业和气功集体之中”的一种精神境界，是通过修炼要求达到“大我”、“为公”思想的一种具体体现。这是与社会主义和共产主义道德要求的“大公无私”思想相一致的。

在智能气功科学里，“融利己于利他人和集体之中”的集体主义原则，是混元整体理论的一种具体体现。人天整体观指出人与自然、社会是一整体，人类的整体生命活动与自然界是相统一的。智能气功修炼的目的就是要促进并实现人类生命的自由解放，达到人与自然界这一人天整体的和谐统一。人的整个生命过程就是不断地摄取大自然的混元气，混化为自身混元气，实现完美身心和生命的自由解放的过程。而人的一切生命活动都是在社会的全部背景中进行的。因此，我们不仅要在自然界中修炼，更要在社会中，在人们的相互联系和相互作用的动态过程中修养意识。智能功人的组场调气及练功教功活动，不仅有利于自身也是有利于他人和人类整体生命活动的健康发展，具体体现了融利己于利他人和社会整体之中的精神境界，实现了人与社会的统一、自我价值和社会价值的统一，这是一种实现人的全部价值的最高级的气功情趣。必将促进人际和谐、人群和谐、人与社会的和谐，以及人天整体和谐，从而保证人类进步与发展，使人的类本质得以实现。

“融利己于利他人和集体之中”的集体主义原则也是指导智能功人进行意识修养的指导原则。在一切练功活动和日常行为中以这一原则为指导，努力做到和谐、欢畅、自然、端庄，自觉修养意识，不断净化意识，克除各种私欲，树立为公思想，最终达到气功修养意识的最高层次——实现“大我”、“大公”，达到社会自由道德的为公利生、仁民济物、人我同等、物我同观的最高境界。这将是整个人类必走之道路。

rou

【揉腹卧功】 少林派《易筋经》“神勇余力”十二月功法的第一步功。为武术内壮功法之一。采用仰卧姿势，两脚平伸。左手掌按于上腹正中，右手按于左手背。两手顺时针方向(上、左、下、右)揉动，不是在皮肤上摩擦转动，而是粘着皮肤转。按力由轻而重，逐渐增加。转速要慢而匀，手要稳而沉。意念注于腹中，随手转动，不即不离。练一周左右可感觉腹内气随手转呈恍惚荡漾之象。练1—3个月，中气倍增，自觉轻劲多力、精神旺盛，说话声音宏亮(有膛音)；气入腹膜之内，使腹膜腾起，上腹丰满，腹中线之凹陷消失。此法适用于中气不足者及胃肠病患者锻炼。

【肉眼】 即“人眼”。见该条。

ru

【儒家功】 以儒学思想为指导的修身方法。强调在日常生活的言行中修炼，着重于心性的陶冶、锻炼，以“存心养性”为主。主张于各种繁杂的事务中砥砺意志、正心诚意、养浩然之气，以求“豁然贯通”。

儒家功修身的根本理论是《大学》中的“三纲”(“明明德、亲民、止于至善”)、“八目”(“格物”、“致知”、“诚意”、“正心”、“修身”、“齐家”、“治国”、“平天下”)和《中庸》中的“中和”观与“诚明”观。其中后两者是儒家心法的概括。“诚”是发自内心深层的意识活动。

“至诚”可达于“明”，即诚可获得超常智能，而能明察事理。“中”是意识不受外物扰动时的平静状态，“和”是反映外物或做事时意识恰到好处的状态。“中”还被认为是儒门圣传心法。古有十六字心法，即《书经》中的“人心惟危、道心惟微。惟精惟一，允执厥中”。所谓“中和”，《中庸》中指出：“喜怒哀乐未发谓之中，发而皆中节谓之和。”“中和之性”的修养成了练功修养水平的重要标志。这些理论对后世的儒家修身起着重要作用。对于如何达到“诚明”与“中和”，儒家提出了“以礼制欲”、“克己复礼”、“内求诸己”、“慎独”等具体主张；认为通过“礼”可克服各种私欲，通过时时处处内求、省察自身，可使自己不断进步。如此长期修正，则能使意念精纯，一切言行思想发自心性、忠正诚信、光明正大、廓然大公，从而达到符合大道的高级“净”境。

儒家主张在世间做有益之事，因此它没有具体详明的功法。尽管后世与近代不少仁人志士把儒门修身方法总结为“守中法”、“守一法”、“存诚法”、“养气法”、“格物法”、“修正法”、“修静法”、“修定法”、“修观法”、“修息法”、“至命法”等，但与佛道相较，并无独到之处。不过，儒家功在日常生活中修养身心的各种思想方法，可以说都是练气功的高层次内容，它对今日开放性社会里人们的气功生活化有重要的指导意义。智能气功陶冶性情、涵养道德的内容就汲取了儒家功的修身要求。

【乳根穴】 经穴名。属足阳明胃经。位于胸部，乳头直下，乳房根部，第五肋间隙中，距胸正中线4寸。

【乳中】 经穴名。属足阳明胃经。位于乳头中央。

【入定】 佛教语。①指静坐敛心、不起杂念，使心定于一处。便于发挥意识的主导作用。②禅宗高僧临终以前进入密室，结跏趺坐而结定印以逝。

【入静】 道家的练养功法。原指练养者静处一室，摒除杂念，使意识集中、安静下来的方法。后又发展为渐法和顿法。渐法的入静就是“存思”，使意识不受外界事物和内心杂念的干扰，进入安静和谐的意念专一状态。顿法的入静就是“守一”、“守虚”，炼到什么也不想，杂念一起马上排除，达到没有念头的虚静状态。两者方法不同，目的一样，都是为了使大脑皮层处于高度放松、有序化的最佳机能状态，以最合理地调节全身的生命活动。这一点，在实质上与佛家的“入定”是相当的。只是佛家更讲“一行三昧”，强调行、住、坐、卧等一切行为都要处于入定状态。智能气功科学认为，达到“一念不起”的虚静，要经过一个杂念由多到少到无的过程，开始练功不可强求，但要意念集中、专一。

【入魔】 见“走火入魔”。

【入圣达真】 传统气功中指人经过修养达到圣人或真人的高级境界。参见“圣人”、“真人”。

ruan

【软气功】 由练气的功用划分的一类功法总称。软气功又称顺气，指用于养生、防治疾病的各种功法。相对硬气功而言。由于它不像硬气功那样显出刚劲，聚出形状，故名之为“软气功”。

ruo

【若有若无】 意守原则之一。指意守对象而言。所守对象应为恍恍惚惚、空空荡荡的气，而不是实实在在的实体。气是可体察到的真实存在，为“若有”；但又不是有形之物，为“若无”。因此对意守对象不应想得非常具体、实在，更不应仔细分辨其大小、形状、颜色等，而应遵从若有若无的原则。

S

san

【三宝现象天机】 道家著作。道家著作《大成捷要》中的一部分。主要论述当练功出现真妄相攻或幻景时，要正确对待。

【三部八景】 传统气功中对人体包括五官七窍、四肢百骸及五脏六腑的“神”加以人格化的系统的理论。亦称“三部八景二十四真”。所谓“三部”，指人体上、中、下三部分，五脏分属三部。每部按八卦模型，有所谓“八景神”共三八二十四位真人，与天之二十四真气(24 节气)相应，称二十四真。此二十四真均有姓名。如：上部八景中脑神名觉元子，字道都；发神名玄文华，字道衡等；甚至还有各自的服色、性态等。古人认为，只要通过适当的方法“存养”这些神，人的生命运动就得到了控制。此实以拟人的方法和人们对神仙的信仰，来强化练功的效果，以利修身。

【三才】 ①指天、地、人。②指天地、人、万物。《阴符经》：“天地，人之盗；人，万物之盗；万物，人之盗。三盗既空，三才既安。”③指形(精)、气、神。

【三才采气】 传统气功中采气方法之一种，也是练功中的诀窍之一。指采集天地、人、万物之气收归己有。智能气功在捧气贯顶法中强调外气内收，当作各种拉气、推揉动作时，能和意念的开合紧密配合，想到一推一收就把天地虚空、人体周围以及万物的混元气源源不断地收归体内，这正是“三才采气”的高妙功法。

【三才模式】 指从精、气、神三才的层次入手练功的方式。古人认为，宇宙和人都遵循着一个共同规律，都存在无极、太极、阴阳、四象、八卦、万物的层次。其中四象包括太阴、太阳、少阴、少阳，相当“三”这个层次的物质。在人来讲，如果练功着眼于四象、三才层次则指练精气神。

【三才式】 从天、地、人三才入手的练功方式。捧气贯顶法的起式，“看来简单，实际上是走了地盘、人盘、天盘，天地人三才，也叫‘三才式’”。

【三藏法数】 即《大明三藏法数》。50 卷。明朝一如等集注。“三藏”系梵文意译，佛教经典的总称。此书系按佛经之经(总说根本教义)、律(记述戒规威仪)和论(阐明经义)三部分，对其按数依次解释的著作。

【三传并用】 亦称“三传并重”。指同时运用心传、口传、形传三种方式传授气功。是智能气功所采用的新型教功方式。采用三传并用的教功方法，使身心健康层次与接受能力不同的人都可从

中获益。实践证明，三传并用的教功方式取得了显著的效果，是符合社会现实、适应时代需要的综合性气功传播方式。

【三根】 佛家语。①指上、中、下三等人。针对众生的先天素质而言。上根之人指身体健康、精神稳定、接受能力强、很敏感的人；中根之人比上根人差，素质一般；下根之人则指接受能力差、头脑较迟钝、不太敏感的人。②指贪、瞋(shen)、痴。因此三者能生恶业，故称三根。

【三根普被】 古人按先天素质的优劣程度把人分为上、中、下三等，即上根、中根、下根之人，统称“三根”。故“三根”实指一切人。“三根普被”指所有不同素质的人都可普遍受益。如智能气功教功时所用的“三传”(心传、口传、形传)并用的方式可使上、中、下三根之人各有所益，即能达到三根普被之效。

【三关】 “三关”说法很多，主要包括：①《淮南子·主术》中指耳、目、口；②《黄庭内景经》中一指口、手、足，一指明堂、洞房、丹田，一指泥丸，丹田、绛宫；③《三极至命笈(quan)蹄·三关总叙》中一指鼻、手、足，一指精、气、神，一指形、气、神；④《黄庭外景经》指口、下部、手；⑤《纂(kui)中书·三关图说》中指肾、心、泥丸；⑥《性命圭旨》中一指前三关上、中、下三丹田，一指后三关尾闾、夹脊、泥丸。属于任、督二脉中比较难通过的穴窍。

【三关分度】 指在练气功的程序上松静、意守、调息分三步走。即初练功者先练松静，待松静有了一定基础后，再搞意守，第三步才是调息。“三关分度”为中国著名气功家郭林女士于20世纪76年代首创。此主张简化了繁琐的古老气功，是对传统气功的一大改革，从而使古老气功面貌为之一新，不仅解决了练功出偏的问题，并为开展群众性练功奠定了基础。

【三关蹊(qi)路防漏】 指道家周天功三关修炼防止跑气。道家练周天功采大药要经过三个阶段，称“三关修炼”。即初关炼精化气，中关炼气化神，上关炼神还虚。在修炼中，气脉运行多次通过会阴；会阴封闭不严，则出现精气泄漏，故必须防漏。道家龙门派守形防漏的方法之一，就是“坐木馒头”。见该条。

【三黄庭】 即“黄庭三宫”。见该条。

【三魂七魄】 道家对人体中魂魄的总称，认为人身有三魂七魄。三魂依次名为：胎光、爽灵、幽精；七魄依次名为：尸狗、伏矢、雀阴、吞贼、非毒、除秽、臭肺。实际魂与魄均属人体内的精神活动。

【三极】 传统气功对元极、灵极和太极的合称。太极，古代气功家所称述的宇宙中仅次于道的一个物质层次(道生一的“一”这个层次)。指元气而言。它体性恍惚，无形无象，至虚至灵，故称之为灵极；它是一种客观存在，是生化成宇宙万事万物的根本，故又称之为元极。太极、元极、灵极从不同侧面阐述了仅次于道的这种特殊物态的体性，与智能气功科学所讲的初始混元气相仿佛。

【三焦】 中医名词，又称“孤府”。为六腑之一，是上、中、下三焦的合称。现在常用的三焦概念，主要指人体部位的划分。其中上焦指膈膜以上、咽喉以下，包括心肺等；中焦指膈膜以下至脐的部位，包括脾胃；下焦指脐以下的部位，包括肝、肾、膀胱等。由此可见，三焦不是一个独立的内脏，而是躯体脏腑部位和某些脏腑功能的概括。它有主持诸气，总司人体气化的作用，为运行元气和水谷的通道。《素问》：“三焦者，决渎之官，水道出焉。”。

【三教】 儒教、道教、佛教的合称。

【**三节**】 指人的上肢或下肢三个相近的关节。包括上肢的肩、肘、腕，下肢的胯、膝、踝，手指、足趾的根节、中节、梢节等。

【**三昧**】 ①佛教用语。见“定”。②道教指心、肾、膀胱的元气。详见“三昧真火”。

【**三昧真火**】 传统气功中指心火、肾火及膀胱火，即心、肾、膀胱之元气。《真仙秘传火候法》：“心为之君火，而曰上昧；肾为之臣火，而曰中昧；膀胱为之民火，而曰下昧。三气聚而为火，散而为气，故曰三昧真火。”

【**三摩地**】 ①佛教语。梵文的音译，亦译为“三昧”、“三摩提”，意译为“定”。见“定”。②道教内丹术语。上丹田的异名。

【**三尼医世功诀管窥**】 亦称《三尼医世说述管窥》、《医世说述管窥》。清代闵一得(字小艮)撰。该书叙述了有关气功修炼及修身、治世的道理以及作者自身练功的各种体会。三尼指老子、孔子、释迦牟尼。书序中说此道是“羲黄以身治世之大道”，“传自羲黄，仲尼、牟尼、青尼三大圣人，阐以立教……汇成一编，或曰说述，或曰心传，或曰功诀，或曰功用”。这就是此书名的来源。实为假借羲黄、三尼、甚至吕洞宾降坛临沙等以宣讲修炼治世之道。收入《藏外道书》第10册。

【**三圈相掣(luo)**】 锻炼全身气机整体性的一种方法。三圈：与胯骨尖相平的圈为底圈，与肩胛骨下角相平的圈为中圈，与眉相平的圈为上圈。腰部放松，底圈固定不动，百会上领牵动肩颈上拔，中圈随上圈上拔，而后中圈下落，上圈亦下落，掣在底圈上，即为“三圈相掣”。三圈相掣是意念活动，要注意在体内以气相连，可使周身气机形成整体。

【**三色夸克**】 夸克在我国称“层子”，是比强子(参与强相互作用的粒子，包括介子和重子两大类)更深一个层次的粒子，即强子是由夸克组成的。不少实验证据表明夸克确实存在，但由于某种原因至今尚未发现过自由夸克的独立存在。物理学家设想存在六种夸克，对它们的区别称为“味”上的区别。为解决用夸克模型描述强子结构时遇到的自旋与统计的矛盾，则假定夸克有一种新的内部自由度，称之为“色”，每味夸克都有三种不同的色，分别为红兰黄、红兰绿或红兰白，称三色夸克。因此，三色夸克并不是夸克有三种颜色，“色”只不过是借用的一个词，用来表示夸克的一种内部自由度，所以颜色也可任意选用。

【**三善**】 指善的三个层次，即“行善”、“心善”、“纯真善”。见各条。

【**三生万物**】 传统气功学的“三”指阴、阳二气和由阴阳和合而形成的和气。“三”衍化生成万物。指宇宙发生史上非实体性物质层次向实体的物质层次的转化，也是“万物”的开始。当“万物”这个物质层次形成后，就开始了由物自行繁衍的进化过程。至此，宇宙结束了“形而上”的“道”的时期，开始了“形而下”的“器”的时期。

【**三世心**】 又称“三心”。见该条①。

【**三体式**】 形意拳的站庄姿势。左脚在前，右脚在后外撇，膝微屈内扣，重心偏于右腿或平均于两腿，脚趾扣地。左手前伸，掌心内含向前下方，五指分开，高于胸齐；右手掌心向下靠于腹部右侧。头中正，目视左手食指，沉肩，坠肘，坐腕，含胸，拔背，塌腰，缩臀靠胯。三体式是形意拳的基本功，对于培养习练者的内在力量和调节呼吸非常有益。

【**三田**】 “三丹田”的简称，即上丹田、中丹田、下丹田。三田是人体内混元气分布比较集中的三个中心，为练功意守的主要部位。下田是躯体混元气集中的部位；中田是脏真混元气集中的部位；

上田是意元体集中的部位。三田相互依存、相互转化。通过练功，下田气可升华至中田养五脏，中田气可升华至上田养神。

【三田反复】 亦称“三田返复”、“三元用事”、“三元用法”、“三田用事”。三田即上、中、下三丹田。内丹派练功时，炼精化气守下田，炼气化神守中田，炼神还虚在上田。三田反复，指通过运周天使三田气循环贯通。

【三田共振】 指通过发音振动三个丹田的气机，使之得到整合。振动三田的音符有多种，可根据汉字发音振动人体气机的规律自行组合。佛家密宗的咒语唵(weng)、阿(a)、吽(hong)即具有此功效。智能功以喊口号“刻苦练功，完美身心，造福人类”起到三田共振的作用。即每一句的最后一字“功”、“心”、“类”分别振动上、中、下三田，并能使三田反复，引气冲开天门。“三田共振”一词的内容古人虽有应用，但作为名词是智能功在 70 年代末 80 年代初首先提出的。

【三田贯气】 指把混元气贯入上、中、下三丹田。

【三项原则】 智能气功总的指导思想内容之一，即“以理服人，以德感人，以功力取信于人”。此三项原则是智能气功的工作原则。它要求智能气功的工作人员要用科学的深刻的道理使人信服，用高尚的德行感化人，用自身在练功、教功、医疗、生产及科研等方面实践取得的良好效果来获取人民的信任。

【三心】 ①指顶心、手心和脚心。②佛家的“三世心”，即过去心、现在心、未来心。另外，佛学中“三心”还有至诚心、深心、回向发愿心，淳心(信心深厚)、一心(信心纯一)、相续心(信心相续不杂余念)等说法。③指天心、地心、人心。④指人心、道心、天心。《皇极阖(he)辟仙经》分别称之为“妄心”，“照心”，“玄关祖窍、气穴是也”。

【三心并站庄】 简称“三心并”。智能气功系列功法的一个重要组成部分，属静功体系中的站功。因其在运用意识上以三心(顶心、手心、脚心)并往丹田为主要内容，故名。本功法由预备式、起式、站式、收式四部分构成。其中站式是三心并站庄的主体部分，有严格的身形要求。预备式、起式、收式基本同捧气贯顶法，只是在起、收式中增加了“踩气”动作。通过预备式、起式的调神、调形，达到摄念归一、启动自身气机并畅通人与大自然之气的联系的作用，使人进入一种松静和畅的气功态，然后转入站式练功的主体阶段。本功法先动而后静，静多动少，可视为静功，亦可视为动功。但为了照顾智能静功体系(站功、坐功、卧功)的完整，一般将之放在静功中讲授。

本功法总口诀是：七窍闭合鼻撩天，踩气两手在穴边，三心并合心念处，身轻气爽笑开颜。该口诀是对练三心并站庄过程中神态、形态和心态的概括性描述，其中“三心并合心念处”一句则是整个站庄过程中运用意识的主要方法和内容。

正确领会、实践总口诀的内容，保持正确的姿势，是练好三心并站庄的关键和基础。

1. 身形要求

百会上领，下颏回收，颈项松直。松肩空腋，两手指尖似接非接如桃状扣于肚脐(或混元位)，也可两臂呈抱月式站庄，即站庄时两臂在胸前呈环抱状。含胸拔背，腰腹部放松，命门向后突，尾闾下垂(以两足跟连线为边向后做一等边三角形，三角形中心是尾闾指地点)。两脚成后八字(内八字)平铺于地，两膝放松微曲内扣，圆裆，两大腿根部回收成一空虚三角并有向两侧撑开之意。整个身体下蹲呈似坐非坐状，姿势高低依体质而定。一般初习者可站高些，以后随着练功层次的加深和形体的放松(尤其是腰部的放松)，可在保证姿势正确的前提下尽量下蹲。其它各部身形要按静态身形

要求调整。姿势合度后，可体会“四上一下”，即百会上领，舌抵上腭、会阴上提、脚心上提、尾闾下垂，使周身上下气机平衡、和畅，然后开始定式站庄。

2. 意念活动

本庄法意念活动主要是守丹田。即三心并合归丹田，顶心向下、手心向内、脚心向上向丹田并合，而后意守丹田。意守原则是似守非守。在不同练功阶段，守丹田的位置不同，初练时守下丹田(肚脐内)，练五元庄后守中丹田(混元窍)，中脉混元以后守上丹田(头脑中心)。

三心并合的具体方法有三：

(1)外混元练法。从人体“三心”外面延伸线的无限处(即虚空)向丹田并合，像五条大气柱子连着丹田，意念从丹田里引着虚空之气向里聚。

(2)内混元练法。从人体三心处直接向丹田并合。

(3)配合呼吸的练法。吸气时意念从三心并往丹田，呼气时从丹田部外开向三心处。此种练法可与(1)、(2)中任一种配合。

3. 站庄时间

一般至少站 30 分钟，因人体内气血运行一周需 28 分钟左右。随着身体素质的提高和通透度的加强，可逐渐延长时间。

4. 功效及意义

本功法发动真气快，富力强身、充足内气、放松形体作用明显，不仅适于病人锻炼，而且是武功基本功，尤其是练动功松腰胯、松尾闾的捷法。另外，本功法还可加强周身气机整体性。从第一步功“捧气贯顶法”外混元阶段向第二步功“形神庄”内混元阶段过渡过程中，三心并站庄是使体表充足之气内收的过渡性功法；练五元庄后向中混元过渡也需要它。三心并站庄是智能气功承始承终的基本功，在整个智能气功功法体系中占有重要地位。

【三元】 指三种事物。①指眼、耳、意念。“三元归一”中之三元即指此。②指天、地、水。《云笈(jì)七签·元气论》：“夫混沌分后，有天地水三元之气。”③指上、中、下三丹田。④指精、气、神，也指元精、元气、元神。⑤指日、月、星。⑥指玄、元、始三祖气。

【三元二合】 三元，指精、气、神；二合，指身心相合。道家气功炼内丹，以人身为炉鼎，以精气为药物，以神为主导，经过一定步骤(种药、采药、炼药、养药)，使精气神混化凝聚不散，称作丹。丹道功虽然门派较多，练法有别，但都离不开精、气、神三个要素，最终目的都是身心相合，故称作“三元二合”。内丹名家白玉蟾曾说：“上品金丹是身为铅，心为汞、身心合一就生丹。”道家巨匠李道纯也说：“身心合一，神气混融，性情成片；谓之丹成。”可见丹道正宗所谓炼丹之高级境界，即是身心合一，进而达到形神俱妙境地。

【三元归一】 意守时，用来帮助做到“似守非守，若有若无”或意念集中专一的一种方法。即要守某一部位，就闭着眼用神光注视意守部位，用耳听意守部位，意念想着意守部位。还可用舌尖的指向帮助意念向意守部位集中。这一方法的优点是：用耳听、用神光看没有具体形象，不会把意守位置固定到某一具体的点上；同时克服了意守对象的实在性，容易从主观上做到似守非守，若有若无。另外，“三元归一”法还可以起到收视返听的作用，是帮助入静的有效方法。

【三盏性灯】 指人练功至头、肩与肺尖部气机充盈且畅通无阻时，头顶和两肩头出现的气光，古人谓之“三盏性灯”。

【散盘】 练功体式中坐式之一种。自然盘膝坐的一种变通坐法。左脚趾端抵于右腿腘窝处，右足置于左小腿外面，反之亦可。两手十指交叉，置于小腹前，或两手自然放在腿上。其优点是，脚趾抵腘窝可通肝肾，有补益肾气之功效。“散盘”有时也作为“自然盘”的同义词使用。参见“盘膝坐”。

sao

【扫三心】 佛教语。又称“三心不可得”、“三心俱舍”等。谓抛弃、扫除对过去的追忆之心、对现在的思虑之心、对将来的预计之心。“扫三心”常和“泯四相”连用，是佛家破除我执的两个重要修持内容。《维摩经》：“若过去生(心)，过去生已生，若未来生(心)，未来生未生，若现在生(心)，现在生无住。”若能于此处分析、体会，则可以认识到过去、未来、现在的事物和主观认识，都不可得一实体，我执也就自然破除了。

se

【色】 佛教指一切有形质、有质碍的物质或现象。可分为内色、外色、显色、表色、形色等。内色指眼、耳、鼻、舌、身之五根，因属于内身，故名内色；外色指色、声、香、味、触之五境，因属于外境，故名外色；显色指我们常见的各种颜色，如青、黄、赤、白、黑等；表色指人与动物的各种动作，如取舍屈伸等等之表相；形色指物体的形状，如长、短、方、圆等。

sha

【傻坐静等】 自然坐功的别称。指自自然然、随随便便一坐，什么也不想。傻坐静等是坐功入门功夫的练法。

shan

【山根】 穴位名。指鼻根部，位于两眼内毗连线中点与印堂之间的斜坡上。

【善】 善是有益于完美身心、有益于生命的自由解放的举动，是符合人天整体规律从而有益于人天整体的意识和行为。善有三个层次：一是行为的善，如扶危解厄、济世利民；二是心意的善，念念向善，祝福他人得福；三是纯真善，心中虽无善念，但随心所欲都不逾越善的规矩。大善重心善，不废行善，达到三善齐备程度，施善不择对象。善是一种美德，是自我整体对外良好作用的表现，是符合中和之性的动机与行为的体现，有助于人中和之气的形成，能给人以向上的力量并使人产生友爱亲善感。

【善恶观】 评价人的行为善与恶的标准。在不同的时代，不同的民族、阶级有不同的善恶标准。儒家以符合仁、义、礼、智要求的为善，否则为恶；佛家以符合佛教义理的为善，否则为恶；道家以利人利物的自然行为为善，否则为恶。在马克思主义看来，“只有符合社会发展规律和最广大人民群众利益的道德原则和规范才是判断行为善恶的客观的科学的标准”（见哲学大辞典 P. 1611 道

德标准)。智能气功科学的善恶观是建立在混元整体理论基础上的，是建立在人类的整体生命活动与自然、社会整体相统一的基础上的。其衡量善恶是非的标准是以人的行为(包括言行与意念活动)是否有利于人的生命活动，是否有利于人的类本质的进步与发展为准则，有利的行为是善，否则是恶。鉴于人是社会的人，是群体的人，因而判断一个人的行为善恶还应从社会整体的立场去分析，凡是有益于人民群众利益与社会整体利益的行为是道德行为，即善。凡有损于人民群众利益与社会整体利益的行为是不道德行为，即恶。由此可见，智能气功科学的善恶观是与马列主义的善恶观相一致的。

【善念】 指有利于人的生命活动、有利于人的类本质进步与发展的意识活动。

shang

【上乘】 ①修炼气功所达到的高妙境界。《智能气功科学精义》第二章：“一个人练气功能否臻至上乘，其关键在于道德与意识的修养。”②高级，上等。如《智能气功科学功法学》第三章指出：“神与形合也是传统气功中的一种上乘练法。”③佛教称大乘为上乘。

【上乘法门】 ①指高级功法及其门派。②练气功的高级境界。

【上乘功法】 高级、上等的练功方法。

【上乘功门】 传统气功中指教练上乘功法的气功门派。

【上丹田】 简称“上田”。人体部位名。大致位于上自百会，下至鼻尖与玉枕连线之间的头颅空腔之中。不同的功法所指的具体位置多有不同，最常见者为印堂内三寸处。《抱朴子·地真篇》：“在人两眉之间，却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也。”上丹田为藏神之府，是智能气功科学所说的神意混元气(意元体)集中的地方，也是传统气功炼神还虚之所在。

【上根】 上等根器。佛家指对佛法的领悟程度属于上等。也指具有上等根器的人。

【上根弟子】 指身心健康层次较高，对气功理法领悟、接受能力较强的徒弟。

【上混元】 传统气功混元气理论称头部为上混元。是指练功的部位、方法而言。

【上焦】 见“三焦”。

【上品】 上等，高级。

【上品丹法】 高级、上乘的练功方法。《智能气功科学功法学》第三章：“传统气功炼丹需是‘汞投铅’，依此所述的上品丹法就是心身相合了。”

【上窍】 指头部的各种窍穴。如眼、耳、百会、囟门、印堂、鼻尖等。

【上善若水】 语出《老子》：“上善若水，水善利万物而不争。处众人之所恶，故几于道。”水的品质是利万物，而又不与万物相争，甘居于低下，所以几乎与“道”相同了。因此说“上善若水”。

【上士】 上根之人。指身心健康状况和悟性俱佳的人。

【上下气机离合法】 平调阴阳调息法的一种。该调息法主要通过呼吸来交通天地阴阳之气，使体内达到阴阳平衡。具体方法有二：

1. 以鼻吸气，上腹膨隆，意念从头顶至肚脐，同时脚趾微微卷曲，脚心回缩，提肛，小腹收缩，意念从脚心回归肚脐；呼气时上腹回缩，意念返还头顶乃至虚空，同时脐以下全部放松复原，意念从肚脐返还脚心乃至地下。此法为练功中达到天人合一的承始承终的方法。

2. 左手拇指按住左鼻孔，食指按在鼻根，中指或四指按住右鼻孔。吸气时拇指闭塞左鼻孔，气从右鼻孔而入到喉头转入左胸而下，绕到肚脐，同时意念从右足上升至肚脐；呼气时闭塞右鼻孔，气从肚脐经右胸，过喉头自左鼻孔而出，意念从肚脐下达左脚。如此行 12 至 18 个呼吸，然后再反而行之。此法属瑜伽功法，优点是易集中精神、激发身体敏感度。

【上星】 经穴名。位于头正中线，人前发际 1 寸处。

【上脘】 经穴名。在上腹部，体前正中线上，当脐中上 5 寸。

shao

【少海】 经穴名。位于肘部前面，当时掌侧横纹的尺侧端处(肘关节屈成 90 度时)，即与肱(gong)骨内上踝连线的中点处。为心经合穴。

【少钵拳术秘诀】 武术气功专著。清末尊我斋主人撰。该书较系统地总结了少林拳的锻炼方法。其中阐述了武术与气功的关系，强调武术要达到上乘功夫——神功，就要“以气功为始终之则”。第一篇即是《气功阐微》。较早提出“气功”一词。发行后重版 30 余次。在武术界颇有影响。

【少阳】 ①八卦起源的“四象”之一，用符号表示。《智能气功科学基础——混元整体理论》第一章：“四象是指太阴；太阳、少阴和少阳。”其表示数字是七。②中医学经脉名。有手少阳三焦经和足少阳胆经。有时简称“手少阳”和“足少阳”。四象图形见下图

【少阴】 ①八卦起源的“四象”之一，用符号?表示。《智能气功科学基础——混元整体理论》第一章：“四象是指太阴、太阳、少阴和少阳。”其表示数是八。②中医学经脉名。有手少阴心经和足少阴肾经。有时简称手少阴”和“足少阴”。四象图形见下图



【少泽】 经穴名。位于手小指末节尺侧，当平齐尺侧指甲角与指腹尺侧缘间之中点处，距指甲角 0.1 寸。为小肠经井穴。

【邵康节】 (1011—1177)即邵雍。北宋哲学家。字尧夫，自号安乐先生。因曾隐居苏门山百源之上，人称百源先生；又以谥(shi)康节，后人称康节先生或邵康节。祖籍范阳(今河北涿(zhuo)县)，30 岁后居洛阳。曾多次被征召授官，均辞不就。一生致力于理学研究与授徒讲学。创立“象数”学体系及“先天图”模式。认为宇宙的本原为“太极”，“太极”即“道”、“心”；太极永恒不变，万物之消长变化，始终按“先天图”模式循环往复。著有《皇极经世》、《伊川击壤集》等。

she

【蛇形蠕动】 练功的一种体态。指相邻的两个关节做相反方向的屈伸运动。大关节的这种屈伸运动叫蛇形，小关节的这种屈伸运动叫蠕动。蛇形蠕动可避免练功过程中关节僵直，使气易达于肢体末梢。

【舌抵上腭】 亦称“拄舌”。旧称“搭桥”或“搭鹊桥”。指舌尖轻轻抵着上腭。初练功者舌抵内侧上牙根处的内龈交穴；有基础后，随舌之卷曲能力提高，可逐渐抵至软硬腭交界处；若仍能轻松自如地抵住该处，则可进一步把舌平伸，舌尖抵上下门齿交合处，舌面上供，使舌体贴于上腭。舌抵上腭可接通任督二脉，使之气脉环流，同时还具有增加唾液分泌及安定心神的作用。

【合气从脉】 练周天功时先用神与气合(即神与呼吸之气相合)的方法，打好调息的基础，此为第一阶段，即丹田里产生热气。热气产生以后，为第二阶段，这时意念不再和呼吸之气结合，而是和自然循经流行的丹田内的温热之气结合，即放弃神与气合，改用神与脉合。练功中这两个阶段的交换联系，称为“舍气从脉”。

【社会道德】 指人们在社会生活中正确处理人与人、个人与整体关系时必须遵循的行为规范准则，用以衡量、规范和约束人们的行为，是由社会的整体特性决定的。混元整体理论认为，社会道德是人在社会这个整体中的体和用，是“混元气”的体性在社会这个层次上的反映，是意念体参照系中价值模式的体和用，是人的类本质，是人的社会性的重要内容。作为社会的人，必须从社会道德入手，培育自身的混元气。

智能气功的社会道德，提倡并坚持开展以全心全意为人民服务、造福人类为宗旨，以“融利己于利他人和集体之中”为集体主义原则的道德教育，这是与《中共中央关于加强社会主义精神文明建设若干重要问题的决议》中“社会主义道德建设要以为人民服务为核心，以集体主义为原则”以及江泽民总书记在党的十五大报告中强调要“深入持久地开展以为人民服务为核心、以集体主义为原则的社会主义道德教育”相一致的。

【社会的人】 见“人的社会属性”。

【社会人际情趣】 指人为了满足自身生命活动的社会需要而建立的情趣。这种社会需要包括社会中的归属与爱的需要、尊重的需要、文化生活的需要等。

【社会意识】 马克思主义哲学认为，社会意识指人们社会精神生活过程的总和。通常有广义和狭义两种用法：广义的，泛指社会的人的一切意识要素和观念形态，包括个人意识和群体意识，社会心理和政治、法律、思想、道德、艺术、哲学、宗教、科学等各种社会意识形式；狭义的，专指关于社会关系的意识，即以不同方式从不同方面反映生产关系的意识及其形式，具体包括人们关于政治、法律、道德、艺术、哲学、宗教等观点和理论，形成一定的社会意识形态，但不包括自然科学。社会意识是社会存在的反映。

【社会自由道德】 智能功人所追求的最高道德境界。指人们通过学练气功，克除了私欲和各种情绪的干扰，意念体的偏执性得到克服，消除了人我的分别，开发了超常智能，在处理人与大自然、人与人的关系时，能够自觉地、客观地遵从人天和谐的整体原则，而且达到不守规矩而不越翘矩的“从心所欲不逾矩”的自由境界。社会自由道德已达到为公利生、仁民济物、人我同等、物我同观的高级境界，是人类本质的真正体现。社会自由道德是智能功人的理想道德，只有到了“天下为公”的社会才有可能完全实现。

【身见】 又称“我见”。佛教语，指人把主观世界的“我”与客观世界的“我所”，都看成是真实存在的。佛家认为“一切皆空”，人们由于五阴障蔽而被假象所迷惑，故“身见”即是邪见。

【身轻气爽笑开颜】 三心并站庄总口诀的第四句。指人在气功态下的心境与由此而表露出的神态。它是在站庄姿势合度、气机通畅，头脑中排除了各种杂念时身心出现的舒服感受。心里喜悦，自然面带微笑，感到身轻气爽。

【身心】 ①指人的形体和精神意识活动。古人称之为“身心”，又称“形神”。相当于现代医学中的生理和心理。②指妄念。即不符合练功要求的各种疑虑思想。

【身心合一】 “身”即“命”，指形；“心”即“性”，指神。练气功的关键就是练身和心两个方面，身心合一是练气功的全部内容。能做到身心合一就达到练功的高级境界，最后即形神俱妙。其含义与智能功的“形神合一”相同。道家正宗巨匠李道纯就说：“身心合一，神气混融，性情成片，谓之丹成，喻为圣胎。”可见炼丹的高级境界就是身心合一。

【身柱】 经穴名。位于背部第三四胸椎棘突之间凹陷处。身柱穴是肺之联系处，又是一身之支柱。在练功过程中有形之体的皮肉筋脉骨内脏等能否放松，身柱穴是关键。

【深呼吸放松法】 通过深吸气和深呼气使精神和形体放松的一种方法。先深吸一口气，然后再深呼气，气息宜匀缓，一般做三个深呼吸形体即可放松。该放松法在练功中形体一时不易放松或因某事精神紧张时使用，一般采用鼻吸口呼，要求精神专一集中。

【神】 ①在中国传统文化里，神一般指人类大脑特有的支配人视、听、言、行、动、觉、思的特殊功能。对于这种特殊功能，中医多称之为心，并认为神是人气血功能的表现，故有“血气者，人之神”之说。儒家把神的活动归之于性的范畴。《礼记·乐记》：“人生而静，天之性也，感于物而动，性之欲也。”道家把一般人的思虑之神称为识神，把净而不染的神识称作元神。佛家则把人的一切精神活动都称之为识。智能气功科学理论认为，神即神意，指人的精神、意识、思维活动。它是人体混元气的特殊表现形式——意元体的活动内容、形式与过程，这种活动形式是人最高级的机能，而且对生命活动起统帅、主宰作用。意元体是脑细胞的混元气，从气的层次看它属于气的状态，神则是脑细胞混元气的活动内容和过程，二者不能截然分开。如果把意元体看作一个事物的体，那么神就是它的用，体和用任何时候都是合一的。也正由于此，在智能气功科学理论中，有时把意元体直接称之为神，这时应包括它的功能。②神灵、神仙。宗教及神话中人格化了的超自然、超人类力量。③知识渊博或技能超群的人。④神奇，神异。

【神(意)练法】 指侧重于练神(意)，形、气服从于神的练功方法。佛家功以练神为主，从意识入手，并以形、气服务于神，从而使神意功能得到强化。此种练法发动真气较慢，如果神未能得到开发，又未练形，往往很难达到理想的结果。因此智能气功不主张这种练法。

【神的分立】 指婴幼儿的神开始从胎儿阶段精气神三位一体的整体状态分化出来，形成独立的活动。它是建立在形分立的基础上，通过各种神经细胞功能启动实现的。参见“精气神的分立”。

【神的开放】 也称“意识开放”。见“形气神的开放”。

【神定气和】 精神安定，气血和畅。人是一个精气神三位一体的整体，神对气有统帅主宰作用，如神不稳定，气也就随之激荡；神清虚灵明、稳定且能自控，气血就能够按其固有规律自然运行，平和畅达。

【神观内形】 “神观形”的第二阶段。指神意直接体察形体内部皮、肉、筋、脉、骨及脏腑各层次的运动和气血流动等情况。详见“神观形”。

【神观气】 智能气功神气并重练法的第二个层次。观(音 guàn)，体察、察照之意。神观气就是用神意来体察、察照气，可以是看到气，也可以是对气的一种特殊感觉。当能感觉到气的实在性后，把精神按练功要求与气紧密结合，可使精神高度集中，从而收到强化气的作用。

神观气有观外气与观内气之别。首先是观外气，可眯着眼，也可闭着眼，如拉气看气、看树气一般都眯着眼，体察自身周围弥散的气则多闭着眼。观内气往往需要在观外气的基础上进行。当能看到外气后，意识有了穿透力，进入体内，则可观内气。因为气受形体和意念变化的影响，故观内气难度较大。观内气时，意念不可着于形，而是与气结合处于静观状态，当能观察到周身后，可能会感觉到模模糊糊的气态人。有两种表现：一是笼罩在自身实体外面的气态人——这是察知到自身气弥散到周围的景象，仍属观外气；一是体内恍惚的气态人——这是充斥在人体膜上的气的形象，即看到了内气。观内气则属透视范畴。

【神观外形】 神观形的初期练法。指神意从外面观察自己的练功动作。详见“神观形”。

【神观形】 智能气功神形并重练法的第二个层次。观(音 guàn)，体察、察照之意。神观形，指用神意观察自己的形体活动，一般在“神念形”有一定基础后进行。包括观内形与观外形。

神观外形，要求在练功时用形象思维想象自己的练功形象，然后用意识观察着这个形象一起练功。观察的对象可以在自己对面，也可以是自己形体本身，还可以是自己体内一个缩小的自我形象。观外形练法可使神有所系，有助于排除杂念，使精神达于集中专一。当能观察外形练完全套功时，意识就有了高度的自控能力。

神观外形进展到了内气增强，神意的体察与渗透能力提高，可以较清楚地察知或透视人体内部时，就进入了神观内形阶段。所观察的对象也就过渡到了体内皮肉筋脉骨及五脏六腑各层次的运动及气血流动。这时功夫已达中级水平。需要注意的是在观察时，只可静观其变，不可有分辨之念，即古人所谓“寂而照”、“照而寂”、“寂照圆融”之意。意识越宁静、越集中，察照能力越强；反之，察照得越深入、细致，越能导致意识的专一宁静。这时如看到各种景象，不管是功能还是幻觉，都须以“不理它”对待之，否则功力难以上进。神念形与神观形是相辅为用的。

【神光】 在传统气功中各功门所指不同。有所谓“元灵之火即神光”，“我心一定，立有神光”，也有指两眼之光为神光者，或“内视”之光为神光者等。智能气功科学的“神光”指意念和目光相结合，即神意与光结合而言。经过锻炼后神光可以起到治疗疾病、清除杂念等作用。

【神光发气】 发放外气的方法之一。指意念和目光结合到一起，作用于人或物。

【神光意守】 意守方法的一种。指将意念与目光合二为一，寄于意守部位。此法可用于意守体内对象，也可用于意守体外对象。意守时眼珠不能转动，否则就成了“内视意守”。具体作法是先收“神光”，然后意守。守上田者将神光寄于上，守下田者将神光寄于下，所守部位随之会出现明亮感。神光意守安全可靠，充分发挥了目光在练功中的作用。意念和目光结合，不仅聚气能力增强，而且使神有所系，更加容易集中。智能静功一般用神光意守。

【神光治病】 意念治病的方法之一。神光指和神意结合，以意识为主导、随意识而动的目光。所谓神光治病就是用神光对患者的疾病进行“辐射”，以消除疾病。实施过程要求简单，对疾病部位扫一眼即可。它是意念引导、治病动机和目光三个要素于刹那间结合在一起，瞬间对病所起作用的，因而收效迅速。应用神光治病时要注意：1. 要把有形的实体看成是一团气，不要受有形实体的干扰。神光投向病所时，一下就透到体内病处(主要靠意识的引导作用)，把病冲开。2. 不要连续不断地长时间治疗，而要突击式地一次一次反复冲击。

【神合音声，音声导气】 智能气功运用意识的模式之一。指按练功要求集中意念发特定的声音，由声音振动引起气机变化的方法。其原理是发声对人体的气机、内脏、组织以及情志有一定的影响：1. 汉语语音中的平声、仄(ze)声、开口呼、合口呼等能引起体内气机的升降开合；2. 利用口腔不同的发音部位发音可加强相关内脏的气化过程，进而还可引起五脏所属情志的变化。另外，神合音声使意念和声音紧密结合，有澄心集神、激发气机的作用。五元庄功法利用发音的规律和作用编排了特有的发音法，使发音的效应细致地体现于形、气、神的不同层次。参见“以声引气”。

【神合于无】 精神和大自然的虚无状态结合到一起。这种“虚无”不是什么也没有，而是一种极度均匀、精微的特殊物态，类似于智能功所说的初始混元气。

【神机宫】 即“神机窍”。见该条。

【神机凌空】 智能气功开天门时运用的一句口诀。此口诀要求默念呼气发音，发“神机”音时意念体察头脑中心动触的位置，念“凌空”时意念冲出头顶，通过发音和意想的作用冲开头部天门穴。

【神机窍】 意念体的集中部位，于印堂的深处，相当于第三脑室中松果体、丘脑的部位。念“神机”二字时，有动触感觉的地方便是。神机窍是意念体的中心，是意识活动的枢纽与发轫点。

【神境通】 见“六通”。

【神门】 经穴名。位于掌后腕横纹尺侧端，当尺侧腕屈肌腱之桡(rao)侧缘凹陷中。是体内气出入的门户之一。三心并站庄或做推揉时，通过坐腕打开神门，能加强体内外气的出入交换。

【神明】 ①指人的精神、意识、思维活动。如中医讲的：“心主血脉，主神明。”②指天地间一切神灵的总称。③指智如神明。④指神圣、高超。

【神念气】 智能气功神气并重练法的第一个层次。用意念想着气。气是一种无形无象的特殊物态，对于初练功者来说，往往难以琢磨，为了便于意识与之更好地相合，就需要想象其恍恍惚惚的体性状态。经常这样想，意念和气的结合能力就会提高，就能够体察到气，聚气、采气的能力也会相应增强。

神念气有念体内气和体外气之别。开始一般是念体外气，且以体外虚空最原始的混元气为主，但想虚空时不要想得一无所有，而是一种非常均匀的无形无象的特殊物态。念气到了精神比较集中时，就能感觉到气的真实存在。这种对气的真实感觉标志着从单一的神念气阶段过渡到了“神观气”阶段。在实际练功中，“念气”和“观气”往往是交织在一起的。

【神念形】 智能气功神形并重练功方法的第一个层次。指练功者按照功法要求发出意念指令(此意识指令主要是指概念性思维)，自己直接指挥自己形体运动的每一个动作，使意念活动和形体活动结合在一起。例如，在作形神庄的“立掌分指”时，意识里面要发“分一分一撑一合一合”的“命令”来支配指掌动作。注意要在姿势正确的基础上进行。神念形使精神集中于形体运动，可帮助初

练功者排除杂念；真正做到“神念形”后，杂念就自然消除了，而后要逐步泯灭概念思维，进入“神观形”阶段。做到神念形并不容易，如能真正完全做到意识总念着形体动作，并在日常生活中一举一动经常注意神念形，只此一点也可进入高层次。

【神气并重】 智能气功指意念着眼于气，神与气相需为用的一种练功方法。神气并重练法包括神念气、神观气、神入气中、神气合一四个阶段。初练功者一般宜先从神念气或神观气入手。

【神气合一】 智能气功神气并重练法的第四个层次。在神入气阶段仍未消除神与气的区别，神与气还是两个东西。神气合一则要求神与气完全合在一起，了无分别。其实现方式是：在神入气中以后，神意观察周围的气，使人体混元气不断升华——向意元体转化，当意元体充斥、笼罩了全部的气时，就达到了神气合一。

【神气合于形】 也称“神气入于形”。指练功达到高级层次即神形俱妙时，把神气统一到形上的过程。此时，已具备隐显自在的能力，神气合于形如呈现显态。

【神气混融，形神混融状态】 ①指练功至高级层次，神气、形神合一的无分别状态。②指胎儿混元气处于先天混沌态。胎儿期虽有了精气神活动的基础，但尚未进行各自为政的活动，而是共同为胎儿的生长发育活动服务。这使胎儿的混元气呈现出神气混融、形神混融状态。但这是一种各种功能尚未分化、成熟的原始混融状态。

【神气入于形】 也称“神气合于形”。见该条。

【神气统一于形】 指在人的生命运动过程中，神气集中到形上，为形服务，使形的功能得到强化的现象。分三个层次：常人层次、练功层次和超常层次。常人层次的神气统一于形是神气被动地服务于形的一种低层次的统一。常人在进行任何生命活动时，都需把注意力(神与气)集中到相关的运动过程上去。神意虽然发挥了主宰作用，但却是本能的自然体现，其全过程并没改变神气依附于形的特点。练功层次的神气统一于形指练功时主动地把神气集中于形，着重于形的各种运用，强化形的功能。武术气功和硬气功的初、中层次，多属这种情况。超常智能的神气统一于形指练功达到了高层次形气神真正统一以后，把神气集中到形上而成不坏之身的功夫表现。

【神气相合】 亦称“神与气合”。见“神与气合，以意引气”。

【神气一如】 练功至神气合一阶段所达到的一种高级境界。神和气合成一体，了无分别。

【神入气中】 亦称“神入气中，气包神外”。①道家丹道功结大丹时，中田和下田的气合成一个整体，因气充足，心下出现“圆陀陀、光灼灼”的景象，此时将神意集中、入于气中，形成神气混融不分的状态，称“神入气中”。②智能气功又称之为“神在气户”，指神气并重练法的第三个层次。在“神观气”阶段能够明确的观察到气后，精神高度集中，反复观察体内外之气，把意念忘了，就会自然出现神入到气中、气包裹于神外的景象。神入气中有入体内之气和入体外之气之别，一般多指入体外之气。

【神入气中，气包神外】 亦称“神入气中”。见该条。

【神入形】 智能气功神形并重练功方法的第三个层次，指神意进入到形体之中。有入宏观的形和入微观的形之别。入宏观的形指神意、充斥于形体大的部位中。当能观察到内形后，先把神“固定”于体内某一“点”上，然后以这一点为中心向周围观察，如能同时观察到周围的景象，则为神入于宏观的形中。神入微观的形，指神进入到形体各微小的组元——如细胞和细胞中更细微的组织

内。通常说的神入形中是指神入宏观的形。到了神入形中，神虽然不再是对立于形外的观察者，但还没有达到真正的神形合一。

【神失气养】 神得不到气的濡(ru)养。

【神识】 神志；精神、意识。

【神室】 心神所在之处。指脑。

【神守一如】 意守原则之一。也是一种高级练功方法。指练功达到高层次时，意守的主体(精神)和意守的对象合成一个，没有了分别。根据所守内容性质不同，神守一如所达到的境界也不同：如果守的是气，神守一如的境界就是神入气中、气包神外；如果守的是形，神守一如的境界就是形无形、意无意；如果守的是神，神守一如的境界即明心见性。

【神通】 “心念”的别称。见“心念”。

【神通】 指人修炼气功所获得的各种超常智能。

【神为气奴】 指神意不能统帅气，而被气所役使的现象。可分两种情况：

1. 情绪产生时，引起体内气机变化，进而引起的精神不能自控。中医理论所说的“血气上逆，令人善怒”。即指此而言。这是一种病态现象。

2. 练功内气发动时，不能按练功要求去“静观”其变，而是或喜或忧或有意导引，导致气机变态而脱离常轨，以至精神不能控制。这种情况多出现于练自发功不得法者。

练气功要求必须遵循“神为主宰”的原则，故神为气奴是练功中所要避免的现象。

【神为主宰】 练气功的根本性指导原则之一。指在整个练功过程中，神对形、气起统帅、主导作用。神的主宰作用有两种形式：一是神与形合、即精神和形体动作紧密结合在一起，用精神支配形体动作；二是神与气合，即精神和体内的气密切结合，用精神支配气的运动变化。练功时精神的集中，日常生活中的陶冶性情、涵养道德等，也都属于神为主宰的内容。

【神息相合】 意念着眼于呼吸的气息出入或呼吸运动的节律上，使精神活动和呼吸紧密结合起来。

【神息相依调息法】 传统气功调息方法之一。指精神和呼吸结合到一起、互相依存的调息方法。此法也可叫意守呼吸。可分为三个阶段：

1. 数息。即数呼吸。目的是使精神集中，可一吸气默数(shu 3 声)一数(shu 4 声)，一呼气再默数一数，也可一个呼吸默数一数。数到十再从头开始，周而复始。待可自然数数而无杂念时，精神已与呼吸结合，呼吸逐步深、细、匀、长，则可进入第二阶段。

2. 随息。即意念随着气息而出入。此时不再数呼吸，而是一吸气，意念随着进去，一呼气，意念随着出来，称“弃数从随”。此时意念不能着于形体，也不应只注意呼气、吸气，而应把精神集中在呼气和吸气之间的停顿上，便于使精神达到静境。当意念和呼吸结合得很好后，进入第三阶段。

3. 观息。即观察、体察体内气息的出入、运行情况，称“弃随从观”。随着随息的深入，精神高度集中，体内气充足，意念体的体察功能增强，逐步体察到气在体内运行情况，以至皮肤的呼吸情况。此时即达到“神息相依”。

【神仙】 ①指神话传说中长生不老、超脱尘世、神通广大的人物。②指通过气功锻炼具有了高层次的超常智能，道德非常高尚的人。

【**神仙家**】 简称“仙家”。中国古代以长生不老、羽化成仙为目的而专门从事吐纳导引、行气、炼丹、存想、服气、辟谷等气功修炼活动的人。先秦时代以王乔、赤松为代表。汉代以后多为道教人士，代表人物有葛洪、陶弘景、吕洞宾、张伯端、张三丰等。

【**神形并重**】 智能气功指神与形相需为用，相互为伍，从而强化神、形功能，达到神形合一的练功方法。包括神念形、神观形、神入形、神形合、神形妙由初级至高级共五个阶段的内容。与“神气并重”练法同属智能功横的练功序列。智能动功第二步功形神庄便属神形并重的练法。

【**神形统一于气**】 指在人的生命运动过程中，形神集中到气上，气的功能得到强化的现象。分三个层次：常人层次、练功层次和超常层次。常人层次的神形统一于气是指常人由于气的变化而引起相关情绪(即“气一而动志”)的病态现象，常人常态是难以神形统一于气的。练功层次的神形统一于气，指通过练一定的功法，使人体内的气机发动，形成一股内在气流(膜络的混元气)沿运动器官冲动，精神和形体完全随着气动，但神又不失本具的主宰功能的现象。如练功出现的自发功现象。超常层次的神形统一于气是练功至高层次，形气神真正统一以后，将神形集中到气上表现出一气流行、无影无踪的现象。

【**神形整体观**】 中国古典生命整体观的一个重要组成部分，又称“心身整体观”。该理论把人的精神(意识)和肉体看作一个整体，并以之考察人的生命活动。认为，人是形(精)气神三位一体的统一体，其中形是人生命活动的基础；神(精神)是人的生命活动的主宰；气是人生命信息的体现，它充斥周身，把形神结合成一个整体。对于这一整体，古人强调“神”的主导作用。神形整体观从整体上反映了人体生命运动的本质规律，是中国传统气功和医学理论的基础。

【**神学**】 希腊文 *theologia* 的意译，意为“关于神的学说”。指宗教中关于神的本质和作用的学说体系。亦泛指各宗教的学说。神学一词，公元前希腊的一些哲学家已使用，如柏拉图、亚里士多德等。后为基督教沿用，并制定了较完整的基督教神学体系，故“神学”一词常指基督教神学。在伊斯兰教，“神学”一词则专指“穆斯林神学”。

【**神意混元气**】 指“意元体”。见该条。

【**神意照体，周身融融**】 智能气功八句口诀第七、八两句。指意识从虚空中收回来，观照自己周身内外上下，引虚空之混元气自然而然进入体内，致使自身混元气充足、和畅，从而出现周身融融之气感。

【**神与气合**】 ①又称“意与气合”。见“神与气合，以意引气”。②指在经脉周天功开始的“练气吐纳”中，意念和呼吸运动紧密结合的练功阶段。需把念头与呼吸的一进一出、一吐一纳合而为一，意念随呼吸而动。呼吸的方式有顺逆之分，开始多用“顺呼吸”，练功至一定火候就可改用“逆呼吸”。待“神与气合”使丹田产生热气以后，热气会自然循经流行，这时则须放弃“神与气合”，而进入下一步“神与脉合”的练功阶段。

【**神与气合，以意引气**】 智能气功运用意识的模式之一。指用体察思维认真体察混元气无形无象的恍惚体性，同时主动运用意识引动混元气发生定向运动变化。开始练功者往往体会不到气或对气的感受不明显，此时的神与气合多是一种运用意识的要求，需意识里面想象混元气恍恍惚惚的状态，随着意念的集中与身体敏感度的提高，对气的感受会逐渐趋于明显。能感受到气的真实存在后，在捧气贯顶法中神与气合、以意引气的意识模式主要体现为“开合”，即“开”时想虚空，“合”时想体内，意识的开合引动混元气发生开合出入聚散化的运动。

“神与气合”之“气”包括大自然的混元气和人体自身混元气弥散在人体周围的部分。意念与之结合，可以发挥意念引气的作用：一方面可把自然界中的混元气凝聚到自身混元气中来，强化人体混元气，增强人体混元气通透能力，古气功中“以天地为炉鼎”和“以太虚为炉鼎”的练法其实质都是意与大自然的混元气结合来练自身的混元气；另一方面随着意念的开合，可以引动人体混元气开合出入。当意念外开时身体周围的混元气加大了向外弥散的范围，从而引动体内混元气经毛窍、腠理、穴道外出到体外；当意念内合时，又可带动身体周围的混元气裹挟自然界混元气经毛窍、腠理以及穴道进入人体，从而畅通人与大自然混元气的联系，增强人体膜的功能与人体混元气的“纯度”，使人更加健康。

【神与形合，以形引气】 智能气功运用意识的模式之一。指在练功中把意念和形体动作紧密地结合到一起，用精神支配形体动作。传统气功中称之为“神注庄中，气随庄动”。包括四个层次的内容：

(1) 神合于宏观的形。即把概念性指令与形体运动结合，做每一个动作都发出意念“命令”，指挥形体运动。这一阶段是在熟练地掌握练功要领与动作达到规范化要求的基础上进行的，属低层次的神与形合。

(2) 形象思维和形体运动相结合。当第一步熟练、自然后，即沉伏概念性指令，意识中想像形体运动的形象，也可闭着眼观照练功的全过程。

(3) 意识和形体运动合而为一。意识中既无念头，也无形象，只是全神贯注于形体动作。

(4) 神与微观的形相合。此为神合于气并能体察气的运动变化后的高层次练法。“以形引气”为智能气功引动气机的方法之一。指通过形体动作引动体内气机运动变化。以形引气要以意引气为前提，且二者相互作用。以形引气所牵动的主要是经脉之气。

【神驭气】 精神驾驭、主宰气。

【神照内形】 即“神观内形”。详见“神观形”。

【神注太空】 智能气功的八句口诀第六句。指意念外放与一无所着的虚空(太空)相结合，体察虚空的空明状态。参见“一念不起”。

【神注庄中，气随庄动】 练传统动功的基本原则。“庄”当姿势讲。练功时神意集中于相应的练功的形体，体内的气机随着形体运动的变化而变化。

【神阙】 ①人体部位名。指脐。②经穴名。亦称“脐中”、“气舍”、“维会”。位于脐窝正中。

【神阙呼吸】 意识中忘掉呼吸道的气息出入和呼吸运动，只注意脐轮气机的开合。吸气时气从脐入，脐轮微微有内缩的感觉；呼气时气从脐而出，脐轮有开张的感觉。此为入静后的自我感觉，古人称之为“神阙呼吸”。

【肾间动气】 亦称“生气之源”、“守邪之神”。传统气功中指两肾之间先天元气的气场。一说即下丹田。唐杨玄操注《难经·六十六难》时说“脐下肾间动气者，丹田也”。中医说的肾，既包括泌尿系统，也包括生殖系统。胎儿时期的睾丸、卵巢和肾都源于尿生殖嵴。在胎儿刚刚形成内脏时，外面是两个肾，肾的内侧、脐的深处(命门)即生殖系统(睾丸或卵巢)，周围有着先天气场，它带有人的生命的全部信息。随胎儿生长，生殖系统下移，但先天气场还在。古人不知有此气场，只知两肾之间有气在鼓动，故称此处为“肾间动气”。参见“混元神室”。

【肾诀】 即“肾水诀”。见该条。

【肾水诀】 口诀式的一种。智能动功第三步功五元庄及脏真归元法练肾脏使用的手诀式。手的小指指腹上节属肾，故诀式为：大指压二、三、四指的指甲上，尽量将指甲掩住，小指直伸，紧靠第四指。因在五行学说中肾属水，故称肾水诀。(见右图)



【肾之外府】 即肾之府。指腰部。因肾于腰部脊柱的两侧，故称腰为肾之外府。

【慎独】 原是儒家所提倡的一种道德修养方法。要人们在独处、无人监督的情况下自觉地做合乎道德的事。练功人要注意慎独，使自己的言行和心态在任何时候都符合练功要求。修养意识最根本的要求就是在无人知道的情况下也能自觉修养，收得的效果是常情下所不能比拟的。

shi

【十地】 亦称“十住”。指菩萨在修行过程中经过的十个阶位。菩萨修行要经过 52 个阶位。“十地”为第五个十位，即第 41 位至第 50 位。具体名称说法不一。天台宗以为四教中通教之地位有十：乾慧地、性地、八人地、见地、薄地、离散地、已辨地、支佛地、菩萨地、佛地。另有大乘菩萨十地、四乘十地、寓言十地、密教十地等说。十位指发心住、治地住、修行住、生贵住、方便具足住、正心住、不退住、童真住、法王子住、灌顶住。

【十二经脉】 亦称“十二正经”。是人体手、足三阴三阳十二条主要经脉的合称。是人体气血运行的主要通道和经络系统的主体。十二经脉按阴阳属性分布于人体，四肢部阳经在外侧，阴经在内侧，太阴、阳明在前(外)，少阴、太阳在后(内)，厥阴、少阳在中。手足三阳经脉皆会于头部，阳明在前，少阳在侧，太阳在后。胸腹部分布着手足三阴经脉及足阳明经，腰背部为足太阳所过。十二经脉循行规律是：手之三阴，从脏(胸)走手；手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹(胸)。并按五行属性互为表里，阴经属脏络腑，阳经属腑络脏。十二经脉的名称及流注顺序见“人体气血流注规律”。

【十二皮部】 经络系统的重要组成部分。中医学理论认为，全身的皮肤是十二经脉的功能活动反映于体表的部位，所以把全身的皮肤划分为十二个部分，分属于十二经脉，故名“十二皮部”。

【十二重楼】 简称“重楼”。指喉下之气管。古人认为气管有十二节，故称十二重楼。《金丹大成·金丹问答》：“何谓十二重楼？答曰：人之喉咙管有十二节是也。”

【十三门】 为达到特定练功目的而组合起来的一组穴位，包括头部九宫十三门、躯体九宫十三门(体十三门)和周身九窍十三门。“躯体十三门”(亦称九宫十三门)即天门穴、会阴穴、玉枕骨下、身柱穴、命门穴、印堂穴、膻中穴与玉堂穴之间(也可定在膻中)、神阙穴(肚脐)、双大包穴、双京门穴和中宫点(此点是一活点，可上下移动，下限在肚脐与命门的中央，上限在印堂与玉枕的中央，通常可固定在混元窍)；九窍十三门包括天门、天目、两眼、两耳、鼻尖、鼻柱根、口、脐、肛、尿道外口和会阴深部。

【时间和空间】 时间、空间的概念在人类早已形成。据《尸子》记载，中国战国时期就提出了“上下四方曰宇，古往今来曰宙”的命题，这里“宇”和“宙”就是空间和时间的概念。

辩证唯物主义哲学认为，时间和空间是物质存在的基本形式。时间指物质运动过程的持续性和顺序性，空间是运动着的物质的广延性和并存性。时间、空间与物质不可分离，时间与空间亦不可分离。

混元整体观论认为，时间和空间是互相联系表现一个事物的两个内容，是混元整体的不可分的两个标志。借助现代科学语言来表述：时间是事物功能的连续作用即变化过程，空间是事物位置的延展过程。功能变化的连续过程得在空间里通过空间结构、空间位置的改变来表现，空间位置延展过程的完成，必须通过功能的连续作用才能成为现实。时间和空间是互相渗透、交织在一起的混元整体。它的整体特性可以被人的超常智能所感知。时间和空间是混元气的整体表现形式，其中包含着不同层次混元气的内容。今日宇宙的时空，最少有混元子层次的时空(绝对时空)、初始混元气层次的时空(整体时空)、万物层次的时空(相对时空)、意念体层次的时空(可与其它时空相通)。

空间不空，时间也不虚，没有空间上的真空与时间上的虚无。时、空都是混元气的表现形式与内容，都是实有的特殊状态。时、空都有混元气的物质内容，都具有类似物质混化的特性。任何事物的瞬间表现都是过去、现在、未来状态的混化结果；任何空间都是充满各种混元气的混化态。空间的原始混元气中保存着万事万物的混元气信息，具有超常智能的人不仅可以具体实物中查知到它所包容的其它事物的属性，而且可以从虚空中领悟具体事物的属性。

【时间混化】 混元整体理论认为，任何事物的瞬间表现都不是孤立的，更不是绝对的，而是它过去、现在、未来状态的混化结果。一个事物由过去发展而来，它的现状中既储存着过去的信息，也蕴含着未来的信息。所以有功能的人可从事物的瞬间表现中查知它的过去和未来。另外，现代科学的红外线复相术可复制出离开现场不久的人的形象，生物光照相术也可照出植物即将发芽的雏形，为时间混化提供了科学的佐证。

【时间结构】 亦称“时间架构”。即“时间特性”。指事物的连续变化过程。和“空间结构”合称“时空结构”，用以表示一个事物的功能特性和结构特性两个方面。参见“时空结构”。

【时间整体观】 混元整体观的一个重要组成部分。该理论认为，任何事物的现实结构在空间的展现都有一个连续变化(运动)的过程，这一连续运动的过程即时间。事物每一瞬间所表现出来的状态都是其过去、现在、未来的混元状态。因此，任何瞬间现实中都包含着事物的过去与未来，此即时间的整体特性。如有预测功能的人，可于刹那间感知到事物过去、未来的状态，是因为事物刹那间状态中包含了过去、未来的信息。

【时空复合子】 指初始混元气的基元。当混元子“打破”向内圈缩的特性，点时间、点空间解离，使混元子的无分别的时空特性分解成了有时间与空间内容、时间和空间复合在一起的特殊状态时，就形成了“时空复合子”，进入了初始混元气层次。时空复合子组成的初始混元气是一种只有单纯信息，而质、能仍处于潜伏状态的特殊物态。但因时空复合子已有了时间特性和空间特性，当这些复合子一结合，就会有各种不同的连结、联合，出现各种不同的时空特性。也就是说，时空复合子的不同集合可形成各种信息，所以它又是各种潜在信息的混化态。从而才能演化出宇宙的万事万物。

【时空混化论】 亦称“混化时空观”、“混元时空观”。为智能气功混元整体理论“混元论”中的一个观点。认为时间和空间都不是空无所有，而是混元气的表现形式与内容，可呈现混化包容的状态，是不可分的混元整体。借用现代科学语言来表述：时间是事物功能的连续作用即变化过程，

空间是事物位置的延展过程。功能的连续必须借助事物的延展去实现；位置的延展也必须通过功能的连续来完成。时间和空间是交织在一起的混元整体。

由于时间与空间是混元气的表现形式与内容，所以它必然具备混化特性，即时间混化与空间混化的特性。又由于混元气具有复杂的层次性，所以混元时空也具有多种层次性。

【时空结构】 亦作“时空架构”。指事物的时间特性和空间特性结合在一起的整体表现。时间和空间是混元整体不可分的两个标志。任何事物都是由空间（事物的结构特性）和时间（事物的功能特性）两个特性结合到一起的整体表现。功能特性（时间）是依附于结构特性（空间）的。一事物的结构位置是通过空间展现出来的，但结构位置的变化又是在一定时间中完成的。两者密不可分。不同的时空结构产生不同的物质结构和功能，从而反映出事物的混元整体特性。

【时空结构混化】 指信息的整合。有两种情况：

（1）各种事物的时空结构(信息)达到一定相干性时，各自打破原来的时空结构，彼此混化形成新的整体时空结构；

（2）复杂事物在外界混元气作用下，原整体时空结构破坏，内部各组元有了相对独立性，它们互相混化形成新的时空结构。

时空结构混化需要一定的能量作动力，根据动力来源，其形式可分三种：

1. 以能量为动力使时空结构混化；
2. 时空结构诱导时空结构混化；
3. 以意识为动力使时空结构混化。

时空结构混化是万物层次混化形成新的混元整体变化机制的关键。

【时空结构诱导】 简称“时空诱导”。万物层次混化的三种形式之一。指在已有物体的时空结构（信息）诱导下形成新的整体时空结构，是生命体内进行混化过程的基本方式。可分两类：

1. 时空结构的互补诱导。
2. 时空结构的同构诱导。

时空结构诱导时空结构而形成的混化过程，都是在常温、常压条件下完成的，其特点是效率高、耗能少。生命体，尤其是高等生命体内时刻进行的瞬息万变的化学合成与分解的变化，都是在时空诱导下完成的。

【时空诱导】 即“时空结构诱导”。见该条。

【实体】 ①指事物的本体。②即“实体性物质”。见该条。

【实体物】 即“实体性物质”。见该条。

【实体性物质】 简称“实体物质”、“实体物”、“实体”。指常态智能可以认知的、有形有象的物质存在形式。从现代科学来讲，它是具有明显的质量、能量、信息特征的物体，是质、能、信息三者互相联系的整体。实体物质是它自身的混元气凝聚成形的表现，在形内有该物的流动的混元气，在形周围有该物较稀疏的弥漫存在的混元气——混元气场，实体物的实体存在与它的混元气场之间具有相互依存关系。现代科学已知的物质，从原子、分子到植物、动物、人都属于实体性物质。实体性物质是广义的混元气存在形式，属万物层次的混元气。

【实像思维】 亦称“超逻辑思维”。指不借助常态感觉器官，用超常智能直接体察事物混元整体特性的思维形式。实像思维是超常参照系建立后在意元体智照层面进行的思维内容。它所接收和

发放的信息都是整体性的真实存在。这个真实存在是形象与概念、时间（功能）与空间（结构）合而为一的立体、实体的整体。察照、先天特异功能或练功获得的超常智能在能够发放整体信息后都可以变成实像思维，超常参照系也可以发出实像思维。

【实中通理】 古典气功理论中指脾位可通往先天玄关祖窍，是对意守脾的练功作用的概括。“实中通理”，又作“黄中通理”。黄指黄宫，即脾。《易·坤》：“君子黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四肢。”正说明了脾的位置与作用。脾是营血化生之源，后天之本。其位在心下脐上，心肾中间，可通原始祖窍，故传统功法有意守脾之部位者。

【实中有虚】 练功中以意念调整身形平衡的内容之一。从形体来说，重心所在为实，重心不在为虚；从意念来说，意念所在处为实，意念不在处为虚。如果重心所在处而非意念所在处，则形成了重心的实和意念的虚的结合，称为“实中有虚”。如果重心不在处是意念所在处，则形成了重心的虚和意念的实的结合，称为“虚中有实”。经意念和形体配合调整体内气机之虚实，可使身体的平衡功能提高。

【识】 指对认识对象进行分析、分别所起的认识作用。识是佛学的中心思想之一，遍见于大小乘、显密教、性相宗。在佛教教义中有多种含义，要者有二：1. 指八识，即一切精神活动的主体，人或有情所具有的灵觉灵知的功能状态。亦称作“心”、“意”。2. 专指八识中的前六识。第七识名意，第八识名心。

【识神】 指后天建立的精神活动、思维活动，也包括各种情绪。它与元神的区别在于：有意者为识神，无心者为元神。

【始基】 即“本原”。见该条。

【始天】 古人指天地刚刚创生的时候。

【释迦牟尼】 (约公元前 565～公元前 485)。佛教创始人。姓乔达摩，名悉达多。世称“释尊”、“释迦”、“瞿昙”，亦称“释迦如来”、“佛陀”等。古印度北部迦毗(pi)罗卫国（今尼泊尔境内）释迦族贵族净饭王之子。“释迦牟尼”意为“释迦族的圣人”，是佛教徒对他的尊称。16 岁结婚，妻为觉善王之女耶输陀罗，生有一子罗睺(hou)罗。因对华贵的宫廷生活不感兴趣，不满婆罗门教神权统治下印度四阶层的不平等待遇，于 29 岁出家，到深山旷野中去追求痛苦的解脱和人生的真谛。经过禅定、苦行，先后六年不得真理，后于一菩提树下趺坐，终彻悟“成佛”，从而创立佛教。其教义核心为“四谛”（也称“四圣谛”）：苦谛、集谛、灭谛、道谛。他反对种姓制度的不平等，主张众生平等，认为人们在修行上应当是平等的，不需要祭司教导；倡导生死轮回、善恶报应，劝人在世从善。其说受到广泛欢迎。后云游印度各地，说法 45 年，世寿 80 岁。弟子 500，最著名者为阿难等十大弟子。

【释迦如来】 即“释迦牟尼”。见该条。

【释迦文】 释迦牟尼的应身。参见“应身”。

shou

【收腹】 气功静态体式对腹的要求。指小腹往回收。收腹时腹肌不能紧张，而是从髂前上棘(胯骨前面的小突起)处向背部阳关穴回缩，腰部直撑，两侧肋肋向后上方轻提，肚脐轻轻回缩，收向命门。收腹的作用：

1. 可帮助丹田气内敛，加强内压，促进丹田气向周身运行；
2. 可收后天气至肾而化为先天气，有“补火生土”(补命门火以健脾胃)之效；
3. 有助于气机升降运转和防止大腹便便。

【收功】 由练功状态转入不练功状态的过程。不同功法有不同的收功方式，但一般由收式和养气两部分组成。通过收功可将练功时在自身周围形成的混元气场收入体内，进而转化为自身的气；同时使周身气血得到整体调节，使人能更好地适应练功后的工作生活。收功认真与否直接影响着练功效果。

【收摄心神】 把指向外的或游移不定的意识收拢、集中，使之指向自身生命活动。常人意识经常指向生命活动以外的事物，使得神气向外耗散。通过收摄心神，可减少外界干扰，获内心之清静，从而减少自身混元气的消耗；同时还可聚集大自然的混元气为己所用。

【收视返听】 锻炼意念专一的一种方法。指视觉、听觉等各种感觉功能指向和集中于自己身体内部体察其变化，使精神内守。收视返听的锻炼在意念集中的基础上进行，开始多从静功入手。如练三心并站，把意念专注于特定部位(如混元窍或上丹田等)，意念想着该部位，闭眼“观看”该部位，耳朵听着该部位，舌尖指向该部位，把周身感觉也引向该部位。若选混元窍，则默念“灵”字音(由一声转二声)，若选神机宫，则默念“神机”二字。在默念中细心体会混元窍或印堂中的动触感，那个难以名状的动触部位，即收视返听的目标。收视返听达到一定程度，先是意念专一，继而进入佛家所说的“明心”境界。“明心”时已体认到意念的发源处。此后的收视返听是从意念发源处向内“牵拉、收引”。收视返听的效果或强化气机、或强化形体、或敏锐感知机能，随意念集中的目标而异。

【收视意元体】 意念集中、专一的第四阶段——收神内视意元体自身阶段。指意识集中到意元体内部体察意元体自身的体性、状态，在内视自身肉体内部比较清晰的基础上才可进行。此时意元体自身的体和用都已发生了变化，当意识进入意元体中，就会突然呈现出内外无别、质地均匀的特殊状态，人体自身亦成了一个无分别的整体与虚空合为一体，此即佛家“见性”的高级境界。

【手部之“天门”】 手上练功部位。在拇指内侧赤白肉交界线上。用食指的指甲根对着拇指最长的横纹头，食指指尖碰的位置就是手部“天门”的位置。此处通头部之天门穴，掐指环诀时，食指稍用力撑，头部天门即会有感觉。

【手诀】 指以手或手指结成的一定形式。为掐诀后形成的手部姿势。见“掐诀”。

【手印】 以手或手指结成一定的形式。手印是佛家的称谓，道家称之为“掐诀”。详见该条。

【手诊感知】 又称“气功手诊法”、“手诊图感应诊断法”。为气功序列感应诊断法中流行最广的一种。此法先把个人的形体——包括内脏与身形按一定规律分布到手的指、掌各部位以形成一定的序列。查病时，施术者宁神定志，全身放松，手心对着病人，精神集中到病人身上，然后再收到手上，反复几次后，体察手部的变化与感受，根据手部序列的内容来断定病的相应部位与性质。此法需个人反复实践，才能摸出规律。智能功不拟推广此法。参见“手诊图”。

【手诊图】 把人体各个部位按人体整体的规律分布在手的指掌上，形成一定的序列图。有的手诊图内容很详细，不仅标明了身体的各个部位，而且对不同的病及其性质也作了分布上的明确规定。最简单的是以按摩治病时手上分布的五脏六腑穴位为蓝本。手诊图除了用于手诊感知，还可用于针灸、按摩、推拿治病。

【手诊图感应诊断法】 又称“手诊感知”、“气功手诊法”。见“手诊感知”。

【守丹田】 练气功的一种方法。指意念守于丹田内。不同门派守丹田的意识活动内容不同。智能功不搞特殊意念活动，只是体察其中之空虚状态。实为向丹田内聚敛混元气的过程。人体有上中下三丹田。守上田可以强化神意混元气，增强神之功能；守中田可强化脏真混元气，增强脏腑之功能；守下田可强化躯体混元气，增强躯体之功能。常说的守丹田多指守下丹田。

【守脉】 指意守人体内气脉循行路线的练功方法。一般多从守窍(或称丹田)开始，待真气充足后，自然沿脉循行而意守之。先是守任督二脉，进而奇经八脉，直至十二经脉、全身气脉流注循行。守脉时，意念只能处于“静观”状态，不可妄加导引，若有导引则成了导引模式。守脉的方法多见于周天功中。

【守气】 指意念和混元气结合。体察其无形无象的体性状态。实即智能气功所谓“神与气合”。

【守窍点】 亦称“观窍”、“观照窍点”、“意照(观)窍点”等。指练功时，用意识察照体内的某些窍穴。守窍点的前提是明了窍点(窍穴)的位置。守窍点时不能把它当成实实在在的存在，而是一个虚无的气的空间体，并且，守窍点时要遵守“知而不守”的原则，即意识里知道所守窍点的部位，但不可去死守，而是似守非守、若有若无，否则意念过重可能会阻滞气血的流通。守窍点可帮助集中精神，激发体内气机，把全身连成一个整体。智能气功形神庄功法中安排了守窍点的内容，如：鹤首龙头时守小七星，做寒肩缩项守倒七星，弹腿翘足守大七星等。守窍点需在动作较熟练，全身较放松、自然的基础上进行才能收到应有的作用。否则分散做动作的注意力，反而影响练功效果。

【守身法】 指意守身体某些部位或全身。可守体内之丹田、窍穴、经脉，也可守体表某一部位。守全身是守体内窍穴、经脉的扩展。

【守神之功法】 气功功法的一类。相当于“清静自然法门”。练时精神内守，令其安静而渐趋虚灵状态，则人体和大自然界的精气自然接通。庄子所讲“纯素之道，唯神是守”即指此类功法而言。

【守邪之神】 亦称“生气之源”、“肾间动气”。《云笈七签·元气论》：“以命门有真精之神，善能固守，守御之至，邪气不得妄入，故名守邪之神矣。”所谓“命门有真精之神”，指命门处、两肾之间先天元气的气场，即生气之原或肾间动气。此气对人至关重要，是“五脏六腑之本，十二经之根，呼吸之门，三焦之源”(《难经·八难》)；“若不守邪，邪遂得人，人即人当死也。”所以又称守邪之神。

【守心】 排除杂念，集中精神体察意识自身的灵明状态。

【守形之功法】 气功功法的一类。指侧重于守形的气功功法。相当于导引模式的功法。练时意念或与形体运动结合，或与气脉运行结合，或与呼吸结合。如庄子所言“吹响(xu繁体字)呼吸、吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者所好也。”

【守一】 精神集中专一意守某一对象。如：守丹田、守窍、守气或守神等。

【守中】 保持气功的入静状态。即没有喜怒哀乐等情绪与思维活动，精神专一、稳定，保持意元体虚灵明静的本然状态。

【受精卵混元气】 精子和卵子相互结合、混化的一刹那，两者特性已消失、受精卵尚未生成时出现的无形无象的混元气，即受精卵混元气。属人的混元气的先天之先天部分，此气继续衍化，形成有形的受精卵。受精卵是受精卵混元气的实体物表现形式，受精卵混元气是受精卵的非实体表现形式，两者是一而二、二而一的，但又不能完全划等号，因受精卵混元气先于受精卵形成。

shu

【俞穴】 脏腑之气输注于背部的腧(shu)穴，亦称“背俞穴”。属足太阳膀胱经的经穴。全部分布于背部足太阳经第一侧线上，即后正中线(督脉)旁开 1.5 寸处，其上下排列与相应脏腑位置的高低基本一致。

【术】 ①也称“小道”、“小术”等。只有具体练功方法而没有系统理论的功法。是气功进入宗教时期的主要表现形式。②指不注重道德的修养，不能达于上乘的功法。亦为古代各气功门派之间互相诋毁之词。智能气功科学指出：“涵养道德是‘道’与‘术’的分界。”

【竖项】 指使颈项竖直。过去一些武功中的竖项多颈项用力。然用于养生气功中则稍有僵硬之嫌。智能功除在练气八法的聚气法中颈部用力外，练其他功法时一般都是通过百会上领和收下颏使颈部自然放松的后凸、竖直。颈项竖直有利于背部督脉之气的上行。参见“顶头悬”。

【数学模式】 同“数学模型”。见“数学模型”。

【数学模型】 又称“数学模型方法”。指以构造数学模型为主要特征的运算方法。是处理数学理论问题的一种经典方法，也是处理科技领域中各种实际问题的一般数学方法。根据对研究对象所观察到的现象及实践经验，归结成一套反映对象某些数量关系的数学公式和具体算法，用来描述对象的运动规律。这套公式和算法称作“数学模型”。由于研究对象的多样性，又可分出“确定性数学模型”、“随机性数学模型”和“模糊性数学模型”。

【漱津】 津，唾液。漱津指舌头在口内搅动，令唾液产生。漱津是为咽津作准备。道教养生家认为，唾液为水谷精气变化而成，吞咽之，可滋润五脏，愉悦肌肤，流畅血脉，延年益寿。

shuai

【甩手疗法】 20 世纪 70 年代在中国大地上出现的一种健身运动方法。自然甩动双手，用以治疗心肺疾病，故名。在当时，人们为之总结了许多好处，但没有上升到科学的层次，后来很快消失了。甩手疗法的产生是人们在养生、健身知识贫乏的情况下渴望身心健康的体现。

shuang

【双跪】 练功体式中跪式的一种、又称“长跪式”。两小腿、两脚并在一起放在地上，两脚绷直；大腿与身体成一直线，保持中正直立。上身要



符合气功静态形体要求。(见图)

【双环定印】 手印法的一种。两手掌心向上，一手的手指重叠于另一手的指掌上，两大拇指轻轻接触，向上微拱，指腹向掌心。两手食指弯曲，指甲根部抵到拇指关节背横纹(最长一纹)头，指尖近拇指根部。(见右图)此诀式具有安神定志之效。



【双盘】 又称“大盘膝”、“双跏趺坐”、“全跏坐”。练功体式中立式的一种。一腿弯曲，足放到另一腿的大腿上，然后再把被压腿之足放到对侧大腿上。要求两膝盖放平，身体微前倾。(见图)若两手手心向上，又称“五心朝天坐”。此坐式特点是稳定度大，发动内气迅速、强度大；双盘是盘坐中难度最大的一种，需在腰、胯、膝、脚腕松开的基础上进行，初练功者不可盲目追求，否则，即使不会拉伤韧带、关节等，也会影响气血的流通而延缓练功的进程。



【双向导引法】 指借呼吸导引内气外放、外气内收的方法之一。呼吸对气的导引作用有两种不同表现：对人体内之气，是吸，开、升，呼，合、降；对人体外之气，则是吸，合、入，呼，开、出。智能静功中混元坐功的双向导引是对人体内、外二气同时导引，即吸气时，人体内之气被意念引着外达皮表，同时外界混元气被意念引着内聚于皮表；呼气时，人之气内敛，同时外界气外散。此法属混元坐功的外混元练法，不仅使皮表之气充盈，且能加强气的内收、外放功能，但不易掌握。

【双跏趺坐】 佛教用语。又称“双盘。相传为释迦的坐法。《释氏要览》引《念诵经》云：“全跏趺是如来坐，半跏趺是菩萨坐。”详见“双盘”。

shui

【水沟】 ①人体部位名。指“人中沟”。指鼻下方、唇上方的皮肤纵沟。为手足阳明经与督脉交会之处，古人认为此处可作望诊膀胱和子宫的参考。②经穴名。又称“人中”。位于鼻柱下，人中沟的上1/3与中1/3交点处。属督脉，为督脉和手足阳明经之会穴。

【水谷精气】 亦称“水谷之气”。简称“谷气”。指饮食食物经过吸收而化生的营养精华。它是人体生长发育、维持生命活动的物质基础。因其源于饮食水谷、禀受于后天，故又称后天之精。中医理论认为，谷气由脾来运化，由肺传输，在胸中的部分与呼吸之气合而为宗气，流行于脉内则为营气，流行于脉外则为卫气。

【水谷之气】 亦称“谷气”、“水谷精气”。见“水谷精气”。

【水火既济】 亦称“水火相济”、“水火相交”、“心肾相交”。①中医用语。心属火，藏神；肾属水，藏精。两脏相互作用，相互制约，以维持正常的生理活动。肾中真阳上升，能温养心火；心火能制肾水泛滥而助真阳；肾水又能益心阴而制心火，使之不过亢为害。心与肾的这种关系，称为“水火既济”。②道家气功用语。水指肾水，即精气；火指心火，即神意。“既济”是六十四卦之一，“事既成”之意。“水火既济”指神意(心火)下降守于肾宫(下田)，肾中精气(肾水)上升至心田的小周天过程。

shun

【顺呼吸】 属正常人的呼吸方式。吸气时隔膜下降，把腹内脏器向下推，腹部向前膨出；呼气时隔膜上升，恢复原来位置，腹内脏器上来，腹部凹进。顺呼吸既可加大肺的换气量，又能对腹腔内脏起到按摩作用；而且隔膜与脏器上下往复运动，又可以推动中宫，起到加强斡旋中气的作用。气功中调息一般采用顺呼吸。

【顺气】 亦称“软气功”。见该条。

si

【思维传感】 也称“意识感传”、“感知意识”。见“意识感传”。

【思维定式】 指人思维活动的固定模式。指个体人思维意识的方向性、规律性及其内容的规定性。思维定式是在传统观念、环境因素和实践经验等长期影响作用下形成的，和脑神经细胞间突触联系的建立密切相关，是意识信息因脑神经细胞混元气物化而被固定的结果。《智能气功科学技术——超常智能》第一章：“当脑细胞之间的联系被突触形成固定下来之后，某些思维定式也就开始形成并起作用了。”

思维定式一方面使人对生活中发生的和以前经验相关的情况能够迅速作出判断与反应，提高解决问题的效率；另一方面也规定限制着思维的形式和内容，使人在旧有知识、经验的背景下去认知新事物、思索新问题，客观事物带上了人的主观色彩，致使人不能真正客观、准确、全面地认知事物的本来面目，并影响人创造力的发挥，甚至抑制超常思维的展现。

【思维意识】 与思维层面相关的意识活动。包括科学意识与艺术意识，主要指形象思维与逻辑思维。思维意识具有较强独立性，一般对生命活动影响较小。

【思想和谐】 指思想认识统一。它是行动和谐、人际和谐、组织和谐的前提。只有有了统一的思想认识，大家才能心往一处想，劲往一处使，从而达到整体和谐。

【思则气结】 思：情绪的一种，“五志”（喜、怒、思、忧、恐）之一，思虑、思念之意。思为脾之情志，脾之气主于化。在深思（精神专注）时气内聚，可改变气的生长流通运动之性，使气结集，强化脾的功能，以致体内发生质的变化。如思的内容是健康、有条理的，神能主宰，则使气机流畅，聚而不僵。如忧思或思虑过度，漫无头绪、杂乱无章，则信息紊乱，气机流通不畅。《素问·举痛论》：“思则气结……思则心有所存，神有所归，正气而不行，故气结矣。”这就不仅耗伤心神，且使脾、胃气机郁结，妨碍脾的运化及胃的受纳功能而出现病态，如胃纳呆滞、日渐消瘦、心悸健忘、失眠多梦等。

【司马子微】 (647—735)即“司马承祯”。唐代著名道士。字子微，法号道隐，自号白云子。河内温(今河南温县)人。从嵩山道士潘师正学符箓、辟谷、导引、服饵之术。隐居天台山。数次奉召入京。玄宗命他于王屋山自选形胜，筑阳台观以居之；并以篆、隶、楷三体写《老子》，刊正文句，以为真本。死后赐“银青光禄大夫”，谥“贞一先生。”弟子70余人，以李含光、薛季昌为最著名。其内炼理论以老庄思想为基础，吸收儒家正心、诚意与佛教止观禅定的学说，较系统地阐发了道教修道成仙的理论，并提出了“五门”、“七阶”、“三戒”的渐进的修真步骤，对宋元内丹派

与北宋理学的形成有直接的影响。著作有《天隐子》、《坐忘论》、《修真秘旨》、《修身养气诀》、《服气精义论》等十余种，均收入《道藏》。其事迹可参见《旧唐书·司马承祯传》、《续仙传》卷下。

[四大] 佛教指构成物质的四个基本要素：地、水、火、风。参见“四大和合论”。

[四大和合论] 佛教论述物质世界构成的一种理论。“四大”指地、水、火、风，为构成物质(佛教称“色法”)的基本要素。因其各持己性不改，故又称“四界”；又因其能生一切法，而称“四大神”。佛教认为，世界万物均由四大和合而成。其基本属性和作用是：地坚，能载万物；水湿，能收摄万物；火暖，能使万物成熟；风动，能使万物生长。佛教认为人的色身也是由这四大和合而成。有形质之物属地；能流动之物属水；温热之性属火；人体中之气属风。

[四大要旨] 也称练功的四大精义。即运用意识、修养意识、调整呼吸(调息)、调整身形(调身)。是庞明对各功法、各门派的共同性的概括性总结。四大要旨是练气功最根本、最重要的内容，体现了气功的精髓。

[四梢] 指爪甲、舌头、牙齿和头发。古人认为爪为筋梢，舌为肉梢，齿为骨梢，发为血梢，故合称“四梢”。

[四项指标并重] 智能气功总的指导思想内容之一。指重视功理、功法、功力、功德四项内容的提高。这四项是一个相关的整体，不可偏废。掌握了功理、功法，通过自身实践提高功力，反过来功力的提高又促进对功理、功法的认识。有了功力，就要为人民服务，修养德性，修德又有助于功力的提高。四项指标整体水平的高低是衡量一个人气功修养的尺度，也是智能气功事业能否迅速发展的重要因素。

[四象] 中国古代气功和哲学概念，指宇宙中的一个物质层次。即《道德经》中所谓的“三”。《易·系辞》中“两仪生四象”，是指在两仪——阴阳的基础上，演化出太阴、太阳、少阴、少阳“四象”。但从气而言，太阴太阳即阴阳二气，而少阴少阳则是阴阳二气的和合，故名为四象，实指三气。因而与“三”的物质层次是一样的。参考“少阴”、“少阳”。

[四智] 即大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智等四种智慧。佛教认为，四智是由世俗之人的“八识”通过修行使之转染成净而来。智能气功科学认为，佛家所述四智类似于智能气功练功达到意识混元的种种表现，它是由常人的偏执意元体转化而来的。

[四禅八定] 禅定为佛家的根本功法，具体则有四禅八定之说。四禅，即“四禅定”，指初禅、二禅、三禅、四禅；八定，即“四空定”，指空处定、识处定、无所有处定、非想非非想处定。故四禅八定实为“四禅四定”。之所以把四定称为八定，是因为四禅中也有定的内容。《传统气功知识综述》第二章：“禅那的思维审虑有定止寂静之义，故可名定。”佛家认为四禅八定是世间法和出世间法的总则，也即凡圣所共有的熔炼法则。

[似守非守] 意守原则之一。指意守之主体。意守时，从主观意识的最根本点、最深层发布命令要守住，在具体守的时候，又不盯、不抓、不追，而悠闲自在的状态。有两层含义：

1. 意守某物不是死死守着该物不放，而是自自在在、在意识里有“守”的念头即可。这是指初练功者言。

2. 当意守于某一部位后，要守之念头化为乌有，又没生出杂念的状态。似守非守可避免因死守不放、意念太紧造成的上火而口干舌燥，因大脑疲劳而杂念丛生等现象。做到似守非守的具体方法是先守后忘。

song

【松】 指形体和精神的放松。形体不用僵劲，又不松松垮垮，而是用意念充斥为放松；精神自然、不紧张为放松。练功中精神放松是形体放松的前提。放松可使气血通畅，减少生命活动刺激神经引起的兴奋，有助于精神进一步的安静，是进入良好气功态的前提。放松的原则是“松而不懈，紧而不僵”。

【松弛疗法】 通过放松身心来达到治病之目的的一种方法。其放松的过程实是内向性运用意识的过程，因此属气功治病中的自我调治方法。近年，此法在国外比较盛行。

【松而不懈，紧而不僵】 指在练功过程中形体要放松但不能松松垮垮，而是保持一定的紧张度；此紧张度不是用拙力(用肌肉使劲绷起)，而是要用气充斥。做到“松而不懈，紧而不僵”的关键是意念导引形体放松后，继续以意念贯注之。

【松肩空腋】 气功静态体式要求之一。松肩：使局部放松。空腋：使腋下空虚。具体作法：把肩关节、肩锁关节放松，臂自然下垂。不端肩、不缩肩、不沉肩，大臂稍稍内转，同时把腋窝部虚撑，使腋下有圆空之意，大臂距躯干 2~3 厘米。做好这个姿势的关键是肩部的肩髃(yu 繁体字)穴(肩头的凹陷处)和肩髃(带穴字头)穴(肩髃穴后的凹陷处)放松，轻轻向外、上提，臂自然下垂。松肩可使气血畅行于臂；空腋可免除腋下的极泉穴(属心经)的阻滞，为气达肘碗、神门穴创造了条件。另外，由于松肩与空腋结合，还可避免一味沉肩造成“溜肩膀”，保证了身形的健美。

【松静功】 功法名。通过呼吸和意守练习放松和入静的一种功法。姿势采取坐式、站式和卧式均可；呼吸一般从自然呼吸开始，逐步过渡到腹式深呼吸；意念放松全身后，即可意守，意守对象有中丹田、命门穴、外部景物等，可选其中之一。松静功在治疗高血压病、神经衰弱、胃及十二指肠溃疡等病症上有较好的疗效。还可以诱导入睡。

【松膝】 气功静态形体要求之一。指放松膝关节，包括关节囊、关节腔、关节韧带等。膝部的放松，关系到全身的经脉气血能否与足部相通。一般要求站时膝髌自然弯曲，微微下蹲并轻轻内扣，结合膝向前微屈，放松下沉。髌骨要有微微上提之意念，否则会有重滞之嫌。但要使膝关节真正松开，还要用一定的功法，如形神庄气功的“膝跪足面三节连”就是松膝的良法。

【松腰】 使腰椎及腰部韧带、肌肉等软组织放松，改变腰椎的生理弯曲(前塌)状态，使腰部在站着时保持伸直，乃至后突，坐着时伸直乃至前塌。松腰的一个重要方法是练三心并站庄(即站桩松腰法)，通过百会上领、尾闾下垂等动作，上下牵拉把腰伸直、松开。另外还有转腰涮胯松腰法、面壁蹲墙松腰法等。松腰可增强肾的功能，使人元气充足、气血流通，故是练功的重要内容，应特别重视之。

【嵩山太无先生气经】 道教以论述呼吸导引为主的气功著作。成书于唐。太无先生撰。2 卷。内分 18 篇，即服气诀、进取诀、淘气诀、调气诀、咽气诀、行气诀、炼气诀、委气诀、闭气诀、布

气诀、六气诀、调液诀、饮食诀、调护诀、休粮诀、慎真诀、修存诀、慎气诀。收入《道藏》569册。

【诵咒】 亦称“念咒”。见该条。

sou

【搜索性】 指意识(意元体)具有通过自动信息“扫描”，从众多信息中发现欲提取目标的特性。搜索性是意元体主动性、运动性的体现。

su

【素髎(liao)】 经穴名。亦作“素卯”。亦称“面王”、“鼻准”、“准头”。位于鼻背下端之鼻尖正中央。

【素问·宝命全形论】 《黄帝内经·素问》第二十五篇。主要内容有：论述人天关系，人适应自然规律的意义；论述可用阴阳五行的道理；关于施针的原则、针疗效果，以及审定虚实，注意色脉，吃透病状，谨慎专一等问题。

【素问·灵兰秘典论】 《黄帝内经·素问》第八篇。以黄帝问、歧伯答的形式精辟地论述了人体内“十二藏”在人体生命活动中的各自作用，特别强调作为意识之官的“心”在人体生命活动中的重要地位。认为“心者，君主之官也”，“故主明则下安”，而“主不明则十二官危”。这不仅是中医的基础理论，也是气功锻炼者所必须掌握的。

【素问·天元纪大论】 《黄帝内经·素问》第六十六篇。重点论述天地之气运动变化的一般规律，说明气的运动变化是万物生化的本原和纲纪，故名“天元纪大论”。

【素问·至真要大论】 《黄帝内经·素问》第七十四篇。是运气七篇之一。着重论述气的变化对人身体的影响。指出人体变化规律应适应天地变化规律，医生必须明白六气(风、寒、湿、热、燥、火)的不同变化与疾病的关系。所以要特别注意天气变化后的病变，以及根据不同的脉象、不同的症状进行辨证施治等问题。

【速度随意性】 见“随意性①”。

【宿命】 指前世的生命，对今生、今世而言。佛教认为世人过去之世皆有生命，辗转轮回，升沉不定；今生的命运是由前世的善恶决定的。

sui

【随意性】 意识活动的特殊性之一。包括速度随意性、选择随意性和变化随意性。

①速度随意性：指意识活动具有超光速特点，它不受空间距离和时间的限制。如想某一事物时，不论多远，一想即到。一般自由意想多属超光速运动。一旦形成具体的意念活动，它又是可以随意控制的变速运动，可超光速，亦可低于光速。可控的意念活动是一个具体意念和一定事物的混元气结合后的运动形式，非纯意念活动。

②选择随意性：指意识捕捉的目标，不受方向、距离、位置等因素的影响，只要意识中把目标选好，就可以直接施作用于目的物，目的物以外的事物不受影响。如遥控治病，可以直接借助前来求治的病人家属的信息施作用于病人，这是借助病人家属意识中的信息选择与传递于病人的。

③变化随意性：意识活动可以建构各种事物的时空结构，不同的时空结构可以使混元气呈现出不同的变化。意识活动还可以使混元气的混元能量性质向单一能量形式(如电、磁、热、光、机械力等)方面转化，从而作不同形式的功。

【随意指令】 因意识活动具有随意性，所以，凡是指令性的意识活动都可称为“随意指令”。随意指令反映在意识的速度、选择、变化等方面，体现了意识的能动作用。它可作用于外在的客观世界和人自身的生命活动。但要使其作用得以充分实现，则取决于意识的力量，意识的力量越强，随意指令的范围越广、程度越大。如各层次超常智能运用和练功改造自身各层次的生命活动都是随意指令不同程度的作用体现。

【髓海】 中医名词。四海之一。又称“元神之府”。指脑，因为髓液汇集之处，故名。

sun

【孙络】 指最细小的络脉。

【损】 中国哲学史用语。原意为减少。道家用以指自然无为的处世态度。《老子》：“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为。”认为修道要损去心中的事物，直至损到没有丝毫念头时，就可按客观事物的规律活动了。智能气功以“损”为克除偏执的方法，要求把意识中形成的不符合练功要求的观念损去，使意识虚灵明净、不执着。但不是损去积极地学习、做事。

suo

【所知障】 “二障”之一。佛教认为世俗之人在“法执”的基础上，观察外境得到的各种知识是修佛的障碍，称为所知障；观法空以破法我执，可用来对治所知障。

【所指】 指意识活动的客体——意元体认识、作用的对象，包括客观事物、自身生命运动及意元体自身。

T

ta

【他心通】 佛教“六通”之一。又叫“他心智通”、“他心智证通”、“知他心通”。见“六通”。

【他心智通】 即“他心通”。见“六通”。

【他心智证通】 简称“他心通”。见“六通”。

【踏火】 也称“蹈火”。见该条。

【胎儿混元气】 指从第8周以后到胎儿降生这一时期的与胎儿生命活动有关的混元气，包括胎儿以及与胎儿生命活动有关的胎衣、脐带、胎盘的混元气。其特性是人体自然生长运动的统一的先天混沌态。

【胎息】 指在人体内气达到一定程度(结胎)后，胎内气机自动开张进行的呼吸。这时肺的呼吸基本停止，但不是完全停止，肺与皮肤粘膜部分都有一定程度的呼吸作用。其实质是人体内气练得“结胎”后，内呼吸状况、细胞层次的呼吸状况变得明显了。

【太仓】 ①指胃。《灵枢·胀论》：“胃者，太仓也。”因其容纳水谷，故名。②指舌根。《灵枢·根结》：“太阴根于隐白，结于太仓(舌本)。”

【太初】 亦作“太初”。中国古代哲学指天地未分前的混沌之气，即宇宙形成时最初的整体状态。《庄子疏·天地》：“太，初始也，元气始萌，谓之太初，言其气广大，能为万物之始本，故名太初。”《周义正义》卷七：“太极谓天地未分之前，元气混而为一，即是太初、太一也。”认为太初与“太极”、“太一”含义相近。智能气功科学理论认为，古人多把“太初”与“太始”、“太素”连用，形容阴阳二气化生万物时，混沌一体的状态，实即要形成万物的混元气。

【太和】 太，通“大”，至高至极。和，指对立面的均衡、和谐和统一，与绝对的、没有差别的同一相区别。中国北宋哲学家张载用“太和”一词形容气的絪（yin 带绞丝旁）縕（yun）未分的状态，即阴阳二气矛盾的统一体。《正蒙·太和》：“太和所谓道，中涵浮沉、升降、动静相感之性，是生絪（同上）縕、相荡、胜负、屈伸之始。”认为阴阳二气的互相排斥、吸引，造成了太虚之气的运动变化。“太和所谓道”，也就是“阴阳合一存乎道”，道就是阴阳二气互相作用，互相推移的过程。智能气功科学理论认为，古人所说的太和描述的是元气(即太极，相当于混元整体论中所说的初始混元气)这个物质层次所处的那种阴阳未判、无所谓动静、至虚至灵、能够化生宇宙万物的体性状态。

【太和元气】 即“元气”。“太和”，形容元气絪縕未分、恍惚自然的和谐状态。参见“太和”、“元气”。

【太极】 亦称“太一”、“太乙”或“一”。指宇宙中的元气。此层次是由道衍化出来的，并能衍化出二”(两仪)。从古气功典籍中可看出，太极是一团太和元气，其体象是“恍惚自然”(《太平经》)，无分无别；其功用是生长万物。天地、万物都是由元气生成。元气可以赋予万物以生机。而元气所以能生化万物，是遵从道的规律的结果。后世所谓“阴阳未判，一气混元”就指此物质层次而言，相当于智能气功科学中的初始混元气。

【太极拳】 中华武术中著名拳种之一。由于每一动作圆柔连贯；每一式都绵绵不断，拳法变幻无穷，好像太极之旋转变换一般，故以古代哲学的“阴阳”、“太极”理论来解释拳理而命名。太极拳早期曾称为“长拳”、“绵拳”、“十三式”、“软拳”，其创始人无确定说法。早在南北朝时代就出现了内功太极学拳的功法。唐代有许宣本，李道子等传练三十七势、先天拳等，元、明趋于成熟。元末明初的道士张三丰创太极拳十三势，被奉为太极拳始祖，有的认为是明代的陈卜或陈玉廷所创。还有认为创自清乾隆年间王宗岳的。

太极拳以棚、才履（是一个字）、挤、按、采、才列（是一个字）、肘、靠八式为八卦之式，进步、退步、左顾、右盼、中定五式为五行之势，合为十三式。其特点为：心静体松、呼吸自然、轻灵沉着、圆活连贯、上下相随、虚实分明、柔中寓刚、以意引动。在漫长的发展过程中，太极拳逐渐形成了陈式、杨式、吴式、武式、孙式等五大流派及陈式老架等七种架式。目前流行最广的是杨式(大架)太极拳。太极拳对健身和防治疾病有积极作用。由于它具有保持松静状态、运用腹式呼吸、动作柔和缓慢等特点，所以常被用来配合气功锻炼。还有人把太极拳中的一些动作经过加工整理，配合意识和呼吸运动，编成了多种以太极拳命名的气功功法。

【太极印】 手印法的一种。亦称“太极合印手”。一手拇指按于另一掌心劳宫穴，其余四指敷于另一手的背面，两手的指根大致处于重合状态，另一手大拇指掐在本手中指中节，将按于劳宫之拇指轻轻握住。两虎口向上。（见右图）太极印有安神、清火的作用，掌心向下还可降火。



【太平经】 道家早期经典著作。传说汉时曾流传不同作者、不同卷册的三种，均已散失。其中于吉所著者名为《太平清领书》170卷。明《正统道藏》所收，仅残存57卷。从卷帙(zhi)浩繁、内容庞杂看，恐非一人一时之作。该书论及天地、阴阳、干支、五行、鬼神、灾异等，并记载早期道教练养方术情况。其中对元气的论述（“莫不受其气而生”），对精气神的认识（爱气、尊神、重精），以及对意守、观想、内视、食气等多种功法的介绍，在今天看来，也是有价值的。其所含封建迷信的内容，自当剔除之。收入《道藏》第73至115册。今人王明有《太平经合校》。

【太清导引养生经】 道教著作。以论述行气及导引动功为主。编者不详，宋以前导引按摩养生法集而成书。《通志·艺文略》辑录作一卷。北宋初《云笈七签》已收载。全书功法众多，如赤松子导引法，赤松子坐引法，宁先生导引法，王子乔八神导引法，淘气诀，咽气诀，道林导引要旨等。其中既有养生功法，又有祛疾功法，颇有发掘整理价值。收入《道藏》。

【太上混元老子史略】 道教传记。宋道士谢守灏(hao)撰。共2卷。该书系《太上老君年谱要略》一书增益润色而成。书中指混元为老子。收入《道藏》。

【太上混元派】 道家最高门派之一。在《白云观志》中列为第二派。其谱系为：“一永通玄宗，道高本常清，德样恭敬泰，义久复圆明，混元三教主，天地君亲师，日月星斗真，金木水火土。”其中“天地君亲师”属儒家的内容，说明在此门派中，道、儒两家理论已有所融合、混元。

【太上老君混元上德皇帝】 即“老子”。见该条。

【太上老君说常清静经】 道家著作。又称《太上老君说常清静妙经》，简称《常清静经》、《清静经》。撰者不详。一说晋葛洪撰。约成书于唐代。今本收入《道藏》洞神部本文类。经文不足400字。其说出自隋唐道教重玄哲学。大旨以清静为本，劝人澄心遣欲，认为“遣其欲而心自静，澄其心而神自清”。此经对后世道教影响极大，注本也较多，被全真道当作道士日常的必修功课。

【太上玉轴六字真言】 亦称“六字气诀”。见该条。

【太始】 亦作“大始”。中国古代哲学概念，含义有二：①指宇宙万物形成时的最初状态，其表现为气。《易·系辞上》，“乾知太始，坤作成物。”韩康伯疏：“乾知太(大)始者，以乾是天阳之气，万物皆始于气，故云知其太(大)始也。”②指天地开辟、万物开始形成的时代。隋薛道衡《隋高祖颂》序：“太始大家，荒淫造化之初。”引申为原始。

【太素】 中国古代哲学指构成宇宙万物始基的最初的物质形态，是最原始的物质。“素”可作“质”解。《礼记·仲尼燕居》注：“素，犹质也。”《白虎通义·天地篇》：“形兆既成，名曰太素。”智能气功科学理论认为，质是事物最根本的信息，是事物整体结构特性的表现。太素，为“质之始”，是各种有形有象具体事物存在形式的根本。古人将太意与太始、太初连用，指宇宙中一切事物最早期的形气质的前身，即要形成万物的混元气。

【太阳】 ①“四象”之一，指大自然之阳气。参见“四象”。②经脉名称，为足太阳膀胱经与手太阳小肠经之简称。

【太一】 ①即“太极”。见该条。②星名。③天神之最尊者。

【太乙】 即“太极”、“太一”。见“太极”。

【太阴】 ①“四象”之一，指大自然之阴气。参见“四象”。②经脉名称。为手太阴肺经和足太阴脾经的简称。

【太阴之气】 古人指月亮的气。

tan

【贪】 指贪欲、贪爱，即贪婪地追求自己所好对象的心情。佛教“三毒”（贪、瞋(shen)、痴）之一。佛教认为，贪使人不能精神专一去修行，使人好吃懒做，导致做坏事，因此贪为万恶之源；并提出治贪的方法是意想活人变成尸体、白骨，进而化为乌有等景象，也有意想人体内分泌物、肠、胃、粪便等脏物者。以此使人消除对财、色等的贪欲。

【坛经】 即“六祖坛经”。见该条。

【膻中】 膻，音 tan(2 声)。①经穴名，属任脉。位于体前正中线上，平第四肋间隙，两乳头连线之中点。为心包之募穴，为心气集聚之处。②人体部位名，指前胸正中，两乳之间的部位。心肺居其内，为宗气聚积之处，故亦为气海，又称上气海。

tao

【陶道】 经穴名。位于背部第一、二胸椎棘突之间。

【陶冶性情】 指克除不良习气，培养良好的性格、健康的情绪。为智能气功修养意识、涵养道德的重要内容，这是对初练功者提出的要求。目的是加强精神、情绪的稳定性，提高精神驾驭气和形体的能力。

智能气功科学指出，陶冶性情最重要的是认识生命活动的科学道理，明白不良习气、消极情绪、偏颇性格对生命运动的危害，从而正确地对待自己和客观，建立气功科学的价值观，自重、自爱，不受外界干扰；其次要经常省察自己使之符合气功科学的道德要求，遇到不顺心的事以气功科学的思想方法去对待；另外还要以积极健康的情绪取代不良情绪。具体说，陶冶性情就是按照智能气功的道德要求——“和谐、欢畅、自然、端庄”去规范自己的言行和思想。

te

【特殊意念活动】 指传统功法中练功时所运用的一些特定的意念活动，如周天功运用意念领气沿特定路线环转流行等。

【特异辨认】 指超常接收功能中可辨别事物细微的物理、化学能量特性的功能。如辨认磁铁的 S 极、N 极，分辨电磁波的波形与频率等。

【特异感知能力】 即“感知功能”，简称“感知”。见“感知功能”。

【特异功能】 超出常人的智慧和能力。有广义和狭义之分：广义泛指一切超常智能；狭义仅指先天超常智能。见“超常智能”。

【特异功能态】 亦称“超常功能态”。施行特异功能时精神所处的状态。这种状态下精神高度集中、安静，几乎排除了外界的一切干扰，是不同于常人普通意识的一种深层意识(或称“真意”、“潜意识”)活动。进入特异功能状态，意念体可以和所要认知或改造之事物的混元整体信息合而为一，呈现高度统一的特点。据有特异功能实践经验者描述，特异功能发挥作用时是一种没有分别的、均匀的、整体的感受，这种感受只存在于瞬间(速度之快，使人甚至来不及觉察就得到了结果)。此时，不仅客观对象的整体信息在意念体中能够得到显现(表现为接收功能)，而且，客观对象在一定程度上可按意念体发放的指令发生相应的快速变化(表现为发放功能)。特异功能态比一般气功态对精神专一程度的要求更严格、属高层次的气功态。

【特异接收】 亦称“超常接收”。见该条。

【特异联系】 用超常智能认识、改造客观世界时，不同于一般常人用意念体的局部功能作用于事物局部特性，而是意念体整体功能和客体事物整体信息的直接合一，即意念体和客体物形成一个混元整体。在这个整体中，事物在人常态智能状态下呈现的各种物理、化学特性都服从于整体特性而处于隐伏状态，从而使人可以直接体认或改变事物的混元整体特性。对于意念体和客体事物之间的这种相互作用关系，智能气功科学称之为特异联系。

【特异实验】 即“特异功能实验”。此处主要指用现代科学技术手段检测、判断先天特异功能现象的真伪及其运用规律和机理的科学实验。我国的特异功能实验始于 1979 年四川特异儿童唐雨“耳朵识字”。主要研究超视觉、超听觉、预知、思维感传和特异致动等现象。诸多实验说明：

- (1) 特异功能确实存在。
- (2) 现代科学的现有知识和理论尚无法解释特异功能现象。
- (3) 实验成功与否，与受试者乃至实验者的精神状态有密切的关系。受试者情绪高、心情好、精神专注，则效果好，见效快，反之则效果差、见效慢，甚至完全失败。
- (4) 实验结果不具备现代科学所要求的那种普通可重复性，只有特定的人在特定的条件下才有可能重复。

现在，特异功能实验虽然无法揭示特异功能的本质，但它对现象的研究为古典生命整体观提供了现代科学的实证。

【特异思维】 属超常思维。指较高水平的气功功能或特异功能人特有的建立在意念体整体信息(特异信息)基础上的意识活动，包括灵感(或称灵悟、顿悟)、预知、特异运算等。特异思维是高于形象思维的时空整体性思维。它不借助于一般的逻辑和形象，直接捕捉事物的整体信息，是一种高功效的意识活动，可以使人更加深刻、全面地认识大自然的奥秘。

【特异性质】 指超常智能状态下，事物所呈现出的混元整体特性。它不同于常态智能只能反映事物局部属性的物理特性和化学特性，而是事物全面属性的反映。

【特异意识能力】 即“特异功能”，也称“超常智能”。见“超常智能”。

ti

【提肛】 肛即“肛门”。提肛指肛门外括约肌收缩，使肛门上提，如忍大便状。在练功中常和提会阴、收缩前阴(尿道口)配合，用以调整裆部，可以使气机上升，防止精气下陷或遗漏。因此提肛是一保护精气增强人之生命力的练功方法。

【提膝】 气功静态身形要求之一。为放松膝关节的方法。指膝盖上缘正中的鹤顶穴微上缩，意念中髌骨轻轻上提。提膝可防止气血壅滞于下肢，从而保持膝关节放松，下肢轻灵，气血畅通。

【提挈(qie)天地】 提挈，把握、掌握。天地，此处指自然规律。提挈天地指掌握了大自然运行变化的各种规律。

【提髌】 即“提膝”。见该条。

【体表开合调息法】 观想调息法中的一种。在忘了呼吸运动、气流出入后，通过意念活动进行皮肤、毛窍的开合出入运动。吸气时意想气息从毛窍、腠理而入，直达天地混元地带(混元窍)，呼气时意想气从中央通过毛窍、腠理而出。此调息法通过呼吸配合意念引动混元气的开合出入，一开始可加强人与大自然的联系，强化人体周围的气场，有采聚虚空之气的作用，练至一定程度，可逐步体会到一吸天地与之俱吸，一呼天地与之俱呼的感受，即古人形容的“天地之间其犹橐(tuo)龠(yue)乎”，进而使人与大自然融为一体。

【体察】 又称“体察思维”、“体察意识”。练气功时运用的一种内向性意识活动。指把注意力集中到与练气功有关的生命活动上，安安静静地体会、“观察”生命运动过程及由此而引起的各种变化。这种意识活动相当于佛家“天台止观”中观的内容，或禅宗“由定生慧”的慧的内容。

智能气功科学认为，体察生命活动的过程是集中精神的过程，是通过精神来增强生命运动的过程；在这过程中不存在一般逻辑的判断、推理等概念运动，而是直接地“观察”(不是用眼睛，而是用特殊的感觉来“看”)、体会各种变化情景。传统气功把体察到的内容称为“内景”，而整个体察过程则称为“内视”。

【体察功能】 指人通过内向性运用意识，体认、察知自身生命活动和大自然界状况的作用和能力。在练功中感觉到内气的运行、形体的动态、神意的变迁及初始混元气的状态等皆属体察功能。参见“体察”。

【体察思维】 也称作“体察”。见该条。

【体察意识】 也称作“体察”。见该条。

【体呼吸】 指用意念在体表进行的呼吸。吸气，气从外面透过皮肤毛孔而入；呼气，体内之气通过皮肤毛孔而出。此时肺呼吸若有若无，基本停止，故称“体呼吸”。

【体内气机变化反应】 在练功过程中，人体内气运动变化所引起的各种感觉或现象。常见的气机变化反应主要有：身体的动触反应，经脉、穴位反应，五脏气化反应，意识净化反应以及日常生活习惯的改变，如吃饭多少、身体胖瘦的变化以及换力反应(换掉过去的拙力)等。这些反应是打破

自身原来的平衡而达到更高的平衡。对待气机反应的根本口诀是“不理它”。不管出现什么反应，既不紧张也不害怕，安安静静地继续练功(出现小动时要以神为主宰，不令其大动)，这样功夫才能顺利地逐层次上升。

【体内十字中点调息法】 观想调息的一种方法。此法假想体内有“十”字，具体位置有二：

一、身体正中中线从百会到会阴与两臂平伸中指尖连线之交叉点；

二、身体正中中线与两内毗连线中点水平向后的中线交叉点。

调息时任选其一。吸气时意想十字中点，气从十字的端头向中心合拢；呼气时意想从十字中心向四端放散。若同时想不到向四端开合，则可先练习向两端开合。行此法切忌着相，如找“十”字中点的具体位置、气走的路线等，应是若有若无。此为开通中脉的简单功法。

【体认】 体，体察、体会。认，认知。体认指体会、观察各种事物的特性、状态，并进行区别、认知。

【体性】 本体特性。对人，指气质、禀性；对物，指形态与性能。

【体性一如】 超常智能状态下，实体物和非实体物之间所呈现出的混然不分、没有区别的整体状态。

【体性状态】 指事物所呈现出的状态与特性。如混元气是一种恍恍惚惚的状态，具有聚散性、整体性、分布性、保留信息性、兼容性；意元体无形无象，具有均匀性与精微性、反映性、能动性等特点。

tian

【天】 《辞海》这天有多义，其一为“泛指物质的、客观的自然”。智能气功混元整体理论“人天整体观”中的“天”，为自然界与社会的统称。

【天地人本源一气】 指天地大自然和人都由一气所化生。《太平经》：“夫天地人，本同一元气。分为三体，各有自祖始。”指出天地人是一气(混元气)分布到不同领域的结果。这是古典天人整体观的重要内容。

【天地一橐(tuo)籥(yue 繁体字)】 橐籥，古代冶炼时用以鼓风吹火的器具，类似现在的风箱。天地一橐籥形容练功至高级层次——人和大自然虚空融为一体时的一种特殊感受，即古人所说的“一吸天地与之皆吸，一呼天地与之皆呼”的体验。

【天地之精华】 指大自然界的精微之气，即虚空混元气。“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。”

【天地之气】 ①大自然天与地的混元气，即虚空之气。天与地是相对而言的，从宇宙的范围考虑，则无所谓天地。②把人看成一小天地，则人体上下相对应的部位，有几处比作天地之气：

(1) 胸腹之气。横隔膜以上心脏、肺脏为天，横膈以下腹腔为地。

(2) 指头顶与会阴之气。头顶是神聚之处(主宰)为天，会阴是精留之所(基础)为地。

(3) 指心肾之气。

【天耳通】 见“六通”。

【天耳智证通】 简称“天耳通”。见“六通”。

【天剑诀】 手诀式之一。具体作法：两手四、五指屈向掌心，四指尖

点于劳宫穴，食指点于中指指甲根中点。然后，右手食、中二指压在左手四、五指末节与指甲。左手大指压于右手中、食指末节并压覆食指指甲，右手大指点于左手腕横纹中点(相当于大陵穴)。

【天灵盖】 “天门”之俗称。见该条。

【天门】 穴位名。也称“顶门”、“南天门”。指头顶上以前顶穴为中心，后至百会，前至上星的一椭圆形部位，即头骨矢状缝上的一段。

幼儿时天门未闭合，为一较宽的凹陷沟，后逐渐闭合。成人此处骨缝仍能摸见。天门穴与大脑相通，打开天门，可更好地采收虚空混元气养神，出现或强化超常功能。古人不懂超常功能的实质，认为出功能就是“通天”，天门被认为是“通往天堂之门”，故名。

【天门出入调息法】 意气引动调息法的一种。天门指鼻尖的“中天门”和头顶的“南天门”，二者都和头相通。具体作法：吸气时意想从鼻尖沿鼻柱吸到脑中(眉间正中水平向内与百会向下垂直交点上方的圆球体)，呼气时从脑中至头顶而出；第二次吸气从头至脑中，呼气从脑中至鼻出来。反复做可以帮助调神，开发智慧，还可开发出特异功能。

【天目】 穴位名。即“天目穴”。两眉之间竖长约一寸的凹陷长沟。实是额头处两块骨头间的缝。打开天目是练气功开发透视功能的一种方法。《智能气功科学技术——超常智能》一书中介绍了冲开天目法、天目虚开法、开目旋开法等开天目的方法。

【天目虚开法】 开发透视功能的一种方法。练时先把意念集中到鼻尖，待心神宁静后，把意念转移到印堂，意想一个以印堂为中心的直径约一厘米的空心球体。(见图)然后默念“明镜虚通”四字，念“明镜”二字时，意念从印堂向内注入约1.5寸深；念“虚通”二字时，意念从内部向印堂缓缓冲出。反复念(开始默念，以后变成心念)。当感觉到印堂内一片光明有如明镜时，天目穴就开了。

【天目旋开法】 面性开发透视功能的一种方法。具体练法是两手掐成“金刚指”，中指相接，轻轻点于肚脐，意念透至命门，再返回到脐内1.5寸处，待内气充足后，两手诀上升至印堂，意念(距皮肤1.5寸深)随之而上，两中指尖轻轻点在印堂，指尖不动，手掌向外下方(约45度)下落使两小指相接。两眼集中看两中指尖，在视野中两中指呈现重合的圆锥形，注意该圆锥尖的点，意念集中到印堂，然后两中指尖沾着印堂皮肤微旋(转动幅度不宜超过1毫米)。先顺时针转5—7圈，再反转相同圈数为一度，可反复转5—7度。练时有人易出现头晕、头胀现象，若不能忍受则应减少次数或改练其他方法。天目开时，顿觉明亮，可能看到手的筋骨、血管等，也可能先看到头内的状态。

【天人浑化】 即“人天浑化”。见该条。

【天人整体观理论】 即天人合一整体观。见“天人合一整体观”。

【天人整体五脏旁通表】 说明五脏、人体与大自然之间整体性有机联系的简表。中医理论认为，人体是一个以五脏为核心的有机整体，脏腑与身形各部之间有着密切联系。在中医经典著作《黄帝内经》中，运用阴阳、五行的归纳方法，把人体各部隶属五脏，并把人体的生理、病理及大自然的



庞杂现象亦分归于五脏，以此说明人体的整体性及人与大自然的统一性，指导临床医疗实践。在《智能气功科学基础——混元整体理论》一书中，作者将其繁杂的理论体系整理成表，即“天人整体五脏旁通表”。此表前一部分是人体内在联系，后部分反映了人与大自然的整体性有机联系，是古典“天人整体观”理论的简化与浓缩。表中列出了四十个关系，概括了中医理论的基本内容，是中医医学精华所在，过去被喻为中医的一大藏经。

【**天枢**】 经穴名。位于脐中旁开2寸处。

【**天台止观**】 止观是禅定和智慧的合称。“止”是把念头止于一处而入静，“观”指用佛教中道论和真正的智慧来观察自身生命活动和周围客观世界。止观是佛教诸宗及其它门宗修习的主要理论与方法。该理论源于佛教天台宗初祖印度龙树的中观论。天台宗四祖智顗(yi)把佛教中观论、禅定理论和道家功结合，正式创立了止观门宗，故又称天台止观。参见“定慧双运”。

【**天台宗**】 又称“法华宗”。中国佛教的第一个宗派，由隋朝高僧智顗(yi)在天台山(位于浙江)创立。天台宗以《法华经》为经典理论，但其整个佛学思想体系的建立实际上是龙树的“中观”论、马鸣的“心真如”说、《法华经》和中国道家(尤其是庄子)思想四者的综合。中心思想是“性具实相论”，认为宇宙万有自然存在，是一个相互联系的整体。包括两方面，即所谓“一念三千”和“三谛圆融”。“一念三千”指宇宙间的一切现象、一切境界皆存在于众生的一念之中；“三谛圆融”指真谛、俗话、中谛三谛于一心之中同时存在相连相即、互不妨碍。天台宗佛学的另一特色是止观学说，它综合印度佛教禅修方法和中国道家、医家、养生家乃至道教的修身方法，在强调“定慧双修”的基础上，提出了圆融、不定、渐次三种止观学说，以适合不同素质和条件的人进行禅修。天台宗的创立是佛教中国化的一个标志。它的理论体系和修持方法是印度佛教和中国固有文化相结合的产物，对于我国气功的发展具有重要的影响。

【**天体物理学**】 天文学的一个分支。应用物理学的技术、方法和理论研究天体的形态、结构、化学组成、物理状态和演化规律的学科。包括太阳物理学、太阳系物理学、恒星物理学、恒星天文学、星系天文学、宇宙学、宇宙化学、天体演化学、射电天文学、空间天文学、高能天体物理学等。

【**天突**】 经穴名。位于前正中线上胸骨上窝正中央，相当于气管上端。喻为肺气上通于天的部位。

【**天仙正理**】 道教内丹重要著作。又名《天仙正理直论》。明代道士伍守阳阐述其学说观点和具体功法的代表作。2卷，附录1卷。卷首冠以本序并注，次列《增注说》。正文前为《原道浅说篇》。正文有“先天后天二气直论”、“药物直论”、“鼎器直论”、“火候论”、“炼己直论”、“筑基直论”、“炼药直论”、“伏气直论”和“胎息宜论”，共九章。卷后附以《直论起由》。主清修，重周天功法，参以佛家禅定功夫。对气功学的发展具有重要意义。收入《道藏辑要》。

【**天眼**】 佛教的“五眼”之一。指色界天四大所造成的清净之眼，不管内外、远近、粗细、大小、昼夜，或者众生未来，生死之相皆能得见。它可以由各种禅定而引发；也有先天获得者，佛家“错说成是报得”。天眼是“超视觉”的功能展现。

【**天眼通**】 见“六通”。

【**天阳之气**】 传统气功用语。即大自然虚空混元气，亦称“天气”。天地人本同一元气(初始混元气)，但古人却认为元气有清浊，天地有先后，先清升上为天，后浊阴下为地，故泛称天气为“天阳之气”。

【天之气】 ①大自然虚空之混元气。②指人体相关的上下两部分上部的混元气。详见“天地之气”。

【天柱】 经穴名。位于项后正中线上发际0.5寸，再旁开1.3寸处，当中斜方肌外侧缘。

【天罡(gang)之气】 北斗七星斗柄的最后一颗星名天罡星，故天罡一般指北斗星。天罡之气即北斗之气。

【恬淡虚无】 ①指安静、淡泊，不受外物干扰而处于虚静的精神状态，实为高级的气功态。②练功发音口诀。念之具有语义的良性刺激和声音振动气机的作用。练功有杂念时默念可使精神较快地安静，失眠时默念可助入睡。

【“添油益精”调息法】 属于意气引动调息法的一种。具体作法：吸气时意念从鼻孔上升到额颅、到巅顶百会穴，沿后头而下，顺脊柱下行，过脊中至尾闾，前行到会阴，经前阴而后入下丹田，至此屏住气，而后自然呼气。此呼吸法多吸(吸气长)少呼(呼气短)，用后天培补先天，可增加人体元气。元气虚弱、精气不足或因年老元气衰微者练之可于短期内收强壮身体之效。

tiao

【调身】 气功四大要旨之一。即调整身形。调身是气功的一个特定术语。身形包括五脏六腑、四肢百骸，以至人生三宝之一的精。调身就是调整筋、膜、骨、肉等之间的相对运动，使之符合练气功的量度要求。

智能气功认为，常人在出生以后的生活中形成了不利于气血流通的错误姿势，导致了身形的偏颇，而克服这一偏颇是人的身心走向完美的一个重要方面，因此将调身列为气功四大要旨之一。调身的过程是主动运用意识与自己的身形和动作结合起来的过程，可促进人体内的气血沿着正确的轨道运行，有利于精神的安静和真气的生长，能使全身各部分变得灵活，使神意对形的控制、调整变得更为灵敏，并可收到开关通窍之效。无论是在动功的形体引动，还是在静功的卧功、坐功以及站庄中，调身都是不可偏废的。应克服认为练功涉及身形(尤其是动功)就是初级的偏见。就是在日常生活中也应时时注意调整自己的身形，使之符合练功的要求，也可以说，这是道德修养的一部分。《管子》说：“形不正，德不来”，“德全于中，形全于外”。古人修身是很讲究自身日常威仪的。“坐如钟、站如松”、“眼观鼻、鼻观口、口观心”之类的描述，正是人在日常生活中练功的仪态。

【调神】 亦称“调心”。见该条。

【调息】 气功四大要旨之一。也是古人所述三调之一。又称“调整呼吸”。调有调和、调整、调理之意。“息”字的古义有三：1. 指精神。2. 指呼吸。3. 指呼吸间的停顿。在“调息”一词中一般指后两种含义。调息的内涵是运用意识，通过调整呼吸使意气相合，以后天气换取先天气。根据调息的目的，智能气功将调息分为生活中的调息和练功中的调息两方面内容。生活中的调息是结合日常生活、工作、学习中碰到的各种情况，通过调息调整身体各部机能。目的是为了结养良好的生活习惯、进行性格锻炼，以及调剂工作劳逸、提高工作效率等。练功中的调息又分为四类：神息相依调息法、平调阴阳调息法、意气引动调息法、观想调息法。纵观多种练功调息方法，其作用和目的主要在于排除杂念、集中精神、变换气质、吐故纳新、促进体内真气运行和气机的升降开合、焕发先天气等。要搞好调息，需练功者根据自身情况，正确选择和运用调息方法、掌握调息要素、

遵守调息的规律和原则、明了调息的实质，并在此基础上通过反复实践，把意念活动和呼吸或气息的出入紧密地结合起来，使呼吸达到深、细、匀、长，自然活泼的境地。调息的内容虽然比较繁多，但其实质不在于调息本身，而是增强身体机能的一种方法，是气功中提高生命力的一种手段。调息的最终目的，是为了锻炼精神的集中专一，增强神对形气的驾驭能力，从而启动真气，提高身体的健康状况。

【调心】 ①三调(调身、调心、调息)之一。指调整精神活动，使之趋向、达到集中、专一，从而符合练功的要求。《天台止观》中将调心分为三步：入定、住定、出定。智能气功把古人说的“调心”分为运用意识和修养意识两方面，并进行了详细论述。②即“治心”、“治神”。调整病人的心理，使之从病态转为正常的过程。它不仅是治疗“心病”的重要途径，也是治疗身病的重要内容。一般多用“话疗”的方式。参见“话疗”。

【调整呼吸】 即“调息”。见该条。

【调整阴阳】 人体阴阳失衡会造成疾病，通过中医或气功手段使之恢复平衡称调整阴阳。气功治病中，立论于阴阳层次的功法是通过平调人体阴阳达祛病健身之目的。智能气功立论于混元气理论，不着眼于阴阳，只要把大自然界最根本的混元气聚收于体内，混元气就可自行调节阴阳，阴虚补阴，阳虚补阳，达阴阳平衡而使身体健康。

【调裆】 即把裆调圆。此动作与松胯、泛臀、垂尾闾相结合，以会阴收缩为中心，形成四周圆活而开阔的裆。

ting

【听息】 神息相依调息中的一种。指通过听呼吸的声音练功的方法。由庄子最早提出，称之为“心斋”。练时，把听力集中到呼吸上，仔细分辨呼吸的声音。可加强意念与呼吸的结合，去除杂念，易于安静。道家认为听息是高级功法，不易出偏。

【听心音法】 神息相依调息中的一种。指在听息达到呼吸之声消失后，用意念体察心脏收缩跳动、全身血管跳动或分辨呼吸出入动静的练功方法。此法源于《庄子》中“无听之以耳，而听之以心”。能使精神高度集中且入于细微的生命活动。

tong

【通天】 经穴名。位于头正中线入发际4寸，再旁开1.5寸处。

【通透度】 指人体混元气的流通程度及其与自然界混元气交换量度与深度。它与人体混元气的纯度和精细度有关，人体混元气的纯度和精细度越高。通透度也就越大。通过练功可以加大人体气的通透度，增强人与大自然界物质、能量、信息的交换，最后达到人与自然融为一体的境界。

【通透力】 一种事物进入其他事物的力量。智能气功中多指意念体主动穿透事物的能力。它和意志力的大小成正比。意念体的通透力越强，对事物(包括人体)的察知就越精微。练功的过程实是意念体穿透人体生命的各个层次，和人体混元气结合起来，自觉统帅生命活动的过程。当意念体的通透力能够穿透躯体混元气的屏蔽时，就可以和外在的超常信息结合，从而使超常智能得以显现。

【**通透性**】 事物具有的为其他事物渗透或穿过的特性。练功中多指人体皮表的毛窍、腠理、穴道等所具有的可使混元气内外出入的特性。

【**瞳子髎(liao)**】 经穴名。亦称“后曲”、“鱼尾”、“太阳”、“前关”。髎，指空的穴位。由于此穴通着瞳仁，故名。属胆经。位于目外眦外侧 0.5 寸，眶骨外缘凹陷处。

【**同构互补**】 指两种事物(混元气)的时空结构呈结构相同且互补，二者相互混化可以生成新的混元整体。如合子(受精卵)的混元气与卵子胞浆中的混元气的混化过程即属同构互补混化。

【**同构诱导**】 生命体内进行混化的两种基本方式之一，属时空诱导。指原物体的时空结构对新生物体的时空结构来说，结构是相同的，新物体的时空结构是在原物体的时空结构诱导下形成的。生物遗传工程的DNA的再生与RNA的复制过程即典型的同构诱导。

【**同构再生**】 又称“同构诱导”。见该条。

【**同化**】 “同化”一词的字面意义，是“朝同一性上转化”，即使不同的事物变成相同或相近的事物。生理学上的“同化”是“同化作用”的简称。生物在新陈代谢过程中，从食物中摄取养料，使它转化成生物本身的构成物质，并储存能量，这个过程叫“同化作用”。出现在不同的生物组织之间的“气化——化气”变化，也属于同化作用。

【**同化混化**】 指一生命体通过和其他物质(包括生命物质)混化，使其他物质失掉原有特性而变成该生命体混元气一部分的过程。如人体从外界摄取各种物质、能量为自身所用的过程即为同化混化的过程。

【**同于大通**】 即“同于大道”。指高度入静时，忘记了自己的形体，停止了逻辑思维，感觉到自己和虚空混元气融为一体的高级气功状态。《庄子·大宗师》：“堕肢体，黜(chu)聪明，离形去知，同于大通。”

【**童子拜佛庄**】 气功站式的一种。两脚在一横线上。脚尖内扣，两脚形成内一字，两手多呈合十手，指尖向内对着膻中。这是抻筋拔骨最全面、最有效的庄法。



tou

【**偷气**】 暗中采他人之气为己所用。因属不可告人之行为，故名之为“偷气”。从练功人收采大自然与万物之气的机理而言，似乎也可收采他人之气为己所用，实则不然。人要想收采他人之气为己所用，首先得耗费气力克服对方气的“亲合力”，用意念将对方的体混元气与意识分开，才可与对方的体混元气相合，达到收采的目的。因而偷气者的功夫比被偷者的功夫要高得多才能达到目的。然而功夫高的人拿了功夫低的人的气是无用的，等于亏本；功夫低的人采不了功夫高的人的气；功夫相平者，如被采，也可收回。总之，对待偷气和对待打黑气二样，关键是本人神意能定下来。

【**头昆仑**】 即“昆仑”。见该条。

【**头如悬磬(qing)**】 即“顶头悬”。见该条。

【**透视功能**】 超常智能的一种。指能“看”到不透明事物内部结构或被屏蔽事物形象的超常接收功能。其机理是意元体直接接收客观事物的混元整体信息与视觉结合而在第一映象空间呈现出视觉形象。它的出现往往需要开天目。因为事物的混元整体信息在经由打开的天目穴进入意元体的过

程中容易引起视觉反应而形成形象，这是其它穴位所不能比拟的。但这仅是一般规律，征诸实际，有些人接收混元整体信息并引起视觉反应有自己特殊的部位和渠道，如开目透视。

【透视诊断法】 指气功师直接察视患者的躯体内外不同层次的病患，达到诊断疾病目的的方法。其实质是超常智能接收到事物的超常信息后，在意元体“第一映象空间”呈现出的、与视觉形象的思维模式结合而形成的一种近似视觉结果的超视觉现象。透视法又分开目透视与闭目透视两种。前者指施术者睁着眼，借助视觉依次查看患者身体各部发现疾病，以达到诊断之目的；后者指施术者闭目，通过天目接收超常智能信息，形成视觉形象以发现疾病，达到诊断之目的。透视法的长处是能见到病态物的具体形象，易于坚定认知的信念；缺点是耗神损气，有时需要排除意识造形的干扰。

tu

【突触记忆说】 一种认为脑神经突触可帮助记忆的学说。脑是由神经细胞构成的。神经细胞分为树突、细胞体和轴突三部分，树突与树突之间的相接处叫突触。突触是神经细胞之间传递信息的结构。当神经细胞受到刺激时，突触就会生长、增加，使之与相邻的神经细胞联结、沟通。接受同样的刺激次数越多，其联结就越紧密而形成了定式，这就是人们通常所说的记忆。通过观察发现，人在记忆比较发达后，突触就会增多，当把突触切断后能够影响记忆。这就是“突触记忆说”。

【图腾】 源出印第安语，意为“他的亲族”。原始人相信，每个氏族都与某种动物、植物或无生物有着亲属或其它特殊关系，此物(多为动物，如熊、狼、鹿、鹰等)即成为该氏族的图腾——保护者和象征。图腾照例为全族之忌物，禁杀禁食；且举行崇拜仪式，以促进图腾的繁衍。图腾信仰曾普遍存在于世界各地，在近代某些部落和民族中仍然流行。

【图腾崇拜】 亦称“图腾膜拜”。原始社会的一种宗教信仰，约与氏族公社同时发生。图腾崇拜是史前文化的重要内容，曾普遍存在于世界各地，在近代某些部落和民族中仍然流行。智能气功科学认为，图腾崇拜和原始巫术有着密切关系，是早期人类精神异化的表现。它的兴起不仅是因为原始人类对自然现象的蒙昧无知，更重要的是维持原始人类生存的必需。图腾崇拜是原始公社凝聚力的体现。

【图腾文化】 原始公社时代以图腾崇拜为主要内容及特征的人类文化。它以对以图腾为象征的部落祖宗神的祭祀(sì 繁体字)为中心，是维系公社免遭解体的精神纽带，是原始人类的共同财富。图腾文化的产生和上古气功(瑜伽)有着很深的历史渊源。参见“图腾”。

【吐纳法】 一种练功方法。指通过呼出浊气吸进清气，或伴随发音来调整身体各部机能的气功锻炼方法。做法是用满吸的呼吸法，先把气呼净，腹部自然放松，然后吸气使肺部开张，再慢慢把气呼出去，以此来加强吐纳的过程，关键是为了换气。此方法对解除疲劳、清新头脑有较明显的作用，对五脏偏颇之调整作用亦较明显，对调整经络也有一定作用。

tui

【推山式】 站庄上肢姿势，直撑式的一种。两腿站成马庄，两臂与肩等宽等高向前直撑，坐腕、立掌，掌心向外腆、指尖指背向内收。

【退阴符】 亦称“降”。练卦爻(yao)周天的特定术语。指神气从体前下降。行六规之数，起于午(百会)，经于未(印堂)、申(膻中)、酉(中脘)、戌(脐)、亥(中极)，此过程用呼不用吸(即呼气强而长，吸气自若)，称为退阴符。参见(文火)。

tun

【吞气】 又称“服气”、“吃气”。见“服气”。

tuo

【托天式】 站庄上肢姿势，直撑式的一种。两腿站成马庄或直立，两臂上举伸直，掌心向上，指尖向后如托物。

【脱胎换骨】 练道家封闭性功法在大丹结成后出现的练功反应。此反应来势猛，时间集中于7—15天。届时会出现高烧昏迷、浑身关节剧痛、七窍出脓血等现象，古人又称之为“六根震动”。反应过后，人的形、貌和气质会发生大的变化，有如变为另一新人，故称“脱胎换骨”。现代一般指彻底的变化。

【陀罗尼】 梵语音译，意译为“总持”。指持守善的思想行为不丢失，克除恶的思想行为使之不能产生的功能，即一般讲的正念。今多指“咒陀罗尼”，即“咒”。参见“咒”。

W

wai

【外八字式】 练功体式中下肢的一种姿势。两脚在一横线上，脚尖外撇，呈外“八”字形，是平行脚式与外一字脚式结合的变式作法，由小马步庄脚尖外撇而成。

【外动内静】 是练动功的基本要求。在练动功时，从外面看动作是连绵不断的，而内在的精神(意识)活动则专注于动作或气的有规律的变化，表现出一种宁静的状态。另外，外动内静也指在日常生活中与外界接触中保持内心的宁静。

【外方内圆】 指练功中的一些动作从外形看虽见棱见角，但里面的气机是圆活的。方法是：在有棱角形体的内侧加上向外圆撑的意念和力量，这样就形成了一个圆撑的内力，即可形成外方内圆的态势。

【外呼吸】 指“后天呼吸”。见该条。

【外化】 即外在化。黑格尔哲学中指绝对精神在发展的过程中，最初是在纯概念的范围内进行(逻辑阶段)，后超出纯概念范围，外在化为自然界。亦即思想的客观化、物化。马克思在其早期哲学著作中，也常常借用“外化”这一术语，表示精神性东西向物质性东西的转化。在智能功混元整体理论中，外化指意元体中信息发放作用于外界客观事物并使之发生变化的过程。

【外混元】 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利用。由于这一混化过程主要在人体外进行，故称外混元。含义有三：

(1) 意念与虚空(即最原始混元气)进行混化。意念外开，意想和空空荡荡、恍恍惚惚的天边虚空混元气相合，使之打上人的信息，与人的混元气具有同一性，然后收回体内，使之更好地为人所用。

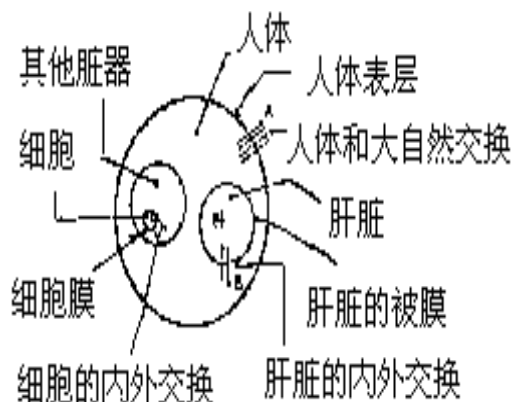
(2) 意念和弥散在人体周围自身的混元气相混化。这层弥散的自身混元气是人体内、外交换的关键部位，当意念外开时，体内的气随之外开，弥散在体外的自身混元气的范围也随之扩大，内外气相互混化；当意念内收时，则可裹胁更多的外界混元气引入自身。

(3) 意念和人体皮表的毛窍、穴道等混元气进出通道的通透性相结合，从而强化皮肤内气外放、外气内收的功能。

外混元的三个含义实为三个层次：初练功者想天边的虚空、再想体内比较好想，同时想体周围的混元气难度要大一些，再想气是通过皮表的各个通道进行出入就更难一些。外混元主要是在皮表膜的层次使体内、外气进行交换，但人体每个内脏也有膜，是内脏的“外”，细胞也有膜，是细胞的“外”。

外混元也是一层一层进行的，(见图)人的整体和大自然的内外交换在皮表(图中 A 部分)，内脏器官内外

交换在脏器的膜(图中 B 部分)，细胞和周围组织进行内外交换在细胞的膜(图中 C 部分)。严格讲，外混元指 A 部分，如扩展来说，B、C 部分也属外混元范畴。



【外混元阶段】 练智能气功的三个阶段(外混元阶段、内混元阶段、中混元阶段)之一。智能动功的第一步功捧气贯顶法属外混元阶段；是初练功者增强人体常态功能的阶段。通过内气外放、外气内收，可强化人体与大自然的联系，吸收外界混元气以充足自身的混元气。不仅可以增强人的正常功能态，克服疾病功能态，还可引发一定程度的超常功能态，甚至直入上乘。详见“外混元”。

【外敬内静】 智能气功“八句口诀”第三句。敬，对人对事因崇尚而表现出的谨慎恭敬、不敢怠慢的心理状态。静，精神集中、专一。外敬内静是通过“敬”的心理状态，实现“静”的境界。如能对周围的一切人或物都保持恭恭敬敬的心态，就可使自己的精神集中、宁静而不浮越，从而更好地接受周围的人与物的信息，借助万物的盎然生意，启迪激发自身的生命力。《管子》中对“敬”的作用多有描述，如“严容畏敬，精将自定”、“外敬而内静者，必反其性”。宋朝程伊川也说：“人道莫若敬，敬以直内。”练功者尤其强调尊敬老师，尊敬老师的心情有利于更好地接受老师的信息，收快速长功之效。如果能对智能气功科学肃然起敬，就能和智能功的大气场结合起来，以场助功。

【外开式】 为站庄上肢三种基本形式之一。要求两臂内圈如环，但不相接，掌心向外。包括拄地式、排云式、举鼎式三种。此式可引气充固，练臂之“二争力”。

【外气】 指人体外面的气。这种气是和意识紧密结合到一起的气。它可以是通过一定方法，把人体内在的气发放到体外的气，也可以是意识直接和自然界中的混元气结合而成的气。智能功的外气指大自然的混元气。

【外气发放法】 气功师把自身内气发放出来或直接调动大自然的混元气作用于人物或仪器等，从而使之按预定目的发生变化的方法。外气发放法属方法学范畴，是气功科学认识、改造客观世界的具体方法之一。

【外气环流治病法】 简称“环流法”。气功外气治病的方法之一。从气源的角度，可分为以丹田气为气源的传统气功环流法和以大自然混元气为气源的智能气功环流法；从施术者和患者站立的姿势和环流气圈循行路线的不同，可分为正身环流与侧身环流两种。外气环流治病法的特点是不搞辩证施治，只要反复环流即可达到祛除疾病的目的。

【外气治病】 指气功术者通过一定的方法，把气调动起来作用于病人，使疾病得到治疗。气功外气治病的机理立足于调节人体内气，使之充足通畅，生化正常。一是给患者补充气、增强患者的生机；更重要的是通过意识的全息作用对病态作必要的调整，使之趋向正常。其指导思想是：

1. 以治心为主；
2. 任何疾病都可以治愈；
3. 外气治病方法，概括起来有祛病、补正两途，而且以补正气为主。传统(或流行)气功的外气治病至少有三千多年的历史，方法很多。

庞明总结其内容并命名分类如下：

- (1) 形、气、意并用外气治病法，主要包括振动发气法和振颤发气法；
- (2) 意气并用外气发放法，包括以意领气法、环流法、吸病排病法和感应祛病法；
- (3) 意念治病法，包括纯意念治病法和神光治病法。

智能气功的外气治病是在全面总结传统气功外气治病经验的基础上，结合现代特异功能与练功实践创立的新型的外气治病方法。这种方法不用自身丹田气，而是意识和自然界混元气结合进行外气治疗。其具体方法主要包括：拉气法、意气法、环流法、信息水治病法等。组场治病是智能气功外气治病的扩展，可以用于对单个人治病，也可用于对多人治病，是智能气功多快好省地为人民群众服务的最佳方法。气功外气治病是超常智能发放信息的功能在治疗疾病方面的应用，是病人的内气与施术者的外气相结合产生积极效用而呈现的结果，所以外气治病需要病人的积极配合。

【外求】 常态智能通过感觉器官(眼耳鼻舌身)的运动及其功能的延伸——仪器，对自然界的认识和改造过程。参见“外求法”。

【外求法】 人类认识、改造世界的两大途径之一。是依靠常态智能认识、改造自然界(包括人自身)的根本方法。由于该过程中的意识活动都属于外向性运用意识，研究的对象是自身(主体)以外的内容，研究的手段(或方法)都是指向自身以外的目的物，故称为“外求法”。外求法是现代科学赖以建立的根本方法，其方法论基础是精神、物质相分离的二元论世界观，认为科学中必须排除精神因素。方法论、方法学包括实践活动与思维活动两方面的内容。其研究方法可概括为分析、综合两大类型，都是常态智能的运用表现，所认识到的是一事物的局部特性，如物理特性、化学特性等，而无法认识事物的整体特性，这是其不足点。外求法也是人日常熟练运用的与大自然相互作用的方法。它是和内求法相对立、互补的人类认识、改造世界的两条途径。

【外求科学】 与“内求科学”相对。指人们用外求法认识改造客观世界过程中建立起来的指导实践的科学体系。外求科学建立在常态智能基础之上，又可称之为常态智能科学。现代科学各学科都属外求科学范畴。

【外求知识】 指人们通过外求方法，即借助常态智能认知客观世界的过程中获得的关于自然、社会及人类自身的本质或规律性的认识。主要指现代科学、哲学知识与日常生活常识。参见“外求法”。

【外向性意识活动】 指一般不练功人的各种常态意识活动。有两层含义：

1. 意识活动指向意元体以外的内容；
2. 意识活动经常围绕一个中心问题向周围扩展，使思想漫无边际。

外向性意识活动是一般不练功人的意识活动规律，它导致人体气机的外向性，使之不能内藏而易于耗损。常人的认知、判断、联想、推理以至发明创造等，都属此类意识活动。如严格分，外向性意识活动有常态和超常的区别。常态智能的外向，指意识指向外物与思维的向外扩展，属外向中外向；对事物进行专一思考，属外向中的内向。

【外向性运用意识】 智能气功指常人的意识活动。常人的意识活动都是外向性的，由于已经习惯，因而觉察不到其主动运用过程，为了和内向性运用意识相区分而确立这一用语。如常人的认知、判断、联想、推理，以至于发明创造等意识活动，都属于外向性运用意识。

【外一字庄】 练功体式中下肢的一种姿势。两脚与肩等宽，脚尖在一条横线上，外撇成一字。两手多成合十手。此式是松前胯的有效庄法。

【外在界面】 事物自身与外界作用的界面。对人来讲指人体与外界接壤的周身皮肤和有关粘膜（包括上呼吸道、口腔、气管和支气管等的粘膜）。在这些有形的界面上，不仅有供有形之物出入的毛孔、汗腺孔、脂腺孔，还有供无形之气出入的窍穴、腠理以及更细微的毛孔。外在界面是人体与外界作用的接触面，人体混元气在此界面的运动形式主要是开合出人。

wan

【完整参照系】 又称“圆满参照系”。是由常态参照系和超常参照系合而为一而成的意元体参照系。完整参照系一经建立，意元体便可以自觉行使其接收、发放常态智能和超常智能信息的功能，能够随意认识客观事物的局部特性（常态特性）和超常智能状态下所具有的混元整体实性，从而使走出偏执，成为真正完整的、自由自觉的人。智能气功锻炼的整个方向即朝着完整参照系的建立而努力。

【万德】 万事万物的内在本质。指宇宙最根本物质“道”的功能体性。

【万法归一】 纷繁复杂的各种功法流派互相融汇，趋于合流。

【万劫】 指经历一万个“劫”，形容时间极长。参见“劫”。

【万物】 泛指宇宙中各种实体性存在物质。即用常态智能（靠眼、耳、鼻、舌、身等感官或借助现代科学仪器）可以认知的、具有一定结构与物理、化学特性的物质存在形式，包括原子、分子及各种可见物。

【万物层次】 宇宙中混元气的第三个层次，即实体性存在的物质层次。是原子、分子和动植物的混元气，包括无生物物质和有生物物质。详见“万物混元气”②。

【万物混元气】 ①宇宙中各层次混元气的统称。包括混元子、初始混元气、万物层次的混元气、人的混元气和意元体。②指宇宙中混元气的第三个层次——万物层次的混元气。是实体性存在物质

(原子→分子→动植物)的混元气，包括无生物物质和有生物物质。该层次的混元气是实体物质自身的形、气、质混化而成的整体物态，是人的超常智能可与之相互作用的事物的本体状态。

【万缘放下】 对待杂念的方法之一。缘，意识攀缘具体事物。万缘放下即把攀缘具体事物的各种念头灭掉。运用到具体练功过程中，指觉察到有了杂念就停下来不再想，也不去分析，而是马上提起精神继续按练功要求运用意识。在清静无为法门中，万缘放下即心念灵明、洒脱无物，任其自然。

wang

【王阳明】 即“王守仁”。明哲学家、教育家。曾居故乡阳明洞中，故世称阳明先生。初习程朱理学和佛学，后转陆九渊心学并发展陆九渊学说，用以对抗程朱学派。认为“心明便是天理”，否认心外有理、有事、有物。要求“求理于吾心”，用这种反求内心的修养方法以达所谓“万物一体”的境界。提出“知行合一”与“致良知”(即“格物致知”)说，该说的中心是道德意识与道德行为的统一及道德修养的方法与途径。认为，人欲妨碍封建道德的贯彻，故须破除人心所受物欲的“昏蔽”，“圣人述六经，只是要正人心，只是要存天理，去人欲”。其“格物致知”即“为善去恶”的修养功夫。著作由门人辑成《王文成公全书》38卷。

【王重阳】 (1112—1170)金代人。道教“全真派”的创始人。原名中孚，字允卿，后改名世雄，字威德。入道后，改名吉(三个吉掇起来，象‘晶’一样)，字知明，号重阳子。自呼王三(因排行第三)或王害风(意为疯子)。陕西咸阳人。主张儒、释、道三教合一，提倡“全神炼气”、“只用心中清静二个字，其余都不是修行”、“出家修真”、“不炼外丹”，并制定道士出家的制度等。著有《重阳全真集》、《重阳教化集》、《立教十五论》等。

【妄计】 “虚妄分计”之简称。亦作“妄分别”。见“虚妄分计”。

【妄念】 与“正念”相对而言，又称“妄心”。见“妄心”。

【妄心】 与“照心”相对而言。虚妄不实之心，指不符合气功要求的各种常态意识活动，即杂念。

【妄语】 亦称“虚狂语”。佛教“五戒”之一，也是“十恶”之一。指谎言，虚妄不实的话。道家“十恶”中也有“妄语”一词，含义与佛家相同。

wei

【唯识】 佛教理论中亦称“唯心”。指一切诸法存在，皆是因为自己的心有意识所致；心是一切根源。

【唯识论】 佛教典籍。有两部。一为《成唯识论》，一为《唯识二十论》。《成唯识论》又名《净唯识论》。唐玄奘(zhuang)糅(rou)译古印度亲胜、火辨、难陀、德慧、安慧、净月、护法、胜友、胜子、智月等十大论师分别对世亲著《唯识三十颂》所作的注释而成。10卷。该书论证三界本源是阿赖耶识。总的思想：宇宙万物，一切都是“唯识所变”，别无所有。识又作心、意，指人或动物所具有的灵觉、灵知的功能状态。汉译行世后，影响甚大，成为佛教法相宗的重要论书之一。《唯识二十论》，亦称《二十唯识论》、《摧破邪山论》。印度世亲著。全书由二十一颂组成，

最后一颂不是阐明宗义之论，故以二十论为名。该书着重论述“唯识无境”的理论，认为世界万物都是心识的变现，并非真实的客观存在。译本有三：1. 北魏般若流支译，名《楞伽经唯识论》；2. 陈真谛译，名《大乘唯识论》；3. 唐玄奘译，名《唯识二十论》，慈思作释者名为《唯识二十论述记》。《唯识论》是佛教论意识的专著。

【唯物论的一元论整体观】 指混元整体观。该理论认为，物质是世界的唯一本原，世界的统一性在于它的物质性，客观世界的一切事物和现象都是运动着的物质的各种不同形态。精神(意识)是物质的产物，它本身也是一种特殊的物质；精神现象是物质的反映，是一种特殊的物质运动形式。宇宙中万事万物是一个互相关联的整体。人是自然的一部分，它自身又是一个独立的个体，人的整体性是在与自然、社会的相互作用中才得以维系的。

【唯象科学】 只知其然不知其所以然的科学。即建立在事物较系统的现象和规律基础之上，但未弄清其本质的科学，属于前科学性质。

【唯象气功学】 指研究气功方面用现代科学理论暂不能完善解释的奇妙现象的科学。唯象气功学的概念是钱学森最早提出的。其目的和任务在于对那些一般人难以理解的气功现象进行归纳整理，并利用哲学原理、现代科学技术手段进行实验研究、概括总结，使其上升到现代科学的高度，最终纳入现代科学的理论体系。

【为道日损】 指练功要注重心性的修养，在日常生活中经常自我反省，把意识当中不符合气功要求的各种想法、念头消除掉。《道德经》：“为道日损，损之又损，以至于无为。”

【为公】 一种道德意识。相对于“为私”而言。指维护群众公共的利益。为公的道德意识最早产生于原始公社时期。当时人类处于蒙昧时代，生产力水平低下，群体生活是保证人类生存的必要条件，这决定了群体中的每一个个体为了保证自身生命的顺利进行必须维护群体的利益，自然地产生了“为公”的思想。这种为公的观念是原始人类一种不自觉的求生本能反映。随着生产力水平的提高，私有财产的出现，产生了私有观念，为公的思想逐渐破灭而为“为私”所替代。后来，在中华民族几千年的发展历史中，“为公”的思想一直是人类追求的美好理想，但基于没有丰富的物质基础及社会阶级的对立、私有制的存在而未能得到真正体现。当人类发展进入共产主义社会时，这一美好理想才能实现，“为公”的思想是共产主义的基本特征。

古代的传统气功把“为公”作为气功锻炼的指导思想和根本内容。《吕氏春秋·贵公》：“故老聃(dan)者，至公也。”《荀子·修身篇》：“君子之能以公义胜私欲”。《金丹心法》：“何为道？天下之所公”。认为“为公”是修炼气功所达到的一种高层次的境界，是练功得道后对客观事物的一种态度。这与共产主义的“为公”有着相通之处。

智能气功继承了传统气功的“为公”思想，并和共产主义思想相一致，把“为公”作为气功锻炼的核心内容与根本要求，并从生命科学的高度用混元整体理论对其进行了更深刻的阐述。认为“为公”是人通过气功修炼，克除了常态智能的偏执、意元体内部极度通畅后所呈现的对人对物的一种平等态度，是“小我”去除后一种“大我”的精神境界。“为公”的思想即集体主义思想。“为公”是气功锻炼所追求的目标，本身也是方法。要修根本大道，使练功进入高层次，必须树立“为公”思想。智能气功所提倡的“融利己于利他人和集体之中”的道德要求是“为公”思想的一种具体体现。克除各种私欲，树立一心为公的思想，这将是整个人类必走之道路。

【为生】 一种道德意识。为了生存，为了生活。指人的精神、意识活动是围绕着保证自身生命活动的顺利进行而展开的，属于人类维护自身生存的一种本能意识，是最早最初的原始意识。在生产力水平极低的原始社会，没有剩余劳动产品，人类意识仅在通过劳动维持自身生存，其道德、意识活动是“为生”的。婴幼儿的道德意识也属于为生的。

【为私】 一种道德意识。它以自我为核心，在保证生存的基础上继续肆意掠夺外物，据为己有。在人类发展史中，为私的道德意识是在私有财产出现后产生的，是从“为生”观念进一步扩展到去占有更多的东西，从“为生”而转变“为私”。把为私和为我结合到一起，是以我为核心的自私自利的剥削阶级思想。它的产生一方面促进了人类的发展，另一方面使人类在占有外物的同时意识为外物所占有，从而走上被物驱使的异化歧途。

【尾闾】 ①经外奇穴名。指尾骶骨的末节。《医宗金鉴·正骨心法要旨》：“尾骶骨，即尻(kao)骨也……其末节名曰尾闾，一名骶端，一名骶骨，一名穷骨，俗名尾樁。”①推拿部位名。亦称“龟尾”、“闾尾”。位于尾骨端。③骨名，指尾骨。气功学中的尾闾即指此。气功学认为，人的尾巴虽然退化了，但其气机还在，在气功修炼中起到举足轻重的作用。它作为三关之一，关系到周身阳气的发动与传输。尾闾转动能调动全身的气机，使之灵动和流通。从解剖学上讲，尾骨与骶骨相接之处有骶管裂孔，外被韧带封住，脊椎管中的脑脊液与脑相连。尾闾一转动，就带动骶管孔的韧带，从而振动脑脊液，进而传至脑中。故古有“尾闾中正神贯顶，气透三关入泥丸”之说。练气功应注重松动尾闾。

【喂功】 指传统气功老师通过给弟子贯气或意念改变其体内的气机状况，从而帮助弟子长功的方法。

【喂气】 向关键穴道发气、补气，从而改变练功者气机。多是气功老师帮助弟子长功的一种手段。

【魏伯阳】 约生于东汉，卒年无考。道教学者。气功养生家。名翱，字伯阳，自号云牙子。会稽上虞(今浙江上虞县)人。以《周易》爻象论述炼丹“修仙”(练气功)之法。把丹法(炉火)与“大易”、“黄老”三者互相参合会同，使之契合为一。认为炼丹与天地造化同途，故托易象而论之。其思想吸收了汉代“天人合一”、“物我一体”等内容，为后来道教丹鼎派奠定了理论基础，被奉为“丹经之祖”。著有《周易参同契》上、中、下三篇，《五相类》一卷。

【卫气】 中医学指来源于饮食水谷，生化于脾胃而运行于脉外、皮肤、肌肉之间的气。其性刚悍，运行迅速流利，具有护卫肌表、抵御外邪、温养脏腑等作用。故名“卫气”。

wen

【文火】 传统道家气功用语。与“武火”相对。指用轻微呼吸使内气自然变化。即不紧密结合呼吸而似守非守地贯注于所守部位。

【文始真经】 道家著作。全称《无上妙道文始真经》，即《关尹子》。相传为关尹子(后世道教尊称其“文始先生”)所著。此书原本早佚，系后人伪托。现书共九篇，题为一字、二柱、三极、四符、五鉴、六匕、七釜、八筹、九药。前有西汉刘向序，后有东晋葛洪序。《四库全书总目提要》说此书“为唐、五代间方士之解文章者所作，其内容为释氏(释迦牟尼的略称，指佛或佛教)及神仙

方技家之法，借儒言以饰之。”多摄养生要言。近人张心徵考证认为，作者是五代杜光庭。不管作者是谁，此书均为气功历史文献。

【文王八卦】 即“后天八卦”。见该条。

【稳态】 人的健康生命体所具有的功能状态。医学理论认为，只有当一系列重要的生理参数稳定在某一变化不大的范围内时，生命运动才能保持正常(健康)，此即“稳态”。

智能气功科学认为：从形、气、神三位一体的人类生命整体观来看，生理上的稳态是对“形”的内部过程的要求，仅仅是人的生命系统稳态的一部分。气的运行和神(包括元神和识神)的活动也有一个维持人的健康生命所必须的稳态。就气而言，稳态就是要保持中和之气；对神来说，稳态就意味着意静神宁。使人体内部生命过程偏离稳态(病、伤、死)的外部原因是种种有形的干扰(如感染、外伤等)；使人的神(意)、气偏离稳态的扰动因素是无形的，古人将他们归纳为七情——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。形(即生理)的稳态是受神、气的稳态制约的。《内经·素问》中说：“恬澹(dan 或 tan)虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”把维持神(意)、气的稳态看做保健、养生的先决条件。维持神、气的稳态，一是排除、减轻七情的干扰，二是增强意识的自我调节能力。后者是运用意识内容，前者要求涵养道德。人的生命具有多种稳态，简单可分为常态稳态与超常稳态。常态稳态下，人具有常态智能；超常稳态下，人具有超常智能。常态稳态与超常稳态都是人固有的生命功能状态。

WO

【我】 即“自我”。见该条。

【我执】 见“我执观”。

【我执观】 ①佛教的我执观。佛教理论认为，人或任何事物都不是实有的，都是因缘和合而生的。人的见闻知觉作用以及现实的人体，不过是五蕴即色、受、想、行、识和合而成。如果认为现实的人身中有一主宰的我并执着地存在于意识中，就称为我执。佛教认为人的一切烦恼都是从我执这种意识状态产生的。对于我执，佛教分为人我执与法我执两类。认为我、法二执是迷妄、不明真理的结果，是修佛必须清除的障碍。②智能气功科学的我执观。该理论认为，我执是偏执。宇宙大自然是无限的，人类对自然(包括人类自身)的认识也将是无限的。至今人类对宇宙自然的认识仍很浮浅，主要是依靠眼、耳、鼻、舌、身这五种感官认识了客观世界的部分特性；但对于用超常感觉功能——特异功能才能察知的客观事物的整体(时间整体、空间整体、时空整体)特性还远未认识。人类自身的功能以及对自然的了解是不停地前进的，如果把已有的对自然与自身的认识固定下来，把这种本来属于局部的、相对的认识变成全部的、绝对的认识，并执着地以此作为处理事物的标准(这一标准是自己主观确定的)，这种主观上的僵化观念即我执——偏执(确切说是偏执)。我执不是先天带来的，是客观世界(包括自身生命活动)在意元体内形成的参照系及参照系中的固定模式。我执是人类认识的一部分，是真实而非迷妄，它的错误在于把知识僵化与绝对化了。依据僵化了的主观规定而不是客观需要来处理事物，要求客观符合主观，必然形成以我为核心的世界观，要求周围人和物都要为我服务，因此产生苦乐爱憎等情绪。我执建立在人类常态感官认识世界这个层次，依此建立的人与外界客观事物的相互关系也必然限制在常态智能所特有的规律和范围内，从而阻碍着

人类向超感觉所能认识的世界层次前进。我执是人类对自身与自然的认识尚未深透时的必然结果，人的各种情绪、烦恼都是我执的派生物，它使人流于庸俗而不能上入圣流，不仅是修道的一大障碍，而且阻碍着人类文明向更高级阶段发展。随着人类对自身认识的深化和超常智能的开发，我执将逐渐被克除。

【卧功】 指以卧式练功的功法。卧功在智能气功中不占重要地位，它只处于辅助练功的位置，也不拟广泛推广。参见“卧式”。

【卧式】 练功体式中的一种。躺着练功的姿势。一般有仰卧、侧卧两种。正常人用卧式练功启动真气较慢，可将其作为睡前练功和把练功姿势延伸到睡觉中的方法。但身体极度衰弱，不能坐着练功者或高度疲倦时用卧式练功，发动气机却较其他方式明显。

【握固】 以两手大指尖各掐两手亥子纹(小指和四指指根纹)间，四指包裹大指成拳形。古人认为，此手势可固精摄神，从而收祛邪延年之效。

WU

【无】 ①中国古代哲学概念。和“有”相对立的一对范畴。指无形无象的物质存在形式。因其对于常人来说难以察知、识别，故称“无”。老子《道德经》中说的“无状之状，无物之象，是谓恍惚”，即对“无”的状态的描述。《易·系辞》则将这种无形的物质称为“形而上”的“道”，以和“形而下”的“器”相区别。“有”和“无”可以互相转化，叫“有无相生”。站在气功科学的高度来看，古人所谓“无”和“有”都是客观存在的物质，是混元气不同层次的表现，“无”是混元气的非实体存在形式，如现代科学说的电场、磁场、引力场、生物场等场性物质；“有”是混元气的实体性存在形式。无形的混元气凝聚可产生“有”；有形的实体物散解可变为“无”，“有”和“无”的这种转化是宇宙万物生灭变化的基本规律，②虚无。指精神处于一念不起的状态。相当于佛家的“空”。

【无极】 指无形无象的宇宙原始物质状态。相当于《道德经》中描述的“道”和智能功讲的“混元子”。参见“道”。

【无闻之心】 指在无人干扰的安静环境中保持内心的宁静。练无闻之心者，一般不与外界接触，即古人所谓出世的练功方法。

【无量劫】 经“劫”次数非常多，无法计量。参见“劫”。

【无明】 “十二缘”之一。指愚痴无知，不懂得佛教所揭示的宇宙万物虚妄非真的道理，并因此而产生各种常态的心理活动。佛教认为，这些心理活动有碍于智慧的开发，迷蒙人的真性，故称“无明”。

【无明惑业】 指人与众生由于不明了、不认识佛性的体性功用，对虚幻不实的世间万象迷惑而颠倒了事理，从而产生各种妄惑不实的心态，造作出各种事端。

【无名】 ①“道”的别称。指天地万物形成以前的状态。名，概念、名称。古人认为，天地未形成时没有‘名’，“名”是有了天地万物后才由人制定的，所以说“始制有名”。道原来也是无名的。老子把“道常无名”的这种状态称为“无名之朴”。“朴”指朴素，即纯自然状态。智能气功科学认为，“道”是一种不同于已知物理世界特征，但在超常智能状态下可被人的意识感知的特殊

存在，其体相虚无，不可以大小、有无描述它。由于道是不可名状的，所以老子说：“吾不知其名，字之曰道。”②元气的代称。《老子·一章》：“无名，天地之始；有名，万物之母。”《元气论》解释这句话：“元气无号，化生有名；元气同包，化生异类。……故无名天地之始，有名万物之母。”（《云笈七签》56章）可见，“无名”即元气的代称，相当于智能气功科学所指的初始混元气。

【无生有】 ①指无形无象的混元气凝聚成有形有象的实体物。是宇宙物质变化的一种基本形式。②超常智能的一个层次表现。见“有无相生”。

【无始】 ①无有元始(开始)；前无开始。佛教认为，一切有形或无形的事物皆由因缘而生，因上有因如是展转推究，一切众生及诸法之原始，皆不可得，故云无始。②自古；距今极远的时间。

【无为而无不为】 练气功修养意识所达到的一种高级境界。“无为”指顺应自然，意识里清净、虚无，事物来前不预计；“无不为”，什么事情都干，事情来了就按照其本身的自然规律(合乎生命运动规律、合乎人天和谐关系的)去处理事物。

【无为法】 佛教指不依因缘和合而成的、无造作、永恒不变的绝对存在或真理。

【无像手】 手印法的一种。两手心向上，手指微曲，分别置于腿上或小腹两侧。(见右图)此手式有助于入静和采收虚空之气。



【无中生有】 ①超常智能的一个层次表现。见“有无相生②”。②指大自然界中无形无象的混元气演化生成有形之物。

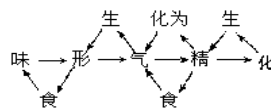
【无中生有，有化归无】 即“有无相生”。见该条。

【武火】 与“文火”相对，亦称“火逼金行”。指传统气功运周天过程中用强呼吸以炼精化气。即通过神意与后天呼吸运动的结合，使神意凝聚的量度增大，加强聚气功能。一般是吸气时着意而长，呼气时自若而短。其目的是使内气急行升冲。

【武术气功】 武术技击与气功养生结合而形成的一种特殊气功。武术气功强调把神气集中到形上，加强形的功能；主张动静双修，内外兼顾。武术气功在长期发展过程中形成了武当派、少林派、峨眉派、昆仑派、南宫派等大的门派，包括轻功、硬气功以及点穴等内容。现在流行的武术气功有以技击为主和以养生为主之别：以技击为主的有太极拳、形意拳、八卦拳等；以养生为主的有少林派功法易筋经的神勇余力、峨眉庄法等。在历史上，武术气功的发展对否定宗教起过重要作用。

【五步之间生化化】 指《内经》所述人体气化—化气的主要过程。

《素问·阴阳应象大论》有详细的叙述，其主要过程有“味归形”、



“形归气”、“气归精”、“精归化”，从“味”到“化”这五步。《智能气功科学基础—混元整体理论》把它概括为“五步之间生化化”，并列成下边的直观图示：这生化化，实则反映了人体内有形之物与无形的混元气之间不同层次的复杂的混化过程。食物进人体内，就分作两部分：一部分是气，被人体混元气同化，成为躯体混元气的一部分；另一部分是味，指有形的物质，它必须经过复杂的气化过程才能被人体吸收。“味归形”，指食物被人体吸收，转化成人的有形之体；“形归气”，指形一转化(能量代谢)，化成气(这个气属于体内细胞的合成与分解的运动)；“气归精”，体内无形之气化成有形之精(是高层次的精，有繁殖能力，包括有遗传工程的细胞在内)；“精归化”，精进一步气化，变成神(这里的“化”与“神”同义)。从“味”到“化”并非一个层次，五步只是对复杂的气化—化气过程的高度概括。

【五藏】 亦作“五藏”。即五脏，指心、肝、脾、肺、肾。因其有藏招气而不泻的功能，故名。详见“五脏”。

【五德】 ①五行之德。指金、木、水、火、土五类物质的天然德性或性能。①指人的五种品德。1. 指温、良、恭、俭、让。2. 指仁、义、礼、智、信。比喻物的五种特征。如古谓玉有仁、义、礼、智、信五德，鸡有文、武、勇、仁、信五德，称为“德禽”。

【五丁开山式】 站庄上肢姿势，直撑式的一种。两腿站成马庄，或两腿直立，两臂左右平举成一字，坐腕、立掌，指尖向上，五指分开，掌心外腆，指尖指背往回拉。参见“直撑式”。

【五方】 又称五位。指东、西、南、北、中五个方位。中国古代哲学将五方分别归属于五行，东方为木，西方为金，南方为火，北方为水，中央为土。

【五眼】 认识客观世界的五个层次的功能，即人眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼。五眼并非都是眼睛的功能，用眼命名是从常人以眼识别事物的习惯而已。其中人眼指常人的视觉功能，其他四眼皆为意念体接收事物整体信息的超常功能。

【五候】 指意识从杂乱无章的状态臻于虚静经过的五个阶段：1. 初不知静，杂念丛生；2. 心欲静而念多静少；3. 念静均等；4. 念少静多；5. 念住虚静。

【五化】 ①中医学名词。五行的气化。指五行之间不断发展变化之“生长化收藏”五个气化阶段。其中，“生”指气的生成，“长”指气之成长繁盛，“化”指气之运动变化，“收”指气之收敛，“藏”指气的蛰藏。②指荣、茂、盈、敛、肃。又称“五象”。

【五脉】 五脏的正常脉象，即弦、洪、缓、毛、石。《素问·宣明五气篇》：“五脉应象：肝脉弦，心脉钩，脾脉代，肺脉毛，肾脉石，是谓五脏之脉。”

【五气】 ①五行之气。古人认为金、木、水、火、土是形成我们这个物质世界的五种要素，但它同时也指五种不同特性的普通存在的“气”，即五气。它是万物(有形的“器”)所共有的，由“道”或“元气”所化生，属于“三”(即“四象”)的层次。是由无形的气生成有形的器的必由阶段。即先有了五行之“气”，后才生成万物。如《云笈七签·元气论》：“五气未形，三才未分，二仪未立，谓之混沌。”②与五行相适应的五种物质或五种因素与性能的表述。如五方(五色)之气(青～东、红～南、黄～中、白～西、黑～北)五脏之气(心～红、肝～青、脾～黄、肺～白、肾～黑)、五味之气(苦、酸、甘、辛、咸)、五形之气(尖、直、方、薄、圆)、天候五气(风、火、湿、燥、寒)等。《内经》中有时把“五运”称作“五气”。《素问·六节脏象论》：“五气更立，各有所胜”。(注：五气更立谓木、火、土、金、水五运之气更替主时。)

【五气归元庄】 简称“五元庄”，又称“五气混元庄”。见“五元庄”。

【五气混一】 传统气功用语。“五气”指风暑湿燥寒，“五气混一”指这五气混合在一起成为一个没有分别的整体。

【五气混元庄】 简称“五元庄”，又称“五气归元庄”。见“五元庄”。

【五窍】 指耳、目、鼻、舌、口，是五脏通于体表的五个窍穴，故名“五窍”。如把眼(目)、耳各看作两窍则称为“七窍”。中医理论认为，五窍与五脏在生理上有着密切联系。心开窍于舌，心气和则舌能辨五味；肝开窍于目，目得肝血的涵养才能发挥正常的视觉功能，脾开窍于口，饮食、口味等与脾的运化功能有关；肺开窍于鼻，鼻与喉相通而联肺，肺气充足通于鼻，则鼻能分辨各种气味；肾开窍于耳(及二阴)，肾精充足，则听力正常。

【五荣】 指爪、面色、唇、毛、发。中医理论认为，爪、面色、唇、毛、发分别与五脏有着密切联系，五脏的功能正常与否可以通过五荣反映出来。《素问·五脏生成篇》：“心之合脉也，其荣

色也”，“肺之合皮也，其荣毛也”，肝之合筋也，其荣爪也”，“脾之合肉也，其荣唇也”，“肾之合骨也，其荣发也”。

【五色】 ①青、黄、赤、白、黑五种颜色。古代以此五者为正色，其它色为间色。《礼记·礼运》：“五色，六章，十二衣，还相为质也。”孔颖达疏：“五色，谓青、赤、黄、白、黑，据五方也。”也泛指各种颜色。②中医指五脏反映在面部的青、赤、黄、白、黑五种气色。其变化可以反映疾病的不同性质和不同脏腑的病证。中医常根据病人面部的五色变化诊断疾病。

【五神】 五脏之神。指神、魂、意、魄、志五种与五脏相关的精神活动。《素问·宣明五气篇》：“每脏各有所主，是以心主神，肺主魄，肝主魂，脾主意；肾主志。”神即神明，是人的精神、意识、思维活动的总称；魂是意识活动的一部分，如梦中的精神活动属魂的作用；意即意念；魄是神的一种表现形式，相当于现代医学中生命反射之类的神经活动；志即志向、意志。

【五体】 指构成人体的皮、肉、筋、脉、骨五种组织。中医理论将五体分别配属五脏，心主脉，肝主筋，脾主肉，肺主皮，肾主骨。

【五通】 亦称“五神通”、“五神力”、“五神变”。指修禅定而得的五种特异功能，即天眼智证通、天耳智证通、他心智证通、宿命智证通、神境智证通。五通为“六通”的前五种。由于皆为各依智而证得，故名。

【五味】 指酸、苦、辛、咸、甘五种味道。也泛指各种味道或调和众味而成的美味食品。按中医理论，五味分属于五脏，“酸先入肝”、“苦先入心”、“辛先入肺”、“咸先入肾”、“甘先入脾”。人体生命活动所必须的各种精微物质皆由五味所化生，故而五味对人体不可或缺，亦不可过剩，否则将导致相应脏腑机能偏盛、偏衰而发生疾病。

【五形】 指直(丨)、尖(∧)、方(𠄎)、薄(口)、圆(○)五种形象。古人认为这五种形是构成宇宙万物的形态要素，是五行最根本、最原始、最基础的内容。按照水、木、火、土、金的顺序排列为圆、直、尖、方、薄。圆即是点，直即是线，尖、方是线折而形成的不同的面，薄形成了体。这五种形状不同的组合形成宇宙不同的形态结构。五形相当于现代信息论中所讲的时空结构(信息)的结构信息，它决定万事万物的生成与变化，决定不同物质的功能与性质。《智能气功科学基础——混元整体理论》第一章：“譬如五行理论中五形论‘直尖方薄圆’，就把宇宙万物的形态要素包揽无余。”

【五行】 指金、木、水、火、土五类物质。古人认为五行是构成我们物质世界的五种基本要素，它不仅限于有形的物质(材料)，更重要的指无形的存在——五种具有不同特性的、普遍存在的“气”。五行之气的生克流转形成宇宙中万事万物的生成与转化。

【五行采气】 指采东、南、西、北、中天地五方之气。按中国古代五行学说，五方分属五行，东方为木，北方为水，南方为火，西方为金，中央为土，故称采五方气为五行采气。

【五行流转】 指金、木、水、火、土五种性能的物质周而复始地循环运动。这里特指五行反克逆行流转，顺序是：火→水→土→木→金。

【五行生克】 指金、木、水、火、土五行(五种不同特性的物质)之间相生相克。相生，指一种特性的物质对另一种特性的物质起促进作用，其顺序为：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；相克谓一种特性的物质对另一种特性的物质起抑制作用，其顺序为：水克火，火克金，金克木，木克土，土克水。

【五行学说】 中国古代哲学中概括宇宙万物及其相互关系的学说，是中国古代文化的一个重要理论基础。它把宇宙万物看作是有统一结构的整体。认为宇宙间的一切事物，都是由木、火、土、金、水五种基本物质所构成，这五种物质即五行。五行不仅限于有形的物质，更重要的是指无形的存在——“气”。是古代先哲们在气功实践中“仰则观象于天，俯则观法于地”、“近取诸身，远取诸物”，逐渐形成的以五行之气为本的五行学说。中国古代哲人将自然界和人体按五行理论归纳概括为五大类。以自然界的季节和人体五脏为例，则春季和肝脏属木，夏季和心脏属火，长夏(农历六月)和脾脏属土，秋季和肺脏属金，冬季和肾脏属水。同时认为五行之间相互促进、相互制约，构成相生相克的关系，而宇宙间各种事物的发生和发展，都是这五种物质之间不断运动和相互作用的结果。即以五行之间相生相克的法则来探索、阐述事物之间的相互关系，事物之间的平衡、不平衡乃至复归平衡的过程和方式，从而阐释自然界一切事物的演化规律。中医学则引用五行学说通过取象比类等方法，将人体各部组织结构和现象一一配属，借以说明人与自然界的统一性，说明人体的生理活动和病理演变，并指导临床医疗实践。

【五嗅】 亦作“五臭”。指臊(膻)、焦(薰)、香、腥、腐五种气味。《礼记·月令》中代表四时之臭，亦共五种：春为膻，夏为焦，中央为香，秋为腥，冬为朽。

【五液】 五脏所主的汗、涕、泪、涎、唾五种津液。《素问·宣明五气论》：“五脏化液，心为汗，肺为涕，肝为泪，脾为涎，肾为唾，是谓五液。”中医学理论认为，五液是水谷之精微，由五脏精气所化生，是维持脏腑正常生理功能活动的物质基础，耗损则有害健康。故古练功者有“息精勿泄”、“息涕勿泣”、“息汗勿出”、“息唾勿远”之说。

【五音】 亦称“五声”、“五范”。指中国古代五声音阶的宫、商、角、徵(zhēng)、羽五个阶名。唐以后又名合、四、乙、尺、工，相当于现行简谱中的1、2、3、5、6。后来人们又加上变徵、变宫，相当于现行简谱中的4、7，成为完整的“七声”。古人有时还把五声的角、徵、宫、商、羽与五季(春、夏、季夏、秋、冬)、五方(东、南、中、西、北)、五行(木、火、土、金、水)相配，用以表达丰富的感情，藻饰文采。

【五阴】 同“五蕴”。见该条。

【五俞穴】 即“五输穴”。十二经脉在四肢的肘、膝关节以下五个重要腧(shù)穴的总称。即井穴、荣(yíng)穴、输穴、经穴、合穴，属特定穴范畴。五俞穴分属五脏，是经络治疗、调治内脏的要穴，也可查知脏腑间的彼此关系。

【五元庄】 全称“五气混元庄”或“五气归元庄”。是智能动功的第三步功，属内混元的脏真混元。五气指五脏(心、肝、脾、肺、肾)的脏真之气；混元(归元)是把五脏的脏真之气归到混元窍(归元)，到这里融合、开合、混化。五元庄是在练第一步功“捧气贯顶法”后膜络之气比较充足，和练第二步功“形神庄”使体表充足之气向皮肉筋脉骨各层次渗透从而形成躯体深部组织内气充足的基础上，进一步深入锻炼的功夫。主要练五脏脏真之气的开合混化，使之归于混元，进而使神气混融；并注重练与五脏相关的精神活动和情志活动，增强五脏脏真功能。

五元庄与“捧气贯顶法”、“形神庄”同期编创于1980~1981年，原为15式。因其中武术内容较多(基本由易筋经、峨嵋庄法、混元功及古人的音符密部演化而来)，其气变化较强而猛，一般没有一定武功基础的人练起来不大适应。后1985~1986年间对其进行了修改。修改后的五元庄其气更加精细、柔和，致密度更大，作用于人体的范围及层次也更加深广而细致，并对武术发音法有

所发展，此即现在的13式五元庄。五元庄13式的名称分别是：第一式，顶天立地，合化混元；第二式，畅通毛窍，开启三关；第三式，鹤企四顾，神守中寰；第四式，展翅翱翔，揉抻弹颤；第五式，喜笑助心神，中峰立山根；第六式，凸腰强肾志，命门连耳门；第七式，缠绵中宫意，混元四脏真；第八式，展臂护日月，转目炼肝魂；第九式，伸缩开肺气，悲心益魄身；第十式，悠悠鹤步运形躯；第十一式，抖翎心宁四末齐；第十二式，逍遥起落神贯顶；第十三式，混元一气连天地。根据其练功内容的不同，13式可分为三大段：第一段(1-4式)，主要练外混元与形神混元，旨在开关聚气，把人体和大自然相关的各个关窍(主要指天地人三关和大的关窍)打开，使人和大自然混元气更好地连通、混融，从而使天地之气在体内融成一体，人和大自然融成一体，是五节正功的准备阶段。第二段(5-9式)是五元庄的正功，主要练五脏的脏真混元气，即通过动作、意念和发音的配合，练五脏气机的开合聚散，强化五脏形、气、神的总体功能及其与混元窍的整体联系，从而使人的身心素质发生质的变化。第三段(12-13式)，主要练形神混元。是在前面练功、人和大自然混元气紧密结合、混元气进入人体内和五脏相连通的基础上，运用精神驾驭形体，使气在周身更好的通畅，促进躯体混元气与脏真混元气的联系与转化，最后使混元气内归于中。颐养形神。

五元庄是智能气功的中级功，在功法安排与练法上似乎很像阴阳(开合)、五行(五脏)、八卦(八式)的综合，但它不是立论于阴阳、五行、八卦，而是立论于混元气，因而处处着眼于整体。讲五脏，论及五行理论有关的内容，但其意不在用五行，也不对每个脏单独立论，而旨在将五者混化，使五脏之形气神混融。通过五脏脏真之气和混元的联系来增强五脏与人整体混元气的同一性，通过心、肝、脾、肺、肾的自然功能来增强整个人体的混化作用。鉴于脏真混元气在一般常人是不受意念支配的，所以五元庄在功法上不仅安排了一套与五脏相关的有经络效应的动作，而且采用了手印、发音和意想等方法。总之，五元庄功法是智能动功诸功法中练法最完备、内容最复杂、作用也最广泛的功法，它把传统气功中的“开关”、“点窍”、“开窍”、“音符密部”等理论和方法作了通俗讲解并付诸于实践，熔以意引气、以形引气、音声引气于一炉，较“捧气贯顶法”和“形神庄”又高了一个层次。

五元庄建立在智能动功前两步功基础之上，集中了前两步功的精华，但不能取代前两步功。没有外混元和形神混元的良好基础，练五元庄不能收到应有的效果；而熟练掌握五元庄的全部功法、功诀，动作合度、发音正确、确切了解五脏及混元窍的位置，也是练好本功法的必要条件。五元庄注重练五脏的情志，强化情志与人体混元气之间的依存关系，这一方面加强了人的精神对气的统帅作用，使人身心素质发生质的变化；另一方面也加速了情绪的变化过程。如果情绪产生偏颇或紊乱(以恼、怒、忧、思为甚)，则可能招致气的极大变化而产生病态，练一、二步功有基础者尤其如此。故而在这一阶段特别强调自我修养，要加强陶冶性情、提高情趣(脱离庸俗境界)、克除我执，以保神意的灵明不昧而使功夫上进。这一点是广大功友都应该十分注意的问题。

【五运六气】 五运，指五行之气运转。侧重指天体的五行之气、天体五方星辰的运行，相对于地面而言，称“五运”。六气，《内经》指风、寒、暑、湿、燥、火六种天气。古代医家根据五行之气的运动与六气的流转，来推断气候变化与疾病发生的关系，将这个学问简称作“五运六气”。

【五蕴】 佛家语。亦称“五阴”。蕴，积累、类别。五蕴指色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴等构成人的五种要素。色蕴，指物质现象，受蕴，指感官接触外界而产生的情绪、感受；想蕴，相当于

思维活动；行蕴，相当于意向、动机等意志活动；识蕴，指能够了解、分辨事物的“八识”的识体及其各种心理作用，包括感性认识和理性认识的内容。

【五脏】 心、肝、脾、肺、肾的合称。习惯上把心包络附属于心，称五脏也概括了心包络；由于五行理论在医学中的运用，习惯上仍称“五脏”。五脏与六腑互为阴阳表里关系，具有化生和贮藏精气的生理功能。中医学对五脏的认识与现代解剖学中的脏器不同，它不仅指脏器的形态、部位，而且代表脏器与气候的关系及脏器的功能活动、病理变化所反映出来的种种征象。

《智能气功科学功法学》中的五脏与中医学、现代解剖学与古典气功理论中论述的五脏都不尽相同。它不仅包括五脏之形，而且包括五脏之气、五脏之神。智能气功科学认为：

1. 心位于胸中两肺中间，下面是膈膜，上限近于膻中穴，下限近于鸠尾(剑突部)；其气上至玉堂，下至巨阙之间，其标位(气之集聚处)在膻中穴与中庭穴之间。
2. 肝，在腹腔中，上临膈膜，位在两肋肋内(现代医学中左肋内是脾脏，有贮藏血液与生淋巴球及噬菌体之功能，与中医理论“肝藏血”、“肝者将军之官，使之以候外”之功能相符，故把它视为肝。中医中亦有“肝主两肋”、“肝体在右，其用在左”的说法)。其标位在期门、日月穴。
3. 脾，在上腹，胃的后面，相当于现代医学中的胰、大小网膜以及肠系膜的有关部分。其气聚集之处在建里穴与下脘之间。
4. 肺，在胸中两侧，上至肺尖缺盆中，下至膈膜。气聚集之处在云门、中府。
5. 肾，在上腹腔两后侧，上限接肝，下限平脐，其精可下降于会阴。其气聚集之标位前在脐，后在命门。

五脏是一个有机整体，形成了人体混元气中的子系统——脏真混元气，在人体混元气中占有重要地位。

【五脏气化反应】 指气功态下因五脏气充足而展现出不同颜色气光的现象。从气功理论上讲，白光属肺，黄光属脾，红光属心，青光属肝，深蓝光属肾。一般来说，肝肾两脏属蛰藏，光不易出来，而脾、肺、心三脏分主意、气、神，因意动可动脾，气动可动肺，神动可动心，故一般黄光、白光、红光较多。智能功对待这些光既不排除，也不吸收，而是不管它。如果出现杂光使心烦或干扰练功，则可用嘴吹气或发“驱”或“呸”字音，光就消失了；若出现黑光，为肾虚之表现，应吸气补肾或练肾脏功法，强化肾脏功能。

【五脏小炼形】 简称“小炼形”。见该条。

【五脏音符】 智能动功五元庄发音法中所念的音符(字)。

在五元庄五节正功中，针对五脏形、气、神的不同层次，每一脏安排了三个音符(见下表)。前两个音符主要针对形、气。第一音符是形中带气，以声振形而开，但非全开，开而连于中；第二音符是气中带形，以声振气而收，收归混元位。两音一开一收、一形一气，以强化五脏与混元之统一整体联系。第三音符不仅连及五脏之气，而且连及五脏之神，要求发音时主动想像该脏神之功用。每脏三个音符可以都是声念或默念，也可配合不同念法对形气神不同层次进行选择。

【五脏真元】 即“脏真混元气”。见该条。

五元庄的五脏音符

五脏	形	气	神
肝	tu	拘	灵
心	心	香	惺
脾	刚	夫	中
肺	桑	嘶	松
肾	ei	吁	Ying (英)

【五志】 指喜、怒、忧、思、恐五种情志活动。中医学理论认为，五志是以五脏的精气及其生理功能为基础的，是五脏气化反应的外在表现。五志分属五脏，心主喜，肝主怒，脾主思，肺主悲，肾主恐。不同的情志变化可刺激不同的脏腑，产生不同的生理或病理变化。《素问·阴阳应象大论》：“人有五脏化五气，以生喜、怒、悲、忧、恐”，“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾”。智能气功科学认为，情志变化是外界刺激或内在身心状况引起人体混元气急剧变化而产生的一种内在感受与表现。病态、偏颇的情志活动可引起人体混元气变化而招致身体的病态，但正常的情志可加强五脏“生、长、化、收、藏”的气化作用，有益身心健康。《智能气功科学功法学》第四章指出：“肝之怒有助于气的升发”，“心之喜有助于气的成长、繁盛”，“脾之思有助于气之化”，“肺之悲有助于气之收”，“肾之恐有助于气的蜇藏。”五元庄功法中练五脏的五节功中要意想并表现出与之相关的情绪来，就是基于此。

【五种思想】 指智能功人应该树立的五种思想。最早见于1990年庞明在天安门辅导总站的讲话。即：

1. 树立智能气功要为社会主义四化建设服务的思想；
2. 树立智能气功要提高中华民族身心健康素质服务的思想；
3. 树立智能气功要自觉成为党的建设社会主义精神文明助手的思想；
4. 树立智能气功是科学又是造福人类的伟大事业的思想；
5. 树立要把智能气功纳入共产主义思想体系的思想。

提出树立五种思想要解决的问题，实际就是贯彻“气功教育要为无产阶级政治服务、为社会主义四化服务、为人民群众的身心健康服务”的方针。

【五浊恶世】 佛教语。充满五浊的罪恶世界。五浊指：1. 劫浊，出现天灾劫难世界；2. 见浊，邪恶想见、邪恶思想开始泛滥；3. 烦恼浊，各种恶德泛滥，令人烦恼；4. 众生浊，各种众生素质下降，身心、言行日趋沦落；5. 命浊，人的寿命缩短。佛家认为，当人的寿命由八万岁缩至二万岁时，世上开始出现五浊，此即“五浊恶世”。

【物化】 ①哲学用语。1. 指人的思想观念通过实践劳动变成现实存在，即主体观念的东西转化为客观的物质形态的东西。2. 指人与人的关系转化为物与物的关系、物的世界统治人的世界的现象。②无形的东西(信息)淀积在有形的物质当中被固定下来。

【物来则显，物去则空】 指意元体与外物相互作用时的自然状态，事物来了就完全按照其本来面貌予以客观反映，走了就恢复意元体自身虚灵明净的固有体性。所谓“事物来前不预计，事物过后不追忆”，事过情迁。

【物我两忘】 忘记了自身和周围客观事物的分别与存在。指练功入静后所达到的一种虚无境界。

【物我同观】 意识修养所达到的一种高级境界。核心是把外物(大自然)与人自身等同看待。

历史上人与自然的关系经历了两个发展阶段：一个是早期人类对大自然灾害毫无抵抗能力的臣服时期，一个是近代科学发展以后，人类对大自然任意发号施令，妄图成为大自然的主宰时期。智能气功从超常智能的混元整体观出发，认为蒙昧时期人类对自然的臣服是意识混沌状态无知的偏执，而文明时代人类以“自我”为核心，做自然的主宰，则是常态智能的低智偏执。正确的观点是：人是大自然的一部分，天、地、人同源一气。人对自然界的认识，实质上是自然界达到了对自身认识的阶段。正如恩格斯所言：“在它身上自然界达到了自我认识，这就是人。”

我们应该正确认识人与自然之间的整体性联系，遵从大自然的客观规律，既合理开发利用大自然，又能保护建设大自然，建立起以人为核心的和谐的人天关系。

【物质层次结构理论】 关于物质世界具有不同层次的理论。该理论根据现代科学的发展，揭示了整个宇宙(不论是宏观领域还是微观领域)都是由无限个层次组成，每个层次都有其自身的特殊本质和运动规律。物质的层次之间存在着相互联系，并在一定条件下互相转化。物质层次之间的联系和区别，构成了自然界物质形态的多样性与统一性。自然界的物质结构层次是可分和不可分、有限和无限、连续性和间断性的辩证统一。这一理论是当代科学和辩证自然观的一个基本问题。

【物质混化论】 亦称“混元运动(变化)观”。智能气功科学混化理论的一个组成部分。该理论认为，任何独立事物都是两种以上物质要素混化而成的混元整体，因而每一事物都有自身的混化形成过程，形成以后，又和外界不断地进行着新的混化。万物都从初始混元气演化而来，又在初始混元气的大背景中进行着新的演化，从而使宇宙时空结构呈现出日新月异的变化。“开合、出入、聚散、化”是混元整体自身运动及与它物混化运动的基本形式。实体物(万物)的混化包括简单物质混化成复杂物质与复杂物质分化(混化)为简单物质两种形式，其变化机制关键在于整体时空结构的混化。对于生物体，混化运动体现在它自身内部生命活动及摄取外物的全过程，这一混化过程使生物的遗传性和变异性得到了统一，从而形成生物的繁衍与进化。混化运动使宇宙万物间呈现出对立的统一。

【物质三要素】 ①指质(质量)、能(能量)、信息。现代科学认为，质、能、信息是组成实体物质的三个分立但又互相联系着的基本要素。质是物质所包含的电子、质子、中子或原子、分子这些原始材料；能是该物与外界作用的特殊功能表现；信息是事物的运动(存在)状态和方式(另有定义信息为事物的有序性表现)。质量是能量的凝聚态。混元整体理论认为，质、能、信息是不可分割的整体，质是混元气的空间构成内容，能(能量)是混元气的时间构成内容(与外界作用时才表现出能的形式与作用)，信息是混元气时空构成的整体特性。在不同的物质层次上，三者的隐显程度不同。实体性物质，质的特性处在显在状态，能与信息依附于质，三者皆可被常态智能所认知。微观世界——场性物质层次，以能为显在形式，质与信息依附于能量，居隐态形式。场性物质的“能”的特性，可以被仪器所查知，而且借质能转换理论，可以对其质量予以计算，依附于能的信息亦可被常态智能分辨与理解。初始混元气层次，以信息为显在形式，质、能都处于隐伏或潜在形式并依附于信息，这一状态是常态智能无法认知的特殊存在。(这里的隐伏、潜在是对常态智能的认知功能而言。从超常智能来看，任何层次中的混元气都是质、能、信息混化而成的一种“混元实体”。)

②指形、气、质。古典整体观中所述的有形物质的三个根本要素，其中的形可比附于现代科学所称述的物质的质量，气可比附为能量，质可比附为信息。

【勿忘勿助】 指练功要循序渐进，持之以恒。既不能忘掉练功之目标，又不能急于求成、拔苗助长，要顺应自然规律去努力。

【悟】 ①领悟；理解。《智能气功科学精义》第二章引《三藏法数》：“菩萨悟之，人于诸空皆法之理，谓之法空。”②开悟。

【悟道】 领悟气功的道理。也指领悟了气功道理而进入开悟的境界。

【悟后方修道】 “悟”，领悟气功道理；“修道”，修炼气功。只有真正领悟了气功道理之后，才算是步入气功的大门，开始真正地、自觉地、灵活地修炼。在此之前只是机械地、教条化地修炼。

这是古人的观点。古人受历史条件和科技水平限制，对气功道理，教功者难以讲清，学功者不易理解，只好靠学功者自己按照一定功法练，待练至一定程度，身体内气机发生变化，大脑灵敏度提高，领悟到气功的道理，才能自觉地以之指导练功实践。

X

xi

【吸病排病法】 传统气功外气治病的方法之一。具体做法是：施术者神与气合，把气发放到患者体内，和病气结合，并吸收到术者自身体内，使术者呈现出和病人相同的症状，然后由术者练功把病气转化为正气。当术者自觉正常时，病人也就获得治疗。吸病排病法是环流治病法的变相应用，其实质是施术者的感应功能在发气时起了作用的结果，并非真的把病气引入自身以转化之。智能气功不主张用此法治病。

【吸抵撮闭】 也作“吸舐(shi 4)撮闭”、“吸提撮闭”等。原为丹道周天炼精化气采小药时用的四字口诀，后被广泛用来作为消除性兴奋、使精气不泄的方法。吸，用鼻吸气，快速吸满，可借助抬肩扩胸；抵，舌尖用力抵上腭，意念顶到头顶上去；撮；提住会阴和前后二阴，意念从会阴上升至头顶；闭，闭眼上视百会，大拇指于手心握紧，脚趾使劲抓、握，收脚心，弓背，脖子用力往上挺。当性兴奋出现时，精神高度集中，四个动作同时进行，一气呵成。一般重复若干次，性兴奋即可停止，精气自然内敛或上升“还精补脑”。

【吸收型】 指气功施术者把患者体内的病气吸入自己体内，然后再排放出去或将其转化为正常的一种治病方法。现代气功一般不用此法。

【吸溉提闭】 也作“吸抵撮闭”。见该条。

【息呼吸】 指通过气功锻炼之后达到的一种深、细、匀、长的呼吸境界。是练气功所需要的呼吸。

【息心】 平息各种念头，使内心宁静。

【息缘】 屏弃外缘。指人精神内守，不受外界事物影响。

【息住】 亦称“气住”。指通过练功达到呼吸停止的虚静状态。是在念住的基础上继续修炼的结果，是较念住更深一个层次的入静。参见“念住”。

【喜怒哀乐之未发谓之中】 出自《中庸》：“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。”“喜怒哀乐之未发”，指人在没有任何情绪和思维活动时意元体的特殊状态。人在这种状态下，可出现周身生机盎然的景象，儒家称之为“中”。保持这种状态可以焕发人的生命力并开发超常智能。

【喜鹊关】 指喉头。练功要求下颏贴胸，使喉头回缩，叫“锁住喜鹊关”。目的在于使喉部通气道变小，呼吸气流变细。

【喜则气缓】 喜：“五志”(喜、怒、思、忧、恐)之一，指喜悦、高兴。《素问·举痛论》：“喜则气缓……喜则气和志达，荣卫通利，故气缓矣。”心情舒畅，则气机和缓畅达，有利于气的成长繁盛，使人体各部组织机能得以旺盛。智能动功五元庄第五式(喜笑助心神，中峰立山根)练心脏时，

就通过意想喜的情绪来强化心脏功能。但过喜则伤气，导致气机外散，甚至出现精神失常等现象。
《灵枢·本神篇》：“喜乐无极则伤魄，魄伤则狂，狂者意不存人”

xia

【狭义智能气功】 指以开发智慧和超常智能为主要特征的功法。传统气功中有不少属此种功法，其特点是用开天门或开天目的方法促进智慧和超常智能的开发。但传统气功重师承而沿用旧有门派名称，未把自己的功法称作智能气功。

【下丹田】 简称“下田”。人体部位名。具体定位各门派众说纷纭。有的说前对脐轮后对肾，有的说脐下一寸三或一寸五，有的说在气海穴、会阴穴，还有说在脐下二寸石门穴、脐下三寸关元穴、中极穴等等。综合来看，可以认为下丹田的位置在上以脐到命门之横线为界，下到会阴的腔体中，为躯体混元气集中的部位。

【下混元】 指练功部位而言。位于脐下腹腔内。详见“混元气口诀”。

【下焦】 见“三焦”。

【下盘】 指人体腰胯以下的部位。

【下窍】 指人体下部的各种窍穴。如会阴、关元、气海、命门等。

【下士】 指身心健康状况和悟性较差的人。

xian

【先守后忘】 练功意守时做到似守非守的一种具体方法。练功之初，不断排除杂念而使意念集中于意守部位。当杂念消失时，要意守的念头就没有了，而呈现出“似守非守”的状态。

【先天八卦】 北宋邵雍(邵康节)根据《周易》和道教思想推演出的八卦。因伪托原为伏羲所作，故又称“伏羲八卦”。据说源于宋代道士陈抟(tuan 2)，因陈抟所传的是后人称的“先天学”，故名“先天八卦”。为了区别，把文王八卦称为“后天八卦”。先天八卦八个卦的排列顺序和方位是：乾正南、坤正北、离正东、坎正西、兑东南、艮西北、巽(xun 4)西南、震东北。先天八卦各卦对应的数字分别为乾 1、兑 2、离 3、震 4、巽 5、坎 6、艮(gen)7、坤 8。其卦图的特点是：1. 循环有顺逆之分。由 1—4 为反时针方向，顺序为乾兑离震；由 5—8 为顺时针方向，顺序为巽坎艮坤。2. 两卦相对，即乾与坤、离与坎、震与巽、兑与艮两两相对，且相对应两卦数字之和为 9。先天八卦的重卦也是六十四卦，但排列顺序与周易中之六十四卦不同，强调阴阳消长的次序与八卦分宫。先天八卦根据这些基本内容和象数原理主要用于推测自然和人事变化，同时在宋以后的丹道修炼中充当了重要的说理工具。参见“八卦”。

【先天八卦图】 又称“伏羲八卦方位”、“先天八卦方位图”。是宋人根据《易·说卦传》“天地定位，山泽通气，雷风相薄，水火不相射”排列而成的圆周形八卦图。据说此图传自陈抟，陈抟传穆修，穆修传李之才，李之才传邵雍，由邵雍(康节)传出。由于陈抟所传的是后人所称的“先天之学”，故称“先天八卦图”。



相传为伏羲所列，实属伪托。参见“先天八卦”。

【先天超常智能】 即“先天特异功能”。见该条。

【先天呼吸】 古人指胎儿的呼吸形式。胎儿在母体内肺不呼吸，通过脐带胎盘与母体气血进行营养交换，可以理解为先天气的出入交换方式。智能气功科学认为，先天呼吸是古人在练功实践中根据胎儿的呼吸方式而编创的一套练功调息方法，包括胎息和体呼吸。其主要特点在于精、气、神合一。

【先天混元一气】 亦称“先天虚无一气”、“混元先天一气”、“先天一气”、“先天一字混元气”等。指大自然界里生成有形有象具体事物的无形之气，即大自然的先天之气。混元整体理论认为，古人所谓道、元气、太极，实际上都是先天混元一气的不同称谓而已。详见“先天之气”。

【先天混沌状态】 ①传统气功中指先天混元一气的最原始状态。②指胎儿时期的混元气存在的一种原始混融状态。此时期，除心脏、循环系统开始行使自己应有的职能外，其他功能均未启动，精气神仍为三位一体的整体，胎儿各部的发育，如躯干、四肢、内脏以及各器官都和谐地自然生长发育，呈现出高度的一致性，神识处于一种浑浑噩(e 4)噩的状态，此胎儿混元气的状态属先天混沌状态。

【先天气】 指无形无象的气，即“先天之气”。见该条。

【先天气大显象】 指丹道功在采大药之后，中丹田和下丹田融为一体，且意识与之紧密结合而呈现出“圆陀陀，光灼灼”之景象。实为先天神气的凝聚表现。此后就要走“神入气中，气包神外”的结胎道路。

【先天肾气】 指肾的内侧、肚脐深处先天元气的气场，即传统气功所说的“肾间动气”。参见“肾间动气”。

【先天特异功能】 指没有经过气功锻炼或其他特殊训练而具备的特异功能。它是意元体功能的自然呈现，但又不象常态智能通过种族遗传自然呈现，而是在人出生后的生活过程中与外界有关信息进行混化呈现出来的。它的出现多在儿童期，这是因为：

1. 儿童期意元体参照系尚未形成强烈的常态智能的优势反应，但对事物已经有了一定的整体性认知能力；

2. 儿童全身的气还保持着一定程度的先天匀布状态，对意元体的屏蔽作用较小，意元体仍能直接接收外在的超常信息。

但征诸实际，只有少数儿童能呈现出特异功能，这是因为先天特异功能的出现与三个因素有关：

1. 意元体的先天状态，如致密度、均匀度、清明度、集中性等；

2. 外界环境中的超常智能信息的导向作用；

3. 成人的教育导致对超常智能技术的使用练习，是现代儿童呈现超常智能的重要原因。

先天超常智能的开发往往先从非视觉辨认开始，而后逐步地发展、强化。其机理是意元体直接和客观事物的混元整体发生作用(而气功超常智能的机理是在意元体和气结合的基础上对外界事物发生作用)。有了先天特异功能，一方面要不断地练习运用，一方面要学习气功道理，加强运用自觉性，同时聚气、养气以保证功能不断强化，身心素质不断提高。否则，若任其自然发展，功能往往会随着年龄的增长而消失。

【先天一字混元气】 亦称“混元”。指先天气。见“混元”。

【先天意识结构】 指人的意识、知识是与生俱来的。如笛卡尔的天赋观念、康德的先天论等。智能气功科学认为，胎儿发育到7个月已形成了意元体，这仅仅是有了形成意识活动的先天条件，这个先天条件是指意元体能够接收信息、反映事物的功能，而不是什么有了“先天意识结构”或“先天知识结构”。意识活动与意识结构是后天与成人的意识活动混化的结果。

【先天元气】 指肾的内侧、肚脐深处的混元气场中的气。对此，传统气功中各家所指有所不同：《元气论》中指“肾间动气”，《伍柳仙宗》中指先天元精之未动者，道家南派各家指生化生殖之精，武术气功指周身混元气，《乐育堂语录》指虚无一气等。但究其实，则均属混元整体理论中所说“两肾之间，混元神室”这个混元气场中的气，即传统气功中说的“肾间动气”。它关系着带有全部生命信息的人的混元气的形成。参见“肾间动气”。

【先天之后天】 指胎儿从母体中获得的混元气。古人对人出生时带来的气称先天，对出生后再获得的气称后天。如细分，先天中又有先天之先天和先天之后天的区别。胎儿混元气在混化生长过程中，除来自受精卵的混元气外，很大部分是经脐带从母体中摄取的，从母体中摄取的混元气则称先天之后天。

【先天之后天的中心】 指胎儿的脐部。人的受精卵发育至第6周脐带形成，胎儿开始以脐带通过胎盘和母体相连，从母体汲取自己所需要的营养和混元气(此混元气称先天之后天)，并进行复杂的混化运动。因此，脐部就成了胎儿混元气的中心。对此中心称之为先天之后天的中心，它是在先天之先天的中心的基础上形成的。

【先天之精】 又称先天精。惠受于父母的生殖之精。是人的生命产生的根本。《灵枢·经脉》指出“人始生，先成精，精成而脑髓生”，指男女两性之精媾合，形成先天之精，然后化生为胚胎，孕育生育，发展为形体脏腑，经脉气血。可见先天之精是在形体未形成之前就已存在的物质，在人出生之后，依赖后天水谷精微的滋养与补充，使其生理效应充分发挥，一方面保证了人的生殖功能的正常进行，另一方面不断气化，产生元气，推动脏腑的功能活动。

【先天之气】 简称“先天气”。指无形无象的混元气。传统气功著述中所讲的混元、混沦、混沌、浑沦、浑元、混洞、空洞、先天一字混元气、一字浑元气等都属先天气范畴。先天之气包括：

1. 自然界先天之气。又称先天虚无一气、先天混元一气等。主要指宇宙中万事万物未形成以前的无形之气。它化生出万事万物，又存在于具体事物之中。是宇宙万事万物之本原，相当于智能气功所说的原始混元气。古人所说的道、元气、太极、阴阳等都是先天混元一气的不同称谓。

2. 人体先天之气。指人体中的元气，即“肾间动气”。它从父母交媾过程中产生，由人的先天精气神混融而成，与属于肾的命门相通，是人生命之根本、练功修道之根本。古人所讲人的混元气，即指先天元气而言。

智能气功科学认为，人体先天元气由父母后天之精转化而成，它关系着带有全部生命信息的人体混元气的生成，又需赖出生以后逐步生化。人在生长过程中从外界获得的物质之气——后天之气，可以转化成先天之气。

【先天之神】 简称“先天神”。见“元神”。

【先天之先天】 指受精卵及胚胎期的混元气。人出生时带来的混元气称先天，出生后再获得的混元气则称后天。先天中又可区分出先天之先天和先天之后天。在精子和卵子结合、混化的过程中，精子和卵子的特性已消失、受精卵的特性尚未生成的一刹那，似乎既没有精子和卵子，也没有受精

卵，古人称此时为“空”。但“空”并不是什么都没有，而是一种无形无象的特殊物态，即先于受精卵出现的无形无象的受精卵的混元气，古人对此无形无象之气称之为先天之先天。受精卵形成后，不断发育、分裂，至第6天植入子宫粘膜形成胚胎。以后经过复杂的分化过程，在形成神经管、脐带和循环系统前为胚胎期，在此期间的混元气仍为先天之先天的混元气。

【先天之先天的中心】 指受精卵发育至神经管形成后的胚。人的受精卵形成后，直至神经管形成、封闭以前完全是开放型的生长。此时的胚胎混元气(先天之气)是向外放散的，至第4周神经管形成，开始把外放的混元气内收入胚，并把外面的各种信息和气都收了进去，不仅收母亲的气，而且吸收所遇到的周围环境中适当的气，为形成胎儿收集更多的信息，从而形成了一个中心。对此中心称之为先天之先天的中心。此中心的形成对胎儿的发育是非常重要的环节，因神经管将发育成整个神经系统，包括脊髓及脑，这就为形成独立的有高级神经活动的动物直至人奠定了基础。

【先天祖气】 亦称“祖炁(qi 4 繁体字)”、“原始祖炁”等。见“祖炁”。

【仙佛台宗语录】 道家著作。明伍守阳撰，伍守虚校注。为伍守阳答弟子太和、太初、太一等人所提问题记录而成。因“斯录阐发仙宗，而以佛宗为印证，故名合宗”。其中探讨问题相当广泛，包括药物、水源、采炼、火候、沐浴、鼎炉、炼精、炼气、炼神还虚等；且广泛引述古人魏伯阳、魏华存、陈抟、钟离权、吕洞宾、张伯端、白玉蟾等大家的要语，以及佛家的《楞严经》、《大般若经》、《华严经》及诸佛之禅理。附有诗词及本人的《修仙歌》。书中阐述详明、浅显，博采道(仙)、佛大家之精华，为后世所推崇。收入《道藏辑要》第136—138册。

【仙经】 泛称道教经典。古人称老而不死者为“成仙得道”，因而把讲述长生理法的道书，称作“仙经”。

【仙术秘库·抱混元仙术】 《仙术秘库》为清王建章著。“仙术”指道家秘传的各种修身养性的方法、功诀。该书共收“仙术”248种，分四卷：卷一为仙家修品术；卷二为仙家摄生术，《抱混元仙术》为其中一术；卷三为仙家炼丹术，分内丹、外丹两部分；卷四为仙家实验谈。此书虽没有采用若干种道书全集的形式，但实际上是博采诸书。1980年曾由台湾新义丰出版公司再版。收入《道藏精华》第四集。

【显微视】 超常智能的一种形式。指能够感知到物质的微观层次，并在身体内部的“屏幕”(多在大脑前额)上展现出放大的形象，如同用显微镜看到一样的超视觉功能。如特异功能人刘东能用肉眼计数一滴血的红白血球。

【显在形式】 常态智能(用常态感觉器官或借助现代科学仪器)可以认知的物质存在形式。

【现行】 佛家语。指阿赖耶识种子显现出来的一切现象。“种子”是阿赖耶识的潜在状态，“现行”是潜在状态转化出来的外在表现。种子是因，现行是果，没有种子就没有现行。现行又反过来熏习已有的种子，产生新的种子。这种种子和现行互为因果、互相依存、互相转化，构成了阿赖耶识种子变现行的总的轨迹和图景。

【线】 在数学中，线是有位置、有长度而无宽高的一维存在。混元气理论认为，由点的移动(点的集合)而形成的线不仅有长度，而且有线本身宽高的尺度，是构成宇宙万物的要素。

【线性因果关系】 强调一个因素对另一个因素的决定性作用。认为有什么样的原因就会产生什么样的结果。这种线性的因果关系只能表现事物局部的联系，而不能说明相互的关系，没有有机联系与整体性。

xiang

【相对时空】 爱因斯坦相对论中的时空观。它突破了牛顿力学的绝对时空观，认为时间与空间、时空与物质运动具有统一性。时间和空间是物质的存在方式，时间和空间的特性是由物质的存在形式所决定的。空间和时间间隔随着参照系的相对运动速度而变化，运动的尺度要变短，运动的时钟要变慢。混元整体理论认为，爱因斯坦所说的相对时空是指万物层次的时空。这一层次的时空有了各种具体物质的生成与变化，不均匀了。这里的空间是物质运动的空间，指物质位置的变化，时间则是指宇宙万物运动变化的过程。没有物质的相对的运动变化，也就没有时间、空间的感觉。

【相干性】 物理学中指两列(或两列以上)具有相同频率、相同振动方向和恒定相位差的波在空间叠加时，形成恒定的振动加强或减弱的现象，是波的一个重要特性。亦指两个或两个以上事物之间相互干涉、影响的特性。

【相生相克】 指五行(木、火、土、金、水)这五种具有不同属性的物质之间相互资生(促进)、相互克制(抑制)的作用关系。“相生”指一行对另一行具有促进、助长或资生的作用；“相克”指一行对另一行具有克胜、制约或抑制的作用。其规律是“比相生，间相克”。即五行以木、火、土、金、水之序首尾相连，生克不已，其相邻的各行之间为相生关系，相间的各行之间为相克关系。因此五行相生为：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；相克为：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。(见右图)五行每一行都同时具有我生、生我、我克、克我四个方面，生中有克，克中有生。相生和相克是事物不可分割的两个方面，没有生就没有事物的发生和发展，没有克就没有事物的协调和变化。中国古代五行理论中所论述的事物之间这种生克关系客观地反映了自然界的对立、统一规律，具有一定的辩证法思想。



【相态】 物质存在的形式和状态。现代物理学认为，同一种物质可以具有气态、液态、固态三种存在状态。从气功科学来讲，宇宙万物的存在形式可分为两类：一是无形无象的非实体物存在状态——混元气态；一是有形有象的实体物存在状态。混元气的聚散运动到一定程度就可发生相态变化。

【象】 ①天象。指天空中日、月、星、辰等各种物质及其运动变化的整体状况。《智能气功科学基础——混元整体理论》第一章引《元气论》：“在天成象，在地成形。”②形象。如《道德经》：“是谓无状之状，无物之象。”③现象；征兆。《易·系辞下》：“是故易者象也，象也者像也。”《易·系辞上》：“一阖(he 2)一翕(yue 4)谓之变，往来不穷谓之通，见(“见”读作“现”)乃谓之象。”韩康伯注：“兆见曰象。”④龟象。见“象数”。

【象数】 古代占卜中的龟象与筮(shi 4)数。古人最早的占卜是取龟板迸(beng 4)裂之纹，称作“龟象”；取蓍(shi 1 繁体字)草变化之数称作“筮数”。以龟象和筮数占卜吉凶，统称作“象数”。发展至《周易》，64卦画划均表示不同类事物及其有关的变化关系，统称之为“卦象”，而每一卦中的阴阳数和爻(yao 2)数，则称作“数”。如卦中所象征的事物天、日、山、泽之类，均为象；而表示不同数位与阴、阳的初、上、九、六之类，均为数。古人认为，“象数”所示就是客观世界发展规律。

xiao

【**萧天石**】 当代道家著名人士。1910 年生于湖南邵阳龙山文山村，故号文山遁叟。自幼好学，博览群书，曾参加道教岷(min 繁体字)山派罗门，拜罗春消为师。1949 年到台湾创自由出版社。著作甚丰，其中对《道德经》从根本规律上注解，为其著作中之精华。主编《道藏精华》等丛书。在《道藏精华·自序》中称：“广搜海内外秘藏珍籍，以及散存名山之孤版钞本等，穷数十年之力，严为审订鉴别，考证删节，取精撮(xie 2 繁体字)华，选刊书凡 675 种，列为《道藏精华》，陆续分集出版，以广流通。”在整理和发扬中国传统文化方面做出了贡献。

【**小海**】 经穴名。位于尺骨鹰咀与肱(gong)骨内上踝之间凹陷中，肘后麻筋处。

【**小炼形**】 亦称“小周天”。传统气功中使神气沿五脏之间循行的一种练功方法。主要有按五行相克顺序与相生顺序循行两种：

1. 相克顺序：首先集神于肾(偏于右侧)，而后上升于心，由心至肺，由肺至肝(右肋下之肝)，由肝传中宫脾(相当于胰脏与胃的部位)。

2. 相生顺序：首先集神于肾(偏于左侧)，由肾传至肝(左肋下之肝——现代医学脾脏的位置)，由肝传心，由心传中宫脾，由脾传肺，由肺传肾。要求每到一脏都要凝神意守、内观，按内脏之形体、功能观想，往往还需配合发音与手诀式，其内容随师传而异。

【**小七星**】 练功时可意守的七个为一特定组合的穴位，即百会、印堂、大椎、乳中(双侧)、府舍(双侧)。智能动功中形神庄功法做“鹤首”动作时可加意守小七星。意守此组穴位可强化全身的整体气机变化。

【**小我**】 相对于“大我”而言。即“偏执意元体”、“偏执的我”。指人在常态智能参照系禁锢下的一种意识状态。小我是自私的、低智的，是一种精神的病态；是人类未能进入真正自由自觉境地的表现。详见“偏执意元体”。

【**效应器官**】 生命有机体能够接受刺激并对其作出反应的组织或系统。一般指运动系统或感觉器官，如内脏、肌肉等。

xie

【**协同学**】 亦译“协同论”、“协和学”。此词来自希腊文，意为协同作用的科学。新三论(协同学、耗散结构理论、突变论)之一。是关于系统中各个子系统之间相互协同作用的科学。由德国理论物理学家哈肯于 20 世纪 70 年代创立。协同学以现代最新的一些科学理论(如信息论、控制论、突变论等)为基础，研究非平衡开放系统内部各子系统之间通过非线性的相互作用产生的协同效用，使系统从无序状态转变到有序状态，从一种有序状态转变到另一种有序状态，以及从有序又转化为混沌的具体机理和共同规律。不同学科的不同系统的行为之间存在着惊人的相似性，说明不同学科中存在着一种共同规律。协同学正是研究这种共同规律的一门横断科学。目前协同学已在各门学科及社会实际生活的各个领域中被广泛应用，成为各种学科联系的桥梁和纽带。

【**袞(xie)秽语**】 亦称“绮(qi 3)语”。见该条。

【**谢守灏(hao 4)**】 南宋道士。字怀英，永嘉(今浙江温州市)人。曾师皇甫坦，为其入室弟子。撰

有《太上混元老子史略》2卷、《混元圣纪》9卷，以及《太上老君年谱要略》、《上太老君金术内序》等书。均收入《道藏》。

xin

【新气功】 指20世纪70年代出现的适应时代需要、对传统气功进行重大改革的气功功法。改革的新气功促进了气功形势的发展，气功科学就在这样的背景中应运而生了。当时主要指郭林女士创编的新气功——行功。

【心】 ①心脏。心为五脏之首，主情绪为喜，声音为笑声，开窍于舌。详见“五脏”。②古人认为心是思维器官，因而被沿用为大脑、意识、思维等的代称。如《管子》“心之在体，君之位也”；《素问·灵兰秘典论》“心者，君主之官也，神明出焉”。③五元庄发音法中的一个音符。参见“五脏音符”。

【心包络】 ①简称“心包”。西医解剖学指包裹心脏和大血管根部的膜性囊，位于两肺之间，膈的上面。②中医学名词。又称“心包”或“膻中”，是心脏的外膜，包裹着心脏，附有络脉，以通行气血。经络学中以心包络为手之阴经，属脏。习惯上把心包络附属于心，称五脏既概括了心包络。《黄帝内经·素问》卷八隋杨上善注：“心外有脂包裹其心，名曰心包。”心包具有保卫心脏并能反映心脏某些功能的作用。

【心澄貌恭】 智能气功的八句口诀第四句。“澄”是清澈透明，“恭”是对他人的敬重之貌。此句意为内心要宁静，如止水一样清澈透明；外貌要恭恭敬敬。心澄貌恭是“外敬内静”的延展。做到心澄貌恭，可使练功者精神专一，体内气机生发，从而进入良好的练功状态。

【心传】 传授气功的三种基本形式(心传、口传、形传)之一。指老师直接用意念把功夫(超常智能信息)传授给徒弟，徒弟真正从内心接受了老师的信息，当下进入某种超常状态，身心即刻发生变化。佛教历史上“释尊拈花，迦叶微笑”的典故是一个比较典型的心传例子。心传的实现需要有三个条件：

1. 老师要有较高的功夫水平；
2. 徒弟要有较高的心理素质，因此古人有“上士心传”之说；
3. 心传时徒弟的意识必须和老师同步。鉴于心传的要求高，几千年来古人真正实现心传的并不多。

智能气功的组场属心传范畴，但只是初级的心传。

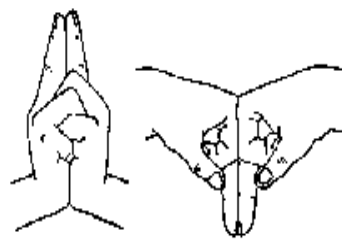
【心传述证录】 道家著作。清·蒋曰纶辑。一卷。内有二仪、四象、五行、八卦、精一执中、圣学法天、大学则易、中庸参赞、持意养气等二十余图；图文相配，述养生炼气之道。收入《道藏辑要》鬼集。

【心存目观】 “心存”，随念随想；“目观”，闭着眼睛看。古人所说的“心存目观”指练功念咒(即念口诀)时要边念边想，不能只口念(只念不想)，即使所念词语没有意义，也应主动想体内有什么感觉，即“体察”，同时还要闭目内视。“心存目观”实为主动、内向性运用意识，本身就是非常好的练功。

【心存目想】 亦称“心存目观”。见该条。

【心存意诵】 即“心念”。见该条。

【心诀】 智能动功第三步功五元庄及脏真归元法中所使用的一种手印法。包括开指法和闭指法两种结印法。前者为两中指并合，其余八指向掌内交叉，指尖尽量向对侧掌心集中，两掌根尽量靠拢。此式亦称“中峰指”。(见图 1)脏真归元法采用开指法，诀式为二、四、五指弯曲内扣，大指掐中指第三横纹处。(见图 2)



【心君】 心。古人以心为一身之主，故称。

【心理暗示】 省作“暗示”。指人们为了某种目的，在无对抗的条件下，借助交往中的语言、手势、表情、行动或其他物理环境等条件，用含蓄、间接的方式发出一定的信息，使他人不自觉地按照一定的方式行动，或不加批判地接受一定的意见或信念。暗示可分为直接暗示、间接暗示、自我暗示和反暗示等。在气功锻炼中，练功者的自我意识、气功师的语言、口诀中的良性词句等都可起到一定的暗示作用，这种暗示作用可以提高或降低人体感觉的灵敏度，以增强练功效果。

【心灵能】 指人的意识影响、改变无生命物体的性状或影响其运动状态的能力。参见“心灵学”。

【心灵现象】 亦称“超心理现象”。指人类生活中发生的超出常规而又不能用科学知识加以解释的精神现象，在中国统称之为：“体特异功能”。主要包括超感觉和心灵致动两类。前者属认识领域，如遥视(超视觉)、遥听(超听觉)、传心术、预知术等，因被认为不是通过正常感觉渠道而来，故称为超感觉；后者属实践领域，如只凭心理(意识)作用使物体发生宏观的运动或改变物体的状态等。解释心灵现象的学说有物理学说、场学说、投射学说等，但没有一种学说得到社会广泛承认。智能气功科学运用意念体理论对这类现象产生的机理进行了科学论述，认为所谓心灵现象是人类本身固有的潜在智能，即超常智能。通过一定的气功锻炼或在某种意外刺激下，这些功能可以被激发、强化而显现出来。

【心灵学】 研究心灵现象的科学。又称“心灵研究”。于 19 世纪后期首先在英国和美国出现，此后曾在欧洲风行一时，自 20 世纪 30 年代起普遍称其为“超心理学”。其研究内容包括：

1. 超感官功能(超感觉功能)，指不借助正常感觉器官功能获取外部信息的能力。主要包括超视觉——不用眼睛，“看”到远方或屏蔽着的东西；超听觉——不用耳朵的“听”、遥听；传心术——人与人之间的思维传感。

2. 心灵能。指人的意识直接影响无生命物体性状的能力，如意念使物体发生位移或令其活动状态发生变化等。

3. 预知、后知，即借助目前尚未为人所知的信息源，预见未来事物或获取过去事件的信息。

实际都属于对特异功能(或超常智能)现象的研究。

【心灵致动】 又称“意识(意念)致动”。见该条。

【心念】 念诀的三种形式之一。亦称“意念”、“心声”。既无念字的动作，也无发音的口形，只在意识里想。传统气功亦称“神通”、“神念”。这种念法必须在默念有成效的基础上进行，否则不易收到效果。

【心全于中，形全于外】 心，精神；全，完美；形，形体、身。传统气功认为，一个人只有内心(精神世界)是完美的，外在的形体才能完美。这既说明了人的精神和肉体是一整体，又强调了精神(心)对形、气的主导作用。

【**心如意通**】 又称“神境通”。见该条。

【**心善**】 即心意的善。指意识里面没有不利于生命运动的念头，而是念念向善，举心动念祝人得福。心善较行善高了一个层次，有的心善可引起行善，有的心善只能反映在意识里。但从意识的作用来看，一切心意之善都能产生善的客观效应，如纯意念治病。因此古人有“心念一动即是行”之说。

【**心身整体观**】 即“神形整体观”。见该条。

【**心死神活**】 心死，指心无杂念、澄澈宁静，达到无我的境界。神活，指意识的功能强化起来。心死神活谓消除各种思想顾虑和负担，达到无念无我的境界，意识的功能就能强化起来，生命力就会旺盛。

【**心态**】 精神状态。即意识活动状态。参见“意识活动”。

【**心性**】 ①中国古典哲学概念。指人的精神本体。②性情；性格。

【**心阳**】 指心的阳气，与“心阴”相对而言。心阴、心阳互相依附为用。心阳是心气的体现，有温通血脉、促进血行的功能。

【**心印**】 ①小乘佛教指心证。内容有三：

(1) 佛教以“诸行无常、诸法无我、涅槃(pan 2 繁体字)寂静”为三法印，是核心内容；大乘佛教以“诸法实相”为一法印，以此做佛教的传授即是佛心印，并以此作为鉴别佛教真伪的证据。

(2) 指“以心印心”，也叫“以心传心”，即“顿悟”之心传。

(3) 印证，指确已开悟的修道之士对新开悟者的印证，即以意识查知对方的意识层次。

②道教指以心为印。过去有的道教法师善使法器，包括符篆与印(一种法器，以木制成的印章，上刻天神等)。

但是真正修炼有道之士则认为，灵验不在于法器，而在于修炼者的功夫。有功夫者不需借助法器，心念一动即起作用，故名“心印”。

【**心俞**】 经穴名。心之背俞穴。位于背部第五、六胸椎棘(ji 2)突下旁开 1.5 寸处。

【**心猿意马**】 比喻人的心思(精神，意识)流荡散乱，如猿马之难以控制。亦指这种流荡散乱、难以控制的心神，即不断丛生之杂念。

【**心注一境**】 指思想集中在一件事情或一种境界上，使精神专一而容易入定。

【**囟会**】 经穴名。位于头正中线，入前发际 2 寸。囟会和上星、百会之间的头顶位置，相当于天门部位。

【**囟门**】 亦称“囟脑门”、“脑门”、“顶门”。指婴儿头顶骨未合缝处，用手触摸可感觉到脑血管跳动。位于头顶的前部中央。智能气功讲的天门穴相当于囟门。

【**信**】 相信；不疑。练气功讲“信、诚、苦、专、灵”，这个“信”是一种信念，指对气功科学的理论、对老师深信不疑。特别在碰到具体问题后仍然坚信不怀疑。信念这种意识状态，按过去讲是个精神修养，本身也是功夫。练功关键在于修炼意识，意识能否定住，“信”很关键。只有信得真，才能够真正从内心里接受气功科学这门知识，接受老师的信息，才能够用这些知识信息统帅自己的生命活动和周身气机，达到祛病长功的目的。在科学发展的今天，每一个气功修炼者都应该破除封建时代遗留下来的对于宗教神学的迷“信”，而真正转到对生命科学、气功科学的信上来。

【**信息**】 现代科学把信息作为实体物三要素(质、能、信息)之一，认为信息是事物的运动(存在)

状态和方式，或是事物的有序性表现。多指消息、指令、情报等。混元整体理论指出，信息是混元气时空构成的整体特性，由基质、数量、形态三要素组成。并把信息分为：单纯信息、复合信息、自然信息和精神信息。认为信息是宇宙万事万物的根本，决定着万事万物的生成与变化。它可聚集出能量，进而凝聚出有形的质量。它一变化，具体事物就会发生相应的变化。如一粒植物种子中蕴含着植物生长过程中的全部信息，此信息是该种子发芽、生根、成长为新植株的内在根据；但当受到外界环境因素影响时，该信息受到影响而发生了变化，使得新生植株出现了变异现象。

【信息“竞争”】 指意元体中众多的信息相互作用与整合的过程。在此过程中有的信息被湮(yan)没，有的信息被强化而得到呈现，并形成一定的特殊的信息结构。意元体中的信息“竞争”是各种意识活动(念头)产生的最初动因。

【信息加工】 也可称之为“加工信息”。意元体功能之一。意元体中的信息加工包括两部分内容：

(1) 是把各感觉器官接收的事物的局部信息整合成整体信息(整体映象)。这是事物表象的形成过程，是经过重复反映后自然形成的，属初步加工。

(2) 是把带有复杂信息的整体映象缩合成一个简单信息即特定的符号——词汇代替之。这是对事物的表象进一步抽象形成概念的过程。

现代心理学或哲学认为，这种抽象是经过分析、综合、演绎并对现象扬弃从而得出反映事物本质的概念或判断的过程。混元意识论认为，意元体对信息的加工过程与电脑机理是不同的，它不是简单的应答与否的二进位制的运算，而是多“频道”、多层次、主动的信息集合，是“立体”的反映，可以有创新、可以认识新事物，而且意元体中这种运动过程可以是超光速的。

【信息结构序】 简称“信息序”。语出《智能气功科学基础——混元整体理论》第五章：“当整体信息结构序被固定下来以后，意念指令就在意元体中形成，并作用于有关的脑神经 细胞……”指信息排列秩序的结构特性而言。意识活动产生过程中，意元体内临时信息中心形成后，意元体内部匀态遭到破坏，众多相关信息按一定秩序联系在一起，形成特殊的信息结构。它的形成过程是意识指令出现前的信息整合运动。整体信息结构序的固定，标志着意念指令在意元体中形成。

【信息结合能】 简称“结合能”。①指按照特定的时空结构(信息)把某一事物的各部分结合在一起形成统一整体所需的能量。这一能量可以是组成整体的各部分所带能量的聚合，也可以是从外部加入的。如自然界的一棵树，是按照树的时空结构聚合阳光、水份等物质的能量。一张桌子则是通过人工或机械从外部施加能量把各种原材料按桌子的时空结构结合在一起。每一事物都有自己的信息结合能，它将各局部结合在一起形成特定性能的混元整体，从而使局部服从于整体。②原始混元气的简单信息结合而聚合成的能量。

【信息量】 指信息的多少与强弱。常态智能认识的是事物的局部信息，其所说的信息量指信息包含内容的多少。对一事物各个侧面信息掌握的越多，所得信息量也就越大，从而对该事物认识也就越全面。超常智能认知的是事物的时空整体信息，研说信息量既包括信息内容的多少，还包括信息的强度、力量(即信息带气的多少)。一个人意识发出的信息(意识信息或称精神信息)其信息量决定于意志力和意识开放程度的大小以及气量的多少。

【信息水】 指气功师用意念把某些特定的信息和气发放在水中而制成的具有特殊功用的水，可用于治病、搞科研等。水中加入的信息不同，所起的作用也就不同。

【信息水治病】 用信息水治疗疾病。可内服、也可外用涂敷或洗涤患部。1985 年智能气功首先

在石家庄正式使用信息水治病。参见“信息水”。

【信息药方】 用治病的意念把气发放到所开药方中，称信息药方。此药方不用取药，只放在病人身上，即可起治病作用。实为外气应用的具体化。

【信息整体】 指事物时空结构的整体特性。

【信息贮存】 意元体功能之一。指意元体有保留信息的功能。当意元体接收某一信息后，混元气就向信息处集中，信息量得到加强，进而集聚出能量，使意元体混元气化成为有形之物在脑细胞中固定下来，信息就被保留到实体物中，形成长时间的记忆，即信息贮存。

【信息字、画】 用特定的意念把气发放到字、画中，使之带有某些特定的信息，从而具有某种作用，称信息字、画。

【信息组场】 即“组场”。因场是通过组场者运用意识组建起来的，意识本身就是一种信息，不同的运用意识方法(如治病或长功)可使气场带有不同的信息，故组场也称信息组场。参见“组场”。

【信则灵】 气功界用以指只有相信气功才能收到练气功的效益。人的意识活动、特别是深层意识活动能牵动整个生命活动。相信气功就易于接收气功信息从而使自己受益，并且能在发放信息时意念真实，取得良好效果。因此练气功要取得好的效果就要相信气功，首先相信气功科学，其次相信自己能练好气功。但“不信则不灵”的观点是不成立的。因为气功是一门科学，它有自己的特殊规律，信心只是取得好效果的一个重要因素，而不是唯一因素。即使不相信气功，只要能严格按照气功规律练功，或意识不抗拒，同样可取得成效，只是会在不同程度上影响效果。

xing

【兴奋灶】 在脑中产生兴奋的部位。指大脑皮层在外部或内部条件刺激下，引起或增强皮层和相应器官机能活动状态的部位。

【形(精)】 亦称“精(形)”。指人的有形之体。形是有形物质的三个根本要素(形、气、质)之一。人是精、气、神三位一体的有机整体，其中精即指形。形(精)是人体混元气的实体物表现形式，是人生命活动依附的物质基础，它靠气充养、靠神主宰，又是神、气的寓所。形所以又称精，有精华之意，尤其是生殖之精，此精是人生命的根本。

【形、气、意并用外气治病法】 传统气功外气治病方法的一类。其特点是形、气、意三者并用，故名。包括振动发气法和振颤发气法。广义来说还应该包括气功的按摩、点穴、正骨。应用此类方法施治时不搞辨证论治，基本不伤丹田气。

【形传】 传授气功的三种基本形式(心传、口传、形传)之一。老师通过形体动作的示范，把练功方法教给徒弟。鉴于动作、姿势都是具体、直观的，即使素质低的人也能掌握，所以古人主张“下士形传”。

【形的开放】 也称“人体开放”。见“形气神的开放”。

【形动意守法】 亦称“内视意守”。见该条。

【形而上】 与“形而下”构成一对范畴。在气功学里，“形而上”即指无形无象的气态物质层次。

【形而下】 与“形而上”构成一对范畴。在气功学里，“形而下”指有形质的实体性物质层次。

【形分立】 即“精的分立”。见该条。

【形练法】 指侧重于练形体、神气服从于形的练功方法。如武术气功多属此练法。此种练法通过意念和形的结合把气也集中到形体，从而强化形体的功能，如练功后可使动作灵敏、矫健、不怕摔打，甚至刀枪不入等。

【形气神的开放】 开放性功法的重要特点。指把人自身与大自然、社会结合起来，借助天——人整体和人——我集合体的力量来练功。形的开放又称人体开放，内容有二：

1. 指随时随地结合工作和生活去练功，即把练功的形体要求贯穿到工作生活中，使气功生活化，生活气功化。

2. 指周身毛孔、穴道、和关窍的开放。

神、气开放是形开放的前提，形的开放主要是通过神、气的开放来实现的。气的开放又称气机开放，是把自身之气和自然之气接通，内气外放、外气内收，通过人和自然之气的交换，洗炼自身神气的过程。气的开放是经由人体的穴位、毛窍、腠理进行的。因此它以形的开放为基础，同时又借神的开放以强化。神的开放又称意识开放。指使自己的精神活动符合自然道德和社会道德，把自己的意识活动开放到大自然界和社会生活中去。一方面表现为意识和自然界中的各种有生机的信息结合，以启动诱发自身生命力；一方面表现为遵守社会道德，使自己的精神境界从“我”字的禁锢中解脱出来，廓然大公。从而把人与大自然、社会融为一个和谐整体。

智能气功从练功伊始的初级阶段到最后的高级阶段，都要求形气神的开放，从而获得更多的能量为人自身和他人服务。因此开放必须和内收相结合。在气体现为内气外放、外气内收；在形体现为毛窍穴位的开张与闭合；在神体现为开合及外连于中。智能气功的组场使形气神的开放在群体中体现出来。

【形气统一于神】 指在人的生命运动过程中，形气集中到神上，神的功能被加强的现象。分三个层次：常人层次、练功层次和超常层次。常人层次的形气统一于神，是常人精神处于一种特殊状态——病理性念头高度集中时呈现出形气听命于神的现象。如精神病态的超能力跑跳、超体力搬物等。练功层次的形气统一于神是练功达到了相当水平后，形气完全服从于神的调遣，达到神一动形气皆动，神一静形气皆静的现象。如练静功达到神静诱发的呼吸、心跳停止，高超武术气功的腾空而起。超常层次的形气统一于神是练功至高层次，形、气、神真正统一以后将形气集中到神上而能隐现自在的功夫表现。

【形神合一】 亦称“神形合一”、“神形合”。智能气功神形并重练功方法的第四个层次。是在神人形中以后，精神专一于形体，进一步达到的神与形合二为一，神形不分的高级气功境界。在此基础上进一步修炼便可达神形俱妙。

【形神混元】 练气功所达到的一个层次，属内混元。把神意活动与形体活动紧密地结合起来，即在练功时沉伏逻辑思维，充分发挥感觉运动思维的作用，使神意逐渐渗透到形体的皮肉筋脉骨各部组织中去，从而改变各部组织中气的分布状态，逐步形成各部组织的内气充足、内外无别的混元状态，即内混元的形神混元。

【形神俱妙】 简称“神形妙”。指练功至高级阶段形和神达到变化随意的境界。形臻妙境则能包容万物，与物兼容而无阻碍；神臻妙境则能察万物，能入万物。形神俱妙则意念体已充斥周身毫末之内，形气完全统一于神，浑然不分。功夫至此，显则神气入于形，隐则形气入于神，隐显自如，超然自在。古气功家以此为练功之最高境界。

【形神庄】 智能动功的第二步功。形指形体，神指神意，庄当姿势讲，形神庄可理解为练形、气、神的姿势。其特有含义是神合形、形受命于神的锻炼形神合一的功夫。它是在练第一步功——捧气贯顶法后畅通了人与大自然混元气交换通道的基础上，在人的混元气较充足、人的生命功能较健康的基础上继续深入锻炼的功夫。形神庄以形神并重的练法练内混元的形神混元。

形神庄共十式：

(1) 鹤首龙头气冲天、(2) 寒肩缩项通臂肩、(3) 立掌分指畅经脉、(4) 气意鼓荡臂肋坚、(5) 俯身拱腰松督脉、(6) 转腰涮胯气归田、(7) 平足开胯分前后、(8) 膝跪足面三节连、(9) 弹腿翘足描太极、(10) 回气归一转混元。

本功法特点：

1. 式子单纯，但动作难度较大。这是因为该功法着眼于补救常人运动造成的形、气之偏，故动作多有背拗日常运动习惯，但这是抻筋拔骨、矫正身形使之完美、开通关窍、强壮身体所必须的。其中多数式子可作庄法单独练习。

2. 形体动作从上到下，非常全面，周到细致，基本照顾到了全身各部，使全身绝大部分运动组织得到在神意支配下的锻炼。在练功中还注重整体性，每节功对形体部位既各有侧重，又要求能以点带面，以局部动作牵动全身运动，引动周身的气机。其大多数功节中还安排了意守窍点的练法，通过意照一些特定组合的窍穴(如大、小七星等)，使身体各部的气融为一体。

3. 着重运动韧带、小关节和平时很少运动的关节，注重在末梢、顶端部位下功夫，发动内气较快，可运气于发(头发)、肤(皮肤)、指(手指、脚趾)、端(手指、脚趾的端头及头顶、尾闾等)。另外，由于末梢、顶端部位和外界交换的气量较大，端头气充足了，身体气也就充足了。四肢端头还是经脉交会的地方，内通脏腑，多练之可增强经脉作用，提高脏腑的生命机能。

4. 要求神形并重、神与形合。调动气机的方法重在以形引气，引动气机的完整过程是“意引气，气引形，形引气，气动意”，便于牵动经脉之气，充分调动发挥经络的作用。练功中要求精神和动作必须紧密结合，充分运用运动思维，集中精神做动作。在此意义上说，形神庄根本是练意守，即意守每个形体动作。而且，它所采取的神形并重练法，包含着一个由初级到高级的过程，即“神念形”→“神观形”→“神入形”→“神形合”→“神形妙”这个横的练功序列。

练此功作用广泛，主要功效有：1. 神筋拔骨、强身壮力，健美身形；2. 放松形体，和畅经脉，启动真气，以利于开关通窍；3. 更易形神，增益智慧，是深究内功之阶梯。

【形松意充】 智能气功八句口诀第二句。是练智能气功的根本性指导原则。字面意义是“形体放松，意念充斥全身”。形体放松，指在神松的前提下，皮、肉、筋、脉、骨、关节、内脏等放松，并要做到“松而不懈”、“紧而不僵”。幼儿清醒时的那种骨弱筋柔的天真活泼的状态，可算放松的模式。意充，指意念充斥全身，并进而充斥于六合虚空。气随意到，放松后以意念贯注之，如此才能“松而不懈”。形松与意充二者相辅相成。有形松而无意充则松松垮垮，有意充而无形松则紧张而僵。唯两者并举才能达到松而不懈、紧而不僵的和柔、灵活状态。做好形松意充可使人心安神静，气机和畅，并且增强身体通透度，是练好智能动功的关键性一步。

【形体导引】 亦称“以形引气”。见该条。

【形体的虚实】 指练功时身体重心的所在与否。重心(中心)所在处或靠近重心(中心)的部位为实，偏离重心(中心)的部位为虚。根据重心移动的多少可有不同比例，一般变化在四、六和三、七之间。

一侧重心多(如为二、八或一、九)或重心全部落在一侧脚上时,称偏重、偏实或单重,应注意调整。

【形象思维】 指以事物的具体形象和表象为主要内容的思维形式。其优越性在于有鲜明的形象性,容易调动气机,直观全面,对有些问题的解决较逻辑运算简便。艺术型人多属形象思维。智能气功科学认为,形象思维属空间性整体思维,对认识事物整体特性有重要意义。

【形意拳】 系明末清初姬隆风所创,初称“心意六合拳”,亦省作“六合拳”。其得名之说有二:一是此拳要求形意相合;二是此拳取动物特长,象形取意,取法为拳,故名。该拳以五行拳、十二形拳和进退连环拳为基本拳法;以三体式站桩和盘根为基本姿势。运动特点是:朴实简练、动静分明,动作严谨、手脚合顺,身正步稳、快速整齐,劲力充实、稳固沉着。

据考证,形意拳最早流行于山西永济一带,自清乾隆年间以来,在河南、山西、河北一带广为流传,在不断发展中,逐步形成了不同的运动风格。

【形中带气】 指发音振动形时,也会连带到气。因形和气都是混元气的不同表现形式,气贯穿、兼容于形中,形气是一个整体。

【行、住、坐、卧不离这个】 “这个”,气功意识。行、住、坐、卧泛指日常生活中的一切活动。指把气功意识贯穿到日常生活一切活动中,使生活气功化。

【行功】 ①指练习时按一定步法行走的一类功法。如太极拳的狮子滚球丹法、少林拳的逍遥步、五禽戏的熊形步等。行功易学、易练,有和畅气血、疏通经络的作用,适于慢性病人的锻炼。②特指“郭林新气功”。见该条。

【行气玉珮(繁体字)铭】 气功文物。简称“行气铭”或“玉铭”。是我国现存最早的气功专论。现藏天津博物馆。为玉制的12面棱柱体,中空,每面刻有篆文3字,共36字,加重文9字,合45字,均清晰可见。据郭沫若考证,系战国初期(约公元前380年)制品。郭沫若译为:“行气:深

则蓄,蓄则伸,伸则下,下则定,定则固,固则萌,萌则长,长则退,退则天。天几^春在上,地

几^春在下,顺则生,逆则死。”另有闻一多、陈邦怀译文。虽译文各不相同,但都是对练气功的过程以及气机的运行等形象性的描述。证实战国初期对周天搬运法门已有相当深刻的理解,练功方法也开始趋向复杂,并说明当时的气功已达到相当高的水平。

【行善】 即行为的善。指符合生命运动规律,有利于完美身心的行为。如扶危解厄、济世利民等。

【行舍】 佛教用语。也称“舍”。法相宗善的十一心所之一。指舍弃尘俗的各种分别执着以达到不偏颇、公平无争、超脱矛盾的心境。

【性】 指动物的神经活动而言。就人来说,包括非条件反射、条件反射、情绪及意识活动,它是随意神经和不随意神经功能活动的总合。按气功术语来说,性包括识神和元神,或者说包括神和意。修性,即从精神、意识活动方面来练功,练本性的虚灵明净之性。详见“性命”。

【性功】 性,指心性、神意活动。《坛经》曰:“心为地,性为王,王居心地上。”性功指主要从炼神入手,完全集中于意识活动锻炼的功法。性功开始多从上丹田练起(但守上丹田者并非都属于性功),或不搞意守,任其自然。佛家的参禅,意念意守法的“以一念代万念”等法属此。涵养道德、陶冶性情也属性功范畴。

【性命】 “性”，指动物的神经活动而言。就人来说，包括非条件反射、条件反射、情绪及意识活动。“命”，指体内之气及精(包括形)而言。形、气、精都是命的范畴，是组成人体的物质因素。有真命与假命之说，真命是先天的一点元气，假命即有形之身躯与所具有的生命活动。一般而言，性与命是两个对立的東西。性指神识，命指精气，而性是命的统帅。细究之，传统气功各家所述性命所指内容，大概可分为四种：1. 心是性，身是命。2. 神是性，气是命。3. 指人的先天神气。

《性命圭旨》：“何谓性？元始如一灵炯炯是也；何谓命？先天至精一气氤(yin 1)氲(yun 1)而已。”此之性命是混元一体不可分割的。就其氤氲变化之一气而言是其体，称之为命；就其灵动感知之功能而言称之为性。人出生以后，性命始分，命表现为肾中精气，性表现为各种神识活动。4. 性是形成性的天地自然之性，命是形成命的天地自然之命。鉴于天地之命可以转化成人之性，故有“天命之谓性”之说。佛家言性不言命，认为性是一真法。

【性命法诀明指】 道家内丹著作。民国赵避尘著。《性命法诀明指》刊于1933年，共16卷，将道家丹道周天功法分为16步，用问答体方式作了详细传述，语言浅显易懂。

【性命主旨】 明代道家内丹重要著作。作者不详。相传出自尹真人弟子手笔。约成书于明万历年初。全书分元、亨、利、贞四集；附图54幅，绘图精细；图文对照，详细说明内丹术理论及修炼的具体过程，为历代同类道书所不及。该书以道家为宗，博采儒、释等诸家学说，强调性命双修，精、气、神兼炼，是道家丹道派在明朝进入成熟时期的代表作。

【性命双修】 指既炼神意，亦练精气的功法。一般说来，一种功法的高级阶段都要双修。有先修性功后修命功者；有先修命功后修性功者；有开始就上炼神慧以修性，下炼元精以修命而行双修的。其实，性与命是人体生命的两个互相联系、互相依存的侧面，两者不可能截然分开，只是每一种功法的侧重点有所不同罢了。

xiu

【修持】 修行、守持各种戒律之意。佛家修持强调去除“我执”。

【修德】 ①修养德行。②行善积德，做善事。

【修得】 相对于“报得”而言。指经过修行而得到的。

【修炼】 ①指传统道家的修道、炼气、炼丹等活动。②修行。指练功与修德。

【修炼心性】 亦称“修心”、“炼心”、“修性”、“炼性”、“修心炼性”等。指意识活动。即修炼精神、去掉各种闻思妄想，使自己的意识专一宁静、坚强稳定，以符合练功要求。

【修习止观坐禅法要】 佛家著作。天台宗智顗(yi 3 繁体字)撰。1卷。一名《童蒙止观》，又名《小止观》。全书共10章，系统地阐述了具缘、诃(字 ke 1)欲、弃盖、调和、方便行、正修行、善根发、觉知魔事、治病、证果10方面的内容。较为浅近易学，是初习止观者的入门之作，也是气功的重要参考文献。

【修行】 ①指出家学佛或学道(即练功)。《晋书·艺术传·鸠摩罗什》：“为性率达，不拘小检，修行者颇共疑之。”②修养德行。《韩非子·问田》：“修行退智，遂之道也。”③良好的德行。亦泛指换行。④行善积德。

【修玄】 即修道。指练气功。

【修养】 在日常用语中主要指个人在政治、思想、品德、知识、技术等方面(包括举止、仪容、艺能、情态、风度等)经过长期锻炼所达到的水平。在气功科学中修养一词几乎包容了练气功的全部内容。

1. 在传统气功中,修养一词作动词使用,是修、养二字之义的总和。修指修行、修持、修炼;养指炼养、涵养、养育。修养二字是修持炼养之总和。修多指修德而言,养多指养神与气而言。在传统气功中把修养视为超凡人圣达真的根本内容,是“修真养性”、“修心养性”、“修道养真”、“修身养性”等的简称。

2. 在智能气功科学中,修养含义:一指按照气功科学的要求进行的用以提高自我身心健康的学习与锻炼。包括对常态智能与超常智能的修养,是智能气功四大要旨之一,其包容范围是全方位的,着眼点是意元体及其功能活动。二指个人通过培育、教育、熏陶与在实践中的自我努力锻炼所达到的身心健康水平与学业水平,是对日常用语中修养一词含义的扩展。具体来说,指通过对气功的修养而达到的全面而深刻、精湛而娴熟、严谨而简练、雍容而大度地处理事物的能力与风度,是修炼智能气功的成果标志。智能气功科学的修养,主张从修养常态智能入手,旨在超越常态智能规范,建立超常智能规范,使人的身心发生质的跃迁。

【修养道德】 指对道德意识活动(包括对意元体自身)进行自我修炼、自我塑造、自我完善的过程。道德标准是通过善恶标准表现出来的。智能气功修养道德的标准是以一个人的行为是否有利于人的生命活动,是否有利于人这个种的类本质的进步与发展为准则,有利的行为是善,否则是恶。除了遵纪守法、遵守社会公德外,智能气功还提出了“和谐、欢畅、自然、端庄”为修养道德的内容,它既是对个人,也是对集体的道德要求。因道德是人的类本质的内在根据,在一定意义上说它影响着人的全部生命活动,并在人类的进化中起着重要作用。是修养意识的核心内容。修养道德贯穿于修炼气功与修养意识的全过程,是其它各项修养(如对性格、性情、情趣、偏执、大我等方面的意识修养)的基础、前提和总纲。

【修养气功意识】 修养意识的内容之一。指通过学习气功科学理论和进行气功实践,在意元体中建立起气功意识的过程。修养气功意识是修炼气功的根本,包括使气功意识和整个生命活动相结合,促使身体发生变化的过程;使气功意识进入意元体参照系并打上深刻烙印的过程;使偏执意元体逐步演化到圆满意元体的过程;关系到全部生命活动从常态过渡到超常态的整体修炼过程。修养气功意识要从修养中和之性、建立气功情趣以及克除偏执、改变意元体参照系等做起。

【修养意识】 气功的“四大要旨”之一。又称“涵养道德”。指对自己的意识活动(包括对意元体自身)进行的自我塑造、自我完善的过程。包括:

- 1, 修治意元体中的偏执;
2. 锻炼修养意元体的灵明体性;

3. 修治意识活动的片面性等错误内容、观点与方法,培养全面、正确地反映、处理事物的观点与方法,使意识活动从片面走向全面、从谬误走向正确、从常态智能意识走向超常智能意识。修养意识是对意识本身进行的直接调整,是练好气功的基础和保证,也是直指根本的高层次练功。

【修养意元体】 针对意元体进行修养。是智能气功修养意识的根本内容。包括:

1. 修治意元体的偏执。主要指通过对智能气功理论的学习、练功、开发超常智能等途径,增加意元体参照系中的超常智能信息,改变其常态智能信息独占的现象;体察意识活动本身,进而体

察意元体自身平静时的本然状态(体性)，最终打破偏执参照系，使意元体进入圆满意元体层次。

2. 修炼养育意元体的灵明体性，从而提高其反应灵敏度。这需要一方面加强气的涵养，另一方面加强律动，消除各种扰动。修养意元体是在意识的自我层次进行修养，是练好气功、使功夫进入高层次的根本。

xu

【虚】 ①与“实”相对，指无形无象的混元气。②虚心，谦虚。指意识明灵，无执着。虚则能容，不僵化，故而意识虚是克除偏执的有效方法，如：“用虚”。③指练功中意念、重心或气机不在的地方。④中医称正气衰为虚。

【虚白】 指练功入静后脑内或体内出现的白光。《庄子·人间世》：“虚室生白，吉祥止止。”司马云：“室，比喻心，心能空虚，纯白独生也。”认为心能空虚，则身体里边会出现一片白光。后常用来形容清静无欲的精神境界。

【虚极静笃(du 3)】 虚静到极点。

【虚静】 古人亦称“坐忘”。指练功中一念不起的精神境界。即精神既不考虑任何事物，也不起任何念头，保持意元体的平静的本然状态。虚静可分两个层次：1. 意识活动中的概念性活动停止(即念住)。2. 与生命活动相关的思维终止(即息住、脉住)。

【虚静模式】 传统气功运用意识三种模式之一。包括清静法门和止念入静法门。虚静模式运用意识的主要特点是：完全通过对意识活动的调整进入虚静状态，不强调形、精、气。在虚静状态下，大脑活动有序化增强，一方面可以减少真气的消耗，另一方面可减少对人体生命活动的扰动，使之恢复其固有的盎然生机。《内经》所言“恬谈虚无，真气从之”正是指此而言。虚静模式是古典气功的主要流派。

【虚狂语】 亦称“妄语”。见该条。

【虚灵明净】 亦作“虚灵明静”。意元体所固有的无限均匀、宁静的状态，是意元体的体性特征之一。古人曰“心不存一物曰虚”，虚灵明净即意元体中没有任何念头，非常空虚且清明、纯净；但也不是什么都没有，还有着灵知、灵觉存在。意元体的这种虚灵明净状态决定了意元体与外物相互作用的反映特性，即可如实地反映客体的全部特性。意元体自身虚灵明净的程度越高，其反映的灵敏度也越高。

【虚明之理】 理，是中国古代哲学中的一个概念，一般指一种极微细、均匀、无形无象、能演化生成宇宙万物的最原始的物质，对这一物质古人又称之为“道”、“元气”(相当于智能气功的初始混元气)。智能气功从收视返听这个有形迹的事入手，达到体认到空洞无涯的虚明之理的境界。这里“虚明之理”指人的意元体。它类似于古人称述的“道”，无形无象故为“虚”，能反映万物故为“明”，称之为“虚明之理”。

【虚实】 ①指练功在初、中阶段，神气形还不能充实于全部生命活动中，而产生的身体各部的不平衡现象。充实的部分为实，不充实的部分为虚。练功时的虚实有三：形体的虚实，主要从重心(中心)分，重心所至处为实，重心不在处为虚；意念的虚实，意念所注之处为实，意念未注之处为虚；气机的虚实，形体和意念都能牵动气机，随形体、意念的变化，体内的气脉也会有虚、实变

化。形体的虚实和意念的虚实、气机的虚实往往是相并而行或交互作用。分清并调整虚实是保证练功时人体平衡的关键。还有较复杂的虚实：意念和人体混元气的虚实、意念和自然界初始混元气的虚实。人体混元气相对实体性物质来说是虚的；但相对意念来说它又是实实在在的，当气和意念结合后，气的实成为有主宰的实，即实中有虚。这一虚实相合可使人的气机变得灵通，使气机有所主宰。另外，意念和大自然的初始混元气相比，意念为实(灵动的实)，大自然的初始混元气为虚。两者相结合，使大自然的混元气有了灵动性，有了生命力，才能为我所用。②虚指无形无象的非实体物质，实指有形有象的实体物质。③中医学中八纲辨证的一对纲领，邪气盛为实，正气衰为虚。

【虚实相通】 “虚”指无形无象的非实体物；“实”指有形有象的实体物。当练功到了高层次，能认知到事物的时空整体特性、泯灭掉实体物的不可入性时，虚的和实的都一样了，虚、实就相通了。此时可自如地聚无形之气为有形之物，或将实体物化解为无形之气。

【虚室生白】 原指练功到内心清静无欲，身体里边很虚了，出现一片白光。后比喻人能去掉闻思妄想，则道心自生。

【虚妄分计】 简作“妄计”、“妄分别”。指常态意识活动。佛家认为：普通人的思想活动、常态智能对客观世界的认识，都是虚假的、不真实的，是造成人偏执、无明的根源，故谓之“虚妄分计”。

【虚无境界】 ①指人心无情无欲、无所爱恶时意识的虚静状态。②道家指“道”这种特殊物质的本体状态。

【虚无玄关】 玄关，在传统气功中被认为是通往大道之门户，实际是意元体活动在人体混元气中的一种状态。它“不离身中，不在身中”，其体性无形无象，故又称之为“虚无玄关”。参见“玄关”

【虚无元气】 即“元气”。见该条。

【虚阳上越】 也称“孤阳上越”、“浮阳上越”、“虚阳不敛”。中医指精血亏虚，阳气无所依附，浮越于上，症见潮热、面色嫩红、口燥不渴、脉象虚弱等。气功中指阳气上升太多，上升、下降不平衡而出现的面色赤红，血压升高等症状。

【虚腋】 又称“空腋”。见“松肩空腋”。

【虚音】 智能气功开发超常智能的发音口诀，发此音能使人进入心虚神静的状态。练此发音法体势不拘，以舒适自然为宜。可以吸气或呼气发音。具体发音过程：开始默念发音，只能自己听得到，有口形运动(但幅度很小)；继而心念，即在意识里回味默念“虚音”二字的声音，没有口形运动；进而体察意识回味“虚音”二字的声音(一种特殊的虚无状态)。“虚音”，即虚的音，发此音应从两方面去理解它的含义：一是声音要虚，不念出声来；二是此音没有含义，意识要虚。发“虚音”有聚气作用，另外可以安静心神，增强意元体灵明度和身心通透度，开发出人的超常智能。

【虚中有实】 指练功中对形气神不充实处(虚)加以充实。如形体重心不在之处为虚，意念所注之处为实。将意念放在形体重心所不在的地方，即谓之虚中有实。

【序列感应法】 气功诊断疾病的一种方法。亦称“序列感应诊断法”。把全身各主要部位按一定次序排列在身体某一特定部位，按照这一次序(感应序列)进行感应，达到诊断疾病的目的。序列感应法在有了感应功能的基础上练习，会学得更快些，若练功有了明显气感后再练习亦可。感应疾病的序列因师传而异。常见的有面部序列、鼻部序列、手部序列、臂部序列等。

【序列感应诊断法】 见“序列感应法”。

【璇玑】 经穴名。位于胸正中线，平第一胸肋关节，在天突穴下1寸处。

【玄德】 玄，深远广大之意。德，即德性。玄德即高深的道德、大德。指符合自然规律的德性。老子以“生而不有，为而不恃，长而不宰”作为玄德的体现。意思是生化了万物但不占有它们，推动了万物的变化却不以为自己功劳，长养了万物而没有主宰它们的意思，这样的德便是玄德境界。可见，玄德是一种物我同观、大公无私，而又具有混元气生生之性的精神境界。

【玄关】 亦称“玄关窍”、“玄关一窍”、“祖炁(qi 繁体字)穴”或“元始祖炁”等。玄，深远、广大；关，门户。“玄关”即通往大道的门户。传统气功名目繁多，所指不尽相同。如练吐纳者，以口鼻为玄关；练经脉周天者，以丹田后合命门为玄关；练性功者以念头动处为玄关窍；练儒家心法者，以无形无象的“中”为玄关；道家清静无为功门，以虚灵无涯为玄关。

智能气功认为，所谓玄关窍，实际是意元体活动在人体混元气中的一种状态。它虚天空洞，无固定位置，气足就感觉到它了。正是“有气则成窍，元气则渺茫”。由于意元体与混元气、与实体呈兼容，所以说“不在身中，不离身中”。各家所指的玄关不同，是古人对神、气生化关系不明之故：主张玄关无形无象、同于道体之说者，是从玄关体性特征上立论的；主张玄关有方所者，是从有形部位入手的，借有形之中而进无形之中。神注部位不同，引起的反应往往不同，因而感受的景象也就不同了。

【玄关大道】 与旁门小术相对而言。古人认为修炼玄关，是修大道的前提；证得玄关窍开的境界后，就进入修根本大道的坦途，故而把修炼玄关的功法称为“玄关大道”。参见“玄关”。

【玄关调息】 ①泛指以开玄关窍为目的的调息方法。多指性功调息。详见“玄关调息法”。②特指“混元中田调息法”，见该条。

【玄关调息法】 传统气功调息法的一种。指以调息为主要练功手段而使玄关窍开的方法。玄关调息多指性功玄关，即以神机窍为玄关，开发神的虚灵明净之性。练法有三种：

1. 以鼻柱根为中心，假想一方圆一寸的球，在体前不过一尺远处。空球感明显后，移入玄关对应的体内，再移至玄关的中心，开始调息。球在体内外各一半。吸气时天地之气从四面八方中心集结，呼气时向天地十方(八卦加上下)放散。

2. 以两内毗连线之中点与两眉间连线之中间的连线之中点(医学上称筛板，可直通脑子)为中点，以两内毗距离为直径的空球，亦假想它在体前不过一尺之处，感觉明显后移至玄关对应的体内，再移至中点开始调息。球在体内外各一半；吸气时天地十方之气向中心集中，呼气时气由中点散向十方。以上两法的球感是意念中的，切莫着相。

3. 观想离头顶五丈远的高处，有一不超过0.5公分大小的亮点(或圆珠)，珠下有一口。闭目视己，身体就在珠内。调息时把珠内的我与实体的我联在一起。吸气时气从全身各部流向中脘内，呼气时气从中脘内流向全身各部。最后调到珠子成为实体，慢慢落下来，把珠子吃掉。此法是传统气功练功到高级阶段使用的一种调息方法。

以上三法中，前两种尤其以第二种为常用，作为小功法经常练习，可出超常智能。第三种不到一定水平不能随便使用。

【玄关一窍】 即“玄关窍”。见“玄关”。

【玄机】 天意；天机。道家指深奥玄妙的道理。

【玄览】 玄况境界，非常深邃的地方。指人深层的精神世界。

【玄门】 ①指道教。《魏书·礼志》：“致意玄门，儒业义风。”②玄牝(pin 4)之门的略称。古人认为通往大道之门户，又谓玄关。③指天门。

【玄门必读】 清代道家著作。作者不祥。其中首先记载了全真派玄门功课、玄门清规及道观制度、衣冠典章、执事行仪、日用修持法要等。其次对道教的法派作了系统介绍，共列了十几个派系，并对其传承谱系均作了记载。最后收十大洞天、三十六小洞天以及七十二福地的名称、地址等。此书收入《道藏精华》第九集。

【选择性】 意识活动特性之一。指意元体本身具有的对特定目标物进行反映的特性。

xue

【血海】 ①经络名。四海之一。指冲脉。亦称“十二经之海”。冲脉上循脊里，与十二经脉会聚而贯通全身，故名。②经穴名。位于大腿内侧，髌骨内上缘上2寸，当股四头肌内侧头的隆起处。

xun

【循经导引法】 按十二经络循行路线进行自我导引的一种方法。包括手经导引和足经导引两部分。手经导引：沿臂内侧下行(手三阴经从胸走手)，沿臂外侧上行(手三阳经从手走头)；足经导引：沿体外、背下行(足三阳经从头走足)，沿腿内侧上行(足三阴经从足走腹)。本功法通过循经振颤的手法达到增强体内“横通”的作用，是形神庄练形神混元的重要组成部分，同属智能动功的第二步功。

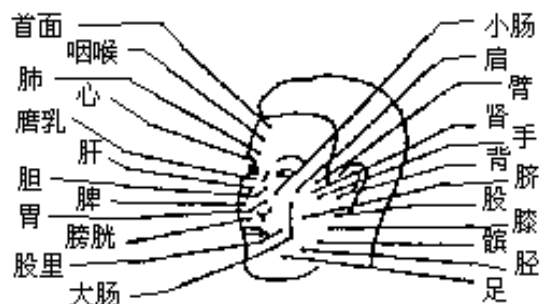
Y

yan

【咽津】 亦称漱玉津、咽唾等。指咽下自己的唾液。经常咽津可培补自身元气，强身延年。

【咽气】 ①通过吃气动作，把大自然的混元气咽入体内。咽气可培补人自身元气，从而神守根固，延年益寿。②传统气功服气法之一。吸气时，想气从喉管中下行，直入脐下三寸气海中。呼气时，意想气海中内气随吐气而上升；当上升至口中时，闭口将气咽下，想其声汨(mi 4)汨咽下送入气海。可干咽气，亦可随同咽津。

【颜面反映人身整体图】 中医和气功理论认为，人身是一个整体，组织成人体的各部分可以反映整体生命运动的状况。颜面反映人身整体图即反映了人体各部组织器官的功能状态在面部的反映规律。(见右图)



【眼观鼻、鼻观口、口观心】 古人对练功仪态的一种描述。谓屏除外界环境的各种干扰，闭目垂帘、宁神内守。

yong

【阳池】 ①经穴名。位于腕背横纹中，当指总伸肌腱尺侧缘凹陷处。②疾拿穴位名。1. 位于腕背尺骨下端挠加，攀背横纹上1寸许的凹陷处。2. 于前臂背侧，离掌根3寸处。3. 位于掌侧腕部横纹的靠挠侧一边。

【阳关】 ①位于腰部称腰阳关。亦称“脊阳关”、“背阳关”。位于腰部第四、五腰椎棘突之间，约与韶崎相平处。②位于膝部称膝阳关。位于膝外侧，阳陵泉穴上3寸，股骨外上髁之边缘处。

【阳光三现】 炼丹道周天功至马阴藏相后，随内气的增强和神的灵明度的提高，会感到印堂内(古人认为是在头内明堂宫)闪现明亮耀眼的白光，古人形容为“恍如掣电，虚室生白”，即阳光。第三次出现这样的白光称为阳光三现，至此便到了采大药的时机。

【阳经】 亦称“阳脉”，中医指性质属阳的经脉。包括手足三阳经、督脉、阳维脉、阳跷脉等。手足三阳经主要营运六腑的精气，与营运五脏精气的阴脉表里内外，互相贯通，维持机体正常的功能活动。

【阳时】 ①春夏之时；温暖之时。②指中国传统干支记时法中的子、丑、寅、卯、辰、巳六个时辰，合称六阳时。即夜半11时到日中前的11时。古人认为，这六个时辰内，由暗转明，从冷转热，表明了阳气生长而阴气衰退的过程。

【仰卧】 全身平卧床上，面朝天，头中正，枕高低适宜，口眼轻闭。四肢摆放根据不同的功法有不同的要求。一般有自然仰卧式、仰卧还阳式及混元卧等。用这种姿势练功，身体易于放松，但心肺病患者易憋气。

【仰卧还阳式】 练功体式中卧式的一种。简称“还阳卧”。具体姿式：仰卧，两脚心相对，腿似环，两手放于大腿根部或下丹田，掌心向下。(见右图)此式可充足肾中阳气，放松髋关节。由于补肾作用强，容易出现性兴奋，即活子时。一旦出现，要宁心定意，不要让其化为浊精。这是练功的最好时机，要用“吸、抵、撮、闭”之法“还精补脑”。



【养命】 保养精(包括形)气，使有形之身体健壮不衰。

【养气】 ①蓄养、调养体内真元之气使之更充足；②收功时调整气机的过程。方法一般是意念放松、安静地守住全身或丹田。通过养气，一方面可以把练功时周围形成的气场摄归体内，另一方面可以使收入体内之气进一步和意识混化从而变成人自身之气稳固于体内。如果把练功过程比作种植庄稼，那么养气的过程就是收获的过程。不重视养气就等于只种不收或种而薄收。因此养气在练功中非常重要。

【养生家】 对修养身心有成者的尊称。古代多指气功各门派有影响的人物，或有著作，或有传人而被尊奉之。

【养生理论】 从养生实践中概括出来的系统化的养生知识。主要有精神调节、气功锻炼、饮食起居等方面的内容。

【养生十三式】 又称“养生十三则”。传统气功中一套动静相兼的十三节形体导引功法。具有疏通经络、补脑安神、强健脏腑、祛病延年之功效。

【养生式】 站庄上肢姿势，环抱式的一种。两腿成小马步庄高庄式，两手置于下丹田，形成向上抱的环。参见“环抱式”。

yao

【腰】 包括五节腰椎、椎间盘、椎骨韧带、腰骶关节、腰部肌肉和椎间孔中的脊神经。腰为支撑人体的重要支柱。传统气功理论认为，腰为肾之外府，肾中藏有元阴、元阳化生元气，注于气海以滋养全身。故腰是练功的关键部位。

【腰眼】 穴名。位于第四、五腰椎棘突间旁开3—4寸处。

【腰俞】 经外奇穴名。位于骶骨与尾骨连接处，是腰部气血转输之处，故名。

【遥感】 ①现代科学指使用空间运载工具和现代化的电子、光学仪器探测和识别远距离的研究对象。②气功科学的遥感指不借助常态感觉器官(眼、耳、鼻、舌、身)，直接用意念体的超常接收功能捕捉客观事物的整体信息，从而认知到远距离对象的性质、状态等。

【遥感诊断法】 指把透视、感知、感应三种超常接收功能用于远距离查病。其机理是超常智能接收事物混元整体信息从而对患者病情作出判断，因而不受空间距离的限制。

【遥感治病】 气功外气疗法的一种，又称“遥控治疗”、“遥控治病”。指用意识远距离为患者治疗疾病。它可以是纯意念治病，也可以通过意念聚集大自然的混元气作用于患者从而达到治疗目的。其机理是意识的全息性、随意性在起作用。

【遥控】 超常智能发放技术的一种。指气功师直接发放信息或通过意念聚集大自然的混元气作用于远方的人或物，使之按照人的意识指令发生变化。如遥感治病、遥控实验等。

【遥控发气】 远距离为患者或对实验样品发放外气，并使其定向变化。

【遥控治病】 即“遥感治病”。见该条。

【遥视】 人的超常接收功能的一种。指不借助视觉器官感知到超出正常视力范围的客观事物形象。

【遥听】 超常智能的一种。不借助听觉器官而能够感知到超出听觉器官正常听力范围的声音。其机理是意念体接收到该事物混元整体信息并与听觉中枢结合在一起而呈现的超听觉功能。

【药在坤乡】 道家功把精气称作药。坤代表地阴，在人为肾水、形气，指下丹田。肾中藏元阳，是药的主要发源地，故说“药在坤乡”。

ye

【液化智力】 即“液态智力”。见该条。

【液态智力】 又称“流体智力”、“液化智力”。指以生物学的神经生理为基础的智力。一般来说，青年期以后，液态智力开始随年龄的增长而呈下降趋势。部分人老年期液化智力的迅速衰退模式表征着大脑机能的某种变化，这种变化预示着死亡。

【一】 ①中国古代哲学和传统气功概念。指宇宙中的一个物质层次，为“道”所化生，又称作“太极”、“太一”、“元气”、“混元一气”等。相当于智能气功讲的“初始混元气”。②指宇宙中不同层次物质混化形成的整体状态。③指内在的精神活动，即“自我”。如：“不拔一于情”。

【一得永得】 传统气功修炼玄关者指练至玄关窍开后，其所得功能永远不会减退或消失。

【一法一术】 具体的方法和技术。指仅有简单的练功方法而缺乏理论指导的气功锻炼。

【一个宗旨】 智能气功总的指导思想内容之一。即“在辩证唯物主义和历史唯物主义思想指导下，对传统气功进行深度挖掘，反复实践，锐意创新，使古老的气功科学化、社会化、群众化、生活化，变人类自然本能为自觉智能，使人类从生命的必然王国走向自由王国，促进人类文化向更高级阶段跃迁。”该宗旨确立了智能气功的正确指导思想，阐明了智能气功对传统气功的态度，明确了智能气功的科学性质及欲达目标，是智能气功总的指导思想的核心与根本。该宗旨把辩证唯物主义和历史唯物主义作为指导思想，是正确对待气功事业本身的需要，是编创智能气功、使智能气功事业沿着科学道路正确发展的需要。智能气功全部功理功法都贯穿着辩证唯物主义和历史唯物主义的哲学思想。“深度挖掘，反复实践，锐意创新”，是对党的对传统文化要“取其精华，弃其糟粕”和“挖掘、继承、整理、提高”的总方针在气功文化领域里的具体运用，也是时代发展对气功的要求，它使得智能气功能够熔古气功各门派精华于一炉，并使之发扬光大。“科学化、社会化、群众化、生活化”是智能气功创新的要求。科学化的含义包括：要树立气功是科学的观点，纠正古人把气功神化及现代科学把气功说成神秘主义和神秘的经验主义的认识；要把气功用于实践，经得起广大群众练功实践和生产实践、科学实践的检验；气功的理论不能与当代科学已有成果相抵触，对气功理论的论述要符合科学规范的要求。“四化”当中，科学化是纲，社会化、群众化、生活化是实现科学化的保证。宗旨最后三句话从三个不同层次论述了智能气功近期和远期的宏伟目标，是智能气功发展的总设想。

【一聚一散】 意守原则之一。练功开始，首先把精神专注、集中于意守部位，称为“聚”；聚好后，就把意念放下不再去管，称为“散”。有了杂念再聚，反复运用，即称“一聚一散”。例如练三心并站庄，把三心并到丹田后，没有杂念就似守非守安静站庄，有了杂念再并。一聚一散，有利于气血流通，更能使体内气机规律化。若老聚着，易紧易累，而不易持久。

【一念不起】 智能气功八句口诀第三句。原指没有念头的虚静状态。常人(包括初级阶段的练功者)难以做到一念不起，所以八句口诀中的“一念不起”只是一种运用意识的方法，旨在使人平息各种念头，进入安静的练功状态。

【一身备五弓】 武术气功指人体中与“弓”相似可绷劲、能成弧形的五个部位。分别是：脊柱是一张弓(总弓)，腰部为弓背，尾闾与颈部为弓梢；两上肢是两张弓，肘部为弓背，手与肩至大椎穴为弓梢；两下肢是两张弓，膝部为弓背，足与胯至骶部为弓梢。用一定方法练习这五张弓的连贯性可使周身混元气融为一整体。腰部(总弓)一动可牵动其他四张弓，从而调动全身气机，产生强大的力量。

【一生二】 元气衍化生成阴阳二气。《道德经》中把元气称为“一”(《易·系辞》称“太极”)，把阴阳二气称作“二”(《易·系辞》称“两仪”)。此“阴阳”并非一般的阴阳概念，而是无形之

气的物态。

【一说即是】 佛教语。即“当下就是”、“当下即是”。指过去一些素质较好的上根人(又称上基人)听老师讲授大法时,当下开悟,进入明心见性境界。也指念头一动马上化做实际行动。

【一相三昧】 亦称“一行三昧”。见该条。

【一行三昧】 亦称“一相三昧”、“一相庄严三摩地”。指于一切行、住、坐、卧的行为中保持精神内在的灵明,内心安定毫不散乱。一行三昧是佛家对修炼的要求,也是一种高级境界的体现。

【一字浑元气】 亦称“混元”,属先天气。参见“混元①”。

【医家功】 又称“医学气功”。指以强身保健、祛病延年、探索人体生命奥秘为主要目的的一种气功锻炼方法。医学气功一方面是从生产实践、医疗实践中产生;另一方面在其形成发展过程中,又受到“诸子百家”以及宗教神学等多方面的影响。医学气功的理论与中医学理论精气神学说、经络学说、脏象学说、阴阳学说等密切相关,是中医学的基础与精华。医学气功是早期道家气功的一个分支。其练功方法与道家有许多相同之处,只是对人体内之经络、脏腑气化反应观察较为细腻。后世经脉周天功实际上都属医家功。

原始的医学气功,即导引、行气、守神三法。汉唐之间,三种练功手段的综合运用标志着医学气功功法达到成熟阶段。由于不同功法对三类练功手段侧重不同,所以成熟的医学气功包括以导引法、运动形体为主的动功,以调神、调息为主的静功和综合导引、静功等多种内容的内功按摩法。

1. 动功功法。马王堆三号汉墓出土的帛画《引导图》是最早的气功图谱,记录 44 种导引术式,有行、站、坐多种姿势,是秦汉时期动功的雏形。《养性延命录》收录了“华佗五禽戏”的全部动作练法,即古本“五禽戏”,也是现存最早的动功套路功法。西汉后,非套路的导引术进一步丰富。隋朝《诸病源候论》一书收录了气功专书《养生方》的大部分内容,其中有导引术式 255 种。是医学气功功法成熟的标志之一。

2. 静功功法。指不要求肢体运动的一类功法。包括以调息为主的静功和以调神为主的静功两种形式。以“行气”为主的静功大致有“食气”、“服气”、“闭气”、“咽气”、“长息”、“纳气”、“吐气”、“胎息”等不同功法。另一类以调神为主的静功包括“静神”(守神入静)与“动神”(意念导引)。初唐时,孙思邈(miao 3)把“调神”与人的道德修养、情志调节、饮食起居等密切配合,使医学气功发展到一个新的高度。

3. 内功按摩法。综合导引、静功等多种内容,为医学气功重要组成部分。主要包括琢齿(叩齿)、浴面、干浴、摩发、握固、鸣天鼓等。《八段锦》为较早内功按摩术专书。

《性命圭旨》、《慧命经》、《伍柳仙宗》等为医学气功专著中的珍品。解放后,刘贵珍的《气功疗法实践》总结出“内养功”、“强壮功”、“保健功”等。

【遗传工程】 亦称“基因工程”,“重组 DNA 技术”,“遗传操作”。是一种遗传学技术。借助生物化学的手段,将一种生物细胞中的遗传物质取出来,在体外进行切割和重新组合,然后引入另一种生物的活细胞内,以改变另一种生物的遗传性状或创造新的生物品种。遗传工程为培育动植物和微生物新品种、控制遗传性疾病和癌症等提供了新的可能,也为遗传育种和分子遗传学研究开辟了崭新的途径。随着研究工作的不断深入,遗传工程必将在能源、农业、食品工业、化工和药品制造等方面发挥巨大的作用。

【移行相】 指人困倦欲睡、似梦非梦的朦胧状态。这时大脑兴奋性正在趋向抑制但尚未进入抑

制，功能趋于有序，易产生梦幻——这是组合知识的一种异常表现。另外，此状态下人对外界事物比较敏感，容易接受事物的整体信息而产生灵感，而灵感也往往以梦幻的形式表现出来。

【以百姓之心为心】 把百姓的良好愿望作为自己的愿望。现在也指从思想上树立完全、彻底为人民服务的思想，具有高度的责任心，能够“急人民所急，想人民所想”。

【以空印空】 指以无形的意识感受、体察到无形存在的物质或信息。比如，对声音只能感到其存在，没有具体形象，即“以空印空”。

【以理作意】 也作“依理作意”。明了道理，按照道理去思维、想像和琢磨。即过去所谓“理即法”、“从理悟人”。智能气功科学理论认为，气功中许多道理是超常智能认知世界的结果，是超常智能状态下的一种真实存在，在常态智能看来往往难以理解。故需要先按书中的理论去琢磨、体会，在意元体参照系中打上烙印，并用之指导练功实践，于实践中印证理论。以理作意是一种高级功夫的练法。

【以身为天下】 古人认为，一个人所以有忧患得失，是由于“我”占有了有形的身体，如果到了“我”没有有形有象之身时，就没有忧患得失了，做到此须把自己的身心扩大，胸怀天下，即“以身为天下”。现指树立完全、彻底为人民服务的思想，把为广大人民群众解除疾苦、创造幸福作为自己的责任和义务。

【以声引气】 智能气功引气法的一种。亦称“音声引气”、“音声导气”等。指通过发声引动体内气机发生变化。按古典气功理论，以声引气属音符密部范畴。古代流传下来的六字诀(呵、嘶、呼、唏、嘘、吹)、大明神咒“唵、吗、呢、叭、咪、吽(hong)”。及《黄帝内经》的角、徵、宫、商、羽等，均为以发声引动体内气机变化。以声引气的机理：1. 汉语语音中平声统领气机上升，仄(ze 4)声导引气机下降；开口呼音有助于气机的开张，合口呼音促进气机的翕(xi 1)合。运用这一规律发音，能加强气机的升降开合。2. 汉语发音中有九音次第的不同，如唇音、齿音、舌音、腭音、喉音、舌齿音、唇齿音不同的发音部位与一定的内脏相关，其发声可引起相应的内脏和内脏相关部位的振动，从而加强内脏的气化过程。

【以形引气】 气功锻炼中调动气机方法的一种。指用形体动作引动体内之气。人体的经脉分别连着相应的脏腑和自身各个组织，当身体某一部运动加强，则可牵动相关连的经脉之气，使之气的流量加大，使身体各部分功能增强。智能动功第二部功形神庄就是根据这一人体生命运动固有规律，以形体动作激发经脉之气。

【以天地之心为心】 指人克除我执、建立大公后，在实践中建立了人与自然的整体观，在意识领域泯灭掉了自身与万物的差别，与天地自然融为一体。也指人胸怀广阔，心包天地。

【以虚空为炉，以身心为鼎】 传统气功中一种最上乘的练功方法。要求意念和虚空大自然的混元气相结合，用虚空混元气来充养、冶炼自己的身心，把自己的精神意识炼得像无形无象的虚空一样清纯、无着无染。此功法是直接走上人天混化境界的有效途径。

【以一念代万念】 传统气功运用意识的一种方法。指用一个练功的念头(或对练功有利的念头)代替各种杂念，从而达到精神集中与专一，引发生命活动发生变化。

【以意会气，以气会形】 指用意念集聚气，用气集聚出有形物。这是古人对超常智能“有无相生”机理的阐述。参见“有无相生②”。

【以意领气】 意念与气紧密结合，用意念领着气按一定路线运行，从而引发体内气机发生变化。

以意领气虽可通过意念强化气，使气经过的路线印象深刻，但如领错路线使气走错，则会“走火入魔”。轻者身体不适，重者因神得不到气的营养，脑子功能会发生障碍，甚至精神失常不能自控。故智能气功不提倡以意领气。

【以意引气】 智能气功外混元阶段调动气机的主要方法。指把意念置于要求气去的地方，引动人体自身以及大自然的混元气向一定方向运动，从而牵动气机发生变化。以意引气不同于“以意领气”，它只管意念不管气，只要把意念放到某处，就会自然出现“意到气到”的结果，这是一个快速过程。在人体内，所引动的气机按其固有规律运行，故安全可靠不出偏。

【艺术修养】 亦称“艺术素养”。指人对艺术的感受、判断、评价、鉴赏及创造的能力。艺术修养来自长期的艺术教育、审美教育及艺术实践，是意元体常态智能参照系完善的结果。同时，它随社会和艺术的发展而发展，不同时代的人及每个人的具体情况不同，其艺术修养有高低之分。

【艺术意识】 欣赏艺术美的综合意识活动。是以情感为中介、核心，把感知、理解、想像、认知等心理因素融合在一起的整体式意识活动。艺术意识多与形象思维相关联，往往可引起体内混元气的不同变化。修养艺术意识有助于练功的运用意识。

【艺术意识修养】 指通过欣赏、创造艺术美而不断修养意元体和意识活动所达到的境界。艺术意识修养水平虽和每个人的生活经历、经济状况、文化修养以及爱好、性格等有密切关系，但通过加强学习和理解美学知识，对艺术作品反复品味、体察，艺术意识修养水平是可以不断提高的。

【易】 ①书名。指《周易》。见“周易”。②《连山》、《归藏》、《周易》三易的统称。③中国哲学史用语。同于“道”、“无极”，指万物的本源或根本原则。

【易传】 ①书名。又称《易大传》、《十翼》。《周易》的组成部分。对《易经》所作的解释、说明和发挥。详见“周易”。②指历代解释《周易》的著作。

【易经】 书名。①古代卜筮(shi 4)之书。有《连山》、《归藏》、《周易》，统称“三易”。今仅存《周易》。②特指“三易”中之《周易》。③指《周易》中与“传”相对的经文部分，内容包括重叠八卦而成的六十四卦、组成六十四卦的三百八十六爻(yao)(包括用九、用六)，以及卦与爻的说明(卦辞、爻辞)等。参见“周易”。

【意】 ①意念；意识。②医学上指心中对过去事物的回忆。《黄帝内经·灵枢》：“心有所忆，谓之意。”③佛教语。1. 指人思量或思考事物。是心的功能，心境作用的体现。2. 《唯识论》八识中的第七识，又作意根，是产生意识活动的基础。

【意被气役】 亦称“神为气奴”。见该条。

【意到气到】 鉴于意念(意识)对气有统帅、支配作用，所以当意念到哪里，所统帅的气也跟着到达。对于意和气的这种关系，传统气功只限于人体，智能气功则包括人体内外。

【意念】 想法，念头。指一般人可以觉察的意元体中的概念性信息活动。常人的思维活动一般都可以称之为意念。

【意念搬运】 即“意识搬运”。见该条。

【意念的虚实】 意元体有虚灵之性。从人体自身来说，“形”、“气”的物质性多一点，是实；意念是虚。相对于大自然的原始混元气来说，意念具有灵动之性，是实。在练功过程中，意念所注之处为实，意念未注之处为虚。意念的虚实可用来调整形、气的虚实。

【意念发放法】 指不借助运动器官仅用意念和客观事物发生作用，属超常发放。如纯意念治病、

意念致动等。意念的发放往往和气的发放相辅为用。

【意念放松法】 即“意想放松法”。见该条。

【意念集中、专一】 智能气功运用意识的根本原则，贯穿于智能气功锻炼的全过程。集中和专一是两层意思，是练智能气功不同阶段运用意识的内容。但两者又是统一的，紧密联系在一起的。意念集中是练功开始阶段使意识活动从杂乱无章的思绪，进入练功状态，使练功的意识活动成为思考的中心内容；意念专一指意识活动中只有一个练功所要求的念头。由上述可知，意念集中是意念专一的准备阶段，意念专一是意念集中要达到的目标。但在实际练功中，两者又是交相递进的。当意念专一后，还要进一步集中，要使意识活动的不同层次的思维活动合为一体，即使感觉运动思维、形象思维、逻辑思维、体察思维合为一体，集中成没有念头的“念头”。此时从练功指令中沉伏逻辑思维，而和动作结合融合为运动思维；同时体察体内外的各种变化，又融合为体察思维，从而使意念的集中与专一达到更高层次。

意念集中、专一可导致整个大脑细胞的协同运动，产生高度有序且能量凝聚的信息能流，从而对生命活动产生重大影响。在智能气功科学里，意念的集中、专一看似容易，实际也不是一蹴而就的，它包括了常态思维与超常思维的运用意识，在不同的练功阶段有不同的要求，并且有与之相应的锻炼方法，只有认真刻苦锻炼，才能达到高级境界。其锻炼过程一般可经过意念集中阶段、意念专一阶段、内视阶段和收视意念体阶段。

【意念驱动力】 即“意识驱动力。”见“意识驱动力”。

【意念书写】 指不用笔而用意念把字写到纸上或墙上。属超常智能特异发放功能的一种。20 世纪 80 年代，特异功能儿童马渭清曾多次表演意念书写，均获成功。

【意念指令】 即“意识指令”。见“意识指令”。

【意念治病】 直接用意念作用于患者，达到治疗疾病目的的方法。属广义外气治病范畴。包括纯意念治病和神光治病。其机理：一是通过意识的全息性集聚混元气作用于患者以治疗疾病；二是用意识的全息性直接作用于病态的时空结构，使之恢复到正常状态。意念治病是任何外气治病到高层次时都能应用的方法。

【意念周天】 周天功的一种。练功时不需真气发动，只用意念依次想体内若干部位，从而引动体内气沿着周天路线运转的功法。有小周天和大周天等不同的运转形式。意念周天练通较易，在运转周天的过程中可增强真气。民间气功、武术气功多用意念周天。

【意气法】 智能气功外气治病法之一。指不借助任何动作，只用意念想病痊愈，此时意念必然会聚集混元气去治疗疾病，故称意气法。施术者既可直接向病员发气，也可向虚拟的“空人”发气，也可向手诊图的相应部位发气。后者可称序列诊疗。用此法可发挥形象思维的想像力，如对骨折病人可想象用电焊的方法将断骨焊牢。

【意气合一】 即“神气合一”。见该条。

【意气形的定位联系】 指在神主导下的意、气、形三者有机联系的整体生命活动，即常人“意引气、气引形”的生命模式。常人的形体运动不仅要有意识(神)的支配，还必须随形体运动从丹田调来必要的气，这就是“意引气、气引形”。婴幼儿时期，在还没有建立起空间及实体物的概念时，往往不能准确地拿到所要拿的物品。在日常生活中经过反复实践，逐渐建立了人和物的物理联系(局部的联系)：一想拿物品，就要从身内调来气并转换成力，并准确地触摸到实体物后，把它的重力

克服掉，物品就拿到了，从而建立起意、气、形的定位联系。

【意气引动调息法】 传统气功调息方法之一。指利用呼吸的节律进行意念导引，使内气发生变化的方法。具体功法包括：丹田翕(xi 1)张调息法、混元中田调息法、回风混合调息法、“添油益精”调息法、中道七门调息法、天门出入调息法及炼丹调息法。这些功法多属过去大乘功法中的诀窍，为气功家所重视，一般练静功时使用较多。

【意气治病法】 即“意气法”。见该条。

【意生身】 ①佛教语。亦称“意成身”。指修炼至菩萨以上境界考为普度众生，变化无碍、随意化生之身。②指人的意识活动在一定程度上占有整个机体，并按照意识的信息来组成与改变机体的状态。如：心中经常想着某个形象，就可使自己的形象发生定向变化。

【意识】 辩证唯物主义哲学认为，意识是运用概念进行的思维活动，它是人主观世界中一切心理活动的总和，包括意志、思念、认识等。是大脑皮层的产物又是社会的产物，是和客观存在相对立又是对客观存在的反映。

混元意识论认为，意识是一种特殊的物质运动形式，是意元体这种特殊物质的活动状态，是意元体内部的运动内容及其运动过程。包括狭义的意识活动——主观世界的概念活动，广义的意识活动——一切生命活动在主观世界中的表现，以及特异的意识活动三部分内容。意识是以信息为显态形式的特殊物质，是一种客观存在。它不是亘古就有，而是随着人大脑皮层的出现与人的社会实践而慢慢建立起来的。意识的形成是先天与后天、脑与意元体的整体混化过程。意识具有全息性、随意性、贯穿性和独立性。它不仅可以通过一定渠道主宰人的生命活动，而且可以施作用于客观世界的物质，使之发生变化。意识活动是人的本质表现。

【意识搬运】 简称“搬运”，亦称“意念搬运”。属意识致动层次的超常智能。指用意识使有形体有重量的物品发生位移的现象。是意元体发放的整体信息与客观事物的整体特性相互作用的结果。在搬运过程中，事物整体里面的局部特性，如物理特性、化学特性都暂时消失了，所以物体运动的过程与轨迹，是常人所观察不到的。

【意识层】 混元意识论依据生理学、心理学观点对精神活动划分的层次之三。此层的主要功能是在生理反射层、感知层基础上把传入的各种信息进行分析、综合进而抽象形成概念并运用概念、词汇进行思维活动。如联想、回忆、分析、综合、记忆、推理等皆属此层内容。

【意识层次】 指人意识活动的内容、性质所达到的水平。属于本能的意识为低级层次；脱离本能越远、越富于理性、越能反映人的本质的意识活动层次越高。

【意识层面】 ①指人整体生命活动中属于主观世界精神活动的内容。包括：

- (1) 人自身生命活动及客观世界的信息在意元体中的反映；
- (2) 意元体中概念性信息的运动。

②混元意识论根据意识活动的内容及其在参照系中所处的位置而划分的结构层次，包括意识的功能层面和意识的时空结构层面。在不同的意识层面，意识活动所表现的形式和性质不同。详见“意识活动的功能层面”、“意识的时空结构层面”。

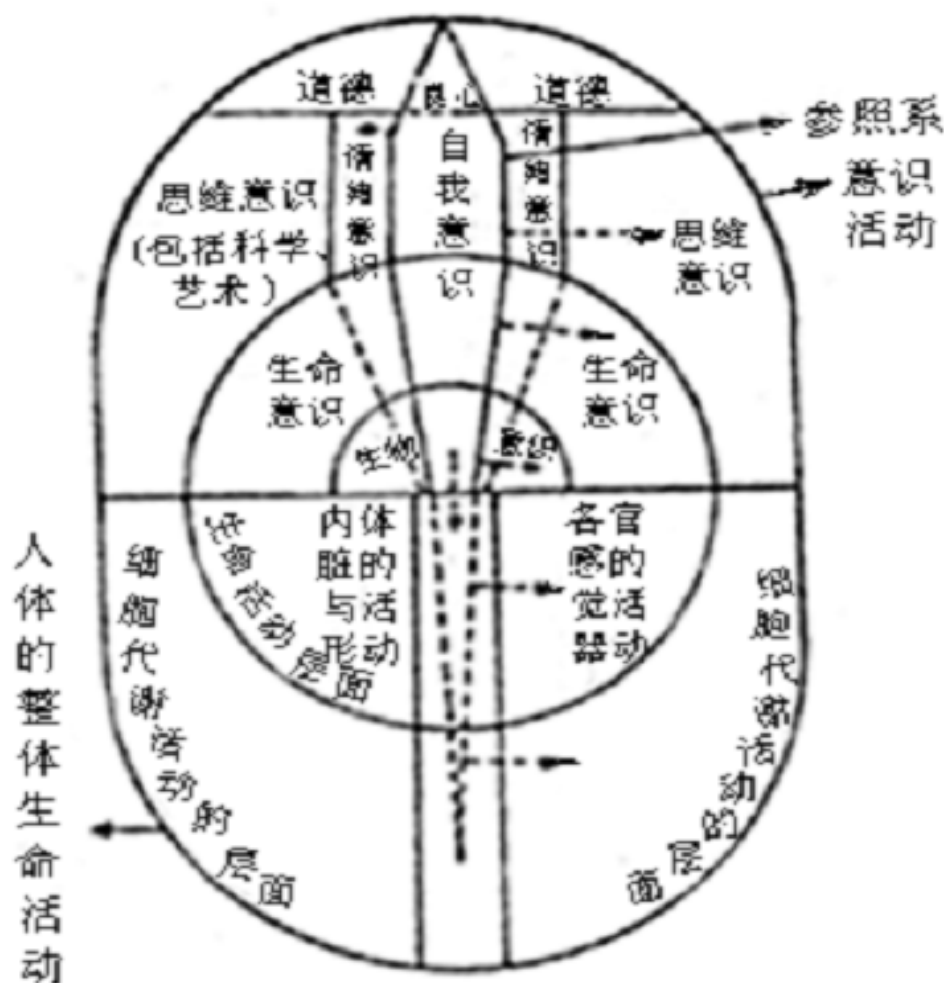
【意识导引】 又称“意念导引”。简称“导引”。见“导引模式”。

【意识的个体发生史】 指作为个体人的意识形成、发展的历史。混元意识论认为，这一过程类似于从猿到人的意识形成过程，从最初的混沌状态发展到感觉运动意识(感觉、知觉)，再到形象思

维、逻辑思维。鉴于新生儿遗传信息中已经具备了产生意识活动的内在物质基础——意元体，又有外在的基础——复杂的环境，在成人语言的导引下，二者一结合，很快便形成了与环境中人相似的意元体参照系。而且，新生儿不只接收自然信息，还可以在接收周围人意识、语言信息的前提下去印证、认知客观事物，从而实现在短期内重演从猿到人意识的形成过程。在此过程中，成人的语言起着关键性作用。

【意识的结构层次】 混元意识论认为，意识是一种特殊的物质运动，是人主观世界对整个客观世界的反映。客观世界是十分复杂的，有着不同的层次，所以意识本身也有它特殊的层次内容，即意识的结构层次。它包括意识活动的功能层面和意识的时空结构层面两方面内容。意识的结构层次是为了便于气功习练者领会意识活动多层次、多方位互相影响、互相渗透的特性，用常态智能内容对超物理时空的意识本身划分的层次。实际上意识本身存在这种特殊的形式内容，但并不存在这样的实在结构。

【意识的时空结构层面】 混元意识论认为，人的意识是人类在它整个生命过程中在意元体中建立起来的一种特殊的超时空结构。它以自我意识和参照系为中心，形成自我体系，把人的生物代谢层次、生命层次、情绪层次、思维层次、道德层次依次组成一个递进的、互相制约的有机的意识整体，并和整个生命活动过程紧密连接起来，称之为“意识的时空结构层面”(见图)。因为意识本身是超时空的，所以事实上并不存在这种具体的时空结构，它的划分旨在加深人们对意元体、意识活动多层次、多方位复杂性的理解。



【意识的种族发生史】 人类种族意识形成发展的历史。混元意识论认为，人类意识是在人类从猿到人的发展过程中逐步形成的，至今已经历了数以百万年的历史。从猿到人的进化是一个自然过程，是脑细胞混元气和外界进行混化逐渐创造新内容的过程，它关系到人的各种功能和内在组织结构不断完善与进化，是一个螺旋式上升过程。

人的意识是初始意元体在劳动、语言交流等社会活动过程中不断进行混化形成的人的主观世界的内容。在蒙昧时代，人类只有简单的语言与粗糙的工具，对自身与大自然还谈不上什么认识。此阶段神的状态相当于自我意元体时期，自然形成了“为生”、“为公”的意识，自由自觉的人的类本质特性得到一种低水平的体现。随着劳动工具的改进，语言交流的内容逐渐丰富，发音器官有了长足进步，意元体中各种信息日益增多，促进脑细胞进一步分化与完善，意元体的功能也进一步强化，从以简单词汇进行的联想思维逐步发展到以系统语言进行的形象思维。随着生产力的提高与集体生活的加强等人类发展的需要，道德伦理观念形成，并产生了人类早期的艺术萌芽。这一切进一步促进意元体功能的完善，概念性思维(逻辑思维)逐步代替了形象思维，文字也随之出现于世。私有制财产出现后，意识领域中“为生”、“为公”的观念破灭，代之以私有观念，这一方面促进了人类的发展，另一方面把人的意识引向以自我为核心，占有外物的欲望成了人的主导；同时，宗教的产生又使人在精神领域被异化。此后，在追逐、占有各种实物的过程中，与之相应的常态智能得到了充分发展，而人与物的关系也固定在常态智能层次上，此即偏执意元体的表现，它阻碍着人类认识更深一层的客观世界的规律。当今人类的意识层次正滞留徘徊于此水平。

通过刻苦修炼气功，克除意元体的偏执，开发出超常智能，改变现有的偏执的常态参照系，人类将发展到圆满意元体阶段。届时，人与自然界的关系必将进入一个新的境地。

【意识感传】 亦称“感知意识”、“意识传感”、“思维传感”。感知功能的一种。指能够感知他人意识活动的功能。参见“感知功能”。

【意识感知】 即“感知功能”。见该条。

【意识混元】 指人发展到浑化意元体阶段意元体与机体统一的混化状态。参见“浑化意元体”。

【意识活动的功能层面】 混元意识论认为，意识活动本身是意元体功能的体现，它的形式与内容是多层次的，这些不同层次的意识活动在意元体参照系的不同层面进行。根据意识活动的内容及其在意元体中所处的层面，把意识活动结构划分为三个层次，即感知映象层面、概念抽象层面、智照层面，称之为意识活动的功能层面。

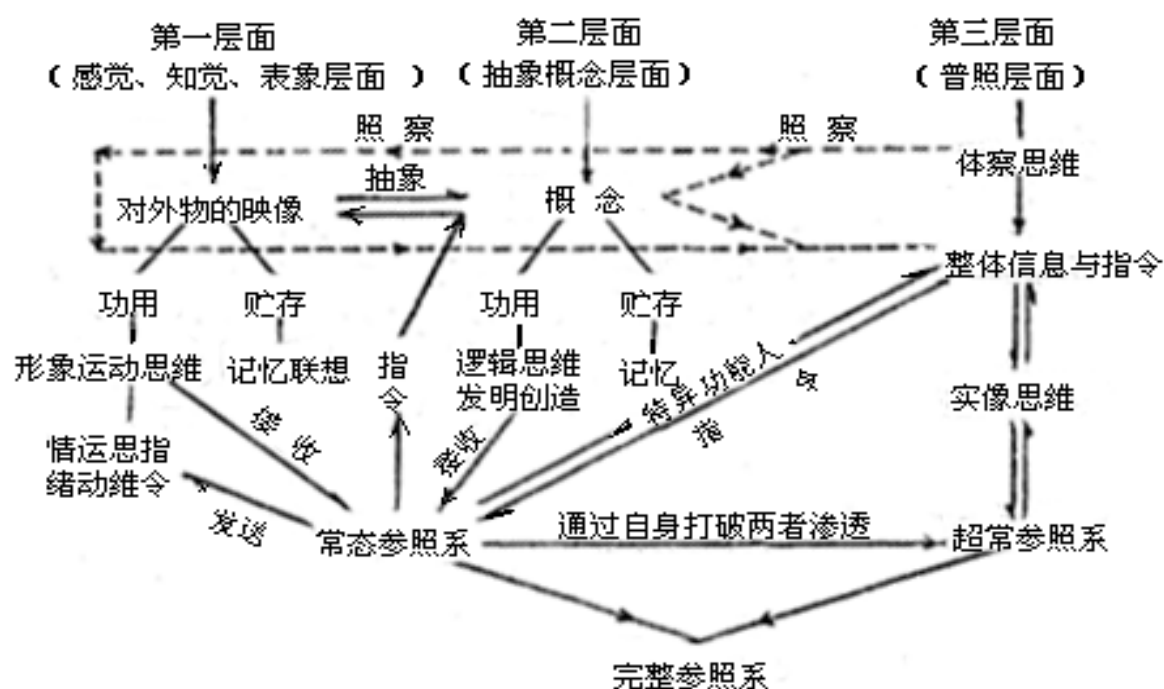
感知映象层面是感觉、知觉、表象层面，属于意元体的“第一映象空间”(相当于心理学的第一感觉区与第二感觉区的总和，但与之有很大区别)。它一方面具有直接接受脑细胞因外界刺激引起的混元气变化的影响从而反映信息(事物具体信息)；整合信息的功能；另一方面可以通过脑细胞功能与生命活动相关联并直接影响生命活动的进行。婴儿期间最早的常态智能意识就是在这个空间进行的。该层面是人认识事物即意元体与外界混元气混化的基础内容，人的感觉、知觉、直观运动思维、形象思维、情绪以及有关形象思维的记忆、联想过程都是在此空间进行的。感知映象层的活动是在参照系的参与下直接完成的，其活动的一切有关信息既可以被贮存乃至进入参照系，也可以被提取出来作为指令向外发放。

概念抽象层面是在感知映象层面基础上形成的，属于意元体的“第二映象空间”。其主要功能是把第一映象的表象信息进一步加工——抽象形成概念，并运用概念进行思维。该层面的意识活动

对人生命活动影响较小。概念抽象层是人类的特有内容，它与感知映象层共同参与常态参照系的形成并使之发挥作用。平常人们所说的逻辑思维、发明创造等都是在这一层面进行的。

智照层面由感知映象层、概念抽象层面融合而成，属于意元体的“第三映象空间”(实际上智照层面意元体处于整体状态，已无第一映象、第二映象、第三映象空间的区分)。该层面进行的思维活动是超逻辑思维，也叫实象思维，即不借助感觉器官认知事物，而是用体察意识直接察照事物整体，可察照形象，也可察照概念。通过察照使形象(第一映象空间)、概念(第二映象空间)合而为一，形成一个整体信息与指令。智照层面接收发放的信息都是整体性的真实存在，是立体、透明的一种特殊状态——混元整体实象，智照层面的意识活动是在人具有超常智能并建立了超常参照系的基础上进行的。(参见“实象思维”)

意识活动的功能层面，实际是指意元体怎样活动及参照系在不同层面所起的作用。关于这三个层面之间的关系，示意如图。



【意识活动的全息性】 包括两方面含义：

1. 意识活动内容的全息性。指人的意识中淀积、包含着从低等动物进化到人这一演化过程的全部信息、现今宇宙中存在的各种信息及个体生命活动过程中来自内外环境的各种信息。
2. 意识活动过程的全息性。指人意识活动的每一个概念或形象中都包含着该事物的全部时空特性。

【意识活动模式】 即“意识结构模式”。见该条。

【意识结构模式】 又称“意识活动模式”、“意识模式”。指人意识活动的固定规律或形式。意识结构模式的形成是个体人生命活动过程中内外环境的各种信息映入意元体并物化淀积的结果，属参照系范畴。意元体参照系中的这些模式规定、影响着人意识活动的范围、内容、性质及方向等。由于每个人的先天素质及后天的环境、经历不同，所以意元体中的意识模式也不同。

【意识净化反应】 亦称“净化意识反应”。指练功者随着意元体灵明度的提高，意识里面不符合

生命运动的旧有信息被逐渐清除的过程中表现出的各种现象。首先是普通层次的净化意识反应。当练功比较安静时，往往会出现杂念丛生的现象，这表明表层的杂念被清除后，深层的杂念又出来了。在深一层的杂念要被清除还未清除时，易感到心烦意乱，甚至有人发脾气或感到伤心、委屈等。出现这种情况，需加强自我的控制能力。过一段时间杂念自然减少，意识层次会更深一步。此后又会出现新的反应。当普通层次的意识净化反应进展到了对周围事物比较敏感时，有可能会各种幻觉，如看到形象、听到声音等，这是更深一层的杂念，不可信以为真，更不可有意追求，坚持练功，就会顺利过关。

【意识开放】 也称“神的开放”。见“形气神的开放”。

【意识流】 指连续不断进行的意识活动。“意识流”一词最早是美国哲学家和心理学家詹姆斯提出的一种对意识的见解，认为意识不是片断的连接，而是一种像“河”、“流”那样流动不居、继行不息的历程，也称“思想流”。

【意识论】 即“混元意识论”。见该条。

【意识模式】 即“意识结构模式”。见该条。

【意识驱动力】 意元体本身自觉运动产生意识活动及意识主动作用于客观世界(包括自身生命活动)的内在动力。

【意识隧道】 即“意元体隧道”。见该条。

【意识信息】 即“精神信息”。见该条。

【意识修养】 指通过修养意元体与意识活动所达到的境界而言，是意元体自身及意元体中的参照系得以完善的结果。包括：

1. 常态智能意识修养水平。这是意元体常态智能参照系完善的结果，如科学修养、艺术修养、道德修养等。

2. 超常智能意识修养水平。这是意元体常态智能参照系被打破，进入了全方位参照系的结果。

在自然领域主要指超常技能所达到的水平，在社会领域(自己意识领域里)指“偏执”被克除的程度。两者之中后者是根本。

【意识运动】 宇宙物质运动的四大类别之一。指宇宙发展到人这个阶段，具有了大脑皮层这种特殊物质结构形成的意元体的活动形式与内容。意识运动是只具有时空结构特性的信息的活动，是物质运动的最高形式。意识运动是人主观世界对客观存在的反映，是生命进化到高级阶段的表现。健全的神经系统是建立意识运动的基础。参见“意识”。

【意识造形诱导】 万物混化的三种形式之一(以意识为动力引起时空结构的混化)。指用意识造形的时空结构诱发出真实的时空结构，即用意识本身去想像所要事物的形象或状态(造形)，并使之和客观现实事物相混化，从而达到使现实事物向着人所要求的方向转化。意识造形诱导是全方位的诱导，包含互补诱导和同构诱导的内容；是宇宙发展到高级阶段——人类出现以后才有的一种混化形式。它可以作用到物理、化学世界，也可以作用到生物世界，其特点是作用速度快。气功外气治病化肿瘤于瞬间，治愈骨折于顷刻。是意识造形诱导的典型实例。意识造形诱导必须以现实的时空结构为基础，人的意识不能造出当今宇宙中并不存在的事物的时空结构。意识造形诱导引起时空结构混化，关键在于“造形”要具体、有力量，造形后和客观事物结合要有力量，这个力量即意识力。

【意识整合】 整理意元体中的信息，使之有序化。包括有意的意识整合和自然的意识整合。有

意的意识整合是意元体主动地把参照系中已有的各种知识信息通过回忆、思考综合成一个整体。自然的意识整合指意元体受到扰动后，趋向性地向信息中心聚，把有关信息联系为一整体的过程。在任一时间内，意元体内部有众多的信息互相作用，有的信息被湮没，有的信息被强化而显现，显现的信息形成信息中心，引起这种自然的意识整合，其结果或者是产生具体的意识指令支配一定的行为，或者是得出对事物的整体性认知，如灵感的呈现。

【意识指令】 指意元体中支配人体自身生命运动及指导行为的信息活动内容与过程。

【意识致动】 即“意念致动”。指人直接用意识影响客观事物使之发生位移或改变其存在及活动状态。如转移物品，使物体断裂、复原，催发植物花芽，意念拨动表针、开锁、切蛋糕等。20 世纪中期，这类现象曾被纳入心灵学研究范畴，称之为“心灵致动”。

智能气功科学理论认为，意识致动属于超常智能的一个层次，有先天超常智能与练功获得的超常智能之别。先天超常智能的意识致动可分成四个级别：

第一级是搬运，指用意识把某实体物从一处搬运至另一处，搬运时常人看不到摸不着，而且物体失去其物理、化学特性(生物则还有生物特性)，以至用有关仪器也不能测出(如磁铁在搬运其间不能被检磁计测出)，但特异功能人却可感知到被搬运物的状况；

第二级是显动，指用意念使实体物产生可以用肉眼看得见的位移或裂断及断裂后再连接使之完好如初；

第三级是改变事物的物理能量，搬运巨大物体以及催树发芽、催蕾开花等；

第四级是使物质发生化学变化。

练气功获得的超常智能属“发放型”功能，能使外在物体致动，亦属意识致动范畴。

【意守】 指练功时把意念主动贯注(停留)在要守的事物上，专一心念，以引发人体生命运动的变化。详见“意守模式”。

【意守病灶】 自我调治疾病的一种方法。指积极主动地把意识贯注在有病的部位而守之。可于病位集中混元气，在意守过程中加上“一切正常、疾病消散”的信息，待气充足至一定程度，疾病自然可愈。

【意守模式】 传统气功运用意识的一种方法。包括“内视”意守、纯意念意守和神光意守。意守原则为似守非守、若有若无、一聚一散、神守一如。意守对象包括：

1. 体外对象。又有实体(如花草、树木、山水)和非实体(如照片、语言、文字)之分。意守体外对象只适于纯意念意守或神光意守，不能用“内视”意守，否则会引起头晕、恶心等。

2. 体内对象。可守窍、脉、呼吸或整个人身等。

3. 既不属体内、也不属体外，但又不离体内、也不离体外的特殊意守对象，如意守自己的声音或玄关等。

【意守玄关】 指以玄关为意守对象的练功方法。玄关指意元体活动在人体混元气中的一种状态。当意识动态与玄关境界合一时，则呈现出玄关窍开的浑浑噩噩、虚灵明净、空旷无涯、非有非空的景象，直指根本，一得永得。然而，除“上根”之人或练功有造诣者，一般人很难悟入。故前贤立方便法门，借有形之中而入无形之中，如意守眉间玄关、口鼻玄关、人中玄关等。古人认为意守玄关是修根本大道。

【意守原则】 意守模式中应遵循、依据的准则。包括似守非守、若有若无、一聚一散、神守一

如。

【意随形动】 指人的精神和形体结合在一起，意念随着形体的运动而运动。

【意听】 指用意识去感受呼吸的声音。在听息法中，当用耳朵已经听不到呼吸声后，就用意识去注意、体会对呼吸的感受即意听。

【意为气帅】 指意识是混元气的统帅。因意识是宇宙间最高层次的混元气，它可以贯通其他各层次的混元气，可以支配、主宰气。练气功使其功能强化，则不仅可调动自身之气，而且可调动大自然界的混元气为人自身服务。

【意想放松法】 指意念发出放松的指令使形体放松的方法。有两种：

1. 三线放松法。三线指体前中线、体后中线及体侧线。按此三线顺序自百会至脚依次用意念放松，反复数次形体即可放松；

2. 自上而下分部位放松法。闭目凝神，意识中发出放松指令，然后自上而下逐个部位意想放松。

此法是其它各种放松法的根本与实质。因任何放松法都是通过意想把形和神结合起来而实现的。

【意引气，气引形】 指人各种形体运动产生的机理。即人意识中的运动指令信息可把躯体混元气瞬间集中到运动部位，由气转化成力，从而引发形体产生各种动作与变化。

【意有余便是火】 指练功中意念太重、太紧就会出现各种“上火”的症状。如意守某一部位时守得太紧，会出现口干、舌燥甚至心烦等病态。原因是神意集中到某一处时，该处的气积聚而产生了热感，这种热感即火。

【意与气合】 亦称“神与气合”。见“神与气合，以意引气①”。

【意与形合】 亦称“神与形合”。见“神与形合，以形引气”。

【意元病】 指由于偏执参照系的影响，意元体被私欲侵占，不能发挥其应有作用而呈现出的人类本质层次上的严重病态。它是人体各种疾病的根源，其表现为：

1. 意元体灵明度衰减，不能如实地反映客体的本来面目，不能接受客观世界的高层次(如超常智能)的信息，阻退高层次智慧的开发；

2. 意元体的意念驱动力衰减，不能有效地作用于自身生命与客观世界的物质运动过程；

3. 意识活动的自制力降低，情绪易于紊乱，导致人体气的紊乱而呈现出各种病态。

意元病是人类奔向自由王国的拦路虎。要医治意元病，只有从修养意识入手。

【意元体】 指人神经细胞(主要是脑细胞)的混元气融合而形成的一种具有全息性、反映性、记忆性、主动性、搜索性、独立性等特殊体性的混元气，是动物脑混元气发展到能够抽象形成概念并运用概念进行思维时的特殊称谓。意元体是人体混元气中最精细、灵动的部分，是神经系统所有神经细胞及其整体功能的混元态。它质地高度均匀，没有任何分别，以脑中心为中心点遍布脑内外连及周身并弥散至人体以外。意元体中含有人体生命的全部信息，对人的生命活动起主宰作用。它除具有一般混元气的聚散功能外，还具有接收信息反映客观事物，贮存、加工、提取信息及发信息指令的功能，是产生意识活动的内在基础。人的一切精神活动都是意元体与外界信息相互混化作用的结果。意元体形成后，随着其功能的行使，客观世界(包括人自身生命活动)的各种信息的不断内化，其体性也在不断发生变化，逐渐形成自我意元体、偏执意元体(相当于佛家所说的“我执”)。通过气功

锻炼，超常智能的开发与应用，偏执意念体还可以继续向前发展，逐步过渡到圆满意念体、浑化意念体阶段。意念体是宇宙混元气演化发展到高级阶段的表现形式，它既是人的主观世界，又是一种客观存在，可以被入高级气功态下的意识所感知。

【意念体参照系】 简称“参照系”。指客观世界的各种特性(信息)经由人体各种感受功能内化到意念体的总体时空建构，它是意识活动的内在规定性系统模式，是人主观世界中度量各种事物的量度模式，是认知、判别事物与指导行为的依据。人的一切思维活动都是在意念体参照系这个背景中进行的。根据意念体参照系中信息内容性质的差异，参照系又可分为常态参照系、超常参照系和完整参照系。详见各条。

【意念体的能动性】 见“能动性②”。

【意念体的枢纽与发轫点】 “枢纽”系事物的关键之处；“轫”为刹车木，“发轫”原指车轮开始启动，比喻事物的开端。“意念体的枢纽与发轫点”指意识活动原始启动的地方，即意念体的中心。该中心位于印堂深处、大脑中心(相当第三脑室、松果体周围处)稍稍偏前一点的地方，相当于神机窍所在处，是意识活动产生的关键部位。

【意念体隧道】 亦称“意识隧道”。借用“隧道效应”的道理，阐述超常功能与外物作用的机制。指在超常认知基础上，意念体将捕捉到的整体信息和客观实物联系在一起而形成的一个类似通道的特殊结构，称之为“意念体隧道”。“隧道”形成后，意念体与客体物混化成一个混元整体，该客体物就可以混元整体特性的形式与意念体发生作用，按照意念体发出的指令进行变化。这种变化是整体信息与整体信息之间相互作用的结果，由整体信息的改变导致实体物的改变。“意念体隧道”的建立是先天超常智能行使发放功能的关键。

【意照(观)窍点】 即“守窍点”。见该条。

【意志力】 又称“毅力”。指意志的力量，即意念体支配、调动人体自身及大自然界混元气的的能力。顽强的意志力是气功的根本功夫，是人主宰自身生命活动、发挥超常智能的重要条件，也是人完成修炼气功漫漫长途的重要保证。培养锻炼意志力是练气功的核心内容。

【异化】 从字面上讲，指事物产生了异己的变化。包括精神的异化与物质的异化。它所反映的实质内容，不同历史时期的学者有不同的解释。马克思批判、继承了前人的异化理论，并运用于政治经济等社会现象，分析了劳动的异化，从而得出了革命的结果。认为，劳动的异化作为社会现象同阶级一起产生，是人的物质生产与精神生产及其产品变成异己力量，反过来统治人的一种社会现象。私有制是异化的结果，又是进一步形成异化的主要根源，社会分工固定化是它的最终根源。在异化活动中，人的能动性丧失了，遭到异己的物质力量或精神力量的奴役，从而使人的个性不能全面发展，只能片面发展，甚至畸形发展。在资本主义社会里，异化达到了最严重的程度。异化活动是一历史现象。随着私有制和阶级的消亡以及僵化的社会分工的最终消灭，异化必将在历史上绝迹。

混元整体理论认为，马克思所说“人的类特性恰恰是自由自觉的活动”，这种“自由自觉”关键在于人的意识活动本来是自由自觉的。人的各种感觉是各感觉器官的本质特性的表现，是人的混元气与外物混元气相互混化在意念体中得到的反映。这些过程都体现着人的自由自觉的特性，这本来是一个丰富多彩的完整的混化过程。但私有制形成后，人的意念体中充满了占有(私有)欲望，人的行为开始为占有对象进行定向性活动，使意念体的整体功能的自由之性受到了局限。一方面意念体发放指令不再是自由的，而要服从占有欲望的需要，这时作为人具有的特殊性的活动——劳动——

—这种生命活动不再是满足个体的生命活动的手段，而是成了谋生的手段；另一方面，人们的感受不再是整体时空的完满感觉，而是局限到所属感觉器官的特殊体性的感觉，即常态智能的感觉。更为重要的是，占有欲望占领了意元体的参照系，使人的感觉、行动蒙上了占有的面纱，从而失却了它原有的人的意义。如：人占有某物后，也就被某物占有，物与人的良好混化作用的信息失去了客观性，而反被占有欲望所代替，更多地想到的是如何保护好心爱物，开始进入了被物所累的经常产生烦恼的境域。另外，人们为了追求完美的精神依托，于是便创造了神，并赋予神以无比的威力，然后乞求神的恩赐。人的类本质就这样在物质领域与精神领域里被异化、扭曲了。进入资本主义社会，尽管自由、平等、博爱的口号提得很响，但被扭曲了的人伪类本质并没有得到“复归”，反而在一定程度上、一定范围内变本加厉地发展了。只有消除私有(包括私有制和私有观念)与神学，才能实现人类本质的彻底解放。

yin

【因定生慧】 原为佛教禅宗语。定，即禅定，心注一境离散乱之意。因定生慧谓禅定修到一定程度就可以引发出智慧(神通)来，进而察知自身生命运动和大自然界的各种变化。参见“定慧双运”。

【因是子静坐实验谈】 气功专著。蒋维乔撰于1914年。是蒋维乔自己练小周天功法实验的经验总结。全书分原理篇、方法篇及经验篇三部分。该书出版后在当时有较大影响。

【因缘】 佛教语。见“因缘和合”。

【因缘和合】 佛教语。一物之生，亲与强力者为因(亲因)，疏添弱力者为缘(助缘)。如种子为因，雨、露、农民、耕作为缘，因缘和合而生稻米。“因”与“缘泛指一切事物发生所依赖的原因和条件。其中“因”是起主要作用的条件(内在条件)，“缘”是起辅助作用的条件(外部条件)。佛教认为，世间的万事万物皆是因缘和合而成。

【音念】 即“出声念”。见该条。

【音声】 即“出声念”又称“音念”。见“出声念”。

【音声入密】 指一种特殊的默念发音方式。把要说的内容用第三者听不到的声音传给相距遥远的对方。对方不仅需要有高度敏锐的听力，还需要掌握这种发音技巧，因为会发才能会收。传统武术气功中有所谓‘音声入密’的功夫。

【音声引气】 又称“以声引气”。见该条。

【阴符经】 道家经典著作，属黄老之学。相传为黄帝所著，故又称《黄帝阴符经》。一卷，有300字、400字两种，内容相似。因其字数又有“阴符三百字”之称。据后世考证，“阴符经必非黄帝话，然亦非汉唐以后人所为”(明吕坤《阴符经注》)。成书年代虽不详，但应为唐代以前的著作。共分3章：1、《神仙抱一演道章》，2、《富国安民演法章》，3、《强兵战胜演术章》。对《阴符经》历代注者颇多，自唐至清近50家。但看法不一，有视为“主术”(君主控制属下的权术)者，有看作兵书者，也有视作养生之要旨者。而后世以长生不老、成仙作祖为宗旨的道教人士，则奉为修身登仙的枢要。明陆西星说：“伯阳拟之而作《参同》”。认为东汉魏伯阳的《参同契》是以《阴符经》的思想为指导写出来的。张伯端在其《悟真篇》中则将此书与《道德经》并称、奠定了此书在道经中的地位。从气功的观点看，《阴符经》所揭示的修身道理主要有以“气”(元气)为本体；以阴阳

五行为内涵的自然观；以阴阳五行为基础，以人“心”为核心的天人整体观；提出“天地万物之盗，万物人之盗，人万物之盗”的理论，主张修身的要旨在于把握盗机，使人(我)能盗万物、天地之精气，而不为或少为天地、万物所盗，是古神仙家修身的理论基础。收入《道藏》第27册。

【阴符三百字】 指《阴符经》。见该条。

【阴时】 秋冬之时；寒冷之时。指中国传统干支记时法中的午、未、申、酉、戌、亥六个时辰，合称六阴时。即日中11时到夜半前的11时。古人认为，这六个时辰内，由热渐冷，从明到暗，表示了阳气衰退而阴气渐盛的过程。

【阴阳】 中国古代哲学概念。指明阳二气。古人又称之为“二”、“两仪”。是一种无形之气的特殊物态。属阳的气，其性“动而流行”；属阴的气，其性“静而凝聚”。两者不仅互为依附，而且相互转化。这里的动和静是两种性质不同的运动形式，当运动达到一定限度时，便可产生“三”这个物质层次。指有形之物的两种相对属性。阴泛指事物的阴暗、寒冷、静止、下降、柔弱、有形、实体、雌性、偶数等；阳泛指事物的光明、温热、运动、上升、刚强、无形、功能、雄性等。如天地、男女、昼夜、寒暑等都体现了阴和阳的属性。

【阴阳采气】 传统气功中采气方法的一种，也是练功中的诀窍之一。指采取天阳、地阴之气归自身。智能气功在捧气贯顶法中蕴含着阴阳采气的内容。

【阴阳理论】 以阴阳的概念来论述宇宙万物存在及其变化规律的理论。阴和阳是我国古代哲学思想中的一对重要范畴，是对自然界相关事物或一事物内部对立双方属性的概括。它既可代表两个互相对立的事物，如阴阳二气；又可代表同一事物内部所存在的相互对立的两个方面。并认为宇宙间一切事物的发生、发展和变化，都是阴和阳互相作用、对立统一的结果。阴阳理论被广泛应用于中医学的各个领域，成为中医学的重要理论基础和指导思想。这一理论是古人通过气功实践、运用超常智能建立起来的，在一定程度上、一定范围内反映了自然事物的根本规律。如其中的阴阳对立、互根互用、互相转化及其消长规律，直到现代仍有其哲学与科学上的一定的指导意义。但由于时代的局限性，阴阳理论未能深入到社会中去，更未能进入人的精神领域。

【阴阳论】 即“阴阳理论”。见该条。

【阴阳未判、一气混元】 指自然界中阴阳尚未分开之前混沌沌沌的整体状态，即太极(“一”)这一物质层次。这一层次的混元气是宇宙中最根本的混元气，它无形无象，非常均匀，而且无处不在，它可化生阴阳、五行、八卦、万事万物等各层次的混元气，而不受这些层次的物质规律的支配。智能气功立论于阴阳未判、一气混元层次。这一层次相当智能气功所说的初始混元气层次。

【阴阳相错】 指宇宙中的阴阳二气相互作用、相互转化。这种相互作用与转化促成了宇宙万物的生灭变化。

【阴阳媾精】 阴阳二气相互作用。“媾精”本指雄雌二性交配。这里指相互作用。

【引动形体】 气功四大要旨之一。亦称“调形”、“调整身形”、“调身”。见“调身”。

【引气】 一种调动气机的手段，包括“以意引气”、“以形引气”、“以音声引气”等不同方式。智能气功调动气机采用引气的方法。专指“以意引气”。见“以意引气”。

【引气归经】 传统气功练经脉周天者以意领气沿任督二脉运行过程中，意念未沿任督二脉运行，走了岔道，叫“走火”。老师帮助徒弟收回走了的“火”，把气引归正常的运行轨道，古人称之为“引气归经”。

【引天河精气聚我昆仑】 练超常智能的小功法——气足法的口诀。念此口诀配合意念活动可采取大自然中的原始混元气充养意元体，为开发超常智能奠定基础。“天河”即银河，古人认为天河之水是先天真一之气，可化生万物；“精气”指精华之气；“昆仑”约在百会前1厘米深1.5寸处。具体作法：意想银河系的中心，非常遥远、宽广、深透，是一种难以名状的虚无状态。当意识里感觉到这一状态后，默念“引天河精气聚我昆仑”。可先念“引”字，从一声转三声(yin 1—yin 3 一)，念一声时想天河中心，转入三声时想头昆仑内。几遍后再反复念“天河精气聚我昆仑”，意想遥远的银河系的混元气源源不断地聚入头内。这是非常有效的采气聚气的方法。采取站式、坐式练均可，可同时掐“天剑诀”。参见“天剑诀”。

【隐态形式】 亦称“潜在形式”。见该条。

【隐显自如】 即“隐显自在”。见该条。

【隐显自在】 即“隐显自如”，又称“出神入化”、“超神入化”。超常智能的第四个层次。指练功至高级阶段，形气神真正统一，若将神形合于气或将形气合于神，则处于隐伏状态；若将神气合于形，则处于显在状态。人的整个生命活动已完全被超常智能统帅。

【隐现自在】 亦作“隐显自在”。见该条。

【印】 ①“印证”。②道家所用的一种法器。

【印木】 刻木成印。道教法器。参见“木印”。

【印堂】 穴位名。两眉之间中点处。

【印心】 ①佛家指印证佛法于心。②道家指以心为印。见“心印”。

ying

【婴儿】 ①传统气功用语。指肾中阳气。亦称“虎”、“铅”、“情”等。②丹道周天功中意念与气结合凝聚而成的如婴儿状的气。

【婴儿出窍】 传统气功用语。亦称“脱胎”、“出阳神”。婴儿是对阳神的比喻。窍指天门。婴儿出窍是在丹道功的炼气化神阶段，练到神已纯全、胎已满足之时凝聚成婴儿状的神气从体内冲破天门而出，与外界相作用。道家全真派把开顶作为婴儿出窍的前奏。

【婴幼儿的混元气】 指人出生后至6岁左右这一阶段的混元气。这一段时间是建立意识活动并与生命活动统一、而且进一步主导生命活动的过程。因而婴幼儿时期的混元气主要是在破坏了胎儿先天混沌状态的基础上，出现复杂的精(形)、气、神不断分化的特征。最后初步形成了由神统帅的形气神的整体。

【应身】 又称“应化身”、“变化身”。指佛为化度众生，以其理智不二的妙体(即肉眼见不到的佛性，又叫法身自性身)应现的肉身形象。

【应无所住而生其心】 佛教语。意为不滞住在世上的一切事物上，自然就无可执着，从而生出真如之心。

【营气】 又称：“荣气”。中医学指由水谷所化生与血液并行于脉中的精气。有化生血液；营养周身的功用。“营”，古通“荣”，故营气又称“荣气”；营主血，故又常与“营血”并称；营气与卫气相对，属阴，故又称“营阴”。

【迎香】 经穴名。属手阳明大肠经。手、足阳明之会穴。位于鼻唇沟内，横平鼻翼外缘中点处。

【荣穴】 五输穴之一。《灵枢·九针十二原》：“所溜为荣(ying 2)。”意为脉气至此渐大，犹如泉之已成小流，改名荣穴。荣穴多分布在指(趾)掌(跖(zhi 2))关节附近。

【硬气功】 指气功师把真气运到身体某一部分，使局部组织发生暂时性变化，从而呈现出超常躯体功能的功夫。像用于武术、杂技中的“银枪刺喉”、“裂金碎石”、“寒暑不侵”、“刀枪不入”、“力托千斤”等都属于硬气功。

【映象】 ①外界各种刺激(客观事物的信息)在意元体中打下的烙印，即客体事物在人脑中的模写、反映。其中属于人自身生命活动的映象称之为主体映象，属于周围环境的映象(包括自然环境的信息、周围人的信息和实在的环境与人之间的关系)称之为客体映象。第一映象空间的表象、第二映象空间的概念、第三映象空间的实象以及人的感觉、知觉、观念、情绪、意志、欲望等都源于意元体中的映象。②意元体接收客观事物的信息并使之在意元体中得以映现的过程。

yong

【涌泉】 经穴名。亦称“地冲”。位于足掌心第二、三跖(zhi)骨间，当蹠(蜷 quan 2)足时呈凹陷处。即足底中线的前、中 1/3 交点处。

you

【优化成胎】 指胚胎期的优化。胚胎期是指受精后的第 2—8 周。此时的优化要根据胚胎混元气的特点进行。在受精后的 1—4 周，胚胎混元气强烈向外发散，这时母亲要促其加大外开量，使之更好地与外界混元气混化。措施是创造和谐、充满生机环境，有条件者适当到风景优美的地方去游览。受精后第 4 周左右，是神经管形成及其封闭的时期，胚胎混元气开始内收，母亲要助其内收，收的要完整。若不能将气内收，则有碍于胚胎的健康，甚至导致流产。在整个胚胎期都可用内气外放、外气内收方法，主动运用意识进行开合助其混化，这对优生将起到积极作用。需注意的是胚胎期不能轻易用药品，以免影响气的放与收。

【优化的稳态】 即“气功态”。见该条。

【优化教育】 指通过特定的教育方式、教育内容(人在每个阶段教育的方式、内容侧重点不同)，增强智慧、提高思维、提高适应和处事能力，使人的身心素质得到全面提高的教育过程。智能气功科学认为，优化教育就是运用练气功及练气功获得的超常智能为手段，全面训练和开发人的常态智能和潜在的超常智能，使人的整体素质提高，达到全才优化。尤其是在儿童期，是人全面开发智慧和长身体的时期，也是优化教育的关键时期。一方面要培养儿童良好的、坚定的信念以增强其意志力；另一方面要全面开发其常态智能和超常智能。儿童的形象思维和超常智能的整体思维很相像，意元体受躯体混元气的屏蔽尚不牢固，故是开发超常智能的关键时期。习练智能气功是开发超常智能简便而行之有效的方法。与此同时还要加强道德教育。这一时期的优化教育将为儿童的全面发展创造条件。

【优化生命】 智能气功科学认为，优化生命既要使新生个体的人做到全才优化，又要使现实的

人身心健康及智能水平上升到新的层次,从而使人的类本质特性得到彻底解放。对于如何优化生命,现代科学有的强调遗传,有的强调后天训练。两者都有一定的道理与根据,但都有其片面性。混元整体理论认为,对新生个体来讲,优化生命是一个优化的整体时空结构,是人自身的全部生命过程中各个环节(或阶段)优化的结果。如果所有的环节都能优化,就是全才优化;如果部分优化,则只是偏才优化。同时各环节优化的程度,决定着整体生命活动优化水平的高低。对现实的人来讲,首先要使之身心均脱离病态进入健康态,进而要打破偏执意元体参照系,由一般健康态进入优化生命态。只有这样才能使人类在生命领域获得彻底自由解放。

【优化生命论】 广义讲,包括:1. 优化现实个体的人,使之脱离病态进入健康态进而到优化生命态。属混元医疗观。2. 对新生个体生命的优生、优育,属优化生命论。狭义讲,仅指后者,即从混元整体理论出发,论述优化生命的各阶段原则及其终极目的,并详细阐明人的个体发育的规律与特点的理论。包括优化受精、优化成胎、优化养胎、优化分娩、优化育婴、优化教育等。

【优化受精】 指受精卵混元气的优化。优化受精取决于优质的精子和卵子。精子和卵子要符合两个条件:1. 精、卵要具有充足的信息量(主要指精子)。一般来说,一个人的信息量在成熟期后较未成熟期要多。2. 精、卵还要具有充足的生命力(主要指卵子)。一般来说,具有健壮的身体、旺盛的精力是使精、卵生命力充足的前提。另外,精、卵结合的环境也要优化,它不仅关系到新生的个体,也关系到能否受孕。只有激发起男女双方的强大生命力(所谓性高潮),才能使受孕的环境臻于优化的境地。同时还要有一个优化的空间环境,如正常的天气等。

【优化胎教】 胎儿发育到7个月时意元体已形成,具备了接收各种信息以形成意识活动的能力。但由于胎儿所处的环境特殊,未能形成真正的意识活动。此时应注意进行胎教。一方面母亲对胎儿要多次重复地发放内容简单、明确的良好信息,另一方面母亲要保持心情舒畅、情绪稳定、安详。这些都会对胎儿意元体的发育起良好作用。

【优化养胎】 指胎儿时期养育的优化。受精卵从第8周至分娩为胎儿期。此期间胎儿混元气处于先天混沌状态,人体的各组织、器官逐步形成,除心脏和循环系统开始行使自己的职能外,其它各系统、器官均未行使自己的职能。因此这一阶段的主要任务是完善各自的结构与功能。所需的营养与混元气基本上是从母体获得。因此,要想胎儿发育得好,一方面母亲要适当增加必要的营养,保证胎儿营养充足;另一方面要多向胎儿发气,从子宫里开合,一开从胎儿往外开,一合把混元气合到胎儿体内,以增多胎儿的混元气,保证胎儿发育优化。母亲怀孕时要注意安详,情绪稳定,家庭和谐,心情愉快。

【优化育婴】 指对新生儿与婴儿期养育的优化。婴儿期是人从自然的人进入社会的人的开始,是人的意识建立并形成意识统帅生命活动的过程。婴儿刚出生时,意元体参照系尚未形成,也不会受到偏执的束缚,能全方位接收信息,此时的优生是非常重要的。因此,其优化生命的原则就是优育:

1. 要使婴儿与外界的联系多样化;
2. 成人带着喜悦的心情、良好的信息抚摸婴儿皮肤,这是促使其健康发育的重要因素;
3. 注意感觉运动思维与形象思维的培养,但不宜过早的培养逻辑思维;
4. 经常给婴儿组场发气、用强意念信息对婴儿进行发育导向,有条件者要输入超常信息,使参照系中打上超常智能的烙印。

这些对婴儿的全面发育都会起到巨大的促进作用。

【优化死亡】 指使生命力自然衰竭的人无痛苦的安乐而死。这种死亡需本人一生中有良好的优生基础，临死前自知死亡是生命力自然衰竭的结果。周围的人，包括家属在内，应为其创造安乐死的环境和条件，大家用宁静的、任其自然发展的意念组场，使其安安静静、无痛苦地死亡。

【优生】 指优化生命。目前社会上所说的优生，一般仅指优良生育，即能生育健康婴儿，主要防止遗传疾病的发生。智能气功科学所说的优化生命，则要优化生命的各个环节，达到全才优化，要在普通的基础上再提高一个层次。最高要求是成为具有理想的自我，具有社会自由道德，常态智能与超常智能均达到高水平；人的类本质获得彻底解放的人。并应从每个人做起，使整个人群优化。详见“优化生命”。

【有】 中国古代哲学中指相对于“无”的有形有象的物质。智能气功的混元理论中称之为“实体”、“实体物”。认为该物质层次是由无形无象的混元气凝聚而成的。它具有明显的质量特征、能量特征、信息特征。

【有而能化】 “有”，表示物质或气的存在，有“显”（有形有象）和“隐”（无形无象）两种不同状态。这里指后者。“化”，变化、化生之意。“有而能化”是古人对太极（相当于智能气功的原始混元气）特性的一种描述，形容它是一种真实存在的特殊物质，其运动变化可生出天地万物。

【有化归无】 亦称“有归无”、“有还无”、“有化无”。指有形的实体物化解为无形的混元气的过程。这一过程可以是自然进行的，也可以是在超常智能作用下进行的。参见“有无相生”。

【有见闻之心】 指在社会生活中与眼见耳闻相关的意识活动。练功家认为练功要达到高层次，不仅要练无见闻之心，还要练有见闻之心。也就是既要在无人干扰的安静环境中能保持清静，又要在与外界接触、应付外界繁杂的事物中保持精神稳定、内心清静。

【有名】 相对于“无名”而言。指有形有象的万事万物。《老子》：“无名，天地之始‘有名，万物之母。”

【有生于无】 指有形的实体物为无形的混元气凝聚而成。是宇宙物质运动变化之“有无相生”规律的一个方面。详见“有无相生”。

【有为】 有意识地使自己的思想和行为符合修养的规范。由于常人已违背了生命的固有规律，因此，须进行修炼，清除不良的习气和情绪，克服性格的偏颇和意识的偏执，从而还自我以本来面目。这一改造自身的过程即是“有为”的表现。通过“有为”使自己的生命运动形成了符合规律的习惯以后，也就从“有为”过渡到了“无为”的自然境地。因此，“有为”是练功克除偏执的必经阶段。

【有为法】 亦称“渐法”。指有意识、借一定形式达到练功目的的方法。

【有无相生】 又称“无中生有，有化归无”、“无生有，有归无”。

①指实体物与非实体物之间的相互转化，这一过程是混元气聚散达到特定临界的结果。有无相生是宇宙间不同层次的物质运动变化的最基本、最广泛的形式。万物的混化过程是物质改变其原有特性而生成新的统一整体的过程，其实质都是复杂的有无相生过程。在人体内这种有无相生过程时刻进行着，表现为形（精）、气、神之间的相互转化。鉴于意识对形、气具有统帅作用，因而无论是练功还是治病时，用良好的意念对有无相生的过程予以引导，就可使人的生命活动快速向着健康和谐发展变化。

②亦称“无中生有”。超常智能的第三个层次。功能达到这一层次，可直接用意识聚集大自然界混元气为有形之物，也可用意识化散有形之物为无形的混元气。传统气功说的“以意会气，以气会形”而呈现各种变化亦指此。根据获得的途径和过程之不同，有先天超常智能和练功获得超常智能之别。先天超常智能之有无相生功能一般是在复原粉碎物的基础上进一步发展获得；而练功达到的有无相生可分两个阶段，开始阶段是意念聚气形成气态形状，第二阶段是直接聚无形之气为有形之实物。尽管二者有些差别，但其实质都是意元体的功能表现。

【有序化】 指系统中的各个子系统按照一定的秩序和方式组成整体结构并有规则地运动。系统有序化的过程在于系统内部子系统之间的相互作用。由大量子系统形成的非线性的开放系统中，自组织使子系统之间的协同作用形成无序向有序的转化。对人来说，人体生命自身内部以及人与环境的有序化程度是人健康状况的标志。练气功着眼于形、气、神三位一体的人的整体，通过主动的按一定的模式运用意识强化人生命运动的有序化程度，提高人的生命质量。

yu

【宇宙】 指物质世界的总体。在中国古代，宇指空间，宙指时间，宇宙则为天地万物的总称，表示世界整体。如《尸子》：“上下四方曰宇，古往今来曰宙。”《灵宪》又进一步指出：“宇之表无极，宙之端无穷。”整个宇宙在时空上是无限的。古人还认为宇宙物质是多层次的，道是宇宙的根本，它可衍化出“一”的物质层次，进而产生宇宙万物。古希腊哲学家赫拉克里特、亚里士多德也都把宇宙理解为世界整体。19世纪中叶，恩格斯在总结前人思想成果的基础上，概括了当时的自然科学成果，提出了辩证唯物主义的宇宙概念。指出宇宙是由无数天体系统构成的，它在时间上、空间上和物质的多样性方面是无限的。宇宙物质是永恒发展的。天文学上的宇宙概念是指人类观测活动所涉及的最大物质体系。参见“宇宙观”、“宇宙本源”。

【宇宙本源】 亦作“宇宙本原”。指宇宙天地万物的来源和存在的基础。古代唯物主义哲学家认为，宇宙的本原是物质性的元素，如水、火、气以及原子等；古代唯心主义哲学家认为宇宙的本原是精神，心生万物，“吾心即宇宙”、“宇宙即吾心”；宗教神学则认为宇宙的本源是神、上帝。现代天文科学的宇宙大爆炸理论认为，宇宙是从一个质点(奇点)爆炸而来。中国古代唯物主义哲学家认为，万物本源一气，道家理论《云笈七签·元气论》把这种生化宇宙万物之气直称为元气，又有“道即元气”之说。混元整体理论认为，宇宙的一生一灭即混元子一开一合的过程。混元子层次相当于古人称述的道。“道”、“无极”、“混极”实是一物，即宇宙之本根。但混元子层次并不是直接化生万物。而是先时空解离(相当于天文学所称述的大爆炸)形成初始混元气，而后由初始混元气演化出具体的万事万物。初始混元气和古之“元气”、“太极”相仿佛，是宇宙万物之本源，万物从初始混元气演化而来并在初始混元气的大背景中不断进行着新的混化。古人所谓道、元气、太极等，都是对大自然先天混元一气的不同称谓。

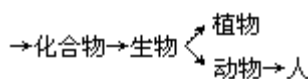
【宇宙的中心】 宇宙是无限的，没有中心而又无处不是中心，中心即运动点。练功中讲“人是宇宙的中心”，实际是讲气功态下的一种精神境界：天下只自己一人，周围是空空荡荡、浩瀚无尽的虚空。此种境界利于人的意识和气机开放与大自然的混元气相融合，进而更好地收大自然混元气为己所用。

【宇宙观】 亦称“世界观”。指人们对整个世界，即对自然界、社会和人的思维的总的根本看法。包括自然观、社会历史观、意识观等方面。辩证唯物主义哲学的宇宙观认为，空间(宇)是长、宽、高三维的延展，是无限的；时间(宙)是古往今来的延续，也是无限的。现代科学认为，宇宙(时间和空间)是从一个质点爆炸而来，而后形成星系、恒星及万事万物，所有星球(包括地球和太阳系)都有生灭过程。混元整体理论的宇宙观在传统气功整体宇宙观基础上发展而来，认为宇宙是物质的，是空间(宇)和时间(宙)混化而成的统一整体，是宇宙中混元气及其变化的整体状态，在时间上无始无终，在空间上无涯无际。宇宙中的万事万物(包括人的意识)都是混元气的不同表现形式。宇宙万事万物的变化是宇宙混元体这一整体变化的不同阶段与不同内容。

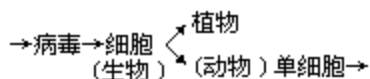
【宇宙学】 天文学的一个分支。是从整体的角度来研究宇宙的结构和演化的科学。在中国古代，关于宇宙结构主要有三派学说，即盖天说、浑天说和昼夜说。现代宇宙学包括观测宇宙学和理论宇宙学，前者侧重于发现大尺度的观测特征，后者侧重于研究宇宙的运动学和动力学以及建立宇宙模型。现代宇宙学已揭示出大尺度宇宙具体整体性的统一结构。

【宇宙演化链】 亦作“宇宙衍化链”、“宇宙进化链”。指宇宙从创生发展至今的整个演化(进化)历程。混元整体理论认为，今日的宇宙万物都是从初始混元气沿着两条轨道演化而来。

一条是从总体分化成小的单元且越分越细的轨道：初始混元气→总星系→星系→恒星→地球→人。



另一条是具体事物越演化越复杂的轨道：初始混元气的原始混元态→引力、辐射场→粒子→元素。此演化 轨道另外一种表述形式为：非实体存在的初始混元气。粒子→实体存在(原子、分子)→无机物→有机物多细胞→腔肠动物→节肢动物→原索动物→脊椎动物→灵长类→有意识的人。



上述宇宙演化链虽形式不同，但宇宙混元气的衍化发展都是从非实体存在到实体存在，从非生命物质到生命物质，经历了一个从简单到复杂又到简单的否定之否定过程；而且其发展过程都是自然进行的，每一事物都是作为自然的一部分发生作用。人类处于演化链的最高阶段。

【宇宙整体观】 也称“宇宙整体论”。是混元整体观的一个重要构成部分。认为宇宙是空间(宇)和时间(宙)的统一整体，在时间上无始无终，在空间上无涯无际，在此意义上，它等同于混元子(相当于传统气功中的“道”)。现今宇宙中的各星球与地球的万事万物都是由初始混元气衍化而来，再长期衍化又可成为初始混元气形式。宇宙被初始混元气及其变化所占据，宇宙中万事万物的变化是宇宙混元体这一整体的变化的不同阶段与不同内容。

宇宙整体观包括宇宙时间结构的整体性、宇宙空间结构的整体性与宇宙万物的整体性等三部分内容。

1. 宇宙时间结构的整体性。主要讲述宇宙本身演化过程的整体性。认为我们的宇宙是一个依从着混元气不断变化着的混元实体。它从单一物质演化到多样物质形式，具有一个完整的时间结构。从超常智能来看，这一时间结构只是一个超常的实体存在，本无那么多分别。我们现在感知到的宇宙，包含了它创生以来的整个变化历程，过去、现在、未来是一个混化的整体。

2. 宇宙空间结构的整体性。主要讲述宇宙时间“纵轴”上某个“横截面”的整体特性。认为在宇宙演化过程中的某个特定阶段,其空间结构各个组成部分的构成特征和元素成分具有一定的同一性、相似性。现今宇宙中的万事万物都从初始混元气演化而来,它们遵循着同一的演化规律,具有整体性、联系性,共同受着大自然某些特定规律的支配。从宇宙创生到地球上产生出智慧的人,是我们这个宇宙的主序(宇宙创生→银河系→太阳系→地球→人),这个主序不是孤立的,而是和整个宇宙联系在一起的。

3. 宇宙万物的整体性。万物皆从初始混元气发展而来的,它们之间具有进化连带关系,是一个互相关联的整体。

这个整体具有阶段性,每一阶段各有其特殊性,不同阶段之间有相似性。人是万物的一部分,和万物之间有整体性联系。人体里面包含着从原始混元气变化过来的整体性,人的个体发育可以看作是对生物种族体系的重演。从混元整体理论来说,宇宙万物之间的整体性联系是通过无形无象的混元气来实现的。人类出现以前,这一联系过程在自然界是自然进行的,人类出现以后,其意识可直接作用于混元气而加强这一过程。混元整体理论的宇宙整体观是从传统气功的整体宇宙观发展而来的。它站在气功科学的高度,用混元气理论更加确切、彻底地阐述了宇宙的实质及其整体特性,是对中国传统宇宙观和现代科学宇宙观的丰富和完善。

【瑜伽】 为梵文。原指给牛马装上套具,后引申为冥想、联系、“心”的统一等等意思。以后瑜伽一词专指在印度十分流行(古今皆然)的一种修炼方法,实为印度的气功。瑜伽的修炼方法虽多种多样,如有王瑜伽、信瑜伽、智瑜伽、哈陀瑜伽等等,但有其共性。最根本的共性是能动地运用意识,“控制心的作用”(《瑜伽经》)。印度史诗《摩诃婆罗多》里有一首《薄伽梵歌》,其中阐述了瑜伽修持的要旨和目的,认为修瑜伽要“集各器官于心(心根),集心于自我意识(我慢),集自我意识于统觉(觉),集统觉于原初物质(自性)”。进而念想绝对、无垢、无根、无终、清静和不同的神我,念想独存、不老、不死、永恒存在和不朽的自在天或梵。这些都是讲的内向性运用意识的过程(或程序)。瑜伽的实践方法大体分为三个层次、每一层次又各分为若干阶段。

第一层次分为八个阶段(称八支),即:禁制(克制)、道行、坐法、调息、制感(使感官与相应的对象分离,把意识活动完全置于心的控制之下)、执持(心注一境)、禅定、等持(三昧)。

第二层次是三昧境界的变化,又分有智三昧和无智三昧。

第三层次即等至(定),又有有种子等至和无种子等至之别。

通过瑜伽实践会使人的生命运动进入某种高级状态,在这种状态下,人具有超常的智慧和能力,从而能获得对世界的本质的认识,他们称之为“瑜伽感觉”。因此,瑜伽被各种体系的哲学家看作是一种获得最高哲学智慧的修行方法。瑜伽实践是古代印度先哲们认识世界的基本方法。

【玉清诀】 传统气功口诀式之一。以拇指掐中指中节正中(中魁穴位置)。此口诀式可打开手部穴道,起到稳定心神、帮助回气的作用。

【玉堂】 经穴名。亦称“玉英”。位于胸正中线,平第三肋间隙。

【玉枕骨】 即枕骨。印堂正后方脑后隆起之骨。

【玉诠(quan)】 清初道家著作。共5卷。为乩(ji 1)笔。前附:立坛宗旨、皈(gui 1)坛规约、读诠心法。录有从老子至苏真人共35位道教列祖、诸真人的有关气功修炼内容。收入《重刊道藏辑要》“鬼”集及《藏外道书》第7册。

【预知】 借助于目前尚未为人所知的信息源，预见未来事件。是超常智能(特异功能)的一种表现形式。混元整体理论认为，事物瞬间的现实中包含着过去、未来的全部信息，意念体的灵明度达到一定程度，则可捕捉时空整体信息而察知事物的过去与未来。这种预知功能可以是人先天带来的，也可以通过气功锻炼获得。

yuan

【元海】 指下丹田。《智能气功科学精义》第一章指出：“寄下者古称‘神光下照元海’，是益气添精之妙术。”

【元极】 万物的本原。指太极。古人认为，太极是一种质地均匀、无形无象的特殊物质存在形式；它的运动可化生出阴阳，并进一步产生具有不同特性的物质。因它是宇宙万事万物之本根，故又称之为“元极”。

【元精】 ①道家丹道功用语。又称“先天元精”以和中医的先天精相区别。它是一种无形无象的特殊状态，古气功家常与元气同论之。《传统气功知识综述》第三章指出：“所谓元精是指末分化为生殖之精的精，其实也就是元气。”②旧称天地的精气。《周易参同契》：“日月交会之处，有天地元精在焉。元精无形无象，渺而难睹。”此大自然先天之元精，实则为衍生宇宙万物的初始混元气。参见“元气”。

【元君】 道家语。①指元神。②对女仙的尊称。③指人体内脏及身形各部所藏之神。

【元气】 包括大自然元气和人身中的元气。亦称“先天之气”、“先天气”、“先天元气”等。

①指大自然的元气。传统气功中又称之为“一”、“太极”，和智能气功的“初始混元气”相类似。古人认为，元气无形无象，没有分别；充满天地，是形成宇宙间万事万物的原始物质。天地人都从元气而来。《太平经》：“夫天地人，本同一元气。”《元气论》：“元气无号，化生有名，元气同包，化生异类”，“人与物类皆禀一元之气而得生”。混元整体理论指出，古人所说元气所以能生化万物，是遵从了道的规律的结果。元气从道衍化而来，其体性较之道更具体，是发生某一事物的根本动力。

②指人身中的元气。亦作“原气”。指“两肾之间，混元神室”这个混元气场中的气，故又称之为肾间动气。《道枢·金液还丹内篇》：“元气者，身中混元之气，人之根本也。”《仙术秘库·抱混元仙术》：“夫以精气神而曰元，是本来之物。人未有此身，先有此物。既有此物，而后无形生形，无质生质，乃从父母未交媾之时而来。”故元气即指人体的混元气，它从父母交媾过程中产生，属于人的先天气，是人生命之根本，修功修道之根本。元气愈充沛，脏腑功能就愈强盛，身体也就愈健康。反之，如果元气衰惫，就会为疾病的发生造成内在的条件。古气功家认为修炼气功就是修炼元气，把元气练得充足以后，人的根本的精神活动就会旺盛起来，人的整体生命素质就会上升到更健康的层次。

【元气论】 道家著作。宋人张君房所编《云笈七签》中的一篇，内容非常丰富。文中对元气的内
容、体性、在人体的功用、如何对元气进行修炼以及修炼后的变化，都一一作了精辟的论述。认为元气就是道，是天地万物所化生的根本。文中说：“夫道何所谓焉？道即元气也。”又从天地大自然的元气讲到人的元气。认为人的元气是维持生命的根本；通过按一定方法进行修炼，可以培养人的

元气，旺盛人的生命机能。《元气论》对元气的内容、体性、在人体的功用、如何对元气进行修炼以及修炼后的变化都作了精辟的论述，在气功史上很有价值。但《元气论》把元气与道等同为一，是其美中不足。

【元气剖判】 古人所谓“元气”，是无形无象、混混沌沌、淳和未分的特殊物态。元气剖判，指元气衍化而生成阴阳二气。

【元窍】 丹田或玄关的别称。

【元神】 亦称“先天神”。即道家所说的“性命之根”。是与后天的“识神”相对的概念。古人认为，它是人体元气中最灵通、虚灵的部分，是人的先天之气，是与生俱来的，是人一切精神活动的基础。《黄庭外景经——石注》：“元神者，心中之意，不动不静之中，活活泼泼时是也。”智能气功科学理论认为，古人所讲的元神相当于初始意元体那种没有分别的状态，即意元体未受扰动时虚灵明净的体性和功能状态；识神则相当于偏执意元体的活动。

【元神之府】 指头；脑。

【元神祖窍】 指上丹田。位于印堂向里、百会向下的垂直交点处。传统功法谓之“元神祖窍”，又称之为“性”。

【元阳】 又称“肾阳”、“真阳”。与“元阴”相对而言。传统气功及中医理论认为，阴阳相互对立，又互相依存、互为因果。对人体脏器与功能来说，阴指脏器实质，阳指脏器的功能活动，二者相互依存、不可分离。元阳寓于命门之中，为先天之真火——命门火，即肾间动气，对机体各脏腑组织起着推动、温煦(xu 4)作用，为人体生命活动力的源泉。元阴即肾阴，指肾之阴液(包括肾所藏之精)，对机体各脏腑组织起着滋润作用，是元阳功能活动的物质基础，为生命之本源。

【元阴】 即“肾阴”。与“元阳”相对而言。见“元阳”。

【原基】 原指在动物早期胚胎中形成未来成体的某种组织或器官的区域。《智能气功科学基础——混元整体理论》第六章：“婴儿已把最初的分辨机能与好、恶的情绪——道德的原基——结合起来。”这里指人意元体参照系中形成、发展成为后来各种道德意识的最早、最深的情绪烙印。

【原气】 指人体中的元气。见“元气”①。

【原始道气】 即“元气”。见该条。

【原始混融】 指精气神尚未分化、各种功能尚未成熟的胎儿混元气所呈现出的先天混沌状态。虽类似练功后出现的高层次的神气混融、形神混融，但与之有着根本的区别，不能相提并论，故称此种状态为原始混融。

【原始混元气】 即“初始混元气”。见该条。

【原始混元态】 也称“原始混沌状态”。指原始混元气未化生万物之前，质地极度均匀、性能没有分别的统一状态。

【原始混沌状态】 即“原始混元态”。见该条。

【原始能量】 指大自然界最早、最初的能量形式，即初始混元气。原始能量是声、光、电、磁、热等各种物理能的混化状态，故又称“混元能”。

【原始祖炁】 即“元气”。见该条。

【原穴】 经穴分类名。十二经脉在腕、踝关节附近的重要腧(shu 4)穴，是脏腑原气经过和留止的部位。十二经脉各有一个原穴，故又名“十二原穴”。脏腑发生病变时，就会在相应的原穴出现异

常反应。据原穴出现的异常变化，可推知五脏功能的盛衰情况。中医临床上，取用原穴调整脏腑经络虚实，使原气通达，从而发挥其维护正气、抗御病邪的治疗作用。

【圆撑力】 意念和气充斥形体，并从内向外撑开之力。有了圆撑力可使人形体动作圆活，气机活泼。如做形神庄，当肘的外侧弯曲呈明显角度时，于肘的内侧要加一个“圆撑”的意念和力量。

【圆光】 ①佛家指佛、菩萨头部放出的圆轮金光。实是练功者气足后在头部呈现出的气光。②指练功人用意念聚气在镜子中所呈现出的自己想像的某些形象。功夫高者可以让其他人看到这个形象。

【圆空法生】 传统气功指人形体各部动作运行过程中能够做到“圆”就能空，一空里面的气就可以产生运动变化，从而使气机活泼而不僵滞。

【圆满】 ①佛教语。《佛学大词典》：“十三界三千之诸法倏(shu 1)然具足谓为圆满。”指人修炼有成，功德俱足。如：功德圆满。②在智能气功科学理论中，圆满一般指人意识克除了偏执，意元体功能得以全部展现。如：圆满意元体。

【圆满意元体】 指参照系中常态信息独占的偏执现象得到克服，其功能得以全部展现的意元体。是意元体发展的第四个阶段。到圆满意元体阶段，人类不仅能利用常态智能(眼、耳、鼻、舌、身等常态感官的功能)而且能利用超常智能认识客观世界，自觉、自然地和自然界相互发生作用，全面、完善地处理人和大自然的关系，从而使人类的智慧和能力突破物理时空的障碍，发展到现在人类难以想象的地步。圆满意元体的建立是智能功人追求的方向。

【圆明】 指人的意识克除偏执之后，其性体明亮光洁如镜，圆满融通，可彻见世间万事万物。

【圆明心性】 意识本体之灵明无滞、浑然圆满的真实体性。类似于智能气功所描述的意元体未受扰动时的虚灵明净之性。

【圆融】 “圆”是周遍、普遍之义，“融”是融通、融和之义。丁福保《佛学大辞典》说：“若就分别妄执之见言之，则万差之诸法尽事事差别；就诸法本具之理性言之，万法遍为融通无碍，无二无别，犹如水波，谓为‘圆融’。曰烦恼即菩提，日生死即涅槃(pan)……，皆是圆融之理趣也。”从气功科学的高度看，练功到一定程度打破偏执参照系后，体会到万事万物是一个了无分别的整体，称为“圆融”。

【圆裆】 把裆撑圆。参见“调裆”、“吊裆”、“扣膝”。

【爰清子】 宋代人。名王庆升，字果斋，号爰清子。生卒年不详。撰有《三极至命筌(quan)蹄》、《爰清子至命篇》。

yun

【云门穴】 经穴名。亦作“云门”。位于胸部上外方，肩胛骨喙(hui 4)突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线 6 寸。是肺气出入之门户，故名云门。

【云笈七签】 道家著作。北宋张君房奉命校正道经，于天禧三年(1019)编成《大宋天宫宝藏》4565 卷(已亡佚)，后在此基础上，撮其精要，编成《云笈七签》，凡 122 卷。因道家称其经书为“天书云篆”，装道书的箱子称“云笈”；内容共 7 部分：三洞(洞真部、洞玄部、洞神部)加四辅(太玄部辅洞真，太平部辅洞玄，太清部辅洞神，正一部总辅三洞)，故名“云笈七签”。内容有经教宗旨、仙

真位籍、斋戒、服食、炼气、内外丹、方术及诗歌、传记等，大都摘录原文，分类编辑。《云笈七签》不仅集北宋以前《道藏》的主要内容，而且保存了不少已佚的道教经籍片断，为研究中国道教与气功的重要参考资料。

【运动思维】 又称“运动感觉意识”、“直观运动思维”。见“感觉运动意识”。

【运气】 又称导气。指以意识引导内气在体内运行至欲发放的部位——手、穴位等。气功师运气过程的内气变化，可影响周围的人，使之发生同步变化。

【运用意识】 气功四大要旨之一。又称“主动运用意识”。指主动地、自觉地主宰意识活动，使之符合练气功的要求，从而完美人的身心健康状态的意识活动过程。我国众多气功门派各自有其独特的运用意识的内容。根据运用意识的方法、原则和目的之不同，古典气功的运用意识可归纳为三种模式：虚静模式、导引模式、意守模式。智能气功分析了古典气功运用意识的实质，综合了多种模式的长处，并结合当代的练功需要，提出要积极主动地运用意识引导、强化生命运动的升降开合，从而加速练功进程。智能气功运用意识的方法在古典气功模式基础上演化而来，包括“神与气合、以意引气”，“神与形合、以形引气”，“神合音声、音声引气”三种形式，其根本要求和原则是意念集中与专一。智能气功科学认为，练功运用意识的过程，不仅是一个主动导引过程，而且是一个认真体察的过程。搞好主动运用意识要加强神意对形气的主宰作用，通过意识的主动导引，使生命活动向更高层次发展。

Z

zang

【脏腑气】 亦称“脏腑之气”。中医学指存在于各脏腑之中、构成各脏腑实体并维持其正常功能作用的气，称之为心气、肝气、脾气、肺气、肾气及胆气、胃气、大肠之气、小肠之气、膀胱之气、三焦之气等。脏腑气来源于先天之气，并不断得到后天水谷之气的充养。与元气、宗气、营气、卫气、经络气均属维持人体正常生理活动的正气，彼此间亦可相互转化，如营气营养于脏腑，则成为脏腑气的一部分。其五脏与中焦之气，则相当于智能气功所指的脏真混元气。

【脏真归元法】 智能动功系列功法的一个组成部分，与五元庄同属智能动功第三步功。初创于1980年—1981年，1986年春至1987年底，庞明又依据混元气理论对其进行改造而定形。本功法动作简单，内容大致可分为预备动作(起式)、开关展窍、强化五脏、混化归一四个部分。其特点熔以意引气、以形引气、音声引气于一炉，得气快、气感强，主要练五脏脏真之气的开合混化，使之归于混元，进而使神气混融。脏真归元法汲取了五元庄的根本内容，并在此基础上进一步深化，可视为五元庄之精华和缩影。

【脏真混元】 智能气功的一个练功阶段，属内混元。该阶段练功具体功法以五元庄为主(另有脏真归元法)。脏真混元的练法是把意识和五脏脏真之气结合，通过动作、意念与发音来强化五脏真气的开合、混化，使之归于混元，从而加强五脏与混元窍的整体联系。其目的在于锻炼五脏形、气、神的功能，提高情绪的自控能力，使人的身心发生质变。

【脏真混元气】 指维持人体内脏(主要是五脏)特有分泌功能的混元气。其在人体的集中点是混元

窍。脏真混元气一方面保证了人体内脏“无中生有”的各种分泌功能的实现，另一方面对人的精神活动有一定的影响。《灵枢经》：“肝气虚则恐，实则怒”，“心气虚则悲、实则笑不休”。脏真混元气一般不受常人意识活动的支配，但受情绪的影响。《素问·举痛论》：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……惊则气乱……思则气结。”但通过一定的气功锻炼，脏真混元气可听命于意识的支配。

【脏真混元窍】 即“混元窍”。因混元窍为脏真混元气的集中部位，故名。见该条。

zhan

【斩白龙】 指男性通过气功锻炼控制生殖之精的外泄，使之直接转化成气去充养自身生命活动，从而强化生命功能。

【斩赤龙】 指女性通过练功以断月经。

【展眉落腮】 练功静态各部身形要求之一。两眉从中间向两侧放松舒展；面部肌肉放松，两腮自然下垂。展眉落腮使人呈现似笑非笑状，并有助于调整情绪和气机。

【展窍】 打通人体的关窍、穴道。

【占位特性】 一般指空间占位性而言，即在常态信息层次，实体性物质在空间当中展现出来的结构特性；时间占位性指事物变化的连续性，即一个事物的功能通过一定时间展现出来的过程特性。

【站功】 以站式练功，又称站庄。站庄可以算动功，也可以算静功。但一般来讲，站庄属于强壮功，对于增力、壮体、发动真气、提高身体素质效果明显，故不仅适于体质较弱的病人，而且适于健康人及体育爱好者。站庄不仅是一种气功锻炼方法，而且是武术的基本功，古有“要把骨髓洗，先从站庄起”之说。练武术，尤其是练内家拳的都注重站庄。站庄的方法很多，不同的门派有不同的站庄方法，如太极拳的小马步庄、川水庄，形意拳的三才式，通臂学的罗汉庄，智能功的三心并站庄等。

【站式】 练功体式的一种。指站着练功的姿势。站式种类繁多，但一般下肢有三种基本形式：两脚平行站立、两脚尖外撇成一字、两脚尖内扣成一字。上肢也有三种基本形式：环抱式、外开式、直撑式。智能气功的三心并站庄却采用了与其它功法不同的下肢姿势：两脚成内八字。此姿势可加强经脉阴升阳降之功能，使脚和下肢整个底盘气充足。

【站庄松腰法】 通过站庄(指三心并站庄)来达到松腰目的的一种练功方法，是智能气功提倡的三种主要松腰方法之一。具体作法：全身松静站立，两脚踩气分开，呈后八字；两膝微屈(放松内扣)下蹲，膝不过足尖；髋后收，大腿根部成空虚三角；腰部命门向后突，尾闾下垂呈似坐非坐状；后闾尖指向两脚跟连线之等腰三角形中心，同时调裆提会阴，两脚平铺于地。手抱球或合十，置腹前、胸前均可。站庄过程中采用腹式呼吸，吸气时意念收向命门，吸满气，微下坐，同时腰部放松，可反复进行3—5个呼吸，每次可站半小时(长时间站更好)。此法不仅松腰胯，而且是松尾闾之捷法。

zhang

【章门】 经穴名。位于侧腹部、腋中线直下，当第十一肋游离端之际。即屈肘合腋时正当肘尖

尽处的位置。属胆经，为脾之募穴，按之可起到启动后天之气并引胆气入脾之作用。

【张君房】 宋朝《道藏》的总修校人。安陆(今属湖北)人，宋真宗景德(1004—1007)进士。官至尚书度支员外郎、集贤校理等职。后从御史台谏(zhe 2)官到宁海(今属浙江)。时真宗崇尚道教。大中祥符五年(1012)奉命主持校正秘阁道书，便取朝廷所赐道书及苏州、越州、台州旧道藏，同道士十人从事修校，至天禧三年(1019)编成《大宋天宫宝藏》4565卷，又撮取其中精要，辑成《云笈七签》122卷，为研究《道藏》的重要资料。

【张三丰】 (1247—?)元明著名道士。名通，又名全一，字君实(或作君宝)，号玄玄子(元元子)。史籍中异名甚多。以其不修边幅，又称张邈邈。辽东懿(yi)州(今辽宁彰武西南)人。祖籍江西龙虎山，自称天师后裔。据说年67岁，得遇火龙真人，传以大道，隐居武当山修炼。明英宗封“通微显化真人”，宣宗封“韬(tao 1)光尚志真仙”，世宗封“清虚元妙真君”。其学说调合三教为一，对明清道教影响很大。托名而立的流派多达几十家，著名的有三丰派、武当派等。其著作多种，辑入《张三丰先生全集》

【张载】 (1020—1077)北宋哲学家。理学创始人之一。字子厚。凤翔郿(mei 2)县(今陕西郿县)横渠镇人，世称横渠先生。因讲学关中故其学派称为“关学”。认为气是充塞宇宙的实体，有形无形都是气，太虚也是气，“太虚无形，气之本体”。认为物质的气是永恒的，不生不灭的，“形聚为物，形溃反原”。批判了佛道两家关于“空”、“无”的观点，为“气一元论”理论体系的建立奠定了基础。张载的思想对宋明理学影响很大。其人性论思想为程朱学泥所继承和发挥，其气一元论思想为明清之际王夫之所继承和发挥。著有《正蒙》、《经学理窟》、《易说》等，编入《张子全书》。

【张紫阳】 (984—1082)即张伯端。北宋著名道士，传统内丹术的主要奠基人之一。字平叔，后改名用成，号紫阳山人。浙江天台人。幼好学。学问广博。曾为府吏，遣戍岭南。宋神宗年间，在成都遇刘海蟾(一说青城丈人)授以金液还丹火候之诀，遂改名用成，号紫阳。修炼于汉阴山中。丹成后著书授徒。传说他功行甚高，能出“阳神”，曾肤坐出神取扬州琼花于千里。死后火化，得“舍利百千”。所著《悟真篇》论述内丹修炼和“三教一理”思想，为内丹派重要经典。另有《金丹四百字》、《玉清金笥(sì)青华秘文金宝内炼丹诀》等，皆收入道藏。在具体修炼上，采用道佛两家的方法，先道而后佛，始于道教神仙之方术；终于佛门圆通真如之性。其说对宋元内丹派影响甚大，被奉为全真派南宗五祖之首，称“紫阳真人”。

【长功反应】 指健康的人练功后身心健康层次逐步上升过程中出现的反应。有似于病人之排病反应和气冲病灶反应，如：发烧、拉肚子等。每上一个健康层次，长功反应的过程都是一个净化体内物质把体内与高一层次健康水平不相容之因素排除的过程。过去道家封闭性功法在大丹结成后的“脱胎换骨”之高烧昏迷、浑身关节剧烈疼痛、七窍出脓血即是一种集中的长功反应。智能气功是内气、外气并练的开放性功法，故其长功反应是随着身体健康层次的提高而层层出现的，积小变为大变，最后达到彻底更易形神。

【长强】 经穴名。为督脉之络穴。位于尾骨尖端与肛门连线之中点处。按压刺激长强穴能促进阳气的生发与上行。

【掌托天门】 功法动作名。作法是：两手掌心向上、中指尖似接非接从腹前上升，至胸前璇玑穴处，转指尖向前，两掌小指侧合拢，继续上升至面，尔后边升边两掌分好转指尖向外，两掌根分开，转指尖向后，两臂上伸到似直非直时，两掌至头上方，掌心向上、十指相对成托天掌。此一连

续动作过去称之为“掌托天门”。

zhao

【照】 ①体察、察照。②察知，明了；反映。

【照了】 ①彻见；洞晓。如《智能气功科学技术——超常智能》第一章：“佛眼是觉了之眼，能够照了一切法的实相。”②分析；体会。如《智能气功科学精义》第三章：“若能如此观察、照了(即分析、体会)，则可认识到过去、未来。”

【着空】 指气功锻炼中执着于虚静而没有体察意识。即古人所谓顽空。

【着魔】 亦称“入魔”。见“走火入魔”。

【着相】 执着于事物的实体或形象。指练功者意识中把身体或其它事物的实体存在太具体化了。

zhe

【这个】 指内在的练功状态。佛家禅宗用“这个”代表意识里面的“我”。如“行、住、坐、卧，不离这个”。

zhen

【真传】 传统气功谓道法相传的正宗。

【真法】 在传统气功中，真法一般指正宗的道法，别于“外道”而言。佛家所谓真法即指佛法。

【真空】 佛教指超出一切色相意识的真实境界。认为，非伪故云真，离相故云空。众生由迷真空而受幻色；菩萨因修般若慧观，照了幻色，即是真空。华严宗则谓真空即妙有。

【真命】 指人的先天元气。道家功有性命之说，性指神意；命指精气，包括形。但精气有先天与后天之说，古人把禀受于父母的先天一点元气称作“真命”；而把有形之身躯及所具有的生命活动，称作“假命”。

【真气】 人体气的一个重要组成部分。其含义有多种说法：①指人的先天元气。见“元气”。②指经络之气。《素问·离合真邪论》中说：“真气者，经气也。”见“经络之气”。③指正气。为人体对各种致病因素的抵抗能力。《素问·上古天真论》：“恬澹(dan 4)虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”《灵枢》：“真气者所受于天，与谷气并而充身者也。”综其义可知，古人所谓真气即一种无形无象的维持人正常生命功能的特殊物质，类似于智能气功所讲的人体混元气。

【真气运行法】 李少波编。以凝神调息、培养真气、贯通经络、调理阴阳，使生理有序化的一种静功方法。全套功法分为五步：1. 呼气注意心窝部；2. 意息相随丹田趋；3. 调息凝神守丹田；4. 通督勿忘复勿助；5. 元神蓄力育生机。有防病治病、延缓衰老的功效。

【真人】 ①指上古时代具有超出常人的特异功能，能够掌握天地阴阳变化规律及一定气功锻炼方法，保全精神和真气，寿命很长的人。《智能气功科学概论》第四章指出：古人“依其功能之不同层次分别称为真人、至人、圣人、贤人，并不视为仙佛”。道教中则指修真得道而成仙之人。唐以

后，历代帝王多以真人称号授与某些历史人物或当时著名道士。如唐玄宗封庄周为“南华真人”，元世祖封邱处机为“长春演道主教真人”。道教中亦以此尊称历代祖师，如称张伯端为“紫阳真人”，王公为“重阳真人”等。②指人的元气。

【真如】 梵文意译。真，真实；如，如常、不变。“真如”在佛教各经论中有许多异名：“法界”、“法性”、“性”、“不虚妄性”、“不变异性”、“实际”、“平等性”、“空性”、“无相”、“实相”、“胜义”、“妙有”、“涅槃”、“佛性”、“如来藏”、“虚空”、“第一义谛”、“微妙寂灭”等。佛教各派对“真如”的解释不尽相同，一般指真正如实的、常住不变的存在，一切事物的无生灭变化的永恒真理、最高原理或宇宙本体。相当于智能气功科学所讲的圆满意元体、唯识论认为，真如是从阿赖耶识破除无明(一切虚妄)，转染成净而来，需要通过修持来证得。

【真如之性】 又名真如、真如性、佛性、本性等。指一切众生皆有的觉悟之性，是一种永恒不变的实体存在。实指各种事物最本质的体性。

【真善美】 与“假丑恶”相对立的概念。一般指人真实、友善、美好的人格品德，是人们在人生目标和道德修养上应该努力追求并力争达到的理想境界。在当代科学知识里，“真、善、美”是三个分立而不相混融的概念。真指以概念和概念的关系来对世界的自然规律进行客观描述，表达事物的真正本质；美是意识自由得到展现时意识本身的一种满足感，善属于道德范畴，指对社会、对他人(包括自身)的发展有利的个体的意识或行为。真的东西(如许多科学定理)不一定是善的、美的；美的东西也不一定是真的、善的；真、善、美三者不能统一起来。

智能气功科学认为：真、善、美是有着内在联系可以互相融通的三个概念：

真，对客观事物来说，指它真实的、本然的状态；对人来说，指人对客观事物(包括社会现实与自然事物的现实)的正确认识与反映。能够正确地反映客观事物、认识它的规律，并把它的真实状态用常态逻辑语言描述出来，这就是今日的科学。当用真实的心理状态对待人时(有什么思想，就说什么、做什么)，就是诚实的表现。这种真实的心理状态如果是符合或有益于自身和他人的生命活动的，所谓“赤子之心”，则往往与善是相通的；如果是对自己内心不良情绪的直接表露，虽是诚实，但不一定是善的。

善，指符合人天整体规律从而有益于人天整体的意识和行为，即有利于完美身心、有利于人类生命自由解放的思想和言行。做到善不仅要有对人天整体规律的正确认识，而且需要付诸实践。这种实践是正确反映客观世界的真，又是有益于人与社会的善。由真的本然状态表现出来的善，也一定是美的。

美，是事物和谐的表现，可以给人以愉悦的感受。智能气功科学的基础理论——混元整体理论，确切反映了大自然及人体生命活动(包括意识活动)的本质规律，在这一理论指导下进行的改造自身和客观世界的活动，就是善；善带给人的内在感受和外在表现，都必然是美的。智能气功科学演进到气功智能科学阶段，达到了真善美的统一。

混元整体理论认为，对一个个体的人来讲，真善美是自我特性的不同侧面的表现。“美”是人体混元气能够起到积极生发作用时的一种内在感受，它以内在生命活动的变化为基础，是自我整体的形式的和谐表现。鉴于和谐充满着健康的信息，能激发人的生机，故美可以使人产生生机盎然的愉悦感。“善”是自我整体对外良好作用的表现，这种对外作用是符合中和之性的动机与行为的体现，故有助于人中和之气的形成，能给人以向上的力量并使人产生友爱亲善感。“真”是自我的

本质表现，它是意元体冲破了偏执参照系的禁锢，其全部功能得以呈现的结果，即自我得到彻底解放的结果。

现在的人还受着偏执参照系的影响，不能完全客观地反映客观事物，认识事物的真正本质特性(混元整体特性)，因而也就未能做到纯粹的真善美。小孩子天真无邪、不虚伪，他们的意识和行为都是真的、善的、美的，但这只是人幼年时期常态意识尚不完善、偏执尚未形成时其纯真本性的自然表露。只有修养到了高层次——社会自由道德阶段，克除了常态智能的偏执性，意元体功能得以全部展现，自身一切活动都符合人天整体、符合生命运动规律时，人才能够真正实现现实的真善美。届时，人的道德、自我、类本质在较高层次上得到统一，而这也必将使人类文化进入“健康长寿、和谐自控、美满平等、自由自觉”的高级阶段。真善美人格的自我，是智能功人理想的自我。

【真妄相攻】 超常智能刚开发时出现幻景的特有名称。“真”指超常智能反映的客观真实；“妄”为虚妄、不真实之意，这里指幻景。有人在潜能开发初期，幻景与超常智能交织在一起，超常智能的结果多借助幻景表现出来，以致把自身的功能误以为是老师、仙、佛、神等的点化，这种现象称为“真妄相攻”。如练功时听到一个声音(幻听)告诉自己一件事，结果与事实相符合。其中听到的声音是幻景，为“妄”；所得结果是自身超常智能的体现，为“真”。若以为所得结果为幻景中的仙佛告知，则为“真妄相攻”。

真妄相攻是练功过程中的重要关口，此时功能还不强，意识又受到幻景的影响，耗气劳神，易出现情绪不能自控、精神失衡等现象。要过好这一关，首先要从气功科学的道理上明了它的实质。初步开发出的超常功能尚未在意元体中建立起超常参照系，故于接收特异信息的一刹那得出的对客观事物的完整判断不能得到直接的反映，只好借助常态参照系中以往靠跟着、耳闻等反映过程以幻景的形式呈现出来，根本原因是意识不够纯净、念不归一的结果。其次，对待真妄相攻现象的态度是“不理它”，静守泥丸宫，不做任何分别和审计，亦不使用刚刚开发出来的超常功能，以使功夫上进。

智能气功于 1989 年提出真妄相攻的理论，1990 年在《东方气功》第 1、2 期公开发表。这一理论的建立为廓清封建迷信，使气功沿着科学的大道向前发展清除了障碍，也为气功修炼者步入更高层次给予了关键性的理论指导。

【真无】 即空无。指事物的虚幻不实。

【真武坐】 练功体式中坐式的一种。由单盘演化而来。右脚跟紧抵会阴穴，左腿前伸微曲。(亦有左膝弯曲，小腿直立者)左手掌心向内握拳，右手掌心向上握拳，两小指相勾连。



【真心直说】 佛学著作。朝鲜高丽王朝僧人曹溪宗创始人智讷(ne 4)(1158—1210)的主要佛学著作之一。1 卷。书中阐述了智讷溶化禅宗以外佛家众多宗派哲学观点的“真心”论，以及修行练功的简明方法。智讷佛教哲学的基本概念是“真心”。他认为“真心”是一种永恒的、不生不灭、无所不在的绝对存在，是成佛的基础，是世界存在的依据，是人们修禅所达到的一种精神境界。他说：“真心本体，出因果，通贯古今，不立凡圣，无诸对待，如大虚空……一切山河、大地草木……染净诸法，皆从中出。”基于对“真心”“不立凡圣”的认识，他提出“真心”圣人与众生皆有；强调“若欲求佛，佛即是心”，从而创建了曹溪宗；在修炼方法上，主张渐修、顿悟和定慧双修，并且归纳出了“做无心功夫”的十种方法。

【真虚元气】 即“元气”。见该条。

【真言】 意为真实、神圣的语言。指祈祷时所念的咒文，或泛指佛经。亦用作“陀罗尼”(咒)的别名。参见“咒”。

【真阳】 即“元阳”。见该条。

【真一元气】 简称“真一”。是传统气功对元气的称呼。见“元气”。

【真意】 亦称“真念”、“真心”、“正念”。《伍柳仙宗》：“盖元神不动为体，真意感通为用，元神真意本一物也……故真意即虚无中之正觉。”故“真意”即指能感知到元神之性的意识活动。古人认为，练功时人体中发生的重大变化，皆赖真意之作用。智能气功科学认为，古人所谓真意是在静的背景中呈现的独一念头，所以真意之动可以波及整个宁静的意元体，也可以说统帅了全部意识活动，所以对人体生命活动有较大的影响。再进一步讲，真意就是意元体的整体功能状态，即超常智能意识活动。

【真知】 佛家术语。指具有真正深明事理的智慧、明辨是非与断绝烦恼的能力。

【针诀】 手诀。亦称“针指”。见该条。

【针指】 手诀式之一。亦称“针诀”。具体作法：小指从四指背拗(ao)过，中指压小指尖而屈向掌心，大指压中指尖，四指压大指尖，唯食指伸直。此诀呈大指、小指、中指三指指甲被压而不显露之势，故称“三指不露盖”。(见右图)



【振颤发气法】 气功形、气、意并用外气治病方法之一。施术者把手贴于患者的病位或有关穴位，用振颤(频率 8—12 次 / 秒)的形式发气作用于病人。此法无须辨证施治，振颤的手法是关键，需要经过特殊训练。振颤时意念要透入一定深度。振颤发气法具有次声效应，治病范围较广泛。

【振动发气法】 气功形、气、意并用外气治病的方法之一。施术者把手放在患者有病的部位，借振动的形式发气作用于病人。振动时要注意：1. 意念要透入一定深度，但不要用力过猛；2. 要有一定的振动频率；一般是 4—6 次/秒。振动发气法适用于治疗躯体较浅表的病，对治疗软组织和肢体的病效果明显。施术时间一般以 5—10 分钟为宜，最长不超过 15 分钟。此法不伤自身丹田气，不需要很强的功力，在较短的时间内就可以掌握。

zheng

【整合】 从字面意义讲，一般指一事物内部各组成部分或某些相关事物在某种特定条件下从无序的、分散的状态进入新的有序的或整体的状态。具体讲，在智能气功科学理论中，整合有以下几个含义：

①意元体中众多杂乱无章的分散的信息通过有机的、符合客观的自我组合，形成一个整体信息结构序或整体信息。前者标志着一个常态意念指令的形成；后者属超常智能意识(整体性思维)的呈现，这个超常意识产生的同时往往直接化作意识行动而呈现某种结果。

②意元体由被各种常态信息干扰的“四分五裂”的功能状态转入超常的整体功能状态。

③构成某一事物整体的内在联系的各个组成部分按照一定的秩序协同运动，从而使该事物整体功能有序化。如：生命活动得到重新整合。

④指时空结构混化。两个或两个以上的事物各自打破自己原有的整体特性，重新组合成一个新

的整体时空结构；或复杂事物原整体时空结构破坏，内部各组元有了相对独立性，互相混化形成新的时空结构的过程。

也指一个事物失去自己原有特性，被另一事物同化而成为其整体的一个组成部分。如：信息整合；把基础整合到特定的时空结构中。

【整合气机】 指增强周身气机整体性和有序性的过程。为练气功的重要内容。

【整合作用】 使事物发生整体性反应或变化的功能。参见“整合”。

【整体】 ①哲学上指若干对象(或单个客体的若干成分)按照一定的结构形式构成的有机统一体。与“部分”相对而言。整体包含部分，部分从属于整体。两者在一定条件下可以互相影响，互相转化。整体具有其组成部分在孤立状态中所没有的整体特性。②智能气功科学中的整体指形成混元气的时空结构而言，是维系混元气独立性、特殊性的根本。它不是事物各个部分相加的和，而是在此基础上的结构构成与功能的统一及其动态平衡，是事物的形态结构及其功能混化而成的整体自身及其特殊体性，这一整体自身及其特殊体性可以被人的超常智能所感知。整体特性是混元气的根本属性，它贯穿于所含的各个部分当中，从而使部分呈现并服从于整体特性。整体不仅是事物的一种特殊体性，而且是一种客观实在。气功科学中的一切特异现象和超常智能实验都是在人和事物的这种整体特性相互作用中实现的。整体即混元整体。

【整体功能】 事物整体在其发生、发展历程中得以展现的全部过程特性。如：一棵树的整体功能体现在它从种子→发芽→生根→幼苗→大树→开花→结果→死亡的全过程。

【整体结构】 事物整体在其发生发展过程中在空间展现出的全部内容。

【整体论】 ①现代系统科学名词。亦称“机体论”。用系统的、整体的观点考察有机界的理论。由贝塔朗菲所创立。强调生命系统的组织化、目的性特征，反对机械论把世界图景归结为无机系统微观粒子无序的、盲目的运动，但忽略了偶然性、随机性在生命发展中的作用。后来成为一般系统论的理论基础。其基本观点：1. 组织化观点。2. 自调节观点。3. 动态性观点。4. 开放性观点。5. 渐进性集中化的观点。

②智能气功科学的整体论(混元整体理论的重要组成部分之一)。是以超常智能为基础，阐述宇宙万物存在形式特征的理论。着重论述事物整体特性及其各部分之间的相互关系。包括宇宙整体观、人天整体观、人体整体观三部分内容。与混元论是不可分割的、互相联系着的两个侧面。其特点：

(1) 整体的实在性。认为整体不仅是事物的一种性质，而且是一种特殊的真实存在，是可以和超常智能起作用的真实存在。它可以贯穿、体现在实物中的各个部分。

(2) 整体的层次性。认为任何混元整体都是由两种以上物质特性混化而成的，因而使混元整体呈现出层次性。每一层次都具有整体中的共性，这与现代混沌理论中的碎形结构有相通之处。

(3) 时间、空间的整体性(也叫整体时空观)。认为时间与空间都是混元气的混化整体，即任何时间、空间都是事物的混化表现，不存在没有任何事物(混元气)的空无所有的空间，也没有脱离事物的时间。

(4) 研究、认识的主体与对象的整体性。认为研究、认识之主体与被研究、认识的客体有着高度的一致性，因而呈现出两者之间的整体性。

(5) 是唯物一元论的精神、物质统一观。认为精神(意识)是混元气的特殊表现——意元体的

运动，即意识是一种特殊物质的运动形式，这不仅与人体混元气有同一性，而且与大自然界的混元气有同一性。

(6) 认为人类的意元体较宇宙初始混元气上升了一个螺旋。

【整体论模式】 指用系统的、整体的观点考察、说明事物的组织结构特征的理论形式。传统气功的阴阳、五行、八卦、经络、气血、精气神等理论，都是一定程度的整体论模式。

【整体人】 指精、气、神三位一体的人。它是由先天之气与后天之气、自然的人与社会的人混化为一的混元整体，其本质即人的混元气。

【整体时空】 指初始混元气层次的时空。初始混元气是时空复合子组合而成的一种只有单纯信息，质、能都处于潜伏状态的特殊物态。它没有混元子那么均匀，已有了时间和空间(混元气的时间和空间，不是具体事物的时间和空间)的区别，有了不同的组元(时空复合子)，可以生成各种具体事物。但它里面尚未分别开、没有独立，仍处于一种非常均匀的状态，它连成一体，不可分别，充满整个宇宙。初始混元气层次的时空是各种潜在信息的混化态——一种尚未进入物理世界的原始混沌状态，是我们这个宇宙最本底的时空，它近乎绝对时空，但不完全绝对，称之为“整体时空”。

【整体时空观】 亦称“混元时空观”、“时空混化论”等。是混元整体理论整体论的一部分。认为时间和空间都是混元气的混化整体。时间是这一整体的功能特性，空间是这一整体的结构特性，二者是同一事物两个方面的属性。不存在没有任何事物(混元气)的空无所有的空间，也没有脱离事物的时间。每一事物都是时间和空间混化而成的整体，整体的时间结构和空间结构互相依存，不可分离，时间结构是空间结构变化(运动)的连续，空间结构是时间结构变化(运动)的空间占位结果。脱离时间的空间和脱离空间的时间都是不存在的。

【整体心态】 未被各个感官接受的信息分割的完整统一意识活动状态。①指精神高度集中时的意识状态。②指超常智能的意识状态。即意元体直接(不借助感官)和客观事物的整体信息作用时表现出的状态。

【整体信息】 指事物时空结构的全部特性。它是事物的质量、能量、信息三者的混合统一体。可分为两类：

1. 常态智能的整体信息。包括形象思维的信息——事物的表象(属以信息与能量为显在形式的物态)和概念信息(属以信息为显在形式的物态，含气量很少)。常态智能的整体信息实际上未能包括事物的全部信息。

2. 超常智能的整体信息，即事物的时空整体特性。详见“混元整体信息”。

【整体性思维】 又称“整体思维”。指反映事物整体信息的思维形式。包括形象思维和特异思维。形象思维属常态智能的空间整体性思维，可以反映事物空间结构的整体特性；特异思维属超常思维，它包含了时空整体的思维形式，可以对事物的空间结构和时间结构的整体特性同时进行思维。灵感也是整体性思维。

【整体性意识信息】 指超常智能信息，是人意识(精神)领域中时空结构的一种整体特性。详见“超常智能信息”。

【正常功能态】 一般健康人的生命运动状态。

【正道】 也称“正宗”、“大道”等。指正统的宗教派别或练功方法。为古人对一门功法作肯定评价或自我标榜之词。但一般多公认主张清静、自然无为和修玄关之门派为正道。参见“左道旁门”。

【正觉】 传统气功名词。真正的觉悟。佛家指成佛后的境界及所得无上智慧。道家认为，正觉即真意、正念。

【正念】 与“杂念”相对，指符合练气功运用意识内容的意识活动。

【正气】 ①中医指人体内防御、抵抗和再生的能力。是人体机能的总称，与邪气相对而言，有时与元气、真气通用。《素问·刺法论》：“正气存内，邪不可干”。②指人的精神面貌，刚正的气节。③指大自然的混元气。④四季正常气候，即春温、夏热、秋凉、冬寒等，又称正风。《灵枢·刺节真邪》：“正气者，正风也。”

【正气存内，邪不可干】 只要人体内元气充足，就不会受外界环境中不良因素的影响而致病。也指人内心清纯、刚正，对邪恶势力或现象不惧怕。

【正身环流】 ①传统气功外气环流治病法的一种。具体做法：施术者和患者相对而立，施术者气沉丹田，神气相合，运气上升至头，气从头顶的百会发出去，经过天空入病人的百会，穿过身体，透过病人涌泉，经地下入于施术者涌泉，再上升至百会……如此调动施术者的丹田气反复环转，从上到下贯穿病人身体，将其体内的气调整到正常状态。由于正身环流要用丹田气从头顶冲过去，有不少人害怕把自己的神冲乱了，因此不搞正身环流，代之以侧身环流。②智能气功外气环流治病法的一种。基本姿势与上述传统气功正身环流相同。不同之处在于不以丹田为环流的起始点，不以丹田气为环流的内容，而是以大自然混元气为气源，意念在施术者与患者之间的空中聚气，而后贯入患者百会，反复环流。

【正一派】 道教主要流派之一。亦称“正一道”、“正一教”。是符箓派发展至元代以后的名称。前身为东汉张道陵创的天师道。元成宗大德八年(1304)授天师道三十八代传人张与材天师为“正一教教主，主领三山符箓”，从此龙虎宗、茅山宗、閩皂宗三宗正式归一，另一些小的符箓宗派如清微派、东华派、净明派、玄教等也融合进来。各符箓派的统一，标志着正一派的诞生。此后，符箓派多被称为正一派。正一派奉张陵后裔为天师，以画符、掐诀、念咒、斋戒、祈祷等方法 and 仪式为主要特色，同时也辅以导引、行气等练养方法，多在民间从事降神、驱鬼、禳(rang 2)灾、祈福等活动。正一派教义内容博大，影响深远，是中国道教的主要大宗派。但其组织松散，戒律不严，道士多有家室，不住宫观，且融入正一派的各宗派仍可保持原有的特色，相互间实为联合体。正一派的出现标志着道教发展的新阶段，原有的丹鼎、符箓两大不同体系更趋明朗。

【正宗】 又称“正道”。见该

zhi

【枝末无知】 与“根本无知”相对。泛指人在偏执参照系基础上建立起来的感觉、知觉、思维、情感、意志、想像等常态的心理活动。佛教认为这些心理活动是由于“根本无知”而产生的，是“无知”的具体表现，故称之为“枝末无知”。

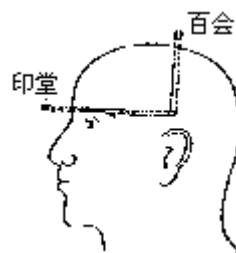
【直撑式】 站庄上肢姿势，两臂伸直并外撑。包括推山式、立地式、立地一字式、排山式、五丁开山式、二郎担山式、托天式、开天式、伏虎式、拄地撑天式和独立撑天式。

【直观运动思维】 即“感觉运动意识”。见该条。

【直观整体特异判断】 指意念体不经过逻辑思维而直接对客观事物作出正确的判断。属超常思

维范畴。

【直角呼吸法】 意念体接收功能的一种锻炼方法。站、坐、卧式均可。吸气时，意念从印堂水平向内进至与百会向下垂直线相交处，停留一下(或意念转个小圈圈)；呼气时，再将气上引，从天门出去。然后，吸气时意念从天门进入，至与印堂向内延线相交处，停留一下(或意念转个小圈圈)；呼气时，意念引气向前从印堂冲出。即意念走一个来回，进行两个呼吸。呼吸要匀长，吸气后在相交处停留，但不可憋气。意念进、出气时，气旋转着走效果更佳。因在此法中，意念所走路线为直角，故名直角呼吸。



直角呼吸法除上述意念和呼吸配合的练法，还可加上手的动作，即一手中指点眉间印堂穴，一手中指点头顶百会穴。气从印堂或百会穴进时往里按(不要太使劲)，从印堂或百会出时中指往外稍拉，可增加气的流量。

这一功法对畅通意念体接受信息的气路，使印堂、天门部位气充足效果显著，是一种综合性地强化意念体抉择、认知能力的简单而有效的锻炼方法。一般习练数月便可出感知、透视等功能。

【直尖方薄圆】 古人指构成宇宙万物的最基本的五种形态要素，又称“五形”。详见“五形”。

【直曲并用】 即“直中求曲”。见该条。

【直入空灵】 指练功中精神一下子进入空空荡荡、虚灵明净的高级境界。

【直指本元】 亦称“直指本源”、“直指根本”、“直指先天”。指练功直接进入高级层次。本元指虚空中初始混元气以及意念体自身。当练功直接走神与气合、神入气中，使意识和虚空相结合，体察到一无所着的空灵状态，并返观自身，进而体察到意念体的虚灵明净的本然状态时，就是“直指本元”。

【直指根本】 即“直指本元”。见该条。

【直指先天】 指练功直接进入高级层次。同“直指本元”。先天指无形无象之气。从智能气功科学来讲，应指直接体察到初始混元气以及意念体。

【直中求曲】 指练功动作虽然是直的，但要注意不能太直，而要曲直并用，使体内气机畅通、圆活。肢体做直线运动时，尽量要求似直非直，不伸到极限。如必须伸直，也要保持关节的松弛，以缓解过宣的程度。

【指令性意识活动】 指具有指示命令性的念头。这一念头形成后，就会产生自然的合乎念头要求的行动。

【止观法门】 佛教天台宗的主要修持方法。智顗(yi 3)所创。“止”是停止杂念而入静；“观”是按照佛家的道理来观察自己的生命活动和客观世界。

【止观双运】 即“定慧双运”。见该条。

【止念入静法门】 借一定方法驱除杂念、达于入静的一种练功方法。属于有为法，也称“渐法”。

【志一而动气】 指意念体参照系的变化引起人体混元气的变化而产生情绪。是情绪产生机制的基本形式之一。当各种客观因素(物质因素或精神因素)作用于意念体参照系后，参照系就会进行识别，根据事件对身心的影响作出评判性反应，进而产生情绪的内在感受，引发人体气与形的变化。这就是中医所说的“怒则气上”、“喜则气缓”、“思则气结”、“悲则气消”、“恐则气下”、“惊则气乱”。

【至命篇】 道家著作。宋王庆升(号爱清子)撰。共两卷。其中对宋张伯端的某些气功理论及方法进行诠释，为《北斗真形咒》等作注，收有入道诗 19 首；并列有“先天四象图”、“后天四象图”，将气功理论与八卦五行学说进行溶合。收入《道藏》第 742 册。

【至人】 指中古时期，修养高深，智慧发达，仅次于真人的人。《素问·上古天真论》中说他们的“德”和“道”很纯朴，能调合阴阳、取得中和平衡，适应四时的气候变化，不受社会世俗的影响，保存自己的精神完整。精全、神全，功能就很强了，能在天地之间游行，所见所闻，能达到八方荒远之外，和上古时的真人差不多。

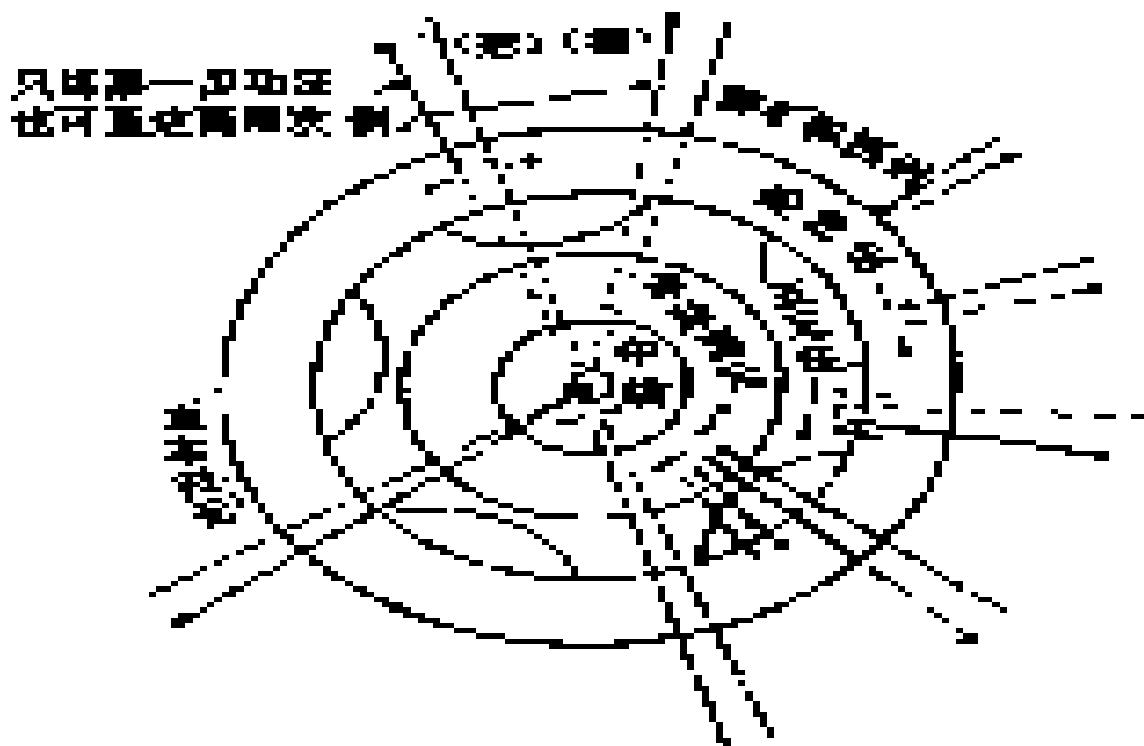
【至言总】 道家著作。唐代范邈(shu 1 繁体字)撰。“至言”，为深切中肯的言论；“总”是“汇总”的意思。作者将养生内修的精华编在一起，并参以己见而成此书，故名《至言总》。全书 5 卷。卷一含斋戒、朝真、解秽沐浴三篇；卷二《养生》篇总记养生之道；卷三《禁忌》篇叙述修持、行止、饮食、服饵等禁忌；卷四《运气》篇，载多种气功方法；卷五两篇，《补导》载“老子按摩法”，《功过》为劝善戒恶。收入《道藏·太玄部》。

【智】 ①智慧，对事物能够迅速灵活、正确地理解和解决的能力；②佛教认为智是识的本体，识由染转净则成智，能够决断事理。

【智能动功】 智能气功三种练功方法(动功、静功、静动功)之一。主要通过特定的动作与意念的结合，优化人的生命功能态。智能气功强调动功，因动功好练、好学、好掌握，较静功更有宜于体内气机的流通。特别对初学功者，全身气血尚不够畅通，练静功盘腿打坐很难入静，练功效果必受影响。练动功既可增加原有气机通道的气的流量，又有助于开拓更多的通道，更有利于改造、完善自身的生命活动。练功要达到高层次，不仅要能在静态中、还要能在动态中精神集中、专一，时时、事事保持内心稳定、精神不外越。因此，智能气功强调动功既考虑了适宜于练功的初级层次，也着眼于练功的高级阶段。为此，智能动功安排了一整套严谨的、层次井然的功法。

智能动功根据人体不同层次的生命活动以及人体气机运动变化的固有规律安排了六步功，这六步功也是依据从一个常态人升华为一个超常态人的全过程中的不同阶段安排的，它有一个从表浅层到深层次、从初级到高级的发展过程。六步动功依次为：捧气贯顶法、形神庄和循经导引法、五元庄和脏真归元法、中脉混元、中线混元、返本归元(或称浑化归元)。同时又按混元气混化的层次和特点分了外混元阶段、内混元阶段和中混元阶段。第一步功捧气贯顶法属外混元阶段，使人的意识和人体外面的混元气相结合，人和外界气的交换主要在人体的表浅层，即膜的层次；第二步功形神庄和循经导引法练形神混元，使神意逐渐透到皮肉筋脉骨，第三步功五元庄和脏真归元法练脏真混元，深入到五脏的脏真之气，二、三步功同属内混元阶段，已把注意力放到人体里面，使意识和人体内的混元气相结合；第四、五、六步功同属中混元阶段，逐步深入到人体的“中”。六步动功层层深入，直到返本归元时，人天完全融为一体。在练六步动功过程中还安排了三心并站庄，它属于智能功的基本功，又是从外混元到内混元、从内混元到中混元的过渡功法。此功法动少静多，既可算动功也可算静功。智能动功整个练功过程是从人天浑化开始，先外后内，自外向里一步步通透，最后达到高层次的人天浑化。(见图)这也是智能气功和传统功法的主要区别之一，传统功法是先内后外，即先将体内气练得充足通透后再向外扩展，最后粉碎虚空走向人天浑化。

总的来说，智能动功的六步功安排由易到难、由简到繁，是一个循序渐进的有机的整体。每步功又都有不同练法、不同层次，都蕴含着多种练功诀窍，认真习练可从初级层次直达高级层次。



【智能动功功法普及教材】 智能气功初级教材，庞明著。此书为满足广大初练智能气功者的要求而编创。于1990年4月初版，1993年3月重印时，增加了智能动功的第三步功——五元庄至1996年8月修订再版时，又减去了五元庄。全书共分六章：其中对智能气功学作了简单介绍；叙述了习练气功各部身形要求；对智能动功一(捧气贯顶法)、二(形神庄)步功法及三心并站庄、循经导引法等功法动作作了规范化图解与说明，并对如何发放外气治病作了介绍。另附功法、组场调身口令词及有关穴位图。本书图文并茂，通俗易懂，是智能气功初学者的良师益友。

【智能功】 智能气功的简称。见“智能气功”。

【智能静动功】 智能气功三种练功方法之一。是一种特殊的练功方法，也有外混元、内混元、中混元三个阶段，每一阶段均有相应的练法。当人的精神和身体健康不稳定、神不能驾驭气时，练此种功往往轻则伤气、重则伤神。因此，在人们的身心健康未达到一定水平时，智能功不拟传授静动功。参见“静动功”。

【智能静功】 智能气功三种练功方法之一。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生命功能态的变化。包括坐功、卧功与站功(三心并站庄)。静功不是一点都不动，只是不像动功有繁多的动作。其特点是从简单的动作开始，经过对身形的调整以启动气机变化，而后形静，通过纯意念运动达到练功目的。静功主要指后一段的形静而意动的练功而言。也有外混元、内混元、中混元三个阶段。其中的坐功与卧功在智能气功功法体系中只处于辅助练功地位。

【智能气功】 从词义讲，“智”是智慧，“能”是能力，智能气功应是以开发人的智慧、增强人的能力，即强化人的常态智能、开发超常智能见长的一种气功功法。智能气功一词于传统气功中未见应用，更无以此命名功法者，是庞明在1980年对气功进行分类时提出的，并命名自己编创的功法为智能气功，故智能气功就成了庞明编创的气功法理的专用名词。

智能气功由庞明始创1979年，至1981年春正式将其定名为智能气功，简称智能功。所以定名为智能气功，因为：

1. 符合智能功“擅长开发常态智能和超常智能”这一根本要求。

2. 抓住气功效用的根本，提高了气功的层次，有利于改变人们视气功仅为一种治病方法的狭隘观念；

3. 此功理功法已不是传统气功意义上的功理功法，它融汇了儒、道、释、医、武和民间气功等各种功法的精华，吸收了中华古文明“天人合一”整体观的合理髓核，汲取了当代科学、医学、哲学成果，按照气功是一门独立科学应具有的条件编创的。

命名智能气功既与现代科学挂钩，又与拟建的智能气功科学一致。另一方面又把气功和社会主义精神文明结合起来，把气功纳入共产主义思想体系，并在智能功内部建立共产党的组织。将智能气功置于党的绝对领导之下，故使气功面目焕然一新，摆脱了一门一派和一法一术的窠臼，它已不再是哪一家的功法，而是走上了气功科学的大道。

智能气功在对传统气功“深入挖掘，反复实践”的基础上，以混元整体理论为基础理论，创造性地提出了混元气理论、意元体理论和组场理论。安排了一整套系统功法，强调以动功为主，根据人体不同的生命运动层次吸取传统气功中的诸多诀窍，编排成有机联系的六步动功，从人天浑化入手，先着重内气外放、外气内收，畅通人自身之气和大自然的混元气的联系通道，广收大自然混元气于体内，然后一步一步地从体表层向人体深层渗透，使人身身心健康层次逐步提高，强化常态智能，开发出不同层次的超常智能，最后达到人天完全融合为一体。在整个练功过程中强调主动运用意识和修养意识，强调群体效应。

智能气功在实践中总结出一套完整的工作原则和指导思想，即“一个宗旨、两个高举、三项原则、四项指标并重、五种思想”。这是智能气功得以健康、迅速发展的保证。

【智能气功的修养意识观】 智能气功科学的意识观认为，意识是意元体的运动内容与过程，因此智能气功修养意识主要是针对意元体本身用功夫。首先要修治意元体的偏执参照系；其次还应修炼、育养意元体的灵明体性，使其灵敏度提高；另外还要针对意识活动进行修养。而意识活动中道德意识又占决定地位，在一定意义上说，它影响着人的全部生命活动。所以修养道德就成了修养意识的核心内容。应从意元体参照系这个根本层次入手来修养意识。从修养常态智能开始，培养全面、正确地反映、处理事物的观点和方法，使意识活动逐步从片面走向全面、从谬误走向正确、从常态智能意识走向超常智能意识。从而使意元体内的偏执现象得到克服，走向圆满。

【智能气功化】 指通过刻苦习练智能气功功法和学习智能气功理论，使身心素质全面提高，符合智能气功的各项要求。这不仅要通过主动运用意识，强化意识主宰生命活动的能力、强化人的生命功能，而且要针对意元体本身用功夫，使其克除偏执，逐步走向圆满。

【智能气功科学】 是关于开发、运用超常智能并进而以之为人类自身服务的一门科学。具体说它是以混元整体观为理论基础，以练智能气功获得的超常智能(包括先天特异功能)为手段，揭示作为人和自然、社会统一的整体的运动规律，进而运用这些规律为人本身服务，完成人从生命的必然王国向自由王国飞跃的科学。

智能气功科学是一门独立的科学，它具有成为独立科学的基本特征：

一、有系统而完整的理论体系。包括基础理论(混元整体理论——混元论、整体论)，专业理论(混元气理论、意元体理论、意识论、道德论、优化生命论及功法理论)，技术理论(超常智能技术、组场技术、气功诊断与治疗技术)以及应用理论(在教育、生产、文艺、体育、科技等领域的应用)。

这些理论以其独特的方法论和认识论基础，迥异于现代科学，但通过数百万群众的实践，证明是可靠的、合理的、正确的。随着人们实践的广泛和深入，整个理论体系仍将不断地充实和发展。

二、有独特的研究方法——内求法。这是气功科学研究最关键、最本质的特征和最根本的方法。否则，就不能称其为气功科学。这种研究方法与其理论体系混然一体，合为完璧；而与现代科学的方法学、方法论——以综合、分析、实证、逻辑为特征的外求法是截然不同的。

三、有特定的研究对象与范围。包括：

(1)人体的生命运动规律和生命的不同功能态——病态、常态、超常态的特征以及各功能态之间的转化规律。

(2)超常智能在医学、教育学、音乐学、美术学、体育学、物理学、化学、天文学、地理学、生物学、工程学以及工、农业生产等各个领域的应用。

四、有特定的研究目的。其初级阶段的目的是认识、掌握人体生命活动规律及其与大自然的关系，使之对人类自身的健康(祛病延年，完美身心)服务；其高级阶段的目的是增强、更新生命活动，发掘人体潜能，逐步实现人类从生命的必然王国到自由王国的飞跃。

智能气功科学是一门崭新的高级、尖端、复杂的科学，即通过习练智能气功，进行内向性运用意识的锻炼，提高意识的灵明度和对外界的感应能力及作用强度，使主体自身的生命运动达到获得超常智能的高级状态，并用获得的超常智能研究整体人的生命运动规律、大自然的规律及人与大自然的关系。运用内求法获得的超常智能进行气功科学研究，是气功科学研究最关键、最本质的特征和最根本的方法。否则，就不能称之为气功科学。这种研究方法与其理论体系混然一体，合为完璧，而与现代科学的方法学、方法论——以综合、分析、实证、逻辑为特征的外求法是截然不同的。

智能气功科学是一门崭新的科学。它的研究对象主要是人的整体的生命运动规律。即作为形、气、神的统一整体的人的形、气、神各自的运动特征、相互关系及其在人的整体生命活动中的作用及影响。现代科学运用外求法对人的生命现象的研究，揭示的是人的生命活动的物质性，对于生命运动的实质及意识运动的规律等则是现代科学尚未触及的领域。智能气功科学通过内求法对人的生命现象的研究，揭示的是人的生命活动的生命性，而且是从生命活动与自然事物的时空整体特性上进行研究。这些在现代科学中都是崭新的领域。

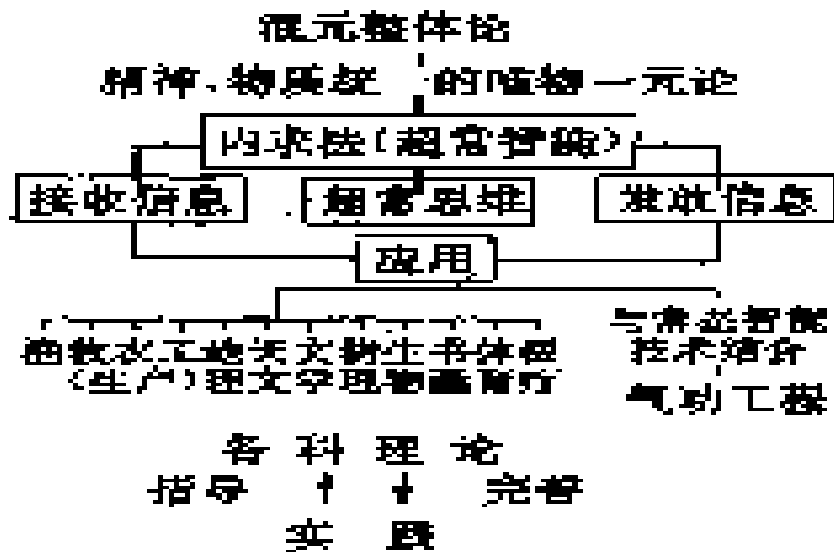
由于智能气功科学的主要研究对象是人。又由于人是一个复杂的、开放性的超巨系统，因此人体中包容着物理、化学、生物、心理等复杂的运动形式，特别是生命运动及意识运动，则是迄今为止最复杂的运动集合体。从另一角度看，人是自然的人又是社会的人，具有自然的、社会的双重属性，人是这双重属性交互影响、运动变化中的存在物，对于人的生命规律及本质属性的研究，必然涉及到自然科学与社会科学的诸多门类。这一切显示出智能气功科学是一门复杂的科学。它与当代众多学科互相交叉，将为当代科学研究提出新的课题。

智能气功科学是高级尖端的科学，它以超常智能为手段，运用组场的方法，在工、农、林、牧、渔等各业中，能转化为现实的生产力；运用到医学、教育、科学、文化领域，则可提高人的身心意识，开发人的智慧。因此，智能气功科学也是一项综合性的高科技，对国计民生将产生巨大影响。

智能气功科学又是造福人类的伟大事业。随着智能气功科学的发展，它不仅将在防病治病、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显示出巨大功用；而且随着人的生命运动规律的揭示，人们将自觉地修养意识、净化自我，使之逐步达到一心为公的高境界；它

将彻底改变人的生活模式、生产模式和思维模式，建立起以“健康长寿，和谐自控，自由自觉，美满平等”为基本内涵的大同文化，促进人类文化进入到一个新的层次。促进人类第三次大分工使人类向更高级文化跃迁这一蓝图尚需在实践中进一步充实、完善。

综上所述，智能气功科学的构成蓝图示意如下：



【智能气功科学的价值观】 智能气功科学对人生价值的看法。指着眼自身生命活动，强调融利己于利他人和集体之中，使社会的与自身生命的价值融为一体。是一种高级的完备的价值观。具体来说，从事气功科学事业，首先是通过练功在自身体现出价值(身体健康、开发超常智能等)，同时为社会创造价值，使自身的价值和社会的价值得到统一，从而使人生价值趋于价值的巅峰。

【智能气功科学的意识观】 智能气功科学认为，意识是一种特殊的物质运动形式，是意元体这种特殊物质的活动状态，是意元体内部的运动内容及其运动过程。包括三部分内容：狭义的意识活动——主观世界中的概念运动；广义的意识活动——一切生命活动在主观世界的表现以及特异的意识活动。它来源于对人体生命过程中的内、外环境的各种有关信息(社会的、自然的、人体自身生命的)的反映。在人的不同生命阶段(或层次)中，意识活动有不同的特征和内容。如：婴幼儿时期的意识活动以感觉、运动的有关信息为主要内容，即感觉运动思维，幼年儿童的意识活动开始进入了完整地反映事物的形象，即形象思维；成年人则运用概念进行思考，即逻辑思维。当练气功到一定程度时，改为体察生命活动或指令生命运动的意识活动；练功到中、高级阶段，则呈现出整体的特异意识能力，即特异思维。

【智能气功科学概论】 庞明著智能气功大专系列教材之一。初版于1994年。与《智能气功科学精义》同属于智能气功科学的总论(亦可视为气功科学总论)范畴，它从根本上论述了气功这门科学的规律，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。全书共分五章，讲述了气的基本概念、气功的定义，介绍了气功的流派与各流派的共性，发展气功的意义等。着重讲述了气功、气功科学、智能气功科学等概念的内涵与外延，阐述了气功科学的方法论、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和意义。介绍了智能气功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。

【智能气功科学功法学】 庞明著智能气功大专系列教材之四。初版于 1994 年。本书按智能气功大专生的教学需要撰写，是介绍智能气功功法的一本专著，是智能气功科学的主干。全书共五章，主要讲述了智能气功的系列功法及其练法，着重把当前推出的智能动功的一(捧气贯顶法)、二(形神庄)、三(五元庄)步功法作了功理、功法上的详细介绍，在每一步功法章节中增加了为初级、中级教材所没有的新内容。此外，本书还介绍了站、坐、卧等静功及抵穴坐功、揉腹卧功、蹲墙功和贯气健身法等简易功法。本书图文并茂，是习练智能气功者的良师益友。

【智能气功科学基础——混元整体理论】 庞明著智能气功大专系列教材之二。初版于 1994 年。主要阐述了混元整体观理论，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几大部分。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、方法论，是古典整体生命观和时代相结合的产物，是大众气功实践的结晶。虽然还有很多环节尚需进一步充实和完善，但它已是自洽性很强的理论体系。

【智能气功科学技术——超常智能】 庞明著智能气功大专系列教材之五。初版于 1994 年。是一本论述超常智能的专著。全书分为上、下两篇。上篇主要论述超常智能，包括超常智能概述和超常智能的广泛应用与全面开发；下篇智能气功医学，包括智能气功诊断学和智能气功治疗学。书中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，把实际运用的诀窍毫无保留地介绍了出来。即使无师自学，只要按照书中所示方法认真练习，也能很快掌握。

【智能气功科学精义】 庞明著智能气功大专系列教材之三。初版于 1994 年。与《智能气功科学概论》并属智能气功科学的总论范畴。从总体上论述了气功这门科学的规律和内容，是气功这门学问的精髓所在，是贯穿各功法的生命线。在对传统气功进行了继承和发扬的基础上，从意识、道德、调息、形体等不同侧面剖析了智能气功和传统气功的奥秘，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。其中在“运用意识”一章，全面而深刻地阐述了意识活动的形成、规律及其对人体生命活动的影响，是全新的气功科学的内容。它抛弃了古典气功唯心、唯神的意识观，建立了辩证唯物主义的意识观，使过去气功锻炼中难以言表的、只有靠悟性来领会的意识变化跃然纸上，让读者有文可味、有迹可循、有法可依，不仅对现阶段的练功、发放外气、意识感知、意识致动等有指导意义，而且对以后的高层次练功也有指导意义。本书依据经典、征诸实践，详细阐述了练功过程中出现幻景与真妄相攻的实质，不仅破除了迷信，而且指明了向更高层次前进的途径。是深究气功者必须认真研读的透关文字。

【智能气功科学蓝图】 即智能气功科学建设计划。智能气功科学在已有的人类文化基础上，经过 12 年的纵观横览与反复实践(从 1979 年 2 月中西医结合座谈会发表“继承、发扬中医必须加强气本质的研究”开始，直到 1991 年 1 月宣布蓝图为止)，对已初步完善的方法学、方法论基础——混元整体理论作了认真的探讨，使其条理化、完备化，对气功科学的内容也作了必要的描述、勾画，形成了智能气功科学蓝图。它与气功科学的知识结构框架是一致的，分为基础理论、技术理论和应用理论三部分。目前，就智能气功而言，只完成了方法学、方法论基础、功法学、气功技术学等理论的编撰，在各领域中的应用理论还远远没有建成，因此蓝图尚需进一步充实与完善。智能气功科学蓝图的形成，不但能正确指导智能气功事业的顺利发展，而且对传统气功、大众气功过渡到气功

科学也起到了积极的促进作用。

【智能气功气场】 指全体智能功人运用智能气功科学的方法、加入智能气功科学的特定信息而组建起来的气场。它可以指某地智能功人用于治疗、教功、搞科研的具体场所内的无形的信息与气的混化整体，更指全体智能功人的信息与智能气功科学事业这一宏观事物的信息的混化整体。这个气场是以“为公”思想为核心的、以人类的生命自由解放为最终目的的、超常的、动态的混元实体，是智能气功科学理论的现实体现，是智能功人进行气功科学实践的有力工具与手段。近些年来千百万智能功人在健身、医疗、生产、科研等领域气功科学实践的成果，为智能气功气场的实在性及其客观效应提供了无可辩驳的佐证。随着智能气功科学事业的发展，练功人数的增加，智能功大气场的强度、效应也在日益增强。

【智能气功学】 指对智能气功有关理论与实施技术进行系统研究与阐述的学问。智能气功学是智能气功科学的基础。智能气功从一开始就是按照智能气功科学的高度编创功法、功理的，因此智能气功不仅仅只是一个简单的练功方法，而且有了自己的功法理论、基础理论、应用技术理论，具备了智能气功学的一切；同时还以练功获得的超常智能(包括先天特异功能)为手段去认识、改造人体生命活动和大自然，上升到了气功科学的高度。因此，智能气功、智能气功学、智能气功科学是完全一致、浑然一体的。

【智能气功医学】 也称“气功混元医学”、“混元气功医学”。智能气功应用层面的一个分科。随智能气功科学的建立而诞生于20世纪80年代。是以混元整体理论为基础理论，以智能气功的实践(包括超常智能)为手段，以祛病、延年、优化生命为目的的异于中西医的崭新医学体系。主要包括两部分内容：一是基础知识，如气功生理学、气功心理学、气功病理学等；二是技术与应用知识，主要是气功诊断学与气功治疗学。智能气功医学以混元整体理论为指导思想，强调整体，认为人的形气神是人体混元气的不同表现，人的一切生命过程都是人体混元气主宰这一变化过程。因此强调运用意识强化人体混元气的开合出入聚散化运动以加强人与大自然界混元气的统一性，使失常的混化过程恢复正常。智能气功医学还立足于强化人的功能，认为当人内气充沛，气化功能强化至一定程度时，外界各种异常物质均可被同化为人的正常混元气的一部分。鉴于此，不“辨证论治”，也不强调对疾病的精确诊断，只管调节人的正气，强化人的机能。

智能气功医学治病不同于中西医治病和一般的气功治病，表现在：

- 1、普适面广，施一种手段可使多种疾病得到治疗；
- 2、有双向调节作用，功能亢进者抑之，功能低下者扬之；
- 3、可以有病治病，无病强身甚至开发智藏之效；
- 4、不同于西医学仅能治后天所得之病，不能治先天遗传病，而是混元气充足正常，则先天、后天病皆可治；
- 5、不同于中医仅能治身病与七情之病，不能治心意之病，而是把治病与陶冶性情熔为一炉；
- 6、不仅能治疗一般的身心病，还能生无(如生骨)、化有(如化骨刺)以及化解毒物；
- 7、提倡集体组场治疗疾病，是医学界及中国气功史上的一大创举。

智能气功医学作为一门新兴的科学，尽管它的应用理论还在建立和完善的阶段，但它在医疗实践中已积累了丰富的科研资料。实践证明：在基础医学研究方面，外气对生物大分子、生物小分子、

细胞、细菌、病毒都有明显的作用；在临床应用方面，练功和调气对人体的神经系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、内分泌系统的功能都有很大程度的改善，能够治愈很多中西医不敢问津的疑难杂症。

这一切不仅为改变旧的医学模式、建立新的医学模式奠定了基础，而且对深入广泛地开展群众性的气功健身活动有着极其重要的作用。

【智能气功诊断学】 智能气功医学的一部分。指以混元整体理论为基础，阐述用超常智能诊断疾病的方法、原理、技术的习练及其应用规律的学问。

【智能气功治疗学】 智能气功医学的一部分。以混元整体理论为基础阐述气功治病的机理、规律、方法的学问。其中把治病分为练功治病和外气治病两类，并着重阐述了外气治病及其特殊方法——组场治病的理论。参见“混元医疗观”。

【智能情趣】 满足体现自身价值活动需要的情趣。主要体现在：

1. 个人才能、智慧的发挥，从事科学、文学、艺术等方面的发明创造，这种人追求的不是虚名、虚禄，而是要做一番真实的事业，为了满足自己精神的需要，总在孜孜不倦地进取着。

2. 追求理想的社会，推动社会向着美好的未来前进。“世界大同”的理想鼓舞着很多革命志士奋勇前进。

【智能意识】 指高于本能情绪和感性意识，能够正确反映事物自然规律的意识活动。包括常态智能意识和超常智能意识。前者指通过逻辑加工认识客观世界本质的思维方式与内容——理性意识，科学意识都属理性意识；后者又称“特异意识”、“超常意识”，指超常智能范围内的思维方式与内容，包括体察思维和特异思维(智能思维)。其中体察思维是初级的超常智能意识，属于理性意识向超常意识的过渡阶段。

【智能坐功】 智能静功中的一种。包括自然坐功和混元坐功两部功法。其中自然坐功是智能坐功的奠基部分，混元坐功则是智能静功的主功。但在整个智能气功中，静功处于辅助练功的位置，不拟广泛推广。

【智照层面】 见“意识活动的功能层面”。

【智讷(ne)】 (1158—1210)，朝鲜僧人，曹溪宗的创始人，与义天齐名，被称为高丽佛界“双璧”。俗姓郑，号牧牛子，谥(shi 4)号普照。曾在曹溪山(今朝鲜全罗南道顺天郡)设修禅社宏法，宣讲《金刚经》、《六祖坛经》，并阐述庸人李通玄《新华严经论》等义。其主要思想是“真心”，认为真心不仅是成佛的基础，而且是世界存在的依据。又认为“真心超出因果，通贯古今”，像“太虚”那样不生不灭；但它不是神秘的东西，为圣人、众生所均有。主张禅、教调和，顿悟、渐修、定慧双修，提出了禅宗、华严宗、净土宗一致的观点。认为天国不在彼岸，就在眼前，只要通过顿悟、渐修，就能立地成佛，通达极乐世界。智讷还试图以禅理论融摄其他佛教流派。主要著作有《定慧结社文》、《真心直说》、《修心诀》、《圆顿成佛论》、《看话决疑论》等。

【质点】 即奇点。见“奇点”。

【治神】 即“治心”。见该条。

【治心】 亦称“治神”。指调动病人的主观能动性，使之树立战胜疾病的信心与决心，用健康的心理使生理健康。气功病理观认为，人致病因素虽不同，但都以气为中介，以神为主导。因神(心)对气有着统帅作用。故当病人的神(心)得到调整，就能发挥意识对气的能动作用和全息作用，直接

改变病态混元气的时空结构，收到事半功倍的效果。所以治病要以治心为主。这就是智能功特别强调给病人讲道理——“从理上开窍”(即话疗)的道理所在。正如《性命圭旨》中说的：“心病则身病，心不病则身不病，故身病出于心病。”所以治病要以治心为主。

zhong

【中】 “中”在古代有很多含义，如：正、内心、内脏、不偏不倚等。在气功锻炼中，“中”字一般指练功到高级静境时的一种精神状态或此精神状态和体内混元气相结合时的一种特殊感受。对这种精神境界的描述和称谓各家不尽相同。儒家讲“喜、怒、哀、乐未发谓之中”，认为“中”与道家强调的“一”是一致的，“中”就是“道”的状态；佛家谓之“中道”，认为中道“无形无色、无明无知……”，又称之为“实像”、“真如”、“性”等。但一般认为，“中”的境界是“一物不着”、没有分别、不偏不倚，即不是有，也不是无，什么东西都在正当中。总之，“中”是无形无象的，“中”即太极，即道。

智能气功科学理论认为，古人所言“中”是指人在没有喜、怒、哀、乐等情绪与思维活动时意念体呈现的一种虚灵明静的自然状态，是意念体“不与物作用”时一种特殊的内部和谐状态。常人在无事而“楞神”时，前一念头已过，后一念头还未出现的间隙状态，就是“中”的自然表现。若能将这一状态及对这一状态的感受自觉地延续下去，就是练气功的“中”。在“中”的状态下，人体中的气由于解除了意识活动各种指令的“干扰”，可以按人体生命的自然规律活动，所以呈现出生机盎然的景象。

古人练功就有专门练这个“中”的，认为“中”是直指根本的大法，体会到“中”即可直接打开玄关进入高级境界。但“中”无形无象，难以捉摸，一般初习者无以入手，故又有借人体有形之中而入无形之中的方法。此种守中法所守的“中”也是无形的，但有不同部位的守法：

1. 守中田的中。两手左右平伸成一直线，此线与从百会到会阴连线在体内的交叉点便是“中”。这个中是最关键的中。

2. 守上田的中。此“中”位于两眼内毗连线与百会到会阴连线的交叉点处，既流珠宫的宫底上。

3. 个别门派也有守下田的中的，其位置在脐至命门连线与百会至会阴竖线的交叉点处。另外又有指人体腔之中位者，前对中脘后对脊中，《易经》所谓“黄中通理”。

智能气功科学理论认为，人体之“中”在混元窍稍稍靠下，“黄中通理”稍稍靠后一点儿的地方，相当于脊柱前面腹腔动脉、静脉、乳糜管所在的位置。练五元庄发“中”字音时想到这个位置并反复体会“中”的境界，即可使人体之气不偏不倚，非常均衡，精神也自然走向平衡、稳定。

【中丹田】 简称“中田”。人体部位名。具体所指众说不一：有说膻中、气海者，有说华盖者，有说绛(jiang)宫(心口窝)者。综合起来可以认为是上至华盖穴下至建里穴(脐上二寸)和其连线旁开二寸的部位。它是传统气功中炼气化神的处所。《元气论》：“中焦法地元号中丹田也，其分野自心下膈至脐，中丹田之位。”认为中焦就是中丹田，也就是心下脐上的位置。智能气功认为，中丹田是脏真混元气集中混化的中心部位，具有斡旋气机，把包括上焦肺、中焦脾胃的气转输而出的作用。

【中道】 ①佛教语。指弃两端而取中，站在不偏不倚的公正立场上。如认为“有”、“空”均属两

端之“边见”，只有空而不空，空中妙有，有而非有，有非实有才是中道。又如看穿生、灭两端，认为不生不灭、不常不断，而在其中才是中道。②指头顶至会阴之间的空间气柱而言，相当于人体的中轴。根据胚胎发生学来看，此处是较早的在人的体腔中留下的气场。它和周身的气脉、气血相连。此气柱练功后可以感觉到。

【中道七门调息法】 传统气功意气引动调息法的一种。中道七门指从头顶至会阴之间这一空间轴上七个与人体生命活动紧要相关的部位：

1. 会阴内 1.5 寸的水平上；
2. 脐下 3 寸的水平上；
3. 胃的后方，相当于中脘深处；
4. 第二到第四肋骨与胸骨相连的水平上；
5. 相当喉部甲状腺后面的水平上；
6. 眉间的水平上；
7. 头顶内 1 寸处。



七门在体内均为球体状。具体练法：用满吸法，吸满后停气，意念从会阴处逐门向上升至头顶，再逐门向下返回至胃脘。(见图)速度适中，一门最少停留一秒，可上下或左右转。如中途感到憋气，可停在所到之处喘口气，再满吸后闭气，继续进行。如此进行 3、5 或 7 个呼吸即可，最多不能超过 18 个呼吸，最后达到自然升降。此法对增强生命力、打通中脉有明显作用。

【中点】 ①指肚脐和命门的连线与百会至会阴连线的相交处。此处是人体底层的中心，为关键之处，传统气功称之为“立命之基”，亦称“玄关”。②指人身中一无所着的无分别的匀态物的特殊称谓。与意元体的体性一致，要求意念集中到中点，实际是要求意念返还意元体自身。

【中峰指】 智能动功五元庄里的心诀。参见“心诀”。

【中府】 经穴名，又名“膺中俞”、“府中俞”、“膺俞”。属手太阴肺经，肺之募穴，手、足太阴两脉之会。位于前胸外上部，平第一肋间隙，胸正中线旁开 6 寸处。

【中宫】 人体部位名。①也称“规中”、“下黄庭”、“玄关”、“脾宫”等。即脾脏所在位置。相当于智能气功的混元位、中丹田和中医的中焦。②亦称“中黄庭”、“黄庭中宫”。指心的位置。

【中宫闯黄】 传统气功用语。指练自发功出现大动时，气冲中宫错闯入黄道导致精神失常。

【中宫点】 指九宫十三门其中一宫所在的位置。此点是一活点，上点在印堂与玉枕连线的中央，下点在肚脐与命门连线的中央，中宫点可在此两点的连线处上下移动，通常可固定在混元窍的位置。

【中宫黄道】 简称“黄道”。指会阴至泥丸之间的连线，是人身精气运行的中间路线(两旁尚有黑道和红道)，故名。

【中宫黄庭】 “三黄庭”之一。即“脾宫”。与“黄庭中宫”所指的心宫不同：“中宫黄庭”指的是下部黄庭之宫。相当于智能气功的“混元位”、“中丹田”。

【中和集】 道教内丹著作。元李道纯撰。门人蔡志颐编辑。“中和”为李道纯居室名。全书 6 卷。为李氏平生主要著述。内容丰富，体裁多样，有道与太极的论文、太极图及图颂，有关于内丹法诀与图解，有问答语录，有以“论”、“说”、“歌”不同文体表述的内丹理法的著作，以及多篇诗词与隐语等。综其内容，主要阐述：性命之说与内丹要旨；主张性命双修，先性后命；精、气、神同炼，以至形神俱妙；对于“旁门九品”持批判态度。书中对许多内丹术语，作了明晰解释。

【**中和之气**】 由中和之性引发的人体之气的变化状态，则称中和之气。即人的精神不无谓活动时体内气血按照其固有规律运行的自然状态。

【**中和之性**】 指人意识活动的自然状态。“中”是意元体“不与物作用”亦无思维活动时本身的自然状态；“和”是意元体与外物相互作用时混化的自然状态。中是基础，而和是在中的基础上的具体运用。对意元体的中与和的表现，统称为中和之性。鉴于现实社会中的人已被各种物、欲所牵挂而不得安宁，意识扭曲，失去了平衡，形成了习惯势力，严重破坏了中和之性，有的形成偏颇的性格，有的遭受情绪的困扰……这一切不仅严重影响着人的身心健康，而且不利于社会的精神文明，更是修道的一大障碍。修养中和之性是练功的根本和基础。

【**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。两者均属中混元。

【**中混元阶段**】 练智能气功的三个阶段(外混元阶段、内混元阶段、中混元阶段)之一。智能动功中混元阶段的功法包括第四步功练中脉混元、第五步功练中线混元、第六步功练返本归元(或称浑化归元)。中混元阶段是练功从中级向高级阶段过渡的阶段，是在练至混元窍开启以后的练功内容，通过这一阶段的练功可使人进入超常智能状态。智能气功的静功、静动功也有中混元阶段。参见“中混元”。

【**中焦**】 见“三焦”。

【**中魁**】 ①穴名。位于中指中节正中处。属手的正中央，按之可打开手上的穴道，引气入体内。拇指掐中魁还能使气血相合、神意相合，起到稳定心神、升发气机的作用。②经外奇穴名。位于手中指背中节与根节之关节正中。

【**中脉混元功**】 智能动功的第四步功。属中混元阶段。练功至混元窍开后方能真正练中脉混元功。此功主要是练通中脉及其和全身之气的联系，使之混化为一个整体。练中脉混元功后，超常智能将被广泛地开发出来，其层次也将大幅度提高。

【**中气**】 ①泛指中焦脾胃之气和脾胃等脏腑对饮食的消化、转输、升清降浊等功能。②指脾气。脾居中焦，其气主升。如脾气不足，称中气下陷，可出现脱肛、久泻、子宫脱垂等症。

【**中天门**】 传统气功中的隐喻，指鼻尖。

【**中天门服食法**】 传统气功服气的一种方法。鼻尖为人体之中天门，在服日精月华时使眼、鼻尖、服食对象三点连成一线的方法称为中天门服食法。用此法服气效果甚佳，不会出现任何问题。具体方法见“服日精法”、“服月华法”。

【**中田**】 即“中丹田”。见该条。

【**中士**】 指身心健康状况和悟性一般的人。

【**中线混元功**】 智能动功第五步功。属中混元阶段。在练中脉混元功的基础上进一步使体内气混合于中脉之中处，把中脉之气凝炼成通天彻地之“中线”的功法。此时已接近于内外浑化了。

【**中庸**】 《礼记》篇名。儒家经典之一。相传为战国时子思所作。主要论述“诚”与“中”、“和”。认为“诚”是“天之道”、“人之道”，至诚可使身体健康、智能超常。其中更强调“中”、“和”，认为“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。”

《中庸》中的“中”、“和”虽尚未脱出我执的窠(ke 1)臼，但对克服一般练功者性情的偏颇、固执，使之走上中和之路还是有益的。

【中脘】 经穴名。亦称“上纪”、“太仓”、“胃脘”。位于腹正中线，脐上4寸。即脐与胸骨下端(左右肋弓连接处)连线的中点处。此处深部(与脊中连线前2/3、后1/3处)为智能气功之混元窍部位，既混元位。

【踵息】 指绵绵不绝的深长呼吸。一吸气意念引气到脚后跟，一呼气从脚后跟引上来再吐出去。庄子说：真人之息在踵。《玄肤论》：“以踵者，谓深入于穴也。”

【重道尊师】 练好气功须遵循的首要规律。指练功者必须尊重气功科学、敬重老师。传统功法中讲尊师重道，智能气功改为重道尊师，首先要重道。“道”指宇宙间最根本的物质和规律。任何一门学问，其最根本的规律即到了最高层次都可以称作道，如书法有书道、饮茶有茶道等。智能气功科学是一门崭新的、尖端复杂的科学，是造福人类的伟大事业，属大道。因此，智能功人重道就要尊重智能气功科学，包括它的理论、方法，而气功科学和其它科学又有所不同，习练智能气功将直接作用到每个人的身心，将全面提高人的素质，重新塑造人的身心。当人的生命运动水平提高了，就有能力变困难为顺利，获得幸福。因此，智能气功科学是直接改变人们命运(生命运动)的科学。不仅如此，智能气功可以使人获得生命领域的自由解放，实现人的真正价值，它不仅关系到一个人的命运，同时也关系到人类与人类文化。因此必须尊重它。尊重智能气功科学最关键的就要精心练功，矢志不渝，绝不改弦更张、半途而废，唯此才能达到最终目的。

尊师中的“师”是广义的，凡能引导自己前进的人都是自己的老师，都应尊敬他们。气功是一门强调实践的科学，而一个人的实践是有限的，更需要从广大群众的实践中(不管是成功的还是失败的、正确的还是错误的)给自己以启迪，丰富自己的知识，指引自己更好地练功。因此要尊敬老师、尊重周围的同道。当你从内心恭恭敬敬尊敬别人时，就能使自己经常保持恭敬和谨慎的心情，意识深处非常宁静，澄明纯净，自己也就不知不觉地起了变化。尊敬老师关键在于通过敬使自己和老师的心相通、和气场相合，从而更好地接受老师的信息，促进自身长功。尊师也应扩展到自然界，要爱护环境、建筑设施和自然生物，美丽和谐的环境和万物的生机也必然会给人以好的信息，有利于练功、长功。重道尊师，是练好功的根本。

【重浊迟滞】 指动作沉重缓慢不轻灵，体内气机壅阻而不通畅的状态。

zhou

【周潜川】 (1907—1972)现代气功家。四川威远县人。自幼从师峨嵋山永严法师，法号镇健。为峨嵋气功密部法门第一个俗家弟子，临济宗十二代传人。得师传《峨嵋十二经》、《天是指穴法》等上乘功法以及伤科、杂病治疗方法。解放后到山西中医研究所工作，外气治病较有名气。著有《食饵疗法救治偏差手术》、《峨嵋十二桩释密》、《气功药饵疗法全书》、《养生学简史》、《养生学理论浅释》、《导引按摩术》等书。为弘扬气功做出了贡献。

【周身处处是丹田】 亦称“全身处处是丹田”、“全身无处不丹田”。武术气功练到高级阶段，全身每一处气都充足异常，并且连成一个整体，如同一个大的丹田，故如是说。此时全身各个部位都可直接发力而无须从丹田调气。

【周身一家，动中求静】 练动功的要求之一。周身一家，指练功时要保持全身的整体性。不管做任何局部动作都要能照应全身，使全身一家。动中求静，指练功中保持精神安静、集中。方法是或寄神于动作、或寄神于关窍、或体会气脉的流注等等，逐步使形神合一，最终达到动亦静、静亦动，动静一如的状态。

【周天搬运】 ①道家对气功的称呼。②亦称“周天功”。见该条。

【周天搬运法门】 即“周天功”。见该条。

【周天法门】 即“周天功”。见该条。

【周天功】 亦称“周天法门”、“周天搬运法门”、“周天搬运”、“河车搬运”、“搬运法门”等。凡是练功后能使人产生周天(沿身体一定的路线)气脉运行的功法，统称为周天功。周天功是道家传统功法的核心，也是医家气功的重要内容，在传统道家中影响最大、流传最广、方法最多。包括三大类型：一是神气沿一定的经脉循行，如环无端，这一类有卦爻(yao)周天、经脉周天、意念周天等，是周天功的主要内容；二是神气在内脏中按一定顺序循行；三是神气按特定的顺序循行，如带脉周天、印西周天等。各种周天功内容不同，通周天程度、效果不同，用的时间也不同。

【周天经脉现象】 指练周天功时，体察到真气沿一定路线(即经脉)运行的现象。

【周易】 书名。简称《易》。是我国最古老而又深邃的经典，它既是卜筮(shi)之书关于预知的规律和理论的书，又是一本具有深奥的本体论和方法论内涵的中国最经典的哲学巨著，是中华古文明的基石。相传《周易》的最早蓝本是伏羲所创的阴爻(一×)、阳爻(一)及以此为基础作的八卦，至夏代演变为六十四卦的《连山》；至商代重演为《归藏》；到了周朝，据说文王再次推演六十四卦，演三百八十四爻，形成了后天八卦(文王八卦)，是为《周易》。《连山易》与《归藏易》早已失传，唯《周易》流传至今。

《周易》分为《易经》和《易传》两部分。《易经》简称“经”，是一部卦书，以八卦、重卦、卦爻辞为主体，为筮事的记录，包括六十四卦卦象、卦辞和三百八十六爻(包括用九、用六)之爻辞。

《易传》即《易大传》，也称《十翼》，是对《易经》的最早注解、说明和发挥。对《经》而言，称“传”。有七种十篇：《彖(没有才)》上下，《象》上下，《文言》，《系辞》上下，《说卦》，《序卦》，《杂卦》。除《十翼》，历代解释《易经》的著作很多，从广义上讲，凡是解释《易经》者皆称“易传”。

《周易》是中华文明的活水源头，被儒家尊为五经之首。在其神秘的形式中蕴含着深刻的理论思想和朴素的辩证观念，如阴阳的对立统一观，物极必反的对立变化观。它在中国哲学史上占有重要地位，其思想影响遍及中国古代政治、经济、军事、天文、地理、工程、医学、养生等各个方面，且垂数千年以至今。本世纪以来，国内外很多学者都试图从几何学、代数学、数论等阐述《易》的数学规律，更有人把《易》和计算机科学、分子生物学、地震等联系起来，使得世界上掀起了研究《易》的热潮。

【肘卵(带'穴'字头)】 经穴名。亦作“肘髎(liao 繁体字)”。位于上臂外侧，肱(gong)骨外上髁(ke 1)的上方，肱三头肌的外缘，肱桡(rao 2)的起始部。即位于曲池穴外上方1寸，肱骨边缘处。

【肘后飞金晶】 亦作“肘后飞金精”。指传统气功中借助调整身形以积气开关的方法。“肘后”指背部，“金晶”指精气。借助身形的调整，如“举腰升身，凸胸偃脊”(《大丹直指》)等方法，使精气自尾闾穴，经夹脊关、玉枕穴上至泥丸宫。

【肘中窍】 指肘部的关窍，包括肘下部的天井穴、小海穴，肘上部的曲池穴、肘卯穴。

【肘坠(垂)而悬】 气功静态体式对肘关节的要求。指肘关节处有上拉、下垂的意念。肘关节是人身中大的关窍之一，肘关节及其周围都放松才能使气血畅通。放松的方法即坠而悬。具体作法：坠指肘尖(天井穴和小海穴，在肘下麻筋处)有下垂之意，但意念不能过重；肘的上部(曲池穴和肘卯穴，在桡(ráo)骨和肱(gōng)骨相接处)要有向上虚悬之意。上肢不能伸得太直，要保持一定的弯曲度。肘坠而悬就从形上把肘关节撑开、放松，从而加大肘关节气血流通的通道。

【咒】 又称“咒语”、“咒词”、“咒文”、“真言”、“密语”、“陀罗尼”、“咒陀罗尼”、“咒神陀罗尼”等。指旧时道士、和尚、方士、神巫等练功或施行法术时所念的一定的字句。不管是道教、佛教还是民间宗教都认为咒是灵验的，而很迷信、崇拜，甚至认为咒是役使鬼神的秘诀，使之神化。实际咒是练气功的人在气功态中依据练功或治病的需要而产生的指令性声音，所以能起作用，是由于练功者的功力，而绝不是什么神鬼的力量。气功科学认为“咒”实质就是口诀，而且一个好的口诀既是指导练功的纲领性文字，又是练功感受的高度概括，用于练功有帮助集中精神、振动气机或良性自我暗示等作用。但欲使口诀真正取得好的效果，需认真刻苦的锻炼，使咒与内气变化形成内在的联系，从而产生巨大作用。

【咒术】 即“念咒”。见该条。

zhu

【逐淫泽薄】 古人修养身心的一种思想方法。逐，驱逐；泽，润泽，培养。指去掉淫邪的、不正确的思想、行为，培养、加强薄弱或不足之处。认为这样做可以使自己逐渐接近于“道”。

【拄地撑天式】 站庄中上肢基本姿势的一种。两脚平行站立，与肩等宽，腿伸直。一臂下撑、翘掌；一臂上举直伸，掌心上撑指尖向内。呈一手撑天、一手拄地状。

【拄地式】 站庄中上肢基本姿势的一种。腿呈马庄，两臂于小腹前圈如环状，但不相接。掌心向地下按，两手中指似接非接。

【拄舌】 指舌抵上腭。旧称“搭桥”。详见“舌抵上腭”。

【主动随意性】 指意识活动不是客观的自然变化过程，它本身有个主动性和随意性，这个主动性、随意性主要体现在意识的发轫点——自我处是自由自觉的。参见“主动性”、“随意性”。

【主动姓】 意识活动(意元体)特性之一。表现在意元体运动的能动性、自觉性、随意性等方面。意元体可以自动聚散、可以不受现实事物影响而只因思考事物的反映而引起自觉运动等都是其主动性的体现。意元体接收信息反映客观事物，加工、贮存、提取信息及发放信息作用于客观事物的全过程都具有主动性。

【主动与受动】 特指意元体运动的动因而言。在日常生活中，主动指意元体未受外界刺激的前提下发出指令的活动；受动指意元体受了客体的影响而产生的运动。一般情况下主动与受动在意元体中是难以区分的，其区别仅在于受动是对现实事物时空结构的反映引起的运动，主动是对思考事物时空结构的反映引起的运动。在意元体的每一部分、每一层面都有主动与被动活动的特性。

【主动运用意识】 即“运用意识”。见该条。

【主观能动性】 即“自觉能动性”。指人的主观意识和实践活动对于客观世界的反作用。动物也

有能动性，但不能称之为主观能动性。动物的活动和能动性是无意识的，和它的生命活动是同一的。人的活动的每一步都有思想在指导，都意识到它的意义，即人的活动具有目的性、意识性和自觉性，表明人对周围世界有积极主动的态度。主观能动性的含义包括两个方面，即认识世界和改造世界。人的意识对客观存在的反映不是单纯、消极和被动的，而是在实践基础上由感觉认识上升到理性认识，使对事物的认识由表面现象向内部实质推移，并能依据对于事物本质和规律的认识，对事物的发展趋势作出预见，提出自然界原先并不存在的事物的设想方案，并通过实践使之变为现实。主观能动性是人类特殊的能动性，是人区别于动物的特点，指自我(意元体)的能动作用。

【主观随意性】 即“主观能动性”。见该条。

【“主人公”】 智能气功科学中的“主人公”指自我。即意元体能够进行量度、识别以及发放指令的主动功能。详见“自我”。

【主体】 和“客体”相对。指实践活动和认识活动的承担者。辩证唯物主义指出，主体是有头脑、有思维的人，作为其对象的客体包括自然界、社会及以物质形式、物质载体表现出来的精神，还包括作为被认识、改造对象的自我。智能气功的混元整体理论引入了主体与客体的基本概念，指出认识世界的主体——人的意识有常态和超常态之分。哲学所说的主体一般指常态意识；气功科学所说的主体包括常态与超常智能意识，不但能认识、改造自身生命活动和自然界，而且还能认识意识活动自身。在超常智能功能状态下，研究、认识的主体与被研究、认识的客体具有高度的同一型呈现出两者之间的整体性。在这个意义上，混元整体理论认为意识即是主体又是客体。

【主体意识】 又称“自我意识”。人整体生命活动(包括肉体生命活动和意识活动)的信息反映到意元体中后，里面出现一个“自我”，意识有了主体性。这时意识活动的内容就是整体生命活动的内容，并直接维护整体生命的正常进行，意元体中的这部分活动内容即“主体意识”。主体意识是建立在人体生命活动基础上的意元体的功能及其参照系的综合，对自我生命活动起主宰作用；它可以是显在的意识活动，也可以是潜在的意识活动。“主体意识贯穿于生物、生命、情绪、思维诸层面，使诸层面的意识服从于自身的需要。无论在睡眠状态还是昏迷状态，只要人还没有死亡，它就一定在一定范围内发生作用。”

【主体映象】 指人自身生命活动的各种信息在意元体中的反映，相对于意元体中的自然环境信息和周围人的信息来说，是属于人自身这个主体的信息，故称“主体映象”。主体映象对意元体自身来讲，也是属于客体的映象。

【主体自我】 和“客体自我”相对。指主动的、观察的、处于主格地位的意识活动。客体自我是主体自我的对象，指自身这个实体中的躯体和被动的、被观察的处于受格地位的意识活动。仅从心理活动来说，客体自我处在意识活动的较浅层，一般指情绪、思维、记忆等，主体自我处在意识活动的较深层，是能意识到客体自我的最根本的自我。古人所谓“吾日三省吾身”，前一吾字是主体自我，后一吾字是客体自我。

【主为客奴】 “主”指主观世界，即神意活动；“客”指和主观世界相对的客观世界(包括社会、自然和自身的生命活动)。主为客奴指神意受外界(客)迷惑而失去了自觉、自主的灵明特性，以至不能正确反映客观世界的现象。练功中出现的幻景、真妄相攻均属此种现象。

【助功】 通过一定手段帮助人提高功力。传统气功的助功多是老师用“喂气”、“贯顶”等方法把自身真气注到徒弟体内来实现的。智能功以组场的方式来助功——发挥气场的集体效应，使大家

共同长功。

【祝由科】 古代以画符、念咒的方法来治病的医科，属巫医一类。唐代的卫生机构中开始专设此科，解放后被取消。该科之所以能治病，关键在于祝师(画符念咒者)的意志力和病人的心理作用，实为纯意念治病的一种变通方法。

zhuan

【专一心念】 亦称“专一念头”、“专一意念”。指意念活动的单一化。练功的过程就是通过专一心念来排除杂念，使散乱的意识逐步集中，达到专一状态的过程。常人意念体中有多个兴奋中心，有多层面的活动内容，使意识呈现出四分五裂的状态。只有从意念活动的发轫点开始，增强力量使意识活动透过各层面波及整个意念体，才可形成完全集中的单一整体性意识活动。专一心念使人体生命运动有序化程度提高，从而收到练功的各种效果。在开发与实施超常智能的过程中，专一心念是一重要条件，只有通过高度的专一聚气养神，才能有效地发挥意念体的整体功能以认识和作用于目的物。

【转法轮】 指用意念导引气机按一定路线运行。法轮，原为佛教术语，指佛法，因将其喻为转轮圣王的轮宝(神化的战车)，故名；后为传统气功借指周天运转。此法佛家气功谓之转法轮，道家气功谓之运周天，理论相同，功法各异。

【转胯松腰法】 智能气功松腰法之一。要求是：周身中正站立，两脚平行分开，略宽于肩，两手叉腰，适度下蹲，躯干与大腿成钝角，膝不过足尖；髋关节放松，以尾闾骨为动点带动髋部划圆，以此活动腰部之关节、肌肉、韧带等。习练久之，腰胯不仅能平转划圈，而且能立转划圈，甚至能转平、立相合之“混旋圈”。此法即可增强肾的功能，使人元气充足，又可使腰部放松，使之气血流通。

【转识成智】 佛教语。通过学习佛法和实际修持，达到不同的层次效果，使有偏执的八识转变为无偏执的四智。具体地说，第八识阿赖耶识转为大圆镜智，第七识末那识转为平等性智，第六识意识转为妙观察智，眼、耳、鼻、舌、身等五识转为成所作智。

【转尾闾】 松尾闾四步方法的第四步功法。亦称“尾闾划圈”。具体作法：在扣尾闾的基础上，两足尖稍向外撇，两手向前或侧平举，尾闾先做前后划弧摆动，再做左右划弧摆动，最后做转圈动作。这需腰胯全松以后才能做到。此时尾闾灵动自如，气机圆活无滞，已达周身一家、意气合一的境界。参见“扣尾闾”。

zhuang

【庄周】 即“庄子”。见该条①。

【庄子】 ①人名。(约前 369 一前 286 年)，战国时的哲学家、气功家，道家的主要代表人物。名周，字子休，宋国蒙地(今河南商丘县东北)人，也有认为是安徽蒙城人。做过蒙地的漆园吏。后隐居。是老子思想的继承者，历史上“老庄”并称。最强调适性而顺其自然，强调事物的自生自化。他建立了以“道”为主干的思想体系。其哲学思想达到了很高的思维水平，在中国哲学史上占有很

重要的地位。唐天宝元年(742 年)诏封为南华真人。宋、元皆加封。

②道家主要代表作。先秦哲学名著。唐时改称《南华真经》。庄子及其后学者著。《庄子》曾经散失；现存晋·郭象注 33 篇为通行本，分为内篇 7 篇，外篇 15 篇，杂篇 11 篇；一说仅内篇为庄子本人所著。《庄子》一书从人的自然性方面谈论了很多气功的道理和境界，其中还记载了一些简单、直接、朴素的气功修炼方法。如踵息，“吐故纳新，熊经鸟伸”之吐纳与导引、坐忘法、心斋法等。对后世气功的发展和文人学土的修养影响颇深。

【撞出虚空】 指意念集中、专一后，意识和虚空混元气结合为一体的境界。

zi

【子诀】 “子午斗诀”中拇指掐于四指根子纹的动作。参见“子午斗诀”。

【子午斗诀】 手印法的一种。以左手大拇指依次点掐左手四指根子纹、中指根丑纹、中指中纹、四指中纹、四指上纹、中指上纹、最后掐中指尖午纹。古人认为此诀可驱除魔障，实掐此诀的过程是主动运用意识排除杂念的过程。

【子午连环诀】 手印法的一种。左手拇指掐中指尖成环形，右拇指插入左手指环掐于第四指指根，右中指尖按于第四指背之根部，余指自然敷布。(见右图)



【自发功】 “静动功”的俗称。见该条。

【自发功组场】 以心理暗示引起集体性自发动作的组场方式。此不符合组场原意，有一定流弊。

【自发五禽戏】 当代流行气功功法。为梁士丰所创。本功法有别于传统的“五禽戏”。因其在调整身姿、意守窍穴和默念口诀后，出现自发拍打、点穴、按摩或近似虎、鹿、熊、猿、鸟等“五禽”的各种动作，故名“自发五禽戏”。此功法动静相兼、性命双修、内外气兼练，具有防治疾病的健身效果。

【自觉的生命运动】 发挥意识的能动作用，支配生命按其固有运动规律向更高层次发展的过程。这是在认识生命运动规律的基础上进行的。如：我们按智能气功所编创的功法进行的锻炼活动即是。智能气功科学认为人的生命和万事万物共同的运动规律是混元气的开合、出入、聚散、化，而人的意识可以主导这一过程，当人的意识和自身混元气结合并主动导引内气外放、外气内收时，则可加强内外气的混化，快速的提高人的生命力，即属自觉的生命运动。

【自觉修养】 指时时刻刻觉察自己、觉悟自己。是按照修养意识、修养道德、修养气功意识的内容和要求，对自己的意识和言行自觉地进行自我认识、自我解剖、自我教育、自我提高、自我塑造、自我完善的过程。要结合现实生活和工作实践进行自觉修养。贵在自觉，尤其应注重：

1. 慎独，在个人独处无人监督的情况下，也能从内心自觉修养，不去做损人利己损公肥私等违背道德良心的事；

2. 自我反省、觉察自己的心理状态、精神境界，要经常保持意识的清明，用气功意识标准衡量自己的视、听、言、行。善行、善念则扩而充之，反之则消去之；

3. 反求诸己，在遇到逆境、或做错事、或别人对你不好时，不自我辩护，不责怪别人，不强调客观，而是反求诸己，多从主观上找原因，多做自我批评，提高自己的水平。

【**自觉智能**】 和“自然本能”相对而言。指符合自然、社会及人的生命规律的意识 and 行为的总合，包括常态智能意识及其统帅下的生命活动和超常智能意识及其统帅下的生命活动。常态智能意识是借助眼、耳、鼻、舌、身认识和作用于客观事物，现代科学即其体现；超常智能意识与客观事物的整体特性起作用，是人类更高一级的智能，表现为各种超常智能的运用。人类要走向真正的自觉智能，就必须进行常态智能和超常智能的全面开发，这是气功科学的目的之所在，是人类生命自由解放的必由之路。

【**自控疗法**】 即“郭林新气功”。1980年中华全国总工会主办全国职工气功骨干培训班时改“郭林新气功”为“自控疗法”。见“郭林新气功”。

【**自然**】 智能气功科学的道德要求内容之一。主要指人的生命活动对人自身与集体有利的规律。它既符合“和谐”的要求，同时也是对“欢杨”的一种规定性。就个人而言，“自然”不是随随便便，而是修养达到的一种境界，表现在处事自然(如不娇揉造作、不装腔作势、不盛气凌人、不卑不亢等)、语言自然、举止自然、工作自然……是保证人际和谐的主要因素；就人与社会、自然的关系上，“自然”不是纯任自然，更不是返回原始自然，而是要在符合利于人类发展的自然规律上建立人与自然、人与社会的和谐关系。

【**自然本能**】 即“本能”。指动物在进化过程中形成并由遗传固定下来的、不学就会的能力。人的自然本能指由人体各组织、器官、系统的生理结构决定了的、不需特殊训练就能具备的生理功能，以及人的意识活动中属于被动地、简单地、直接地反应客观世界的肤浅认识——感性认识部分。智能气功科学认为，当今世界绝大部分人对客观规律的认识还很肤浅，大都是按照自己的主观意识去做事，属于自然本能的表現。只有真正认识了处在自然和社会中的人的生命规律后，人类才会由自然本能逐渐过渡到自觉智能。

【**自然道德**】 属广义的道德。指大自然中万事万物本身混元气的体性特征与规律功能表现。万事万物按照自身特殊的规定性运动变化，是事物自身混元气进行混化时体和用的表现。由于事物的体、用实现过程是在大自然中进行的，同时又是出于自身的自然而然的规律，不是外界强加给它的，所以称之为“自然道德”。混元整体理论认为，自然道德在其得以实现的过程中，还需有初始混元气的参与，需初始混元气激发其变化与生机。

【**自然盘膝坐**】 简称“自然盘”、“自然盘坐”。盘膝坐中最简单的一种方式。即两腿随便回收，两脚放在对侧大腿或臀部下面，使不外露。哪条腿在里边都可以。一般男人左腿放在里边，女人右腿放在里边。两腿压的越多，越能增强人体气血的流通。这种坐法的优点是放松、自然。参见“盘膝坐”。



【**自然清静法门**】 简称“清静法门”。见该条。

【**自然人**】 指“人的自然属性”。见该条。

【**自然社会道德**】 亦称“社会自然道德”。指人在婴幼儿时期所具有的特殊道德状态。是从自然道德向社会道德转化过程中，社会道德还没有完全形成，婴幼儿自然的生活参与向社会道德之中形成的既不同于自然道德，也不同于社会道德的特殊道德状态。其特点是：好与坏、善与恶的观念尚未形成，个人与别人的界线也未划开。主要表现：

- 1、没有公私之分和你我之别；

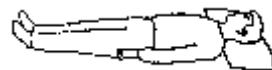
- 2、真诚坦白，纯正无邪；
- 3、无忧愁、思虑、恐惧，无恩怨情绪，总是高高兴兴，没有不健康的思想；
- 4、具有同情心与平等心；
- 5、喜欢群体生活。

社会自然道德是婴幼儿整个生命体——尤其是神经系统还没有发育成熟时期与周围环境(自然的与社会的)这个整体相互作用的结果，这是幼稚的人体生命活动整体观在社会领域的表现，是建立人作为人的价值大厦的纯洁的基础。

【自然无为法门】 亦称“清静法门”。见该条。

【自然信息】 自然界中没有人的精神因素参与的各种信息。

【自然仰卧式】 练功体式中仰卧式的一种。全身平躺在床上，头中正，枕高适度(一般3寸左右)。使头和躯干基本保持水平，两手放于体侧，掌心或上或下，也可两手相叠敷于肚脐。两腿自然伸直并拢。全身放松。(见图)此法易于充分的放松形体，简单易作，适应性较广。



【自然之道】 即“自然道德”。见该条。

【自然周天法门】 清静法门的一种功法。其特点是从意守入手，入静后无须呼吸催动或意念引起而自然出现周天运转，叫河车自转或法轮自转。练法：一般先守中丹田，口诀是“先守后忘”。静到一定程度，体内之气自然启动，一点一点地通开周天，通过某一点后往往要过相当一段时间再继续通下一点。转周天的特点，一般是两个周天同时反向反复循环，即一个督降任升、另一个督升任降。也有从当中降落从前边升或从当中上去从两边下降的。路线不同与带功老师或练功者身体特点有关。

【自然坐功】 智能静功中坐功功法之一。是坐功的奠基部分，过去称此为“傻坐静等”。此功取任何一种坐势均可，自然放松坐好，两手可用“混元合印手”或随便一放。意念活动只和虚空相结合，但不要忘记混元窍。虚空及混元窍都是模模糊糊的，混元窍处于虚空的中心。收功时，意识发出收功命令并默念“收功、收功”，闭服环视周身一遍，然后睁眼即可。

此坐法属传统功法的自然清静法门，无任何流弊。练功在喉部发出类似打鼾声时，心中会有灵明感觉。此时如能自觉把意念集中于这一刹那间的感受，使之保持而不丧失，即古人所谓“敬持勿失”，可使功夫上长。如素质好者，可体察到混元窍的空洞无涯、虚灵匀净以及外界虚空混元气进入混元窍的景象。若能主动运用神意把外来的混元气与混元窍本有的神气结合，则可直入高层次。

【自身内部组织层面】 指人体内各器官、组织以及细胞等与其自身周围环境之间的界面。人体各器官、组织、细胞，甚至细胞内的核仁等都有膜，这些膜就是该物和自身周围环境的界面。人体内部混元气的开合出入聚散运动就是在这一层面上进行的。

【自为的生命运动】 指自然进行的生命运动。智能气功科学认为，任何生命体的新陈代谢过程都是内气外放、外气内收、内外二气混化的过程，而且这一过程主要是在生物体周边的膜上进行的。生物膜上的气机变化关系着生命活动的强弱与常变。其变化超出了一定限度则形成病态，生命体可以依靠自己的调节功能使之恢复正常；若调节功能丧失，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，称之为“自为的生命运动”。当人认识了这一规律后，发挥意识的能动作用自觉加以强化，使整个生命活动受意识统帅，则可变“自为的生命运动”为“自觉的生

命运动”。

【自我】 又称“我”。一般心理学认为，人是有自我的，它包括主体的我和客体的我。主体的我是主动的、发命令的；客体的我是被动的、执行命令的。现在心理学所研究的都是被动的我，而未研究主体的我。弗洛伊德心理学把自我分为三个层次：本我(本能的我)，人本能的需要在意识里的反映；超我，指理想中的自我；能调节本我和超我之间的矛盾，把二者结合起来的是自我。弗洛伊德心理学对自我分析得较深刻，但其弊病在于认为本我是应该的、自然的，且把本能的一切功能都认为是性功能。佛学认为没有自我，认为有我就叫“我执”，可是又把成佛后的境界谓之大我。其实，佛教所说的我指人的意识(认为形体不是我)。意识是无形无象的，找不着，他们就说没有我；一旦体认到我(意识)了，不叫我而称之为佛性、真如性。这个真如性实即人最深层的意识活动。

智能气功科学接受了上述各家的合理成分，运用意元体理论，把自我展开进行全面分析。认为人是一个有意识的存在物，因而是有自我的，这个自我是人内在的“主人公”，是一种真实存在。当人的意识活动建立起与生命活动的联系并能够在与外界事物相互作用中保持其独立时，人体生命的这种整体状态即自我。这种状态在意元体中得到的反映即自我意识。自我包括人的生命活动，也包括意识活动。它以意识活动为核心，以生命活动为基础，是建立在生命活动基础上的意识活动指导下的生命活动的统一体。意识中的自我又称之为自我意识，它是建立在生命活动基础上的意元体的功能及其参照系的综合。按照意元体理论严格分析，真正的自我应该是意元体能够接收、发放、加工信息的那部分主动功能，而不包括参照系。这个自我即过去佛家所谓“明心见性”那个“性”，是人内在的真正主人公。参照系只是意元体行使其功能时所使用的一种工具模式，它规定着自我(意元体)的性质。由于常人的参照系是偏执的，它把自我的功能局限在常态智能的狭小范围内，一般人往往把这本属于自我(意元体)的部分功能认为是全部的，古人称此为错认“主人公”。参照系不是真正的自我，但又不能就说它不是自我，参照系是自我的运动状态，是自我功能的一种外在表现。

自我不是一个单个人的抽象的意识活动，而是意识、意元体及参照系对生命活动支配的整体状态，是一种客观存在。自我决定了人的性格、自尊心、价值模式等，是人的本质。而这个自我是人在社会活动当中形成的，此即马克思所说人的本质是“一切社会关系的总和”。自我的功能是全方位的。它不仅是人生命活动的主宰，能够发放指令支配生命活动，维护生命的正常进行；还能够认识人体自身、意元体自身；并且能够主动和宇宙中各种混元体进行混化，从而使之按人的意识发生变化。但人类发展到现在，自我还受着偏执参照系的束缚，其自由自觉的功能未能得到真正展现。只有打破偏执参照系，才能真正实现理想的自我——真善美统一的自我。

练气功的根本问题就是要强化自我的功能，体认自我的功能体性，从而克除偏执，打破意识中框架、模式的束缚，获得意识领域的自由，最终使人的整体生命活动进入一个新的境界。

【自我层次】 指“自我”层面的意识，是建立在生命活动基础上的意元体的功能及其参照系的综合。自我层次的意识是人深层的精神活动，包括生物意识、生命意识、思维意识、道德意识等多层内容，其中道德意识在最高层。参见“自我”。

【自我观念】 属心理学范畴。心理学认为自我观念“是一个人对自我的个性进行自我调节的心理系统”。包括自己心理特点、品质、能力及社会价值的自我评价；自尊、自爱、自卑等的情感表露；自我检查、自我监督、自我奋斗等个人意志。其结构有现实我、过去我、未来我、理想我、幻想我等。所有这一切自我形象，都是受所参与的社会群体中的人际关系的影响而形成的。

【自我修养】 亦称“修养意识”。见该条。

【自我意识】 ①智能气功科学的“自我意识”即“主体意识”。见该条。②哲学上指意识对于精神、意识活动本身的认识。广义指人对自己的属性、状态、活动(外部活动和内部精神活动)的认识、体验,以及对自己的情感、意志活动和行为进行调节、控制的过程。辩证唯物主义认为,自我意识是作为实践和认识主体的现实的人的机能和属性,是人自身的存在以及它和周围环境关系在人自己头脑中的反映。它是人成为实践和认识的主体、实现正常认识的必不可少的条件。自我意识与主体意识是不同的两个概念。自我意识是以自身为对象的认识,它虽然已能将自我与外界客观事物既区别又联系起来,但不能自觉地意识到自我的主导作用和主动地位。

【自我意元体】 自我意元体是在人发育过程中(婴幼儿期)客观世界(包括社会、自然和自身生命活动)的各种信息内化到初始意元体中形成的主客参照系的综合统一体,它不仅是个体主观世界(内在精神世界)中的一种自我感觉,而且是一种有力量(意识力)的真实存在。自我意元体已开始了主观世界的活动,具有对客观世界中是非、善恶种种差别作出反映的能力。但这种反映只是根据自身生命活动进行的,维护个体生命的正常进行。这时意元体中的内容与生命活动、自然环境乃至社会的同一性占主导地位。自我意元体阶段是在不断发展变化的,它是初始意元体向偏执意元体的过渡时期。

【自由的自觉的活动】 指人的活动。人与动物的根本区别在于人有意识,人的生命活动是在意识支配下进行的,是服务和服从于意识活动内容的,因而有了主动性和随意性是“自由的自觉的活动”。

【自由王国】 与“必然王国”相对而言。辩证唯物主义哲学认为,自然王国作为认识论范畴,指人在实践活动中,认识了客观事物的规律并自觉地依据这种规律来支配自己和外部世界;作为社会历史范畴,指人自己成了自然界和社会的主人,成了自身和社会结合的主人,摆脱了自然界和社会领域的盲目力量的支配,能自觉地创造自己的历史的这样一种社会状态。智能气功科学理论认为,自由王国指被人类认识了的自然界的人与自然的关系而言。在自由王国里,人类具备了超常智能,能够全面地、整体性地认识自然,从而把握自然规律,更有效地改造自然,把自然和人、社会看作一个有机整体,充分发挥人的主动性,消除或抑制不利于人类的环境和因素,推动自然向着有利于人类的方向发展。在自由王国里,是自然的人化和人化的自然;人不是自然的主人,人和大自然是一个和谐的整体。人类从必然王国走向自由王国需要一个漫长的过程,但这是历史的必然。

【自由意志】 即“意志自由”。指人类借助于对客观事物的认识而作出决定并采取行动的能力。马克思主义哲学认为,事物发展有其客观规律性,人的意志活动,以客观规律性为基础并受其制约。事物的客观必然性和规律性,为人们提供了抉择的各种可能性和活动的自由,即意志自由,使人们显示出主观能动性,而社会历史发展的客观必然性,是通过人的意志的有目的活动来实现的。人的意志自由的能力是在实践中形成的,是社会历史的产物,并随着社会实践的发展而发展。就社会个体来说,这种能力和个体的实践活动情况、个体的主观素质(即它所受的教育、文化素养)有关。在阶级社会中,人的意志往往受阶级性制约,反映一定阶级的利益和要求。

【自在】 佛教指人的意识完全脱离了世俗的牵持,进入了通达无碍的境界。实际是经过修练,克服了常态参照系的偏执之性,开发了超常智能的结果。

【字诀】 指以字面形式称谓的口诀(古亦称咒语或真言)。因能看清字形或数准字数,所以称“某

某几字真言”或“某某之字诀”等。如道家较典型的“太上玉轴六字真言”就是呵、嘶、呼、嘘、嘻、吹六字。佛门则有“唵、吗、呢、叭、咪、吽(hong)”。以及“唵”、“吗”、“吽”等字诀。

zong

【宗气】 中医学指由水谷精微化生，聚积胸中，与呼吸之气相合发挥作用的气。宗气聚于两乳之间的膻中(又称气海)。走息道而行呼吸，凡语言、声音、嗅味、呼吸皆与宗气有关。同时还有维持气血运行、维持心脏运动、维持肢体体温与活动能力的作用。

【总体时空建构】 指意元体参照系。它是客观世界(包括自然、社会和人的生命活动)的各种信息在意元体中所呈现的全部映象的总和。

zou

【走火】 见“走火入魔”。

【走火入魔】 从现代气功来看，一般指气在人体走窜不能控制、神识不能自主而言。在传统气功中，“走火”与“入魔”的含义是不等同的。

1. 走火。中医有“气有余即是火”之说，气功中也有“意有余即是火”之意；故所谓“火”是指人精神高度集中后产生的神气合一的一种特殊表现。“走火”即神气走出了规定范围，不能再为练功所用。传统气功多称此为走丹、跑丹。如练功时火候不够而遗精，是元气化为后天蚀精而出，也应属于走火范畴；在丹成运周天过程中的失误，也可招致走火。总之，走火实际是练功中神气结合到一定程度后，脱离了正常规程而呈现出的由元气引起的各种变化，或化为有形之物而遗失，或转为经气而流窜于经络。走火主要是气的变化，因神与气本是一家，故言气而神自在其中矣。走火之因，多是神背离练功之规程所致，从性宫练功者尤其如此，所以这种以气失常为主的走火，可以引起以神志失常为主的入魔。

2. 入魔。从字面讲，即进入了魔境，主要指练功人的意识里出现了不能控制的各种意境而干扰了练功而言。“魔”字源于佛家，其义为能夺人正命，障碍、扰乱、破坏人的修行。《智度论》：“除诸实相，残余一切法，尽名为魔。”《摩诃止观》对魔之景象分为三种：

(1) 是人体上的各种不适感觉；

(2) 是练功时出现的幻视、幻听，“若邪想坐禅，多著时媚，或作少男少女、老男老女、禽兽之像、殊形异貌，或娱乐人，或教诏人”；

(3) 指意识中由眼、耳、鼻、舌、身而引起的各种异常变化。

道家对魔论述较为具体。《钟吕二仙传道集》：“所谓十魔者凡有三等，一曰身外见在，二曰梦寐，三曰内视。如满目花芳，满耳笙簧，舌求甘味，鼻好异香，情思舒畅，意气洋洋……如琼楼宝阁，画栋雕梁，珠帘绣幕，蕙(hui)帐兰房……如轻烟荡漾，暖日舒长，暴风大雨，雷震电光。”《大成捷要》：“入室下功之时……或见红蛇，或见王母，风辇龙车，朱雀玄武，景象不一……生前死后，父母妻子，变化万般，试现不一。认即入于魔窟，为魔所诱，而前功废矣。”练功中出现的种种境象，或为体内气化而现，或因施火不足或太过而引起的幻景，究其实，都是练功者各种忆想所致，

是自己意识活动的结果，是由眼见耳闻而使意念不得专一的修炼之境。《传心法要》：“魔非外来，出自尔心。”对于对待的方法，《楞严经》中说：“当处禅那，觉悟无惑，则被魔事无惑汝何！若不明悟，被阴历迷，则汝际难，必为魔子，成就魔人。”《小止观》曰：“凡见一切外诸恶魔境，悉知虚诞(kuang)，不忧不怖，亦不取不舍，妄计分别，息心寂然，被自当灭。”道家认为，魔景是炼己不纯，心神外驰，不能住于虚灵之境而产生的种种表现，故遇魔景不要理它，要以正念待之，若能真不被魔所动，则功力必然上长。所以“魔”又叫“磨”，即磨炼之意。对此，《正念除魔秘诀》作了精辟阐述：“万般景象皆阴魔，正念空空魔自瘥(chi4,或 cuo2)，呼吸无时时已定，魔消福长性灵和。”

zu

【足太阳膀胱经】 简称“太阳膀胱经”、“膀胱经”、“足太阳”等。十二经脉之一。该经自内眼角(睛明)起始，上向额部(神庭)，在头顶与督脉相会(百会)。它的分支从头顶到两耳上角。直行的主干，从头顶入颅，联系脑，出来从后项部左右分开向下，沿着肩胛内侧，脊柱两旁，到达腰部，由此深入，沿脊柱两侧的肌肉，联络肾脏，属于膀胱。足太阳膀胱经上有五脏六腑的俞穴，是五脏六腑经气之传输处。因此通过一定形体动作牵动此经，可调节、强化脏腑之气，治疗脏腑疾病，改善脏腑功能。

【祖炁(qi 繁体字)】 亦作“祖气”。即“元气”。见该条。

【祖炁穴】 相当于智能气功的“混元窍”。见该条。

【祖气】 亦作“祖炁”。即“元气”。见该条。

【祖窍】 ①指中丹田，道家有的著作也称“祖炁穴”，即混元窍。参见“混元窍”。②上丹田，即神机窍。在头的中心。

【祖性】 即“元神”、“先天之性”。见“元神”。

【组场】 即组建气场。指气功师(或组场人)通过意念(多配合语言导引)把自身的气、自然界中的混元气以及场地内对象(人、物等)的混元气组建成一个混元整体，使之充斥于特定的场所。

组场这一新型的教功、治病的速成方法是智能气功借鉴了传统气功中师父给徒弟带功、助功、“心传”以及“摆场”(几个病人坐成一圈，由气功师治病)等教功、治病方法的成果，受了现代科技证明气功师的气机变化可影响周围的人使之发生同步性变化的启迪，并结合时代的需要而创建的。1978年开始初步试用，1981年正式用于教功，1984年正式用于门诊，1986年正式宣布组场是智能气功的一大特点。

组场的理论基础是混元整体理论。混元整体理论指出，人的意识不仅可以对自身的混元气有主导作用，而且可以在一定程度、一定范围内主宰外在的混元气，使之发生“开合聚散出入化”的运动。组场就是正确地运用了这一规律，在组场者的语言导引下，参与组场的人共同运用意念，把自然界的混元气聚集到场内，以加强场内气的浓度和强度，使之与场内大众的混元气融合、渗透成一个有序的整体。在此基础上，组场者通过自身的气机变化、借助语言导引影响气场及气场中的每个人或物。

从上述可看出，组场的效果取决于三个方面的因素：

(1) 组场所在地自然环境的混元气的质与量。

(2) 组场者的功力。组场者功力强，聚集混元气的的能力就强，组场效果就好。

(3) 场内参与者的意识活动的向同性程度。大家思想同步，组场效果就好，反之就差。

三者中第一因素是基础，第二因素是核心，第三因素是关键。所以说组场者是核心，因为组场者的功力强，既可弥补环境的不足，又可凭借威望和功力把场内群众的精神吸引过来与之同步，诱发气场向好的方面转化。因而组场者就需要采取一定方法来达到目的。

组场的方法分三步：

1. 聚气。把大自然的混元气往场内聚集。可以从前后左右上下六合方位向场内聚，也可以把周围优美环境的混元气向场内聚，还可以把天之气往下引，把地之气往上升等等。其关键是通过意识把大自然中恍恍惚惚的混元气集中到场内，而且越聚越浓。

2. 统一场内的气，使之运动同步。对组场范围内人与物的气，要统一支配，使之形成“同步”运动。方法是用意念带领气沿场内一定方向(顺时针、逆时针均可)环转运动。环转的轨迹可由大到小，也可由小到大。转的圈数可视组场范围大小而定。转圈时可借助手的运动或神光来加强其统帅作用，也可借助发音增强其效果。从而把聚起来的气和场内对象的气连成一个有机整体。

3. 发放组场欲达目的的指令，如长功、治病、搞科研等。发放指令时一定要带上“心力”，即带上意志的力量才能对气起作用，从而使场内的气按意识指令发挥作用。

组场的形式，可根据不同的组场对象与欲达目的灵活掌握。

智能气功。十多年的实践证明，组场用于教功，可收到“心传”之效；用于治病，可同时多人进行集体治疗，可愈骨折于顷刻，消肿瘤于瞬间；用于讲学、报告，可助人记忆、长功和治病；用于科研，可多快好省出成果；用于生产，可提高产品质量等等。事实雄辩地证明，气场是个客观存在。智能气功发现了气场，认识了气场的作用，总结了气场的规律，进而指导人们自觉地运用它。组场是我国气功史上的一大创举。它的创立和广泛应用是对传统气功用丹田气助功的扬弃，是对传统气功“心传”的进一步扩展，是对传统气功教功所遵循的“法不传六耳”的否定，是使智能气功实现科学化、社会化、群众化、生活化的重要一环。组场这一新生事物，今后必将会在气功事业的各个方面发挥出更加巨大的作用。

【组场开顶法】 智能气功通过集体组场开天门的方法，是组场的具体应用。作法是：以中指点头门，用组场方法统一气场后，先共同喊口号“刻苦练功，完美身心，造福人类”，每一句连喊三遍，以形成三田共振。然后，组场者发出开天门的意识指令，反复念“天门开”，学员积极配合想天门被冲开，同时以中指震颤，点按天门穴，并有把天门分开的意识。此后，令大家发“啊”的拔音(e)，边发音边按天门，还可发“精”、“英”、“嘎”、“神机凌空”等音。反复念，天门即开。所念音可灵活运用。开天门的过程中，要注意向天门、混元窍贯气。可配合用手向天门上下拉气(向上拉起10公分，然后下降覆于天门)，反复进行，次数不限。组场开顶法充分发挥了气场的威力，具有开天门速度快、效果好、人数多、普适性广等特点，打破了古人开天门的局限性和神秘性。

【组场治病】 智能气功外气治病的主要方法。指用组场的方法治疗疾病。是智能气功外气治病的扩展，可用于对单个人治病，也可用于对多人集体治病。具体步骤是：先组场，然后在气场中心意想一个抽象的“空人”(也可选场内某一人，但应若有若无)，用意识指令对着他从上到下逐个部位依次发气调治，同时配合语言导引使大家意识同步，增强场的共振效果。

组场治病是随着智能气功组场方法、理论的问世而展现在世人面前的新型外气治病方法。由于一次治病的人数不限，因而是多快好省地为广大人民群众服务的最佳方法。参见“组场”。

【组元】 构成一个具体事物整体的各个小的组成部分。

【组织和谐】 是人群和谐的一方面表现。社会中的人群往往是以不同的组织形式出现的，所以组织和谐是人群和谐的保证。要做到组织和谐，在组织内要依靠党的领导，依靠广大群众，制定合理的规章制度，领导者坚持民主作风、一视同仁，就能出现上下协同，步调一致、整体和谐的局面。

ZUO

【左道旁门】 亦称“左道”、“旁门”、“外道”、“旁门外道”、“邪道”、“小道”等，与“正宗”、“正道”、“大道”等相对。是古人评价一门功法的用语。指非正统的宗教派别或练功方法。在宗教气功时期，气功门派林立，尤以佛、道两家为多，所谓“三千六百旁门，八万四千外道”。各门派在发展自己势力，扩大门宗的过程中，形成了宣扬、抬高自己而贬低、诋毁别人的矛盾斗争。大都以自己为“正宗”，别派为“左道旁门”。因此各门派所说之“旁门”与“正宗”并无一定客观标准，完全是站在本门派及其功法的立场上，以自己为标准来衡量别人。故而形成了“道法三千门，人人各执一苗根”的现象。

智能功从气功科学的高度，超脱了传统气功的门派之见，不再使用所谓正宗、正道或旁门、左道的标准去衡量过去和现在的功法，而是站在造福人类的立场上，对各种功法提出了客观、公正的评价标准。指出：凡是利人利己，利己不损人的功法都属于好功法；凡损人利己或损人损己的功法都属于不好的功法。

【坐功】 气功功法分类名。指以坐式练功。一般分垂腿坐、盘膝坐、跪坐三种。传统气功对此法比较重视，是清静法门和周天搬运法门的重要方法。坐功的优点是易启动真气而不外散，需要地方小，比较省力，可持久。

【坐木馒头】 道家龙门派炼大周天“三关蹊(qi)路防漏”的守形方法之一。以圆形物抵住会阴，防止精气泄漏。其姿势要求与意念活动，均依大周天而行。

【坐式】 练功体式之一。是练静功最常见的体式。其中又分座具坐、自然盘膝坐、单盘、双盘、跪坐4等。其中有的又演化变通出各种坐式，详见各条。

【坐忘】 亦称“虚静”。指练功中静坐而心忘(即忘掉了意识里形成的各种事物、概念)，达到的无物无我的高级入静状态。

【座具坐】 练功体式中坐式的一种。又称“垂腿坐”、“平坐式”。指坐在座具上练功，如坐在椅子或凳子上。一般要求座具高度与小腿等高，坐时小腿垂，直，两足平踏于地，大腿保持水平位，臀部坐稳，腰部直伸或稍微前塌，但不可腆肚子，含胸拔背，收下颊，百会上领，身体保持中正，符合身形各部要求，两手可自然放在腿上，或置于小腹前(见右图)。其优点是比较容易放松，耗力少，可长时间的练功，适应范围广。

