

智 力 气 功

武华文 编著

北京理工大学出版社

内 容 简 介

本书是作者针对大、中学生及知识分子学习工作特点而编著。全书包括气功思想方法，气功系统特征，功法（行气功、健目功、健脑功、学习功、安神功、疏通功、采气功），气功问答，练功者体会。既有功理知识又有功法实践，文字精练，论理通达，编排科学，简单易形，安全无偏差。

1988年7月，国家教委委托在山西五台山举办的《全国高校暑期气功讲习班》，作者向参加该班的高校体育老师教练本书中的功法，受到好评，一致认为这套功法的特点是调动人体内气的潜能，从整体出发，突出解决任、督两脉的运行通达，有显著的强身益智、祛病延年的功效；非常适宜在高等院校及其它脑力劳动者中间开展，具有较大的推广价值。

智 力 气 功

武华文 编著

＊

北京理工大学出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京理工大学出版社印刷厂印刷

＊

787×1092毫米 32开本3.625印张 67千字

1989年6月第一版 1989年6月第一次印刷

ISBN 7-81013-263-6/Q·4

印数 1—20000册

定价：4.95元

序

这本书是武华文同志在1988年国家教委在五台山办的“全国高等院校暑期气功讲习班”教功时使用的教材，功法简便易行，取得了一定的成效。现在编辑出版，并配合录像带发行，它作为气功百花齐放中的一枝，是值得高兴的。

国家教委办气功讲习班，从1985年就开始了，每年暑期办一期，已有几年了。1986年7月16日国家教委体卫司曾发过（86）教体司字038号文件，许多人还不晓得，现抄录于下：

关于印发《中国传统体育保健 研讨会会议纪要》及 有关材料的通知

各省、自治区、直辖市教育委员会、高教~~教育~~厅（局），有关高等院校：

一九八六年六月，在山西省太原市召开了“中国传统体育保健”研讨会，会议就加强“传统体育保健”教学与科研的有关问题进行了初步的研讨，提出了在学校中加强这方面工作的重要性、可行性、紧迫性

的意见和今后如何开展这方面工作的建议、设想。现将《中国传统体育保健研讨会会议纪要》及有关材料印发给你们，请各地、各院校有关部门认真研究，积极组织实验，并将你们的意见和实际情况及时告诉我司。

附件 一、“中国传统体育保健”研讨会会议纪要

二、高师体育专业“传统体育保健”教学纲要（征求意见稿）

三、普通高等院校“气功”专项课教学纲要（征求意见稿）

四、气功练习的效果观察

1987年7月16日国家教委又对六届全国人大五次会议第201号提案作了答复，（见（87）教办字128号文件，这个提案是中国人民解放军代表团第四小组提出的）全文如下：

您提出的关于从教育入手，开展气功科学的教学和科研的建议收悉。现答复如下：

诚如建议中所谈，从教育入手、开展气功科学的教学和科研，确有十分重要的意义。为了在各级学校中开展“保健气功”的教学和科研。近年来我们做了以下一些工作。

一、在有条件的高等院校成立了科研机构。在部分省市建立了研究会。如山西大学成立了“民族传统体育研究所”、华东师范大学成立了“学校体育研究所”等，他们把在学校开展气功教学等作为重要的研究课题。湖北等地还成立了研究会，加强了对气功的

序

这本书是武华文同志在1988年国家教委在五台山办的“全国高等院校暑期气功讲习班”教功时使用的教材，功法简便易行，取得了一定的成效。现在编辑出版，并配合录像带发行，它作为气功百花齐放中的一枝，是值得高兴的。

国家教委办气功讲习班，从1985年就开始了，每年暑期办一期，已有几年了。1986年7月16日国家教委体卫司曾发过（86）教体司字038号文件，许多人还不晓得，现抄录于下：

关于印发《中国传统体育保健 研讨会会议纪要》及 有关材料的通知

各省、自治区、直辖市教育委员会、高教~~教育~~厅（局），有关高等院校：

一九八六年六月，在山西省太原市召开了“中国传统体育保健”研讨会，会议就加强“传统体育保健”教学与科研的有关问题进行了初步的研讨，提出了在学校中加强这方面工作的重要性、可行性、紧迫性

研究。一九八六年六月，我委在山西大学召开了“中国传统体育保健研讨会”，不少在这方面有研究、有经验的学者、教授参加了会议。认真研讨了今后在学校广泛开展这方面工作的意见和建议。会后，我委向各地教育行政部门印发了会议纪要和有关材料。

二、提倡在各级学校（首先是高等学校）中开展“保健功”的教学与科研，把“保健气功”列为为高等学校学生的体育专选课，并初步制订了“普通高等学校气功专项课教学纲要”。目前正在积极试点，总结经验，摸索规律，逐步推开。

三、抓紧师资培养和教材建设。一九八六年九月，我们在修订高等师范院校体育专业教学计划（试点方案）时，在必修课程中增开了“保健气功”课程，并在“体育保健”课程中增加了气功方面的理论知识。今年暑假，我委将委托安徽师范大学开办高校教师“保健气功讲习班”，培训在职教师。同时，有几所院校目前正在编写“保健气功”教材，争取尽快脱稿，并在部分学校中试用。

四、气功防治近视的工作也已开始摆上议事日程。在近几年来各地开展气功防治近视实验研究的基础上，为了总结经验，共同提高，以便条件成熟时在中小学校推广应用，我委已委托华东师范大学筹办全国气功防治青少年近视经验交流会议。

关于建议中所提到的几个具体问题，我们的意见如下：

1. 关于作出规划、培养人才问题。从培养教师

的需要出发，体育专业充实气功方面教学与科研的内容是非常必要的，这个问题我们正在积极着手解决。此外，培养气功方面的专业人才，特别是发挥高等院校多学科综合研究的优势，对气功科学的理论体系和方法进行系统研究，也是很必要的。对此，我们正在积极考虑和进行研究。关于创办气功学院问题，鉴于气功科学有关理论和技术问题需进一步研讨，师资、科研仪器设备等问题也需要逐步解决，因此，目前创办这类专业院校的条件尚不成熟。今后，我们将进一步研究和论证，再采取适当的步骤和措施加以解决。

2. 关于在各级学校中开设选修课、必修课问题。上述情况介绍中已谈及。我们正在积极进行试点，待取得经验后逐步推开。也希望“中国气功科学研究会”以及其他方面的同志多向我们介绍经验。交流信息和研究成果，以便促进这项工作的开展。

国家政府部门像国家教委这样重视气功教学和科研的还不多见，这也是值得高兴的。我们希望其他部门以及群众团体都能重视这个问题。

1987年11月8日的体育报登载几名记者以“强者？弱者？”为题报道北京几所大学（北大、北医、钢院、地质教育中心）八七级新生体质调查。文章以典型的证据说明“那些退学的学生，曾作为一名强者进入了大学；然而，最终他们又作为弱者，被迫离开了大学校门”。可见如何增强学生的体质是多么重要啊！

在报刊上报道的许多优秀的中年知识分子因负担过重，身体素质差而英年早逝。如果采取有效措施并

加强气功锻炼，是否可以挽救一些呢？

我们曾想，如果把广播操改为气功操，效果可能会更好一些。

气功教学除了要大学重视外，当前最大的问题是气功师资。一方面要学校有计划的培养（数量远远满足不了要求，远水不解近渴）；一方面要制订妥善办法，经过选择，把社会上功德高尚、功力精深、善于教授气功的力量组织起来，这样气功形势会有新的气象。

1988年全国政协七届一次会议有三位政协委员提出重视气功的议案。提案组交给中国气功科学研究会研究答复。我们认为，如果国务院能增设一个像国家教委那样的统筹规划、计划、检查、协调气功工作的部门，是最理想不过了。

今年，1989年全国政协七届二次会议又有一位政协委员提出类似的议案。我们又收到了，正在讨论中。看来，气功逐渐为各界人士注意了，我们希望她能在社会主义建设中起到应有的作用。

张震寰

1989年5月15日

自序

一九八八年七月，国家教委在山西五台山举办了《全国高等院校暑期气功讲习班》。在讲习班中，我教授了《智力气功》中的几种功法。正如学习班的总结报告中所指出“功法特点是编排科学，简单易行，收获大，安全无偏差。练功不拘时间，不拘一式的组合，十分适宜在高等或一般院校中开展，它具有较大的推广价值。并对常见病患者有很好的保健价值。”

为了推广这套功法，北京高教音像出版社^①把它拍摄成气功教学片，于1988年10月开始发行。为了更多的人能够方便地学习这套功法，我把它整理成书，内容比教学片充实、全面。

这套功法，是1985年，作者在哈尔滨工业大学读书时，根据学生的特点，一边编排，一边办班，一边改编的。1986年离校后，又经过了二年的办班和进一步推敲，于1988年7月，在《全国高等院校暑期气功讲习班》中定稿。

《智力气功》共含七个功法：

行气功：是练这套功的基本功，它可以得气、通大小周天。

健目功：是保护视力、提高视力的功。

①社址 北京市西城区东绒线胡同40号(人民大会堂西侧)

健脑功：是提高脑功能、健脑生慧的功。

学习功：是提高学习效率的功。

安神功：是安定神经、帮助睡眠的功。

疏通功：是帮助全身放松、疏通经络、纠正偏差的功。

采气功：是提高与外界沟通能力，提高气功功能、功力的功，它属于气功提高功。

这套功法是先动后静，动中有静，静中有动，动静相兼。

这套功法，既具有道教的行气健身，又具有佛教的入静打坐，还具有现代气功中的实用功法，它是作者本人的经验总结。感谢宋子成、姚德民在理论部分的帮助。

这套功法还不够成熟，望广大读者批评指正，以求出版本书达到抛砖引玉的目的。

本书中的插图由刘泱华、张姗姗绘制；何庆年审稿；在此表示感谢。

作 者

1988年底于北京

目 录

第一章	气功思想方法.....	1
第二章	气功系统特征.....	15
第三章	功法.....	23
一	行气功.....	23
二	健目功.....	36
三	健脑功.....	43
四	学习功.....	46
五	安神功.....	48
六	疏通功.....	53
七	采气功.....	56
第四章	气功问答.....	60
第五章	练功者体会.....	79

第一章 气功思想方法

一、身体入静方法

身体入静的方法要求练功者从心理能动性上抑制紧张的情绪，消除一切不利于练功的心理因素，使之心境安定，肌肉松弛，呼吸匀畅，以达到“耳无所闻，目无所见，心无所思”的极端入静而松弛觉醒状态。这样经过一段时间，人的大脑皮层出现一种安静的特殊的工作调节状态，即保持最低的兴奋状态，从而使大脑控制的中枢神经及周围神经系统等得到充分合理的调整和休息。

身体入静的方法是事物属性方法之一种，这种方法是气功训练中最基本的方法，它的特点是强调静。

气功家蒋维乔运用身体入静方法的心理体会是：

“廿八岁时患严重的肺结核，咳嗽咯血甚剧，始下决心屏除一切，隔绝妻孥，在一间静室专心练功，每天子午卯酉，练习四次，从不间断，至八十五天，即先通尾闾及夹脊两关，两关一通，就仿佛另外换了一个身体，头也不晕了，心也不跳了，耳也不鸣了，目也不眩了，也不盗汗，也不发热，咳嗽吐血也完全停止，不但马上百病丧失，而且体力增强……。我今年八十四岁，保持健康，终年无病。”

身体入静的方法可以采用站式、坐式、卧式等。

入静方法可以从两方面来理解，一方面是全身放松，以使呼吸匀畅，另一方面就是思想放松。

笔者曾在北京中医院计算机室做过入静状态下的脑电测试。我采用的是坐式。当不进入练功状态，意念不集中时，脑电图的特点是不同步(α 波 $8 \sim 13\text{Hz}$)，并且集中在右后枕、左后枕、右后颞、左后颞及中央区。当进入练功入静状态时，大脑发出指令，让思想和身体都充分放松，意识导引“内气”从头部下行至脚部涌泉穴，呼吸减慢。五分钟后，脑电波发生了明显变化，其特点是：

1. α 波向额叶扩散；

2. α 波在右脑同步；

3. α 波低频率移动明显，超过 1.0Hz ，接近 2.0Hz （正常人变化在 0.5Hz 左右）。

以上 2. 的作用机理，经航天医学工程研究所梅磊研究员解释为：①说明可以发挥右半脑的潜在功能；②可以打通下丘脑的通路，来控制身体的内部世界；③右脑处于比较好的功能态。

右半脑的功能是音乐理解力和艺术创造力的中枢，也是实际思维能力、各种抽象和直觉想象的中枢。可想而知，这三个中枢的能力提高，就可以提高人的智力水平，以达到健脑生智慧的目的。

当身体入静后，身体的氧消耗减少，能量代谢率降低，其表现为储能性反应状态。通过脑电图分析证明：大脑皮层处于耗能活动减弱和储能活动加强的过程，从而对大脑皮层机能状态起良好的恢复调节作用，

这种作用有利于身体各组织系统的和谐运动，有利于人体生理功能的发挥和恢复。

为了控制或者防止疾病的发生，在主观意识上就必须使大脑安静，大脑安静就必须使思想入静，欲想使思想入静就必须掌握身体入静方法。入静方法是人体气血运行的根本，硬气功和软气功的基本功。没有这一基础，任何功夫也练不好，因为它在气功锻炼中有着独特的地位和重要的意义。

动物的生命大约是其成长期的七倍，如果说人的成长期是十八年，则人的寿命应该是一百二十六年。人为什么不能达到如此长寿呢？其原因是多种多样的。依据中医的理论，主要是人处于七情六欲之中，使人的精神因素对人的机体产生严重影响，从而导致疾病发生。《素问·阴阳应象大论篇》说：“怒伤肝”、“思伤脾”、“喜伤心”、“忧伤肺”、“恐伤肾”，就是对精神因素与疾病联系的生动说明。

思想入静方法的最早表述是在《黄帝内经素问·上古天真论》中。《内经》说：“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地，……。”这句话的意思是：中国上古时代有一种称为真人的，他能抓住自然的规律，掌握阴阳的平衡，吐故纳新以养真气，使他的身体仿佛和精神结合为一体，所以能延年益寿。句中的“独立守神，肌肉若一”，就是指身体入静方法。

这种方法正如日本的高桥眈正、森和所讲：“使肌肉和精神得到放松，以达到治病保健的目的。此法

起源于中国的胎息、导引及印度的瑜珈等。近年来，美国、印度已对此法进行了科学研究，并已推广应用。”

身体入静方法在硬气功和软气功方面都是可行的。从思想紊乱到思想专一就是入静，这与“养精蓄锐”是同一道理。

思想入静的生理效应的基础是什么？限于目前的认识与实验条件尚未揭示出全部本质，还有待于继续探讨与发现。

二、意识导引方法

意识导引方法是从气功领域内提炼出来的一种方法，可以把它放在灵感思维方法之内。

人们在实现一定的目的、目标之前，意识通过意志、信念和情感等形式，对事物将要发生的过程、方法、要领等进行控制与指导，以便掌握事物发展的趋势及其规律。意识对事物起到先认识，先预见，先控制或者直接控制的作用。这种方法称为意识导引方法。

意识导引方法是气功中导引气血运动的主要方法，它包括以意引气，意念内守等。它同思想入静方法类似，都是掌握气功技能的主要方法。

意识导引方法按其在事物发生过程中所起的作用，可分为两种情况：一种是在事物发生之前进行导引，另一种是在事物进行过程之中进行导引。

笔者曾在航天医学工程研究所做过血压测试，其数值如下：

血压 μPa 单位

	安 静	导引下降	导引上升	导引下降
数 值	21.33 9.47	19.60 10.03	22.40 10.67	21.73 10.07
时间 (分)	0	3	5	7

我采用的方法是：用意识导引“内气”从命门穴起，沿督脉上升至大椎穴，然后沿经脉方向分成几条路充于手三阳经和头部百会穴。当“内气”到达两臂和头部时，用意念内守片刻，则血压很快就可以上升，上升的数值在一定的范围内可以控制；血压下降时，也是用意识导引“内气”，从手三阴经流至胸或者膻中穴（两乳中间位置）、头部百会穴流至膻中穴，然后再沿任脉流至腹部丹田区域，或者流至脚部涌泉穴，意守片刻，血压就可以下降。再升压时“内气”沿足三阴经上升至命门穴，由此再反复就可以升压。

在升与降血压的过程中，意识起到控制指挥作用，是属于事物进行过程中导引的示例。意识导引的速度与自己的“内气”运行速度基本上是相同的，是与自己呼吸方法密切配合的。

我国近代出土的文物中有一件，称为《行气五佩

铭》的文物，经考证，它是战国初年约公元前 380 年左右的作品，是我国迄今为止考古发现的最早的气功文献。该文献中具体讲述了人体“内气”运行的方法，运行的过程及要领。

文献中“伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。”这是对意识导引人体“内气”运行规律的高度概括。

探索意识与身体（即心与身）相互作用的规律是人体生命科学的重要课题。实现人体科学新的突破也许会从这里开始。特别是意识引导对人体生理机能的调整及控制作用的研究，可以使人们认识与掌握人体固有的自我调节控制系统，认识在人体中尚未被发现的潜在功能，建立起崭新的整体综合的生命学说。

意识导引方法也是特异功能者的主要思想方法，它还有待于继续发展。这将有助于现代化的医学和现代科学技术的发展，开创新的领域。

三、意识调整反馈方法

通过人体“内感受器”或“外感受器”的反馈信号，用意识来修正反馈偏差，达到控制调整人体生理功能与发掘人体潜在功能的目的。这种方法称为意识调整反馈方法。

这是事物属性的方法之一种。这种方法是从祖国传统的气功总结提炼出来的一种方法。意识调整反馈方法包括两种手段，其一是自我生物反馈；其二是电