



鹤翔桩

智能气功

人民体育出版社

鹤 翔 桩

——智能气功

庞鹤鸣 著

农村读物出版社

鹤 翔 桩

——智能气功

庞鹤鸣 著

责任编辑 孙丽芬

农村读物出版社 出版

北京昌平第二印刷厂印刷

各地新华书店经销

787×1092毫米 1/32 6.75印张 150千字

1990年6月第2版 1992年2月第4次印刷

印数：18600册

ISBN 7-5048-0542-4/G·187

定价3.20元

前 言

庞鹤鸣教授原名庞明，1940年生于河北省定兴县。少年时代他就受到了气功熏陶，对各门派武术均有研究。其中特别是对形意拳、太极卷（杨门太极、吴氏太极、岷山太极拳、十三丹法）、易筋经、通背拳、八卦、峨嵋桩法等有高深的造诣。熟知武术里深邃高妙的气功法理。从1970年开始，庞教授就采用发放外气法治疗疾病，治愈了许多疑难重症。这个时期，庞教授按照气功的法理，综合武术各门派的基本功编创了四十八式的鹤午松形静意功。

1979年以后，庞鹤鸣教授把全部精力投入了祖国气功事业。他先后担任了中国气功科学研究会功理功法委员会常务委员；北京气功科学研究会第一届常务理事兼科研组长。现任北京气功科学研究会顾问与鹤翔桩功法研究组指导教师；北京海淀走读大学气功学部副主任；《东方气功》杂志常务副主编；中华气功函授学院教材副主编；中国人民大学智能气功学研究会名誉理事长等职务。

在功法方面，庞教授综合自己 20 多年来习练儒、道、医、武、佛等各家气功的体会，融各家之长于一炉，编创了智能气功。智能气功包括动、静功的不同练法。现已推广的捧气贯顶与形神桩是动功练法的第一、第二步功。捧气贯顶法提取了鹤翔桩的精华，是一步功，练外混元。功效可疏通全身脉络，打通人体关窍、穴道，使人体气脉和畅，治病健身。另外可以敏锐人体的感触机能，如对大自然花草树木、山河湖海、日月星辰、风雨雷电的感知，迅速地学会与连用发外气治病的技能。形神桩是二步功，练内混元。此功法擅气功、武术之长，具养生、技击之妙。有抻筋拔骨，健美身形，和畅经脉，祛病强身，开发智能的神效。所以，智能气功自 1983 年推广以来，深受全国广大气功爱好者喜爱，特别受到知识界的推崇。目前，是中央广播电视台向全国播放推荐的名家功法之一。

在功理方面，庞鹤鸣教授认为：气功区别于其它锻炼的关键，在于人可以主动地内向性地连用意识，以增强其驾驭形体的能力，促进身心达到高度统一。因此，要想收得练气功的效益，除刻苦锻炼外，明了其法理，是至关重要的。所以教授气功，不仅要教练法，尤其要讲明道理。一旦气功理论在意识里发生了作用，练功就可以收到事半功倍的效果。《气功探邃》是庞教授的代表作。

80 年代，庞鹤鸣教授编创了混元气理论，指导发放外气，发明了集体组场治病和教功的外混元群体效应法（即一人可同时数百或数千人同时发放外气的特殊方法）。庞教授每次讲授法理课时，全部采用集体组场的方法，寓心传于气场之中。学员通过听课，受到外气的治疗和信息疏导，祛病和

长功效果甚佳。

本书中提到的三种功法仅仅是目前正在推广的第一二步功夫。欢迎广大读者，特别是气功界的老师们给本书提出宝贵意见。

中国人民大学智能气功学研究会

1988年6月1日

目 录

第一章 绪论

- 第一节 气功与气功学 (1)
- 第二节 发展气功科学的方法及意义 (6)

第二章 人体生命整体观

- 第一节 唯物宇宙观 (12)
- 第二节 人体整体观 (20)
- 第三节 天人整体观 (26)

第三章 智能气功概述

- 第一节 练功和教功方法 (33)
- 第二节 理论体系及功法特点 (36)
- 第三节 智能气功的练功反映 (39)

第四章 智能动功功法

- 第一节 捧气贯顶法 (41)
- 第二节 三心并站桩 (57)
- 第三节 形神桩 (63)
- 第四节 形神桩十节动功要领详解 (94)

第五章 引动形体

- 第一节 引动形体的作用 (118)
- 第二节 松与静 (119)
- 第三节 引动形体的基本要求 (121)

第六章	练功各部身形要求	
第一节	头部要求	(124)
第二节	身体部分要求	(126)
第三节	四肢部分要求	(130)
第七章	运用意识	
第一节	意识	(134)
第二节	关于“静”	(138)
第三节	如何运用意识	(141)
第四节	一点说明	(150)
第八章	涵养道德	
第一节	道德的含义	(153)
第二节	涵养道德与运用意识	(155)
第三节	如何涵养道德	(157)
第九章	怎样练好气功	
第一节	奠定坚实的思想基础	(164)
第二节	遵循气功的固有规律	(175)
第三节	气功生活化 生活气功化	(190)
第四节	定时、定点、定地练功	(193)
第五节	适应自然规律	(194)
第六节	注意衣、食、住、行及性生活	(196)
第十章	发放外气治病	
第一节	意、气、形并用外气治病	(200)
第二节	意、气合用外气治病	(201)
第三节	纯意念治病	(205)
第四节	集体组场治病	(206)

第一章 绪 论

气功学是一门独特的学问，是建立在整体生命观基础上，通过内向性运用意识的锻炼所获得的能力。它是研究、认识、强化、更新人体生命活动及其与大自然关系的科学，是一把打开人体生命自由王国的钥匙。

第一节 气功与气功学

一、气功的含义

现在气功已席卷全国，气功作为养生、治病、健身这门学问的代名词亦为人们所领略。然而要问何谓气功？却难一语道尽其意。因为，气功一词经过长期沿用已包容了广泛的内容。气功一词的由来与古代哲学——“气论”紧密相关。

“气论”是战国时期产生的一种哲学观点，认为宇宙万事万物的生长变化都是气作用的结果。“无论”产生前，气功这门学问并不以“气”命名，《管子》把它归结到《心术》、《白心》、《内业》等章内，强调的是“定”、“静”、“一”……。《庄子》引广成子（相传是黄帝时的修炼家）的论述，也只强调“形”、“神”、“精”、“正”、“静”，其炼法则“守其一，处其和”，亦无“气”字。“气论”产生后，逐渐成了中医与

气功的主导思想。《孟子》开始提出“养浩然之气”，《荀子》则进一步提出“治气养生”与“治气养心之术”。在《灵枢》中把练气功的一些内容称为“行气”（这一气字似指真气而言）。近年出土的战国时期的文物——《行气玉珮铭》，则是当时以“气”命名的练功专著。随着“气论”学说的完善，中医、气功的理论亦日趋成熟。中医的经典著述《黄帝内经》汉时已流行，元气学说渗透到了很多著述中，晋朝的许逊正式以“气功”二字概括养生的学问，这里的气指行气，功指功德。所谓气功就是练气与修德（德指积德行善事）。对于“功德”二字的含义，梁朝的达摩祖师又有新解，认为积德行善是“福德”，自身修证的功夫才是“功德”。自兹以后，功德二字含义有了分别，故后人有了“修德不练功，到老一场空；练功不修德，必定要着魔”的说法。至于行气的“气”字，在气论中包括了气（先天气与后天气）与气化两层意思。气化指人体中不同层次上的生命运动。《素问》中讲的“味归形，形归气，气归精，精归化”等层次的生命过程以及气功中的“聚津成精，练精化气，练气化神”等练功阶段，无一不与气化有关，今人谓气功是“培益、增强人体真气功能的功夫”者，即基于此。

由于气功的神妙现象在生产力低下的古代无法解释，于是在宗教盛行的隋唐时代，气功之学成了宗教的附庸，气功二字也被淹没了。随着气论的发展与宗教势力的衰微，气功二字于清末再度浮现于世。首先见于武术界，继而成为一种气功疗法。近几年来，气功已成了人们约定俗成的一门特殊学问了。

依此观之，气功一词确是几经沧桑。既然气功一词已成

了包容各家功法（包括不练气的功法）的代名词，若只以气功二字的含义定义气功，就不足以涵概诸家气功的全貌，必须从更高层次上寻求其共同点。“达摩西来一字无，全凭心意用功夫”，练功必须以心意为主导乃诸家之圭臬。儒家谓“求放心”，“正心”；道家谓“虚其心”、“炼心”；佛家谓“明心”、“调心”。鉴于此，我们拟用现代语言对气功的定义做这样的规范：通过内向性运用意识的锻炼（调心），增强对自身生命运动的调节、控制和运用的能力，以达到身心合谐（内环境）、天人一致（外环境）。

明确了气功的含义后，对气功与气功学的关系我们拟做如下表述：气功学是用气功的实践，研究人体生命运动的整体规律的科学。

二、气功学的理论体系、研究方法和目的

和任何一门独立科学一样，气功学有完整的理论体系与独特的研究方法，有一定的研究范围与明确的研究目的。

（一）理论体系

气功的理论体系散存于浩瀚的各家著述中，现可大致分为两类。

1. 基础理论

包括天人合一的整体生命观理论、精气神三位一体的内脏相关理论、经络理论、气化理论、阻阳五行理论、八卦干支理论……，这些理论较中医学的相应部分更加宏深，不能把两者等同。

2. 专业理论

总论：即气功各门派中的共同部发，如运用意识、涵养

道德、调整呼吸、引动形体、练功各部身形要求、练功注意事项、练功反应等。

各论：各擅专长的诸家功法属各论范围。我国约有数千种功法，以其功用与性质可大致归纳为清静功、强壮功（包括硬气功与武术气功）、周天功、智能功（包括自发功）、应用气功（包括医疗、书画、技艺……）、理论气功（如人体生命结构模式、人天统一的结构模式等）。

（二）独特的研究方法

练气功不仅能祛病延年、强健身心，而且可以锐敏人体感触机能与开发潜在机能。这些机能达到一定程度时，就能体察到自身乃至他人体内的生命活动景象，如经络现象、气化反应、内脏活动……这一查知过程，气功学中称为“内视”；体察到的景象称为“内景”；这种查获关于人体生命知识的方法称为“内求法”。这是气功学特有的研究方法。

自然科学基本上是实证科学，即用实验的方法揭示研究对象的属性。就方法而言，虽然有分析法、综合法、分析——综合法的分别，但它们认识的主体和被认识的对象都是相互独立的、分开的，认识主体的认识运动（意识运动）的层次都高于认识对象的运动层次，认识媒介则是认识主体的感官及其延伸（各种仪器和技术），获得的知识都来源于研究者自身之外，故这类方法可统称为“外求法”。

乍一看来内求法与外求法似有霄壤之别，实际上也不乏共同之处。

1. 两者研究对象都是客观存在的事物。外求法探求的是研究者自身以外的事物；内求法探求的是研究者（即练功者）自身。

2. 两者都尊重感性认识。外求法靠感官（仪器乃感官之延伸）接收外在事物的信息，通过归纳或综合建立理论；内求法靠被敏锐的感触机能接受自身内部信息，经过逐一体认而形成理论。当然两者也是有区别的，外求法主要通过分析法或演绎法来认识事物，该过程是人这个主体与客观对立的过程；内求法是用意识来感知或控制自身生命运动，是主体内在运动的自我认识与结合过程。由于人体是一有机整体，所以把内求查获的内容记录下来，就成了系统的理论。如练气到一定程度时，即可体察到奇经八脉、十二经脉等经络现象，记录下来就是系统的经络理论（气功学中的理论虽然都是关于人体生命系统的理论，但不是作为气功学的方法论出现的）。

气功学用内求法探求人体生命活动是否可靠呢？回答是肯定的。前述的理论不仅经受了几千年的中医临床的实践检验，而且得到了近年的特异功能实验与现代科技手段初步的证实。

（三）研究对象与范围

气功学研究人体自身生命活动的全过程及其规律（包括各层次间的转化），研究人体生命活动与大自然的关系。

（四）研究目的

目的在于认识、掌握人体生命活动规律及其与大自然的关系，使之作为自身健康服务。祛病延年、健康身心是气功学初级阶段的目的；增强、更新生命运动、发掘人体潜能，从生命奥秘的必然王国中解放出来是其高级阶段的目的。严格说来，气功学的研究是从开发了潜能后开始的。在此之前的防治疾病、健康身心过程，乃其预备阶段（现在开展的气功

多属这一阶段)。

以上所说的气功学的种种内容，其实都包括在一个练气功的过程之中，所谓的研究对象、目的、方法，不过是从练功者自身生命活动的不同角度进行的表述罢了。因为在练气功过程中，首先是通过内向性运用意识的锻炼，来增强人体生命机能，其中最敏锐的感触机能成了体察（研究）生命活动的手段；而这个体察过程，又是更高一层的运用意识。人体内在的感触机能越是增强，对生命活动的认识就越深刻，人体的身心机能也就相应地得到了全面提高。在这里，内向性运用意识的过程，是对人体的认识过程，又是对人体改革更新过程；是增加主观认识能力的过程，又是变革自身这个客观存在的过程。总之，在气功学中，研究对象、方法、目的合一了，研究者与研究对象合一了。

综言之，气功学是一门独特的学问，是建立在整体生命观基础上，通过内向性运用意识的锻炼所获得的能力，是研究、认识、强化、更新人体生命活动及其与大自然关系的科学。它是使人体从生命的必然王国走向自由王国的捷径。

第二节 发展气功科学的方法及意义

一、群策群力、推陈出新发展气功科学

数千年实践，古人为我们留下了为数颇巨的、带有时代痕迹的气功著作。在科学技术高度发达，群众性气功运动日益普及的今天，我们炎黄子孙有责任把气功这门独树一帜的科学发扬光大。为此，可从下述三途着手。

（一）总结前人经验 整建气功理论体系

古人留下了繁多的气功著述，这是一大宝库。然而，由于其基础是内求法，各家功法不同，所见自然不同，立论也就有了差异。而且限于当时人们的认识水平，所有论述必然带有时代的烙印而增加其局限性。各家论著中，彼此冲突者有之，带着浓厚的迷信色彩者有之。很多精辟的论述，就散存于这些典籍之中。

另外，诸书中的理论只写其当然，很少有论证文字，很多内容与术语非一般逻辑思辨或推理所能解决；而且这些内容用现代科学知识又难以解释，无练气功体会者更无可靠的感性认识来印证……，凡此种种，对气功的普及、提高都造成了障碍。

因此，对浩如烟海的气功著述进行披沙淘金的整理、提炼，建立起气功学的理论体系势在必行。否则，气功必然仍旧停留在一法一术的境地，不仅难以独立于科学之林，而且气功师在现代科学研究面前，只能成为实验对象，却不能为之提出更深刻的研究内容与广阔的研究远景。鉴于此，气功科学工作者必须发奋改变这一状态。

（二）广泛实践 扩大基础

由于气功学的基本研究方法是内求法，得到的关于自身生命活动的认识，必然受个体、功法和环境的影响而呈现出片面性，故只有通过广大群众的卓有成效的练功实践，才能避免以偏概全的缺陷，可以说广大群众的练功，是发展气功科学的基石。因为：

1. 气功态下所体察到的内景不仅常人无法观测，即使用仪器往往也难以观测，只有通过练功实践，使越来越多的人

亲自体察到这些东西，气功学的理论才有可能为人们所接受、公认。

2. 无论是气功的祛病延年、强健身心，还是开发潜能、通向生命自由王国，只有亲自练功才能获得。

3. 造就气功人才，培养气功群众，创新功法与革新理论，只有通过广泛的练功实践才能完成。

另一方面，对气功学而言，认识世界（自身生命运动）的过程，就是改造世界（自身生命运动）的过程，两者是高度统一的。因此，气工学的发展，是和群众性气功锻炼活动从初级阶段（防治疾病）到高级阶段（强健身心、开发潜能）的发展相关联的。在此过程中，只有坚持“实践是检验真理的唯一标准”、“实践出真知”这条马克思主义认识论的基本原理，才能沿着正确道路前进。

（三）团结各界志士共同发展气功学

近年来，研究气功者与日俱增，研究的角度虽然不同，但对气工学的发展都是有益的。譬如从医疗角度、体育角度、特异功能角度进行的研究，可推动气工学防治疾病、强健身心、开发潜能效应的发展；从各气功学派进行的研究，有助于气功源流的条理化与各家理法的完善；从宗教角度进行的研究，可帮助挖掘出宗教中的气功珍宝，以还气功之科学面目；科技界对气功师各种功能的研究，可揭示这些功能在现代科学中的属性，从而沟通两者之间的联系。这不仅能提高气功在人们心目中的科学地位，而且可以积累素材，为建立现代科学气工学奠定基础。凡此种种，气功科学工作者要善于吸收各方面的研究成果，要加强与各界人士的团结，为加速气功科学的前进步伐而努力。

二、发展气功学的意义

如前所述，气功能增强对自身生命运动的调节、控制和运用的能力，且对人体生命活动的认识与改造是高度统一的，故发展气功学有巨大的现实意义与深远的历史意义。

（一）气功的健身益智作用

对儿童的智力开发，对青少年的身心健康，对中年的防止早衰，对老人的益寿延年等，都将大有裨益。这将为人们从事四化建设奠定身心素质条件。在此意义上，可以说发展气功事业是智力投资的优选抉择。

（二）自身练功的意义

气功学从自身练功需要的意义上，阐明了涵养道德、陶冶性情的重要性，故能提高练功人员自我修养的自觉性。这对培养青年成为有理想、有道德、有文化、守纪律的新一代，对和睦家庭、净化社会风尚、建设精神文明都将有所助益。

（三）气功学与中医学

由于气功学与中医学息息相关，气功学的发展将促进中医学的理论进一步完善与充实，并能加速中医诊断、治疗技术的提高。

（四）研究气功学

广泛开展对气功师的各种功能的研究，有可能促进仿生工程的长足进步，促进现代科学向整体性、协同性方面发展。

（五）开辟新天地

气功学的发展将开辟人类认识领域的新天地。宇宙中的物质运动形式（即存在）是多种多样的，恩格斯曾指出过：“物质运动不仅是粗糙的机械运动、单纯的位移运动，而且还