

智能动功法教材

庞 明 主编

(内部资料)

河南省智能气功科学研究会

一个宗旨

在辩证唯物主义和历史唯物主义的思想指导下，对传统气功进行深入挖掘，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。

两个高举

高举团结的旗帜，高举科学的旗帜。

三个原则

以理服人，以德感人，以功力取信于人。

四者并重

功理、功法、功力、功德四者并重。

院 风

和谐、欢畅、自然、端庄，刻苦练功，完美身心，造福人类。

学 风

树立正确的服务方向，严谨求实的科学态度。

编者的话

智能气功学是庞明老师运用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点把现代科学和时代信息与传统气功融为一体而编创的。

智能气功有一套层次井然的练功方法，有它自己完整的理论体系与独特的教功方法。它既重视认真练功，更强调涵养道德，实行功理、功法、功力、功德四者并重，把气功和社会主义精神文明联系起来，把气功学纳入到共产主义思想体系中。它既擅长气功健身与养生，又具陶冶性情、增益智能之妙用。它的特点是：以混元气理论为基础，直指根本，简捷明了；强调练功与社会实践高度统一，修德即练功；形神相合，直观易学，把许多过去当作不传之秘的诀窍，公诸于众。

庞明老师编创的这套智能气功，自1980年问世以来，经过全国二十多个省、市数以百万计的气功爱好者的实践证明，不易出偏差、得气快、气感强、功效好、疗效高，使众多学练者与病患者深受其益。因而深受国内外气功爱好者重视和欢迎，学练者日众。

为了满足广大学练者渴望得到这套功法教材的愿望，我们在庞老师的指导下，对功法动作作了规范化图

解与说明，把过去功法教学中一些不完善的地方进行了补述，将目前在全国推广的智能气功五个功法，及其相应的有关材料辑录成册。此书图文都经过庞老师亲自审定，定名为《智能动功功法教材》，以应当前广大学练者之所需，敬希广大智能气功爱好者提出宝贵意见和要求，以便再版时修改与补充。

智能气功进修学院

一九九〇年四月二十二日

目 录

第一章 智能气功学纲要	(1)
第一节 智能气功简介	(1)
I 智能气功的含义	(1)
II 智能气功的特点	(2)
III 智能气功与其他气功的区别	(29)
IV 智能气功是一门独特的研究人体生命的科学, 又是造福于人民的伟大事业	(37)
第二节 健康地发展智能气功学	(39)
I 明了智能气功的宗旨	(39)
II 顺应气功发展的规律	(46)
III 顺应社会发展现实	(49)
IV 把智能气功学纳入共产主义体系	(51)
第二章 练功各部身形要求	(56)
第三章 引动形体	(65)
第四章 第一步功——捧气贯顶法	(75)
第一节 捧气贯顶法	(75)
第二节 怎样练好捧气贯顶法	(89)
附 三心并站庄	(100)
第五章 第二步功——形神庄	(107)
第一节 形神庄功法	(107)
第二节 形神庄动功要领详解	(141)

第三节 循经导引法.....	(165)
附 贯气健身法.....	(174)
第六章 发放外气治病.....	(186)
第一节 发放外气治病方法的分类.....	(186)
第二节 智能气功发放外气治病的功理功法.....	(193)

第一章 智能气功学纲要

第一节 智能气功简介

1、智能气功的含义

就词义来讲，“智”是智慧，指大脑皮层处理外界事物的功能；“能”是能力，包括脑力与体力的功能。概括起来，智能气功是开发人们智慧、增强人们能力的一种气功。它又有广义与狭义之别。广义而言，气功门类不同，其功用虽各有侧重，但最终都是提高人们身心健康水平，从而达到开发智慧、增强能力的目的，从这个意义来讲，任何气功都可称为智能气功。狭义而言，是指开发智慧、增强能力功用明显的气功。古代流传下来的气功，有不少属狭义智能气功，其特点是首先要开天门，以促进智慧开发。有以下几种开天门方法（详见《名词解释》）。一种是由气功老师给点通天门穴，亦称开顶。天门穴相当于囟门，在入发际至百会这条正中线上的一个椭圆形的穴，具体位置各人略有不同。点此穴位，该处便会出现跳动感。开顶的实质，是气功老师向天门穴发气和传送信息，使这一部位内外气接通，而敏感起来。从

而引发感知功能。这种开天门方法是顿法。佛家律宗的摩顶受戒和密宗的灌顶基本上均属此。密宗在灌顶时还有口诀，其作用在于通过声腔共振来帮助开顶。后世因为很多和尚不会发气点通天门，便采用将艾火在受戒人头上烧戒点的办法，使头顶烧起若干个泡而产生疼痛跳动感，于坐禅时疼痛尤为剧烈。数日后，水泡结痂脱落，头顶跳动感自然形成习惯。这种开顶法是渐法。有的门宗，则是开天目，气功老师向天目穴发气，点通该穴。另外一种开天门法是通过自己练功，待自身真气充足后，冲开天门穴，婴儿出窍。我们这套智能气功既非广义的智能气功，也不同于古代流传下来的狭义的智能气功。它不需要由气功师点通天门，而很快便能收打通天门、促进开发智慧之效。1981年春，我们把这套包括着若干步功法的整套理法定名为智能气功，并向社会公布，故智能气功现已成为这套功法的专用名词。

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

II、智能气功的特点

智能气功具有上述的效应，是由其特点所决定的。概括起来，智能气功有以下九个特点。

一、有特殊的理论体系——混元气理论

混元气理论是智能气功的理论基础，它是在古典气功理论的基础上，结合现代科学知识而创立起来的。这

个理论异于目前各家气功理论。混元气理论将在基础知识中专章论述，于此只作简单介绍。

混元气是由物质的形（质量）、气（能量）、质（信息）混合而成，标志着事物整体根本特性的一种无形无像的特殊物态。一切物质都有各自的混元气，不同物质层次有着不同层次的混元气。智能气功主要练人体混元气与大自然最根本的混元气。大自然最根本的混元气产生于太极将要化生阴阳而尚未化生的一刹那，是宇宙中有区分的各种物质未生成之前那个层次的混元气，阴阳、五行、八卦、万事万物这些层次的物质皆由它而化生。它充斥于整个宇宙，无所不在，可以成为人体取之不尽、用之不竭的混元气原料。人体混元气可比附于现代科学所指的生命力，它由人的先天气和后天气混合而成。人的先天气来源于父精母卵将要形成受精卵的一刹那所产生的混元气，后天气则是人生下来后向外界摄取的气（扬凝聚于食物中的气），二者混成并随着生命活动的发展逐渐形成人体混元气。人体混元气具有受意念支配，意动则气动的特点。因此，通过练智能气功，人的意念可以调动大自然最根本的混元气，收为己用，加工成为人体混元气。人体混元气充足，各个部分之功能就能正常发展，就能祛病健身、开发智慧。

我国众多之气功门派盖由于功理不同而形成。立论不同，功法也就各异。有立论于阴阳的，以阴阳为纲，平调人体阴阳，则可祛病健身。有立论于三才的，三才在人体为精、气、神，人是由精、气、神组成的整体，道家

一两千年实践证明，练精、气、神乃十分有效之养生法。有立论于五行的，五行在人体为五脏，五脏功能正常，身体便可以健康。有立论于八卦的，八卦在人体为奇经八脉，奇经八脉直接关系人体经络气血之流行，还可调节十二经脉，奇经八脉练好了，人也就健康了。稍再复杂者有从十二经脉来立论，根据不同经络特性安排不同练功方法，使之有效地加强各条经络的作用。更为复杂者，则立论于万事万物层次，针对不同疾病练不同功法，治疗之针对性非常强。从立论于阴阳层次至立论于不同疾病层次，其理法一个比一个复杂而具体。智能气功立论于阴阳未判、一气混元这个层次，这个层次的混元气是最根本的混元气，对事物无需区分，直指根本，理法甚为简单。由于这一层次的混元气可以化生阴阳、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支配，故治病毋需辩证施功、辩证施治，不用考虑人体阴阳、脏腑、经络气血状况，根据“正气存内，邪不可干”的道理，和混元气“聚则成形、散则成气”的特点，只要按功法练，把大自然最根本的混元气聚收于体内，混元气在体内就可以自行调节阴阳、脏腑和经络气血平衡。阴虚则补阴，阳虚则补阳，哪一脏腑、经络气不足便自行去调节补充。因此，不论什么病，均可使其转化为正常。各家气功立论于不同物质层次所起的作用，或可以大树为喻。树木之茂盛与枯败无不表现于其枝叶，立论于万事万物层次可喻为针对树叶生长状况而治理；立论于阴阳、五行、八卦层次可喻为着眼于树之

大小、树枝之生长；立论于“阴阳未判”的混元气层次可喻为着眼于树之主干，主干茁壮，枝叶自茂。立论不同，各有千秋。切不可智能气功之理去衡量别家功法之优劣，亦不能以别家功理来解释智能气功。智能气功功理之特点是简单而直指根本，如果把阴阳、五行等理论渗合于智能气功，便背离了智能气功的根本理论了。

二、有一套系统的功法

智能气功这套系统功法，包括动功、静功和静动功三种练法。三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。

智能动功分为外混元、内混元、中混元三个阶段六步功法。

第一步功为捧气贯顶法，属外混元阶段。

第二步功为形神庄，练形神混元。

第三步功为五元庄，练脏真混元。二、三步功同属内混元阶段。

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。四、五、六步功同属中混元阶段。

上述六步动功均根据人体不同层次的生命活动而安排。人之生命活动在不同层次进行。人的皮肤、肌肉、血管、五脏、骨骼、细胞等都有膜。不练功的人，体内混元气主要运行于膜络，与大自然进行气的交换亦主要在膜及皮肤等浅表层。第一步功捧气贯顶法练外混元。就

是把人的上述固有功能强化起来，使与大自然进行气的交换的通道更为畅通，从而使人体浅表层之混元气与大自然混元气混而为一，它着重于在人体外面去混合。通过练这步功作到内气外放，外气内收，把外界混元气更多摄入体内，这不仅可增加体内混元气，还可提高人体混元气的纯度。同时可以具有发放外气治病的功能。由于加强了膜的功能，感觉器官敏感起来，还可以出现看气、透视、意识感知等特异功能。但外混元阶段气主要运行于人体浅表层、运行于膜络等组织疏松的部位，气的流量和力量并不强，出现的功能也有限，需明确的是，练外混元功成，已保证了人的正常生命活动的进行，仅此已完全可以祛病强身了。

内混元阶段包括形神庄及五元庄两步功。

形神庄练形神混元，要求形体与精神紧密结合，使大自然的混元气逐渐从人体浅表层向内深入渗透。它主要练人之躯体部分。躯体有皮、肉、筋、脉、骨五个层次，把它们都练通，经络气血融为一体，混为一家，便增强了体内之气对身体充养之深度与广度。躯体各部分气充足，功能得以加强，身形便日趋健美。由于练形神庄要抻筋拔骨，所以它在六步功中，练起来最为吃力。练形神庄以后，气渗入肌肉、骨骼这些地方敏感度提高了，就可以感觉到自身肌肉、骨骼的状况了。形神庄虽然也部分地牵动了脏真，但还需要通过五元庄去练脏真之气。需知练形神庄功成，则已超出了正常人的健康层次。

五元庄炼心、肝、脾、肺、肾五脏，不仅炼五脏之

真气，尤其注重炼与五脏相关的精神活动与情志活动。中医理论认为心、肝、脾、肺、肾五脏分别与喜、怒、思、忧、恐五志相关连。即喜连心，怒连肝，思连脾，忧连肺，恐连肾。心、肝、脾、肺、肾还分别与神、魂、意、魄、志五种精神活动相关连。心藏神，肝藏魂（魂指活动范畴），脾藏意（意识），肺藏魄（相当于非条件反射的神经活动），肾藏志。练五元庄使内脏之气充盈，内脏功能增强，与五脏相关的精神活动得以调节，从而也增强了人调动体内外之气的能力。通过形神庄使皮、肉、筋、脉、骨经络气血融为一体，通过五元庄又把五脏之真气和与五脏相关的神志活动混为一体。内而经络脏腑，外而形体百骸，四肢、五官、七窍，都由内气融合为一个整体，成为内混元，就可以做到内气充盈、意安神宁、筋柔骨强、体态健美、心身和谐。较常人则提高了一个量级，不练武功的人对自身的控制能力很有限，譬如人体内有不少自身不能控制的不随意肌，血管之平滑肌、大小肠、内脏等，常人意识不能支配。通过内混元阶段的锻炼，还可提高自身各个部分的控制能力。如对心脏跳动的快慢、血压的高低、肠的蠕动都可以一定程度加以控制，也可加强对自己意念的控制。而且，由于体内之气不断向内深入，人与大自然内外合一的程度大大加强。在此基础上，气继续深入人体之中，就是中混元阶段了。

中混元阶段包括中脉混元、中线混元、返本归元三步功。中混元的“中”，是指人体之中。中脉是从百会至

会阴的一条经脉，它在不练功的人身上显现不出来，练功达到一定水平后才慢慢出现。练中脉混元后所出现之特异功能能力就大了。佛家之密宗、道家之中宫黄道也都练中脉，唯与智能气功之中脉混元不等同。中线在中脉之中心，练中脉混元后进一步使体内之气混合于中脉之中处，即为中线混元，便接近于内外浑化了。最后一步功为返本归元（亦称浑化归元），人天完全融为一体。

总括而言，智能动功分为外混元、内混元、中混元三个由初级至高级阶段。外混元是按照常人气机运动主要在膜络这一规律来安排锻炼，使之强化起来。常人之生命活动、病理活动多在膜络进行，因此膜络功能增强，很多疾病可以自愈，身体可以强健。但练智能气功的目的，决不仅限于使身心健康达于一般人的层次。因此需要把气练入深层，练到皮、肉、筋、脉、骨中，练到五脏及五脏相关之神志中，达到体内混元。在练内混元的同时也加强了外混元，内、外混元的界线没有了，人体内外通透的程度便大为提高。最后是中混元。不练功的人中脉之气很少，显不出来，中脉之气练充足了，人体外、内、中通达，体内之气便混合一体。随着人内外通透程度提高，人体气的纯度和精细度提高，人与大自然同一性的广度与深度不断增加，最后便达到人天浑化。因此，外、内、中这三个混元是在三个不同的生命层次上安排的功法。

在练六步动功过程中，还安排了三心并站庄。它是智能气功的基本功，又是从外混元到内混元、从内混元

到中混元的过渡功法。从练捧气贯顶法到练形神庄，三心并站庄是使外气内收的过渡功法。练完五元庄向中混元过渡也需要它，只是三心并合的位置与意念活动有所不同。

对于这几步功的推广步骤，1981年作了以下计划：1985年以前推广第一步功；1990年以前推广第二步功；1991年开始推广第三步功；1996年以后推广中混元和步功法。为什么这样安排而不早日把全套功法公布于众呢？智能气功着眼于广大群众练功，不能象过去那样只向少数人传授，因此需要建立气场以利于广大群众练功。每一层次的功法都会形成不同的气场，智能气功强调群体效应，只有前一层次的功法通过广大群众习练，使气场广泛建立起来，后一层次之功法才较易学练和普及。比如1982年全国仅石家庄一个地方推广智能气功，当时第一步功的气场尚未建立，故形神庄练起来比较困难，出功能的人少。经过几年奠基，现在那里形神庄的气场相当浓厚，每期学习班都有相当比例的人出特异功能。又如北京市气功研究会前理事长刘建华同志，1981年始练形神庄，连续四年每天坚持练三个多小时，使身体强壮，老人斑全部消失。在此基础上独自学练五元庄（最原始的五元庄功法），当时形神庄在北京推广不久，未形成较强的气场。他练到八个月时出现吃不了饭，睡不了觉的强烈练功反应，练到十二个月时腰腿疼痛难以忍受。上述事例充分说明在有一定气场的作用下练起来事半功倍，困难得多。由此亦可悟出古人练功需数十年才出功

夫的道理。

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

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

三、博采多种练功诀窍

智能气功采集了儒、道、佛、医、武术及民间气功的许多诀窍，并把它们有机地编排成为整体。我曾先后向十九位老师学习，其中有佛家之男女僧人与居士，有道家的出家道士和在家修道者，有中医界的气功师，有武术家和民间气功师，学得老师们长期练功所得、不轻易外传的诀窍。诀窍虽不一定是精华，但它是练功之窍门和捷径。过去练气功、搞武术、习技艺者都有很多秘而不外传的诀窍。比如唱戏，演诸葛亮三气周瑜，在周瑜被气死时有这样的表演：周瑜脑袋一晃，帽子上的大鸡翎一甩，然后张口吐血，帽子一掉，人就死了。我有一个演京戏的朋友，演这段戏时不是帽子在晃脑袋时先掉了，便是吐血气死了帽子掉不了，鸡翎还在晃。琢磨了很久也不得其法。以后老师告诉他：在上行头时帽子不要戴得太紧，晃脑袋时使劲咬住牙，头两边的肌肉绷紧，帽子便晃不掉，张嘴吐血时不咬牙，肌肉放松帽子就掉了。诀窍很简单，老师不讲，自己摸索多年也未能得到。再如打拳的手法，如平拳出去，肘一坠、一擦，可把人打出一丈多远而不使之受伤；如拳打出后，手一拧或一点，被打的人虽摔不远，却能致伤。也都在于诀窍。智能气功中安排了很多此类诀窍，都是气功前辈们视为珍秘者，认真体会去练，功夫自能上长快。

四、教功三传并用

三传并用即心传、口传、形传并用。古人对不同素质的人采取不同的传授方法，即“上士心传、中士口传，