



功 气 能 智

■ 庞明 著 河南科学技术出版社
赵哲生整理

中
—
华
—
医
—
疗
—
保
—
健
—
气
—
功
—
丛
—
书



中华医疗保健气功丛书

智能气功

庞明 著

赵哲生 整理

河南科学技术出版社

中华医疗保健气功丛书

智能气功

庞明 著

赵哲生 整理

责任编辑 宋宇红

河南科学技术出版社出版

河南伊川县印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 4.625印张 76千字

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

印数：1—6,000册

ISBN7-5349-0674-1/R·674

定价：2.40 元

内容提要

本书详细介绍了智能气功的主要功法——捧气贯顶法、三心并站桩、形神桩、贯气健身功，并讲解每个功法的练功要点，以及如何练好智能气功。全书内容以开发人的智慧、激发人体潜能为主旨，语言流畅，图文并茂，是提高身心健康水平的良师益友。

目 录

一、简介	(1)
二、功法	(21)
(一) 捧气贯顶法	(21)
(二) 怎样练好捧气贯顶法	(32)
(三) 三心并站桩	(44)
(四) 站桩松尾闾四步功	(50)
(五) 形神桩	(52)
(六) 怎样练形神桩	(85)
(七) 贯气健身功	(130)
三、怎样发放外气治病	(140)

一、简 介

智能气功是我在1981年讲授气功分类学时提出来的一个概念，泛指开发人们智慧和激发体内潜能的气功。智能气功是一门科学，而决非简单的一法一术。这门科学以研究和开发人体的生命奥秘为主旨，有一套完整的理论体系，一套层次井然的练功方法，一套独特的教功方法。为了使大家对智能气功有所了解，现从几个方面做一介绍。

1. 智能气功有自己完整的理论体系。它以天人合一的整体生命观与混元气理论作指导，通过练功实践，使人的生命活动和大自然界取得高度的平衡，从而提高身心健康水平，开发人的智慧和潜能，使人类由自发的本能变为自觉的智能。

天人合一的整体生命观理论认为，宇宙大自然是一个整体，人也是一个整体，人和大自然又是一个统一的整体。人和大自然各有其不同层次的物质运动。大自然的各个不同层次物质运动是互相影响、互相

制约，同时又互相兼容的；人体生命活动的不同层次的运动也是如此。而人和大自然的不同层次物质运动之间又呈现着互相影响、制约和兼容的关系。这就使人和大自然紧密地联系在一起，这个联系的纽带就是混元气。智能功就是在天人合一的整体观的理论指导下产生出来的。通过练功，最后使人的生命活动和宇宙大自然的物质运动取得高度平衡，从而使身心达到高度平衡，身体更加健康。

混元气理论与整体生命观理论共同构成整个智能功的理论基石。其中，关于天人合一的整体生命观理论，在古籍文献中阐述较多，而对混元气理论则阐发不够。

混元气是大自然的万事万物在生发过程中将生未生的一种特殊状态。古人认为，宇宙万物的生成，有一个从无极到太极，从太极到阴阳（两仪），从阴阳到四象，从四象到万事万物的演化过程。混元气则是太极生阴阳，即阴阳未分时的那种状似浑沌、无形无象的一种特殊的物质状态，也即古人所说的“阴阳未判，一气混元”的那种状态。混元气有不同的层次性状，存在于宇宙万事万物之中。“聚则成形，散则成气”则为混元气的根本特性。因为每一事物都有一个生发的过程，所以每一事物都有自己的混元

气，每个事物的混元气（先天气和后天气的结合）能够表达该事物的全部特征，成为构成该事物的本质。由于宇宙自然中各种事物尚未生成前的那种最基本的混元气是相通的，因而大自然中的万事万物也就有了同一性，这种统一就把不同的事物自然地联系到一起了，把人和大自然也紧密地联系到一起了。我们练的混元气正是人体与大自然中的这种最基本的混元气。智能功的每一部分，每一方面，每一内容都是从这个最基本的混元气出发的。唯其如此，所以表现出混元气的固有特性就非常简单，不需要搞什么区别。这就是说我们在练功中不论健身也好，治病也好，开发智慧、开发潜能也好，都是一种练法，不需要区别，只要一心一意地练功就可以了。由于混元气可以构成各种事物的特性，因此，只要混元气充足，身体的状况、自然界的变化、各种事物的发展，都会朝着有利的方向转化。仅以治病而论，无论五脏六腑、四肢百骸哪一部位有病，其治疗方法则是一样的，均不需要辨证施治、辨证练功。如果不是以混元气为理论，譬如练功是以阴阳立论，即安排在阴阳的层次上面，有阴阳就有盛衰虚实的变化，功法就要有相应的不同。如果从三才（自然界指天、地、人；人体内部指精、气、神）上立论，练功中就要针对精、气、神的不

同情况锻炼，功法上也就要有精、气、神三方面的不同侧重。再复杂一点，如果是从五行（金木水火土，从人体讲即心肝脾肺肾）来立论，就需要根据五脏的不同情况来锻炼；如果从八卦的层次来立论，八卦就是非常具体的万事万物，从人体来讲就是五脏、六腑、十二经络等，在这这个层次上练功就更需要具体化，针对一经、一脏、一腑及寒热虚实进行辨证施功。我们这套功是立论在阴阳未分的混元气层次上，不需要搞辨证，因为它已蕴含诸层次的内容，混元气可以化阴，也可以化阳，可以转化三才，也可以转化五行、八卦，转化到身体的各个层次。如果结合现代科学来看，人体混元气在一定程度上可同人体的生命力、抵抗力、免疫力相比拟。人体的生命力增强，免疫力增强，抵抗力增强，身体也就健康，病自然会好起来。因此，混元气充足以后，人体的阴阳会得到平衡，五脏六腑、经络气血都会按照正常的规律进行活动。这就是智能气功不搞辨证施功的关键所在。

2. 智能气功有一套完整的练功方法。我们这套智能气功包括动功、静功、静动功（也叫自发功）三种练法。这三种练法由于其功法不同、特点不同、适应对象和要求的练功条件不同，故而难以进行比较。但不论何种练法，它们都有一个从低级到高级的练功过

程。动功要经过外混元阶段、内混元阶段、中混元阶段；静功练起来也要经过外、内、中混元三个阶段；自发功（即静动功或叫动静功）从广义来说也要经过外混元阶段——小动阶段，内混元阶段——大动阶段，中混元阶段——不动阶段，这样三个阶段。

根据练功对象和练功条件等方面的需要及练功方法的特点，目前我们择智能动功加以推广。在智能动功中又分三个练功阶段和六步功法。

第一步功，捧气贯顶法（它是鹤翔桩的精华），练外混元。

第二步功，形神桩，练形神混元。

第三步功，五元桩，练脏真混元。二、三步功练内混元。

第四步功，中脉混元。

第五步功，中线混元。

第六步功，中道混元，也叫混化归元或返本归元。四、五、六步功练中混元。

捧气贯顶法练外混元，使人体内气外放，体外混元气内收，沟通人与宇宙大自然混元气交换的渠道。练外混元，气的交换层次是在人体的膜上。人体的各种组织都有膜，如皮肤有膜，肌肉有膜，血管外、骨头外都有膜，细胞也有膜。这个层次的气练通了，就可

加强膜的功能，为练功治病打下基础，还可提高各种感觉器官的敏感性，从而出现特异功能。

内混元有两步功，第一步是形神桩，主要练躯体和平时较少运动的关节、肢体的末梢，目的是把身体里的皮肉筋脉骨这五个层次都贯通，使经络气血溶合为一体，这样体内的气又深一层次，和体外的气的交换层次加深了。形神桩在全套六步功中是最吃力的练功方法，要抻筋拔骨，使形体变个样子。气到哪个层次，哪个层次就对外界的变化更敏感。

五元桩练的是五脏，即心肝脾肺肾。不单练内脏的真气，而且还要练和内脏相关联的神经活动和情志活动。中医理论认为，五脏和五种不同的神经活动、情志活动相关联。如心肝脾肺肾和喜怒思忧恐(五情)、神魂意魄志(五志)相关联。具体讲即怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾；在精神活动方面，魂和肝相关联(魂指意识活动的范畴)，神和心相关联，意(意识、思考)和脾相关联，魄和肺相关联(魄相当于人体中的非条件反射的神经活动)，志(意志、志向)和肾相关联。五元桩就是要使五脏的气机更加通达，功能变强，与五脏相关联的精神活动也随之更加健康和稳定。使人对自身的控制力增强。不练功的人对自身的控制能力是很小的。如肌肉，有的人能够控

制随意肌，还有的人不能控制随意肌，此外还有肠子的蠕动、肺叶的张合、心脏的跳动等。练气功就是要对身体各部分产生自主性的控制，让心脏跳快一点，一分钟就能跳140次；让它跳慢一点，一分钟30次。血压也能随意高低，肠子可以随意蠕动，甚至对自身的意念也可以进行控制。通过练内混元，把身体里的气一层一层地向深处渗透，渗进去就通达了，这样使体内外气的交换层次逐渐加深，将人体内的气更好地和大自然的气混为一体，融为一体。当我们把五脏之神力（功能）增强，体内之气无处不通时，再进一步锻炼发展，就进入中混元阶段了。

中混元本来在一般人身上是不体现的。中混元不是人体五脏之中的“中”，而是人体总体当中的“中”，它是一个无形无象的，但又是根本的“中”，练功以后方能体现。练到中脉以后出特异功能，中线一通，功能就大了。总之，气功这门科学非常深奥，其功能绝不仅是简单的发放外气治病或“透视”。

三心并站桩，是智能动功的基本功，它是从外混元到内混元的过渡功法，即从捧气贯顶到形神庄。同时，三心并站桩是在体内外之气沟通之后，采气聚气，使外气内收的一种功法。将来内混元向中混元过渡也需要它，只是三心往哪里并，意念活动怎么进行

有所不同。

静动功（自发功），有其自身的一套理论和练法。按照智能功动静功的理论，自发功必须从小动到大动，从大动到不动，每一阶段都有相应的理论和功法，绝不能简单地理解为只要动就是自发功。过去自发功多在民间流传，古代练功书籍，未曾发现有自发功的理论记述，但是气功名著《性命旨归》中则将自发功视为“左道旁门”。该书序言中载有：一点关窍人就哭或笑或蹦或跳。这是左道旁门等语，所以不能入藏注。在道教《金光明经》中有十卷用寓言的形式写了自发功，然而从气上作解释的却很少。从自发功本身看，它确是练功的一条捷径，不过出偏也是“捷径”，见效快，出问题也快，有的自发功导致精神失常。前几年自发功出了一些问题，以致有的人谈虎变色。为什么会出现这些问题？这是因为练气功应该是精、气、神三者中以神作为主宰。当神管不住气时，神不再成为主宰，而是神随气动，为气所奴役，这时自发功就出现偏差。所以，练自发功必须在一定的基础上，也就是说要在练气功达到较高水平时再练自发功。

整套智能功我们现在只推行了智能动功，至于智能静功我们现在没有教。因为它有两大难处：一是不容易静，静不下来静功就不易起作用；再是练智能静

功有一系列运用意识的特殊方法，而运用意识是看不见、摸不着的，学起来不易掌握，不便于在大范围内推广。有人认为练静功比练动功高级，其实这是一种误解。如果有人想练静功，可先练静功的预备功，即“傻坐静等”。一坐下来，什么都不想，犯傻犯愣，自自在在、安安然然地静坐，不拘形式，不拘体式，坐沙发坐椅子、直腿盘腿、单盘双盘，手心向上向下、指掌合十交叉都可行，但唯独头不要往后仰。由于静下来对大多数人来说十分不易，会使一些气功爱好者畏而却步，因此我们从动功入手。动功有形迹可循，有动作可以凭借，能把思想专注在动作上，精神容易集中。另外，练动功和练静功的目的都是为了使身体的气血通畅，使自身的生命活动按其固有规律更好地去进行。对于初学者，练动功比较起来更有利于身体气血和经络调畅。古人练气功多强调开始时练动功，而后再练静功。

3. 智能气功在功法内容上，博采了儒、释、道、医及武术各界多家的练功方法的心得与诀窍。比如捧气贯顶法的动作就是撷取了六合采气、五行采气、三才采气、阴阳采气、灌气放松等方法集合而成的。形神桩是以内功为基础，吸取了太极拳、太极拳十三丹法、通臂拳、易筋经、峨眉十二桩等武功改编而来。五元桩基本上是采用形意拳、易筋经、混元功、

五拳、峨眉桩法等演化而来，同时还采取古人的音符密部发音法。以后的中脉混元、中线混元、返本归元基本上是根据佛家、道家练功理论组合而成。因此，这套智能功不是哪一家、哪一门派的功法，而是继承、发拯先人的气功功法，经过重新整理编排，使之条理化、科学化、大众化。其中，集合了许多老前辈练功的珍贵经验。有些东西，如果没有老师指点，可能穷毕生努力也难以得到。在我们这套智能气功里面就有很多属于这类诀窍的东西。我们这套智能功的宗旨就是：“在辩证唯物主义和历史唯物主义的正确思想指导下，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，使人类从生命的自然王国走上自由王国，变人类本能为智能，促进人类文化向更高级越迁。”因此，要珍视它并认真去习练，就容易出功夫。

4. 智能气功在教功上有其独特的方法，就是形传、口传、心传“三传并重”。古人教功针对习练者不同的素质，采用不同的传授方法，即“上士心传，中士口传、下士形传”。上、中、下是指人的健康层次而言。我们教功则是“三传并用”。

所谓形传就是摆姿势，教动作。教功首先注重形体动作的准确性。由于这套功是从整体需要出发，全

面安排身形各部的动作姿势要求，动作姿势正确，就可以很好地调动身体经络气血的功能和增强气机的转化，从而收到练功应有的效应。为了搞好形传，在教功中通过老师摆姿势，使大家掌握正确姿势和要领，做到姿势准确。此外，在形传中还强调集体练功，大家一齐做动作，形一齐动，形动气就动，形成气的“共振”，可以收到互相激励，增强练功效果的良好作用。有些动作单独练时较吃力或难做，集体练功时在共同气场的激励下比较容易做。

所谓口传就是讲功理，提高悟性。智能气功不但注重形传，还注重气功理论的讲解与灌输，使学功者逐步建立和形成气功意识，并发挥意识对生命活动的主导作用，增强练功的悟性。讲功理不仅要讲清楚基本理论，也要讲清楚每套功、每节功以至每个姿势的理论和作用，使大家对功法的基本理论和实用理论都有明确认识。古人练功，长功夫就靠练，练到一定程度，身体强壮以后，体内气一部分升华去营养脑，脑子的功能得到开发，对周围事物反应更加敏锐，对练功的规律能够悟出道理；另一部分用到肢体。这就是古人说的：“悟后方修道”。古人强调“悟道”，有了悟性才能锻炼出功夫。过去练功要求用九年或更多的时间，如今的时代不允许花那么多的时间和精力

用在练功上，所以不能走古人的道路。实际上现今的情况和古时已经大不相同。现在人们的文化水平有了提高，对人体的生理解剖、人的神经活动的了解比较多，对气功也能用现代语言来描述，这样对所讲的道理易琢磨领会了。当然，老师讲的道理和自己悟出的道理还有区别。老师是通过讲功理使你脑子开窍，从上往下贯真正自己能吸收消化多少，还要靠自己的悟性；自己悟则是通过练功，下边丹田气足了，再往上冲脑。前者简捷，后者扎实，但若上下结合则效果更好。为什么掌握了功理功法就长得快呢？根本的道理在于，意念活动可以牵动身体的气机，有了某种意念和没有这种意念，在练功中所引起的身体内的气机变化和效果是完全不同的。脑内装有正确的概念，意识一动，身体里的气机就会发生好的变化，由此可见，功理和功法并重可以收到事半功倍的效果，只练功不懂理就事倍功半。智能功在教功中强调理法并重，理即是法，法即是理，理法融冶为原则。

所谓心传，指在教功中不借助于姿势的示范和道理的讲解，只用脑子一想，弟子就可以领会，这相当于现在说的意识感知。不过几千年来，古人真正搞心传的并不多。我们在教功中实行组场教功，老师发气组场，学员就有感觉，由于是用意念组场，故也属心传