

形 神 庄 气 功

· 功法与功理 ·

安 徽 科 学 技 术 出 版 社

责任编辑 胡世杰

封面设计 张远林

本书海外版由香港“龙源出版公司”印制发行

形 神 庄 气 功

· 功法与功理 ·

庞 明 编著

潘明环 整理

安徽科学技术出版社出版

(合肥市金寨路283号)

安徽省新华书店经销 安徽新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 7.5 字数: 150,000

1989年1月第1版 1989年1月第1次印刷

印数: 40,000

ISBN 7-5337-0352-3/G·18 定价: 2.50元

出版者的话

一个推广、普及形神庄气功的热潮正在全国很多地方形成。

智能气功不仅仅是治病强身的方法，也是一门深奥的科学，它通过气功实践增强人的能力与智慧。形神庄智能动功是庞明（即庞鹤鸣）老师吸取诸家之长编创的，在几十年练功实践的基础上，形成了独特的理论和一整套层次井然的练功方法，首创大场教功和组场带功的科学方法。

捧气贯顶法、三心并站桩、形神庄三种功法，属于智能动功的一、二步功。自1985年在全国范围推广以来，使广大学功者深得其益，颇受群众欢迎，学练、传授此功的人越来越多。为了适应大面积举办形神庄气功学习班的需要，保证办班质量，现将庞明老师编创的《形神庄气功》及由庞老师高足潘明环同志整理的《形神庄功理十讲》合编为一册，定名为《形神庄气功·功法与功理》。书后附录“形神庄气功治疗病例情况简介”及“口令词”。潘明环同志执笔的《功理十讲》主要是依据庞明老师在各地讲课材料，并结合自己讲课及练功体会整理的，成稿后经庞明老师审定。《功理十讲》中的某些观点及论述可能不完善，有待于进一步探讨，期待各界人士指正。

1988年7月，庞明老师亲自在安徽阜阳主持“全国形神庄气功

辅导员培训班”。我社派出有关同志赴阜阳拜访了庞明同志，就本书的出版及进一步推广形神庄气功等事宜进行了洽谈，承庞明老师热情支持、认真指导，特在此表示衷心的感谢！阜阳地区气功辅导站为本书的编写也给予大力支持，特表感谢！

安徽科学技术出版社

1988. 8.

目 录

上篇 形神庄功法

捧气贯顶法·····	1
三心并站桩·····	11
形神庄气功·····	14
第一节 鹤首龙头气冲天·····	15
第二节 寒肩缩项通臂肩·····	19
第三节 立掌分指畅经脉·····	21
第四节 气意鼓荡臂肋坚·····	23
第五节 俯身拱腰松督脉·····	24
第六节 转腰涮胯气归田·····	26
第七节 平足开胯分前后·····	28
第八节 膝跪足面三节连·····	30
第九节 弹腿翘足旋太极·····	31
第十节 回气归一转混元·····	32

下篇 形神庄功理

一、智能功简介·····	37
--------------	----

二、关于各部身形要求 和引动形体	58
三、气功概要	70
四、关于混元气理论	92
五、关于运用意识	104
六、关于涵养道德	120
七、关于发放外气	138
八、怎样练好气功	151
九、形神庄十节动功要领详解	169
十、形神庄气功答疑	194

附录

形神庄气功治疗病例情况选介	206
口令词 捧气贯顶法口令词	201
三心并站桩口令词	203
形神庄气功口令词	215
经络穴位参考图	221

上篇 形神庄功法

捧 气 贯 顶 法

捧气贯顶法是形神庄气功辅导班教授的重点功法之一，是智能动功的一法。其特点是：

1. 意与气合，以意引气，通过姿式的开合和意念导引的配合，引动内气外放，外气内收，从而畅通人与大自然混元气的联系。可以敏锐人体感触机能，属智能动功的外混元阶段。

2. 本功法是行之有效的采气、聚气之法。通过本功法的锻炼，可以迅速地学会与运用发放外气治病的技能。

意 念

本功法是以意引气，练功时意想头顶青天，脚踩大地，自己 and 大自然融为一体。在做每一动作时，都要把意念沿手所指的方向延伸至天或地的极点，外展或合拢都沿天边而行；揉推和拉气时，意念要放在天边上进行。这样广收天空混元之气贯顶，导引至肚脐，再沿足经导引全部地气回肚脐。即上接天气，下引地气，使天气、地气和身体里的混元气在肚脐汇合，使人体、天体的混元气沟通，人和大自然融为一体。

姿势要求

一、预备式

1. 两足并拢，周身中正，两手自然下垂。目视前方天地交界处，再把目光慢慢收回微闭。参见图1。指掌慢慢上翘，成手心向下，与臂成直角。意想手心与地气相接，以肩为轴，双手做前后摆动拉气3次。向前摆动，手臂与身体的夹角约15度；向后摆至体侧。参看图2。

2. 转掌心相对，虎口向上，臂放松，与肩等宽，从体前方向上抬，至手与脐平(相当前斜45度角)，如图3。转掌心向下，意想两臂延伸到无限远，在无限远处，两臂向两侧外展至背后，小臂微收，掌心微含，回照腰部命门穴，同时用意念照命门，参看图4。尔后小臂上提，顺势内收掌腕至两肋旁，掌心向上，用手指端向大包穴(属脾经，在第六、七肋间)贯气，参看图5。尔后两臂向前伸出与肩平。

3. 掌臂微收，掌心微含，回照两眉间印堂穴，参看图



图1



图2



图3



图4

6. 尔后转肘外撑，带动两臂向两侧展开，见图7，至左右肩平，同时腕放松，转掌心向下，继而以腕带动，向后转掌心向上，意想手臂延伸向天边，沿天边向上划弧，至头顶上方两掌相合，参见图8。尔后沿头正前方下降至胸前呈“合十”手。参见图9。

二、前起侧捧气

1. 合十双手转指端向前并推出，至两臂伸直，高与肩平，如图10，转掌心向下，立掌外撑（掌指上翘，掌心外突，掌与臂成直角），意想掌臂延伸至天边，在天边揉推3次。推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意想从天边收回体内。参看图11。尔后立掌外撑，意想手臂延伸至天边，以掌带臂沿天边左右水平拉气3次。左右拉开约15度；合拢至两臂平行。参见图12。

2. 立掌外撑，两臂向两侧展开至左右平肩。立掌外撑，意想掌臂延伸至天边，在天边揉推3次。推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收以肩带动，肘微下垂，掌心内含，



图5



图6



图7



图8



图9



图10

意念从天边收回体内。参见图13。尔后立掌外撑，意想掌臂延伸至天边，沿天边做上下拉气3次。向上拉弧度约15度，向下拉至平肩。参见图14。

3. 松腕转掌心向上，意想双手延伸至天边，沿天边捞气至头顶上方，掌心微含照向头顶，停留一个呼吸的时间，参看图15。向头顶贯气，双手沿体正前方下降至肚脐。中指（两



图11



图12



图13



图14

图15

图16

图17

中指相接)点按肚脐一次。参看图16。

4. 双手沿带脉向两侧扒开, 向后至命门穴, 中指点按。尔后沿膀胱经下至两足, 参见图17, 双手沿足外侧抚向足面, 并敷于足面(手指、脚趾同方向), 双手向下按揉3次。下按时, 膝向前跪, 身体重心向前移至双手, 意想手心通过足心入地; 抬起时, 提膝, 臀部向上抬, 身体重心移向两足, 双手不动, 把放出去的意念收回体内。参看图18。尔后, 双手抬起, 手心相对, 如捧气球, 意想把地气从地里拔出, 捧在手中。尔后, 引地气沿足三阴经上至肚脐, 参看图19, 中指点按, 尔后, 两手还原至体侧, 自然下垂。

三、侧起前捧起

1. 两臂从体侧阴掌(手心向下)上提成一字形。如图20。立掌外撑, 意想手臂延伸至天边, 沿天边向两侧揉推3次。见图13。推时, 以掌根带动掌臂前推, 掌心外突; 回收以肩带动, 肘微下垂, 掌心内含, 意念从天边收回体内。立掌外撑, 意想手臂延伸至天边, 沿天边做水平拉气3次。向

前拉约15度，向后两臂成一字。参看图21。



图18



图19

图20

2. 立掌外撑，意想手臂延伸至天边，两臂沿天边向体正前方合拢，与肩等宽，两掌在天边进行揉推3次。参看图11。推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意念从天边收回体内。立掌外撑，意想手臂延伸至天边，在天边进行上下拉气3次。向上拉约15度，向下拉至平肩。参看图22。

3. 松腕转掌，意想沿天边捧气至头顶上方，手心微含



图21



图22



图23

照向头顶，停留一个呼吸的时间，向头顶贯气，双手继续下降至印堂穴，转掌心向内，中指点按，参看图23，沿眉向两侧分开，向后至玉枕骨，中指点按。尔后，双手沿颈下至背，参看图24，双手再转回体前，从腋下穿过向后，参见图25，掌心紧贴身体，双手沿胆经、膀胱经下至命门穴，中指点按，尔后沿带脉回归肚脐，中指点按。参看图26。

4. 双手沿足三阴经（腿内侧）下至两足，如图27。双手敷于足面，按揉三次。下按时，膝向前跪，身体重心向前移至双手，意想手心通过足心入地；抬起时，提膝，臀部向上抬，身体重心移向两足，双手不动，把放出去的意念收回体内。尔后，双手抬起，手心相对，如捧气球，意想把地气从地里拔出，捧在手中。尔后，引地气沿足外侧至足跟，沿膀胱经上至命门，中指点按，参看图28。沿带脉回归肚脐，中指点按，两手还原至体侧，自然下垂。



图24



图25



图26



图27

四、侧前起捧气

双手如捧物，虎口向上，两臂与正前方成45度角上举，意想沿天边捧气至头顶上方，手心微含照向头顶，停留一个呼

吸的时间，参看图29。向头顶贯气，双手贴耳下至两肩前，小臂直立胸前，掌心朝前。参看图30。

五、回气

1. 右掌向前推出，坐腕，臂似直非直，舒掌指，由小指带动，将掌心翻转向左，微含，参见图31，并向左划弧拢气，约90度时，拇指掐于中指中节正中(中魁穴)，其余四指轻轻并拢，继续向左拢气至身后，约180度。由身后回归左胸前，中指点在左侧锁骨下缘中点之气户穴(乳头直上方)，向气户穴贯气，参见图32。

2. 左掌向前推出，向右拢气约180度至身后，重复右手动作，方向相反。

3. 拢气后，两小臂在胸前呈十字交叉状，如图33。松开掐诀双手，两臂前推，两腕转动成莲花掌，使两掌胸前合十，参见图34。

六、收式

1. 合十双手举向头顶，两手分开，转掌心向前，双臂由两侧下落与肩平，参考图35，逐渐转掌心向上，同时向体



图28

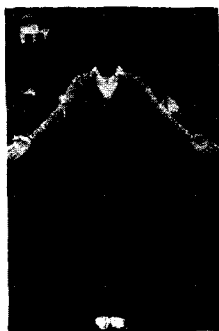


图29



图30

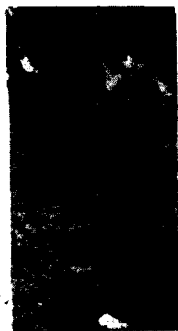


图31



图32



图33



图34



图35

前合拢，与肩等宽，参见图36。掌臂微微内收，掌心回照印堂穴。尔后，两臂回抽，两掌指端指向第六、七肋间大包穴贯气，再向后侧伸出，两臂转至两侧时，转掌腕使掌心相对，向体前合拢，参见图37，双手重叠放在肚脐上（男左手贴肚脐，女相反），温养片刻，参看图38。双手还原至体侧，睁开双眼。



图36



图37



图38

七、功效

1. 通过人体与大自然混元气的畅通，可疏通全身膜络，打通人体关窍、穴道，使人体气脉和畅，从而旺盛人体生命机能。

2. 本功法得气快，气感强，治病健身效果好，是鹤翔庄五节动功的精华。

3. 通过本功法的锻练，可产生许多外混元的功能：可敏锐人体的感触机能，如对大自然的花草树木、山河湖海、日月星辰、风雨雷电的感知；可迅速地学会与运用发放外气治病的技能，如信息组场治病、信息组场带功等。

三 心 并 站 桩

一、姿势要求

1. 两足并拢，周身中正，两手自然下垂。目视远方天地交界处，目光回收，轻轻闭合。口微闭，自然呼吸（鼻吸鼻呼），意念中鼻与顶部通天穴相连。

2. 踩气：两足跟不动，两足尖外撇90度，再以两足尖为重心，两足跟外撇90度，两足呈后“八”字形。如此动作后，气即贯至两腿外侧阳经中。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。此动作旧称踩气。

3. 起式：（略，同《捧气贯顶法》预备式）

4. 坐腕，带动臂下落，两手掌慢慢分开，掌心内含，十指尖轻轻相接，两手呈半个球状，置于腹前，掌心对肚脐。屈膝下蹲，膝不能过足尖。大腿根部空虚，腰部命门穴向后突，呈似坐非坐状。参见图1、2、3。站桩姿势的高低依练功者的体质而定。约站半小时。

5. 身形要求：

头要中正，虚凌向上，似悬空中。目似垂帘，含光默默，目光随眼睑闭合而内收，与意念合而为一。舌抵上腭，展眉落腮，似笑非笑。含胸，含胸是将胸骨柄与两乳头之间的三角地带放松。拔背，拔背是大椎穴向上领直通百会，使脊骨伸直，同时需注意两肩胛骨自然放松下沉。含胸拔背的目的