

智能功讲义

庞鹤鸣 讲述

智能功编辑组整理

北京邮电学院出版社

智能功讲义

庞鹤鸣讲述
(智能功讲义编辑组整理)

北京邮电学院出版社

智能功讲义
庞鹤鸣讲述
(智能功讲义编辑组整理)

※

北京邮电学院出版社出版

北京理工大学印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 1988年12月第一版

印张: 9¹⁶/₃₂ 页数: 152 1989年11月第三次印刷

字数: 204千字 印数: 60 001—90 000册

ISBN7—5635—0028—6/G·6

定价: 3.50元

序

庞鹤鸣同志编著的《智能动功讲义》一书，内容相当丰富宝贵，除了他的智能动功系列讲座，还对他所著《气功探邃》中的部分内容加以发挥。《气功探邃》曾于1983年由石家庄气功辅导总站内部出版过。几年来在全国各地流传颇广，深受广大气功爱好者的欢迎。因之我在1986年《东方气功》杂志创刊号《当前气功形势和任务》一文中，曾向气功界作过如下的评述：认为“其特点是博采众长、立论中恳、概念明确”，“在我看过的现代气功著作中这本书算得上是上乘的。”推荐大家阅读它。

由于工作和学功的关系，近年来我和庞鹤鸣同志接触较多，他的著作和讲座几乎我都读过听过，深感这些论述脍炙人口，他用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点，对传统气功进行了扬弃性整理，并根据他多年练功实践赋予古气功以新内容，读后给人以启迪开扩思路，不论练功与否，或练那种功法，都会有所收获。对庞鹤鸣同志本人，原卫生部中医局长，原中华气功研究会主任吕炳奎同志曾有过这样的评语：“对中医药学和气功学都有较好的造诣，特别在气功学的理论上掌握较多，自身在气功的修养上也达到一定的深度”。我认为还有一点值得指出的是，庞鹤鸣同志在政治上是中共党员，他把气功的功德和共产主义理想、社会主义精神文明紧密地联系起来，深刻地加以阐述，这在气功界也是个创举，十分难能可贵。

当前气功形势大好，认识气功、学练气功的人越来越多，气功书藉也比过去多了起来，但还是远远不能满足群众的需要。像庞鹤鸣同志这样有理有法，理、法并重，力、德并重，

哲理性科学性强，不局限于一个门派，深入浅出，通俗易懂的著作还不多，因之相信《智能动功讲义》一书的公开出版发行，定能受到广大气功界的欢迎，对我国气功事业的发展也将起到积极的推动作用。

北京气功研究会理事长 徐一星
《东方气功》杂志主编

1988年10月

编者的话

智能气功学是庞鹤鸣老师在自身气功实践的基础上，广泛深入地研究了中国古典哲学、医学、气功专著和宗教典籍，结合现代科学，同时向各派名师学习，博采众长而编创的。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，适应面广，无论初学者，练功有素者，还是病人均能从中获益，而且不易出偏差；得气快，功效强。因而深受广大学练者的欢迎。庞鹤鸣老师编创的这套智能动功，自1980年问世以来，发展迅速，在全国已有廿多个省、市推广。

庞鹤明老师的讲课都没有稿子，学员们渴望得到智能功的讲课资料或讲义，为此我们征得庞老师同意，编纂了这本《智能动功讲义》。这部《智能动功讲义》，除“独树一帜的气功学，”

“中国古典人体生命整体观”，各部身形要求和“捧气贯顶法”，“三心并站桩”，“形神庄”的文稿是庞鹤鸣明老师亲自执笔外，其余均系我编辑组根据庞老师历次讲课录音整理、综合而成。需要指出的是，有些观点是智能功的特点，为了便于大家领会，庞老师在讲课时曾从不同角度反复予以讲解，这就使得有一些内容似乎在不同章节中有了重复，我们认为这有利于同学们加深理解，所以我们整理时，基本上保留了原貌。由于我们水平关系，不妥之处在所难免，欢迎气功界朋友不吝指教。

智能动功讲义编辑组

1988年10月

前言

独树一帜的气功学

廿世纪八十年代，群众性的气功锻炼活动澎湃于世界的东方，而且正在向着全球荡漾。她那巨大的生命力冲击了各个科学领域。于此时刻，有谓气功是伪科学加以反对者，有囿于气功一得而反对其他气功学派者，有以现代科学凌驾气功者，有笼统称气功是科学者……，这是关系到气功科学发展的大问题。到底对气功应如何看，气功是不是科学，是怎样的科学，如何搞好这门科学……，本书站在气功科学的立场，拟予扼要阐述之。

一、气功与气功学

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①气功一词经过长期沿用已包容了广泛的内容；②气功一词的由来与古哲学——“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。气论产生前，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”，其练法则是“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，气功二字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（详述于二）。

二、气功学是一门独立的科学

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：气功学的理论体系散存于浩瀚的各家著述中，现可大致分为二类。

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、阴阳五行理论、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

（1）总论：即气功各门派中的共同部分，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。

（2）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……）、理论气功学（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（详见三）。

（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，使之成为自身健康服务。祛病延年、健康身心是气功学初级阶段的目的；增强、更新生命活动、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，其中被敏锐了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，又是更高层次地运用意识。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，相应地人体的身心机能也就得到了全面提高。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，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。是使人体从生命的必然王国走向自由王国的捷径。

三、别开生面的研究方法

气功学不同于一般自然科学之处，是它的独特的研究方法——内求法。

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，但它们的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处，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。比如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；内求法靠敏锐了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。如练功到一定程度时，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。

四、群策群力 推陈出新 发展气功科学

数千年的实践，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学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，带有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、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，使越来越多的人亲身体察到这些东西，气功学的理论才有可能为人们所公认、接受。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，气功学的发展，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，但对气功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，可推动气功学防治疾病、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，为建立现代科学气功学奠定基础。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。

五、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，且其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，对青年的防止早衰，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) 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、守纪律的一代，对和睦家庭、净化社会风尚、建设精神文明等将有所助益。

(三) 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) 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) 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，而且还有光、电和磁的应力，化学的化合分解、生命，而且最后是意识”（《自然辩证法》）。上述的七种物质运动形式，可以简单归纳为非生命物质运动、生命运动、意识运动三大类别。这三类物质运动在人体中得到了集中体现。

对于物质世界，现代科学之外求法使我们认识了大至星河系的宏观世界与小至量子领域的微观世界，打开了非生命物质世界的大门。但在生命领域中却有些逡巡不前了。

“山穷水复疑无路，柳暗花明又一村”。正如巴甫洛夫所说：“科学随着方法论上所获得的成就而不断跃迁着，方法论每前进一步，我们便仿佛上升了一个阶梯，于是我们便展开更广阔的眼界，看见从未见过的事物”。气功学的内求法可以体察自身生命运动的各种信息，故内求法随着气功的发展而被广泛应用，必将打开人类生命奥秘的大门，从而开辟人类认识领域的新天地。

(六) 气功学将促进人类文明向更高阶段的发展。直至今日的人类文明，均建立在使用外界能源为人类服务的基础上。人类从学会使用火以后，陆续学会使用水能、风能、电能、原子能、太阳能…，并在使用、研究的过程中，建立了各门科学，为人类更好地在自然界生存创造了条件。

气功学着眼于开发人体内在能源——人体潜能。特异功能与各类气功的表演表明，人体内蕴藏着巨大的可被调动、利用的能量。如果人们能自由地使用它，必将在自然界获得更大的主

动权与自由，其结果必将创造更高级的人类文明。

六、结 束 语

西方很多科学家预言廿一世纪将是生命科学的时代。气功学为人们认识自身生命运动规律开辟了新的途径。气功科学的建立与发展，将为我国能在新世纪的生命科学中处于领先地位奠定基础。

从事气功科学的志士仁人们，任重而道远，朝着这一宏伟目标高歌猛进吧！

目 录

序.....	(4)
编者的话.....	(6)
前言 独树一帜的气功学.....	(7)
一、气功与气功学.....	(7)
二、气功学是一门独立的科学.....	(9)
三、别开生面的研究方法.....	(11)
四、群策群力 推陈出新 发展气功科学.....	(12)
五、发展气功学的意义.....	(14)
六、结束语.....	(16)

第一篇 总 论

第一章 智能气功学概述.....	(3)
第一节 一套完整的智能功功法.....	(4)
第二节 智能功的理论体系.....	(8)
第三节 智能功的内容及其特点.....	(10)
第四节 智能功的教功方法及其特点.....	(12)
第五节 智能功练功方法及其新观点.....	(15)
第六节 智能功的练功反应.....	(17)
第七节 智能功的意念活动.....	(20)
第八节 智能功的开放性.....	(20)