

简明智能气功学

(修订本)

鹿明 著

北京邮电学院出版社

(京)新登字162号

简明智能气功学

(修订本)

庞明著

※

北京邮电学院出版社出版

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

河北省邮电印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 1993年4月第1版

印张: 20 16/32 1993年4月第1次印刷

字数: 180千字 印数: 1—10 000册

ISBN 7—5635—0142—8/G·21

定价: 9.80元

修订版前言

《简明智能气功学》自1991年出版以来，受到了智能气功功友与气功界同道的欢迎。虽连续三次印刷发行，也只满足了一部分人的需要。鉴于智能气功科学的完整体系已经建立，并且已在二年制的师资班中讲授，做为大专教材必须予以进一步的充实与修订。修订与充实的主要内容有：

（一）原版的《引言》对气功科学的主要特征只做了一般的描述，内容比较简单，已不能满足广大气功爱好者探究气功科学与发展气功事业的需要。此次修订用师资班教材《气功科学概论》中的主要内容以充实之，命名为“气功科学综述”并移入正文，即本书的第二章。

（二）原版中的智能气功学的基础知识，分为《中国古典人体生命整体观》与《混元气理论简介》两章介绍，两文都是根据我在1985年至1987年的讲课内容整理写成的。整体观理论主要以介绍传统气功理论的有关内容为主，混元气理论则对传统气功的混元气理论予以较大发展。这对智能气功从传统气功中脱颖而出并使世人易于接受，无疑起到了积极促进作用。因为文中内容尽量保持与传统气功的一致性。然而智能气功科学的建立必须使传统气功发生翻天覆地的变化，而这一变化又必须

从基础理论做起，所以当人们对智能气功的理法有了初步认识并开始接受以后，就有必要将我们创立的并被实践证明是正确的崭新的混元整体理论公诸于世了。现在，该理论已做为在师资班的一门课程讲授。全部内容共分七章：混元整体观综述、混元论、整体论、人体混元气、意识论、道德论、混元诊疗理论，共20余万字。它是建立智能气功科学大厦的基础。为了使广大智能气功爱好者能及时地对该理论有更概要的了解，此次修订把混元整体理论的核心内容——混元论、整体论、人体混元气——做了简明扼要的阐述，望读者对此要认真学习，反复玩味。

(三)原版中无五元庄的内容，鉴于五元庄已于1991年在全国推广，为了满足与方便大家练功、学习的需要，故把五元庄的功理、功法续于形神庄之后。这样，使智能动功的三大功法汇集于一书，使这部中级教材臻于完备。

以上是对此次修订做的几点说明，另外，我还想借《简明智能气功学》修订之机，向广大智能气功爱好者说几句话，供大家参考。

每个习练智能气功的人都必须明确，练功是全面提高自己身心素质的艰苦过程，它所涉及的不仅是一个简单地治病强身的方法，而是一门高级、复杂的科学，诚然，过去（现在也有）把气功神秘化是错误的。对此我曾多次以《神秘气功不神秘》为题到全国各地做专题报告以纠正之，不幸的是，在纠正气功神秘化、繁琐化的时刻，有的人为满足不了解气功的人们的急功近利的心

理要求，把气功与气功科学过于简单化，我们认为这是又一错误倾向。“真传一张纸，假传万卷书”这一很早就有说法，是对练功的具体功法即练功诀窍而言的，它在传统气功中属于“求而非道”的层次；在气功科学中它只是方法学中的具体方法的范畴，与气功科学是不可同语。做为气功科学必须从理论层次入手，否则气功只能停留在一法一术的原始境地。至于现在有些人利用智能气功的“组场”的神奇效应与意念治病的特殊性（有相当意志力的人只要懂得了道理，当时即可给人治病——当然功力的增高也需练功夫做保证）来标榜自己，确实给一些初练气功者造成了混乱，使很多人错误地认为，气功不需要练，也不需要理论，只要听“组场”带功报告就行了。我们说，组场确实能解决不少问题，但它不能代替练功。我们搞组场是让参加组场的人体会到“气”的具大威力，从而使之增强对气功的信赖，这一信心是练好气功的基础。然而它只是基础而已，不练功是不能建成气功科学这座大厦的。

希望智能气功的功友们，要脚踏实地练功，练功要求实效，不要追求一些华而不实的东西，不抱幻想，不凭侥幸、不自欺欺人，亦勿受人欺骗，要以修学科学的认真态度来修学气功这门科学，能如此必定有成。祝愿大家沿着气功科学的大道，迅猛前进！

庞明

1992年10月于秦皇岛

目 录

第一篇 总 论

第一章 智能气功学综述	(2)
第一节 智能气功简介	(2)
第二节 健康地发展智能气功学	(49)
第二章 气功科学综述	(66)
第一节 气功科学简述	(66)
第二节 气功科学的方法学、方法论	(78)
第三节 认识、改造世界的两条途径	(97)
第四节 发展气功科学的意义	(107)
第三章 混元整体理论	(113)
第一节 混元论	(113)
第二节 整体论	(123)
第三节 人体混元气	(141)
第四章 运用意识是智能气功的关键	(150)
第一节 意识和意元体简述	(152)
第二节 意识的作用	(184)
第三节 运用意识综述	(196)
第四节 智能气功的运用意识	(205)
第五节 正确对待幻觉与真妄相攻	(226)
第六节 意识的物质性	(243)

第五章 涵养道德是智能气功的根本	(257)
第一节 道德综述	(258)
第二节 涵养道德是智能气功的根本	(286)
第三节 涵养道德的内容	(305)
第四节 怎样搞好涵养道德	(341)
第六章 练功各部身形要求	(350)
第七章 怎样练好智能气功	(359)
第一节 树立坚实的思想基础	(359)
第二节 破除封建迷信	(367)
第三节 遵守智能气功的规律	(381)
第四节 建立深厚的气功意识	(400)
第五节 正确对待练功中的反应	(409)
第六节 注意调节生活	(415)

第二篇 智能动功功法

第八章 第一步功 捧气贯顶法	(424)
第一节 捧气贯顶法	(424)
第二节 怎样练好捧气贯顶法	(437)
附：三心并站庄	(449)
第九章 第二步功 形神庄	(456)
第一节 形神庄简介	(456)
第二节 形神庄功法	(465)
第三节 形神庄动功要领详解	(499)
第四节 循径导引法	(521)
第十章 第三步功 五元庄	(532)

第一节	五元庄概述	(532)
第二节	五元庄功法	(549)
附:	脏真归元法	(596)
	贯气健身法	(599)
附录一	五元庄功法口令词	(610)
附录二	脏真归元法口令词	(619)
附录三	穴位图	(622)
第十一章	发放外气治病	(628)
第一节	发放外气治病的方法分类	(628)
第二节	智能气功发放外气治病的功理功法	(635)
第三节	关于“黑气”和“偷气”	(641)

第一篇 总 论

第一章

智能气功学综述

在气功科学中，气功、气功学、气功科学是三个不同的但又紧密相关的概念与称谓，气功是三者的核心。照此体例，智能气功也就相应地有了智能气功、智能气功学、智能气功科学的称谓。由于智能气功是三者的核心，所以本章虽名为智能气功学综述，却从智能气功谈起。

第一节 智能气功简介

I. 智能气功的概念

智能气功是气功百花园中的一株，因此在未介绍智能气功之前，有必要先了解、认识气功的内涵。

一、气功的定义

气功是建立在古典的整体生命观的理论基础上通过主动地内向性运用意识活动的锻炼，改造、完美、提高人体的生命功能——把自然的本能变为自觉的智慧的实践。这个定义指明了气功的理论基础，讲清了气功特殊的锻炼方法和锻炼内容，描绘出了气功的锻炼目的。这个定义包含了气功的全部特征。

(一)指出了气功的理论基础——古典的整体生命观(智能气功是混元整体观)。其内容包括：

1. 宇宙大自然是一个整体，其中又包含无数的物质层次，它们互相包容，互相转化，组成宇宙的万事万物。

2. 人本身是一个整体，这个整体是以五脏六腑为核心，以经络气血来维系的。

3. 天人合一。即人和大自然是一个统一的整体（详见第三章“混元整体观”）。

天人合一的整体观，不仅是各家气功共同的理论基础，而且是我国古文明的精髓。现在西方科学家开始研究这一理论。从发展的观点来看，气功的理论都必须上升到这个层次，只是时间的早晚而已。

(二)指明了气功特殊的锻炼方法——特定的内向性运用意识的锻炼。内向性运用意识的含义有二：

1. 一般人的意念活动通常是考虑自身生命活动以外的事物，属外向性的；练气功人的意识活动是内向性的，使它和自身生命活动结合到一起。

2. 一般人的意念活动是向外延展“膨胀”的，由此及彼，从一到多；练气功人的意念活动是向内集中“收缩”的，收成单一的内容，只想一个东西。这点是气功定义的灵魂。它是衡量某一健身方法是否属于气功的根本尺度。比如药物健身，医疗器械健身以及体育健身，由于不是通过内向性运用意识而达到健康身心，所以都不能称作气功。

(三)明确了气功锻炼的目的是达到改造、完美、提高自己的生命功能。具体来说，即达到防治疾病，延年益寿、健美身形、增益智慧、高尚情操以及开发智能，使人脱离本能的束缚，进入自觉智能的自由王国。

(四)指明了气功是运用功法完美自己身心健康的实践过程。如果有了气功的理论和方法而没有实践，那只能说此人有气功的学问，而不能称此人有了（或掌握了）气功。这与“语言”和“言语”的关系很相似：语言指词汇和语法的综合而言，它是人类交流思想的工具；而言语（即人们说话）是运用词汇和语法——这一语言工具表达自己思想的过程。这里所说气功是运用气功学的气功理论和练功方法来重新塑造、升华自身的实践过程。

由此可以看出，我们对气功所下的定义，有理论，有方法，有目的，包括了气功的全部内涵，所以说它是完整的，也是符合现代科学对定义规范的要求的。

这个定义是考察了气功的历史，根据气功的现状，并展望了气功科学的未来后，全面审议的结果。它是否普遍适合于各派功法呢？回答是肯定的。因为各门派以至于各功法的各阶段，无一不注重意识活动的运用。即使是现在那些声称不搞意识活动的功亦不例外。比如，有的人讲：“我们练功时不搞意识活动”，其实这句话本身就是给练功者的一种特殊意识信息，成为练功者的一种内向性运用意识活动的内容。现流行的功法无一不注重意识活动。在传统的功法中，佛家强调“明心见性”，道家讲的“修心炼性”，儒家讲的“存心养性”……不都是从意识上下功夫吗？

用这个定义衡量国外盛行的松弛疗法、超觉静坐法、瑜伽等等，也是完全适用的。

本定义强调了内向性运用意识而未提气，不仅避免

了“气”特有的局限性，而且对练气的功门来说，等于抓住了窍要。因为意为气之帅，意到则气到（意识对气的作用在第三章混元气理论中有全面论述）。因之，言意并不排斥气，而是统气于其中。

二、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：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。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。这种开顶法是渐法。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。

I. 智能气功的特点

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

一、有特殊的理论体系——混元整体理论

混元整体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。混元整体理论将在本书第三章论述，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的初始混元气。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（包括凝聚于食物中的气），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、散则成风”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。切不可用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人体内。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