

智能气功功法学

——根据庞老师 1992 年 12 月 11 日和 14 日在师资班讲课录音整理

功法学是一门自学的课程，学习方法主要是练功、看书。有些问题老师们可以讲一讲，解决不了我再作解答。

《智能气功科学功法学》包括内容比较广，搞智能气功就必须练功，练功的所有方法、理论，或练功当中的内在感受，身体变化，都应该属于功法学的范畴。这样讲，内容过于庞杂，所以，把有关功法的这部分内容分成三门课来讲授：一门课叫《智能气功科学精义》，即“四大要旨”，主要有运用意识、修养意识、引动形体、调息秘要四章，从四个大的方面说明理如何，练法如何；另一门课是《智能气功超常技能》，包括接收信息、发放信息和特异思维，其中也包括练法及其理论，因此也应该是功法学的内容和范畴。为了突出超常智能，所以也单立一门课。剩下的就是现在功法学的内容，着重解决练功的方法。它比“四大要旨”要具体些，“四大要旨”从练功的四个方面论述，内容更加概括；功法学则从姿势、呼吸、意念等方面综合起来讲；功法学比《超常技能》又基础一些，《超常技能》在练功技术方面更加具体。总的来讲，《精义》是属于基础的、《超常技能》属于应用的，而《功法学》则属于过渡的。如果要从整体学问来讲，应该是混元整体观是基础，精义、功法和超常技能都属于技术部分，最后是应用部分，这就是我们智能气功学的智能学的智能结构。为了把功法学学好，书中已经一个功法，一个功法地作了全面讲述。但是，在讲具体功法之前，还需要从总的方面讲一下，这就是我讲课的主要内容。

第一章 智能气功科学功法学综述

第一个问题 功法概述

智能气功功法，已经不是哪一个门派的简单功法，而是在传统气功儒、释、道、医、武、民间气功多家功法的基础上建立起来的，而且是放在科学的高度来对待的。智能气功、智能气功学、智能气功科学是三位一体的。智能气功科学功法学，是指它是智能气功科学当中关于功法这一部分内容，它本身就属于智能气功科学。现在气功界不少人认为智能气功仅是某一家的功法，把我们智能气功也放在一个普普通通的一门一派的功法当中去了。其实，智能气功不是这个样子，已经改变了传统气功的一家一派、一门一户这种状况，而且，在编创智能功的时候，就注意继承前人成果，使智能气功功法形成一个整体，包括三大部类，即动功、静功、静动功。练功的方式以动功为主。虽然从总的练法上来讲，古人的传统练法我们都没有遗漏，但是，整个的练功规程和传统气功不一样。智能功总的练功规程，从一开始练到后期，走了三个阶段：外混元阶段、内混元阶段、中混元阶段。这三大部类功法都是这样走的。

现在着重讲述**智能气功动功**。动功我们搞的比较细。为什么这么做？这是因为动功好练，好学、好掌握，而且通气效果更突出、更明显。如果身体里边能够更好地通了，练气功的目的就一步一步实现了。所以我们根据智能气功练功总的规程：外混元阶段、内混元阶段、中混元阶段，把动功分成了六步功。一步功“捧气贯顶”（三心并站庄过渡），二步功“形神庄”，三步功“五元庄”，四步功“中脉混元”，五步功“中线混元”，六步功“混化归元”。一步功属于外混元，二、三步功属于内混元，四、五、六步功属于中混元。这是根据人身体里边的气的固有的运动变化规律安排的。因为不练功的人身体里边也有它的气的变化规律，我们智能气功就按照这种规律，从浅到深，一步一步地安排下来。这也可以说是我们智能功不搞特殊的意念活动的一个根据所在。特殊意念是什么？就是和人们普通的生命活动不完全一样，是人们造出的规律，即通过意识引导而产生的一个生命活动规律。

那是根据意识活动的特殊性而改变的生命活动。我们过去讲智能功不搞特殊的意念活动，是不搞“周天”之类的特殊意念活动。其实过去练功的特殊意念活动有很多，比如想各种神、或想某一个地方，这就不是按照人体的生命规律去搞的，而智能气功六步动功，是按照正常人的生命活动的运动变化规律搞起来的。在正常情况下，生命活动的进行，气的变化，就是在表层进行内气外气的交换，然后一步一步地深化。但是，现在不练功的人，只是停留在一个普普通通的、最平常的这个阶段上、这个层次上。因为现在整个社会上还没有出现更高级的人群，因此，对于将来人的层次高级一点之后，里边气的变化情况如何尚不知道，现代科学、医学对这个问题也没有揭示出来。我们说智能功的规律的时候，听起来似乎也有点特殊。从外向里，这一听很简单，但是，对于分成这么多阶段也是很生疏的。对于这种不理解，就好比同志们对练“周天”、小周天、大周天，对练这些东西似乎也不是那么容易理解一样。对于“周天”还可以找点中医学的根据。中医学里边讲任脉、督脉、奇经八脉、十二经脉这么多东西，因此，对于说通周天似乎倒是更符合人的生命活动规律。我们智能气功搞这三个阶段、动功的六步功法，似乎倒是正常的生命活动干什么不大符合了。因为中医学里没有这样讲过。所以在这个问题上我们要从思想上提高认识。应该说，我们这种安排是符合人体生命变化规律的，人体生命活动就是按照这样的规律进行的。这个问题，我们在讲《智能气功科学概论》时没讲，因为有些内容要留待以后更具体地讲。所以这个规律虽然大家对它很生疏，气功界、中医界对它很生疏，将来大家练功就可以慢慢地体会到，人体正常生命活动就是这样进行的。当然要找书，找历史根据，也不是一点根据也没有。但是古人没有这么明确地提出这个问题。如果找根据，那就是人体的毛窍、腠理在进行呼吸，都在通会元真之气。这是中医经典著作《伤寒论》里讲的：玄府者通会元真之处也。“玄府”指的就是皮肤的腠理、纹理、毛孔、穴道，它要通会元真，和谁去通会？身体里面要通，和大自然界也要通。因为古人讲过：人一呼八万四千毫毛皆开，一吸八万四千毫毛皆合（皆闭），是说人体一身有八万四千（形容很多），一呼气时毛窍就开了，一吸气就合上了，一呼一吸毛孔皆呼吸，这不都是讲人体气机的变化吗！如果我们结合当代科学知识，也可了解我们呼吸的空气，虽然皮肤感觉不大，但肺在呼吸时，通过肺里的粘膜进行空气、二氧化碳的交换，粘膜也属于表皮，是人体里面和外界接触的皮表。人体外边叫皮表，人体里边的管道、管腔也是皮表，不过不叫表皮而叫上皮。这不是皮表和外边进行交换么。吃的食物到胃肠道里消化吸收，也是在皮表上进行物质交换的。所以，我们讲人体和外界大自然进行物质交换，是在体表上进行的，然后一层一层往里渗。这样的生命规律，古人讲过，与现代科学道理也是符合的。对这个问题要这样认识，这也是智能气功一个重要的革新内容。

静功。智能静功在功法学里有坐功和卧功，三心并站庄放到动功、静功都可以。静功虽然过去没有着重传授，但作为练功方法，同样也是集合或吸取了许多练功诀窍和不传之秘。如书中揭示的那些七星练法，卧功转一二三、三二一等，智能气功没有把静功作为主要的练功方法，但书中要有这些东西，其中有些练法古人没那么讲过，我们把它分了分，把练法也编了编。古人的坐功，也不是那么坐的，有些虽然是老师传的口诀练法，但原来也不是我们摆成那个样子。我们把它更加规范化了，而且把静功作为我们练动功的补充或辅助手段。当你没有条件练功时，如要休息了休息之前躺在床上练功；或者夜晚醒了，愿意躺在那里或披上衣服一坐练练也行。作为练功这叫补助或辅助练功。一般地说，我们不注重静功，因为它练起来比较难一点，意注窍点的位置还要现找，要去记。有人说，庞老师，你以前讲不搞特殊意念活动，以“七星”来讲，一、二、三，三、二、一，一、二、三、四、五、六、七，这不是特殊意念活动吗？如果你这样想，看看还是特殊意念活动吗？意念注意这个位置——手，一、二、三、三、二、一，你想这个地方，意念往那里一注，还是意念与形体相结合，不管别的东西，只管什么部位，你把它点一下就完事，这与总的

练功规则是不矛盾的。比如练坐功，交叉呼吸，两边对应呼吸，你觉得皮肤会呼吸了也是正常的，也是与生命活动结合在一起的。总的来说，虽然表面看来似乎有点特殊意念活动，但是，你要认真地分析也不矛盾。我们练动功是练形体，意念与形体相结合，通过形体动作引动气机变化；意念配合声音，通过音声振荡引动气机变化。静功，也是用意念和形体相结合，关键是用意念的主动性来引动气机变化，这比动功稍微难一点，而且不便于大范围的集体练功。如练卧功，一开始就卧倒不好练；练坐功，有个椅子在课堂坐坐还行，在外面盘腿一坐就不行了。而且，坐功要讲呼吸，呼吸气，练呼吸操，弄不好把肚子吸胀了不舒服了，所以对静功没有全面推广，关键是它不便于大规模的集体练功。当然，作为一种辅助的方法是可以的。另外，智能功每练完一节功最后都要静养，收气静养就是静功嘛！站着练静养，安安静静，这也是静功。

静动功就是自发功。自发功现在连讲都不讲了，恐怕今后五年之内也不会讲，五年之后讲不讲，到时候再说。如果讲，把书一写，同学们把理看了，一动一搞，学不学一说也都会。现在好容易全国搞自发功的“疯劲”下去了，出的“疯子”少点了，现在再抗搞自发功就不得了。一旦智能功在全国大发展，成亿的农民练功，不要说百分之一出偏，就是千分之一出偏也不得了。那得有多少万疯子啊？！因此，不能搞这个东西。对三种功法只作个简单介绍。

第二个问题 智能气功练功的三个阶段

智能气功一开始练功是初级层次，慢慢练功到中级层次，再练功到高级层次。我们把练功的整个过程划分为三个阶段：外混元阶段、内混元阶段、中混元阶段。前几年有人说，“庞鹤鸣画蛇添足，混元气就混元气嘛，还来个外混元气，内混元气，中混元气。”其实，我们讲的是外混元阶段，哪有什么外混元气！我讲外混元，内混元，中混元，是指练功的三个阶段而言的。这个“混元”我们在混元整体观里讲了，有它的名词概念，也有它的动词概念；它可以标志混元气，也可以说是“混化”的意思。混元气学说，混元气理论即混化理论，“混而化”。这里的“混元”是指“混化”而言。

第一，外混元阶段。外混元是指到外面去混化，两种以上的东西——混而化。什么叫“混化”，是指人体的意识和外面的气、大自然的气进行混化，而这个过程主要是在人体外面进行的，所以，我们称其为外混元阶段。这阶段练功功主要在外面混化，然后往里收。

外混元包括三层意思：

一层是指意念和大自然界的混元气进行混化。意注虚空、注花草树木都可以。意注虚空，意念往那里一注意、一放，我们的意念——意念体这种混元气——最根本的脑细胞的混元气就散出去了，意念往虚空那里一放，和虚空一结合，就和虚空混元气混化了。这时，我们要想外面的虚空空空荡荡，空空荡荡又不能想成什么都没有，而脑子里应该是觉得外面有个东西，模模糊糊，恍恍惚惚的东西，意念往虚空一放、一推一拉，也要模模糊糊，恍恍惚惚有个东西才行。如果是想象成什么都没有的空，就成为“顽空”了，这样，练功效果就差了。与其{宁可}想得浓一点，也不要想成没有。想成什么样子？下次讲课再具体讲，简单说，不能想成什么都没有，要模模糊糊地感觉到，例如，在天晴时，夏天的早上，往远处庄稼地里一看，似乎模模糊糊，象烟又不是烟，也不是雾，往上蒸发的那个东西。看成是雾，气的颗粒太粗了，太大了。可是，没点具体东西又不好想。冬天，视力比较好的同学，早晨在阳光下看雪地，上面有白茫茫的一层，呜……晃晃悠悠地往上升，也行。如果什么都不看，就不好想了。要想象有非常小的小颗粒，有了小颗粒的概念，小颗粒一动，脑子里就容易接受了。这就是外混元的一个层次、一个内容。再说一遍，要想虚空的混元气，一想虚空，虚空中空空荡荡。会想的还可以这样想：你在这里练功，山围着

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>