

鹤翔庄气功 修炼指南

主编 王美芝 陈英茨

鹤翔庄气功修炼指南 王美芝 编
陈英茨

学苑出版社出版 社址北京西四颁赏胡同

北京广内印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本787×1092 1/32 印张: 6.5 字数: 140千 印刷00001~41000

1989年1月第1版 1989年1月第1次印刷

ISBN7-80060-086-6/G·38 定价: 2.10元

序 言

鹤翔庄气功普及推广以来，因疗效显著而深受群众欢迎，学员遍及国内外。他们在练功的实践中，不断总结经验，钻研理论，总结提高。这本书的出版，就是他们多年来总结经验的成果，也是他们多年来辛勤研究探讨气功学的体现，现在奉献给广大气功爱好者，相信必将受到气功爱好者的欢迎。

过去，在众多鹤功修练者中间，有一部分同志是在普及推广初期，由于缺乏师资传授，自己依照《气功的妙用》一书，和电视台播放的功法录相，揣摩自学的，因此至今可能尚未掌握要领，以致功效不显，徘徊不前。这本书将会帮助他们理解和提高的。

也有一部分同志，已经受益不浅，健康状况有明显改善，而且功力仍在不断提高，并激发出人体潜能，他们迫切希望为人民做出有益的贡献，但苦于缺乏明师进一步点化。相信这本书必将给他们以新的启迪。

随着时间的推移，练功人数不断增多，修练者的功力不断地增长，出功的人也就越来越多。但他们中的不少人，因对出功前的种种表象不理解而惶惶然。也有的由于气功知识缺乏，对练功中出现的某些不适，不能正确认识而疑窦丛生。这本书对解开思想疑团方面，也将会给以帮助。

这本书可能由于表达能力的限制，词意难达，或尚有许多缺点错误之处，有待气功界人士给以帮助指正，使之更为完善，这是作者与编者的企望。在本书出版之际，我愿将本书向读者诚挚地推荐。

李之楠

目 录

序言

李之楠

怎样认识出功和出偏

- 气功的出功、防偏与纠偏……………赵金香（1）
“鹤翔庄气功易出偏”说成立吗？……………王美芝（11）
鹤翔庄功法本身不会出偏差……………黄信勇（20）
练功出偏的原因及调治方法……………王东敬（22）

鹤功修炼要诀与激发潜能

- 鹤翔庄气功练功要诀……………王东敬（25）
鹤翔庄气功中的意念及运用……………丁爱生（35）
浅谈鹤翔庄功法的“调神”……………龙春义（43）
浅谈采气与纠偏……………梁美富（45）
我所领略的自发功……………高毅（47）
浅谈指查法……………高呈祥（52）
鹤功显奇效 生慧激潜能……………刘少英（56）

怎样发放外气治病与鹤功应用举例

- 谈发放外气与气功查病……………赵金香（60）

气功针灸、点穴、综合治病的体会·····	李德欣 (67)
鹤翔庄气功与吴氏姐妹·····	吴迪平 (74)
浅谈气功穴位按摩·····	段凤仙 (81)
治疗聋哑病方法探讨·····	王星汶 (82)
辨证论治与发放外气在临床中运用 的讨论·····	郑玉杰 (86)
中国鹤翔庄气功临床100例疗效分析 与教学体会·····	高阳侠 (89)
鹤翔庄气功试用临床的初步探讨·····	伍元湘 (91)
鹤翔庄气功与临床相结合 的初步尝试·····	王艺敏 俞贤熙 (94)
鹤翔庄治疗近视疗效观察·····	张杰 杨洪珍等 (96)
鹤功使瞎眼复明·····	余谋萍 (99)
大学生需要气功·····	施渭澄 (100)
运用气功训练中、长跑, 有效提高 运动成绩·····	陈亿敬 (106)
鹤翔庄气功与大提琴演奏·····	陈 园 (113)

鹤功治好我的病

鹤功治好了我的肺癌·····	陈贵静整理 (123)
鹤翔庄气功是矽肺病患者的福音 ·····	开封市顺河回族区体委 (126)
逃脱手术命运者的自述·····	王美芝 (127)
鹤功给了我第二次生机·····	王桂森 (131)
鹤功是治病健身延年益寿的法宝·····	李育厚 (132)
鹤功治好了甲亢顽症·····	梁希耀 (133)
鹤功治病效如神·····	广汉明 (135)

鹤功治好了我的头摇病·····	刘家全(137)
神奇的疗效,过硬的功夫·····	赵国禄(138)
老红军与鹤翔庄气功 ·····湖北省军区元宝山下体所老年体协	(139)
推广鹤功三年 受益效果明显 ·····福建省第一建筑工程公司	(142)
老年人体育协会	

理论探讨

鹤功是健、智、寿之宝 ——试析经络、膜络论·····	陈燕南(147)
自发运动,体内的需求 ——自发运动的生理机制探讨·····	李秀容(151)
鹤翔庄气功锻炼对血压影响的 流行病学评价·····	潘小琴等(159)
气功外气对劳宫穴周围磁场影响 的初步研究·····	周纯烈等(169)
浅谈气功与人体微波电磁场·····	王焕生(173)
论混元气之由来·····	王志熙(176)
《周易》与鹤翔庄气功·····	朱启经(187)
周易象数学与鹤翔庄气功·····	王志熙(194)

编后记

(200)

怎样认识出功 和出偏

气功的出功、防偏与纠偏

赵金香

气功是我们民族的文化瑰宝，它既是古老的，又是新兴的一门尖端科学，它在人体生命以及其它科学领域中所起的作用，愈来愈受到重视，特别是在治病强身方面所显示出来的奇异效能，更受到千百万人民群众的热爱。但是它同任何事物一样，也是一分为二的，既有出功和治病强身的一面，又有如不按功法功理练功出偏和影响健康的一面。但据典型调查，有异常反应者不到练功总人数的万分之一。尽管如此，我们也应认真对待。

下面我着重谈谈气功特别是鹤功的出功与防偏问题。

一、练功偏差概述

古人曰：道本无偏，离道即偏。顺道生，逆道亡，合道返原。

意思是说，练功有其客观规律性，功法于道本无偏可言。但是，违背了这个规律，也就是说偏离了功法，就要出现偏差了。顺应其规律，就能生长、兴旺；背离其规律，就衰

退、消亡。若完全精通并把握这个规律，便可得道，出真功夫、高深功夫。

古人对于偏离功法的人的具体偏差也有论述，概括起来有五点：

一曰“神离偏”：意念散，神舍离，出入无常，风筝断线；（宇宙无边，意散、乱，断是偏离法轮常转，人将形意气打乱。）

二曰“无缘偏”：场不净，人无缘，忧虑惊恐，真气耗散；（修道练功必须加强道德修养，作恶业场不净，真气耗散。）

三曰“狂喜偏”：虚实混，天机逆，妄自尊大，狂笑气散；（学了一点法术到处显露，目空一切，忘乎所以。）

四曰“失道偏”：情律乱，神不圆，佛性无缘，智理不全；（七情不节神气乱，为防偏必明理，智慧在先，遇喜不乐，遇忧不悲，预防情绪紊乱。）

五曰“无知偏”：欲求术，显于人，神不宰主，真假不辨。（认识事物的基本规律，顺应事物的规律，应先天后天知识双全。）

看来，古人认为，其偏在“意”而不在“法”。俗话说：“气功非气功，全隐意念中”。此话也不无道理。从这里可以看出，在气功修炼过程中，加强道德修养是极为重要的。因为，功夫自身的规律，要求修炼者必须“正”，否则将要受到宇宙规律的惩罚。

这里顺便讲一下什么叫高级偏差？

高级阶段的偏差，完全是偏离其道的意念偏差。“一念之差（邪念），谬之千里；一意之别（正念），即成正果。”就是说你要想干什么，就必须一心一意，不能有第二个念

头，第二信号，要的是“一”，“一”是第一信号，便是“真意”。“二”是第二信号，是沁念、杂念在活动。沁念只在练功发动和收功时起作用。真意是在不知不觉、不悟不明、模模糊糊的一刹那不自主地出现的。如果对真意有丝毫质疑，马上就会出现第二、第三等种种假像。这种假像就可以把你带到偏离其道的迷魂阵中去，带到邪道上去。因此，真意出现的一刹那，正与偏就要呈现。也可以说，这“一刹那”是正与偏的分水岭。所以由中层次向高层次过渡时，关键就在于这“一刹那”。只有真正达到高层次，达到明心见性，进入宇宙的“道轨”，便可互相制约，就不再做违犯道规的坏事了。否则道必返其身。

二、鹤功易出偏吗？

这个问题，本来在1985年首届学术交流会上已经澄清了，并且为三年多来，全国推广鹤功的实践所一再证明，只要按照功法要求，在辅导老师指导下进行锻炼，是不会出偏的，是可以安全练功的。但是，随着全国气功形势的好转，《中国鹤翔庄气功》一书一年内已经三次印刷，《中国自在气功》也已出版，学练鹤功的人越来越多。为了鹤翔庄气功的顺利发展，对这个问题有必要作出比较全面的、实事求是的科学回答。

为什么社会上曾有“鹤功出偏”的传说，甚至当前仍有人到处散布呢？分析起来，既有我们主观上的原因，也有客观历史原因，还有复杂的社会原因和社会偏见。

（一）由于我们缺乏经验，也由于鹤功“三快一自动”的特点深受群众欢迎，在八十年代初，鹤翔庄气功一开始推

广太快，一下子全国出现“鹤功热”，仅两三年时间就拥有学员四、五百万人，加之辅导力量跟不上，许多人自学而不得法，所以1983年前后出现发展不平衡的状况，一时乌云压顶，“谈鹤色变”。造成这种局面，从组织领导上讲我们是有责任的。公正地讲，是当时的客观条件造成的。

（二）认识上的偏见。根据著名科学家王伽林同志的科研结论：“完成了促进丹田内气发展变化的实验研究，把得气最快的鹤翔庄功法六个月以上的得气水平缩短到7—25天内完成”。也就是说，鹤功一个半月将相当于通常练功三年以上的得气水平。得气快、反应多、疗效好，这本来反映了事物的两重性，是一个问题的两个方面。但是，通常三年的练功反应，都集中到一个多月内反应出来。这在当时的情况下，大家对许多反应辨别不清，接受不了，因而产生一些误解。比如，功前反应，本来属于好事，是出功前的正常反应，却被当做偏差，添枝加叶地离奇地传开了。如洛阳有个俞明秀，1983年因病练鹤功，出功时一个多月基本不吃饭，仅吃点水果之类，一下班就闭门而睡，还连续不断地练自发功，故意避人。当时传遍全市，都说轴承厂出了一个精神病。其实她很清醒，也很讲文明、礼貌。在老师的正确指导下，她在一个月之后，旧病全好了，气功功能也出来了。

还有的，根本就不属于练功出偏，也加在鹤翔庄气功头上。河南有个男青年来北京找我们调偏，说是练鹤翔庄出的偏差，实际上，他练功前就有“单相思”，还有手淫的毛病，平时就有全身无力、脑子记忆力减退等反应，这与练功有关吗？东北有个女同志，因夫妻不和，长期生气，借自发功装疯卖傻，将家里的锅、碗、水瓶全打碎了。她也被送来

调偏，这能怪鹤翔庄吗？类似事例还很多。这些以假乱真，人云亦云，越说越怕人，给鹤翔庄带来许多不白之冤。

（三）是“心眼偏”。就是个别人看到鹤翔庄气功深受广大群众欢迎而不自在，看到学鹤功的人很多，自己想搞一套又搞不出来，就对鹤功乱加修改，以砖易金。由于嫉妒之心，便无事生非，不负责任地乱议论，这属于复杂的社会原因，今后仍然会有此类情况发生。我们的态度是不予理睬，让它们自生自灭去罢。

到底1983年以前的所谓偏差的事实如何呢？据1983年3月对北京两万多名鹤功学员的调查了解，发现17人有异常反应，而17人中还包括出功反应者。如果除掉出功反应者，出偏比例是极小的。河南省气功协会调查了六万人，出偏的四人，占的比例也很小，而且大都是没有老师指导而自学或有禁忌病症而造成的。近几年鹤功的不断发展，出功人数的增多，出偏现象基本杜绝，这就是最有力的证明。

三、如何识别偏差

对于练功偏差的识别，主要有三个界限：

（一）练功反应与病理反应的界限：

在练功过程中，体内产生的一些自我感觉和正常反应，比如气感、光感、内景反应等，都是练功正常效应。

古书上记载的八触——痛、痒、冷、暖、轻、重、涩、滑，也都是正常的。练功实践早已证明，远远不止这八种，如：麻、胀、困、串、跳、酸等，也都属正常的反应，都不是偏差。这种练功反应在自我感觉、临床症状、健康指标方面，都没有明显的病态表现，这与病理反应有着根本不

同。

（二）气冲病灶与病情反复的界限：

通小周天需要通六层（皮、肉、筋、骨、脉、脏），当通到二、三层时，仍有气冲病灶的反应。其表现通常是病灶区出现痛、酸、困、胀、串等不适感觉。其主要特点，虽类似旧病复发，但总的发展趋势是逐步减轻，时间也依次缩短，直至痊愈。气冲病灶的发展过程，大体可分为三个阶段（和一步功的坐标图象基本一致）：①治病见效阶段。表现气感强，病情好转，练功直线上升。其实这时通小周天只是触及表皮，病情也仅是好转，或者叫暂时缓解，离完全痊愈还相差甚远。②相持阶段。表现为两军对阵，相持不下。在坐标图上呈现“马鞍形”的发展。由于通小周天通到里层，触及到“本”，或接近于“本”，所以反应多，时间长，各种不适感觉（症状）明显而强烈。这恰好是练功治病的关键时刻。过了这一关，便是“柳暗花明又一村”了。③功能反应阶段。在坐标图上显示稳步上升。这时有特异反应，也有治病（即气冲病灶）因素，但主要是长功、出功。

以上说明，气冲病灶的发展过程，是完全符合辩证法“质量互变规律”的，即事物由量变到质变的发展规律。它与病情反复在本质上是完全不同的。病情反复，临床表现完全是病态反应，趋势逐步加重，一般都不能自我调节。而气冲病灶是正气与病气相搏，临床表现时好时坏，有的表现为阵发性，如肠炎 便秘而腹不疼，有的指标升高（如高血压），但无病态反应，而且症状逐步减轻，随着不断练功，症状自然消失。

（三）出功与出偏的界限：

出功反应，一般是练功进入中、高层次，功力由中层次向高层次过渡时出现的。这时往往有一个异常剧烈的反应过程。反应期一般为三天或三个星期，最长者可达一百天。其表现为：①有的在几天之内有规律的断断续续的发功，但头脑清醒，神态、语言、举止是文明的、善良的、美好的。②有的在出功信息到来之前身体有不快感，如皮肤发热，神态不安，忧虑，全身酸痛，好似感冒一样，一旦接通并明了信息之由来，便随之转为安静。③有的有意避人，对信息有选择性等。

这与出偏时那种神态失常，完全不能自控，甚至举止粗野，打人骂人等是完全不同的。

为了便于大家鉴别气功态下的幻觉与精神病患者出现幻觉之间的区别，特列表如下：

出现幻觉的练功者	出现幻觉的精神病患者
1. 眼正常	1. 眼发直
2. 鼻翼正常	2. 鼻翼煽动
3. 面色正常	3. 面红耳赤
4. 舌苔正常或兼苔	4. 舌苔黑、黄、燥裂
5. 前额发白	5. 前额灰黑
6. 二便正常	6. 二便涩燥
7. 胸畅	7. 胸闷
8. 有冷热感	8. 冷热感差
9. 注意整洁	9. 不注意整洁
10. 起居有规律（可能与自己过去或他人	10. 起居无规律

出现幻觉的练功者

有别)

11. 对饮食、衣着能有条理地安排
12. 神态善
13. 好静
14. 举止正常
15. 行动自如
16. 对幻觉由自控差到能自控
17. 心胸宽阔
18. 不易惊恐
19. 心情平和安泰
20. 喜辩论
21. 讲道理
22. 多神话
23. 头部有光
24. 体周有气
25. 有预知
26. 继续练气功
27. 喜练自发功
28. 有气功家族史
29. 对气功功力高于自己的老师尊敬且愿亲近

出现幻觉的精神病患者

11. 对饮食、衣着不能正常自理
12. 神态恶
13. 好动
14. 举止失常
15. 行动不自如
16. 对幻觉不能自控
17. 心胸狭窄
18. 易惊恐
19. 心情紧张、烦躁
20. 不喜辩论
21. 不讲道理
22. 多胡话
23. 头部无光
24. 体周无气
25. 无预知
26. 不练气功
27. 无自发功
28. 有精神病家族史
29. 对气功师无特殊反应

四、偏差以防为主

以下的七个方面注意到了即可防止偏差，

(一) 必须由正式辅导员传授鹤功。

强调教功要把好三关，即：报名关、科学教功关和站桩自发关。

(二) 有禁忌症者（即有精神病史或家族有精神病史者，严重神经官能症、癫痫和胆子特别小的人）不能练鹤功。

(三) 不准自学鹤功和多种功法混练。

(四) 出现幻觉要正确处理。属于良性的，不要追求，属非良性的，通常是病情未愈，或杂念较多，强行入静而产生的气化反应，坚持不迷信、不害怕、不理睬，便可自行消失。

(五) 指导练功，注重正面诱导，多灌输良性信息，讲明正确运用意念的重要性。强调讲功德、树正念、练正功。

(六) 讲清“松静自然”是练气功的原则和规律，不追求自发功，不追求特异功能，不追求幻觉。

(七) 练自发功要区别情况，具体对待。对体质较好和实证病人，可正常练自发功；对年老体弱和气血双虚的同志，可多练五节动功（三个月到半年），晚练自发功；对体质过虚，重心脏病和脑手术患者，不急于练自发功，待病情好转和稳定之后，视体质情况再定。

五、常见偏差的处理

(一) 由于动作、意念不准而造成气泄，如头晕，胸

闷，或因收功不准，造成气不归元，肢体余动，导致心慌、恶心、梦遗等。

处理方法：①查功，纠正其错误意念及收功动作；②对症应用辅助功处理之。

（二）功中受惊，造成气滞、气散、气乱，表现精神恍惚，四肢无力，局部不适等。

处理方法：①气滞者用“点穴降浊法”、“疏肝法”疏导之；②气散、气乱者作“引气归元法”、“八方引气归元法”或“五心归一法”处理之。

（三）心脏病患者，功后出现心跳、心慌或休克眩晕等。

处理方法：①轻者，可自我拍打内关、神门穴，或先用由上向下放松法，尔后两手互点内关穴、神门穴。②病重或晕倒的，不要移动病人，术者给点合谷、人中、内关穴，向百会和心区发气抢救。待好转后，可就医治疗。

（四）几种功法混练而引起的气机紊乱，信息干扰，全身不适，或经络受阻者。

处理方法：①停止练功；②讲明道理，排除信息干扰；③请有素的气功老师排除信息。

（五）出功时，对接受的信息鉴别不清，或好奇追求，对非良性信息，紧张惊恐，以致伤其肾精、心血，造成脾胃功能失调，陷入恶性循环之中等。

处理方法：①令其停功，提高对气功反应的科学认识；②加意念排除信息干扰；③点合谷，点上、中腕穴和足三里，调整脾胃功能；④两手劳宫穴重叠，对准下丹田揉腹，反转24周，顺转36周。

(六) 大跑大动，哭笑无常者，乃七情干扰所致。

处理方法：①开导思想，清除干扰；②打开涌泉、大敦穴，疏通其不通之经络；③点膻井、合谷、足三里。

(七) 走火入魔。表现意识混乱，是非不清，人体能场无序化，失去自控能力。

处理方法：①针对特异心理进行良性诱导，讲明科学道理，进行心理治疗；②请有素的气功老师，净化其人体能场，排除信息干扰。

最后为保证大家教功顺利，向大家传授一个五步序列调理法，促其能场有序化。

在左（或右）手虎口部位的第二掌骨处，从食指根节处，循序向里，均匀地找出五个点，即头、胸、腹、股，小腿，可以顺序调整，使无序变为有序化的人体能场。

“鹤翔庄气功易出偏”说成立吗

王美芝

“鹤功易出偏”说曾带着惊慌、恐怖和神秘，一传十、十传百地迅速传遍祖国南北。它给赫赫盛名、光彩宜人的鹤功罩上了一层阴影，给欲训练鹤功者以徬徨、犹豫、观望，严重地障碍着鹤功造福于人类的步伐。鉴于此，我对鹤功“易出偏”说进行了探讨。我认为：